



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS



Free IELTS coaching



+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయమ్

సంబరాల జీవితం సౌభాగ్యాల సౌరభం



కపిల్ చిట్స్

Visit Us:
www.kapilchits.com



46 Years

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

కరీంనగర్ 30-07-2026 గురువారం సంపుటి : 14 | సంచిక :223

SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY

రూ. 4.00 | పేజీలు : 12 VOODAYAM Telugu Daily

Simultaneously Published from Karimnagar, Hyderabad, Adilabad, Khammam, Guntur & Warangal

Follow us on

ప్రత్యామ్నాయ పంటల వైపు రైతుల మొగ్గు



పాత బీఎస్3 వాహనాల్లో ఈ20 ఇంధన ప్రభావం

2016కి ముందు తయారైన వాహనాల్లో ఈ20 ఎఫెక్ట్



న్యూఢిల్లీ, జూలై 29 (ఎఎన్ఐ) :

దేశవ్యాప్తంగా అమలవుతున్న ఈ20 (20 శాతం ఇంధన ఇథనాల్ మిశ్రమం) పెట్రోల్ వినియోగంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక స్పృహనిచ్చింది. 2016కు ముందు తయారైన పాత బీఎస్3 (BS3) వాహనాల్లో ఈ20 పెట్రోల్ వాడటం వల్ల చిన్నపాటి రిపేర్లు వచ్చే అవకాశం ఉందని కేంద్ర ప్రభుత్వం వెల్లడించింది. ఈ మేరకు కొన్ని రబ్బరు భాగాలు, గ్యాస్కెట్లు (Gaskets) మాత్రం మార్చాల్సి రావచ్చని కేంద్ర మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ రాజ్యసభలో ఒక లిఖిత రిపోర్టు సమర్పించారు.

తహ్సీల్దార్ల సమాధానంలో తెలిపారు. అయితే, ఇది వాహనాల పనితీరు, మునిషిక లేదా మైలేజీపై పెద్దగా ప్రభావం చూపదని స్పష్టం చేశారు. అధ్యయనంలో తెలిసిన అంశాలు ఇవే: ఐఓఎల్ , ఐఐపీడిఘోషాన్, సియామ్, ఏఆర్ఎఐ సంస్థలు సంయుక్తంగా ఈ20 ఇంధనంపై విస్తృత స్థాయి అధ్యయనాలు నిర్వహించాయి. ఈ పరీక్షల్లో ఇంధనం వినియోగించే వాహనాల ఇంజిన్లలో పెద్దగా ఎలాంటి మార్పులు అవసరం లేదని తెలిపటం మంత్రి తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా ఈ20 విధానాన్ని అమలు చేయడానికి ముందే ప్రయోగశాల పరీక్షలు, ఫీల్డ్ ట్రయల్స్, మునిషిక పరీక్షలను సమగ్రంగా నిర్వహించామని చెప్పారు. అన్ని పరీక్షల్లోనూ సానుకూల ఫలితాలు వచ్చిన తర్వాతే దశలవారీగా దీన్ని అమలులోకి తెచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు. అంతేకాకుండా, 2016కు ముందు తయారైన పాత వాహనాల్లోనూ ఈ20 పెట్రోల్ వాడినప్పుడు ఇంజిన్ అరిగిపోవడం, స్ట్రాక్బిలిటీ, లోహాలు, ప్లాస్టిక్ భాగాల అనుకూలత వంటి అంశాల్లో ఎలాంటి తీవ్రమైన సమస్యలు తలెత్తలేదని నితిన్ గడ్కరీ వివరించారు.

యాంటీ పేపర్ లీక్ బిల్లుకు లోక్ సభ ఆమోదం



న్యూఢిల్లీ, జూలై 29 (ఎఎన్ఐ) :

దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టిస్తున్న పరీక్షల పేపర్ లీకేజీలను అడ్డుకునేందుకు ఉద్దేశించిన కీలక బిల్లుకు పార్లమెంటులో గ్రీన్ సిగ్నల్ లభించింది. 'ది పబ్లిక్ ఎగ్జామినేషన్స్ (ప్రివెన్షన్ ఆఫ్ అన్ లెగిటైమ్ పీసెస్) అమెండ్మెంట్ బిల్లు' (యాంటీ పేపర్ లీక్ బిల్లు)కు లోక్ సభ మూజువాటి ఓటుతో ఆమోదం తెలిపింది. ఈ చర్చ సందర్భంగా విజ్ఞప్తులు పలు సవరణలు కోరినప్పటికీ, అవి విగ్రహియాయి. పేపర్ లీకేజీలకు పాల్పడ్డ అసాంఘిక శక్తులపై అత్యంత కఠిన చర్యలు ఉంటాయని ప్రభుత్వం ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేసింది.

త్వం ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేసింది. ఇందుకు తగిన నట్టుగానే బిల్లులో కఠిన నిబంధనలు పొందుపరిచినట్లు వెల్లడించింది. అసంతరం సభ గురువారానికి వాయిదా పడింది. **రాహుల్ గాంధీపై జాతీయ సీట్స్ విమర్శలు:** ఈ బిల్లుపై జరిగిన చర్చలో ఆయా పార్టీల సభ్యులు మాట్లాడిన అసంతరం.. కేంద్ర మంత్రి జితేంద్ర సింగ్ సభలో సమాధాన మిచ్చారు.

వందేమాతరం బిల్లు పాస్..

న్యూఢిల్లీ, జూలై 29 (ఎఎన్ఐ) : మన జాతీయ గేయం 'వందేమాతరం'కు అత్యున్నత చట్టపరమైన రక్షణ కల్పించే దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం అడుగులు వేసింది. జాతీయ గేయం వందేమాతరంపై రూపొందించిన ప్రత్యేక బిల్లుకు రాజ్యసభలో ఆమోదం లభించింది. ఈ బిల్లును కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి నిత్యానంద్ రాయ్ ఈ నెల 24న సభలో ప్రవేశపెట్టారు. వందేమాతరాన్ని అవమానించినా, లేదా అది అలవిస్తుందని తీర్మానం చేసినా పరిగణించేలా ఈ చట్టాన్ని తీసుకొస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా 'ది ప్రివెన్షన్ ఆఫ్ ఇన్సల్ట్రీ టు నేషనల్ ఆనర్ 1971' చట్టంలో కేంద్రం కీలక సవరణలు ప్రతిపాదించింది. ప్రస్తుతం జాతీయ గేయం 'జనగణమన'కు ఏ విధంగా అయితే చట్టపరమైన రక్షణ ఉండో, అదే స్థాయి రక్షణను ఇప్పుడు 'వందేమాతరం' జాతీయ గేయానికి వర్తింపజేయడమే ఈ బిల్లు ప్రధాన ఉద్దేశం. ఒకవేళ వందేమాతరాన్ని అవమానిస్తే దోషిలకు గరిష్టంగా మూడేళ్ల జైలు శిక్ష విధించేలా ఈ బిల్లులో కఠిన నిబంధనలు రూపొందించారు. ప్రతిపక్షాల నిరసనలు, వాక్యాలే: ఈ బిల్లుపై రాజ్యసభలో చర్చ ప్రారంభం కాగానే ప్రతిపక్ష నేతలు భారీ ఎత్తున నివాదాలు చేస్తూ ఆందోళనకు దిగారు. ఇటీవల దిల్లీలో విద్యార్థులపై పోలీసులు బలప్రయోగం చేశారని, దీనిపై కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా స్వయంగా సభకు వచ్చి వివరణ ఇవ్వాలని వారు డిమాండ్ చేశారు.

లోక్ సభలో రాహుల్ గాంధీ వ్యాఖ్యల కలకలం



న్యూఢిల్లీ, జూలై 29 (ఎఎన్ఐ) :

లోక్ సభలో విపక్ష నేత, కాంగ్రెస్ ఎంపీ రాహుల్ గాంధీ చేసిన వ్యాఖ్యలు తీవ్ర దుమారానికి, వాదీవేది వాగ్వాదానికి దారితీశాయి. పబ్లిక్ ఎగ్జామినేషన్స్ లో అకరూల నిరోధక సవరణ బిల్లుపై

- విద్యావ్యవస్థను ఆర్ఎస్ఎస్ నడిపిస్తోంది
- అమిత్ షాపై తీవ్ర ఆరోపణలతో భగ్గుమన్న అధికార పక్షం

లోక్ సభలో బుధవారం జరిగిన చర్చ సందర్భంగా రాహుల్ గాంధీ చేసిన ప్రసంగం సభలో తీవ్ర గం దరగోళాన్ని సృష్టించింది. విద్యార్థుల ఆందోళనలను ప్రస్తావిస్తూ ఆయన కేంద్ర ప్రభుత్వం, ఆర్ఎస్ఎస్, అలాగే కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాపై తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. **రాహుల్ ప్రసంగంలోని ప్రధానాంశాలు:** యువత ఆవేదన: పేపర్ లీక్

ఘటనలతో తీవ్ర వేదనకు గురైన విద్యార్థులు దిల్లీ వేదికగా శాంతియుతంగా నిరసనలు చేపట్టారని, ఆందోళన చేస్తున్న వారిని రెచ్చగొట్టేలా పోలీసులు ప్రవర్తించారని రాహుల్ ఆరోపించారు. అందోళనకారులతో శాసన మార్పిడిని, "ముఠాలు ఎవరి ముఠలు ఎవరు" అని విద్యార్థులు తనతో ఆవేదన వ్యక్తం చేసినట్లు తెలిపారు.

చదువు ప్రస్తుతం అత్యంత ఖరీదైన వ్యాపారంగా మారిందని, విద్యావ్యవస్థ క్రూరంగా తయారైందని ఆరోపించారు. కేంద్ర మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ కేవలం ఒక సింబల్ మాత్రమేనని, అసలు ఈ వ్యవస్థను ఆర్ఎస్ఎస్ నడిపిస్తుందని విమర్శించారు. విశ్వ విద్యాలయాల్లోనూ ఆర్ఎస్ఎస్ భావజాలం ఉన్నవారినే వీటిగా నియమిస్తున్నారని ఆరోపించారు.

పోలీసు కొలువుల జోరు

- 7,437 ఉద్యోగాల భర్తీకి నోటిఫికేషన్లు జారీ
- జరగాలంటే ఆయన పదవిలో ఉండొద్దు
- ఫైర్, జైల్ శాఖ కొలువుల భర్తీకి రంగం సిద్ధం

హైదరాబాద్, జూలై 29 (పుడయం) :

రాష్ట్రంలో నిరుద్యోగులకు ప్రభుత్వం భారీ శుభవార్త అందించింది. తెలంగాణ పోలీసు శాఖలో భారీగా ఉద్యోగాల భర్తీకి రంగం సిద్ధం చేసింది. ఈ మేరకు తెలంగాణ రాష్ట్రపాలయ పోలీసు నియామక మండలి (TGPRB) ఏకంగా నాలుగు నోటిఫికేషన్లు విడుదల చేసింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వివిధ విభాగాల్లో మొత్తం 7,437 ఉద్యోగాలను భర్తీ చేయనున్నట్లు అధికారికంగా వెల్లడించింది. పోలీసు శాఖలో పాటు జైల్, అగ్నిమాపక (ఫైర్), స్పెషల్ ప్రొటెక్షన్ ఫోర్స్ (SPF) లను భర్తీ చేయనున్నారు. విభాగాల వారీగా ఖాళీల వివరాలు: కానిస్టేబుల్ (సివిల్): 3,697 పోస్టులు



కానిస్టేబుల్ (ఏఆర్): 1,052 పోస్టులు స్పెషల్ ప్రొటెక్షన్ ఫోర్స్ (SPF): ఎస్పీ పోస్టులు 44, కానిస్టేబుల్ పోస్టులు 1,380 అగ్నిమాపక (ఫైర్) శాఖ: స్పెషల్ ఫైర్ ఆఫీసర్ పోస్టులు 39, ఫైర్ ఫైటర్ పోస్టులు 751 జైల్ శాఖ: వివిధ విభాగాల్లో అన్నింటికీ మొత్తం 223 పోస్టులు అభ్యర్థులు త్వరలోనే ఆన్లైన్ ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవాలని నియామక మండలి సూచించింది.

ఆన్లైన్ మోసాల్లో నంబర్ వన్ తెలంగాణ!

హైదరాబాద్, జూలై 29 (పుడయం) :

దేశవ్యాప్తంగా సైబర్ నేరాలు మహమ్మారిలా విస్తరిస్తున్నాయి. కేవలం నాలుగేళ్ల వ్యవధిలోనే దేశంలో సైబర్ నేరాల కేసుల సంఖ్య ఏకంగా మూడు రెట్లు పెరిగినట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వ అధికారిక గణాంకాలు వెల్లడించాయి. ఆన్లైన్ మోసాలకు సంబంధించి రాజ్యసభలో సభ్యులు అడిగిన ప్రశ్నకు కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి జితేంద్ర సింగ్ లిఖితపూర్వక సమాధానం ఇచ్చారు. కేంద్రం వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం.. దేశవ్యాప్తంగా 2020లో కేవలం 10 వేల

సైబర్ కేసులు మాత్రమే నమోదు కాగా, 2024 నాటికి ఈ సంఖ్య 29 వేలకు పైగా పెరగడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. మరోవైపు, సైబర్ మోసాల కారణంగా ప్రభుత్వ కోల్పోయిన మొత్తం లేదా రికవరీకి సంబంధించిన ఛార్జ్ సమాచారాన్ని పోలీస్ క్రైమ్ రికార్డ్స్ బ్యూరో (NCRB) ప్రస్తుతానికి పొందుపరచడం లేదని కేంద్రం తెలిపింది. అయితే, ఇటువంటి సాంకేతిక నేరాలను అరికట్టేందుకు ప్రభుత్వం ఇప్పటికే "ఇండియన్ సైబర్ క్రైమ్ కోఆర్డినేషన్ సెంటర్" (I4C)ను ఏర్పాటు చేసి పటిష్ట చర్యలు చేపడుతున్నట్లు మంత్రి పేర్కొన్నారు.

13 మంది మృతి, వందలాది మందికి ముప్పు!

జపాన్ లో భీకర భూకంపం

టోక్యో :

జపాన్ లో భూకంపం తీవ్రంగా పబ్లిక్ కించింది. మంగళవారం సంతోషించిన ఈ భీకర భూకంపం కారణంగా 13 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు ఆ దేశ ప్రధానమంత్రి సనాయ తకాయుచి వెల్లడించారు. ప్రాణ, ఆస్తి నష్టాన్ని అధికార వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. భూకంప శిథిలాల కింద చిక్కుకున్న వారిని రక్షించేందుకు ప్రత్యేక టాన్కర్ ఫోర్స్ ను రంగంలోకి దింపినట్లు ఆమె తెలిపారు. భూకంపం తీవ్రతకు కప్పిణులలో ఒక భారీ హింగ్ మాలే పేకమేడలా కూలిపోయిన దృశ్యాలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. ఈ మాలే శిథిలాల కింద వందలాది మంది చిక్కుకుని ఉంటారని అంచనా వేస్తుండగా, ప్రస్తుతం ముమ్మరంగా సహాయక చర్యలు



కొనసాగుతున్నాయి. కేవలం భూకంపం వల్లనే ఈ మాలే కూలిందా లేక ఇతర కారణాలున్నాయో అనే కోణంలో అధికారులు దర్యాప్తు జరుపుతున్నారు. ఈ ప్రకృతి విపత్తు కారణంగా పలు నగరాల్లో రోడ్లు, వంతెనలు, రైలు పట్టాలు, భారీ భవనాలు

ధ్వంసమయ్యాయి. ఇప్పటివరకు సుమారు 9 వేల మందిని సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించారు. క్షతగాత్రులను రక్షించేందుకు దేశవ్యాప్తంగా 3,600 మంది స్వీయరక్షణ దళాలు నిర్బంధం సహాయక చర్యల్లో నిమగ్నమయ్యాయి.

రష్యా కొనుగోళ్లపై అమెరికా కన్నెర్ర

వాషింగ్టన్ :

ఇంధన ఎగుమతులతో రష్యా ఆర్థికాన్ని భారీ ఆదాయానికి కల్పించేందుకు అమెరికా మరోసారి కఠిన చర్యలకు సిద్ధమైంది. రష్యా ఇంధనాన్ని దిగుమతి చేసుకుంటున్న దేశాలపై ఉక్కుపాదం మోపేలా రూపొందించిన సరికొత్త ఆంక్షల బిల్లును పరిశీలించేందుకు అమెరికా సెనేట్ సభ్యులు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. ఈ బిల్లు కనుక చట్టరూపం దాల్చితే, రష్యా నుంచి చమురు దిగుమతి చేసుకుంటున్న భారత్, చైనా వంటి దేశాలపై భారీ టారిఫ్ ల ఎఫెక్ట్ పడనుంది. ఈ ఆంక్షల బిల్లు ఆమోద ప్రక్రియలో భాగంగా సెనేట్ లో నిర్వహించిన ఓటింగ్ లో 8612 తేడాతో బిల్లును పరిశీలించేందుకు సభ్యులు అంగీకరించారు. అయితే, చట్టంగా మారడానికి ముందు ఈ బిల్లుకు సెనేట్ లో పాటు ప్రతినిధుల సభ (హౌస్ ఆఫ్ రిప్రజెంటేటివ్స్) కూడా ఆమోదం తెలపాల్సి ఉంది. భారత్ పై టారిఫ్ ల ప్రభావం ఎలా ఉందనుంది? ఈ బిల్లు ఛార్జ్ చట్టరూపం దాల్చితే.. రష్యా నుంచి చమురు, గ్యాస్



కొనసాగుతున్నాయి. కేవలం భూకంపం వల్లనే ఈ మాలే కూలిందా లేక ఇతర కారణాలున్నాయో అనే కోణంలో అధికారులు దర్యాప్తు జరుపుతున్నారు. ఈ ప్రకృతి విపత్తు కారణంగా పలు నగరాల్లో రోడ్లు, వంతెనలు, రైలు పట్టాలు, భారీ భవనాలు

లో పగులించిన నేపథ్యంలో సెనేట్ లో ఈ పరిణామాలు చోటుచేసుకోవడం గమనార్హం. మరోవైపు, యుద్ధం ప్రారంభమైన నాటి నుంచి పశ్చిమ దేశాల హెచ్చరికలను లెక్కచేయకుండా భారత్ రష్యా నుంచి భారీగా డిస్కంట్ ధరలతో ముడి చమురును దిగుమతి చేసుకుంటున్న సంగతి తెలిసిందే. చైనాతో పాటు మరెన్ని దేశాలు కూడా రష్యా నుంచి ఇంధనాన్ని కొనుగోలు చేస్తున్నాయి. ఒకవేళ ఈ ఆంక్షల బిల్లు ఆమోదం పొందితే భారత్ పై పరోక్షంగా భారీ వాణిజ్య ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతానికి అయితే వాణిజ్య అభ్యుదాలో ఎలాంటి మార్పులు లేవు.



STUDY MBBS ABROAD

Quality Education
Global Recognition

Course Fee Per Year
3 Laks only





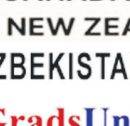
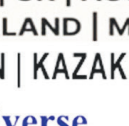
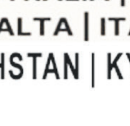
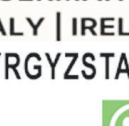










USA | CANADA | UK | AUSTRALIA | GERMANY | FRANCE | NEW ZEALAND | MALTA | ITALY | IRELAND | MBBS : UZBEKISTAN | KAZAKHSTAN | KYRGYZSTAN | GEORGIA

GradsUniversity
www.gradsuniverse.com

+91 6301726400



జుట్టుకి రంగేస్తున్నారా?



చక్కని ఆరోగ్యం



ఫ్యాషన్‌బుల్ గా కనిపించాలనే, నెరిసిన జుట్టును దాచుకోవాలన్న.. ఇలా కారణమేదైనా చాలామంది హెయిర్ కలర్స్ వాడడం ఈ రోజుల్లో కామనైజ్ అయింది. అయితే వీటి తరహాలో వాడే వివిధ రకాల రసాయనాలు అందరికీ పడవ్వు. పడకపోవచ్చు. ఫలితంగా వీటి వల్ల చేకూర్చే ప్రయోజనాల కంటే దుష్ప్రభావాల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి దీర్ఘకాలంలో జుట్టును, కుదుళ్లను దెబ్బతీస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అయితే ఈ జుట్టు రంగుల వాడకంలో భాగంగా తలెత్తే దుష్ప్రభావాల్ని ముందు నుంచే కొన్ని లక్షణాల ద్వారా గుర్తించి జాగ్రత్తపడమంటున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. జుట్టు, కుదుళ్లు తేమను కోల్పోవడం..

గడ్డిలాగా మారడం.. వంటి లక్షణాల్ని గుర్తించి ఆ రంగు మీ జుట్టుకు సరిపడట్లేదని అర్థం చేసుకోమంటున్నారు నిపుణులు. హెయిర్ కలర్స్ లోని కొన్ని రకాల రసాయనాలు కుదుళ్లను బలహీనం చేస్తున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే వీటిని వాడే క్రమంలో జుట్టు ఎక్కువగా రాబోవడం గమనిస్తే.. ఇకపై ఆ రంగును వక్రం పెట్టేయడం మంచిదంటున్నారు.

కారణంగా ఒంటికి సరైన వ్యాయామం లేకపోవడమే కాకుండా వీటికి హాటికి వాహనాలను వినియోగించడం, కూరగాయలను కొనాలన్నా, పాల ప్యాకెట్ తేవాలన్నా అఖరీక్ పై గ్రౌండ్ కు వెళ్లాలన్నా బైక్ తో వెళ్లాలి. వ్యాయామానికి ఉపకరించే ఎలాంటి ఖర్చులేని పేదోడి వాహనం సైకిల్ ను తొక్కి వారి సంఖ్య విపేట తగ్గిపోతుంది. వాహనాలను వినియోగించే వారి సంఖ్య మాత్రం పెరిగిపోతూ వాతావరణం కాలుష్యమవుతుంది. దీంతో పలు రకాల ఆనారోగ్య సమస్యలతో

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వ్యాయామం అత్యంత ప్రధానం. అలాంటి వాటిలో సైకింగ్ ఎంతో మేలు

నిత్యం సైకింగ్ తో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మెండు...



చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మూడు పదులు నిండక ముందే కీళ్ల నొప్పులు, కానింక నడుస్తూనే లేదో ఆయాసం, మూడడుగులు వేయక ముందే మోకాళ్ల నొప్పులు ఇలా అనేక రకాల సమస్యలతో సతమతమయ్యే వారి సంఖ్య రోజు రోజుకూ ఇందుకు ప్రధాన

ఎంతో మంది బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో సైకిల్ ను వాడితే ఆరోగ్యం ఖర్చు లేకుండా పొరువుతో పాటు పర్యావరణ హితంలాగా నిలిచే అవకాశం ఉంటుంది. సైకిల్ తొక్కడంతో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ప్రపంచ దేశాలు సైకిల్ వినియోగంతో కలిగి ప్రయోజనాలపై అపకూహన కల్పిస్తున్నాయి. సైకిల్ తొక్కడంతో గంటకు సుమారు 300 కేలరీల శక్తి ఖర్చవుతుంది. తద్వారా శరీరంలో కొవ్వు పేరుకోకుండా ఉపయోగపడుతుంది. స్కూలకాయలకు ఇది మంచి వ్యాయామంగా పనిచేస్తుంది.

ప్రతి వందలో పది నుంచి 15 మంది వరకు ఊబా యంతో బాధపడుతున్నారు అయితే వీరందూ వీటికి హాటికి మోటారు వాహనాలను వినియోగిస్తున్నారో కావడం గమనార్హం. ఇలాంటి వారు సైకిల్ తొక్కడం వల్ల కొవ్వు తగ్గించుకుని ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. నిత్యం సైకిల్ ను సవారి చేయడంతో పాటు గుండె, ఊపిరి తీపులు, నాడీ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. మామూలు వాటి కంటే సైకిల్ తొక్కేవారు చురుగ్గా కనిపిస్తుంటారు. ప్రతి రోజు ఉదయం కొద్దిసేపు సైకింగ్ చేయడం వల్ల హృదయ సంబంధిత సమస్యలు దూరమవుతాయని

గుండె వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సైకిల్ ఎలాంటి ఇంధన ఖర్చు అవసరం లేని వాహనం. కాలంతో పాటు పరిగిడుతున్న ఈ నాటి పరిస్థితుల్లో మోటారు వాహనాల వినియోగం పెరుగుతోంది. దీని వక్రవాహనాల వినియోగంతో పనులు సులువుగా అయిపోవడమే కాకుండా ఎలాంటి శ్రమ లేకుండా పని పూర్తి చేయవచ్చనే భావన నేటి తరంలో అధికమైంది. రెండు దశాబ్దాల క్రితం ఆరోగ్య ప్రధానిగా నిలిచిన సైకిల్ ను ఇప్పుడు చాలా మంది చలకనగా

చూస్తున్నారు. సైకిల్ వినియోగం చేసే రోజు తగ్గిపోతుంది. సైకిల్ వాడకంతో అనేక వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మధుమేహం వ్యాధి గ్రస్తులు సైకిల్ తొక్కడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. దీంతో ఖరీదైన పెట్టేలు వాడకం తగ్గించుకునే పాదం మంత్రంతో కునే పాదం మంత్రంతో విదేశీ మారక ద్రవ్యాన్ని సైకిల్ మిగిలిన వార మువతాం.

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే రన్నింగ్..

త్రడం ప్రారంభించే ముందు సరైన రన్నింగ్ షూస్ ను ఎంపిక చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ప్రతి ఒక్కరి పాదాల ఆకృతి, నడక తీరు భిన్నంగా ఉంటుంది. అందుకే రన్నింగ్ కు అనువైన షూస్ ను నిపుణుల సలహాతో ఎంపిక చేసుకుంటే పాదాలు, వీలమందలు, మోకాళ్ల అవసరం అత్తిడి పడకుండా ఉంటుంది. రన్నింగ్ సమయంలో రిరించే దుస్తులు కూడా పనితీరు పై ప్రభావం చూపుతాయి. చెమటను త్వరగా బయటకు పంపే సింథటిక్ ఫ్యాబ్రిక్ తో తయారైన దుస్తులు ఉపయోగించడం మంచిది. పూర్తిగా కాటన్ తో తయారైన దుస్తులు చెమటను నిల్వ ఉంచి చర్మం దిశగా, వాపులు పంటి సమస్యలకు కారణమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రారంభంలోనే ఒక నృప్తమైన ప్రణాళికను రూపొందించుకోవాలి.

రాన్ని బట్టి నీరు తాగడం వల్ల డిహైడ్రేషన్ సమస్య రాకుండా ఉంటుంది. పరుగెత్తే ముందు వార్మప్ చేయడం తప్పనిసరి. ఐదు నిమిషాలు సడపడం లేదా తేలికపాటి స్ట్రెచింగ్, వార్మప్ వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా కండరాలు సడలిపోతాయి. దీంతో గాయాల ప్రమాదం తగ్గి శరీరం పరుగుకు సిద్ధమవుతుంది. రన్నింగ్ తో పాటు విశ్రాంతి కూడా అంత అవసరం. వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కండరాలు కొలుకోవడానికి శరీరానికి సమయం ఇవ్వాలి. ప్రారంభ దశలో ఒక రోజు పరుగెత్తి, మరుసటి రోజు విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రన్నింగ్ తో పాటు ఇతర వ్యాయామాలు కూడా చేయడం ఉపయోగకరం. సైకింగ్, ఈత, యోగా లేదా ఇతర క్రిడ్ లో పాల్గొనడం వల్ల శరీర సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది. అలాగే ఒకే రకమైన వ్యాయామం వల్ల కండరాలపై పడే ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. కొన్ని రోజులు అలసటగా అనిపించినా లేదా బద్ధకంగా ఉన్నా రన్నింగ్ ను పూర్తిగా మానేయకూడదు. ఒక రోజు వాయిదా వేయడం మంచిది. తర్వాత పూర్తిగా ఆపివేసే పరిస్థితి రావచ్చు. అందుకే క్రమశిక్షణతో వ్యాయామాన్ని కొనసాగించడం చాలా ముఖ్యం. ఎప్పుడూ ఒకే విధంగా పరుగెత్తకుండా అప్పుడప్పుడు మార్పులు చేసుకోవాలి. కొన్నిసార్లు స్పింద్లు, మరికొన్నిసార్లు నెమ్మదిగా జాగింగ్ చేయడం మంచిది. అలాగే ప్రతిరోజు ఒకే ప్రదేశంలో పరుగెత్తడం పాటు సహజశక్తి, కండరాల బలం కూడా మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



కుదుళ్లు పొడిబారడం, దురద, ఎరుపెక్కుడం, ప్యానులా ఏర్పడడం.. వంటి లక్షణాలు గమనిస్తే ఆ హెయిర్ కలర్ మీకు నష్టపట్టదని గుర్తించమంటున్నారు నిపుణులు.

హెయిర్ కలర్స్ లో ఉండే రసాయనాలు జుట్టును బలహీనం చేస్తాయని ఎక్కువగా ఉంటుంటున్నారని నిపుణులు. కాబట్టి వీటిని వాడే కొద్దీ జుట్టు తెగిపోవడం, చివర్లు చిట్టడం.. వంటివి గమనిస్తే ఆ రంగు మీ జుట్టుకు మంచి కంటే చెడే ఎక్కువగా చేస్తుందని అర్థం.

కుదుళ్లలో విడుదలయ్యే సహజసిద్ధమైన నూనె వల్లే కేరాలలు మృదువుగా, స్వేదనీయంగా కనిపిస్తాయి. అయితే మనం వాడే కొన్ని రకాల హెయిర్ కలర్స్ ఈ నూనెల పైనా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. తద్వారా జుట్టు నిర్దిష్టమైపోతుంటున్నా, డల్ గా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే ఆ రంగుల జోలికి వెళ్లకపోవడమే మంచిది. చాలామంది తమ తెల్ల జుట్టును కనిపించకుండా చేయడానికి హెయిర్ కలర్స్ వాడుతుంటారు. అయితే ఈ కృత్రిమ రంగు కోల్పోయిన కొద్దీ ఇంతకుముందు కంటే తెల్లజుట్టు ఎక్కువవడం గమనిస్తే ఇది మీ కేరాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతున్నట్లే తెల్ల జుట్టు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

కొన్ని రకాల రంగుల జుట్టు కుదుళ్లలోని కెరాటిన్ బంధాలను బలహీనం చేస్తుంటుంటు.. ఫలితంగా జుట్టు ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది.. పెళుసులుగా మారి ఊడిపోతుంటుంటు. అయితే జుట్టు రంగులు వాడే క్రమంలో ఇలాంటి దుష్ప్రభావాలు తలెత్తకుండా ఉండాలన్నా, కేరాల-కుదుళ్లు ద్వారానే కాకుండా

తెల్ల బియ్యం, ట్రైన్ రైస్.. రెండింటి మధ్య తేడా లేమిటి..

అన్నం భారతీయల రోజువారీ ఆహారంలో విడదీయరాని భాగం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా వినియోగించే ధాన్యాల్లో బియ్యం ఒకటి. ప్రపంచంలో 1.2 లక్షలకు పైగా బియ్యం రకాలు ఉన్నట్లు అంచనా. బియ్యం ప్రధానంగా కార్టోఫైడ్ ట్యుకు మంచి మూలం అయినప్పటికీ, ఇందులో శరీరానికి అవసరమైన కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే తెల్ల బియ్యం, ట్రైన్ రైస్ మధ్య పోషక విలువల్లో తేడా ఉండటంతోపాటు, బరువు నియంత్రణపై కూడా వీటి ప్రభావం భిన్నంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బియ్యంలో ఉండే విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ శరీరంలోని రసాయన చర్యలను నియంత్రించడంలో, ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్ శరీర కణజాలాల మరమ్మత్తులకు ఉపయోగపడుతుంది. ప్లీ రాడ్ కల్స్ వల్ల కణాలకు కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించడంలో కూడా బియ్యంలో ఉండే కొన్ని పోషకాలు సహాయపడతాయి. తెల్ల బియ్యం, ట్రైన్ రైస్ రెండూ ఒకే ధాన్యం నుంచి లభించినప్పటికీ, ప్రాసెసింగ్ విధానంలో తేడా ఉంటుంది. తెల్ల బియ్యం తయారీ సమయంలో గింజపై ఉండే బ్రాన్, ఇర్స్ ను తొలగిస్తారు. దీంతో దాని నిల్వ కాలం పెరగడంతో పాటు రుచి మెరుగుపడుతుంది. అయితే ఈ ప్రక్రియలో అనేక విటమిన్లు, ఖనిజాలు కూడా తగ్గి



తేన్నులు తగ్గాలంటే..!



నలుగురిలో ఉన్నప్పుడు పడే పడే తేన్నులో సుందరి ఇబ్బంది పడతాం.. అసౌకర్యానికి గురవుతాం. ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టాలంటే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో అల్లం ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులో ఉన్న జెషెడ్ గణాల్లో దీనికి కారణం! రోజుకు ఒకటి లేదా రెండుసార్లు చిన్న అల్లం ముక్కను నమలడం వల్ల తేన్నుల సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. ఒక టేబుల్ స్పూన్ అల్లం ముక్కల్ని తీసుకొని నీటిలో వేసి ౬ పది నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. ఈ మిశ్రమం గోరువెచ్చగా అయ్యేంత వరకు ఆగి, అందులో కొంచెం నిమ్మరసం లేదా తేనెను కలుపుకొని తీసుకోవాలి. ఇలా రోజుకు ఒకటి లేదా రెండుసార్లు చేస్తే తేన్నుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. తేన్నుల సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో బోపాయి కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులో ఉండే 'పప్టైన్' అనే ఎంజైమ్ జీర్ణవ్యవస్థ, గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. పెరుగులో మంచి బ్యాక్టీరియా ఉండటం, ఇది

అతీర్చి, కడుపుబ్బరం.. వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాదు, దీన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ పనితీరు మెరుగుపడి, తేన్నులతో పాటు ఇతర పదార్థాలను సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చుంటున్నాయి.

భోజనం తర్వాత సోపు గింజలను తీసుకోవడం చాలా మంచి అలవాటే. దీనివల్ల తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా, సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. మెలటోనిన్ నిద్ర-మేల్కొలుపు చక్రాన్ని నియంత్రించే హార్మోన్ కావడంతో మంచి నిద్రకు తోడ్పడుతుంది. అరటిపండులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు షుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కండరాలను సడలించి శరీరానికి విశ్రాంతి కలిగించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో నిద్ర నాణ్యత మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది. చెల్లి పండ్లలో సహజసిద్ధమైన మెలటోనిన్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని నిద్ర చక్రాన్ని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమి లేదా ప్రయాణాల వల్ల ఏర్పడే జెట్ ల్యాగ్ సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా చెల్లిలు ఉపయోగపడతాయని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. పీసేబ్ బటర్ లో ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఈ ప్రోటీన్ ట్రిప్టోఫాన్ ఉత్పత్తి అవసరమైన ఆమినో ఆమ్లాలు అందిస్తుంది. ట్రిప్టోఫాన్ నుంచి సెరటోనిన్, అల్ప మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి కావడంతో నిద్రకు అనుకూల పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. అయితే పీసేబ్ బటర్ ను పరిమిత మోతాదులోనే తీసుకోవాలి.



మెలటోనిన్ హార్మోన్ ను సహాయపడుతుంది. మెలటోనిన్ నిద్ర-మేల్కొలుపు చక్రాన్ని నియంత్రించే హార్మోన్ కావడంతో మంచి నిద్రకు తోడ్పడుతుంది. అరటిపండులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు షుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కండరాలను సడలించి శరీరానికి విశ్రాంతి కలిగించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో నిద్ర నాణ్యత మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది. చెల్లి పండ్లలో సహజసిద్ధమైన మెలటోనిన్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని నిద్ర చక్రాన్ని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమి లేదా ప్రయాణాల వల్ల ఏర్పడే జెట్ ల్యాగ్ సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా చెల్లిలు ఉపయోగపడతాయని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. పీసేబ్ బటర్ లో ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఈ ప్రోటీన్ ట్రిప్టోఫాన్ ఉత్పత్తి అవసరమైన ఆమినో ఆమ్లాలు అందిస్తుంది. ట్రిప్టోఫాన్ నుంచి సెరటోనిన్, అల్ప మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి కావడంతో నిద్రకు అనుకూల పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. అయితే పీసేబ్ బటర్ ను పరిమిత మోతాదులోనే తీసుకోవాలి.



'శ్రీనివాస మంగాపురం' నా కెరీర్లో బెస్ట్

వృదయం సినిమా

సూపర్ స్టార్ కృష్ణ మనమడు, మహేష్ బాబు అన్న కుమారుడు జై కృష్ణ మట్టమనేని అజయ్ భూపతి దర్శకత్వంలో 'శ్రీనివాస మంగాపురం' సినిమాతో హీరోగా పరిచయం అవుతున్నారు. జాబ్ షెడ్యూల్ నటి రమీనా టాండన్ కుమార్తె రాషి తదానిని కూడా ఈ చిత్రం ద్వారా తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేస్తున్నాడు. ఈ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రంలో సీనియర్ నటుడు దాక్షర్

మోహన్ బాబు పవర్ ఫుల్ పాత్రను పోషిస్తున్నారు. నిర్మాత పి. కిరణ్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని వైజయంతి మూవీస్ బ్యానర్ పై అశ్వినీ దత్త సమర్పిస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు విడుదలైన పాటలు, టీజర్లు ట్రైలర్ కు ప్రేక్షకుల నుంచి అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది. ఈ చిత్రం జూలై 30న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు అజయ్ భూపతి విలేజులకు సమావేశంలో సినిమా విశేషాలు చంపకు

న్నారు. శ్రీనివాస మంగాపురం ఎలా ఉండబోతుంది? ఇది కంప్లీట్ లవ్ స్టోర్. అలాగే చాలా ఇంటెన్స్, ఎమోషనల్ స్టోర్. ప్యామిలీ ఎంటర్టైనర్ కూడా. ఫిక్షన్ కథ. అయితే నిజ జీవితంలో జరిగిన సంఘటనల ఆధారంగా కూడా కొన్ని సన్నివేశాలు చాలా అద్భుతంగా ఉంటాయి. ఇందులో లవ్ స్టోర్తో పాటు సూపర్ ఎమోషన్స్ ఉంటాయి. మోహన్ బాబు గారి క్యారెక్టర్ పాట ఇంకా చాలా మంచి క్యారెక్టర్స్ ఉన్నాయి. పెద్ద నర్స్ గారి క్యారెక్టర్స్ చాలా ఎంజాయ్ చేస్తారు.



AAFA లోని ప్రతి సభ్యునికి బీమా కవరేజీ

వృదయం సినిమా:

బకాన్ సార్ అల్లు అర్జున్ భారతదేశంలోని ఏడు రాష్ట్రాల నుండి వచ్చిన అల్లు అర్జున్ ప్యాన్స్ అసోసియేషన్

AAFAకు చెందిన దాదాపు 1,000 మంది సభ్యులతో

ఆరు గంటలకు పైగా సమయాన్ని గడిపారు. వచ్చి

న ప్రతి అభిమాని తో అల్లు అర్జున్ ఆప్టా

యం గా మాట్లాడారు. అందరికీ

విలువైన సలహాల్ని

అందించారు. ప్రతి ఒక్క సభ్యునికి

అల్లు అర్జున్ ప్రత్యేకంగా ఫోటోలను ఇచ్చారు. అల్లు అర్జున్

తన ఫ్యాన్స్ తో కలిసి



సభ్యులూ ముప్పటింపడమే కాకుండా కలిసి సృష్టించేవారు. ఒకరినొకరు అభిప్రాయాల్ని చంపకున్నారు. అల్లు అర్జున్ తన స్టైల్ ప్రసంగాన్ని ఇస్తూ ఎన్నో చమత్కారాలు చేశారు. ఆ ప్రాంగణం, అక్కడి వాతావరణం ఒక సెలబ్రిటీ కార్యక్రమంలా కాకుండా ఫ్రెండ్స్ గేట్ బుగ్గేదర్లా తలపించింది. ఇది తన జర్నీకి సపోర్ట్ గా నిలిచిన అభిమానులతో ప్రత్యేక బంధాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైన వెయ్యి మంది AAFA సభ్యులందరికీ

బీమా కవరేజీని అందించారు. ఇది తన అభిమానుల సంక్షేమానికి ఆయన ఇచ్చే ప్రాముఖ్యతను మరోసారి ధృవీకరించింది. ఈ వేడుకలో పాల్గొనడానికి అభిమానులు ఏడు వేర్లకు రాష్ట్రాల నుండి వందల కిలోమీటర్లు ప్రయాణించి వచ్చారు. అల్లు అర్జున్ ఒక సినిమా ప్రమోషన్ కోసమే, ఒక బ్రాండ్ ఈవెంట్ కోసమే కాకుండా కేవలం అభిమానుల ప్రేమకు కృతజ్ఞతలు చెప్పడానికే రోజంతా వారికి కేటాయించారు. సెలబ్రిటీలతో అభిమానులకు ముఖాముఖి అంటే కొన్ని నిమిషాలకే పరిమితమవుతూ ఉంటుంది.

ఆదర్శ కుటుంబం హౌస్ నెం: 47లో

'సంపూర్ణ'గా యువినా పార్థవి

విక్టరీ వెంకటేశ్ 'చిట్టి బాబు'గా, శ్రీనిధి శెట్టి 'సర్ప'గా ప్రేక్షకుల నుంచి అద్భుతమైన ఆదరణ పొందిన తర్వాత, 'ఆదర్శ కుటుంబం హౌస్ నెం: 47 - AK47' చిత్ర బృందం కుటుంబం లోని మరో సభ్యురాలిని పరిచయం చేసింది. ఈ చిత్రంలో చిట్టిబాబు, సర్ప దంపతుల ముద్దుల కుమార్తె 'సంపూర్ణ' పాత్రలో బాలనటి యువినా పార్థవి నటిస్తోంది. 'యువాయ కత్తం, చిలిపితనం, అల్లులతో నిండిన సంపూర్ణ పాత్ర చిట్టిబాబు జీవితంలో నవ్వులు పూయించడంతో పాటు, అనూహ్యమైన చిన్న చిన్న సంఘటనలకు కూడా కారణమవుతుంది. ఈ పాత్ర ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకునేలా ఉండనుందని చిత్ర బృందం తెలిపింది. పాత్రల పరిచయాలతో సినిమాపై రోజురోజుకూ ఆసక్తిని పెంచుతున్న మేకర్స్, తదుపరి 'సర్ప' పాత్రలో నటిస్తున్న రాజా ప్రజ్వల్కు పరిచయం చేయనున్నారు.



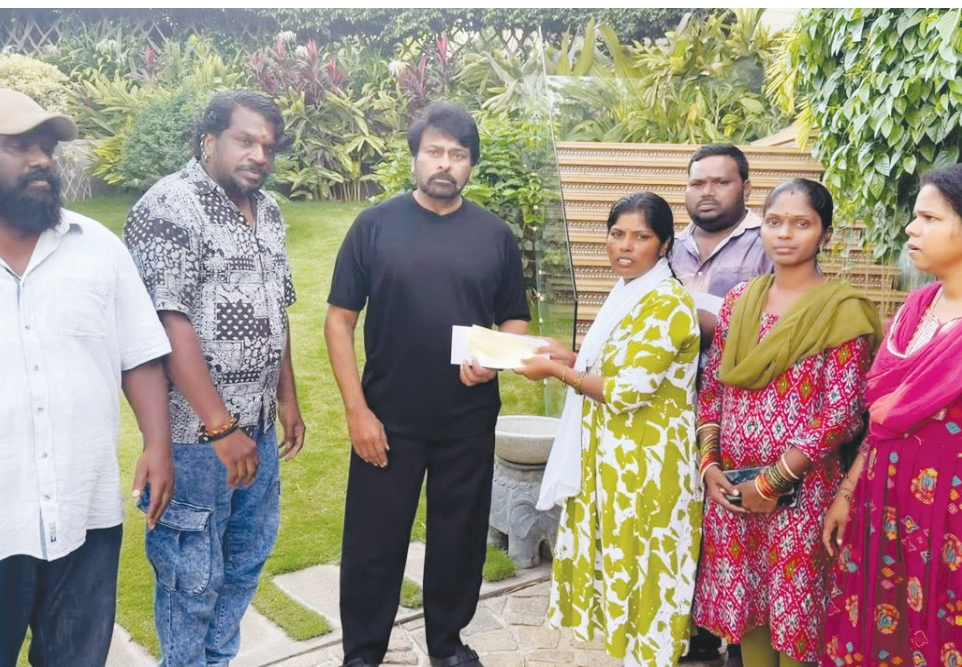
'ది ఆరిజిన్ ఆఫ్ అగధ'

పేరుతో మేకింగ్ వీడియో విడుదల



వృదయం సినిమా: శ్రీ ఆది పరాశరా ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ మీద అజయ్ కేఆర్ సమర్పణలో కాశీ విశాలాక్షి బిలును నిర్మాణంలో ఎంఎస్ రాజా తెరకెక్కించిన చిత్రం 'అగధ'. ఈ మామీలో కామాక్షి భాస్కర్, శ్రవణ్ రెడ్డి, ఉల్కా గుప్తా, జోవికా విజయకుమార్, భాను చందర్, సిజు, వనిత విజయకుమార్, రోషన్ బబ్లర్, శ్రేయా రాజ్ రెడ్డి, వివా రాఘవ, రాజర్ మాస్టర్, కనకవ్య ముఖ్య పాత్రలను పోషించారు. ఈ సినిమాను ఆగస్ట్ 14న భారీ ఎత్తున విడుదల చేయనున్నారు. ఈ మామీకి సంబంధించిన టీజర్ ఆల్రెడీ యూట్యూబ్లో ట్రెండింగ్ గా నిలిచింది.

నటుడు రమేష్ కుటుంబానికి అండగా మెగాస్టార్ చిరంజీవి



పలు చిత్రాల్లో నటించి ప్రేక్షకులను అలరించిన నటుడు రమేష్ ఇటీవల టైంస్ స్టోక్స్ గుర్తె ఆఫ్ లో ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న విషయం తెలుసుకున్న చిరంజీవి వెంటనే స్పందించారు. అపోలో ఆసుపత్రిలో డాక్టర్ సుబ్బారెడ్డితో తరచుగా మాట్లాడుతూ రమేష్ ఆరోగ్య పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటున్న చిరంజీవి, చికిత్సకు అవసరమైన అన్ని విధాల సహాయం

ఇచ్చారు. అలాగే నిన్ను శ్రీ నాగబాబు మరో ₹2 లక్షల చెక్కును అందించి ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించారు. తోటి కళాకారుల పట్ల చిరంజీవి గారు ఎప్పుడైనా చూపిస్తున్న ఆప్యాయత, ఆత్మీయత, బాధ్యతాభావానికి ఇది మరో నిదర్శనంగా నిలిచింది. ఎన్నో సందర్భాల్లో అవసరంలో ఉన్న సినీ కార్మికులు, నటీనటులకు ఆయన అందించిన సహాయం పరిశ్రమలో అందరికీ స్ఫూర్తిగా మారింది.

ఆయన సతీ మణికి తన తరఫున ₹3 లక్షల చెక్కును అంద

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ

జేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా

"భగవంతుడు" నుంచి సెకండ్ సింగిల్



ద్రామాగా తెరకెక్కుతున్న 'భగవంతుడు' సినిమా త్వరలోనే రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. ఈ రోజు ఈ సినిమా నుంచి సెకండ్ సింగిల్ 'సిత్తరాల నవ్వు' రిలీజ్ చేశారు. ఈ పాటను మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ కృష్ణ ప్రసాద్ బ్యాటిఫుల్ గా కంపోజ్ చేయగా, డైరెక్టర్ జి జి విహారి ఆకట్టుకునే లిరిక్స్ అందించారు. ప్రముఖ సింగిల్ జావేద్ అలీ రిమీక్స్ గా వినేలా పాడారు. 'సిత్తరాల నవ్వు' పాట ఎలా ఉందో చూస్తే - 'సిత్తరాల నవ్వు, ఆరి నీలకల్లే నవ్వు, చేమం తి వున్న, నీలాల కళ్లు, ఆరే పారే సెలయేళ్లు, ఒంపు పరవళ్లు.. అంటూ నాగుతూ ఏరువాక పున్న మి లాంటి అమ్మాయి, కొండ గాలి దేవర వంటి అబ్బాయి మధ్య ప్రేమను చూపినా రూపొందించిన ఈ మట్టి పాట ప్రతి ఒక్కరిని ఇంప్రెస్ చేస్తోంది.

వృదయం సినిమా:

గుంటూరు అంటేనే రుచులకు నిలయం. తాజాగా గుంటూరు ప్రజలకు సరికొత్త రుచిని అందిస్తూ హియ్యు డైన్స్ మండి రెస్టారెంట్ ప్రారంభం అయింది. వరుస విజయాలతో దూసుకెళ్తున్న అందాల తార భాగ్యశ్రీ బోర్స్ చేతుల మీదుగా నాలుగవ బ్రాండ్ గా హియ్యు డైన్స్ మండి రెస్టారెంట్ గ్రాండ్ లాంచ్ గుంటూరులో ఘనంగా ప్రారంభం అయింది. పిల్లలను, పెద్దలను ఆకర్షించే అభోదక రమైన వాతావరణంలో ఈ రెస్టారెంట్ అందరినీ ఆకర్షిస్తుంది. ఈ సందర్భంగా హీరోయిన్ భాగ్యశ్రీ మాట్లాడుతూ.. గుంటూరు ప్రజలందరికీ హియ్యు డైన్స్ మండి

హీరోయిన్ భాగ్యశ్రీ బోర్స్

చేతుల మీదుగా రెస్టారెంట్ లాంచ్



అన్నారు. ఇక్కడ ఫుడ్ చాలా రుచిగా ఉందన్నారు. అందరూ తప్పకుండా వచ్చి ఒక్కసారి ఆ రుచిని చవిచూడాలని పేర్కొన్నారు. ఒక్కసారి తింటే మళ్లీ మళ్లీ వస్తారు, కచ్చితంగా నచ్చుతుందని అన్నారు. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు ఈ వాతావరణాన్ని బాగా ఇష్టపడతారని పేర్కొన్నారు. ఒక ఫ్యామిలీ అభోదాకరమైన వాతావరణంలో ప్రశాంతంగా భోజనం చేసేలా ఉందని తెలిపారు. ముఖ్యంగా తన అభిమానులకు హియ్యు డైన్స్ మండికి స్వాగతం పలికారు.

వృదయం సినిమా: దుల్లర్ సల్మాన్ ప్రస్తుతం సూతన దర్శకుడు రవి నెలకుడిటి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న క్రేజీ ఎంటర్టైన్మెంట్ శ్రీ శ్రీ బిజీగా ఉన్నారు. ప్రతిష్టాత్మక ఎన్ఎల్ఎస్ సినిమాన్ బ్యానర్ పై సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్వహిస్తున్న ఈ ప్రాజెక్ట్, నిర్మాణ సంస్థకు 10వ (#SLV10) మైల్ స్టోన్ చిత్రంగా నిలుస్తోంది. ఇహాన్ నక్కనా ఈ చిత్రానికి సూచనార్థంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. దుల్లర్ సల్మాన్, పూజా హెగ్డే తొలిసారి జంటగా నటిస్తున్న ఈ సినిమా ప్రేమ, వినోదం, భావోద్వేగాలతో కూడిన రొమాంటిక్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన వర్సింగ్ స్ట్రీట్, ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ మంచి స్పందన అందుకోగా, తాజాగా ఈ సినిమా మ్యూజిక్ జర్నలిస్ట్ ప్రారంభిస్తూ తొలి పాట 'బొమ్మ బొమ్మ'ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు.

'భోగి' భారీ క్రెమాక్స్ షెడ్యూల్ పూర్తి



వృదయం సినిమా: 'చార్మింగ్ స్టార్' శర్వా హీరోగా, 'మాస్ మావెరిక్' సంపత్ నంది దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ప్రతిష్టాత్మక పాన్-ఇండియా పీరియడ్ యాక్షన్ డ్రామా 'భోగి'. శ్రీ శత్రు సాయ ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై కె.కె. రాధామోహన్ నిర్వహిస్తున్న, లక్ష్మీ రాధామోహన్ సమర్పిస్తున్న ఈ చిత్రం భారీ స్థాయి అత్యున్నత నిర్మాణ ప్రమాణాలతో అందనాలను పెంచుతూనే ఉంది. శత్రు సాయ ఇప్పటివరకు ఎప్పుడూ చూడని పవర్ ఫుల్ లుక్తో పరిచయం చేసిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్తో పాటు, గ్రామీణ యువతిగా అనుపమ పరమేశ్వరన్ లుక్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. తాజాగా చిత్ర యూనిట్ భారీగా రూపొందించిన 22 రోజుల క్రెమాక్స్ షెడ్యూల్ ను విజయవంతంగా పూర్తి చేసింది.