



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS





Free IELTS coaching



GradsUniverse
UNIVERSITY OF INTERNATIONAL STUDIES

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

కపిల్ చిట్స్ తోడుంటే కనక మహాలక్ష్మీ మీ వెంటే



కపిల్ చిట్టా

Visit Us:
y.kapilchits.com



కపిల్ చిట్టా మీ కలలకు సాకారం

ఖమ్మం 26-09-2026 శనివారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 301 **SINCE 27 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY**

రూ. 1.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu DAILY**

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

Follow us on

డిజిల్లో కాంగ్రెస్ తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అధికారంలోకి రావడం ఖాయం

తిరువనంతపురం, సెప్టెంబర్ 25
(ఎఎంస్) :

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి ప్రతిష్టాత్మక 'అర్బుదన్ మహమ్మద్ - 2026' ఉత్తమ ప్రజాసేవకే పురస్కారం లభించింది. సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు, దివంగత అర్బుదన్ మహమ్మద్ జ్ఞాపకార్థం ఏర్పాటు చేసిన 'అర్బుదన్ మహమ్మద్ ఫౌండేషన్' ఈ అవార్డును అందజేసింది. శుక్రవారం జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ విజ్ఞానీ ప్రధాన కార్యదర్శి (సంస్కారత) కేసీ వేణుగోపాల్ 'తెలల మిదుగా రేవంత్ రెడ్డి ఈ పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు.

అవార్డు స్వీకరించిన అనంతరం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, కేరళ ప్రజలు చూపే ఆహ్వానానికి, అర్జున్ మహమ్మద్ గారి సేవలకు తన నివాళులు అర్పించారు. 'కేరళకు రావడం నాకు ఎప్పుడూ ఎంతో

సంతోషాన్నిస్తుంది. ప్ర
తిసారి ఇక్కడి ప్రజలు
నన్ను అత్యయంగా
స్వాగతించారు.
రాబోయే గాంధీ నా
యశశ్రవణం సాగిన
“భారత్ జోడో యా
త్ర”తో పాటు అసెంబ్లీ
లోనూ ప్రకటన
చేస్తూ నేను ఇక్కడికి
వచ్చాను. నాటి ఎన్ని
ట్టు అడిగాం. వారు
ఏర్పాటు చేసే అవకా
శ గుర్తించారు.

‘కేరళ రాజకీయంలో ఆర్యదన్ ఒక చాణక్యుడు’
కాంగ్రెస్ సిద్ధాంతాలకు, లౌకికత్వానికి కేరళ నిలయంగా నిలుస్తోందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



కొనియాడారు. "శ్రీ ఆర్కడన్ మహమ్మద్ సా-
రకార్థం ఏర్పాటు చేసిన ఈ కార్యక్రమంలో
పాల్గొనడం నా భాగ్యంగా భావిస్తున్నా-
ను. ఆయన ఎనిమిది సార్లు ఎమ్మెల్యేగా
నాలుగు సార్లు వేర్వేరు ముఖ్యమంత్రులు
వద్ద మంత్రిగా సేవలు అందించిన ఉద్ధృత
రాజకీయ వేత్త. కేరళ రాజకీయాల్లో ఆయనను
ఒక చాణక్యుడి లాంటివారు. ఐదు దశాబ్దా-

అలా పెద్దగా కాంగ్రెస్ పార్టీ కోసం అంకితభావంతో పనిచేసిన నిజమైన సైనికుడు ఆయన అని వ్యాఖ్యానించారు. కేరళేతరుల్లో ఈ అవార్డును అందుకున్న తొలి వ్యక్తిని నేనే కావడం ఎంతో గర్వకారణమని, ఏబిసీని ముఖ్య నేత కేసీ వేణుగోపాల్ చేతుల మీదుగా దీనిని తీసుకోవడం విశేషమని అన్నారు.

దేశీయ ఆయుధ తయారీతో
సరిహద్దుల్లో భద్రత బలోపేతం

యూపీ బ్రహ్మాన్ క్షిపణులతో పాకిస్థాన్‌లో వణుకు: అమిత్ షా
నోయిడా అంతర్జాతీయ వాణిజ్య ప్రదర్శనలో కేంద్ర హోంమంత్రి



హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 25 (పుడయం)

[illegible]

ప్రధానమంత్రి పాల్గొన్న ఆయన, 2017లో భారత్ నందు జనతా పార్టీ అధికారంలోకివచ్చిన పాదా సంవిధ ముఖ్యమంత్రి మోగి అతనితండ్రి నాయకత్వంలో రాష్ట్రం ప్రగతి పథంలో దూసు కుదాల్తోందిని కొనియాడారు. ప్రపంచవ్యాప్తం గా ఆర్థిక, పాఠశాలల సన్నాహం ఎదురువుతున్న పరిస్థితి, వాహనాల సేరోగం పునరుద్ధరణలో భారతదేశం స్థిరమైన ఆర్థిక వృద్ధిని సమాధు చేసే దేశం అవుతుంది షా చురుగ్గాటింగాం.

దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను మరింత పురోగమనం వైపు నడిపించేందుకు ముందుకు, యుద్ధభేద ఆరంభ ఏమిదో, ఆర్థికంగా, బ్రిటిన్, ఓమన్, నాజీజిరియా, యూరోపియన్ యూనియన్ వంటి పలు దేశాల్లో పరిశ్రాతత్వ పాణిజ్ఞం ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నట్లు వెల్లడింాారు.

ఉత్తరప్రదేశ్లో విజయవంశంగా అమలువుతున్న ఒక జిల్లా ఒక ఉత్పత్తి విధానం ప్రాంతీయ పరిమళాలకు కట్టడిని సాధించే స్థానం నాగులు. గతంలో ఉపాధి కోసం ఇతర ప్రాంతాలకు వలస వెళ్లే వందలలక్షల మందిని, కానీ ఇప్పుడు ఎన్నో మేలాలను కౌంటింగ్ ప్రాంతాల మధ్య గురిపడి ఉన్న రైతుల ఉత్పత్తి, వామన ఉత్పత్తి, వైద్య పరికరాల ఉత్పత్తి రంగాల్లో దేశానికి కేంద్రీయంగా మారింది. నగ్నా మనెంద్రి క్రితం సెప్టెంబరు 25న ప్రధాని పాపి ప్రభుత్వం 'గార్బేజీ కేంద్రీయ' ఉత్పత్తి ద్వారా (మేకీ ఇన్ ఇండియా) పిలుపునిచ్చాడు, ఆ అతను నేడు సుదేశీ పరిజ్ఞానంతో ఆయుధాల ఉత్పత్తిని స్థాయికి చేరింది నున్నది తేరారు.

అగ్రరాజ్య ఒత్తిళ్ళకు ఇరాన్ లొంగదు

విప్రోన్: అమెరికాతో తీవ్ర ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్న సమయంలో ఇలాంటి అవకాశాలు మరలా సాధ్యమే అని అత్యంత కీకేత మనం చేశారు. రెండు దేశాల మధ్య నడుస్తున్న ఈ పోరాటం ఎప్పుడు ముగియాలో నిర్ణయించగలిగిన బాధ్యత అమెరికా యే. దానిని తేలికేజిచేస్తారు. తమ దేశం యే ఉన్న పొడిగించగలిగి ఎంతవరకూ కోరుకోవడం లేదని, అలాంటి పోరును ముగించే అంశంపై ఇరువురి మధ్య సంగతి అవగాహన ఉన్నప్పుడే చేశారు. బాషా శక్తుల ఒత్తిళ్లు తమ స్వంతం ఎప్పుడో తలపడదని హెచ్చరించారు. స్వంతంగా నెలకొన్న ఆర్థిక సమస్యలను అసరాగా చేసుకుని అమెరికా, ఇక్లామో, బరోబా దేశాల

నేతలు ఇలాన్లో అశాంతిని రెచ్చగొట్టేందుకు కుట్రలు పన్నుతున్నారని ఆరోపించారు. గర్రులకుతులు ఈ వాదనలు ఇటు అరెస్టుకు గురి, అటు అమెరికాకు పని ఎలాంటి మేలు చేయవని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ వివాదాన్ని అమెరికాలోకి తీసుకువచ్చిన అని వివేకరులు ప్రశ్నించిన సందర్భంలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇదిలా ఉండగా, పశ్చిమబెంగాల్లో యుద్ధవాతావరణం మరింత క్షీణిస్తోంది. యెమెన్కు చెందిన పరిశోధక తిరుగుబాటుదారులు సౌదీ అరేబియాపై దాడులను తీవ్రపరచి చేశారు. తాజాగా రాజధాని యెరూషలేంలో పలు కీలక ప్రాంతాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని విరుచుకుపడ్డారు.

ఇంతే కదా...!

పిట్టల్ని స్వేచ్ఛా మే పెరు ఉండాలని చూసు
కొండి సాగ్... అసలే మీరు PM అభ్యర్థి
కూడాను... ఢిల్లీ లేకుంటే పంజాబ్ లో ప్రెస్
డింట్ కి కూడా హాజరైతేయిలేదు!!



ఎల్లంపల్లి వరదను వాడుకోవడంలో వైఫల్యం

సిద్ధిపేట, సెప్టెంబర్ 25 (ఎఎంఎస్) :

గోదావరి నదిలో ఎల్లంపల్లి వద్ద వరద ప్రవాహం పోటెత్తుతున్నా. నీటిని ఎత్తివేయ కుండా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చోడ్చు చూ స్తోందని మాత్రే మంత్రి, ఎమ్మెల్యే తన్నీరు హరిషోహు తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. వర్షాభావ పరిస్థితుల నెపంతో కాలయాపన చేరుతున్నా, కక్షజనుల అన్ని పాటాల్లోనూ నిరంతరాయంగా నడిపి ఎండిపోతున్న రిజర్వాయర్లను నింపాలని డిమాండ్ చేస్తూ

నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డికి శుభ వారం ఆయన ఒక సందర్భం లేఖ రాశారు. చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకోవే చందంగా వ్యవహరించకుండా, అందివచ్చిన గోదావరి జలాలను సద్వినియోగం చేసుకోవడంలో నీటి నిపుణులతో సమన్వయం చేసుకుని వివిధ ముఖ్యమంత్రులను వి



కాళేశ్వరం వ్యవస్థ ద్వారా
141 టీఎంసీల నీటి నిల్వ
సామర్థ్యంతో ప్రాజెక్టులను
నిర్మిస్తే, ప్రస్తుత ప్రభుత్వం
ఉద్దేశపూర్వకంగా నీటిని
లిప్స్ చేయకుండా రైతుల
హింసలను ఎండబెడు
తోందని ఆరోపించారు.
లో వరద నీరు మృదాగా
రోపేషు అనుపూర, రంగనా

యక సాగర్ జలాశయాలు దెవే స్థానానికి చేరుకోవడం అంధోళన కలిగిస్తోందని హాస్యనాథ తెలితో పెర్యాన్నారు. 50 టీఎంఎల్ సామర్థ్యం ఉన్న మున్న సాగర్లో కేవలం 15 టీఎంఎల్ గాను, కానం 6 టీఎంఎల్ నీరు మాత్రమే ఉందన్నారు. మజ్జన్న సాగర్ను అంచెపై ప్రాధాన్యత తగ్గినచోటి అవసరాల కోసాట మూసీ ప్రక్షాళన నీటిని మళ్లించే పనులు జరుగుతున్న కలుగుతుందని తెలిసింది.

ఒకవైపు నదిలో వరద నీరు వృధాగా పోతుంటే, మరోవైపు అన్నపూర్ణ, రంగనా

DOMESTIC & INTERNATIONAL

FLIGHT TICKET

▶ Easy Booking ▶ Best Discounts ▶ **Get Your Tickets Now**

USA

CAN

UK

AUS

Germany

France

UAE

Trusted Airline
Partnerships

Competitive Pricing
& Flexible Booking

CELL: +91 6301726400

INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY

RTC X Roads, Hyderabad



AROGYA HOSPITAL
Multi-speciality | Trauma | Critical care

**We care about your health.
In any emergency, call us.**

 **General Medicine**

 **General Medicine**

 **General &
Laparoscopic Surgery**

 **Gynaecology**

 **Critical Care**

 **Trauma**



24/7
EMERGENCY SERVICES



 **+91 79933 01302**

 **www.arogyahospital.net**

 **Beside Dominos Pizza Store Opp.Pochamma
Kaman, Bellampalli Road, Mancherial-504208**

హైరోక్స్ వ్యాయామం అంటే ఏమిటి.. ఎలా చేయాలి..

ఫిట్ నెస్స్ పై ఆసక్తి పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రస్తుతం హైరోక్స్ (HYROX) వంటి అధిక తీవ్రత కలిగిన వ్యాయామ విధానాలు ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి. ఇది సాధారణ జీవీ వ్యాయామాల లేదా కేవలం రన్నింగ్ కు భిన్నంగా ఉంటుంది.



ఇందులో పరుగు, కండరాల బలం, శారీరక సామర్థ్యాన్ని పరీక్షించే వ్యాయామాలను కలిపి చేస్తారు. సాధారణంగా ఎనిమిది కిలోమీటర్ల పరుగు మధ్యలో ఎనిమిది రకాల వ్యాయామాలను చేయాల్సి ఉంటుంది. స్క్విట్స్, స్టెడ్ ఫిట్, స్టెడ్ ఫుట్, బర్లీ బ్రాడ్ జంప్స్, రోయింగ్, ఫార్వర్డ్ క్రాఫ్, సాండ్ బ్యాగ్ లంజెస్, వాల్ బాల్స్ ఇందులో ఉంటాయి. ప్రతి దశలో శరీరంపై భిన్నమైన ఒత్తిడి పడడంతో గుండె సామర్థ్యంతో పాటు కండరాల బలం, సహనశక్తి కూడా పరీక్షకు గురవుతాయి. హైరోక్స్ లో పరుగు, బలవర్ధక వ్యాయామాలు ఒకదాని తర్వాత మరొకటి చేయాల్సి రావడం వల్ల శరీరానికి తీవ్రమైన సవాలు ఎదురవుతుంది. పరుగు గుండె మోగిస్తుంది.

శ్వాసకోశ సామర్థ్యాన్ని పరీక్షిస్తే, ఇతర వ్యాయామాల కండరాల బలం, చురుకు దనం, సహనశక్తిని ఉపయోగించుకునేలా చేస్తాయి. ఈ రెండింటి కలయిక వల్ల పోటీ చివరి దశలో తీవ్ర అలసట ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అలసట పెరిగినప్పుడు వ్యాయామం చేసే విధానంలో పొరపాట్లు జరిగితే కండరాలు పట్టేయడం, కీళ్ల బెబ్బెకులు, నడుము గాయాలు వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అధికంగా శ్రమించడం వల్ల తీవ్రమైన అలసట, నేడి సంబంధిత అనారోగ్యాలు, ఎక్కువకాలం కొనసాగే శారీరక అలసట వంటి సమస్యలు కూడా ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

అయితే హైరోక్స్ అందరికీ ఒకే విధంగా సరిపోదు. సాధారణంగా వ్యాయామానికి అలవాటు లేని వారు లేదా శారీరక సామర్థ్యం ఇంకా అభివృద్ధి చెందని వారు నేరుగా అధిక తీవ్రత కలిగిన ఈ విధానాన్ని ప్రారంభించడం సరికాదు. తీవ్రమైన గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు, నియంత్రణలో లేని కీళ్ల లేదా శరీర నిర్మాణ సంబంధిత గాయాలు ఉన్నవారు, ఇప్పటికే ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారు ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చాలాకాలంగా వ్యాయామం చేయని వారు కూడా ముందుగా తమ శారీరక సామర్థ్యాన్ని పెంచుకుని, అవసరమైతే వైద్యుడు లేదా శిక్షకుడి సలహాతోనే ప్రారంభించడం మంచిది.

వ్యాయామం సమయంలో చాతీలో నొప్పి, ఊహించని శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, తల తిరగడం, న్నస్హ కోల్పోవడం లేదా గుండె కొట్టుకునే విధానంలో అసాధారణ మార్పులు

సహజమైన ప్రక్రియే. కానీ, దాని తాలూకా ఛాయలు ముఖంలో కనిపించకుండా చర్మం ఎప్పుడూ యవ్వనంగా ఉండాలనుకుంటాం. దానికోసం బయట దొరికే జ్యూటీ ఉత్పత్తుల్ని చాలానే వాడుతుంటాం. అయితే అవి ఇచ్చే మెరుపులు తాత్కాలికమే అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే యవ్వనంగా, ఆరోగ్యంగా కనిపించాలంటే రోజువారీ అహారంలో

వీటితో వృద్ధాప్యం దూరం!



మేకప్ అంటే అమ్మాయిలకు ఎంతిష్టమో ప్రత్యేకించి చెప్పక్కర్లేదు. కేవలం ముక్కుపతోనే కాదు.. వృత్తిలో భాగంగానూ కొంతమంది తరచూ మేకప్ వేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే అలా వేసుకోవడంతోనే సరిపోదు.. దాన్ని తొలగించుకునే క్రమంలోనూ కొన్ని విషయాలు దృష్టిలో ఉంచుకోవాలంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. అప్పుడే చర్మంపై సుందర మేకప్ పూర్తిగా తొలగిపోయి ముఖం శుభ్రపడుతుంది. లేదంటే వాటి అవశేషాలు ముఖ చర్మాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. మరి, అలా జరగకుండా ఉండాలంటే మేకప్ వేసిన తొలగించుకో

మేకప్ వేసిన భాగంలో ఈ కాటన్స్ కొన్ని సెకన్ల పాటు అలాగే ఉంచాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మేకప్ తొలగించడం సులభమవుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

మేకప్ తొలగించుకునే క్రమంలో కళ్ల చివర్లు, పెదాలు, మెడ, చెవులు, హాయిరైన్.. వంటి భాగాలను నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు చాలామంది. ఇందుకు ఆయా భాగాలపై ఎవరి దృష్టి పడదన్నది ఒక కారణమైతే. అక్కడ మేకప్ తొలగించుకోవడానికి కాస్త ఎక్కువ సమయం కేటాయించాల్సి వస్తుందనేది మరో కారణం. నిజానికి ఈ నిర్లక్ష్యం వల్ల కొన్నికళ్లకు అక్కడి చర్మం దెబ్బతింటుంది. అందుకే ముఖ చర్మంపై ఉండే మేకప్ ని ఎలాగైతే శ్రద్ధగా తొలగించుకుంటామో.. ఆయా భాగాల వద్ద ఉన్న మేకప్ ని సైతం అంతే శ్రద్ధగా తొలగించుకో

మేకప్ తీసేటప్పుడు..!

చుకునే క్రమంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్త లేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. మేకప్ తీసే క్రమంలో రిమావర్ ఉపయోగించినా.. గట్టిగా రుద్దుతూ మరి శుభ్రం చేసుకుంటారు కొంతమంది. అయితే ఇలా చేయడం వల్ల చర్మం ద్వారామే అయ్యే ప్రవాహమే ఎక్కువ అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే నెమ్మదిగా తీయాల్సి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో చర్మానికి అతుక్కుపోయిన మేకప్ ను ముందుగా తొలగించాల్సి ఉంటుంది. ఇందుకోసం మేకప్ ను తొలగించే క్రెన్స్ రుద్దు బయట దొరుకుతాయి. ఒక కాటన్ ప్యాడ్ పై ఈ రిమావర్ ను వేసి ముఖముంతా అపై చేయాలి. కాస్త ఎక్కువగా

వాల్సి. కళ్ల చివర్లు, పెదాలు, హాయిరైన్ వద్ద మేకప్ ని తొలగించడానికి కాటన్ ప్యాడ్ కి బదులు ఇయర్ బడ్ ఉపయోగించవచ్చు.. ఇక మెడ, చెవుల వద్ద కాటన్ ప్యాడ్ తో మేకప్ తొలగించుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా ముఖంపై వేసుకున్న మేకప్ ని తొలగించుకున్న తర్వాత ఆఖర్లో ఫేస్ వాష్ తో ఓసారి ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుంటే సరిపోతుందట.

మేకప్ తొలగించే ప్రక్రియ త్వరగా, సులభంగా పూర్తవుతుందన్న ఉద్దేశంతో కొంతమంది మార్కెట్లో దొరికే మేకప్ రిమావర్ కి వైఫ్ల పై ఆధారపడుతుంటారు. నిజానికి ఇవి పూర్తిగా మేకప్ ని తొలగించవలసి. కాబట్టి ఇవి వాడినా ఆఖర్లో ఫేస్ వాష్ తో ముఖం కడుక్కోవాల్సిందేనట.

కొన్ని రకాల మేకప్ రిమావర్స్ చర్మంలోని సహజనిర్మిత సూనెమ్లీ తొలగిస్తాయి. తద్వారా చర్మం పొడిబారిపోతుంది. ఇలాంటిప్పుడు మేకప్ తొలగించుకొని, ముఖం శుభ్రం చేసుకున్న తర్వాత చర్మానికి మాయిశ్శరైరి అపై చేయడం తప్పనిసరి. ఇక పెదాలకు బిస్టామో, కళ్లకు బిక్రీమ్.. వంటివీ ఆయా భాగాల్ని తేమగా ఉంచేందుకు సహకరిస్తాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు.



సౌందర్య పరిరక్షణలో వెదురు!

వెదురులో ఉండే పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వివిధ సౌందర్య సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో పనిచేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే కొరియన్లు తమ సౌందర్య పరిరక్షణలో భాగంగా డిస్సి ఎక్కువగా వాడుతుంటారు! మరి, అందాన్ని ద్విగుణీకృతం చేయడంలో వెదురు ఎలా ఉపయోగపడుతుందో తెలుసుకుందాం రండి..

వెదురులో సిలికా, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మానికి తీసునందించి మృదువుగా మార్చుతాయట.

మెటిబల కారణంగా చర్మం బయటి పొర దెబ్బతింటుంది. తద్వారా వాతావరణంలోని బ్యాక్టీరియా, ఇతర కాలుష్య కారకాలు చర్మంపై దాడి చేస్తాయి. ఈ క్రమంలో వెదురు ఎక్స్ట్రాక్ట్ తో తయారుచేసిన సౌందర్య సాధనాలను ఉపయోగించడం వల్ల ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. వెదురుతో తయారుచేసిన సౌందర్య ఉత్పత్తులు / సాధనాల్ని తరచూ ఉపయోగించడం వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుందట. ఫ్రీరాడికల్స్



యువతలో పెరుగుతున్న పక్షవాతం కేసులు.. ముప్పు కలిగించేవి ఏవి?



సాధారణంగా పక్షవాతం (Stroke) అనేది వృద్ధాప్యానికి సంబంధించిన సమస్యగా పరిగణిస్తారు. ఇటీవలి పరిశోధనలను ఈ అభిప్రాయాన్ని మారుస్తున్నాయి. గత మూడు కారణాల్లో 20 నుంచి 54 వందల వయస్సు గల వారిలో పక్షవాతం సంభవించే రేటు దాదాపు రెట్టింపుయ్యిందని పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. దీనిపై ఆమెరికన్ సేవల్లోని అధ్యయన వివరాలు సెప్టెంబర్ 23న న్యూరాలజీ (Neurology) అనే పత్రికలో ప్రచురితమయ్యాయి. ఈ అధ్యయన వివరాలు 1993 నుంచి 2020 మధ్య కాలంలో గ్రేటర్ న్యూనార్టి, ఉత్తర కెంటన్ ప్రాంతాలకు చెందినవి. 20 నుంచి 54 వందల వయసు గల వారిలో మొదటిసారి పక్షవాతం వచ్చిన 2076 కేసులను గుర్తించారు. లక్షకు 33.9 కేసులు సమాధి పగ్గా, 2020 నాటికి అది 62.2 కు చేరింది. ఓసీఎస్ఎస్ స్ట్రోక్ (Ischemic Strokes) కేసులే ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అంటే మెదడులో ఏర్పడిన బ్లడ్ ఫ్లో లేదా ఇతర ఏదైనా ఇతర ఏదైనా అవరోధం ఒక భాగానికి రక్త ప్రసరణను ఆధునికపరం వల్ల ఇది సంభవించింది. ఈ రకమైన పక్షవాతం ఈ అధ్యయనం కాలంలో లక్షకు 23.8 నుంచి 47.3 కేసులు పెరిగింది.

అయితే పరిశోధకులు ఇంట్లా సెలెబ్రిటీ లేదా సబర్బాన్ టౌన్ హౌస్ లో నివసించే వారిలో ఇలాంటి పెరుగుదలను గుర్తించలేదు. యువకుల్లో ఈ పక్షవాతం పెరుగుదలలకు సరైన కారణాన్ని పరిశోధకులు ఇప్పటివరకు గుర్తించలేదు. కానీ పక్షవాతానికి గురైన యువకుల్లో ఎక్కువగా మధుమేహం (Diabetes), అల్టియర్ ఫైబ్రిలేషన్, అధిక బీపీ ఉన్నట్లు తేలుతుంది. అంతేకాదు మత్తు పదార్థాల వినియోగం వల్ల కూడా ఈ పక్షవాతం సంభవస్తున్నట్లు గమనించారు. వీటి వివరంగా 1993-94లో 4.6 శాతం నుంచి 2020 నాటికి 40.2 శాతానికి పెరిగింది. దీనిలో అధిక భాగం గంజాయి వాడకం వల్లనే సంభవించింది. ఈ అధ్యయనం ఒక్క అమెరికాకే కాకుండా ప్రపంచంలోని 204 దేశాలకు కూడా వర్తిస్తుంది. ఎందుకంటే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 1990 నుంచి 2021 మధ్య 15 నుంచి 49 వందల సంవత్సరాల గల వారిలో పక్షవాత కేసులు 36 శాతం పెరిగినట్లు గుర్తించారు. దీనికి అతర సిస్టోలిక్ బీపీ, అధిక బోడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI), పెరిగిన LDL కొలెస్ట్రాల్, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు వేగంగా పెరగడం, వాయు కాలుష్యం వంటివి కారణాలు అని పరిశోధకులు వెల్లడించారు.

అధిక బరువు (Excess Weight), పొగ తాగడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, అధిక బీపీ, అధికంగా మధ్య తాగడం, అహార అలవాట్లలో మార్పు, అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఇవన్నీ పక్షవాతం రావడానికి కారకాలు అని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కానీ ఇవే ప్రధాన కారణమని యూఎస్ సేవల్లోని కొత్త పరిశోధన నిరూపించలేదు. అయినప్పటికీ వీటిలో చాలా వాటిని మనం మార్చుకుంటే మంచిదని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. పక్షవాతానికి ప్రధాన కారణం అధిక రక్తపోటు (High BP) అని గుర్తించారు. అధ్యయనాల ఫలితాలు ఎలా ఉన్నప్పటికీ వయసుతో సంబంధం లేకుండా వచ్చే అకస్మాత్తుగా వచ్చే నాడీ సంబంధిత (Neurological) వ్యాధులను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. అకస్మాత్తుగా వచ్చే నీరసం లేదా తిమ్మి, శరీరంలోని ఒకవైపుకు ముఖం వాలిపోవడం, వదలితల నొప్పి, మాట్లాడటంలో ఇబ్బంది, అకస్మాత్తుగా దృష్టిలోపాలు, తల తిరగడం వంటివి పక్షవాతానికి సంకేతాలు కావచ్చు. కాబట్టి వీటిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.



కనిపిస్తే వెంటనే వ్యాయామాన్ని ఆపాలి. హైరోక్స్ వంటి అధిక తీవ్రత కలిగిన వ్యాయామాలను సురక్షితంగా చేయాలంటే ముందస్తు నిద్రత చాలా ముఖ్యం. వ్యాయామానికి ముందు శరీరాన్ని సిద్ధం చేసే వార్మప్, పూర్వయన తర్వాత కూల్ డౌన్ చేయాలి. తగినంత నీరు తాగుతూ శరీరంలో ద్రవాల లోటు రాకుండా చూసుకోవాలి. శరీరం తీవ్రంగా అలసిపోయినప్పుడు లేదా నొప్పి వచ్చినప్పుడు బలవంతంగా కొనసాగించకుండా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. సరైన పొదరక్షలు, అనువైన దుస్తులు ఉపయోగించడం కూడా గాయాల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. హైరోక్స్ కొత్తగా ప్రారంభించేవారు తక్కువ తీవ్రతతో మొదలుపెట్టి, శారీరక సామర్థ్యం పెరిగే కొద్దీ క్రమంగా తీవ్రతను పెంచడం ద్వారా ఈ వ్యాయామ విధానాన్ని మరింత సురక్షితంగా కొనసాగించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఉంగరాల జుట్టు సాధారణంగానే పొడిగా ఉంటుంది.. దాంతో నిద్రపంగా కనిపిస్తుంది.. మొంటి యిన్ చేయడం కూడా కొందరికీ కష్టంగా అనిపిస్తుంటుంది. ఇలాంటిప్పుడు కొన్ని సింపుల్ చిట్కాల్ని పాటిస్తే కర్ల హెయిర్ నూ అందంగా కనిపించేలా చేయవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి..! కొంతమందికి రోజూ తలస్నానం చేయడం అలవాటు. కర్ల హెయిర్ ఉన్న వారు కొందరు ఇలాగే చేస్తుంటారు. దీనివల్ల జుట్టు మరింత పొడిబారుతుందంటున్నారని నిపుణులు.

ఉండంటున్నారని నిపుణులు. కాబట్టి జుట్టును ముడిసే ముందు సహజనిర్మితంగా ఆరనివ్వడం ఉత్తమం. షియా బటర్, నువ్వుల నూనె.. వంటివి కర్ల హెయిర్ సంరక్షణకు చక్కని ఉపయోగపడతాయట. ఉంగరాల జుట్టు పొడిబారకుండా ఇంట్లోనే తయారుచేసుకోవే హెయిర్ స్ప్రే

ఉంగరాల జుట్టు.. అందంగా కనిపించేలా!

కాబట్టి, జుట్టు తత్వాన్ని బట్టి వారానికి రెండు నుంచి మూడుసార్లు మాత్రమే తలస్నానం చేయాలంటున్నారు. అది కూడా గాఢత తక్కువగా ఉండే షాంపూని నీళ్లతో కలుపుకొని చేయడం మంచిదని చెబుతున్నారు.



తలస్నానం తర్వాత నాణ్యమైన కండిషనర్ ను రాయడం మర్చిపోకూడదు. ఇది కేకాలు పొడిబారిపోకుండా చేస్తుంది. అలాగే తల స్నానానికి వేడి నీళ్లు కాకుండా గోరువెచ్చటి లేదంటే చల్లటి నీళ్లు ఉపయోగించడం మంచిదట.

కర్ల హెయిర్ సంరక్షణ కోసం వారానికి మూడు సార్లు నూనె పెట్టుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో నూనెను కుదుర్చు, వెంట్రుకలకు అపై చేసి కాసేపు మర్చు చేయాలి. ఇలా రాత్తు నూనె పెట్టుకొని మరునటి రోజు ఉదయాన్నే తలస్నానం చేస్తే జిడ్డుగా కూడా అనిపించదని చెబుతున్నారు. తడిగా ఉన్న జుట్టును దువ్వడం, టవల్ తో గట్టిగా రుద్దుతూ తువ్వడం.. వంటివి అన్నలు చేయకూడదట. ఎందుకంటే ఇవి జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయట. మెత్తటి కాటన్ క్లాత్ తో జుట్టును పొడిగా తుడుచుకొని.. ఆరిన తర్వాత చెక్కు దువ్వేస్తే తీసుకోవడం మంచిదట. తడిగా ఉన్న కర్ల హెయిర్ ను బిగుతంగా జడ వేసుకోవడం లేదంటే ముడేయడం.. వంటివి చేస్తే జుట్టు చివర్లు చిట్టిపోయే ప్రమాదం

చర్మం. తద్వారా ముఖంపై ముడతలు, గీతలు.. వంటివి ఏర్పడే ప్రమాదం ముంది. అదే వెదురుతో తయారుచేసిన ఉత్పత్తుల్ని తరచూ వాడితే ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. వెదురు ఎక్స్ట్రాక్ట్ లో మెటిబలబల్ అయిల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలుంటాయి. ఇవి అల్లర్సీలు, ర్యాషెస్ వంటి చర్మ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో సహకరిస్తాయట. అందుకే వెదురు ఎక్స్ట్రాక్ట్ తయారుచేసిన క్రెన్స్, బాడివాషలను చర్మానికి ఉపయోగించడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. వెదురులోని సిలికా చర్మ సౌందర్యానికి కాదు.. జుట్టు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందట.

చర్మ సంరక్షణ, కేశ సౌందర్యం, గోళ్ల పరిరక్షణలో కీలక పాత్ర పోషించే వెదురు ప్రస్తుతం మార్కెట్లో.. నీరమ్, షిట్ మాస్క్లు, ఫేస్ మిస్క్, మాయిశ్శరైజర్లు, క్రెన్స్ రూపంలో అందుబాటులో ఉంది. అలాగే వెదురు ఎక్స్ట్రాక్ట్ తయారుచేసిన పాంఫాలు, కండిషనర్లు సైతం లభిస్తున్నాయి. అయితే వీటిని ఎంచుకునే ముందు నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం, ప్యాచ్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మాత్రం మర్చిపోకూడదు.



'కల్కి' సీక్వెల్ రెగ్యులర్ షూటింగ్ అక్టోబర్లో ప్రారంభం



పుడయం సినిమా: రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ ఎపిక్ సైన్స్ పిక్చర్స్ మైదలాటికల్ ఎక్స్ట్రావెగాంజా 'కల్కి' 2898 ఏడీ కోసం థియేటర్ డైరెక్టర్ నాగ్ అశ్విన్ సృష్టించిన ప్రపంచం ఇప్పుడు మరింత భారీ స్థాయిలో విస్తరించబోతోంది. ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న ఈ సీక్వెల్ రెగ్యులర్ షూటింగ్ను ప్రారంభించేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ప్రతిష్టాత్మక వైజయంతీ మూవీస్ బ్యానర్ పై అశ్వినీదత్ నిర్మిస్తున్న ఈ సీక్వెల్లో ప్రభాస్ మరోసారి అలరించబోతున్నారు. అమితాబ్ బచ్చన్, కమల్ హాసన్ కూడా కీలక పాత్రల్లో కొనసాగుతున్నారు. తొలి భాగం అద్భుతమైన బ్లాక్ బస్టర్ గా నిలవడంతో అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. తొలి భాగం ఘనవిజయం సాధించడంతో సీక్వెల్ పై అంచనాలు భారీగా పెరిగాయి. దీంతో ఇది దేశవ్యాప్తంగా అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న సినిమాల్లో ఒకటిగా మారింది. మరింత భారీ స్థాయిలో రూపొందించుకున్న ఈ చాప్టర్ కోసం నాగ్ అశ్విన్ తెరవెనుక ఇంటెన్స్ వర్క్ చేస్తున్నారు. వరల్డ్, స్పేస్, కథను మరింత గ్రాండ్ గా తీర్చిదిద్దే పనిలో నిమగ్నమయ్యారు. ప్రభాస్ తో పాటు ఇతర కీలక నటీనటులు వచ్చే నెల నుంచి తమ షూటింగ్ పెడ్యూల్ ను ప్రారంభించనున్నారు. భారీ పెడ్యూల్ తో షూటింగ్ ను ఫాస్ట్ చేస్తున్న టీమ్... మొత్తం ప్రొడక్షన్ ను 2027 మిడ్ కి పూర్తి చేయాలని నాగ్ అశ్విన్ లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. ఇప్పటికే ఇంటెన్స్ ట్రై-ప్రొడక్షన్ వర్క్ పూర్తయిన నేపథ్యంలో.. నాగ్ అశ్విన్ తన విజన్ ను సెట్స్ పైకి తీసుకెళ్లేందుకు సిద్ధమయ్యారు. ఇంతకాలం సిద్ధం చేసిన భారీ ప్రణాళికలను మరింత గ్రాండ్ సినిమాటిక్ స్పెక్టకిల్ గా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొచ్చేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.



'కాకా' డబ్బింగ్ ప్రారంభం

పుడయం సినిమా: బ్లాక్ బస్టర్ 'వార్లో వీరయ్య' తర్వాత మెగా సార్ చిరంజీవి, సక్సెస్ ఫుల్ డైరెక్టర్ బాబీ కొలి మరోసారి కలిసి చేస్తున్న యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'కాకా'. కేవీఎస్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై వెంకట్ కే నారాయణ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొల్పుతోంది. చిరంజీవి పట్టిన రోజు సందర్భంగా విడుదల చేసిన టైటిల్ గ్రింప్స్ కు అదిరిపోయే రెస్పాన్స్ వచ్చింది. తాజాగా 'కాకా' డబ్బింగ్ పనులు పూజా కార్యక్రమంతో ప్రారంభమయ్యాయి. షూటింగ్ తో పాటు పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు కూడా ఏకకా

లంలో శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. THE BLOODY BENCHMARK సెట్ చేసేందుకు చిత్ర బృందం ఫుల్ స్పీడ్ లో వర్క్ చేస్తోంది. ఈ చిత్రంలో అనన్యర రాజన్ కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఎస్. ధమన్ సంగీతం అందిస్తుండగా, విజయ్ కార్తిక్ కన్నన్ సినిమాటోగ్రఫీ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. అవినాష్ కొల్లా ప్రొడక్షన్ డిజైన్ చేస్తున్నారు. అంటోనీ ఎల్ రూబెన్ ఎడిటర్ గా పని చేస్తున్నారు. కోస వెంకట్, కే చక్రవర్తి రెడ్డి స్కోర్ పై అందించగా, హరి మోహన్ కృష్ణ, వినీత్ పాటూరి రైటర్స్ గా చేస్తున్నారు.

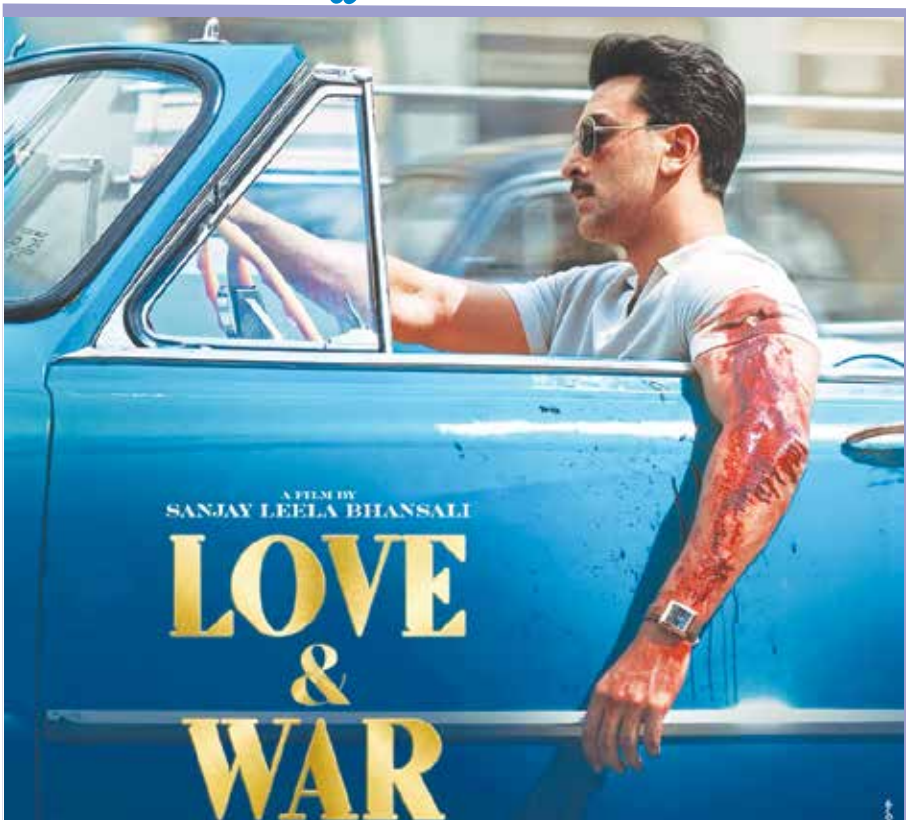


మోక్షజ తొలి సినిమా వెనుక బాలయ్య బాబు మాస్టర్ ప్లాన్..



పుడయం సినిమా: సందమూరి అభిమానులు దశాబ్దకాలంగా ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న తరుణం రానే వచ్చింది. నటసింహం సందమూరి బాలకృష్ణ వారసుడు మోక్షజ ఎంట్రీ అధికారికంగా ఖరారైంది. అయితే ఈ సినిమా వెనుక బాలయ్య బలం ఏంటనేది ఇప్పుడు బయటకొచ్చి హాట్ టాపిక్ అయింది. సందమూరి అభిమానులు దశాబ్ద కాలంగా ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న తరుణం రానే వచ్చింది. నట సింహం సందమూరి బాలకృష్ణ వారసుడు మోక్షజ ఎంట్రీ అధికారికంగా ఖరారైంది. 'బింబిసార', 'విశ్వం భర' లాంటి సోపియో ఫాంటసీ చిత్రాలతో తన కంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న యువ దర్శకుడు పశిష్ట ఈ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్టుకు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ సినిమా ను ఒక రోటీన్ మాన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా కాదు, ఒక భిన్నమైన జానల్లో మోక్షజను వెండితెరకు పరిచేయించేయబోతుండటం ఇప్పుడు టాలీవుడ్ వర్గాల్లో ప్రధాన చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ చిత్రం పూర్తిస్థాయి సోపియో-ఫాంటసీ యాక్షన్ డ్రామాగా తెరకెక్కుతుందని సమాచారం. ఆసక్తికరమైన ఎలిమెంట్స్ పాటు హాల్లీవుడ్ స్థాయి విజువల్ ఎఫెక్ట్స్ (VFX) ఉండబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది.

'లవ్ & వార్' ఫస్ట్ లుక్ లో రణబీర్ కపూర్



పుడయం సినిమా: సంజయ్ లీలా భన్సాలీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'లవ్ & వార్' కోసం ప్రేక్షకులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. రణబీర్ కపూర్, అలియా భట్, విక్రీ కొశల్ వంటి ముగ్గురు స్టార్ హీరోహీరోయిన్లు కలిసి నటిస్తున్న ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. తాజాగా ఈ సినిమాకు సంబంధించిన రణబీర్ కపూర్ ఫస్ట్ లుక్ ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఇందులో రణబీర్ పూర్తిగా కొత్త లుక్ లో కనిపిస్తూ ఆకట్టుకుంటున్నారు. సంజయ్ లీలా భన్సాలీ సినిమాల్లో కనిపించే గ్రాండ్ విజువల్స్, రివీన్ ఈ పోస్టర్ లోనూ స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. రణబీర్ ఇప్పటివరకు కనిపించని కొత్త అవతారంలో కనిపించడం సినిమాపై ఆసక్తిని మరింత పెంచుతోంది. పోస్టర్ కు జత చేసిన బ్యాక్ గ్రౌండ్ మ్యూజిక్ కూడా విజువల్స్ కు అద్భుతంగా సరిపోయింది. సంగీతం విషయంలో భన్సాలీ మార్క్ మరోసారి కనిపించింది. ఈ పోస్టర్ ను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసిన మేకర్స్ "హోదా రత్నా, జోహా రౌడ్, హోదా జోహాన్స్!" అంటూ కాష్టర్స్ ఇచ్చారు.

'లవ్ & వార్' చిత్రం 2027 జనవరి 21న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. రణబీర్ కపూర్, అలియా భట్, విక్రీ కొశల్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ సినిమాను హిందీలో పాటు తెలుగు, తమిళ భాషల్లోనూ విడుదల చేయనున్నారు.

'హామ్' తమిళ జీ5లో స్ట్రీమింగ్



నేటితరం సంబంధాలు, ప్రేమను హృదయానికి హత్తుకునేలా, భావోద్వేగంగా అవి పులిస్తుంది. నయన్, కవీన్ ఈ సినిమాకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలచగా.. తెరపై వారి కెమిస్ట్రీ కథకు మరింత అందాన్ని తీసుకొచ్చింది. నయనతార.. అత్త విశ్వాసం, హుందాతనం, స్వతంత్ర భావాలున్న మహిళ పాత్రలో సహజంగా ఒదిగిపోయారు. ఇక కవీన్.. నిజాయతీ, అమాయకత్వం కలగలిసిన యువకుడిగా ఆకట్టుకున్నారు. అతడి పాత్రలో కనిపించే సున్నితమైన భావోద్వేగాలు ప్రేక్షకులకు వెంటనే కనెక్ట్ అయ్యేలా ఉంటాయి.

భారతదేశంలోని అగ్రశ్రేణి సూపర్ స్టార్స్ నటించిన పలు బ్లాక్ బస్టర్ చిత్రాలను ప్రేక్షకులకు అందించిన తమిళ జీ5 తన విజయ పరంపరను కొనసాగిస్తోంది. 'జననాయగన్' కు లభించిన అద్భుతమైన స్పందన తర్వాత, ఇప్పుడు నయనతార, కవీన్ నటించిన 'హామ్' చిత్రంతో ప్రేక్షకులను అలరించటానికి సిద్ధమవుతోంది. విభిన్నమైన ప్రేమకథగా తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం.. నేటితరం సంబంధాలను సరికొత్త కోణంలో అవిష్కరిస్తూ, హృదయాన్ని హత్తుకునే ప్రేమకథగా అలరించునుంది. నయనతార, కవీన్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన 'హామ్' చిత్రం..

ఇద్దరి నటన సహజత్వం ఉట్టిపడేలా, ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోయే పాత్రలను అవిష్కరించాయి.

పుడయం సినిమా: కార్తిక జయంతి హీరోగా పరిచ

నవంబర్ 20న "రాయవలస"



"రాయవలస". రాధిక జయంతి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. RaysuN ప్రొడక్షన్స్ పై గోపీ కృష్ణ శై నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్ సినిమాపై అంచనాలు వెంచింది. డెబ్యూ హీరో అయినప్పటికీ కార్తిక జయంతి పవర్ ఫుల్, ఇంటెన్స్ లుక్ తో అందరి దృష్టిని ఆకట్టుకున్నారు. తాజాగా మేకర్స్ రిలీజ్ డేట్ అనౌన్స్ చేశారు. నవంబర్ 20న ఈ సినిమా ప్రేక్షకులు ముందుకు రానుంది. రిలీజ్ డేట్ పోస్టర్ లో కార్తిక త్రిశూలంతో అమృతాని విగ్రహం ముందు నిలబడి ఘండలం పవర్ ఫుల్ గా ఉంది. ఈ చిత్రంలో శ్రీమదులు హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. అన్నపూర్ణమ్, అనిశ్ చౌదరి, జయప్రకాశ్, రవి వర్మ, కాశీ విశ్వనాథ్ వంటి సినీయర్ నటులతో పాటు త్రినాథ్ రావు, సుహాస్, కంచనపాలెం రాజు ఈ చిత్రంలో కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి అర్జున్ బాలా సంగీతం ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తోంది.

"మత్స్య" గ్లింప్స్ రిలీజ్



పుడయం సినిమా: యంగ్ టాలెంటెడ్ హీరో వివస్వాన్ నటిస్తున్న పోక్ లోర్ అడ్వెంచర్ ఫిలిం "మత్స్య". ఈ చిత్రంతో వివస్వాన్ టాలీవుడ్ లోకి అడుగుపెడుతున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని జి.బి.ఆర్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై సంపాత గణపతి ఇంటూరి నిర్మిస్తున్నారు. రవి గోల్, తేజ కనకాల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ రోజు "మత్స్య" సినిమా అఫీషియల్ గ్రింప్స్ ను మేకర్స్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ గ్లింప్స్ టాప్ క్వాలిటీ విజువల్స్, టీఎఫ్ఎమ్ కోట్ల కొత్త సినిమాటిక్ వరల్డ్ ను పరిచయం చేసింది. 'అమృత కొత్త టైమ్ కథ చెప్పవచ్చు..! అంటూ బాబు అమృతను అడగగా, ఒక ఫిష్ కథ చెప్పనా అంటూ అమృత చెప్పే డైలాగ్ తో "మత్స్య" గ్లింప్స్ మొదలవుతుంది. ఎన్నో వింతలు, అద్భుతాలు, ఒక ట్రావెలర్ ఉండే ఆకథను అమృత చెబుతుంటే హీరో క్యారెక్టర్ ను కలర్ ఫుల్ గా పరిచయం చేశారు. గ్లింప్స్ లో వివస్వాన్ సైలెట్, అప్పయరెన్స్, బాడీ లాంగ్వేజ్ తో ఆకట్టుకుంటున్నారు. ఈ చిత్రంతో ఒక ప్రామిసింగ్ యంగ్ హీరోగా వివస్వాన్ తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్న విక్రీ పెక్టెస్స్ విద్యుదుతున్నాయి. గ్రింప్స్ చివరలో హీరో ఉన్న బోట్ కింద నుంచి మిథిల కల్ ఫిష్ వెళ్లడం ఆసక్తి కలిగిస్తోంది. "మత్స్య" చిత్రంలో పోక్ లోర్, అడ్వెంచర్ వంటి అంశాలను మేళవించి ప్రేక్షకులకు ఒక కొత్త ప్రపంచాన్ని చూపించబోతున్నట్లు గ్లింప్స్ తో తెలుస్తోంది. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన మరిన్ని అప్డేట్స్ మేకర్స్ త్వరలో వెల్లడించనున్నారు.

పుడయం సినిమా: భారీ స్థాయి సినిమాల్లో అలరించే పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్షర్, ఇప్పుడు ఆంధ్రప్రదేశ్ కి చెందిన లెజెండ్ రిజానపర గాయని గరివిడి లక్ష్మి కథని ప్రేక్షకులు ముందుకు తీసుకొస్తుంది. గరివిడి లక్ష్మి పాత్రలో ఆనంది మారుస్తోంది. గెరి నాయుడు జమ్మూ ఈ సినిమాకి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఋరకథలు చెప్పడమే కాదు, ఓ ఉద్యమంగా మార్చిన లక్ష్మి జీవితాన్ని ఈ సినిమా అవిష్కరించనుంది. టీజ్ విశ్వ ప్రసాద్, కృతి ప్రసాద్ నిర్మిస్తున్న 'గరివిడి లక్ష్మి' ఓ పాటతో చేలాది హ్యాంసయాల్లో నిలిచి పోయిన లెజెండ్ రిజానపర గాయని జీవితాన్ని రిక్రియేట్ చేస్తోంది. ఇప్పటికే విడుదలైన ఈ సినిమా ప్రమోషనల్ కంటెంట్ కి మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. తాజాగా కొండ కోస కోస పాడే సాంగ్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ పాటని చరణ్ అర్జున్ స్వయంగా సాహిత్యం

పుడయం సినిమా: భారీ స్థాయి సినిమాల్లో అలరించే పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్షర్, ఇప్పుడు ఆంధ్రప్రదేశ్ కి చెందిన లెజెండ్ రిజానపర గాయని గరివిడి లక్ష్మి కథని ప్రేక్షకులు ముందుకు తీసుకొస్తుంది. గరివిడి లక్ష్మి పాత్రలో ఆనంది మారుస్తోంది. గెరి నాయుడు జమ్మూ ఈ సినిమాకి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఋరకథలు చెప్పడమే కాదు, ఓ ఉద్యమంగా మార్చిన లక్ష్మి జీవితాన్ని ఈ సినిమా అవిష్కరించనుంది. టీజ్ విశ్వ ప్రసాద్, కృతి ప్రసాద్ నిర్మిస్తున్న 'గరివిడి లక్ష్మి' ఓ పాటతో చేలాది హ్యాంసయాల్లో నిలిచి పోయిన లెజెండ్ రిజానపర గాయని జీవితాన్ని రిక్రియేట్ చేస్తోంది. ఇప్పటికే విడుదలైన ఈ సినిమా ప్రమోషనల్ కంటెంట్ కి మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. తాజాగా కొండ కోస కోస పాడే సాంగ్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ పాటని చరణ్ అర్జున్ స్వయంగా సాహిత్యం

