

# జయభేరి

ఎడిటర్ మోతె రఘు తిరుపతి రెడ్డి

ప్రజల పక్షాన అక్షర యజ్ఞం

సంపుటి : 03 | సంఛిక : 03

మేడ్చల్ - మల్కాజగిరి | గురువారం 04-06-2026  
Medchal - Malkajgiri | Thursday 04-06-2026

Follow: jayabherinews

Vol. 03 | Issue 03 | Pages : 8 | ₹: 5

**విలేకర్లు కావాలెను**

మీకు జర్నలిజంలో ఆసక్తి ఉందా?  
సమస్యల్ని ప్రశ్నించేందుకు సరైన అస్త్రం కోసం ఎదురు చూస్తున్నారా?  
మీకు అవకాశం కల్పించేందుకు మేము సిద్ధంగా ఉన్నాం...!  
ప్రభుత్వానికి ప్రజలకి మధ్య వారభిగా ఉంటూ..  
డిజిటల్ మీడియా రంగంలో సరికొత్త హంగులతో మీ అరచేతిలో...  
"జయభేరి" తెలుగు దినపత్రిక.. నీకో చక్కని వేదికగా నిలుస్తుంది...

**9391 544 889**  
call me

[jayabheripaper@gmail.com](mailto:jayabheripaper@gmail.com)

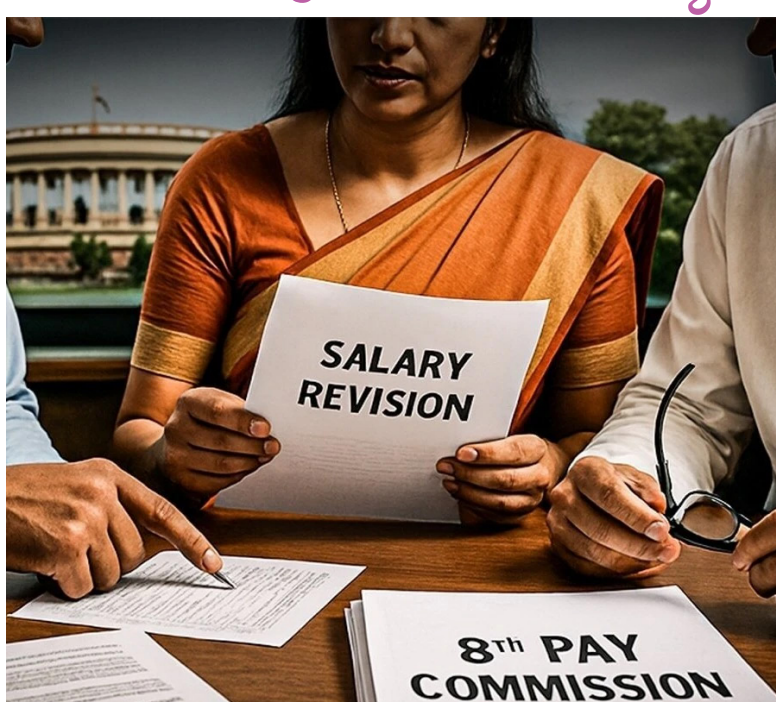


## ద్వైపాక్షిక సంబంధాలకు మరింత భేలం

- పారిశ్రామికవేత్తలకు అవసరమైన తోడ్పాటును అందించడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిద్ధం
- రేవెన్యూతో దక్షిణాఫ్రికా డిప్యూటీ ప్రెసిడెంట్ భేటీ
- ప్రపంచస్థాయి వైద్య, ఆరోగ్య సేవల కారణంగా మధ్యప్రాచ్య దేశాలతో సహా అనేక దేశాలకు చెందిన ప్రజలు చికిత్సల కోసం ఇక్కడికి వస్తున్నారు

**జయభేరి, హైదరాబాద్ :**  
రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ఆసక్తి చూపించే దక్షిణాఫ్రికా పారిశ్రామికవేత్తలకు అవసరమైన సహకారం అందించడానికి తెలంగాణ ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. ఎస్ఐఆర్ హెచ్ఆర్డీలో దక్షిణాఫ్రికా డిప్యూటీ ప్రెసిడెంట్ మషైల్ నేతృత్వంలోని ప్రతినిధి బృందం ముఖ్యమంత్రితో భేటీ అయింది. ఈ సమావేశంలో మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, దామోదర రాజనర్సింహ, CS కె. రామకృష్ణారావుతో పాటు ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. భారత్లో అధికారిక పర్యటనలో భాగంగా మషైల్ నేతృత్వంలోని ప్రతినిధి బృందం తెలంగాణలో ముఖ్యమంత్రితో ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. అంతకుముందు తెలంగాణలో అధికారిక పర్యటనకు వచ్చిన మషైల్ బృందానికి ముఖ్యమంత్రి ప్రత్యేక సాగ్గతం పలికారు. దక్షిణాఫ్రికా తెలంగాణ మధ్య...మిగతా 2 లో

## కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల జీతాల పెంపు మరింత ఆలస్యం!



**జయభేరి, న్యూఢిల్లీ :**  
8వ పే కమిషన్కు ఉద్యోగ సంఘాలు తమ డిమాండ్లను సమర్పించే గడువును కేంద్రం జూన్ 15 వరకు పొడిగించింది. ఈ ఆలస్యం కారణంగా కొత్త వేతన సవరణ అమలు 2027 ఏప్రిల్ నాటికి వెళ్లే అవకాశం ఉందని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. 2026 జనవరి నుండి అరియర్స్ లంప్సమ్మగా వచ్చినప్పటికీ, వెనుకటి తేదీల నుండి హెచ్ఆర్డీ పెరగకపోవడం వల్ల ఉద్యోగులు కొంత అలవెన్స్ నష్టపోయే ప్రమాదం ఉంది. కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పెన్షనర్లు ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న 8వ పే కమిషన్ ప్రక్రియలో మరో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఉద్యోగ సంఘాలు, పెన్షనర్ల గ్రూపులు తమ డిమాండ్లు, ప్రతిపాదనలను కమిషన్కు సమర్పించే గడువును కేంద్రం మరోసారి పొడిగించింది. నిజానికి ఈ గడువు పెంపు అనేది ఉద్యోగ సంఘాలకు తమ వాదనలను బలంగా వినిపించడానికి అదనపు సమయాన్ని ఇచ్చినప్పటికీ, దీనివల్ల...మిగతా 2 లో



## కర్ణాటక సీఎంగా డీకే

**కేబినెట్ లోకి సిద్ధపై కుమారుడు**  
**జయభేరి, బెంగళూరు, జూన్ 3 :**  
కర్ణాటక సూతన ముఖ్యమంత్రిగా కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత డీకే శివ కుమార్ ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. లోక్ భవన్లోని గ్రాన్ హాస్లో జరిగిన కార్యక్రమంలో గవర్నర్ థావర్ చంద్ గెహ్లోట్ ఆయనతో ప్రమాణం చేయించారు. డీకే శివకుమార్ రాజ్యాంగం చేతపట్టుకుని ప్రమాణం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే, అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ, మాజీ ముఖ్యమంత్రి సిద్దరామయ్య, తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, తెలంగాణ మంత్రులు హొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఆజాద్ద్వీప్, మల్ల భట్టివిక్రమార్క తదితరులు హాజరయ్యారు. డీకే శివకుమార్ కేబినెట్లో మాజీ సీఎం సిద్దరామయ్య తనయుడు యంత్రుడు...మిగతా 2 లో

## కాంగ్రెస్ పై కేటీఆర్ ఫైర్

- రైతు భరోసా విషయంలో రైతులు అసంతృప్తి
- మరి 30 నెలలైనా పిల్లలు పుట్టకపోతే ఏమనాలి? మిమ్మల్ని ఏమని పిలవాలి? నపుంసకులు అనాలా? అని సూటిగా ప్రశ్నించారు కేటీఆర్
- ఉద్యమం ద్వారా సాధించిన విజయాన్ని ఎవరూ తమ రాజకీయ లాభం కోసం ఉపయోగించుకోకూడదని స్పష్టం



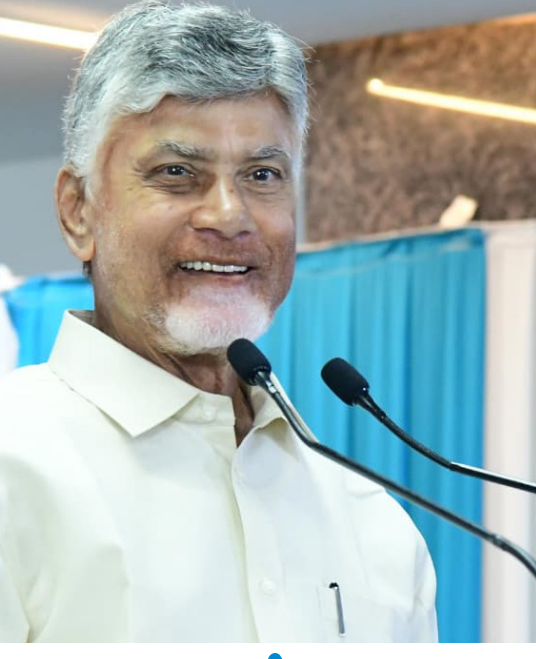
**జయభేరి, హైదరాబాద్, జూన్ 3 :**  
రేవంత్ రెడ్డి ఇటీవల అభివృద్ధి గురించి ప్రశ్నించినప్పుడు "ఎంత కండలు తిరిగిన పెహల్వాన్ అయినా 3 నెలల్లో పిల్లలు పుట్టించలేదు" అని వ్యాఖ్యానించారు. దీనికి తీవ్ర స్పందన ఇచ్చిన కేటీఆర్ "సరే మరి 30 నెలలైనా పిల్లలు పుట్టకపోతే ఏమనాలి? మిమ్మల్ని ఏమని పిలవాలి? నపుంసకులు అనాలా?" అని సూటిగా ప్రశ్నించారు. ప్రభుత్వం రెండున్నరేళ్లలో కనీసం ఫలితాలు కూడా ఇవ్వలేకపోవడాన్ని ఎండగట్టారు. ...మిగతా 2 లో

## సవరించిన భూముల మార్కెట్ విలువలు అమలు

- రాష్ట్రంలోని 144 సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల పరిధిలో మార్కెట్ విలువల సమీక్ష
- మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి



**జయభేరి, హైదరాబాద్, జూన్ 3 :**  
రాష్ట్రంలో సవరించిన భూముల మార్కెట్ విలువలు జూన్ 5, 2026 నుంచి అమలు లోకి వస్తున్నట్లు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు. భూముల విలువల సవరణను శాస్త్రీయంగా, హేతుబద్ధంగా చేపట్టాలి. క్షేత్రస్థాయి అధ్యయనం, మార్కెట్ పరిస్థితుల విశ్లేషణ ఆధారంగా కొత్త విలువలను నిర్ణయించామని, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆలోచన మేరకు నిపుణుల సూచనలు, అధికారుల సలహాలతో నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ప్రాంతాల వారీగా మార్కెట్ ధరలు, రిజిస్ట్రేషన్లు, ప్రభుత్వ విలువల మధ్య వ్యత్యాసాలను పరిశీలించాలి. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం శాస్త్రీయ అధ్యయనం లేకుండా భూముల ధరలను పెంచింది. 2021, 22లో ఆరు నెలల వ్యవధిలో రెండు సార్లు భూముల విలువలు పెంచారు. రిజిస్ట్రేషన్ ఛార్జీలను 6 శాతం నుంచి 7.5 శాతానికి పెంచింది బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం. గత ప్రభుత్వ సవరణలో...మిగతా 2 లో



## మనిషికి ఆరోగ్యానికి మించి ఆస్తి ఉండదు

**ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు**  
**జయభేరి, గుంటూరు :**  
గుంటూరుదశాబ్దాలుగా వైద్యం రంగంలో లలితా గ్రూప్ ఉంది. గుంటూరులో ఇలాంటి అత్యాధునిక ఆసుపత్రిని ప్రారంభించుకోవడం సంతోషకరమని ముఖ్యమంత్రి చంద్ర బాబు నాయుడు అన్నారు. బుద్ధవారం ఆయన గుంటూరులో లలితా హాస్పిటల్ ను ప్రారంభించారు. చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ సౌత్ ఆండియాలోనే మొదటిసారి ఆధునిక ఎమర్జెన్సీ సాన్ ఇక్కడికి తీసుకొచ్చారు. 1995లో నిమ్మ, ఉస్మానియా, గాంధీ ఆసుపత్రులు, ఇతర చిన్న ఆసుపత్రులు హైదరాబాద్లో ఉండేవి. నాడు హైదరాబాద్ లో హెల్ టూరిజాన్ని ప్రమోట్ చేశాం. దేశంలో ఎక్కడి నుంచైనా ఇప్పుడు హైదరాబాద్ వచ్చి ట్రీట్మెంట్ చేయించుకుంటున్నారు. రాబోయే రోజుల్లో ప్రపంచంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లోని రోగులు అమరావతి వచ్చి ట్రీట్మెంట్ చేయించుకుంటారు. 15 లక్షల పేషెంట్లకు ఈ ఆసుపత్రి ట్రీట్మెంట్ ఇచ్చింది. బ్రాండ్ ఎన్నికల్లోనే దానికి తిరుగుండడదానికి లలితా ఆసుపత్రి ఒక నిదర్శనమని అన్నారు. విలువలు లేకపోతే లాజిక్ గా తీసుకెళ్లేం. ప్రజల్లో నమ్మకం, విశ్వసనీయత కలగాలి...మిగతా 2 లో

**విద్యార్థుల జీవితాలతో ఆటలా..?** **2 లో**













# మహిళల ఆరోగ్యానికి ఇవి శ్రీరామ రక్ష.. రోజూ తీసుకుంటే ఊహించని అద్భుతాలు..

నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో మహిళలు రెట్టింపు బాధ్యతలను మోస్తున్నారు. అటు ఆఫీసు పని, ఇటు ఇంటి బాధ్యతలను చక్కబెట్టే క్రమంలో తమ సొంత ఆరోగ్యాన్ని నిరక్షం చేయడం పరిపాటిగా మారింది. ఫలితంగా చిన్న వయసులోనే తీవ్రమైన అలసట, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలు చుట్టూముడు తున్నాయి. అయితే వీటన్నింటికీ మన పురాతన ఆయుర్వేదంలో అద్భుతమైన పరిష్కారాలు ఉన్నాయని ప్రముఖ హెల్త్ కోచ్ డింపుల్ జాంగ్ సూచిస్తున్నారు. ప్రతి మహిళ తన ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాల్సిన మూడు ముఖ్యమైన మూలికల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

**అశ్వగంధం**  
అశ్వగంధను కేవలం పురుషులకే పరిమితమైన మూలికగా చాలామంది భావిస్తారు. కానీ ఇది

మహిళలకు ఒక సంజీవని లాంటిది. దీనిని అదాస్టోజెన్ అని పిలుస్తారు. ఇది శరీరంలో ఒత్తిడిని పెంచే కార్టిసోల్ హార్మోన్ స్థాయిలను తగ్గించి, నాడీ వ్యవస్థను ప్రశాంతపరుస్తుంది. డైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరును మెరుగుపరచడంలో, శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇవ్వడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మార్కెట్లో లభించే అశ్వగంధ పొడిని గోరువెళ్ళని పాలలో కలుపుకుని లేదా హార్ట్ లీ రూపంలో తీసుకోవచ్చు.

**శతావరి (అస్పరాగస్): స్త్రీలకు అసలేననేస్తుం**  
ఆయుర్వేదంలో శతావరికి ఉన్న ప్రత్యేకతే వేరు. వంద రోగాలను నయం చేసే శక్తి దీని సొంతం. షీసీఓఎస్, సంతానలేమి, క్రమరహిత రుతుస్రావం వంటి సమస్యలతో బాధపడే మహిళలకు శతావరి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలో ఊస్ట్రోజెన్ స్థాయిలను క్రమబద్ధీక

రిస్తుంది. మీరు గర్భం దాల్చాలని ప్లాన్ చేస్తున్నా లేదా మెనోపాజ్ లో ఉన్నా, శతావరి హార్మోన్లను అదుపులో ఉంచుతుంది. బాలింతలలో పాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. శతావరి పొడిని పాలు లేదా తేనెతో కలిపి రోజుకు ఒకసారి తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం.

**తులసి: మానసిక ఉల్లాసానికి మారుపేరు**  
ప్రతి ఇంట్లో ఉండే తులసి కేవలం పూజకే కాదు, ఔషధ గుణాల గని కూడా. తులసి శరీరంలో సెరోటోనిన్ విడుదలకు దోహదపడుతుంది. ఇది ఆందోళన, నిరాశను దూరం చేసి మనసును ఉల్లాసంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలోని జీర్ణ ఆగ్నిని సోంపించి, జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. దీనివల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి, నీరసంగా ఉండేవారికి మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఉదయా న్నే ఖాళీ కడుపుతో 3-4 ఆకులను నమలడం లేదా

తులసి టీ తాగడం వల్ల ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణాశయం ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

**ముఖ్య గమనిక: నిపుణుల సూచన**  
ఆయుర్వేద మూలికలు సహజమైనవే అయినప్పటికీ, ప్రతి ఒక్కరి శరీర తత్వం వేరుగా ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని మీ దినచర్యలో భాగం చేసుకునే ముందు ఒకసారి ఆయుర్వేద వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఉత్తమం. ముఖ్యంగా గర్భిణీలు, ఇతర మందులు వాడుతున్న వారు సరైన మోతాదు కోసం నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి.

ఆరోగ్యం అనేది బాధ్యత మాత్రమే కాదు, అది ఒక పెట్టుబడి. మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై దృష్టి పెట్టినప్పుడే కుటుంబం మొత్తం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ మూడు మూలికలను సరైన పద్ధతిలో వాడి సహజసిద్ధమైన ఆరోగ్యాన్ని మీ సొంతం చేసుకోండి.



## ఆరోగ్యకరమైన కళ్లను పొందండి!

• స్పష్టమైన కంటిమాపు కోసం 7 సులభమైన టిప్స్..

- 1. 20-20-20 సూత్రం:**  
అందరికీ తెలిసిన 2020 రూల్ ని పాటించడం ద్వారా స్ట్రీన్ చూడడం వల్ల కంటి కండరాలపై పడే ఒత్తిడిని తగ్గించవచ్చు. ప్రతి 20 నిమిషాలకు స్ట్రీన్ చూడటం ఆపాలి. కనీసం 20 అడుగుల దూరంలో ఉన్న వస్తువును 20 సెకన్లు పాటు గమనించాలి. ఈ అలవాటు కంటి కండరాలకు విశ్రాంతి ఇచ్చి, కళ్ళు పొడిబారడం, అలసటను తగ్గిస్తుంది.
- 2. సరైన భంగిమ:**  
స్ట్రీన్ కళ్లకు కనీసం ఒక చేతి దూరంలో ఉండాలి. స్ట్రీన్ కంటి స్థాయికి కాస్త దిగువగా ఉండేలా పొజిషన్ చేయాలి. గదిలో తగినంత వెలుతురు ఉండాలి, మరీ చీకటి లేదా మరీ ఎక్కువ కాంతి ఉండకూడదు.
- 3. కనురెప్పలు వాల్చడం:**  
స్ట్రీన్ ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు కనురెప్పలు సరిగ్గా వాల్చడం చాలా ముఖ్యం. మీరు కనీసం 60% తక్కువగా కనురెప్పలు వాల్చే అవకాశం ఉంటుంది. కనురెప్పలు వాల్చడం వల్ల కళ్ళు తేమగా ఉంటాయి, కళ్ల పొడిబారడం తగ్గుతుంది.
- 4. నిద్ర, హైడ్రేషన్:**  
ప్రతిరోజూ 7-9 గంటల పాటు నిద్రపోవాలి. నిద్రలేమి వల్ల కళ్ళలో పొడిబారడం, కనురెప్పలు అవడం, దృష్టి మసకబారడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ప్రతిరోజూ 8-10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. డిహైడ్రేషన్ వల్ల కూడా కళ్ళు పొడి బారతాయి.
- 5. UV రక్షణ:**  
బయట ఉన్నప్పుడు UV రక్షణ ఉన్న సన్ గ్లాస్ ధరించండి. ఇది కంటి శుక్రాలు, రెటీనా సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.
- 6. పోషకాహారం:**  
కంటి ఆరోగ్యం ఆహారంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కంటికి సంబంధించిన కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాలు:  
**విటమిన్ A:** క్యారెట్లు, బోప్పాయి  
**లూటీన్ & జింక:** ఆకుకూరలు (పాలకూర), గింజలు  
**ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్:** చేపలు, వాలీనట్స్, విత్తనాలు  
**సిట్రస్ పండ్లు:** నారింజ, నిమ్మ
- 7. కంటి వ్యాయామాలు**  
కనురెప్పలు ఆర్పడం: కళ్ళను 10-15 సార్లు వేగంగా ఆర్పండి. ఆ తర్వాత కళ్ళు మూసి విశ్రాంతి తీసుకోండి.  
కనుబొమ్మలను తిప్పడం: కళ్ళను నెమ్మదిగా వృత్తాకారంలో తిప్పండి. మొదట క్లాక్ వైజ్, తర్వాత యాంటీ క్లాక్ వైజ్.  
దృష్టిని మార్చడం: మీ బొటనవేలును ముఖం దగ్గర ఉంచి దానిపై దృష్టి పెట్టండి. తర్వాత దూరంగా ఉన్న వస్తువుపై దృష్టి పెట్టండి.  
ఈ చిట్కాలు కంటిపై ఒత్తిడిని తగ్గించి, చూపు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. అయితే, కంటి సమస్యలు సీరియస్ గా మారితే, వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించడం మంచిది.



# మీ పొట్ట కొవ్వు కరగాలంటే ఏది బెస్ట్ ఎక్సర్సైజ్?

ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా, బరువు తగ్గాలన్నా వ్యాయామం తప్పనిసరి. అందులోనూ వాకింగ్, రన్నింగ్ అత్యంత ప్రభావరణ పొందిన మార్గాలు. అయితే, వీటిలో ఏది త్వరగా ఫలితాన్ని ఇస్తుంది? ముఖ్యంగా పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన మొండి కొవ్వును కరిగించడానికి ఏ వ్యాయామం ఎలా సహాయపడుతుంది? వయస్సు, ఫిట్ నెస్ స్థాయి, ఆరోగ్య స్థితిని బట్టి ఏది ఎంచుకోవాలి? ఈ చిట్కాలు స్పష్టం చేస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి సిద్ధమవుతున్న వారికి ఇది ఒక సరైన గైడ్. మీ శరీరానికి ఏది సరిపోతుంది? అనే విషయాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

**కేలరీల ఖర్చు:**  
సాధారణంగా ఒక గంట పాటు వేగంగా

నడవడం వల్ల సుమారు 200 నుండి 300 కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. అదే ఒక గంట పాటు రన్నింగ్ చేస్తే 500 నుండి 800 కేలరీలు వరకు కరిగించవచ్చు. అంటే, తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చు చేయాలంటే రన్నింగ్ ఉత్తమ ఎంపిక.

**పొట్ట కొవ్వుపై ప్రభావం:**  
పొట్ట చుట్టూ ఉన్న కొవ్వును కరిగించడానికి రన్నింగ్ చాలా వేగంగా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలోని మెటబాలిజం రేటును పెంచి, వ్యాయామం ముగిసిన తర్వాత కూడా కేలరీలు ఖర్చయ్యేలా చేస్తుంది. అయితే, నడక వల్ల కూడా క్రమంగా కొవ్వు తగ్గుతుంది, కానీ దీనికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది.

**నడక:**  
వయసు వైబడిన వారు, అధిక బరువు (Obesity) ఉన్నవారు, కీళ్ల నొప్పులు లేదా గుండె సమస్యలు ఉన్నవారికి నడక సురక్షితం. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.

**పరుగు:**  
వేగంగా బరువు తగ్గాలనుకునే యువకులు, ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేనివారు రన్నింగ్ ఎంచుకోవచ్చు. ఇది ఎముకల బలాన్ని పెంచుతుంది.

**జాకింగ్ vs రన్నింగ్:**  
రన్నింగ్ కంటే కొంచెం తక్కువ వేగంతో పరిగెత్తడాన్ని జాకింగ్ అంటారు. రన్నింగ్ చేయలేని

వారు జాకింగ్ తో ప్రారంభించి, నెమ్మదిగా వేగంగా పెంచవచ్చు.

**ముఖ్యమైన చిట్కాలు:**  
ఏదో ఒక రోజు చేయడం కంటే, రోజూ కనీసం 30-45 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యం. కీళ్లపై ఒత్తిడి పడకుండా ఉండటానికి మంచి వాకింగ్ లేదా రన్నింగ్ షూస్ ధరించాలి. వ్యాయామంతో పాటు సరైన పోషకాహారం తీసుకున్నప్పుడే ఆశించిన ఫలితాలు వస్తాయి. మీరు ఇప్పుడే ఫిట్ నెస్ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభిస్తుంటే, నడకతో మొదలుపెట్టి నెమ్మదిగా రన్నింగ్ కు మారడం మంచిది. మీ లక్ష్యం కేవలం ఫిట్ నెస్ అయితే నడక సరిపోతుంది. అదే బరువు తగ్గడం అయితే రన్నింగ్ లేదా జాకింగ్ మేలు.



# ఏం సినిమా రా బాబూ..

గ్రామర్ బ్యాటీ తమన్నా భాటియా కేవలం వెంటిలెర్ మేనే కాకుండా డిజిటల్ ఫైల్ ఫామిలీ పై కూడా వైబ్రెయింగ్ పాత్రతో దూసుకుపోతోంది. కమర్షియల్ సినిమాల్లో గ్రామర్ పాత్రలకే పరిమితం కాకుండా, కంటెంట్ ప్రొడక్షన్లకు ఉన్న వెబ్ సిరీస్లను ఎంచుకుంటూ సటిగా తనను తాను కొత్తగా ఆవిష్కరించుకుంటోంది. ఈ క్రమంలో ఆమె రిడ్ రోల్ లో నటించిన ఇన్స్పైగేటివ్ సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ వెబ్ సిరీస్ దూసుకుపోతుంది. ప్రముఖ ఓటీటీ ప్లాట్ ఫామ్ డిస్నీ ప్లస్ హాట్ స్టార్ లో స్ట్రీమింగ్ అవుతున్న ఈ సిరీస్ ప్రేక్షకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటోంది. ఇందులో ఆమె బాడీ లాంగ్వేజ్, డైలాగ్ డెలివరీతో పాత్రకు పూర్తి న్యాయం చేశారు. దర్శకుడు రాబీ గ్రేవోల్ ఈ సిరీస్ ను ఉత్తరభారతీయంగా మలిచారు. ప్రతి ఎపిసోడ్ వివరణలో వచ్చే టిన్స్ లో విక్రమలతో తదుపరి ఏం జరుగుతుందనే క్యూరియాసిటీని పెంచుతాయి. తమన్నాతో పాటు అభిషేక్ బెనర్జీ, శివినారంగ్, రాహుల్ బగ్గా వంటి నటీనటులు కీలక పాత్రల్లో ఆడుతూ సటించారు. ముఖ్యంగా అభిషేక్ బెనర్జీ నటన భయాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆఫ్ఝీ సెట్ వలం ఒక మర్డర్ మిస్టరీ మాత్రమే కాదు. మానసిక స్థితిగతులు, మూఢనమ్మకాలు ఒక కుటుంబాన్ని ఎలా నాశనం చేస్తాయనే సామాజిక కోణాన్ని కూడా ఇందులో చూపించారు. నేపథ్య సంగీతం (BGM) విజయ్ ల్లీ సిరీస్ లోని సిరియస్ నెస్సు, ఇంటెన్సిటీని మరింత పెంచాయి. మొత్తం 8 ఎపిసోడ్ లో రూపొందిన ఈ సిరీస్ సస్పెన్స్, థ్రిల్స్, ఇన్స్పైగేటివ్ జోనర్ ను ఇప్పటి వరకూ ఒక పరీక్షా క్షణం. ప్రస్తుతం ఈ సిరీస్ హిందీలో పాటు తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో కూడా అందుబాటులో ఉంది. థ్రిల్లర్ కంటెంట్ ను ఇప్పటి వరకు వికెంట్ లో డిస్నీ ప్లస్ హాట్ స్టార్ లో ఈ సిరీస్ ను అన్నలు మిస్ అవుతుంది. తమన్నా భాటియా.. దక్షిణ భారత చిత్ర పరిశ్రమలో పాటు బాలీవుడ్ లో నూ తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న స్టార్ హీరోయిన్. దాదాపు రెండు దశాబ్దాలుగా సినిమా రంగంలో అగ్ర కథానాయికగా రాణిస్తూ, గ్రామర్ పాత్రలతోనే కాకుండా వైవిధ్యమైన నటనతోనూ మెప్పిస్తోంది. తమన్నా 15 సంవత్సరాల చిన్న వయసులోనే 'చాంద్ నా రోషన్ చెత్రా' (2005) అనే హిందీ సినిమా ద్వారా వెండితెరకు పరిచయమైంది. అదే సంవత్సరంలో 'శ్రీ' సినిమాతో టాలీవుడ్ లోకి అడుగుపెట్టింది.



# భలే ఉంది మావ సాంగ్.. విన్నాకొద్దీ వినాలనిపిస్తుంది..



వారం వారం యూట్యూబ్ లో కొత్త సాంగ్స్ విడుదలై ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ఒకప్పుడు సినిమా సాంగ్స్ విడుదలై ప్రేక్షకులను అలరిస్తుంటే మరో వైపు ఫోక్ సాంగ్స్ రిలీజ్ అయ్యే దుమ్మురేపుతున్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో సినిమా సాంగ్స్ కంటే ఫోక్ సాంగ్స్ సోపాల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. యూట్యూబ్ లో ప్రతి నెల కొత్త కొత్త ఫోక్ సాంగ్స్ విడుదల అవుతూ తెగ సందడి చేస్తున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యంగా తెలంగాణ ఫోక్ సాంగ్స్ తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. ఇప్పటికే ఎన్నో ఫోక్ సాంగ్స్ విడుదలై సంఘాలను క్రియేట్ చేసిన విషయం

తెలిసిందే.. అలాగే కొన్ని పాస్ ఇండియా రేంజ్ లో విడుదలై కొన్ని క్రియేట్ చేశాయి. మిలియన్ కొద్దీ వ్యూస్ సొంతం చేసుకొని సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేశాయి. ఇక ఇప్పుడు ఓ ఫోక్ సాంగ్ యూట్యూబ్ ను షేక్ చేస్తుంది. ఈ సాంగ్ ఇప్పుడు యూట్యూబ్ లో తెగ వైరల్ అవుతుంది. ఇటీవలే ఈ సాంగ్ విడుదలైంది. ఈ ఫోక్ సాంగ్ లో రాము రాధోద్ మరోసారి అదరగొట్టాడు. ఫోక్ సాంగ్ లో రాము రాధోద్ మంచి క్రేజ్ తెచ్చుకున్నాడు. ముఖ్యంగా రానుబోంబాయికి రాను సాంగ్ ద్వారా విపరీతమైన క్రేజ్ తెచ్చుకున్నాడు. ఆ క్రేజ్ తోనే బిగ్ బాస్ హౌస్ లోనూ అడుగు పెట్టాడు. బిగ్ బాస్ సీజన్ 9లో తన ఆటతో

ఆకట్టుకున్నాడు రాము రాధోద్. ఇక ఇప్పుడు మరోసారి కొత్త సాంగ్ తో ఆడియన్స్ ముందుకు వచ్చాడు. బొంగరంల సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేశాడు. ఇక ఇప్పుడు ఓ యూట్యూబ్ ను షేక్ చేస్తుంది. ఈ సాంగ్ ను రాము రాధోద్ తో పాటు సింగర్ ప్రభ ఆలించారు. అలాగే ఈ సాంగ్ లో రాము రాధోద్, శ్రమరాంబిక లలిన్ డాన్స్ చేశారు. ఇక పేట్ర ఈ సాంగ్ ను రచించారు. ఈ సాంగ్ కు కళ్యాణ్ సంగీతం అందించాడు. ఇక ఈ సాంగ్ ఇటీవలే విడుదలైంది. ఇప్పటికే ఈ సాంగ్ 3.76 లక్షలకు పైగా వ్యూస్ సొంతం చేసుకుంది. ఈ క్రేజ్ సాంగ్ పై మీరు షేర్ చేస్తూ ట్రెండ్ చేస్తున్నారు.



## మళ్ళీ పెళ్లి పీటలెక్కనున్న ఆమిర్ ఖాన్..

బాలీవుడ్ మిస్టర్ పర్ఫెక్ట్ ఆమిర్ ఖాన్ మరోసారి కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించబోతున్నారు. 61 ఏళ్ల ఆమిర్ తన భాగస్వామి, 47 ఏళ్ల గౌరీ ప్రాట్ ను జులై 5న వివాహం చేసుకోబోతున్నట్లు సమాచారం. ముంబైలోని ఆమిర్ నివాసంలో అత్యంత సన్నిహితులు, కుటుంబ సభ్యుల సమక్షంలో ఈ వేడుక చాలా సైలెంట్ గా, ప్రైవేట్ రిజిస్టర్ మ్యారేజ్ రూపంలో జరగబోతుంది. తమ బంధాన్ని అధికారికం చేసుకోవాలని ఈ జంట ఇటీవలనే నిర్ణయించుకుందని, ఇరు కుటుంబాల మధ్యతో ఇప్పటికే వివాహ ఏర్పాట్లు కూడా ప్రారంభమయ్యాయని వారి సన్నిహిత వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఎలాంటి హంగూ ఆర్యాటాలు లేకుండా కేవలం కుటుంబ సభ్యులు, కొద్దిమంది స్నేహితుల మధ్యే ఈ వేడుకను ముగించాలని వారు భావిస్తున్నారు. ఈ ప్రైవేట్ వివాహ వేడుకకు ఆమిర్ ఖాన్ మిత్రులైన బాలీవుడ్ నూపర్ స్టార్స్ సల్మాన్ ఖాన్, షారుఖ్ ఖాన్ కూడా హాజరయ్యే అవకాశం ఉందని బాలీవుడ్ వర్గాల్లో గట్టిగా ప్రచారం నడుస్తుంది. గౌరీ ప్రాట్ కు గత వివాహం ద్వారా క్విన్ అనే ఏడేళ్ల కుమారుడు ఉన్నాడు. ఆమె తాతగారైన ఫిలిప్ స్ట్రాట్ ట్రిటన్ నంతటికే చెందిన కమ్యూనిస్ట్ కాగా, ఆయన 1920లలో భారతదేశానికి వచ్చి ఇక్కడి స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో కూడా పాల్గొన్నాడు. గత ఏడాది ముంబైలో జరిగిన తన ప్రీటెండ్ వేడుకలో ఆమిర్ ఖాన్ మొదటిసారిగా గౌరీని మీడియాకు పరిచయం చేశారు. ఆమిర్ ఖాన్ కు ఇది మూడో వివాహం కానుంది. ఆయనకు గతంలో రీనా దత్తాతో వివాహం జరగగా, వారికి జునైద్, ఇరా అనే ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు. ఆ తర్వాత ఆయన దర్శకురాలు కిరణ్ రావును వివాహం చేసుకోగా, వారికి ఆజాద్ అనే కుమారుడు జన్మించాడు. ఆమిర్, కిరణ్ రావు జంట 2021లో తమ విడాకులను ప్రకటించారు. ఇప్పుడు జులై 5న జరగబోయే రిజిస్టర్ మ్యారేజ్ మరియు చిన్న ప్యామిలీ గెట్ టుగెదర్ ద్వారా ఆమిర్, గౌరీ తమ వైవాహిక జీవితాన్ని ప్రారంభించనున్నారు.

## డాక్టర్ బయోపిక్ లో సూర్య?



ఇటీవల విడుదలైన 'కరుషు'తో భారీ విజయాన్ని సొంతం చేసుకున్నారని తమిళ అగ్ర హీరో సూర్య, ఇప్పటికే ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద 300కోట్లు మైలురాయిని దాటింది. గత కొంతకాలంగా సరైన విజయాలు లేక సతమతమవుతున్న సూర్య కెరీర్ కు 'కరుషు' మంచి ఊపునిచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో సూర్య కొత్త సినిమాకు సన్నాహాలు జరుగుతున్నాయి. తనకు 'జై భీమ్' వంటి క్లాసిక్ చిత్రాన్ని అందించిన దర్శకుడు టీజే జ్ఞానవేల్ తో సూర్య మరో సినిమా చేయబోతున్నారని గతకొంతకాలంగా వార్తాపత్రికలు తెలిపింది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఇదొక డాక్టర్ బయోపిక్ అని తెలిసింది. చెన్నైలో చాతీ వైద్యుల నిపుణుడిగా, పేదల పాలిట పెన్సిడిగా ప్రసిద్ధి కెక్కిన డాక్టర్ కృష్ణ వరదాచారి తిరువేంగడం జీవిత కథ ఆధారంగా ఈ సినిమా తెరకెక్కుతుందని చెన్నై ఫిల్మ్ నగర్ టాక్. కేవలం 5 రూపాయల ఫీజుతో పెదప్రజలకు వైద్యాన్నిందించి సేవా గుణాన్ని చాటుకున్నారని డాక్టర్ కృష్ణ వరదాచారి, వైద్యపరంగా ఆయన సేవలకుగాను పద్మశ్రీ పురస్కారం వరించింది. ఆరేళ్ల క్రితం కన్నుమూసిన ఈ లెజెండ్ డాక్టర్ జీవితంలోని ముఖ్యమట్టాలను తీసుకొని సినిమాకు సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు తెలిసింది. త్వరలో సినిమా తారలకు అధికారిక ప్రకటన వెలువడుతుందని సమాచారం.



## అతడితో నా కెమిస్ట్రీ బెస్ట్..

ఒకప్పుడు టాలీవుడ్ ను ఊపేసిన స్టార్ హీరోయిన్ గౌరీ భాటియానా. తనవైన గ్రామర్, నటనతో కుర్చుకొని గుండెల్లో సుస్థిర స్థానం సంపాదించుకున్న ఈ అమ్మడు.. తెలుగులో దాదాపు అందరు అగ్ర హీరోలతో నూ స్ట్రీన్ పేర్ చేసుకుంది. మొదటి సినిమా తోనే విపరీతమైన క్రేజ్ సొంతం చేసుకుంది. యాంకర్ ఇలియానా ను ఒక ఆసక్తికరమైన ప్రశ్న అడిగారు. "మీరు నటించిన హీరోల్లో.. జానియర్ దాదాపు అందరు అగ్ర హీరోలతో నూ కెమిస్ట్రీ బాగా వర్కవుట్ అయిందని మీరు అనుకుంటున్నారా?" అని ప్రశ్నించారు. దీనికి ఇలియానా కాసేపు ఆలోచించి "నేనైతే తారక అనే చెప్తాను. తారకతోనే నా స్ట్రీన్ కెమిస్ట్రీ బెస్ట్" అంటూ విస్తీర్ణ పేరును ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించింది. జానియర్ విస్తీర్ణ, ఇలియానా కాంచినేషన్ లో కృష్ణవంశీ దర్శకత్వంలో 'రాఫీ', అలాగే మెహర్ రమేష్ దర్శకత్వంలో 'శక్తి' సినిమాలు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా 'రాఫీ' సినిమాలో వీరేంద్ర మధ్య వచ్చే లవ్ ట్రాక్, సాంగ్స్ ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. తారక ఎనర్జిక్ మూవ్ అవుతున్న ఇలియానా అప్పట్లో చేసిన డ్యూటీ స్టైల్స్ కూడా ఒక ఊపు ఊపాయి. మహాష్ బాబుతో 'పోకిరి', ప్రభాస్ తో 'మున్నా', రామ్ తో 'దేవదాసు' వంటి భారీ హిట్స్ ఉన్నప్పటికీ.. నటన, టైమింగ్ విషయంలో తారకతో ఉన్న కంఫర్ట్ రిలెన్స్ వేరని ఇలియానా చెప్పకనే చెప్పింది. ఇలియానా చేసిన ఈ కామెంట్స్ పాతతే అయినప్పటికీ, ప్రస్తుతం విస్తీర్ణ గ్రోవ్ స్టార్ గా దూసుకుపోతున్న తరుణంలో ఈ మీడియాను తారక స్టైల్స్ నెట్టింట్ ల విపరీతంగా షేర్ చేస్తూ ట్రెండ్ చేస్తున్నారు.