



వార్త వేకువ

తెలుగు దినపత్రిక

నిజం వైపు నిరంతరం...

PRGI No: TGTEL/26/A2290

వార్త వేకువ
Bharat Vekuvu

విలేకర్లు కావాలేను.

వార్త వేకువ తెలుగు దినపత్రిక

తెలంగాణ & ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలోని అన్ని జిల్లాల్లో నియోజకవర్గం మరియు మండల స్థాయిలో వార్తల సేకరణ కొరకు రిపోర్టర్లు కావాలేను. జర్నలిజంపై ఆసక్తిగల వారికి అవకాశం కల్పిస్తున్నాము. ఆసక్తిగలవారు ఈ క్రింది నెంబర్‌ను సంప్రదించవచ్చును.

సెల్ - 9133444314

ప్రచురణ : రంగారెడ్డి ఎడిటర్ : ఆవనగంటి అనిల్ కుమార్ సంపుటి : 01 సంచిక : 110 వెల : 4 పేజీలు : 08 మంగళవారం 18 - 08 - 2026

స్వాతంత్ర్య దినోత్సవానికి ముందే భారీ కుట్ర భగ్నం



- కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షా
- ఐఎస్ఐ అండతో పనిచేస్తున్న షాజాద్ భట్టి ఉగ్ర నెట్‌వర్క్‌ను ధ్వంసం చేశామన్న అమిత్ షా
- స్వాతంత్ర్య దినోత్సవానికి ముందే దాడుల కుట్రను భగ్నం చేశామన్న అమిత్ షా
- 14 రాష్ట్రాల్లో విస్తృతంగా ఆపరేషన్లు
- 200 మందికి పైగా ఆపరేటివ్‌లను అరెస్ట్ చేశాం
- విధ్వంసర దాడుల ప్రజాశాంతిలను భగ్నం చేసినట్లు వెల్లడి

వార్త వేకువ, ఢిల్లీ, ఆగస్టు 17 : ఉగ్రవాదంపై కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షా కీలక ప్రకటన చేశారు. టెర్రరిజం పట్ల భారత్ 'జీరో టాలెరెన్స్' విధానాన్ని పాటిస్తూ 14 రాష్ట్రాల్లోని వివిధ ప్రాంతాలలో సమన్వయంతో నిర్వహించిన ఆపరేషన్లలో దేశ భద్రతా సంస్థలు స్వాతంత్ర్య దినోత్సవానికి ముందే ఐఎస్ఐ మద్దతు గల, పాక్ కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న ఉగ్ర సంస్థ - **మిగతా 2 లో**

'దిమాగీ నక్సల్ పార్టీ'.. ఒక్క రోజులోనే 1.6 లక్షల ఫాలోవర్లు!

- 'దిమాగీ నక్సల్ పార్టీ' పేరుతో కొత్త ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతా
- 24 గంటల్లోనే 1.6 లక్షలకు పైగా ఫాలోవర్లు
- ఖాతాలో ప్రస్తుతం 62 పోస్టులు
- ఖాతాను ఎవరు నిర్వహిస్తున్నారో లేని స్పష్టత
- ఈ నెలలోనే ప్రారంభమైన అకౌంట్



వార్త వేకువ, ఢిల్లీ, ఆగస్టు 17 : ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ ప్రసంగంలో ప్రస్తావించిన 'దిమాగీ నక్సల్' పదం ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాశంగా మారింది. ఇదే పేరుతో ఓ కొత్త ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతా వెలుగులోకి వచ్చింది. ఖాతా ప్రారంభించిన 24 గంటల్లోనే 1.6 లక్షలకు పైగా ఫాలోవర్లు చేరడం ఆసక్తికరంగా మారింది. 'దిమాగీ నక్సల్ పార్టీ' పేరుతో ఉన్న ఈ ఖాతాలో 62 పోస్టులు ఉన్నాయి. దాదాపు 35 ఖాతాలను ఫాలో అవుతోంది. ఇన్స్టాగ్రామ్‌లోని వివరాల ప్రకారం ఈ నెలలోనే ఖాతా తెరిచారు. ఇప్పటివరకు ఒకసారి యూజర్ నేమీను మార్చినట్లు సమాచారం ఉంది. అయితే ఈ ఖాతాను ఎవరు నిర్వహిస్తున్నారో వివరాలు మాత్రం వెల్లడికాలేదు. ఇటీవల స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ ప్రసంగంలో - **మిగతా 2 లో**

బీజేపీ కొత్త టీమ్‌లో ఏపీకి 3 పదవులు.. తెలంగాణకు నో ప్లేస్!

- బీజేపీ కొత్త జాతీయ టీమ్‌ను ప్రకటించిన నితిన్ నదీన్
- ఏపీ నుంచి ముగ్గురికి కీలక పదవులు
- పురందేశ్వరి, రామ్ మాధవ్‌కు ఉపాధ్యక్ష పదవులు
- విష్ణువర్ధన్ రెడ్డికి జాయింట్ కో-ఆర్డినేటర్ బాధ్యత
- స్మృతి ఇరానీకి జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి పదవి



వార్త వేకువ, ఢిల్లీ, ఆగస్టు 17 : బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు నితిన్ నదీన్ కొత్త జాతీయ కార్యవర్గాన్ని ప్రకటించారు. ఇందులో ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన ముగ్గురికి కీలక బాధ్యతలు దక్కాయి. డి. పురందేశ్వరి, రామ్ మాధవ్‌కు జాతీయ ఉపాధ్యక్ష పదవులు వరించాయి. విష్ణువర్ధన్ రెడ్డికి జాయింట్ కో-ఆర్డినేటర్ బాధ్యతలు అప్పగించారు. అదే సమయంలో తెలంగాణకు - **మిగతా 2 లో**



యూపీలో 4 నెలల్లో 22 మందికి మరణశిక్ష!

- యూపీలో ఓ జడ్జి నాలుగు నెలల్లో 22 మందికి ఉరిశిక్ష విధించిన జడ్జి
- ముజఫ్ఫర్ నగర్ అదనపు సెషన్స్ జడ్జి రవికుమార్ తీర్పులు
- న్యాయవాది హత్య, దోపిడీ వంటి 10 తీర్పులపై కేసుల్లో ఈ శిక్షలు ఖరారు



148 రోజుల్లోనే డీఎస్సీ ప్రక్రియ పూర్తి

- ప్రతి ఏటా డీఎస్సీ నిర్వహిస్తాం
- ఏపీ అసెంబ్లీలో మంత్రి నారా లోకేశ్
- డీఎస్సీ హరిక్షను ఎంతో బాధ్యతాయుతంగా నిర్వహించామన్న లోకేశ్
- విద్యా పుష్కరం ఇలోపేతం చేసేందుకు విష్ణువాళక హుర్లులు తెచ్చామని వెల్లడి
- వైసీపీ ప్రభుత్వం ఉపాధ్యాయులకు మద్దం దుకాణాల వద్ద నిలబెట్టించని మండిపాటు



50 మందిపై ఎన్టీఏ వేటు

- కీలక స్థానాల్లో సూతన నియామకాలు
- పరీక్షల వివాదాలతో ఎన్టీఏలో భారీ ప్రక్షాళన
- 50 మందికి పైగా టిప్పింగ్‌ను తొలగించిన కేంద్రం
- కీలక పోస్టుల్లో కొత్త నిపుణుల నియామకం
- పరీక్షా విధానంలో కఠిన నిబంధనలు అమలుకు ఆదేశం

అసెంబ్లీకి రండి డీఎస్సీపై చర్చిద్దాం

- వైఎస్సార్‌సీపీ ఎమ్మెల్యేలకు సీఎం చంద్రబాబు సవాల్
- మెగా డీఎస్సీ ద్వారా 16,347 పోస్టులు భర్తీ చేశాం
- చరిత్రలో తొలిసారి 148 రోజుల్లోనే మెగా డీఎస్సీ ప్రక్రియ పూర్తి
- పారదర్శకంగా, అవకతవకలకు ఆస్కారం లేకుండా పోస్టులు భర్తీ చేశామన్న చంద్రబాబు



వార్త వేకువ, అమరావతి, ఆగస్టు 17 : ప్రపంచంలో అధిక తలసరి ఆదాయం గల జాతి తెలుగుజాతి అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. విద్య విషయంలో తెలుగుదేశం పార్టీ ఎప్పుడూ నిర్లక్ష్యం చేయలేదన్నారు. గురుకుల పాఠశాలల నూతన విధానం తీసుకొచ్చింది ఎన్టీఆర్ అని గుర్తు చేశారు. ఈరోజు దేశవ్యాప్తంగా రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్ వచ్చాయని తెలిపారు. డీఎస్సీ నియామకాల అంశంపై అసెంబ్లీలో ఆయన మాట్లాడారు. 'దేశంలో తొలిసారి మహిళా విశ్వవిద్యాలయాన్ని ఎన్టీఆర్ ఏర్పాటు చేశారు. గతంలో రంగారెడ్డి జిల్లాలో - **మిగతా 2 లో**

టీచర్ల సస్పెన్షన్‌పై వైఎస్ జగన్ పైర్!



- టెట్ నుంచి మినహాయింపు కోరిన ఐదుగురు టీచర్లను సస్పెండ్ చేశారన్న జగన్
- చంద్రబాబు ప్రభుత్వంపై తీవ్ర ఆగ్రహం
- ఇది కక్ష సాధింపు చర్యనని సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు
- సస్పెన్షన్లపై ఎత్తివేసి క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్
- టీచర్లకు న్యాయపరంగా అందగా ఉంటామని హామీ

వార్త వేకువ, అమరావతి, ఆగస్టు 17 : మినహాయింపు కోరుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయ అర్హత పరీక్ష (టెట్) నుంచి ప్రతినిధులను కలిసిన - **మిగతా 2 లో**

ప్రజలను ఇబ్బంది పెడితే సహించేది లేదు



- 22వ భూములపై పొంగులేటి కీలక ఆదేశాలు
- ప్రజలను ఇబ్బంది పెడితే సహించేది లేదని హెచ్చరిక
- ప్రజలను కార్యాలయాల చుట్టూ తిప్పొడ్డని సూచన
- 22ఏలో ఉందని దరఖాస్తు తిరస్కరించొద్దని ఆదేశం



రేవంత్ ఇల్లు కూడా నిషేధిత జాబితాలో ఉంది

- బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు
- జాబితా నుంచి సీఎం ఇంటిని తొలగించే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపణ
- నిషేధిత ఆస్తుల జాబితాపై విచారణ జరిపి శ్వేతవ్రతం విడుదల చేయాలని డిమాండ్
- సామాన్యుల పరిస్థితి ఏమిటన్న హరీశ్ రావు

వార్త వేకువ, హైదరాబాద్, ఆగస్టు 17 : ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నివాసం కూడా నిషేధిత ఆస్తుల జాబితాలో ఉందని, దానిని ఆ జాబితా నుంచి తొలగించేందుకు ప్రభుత్వం తెరవెనుక ప్రయత్నాలు చేస్తోందని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. ఈ అంశంపై సమగ్ర విచారణ జరిపి, తక్షణమే శ్వేతవ్రతం విడుదల చేయాలని - **మిగతా 2 లో**

తెలంగాణ 'సర్' ముసాయిదా జాబితా విడుదల

- సర్ డ్రాఫ్ట్ ఓటరు జాబితా విడుదల చేసిన రాష్ట్ర ఎన్నికల ప్రధానాధికారి
- 92 లక్షల మందికి నోటీసులు ఇవ్వనున్నట్లు వెల్లడి
- నోటీసులు అందుకున్నవారు సమాధానం ఇచ్చేందుకు సెప్టెంబర్ 16 తుదిగడుపు
- ముసాయిదాలో 2.64 కోట్ల మంది పేర్లు
- నోటీసులకు సెప్టెంబర్ 16 వరకు గడువు
- ఏఎన్‌డీ జాబితాలో 73 లక్షల మంది



వార్త వేకువ, హైదరాబాద్, ఆగస్టు 17 : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో సమగ్ర సవరణ ముసాయిదా ఓటరు జాబితా విడుదలైంది. ఎన్యూమరేషన్ తర్వాత రాష్ట్రంలో 78.03 శాతం ఓటర్లు ఉన్నారని సీఈవో సుదర్శన్ రెడ్డి తెలిపారు. ఎవరి ఓట్లయినా లేకపోయినట్లయితే ఫామో 6వ ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని చెప్పారు. 92 లక్షల మందికి నోటీసులు ఇస్తామని సీఈవో సుదర్శన్ రెడ్డి అన్నారు. ఆన్‌లైన్‌లో జాబితాలో ఉన్నవారికి కూడా నోటీసులు జారీ చేస్తామని వివరించారు. నోటీసులు అందుకున్నవారు సమాధానం ఇచ్చేందుకు సెప్టెంబర్ 16వ తేదీ తుదిగడుపుగా పేర్కొన్నారు. 73 లక్షల మంది ఏఎన్‌డీ(అప్రెంటిస్, షిప్స్, డ్రాఫ్ట్‌మెన్) లిస్ట్‌లో ఉన్నారని సుదర్శన్ రెడ్డి తెలిపారు. 'సర్' డ్రాఫ్ట్ జాబితాను ఎన్నికల సంఘం అధికారిక వెబ్‌సైట్‌లో అందుబాటులో ఉంచారు. ఓటరు ముసాయిదా జాబితా విడుదల సేవల్లో వలు రాజకీయపార్టీల ప్రతినిధులతో తెలంగాణ ఎన్నికల ప్రధానాధికారి సుదర్శన్ రెడ్డి సమావేశం అయ్యారు. ఎన్నికల కమిషన్ కార్యాలయంలో సర్ ప్రక్రియలో తదుపరి కార్యచరణపై సీఈవో సుదర్శన్ రెడ్డి చర్చలు జరిపారు. ఈ సమావేశానికి కాంగ్రెస్, బీజేపీ, బీఆర్ఎస్, ఎంఐఎంలతో పాటు ఇతర రాజకీయ పార్టీలకు సంబంధించిన - **మిగతా 2 లో**

ఇళ్ల స్థలాలు ఇస్తామన్న హామీని కూటమి ప్రభుత్వం నిలబెట్టుకోవాలి

రిటైర్డ్ జర్నలిస్టులకు పెన్షన్ సౌకర్యం కల్పించాలి

యాక్సిడెంటల్ ఇన్సూరెన్స్ పథకాన్ని పునరుద్ధరించాలి

హెల్త్ కార్డు అమలులో ఇబ్బంది లేకుండా చూడాలి

జర్నలిస్టులకు ప్రత్యేక రక్షణ చట్టం తీసుకురావాలి

ఏపీయూడబ్ల్యుజే ఆన్లైన్లో కలెక్టర్ కు వివరి



పాటించారు. సోమవారం వీజీఆఫీస్ లో వివరి వక్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. వర్తింగు జర్నలిస్టుల ప్రమాద బీమా పథకాన్ని వెంటనే పునరుద్ధరించాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే రాష్ట్రంలో వర్తింగ్ జర్నలిస్ట్ హెల్త్ స్కీమ్ (డబ్ల్యుజేహెచ్ఎస్) అమలులో నెట్ వర్క్ ఆన్లైన్లో ఎదురవు తున్న ఇబ్బందుల వల్ల వలువురు జర్నలిస్టుల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందలేక పోతున్నారన్నారు. ప్రభుత్వం నుండి బకాయిలు ఉన్నాయన్న పేరుతో నెట్ వర్క్ ఆన్లైన్లో డబ్ల్యుజేహెచ్ఎస్ కార్డును చాలా సందర్భాల్లో అనుమతించటం లేదన్నారు. కొన్ని ప్రాసెస్ లకు కూడా కార్డు వర్తింపటం లేదన్నారు. ఇటువంటి లోటుపాట్లను సవరించి డబ్ల్యుజేహెచ్ఎస్ ను మరింత ప్రయోజనకరంగా తీర్చిదిద్దాలని కోరారు. వధకం అమల్లో

ఎదురవుతున్న రోజువారీ సమస్యల పరిష్కారానికి సమాచార శాఖ, ఎన్టీఆర్ హెల్త్ కేర్ ట్రస్ట్, జర్నలిస్టు సంఘాల ప్రతినిధులతో ఒక ట్రైపాక్షిక పర్యవేక్షక యంత్రాంగాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని, తద్వారా జర్నలిస్టుల ఆరోగ్య భద్రతకు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు ఇస్తామని రెండేళ్లు గడిచిపోయిందని, ఇప్పటివరకూ ఈ విషయమై మంత్రివర్గ ఉపసంఘం ఏర్పాటు చేయడం వినహా ఒక్క అడుగు ముందుకు వదలేదన్నారు. 2018-19 లో ఎన్నికల ముందు ప్రకటించిన హాస్పింగ్ పథకం ఆచరణలో అమలుకు నోచుకోలేదన్నారు. అందువల్ల మరింత జాప్యం లేకుండా ఇళ్ల స్థలాలు విషయమై సత్తర చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. జర్నలిస్టులు వృత్తి ద్వారా సమాజానికి చేసిన సేవలకు గానీ, వేతనాలు గానీ, ఉద్యోగ విరమణ వింధను గానీ లేని పరిస్థితులను, వారి వయసును దృష్టిలో ఉంచుతూ పథకాన్ని డిపిల్ కోడా ప్రారంభించాలని కోరారు. జర్నలిస్టులపై పెరిగిపోతున్న భౌతిక దాడులు, బెదిరింపులు, దృష్టిలో ఉంచుతూ రాష్ట్రంలో జర్నలిస్టుల భద్రతకు ఒక ప్రత్యేక చట్టాన్ని తీసుకురావాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీయూడబ్ల్యుజే జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు మధు, సీనియర్ నాయకులు భాస్కర్, శ్రీనాథ్ రెడ్డి, సాగర్, రమేష్ రెడ్డి, సుధాకర్, పరమేశ్, ఛోలో జర్నలిస్టు అసోసియేషన్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు రఫీ, జిల్లా అధ్యక్షుడు సుధాకర్, చాంద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దాగిన వాస్తవాలకు వెలుగే 'కలం'

సమాజ మార్పులో పాత్రికేయుల పాత్ర కీలకం

ప్రజాస్వామ్యానికి పాత్రికేయులు వెన్నెముక

పాత్రికేయుల సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేస్తాం

నగరపాలక కమిషన్ చల్లా ఓటలేను

కర్నూలు : సమాజంలో ప్రజా సమస్యలు,లోపాలు, దాగిన వాస్తవాలను వెలుగులోకి తీసుకురావడంలో పాత్రికేయుల పాత్ర ఎంతో కీలకమని నగరపాలక కమిషన్ చల్లా ఓటలేను అన్నారు. సోమవారం వెంటటరముణ కాలనీలోని కీర్తన అనాధాశ్రమాలయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ యూనియన్ ఆఫ్ జర్నలిస్ట్ నిర్వహించిన 70వ ఆవిర్భావ దినోత్సవానికి కమిషన్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజలకు, ప్రభుత్వ యంత్రాంగానికి మధ్య వారధిగా పనిచేస్తూ ప్రజా సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చి వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేయడంలో పాత్రికేయులు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు.

ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో పాత్రికేయులు వెన్నెముక లాంటి వారని, నిష్పక్షపాతంగా వాస్తవాలను ప్రజల ముందుకు తీసుకురావడం ద్వారా సమాజంలో చైతన్యం, మార్పుకు దోహదపడుతున్నారని కమిషన్ అన్నారు. పాత్రికేయుల పదర్పించున్న సమస్యలను తమ పరిధిలో ఉన్నవి తమ దృష్టికి తీసుకువస్తే, వాటి పరిష్కారానికి నగరపాలక సంస్థ తరఫున సాధ్యమైనంత వరకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు.అనంతరం కేక్ కట్ చేసి, చిన్నారలకు తినిపించారు. అలాగే ఆన్లైన్ ప్రసార వితరణ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఇండియా జర్నలిస్టు యూనియన్ (ఇజేయూ) జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యులు,ఆంధ్ర ప్రదేశ్ యూనియన్ ఆఫ్ వర్తింగ్ జర్నలిస్ట్ (ఏపీయూడబ్ల్యుజే) జిల్లా అధ్యక్షులు ఈ. ఎస్.రాజు,రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు గోరంట్ల కొండప్ప,సీనియర్ జర్నలిస్ట్ జి.నంద్ర శేఖర్, ఇజేయూ జాతీయ సమితి సభ్యులు కే నాగరాజు, ఏపీయూడబ్ల్యుజే జిల్లా కార్యదర్శి కే శ్రీనివాస్ గౌడ్,కోకాధికారి అంజి, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు దన్నగిరి,సహాయ కార్యదర్శులు శివ రాజ్ కుమార్,అవినాష్ శేట్టి, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు మధు, సీనియర్ జర్నలిస్టు శ్రీకాంత్,



మస్తాన్,నగర అధ్యక్ష కార్యదర్శులు నాగేశ్వర రావు,మల్లికార్జున ఏపీయూడబ్ల్యుజే జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు మధు, సీనియర్ నాయకులు భాస్కర్, శ్రీనాథ్ రెడ్డి, సాగర్, రమేష్ రెడ్డి, సుధాకర్, పరమేశ్, ఛోలో జర్నలిస్టు అసోసియేషన్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు రఫీ, జిల్లా అధ్యక్షుడు సుధాకర్, చాంద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టులకు ప్రత్యేక రక్షణ చట్టం తీసుకురావాలి

పి.రామచంద్రయ్య

పత్రికాండ్ : జర్నలిస్టులకు ప్రత్యేక రక్షణ చట్టం తీసుకురావాలని సిపిఐ,రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు పి.రా మచంద్రయ్య డిమాండ్ చేశారు.సోమ వారం ఏపీయూడబ్ల్యుజే 70వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలను నియోజకవర్గ కేంద్రమైన పత్రికాండ్లో ఘనంగా నిర్వహించారు.ఏపీయూడబ్ల్యుజే పతాకాన్ని సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు పి. రామచంద్రయ్య అవిష్కరించారు.అనంతరం నాలుగు స్తంభాల మండపం దగ్గర ఏపీయూడబ్ల్యుజే నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు ఎం.సాల్ రంగడు అధ్యక్షతన ఏర్పాటు చేసిన సమావేశానికి సిపిఐ, సి పిఎం,తెదేపా,వైసిపి,లోక్ సత్తా పార్టీల నాయకులు డి.రాజా సాహెబ్,యు. కా రుమంచి,వెంకటేశ్వర రెడ్డి,కడవల సుధాకర్,కారం నాగరాజు,జయరాముడు, రామాంజ నేయ్యలు, కృష్ణయ్య,రవిచంద్ర లు హాజరయ్యారు ఈ సందర్భంగా సీపీ ఐ పి.రామచంద్రయ్య మాట్లాడుతూ స మాజంలో నాలుగో స్తంభమైన



జర్నలి స్టులు ప్రభుత్వానికి,ప్రజలకు మధ్య వా రధిగా ఉంటా నిజాలు నిర్ణయంగా వా ర్రలు రాస్తూ సమాజాభివృద్ధికి తమ వం తు కృషి చేయాలన్నారు.జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు ఇచ్చి,ఇళ్ల నిర్మాణాలను పూర్తి చేసి ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. నియోజకవర్గ కేంద్రమైన పత్రికాండ్లో పై నీ క్షల్ ఏర్పాటు,జర్నలిస్టులకు ఆరోగ్య భీమా సదుపాయం కల్పించాలన్నారు. అట్టివే విన్న ఓటలేను కు వివిధ డిమాం డ్లతో కూడిన వినతపత్రికాన్ని అందజేశా రు.ఈ



కార్యక్రమంలోఏపీయూడబ్ల్యుజే జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు రాజేష్ గౌడ్, నియో జకవర్గ కార్యదర్శి ఓటలేను,గౌరవ అ ధ్యక్షులు రంగన్న,గౌరవ సలహాదారులు నాగరాజు,నియోజకవర్గ సహాయ కార్య దర్శి, హనుమంతురాజు నారాయణగు ప్లా,షఫీ, సుధాకర్, శేక్షావలి, మనోహర్, కాశి విశ్వనాథ్, రమేష్, బుద్రినాథ్, అన్నార్ రావు, ప్రకాష్, న్యాయవాది హరికృష్ణజ నార్సన్ అర్జున్ దితరులు పాల్గొన్నారు.

తుంగభద్ర జలాల కోసం రైతుల ఆవేదన

గురజాల గ్రామంలో ప్రజా సమస్యలు

తెలుసుకున్న ఎర్రకోట రాజేష్ రెడ్డి

నందవరం : నందవరం మండలం, గురజాల గ్రామం సమస్తే ఎమ్మిగునూరు -- ప్రజా సమస్యలపై పోరుణాల కార్యక్రమంలో భాగంగా నందవరం మండలం గురజాల గ్రామంలో 11వ రోజు కార్యక్రమానికి ఎమ్మిగునూరు నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ఎర్రకోట రాజేష్ రెడ్డి గారు శ్రీకారం చుట్టారు.గురజాల గ్రామానికి చేరుకున్న రాజేష్ రెడ్డి కి గ్రామ నాయకులు నరసింహారెడ్డి, గ్రామ అధ్యక్షుడు ఈశ్వర్ రెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ వీరస్వామి, కురువ నరసింహులు, జాను తదితరుల ఆధ్వర్యంలో వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఘన స్వాగతం పలికారు. శాలువాతో సన్మానించి, పూలమాలతో ఘనంగా సత్కరించారు.అనంతరం శ్రీ రామలింగేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, గ్రామ ప్రజలు, రైతులు, నియోజకవర్గ ప్రజలు సుఖశాంతులతో ఉండాలని స్వామివారిని ప్రార్థించారు. అనంతరం రామలింగేశ్వర స్వామిని దర్శించుకున్నారు.అనంతరం వైఎస్ఆర్పీసీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో కలిసి గ్రామంలోని ప్రతి ఇంటిని సందర్శిస్తూ కూటమి ప్రభుత్వం ప్రకటించిన 'సూపర్ సిక్స్' హామీలు అమలుయ్యాయా? ప్రజలకు ఏమైనా సమస్యలు ఉన్నాయా? అని రాజేష్ రెడ్డి గారు ప్రజలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా బీసీ సోదరులు తమ

సమస్యలను రాజేష్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. బీసీలకు 50 ఏళ్లకే పెన్షన్ ఇస్తామని హామీ ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చిన కూటమి ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు ఒక్క పెన్షన్ కూడా ఇవ్వలేదని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఆదేవిధంగా తుంగభద్ర నది గ్రామానికి సమీపంలో ఉన్నప్పటికీ తాగడానికి గుత్తెరు నీరు కూడా అందడం లేదని, పాడి పశువులకు సైతం నది తీరంలో తాగునీరు లేక తీర్చ ఇబ్బందులు పడుతున్నాయని గ్రామస్థులు రాజేష్ రెడ్డి ముందు వాపోయారు. తుంగభద్ర నది నుంచి నీరు వస్తుందనే సమక్షంతో పంటలు సాగు చేశామని, వరి నాట్లు పూర్తయిన తర్వాత నీరు అందక పోతాటూ బీటలు వారుతున్నాయని రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.తుంగభద్ర జలాశయంలో నీరు ఉన్నప్పటికీ దిగువ ప్రాంతమైన రాయలసీమకు, నది తీర ప్రాంతాలకు సాగునీరు విడుదల చేయకపోవడంతో పంటలు ఎండిపోతున్నాయని రైతులు వాపోయారు. తమ కష్టాలు ఎవరికీ చెప్పకోవాలో అర్థం కావడం లేదని, ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి తుంగభద్ర జలాలను రాయలసీమ రైతులకు అందించాలని కోరారు.రైతులు, గ్రామస్థుల సమస్యలను ఓపికగా విన్న ఎర్రకోట రాజేష్ రెడ్డి గారు, ప్రజా సమస్యలపై నిరంతరం పోరాడుతూ వారి సమస్యల పరిష్కారం కోసం అందగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో నందవరం మండల నాయకులు, కార్యకర్తలు, యువకులు, అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



80 వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం వేడుకలో యోగ మాస్టర్లకు మంత్రి ప్రశంస

కర్నూలు : కర్నూలు జిల్లాలో 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలలోని భాగంగా పరిశ్రమలు, వాణిజ్యం పరియం ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ శాఖల మంత్రి డీజీ భరత్ పారియన్ జెండాను ఎగరవేసి, జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ పి సిరి తో కలిసి యోగ మాస్టర్స్ డాక్టర్ మంజుశాఖ్ బేగం, బోయ్ శ్రీనివాసులు, కురువ మునిస్వామి లకు ప్రశంస పత్రాలను ప్రధానం చేశారు. వీరు యోగంపై కార్యక్రమంలో 15 రోజులు పాటు అంతిక హాంత్, క్రమశిక్షణతో, యోగా కార్యక్రమంలో నిర్వహించగా కొనసాగించారు. వీరికి ప్రశంసా పత్రాలను లభించడం వల్ల రాష్ట్ర యోగా సంఘం కార్యదర్శి అవినాష్ శేట్టి, రాష్ట్ర యోగ సంఘం చైర్మన్ లక్ష్మి కాంత్ రెడ్డి, తో పాటు క్రీడా సంఘాల ప్రతినిధులు, డాక్టర్ రుద్రారెడ్డి, ఈశ్వర్, ప్రైవేట్ వ్యాయామ ఉపాధ్యాయ సంఘం నాయకుడు చిన్న సుంకన్న లు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.



ఘనంగా విలియం కేరి 265 జయంతి వేడుకలు



కర్నూలు : విలియం కేరి జయంతి వేడుకలను కర్నూలు లో జీసస్ స్కొల్స్ మినిస్ట్రీస్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. నగరంలోని ఈసీఎం స్కూల్ లో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా బొందలి కార్పొరేషన్ రాష్ట్ర చైర్మన్ విక్రమ్ సింగ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విలియం కేరి గొప్పతనాన్ని విద్యార్థులకు ఆయన వివరించారు. ఈకార్యక్రమంలో జీసస్ స్కొల్స్ మినిస్ట్రీస్ అధ్యక్షుడు పాస్టర్ జి రవికుమార్ మాట్లాడుతూ బైబిల్ ను 40 కి పైగా భాషల్లో విలియం కేరి అనువాదం చేశాడని తెలిపారు. బైబిల్ ను గ్రీకు భాష నుంచి తెలుగులోకి అనువదించిన ఘన విలియం కేరి క దక్షిందన్నారు. విలియం కేరి సతీసహామన్నాన్ని నిర్మూలించేందుకు బాల్యవివాహాలను నిర్మించేందుకు కృషిచేసి జావికల విద్యకు ఎంతో సహకరించాలని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు క్రిడ్ కిట్లు పంచివేి చేశారు. ఈసందర్భంగా విలేకరులకు, ఉపాధ్యాయులకు సన్మానించారు.ఈ కార్యక్రమంలో పాస్టర్. జి. రవికుమార్. ఆర్, ప్రసాదరావు, పాస్టర్ జోసెఫ్, తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు వినస్సు, హెడ్డాపర్ల రాజారావు, పి. సుధీర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర అధికార

ప్రతినిధిగా డి. రామచంద్రనాయుడు నియామకం.



కర్నూలు : బీసీల అభివృద్ధి కోసం జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం ఆర్. కృష్ణయ్య ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున కృషి చేస్తుందని జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వై.నాగేశ్వరరావు యాదవ్ అన్నారు. జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధిగా డి.రామచంద్ర నాయుడు, నంద్యాల జిల్లా డోన్ నియోజకవర్గ మహిళా అధ్యక్షురాలుగా కృష్ణకుమారి ని నియమిస్తూ వారికి ద్వువందలాలు ఇచ్చారు. ఈకార్యక్రమంలో నాగేశ్వరరావు యాదవ్ మాట్లాడుతూ చట్టసభల్లో బీసీలకు 50 శాతం రిజర్వేషన్లు సాధించేంత వరకు పోరాటం చేస్తామన్నారు. బీసీలకు ప్రత్యేకంగా కేంద్ర మంత్రిత్వ శాఖ ఏర్పాటు చేసి జనాభాకు తగ్గట్టు బడ్జెట్ ను కేటాయించాలని ఆయన కోరారు. బీసీ మహిళలకు కూడా వారి జనాభాను బట్టి వారికి ప్రత్యేక కోటా ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ఎన్నో ఎస్సీలకు ఇచ్చే విధంగా బీసీ ఉద్యోగులకు కూడా ప్రత్యేకంగా ప్రమాప్త ఇవ్వాలన్నారు. బీసీలకు రక్షణ చట్టం మరియూ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు అత్యధిక శాతం సీట్లు కేటాయించే విధంగా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు కృషి చేస్తున్నందుకు ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సత్కల మిట్ట శ్రీనివాసులు, డి. రామచంద్ర నాయుడు,విజయ్ కుమార్, కృష్ణకుమారి, భాస్కర్, కుమూరి రామకృష్ణ, శివాజీ, కృష్ణాజి పాల్గొన్నారు.

నేడు ఓర్వకల్లు కు కేంద్ర మంత్రి రాక

డ్రోన్ సీటీ రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం లో పాల్గొనున్న

కేంద్ర మంత్రి కింజరపు రామ్మోహన్ నాయుడు

ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన ఏ పి ఐ సి జోనల్ మేనేజర్ మధుసూదన్ రెడ్డి, ఎమ్మార్వో విద్యాసాగర్



ఓర్వకల్లు : ఓర్వకల్లు మండల పరిధి లోని పాలకొల్లు గ్రామ సమీపంలో సుమారు 620 ఎకరాలలో ఏర్పాటు చేస్తున్న డ్రోన్ సీటీ లో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశానికి కేంద్ర విమానాయన శాఖ మంత్రి కింజరపు రామ్మోహన్ నాయుడు, హాజరుకానున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఎ సిరి తెలిపారు. సోమవారం ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన ఏ పి ఐ సి జోనల్ మేనేజర్ మధుసూదన్ రెడ్డి, ఎమ్మార్వో విద్యాసాగర్, నంబందిక అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ధ్యాన్ చంద్ స్ఫూర్తితో యువ

క్రీడాకారులు ముందుకి రాణించాలి

కర్నూలు ప్రగతి సమితి అధ్యక్షుడు శ్రీహర్ష



కర్నూలు : హాకీ మాంత్రికుడు, భారత క్రీడా దిగ్గజం మేజర్ ధ్యాన్ చంద్ ను స్ఫూర్తిగా తీసుకొని యువ క్రీడాకారులు హాకీ క్రీడలో ముందుకి రాణించాలని కర్నూలు ప్రగతి సమితి అధ్యక్షుడు శ్రీహర్ష పిలుపునిచ్చారు నగరంలోని ఎస్సీబీసీ కళాశాల మైదానంలో ధ్యాన్ చంద్ హాకీ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన "మేజర్ ధ్యాన్ చంద్ హాకీ ట్రోఫీ" టోర్నమెంట్ ను ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీహర్ష మాట్లాడుతూ మేజర్ ధ్యాన్ చంద్ క్రీడా జీవితం యువతకు ఆదర్శమని, ఆయన క్రమశిక్షణ,దేశభక్తి, అటవట్ల అంతిక్షణాం ప్రతి క్రీడాకారుడికి స్ఫూర్తినివ్వాలని అన్నారు."నేటి యువత అటల పట్ల ఆసక్తి చూపడం సంఘోషాయం,హాకీ ఒకప్పుడు భారత్ కు ఎంతో పేరు తెచ్చింది. మల్లీ ఆ రోజులను గుర్తుకు తెచ్చేలా యువ క్రీడాకారులు కష్టపడాలన్నారు.ప్రభుత్వం పోరకాలలతో పాటు ప్రైవేట్ సంస్థల కూడా క్రీడల అభివృద్ధికి ముందుకు రావాలి" అని ఆయన సూచించారు.కర్నూలు ప్రగతి సమితి తరఫున క్రీడల అభివృద్ధికి తమ వంతు సహాయం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.ధ్యాన్ చంద్ హాకీ క్లబ్ నిర్వాహకులు ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించారని అభినందించారు. టోర్నమెంట్ లో పాల్గొన్న యువ క్రీడాకారులకు ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ మధు, సీనియర్ క్రీడాకారుడు మాధవరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వేసవిలో చేతులపై టాన్ పేరుకుందా.. రంగుని మెరుగుపరిచేందుకు ఈ సింపుల్ టిప్స్ టై చేయండి..



వేసవిలో ముఖాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో, చేతులను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యం. అటువంటి పరిస్థితిలో చేతులపై టాన్ ను తొలగించడానికి ఇంట్లో ఉన్న కొన్ని వస్తువులను ఉపయోగించవచ్చు. ఇది చేతుల రంగును పెంచడమే కాదు వాటికి సహజమైన మెరుపును కూడా ఇస్తుంది. కనుక ఇంట్లోనే ఏ వస్తువులతో టాన్ రిమూవల్ మాస్క్ తయారు చేసుకోవచ్చో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. వేసవి కాలం చాలా సమస్యలను తెస్తుంది. ముఖ్యంగా చర్మ సంరక్షణ విషయానికి వస్తే తీవ్రమైన సూర్యకాంతి, వేడి గాలుల కారణంగా చర్మం టాన్ అవ్వడం సర్వసాధారణం. దీంతో ముఖ సంరక్షణపై ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపించే మనం.. చేతుల విషయంలో కేరింగ్ ను విస్మరిస్తాము. అయితే చేతులకు కూడా జాగ్రత్త అవసరం. ప్రత్యక్షంగా సూర్య కిరణాలు తాకడం వలన చేతుల రంగును మారుస్తాయి. అవి పొడిగా, ముదురు రంగులో కనిపిస్తాయి. టానింగ్ తొలగించడానికి మార్కెట్లో అనేక ఉత్పత్తులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే కొన్నిసార్లు అవి ఖరీదైనవి, కొన్నిసార్లు రసాయనాల కారణంగా ప్రజలు వాటిని ఉపయోగించడానికి ఇష్టపడరు. అటువంటి పరిస్థితిలో సురక్షితమైన, సులభమైన పరిష్కారం వంటిది చిట్కాలు. ఇంట్లో దొరికే పదార్థాలతో తయారుచేసిన మాస్క్లు టానింగ్ ను తగ్గించడమే కాదు చర్మానికి పోషణనిచ్చి, స్కిన్ కు సహజ మెరుపును తిరిగి ఇస్తాయి. కనుక వేసవిలో టానింగ్ పట్ల ప్రభావితమైన చేతుల రంగును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే కొన్ని సులభమైన, ప్రభావవంతమైన ఇంట్లో తయారుచేసే మాస్క్లు గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. శనగపిండి, పసుపు, పెరుగు మాస్క్ వేసవిలో చేతులపై వస్తే టానింగ్ ను తొలగించడానికి శనగపిండి మాస్క్ ఒక అద్భుతమైన నివారణ. దీని కోసం 2 చెంచాల శనగపిండి, 1 చిటికెడు పసుపు, 1 చెంచా పెరుగు కలిపి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. దీని తర్వాత దానికి కొన్ని చుక్కల నిమ్మరసం కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని చేతులకు రాసుకుని 20 నిమిషాల తర్వాత చేతులు కడుక్కోవాలి. ఈ మాస్క్ ట్యానింగ్ ను తొలగించడమే కాదు చర్మాన్ని తేమగా కూడా ఉంచుతుంది.

కంటి నిండా నిద్ర పట్టట్లేదా..? ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందో తెలుసా..?



నిద్రలేమి సమస్య ఈ రోజుల్లో చాలా మందిని వేధిస్తోంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోతే ఆరోగ్యంపై చాలా చెడు ప్రభావాలు పడతాయి. ఈ నిద్రలేమికి ప్రధాన కారణాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి పడుకుని, ఒకే సమయానికి లేచడం శరీరానికి చాలా మంచిది. కానీ ఈ సమయాలను తరచూ మార్చడం వల్ల శరీరం గందరగోళానికి గురై నిద్ర పట్టకపోవచ్చు. అందుకే ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. చాలా మంది పడుకునే ముందు ఫోన్ ను ఎక్కువగా చూస్తుంటారు. ఇది మెదడును నిద్ర మోన్ లోకి వెళ్లనివ్వదు. ముఖైల్ స్లీప్ నుండి వస్తే నీలి రంగు కాంతి నిద్రకు సహాయపడే హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి పడుకునే ముందు కనీసం ఒక గంట పాటు ముఖైల్ కు దూరంగా ఉండటం మంచిది. రాత్రిపూట కాఫీ, టీ వంటి కెఫెన్ ఉన్న డ్రింక్ లు తాగడం వల్ల నిద్రకు అటంకం కలుగుతుంది. కెఫెన్ మెదడును చురుకుగా ఉంచి నిద్రను దూరం చేస్తుంది. అందుకే సాయంత్రం తర్వాత ఈ డ్రింక్ లను తగ్గించుకోవడం మంచిది. రాత్రి సమయంలో ఎక్కువగా తింటే అజీర్తి సమస్యలు వస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. నిద్రపోవడానికి కనీసం రెండు గంటల ముందు తేలికపాటి భోజనం చేయడం ఉత్తమం. రోజూ కొంత సమయం వ్యాయామానికి కేటాయించడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వ్యాయామం ఒత్తిడిని తగ్గించి మంచి నిద్ర పట్టడానికి సహాయపడుతుంది. వాకింగ్, యోగా, స్విమ్మింగ్ వంటివి మనసుకు, శరీరానికి విశ్రాంతినిస్తాయి. పగటిపూట ఎక్కువ గంటలు నిద్రపోతే రాత్రిపూట నిద్ర పట్టదు. మధ్యాహ్నం కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవాలనుకుంటే, 15 నుండి 20 నిమిషాలకు మించి నిద్రపోవద్దు. సాయంత్రం 3 గంటల తర్వాత పడుకోవడం మంచిది కాదు. ప్రస్తుత జీతే లైఫ్లో పని ఒత్తిడి, వ్యక్తిగత ఒత్తిడి నిద్రను దెబ్బతీస్తున్నాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి మెదడుకు విశ్రాంతినిస్తే పనులు చేయాలి. ధ్యానం, యోగా, పాటలు వినడం, పుస్తకాలు చదవడం వంటివి మనసుకు ప్రశాంతతను ఇస్తాయి. నిద్రపోయే గది చాలా చల్లగా గానీ, చాలా వేడిగా గానీ ఉండకూడదు. గాలి బాగా వచ్చేలా చూసుకోవాలి. అలాగే పడుకునే ముందు కూడా సౌకర్యవంతంగా ఉండాలి. ఇది నిద్రకు అటంకం లేకుండా చేస్తాయి. మధ్యం నీవించడం, పాగ త్రాగడం, జుంకీ ఫుడ్ తినడం వంటి అలవాట్లు నిద్రను దెబ్బతీస్తాయి. వీటిని తగ్గించి తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, తేలికపాటి రాత్రి భోజనం వంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను పాటించడం వల్ల నిద్ర మెరుగుపడుతుంది. నిద్రలేమిని చిన్న సమస్యగా తీసిపారేయకూడదు. ఇది ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. ఈ చిన్న చిన్న కారణాలను గుర్తించి వాటిని సరిచేసుకుంటే మళ్లీ చక్కటి నిద్రను పొందవచ్చు.

మీ శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు వీటిలో పుల్ ఉంటాయి..! తినడం అస్సలు మిస్సవ్వద్దు..!



బాదంలో శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి అనేక రకాల లాభాలు కలుగుతాయి. జీర్ణం, గుండె ఆరోగ్యం, మెదడు పనితీరు, బరువు నియంత్రణ, నిద్ర సమస్యలు వంటి వాటికి బాదం ఎంతో

సహాయపడుతుంది. బాదం గింజలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అయితే వీటిని నానబెట్టి తింటే ఇంకా ఎక్కువ ప్రయోజనాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా పరగడుపున తింటే శరీరానికి ఎన్నో పోషకాలు అందుతాయి. రోజూ ఇలా చేయడం వల్ల శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఉల్లాసం కూడా లభిస్తుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు బాదం గింజలను నీటిలో నానబెట్టాలి. ఉదయం వాటిని నీటిలోంచి తీసి వాటిపై ఉన్న పొట్టును తీసేసి తినాలి. ఇలా తింటే బాదంలో ఉన్న పోషకాలు శరీరానికి సులభంగా అందుతాయి. నానబెట్టిన బాదంలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి వాటి నుంచి ఉపశమనం కలిగించి జీర్ణవృద్ధులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి బాదం మంచి ఆప్షన్. అందులో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు ఆకలిని నియంత్రించి ఎక్కువగా తినకుండా ఆపుతాయి. తక్కువ కేలరీలు ఉన్నా ఎక్కువ పోషకం అందించే బాదం శరీరాన్ని ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. బాదంలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండెకు కాపాడటంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని పెంచుతాయి. దీని వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే పరగడుపున బాదం తినడం వల్ల మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. బాదంలో ఉండే విటమిన్ ఓమీగ 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ మెదడు కణాల ఎదుగుదలకు సహాయపడతాయి. మిథ్యాగతుల తరచుగా దీన్ని తీసుకుంటే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. బాదంలో ఉండే మెగ్నీషియం అనే ఖనిజం సరలను ప్రశాంతంగా ఉంచి మంచి నిద్ర పట్టడానికి సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమితో బాధపడే వారు దీన్ని తినడం వల్ల నిద్రలో మార్పును గమనించవచ్చు. రోజూ కొన్ని బాదం లను నానబెట్టి తినే అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల ఎన్నో శారీరక, మానసిక ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.

కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉత్తమ వ్యాయామాల గురించి మీకు తెలుసా..?

వేయించిన ఆహారాలు, ఒత్తిడి క్రమంగా కాలేయాన్ని బలహీనపరుస్తాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మందుల సహాయం తీసుకునే ముందు కాలేయాన్ని లోపలి నుండి బలోపేతం చేసే కొన్ని వ్యాయామాల గురించి తెలుసుకుందాం. మీ కాలేయం సంవత్సరాల తరబడి ఫిట్గా, చురుగ్గా ఉండాలని మీరు కోరుకుంటే, ఉత్తమ.. శరీరంలోని ప్రతి భాగం చాలా ముఖ్యమైనది. కానీ ఈ యంత్రం ఇంజన్ బలహీనంగా మారితే ఏం జరుగుతుంది? మన శరీరంలో కాలేయం ఎంతో ముఖ్యమైంది. ఇది శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన, కష్టపడి పనిచేసే అవయవాలలో ఒకటి. కాలేయం ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడటమే కాకుండా శరీరం నుండి విషపూరిత అంశాలను తొలగించడానికి కూడా పనిచేస్తుంది.

కపాలభాతి ప్రాణాయామం

ఇది కాలేయానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన యోగా ఆసనం అని భావిస్తారు. ఈ ప్రాణాయామంలో వేగంగా గాలి వదులుతూ కడుపు లోపలికి, బయటకు కదిలిస్తూ ఉంటుంది. ఇది కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధిస్తుంది. రోజూ 5-10 నిమిషాలు కపలాభాతి చేయడం వల్ల కాలేయ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. కపలాభాతి అనేది ఒక శక్తివంతమైన ప్రాణాయామం, దీనిలో శ్వాసను వదులుతున్నప్పుడు ఉదర కండరాలు వేగంగా సంకోచిస్తూ సడలిస్తుంటాయి. ఇది కేవలం శ్వాస ప్రక్రియ మాత్రమే కాదు, ఒక రకమైన డీటాక్స్ కూడా.

కాలేయానికి ఎలా ఉపయోగపడుతుంది?

కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధిస్తుంది: కపలాభాతి కడుపులోని అంతర్గత అవయవాలను సక్రియం చేస్తుంది. ఇది కాలేయంపై



పేరుకుపోయిన కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది: ఈ ప్రాణాయామం కాలేయం వైపు రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది. కణాలు ఎక్కువ ఆక్సిజన్ను అందించడానికి, మెరుగ్గా పనిచేయడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. డీటాక్స్: సహాయపడుతుంది: కపలాభాతి శరీరం నుండి విషపూరిత అంశాలను తొలగిస్తుంది. కాలేయం పనిని సులభతరం చేస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది: మానసిక ఒత్తిడి కాలేయ ఆరోగ్యంపై చెడు

ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కపలాభాతి మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది. మరియూ హార్మోన్లను సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. మీ కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని, జీవితాంతం వ్యాధులకు దూరంగా ఉండాలని మీరు కోరుకుంటే, ప్రతి ఉదయం కేవలం 10 నిమిషాలు కపలాభాతి ప్రాణాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. యోగ ఒక బహుమతి లాంటిది. ఇది ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా మిమ్మల్ని అంతర్గతంగా ఆరోగ్యంగా చేస్తుంది.

రాత్రి పూట వెల్లుల్లి తింటే ఆరోగ్యానికి ఎన్ని లాభాలో తెలుసా..?



వెల్లుల్లి ఒక అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు కలిగిన పదార్థం. రాత్రి పడుకునే ముందు పచ్చి వెల్లుల్లిని తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంతో పాటు నిద్రను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్, బరువు

నియంత్రణలోనూ సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లిని రాత్రి పడుకునే ముందు తింటే మన శరీరానికి ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. వెల్లుల్లిలో ఉండే సహజ గుణాలు శరీరాన్ని శుభ్రం చేసి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. పచ్చి వెల్లుల్లి మన శరీరాన్ని మనసును రిలాక్స్

చేస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించి నిద్ర సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. మెదడు నాడీ వ్యవస్థపై మంచి ప్రభావం చూపి గాఢమైన నిద్ర పట్టేలా చేస్తుంది. నిద్రలేమితో బాధపడే వారికి ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. వెల్లుల్లి శరీరంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలను బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. షుగర్ ఉన్నవారికి ఇది సహజ ఔషధంలా పని చేస్తుంది. రోజూ తగిన మోతాదులో తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. పచ్చి వెల్లుల్లి తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్య తగ్గుతుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి శరీరానికి అవసరమైన మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. దీనివల్ల గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో యాంటీబాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్, యాంటీఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని రోగాల నుంచి కాపాడతాయి. తరచుగా జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వస్తే వారికి ఇది ఒక రక్షణ కవచంలా పని చేస్తుంది. పచ్చి వెల్లుల్లి శరీరంలోని కొవ్వును వేగంగా కరిగించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మెటబాలిజంను పెంచి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఉపయోగపడుతుంది. ఆకలిని నియంత్రించడం వల్ల ఎక్కువగా తినే అలవాటు తగ్గుతుంది. ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు

జామకాయ అనుకునేరు.. కానేకాదు! ఇదోక ప్రకృతి వరం.. క్యాన్సర్, ఊబకాయంకి దివ్యౌషధం..

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే కూరగాయలలో చయోటే అదేనండీ సీమ వంకాయ ఒకటి. దీనిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. బాటిల్ గోల్డ్ లేదా సోరకాయ జాతికి చెందిన ఈ కూరగాయ.. పోషకాలకు మూలం. ఇది ఊబకాయం, ప్రాణాంతక క్యాన్సర్లను నివారించడంలో బలేగా సహాయపడుతుంది.. ప్రతిరోజూ మనం వంట కోసం వివిధ రకాల కూరగాయలను ఉపయోగిస్తుంటాం.. అవి నాలుకకు రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుంటాయి. అలాంటి కూరగాయలలో చయోటే అదేనండీ సీమ వంకాయ ఒకటి. దీనిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. బాటిల్ గోల్డ్ లేదా సోరకాయ జాతికి చెందిన ఈ కూరగాయ.. పోషకాలకు మూలం. ఇది ఊబకాయం, ప్రాణాంతక క్యాన్సర్లను నివారించడంలో బలేగా సహాయపడుతుంది. మరి వీటిని తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

గుండె ఆరోగ్యానికి సస్యమెంటే

సీమ వంకాయలలో ఫైబర్ కెమిక్లతో అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడంలో, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే మైరిసెడిన్ కొలెస్ట్రాల్, వాపు, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

చర్మ క్యాన్సర్ నివారణకు దివ్యౌషధం

సీమ వంకాయ లోప, బయటి తొక్కలో క్యాన్సర్ ను నివారించగల యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది చర్మ క్యాన్సర్ ను నివారించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది.

హిందీ సస్యమెంటరి పరీక్షకు ఒకేఒక్కమ..

ఇన్ఫ్లేటబిల్ డైవా ముగ్గురు!

శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం



శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి సీమ వంకాయ ఒక గొప్ప ఆహారం. ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది టైప్ 2 దయబెడిన్ రోగులు తినడానికి ఉత్తమమైన కూడా.

లివర్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది

సీమ వంకాయకు కాలేయంలో అనవసరమైన కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధించే సామర్థ్యం ఉంది. గల్బ్ డ్రీల్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఇది మంచి ఆహారం. ఎందుకంటే దీనిలోని %డి%9 ట్రోటీన్ పిండం అభివృద్ధికి, ముఖ్యంగా మెదడు, మెస్సెజును అభివృద్ధికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఆకాల జనన

అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం సీమ వంకాయలో లుకేమియా, గర్భాశయ క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నెమ్మదించడం ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. వంకాయలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియూ పోషకాలు కణాల నష్టాన్ని నివారించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది శరీరం వ్యక్తి వ్యక్తావృ ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తుంది అనేక అధ్యయనాలు చూపించాయి. అలాగే, ఈ వంకాయ వాపుకు దివ్యౌషధం. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే ఈ కూరగాయ వర్షాకాలం, శీతాకాలంలో సాధారణంగా కనిపించే వివిధ బాక్టీరియా, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి భలేగా సహాయపడుతుంది.

ఇలాంటి గుణాలున్నావారు నిత్య అసంతృప్తి వాదులు వీరు సుఖంగా ఉండరు, ఎదుటివారు ఉంటే ఓర్వలేరు



మహాభారతంలోని ముఖ్యమైన పాత్రలలో ఒకరు విదురుడు. అంటికే దానికి, వ్యాసుడికి జన్మించినవాడు విదురుడు. అతని తెలివితేటల కారణంగా ప్రజలు ఇప్పటికీ విదురుడిని గుర్తుంచుకుంటారు. విదురుడు తన జ్ఞానం, అనుభవం ద్వారా ధృతరాష్ట్రానికి చెప్పిన సీతులను విదుర సీతగా ప్రసిద్ధిగంచాయి. వీటిని పాటించడం వల్ల జీవితం అత్యున్నత స్థాయిలో ఉంటుందని పండితులు చెబుతారు. అదే విధంగా మనషి జీవితంలో ముందుకు సాగాలంటే సరైన మార్గదర్శకత్వం అవసరం.. అని విదుర సీతిలో అనేక విషయాలు చెప్పబడ్డాయి. మనషి జీవితంలో ముందుకు సాగాలంటే ప్రతికూల ఆలోచనలు వదిలి సానుకూల ఆలోచనలు

చేయాలి. మంచి గొప్ప వ్యక్తుల జీవితాలు, ఆలోచనల నుంచి ప్రేరణ పొందవచ్చు. అలాంటి ఆలోచనలు జీవితంలో ముందుకు సాగడానికి ప్రతి ఒక్కరికీ సహాయపడతాయి. మహాభారతంలోని ముఖ్యమైన పాత్రలలో మహాత్మా విదురుడు ఒకరు. అతని తెలివితేటలు, జ్ఞానం, శ్రద్ధ భక్తి వలన విదురుడిని నేటికీ ప్రజలు గుర్తుంచుకుంటారు. మహాత్మా విదురుడు చెప్పిన విధానాలను విదుర సీతి అంటారు. మహాత్మా విదురుడు ఎప్పుడూ అసంతృప్తిగా ఉండే వ్యక్తుల గురించి తన సీతి శాస్త్రంలో చెప్పాడు. వీరు ఎప్పుడు సంతోషంగా ఉండరు.. దుఃఖ పడుతూనే జీవిస్తాన్ని గడిపేసారని అన్నాడు. అనూయ విదుర సీతి ప్రకారం ఇతరల పురోగతిని చూసి అనూయపడే వ్యక్తి తన జీవితంలో ఎప్పుడూ విచారంగా ఉంటాడు. ఈ రకమైన గుణం ఇతరల పట్ల అకారణ ద్వేషం ఉన్న వ్యక్తి చివరికి ప్రతికూలత ఆలోచనలను కూడా పెంచుతాడు. ద్వేషించే గుణం ద్వేషం లేదా అసహ్యం అనేది మిమ్మల్ని లోపలి నుంచి దహించి వేసే భావం . ఇతరల పట్ల అకారణ ద్వేషం ఉన్న వ్యక్తి చివరికి ప్రతికూలత ను ఒంటరితన్నాన్ని ఎంచుకుంటాడు. అది తప్ప వీరికి మరోమీ విగలదు. ఇతరలను ద్వేషించే వ్యక్తి తన దగ్గరి బంధువుల నుంచి కూడా దూరం అవుతాడు.

గట్టిలాల నుంచి వీటిని నేర్చుకుంటే.. జీవితంలో ఎప్పటికీ బాధపడదు.

అసంతృప్తి జీవితంలో సంతోషంగా ఉండాలంటే ఉన్నదానితో సంతృప్తి చెందాలి. విదుర సీతి ప్రకారం తనకి ఉన్న దానితో సంతృప్తి చెందని వ్యక్తి ఎల్లప్పుడూ అసంతృప్తిగా ఉంటాడు. అలాంటి వారికి ఆనంద సాధనాలు ఉన్నప్పటికీ వారు ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉండరు.

కోపం- అనుమానం

కోపంగా ఉన్న వ్యక్తి జీవితంలో ఎప్పుడూ దుఃఖం ఉంటుందని మహాత్మా విదురుడు అన్నాడు. అధికంగా కోపం తెచ్చుకునే వ్యక్తి జీవితంలో సంబంధాలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. సంబంధాలను కూడా పాడు చేస్తుంది. ఇంకా విదుర సీతిలో ప్రతి చిన్న విషయాన్ని అనుమానించి, తన జీవితాన్ని నిత్యం సందేహంతో గడిపే వ్యక్తి జీవితం దుఃఖించడాంతోనే గడిచిపోతుందని చెప్పాడు. ఇతరలపై ఆధారపడి ఉండటం కష్టపడి పనిచేయడం ద్వారానే విజయం లభిస్తుంది. కష్టపడి పనిచేయడం మానేసి ఇతరలపై ఆధారపడే వ్యక్తికి సహజంలో తగినంత గౌరవం లభించదు. అలాంటి వ్యక్తి ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉండదు.

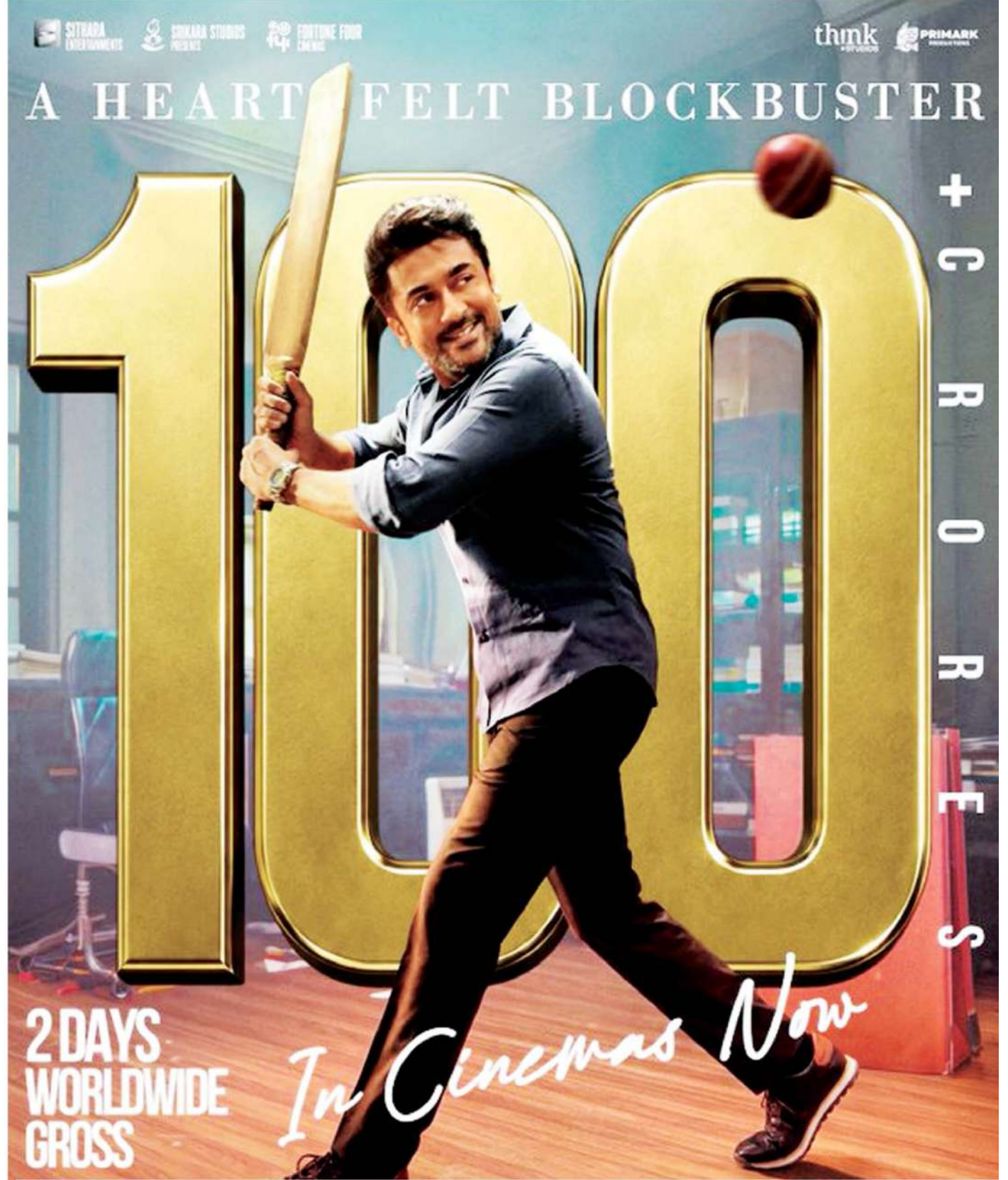


‘కొరియన్ కనకరాజు’కు హాలిడే బూస్ట్..

9వ రోజు అదరగొట్టిన వరున్ థేజ్ సినిమా!



మెగా ప్రిన్స్ వరుణ్ థేజ్ హీరోగా మేర్లపాక గాంధీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన హారర్ కామెడీ చిత్రం ‘ కొరియన్ కనకరాజు’ బాక్సాఫీస్ వద్ద అదే జోరును కొనసాగిస్తోంది. స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా వచ్చిన హాలిడే అడ్వాంటేజ్ను పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకుంది. హాలిడే కావడంతో థియేటర్లలో ప్రేక్షకుల రద్దీ పెరగడంతో పాటు టికెట్ సేల్స్ కూడా బాగానే పెరిగాయి. ఆగస్టు 15 స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం రోజున బుక్మైబో, డిస్ట్రిబ్యూట్ ప్లాట్ ఫామ్లలో కలిపి దాదాపు 56 వేల టికెట్లు అమ్ముడైనట్లు సమాచారం. విడుదలైన తొమ్మిదో రోజున కూడా ఈ స్థాయిలో టికెట్ డిమాండ్ ఉండటం సినిమాకు పాజిటివ్ అంశంగా మారింది. హాలిడే కారణంగా ఫ్యామిలీ ఆడియెన్స్ తో పాటు యూత్ కూడా థియేటర్లకు రావడంతో ‘కొరియన్ కనకరాజు’కు మంచి ఆక్యుపెన్సీ నమోదైనట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే సినిమాకు వచ్చిన వర్డ్ అఫ్ మౌత్ కూడా ప్రేక్షకులను థియేటర్ల వైపు తీసుకువస్తున్నట్లు ట్రేడ్ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. టికెట్లకు డిమాండ్ పెరగడంతో పలు ప్రాంతాల్లో థియేటర్ యాజమాన్యాలు అదనపు షోలను కూడా ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ముఖ్యంగా హాలిడే రోజున పెరిగిన ఆక్యుపెన్సీని దృష్టిలో పెట్టుకుని మరిన్ని షోలు అందుబాటులోకి తీసుకురావడం సినిమాకు మరో బూస్ట్ ఇచ్చింది. సాధారణ రోజులతో పోలిస్తే స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం నాడు ప్రేక్షకుల స్పందన మెరుగ్గా ఉండటంతో.. రాబోయే రోజుల్లో కూడా సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద తన రనను కొనసాగించే అవకాశం కనిపిస్తోంది. స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం తర్వాత వచ్చిన ఆదివారం కూడా ‘కొరియన్ కనకరాజు’కు కీలకంగా మారింది. ముఖ్యంగా ఆదివారం సాయంత్రం షోలకు టికెట్లకు మంచి డిమాండ్ కనిపిస్తున్నట్లు సమాచారం. హాలిడే వీకెండ్ లో వచ్చిన బూస్ట్ తో ఆదివారం కూడా సినిమా మరో మంచి నంబర్ నమోదు చేసి అవకాశం ఉందని ట్రేడ్ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. సినిమా ఇదే స్థాయిలో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటే రెండో వీకెండ్ లోనూ వసూళ్లు నిలకడగా ఉండే అవకాశం ఉంది. వరుణ్ థేజ్ ఈ సినిమాలో ఇప్పటివరకు చేయని తరహాలో హారర్ కామెడీ జానర్ లో కనిపించారు. మేర్లపాక గాంధీ తనదైన కామెడీ టుంటో పాటు హారర్ ఎలిమెంట్స్ ను మేళవించి సినిమాను తెరకెక్కించారు. ఈ చిత్రంలో రితికా నాయక్ కథానాయికగా నటించారు. యూపీ క్రియేషన్స్, ఫస్ట్ ఫ్రేమ్ ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్లపై సినిమాను నిర్మించారు. ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు థమన్ ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందించారు. మొత్తానికి తొమ్మిదో రోజుకు చేరుకున్నప్పటికీ ‘కనకరాజు’కు టికెట్ డిమాండ్ కొనసాగడం విశేషంగా మారింది. ముఖ్యంగా ఇండిపెండెన్స్ డే హాలిడే సినిమాకు మంచి బూస్ట్ ఇవ్వడంతో.. ఆదివారం కూడా ఇదే జోరు కొనసాగుతుందా, రెండో వీకెండ్ లో బాక్సాఫీస్ వద్ద ఎలాంటి నంబర్లు నమోదు చేస్తుందనేది ఆసక్తికరంగా మారింది.



బాక్సాఫీస్ వద్ద సూర్య రికార్డుల మోత..

రెండు రోజుల్లోనే రూ.100 కోట్ల క్లబ్ లో ‘విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్’!

కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో సూర్య బాక్సాఫీస్ వద్ద తన సత్తా ఏండ్ మరోసారి నిరూపించారు. వెంకీ అట్లూరి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన తాజా పాస్ ఇండియా చిత్రం ‘విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్’ బాక్సాఫీస్ వద్ద సంచలన వసూళ్లతో దూసుకుపోతోంది. సినిమా విడుదలైన కేవలం రెండు రోజుల్లోనే ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ. 100 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ కలెక్షన్లను సాధించి అరుదైన రికార్డును సృష్టించింది. వీశీజుజువం ఈ చిత్రంలో సూర్య సరసన మమిత బైజు హీరోయిన్ గా నటించగా, రాధికా శరత్ కుమార్, రవీనా టాండన్ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో కనిపించారు. జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్ అందించిన సంగీతం సినిమా విజయానికి ప్రధాన బలంగా నిలిచింది. సితార ఎంటర్టైన్ మెంట్స్, ఫార్చ్యూన్ ఫోర్ సినిమాస్, శ్రీకర స్టూడియోస్ పతాకాలపై సూర్య సృష్టించిన ఈ సునామీ వసూళ్లతో ట్రేడ్ వర్గాలు సైతం విస్మయం వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం థియేటర్ల వద్ద ‘భాక్తబిస్మిల్ విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్’ జోరు కొనసాగుతుండటంతో చిత్ర యూనిట్ ఆనందంలో మునిగిపోయింది. త్వరలోనే ఈ సినిమా మరిన్ని రికార్డులను బ్రేక్ చేసి అవకాశం ఉందని సినీ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.ఘ

రెండు రోజుల్లోనే రూ.80 కోట్లు.. బాక్సాఫీస్ వద్ద దుమ్మురేపుతున్న ఇమ్రాన్ హాఫీ ‘ఆవారాపన్ 2’

బాలీవుడ్ నటుడు ఇమ్రాన్ హాఫీ ప్రధాన పాత్రలో సినిమా కక్టర్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన తాజా చిత్రం ‘ఆవారాపన్ 2’ బాక్సాఫీస్ వద్ద సంచలనం సృష్టిస్తోంది. స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వీకెండ్ కాసుకగా ఆగస్టు 14న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ సినిమా విడుదలైన రోజు నుంచే బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ వసూళ్లతో దూసుకుపోతోంది. ఈ సినిమాతో పోటీగా బరిలోకి దిగిన సినిమాల కంటే ముందు వరుసలో నిలిచి తన జోరును కొనసాగిస్తోంది. మొదటి రోజుతో పోలిస్తే శనివారం ఈ సినిమా కలెక్షన్స్ ఏకంగా 53 శాతానికి పైగా వృద్ధిని నమోదు చేశాయి. తాజాగా రిపోర్ట్ ప్రకారం.. దేశవ్యాప్తంగా దాదాపు 10,496 షోలతో ‘ఆవారాపన్ 2’ రెండవ రోజు రూ. 33.75 కోట్ల నెట్ వసూళ్లను సాధించింది. దీంతో రెండు రోజుల్లో భారతదేశంలో దీని నెట్ కలెక్షన్లు రూ. 55.75 కోట్లకు చేరుకోగా, ఇండియా గ్రాస్ రూ. 66.90 కోట్లుగా నమోదయ్యాయి. కేవలం దేశంలోనే కాకుండా ఓవర్సీస్ మార్కెట్ లోనూ ఈ చిత్రం సత్తా చాటుతోంది. శనివారం విదేశాల్లో సుమారు రూ. 3.50 కోట్లు రాబట్టగా, మొత్తం ఓవర్సీస్ గ్రాస్ రూ. 6 కోట్లకు చేరింది. దీంతో ఈ సినిమా ప్రపంచవ్యాప్త గ్రాస్ కలెక్షన్స్ సుమారు రూ. 72.90 కోట్లకు చేరుకుని, రూ. 80 కోట్ల మైలురాయికి చేరువయ్యింది. 2007లో వచ్చిన కల్ట్ హిట్ ‘ఆవారాపన్’ చిత్రానికి ఇది సీక్వెల్ గా వచ్చింది. మొదటి భాగం మొత్తం వసూలు చేసిన కలెక్షన్ల కంటే, ఈ సీక్వెల్ ఒక్క రోజులోనే దానికంటే సుమారు 27 రెట్లు అధిక వసూళ్లను సాధించి సరికొత్త రికార్డుల వైపు అడుగులు వేస్తోంది. ఈ చిత్రంలో ఇమ్రాన్ హాఫీతో పాటు దిశా పటాని, షబానా ఆజ్మీ, సువిందర్ విక్రీ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఆదివారం వీకెండ్ ముగిసినరికి కలెక్షన్స్ మరింత బలపడే అవకాశం ఉందని ట్రేడ్ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి.



‘ఇరుముడి’లోని అయ్యప్ప సాంగ్ చూశారా?

రవితేజ హీరోగా చేస్తున్న లేటెస్ట్ సినిమా ‘ఇరుముడి’. అయ్యప్పస్వామి నేపథ్యం కూడా ఇందులో కొంతమేర ఉంది. ఇప్పటికే పాటలు, ట్రైలర్ రిలీజయ్యాయి. ఈ శుక్రవారమే (ఆగస్టు 21) మూవీ థియేటర్లలోకి రానుంది. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా హైదరాబాద్ లో ఈవెంట్ నిర్వహించారు. ఇందులోనే ‘మల్లెపూల పల్లకి’ అంటూ సాగే అయ్యప్ప పాటని విడుదల చేశారు. శివ నిర్వాహ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమాలో రవితేజ ఓ మధ్య తరగతి తండ్రిగా నటించాడు. ప్రియా భవానీ శంకర్ ఇతడికి జంటగా కనిపించనుంది. నక్షత్ర అనే బాలనటి, రవితేజ కూతురిగా చేసింది. జీవీ ప్రకాష్ సంగీతమందించాడు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మించింది. గత కొన్నేళ్లుగా హిట్ అనేది లేని రవితేజకు ఇది కమ్ బ్యాక్ అవుతుందని అభిమానులు అనుకుంటున్నారు. మరి ఇదెంత వరకు నెరవేరుస్తుందో చూడాలి?