

వృద్ధయము

సంపుటి : 27 | హైదరాబాద్ | 22-06-2026 సోమవారం | **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** | చూ. 3.00 | పేజీలు : 12 | **WOODAYAM Telugu Daily**

Simultaneously Published from Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam, Guntur & Warangal | Follow us on [f](#) [t](#) [@](#) [v](#) [o](#) [o](#)



కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం అలుగునూరు సమీపంలో అగ్నిశ్రీ దర్శన ఎలక్ట్రిక్ బస్సు

ఆర్టీసీ ఎలక్ట్రిక్ బస్సు దగ్ధం

డ్రైవర్ అప్రమత్తతో దిగిన 41మంది సురక్షితం ప్రమాదంతో తప్పదంటే ఊపిరి పీల్చుకున్న ప్రయాణికులు వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని మంటలాలిని అగ్నిమాపక సిబ్బంది

పిల్లలకు విషమిచ్చి తల్లి ఆత్మహత్యాయత్నం

పిల్లలు మృతి.. ప్రాణాలతో కొట్టుమిట్టాడుతున్న తల్లి

ఖమ్మం, జూన్ 21 (పుడయం ప్రతినిధి) : అల్లూరు ముద్దుగా పిల్లలను చూసుకోవాల్సిన తల్లి విషమిచ్చి ప్రాణాలు తీసుంది. ఖమ్మం నగరంలోని గాంధీనగర్ లో జరిగిన విషాదకర సంఘటన పలువురిని కంటతడి పెట్టింది. **2**

సమయానుకూల నిర్ణయం

నీట్ కోసం మోడీ ప్రయాణం వాయిదా

నీట్ పరీక్ష కోసం ఎగ్జామ్ సెంటర్లకు వెళ్లే విద్యార్థులకు ఇబ్బంది కలగకుండా ఈ మేరకు నిర్ణయం నీట్ పరీక్షకు వెళ్లే విద్యార్థులకు ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా ఉండేందుకే..



ఇబ్బంది కలగకుండా ఈ మేరకు నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు అధికార పక్షం వెల్లడించింది. నీట్ రీవిజన్ అధికార పక్షం మధ్య 2 గంటలకు ప్రారంభమైంది. అయితే, ప్రధాని మోడీ మధ్య 1.15 గంటల సమయంలో దిల్లీ విమానాశ్రయానికి చేరుకున్నారు. పెద్దగా ప్రకారం అయిన వెంటనే అక్కడి నుంచి అధికారిక నివాసానికి బయల్దేరింది. కానీ.. తన ప్రయాణాన్ని కానీ వాయిదా వేసుకున్నారు. నీట్ పరీక్షకు వెళ్లే విద్యార్థులకు ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా ఉండేందుకు దేశ రాజధానిలో ట్రాఫిక్ సజావుగా సాగేలా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. మధ్య 2 గంటలకు పరీక్ష ప్రారంభమైన తర్వాత ఎయిర్పోర్టు నుంచి తన నివాసానికి బయల్దేరినట్లు వెల్లడించింది. నీట్ రీవిజన్ కట్టుదిట్టంగా నిర్వహిస్తోంది. 22 లక్షల మందికిపైగా విద్యార్థుల కోసం దేశవ్యాప్తంగా 5,440, విదేశాల్లో 14 పరీక్షా కేంద్రాల ఏర్పాటు చేసింది. ఏబి ఆధారిత నిఘా సహకారంతో 1.38 లక్షల సీట్లతో కేంద్రాల ద్వారా 95 లక్షల మందికి పరీక్షా గదులను అధికారులు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఎలక్షానిక్ పద్ధతిలో జరిగే మోసాలను అరికట్టేందుకు 51 వేల కుప్పెగా సిగ్నల్ జాబ్లను ఏర్పాటు చేశారు.

రష్యాపై ఉక్రెయిన్ గురి



రష్యాలో చమురు క్షేత్రాలు బుగ్గి

2,000 కిలోమీటర్లు చొప్పుకొని మరీ ఉరల్ ప్రాంతంలోని ట్యాంక్ చమురు క్షేత్రం ధ్వంసం

స్పందించిన ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్స్కీ : లాంగ్ రేంజ్ డ్రోన్లను అభివృద్ధి చేసినట్లు ప్రకటన

వరుస దాడులతో రష్యాలోని పలు ప్రాంతాల్లో చమురు కొరత

మస్కో, జూన్ 21 : రష్యా ఆర్థిక జీవనాడి అయిన చమురు క్షేత్రాలపై ఉక్రెయిన్ గురిపెట్టింది. తాజాగా రష్యాలోపలికి దాదాపు 2,000 కిలోమీటర్లు చొప్పుకొని మరీ ఉరల్ ప్రాంతంలోని ట్యాంక్ చమురు క్షేత్రాన్ని ధ్వంసం చేసింది. ఇందుకోసం దీర్ఘకాల ప్రణాళిక వాడింది. కాకపోతే ప్రధాన ఫ్రంట్ మాత్రం ఈ దాడిలో దెబ్బతినలేదని ఉరల్ గవర్నర్ అలెగ్జాండర్ మూర్ వేర్కొన్నారు. ఈ చమురు క్షేత్రం ఉక్రెయిన్ సరిహద్దు నుంచి దాదాపు 2,000 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉండటం విశేషం. మరోవైపు ఈ దాడుల వేళ ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్స్కీ స్పందించారు. తాము లాంగ్ రేంజ్ డ్రోన్లను అభివృద్ధి చేసినట్లు ప్రకటించారు. ఇది దాదాపు 3,000 కిలోమీటర్ల మేరకు ప్రయాణించగలవన్నారు. రష్యాలోని అతిపెద్ద ప్రైవేటు రిఫైన్ సరీలో ట్యాంక్లను కూడా ఒకటి. ఇక్కడ రోజుకు 1,51,000 బ్యారెళ్ల చమురును శుద్ధి చేస్తుంది. రష్యాకు దేశీయంగా భారీగా చమురును సరఫరా చేస్తుంది. ఇదేవల కాంతో రష్యా చమురు క్షేత్రాలను ఉక్రెయిన్ ధ్వంసం చేస్తోంది. గత వారం మాస్కోలోని రిఫైన్సరీపై రెండు సార్లు భారీగా దాడి చేసింది. ఈ వరుస దాడులతో రష్యాలోని పలు ప్రాంతాల్లో చమురు కొరత ఏర్పడింది. పెట్రోల్ ధరలు కూడా పెరిగాయి. తాజాగా ఉక్రెయిన్ డ్రోన్ల ఉరల్ పర్యటన వరకు చేరుకొన్నాయి. శనివారం ఈ ప్రాంతంలోని పలు విమానాశ్రయాలను మూసివేశారు.



నా కోసం ఎవరూ రాజీనామా చేయొద్దు

కేసుల అంశాన్ని ఎన్నికల సంఘానికి కాంగ్రెస్ నాయకులు సమాచారం ఇచ్చారనేది పచ్చి అబద్ధం జీజీవేన్ కావాలని అబద్ధాలు సృష్టించింది : కేసు ఉన్నంత మాత్రాన నామినేషన్ తిరస్కరణ కాలేదు

తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ వ్యవహారాల ఇన్ ఛార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్

హైదరాబాద్, జూన్ 21 (పుడయం ప్రతినిధి) : నా కోసం ఎవరూ రాజీనామా చేయొద్దని అవసరం లేదని తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ వ్యవహారాల ఇన్ ఛార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్ స్పష్టం చేశారు. తాను మధ్యప్రదేశ్ కు చెందిన వ్యక్తిని తెలిపారు. తెలంగాణ నుంచి రాజీనామా చేయించినా తాను ఆ రాజ్యనభ స్థానాన్ని తాను తీసుకోవచ్చన్నారు. మాజీ ప్రధాని మనోహర్ సింగ్, ప్రముఖ న్యాయవాది, ఎంపీ అమిత్ షాను నింట్ల లాంటి వ్యక్తుల కోసం వేరే రాష్ట్రాలు సీట్లు ఇవ్వాలని అభిప్రాయపడ్డారు. ఆదివారం నాంపల్లి లోని గాంధీ భవన్ లో ఆమె మాట్లాడారు. తన లాంటి వారి కోసం తెలంగాణ రాజ్యనభ స్థానాన్ని ఇస్తే.. అందుకు తాను ఒప్పుకోవాలనే పేర్కొన్నారు. తన కేసుల అంశాన్ని ఎన్నికల సంఘానికి కాంగ్రెస్ నాయకులు సమాచారం ఇచ్చారనేది పచ్చి అబద్ధమని మీనాక్షి నటరాజన్ తెలిపారు. జీజీవేన్ కావాలని అబద్ధాలు సృష్టించడం అబద్ధం చేశారు. తాను ఎప్పుడైనా భారీతల పక్షమేనని పేర్కొన్నారు. శ్రీలతకు కూడా తాను అందగా ఉన్నానని చెప్పారు. ఆమెకు ఎమ్మెల్యే డిలీట్ ఇవ్వక పోవడానికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయని వివరించారు. శ్రీలతపై అనేక ఆరోపణలు ఉన్నప్పటికీ, ఒక మహిళగా ఆమె వెర్షన్ విన్నవించుకుంటే తనకు అర్థం చేసుకోవచ్చు. నీట్ రీవిజన్ అధికార పక్షం వామనీ వెంకటేశ్వర్లు తిరస్కరణ కాలేదని స్పష్టం చేశారు. జీజీవేన్, ఎన్నికల సంఘం పూర్తిగా కాంప్రమైజ్ అయ్యాయని.. అందువల్లే తన నామినేషన్ తిరస్కరించారని మీనాక్షి అన్నారు. కేవలం ఇది ఒక్క సీటుకు సంబంధించిన విషయం కాదని తెలిపారు. ఒకే దేశం ఒకే ఎన్నికల చేయాలని జీజీవేన్ చూస్తోందని విమర్శించారు. తన నామినేషన్ విషయంలో జీజీవేన్ చేస్తున్న ఆరోపణలు అబద్ధమని చెప్పారు. గణపతి పాలు తాగుతున్నాడని జీజీవేన్ అబద్ధాలను సృష్టించిందని సాధారణంగా వివరించారు. ఇప్పుడు సోషల్ మీడియా యుగం అని.. అన్ని విషయాలు బయటకు వస్తాయని మీనాక్షి నటరాజన్ ఈ సందర్భంగా ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. పార్టీని ఇబ్బంది పెట్టేందుకు జీజీవేన్ అనేక అబద్ధాలను సృష్టించిందని అన్నారు. రాజ్యనభ నామినేషన్ రిజిస్ట్రేషన్ చేసినందుకు తనకే బాధ లేదన్నారు. తన నామినేషన్ తిరస్కరణ కాలేదు. జీజీవేన్ నేతలను నామినేషన్ రూల్ లోని ఎలా అనుమతించారంటూ ఈ సందర్భంగా సంఘం వ్యక్తం చేశారు. స్వతంత్రంగా ఉండాలని సంస్థలన్నీ కాంప్రమైజ్ అయ్యాయని మీనాక్షి నటరాజన్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రాజ్యనభ ఎన్నికల్లో కానీ ఓటింగ్ అవకాశం లేదని జీజీవేన్ అభ్యర్థించింది. కానీ ఓటింగ్ అవకాశం లేదని ఎన్నికల అధికారులతో ఆ పార్టీ నేతలు కుమ్మక్క అయ్యారని విమర్శించారు. పరిమళ నర్తానికి చెందిన అవకాశం తనకు ఎందుకు ఇవ్వలేదని ప్రశ్నించారు. 2023 రూల్ బుక్ అడ్డం పెట్టుకొని నర్తానికి నామినేషన్ కరెక్షన్ కోసం 24 గంటలు



మిగతా 2

గ్యాస్ లీకే..

ఎడుగురు మహిళలు దుర్మరణం 60మంది కార్మికులకు తీవ్ర అస్వస్థత



తిరువళ్ళూర్, జూన్ 21 : తమిళనాడు తిరువళ్ళూర్ లోని ఓ ప్రైవేటు రోయల్ ప్రాసెసింగ్ ప్లాంట్ లో తీవ్ర ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. అమ్మాయిల గ్యాస్ లీకే నుండి మరణం చెందిన మహిళలు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మరో 60 మందికి పైగా కార్మికులు తీవ్ర అస్వస్థతకు గురయ్యారు. జాతితులను స్థానిక ఆసుపత్రుల్లో చేర్చి చికిత్స అందిస్తున్నారు. అయితే, వీరిలో పలువురి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఘటనా ప్రాంతంలో పర్యటించిన స్థానిక కలెక్టర్ బాధిత కార్మికులను పరామర్శించారు. ఈ ప్రమాదంపై ఫూర్తి స్థాయి దర్యాప్తును ఆదేశించారు. ఈ ఘటనపై తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి విజయ్ దిగ్విజయ్ వ్యక్తం చేశారు. ఘటనా స్థలానికి వెళ్లి సహాయక చర్యలను పర్యవేక్షించాలని సంబంధిత మంత్రులను ఆదేశించారు. ఈ ఘటనలో ఫ్యాక్టరీ యజమానితో పాటు మరో ఇద్దరిని పోలీసులు అదుపులో తీసుకొని విచారించుతున్నట్లు తెలిసింది.

రెండున్నరేళ్లు దాటుతున్నా..

ఆరు గ్యారంటీలు పనులయ్యాయి?

హామిల అమలులో దారుణంగా విఫలమైన ప్రభుత్వం రాహుల్ తో సమావేశం ఏర్పాటు చేయండి

విఫలమైతే తెలంగాణ ప్రజలకు ఆ పార్టీ చేసిన మహా ద్రోహ ముపుతుంది సిఎం రేవంత్ రెడ్డికి తెలంగాణ విజివే అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు లేఖ



హైదరాబాద్, జూన్ 21 (ఎంఎస్) : తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చి సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి బహిరంగ లేఖ రాశారు. రాష్ట్రంలో నెరవేరని కాంగ్రెస్ గ్యారంటీ లపై నిలదీసేందుకు, తెలంగాణ ప్రజల గోడు వినిపించేందుకు.. లోక్ సభలో ప్రతి పక్ష నేత రాహుల్ గాంధీతో తమకు అత్యవసరంగా అపాయింట్ మెంట్ ఇప్పించాలని

లేఖలో పేర్కొన్నారు. ఒకవేళ కాంగ్రెస్ నాయకత్వం ఈ అపాయింట్ మెంట్ ఇప్పించడంలో విఫలమైతే.. ఆది తెలంగాణ ప్రజలకు ఆ పార్టీ చేసిన మహా ద్రోహంగా నిరర్థక అవుతుందని విమర్శించారు. 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలో రాహుల్ గాంధీ, సోనియా, ప్రియంకా గాంధీలు తెలంగాణ వ్యాప్తంగా పర్యటించి, స్వయంగా ప్రజలకు ఇచ్చిన గ్యారంటీలను నమ్మి జనం కాంగ్రెస్ కు ఓటేసారని రామచంద్రరావు అన్నారు. ప్రభుత్వం ఏర్పడి ఇంతకాలమవుతున్నా మహిళలు, రైతులు, విద్యార్థులు, యువత, వృద్ధులు, పెద కుటుంబాలు నేటికీ ఆ పరకాల కోసం కళ్లు కాదులు కానీలా ఎదురుచూస్తున్నారని మండిపెట్టారు. తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షలు, కాంగ్రెస్ నెరవేరని హామీలను నేరుగా రాహుల్ గాంధీ దృష్టికి తీసుకెళ్లి నిలదీయ గోడు వినిపించేందుకు.. లోక్ సభలో ప్రతి పక్ష నేత రాహుల్ గాంధీతో తమకు అత్యవసరంగా అపాయింట్ మెంట్ ఇప్పించాలని

ఢిల్లీకి ముఖ్యమంత్రి

కాంగ్రెస్ పెద్దలను కలువనున్న సిఎం మూడు రోజులపాటు అక్కడే



మ్యూంబై, జూన్ 21 (పుడయం ప్రతినిధి) : ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదివారం సాయంత్రం ఢిల్లీకి వెళ్లారు. మూడు రోజులపాటు అయిన ఢిల్లీలో పర్యటించనున్నారు. ఇందులో భాగంగా కాంగ్రెస్ పెద్దలను సిఎం రేవంత్ కలిసి అవకాశం ఉంది. పలువురు కేంద్రమంత్రిలను కూడా కలువనున్నారని సమాచారం. ఇప్పటికే మెట్రో రెండో దశ ఫేజీ ప్రతిపత్తికి సిఎం రేవంత్ లేఖ రాశారు. రైల్వేమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ అపాయింట్ మెంట్ తీసుకోవాలని కిషన్ రెడ్డిని సిఎం కోరారు.

జీవితంలో యోగా భాగమవ్వాలి

మన జీవన ప్రక్రియలో ఒక అంతర్భాగం యోగాపై ప్రేరణ కలిగించాలి ఆరోగ్య తెలంగాణకు యోగానే మార్గం రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

సిద్దిపేట, జూన్ 21 (పుడయం ప్రతినిధి) : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా తెలంగాణ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అందరికీ చుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఆదివారం సిద్దిపేట జిల్లా హుస్సాబాద్ ఎల్లమ్మ చెరువు వద్ద యోగా దినోత్సవంలో పాల్గొని ప్రభాకర్ పాల్గొన్నారు. మంత్రి పొన్నం, స్థానిక యువకులు, ఔత్సాహికులతో కలిసి యోగాసనాలు చేసి, కేక్ కట్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా



మిగతా 2

తీరని విషాదం

ఒకే కుటుంబంలో ముగ్గురిని బలి తీసుకున్న రోడ్డు ప్రమాదం

ములకలపల్లి, జూన్ 21 (పుడయం ప్రతినిధి) : రోడ్డు ప్రమాదం ఒకే కుటుంబంలో ముగ్గురిని బలి తీసుకుంది. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. ములకలపల్లి మండలం మాదారం అటవీ ప్రాంతంలో ఓ కారు చెట్టును ఢీకొట్టింది. ఈ ఘటనలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ముగ్గురు అక్కడిక్కడే మృతిచెందారు.. మరొకరికి తీవ్రగాయాలయ్యాయి. ములకలపల్లి వెళ్లి తిరిగి వస్తుండగా ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. మృతులను భార్యభర్తలు సాయికుమార్ (25), సంధ్య (23), వారి కుమారుడు మోక్షిత్ (4) గుర్తించారు. సాయికుమార్ తల్లి జ్యోతికి తీవ్రగాయాల కావడంతో ఆమెను పాలించు ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. ముసలిమదన గ్రామానికి చెందిన వీరు ఓ వేడుక కోసం ములకలపల్లిలోని బంధువు ఇంటికి వెళ్లారు. అక్కడి నుంచి తిరిగి వస్తుండగా ప్రమాదం జరిగింది.



చల్లారిన కాకా పంచాయతీ

ముగిసిన కామారెడ్డి కాంగ్రెస్ పంచాయతీ

షట్టి అలీ, చంద్రశేఖరరెడ్డి రాజే.. ఇరువర్గాల నేతలతో సుదీర్ఘ చర్చ విభేదాలను పక్కనపెట్టి, కాంగ్రెస్ బలోపేతం కోసం పనిచేయాలి

వివాదాల కోసం పోలీసుస్టేషన్లు చుట్టూ తిరగడం సరికాదు కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత మల్లు రవి హెచ్చరికలు జారీ

హైదరాబాద్, జూన్ 21 (ఎంఎస్) : గత కొన్ని రోజులు లుగా తీవ్ర దుమారం రేపిన కామారెడ్డి కాంగ్రెస్ అంతర్గత వివాదానికి ముగింపు పలికింది. గాంధీనగర్ లో ఆది వారం జరిగిన కాంగ్రెస్ క్రమశిక్షణ కమిటీ సమక్షంలో ఈ వివాదం ముగిసింది. ఈ పంచాయతీలో కీలక నేతలు షట్టి అలీ, చంద్రశేఖరరెడ్డి పరస్పరం చేతులు కలిపి, కలిసి పని చేసేందుకు అంగీకరించారు. కామారెడ్డి నియోజకవర్గంలో పార్టీ ప్రభుత్వ భంగం కలగకుండా ఉండటానికి కాంగ్రెస్ క్రమశిక్షణ



మిగతా 2

కమ్యూనిస్టుల ఐక్యత ఎలా జరుగుతుంది!

భారతీయ కవిత

అది నువ్వని నాకు తెలుసు

గర్వం దాల్చిన మేములు
కొండల మీదుగా నమ్మద్దిగా
వర్షం నువ్వని నువ్వని
నువ్వని అనంతం నుంచి దిగివచ్చావని
అనుకుంటాను

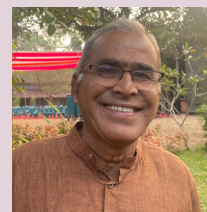
టీటీ లో నురగ నా దరికి
ఈడుకొచ్చినపుడు
నువ్వని నా కోసం చేతులు వాస్తూన్నట్లు
అనుభూతిస్తాను

మందంగా చల్ల గాలి వీస్తున్నపుడు
నువ్వని నమ్మ నిమిరుతున్న అనుభవాన్ని
పొందుతాను

వానలో నేను తడిస్తున్నపుడు
నువ్వని నా మీదకు వాలుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది

నా కలలు మరేటి కావు అవి నీ మాంత్రికపు కుంచె
దిద్దిన చిత్రాలైనవి నాకు తెలుసు

ఇన్నిటిని అనుభూతిస్తూ కూడా
నువ్వని నమ్మ వంచించావని విచారించడం ?
నువ్వని వానవైతే గాలివైతే సముద్రానివైతే
అట్లా అయినట్లు నేను కలగంటే



అప్పుడు నువ్వని ఎప్పుడూ నాకో
ఉన్నట్లే !
నువ్వని నాకు ఇంత చేరువగా
ఉన్నపుడు
నింగి కింద వున్నదేదీ
నన్ను ఒక్క బాధకాకూడా గురి
చేయలేదు

ఒడియా మూలం: ప్రసన్న కుమార్ మొహంతి
ఆంగ్లంనువ్వారం: ప్రసన్న కుమార్ మొహంతి
తెలుగు సేత: దర్శకయనం శ్రీనివాసారావు

కమ్యూనిస్టు త్రేయోధితులు, సానుభూతి పరులు, అభిమానులు, ప్రజాతంత్ర మేధావులు కమ్యూనిస్టు పార్టీలన్నీ ఐక్యం కావాలని కోరుకుంటున్నారు. కమ్యూనిస్టుల ఐక్యత వల్ల మోడీ ప్రభుత్వ మరీయు ఆర్ ఎన్ ఎస్ ఘోషాని విధానం అడ్డుకోవడం సాధ్యం అవుతుందని చెబుతున్నారు. ఐక్యతను కోరుకుంటూ సదస్సులు జరుపుతున్నారు. ఆ విధంగా తమ ఆకాంక్షను వెలుబిల్చుతున్నారు. భారత కమ్యూనిస్టులు అందరూ ఒకే పార్టీగా ఏర్పడితేనే బలీయమైన ఉద్యమాన్ని నిర్మించి నేటి దోపిడీ వ్యవస్థను మార్చడం సాధ్యం అవుతుంది. ఐక్యత అనేది మోడీ ప్రభుత్వ ఫాసిస్ట్ విధానాలను ఎదుర్కొనే ఒక్క అంశానికి పరితమై నదిగా ఉండకూడదు. నేటి వ్యవస్థను సమూలంగా మార్చేందుకు ఉమ్మడి అవగాహనలో పందా, కార్యక్రమం ఉండాలి. దాన్ని అమలు జరపాలి.



నేడు దేశంలో కమ్యూనిస్టు ఉద్యమం అనేక కమ్యూనిస్టు పార్టీలుగా విభజించబడి ఉంది. వీటిల్లో విప్లవ పార్టీలు, పార్లమెంటరీ

పార్లమెంటరీ విధానాన్ని అనుసరిస్తున్న పార్టీలు సోషలిజాన్ని కోరుకుంటున్నాయి. పార్లమెంటరీ విధానం ద్వారా సోషలిజాన్ని వ్యవస్థ సాధించవచ్చని చెప్పే ఈ పార్టీలు, పార్లమెంటరీ విధానంలో కూడా స్వతంత్ర విధానాన్ని అనుసరించడం లేదు. పార్లమెంటరీ విధానంలో కూడా బూర్జువా పార్టీలతో ఎన్నికల పోటీలు చేసుకుంటున్నాయి. అందుకు అసంబంధమైన వివరణలు ఇస్తున్నాయి. ఎన్నికల ద్వారా ఏ దేశంలో కూడా వ్యవస్థ సమూలంగా మార్పు చెంద లేదు. రాజ్యాంగం యంత్రాంగాన్ని ద్వంసం చేయకుండా వ్యవస్థ మార్పు సాధ్యం కాదు. మహానీయుడు లెనిన్ రాజ్యాంగం యంత్రం - విప్లవం అనే తన రచనలో ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేశారు.

మార్క్సిజం - లెనినిజం సిద్ధాంత వెలుగులో, ఎన్నికల్లో ఎందుకు పాల్గొనాలి, ఎన్నికల్లో పాల్గొనడం ద్వారా ఉద్యమం వైపు ప్రజలను ఎలా సమీకరించాలి అన్న విషయాలను రూపొందించు కోవాలి. ఆ విధంగా ఎన్నికల్లో పాల్గొనాలి. అందుకు ఇప్పటి దాకా అనుసరించిన విధానాన్ని మార్క్సిజం-లెనినిజం మార్గదర్శిగా సమీక్ష చేసుకోవాలి. ఆ సమీక్ష గుణ పాఠాలను విప్లవ శ్రేణులకు, కమ్యూనిస్టు అభిమానులకు తెలియ చేయాలి.

కమ్యూనిస్టు పార్టీలు నేటి వ్యవస్థ స్వభావం, వ్యవస్థను ఏవిధంగా మార్చాలి, పాలక వర్గాల స్వభావం ఏమిటి అన్న దాని గురించిన అవగాహనలో తీవ్రమైన విభేదాలు ఉన్నాయి. ఒక దానితో మరొకటి పోనగదు. ఇలా ఉన్న పార్టీలన్నీ భారత సామాజిక వ్యవస్థ గురించి, ఆ వ్యవస్థను మార్చడం గురించి ఒక అవగాహన లేకుండా ఐక్యత ఎలా సాధ్యం అవుతుంది. ఐక్యత కోరుకునే మిథులందరూ ఈ

తుంది. విప్లవ కమ్యూనిస్టు పార్టీలకు వ్యవస్థ, దాని మార్పు వెదల ఒకే అవగాహన ఉంది. అనుసరించే ఎత్తుగడల్లో తేడా లు ఉన్నాయి. కొన్ని పార్టీలు అతివాద విధానాల అనుసరించాయి. దాని సవ్యలు ఉన్నాయి. విప్లవ పార్టీలు అత్య విమర్శనా పద్ధతిలో అనుసరించిన కార్యాచరణలు, వచ్చిన ఫలితాల నుంచి గుర్తించి గుణపాఠాలు తీసుకుంటే విభేదాలు కొలగిపోతాయి. అందుకు ఎటువంటి బేషజాలకు పోకూడదు. స్వీయార్థక ఆలోచనకు లోను కాకూడదు. అలా జరిగితే విప్లవ పార్టీల మధ్య ఐక్యత సాధ్యమే. అందుకు అసంబంధమైన వివరణలు ఇస్తున్నాయి. ఎన్నికల ద్వారా ఏ దేశంలో కూడా వ్యవస్థ సమూలంగా మార్పు చెంద లేదు. రాజ్యాంగం యంత్రాంగాన్ని ద్వంసం చేయకుండా వ్యవస్థ మార్పు సాధ్యం కాదు. మహానీయుడు లెనిన్ రాజ్యాంగం యంత్రం - విప్లవం అనే తన రచనలో ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేశారు.

పార్లమెంటరీ విధానాన్ని అనుసరిస్తున్న పార్టీలు సోషలిజాన్ని కోరుకుంటున్నాయి. పార్లమెంటరీ విధానం ద్వారా సోషలిజాన్ని వ్యవస్థ సాధించవచ్చని చెప్పే ఈ పార్టీలు, పార్లమెంటరీ విధానంలో కూడా స్వతంత్ర విధానాన్ని అనుసరించడం లేదు. పార్లమెంటరీ విధానంలో కూడా బూర్జువా పార్టీలతో ఎన్నికల పోటీలు చేసుకుంటున్నాయి. అందుకు అసంబంధమైన వివరణలు ఇస్తున్నాయి. ఎన్నికల ద్వారా ఏ దేశంలో కూడా వ్యవస్థ సమూలంగా మార్పు చెంద లేదు. రాజ్యాంగం యంత్రాంగాన్ని ద్వంసం చేయకుండా వ్యవస్థ మార్పు సాధ్యం కాదు. మహానీయుడు లెనిన్ రాజ్యాంగం యంత్రం - విప్లవం అనే తన రచనలో ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేశారు.

విరుద్ధమైన విభాగాలు పని చేస్తున్నాయి. ఈ రెండు విభాగాలు తమ సిద్ధాంత వైఖరులకు కట్టుబడి ఉన్నాయి. అందువల్ల వీటి మధ్య వెంటనే ఐక్యత సాధ్యం కాదు. ఈ రెండు విభాగాల మధ్య ఒక ఉమ్మడి అవగాహన ఏర్పడితే ఐక్యతా అవకాశాలు ఏర్పడతాయి. వివిధ కమ్యూనిస్టు సంస్థలు, తమతమ సిద్ధాంత అవగాహనను అట్టి పెట్టుకుంటూనే, ఉమ్మడి అవగాహన ఉన్న అంశాలపై ఐక్య కార్యాచరణ కొనసాగించాలి. ఇప్పటికే కొన్ని సంస్థలు వెదల ఐక్య కార్యాచరణ కొనసాగుతున్నది. ప్రధానంగా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ప్రజా వ్యతిరేక విధానాల మీదలకు ఐక్య కార్యాచరణ ఉంది. ఐక్య కార్యాచరణ ఇంకా విస్తరించాలి. గ్రామీణ ప్రాంతంలో పెదలకు భూ పంపిణీ కోసం, ఎరువుల, విత్తనాల సబ్సిడీ పెంచాలి, కార్పొరేట్ వ్యవసాయానికి వ్యతిరేకంగా, గ్రామీణ పెదలపై భూస్వాముల, పెత్తందార్ల దాడులకు వ్యతిరేకంగా మరియూ దేశంలో సామ్రాజ్యవాద, బహుళజాతి సంస్థల దోపిడీకి వ్యతిరేకంగా, ప్రజా ఉద్యమాల ప్రభుత్వ నిర్బంధానికి వ్యతిరేకంగా ప్రజా ఉద్యమాల నిరాజానీక నిరంతర ఐక్య కార్యాచరణ కొనసాగించాలి. ఈ ఐక్య కార్యాచరణ అనుభవాల ఆధారంగా భారత విప్లవోద్యమం ఉమ్మడి కార్యక్రమం రూపొందింది. అది కమ్యూనిస్టుల ఐక్యతకు దారి తీస్తుంది. ఇదే కమ్యూనిస్టుల ఐక్యతకు పునాది.



బొమ్మలం సాంజీవరావు 9885983526

శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి దివ్య ఔషధం యోగ

- ### ఐదు కవితలు
- చంద్రసంఖ్య
దేవకన్య ఒకతి
ప్రియని వెతుకుతూ
ఆకాశంలో దారి తప్పి
విరహపు బాధ నోర్రుకేక
మునిపండ్లతో మునివేళ్ళను
కొరుక్కుంటూ
అన్యమనస్సుంగా
కొరికి విసిరిన
చిడికెన వేలి గోరులా
చంద్రుడు -
మల్లెమొగ్గలు
సువ్వెళ్ళిపోయాక
నీ మాటల మల్లెమొగ్గల్ని ఏరుకొని
విడగదిలో పదిలం చేస్తాను.
నేను అదమరిచినా
ఎదలో విప్పారిన
నీ మాటల మల్లెమొగ్గలు
మళ్ళీ నీను గుర్తు జేస్తాయి.
 - ఇంటి చంద్రుడు
రోజూ రాత్రి
నాకోసానే ఇంటిదాకా
నడిచిస్తాడు చంద్రుడు.
ఇంటికి వెళ్ళులేకపోతే
ఇట్లాకే వచ్చేవాడు కదా...!
 - మారాం
రాత్రంతా కలలో
నీకోకే కలలుకొని యదేచ్ఛగా
తిరుగాడిన పదాలు
తెల్లారి
కాగితం మీద వాలడానికి
మారాం చేసాయి.
 - వేదాంతి
ఈ పిల్లడు
అన్నీ రుచి మాసి
పదిలేస్తున్నాడు.
వీడి కన్నా ఇంక
వేదాంతి ఏవడు ?

వైద్యకే యుగంలో ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో నిరంతరం కాలంతో పోటీ పడుతున్న మానవుని జీవితంలో శరీరము మనసు తీవ్ర ఒత్తిడికి గురౌతుంది. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించే దివ్యౌషధం యోగ. యోగాను ప్రపంచ దేశాలకు ప్రచారం చేసినది యోగానికే. శ్రీస్తు పూర్వం పతంజలి మహర్షి యోగ ను అభివృద్ధి చేసి ప్రపంచానికి అందించాడు. భారతదేశం నుంచి ఉద్భవించిన జైన బౌద్ధ, హిందూ మతంలో యోగాకు ఒక ప్రత్యేక స్థానం కల్పించారు. 20వ శతాబ్దం అనంతరం ఆరోగ్యప్రతిరక్షణలో యోగ ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. యోగ అభ్యసించే వారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. ప్రపంచానికి భారతీ అందించిన అద్భుతాలలో యోగా ఒకటి. మనిషి శారీరక మానసిక ప్రకాశతకు ఆరోగ్యానికి యోగ ఎంతగానో దోహదపడుతుంది. నేడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అన్నిదేశాల యోగాను పాటిస్తున్నాయి. ప్రపంచానికి యోగాను పరిచయం చేసిన ఘన భారతదేశానికి ఉంది కావున భారతదేశం ప్రపంచానికి గురువుగా గుర్తింపు పొందడం గమనార్హం. యోగ మన ప్రాచీన సంస్కృతి వారసత్వం యోగ అన్న పదం సంస్కృతంలోని యజ అనే పదము నుండి వచ్చింది. యజ అనగా దేనినైనా ఏకం చేయ గలమని అర్థం. ఆననం అంటే భంగిమ కారణిని యోగాననాలు అంటారు. మనసు శరీరాన్ని ఏకం చేసి అద్భుత శక్తిని అందించేది. శరీరం మనసు అత్యంత చేయడం. జ్ఞానోదయమైన అవగాహన సాధించడం. యోగ చరిత్ర యోగ వేదకాలం నుండి యోగ వుందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. యోగకు 2000యేళ్ల చరిత్ర వుంది. మన దేశ సాంస్కృతిక ప్రాచీన వారసత్వ సంపదగా గుర్తింపు పొందింది. కానీ అలాటి రోజుల్లో యోగ కొన్నివర్గాల కేవలమితమైంది. రుష్యులు ఆశ్రమాలలో పున్న శిష్యులకు మాత్రమే యోగ అభ్యసన అర్హతను ప్రకటించి పరిమితం చేశారు. నరేంద్ర మోడీ యోగ ప్రాధాన్యత నరేంద్రమోడీ భారత ప్రధాన మంత్రి భాద్యతలు చేపట్టిన తర్వాత యోగాకు పెద్దపీట వేశారు. ప్రపంచ మానవాళి "అనారోగ్యం నుండి ఆరోగ్యం వైపు వెళ్ళేందుకు యోగాయే ఉత్తమ మార్గమని" పిలుపునిచ్చారు. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ గారు 2014 సెప్టెంబర్ 27 న ఐక్య రాజ్య సమితి సర్వసభ్య సమావేశంలో యోగ ప్రాధాన్యం గురించి ప్రసంగించి ప్రపంచ దేశాలను యోగ ప్రాధాన్యతను గుర్తించే విధంగా చేసిన ప్రతిపాదనను డిసెంబర్ 11 2014 న ఐక్య రాజ్య సమితి ఆమోదించింది. ప్రధాన మంత్రి చొరవతో ప్రతి యేటా జూన్ 21 న అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం నిర్వహించాలని యుఎన్ ఓ(UNO) నిర్ణయించింది. అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం తీర్మానాన్ని 193 దేశాలు

సమర్థించాయి. నాటి నుండి ప్రతి ఏటా జూన్ 21న అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం జరుపుకుంటారు. **2023 యోగ దినోత్సవం ఓపీ** పసుపాక కుటుంబం కోసం యోగ అనే ఇతివృత్తంతో "ఇది ఒకే భావి ఒకే కుటుంబం మరియు ఒకే భవిష్యత్తు కోసం యోగానికే మానవత్వాన్ని జోడించి యోగాను మరింత మందికి చేరువ చేయాలన్న ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ఆకాంక్ష అభినందించారు. యోగ తత్వం మానవత్వం అనే సద్భావన ప్రతి ఒక్కరిలో కలగ చేయడం జూన్ 21న న్యూయార్క్ లోని ఐరాస్ సమితి సమతుల్యత, పైక్సీ బిలిటీ మేధుగుపరచడం, వయసు తోపాటు వచ్చే ఒత్తిడి ఆందోళన దూరం చేసే మానసిక ఉల్లాసాన్ని పెంచడం, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యల తీవ్రత తగ్గించి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం, వర్తల్ హెల్త్ అడ్వైజ్మెంట్ హెల్త్ ఏజెంట్

(2021- 2030) లక్ష్యాలకు మద్దతుగా నిలవడం

ఈ విధాని యోగ జాతియే వేడుకలు పశ్చిమబెంగాల్ లోని కలకత్తా రెడ్ రోడ్ లో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ నేతృత్వంలో జరుగుతున్నాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఐక్య సమితి ఆధ్వర్యంలో సుమారు 200 కంటే ఎక్కువ దేశాల్లో ఈ వేడుకలు మనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. కరోనా నియంత్రణ యోగ కరోనా వ్యాధి నుండి మన దేశంలో అంతర్జాతీయ యోగ వేడుకలు భారత ఉప రాష్ట్రపతి జగదీష్ దన్వర్త యను పరిమితం చేశారు. నరేంద్ర మోడీ యోగ ప్రాధాన్యత నరేంద్రమోడీ భారత ప్రధాన మంత్రి భాద్యతలు చేపట్టిన తర్వాత యోగాకు పెద్దపీట వేశారు. ప్రపంచ మానవాళి "అనారోగ్యం నుండి ఆరోగ్యం వైపు వెళ్ళేందుకు యోగాయే ఉత్తమ మార్గమని" పిలుపునిచ్చారు. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ గారు 2014 సెప్టెంబర్ 27 న ఐక్య రాజ్య సమితి సర్వసభ్య సమావేశంలో యోగ ప్రాధాన్యం గురించి ప్రసంగించి ప్రపంచ దేశాలను యోగ ప్రాధాన్యతను గుర్తించే విధంగా చేసిన ప్రతిపాదనను డిసెంబర్ 11 2014 న ఐక్య రాజ్య సమితి ఆమోదించింది. ప్రధాన మంత్రి చొరవతో ప్రతి యేటా జూన్ 21 న అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం నిర్వహించాలని యుఎన్ ఓ(UNO) నిర్ణయించింది. అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం తీర్మానాన్ని 193 దేశాలు

* నరేంద్ర మోడీ యోగ ప్రాధాన్యత నరేంద్రమోడీ భారత ప్రధాన మంత్రి భాద్యతలు చేపట్టిన తర్వాత యోగాకు పెద్దపీట వేశారు. ప్రపంచ మానవాళి "అనారోగ్యం నుండి ఆరోగ్యం వైపు వెళ్ళేందుకు యోగాయే ఉత్తమ మార్గమని" పిలుపు నిచ్చారు. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ గారు 2014 సెప్టెంబర్ 27 న ఐక్య రాజ్య సమితి సర్వసభ్య సమావేశంలో యోగ ప్రాధాన్యం గురించి ప్రసంగించి ప్రపంచ దేశాలను యోగ ప్రాధాన్యతను గుర్తించే విధంగా చేసిన ప్రతిపాదనను డిసెంబర్ 11 2014 న ఐక్య రాజ్య సమితి ఆమోదించింది. ప్రధాన మంత్రి చొరవతో ప్రతి యేటా జూన్ 21 న అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం నిర్వహించాలని యుఎన్ ఓ(UNO) నిర్ణయించింది. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం తీర్మానాన్ని 193 దేశాలు సమర్థించాయి. నాటి నుండి ప్రతి ఏటా జూన్ 21న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం జరుపుకుంటారు.

యోగ ను పాఠ్యాంశంగా ప్రవేశ పెట్టాలి ప్రభుత్వం నూతన విద్య విధానంలో కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను పాఠ్యాంశంగా ప్రవేశ పెట్టాలి. యోగ పోటీలను నిర్వహించి ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన వారికి అవార్డులు రివార్డులు ఇచ్చి సత్కరించాలి. స్వీయ పరిశీలన సరళ జీవనం వనరుల పరిమితమై వినియోగం ప్రకృతిలో మమ్మేక జీవించడం ఇదే యోగ మూల స్రవణాల అన్న ఆలోచనలు సమాజంలో

కలిగించాలి **యోగ సమర్థకృత్తిక వికాసం** యోగా కేవలం శారీరక వ్యాయామం కాదని అది సమగ్ర వ్యక్తిత్వ పరివర్తనకు మార్గం అనే ప్రచారం జరగాలి. ఆటపాటలు సృజనాత్మకత అలవాట్లు పిల్లలు యోగలో పాల్గొనే అవకాశం కల్పించాలి. బాల్యంలో యోగాను ప్రోత్సహించడం అంటే తమదే జీవితంలో జ్ఞానానికి కావలసిన పునాదులు వేయడమే అన్న అవగాహన పెరగాలి. ప్రస్తుత విని ముందుపంచలో అనవసర వస్తువు వినియోగం పెద్ద సమస్యగా మారింది. యోగ సూత్రాలను పాఠ్యాంశంలో చేర్చి పిల్లలకు వివరించాలి ఎలా ఆచరించాలి? ఉదాహరణలతో చర్చించాలి. పర్యావరణ హితంగా వ్యవహరించడం ప్రజాజీవనంలో అదభ రాలు తగ్గించడం ఉత్తమమనే అభిప్రాయం కలగాలి మనవీయ విలువలను పెంపొందించడంలో యువత ముందుకు రావాలి. రేపటి పౌరుల ఆనంద మయ జీవితానికి యోగను ఒక అవరణ మార్గంగా చూపించాలి. యోగ అందరిది. **యోగ యంత్రం..** యోగ సాధన లో యువత సంపూర్ణ భాగస్వామ్యం అత్యవసరం. ప్రగ్న మోడీ ప్రకటించిన బాలిన పదకండా మనోనిబర్తన వైఖరి పెరుగుతుంది. యోగలో ప్రజలు భాగస్వాములు అవుతే రాజ్యాంగంలో పేరుకొన్న అందరికీ ఆరోగ్యం అన్న లక్ష్యం నెరవేరుతుంది. కార్పొరేట్ వైద్య దోపిడీ అడ్డుకోవచ్చు వైద్య ఆరోగ్య అధిక దోపిడీని అడ్డుకోవచ్చు. పిల్లలు పెద్దలు యువకులు మహిళలు అన్ని వయసుల వారు యోగాననాలు నిత్య జీవితములో ఒక భాగం చేసుకోవాలి. పౌర సమాజం యోగ వల్ల కలిగే విస్తృత ఆరోగ్య మానసిక ఆరోగ్యం ప్రయోజనాలు పట్ల అవగాహన వైకన్య సదస్సులు సమావేశాలు నిర్వహించాలి. రోగనిరోధక సమాజ స్థాపనలో యోగ కీర్తిపాత్ర పాత్ర పోషించాలి. యోగ ప్రతి వ్యక్తి జీవన శైలి కావాలి. యోగ వేదాం ఆరోగ్య భారత నిర్మాణానికి పాటుపడుదాం అని ప్రతి పౌరుడు ప్రతిజ్ఞ చేయాలి.



నేడునూరి కనకయ్య అధ్యక్షులు తెలంగాణ ఎకనామిక్ సోరం 9440245771

పి.శ్రీనివాస్ గౌడ్
99494 29449

ఓ నా ప్రేయసీ

వీడే చల్లని గాలి, ఆర్ రాత్రి అలా!
వచ్చని పైరు పంటల నడుమ,
పొలం గట్ల వెంబడి సాగుతున్న
ఆ వాగు ఒడ్డున నిప్పు చాచుకొని...
వెన్నెల ఆకాశాన్ని చూస్తూ,

ఆ సక్తలాలు మనమని సంబరపడుతూ...
నీ అందానికి భానినయినా నేను,
నీ తియ్యని పలుకులకు మంత్రముగ్ధుడిని అవుతూ!...
చెక్కిలింతల నడుమ సేద తీరుతూ !...
నా కంటి పాపలో నిన్ను బందిగా చేసుకొని
నీ పాద పద్మం లాంటి అరచేతులను తాకుతూ
ఆ అందమైన ప్రపంచ కాగితల్లో
నాని పోవాలని ఉంది.
చాపల అనేక కుమార్
9542415080

వృద్ధయం

వృద్ధయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష్' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. వాటిని ఈ కింది ఈమెయిల్ కు పంపించాలని మనవి.
voodayam2007@gmail.com
website : www.voodayam.com
Editor : 9247698676
1-7-25/5, Risalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020

మళ్ళీ చిగురిస్తా

ఆకాశం అంచులో చీకట్లు ముసిరినా!
అతల రెక్కలను విరిచేసి విసిరినా...!!

కుంగిపోకు ఓ మనసా!
నువ్వు ఒరిగిపోతే ఆగిపోతుంది
బతుకు!!
కన్నీటి జడివాన నిలువెల్లా
ముంచినా!
కనుపాపలో నిండిన స్వప్నాలులు

కాలినా!!
వేళ్ళను ఇంకొకరినో తుగా నాలుకో!
గాయాలనే నీ గెలుపుకు పునాదిగా మార్చుకో!!
'రాలిన ఆకులను చూసి వృక్షం ఏదీవదు!రాలోయే
వసంతం కోసం మౌనంగా తప్పింపు చేస్తుంది!!

నిన్నటి అపజయం నీ ముగింపు కాదు!
నేటి నీ ఒంటరితనం శాశ్వతం కాదు!!
సమృతల కొమ్మలు వెరిగిపడినా!
నీ అత్తమ్మిక్కానం అనే వీరు బ్రతికే ఉందిగా!!
కాలం కఠినంగా మారితే మారనీ!
కష్టాల నుడిగాలి నిన్ను చట్టేయనీ!!

మళ్ళీ నువ్వు చిగురిస్తావు!
సరికొత్త చరిత్రగా వెలుగులు
విరజిమ్ముతావు!!
డా. పూసపాటి వేదాద్రి
9912197694

'యోగా'లో ఈ పొరపాట్లు చేస్తున్నారా?

మానసిక ఒత్తిడి, బెస్టన్ నుంచి విముక్తి లభిస్తే బాగుండు.. అనిపిస్తోందా? అలసిన శరీరాన్ని పునరుద్ధింపడం చేసుకోవాలనుకుంటున్నారా? వీటిని ఏకకాలంలో పొందాలంటే యోగా చేయాలింటే అంటున్నారు నిపుణులు. అయితే యోగానాల వల్ల పూర్తి ఫలితం పొందాలంటే.. చేసే క్రమంలో

ముందుగా వార్యన్ చేస్తాం. యోగాసనాలు చేసే క్రమంలోనూ ఇది తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు. కానీ కొందరు మాత్రం ఈ విషయాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తూ నేరుగా యోగాసనాల్లోకి దిగిపోతారు. దీంతో ఆసనాలు చేయడానికి శరీరం అంతగా సహకరించదు. ఫలితంగా యోగా చేయడం కష్టతరమై



ఎలాంటి పొరపాట్లు దొరకకూడా జాగ్రత్తపడమూ ముఖ్యమే అంటున్నారు. కానీ కొంతమంది మాత్రం అవగాహన లోపంతోనే లేదంటే నిర్లక్ష్యంతోనే యోగా చేసేటప్పుడు కొన్ని చిన్న చిన్న పొరపాట్లు చేస్తుంటారు. తద్వారా యోగా చేసిన ఫలితం దక్కకుండా పోతుంది. మరి యోగా చేసే క్రమంలో ఎలాంటి పొరపాట్లు చేయకూడో 'అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం' సందర్భంగా తెలుసుకుందారండి.. ఎలాంటి అవగాహన, శిక్షణ లేకుండా కొంతమంది ఇంట్లోనే

నెమ్మదిగా దానిపై ఆసక్తి తగ్గే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. కాబట్టి యోగా చేయడానికి అరగంట ముందు నుంచే దానికోసం తగిన వార్యన్ చేయడం తప్పనిసరి. ఫలితంగా యోగాసనాలు శరీరం పైకిబుల్లగా తయారు కావడంతో పాటు.. దానిపై శ్రద్ధ పెడిగి మరింత మెరుగైన ఫలితం పొందవచ్చు. యోగాసనాలు చేసేటప్పుడు ఎంత నెమ్మదిగా, ఆసక్తితో చేస్తే అంత చక్కటి ఫలితం దక్కతుంది. అలాకాకుండా సమయం మించిపోతే దీనినే లేదంటే తక్కువ సమయంలోనే అన్ని ఆసనాలు కవర్ చేసేయాలనే.. ఆదరాభాద రాగా ఆసనాల్ని పూర్తి చేయడం వల్ల మీరు ఇన్ని రోజులు పడిన శ్రమంతా పూర్ణా అయిపోతుంది. పైగా ఇలా చేయడం వల్ల గాయాలయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువ. కాబట్టి ఆసనాలు చేసే క్రమంలో ఎంత నెమ్మదిగా, ఆస్వాదిస్తూ చేస్తే అంత మంచిది అంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఒక ఆసనం పూర్తయిన తర్వాత వెంటనే మరో ఆసనం ప్రయత్నించకుండా శరీరంలోని కండరాలకు, మనసుకు కాస్త విశ్రాంతినివ్వడం ఉత్తమం. ఫలితంగా ఆ తర్వాత చేసే ఆసనం మరింత పవీష్టంగా వస్తుంది.. యోగా మీద శ్రద్ధ, ఆసక్తి కూడా రెట్టింపవ్వతాయి అంటున్నారు. ప్రారంభ దశలోనే కఠినతరమైన ఆసనాలు ప్రయత్నిస్తుంటారు కొందరు. దీనివల్ల ఒక్కోసారి అతి



కష్టంగా అనిపించి అసలు యోగా అంటేనే విముఖత ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే యోగాసనాలు చేయడం ప్రారంభించినప్పటి నుంచి కనీసం 45 రోజుల వరకు సులభతరమైన ఆసనాలు చేయడమే మంచిదని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామానికి ఎలాగైతే సౌకర్యంగా ఉండే దుస్తులు ధరిస్తారో.. యోగాకు కూడా సౌకర్యంగా, వాతావరణానికి తగ్గట్టుగా ఉండే దుస్తుల్ని ధరించడం మంచిది. అయితే ఈ క్రమంలో దుస్తులు మరి బిగుతుగా, మరి వదులుగా ఉండకుండా జాగ్రత్తపడాలి. గుండె సంబంధిత సమస్యలు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలున్న వారు నిపుణుల పర్యవేక్షణలో వారు సూచించిన సులభతరమైన ఆసనాల్ని మాత్రమే సాధన చేయడం మంచిది.

స్యయంగా ఆసనాలు వేస్తుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం మంచి పద్ధతి కాదు.. ఎందుకంటే ఆసనాలను చేయాల్సిన రీతిలో చేయకపోతే కండరాలు, నాడలు పట్టి ఒత్తిడి పడి ఆయా భాగాల్లో నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి నిపుణుల ఆధ్వర్యంలో క్షుణ్ణంగా నేర్చుకున్న తర్వాతే యోగాసనాలు సాధన చేయడం మంచిది. వ్యాయామాలు చేసే క్రమంలో

చేతులు పాడిబారకుండా..!

రోజూ ఇంట్లో చేసే వివిధ పనుల కారణంగా చేతులు నిక్కలో నాని మరింత పొడిగా తయారవుతాయి. ఫలితంగా దురద, మంట పుట్టడం, అల్లర్లు.. వంటి సమస్యల్ని చేయకూడం ఉంటుంది. మరి, వీటి నుంచి బయటపడాలంటే ఇంట్లో లభించే కొన్ని పదార్థాలతో సృష్ట తయారు

ముక్కును ఓటిమిల్ పొడిలో అద్దాలి. దాంతో చేతిపై, మణికట్టుపై పదిపాను నిమిషాల పాటు మర్చు చేయాలి. ఆపై మరో టోమాటో ముక్కును ఇంతకుముందులాగే ఓటిమిల్ పొడిలో ముంచి మరో చేతిపై రుద్దుకోవాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగేసుకుంటే సరి. రెండవ టిబెటల్ సూప్ చక్కెరలే బదారు చుక్కలు విటమిన్ 'ఇ' నూనె వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చేతులు, మణికట్టుపై అప్లై చేసి రెండు నిమిషాల పాటు మృదువుగా రుద్దుకోవాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో కడిగేసుకోవాలి. విటమిన్ 'ఇ' ద్వారానే



చేసుకొని వాడితే ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. టిబెటల్ సూప్ ఓటిమిల్ పొడి, ఆర టిబెటల్ సూప్ కొబ్బరి నూనె, ఈ రెండింటినీ బాగా కలుపుకొని చేతులు, మణికట్టుపై మార్నాల అప్లై చేసుకోవాలి. పావుగంట పాటు అలాగే ఉంచుకొని అప్లై గోరువెచ్చటి నీటితో కడిగేసుకుంటే సరిపోతుంది. ఓటిమిల్ చర్మానికి తేమపంచింది కోవలంగా మార్చుతుందంటున్నారు. ఓటి మిల్ పొడిని ఇలా కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఒక టోమాటోను రెండు ముక్కలుగా చేసి.. ఒక

అయిన చర్మాన్ని రిపేర్ చేసే తిరిగి ప్రకాశవంతంగా మార్చుతుంటుంది. టిబెటల్ సూప్ కొబ్బరి నూనె, టిబెటల్ సూప్ తేనె, పావు కప్పు చక్కెర, పావు కప్పు ఉప్పు, కొన్ని చుక్కలు నిమ్మరసం.. వీటన్నింటినీ ఒక గిన్నెలో తీసుకొని బాగా కలుపుకోవాలి. ఇలా తయారైన సృష్టి గాలి వారడని జారీలో నిల్వ చేసుకోవచ్చు. రోజూ కొద్దిగా ఈ సృష్టి మిశ్రమాన్ని తీసుకొని చేతులకు, మణికట్టుపై నిమిషం పాటు రుద్దుకొని, గోరువెచ్చటి నీటితో శుభ్రం చేసుకుంటే చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇంట్లో లభించే పండ్లతోనే అభ్యుత్పాదక సృష్టి తయారుచేసుకొని ఉపయోగించవచ్చు. వీటిని చక్కెరలే అద్ది.. దాంతో చేతుల్ని సృష్టి చేసుకోవచ్చు.

చక్కని ఆరోగ్యం

నీరు తక్కువగా తాగితే కిడ్నీపై ఒత్తిడి..



శరీరానికి సరిపడా నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. ఎందుకంటే నీరు శరీరంలోని అన్ని అవయవాల పనితీరును సక్రమంగా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటం, శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ, వ్యర్థ పదార్థాలను బయటకు పంపడం, మూత్రవింధాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. తగినంత నీరు తాగకపోతే మూత్రవింధాల పనితీరు ప్రభావితం అవుతుంది. అలాగే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు రావచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య నిపుణులు తెలిపిన సమాచారం ప్రకారం.. నీరు తక్కువగా తాగితే మూత్రంలో బ్యాక్టీరియా పేరుకుపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది మూత్ర నాశల ఇన్ఫెక్షన్ (UTI) వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మూత్ర మార్గం ద్వారా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను బయటకు పంపేందుకు నీరు చాలా అవసరం. నీరు తక్కువగా తాగడం వల్ల మూత్రవింధాల్లో రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. శరీరం డిహైడ్రేషన్ కు గురైతే జీర్ణ సాల్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. దీని వల్ల గ్యాస్ట్రిటిస్, అల్సర్ వంటి సమస్యలు రావచ్చు. అలాగే మలబద్దకం సమస్య కూడా తలెత్తవచ్చు. అంతేకాకుండా చర్మ సమస్యలు కూడా రావచ్చు. తామర, సోరియాసిస్ వంటి సమస్యలతో పాటు చర్మం పొడిబారడం, దురద వంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. నీటి కొరత మెదడు పనితీరుపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. మెదడుకు రక్తప్రసరణ, అక్సిజన్ సరఫరా తగ్గడంతో తలనొప్పి రావచ్చు. అలాగే నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరిగి నోటి దుర్వాసన సమస్య కూడా ఎక్కువవుతుంది.

30 సెకన్ల నివర్ణ వాక్.. ఫిట్నెస్ కు కొత్త ఫార్ములా!

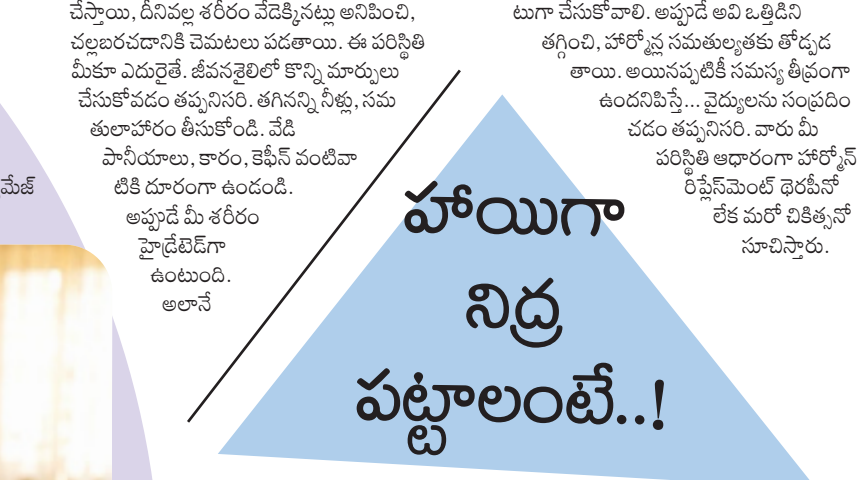
సాధారణంగా మనం ముందుకు నడుస్తాం. అయితే ముందుకు నడిచే బయలు, జాగ్రత్తగా వెనుక దిశగా అడుగులు వేస్తూ నడవడాన్ని 'రెట్రో వాకింగ్' అంటారు. మొదట్లో ఇది కాస్త విచిత్రంగా లేదా ఆసాకర్యంగా అనిపించినా, క్రమంగా అలవాటు చేసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా రోజూ ఉదయం కేవలం 30 సెకన్ల పాటు వెనక్కి నడవడం ద్వారా శరీరం, మెదడు రెండూ చురుకుగా మారతాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వెనక్కి నడిచేటప్పుడు శరీరం సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి ఎక్కువగా శ్రమిస్తుంది. దీంతో శరీర నియంత్రణ మెరుగుపడటంతో పాటు, వయసు పెరిగే కొద్దీ తూలిపడే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. రెట్రో వాకింగ్ లో తొందర ముందు భాగం (క్యాటిస్ట్), వెనుక భాగం (హిప్స్టెన్సిస్), పిక్చులు, కోర్ కండరాలు ఎక్కువగా పనిచేస్తాయి. దీంతో కాళ్ళ బలం పెరుగుతుంది. ఫిజియోథెరపీ చికిత్సలో మోకాళ్ళ నొప్పి ఉన్నవారికి వెనక్కి నడవాలని సూచిస్తుంటారు. ఎందుకంటే ఇది మోకాళ్ళపై పడే ఒత్తిడిని తగ్గించి, కదలికలను మెరుగుచేస్తుంది. వెనక్కి నడవడానికి సాధారణ నడక కంటే ఎక్కువ శ్రమ అవసరం. దీంతో గుండె స్పందన వేగం పెరిగి, తక్కువ సమయంలోనే ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. దీంతో బరువు నియంత్రణలో పాటు శారీరక దృఢత్వం మెరుగుపడతాయి. వెనక్కి నడవడం వల్ల మెదడుకు మద్దతు ఇచ్చే కండరాలు బలపడి, నిటారుగా నిలబడేందుకు సహాయపడతాయి. దీంతో రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రెట్రో వాకింగ్ ప్రయోజనాలను పొందడానికి ఎక్కువసేపు చేయాల్సి అవసరం లేదు. ప్రారంభంలో కేవలం 30 సెకన్ల పాటు నడక ప్రారంభించి వెనక్కి నడవడం ద్వారా కూడా మంచి ఫలితాలు కనిపించవచ్చు. తర్వాత క్రమంగా సమయాన్ని పెంచుకోవచ్చు.



చేమట ఎక్కువ వదుతుందా?

మెనోపాజ్ దశలో ఉన్న చాలామంది మహిళలకు చేమటలు పట్టడం సహజమే. దీనికి ప్రధాన కారణం శరీరంలో ఊస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు గణనీయంగా పడిపోవడమే. ఈ హార్మోన్ల మార్పులు మెదడులోని శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే 'హైపోథాలమస్' వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తాయి. దీనివల్ల శరీరం వేడికొనిపోతుంది, వల్లబరచడానికి చెమటలు పడతాయి. ఈ పరిస్థితి మీకూ ఎదురైతే.. జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం తప్పనిసరి. తగినన్ని నీళ్లు, సమతుల్యత తీసుకోండి. వేడి పానీయాలు, కారం, కెఫీన్ వంటివాటికి దూరంగా ఉండండి. అప్పుడే మీ శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. అలానే

టూగా చేసుకోవాలి. అప్పుడే అవి ఒత్తిడిని తగ్గించి, హార్మోన్ల సమతుల్యతను తోడ్పడతాయి. అయినప్పటికీ సమస్య తీవ్రంగా ఉందనిపిస్తే.. వైద్యులను సంప్రదించడం తప్పనిసరి. వారు మీ పరిస్థితి అధారంగా హోర్మోన్ రిప్లీస్ మెంట్ లో రిపీస్ మెంట్ లోక మరో చికిత్సను సూచిస్తారు.



ఉంటుందట. ఇది ఎంత ఎక్కువ ఉంటే అంత వెచ్చదనాన్ని ఇస్తుందట. అందుకే మన శరీరతత్వాన్ని బట్టి ఖాంకెట్లని ఎంచుకోవాలి. ముందుగా నిపుణులు, ఎక్కువ చెమటలు పడతాయనుకుంటే ఉన్ని లేదా కాటన్ వాటిని ఎంచుకోవాలట. ఇవి శరీర ఉష్ణోగ్రతల్ని అడ్డుకోవడం చేస్తూ వేసవిలో

పడుకున్నామన్నది... ఎంత ప్రకారం తంగా నిద్రపోయామన్నది ముఖ్యం కదా! మనకు మంచి నిద్ర పట్టడంలో పడుపు, గింపవచ్చు. ఉదాహరణకు ఇంట్లో బాగా పండిన అరటి పండ్ల ముక్కలు లేదంటే పండ్ల తొక్కల్ని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. వీటిని చక్కెరలే అద్ది.. దాంతో చేతుల్ని సృష్టి చేసుకోవచ్చు.

రోజుకో పూట చపాతీ!



బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ప్రతి విషయంలోనూ ప్రత్యామ్నాయాల్ని వెతుక్కుంటుంటారు. రాత్రుళ్లు అన్నం మానేసి చపాతీ తీసుకోవడం కూడా ఇలాంటిదే! అయితే రాత్రి భోజనంలో చపాతీని భాగం చేసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడంతో పాటు మరెన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మరి, చపాతీలో దాగున్న ఆ ఆరోగ్య రహస్యాలేంటో తెలుసుకుందారండి.. చపాతీని రోజుకొకసారి తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గుతుంది. ఇందులో 'బి', 'ఇ' విటమిన్లతో పాటు కాపర్, జింక, ఆయోడిన్, మాంగనీస్, సిలికాన్, పొటాషియం, కాల్షియం.. వంటి ఖనిజాలు లభిస్తాయి. అంటే.. ఇవన్నీ రోజువారీ శరీరానికి



కావాలిని పోషకాలను కొద్ది మొత్తంలో భరి చేస్తాయన్నమాట! చపాతీలో ఉండే సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. తద్వారా రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండవచ్చు. చపాతీలో ఉండే జింక, ఇతర ఖనిజాలు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో సహకరిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో ఉండే పీచు జీర్ణవ్వడంకూ మంచిదే! అజీర్ణ, గ్యాస్, మలబద్దకం.. వంటి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలన్న వారు నిపుణుల సలహా మేరకు చపాతీని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ఉత్తమం. గుండె ఆరోగ్యానికి చపాతీ మేలు చేస్తుందట! ఇందుకు దీనిలో అతి తక్కువ కొవ్వు లుండడమే కారణమంటున్నారు నిపుణులు. చపాతీ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కదా అని ఎక్కువ నూనె, నెయ్యితో చేసుకోవడం వల్ల శరీరంలో అవసరం కావల్సిన చేరకాయం లున్నాయి నిపుణులు. అందుకే వీలైనంత తక్కువ నెయ్యి/నూనెను వాడడం మంచిదంటున్నారు. అసలు ఈ రెండూ ఉపయోగించకుండా పుల్కా చేసుకొని తింటే మరి మంచిదట! బయట దొరికే గోధుమపిండిలో మైదా కలిపి అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ముడిగోధుమపిండిని స్వయంగా పట్టించుకొని ఆ పిండితో చపాతీ చేసుకుంటే మంచిది. చపాతీకి జతగా రోజూ పప్పు, బంగాళాదుంప కర్రీ అని కాకుండా అన్ని రకాల కాయగూరలతో చేసిన కూరలు తీసుకోవడం వల్ల పోషకాలన్నీ శరీరానికి అందుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ధీన్స్, క్యాబేజీ ముక్కలు, పాలకూర.. వంటి వాటిని ఉడికించి.. గోధుమ పిండి కలిపేటప్పుడు అందులో వేసి చపాతీ చేసుకుంటే అటు రుచికి రుచి.. ఇటు ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం సొంతం చేసుకోవచ్చట. గోధుమపిండికి రాగి పిండి, సోయాబీన్ పిండి, చిరుధాన్యాలతో తయారుచేసిన పిండి.. వంటివి కూడా కలుపుకొని చపాతీ తయారుచేసుకోవచ్చు. లేదంటే బయట దొరికే మట్టి గ్రెయిన్ పిండిని కూడా వాడుకోవచ్చు. అయితే అందులో మైదా 0%గా ఉండాలన్న విషయం గుర్తుపట్టుకోవాలి. ఈ విషయం లేదంటే చూసి అర్థమవుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

వుదయం సినిమా

మంచి సినిమాకు ఎప్పుడూ స్పేస్ ఉంటుంది: డైరెక్టర్ చిదంబరం

వుదయం సినిమా గ్రాండ్ రిలీజ్ ఫిలిం మేకింగ్ కు మారుపేరైన కేవీఎస్ ప్రొడక్షన్స్, తెలంగాణ ఫిలింస్ సంయుక్తంగా నిర్మించిన మూవీ "బాలన్ ది బాయ్". ఈ చిత్రానికి "అవేశం" ఫేమ్ డైరెక్టర్ జితూ మాధవన్ అందించిన స్క్రిప్ట్ తో "మంజుమూర్తి బాయి" చిత్ర దర్శకుడు చిదంబరం దర్శకత్వం వహించారు. వెంకట్ కె నారాయణ, శైలజా దేశాయ్ ఫైన నిర్మాతలుగా వ్యవహరించారు. ఇటీవలే



26న రి రిలీజ్ కు సిద్ధమైన "ఒక్కడు"

వుదయం: సుమత్ ఆర్ట్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై ఎమ్మెస్ రాజు గారు నిర్మాతగా ప్రముఖ దర్శకుడు గుణశేఖర్ దర్శకత్వంలో 2003లో మహేష్ బాబు హీరోగా ప్రేక్షకులకు ముందుకు వచ్చిన చిత్రం ఒక్కడు. సుమారు 23 సంవత్సరాల తర్వాత ఆంధ్ర, తెలంగాణలో పాటు భారతదేశవ్యాప్తంగా 4Kలో తెలుగులో విడుదలవుతుంది. మహేష్ బాబు కమర్షియల్ యాస్టిక్స్ లో కర్నూలు కొండారెడ్డి ముఖ అంటే ఒక్కడు సినిమా అన్నట్లు ఒక మార్క్ సృష్టించి ఇండస్ట్రీ అంతా పేకే చేసే విధంగా అద్భుతమైన విజయం సాధించిన ఈ చిత్రం రాధా మాధవ్ ఫిలిం డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ సమర్పణలో రామ కృష్ణ గారిచే జూన్ 26న రి రిలీజ్ కానుంది. గుణ శేఖర్ కెరియర్ లో అలాగే మహేష్ బాబు కెరియర్ లో ఒక మైల్ స్టోన్ గా నిలిచిన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులందరికీ మరోసారి అలరించేందుకు రానుంది. భూమిక చావ్లా హీరోయిన్ నటించిన చిత్రంలో ప్రకాష్ రాజ్ విలన్ పాత్రలో నటించారు. ముఖేష్ రిషి, తెలంగాణ శకుంతల, అజయ్, గీత, దర్శకత్వం సుబ్రహ్మణ్యం, రాజన్, అచ్యుత్ తదితరులు కీలకపాత్రలు పోషించారు. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు గుణశేఖర్ మాట్లాడుతూ... "ఒక్కడు, ప్రతి సంవత్సరం మరొక క్రేజ్ పెంచుకుంటూ ఇప్పటికే ఎన్నోసార్లు



రి రిలీజ్ అయినప్పటికీ మరోసారి రి రిలీజ్ కు సిద్ధమైంది. ఈ నెల 26న తెదీన సినిమాను 4Kలో విడుదల కానుంది. అందరిలాగా నేను కూడా ఈ సినిమాను చూసేందుకు చాలా ఎక్సైటింగ్ గా ఉన్నాను. ప్రేక్షకులంతా ఈ సినిమాను మరోసారి 4Kలో చూసి అభినందించాలని కోరుకుంటున్నాను" అన్నారు.

ఊహించని ట్విస్ట్ 'జీజీ 2' కోసం పవన్ కల్యాణ్ స్వీడు!



వుదయం సినిమా : ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రిగా పవన్ కల్యాణ్ ప్రస్తుతం ప్రజా కార్యక్రమాలలో పుల్ బిజీగా గడుపుతున్నారని ఒక పక్కం మంత్రిగా, మరోపక్క జన సేవ పార్టీ అధినేతగా అయిన పవన్ కల్యాణ్ ఎంతో బిజీగా ఉన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో, పవన్ కల్యాణ్ నుంచి త్వరలో కొత్త సినిమా రావడం దాదాపు అసాధ్యమని అయిన అభిమానులతో పాటు సినీ వర్గాలు భావించాయి. కానీ, అందరి అంచనాలను తలకిందులు చేస్తూ ప్రస్తుతం సరికొత్త పరిణామాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. పవన్ కల్యాణ్ కథానాయకుడిగా, టాలెంట్ డైరెక్టర్ సుజీత్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన గ్యాంగ్స్టర్ డ్రామా 'జీజీ 2' (They Call Him OG) గతంలో బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ విజయాన్ని అందుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ చిత్రానికి సెక్వెల్ లేదా ఫ్రీక్వెంట్ 'జీజీ 2' ఉంటుందని మేకర్స్ ఇప్పటికే ప్రకటించారు.

#VenkyAnil5 #NkrAR2 రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభం

వుదయం: విక్టరీ వెంకటేష్, నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్, జాక్ జెట్ల దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి కలయికలో మోస్ట్ ఎంటర్టైనింగ్ (#VenkyAnil5 #NkrAR2) రూపొందినట్లు తెలుస్తోంది. 'వైస్ స్వీట్స్' బ్యానర్ పై సాహస గాంధీ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని సురేష్ ప్రొడక్షన్స్, శ్రీమతి అర్చన, జీ స్టూడియోస్ సమర్పిస్తున్నాయి. వెంకటేష్, కళ్యాణ్ రామ్ సరసన కీర్తి సురేష్, కృతి శెట్టి కథానాయకులుగా నటిస్తున్నారు. ఇటీవలే ఘనంగా జరిగిన పూజా కార్యక్రమంతో ఈ ప్రాజెక్ట్ లాంఛనంగా ప్రారంభమైంది. తాజాగా, హైదరాబాద్ లో రేపటి నుంచే సినిమా రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభం కానుందని చిత్ర బృందం ప్రకటించింది. ఈ విషయాన్ని ఒక ఫన్ వీడియో ద్వారా వెల్లడించారు. సినీ పరిశ్రమలో ప్రమోషన్ విషయంలో కొత్త టెండెన్స్ సెట్ చేస్తున్న దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి, మరోసారి తన క్రియేటివ్ టీమ్ ను కలిగించారు. ప్రతి అప్డేట్ ను సరదాగా, ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునే విధంగా అందిస్తూ ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందిన అయిన, ఈసారి కూడా అలాంటి కాన్సెప్ట్ తోనే ముందుకొచ్చారు. వీడియోలో అనిల్ రావిపూడి తన టీమ్ తో మాట్లాడుతూ, అభిమానులు తన ప్రమోషన్ ను ఎంతగా ఇష్టపడతారో సరదాగా గుర్తుచేసుకున్నారు. అంతేకాదు, ప్రమోషన్ లో తాను మాస్టర్ అని ప్రశంసిస్తూ అభిమానులు తనకు ఖద్దం, వీరతిలకం బహూకరించారంటూ షర్మిగా చెబుతారు. అయితే ఆ తర్వాత కథలో ఊహించని ట్విస్ట్ వస్తుంది.



సుకుమార్ - బన్నీ వాన్ నిర్మాణంలో త్రియదర్శి కొత్త సినిమా!



వుదయం సినిమా: ప్రముఖ యంగ్ ప్రొడ్యూసర్ బన్నీ వాన్, జీనియస్ డైరెక్టర్ సుకుమార్ కలిసి త్రియదర్శి హీరోగా ఓ సినిమాను నిర్మించబోతున్నారు. బన్నీ వాన్ వర్మ, సుకుమార్ రెలింగ్స్ బ్యానర్స్ సాయంత్రంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించనున్నారు. ఈ సినిమాలో తెలంగాణ ఫోక్ సాంగ్స్ ద్వారా పేరు తెచ్చుకున్న నటి నాగదుర్గ హీరోయిన్ గా నటించనుంది. ఈ మూవీ టీమ్ తాజాగా జీనియస్ డైరెక్టర్ సుకుమార్ ను కలిసి ఛెన్నైలో తీసుకున్నారు. ఈ మూవీ టీమ్ కు తన బెస్ట్ ఫ్రెండ్ అందించారు సుకుమార్. ఈ సందర్భంగా హీరోయిన్ నాగదుర్గ బర్త్ డే సెలబ్రేషన్స్ జరిపారు. కంటెంట్ డివెన్ ఫిలింస్ చేయడంలో ప్రసిద్ధి పొందిన సుకుమార్, బన్నీ వాన్ కాంబినేషన్ లో వస్తున్న ఈ సినిమాపై మూవీ లవర్స్ లో మంచి అంచనాలు ఏర్పడుతున్నాయి. ప్రామిసింగ్ మూవీస్ చేస్తున్న త్రియదర్శి హీరో కావడం, ఏ ఫోక్ సాంగ్ చేసినా మిలియన్ లో వ్యాన్స్ రాబట్టే క్రేజ్ ఉన్న నాగదుర్గ హీరోయిన్ గా అలంకృతం చేస్తుండటంతో ఈ ప్రాజెక్ట్ మరింత క్రేజ్ గా మారింది. తెలంగాణ ఫ్యామిలీ బ్యాక్ డ్రాస్ స్టోరీతో ఎలకరి టైనింగ్ డ్రామాగా ఈ సినిమాను యువ దర్శకుడు చంకీరెడ్డి దొండపాటి రూపొందించనున్నారు. ఈ నెల 25న ప్రారంభం కానున్న ఈ మూవీ వచ్చే నెల నుంచి రెగ్యులర్ షూటింగ్ జరుపుకోనుంది. ఈ క్రేజ్ కాంబో మూవీ గురించి మరిన్ని డీటెయిల్స్ త్వరలో మేకర్స్ వెల్లడించనున్నారు.

ఆగస్ట్ లో టాక్సిక్ విడుదల..



చారు. ఫాదర్స్ దే సందర్భంగా ఓ స్పెషల్ పోస్టర్ ను రిలీజ్ చేస్తూ ఆగస్ట్ 26న సినిమాను రిలీజ్ చేయబోతున్నట్లుగా ప్రకటించారు. ఇక ఈ పోస్టర్ ను గమనిస్తే యేక రెండు డిజైన్ లు క్లోజ్ కనిపిస్తున్నాయి. సరికొత్త సినిమాటిక్ విక్స్ సీరియస్ అందించేలా 'టాక్సిక్' ను రూపొందించారు. పవన్ హోలీడ్స్, ఓనం, ఈడ్, రక్షాబంధన వంటి పండుగలలో పాటు లాంగ్ వీకెండ్, సెలవుల్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని టీం ఫిక్స్ అయింది. దేశీయ, అంతర్జాతీయ మార్కెట్ లో 'టాక్సిక్' కి పెరిగిన డిమాండ్ తో లాంగ్ వీకెండ్, పండుగ సీజన్లు బాగానే కలిసి పనిచేయని మేకర్స్ భావిస్తున్నారు. 'టాక్సిక్' గ్రేడ్స్, డిజైన్, పోస్టర్, అర్చనల కారెక్టర్ షిప్ లు కి షూటింగ్ అన్ని కూడా ప్రాజెక్ట్ మీద హైవేస్ పెంచేశాయి. ప్రఖ్యాత దర్శకురాలు గీతా మోహన్ దాస్, రాకీం స్టార్ యర్ కాంబోలో రానున్న ఈ మూవీని కేవీఎస్ ప్రొడక్షన్స్, యర్ స్టూడియోస్ బ్యానర్ మాస్టర్ ప్రెంట్ క్రియేషన్స్ నిర్మిస్తున్నాయి.

'ఇరుముడి' నుంచి ఫాదర్స్ దే స్పెషల్ పోస్టర్ రిలీజ్



వుదయం: నేమల్ స్టార్ నాని పాన్ వరల్డ్ స్పెషియల్ 'ది ప్యారడైజ్' ఇప్పటికే భారతీయ సినీ పరిశ్రమలో అత్యంత అసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న చిత్రాల్లో ఒకటిగా నిలిచింది. విడుదలైన ప్రతి అప్డేట్ తో ఈ సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓడెల తన అద్భుతమైన విజన్ తో 'ది ప్యారడైజ్' ను ఒక్కో అడుగు విస్తరిస్తూ ప్రేక్షకుల్లో క్యూరియాసిటీని పెంచుతున్నారు. టైటిల్ గ్రేడ్స్, కీలక పాత్రల పరిచయాల తర్వాత తాజాగా మరో ప్రధాన పాత్రను మేకర్స్ పరిచయం చేశారు. ఈ చిత్రంలో విక్రమ్ మాలిక్ పాత్రలో నటిస్తున్న రాఫువ్ జుయల్ ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు. ఈ

వుదయం: రాకీం స్టార్ యర్ 'టాక్సిక్' ఎ ఫెయిర్ టేట్ ఫర్ గ్రోస్-అప్స్ ఏర్పడిన అంచనాలు, వరల్డ్ వైడ్ గా ఉన్న క్రేజ్ గురించి అందరికీ తెలిసిందే. ఈ సినిమా రిలీజ్ డేట్ ను తాజాగా ప్రకటించారు.

యాసిటీని పెంచుతున్నారు. టైటిల్ గ్రేడ్స్, కీలక పాత్రల పరిచయాల తర్వాత తాజాగా మరో ప్రధాన పాత్రను మేకర్స్ పరిచయం చేశారు. ఈ చిత్రంలో విక్రమ్ మాలిక్ పాత్రలో నటిస్తున్న రాఫువ్ జుయల్ ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు. ఈ పాత్ర కోసం రాఫువ్ పూర్తిగా కొత్త అవతారంలో కనిపిస్తూ అందరినీ ఆశ్చర్యపరుస్తున్నారు. రా, దేంజర్స్, భయానకమైన వ్యక్తిత్వంతో ఉన్న పాత్రలో అయిన ఒడిగిపోయారు. కర్తీ హాయిర్, ఆభరణాలు, రగ్ గేట్ లుక్, అధికారం ప్రతిబింబించే హాపభావాలతో విక్రమ్ మాలిక్ పాత్రను ఎంతో పవర్ ఫుల్ గా ప్రజెంట్ చేశారు.

'ది ప్యారడైజ్' నుంచి విక్రమ్ మాలిక్ గా రాఫువ్ జుయల్ పవర్ ఫుల్ ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్

