

**STUDY ABROAD**  
TOP GLOBAL DESTINATIONS  
Free IELTS coaching  
GradsUniversity  
+91 6301726400

# వుదయం

**మీ ఆర్థిక అవసరాల ఆశయసాధన**  
KAPIL GROUP  
కపిల్ చిట్స్  
Visit Us: www.kapilchits.com  
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

## హైదరాబాద్ పేదలకు లక్ష ఇళ్లు

పాలనా సమన్వయం కోసమే మూడు కార్పొరేషన్లు ఢిల్లీలో కాలూర్య నగరంగా మారెద్దు!

బీజేపీ ఎంపీలు తెలంగాణకు ఏం తెచ్చారు?

మహానగరంలో పేదలకు లక్ష ఇళ్లు..



**హైదరాబాద్, జూన్ 8 (ఎఎన్) :** తెలంగాణలో పదేళ్ల కేసీఆర్ పాలన, కేంద్రంలో పన్నెండేళ్ల మోడీ పాలన, రాష్ట్రంలో మా 30 నెలల పాలనపై బహిరంగ చర్చకు నేను సిద్ధం. ఎవరో చేశారో.. ఎవరు ఎన్ని నిధులు తెచ్చారో తెల్పుకుండా రండి" అని ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి ప్రతిపక్షాలకు సవాల్ విసిరారు. సైబరాబాద్ లో రూ. 1,674.74 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టనున్న పలు మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి పనులకు ఆయన సోమవారం శంకు

స్థాపన చేశారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. రాజీవ్ 24 నెలల పాటు తమ ప్రభుత్వం కేవలం అభివృద్ధిపైనే దృష్టి పెడుతుందని స్పష్టం చేశారు. పాలనా సమన్వయం కోసమే మూడు కార్పొరేషన్లు టెటర్ రింగు రోడ్డు (ORR) లోపల నివసిస్తున్న 1.34 కోట్ల మంది ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక వసతులు కల్పించడంలో పాటు, పాలనా సమన్వయం కోసమే మూడు కార్పొరేషన్లు ఏర్పాటు చేసినట్లు ముఖ్యమంత్రి వెల్లడించారు. "ఎన్నికలకు ఆరు నెలల ముందు మాత్రమే రాజకీయాలు మాట్లాడుకుందాం.. ఈ రెండేళ్లు రాజకీయాలకు అతీతంగా కలిసి రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుందాం" అని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. దేశ ఐటీ ఎగుమతుల్లో హైదరాబాద్ వాటా 16.77 శాతంగా ఉండటా భాగ్యనగర ప్రాధాన్యతను గుర్తుచేశారు. ఢిల్లీలో కాలూర్య నగరంగా మారెద్దు! దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను నడిపిస్తున్న ఆరు ప్రధాన నగరాలలో హైదరాబాద్ అత్యంత నివాసయోగ్యమైన నగరంగా ఉందని సీఎం రేవంత్ అన్నారు. "కాలూర్యం వల్ల దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో స్కాకతో పాటు ప్రధానమంత్రి కార్యాలయాన్నే మూసివేయాలి వేయాలి వచ్చింది. మన హైదరాబాద్ అలాంటి సమన్వయ రాజధాని భవిష్యత్తు తరాల కోసం మంత్రి తీర్ధర్ బాబు నేతృత్వంలో నిపుణుల కమిటీని చేసి ముందస్తు చర్చలు తీసుకుంటున్నాం" అని సీఎం వివరించారు.

## నగానికి పైగా ఎంపీలు అవుతే

**కోల్ కతా/న్యూఢిల్లీ (ఎఎన్) :** పశ్చిమ బెంగాల్ రాజకీయం ఒక్కసారిగా వేడికొంది. అధికార తృణమూల్ కాంగ్రెస్ (TMC) పార్టీలో గత కొంతకాలంగా నలుగురున్న అంతర్గత విభేదాలు ఒక్కసారిగా బయటయ్యాయి. లోక్ సభలోని 20 మంది టీఎంసీ ఎంపీలు మమతా బెనర్జీ సర్కారుకు షాక్ ఇస్తూ.. కేంద్రంలోని అధికార ఎన్డీఎ (NDA) కూటమికి మద్దతు ఇస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ పరిణామం జాతీయ రాజకీయాల్లో తీవ్ర సంఘటన సృష్టించింది. సీక్రెట్ ఓం బిర్లాకు రెజిస్ట్రే లోబడి టీఎంసీ సీనియర్ నేత, ఎంపీ కకోలి ఘోష్ దక్షిణ దేశాల్లోనే నేతృత్వంలోని తిరుగుబాటు ఎంపీల బృందం సోమవారం లోక్ సభ సీక్రెట్ ఓం బిర్లాను కలిసి ఈ మేరకు ఒక అధికారిక లేఖను సమర్పించింది. "లోక్ సభలో పార్టీ విచ్ఛిన్నం ఉన్న నేను.. తోటి ఎంపీలందరితో విస్తృతంగా సంబంధాలు జరిపిన తర్వాతే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాను. ప్రజల తీర్పును గౌరవించి, వారు ఎన్నుకున్న కేంద్ర ప్రభుత్వంతో కలిసి పనిచేసి బెంగాల్ అభివృద్ధికి తోడ్పడాలనేదే మా బృందం ఉద్దేశం" అని కకోలి ఘోష్ స్పష్టం చేశారు. ఈ ఆకస్మిక పరిణామంపై మమతా బెనర్జీ నేతృత్వంలోని తృణమూల్ కాంగ్రెస్ అధిష్టానం ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన చేయలేదు. 8 మందికి పరిమితమైన డిడి సేన ఈ భారీ చీలకతో లోక్ సభలో



తృణమూల్ కాంగ్రెస్ బలం ఒక్కసారిగా పడిపోయింది. 20 మంది ఎంపీలు తిరుగుబాటు చేయడంతో, ఇప్పుడు లోక్ సభలో మమతా బెనర్జీ పక్షాన కేవలం ఎనిమిది మంది సభ్యులు మాత్రమే మిగిలారు. యావత్ దేశవ్యాప్తంగా విపక్ష కూటమికి ఇది పెద్ద విజయం. రాజకీయ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. అసెంబ్లీలోనూ అదే ధార.. సుఖేంద్ర శేఖర్ రాయ్ రాజీనామా ఇటు ఢిల్లీలోనే కాకుండా, అటు కోల్ కతాలోనూ టీఎంసీకి గుండం పొంది ఉంది. బెంగాల్ శాసనసభలోనూ టీఎంసీ ఎమ్మెల్యేలు ఇప్పటికే రెండు వర్గాలుగా విడిపోయారు. రితభద్ర బెనర్జీ నేతృత్వంలోని 58 మందికి పైగా తిరుగుబాటు ఎమ్మెల్యేల బృందం 'తామే నిజమైన తృణమూల్' అని ప్రకటించుకోవడం గమనార్హం. మరోవైపు, పార్టీలో జరుగుతున్న ఈ పరిణామాలపై తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉన్న టీఎంసీ సీనియర్ నేత, అధికారిక ప్రకటన చేయలేదు. శేఖర్ రాయ్ తన రాజీనామా సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేశారు.

## తెలంగాణలో 'నాలెడ్' విప్లవం



**హైదరాబాద్ / ఉప్పల్, జూన్ 8 (ఎఎన్) :** ప్రజా ప్రభుత్వం తెలంగాణలో సంక్షేమ రాజ్యం నిర్మించేదిగా కృత నిశ్చయంతో పనిచేస్తోందని సీఎం ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమరావు మరోసారి స్పష్టంగా ప్రకటించారు. లోయర్ ట్యాంక్ బండ వద్ద రూ. 110 కోట్ల అంచనాలతో నిర్మించనున్న బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ నాలెడ్ సెంటర్,

- సంక్షేమ రాజ్య నిర్మాణం.. ప్రజాప్రభుత్వ లక్ష్యం
  - రూ.110 కోట్లతో అంబేద్కర్ నాలెడ్ సెంటర్
  - రూ. 25 కోట్లతో ఎస్సీ హాస్టల్!
  - ప్రజా ప్రభుత్వ వినూత్న సంకల్పం
- కట్టడాల మాత్రమే కాదు.. వేలాదిమంది విద్యార్థుల విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి ఉపయోగపడే ఆధునిక దేవాలయాలని ఆయన అన్నారు. రాష్ట్రంలోని నిరుద్యోగ యువతీయువకుల కోచింగ్ కేంద్రాలను శాశ్వతంగా దూరం చేయాలన్నదే ప్రజా ప్రభుత్వ బలమైన సంకల్పమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ట్యాంక్ బండ వద్ద నిర్మించే తలపెట్టిన దాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ నాలెడ్ సెంటర్ స్థలాన్ని, ఆ తర్వాత కాచిగూడలోని 'నింబోలిఅద్దా హాస్టల్' ప్రాంగణాన్ని సంక్షేమ శాఖా మంత్రి అద్దూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి ఉప ముఖ్యమంత్రి క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. దాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ నాలెడ్ సెంటర్ ను ట్యాంక్ బండ దగ్గర సెన్ట్రల్, గ్రౌండ్ ఫ్లోర్, మరో 10 అంతస్తులతో నిర్మించనున్నట్లు డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. అవశేషాల నింబోలిఅద్దా వద్ద మూడు అంతస్తులతో హాస్టల్ భవనాల నిర్మాణం దశిత్, నిరుపేద వర్గాల

## దుబాయ్ లో పలువురు భారతీయులు మృతి

దుబాయ్: జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో పలువురు భారతీయ కార్మికులు మృతి చెందారు. మరెవరో కొందరు భారతీయులున్నారు. దుబాయ్ లో అగిపోయిన ఓ ట్రక్కును మిసిబిస్సు డీకొనడంలో ఈ ప్రమాదం జరిగింది. ట్రక్కులో సాంకేతిక లోపం తలెత్తడంతో రూదారిపై అగిపోయింది. ఆ వెనకే వచ్చిన మిసిబిస్సు దాన్ని డీకొనడంతోనే ఈ ప్రమాదం జరిగిందని ఓ పోలీసు అధికారి తెలిపారు. ఈ ఘటనలో ఎదుగురు చనిపోగా.. అందులో కొందరు భారతీయులున్నారు. దుబాయ్ లో భారత రాయబార కార్యాలయం ఈ ఘటనపై సంతాపం వ్యక్తం చేసింది. క్షతగాత్రులను తమ అధికారులు ఆసుపత్రిలో పర్యవేక్షించి సట్టు తెలిపింది. వారికి అవసరమైన సహాయం అందిస్తామని పేర్కొంది.



**న్యూఢిల్లీ జూన్ 8 (ఎఎన్) :** కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీఎ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా, ప్రజా సమన్వయ బృందాలను ఏర్పాటు చేయాలని విపక్ష 'ఇండియా' కూటమి నిర్ణయించింది. ఢిల్లీలో జరిగిన కూటమి నేతల కీలక సమావేశంలో అంతర్గత విభేదాలను పక్కన పెట్టి, ఏకతాటిపై ముందుకు సాగాలని పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. మిత్రపక్షాలు ఒకరినొకరు బహిరంగంగా విమర్శించుకోకుండా, పరస్పర సమన్వయంతో కదలాలని నేతలు ఏకగ్రీవంగా తీరానించారు. కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి రాజీనామా చేయాల్సిందే!

## భేదాలు పక్కన పెట్టి.. కలిసి సాగుదాం

- కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి రాజీనామా చేయాల్సిందే!
- ఆగస్టులో హైదరాబాద్ వేదికగా తదుపరి భేటీ
- సమావేశానికి ఆమ్, డీఎంకే దూరం

దుకు తక్షణమే 'అభివృద్ధి సమావేశం' ఏర్పాటు చేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఆగస్టులో హైదరాబాద్ వేదికగా తదుపరి భేటీ రాజీవ్ పార్లమెంట్ వర్గాల సమావేశాల్లో కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ఉమ్మడి వ్యూహంతో దాడి చేయాలని విపక్షాలు నిశ్చయించాయి. సభలో ప్రజాసమన్వయపై గళమెత్తేందుకు అన్ని పార్టీలు ఏకతాటిపైకి రానున్నాయి. ఇకపై కేవలం ఎన్నికలప్పుడే కాకుండా, ప్రతి రెండు నెలలకొకసారి సమావేశమై విపక్షాల బక్యతను చాటాలని నేతలు నిర్ణయించారు. ఈ క్రమంలోనే 'ఇండియా' కూటమి తదుపరి మహాసమావేశాన్ని రాజీవ్ పార్లమెంట్ లో

**STUDY MBBS ABROAD**  
Quality Education Global Recognition  
Course Fee Per Year **3 Laks only**

**భగ్గుమన్న పశ్చిమాసియా కాల్యుల విరమణకు భారత్ పిలుపు**

ప్రాంతంలో శాంతి, స్థిరత్వాలు నెలకొనేలా దౌత్యపరమైన చర్యలను వీలైనంత త్వరగా ముగించాలని స్పష్టం చేసింది. తక్షణమే కాల్యుల ఆపండి. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ మరోవైపు పశ్చిమాసియాలో చోటుచేసుకుంటున్న తాజా పరిణామాలపై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సైతం తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్ దేశాలు తక్షణమే పరస్పర దాడులను ఆపివేయాలని ఆయన అంతర్జాతీయ సమాజాన్ని తీవ్ర ఆందోళనకు గురిచేస్తున్నాయి. ఇప్పటికే వంద రోజులకు పైగా కొనసాగుతోన్న ఈ ఘర్షణ కారణంగా భారీగా అన్ని ప్రాణ నష్టం వాటిల్లింది. దీని ప్రభావం కేవలం ఆ ప్రాంతానికే పరిమితం కాకుండా.. ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ, అంతర్జాతీయ ఇంధన సరఫరాపై తీవ్రంగా పడింది. " అని భారత్ పేర్కొంది వెంటనే ఈ యుద్ధ వాతావరణాన్ని కి తెరదించాలని, పౌరుల రక్తఙకు పెద్దపీట వేయాలని అన్ని వర్గాలను భారత్ కోరింది. ఈ

ప్రాంతంలో శాంతి, స్థిరత్వాలు నెలకొనేలా దౌత్యపరమైన చర్యలను వీలైనంత త్వరగా ముగించాలని స్పష్టం చేసింది. తక్షణమే కాల్యుల ఆపండి. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ మరోవైపు పశ్చిమాసియాలో చోటుచేసుకుంటున్న తాజా పరిణామాలపై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సైతం తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్ దేశాలు తక్షణమే పరస్పర దాడులను ఆపివేయాలని ఆయన అంతర్జాతీయ సమాజాన్ని తీవ్ర ఆందోళనకు గురిచేస్తున్నాయి. ఇప్పటికే వంద రోజులకు పైగా కొనసాగుతోన్న ఈ ఘర్షణ కారణంగా భారీగా అన్ని ప్రాణ నష్టం వాటిల్లింది. దీని ప్రభావం కేవలం ఆ ప్రాంతానికే పరిమితం కాకుండా.. ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ, అంతర్జాతీయ ఇంధన సరఫరాపై తీవ్రంగా పడింది. " అని భారత్ పేర్కొంది వెంటనే ఈ యుద్ధ వాతావరణాన్ని కి తెరదించాలని, పౌరుల రక్తఙకు పెద్దపీట వేయాలని అన్ని వర్గాలను భారత్ కోరింది. ఈ

తగబడింది. ఈ పరిణామాలతో పశ్చిమాసియాలో విప్లవం ఏం జరుగుతుందో తెలియని భీకర పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి.

**GradsUniversity**  
www.gradsuniverse.com  
+91 6301726400





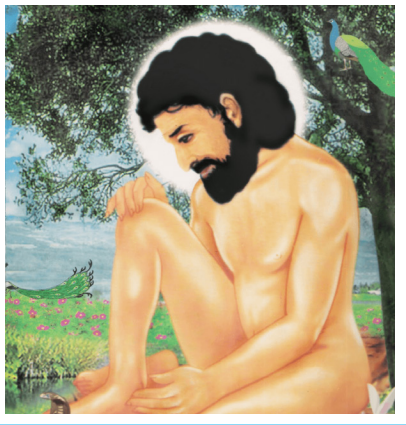


భారత్ లో వంటకాన్ని ధరలు ప్రపంచంలోనే తక్కువగా ఉన్నాయని కేంద్రం మరోసారి స్పష్టం చేసింది. అమెరికా, ఆస్ట్రేలియా, కెనడా వంటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో పోలిస్తే ఇక్కడ ధరలు గణనీయంగా చౌకగా ఉన్నాయని వివరించింది. ప్రస్తుతం ఢిల్లీలో సాధారణ వినయోగదారులు సిలిండర్ కు సుమారు రూ. 942 చెల్లిస్తుండగా, ప్రతి సిలిండర్ పై దాదాపు రూ. 700 వరకు ప్రభుత్వం భరిస్తోందని వెల్లడించింది. ప్రధానమంత్రి జియో జన కేంద్రం 10.58 కోట్లకు పైగా కనెక్షన్లు అందించగా, అర్జున్ లైన్ లభిదారులకు ఏడాదికి నాలుగు సిలిండర్లపై ఒక్కో సిలిండర్ కు రూ. 300 సబ్సిడీ ఇస్తున్నట్లు కేంద్రం తెలిపింది.

- కేంద్ర మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషి

వే'మన' పద్యం

అత్త శుద్ధి లేని ఆచారమదియేల  
భండ శుద్ధి లేని పాకమేల  
చిత్త శుద్ధి లేని శివ పూజలేలరా  
విశ్వభారామ విసుర వేమా!



రచనలు సంపాది

వృద్ధులకు సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పుటకు రాజకీయ అంశాలకు, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలు, సమీక్షలు, సమీక్షలు పంపించవలసిందిగా కోరుతున్నాం. వారిని 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

భారత ప్రజాస్వామ్య చరిత్రలో కొన్ని ఘట్టాలు కేవలం రాజకీయ సంఘటనలుగానే కాకుండా చరిత్ర పుటల్లో శాశ్వత ముద్ర వేసే మైలురాళ్లుగా నిలుస్తాయి. అలాంటి అరుదైన ఘట్టాల్లో ఒకటి సరేంద్ర మోడి సాధించిన సుదీర్ఘ ప్రధానమంత్రి పదవీకాలం. 2014 మే 26న భారతదేశ 15వ ప్రధానమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన సరేంద్ర మోడి, 2026 జూన్ 10 నాటికి పదహారు 4,399 రోజులపాటు ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా ఎన్నికైన ప్రధానమంత్రిగా కొనసాగి, స్వతంత్ర భారత తొలి ప్రధానమంత్రి జవహర్ లాల్ నెహ్రూ పిరిట ఉన్న 4,398 రోజుల ఎన్నికైన ప్రధానమంత్రి పదవీకాలం రికార్డును అధిగమించగలడం సామాన్య విషయం కాదు. ఇది కేవలం ఒక నాయకుడి వ్యక్తిగత రాజకీయ విజయంగా మాత్రమే కాదు; భారత ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో ప్రజల తీర్పు ఎంత శక్తివంతమైందో, నాయకత్వ స్థిరత్వం ఎంత ప్రాధాన్యమైందో చాటిచెప్పే చారిత్రక ఘట్టం.

రాజకీయ గగనంలో మరో శిఖరం

రాజకీయ చరిత్రలో ఒక యుగంగా నిలిచింది. అలాంటి నాయకుడి ఎన్నికల ఆధారిత నిరంతర పదవీకాలం రికార్డును అధిగమించడం అనేది సాధారణ విషయం కాదు. సరేంద్ర మోడి రాజకీయ ప్రయాణం కూడా అసాధారణమే. గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా దాదాపు పదహారు సంవత్సరాలు పరిపాలన సాగించిన ఆయన, 2014లో భారతీయ జనతా పార్టీని చారిత్రక విజయానికి నడిపించారు. 1984 తర్వాత తొలిసారిగా ఒక పార్టీ స్వయంగా సంపూర్ణ మెజారిటీ సాధించడం భారత రాజకీయాల్లో కొత్త అధ్యాయానికి నాంది పలికింది. 543 లోక్ సభ స్థానాల్లో బీజేపీ 282 స్థానాలు గెలుచుకోవడం ద్వారా దేశ

స్థానాలు గెలుచుకొని మరోసారి అధికారంలోకి వచ్చింది. స్వాతంత్ర్యం తర్వాత ఇందిరాగాంధీ కాలం తరువాత ఒక నాయకుడు మరింత బలమైన ప్రజా మద్దతుతో తిరిగి అధికారంలోకి రావడం ఇదే మొదటిసారి. 2024లో జరిగిన 18వ లోక్ సభ ఎన్నికల్లో ఎన్నికైన తర్వాత మరుసటి రోజునే సాధారణ ఎన్నికల్లో ప్రజల తీర్పుతో ప్రధానమంత్రి పదవీకాలం కొనసాగించిన రెండో నాయకుడిగా మోడి చరిత్ర సృష్టించారు. కాంగ్రెస్ తర రాజకీయ పార్టీకి చెందిన నాయకుడిగా ఈ ఘనత సాధించిన ఏకైక వ్యక్తిగా కూడా ఆయన నిలిచారు.

మోడి పదవీకాలాన్ని పరిశీలిస్తే భారత రాజకీయం, ఆర్థిక, సామాజిక రంగాల్లో పలు కీలక పరిణామాలు చోటుచేసుకున్నాయి. 2014లో ప్రారంభమైన జనతా యోజన ద్వారా కోట్లాది మంది బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలోకి చేరారు. 2016లో ప్రకటించిన నోట్ల రద్దు దేశవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశమైంది. నల్లదనం, సకీలీ కరెన్సీ, ఉగ్రవాద నిర్మూలన పోరాటంగా ప్రభుత్వం దీన్ని పేర్కొంది. అయితే దీని ప్రభావంపై ఆర్థిక నిపుణుల మధ్య ఇప్పటికీ భిన్నాభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. 2017లో పన్ను సేవల పన్ను (జీపిఎస్) అమలు ద్వారా దేశ వ్యాప్తంగా ఏకీకృత పన్ను వ్యవస్థకు తీకారం చుట్టారు. స్వాతంత్ర్యం తర్వాత అత్యంత పెద్ద ఆర్థిక సంస్కరణగా దీనిని అభివర్ణించారు. 2019లో జమ్మూకాశ్మీర్ కు ప్రత్యేక హోదా కల్పించిన ఆర్థిక 370 రద్దు చారిత్రక రాజకీయ నిర్ణయంగా నిలిచింది. దేశ సమగ్రతను బలోపేతం చేయడానికి ఈ చర్య తీసుకున్నట్లు ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ప్రతిపక్షాలు ప్రజాస్వామ్య ప్రయోగంపై ప్రశ్నలు లేవనెత్తాయి. అదే విధాని పౌరసత్వ సవరణ చట్టం దేశవ్యాప్తంగా చర్చకు దారితీసింది. 2020లో కరోనా మహమ్మారి వేరుసాయంలో ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఉచిత టీకా కార్యక్రమాన్ని అమలు చేయడం కూడా మోడి ప్రభుత్వ ప్రధాన విజయాలలో ఒకటిగా పేర్కొనబడుతోంది. 220 కోట్లకు పైగా వ్యాక్సిన్ డోసులు అందించడం ద్వారా భారతదేశం ప్రపంచ దృష్టిని ఆకర్షించింది.

మెదడు కణితీ సమస్య ప్రమాదకరం, ప్రాణాంతకం!



ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద ప్రజాస్వామ్య దేశంగా భారత్ నిలుస్తున్నది. ప్రతి ఐదేళ్లకు ఓ సారి శాంతియుతంగా ఎన్నికలు జరుగుతున్నాయి. దేశ ప్రధానమంత్రి నుంచి వార్డు మేయర్ వరకు ఎన్నికలు సజావుగా జరుగుతున్నాయి. 10 జూన్ 2026 రోజు భారత ఆధునిక రాజకీయ ముఖచిత్రాన్ని మార్చి వేసే ఒక చారిత్రాత్మక ఘట్టానికి వేదిక కానుంది. దేశ చరిత్రలో అత్యంత కాలం ప్రజల చేత "ఎన్నికైన" ప్రధానమంత్రిగా జవహర్ లాల్ నెహ్రూ పేరిట ఉన్న సుదీర్ఘ రికార్డును 10 జూన్ రోజున సరేంద్ర మోడి అధిగమించనున్నారు. 26 మే 2014 నుంచి జూన్ 10, 2026 వరకు నిరంతరాయంగా పిఎం జాబ్ చేసిన 4,399 రోజులు పూర్తి కానున్నాయి. గతంలో నెహ్రూ ప్రజాస్వామ్య బద్ధంగా "ఎన్నికైన పిఎం"గా 4,398 రోజుల పాటు (13 మే 1952 నుంచి 27 మే 1964 వరకు) సేవలు అందించారు. నెహ్రూ నెలకొల్పిన రికార్డును 10 జూన్ రోజు సరేంద్ర మోడి బద్ధలుకొట్టి అప్రతిహతంగా అత్యధిక కాలం పాటు నిరంతరాయంగా ఎన్నికైన పిఎంగా సేవలు అందించడం ఓ అద్భుత సందర్భం.

34 కోట్ల ప్రజలు ఉన్న భారతం నేడు 140 కోట్ల జనాభాకు చేరింది. నాలుగు ఐదేళ్ల పాటు సమస్యలు, సవాళ్లు, సంక్షోభాలు, విపత్తులు, శాస్త్ర సాంకేతిక విప్లవాలను దాటుకుంటూ నేడు డిజిటల్ విభవం అసరాగా భారతం ముందుగు వేస్తూ అభివృద్ధి దిశగా పయనిస్తున్నది.

ఒంటరితనాన్ని ఓడించలేమా!

ఒంటరితనం ఓ మానసిక భావోద్వేగ ప్రక్రియ. కొందరికి ఒంటరితనం లేదా ఏకాంతం ఓ అద్భుత అవకాశంగా నిలిస్తే మరి కొందరిలో ఒంటరితనం ఓ అవాంఛనీయ అనారోగ్యకర సమస్యగా నిలుస్తున్నది. దాదాపు 50 శాతం జనాభా అంతర్జాతీయంగా ఒంటరితనాన్ని కోరుకుంటారు, అనారోగ్యాల బారిన పడతారు. కొందరికి ఒంటరితనం వరముయితే మరి కొందరికి అది శాపంగా మారుతోంది. పరిమిత ఒంటరితనం శారీరక, మానసిక వికాసానికి, సానుకూల భావనలు జనించడానికి దోహదపడుతుంది. మితి మీరిన ఒంటరితనం ప్రమాదకరంగా మారి చివరికి ప్రాణాంతకం కూడా అవుతుంది. ఒంటరితనాన్ని మనకు అనుకూలంగా మార్చుకునే ప్రయత్నాలు చేస్తే అది వ్యక్తి సంపూర్ణ శ్రేయస్సుకు ఉపకరిస్తుంది. ఒంటరితనానికి, ఏకాంతవాసానికి తేడా ఉన్నది. ఒంటరితనం అనేది ఒక భావోద్వేగ ప్రక్రియ. తాను ఇతరులతో కనెక్ట్ కావాలని కోరుకున్నప్పటికీ, వారి మట్టు ఎవరూ లేదని భావించడాన్ని ఒంటరితనం అనవచ్చు. ఏకాంతం అనేది ఒక వ్యక్తి కావాలని ఒంటరితనం కోరుకుంటుంది, తమ మట్టు పక్కకు దూరంగా ఉంటూ ఆలోచనలు చేయడం అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఏకాంతం అనేది ఒక ఆహవాన ప్రయోజనకర మానసిక స్థితి.

అంశాన్ని తీసుకొని ప్రచారం నిర్వహిస్తారు. సహజమైన మానవ భావోద్వేగ ఒంటరితనం పట్ల ప్రజల్లో కళంకంగా భావించబడుతున్న వేళ దానిని అధిగమించడానికి పౌర సమాజం కూడా కృషి చేయాలి. ఒంటరితనం పట్ల నిర్దుష్టంగా, బహురంగా చర్చలు చేయాలి. ఒంటరితనం వలయంలో చిక్కిన అభాగ్యులతో మాట్లాడుతూ వారితో మానవ సంబంధాలు, సంభాషణలు పెరిగే విధంగా చూడాలి. ఒంటరితనం దుష్ప్రభావాలు: నిశ్శబ్ద రుగ్మతగా సమాజంలో వ్యాపిస్తున్న ఒంటరితనాన్ని ఒక దురాచారంగా లేదా ప్రతిష్టకు మచ్చగా నిలుస్తున్న వేళ దాని పట్ల అవగాహన కల్పించడం జరగాలి. దీర్ఘకాలం పాటు ఒంటరితనాన్ని అనుభవించిన వారిలో తీవ్రమైన అనారోగ్యాల కలుగుతాయి. ఒంటరితనం హద్దులు మీరితే మతిమరుపు, హృదయనాళ అనారోగ్య సమస్యలు, స్ట్రోక్, నిరాశ, ఆందోళన, ఆకాల మరణాలు, అలసట, అత్యున్నత భావం, మానసిక ఒత్తిడి లాంటి అనారోగ్యాలు కలుగుతాయి. ఒంటరితనం ఫలితంగా శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగ, సామాజిక ప్రతికూలతలతో పాటు మానవ సంబంధాల సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతాయి.



పట్లం కట్టడం, నిర్దుష్ట తీసుకునే సామర్థ్యం, సమతుల సామాజిక సంబంధాల్లో ప్రగతి, అత్యు విమర్శకు అవకాశం, విశ్రాంతి దొరకడంతో రేపటికి శక్తిని కూడగట్టుకోవడం లాంటి అనేక ప్రయోజనాలు ఒంటరితనానికి లేదా ఏకాంతవాసానికి ఉంటాయి. ఒంటరితనాన్ని ఓడించడం ఎలా? ఒంటరితనాన్ని ఓడించే మార్గం మనకు, సరదాగా సమాజంలో మనకే అవుతుంది జీవితాన్ని ఆస్వాదించడానికి కొన్ని చిట్కాలను తెలుసుకుంటే మనకు అధిగమిస్తూ, ఎందరి సుఖంకూ, మిత్రులు, బంధువులు, కుటుంబ సభ్యులను సుఖం చేస్తూ, పౌర సమాజంతో దగ్గర పుటతూ, సంతోష సాగరంలో మునుగుతూ, జీవితాన్ని సుసంపన్నం చేసుకుంటూ, ఎంపిక చేసుకున్న లక్ష్యాలను అధిగమిస్తూ, అందరి మన్ననలు పొందుతూ, చలాకీగా ప్రవర్తిస్తూ అయితోనే జీవితాంతం అనందంగా ఉంటూ, ఆనందాన్ని పంచుకోండి.

- మధుసూదన్ రెడ్డి 9949700037

సరేంద్ర మోడి మార్కెట్ సుగ్రాహిణి

కరోనా విపత్తు విడిచిన చేదు జ్ఞాపకాలతో బెక్కాల్ జోడుగా, ప్రజారోగ్య గొడుగు, ఆర్థిక స్వామంభన, పూర్వోత్తర విడిచి విధానాలు, యూపిఏ చెల్లింపుల వెళ్లు, సిపిఎ, స్వచ్ఛ పార్టీ అధియోన, జన ధన్ ఆధార్ మొదల అనుసంధానం, ఆర్థిక సమీక్షిత అభివృద్ధి, మౌలిక వసతుల కల్పన, 370 ఆర్థిక రద్దు, డిజిటల్ ఇండియా, ఆయుశ్యాస్ భారత్, రవాణా రంగ అభివృద్ధి, మేక్ ఇన్ ఇండియా, శ్రీఫుల్ తలాక్, బీజేపీ బనావో బీజేపీ బనావో, సోషల్ మీడియా ఉపయోగం, సంక్షేమ పథకాల నీడలను కల్పిస్తూ డిజిటల్ విప్లవ భారతం ఎదగడంలో సరేంద్ర మోడి కృషి వెలకట్టలేదని, నాడు రెమ్మో, అమెరికా అనే రెండు ప్రధాన శక్తి కుట్రలు ఉన్నప్పటికీ నెహ్రూ భారతం అతని ఉద్దేశం బాటను సాగించి, నేడు రెమ్మో ఉత్తయిన, పాలసీని ఇజ్రాయిల్, అమెరికా/ఇజ్రాయిల్ ఇరాన్ యుద్ధాల సదుమ పూర్వోత్తర స్వయంప్రతిపత్తిని కాపాడుకుంటూ ఆర్థికవృద్ధిని సమాను చేసుకోవడంలో సమాపాలనా నైపుణ్యం కొనియాడాలి. అమెరికా, యూరప్, రెమ్మో, పశ్చిమ సూనియా, గ్లోబల్ సౌత్ దేశాలతో సత్సంబంధాలను సమర్థవంతంగా విస్తరించడంలో మోడి కృత్యక్షులు కావడమే కాకుండా భారతదేశ ప్రతిష్టను ప్రపంచ దేశాల్లో ఇసుమడించడం.

నరేంద్ర మోడి మార్కెట్ సుగ్రాహిణి: కరోనా విపత్తు విడిచిన చేదు జ్ఞాపకాలతో బెక్కాల్ జోడుగా, ప్రజారోగ్య గొడుగు, ఆర్థిక స్వామంభన, పూర్వోత్తర విడిచి విధానాలు, యూపిఏ చెల్లింపుల వెళ్లు, సిపిఎ, స్వచ్ఛ పార్టీ అధియోన, జన ధన్ ఆధార్ మొదల అనుసంధానం, ఆర్థిక సమీక్షిత అభివృద్ధి, మౌలిక వసతుల కల్పన, 370 ఆర్థిక రద్దు, డిజిటల్ ఇండియా, ఆయుశ్యాస్ భారత్, రవాణా రంగ అభివృద్ధి, మేక్ ఇన్ ఇండియా, శ్రీఫుల్ తలాక్, బీజేపీ బనావో బీజేపీ బనావో, సోషల్ మీడియా ఉపయోగం, సంక్షేమ పథకాల నీడలను కల్పిస్తూ డిజిటల్ విప్లవ భారతం ఎదగడంలో సరేంద్ర మోడి కృషి వెలకట్టలేదని, నాడు రెమ్మో, అమెరికా అనే రెండు ప్రధాన శక్తి కుట్రలు ఉన్నప్పటికీ నెహ్రూ భారతం అతని ఉద్దేశం బాటను సాగించి, నేడు రెమ్మో ఉత్తయిన, పాలసీని ఇజ్రాయిల్, అమెరికా/ఇజ్రాయిల్ ఇరాన్ యుద్ధాల సదుమ పూర్వోత్తర స్వయంప్రతిపత్తిని కాపాడుకుంటూ ఆర్థికవృద్ధిని సమాను చేసుకోవడంలో సమాపాలనా నైపుణ్యం కొనియాడాలి. అమెరికా, యూరప్, రెమ్మో, పశ్చిమ సూనియా, గ్లోబల్ సౌత్ దేశాలతో సత్సంబంధాలను సమర్థవంతంగా విస్తరించడంలో మోడి కృత్యక్షులు కావడమే కాకుండా భారతదేశ ప్రతిష్టను ప్రపంచ దేశాల్లో ఇసుమడించడం.

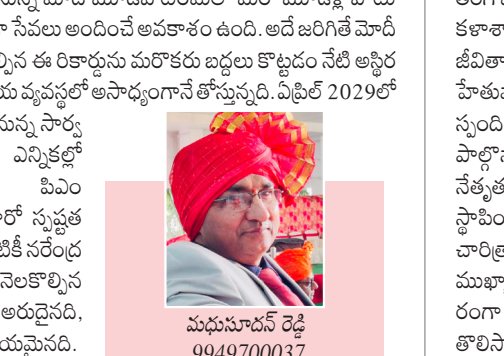
సుదీర్ఘ రాజకీయ అనుభవశాలి ఆచార్య రంగా

గోగినేని రంగనాయకులు... ఈ పేరు అంతగా ప్రాచుర్యం లేదని. ఈ పేరు చెబితే దేశంలో గుర్తు పట్టే వారు దాదాపు ఉండకపోవచ్చు. ఆయన ఒక ప్రఖ్యాత కలిగిన పాఠశాలలో రాజకీయ నాయకులు. ఆయనను భారత రైతాంగ ఉద్దమహితగా భావిస్తారు. సుదీర్ఘ పార్లమెంటీయన్ గా గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ లోకి ఎక్కిన ప్రజాపితా. లోక్ సభ లోనూ, ఇటు రాజ్యసభలోనూ 60 ఏళ్లు రైతుల పక్షాన పోరాడిన నాయకులు. రాజకీయ అవగాహన కలిగిన వారికి ఇప్పుడు అనివార్య స్ఫూర్తి ఉండవచ్చు. 2026 ఒంటరితనం అవగాహన వారం ఇతివృత్తంగా "ఒంటరితనానికి వ్యతిరేకంగా గళం విప్పుదాం" అనబడి

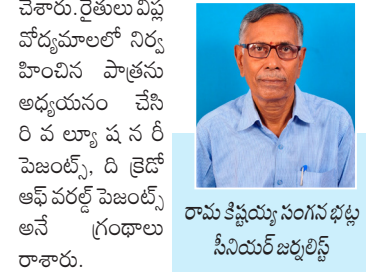
భౌతి రంగాడీ, నిదురలోనే రామనీడు పేరుతో రాజకీయ పాఠశాలను ఏర్పాటు చేశారు. 1933 నుండి రంగా స్థాపించిన రాజకీయ విద్యాలయాన్ని మహాత్మాగాంధీ ప్రారంభించారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రిలు నారా చంద్రబాబు నాయుడు, కొణిజెట్టి రోశయ్య కూడా రంగా శిష్యులే. ఆ పాఠశాల గత మధుర స్మృతులకు సజీవ ఉంటుంది. ప్రారంభించిన రాజకీయ పాఠశాలలో 1933లో రైతు కార్యకర్తల సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. రంగా ఆధ్వర్యంలోనే, తెలుగులోనే మొదటి రచనయింది. "హరిజన నాయకులు" అనే నవల కూడా రాశారు. ఆంధ్ర రాజకీయాలలో గాంధీ అనుచరుడిగా పట్టణ సీతారామయ్య ఉండగా, రంగా గాంధీకి సన్నిహితుడు కాలేక పోయారు. అయినా రంగా స్థాపించిన రంగా గాంధీయని నేననే కొనసాగాను. సుభాష్ చంద్రబోస్ అంటే ఇష్టపడేవారు. 1937 నుంచి వాహినీ అనే పత్రికను నడిపారు. 1938 నాటికి అంధాలలో యాగ్నికోత్ కలిసి రాజకీయ నిర్వహించారు. ప్రకాశం పంతులుతో కలిసి ఆంధ్ర రాజకీయాలలో కీలక పాత్ర వహించిన రంగాకు చాలా మంది శిష్యులు ఉండేవారు. గౌతు లచ్చన్న, పెద్దిరెడ్డి రామారెడ్డి, కందుల గణప రెడ్డి, చిగిరెడ్డి బాలిరెడ్డి, ఎస్.వి. నాయుడు, నీరుకొండ రామారావు, బీశెట్టి అప్పారావు, పి.రాజగోపాల నాయుడు ఇత్యాదులు ఎందరో రంగా పిల్లల నుండి రాజకీయాలలో ప్రవేశించారు. పట్టణ పోరాటంలో సీతారామంగా పాల్గొన్న రంగా అనేక పర్యాయాలు జైలు పాలయ్యారు. జైళ్లలో కూడా రాజకీయ వైదిక పాఠశాలలు ఏర్పాటుచేశారు. ఆంధ్రంలోనే ఆకస్మిక విశ్వ విద్యాలయంలో ఉన్నత విద్యాభ్యాసం చేశారు. మద్రాసు లోని పచ్చయప్పాస్ కళా కాలేజీలో రాజకీయ పాఠశాలను ప్రారంభించిన

పాటు ఉన్నప్పుడు రంగాకు విద్యాగ్రామ అనాధౌర్య తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఉండేవారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయ వ్యవహారాలు ఉత్పత్తిదారుల సంఖ్యా వ్యవస్థాపకులలో ఒకరు. 1946లో ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రిలు నారా చంద్రబాబు నాయుడు, కొణిజెట్టి రోశయ్య కూడా రంగా శిష్యులే. ఆ పాఠశాల గత మధుర స్మృతులకు సజీవ ఉంటుంది. ప్రారంభించిన రాజకీయ పాఠశాలలో 1933లో రైతు కార్యకర్తల సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. రంగా ఆధ్వర్యంలోనే, తెలుగులోనే మొదటి రచనయింది. "హరిజన నాయకులు" అనే నవల కూడా రాశారు. ఆంధ్ర రాజకీయాలలో గాంధీ అనుచరుడిగా పట్టణ సీతారామయ్య ఉండగా, రంగా గాంధీకి సన్నిహితుడు కాలేక పోయారు. అయినా రంగా స్థాపించిన రంగా గాంధీయని నేననే కొనసాగాను. సుభాష్ చంద్రబోస్ అంటే ఇష్టపడేవారు. 1937 నుంచి వాహినీ అనే పత్రికను నడిపారు. 1938 నాటికి అంధాలలో యాగ్నికోత్ కలిసి రాజకీయ నిర్వహించారు. ప్రకాశం పంతులుతో కలిసి ఆంధ్ర రాజకీయాలలో కీలక పాత్ర వహించిన రంగాకు చాలా మంది శిష్యులు ఉండేవారు. గౌతు లచ్చన్న, పెద్దిరెడ్డి రామారెడ్డి, కందుల గణప రెడ్డి, చిగిరెడ్డి బాలిరెడ్డి, ఎస్.వి. నాయుడు, నీరుకొండ రామారావు, బీశెట్టి అప్పారావు, పి.రాజగోపాల నాయుడు ఇత్యాదులు ఎందరో రంగా పిల్లల నుండి రాజకీయాలలో ప్రవేశించారు. పట్టణ పోరాటంలో సీతారామంగా పాల్గొన్న రంగా అనేక పర్యాయాలు జైలు పాలయ్యారు. జైళ్లలో కూడా రాజకీయ వైదిక పాఠశాలలు ఏర్పాటుచేశారు. ఆంధ్రంలోనే ఆకస్మిక విశ్వ విద్యాలయంలో ఉన్నత విద్యాభ్యాసం చేశారు. మద్రాసు లోని పచ్చయప్పాస్ కళా కాలేజీలో రాజకీయ పాఠశాలను ప్రారంభించిన

నాటి స్వతంత్ర భారత పునాదుల నుంచి నేటి డిజిటల్ శకం వరకు : భారతదేశ రాజకీయం, ప్రజాస్వామ్య పరిపాలనా చరిత్రలో 10 జూన్ 2026 ఒక సువర్ణ అధ్యాయం లిఖించబోతున్నది. నెహ్రూ రికార్డును అధిగమిస్తూ మోడి అప్రతిహతంగా దూసుకుపోతున్నాడు. నాటి "స్వతంత్ర భారత పునాదులు" నుండి నేటి "డిజిటల్ శకం" వరకు భారత పరిపాలనా ప్రస్థానం కొనసాగుతున్నది. ఈ చారిత్రక మైలురాసు కేవలం ఇద్దరు భిన్న దృశ్యాల వంటి అగ్ర నాయకుల పదవీకాలాలను పోల్చడం వీలుకాదు. గత ఏడు దశాబ్దాలుగా భారతదేశం ఎదుర్కొన్న సవాళ్లు, సంక్షోభాలు, పాలనా సమస్యలలో నెహ్రూ రికార్డును అధిగమించడానికి ఇదే అరుదైన సందర్భం. శతాబ్దాల వలస పాలన తర్వాత వివిధ స్వయం ప్రభుత్వ రాజకీయ అస్థిరత, సంస్కృత గత నిర్మాణం లేని భారతానికి గట్టి పునాదులు వేయడానికి కృషి చేశారు. నాడు



మధుసూదన్ రెడ్డి 9949700037



రామకృష్ణయ్య నన్నంబట్ల సీనియర్ జర్నలిస్ట్











# వ్యాయామం చేయాలంటే బద్ధకిస్తున్నారా?



సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సొంతమవ్వాలంటే ఆహారంతో పాటు వ్యాయామము కీలకమే! అయితే దీని ప్రాధాన్యం తెలిసినా కొంతమంది వ్యాయామం చేయడానికి బద్ధకిస్తుంటారు. నిజానికి దీన్ని అధిగమించాలంటే వ్యాయామంపై సానుకూల దృక్పథం అలవరచుకోవడం ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. అందుకు కొన్ని చిన్న చిన్న చిట్కాలు దోహదం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. ఏ పని చేసినా స్వస్థత ఉంటే ఏకాగ్రత దానంతటా చేస్తుంది. ఇదే నియమం వ్యాయామానికి వర్తిస్తుంది. ఈ క్రమంలో 'అసలు నేను వ్యాయామం ఎందుకు చేయాలి?' అనే విషయంపై స్వస్థత ఉండాలి. ఉదాహరణకు.. 'వర్కాట్' చేయడం వల్ల రోజంతా యాక్టివ్గా ఉండగలుగుతున్నా.. లేదంటే 'వ్యాయామం నా శరీరవ్యవస్థ పనిచేయడం మెరుగుపరుస్తుంది..' 'ఎక్స్ట్రెమిట్ నా శారీరక సౌఖ్యాలి దూరం చేస్తుంది..' ఇలా ఒక్కొక్కరి లక్ష్యాలు, వ్యక్తిగత అవసరాలు ఒక్కొక్కటి ఉంటాయి. మరి, మీ అవసరమేంటో స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి. వ్యాయామంపై ఏకాగ్రత పెట్టగలుగుతారంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే వర్కవుట్ ఇబ్బందిగా అనిపించినప్పుడల్లా మీ అవసరాన్ని ఒక్కసారి గుర్తు చేసుకుంటే బద్ధకం, నీరసం.. ఆస్తి దూరమైపోతాయని చెబుతున్నారు. సచ్చిస పని చేస్తే ఎంత కష్టమైనా ఇబ్బందిగా భావించేయాలి. అలాగే వ్యాయామం చేసే క్రమంలోనూ మీకు ఆసక్తి ఉన్న అంశాలపై దృష్టి పెట్టండి. ఉదాహరణకు.. జిమ్కు వెళ్లినప్పుడు కొన్ని



వ్యాయామాలపై అనుకోకుండానే మనసు పారేసుకుంటాం. ఈ క్రమంలో కొంతమందికి పువ్వు, మరికొందరికి బరువులే త్రవ్వడం.. వంటివి వస్తున్నాయి. ఇవన్నీ కాకుండా నడక, జాగింగ్.. వంటివి ఇబ్బందికే వీటిలోనూ మొదలు పెట్టవచ్చు. ఇలా నచ్చేవి ఎంచుకుంటే మరింత ఆసక్తిగా వర్కవుట్ చేయగలుగుతాం. తద్వారా వ్యాయామ ప్రక్రియ కూడా ఇబ్బందిగా అనిపించడం టున్నారని నిపుణులు. ఫలితాలు వేగంగా రావాలని కొంతమంది మొదట్లోనే కష్టమైన వ్యాయామాల చేస్తుంటారు.

## దంతాలు మెరవాలా?

అందమైన నవ్వు అవ్వాలని సహజ ఆభరణం. అది ఆకర్షణీయంగా కనిపించాలంటే దంతాల దిద్దడం మాత్రమే! మరి అవి పసుపు పచ్చగా ఉంటే ఏం పాగుంటుంది? అందుకే సహజంగా మెరిచిందంటే ఇలా...



బ్రెకింగ్ సోడా తీసుకుని, తగినన్ని నీళ్లు కలిపి పేస్టులా చేయాలి. ఆ మిశ్రమంతో బ్రష్ చేయండి. పళ్లమీది మరకలన్నీ పోయి తెల్లగా మెరుస్తాయి. అప్పుడప్పుడు ప్రయత్నించవచ్చు కానీ... తరచూ మాత్రం చేయొద్దు. ఎనామిల్ పై ప్రభావం పడుతుంది. సమపాళ్లలో యాబిల్ సిదార్ విసెగర్, నీళ్లను తీసుకోండి. ఆ మిశ్రమంతో పుక్కిలిచి ఉసినా మేలే. వినెగర్ లోని సహజ గుణాలు పళ్లు తెల్లబెడతాయి. అయితే తరచూ మాత్రం చేయొద్దు. అయితే పుల్లింగ్ చేయండి. ఇది పురాతన ఆయుర్వేద పరిష్కారం కూడా. కొంచెం కొబ్బరినూనె తీసుకుని 5-10 నిమిషాలు బాగా పుక్కిలిచాలి. ఇది వెంటనే దంతాలను తెల్లగా మార్చేయదు కానీ... పాచి, ఇరుక్కుపోయిన ఆహారం, సూక్ష్మజీవులను తొలగిస్తుంది. పళ్లు శుభ్రంగా కనిపించేలా చేయడమే కాదు... నోటి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. టీ, కాఫీలు దంతాల రంగుని మార్చేస్తుంటాయి. కాబట్టి తెల్లదనం కోల్పోతాయి. అందుకే వీటిని కాదు కూలేట్ కిందకు తాగినా వెంటనే నీటితో పుక్కిలిచి ఉయ్యండి. పళ్ల మీద మరకలు పడకుండా ఉంటాయి. వండిన అరటి తొక్కలో పరిభాగంతో పళ్లను రెండు నిమిషాలు రుద్దండి. అప్పుడది నిమిషాలు అలాగే ఉండాలి. తరవాత నీటితో పుక్కిలిచి ఉయ్యడమే. తొక్కలోని పాచిపాచియం, మెగ్నీషియం దంతాలను మెరిచించడంలో సాయపడతాయి. తరచూ చేస్తే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

ఉదయం లేచగానే చాలా మంది చేసే పనులు ఆ రోజు మొత్తం మానకని స్థితి, శక్తి స్థాయిలు, ఉత్సాహకల్పన ప్రభావం చూపతాయి. అయితే చాలా మంది ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మొబైల్ ఫోన్ లో సందేశాలు, సోషల్ మీడియా లేదా ఈ-మెయిల్ చూడటంతో రోజును ప్రారంభిస్తారు. దీంతో రోజు మొదలయ్యే సమయానికే ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరిగి మిగతా సమయం

## రోజూ ఉదయం ఈ యోగాసనాలను వేస్తే.. రోజంతా మనశ్శాంతిగా ఉండవచ్చు..

కూడా హడావుడిగా గడిచే ఆహారం ఉంటుంది. ఉదయం నిద్రానంగా, ప్రశాంతంగా సౌకర్యంగా ఉండాలి. ఈ ఆసనం వెన్నెముక, కాళ్ల కండరాలకు మంచి స్ట్రెస్ను అందిస్తుంది. పార్శ్వ ఉర్ధ్వ పాస్టానలలో చేతులను తలకెక్కి పత్తి, శరీరాన్ని మెల్లగా ఒక వైపుకు వంచాలి. దీని వల్ల శరీరపు పక్క భాగాలు సాగి వశ్యత పెరుగుతుంది. మెడ స్థితిగి కూడా ఉదయపు దిన చర్మంలో భాగం అవుతుంది. మెడను ముందుకు వెనక్కి, ఎడమ, కుడి వైపులకు నెమ్మదిగా కదిలించడం ద్వారా గట్టి పడిన కండరాలు సడలుతాయి. భుజాలను ముందుకు, వెనక్కి గుండ్రంగా తిప్పే ఛోర్లో రోటిన్ వ్యాయామం భుజాల కదలికలను మెరుగుపరచడంలో పాటు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే శరీరపు వైద్యంగాన్ని కుడి, ఎడమ వైపులకు మెల్లగా తిప్పే లిస్టింగ్ వ్యాయామాలు వెన్నెముక పరకు శ్యాసన విడిచి, మళ్లీ నాలుగు సంఖ్యల వరకు తాయి. యోగా ఆసనాలతో పాటు శ్యాసనాభ్యాసాలు కూడా ఉదయపు దిన చర్మంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. లోతైన దయాప్రాణాటిక్ టీలింగ్ ద్వారా శరీరం ప్రశాంత స్థితిలోకి వెళ్లించుకు సహాయపడుతుంది. ఇందులో సౌకర్యంగా కూర్చోని ముక్కు ద్వారా నెమ్మదిగా శ్యాసన పీల్చుకోవాలి. ఈ సమయంలో పాటును బయటకు విస్తరించాలి. ఆసంతరం



నేమ్మదిగా శ్యాసనం విడిచేటప్పుడు పాటు సాధారణ స్థితికి రావాలి. అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామం కూడా ఏకాగ్రతను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఒక ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి మరో రంధ్రం ద్వారా శ్యాసనం చేసుకుని ముందుకు వెనక్కి వ్యాయామం చేయాలి. శ్యాసనం హఠాత్తుగా కొనసాగించాలి. ఛాక్రి టీలింగ్ పద్ధతిలో నాలుగు సంఖ్యల వరకు శ్యాసన పీల్చు, నాలుగు సంఖ్యల వరకు ఆపి, నాలుగు సంఖ్యల వరకు శ్యాసనం విడిచి, మళ్లీ నాలుగు సంఖ్యల వరకు ఆపాలి. ఈ విధానం మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రారంభ స్థాయిలో ఉన్నవారు అన్ని శ్యాసనాభ్యాసాలను ఒకేసారి చేయాలి అవసరం లేదు. మెడలో కొన్ని నిమిషాలు దయాప్రాణాటిక్ టీలింగ్ తో ప్రారంభించి, క్రమంగా ఇతర పద్ధతులను కూడా అలవాటు చేసుకోవచ్చు. రోజువారీ జీవితంలో ఇటువంటి చిన్న మార్పులు తీసుకురావడం ద్వారా శక్తి, ఏకాగ్రత, మానసిక ప్రశాంతతను మెరుగు పరచుకోవచ్చు.

చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచ గానే మడమ నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. దీనికి ప్రధాన కారణం ఎక్కువసేపు నిలబడటం, సరైన పాదరక్షణ దరించకపోవడంతో పాటు అధిక బరువు ఉండటం మరో కారణం. రోజంతా మన శరీరం బరువు మొత్తం మన పాదాలపై పడుతుంది. అందుకే మడమ నొప్పి కారణంగా చాలామంది ఉదయాన్నే లేచడానికి ఇబ్బంది పడతారు. మరి

## ఉదయాన్నే మడమ నొప్పి..



ముఖ్యంగా ఉదయం వేళ మనం పాదం నేలపై ఆనించిన వెంటనే మడమలో తీవ్రంగా గుమ్ముతున్నట్లుగా నొప్పి ఉంటుంది. వైద్య పరిభాషలో దీనిని ఫ్లాటర్ ఫాస్టిటీస్ అంటారు. ఫ్లాటర్ ఫాస్టిటీస్ అనేది మన మడమ నుంచి కాలి వేళ్ల వరకు విస్తరించి ఉండే ఒక మందపాటి కండర కణజాలం. మనం నడిచేటప్పుడు లేదా పరిగెత్తేటప్పుడు మన పాదాలపై పడే ఒత్తిడిని గ్రహించడానికి అది ఒక షాక్ అబ్జార్బర్ లా పని చేస్తుంది. ఈ కణజాలంపై అధిక ఒత్తిడి పడటం వల్ల స్వల్ప వాపు రావచ్చు. దీనినే ఫ్లాటర్ ఫాస్టిటీస్ అని అంటారు. అధిక సమయం నిలబడి ఉండటం.. ఉదాహరణకు ఉపాధ్యాయులు, కూరగాయలు లేదా ఇతర వ్యాపారులు, వంట పని చేసేవారు గంటల తరబడి నిలబడి పనిచేసే మహిళలకు ఈ నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఫ్లాట్ చెప్పులు లేదా హీల్స్ అతిగా వాడటం వల్ల పాదం లో అసమతుల్యత ఏర్పడి మడమపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. శరీర బరువు అధికంగా ఉన్నప్పుడు, నడిచేటప్పుడు మొత్తం బరువు

ఒక ప్లాస్టిక్ వాటర్ బాటిల్ లో నీళ్లు నింపి డీప్ ఫ్రీజర్ లో పెట్టాలి. అందులో నీరు గడ్డకట్టిన తర్వాత ఆ బాటిల్ ను నేలపై ఉంచి మీ పాదాలను ముఖ్యంగా మడమలను, దానిపై ముందుకు వెనుకకు రుద్దాలి. రోజుకు 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు ఇలా చేయడం వల్ల వాపు తగ్గి, నొప్పి నుంచి తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది.

## ఇలైసర్ చెదిరిపోకుండా..!

ఉంటుంది అంటే.. కష్టమే అని చెప్పాలి. అయితే కొన్ని చిట్కాలను పాటిస్తే ఇది సాధ్యమేనంటున్నారు నిపుణులు. ముఖానికి మాయిశ్చర్యజలం రాసుకునే క్రమంలో కళ్లు, కనురెప్పల చుట్టూ కూడా అప్లై చేసుకోండి.. అప్లై బె-లైసర్ పెట్టుకుంటుంటే చాలా మంది, అయితే దీనివల్ల బె-లైసర్ త్వరగా చెదిరిపోయే అవకాశం ఉండటం ద్వారా నిపుణులు. కాబట్టి కళ్లకు బె-లైసర్ పెట్టుకోకపోవడం మంచిది.

పాలనుకుంటే ఆ ప్రదేశంలో మాయిశ్చర్యజలం రాసుకోకపోవడమే మంచిది. పదే పదే ముఖం కడుక్కోవడం, చెమట పట్టడం వల్ల కూడా బె-లైసర్ ఎక్కువ సమయం నిలిచి ఉండదు. అలాంటప్పుడు వాటర్ ఫ్రామ్ లేదా జెల్ తరహా బె-లైసర్ ఎంచుకోవడం మేలు. అల్టి అల్ట్రా ముఖాన్ని కొద్దిసేపటి పాదర్ని ఉపయోగిస్తే బె-లైసర్ మెరుపు తగ్గి ఉంటుంది మానుకోవచ్చు. అలాగే ముందు పాదర్ రాసుకోని అప్లై బె-లైసర్ అప్లై చేసుకున్నా ఫలితం ఉంటుంది. ముఖానికి మేకప్ చేసుకునే ముందు మైసర్ విలాగైతే రాసుకుంటుంది. బె-లైసర్ పెట్టుకోవడానికి ముందు కూడా బె-లైసర్ అప్లై చేసుకోవడం వల్ల చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే అది కూడా తక్కువ మొత్తంలో రాసుకుంటే బె-లైసర్ ఎక్కువసేపు నిలిచి ఉంటుంది. బెషాడో కూడా బె-లైసర్ ఎక్కువ సమయం నిలిచి ఉండటంకు సహకరిస్తుంది.

యంతున్నారు నిపుణులు. అంతేకాదు.. ఒకవేళ మధ్యమధ్యలో జిమ్ ఇష్యూలో భోర్ కొట్టినా, మీరు మానేసినా.. వారు మీమ్మల్ని తిరిగి వ్యాయామాల చేసే దిశగా ప్రోత్సహించే అవకాశాలుంటాయంటున్నారు. ఇలా ప్రోత్సహించే రెండు విధాలుగా మేలే!

## పోషకాలు పోకుండా వండాలంటే..!



పాలకూర, తోటకూర, బచ్చలి కూర, గోగూర, కొత్తిమీర, మొత్తి.. వంటి ఆకుకూరలతో పాటు బ్రుకలీ, క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్ వంటి మొదలైనవన్నీ ఆకుకూరలకి కాదుగా కేవలం వస్తాయి. అయితే వీటిని వండుకునే క్రమంలో టీసూప్ నూనె/వెన్నె/నెయ్యం.. ఉపయోగిస్తే.. అందులోని పోషకాలు తరిగిపోవడం ద్వారా నిపుణులు. పైగా దీనివల్ల ఈ పోషకాలన్నీ శరీరం త్వరగా గ్రహిస్తుందంటే! వండే ముందు ఆకుకూరలకి కాదుగా కడిగి కాస్త వేడి నీళ్లలో ఉంచితే..

కూర వండే క్రమంలో అవి త్వరగా ఉడుకుతాయి. ఫలితంగా త్వరగా వంట పూర్తవుతుంది. అలాగే స్టీమ్ లో వద్దతిలో కూడా ఈ కార్యక్రమం ఉడికించవచ్చు. వాటిలోని పోషకాలు తరిగిపోకుండా ఉండటంకు ఇది కూడా ఒక చక్కటి పద్ధతి అంటున్నారు నిపుణులు. ఆకుకూరలకి కాదుగా కేవలం వండే క్రమంలో మిరియాల పొడి, అలివీ నూనె, వినెగర్, అల్లం-వెల్లులి పేస్ట్.. వంటివి ఉపయోగిస్తే ఆ కూర రుచి ఇనుమడిస్తుంది. అలాగే ఆయా పదార్థాల్లోని పోషకాలు శరీరానికి అందుతాయి. కొంతమందికి కూర గ్రహించాలి/జారు దుగా ఉంటే వచ్చదు. అందుకే నీళ్లు పోయకుండా గ్రైడ్ చేయాలి. ఆకుకూరలకి

తరగడం కంటే పెద్ద ముక్కులు చేయడం మంచిదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఏ పదార్థాన్నినా పదే పదే వేడి చేయడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. అలాగే అందులోని పోషకాలు సరిపోయి, గ్రీన్ వెజిటబుల్స్ తరగడం ఇది వర్తిస్తుంది. కాబట్టి ఒక్కసారి కూర వండక మళ్లీ వేడి చేయకపోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

గా బీన్ వాక్స్ ర్యాప్స్ మార్కెట్ లోకి వచ్చాయి. బీన్ వాక్స్, అడ్వాన్స్డ్ కాటన్ వస్త్రం, జోజోబా ఆయిల్ వంటి సహజసిద్ధమైన పదార్థాలతో తయారవుతాయి. సాధారణంగా అల్పాన్ని నియం ఫాయిల్ ను ఒక్కసారి వాడి పోయాలి వస్తుంది. కానీ బీన్ వాక్స్ ర్యాప్స్ ను ఉపయోగించిన వెంటనే వాడుకోవచ్చు. దీనివల్ల ప్లాస్టిక్, మెటల్ ప్లస్టర్లు తగ్గి పర్యావరణానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. అన్నింటికీ మించి బీన్ వాక్స్ లో సహజంగానే యాంటి-బ్యాక్టీరియల్, యాంటి-పంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆహార పదార్థాలకు బాక్టీరియా పెరచుకుండా

## పదార్థాలు పాడవకుండా బీన్ వాక్స్ ర్యాప్స్!



ఆధునిక వంటక దిలో అల్పాన్ని నియం ఫాయిల్ వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. అది పర్యావరణానికే కాదు, మన ఆరోగ్యానికీ అంత మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా వేడి ఆహార పదార్థాలను అల్పాన్నిని లో ప్యాక్ చేసినప్పుడు, ఆ

లోహం ఆహారంలో చేరి ప్రమాదం ఉంది. దీని ప్రమాదం మన ఆరోగ్యానికి హానికరం. అయితే ప్రత్యామ్నాయం

## టీ, కాఫీలు మంచివేనా?



టీ, కాఫీలు కేవలం పానీయాలు కాదు, చాలా మందికి ఇవే ఆహారంగా మారాయి. ఇవి లేకుండా కొందరికి రోజు మొదలవుతుంది. మరి టీ, కాఫీలు మంచి చేస్తాయా, చెడు దారి తీస్తాయా.. అనే విషయంపై సందేహాలతో వీటిపై నిపుణులు రిచీం చేశారు. టీ, కాఫీలలో ఉండే కెఫిన్ హృదయ స్పందన మేగిస్తూ, రక్తపోటును పెంచుతుంది ఇప్పటివరకూ అధ్యయనాలు చెబుతూ వచ్చాయి. అయితే 2026లో వచ్చిన ఓ అధ్యయనం మాత్రం కెఫిన్ లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్, వాపు నివారణ లక్షణాలు రక్తనాళాల పనితీరుని మెరుగు పరుస్తాయని చెబుతోంది. రోజులో 2-3 కప్పుల టీ/కాఫీ (200-300 మి.గ్రా. కెఫిన్) గుండె జబ్బుల్ని, మధుమేహాన్ని దూరం చేస్తుందంటుంది. దీనికి కారణం కాఫీలో ఉండే కోరోజినిక్ యాసిడ్స్, టీలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్. ఇవి జీవక్రియను పెంచి, వాపుని తగ్గిస్తాయి. కానీ ఉండే ఎక్కువ పరిమాణంలో వీటిని తీసుకుంటే రక్తపోటుకు దారి తీస్తుంది. మహిళల్లో హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గుల కారణంగా గుండె మీద భిన్నరకాలుగా ప్రభావం ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిపై మరింత జాగ్రత్తగా ఉండడం అవసరమని చెబుతున్నారు.



# వుదయం నిశిమా



## 'స్టూడెంట్'లో ఆమె నటన.. కంటతడి పెట్టించింది: పూరి జగన్నాథ్

వుదయం నిశిమా కోరిపుట్ నటుడు విజయ్ సేతుపతి హీరోగా టాలీవుడ్ దర్శకుడు పూరి జగన్నాథ్ తెరకెక్కించిన చిత్రం 'స్టూడెంట్'.. సంయుక్త, టబు తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ మూవీ టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్‌ను చెన్నైలో సోమవారం నిర్వహించారు. పూరి జగన్నాథ్ మాట్లాడుతూ.. 'స్టూడెంట్.. నా తొలి తమిళ సినిమా. విజయ్ సేతుపతి సింప్లిసిటీ నాకు ఇష్టం. రోజూ సెట్‌కు కొత్త సమీక్షలు వస్తాయి. ఎంత వెతికినా ఆయన నటనలో కొంచెం కూడా అహంకారం కనిపించదు. ఈ సినిమాలో ఆయన కొత్తగా కనిపిస్తారు. పవర్ ఫుల్ గా ఉంటారు. సంయుక్త చాలా చలాకీ. బ్యాడ్ గాయ్ రోల్ చేయమని దునియా విజయ్ ను కోరా. పెర్ఫామెన్స్ అదరగొట్టారు. జరినా వహాబ్ తల్లి పాత్ర పోషించారు.

# 'పెద్ది' థ్యాంక్ యూ మీట్



**వుదయం:** మోగా పవర్ సార్ రామ్ చరణ్ లెట్స్ సెస్సెషన్ లో భాగంగా 'పెద్ది' బుచ్చి బాబు సానా దర్శకత్వంలో, మైత్రీ మూవీస్ కెర్నల్స్, సుకుమార్ రెటింగ్స్ సమర్పణలో వచ్చే సినిమా 'పెద్ది' పై వెంకట సతీష్ కిలార్ ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించారు. జూన్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఘనంగా విడుదలైన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులు, విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకుని రికార్డ్ బ్రేకింగ్ కలెక్షన్లతో సంచలన విజయాన్ని సాధించింది. అన్ని ప్రాంతాల్లో హాస్పిటల్ కలెక్షన్లతో విజయ వంతంగా ప్రదర్శితమౌతోంది. ఈ సందర్భంగా చిత్ర బృందం 'థాంక్ యూ' ప్రెస్ మీట్ ను నిర్వహించింది. మోగా పవర్ సార్ రామ్ చరణ్ మాట్లాడుతూ.. ప్రేక్షకులు, అభిమానులు, మీడియా మిత్రులు అందరికీ మనస్ఫూర్తిగా థ్యాంక్యూ చెప్పడానికి ఇక్కడికి వచ్చాను. ఇష్టపడి, ప్రేమిస్తూ ఒక పని చేస్తూ ఇంకా చెప్పాలంటే నాకు తెలిసిన పని చేస్తూ ఇంత ప్రేమను పొందడం సర్ప్రైజింగ్ గా వుంది. ఇది ఎవరో ఫుల్ చేస్తే చేసిన సినిమా కాదు. బుచ్చి బాబు చెప్పిన కథను సమీప ఈ సినిమా చేసినందుకు నాకు ఎంతో సంతోషంగా ఉంది.

# విజయ్ ఆంటోని 'వంద దేవుళ్ళు' ట్రైలర్ రిలీజ్

**వుదయం:** విజయ్ ఆంటోని ఫిల్మ్ కార్పొరేషన్, ఫాతిమా విజయ్ ఆంటోని సమర్పణలో.. సర్వంట్ రామ్ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ మీద రామంజనేయులు జవ్వాజీ నిర్మించిన చిత్రం 'వంద దేవుళ్ళు'. ఈ మూవీని జూన్ 19న విడుదల చేయబోతున్నారు. ఈ సినిమాలో విజయ్ ఆంటోని, స్వామిక, అజయ్, కావ్య, శక్తి, పదిని, కర్నాట, బాలాజీ శక్తివేల్, దివాకర్, అరుణ్ దాస్, బక్ష్, వివేదిని, మునిష్ కాంత్, కొడంగి వడివేలు తదితరులు ముఖ్య పాత్రల్ని పోషించారు. ఇప్పటి వరకు రిలీజ్ చేసిన డి.ఎం.టి, టీజర్, పాటలు, పోస్టర్ ఆడియెన్స్ లో అంచనాల్ని పెంచేసాయి. తాజాగా ఈ మూవీ ట్రైలర్ ను మోగా ప్రొడ్యూసర్ నివారిత కొణిదెల సోషల్ మీడియా వేదికగా రిలీజ్ చేశారు. 'ఈ లోకంలో ప్రాణాలతో పుట్టిన అందరికీ కనీసం అవసరాలుంటాయి.. తినడం, నిద్రపోవడం, తోడు వెతుక్కోవడం' అనే డైలాగ్ తో ట్రైలర్ ప్రారంభమైంది. ఆ తరువాత వచ్చిన హీరో, హీరోయిన్ల ప్రేమ సన్నివేశాలు ఎంతో రిఫ్రెసింగ్ గా అనిపించాయి. ఇక ఈ కథలో భార్యారల బంధం, తల్లికొడుకుల అనుభవాన్ని గొప్పగా చూపించి సటు కనిపిస్తోంది. అన్ని రకాల ఎలిమెంట్స్ ను జోడించిన ఈ కథను అద్భుతంగా మలిచినట్లు అనిపిస్తోంది. యాక్షన్, విజువల్స్, టీజిఎం ఇలా అన్నీ కూడా ట్రైలర్లో హైలెట్ అవుతున్నాయి. నివారిత కొణిదెల ట్రైలర్ పై, 'వంద దేవుళ్ళు' ట్రైలర్ రిలీజ్ చేయడం ఆనందంగా ఉంది. స్వామిక గారు అద్భుతంగా కనిపిస్తున్నారు. పాత్రకు న్యాయం చేసినట్లుగా అనిపిస్తోంది.



# 'ఐ యామ్ హ్యాండ్లమ్' ట్రైలర్ లాంచ్ & ప్రీ-రిలీజ్ ఈవెంట్



**వుదయం:** శ్రీమతి వనిత కిలార్ సమర్పణలో ఆర్ కె ఫిల్మ్స్ పాత్రర్ బ్యానర్ మీద రమ్య కిలార్, జయపంధ్ర నాయుడు కిలార్ నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'ఐంగా'. త్రిగుణ్, నేహా పరాన్, వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్, శ్రావణ్, మధుసందన్, గగన్ విహార్, చందు గౌడ, సమీర్, నాగ మహేష్, భూపాల్, రఘు కారుమంచి, రచ్చ రవి, ప్రధాన పాత్రలో రాజ్ తోన్న ఈ మూవీకి కెవిన్ గడ్డం (శ్రీహరి) కథ, స్క్రీన్ ప్లే అందిస్తూ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. త్రిగుణ్ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా చిత్రయూనిట్ స్పెషల్ అఫ్టర్ సూపర్ ను జరపారు. త్రిగుణ్ బర్త్ డే సెషన్ లోగా 'ఐంగా' నుంచి పోస్టర్ & మోషన్ పోస్టర్ ను రిలీజ్ చేశారు.

# 'జంగా' నుంచి మోషన్ పోస్టర్ విడుదల

ఇందులోని విజువల్స్, సాండింగ్, హీరో లుక్ చాలా కొత్తగా ఉన్నాయి. ఇంత వరకు ఎవరే బాయ్ లా కనిపించిన త్రిగుణ్ ఈ సారి రా అండర్ స్ట్రీట్ లుకో మోసాగా కనిపిస్తున్నారు. కెరీర్ లోనే డిపెండెంట్ సబ్బెక్ట్, పాత్రను పోషిస్తున్నట్లుగా అనిపిస్తోంది. ప్రస్తుతం ఈ మూవీకి సంబంధించిన మూటింగ్ చివరి దశలో ఉంది. మునుపు ముదిరిన అప్డేట్ తో ఆడియెన్స్ ని ఆకట్టుకోవచ్చు న్నారు. ఈ సినిమాకి కృష్ణ సౌరభ్ సంగీతాన్ని అందిస్తున్నాడు.. వెంకట్ సి. దిలీప్ కెమెరామెన్ గా పని చేస్తున్నారు. ప్రసాద్ పర్వ, ప్రేమ్ రాజ్ మాటలు రాయగా.. కాస్తర్ శ్యాం, పూర్ణాచారి, కళ్యాణ్ చక్రవర్తి పాటల్ని రాస్తున్నారు. ప్రవీణ్ హూడి ఎడిటర్ గా వర్క్ చేస్తున్నారు. నటీనటులు : త్రిగుణ్, నేహా పరాన్, వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్, శ్రావణ్, మధుసందన్, గగన్ విహార్, చందు గౌడ.



# 'భోళా బాలయ్య' సాంగ్ లాంచ్ ఈవెంట్



**వుదయం:** భోళా బాలయ్య సాంగ్ లాంచ్ ఈవెంట్ లో డైరెక్టర్ బోయపాటి శ్రీను మాట్లాడుతూ.. అందరికీ నమస్కారం. బాలయ్య గారు ఏంటనేది నేను నా సినిమా అద్వైతం చెప్పాను. ఈ సాంగ్ గురించి చెప్పాలంటే, పాట చాలా అద్భుతంగా వచ్చింది. మ్యూజిక్, లిరిక్స్, డ్యాన్స్, ఆర్టిస్టులు, అలాగే ఈ సాంగ్ ను ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, "సినిమా విజయానికి అన్నలు బలం కంటింటి. మంచి కథ, బలమైన భావోద్వేగాలు ఉన్న సినిమాలు ప్రేక్షకుల గుండెల్లో నిలిచిపోతాయి. దుర్గా దేవ్ నాయుడు నటుడిగా, దర్శకుడిగా ఒకేసారి బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించడం అభినందనీయం. ఆయనలో ఉన్న ప్రతిభ ఈ సినిమాను మరో స్థాయికి తీసుకెళ్తుంది. సిని పరిశ్రమలో టాలెంట్ కు ఎప్పుడూ గౌరవింపు ఉంటుంది. ఈ సినిమా మంచి విజయం సాధించాలని కోరుకుంటున్నాను" అన్నారు. దర్శకుడు, హీరో దుర్గా దేవ్ నాయుడు మాట్లాడుతూ, "నేను ఏలూరుకు చెందినవాడిని. మా నాన్న అరటి వండడం వ్యాపారి. చిన్న పట్టణం నుంచి వచ్చి ఈ రోజు ఇక్కడ నిలబడటం నాకు ఎంతో ఆనందంగా ఉంది.

# జూన్ 12న థియేటర్ లో 'కొత్త మలుపు'



**వుదయం:** ప్రముఖ గాయని సునీత కుమారుడు ఆకాష్ గోపరాజు హీరోగా నటించిన రెండో చిత్రం 'కొత్త మలుపు'. దర్శకుడు శివ వర ప్రసాద్ తీకసర్వం తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రం జూన్ 12న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. కోసినీమ సేవల్లో రూపొందిన ఈ ఆకాష్ మీడియా ప్రతినిధులతో ముచ్చటించారు. సినిమా విశేషాలు, తన పాత్ర, సింగర్ సునీత సపోర్ట్, కెరీర్ గురించి పలు ఆసక్తికర విషయాలు వెల్లడించారు. **మీ తొలి చిత్రం 'సర్కారు నాకర్'తో పోలిస్తే 'కొత్త మలుపు' ఎలా భిన్నంగా ఉంటుంది?** ఆకాష్: 'సర్కారు నాకర్' ఒక పీరియడ్ డ్రామా అయితే, 'కొత్త మలుపు' పూర్తిగా భిన్నమైన జానర్ లో రూపొందింది. ఇది కోసినీమ బ్యాక్ డ్రాఫ్ట్ లో సాగే విలేజ్ రోమాంటిక్ లవ్ అండ్ సస్పెన్స్ ఎంటర్టైన్ మెంట్. లవ్, కామెడీ, ఎమోషన్స్ తో పాటు కథను ముందుకు నడిపే ఆసక్తికరమైన సస్పెన్స్ కూడా ఉంటుంది. **సినిమాలో మీ పాత్ర ఎలా ఉండబోతోంది?** ఆకాష్: ఈ సినిమాలో నా పాత్ర చాలా ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటుంది. నేటి యువత ఆలోచనలు, వారి భావోద్వేగాలకు దగ్గరగా ఉండే పాత్ర ఇది. నటన పరంగా కూడా మొదటి సినిమాతో పోలిస్తే మరింత మెరుగ్గా కనిపించేందుకు ప్రయత్నించాను. **ఈ కథలో మీమ్మల్ని ఎక్కువగా ఆకట్టుకున్న అంశం ఏది?** ఆకాష్: దర్శకుడు శివ వరప్రసాద్ గారు కథ చెప్పేసమయం అందులోని ట్విస్టులు నన్ను బాగా ఆకట్టుకున్నాయి. **మైత్రీ మూవీ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ మద్దతు లభించడం ఎంతవరకు ఉపయోగపడింది?** ఆకాష్: మైత్రీ మూవీ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ మా సినిమాకు చాలా పెద్ద బలం. ఇలాంటి దిగ్గజ సంస్థ మా సినిమాను విడుదల చేయడం వల్ల ప్రేక్షకుల్లో మరింత సమ్మతం పెరిగింది. **హీరోయిన్ ఛైతన్య అర్థాతో మీ కెమిస్ట్రీ గురించి చెప్పండి?** ఆకాష్: సినిమాలో మేమిద్దరం బావ-మరదళ్లుగా కనిపిస్తారు. పల్లెటూరి నేపథ్యంలో సాగే మా పాత్రల మధ్య వచ్చే ప్రేమ, సరదా గొడవలు, ఫన్ సన్నివేశాలు ప్రేక్షకులను బాగా అలరిస్తాయి. **సినిమా చూసిన తర్వాత మీ అమ్మ సునీత గారి స్పందన ఎలా ఉంది?** ఆకాష్: అమ్మ సినిమా చూసి చాలా సంతోషించింది. సినిమా ఆవుట్ పుట్ చాలా బాగుందని, ప్రేక్షకులకు తప్పకుండా నచ్చుతుందని చెప్పింది. నా కెరీర్ విషయంలో కథల ఎంపికలో నాకు పూర్తి స్వేచ్ఛ ఇస్తుంది. **రోమాంటిక్ లవ్ అండ్ సస్పెన్స్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తి నెలకొంది. ఈ సందర్భంగా చిత్ర ప్రమోషన్ లో భాగంగా హీరో**