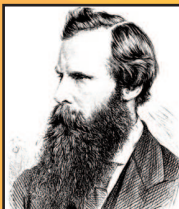


చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1832 :** బ్రిటిషు భౌతిక, రసాయన శాస్త్రవేత్త విలియం క్రూక్స్ జననం (మ. 1919).
- **1858 :** రూస్ కి మహారాణిగా పేరుగాంచిన రూస్ లక్ష్మీబాయి మరణం (జ. 1828).
- **1911 :** భారతీయ తమిళ స్వాతంత్ర్య కార్యకర్త వంధినాథన్ మరణం (జ. 1886).
- **1946 :** ప్రసిద్ధ తెలుగు రచయిత చిలకమర్తి లక్ష్మీనరసింహం మరణం (జ. 1867). (చిత్రంలో)
- **1957 :** పాతతరం తెలుగు చలనచిత్ర సంగీత దర్శకుడు ఓగిరాల రామచంద్రరావు మరణం (జ. 1905).
- **1973 :** భారత టెన్నిసు క్రీడాకారుడు లియాండర్ పేస్ జననం.
- **1980 :** అమెరికాకు చెందిన అగ్రశ్రేణి టెన్నిసు క్రీడాకారిణి వీనస్ విలియమ్స్ జననం.



విలియంక్రూక్స్



రూస్ లక్ష్మీబాయి



వంధినాథన్



లక్ష్మీనరసింహం



ఓగిరాల



లియాండర్ పేస్



రామచంద్రరావు



మల్లాది రామకృష్ణశాస్త్రి

విపలు న్యూస్

టీ20 చరిత్రలో తాలిసారి..

మూడు సూపర్ ఓవర్లతో తేలిస ఫలితం

త్రైపాక్షిక సిరీస్లో భాగంగా నేపాల్, నెదర్లాండ్స్ మధ్య జరిగిన మ్యాచ్ లో రెండుసార్లు స్కోరు సమం అవడంతో చివరకు మూడో సూపర్ ఓవర్ లో ఫలితం తేలింది.



అంతర్జాతీయ టీ20 చరిత్రలోనే అసాధారణ సందర్భం చోటుచేసుకుంది. త్రైపాక్షిక సిరీస్లో భాగంగా నేపాల్, నెదర్లాండ్స్ మధ్య జరిగిన మ్యాచ్లో ఏకంగా మూడు సూపర్ ఓవర్లు జరిగాయి. రెండు జట్ల మధ్య పలుమార్లు స్కోర్లు సమం అవడంతో చివరకు మూడో సూపర్ ఓవర్ లో ఫలితం తేలింది. ఇలా అంతర్జాతీయ టీ20లో మూడుసార్లు సూపర్ ఓవర్ జరగడం ఇదే తొలిసారి కావడం గమనార్హం. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన నెదర్లాండ్స్ జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 7 వికెట్లకు 152 పరుగులు చేసింది. ఆ తర్వాత ఛేదన ఆరంభించిన నేపాల్ జట్టు వరుసగా వికెట్లు కోల్పోవడంతో కష్టాల్లో పడింది. విజయం తమదేనని డచ్ భావించిన వేక నేపాల్ టెయిలెండర్ నందన్ యాదవ్ పోరాడాడు. చివరి ఓవర్లో రెండు బౌండరీలు బాదడంతో నేపాల్ స్కోరును (152/8) సమం చేసింది. మ్యాచ్ టై అవడంతో సూపర్ ఓవర్ నిర్వహించారు. తొలి సూపర్ ఓవర్లో లో ఇరు జట్లూ 19 పరుగులు చేయడంతో రెండోసారి టైబ్రేకర్ ఆడించారు. అందులోనూ రెండు జట్లూ చెరో 17 పరుగులు చేశాయి. దీంతో ఫలితం తేలడం కోసం మూడోసారి సూపర్ ఓవర్ నిర్వహించారు. అందులో డచ్ ఆల్ రౌండర్ జాచ్ లయన్- కాచెట్ నేపాల్కు ఒక్క పరుగు కూడా ఇవ్వకుండా.. నాలుగు బంతుల్లో రెండు వికెట్లు తీశాడు. దీంతో నెదర్లాండ్స్ లక్ష్యం ఒక్క పరుగుగా మారింది. ఛేదనకు దిగిన డచ్ జట్టు ఒక్క బంతికే సిక్స్ కొట్టి విజయం దక్కించుకుంది.

1947 నేపథ్యంలో మంచు విప్లు సినిమా..

'ఢీ' సీక్వెల్ గురించి విమర్శనార్హం!

ప్రస్తుతం తాను 'కన్నప్ప' ప్రచారంలో బిజీగా ఉన్నట్లు మంచు విప్లు తెలిపారు. 'ఢీ' సీక్వెల్ స్క్రిప్ట్ సిద్ధమైతే మరుసటి రోజే చిత్రీకరణ ప్రారంభిస్తానని అన్నారు.



తన డ్రిమ్ ప్రాజెక్ట్ 'కన్నప్ప'తో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్నారని మంచు విప్లు. జూన్ 27న ఈ సినిమా విడుదల కానుంది. దీని ప్రచారంలో భాగంగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో విప్లు తన హిట్ సినిమా 'ఢీ' సీక్వెల్ గురించి మాట్లాడారు. అలాగే తన మనసులో ఉన్న మరో కథను కూడా బయటపెట్టారు. ప్రస్తుతం తాను 'కన్నప్ప' ప్రచారంలో బిజీగా ఉన్నట్లు చెప్పిన విప్లు.. వేరే సినిమాలు ప్లాన్ చేయడం లేదని వెల్లడించారు. అయితే, 1947 నేపథ్యంలో సాగే పీరియాడిక్ సినిమా చేయాలని తనకు ఎప్పటినుంచో ఆలోచన ఉందన్నారు. ఆ ఆలోచనను నిజం చేయడం కోసం ఎదురుచూస్తున్నట్లు తెలిపారు. గతేడాది విడుదలై పాటల్ని సొంతం చేసుకున్న ఫహద్ ఫాజిల్ 'అవేశం' సినిమా తెలుగు రీమేక్ చేయాలని అనుకున్నట్లు మంచు విప్లు చెప్పారు. అయితే, అప్పటికే ఆ సినిమా రైట్స్ మరొకరు సొంతం చేసుకున్నారని అన్నారు. ఇక 'ఢీ' సినిమా సీక్వెల్ గురించి మాట్లాడుతూ.. "ఆ సినిమా దర్శకుడు, నేను కలిసి సీక్వెల్ కోసం ప్రయత్నిస్తున్నాం. నేను ఆ చిత్రాన్ని ఎంతో ప్రేమతో చేశాను. ఏదో ఒకరోజు దర్శకుడు దాని సీక్వెల్ స్క్రిప్ట్ నన్ను కలవాలని కోరుకుంటున్నాను. అదంతా రచయిత చేతుల్లోనే ఉంటుంది. స్క్రిప్ట్ సిద్ధమైన మరుసటి రోజే దాని హుటింగ్ ప్రారంభిస్తాను" అని మంచు విప్లు తెలిపారు. శ్రీమ వైట్ల దర్శకత్వంలో విప్లు, జెనీలియా జంటగా నటించిన యాక్షన్ కామెడీ ఫిల్మ్ 'ఢీ'. శ్రీహరి, జయప్రకాశ్, బ్రహ్మానందం కీలక పాత్రలు పోషించారు. 2007లో వచ్చిన ఈ మూవీ బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ విజయాన్ని అందుకోవడమే కాకుండా, మంచు విప్లు కెరీర్లో ఔట్ ఫిల్మ్ లో ఒకటిగా నిలిచింది.

థగ్ లైఫ్ కర్ణాటకలో విడుదల చేయాల్సిందే: సుప్రీంకోర్టు

కమల్ హాసన్ నటించిన థగ్ లైఫ్ కు సుప్రీంకోర్టులో ఊరట లభించింది.



'థగ్ లైఫ్' చిత్ర బృందానికి సుప్రీంకోర్టులో ఊరట లభించింది. కమల్ హాసన్ నటించిన ఈ సినిమా కర్ణాటకలోనూ విడుదల చేయాలని అత్యున్నత న్యాయస్థానం ఆదేశించింది. కన్నడ భాషపై కమల్ చేసిన వ్యాఖ్యల వివాదం నేపథ్యంలో ఈ సినిమాను కర్ణాటకలో నిషేధించిన సంగతి తెలిసిందే. దీనిపై చిత్రబృందం సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించగా.. నేడు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. కమల్ హాసన్ చేసిన వ్యాఖ్యల వల్ల సినిమాను నిలిపివేయాలంటూ బెదిరించిన సంఘాలను సుప్రీం హెచ్చరించింది.

ఆరోగ్యం

గుండెపోటు ఎప్పుడు వస్తుందో తెలియదు. చాలా మందికి నిద్రస్వప్న సమయంలో గుండెపోటు వస్తుందని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. నిద్ర సమయంలో గుండెపోటు రాకుండా ఉండాలంటే పాటించాల్సిన చిట్కాల్లోంటి తెలుసుకుందాం.

గుండెపోటు ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా మందిని భయపెడుతుంది. ఈ మధ్య కాలంలో యువతలో కూడా గుండెపోటు కేసులు ఎక్కువ అవుతున్నాయి. ఇక, పెద్ద వయస్కులు కూడా దీని బారిన పడుతున్నారు. ఇక, చాలా మంది నిద్రపోతున్న సమయంలో గుండెపోటుతో చనిపోవడం మనం చూస్తూనే ఉంటాం. అంతేకాకుండా చాలా మందికి నిద్రలో గుండెపోటు వస్తుంది. నిద్రలో గుండెపోటు అనేది మనం నిద్రపోతున్నప్పుడు జరిగే ఒక తీవ్రమైన వైద్య పరిస్థితి. ఇది చాలా మందికి ఆందోళన కలిగించే విషయం. ఎందుకంటే మనం నిద్రలో ఉన్నప్పుడు లక్షణాలను గుర్తించడం కష్టం. నిద్రలో గుండెపోటు రావడానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. సాధారణంగా గుండెపోటుకు కారణమయ్యే అనేక కారణాలు నిద్రలో కూడా గుండెపోటుకు దారితీయవచ్చు. కరోనరీ ఆర్టరీ డిస్జీ, అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, మధుమేహం, ఊబకాయం, స్త్రీల అమ్మయిన నిద్రలో గుండెపోటు రావడానికి కారణాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒత్తిడి, ఆందోళన కూడా గుండెపోటు రావడానికి కారణాలుగా ఉండవచ్చు. ఎక్స్ పర్ట్, అయితే, 4-7-8 ట్రీకింగ్ రూల్ పాటిస్తే రాత్రి పూట గుండెపోటు రాకుండా నివారించవచ్చని నిపుణులు, పలు నివేదికలు సూచిస్తున్నాయి. అసలు ఆ రూల్ ఏంటి, దాన్ని పాటించడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలంటే తెలుసుకుందాం.



ప్రతి రోజూ పడుకునేముందు 4-7-8 రూల్ పాటిస్తే మీ హార్ట్ సేఫ్, నిద్రలో

గుండెపోటు వచ్చే ముప్పు తగ్గుతుంది



4-7-8 శ్వాస పద్ధతి



4-7-8 శ్వాస పద్ధతి అనేది నిద్రపోవడానికి లేదా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి సాయపడే ఒక సులభమైన, ప్రభావవంతమైన శ్వాస వ్యాయామం. ఇది ప్రాచీన యోగా పద్ధతుల ఆధారంగా రూపొందించబడింది. అమెరికాకు చెందిన డా. ఆండ్రూ వెయిల్ దీనిని విస్తృతంగా ప్రచారంలోకి తీసుకొచ్చారు. ఈ పద్ధతిని పడుకుని లేదా కూర్చుని చేయవచ్చు. అయితే, ప్రారంభంలో కూర్చుని చేయడం మంచిది. మీ నాలుక చివరను పై దవడకు, ముందు పళ్ల వెనుక ఉంచండి. అది వ్యాయామం మొత్తం అక్కడే ఉండాలి.

- 4 సెకన్లు (ఊపిరి లోపలికి పీల్చుకోవడం): మీ నోటి ద్వారా శ్వాసను పూర్తిగా బయటికి వదిలేయండి. తరువాత నోటిని మూసి, ముక్కు ద్వారా నెమ్మదిగా 4 సెకన్ల పాటు ఊపిరిని లోపలికి పీల్చుకోండి.
- 7 సెకన్లు (ఊపిరిని పట్టి ఉంచడం): మీరు పీల్చుకున్న ఊపిరిని 7 సెకన్ల పాటు అలాగే పట్టి ఉంచండి.
- 8 సెకన్లు (ఊపిరి బయటికి వదలడం): 8 సెకన్ల పాటు మీ నోటి ద్వారా నెమ్మదిగా, శబ్దం చేసినట్లు పూర్తిగా బయటికి వదిలేయండి.
- ఊ పద్ధతిని ఇలా 3 సార్లు (మొత్తం 4 శ్వాస చక్రాలు) రిపీట్ చేయండి.



పూరి జగన్నాథ్ చిత్రంలో మరో నటి.. ఫాటో షేర్ చేసిన టీమ్

పూరి జగన్నాథ్ - విజయ్ సేతుపతి సినిమాలో మరో నటి భాగమయ్యారు.

ఆమెతో దిగిన ఫాటోను పూరి, చార్లీ షేర్ చేశారు.



విజయ్ సేతుపతి హీరోగా దర్శకుడు పూరి జగన్నాథ్ ఓ సినిమా రూపొందించనున్న విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ సినిమాలో మరో నటి భాగమయ్యారు. ఈ శ్రేణి ప్రాజెక్టులు నటి సంయుక్త జాయన్ అయినట్లు తెలుపుతూ టీమ్ ఎక్స్ ప్రెస్ పెట్టింది. ఆమె నడకలో హుందాతనం.. కళ్లలో ఆగ్రహం.. అంటూ సంయుక్తకు స్వాగతం పలుకుతూ ఆమెతో దిగిన ఫాటోను పంచుకున్నారు. ఇందులో ఆమె పాత్ర కీలకంగా ఉండనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఇప్పటికే ఈ సినిమాలో సీనియర్ నటి బుణ్ణి భాగమైన విషయం తెలిసిందే. ఇక ఈ చిత్రానికి 'బెగ్గర్' అనే టైటిల్ను పరిశీలిస్తున్నట్లు మొన్నటివరకూ వార్తలు వచ్చాయి. తాజాగా 'భిక్షాదేహి' అనే టైటిల్ను ఖరారు చేసినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. దీనిపై అధికారిక ప్రకటన కోసం అభిమానులు ఎదురుచూస్తున్నారు. దర్శకుడిగా విజయాన్ని అందుకునేందుకు గత కొంతకాలంగా ఎదురుచూస్తున్నారని పూరి జగన్నాథ్. ఆయన గత చిత్రాలు 'లైగర్', 'డబుల్ ఇన్సైడ్' బాక్సాఫీస్ వద్ద ఆశించిన ఫలితాన్ని అందుకోలేకపోయాడు. దీంతో హిట్ అందుకోవడమే లక్ష్యంగా విజయ్ సేతుపతితో కొత్త ప్రాజెక్ట్ ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం దీనికి సంబంధించిన పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. ఇక సంయుక్త వరుస ప్రాజెక్టుతో అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. బాలకృష్ణ హీరోగా బోయపాటి శీసు దర్శకత్వంలో రానున్న 'అఖండ 2'లోనూ ఆమె భాగమయ్యారు. ఇటీవలే చిత్రబృందం ఈ విషయాన్ని అధికారికంగా వెల్లడించింది. ఇందులోనూ ఆమెది నటన ప్రాధాన్యమన్న పాత్రని తెలుస్తోంది.

ప్రకటన

9948814188.
9985876888

ప్రజా సమస్యలపై అనునిత్యం ప్రజా గళాన్ని అక్షర సత్యాలతో కూడిన సంచలన వరుస కథనాలను అందిస్తూ దూసుకెళ్తున్న ప్రజా విప్లవ దినపత్రికకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ జిల్లాల్లో, నియోజకవర్గాల్లో స్టాప్ రిపోర్టర్లు, పాత్రికేయులు, మండలాల నందు పాత్రికేయులు కావాలెను. ప్రజల విక్షణ నిలుస్తూ సమస్యల పరిష్కారానికి అక్షర పోరాటం చేయడానికి మాతో కలిసి పని చేసేందుకు ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు కర్నూలు మరియు నంద్యాలలోని మా కార్యాలయముల నందు లేదా ఫోన్ నెంబర్లకు సంప్రదించగలరు.

ప్రజా విప్లవ దినపత్రిక కార్యాలయం, ఫోన్ నెం: 26, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి టిఫిన్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501

తోర్ నెం: 46/181/బి-1, మహాత్మా జావహర్ న్యూరల్ డివిజన్, బుద్ధవార పేట, కర్నూలు - 518001

విప్లవ నాగేంద్ర
ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

నిద్రలో గుండెపోటు నివారణ చర్యలు

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి

- పండ్లు, కూరగాయలు, పుణ్యదానాలు, తక్కువ కొవ్వు ఉన్న ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అంటే అవకాష్, అలివ్ ఆయిల్, గింజలు మీ డైట్లో చేర్చుకోండి. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, అధిక చక్కెర, ఉప్పు, సంతృప్త/ట్రాన్స్ కొవ్వులకు దూరంగా ఉండండి.
- ప్రతిరోజూ కనీసం 30-60 నిమిషాల పాటు మితమైన శారీరక శ్రమ అంటే నడక, జాగింగ్, సైక్లింగ్ చేయండి.
- అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం గుండెపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.
- ధూమపానం, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండండి.
- యోగా, ధ్యానం, శ్వాస వ్యాయామాలతో ఒత్తిడి తగ్గించుకోండి.

మంచి నిద్ర

ప్రతి రాత్రి 7-8 గంటలు నిద్రపోవడం చాలా ముఖ్యం. నిద్రలేమి గుండె సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. నిద్రవేళలను క్రమం తప్పకుండా పాటించడం వల్ల శరీరం ఒక క్రమంలో అలవాటు పడుతుంది. నిద్రపోవడానికి ఒక గంట ముందు టీవీ, మొబైల్ ఫోన్లు, కంప్యూటర్లు వాడటం మానుకోండి. బదులుగా, పుస్తకం చదవడం, తేలికపాటి సంగీతం వినడం లేదా గోరువెచ్చని స్నానం చేయడం వంటివి చేయండి. గురక లేదా స్టీవ్ అప్పియా నమస్క ఉన్నట్లుయితే, వైద్యుడిని సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవడం చాలా అవసరం. స్టీవ్ అప్పియా గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.



చివరగా

నిద్రలో గుండెపోటు అనేది తీవ్రమైనది అయినప్పటికీ, సరైన జీవనశైలి, ఆరోగ్య శాస్త్రాలు పాటించడం ద్వారా దానిని నివారించవచ్చు. అంతేకాకుండా 4-7-8 ట్రీకింగ్ టెక్నిక్ కూడా నిద్రలో గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

గమనిక

ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేముందు మరల సమాచారం కోసం విజ్ఞప్తుగా మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.