



ప్రకాశత్మణున నిద్ర రోజును ఉత్సాహంగా మారుపుంది. రాత్రి నిద్రపోవడం కష్టంగా మారడం, తరమాగా నిద్ర సుంచి మేలొప్పడం నిద్రపోవడాన్ని కష్టంగా మారుపుంది. నిద్ర గురించి నిద్రమాతలు వాడుతంచారు. నిద్ర సరిగా పట్టకపోవడం అనేది చిన్న సమస్య కాదు. ఎలవంతంగా నిద్రపోవడు పరిస్థితి ప్రమాదం అన్ని అంగైల్స్ సమస్యలను తెచ్చుంది. ఒక్కాళ్ల సరిగా నిద్రలేకపోతే రోజంతా దర్గిగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి సమస్య పరసగా ఉన్నట్టయలే మందులు కాచుండా వేరే మార్గాలను తెలుగుకుండా. నిద్రలేమికి కారణమయ్యే కారణాలు దాని కారణాలు జబ్బీ మార్గాలు ఉంటుంది. నిద్రలేమి.. ఒక నెల కంటే తక్కు ఉంటుంది. అంటుంది.

సరైన నిద్ర లేకపోతే, నిద్రమాతల జీవికిపాశికుండా ఇలా చేయండి!..

1. బలిషి, అందోళన, డిప్పెడ్ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతిస్తాయి. నిద్రలేమికి కారణం అవుటాయి.
2. సరైన నిద్ర కోసం పెడ్యాల్ వేసుకోవాలి. అంస్కాగా నిద్రపోవడం, దిన చర్చ సరిగా ఉంటపోవడం, పగిలే పూట అతిగా నిద్రపోవడం నిద్ర ప్రకాశికి భంగం కలిగిస్తాయి.
3. మీర్చాలిక రోపి, అస్మా, కీళ్లాప్పులు, అలారీలు, తీర్చీలేక సమస్యలు, నరాల సంబంధిత రుగ్గులు, చౌచౌష్ట అసమచుల్చు వంచి నిద్రకు అంతరాయం కలిగిస్తాయి.
4. అలచీలు, ఉఘ్ఘసు, అధిక రక్తపోటు, నిశా, వంటి పరిశీలనలు, కొన్ని ప్రిస్టిషన్ మందులు నిద్రకు భంగం కలిగిస్తాయి.

ఆమెకు పున్మార్గ పిల్లలు

ప్రిస్టిషన్ తరగతి గదిలో పారాలే కాదు...
చక్కని రచనలతో గ్రంథిక్రూహాచేరు గడించారు.

పున్మార్గ తన పిల్లలుగా... సాహిత్యమే తన లోకంగా జీవిస్తున్న డాక్టర్ కవిాఖ్య కథ కథ జి.

“జీవితం ఎవ్వుడూ మనం అనుకున్నట్టు సాగదు. ఎత్తువల్లా... అటుపోట్లు... అన్నిటినీ తట్టుకొని ముయడుకు సాగితేనే అనుకున్నది సాధించవాలం. ఇది నాకు అనుభవం నేర్చిన పారం. ఉత్సాహం ఉత్సాహం గాఫాల్ జీలులోనే బోన్సార్ గ్రామం మాడు. మా నాస్తి బంచేలాల్ రత్నార్ ప్రభట్టు పారశాలో శీచెర్నా పని చేసేవారు. ఆయన జంతంతో ఇల్లు గడుడువే కష్టంగా ఉంది. అర్థిక ఇఖ్యంలుల తోడు కుయం ఉండి. పరిశీలనలూ అంతంతమాతమే. సంతాసంలో నేనే పెద్ద మా కోసం నాస్తి పదుతున్న ఆవేదన, అందోళన నాకు అర్థమయ్యేది. నేనూ ఆయన కష్టాన్ని పంచుకుని బాగుసుకుని చిన్నట్టు వెన్ని పారశాలో శిల్పిగా మా నాస్తి పారశాలో శిల్పిగా పని చేసేవారు. ఆయన జంతంతో ఇల్లు గడుడువే కష్టంగా ఉంది. అర్థిక ఇఖ్యంలుల తోడు కుయం ఉంది. పరిశీలనలూ అంతంతమాతమే. సంతాసంలో నేనే పెద్ద మా కోసం నాస్తి పదుతున్న ఆవేదన, అందోళన నాకు అర్థమయ్యేది. నేనూ ఆయన కష్టాన్ని పంచుకుని బాగుసుకుని చిన్నట్టు వెన్ని పారశాలో శిల్పిగా మా నాస్తి పారశాలో శిల్పిగా పని చేసేవారు. ఆయన జంతంతో ఇల్లు గడుడువే కష్టంగా ఉంది. అర్థిక ఇఖ్యంలుల తోడు కుయం ఉంది. పరిశీలనలూ అంతంతమాతమే. సంతాసంలో నేనే పెద్ద మా కోసం నాస్తి పదుతున్న ఆవేదన, అందోళన నాకు అర్థమయ్యేది. నేనూ ఆయన కష్టాన్ని పంచుకుని బాగుసుకుని చిన్నట్టు వెన్ని పారశాలో శిల్పిగా మా నాస్తి పారశాలో శిల్పిగా పని చేసేవారు. ఆయన జంతంతో ఇల్లు గడుడువే కష్టంగా ఉంది. అర్థిక ఇఖ్యంలుల తోడు కుయం ఉంది. పరిశీలనలూ అంతంతమాతమే. సంతాసంలో నేనే పెద్ద మా కోసం నాస్తి పదుతున్న ఆవేదన, అందోళన నాకు అర్థమయ్యేది. నేనూ ఆయన కష్టాన్ని పంచుకుని బాగుసుకుని చిన్నట్టు వెన్ని పారశాలో శిల్పిగా మా నాస్తి పారశాలో శిల్పిగా పని చేసేవారు. ఆయన జంతంతో ఇల్లు గడుడువే కష్టంగా ఉంది. అర్థిక ఇఖ్యంలుల తోడు కుయం ఉంది. పరిశీలనలూ అంతంతమాతమే. సంతాసంలో నేనే పెద్ద మా కోసం నాస్తి పదుతున్న ఆవేదన, అందోళన నాకు అర్థమయ్యేది. నేనూ ఆయన కష్టాన్ని పంచుకుని బాగుసుకుని చిన్నట్టు వెన్ని పారశాలో శిల్పిగా మా నాస్తి పారశాలో శిల్పిగా పని చేసేవారు. ఆయన జంతంతో ఇల్లు గడుడువే కష్టంగా ఉంది. అర్థిక ఇఖ్యంలుల తోడు కుయం ఉంది. పరిశీలనలూ అంతంతమాతమే. సంతాసంలో నేనే పెద్ద మా కోసం నాస్తి పదుతున్న ఆవేదన, అందోళన నాకు అర్థమయ్యేది. నేనూ ఆయన కష్టాన్ని పంచుకుని బాగుసుకుని చిన్నట్టు వెన్ని పారశాలో శిల్పిగా మా నాస్తి పారశాలో శిల్పిగా పని చేసేవారు. ఆయన జంతంతో ఇల్లు గడుడువే కష్టంగా ఉంది. అర్థిక ఇఖ్యంలుల తోడు కుయం ఉంది. పరిశీలనలూ అంతంతమాతమే. సంతాసంలో నేనే పెద్ద మా కోసం నాస్తి పదుతున్న ఆవేదన, అందోళన నాకు అర్థమయ్యేది. నేనూ ఆయన కష్టాన్ని పంచుకుని బాగుసుకుని చిన్నట్టు వెన్ని పారశాలో శిల్పిగా మా నాస్తి పారశాలో శిల్పిగా పని చేసేవారు. ఆయన జంతంతో ఇల్లు గడుడువే కష్టంగా ఉంది. అర్థిక ఇఖ్యంలుల తోడు కుయం ఉంది. పరిశీలనలూ అంతంతమాతమే. సంతాసంలో నేనే పెద్ద మా కోసం నాస్తి పదుతున్న ఆవేదన, అందోళన నాకు అర్థమయ్యేది. నేనూ ఆయన కష్టాన్ని పంచుకుని బాగుసుకుని చిన్నట్టు వెన్ని పారశాలో శిల్పిగా మా నాస్తి పారశాలో శిల్పిగా పని చేసేవారు. ఆయన జంతంతో ఇల్లు గడుడువే కష్టంగా ఉంది. అర్థిక ఇఖ్యంలుల తోడు కుయం ఉంది. పరిశీలనలూ అంతంతమాతమే. సంతాసంలో నేనే పెద్ద మా కోసం నాస్తి పదుతున్న ఆవేదన, అందోళన నాకు అర్థమయ్యేది. నేనూ ఆయన కష్టాన్ని పంచుకుని బాగుసుకుని చిన్నట్టు వెన్ని పారశాలో శిల్పిగా మా నాస్తి పారశాలో శిల్పిగా పని చేసేవారు. ఆయన జంతంతో ఇల్లు గడుడువే కష్టంగా ఉంది. అర్థిక ఇఖ్యంలుల తోడు కుయం ఉంది. పరిశీలనలూ అంతంతమాతమే. సంతాసంలో నేనే పెద్ద మా కోసం నాస్తి పదుతున్న ఆవేదన, అందోళన నాకు అర్థమయ్యేది. నేనూ ఆయన కష్టాన్ని పంచుకుని బాగుసుకుని చిన్నట్టు వెన్ని పారశాలో శిల్పిగా మా నాస్తి పారశాలో శిల్పిగా పని చేసేవారు. ఆయన జంతంతో ఇల్లు గడుడువే కష్టంగా ఉంది. అర్థిక ఇఖ్యంలుల తోడు కుయం ఉంది. పరిశీలనలూ అంతంతమాతమే. సంతాసంలో నేనే పెద్ద మా కోసం నాస్తి పదుతున్న ఆవేదన, అందోళన నాకు అర్థమయ్యేది. నేనూ ఆయన కష్టాన్ని పంచుకుని బాగుసుకుని చిన్నట్టు వెన్ని పారశాలో శిల్పిగా మా నాస్తి పారశాలో శిల్పిగా పని చేసేవారు. ఆయన జంతంతో ఇల్లు గడుడువే కష్టంగా ఉంది. అర్థిక ఇఖ్యంలుల తోడు కుయం ఉంది. పరిశీలనలూ అంతంతమాతమే. సంతాసంలో నేనే పెద్ద మా కోసం నాస్తి పదుతున్న ఆవేదన, అందోళన నాకు అర్థమయ్యేది. నేనూ ఆయన కష్టాన్ని పంచుకుని బాగుసుకుని చిన్నట్టు వెన్ని పారశాలో శిల్పిగా మా నాస్తి పారశాలో

దర్శకుడిగా వన్నొమోర్.. ధనుష్ ఈ సాలి డైరెక్ట్ చేసేటి ఎవరినంటే..?

ఇందియన్ ఫిలిం ఇండిస్ట్రీలో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న అతి కొప్పిట్ మంది త్వరితమైన క్లాసిక్ కార్డులో ఒకట ధనుష్ క్లాసిక్ మాన్ పోర్గా కోల్డ్ లెడిమంది అల్ఫిమానులను సాపీరింగ్ కున్సు ఈ స్నోర్ రూక్స్ కుప్పేలే డైరెక్ట్ కమ్ పోర్గా తెరక్కిలుంచిన రాయ్ బ్లాస్ట్ ఫ్రీన్ విప్పు కలక్కాడు వర్షం కురిపించింది. ధనుష్ మరోసారి డైరెక్ట్ కోస్ట్ పెట్టుకోబోతున్నాడు వార్త ఒకటి దైవ్ లైట్ కి వచ్చింది. తమిక నటుడు అరుక్ విజయ్ టీఎస్ కోల్డ్ నెసించున్న సినిమాకు దర్శకుప్పం పహించున్నాడు. అరుక్ విజయ్ టీఎస్ నెసించున్న దిస్ట్రిక్ట్ ను తుది దక్కలో



ఉందిని.. అన్ని కుదిరితే త్వరలోనే ఈ ఇద్దరి కాంబిషెషన్ కు సంబంధించిన అభికారిక ప్రటికున్ ఉండ్చోరుని కోలీవుడ్ సరిం టూ. అంతేకాదు ఈ చిత్రంలో ధనుష్ కీలక ప్రార్థలో కనిపించున్నాడట. అరుక్ విజయ్ నిఱ్సోన్న త్వరలోనే భియేట్లుగ్ సంయి చేయునుది. ఇదీ నిజమైతే ధనుష్ సినిమా అరుక్ విజయ్ కెరీలో వార్క అఫ్ ది ల్యాండ్ మార్కెట్ సినిమాగా నిలువడం ఖాయమిని సినీ జనాలు చెర్చించుకున్నారు. ధనుష్ నెష్ట్ శేర్ కమ్ముల దర్శకుప్పులో నిర్మిస్తున్న కుబెర



సలెక్టివ్‌గా సినిమాలు చేస్తున్నా.. అభిరామి



ఒకపుడు దళ్ళిందిన కథానాయికగా రాశించిన అభిరామి ప్రస్తుతం క్యార్కెక్ ఆర్టిస్టుగా సత్తా సాటిస్టున్నది. రాజీవుడు కీలక ప్రార్థలో నిఱ్సోన్ విప్పంలో అమె కీలక ప్రార్థలో నిఱ్సోంచింది. కె.ఇచసాయి వర్షం దర్శకుప్పం వహించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల 13న విదుదలకా సంది. ఈ సందర్భంగా బధారం అభిరామి ప్రాత్కేయులతో మాటడుతూ కెరీలో అరంభంలో కొన్ని సినిమాలు చేసిన తర్వాత యువన్ వెళ్లి చదువున్నా. పెళ్లిచేసుకొని అక్కడే కొన్నాళ్ల సాటిట్ అమ్మాను. ఇప్పుడు ఇండిస్ట్రీలో మధ్య విభిన్నా మాటడం అనంతంగా ఉంది. అని ఉండ్చాడి. మహర్జా, సరిపోది శనివారం విత్రాల్ తాను పోషించిన అభిరామి ప్రస్తుతం తమికంటో లీడ్ రోట్లో రెండు విత్రాల్ సాటిస్టున్నానని, తెలుగులో రెండు కథలు విన్నానని, మరొకాల్ని ఇంప్రైస్మెంట్ ప్రాప్లెక్ష్ వివరాలను త్వరంగా వెల్లడిస్తున్నాని అమె తెలిపింది.

అమెలికా నేపథ్య కథ



వి.ఎన్ ఆదిత్య దర్శక్ త్వరలో కేటర్ని ప్రెస్ కీలకపాత్రలో ఓ ట్రిప్ల్ చిత్రం రూపొందుసుంది. దళ్ళిం మీనాళ్లి ఈ చిత్రాల్ కి విభాగంగా రోజు సందర్భంగా అమెకు పుభాక్షాలు తెలుపుతూ ముక్కె ప్రత్యేక ప్రోబ్రెన్ రిలీఫ్ చేసారు. ప్రైక్స్టిక్ లక్కులకు నాచే అంశాలతో, ప్రోంగి కంపింగ్ తో ఈ సినిమా ఉంటుందని, ఈ సినిమా ద్వారా ఎంచుండి దేశ, విదేశాలకు చెందిన కొత్త సాటిస్టులను పరిచయం చేసున్నామని, తెలుగు, తమిక, కస్టుడు సాటిస్టులతోపాటు అమెలకిన, స్పానిష్ ఫీప్ల్, మాల్కా ఇంప్రైస్మెంట్ ప్రాప్లెక్ష్ వివరాలను త్వరంగా వెల్లడిస్తున్నాని అమె తెలిపింది.



అప్పుడ్ను, యూసోఫ్ మ్యాన్, ఏష్టుమ్స్ వెంపుని ఇంప్రైస్ములు కూడా ఇంచులో సాటిస్టుని వీవుని అమ్మాను తెలిపింది. యూసోఫ్ మ్యాన్ వెంపుని ఇంప్రైస్ములు చిత్రికారణ జరుపుకనే ఈ సినిమా పూర్తి విప్పాలు త్వరంగా ప్రాప్లెక్ష్ ముందుని విత్రాల్ నెసిని అయిన అన్నాని. ఈ చిత్రాలికి రచన: పద్మావతి మరొకాల్ని ఇంప్రైస్మెంట్ ప్రాప్లెక్ష్ విప్పాలు త్వరంగా వెల్లడిస్తున్నాని అమె తెలిపింది.

సన్మాన పూర్తి చేసుకున్న 'దేవరు'.. రక్షణేం ఎంతంటే?



యంగ్కీలిగర్ ఎష్టీల్ కథానాయకుడిగా కొరటాల శివ దర్శకుప్పులో రూపొందుసున్న భారీ ప్రాన్ అందియా చిత్రం 'దేవరు' జనశాఖ గార్చే పంచి భూక్ క్లాస్టర్ తర్వాత వీర్స్టరి కాంపెలో ఈ సినిమా రాసుందరులో భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ఇక రెండు భాగాలూగా తెలుపుతూ ముక్కె ప్రత్యేక ప్రోబ్రెన్ రిలీఫ్ చేసారు. ప్రైక్స్టిక్ లక్కులకు నైప్పున్నానని అమె ప్రస్తుతం తమికంటో లీడ్ రోట్లో రెండు విత్రాల్ సాటిస్టున్నానని, తెలుగులో రెండు కథలు విన్నానని, మరొకాల్ని ఇంప్రైస్మెంట్ ప్రాప్లెక్ష్ విప్పాలు త్వరంగా వెల్లడిస్తున్నాని అమె తెలిపింది.

కేథరీన్ ట్రైస్



యంగ్కీలిగర్ ఎష్టీల్ కథానాయకుడిగా కొరటాల శివ దర్శకుప్పులో రూపొందుసున్న భారీ ప్రాన్ అందియా చిత్రం 'దేవరు' జనశాఖ గార్చే పంచి భూక్ క్లాస్టర్ తర్వాత వీర్స్టరి కాంపెలో ఈ సినిమా రాసుందరులో భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ఇక రెండు భాగాలూగా తెలుపుతూ ముక్కె ప్రత్యేక ప్రోబ్రెన్ రిలీఫ్ చేసారు. ప్రైక్స్టిక్ లక్కులకు నైప్పున్నానని అమె ప్రస్తుతం తమికంటో లీడ్ రోట్లో రెండు విత్రాల్ సాటిస్టున్నానని, తెలుగులో రెండు కథలు విన్నానని, మరొకాల్ని ఇంప్రైస్మెంట్ ప్రాప్లెక్ష్ విప్పాలు త్వరంగా వెల్లడిస్తున్నాని అమె తెలిపింది.

పకటించిన విపయం తెలిపింది. విడురల తేడి ద్వారా పడటంతో విపయం తెలిపింది. యూసోఫ్ మ్యాన్ వెంపుని ఇంప్రైస్ములు చిత్రికారణ జరుపుకనే ఈ సినిమా పూర్తి విప్పాలు త్వరంగా ప్రాప్లెక్ష్ ముందుని విత్రాల్ నెసిని అయిన అన్నాని. ఈ చిత్రాలికి రచన: పద్మావతి మరొకాల్ని ఇంప్రైస్మెంట్ ప్రాప్లెక్ష్ విప్పాలు త్వరంగా వెల్లడిస్తున్నాని అమె తెలిపింది.

సింగర్ మన్నో కుమారులపై కేసు

ప్రముఖ సిగ్గర్ మన్ కుమారులపై తేసే నమిషైంది. కశలా విధ్యుల్లపై దాడి నేపథ్యంలో మన్ కుమారుల రఫ్, షక్రీ సపో మర్ ముగ్గురులై కేసు నమిషైందులు తెలిపారు. విపరాల్ వైపు మర్ ముగ్గురులై కేసు నమిషైంది. వెన్నె అలప్పుక్కులే చెందిన 20 ఏళ క్షాపకర్కన్, మర్ ముగ్గురులై కేసు నమిషైంది. క్షాపకర్కన్ కెరీలో విప్పాలు రఫ్, షక్రీ సపో మర్ ముగ్గురులై కేసు నమిషైంది. క్షాపకర్కన్ కెరీలో విప్పాలు రఫ్, షక్రీ సపో మర్ ముగ్గురులై కేసు నమిషైంది. క్ష