



ఆర్టికల్ 3తోనే తెలంగాణ సాకారం

రాజ్యాంగ దినోత్సవంలో గవర్నర్ తమిళిస్సై

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, నవంబర్ 26: రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 3 తోనే తెలంగాణ కల సాకారమైందని గవర్నర్ తమిళిస్సై అన్నారు. ఇతర దేశాలకు మన రాజ్యాంగం స్ఫూర్తిగా నిలిచిందని చెప్పారు. శనివారంనాడు రాజ్ భవన్ లో జరిగిన రాజ్యాంగ దినోత్సవ వేడుకల్లో గవర్నర్ తమిళిస్సై పాల్గొన్నారు. వేడుకల సందర్భంగా మాట్లాడిన గవర్నర్ తమిళిస్సై మన దేశలో రాజ్యాంగమే న్యూటన్ అని వివరించారు. ప్రతి ఒక్కరూ రాజ్యాంగ విలువలను పాటించాలని నూచించారు. ప్రతి ఒక్కరూ రాజ్యాంగం కల్పించిన తమ హక్కులను పొందుతూ.. కాపాడుకుంటూ.. విధులను పాటించాలని గవర్నర్ తమిళిస్సై ప్రజలను కోరారు.



28 నుంచి సంజయ్ ఐదో విడత పాదయాత్ర

20 రోజులు, 222 కిలోమీటర్లు

భైంసా నుంచి కరీంనగర్ దాకా

హైదరాబాద్, నవంబరు 26 ప్రభాతవార్: బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బండి సంజయ్ కుమార్ 5వ విడత ప్రజా సంగ్రామ యాత్ర షెడ్యూల్ ఖరారైంది. ఈనెల 28న నిర్మల్ జిల్లా ముతోల్ నియోజకవర్గం భైంసా నుంచి పాదయాత్ర ప్రారంభం కానుంది. మొత్తం 5 జిల్లాలు, 3 పార్లమెంటు నియోజకవర్గాలు, 8 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల మీదుగా సాగే పాదయాత్ర



28 నుంచి సంజయ్ ఐదో విడత పాదయాత్ర

20 రోజులు, 222 కిలోమీటర్లు

భైంసా నుంచి కరీంనగర్ దాకా

హైదరాబాద్, నవంబరు 26 ప్రభాతవార్: బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బండి సంజయ్ కుమార్ 5వ విడత ప్రజా సంగ్రామ యాత్ర షెడ్యూల్ ఖరారైంది. ఈనెల 28న నిర్మల్ జిల్లా ముతోల్ నియోజకవర్గం భైంసా నుంచి పాదయాత్ర ప్రారంభం కానుంది. మొత్తం 5 జిల్లాలు, 3 పార్లమెంటు నియోజకవర్గాలు, 8 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల మీదుగా సాగే పాదయాత్ర



చత్తీస్ గఢ్ లో ఎదురు కాల్పులు ముగ్గురు మావోయిస్టులు మృతి

చర్ల ప్రభాతవార్: చత్తీస్ గఢ్ రాష్ట్రంలోని బీజాపూర్ జిల్లా మిర్జాపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని పాక్రా అటవీ ప్రాంతంలో మావోయిస్టులకు భద్రతా బలగాల మధ్య ఎదురు కాల్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు వివరాలు ఇలావున్నాయి. చందకార జిల్లాలో మావోయిస్టుల ఏరివేత లక్ష్యంగా నిత్యం కూచింగ్ ఆపరేషన్ చేపడుతున్నారు. అందులో భాగంగా పాక్రా అటవీ ప్రాంతంలో మావోయిస్టులు సమావేశం అయ్యారన్న పక్కా సమాచారంతో అటవీ ప్రాంతంలో కూచింగ్ చేపట్టిన డిఆర్ జి ఎస్ టిఎస్ సిఆర్ ఏఎఫ్ బలగాలకు శనివారం ఉదయం ఎనిమిది గంటల ప్రాంతంలో మావోయిస్టులు తారసపడంతో



పిఎస్ఎల్వి సి-54 ప్రయోగం సక్సెస్

రెండు వేర్వేరు కక్ష్యల్లో 9 ఉపగ్రహాలు

షార్ లో రెండు గంటలు పైగా ఉత్కంఠ

ఇజిఎస్ 6 ఉపగ్రహంలో సముద్రాలపై అధ్యయనం

ఇక అంతరిక్షం నుంచి చేపల సమూహం గుర్తింపు

భూటాన్ 'శాట్'తో బలపడిన బంధం

ఇస్రో అంతరిక్ష విజ్ఞానంలో కొత్త అధ్యాయం : ప్రధాని మోడీ

పద్మశ్రీ శ్రీనివాసులురెడ్డి / శ్రీహరికోట

అంతరిక్ష పరిశోధనలు, ప్రయోగాలు ఎన్నో జరుగుతున్నప్పటికీ శనివారం మధ్యాహ్నం ఇస్రో ఒక సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించింది. పిఎస్ఎల్వి సి-54 రాకెట్ అంతరిక్షంలో ప్రవేశించిన తర్వాత ఒక పెద్ద ఉపగ్రహాన్ని క్షేమంగా కక్ష్యలో జారవిడిచి మళ్లీ దేశమ మార్పుకొని కిందికి దిగి ఎనిమిది చిన్న ఉపగ్రహాలను వేరే కక్ష్యలోకి చేర్చింది. దీనితో భారత అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ శాస్త్రవేత్తలు ఉబ్బితబ్బిబ్బయ్యారు. ఎటువంటి సంక్లిష్టమైన ప్రయోగం అయినా సరేని సాధించి తీరుతామన్న నమ్మకాన్ని రెడ్డింపు చేసుకున్నారు. భారత ప్రధాని నరేంద్రమోడీ ఈ ప్రయోగ విజయం తర్వాత మన అంతరిక్ష విజ్ఞానంలో కొత్త అధ్యాయం మొదలైందని సగర్వంగా ట్వీట్ చేశారు. శనివారం శ్రీహరికోటలోని సతీష్ ధవన్ స్పేస్ సెంటర్ (షార్) నుంచి నాలుగు దశల నిర్మాణం కలిగిన పోలార్ శాటిలైట్ లాండ్ వెహికల్ సిరీస్ లో 56వ రాకెట్ అంతరిక్షంలోకి దూసుకెళ్లింది. షార్ లోని మొదటి ప్రయోగ వేదిక నుంచి శాస్త్రవేత్తలు ముందుగా ప్రకటించినట్లుగానే సగర్వ 11.56 గంటలకు ఈ రాకెట్ తొమ్మిది ఉపగ్రహాలతో నిప్పులు చెరుగుతూ నింగికి ఎగిసింది. అక్కడికి



ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, నవంబర్ 26: తెలంగాణకు చెందిన 'దృవ' స్పేస్ టెక్ ప్రైవేటు సంస్థ ద్వారా, శనివారం శ్రీహరికోట నుంచి ప్రయోగించబడిన రెండు నాన్ సాటిలైట్స్ (ఉపగ్రహాల) విజయవంతంగా అంతరిక్ష కక్ష్యలోకి ప్రవేశించడం పట్ల ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఇస్రోకు



రాజ్యాంగ దినోత్సవ సభలో ప్రధాని మోడీ

న్యూఢిల్లీ, నవంబరు 26: దేశం మరింత ఉన్నతశిఖరాలకు ఎదగాలంటే పౌరులు తమ ప్రాథమిక విధులను నిర్వర్తించడం ప్రథమ కర్తవ్యంగా భావించాలని పేర్కొన్నారు. భారత్ శతాబ్ది స్వాతంత్ర్య వేడుకలపై వరుసగా తరుణంలో ప్రతి ఒక్కరూ రాజ్యాంగం ప్రసాదించిన ప్రాథమిక



ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, నవంబర్ 26: తెలంగాణకు చెందిన 'దృవ' స్పేస్ టెక్ ప్రైవేటు సంస్థ ద్వారా, శనివారం శ్రీహరికోట నుంచి ప్రయోగించబడిన రెండు నాన్ సాటిలైట్స్ (ఉపగ్రహాల) విజయవంతంగా అంతరిక్ష కక్ష్యలోకి ప్రవేశించడం పట్ల ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఇస్రోకు



తెలంగాణ ప్రజల నాడి నాకు తెలుసు: అమిత్ షా మేలోగా అసెంబ్లీ ఎన్నికలంటున్న నేతలు ముమ్మరంగా సాగుతున్న ప్రచారం

తెలంగాణకు వెళ్తానని, బిజెపిని గెలిపించుకుంటామని చెప్పారు. బిజెపి సౌత్ ఎంట్రీ తెలంగాణ గేట్ వే పం టిడని అన్నారు. కేంద్రంలో మళ్లీ వచ్చేది కూడా ఎన్నీయే ప్రభుత్వమేనని.. మోడీ మరోసారి ప్రధాని పదవిని చేపట్టబోతున్నారని అన్నారు. బైమ్స్ నో సమ్మిట్ 2022 లో మాట్లాడుతూ ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. 2023 ఎన్నికలో టాగ్ లైన్ ప్రజల్లోకి వెళ్లాలని బిజెపి నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇందులో భాగంగానే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పార్టీని బలోపేతం చేయటంపై దృష్టి పెట్టింది. శనివారం నుంచి బిజెపి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా భరోసా యాత్రను ప్రారంభించింది. భరోసా యాత్ర పేరుతో నేతలంతా నియోజకవర్గాల్లో పర్యటించనున్నారు. జిల్లాల్లో బిజెపి నేతలు సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నారు. వచ్చే నెల 14వ తేదీ వరకు ప్రజా గోస-బిజెపి భరోసా యాత్ర నిర్వహించనున్నారు. ఇప్పటికే కొన్ని రూరల్



త్వరలో ఫారెస్ట్ సిబ్బందికి ఆయుధాలు అటవీ సంరక్షణ ప్రధానాధికారి డోబ్రియార్

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, నవంబర్ 26: ఎఫ్ ఆర్ డి శ్రీనివాసరావు హత్య తర్వాత రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, అన్ని స్థాయిలో వేగంగా స్పందించి కుటుంబానికి అందగా నిలవడంతో పాటు, అటవీ సిబ్బందికి నైతిక మద్దతు ప్రకటించిందని అటవీ సంరక్షణ ప్రధాన అధికారి(డీసీసీఎఫ్, పావ్ ఓఎఫ్) ఆర్ ఎం డోబ్రియార్ అన్నారు. రాష్ట్ర స్థాయి అటవీ ఉద్యోగులతో అటవీసంరక్షణ ప్రధాన అధికారి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు.



రాజ్యాంగ దినోత్సవ సభలో ప్రధాని మోడీ

న్యూఢిల్లీ, నవంబరు 26: దేశం మరింత ఉన్నతశిఖరాలకు ఎదగాలంటే పౌరులు తమ ప్రాథమిక విధులను నిర్వర్తించడం ప్రథమ కర్తవ్యంగా భావించాలని పేర్కొన్నారు. భారత్ శతాబ్ది స్వాతంత్ర్య వేడుకలపై వరుసగా తరుణంలో ప్రతి ఒక్కరూ రాజ్యాంగం ప్రసాదించిన ప్రాథమిక



ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, నవంబర్ 26: తెలంగాణకు చెందిన 'దృవ' స్పేస్ టెక్ ప్రైవేటు సంస్థ ద్వారా, శనివారం శ్రీహరికోట నుంచి ప్రయోగించబడిన రెండు నాన్ సాటిలైట్స్ (ఉపగ్రహాల) విజయవంతంగా అంతరిక్ష కక్ష్యలోకి ప్రవేశించడం పట్ల ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఇస్రోకు



28 నుంచి సంజయ్ ఐదో విడత పాదయాత్ర

20 రోజులు, 222 కిలోమీటర్లు

భైంసా నుంచి కరీంనగర్ దాకా

హైదరాబాద్, నవంబరు 26 ప్రభాతవార్: బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బండి సంజయ్ కుమార్ 5వ విడత ప్రజా సంగ్రామ యాత్ర షెడ్యూల్ ఖరారైంది. ఈనెల 28న నిర్మల్ జిల్లా ముతోల్ నియోజకవర్గం భైంసా నుంచి పాదయాత్ర ప్రారంభం కానుంది. మొత్తం 5 జిల్లాలు, 3 పార్లమెంటు నియోజకవర్గాలు, 8 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల మీదుగా సాగే పాదయాత్ర



చత్తీస్ గఢ్ లో ఎదురు కాల్పులు ముగ్గురు మావోయిస్టులు మృతి

చర్ల ప్రభాతవార్: చత్తీస్ గఢ్ రాష్ట్రంలోని బీజాపూర్ జిల్లా మిర్జాపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని పాక్రా అటవీ ప్రాంతంలో మావోయిస్టులకు భద్రతా బలగాల మధ్య ఎదురు కాల్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు వివరాలు ఇలావున్నాయి. చందకార జిల్లాలో మావోయిస్టుల ఏరివేత లక్ష్యంగా నిత్యం కూచింగ్ ఆపరేషన్ చేపడుతున్నారు. అందులో భాగంగా పాక్రా అటవీ ప్రాంతంలో మావోయిస్టులు సమావేశం అయ్యారన్న పక్కా సమాచారంతో అటవీ ప్రాంతంలో కూచింగ్ చేపట్టిన డిఆర్ జి ఎస్ టిఎస్ సిఆర్ ఏఎఫ్ బలగాలకు శనివారం ఉదయం ఎనిమిది గంటల ప్రాంతంలో మావోయిస్టులు తారసపడంతో



28 నుంచి సంజయ్ ఐదో విడత పాదయాత్ర

20 రోజులు, 222 కిలోమీటర్లు

భైంసా నుంచి కరీంనగర్ దాకా

హైదరాబాద్, నవంబరు 26 ప్రభాతవార్: బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బండి సంజయ్ కుమార్ 5వ విడత ప్రజా సంగ్రామ యాత్ర షెడ్యూల్ ఖరారైంది. ఈనెల 28న నిర్మల్ జిల్లా ముతోల్ నియోజకవర్గం భైంసా నుంచి పాదయాత్ర ప్రారంభం కానుంది. మొత్తం 5 జిల్లాలు, 3 పార్లమెంటు నియోజకవర్గాలు, 8 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల మీదుగా సాగే పాదయాత్ర



చత్తీస్ గఢ్ లో ఎదురు కాల్పులు ముగ్గురు మావోయిస్టులు మృతి

చర్ల ప్రభాతవార్: చత్తీస్ గఢ్ రాష్ట్రంలోని బీజాపూర్ జిల్లా మిర్జాపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని పాక్రా అటవీ ప్రాంతంలో మావోయిస్టులకు భద్రతా బలగాల మధ్య ఎదురు కాల్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు వివరాలు ఇలావున్నాయి. చందకార జిల్లాలో మావోయిస్టుల ఏరివేత లక్ష్యంగా నిత్యం కూచింగ్ ఆపరేషన్ చేపడుతున్నారు. అందులో భాగంగా పాక్రా అటవీ ప్రాంతంలో మావోయిస్టులు సమావేశం అయ్యారన్న పక్కా సమాచారంతో అటవీ ప్రాంతంలో కూచింగ్ చేపట్టిన డిఆర్ జి ఎస్ టిఎస్ సిఆర్ ఏఎఫ్ బలగాలకు శనివారం ఉదయం ఎనిమిది గంటల ప్రాంతంలో మావోయిస్టులు తారసపడంతో

నివాళులర్పిస్తున్న రక్షణశాఖ కార్యదర్శి గిరిధర్ ఆరమణే

జిల్లాపరిషత్, నవంబరు 26 ప్రధాన అధ్యక్షునిది: ఆంధ్రప్రదేశ్ సమాజ ప్రధాన కార్యదర్శిగా గిరిధర్ అమరాజ్ పేరు తెరచివేయ వచ్చింది. 1988 మే 1వనీ బ్యాచ్‌కు చెందిన ఆయన ప్రస్తుతం రక్షణశాఖ కార్యదర్శిగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారని జుజు మేరకు గిరిధర్ ను రిటైర్ అయినానీ లేఖ రాసినట్లు ప్రకటించారు. ఇప్పటికే జిల్లాపరిషత్ సీనియర్ జగన్ గిరిధర్ అరమజ్ డిప్టీ ఆయనని, రక్షణ శాఖ కార్యదర్శిగా ప్రస్తుతం పనిచేస్తున్న డిశోర్ ఆయన సమావేశానికి సంబంధించి వచ్చిన కథనాలకు భిన్నంగా ఆయన కార్యాలయం ఏపీ సీనిర్ అవుతున్నారని వార్తలు జలియంజ ప్రచారంలోకి వచ్చారు. మొదట ఈ పదవికి ముమ్మసిన వేరతాజ్ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి వై. లీలమ్మ సీనియర్ ను నియమిస్తారని వార్తలు ఆయనకి అనారోగ్య, అధికారం చేపట్టిన కొద్ది కాలంలోనే ఆమె పదవి విరమణ చేయాలిచ్చింది. జమహారీడిజ్ అరమజ్ పదవియంతో అనారోగ్య సమస్య లేకున్నా పదవి విరమణ గమ్యం ఉందని అయినా, ఈ సమస్య జమహారీకు ఎదురవుతున్న దృష్ట్యా సీనిం జగన్ గిరిధర్ అరమజ్ ప్రతిపాదనకు కుసెట్టు సమాచారం

[illegible][illegible]

ఎదురు కాల్పులు జరిగాయి. ఇరువద్దాల మధ్య సుమారు గంటపాటు కాల్పులు జరిగిరిట్టు తీసుకోవడాల్సిందిగా కాల్పుల ఆనంతరం వేసిల ప్రాంతాల్లో ముగ్గురు మావోయిస్టులు చాతమయ్యారు. ఇండులో ఇద్దరు పురుషులతో పాటు మరో మహిళా మావోయిస్టు ఉన్నట్లు తెలిసింది. పునరా ప్రాంతంలో 303 రైస్ బి ఇతర ఆయుధ సామాగ్రి లభ్యమయ్యాయి. మావోయిస్టు సేనలకుం కూటమి కిసానానుకుదని, జిజ్ఞాసూరి ఎస్సీ చాచురవర్షం తెలిపాయి. ఈ ఎదురు కాల్పులు ఆయన దృవీకరించారు.

[illegible][illegible]

రాకెట్ ప్రయోగ విజయం తర్వాత షార్లో శాసనవేతల విజయ దరహాసం

అతి దగ్గరలో వీక్షకుల శ్రద్ధారంతో పదివేల మందికి పైగా వస్తువులు కేటాయితో ఈ రాకెట్ ప్రయోగాన్ని అలంకరించారు. వాలోన్స్ మిషన్ కంట్రోల్ సెంటర్లో భారత శాస్త్రవేత్తలతో పాటు కమ్యూనిటీ ఉపగ్రహాలను సామర్యపరచుకుని, భూతాన దేశానికి వెండిన ప్రతినిధులు, ఆ దేశ మంత్రి క్రికీరిని ఉన్నారు. సాధారణంగా మనకు తెలిసినది మాత్రం ప్రయోగానంతో భారత శాస్త్రవేత్తలకు సక్సెస్ సాధించడం అలవాటైన పని. అయితే ఈ సారి ఈ రాకెట్ ప్రయోగంలో నరికెత్తే మార్గం ఎంచుకున్నారు.

[illegible]

SINGAM KULI WHITE SATURDAY										ROSA DEER DIAMOND SATURDAY									
DrawDate on:26/11/22										DrawDate on:26/11/22									
DAY - SINGAM SERIES Dr.No:162					DAY - KULI SERIES Dr.No:162					DAY - ROSA SERIES Dr.No:162					DAY - DEER SERIES Dr.No:162				
1st Prize Rs.100000/- 479679					1st Prize Rs.100000/- 637887					1st Prize Rs.100000/- 372846					1st Prize Rs.100000/- 578392				
2nd Prize Rs.7000/- 77639					2nd Prize Rs.7000/- 27111					2nd Prize Rs.7000/- 22207					2nd Prize Rs.7000/- 25325				
3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-				
15605 18185 28375 34344 43732					23602 27489 31824 33084 38440					22506 22690 38875 41860 51833					00683 04943 05724 19834 20435				
45168 63808 65164 82104 89621					47966 48159 63152 71965 89509					64686 71545 71838 84029 87104					25768 30710 35423 37163 45902				
4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-				
1171 2424 2575 2809 3646 5219 5263					0540 1257 2338 3959 4602 5661 5981					2167 2611 2689 3430 3435 3596 4108					0192 0476 0643 1787 2652 4042 5574				
5731 8753 9977					7209 8227 9457					4158 6808 3732					5799 6031 6725				
5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-				
1838 2254 3138 5154 6133 6355 6435					1840 2272 2358 4074 6688 6946 7563					1090 1395 2015 2079 4394 5248 6996					0940 0971 1031 4590 5526 5779 6732				
6240 8624 9442					7923 8950 9196					8151 8414 9307					9136 9350 9913				
6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-				
0127 1253 2455 4603 6314 7067 8581					0302 2422 3590 4549 6171 7917 8868					0186 2236 3702 4772 6731 7738 9195					0065 0887 2551 4029 5828 7434 8786				
1371 1284 3911 4640 6365 7072 8582					0424 2315 3683 4735 6210 8082 8951					0292 2357 3787 5336 6801 7755 9219					0135 0924 2623 4082 5859 7546 8958				
0327 1594 3315 4659 6391 7254 8063					0302 2385 3752 4680 6235 8137 9099					0838 2465 3838 5922 6864 7775 9306					0196 0996 2676 4257 6009 7580 8993				
0340 1688 3516 4685 6483 7307 8632					0684 2044 3761 5049 6478 8173 9106					1030 2536 3904 5395 6913 7812 9346					0396 1001 2686 4514 6011 7671 9213				
0495 1703 3553 4864 6547 7348 8734					1278 2446 3811 5133 6608 8265 9116					1058 2647 3967 5541 6988 7829 9488					0407 1283 3031 4645 6141 7714 9384				
0618 1727 3582 5129 6550 7556 8820					0983 2464 3891 5243 6722 8302 9305					1208 2740 3978 5644 7035 8057 9539					0516 1317 3037 4648 6205 7751 9600				
0653 1834 3602 5169 6571 7684 8968					1098 2624 3921 5616 6724 8367 9378					1211 2745 3994 5651 7085 8209 9774					0522 1421 3039 4687 6447 7905 9685				
0662 1984 3708 5653 6771 7939 9176					1212 2854 3980 5655 7053 8385 9461					1273 2823 4228 5677 7154 8260 9899					0550 1462 3231 4922 6667 7974 9784				
0780 1903 3878 5681 6722 8229 9431					1358 3932 4022 5845 7212 8496 9513					1407 2847 4257 5823 7811 8416 9904					0583 1484 3202 4933 6681 8086 9889				
0838 1918 4294 5748 6725 8440 9447					1365 3966 4153 5856 7319 8509 9618					1490 2956 4257 6006 7195 8754 9940					0641 1592 3423 5098 6778 8258 9964				
0947 2089 4411 5811 6791 8445					1475 4014 4278 5862 7332 8616					1548 2971 4364 6055 7344 8827					0665 1646 3588 5100 7039 8490				
0957 2188 4412 5865 6803 8492					1585 3271 4297 6000 7519 8639					1699 2999 4529 6188 7360 8838					0731 1753 3646 5343 7074 8436				
1098 2265 4489 5964 6815 8498					1820 3318 4304 6044 7795 8732					1940 3089 4526 6181 7492 8954					0736 2258 3667 5435 7079 8473				
1098 2290 4511 6056 6821 8521					1882 3442 4478 6076 7838 8750					2062 3275 4568 6530 7587 9060					0811 2434 3728 5537 7145 8598				
1247 2388 4586 6170 7036 8531					2232 3562 4506 6079 7844 8846					2078 3625 4753 6713 7717 9073					0821 2484 4022 5661 7425 8698				
THANGAM VATRAM SKILL SATURDAY										NALLANERAM MANI SKILL SATURDAY									
DrawDate on:26/11/22										DrawDate on:26/11/22									
DAY - THANGAM SERIES Dr.No:162					DAY - VATRAM SERIES Dr.No:21					DAY - NALLANERAM SERIES Dr.No:162					DAY - MANI SERIES Dr.No:21				
1st Prize Rs.100000/- 585624					1st Prize Rs.50000/- 417685					1st Prize Rs.50000/- 748306					1st Prize Rs.50000/- 925777				
2nd Prize Rs.7000/- 65011					2nd Prize Rs.7000/- 29930					2nd Prize Rs.7000/- 04910					2nd Prize Rs.7000/- 97901				
3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-				
02729 03240 09909 09979 38688					10996 19466 25055 38200 47693					04885 16052 30533 38451 45904					00828 04403 17869 19327 38719				
50486 63552 82162 87159 97630					60405 73323 84070 96919 97831					48979 64923 68098 76679 90356					39378 61833 68637 86290 96504				
4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-				
2611 3021 5569 6040 6986 7012 8140					0027 0931 1582 2305 4598 6285 6331					0906 1984 2925 4398 5969 6315 6447					1133 2360 2805 3199 3617 3913 5538				
8603 9091 9172					1701 6967 8134					6502 6979 9026					1237 7373 7614				
5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-				
0531 1177 2244 2796 4734 5801 6226					0573 3095 3622 5833 6411 6476 7264					1863 2248 3856 4173 4178 4739 5994					0013 0685 1197 2222 4745 5330 7339				
6849 8604 9476					7687 7821 9684					7701 8675 9710					8244 9425 9620				
6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-				
0266 1936 3716 4955 6210 7476 9240					0035 1091 2943 4863 6008 7835 9293					0073 1098 2024 3469 5479 7649 9202					0097 2402 3215 4939 5832 7375 8699				
0347 2081 3722 5125 6222 7608 9284					0134 1376 2946 4990 6126 7908 9413					0116 1134 2011 3480 5558 7748 9203					0245 2429 3218 4975 6057 7591 8880				
0386 2347 3791 5132 6373 7621 9286					0235 1592 3165 5060 6089 7987 9482					0124 1115 2268 3561 5831 7762 9336					0403 2494 3537 5008 6077 7628 9844				
0478 2544 3845 5305 6392 7624 9434					0274 1671 3037 5277 6306 8029 9495					0143 1179 2475 3569 5922 7818 9361					0497 2495 3647 5099 6080 7677 9193				
0584 2591 3943 5362 6358 7869 9470					0289 1694 3336 5309 6410 8420 9828					0239 1182 2479 3714 6098 7847 9516					0615 2510 3694 5168 6260 7684 9316				
0706 2829 4080 5391 6811 7870 9495					0405 1424 3343 5329 6483 8212 9843					0261 1201 2555 3872 6177 8023 9518					0632 2550 3911 5211 6268 7814 9475				
0907 2823 4120 5616 6826 8357 9535					0431 2025 3455 5359 6869 8278 9856					0350 1206 2576 4228 6234 8039 9520					0786 2669 4043 5282 6367 7846 9546				
0991 3079 4381 5754 6928 8528 9634					0541 2145 3532 5430 6901 8393 9861					0400 1370 2664 4291 6374 8204 9640					0790 2940 4160 5292 6359 7862 9804				
1049 3165 4474 5782 7034 8649 9680					0601 2149 4035 5515 7085 8464 9872					0586 1508 2693 4371 6477 8407 9655					0890 2949 4172 5301 6476 8052 9807				
1285 3355 4520 5837 7068 8847 9978					0622 2297 4109 5581 7122 8583 9961					0602 1668 2757 5003 6498 8414 9945					1054 2951 4259 5385 6525 8194 9871				
1290 3364 4552 5856 7104 8865					0662 2388 4341 5727 7422 8602					0604 1704 2918 5205 7103 8438					1264 3050 4343 5450 6655 8198				
1584 3433 4553 5929 7297 9015					0813 2605 4510 5737 7470 8616					0641 1824 3078 5238 7299 8640					1273 3129 4422 5525 6668 8205				
1591 3472 4765 5937 7399 9033					0987 2852 4571 5942 7944 8709					0713 1913 3121 5323 7387 8461					1429 3158 4457 5689 7070 8228				
1863 3523 4813 6006 7400 9082					1019 2856 4714 5969 7765 8949					0794 1962 3129 5343 7522 8531					2000 3159 4602 5753 7212 8381				
1883 3607 4929 6087 7415 9181					1034 2860 4841 5974 7804 8978					0943 2021 3224 5436 7625 8628					2393 3184 4652 5799 7365 8603				
KUMARAN VISHNU WAVE SATURDAY										SWARNALAXMI LION GOLD SATURDAY									
DrawDate on:26/11/22										DrawDate on:26/11/22									
DAY - KUMARAN SERIES Dr.No:162					DAY - VISHNU SERIES Dr.No:162					SWARNALAXMI SERIES Dr.No:162					DAY - LION SERIES Dr.No:21				
1st Prize Rs.50000/- 523992					1st Prize Rs.50000/- 137241					1st Prize Rs.50000/- 859718					1st Prize Rs.50000/- 647859				
2nd Prize Rs.7000/- 55688					2nd Prize Rs.7000/- 47849					2nd Prize Rs.7000/- 61901					2nd Prize Rs.7000/- 71192				
3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-				
04396 25810 30665 42877 43268					22963 24437 39210 57183 59526					15588 26438 37321 48311 53995					14512 25875 36504 47231 58250				
44693 47259 51614 52586 73659					65640 74559 83511 89449 98702					61111 72301 83245 83862 94133					69176 69796 71865 82781 93434				
4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-				
0482 1684 2986 4048 5330 5576 5956					1930 2869 4429 4590 4859 5398 5459					1240 2884 3434 3792 3962 4932 5152					0226 0355 4671 5389 5853 6346 6526				
8332 8718 8823					7528 8733 9798					5582 5719 6857					7471 7799 9946				
5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-				
0287 0951 1861 2464 3075 5670 6959					0345 2255 3001 3852 4514 5639 6291					3129 3998 4601 5223 7098 7696 9894					0332 1626 2656 2719 5051 6194 6275				
8897 9709 9832					7916 9228 9835					9124 9188 9588					6754 8244 8854				
6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-				
0039 1552 2826 5006 6477 8010 9210					0076 1413 2925 4415 5773 7552 8730					0390 1608 3043 4321 5587 6668 8942					0081 1370 2901 4089 5422 6585 8464				
0040 1637 2940 5013 6604 8064 9494					0139 1432 2966 4460 5781 7738 8777					0447 1664 3079 4436 5676 6750 9049					0119 1510 3206 4269 5633 6663 8587				
0058 1932 3035 5025 6621 8129 9542					0438 1434 3027 4564 5911 7794 8905					0450 1694 3165 4687 5704 6753 9059					0219 1688 3216 4295 5739 7253 8769				
0067 2062 3444 5071 6627 8174 9570					0576 1709 3135 4687 5936 7813 9201					0605 1706 3198 4729 5713 6971 9189					0345 1727 3245 4631 5766 7333 8969				
0249 2075 3803 5076 6736 8229 9571					0564 1768 3424 4515 5993 7964 9208					0621 1860 3220 4732 5767 7593 9324					0391 1824 3266 4411 5780 7366 9110				
0540 2131 3886 5235 6770 8418 9606					0680 1906 3528 4927 6014 7949 9318					0623 1931 3266 4823 6023 7782 9427					0417 1849 3316 4445 5873 7316 9556				
0629 2167 3890 5431 6688 8512 9720					0744 1919 3544 4938 6394 8196 9439					0659 2315 3326 4842 6092 7928 9531					0502 1855 3392 4472 5914 7727 9584				
0660 2258 3910 5456 6930 8621 9803					0914 1979 3700 5160 6604 8190 9646					0681 2323 3356 4918 6190 7965 9704					0509 1916 3454 4472 6086 7724 9584				
1086 2348 4074 5544 7059 8603 9900					0919 2120 3759 5187 6664 8121 9763					0686 2494 3515 5024 6282 8030 9957					0558 1920 3492 4558 6090 7903 9720				
1106 2360 4130 5681 7203 8634 9972					0973 2121 3769 5181 6756 8133 9999					0773 2494 3574 5047 6294 8039 9969					0579 1981 3502 4588 6168 7967 9910				
1168 2439 4293 6121 7307 8698					1043 2344 3990 5267 6852 8271					0783 2531 3676 5144 6338 8249					0838 2138 3620 4814 6172 8048				
1265 2466 4314 6162 7484 8831					1059 2422 4011 5309 6986 8297					0852 2656 3782 5163 6535 8439					1097 2386 3721 4895 6272 8065				
1443 2500 4804 6239 7655 9076					1084 2851 4071 5345 6921 8329					1120 2697 3816 5234 6541 8479					1272 2569 3799 4962 6279 8163				
1487 2623 4891 6293 7922 9168					1343 2862 4307 5496 7313 8413					1268 2718 4136 5462 6545 8595					1270 2592 3812 5073 6438 8321				
1549 2806 4900 6305 7970 9199					1361 2866 4370 5541 7518 8553					1362 2840 4311 5487 6580 8731					1331 2877 3938 5228 6546 8232				

శ్రీ శుభశక్తి నామ సంవత్సరం దక్షిణాయనం
మార్గశిర మాసం, శుక్ల పక్షం, కార్తి ఆహారాధ
వచితి ౦౮.08-13; పూర్వాషాఢ సౌ.04-47
వర్జ్యం ౦౧.01-08 ల 02-48
౦౮.కౌ.సౌ.4-30 - 6-00 వ
యమగండం మ.12-00 ల 1-30 వ
దుర్ముహూర్తం సౌ.4-24 ల 5-12

 మేషం: కుటుంబ ఖర్చులు అధికం. సేవా కార్యక్రమాల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారు.

 **వ్యవసాయం:** చిరు వ్యాపారులకు జ్వాలకు
రుణాలు మంజూరు. వాహన యోగం.

 **మిథునం:** ధర్మ రక్షణకై పాటుపడతారు. శుభ వార్తలు వింటారు. గృహ ప్రాప్తి.

 **కర్కాటకం:** సామాన్యంగా ఉంటుంది.
కుటుంబంలో కలతలకు ఆస్కారం.

 సింహం: స్త్రీలకు శుభ యోగం. ఉద్యోగులకు స్థాన చలనం. వివాదాలు తీరుతాయి.

 **కన్య:** విద్యార్థులు పోటీ పరీక్షల్లో విజయం సాధిస్తారు. చిరకాల కోరిక తీరుతుంది.

 తుల: ధార్మిక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. వివాదాలకు దూరంగా ఉండండి.

 వ్యక్తికం: ప్రభుత్వ సంబంధమైన పనులు
పూర్తి. శత్రువులు మిత్రులవుతారు.

 **ధనుస్సు:** వాక్చాతుర్యంతో ముఖ్యమైన పనులు పూర్తి చేసుకుంటారు. ధన యోగం.

 **మకరం:** అనూహ్యంగా మొండి బకాయిలు
వసూలవుతాయి. ప్రయాణం లాభిస్తుంది.

 కుంభం: వృధా కాలక్షేపం చేస్తారు.
ఆరోగ్య సమస్యలుంటాయి.

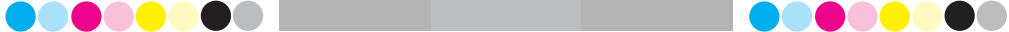
మీనం: గృహ రుణాలు మంజూరు. వృత్తి విద్యా కోర్సుల్లో చేరతారు. వాహన యోగం.

- పాలకుల్ని సంతోష శర్మ, విజయపురి కాలనీ, హైదరాబాద్

పాక్కుల శక్తివ్యతిరేక విద్యుద్దహనను విస్తరించిన కారణమేనావు. రాజ్యాంగసీతత్వం పంపకం చేసినా, సుప్రీంకోర్టులో ఏర్పాటుచేసిన కార్యక్రమంలో మోడీ ముఖ్యమంత్రిగా నేడు మొత్తం ప్రపంచమే భారత్వేషువునాగ్గా ఉంది, దేశంలో అమలవుతున్న అభివృద్ధి సంక్రమణతో పాటు నవ్వడం అభివృద్ధి, అక్కడ వృద్ధి. ప్రపంచదేశాన్ని ఆకర్షిస్తున్నపుడు రాజ్యాంగం, మహాత్మాగాంధీ నూపించిన సూత్రాలను గుర్తుచేస్తూ రాజ్యాంగం ప్రసారించిన ప్రాథమిక కార్యక్రమం తమ బాధ్యతలను అతిశయిస్తోంది. ప్రతి పౌరుడు నిర్వహించిన మరలతలతో భావంతో వ్యవహరించాలని సూచించారు. అది ఒక వ్యక్తి అయినా లేక సంస్థ అయినా సరే మన విద్వలు మనకు తోటిరాజ్యాంగంగా ఉంచాలన్నారు. ప్రస్తుతం ఆజాదా అమృతేశ్వరి నడుస్తోందని, ఈ పవిత్రసమయంలోనే మన విద్వలు మన అంతిభావంతో నిర్వర్తించాలని కోరారు. అదే సమయంలో మోడీ 26/11 ముంబయి ఉగ్రదాడుల్లో అనుభవించిన వారిని స్మరించుకున్నారు. 2008లో రాజ్యాంగం గిన్నెత్తువం కోణాన మనం ఈ దుర్ఘటనను పరిమితం చేసి, ఉగ్రమూకల దాడిలో విలువైన ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్నారని, సైనికపీల్చుల అమలరలయ్యారన్నారు. రాజ్యాంగం గిన్నెత్తువం కోణాన మనం ఆ విషాదాన్ని అనుభవించామన్నారు. సుప్రీంకోర్టులోగిన్నెత్తువం జరిగిన పాతకకార్యక్రమంలో ఉన్ని కత్త కరాళురగణు కూడా ప్రారంభించారు. జేట్వరాజ్యాంగం లతో కత్తిదారులు, న్యాయదారులకు సేవలందించే కోట్లప్రజలను అమలమేరారు. అంతేకాదు వర్తమం జిన్సెబుక్ జిన్సెబుక్ మొత్తంరూపే 2.0, డిజిటల్కోర్టు, ఎన్కేవచ్ వెబ్సైట్లను కూడా ప్రారంభించారు.

➤ కరీంనగర్లో ముగియనుంది. ఈనెల 28న బండి నంబరుకుమార్ నిర్మల్ నియోజకవర్గంలో, ఆడెల్లీ పాపపూర్ తల్లి ఆడయ్యన్న నందర్నించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం ఖైంసా వెళ్తారు. ఖైంసా పట్టణంలోని వై జంక్షన్ వద్ద ఖైపార్ రోడ్డు వద్ద నిర్వహించే బహిరంగ సభలో ఉంది. అనంతరం ఆక్రడీ నుంచి పాదయాత్ర ప్రారంభం అవుతుంది. తొలిరోజు 6.3 కిలోమీటర్లు నడిచి ముఘోల్ నియోజకవర్గంలోని గుండూమ్ నమీవంలో బస చేయనున్నారు.

దీనిపై 1 నుంచి 6వ తేదీ వరకు నిర్మల్ నియోజకవర్గంలో, డిసెంబరు. 6,7 తేదీలో ఖానాపూర్ నియోజకవర్గంలో, డిసెంబరు 8,9 కర్నూల్, డిసెంబరు 11 మేడిపల్లి, డిసెంబరు 13వోవడలి నియోజకవర్గాలలో వర్కటింపనున్నారు.



ధమాకా నుంచి డు డు. సాంగ్



మాన్ మహారాజా రవితేజ, కమర్షియల్ మేకర్ త్రినాధరావు నక్కి, మాన్ అండ్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ధమాకా.. రవితేజ సరసన టాలీవుడ్ భామ శ్రీలీ షీరోయిన్గా నటిస్తోంది.. ఈచిత్రాన్ని టీజీ విక్రప్రసాద్ భారీగా నిర్మిస్తున్నారు.. ఇప్పటికే విడుదలైన థామా కా పాటలు, టీజర్ అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ తో సినీమాపై భారీ అంచనాలు పెంచాయి.. ధమాకా నుంచి విడుదలైన డు డు సాంగ్ ప్రోమో పాటపై అంచనాలు పెంచింది. శనివారం పూర్తి పాటను విడుదల చేశారు. టీమ్స్ సినీ లోలియో ఈ పాటను మాన్ మహారాజా రవితేజ ఫ్యాన్స్ కు కీక్ ఇచ్చే ఎక్స్ క్లూజ్ నరే మాన్ నెంబర్ గా కంపోజ్ చేశారు. ఈపాటలో రవితేజ సైలిమ్ డ్యాన్స్ మూమెంట్స్, స్టాక్ మైండ్ భ్యోయింగ్గా ఉన్నాయి.. రామ జోగయ్యశాస్త్రి సాహిత్యం ఈచిత్రంలో రవితేజ పవర్ ఫుల్ రోలని తెలియజేస్తోంది.. ఈ పాటను పృథ్వీ చంద్ర ఫెంటాస్టిక్ గా అలపించారు. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్షర్ అండ్ అభిషేక్ ఆగర్వాల్ అర్బన్ బ్యానర్లపై రూపొందుతోంది.. ఈచిత్రానికి వివేక్ కూచిపొట్ట సహనిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. డిసెంబర్ 23న ఈచిత్రం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది.

‘ఎపి04 రామాపురం’ ట్రైలర్ విడుదల

ఆరీఆర్ క్రియేటివ్ క్రియేషన్స్ పతాకంపై ఎన్ఎం శివరెడ్డి సమర్పణలో రామ్జాకర్లు, అశీల ఆకర్షణ, సిఎన్రాజ్, సునీల్ మల్లెం, నటీనటులుగా హేమ రెడ్డి దర్శకత్వంలో రామ్రెడ్డి అంధూరి నిర్మించిన చిత్రం ఎపి04 రామాపురం.. ఈసినీమా టైటిల్, మోషన్ పోస్టర్లు ప్రముఖ సినీ, రాజకీయ నాయకులు ఆవిష్కరించారు.. తాజాగా ఈచిత్రం ట్రైలర్ను ప్రసాద్ ల్యాబ్స్ లో ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిగ్బాస్ ఫం సోపాల్, జెస్సీలతపాటునటుడు పృథ్వీ పాల్గొన్నారు. నిర్మాత



మాట్లాడుతూ, చిన్నసినీమా పెద్ద సినీమా అని కాకుండా మా సినీమాను ఎంకరేజ్ చేయటానికి వచ్చిన అందరికీ థాంక్స్ అన్నారు. మాకున్న చిన్న బడ్జెట్లో ఈసినీమాను చేశామని, ఇంకొంచెం ఎక్కువ డబ్బులు ఉంటే ఇంకా మంచి సినీమా తీసేవాళ్ళమన్నారు.. మా సినీమాను ఆదరిస్తారని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. దర్శకుడు మాట్లాడుతూ, 19 ఏళ్ల అవుడు సినీమా రాయటం స్టార్టేజీనని, 23 ఏళ్లకు డైరెక్ట్ చేశానన్నారు. సినీమా ఇండస్ట్రీలో సపోర్ట్ ఉండదని అంటారని, కానీ నా సినీమా కోసం ఇంతమంది వచ్చి ఎంకరేజ్ చేశారని అందుకు చాలా పెద్ద థాంక్స్ అన్నారు. కార్యక్రమంలో బిగ్బాస్ ఫం సోపాల్, నటుడు పృథ్వీరాజ్, బిగ్బాస్ జెస్సీ, హీరో నందు తదితరులు మాట్లాడారు.

వచ్చేనెల్లో రాబోతున్న ‘పంచతంత్రం’

డాక్టర్ బ్రహ్మానందం, స్వాతిరెడ్డి , సముద్రఖని రాహుల్ విజయ్, శివాత్మిక రాజశేఖర్, నరేష్ అగస్త్య, దివ్య ద్రిష్టి ,మికానుముప్పల తదితరులు నటిస్తున్న యాంథాలజీ పంచతంత్రం.. టీకెట్ ఫ్యాక్షర్ల బరిజినల్స్ పతాకాపరై అభిలేష్ వర్మన్, సృజన్ యరబోలు నిర్మిస్తున్నారు. ఈచిత్రానికి హార్ల పులిపాలక దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు..



డిసెంబర్ 9న ఈచిత్రం గ్రాండ్గా రిలీజ్కానుంది.. శనివారం ఈసినీమాట్రైలర్ను స్టార్ హీరో యన్ రెప్పక మందన్న విడుదల చేసి యూనిట్ కు అభిందనలు తెలిపారు. పంచతంత్రం ట్రైలర్ ను గమనిస్తే.. ఇది 5 జంటలకు సంబంధించిన కథ అని అర్థమవుతుంది. డాక్టర్ బ్రహ్మానందం ఈ అయిదు కథలకు పంచేల్ దియాలి అనే పేరుపెట్టి తన కోణంలో స్టార్టేజీనైనా ట్రైలర్ ను చూస్తే తెలుస్తోంది.. జీవితంలో ఎన్నో ఆటవిోట్లు ఉంటాయి.. సంతోషాలే కాదు, బాధలు కూడ వస్తుంటాయి.. అలా వచ్చినపుడు మనం వాటిని ఎలా స్వీకరించాం.. మన పనులను ఎంత బాధ్యతగా చూర్చిపెస్తూ ముందుకెళ్ళామనేది కథాంశం అని క్లియర్ గా తెలుస్తుంది.. సినీమాలో మనకు కన్సింపబోయే అయిదు జంటలకు ఒక్కో కథ.. ఒక్కోరకమైన ప్రయాణం.. అవన్నీ ఎలాంటి ముగింపుతో ఎండ్ అయ్యాయనే పంచతంత్రం సినీమా ఫీల్ గడ్డ ఎంటర్టైన్మెంట్ హక్క్ టుబింగ్ ఎమోషన్స్ తో ముందుకు సాగుతుంది.. ప్రతి కథలో మన చుట్టూ ఉన్న సమాజాన్ని అందులో వ్యక్తుల వ్యక్తిత్వాలను దర్శకుడు హార్ల ఎంతో అర్థవంతంగా ముందుకు తీసుకెళ్ళినట్లు తెలుస్తోంది.. ఇలాంటి ఫీల్ గడ్డ యాంథాలజీని దర్శకుడు ఎలా ట్రీట్ చేశారనే ఎక్సయ్ మెంట్ కూడ కలుగుతుంది.. విడుదలైన ట్రైలర్ సినీమాపై అంచనాలను మరింత పెంచేసింది.



‘ఇంటింటి రామాయణం’ టీజర్

ప్రముఖ తెలుగు ఓటీటీ ‘ఆహా’కు తోడుగా ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ చేతులు కలిపింది. వీరి కాంటినేషన్లో రూపొందిన తెలుగు బరిజినల్ ఫిల్మ్ ఇంటింటి రామాయణం.. ఈ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఆహాలో డిసెంబర్ 16 నుంచి స్ట్రీమింగ్ కానుంది.. ఈ రోజుల్లో టీజర్ ను తాజాగా విడుదల చేశారు.. ప్రముఖ దర్శకుడు మారుతి ఈసినీమాకు షో రన్మేర్ గా వ్యవహరించారు. టీజర్ లాంటి సందర్భంగా మారుతి మాట్లాడారు.. ఆహాలో ఇంతకు ముందు త్రీ రేజీస్ ను రూపొందించిన సంగతి తెలిసిందే అన్నారు. ఆ అనుభవంతో చక్కటి ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఇంటింటి రామాయణం రూపొందించి నట్లు తెలిపారు. ఈ కథ మీ హృదయానికి హత్తుకోవటమే కాకుండా, మీరు ప్రేమించిన వ్యక్తుల్లో గడిపిన మధుర క్షణాలను గుర్తుకు తెస్తుందన్నారు.. నేటి రోజుల్లో మన వ్యక్తిగత జీవితాల్లోని భావోద్వేగాలను ఎమోషిల రూపంలో వ్యక్తంచేస్తున్నామని, కానీ ఆహాలో రాబోతున్న ఈ ఇంటింటి రామాయణం సినీమాను వీక్షించేటప్పుడు మీ ఇంటి సభ్యులకు పోస్ చేసే మాట్లాడతారన్నారు.. ఒకవేళ వారు ఇతర ప్రాంతాల్లో ఉంటే వెంటనే టీకెట్ బుక్ చేసుకని వెళ్లి వారిని కలుసుకుకోవాలనే కోరిక కలుగుతుందన్నారు. అంత సరళంగా అందరికీ అర్థమయ్యేలా ఉండటమే ఈసినీమాకు ప్రధాన బలం అన్నారు.. మనం ఇది వరకు చూసిన గ్రామీణ మధ్యతరగతి జీవిత కథలను ప్రతిబింబించే సినీమాయే ఇంటింటి రామాయణం అన్నారు.. కరెంసగర్ నేపథ్యంలో సినీమా తెరకెక్కిందన్నారు. ఇప్పటికే ఆహా క్లాబ్ లాగోలో ఎన్నో విలువైన చిత్రాలున్నాయని, వాటి సరసన ఇంటింటి రామాయణం కూడ చేరనుందని అన్నారు. డిసెంబర్ 16నుంచి అందరూ వీక్షించవచ్చని అన్నారు.



న్యూ ఫాటోలుక్ అనూ ఇమ్మాన్యుయల్



‘మట్టి కున్నీ గుంటు చెప్పండి?’
మట్టి కున్నీ భార్యభర్తల ప్రేమకథ.. భార్యభర్తల మధ్య జరిగే ఇగో కుస్తా కథలో కున్నీ స్టార్డ్స్ కూడ భాగంగా ఉంటుంది.. కేరళలో మట్టికున్నీ అనే స్టార్డ్స్ ఉంది. ఇందులో హీరోయిన్ కేరళ అమ్మాయి.. అలా ఈచిత్రానికి మట్టికుస్తా.. అనే పేరుపెట్టాం.. పెళ్లి తర్వాత భార్యభర్తలకు కొన్ని అంచనాలు ఉంటాయి.. ఆ అంచనాలను అందుకోలేనపుడు ఇగోలు మొదలవుతాయి.. మట్టికున్నీ అప్పట్ అండ్ అప్పట్ ఫ్యామిలీఎంటర్టైన్మెంట్. స్టార్డ్స్ కూడ లైట్ హాస్యంగా ఉంటుంది. సినీమాచాలా వినోదాత్మకంగా ఉంటుంది. మట్టికుస్తా నా కెరీర్లో మొదటి అప్పట్ అండ్ అప్పట్ మాన్ కమర్షియల్ మసాలా ఫిల్మ్..

సోన్సర్స్ 20 నిమిషాల్లో ఉంటుందా?
ఇందులో చాలా సర్ప్రైజ్ ఎలిమెంట్స్ ఉంటాయి.. స్టార్డ్స్ ఇరవై నిమిషాల కంటే ఎక్కువే ఉంటుంది.. ఇందులో నేను కలెక్ట్ ఫ్లేయర్స్, కానీ కుస్తా అటకు వెళ్తాను.. అలా ఎందుకు వెళ్లాల్సి వచ్చిందో.. సినీమా చూసినపుడు ఇది చాలా సర్ప్రైజింగ్ గా మసాలా ఫిల్మ్..

వరుస ప్రాజెక్టుల్లో యంగ్ హీరో



టాలీవుడ్ యంగ్ సెన్సేషన్ హీరో కిరణ్ అబ్బవరం ఇప్పుడు వరుస హీరో చిత్రాలతో కెరీర్లో అడుగులు వేస్తున్నారు.. 2019లో ‘రాజావారు రాజీగారు’తో ఎండ్రి ఇచ్చిన ఈ హీరో ఆ సినీమా మంచి హిట్ అందుకోవటంతో యువతను ఆకట్టుకున్నారు. 2021లో కమర్షియల్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్గా వచ్చిన ఎస్ఆర్ కల్యాణ మండవం బాక్సాఫీసు వద్ద భారీ వసూళ్ళు రాబట్టుకుంది.కాగా ఈ ఏడాదిలో ప్రేమకథ, కమర్షియల్ సినీమా తర్వాత ఆయన కాన్సెప్ట్ జెస్టిక్యుల్ సెహస్పాయ్ పిసి 524ను ప్రయత్నించారు. ఇందులో ఆయన నైట్ జైంట్ పోలీసు పాత్రలో ఆకట్టుకున్నారు. ఆ తర్వాత సమృతమే, హిట్ అందుకుంది.. ఈచిత్రం మల్టీప్లెక్స్ ప్రేక్షకులను ఎంతగానో అలరించింది.. సెప్టెంబర్లో విడుదలైన నేను మీకు బాగా కావాల్సినవాడిని విడుదలైంది. మైత్రీ మామీ మేకర్స్, గీతా ఆర్ట్స్, ఏఎం రత్నం, ఏషియన్ సినీమాస్ వంటి బ్యానర్లతో ఆయన లైసెన్స్ పరిశీలిస్తే తెలుస్తోంది.. 2023లో ఫుల్ బిజీగా వరుస ప్రాజెక్టులను లైన్లో పెట్టారాయన.. కాగా వినో బాగ్యము విష్ణుకథపై అందరి దృష్టి ఉంది. దీని తర్వాత మరో 2 సినీమాలు విడుదలకు సిద్ధమవుతున్నాయి..

లవ్ అండ్ సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ గా ‘నేనెవరు’

కౌశల్ క్రియేషన్స్ పతాకంపై భీమి నేని శివప్రసాద్, తన్నీరు రాంబాబు సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న చిత్రం నేనెవరు.. యువ ప్రతిభాశాలి నిర్ణయే పల్నాటి దర్శకత్వంలో లవ్ అండ్ సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ గా ఈచిత్రం రూపొందుతోంది.. ఈచిత్రానికి పూనమ్ చండీ, కుమావత్, కిరణ్ కుమార్ మోటూరి సహనిర్మాతలు. ప్రముఖ ఎడిటర్ దివంగత్ కోలా భాస్కర్ తనయుడు కోలా బాలకృష్ణ హీరోగా, సాక్షిచౌదరి హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. తనిష్క రాజన్, గీత్ షా,భాహుబలి ప్రభాకర్ ఇతర ముఖ్యపాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. రాధ గోపీ తనయుడు అరీజి సారథి ఈచిత్రం ద్వారా సంగీత దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు.. అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తిచేసుకున్న ఈచిత్రం డిసెంబర్ 2న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. ఇటీవల విడుదలైన టీజర్ కు మంచి స్పందన వచ్చింది.. తాజాగా ఈచిత్రం ట్రైలర్ ను విడుదల చేశారు.. లవ్, సస్పెన్స్ అండ్ క్రైమ్ థ్రిల్లర్ గా రూపొందింది.. ఈచిత్రం కచ్చితంగా ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతి పంతుతుందని దర్శకుడు నిర్ణయే పల్నాటి తెలిపారు.. హీరో కోలా బాలకృష్ణ, దర్శకుడు నిర్ణయే, సంగీత దర్శకుడు అరీజి సారథిలచాలా మంచి పేరు తెసుందని నిర్మాతలు భీమినేని శివప్రసాద్, తన్నీరు రాంబాబు పేర్కొన్నారు. ఈచిత్రంలోరాజా రవీంద్ర, దిల్ రమేష్, డిఎస్ రావు, తానూబోతు రమేష్, వేణు, సుదర్శనరెడ్డి, సీరజ ఇతర ముఖ్యపాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.



హీరో విష్ణు విశాల్ హీరోగా చెల్లె అయ్యవు దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఫ్యామిలీ, సోన్సర్స్ ద్రామా ‘మట్టికుప్పనీ’.. విశ్వకు లక్ష్మి హీరోయిన్.. ఆరీజి టీమ్ వర్క్స్, విష్ణువిశాల్ స్టూడియోస్ బ్యానర్లపై మాన్ మహారాజా రవితేజతో కలిసి విష్ణు విశాల్ నిర్మిస్తున్నారు. ఈచిత్రం డిసెంబర్ 2న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల కాబోతోంది.. ఈ నేపథ్యంలో హీరో విష్ణు విశాల్ మీడియాతో మాట్లాడారు.

ఉంటుంది.. మంచి ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్ బలంగా ఉంటాయి.. ట్రైలర్లో వెయ్యి అబద్ధాలాడైనా ఒక పెళ్లి చేయమని చెప్పారు.. కానీ రెండు అబద్ధాల ఆడి ఈ పెళ్లి చేశాం.. అని డైలాగ్ ఉంటుంది.. ఈ రెండు అబద్ధాలు మీకు సినీమా చూసినపుడు తెలుస్తాయి. ఈసినీమా ట్రైలర్ కట్ చేయటం నా కెరీర్లో పెద్ద

మాన్ కమర్షియల్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్: హీరో విష్ణు విశాల్

సవాల్ గా అన్నించింది.. సర్ప్రైజ్ రివీల్ చేయకుండా కంటెంట్ ను చెప్పటం ఒక ఛాలెంజ్.. ఫస్ట్ లుక్ నుంచి ట్రైలర్ విడుదల చేయటం వరకు చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నాం.. ఫస్ట్ లుక్ చూస్తే ఇది స్టార్డ్స్ మామీ అనిపించింది.. తర్వాత ఒక్కొక్కటిగా రివీల్ చేస్తూ ప్రేక్షకుల్లో క్యూరియసిటీని పెంచి థియేటర్లో చూడాలనే ఆసక్తిని కల్గించే ప్రయత్నించేశాం..

భార్య భర్తల నేపథ్యం లంటే హాస్యానికి కూడ అవకాశం ఉంటుంది కదా?
మట్టికున్నీలో కూడ చాలా కామెడీ ఉంది.. ఒక రిలేషన్ షిప్ లో ఉన్నప్పుడు కచ్చితంగా ఇగో ఉంటుంది.. అయితే ఇందులో ఆడ, మగ సమానమని చెప్పే సందేహం కూడ ఉంది.. అయితే డిన్నీ ఒక సందేహంలా కాకుండా వినోదాత్మకంగా చెప్పాం.. మహిళా ప్రేక్షకులు కూడ ఈచిత్రాన్ని చాలా ఇష్టపడతారు..

రవితేజ ప్రాజెక్టులోకి ఎలా వచ్చారు?
ఎఫ్ఎఆర్ సినీ మాను తెలుగు లో విడుదల అయ్యే సమయంలో మేం నేను యంతో ఒక ఫ్యామిలీ డ్రామా డైలాగ రవితేజగారిని కలిశాను. నేను చేసే సినీ మాలు రవితేజ గారికిచాలా

నచ్చాయి.. ఎఫ్ఎఆర్ ట్రైలర్ ఆయనకు చాలా బాగా నచ్చింది. ఆసినీమాను ప్రజెంట్ చేశారు. ఆ సమయంలోనే తర్వాత ఏం చేస్తున్నావని అడిగారు. ఇప్పుడు ఈ లైన్ చెప్పాను.. అది వినగానే కచ్చితంగా విజయం సాధిస్తుందని ప్రోద్బాధాని చేస్తా నని అన్నారు. అలా జర్నీ మొదలైంది.. రవితేజగారు నన్ను ఎంతో నమ్మారు..

14ఏళ్లుగా తమిళ ఇండస్ట్రీలో ఉన్నాను.. ఎదైనా ఒక ప్రాజెక్టు గురించి ఎవరినైనా కలిస్తే నా బిజినెస్, మార్కెట్ గురించిమాట్లాడేవారు. కానీ రవితేజ గారు ఒక్క మీటింగ్ లో నన్ను సంపూర్ణంగా నమ్మారు. ఆయన నమ్మకం నాకు ఎంతో కాన్ఫిడెన్స్ ఇచ్చింది.. ఆయనకి మనసులో ఎప్పుడూ ప్రత్యేకస్థానం ఉంటుంది.

డ్రీమర్లో ఫెస్టు ఉన్నాయా?
క్రీకెట్ గా చేయాలని ఉంది.నూపర్ హిట్ పాత్ర చేయాలని ఉంది. **ప్రస్తుతం తెలుగు ఇండస్ట్రీ తమిళ ఇండస్ట్రీ దృష్టికొం ఎలా ఉంది?**
ప్రతి ఇండస్ట్రీకి ఒక యూనిక్ నెస్ ఉంటుంది.. బాహుబలితో తెలుగు సినీమా ప్రపంచ దృష్టిని ఆకర్షించింది.ఆరీఆర్ ఆర్, పుష్ప, కేజీఎఫ్, కాంతారా, విక్రమ్, సిఎస్ 1 ఇలా అన్ని పరిశ్రమల నుంచి మంచి చిత్రాలు వస్తున్నాయి. ఇప్పుడు సౌత్ లో గొప్ప వాతావరణం ఉంది. సౌత్ గురించి మాట్లాడుకోవటం చూస్తున్నాం.

కాత్ సినీమాల గురించి?
నా నిర్మాణంలో ఇంకా మూడు చిత్రాలు ఉన్నాయి. మోహన్ బాస్ చిత్రం చిత్రీకరణలోఉంది.. సత్తా జ్యోతి దర్శకత్వంలో ఓ సినీమా ఉంటుంది. జనవరిలో మరోసినీమా ప్రకటన వస్తుంది. అంతే కాకుండా రజనీకాంత్ గారి లాల్ నలూం చిత్రంలో నటిస్తున్నా.



ఎవరో ఏదో అనుకుంటారని కూర్చోవద్దు..



ఇబ్బంది వచ్చిన పెట్టె. తర్వాత కొనసాగించే వీలేక పోయింది. కొన్నేళ్ల క్రితం నాకు ఆర్థికస్థితిలో నడక కష్టమైంది. దీంతో ఫిజియోథెరపీ తప్పనిసరైంది. వ్యాయామం మనసుకీ ఆనందాన్నిస్తే మంచిదని భరతనాట్యం మీద దృష్టిపెట్టా. అప్పటికి నాకు 58 ఏళ్లు. గురువు పెదిరెద్ద వరలక్ష్మి దగ్గర శిక్షణకు చేరా. కొద్దికాలంలోనే ప్రదర్శనలూ ప్రారంభించా. ఈ నాలుగేళ్లలో మన రెండు రాష్ట్రాల్లో 40కు పైగా ప్రదర్శనలూ ఇచ్చా. సమన్వయం తేలికే!... ఇప్పుడు నాకు 62 ఏళ్లు. తబిక్కు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో సివిల్ సర్జన్ ఆరిఎంఓగా చేస్తున్నా. ఉండేదేమో కోరుకొంద. రోజూ ఫలానా సమయానికే, ఇన్ని గంటలు సాధన.. ఇలా నిబంధనలు పెట్టుకోను. ఎప్పుడు ఖాళీ దొరికితే అప్పుడు సాధన చేస్తున్నా. శిక్షణా కొన సాగిస్తున్నా. ఎక్కడికి ప్రదర్శన కోసం వెళ్లినా మావారు లక్ష్యాజీరావు నావెంట ఉండాలి అంటే. ఆయనది రాజమండ్రి. బ్యాంకు మేనేజర్గా చేశారు. ఈ వయసులో భరతే న్నాదినీ అందరూ పొగుడుతుంటారు. అందుకున్న పురస్కారాలూ ఎన్నో! జానపద సృత్యత్వ వంలో ఎక్స్ లెన్స్ అవార్డు, హైదరాబాద్లో మహా నంది నాట్య ఉత్సాహి వార్డ్ శివనంది, తిరుపతి సృత్యత్వ వం లో నాట్య మంజరి పురస్కారాలూ మాత్రం ప్రత్యేకం. ఒకసారి రాజమహేంద్రవరంలో 100 గంటల నిర్విరామ సృత్యత్వ వం నిర్వహించారు. దీనిలో ద్వారాస్ అగకుండా ఒకరి తర్వాత ఒకరు కొనసాగారు. అందులో నేనే అగగంబు



సృత్యం చేయడం మర్చిపోలేని అనుభూతి. అప్పటికి నాకు 59 ఏళ్లు ! వెనకబడ్డది... వయసు అంటూ వెనకడుగు వేస్తాం కానీ.. అదసలు అద్దే కాదు. మా ఇద్దరు పిల్లలూ వైద్యులే! అమ్మాయి పుట్టాక నాకు మెడిసిన్లో సీట్ అయింది. కోర్సు మధ్యలో బాబు పుట్టాడు. వీళ్లు మూసుకుంటూనే చదువుకున్నా. పిల్లలిద్దరి పిజిలయ్యాక నేనూ మళ్లీ చదువు కొనసాగించా. 52 ఏళ్ల వయసులో ఎంబీ బీ. 55 ఏళ్లకు ఎంబీఎ చదివా. మంచి గ్రేనకాల జిస్సాగా నాకు చుట్టూపక్కల పేరుంది. ఏదైనా కష్టమైన కేసులు వచ్చినప్పుడు దాని గురించి మా పిల్లలతోనూ చర్చిస్తుంటా. కాలంతో పరుగులు తీస్తున్న రోజులివి. వాళ్ల ఆధునిక ఆలోచనలకు తగ్గట్టుగా సాగాలంటే అందుకు తగ్గ పరిజ్ఞానం తప్పని సరి. ఫైగా అప్పటివరకూ వాళ్లకు నేనే మార్గదర్శి. వాళ్లతో సమానంగా సాగాలంటే నేనూ నేర్చుకుంటూనే ఉండాలి. వెనకబడిపోకూడదు అనిపించింది. అందుకోసమే ఎంబీ బీ. గతంలో నేర్చుకున్నవన్నీ వైద్యాంశాలే! ఆసుపత్రి నిర్వహణ గురించి తెలుసుకోవాలనిపించి హాస్పిటల్ ఆడ్మినిస్ట్రేషన్లో ఎంబీఎ చేశా. భవిష్యత్తులో సొంత ఆసుపత్రి ప్రారంభించే ఆలోచనా ఉంది. కుటుంబ ప్రోత్సాహం వల్లే కోరుకున్నవన్నీ చేయగలుగుతున్నా. మా అమ్మకి 80 ఏళ్లు. నేను సర్కిల్లోనే వారా ఆనందిస్తుంది. ఒకే జీవితం మరి.. సాధించాలిగా ! మీరూ.. ఏదైనా చేయాలనిపిస్తే ధైర్యంగా చేసేయండి. ఎవరో ఏదో అనుకుంటారని కూర్చోవద్దు. ఎవరికైనా నేనిచ్చే నలహా ఇదే!

ఈ రోజుల్లో పిల్లలు జంకీఫుడ్ తీసుకోవడం ఎక్కువైంది.

కాస్త అలసటగా అనిపించినా, తలవోప్పగా ఉన్నా ఓ కాఫీ తాగి యోగానిపిస్తుంది కదూ! ఆరోగ్యం దృష్ట్యా వ్యాయామాన్ని తప్పనిసరి చేసుకుంటున్న అమ్మాయిలెందరో! ఆ తర్వాత ఓపికంతా ఆవిరైపోయినట్టు అనిపిస్తుంది. అలా జరగొద్దంటే వ్యాయామానికి ముందు కాఫీ తాగియాలట!

అయితే దానికి కొన్నింటిని జోడించాలి. **కాఫీ ఫీక్.** బాగా వండి అరటి పండును తీసుకొని దానిక ఇకప్పు పాలు, స్క్రూను చొప్పున కోకో పౌడర్, ఆల్మోండ్ బటర్, కొన్ని చుక్కల వెనీలా ఎసెన్స్ కలిపి మిక్స్ వట్టేయండి. తీపి కావాలనుకుంటే బెల్లం లేదా తేనె కలపొచ్చు. దీన్నే పెద్ద గ్లాసు తీసుకోండి. దీని ద్వారా పొటాషియం, ఫైబర్, ప్రోటీన్తోపాటు కావాల్సిన శక్తి అందుతుంది. చక్కెరల స్థాయిల ఆదుపులో ఉండటమే కాక గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

నెయ్యి కొల్లెగూనా.. చిక్కని లేదా కొవ్వులేని పాలతో కాఫీ చేసుకోవాలి. దానికి స్క్రూను చొప్పున కొల్లెగూనా, నెయ్యి కలిపితే సరి. ఇది శక్తివంతమైన పదార్థం.



తక్కువ నక్కికి తాగేయండి !

చేయడమే కాదు. ఆకలిని అదుపులో ఉంచుకుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్ని అదుపు చేయగలదు. అయితే వ్యాయామం తర్వాత పోవకాలంతో కూడిన అల్పాహారాన్ని తీసుకోవడం

మర్చిపోవద్దు. **చాక్లెట్తో...** చల్లని షాక్ కాఫీకి తేనె, డార్ , చాక్లెట్ కలిపి మిక్స్ వట్టేస్తే సరి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం. రక్తపోటును దరిచేరనియ్యవు. తక్కువ శక్తిని ఇచ్చి చురుగ్గా ఉండేలానూ చేస్తాయి. డాపమైన్ విడుదలయ్యేలా చేసి, ఆనందంగానూ ఉంచుతాయి. □



మహిళలే ఎక్కువగా మల్టీటాస్కింగ్ చేస్తుంటారు. ఇటు ఇంట్లో, అటు ఆఫీసులో.. అన్ని పనులూ తలకెత్తతక్కువ చేస్తే క్రమంలో ఎదురయ్యే ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవాలంటే ఈ చిట్కాలు పాటించండి. **ప్రణాళికతో..** రోజూ ఇంట్లో, ఆఫీసులో ఏ పనులు చేయాలో ముందు తెలిసి ఉంటుంది. వాటిని ఎలా పడతే అలా కాకుండా ప్రణాళికాబద్ధంగా ప్రాధాన్య క్రమంలో పూర్తి చేయండి. దీనివల్ల సమయం ఆదా అవుతుంది. ఒత్తిడి లేకుండా పని పూర్తవుతుంది. **అన్నీ మీరే వద్దు..** ఇల్లాల్లా అన్ని పనులూ సక్రమంగా జరగాలని కోరుకోవడం సహజమే. కానీ, అన్నీ మీరే చేయాలనుకోవద్దు. ఇతర కుటుంబ సభ్యులకూ కొన్ని బాధ్యతలు అప్పగించండి. ముఖ్యంగా ఎవరి వ్యక్తిగత పనులను వారే

బాధ్యతలు నేర్పితేనే బరువు తగ్గేది..

చేసుకునేలా చూసుకోండి. అప్పుడే వారికి అలవాటువుతాయి. మీ పని సులభమవుతుంది. **విరామం తీసుకోండి..** పని ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్నా, అసహనం, కోపం, చిరాకు వంటివి వేధిస్తున్నా కొంత విరామం తీసుకోండి. సేద తీరండి. ఉల్లాసం కలిగించే ప్రదేశాలకు వెళ్లండి. స్నేహితుల అనుభవాలు తెలుసుకోండి. సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఉడే నెట్వర్క్లో చేరి, తోటి వారితో అభిప్రాయాల పంచుకోండి. ఇవన్నీ మీకు కొంత భారాన్ని తగ్గిస్తాయి. తిరిగి కొత్త ఆలోచనలతో మరింత పక్కా ప్రణాళికలతో పనులు చేపట్టండి. అప్పుడే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. □

ఈ క్యాండిల్స్ తో ఆహ్లాదం.. ఆరోగ్యం..

లావెండర్ క్యాండిల్.. ఇది చక్కని సూసన మాత్రమే అందిస్తుందని అనుకుంటాం. కానీ ఈ కొత్తలను నుంచి వచ్చే లావెండర్ పరిమళం



ఒత్తిడి, కుంగుబాటు, అలసట, తలవోప్ప నుంచి తక్షణ ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. నిద్రలేమితో బాధపడే వారికి ఇది చక్కని పరిష్కారం చూపుతుందంటారు నిపుణులు. ఇందుకోసం దీన్ని వెలిగించి పడకగదిలో పెట్టుకుంటే చాలు.



దాల్చిన చెక్క క్యాండిల్.. దాల్చిన చెక్క క్యాండిల్ నుంచి వచ్చే పూజైన తియ్యవైన వాస గదిని సువాసభరితం చేస్తుంది. మనసు ఉల్లాసంగా ఉండడంతో పాటు ఏకాగ్రత కూడా పెరుగు తుంది. దాల్చిన చెక్క



పుదీనా క్యాండిల్.. ఈ కొవ్వొత్తుల్ని గదిలో ఆకుడక్కడా పెట్టడం వల్ల

మెదడు పనితీరు చురుగ్గా ఉంటుంది. పిల్లలు చదువుకునే చోట ఉంచితే మంచిది.

మల్లె క్యాండిల్.. దీన్నుంచి వచ్చే సువాసన భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచి, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. శ్వాసకోశ సంబంధిత సమస్యల్ని



అదుపు చేయడంలోనూ ఈ కొవ్వొత్తి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. **గులాబీ క్యాండిల్..** నిద్రలేపే సమన్వయకే బాధపడేవారు ఈ గులాబీ సూసనల కొవ్వొత్తుల్ని వెలిగిస్తే మనసు



అమృతం చేయడంలోనూ ఈ కొవ్వొత్తి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. **గులాబీ క్యాండిల్..** నిద్రలేపే సమన్వయకే బాధపడేవారు ఈ గులాబీ సూసనల కొవ్వొత్తుల్ని వెలిగిస్తే మనసు

అమృతం చేయడంలోనూ ఈ కొవ్వొత్తి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. **గులాబీ క్యాండిల్..** నిద్రలేపే సమన్వయకే బాధపడేవారు ఈ గులాబీ సూసనల కొవ్వొత్తుల్ని వెలిగిస్తే మనసు

పిల్లలకూ కావాలి వ్యాయామం !

శారీరక శ్రమ తక్కువైంది. ఫలితంగానే ఊబకాయం. ఇది ఆత్మస్థూ సతతో పాటు అనారోగ్య సమస్యలకూ మూలం కావచ్చు. అందుకే క్రమం తప్పక వ్యాయామం చేయాలంటున్నాడు నిపుణులు.

► తీసుకున్న ఆహారానికి తగ్గ శ్రమ శరీరానికి ఉండాలి. అందుకే పిల్లల్ని రోజూ ఓ గంట కచ్చితంగా ఆడుకోనివ్వండి. ఉదయమో సాయంత్రమో ఓ గంట ఈత, తాదాట, వాలిబాల్, డాన్సెట్ బాల్, దాగుడు మూతలు ఇలా ఒకటిమిటి ఒళ్లు



అలిసేలా ఏది ఎంచుకున్నా అది చక్కని వ్యాయామమే. **ముఖ సౌందర్యాన్ని దెబ్బతీసే సమన్వయకే బాక్ హెడ్స్** ఒకటి. ఇవి ఎక్కువగా ముక్కు మీద కనిపిస్తూ ఉంటాయి. మళ్లీ మళ్లీ వస్తూ ఆందోళన కలిగిస్తాయి. అయితే ఇంట్లో ఉండే వస్తువులతో సహజ సిద్ధంగా వీటిని తొలగించుకోవచ్చు. ఎలాగంటే

ముఖ సౌందర్యాన్ని దెబ్బతీసే సమన్వయకే బాక్ హెడ్స్ ఒకటి. ఇవి ఎక్కువగా ముక్కు మీద కనిపిస్తూ ఉంటాయి. మళ్లీ మళ్లీ వస్తూ ఆందోళన కలిగిస్తాయి. అయితే ఇంట్లో ఉండే వస్తువులతో సహజ సిద్ధంగా వీటిని తొలగించుకోవచ్చు. ఎలాగంటే

ముక్కుపై బ్లాక్ హెడ్స్..



దూకకూ అని ఆంక్షలు పెడుతుంటారు. అలా చేయొద్దు. వారిని స్వేచ్ఛగా చెమటలు పట్టే వరకూ ఆడనివ్వండి. అలానే రోజూ స్నానాలు నుంచి వచ్చాక ఓ అరగంట సైకిల్ తొక్కుమనండి. తాదాట ఆడించండి. ఇవన్నీ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. శరీరానికి వ్యాయామాన్ని అందిస్తాయి. ► పెద్దలకే కాదు.. పిల్లలకోసమూ ఇప్పుడు జిమీలు వర్షిస్తాయి. ఆసక్తి ఉంటే వాటిలో చేర్చొచ్చు. అలాకాక ఇంట్లోనే కనరత్తులు చేయస్తాం అంటారా? వారి కోసం ఇండోర్ జిమీ సెట్స్ వచ్చాయి. జిమ్నాస్టిక్ రింగ్, క్లెబ్ లేడర్ వంటివన్నీ ఇందులో ఉన్నాయి వాటితో సరదాగానే శారీరక శ్రమ చేయవచ్చు. సులువుగా బరువు తగ్గుతారు. అయితే, వీటితో పాటు.. ఆహార ప్రణాళిక కూడా వక్కాగా ఉండేలా చూసుకోండి. సమతుల్యహారం అందించాలి. అప్పుడే పిల్లలు ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా ఉంటారు. □

మినపప్పు నేతి గారెలు

► గారెలు వేసి ముందు ఉప్పు జతచేయాలి ► పిండిని కొద్దికొద్దిగా తీసుకుంటూ, ప్లాస్టిక్ పేపర్పై గారెలుగా ఒత్తి, కాగిన నేతిలో వేసి బంగారు వర్ణం వచ్చేంతవరకు చేయించి, పేపర్ మీదకు తీసుకోవాలి. (అల్లం చట్నీతో తింటే రుచిగా ఉండేమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది). □



శివోమాం



పనికిరాదు. పశ్చాత్తాపం చెందినవారిని క్షమించే గుణం ఉండాలి. ఇదే శివతత్వం. □

ఆధ్యాత్మికం

