



శుక్రవారం న్యూఢిల్లీలో 'నారీశక్తి వందన్' కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రధాని మోడీ

చిత్రంలో కేంద్ర మంత్రులు నిర్మలా సీతారామన్, స్థుతి ఇరాని

టిక్కెట్ల కోసం పోటాపోటీ

[illegible]

70 మంది జాబితా రెడీ!

[illegible][illegible]

2014లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా పోటీ చేసి ఓటమిపాలైన మాజీ ఎమ్మెల్యే ప్రవీణ్ రెడ్డి స్థానికమైన నన్ను కాదని కరీంనగర్ స్థానికీడికి గౌరవ జ్ఞాపకం ప్రకృష్టం అందించినందుకు నందిస్తున్నాను. ప్రవీణ్ రెడ్డి ఇప్పటికీ ఆయనని జలాకాశం ప్రచారానికి పోషిస్తున్నారని నీచిసినాడు. మానూబాద్ ఎమ్మెల్యేగా ఆ ప్రాంత అభివృద్ధికి సహచరిన అనుభవం వున్న ఆయన గత ఎన్నికల్లో 622ల ఓట్ల పొంది అతనినూ అభ్యర్థి ఓడితల సెటివ్ పేషెంట్ ఓటమిపాలైనారు. 2019లో కరీంనగర్ ఎంపికా పోటీ చేసి ఓడిపోయిన పొన్నపల్లెప్రభాకర్ ఈ ఆనెండ్లలో అన్నికైన ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థికితే అధికంగా ఓట్ల పొందారు. అందుకే ఈసారి ఎలాగైనా మానూబాద్ నంది అభ్యర్థిగా పోటీ చేయాలనే సంకల్పంతో ఆయన వచ్చారు. మానూబాద్ జడ్చరు అభ్యర్థులకు కాకుండా పూర్తిలో భాగంగా సివిసి ఇప్పే అవకాశం కూడా వుందిని వచ్చారని జరుగుతున్నది. ఇక్కడ నంది పోటీలో భాగంగా చాడావెంకటరెడ్డి (సిపిఎం) అవకాశం ఇన్నే గడవే ఇక ఉండదు. ఎల్ డింగర్లో మధుయాట్ల పోటీ చేయాలను కోవడం కూడా వివాదం రాజేసింది. మలెరెడ్డి రారెడ్డి టిల్లపూ వదులు కోవడానికి నీచిమలా అంటున్నారు. స్ట్రీస్లోని కమిటీ డిపార్ట్ భవనం చేరుకున్న రోజునే మధుయాట్ల అభ్యర్థిరేకంగా పోస్టల్ వేకాం. మలాజిగిరిగిరిలో నందికితే ట్రైగ్గర్ గత ఐదు సంవత్సరాల ఎమ్మెల్యే పూర్తిత్వం కోసం ట్రైగ్గర్లు అనే సెటివ్ పున్నన్నారు. టిఆర్ఎస్ నంది పోస్టాచువల్ రౌండ్లో అయ్యే మైసంపాటి మానుమలాపాపుకు ఇవాల్సనే సంకల్పంతో కాంగ్రెస్ అగ్రనాయకత్వం వుండటంతో ఆయన అనంతప్రసిద్ధి వక్రం చేస్తున్నారు. జూబ్లీ హిల్స్ నియోజకవర్గం కోసం అటు అలూర్ద్దీన్ ఓటు వారికి మలాతి వి జనార్ధన్ రెడ్డి కొడుకు విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి, అమెడికల్ విల్ ఓటు వారికి వచ్చారు. టిఆర్ఎస్ పొందిన పోటీ ఓట్లూ ఆశించి భగంపడినవారిన నమాకరం అందించేందుకు అందించిన ఏమేరకు వారిని బుజ్జగిస్తుందో వేచి చూడాలి



న్యూఢిల్లీలో శుక్రవారం కేంద్రీయ భండార్ అధికారులకు శిక్షణ కార్యక్రమం ప్రారంభిస్తున్న కేంద్రమంత్రి జితేంద్ర సింగ్

కొట్టివేసిన హేకోర్లు

[illegible]

ಎನ್ನೊ ಕೂಟಮಿಲೊಕ್ತಿ ಜೆಡೊನ್

» చేరడంతో కర్ణాటక రాజకీయాల వ ఏడంగా మారతామో అనే ఆసక్తి నెలకొంది. అయితే స్థిరమేం గాకుండా నందంబి మాత్రం లాంఛన విమలాల వెల్లడి కాలేదు. ఈ సందర్భంగా ఎక్స్ డిడికా నడక వెప్పారు. వారిని ఎప్పుడూ కూటమిలోకి సాధరంగా ఆహ్వానిస్తున్నామని అన్నారు. న్యూ ఇండియా స్టార్స్ గా ఇండియా అనే ప్రధాని మోడీవిజన్ ను ఈ చేరిక మరింత బలోపేతం చేస్తుందని అన్నారు.

SINGAM KULL ORANGE FRIDAY										ROSA DEAR GOLD FRIDAY									
DrawDate on 22/09/23										DrawDate on 22/09/23									
DAY - SINGAM SERIES Dr No:205					DAY - SINGAM SERIES Dr No:205					DAY - ROSA SERIES Dr No:205					DAY - DEAR SERIES Dr No:205				
1st Prize Rs.100000/- 639214					1st Prize Rs.100000/- 452300					1st Prize Rs.100000/- 743125					1st Prize Rs.100000/- 893656				
2nd Prize Rs.7000/- 68297					2nd Prize Rs.7000/- 11468					2nd Prize Rs.7000/- 62466					2nd Prize Rs.7000/- 49600				
3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-				
01540 21655 30844 34686 51295					10754 12459 13978 52322 56061					26784 31114 42309 53982 60779					13672 23369 41873 43413 44401				
67099 68814 75942 82702 87022					58752 70787 76094 89582 99966					61936 68537 77888 89383 89403					47018 58306 59104 73643 93841				
4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-				
0059 1180 1356 3306 3364 3654 6285					0334 2920 4074 4082 4881 5369 5385					1165 1606 2474 3664 4007 7566 8047					2749 3537 5002 5443 6202 6492 7476				
6353 7392 9243					5393 5411 8181					8335 8784 9072					7904 8633 8718				
5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-				
0341 1378 1455 1960 3489 3574 5292					0146 0208 1241 3023 3891 4287 5545					2091 2829 3465 4093 5152 5179 5770					0804 2613 3615 3952 4003 7212 7584				
7772 8042 9912					8165 8857 9580					6726 6894 8082					8510 9264 9733				
6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-				
0229 0980 1955 3389 4997 6421 8324					0085 1357 2641 4285 5475 7446 9111					0062 1396 2463 3958 5437 7110 9120					0056 1774 3524 4676 6215 7722 9336				
0239 0985 1967 3396 5120 6542 8615					0302 1437 2713 4336 5544 7526 9143					0703 1431 2794 3971 5698 7390 9172					0330 1985 3635 4696 6270 7726 9677				
0335 1036 2188 3576 5182 6691 8631					0341 1464 3010 4388 5791 7529 9381					0085 1601 2802 4052 5718 7589 9395					0319 2076 3640 4787 6327 7965 9683				
0397 1062 2215 3597 5330 6781 8797					0468 1619 3204 4389 5901 7587 9541					0205 1643 2857 4072 5745 7806 9044					0330 2146 3719 4859 6499 8118 9698				
0435 1097 2256 3644 5488 6862 8584					0494 1627 3378 4641 6179 7729 9614					0247 1683 3028 4123 5764 7995 9511					0569 2151 3778 4948 6619 8198 9747				
0461 1112 2323 3985 5576 6947 8878					0575 1688 3493 4675 6320 7775 9726					0331 1768 3083 4218 5946 8057 9538					0679 2258 3782 4988 6932 8271 9776				
0473 1199 2436 4018 5622 6954 9164					0717 1706 3577 4760 6514 7785 9729					0402 1830 3103 4441 6001 8089 9546					0706 2309 3957 5109 7006 8552 9805				
0535 1329 2589 4225 5671 7292 9495					0756 1713 3612 4954 6534 7978 9931					0682 1835 3120 4627 6034 8108 9746					0904 2344 3966 5213 7031 8585 9838				
0546 1417 2698 4242 5690 7394 9597					0792 1789 3662 4984 6688 8034 9971					0752 1924 3480 4786 6055 8349 9936					0941 2376 4145 5389 7109 8646 9846				
0638 1619 2821 4405 5700 7522 9782					1160 2116 3899 5004 6777 8311 9975					0798 1927 3536 5060 6164 8595 9941					0975 2628 4190 5659 7126 8798 9921				
0674 1626 2826 4499 5727 7637					1196 2154 3901 5048 6930 8336					0849 1931 3561 5177 6870 8586					1256 3017 4214 5738 7157 8810				
0757 1671 2847 4524 5793 7748					1211 2317 4033 5307 6940 8473					1168 2189 3637 5250 6871 8822					1339 3276 4255 5781 7188 8860				
0795 1678 2894 4613 5826 8038					1236 2396 4106 5322 7031 8893					1170 2251 3659 5384 6875 8836					1449 3285 4295 5839 7120 9049				
0835 1719 3126 4685 6048 8142					1276 2406 4146 5436 7164 8908					1289 2267 3716 5393 7025 8938					1458 3289 4449 5881 7330 9079				
0908 1862 3433 4814 6273 8188					1292 2500 4244 5643 7203 8918					1301 2446 3830 5421 7070 9036					1724 3388 4509 6063 7313 9176				

THANGAM VAIRAM CHARM FRIDAY					NALLANERAM MANI CHARM FRIDAY														
DrawDate on:22/09/23					DrawDate on:22/09/23														
DAY - THANGAM SERIES Dr.No:205					DAY - VAIRAM SERIES Dr.No:64					DAY - NALLANERAM SERIES Dr.No:205					DAY - MANI SERIES Dr.No:64				
1st Prize Rs.100000/- 795403					1st Prize Rs.50000/- 218182					1st Prize Rs.50000/- 957217					1st Prize Rs.50000/- 218648				
2nd Prize Rs.7000/- 12286					2nd Prize Rs.7000/- 52324					2nd Prize Rs.7000/- 83580					2nd Prize Rs.7000/- 75853				
3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-				
10528 27264 29576 30389 47904					11268 24547 24938 33014 48078					15546 16521 22000 39890 62482					00898 20860 31508 32111 32228				
76286 78997 82578 84533 90521					63761 71502 83714 89946 92932					63103 69506 76285 89532 90892					56376 63192 92923 93969 97700				
4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-				
7126 1061 2618 2757 5737 7095 7315					0108 0186 2702 2110 2131 3580 3979					0991 1088 1171 1265 2351 5635 7179					0341 1426 2005 2491 3384 5254 5287				
7118 8193 9523					1010 0888 9907					7521 9171 9323					7351 7839 7956				
5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-				
3260 3491 3734 4179 4254 4965 5233					0953 3007 3104 3508 4123 5580 6226					0739 1767 1919 3696 4643 5344 5818					0501 2813 3196 4945 5300 6879 7365				
6073 7355 8158					8400 8629 8707					6152 6526 9377					7832 9224 9794				
6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-				
0063 1643 2765 4285 5820 7652 8742					0129 1493 2964 4613 6052 7465 8941					0109 1140 2467 4079 5674 6988 9354					0099 1584 2806 4199 5669 7217 9010				
0226 1645 2816 4391 6308 7689 8793					0284 1555 3002 4649 6071 7554 9080					0162 1913 2556 4222 5834 7024 9396					0137 1656 2912 4312 5720 7271 9118				
0266 1616 2909 4499 6313 7799 8830					0294 1558 3095 4719 6119 7676 9108					0178 1222 2582 4298 5865 7282 9581					0143 1735 2973 4512 5733 7587 9129				
0308 1711 2947 4564 6345 7838 8966					0309 1648 3230 4720 6249 7694 9174					0379 1266 2730 4442 5933 7795 9612					0155 1759 3031 4621 5739 7665 9141				
0343 1729 3174 4762 6348 7891 9242					0607 1735 3651 4997 6403 7732 9198					0388 1310 2749 4625 6218 8213 9617					0120 1885 3090 4676 5954 7722 9226				
0390 1965 3254 4967 6612 7999 9467					0648 1867 3708 5175 6423 7859 9280					0473 1335 2788 4762 6269 8217 9726					0373 1960 3162 4822 6363 7825 9257				
0830 2006 3267 5011 6961 8040 9476					0652 1914 3816 5219 6601 7890 9296					0541 1478 2810 4840 6368 8222 9827					0529 1974 3212 4834 6481 7891 9289				
0844 2040 3330 5320 7193 8111 9479					0686 2103 4045 5235 6657 7994 9332					0738 1509 2970 4910 6417 8672 9830					0171 2019 3229 4856 6590 7962 9326				
1116 2172 3353 5252 7283 8192 9705					0920 2209 4068 5390 6792 7968 9511					0773 1554 3318 4927 6490 8118 9852					0800 2238 3324 4920 6678 8000 9484				
1161 2259 3370 5375 7334 8291 9925					0988 2200 4167 5439 6922 8200 9678					0846 1649 3380 4944 6558 8759 9931					1023 2105 3342 5140 6984 8007 9857				
1308 2266 3688 5439 7341 8294					1059 2507 4206 5662 7064 8259					0904 1782 3605 4982 6506 8829					1035 2255 3713 5154 7078 8260				
1351 2292 4025 5448 7516 8138					1264 2635 4220 5669 7069 8305					1070 1899 3667 5201 6656 9171					1104 2734 3778 5243 7098 8307				
1568 2313 4085 5623 7524 8532					1309 2690 4245 5868 7130 8701					1116 2012 3771 5275 6697 9255					1145 2785 4066 5403 7515 8418				
1588 2385 4239 5689 7621 8569					1322 2746 4462 5877 7304 8745					1119 2025 3785 5288 6757 9280					1210 2797 4112 5505 7198 8510				
1620 2698 4243 5769 7650 8673					1512 2892 4567 5903 7364 8795					1124 2162 3901 5427 6782 9334					1250 2798 4147 5603 7203 8681				

KUMARAN VISHNU STORM FRIDAY		SWARNALAKSHI LION DIAMOND FRIDAY	
DrawDate on: 22/09/23		DrawDate on: 22/09/23	
DAY - KUMARAN SERIES Dr No:205	DAY - VISHNU SERIES Dr No:205	SWARNALAKSHI SERIES Dr No:205	DAY - LION SERIES Dr No:64
1st Prize Rs.50000/- 742436	1st Prize Rs.50000/- 663922	1st Prize Rs.50000/- 187945	1st Prize Rs.50000/- 564336
2nd Prize Rs.7000/- 29332	2nd Prize Rs.7000/- 37140	2nd Prize Rs.7000/- 76537	2nd Prize Rs.7000/- 64761
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
02582 04671 06798 08817 23980	06416 09021 09791 11590 30512	19104 21218 32431 43500 54201	18603 29289 29841 31813 42668
26087 55267 57833 86659 87162	54757 61880 87309 99767 99971	65833 76921 87398 98248 98845	53452 53965 75355 86691 97511
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
0250 0514 2084 3270 3997 4238 5798	0523 3010 4190 4705 5191 5551 6736	0761 1762 2455 2506 3768 5162 6360	0453 1447 3294 4968 5346 5557 6052
5908 0651 8085	7580 8718 9118	7643 9236 9541	6309 7693 7496
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
2996 3035 3156 4990 5948 6562 8014	0201 2334 4286 4333 4678 6799 7363	0566 0684 1664 2570 3791 3961 6633	0111 0592 4829 5175 5493 6098 7473
8393 9517 9627	8136 8687 9397	6887 7322 8061	7792 9488 9609
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0047 1013 2127 3880 6808 8173 9140	0165 1529 3474 5599 7172 8455 9421	0075 1044 1867 4480 5549 7128 8566	0204 1454 2828 4095 5313 7029 9301
0062 1030 2255 4330 6821 8220 9227	0203 1534 3473 5647 7210 8456 9428	0167 1048 1872 4552 5827 7388 8663	0376 1456 2882 4254 5333 7076 9313
0595 1080 2391 4786 6995 8222 9385	0300 1636 3849 5744 7254 8504 9580	0227 1102 1943 4570 5828 7400 8809	0355 1660 2921 4285 5471 7274 9522
0150 1619 2423 4791 7038 8251 9388	0356 1706 4027 5776 7301 8512 9637	0375 1123 2144 4587 5925 7591 8909	0460 1778 2968 4391 5756 7646 9674
0158 1645 2527 4996 7090 8300 9544	0513 2160 4103 5784 7431 8527 9649	0448 1197 2154 4617 5926 7624 8967	0806 1808 3100 4726 5765 7676 9746
0269 1679 2638 5142 7216 8436 9553	0618 2172 4129 5953 7854 8533 9769	0485 1212 2369 4670 5956 7637 9092	0803 1978 3111 4791 5824 7101 9747
0383 1732 2890 5289 7255 8559 9586	0819 2346 4228 6077 7892 8586 9832	0561 1327 2569 4790 6040 7657 9210	0889 1985 3352 4837 5964 8176 9800
0363 1743 2940 5292 7278 8566 9660	0968 2424 4231 6395 7924 8617 9844	0576 1246 2853 4886 6273 7652 9449	0935 2039 3354 4878 6101 8291 9836
0386 1775 3101 5516 7356 8742 9749	0974 2581 4366 6465 8023 8689 9873	0635 1343 2963 4897 6464 7675 9457	1052 2052 3659 4940 6249 8414 9856
0390 1814 3103 5683 7660 8798 9898	1243 2677 4369 6741 8095 8765 9907	0658 1442 3286 4937 6515 7990 9847	1130 2296 3729 4926 6410 8420 9935
0526 1876 3392 5693 7728 8800	1245 2799 4435 6744 8121 8810	0672 1540 3788 5036 6597 8164	1312 2299 3788 5031 6604 8549
0575 1947 3439 5951 7738 8926	1327 2824 4571 6900 8144 8877	0710 1567 3828 5066 6602 8184	1331 2334 3802 5193 6728 8587
0595 1981 3485 6117 7985 8946	1331 2979 4776 6963 8128 8915	0800 1612 4086 5902 6744 8232	1379 2438 3920 5265 6784 9001
0756 1982 3604 6178 8095 9016	1482 3219 4905 7102 8301 9119	0853 1571 4020 5365 7083 8254	1399 2576 4031 5307 6860 9250
0777 2029 3698 6274 8110 9047	1503 3231 5344 7130 8394 9214	0891 1861 4356 5508 7123 8449	1442 2798 4050 5310 6913 9252

[illegible]

2న పాలమూరుకు ప్రధాని మోడీ రాక

- బిజెపి మహబూబ్ నగర్ జిల్లా అధ్యక్షుడు వీరబ్రహ్మచారి

మహబూబ్ నగర్ బ్యారో, సెప్టెంబరు 22, ప్రభాత

పాఠ్య : మహాబూదీనగర్ జిల్లా కేంద్రానికి దేశ ప్రధాని మోడీ రానున్నట్లు బిజెపి మహాబూదీనగర్గర్ జిల్లా అధ్యక్షుడు వీరబ్రహ్మచారి వెల్లడించారు. ఈమేరకు శుభ్రవారం మహాబూదీనగర్జిల్లా కేంద్రంలోని బిజెపి కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. పాల్గొని మూడు అక్టోబర్ 2న భారీ బహిరంగ నిరసించు

మహిళాబిల్లు తెచ్చారు

● ఆధ్వర్యంలో బిల్లు ఆమోదం పొందడంపై ఆశించడం కార్యక్రమం కూడా ఏర్పాటుచేసినట్లు పూర్తివ్యవస్థలో ఉన్న చర్యపట్నం ప్రభుత్వం ఉద్దేశించినట్లుగా తెలుస్తోంది. ఉన్న బిల్లుపైనే ఆమోదం పొందుతుందనిదానిని మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు నిరర్థకమన్నాడు. ఎన్టీఎంప్రభుత్వం మహిళా సాధారణతకూ కృషిచేసినట్లుగా, దశాబ్దకాలానికి మహిళాశక్తి మరింత పెన్సరించినది అన్నాడు. రాజకీయపార్టీల్లోకూ మహిళా బిల్లును పార్టీ మేంబర్లు చివించినట్లుగా, అలాంటిపార్టీలు కూడా మహిళాబిల్లుకు మద్దతిచ్చానిని మోడి నుష్టంచేసారు. ఆర్టీకీ, నమాకేవాది పార్టీలను సందేరిచే మోడి అకజుర్యవ్యాఖ్యలుచేసినట్లు తెలుస్తోంది.ప్రతి ఒక్కరాజకీయ పార్టీ ఉ బిల్లుకు మద్దతి వ్యూహం వేసారు. మహిళా బిల్లు తమ యాయంలో

బిఆర్ఎస్కు మొనంపల్లి గుడ్డిబే

➤ మూల చోటును విడిచివేస్తాము. తీరా ఆభ్యర్థుల జాబితాలో చూడగా మిగిలి ఆభ్యర్థిగా ఆయన పేరు ఉంది. అంతలోనే ఇదే విషయము విలేజ్ కమిషన్ సిఎం ప్రస్తావించారు. 'బీకేటీ కేటాయింబాం. పార్టీ క్రమస్వీకృతి కట్టుబడి ఉండరా? లేదా అనేది ఆయనను ఇష్టం' అని సిఎం పాతాశ్చాసినించారు. అనంతరం ఆభ్యర్థి కేటీఆర్, ఎమ్మెల్యే కవిత తదితరులకు మైనంపల్లి కౌన్సిల్లరు ఖండించిన విషయంపై తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలో బీకేఎస్ ను వీడుతున్న మైనంపల్లి కేటీఆర్ కు చూడారు. కాగా, కౌన్సిల్లరు రోజులు క్రితం కూడా బీకేఎస్ మెంబర్ బీకేటీ కేటాయింబాం. కేసీం ప్రయత్నాలు చేసిస్థాపించాడు. బీకేఎస్ ను అధిష్టానం నుంచి నిర్వహిస్తున్న రాష్ట్ర పార్టీ పరిపాలనా పార్టీని చూడమని స్పష్టం అయ్యారు. తనకు కాగిన పార్టీని నర్రెడ్డు మైనంపల్లి పాన్యం

చేతులు కలిపిన రాజయ్య, కడియం

→ వదంత్ వారు తీవ్రస్థాయిలో నిరసనలను తెల్పుతోయ్యారు. ఇందులో భాగంగా స్టేషన్స్ మన్యువర్స్ నియోజమవర్గంలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే ద్వారా తాటి కొండ రాజయ్యకు సీటు ఇవ్వకుండా కడియం శ్రీవాణి సీటు ఖరారు చేయడంలో మనస్థాపన చేపడిన రాజయ్య కడియం శ్రీవాణిని టార్గెట్ చేశారు. దీంతో శుక్రవారం ప్రగతి భవన్లో మంత్రి కె.రెడ్డి కడియం శ్రీవాణి, రాజయ్య, ముమ్మల్లి తలెత్తిన రాజేశ్వరీరెడ్డిలతో నమచేసేత్తు రాజయ్యను ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం కార్యాలయం వద్ద ఎన్ఫోర్స్ కడియం శ్రీవాణి గెలుపుకు కృషిచేస్తానని,

సమస్యలు తెలిపారు. పాలమూరు జిల్లా పరిశ్రమల నిలబడిపోయేలా సభ నిర్వహిస్తామని చెప్పారు. ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో 14స్థానాలు కైవసం చేసుకుంటామని మోడీసభలో బిజెపి శ్రేణుల్లో మరింత ఉత్సాహం వస్తుందన్నారు. పార్లకమంలో బిజెపి రాష్ట్ర పాదకర్షక సభ్యులైన ఉమ్మడి జిల్లామంత్రిలు వ్యూహాన్ని వ్యాపకంగా వర్ణించారు.

అమోదం పొందడం బిజినెస్ దర్శిని అర్హుడనుచు అన్నారు. కొన్ని నిర్ణయాలు దేశ చట్టాన్ని మార్చు కోర్కెని కోరి ఉంటాయని అన్నారు. ఇప్పుడు మమీనా రిజర్వ్లో బిల్లుకుడా అటువంటివి వచ్చినాయి. రాజ్యాంగసవరణ బిల్లు సత్వరమే పట్టరానుంటోకీ మన్ననిం, పాల్వెమతి అమోదం ముద్రపడేసరి తర్వాత నోటిఫికేషన్ జారీపడుతుందని అమోదాంతాపట్టజ్జులకు నిర్ధారణ చేస్తాననుమని మోడి మమీనా అంపిలకకు చెప్పారు. ఈసరి 20, 21 తేదీల్లో కొత్త చట్టపురూపయిందన్నారు. లోనసభ, రాజ్యసభల్లో పూర్తిమెజార్జీతో ఈ బిల్లు అమోదం పొందడం నీరుచుక్కన. ఇంకోరొక కేవలం శిక్షిమతమైన, స్థిరమైన నిర్ణయాత్మక ప్రభుత్వం ఏర్పాటుకు ప్రజలు సహకరించడంవల్లనే పిలువకరిందని మోడి అన్నారు. మమీనా సాధికారతతో కలిగింద అభివృద్ధి కట్టబడి ఉన్నామని మోడి ఇచ్చిన హామిల్లో మమీనా బిల్లుకుడా కీలం.

నంపల్లి గుడిపేట

రాష్ట్ర భావింబి ఆ పార్టీలో చేరేందుకు వస్తుండేదా సాధార. జీతపతి కొంత మంది కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన కీలక నేతలు ఆయనను కలిసి తమ పార్టీలోకి రావాలని ఆహ్వానించినట్లు తెలుస్తోంది.

పార్టీ మాంబేరి తనకు,తన కుటుంబ కుటుంబ రాజీయేదానై వ్యవస్థకు ఉంటుందని భావించిన మెనంపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీయేదానై రంగం సిద్ధం చేసుకున్నారా.

కాంగ్రెస్లో చేరిన నేతలతో మాజీ ఎమ్మెల్యే మొలూ రేచేరి కుటుంబం నాయంతో ఢిల్లీలో ఆదిపానంపల్లి నంపల్లిలో బిఆర్ఎస్ నేతలతో మాజీ ఎమ్మెల్యే మొలూ రేచేరి వీరేచి కాంగ్రెస్లో చేరారు. మెనంపల్లి కాంగ్రెస్లో చేరారు. రెండు, మూడు రోజుల్లో కాంగ్రెస్లో చేరేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. తనకు ఉంటుందాని రెండు తీర్మానాలు కావాలని కాంగ్రెస్ను ఉడుగుతున్నాను నమూనా.

పాల్వేకోన సంపదేస్తానని హామీ ఇవ్వడంతో బాలుగా కడియం శ్రీవారికి తన సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటించి సన్నద్ధుణ్ణా రాజయ్య ప్రకటించారు. కాగా, రాజయ్యకు పాల్వేకోన నుముదిత స్థానం కల్పిస్తానని హామీ ఇవ్వడంతోబాలు సీఎం కేసెలై ఆదర్శం ఉండారని భరోసా ఇచ్చినట్లు నమోచారు. నమోచేసే అనంతరం రాజయ్య తనకు సంపూర్ణ మద్దతు తెలుపడంపట్ల రాజయ్య ఆభ్యర్థి కడియం శ్రీవారి దస్యవాదాలు తెలియదేస్తూ స్టేషన్మన్మహారాజు సీమావధివర్గంలో గూటికి జెండాను ఎగురవేస్తామని ఆశాపాదం వ్యక్తచేశారు.

వారం - వర్షం

23-9-2023 శనివారం

శ్రీ శోభకృత్ నామ సంవత్సరం, దక్షిణాయనం
భాద్రపద మాసం, వర్షమాసపు, శుక్ల పక్షం
అష్టమి మ.12.18; మూల మ.2.56
వర్షం: మ.1.22-2.56
మరల రా.12.02-1.33
శుభ సమయం: లేదు
రాహుకాలం: ఉ.9.00-10.30 వరకు

వార్తాపథులు

 **మేఘం:** విశాఖ హృదయంతో వ్యవహరిస్తారు. శుభ కార్య యత్నాలు కలిసి వస్తాయి. వాహన మరమ్మత్తులు చేస్తారు.

 **వృషభం:** రాజకీయ రంగంలోని వారికి అనుకూలం. కొనసాగిస్తూ పోగొస్తారు. కీలక విషయాల గురించి చర్చిస్తారు.

 **మిథునం:** క్రీడాకారులకు శుభ యోగం. దీక్షా కార్యక్రమాలు చేపడతారు. మిత్రుల నెలవళులు, సూచనలు పొందిస్తారు.

 **కర్కాటకం:** మీ ఆధిపత్యాలతో పెద్దలు కూడా ఏకీభవిస్తారు. అవికారాలు కలిసి వస్తాయి.

 **సంహారం:** సొంత నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. సెంటిమెంట్ విషయాలు కలిసి వస్తాయి. వాచాన యోగం.

 **కన్య:** విద్యాలకు, వీసీ కాద్యక్తమాలకు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. దైవ దర్శనం చేసుకుంటారు.

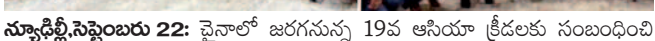
 **తుల:** ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు సాగిస్తారు. మానసిక వత్తిడికి దూరంగా ఉంటారు.

 **వృశ్చికం:** శుభ వార్తలు వింటారు. సలహాలు ఇస్తారు. ఆధికంగా వుంటారు. పుకార్లను నిజమని నమ్ముతారు.

 **ధనుస్సు:** పార్ట్ టైం జాబ్

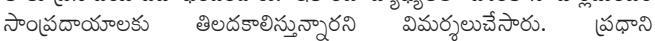
1. **పచ్చలూను** సంచరిస్తాారు. ఆశించిన దుబాలు లభిస్తాయి.
2. **మకరం:** రహస్య వ్యాసంగాలు సాగిస్తారు గృహలంఠరకాట ప్రాముఖ్యతగలిగిస్తారు. పివోద కార్యక్రమాలో పాల్గొంటారు.
3. **కుంభం:** పర్వలు సాగిస్తారు. ఆహార నియమాలు పాటించడం మంచిది. ఆర్థిక స్థితి మెరుగుగా ఉంటుంది.
4. **మీసం:** అనాలోచిత నిర్వహాలు తీసుకుంటారు. చెల్లించివేల విషయాల గురించి ఎక్కువగా ఆలోచిస్తారు.

- శ్రీమతి ములుగు శీవజ్యోతి, కోట, చైతన్యవాదీ



న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబరు 22: పార్లమెంటు ప్రత్యేక సమావేశాల వేళ ఢిల్లీకి చెందిన బిజెపి

కొత్తపవనం ఇలాంటి మాటలతో పారంభం కావడం బాధాకరమని బీడూర్ వాఖులు

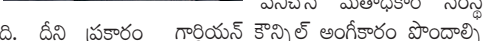


11

నూ.డిల్.సె.పెంబరు 22: మహిళా రిజర్వేషన్ బిలును వెంటనే ఆమలుచేయాలని

1. **Introduction**
 2. **Background**
 3. **Methods**
 4. **Results**
 5. **Discussion**
 6. **Conclusion**
 7. **References**
 8. **Appendix**
 9. **Figure 1**
 10. **Figure 2**
 11. **Figure 3**
 12. **Figure 4**
 13. **Figure 5**
 14. **Figure 6**
 15. **Figure 7**
 16. **Figure 8**
 17. **Figure 9**
 18. **Figure 10**
 19. **Figure 11**
 20. **Figure 12**
 21. **Figure 13**
 22. **Figure 14**
 23. **Figure 15**
 24. **Figure 16**
 25. **Figure 17**
 26. **Figure 18**
 27. **Figure 19**
 28. **Figure 20**
 29. **Figure 21**
 30. **Figure 22**
 31. **Figure 23**
 32. **Figure 24**
 33. **Figure 25**
 34. **Figure 26**
 35. **Figure 27**
 36. **Figure 28**
 37. **Figure 29**
 38. **Figure 30**
 39. **Figure 31**
 40. **Figure 32**
 41. **Figure 33**
 42. **Figure 34**
 43. **Figure 35**
 44. **Figure 36**
 45. **Figure 37**
 46. **Figure 38**
 47. **Figure 39**
 48. **Figure 40**
 49. **Figure 41**
 50. **Figure 42**
 51. **Figure 43**
 52. **Figure 44**
 53. **Figure 45**
 54. **Figure 46**
 55. **Figure 47**
 56. **Figure 48**
 57. **Figure 49**
 58. **Figure 50**
 59. **Figure 51**
 60. **Figure 52**
 61. **Figure 53**
 62. **Figure 54**
 63. **Figure 55**
 64. **Figure 56**
 65. **Figure 57**
 66. **Figure 58**
 67. **Figure 59**
 68. **Figure 60**
 69. **Figure 61**
 70. **Figure 62**
 71. **Figure 63**
 72. **Figure 64**
 73. **Figure 65**
 74. **Figure 66**
 75. **Figure 67**
 76. **Figure 68**
 77. **Figure 69**
 78. **Figure 70**
 79. **Figure 71**
 80. **Figure 72**
 81. **Figure 73**
 82. **Figure 74**
 83. **Figure 75**
 84. **Figure 76**
 85. **Figure 77**
 86. **Figure 78**
 87. **Figure 79**
 88. **Figure 80**
 89. **Figure 81**
 90. **Figure 82**
 91. **Figure 83**
 92. **Figure 84**
 93. **Figure 85**
 94. **Figure 86**
 95. **Figure 87**
 96. **Figure 88**
 97. **Figure 89**
 98. **Figure 90**
 99. **Figure 91**
 100. **Figure 92**
 101. **Figure 93**
 102. **Figure 94**
 103. **Figure 95**
 104. **Figure 96**
 105. **Figure 97**
 106. **Figure 98**
 107. **Figure 99**
 108. **Figure 100**
 109. **Figure 101**
 110. **Figure 102**
 111. **Figure 103**
 112. **Figure 104**
 113. **Figure 105**
 114. **Figure 106**
 115. **Figure 107**
 116. **Figure 108**
 117. **Figure 109**
 118. **Figure 110**
 119. **Figure 111**
 120. **Figure 112**
 121. **Figure 113**
 122. **Figure 114**
 123. **Figure 115**
 124. **Figure 116**
 125. **Figure 117**
 126. **Figure 118**
 127. **Figure 119**
 128. **Figure 120**
 129. **Figure 121**
 130. **Figure 122**
 131. **Figure 123**
 132. **Figure 124**
 133. **Figure 125**
 134. **Figure 126**
 135. **Figure 127**
 136. **Figure 128**
 137. **Figure 129**
 138. **Figure 130**
 139. **Figure 131**
 140. **Figure 132**
 141. **Figure 133**
 142. **Figure 134**
 143. **Figure 135**
 144. **Figure 136**
 145. **Figure 137**
 146. **Figure 138**
 147. **Figure 139**
 148. **Figure 140**
 149. **Figure 141**
 150. **Figure 142**
 151. **Figure 143**
 152. **Figure 144**
 153. **Figure 145**
 154. **Figure 146**
 155. **Figure 147**
 156. **Figure 148**
 157. **Figure 149**
 158. **Figure 150**
 159. **Figure 151**
 160. **Figure 152**
 161. **Figure 153**
 162. **Figure 154**
 163. **Figure 155**
 164. **Figure 156**
 165. **Figure 157**
 166. **Figure 158**
 167. **Figure 159**
 168. **Figure 160**
 169. **Figure 161**
 170. **Figure 162**
 171. **Figure 163**
 172. **Figure 164**
 173. **Figure 165**
 174. **Figure 166**
 175. **Figure 167**
 176. **Figure 168**
 177. **Figure 169**
 178. **Figure 170**
 179. **Figure 171**
 180. **Figure 172**
 181. **Figure 173**
 182. **Figure 174**
 183. **Figure 175**
 184. **Figure 176**
 185. **Figure 177**
 186. **Figure 178**
 187. **Figure 179**
 188. **Figure 180**
 189. **Figure 181**
 190. **Figure 182**
 191. **Figure 183**
 192. **Figure 184**
 193. **Figure 185**
 194. **Figure 186**
 195. **Figure 187**
 196. **Figure 188**
 197. **Figure 189**
 198. **Figure 190**
 199. **Figure 191**
 200. **Figure 192**
 201. **Figure 193**
 202. **Figure 194**
 203. **Figure 195**
 204. **Figure 196**
 205. **Figure 197**
 206. **Figure 198**
 207. **Figure 199**
 208. **Figure 200**
 209. **Figure 201**
 210. **Figure 202**
 211. **Figure 203**
 212. **Figure 204**
 213. **Figure 205**
 214. **Figure 206**
 215. **Figure 207**
 216. **Figure 208**
 217. **Figure 209**

రియాద్, సెప్టెంబరు 22: ఇస్లాం సైతం ఈ చట్టం వర్తిస్తుంది. గతేడాది





పిల్లలు ఎప్పుడెప్పుడూ అని ఎదురు చూసే గణేశ్ చతుర్థి వేడుకలు జరుగుతున్నాయి. రోజూ తీరిక లేకుండా గడిపేసే వారిని ఈ తొమ్మిది రోజులూ ఈ కార్యక్రమంలో పాలు

చెప్పేలా ప్రోత్సహించండి. చివర రోజు వీటి నుంచి ప్రశ్నలు అడుగుతామని చెప్పండి. సమాధానాలు చెప్పేవారికి చిన్నచిన్న కానుకలు ఇవ్వండి. ఇలా చేయడం వల్ల వారి జ్ఞానకళ్ళే మెరుగు పడుతుంది. పబ్లిక్ స్పేకింగ్ అలవాటుతుంది.

❖ చిన్న పిల్లలు కదా వాళ్ళేం చేస్తారు అనుకోవద్దు. తోటివారితో కలిసి వచ్చిన వారికి ప్రసాదాలు పంచడం, నీళ్లు పోసువ్వడం, ఇంటింటికీ వెళ్లి పెద్దల్ని పూజ సమయానికి మంచిని నేర్పుకోవాలి.

నవరాత్రిలో పిల్లలు చలాకీగా..

పంచుకునేలా చేయడం వల్ల కొత్త విషయాలన్నీ తెలుసు కోగలరు. సామాజిక చోరాల అలవాటుతుంది అదెలాగంటే..

❖ ఇంట్లో మీరు విన్నారుకు ప్రతిమను కొనేటప్పుడూ, లేదా తయారు చేసేటప్పుడు పిల్లల అభిప్రాయాలకు విలువ ఇవ్వండి. గణేశ్ మండపం అలంకరణలోనూ పాలు పంచుకోనివ్వండి. వీలైతే వారినే నివ్వనట్లుగా తీర్చిదిద్దమనండి. ఇది వారిలో స్పృహనాత్మకతనూ, బాధ్యతలనీ అలవాటు చేస్తుంది.

❖ మీ ఆపార్ట్ మెంట్ లోనో, కమ్యూనిటీలోనో నవరాత్రిల వేడుకను పునంగా చేస్తున్నారా? అయితే, అంతా పూర్తయ్యాక పిల్లలకు చిన్న చిన్న గణపర్యు కథలు చెప్పండి. అందులోని నీతిని వివరించండి. వీలైతే వారూ

పిలుచుకురావడం వంటి పనులు చేయమని ప్రోత్సహించండి. దీనివల్ల బయట ఏం జరుగుతుందో, నలుగురితోనూ ఎలా ఉండాలో వంటివన్నీ తెలుసుకోగలుగుతారు.

❖ పండగ నుంచి మంచిని నేర్చుకోవాలి. నైతిక విలువల్ని అలవచుచుకోవాలి. అందుకే వాటిని ఈ పిల్లల ఒంటపట్టించుకునేలా ఈ తొమ్మిది రోజుల్లో ఓ రోజుని సేవాకార్యక్రమాలకు నిధులు పాత దుస్తులు, వస్తువులు వంటివి సేకరించేందుకు కేటాయింపుకోండి. అన్నదాని చేయనివ్వండి దీనివల్ల సేవాభావం అలవడుతుంది. ఇతరులు కష్టాలు అర్థమవుతాయి.

❖ అటలంటే ఇష్టపడని పిల్లలెవరంటారు. అందుకే, ఈ సమయాన్ని చిన్నారులకు మంచి స్నేహబంధాన్ని అలవరిచే అటలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. ఆ స్నేహం వారిలో బిడియాన్ని, భయాన్ని, దూరం చేస్తాయి. పండగను సంతోషంగా గడిపే ఉత్సాహాన్నిస్తాయి. ❑

విద్యార్థులకు జీవిత కర్తవ్యాన్ని బోధిస్తూ..

అమ్మలా పొడుపుకుని అక్షరాలు దిద్దిస్తారామె. పాఠాలను కథలా చెప్పి ఊకోట్టిస్తారు. పేద పిల్లల ఆర్థిక స్థితిని అర్థం చేసుకుని.. వారి చదువులకు ఊతమిస్తున్నారు. క్రమశిక్షణ అలవచుస్తూ విద్యార్థులకు జీవిత కర్తవ్యాన్ని బోధిస్తున్నారు. అందుకే ఈ పంతులమ్మ అందరికీ ఆదర్శమయ్యారు.

తాజాగా జాతీయ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయురాలిగా ఎంపికయ్యారు. ఆమె మంచిర్యాల జిల్లా రెబ్బనపల్లి మండల ప్రాథమిక పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు **సూగారి అర్చన**.

కేవలం పాఠాలు చెప్పి పన్నెపోయిందనుకునేవారే కాదు. పాఠశాల అభివృద్ధికి, పిల్లల భవిష్యత్తుకి బంగారు బాటలు వేసేందుకు నిరంతరం తపించే కొందరు టీచర్లూ ఉంటారు. వారిలో అర్చన కూడా ఒకరు. ఒక్క సీరా చుక్క లక్ష మెదళ్లకు కదలిక.. అన్న కోశోజీ మాటలు నాకెంతో స్ఫూర్తి అనే ఆమె.. పిల్లలకు పాఠాలు చెప్పడంతోనే నా పని పూర్తయ్యింది అనుకోను. వారి



అనుమానలను గమనించుకుంటూ, వ్యవహారాలపై కూడా ఓ కన్ను వేస్తూ, క్రమశిక్షణ అలవచుకునేలా దగ్గరుండి అడుగులు వేయిస్తూ అని చెబుతారు. అందుకేనేమో, పదేళ్ల కిందట రెబ్బనపల్లి మండల ప్రాథమిక పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలిగా అర్చన బాధ్యతలు తీసుకునే సమయానికి 34 మందిగా ఉన్న విద్యార్థుల సంఖ్య ప్రస్తుతం 270కి చేరుకుంది. ఈ స్థాయికి చేరడానికి ఎన్నో ఆటంకాలను ఎదుర్కొన్నారామె. సరిపడా వసతులు లేక ఇబ్బందులు పడుతున్న సమయంలో దాతల సహకారం కోరారు. ఎన్ఆర్ఐ రాజేంద్రపసాద్ తో పాటు మరికొంతమంది సహకారంతో అవసరమైన బెంచీలు, కంప్యూటర్లు, రక్షిత మంచినీరు, గ్రంథాలయం వంటివి ఏర్పాటు చేశారు. విద్యార్థులున్నా ఉపాధ్యాయుల కొరత ఏర్పడింది.

దాంతో నలుగురు విద్యా వాలంటీర్లను నియమించారు. వారిలో ఇద్దరికి గ్రామస్థులు జీతమిస్తుంటే, మరో ఇద్దరికి ఆమె సొంత డబ్బులను ఇస్తూ పాఠాలు చెప్పిస్తున్నారు. దీంతో ఈ బడి ఓ గాడిన పడింది. ప్రస్తుతం ఇక్కడికి చుట్టూ పక్కల ఉన్న ఎనిమిది గ్రామాలకు చెందిన చిన్నారులు వచ్చి చదువుకోగలుగుతున్నారు. కొవిడ్ సమయంలో పిల్లలు బడికి రాలేక పడువల్లో వెనకబడతారని.. రెండు మూడు రోజులకు ఆయా ఊళ్లకు వెళ్లి స్టడీ మెటీరియల్ ఇచ్చి వచ్చేవారు. ప్రకృతి వాలంటీర్లని నియమించి పాఠాలు బోధించేవారు. ఇవన్నీ పిల్లల్లో పురోగతికి కారణమయ్యాయి.

వినుత్తంగా.... సాధారణ బోధనకు భిన్నంగా



పిల్లలు ఎప్పటికీ పాఠాలను మరిచిపోకుండా వీడియోలు, చిత్రాలూ, ప్రజెంటేషన్ల ద్వారా బోధిస్తూ వారికి ఆసక్తిని పెంచుతారు. కథల రూపంలో కొత్త విషయాలన్నీ నేర్పిస్తారు. క్షేత్ర పర్యటనలు, ప్రయోగాలతో విద్యార్థుల్లో ఉత్సాహాన్ని పెంచుతున్నారు. ఇప్పటికే ఈ సేవలను గుర్తించి జిల్లా, రాష్ట్రస్థాయిలో ఉత్తమ ఉపాధ్యాయురాలిగా పురస్కారాన్ని అందుకున్న అర్చన తాజాగా జాతీయ స్థాయిలోనూ గుర్తింపు పొందారు. మా గురువు పర్యుతి సత్కారాలయే స్ఫూర్తితో ఉపాధ్యాయ వృత్తిలో అడుగుపెట్టా. ఈ అవార్డు నా బాధ్యతను మరింత పెంచింది. మరింతో మంచి విద్యార్థులకు దారి చూపే ప్రోత్సాహాన్నిచ్చింది అంటారామె. ❑



మెడలో ముత్యాల గణపతి

విజయాలను ఇచ్చే గణేశుడి ప్రతిమను సెంటిమెంట్ గా భావించేవారంతా ఇప్పుడు ఆ రూపుని ఆభరణాల్లో చేర్చుకుని ఆరాధిస్తున్నారు. ముత్యాలు, పచ్చలు, పగడాలు, బంగారు పూసలు.. ఒకటేమిటి ఏ నగలోనైనా ఇట్టే ఒదిగిపోతోంది. వీటిని ధరించిన వారిందాన్ని రెట్టింపు చేస్తోంది. అలాంటి డిజైన్ల ఇవన్నీ..



ఆరోగ్య భాగ్యం

హోమియో చికిత్స: కాలేరియాఫాస్: తిగిన పాలు కక్కడం, రక్తహీనత, కృశించిపోయి చిరాకుతో కాళ్ళు, చేతులు లాగుతుండే పిల్లలకిది మంచి మందు. ఆల్బీ ఆల్బీ: కాలి ఉండదు. నీరసం, దాహం ఎక్కువ, తిన్నది జీర్ణం కాక విరిచనంతలో వెళ్ళిపోతుంది. బలవంతంగా పెడితే వాంతి అవుతుంది. ఆహారం సహించదు. ఆహారం పేరు చెబితేనే వికారం అవుతుంది.

కాలేరియా కాల్స్: పిల్లలు బొడ్డుగా ఉన్నా ఆకలి సరిగా ఉండదు. పాలు జీర్ణం కాక వాంతి చేసుకుంటారు. చల్లబడి ఆహారం, ఐస్క్రీమ్స్ ఇష్టం. తింటే కడుపునొప్పి, జలుబు, టూస్థ్ వాపు, మలబద్ధకం వస్తుంది.

పల్లుటిల్లా: జింకీఫుడ్, నూనె పదార్థాలు, ఐస్క్రీమ్స్, బిర్యానీలు తింటే జీర్ణం గాక విరేచనాలు కావడం, అజ్వారి చేయడం అలెలి లేకపోవడం ఉంటుంది. నాలుక మీద మందం ఉంటుంది. ఖైరాబాకాల్స్: తిన్న తర్వాత పొట్ట ముందుకు పొడుచుకొని వచ్చినట్లుంది నడి విరుచుకొని నడుస్తారు. తరుచు జలుబు, గొంతు నొప్పి, జలుబు, గ్రంధులవాపుతో కొలుకోకుండా సరిగా తినక దిక్కిపోతుంటే ఈ మందు వాడుకోవచ్చు. కేమెమిల్లా: కోపం, చిరాకు ఏమిచ్చినా తినురు. ఊరికే ఏడుస్తుంటారు. దంతాలు వచ్చే సమయంలో ఆకలి ఉండక విరేచనాలవుతాయి. పొట్ట ఉబ్బరం, సరాల బలహీనత ఉండి వ్యాధి విస్తరిస్తూ నీరసించిపోతారు. రైకోపాడియా: కొంచెం తినగానే పొట్ట నిండినట్లుంటుంది.

చిన్న జింకీఫుడ్, తీపి పదార్థాలు తింటే గ్యాస్ బ్రులర్, మలబద్ధకం ఉంటుంది. పిల్లలు సన్నగా ఉండి నీరసంగా ఉంటారు. లిపర్ ప్రొబ్లమ్స్ వల్ల అజీర్తి, ఆకలి ఉండక కుషించిపోయి ఉంటారు. ఆంటి వెరానియం క్రూడమ్: దీర్ఘ వ్యాధుల నిండినట్లుంటుంది.

కంప్యూటర్ ముందు పని చేసేటప్పుడు, ఇంట్లో టీవి చూస్తున్నప్పుడూ కేవలం 7 సార్లు మాత్రమే రెప్పలను మూసుకుంటామంటున్నాయి అధ్యనాలు. తేమని కోల్పోకుండా ఉండాలన్నా, కళ్ళ పొడిబారకూడదన్నా.. ప్రతి ఐదు సెకన్లకు ఒకసారి రెప్పలను ఆడిస్తూ కనరత్తు చేస్తే సరి.



డాక్టర్. కె.ఉమాదేవి, తిరుపతి

వల్ల ఆకలి ఉండదు జీర్ణకృతీ తక్కువ. నాలుక మీద తెల్లటి పూత, త్రేస్లు లుంటాయి. తిన్న తర్వాత బాధలు ఎక్కువవుతాయి. పులుపు ఇష్టం నీరసంగా డోకులు, విరేచనాలతో బాధపడే ముండి తనం ఉన్న పిల్లలకిది మంచి మందు.

పిల్లల్లో ఆకలి- 2



రెప్పలకు వ్యాయామం:

సాధారణంగా నిమిషానికి 20సార్లు కళ్ళ మూసి తెరవాలి. కానీ, కంప్యూటర్ ముందు పని చేసేటప్పుడు, ఇంట్లో టీవి చూస్తున్నప్పుడూ కేవలం 7 సార్లు మాత్రమే రెప్పలను మూసుకుంటామంటున్నాయి అధ్యనాలు. తేమని కోల్పోకుండా ఉండాలన్నా, కళ్ళ పొడిబారకూడదన్నా.. ప్రతి ఐదు సెకన్లకు ఒకసారి రెప్పలను ఆడిస్తూ కనరత్తు చేస్తే సరి.

కంటి ఒత్తిడికి దూరంగా..



విత్తాంతి... ఇంట్లో, ఆఫీసులో రోజంతా పనులు చేసేసరికే సమయం సరిపోతుంది. ఆరేడు గంటల నిద్ర సమయం దొరకడం లేదంటారు చాలామంది. ఇతర పనుల ప్రణాళికతో పాటు నిద్రకూ కచ్చితమైన సమయం

కావలసినవి:

గుడ్డు-7, పంచదార, కోవా-250 గ్రాముల బొప్పిన, ఎలకుల పొడి, కుంకుమ పువ్వు, బటర్-4 టేబుల్ స్పూన్లు (కరిగించాలి), బాదం-40స్ (మిక్సీలో పొడి చేసుకోవాలి), నెయ్యి-కొద్దిగా తయారీ విధానమిలా: ముందుగా గుడ్డను మిక్సీలో

గుడ్డుతో బాదం బర్ఫీ

45 నిమిషాల పాటు బేక్ చేసుకోవాలి. నచ్చిన షేవర్ కట్ చేసుకుని మీ అభిరుచిని బట్టి డ్రై ఫ్రైట్ లో గార్నిష్ చేసుకుని సర్వీ చేసుకుంటే సరిపోతుంది. ❑



సకల కోటి భక్త జనావళికి తిరుమల తిరుపతి శ్రీవారి ఆలయదర్శనం మహా పుణ్యప్రదం. ఏడు కొండలలోనోకని వున్న పరమ పవిత్ర ఆలయం తిరుపతి తిరుమల శ్రీవారి ఆలయం. అందరినీ నిత్యం కనిపించే

తిరుమల శ్రీవారి వైభవం!

బంగారు గోపురం ఒక అపురూపం ఏడు కొండల స్వామి వారి దర్శనం ఒక మహాభాగ్యంగా ప్రతీతి ఒక్కరూ భావించాలి. సప్తగిరి వాసుని లీలలు ముగిసినవి. తిరుపతి తిరుమల పవిత్ర క్షేత్రం ప్రపంచ స్థాయిలో గొప్ప పుణ్యక్షేత్రం. ఈ ఆలయానికి ప్రతీ నిత్యం అనేకమంది భక్తులు దర్శనమకోవడానికి విశేషంగా విచ్చేస్తారు. నిత్య కళ్యాణం వచ్చు తోరణంగా విలసిల్లే తిరుపతి తిరుమల శ్రీవారి ఆలయం మహావైభవం వర్ణించశక్యం కానిది. ప్రతీ రోజూ మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుండి 1 గంట వరకూ ఎన్నోదిన ఛానెల్ కళ్యాణోత్సవం అందరూ తిరికించడం పుణ్య ప్రదం కన్నుల



కోట్ల భక్తుల కొంగు బంగారం, అయిన కలియుగ దైవం శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామికి వందన! అభివందన!

- ఎల్. ప్రభుల చంద్ర



ఈ రోజుల్లో మహిళలకు మల్టీటాస్కింగ్ తప్పదం లేదు. పిని ఒత్తిడి, టిబిలు, ఫోనులను ఎక్కువగా చూడటం, ఉద్యోగం చేసేవారైతే కంప్యూటర్ స్క్రీన్ల ముందు గంటల తరబడి కూర్చోవటం వల్ల నేత్ర సంబంధిత సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయి. తలనొప్పి, నీరు కారటం, ఎర్రబడటం, పొడిబారడం వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తుతుంటాయి. ఇలాంటి పరిస్థితిని అధిగమించడానికి ఈ చిట్కాలు పాటించి చూడండి..

మర్నా: చేతులను బాగా శుభ్రం చేసుకొని, రెండు చేళ్లతో నెమ్మదిగా మర్దన చేసుకోవాలి. ఇది కళ్లకు రక్తప్రసరణను అందించడమే కాదు, కండరాలకు సాంతస్యం కలిగిస్తుంది.

చల్లబీ నిశ్చతో: కళ్ళ బాగా ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు చల్లబీ నీటితో కడిగి చూడండి. రక్త ప్రసరణ మెరుగై, తక్షణ ఉపశమనం కూడా లభిస్తుంది. కళ్ళ కింద వాపుని తగ్గించడానికి ఐసుముక్కలు చక్కగా ఉపయోగపడతాయి.

