

మణిపూర్ శాంతికి
నా హామీ
లోక్ సభలో ప్రకటించిన
ప్రధాని నరేంద్రమోడీ

సాధారణ స్థితి కోసం కలిగిన చర్చలు
కాంగ్రెస్ రాజకీయం వల్లే
ఈశాన్య రాష్ట్రం నలిగిపోతోంది
విపక్షాల 'అవిశ్వాసం'తో మరింత
శక్తిమంతమవుతున్నారా: ప్రధాని

స్వాధీన, ఆగస్టు 10: మహిళా సోదరసోదరీమణులకు ప్యాప్రమెంట్ మొత్తం అందగా నిలుస్తుందని, మహిళా సరళ నర్తకమహావిప్లవీణ్ణి కట్టబెట్టి ఉన్నామని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ లోన్ పోస్ట్ ప్రకటించారు. మహిళా సరళ సోదరీ జరుగుతున్న హిమాలయం ఇప్పుడు తగ్గిందని, నిందితత్వ తరిన చర్యలు తీసుకుంటున్నారన్నారు. అవసరమైన ప్రాంతాల్లో మరింత శిలీంకా వ్యవహారంపై తప్పుదన్నారు. మహిళా సరళ సాధారణమర్నెట్టి తీసుకున్నప్పుడు కుడలు కేంద్రం అటు రాష్ట్రం రెండూకూడా అవతక కృష్టి చేస్తున్నాయని, తగ్గిన మహిళా ప్రజలు కాతియింక వాతావరణం **>>**



లోక్సభ నుంచి వాకౌట్ చేస్తున్న విపక్ష సభ్యులు

I.N.D.I.A పేరుతో విపక్షాల
విభజన రాజకీయం: మోడీ

ప్రధాని ప్రసంగిస్తుండగానే ప్రతిపక్షం వాకౌట్

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 10: విపక్షకూటమి కొత్తపేరుతో మళ్ళీ అధికారం కోసం వెంపర్లాడుతోందని, ఆపేరులోనే చుక్కలుపెట్టి విభజనగోడలు నిర్మించిందని ప్రధాని **>>2**

వీగిపోయిన 'అవిఠాసం'

సూక్తి, ఆగమ 10: లోకేనభలో విమక్త కులమి
 ఇందయా ప్రధానిమోషేప్రభుత్వం ప్రవేశవిత్తిన
 అవిశ్వాస తీర్మానం వీగిమోయింది. లోకేనభలో కళిత
 ర్మానినాని అధికారవక్తల ఓడింబింది. అంతేకాకుండా
 లోకేనభలో ప్రతిష్ఠింపబడి అధిరంజనీచౌదరిని
 నభనంబి సన్నండ్చేసారు. బిజిపి ఎంపీ వీరేంద్ర
 సింగ్, కాంగ్రెస్ నేత అధిరంజనీచౌదరి ప్రవర్తన
 నభసాంప్రదాయాలకు అనుగుణంగా లేదని స్పష్ట
 కరి ఏర్పా ఆగ్రహం వ్యక్తంచేసారు. బిజిపి ఎంపీని
 పాపమెంటరి వ్యవహారాల మంత్రి ప్రహ్లాదజీవి
 సమర్థింపి అయిన నభసాంప్రదాయాలను పాటించి
 చాచిని చెప్పతల సాధారణజనీచౌదరిని
 సన్నండ్చేయాలని తీర్మానం

»»2

⇒ 2

‘భూ’ బంగారం!

ఒక్క ఎకరం రూ.41.75 కోట్లు

**బుద్ధ్యేలోనూ
హెచ్ఎండిఎపై కనకవర్షం**

రూ.3,625.73 కోట్ల ఆదాయం



ప్రజాతాపక ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఆగస్టు 10: హైదరాబాద్ శివారు ప్రాంతాల్లోని భూములకు రెక్కలు వస్తున్నాయి. తాజాగా రంగారెడ్డి జిల్లాలోని రాజేంద్రనగర్‌లో బుద్గేర్ భూముల వేలం కొనసాగుతోంది. ఇక్కడ కూడా అతడ స్థాయిలో భూములు ధర పలుకుతున్నారు. రెండు సెషన్‌లలో బుద్గేర్ భూముల వేలంలో 100.01 ఎకరాలకు మొత్తం రూ. 3,625.73 కోట్లు ఆదాయం వచ్చింది. అత్యధికంగా ఒక ఎకరం ధర రూ. 41.75 కోట్లు పడతా, ప్లాట్‌ల నెం. 2, 5లో అత్యల్పంగా ఎకర ధర రూ. 33.25 కోట్లు వేలం వేసింది. తొలిసెషన్‌లో 1, 2, 4, 5, 8, 9, 10 ప్లాట్లకు ఈ-వేలం వేసినట్లు పేర్కొనబడి ఆకాశరులు తేలిపోరు.. బుద్గేర్ భూముల తొలిసెషన్‌లో 58.19 ఎకరాలు ఈ-వేలం పాటు ఎకరా ధర ప్లాట్స్ పైజ్‌గా జరిగింది. ప్లాట్ నంబర్ 1 ఎకరం ధర రూ. 34.50 కోట్లు, ప్లాట్ 2 ఎకరం ధర 33.25 కోట్లు, ప్లాట్ 9 ఎకరం ధర రూ. 33.75 కోట్లు, ప్లాట్ 10 ఎకరం ధర రూ. 35.50 కోట్లు వలితాయి. నరసరావు మొత్తం 100 ఎకరాలకు ఈ-వేలం హామీపైనే తలపెట్టింది. అందులో 58.19 ఎకరాలు తొలి సెషన్ పూర్తయ్యింది. మిగిలిన 41.81 ఎకరాలకు నెకర్డ్ సెషన్ వేలం పాటు కొనసాగింది. అంతకు

 $\gg 2$ 

హైదరాబాద్ లో గురువారం టీఎన్ఎఫ్ఎస్సీ కార్యాలయం వద్ద ఆందోళనకారులను అదుపుచేస్తున్న పోలీసులు

టిఎస్‌పిఎస్సీ కార్యాలయం ముట్టడి

గ్రూప్-2 పరీక్షలు వాయిదా వేయాలని అభ్యర్థుల డిమాండ్ 2

၂၆

MARUTI SUZUKI ARENA

IGNITE THE SPIRIT OF INDEPENDENCE.

Get Special Offers on brand-new Maruti Suzuki Arena cars.

BIG SAVINGS

CELERIO ₹62 000*

S-PRESSO ₹54 100*

ALTO K10 ₹54 100*

**CELERIO S-PRESSO ALTO
(K10)**

E-BOOK TODAY AT WWW.MARUTISUZUKI.COM OR VISIT YOUR NEAREST MARUTI SUZUKI DEALERSHIP.

Black glass on the vehicle is due to lighting effect.

MARUTI SUZUKI AUTHORISED DEALERS: SOUTH TELANGANA: MITHRA AUTO: (KHAMMAM) CALL: 8886063524. PAVAN: (NALGONDA) CALL: 8790902131. SRI JAYARAMA: (MEHABUBNAGAR) CALL: 8096998841.

*Applicable Terms and conditions available at Maruti Suzuki Arena authorized dealer. Maruti Suzuki reserves the right to withdraw offers at any point in time without any advance notice. All offers are applicable till 31st August 2023 or till stocks last. Offers applicable on selected models and selected cities. Car models and accessories shown may vary from the actual product. Images used are for illustration purpose only. Offers shown above include Consumer Offer and Exchange Bonus. Prices mentioned are tentative and might vary basis applicable offers and registration cost. *All loans and schemes are at the sole discretion of the Finance Partner.



‘జైలర్’ యునానిమస్ బ్లాక్బస్టర్

-సక్సెస్ మీట్‌లో నిర్మాత దిల్ రాజు, సునీల్ నారంగ్

సూర్య రజనీకాంత్ తాజా చిత్రం జైలర్.. నెల్సన్ దర్శకత్వంలో సన్ పిక్చర్స్ పై కళానిధి మూవీస్ ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మించిన ఈ చిత్రాన్ని తెలుగులో ఏషియన్ మల్టీప్లెక్స్ (ప్రె.ఓ., శ్రీవేంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ గ్రాండ్గా విడుదల చేశాయి.. ఆగస్టు 10న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రేక్షకులు ముందుకు వచ్చిన ఈ చిత్రం అన్నివర్గాల ప్రేక్షకులను అలరించి బ్లాక్బస్టర్ విజయం అందుకుంది.



ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ సక్సెస్ మీట్ నిర్వహించారు. నిర్మాత దిల్ రాజు మాట్లాడుతూ, జైలర్ చిత్రాన్ని తెలుగు రాష్ట్రాల్లో మేం ఏషియన్ మల్టీప్లెక్స్ కలిసి విడుదల చేయటం జరిగిందన్నారు. చాలా ఆనందంగా ఉందన్నారు. థియేటర్ల నుంచి వస్తున్న స్పందన చూసి ఆంధ్రాలో చాలా సెంటర్లలో మాట్నీ నుంచి అదనంగా థియేటర్లు యూడ్ అవుతున్నాయని అన్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా యునానిమస్గా బ్లాక్బస్టర్ టాక్ వచ్చిందన్నారు. నిర్మాత సునీల్ నారంగ్ మాట్లాడుతూ, ఈ చిత్రం రైట్స్ ను ఇచ్చిన సన్ పిక్చర్స్, కళానిధి మూవీస్ గారికి ధన్యవాదాలు అన్నారు. జైలర్ చాలా పెద్ద హిట్ అయ్యిందన్నారు. సన్ పిక్చర్స్ కు మరోసారి కృతజ్ఞతలు అని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో కూడ వారితో కలిసి పనిచేయాలని కోరుకుంటున్నామని అన్నారు. ఇంత పెద్ద విజయాన్ని అందించిన ప్రేక్షకులకు కృతజ్ఞతలు అని తెలిపారు.



సిద్ధు జొన్నలగడ్డ కొత్తచిత్రం ప్రారంభం

శ్రీ జే టీవీ వంటి బ్లాక్బస్టర్ తనదైన గుర్తింపు సంపాదించుకున్న వెర్నైట్ హీరో సిద్ధు జొన్నలగడ్డ హీరోగా ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ, ఎన్ఎస్ఐ బ్యానర్ పై రూపొందుతున్న 37వ చిత్రం గురువారం లాంచనంగా ప్రారంభమైంది.. జానీసీడు.బి. సమర్పణలో బొమ్మరిల్లు భాస్కర్ దర్శకుడిగా ఈ సినిమాను సీనియర్ నిర్మాత బివిఎస్ ప్రసాద్ నిర్మిస్తున్నారు. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి ప్రాధాన్యం అల్లు అరవింద్ క్లాస్ ఇచ్చారు. స్టార్ ప్రాధాన్యం దిల్ రాజు కెమెరా



స్పెషియల్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ రవిశంకర్, యూపీ క్రియేషన్స్ వంశి దామోదరప్రసాద్, నందినీరెడ్డి, రాధామోహన్, కాలీకర్ వర్మ, సుబ్బు, నిర్మాత రవీంద్రరెడ్డి, కోన వెంకట్, నీరజ కోన తదితరులు పాల్గొన్నారు.. ఈ సందర్భంగా నిర్మాత బివిఎస్ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ.. భాస్కర్ డైరెక్టర్ సిద్ధు జొన్నలగడ్డతో మా బ్యానర్లో సినిమా చేయటం ఎంతో హ్యాపీగా ఉందన్నారు. అన్నివర్గాల ప్రేక్షకులను మెప్పించేలా సినిమా ఉంటుందన్నారు. హీరోయిన్ సహా ఇతర నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణుల వివరాలను త్వరలో తెలియజేస్తామన్నారు.



‘గాండీవధారి అర్జున్’లో మంచి యాక్టర్, ఎమోషన్స్

మెగాస్టార్ చరణ్ తేజ్ హీరోగా నటిస్తున్న యాక్టర్ ఎమోషన్స్ లో ట్రిల్లర్ ‘గాండీవధారి అర్జున్’.. స్టైలిష్ మేకర్ ప్రవీణ్ సత్తారు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. సాక్షి వైద్య హీరోయిన్గా నటిస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆగస్టు 25న భారీరేంజ్లో విడుదల చేస్తున్నారు.. గురువారం ఈ సినిమా ట్రైలర్ రిలీజ్ ఈవెంట్ ను నిర్వహించారు..వరుణ్ తేజ్ మాట్లాడుతూ, గాండీవధారి అర్జున్ ట్రైలర్ అందరికీ నచ్చేలా ఉంటుందన్నారు. ప్రవీణ్ సత్తారు ఛోస్ చేసి కథ చెప్పినపుడు బాగా నచ్చేసినానరు.

ట్రైలర్ రిలీజ్ ఈవెంట్లో ‘మెగాస్టార్’ వరుణ్ తేజ్

2023లో జరిగిన ఓ ప్రాజెక్టు గురించి సినిమా తీస్తున్నప్పుడు ఓ నటుడిగా అలాంటి సినిమా చేయటం నా బాధ్యతగా అనిపించిందన్నారు. అందుకే ఈ కథను ఓకే చేశానని అన్నారు. సినిమా ట్రైలర్ చూసి యాక్టర్ మాత్రమే ఉంటుందని అనుకోవద్దని, దానికి మించి సినిమాలో చాలానే ఉన్నాయన్నారు.. మంచి ఎమోషన్స్ ఉంటాయన్నారు. దేశానికి వచ్చే సవస్థ ఏంటనేది చూపించామని అన్నారు. ఆగస్టు 25న ఈ చిత్రం థియేటర్లలో రిలీజ్ అవుతుందని అన్నారు. సినిమా అందరికీ నచ్చేలా ఉంటుందన్నారు. ఎక్కువ భాగం బిడేశాల్లో మాటింగ్ చేశామని, కథ డిమాండ్ మేరకు అలా చేయాల్సి వచ్చిందన్నారు. పూర్తిభిన్నమైన కథతో చేస్తున్న సినిమా అన్నారు. నిర్మాత ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, ఈ సినిమాలో మంచి



సోషల్ మెసేజ్ ఉంటుందన్నారు. యూరమ్, ఆమెరికాలో షూటింగ్ సినిమా తొలిపేరు మంచి హిట్ అయ్యిందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో దర్శకుడు ప్రవీణ్ సత్తారు, నటుడు నరైన్, హీరో లందరికీ నచ్చుతుందని అన్నారు. వరుణ్ తేజ్తో మేం చేసిన తొలి యస్ సాక్షి వైద్య, ఆర్ట్ డైరెక్టర్ కామేశ్ తదితరులు మాట్లాడారు.

గోపీచంద్ తో ‘భీమా’ భామలు వీరే!

టాలీవుడ్ హీరో గోపీచంద్, కన్నడ దర్శకుడు ఎ.హర్షత్ యాక్టర్స్ డ్రామా ‘భీమా’ కోసం చేతులు కలిపారు. ముఖ్యమైన చిత్రీకరణ దశను పూర్తిచేసిన తర్వాత ఈ చిత్రం మల్టీప్లెక్సుల దృష్టిని ఆకర్షించింది. ప్రముఖ బ్యానర్ శ్రీసత్య సాయి ఆర్ట్స్ పై కె రాధామోహన్ ఈ చిత్రాన్ని ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు. గోపీచంద్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఇదివరకే ఈ చిత్రం టైటిల్ లాంఛన్ విడుదల చేశారు. గోపీచంద్ పోలీస్ గా రగ్గడ్ లుకోర్ కనిపించారు. తాజాగా మేకర్స్ గురువారం హీరోయిన్ ను అనౌన్స్ చేశారు. గోపీచంద్ కు జోడీగా ప్రియ భవానీశంకర్, మాళవీక శర్మ హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. సినిమాలో హీరోయిన్ ఇద్దరికీ సమానమైన ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. భారీ బడ్జెట్ తో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా



మాటింగ్ హైదరాబాద్ లో జరుగుతోంది. కుటుంబం భావోద్వేగం, ఇతర అంశాలతో కూడిన భారీ యాక్టర్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా భీమా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో ఆగ్రేణి సాంకేతిక నిపుణులు పనిచేస్తున్నారు. కాగా బహుశా సంగీతం అందిస్తున్నారు.



10 మిలియన్ వ్యూస్

టాలీవుడ్ యంగ్ హీరో విజయ్ దేవరకొండ, స్టార్ హీరోయిన్ సమంత తొలిసారి పాత్రలో నటించి చిత్రం ఖుషి. దర్శకుడు శివ నిర్వాణ తెరకెక్కిస్తున్నారు. రోమాంటిక్ కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా రూపొందుతోంది. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన ట్రైలర్ ను తాజాగా మేకర్స్ విడుదల చేసిన సంగతి తెలిసిందే. తెలుగుతోపాటు భారతీయ ప్రధాన భాషల్లో రిలీజ్ చేశారు. ఈ ట్రైలర్ కు ఆడియెన్స్ నుంచి మంచి స్పందన వస్తోంది. తెలుగులో ట్రైలర్ 10 మిలియన్లకు పైగా వ్యూస్ ను సొంతం చేసుకుంది.. ప్రస్తుతం యూ ట్యూబ్ లో టాప్ లో ట్రైండ్ అవుతోంది.. జాయరామ్, సవినీ ఖేదేఖర్, మురళీశర్మ, లక్ష్మి, అలీ, రోహిణి, వెన్నెల కిశోర్, రాహుల్ రామకృష్ణ, శ్రీకాంత్ అయ్యంగార్ నటిస్తున్నారు. హాషం ఆబ్దుల్ షహీద్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఈవిడాది సెప్టెంబర్ 1న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది.



పవర్ ఫుల్ యాక్టర్ .. ‘కింగ్ ఆఫ్ కోతా’

దుల్గర్ సల్మాన్, ఐశ్వర్య లక్ష్మి ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన కోటిపుడ్ చిత్రం ‘కింగ్ ఆఫ్ కోతా’.. ఈ ఓం సంధర్భంగా గ్రాండ్ రిలీజ్ కు సిద్ధంగా ఉంది.. ఆదిలాద్ జోషి దర్శకత్వం వహించారు. శ్రీయేటికల్ ట్రైలర్ ను గురువారం అవిష్కరించారు. ట్రైలర్ పవర్ ఫుల్ గా సాగింది.. అనేక యాక్టర్ సన్నివేశాలతో రూపొందించారు. సినిమాపై ప్రేక్షకుల్లో ఉత్సాహం రేకెత్తించేలా ట్రైలర్ ను



కట్ చేశారు. బ్యాంగ్లోడ్ స్టార్, కచ్చితమైన యాక్టర్ కట్ల అయిత్ ట్రైలర్ ను అంచనాలను పెంచేసింది.. దుల్గర్ సల్మాన్ ఫ్యాన్స్ కు ఇది పెద్ద ట్రిట్ గా నిలవనుంది.. దుల్గర్, ఐశ్వర్య లక్ష్మితో పాటు కింగ్ ఆఫ్ కోతాలో వెంటన్ వినోద్, పబీర్, నైలా ఉష, పమ్మి తిలకన్, శాంతికృష్ణ, ప్రసన్న, గోకుల్ సురేష్, అనిఖా సురేంద్రన్, శరణ్ శక్తి తదితరులు నటిస్తున్నారు. జీన్స్ డియోస్ సహకారంతో వేసర్ ఫిల్మ్స్ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తోంది.. దీనికి రెహమాన్, జెక్స్ బిజ్ యే సంగీతం అందిస్తున్నారు.



నూ
ఫాలోపూట్
ప్రియాకాష్
నారియర్



‘ఘస్టర్ ఫ్రెగ్మింట్’ నైజాం హక్కులు మైత్రీ మూవీస్ కు

సూర్య రజనీకాంత్ తాజా చిత్రం జైలర్.. నెల్సన్ దర్శకత్వంలో సన్ పిక్చర్స్ పై కళానిధి మూవీస్ ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మించిన ఈ చిత్రాన్ని తెలుగులో ఏషియన్ మల్టీప్లెక్స్ (ప్రె.ఓ., శ్రీవేంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ గ్రాండ్గా విడుదల చేశాయి.. ఆగస్టు 10న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రేక్షకులు ముందుకు వచ్చిన ఈ చిత్రం అన్నివర్గాల ప్రేక్షకులను అలరించి బ్లాక్బస్టర్ విజయం అందుకుంది.



‘సీతా కళ్యాణ వైభోగమే’

సుమన్, గరీమ బోహన్ హీరో హీరోయిన్లుగా పరిచయం అవుతున్న సినిమా సీతా కళ్యాణ వైభోగమే.. డ్రిమ్ గేట్ ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై సతీష్ పరమవేద దర్శకత్వంలో రావాల యుగం ధర్ నిర్మిస్తున్నారు. ప్రముఖ నిర్మాత దిల్ రాజు క్లాస్ ఇచ్చిన ఈ సినిమాను భారీ యాక్టర్ ఎమోషన్స్ తోపాటు మంచి ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్ తో తెరకెక్కిస్తున్నారు. టైటిల్ లో పాజిటివ్ వైబ్స్ ఉన్నాయి.. ఇటీవలే గోవాలో ప్రముఖ కొరియోగ్రాఫర్ భాను మాస్టర్ నేతృత్వంలో దాదాపు 250 మంది డ్యాన్సర్లతో ఒక పాటను చిత్రీకరించారు. చక్కటి ఫ్యామిలీ ఫిల్మ్ గా తెలుంగాణ వైభవానికి అద్దంపట్టేలా ప్రాధాన్యం రావాల యుగంధర్ భారీ బడ్జెట్ తో నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా చివరి పెద్దయల్ బోషంతో పరిసర ప్రాంతాల్లో మొదలైంది.. నల్లమల అటవీ ప్రాంతంలో ప్రముఖ ఫైట్ మాస్టర్ డ్రాగన్ నేతృత్వంలో 100 మంది ఫైట్స్ తో భారీ యాక్టర్ సన్నివేశాలను చిత్రీకరిస్తున్నారు. శరవేగంగా మాటింగ్ జరుగుతోంది. ఈ సినిమా దసరాకు రిలీజ్ చేస్తున్నట్లు యూనిట్ పేర్కొంది.





జీన్స్ తో నిద్రపోతే ఈ సమస్యలు తప్పవు

ఆఫీస్ జైన్, సరదాగా ఆలా బయటికి వెళ్లి.. జీన్స్ వేసుకోవడం ఈ కాలపు అమ్మాయిలకు అలవాటైపోయింది. అయినా ఇంట్లోకి వచ్చి ఈ దుస్తులు మార్చుకోని పడులుగా, సౌకర్యవంతంగా ఉండే సైట్ వేర్ ధరిస్తుంటారు. కానీ ఒక్కోసారి అనుకోకుండా స్నేహితుల ఇంటికి వెళ్లినా లేదంటే పనిమీద బయటికి వెళ్లినా వచ్చినా ఆడే జీన్స్ తో నిద్రపోవాల్సి రావచ్చు. దీనివల్ల ఆసౌకర్యమే కాదు.. ఆరోగ్యపరంగా పలు సమస్యలు తప్పవంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థపై ఇది ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

మరి, ఆడలాగే తెలుసుకుందాం... జీన్స్ డెనిమ్ ఫ్యాబ్రిక్ తయారుతుంది. ఇది గాలి చొరబడనంత బిక్రూ ఉంటుంది. అంతేకాదు.. చెమటను పీల్చుకునే స్వభావం కూడా ఈ మెటీరియల్ కు ఉండదు. ఫలితంగా జననేంద్రియాల వద్ద చెమట అలాగే ఉండిపోతుంది. ఈ తేమతోనే గంటల తరబడి ఉండిపోవడం వల్ల అక్కడ బ్యాక్టీరియా ఫంగస్, వంటివి వృద్ధి చెందుతాయి. ఫలితంగా ఫంగల్ ఇన్ ఫెక్షన్ వంటివి వృద్ధి చెందుతాయి. ఫలితంగా ఫంగల్ ఇన్ ఫెక్షన్ వంటివి వృద్ధి చెందుతాయి. ఫలితంగా ఫంగల్ ఇన్ ఫెక్షన్ వంటివి వృద్ధి చెందుతాయి. ఫలితంగా ఫంగల్ ఇన్ ఫెక్షన్ వంటివి వృద్ధి చెందుతాయి.

నిద్రకు అంతరాయం.... సాధారణంగా మనం నిద్రలోకి జారుకున్న కొన్ని గంటలకు శరీర ఉష్ణోగ్రత క్రమంగా తగ్గుతూ వస్తుంది. అయితే జీన్స్ ధరించి నిద్రపోయినప్పుడు గాలి ప్రసరణ సరిగ్గా జరగక శరీర ఉష్ణోగ్రత మరింత పెరుగుతుంది. తద్వారా నిద్రకు అంతరాయం ఏర్పడుతుందని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. అంతేకాదు. జీన్స్ వంటి బిగువైన దుస్తులు ధరించి పడుకోవడం వల్ల ఆసౌకర్యంగానూ అనిపిస్తుంటుంది. ఇది కూడా సుఖానిద్రను దూరం చేస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

నిలసరి సాన్నితత్వం... జీన్స్ వంటి బిగువైన దుస్తులు ధరించి నిద్ర పోవడం వల్ల గర్భాశయం, పొత్తి కడుపు, ప్రత్యేకంగా వానా కాలంలో మామూలు రోజుల్లో మాదిరిగా ప్రతిసారి బయటకు వెళ్లేటప్పుడు మేకప్ వేసుకోవడం కుదరక పోవచ్చు. ఫలితంగా అందంగా కనబడమని భావిస్తున్నారా? మరేం పర్వాలేదు. మేకప్ లేకుండా కూడా అందంగా కనబడటానికి కొన్ని చిట్కాలున్నాయి. సన్ స్క్రీన్ రాయండి.... మేకప్ డీలాక్స్ లో



భాగంగా ప్రాథమిక చర్మ సంరక్షణ కొరతలను మాత్రం మరచకండి. బయటకు వెళ్తారనగా 15 నిమిషాల ముందు సన్ స్క్రీన్ లోషన్ ను రాసుకోండి. మాయిశ్చరైజర్ వాడండి... ముఖం చూడడానికి డర్లీ



ఒకరోజు వైకుంఠానికి బయల్దేరిన నారద మహర్షి ముల్లోకాలా తిరిగే తనకు అన్ని విషయాలూ తెలుసు.. ఉన్నప్పటికీ నుంచి కదలని

నారద గర్వభంగం

ఇతరులకు ఏమీ తెలియవు అనుకున్నాడు. ఆ అతిథియాన్ని గుర్తించాడు. నారాయణుడు, గర్వభంగం చేయాలనుకుని 'నారద! చాలాకాలంగా నాకో సంవేదం కలిగి, నా అంతటివాణ్ణి అడుగుతున్నాడని తోలోన పొంగిపోయి, ఉబ్బి తల్లివుతుండగా 'నృప' సమస్తంలో నీ దృష్టిలో ఎవరు గొప్ప? అనడిగాడు మహావిష్ణువు, నారదుడు తడుముకోకుండా భూదేవి వరాహా! ఎందుకంటే ఆ తల్లి తనమీద నివసించే నకల జీవరాశులనీ, వాటివల్ల కలిగే భాధలనూ

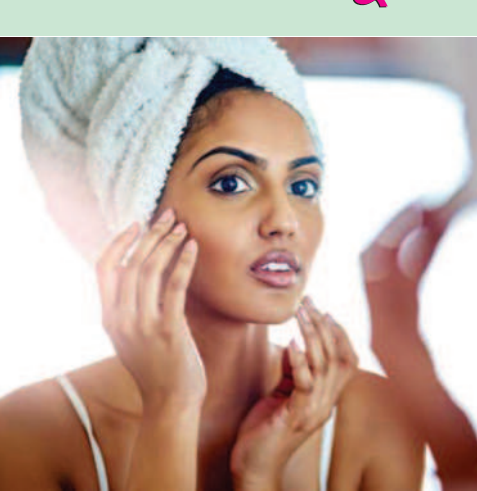
ఆధ్యాత్మికం

జననేంద్రియాలపై ఒత్తిడి వడుతుంది. అలాగే ఆయా భాగాలకు రక్తప్రసరణ కూడా సాఫీగా సాగదు. వీటన్నింటి మూలంగా నెలసరి సమయంలో నొప్పి మరింత తీవ్రమవుతుంది. మరోవైపు ఇలాంటి బిగువైన దుస్తుల వల్ల సడుసొన్న, కడుపుబ్బరం.. వంటి సమస్యలూ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు.

- ఇవి కూడా...**
- బిగువైన దుస్తుల వల్ల ఆయా శరీర భాగాలకు గాలి ప్రసరణ సరిగ్గా జరగక.. అక్కడి చర్మంపై దద్దుర్లు, ఎరుపెక్కుడం, దురద, వంటి సమస్యలొస్తాయి.
 - జీన్స్ వంటివి ధరించి నిద్రపోవడం వల్ల శరీరాన్ని ఫ్లెక్సిబుల్ కదిలించలేం. ఫలితంగా ఎక్కువ సేపు ఒకే భంగిమలో పడుకోవాల్సి రావచ్చు. తద్వారా కండరాలు, కీళ్ల బిగుసుకుపోతాయి.
 - అలాగే బిగువైన దుస్తుల వల్ల సరాలపైనా ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. ఫలితంగా అలసట, నీరసం, మైకం కమ్మడం.. వంటి సమస్యలొచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి వదులునెట్టువస్తానా, ఇతర సమయాల్లోనూ సాధ్యమైనంత వరకు వదులుగా ఉండే కాటన్ దుస్తులకు ప్రాధాన్యమివ్వడం మంచిది. ఒకవేళ ఆయా సమస్యలు తీవ్రమైతే మాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా నిపుణుల్ని సంప్రదించి బికిత్స తీసుకోవడం ఉత్తమం.

జీర్ణంలేని విష పదార్థాలు తొలగిపోతాయి. ఫలితంగా చర్మానికి సిగ్గులేని వస్తుంది. టోనర్ వంటివి నిర్లక్ష్యం చేస్తూ.. ముఖం కడుక్కున్న తర్వాత టోనర్ ను వాడాలి. ఇలా చేస్తే ముఖంపై పీహెచ్ స్థాయిలు బ్యాలెన్స్ అయి చర్మం తాజాగా ఉంటుంది. 8 గంటల నిద్ర తప్పనిసరి... చర్మం సిగ్గులేని నిద్ర ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది.

మేకప్ లేకున్నా.. అందంగా..



రంగు మాయిశ్చరైజర్ ను వాడొచ్చు. ప్రత్యేక సందర్భాల్లో మాత్రం పై కవరేజ్ ఫౌండేషన్ ను వాడితే సరిపోతుంది. నిష్పరసం తాగండి.. ఉదయమే గోరు వెచ్చని నీటిలో నిమ్మ రసం కలుపుకొని తాగండి.



దంతాలు శుభ్రంగా... ముఖంపై చెరగని చిరునవ్వు అందాన్ని రెట్టింపు చేస్తుంది. కాబట్టి దంతాలు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. రోజుకు రెండుసార్లు బ్రష్ చేయడం మరచవద్దు. లిప్ బామ్ వాడుతున్నారా? పెరిపులకు కూడా మాయిశ్చరైజర్, ఎక్స్ ఫోలియోషన్ అవసరమే. లిప్ బామ్ వాడుతూ ఉండండి. అలిప్ ఆయిల్ వంటి సహజ నూనెలను కూడా పెదాలపై వాడొచ్చు. వారానికి ఒకసారిగా పెదాలను చేతి వెళ్లతో మసాజ్ చేయండి.

మసాజ్ కు ముందు పెదాలకు తడి చేయడం మరచవద్దు.

ఏదైనా పంపు కోగల చనువు ఇవ్వాలి. తీసుకో

గలగాలి. ఎక్కువ, తక్కువ అని కాకుండా అలోచనలు పంచుకుంటూ సలహాలు తీసుకోవడం వల్ల ఒకరిపై మరొకరికి సమ్యక్ పెరుగుతుంది. మానసికంగా దొరకే ఆ తోడు అత్తిడి దూరం చేస్తుంది. సన్నెవరూ భావం చేసుకోరు అన్న భావన చాలాదు.. నిరాశ పడకపోవడానికి చుట్టూ ఎంతమందైనా ఉండండి.. ఎంత తప్పుయినా చేయనీ, ఎవరైనా మాటలైనా అననీ.. ఏమైంది అని అడిగితే వారు ఒకరు ఉన్నారన్న ధైర్యం చాలు. ఎలాంటి అగాధం నుంచైనా బయటపడిపోవచ్చు. అంతటి సమ్యక్ ఒకరిపై మరొకరికి ఉండేలా చేసుకోవాల్సిందే మీరే. ఎదుటివారు చెప్పేది పూర్తిగా విస్మరించితే ఈ సమస్యకు పరిష్కారం దొరికినట్లే.

విద్యార్థులకు పలు నైపుణ్యాలను నేర్పుతూ..

అక్కడ అడుగు పెట్టివస్తున్న సూల్ లా అని పించడు. పిల్లలను ఉన్నత పాఠశాల తీర్చిదిద్దే ఓ మంచి కుటుంబంలా ఉంటుంది. ఆ సూల్ డైరెక్టర్ ను చూస్తే.. చిన్నారులకు నైపుణ్యాలను అందించే తల్లిలా అనిపిస్తారు. వ్యవసాయాన్ని పరిచయం చేసి విద్యార్థులకు చదువుతో పాటు పలు నైపుణ్యాలనూ పరిచయం చేస్తున్నారేమి. ఇంగళూరులోని విశ్వ విద్యపీఠ్ పాఠశాల నిర్వహణలో విద్యార్థులను సవ సమాజాన్ని నిర్మించే వ్యక్తులుగా తీర్చిదిద్దడంలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తున్న సుశీల సంతోష్ సూర్తి తెలుసుకుందాం.

బాల్యంలో నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలు, క్రమశిక్షణ వంటివే. విద్యార్థుల భవిష్యత్తుని తీర్చిదిద్దడంలో అతి ముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తాయంటారు సుశీల. జీవితాన్ని గెలవాలంటే చదువుతోనే సరిపోదు. మిగతా నైపుణ్యాలనూ జత చేస్తేనే వారిలో జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి.

ఎదుటివారితో మాట్లాడటం, బాగా నడుమకోవడం వంటి వాటిని పిల్లలు నేర్చుకుంటారు. కొవిడే సమయంలో లాక్ డౌన్ తో సూల్ ప్రాంగణమంతా భాగీగా ఉండటంతో నాన్ టీచింగ్ స్టాఫ్ సహకారంతో పాఠశాల వెనుకవైపు కూరగాయల పెంపకాన్ని చేపట్టారు. మూడునెలల్లోనే సూల్ ప్రాంగణంలో భాగీ ప్రదేశమంటూ లేకుండా మొత్తం మొక్కలతో నింపారు. చుట్టుపక్కల ఖారేలేషన్ లో ఉండే కొవిడే పేషెంట్లకు ఇక్కడి కూరగాయలను అతి తక్కువ ఖరీదుకు పంపిణీ చేయడం మొదలుపెట్టారు అంటూ గతాన్ని గుర్తుచేసుకుంటారామె.

కొత్త విషయాల నేర్చుకుంటూ.... సూల్ తెరిచే సమయానికి ప్రాంగణమంతా పచ్చదనంతో నిండిపోయింది. ఇక్కడ పండిన వాటిని సిబ్బందికి, విద్యార్థులకూ పంతుల బాటిగా అందించడం మొదలుపెట్టారు. పిల్లలూ వాటిని

ఆశ్చర్యంగా చూడటం, వాటి గురించి తెలుసుకోవాలనుకోవడం వంటివి గమనించాక.. వారికి మొక్కల పెంపకంపై ఆసక్తి పెంచాలనుకున్నాడు సుశీల. 'పాఠశాల సమయం తర్వాత ప్రతి ఒక్కరూ తోటవనిలో పాల్గొనాలనే నియమం అప్పటి నుంచే అమలు చేశాం. వారందరికీ ఎవరెవరు ఏమే వసలు చేయాలో ఓ ప్రణాళికా ఇచ్చాం. కలసి పనిచేయడం, తమ సహస్థాలతో ఆకుకూరల్ని, కామగూరల్ని పెంపడం వంటివన్నీ వారిలో రెట్టించిన ఉత్సాహాన్ని తెచ్చాయి. క్రమంగా కూరగాయలూ, పండ్ల సాగు మా విద్యావిధానంలో భాగమైంది. ఈ పనిలో భాగంగా సహజ ఎరువుల తయారీ, వర్షపునీటి నిల్వ, వృథా నీటిని మొక్కలకు మళ్లించడం వంటి కొత్త విషయాలన్నీ నేర్చుకుంటూ వ్యవసాయం చేస్తున్న రైతుల్లా మారారు.



పంట చేతికొచ్చినప్పుడు వారి సంతోషాన్ని మాటల్లో వర్ణించలేం. ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండటానికి ఈ కార్యక్రమం ఎంతో సాయం చేస్తోంది. ఇప్పుడు నెలకు దాదాపు 40 నుంచి 50 కేజీల కూరగాయలు సహా చాలా రకాల పండ్ల పండుతున్నాయిక్కడ. 200కు పైగా అరటి చెట్లున్నాయి. సూల్ లోని 1400 మంది పిల్లలతో పాటు ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది మొత్తానికి ఉచితంగా పంపిణీ చేయగలుగుతున్నాం. ఇప్పుడు వారికి ఏ ఫలితమైనా సరైన శ్రమతోనే సాధ్యమని అర్థమవుతోంది. సూక్ష్మపరణానికి, ప్రపంచానికి మొక్కల పెంపకం ఎంత అవసరమో తెలుసుకోగలుగుతున్నారు. ఆయా కూరగాయలూ పండ్లతో వచ్చే పోషక విలువలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలపైనా అవగాహన పెంచుకుంటున్నారు. ఈ నైపుణ్యాలనీ, భవిష్యత్తులో వీరికెంతో ఉపయోగపడతాయి అంటన్న ఈమె అమలు చేస్తోన్న విధానాలు ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకం.

తరచుగా కాళ్ల నొప్పలా..

మనలో చాలామందికి తరచుగా కాళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. అందుకు బలహీనత, అధిక శ్రమ, ఎక్కువసేపు నిలబడి వసలు చేయడం లాంటివి కారణాలని మనకి మనమే సర్దిచెప్పుకోవాలి. ఎముకలు దృఢంగా లేకపోవడం, కీళ్ల అరగడం కూడా కారణం

అయ్యుండొచ్చు. ఈ సమస్యకు గొప్ప పరిష్కారం సంతృప్తిసం. చాలా తేలికైన ఈ ఆసనాన్ని ప్రయత్నించి చూడండి.. ఇది నిలబడి చేసే ఆసనం. రెండు కాళ్ల దగ్గరగా పెట్టుకుని తిన్నగా నిలబడాలి. కుడి కాల్ని వెనక్కి వదిలి వీలయినంత

కుడిచేత్తో పట్టుకోవాలి. ఇలా మడిచినప్పుడు రెండు మెకాళ్లూ పక్కపక్కనే ఉండాలి ఒకటి ముందుకూ, ఒకటి వెనక్కూ ఉండకూడదు. ఎడమచేతిని పైకి చాచి ముందుకు చూడాలి. వెన్ను వద్ద కాస్తా కూడా వంగకుండా నిదారంగా నిలబడాలి. ఒక కాల్ మీద శరీరాన్ని బ్యాలెన్స్ చేస్తాం. కనక డీన్ని బ్యాలెన్స్ లో ఆసనం అని కూడా అంటారు. కనీసం 30 సెకన్లు ఈ భంగిమలో ఉండాలి. తర్వాత మెల్లగా యథాస్థితికి వచ్చి, కాస్త సేదతీరి రెండో కాల్ తోనూ ఈ విధంగానే చేయాలి. ఇలా కాళ్ల మారుస్తూ మూడు నిమిషాల పాటు చేస్తే సరిపోతుంది.

ఇవి ప్రయోజనాలు : కాళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారికి సంతృప్తిసం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కీళ్ల నొప్పులు, మెకాళ్ల సమస్యలు తగ్గుతాయి. నిద్రహాశ్మి వస్తుంది. శక్తి స్థాయిలు పెరిగి చురుగ్గా, ఉత్సాహంగా ఉంటారు. నలభై యేళ్లు దాటిని తర్వాత చాలా ఆనాలోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ముఖ్యంగా ఎముకలు పలుకుతూ కోల్పోయి ఎక్కువ దూరం నడవలేరు. అందుకే నడివయసు వాళ్లకి ఈ ఆసనం క్రమం తప్పకుండా చేయడం మంచిది.

ఫింగర్ మిల్లెట్ కేక్



కాఫీని పిస్తే : ఫింగర్ మిల్లెట్ (రాగి) పౌడర్-80 గ్రాములు, గుడ్డు- 8, గడ్డపెరుగు-800 గ్రాములు (సీక్వ పోయకుండానే.. ఒక బాటిలో వేసి.. 1 నిమిషం పాటు బాగా గిలకొట్టాలి) పంచదార - అరకప్పు, నెయ్యి-కొద్దిగా. తయారీ : ముందుగా ఒక బౌల్ లో గిలకొట్టుకున్న పెరుగు, రాగి పౌడర్, పంచదార వేసుకుని హ్యాండ్ బ్లెండర్ తో పంచదార కరిగే వరకు బాగా మిక్స్ చేసుకోవాలి. అందులో గుడ్డు కూడా వేసుకుని మరోసారి మొత్తం కలుపుకోవాలి. చివరిగా కేక్ బౌల్ కి పెల్లీ పేరుతో ఒక్కటైన జంట జీవితంలో సంతోషాలు నిండాలన్నా.. ఆ ఆనందం సాఫీగా సాగాలన్నా.. ఒకరిపై మరొకరికి ఉన్న ప్రేమ కలకాలం ఉండాలన్నా.. వీటికి బోధిస్తున్నామంటున్నారు నిపుణులు.

• తోడు భౌతికంగా ఉండే సరిపోదు. మానసికంగా ఉండాలి. చిన్న ఆసౌకర్యం, ఒత్తిడి, అందోహం ఇబ్బంది

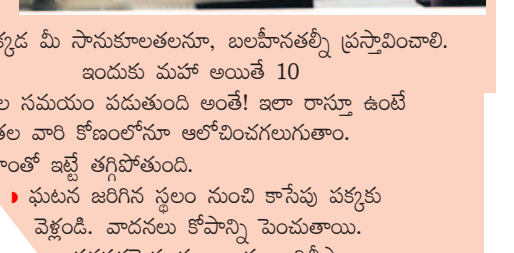


చెలిచిట్లా

నెయ్యి పూసి.. అందులో ఈ మిశ్రమాన్ని వేసి.. ఓవెన్ లో పెట్టుకుని బేక్ చేసుకోవాలి. ఆనంతరం సన్నిన విధంగా కేక్ ని గార్నిష్ చేసుకుని, ముక్కలు కట్ చేసుకుని సర్వ చేసుకోవచ్చు.

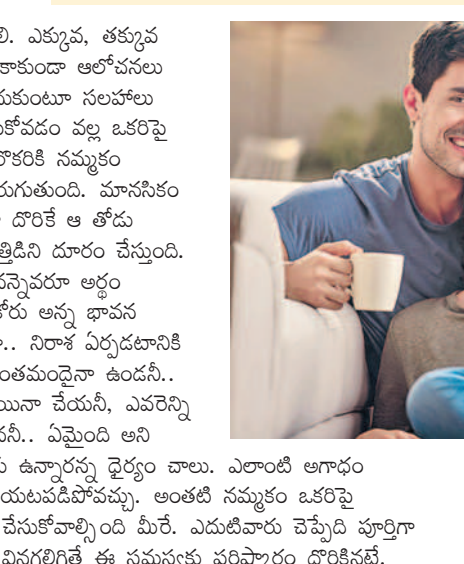
పప్పులను పెనంపై వేసి రెండు మూడు నిమిషాలు వేయించి, చల్లాల్ని, గాలి చొరబడని డబ్బాలో వేసి మూత పెడితే చాలాకాలం నిల్వ ఉంటాయి.

కోపాన్ని నియంత్రించుకోవచ్చు !



రాయండి. ఇక్కడ మీ సానుకూలతలనూ, బలహీనతల్నీ ప్రస్తావించాలి. ఇందుకు మహా అయితే 10 నిమిషాల సమయం పడుతుంది అంతే! ఇలా రాస్తూ ఉంటే అవతల వారి కోణంలోనూ ఆలోచించగలుగుతాం. దాంతో ఇట్టే తగ్గిపోతుంది. • ఘటన జరిగిన స్థలం నుంచి కాసేపు పక్కకు వెళ్లండి. వాదనలు కోపాన్ని పెంచుతాయి. అనవసరమైన తగాదాలకు దారితీస్తాయి. ఇలాంటిప్పుడు వీటివైపున పనిమీదకు మనసు మళ్లించుకుంటే మనసు తేలికపడుతుంది. • కోపంగా ఉన్నారా. అది గ్రహించగానే విరామం తీసుకోండి. ఎవరైనా మాట్లాడాలని ప్రయత్నించినా.. కాసేపు అంతరాయం కలిగించొద్దని చెప్పేయండి. అప్పుడే ఒకరిమీద కోపం మరొకరిపై చూపించరు.

ప్రేమ కలకాలం ఉండాలంటే..



ఉన్నాయా.. మరొకరు అనుసరించేయండి. తనకు వ్యాయామమంటే అనస్తా! కలిసి చేయండి. ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంటే సమృద్ధిగా.. సాయం చేయండి. అలాగే అవతలి వ్యక్తిలో సన్ననివి ఉంటే హాని కలిగించక పక్కన ఉండి వ్యక్తిని అర్థం చేసుకోవచ్చు. వ్యక్తిత్వానికి, ఆలోచనానికీ హాని కలిగించేవైతే నెమ్మదిగానైనా మార్పుకునే ప్రయత్నం చేస్తే సరి. చాలావరకూ గొడవలోచ్చేది ఇలాంటి విషయాల్లోనే వీటిల్లోనే కలిసి సాగితే ఆ ప్రయోజనం ఆనందదాయకమే కదా!

• పెళ్లంటే ఇద్దరు వ్యక్తులే కాదు.. రెండు కుటుంబాలు.. భిన్న ప్రపంచాల కలయిక కూడా. కాబట్టి ఎంత సేపూ ఒకరితో మరొకరు కలిసుండాలి. మిగతా స్నేహాలు, బంధాలు వదులుకోవడం మంచిది కాదు. ఎంత భార్యాభర్తలైనా ఒకరికోసం స్నేహ ఇచ్చివుచ్చుకోవాలి. అప్పుడే సంసారం ఆనందదాయకం అవుతుంది. ప్రేమ కోసంసాగుతుంది.

