



సోమవారం న్యూఢిల్లీలో ఒప్పంద పత్రాలు మార్చుకొంటున్న సౌదీ యువరాజు, ప్రధాని మహ్మద్ బిన్ సల్మాన్, ప్రధాని మోడీ

భారత్, సౌదీ మధ్య

పూహాత్మక బంధం

ప్రధాని మోడీతో సౌదీ యువరాజు మహ్మద్ బిన్ సల్మాన్ భేటీ

జి-20 సక్సెస్ తో గొప్ప భవిష్యత్తులోకి: సల్మాన్



గద్వాల ఎమ్మెల్యే 'బండ్ల'కు

'సుప్రీం'లో

ఛాంసరట

హైకోర్టు తీర్పుపై స్టే

2 వారాల్లో కొంటర్ అఫిడవిట్ సమర్పించాలని నోటీసులు మహబూబ్ నగర్ బ్యూరో, సెప్టెంబర్ 11, ప్రభా తవార్: తన ఎన్నికల అఫిడవిట్ కు సంబంధించి తెలంగాణ హైకోర్టు జడ్జిన్ తీర్పును నవాలు చేస్తూ సుప్రీం కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేసిన గద్వాల ఎమ్మెల్యే బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డికి భారీ ఊటల లభించింది. ఆగస్టు 24వ తేదీన తెలంగాణ హైకోర్టు వెలపించిన తీర్పుపై సుప్రీం కోర్టు స్టే విధించింది. ఈమేరకు కేంద్రం ఎన్నికల సంఘానికి, ప్రతి వాదులకు నోటీసులు జారీ చేసింది. అయితే రెండు వారాల్లో కొంటర్ అఫిడవిట్ రూపంలో అభ్యంతరాలను సుప్రీం కోర్టుకు సమర్పించాలని తెలిపింది. కేసు విచారణకు సంబంధించి నాలుగు వారాల తర్వాత ఉంటుందని జడ్జిన్ సూర్య కాంతం, జడ్జిన్ దీపావర దత్తా, ధర్మాసనం పేర్కొంది. సోమవారం సుప్రీం కోర్టులో కేసు విచారణకు రాగా బండ్ల తరపు న్యాయవాది సుందరం వాదిస్తూ మాజీ ఎమ్మెల్యే డి.కే. అరుణ ఎమ్మెల్యే బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డి ఎన్నిక చెల్లడంటూ పలు >>2

17వ సమైక్యతా దినోత్సవానికి

ఘనంగా

ఏర్పాట్లు

సింఘ, మంత్రులు

పతాకావిస్కరణ

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 11: హైదరాబాద్ స్టేట్ భారత యూనియన్ లో కలిసిన సెప్టెంబర్ 17వ తేదీన తెలంగాణజాతీయ సమైక్యతా దినంగా పాటించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ నేపథ్యంలో నాంపల్లిలోని పబ్లిక్ గార్డెన్స్ లో నిర్వహించే వేడుకల్లో ముఖ్యమంత్రి కెసీఆర్ పాల్గొని జాతీయ జెండాను ఎగురవేయనున్నారు. జిల్లా కేంద్రాల్లో కూడా అదే రోజు ఉదయం 9 గంటలకు ఈ వేడుకలను నిర్వహించనున్నారు. జిల్లా కేంద్రాల్లో మంత్రులు, ప్రభుత్వ డిప్టీ వివేలు, వివేలు జాతీయ జెండాను ఎగురవేయనున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన ఏర్పాట్లపై చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కు ప్రభుత్వం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఏ జిల్లాలో... ఎవరంటే... ఆదిరాజాద్-ప్రభుత్వ విప్ గంప గోవర్ధన్, భద్రద్రి కొత్తగూడెం-ప్రభుత్వ విప్ రేగా కాంతారావు, జగిత్యాల-మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్, భూపాలపల్లి-ఎమ్మెల్యే పల్లారాజేశ్వరరెడ్డి, జనగామ-మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు, జోగులాంబ గద్వాల-డిప్యూటీ స్పీకర్ పద్మారావు, కామారెడ్డి-స్పీకర్ బోవారం శ్రీనివాసరెడ్డి, ఖమ్మం-మంత్రి పువ్వాడ ఆజయ్య, >>2



మళ్లీ నీటి

'కొట్లాట'లు!

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్య రగులుతున్న జగడాలు

కోటామించి ఎపి నీరు తాగేస్తోందని తెలంగాణ ఫిర్యాదు

ఎండిపోతున్న కృష్ణా పరివాహక ప్రాజెక్టులు

శ్రీశైలంలో 90 టిఎంసీలకు పడిపోయిన నీటిమట్టం

డెడ్ స్టోరేజిలో నాగార్జున సాగర్ రిజర్వాయర్

గోదావరిబేసిన్ లో గైక్వాడ్ ప్రాజెక్టు సగం ఖాళీ

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 11, ప్రభాతవార్: శ్రీశైలం నాగార్జున సాగర్ లో నీటి కొరత తెలుగురాష్ట్రాల మధ్య కొట్లాటకు దారి తీస్తున్నది. ఆంధ్రప్రదేశ్ నీళ్లు అధికంగా వాడుకోకుండా నిలిపివేయాలని కృష్ణా నది యాజమాన్య బోర్డుకు తెలంగాణ లేఖ రాసింది. ఈ యేడాది కోటాకంటే అదనంగా 15.6 టిఎంసీల నీరు ఉపయోగించుకున్నదని తెలంగాణ ఆరోపిస్తున్నది. కృష్ణా నది కర్నాటకలో జళకల సంతరించుకొంది తెలుగు నేలపై నీరు ప్రవహించక కృష్ణాపరివాహక పరిధిలోని శ్రీశైలం, నాగార్జున సాగర్ ఎండిపోతున్నది. మరోవైపు గోదావరి నదికి తెలుగునేలపై జలకళ సంతరించుకుంటే ఎగువన మహారాష్ట్రలో నీరు లేక గైక్వాడ్ ప్రాజెక్టులో సహా పలు ప్రాజెక్టులు సగానికిపైగా ఖాళీగా వున్న విచిత్ర పరిస్థితి నెలకొంది. తెలంగాణ ఎన్నారేన్నీ నుంచి గోదావరి డెల్టావరకు 1983.96 టిఎంసీ వరద నీరు ఈ ఏడాది వదిలి వేయబడింది. కర్నాటక లోని లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి డ్యామ్ (అలమట్టి)లోకి ఈ సంవత్సరం 205.78 టిఎంసీల నీరు ఈ నైరుతి సీజన్ లో దానికి క్యాపిమెంట్ ఏరీయా నుంచి వచ్చి చేరింది. ఈ ప్రాజెక్టు గరిష్ఠ నీటి నిలువ సామర్థ్యం 129.72 కాగా ఆదివారం సాయంత్ర వరకు 119.82 టిఎంసీల >>2



సంగారెడ్డి అంజేద్ వర్గ మైదానంలో జరిగిన విజయ సంగల్పు సభలో కేంద్రమంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, పురుషోత్తం రూపాల, ఎమ్మెల్యేలు ఈటల, రఘునందన్ తదితరులు

పోరు తెలంగాణను

రుణగ్రస్తం చేశారు..

'విజయ సంగల్పు సభ'లో కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి

కెసీఆర్ సర్కార్ కు ప్రజలు దిమ్మతిరిగే తీర్పు ఇస్తారు: ఈటల

సంగారెడ్డి బ్యూరో సెప్టెంబరు 11, ప్రభాతవార్: తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కేసీఆర్ ప్రభుత్వానికి దిమ్మతిరిగే తీర్పు ఇవ్వడానికి రాష్ట్ర ప్రజలు సిద్ధంగా ఉన్నారని బిజెపి ఎలక్షన్ మేనేజిమెంట్ కమిటీ చైర్మన్, హుజూరీ నగర్ ఎమ్మెల్యే ఈటల రాజేందర్ అన్నారు. సంగారెడ్డి జిల్లా ముదిరాజ్ మహాసభ అధ్యక్షులు, బిఆర్ఎస్ నాయకులు పులిమామిడిరాజు బిఆర్ఎస్ నకు రాజీనామా చేసి, బిజెపిలో చేరుతున్న సందర్భంలో విజయ సంగల్పు బహిరంగ సభను సోమవారం సంగారెడ్డి అంజేద్ వర్గ మైదానంలో ఏర్పాటు చేశారు. ఈసభకు కేంద్రమంత్రి మత్స్యశాఖ మంత్రి పురుషోత్తం రూపాల, కేంద్రమంత్రి, బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కిషన్ రెడ్డి, బిజెపి ఎలక్షన్ మేనేజ్ మెంట్ కమిటీ చైర్మన్, హుజూరీ నగర్ ఎమ్మెల్యే ఈటల రాజేందర్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. >>2

మెడికల్ సీట్లలో స్థానిక కోటా సబబే..

తెలంగాణ విద్యార్థుల రిజర్వేషన్ ను

సమర్థించిన హైకోర్టు

ఎపి విద్యార్థుల పిటిషన్ కొట్టివేత

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 11: మెడికల్ కాలేజీలో తెలంగాణ స్థానిక విద్యార్థులకు రిజర్వేషన్ పై హైకోర్టు కీలక తీర్పు వెలువరించింది. కాంపిటెంట్ అథారిటీ కోటా సీట్లన్నీ రాష్ట్ర విద్యార్థులకేనని ఇటీవల ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేయగా... వాటిని ఉన్నత న్యాయస్థానం సమర్థించింది. ఆల్ ఇండియా కోటాలో 15 శాతం పోగా... మిగిలినవన్నీ తెలంగాణ వారి కేసు ప్రభుత్వం ఇటీవల జీవో 72ను జారీ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. రాష్ట్రం >>2



ఆవిర్భావం తర్వాత మంజూరైన వైద్య పీఠిక వెండిన పలువురు విద్యార్థులు రాష్ట్ర హైకోర్టులో పిటిషన్లు దాఖలు చేయగా... వాటిపై సోమవారంనాడు విచారణ జరిపిన న్యాయస్థానం ఆ పిటిషన్లను కొట్టివేస్తూ తీర్పు వెల్లడించింది. తెలంగాణలో 2014 జూన్ తర్వాత కేటాయిస్తున్నట్లు జూలై 5న రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. తెలంగాణ మెడికల్, డెంటల్ కాలేజీల అడ్మిషన్ నిబంధనలు 2017న సవరిస్తూ ఆ శాఖ కార్యదర్శి రిజ్కీ ఉత్తర్వులు జారీ చేసి, నోటిఫికేషన్ విడుదల చేశారు. అక్టోబర్ 371-డి నిబంధనల ప్రకారం ప్రవేశ నిబంధనలను సవరించినట్లు వివరించారు. ఇది వరకు ఉన్న నిబంధనల ప్రకారం మెడికల్ >>2

సూపర్ ఫోర్ లో

పాక్ పై భారత్

ఘన

విజయం

228 పరుగులకే

కుప్పకూలిన పాకిస్తాన్

356 పరుగుల భారీ

నాగ్గిరు చేసిన భారత్

విరాట్, కెఎల్ రాహుల్,

కుల్ దీప్ యాదవ్ కీలక పాత్ర



సోమవారం గాంధీభవన్ లో మాట్లాడుతున్న పిసిసి చీఫ్ రేవంత్. చిత్రంలో క్లాక్ తదితరులు

'పాలమూరు'కు 'ముందస్తు'

ప్రారంభోత్సవమా!

ఆగని వలసలు, కానని అభివృద్ధి

అంతా కమిషన్ల దోపిడి: పిసిసి చీఫ్ రేవంత్

మాజీ ఎమ్మెల్యే సీతా దయాకర్ రెడ్డి ప్రభుత్వం చేరిక

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 11, ప్రభాతవార్: పాలమూరు రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టు నిర్మాణం పనులు పూర్తికాకుండానే ముఖ్యమంత్రి చంద్రశేఖర్ రావు గొప్పలకు రోయి ప్రారంభోత్సవం చేస్తున్నారని టిపిసీసి అధ్యక్షుడు రేవంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. సోమవారం గాంధీభవన్ లో దేవరకల్ల మాజీ ఎమ్మెల్యే సీతాదయాకర్ రెడ్డి, ఆమె కుమారులు కొత్తకోట సిదార్థరెడ్డి, కార్తికెడ్డితో పాటు పెద్ద సంఖ్యలో ఆమె అనుచరులు కాంగ్రెస్ కండువా కప్పుకున్నారు. ఏవెన్సి ఇంస్ట్రీ మాజీకేరాన్ క్లాక్, టిపిసీసి అధ్యక్షుడు రేవంత్ రెడ్డి సమక్షంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరినారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిపిసీసి సీనియర్ ఉపాధ్యక్షుడు మల్లారవి, డిసీసి అధ్యక్షుడు జి.మధు సూర్యరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ పాలమూరు ప్రజలు వలస వెళ్తుండ ఆగలేదని కృష్ణాజలాలూ రాలేదని పాలమూరుకు కౌన్సిల్ చేసిన అభివృద్ధి ఎందుకని అయిన ప్రశ్నించారు. సీతాదయాకర్ రెడ్డి జడ్పీవైర్మింగ్, దేవరకల్ల ఎమ్మెల్యేగా చేసిన అభివృద్ధి >>2

నల్లగొండ ప్రభుత్వానుపత్రిలో అగ్ని ప్రమాదం

పిసి పిల్లలతో బయటకు పరుగులు తీసిన బాలింతలు, గర్భిణులు

ఘటనాస్థలాన్ని పరిశీలించిన కలెక్టర్

3



సోమవారం న్యూఢిల్లీలో సౌదీ యువరాజు, ప్రధాని మహ్మద్ బిన్ సల్మాన్‌కు స్వాగతం పలుకుతున్న రాష్ట్రపతి ముర్ము, ప్రధాని మోదీ

భారత్, సౌదీ మధ్య వూహాత్మక బంధం

ప్రధాని మోడీతో సౌదీ యువరాజు మహ్మద్ బిన్ సల్మాన్ భేటీ

జి-20 సర్వేనీతో గొప్ప భవిష్యత్తులోకి: సల్మాన్

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబరు 11: ప్రాంతీయంగానే కాకుండా అంతర్జాతీయ స్థిరత్వం సంక్షేమంలో భారత్ సౌదీ అరేబియాలమధ్య వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం ఎంతోకీలకమని ప్రధానిమోడీ పేర్కొన్నారు. సౌదీ యువరాజు ప్రధాని మహ్మద్ బిన్ సల్మాన్‌తో భేటీ సందర్భంగా మాట్లాడిన మోడీ భారత్‌కు అత్యంత వ్యూహాత్మక భాగస్వాముల్లో సౌదీ అరేబియా ఒకటని అన్నారు. మూరుతున్న కాటానికి అనుగుణంగా ఇరుదేశాలు కొత్త అంశాలతో తమ సంబంధాలను మరింత బలోపేతంచేసుకుంటున్నాయన్నారు. ఢిల్లీలోని హైదరాబాద్ హాస్టల్ జరిగిన ఈ సమావేశంలోమోడీ, మహ్మద్ బిన్ సల్మాన్లు ఇరుదేశాల ద్వైపాక్షిక సమావేశంలాపై విశ్లేషణ జరిపారు. ఈ సందర్భంగాప్రధానిమోడీ మాట్లాడుతూ ఇరుదేశాల సన్నిహిత భాగస్వామ్యాన్ని మరింత బలోపేతంచేసేందుకు అనేక మార్గాలను అన్వేషించామన్నారు. ఇక సౌదీ యువరాజు వచ్చుదీ బిన్ సల్మాన్ మాట్లాడుతూ భారత్‌లో పర్యటించడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. జి20 సదస్సును నిర్వహించినందుకుగాను భారత్‌ను అభినందిస్తున్నామని, భారతదస్సు వల్ల యావత్ప్రపంచం ఎంతో ప్రయోజనం పొందుతుందనిఆశాభావం వ్యక్తంచేశారు. ఇరుదేశాల గొప్ప భవిష్యత్తుకోసం రెండుదేశాలు కలిసి పనిచేస్తాయనిఅన్నారు. కాగా భారత్‌లో మహ్మద్ బిన్ సల్మాన్‌చేపడం ఇది రెండోసారి. భారత్‌కు వ్యూహాత్మక భాగస్వాముల్లోసౌదీ అరేబియా కీలకదేశంగా ఉంది. కొన్నేళ్లుగా తీసుకుంటున్న చర్చలతో ఇరుదేశాల సంబంధాలు ఉన్నతస్థాయికి చేరుతున్నాయి. ముఖ్యంగా రక్షణ విభాగంపై బలోపేతంచేసేందుకు రెండుదేశాలు కృషిచేస్తున్నాయి. ఈక్రమంలోనే భారత్ సౌదీ వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్య మండలిని 2019లోప్రకటించారు. 2020 డిసెంబరులో అప్పటి భారత షిప్ అఫ్ ఆర్మిస్టాన్స్ జనరల్ ఎంఎ నరహజీ కూడా సౌదీ అరేబియాలో తొలిసారి పర్యటించారు. అనంతరం ఇరుదేశాల సైనిక ఉన్నతాధికారులమధ్య రాకపోకలు సాగుతున్నాయి.

గడ్వాల ఎమ్మెల్యే 'బండ్ల'కు 'సుప్రీం'లో ఊరట

➤ అంశాలను హైకోర్టు దృష్టికి తీసుకెళ్లారని గుర్తు చేస్తూ వాటికి సంబంధించిన ఆధారాలను కోర్టుకు సమర్పించారు. బ్యాంక్ ఆలోచన విమలాలను బండ్ల కృష్ణమోహన్‌రెడ్డి తన ఆఫీడవిల్‌లో పొందుపర్చలేదని, అయితే అవవి సేండ్లని అని డిపాజిట్లు కావని అందుకే విమలలు వెల్లడించలేదని వివరించారు. అవి కూడా ఆయనభార్య పేరున ఉన్నాయన్నారు. కృష్ణమోహన్ భూముల క్రయవిక్రయాలు చేపట్టారని అరుణ ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారుని, అయితే వాటిని గతంలోనే అమ్మనిసిట్లు సేల్ డీడ్ చిత్రాలను కోర్టుకు సమర్పించారు.

SINGAM KUIL YELLOW MONDAY	ROSA DEAR ROYAL MONDAY		
DrawDate on:11/09/23	DrawDate on:11/09/23		
DAY - SINGAM SERIES Dr No:204	DAY - KUIL SERIES Dr No:204	DAY - ROSA SERIES Dr No:204	DAY - DEAR SERIES Dr No:204
1st Prize Rs.100000/- 984570	1st Prize Rs.100000/- 766400	1st Prize Rs.100000/- 417251	1st Prize Rs.100000/- 158714
2nd Prize Rs.7000/- 68531	2nd Prize Rs.7000/- 80079	2nd Prize Rs.7000/- 43457	2nd Prize Rs.7000/- 70888
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
04601 07084 12924 26754 39890	37244 42649 48445 49498 52212	01331 06967 14869 33477 41032	08446 11813 20970 21043 33131
51484 59332 78365 82033 91514	52896 60433 61165 61383 79919	53136 63949 73904 86002 87077	42543 78361 83966 84401 90968
47th Prize Rs.200/-	47th Prize Rs.200/-	47th Prize Rs.200/-	47th Prize Rs.200/-
0293 1403 2328 4434 4846 5997 8712	2405 4860 5151 5155 5880 6420 6917	0065 1910 2438 2649 3510 5401 7289	1078 2073 2494 2805 3051 5716 6003
7929 9435 9588	7738 8459 8681	7969 9231 9669	8276 9867 9924
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
0960 1886 3177 3380 4332 4672 6898	1469 2080 2344 2562 3995 4827 7856	0572 0633 1970 2710 4711 5605 5995	0471 0814 1170 2743 4998 7469 8088
7899 7992 9125	8529 8820 9000	6226 8293 8783	8435 8566 9623
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0464 1841 3311 5168 6874 7839 9284	0065 1571 3093 4621 6427 7323 8849	0336 2291 3406 4291 5599 7874 9111	0027 1310 3074 4452 6536 7812 9010
0582 2000 3328 5206 6900 7853 9297	0096 1794 3109 4652 6461 7335 8924	0446 2316 3409 4326 5858 7881 9157	0068 1512 3118 4606 6697 7945 9116
0629 2035 3349 5301 6943 7965 9353	0174 1805 3294 4895 6667 7418 9012	0580 2372 3511 4346 5882 7955 9247	0074 1612 3129 4637 6781 8046 9322
0643 2096 3416 5332 6967 7968 9509	0175 1980 3378 4982 6682 7444 9181	0675 2394 3655 4512 6309 8021 9290	0116 1637 3163 4661 6901 8056 9503
07th Prize Rs.200/-	0300 2032 3411 5137 6772 7680 9299	0893 2430 3664 4560 6497 8171 9375	0191 1999 3235 4865 6915 8105 9522
0788 2171 3566 5538 7072 8126 9596	0934 2105 3420 5296 6814 7868 9567	0938 2490 3667 4569 6509 8162 9385	0430 2251 3279 4895 6963 8163 9582
0948 2181 3595 6176 7262 8130 9826	0973 2262 3486 5467 7063 7897 9609	1102 2522 3709 4581 6712 8223 9487	0449 2241 3316 4935 6959 8149 9676
1005 2389 3607 6201 7264 8198 9931	1060 2329 3694 5613 7084 7913 9624	1132 2596 3766 4680 7003 8311 9511	0457 2459 3530 5054 7412 8441 9777
1067 2435 3776 6304 7291 8245 9933	1079 2419 3800 5667 7088 7962 9653	1346 2756 3793 4987 7092 8559 9583	0528 2488 3590 5101 7444 8486 9918
1107 2574 3811 6354 7295 8273 9955	1375 2453 3841 5706 7136 7965 9771	1760 2879 4024 5130 7210 8646 9850	0773 2516 3669 5115 7588 8055 9994
1189 2612 3907 6412 7327 8332	1464 2561 3869 5858 7209 7972	1865 2901 4025 5179 7508 8656	0805 2523 3673 5155 7654 8648
1369 2833 4189 6471 7381 8532	1472 2769 3905 6007 7232 8190	2054 3008 4101 5182 7618 8774	0891 2531 3794 5433 7697 8777
1584 3055 4525 6608 7386 8757	1535 2846 4087 6190 7266 8301	2107 3090 4162 5192 7715 8785	0894 2707 3824 5614 7731 8861
1648 3206 5018 6663 7475 9012	1540 2891 4318 6358 7284 8398	2132 3171 4204 5453 7761 8955	0974 2878 4079 5685 7742 8939
1753 3228 5023 6793 7722 9188	1571 2930 4540 6423 7293 8795	2256 3235 4258 5506 7765 9089	1155 2997 4260 6185 7765 8964

THANGAM VAIRAM LUCK MONDAY	NALLANERAM MANI LUCK MONDAY		
DrawDate on:11/09/23	DrawDate on:11/09/23		
DAY - THANGAM SERIES Dr No:204	DAY - VAIRAM SERIES Dr No:63	DAY - NALLANERAM SERIES Dr No:204	DAY - MANI SERIES Dr No:63
1st Prize Rs.100000/- 665300	1st Prize Rs.50000/- 532399	1st Prize Rs.50000/- 157333	1st Prize Rs.50000/- 657763
2nd Prize Rs.7000/- 42508	2nd Prize Rs.7000/- 31953	2nd Prize Rs.7000/- 47548	2nd Prize Rs.7000/- 70241
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
10524 15223 46782 51569 61876	01550 02327 19842 21750 28143	12605 16288 18427 30679 44635	00805 21812 66925 67740 75908
69168 70612 73683 81332 92437	52312 54652 57598 68287 97182	44828 56324 75768 92980 98426	83128 84518 86879 90867 99130
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
1243 1630 4730 5171 6344 7079 8093	0523 0847 2031 2033 2540 2855 6145	0474 0565 0896 1177 1477 3718 4392	0081 0242 0506 0799 1362 2898 4254
8853 8894 9946	6167 7064 8588	6347 7502 9376	7907 8605 9888
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
1279 1813 2765 4806 5646 7126 9182	0071 0115 0410 1512 4401 4583 6257	0188 1116 3314 3622 4935 5179 6815	0207 3366 6515 7107 7442 7790 7840
9442 9556 9722	7206 8701 9863	7977 8979 9154	7948 8327 9219
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0004 1638 2873 4352 5821 7521 8885	0094 1702 3476 5091 6314 7469 9352	0008 1642 2899 4999 6670 7793 9204	0005 1740 2625 3850 6076 7825 8946
0054 1672 2901 4451 5965 7620 8942	0133 1730 3480 5181 6332 7506 9462	0047 1683 2934 5048 6688 7804 9234	0155 1755 2629 3866 6118 7838 9391
0093 1843 3125 4465 5989 7871 8989	0185 1914 3582 5207 6362 7623 9512	0076 1741 2963 5106 6785 7989 9392	0329 1947 2654 3881 6160 7857 9473
0177 1927 3161 4474 6074 7886 9161	0195 1951 3835 5277 6401 7802 9538	0143 1837 3100 5201 6983 8171 9472	0467 1961 2730 4097 6257 8070 9561
0383 1945 3206 4562 6173 7907 9532	0593 2101 3878 5595 6567 7837 9643	0390 1928 3219 5484 6999 8243 9598	0824 2036 2734 4149 6497 8177 9636
0479 1993 3650 4638 6225 8032 9582	0664 2181 3874 5318 6580 7853 9690	0472 1959 3384 5638 7050 8250 9636	0859 2088 2742 4386 6585 8195 9707
0680 2120 3930 4677 6387 8204 9618	0750 2239 3889 5378 6728 8029 9740	0510 2064 3606 5725 7379 8147 9888	1157 2115 2758 4554 6889 8200 9778
0718 1548 3206 5106 6405 7935 9565	1029 1391 4236 5343 6751 8151 9786	0606 2067 3687 5974 7391 8404 9993	1296 2204 2992 4729 6289 8253 9872
0815 2204 4067 5017 6625 8035 9723	1050 2471 4262 5440 6843 8247 9881	0900 2073 4132 6197 7400 8736 9908	1388 2213 3105 5160 7186 8347 9889
0887 2374 4158 5098 6861 8400 9978	1229 2619 4264 5882 6928 8318 9909	0940 2075 4350 6282 8318 9498 9952	1485 2246 3115 5419 7190 8491 9899
0896 2426 4290 5287 6903 8486	1297 2739 4335 6010 7069 8443	1274 2200 4438 6205 7615 8858	1556 2311 3438 4542 7387 8516
0920 2517 4295 5348 7004 8570	1342 3267 4627 6018 7116 8628	1426 2225 4649 6307 7679 8912	1569 2425 3530 5556 7471 8606
0927 2543 4303 5357 7021 8681	1462 3281 4739 6058 7277 8657	1493 2309 4601 6404 7681 9006	1582 2435 3549 5691 7761 8609
0979 2677 4308 5369 7179 8700	1497 3349 4868 6060 7396 8813	1623 2442 4692 6424 7684 9066	1639 2609 3652 5880 7767 8858
1400 2786 4326 5667 7310 8761	1603 3375 4911 6125 7455 9159	1625 2818 4930 6526 7764 9147	1723 2620 3783 5964 7791 8879

KUMARAN VISHNU SUN MONDAY	SWARNALAXMI LION PEARL MONDAY		
DrawDate on:11/09/23	DrawDate on:11/09/23		
DAY - KUMARAN SERIES Dr No:204	DAY - SWARNALAXMI SERIES Dr No:204	DAY - LION SERIES Dr No:63	
1st Prize Rs.50000/- 329138	1st Prize Rs.50000/- 468181	1st Prize Rs.50000/- 745725	
2nd Prize Rs.7000/- 25964	2nd Prize Rs.7000/- 35713	2nd Prize Rs.7000/- 56301	
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	
00397 12359 23068 51364 52579	10397 19849 20613 21794 22998	12237 12898 23625 24829 45384	
63072 64752 76754 86572 94072	30253 44356 58458 71013 80569	56861 67714 78416 89711 91375	
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	
3846 5241 8610 8663 8747 9055 9106	0867 3923 4986 6249 6271 6520 7723	1340 4255 4702 5250 6213 6246 6382	
9477 9502 9702	7993 9318 9348	6428 8347 9498	
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	
0970 1603 2254 3835 6453 7707 7740	1575 1622 1715 2362 3129 4266 5576	0735 1614 2013 3702 4433 6782 7244	
8398 8916 9132	7798 8543 8975	7864 9137 9649	
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	
0008 1061 2789 4933 6236 7802 8961	0005 1196 2948 4151 5897 7151 8404	0422 2311 3755 4997 5895 7970 8882	
0095 1234 3055 4987 6282 7888 9031	0118 1257 3426 3096 4334 6181 7254 8718	0442 2386 3761 5084 5925 8023 9134	
0154 1487 3099 5060 6351 7907 9167	0129 1395 3157 4438 6313 7257 8876	0230 2506 3882 5167 6167 8041 9302	
0168 1548 3206 5106 6405 7935 9565	0211 1668 3289 4648 6393 7302 9063	0721 2516 3961 5200 6539 8092 9433	
0222 1724 3333 5174 6497 7982 9602	0236 1713 3290 4669 6407 7408 9440	0771 2662 4261 5206 6571 8235 9475	
0314 1894 3399 5222 6656 8025 9657	0491 2065 3369 4915 6468 7608 9524	1014 2702 4263 5213 6377 8248 9536	
0319 2106 3444 5424 6701 8088 9773	0530 2306 3484 4929 6555 7609 9684	1238 2772 4307 5218 6780 8359 9666	
0349 2241 3544 5625 6745 8515 9811	0761 2320 3503 5032 6640 7635 9759	1415 2856 4314 5307 6794 8398 9903	
0773 2214 3633 5712 6779 8538 9966	0821 2306 3505 5182 6697 7680 9764	1458 2899 4539 5736 6988 8434 9978	
0384 2250 3909 5733 9551 8553 9997	0863 2393 3519 5294 6742 7701 9874	1789 3005 4577 5428 7622 8559 9988	
0416 2258 4062 5748 7207 8613	0862 2519 3566 5367 6744 7955	1975 3083 4597 5551 7658 8580	
0490 2342 4189 5802 7480 8641	1019 2697 3788 5841 6845 7998	2138 3092 4764 5616 7659 8629	
0555 2408 4330 5361 7695 8754	1037 2780 3837 5692 6863 8072	2188 3099 4769 5730 7728 8656	
0630 2612 4478 5965 7701 8797	1043 2786 3954 5710 6964 8344	2260 3123 4777 5766 7766 8689	
0745 2691 4600 5974 7702 8947	1115 2891 4117 5888 7063 8399	2283 3402 4859 5872 7870 8702	

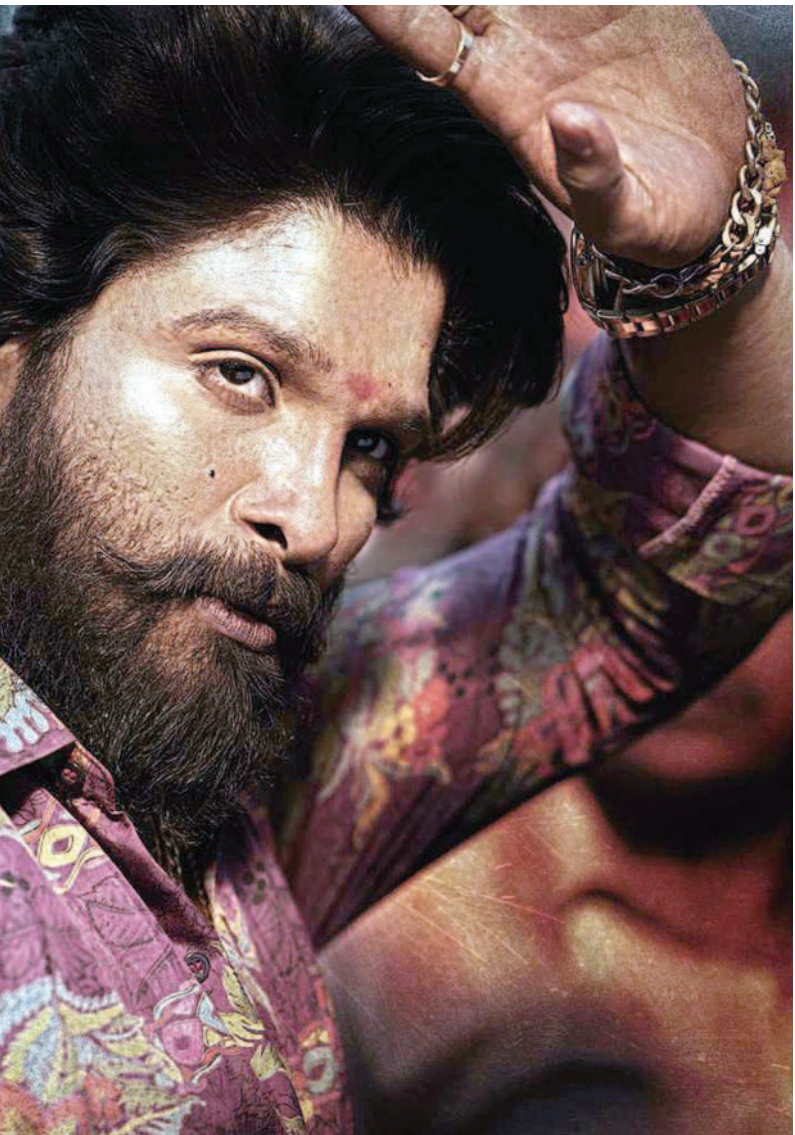
సూపర్ ఫోర్ లో పాక్ పై భారత్ ఘన విజయం

228 పరుగులతో కుప్పకూలిన పాకిస్థాన్

కొలంబో: ఆసియాకప్ 2023 సూపర్ ఫోర్ మ్యాచ్ అద్భుతం అసక్తికరంగా సాగింది. భారీ తేడాతో ఈసారి పాక్ పై భారత్ జట్టు

[illegible][illegible]

మీది ప్రపంచీకరణ, ప్రాచీనీకరణ అర్థిక సహకరణ విధానా మునకునజాతినీ అలాగే స్వాధ్యహారితం గామించడం వలన మానవ స సంధానాలు శతరాజు అలాగే వ్యాపార సంబంధాలు స్వప్రచారాయాన్ని మెల్లమెల్లగా రహాయానా అసేంద్రియ వ్యవహారయ వలంబద్ధానా మానవజాతినీ రోగగ్రస్తులుగా మారుస్తుండు. అప్పుడు దేవతలువందీ ఆస్పత్రిలు, మందులు పానీయ నీరువీ దాగిరి అవలంబాలు వచ్చి ఉన్నవో అందరం గ్నెపవీల్ల దాక్టర్లు, డాక్టరా అనవలంబాలు వచ్చున కిలెలీతావత్తున్నవీ. ఒకటి ఒక రోగిని పనిపిడివందీ అరుదు. గుండెపోట్లు, రక్తపోటులు నర్తసారాణజెమిస్తావత్తున్నవీ. చెప్పే రి,కిస్తే ఘాయల్యారో రాతదీ ప్రాణాశక్త వ్యాధులుమనీవీ అనువిచ్చేస్తూ దాదీ వేసే గడ్డురోజులు ఇవి. అప్పుడు అణ్ణాబ్బే, అణ్ణాబ్బే వ్యతీమనవలంబ అరుదు. అప్పుడు ౧౦ దరు శ్రమిదేవారు. వ్యవసాయం క్షేత్రాల్లో పనిచేయడం అసామాన్య అనే భావన కలిగిన మహానా యువత తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో ఉండవలసిన దీప్తరే గాప్తానీని చెందినపురుషులు అందువలగా దురదీ తలంగాణ రైలుల పరి పాతానా నేలసూ లైబరీ లైబరీ షాఫ్టోజినీ లెకుదా వేస్తున్నారు.బాకీటప్ప పర్తి లైబరీ విత్తనాలు,పురుగుమందులపట్ట అలక పెట్టుబడి పెడుతూ సహాయం వ్యవసాయానీని అలవాటువందీ రైతానాంఅప్పుల రోగాన వందీ అత్యుపత్యులను గురితావందీ కాకుదా జనానీకి భావన సంపత్తున్నాడు.పర్యావరణాన్ని విషపూరితంచేస్తున్నాడు. నేలను సాగ్నారంగా మారుస్తున్నాడు.ఇన్ని అవలక్షణాలు ఉన్న వ్యవసాయానానీనర్తనీవీ వ్యవీ మన పూర్వజులందాదీ నేలందు సందర్శనానీ నాంది పలికేవనే తక్కుడు పెట్టుబడిచేసే నాంధ్రుడు పంబుల రామో మల్లీ మనానానానానీ మేలు చేసిన వారవ్యుడు. ●



ఆగస్టు 15న పుష్ప2 ...

బాన్స్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ హీరోగా జీనియస్ డైరెక్టర్ సుకుమార్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన చిత్రం పుష్ప దిరెక్ట్.. ఎంతటి సంవలన విజయం సాధించిందో తెలిసిందే.. 2021 బిగ్గెస్ట్ కమర్షియల్ బ్లాక్బస్టర్గా నిలిచింది.. అల్లు అర్జున్ కెరీర్ లోనే అతిపెదనద హిట్ గా నిలిచింది.. తనకు జాతీయ అవార్డు తెచ్చిపెట్టింది కూడ. దీనికి సీక్వెల్ గా తెరకెక్కుతున్న పుష్ప2 ద రూల్ చిత్రంపై భారీ అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి... ఈ చిత్రం కోసం ప్రేక్షకులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.. యూనిట్ సోమవారం గుడి న్యూస్ చెప్పింది.. పుష్ప2 చిత్రం 2024 ఆగస్టు 15న స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ కానుకగా విడుదల చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు.. వరల్డ్ వైడ్ గా విడుదల చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం మాటింగ్ శరచేగంగా జరుగుతోంది. ఇప్పటికే వేరీ ఇన్ పుష్ప వీడియో సినిమాపై అంచనాలు పెంచేసింది.



నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్ 'డెవిల్' లో 'నైషధ'గా సంయుక్త

టాలీవుడ్ హీరో నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్ హీరోగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం డెవిల్.. ఈ మూవీలో ఆయనకు జోడిగా సంయుక్త నటించింది.. సోమవారం ఆమె పుట్టిన రోజు నందమూరి ఆమె పోషించిన పాత్రకు సంబంధించిన పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు.. కొబ్బరికాయ, పువ్వులు అన్నింటినీ తీసుకుని గుడిలో పూజకు వెళుతున్న అమ్మాయిగా మంచి బుక్ లో ఆకట్టుకుంటోంజ్.. పాన్ ఈ చిత్రం తెలుగు, కన్నడ, తమిళ, హిందీ, భాషల్లో విడుదల కానుంది. దేవాన్ నామా సమర్పకు డిగా ఉన్నారు. అభిషేక్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై అభిషేక్ నామా దర్శక, నిర్మాతగా ఈ సినిమాను రూపొందిస్తున్నారు

‘చాంగురే బంగారు రాజా’ ను ఎంజాయ్ చేస్తారు

మాస్ మహారాజా రవితేజ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ ఆరిటి టీమ్ వర్బు మరో కాన్సెప్ట్ డేప్ చిత్రం చాంగురే బంగారు రాజాతో రాబోతోంది.. సతీష్ వర్బు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.. ఫ్రేమ్ టై ఫ్రేమ్ పిక్చర్స్ తో కలిసి రవితేజ నిర్మిస్తున్నారు. రత్నం హీరోగా నటిస్తున్నారు.. గోల్డీ సిన్హా హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. రవిబాబు, సత్య ప్రధాన తారాగణం.. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రమోషనల్ కంటెంట్ కు మంచి స్పందన వచ్చింది.. సెప్టెంబర్ 15న విడుదల చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ ను నిర్వహించారు. రవితేజ మాట్లాడుతూ, టైటిల్ బాగా నచ్చింది న్నారు.. సతీష్ కథ చెప్పగానే పాత వంశీగాను గుర్తుకొచ్చాం న్నారు. కార్యక్రమంలో హాజ్ శంకర్, శ్రీవిష్ణు, కార్తీక్ రత్నం, వివేక్ కూచిపొట్టి, అనుదీప్, ఎస్కైయన్, సందీప్ రాజ్, శరత్ మరార్, వెంకటేశ్ మహా, సినిమా దర్శకుడు సతీష్ వర్బు, గోల్డీ సిన్హా తదితరులు మాట్లాడారు.



సూపర్ స్టార్ చే 'జిగర్ తండా డబుల్ ఎక్స్' టీజర్

దర్శక, నిర్మాత కార్తీక్ సుబ్బరాజ్ దర్శకత్వంలో స్టోన్ బెండ్ ఫిలిమ్స్ బ్యానర్ పై కార్తీక్ యన్ నిర్మించిన చిత్రం జిగర్ తండా డబుల్ ఎక్స్. రాఘవ లారెన్స్, సూర్య ఎన్ జె ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.. సోమవారం ఈ సినిమా టీజర్ ను సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు విడుదల చేశారు.



తెలుగు టీజర్ ను మహేష్ విడుదల చేయగా, తమిళ టీజర్ ను ధనుష్, కన్నడ టీజర్ ను రక్షిత్ శెట్టి, మలయాళ టీజర్ ను దుల్లర్ నల్లూర్ విడుదల చేశారు. చిత్రీకరణ పూర్తిచేసుకుంది.. దీపావళికి ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది.. నిర్మాత మాట్లాడుతూ, భారీ ఎత్తున నిర్మించామన్నారు.. దీపావళికి విడుదల చేయటానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నామన్నారు. కార్యక్రమంలో దర్శకుడు కార్తీక్ సుబ్బరాజ్ తదితరులు మాట్లాడారు.

‘మంత్ ఆఫ్ మధు’లో నిజాన్ని నిర్భయంగా చెప్పాం

డిఫరెంట్ చిత్రాలతో బిజీగా ఉన్న నవీన్ చంద్ర, మంచి సినిమాల ఎంపికలో పేరొందిన స్వాతిరెడ్డి, మంత్ ఆఫ్ మధులో కలిసి నటిస్తున్నారు.. భానుమతి అండ్ రామకృష్ణ చిత్రాన్ని అందించిన దర్శకుడు శ్రీకాంత్ నాగోతి ఈ చిత్రానికి రచన, దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. యశ్వంతి మలుకుట్ల ట్రీప్ ట్రాడక్షన్స్ హ్యాండ్ షెక్స్ టోరీన్ బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్నారు.. సుమంత దామ నహనిర్మాత.. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులకు నచ్చేలా ఉంటుందన్నారు.. నవీన్ చంద్ర, స్వాతిల ఇంటెన్స్ పెర్ఫామెన్స్ ఛైతానీగా ఉంటుందన్నారు. టీజర్, సాంగ్ కు మంచి స్పందన వచ్చిందన్నారు.. కాగా విడుదల తేదీని మేకర్స్ విడుదల చేశారు.. అక్టోబర్ 6న ఈ చిత్రం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల కానుందని తెలిపారు.. స్వాతిరెడ్డి మాట్లాడుతూ, మాకు తెలిసిన నిజాన్ని నిర్భయంగా ఈ చిత్రంలో చెప్పామని అందరినీ నచ్చుతుందన్నారు. దర్శకుడే ఈ కథను రాశారన్నారు.. ఇది ఫిమేల్ సెంట్రీక్ సినిమా కాదని, అలాగే

పెదకాపు-1 విజయం సాధించాలి: వివి వినాయక్

శ్రీకాంత్ అడ్డాల తన తాజా చిత్రం పెదకాపు 1 ప్రధాన పాత్రలో విరాట్ కర్ణ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్నారు.. సాధారణ యూటివుల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ కంపెనీ తెలిపారు. న్యూఎజ్ పాలిటెక్స్ స్టోర్



అన్నారు. ప్రముఖ దర్శకుడు వివి వినాయక్, నిర్మాత బివిఎస్ఎన్ ప్రసాద్ ట్రైలర్ లాంచ్ చేశారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ రవిశంకర్, మైత్రీ డిస్ట్రిబ్యూటర్ శశిధర్ రెడ్డి అతిథులుగా పాల్గొన్నారు.



బాధ పడేసినిమా కూడ కాదన్నారు. ఛైర్యం ఇచ్చే సినిమా అన్నారు అక్టోబర్ 6న ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తుందన్నారు. కార్యక్రమంలో దర్శకుడు శ్రీకాంత్ నాగోని, యశ్వంతి మాట్లాడారు..

శ్రీలంక షెడ్యూల్ స్టార్

విక్టర్ వెంకటేశ్ 75వ చిత్రం సైంథెట్ నిర్మాణం పనులు జరుగుతున్నాయి.. హిట్ వర్బు ఫిమ్ శైలేష్ కొలను దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.. నిహారిక్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పతాకంపై వెంకట్ బోయనపల్లి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ చిత్రం కీలక మాటింగ్ షెడ్యూల్ ను శ్రీలంకలో ప్రారంభించారు. ఇందులో టీఎమ్ముఖ్యమైన టాకీ భాగాన్ని ఇంటెన్స్ యాక్షన్ బ్లాక్ లతో పాటు ఒక



పాట కోసం కొన్ని మాంటేజ్ ను చిత్రీకరిస్తున్నారు. వెంకటేశ్ తో పాటు సినిమాలోని నటీనటులు మాటింగ్ లో పాల్గొంటున్నారు. ప్రమోషన్స్ లో భాగంగా వెంకటేశ్, నవాజుద్దీన్ సిద్దిఖీ, ఆర్త్య, శ్రద్ధా శ్రీనాథ్, రుహాని శర్మ, అండ్రియా, సారా, జయప్రకాష్ క్యారెక్టర్ పోస్టర్ ను గతంలోనే విడుదల చేశారు.. ఈ సినిమా కథ పూర్తిగా 8 పాత్రల చుట్టూనే తిరుగుతుంటుంది.. సతీష్ నారాయణన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. పాన్ ఇండియా మూవీ సైంథెట్ అన్ని దక్షిణ భాషలు, హిందీలో డిసెంబర్ 22న విడుదల కానుంది.

పాలిక్ దర్శకత్వంలో పీరియాడిక్ చిత్రం

టాలెంటెడ్ దర్శకుడు పాలిక్ ..తాజాగా తన దర్శకత్వంలో బిఎన్ఆర్ కె శ్రీయేష్, రావుల రమేష్ శ్రీయేష్, పాలిక్ స్టూడియోస్ సంయుక్తంగా ప్రొడక్షన్ నెం2 చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. బోగి సుధాకర్, రావుల రమేష్ నిర్మాతలు. ఈ చిత్రం సోమవారం ఫిలింగ్ రిలీజ్ డైవస్ నిర్మాణంలో పూజా



కార్యక్రమాలతో ప్రారంభమైంది.. ముఖ్య అతిథులుగా నిర్మాత దామోదర్ ప్రసాద్ తొలిసారి నెహ్రూ క్లాబ్ ఇచ్చారు.. తెలుగు ప్రొడ్యూసర్స్ కౌన్సిల్ సెక్రటరీ ప్రసన్నకుమార్ కెమెరా స్విచ్చాన్ చేశారు.. తుమ్మలపల్లి రామనాథ్ నారాయణ స్ట్రెస్టును అందించారు.. గూడ రామకృష్ణ గౌరవ దర్శకత్వం వహించారు.. నిర్మాత మాట్లాడుతూ, అక్టోబర్ నెలలో రిలీజ్ చేయటానికి ప్లాన్ చేస్తున్నామని తెలిపారు.. మంచి పీరియాడిక్ మూవీ అన్నారు.. మిత్రుడు సుధాకర్ గారితో కలిసి నిర్మిస్తున్నానని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో చుర నిర్మాత భోగి సుధాకర్, తోటపల్లి సాయిరామ్, సినిమాటోగ్రాఫర్ వెంకట్, గబ్బర్ సింగ్ బ్యాచ్, హీరోయిన్ అనుష్క మాట్లాడారు.

అందరికీ నచ్చేలా ఉంటుంది:

విశాల్ హీరోగా, రీతూవర్మ హీరోయిన్ గా నటించిన చిత్రం మార్క్ అంట్ సి.. పాన్ ఇండియా మూవీ గా రూపొందుతోంది.. మినిస్ట్రీ యో బ్యానర్ పై అధిక రవిచంద్రన్ దర్శకత్వంలో విశ్ దీక్షకుమార్ నిర్మించారు.. ఈ చిత్రంలో మరో పాపులర్ నటుడు ఎన్ జె సూర్య కీర్ లోలో నటిస్తున్నారు.. విశాల్ తండ్రి కొడుకులుగా ద్విపాత్రాధి నయంచేస్తున్నారు.. తెలుగు నటుడు సునీల్, తమిళ దర్శకుడు సెల్వ



రాఘవన్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. సెప్టెంబర్ 15న రిలీజ్ కాబోతోంది.. ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ ను ఘనంగా నిర్వహించారు. నితిన్ మాట్లాడుతూ, టీజర్ బాగుందన్నారు. సినిమా కచ్చితంగా హిట్ అవుతుందన్నారు.. అధిక అద్భుతంగా తీశారన్నారు. సూర్యగారు నటుడిగా, దర్శకుడు నాకు చాలా ఇష్టం అన్నారు ఆయన నటించిన సినిమాల్ని హిట్ అవ్వాలని అనుకుంటానని అన్నారు.. ఈ మూవీతో ఆయన మరో స్థాయికి వెళ్లాలన్నారు. సెప్టెంబర్ 15న రాబోతోందని అన్నారు. కార్యక్ర మంలో హీరో విశాల్, అధిక రవిచంద్రన్, సునీల్, ఎన్ జె సూర్య, బెక్రెం వెంకట్ పాల్గొన్నారు.



మినీశెట్టి-సునీల్ పోలిశెట్టి సక్సెస్ ఫుల్ మేకర్స్

అందంగా మెరవలాంటే జాగ్రత్తలు



‘అతేషన్ ఏదైనా సరే... అందంగా మెరిసిపోవాలి.. నలుగురిలోనూ ప్రత్యేకంగా కనిపించాలి.. ఇలా కోరుకోవడం సహజమే. అయితే అందుకు తగిన జాగ్రత్తలు కూడా పాటించాలి. అప్పుడే మనం కోరుకునే అపురూప లాభాన్ని సొంతమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు.

ప్రశాంతమైన నిద్ర...
అందంగా కనిపించేందుకు బయటి నుంచి మనం ఎన్ని వాతలను వేసుకున్నా.. అది తాత్కాలికమే అవుతుంది. లోలోపలి నుంచి మెరుపు సొంతమైనప్పుడే చర్మం ప్రకాశవంతంగా కనిపిస్తుంది. సుఖ నిద్ర ఇలాంటి శాశ్వతమైన అందాన్ని అందిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. రోజువారీ పనుల



కారణంగా అలసిన చర్మం, కళ్లు.. తిరిగి విశ్రాంతి పొంది, సాధారణ స్థితికి చేరుకునేది ప్రశాంతమైన నిద్రతోనే.. కాబట్టి రోజూ రాత్రిళ్లు ఎనిమిది గంటలపాటు ఎలాంటి అంతరాయం లేకుండా నిద్ర పోయేలా చూసుకోవడం మంచిది.

మీరంటూ కాస్త సమయం...
చాలామంది మహిళలకు ఖలు ఇంటి పనులు, ఆటలు ఆఫీసు బాధ్యతల రీత్యా రోజులో తమకంటూ కాస్త సమయం కేటాయించుకోవడా సరే వీలు పడట్లేదని చెప్పాలి. కానీ ఎలాగైనా ఇందుకు వీలు కుదుర్చుకోమంటున్నారు నిపుణులు. ఈ సమయంలో సౌందర్య పరమైన జాగ్రత్తలు పాటించడం, మీరు ఎదుర్కొనే చర్మ

సమస్యలపై దృష్టి పెట్టి నిపుణుల సలహాలతో వాటిని పరిష్కరించుకోవడం వంటివి చేయడం ద్వారా స్వీయ ప్రేమ పెరుగుతుంది. రోజువారీ ఎదురయ్యే ఒత్తిళ్ల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. తద్వారా అందమే కాదు, ఆరోగ్యమూ ఇనుముడిస్తుంది.

వాటిని తరచూ మార్చండి..
అందంగా మెరిసిపోవడా క్రమంలో బెడ్షీట్స్, పిల్లో కమర్స్ ని తరచూ మార్చడం కూడా ముఖ్యమైనవిగా ఉన్నాయి నిపుణులు. లేదంటే వాటిపై ఉండే బ్యాక్టీరియా, చెమట, మృతకణాలు.. తిరిగి చర్మం పైకి చేరి అందాన్ని దెబ్బతీస్తుంటాయి. అందుకే ప్రతి నాలుగు రోజులకేసారి లేదంటే వారానికిసారి బెడ్షీట్స్, పిల్లల్లో కమర్స్ ని

పరబ్రహ్మ, పరమేశ్వర, శ్రీమహా విష్ణుల పూజాపఠారం
శ్రీకృష్ణుడు. ఆయన పరమయోగశక్తి రుదు. అంతర్యామి. అందుకే గోపికలు పనులన్నీ వదిలి కృష్ణుని ఆశ్రయించడం, కృష్ణుడి రూపమాధుర్యంతో పాటు వేణు గానామృతాన్ని భగవదీతతో చూస్తాం. ‘శక్తగ్రస్తులైన కలియుగ ప్రజలు పరబ్రహ్మ దగ్గరకు వెళ్లే శక్తి లేదు. కరుణామయుడైన భగవంతుడే దివి నుంచి భువికి దిగివచ్చి యమునాతీర బృందావనంలో మరళిగానంతో పిలుస్తున్నాడు. ఆ వేణుగోపాలుడే పరబ్రహ్మ స్వరూపం

కృష్ణుడు మోక్ష ప్రదాత

అని భాగవతం పేర్కొంది. శాంతి, దాస్య, సఖ్య, వాత్సల్యం, మాధుర్య రసాల పలుకుల కలయిక అయిన భాగవత కథలు విన్నవారికి మేలు కలుగుతుంది. విక్రమ ప్రేమను కృష్ణుడికి నమర్చిస్తే ముఖాలు తొలగి అనందప్రాప్తి, సంతృప్తి కలుగుతాయి. కృష్ణుడు మోక్షప్రదాత. పసికందుగా ఉన్న తనకు విషపూరిత పనులాలనిచ్చి తనను చంపబోయిన పూతనకు కూడా



జీవితానంతరంలో అతిశయం లేదు. తనను ఆశ్రయించిన వారికి అనందాన్ని ప్రసాదిస్తాడు కృష్ణపరమాత్ముడు.

పట్టుమని పది కూడా పూర్తిచేయని ఓ మహిళ.. ప్రతిష్ఠాత్మక హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీలో ప్రసంగించే అవకాశం వస్తుందని ఊహించగలమా? మనమే కాదు.. తనకీ అవకాశం వస్తుందని కలలో కూడా అనుకోలేదంటోంది రాజస్థానీకు చెందిన **రుమాచేవి**. పేదరికాన్ని, విపక్షను జయించి.. తనకున్న హక్కుల కోసం ఎంతో కష్టాలు తీసుకుంటున్న ఆమె. తన చుట్టూ ఉన్న వేలాది మహిళలకు సొంతంగా ఎదిగేందుకు చేయూత నిస్తోంది. ఇలా ఆమె ప్రతిభ, నైపుణ్యాలు రాష్ట్రం దేశమే కాదు. ఖండాల దాటి విశ్వవ్యాప్తమయ్యాయి. నేటి ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో ఆఫ్టిక్ ఎంట్రాయిడరీతో తనదైన గుర్తింపును సొంతం చేసుకున్న రుమా స్ఫూర్తి ప్రయాణం ఎంతోమంది మహిళలకు ఆదర్శం.

రాజస్థాన్ బార్వర్ జిల్లాలోని రవాల్పూర్ గ్రామంలో పుట్టి పెరిగింది రుమా. థాన్ ఎవారికి అనుకోని ఉన్న ఆ ఊరు ఇసుక దిబ్బలపైన గుడారాలు వేసుకున్నట్లుగా కనిపిస్తుంది. నాలుగేళ్ల వయసులో తల్లిని పోగొట్టుకున్న ఆమెకు. తండ్రి రెండో పెళ్లి చేసుకోవడంతో ఆయన ప్రేమా కరువైంది. నాన్న ఉండి కూడా తన మామయ్య దగ్గర అనాథగా పెరగొచ్చి వచ్చింది రుమా.

డబ్బులేక బడి మానేసి.. మేనత్త, మేనమామల దగ్గర పెరిగినా.. రుమాకు కష్టాలు తప్పలేదు. చదువుకోవాలని ఉన్నా ఆర్థిక పరిస్థితులు సహకరించక ఎనిమిదో తరగతిలోనే బడి మానేయాల్సి వచ్చిందామె. స్కూల్ మానేశాక అత్యయ్యకు ఇంటి పనుల్లో సహాయపడేదాన్ని మాది ఎవారి ప్రాంతం కావడంతో నీటి ఇక్కట్లు ఎక్కువగా ఉండేవి. దీంతో ఎప్పుడూ బండిపై పది కిలోమీటర్లు వెళ్లి.. నీళ్లు తీసుకొచ్చేదాన్ని మాఇంటికే కాదు. ఇరుగు పొరుగు ఇళ్లకూ నీళ్లు తీసుకొచ్చి. కొంత డబ్బు తీసుకునేదాన్ని. ఇలా వచ్చిన సొమ్ము ఇంటి అవసరాలకు ఉపయోగపడేది. ఇక పనులన్నీ పూర్తయ్యాక దొరికిన ఖాళీ సమయంలో నానమ్మ దగ్గర కట్టు పని, ఎంట్రాయిడరీ నేర్చుకునేదాన్ని. అలా చిన్న వయసు నుంచే నాకుఎంట్రాయిడరీపై మక్కువ పెరిగింది. పదిహేడేళ్ల వయసులో వివాహ బంధంలోకి అడుగుపెట్టిన నాకు. అత్తింట్లోనూ కష్టాలు తప్పూతాయనుకున్నా. కానీ మరెన్ని సవాళ్లు స్వాగతం పలికాయి అంటు చెప్పకొచ్చి రుమా.

బయటకీ వెళ్లడనేవారు.. పెళ్లైన అమ్మాయి ఇంటికే పరిమితమవ్వాలి. ఇది రుమా అత్తింట్లో పరిస్థితి! అయినా సర్దుకుపోయి కొన్నేళ్లు గడిపింది. అంతలోనే సంతానం కలగడంతో ఆమె అందంనాటికి అవధులేకుండా పోయాయి. కానీ ఆ సంతోషం గంటల్లోనే అమరవుతుందని ఊహించలేదంటోందామె. చిన్నప్పుడే అమ్మును పోగొట్టుకున్నా.. అమ్మనయ్యాక నేను కోల్పోయిన అనుభూతుల్ని నా బిడ్డకు అందించాలనుకున్నా. ఈ సారి నా బిడ్డనాకు దూరమైంది. పలు సమస్యలతో పుట్టిన 48 గంటల్లోనే బిడ్డ చనిపోయింది.

.. ఇవి కూడా...
● ఎక్కువ మొత్తంలో నీళ్లు తాగడం,
● పోషకాహారం తీసుకోవడం.
● హాయి స్టైలింగ్లో భాగంగా బ్లోయర్ డ్రయర్.. వేడిని ఉత్పత్తి చేసే పరికరాలు వాడకపోవడం.
● మేకప్ ఉత్పత్తుల గడుపు తేదీలను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ జాగ్రత్తపడడం.
● చర్మతత్వానికి అనుగుణంగా మేకప్ ఉత్పత్తులను ఎంపిక చేసుకోవడం.

● మేకప్ బ్రెవీలను తరచూ శుభ్రం చేయడం.
● సన్స్క్రీన్ లోషన్ రోజూ ఉపయోగించడం.
● ఫేస్వెస్ప్రిని తక్కువగా వినియోగించడం.

అపరాజిత పూలు.. వీటినే శంఖం పూవులు అంటారు. పీ ప్లవర్ టీ అని కూడా అంటారు. దీనిని ఆయుర్వేదంలో విరివిగా వాడుతుంటారు. వీటితో టీ కామకుని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలున్నాయట. వాటిని మనం ఓసారి చూసిందామే..
❖ ఇది జీవక్రియను మెరుగుపరచడంలో సాయపడుతుంది.
❖ మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది.
❖ రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సాయపడుతుంది.

ప్రిజేను శుభ్రంగా ఉంచుకోవటం చాలా ముఖ్యం. లేదంటే అందులోని పదార్థాలు పాడై బ్యాక్టీరియాకు అవాసంగా మారి, అనారోగ్యాల కలుగుతాయి. అలా కాకూడదంటే ఈ పద్ధతులు పాటించండి.
❑ ప్రిజేను శుభ్రం చేసేటప్పుడు అందులోని కారకాలు, పండ్లు, పదార్థాల పాతలన్నింటినీ బయటకు తీసేక తుడ వండి. లేదంటే పాడైన పదార్థాల తాలూకు బ్యాక్టీరియాని పూర్తిగా తొలగించలేం. తక్కిన పదార్థాలూ పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంది.
❑ రిఫ్రిజిరేటర్లోని తుడిచాక కొన్ని గంటల పాటు దాన్ని తెరిచి ఉంచాలి. పూర్తిగా ఆరారే అందులో పస్తువులు పెట్టాలి. గిన్నెలపై మూతలు పెట్టడం మర్చిపోవద్దు. ఇలా



చేయడం వల్ల పదార్థాల వాసనలు ఒకదాని నుంచి మరొకదానికి వ్యాపించు కుండా ఉంటాయి.
❑ రెండు చెంచాల చొప్పున బేకింగ్ సోడా, వెనిగర్ లను స్కూల్ అడుకోవడానికి వెళ్లే పిల్లలు హోంవర్క్ చేయడానికి మాత్రం అనర్గి చూపించరు. ఇలాంటి విద్యార్థులు.. రోజూ తమంతట తాముగా చదువుకోవడా చేయాలంటే ఈ విద్యలు పాటించమంటున్నారు నిపుణులు.

కొందరు చిన్నారులు ఎవరి సాయం లేకుండా హోంవర్క్ పూర్తి చేస్తారు. మరికొందరు మాత్రం పుస్తకాలు తెరవడానికే ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు తల్లిదండ్రుల బలవంతంతో మొక్కుబడిగా ఆ పని చేస్తారు. అయితే, పిల్లలు హోంవర్క్, చేస్తూ పట్టించే విధానం, పాఠ్యాంశాలు చదవడమనేది పరీక్షల్లో మంచి మార్కులు సాధించేలా చేస్తుంది. వారి మేధా అభివృద్ధి కావడానికి నైపుణ్యాలను అందిస్తుంది. రోజూ చదవడమనే అలవాటు పిల్లల్లో ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది. పెద్దడు చదువుగా ఆలోచించేలా. కొత్త విషయాల తెలుసుకోవాలనే బెజ్జినసినా, భాషా సామర్థ్యాలను పెంచుతుంది.

తోడు సమాజాభివృద్ధిలో నా చొరను గుర్తించిన ఈ సంస్థ రెండేళ్లలోనే నాకు అధ్యక్షురాలిగా పదివిని అప్పగించింది. ఆపై వివిధ రాష్ట్రాల్లో నిర్వహించే ఎగ్జిబిషన్లలో పాల్గొనేందుకు దరఖాస్తు చేసుకున్నాం. ఈ క్రమంలోనే ఢిల్లీలోని రఫీ మార్కెట్ జరిగిన ఎగ్జిబిషన్లో మాకు తొలిసారి అవకాశం దక్కింది. అవకాశం దక్కినందుకు ఓ వైపు సంతోషంగా ఉన్నా.. ఇంట్లో వాళ్లు అంత దూరం వంపుతారా? లేదా అన్న భయం, ఒంటరిగా వెళ్లగలమా? అక్కడి వాళ్లతో మా ఉత్పత్తుల గురించి చక్కగా వివరించగలుగుతామా? అన్న సంద్విగ్ధం మరో వైపు! ఎలాగోలా ఇంట్లో వాళ్లను ఒప్పించి ఆ ఎగ్జిబిషన్లో మా ఉత్పత్తుల్ని ప్రదర్శించాం. ఇక ఆపై వెనుతిరిగి చూసే అవకాశం రాలేదు అంటోంది రుమా.

వేలాది మంది వెన్నుతుకు.. ప్రతి ప్రదర్శనకూ తన ఆదాయాన్ని పెంచుకుంటూ, ప్రతిభను విస్తరించుకుంటూ పోయిన రుమా ఎన్నో అడ్డంకుల్ని ప్రతికూల పరిస్థితుల్ని దాటుకొని.. ఎంతోమంది మహిళల్ని ఈ కళలో ప్రోత్సహిస్తోంది. అలా పది మందితో మొదలైన ఈ ఎంట్రాయిడరీ ప్రయాణంలో ఇప్పుడు 30 వేల మందికిపైగా మహిళలు భాగమయ్యారు. ఇక్కడి చాలా గ్రామాల్లో మహిళల్ని బయటికి పంపించరు.

ఆమె ప్రతిభ, నైపుణ్యాలు విశ్వవ్యాప్తమయ్యాయి..



అలాంటి వారికి ఇంట్లో కూర్చోనే హ్యాండ్ ఎంట్రాయిడరీ చేసే వెసులుబాటు కల్గిస్తున్నాం. ప్రస్తుతం మా ఎన్టీవో ద్వారా దేశవ్యాప్తంగా 80కి పైగా గ్రామాల్లో.. 30వేల మందికి పైగా మహిళలకు ఈ హస్తకళా నైపుణ్యాల్ని నేర్పించి. వారికి స్వయం ఉపాధి చూపించగలిగాం. ప్రస్తుతం మా వద్ద ఆఫ్టిక్ ఎంట్రాయిడరీ, ఎంట్రాయిడరీ, హ్యాండ్వర్క్, మిగ్లర్ వర్క్, ఆజుట్, కాంథా.. వంటి డిజైనింగ్ నైపుణ్యాలతో దుస్తులు, హ్యాండ్బ్యాగ్స్, బెడ్షీట్స్, కుషన్ కవర్స్.. వంటివన్నీ రూపొందిస్తున్నాం. ఇక 2016లో రాజస్థాన్ హెరిటేజ్ ఫీర్లో పాల్గొనే అవకాశం వచ్చింది. నేను పాల్గొన్న తొలి



స్టాఫ్షన్ పో అది. ఇందులో మా ఉత్పత్తులకు వీక్షకులు, డిజైనర్ల నుంచి మంచి స్పందన వచ్చింది. అంతేకాదు. ఆపై వివిధ రాష్ట్రాల్లో నిర్వహించిన పలు ఫ్యాషన్ పోల నుంచి పిలుపు అందుకున్నాం. మరోవైపు.. సింగపూర్, శ్రీలంక, థాయ్లాండ్, అమెరికా, యురెజ్లోనూ పలు ఎగ్జిబిషన్లు ఏర్పాటు చేశాం. అంటున్న రుమా.. భూభాషా వాత్సల్య-ఆత్మహత్వాల నివారణ, మహిళలపై ఉన్న వివక్ష.. వంటి అంశాల్లోనూ మహిళల్ని చైతన్యపంతుల్ని చేయడానికే ప్రత్యేక సెమినార్లు నిర్వహిస్తోంది.

ప్రతిభకు గుర్తింపు... కష్టాలకు ఎదురొడ్డి తాను ఎదగడమే కాదు. తోటి మహిళల్ని స్వయం ఉపాధి దిశగా ప్రోత్సహిస్తోన్న రుమా ప్రతిభకు. సేవకు గుర్తింపుగా.. 2018లో ‘నారి శక్తి పురస్కారం’ 2019లో డిజైన్ అఫ్ ది ఇయర్.. వంటి అవార్డులు పరించాయి. మరోవైపు అనే ఏడాది కొన్ బెనా కరోడ్వెతిలో భాగంగా కరమేవీర్ అనే ప్రత్యేక ఎమిసోడో పాల్గొనేందుకు అహ్మదాబాద్ అందుకున్న రుమా.. ఆ వేదికగా అమితాబ్, సోనాక్షి సిన్హా చేతుల మీదుగా కరమేవీర్ అవార్డునూ అందుకుంది. అంతేకాదు. ప్రతిష్ఠాత్మక హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఏర్పాటుచేసిన ప్రత్యేక సదస్సుకు హాజరై అక్కడి విద్యార్థుల సమక్షంలో స్ఫూర్తిదాయక ప్రసంగం చేసినదామె. నాకోచ్చిన ఈ గుర్తింపు అవార్డులు నా ఒక్కదాని కృషి ఫలితం కాదు. దీని వెనుక 30 వేల మంది ఆశ్రయభ్రష్ట కృషి దాగుంది. ఎప్పటికైనా నేను నమ్మే నిర్ధారం ఒకదే. మహిళలే మహిళల్ని ముందుకు నడిపించగలరు అని అంటూ తన నిరాదరభరతను చాటుకుంటోంది రుమా.

వర్షాలలో చాలామందిని వేడిచే సమస్య ఆస్తమా. వాతావరణంలో మార్పులతో శ్వాసకోశ వ్యాధులు పెరిగే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా ఉబ్బసం అటాక్ అయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మారుతున్న సీజన్లో ఆస్తమా రోగులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యులు చెబుతారు. లక్షణాలను సకాలంలో గుర్తిస్తే ఆస్తమాను నివారించుకోవచ్చు.

వర్షాలలో ఆస్తమా సమస్య?

వర్షాలలో చాలామందిని వేడిచే సమస్య ఆస్తమా. వాతావరణంలో మార్పులతో శ్వాసకోశ వ్యాధులు పెరిగే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా ఉబ్బసం అటాక్ అయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మారుతున్న సీజన్లో ఆస్తమా రోగులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యులు చెబుతారు. లక్షణాలను సకాలంలో గుర్తిస్తే ఆస్తమాను నివారించుకోవచ్చు.



ఇలా చేస్తే దగ్గు, జలుబు ఈజీగా తగ్గుతుంది..
చిటికెడు పసుపును నీళ్లలో వేసి మరిగించి ఆ ఆవిరిని రోజుకే పదిసార్లు వట్టాలి. పాలు, మిరియాల పొడి పసుపు కలిపి మరిగించి రాత్రి పడుకునే ముందు తాగి, ముక్కు ముఖానికి విక్స్ వేపరవే వట్టిచి దుప్పటి తలమీద వరకు కప్పుకుని పడుకుంటే ఉదయం లేచగానే ఎంతో రిలీఫ్గా ఉంటుంది. ఆకుల రసం తెనెతో కలిపి తీసుకుంటే జలుబూ గొంతు నొప్పి దగ్గు త్వరగా తగ్గుతాయి. **జలుబు లేకపోయినా వాడి దగ్గు.. ఎందుకు?...**
శరీరంలో నీరు సరిపోక ఒంట్లో వేడి చేసినప్పుడు ఇలా దగ్గు వస్తుంది. ఇలా వచ్చే దగ్గు వెంటనే తగ్గదు. కానీ ఉప్పు నీళ్లు గొంతుకూ పుక్కిరించడం, మిరియాల కషాయం, లేదా వెచ్చటి తెనె, నిమ్మరసం కలిపిన నీరు లాంటివి కొంత ఉపశమనాన్ని కలిగించవచ్చు. ఇక దాహం వేసినప్పుడల్లా ఆశ్రద్ధ చేయకుండా శరీరానికి సరిపడా నీళ్లు తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఉబ్బసం వ్యాధిని లదుపులే పెట్టుకోవడం ఎలా... ?
కొన్ని రకాల పండ్లు, కూరగాయలు ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా ఉబ్బసం వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. చిటమినీ సి, ఈ, బెటాకెరోటిన్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, మెగ్నీషియం, సెలీనియం, ఒమేగా 2 ఫ్యాట్ యాసిడ్స్ అధికంగా లభించే ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా ఉబ్బసం వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. కోడిగుడ్డు, పాలు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు పాలకూర వంటి ఆకుకూరలను రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి.

చెలి చిట్కా
గోధుమ పిండి, ఉప్పు ఒకే మోతాదులో తీసుకొని తగినంత వెనిగర్ చేర్చి మిశ్రమలా తయారు చేయాలి. దీంతో రాగి పాత్రలు తోమితే కొత్తవాటిలా కనిపిస్తాయి.

చదివే అలవాటు చేయాలంటే..



నిర్దిష్ట సమయంలో. అలాగే పిల్లలకు రోజూ నిర్దిష్ట సమయంలో చదువుకోనే అలవాటు చేయాలి. వారో కలిసి పెద్దవాళ్లు ఉంటూ, పాఠాలను విడమర్చి పెద్దగా పైకి చదువుతూ చెబుతుంటే పిల్లలకు అనర్గి పెరుగుతుంది. సైన్స్, లెక్కలను దైనందిన జీవితంలో ఎదరురయ్యేవాటికి ఉదాహరణలు ఇత చేసి చెబితే వారికి ఆ సబ్జెక్ట్ పై మరింత శ్రద్ధ పెరుగుతుంది. చదివిన ప్రతి విషయం వారి మెదడుకు హత్తుకుపోతుంది. అలా జ్ఞానకళక్తి పెరుగుతుంది. ఆసక్తి కనబరచని సబ్జెక్టులేంటో తెలుసుకొని వాటిని సరళంగా మార్చి చదువుకోవడమోగో నేర్పితే చాలా. రోజూ చదవడమనే అలవాటు వారికి క్రమశిక్షణగా మారుతుంది.

