

పంద్రాగస్టు రోజున 3 కొత్త వైద్యపథకాలు

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 9: దేశ స్వాతంత్ర్యదినోత్సవం రోజు ఈనెల 15వ తేదీ మూడు ఆరోగ్యపథకాలను ప్రకటించనున్నారు. ప్రస్తుతం ఆసులులో ఉన్న పిఎం జన్ ఆరోగ్యయోజన, ఆయుష్మాన్ భారత్ డిజిటలైజేషన్, పిఎం ఆయుష్మాన్ భారత్ హెల్త్ ఇన్ ఫ్రా మిషన్ ను ఒకేపథకం కింద కేంద్ర సర్కారు ఆమోదించనున్నది. పిఎం సమగ్ర స్వస్థ యోజన పేరుతో తీసుకురానున్నట్లు ఆదికార వర్గాల సమాచారం. అందుకీ నాణ్యమైన వైద్యసేవలను అందుబాటుదరలకు అందించడం ఈపథకం లక్ష్యమని తెలుస్తోంది. ప్రధానమంత్రి ప్రకటన తర్వాత ఈ పథకం గురించి సమగ్ర వివరాలు తెలిసే అవకాశం ఉంటుంది. హీల్త్ ఇండియా పేరుతో మరోపథకం కూడా ప్రధాని ప్రకటించ నున్నారు. ఈపథకం కింద మన దేశవైద్యులను ఏటా కొంతమందిని విదేశాలకు పంపింది >>2



సాంతకారులేని ప్రధాని!

ఉన్న ఫలాన్ని సైతం విరాళంగా ఇచ్చేసిన మోడీ
న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 9: ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోడీ తనకు సొంతంగా కేవలం 2.23 కోట్ల విలువైన ఆస్తులు మాత్రమే ఉన్నాయని, ఎక్కువగా బ్యాంకు డిపాజిట్లు మాత్రమే ఉన్నట్లు ప్రకటించారు. ఎలాంటి స్థిరాస్తులు తనకు లేవని, తనకుగాను గాంధీనగర్ లో ఉన్న స్థలాన్ని కూడా విరాళం ఇచ్చినట్లు ఆయన తన అభిదవిలో వెల్లడించారు. అలాగే బాండ్లు, షేర్లు, మూల్యవేగం వంటివి ఎలాంటి పెట్టుబడులు లేవు. సొంత వాహనం కూడా లేదు, కేవలం నాలుగు బంగారు ఉంగరాలు రూ.1.73 లక్షల విలువైనవి మాత్రమే ఉన్నట్లు తెలి పారు. మార్చి 31వ తేదీనాటికి తనవద్ద ఉన్న సొంత స్థిరపదార్థాల వివరాలను >>2

బిజెపితో విడాకులు.. ఆర్టేడీతో ఏడడుగులు

నితిష్ కొత్త రాజకీయం

రాజీనామా.. సిఎంగా నేడు మళ్లీ ప్రమాణం!



డెప్పుట్టిసిఎంగా తేజస్వియాదవ్
పాట్నా, ఆగస్టు 9: బిజెపితో తెగతెంపులుచేసుకున్న బీహార్ సిఎం నితీష్ కుమార్ రాజీనామా సమర్పించిన తర్వాత కొత్తకూటమితో చేతులుకలిపి మళ్లీ ముఖ్య మంత్రిగా ప్రమాణంచేయనున్నారు. వరుసగా ఎనిమిదోసారి ఆయన బీహార్ ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలుచేపడుతున్నారు. మహాఘటబంధనే ఆవిర్భవించింది. ఆర్టేడీ అధినేత తేజస్వియాదవ్తో జరిపిన చర్చలు ఫలప్రదం కావడంతో ఆయన జక నిరాఘటంగా బీహార్ ముఖ్యమంత్రిగా కొనసాగేందుకు పథకరచనచేస్తున్నారు. బుధవారం సాయంత్రం నాలుగు గంటలకు బీహార్ ముఖ్యమంత్రిగా నితీష్ కుమార్ ప్రమాణస్వీకారంచేయనున్నారు. డిప్యూటీ సిఎంగా తేజస్వి యాదవ్ ప్రమాణంచేసేందుకు కూడా కనరత్తులు జరుగుతున్నాయి. బీహార్ కొత్తప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు మహాఘటనబంధనే ఏడుపార్టీలతో కలిసి పనిచేస్తోందని నితీష్ కుమార్ చెప్పారు. రెండుపర్యాయాల మంగళవారం గవర్నర్ ఫహుషాహేన్ ను కలిసిన నితీష్ మొదటిసారి రాజీనామా అందచేయగా రెండోసారి జెడియూ, ఆర్ జెడి నేతలతోకలిసి వెళ్లి తమకు 164 మంది సభ్యులమద్దతుందని ప్రభు త్వం ఏర్పాటుకు ఆహ్వానించాలనికోరడంతో గవర్నర్ కూడా పరిశీలించేసేందుకు >>2

నిర్ణయించారు. ఈలోపు మహాకూటమి అసెంబ్లీవ్యవస్థతగా నితీష్ కుమార్ ఎన్నిక కావడంతో బుధవారం సాయంత్రం నాలుగు గంటలకు ఆయన ప్రమాణస్వీకారంచేయాలని నిర్ణయించారు. గడచిన ఆరేళ్లలో రెండోసారి బిజెపితో వేరవడి నట్లు ఆయన చెప్పారు. నితీష్ కుమార్ జెడియూ ఎమ్మెల్యేలతోసమావేశం నిర్వహించినట్లుగానే ఆర్టేడీ అధినేత తేజస్వి యాదవ్ తన పార్టీ ఎమ్మెల్యేలతో సమా వేశం నిర్వహించారు. వారంతా కూడా నితీష్ కుమార్ మద్దతివ్వాలనే నిర్ణయించారు. తేజస్వి డిప్యూటీ సిఎంగా నితీష్ తో కలిసి ప్రమాణంచేసారని పార్టీనేతలు తెలి పారు. 2015వరకూ నితీష్ కుమార్ బిజెపిభాగస్వామిగా ప్రభుత్వంలో నడిచా రు. ఆ తర్వాత కేంద్ర ఎన్నికలకు సంబంధించి బిజెపితో నరేంద్రమోడీ ప్రధాని అభ్యర్థిగా ప్రచారానికి ఎంపిక కావడంతో ఆయన ఎన్ డిఎం గుడ్లె చెప్పారు. తర్వాత ఆర్ జెడి అధినేత లాలూప్రసాద్ యాదవ్, కాంగ్రెస్ పార్టీతోకలిసి ప్రభు త్వం ఏర్పాటుచేసారు. 2017లో నితీష్ కుమార్ ఈమూడు పార్టీల కూటమి నుంచి బైటికి వచ్చారు. తేజస్వియాదవ్ మంత్రిగా అవినీతిశిప్పాలడ్డా రని, అందువల్లనే అవినీతిని నిహంపక తాను కూటమినుంచి బైటకు వచ్చినట్లు చెప్పారు. బిజెపితో మళ్లీ జతకట్టి ప్రభుత్వం ఏర్పాటుచేసారు. ఆ తర్వాత 2020లో జరిగిన ఎన్నికల్లో అందరికంటే తక్కువ స్థానాలు >>2

ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ లో తెలంగాణ ముందంజి

మీసేవ, పోర్టల్, వ్యాపార నిర్వహణలో అత్యుత్తమ విధానాలు అమలు 25న డి డిజిటల్ కాన్ క్లవ్ లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి పురస్కారం అందజేత



ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఆగస్టు 9: సరళతర వ్యాపార నిర్వహణ (ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్)లో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విధానాలు అత్యు త్తమంగా ఉన్నాయని ప్రఖ్యాత బిజినెస్ మ్యాగజైన్ ఎకనామిక్ టైమ్స్ కొనియా డింది. ఈనెల 25న ఢిల్లీలో నిర్వహించే డి డిజి టెక్ కాన్ క్లవ్ 2022లో తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి ఈ పురస్కారాన్ని (అవార్డ్) అందజేయనుంది. 75 ఏళ్ల స్వతంత్ర్య భారత దేశం డిజిటల్ రంగంలో సాధిస్తున్న విజయాలను పురస్కరించుకుని సాంకేతిక రంగంలో అగ్రగామిగా ఉన్న రాష్ట్రాలలో ఢిల్లీలో డిజిటల్ కాన్ క్లవ్ 2022ను ఎకనామిక్ టైమ్స్ నిర్వహిస్తోంది. సీఐ అయోగ్, కేంద్ర ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖతో పాటు బ్లక్ డెవలప్ మెంట్, స్మార్ట్ రాయబార కార్యాల యాలు సంయుక్తంగా ఈ కాన్ క్లవ్ ను సహకారం అందిస్తున్నాయి. డిజిటల్ రంగ గం ద్వారా ప్రజలకు మెరుగైన సేవలను అందిస్తున్న రాష్ట్రాలను గుర్తించేందుకు ఈ కాన్ క్లవ్ ను వారల్డ్ పార్ట్ నర్ గా రెలాయ్ టవ్ తోపట్టు ఇండియా సహకా రాన్ని తీసుకున్నట్లు ఎకనామిక్ టైమ్స్ తెలిపింది. కేంద్ర ప్రభుత్వ శాఖలు విడు దల చేసే నివేదికలతో పాటు క్షేత్ర స్థాయిలో విస్తృతమైన పరిశోధన, అధ్యయ నం చేసిన తరువాతనే తాము తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని ఎంపిక చేశామంది. సర >>2

కతర వ్యాపార నిర్వహణ, ఆ రంగంలో సంసక్రణల కోసం అమలు చేస్తున్న కార్యచరణ ప్రణాళికతో పాటు మీ సేవ పోర్టల్ తో ప్రజలకు మెరుగైన డిజిటల్ సేవలను అందిస్తున్న తెలంగాణ ప్రభుత్వాన్ని సత్కరించాలని నిర్ణయించినట్లు ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావుకు రాసిన లేఖలో ఎకనామిక్ టైమ్స్ ఎడిటర్ డి.రాధాకృష్ణ చెప్పారు. ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించడానికి సిఎం కెసెఆర్ నాయకత్వంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం చేస్తున్న కృషికి ఎకనామిక్ టైమ్స్ ప్రకటించిన పురస్కారం నిదర్శనమని ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి కేబిఆర్ అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించే ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ ర్యాం కులలో కూడా తెలంగాణ రాష్ట్రం ఎల్లప్పుడూ అగ్రస్థానంలోనే ఉందన్న సంగతిని గుర్తు చేశారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వ విధానాలు, పనులపై విస్తృతమైన పరిశోధ నలు చేసిన ఎకనామిక్ టైమ్స్ ప్రతీకకు కేబిఆర్ ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ప్రపంచ అడివాసీ దినోత్సవం సందర్భంగా అడివాసీ సోదరసోదరీమణులకు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ ఐటీ, మున్సిపల్ శాఖ మంత్రి కేబిఆర్ డ్యూట్ చేశారు. తెలంగాణలోని అడివాసీల ఆత్మగౌరవం ప్రతిబింబించేలా బంజారాహిల్స్ రోడ్ నంబర్ 10లో నిర్మించిన కుటుంబ ధీం అడివాసీ భవన్ ను >>2

75 మంది ఖైదీలకు క్షమాభిక్ష!

ఆజాదీకా అమృతమహోత్సవ్ సందర్భంగా సర్కార్ వరం
హైదరాబాద్, ఆగస్టు 9, ప్రభాతవార్: ఆజాదీకా అమృతోత్సవ్ (స్వతంత్ర భారత వజ్రోత్సవాల) సందర్భంగా 75 మంది ఖైదీలకు క్షమాభిక్ష ప్రసాదించాలని సర్కారు నిర్ణయించడంతో జీవిత ఖైదు శిక్ష వడిన వారిలో పదేళ్లు అంతకు ఎక్కువ కాలం శిక్ష అనుభవించి, సత్ప్రవర్తన కలిగిన వారి జాబితాను తయారీపై జైళ్ల శాఖ అధికారులు కనరత్తులు చేయసాగారు. గతంలో మహాత్మా గాంధీ జయంతి సందర్భంగా, స్వాతంత్ర్య దినో త్సవం రోజున జీవిత ఖైదీలలో కొందరికి క్షమాభిక్ష ఇవ్వడం తెలిసిందే. అయితే అప్పట్లో క్షమాభిక్షకు కొన్ని నిబంధనలు రూపొందించడంతో పెద్ద ఎత్తున ఖైదీలు విడుదలైన ఉదంతాలున్నాయి. ఇలా విడుదలైన వారిలో రాజకీయ పార్టీలకు చెందిన వారు కూడా వుండడం దుమారం రేపింది. అయితే ఈసారి కేవలం 75 మందికి మాత్రమే క్షమాభిక్ష ఇవ్వనున్నట్లు సర్కారు చెప్పడంతో వీరి జాబితాను రూపొందించడం జైళ్ల శాఖ అధికారులకు కొంత కష్టంగా మారిందని చెప్పాలి. ఈ నేపథ్యంలో జీవిత ఖైదీలకు సర్కారు ప్రసాదించే క్షమాభిక్ష తదనంతర పరిణామాల గురించి ఓసారి పరిశీలిస్తే అనేక విషయాలు వెలుగులోకి వస్తాయి. జైళ్లలో చాలా కాలంగా మగ్గుతున్న వారికి క్షమాభిక్ష ప్రసాదించాలని ఖైదీల కుటుంబీకుల తరపున వామపక్ష పార్టీలు తరచూ ప్రభుత్వాలతో పోరాడడం తెలిసిందే. ముఖ్యంగా ఈ విషయంలో >>2



హైదరాబాద్, ఆగస్టు 9, ప్రభాతవార్: అధికారుల పర్యవేక్షణ లేకపోవడం తెలం గాణంలో సంక్లెష్ట విద్యాలయాల హాస్టళ్లకు చెదలు పడుతున్నాయి. సంక్లెష్ట హాస్ట ళ్లను పట్టించుకునేవారు లేకపోవడంతో వాటి పనితీరు అధ్వాన్నంగా తయారయ్యాయి. వరు హాస్టళ్లలో తరచూ విద్యార్థులు ఎలుకలు, పురుగులు, కీటకాల జారిన పడుతున్నారు. మరోపక్క కనీస సౌకర్యాల లేక సమస్యలకు నిలయంగా మారుతున్నాయి. సూర్యాపేట్ జిల్లా సింగిరెడ్డిపాలెం గురుకుల హాస్టల్ లో రెండు రోజుల క్రితం ఎలుకలు 10 మంది విద్యార్థులను కొరకడంతో వారు గాయ పడ్డారు. బీసీ సంక్లెష్ట శాఖ బాలికల గురుకుల హాస్టల్ లో విద్యార్థినులు నిద్రి స్తుడంగా ఎలుకలు కొరగడంతో వారిలో కొంత మందికి అరికాళ్లలో చర్మం ఊడి పోయింది. ఎలుకల వల్ల నిత్యం తాము ఇబ్బందులు పడుతున్నామని విద్యార్థి నులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఎలుకల సహారంతో తాము రాత్రి సమ యంలో నిద్ర కూడా పోవడం లేదని చెబుతున్నారు. ఈ విషయాన్ని అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లిన పట్టించుకోవడం లేదని పలువురు వాపోయారు. అదేవిధంగా కామారెడ్డి జిల్లా ఎల్లాపెట్టి గిరిజన సంక్లెష్ట గురుకుల హాస్టల్ లో అధికారం రాల్చి ఇలాంటి సంఘటనే చోటు చేసుకుంది. నిద్రిస్తున్న 7 గురు విద్యార్థులపై ఎలు కలు దాడి చేశాయి. మరోపక్క నాసిరకం ఆవశాలలో విద్యార్థులు తీవ్ర ఇబ్బం దులను ఎదుర్కొంటున్నారు. సభా లేకపోవడంతో హాస్టళ్లలో నాణ్యమైన భోజ నం గాడి తీగ్గింది. పలు హాస్టళ్లలో సన్న రకం పేరుతో నాసిరకం బియ్యంతో భోజనం పెడుతున్నారనే విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ప్రభుత్వం సన్న రకం బియ్యం పంపిణీ చేయాలని ఆదిశాలు జూరీ చేసినప్పటికీ కొందరు అధికారులు చేతిపాటంతో రైస్ మిల్లుల నుండి తక్కువ నాణ్యత ఉన్న బియ్యాన్ని సేకరించి >>2

హాస్టళ్లకు చెదలు!

విద్యార్థులపై ఎలుకల దాడి బిక్కుబిక్కుమంటూ కాలక్షేపం

అధ్వాన్నంగా సౌకర్యాలు నాసిరకం భోజనమే బిక్కు

వాటిని విద్యార్థులకు పెడుతున్నారనే ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. దీంతో పలు సంక్లెష్ట హాస్టళ్లలో నాణ్యమైన ఆహారం కరువైంది. వానానికి ఆరు సార్లు విద్యార్థులకు గుడ్లు పెట్టాల్సి ఉండగా, మొక్కుబడిగా మూడు లేక నాలుగు సార్లు మాత్రమే పెడుతున్నట్లు పలువురు విద్యార్థులు చెబుతున్నారు. నెలకు రెండు సార్లు పెట్టాల్సిన మటినకు బదులు నాలుగు సార్లు బిక్కు పెడుతున్నారు. ఇట్టి, పూరి, బొంబా వంటి అర్ధాహారం పెట్టాల్సి ఉండగా, కిబిడి, సాంబారుతో విద్యార్థుల నోట్స్ మట్టి కొడుతున్నారని విమర్శలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. స్కీళ్ల వారు, నాసిరకం కూరలతో విద్యార్థులను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారు. ఖమ్మం జిల్లాలోని వివిధ సంక్లెష్ట హాస్టళ్ల ముఖ్యంగా బాలికల వసతి గృహాల పరిస్థితి మరి అధ్వాన్నంగా ఉంది. చెదలు పడిన తలుపులు, కిడికీలు, డోర్లు లేని బాత్రూంలతో విద్యార్థినులు బిక్కు బిక్కు మంటూ కాలక్షేపం చేస్తున్నారు. అలాగే కామరెడ్డి జిల్లాలోని పలు హాస్టళ్లకు ప్రభుత్వం >>2



రేపు కేబినెట్ సమావేశం

అదనపు వనరుల సమీకరణ, అసెంబ్లీ భేటీ, మునుగోడుపై చర్చ
ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఆగస్టు 9: తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రివర్గ సమావేశానికి ముహూరతం ఖరారు అయింది. ఈనెల 11న (ఉదయం) రాష్ట్ర మంత్రివర్గ సమావేశం కానుంది. సిఎం కెసెఆర్ అధ్యక్షతన ప్రగతి భవన్ లో మధ్యా హ్నం 3 గంటలకు మంత్రివర్గ భేటీ నిర్వహించనున్నారు. రాష్ట్రానికి అదనపు ఆర్థిక వనరులు, ఇతర అంశాలపై మంత్రివర్గ చర్చ జరపనుంది. ఎన్ ఆర్ డిఎంకి లోబడి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బాండ్ల జారీ ద్వారా తీసుకునే రుణాల్లో కేంద్రం కోత విధించింది. రూ.53వేల కోట్లలో కేంద్రం రూ.15వేల కోట్లు కోత విధించినట్లు ఇటీవల సిఎం కెసెఆర్ తెలిపారు. దీంతో పాటు ప్రాజెక్టులు సహా ఇతరాల కోసం వివిధ కార్పొరేషన్ల ద్వారా తీసుకునే అప్పులనిలిపిపోయాయి. దీంతో ప్రాత్యా మ్నాయంగా అదనపు వనరుల సమీకరణపై కేబినెట్ లో చర్చిస్తారు. ఆర్థిక మంత్రి హరీష్ రావు నేతృత్వంలోని మంత్రివర్గ ఉపసంఘం... ఇందు కు సంబంధించి కనరత్తు చేసింది. నిరుపయో గంగా ఉన్న భూములు, రాజీవ్ స్కగ్గుహా ప్లాట్ల విక్రయం, పన్నీతర ఆదాయం పెంపుకోవడం వంటి వాటిని ప్రభుత్వం ఇప్పటికే చేపట్టింది. వాటితో పాటు సంబంధిత అంశాలపై మంత్రి వర్గంలో చర్చించి కెసెఆర్ నిర్ణయాలు తీసు కునే అవకాశం ఉంది. కొత్త పెన్షన్లు, >>2

సమాచారం ప్రపంచంలో
మొత్తం బాధితులు 59.04 కోట్లు మరణాలు-64.42 లక్షలు
దేశంలో తాజా కేసులు - 12,751 మరణాలు - 42
రాష్ట్రంలో కొత్తగా 494 కేసులు మృతులు జోరీ

ఉప్పొంగిన గోదావరి

43 అడుగులకు చేరిన నీటి మట్టం మొదటి ప్రమాద హెచ్చరిక జారీ
భారాచలం, ప్రభాతవార్: రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కురుస్తున్న భారీ వర్షాలకు గోదావరి నది ఉపనదులు పొంగి ప్రవహిస్తున్నాయి. దీంతో భద్రాచలం వద్ద మంగళవారం రాత్రి 8 గంటలకు 45.2 అడుగులకు గోదావరి ప్రవాహం చేరుకుంది. దీంతో జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ మొదటి ప్రమాద హెచ్చరికను జారీ చేస్తూ గోదావరి ఎగువ ప్రాంతాలైన కాళేశ్వరం, మేడిగడ్డ, లక్ష్మిబ్యారీజ్ నుండి భారీ స్థాయిలో వరద నీరు వస్తుందని దీని వలన బుధవారం ఉదయానికి భద్రాచలం వద్ద గోదావరి వివర ప్రమాద హెచ్చరిక (53 అడుగులు) దాటి ప్రవహించనుందని, లోతట్టు ప్రాంత ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, గోదావరి పరివాహక ప్రాంతాలలో ఉన్న ప్రజలను, పశువులను ఎగువ ప్రాంతాలకు తరలించాలని అధికారులు ఆదిశాలు జారీ చేశారు. హైదరాబాద్ వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించిన వాతావరణ వివరాలు ప్రకారం నేడు, రేపు భారీ >>2



భద్రాచలం వద్ద గోదావరి వరద నీటి ప్రవాహం

2 రాష్ట్రం



హాస్యకు చెదలు!

➤ సన్న రకం బియ్యం సరఫరా చేసేరకం. ఆయితో పాటుమైన బియ్యంనీ బదులు నాకరకం ఆహారం పెంచుకుంటే అది అన్నం తినలేని దుస్థితి వచ్చింది. అలాగే పలు హాస్పిటల్స్ అన్నం మండిన తర్వాత అది ముద్దలాగా మారిపోయాయి. చల్లాదిన తరువాత అన్నం సాగారంపని అంటున్నారు. అన్నం తిన్న తర్వాత నాకరకం సన్న సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నట్లు విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులు చెబుతున్నారు. కాగా రాష్ట్రంలోని పేష్కర్, పల్నీ, ధీసీ సమక్షేమ శాఖల ఆధ్వర్యంలోని పలు హాస్పిటల్స్ అవరిభద్రత తాండవించాయి. బొంబాయి, నల్లూలు, ఈగలు, దోలపాత ఆహ్వానంగా ఉన్నట్లు తెలుపుతు చెబుతున్నారు. పలు హాస్పిటల్స్ విద్యార్థులు తాళుకోవడం కనసిన మంచినీరు కూడా లభించని పరిస్థితి ఏర్పడింది.

బాంబులెత్తు, మురుగునీళ్లు, మంచినీరు తీసివేసే
 సాకాశ్రమాల అంతంత మేరంతాగోనే ఉన్నాయి.
 వ్యవస్థలను అవప్పుతు చేయాలాల్సిన అధికార
 సంస్థలంతాగోనే వూర్తూ నిర్వృత్తం చూపడంతో కొన్ని
 భవనాలు శిథిలావస్థకు చేరుకున్నాయి. మహబూబ్
 ఖాన్ జిల్లాలోని పలు వ్యవస్థలలో తాగు నీటి
 సాకాశ్రమ లేకపోగా, కొన్ని చోట్ల ఆహారం నాణ్యత
 లేకపోవడంతో విద్యార్థులు అందరూ
 చెందుతున్నారు.

మధుర, మంచినీరల జిల్లాలని కొన్ని హాస్యకర్తల భోజనం బాగా ఉండడం లేదని పలువురు విద్యార్థులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇదే విధంగా రాష్ట్రంలోని పలు గిరిజన, సాంఘిక, వెనకబడిన తరగతుల సైతమే హాస్యకర్తల విస్మయకాండవ్వాలని ఉందిని, పచ్చులు పలు జరుగుతుండోన్న భద్రంకోట విద్యార్థులు బిక్కుబిక్కు కాలుం గడుపుతున్నారని తల్లిదండ్రులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

భారీగా తగ్గిన కరోనాకేసులు

గత 24 గంటల్లో 12,751మందికి వైరస్ 42 మంది మృతి

వ్యావర్తిక శాస్త్రము అను గ్రంథమును క్రీ.శ. 15 వ శతాబ్దమున వ్రాసినట్లుగా 20 వేలకు పైచేరుగా ఉన్న కేసులు ఒక్కసారిగా 12,751కి తగ్గాయి. గడవిన 24 సంవత్సరాల భారీగా కేసులు తగ్గి 42 వేలకు పైచేరుగా మారుచుండవలసివచ్చి కేంద్ర ఆలోచనాపూర్వక ప్రణాళినిందించి, అలాగో క్రైయాశీలక కేసులు కూడా ముందుగానే ముగియించి వచ్చినవి. ఇప్పుడు దేశం మొత్తం క్రైయాశీలక కేసులు 1,31,807 మందికి ఉన్నట్లు కేంద్రం ప్రకటించింది. కొత్తకేసులకంటే రికార్డులు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఒక్కరోజులోనే 16,412 మంది కోలుకు న్నట్లుగా తెలుస్తోంది. ఇక మహారాష్ట్రలో 1005 మందికి సోకి నలుగురుచనిపోయారు. తరచులో 907 మంది కేసులకి పది మంది చనిపోయారు. కర్ణాటకలో 1019 మందికిసోకి ముగ్గురుచనిపోయి తమిళనాడులో 1972 మందికిసోకి 732, పశ్చిమబెంగాల్లో 377, న్యూఢిల్లీలో 1372 మందికిసోకి ఆరుగురుచని పోయారు. కేసులకు సంబంధించినట్లు తెలియింది. ఒడిశాలో 652, రాజస్థాన్లో 552, గుజరాత్లో 661, ఛత్తీస్ఘర్లో 389, మహారాష్ట్రలో 169, హర్యానాలో 821, ఢిల్లీలో 139, తెలంగాణలో 528, మహారాష్ట్రలో 276 కేసులకు అకరోనాసోకినట్లు రాష్ట్రాల వైద్య శాఖలు ప్రకటించాయి. జమ్మూకాశ్మీర్లో కూడా 425 కేసులు నమోదుయ్యాయి. ఉత్తరాఖండ్లో 143, హిమాచల్ప్రదేశ్లో 754, గోవాలో 120, మిజోరమ్లో 1243 కేసులు నమోదుయ్యాయి కేంద్రం బులిటెన్ వెలువరించింది. క్రైయాశీలక కేసులు మొత్తం కేసుల్లో 0.39శాతంగా ఉన్నాయి. జాతీయ స్థాయిలో కరోనా రికార్డులేరు 95.51శాతంగా ఉంటే మరతారోలేరు 0.39శాతంగా ఉంది. రోజువారీ పాజిటివిటీలేరు 3.50శాతం కాగా వారం ప్రాతిపదికన పాజిటివిటీలేరు 4.69శాతంగా ఉంది. దేశవ్యాప్తంగా ఇప్పటివరకు 206,888 కోట్ల డోలారులు వేసినట్లు ప్రకటించిన కేంద్రం దేశ వ్యాప్తంగా 87 శాతంపైగా కరోనాపరీక్షలునిర్వహించినట్లు వెల్లడించింది.

ఫేలో ఇండియా స్కీం అమల్లో
తెలంగాణకు అన్యాయం: కెటిఆర్ రిప్లీట్

ప్రధానమంత్రి ప్రదేశ్ ప్రతినిధి, కేంద్రముందు, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం నామ సంవత్సరం ముఖ్యంగా శుభం దలంపాన పూర్తి చేసినందుకు ప్రెసిడెంట్, మంత్రి కమిషనరులు, కర్నూలు జిల్లా, రామారావు మహాశాసన సభకు సభ్యులు, బట్టి కేంద్రంపై విడుదలయ్యే, పూర్వరాస్త్రావేశ కలెండర్ సందర్భించారు. ఆయన కనసారి హాజరై, అమెమోర్లీ నాగశర్మ చేసిన టీవీ నేప కలెండర్ రిలీఫ్ చేశారు. ఖేల ఇండియా స్క్రీమ్ అమల కేసం కేంద్రం చేసిన కేటాయింపులపై మాజీ ఎమ్మెల్యే నాగశర్మ టీవీ చేశారు. బిజినెస్యూజర్ రాస్త్రావల పట్ల ఆసక్తి అన్యాయం హుంపిందనారు. తెలంగాణ రూ. 24.11 కోట్లు, ఏపీ రూ. 33.80 కోట్లు విడుదల చేయబడినందుగా, గుజరాత్ రూ. 608.37 కోట్లు, ఉత్తరప్రదేశ్ రూ. 503.02 కోట్లు, కర్ణాటక రూ. 128.52 కోట్లు విడుదల చేసినట్లు నాగశర్మ పేర్కొన్నారు.

వైదీలకు క్షమాభిక్ష!

[illegible]

మొహర్రం సందర్భంగా పాతబస్తీలో మాతం నిర్వహిస్తున్న వేలాది ముస్లిం సోదరులు

ఉష్ణోగ్మన గోదావరి

→ వచ్చాలు కురుస్తాయని తెలియజేయడంతో భద్రాచలం డివిజన్ వ్యాప్తంగా ప్రజలు భయభ్రాంతులకు గురవుతున్నారు. ఇప్పటికీ వారావరకు శాఖ బంకాళాఖతంలో ఏర్పడిన అల్పవిదనం మరింత తీవ్రంగా పెరిగిపోయింది. ఓడిస్తే, ఉత్తరాంధ్ర తీరరేవుపై వీరి ప్రభావం రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఉరుకులులు వేస్తాయని వాస్తవికంగా అడివిగూడెం తెలంగాణలో ఉందిరాబాదీ, కొమరంభీరిఅసిపాదాదీ, మంచిర్యాల, నీలగిరి, జగిత్యాల, జయశంకర్భీరిపాలపల్లి జిల్లాలకు రెడ్ ఎల్వర్ట్ జారీ చేయగా నిజామాబాదీ, రాజ్కొండ్, సిరిసిల్లా కరంనగర్, పెద్దపల్లి, మెదక్ మంజు, భద్రాచలశ్రీకృష్ణాంధ్ర, సిద్దిపేట, వరంగల్, హన్మంతపల్లి, నంద్యాల, నంపల్లె, మువ్వతూరు, మేకల్ జిల్లాలకు అరెస్ట్ ఎల్వర్ట్ జారీ చేసింది. దీంతో పాటు ఖమ్మం, వరంగల్, నారాయణపల్లి, విశాఖరాబాదీ, హైదరాబాదీ, కామారెడ్డి, మహబూబ్ నగర్, మేడ్చల్, నాగార్జునరావుల్, నారాయణరావుపేట్ జిల్లాలకు ఎల్వర్ట్ ఎల్వర్ట్ జారీ చేసింది. గోదావరి ఎగువ ప్రాంతాలలో అరెస్ట్ ఎల్వర్ట్ ప్రకటించడంతో భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని, దీనితో గోదావరి మరింత ఉగ్రరూపం దాల్చుతుందని అవకాశం ఉన్నాయని, ప్రజలు తీవ్ర హెచ్చరికలకు గురవుతున్నారు. ఇప్పటికీ గత నెలలో వచ్చిన గోదావరి అనే భారీ వరదలకు నర్సర్రు కోల్పోయి కట్టలుపడినట్లు ప్రాణాలు దక్కించుకున్న ప్రజలు ఆ విషయం తెలుసుకుని తేరుకోవకముందే మరొక ముప్పు ముందుకొస్తుందని తెలియడంతో తీవ్ర ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. గోదావరి ఎగువ ప్రాంతమైన కాళేశ్వరం ప్రాంతాన్ని 96.60 మీటర్ల ఎత్తులో నీటి మట్టం పెరిగినవారం స్థాయిలో ప్రవహిస్తుందని అట్టి ప్రాంతాన్ని నుండి 85 గిగ్నీసు వద్ద 7,30,510 క్యూసెక్కుల నీటిని గోదావరి దిగువకు విడుదల చేస్తున్నాడు. అడివిగూడెం పేరుకు వద్ద గోదావరి 14,490 మీటర్ల ఎత్తులో గోదావరి వరద ప్రవహిస్తుందనంతో అనేక గ్రామాలకు రవాణా సౌకర్యాలు తెగిపోయాయి. ముఖ్యంగా పద్మనీతిపుడం నీటిని వాడేడు రహదారిపై నీటి ప్రవాహంతో నిలిచిపోయింది. దీనిని తోడు గోదావరి ఉపనది అయిన తాలిపేరు ప్రాంతాన్ని ప్రవాహం స్థాయిని మింగి ప్రవహించడంతో 6 గిగ్నీసు తరిచి 24,809 క్యూసెక్కుల నీటిని గోదావరి నదిలో విడుదల చేశారు. దీంతో గోదావరి ఉగ్రరూపం దాల్చింది. దీనిని తోడు పద్మనీతిపుడం రాష్ట్రంలో కురుస్తున్న వర్షాలకు శుబరి నది ఉప్పొంగడంతో ముంపు మండలాల్పైన వి.ఆర్.పురం, గోదావరి మండలంలో అనేక గ్రామాలకు రావాపకలు నిలిచిపోయాయి. శిరిలిపేటలో భద్రాచలం వద్ద గోదావరి ప్రవాహం నెమ్మదిపడంతో వరద ఉప్పొగి పడిన వెరిగి అవకాశాలు ఉన్నాయని సెంట్రల్ పాలీటెక్నిక్ ఉపనది ఉడిరాల తెలియజేస్తున్నారు.

నితీష్ కొత రాజకీయం

→ చచ్చినా నిశ్చితే బిజిసి ని ఎం పది ఆపగ్గిరింది. ఇక ఆధికార జెడియల్లో చీరకలు తెచ్చేందుకు కేంద్ర హోంమంత్రి ఆమెలికా ఆధ్వర్యంలో వ్యూహం నడుస్తున్నదని తెలియగా అల్లర్లు ఆయన ని ఎం నిశ్చితే వెంటనే ఎమ్మెల్యేలతో సహా సమావేశానిర్వహించి మరో కొత్తకలమికి శ్రీకారంపెట్టారు. తమపైకి తమ పార్టీని ఎంపికగా ఉన్న ఆరెస్సిసింగ్‌నే వియోగియన్నపూర్ణ తెలియగా ని సంగి రాజ్యసభ వ్యవస్థాస్థాని మళ్లీ నడుపుద్రంపెట్టారు. దీనితో సింగి రాజీనామాపూర్ణ అంతేకాకుండా మంత్రివర్గపనికి కారణంవచ్చెనా. కారణం హోంమంత్రి ఆత్యంత విదేయుడిగా ఆరెస్సిసింగ్‌మారిపోవడమే. ఈ వారంతంలోనే ఆరెస్సిసింగ్ అనిమితి ఆలతకేరకుండా ఉండని నిశ్చిత్తమూర్త వర్గయులు విమర్శలు నంపగనూ. దీనితో ఆరెస్సిసింగ్ బిజిసిని ఇచ్చినా ఇచ్చినా ఉండవచ్చెనా. మొదటిసారిగా తన పాతవిమర్శకు విరాగివాక్యార్థం చేతులుకలిపి తనకుని తల్లిని బిజిసి రాజునూ ఆరెస్సిసింగ్‌గా వియోగియన్నపూర్ల చెప్పారు. మహారాష్ట్రపదవని విడిచిలో ఆమలుచేసేందుకు కేంద్ర మంత్రి ఆమెలికా పాపులు కడుపుతున్నానని, మహారాష్ట్రలో ఈ చీరకలు తీసుకురావడం వల్లనే ఉద్దవ్విధాకలో రాజనామాచేసేనని ఓహోలో బిజిసికి ఆ పప్పులు ఉడదవని చెప్పతూ తన వ్యూహం పలాపులూ మార్పుచేసిన నిశ్చిత్తమూర్త ఐదేళ్లపాటు తనకు ఇక ఎదురేలేదనేవిధంగా కొత్తకలమిమతేనక్షేత్రవర్త్యాస్థాని ఏర్పాచెప్పనూ.

సొంత కారులేని ప్రధాని!

➤ నిరూపణనాటికి ప్రధానపవ్వు కేరళం 35,250 రూపాయలు నగదు మాత్రమే ఉంది. ఆయన జ్ఞాతియైన పొరువుపువత్రాలు 9,05,105, వీరూ వధతాలు 1,89,305 విలువైనవి మాత్రమే ఉన్నట్లు తేలింది. ప్రధానాధికారిచేటు ఆయన కేరీదేవిపేటలోని చూడా ఆస్తుల వివరాలు వెల్లడించారు. రక్షణ మంత్రి జనాభానాసింగ్ 2.54 కోట్ల విలువైన చరాస్తులు, 2.97 కోట్లవిలువైన స్థిరాస్తులు ఉన్నట్లు తెలిపారు. మొత్తం 29 మంది కేరీదేవీమంధ్రులు గత ఏడాదిలో ఆస్తుల వివరాలను వెల్లడించారు. వీరిలో పద్మధర్మప్రసాద్, జ్యోతిరాదిత్య సిద్దియూ, ఆరెనోనిక్, హరీదేవీనిగూర్చి, చర్యోత్తం రూపాలూ, కి.పి.నరేంద్రలున్నారు. మూర్రో ఆజ్ఞాని న్యూ గత అధికనంపర్పు రంధం కేరీదేవీమంధ్రానననీసి తర్వాత

 వారం - వర్షం

10-8-2022 ಬುಧವಾರ

శ్రీ భభ్యత్ నామ సంపత్కరం, దక్షిణాయనం,
 శ్రావణ మాసం, శుక్ల పక్షం, చాది శ్లేష
 త్రయోదశి ము.12-07; పూర్వాషాఢ క.8-24
 వర్ధం ము.3-50 ల 5-19
 రా.కా. ము.12-00 ల 1-30
 యమగండం ఉ.7-30 ల 9-00 వ
 దుర్బుహార్తం ఉ.11-36 ల 12-24 వ

వార్తాఫలం

 **మేషం:** శ్రమకు తగిన ప్రతిఫలం లభించక పోవచ్చు. సంయమనం పాటించండి.

 **వృషభం:** వృధా సంచారం చేస్తారు.
ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

మిథునం: వృత్తి రంగాల్లో ఉన్నవారికి ఖరూలు ఆదికం. ఆలోచనలు పలిసాయి.

 కర్కాటకం: వృత్తి విద్యా కోర్సుల్లో చేరతారు. సాహితీ మిత్రులను కలుస్తారు.

సింహం: శుభ కార్యాలకు హాజరవుతారు.
ధర్మ రక్షణకై పాటుపడతారు. గృహ ప్రాప్తి

కన్య: ఆర్థికంగా బాగుంటుంది.
గృహాలంకరణ వస్తువులు కొనుగోలు.

 **తుల:** విదేశీ ప్రయాణ ప్రయత్నాలు
ఫలిస్తాయి. విద్యార్థులకు సానుకూలం.

 వృద్ధి: అకారణంగా మనోవేదనకు లోనవుతారు. పేరు ప్రతిష్ఠలు లభిస్తాయి.

 ధనుస్సు: ప్రతికూలతలు ఎదురైనా ముఖ్య నిర్ణయాలు అమలు చేస్తారు.

 మేకం: ఆంగ్లం కుదుట పడుతుంది.
సంతానాభివృద్ధి సంతోషం కలిగిస్తుంది.

 **కుంభం:** శత్రువులు మిత్రులవుతారు.
ఉద్యోగంలో ఒడుదుడుకులుంటాయి.

మీనం: సాహితీ చర్చల్లో పాల్గొంటారు.
వృత్తి రంగాల్లో వున్నవారికి బాగుంటుంది.

- పాలకుల్ని సంతోష శర్మ, విజయపురి కాలనీ, హైదరాబాద్

రాష్ట్రంలో తాజా
కేసులు 494

ప్రధానకార్యదర్శి ప్రధాన కమిషనర్, హైదరాబాద్, ఆంధ్రప్రదేశ్: రాష్ట్రంలో కరోనా వ్యాధికి కేసులు మళ్ళీ భారీగా పెరుగుతున్నాయి. మంగళవారం సాయంత్రం వరకు ఒక్క రోజులో 494 కేసులు నమోదుచేయబడ్డాయి వైద్య ఆరోగ్యశాఖ తెలిపింది. ఇప్పటివరకు రాష్ట్రంలో 8,26,778 పాజిటివ్ కేసులు నమోదుయ్యాయి. గడిచిన 24 గంటల్లో కరోనా వల్ల మృతి చెందినట్లుగా నమోదు కాలేదు. రాష్ట్రంలో ఇప్పటివరకు మృతి చెందిన వారి సంఖ్య 4111 వరకు చేరింది. ఒక్క రోజులో 31,629 మంది కరోనా వల్ల ఒక్క నిర్దేశించారు. ఇప్పటి వరకు రాష్ట్రంలో 3,68,43,457 మందికి కరోనా చర్యలు నిర్వహించారు. ఇప్పటి వరకు కరోనా నుంచి 8,17,560మంది కోలుకోగా (98.89శాతం) మంగళవారం 1054 మంది కోలుకున్నారు. వెచ్చెరురు యూజీవీ కేసుల సంఖ్య 5107కు చేరింది. సోమవారం నమోదైన కేసుల్లో జివాపిఎస్ఎస్ వరల్డ్లో 223 కరోనా పాజిటివ్ కేసులు నమోదుయ్యాయి.

కేబినెట్ సమావేశం

ఆధునికమైన రోగగురు అనూర వింపమున
 ఆనాధవిషయం నన్నెమ్మ కోసం పర్యవాల, నేనన్నగృహ
 భారత పక్షిత్తుల వాల సంపదగృహం 75 మంది
 ఖైదీ విడుదల సహా ఇతర అంశాలన్న కేరీనిట్
 పచ్చింపంనుంది.

భారత పక్షిత్తుల వాల సంపదగృహం శాసనసభ
 ప్రత్యేక సమావేశం, స్థానిక సంస్థల సమావేశ
 శాలన్న కూడా పచ్చింపనున్నారు. వీటితో పాటు
 లాల్పూసపరమైన అంశాల, రాజకీయ పరిస్థితుల
 పచ్చింప కూడా పచ్చింప చేపట్టాలని ఉంది. కోమ
 టిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి రాజీనామా నేపథ్యంలో
 మున్నగున, ఉప ఎన్నిక, పార్టీ వ్యూహం, సం
 బంధిత అంశాలన్న కూడా పచ్చింప చేపట్టాలని
 ఉంది.

తెలంగాణ ముందంజ

తే. పేర్కొన్నారు. గూడెంలను గ్రామ పంచాయతీలుగా తీర్చిదిద్ది ఆదివాసీలను కళన సింం కెసిఆర్ తీర్చారని పేర్కొన్నారు. కిడేపూరిలో చుప్రంబిం మూళకయింను ఏర్పాటు చేసిట్లు తెలిపారు. అసిపాబాద్ జిల్లాకు కుప్రం ట్లిం జిల్లా అని నామకరణం చేశామన్నారు.

కొత్త వెదకపథకాలు

» వారికి వివిధ చికిత్సలవిధానాలపై శిక్షణ ఇవ్వసాగుచున్నారని, హీల్ ఇన్ ఇండియా ఆన్లైన్ మరోపథకం ఈవత్తం కింద భారత్లో వైద్యవర్గాలకురంగంగాన్ని ప్రోత్సహించుచు. ఈ క్రమం ముఖ్య లక్ష్యంగా ఎంచుకుంది. చదువుచువుద్యులకు భారతప్రధాని స్వాతంత్ర్య దినోత్సవంలోజూన ప్రకటించసన్నట్లు అధికారపరచాలు వెల్లడిచాయి.

SINGAM KUIL GREEN TUESDAY										ROSA DEER SUPER TUESDAY									
DrawDate on:09/08/22										DrawDate on:09/08/22									
DAY - SINGAM SERIES Dr.No:147					DAY - KUIL SERIES Dr.No:147					DAY - ROSA SERIES Dr.No:147					DAY - DEER SERIES Dr.No:147				
1st Prize Rs.10000/- 648389					1st Prize Rs.100000/- 251123					1st Prize Rs.100000/- 568648					1st Prize Rs.100000/- 849736				
2nd Prize Rs.7000/- 75440					2nd Prize Rs.7000/- 33745					2nd Prize Rs.7000/- 00777					2nd Prize Rs.7000/- 92633				
3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-				
25815 39706 43384 59364 69249					09911 42420 45359 55382 57118					04307 17486 29577 34750 37414					09935 12576 31206 33770 59852				
75581 76083 90316 97246 99292					75488 75581 77663 78977 82261					57045 69182 70701 92846 95911					87158 87852 88622 95584 98224				
4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-				
0179 0373 0634 1003 1487 2213 5072					0915 2001 2550 2594 2810 2932 3816					1138 2412 3143 4592 5130 6141 6871					0167 1181 1200 2271 3639 4174 5138				
8095 8503 9463					4136 4560 7815					8290 8338 9452					5301 6886 9116				
5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-				
0183 1239 2813 5507 5590 6544 6630					1464 1691 1934 2995 4005 5525 6706					0390 1695 1845 2379 2708 4480 4549					0675 1893 3225 3550 4030 4212 4229				
7657 8399 9466					7668 8781 9155					7274 7465 7837					4604 7035 8580				
6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-				
0036 1130 2668 4028 5425 7563 9168					0047 1664 3403 4589 7012 8170 9381					0135 1857 3605 5475 6347 7805 9357					0003 1391 2802 4334 5345 7026 8908				
0070 1167 2683 4106 5672 7888 9172					0122 1803 3572 4965 7037 8204 9415					0138 1871 3772 4947 6639 7873 9410					0081 1510 3189 4371 5435 7056 9034				
0111 1300 2690 4158 6084 7973 9190					0131 1900 3576 5102 7114 8247 9540					0200 2112 4013 5508 6548 8111 9546					0244 1517 3228 4391 5574 7190 9061				
0218 1362 2705 4241 6185 8120 9252					0207 1918 3622 5205 7235 8329 9573					0571 2495 4012 5527 6634 8267 9547					0446 1781 3288 4428 5604 7193 9092				
0263 1485 2743 4695 6348 8475 9360					0549 1268 3666 5446 7423 8431 9672					0688 2508 4113 5548 6838 8279 9653					0463 1800 3421 4459 5867 7211 9035				
0388 1579 2814 4725 6681 8525 9407					0598 2239 3682 5508 7541 8623 9680					0818 2517 4162 5648 6848 8286 9700					0563 1949 3765 4473 5878 7340 9150				
0420 1747 3115 4830 6737 8651 9577					0817 2429 3717 5540 7620 8670 9850					0865 2568 4210 5661 6868 8620 9778					0274 1978 3795 4673 5922 7348 9438				
0516 1865 3205 4903 6743 8670 9578					0819 2648 3848 5586 7629 8674 9899					0937 2625 4615 5788 6928 8779 9781					0882 2103 3794 4723 6149 7392 9537				
0537 1888 3321 4903 6750 8766 9703					0861 2705 4058 5720 7630 8917 9921					0984 2686 4592 5803 6935 8809 9863					1012 2170 3844 4812 6359 7398 9790				
0756 1889 3421 4942 6757 8851 9842					0875 2739 4060 5727 7647 8932 9950					1099 2777 4915 5917 7128 8880 9929					0294 2246 3877 4844 6406 7820 9870				
0782 2182 3821 4983 6759 8864					1049 2813 4064 5997 7653 8955					1380 2820 5217 5982 7444 8885					1125 2370 3996 4848 6443 7863				
0821 2314 3851 5001 6990 8971					1167 2909 4316 6133 7696 9054					1526 3100 5278 6060 7539 9038					1145 2486 4053 4963 6556 7980				
0830 2471 3827 5056 7024 9080					1242 2925 4351 6208 7830 9159					1578 3403 5305 6069 7595 9162					1183 2590 4178 5043 6735 8232				
0941 2594 3879 5266 7100 9097					1280 3042 4493 6693 7898 9248					1628 3406 5392 6210 7644 9251					1196 2715 4198 5099 6944 8388				
1014 2656 4013 5420 7167 9129					1356 3349 4568 6697 7914 9355					1708 3578 5407 6235 7680 9263					1313 2757 4258 5135 6989 8846				
THANGAM VALRAM CHANCE TUESDAY										NALLANERAM MANI CHANCE TUESDAY									
DrawDate on:09/08/22										DrawDate on:09/08/22									
DAY - THANGAM SERIES Dr.No:147																			



తర్వాత గేరువచ్చుట నీటితో స్నానం చేసి హాయిగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. • మీ ఆఫీస్ వేళల్ని బట్టి మీ భోజన సమయాలను సరైన విధంగా ప్రణాళిక చేసుకోండి. ప్రతి రోజూ క్రమం తప్పకుండా ఆ వేళల్లోనే భోజనం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. దీంతో మీ శరీరం నెమ్మదిగా ఈ పద్ధతికి అలవాటు పడుతుంది. • మీరు తీసుకునే ఆహారంలో ప్రోటీన్ శాతం ఎక్కువగా ఉండేలా హాసుకోండి. ఇందుకోసం కూరగాయలు, పండ్లు, గుడ్లు మొదలైనవి తీసుకుంటే మంచిది. 6. భోజనం చేయకుండా ఖాళీ కడుపుతో పడుకోవడం మంచిది కాదు. ఆకలిగా అనిపించకపోతే కనీసం ఒక గ్లాసు పాలు తాగి పడుకోవడం మేలు. దీనివల్ల మీకు నులభంగా నిద్ర పడుతుంది. • రాత్రిపూట వని చేసే మాజ్జలో కొంతమంది వగలు సరిగా నిద్రపట్టక ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. దీంతో నులభంగా నిద్ర పట్టేందుకు నిద్ర మాత్రలు లాంటివి వాడుతుంటారు. వీటివల్ల భవిష్యత్తులో తీవ్ర అనారోగ్యాలు ఎదుర్కోవాల్సి రావచ్చు. కాబట్టి నిద్ర మాత్రలకు అలవాటు పడకుండా సహజంగానే నిద్రపడడానికి ప్రయత్నించాలి. నిద్రను డ్రైరీవేచేయడకు నట్స్, పండ్లు, పాలు. వంటి తీసుకోవాలి. • పనివేళలో కాఫీ, టీ, కూల్‌డింక్స్ లాంటివి తాగడం తగ్గివంది. వాటికి బదులు కాఫీ ట్రేక్స్ లో తాజా పండ్ల రసాలు తాగడం అలవాటు చేసుకోండి. 9. క్రమం తప్పకుండా యోగా, వ్యాయామం, డ్యాన్స్ మొదలైనవి చేయడం ద్వారా ఆటలు శారీరకంగా, మెదడునాసిక శక్తిని ప్లాండ్‌తారు. 📅

