



నిజామాబాద్

PUBLISHED FROM NIZAMABAD, HYDERABAD, VIJAYAWADA, VISAKHAPATNAM, RAJAHMUNDY, KADAPA, ONGOLE, WARANGAL, TIRUPATHI, ANANTAPUR, KURNOOL, KARIMNAGAR, MAHABUBNAGAR, KHAMMAM, NELLORE, NALGONDA, GUNTUR, TADEPALLIGUDEM, SRIKAKULAM

5-10-2022 బుధవారం సంపుటి : 28
సంచిక : 246, పేజీలు : 10+4 వేల : 6.50

నేడే బిఆర్ఎస్ ఆవిర్భావం

జాతీయ రాజకీయాల్లోకి కెసిఆర్ ఎంట్రీ

తెలంగాణ భవన్లో నేతలతో విస్తృత భేటీ
కొత్త పార్టీ జెండా, అజెండా ఖరారు
హాజరవుతున్న కుమారస్వామి, ప్రభుతులు
తమిళనాడు నుంచి వచ్చిన ఎంపి, ఎమ్మెల్యేలు



ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 4: తెలంగాణలో అధికార గులాబి పార్టీలో బుధవారం కీలక ఘట్టం ఆవిష్కృతం కానుంది. ఉద్యమ పార్టీగా ఆవిష్కరించిన టిఆర్ఎస్ దసరా పర్వదినాన జాతీయ రాజకీయాల్లో ప్రవేశించనుంది. దసరా రోజున మధ్యాహ్నం టిఆర్ఎస్ను పేరుతో జాతీయ పార్టీగా మార్చేందుకు రంగం సిద్ధమైంది. ప్రస్తుతం ఉన్న టిఆర్ఎస్ పార్టీ పేరును భారత రాష్ట్ర సమితి(టిఆర్ఎస్)గా మారుస్తూ అధికారికంగా ప్రకటన వెలువడనుంది. ముహూర్తం ప్రకారం మధ్యాహ్నం 1.19 నిమిషాలకు ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు చేతుల మీదుగా నూతన పార్టీ పేరు ఖరారు కానుంది. టిఆర్ఎస్ పేరు ప్రకటనకు ముందు >>2

250+ STORES | AP | TS | TN

దసరా శుభాకాంక్షలు

UPTO 10% CASH BACK

ZERO DOWN PAYMENT NO COST EMI

మొబైల్ కొనుగోలుపై కాల్లింగ్ స్మార్ట్ వాచ్

CALLING SMART WATCH

UPTO 3000 INSTANT DISCOUNT

SMART TV OFFER

fingers Bar Speaker with Woofer

UPTO 10% CASH BACK

V25 Series | X80 Series Y75 Series

Helpline 1800 123 4578 | www.bigcmobiles.com

శుభాకాంక్షలు

విజయదశమి పర్వదినం సందర్భంగా మా పాఠకులు, ప్రకటనకర్తలు, ఏజెంట్లు, శ్రేయోభిలాషులకు శుభాకాంక్షలు

-డాక్టర్ గిరీష్ కుమార్ సంఘ్

'వార్త' చైర్మన్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

దసరా పండుగ సందర్భంగా బుధవారం 'వార్త' కార్యాలయానికి సెలవు. గురువారం సంచిక వెలువడదు. పునర్వర్తనం ఏడవ తేదీ శుక్రవారం.

అవార్డులు పొందిన మున్సిపాలిటీలకు రెండేసి కోట్లు

జపాన్, సింగపూర్లకు స్టడీటూర్లు పురపాలక మంత్రి కెటిఆర్



హైదరాబాద్, అక్టోబరు 4 ప్రభాతవార్: రాష్ట్రంలో అద్భుతంగా పురోగతి సాధిస్తున్న గ్రామాలు, పట్టణాలను ప్రోత్సహించాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉందని రాష్ట్ర పురపాలక, ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి కె.తారకరామారావు అన్నారు. మంగళవారం ఎంసిపెఆర్డిలో స్వచ్ఛ సర్వేక్షణ్ అవార్డులు-2022 సాధించిన పురపాలక ప్రజాప్రతినిధులు, కమిషనర్ల అభినందన కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి కెటిఆర్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి కెటిఆర్ మాట్లాడుతూ స్వచ్ఛ సర్వేక్షణ్ అవార్డులు సాధించిన వారిని అభినందనలు తెలిపారు. ఇదే స్ఫూర్తితో మరింత ముందుకు పోవాలన్నారు. దేశంలో అత్యధికంగా అవార్డులు సాధించి రెండవ స్థానంలో తెలంగాణ నిలిచిందన్నారు. ఈ అవార్డులు సాధించేందుకు కింది స్థాయిలో ఉన్న పారిశుధ్య కార్యకర్తల నుంచి ప్రభుత్వ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి వరకు అందరూ కలిసి ఒకే రకమైన ఆలోచన విధానంలో పనిచేయడం వల్లే ఇది సాధ్యమైందన్నారు. జాతీయ స్థాయిలో ఇంత గొప్ప గుర్తింపు లభించిందన్నారు. 20 ఉత్తమ గ్రామల్లో 19 తెలంగాణలోనే ఉన్నాయని కేంద్రం చెబుతుందన్నారు. పట్టణాలకు అవార్డులు ప్రకటిస్తే దేశంలో రెండో స్థానంలో తెలంగాణలో నిలిచింది. దేశంలో ఉన్న అన్ని రాష్ట్రాల్లోకెల్లా అత్యుత్తమైన రాష్ట్ర తెలంగాణ కేంద్రమే చెబుతుందన్నారు. కానీ ఇక్కడ పరిపాలన సరిగా లేదని అబద్ధాలు చెబుతుంది కూడా కేంద్రంలోని నాయకులే అన్నారు. ఇలాంటి అధికార విమర్శలను వట్టిచమకోవాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. ఒకవైపు అవార్డులు, రివార్డులతో పాటు ప్రజలు ప్రశంసలు వస్తున్నాయన్నారు. తెలంగాణలో స్థానిక సంస్థల విధులను నిర్ణయించడం, నిధులు మంజూరు చేయడం వల్లనే ఇంత ప్రగతి సాధ్యమైందన్నారు. ప్రతి గ్రామంలో, మున్సిపాలిటీలో నర్సరీ ఉన్న ఏకైక రాష్ట్రం తెలంగాణ అన్నారు. ఈ రోజు తెలంగాణలో పట్టణాలు, గ్రామాలు గొప్పగా మారాయన్నారు. స్థానిక సంస్థలు 50శాతం రిజర్వేషన్ వల్ల ఎంతో మంది అద్భుతమైన మహిళా నాయకులు >>2

‘మునుగోడు’ను జల్లెడ పట్టండి

ఉప ఎన్నికల తర్వాత టిఆర్ఎస్ జెట్ టీటుకు రూ.30వేలిచ్చి గెలవాలని కెసిఆర్ కుట్ర

టిలికాన్వరెన్స్లో బండి సంజయ్ ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 4: మునుగోడు ఉప ఎన్నికల తర్వాత టిఆర్ఎస్ కనుమరుగు కాబోతుందని, టిజెపి గెలుపు ఎప్పుడో ఖాయమైందని టిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బండి సంజయ్ పేర్కొన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా మునుగోడు ఉప ఎన్నికపై చర్చ జరుగుతోందని, టీటుకు రూ.30వేలు వంచి గెలవాలని టిఆర్ఎస్ చూస్తోందని ఆరోపించారు. మునుగోడు ఎన్నికల నేపథ్యంలో పార్టీ నేతలను సన్నద్ధం చేసే క్రమంలో బండి సంజయ్ మంగళవారం టెలి కాన్వరెన్స్ నిర్వహించారు. మునుగోడు ఎన్నికల స్టేరింగ్ కమిటీ చైర్మన్ వివేక్ వెంకటస్వామి, పార్టీ రాష్ట్ర >>2

అందరికీ నమ్మకమైన సులభ సార్వత్రిక ఆరోగ్య సంరక్షణ

ఆరోగ్యవంతమైన భారతదేశం కోసం స్వాతంత్ర్యోత్సవ అమృత కాలంలో అందరికీ అత్యుత్తమ చికిత్సపై భరోసా కల్పించాలన్నది దేశ సంకల్పం. అందుకే నేటి భారత ప్రభుత్వ ఆరోగ్య నినాదం అందరికీ ఆరోగ్యం.

- నరేంద్ర మోదీ

అందరికీ ఆధునిక ఆరోగ్య సదుపాయాలు

- ఎనిమిదేళ్లలో 'ఎయిమ్స్'ల సంఖ్య 8 నుంచి 28కి పెరిగింది; వైద్య కళాశాలలు 387 నుంచి 648కి పెరిగాయి; వైద్య విద్య సీట్లు 82 వేల నుంచి 1.5 లక్షలకు పెరిగాయి.
- జాతీయ వైద్య కమిషన్ ఏర్పాటుతో వైద్యరంగానికి ఎంతో ప్రయోజనం కలిగింది.
- గ్రామాలు, పట్టణాల్లో లక్షలాది ఆరోగ్య-శ్రేయో కేంద్రాల ప్రారంభంతో పౌరులకు ఆరోగ్య సంరక్షణ సౌలభ్యం కలిగింది.

అందరికీ సులభతర చికిత్స-అందుబాటు ధరలలో మందులు

- ఆయుష్మాన్ భారత్ ప్రధాన మంత్రి జనారోగ్య యోజన ద్వారా ఏటా ప్రతి కుటుంబానికి రూ.5 లక్షల దాకా ఉచిత చికిత్సతో 50 కోట్ల మందికి పైగా పేదలు లబ్ధి పొందుతున్నారు.
- దేశంలో 8700లకు పైగా జనాభా కేంద్రాల నుంచి ప్రజలకు అందుబాటు ధరలలో నాణ్యమైన మందులు; కొన్నేళ్లుగా అపన్నులకు రూ.15000 కోట్ల దాకా ఆదా

వ్యాధి నిరోధక, సంపూర్ణ ఆరోగ్య సంరక్షణపై దృష్టి

- సంప్రదించు చికిత్స వ్యయము, యోగ ద్వారా ఆరోగ్యకర జీవనశైలికి ప్రోత్సాహం; పరిశోధన-అవిష్కరణలకు ఈ రంగంలో సమగ్ర పెట్టుబడులు
- కొళాయి నీటి కనెక్షన్లు, వంటగ్యాస్, మరుగుదొడ్లు, పరిశుభ్రతలకి ప్రాధాన్యతనిస్తూ వ్యాధుల భారం తగ్గింపు; లక్షల మందికి ప్రాణరక్షణ

దేవభూమి హిమాచల్ లో ప్రపంచస్థాయి మౌలిక ఆరోగ్య సౌకర్యాల కల్పన

బిలాస్ పూర్ లోని 'ఎయిమ్స్'ను జాతీయ అంకితం చేయనున్న ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ

హిమాచల్ ప్రదేశ్ లోని బిలాస్ పూర్ లో 2022 అక్టోబరు 5న 11:30 గంటల నుంచి

DATE: 22/10/2022

2 రాష్ట్రం



మంగళవారం జమ్మూలోని వైద్లోదేవి మందిరంలో ప్రత్యేక పూజలు చేస్తున్న కేంద్రపంత్రి అమితోషా

నేడే బిఆర్ఎస్ ఆవిర్భావం

>>>టిఆర్ఎస్ పార్టీ విస్తృత సమావేశంలో ఆమోదం పొందసంది. దసరా పండుగ రోజు ఉదయం 11 గంటల లోపే నిర్దేశిత సమయానికి జిల్లాలు నుంచి పార్టీ నేతలు,మంత్రులు,ఎంపీలు,ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మె ట్రిలు, జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షులు, డిసీసీబీ, డిసీఎం ఎస్, గ్రంథాలయ సంస్థల చైర్మన్లు తదితరులంతా ప్రగతి భవనకు చేరుకున్నారు.మునుగోడు ఉప ఎన్నిక నోటిఫికేషన్ వెలువడినందున కొం నందిగ్రత ఎర్దుదగా.. దాని ప్రభావం పార్టీ సరస్సభ్య సమావేశంపై ఉండదని కెసిఆర్ తమ పార్టీ నేతలకు సృష్టం చేశారు. నిర్దేశిత సమ యానికి తెలంగాణ భవనకు చేరుకోవాలని సూచించారు. టీఆర్ఎస్ విస్తృత స్టాంు సమావేశం కోసం సభ్యులైన 283 మందిని ఆహ్వానించారు. ఈ సమావేశంలో జాతీయ పార్టీ ఏర్పాటుపై కెసిఆర్ ప్రసంగిస్తారు. టీఆర్ఎస్ పార్టీకి జాతీయ రాజకీయాల్లోకి ప్రవేశం కల్గిస్తూ మధ్యాహ్నం 1.19 ముహూర్తానికి ఆయన జాతీయ పార్టీ ఏర్పాటుపై కీలక ప్రకటన చేస్తారు. టీఆర్ఎస్ పేరు మార్పు జాతీయ పార్టీగా రూపాంతరం చేస్తూ ఏకపక్షా తీర్మానం చేస్తారు. దీన్ని సభ్యుల మద్దతు అనంతరం ఆమోదిస్తారు. అనంతరం పార్టీ ఆశయాలు,లక్ష్యాలును వివరిస్తారు.ఇందాను విడుదల చేస్తారు. జాతీయ పార్టీ ప్రకటన వెలువడిన వెంటనే రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సంబురాలు చేయాలని టీఆర్ఎస్ అధిష్ఠానం శ్రేణులకు సూచించింది. ర్యాలీలు,ప్రదర్శనలు, బాణ సంచాల పేలుళ్లతో ఉత్సవాలు నిర్వహించాలని నిర్దేశించింది. అన్ని జిల్లాలు,నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లోనూ వేడుకలు జరచునన్నారు. తెలంగాణ భవన్ వద్ద టీఆర్ఎస్ పేరుతో పలు చోట్ల ప్లెక్సీలను ఎమ్మెల్యేల ద్వారం నాగేందర్ ఏర్పటు చేయించారు. నూతన పార్టీ ఆవిర్భవరణ సందర్భంగా టీఆర్ఎస్‌కు చెందిన నేతలందరితో పాటు పాఠశు గాప్యాటలకు చెందిన రోజుకీయ పార్టీల నేతలు కూడా హాజరు కానున్నారు. జెడీఎస్ నేత,కర్ణాటక మాజీ ముఖ్యమంత్రి కుమారస్వామి హాజరు కానున్నారు. ఆయన ఒక రోజు ముందే ప్రత్యేక విమానంలో హైదరాబాద్‌కు చేరుకున్నారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి కుమారస్వామి,మాజీమంత్రి రేవన్న తదితర జెడీఎస్ నేతలకు బేగంపేట్ విమనాళయంలో టీఆర్ఎస్ చర్చింగ్ డైరెక్టవోల్,మంత్రి కెటిఆర్ ఘనస్వాగతం పలికారు. కెటిఆర్ వెంట ఎమ్మెల్యే బాల్క సుమన్, ఎమ్మెల్సీ కర్పొ ప్రభాకర్‌తో పాటు పలువురు నేతలు ఉన్నారు. కేసిఆర్ దసరా పండుగ రోజు ప్రకటించడోయే జాతీయ పార్టీ కార్యక్రమంలో కుమారస్వామి పాలు పంచుకోనున్నారు.ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ 11వ తేదీన సిఎం కెసిఆర్‌తో కుమారస్వామి ప్రగతి భవన్‌లో సమావేశమై దేశ రాజీయాలపై సుదీర్ఘ చర్చించిన సంగతి తెలిసిందే. కెసిఆర్‌కు ఉన్న అపార అనుభవం ప్రస్తుతం పరిస్థితుల్లో దేశానికి ఎంతో అవసరమని కుమారస్వామి అభిప్రాయపడిన విషయం విధితమే. సకల వర్గాలతో కలిసి ముందుకు సాగి, శాంతియుతంగా ఉద్యమించి తెలంగాణను సాధించి.. ాష్ట్ర ప్రజల ఆకాంక్షలను కెసిఆర్ నెరవేరుస్తున్నారని కొనియాడారు. దేశ రాజకీయాల్లో ప్రత్యామ్నాయ వేదిక ఏర్పాటులో కెసిఆర్ క్రియాశీలక భూమిక పోషించాలని కోరారు. ఇందుకు తమ సుపూర్వ పుద్ధతు ఉంటుందని కుమారస్వామి నాడే ప్రకటించారు. తమిళనాడుకు చెందిన విడుత్రై చిరుత్తెగల్ కట్టి(ఓసీకే) అధినేత,ఎంపీ తిరుమావలపన్ కూడా హాజరు కానున్నారు. తమిళనాడులో దళిత ఉద్యమ పార్టీగా పేరున్న వీసీకే ఒక ఎంపీ, నలుగురు ఎమ్మెల్యేలు ఉన్నారు. మంగళవారం సాయంత్రం హైదరాబాద్‌కు ఆయన హైదరాబాద్ చేరుకోగా, టీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు బాల్క సుమన్, ఎమ్మెల్సీ పాడి కొణికొండ్రేలు ఘన స్వాగతం పలికారు. మరో 3 పార్టీల నేతలు కూడా హాజరయ్యే అవకాశం ఉందని టీఆర్ఎస్ నేతలు చెబుతున్నారు. కొన్ని ఎపార్టీలో నూతనంగా ఏర్పడే బిఆర్ఎస్‌లో విలీనమవుతాయని నాయకులు తెలిపారు. పార్టీ ప్రకటన తర్వాత మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు సిఎం కెసిఆర్ మీడియా సమావేశం నిర్వహించే అవకాశం ఉంది.

SINGAM KUIL GREEN TUESDAY DrawDate on:04/10/22 DAY - SINGAM SERIES Dr No:155 1st Prize Rs.100000/- 239945 2nd Prize Rs.7000/- 61510 3rd Prize Rs.3500/- 03940 16673 21272 60790 67727 75472 78324 85385 95798 98596 44th Prize Rs.200/- 0476 0487 2654 2686 3419 6029 7489 7750 9452 9892 5th Prize Rs.100/- 0594 2767 4419 5966 6836 7207 7718 9154 9459 9894 6th Prize Rs.50/- 0000 1044 2201 4446 6102 7437 8960 0050 1070 2327 4464 6212 7438 9025 0149 1078 2379 4610 6346 7473 9131 0152 1260 2437 4724 6406 7501 9456 0227 1271 2441 4852 6423 7602 9474 0315 1342 2452 4877 6442 7779 9526 0322 1386 3192 5173 6449 7880 9634 0420 1612 3330 5241 6634 8012 9696 0427 1637 3347 5493 6966 8296 9749 0452 1656 3489 5517 7001 8471 9817 0459 1674 3539 5525 7188 8477 0701 1806 3610 5540 7189 8524 0829 1987 4165 5576 7217 8593 0983 2035 4279 5592 7300 8785 1006 2112 4293 6020 7431 8899	DAY - KUIL SERIES Dr No:155 1st Prize Rs.100000/- 158596 2nd Prize Rs.7000/- 33631 3rd Prize Rs.3500/- 05329 16873 44145 54378 60205 60839 66877 74144 75284 86213 4th Prize Rs.200/- 0989 1501 1582 2540 3372 4870 5261 0993 1549 1583 7859 5th Prize Rs.100/- 1427 2613 6596 7263 7414 7825 8257 8390 8480 8519 6th Prize Rs.50/- 0165 1519 2745 3950 5689 6637 8477 0188 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0259 1739 3089 4087 5726 6697 8901 0334 1758 3136 4359 5764 6719 9097 0553 1773 3218 4506 5778 6895 9303 0631 1857 3436 4643 5784 7146 9496 0653 1940 3452 4854 5822 7176 9560 0873 2059 3453 4955 5947 7391 9782 0905 2611 3494 5145 5963 7549 9895 0988 2236 3537 5165 6153 7892 9988 1016 2291 3503 5202 6193 8085 1124 2298 3851 5269 6262 8147 1335 2300 3862 5314 6359 8226 1386 2309 3947 5430 6413 8333 1516 2728 3948 5644 6489 8458	ROSA DEER SUPER TUESDAY DrawDate on:04/10/22 DAY - ROSA SERIES Dr No:155 1st Prize Rs.100000/- 718120 2nd Prize Rs.7000/- 13703 3rd Prize Rs.3500/- 01181 03686 04892 24584 40010 55610 55917 73578 80143 98972 4th Prize Rs.200/- 0875 2295 3985 4809 5512 6223 6860 8353 9624 9892 5th Prize Rs.100/- 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 7927 9395 0546 1623 2850 4888 6727 8425 9606 0681 1751 3052 5184 6731 8449 9616 0787 1763 3082 5210 7012 8678 9697 0796 1786 3188 5447 7077 8706 9731 0887 1897 3376 5724 7200 8728 9852 0956 3508 4037 4840 5521 5757 7231 8520 8582 9743 6th Prize Rs.50/- 0195 1320 2730 4627 6614 7724 9177 0198 1552 2967 4068 5726 6668 8711 0443 1324 2787 4690 6660 7819 9247 0480 1611 2845 4758 6725 792
--	--	---

గాడ్‌ఫాదర్‌ని ప్రేక్షకులు కచ్చితంగా ప్రేమిస్తారు

కనీవినీ ఎరుగని విజయాన్ని అందిస్తారు: ప్రెస్ మీట్‌లో చిత్ర యూనిట్



మెగాస్టార్ చిరంజీవి అలైవ్ మే బ్లౌస్ట్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గాడ్ ఫాదర్ కోసం ప్రేక్షకులు ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్నారు. భారతీయ చిత్ర పరిశ్రమలోని ఇద్దరు మెగాస్టార్లు చిరంజీవి, సల్మాన్ ఖాన్ కలిసి నటిస్తున్న గాడ్‌ఫాదర్ ఈ యేడాది మోస్ట్ అవైటేడ్ మూవీ. కోఠిదెల సురేఖ సమర్పణలో కోఠిదెల ప్రొడక్షన్స్, సూపర్ గుడ్ ఫిలింస్ బ్యానర్లపై ఆర్ బి చౌదరి, ఎన్ వి ప్రసాద్ ఈ చిత్రాన్ని గ్రాండ్ గా నిర్మిస్తున్నారు. అక్టోబరు 5న దసరా కానుకగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా తెలుగు, హిందీలో గ్రాండ్ గా విడుదల కానున్న నేపథ్యంలో చిత్ర యూనిట్ ప్రీ రిలీజ్ ప్రెస్ మీట్ నిర్వహించింది.

తప్పరంలో జరిగిన ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ కి వర్తంతో అంతరాయం ఏర్పడింది. అంత వర్తంలో అం దరినీ ఉద్దేశించి మాట్లాడి అందరిలో సంతోషం నింపగలిగానని భావిస్తున్నారు. దర్శకుడు మోహన్ రాజు మాట్లాడుతూ, నేను తమిళనాడులో పుట్టినా దర్శకుడిగా పుట్టింది మాత్రం తెలుగులోనే. ఇప్పుడు నా వద్దే సిని మాగా చిరంజీవి గారి గాడ్ ఫాదర్ తో రావడం ఆనందంగా ఉంది. ఈ సినిమా కోసం నా పేరుని మొదట సూచించిన నిర్మాత ఎన్ వి ప్రసాద్ గారికి కృతజ్ఞతలు. సత్యదేవ్ మాట్లాడుతూ, అన్నయ్య అంటే చిన్న వుడినుంచి ఇష్టం ప్రేమ. ఆయనపై ఉన్న ప్రేమ తో ఇండస్ట్రీవచ్చాను. ఆయనతో కలిసి నటించడం ఒక కల నెరవేరినట్లుంది. దర్శకుడు

మోహన్ రాజు ఈ ప్రాజెక్టుని హ్యాండ్లీ చేసిన తీరు అద్భుతం. నిర్మాతలు ఆర్ బి చౌదరి, ఎన్ వి ప్రసాద్ గారికి కృతజ్ఞతలు అన్నారు. నిర్మాత ఎన్ వి ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ నేను చిరం జీవిగారి ఇంట్లో ఒక కుటుంబసభ్యునిగానే ఉంటాను. ఆయనతో గొప్ప సాన్నిహిత్యం ఉంది. ఎప్పటినుంచో ఆయనతో సినిమా చేయాలని ఉండేది. ఇలాంటి సమయంలో ఓసారి చరణ్ బాబు ఫోన్ చేసి, లూసఫర్ సినిమా నాన్నకు బాగా నచ్చింది. కుదిరితే మీరు హక్కులు కొనుగోలు చేయండి అని చెప్పారన్నారు. నిర్మాత ఆర్ బి చౌదరి మాట్లాడుతూ, చిరంజీవి గారితో కలిసి మొదటిసారి వర్తచేస్తున్నందుకు ఆనందంగా ఉందన్నారు. రచయిత సత్యానంద్ మాట్లాడుతూ, చిరంజీవితో నాకు 40యేళ్ల అనుబంధం ఉంది. ఆయన నిరంతరం కష్టపడి పనిచేస్తుంటారు. కథ విషయంలో ఎంతో శ్రద్ధ వహిస్తారు, ప్రతి విషయాన్ని అడిగి తెలుసుకుంటారన్నారు. లూసఫర్ రీమేక్ అనుకున్నప్పుడు ఏదో చిన్న వెలితి. కానీ మోహన్ రాజు చిన్న మార్పు చేస్తారు. మాటల రచయిత లక్ష్మీ భూపాల మాట్లాడుతూ, నాకు చిరంజీవి గారంటే పిచ్చి. ఆయన సినిమాకి మాటలు రాయడం అద్భుతంవరం. ఆయన సెట్ లో ఉన్న ప్రతిభానే నేను సెట్ లో ఉన్నానన్నారు. రామకోగయ్య శాస్త్రి, అనంతశ్రీరామ్ బ్రహ్మాజీ, గెటప్ శ్రీనివాస్, వఫీ, డివి, సమ్మెలు గాంధీ, హరి, మహేష్, త్రినివాస్ తదితరులు ఈ ఈవెంట్ లో పాల్గొన్నారు.

కంప్లీట్ మాన్ యాక్షన్ మూవీ ‘ది ఫోర్స్’



దసరా నాడే చిరంజీవి గారి గాడ్ ఫాదర్ కూడా ఉంది కదా, ఆ రోజు ది ఫోర్స్ విడుదల చేయడానికి కారణం? నిర్మాత పుస్పర్ రామ్ మోహన్ రావు: సంతోషిస్తానే దసరా కూడా సినిమా పండుగ. రెండు పెద్ద సినిమాలు రావడం ప్రేక్షకులకు సినిమా పండుగలా ఉంటుంది. అలాగే నాగార్జునగారి ట్రైండ్ సెట్టర్ శివసీమా కూడా అక్టోబర్ 5విడుదలైంది. ఆసంటిమెంట్ అక్టోబర్ 5న విడుదల చేస్తున్నామన్నారు. మీ సాన్ గారికి ది ఫోర్స్ సింటిమెంట్ మూవీ కదా? నిర్మాత సునీల్ నారంగ్: అవును. నాన్న గారితో ఉన్న అనుబంధంతో నాగార్జున గారు కాలిఫోర్నియా ఇచ్చారు. అందుకు నాగార్జున గారికి కృతజ్ఞతలు. నాన్న గారి పుట్టిన రోజు ఈ సినిమాని ఆస్సోస్ చేశాం. దర్శకుడు ప్రవీణ్ సత్తారు నాలా అద్భుతంగా తీశారన్నారు. రెండు సినిమాలు ఒకే రోజు రావడం వల్ల థియేటర్ల నమస్సు వస్తుందా? గాడ్ ఫాదర్ కూడా మీరే రిలీజ్ చేస్తున్నారా కదా? సునీల్ నారంగ్: థియేటర్ల నమస్సురాదు. ఏ సినిమాకీ ఎన్ని థియేటర్లు అవసరమో దాని ప్రకారం థియేటర్లు ఉంటాయి. ది ఫోర్స్ బడ్జెట్ ఎక్కువయిందని చెప్పారు. కారణం? పుస్పర్ రామ్ మోహన్ రావు: కొవిడ్ ఒకకారణం. డిలీవ్ పాటు సినిమా జరుగుతున్న క్రమంలో సినిమాకి ఇంకా ఎక్కువ ఖర్చుపెట్టాలని మాతో అని పిలిచింది. థియేటర్ ప్రేక్షకులని అలరించేలా యాక్షన్ సీక్వెన్స్ లని డిజైన్ చేశాం. టీకెట్ రేట్లు ఎలా ఉండటోచున్నాయి? సునీల్ నారంగ్: మల్టీప్లెక్స్ లో రూ. 200-250, సైడ్ థియేటర్లలో రూ. 150గా పెట్టాం. ఎవంటి టిక్యెట్ ఎక్కడా 200 దాటి పెట్టలేదు. మిడిల్ క్లాస్ లేకపోతే సినిమా ఇండస్ట్రీ లేదు. మధ్యతరగతి ప్రేక్షకులే ఎనభైశాతం సినిమా చేస్తారన్నారు. ప్రేక్షకులు థియేటర్ కి రావడం తగ్గిందే కదా... డిలీవ్ కారణం ఏమని భావిస్తున్నారు? సునీల్ నారంగ్: ప్రేక్షకులు ఓటిటికి అలవాటు పడ్డారు. ఈ మధ్య వచ్చిన కృష్ణ ట్రెండ్ విహారీ చాలా బావుంది. నిజానికి యాభై రోజుల సినిమా అది. అయితే మరో వారం రోజుల్లో ఓటిటి వచ్చేస్తుందనే అలోచన ప్రేక్షకుల్లో వచ్చేస్తుంది. ఓటిటిని నియంత్రించడనే వర్షాలు జరుగుతున్నాయన్నారు. కొవిడ్ తర్వాత కథల విషయంలో ప్రేక్షకుల అభిరుచి మారిందని భావిస్తున్నారా? పుస్పర్ రామ్ మోహన్ రావు: అవును. ఇప్పుడు ప్రేక్షకులు వలర్ సినిమాకి అలవాటు పడ్డారు. అన్ని భావల చిత్రాలు చూస్తున్నారు. కథ వెచ్చి విధానమే మారిపోయిందిప్పుడు. హీరో అంటే ఒకప్పుడు మంచివాడు. కానీ ఇప్పుడు ఒక విలన్ గా కూడా హీరోగా చూస్తున్నారు. పాత్రని అందులో ఉంటే వైవిధ్యాన్ని ఆస్వాదిస్తున్నారు. ఇప్పుడు మేము చేయబోయే కథలు కూడా ఇంతే వైవిధ్యంగా ఉండేలా చూసుకుంటున్నామన్నారు. కొత్త సినిమాలు గురించి? ప్రిన్స్ సినిమా దీపావళికి విడుదలవుతుంది. నందీమ్ కిషన్, సుధీర్ బాబు సినిమాలు ఉన్నాయి. శేఖర్ కమ్మల ధనుష్ సినిమా త్వరలో సెట్టింగై తీసుకెళ్లడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నాం. అలాగే వెంకటేష్ గారితో ఒక సినిమా ఉంటుంది.

‘సీతారామపురం’లో ఒక ప్రేమ జంట’ ట్రైలర్ లాంచ్



శ్రీ ధనలక్ష్మి మూవీస్ బ్యానర్ పై వినయ్ బాబు దర్శకత్వంలో ఓమర్ చందర్ గాడ్ నిర్మించిన చిత్రం సీతారామపురంలో ఒక ప్రేమ జంట. రణధీర్, నందిని హీరో హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. త్వరలో విడుదల కానున్న ఈ చిత్రానికి సంబంధించి ట్రైలర్ ను ప్రముఖ నిర్మాత దిల్ రాజు లాంచ్ చేశారు.



సాధించి సినిమా కు పనిచేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ మంచి పేరు రావాలని కోరు కుంటున్నా అన్నారు. దర్శకుడు వినయ్ బాబు మాట్లాడుతూ, మా చిత్రం ట్రైలర్ దిల్ రాజు గారి చేతుల మీదుగా లాంచ్ కావడం ఎంతో ఆనందంగా ఉంది. ట్రైలర్ నచ్చి మా చిత్రం యూనిట్

ప్రశంసించారు. అదిత్య మూజీక్ ద్వారా ట్రైలర్ మార్కెట్ లోకి వచ్చింది. త్వరలోనే సినిమా రిలీజ్ కు ప్లాన్ చేస్తున్నాం. నిజా యితీగా ప్రేమించుకున్న ప్రతి యువతీ యువకులు చూడాలని చిత్తమని అన్నారు. నిర్మాత ఓమర్ చందర్ గాడ్ మాట్లాడుతూ, ప్రతి ఒక్కరూ చూడాలని ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ సీతారామపురంలో ఒక ప్రేమజంట. ఈ చిత్రంలో రణధీర్ హీరోగా పరిచయం అవుతున్నారు. నందిని హీరోయిన్ గా నటించింది. మా చిత్రం ట్రైలర్ రిలీజ్ చేసిన దిల్ రాజుగారికి ధన్యవాదాలు. త్వరలో సినిమాను గ్రాండ్ గా రిలీజ్ చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నామన్నారు. సుమన్, సూర్య, అమిత్ తివారీ, చంద్రకాంత్, భాష్, నిట్టల్, బిహేష్ ఇలా ప్రసాద్, మిర్చి మాధవి, సంద్యారాణి, సుషమా, పరిమళ తదితరులు నటించిన ఈ చిత్రానికి డి.వి: విజయ్ కుమార్, ఎడిటింగ్: నందమూరి హరి, ఎన్టీఆర్, ప్లెట్స్: రామ్ సుందర్, పాటలు: సుధా అశోక్ తేజ, డాడీ శ్రీనివాస్, అభినవ శ్రీనివాస్, సంగీతం: ఎన్ఎస్ నివాస్, కొరియోగ్రఫీ: అజయ్ శివ శంకర్, గజేష్, మహేష్. పిఆర్.వో: చందు రమేష్, నిర్మాత: ఓమర్ చందర్ గాడ్, రచన, దర్శకత్వం: వినయ్ బాబు.

రెబెల్ మూవీ బేజర్ ఐడుదల

భద్రం బీకే ఫుల్ బ్రదర్ సినిమాతో అందరికీ సుపరిచితుడైన చరణ్ హీరోగా కరిష్మా హీరోయిన్ గా చరణ్ రౌరి దర్శకత్వం చేస్తూ నిర్మిస్తున్న చిత్రం రెబి. ఈ చిత్రాన్ని సీటిఎఫ్ స్టూడియోస్ బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో రెజెండ్ కోటి శ్రీనివా సరాపు, జయప్రకాష్, దేవి ప్రసాద్ లాంటి ప్యాండింగ్ నటీనటులతో అత్యంత భారీగా తెరకెక్కించారు. భీష్ము సెసిరోయిటా సంగి తాన్ని అందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని దర్శకత్వం చేస్తూ హీరోగా నటిస్తున్నారు చరణ్ రౌరి. ఈ చిత్ర నిర్మాణ బాధ్యతలు కూడా చరణ్ చూసుకుంటున్నారు. రౌరి చిత్రం యొక్క టీజర్ విడుదలయ్యింది. ఫుల్ యాక్షన్ విజువల్స్ తో రొమాంటిక్ ఎంటర్టైన్ నర్ గా ఆకట్టుకుంటుంది. చరణ్ ఓ విభిన్న పాత్రలో నటించాడు. అంతేకాకుండా టీజర్ లో ఓ ఇన్స్పైరింగ్ చేసే ఇంటెన్సింగ్ క్యారెక్టర్ అనిపించింది. గెటప్ కూడా కామన్ పర్సన్ గా యాక్షన్ చేస్తూ ఇటీవల సీతారామం సినిమా చేసిన లోకేష్ మేన్ యాక్షన్ సీన్స్ ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ సందర్భంగా చరణ్ రౌరి మాట్లాడుతూ, ఈ చిత్రం మొదటి లుక్ టీజర్ ని విడుదల చేశాం. మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఈ కథ విషయానికి వస్తే హైదరాబాద్ పాలిటికల్ బ్యాక్ డ్రామ్ ఓ కుర్రాడి కథ, అనుకోని పరిస్థితుల్లో ఆ కుర్రాడు పాకిస్థాన్ వెళ్లాల్సి వచ్చింది. అక్కడ కొంత మంది హిందువులని కలిసి వారి కష్టాలు తెలుసుకుని వారితో ఇండియాకి క్షేమంగా వచ్చారా రెండా అనేది ఈ చిత్రం కథ. అసలు హైదరాబాద్ కి, పాకిస్థాన్ కి మధ్య ఏంటి సంబంధం అనేది ఈ చిత్రంలో ఇంటర్స్టింగ్ గా ఉంటుంది. ఈ చిత్రకథనం అద్భుతం ఉత్తరభారతీయంగా ఉంటుంది. త్వరలో విడుదల తేదీని తెలియచేస్తామని అని అన్నారు. నటీనటులు: చరణ్ రౌరి, కరిష్మా, కోటా శ్రీనివాసరావు, జయప్రకాష్, దేవి ప్ర సాద్, కాంచంబి కిరణ్ కుమార్, సూర్య, ముఖ్యపాత్ర: బ్యాంక్ సూర్య, చరణ్ డివ్, ఫణికాంత్, వేణుగోపాల్, ప్రసన్న రవిప్రకాష్, అలీ రెహా, సమ్మెలు గాం ధీ, రాజశేఖర్ తదితరులు. మ్యూజిక్: భీష్ము సెసిరోయిటా, ఫోటోగ్రఫీ: దాశరథి శివెంద్ర, ఎడిటింగ్: కార్తీక్ శ్రీనివాస్, ఆర్ట్: హాకర్ బాట్టా, నిర్మాత, దర్శకత్వం: చరణ్ రౌరి.

కుటుంబమంతా కలిసి చూసే చిత్రం ‘స్వాతిముత్యం’

ఫార్ముస్ ఫోర్ సినిమాస్ తో కలిసి ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ సీతార ఎం టి టెన్ వెంకటేష్ బ్యానర్ లో సూర్యదేవనాగపంశీనిర్మించిన చిత్రం స్వాతి ముత్యం'. స్వాతిముత్యం ఎలా మొదలైంది? నేను ఓమర్ సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమవ్వాలని ఎదు రుచూస్తున్న సమయంలో లక్ష్మణ్ ఈ కథ చెప్పారు. ఈ కథతో వస్తే తెలుగు ప్రేక్షకులు కచ్చితంగా ఆదరస్తారని నమ్మి, లక్ష్మణ్ ఈకథ చెప్పారు. ఈ కథను సీతార వారి దగ్గరకు తీసుకెళ్లా గాగ వంశీ గారికి కూడా కథ నచ్చింది.



మాన్ సినిమాతో కాకుండా ఇంత క్లాస్ సినిమాతో రావడానికి కారణం? సినిమా అంటే కచ్చితంగా పోరాట సన్నివేషాలు ఉండాలని నేను అనుకోను. సినిమా బాగుంటే ప్రేక్షకులు ఎలాంటి జోనర్ సినిమానైనా ఆదరిస్తారు. మొదటి సినిమా కదా మీ అన్నయ్య ఏమైనా సలహాలు ఇచ్చారా? ఏం ఇవ్వలేదండి. ఇంట్లో వాళ్లందరూ నేను చేయగలగని నమ్మారు. మీ మొదటి సినిమాకి ఇలాంటి కథని ఎంచుకోవడానికి కారణమేంటి? ప్రస్తుతం కథలో కొత్తదనం లేకపోతే ప్రేక్షకులు థియేటర్లకు రావడం లేదు. తర్వాత ఒడిటిలో చూడొచ్చులే అనుకుంటున్నారా. అందుకే నేను కొత్తదనం ఉన్న కథ కోసం వెతుకుతుండా. లక్ష్మణ్ వచ్చి ఈ కథ చెప్పారు. హీరోగా సెట్ లో అడుగుపెట్టడం ఎలా అనిపించింది? సినిమా రంగం, సినిమా సెట్ నాకు కొత్త కాదు. ప్రొడక్షన్ వ్యవహారాలు చేసుకున్న అనుభవం ఉంది. మొదటి నుంచీ సినిమా రంగంలోనే ఉండాలి, ఇక్కడే ఏదోకటి చేయాలని అనుకునేవాని. విక్రీ డోనార్ చిత్రానికి, మీ చిత్రానికి పోలికలు ఉన్నాయి అంటున్నారా? రెండు చిత్రాల కథాంశం మాత్రమే ఒకటి. ఈ రెండు చిత్రాలకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు. సినిమా చూశాక ఆ విషయం మీకే అర్థమవుతుంది. ఈ సినిమాలో వివేంద్ర ఎలా ఉంటుంది? సందర్భానుసారం వస్తే హాస్యమే తప్ప కావాలని ఇరికించినట్లు ఎక్కడా ఉండదు. ఈ సినిమా ప్రారంభించుచి వివేంద్రకూ వివేంద్రాని పంతుతుంది. నీయర్ నటీనటులతో పని చేయడం ఎలా ఉంది? నా మొదటి సినిమాతో రావురమేష్ గారు, నరేష్ గారు, వెన్నెల కిషోర్ గారు, గోపరాజు గారు, సుబ్బరాజు గారు, ప్రగతి గారు, సురేఖా వాణి గారు ఇలా ఎంతో ప్రతిభ, అనుభవమున్న నటీనటులతో పనిచేయడం నా అద్భుతం.

‘అభిరామ్’ చిత్రంలోని ‘సైదులా సైదులా’ పాటను బిగ్ హిట్ చేసిన ప్రేక్షకులకు దసరా శుభాకాంక్షలు: నిర్మాత జింకా శ్రీనివాసులు

రెజెండర్ ఎంటర్టైన్మెంట్ పతాకంపై యష్ రాజ్, నాంది సినిమా ఫిమ్ నవమి గాయక్ జంటగా రామకృష్ణయ్య దర్శకత్వంలో జింకా శ్రీనివాసులు నిర్మించిన చిత్రం ‘అభిరామ్’ అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసుకుని విడుదల చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో ఓడీ ఈ మధ్య యుట్టా బోల్ విడుదల చేసిన ‘ సైదులో సైదులా ఆ సంగనాచి పిల్ల-ఓ సైదులో సైదులా లా నా గుండె గుంజుకెళ్లే’ లిరికల్ సాంగ్ కు ఆడియన్స్ నుండి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చిన సందర్భంగా సంతోషం వ్యక్తం చేసి ప్రేక్షకులకు దసరా శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ చిత్రం ఓడీని పాటలను టీవీ ఆడియో ద్వారా విడుదల చేయడానికి ముందుకు వచ్చిన టీవీ మ్యూజిక్ వారికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు చిత్ర మేకర్స్. చుట్టు చుట్టు పట్టి వీరను కట్టి-చుట్ట కట్టి గుండె కొంగున చుట్టి... ఈ లిరికల్ సాంగ్ చూస్తుంటే యూత్ కు కిక్కించేలా చాలా చూపాడుగా ఉన్న ఈ పాటకు సాగర్ నారాయణ లిరిక్స్ అందించగా మీనాక్షి భుజంగ్ నాట్యరమ్య సంగీతం అందించారు. ఉమా నేహా, సింహలు చాలా చక్కగా ఆలపించిన ఈ పాటకు ద్వారా మాస్టర్ చంద్రకీర్తన్ హీరో హీరోయిన్స్ తో చక్కటి నృత్యం చేయించారు. జగదీష్ కొమరి సినిమా టోగ్రఫీ, మార్కాండ్ కె. వెంకటేష్ ఎడిటింగ్ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. టీవీ ఆడియో మ్యూజిక్ ద్వారా విడుదలైన పాటలు మ్యూజిక్ లవర్స్ అందరినీ



ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు మేకర్స్. యష్ రాజ్, నవమి గాయక్, శివబాలాజీ, సవీన్ రెడ్డి, బాహుబలి ప్రభాకర్, రఘు బాబు, కాంచంబి కిరణ్, అనన్యారత్నమ్, తులసి, వై విజయ, సుమన్ శెట్టి, విజయ రంగానాథ్, గౌతరాజు, జబర్దస్త్ శేషు, కిశోర్ దాస్ నటిస్తున్నారు.





దుర్గామాత ఆమె అపరాజిత అనే పేరుతో కూడా కీర్తింబడుతుంది. ఈ దేవ దేవతలందరు ఇచ్చిన ఆయుధాలు తీసుకుని వెళ్లి అశురునితో యుద్ధం చేసి పదవ రోజున సంహరిస్తుంది. విజయరగ్వంతో దేవతలంతా విజయోత్సవాలు జరుపుకుంటారు. ఇలా పదవరోజు విజయోత్సవం జరుపుకుంటున్నప్పుడు దశమినాటి అమ్మవారి యొక్క సుమీశాలమైన తీర్థిగా, దర్బాగా, దర్బంగా ఉన్నటువంటి స్వరూపమే రాజరాజేశ్వరిదేవి. దేవతలు, దానవులు కలిసి పాల సముద్రానికి వెళుతున్నప్పుడు పాలసముద్రం నుంచి అమ్మత బాండరము బయటకి వచ్చింది కూడా ఈ విజయదశమిరోజున అని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. రాములవారూ వసవానం చేసేటప్పుడు శమి వృక్షం కలవతోనే కుటీరం నిర్మించారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అలాగే శ్రీరాముడు రావణాసురుని సంహరించడానికి వెళ్లి ఆ రాక్షసుడి పది తలలను చూసి

అగ్ని వృక్షం అని కూడా అంటారు. యజ్ఞ యాగాదులకు అవసరమైన అగ్నిని ప్రతిష్ఠించేందుకు ఈ చెట్టు వేళ్లను, బెరడును ఉపయోగిస్తారు. అగ్ని వృక్షంగా పేరు. ఈ చెట్టు శత్రుసంహారం చేయడానికి అవసరమైన శక్తిని, ఇంకా అశిష్టులని అందిస్తుంది. అందుకే శమి వృక్షం కనకధారలు కురిపిస్తుందని చాలామంది నమ్మకం. ఈ విజయదశమి రోజు సాయంత్రం నక్షత్ర దర్శనమిచ్చే సమయంలో శమి వృక్షం దగ్గర ఉన్న అపరాజితా దేవిని పూజిస్తూ ప్రదక్షిణ చేసేటప్పుడు 'శమి సమయతే పాపం/ శమి శత్రు వినాసిని/ అర్జునస్య ధనర్థారి/రామస్య మూలతో బ్రహ్మ రూపాయ/ మధ్యతో విష్ణు రూపిణి/ అర్ధరథశి శివరూపాయ/వృక్ష రాజాయతే నమ/ అంటే ఈ రోజు ఈ శ్లోకాన్ని



శుభాలనాసగే దసరా పండగ

భారతదేశం పండగలకు పుట్టినిల్లు. ఏ పండగ అయినా ఘనంగా జరుగుతుంది అంటే అది ముందుగా మన దేశంలోనే అని చెప్పాలి. పండుగ వస్తుంది అంటే సర్వమత సమ్మేళనాన్ని పాటిస్తూ అందరిలో ఉద్ధాన ఉత్సాహం ఉరకలు వేస్తుంటుంది. అందరూ ఆనంద దోలికల్లో తెలియాడుతుంటారు. ఇల్లు, వాకిట్లో, బజార్లు, పాపింగ్ కాంప్లెక్సులు, దేవాలయాలు అన్నీ కూడా నిత్య కళ్యాణం వచ్చు తోరణం అన్న చందాన కలకలాదుతుంటాయి. ఇలా మనం శోభాయమానంగా జరుపుకునే పండుగలలో విజయదశమి అత్యధిక ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. ఆశ్విజమాసం శుక్లపక్షంలో వచ్చే దశమి రోజు విజయదశమి పండుగను జరుపుకుంటాము. ఈ రోజు దసరా అని కూడా అంటారు. 'దస' అంటే 'పది' 'హర' అంటే 'ఓటమి' దశమి రోజు ఆధర్వానికి జరిగిన ఓటమి అని అర్థం. చెడు మీద మంచిని సాధించిన విజయానికి చిహ్నంగా



యుద్ధం చేసి విజయం సాధించాడు రాముడు. ఆ తర్వాత యుద్ధం ఎక్కి అయోధ్యకు బయలుదేరుతూ శమివృక్షాన్ని పూజించి అయోధ్య చేరుకున్నాడు విజయయుద్ధం అనుకుంటూ. ఈ విజయదశమి రోజు శమి అంటే జమ్మి చెట్టుకి పూజ చేసుకోవడం కూడా ఎంతో ప్రాధాన్యత సంపాదించుకుంది. పాండవులు అజ్ఞాత వానం పూర్వమానే వచ్చి ఆ వృక్షాన్ని పూజించి ప్రార్థించి తిరిగి ఆయుధాలను, వస్త్రాలను పొంది శమి వృక్షరూపంలో ఉన్న అపరాజితా దేవి అంటే దుర్గామాత అశిష్టులు అందుకొని కోరవులతో యుద్ధం చేసి విజయం సాధించింది కూడా ఈ విజయదశమి రోజునే. జమ్మి చెట్టుని

చదువుతూ ప్రదక్షిణలు చేయడం వల్ల దుర్గామాత అనుగ్రహం కలిగి అన్నింటి విజయం లభిస్తుంది. అలాగే మనకి ఏమైనా సమస్యలు కోరితే ఉంటే అవి బీటిల మీద రాసి చెట్టు కొమ్మలకు తగిలిస్తే అమ్మవారి కృపతో పాటు శని దోష నివారణ కూడా జరుగుతుంది. 'శమి వృక్షం అనేది పాపాన్ని శమింపచేసేది. శత్రువులను నాశనం చేసేది. ఆనాడు అర్జునుడు ధనువులు కలిగి ఉండేది. శ్రీరాముడికి ప్రియాన్ని కలిగించింది. యాత్రలకు సౌకర్యాన్ని ఇస్తుంది. వసులన్నింటినీ నిర్విఘ్నంగా కొనసాగేలా చేస్తుందని' ఈ శ్లోకం అర్థం. తెలంగాణలో శమి పూజాసంతరం పాలపిట్ట దర్శనం కోసం ఎదురుచూస్తారు. పాలపిట్ట దర్శనం చేసుకుని ఇంటికి చేరుకుంటారు. అలాగే ఇంటికి వెళ్ళేటప్పుడు జమ్మి ఆకులను తీసుకొచ్చి పెద్దల చేతిలో పెట్టి వారి దీవెనలు అందుకోవడం ఆచారం. జమ్మికోమ్మ ఆకులను బంగారంలా పంచుతూ శుభాకాంక్షలు తెలుపుకుంటారు. ఈ దేవి సవరాత్మల్లో తొమ్మిది రోజులు అమ్మవారిని పూజించిన తర్వాత విజయదశమి రోజు శ్రవణా నక్షత్రం ఉంటుంది. పాండవు రోజు పెట్టిన కలశానికి ఈ రోజున ఉద్ఘాటన చెప్పారు. అలాగే రాజులు కూడా తమ సంపాదన వృద్ధి చేసుకోవడం కోసం అవి స్థిరంగా ఉండడం కోసం జమ్మిచెట్టు కొమ్మలను ఆకులను ఖజానాలో ఉంచేవారు. ఇదే సంప్రదాయాన్ని మనమంతా కూడా కొనసాగిస్తూ శమి పూజ. కాగానే ఆకులను ఇంటికి తీసుకువచ్చి బీరూపలో దాచుకుంటాము. వ్యాపారస్తులు కూడా తమ వ్యాపార అభివృద్ధికి సంబంధించి నటువంటి దబ్బలులున్న గడ్డా పెట్టిలో వేసుకొని శమి సుంద మరంత అభివృద్ధి కావాలని దుర్గామాతను కోరుకుంటారు. ఈ విధంగా మనమతా విజయదశమి రోజు ఋషి వరంవరను, పెద్దలు ఆచరిస్తున్న పద్ధతులను మనం కూడా ఆచరిస్తూ విజయం సాధించాలని కోరుకుంటూ మిత్రులందరికీ విజయదశమి శుభాకాంక్షలు.

- వింగళ భాగ్యలక్ష్మి

శ్రీ రాజరాజేశ్వరిదేవిగా దుర్గమ్మ



"అంబారౌద్రీణి భద్రకాలీ బగళా జ్వాలామఖివైష్ణవీ బ్రహ్మాతీతిపురాంతకీ సురసుతాదేదీప్యమాన్జ్వలా చాముందాగ్నిత రక్తపోష జననీదాక్షాయణీ పల్లవి విద్రూపి వరదేవతా భగవతీ శ్రీరాజరాజేశ్వరీ"

దసరా ఉత్సవాలలో దశమి తిధిన అమ్మవారు శ్రీరాజరాజేశ్వరిదేవిగా దర్శన మిస్తారు. శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలలో అమ్మవారు చివరి రూపం శ్రీరాజరాజేశ్వరిదేవి. సకల భువన బ్రహ్మాండాలకు ఈమె ఆరాధ్యదేవత. మహాత్మిపుర సుందరిగా ఈ దేవత త్రిపురాత్రయంలో పూజలందుకుంటుంది. ఈమెను 'అపరాజితాదేవి' గా కూడా భక్తులు పూజించే ఆచారం ఉంది. ఈమె సగ్రహకా జ్యోతి స్వరూపిణి. కోటి సూర్య సుమప్రభ. కోటి సూర్యులను ఒకసారి ఒకేచోట చేర్చినంత ప్రకాశవంతంగా ఈ తల్లి వెలుగొందుతుంటుంది. పరమేశ్వరదేవి వామలంకం ఈమెకు ఆననం. ఇచ్చా, జ్ఞాన, క్రియా శక్తులను ఈ మూర్తి తన భక్తులకు మరాలుగా అనుగ్రహిస్తుంది. ఈమె యోగమూర్తి. మాయా మోహితీ పూరితమైన మానవ మనోబైతన్యాన్ని శ్రీరాజరాజేశ్వరిదేవి ఉద్ధిపితం చేసి, మోక్ష రైవర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. అనంత శక్తి స్వరూపమైన శ్రీవక్త్రానికి ఈమె అధిష్ఠాన దేవత. **అలంకారం :** ఆకువృ పద్మం లేదా లేత కనకాబరం వర్ణం కలిగిన పట్టువీరతో అలంకరిస్తారు. **మంత్రం:** ఐం క ఏ కల హ్రీం, క్లీం హనకహల హ్రీం సౌః సకల హ్రీం' అనే మంత్రాన్ని 108 సార్లు జపించాలి. శ్రీలలితా సహస్రనామం పారాయణ చేసి కుంకుమాభ్యున, సువాసినీ పూజ చెయ్యాలి. వీలైనవారు శ్రీవక్త్రాన వేస్తే మంచిది. **నైవేద్యం:** అమ్మవారికి లడ్డులు నివేదన చేయాలి. **-భట్టిలేల సుబ్రాజకుమార్, ప్రభాతవార్త, విజయవాడ**

సకలలోక కళ్యాణి శ్రీ దుర్గేశ్వరి

శ్రీకళ్యాణము విజయవందిక లేసగు సర్వ ధర్మకాంతుల విశాల భరతభూమి భక్తిపుష్ప తోరణాల - కలకలరాదగి లోక కళ్యాణమై 'శ్రీదుర్గాంబ' భూమిని వెలసి!! 'ఓం' కారరూపిణీ!! శైలపుత్రీ- బ్రహ్మచారిణీ వంద్రఘంటా-కూష్మాండా కాత్యాయని - సగౌండమాతా-కాళరాత్రి-సిద్ధధాత్రి మహాగౌరీ! నవ దుర్గేశ్వరి!! శరణు-శరణు !! శ్రీశైల శ్రుహరాబీశా! ఓరుగల్లు మహాంకాళి బాసర-మహా సరస్వతి ! కొల్లాపురి శ్రీ మహాలక్ష్మి! ఇంద్రకీలాద్రిశ్రీ! కళ్యాణ కనక దుర్గాంబా సకల లోక రక్షణచేసి దీవింపు-!! కిల్లవల్లి !! శ్రీలంక శాంకరీ ! వీరికాపుర-పురుషాతికాంబ కాళీ పూర్ణేశ్వరి దక్షపురి-శ్రీమాణికళ్యాంబా అమరాధామ బాల చామండిశ్వరి పరమేశ్వరి రైతుల-ప్రజల సదా కరణతో నాడుకోసమమ్మ !! సింహవాహినీ దుష్ట మహాపానరుపర్షణి అవినీతి మహాపానరుల మనుమాడి శాంతి ధర్మ భక్తిసుధలు వృద్ధుల బిందగ నీ భక్తి జనుల శిఖల సర్వదా రక్షింపుమమ్మా !! శ్రీవక్త్ర సంపయాత్రీ అష్టాదశ శక్తిశత మహేశ్వరీ అష్టేశ్వర్య ప్రధాయనీ భరతావనీలో తెలుగునాట సౌభాగ్యలు వెలయించి మమ్మువల్లగా దీవింపు విశ్వకళ్యాణి శ్రీదుర్గేశ్వరి!!



ఆస్వాదిస్తుంటారు. ఇవి తినేటప్పుడు బాగానే ఉంటాయి కానీ.. ఆ తర్వాత ఆజీర్ణి, కడుపుబ్బరం.. వంటి సమస్యలు మొదలుపెడతాయి. అందుకే ఈ సమయంలో సచ్చినవి మితంగా తీసుకుంటూనే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి. ఈ క్రమంలో పండగ సీజన్లో ఇలాంటి అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలో చూద్దా రండి..

► ఏదైనా తినే ముందు కొన్ని నీళ్లు తాగడం వల్ల ఎక్కువ తినకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుకోవచ్చు. అలాగే రోజంతా మధ్యమధ్యలో నీళ్లు తాగుతూ ఉండడం మాత్రం మర్చిపోవద్దు. ఈ క్రమంలో కాఫీ, శీతల పానీయాలు, కాకేటెయిర్స్.. వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. ► పండగ సందర్భంగా స్పెషల్ లేకపోతే ఎలా అని వాటిని బయటి నుంచి తెచ్చుకోవడం కాకుండా ఇంట్లోనే తయారుచేసుకోవాలి. అప్పుడే ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతాం.

► వంటకాలు ఎంత బాగున్నా సరే మితంగానే తినాలి.

ఎంత నచ్చినా .. మితంగానే..

పండగల సమయంలో ముఖ్యంగా పిండి వంటల్ని ఆస్వాదించే విషయంలో ఆస్పలు రాజీపడరు కొంతమంది. ఈ క్రమంలో తమకు నచ్చిన స్వీట్స్, డీమ్స్ వై చేసిన వంటకాల్ని మనసారా ఆస్వాదిస్తుంటారు. ఇవి తినేటప్పుడు బాగానే ఉంటాయి కానీ.. ఆ తర్వాత ఆజీర్ణి, కడుపుబ్బరం.. వంటి సమస్యలు మొదలుపెడతాయి. అందుకే ఈ సమయంలో సచ్చినవి మితంగా తీసుకుంటూనే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి. ఈ క్రమంలో పండగ సీజన్లో ఇలాంటి అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలో చూద్దా రండి..

► ఏదైనా తినే ముందు కొన్ని నీళ్లు తాగడం వల్ల ఎక్కువ తినకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుకోవచ్చు. అలాగే రోజంతా మధ్యమధ్యలో నీళ్లు తాగుతూ ఉండడం మాత్రం మర్చిపోవద్దు. ఈ క్రమంలో కాఫీ, శీతల పానీయాలు, కాకేటెయిర్స్.. వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. ► పండగ సందర్భంగా స్పెషల్ లేకపోతే ఎలా అని వాటిని బయటి నుంచి తెచ్చుకోవడం కాకుండా ఇంట్లోనే తయారుచేసుకోవాలి. అప్పుడే ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతాం.

► వంటకాలు ఎంత బాగున్నా సరే మితంగానే తినాలి.

పండగ రోజు తీసుకున్న ఆహారం వల్ల మన శరీరంలో చేరిన విషకారాలను మరుసటి రోజు తొలగించుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి. అలాకాకుండా పండగ రోజు కొన్ని పదార్థాలు మిగిలిపోయాయి కదా అని తీసుకుంటాం అనుకుంటే.. ఆజీర్ణి కడుపుబ్బరం వంటి సమస్యలు తప్పవు ఒకవేళ ఈ సమస్యలు బాధిస్తుంటే గుల్కెట్ తీసుకోవాలి.



మునిగేలా నీళ్లుపోసి పొయ్యి మీద పెట్టాలి. అవి మరే మెత్త ఆ కాకుండా ఉడికించి తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు పొయ్యిమీద గిన్నె పెట్టి నెయ్యి కరిగించాలి. అందులో జాజికాయపొడి, జాపత్రిపొడి, యాలకులూ, అవంగాలూ, దాల్చిన చెక్కపొడి వేసి వేయించుకోవాలి. నిమిషమయ్యాక కూరగాయ ముక్కల న్నింటిని వేసేయాలి. అవి మేక కరివేపాకు, ఆస్ప, తగినంత వువేసి బాగా వేయించుకుని తీసుకుంటే చాలు. □

సాకాన్నం

రెబ్బలు - రెండు. తయారీ : కూరగాయ ముక్కలన్నింటినీ ఓ గిన్నెలోకి తీసుకుని అవి

సౌందర్యం కోసం..

చర్మ సంరక్షణ కోసం ఏ రకం సౌందర్య ఉత్పత్తుల వాడుతున్నారనేది ముఖ్యమే. దాంతోపాటు ఎలాంటి ఆహారం తింటున్నారనేది కూడా ముఖ్యమే అంటున్నారు



లుంటాయి.

అలాంటిదే బనానా స్నాత్రి.

కావలసినది : పెద్ద స్పెజ్జా అరటిపండు, అవిన

గింజలు-బేబుల్స్ స్పాన్, బాదం పాలు లేదా యోగర్

-అరకప్పు, బాదం బట్టర్ లేదా పీనట్ బట్టర్-బేబుల్స్ స్పాన్.

తయారీ విధానం : బట్టర్ గింజలు, అవిన గింజలు, బాదం పాలు లేదా

యోగర్, బాదం బట్టర్ లేదా పీనట్ బట్టర్లను మిక్సర్లో తీసు కొని మెత్తని పేస్టులా చేసుకోవాలి.

స్నాత్రి చల్లగా కావాలనుకుంటే అరటిపండు ముక్కలను రాతం తా ప్రిజెట్ పెట్టాలి.

అవిన గింజలు చర్మాన్ని లోపల నుంచి తేమను అందించి దురద, మంట ను తగ్గిస్తాయి.

బాదంలోని ఓమెగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, విటమిన్ బిండ్లని వివేచనదర్శాలను

బయటకు వదిలి చర్మాన్ని కాంతిమంతం చేస్తాయి. □

నలుగురిలోకి వెళ్లాలంటే భయమా?

► అరటితలు, అరికాళ్లలో విపరీతమైన చెమటలు పట్టడం. ► భయంతో వణుకు పుట్టడం, మాటలు తీడబడడం.. 3. గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరగడం. ► ఏదైనా కార్యక్రమంలో పాల్గొనాల్సి వచ్చినప్పుడు.. వారం పది రోజులు ముందు నుంచే దాని గురించి ఆందోళన చెందడం. ► ఒకవేళ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నా.. వెనక వెనకే ఉండిపోవడం.. ఈ క్రమంలో తమను ఇతరులు కనిపెడతారేమోనన్న భయం వారిని వెంటాడుతుంటుంది. ► భయం, నెర్వస్నెస్ తో.. ఇంకంటూ మహాభయకాలేకపోవడం, నలుగురిలో తినలేకపోవడం, పాపింగ్ కి వెళ్లేలేకపోవడం, ఇఖరికి పట్టికీ టాయిలెట్స్/ విశ్రాంతి గదుల్ని వాడుకోవడానికి వెనకాడడం.



అధిగమించవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. ఈ క్రమంలో మనలోని లోపాల్ని వక్కన పెట్టి, ప్రత్యేకతల్ని గుర్తించుకోవాలి ఉంటుంది. తద్వారా మనకు ఏది ఇష్టమో దానిపైకి మనను మళ్లుతుంది. ఇది క్రమంగా సోషల్ ఫోబియాను దూరం చేస్తుందట. □

చర్మ నిపుణులు సుల. డ్రైడ్ ఫ్యాస్కా, స్నాక్స్ పనికొచ్చే స్నాత్రిలో పోషకాలతో పాటు చర్మ సౌందర్యాన్ని మెరిపించే గుణా

నిపుణులు. ఈ క్రమంలో మనలోని లోపాల్ని వక్కన పెట్టి, ప్రత్యేకతల్ని గుర్తించుకోవాలి ఉంటుంది. తద్వారా మనకు ఏది ఇష్టమో దానిపైకి మనను మళ్లుతుంది. ఇది క్రమంగా సోషల్ ఫోబియాను దూరం చేస్తుందట. □

