



ఇజ్రాయేల్ వెమానిక దాడుల్లో ఆదివారం గాజాలో ధ్వంసమైన ఓ మసీదు

ఇజ్రాయెల్ సరిహద్దుల్లో హోరాహోరీ

ವಾರ್‌ಯಾಡ್‌ಮೆಲೆ 'ಟಿಕ್ಕೆಟ್ಟ ವಾರ್'!

ఫిబ్రీకి చేరిన కాంగ్రెస్ లొబ్బ
స్ట్రీనింగ్ మీటింగ్లో
రేవంత్, కోమటిరెడ్డి
మధ్య తీవ్ర వాగ్వాదం
ప్రకార్లులతో ఆశావహుల

నిరసన ప్రదర్శన
రెండు రోజుల్లో సెంట్రల్
కమిటీకి నివేదిక



ప్రభా
తవార

ప్రధాన ప్రతినిధి,

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 8: తెలంగాణ కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఎమ్మెల్యే టీకెబీల గొడవ రోజురోజుకీ తారాస్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఈ క్రమంలో కాంగ్రెస్లో



న్యూఢిల్లీలో ఆదివారం ఎఐసిసి కార్యాలయం వద్ద ప్రకార్లు ప్రదర్శిస్తున్న ఒయు జెఎసి నేతలు

దిక్కెట్టు ఆగిస్తున్న ఆకాశవాసులు తమ నిరసన ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ఈ సీట్ల కోసం వారికినే గాన్సి పెంచారు. ఇప్పటికే చాలా మంది నేతలు వారు గొడవలు పడన దృశ్యలు చాలానే ఢిల్లీ చేరుకుని ఆభంగితత్వం కోసం తీవ్ర సాయితో ఉన్నారు. ఇటు తెలంగాణలోనూ... అటు >>2

ఎరువుల రాయితీకి ప్రేరే

తగ్గింపు ధరలు నిలిపేసిన విదేశీ సంస్థలు

డిఎపిఐ టన్నుకు రూ.6,658 భారం

యూరియాకు రూ.8,321 రాయితీకి కోత

[illegible]

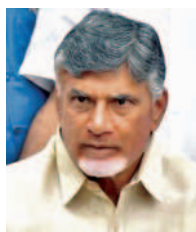
కు 6,658.02 రూపాయలు మేర రాయితీ సరఫరా చేస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో మార్చి 31వ తేదీతో ముగిసిన 2022-23 ఆర్థిక సంవత్సరంలో రహస్య కమిటీ భారత్లోని ఎరువులు దిగుమతులు 246 శాతం పెరిగి గొప్పగా స్థాయిలో ఉన్నాయి. 4.35 మిలియన్ టన్నులకు చేరుకున్నాయి. అంతే ప్రస్తుతం కేంద్రం ఎరువుల ఎగుమతి ధరలు గత రెండు నెలలగా పెరుగుతున్నాయి. ప్రస్తుతం ఓపీసీని భారత్లోని అరువుల కంపెనీలకు విదేశీ వ్యాపారుల నెలబెడతూ నిబంధనలకు అనుగుణంగా ఖర్చు ముందు సరకు (సీఎస్ఎస్) ప్రాతిపదికన 47,446.52 రూపాయలకు పెంచుతున్నాయి. భారత్లో పాటు, ఇతర దేశాలకు సైతం ఇదే ధరకు రహస్య కమిటీ ఎరువుల కొనుగోలును సరఫరా చేస్తున్నాయి. అలాగే ఇప్పటి వరకూ టన్నుకు సుమారు 24,968.55 రూపాయల ఛార్జీని యూరియోను సరఫరా చేస్తుండగా, ఇప్పుడు ఖర్చు మరియే సులభతరంగా ఈఎఫ్ఎస్ఎస్ టన్నుకు 32,899.96 రూపాయలకు పెంచి కోడ్ చేస్తున్నాయని కేంద్ర ఎరువులు, రసాయనాల మంత్రి శ్రీ శాఖ అధికారులు చెబుతున్నారు. దీంతో దేశంలోని ఎరువుల కంపెనీలపై భారీగా భారం పడతోంది. అయితే ఈ మేరకు ఆదంబరం వేది భారాన్ని భరించాని ఎరువులు కంపెనీలు కేంద్ర ప్రభుత్వంపై వత్తిడి



అమిత్ షా రేపు ఫౌదరాబాద్ రాక

ప్రభాతవార్తా ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 8: తెలంగాణ రాష్ట్రానికి కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా రానున్నారు. ఈనెల 10వ తేదీన అమిత్ షా రాష్ట్రంలో పర్యటించనున్నారు. ఈ మేరకు అమిత్ షా ఆధికారిక షెడ్యూల్ ఖరారైంది. 10న ఒకే రోజు తెలంగాణలో

చంద్రబాబు కేసులపై
నేడు కీలక తీర్పులు



అలుమారపతి, అక్టోబర్ 8, ప్రభాతకావ్య ప్రతినిధి: తెదేపా అధ్యక్షుడు చంద్రబాబుకు సంబంధించిన కేసుల్లో సామవారం కీలకం కానుంది.. కాగా దిగువ కీర్త్యు నుంచి దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానం వరకు బాబు దాఖలు చేసిన పిటిషన్లపై విచారణలు, తీర్పులు వెలువడనున్నాయి.. ఇలాగే శింధుల సీక్రెట్ డెవలప్మెంట్ కేసుకు సంబంధించి సిబిడి తనపై నమోదు చేసిన కేసును కోర్ట్లోయేలాని చంద్రబాబు సుప్రీమ్కోర్టులో దాఖలు చేసిన క్యాష్ పిటిషన్లపై సామవారం విచారణ జరగనుంది.. సీక్రెట్ డెవలప్మెంట్ కేసులో చంద్రబాబు దాఖలు చేసిన క్యాష్ పిటిషన్లపై తమవల్ల విచారణను సుప్రీం కోర్టు ఈ నెల 9వ తేదీకి వాయిదా వేసిన నంగతి తెలిసింది.. చంద్రబాబు దాఖలు చేసిన క్యాష్ పిటిషన్లకు సంబంధించి, ఎపిఐఐఎల్లో సిబిడి సమర్పించిన డాక్యుమెంట్లను తమముందు ఉంచాలని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని అడిగింది. దీంతో ఈ కేసులో సామవారం విచారణ జరగనుంది.. చంద్రబాబు దాఖలు చేసిన క్యాష్ పిటిషన్లపై విచారణ వాయిదా వేసిన సుప్రీం కోర్టు ఇక తేదీ కేసులో తమకు బియ్యలు మంజూరు చేయాలని చంద్రబాబు వేసిన బెయిల్ పిటిషన్లపై విచారణదాలోని ఎపిఐ కోర్టు సామవారం నిర్ణయాన్ని

RENAULT TRIBER

life on demand

GLOBAL NCAP*

EMI మొదలు ₹7 999/- కే*
లాభాలు ₹50 000/- వరకు#

625L వరకు బూత్ స్పేస్

20.32 cm టచ్ స్క్రీన్
mediaNAV ఇవాల్యుయేషన్

ఫంట్ మరియు సైడ్ ఎయిర్ బ్యాగ్స్ - డ్రైవర్ మరియు పాసింజర్

హిల్ స్టాబిలిటీ అసిస్ట్ (HSA)

for a test drive, call on 1800 315 4444. select variants available in CSD. special offers for defence personnel, government, PSU and corporate employees. for bulk enquiries, contact corpsales@renault.co.in for further details, connect on www.renault.co.in

terms and conditions apply. *₹7 999 EMI based on a loan amount of ₹4.74 lakh for a tenure of 84 months. EMI may vary based on actual loan amount and tenure, not valid for any added loan amount and tenure. finance at the sole discretion of Renault Finance. #advantages up to ₹50 000/- for Triber includes cash benefits up to ₹20 000/- on select variants, exchange benefits up to ₹20 000/- on select variants & loyalty cash benefits up to ₹10 000/- on select versions. *Triber has scored 4-star safety rating for adult occupant safety and 3-star child occupant safety in crash test conducted by Global NCAP. the same has been published by NCAP on their website. the evaluation of the tests by Global NCAP has resulted in Triber being the safest in the 7-seater mass segment in India. corporate/PSU/defence personnel/government employee/professionals benefits applicable on each model is basis eligibility of the customer and based on submission of required proof by the customer. price valid on the date of purchase. for detailed offers, visit www.renault.co.in/offers. Renault India Pvt. Ltd. reserves the right at its absolute discretion to terminate this scheme or vary, delete or add to any of these terms and conditions from time to time without notice including without limitation. offers may vary across variants and cities. model/accessories shown may not be a part of the standard fitment. the color in the image may vary slightly from the actual color of the product. the above mentioned offers & benefits are valid till 31st October 2023 and are through Renault dealership. Renault India Pvt. Ltd. shall not be liable for any loss or damage arising from your failure to comply or understand the offer details. in the event of any dispute, all matters shall be governed by all applicable laws of India and court at Gurugram shall have the exclusive jurisdiction. for detailed terms and conditions, please visit www.renault.co.in

SHOWROOMS: TELANGANA: NIZAMABAD: RENAULT Nizamabad Mob: +91 9311700672.

బుల్లితెర ప్రీమియర్ డేట్, టైం



హీరోయిన్గా నటించింది.. మాస్ మహారాజా రవితేజ ,కేథరిన్ థెరిస్సా , ప్రకాష్ రాజ్, జయం సింహ కీలకపాత్రల్లో అలరించిన సంగతి తెలిసిందే. డేవిడ్ ప్రసాద్ సంగీతం అందించారు. మైత్రీమూవీ మేకర్స్ ఈచిత్రాన్ని నిర్మించింది.

డిజిటల్ ప్రీమియర్ కు రెడీ



హర్షవర్ధన్, అలీరెజా, రాజ్ కనకాల, హరితేజ, అజయ్, మిర్జిరెడ్డి, తదితరులు నటించారు. శ్రీ వెంకటేశ్వర సినిమాస్ ఎల్ఎల్పి , సృష్టి సెయిన్స్ లాంటివి ఈ సినిమాను నిర్మించారు. చైతన్ భరద్వాజ్ సంగీతం అందించారు.. ఈవారాల్ని, మృణాళిని రవి హీరోయిన్లుగా నటించారు.

ఫెయిల్యూర్ మూవీస్ నుంచే కొత్త విషయాలు నేర్చుకుంటా..

స్,మాస్ అనే తేడా లేకుండా అన్నివర్గాల ప్రేక్షకుల పట్ల తెలిసిన దర్శకుడు మారుతి.. ఆయన సినిమాలు థియేటర్లో బెండ్ బిత్తో నుంచి బాల్కనీ దాకా ఆడియెన్స్ ఎంజాయ్ చేసేలా ఉంటాయి. కమర్షియల్ సినిమాలు చేస్తూ ఆ కళలోని ఏదో ఒక మంచి విషయాన్ని ప్రేక్షకులకు చెప్పటం మారుతి ప్రత్యేకత. ఈ రోజుల్లో బస్ స్టాప్ సినిమాలతో యూటీట్యూబ్ మళ్లీ తీసుకొచ్చారాయన.. డిజిటల్ టెక్నాలజీ ఉపయోగించుకుని 5డిలో పిక్చర్లజ్ చేసి సర్వే సిఫుల్ సినిమా ఇవ్వచ్చని ప్రూవ్ చేశారు.. డ్రెమకథా చిత్రమేతో హారర్ కామెడీతో మారుతి ఒక ట్రెండ్ క్రియేట్ చేశారు. భలే భలే ముడిచోయ్ సినిమాతో ఇండస్ట్రీ క్లీన్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ అందించి



డైరెక్టర్గా మరో మెట్టు ఎదిగారు మారుతి. ఆయన సినిమాలు యూవరేజీగా ఆదరణ పొందినా డిస్ట్రిబ్యూట్స్, ప్రొడ్యూసర్స్ కు లాభాలు తెచ్చిపెడుతుంటాయి... హీరోలందరి ఫేవరేట్ డైరెక్టర్ మారుతి.. తన ఫెయిల్యూర్ మూవీస్ నుంచే నిత్యం కొత్త విషయాలు నేర్చుకుంటానని అందుకే కంటిన్యూ స్టాడ్స్ తనకెప్పుడూ రాలేదని చెబుతుంటారు.. తనే ఒక ప్రొడ్యూసర్ కావటంతో ప్రొడ్యూసర్ యాంగిల్లో అనుకున్న బడ్జెట్లో సినిమాలు చేయటం దర్శకుడిగా మారుతి ప్రొఫెష నలిజం చూపిస్తుంటుంది.. ప్రస్తుతం స్టార్ హీరో ప్రభాస్ తో భారీ పానెలింగ్ మూవీ రూపొందిస్తున్నారు.. ఇది ఆయన కెరీర్లో ఒక సెన్సేషనల్ మూవీ కాబోతోంది.. హీరో ప్రభాస్ ఇమేజ్ కు తగినట్లు ఉంటూనే తన డ్రైంగ్ అయిన ఎంటర్టైన్మెంట్ తో ఈ సినిమా ఉంటుందని మారుతి చెప్పారు.. మంచి పాజిటివ్ వాతావరణంలో ప్రభాస్ తన సినిమా ప్రోగ్రెస్ అవుతోందని మారుతి పేర్కొన్నారు.

నేషనల్ సినిమా డే సందర్భంగా 'ద్రోహ'

సం దీప్ కుమార్, దీప్తి వర్మ జంటగా విజయ్ పెందుర్తి దర్శకత్వం వహిస్తున్న చిత్రం ద్రోహ.. గుడ్ ఫెలర్ మిడియా సర్క్లర్స్ మిడియా, వెడ్ నేషన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ పతాకాలపై విజయ్ పెందుర్తి, శ్రీకాంత్ రెడ్డి.డి సమర్పిస్తున్నారు.. అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తిచేసుకున్న ఈ చిత్రం ఈనెల 13న విడుదల కానుంది.. ఆ రోజు నేషనల్ సినిమా డే సందర్భంగా యూనిట్ ఈచిత్రాన్ని ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొస్తున్నారు.. అక్టోబర్ 13న మాత్రం మల్టీప్లెక్స్ లో చూడాలని కోరారు.. ఈ సందర్భంగా మిడియా సమావేశంలో త్రిగుణ్ టీజర్ ను విడుదలచేశారు.. అనంతరం ఆయన



మాట్లాడారు.. దర్శకుడు, హీరో కళ అంటే ప్రాణమని, ఈ టీం అంతా ప్రేమతో ఈ చిత్రం చేశారన్నారు. మంచి టైటిల్ తో వస్తున్నారని, టీజర్ ఆసక్తికరంగా ఉందన్నారు. దర్శకుడి పనితీరు టీజర్ లో కనిపించిందన్నారు. ఈ చిత్రం తప్పకుండా హిట్ అవుతుందని అన్నారు. హీరో సందీప్ మాట్లాడుతూ, ద్రోహ టైటిల్ వినగానే వెంటనే ఒకే చేశానని తెలిపారు. అద్భుతమైన డ్రామాగా తెరకెక్కిందన్నారు.. క్రిమినల్ అనగానే క్రైమ్, థ్రిల్లర్ అనుకుంటామని, ఇందులో అన్ని అంశాలు ఉన్నాయన్నారు.. ఈనెల 13న ఈ చిత్రం విడుదల అవుతుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో హీరోయిన్ న డెబ్బా డాబ్, దర్శకుడు తదతరులు మాట్లాడారు.



నరేష్ కు టర్క్ గోబల్ కల్లర్ అంబాసిడర్ గౌరవం...

ప్రముఖ సినీనటుడు డాక్టర్ నరేష్ విజయకృష్ణ చిత్ర పరిశ్రమలో తన 50 ఏళ్ల స్వర్ణోత్సవం సందర్భంగా టోకయో నగరంలో హాఫ్ గ్రూప్ అండ్ టర్క్ సాంస్కృతిక మంత్రిత్వశాఖ నిర్వహించిన ఇండో టర్క్ ఫెస్టివల్ ఆఫ్ కల్చర్స్ ఈవెంట్ లో బోకట్ గవర్నర్, సెక్రటరీ జనరల్ చేతులమీదుగా ప్రపంచ సాంస్కృతిక రాయబారి (గ్లోబల్ కల్చర్ అంబాసిడర్) బిరుదు, గౌరవాన్ని



అందుకున్నారు.. నరేష్ కు టర్క్, అనేక ఇతర దేశాలతోమంచి దౌత్యసంబంధాలు ఉన్నాయి.. నరేష్ యునైటెడ్ నేషన్స్ లో వింగ్ అయిన యునిగోల్ కౌన్సిల్ జనరల్ గా క్రియాశీలకంగా ఉన్నారు.. సినిమా పరిశ్రమకు సేవ అందించటంలో భాగంగా ఆయన టర్క్, ఇతర దేశాల్లో సినిమా మాటింగ్ లను ప్రోత్సహించటానికి ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారు.. నటుడు శివబాలాజీ (మా కోఠికారి), హీరో సుమన్, బాలీవుడ్ నుంచి చాలా మంది గాయకులు, మేయర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'భగవంత్ కేసరి' నుంచి అర్జున్ రాంపాల్ పరిచయం....

సం దమారీ బాలకృష్ణ, అనిల్ రావిపూడి కాంబినేషన్ లో ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ షైన్ స్ట్రీట్స్ బ్యానర్ లో రూపొందుతున్న చిత్రం భగవంత్ కేసరి.. చిత్రంతోనేషనల్ అవార్డు విన్నింగ్ యాక్టర్ అర్జున్ రాంపాల్ టాలీవుడ్ లోకి ఎంట్రీ ఇస్తున్నారు.. అర్జున్ రాంపాల్ ను రాహుల్ సంఘ్స్ గా టెలిఫిట్ లుక్ లో పరిచయం చేస్తూ మేకర్స్ ఆదివారం ఆయన క్యారెక్టర్ పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు.. ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ లో అర్జున్ రాంపాల్ డిజైన్ చేసిన సూపర్ స్పైడిమాన్ కన్నులున్న పుటికీ , తన ఇంటెన్స్ లుక్ తో భయ పెట్టారు. సింహాసనంపై కూర్చు



నన అర్జున్ రాంపాల్ రాయల్ వైబ్ క్రియేట్ చేశారు.. ట్రైలర్ ను రివీల్ చేసే సమయం నినకూడ పోస్టర్ ద్వారా మేకర్స్ తెలిపారు.. ట్రైలర్ ను సోమ వారం రాత్రి 8.16 గంటలకు విడుదల చేయనున్నారు.. సాహు గారపాటి, హరిష్ పెద్ది నిర్మిస్తున్నారు.. బాలకృష్ణ సరసన, కాజల్ అగర్వాల్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. శ్రీలీల కీలకపాత్రలో కన్పించు నుంది.. జాతీయ అవార్డు విన్నర్ అర్జున్ రాంపాల్ టాలీవుడ్ లోకి అడుగుపెడు తున్నారు. థమన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.. దసరా కానుకగా ఈనెల 19న విడుదల కానుంది.



వరల్డ్ కప్ మ్యాచ్ లో 'టైగర్ నాగేశ్వరరావు'

ప్రపంచ క్రికెట్ మ్యాచ్ లో భాగంగా ఆదివారం టీమిండియా ఆస్ట్రేలియా జట్టుతో చెన్నై మైదానం వేదికగా జరిగిన మ్యాచ్ లో తెలుగు క్రికెట్ లైవ్ షోలో 'టైగర్ నాగేశ్వరరావు'- మాస్ మహారాజా రవితేజ ఒకింత సందడి చేశారు.. తన ఎనర్జీతో ఆయన ఉపతెప్పించారు.. వ్యాఖ్యాతలతో కలిసి ఆయన కామెంటరీ ఇచ్చారు. క్రికెట్ అభిమానులతోనూ రవితేజ ముచ్చటించారు. దీనికి సంబంధించిన ఫోటోలు, వీడియోలు ఇప్పుడు వైరల్ అయ్యాయి. క్రికెటర్స్ సిరాజ్, కోహ్లా అంటే ఇష్టమని రవితేజ పేర్కొనాననరు. కోహ్లాతో ఉండే అగ్రెషన్, యాటిట్యూడ్, లుక్ తనకెంతో ఇష్టమని రవితేజ కామెంట్ చేశారు. ఆయనలో మంచి కాన్సిడెన్స్ కనిపిస్తుందని అన్నారు.

చేగువేరా వర్ణంతో సందర్భంగా 'చే' టీజర్



తెరపై మరో బయోపిక్ రాబోతోంది.. క్యూబా పోరాట యోధుడు చేగువేరా జీవిత చరిత్ర ఆధారంగా రూపొందుతున్న చిత్రం 'చే'.. క్యూబా తర్వాత ప్రపంచంలో తొలిసారి బయోపిక్ ఇది. నవ ఉదయం సమర్పణలో నేపర్ ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై బిఆర్ సభావత్ నాయక్ టైటిల్ రోల్ పోషిస్తూ, దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.. సర్వార్, బాబు, దేవేంద్ర సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు.. ఈ మూవీ లో లావణ్య సమీరా, పూల సిద్ధేశ్వర్, కాల్క్ నూనె, వినోద్, పసల ఉమామ హేశ్వర్ కీలకపాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. రవీశంకర్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. త్వరలో సినిమా సెన్సార్ కు వెళ్లనుంది.. ఇటీవల చేగువేరా కూతురు డాక్టర్ అల్లెదా గువేరా ఈమూవీ ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు. అక్టోబర్ 9న చేగువేరా వర్ణంతో సందర్భంగా టీజర్ ను యూనిట్ విడుదల చేసింది. ఆనంతరం హీరో, దర్శకుడు

బిఆర్ సభావత్ నాయక్ మాట్లాడుతూ, విప్లవవీరుడు , యువత స్ఫూర్తిదాయకుడు చేగువేరా జీవిత చరిత్రను సినిమాగా తీయటం చాలా గర్వంగా ఫీలవుతున్నానని అన్నారు. ఆయన చేసిన పోరాటాలు, త్యాగాలు ఈచిత్రంలో తీశామన్నారు. అప్పటి పరిస్థితులకు అద్దం పట్టేలా చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నామని తెలిపారు.. ఫస్ట్ కాపీరెడ్ అయ్యిందని, నవంబర్ లో మా చిత్రాన్ని విడుదల చేయనున్నామని తెలిపారు.

'తెలుగింటి సంస్కృతి' వీడియో

పెళ్లం ఊరెళితే.. ఇంద్ర వంటి చిత్రాల ఫేమ్, నటి ప్రశాంతి హారతి కూతురు తానప్ప హారతి నటించిన వీడియో ఆల్బమ్.. 'తెలుగింటి సంస్కృతి'. మ్యూజిక్ లవర్స్ ను ఆకట్టుకుంటూ సూపర్ సక్సెస్ అందుకుంది.. ఈ మ్యూజిక్ వీడియోకు ప్రముఖ దర్శకుడు వీఎన్ ఆదిత్య కాన్సెప్ట్ తయారుచేసి రూపొందించారు. తెలుగింటి సంస్కృతిలో కీరణ్ గుడిపూడి మరో టీడీరోల్ చేశారు..



దర్శకేంద్రుడు కె.రాఘవేంద్రరావు రిలీజ్ చేసిన ఈ మ్యూజిక్ వీడియో వన్ మిలియన్ కు పైగా వ్యూస్ తో మంచి సక్సెస్ అందుకుంది... తెలుగింటి సంస్కృతి మ్యూజిక్ వీడియో సక్సెస్ తమ టీమ్ లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపిందని, ఆడియెన్స్ నుంచి వస్తున్న స్పందన చూస్తుంటే ఆనందంగా ఉందని, మ్యూజిక్ వీడియో టీం తెలిపింది.. ఈ మ్యూజిక్ వీడియోకు రాధాకృష్ణ హారతి నిర్మాతా వ్యవహరించారు.. మురళీ రుద్ర అన్వేష్ మామిళ్లపల్లి, ఆనంద్ పవన్ నాయకుడు ఎడిటర్స్ కాగా, ఎన్ఎ ఖుద్షాస్ సంగీతం అందించారు. ఈ ఆల్బమ్ ను ప్రముఖ నేపథ్య గాయని శ్రీనిధి అలపించారు.

బన్నీ అవుడే చెప్పారు...

అల్లు అర్జున్ తాజాచిత్రం పుష్ప 2 శరవేగంగా మూటింగ్ జరుపుకుంటోందనే సంగతి తెలిసిందే.. ఈ చిత్రం కోసం ప్రేక్షకులు, అభిమానులు ఎంతగానో వెయిట్ చేస్తున్నారు. మరో విశేషం ఏంటంటే ఈచిత్రంలో జాతీయ ఉత్తమ నటి ప్రియమణి కూడ నటించోతున్నారనే టాక్ వినిపింది.. ఇందులో ఆమె ఓ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న విజయ్ సేతుపతి భార్య పాత్రలో నటిస్తున్నట్లు కూడ రూపర్తు వినిపించాయి.. కాగా తాజాగా పుష్ప 2 సినిమాలో తాను నటిస్తున్నట్లు వస్తున్న టాక్ పై ప్రియమణి స్పందించారు. తాను ఇందులో నటించటం లేదని, అవకాశం వస్తే.. కచ్చితంగా చేస్తానని పేర్కొన్నారామె. అల్లు అర్జున్ తో ఇప్పటి వరకు నటించకపోవటం బాధగా ఉందని, అయితే ఏదో ఒక రోజు కచ్చితంగా కలిసి నటించే చాన్స్ వస్తుందని అల్లు అర్జున్ తనతో చెప్పారన్నారు. పుష్ప 2 చిత్రాన్ని మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ భారీ ఎత్తున నిర్మిస్తోంది.. డేవిడ్ ప్రసాద్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.



చర్మానికి డీటాక్సింగ్ అవసరం



ఇప్పుడు సిగ్నిస్ కేర్ రోటీన్ సాధారణమైపోయింది. ఒకదాని తర్వాత ఒకటి బోలెడు ఉత్పత్తులు రాస్తున్నా ఒక్కోసారి ఏదో ఒక సమస్య! అని దూరమవ్వాలంటే చర్మానికి డీటాక్సింగ్ కావాలంటున్నారు నిపుణులు. దీన్నే సిగ్నిస్ ఫాస్టింగ్ గా కూడా చెప్పొచ్చు. పూజ, డైటింగ్ పేరుతో అప్పుడప్పుడూ ఉపవాసం ఉంటాం కదా! చర్మం విషయంలోనూ అదే చెయ్యాలి. అంటే ముఖం కడిగాక కొద్ది గంటలపాటు దానికి ఏ ఉత్పత్తి రాయకుండా అలా వదిలేయడమన్న మాట. దీంతో సిగ్నిస్ కి తనను తాను రివైర్ చేసుకునే అవకాశం కలుగుతుంది. చర్మ సమస్య అనుకోండి.. ఏం చేస్తాం? స్నేహితుల సలహా అడుగుతాం, అవునా! సలహా తీసుకున్నార సరే. కానీ.. ఇద్దరిది ఒకే చర్మతీరు కాకపోతే? సమస్య తగ్గకపోగా పెద్దదవొచ్చు. ఈ విధానంలో చర్మం ఊపిరి

అనుగుణంగా తీసుకునే చర్యలు లాభిస్తాయి. మీరు వాడే ఉత్పత్తులు సరిగా పనిచేస్తున్నాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఇది ఉత్తమ మార్గం. సిగ్నిస్ ఫాస్టింగ్ తర్వాత చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తోందంటే ఆ ఉత్పత్తులను కొనసాగించొచ్చు. లేదంటే మారుకోవచ్చు. బాగా పొడి, సున్నిత చర్మం, యాక్నే వంటి

సమస్యలు ఉన్నవారు మాత్రం దీన్ని ప్రయత్నించా చోవడమే మంచిది. వాళ్లు క్రిములను తప్పనిసరిగా కొనసాగించాలి. ఈ పద్ధతిని రాతిపూట లేదా ఇంట్లో ఉన్న సమయంలోనే పాటించాలి. సన్ స్క్రీన్ వంటివి లేకుండా ఎండలోకి వెళ్తే చర్మం దెబ్బతింటుంది.

పీల్చుకున్నట్లుగా అవడమే కాదు సహజ నూనెలు ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీంతో మీ చర్మతీరేదో తెలుస్తుంది. దానికి

ప్రాళంబించి ఏదేళ్లు దాటినా సిబ్బంది నియామకం లేదు. పనిచేసేవారంతా తాత్కాలికంగా వచ్చిన వారే! ఏ సమయంలో ఎక్కడ ఉంటారో వాళ్లకే తెలియదు. అలాంటి ఆరోగ్య కేంద్రం వైపు వచ్చేవారే అరుదు, ఇక సాధారణ ప్రసవాలు చేస్తామంటే సమ్మే చెవరు? అలాంటి సర్పూర్ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం స్థితిగతులను మార్చారు ముక్కల కవిత. కవితది ఖమ్మం జిల్లా చిన్నప్పటి నుంచే చదువంటే ఇష్టం ప్రజలకు సేవ చేయాలనే ఆసక్తితో నర్సింగ్ ఎండుకున్నారు. అది పూర్తి అయిన వెంటనే ఒక డ్రైవేటు ఆసుపత్రిలో నర్సు గా చేరారు. మంచి జీతం, ఇష్టమైన కొలుపు. ఇవేవీ ఆకుకు సంతృప్తినివ్వలేదు. గ్రామాల్లోకి వెళ్ళాలి. అక్కడి ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలనేది ఆమె కోరిక. అందుకే ఉద్యోగం వదిలేశారు. తాత్కాలిక సిబ్బందిగా కుమరంభం జిల్లాలోని గిన్నెదరి గ్రామంలో స్టాఫ్ నర్సు గా చేరారు. ఆరేళ్లకు పైగా అక్కడ సేవలందించి రోగులకు దాక్తరమ్మ అయ్యారు కవిత. కుటుంబం కోసం ముద్దలో కొన్నాళ్లు విరామం తీసుకున్నారు. భర్త విశ్వేశ్వరరెడ్డి డిఎమ్ హెచ్. ఉద్యోగి. విరామం తర్వాత నరుససగా తన ప్రయాణాన్ని మళ్ళీ మొదలు పెట్టాలనున్నారు. పరీక్షలు రాసి పాస్ అయి, మంచిర్యాల కుందారం పిహెచ్ సికి ఉద్యోగం సంపాదించారు. తర్వాత నర్సూర్ పిహెచ్ సికి బదిలీ

అయ్యారు. ఇక్కడికి వచ్చిన కొత్తల్లో రక్తపరీక్షలు చేయించుకోవడానికి జ్యూరానికి , దగ్గరి మందులు అడగడానికి మాత్రమే రోగులు వచ్చేవారు. ప్రసవాలు చేసేసామంటే అమ్మ ఇక్కడా? అంటూ భయపడ్డారు అంటారేమో. ఆలోచిస్తూ కూర్చోని ఉంటే రాభం లేదని ఆశావర్ధన సాయంతో గ్రామాల్లోకి వెళ్లడం మొదలుపెట్టారు. గర్భిణులు, వాళ్ల కుటుంబాలతో మాట్లాడి చికిత్స కోసం పిహెచ్ సికి రావాలని కోరేవారు. వచ్చిన వారితో స్నేహంగా మెలిగి, వారి ఫోన్ నంబర్స్ తీసుకునేవారు. వాళ్లతో రోజూ మాట్లాడుతూ సాధారణ ప్రసవం చేయించుకోవాలని చెప్పేవారు. ఇలా ఆరు నెలల్లో వంద ప్రసవాలు చేసి ప్రభుత్వ వీవీ నుంచి ఉత్తమ నర్సు పురస్కారాన్ని



ప్రజలకు సేవ చేయాలనే ఆసక్తితో..



అందుకున్నారు. అర్ధరాత్రినా అందుబాటులోకి... పిహెచ్ సి పనిచేసేటప్పుడు ఉదయం 9 నుంచి 4గం.ల వరకే అయినా ఆవ సరమైతే రాత్రి వేళల్లోనూ వచ్చి ప్రసవాలు చేసిన సందర్భాలు అనేకం ఈమె చికిత్స అందించే విధానాన్ని మెచ్చి పలువురు బాలింతల కుటుంబసభ్యులు ఆమెకు బహుమతులు ఇచ్చినా సున్నితంగా తిరస్కరించేవారు. తీసుకోవాల్సిందే తప్పదంటూ ఒత్తిడి తెస్తే ఆరోగ్యకేంద్రానికి కావాల్సిన వస్తువులను ఇవ్వవలసిందనిగా కోరుతున్న ఆమె ఈమె సేవలు ప్రశంసనీయమే కదూ.

చెలి చిట్టా

ఉడికించిన బంగాళదంప పొట్టుతో అద్దాలను రుద్దితే వాటిపై మరకలు తొలగి స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి.

వికారంగా అనిపిస్తోందా ?



చేయగలడు. అరటి పండ్లు, చేప, అవకాడో, బ్రౌన్ రైస్, మొక్కజొన్న, నట్స్ లో ఇది సమృద్ధిగా దొరుకుతుంది. చిటిచి రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే సరి. చిన్న అల్లం

గర్భం దాల్చిన మొదటి నెల నుంచే 'అమ్మ'కు కష్టాలు మొదలు. హార్మోన్స్ లో మార్పులు వికార కలిగిస్తోంటే.. వాంతులు, వికారం సీరసం పరుస్తాయి. ప్రతి చిన్న వాసనా కడుపులో తిప్పేస్తున్నట్లు చేస్తుంది. ఈ సమస్య తొలి నెలల్లో మరీ ఎక్కువ. దీన్నుంచి తప్పించుకోవాలా..

చిట్టాల్లివిగో! ఉదయాన్నే చిన్నగ్గాను నీటిలో కాస్త నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తీసుకోండి.. ఉపశమనంగా ఉంటుంది. ఎక్కడికి వెళుతున్నా నిమ్మకాయనో, దాంతో చేసిన ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్ ను కర్బోఫ్లేట్ చేసుకోనో తీసుకెళ్లండి. వికారంగా అనిపించినప్పుడల్లా వాసన చూస్తే సరి. సమస్య దూరమవుతుంది.

ఇలాంటి సమయాల్లో బిస్కెట్లు దగ్గర ఉంచుకోవాలి. కడుపులో తిప్పినట్లుగా అనిపించినప్పుడు చిన్న ముక్క తినేస్తే సరి. నీళ్ళూ చేదుగా అనిపిస్తున్నాయి కదూ! బలవంగా అనిపించినప్పుడు చిన్న ముక్క తినేస్తే సరి. నీళ్ళూ చేదుగా అనిపిస్తున్నాయి కదూ ! బలవంతంగా తాగితేనేమో వెంటనే బయటికి వచ్చేస్తుందాయి. అలాంటి వుడు. ఒకేసారి తాగొద్దు. గుర్తుంచు కొని మరీ కొద్దికొద్దిగా తాగాలి. అప్పుడే శరీరం డీ హైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటుంది. నీటిలో పండ్ల ముక్కలు వేసుకుని తాగొచ్చు. మజ్జిగ, జ్యూసులు తీసుకున్నా మంచిదే. పిటమినీ బీర్ ఈ సమస్యను దూరం

ముక్కను బుగ్గన ఉంచు కోండి. లేదా ఉదయాన్నే న్యూన అల్లం రసంతో తేనె కలిపి తీసుకున్నా, అల్లం టీ తాగినా ప్రయోజనం ఉంటుంది.

ఎక్కువ నూనె, కారం ఉన్న ఆహారానికి దూరంగా ఉండాలి. మూడు పూటల లెక్కన కాకుండా తక్కువ మొత్తంలో ఎక్కువ సార్లు తింటే ఆహారం సులువుగా జీర్ణమవు తుంది.



అందమైన గోటాపట్టీలు

చీరకి, డ్రెస్సులకి అదనపు అందాన్ని తెచ్చే గోటాపట్టీ గురించి తెలుసుగా! ఇప్పటి గోటాతో చీర అంచులనే కాదు.. మెరిసిపోయే ఉంగరాలని, నడుటికి అలంకరించుకునే మాంగిళికాలనీ, చేతి పర్చులనీ చేస్తున్నారు. తెలిగి ఉండే ఈ సగలని ఓ చూపుర చూడండి.



సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ప్రాసెస్ ఫగర్: ఇందులో ఏ విధమైన పోషక విలువలు, కేలరీలు ఉండవు. ఉదా: వాల్ రెట్స్, సాఫ్ట్ డ్రెస్స్ (కూల్ డ్రెస్స్) అయితే మన శరీరంలో తియ్యటి పదార్థాల వేరక కార్బోహైడ్రేట్స్ గా ఉన్న పదార్థాలను గ్లూకోజ్ లోకి మార్చుతాయి. అయితే తియ్యటి పదార్థాలు తింటే ఎక్కువ స్థాయిలో దోషమైన విడుదల వుతుంది (సంతోషం కలిగించే హార్మోన్స్) మరోవైపు ఎక్కువ తియ్యటి పదార్థాలు తీసుకోవడం మగర్ స్థిరీకరించేందుకు రసాయన చర్యలు జరుగు తాయి. ఈ క్రమంలో ఒత్తిడి, అదృశ్య, డిప్రెషన్ సమస్యలతో బాధపడతారని నివేదిక తెలిపింది. కాగా ఫగర్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే పురుషులలో పోలిస్టి మహిళలు ఎక్కువగా మానసిక సమస్యలు, డిప్రెషన్ తో బాధపడతారని సైన్స్ రిపోర్ట్ జర్నల్ అధ్యయనం తెలిపింది. అయితే ఫగర్ (తీపి పదార్థాలు)ను అప్పుడప్పుడు మితంగా తీసుకుంటే సమస్యలు ఉండకపోవచ్చని నివేదిక తెలిపింది. మరోవైపు ఫగర్

సమస్యతో బాధపడేవాళ్ళ బాగా జగ్గితో ఉండాలని అధ్యయనకర్తలు సూచిస్తున్నారు. టైప్ 1 డయాబెటిస్ (మధుమేహం) సమస్యతో బాధపడేవారు ఇన్సులిన్ మామూలు గమనించాలి. లేకుంటే శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉండే జీవితీయల సమతూల్యత కోల్పోయి డిప్రెషన్ సమస్యకు దారితీయొచ్చని షన్ వనశర్మ అధ్యయనం పేర్కొంది.

ఫగర్ తో డిప్రెషన్ ..



మెజారిటీ ప్రజలకు తియ్యటి పదార్థాలంటే విపరీతమైన ఇష్టం. కానీ అదే పనిగా తీపి పదార్థాలను తినడం ద్వారా కొవ్వు పెరుగుతందని నొందరికి ఇది వరకే తెలుసు. కానీ ఆశ్చర్యకరంగా తీపి పదార్థాలకు డిప్రెషన్ కు సంబంధం ఉన్నట్లు బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ సైకియాట్రి సివేదిక తేలిపింది. అయితే ఆహార పదార్థాల ద్వారా వ్యక్తి స్పందనలు ఉంటాయని తెలిపింది. కాగా రెండు రకాల ఫగర్ లు కల పాత్ర పోషిస్తాయి. 1. సింపల్ ఫగర్ 2. సాస్టెన్ ఫగర్ సింపల్ ఫగర్: కారణాలు, పండ్లలో సింపుల్ ఫగర్ ఉంటుంది. విటమిన్లు, ఖనిజాలు (మినరల్స్)

పస్టు సేకరణ ప్రమాదకరమని చెబుతుండే వారు రమణ మహర్షి. అనేక సందర్భాల్లో ఆచరించి చూపారు. కూడా ఒకసారి ఓ భక్తుడు వెండి కప్పులు, కంచాలు ఇస్తే, ఆయన వెనక్కి పంపించేసి నొప్పుకో వద్దని చెప్పారు. పక్కనున్న శిష్యుడితో 'మన కప్పులున్నాయి కదా! అంటూ నవ్వి, కొద్ది దూరంలో ఉన్న

తులసీపత్ర వ్రతం

కొబ్బరి చిప్పల్ని చూసి తల ఆచరించారు. అవే వారి కప్పులు. ఖరీదైన సామాన్లను ఆశ్రమంలో పోగుచేస్తే వాటిని కాపలా కాయడానికి శిష్యుల సమయం వ్యర్థమవుతుంది అన్నారోసారి. మరో భక్తుడు రమణులకు వెండి పాదుకల పైన బంగారు పువ్వులు తాపడం చేయించి బహూసంగా ఇవ్వబోతే 'దేవదీప్తిని కాళ్ళ కన్నా ఇవేం ఎక్కువ కాలం పనిచేపు కదా'



తులసీపత్ర వ్రతం చేసే బదులు లక్ష సార్లు నీ చేతిని నువ్వుగిట్టుకో న్నారు. లక్ష తులసి అకులకు సేకరించేం దుకు లక్ష సార్లు తులసి మొగ్గులను గాయకట్టడనేది భావం. ఏ రూపంలోనూ ఎవరినీ హింసించకూడదన్నది రమణుల హితబోధ.

అధ్యాత్మికం

