



నీటి ఎద్దడి రానివ్వం

గ్రామాల్లో తాగునీటి నిర్వహణ పంచాయతీలకే తాగునీరు అందని గ్రామాలను గుర్తించేందుకు సర్వే నియోజకవర్గానికి రూ.కోటి ప్రత్యేక నిధులు కృష్ణా, గోదావరితో పాటు కొత్త ప్రాజెక్టుల వినియోగం రోడ్లు లేని 422 గ్రామాలు, 3177 అవాసాలకు తారు రోడ్లు స్వయం సహాయక సంఘాలకు చేయూతగా కొత్త కార్యక్రమాలు పంచాయతీరాజ్ సమీక్షలో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాలు

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జనవరి 30: రాష్ట్రంలో వచ్చే వేసవిలో తాగునీటి ఎద్దడి తీవ్రతకుండా ఇప్పటి నుంచే ప్రణాళికలు రూపొందించుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. కేవలం గోదావరి, కృష్ణా నదుల నుంచే రాష్ట్రమంతటాకీ నీళ్లు ఇవ్వటం కాకుండా, కొత్తగా ఏర్పడ్డ రిజర్వాయర్లను తాగునీటి అవసరాలకు వినియోగించుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. అందుకు అనుగుణంగా కొత్త ప్రతిపాదనలు సిద్ధ చేయాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. దీంతో మట్టుపక్కల ఉన్న గ్రామాలకు తాగు నీటిని సరఫరా చేయటం సులభమవుతుందని, తక్కువ ఖర్చుతో సాధ్యమవుతుందని



మంగళవారం హైదరాబాద్ లో పంచాయతీరాజ్ పై సమీక్ష చేస్తున్న సిఎం రేవంత్. చిత్రంలో మంత్రి సీతక్క

అన్నారు. మల్లన్నసాగర్, కొండపోచమ్మసాగర్, రంగనాయక్ లాంటి కొత్తగా ఏర్పడ్డ రిజర్వాయర్లన్నింటినీ తాగునీటికి వాడుకోవాలని అన్నారు. మంగళవారం సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి పంచాయతీరాజ్ గ్రామీణాభివృద్ధి విభాగాలపై సమీక్ష నిర్వహించారు. గ్రామాల్లో తాగునీటి నిర్వహణ విధులను సర్పంచులకు అప్పగించాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. ఇంటింటికీ నీళ్లను అందించే బాధ్యతను వాళ్లకే ఇవ్వాలని అన్నారు. అందుకు అవసరమైన వివిధ పథకాలు రూపొందించాలని సూచించారు. గ్రామాల వరకు రక్షిత మంచినీటిని సరఫరా చేసే బాధ్యతను మిషన్ భగీరథ విభాగమే తీసుకోవాలని సూచించారు.



న్యూఢిల్లీలో మంగళవారం అఖిలపక్ష సమావేశంలో కేంద్రమంత్రులు రాజ్ నాథ్, పీయూష్ తదితరులు

14 మంది ఎంపీల సస్పెన్షన్ రద్దు

అఖిలపక్ష సమావేశంలో ప్రకటించిన కేంద్ర ప్రభుత్వం

బడ్జెట్ సమావేశాలకు సహకరించాలని వినతి

న్యూఢిల్లీ, జనవరి 30: పార్లమెంటు బడ్జెట్ సమావేశాలు 31వ తేదీ నుంచి ప్రారంభం కానున్నాయి. మొత్తం 14 మంది విపక్ష ఎంపీలపై వేసిన సస్పెన్షన్ వేటును ఎత్తివేస్తున్నట్లు సమావేశంలో కేంద్ర మంత్రి ప్రకటించారు. మంగళవారం నిర్వహించిన అఖిలపక్ష సమావేశంలో ఓటాన్ ఆకౌంట్ బడ్జెట్ ఆమోదానికి అన్ని పార్టీల సహకరించాలని కేంద్రమంత్రి ప్రకటించారు. విపక్ష పార్టీ సభ్యులను కొరారు. వచ్చే ఏప్రిల్ లేదా మేనెలలోనే ఎన్నికల జరగనుండటంతో తాత్కాలిక బడ్జెట్ ను ఆర్థికమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ప్రవేశపెడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో సాంప్రదాయం ప్రకారం అన్ని రాజకీయ పక్షాలతో పార్లమెంటు హౌస్ లో సమావేశం నిర్వహించారు. సమావేశం అనంతరం కేంద్రమంత్రి మాట్లాడుతూ మొత్తం 146 మంది ఎంపీలపై సస్పెన్షన్ వేటు వేసారని, వీరిలో 14 మందిపై విధించిన సస్పెన్షన్ వట్టి అయి సభల వాక్కులు >>2

గవర్నర్ కోటా ఎమ్మెల్యేల ప్రమాణానికి బేక



విచారణ 8కి వాయిదా వేసిన హైకోర్టు ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జనవరి 30: తెలంగాణలో గవర్నర్ కోటాలో ఎన్నికైన ఎమ్మెల్యేల ప్రమాణ స్వీకారానికి హైకోర్టు బేక వేసింది. తదుపరి ఉత్తర్వులు ఇచ్చే వరకు ఎమ్మెల్యేల ప్రమాణ స్వీకారాన్ని చేయించవద్దని ఉన్నత న్యాయస్థానం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. గవర్నర్ కోటాలో ప్రాఫెసర్ కోదండరామ్, మీర్ ఆమీర్ అలీ ఖాన్ ఎమ్మెల్యేలుగా తమిళనాడు సౌందర రాజన్ నియమించిన విషయం తెలిసిందే. అయితే గవర్నర్ కోటాలో ఎంపికైన కొత్త ఎమ్మెల్యేలతో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించవద్దని హైకోర్టు ఆదేశించింది. వీరిద్దరి పేర్లను జడివల రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గవర్నర్ కు సిఫారసు చేసింది. దీనికి గవర్నర్ ఆమోదం తెలిపారు. ఈ మేరకు శనివారం నాటిఫికేషన్ కూడా వచ్చింది. తర్వాత వారి నియమావళికి సంబంధించి సోమవారం గెజిట్ రావడంతో వారిద్దరు ప్రమాణ స్వీకారానికి సన్నద్ధమయ్యారు. ఈ మేరకు సోమవారం ప్రమాణ స్వీకారం చేసేందుకు శాసనసమండలి కార్యాలయానికి ఈ ఇద్దరు నాయకులు వెళ్లారు. ఎందుకీ చైర్మన్ గులాబ్ నుఖేందర్ రెడ్డి అందుబాటులో లేనందున వారు వెనుదిరిగారు. ఈనెల 30 తేదీ ఉదయాన్ని ప్రమాణం చేసేందుకు >>2

అదృశ్యమై.. ప్రత్యక్షమైన సోరెన్

ఆయన నివాసం నుంచి రూ. 36 లక్షల నగదు, కార్లు, ముఖ్యమంత్రులు స్వాధీనం చేసుకున్న ఇడి సోరెన్ అరెస్టుతో సతీమణికి సీటు అప్పగించేందుకు అంతా సిద్ధం ఎమ్మెల్యేలతో భేటీ అయిన జార్జిండ్ సీఎం



రాండ్, జనవరి 30: ముఖ్యమంత్రి హేమంత్ సోరెన్ అందుబాటులో లేరని, త్వరలో నాయకత్వంలో మార్పు ఉంటుందన్న ఉపహాసాలతో జార్జిండ్ రాజకీయాలు వేడెక్కాయి. ఈ క్రమంలో సోరెన్ నివాసంతోపాటు రాజ్ భవన్, ఇడి కార్యాలయం వద్ద 144 సెక్షన్ విధించారు. అయితే ఆయన రాండ్ లోని అధికారిక నివాసానికి చేరుకున్నట్లు సమాచారం. ఇడి విచారణ నేపథ్యంలో ఈ పరిణామాలకు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. భూకుంభకోణానికి సంబంధించిన మనీలాండరింగ్ కేసులో ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న సోరెన్ ను ప్రశ్నించేందుకు ఇడి అధికారులు ఢిల్లీలోని సిఎం అధికారిక నివాసానికి వెళ్లారు. 13 గంటల పాటు ఎదురుదూశారు. కానీ >>2

హెటిరో భూముల లీజు రద్దు ఉత్తర్వులు జారీ

హైకోర్టు వద్దన్నా రాజ్యసభ సభ్యుడికి ఇచ్చిన భూమి వెనుకకు రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ సంచలన నిర్ణయం

హైదరాబాద్, జనవరి 30, ప్రభాతవార్: ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇటీవల కారితో అత్యంత ఖరీదైన 15 ఎకరాల భూకేటాయింపులను ప్రభుత్వం రద్దు చేసింది. హైదరాబాద్ నగరంలో 15 ఎకరాల విలువైన స్థలాన్ని గత ప్రభుత్వం కారు చౌకగా ఏడాదికి ఎకరం రూ. 2 లక్షల చొప్పున మొత్తం రూ. 30 లక్షలు చెల్లించేలా హెటిరో లీజుకీచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఈ విషయంలో అప్పట్లో హైకోర్టు జోక్యం చేసుకొని రూ. 4 వేలకోట్లు విలువైన ఈ భూమిని ధారాధత్తం చేయమన్న ఆదేశించింది. అయినా >>2



వార్షిక రుణ లక్ష్యం రూ. 2.80 లక్షల కోట్లు ఎన్ఎల్ఐసి నిర్ణయం హైదరాబాద్, జనవరి 30, ప్రభాతవార్: కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి వ్యవసాయ మోక్షానంద రంగమని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరావు పేర్కొన్నారు. బడ్జెట్ లో తమ ప్రభుత్వం ఈ రంగానికి ఎక్కువ నిధులను కేటాయిస్తున్నదని చెప్పారు. మంగళవారం నాభార్య రాష్ట్ర వార్షిక రుణ ప్రణాళిక 2024 సదస్సును ఆయన ప్రారంభించి ప్రసంగించారు. వ్యవసాయం, వ్యవసాయ ఆధారిత రంగాలకు, పరిశ్రమలకు నాభార్య సంస్థ ప్రోత్సాహం ఇవ్వాలని కోరారు. గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజల ప్రయోజనాల కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిబద్ధతతో పనిచేస్తున్నదని వెల్లడించారు. రాష్ట్ర 2024 25 వార్షిక రుణ ప్రణాళికను ఏర్పాటు >>2



గాంధీభవన్ లో మీడియాతో సిఎం రేవంత్. చిత్రంలో డిప్యూటీ డిప్యూటీ తదితరులు

హైదరాబాద్, జనవరి 30, ప్రభాతవార్: తెలంగాణలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ చట్టపాటు అందని, పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో తమ పోరు బీజేపీతోనే అని బీసీసీని అధ్యక్షుడు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. మంగళవారం గాంధీభవన్ లో ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ ఎన్నికల కమిటీ సమావేశం అనంతరం విలేజరులతో ఆయన మాట్లాడుతూ బీఆర్ఎస్ కు ఓటు వేస్తే అది మూసీ నదిలో చేసినట్లే అని అన్నారు. బీజేపీ రంగాలు ఇద్దరు బీజేపీ వల్లత్తు మాట అనకుండా కాంగ్రెస్ ను విమర్శించడమే బీఆర్ఎస్ బీజేపీ ఒకటే అనడానికి నిదర్శనం అని ఆయన చెప్పారు. దేశానికి బీజేపీ ప్రమాదకారిగా మారినందున అయిన అన్నారు. మోడీతో కేసీఆర్ బీజేపీ ఒకటే అనడాన్ని ఉండని ఆరోపించారు. దేశంలో కాంగ్రెస్ బీజేపీ ఒకటే అనే మాటలు పిచ్చిమాటలే అని రేవంత్ కి కొట్టిపారేశారు. మోడీని మూడోసారి అధికారంలోకి తీసుకొని రావడానికి కేసీఆర్, కేసీఆర్, హరిష్ చౌరస్లా ప్రయత్నిస్తున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. పార్లమెంట్ ఎన్నికలలో 17 సీట్లుగలవాల్సిందే అని ఆయన అన్నారు. ఎన్నికలలో 17 సీట్లు >>2

ఇచ్చుకో.. పుచ్చుకో!

హైదరాబాద్, జనవరి 30, ప్రభాతవార్: మాజీ సీఎస్ నోవేన్ కుమార్ చుట్టూ ఉప్పు దిగుస్తోంది. నీకింత నాకింత అన్నట్లుగా క్విడ్ ప్రోక్ డ్యూరా రంగారెడ్డి జిల్లాలో భూములు ఆయనకు చేరాయని అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. వీటి ఆధారాలు సేకరించే వనీలో ఏసీబీ నిమగ్నమైంది. తీగలాగే డోక కలిగిన వందంగా ఒక్కొక్క వ్యవహారం బైటికి వస్తోంది. పెద్దల వ్యవహారాలు ప్రభుత్వం విచారించే మరొకటి ఆక్రమ దండాలు వెలుగులోకి వస్తాయని ప్రభుత్వం భావిస్తోందని సమాచారం. అక్రమ భూముల కొనుగోలు వ్యవహారంలో రోజుకో అంశం బైటకు వస్తోంది. పార్థాసారీ అంశం ప్రభుత్వ పెద్దగా ఉన్న ఆయనకు ముందే తెలిసిన నేపథ్యంలోనే ఈ భూములను సాదా జైనామాల పేరుతో కొనుగోలు చేశారని అంటున్నారు. రాష్ట్రంలో 9 లక్షలకు పైగా సాదాజైనామాల పెండింగ్ లో పెట్టిన ప్రభుత్వం సోవేషి కుమార్ సతీమణి పేరుతో వచ్చిన పార్థసారీ దరభాషను ఎలా క్లీయర్ చేశారనే ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. పార్థసారీ 2018 లో ఎక్కువ వస్తుందో ముందే తెలిసిన ఆయన ఈ భూములను 2018 లో యాదాద్రిలో కొనుగోలు చేశారని ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. ఎకరాకు కేవలం రూ. 2 లక్షల రేట్ లిచ్చిందన్న గురినంతవారు. నీకింత నాకింత తరహాలో క్విడ్ ప్రోక్ జరిగినట్లు ఏసీబీ అనుమానిస్తోంది. నలుగురు వ్యక్తుల దగ్గర 25 ఎకరాలను కొనుగోలు చేసిన విస్తృతానికి గురిచేస్తోంది. దీని వెనుక ఉన్న వ్యక్తులపై ఏసీబీ ఆరా తీస్తోంది. మాజీ సీఎస్ నోవేన్ కుమార్ సతీమణి జ్ఞానముద్ర పేరుతో >>2

ఇక బిజెపితోనే మా పోరు

తెలంగాణలో బిఆర్ఎస్ అడ్వెన్ గల్లంతు

రాహుల్ గాంధీ ప్రధాన మంత్రి కావడానికి తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ఎంపీలు అధికంగా గెలవాల్సి మీడియాతో సిఎం రేవంత్ గెలిస్తే తెలంగాణకు విభజన హామీలు అమలు అవుతాయని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. పదేళ్లలో విభజన హామీలు అమలు చేయమని కేసీఆర్ అడుగులేదని మోడీ అమలు చేయలేదని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి విమర్శించారు. పునర్విభజన వట్టులో పేర్కొన్నట్లుగా ఉక్కుపరిశ్రమ, కాజీపేట కోవేళ్లపేట, బిజిఎఆర్ వంటి ప్రాజెక్టులు కేసీఆర్ >>2



అదే మాజీ సీఎస్ 'భూ'మంత్రం ఆధారాలు సేకరిస్తున్న ఎసిబి తీగలాగితే కడులుతున్న డొంక మొత్తం వ్యవహారంలో ముగ్గురు కీలకం ఒక్క ఎకరం రూ. 2 లక్షలకే

నకిలీ పాస్ పోర్టు కేసు: నిజామాబాద్ జిల్లా ఎఎస్ ఐ అరెస్టు 15కు చేరిన నిందితులు హైదరాబాద్, జనవరి 30, ప్రభాతవార్: రాష్ట్రంలో సంచలనం రేపిన నకిలీ పాస్ పోర్టు స్కాంలో మరో పోలీసు అధికారి అరెస్టుచేశారు. నిజామాబాద్ జిల్లా స్పెషల్ ట్రాఫిక్ ఎఎస్ ఐ లక్ష్మణ్ ని నిబిడి అధికారులు మంగళవారం అదుపులోకి తీసుకుని విచారణ నిమిత్తం హైదరాబాద్ కు తరలించారు. ఈ కేసులో ఇప్పటికే 14 మంది అరెస్టు కావడం తెలిసిందే. ఇందులో హైదరాబాద్ లోని సైదాబాద్ పోలీసు స్టేషన్ కు చెందిన హెడ్ కానిస్టేబుల్ శ్రీరామ్, (ఇతర గతంలో నీటి స్పెషల్ ట్రాఫిక్ లో పనిచేసే శాద్) జగిత్యాలకు చెందిన ఎఎస్ ఐ రహ్మాన్ కూడా ఉండడం విధిమే. ఈ మూడు సూత్రధారిగా పున్న హైదరాబాద్ వాసి అబ్దుల్ నత్రాన్ తో పాటు అతని మూలాలో పున్న మరో పది మంది కూడా అరెస్టుయ్యారు. వీరింతా హైదరాబాద్ లో పాటు తెలంగాణలోని వేరు వేరు ప్రాంతాలకు చెందిన వారు. ఈ కేసు మూలాలు హైదరాబాద్ లో పాటు కోర్టు, జగిత్యాల, నిజామాబాద్, కరీంనగర్ లలో వెలుగు చూడడంతో ఆయా ప్రాంతాల నుంచి జారీ అయిన నకిలీ పాస్ పోర్టుల గురించి నిబిడి అధికారులు విచారించసాగారు.

2 రాష్ట్రం



గాంధీ వర్ధంతి సందర్భంగా న్యూఢిల్లీలోని రాజ్‌ఘాట్ వద్ద నివాళులర్పిస్తున్న ప్రధాని మోడీ

నీటి ఎద్దడి రానివ్వం

>>> తప్ప రాధం లేకుండా పోయిందని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. దీంతో కేంద్రం నుంచి తెచ్చుకునేందుకు వీలున్న జల జీవన మిషన్ నిధులు రాకుండా పోయాయని అన్నారు. అందుకే వాస్తవాలను దాచిపెట్టి గొప్పలకు పోవాల్సిన ఆవసరం లేదని అధికారులను ఆప్రమత్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో ఏయే ప్రాంతాలకు,ఎన్ని హాబీటేషన్లకు తాగునీరు అందటం లేదో సమగ్రంగా సర్వే చేయాలని సిఎం అధికారులను ఆదేశించారు. వేసవిలో నీటి ఎద్దడి తరిత్రకుకూడా ఇప్పటి నుంచే అన్ని చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. ప్రతి ఆనెంట్లీ నియోజకవర్గానీ స్పెషల్ డెవెలప్మెంట్ ఫండ్ కింద కేటాయించిన రూ.10 కోట్లలో ఒక కోటి రూపాయలను తాగునీటి ఆవసరాలకు ఖర్చు చేయాలని ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో ఉన్న అన్ని ప్రాజెక్టులు,రిజర్వాయర్లలో లభ్యమయ్యే నీటిని ప్రజల తాగునీటి ఆవసరాలకే మొదటి ప్రాధాన్యంగా అందించాలని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో ఉన్న న్యాయం సహాయక సంఘాలను బలోపేతం చేయాలని, వాళ్లకు ఆర్థికంగా చేయూతను అందించే కార్యక్రమాలపై దృష్టి పెట్టాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ సూర్య,గురుకులాలు, హస్తశక్ విద్యార్థుని విద్యార్థులు,బోలీసులకు అందించే యూనిఫామ్లు కట్టించే పనిని ఈ సంఘాల మహిళలకు అప్పగించాలని సూచించారు. ఆవసరమైతే శిక్షణను ఇచ్చి వారిని ప్రోత్సహించాల,అందుకు ఆవసరమైన ఏర్పాట్లు చేయాలని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో ఇప్పటికీ రోడ్డు కనెక్టివిటీ లేని గ్రామాలు, హాబీటేషన్లకు రోడ్డుని నిర్మించాలని సిం ఆదేశించారు. 42౨ గ్రామ పంచాయతీలు,3177 ఆదాాలకు ఇప్పటికే రోడ్డు కనెక్టివిటీ లేదని అధికారులు సిఎంకు నివేదించారు. వీటన్నింటికీ తారు రోడ్డు చేయాలని సిఎం ఆదేశించారు. ఆవసరమైతే ఉపాధి హామీ నిధులను లింక్ చేసి వీటిని పూర్తి చేయాలని చెప్పారు. ఈ బడ్జెట్లోనే అందుకు ఆవసరమైన నిధులకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. సిఎంతో పాటు ఈ సమావేశంలో పంచాయతీరాజ్ గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి శీతర్క,రోడ్డు భవనాల శాఖ మంత్రి కోమలిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి,ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారి,సంబంధిత విభాగాల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఇచ్చుకో.. పుచ్చుకో!

>>> రంగారెడ్డి జిల్లా యావారం మండలం కొత్తపల్లిలో డాక్యుమెంట్ నెంబర్ 6257 అవే 2018 డ్వారా 8ఎకరాలు, 6256 అఫ్ 2018డ్యారా 10ఎకరాలు, 1478అఫ్ 2018 డ్వారా ఏడెకరాల 19గుండులను మొత్తంగా 25.19ఎకరాలను ఇజ్రాహీంపట్నం నడే రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయంలో రిజిస్ట్రేషన్‌ను రిప్రజెంటివ్ వర్చుల్ డ్వారా ఆయన సతీమణ జ్ఞానముల్ పేరుతో రిజిస్ట్రేషన్లు జరిగాయి. కాగా ఈ భూమి రావాడేవీలు, రిప్రజెంటివ్ వ్యవస్థ వివరాలను పరిశీలిస్తే మొదటి వీళ్లు భూమిని కొనుగోలు చేసి సాదాభైనామాల డ్వారా తరలిబట్టిరణం చేశారని ఆరోపణలున్నాయి. వీరిలో ప్రధానంగా దాసరి రామమూర్తి, ఎల్లా వరలక్ష్మి, నామాల వేణుగోపాల్ అనే ముగ్గురు వ్యక్తులు ఈ మొత్తం వ్యవహారంలో కీలక పాత్ర పోషించినట్లు రికార్డులు చెబుతున్నాయి.

SINGAM KUIL GREEN TUESDAY DrawDate on:30/01/24 DAY - SINGAM SERIES Dr No:224 1st Prize Rs.100000/- 354246 2nd Prize Rs.7000/- 81684 3rd Prize Rs.3500/- 04089 09396 10624 11896 15554 25758 79927 86181 92667 95679 4th Prize Rs.200/- 0512 1708 1897 3196 4876 6550 6714 6376 9058 9756 5th Prize Rs.100/- 0029 1298 1764 3609 3973 4155 4882 7097 7307 8301 6th Prize Rs.50/- 0004 1612 3033 4630 6422 7542 9331 0021 1646 3085 4837 6520 7572 9383 0087 1699 3113 4969 6563 7647 9513 0673 1749 3149 5023 6599 7838 9527 0715 1947 3405 5544 6630 7858 9569 0719 1950 3494 5579 6640 8099 9838 0752 2157 3522 5861 6706 8171 9870 0892 2273 3613 5956 6749 8239 9886 0984 2449 4042 5977 6769 8382 9944 1054 2471 4326 6001 7011 8766 9951 1130 2670 4397 6012 7287 8822 1254 2672 4520 6110 7289 8834 1281 2690 4546 6251 7317 8938 1387 2844 4578 6258 7507 9237 1406 2972 4598 6374 7508 9289	ROSA DEAR SUPER TUESDAY DrawDate on:30/01/24 DAY - KUIL SERIES Dr No:224 1st Prize Rs.100000/- 465732 2nd Prize Rs.7000/- 49330 3rd Prize Rs.3500/- 04089 09396 10624 11896 15554 25758 79927 86181 92667 95679 4th Prize Rs.200/- 0512 1708 1897 3196 4876 6550 6714 6376 9058 9756 5th Prize Rs.100/- 0029 1298 1764 3609 3973 4155 4882 7097 7307 8301 6th Prize Rs.50/- 0004 1612 3033 4630 6422 7542 9331 0021 1646 3085 4837 6520 7572 9383 0087 1699 3113 4969 6563 7647 9513 0673 1749 3149 5023 6599 7838 9527 0715 1947 3405 5544 6630 7858 9569 0719 1950 3494 5579 6640 8099 9838 0752 2157 3522 5861 6706 8171 9870 0892 2273 3613 5956 6749 8239 9886 0984 2449 4042 5977 6769 8382 9944 1054 2471 4326 6001 7011 8766 9951 1130 2670 4397 6012 7287 8822 1254 2672 4520 6110 7289 8834 1281 2690 4546 6251 7317 8938 1387 2844 4578 6258 7507 9237 1406 2972 4598 6374 7508 9289	ROSA DEAR SUPER TUESDAY DrawDate on:30/01/24 DAY - ROSA SERIES Dr No:224 1st Prize Rs.100000/- 163641 2nd Prize Rs.7000/- 81387 3rd Prize Rs.3500/- 04617 09252 14170 14515 37340 47022 60547 62247 64831 65772 4th Prize Rs.200/- 0268 0832 0363 2224 3284 3434 5424 5720 9036 9903 5th Prize Rs.100/- 0102 1573 2363 3220 4129 5466 7993 9313 9540 9988 6th Prize Rs.50/- 0049 0996 2690 3657 6028 7297 9449 0056 1106 2738 3733 6119 7343 9531 0031 1390 2748 3933 6148 7609 9605 0279 1883 2824 4049 6173 7713 9616 0306 2019 2909 4177 6208 7783 9690 0407 2043 2935 4288 6222 7896 9710 0434 2131 2989 4534 6273 7944 9815 0480 2137 3125 4640 6309 8265 9962 0550 2193 3174 5197 6554 8360 9966 0681 2197 3188 5271 6609 8615 9982 0704 2241 3421 5288 6698 8622 0868 2368 3476 5364 6710 8954 0910 2389 3483 5410 6758 9221 0952 2494 3587 5520 6806 9267 0977 2535 3614 6001 7015 9436	DAY - DEAR SERIES Dr No:224 1st Prize Rs.100000/- 253199 2nd Prize Rs.7000/- 85546 3rd Prize Rs.3500/- 05285 08262 14444 25543 26143 45162 62832 75859 98074 99115 4th Prize Rs.200/- 3504 4025 4737 4900 6184 6390 6577 7131 8669 9782 5th Prize Rs.100/- 0329 1345 2092 3107 4945 5962 6331 6409 7088 9851 6th Prize Rs.50/- 0417 1880 3425 5039 6531 7764 9393 0536 1895 3476 5141 6241 7235 9890 0559 1902 3618 5139 6581 8010 9562 0605 1955 3681 5558 6602 8060 9623 0644 2039 4044 5669 6633 8208 9662 0672 2098 4170 5722 6976 8244 9679 0844 2127 4333 5936 6977 8251 9689 0960 2491 4371 5975 7007 8284 9747 1040 2520 4458 5986 7090 8587 9929 1104 2562 4510 6032 7327 9106 9986 1270 2732 4579 6041 7385 9127 1325 2754 4834 6104 7395 9132 1389 3048 4850 6238 7592 9134 1591 3092 4883 6425 7627 9280 1643 3385 4987 6440 7652 9362
THANGAM VAIRAM CHANCE TUESDAY DrawDate on:30/01/24 DAY - THANGAM SERIES Dr No:224 1st Prize Rs.100000/- 527280 2nd Prize Rs.7000/- 27555 3rd Prize Rs.3500/- 03404 04095 13251 23949 31926 63532 66678 74886 93854 99299 4th Prize Rs.200/- 0372 1290 1994 2604 2697 4098 4906 6355 6379 7773 5th Prize Rs.100/- 0824 1168 2816 3140 3534 4241 4369 7553 8808 8875 6th Prize Rs.50/- 0126 1199 2448 3662 5159 6411 8810 0186 1230 2469 3713 5222 6578 9061 0385 1280 2804 3717 5260 6747 9084 0426 1319 2871 4223 5518 6842 9143 0514 1513 2955 4316 5532 6942 9205 0553 1658 2967 4371 5572 6935 9248 0626 1663 3114 4373 5678 6986 9266 0631 1680 3151 4399 5689 7184 9502 0716 1768 3190 4413 5899 7564 9804 0745 2053 3272 4507 5907 7857 9906 0755 2150 3312 4533 5958 8019 0871 2225 3337 4601 6024 8024 0919 2283 3408 4866 6041 8293 1027 2350 3533 5029 6090 8328 1030 2354 3577 5073 6095 8630	THANGAM VAIRAM CHANCE TUESDAY DrawDate on:30/01/24 DAY - VAIRAM SERIES Dr No:83 1st Prize Rs.50000/- 795323 2nd Prize Rs.7000/- 51504 3rd Prize Rs.3500/- 05714 18617 39384 46088 60897 66508 76931 86578 94490 99304 4th Prize Rs.200/- 0114 0235 2276 3598 5664 7125 7759 7852 8743 9273 5th Prize Rs.100/- 1048 1062 1177 1615 3041 4532 5326 5570 6211 8688 6th Prize Rs.50/- 0156 1382 3612 4802 6182 7924 9349 0195 1514 3678 4880 6216 7991 9477 0197 1581 3729 5141 6225 8060 9676 0262 1656 3787 5295 6270 8141 9738 0455 1843 3825 5310 6306 8171 9746 0536 2009 3918 5581 6614 8181 9792 0573 2028 4096 5785 6621 8605 9838 0501 2069 4348 5795 6902 8676 9940 0671 2390 4386 5823 7046 8696 9954 0682 2422 4413 5827 7138 8717 9984 0805 2459 4552 5870 7256 8744 0959 2572 4560 5945 7465 8895 1053 2639 4657 5982 7494 9038 1169 2766 4667 6039 7770 9083 1303 3145 4750 6085 7881 9344	DAY - ROSA SERIES Dr No:224 1st Prize Rs.100000/- 163641 2nd Prize Rs.7000/- 81387 3rd Prize Rs.3500/- 04617 09252 14170 14515 37340 47022 60547 62247 64831 65772 4th Prize Rs.200/- 0268 0832 0363 2224 3284 3434 5424 5720 9036 9903 5th Prize Rs.100/- 0102 1573 2363 3220 4129 5466 7993 9313 9540 9988 6th Prize Rs.50/- 0049 0996 2690 3657 6028 7297 9449 0056 1106 2738 3733 6119 7343 9531 0031 1390 2748 3933 6148 7609 9605 0279 1883 2824 4049 6173 7713 9616 0306 2019 2909 4177 6208 7783 9690 0407 2043 2935 4288 6222 7896 9710 0434 2131 2989 4534 6273 7944 9815 0480 2137 3125 4640 6309 8265 9962 0550 2193 3174 5197 6554 8360 9966 0681 2197 3188 5271 6609 8615 9982 0704 2241 3421 5288 6698 8622 0868 2368 3476 5364 6710 8954 0910 2389 3483 5410 6758 9221 0952 2494 3587 5520 6806 9267 0977 2535 3614 6001 7015 9436	DAY - DEAR SERIES Dr No:224 1st Prize Rs.100000/- 253199 2nd Prize Rs.7000/- 85546 3rd Prize Rs.3500/- 05285 08262 14444 25543 26143 45162 62832 75859 98074 99115 4th Prize Rs.200/- 3504 4025 4737 4900 6184 6390 6577 7131 8669 9782 5th Prize Rs.100/- 0329 1345 2092 3107 4945 5962 6331 6409 7088 9851 6th Prize Rs.50/- 0417 1880 3425 5039 6531 7764 9393 0536 1895 3476 5141 6241 7235 9890 0559 1902 3618 5139 6581 8010 9562 0605 1955 3681 5558 6602 8060 9623 0644 2039 4044 5669 6633 8208 9662 0672 2098 4170 5722 6976 8244 9679 0844 2127 4333 5936 6977 8251 9689 0960 2491 4371 5975 7007 8284 9747 1040 2520 4458 5986 7090 8587 9929 1104 2562 4510 6032 7327 9106 9986 1270 2732 4579 6041 7385 9127 1325 2754 4834 6104 7395 9132 1389 3048 4850 6238 7592 9134 1591 3092 4883 6425 7627 9280 1643 3385 4987 6440 7652 9362
THANGAM VAIRAM CHANCE TUESDAY DrawDate on:30/01/24 DAY - VAIRAM SERIES Dr No:83 1st Prize Rs.50000/- 795323 2nd Prize Rs.7000/- 51504 3rd Prize Rs.3500/- 05714 18617 39384 46088 60897 66508 76931 86578 94490 99304 4th Prize Rs.200/- 0114 0235 2276 3598 5664 7125 7759 7852 8743 9273 5th Prize Rs.100/- 1048 1062 1177 1615 3041 4532 5326 5570 6211 8688 6th Prize Rs.50/- 0156 1382 3612 4802 6182 7924 9349 0195 1514 3678 4880 6216 7991 9477 0197 1581 3729 5141 6225 8060 9676 0262 1656 3787 5295 6270 8141 9738 0455 1843 3825 5310 6306 8171 9746 0536 2009 3918 5581 6614 8181 9792 0573 2028 4096 5785 6621 8605 9838 0501 2069 4348 5795 6902 8676 9940 0671 2390 4386 5823 7046 8696 9954 0682 2422 4413 5827 7138 8717 9984 0805 2459 4552 5870 7256 8744 0959 2572 4560 5945 7465 8895 1053 2639 4657 5982 7494 9038 1169 2766 4667 6039 7770 9083 1303 3145 4750 6085 7881 9344	DAY - NALLANERAM SERIES Dr No:224 1st Prize Rs.50000/- 661284 2nd Prize Rs.7000/- 36049 3rd Prize Rs.3500/- 02678 09786 36674 49102 74460 74688 84600 88839 96927 99488 4th Prize Rs.200/- 0028 3655 3684 4164 4715 5243 7105 7199 8303 8930 5th Prize Rs.100/- 0580 1394 2429 4895 5322 5786 6243 6547 8874 9595 6th Prize Rs.50/- 0022 1377 2551 4917 6736 7640 8427 0281 1383 2557 5173 6767 7631 8464 0336 1406 2803 5479 6981 7730 8647 0361 1445 3020 5491 6905 7767 8815 0476 1425 3020 5491 6905 7767 8815 0797 1460 3070 5648 6910 7795 8866 0799 1597 3123 5698 6949 7841 9445 0832 1632 3438 5752 6953 7864 9736 0874 1765 3763 6077 7178 7873 9771 0992 1988 4220 6048 7817 7918 9906 1049 2197 4246 6120 7240 8004 9909 1075 2237 4381 6286 7361 8043 1093 2286 4392 6348 7364 8220 1106 2450 4451 6586 7581 8248 1213 2458 4483 6602 7606 8406 1345 2531 4634 6699 7623 8414	DAY - MANI SERIES Dr No:83 1st Prize Rs.50000/- 984529 2nd Prize Rs.7000/- 97335 3rd Prize Rs.3500/- 16294 18610 36797 39082 40702 51414 55246 56639 67693 68826 4th Prize Rs.200/- 0304 2688 3264 3372 3618 4152 6374 7356 8473 9278 5th Prize Rs.100/- 0970 1109 2547 3548 3726 5456 5673 5718 5926 8444 6th Prize Rs.50/- 0061 1277 2769 4680 6230 7234 8953 0228 1443 2841 4711 6241 7235 8980 0276 1614 2856 5058 6249 7284 9020 0279 1637 2904 5133 6365 7451 9246 0641 1685 3048 5261 6368 7487 9248 0531 1829 3657 5284 6428 7500 9292 0517 2128 3758 5397 6462 7548 9316 0648 2212 3769 5535 6583 7618 9646 0681 2314 3952 5756 6682 7634 9700 0789 2412 4073 5790 6761 7843 9975 0903 2426 4149 6025 6798 8261 1098 2474 4184 6128 6805 8342 1099 2516 4187 6130 7015 8582 1199 2543 4349 6197 7108 8916 1234 2698 4570 6219 7151 8929	
KUMARAN VISUNU MOON TUESDAY DrawDate on:30/01/24 DAY - KUMARAN SERIES Dr No:224 1st Prize Rs.50000/- 825485 2nd Prize Rs.7000/- 52721 3rd Prize Rs.3500/- 06382 06705 10002 12127 12403 20158 31618 39015 84788 90791 4th Prize Rs.200/- 0338 1175 2678 3151 3816 5343 6357 6819 8125 9277 5th Prize Rs.100/- 0233 0432 1530 3124 6647 7099 7808 8593 8948 9100			

మహాశివరాత్రికి గోపీచంద్ ‘భీమా’



మావో స్టార్ గోపీచంద్ యూనిక్ యాక్షన్ ఎంటర్ టైనర్ భీమా.. ప్రమోషనల్ యూటివిటీస్ జటిల్‌వలమేకర్న్ ఫస్ట్ ఆఫరను లాన్ చేయటంతో ప్రారంభ మయ్యాయి.. ఫస్ట్ ఆఫర్ వీడియో అందరినీ ఆశ్చర్య పరిచింది.. విజువల్స్ అద్భుతంగా ఉన్నాయి.. గోపీచంద్ రూతలేని పోలీసుగా కన్పించారు.. ఫస్ట్ ఆఫర్‌కు ట్రైమం దాని రెస్పాన్స్ వచ్చింది, ప్రముఖ కన్నడ దర్శకుడు ఎ.హర్మ తెలుగులోకి పరిచయం అవుతున్న ఈచిత్రాన్ని తీసెత్తసాయి ఆర్ట్స్ బ్యానర్‌పై కెకె రాధామోహన్ ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు. తాజాగా మేకర్స్ గోపీచంద్ సరికొత్త పోస్టర్‌తో సినిమా రిలీజ్ తేదీని ప్రకటించారు. పోస్టర్‌లో పోలీసు అవతారంలో ఫెరోషియస్‌గా కన్పించారు గోపీచంద్.. భీమా మహాశివ రాత్రికి మార్చి 8న థియేటర్లలోకి రానుంది.. వందగు సెలవులు కలిసిరాబోతున్న మాస్ సినిమాకు ఇది పర్ఫెక్ట్ డేట్ అని అంటున్నారు. ఈసినిమాలోగోపీచంద్ సరసన ప్రియ భవాని శంకర్, మాశవిక శర్మ హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. స్వామి జె.గౌడ సినిమాటోగ్రఫీ అందిస్తున్నారు. రవి బిస్మార్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.



న్యూ ఈవెంటు లుక్ : జాన్వికపూర్

‘ఊరుపేరు భైరవకోన..’ లలిజ్ డేట్

యంగ్ టాలెంట్‌ల నంది కిషన్ మాజిల్‌లో ఫాంటసీ అడ్వెంచర్ మామీ ఊరుపేరు భైరవ కోన.. వివి అనంద్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. హాస్య మామీస్ బ్యానర్‌పై రాజేష్ దండా లావిష్ సిగ్గులో నిర్మించారు. ఏకే ఎంటర్టైన్‌మెంట్స్ పై అనిల్ సుంకర్ సగర్వంగా సమర్పిస్తున్నారు.. బాలాజీ గుత్తా సహసర్వత్వ. తెలుగు ఫిల్మ్ ఫౌండర్ అఫ్ కామర్స్ నిర్ణయాన్ని గౌరవిస్తూ, తెలుగుచలనచిత్ర పరిశ్రమ సంక్షమం కోసం మేకర్స్ మొదట ప్రకటించిన తేదీని మార్చు



చేశారు.. ఊరు పేరు భైరవ కోన ఫిబ్రవరి 16న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది.. అదే విషయాన్ని సరకజీవించానికి మేకర్స్ కొత్త పోస్టర్‌ను విడుదల చేశారు.. ఇందులో నంది కిషన్ మంత్రదండం పట్టుకుని కన్పించారు. అతని వెనుక హీరోయిన్ కన్పించారు.. ఈచిత్రం టీజర్, ట్రైలర్ 2 చార్జిబస్టర్ పాటలు విజయవంతమయ్యాయి.. హాస్య హామ్యతో ప్రేక్షకుల్లో హాస్యజీ బజ్జెసు క్రియేట్ చేసింది.. కావ్యూపర్, పర్వ బొమ్మ హీరోయిన్లుగా నటించారు.

థియేటర్‌లో చూడాలని..

శిరస్సు వంచి నమస్కరిస్తున్నా: సోహెల్

‘బిగ్ బాస్’ ఫేం సోహెల్ టైటిల్ రోల్‌లో శ్రీకోనేటి దర్శకత్వంలో గ్లోబల్ ఫిలిమ్స్, కథ వేరుంటాది బ్యానర్‌పై ఎండిపాపా నిర్మిస్తున్న చిత్రం ‘బూట్ కట్ బాలరాజు’ మేపు లేఖ, సునీలన, సిద్ధి హార్మంతే, ఇంద్రజ కీలకపాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ఈచిత్రంపాటలు, టీజర్, ట్రైలర్‌కు మంచి స్పందన వచ్చింది. బూట్‌కట్ బాలరాజు ఫిబ్రవరి 2న విడుదల కానుంది.. ఈ నేపథ్యంలోమేకర్స్ ప్రెంటీజ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. హాస్యబ్రహ్మ బ్రహ్మానందం, హీరోలు నంది కిషన్, మంచు మనోజ్, రోషన్ కనకాల, దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓదెల, సాయి రాజేష్ ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. హీరో సోహెల్ మాట్లాడుతూ, పాపా లాంటి నిర్మాత దొరకటం నా అదృష్టం అన్నారు. చాలా హాట్‌వర్క్‌చేసి సినిమానునిర్మించారని తెలిపారు. ఈసినిమాతో నిర్మాతల



కష్టాలు మరింతగా అర్థమయ్యాయని అన్నారు. నిర్మాత దిలీరాజుగారికి మా పరిస్థితి చెప్పామని, ఆయన చాలాగొప్ప మనసుతో నైజాం ఏరియా నేనుమానుకుంటా... మీరు ఒత్తిడి తీసుకోవద్దు.. అని చెప్పారన్నారు. ఆయనకు హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు అని తెలిపారు. ఏలూరు విజయ్ గారు సినిమా నచ్చి తీసుకువ్వారని అన్నారు. ఫిబ్రవరి 2న థియేటర్లలో ఈచిత్రాన్ని చూడాలని తెలుగుప్రేక్షకులకు శిరస్సు వంచి నమస్కరిస్తున్నానని అన్నారు. నందికీషన్, హీరో మంచు మనోజ్, హాస్యబ్రహ్మ బ్రహ్మానందం, హీరో రోషన్‌కనకాల, విజాజ్ ఆగ్నిన్, దర్శకులు శ్రీకాంత్ ఓదెల, సాయి రాజేష్, చిత్ర దర్శకుడు శ్రీ కోనేటి, జెక్మం వేణుగోపాల్, నిర్మాత పాపా మాట్లాడారు.

గంగా ఎంటర్టైన్‌మెంట్స్ ప్రొడక్షన్ నెం1లో అర్జాజ్ ఖాన్

యంగ్ నటుడు అశ్వినబాబు హీరోగా మహేశ్వర్‌రెడ్డి మూలి నిర్మాణంలో గంగా ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ ప్రొడక్షన్ నెం1 చిత్రీకరణ జరుగుతున్న సంగతి తెలిసిందే.. అచ్చర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాననరు. ఈచిత్రంలోకి తాజాగా బాలీవుడ్ నటుడు అర్జాజ్‌ఖాన్ అడుగుపెట్టారు. మోగస్టార్ చిరంజీవి జై చిరంజీవ్ చిత్రంతో టాలీవుడ్‌కి పరిచయమైన బాలీవుడ్ నటుడు జటీవల మలయాళంలో నూవర్‌స్టార్ మోహన్‌లాల్ బిగ్ బ్రదర్ సినిమాలో కూడ నటించారు. చాలా విశ్లేషణలతో మళ్ళీ ఒక తెలుగు చిత్రంలో నటించటం ఆయనకు అమితమైన సంతోషాన్నిచ్చింది..అది గంగా ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ ప్రొడక్షన్ నెం1లో తెరకెక్కుతున్న ఒక డిఫరెంట్ కథలోని ముఖ్య పాత్రలో జరగటం ఇంకా ఆనందంగా ఉందం అన్నారు. ఈసందర్భంగా నిరాసమత మహేశ్వర్‌రెడ్డి మాట్లాడారు.. అశ్వినబాబు హీరోగా వైవిధ్యమైన కథతో తెరకెక్కుతోందన్నారు.మా సంస్థ మొదటి నిర్మాణంలోనే అర్జాజ్ ఖాన్ గారితో పనిచేయటం చాలా సంతోషంగాఉందన్నారు. కొత్తకథ, కథనాలతో రూపొందుతోందని తెలిపారు. న్యూఏజ్ సినిమా అన్నారు. అర్జాజ్ గారి పాత్ర అద్భుతంగా ఉంటుందని తెలిపారు. మరిన్ని వివరాలను త్వరలో వెల్లడిస్తామని తెలిపారు.



‘గేమ్ ఆన్’ ప్రి గేమ్ ఈవెంట్

కస్తూరి క్రియేషన్స్ అండ్ గోల్డెన్ వింగ్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్‌పై రవి కస్తూరి నిర్మించిన చిత్రం ‘గేమ్ ఆన్’. గీతానంద్, నేపా సోలంకి జంటగా నటించారు. ఈచిత్రానికి దయానంద్ దర్శకత్వం వహించారు. సీనియర్ నటులు మధుబాల, అదిత్యామిసన్, శుభలేఖ సుధాకర్ కీలకపాత్రల్లో నటించారు. ఈచిత్రం ఫిబ్రవరి 2న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది.. ఎఫ్, తెలంగాణలో చేసిన మాస్‌వీ ప్రమోషన్స్‌లో మామీ టీంకు అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది.. ఈసందర్భంగా హైదరాబాద్‌లో గ్రాండ్‌గా ప్రి గేమ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. ప్రముఖ నిర్మాత వివేక్ కూచి



భోట్ల,నటుడు శివబాలాజీ హాజరయ్యారు. వివేక్ కూచిభోట్ల ట్రైలర్‌ను విడుదల చేశారు. అనంతరం బిగ్‌టిక్కెట్‌ను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ, ఈసినిమాను మాశానని, మంచి కాన్సెప్ట్‌బాగా తీశారన్నారు. ఫస్ట్‌వెక్ డైరెక్టర్‌లా ఎక్కడా అన్పించలేదన్నారు. పాక్స్ స్క్రిప్టుతో రూపొందించారని తెలిపారు. హీరో గీతానంద్ పెర్ఫామెన్స్ బాగాచేశారన్నారు. మంచి కంటెంట్‌ఉన్న సినిమాలను ప్రేక్షకులు ఎప్పుడూ ఆదరిస్తారని తెలిపారు. ఈచిత్రాన్ని కూడ ప్రేక్షకులు ఆదరిస్తారని కోరుకుంటున్నానని తెలిపారు. నటుడు శివబాలాజీ మాట్లాడుతూ, తాను ఇండస్ట్రీలోకి రావటానికి మూల కారణం హీరో, డైరెక్టర్ నాన్న కుమార్‌గారి అస్సారు.వీళ్ళిద్దరినీ నేను చిన్నప్పటి నుంచి చూస్తున్నానని అన్నారు. దయానంద్ అనుభవం ఉన్న దర్శకుడిగా పనిచేశారన్నారు. గీతానంద్ పేరు వెనుక కూడ ఒక స్టోరీ ఉందన్నారు. గీతా ఆర్ట్స్ ఎంత సక్సెస్ అయ్యిందో గీతానంద్ కూడ సక్సెస్‌ఫుల్ హీరోగా కొనసాగుతాడని నమ్మకం ఉందన్నారు.. నేపా సోలంకి బాగా నటించింది న్నారు. ఫిబ్రవరి 2న విడుదల అవుతున్న ఈసినిమా పెప్ట హిట్ అవ్వాలని కోరుకుంటున్నానని, టీంకు అల్‌ది డెస్ట్ అని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో హీరో గీతానంద్, హీరోయిన్ నేపాసోలంకి, శుభలేఖ సుధాకర్,డైరెక్టర్ దయానంద్, నిర్మాత కస్తూరి రవి మాట్లాడారు.

యంగ్ హీరో యష్ పూరి హీరోగా నటించిన కొత్త సినిమా హక్సీ ఎండింగ్.. ఈచిత్రంలో అపూర్వరావ్ హీరోయిన్‌గా నటించింది.. ఈచిత్రాన్ని హమ్స్ టెక్‌ఫిలింస్, సిల్వి మాంక్స్ స్టూడియోస్ సంయుక్తంగా నిర్మించాయి.. యోగేష్‌కుమార్, సంజయ్‌రెడ్డి, అనిల్ పల్లాల నిర్మాతలు.. కౌశిక్‌జీమిడి దర్శకత్వం వహించారు.. హక్సీ ఎండింగ్ సినిమాఫిబ్రవరి 2న గ్రాండ్‌గా విడుదల కానుంది. ఈసందర్భంగా హీరోయిన్ అపూర్వరావ్ మీడియాతో మాట్లాడారు.. ఆమె మాటల్లోనే...

మాస్టర్‌ల ఓంగోలు..నాన్న ఉద్యోగరీత్యా ప్యామిలీ గుజరాత్ షిప్ అయ్యాయి.. నాన్న రిలయన్స్ ఆయిల్ ఇండస్ట్రీలోవర్క్ చేసేవారు. నా బాల్యం గుజరాత్‌నే గడిచింది.. అక్కడి నుంచి కొన్నాళ్ళు కువైట్ వెళ్లాం.. కువైట్‌లో ప్రైవేట్ ఎడ్యుకేషన్ కంప్లీట్ చేశాను. ఇండియాకు తిరిగి వచ్చాక గ్రాడ్యుయేషన్ చేసి కొంతకాలం జాబ్ చేశాను.. జాబ్ నాకు సంతృప్తి నివ్వలేదు.. సినిమాల మీద ఆసక్తి ఉన్నా. పేరెంట్స్‌న, ఫ్రెండ్స్ ఎవరూ ఎంకరేజ్ చేసేవారు కాదు.. కొన్నాళ్ళకు యాక్టింగ్‌వైపు రావాలని నిర్ణయించుకుని హైదరాబాద్‌లో దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే ఫిలిం స్కూల్‌లో చేరి ట్రైనింగ్ తీసుకున్నా... ఆ ట్రైనింగ్‌పరిచయమైన కొందరు అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్స్, వారి కామస్ ఫ్రెండ్స్ ద్వారా హక్సీ ఎండింగ్ సినిమా ఆడిషన్స్‌కు పిలిచారు.. తెలుగు బాగా మాట్లాడే అమ్మాయి కావాలి.. బాగా పెర్ఫామేచియాలి అనేది వాళ్ళ రిక్వైరెమెంట్..నేను తెలుగుమ్మాయి..నేను చేసిన ఆడిషన్ వాళ్ళకు నచ్చి ఈసినిమాలో హీరోయిన్‌గా తీసుకున్నారు.. దీనికంటే ముందే చాలా సినిమాలకు ఆడిషన్ చేశాను.. నేను వారికి నచ్చినా డిఫరెంట్ రిజన్స్ వల్ల అఫర్స్ రాలేదు..హక్సీ ఎండింగ్ సినిమా కు యూత్‌ఫుల్ మామీ అనే పేరు వచ్చింది.. కానీ సినిమాలో చాలా హ్యూమర్ , ఫన్ ఉంటాయి... ప్రతిచది నిముషాలకు బాగా నవ్వు కంటారు.. మాకు ఆ విషయం తెలుసుకాబట్టి బయట సినిమా మీద ఎలాంటి ఇంప్రెషన్‌ఉన్నా టెన్షన్ పడటం లేదు..సినిమా చూసినవాళ్ళ బాగా ఎంజాయ్ చేస్తారు.. ఎంటర్టైన్ అవుతారు.. ఈమామీలో హీరోకు ఒక ప్రొజెక్టు ఉంటుంది..దాని పల్ల ఆయన చేయాలనుకుంటున్న పనులు చేయలేకపోతాడు.. ఈ కాన్ఫ్లిక్ట్‌ను హీరో ఎలా ఎదుర్కొన్నాడు.. అందుకు అడుగుచేసి ప్రయత్నాలు హ్యూమరస్‌గా ఉంటాయి.. ధూన్స్, ఆజయ్ ఘోషే క్యారెక్టర్‌న కూడ చాలా ఫన్ క్రియేట్ చేస్తాయి. మన సినిమా సెన్సిబిలిటీస్‌లోనే హీరోయిన్‌గా నా ప్రత్యేకత చూపిం చాలని కోరుకుంటున్నాను.



జాబ్ సంతృప్తి ఇవ్వలేదు

శ్రీలీల, సమంతలా నేను కూడ అలా వెర్చ్యువల్ నటిగా పేరు తెచ్చుకోవాలని అనుకుంటున్నా.. శేఖర్ కమ్మల లాంటి దర్శకులతో పనిచేయాలని ఉంది. నేను ద్యాన్యులు చేయగలను. చిన్నప్పడే భరతనాట్యం నేర్చుకున్నాను. సింగింగ్‌లోనూ ప్రాక్టీస్ ఉంది..టీం మొత్తం పనిచేసినవాళ్ళంతా దాదాపు కొత్తవాళ్ళమే దర్శకుడు కౌశిక్ మా అందరి సజెషన్స్, ఆలోచనలు తీసుకునేవారు. టీం వర్క్‌గా మామీని చేశాం.. థియేటర్‌లో ఫ్రెండ్స్ కలిసి సరదాగా చూడాలని సినిమా ఇది.. డైలీ లైఫ్‌లో ప్రజర్ ఫీలయినవాళ్ళ మా మామీ చూస్తే రిలీఫ్ అవుతారు.

కలర్‌ఫాలో, రైలర్ పడ్డభూషణ్ సినిమాలతో యంగ్ హీరోగా పేరు తెచ్చుకున్నాను సుహాస్... కంటింట్ ఓరియంటల్‌గా వైవిధ్యమైన సినిమాలచేస్తూ తనకంటూ ఓ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాను. సుహాస్ హీరోగా నటించిన తాజా చిత్రం లంబాజీవీల మ్యాడర్ బ్యాండు.. ఫిబ్రవరి 2న రిలీజ్‌కు రేడి అయ్యింది.. ఈచిత్రాన్ని జిఎ2 పిక్చర్స్, దర్శకుడు వెంకటేష్ కుమార్ బ్యానర్ మహారాష్ట్ర పిక్చర్స్, ధీరజ్ మెగిలినేని ఎంటర్టైన్‌మెంట్ బ్యానర్స్ సంయుక్తంగా నిర్మించాయి.. దర్శకుడు దుశ్యంత్ కటికకని రూపొందించారు. తాజాగా ఈచిత్రం గురించి హీరో సుహాస్ మీడియాతో మాట్లాడారు. ఆయన మాటల్లోనే..

గత ఏడాది ఫిబ్రవరిలో రైలర్ పడ్డభూషణ్ రిలీజ్ మంచి సక్సెస్ అందుకుంది.. ఈ ఫిబ్రవరికి ఈచిత్రం రాబోతోంది.. ఈసినిమా కూడ విజయం సాధిస్తుందనే నమ్ముతున్నాం.. ఈ మధ్య బాబు పుట్టాడు.. మంచి జరుగుతుందనే అనిపిస్తోంది.. అంబాజీవీల మ్యాడర్ బ్యాండు సినిమాకు ఎక్కువ రోజులు ప్రిపేర్ అయ్యాయి.. బ్యాండ్ కోట్లటం నేర్చుకున్నా.. కథలో బాగా కనెక్ట్ అవ్వాలని అనుకున్న సీన్స్ ప్రాక్టీస్ చేశాం... రెండున్నా గుండు గేయించుకున్నా.. అలా రెండేళ్ళపాటు ఈ ప్రాజెక్టును నమ్మి కష్టపడ్డాం.. మా నమ్మకం.. రెండేళ్ళ కష్టం సక్సెస్ రూపంలో మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తుందని ఆశిస్తున్నాం. ఈ కథలో జరిగిన ఇన్స్ డెయ్ నేను రియల్ లైఫ్‌లో చూడలేదు గానీ మాడైరెక్టర్ చూపిన సంఘటనలు కథలో సగం వరకు ఉంటాయి. తను చూపినవి తనకు లైఫ్‌లో జరిగిన కొన్ని సందర్భాల స్ఫూర్తి ఈ కథలో ఉంది.. మిగతాది సినిమాటిక్ లిబర్టీ తీసుకుని చేశాడు.. ఇది 2007లో జరిగి కథ... ఈసినిమా కథ ఇంటర్వెల్ ఇల్‌వై నిమిషాల ముందు వరకు సరదాగా సాగు తుంది.. అక్కడి నుంచి ఒక హైలోకి వెళ్తుంది... ఇంటర్వెల్ వరకు చూశాక సినిమా బాగా సేశారనిఫీల్ అవుతారు.. ఆ తర్వాత మామీ ఎమోషనలంగా ఫీల్‌తో ఉంటుంది.. ఇప్పటివరకు నేనుచేసిన సినిమాల సరదాగా సాగుకుంటాయి.. కలర్ ఫోటోలో ఎమోషనల్ కూడ ఉంటుంది.. కానీ ఈసినిమాలో హై ఎమోషన్ ఉంటుంది. రేపు సినిమా చూవాక ఇంత ఎమోషనల్‌గా ఎలా నటించారనిమీరే అడుగుతారు.. దుశ్యంత్ చెప్పిన కథ నచ్చి వెంకటేష్ ధీరజ్‌కు, గీతా ఆర్ట్స్ వారికి విప్పింది ప్రాజెక్టు సెట్ చేశాడు..



పూరి నమ్మకంతో ఉన్నాం:

చాక్లెట్ మసాజ్ తో మెరిసే చర్మం..



చర్మం ప్రకాశవంతంగా మెరవాలన్నా నిర్దిష్టమైపోయిన చర్మాన్ని తిరిగి పునరుత్తేజితం చేయాలన్నా అది శరీరంలో భక్తప్రసరణ సరిగ్గా జరగడం వల్లనే సాధ్యమవుతుంది. అందుకు చాక్లెట్ మసాజ్ చక్కగా తోడ్పడుతుంది. స్నా ట్రీటిమెంట్లలో భాగంగా చేసే ఈ మసాజ్ తో

దార్జ్ చాక్లెట్ తో పాటు ఏదో ఒక అత్యవసర సూనీని కూడా కలుపుతారు. ఈ మిశ్రమంతో శరీరమంతా మద్దన చేయడం ద్వారా శరీరంలోని అవయవాలన్నింటికీ రక్తప్రసరణ సరిగ్గా జరుగుతుంది. తద్వారా చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. అంతే కాదు.. చాక్లెట్ లోని కోకోవా శరీరంలో ఎండార్బిన్లు విడుదల చేస్తుంది. అవి చర్మం కింద దాగున్న కొవ్వుల్ని కరిగించడంలో సహకరిస్తాయి. ప్రత్యేకించి చలికాలంలో పొడిబారి పోయి నిర్దిష్టమైన శరీరాన్ని తిరిగి పునరుత్తేజితం చేయడానికి, కండరాల నొప్పుల్ని తగ్గించడానికి కూడా ఈ మసాజ్ చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే ఇలా మసాజ్ చేసే క్రమంలో మానసిక ప్రశాంతత చేకూరడంతో పాటు శరీరానికి వెచ్చదనం కూడా లభిస్తుంది.



మరినాన్ని తొలగించడానికి... వాతావరణంలోని దుమ్ము, ధూళి చర్మపు రంధ్రాల్లో చేరిపోయి మొటిమలు, మచ్చలు వంటివి ఏర్పడుతుంటాయి. మనం ఎంతగా రుద్ది ముఖం కడుక్కున్నా వాటి అవశేషాలు ఇంకా ఆ రంధ్రాల్లోనే ఉండిపోతాయి. అత్యవసర సూనెలతో మసాజ్ చేయించుకోవడం వల్ల అవి తొలిగే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మపు రంధ్రాల్లో ఇరుక్కుపోయిన దుమ్ము, ధూళి అవశేషాలు మెత్తబడి త్వరగా పడిలిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. అంతేకాదు. ఇలా చేయడం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పుల నుంచి కూడా ఉపశమనం లభించే అవకాశం ఉంటుంది. మద్దన చేసే క్రమంలో శరీరానికి వెచ్చదనం కూడా లభిస్తుంది. మనసుకూ హాయిగా ఉంటుంది. □

బూట్లు వాసన పోగొట్టేదెలా..



సౌకర్యంగా ఉంటాయి.. ఏ వస్త్రాలైనా సమృథాయని బూట్లు ఎక్కువగా వేస్తుంటాం. కాలమేదైనా.. వీటి నుంచి వచ్చే దుర్వాసన సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది కదూ! రోజూ శుభ్రతేమో కట్టం. మరి పోగొట్టేదెలాగంటే.. ఈ చిట్కాలు పాటించాల్సిందే !

- ✦ కొన్ని నారిజం లేదా నిమ్మకాయ తొక్కలను తీసుకుని బూట్లలో ఉంచండి.
- ✦ వాటినిరా రాత్రంతా వదిలేస్తే సరి. ఈ సిటిల ఫరాల తొక్కల్లో ఉండే కొన్ని సూనెలు సువాసనలు వెదజల్లడమే కాదు. దుర్వాసనని పీల్చేస్తాయి.
- ✦ బేకింగ్ సోడా మంచి శోషక పదార్థం. చాలాసార్లు మా నుంచి దుర్వాసనకు చెమట, దాని లోని సూక్ష్మజీవులే ప్రధాన కారణం. ఇలాంటిప్పుడు వాటిల్లో కొంచెం బేకింగ్ సోడా చల్లి కాసేపు అలా వదిలేయండి. వేసుకునేప్పుడు దాన్ని దులిపేసి, టిమ్మతో తుడిస్తే సరిపోతుంది. బేకింగ్ సోడా బూట్లలో ఉన్న తేమను పీల్చడమే కాదు. బ్యాక్టీరియాని నాశనం చేస్తుంది.
- ✦ చాక్లెట్లు.. బూట్లలో పాత కాగితాలను ఉండలుగా చేసి, ఉంచండి. తర్వాత ఉదయంనా కాసేపు ఎండ తగిలేలా ఉంచితే సరి. కాగితాలు తేమను గ్రహించి, పొడిగా మారుస్తాయి. లేదా ఉప్పును చిన్న వస్త్రాల్లో మూటలా కట్టి, మా లోపల ఉంచాలి. ఇవి తేమతోపాటు దుర్వాసననీ దూరం చేస్తాయి.
- ✦ పాదాలు పదిలంగా ఉండాలని కాళ్ళకి మాయిక్సరైజర్ రాస్తుంటాం. వాటి సూనెలు బూట్లకు అంటడమే కాదు. సూక్ష్మజీవులకు ఆవాసగానూ మారతాయి. ఇది దుర్వాసనతోపాటు ఇన్ ఫెక్షన్ కు కారణమవుతాయి. పాదాలకుగానీ మా లోపలగానీ పొడర్ పల్లితే మేలు. ఇవి యాంటీ బయోటిక్స్.

అయితే మరింత మేలు.

ప్రతి వ్యక్తికి ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ప్రశాంతత అవసరం. అంటే ఒంటరిగా జీవించడం కాదు. కలిసి జీవిస్తూనే ప్రశాంతత పొందుకోవాలి. సర్వసంఘ

ప్రశాంతత

పరిత్యాగులు ఒంటరిగానే జీవిస్తుంటారు. వారిది ప్రత్యేకజీవనం వారికి ఎంతవరకైనా సంబంధం ఉండదు. వారి జీవన శైలి వేరు. వారికి లోకంలో పని ఉండదు. ఈ లోకంలో పనిపై కుటుంబంలో మదరేక చాలా మంద వేరు కాపురాలు కొనసాగిస్తున్నారు. ఇది ప్రశాంతత కాదు. స్వార్థం కింద వస్తుంది. మనం చరిత్రను తిరిగిస్తే నిర్భయ అవగాహన అవగతమవుతాయి. అశక్త చక్రవర్తి పాలనలో ఎన్నో సమస్యలు ఉండేవి. ఆయన ప్రతీరోజు ఒంటరిగా తన ప్రాసాదం నుంచే అటు ఇటు తిరుగుతూ ప్రకృతిని ఆస్వాదిస్తూ నిర్ణయాలు తీసుకునే వారు. ప్రశాంతత ఉంది జనించినదే ఆహింస. అంతవరకు అశక్తుడు ప్రశాంతమూగా లేడు ఎప్పుడైతే

యద్ధం నిలిపివేశాడో అప్పటి నుంచి ప్రశాంతంగా ఉన్నాడు. ఇక మహాభారతంలో పాదువులకు ఎప్పుడూ ప్రశాంతత లేదు. వారు ప్రశాంతత కోరుకున్నారని అంటే అది కొరవులు వతనమైన తరువాతే ధర్మరాజు పాలనలోనే వాళ్ళకు ప్రశాంతత వచ్చింది. రామాయణంలో కూడా అంజని పుత్రుడు అంజనేయుడు శ్రీ రామ పట్టాభిషేకం సమయంలో కనులరా ప్రశాంతతతో ఆ వైభవం తిలకించాడు. ప్రశాంతత అంటే అది ఒంటరిగా జీవిస్తూ ఉంటే ఎప్పుటికీ ప్రశాంతత రాదు. ఎన్ని సమస్యలు ఉన్నా మనం అన్నిటిని జయిస్తూ ప్రశాంత వాతావరణం కోరుకోవాలి. ఇది కొంచెం కష్టపాధ్యమైన సాధ్యమైన సాధించాలి. దైనందిన జీవితంలో ఎన్నో అటు పోటు తగులుతుంటాయి. అప్పుడు ఒంటరిగా ఉండాలి. ఈ సమయంలో చెడు ఆలోచనలు రాకూడదు. అప్పుడు ప్రకృతిని మాస్తూ గడపాలి. ఆకాశం వైపు, రిప్పైన ఎగురుతున్న పక్షుల గుంపు మనసును మరో లోకంలోకి తీసుకుపోతుంది. ప్రతి రోజు కొంచెం సేపు అయినా ప్రకృతితో గడపాలి. ఇది క్రమంగా అలవాటు చేసుకోవాలి. అప్పుడే వ్యక్తి సమస్యలు జయించ గలుగుతాడు అదే ప్రశాంత జీవనం.

- కనుమ ఎల్లారెడ్డి.

చెలి చిట్కా



కూరగాయలు తరిగే చాపింగ్ బోర్డును నిమ్మచెక్కతో రుద్దండి ఆ తర్వాత ముమూలుగా కడిగేయడం వల్ల ఉల్లి, వెల్లుల్లి పంటి వాసనలు రావు. □

సూర్యుడు టైం అవుతుంటే.. వాషరూంలోకి వెళ్లిన పిల్లడు గంజైనా రాదు. రోజూ కాలక్రమాల తీర్పుయకోవడానికి ఇబ్బంది పడే పిల్లలకు నిత్య సమస్య. పిల్లల్లో మలబద్ధకం.. మరిన్ని సమస్యలను తెచ్చిపెడుతుంది. ముఖ్యంగా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మందగించడం వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. శక్తిహీనులవుతారు. చదువుపై ఏకాగ్రత చూపించలేరు. నలుగురితోనూ కలవరేరు. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే పిల్లల ఆహారంలో మార్పులు చేయాలి. **పీచు..** ఆహారంలో పీచు పుష్కలంగా ఉండేలా చూడాలి. గింజధాన్యాలు, తాజా పండ్లు.

◆ కాలేజీలో చిన్న చిన్న పిక్నిక్ లు, అవుటింగ్ లు తరచూ ఉంటాయి. ఇలా స్నేహితుల్ని కలవడం వల్ల కూడా అత్తిడికి దూరంగా ఉండగలుగుతారు. అయితే ఉద్యోగంలో చేరాక అంత సమయం ఉండదు. అలాగే వారిని దూరం పెట్టేయొద్దు. గ్రూపులా ఏర్పాటు అప్పుడప్పుడూ పలకరించుకోండి. సెలవుల్లో వాళ్లతో కలిసి

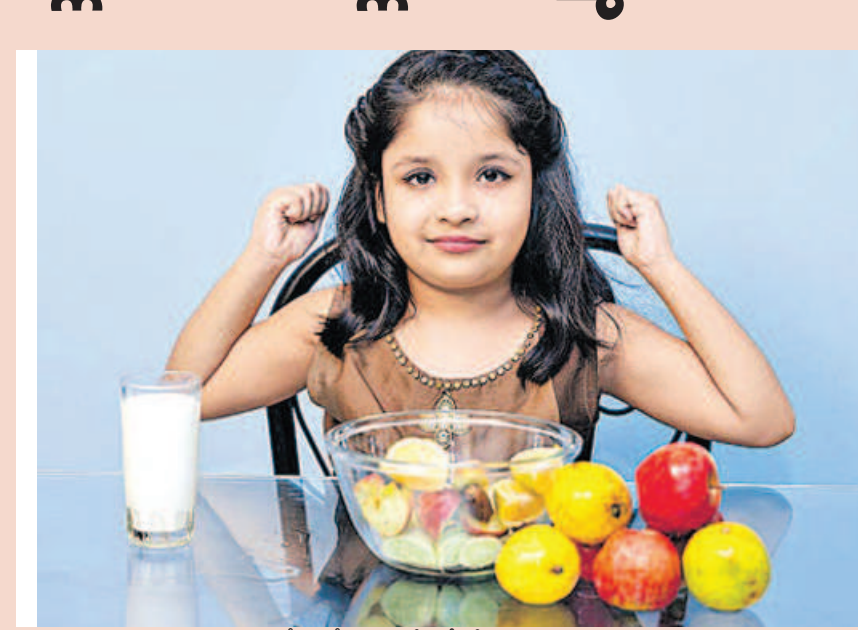
జీవితాన్ని కొత్తగా చూడండి !



పురుషులతో సమానగా మహిళలూ ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. కానీ ఉన్నత పదవులు చేపట్టడానికి మాత్రం చాలా మంది ఆసక్తి చూపడం లేదంటున్నాయి వల అభ్యయనాలు. ఇందుకు కుటుంబ సభ్యుల అలాగోళ్లు, పెళ్లి, పిల్లలు, వారి చదువులు.. ఆకాశ కారణాలు చాలానే. ఓ పక్క ఈ భావ్యతలూ, మరో పక్క విధుల్ని సమస్యయం చేసుకోవడంలో ఇబ్బందే అయినా.. కొన్ని మార్పులతో ఈ సవాళ్లను అధిగ మించుకోవటాన్ని సాధింపాలి.

◆ మంచి కెరీయర్ లో స్థిరపడాలన్న కల. ఉద్యోగంలో చేరడంతోనే అది పూర్తయిపోదు. విద్యుదు పణలైన మొదటి రోజు నుంచే భవిష్యత్తుని ఊహించాలి. దానికి అనుగుణంగా జీవన ప్రయాణానికి ప్రణాళిక వేసుకోవాలి. పెళ్లి, పిల్లలు వంటి విషయాలలో స్పష్టత కాదు.. ఎక్కువ రిస్కును తీసుకోవాలి? కొత్త బాధ్యతలు తీసుకున్నప్పుడు రెండోసారి సమ ప్రాధాన్యం ఇస్తూ ముందుకు నడవడానికి ఎవరి సాయం కోరాలి? వంటి విషయాలన్నింటిపై స్పష్టత

పిల్లలకు నిక్కు.. స్మృతీలు..



అందెలా చేయాలి. దింతో జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. కండరాల కదలిక మెరుగుపడుతుంది. ఇది మలబద్ధకం లేకుండా వ్యర్థాలను తేలికగా బయటకొచ్చేలా చేస్తుంది. అలాగే ఆపిల్, పియర్స్ వండ్ల ముక్కలను స్నాక్స్ గా తినిపించాలి. పీచు అరటిపండు, స్ట్రాబెర్రీలు, చియా సీడ్స్, పెరుగు కలిపిన స్మృతీలు తీసుకునేలా చేసినా మంచిదే. **డీ హైడ్రేషన్ రాకుండా..** శరీరానికి తగినంత నీరు అందకపోతే డీ హైడ్రేషన్ కు గురికావడమే కాదు, వ్యర్థాలు బయటకు పోవు. మంచి నీటితోపాటు తాజా పండ్ల రసాలు, నిమ్మరసం, కొబ్బరినీళ్లు వంటివి తాగించాలి. ఇవన్నీ వారిని ఆరోగ్యవంతంగా మారుస్తాయి. కాలక్రమాల తీర్పుకోవడంలో ఇబ్బంది లేకుండా ఏస్తాయి. **ప్రాబయోటిక్స్ తో..** జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగు పనిచేసేలా మానీ శక్తి పెరుగులో ఉంటుంది. ఇందులోని మంచి బ్యాక్టీరియా జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. రకరకాల ఫ్రైడ్ ఫేవర్స్ పెరుగు, అలాగే కూరగాయల ముక్కలు వేసిన రైతా ఇబ్బినా మంచిదే. వీటిలోని పీచు పిల్లలకు అందుతుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే గోరువెన్న నీటిలో తేనె కలిపి తాగిస్తే మంచిది. దింతోపాటు రోజూ నిద్రత సమయానికి టాయ్ లెట్ లు వేళ్ల అలవాటు చేయాలి. ఇది వారి శరీరానికి వ్యాయామంలా మారి, కాలక్రమాల సహజ క్రియా మారతాయి. □

సంతోషాలకూ, సరదా లకూ కూడా ముందే కొంత విడిగా దాచుకోండి. ఇవన్నీ మీ జీవన ప్రయాణాన్ని ప్రశాంతంగా సాగేలా చేస్తాయి. **◆ ఏదైనా లక్ష్యం పెట్టుకొని సాధించగానే** అక్కడితో సంతృప్తి పడిపోకండి. ప్రయత్నాల్ని ఆపేయొద్దు. అప్పుడే జీవితం కొత్తగా సాగుతుంది. ఇందుకోసం కొత్త విషయాల నేర్చుకోవడం, నయా సాంకేతిక పరిజ్ఞానం మీద పట్టు తెచ్చుకోవడం వంటివి చేయండి. మీలాంటి అభిరుచులు ఉన్న వ్యక్తులను కలుసుకోండి. ఇందుకోసం మీటవీల్సా, ఫేస్ బుక్, నెట్ వర్క్ వర్క్ షాపులకు హాజరవ్వండి. ఇవన్నీ మరో బలమైన నెట్ వర్క్ ని ఏర్పరుస్తాయి. నూతన ప్రపంచాన్ని పరిచయం చేస్తాయి. దీంతో లైఫ్ స్టైల్ కూడా బోర్ కొట్టదు. □

సవాలే అయినా సాధిద్దాం..



సెనుకోవాలో చెబుతారు. ఇది మీరు ఉన్నతంగా ఎదిగేందుకు కొంతవరకూ తోడ్పాటునివ్వచ్చు. **◆ పనికి పరిధి ఉండదు.** మూసధారణ అనే పదం తగదు. మూసధారణగా వచ్చే మార్పులతో పాటు ప్రత్యేకంగా మీరున్న రంగంలోని కొత్త పోకడల్ని నిశితంగా అలువాలు చేసుకోండి. దానికి తగ్గట్టుగా మీలో ఏ మార్పులు చేసుకోగలరో ఆలోచించండి.

సెనుకోవాలో చెబుతారు. ఇది మీరు ఉన్నతంగా ఎదిగేందుకు కొంతవరకూ తోడ్పాటునివ్వచ్చు. **◆ పనికి పరిధి ఉండదు.** మూసధారణ అనే పదం తగదు. మూసధారణగా వచ్చే మార్పులతో పాటు ప్రత్యేకంగా మీరున్న రంగంలోని కొత్త పోకడల్ని నిశితంగా అలువాలు చేసుకోండి. దానికి తగ్గట్టుగా మీలో ఏ మార్పులు చేసుకోగలరో ఆలోచించండి. సెనుకోవాలో చెబుతారు. ఇది మీరు ఉన్నతంగా ఎదిగేందుకు కొంతవరకూ తోడ్పాటునివ్వచ్చు. **◆ పనికి పరిధి ఉండదు.** మూసధారణ అనే పదం తగదు. మూసధారణగా వచ్చే మార్పులతో పాటు ప్రత్యేకంగా మీరున్న రంగంలోని కొత్త పోకడల్ని నిశితంగా అలువాలు చేసుకోండి. దానికి తగ్గట్టుగా మీలో ఏ మార్పులు చేసుకోగలరో ఆలోచించండి.

అద్దంతో వ్యాయామాలు..

జిమ్ కెళ్లాలని ఉన్నా.. సమయం లేదు. అలాంటప్పుడు ఈ ఫిట్ నెస్ మిరర్ ఒకటి ఉంటే చాలు. అదే ప్రయోజనాలను అందుకోవచ్చు. ఈ అద్దాన్ని అంటే ఏ ప్రదేశంలోనైనా అమర్చుకోవచ్చు. ఏ పరిస్థాన సాయంతో.. యావత్ అనుసంధానమై పనిచేస్తుంది అద్దం. ఇది అందించే సలహాలు, సూచనలు తీసుకుంటూ అద్దం ముందు వర్క్ ఔట్ చేస్తే చాలు. ఒకవేళ మీరు చేసే వ్యాయామాల్లో పొరపాట్లు ఉంటే వాటిని సరిదిద్దుతుంది స్మార్ట్ అద్దం. ఇందులోని సెన్సార్స్ బీబి, చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు అందిస్తాయి. భలే ఉంది కదూ ఈ అద్దం. □

