

మోదీ ప్రభుత్వ గ్యారెంటీ

మన ఆడపిల్లల ఉజ్వల భవిష్యత్తుకు భరోసా

సుకన్య సమ్మతి యోజన కింద 3 కోట్ల 20 లక్షల ఆడపిల్లల పేరు మీద భాతాలు తెరిచారు

మన సంకల్పం వికసిత భారత్

హ్యాట్రిక్ ఖాయం!

ఎన్టీయేకు 400, బజెపికి 370 సీట్లు పక్కా

వెయ్యేళ్ల అభివృద్ధి ప్రణాళిక మూడో టెర్మ్ లో అందిస్తాం

ప్రజలు పదికాలాలు గుర్తుంచుకొనే పాలన చూస్తారు

ఆర్థిక శక్తిలో భారత్ ను మూడో స్థానానికి తెస్తాం: లోక్ సభలో ప్రధాని మోదీ

న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 5: భారత్ లోని వెయ్యేళ్ల గుర్తుంచుకొనే విధంగా మూడో విడత ఎన్టీయే పాలన కొనసాగిస్తామని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. రాష్ట్రపతి ప్రసంగానికి ధన్యవాదాలు తెలిపే తీర్మానంపై జరిగిన చర్చలో పాల్గొన్న ప్రధాని లోక్ సభలో మాట్లాడుతూ వచ్చే ఎన్నికల్లో 400 సీట్లు ఎన్టీయేకు ఖాయం అని అన్నారు. ఒక్క భారతీయ జనతాపార్టీకే 370కిపైగా స్థానాలు లభిస్తాయని, అభివృద్ధి అభివృద్ధి ముందుకు సాగిపోతామని మోదీ అన్నారు. 2014 మధ్యంతర బడ్జెట్ నాటికి యుపిఎ ప్రభుత్వ హయాంలో దేశం ప్రపంచంలోనే 11వ స్థానంలో ఉందని, ఆర్థికవ్యవస్థపరంగా రెండో విడత తాము అధికారంలోకి వచ్చేసరికి ప్రపంచంలోనే ఐదో అతిపెద్ద ఆర్థికవ్యవస్థగా మార్చామన్నారు. మూడో విడత తమ పాలనలో భారత్ ను ప్రపంచంలోనే మూడో అతిపెద్ద

విపక్షంలోనే కాంగ్రెస్ మరోపదేళ్లు

భారతీయులను అవమానించిన నెహ్రూ, ఇందిర కుటుంబపాలన దేశానికి ప్రమాదకరం: ప్రధాని

న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 5: దేశంలో విపక్షాలు మరికొంత సుదీర్ఘకాలం ప్రతిపక్షంలోనే ఉండాలని సంగల్తుం తీసుకున్నాయని, వారి కోరికను భగవంతుడు నెరవేరుస్తాడని ఢావిస్తున్నట్లు

తెలంగాణకే రండి

లోక్ సభకు పోటీ చేయాలని సోనియా గాంధీని కోరిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్

రెండు గ్యారంటీలు అమలు చేశాం, మరో రెండు చేస్తాం

సిఎం వెంట డిప్యూటీ సిఎం భట్టి, మంత్రి పొంగులేటి

రాహుల్, నీతి ఆయోగ్ వైస్ చైర్మన్ తో కూడా సిఎం భట్టి

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 5: రానున్న లోక్ సభ ఎన్నికల్లో తెలంగాణ నుంచి పోటీ చేయాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ మెంబర్ పార్టీ చైర్మన్ సోనియాగాంధీకి ఢిల్లీలోని అధ్యక్షుడు, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. తెలంగాణ నుంచి పోటీ చేయాలని కోరుతూ ఇప్పటికే పిసిసి తీర్మానించిన విషయాన్ని ఆయన సోనియాగాంధీ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. తెలంగాణ ఇచ్చిన తల్లిగా రాష్ట్ర ప్రజలు గుర్తిస్తున్నందున రాష్ట్రం నుంచి పోటీ చేయాలని కోరుతున్నట్లు చెప్పారు. స్పందించిన సోనియాగాంధీ సరైన సమయంలో నిర్ణయం తీసుకుంటామని తెలిపారు. ఢిల్లీలోని సోనియాగాంధీ అధికారిక నివాసం 10, జన్ వన్ లో ఆమెను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సోమవారం కలిశారు. ముఖ్యమంత్రి వెంట ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్గ, రాష్ట్ర రెవెన్యూ, సమాచార, ప్రసార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

సోమవారం న్యూఢిల్లీలో సోనియాతో భేటీ అయిన సిఎం రేవంత్, డిప్యూటీ భట్టి, మంత్రి పొంగులేటి

'గడ్డ' కుంగుబాటుకు బాధ్యత ఎల్ & టిడే విజిలెన్స్ నిర్ధారణ

నాసిరకం నిర్మాణాలపై కట్టుమూసుకున్న సర్కార్

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 5, ప్రభాతవార్: మేడిగడ్డ బ్యారేజీ కుంగుబాటుకు ఎల్ & టి టీ సంస్థ బాధ్యత వహించాలని విజిలెన్స్ ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ ప్రాథమిక విచారణలో అభిప్రాయం తన మెజార్టీని నిరూపించుకున్నారు. మొత్తం 81 మంది సభ్యులన్నీ ఆసెంబ్లీలో చంపై సోరెన్ కు 47 మంది ఓట్లు లభించాయి. మెజార్టీ మార్కు 41 కాగా చంపై సోరెన్ కు 47 ఓట్లు వచ్చాయి. వ్యతిరేకంగా 29 ఓట్లు మాత్రమే వచ్చాయి. దీనితో విశాఖపరిశ్రమలో సోరెన్ నెగ్గినట్లు గతవార్లో సీపీ రాధాకృష్ణ ప్రకటించారు. అనంతరం చంపై సోరెన్ కు శుభాకాంక్షలు

కెసిఆర్, హరీష్ కుట్ర

కృష్ణా ప్రాజెక్టులను కెఆర్ ఎంబికి అప్పగించింది వారే జగన్ తో కుమ్మక్కై రాష్ట్రానికి అన్యాయం చేశారు

ఒక్క ఎకరాకు నీరు రాని ప్రాజెక్టుకు రూ.95వేల కోట్లు ఎలా ఖర్చు పెట్టారు?: మీడియాతో మంత్రి ఉత్తమ్

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 5, ప్రభాతవార్: బిఆర్ఎస్ నేతలు కెసిఆర్, మాజీ మంత్రి హరీష్ రావులు కృష్ణానది ప్రాజెక్టులను కెఆర్ ఎంబికి అప్పగించి కుట్రలు చేసి కాంగ్రెస్ పై నిందలు వేస్తూ అసత్యాలను ప్రచారం చేసి రాజకీయ లబ్ధిపొందాలని చూస్తున్నదని తెలంగాణ ఇంగ్లెష్డ్ శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ఆరోపించారు. సోమవారం సాయంత్రం తెలంగాణ సుప్రీంకోర్టులోని మీడియా పాయింట్ లో ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ కన్నా తెలంగాణ ఏర్పడకే కృష్ణా నీటిలో తెలంగాణకు ఎక్కువ అన్యాయం జరిగింది. బిఆర్ఎస్ అసమర్థత వరిపాలన వల్లనే కృష్ణా నది నీటిని మహబూబ్ నగర్, జిల్లాలకు అన్యాయం జరిగిందని కృష్ణా జిల్లా రైతులకు న్యాయం జరిగిందని ఆరోపించారు. 2015లో తెలంగాణకు 299

హరీష్ కుట్ర

సిఎం రెచ్చగొట్టినా.. రెచ్చిపోవోం

అబద్ధాలతో ప్రభుత్వాన్ని నడిపించడం సరికాదు: మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 5: ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ నోరుజారి.. రెచ్చగొట్టినా.. మేం రెచ్చిపోం.. తెలంగాణ పార్కుల కోసం పోరాడేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాం. మేం అధికారంలో ఉన్నా.. ప్రతిపక్షంలో ఉన్నా.. మేం ప్రజలపక్షమే అని మాజీ మంత్రి సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు స్పష్టం చేశారు. సోమవారం ఆయన తెలంగాణ భవన్ లో మీడియాతో మాట్లాడారు. సిఎం రేవంత్ మీడియా సమావేశంలో విలేజ్ వారం తప్ప మరేమీ లేదు అని హరీశ్ రావు మండిపడ్డారు. సిఎం రేవంత్ రెడ్డి కెసిఆర్ పై వ్యక్తిగత దూషణలకు పాల్పడ్డారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మేం మంత్రులుగా ఉన్నప్పుడే పోలిరెడ్డి పాడు జీవో వచ్చిందని రేవంత్ అన్నారు, మేం రాజీనామా చేసి బయటకు వచ్చిన 3 నెలలకు జీవో వచ్చిందని వివరించారు. తెలంగాణకు అన్యాయం చేసే పదవులను గడ్డిపోవల్లా వదిలేశామని పేర్కొన్నారు. పోలిరెడ్డి పాడుకోసం వైఎస్ 2005, సెప్టెంబర్ 13న జీవో తెచ్చారు. 2005, డిసెంబర్ 19న తేదీన వైఎస్ మరోసారి జీవో తెచ్చారు. మేం 2005, జూలై 4న వైఎస్ సర్కార్ నుంచి బయటకు వచ్చాం. మేం పదవుల కోసం పెదవులు మానుకోలేదు. పదవుల కోసం పెదవులు మానుకున్నది రేవంత్, ఆయన మంత్రులే అని పేర్కొన్నారు. పోలిరెడ్డి పాడు జీవో వ్యతిరేకంగా అసెంబ్లీని స్తంభింపజేశాం అని హరీశ్ రావు గుర్తు చేశారు. రేవంత్ సర్కార్ డ్రామాలు ప్రజలకు తెలిసిపోయాయి. అందుకే కెసిఆర్ పై బురద జల్లేయడం రేవంత్ ప్రయత్నిస్తున్నారు. రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం ప్రభుత్వంలో కలిసి వస్తామని, అఖిలపక్షం ఏర్పాటు చేయండి. ఢిల్లీకి వెళ్తామని సూచించారు.



పార్లమెంటు వద్ద సోమవారం వివిధ మతాధిపతులతో ప్రధాని మోడీ

విపక్షంలోనే కాంగ్రెస్ మరోపదేళ్లు

>>> ప్రధానిమోడీ ఛలోక్తులు చేసారు. దశాబ్దాల తరబడి అధికారంలో ఉన్నందున అంతే సమయం ప్రతిపక్షంలో ఉండాలని వారు కోరుకుంటున్నట్లు ఎద్దేవాచేసారు. రాష్ట్రపతిప్రసంగానికి ధన్యవాదాలు తెలిపేతీర్మానంపై చర్చల సందర్భంగా మోడీ లోక్‌సభలో మాట్లాడారు. దేశప్రగతి ప్రస్తానాన్ని రాష్ట్రపతికి వివరిస్తే దానిని కూడా ప్రతిపక్షాలు తప్పుపడుతున్నాయన్నారు. ఎన్నికల తర్వాత వారంతా డ్రైక్షలకు సీట్లకి పదిమంత అవుతారని వ్యాఖ్యానించారు. ఎన్నికల్లో ఓటమి కోసమే వారు తీవ్రంగాకష్టపడుతున్నారని మరకలుచేసారు. ప్రతిపక్ష కాంగ్రెస్‌పై ప్రధానిమోడీ తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. మహిళలు,యువత పెదలు రైతులపైనే దేశాధిపృద్ధి అధారపడి ఉందని, మైనార్టీలపేరిట ఎంతకాలం రాజకీయంచేస్తారని ఎన్నికలను ఎలా ఎదుర్కొనాలో తెలియని స్థితిలో విపక్షాలున్నాయని, వారి తీరుపై దేశప్రజలు నిరాశతో ఉన్నారన్నారు. ఒక మంచి ప్రతిపక్షంగా కొనసాగడంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ విఫలం అయిందని, వారంత్రుమే కాంగ్రెస్ దుశాణం మూసివేతకు కారణమవుతున్నదని మోడీ ఛలోక్తులు వినిరారు. దానికి మల్లిఖార్జునఖర్గే, ఆజాదిలు బాధితులయ్యారని అన్నారు. కాంగ్రెస్ దుశాణం మూసివేస్తున్నామని, త్వరలోనే ఆ దుశాణానికి తాళాలు వేస్తామన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఒక కుటుంబానికే మించి అలోచింపలేకపోయిందని అందువలనే ప్రతిపక్ష బాధ్యతలు కూడా నెరవేర్చలేకపోయిందని మోడీ దుయ్యబట్టారు. రక్షణశాఖ మంత్రి రాజ్‌నాథ్‌సింగ్‌కు, హోంమంత్రి అమితాభాకు సొంత పార్టీలేమీ లేవని అన్నారు. మేంవేసిన అభివృద్ధిచేయాలంటే కాంగ్రెస్‌కు మరో పందేవోకాలం పడుతుందని, ఎవరిననుకున్నా చచ్చిపోతే ఖాయమని, అబ్బో బాం! మోడీకి సర్కార్ అని పేర్కొన్నారు. దర్బార్లు సంస్థలను రాజకీ యాలకు వాడుకున్నది కాంగ్రెస్‌ప్రభుత్వమేనని మోడీ ధ్వజమెత్తారు. లోక్‌సభ స్పీకర్ కాంగ్రెస్ పార్టీని, రాహుల్‌గాంధీని టార్గెట్‌చేసి తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. ఇప్పుడు బిజెపిలో ఎన్నికల్లో పోటీచేయాలంటేప్రతిపక్షాలుకు వణుకుపుడు తోందన్నారు. కొందరు సీట్లు మార్చుకుంటున్నారని, మరికొందరు రాజ్య సభకు రావాలని కోరుకుంటున్నట్లు మోడీ అన్నారు. పదేళ్లు విపక్షంలో కొనసాగినా కాంగ్రెస్ తీరు మారలేదని, తోటి విపక్షలను కూడా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎదగనియడంలేదన్నారు. కాంగ్రెస్‌ఒకే ప్రొడక్టును మాడిమాటికీ ప్రారంభి

SINGAM KUIL YELLOW MONDAY	DravDate on:05/02/24	ROSA DEAR ROYAL MONDAY	DrawDate on:05/02/24
DAY - SINGAM SERIES Dr No:225	DAY - KUIL SERIES Dr No:225	DAY - ROSA SERIES Dr No:225	DAY - DEAR SERIES Dr No:225
1st Prize Rs. 100000/- 269965	1st Prize Rs. 100000/- 494866	1st Prize Rs. 100000/- 788502	1st Prize Rs. 100000/- 821498
2nd Prize Rs. 7000/- 32489	2nd Prize Rs. 7000/- 34998	2nd Prize Rs. 7000/- 40662	2nd Prize Rs. 7000/- 00195
3rd Prize Rs. 3500/-	3rd Prize Rs. 3500/-	3rd Prize Rs. 3500/-	3rd Prize Rs. 3500/-
05685 23776 23946 29295 47250	02843 21619 35287 42950 44793	05556 11304 14440 29585 36796	03795 17198 32005 35317 46517
53630 55309 58888 67954 77971	56811 62352 63420 84238 94990	41101 54546 71892 95047 96307	47525 59457 61247 68600 92935
4th Prize Rs. 200/-	4th Prize Rs. 200/-	4th Prize Rs. 200/-	4th Prize Rs. 200/-
02880 0748 0979 1238 2251 2266 2618	0097 1115 2005 2610 4250 5509 6162	0148 0681 1116 1863 3996 4642 7659	0124 0877 1142 1731 3291 7908 8365
5427 7503 9159	6332 9495 9502	7667 8613 9043	8632 9203 9772
5th Prize Rs. 100/-	5th Prize Rs. 100/-	5th Prize Rs. 100/-	5th Prize Rs. 100/-
1938 3008 3551 3950 4178 4334 6772	1976 2340 3495 3530 3734 6703 6715	0146 1825 2620 3438 3748 4224 4412	0180 0224 0470 0740 2038 4118 5903
9215 9426 9567	6899 9446 9759	5302 7528 9563	6171 7556 9274
6th Prize Rs. 50/-	6th Prize Rs. 50/-	6th Prize Rs. 50/-	6th Prize Rs. 50/-
0025 1992 3304 4759 6670 7658 8720	0092 0795 2382 3822 5531 7694 9006	0014 1644 3486 4933 6318 7697 9170	0159 1846 2754 3932 5293 7363 9295
0050 2056 3317 5213 6711 7679 8887	0115 1102 2434 3979 6112 7703 9103	0297 1691 3559 5002 6691 7711 9295	0292 1984 2793 3966 5345 7415 9435
0398 2046 3434 6242 6776 7781 8969	0207 1161 2597 4131 6211 7756 9109	0485 1724 3580 5098 6739 7726 9326	0319 1990 2863 3997 5446 7431 9458
0476 2278 3719 5421 6919 7990 9066	0241 1250 2659 4276 6328 7839 9435	0530 1850 3823 5240 6740 7826 9376	0401 2033 3068 4009 5859 7712 9514
0492 2358 3824 5514 6987 8085 9083	0257 1410 2723 4606 6387 7852 9483	0558 1853 3879 5388 6936 7853 9438	0508 2039 3132 4035 5902 7767 9548
0746 2508 3917 5530 7011 8063 9080	0319 1535 2788 4664 6680 7930 9492	0614 1865 3965 5392 6947 7993 9459	0576 2080 3287 4522 6272 7782 9627
0767 2530 3996 5631 7044 8076 9808	0478 1616 2808 4715 6733 7981 9586	0669 1876 4286 5393 7103 8125 9612	1101 2120 3347 4363 6501 7876 9639
0847 2603 4041 5689 7099 8197 9809	0537 1690 2834 4802 6771 8152 9770	0783 1939 4352 5503 7108 8417 9646	1204 2167 3373 4658 6520 8093 9685
1013 2479 4186 5877 7107 8226 9911	0570 1811 2861 4810 6836 8162 9854	0956 2427 4381 5602 7148 8486 9737	1333 2172 3415 4672 6673 8098 9872
1358 2793 4232 5697 7137 8230 9982	0603 1952 2981 4835 6926 8382 9881	1206 2505 4682 5626 7382 8605 9986	1401 2212 3443 4743 6777 8172 9981
1409 2826 4470 5971 7176 8273	0626 2097 2982 5075 7022 8541	1362 2643 4655 5744 7407 8609	1451 2217 3685 4795 6791 8631
1756 2998 4474 6042 7293 8381	0694 2115 3031 5278 7220 8776	1393 2689 4709 5846 7440 8698	1548 2458 3691 4882 6830 8684
1629 3057 4504 6275 7370 8629	0745 2159 3075 5317 7264 8804	1433 2789 4810 6077 7427 8710	1576 2502 3760 4908 6887 8834
1745 3118 4580 6316 7494 8644	0775 2162 3207 5455 7334 8837	1436 3286 4898 6112 7437 8743	1622 2590 3853 5058 7166 8870
1965 3252 4668 6377 7509 8681	0783 2305 3761 5519 7550 8899	1584 3332 4911 6204 7550 9158	1742 2596 3914 5275 7202 8958

THANGAM VAIRAM LUK MONDAY	DrawDate on:05/02/24	NALLANERAM MANI LUK MONDAY	DrawDate on:05/02/24
DAY - THANGAM SERIES Dr No:225	DAY - VAIRAM SERIES Dr No:84	DAY - NALLANERAM SERIES Dr No:225	DAY - MANI SERIES Dr No:84
1st Prize Rs. 100000/- 546384	1st Prize Rs. 50000/- 139647	1st Prize Rs. 50000/- 321622	1st Prize Rs. 50000/- 952573
2nd Prize Rs. 7000/- 07941	2nd Prize Rs. 7000/- 07813	2nd Prize Rs. 7000/- 08719	2nd Prize Rs. 7000/- 05595
3rd Prize Rs. 3500/-	3rd Prize Rs. 3500/-	3rd Prize Rs. 3500/-	3rd Prize Rs. 3500/-
27988 35838 36493 43807 54432	06334 14468 34180 64991 69631	03783 27858 39942 41797 51499	06489 20142 21801 25147 48658
55940 56404 63056 76061 94232	85530 95105 96247 96329 98183	53418 58982 69900 81704 89305	54048 50590 52597 55300 58073
4th Prize Rs. 200/-	4th Prize Rs. 200/-	4th Prize Rs. 200/-	4th Prize Rs. 200/-
0522 0920 3407 3438 7303 7983 8616	0280 0579 0846 1736 3532 4149 4476	2207 2208 5031 5871 5943 6384 6912	1892 2320 2427 5061 6585 6727 7404
8673 9224 9385	5053 6432 9956	8896 9114 9996	7883 8559 8994
5th Prize Rs. 100/-	5th Prize Rs. 100/-	5th Prize Rs. 100/-	5th Prize Rs. 100/-
0588 3040 4336 5970 8203 8219 8394	0420 1902 2840 3132 5045 5731 7525	0531 1977 2120 5062 5930 7238 8012	8703 1713 2242 2471 4612 5313 7769
8606 9655 9823	7691 8106 8665	8418 8522 9145	8305 8337 8401
6th Prize Rs. 50/-	6th Prize Rs. 50/-	6th Prize Rs. 50/-	6th Prize Rs. 50/-
0105 2325 3296 4470 6185 7613 9059	0073 1217 2945 4444 5492 7560 9032	0158 1650 2847 4713 5950 7559 8709	0026 1353 2889 4356 5815 6836 8633
0289 2411 3367 4578 6189 7746 9272	0189 1281 2982 4493 5621 7573 9079	0168 1688 2995 4758 5973 7580 8767	0099 1369 2905 4471 5874 7230 8813
0812 2438 3479 4679 6251 7930 9344	0217 1523 3072 4512 5920 7586 9353	0213 2121 3181 4818 6143 7583 8880	0104 1375 2630 4537 5916 7349 8874
0845 2445 3479 4746 6298 8085 9250	0334 1588 3108 4663 6017 7692 9387	0408 2150 3193 4966 6155 7610 9259	0132 1633 3362 4608 5952 7496 8948
0850 2586 3571 4823 6321 8187 9583	0394 1606 3120 4698 6218 7715 9406	0467 2220 3377 5029 6228 7840 9259	0138 1648 3390 4804 6034 7598 8975
1101 2646 3580 4909 6343 8414 9643	0507 1921 3270 4870 6273 7809 9423	0593 2236 3389 5109 6277 7866 9537	0426 1752 3401 4956 6041 7686 9018
1111 2659 3722 5104 6842 8493 9690	0549 1930 3282 4973 6649 7903 9498	0645 2272 3434 5187 6412 7982 9630	0491 1842 3781 4988 6074 7823 9087
1607 2878 3943 5124 6552 8458 9711	0624 2455 3351 5067 6775 8136 9603	0843 2302 3523 5208 6478 8094 9656	0536 2430 3787 5103 6246 8106 9241
1501 2804 3959 5322 6557 8585 9381	0710 2494 3375 5147 6790 8370 9638	0822 2319 3546 5314 6542 8131 9711	0540 2430 3930 5175 6281 8253 9758
1703 2851 3962 5559 6765 8689 9965	0788 2660 3418 5255 7017 8429 9883	1161 2396 3685 5417 6551 8353 9980	0871 2441 3987 5228 6312 8365 9935
1780 2897 4010 5564 6849 8690	0852 2682 3515 5298 7037 8430	1167 2555 3838 5522 6609 8365	0922 2781 3991 5399 6338 8379
1780 2937 4030 5678 6949 8717	0892 2835 3729 5386 7049 8591	1251 2559 3948 5645 6895 8761	1010 2813 4032 5456 6359 8480
1831 3050 4240 5743 7084 8831	0912 2884 3764 5465 7197 8645	1306 2614 4473 5703 6907 8486	1075 2860 4205 5477 6538 8482
2327 3095 4376 5893 7555 8857	0962 2888 4201 5479 7241 8743	1312 2744 4530 5739 7004 8575	1096 2886 4219 5512 6541 8490
2308 3213 4415 5948 7587 8860	1027 2939 4320 5480 7409 8850	1551 2775 4613 5851 7243 8552	1110 2871 4347 5762 6610 8537

KUMARAM VISHNU SUN MONDAY		DrawDate on:05/02/24		SWARNALAXMI LION PEARL MONDAY		DrawDate on:05/02/24	
DAY - KUMARAM SERIES Dr No:225		DAY - VISHNU SERIES Dr No:225		DAY - SWARNALAXMI SERIES Dr No:225		DAY - LION SERIES Dr No:84	
1st Prize Rs. 50000/- 645912		1st Prize Rs. 50000/- 764307		1st Prize Rs. 50000/- 831544		1st Prize Rs. 50000/- 863973	
2nd Prize Rs. 7000/- 32885		2nd Prize Rs. 7000/- 53468		2nd Prize Rs. 7000/- 53851		2nd Prize Rs. 7000/- 96852	
3rd Prize Rs. 3500/-		3rd Prize Rs. 3500/-		3rd Prize Rs. 3500/-		3rd Prize Rs. 3500/-	
10512 13916 27486 29827 30000		12866 15650 25911 28375 33778		12834 29434 29848 42177 42690		17168 17814 28182 39773 41869	
31637 37362 39702 59589 96294		62468 74864 81643 98407 99464		53399 64608 75292 86758 97501		52414 52885 63387 74128 85546	
4th Prize Rs. 200/-		4th Prize Rs. 200/-		4th Prize Rs. 200/-		4th Prize Rs. 200/-	
1147 1850 2074 5329 5742 6400 7116		0978 2520 3665 4557 5267 7110 7157		4628 4696 6240 6765 7980 8024 8421		0531 1431 3722 4060 4124 4835 6005	
7260 8957 9359		7808 9481 9668		9185 9463 9766		6081 6785 9222	
5th Prize Rs. 100/-		5th Prize Rs. 100/-		5th Prize Rs. 100/-		5th Prize Rs. 100/-	
1139 1393 2349 3226 5356 6031 6828		0175 2298 3066 5673 7422 7995 8321		0839 1385 3324 4654 4760 6371 6882		1939 2552 4064 5900 6901 7970 8075	
6942 9477 9986		8499 8946 9163		8418 8521 9368		9341 9401 9860	
6th Prize Rs. 50/-		6th Prize Rs. 50/-		6th Prize Rs. 50/-		6th Prize Rs. 50/-	
0152 2455 3748 4791 6495 7806 9022		0057 1206 2647 4763 7119 8308 9214		0007 1591 3097 4348 5754 7118 8941		0186 1638 2467 3718 5385 7805 9053	
0168 2600 3850 4911 6502 7903 9041		0214 1250 2696 4855 7137 8332 9298		0362 1689 3415 4915 5991 7304 9079		0367 1727 2685 3974 5957 8131 9340	
0333 2631 3879 4997 6505 8107 9094		0421 1382 2732 4943 7148 8346 9372		0449 1963 3662 5027 6187 7962 9340		0548 1788 2874 4218 6353 8329 9345	
0462 2786 3945 5062 6638 8151 9109		0470 1408 2815 5247 7220 8450 9386		0641 2360 3983 6276 8156 9775		0379 1961 3163 4313 6496 8519 9519	
0568 2842 3991 5134 6639 8279 9204		0770 1508 2817 5265 7321 8474 9465		0829 2456 4006 5286 6191 8266 9931		1059 2200 3711 4487 5608 8543 9645	
0888 2850 4172 5212 6840 8300 9372		0868 1818 2845 5340 7349 8495 9587		0429 2155 3802 5121 6191 8017 9272		0399 1726 2736 4176 5979 8209 9344	
0894 2879 4226 5384 6914 8370 9347		0898 1819 2937 5386 7364 8522 9629		0479 2360 4062 5340 6404 8495 9977		1216 2217 3296 4767 7188 8593	
1191 2912 4239 5357 6845 8371 9463		0961 1881 3304 5805 7493 8606 9654		1034 2539 4062 5340 6404 8495 9977		1462 2320 3499 5049 7509 8671	
1284 3013 4549 5476 7014 8585 9648		1020 2429 3989 6111 7565 8609 9671		1311 2614 4090 5364 6582 8671		1526 2326 3499 5049 7509 8671	
1353 3066 4545 5636 7259 8629 9949		1041 2302 4116 6272 7574 8616 9799		1463 2920 4222 5532 6645 8779			
1355 3166 4546 5724 7511 8653		1042 2307 4227 6369 7741 8618		1369 2777 4222 5532 6645 8779			
1629 3208 4592 5689 7536 8669		1062 2318 4283 6283 7806 9076		1463 2920 4222 5532 6645 8779			
1789 3314 4611 6039 7540 8698		1132 2545 4369 6904 7903 9138		1463 2920 4222 5532 6645 8779			
19							

‘తండేల్’ కీలక షెడ్యూల్ కంప్లిట్

యమసామ్రాట్ నాగైతన్యచందూ మొండేటి, ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ గీతా ఆర్ట్స్ క్రేజీ కాంటినెంట్లో వస్తున్నచిత్రం తండేల్.. అల్లు అరవింద్ సమర్పిస్తున్నారు. ఈ భారీ బడ్జెట్తో నిర్మాత బిస్మివాసు నిర్మించిన ఈసినిమా మాటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది.. తాజాగా యూనిట్ కీలక రెంగ్ పైద్యూల్ స్టార్ట్ చేశారు. నాగైతన్య, సాయి పల్లవి చాలా సహజంగా కన్పించారు. ప్రేక్షకులకు అద్భుతమైన సినిమాటిక్ ఎక్స్పీరియన్స్ అందించటం కోసం సుందరమైన, సహజమైన లొకేషన్స్ లో చిత్రాన్ని షూట్ చేస్తున్నారు.. ఇప్పటికే విడుదలైన తండేల్ ప్రమోషనల్ కంటెంట్ సంచలనం సృష్టించింది.. ఈచిత్రం లో రాజు అనే జాలరీ పాత్రలో నాగైతన్య నటిస్తున్నారు. అతని మనసుని గెలుచుకున్న అమ్మాయిగా సాయిపల్లవి నటిస్తోంది. అద్భుతమైన మ్యూజికల్ లవ్స్టోరీ ఆనాసనరు. యద్దార్ సంఘటనల ఆధారంగా రూపొందుతున్న ఈచిత్రాన్ని చాలా ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు. నాగైతన్య ఇందులో తన పాత్ర కోసం కంప్లిట్ మేకోవర్ అయ్యారు.



తెలంగాణ మంత్రి కోమటిరెడ్డిచే ‘రాజా ది గ్రేట్’ మూవీ లాంచ్

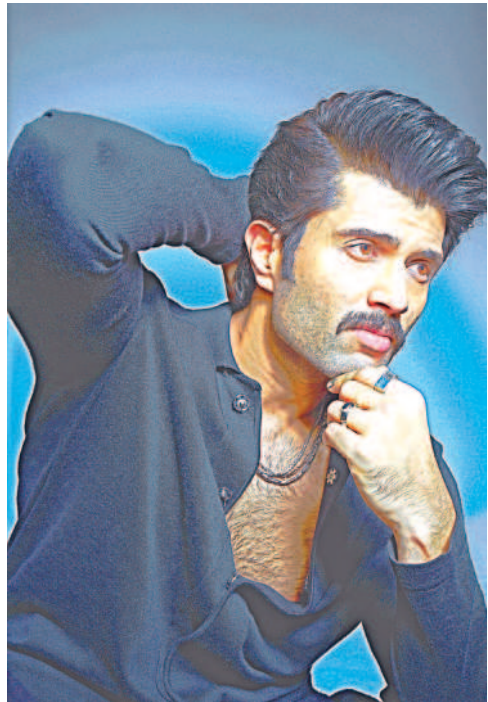
రుత్విక్ కొండకింది, విశాఖ దిమాన్ హీరోహీరోయిన్లుగా ప్రిందావన్ శ్రీయేషన్స్ తమ తొలి సినిమాగా రాజా ది గ్రేట్ సినిమాను నిర్మిస్తోంది.. ఈసినిమాకు మణికాంత్ గెల్లి దర్శకత్వం వహిస్తున్నాననరు. చాణక్య అద్దంకి, నిహారికరెడ్డి నిరాసమతలు. రాజాది గ్రేట్ సినిమా సోమవారం హైదరాబాద్లో లాంఛనంగా ప్రారంభమైంది.. తెలంగాణి సినిమాటోగ్రఫీ శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి



వెంకటరెడ్డి, దర్శకుడురవి బాబు, ఎన్టీవీవైరెడ్డి ముఖ్యఅతిథులుగా పాల్గొనాననరు దర్శకఉడు మణికాంత్రెడ్డి మాట్లాడుతూ, తెల్లవారిత్ గురువారం సినిమా తర్వాత నేను డైరెక్షన్ చేస్తున్న మూవీ అన్నారు. ఒక మంచి లవ్స్టోరీని, థ్రిల్లింగ్ ఎలిమెంట్స్ కలిపి తెరకెక్కిస్తున్నామన్నారు. నేచరల్ రిలేట్ అయిన ఉన్న ఒక పాయింట్ కథలో ఉంటుందనాననరు. పూర్తి కమర్షియల్ మూవీ కాకపోయినా కమర్షియల్గా వర్క్వుట్ అయ్యేలా రూపొందిస్తున్నామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ప్రొడ్యూసర్ చాణక్య అద్దంకి, హీరో రుత్విక్ కొండకింది, హీరోయిన్ విశాక దిమాన్ తదితరులు మాట్లాడారు.

‘ఇన్స్ట్రామ్లో 21 మిలియన్ ఫోలోవర్స్’

హీరో విజయ దేవరకొండ ఇన్స్ట్రామ్లో మరో ల్యాండ్ మార్క్కు చేరుకున్నారు. ఈ సోషల్ మీడియా ఫ్లావోఫామ్లో ఆయన 21 మిలియన్ ఫోలోవర్స్కు రిచ్ అయ్యారు.. అల్లు అర్జున్ తర్వాత అత్యధిక ఫోలోవర్స్ కలిగిన స్టార్ హీరోగా విజయ్ దేవరకొండ నిలిచారు.. విజయ్ ఇన్స్ట్రామ్ను ఇంతమంది ఫోలోవర్స్ అనుసరించటం స్టార్గా ఆయన క్రేజ్ను చూపిస్తోంది..



సోషల్మీడియాలో యాక్టివ్గా ఉండే విజయ్ దేవరకొండ తన కెరీర్ గురించి కొత్త సినిమాల ఆవిష్కర్త గురించి ఎప్పటికప్పుడు ఫ్యాన్స్కు, ప్రేక్షకులకు ఎప్పటికప్పుడు తెలియజేస్తుంటారు.. అలా విజయ్ సోషల్మీడియాలో ఒక క్రేజ్ తెచ్చుకున్నారు. తన గురించి వచ్చే రూమర్స్కు ఈ వేదికల మీద నుంచి క్లారిటీ ఇస్తుంటారు. అలాగే సోషల్ ఇన్ఫ్లూన్స్ మీద తన స్పందన తెలియజేస్తారు. ఇవన్నీ జెన్యుయీన్గా ఉంటుంటే విజయ్ దేవరకొండను తెలుగు నుంచే కాక ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి లక్షలాది మంది ఫోలో అవుతుంటారు. విజయ్ దేవరకొండ ప్రస్తుతం ఫ్యామిలీ స్టార్ సినిమాల్లో నటిస్తున్నారు. పరశరామ్ దర్శకత్వంలో దిల్ రాజు, శిరీష్ నిర్మిస్తున్నారు. ఏప్రిల్ 5న ఈచిత్రం థియేటర్స్ లోకి రానుంది

మ్యూజిక్ పాప్ మూర్తి ఫస్ట్లుక్

కొత్తకథలు, డిఫెరెంట్ మూవీస్ ఇప్పుడు ఆడియెన్స్ను ఆకట్టుకుంటున్నాయి.. కంటెంట్ ఉన్న చిత్రాలు బాక్సాఫీసువద్ద విజయం సాదిస్తున్నాయి.. తాజాగా అలాంటిది ఓ డిఫెరెంట్ మూవీ రాబోతోంది.. ప్రముఖ నటుడు అజయ్ ఘోష్ విలన్గా అయినా, కమెడియన్గా అయినా ప్రేక్షకుల్ని ఇట్టే ఆకట్టుకుంటారు.. ప్రస్తుతం ఆయన ఓ డిఫెరెంట్ కంటెంట్తో ఆడియెన్స్ను మెప్పించేలా రెడీ అయ్యాడు. చాందిని చౌదరి, అజయ్ ఘోష్ ప్రధాన పాత్రల్లో మ్యూజిక్ పాప్ మూర్తి.. అనే చిత్రం రాబోతోంది.. పైహై సినిమాస్ బ్యానర్పై హర్ష గారపాటి ఈచిత్రాన్ని



నిర్మించారు. శివ పాలడుగు ఈచిత్రానికి దర్శకత్వం వహించారు. ప్రస్తుతం ఈ మూవీ మాటింగ్ పూర్తిచేసుకుని పోస్ట్ప్రొడక్షన్సలో ఉంది. తాజాగా ఈచిత్రానికి సంబంధించిన టైటిల్స్, ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. ఇందులో అజయ్ ఘోష్ డిఫెరెంట్ లుక్స్లో కన్పించారు. ఈ పోస్టర్ను గమనిస్తే ఆయన పాత్ర ఇందులో పూర్తి విరోధాత్మకంగా ఉంటుందనితెలుస్తోంది. ఈచిత్రానికి పవన్ సంగీతం అందించారు..

‘కింగ్’ నూరవ చిత్రం రెడీనా?

రీవుడ్ సీనియర్ స్టార్ హీరో కింగ్ నార్సన్ ఈ సంద్రాంతి నా సామిరంగా మూవీతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న సంగతి తెలిసిందే. విజయ్ బిస్మి దర్శకత్వం వహించారు. ఈచిత్రం బాక్సాఫీసు వద్ద మంచి కలెక్షన్లు అందుకుని హిట్గా నిలిచింది.. ఇదే జోష్తో ఆయన వరుస సినిమాలతో బిజీ కానున్నారు.. నా సామిరంగతో సంద్రాంతి సెంటిమెంట్ మరోసారి కలిసి రావటంతో వచ్చే ఏడాది సంద్రాంతి బంగారాజు పార్ట్ 3 ప్లాన్ చేస్తున్నట్టు తెలిసింది. కాగా



నార్సన్ 100వ చిత్రం ఎంతో ప్రత్యేకంగా ఉండబోతున్నట్టు తెలిసింది.. ఈచిత్రానికి తమిళ యువ దర్శకుడు తెరకెక్కించబోతున్నారని సమాచారం.. తమిళంలో మూడర్ కూడ అనే సినిమాతో దర్శకుడిగా ఆకట్టుకున్న నవీన్ అనే యంగ్ డైరెక్టర్ నాగ్ 100వ చిత్రాన్ని డైరెక్ట్ చేయబోతున్నారని తెలుస్తోంది.. నార్సన్ కోసం నవీన్ ఓ పవర్ఫుల్ స్క్రిప్టు రెడీ చేశారని, ఇటీవలే కథా పర్చులు కూడ సాగాయనే టాక్ వినిస్తోంది.. నార్సన్కు ఈ కథ నచ్చటంతో ఓకే చెప్పారని అంటున్నారు. సుమారు 100 కోట్ల బడ్జెట్తో పాన్ఇండియా స్టాయిలో ఈచిత్రం రూపొందునున్నట్టు తెలిసింది. అగ్ నిర్మాణసంస్థల్లో ఒకటైన గ్రీన్ బ్యానర్పై జ్ఞానవేల్ రాజా ఈచిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నట్టు తెలిసింది. పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

‘ఈగల్’ అవుట్పుట్ అద్భుతంగా వచ్చింది : రవితేజ

రవితేజ తాజా యాక్సన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఈగల్.. కార్తీక్ ఘట్టమనేని దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. రీపేర్ మీడియా ఫ్యాక్షర్ పతాకంపై నిర్మాత టీజీ విశ్వప్రసాద్ నిర్మిస్తున్నారు. వివేక్ కూబిభొట్ల సహనిర్మాత.. ఈచిత్రం ఫిబ్రవరి 9న విడుదల కానుంది. ఈనేపథ్యంలో యూనిట్ ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ నిర్వహించింది. రవితేజ మాట్లాడుతూ, ఈచిత్రంలోని దాదాపు నటీనటులతో పనిచేయటం ఇదే తొలిసారి అన్నారు. నవదీపు బలమైన క్యారెక్టర్ దక్కాలని ఎప్పటి నుంచో అనకుంటున్నానని అన్నారు. ఈసినిమాతో తనకి మంచిపేరు వస్తుందని నమ్ముతున్నాననితెలిపారు.



ఏవరూ ఊహించని విధంగా డైలాగులు చెప్పాడని అన్నారు. ఇద్దరం కలిసి ఓ కామెడీ సినిమాలో చేయాలని ఉందన్నారు. తనలో చాలా మంచి హ్యామర్ ఉందని, శ్రీనివాస్రెడ్డి, వినయ్ రాయ్, శ్రీనివాస్ అవసరాల, అజయ్ఘోష్ అందరూ అద్భుతంగా నటించారని అన్నారు. సినిమా చాలా భాగా వచ్చిందన్నారు. ప్రేక్షకుల రియాక్షన్ కోసం వెంటనే చేస్తున్నామని తెలిపారు.. నిర్మాత విశ్వప్రసాద్గారికి ఆదర్శ బెస్ట్ అని అన్నారు. కార్యక్రమంలో దర్శకుడు కార్తీక్ ఘట్టమనేని, నిర్మాత టీజీ విశ్వప్రసాద్, హీరోయ్ అనువరమ పరమేశ్వర్, హీరోయిన్ కావ్యాశావర్, నవదీప్, నటుడు శ్రీనివాస్ అవసరాల, దర్శకుడు వంశీ కృష్ణ, దర్శకుడు అనుదీప్, దర్శకుడు శ్రీరామ్ ఆదిత్య తదితరులు మాట్లాడారు.

సిద్ధార్థ రాయ్ రిలీజ్ డేట్

బాలీవుడ్లోని దాదాపు అందరు స్టార్ హీరోలతో పనిచేసిన పాపులర్ బెల్ట్ ఆక్టిస్టు, యంగ్ హీరోర దీపక్ సరోజ్ సిద్ధార్థ రాయ్తో హీరోగా ఎంట్రి ఇవ్వబోతున్నారు. హరీష్ శంకర్, వంశీ ఫెడివల్లి వంటి దర్శకుల వద్ద పనిచేసిన వి.యూజీ ఈచిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన



ఈచిత్రం ప్రమోషనల్ కంటెంట్కు మంచి స్పందన వచ్చింది.. తాజాగా మేకర్స్ సిద్ధార్థరాయ్ రిలీజ్ డేట్ను ప్రకటించారు. ఫిబ్రవరి 22న ఈచిత్రం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది.. యూనిక్ కాన్సెప్ట్ కంటెంట్తో రూపొందిన ఈచిత్రం టీజర్, ట్రైలర్, పాటలు ఇప్పటికే వైరల్ అయ్యాయి.. శ్రీ రాధా దామోదర్ స్కూడియోన్, విహెన్ అండ్ విహెన్ స్కూడియోన్ పతాకంపై ప్రొడక్షన్ నెంబర్1గా జయ్ ఆడపాక, ప్రదీప్ పూడి, సుధాకర్ బోయన్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు.



వాస్తవాన్ని అద్దంపట్టే ‘రాజధాని ఫైల్స్’

శ్రీమతి హేమబిందు సమర్పణలో తెలుగుపన్ ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై భాను దర్శకత్వంలో కంఠంనేని రవిశంకర్ నిర్మించిన చిత్రం రాజధాని ఫైల్స్.. వాస్తవ సంఘటనల ఆధారంగా రూపొందిన ఈచిత్రంతో అఖిలన్, వీణ నటులుగా పరిచయంఅవుతున్నారు. ప్రముఖ నటుడు వినోద్కుమార్, వాణివిశ్వనాథ్ కీలక పాత్రల్లో నటించారు. ఇప్పటికే పోస్టర్స్ ద్వారా ఆసక్తిని పెంచిన ఈ



చిత్రంట్రైలర్ను విడుదల చేశారు. వాస్తవ పరిస్థితులకు అద్దం పడుతూ, రాజధాని కోసం తమ భూముల్ని త్యాగం చేసిన వేలాది రైతుల ఆవేదనను ఎంత సహజంగా, అందర్నీ ఆలోచింజేసేలా ప్రజెంట్ చేసిన తీరు అందరినీ ఆకట్టుకుంది..

తెలంగాణ మంత్రి కోమటిరెడ్డిచే ‘రాజా ది గ్రేట్’ మూవీ లాంచ్

రుత్విక్ కొండకింది, విశాఖ దిమాన్ హీరోహీరోయిన్లుగా ప్రిందావన్ శ్రీయేషన్స్ తమ తొలి సినిమాగా రాజా ది గ్రేట్ సినిమాను నిర్మిస్తోంది.. ఈసినిమాకు మణికాంత్ గెల్లి దర్శకత్వం వహిస్తున్నాననరు. చాణక్య అద్దంకి, నిహారికరెడ్డి నిరాసమతలు. రాజాది గ్రేట్ సినిమా సోమవారం హైదరాబాద్లో లాంఛనంగా ప్రారంభమైంది.. తెలంగాణి సినిమాటోగ్రఫీ శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, దర్శకుడురవి బాబు, ఎన్టీవీవైరెడ్డి ముఖ్యఅతిథులుగా పాల్గొనాననరు దర్శకఉడు మణికాంత్రెడ్డి



మాట్లాడుతూ, తెల్లవారిత్ గురువారం సినిమా తర్వాత నేను డైరెక్షన్ చేస్తున్న మూవీ అన్నారు. ఒక మంచి లవ్స్టోరీని, థ్రిల్లింగ్ ఎలిమెంట్స్ కలిపి తెరకెక్కిస్తున్నామన్నారు. నేచరల్ రిలేట్ అయిన ఉన్న ఒక పాయింట్ కథలో ఉంటుందనాననరు. పూర్తి కమర్షియల్ మూవీ కాకపోయినా కమర్షియల్గా వర్క్వుట్ అయ్యేలా రూపొందిస్తున్నామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ప్రొడ్యూసర్ చాణక్య అద్దంకి, హీరో రుత్విక్ కొండకింది, హీరోయిన్ విశాక దిమాన్ తదితరులు మాట్లాడారు.

చర్మం, జుట్టు మృదువుగా..



కొంచెం కాఫీ తాగితే ఎంత హాయిగా ఉంటుందో... కాఫీ ప్రియులు తరచుగా చెప్పే మాట ఇది. మూడ్స్ ని ఉల్లాసంగా మార్చే కాఫీ సౌందర్య పోషణలోనూ ఉపకరిస్తుంటున్నారని నిపుణులు. కాఫీ పొడి/గింజల వల్ల ఎన్నో సౌందర్యపరమైన ప్రయోజనాలున్నాయని చెబుతున్నారు.

స్వల్పంగా... కాఫీపొడి చర్మానికి మంచి స్వల్పంగా పని చేస్తుంది. ఇది చర్మంపై ఉన్న మృతకణాలను సులభంగా తొలగిస్తుంది. ఫలితంగా నిగనిగలాడే మేని మెరుపు సొంతమవుతుంది. ఇందుకోసం స్నానం చేసే సమయంలో కాఫీఫోడిని నేరుగా చర్మంపై రుద్దుకుంటే సరిపోతుంది. స్వల్పంగా కోసకాఫీ గింజలను సైతం వాడవచ్చు.

ముదతలు పడకుండా...

చర్మం ముదతలు పడకుండా యాంటీ ఏజింగ్ క్రింలను ఉపయోగించడం సహజం. ఈక్రమంలో కాఫీ మంచి యాంటీ ఏజింగ్ ఏజెంట్లా పనిచేస్తుంది. దీనికోసం రెండు కప్పుల కాఫీ గింజలకు ఒక కప్పు నీటిని, కొన్ని చుక్కలు టీటీ నూనెను కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని బ్లెండర్లో బాగాకలిపి, బ్రష్తో ముఖానికి రాసుకోవాలి. కాసేపటి తర్వాత చల్లని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమం చర్మాన్ని బిగుతుగా మార్చడంతో పాటు చర్మం మీద పేరుకున్న మృతకణాలను కూడా తొలగిస్తుంది.

కళ్ళ విషయంలో... నిద్ర తక్కువ కావడం, ఒత్తిడికి లోనవడం వల్ల కళ్ళ కింద నల్లటి వలయాలు వస్తూ ఉంటాయి. వాటి కోసం

సహజమైన ఉత్కృష్టతతో పాటు మార్కెట్లో దొరికే వాటిని కూడా వాడుతూ ఉంటాం. ఈ క్రమంలో ఒకసారి కాఫీపొడిని కూడా ప్రయత్నించి చూడవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. కాఫీలో ఉన్న జెఫెర్ గుణాలు ఒత్తిడిని తగ్గించడంతో పాటు, నిద్ర లేకపోవడం వల్ల అలసటకు గురైన కళ్ళను తిరిగి సాధారణ స్థితిని తీసుకొస్తాయి. అలాగే కళ్ళ కింద వచ్చే నల్లటి వలయాలును తగ్గించుకోవడానికి మనం ఉపయోగించే

క్రీంలో మెత్తగా ఉండే కాఫీపొడి కొద్ది మొత్తంలో కలిపి రాసుకోవాలి. అయితే ఎప్పుడూ కాఫీ పొడిని నేరుగా మాత్రం కళ్ళ కింద రాసుకోకూడదు.

కురుల ఆరోగ్యాన్ని పెంచేలా...

జుట్టును సంరక్షించుకోవడానికి మనం అనేక రకాల ఉత్కృష్టలను ఉపయోగిస్తుంటాం. మరి కాఫీ వల్ల జుట్టుకి కలిగే ప్రయోజనమేంటి



అనుకుంటున్నారా? ఇది మంచి కండిషనర్గా పనిచేసి జుట్టును మృదువుగా అయ్యేలా చేస్తుంది. దీని కోసం కాఫీపొడిని నీటిలో వేసి బాగా మరిగించాలి. తర్వాత దీనిని ఒక గిన్నెలోకి వడపోయాలి. ఈ నీటిని జుట్టుకు అప్లై చేసి ఇరవై నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేసుకోవాలి. కాఫీపొడి జుట్టుకు కలరింగ్ ఏజెంట్లా కూడా పనిచేస్తుంది. □

ఆదాయ, వ్యయాల్ని లెక్కపెడుతూ ఇంటికి ఒక ఆర్థిక ప్రణాళిక ఎలా రూపొందించుకుంటామో.. దేశ ఆర్థిక ప్రగతిలో బడ్జెట్ పాత్ర అంత కీలకం! కొట్లాడి మంచి భారతీయుల భవిష్యత్తును నిర్దేశించే ఈ కేంద్ర పద్ధతు అలోపరి పార్లమెంట్లో ప్రవేశపెట్టారు కేంద్రమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్. తద్వారా ఎక్కువసార్లు బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టిన మహిళా మంత్రిగా అరుదైన ఘనతను అందుకున్నారు. ఇదనే కాదు.. గత ఐదేళ్ళగా బడ్జెట్ ప్రవేశపెడుతూ వస్తోన్న నిర్మలమ్మ.. పద్మ విభూషణ్ పురస్కారం వల్ల కొత్త సంత్రాయాలకు తెరతీశారు. మరికొన్ని రికార్డులూ తన పేరిట లిఖించుకున్నారు. సార్వత్రిక ఎన్నికలు సమీపిస్తున్న వేళ.. తాజాగా నిర్మలమ్మ మధ్యంతర బడ్జెట్ను ప్రవేశపెట్టిన నేపథ్యంలో ఆమె సాధించిన పలు రికార్డుల్ని సమర్థ వేసుకుందాం..

దిజిటల్ బడ్జెట్.. బ్రిటిష్ కాలం నుంచి ప్రవేశపెడుతూ వస్తోన్న కేంద్ర బడ్జెట్ ప్రతుల్ని.. 2018 దాకా లెదర్ నూట్స్ కేసులోనే పార్లమెంటుకు తీసుకొచ్చేవారు. కానీ 2019 నుంచి నిర్మలమ్మ ఈ సంప్రదాయానికి చెక్ పెట్టారు. ఆర్థిక

(పెరుగు-చక్కెర) మిశ్రమంతో రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము నిర్మలమ్మ నోరు తీపి చేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. **అరుదుగా ఆరోసారి..** 2019లో ఆర్థికమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన నిర్మలమ్మ.. పూర్తిస్థాయి ఆర్థిక మంత్రిగా పనిచేసిన తొలి మహిళలా చరిత్రకెక్కిారు. ఇక అదే ఏడాది కేంద్ర బడ్జెట్ను ప్రవేశపెట్టిన ఆమె. ఈ ఘనత సాధించిన రెండో మహిళగా నిలిచారు. 1970-71లో ఇందిరాగాంధీ బడ్జెట్ను ప్రవేశపెట్టిన తొలి మహిళగా కీర్తి గడించారు. అయితే ఆ సమయంలో ఆమె తాత్కాలిక ఆర్థిక మంత్రిగా ఉన్నారు. కానీ పూర్తిస్థాయి ఆర్థిక మంత్రిగా పనిచేసి, బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టిన తొలి మహిళగా ఘనత నిర్మలమ్మకే దక్కింది. ఇక ఈ ఏడాది సార్వత్రిక ఎన్నికల సమీపిస్తున్న వేళ.. మధ్యంతర బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టారు నిర్మలమ్మ. దీంతో వరుసగా అరుసార్లు బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టిన తొలి మహిళా ఆర్థిక మంత్రిగా అరుదైన కీర్తిని సొంతం చేసుకున్నారామె. గతంలో 1959-64 మధ్య కాలంలో ప్రధానిగా పనిచేసిన మొరార్జీ దేశాయ్ తర్వాత



చేసిన రికార్డు కూడా నిర్మలమ్మ ఖాతాలోనే ఉంది. ఈ క్రమంలోనే 2020-21లో 162 నిమిషాల పాటు ప్రసంగించారామె. అయితే ఒంటర్లో నలతగా ఉండడంతో మరో రెండు పేజీలు మిగిలి ఉండగానే ప్రసంగాన్ని ముగించారు. దీంతో బడ్జెట్ చరిత్రలో ఇదే ఇప్పటివరకు సుదీర్ఘ ప్రసంగంగా కొనసాగుతోంది. ఇక 2019-20 బడ్జెట్లో భాగంగా 137 నిమిషాల పాటు బడ్జెట్ను చదివి వినిపించారు. అంతకుముందు 2003-04 బడ్జెట్ను ప్రవేశపెట్టిన జస్మింత్ సీంగ్ 135 నిమిషాల పాటు మాట్లాడారు. ఇలా ఎక్కువ సమయం బడ్జెట్ ప్రసంగం చేయడమే కాదు. ఈ సారి కనిష్టంగా 57 నిమిషాల్లోనే బడ్జెట్ ప్రసంగాన్ని ముగించారు నిర్మలమ్మ. ఈ ఆరోగ్యలో ఆమె చేసిన బడ్జెట్ ప్రసంగాల్లో ఇదే చిన్నది. ఇక గతేడాది 86 నిమిషాల పాటు బడ్జెట్ ప్రసంగం చేశారామె.

మీ బడ్జెట్ ఘనతా ఆమెమే...

సాధారణంగా బడ్జెట్ను ఏడాదికి ఒకసారి ప్రవేశపెడతారు. అయితే కరోనా కారణంగా 2021లో ఒకేసారి పెద్ద బడ్జెట్ కాకుండా, నాలుగైదు చిన్న బడ్జెట్లను విడతల వారీగా ప్రవేశపెట్టారు నిర్మలమ్మ. ఆ సమయంలో చిన్నాభిన్నమైన ఆర్థిక వ్యవస్థను గాడిలో పెట్టేందుకు ఆర్థిక వ్యవస్థకు రూపంలో మీని బడ్జెట్లను రూపొందించారు. ఇలా మీని బడ్జెట్లను తొలిసారి ప్రవేశపెట్టిన ఘనత కూడా నిర్మలమ్మ ఖాతాలోనే చేరడం విశేషం. □

'రికార్డు'ల మహిళా మంత్రి..

మంత్రిగా ఆ ఏడాది తొలి బడ్జెట్ను ప్రవేశపెట్టిన ఆమె.. వాటి తాలుకు ప్రతుల్ని బోహా ఖాతాగా పీలిచే ఎరువు రంగు క్లాత్ బ్యాగ్లో తీసుకొచ్చారు. దీనిపై జాతీయ చిహ్నం కూడా అమర్చారు. తద్వారా భారతీయ సంప్రదాయానికి తెరతీద్దాం. పైగా బోహా ఖాతా ద్వారా బడ్జెట్ ప్రతుల్ని మోసుకురావడం కూడా చాలా నులుపు.' అంటూ రెండేళ్ల పాటు ఇదే సంప్రదాయాన్ని కొనసాగించిన నిర్మలమ్మ.. 2021లో డిజిటల్ బడ్జెట్ అనే కొత్త విధానాన్ని తీసుకొచ్చారు. అటు కరోనాను, ఇటు పర్యావరణాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని.. ఈ మార్పు చేశారామె. ఇందులో భాగంగానే ఓ యాప్ ను కూడా లాంచ్ చేశారు. బడ్జెట్ కు సంబంధించిన ప్రతి అంశాన్ని సరళంగా, అందరికీ అర్థమయ్యేలా దీన్ని రూపొందించారు. ఆ ఏడాది నిర్వహించిన 'హల్స్ వేడిక్' ఏటా బడ్జెట్ కు ముందు రోజు నిర్వహించే వేడుక ఇది. ఇందులో భాగంగా ఆర్థిక మంత్రి చేతుల మీదుగా బడ్జెట్, ఇందులో భాగంగా ఆర్థిక మంత్రి చేతుల మీదుగా బడ్జెట్ రూపకల్పనలో పాలుపంచుకున్న వారందరికీ హల్స్ ను పంపిపెడతారు)లో భాగంగా ఈ యాప్ ను విడుదల చేశారు. ఇక ఈసారి 'డేస్-వీసీ

వరుసగా అత్యధిక బడ్జెట్ను ప్రవేశపెట్టిన మంత్రిగా రికార్డులకెక్కిారు నిర్మలమ్మ.

సుదీర్ఘ ప్రసంగం... ఎక్కువసార్లు పార్లమెంటులో బడ్జెట్ను ప్రవేశపెట్టడమే కాదు.. అత్యధిక సమయం బడ్జెట్ ప్రసంగం



మిక్సీలో మినపప్పు గ్రెండ్ చేసేటప్పుడు ఫ్రిజ్ లోని నీరు కొద్దిగా పోయండి పిండి బాగా పొగుతుంది. □

చెలి చిట్కా ఉండొద్దు.. ఫలానాది చేయొద్దు అని పిల్లలకి ఎన్నో చెబుతాం. వాళ్లేమో మనం చెప్పింది తప్పు అన్నీ చేస్తుంటారు. కొన్నిసార్లు వడ్లన్నవి చేసే కోపం కూడా తెప్పిస్తుంటారు. ఇలాంటిప్పుడు వారినెలా దారికి తెప్పకోవాలంటే... రోజూ వాళ్లతో కనీసం అరగంటైనా ఆడండి. ఆ సమయంలో టీవి, ఫోన్, పనులు అన్నీ పక్కన పెట్టేయాలి. ఎంత తెలివితేటలవారైనా.. వయసు పెరగుతోన్నా మనతోడు, సమయమే పిల్లలు కోరుకునేది. ఆ అసంతృప్తిని మాటల్లోనే చెప్పలేక తెలియకుండానే ఒక్కోసారి పెంకి పనులు చేస్తుంటారు. ఈ అభివ్రతను తగ్గించడానికి ఆటలంతో మేలుచేస్తాయి. చిన్న పిల్లలపాటు

ఇలా మనకేమో కోపం ముంచుకొచ్చేస్తుంది. ఒకటి చేయమంటే ఇంకోటి చేసినా విసుక్కుంటాం. మన అసంతృప్తిని బయట పెడుతున్నాం అనుకుంటాంకానీ.. ఆ చిన్న మనసుల్ని గాయం చేస్తున్నామని మర్చిపోతాం. వీటన్నింటినీ అదుపు చేసుకుని ప్రవర్తించండి. స్వరం పెంచడం లాంటివి చేయొద్దు చేసినా

దారికి తెచ్చుకోవాలంటే..



వర్క్ చేసుకోమంటాం.. కాలర్ సరిచేసుకో.. గుండీలు సరిగా పెట్టు అని ఒకదాని తర్వాత ఒకటి చెబుతూనే ఉంటాం. వాళ్లైనా చెప్పినా మధ్యలో తుంచేసి మాట్లాడే సందర్భాలూ ఎక్కువ కదూ! ఇది వద్దు.. అది వద్దు అని పదే పదే చెబితే వాళ్లకి విసుగే. మరో అవసరమైతే తప్పు ఆ తీరును పక్కన పెట్టేయండి కొన్ని నిర్ణయాలను వాళ్లకే వదిలేయండి. ఏదైనా చెబుతున్నా పూర్తిగా వినడం చేసుకోండి.

నీకేం రాదు.. ఏదీ సరిగా చేయవు.. వాళ్లని చూసినప్పుడే.. అనే మాటలతో కోప్పడుతున్నాం అనుకుంటాం కానీ ఇవి వారిపై నెగెటివ్ ప్రభావం చూపుతాయి. వీలైనంత వరకూ వీటికి మీ సంభాషణల్లో చోటివ్వొద్దు. బదులుగా వాళ్లలోని సానుకూల అంశాలను నోర్చి చెప్పండి. పిల్లలంద్.. మనం అరిచామనో, పదే పదే చెప్పామనో చేయరు. చూసి నేర్చుకుంటారు. ఈ నియమాలను గుర్తుంచుకుని పాటించండి. మనలో మార్పు, వారిలోనూ సానుకూలత సాధ్యమవుతుంది. □

వెతికేస్తున్నారా? స్నేహితులదో, బంధువులదో ఒక ఫోటో లేదా వీడియో కళ్ళ ముందు ప్రత్యక్షమవుతుంది. వాళ్ళ ఆనందం మరింత బాధ చేస్తున్నా.. నాకన్నా వాళ్లకే ఎందుకు గుర్తింపు వస్తోందంటూ అసహనం పెరిగిపోతోన్నా.. ఫోన్, ఇంటర్నెట్లు మీపై పెత్తనం చెలాయిస్తున్నాయనే అర్థం. ఎంత సమయం ? ... సోఫల్ మీడియా ఒక తరహా వినోదమే. అది అంతవరకే పరిమితమవ్వాలి. ఇంతకీ రోజులో దానికి ఎంతసేపు కేటాయిస్తున్నారు? గంట, రెండు గంటలు? అంతకు మించుతున్నా.. దానిలో వచ్చే కామెంట్స్, ప్రశ్నలూ మీ భావోద్వేగాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతున్నా.. మీరు సమస్యల్లో ఉన్నట్టే. ఎంటర్టైన్ మెంట్ పరిధి దాటి జీవితంలో ఎక్కువ భాగం ఆక్రమిస్తోందంటే ఫోన్ కి విరామం ప్రకటించాలనే అర్థం. □



సోఫల్ మీడియాతో సంపాదన..

వ్యాపకంగా ప్రయత్నిసేనవద్దేమో కానీ.. ఆలోచనాత్మక పరిష్కారం కదా? మెలకువ రావడం ఆనందం.. యేమి ఫోన్ వైపు వెళ్తోందా? సమయం చూడటానికే, ఆలారం ఆపివేయడానికే అయితే వద్దేమో. సోఫల్ మీడియాలో పెట్టిన పోస్టుకు ఎన్ని లైకులొచ్చాయి. ఎంతవందన చూశారంటూ కంగారూ

కొండరితో నెలసరి రోజులు ఏ మాత్రం ఇబ్బంది లేకుండా హాయిగా గడిచిపోతాయి! మరికొందరిలో ఇందుకు పూర్తి భిన్నంగా ఉంటాయి. రోజంతా దీగులాగా అనిపిస్తుంది. ఏదో కోర్కొనునట్లుంటారు. ఏ పనిచేద్దామన్నా ఏకాగ్రత కుదరదు. కళ్ళు తిరుగుతాయి. వికారంగా అనిపిస్తుంది. సరిగా ఊపిరి అందని భావన నీరసం.. నిస్సత్వం.. ఇలాంటి వాళ్ళ జాబితాలో ఉన్నారా? అయితే.. మీరు రెండు విషయాలు గమనించుకోవాలి. ఒకటి నెలసరి సమయంలో రక్తస్రావం అధికంగా అవుతుందా? రెండో.. మీ ఆహారంలో మామూలుగా కంటే ఎక్కువ రక్తస్రావం అవుతుంది. అది గమనించుకోవాలి

ఇవి తింటే ఆరోగ్యమే..



లోపంతో బాధపడుతుంటారు. బలహీనంగానూ కనిపిస్తుంటారు. బరన్ పుష్కలంగా ఉండే బంబలికూర, గుమ్మడి గింజలు, దానిమ్మ, మాంసం తింటే ఈ సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చు. □

ఇంటాబయటా ఎడతెగని పని ఒత్తిడితో సతమతమయ్యే మహిళలకు విశ్రాంతి కాదు, అవసరమైన పోషకాహారం కూడా కావాలి. బరన్, కాలియం, జింక్ మొదలైనవి శరీరానికి చాల అవసరం. మరి అవన్నీ లభించే ఆహారం ఏమిటో చూసేద్దామా? **అయోడిన్:** దానిమ్మ, పురగు, స్ట్రెబెర్రీ, బంగాళదుంప వంటి వాటిలో అధికంగా ఉంటుంది. మాంసాహారం ద్వారా కూడా అయోడిన్ పొందొచ్చు. అలానే నీళ్ళు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. **బి విటమిన్ :** పయసు పైబడేకొద్దీ మనలో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతూ ఉంటుంది. నీరసం, నిస్సత్వం లోనవుతాం. బి విటమిన్స్ అధికంగా ఉండే ఆకుకూరలు, బరన్

ఇష్టసిద్ధి కలగాలంటే..

మూలమైన శ్రీమన్నారాయణుడే కృష్ణపరమాత్మగా వెలిశాడు. ఆ పాద్యాలను సేవించడమే ముక్తిదాయకం. విష్ణుసహస్ర నామ స్తోత్రంలో విష్ణు వక్షస్, సహస్రనామాలు, ఫలశ్రుతి-అంటూ మూడు భాగాలున్నాయి. దీన్ని భక్తితో, సమృద్ధితో పఠించినవారికి అభీష్టసిద్ధి కలుగుతుంది. భయం, రోగాలు, ఆవదల నుంచి బయటపడతారు' అంటూ వివరించాడు. విశ్వాస్



ఇష్టసిద్ధి కలగాలంటే... భీష్మపితృమాచారం అంశయ్య మీద చివరి క్షణాల కోసం నిర్దేశిస్తున్నాడు. కృష్ణపరమాత్ముడు.. పొందు పుత్రులను పిలిచి సర్వమానవ శ్రేయస్సుకు మేలుచేసే స్తోత్రాన్ని భీష్ముడి నుంచి తెలుసుకోమన్నాడు. శ్రీకృష్ణుడు తన గురించి తాను చెప్పడం భావ్యంకాదని ఆయన ద్వారా ఉపదేశం పొందేలా చేశాడు. అలా ధర్మరాజు అడగ్.. భీష్ముడు సర్వజ్ఞానికి

ఫలదాయకం-అంటే సమిష్టివారికి సమిష్టిసంతో ఫలితం. పార్వతి పరమేశ్వర సంపాదంలో విష్ణుసహస్రనామస్తోత్ర లభ్యు పారాయణ గురించి పార్వతి అడగ్-సర్వజ్ఞులనూ సులభంగా పలికే 'శ్రీరామ రామ రామేతి రమే రామే మనోరమే. సహస్ర నామ తత్తులనయం రామ నామ వరాననే' శ్లోకం చదువుకోమన్నాడు పరమశివుడు. రామ నామాన్ని మూడుసార్లు పలికితే సహస్రనామాలకు సమానమైన ఫలితాన్ని పొందవచ్చునన్నాడు. విష్ణు సహస్రనామంలో 108 శ్లోకాలున్నాయి. 27 నక్షత్రాలతో 108 పాదాలు ఏర్పడతాయి. తమ నక్షత్రం, పాదాన్ని అనుసరించి ఆ శ్లోకాన్ని పఠిస్తే గ్రహపీడలు తొలగి సర్వ శుభాకారాలు కలుగుతాయి. ఇది శాంతి సౌఖ్యాలను ఇస్తుందనడానికి ఎన్నో నిదర్శనాలున్నాయి. కంచి పరమహార్య పరబ్రహ్మేశ్వరేంద్ర సరస్వతి తన వద్దకు ఆర్థిక వచ్చిన భక్తులకు శ్రీ విష్ణుసహస్రనామం పారాయణ చేయమనేవారు. గేయం గీతా నామ సహస్రం అన్నది భజగోవిందంలో ఆదిశంకరుల ఉపదేశం. అంటే నిత్య భగవద్భక్తి, విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయమని హితోపదేశం. □

నెబ్యులైజర్ వాడడం ..

సాధారణంగా చిన్న వయసులో పిల్లలు ఆదుకోవడానికి వివిధ రకాల ఆట వస్తువులను తాకుతుంటారు. వీటి నుంచి సోకే క్రిముల కారణంగా జలుబు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే వాతావరణంలో వచ్చే మార్పులు, కొత్తగా ఏదైనా ఆహార పదార్థాన్ని అలవాటు చేసినప్పుడు కూడా జలుబు చేయడం సహజం. జలుబు ఉన్నా కానీ సాధారణంగా ఆడుకుంటారు. ఎదుగుదలలో మార్పే సమస్య లేదు అంటే అది అల్లర్ల వల్ల వచ్చిన జలుబుగా భావించాలి. ఇతర ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల జలుబు వచ్చినప్పుడు జ్వరం రావడం, సరిగా నిద్రపోకోవడం.. వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తుంటాయి. మొదటి రోజు జలుబుకి అల్లర్లకి సంబంధించిన మందులు వాడతే సరిపోతుంది. ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల జలుబు వచ్చినప్పుడు ఊపిరితిత్తులో తెమడ చేరుతుంది. ఇలాంటిప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడానికి



పిల్లలు ఇబ్బంది పడుతుంటారు. దానివల్ల వాంతులు చేసుకోవడం, నిద్రపట్టకపోవడం, ఆయాసపడడం.. వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అలాగే ఎక్కువసేపు ఏడుస్తుంటారు కూడా .ఇలాంటిప్పుడు ఈ రకం నెబ్యులైజర్ వాడాల్సి ఉంటుంది. అందుకంటే ముందుగా చిన్నతల్లి తగ్గుతుందని జలుబు నుంచి వేగంగా ఉపశమనం పొందవచ్చని సొంతంగానే నెబ్యులైజర్ వాడుతుంటారు. కానీ అది సరికాదు. డాక్టర్ సలహా మేరకు మార్పేమే నెబ్యులైజర్ని ఉపయోగించాలి. ఒకవేళ బాబుకి తరచుగా అల్లర్ల సమస్య ఉంటే అత్యవసర సమయంలో నెబ్యులైజర్ వాడవచ్చు. అయితే ప్రతిసారి జలుబుకి నెబ్యులైజర్ ప్రత్యామ్నాయం చికిత్స కాదన్న విషయం మాత్రం గుర్తుపెట్టుకోండి. □

ఆ రోజుల్లో ఏకాగ్రత కుదరదు..



సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందాలంటే.. పీచు, కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. ఎంత మంచి ఆహారం చిత్తు తీసుకుంటున్నా కొందరు నెలసరి సమయంలో తీవ్రమైన భావోద్వేగానికి గురవుతుంటారు. ఇందుకారణం.. వాతావరణ పరిస్థితులు కూడా అంటూన్నాయి. యాసిఎల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ క్లినికల్ ట్రయల్స్ అండ్ మెథడాల్జీ అధ్యర్థులతో జరిగిన అధ్యయనాలు, ముఖ్యంగా చరిత్రకాలంలో ఈ సమస్యలు తీవ్రంగా ఉంటాయట. అందుకే ఈ సమస్యని 'ఏంటర్ పీరియడ్ ఫీల్డ్ సింగిల్ మే' అనీ అంటారు. అయితే ఏ కాలంలోనైనా మంచినిద్ర. సరైన పోషకాహారంతో ఈ సమస్యల్ని అధిగమించొచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. □



రెండోటెస్టులో టీమిండియా విక్టరీ

106 పరుగుల తేడాతో ఇంగ్లండ్ ఓటమి

విశాఖపట్టణం: తొలిటెస్టులో ఆతిథ్య భారత్‌ను 28 పరుగుల తేడాతో ఓడించిన ఇంగ్లండ్ రెండో మ్యాచ్‌లో భారత్‌ను ముందు తలోగ్గింది. 399 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగి 292 పరుగులకే ఆటోట్ అయింది దీనితో భారత్ 106 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. ఫలితంగా సిరీస్‌లో తొలివిజయం నమోదుచేసింది. ఐదు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌లో రెండు మ్యాచ్‌లు ముగిసేసరికి 1-1తో సమంగా నిలిచింది. ఈమ్యాచ్‌లో రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో టీమిండియాను 255 పరుగులకే ఆటోట్‌చేసిన ఇంగ్లండ్ 400 లోపు లక్ష్యం ఛేదించాల్సి వచ్చినవంది. మూడో రోజు ఆటమొగసే నమ యానికి 67/1తో నిలిచింది. చివరి రెండురోజుల్లో ఇంగ్లండ్ విజయానికి 332 పరుగులు అవసరం అవుతాయి. ఇప్పటి వరకూ భారత్ గడ్డపై ఏజిట్టుకూడా టెస్టుల్లో 387 పరుగులకు

మించి లక్ష్యం ఛేదించలేదు. అయితే బజ్‌బాల్ టీమిగా ఉన్న ఇంగ్లీష్‌జట్టు తనదైన రోజున అనుభూతి ఫలితాన్ని రాబట్టారు. దీనితో 399 రుగుల లక్ష్యం నిలబడినా భారత్ కచ్చితంగా గెలుస్తుందని చెప్పలేనివరస్థితి. ఇంగ్లండ్ కాకుండా వేరేజట్టు ఏదైనా మనదే విజయమని ధీమాగా చెప్పేవాళ్లు కానీ ఆకృద ఇంగ్లండ్ కావడంతో చెప్పలేనివరస్థితి ఉంది. ఇంగ్లండ్ కూడా పెద్దగా పోరాడకుండానే మ్యాచ్‌ను వదిలేసింది. కీలక సమ యాల్లో వికెట్లు కోల్పోయి విజయానికి దూరమయింది. నైట్ వాచ్‌మెన్ రెహ్మాన్ అహ్మద్ 23 బౌల్ కావడంతో నాలుగోరోజు భారత్‌కు తొలి వికెట్ దక్కినకంది. ఆ తర్వాత ఓలీపోప్ 23, జోరూట్ 16లు సైతం త్వరగానే బౌల్ అయినయరు. జూనీ బెయిర్స్టో 26 కూడా ఎక్కవసేపు శ్రీజులో నిలవలేదు. కానీ బెన్‌స్టోక్స్ ఉండటంతో ఆజిట్టువిజయంపైఆశలు పెంచుకుంది.

శ్రేయస్ అయ్యర్ విసిరిన అద్భుతమైన శ్రోతుబెన్‌స్టోక్స్ రనౌట్ అయ్యాడు. దీనితో భారత్ విజయం ఖాయమైంది. చివరిలో బెన్‌స్టోక్స్ 36, టామ్ హార్టీ36 నిలబడి టీమిండియా విజయం కొంతమేర జాప్యంచేసారు. చివరకు ఇంగ్లండ్ 292 పరుగులకు ఆటోట్ అయింది. 106 పరుగుల తేడాతో గెలిచిన భారత్ సిరీస్‌ను 1-1తో సమం చేసింది. భారత్ బౌలర్‌లో ఇన్‌ఫీట్‌బుప్రూ మూడు,రవినంద్రన్ అశ్విన్ మూడు వికెట్లు తీస్తే ముకేష్‌కుమార్ కుల్దీప్‌యాదవ్,అక్కిరవణేలూ తలా ఒక వికెట్ తీసారు.జట్టుస్కోర్లపరంగామాస్తే టీమిండియా తొలి ఇన్నింగ్స్ 396 ఆటోట్, ఇంగ్లండ్ తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 253 ఆటోట్ కాగా టీమిండియా రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో 255 ఆటోట్, ఇంగ్లండ్ రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో 292 పరుగులకు ఆటోట్ అయింది. మూడో టెస్టు ఈనెల 15నంది రాజ్‌కోట్ వేదికగా జరుగుతుంది. 3,4,5 టెస్టులకోసం టీమిండియా తన జట్టునుప్రకటించాల్సి ఉంది.

బువ్రా మాకు ఛాంపియన్ ఫ్లేయర్: రోహిత్‌శర్మ

విశాఖపట్టణం: ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన రెండో టెస్టులో భారత్ విజయం సాధించిన తర్వాత రోహిత్ మాట్లాడుతూ బువ్రా మంచి ప్రదర్శన చేసాడని, అతడు మాకు ఛాంపియన్ ఫ్లేయర్ అని అన్నాడు. ఇలాంటి



మ్యాచ్‌లో గెలిచినపుడు జట్టుమొత్తం ప్రదర్శననూ చూడాలి. మేంజ్యూటింగ్‌లో రాణించామని, మ్యాచ్‌గెలవడం అంత సులువేమీ కాదని, మా బౌలర్లు మెరుగుపడాలని కోరుకున్నట్లు తెలిపారు. వారు ఉత్తమంగా రాణించారని, పిచ్ బ్యాటింగ్‌కు అనుకూలంగా ఉందని, చాలామందికి మంచి స్ట్రైక్ లభించినా పెద్దస్కోర్లుగా మలనలేకపోయారు.

వారంతా కుర్రాళ్లు నేర్చుకుంటారని భావిస్తున్నట్లు తెలిపాడు. వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించడమే ముఖ్యమన్నాడు. ఇలాంటి యువ అటగాళ్లతోకూడిన జట్టునుమాస్తే గర్వంగా ఉందని, వారుస్వేచ్ఛగా ఎలాంటి ఒత్తిడిలేకుండా ఆడాలని అన్నాడు. రెండేళ్లుగా ఇంగ్లండ్ మంచి క్రెడిట్‌తో ఉందని, సులువైన సిరీస్‌కాదనికూడా తనకు తెలుసనని,మరో మూడు టెస్టులున్నందున వాటిపై ఫోకస్‌పెట్టమని రోహిత్ చెప్పాడు. ఈ మొత్తం మ్యాచ్‌లో మా జట్టులో ఆందర్దన్, భారత్‌జట్టులో బువ్రాలు అద్భుతమైన బౌలర్లు అని ఇంగ్లండ్‌కెప్టెన్ బెన్‌స్టోక్స్ అన్నాడు. కాగా భారత్‌కు విశాఖ మైదానం అచ్చిచ్చింది. ఇప్పటివరకూ మూడు టెస్టులు జరిగితే అన్నింటా విజయాలనుమోదించేసింది. 2019లో దక్షిణాఫ్రికాపై 203 పరుగులతోను, 2016లో ఇదే ఇంగ్లండ్‌పై 246 పరుగులతేడాతో విజయాలు సాధించింది.

నష్టాల్లో ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్లు

ముంబై, ఫిబ్రవరి 5: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ల సూచీలు నష్టాల్లో ముగిశాయి. ఉదయం లాభాల్లో ప్రారంభమైన సూచీలు, చివరికి అమ్మ కాల ఒత్తిడితో ఆరంభ లాభాల ను కోల్పోయాయి. రిలయన్స్, భారత్ ఎయిర్‌టెల్ షేర్లలో అమ్మకాల ఒత్తిడి సూచీలను వెనక్కి లాగాయి. సెన్సెక్స్ 350కిపైగా పాయింట్లు కోల్పోగా, నీఫ్టీ 21,800 పాయింట్లు స్థాయిని



కోల్పో యింది. ఉదయం 72, 269.12 పాయింట్లు వద్ద లాభాల్లో ప్రారంభమైన సెన్సెక్స్, రోజంతా ఒడుదుడుకులు ఎదుర్కొంది. ఇంట్రాడేలో 71,602. 14-72, 385.93 పాయింట్లు మధ్య కదలాడింది. చివరికి 354.21 పాయింట్లు నష్టంతో 71,731. 42 వద్ద ముగిసింది. నీఫ్టీ 82.10 పాయింట్లు పెరిగి 21,771.70 పాయింట్లు వద్ద నిలిచింది. దాలరుతో మారకంలో రూపాయి విలువ రూ.83.06గా ఉంది. సెన్సెక్స్ బజాజ్ ఫైనాన్స్, భారత్‌ఎయిర్‌టెల్, బజాజ్ ఫిన్‌సర్వీస్, మారుతి సుజుకి, హెచ్‌ఎస్‌ఎల్ టెక్నాలజీ వంటి షేర్లు నష్టాల్లో ముగిసాయి. టాటా మోటార్స్, నవ్‌ఫార్మా, మహింద్రా అండ్ మహింద్రా, వవర్‌గ్రేడ్ కార్పొరేషన్, టాటా స్టీల్ వంటి షేర్లు లాభాల్లోముగిసాయి. ఆసియా మార్కెట్టు చాలా వరకు నష్టాల్లోనే ముగిసాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో బ్రెంట్ క్రూడా యిల్ బ్యారెల్ ధర 77.09డాలర్ల వద్ద ట్రేడింగ్‌తుం డగా, ఔన్ను బంగారం ధర 2039 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతోంది. ప్రభుత్వ రంగ జీవిత బీమా సంస్థ ఎల్‌ఐసీ కొత్త మైలురాయికి చేరింది. పబ్లిక్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ కంపెనీ షేర్లు తొలిసారి రూ.1000 మార్కెట్ కేరింది. ఓ దశలో 8.8 శాతం లాభంతో రూ.1028 కొత్త గరిష్టానికి చేరింది. చివరికి ఎస్‌ఎస్‌ఇ లో 5.32శాతం లాభంతో రూ.995.75 వద్ద ముగిసింది.లిస్టింగ్‌కు వచ్చిన తర్వాత తొలిసారి ఎల్‌ఐసీ, జనవరి 23న ఐపిఒ ధరనుదాటింది. మరోవైపు పేటిఎంషేర్లలో అమ్మకాల ఒత్తిడి కొనసాగింది.

'జీ' విలీనంపై అంతర్జాతీయ ట్రిబ్యునల్‌కు సోసీ

న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 5: తమతో విలీన ఒప్పందం రద్దు విషయంలో ఎన్‌సిఎల్‌టిని ఆశ్రయించకుండా జీ ఎంటర్‌ప్రైస్‌మెంట్‌ను నిలువరించేందుకు సింగపూర్ మధ్యవర్తిత్వ కేంద్రం నిరాకరించడం తమను నిరాశ పరిచిందని సోసీ గ్రూప్ తెలిపింది. దీన్ని అంతర్జాతీయ ట్రిబ్యునల్‌లో సవాల్ చేస్తామని పేర్కొంది. ఈ విషయంలో తామే గెలుస్తామని విశ్వాసం వ్యక్తం చేసింది. ఒప్పందాన్ని రద్దుచేసుకునే హక్కు తమకు ఉందని, జీ ఎంటర్‌ప్రైస్‌మెంట్ నుంచి కూడా పరిహారం కోరతామని సోసీ చెప్పింది. జీ ఎంటర్‌ప్రైస్‌మెంట్ ఎంటర్‌ప్రైజెస్ తో తమ భారత అనుబంధ సంస్థ కల్కర్ మ్యాక్స్ ఎంటర్‌ప్రైస్‌మెంట్ కుదుర్చుకున్న 10 బిలియన్ డాలర్ల అంటే సుమారు రూ.83వేల కోట్లు విలీన ఒప్పందాన్ని రద్దు చేసుకుంటున్నట్లు జపానీసు చెందిన సోసీ గ్రూప్ ప్రకటించిన విషయం విడితమే. ఈ ఒప్పందం రద్దుపై జీ ఎంటర్‌ప్రైస్‌మెంట్ ఎన్‌సిఎల్‌టిని ఆశ్రయించింది. సోసీతో కుదిరిన ఒప్పందాన్ని పునరుద్ధరించేలా ఆదేశం చాలని కోరింది. మరోవైపు విలీన ఒప్పందాన్ని నకాలంలో అమలు చేయడంలో జీగ్రూప్ విఫలమైందని సోసీ ఆరోపించింది. ఈ విషయంలో నిబంధనల ప్రకారం, పరిహారం కింద చావు రూ.748.5 కోట్లు ఇప్పించాలని సింగపూర్ మధ్యవర్తిత్వ కేంద్రాన్ని ఆశ్రయించింది. ఎన్‌సిఎల్‌టికి వెళ్లకుండా జీ గ్రూప్‌ను నిలువరించాలని కోరింది. దీనిపై తీర్పు వెలువరించి న ఎన్‌ఐసీ, ఈ ఆంశం తమ పరిధిలోకి రాదని తెలిపింది. ఆ సమయంలో ఎన్‌సిఎల్‌టిని ఆశ్రయించి న జీ ఒప్పందాన్ని అమలుచేయడంతోపాటు సోసీ కోరిన పరిహారాన్ని సవాల్ చేసింది. జీపీటివన్‌ను స్వీకరించిన ఎన్‌సిఎల్‌టి సోసీకి నోటీసులు జారీ చేసింది. తిరిగిమార్పులో దీనిపై విచారణ జరుపు తామని తెలిపింది.



“భారతదేశం యొక్క శక్తి ప్రణాళిక న్యాయశక్తి సాధనా లక్ష్యంతో అడుగులు వేస్తోంది”

శ్రీ గౌ. నరేంద్ర మోదీ, ప్రధానమంత్రి

ప్రపంచానికి సుస్థిర న్యాయ భవిష్యత్ ప్రసాదించే భారతదేశపు విశ్వశక్తి నాయకత్వం

ప్రారంభోత్సవం

IEW INDIA ENERGY WEEK

6-9 February 2024 | ONGC, Goa | India



35,000+

ఎనర్జీ వృత్తిదారులు



4,000+

కాన్ఫరెన్స్ డెలిగేట్లు



350+

ప్రదర్శనల కంపెనీలు



400+

కాన్ఫరెన్స్ వక్తలు



100+

ప్రాతినిధ్య దేశాలు



80+

కాన్ఫరెన్స్ సభా సమావేశాలు

మరియు వరల్డ్-క్లాస్ HUET సౌకర్యం అంకితం

IPSHEM, ONGC, Goa

వద్ద

శ్రీ నరేంద్ర మోదీ

దేశ ప్రధానిచే జాతికి అంకితం

మంగళవారం, 6వ ఫిబ్రవరి 2024 ఉ. 10.00 గం.లకు IPSHEM, ONGC, Goa

శ్రీ ప్రమోద్ సావంత్

గోవా ముఖ్యమంత్రి

శ్రీ హర్దీప్ సింగ్ పూరి

పెట్రోలియం, సహజవాయువు, హౌసింగ్ మరియు పట్టణ వ్యవహారాల కేంద్రమంత్రి

శ్రీ రామేశ్వర్ టేలీ

పెట్రోలియం మరియు సహజవాయువు, కార్మిక మరియు ఉద్యోగ, ఉపాధి కల్పనా శాఖల యూనియన్ మినిస్టర్ ఆఫ్ స్టేట్

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ గారి దార్శనిక నాయకత్వం క్రింద శక్తి సంబంధిత ప్రధాన చొరవల కార్యాచరణ

- **ప్రధానమంత్రి ఉజ్జ్వల యోజన** క్రింద **10 కోట్లకు** పైగా ప్రజలకు ఉచిత **LPG** కనెక్షన్‌లు మరియు **రూ.300** ఒక్కొక్కరికి రిఫిల్స్ సబ్సిడీ-పొగలైన వంటగది హామీ.
- **నేషనల్ గ్రీన్ హైడ్రోజన్ మిషన్** ద్వారా పారిశ్రామిక కార్పొరేట్లు కాలుష్యాన్ని నిర్మూలించడం మరియు స్వచ్ఛమైన ఇంధన శక్తిగా హరిత హైడ్రోజెన్‌కు ఎనర్జీ రంగంలో ఉత్పత్తికి సత్కర ప్రోత్సాహం.
- **ప్రధానమంత్రి కుసుమ్ యోజన** ద్వారా సుమారు **2.46 లక్షల** రైతులకు ప్రయోజనాలు, విద్యుత్ మరియు నీటి భద్రత సమకూర్చడం ద్వారా వ్యవసాయంపై ఆదాయం పెంపుదల మరియు వాతావరణ కాలుష్యం అరికట్టడం.

- **ఇంధనాల బ్లెండింగ్ పెల్లోల్** దిగుమతులపై ఆధారపడి భారాన్ని తగ్గించుకోవడం, విదేశీ మారకంలో ఆదా మరియు స్వదేశీ వ్యవసాయరంగ పురోగతి.
- **గ్లోబల్ బయోఫ్యూయల్ ఎల్లియన్స్** భారతదేశం శిలాజ ఇంధనాలపై ఆధారపడడాన్ని తగ్గించుకొని నెట్-జీరోకు సుస్థిర మార్గం సాధించే నాయకత్వ పాత్ర చేపట్టింది.
- **76 GW** నుండి **పునరుత్పాదక ఇంధన వ్యవస్థాపక సామర్థ్యాన్ని** మార్చి 2014 నుండి **136.27%** పెంచింది సవంబరు 2023 నాటికి **179.57 GW** సాధిస్తోంది. భారతదేశం పునరుత్పాదక వ్యవస్థాపక ఇంధన సామర్థ్య సాధనలో నాల్గవ రేంజ్ సాధించింది. నెట్-జీరో కమిటీమెంట్ వైపు అడుగులు వేస్తోంది.

మరింత తెలుసుకోండి: www.indiaenergyweek.com | [#IndiaEnergyWeek](https://twitter.com/IndiaEnergyWeek) [DD](https://www.facebook.com/IndiaEnergyWeek) [స్టోరీ](https://www.instagram.com/india_energy_week) [స్టోరీ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

మాతో కనెక్ట్ అవుండి: [in](https://www.facebook.com/IndiaEnergyWeek) [X](https://www.facebook.com/IndiaEnergyWeek) [f](https://www.facebook.com/IndiaEnergyWeek) [ia](https://www.facebook.com/IndiaEnergyWeek) [energy_week](https://www.facebook.com/IndiaEnergyWeek)