

**వార్త**  
**ఇతర రాష్ట్రాలు, ప్రపంచ దేశాల**  
**ముఖ్యమైన పరిణామాలు**  
**సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ**  
**పుస్తక సమీక్షలు**  
**ప్రతి ఆదివారం 'వార్త' మెయిన్ లో**  
**ఒక పూర్తి పేజీ**

**తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక**

# వార్త



**రూ. 10వేల కోట్ల లాటరీ**  
**గెలిచినా తీసుకోని విజేతలు!**

**పోషకాహార మాసంగా**  
**సెప్టెంబర్: ప్రధాని**



## హోరాహోరీ పోరులో పాక్ పై భారత్ గెలుపు

ఐదు వికెట్ల తేడాతో టీమిండియా విక్టరీ  
 చివరి ఓవర్ లో చెలరేగిన పాండ్యా

ఆసియా కప్ 2022లో హోరాహోరీగా జరిగిన మ్యాచ్ లో పాకిస్తాన్ పై భారత్ జట్టు ఐదు వికెట్ల తేడాతో ఘనవిజయం సాధించింది. భారత్ బౌలర్ల దెబ్బకు మొదట షాదీన్ అఫ్ఝాద్ పాకిస్తాన్ టీమ్ 19.5 ఓవర్లలో 147 పరుగులతో ఆటోట్ అయింది. అందరూ అనుకున్నట్లుగానే ఈ హోరాహోరీ మ్యాచ్ లో భారత్ పాకిస్తాన్ పై విజయం సాధించింది. భారత్ జట్టులో చివరి మూడు ఐంట్లలో ఆరుపరుగులు అవసరమైన దశలో కట్టవెదిరే సిక్స్ బాది హార్దిక్ పాండ్యా జట్టును గెలిపించాడు. మరో రెండుబంతులు మిగిలి ఉండగానే లక్ష్మణ్ని టీమిండియా చేదించింది.

-వివరాలు 'ఆట'లో

ఆదివారం నోయిడాలో ట్వీన్ టవర్లను కూల్చివేస్తున్న దృశ్యం

## సూపర్ ట్వీన్ టవర్లు నేలమట్టం

**నోయిడాలో నిర్మించిన అక్రమ భవనాలు కూల్చివేత 9 సికల్లలోనే పతనం తొమ్మిదేళ్లుగా సాగిన న్యాయపోరాటం**

**నోయిడా, ఆగస్టు 28:** సుదీర్ఘకాలంపాటు న్యాయస్థానాల్లో కొనసాగిన నోయిడా సూపర్ ట్వీన్ టవర్లను నేలమట్టం అయ్యాయి. ముంబయికి చెందిన ఎడిఫైస్ ఇంజనీరింగ్ సంస్థ ఆదివారం మధ్యాహ్నం 2.30 గంటలకు ట్వీన్ టవర్లను కూల్చివేసింది. కేవలం తొమ్మిది సికల్లలోనే రెండు టవర్లు నేలమట్టం అయినట్లు అధికారులు చెబుతున్నారు. ముంబయికి చెందిన కూల్చివేత సంస్థ ఈ టవర్లకూల్చివేతకు 3700 కిలోల పేలుడు సామగ్రిని వినియోగించింది. వాటర్ ఫోల్ టెక్నిక్ తో ఈ టవర్లను క్షణాల్లోనే కాంక్రీట్ పిజ్జెస్ లో నేలకూల్చింది. తొమ్మిదేళ్లపాటు న్యాయపోరాటం కొనసాగిన ఈ టవర్లకు >>2

# పిల్లల ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం

● చెవిటి, మూగ సమస్యలున్న పిల్లలకు ప్రభుత్వం వైద్య సాయం ● 'డెఫ్ ట్రీ ఆంధ్రప్రదేశ్' ప్రాజెక్టు అమలు ● కంటి వెలుగు తరహాలో చెవిటి పిల్లలకు శస్త్ర చికిత్సలు: సిఎం జగన్

**విజయవాడ, ఆగస్టు 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినది:** రాష్ట్రంలో పనితనం నుంచే చెవిటి, మూగ సమస్యలతో బాధపడుతున్న పిల్లలకు ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తోంది. వారికి అవసరమైన వైద్యం, శస్త్రచికిత్సను పూర్తి ఉచితంగా అందిస్తోంది. డెఫ్ ట్రీ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రాజెక్టు ద్వారా చర్మలు చెవిటి సమస్యలను పిల్లలకు ఖచ్చిత ప్రభుత్వమే భరించి కాక్లియర్ ఇంప్లాంట్లు అపరేషన్లు చేయిస్తోంది. పిల్లల్లో నేత్రసమస్య పరిష్కారానికి కంటి వెలుగు పథకాన్ని ప్రభుత్వం అమలు చేస్తోంది. అదే తరహాలో కాక్లియర్ ఇంప్లాంట్లు అపరేషన్లు చేయాలని అధికారులకు సిఎం జగన్ కీలకాశీలు జారీ చేసారు. ఇప్పటికే ఈ శస్త్రచికిత్సలను ప్రభుత్వం పలువురు చెవిటి, మూగ సమస్య వున్న పిల్లలకు చేయించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని వైకల్ప రహిత రాష్ట్రంగా రూపొందించేందుకు ప్రభుత్వం పూర్తి స్థాయిలో చర్యలను చేపట్టింది ఆ దిశలో సిఎం జగన్ పుర్తి

దృష్టి పెట్టి చర్మలు తీసుకుంటున్నారు. చెవుడుతో సహా ఇతర సమస్యలను వారికి అవసరమైన వైద్యచర్యలు అందాలని సూచించారు. వినోది లోపాలను ముందుగా గుర్తించి వారికి వీలైనంత త్వరగా అపరేషన్లు చేయించాలని ముఖ్యమంత్రి జగన్ అధికారులకు సూచించారు. రాష్ట్రంలో అనేక ప్రాంతాల్లో వినోది, మూగ సమస్యలను పలువురు పిల్లలకు అధికారులు అధికారులు ఇతర సమస్యల కారణంగా వారికి శస్త్ర చికిత్సలు చేయించలేని స్థితిలో తల్లిదండ్రులు ఉన్నారన్నారు. శైశవదశలోనే పిల్లల్లో లోపాలను గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉందనే సిఎం జగన్ అధికారులకు తెలిపారు. ప్రజా సంకల్పాలతో సమయంలో కనీసం 100 మంది పిల్లలు తన వద్దకు వచ్చారన్నారు. వారందరికీ ఆపరేషన్లు చేయించామన్నారు. ఇటువంటి వైకల్పంతో బాధపడేవారికి అండగా ఉండాలన్నది ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. కాక్లియర్ ఇంప్లాంట్, డెఫ్ ట్రీ

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రాజెక్టుపేరేగిస్తూ సిఎం జగన్ అధికారుల నుంచి ఎప్పటికప్పుడు నివేదికను తీసుకుంటున్నారు. కాక్లియర్ ఇంప్లాంట్, డెఫ్ ట్రీ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రాజెక్టు గురించి సమాచార, ప్రజా సంబంధాల శాఖ అందజేసిన వివరాలను అనుసరించి పాఠశాల విద్యార్థులకు శిల్పరహిత పరీక్షలు చేసారు. కాక్లియర్ ఇంప్లాంట్ పలు మార్గ దర్శకాలు చేసారు. కాక్లియర్ ఇంప్లాంట్ పలు మార్గ తొలిసారి ప్రారంభించిన ఆంధ్రప్రదేశ్ చర్యలకు దన్ను.

ప్రస్తుతం నిర్వహిస్తున్న కాక్లియర్ ఇంప్లాంట్ సర్టిఫైడ్ మరంత ఆధునికంగా నిర్వహించడంపై సమావేశంలో చర్చించారు. ఎంఆర్ఐ కంపెనీ బిలిటీతో ఆధునిక పరిజ్ఞానం సహాయంతో ఆపరేషన్లు చేయించడంపైనే ఈ సిఎం జగన్ అధికారులకు సూచనలు ఇచ్చారు. స్క్రీనింగ్ గుర్తించిన వారికి పూర్తి స్థాయి వైద్యం, అపరేషన్లు చేయడంపై



సమగ్ర కార్యచరణ ఉండాలని సిఎం జగన్ వాస్తవిక అదేగించారు. అప్పుడే పుట్టిన శిశువులలో పాలు, విన్నూరులకు, సూగలు విద్యార్థులకు స్క్రీనింగ్ నిర్వహించాలన్నారు. వీటికి అవసరమైన పరికరాలు, వాటి నిర్వహణా విధానం, వినోది, మూగలాంటి లోపాలు గుర్తించిన వారికి కంటివెలుగు తరహాలోనే సర్టిఫైడ్ చేయించాలని అధికారులు జారీ చేసారు. సర్టిఫైడ్ చేయాలని అవసరమైన వారికి అందించాల్సిన పరికరాలపైనా ఆలోచన చేసి, వీటిని అందిస్తూ సమగ్ర కార్యచరణను అమలు చేయాలని ఆదేశించారు. ఆన్ లైన్ లో అప్పుడే పుట్టిన శిశువులకు, విలెట్ క్లినిక్ కుర్చీల వినూత్నాలకు కంటి వెలుగు తర >>2

**నెల్లూరులో దంపతుల దారుణ హత్య**  
**నిందితులను పట్టుకునేందుకు ప్రత్యేక బృందాలు**

**నెల్లూరు ఆగస్టు 28 ప్రభాతవార్త-వారాధ్యం:** నెల్లూరు నగరంలో ఇద్దరు దంపతుల దారుణ హత్య కలకలం సృష్టించింది. స్థానిక పదారుపల్లి, ఆశోకనగర్ లో నివాసముంటున్న వాసి రెడ్డి కృష్ణారావు, ఆయన భార్య వాసి రెడ్డి సునీత దంపతులను గుర్తు తెలియని దుండగులు అతి దారుణంగా గొంతుకోసి హత్య చేశారు. ఆదివారం తెల్లవారుజామున జరిగిన ఈ జంట హత్యలలో నెల్లూరు నగరం ఒక్కసారిగా ఉలిక్కిపడింది. కృష్ణారావు దంపతులు హత్యకు గురికావడం నగరంలో కలకలం సృష్టించింది. కృష్ణారావు జిల్లా నుండి 25 సంవత్సరాల క్రితం >>2

## వెలిగొండ ఎప్పటికీ సాకారం?

**ఒంగోలు, ప్రభాతవార్త ప్రతినది:** వెలిగొండ ప్రాజెక్టు రాజకీయ నాయకులకు ఓట్లు బ్యాంకుగా మారినది అనుటలో అతిశయోక్తి లేదు. 1996లో శంకుస్థాపన అయిన వెలిగొండ ప్రాజెక్టు ఈ 26 సంవత్సరాలలో ఒంగోలు ఘనస్థాయి కేవలం రైతులకు ఆశల పల్లకిగానే మిగిలిందిని మేధావులు చెప్పుకుంటున్నారు. ఏటికేమ వెలిగొండ ప్రాజెక్టుపై పరిణామాలకు కురుస్తున్నాయి. కానీ రైతుల మాత్రం పాలకుల హామీలతో అలవాటుపడి ఇది పరా మాములే అంటూ ఓపిక సలిపి వచ్చే ఎన్నికల్లో తమ సత్తా చాటుతామని చర్చించుకుంటున్నారు. ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు పాదయాత్ర చేసి తాను అధికారంలోకి వస్తే ఏడాదిలోగా ప్రాజెక్టు పూర్తి చేసి నీరు అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఇచ్చిన హామీ మేరకు అధికారంలోకి వచ్చి మూడేళ్లు పూర్తి చేసుకుని నాలుగు సంవత్సరంలోకి అడుగడిచిన వెలిగొండ ప్రాజెక్టుపై ఇచ్చిన హామీ నెరవేరలేదు. 2022 సెప్టెంబరు నాటికి మొదటి సారంగం ద్వారా సాగునీరు

**26 యేళ్లు గడచినా కదలిక అంతంతమాత్రమే మొదటి సారంగం పూర్తయినా రాని నీరు పరిష్కారం కాని ముంపు గ్రామాల సమస్య**

ఇప్పటికీ ప్రకటింపబడిన మొదటి సారంగం పూర్తి చేసుకున్నప్పటికీ నీరు ఇప్పటికేపోయారు. సాగు నీరు ఇవ్వాలంటే ముంపు గ్రామాల ఎత్తివేయాలి. ముంపు గ్రామాల ఎత్తివేయాలి అంటే సప్లయ్ లిఫ్ట్ కు అందజేయాలి. ఇది హామీల ప్రకారం కార్యచరణలో అమలు కాకపోవడంతో మొదటి సారంగం ద్వారా కూడా నీళ్లు ఇప్పటికేపోయారు. రాజు తలుపుకుంటే దెబ్బలకు కొరవ అన్న చందంగా తెలుగుదేశం ప్రభుత్వ పాలనలో తప్పకుండా మిగిలింది మూడు కిలోమీటర్లు మొదటి సారంగం మూడు నెలల్లోనే తప్పకుండా పూర్తి చేసి సిద్ధం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి తలచుకుంటే ఇలావేసే సుధ ఉంటుంది. మరి రెండో సారంగం ఎందుకు పూర్తి చేయలేకపోయారు? ఇందులో మతం ఏమిటి? రోజుకు ఎంత కొలతలో సారంగం తవ్వకున్నారు. ఎక్కడ లోపము? కాంక్రీట్ లో ఇంజనీర్ల ప్రభుత్వమా? బడ్జెట్ లేకపోవడం వలన..? ఇత్యాది ప్రశ్నలు సామాన్యుడి మెదడులో సైతం కదలాడుతున్నాయి. ప్రస్తుతం టన్నల్ బోరింగ్ మిషన్ తో పనులు జరగడం లేదు. మ్యానువల్ గానే >>2

**కాంగ్రెస్ అధ్యక్ష ఎన్నిక అక్టోబర్ 17**

**సిడబ్ల్యుసిలో నిర్ణయం, షెడ్యూల్ విడుదల**

**న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 28:** కాంగ్రెస్ పార్టీ నూతన అధ్యక్షుడి ఎన్నిక వచ్చే అక్టోబరు 17వ తేదీ జరుగుతుందని, ఓట్లెక్లింపు రెండురోజుల తర్వాత నిర్వహించనున్నట్లు కాంగ్రెస్ వర్కింగ్ కమిటీ ప్రకటించింది. 19వ తేదీ లెక్లింపు పూర్తి అవుతుందని తెలుపుతు నామినేషన్లు వచ్చేనెల 24వ తేదీ స్వీకరిస్తామని, నామినేషన్ల దాఖలుకు చివరి తేదీ సెప్టెంబరు 30గా నిర్ణయించినట్లు వర్కింగ్ కమిటీ నాయకులు ప్రకటించారు. కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు సోనియా గాంధీ ఈ సమావేశానికి వర్చువల్ గా హాజరయ్యారు. ఆరోగ్య సమస్యలపై ఆమె వైద్య పరీక్ష కోసం ఆమెరికాకు వెళుతున్నందున వర్చువల్ గా పాల్గొన్నారు. జె23 గ్రూపునేత రాజ్యసభ పక్షనేతగా వ్యవహరించిన కేంద్ర మాజీ మంత్రి గురామనబీ జాకార్ రాజీనామా చేసిన తర్వాత జరిగిన వర్కింగ్ కమిటీ సమావేశానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. గురామనబీ తన రాజీనామా లేఖలో చిన్నపిల్లడి మనస్తత్వంతో రాహుల్ గాంధీ వ్యవహారించారని, పరిణతిలేని నాయకుడిగా కొనసాగారని తనపట్లూ ఉన్న అనుభవహాస్యాలైన కోటర్ సాయంతోనే పార్టీని నాశనం చేసారని ఆరోపించారు. పార్టీలో ఇప్పటివరకూ ఉన్న సంప్రదింపుల యంత్రాంగాన్ని మొత్తం నాశనం చేసారని దుయ్యబట్టారు. ఈ ప్రమాదం అంతా ముగిసిన తర్వాత జరిగిన మొట్టమొదటి సమావేశం కావడంతో సమావేశంలో జాకార్ తీరును అందరూ ఎండగట్టారు. కాంగ్రెస్ కార్యదర్శి జైరామ్ రెడ్డి అయితే 'జిఎన్ఎకు ఉన్న డిఎన్ఎ మొత్తం మోడీపై అయిందని స్పష్టమయిజాలూ కోసమే ఆయన రాజీ >>2

**టోకనైజేషన్**  
**ఇది కార్డుతో చేసే లావాదేవీలను పూర్తి సురక్షితంగా మరియు సౌకర్యంగా చేస్తుంది**

మీ యొక్క డివైస్/మర్చెంట్, టోకెన్ అభ్యర్థించే వారి కోసం టోకెన్ పూర్తిగా వేరు

మరిన్ని వివరాల కొరకు <https://rbikehtahai.rbi.org.in/token> సందర్శించండి  
 ఈ సందేశంపై అభిప్రాయం కోసం, [rbikehtahai@rbi.org.in](mailto:rbikehtahai@rbi.org.in) కి తెలియండి

ఆరటిబ అంటుంది...  
 విషయాలు తెలుసుకోండి,  
 జాగ్రత్తగా ఉండండి!

జనహితానికై జారీ చేయబడని భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్  
**RESERVE BANK OF INDIA**  
[www.rbi.org.in](http://www.rbi.org.in)















### కురుకారు గుండె రుల్లు!

'అతిలోనుండ' దివంగత శ్రీదేవి కూతురు జాన్వీ కపూర్ ఇప్పుడు ఎక్కడికీ వెళ్లినా ట్రెండ్ క్రియేట్ చేస్తోంది.. అభిమానుల గుండెలను సుతారంగా మీటటం ఎలాగో బాగా తెలిసిన ఈ భామ నిత్యం సోషల్ మీడియాలో ఫోటోలు పేర్ చేస్తూ ఆగ్రహిస్తోంది. మత్తకత్త తో కురుకారును మాయ చేస్తోందని అంటున్నారు.. అంతే కాదు చీరల్లో కూడ తన అందాల విందును సుతారంగా వడ్డిస్తున్నట్టుగా ఉన్న ఫోటోలు ఇప్పుడు తెరవైతం అవుతున్నాయి.. రీసెంట్ గా కునాల్ రావల్- అర్చిత వివాహ వేడుకకు హాజరై అందరి దృష్టిని ఆకట్టుకుంది.. స్టైలిష్ వైట్ సీక్విన్ కలర్ చీరలో మురిసి మెరిసింది.. కట్ నెట్ లైన్ కాంట్రీబ్యూట్ రచ్చచేసింది.. తెరీ పరంగా మాస్టే గుడ్ లోక షెర్లో నటింది.. 'మిలీ' రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది..

# నా కెరీర్లో బిగ్ ఛాలెంజింగ్ మూవీ

వియాన్ విక్రమ్ హీరోగా దర్శకుడు ఆర్ అజయ్ జ్ఞానముత్తు దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన చిత్రం 'కోటా'. యాక్షన్ డ్రైల్లింగ్ గా ఆగస్టు 31న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. సెవెన్ స్ట్రీట్స్ స్టూడియోస్ బ్యానర్ పై ఎన్ఎస్ లలిత్ కుమార్ నిర్మించారు.. ఈ చిత్రాన్ని తెలుగులో ఎన్టీ ప్రసాద్ ఎన్టీఆర్ సినిమా వ్యాసా విడుదల చేస్తున్నారు. తాజాగా యూనిట్ హైదరాబాద్ లో మీడియాతో మాట్లాడింది.. విక్రమ్ మాట్లాడుతూ, తెలుగు ప్రేక్షకులతోనాకు గొప్ప అనుబంధం ఉందన్నారు. నటనకు ఆస్కారం ఉండే పాత్రలు, సినిమాలు చేసినప్పటికీ గొప్పగా తనను ఆదరిస్తారని



కోటా బయటకు ఒక హాట్ ఫుడ్ సినిమాగా కనిపిస్తున్నా లోపల ఎమోషనల్ డ్రామాగా, ఫ్యామిలీ ఇలా చాలా ఎలిమెంట్స్ ఉంటాయన్నారు. ఎన్టీఆర్ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, కమల్ హాసన్ గారి తర్వాత నటనలో విశ్వరూపం చూపించే నటుడు విక్రమ్ అన్నారు. కోటా కూడ భారీ స్టాయి సినిమా అన్నారు. ఈ సినిమా కోసం రచ్చయ్యే భారీ యాక్షన్ ఎపిసోడ్స్ చిత్రీకరించినట్టు తెలిపారు. ప్రేక్షకులకు గొప్ప అనుభూతినిస్తుందన్నారు.. ప్రేక్షకులకు ఈ చిత్రం కనుల పండుకగా ఉండబోతోంది అన్నారు. మాజీ క్రైటికల్ ఇన్స్పెక్షన్ పతాన్ ఈ చిత్రంలో ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టబోతున్నారని తెలిపారు. ఆగస్టు 31న ఈ చిత్రం తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది, విక్రమ్ గారి కెరీర్లో బిగ్ ఛాలెంజింగ్ అవుతుందని తెలిపారు. కార్టూన్ లో శ్రీనిధి శెట్టి, మృణాళిని, మీనాక్షి మాట్లాడారు.

### చియాన్ విక్రమ్

అన్నారు. కోటాలో కూడ అద్భుతమైన పెర్ఫామెన్స్ ఉంటుందన్నారు. కోటా కథ నాకు చాలా బాగా నచ్చిందన్నారు. వెంటనే సినిమా చేయాలని అనిపించిందని తెలిపారు. కోటి వరల్డ్ తులను ఎదుర్కొని సినిమా ఎక్కడా రాజీవడకుండా తెరకెక్కించి నట్టు తెలిపారు. రచ్చయ్యలో మైసన్ డిగ్రీల్లో కూడ చిత్రీకరించామని అన్నారు.. చాలా కష్టపడి పనిచేశామన్నారు. ఒక్కొక్క పాత్రకు మేకప్ చేయటానికి సుమారు 5 గంటలు పట్టించామన్నారు. అయితే దీన్ని బాగా ఎంజాయ్ చేశామని అన్నారు. ప్రతి పాత్రకి డిఫరెంట్ బాడీ లాంగ్వేజ్, మేనరిజం ఆలోచిస్తున్నామని అన్నారు. ముగ్గురు హీరోయిన్లు శ్రీనిధి, మీనాక్షి, మృణాళిని చక్కగా తెలుగులో మాట్లాడారని అన్నారు..

### కోరమీసంతో.. మాస్ లుక్



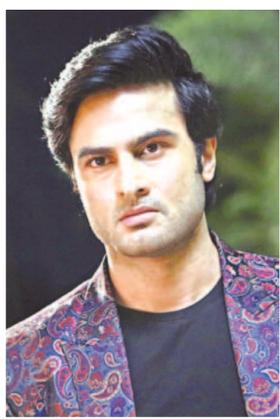
మోగస్టార్ చిరంజీవి తాజాగా తన 154 వ చిత్రాన్ని దర్శకుడు బాబీ తెరకెక్కిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే.. ఈ మావీ వచ్చే ఏడాది సంతాతికి విడుదల కానుంది.. అలాగే ఆయన నటిస్తున్న మరో చిత్రం భోళాశంకర్ వచ్చే ఏడాది ఉడుతికి రానుంది.. తాజాగా మోగస్టార్ నటిస్తున్న 154వ చిత్రం మాటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది.. ఈ మాటింగ్ స్పాట్ నుంచి ఆయన తాజా లుక్ కోటి కిటి బయటకు వచ్చింది.. మోగస్టార్ కోర మీసంతో, ఊరమాస్ లుక్ లో కనిపిస్తున్నారు. ఈ ఫోటో ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఈ చిత్రాన్ని మైటి మామీమేకర్స్ నిర్మిస్తుండగా, ఇందులో శ్రుతిహాసన్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది.

### ఎన్టీఆర్ 107 విశేషాలు



నటసింహ నందమూరి బాలకృష్ణ, తాజాగా ఎన్టీఆర్ 107 అనే మాస్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ చిత్రాన్ని రూపొందించారు. గోపీచంద్ మలిినేని దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ప్రతిహాసన్ హీరో అయినా నటిస్తోంది. ప్రస్తుతం యూనిట్ టార్గెట్ కోట్ల షెడ్యూల్ లో బిజీగా ఉంది.. కాగా ఫోటోగ్రఫీ డైరెక్టర్ రిషి వంజాబీ తన సోషల్ ప్రొఫైల్ ను తీసుకుని నందమూరి బాలకృష్ణతో ఉన్న ఫోటోను పేర్చారు.. ఈ ఫోటో పేర్ చేసిన కొద్ది క్షణాలలో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది.. బాలయ్య లుక్ కు మంచి స్పందన వస్తోంది.

## సుధీర్ బాబు 'హంట్' టైటిల్



సుధీర్ బాబు హీరోగా భవ్యక్రియేషన్స్ వతాకంపై వి.ఆనంద ప్రసాద్ ఓచిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. మహేష్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. పోలీసు సేవకల్పంలో హై ఓల్డే యాక్షన్ డ్రైల్లింగ్ రూపొందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి 'హంట్' అనే టైటిల్ ను ఫిక్స్ చేశారు.. ఈ సందర్భంగా నిర్మాత వి.ఆనంద ప్రసాద్ మాట్లాడారు. సుధీర్ బాబు ఓ పవర్ ఫుల్ పోలీసు ఆఫీసర్ గా కనిపించనున్నారని తెలిపారు. ఆయనతోపాటు శ్రీకాంత్, భరత్ పోలీసు అధికారులుగా నటిస్తున్నారని అన్నారు. ఈ ముగ్గురు కోట్ల షెడ్యూల్స్ అని, ఇంకా యాక్షన్ డ్రైల్లింగ్ చాలా స్టైలిష్ గా ఉంటుందన్నారు. సుధీర్ బాబు సినిమాలకు పూర్తి భిన్నంగా ఉంటుందన్నారు. యాక్షన్ సీక్వెన్సులు చాలా సహజంగా, కొత్త అనుభూతిని కలిగిస్తాయని తెలిపారు.. శత్రువు కోసం జరిపే వేట ఈ సినిమా ప్రధానాంశం అని అన్నారు. చిత్రీకరణ పూర్తయింది, ప్రస్తుతం నిర్మాణాంతర కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. త్వరలో మిగతా వివరాలను తెలియజేస్తామని అన్నారు. భరత్ తో సాంగ్ నటిస్తున్న తెలుగు చిత్రమన్నారు.

## పుష్ప 2...లేటెస్ట్ అప్డేట్



ఇకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ హీరోగా రష్మీకా మందన్నా హీరోయిన్ గా నటించిన 'పుష్ప' చిత్రం హాస్యం, స్టాండ్ ఎంజీటీ సందనల విజయం సాధించిందో తెలిసిందే.. ఇప్పుడు ఈ చిత్రానికి సీక్వెల్ గా పుష్ప 2ను దర్శకుడు సుకుమార్ తెరకెక్కిస్తున్నారు. యూనిట్ ఆయా మసల్లో బిజీగా ఉంది.. ఈ చిత్రానికి డేవిడ్ ప్రసాద్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.. ప్రస్తుతానికి మూడు పాటలు కంప్లీట్ అయ్యాయని, అలాగే సినిమా మాటింగ్ ను సెప్టెంబర్ నెల నుంచి స్టార్ట్ చేయాలని సన్నాహాలు చేస్తున్నారని డేవిడ్ ప్రసాద్ తెలిపారు. ఈ ఆసక్తికర అప్డేట్ ఇప్పుడు వైరల్ అయ్యింది.. మైటి మావీ మేకర్స్, సుకుమార్ నిర్మాణం వహిస్తున్నారు.

ప్రతిష్టాత్మక పూర్ణోదయ క్రియేషన్స్ అధినేత ఏడిద నాగేశ్వరరావు మనుమరాలు శ్రీజ నిర్మాతగా శ్రీజ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్ లో నిర్మిస్తున్న చిత్రం ఫస్ట్ డే ఫస్ట్ షో.. అనుదీప్ తెవి కథ, స్ట్రీట్ ఫై అందించారు. శ్రీకాంత్ రెడ్డి, సంచిత బసు ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. మిత్రవంద మూవీస్ సహనిర్మాతగా వ్యవహరిస్తోంది.. ఏడిద శ్రీరామ్ ఈ చిత్రాన్ని సమర్పిస్తున్నారు. వంశీధర్ గౌడ్, అశ్వినీరావులు పుష్పం శెట్టి ద్వారం దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.. సెప్టెంబర్ 2న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. ఈ సేవకల్పంలో హీరో శ్రీకాంత్ రెడ్డి మీడియాతో మాట్లాడారు. ఆయన మాటల్లోనే..

మాది హైదరాబాద్. అల్పాల్లో ఉంటాను. బిటికే పుట్టించేశాను. ధర్మయ్యర్ నుంచి సినిమాలుపై ఆసక్తి పెరిగింది.. కొన్ని లభించినట్లుగా చెబాను. కొన్ని అడిషన్స్ ఇచ్చాను. ఈ క్రమంలో పిట్ట గోడ అడిషన్ లో మొనిటర్ గా ఎంపికయ్యాను.. అక్కడే అనుదీప్ పరిచయం.. ఇది చాలా అద్భుతమైన కథ.. అడిషన్స్ ఇచ్చాను. దర్శక, నిర్మాతలకు నచ్చింది. తర్వాత ఫోటోమాట్ చేశారు. అందులో సెలెక్ట్ అయిన తర్వాతే ఫైనల్ చేశారు.. ప్రతిభను గుర్తించి అవకాశం ఇచ్చినందుకు ఆనందంగా ఉంది.

### ప్రతిభకు గురింపు ఆనందంగా ఉంది...

పవన్ స్టార్ పవన్ కల్యాణ్ గారి ఖుషి సినిమా ఫస్ట్ డే ఫస్ట్ షో టిటికే సాధించానికి శ్రీను అనే కుర్రాడు ఎలాంటి ప్రయత్నాలు చేశాడనే కథాంశం.. కథలో అద్భుతమైన సోల్ తీసుకొచ్చారు అనుదీప్.. ప్రతిసినీ హిలేరయిన్ గా ఉంటుంది.. ఖుషి సినిమా నాటి వాతావరణం రీక్రియేట్ చేసేలా వెంటేజ్ లుక్ లో మాట్ చేశాం.. కథలో నాకు నచ్చిన అంశం హాస్యం.. అవుట్ అండ్ అవుట్ కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్. నా పాత్ర చాలా హిలేరయిన్ గా ఉంటుంది. ఇంకా నా పాత్ర చేయటానికి వ.పీ, అనుదీప్, శ్రీజులు చాలా ఫీడ్ బ్యాక్ ఇచ్చారు. దాదాపు 20 రోజులు పర్మిషన్ చేశాం.. ఈ పాత్రను చాలా ఎంజాయ్ చేశాం.. నాకు పవన్ కల్యాణ్ గారింటే అభిమానం, అలాగే సూర్యగారు అంటే కూడ ఇష్టం.. ఇందులో తనికెళ్ల భరణి గారితో కలిసి పనిచేయటం నా అభ్యుత్సాహం భావిస్తున్నాను. ఈ సినిమాలో అందరూ నవ్వుతూనే ఉంటారు.. కానీ హాలోహీరోయన్ సీన్స్ వచ్చినప్పుడు మాత్రం కాస్త ఆగ్రహం.. చాలా మంచి లవ్ ట్రాక్ అనిర్వచనీయం కథలు చేయాలని ఉంది.. అయితే కామెడీ, అవిష్కారం ఇష్టం.. సినిమా రిలీజ్ డేట్ దగ్గర వచ్చేకొద్దీ కొంత టెన్షన్ అయితే ఉంది. మేం అనుకున్న కంటెంట్ ప్రేక్షకులకు సరిగ్గా రీట్ అవుతుందనే నమ్మకం ఉంది.. ఈ సినిమాను ప్రేక్షకులు కచ్చితంగా ఎంజాయ్ చేస్తారు.

## ఆది సాయికుమార్ 'క్రేజీ ఫెలో'

ప్రముఖ నటుడు ఆది సాయికుమార్ తన తదుపరి చిత్రం 'క్రేజీ ఫెలో' చేస్తున్నారు. ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ 16న డియేట్ కర రిలీజ్ కానుంది. కాగా సెప్టెంబర్ 1న ఉదయం టీవీలో విడుదల చేయటానికి మేకర్స్



సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఈ మేరకు ఓ పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు.. దిగంగనా సూర్యవంశీ, మర్నా మీసన్ హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. శ్రీనిత్యసాయి ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై కెకె రామామోహన్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. సూతన దర్శకుడు ఫణికృష్ణ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఆర్ఆర్ ధృవన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. తాజాగా సెన్సార్ కార్యక్రమాలు పూర్తిచేసుకున్న ఈ చిత్రం సర్వత్రా ఆసక్తి నెలకొంది.. సెప్టెంబర్ 16న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది.

## బ్రిలింగ్ అంశాలతో 'రహస్య'



కొత్త కాన్సెప్టులు, మిస్టరీ డ్రైలింగ్ సినిమాల పట్ల నేటితరం ఆడియెన్స్ ఆసక్తికరమవుతున్న సంగతి తెలిసిందే.. రోటీన్ కు భిన్నంగా సినిమాలు చేస్తన్న దర్శక, నిర్మాతలు సూపర్ నెక్స్ట్ అందుకుంటున్నారు. ఇప్పుడు ఇదే బాటలో వైవిధ్యమైన కథతో రూపుదిద్దుకుంటున్న మావీ 'రహస్య'.. ఎన్ఎస్ఎస్ ఎంటర్ టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ పై నివాస్ శిష్యు, సారా ఆచార్ హీరో హీరోయిన్లుగా శివ శ్రీ మీగడ దర్శకత్వంలో గౌతమి ఎస్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు.. ఇప్పటికే విడుదలైన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ కు మంచి స్పందన వచ్చింది. ఈ మావీ గ్రెప్పి ను విడుదల చేసి ప్రేక్షకులకాసిన ఆకర్షించిన యూనిట్ తాజాగా టీజర్ ను విడుదల చేశారు.. ఈ టీజర్ లో ప్రతినన్నివేళో సినిమా పట్ల ఆసక్తి రేకెత్తిస్తోంది.. ట్రైమ్ మిస్టరీ సేవకల్పంలో మిస్టరీ కథాంశంగా ఈ సినిమాను రిలీజ్ చేస్తున్నట్టు వీడియో సృష్టం చేస్తోంది.. అంతకుచిక్కని ఓ ట్రైమ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ పోలీసులు ఎలా చేద్దామంది? ఈ క్రమంలో వోటుచేసుకున్న పరిణామాలు ఎలాంటివి? అనే పాయింట్ తో రియలిస్టిక్ గా ఈ 'రహస్య' సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబో తున్నట్టు మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ సినిమాతో నివాస్ హీరోగా పరిచయం అవుతున్నారు. విశ్వతేజ అనే పాత్రలో ఎన్ఐఎ అధికారిగా నటిస్తున్నారు. పరజే ఆర్డన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.



## 'రెంట్' ..నాట్ ఫర్ సేల్



తనదైన మిమిక్రీతో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తెలుగు ప్రజల పాట్ల చెక్కల్లయేలా చేసే ప్రముఖ నటుడు శివారెడ్డి, అమితే టివారి, వనితారెడ్డి, మనీషా శ్రీ, చైతన్య ప్రియ ముఖ్యతారాగణంగా రాజ్ కుమార్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్, రామ్ నాథ్ ముదిరాజ్ మూవీస్ పతాకాలపై నిర్మిస్తున్న చిత్రం రెంట్-నాట్ ఫర్ సేల్.. రఘు వర్మ రెడ్డి దర్శకత్వంలో చందక రాజ్ కుమార్, సిపాన్ రామ్ నాథ్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. హాల్ రోమాంటిక్ డ్రైల్లింగ్ గా రూపొందినట్లు.. ఇప్పటికే రెండు షెడ్యూల్స్ ను పూర్తిచేసుకుంది. గోవా, దేవఘడ్ వంటి ప్రాంతాల్లో మూడో షెడ్యూల్ జరుగుతోంది.. ఈ సందర్భంగా శివారెడ్డి, అమితే టివారి తదితరులు మాట్లాడారు. హాల్ అండ్ రోమాంటిక్ డ్రైల్లింగ్ గా ఈ చిత్రం తెరకెక్కుతోందన్నారు. అద్భుతం ఆసక్తికరంగా సాగుతుందన్నారు.. గోవాలో జరిగే మూడో షెడ్యూల్లో మాటింగ్ పార్ట్ పూర్తి అవుతుందన్నారు..

### దర్శకుడు బాబీకి పితృవియోగం

యంగ్ టాలెంట్ దర్శకుడు వెంకీ రవింద్ర (బాబీ) ఇంట వివాహం చోటుచేసుకుంది.. బాబీ తండ్రి కొల్లి మోహనరావు(69) అనారోగ్యంతో బిజీ బయటతూ ఆదివారం మధ్యాహ్నం కన్ను మూశారు.. బాబీ తండ్రి మృతిపట్ల సినీరంగానికి ప్రముఖులు దిగ్రాంతి వ్యక్తంచేశారు. ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు సానుభూతి వ్యక్తంచేశారు.

# డి విటమిన్ సరిపోతోందా ?



ఎండలో కొంత సమయం గడపాలి. కనీసం 15-20 నిమిషాలుండేలా చూసుకోవాలి. దీంతోపాటు కొన్ని ఆహార పదార్థాలను తరచూ తీసుకుంటే.. ఈ లోటును కొంత వరకూ భర్తీ చేసుకోవచ్చే.

▶ రోజుకు రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బలు లేదా నాలుగు లవంగానుల పరగడుపున లేదా రాత్రి భోజనం తర్వాత తీసుకోవాలి. వారానికోసారి మామూలుగా తీసుకుంటే శరీరంలో విటమిన్ డి స్థాయిలను నిలకడగా ఉంచుతుంది. రాగి

చాలామందికి ఎండ పొడే తగ్గకుండా పోతుంది. కానీ దీని వల్ల బోలెడు ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నాయని తెలుసా? ▶ శరీరానికి కావాల్సిన డి విటమిన్ ఎండ నుంచే వస్తుంది. దీని లోపం ప్రారంభంలో పెద్దగా తెలియదు. కానీ పోసుపోసూ క్లిష్టస్థితులు, నడుంనొప్పి, అలసినపోవడం, డిప్రెషన్, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలొస్తాయి. బరువు పెరగడం, విటమిన్ లోపం, ఇమ్యూనిటీ, ఎముకల బలం తగ్గడానికి కారణమవుతుంది. కాబట్టి, వారానికి కనీసం రెండు రోజులు ఉదయాన్నే



రోటీ, ఆవాలు, పసుపులను ఆహారంలో చేర్చుకున్నా ఫలితం ఉంటుంది. ▶ రోజు విన్నముకు డార్క్ చాక్లెట్ తీసుకోవాలి. కొత్తిమీర, ఆరింజీ, యోగర్ట్, చీజ్ లనూ ఎంచుకోవచ్చు. ఇవి ఇమ్యూనిటీని పెంచడానికి సాయపడతాయి. మరీ అవసరమైతే ట్యాబ్లెట్లను తీసుకోవచ్చు. దీనికి వైద్యుల సలహాలను తీసుకోవడం తప్పని సరి. □



పండంటి తన పాపాలు ఎదుగుతున్నప్పుడు ఎలాంటి ఆహారం అందించాలి అని ఆలోచించింది. ఇంట్లో పెద్దదాళ్లకంటే మరీ పోషకవిలువలున్న ఆహారంపై ఆచూకీ పెంచుకుంది. ఆ విషయాలను తనలాంటి ఆహారంతో పంచుకోవాలి. ఇదే ఆమెకు ఓ కొత్త ఆలోచననిచ్చింది. చిన్నవారు శక్తినిచ్చే ఆహార ఉత్పత్తుల తయారీ మొదలు పెట్టి, కోట్ల రూపాయల ఆదాయాన్ని అందుకుంటోంది. అంతేకాదు, పేద పిల్లలందరికీ ఉచితంగా వూడ్రోగ వికీర్ణ సందిస్తోన్న డాక్టర్ హేమప్రియ స్ఫూర్తి కభనమిది.

పాఠశాలలో దీనికి వినియోగదారులుగా మారారు. నెలలోపే ఆర్డర్లు మొదలైపోయాయి. ప్యాకెట్లు కొరియర్లో పంపేదాన్ని నెమ్మదిగా ఉత్పత్తుల సంఖ్యను పెంచుకుంటూ.. రాగి మెలకలు, బిరుదాస్వాలు, ఎండు ఖర్రాదల పొడులు, కుర్రీస్, క్రేకర్స్, ఎనర్జీ టార్ట్, గంజిపాడి, మిల్కేట్ స్టూడియో, డోసెలు ఇలా ఇప్పుడు 200 రకాలను చేస్తున్నారు. మొలకల పొడిలో 19 రకాల గింజలుంటాయి. నెలల పిల్లలకు గంజి రూపంలో ఇవ్వచ్చు. అన్ని వయసుల పిల్లలకూ పోషకవిలువలున్న పొడులున్నాయి. ప్రస్తుతం రోజుకి 200 ఆర్డర్లు అందిస్తున్నారు. ఈ ఏడేళ్లలో మా ఉత్పత్తులు దేశవ్యాప్తంగా లక్షలాదిమంది తల్లిదండ్రులకు చేరాయి. ఇప్పుడు 50 మందికిపైగా మహిళలు ఉపాధినిస్తున్నారు. ఇది నాకు చాలా సంతోషానిస్తుంది. మదురైలో ఒక యూనిట్ను ప్రారంభించాం. గతేడాది మా వార్షికాదాయం రూ.3కోట్లు' అని ఉత్సాహంగా చెప్పుకొచ్చింది హేమప్రియ.



# చిన్నారులకు శక్తినిచ్చే ఆహార ఉత్పత్తులు



'లిటిల్ మోపెట్ హార్ట్ ఫౌండేషన్' ప్రారంభించింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వైద్యశిబిరాలు నిర్వహించి వూడ్రోగ బాధిత చిన్నారులకు ఉచిత వికీర్ణలు అందిస్తోంది. 'సాందర్బ' పేరుతో శిశుజాలు, చర్మ ఆరోగ్య సందంబిత ఉత్పత్తులనూ తయారుచేసి వికీర్ణులొంది. 'మనుసులో ఏదైనా చేయాలని గట్టిగా అనుకుంటే చాలు. లక్ష్యాన్ని చేరుకోవచ్చు' అని చెబుతున్న డాక్టర్ హేమప్రియ ప్రస్తావన సూర్యురాయకం □

# అందమైన కంచెపట్టు

పండగ వేళ హరివిల్లులోని వర్ణాలని అందిస్తున్నామని.. అంచుల్లో అందాలని అద్దుతున్న ఈ కంచెపట్టు చీరల సోగనుల చూసేయండి మరి..



చెలి చిట్టా గాజు సీసాలు మురికిపట్టి డాక్టర్ కె.ఉమాదేవి తిరుపతి

వ్యాధుల్లో ప్రధానమై సది గ్యాస్ (ట్రైబుల్. చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్ద వారి వరకు అందర్నూ ఇబ్బంది పెట్టే సమస్య గ్యాస్ (ట్రైబుల్. దీన్నే కడుపుబ్బరం అని అంటారు.

కారణాలు: ఆధునిక కాలంలో మారిన జీవనశైలి, జింక్ ఫుడ్, వేళకు తినకపోవడం. తీవ్ర మానసిక వత్తిడి, కారణాలు లేకుండా మానసిక ఒత్తిళ్లు, ఊరికనే కోపం రావడం, సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం, అధిక కాఫీ, టీలు తీసుకోవడం. మత్తు పదార్థాల వాడకం ఎక్కువవడం. రాత్రిళ్లు మేల్కొని ఉడకడం, చెడు తిరుగుళ్లు తిరగడం, ఇష్టం వచ్చినట్లు తినడం. బైమ్ ప్రకారం తినకపోవడం, కడలకుండా ఎక్కువ సేపు ఒక చోట ఉండడం, సరైన శారీరక వ్యాయామం లేకపోవడం, ఒత్తిడి, డ్రస్, మానసిక శారీరక అలసట, మానసిక అందోళన, దీగన, ప్రంకుపాటు, నిద్రకష్టం, తెలియని తనం, ఆహారం సరిగా సమితి ప్రొంగకపోవడం, ప్రతిదానిని అధికంగా మందులు వాడడం, చిన్నదానికి తక్కువలేకపోవడం అలస్యంగా తిరుడం. జీర్ణకోశంలో ఇన్ఫెక్షన్ మొదలైనవి గ్యాస్ (ట్రైబుల్ సోకడానికి మూలకారణాలు. వీటికి తోడు బిస్కెట్, చిక్కెళ్లు, క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్ శనగపండ్, మైదా ఎక్కువగా తీసుకోవడం, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, స్పీట్స్ వంటి కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉత్పత్తులు, చిప్పి, కాలాలు, బజ్జీలు వంటి నూనెపప్పులు ఎక్కువగా తీసుకోవడం, గాలిని ఎక్కువగా ప్రొంగడం, మలబద్ధకం, ఇంటవెల్ అవర్ సింట్రిమ్, హార్స్ డిస్, ప్రేగుల కడలికల్లో మార్పులు కడలకపోవడం, ఫుడ్ ఎలర్జీలు, మితివీరి ఆహారం తీసుకోవడం, కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్క్రీమ్స్ ఎక్కువగా తినడం వల్ల కూడా గ్యాస్ సమస్యలొస్తాయి. డ్రేగుల్లో ఉత్పత్తి అయ్యే గ్యాస్ లలో మిథేన్, హైడ్రోజన్ సల్ఫైడ్ వంటి వాయువులు ఎక్కువ తవారవుతాయి.

లక్షణాలు: దీనివల్ల కడుపునొందగా ఉన్నట్లు అనిపించడం ఆకలి లేకపోవడం, పెద్ద శబ్దాలతో త్రేస్సులు రావడం రావడం, కడుపు ఉబ్బరం పోవడం, పెద్ద శబ్దాలతో త్రేస్సులు రావడం, కడుపు ఉబ్బరం వల్ల ఛాతీలో మంట, త్రేస్సులు వల్ల ఊపిరాడనట్లుండడం అపాన వాయువులు ఎక్కువగా పోవడం, కడుపులో మంటతో కుడిన నొప్పి రావడం, నోటిలో నీళ్లు ఊరడం, వికారం, వాంతులు, అజీర్తి, పుల్లని త్రేస్సులు, ఆహారం సహించక పోవడం, ఆహారం వాసన, రుచి సహించకపోవడం, మలబద్ధకం విలోచనాలు, గ్యాస్ (ట్రైబుల్ లక్షణాలు. దీన్నే దీనిస్పిటియా అంటారు. ఊరగాయలు ఎక్కువగా తినడం చేయరాదు.

నివారణ: సరైన వేళకు ఆహారం తీసుకోవాలి. నీరు ఆహారం మితంగా తీసుకోవాలి. బైమ్ ప్రకారం ఆకలి ఉన్నా లేకపోయినా వచ్చి కాయకూరలు, పండ్లు, ప్రకారం ఆకలి ఉన్నా లేకపోయినా వచ్చి కాయకూరలు, పండ్లు, పండ్లకూరలు తీసుకోవచ్చు. మసాలాలు, అయిల్ ఫుడ్స్, ఫ్లావోరైడ్, వేపుళ్లు, బిస్కెట్లు, బిర్యానీలు, వైపు, కిం దకి కదిలిం వండి. ఇలాగే వ్యతిరేక దిశలో కూడా చేయండి. ఇలా పది నెట్లు చొప్పున రోజుకు రెండు సార్లు చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

# అలసిన కళ్లకు ఉపశమనం



శివుడు మందిరం మణి విభూషితం గానూ, బంగారు మయంగానూ, స్పటిక నిర్మితం గానూ ఉన్న గోవులాలతో అలరా రుతూ ఉంటుంది. అక్కడ పట్టు వస్త్రాలను కప్పి ఉన్న మణిమయ సింహాసనాలు ఉంటాయి. ఆ సింహాసనాలపైనే పరమేశ్వరుడు ఆసీనుడై ఉంటాడు. బ్రహ్మ, ఇంద్ర, ఉపేంద్రుల తో పూజించు దుకుంటున్న భూతేంద్రులు, ప్రముఖ గణాలు అక్కడ ఉంటాయి. భూతేంద్రులు, సిద్ధులు, బ్రహ్మలు, గంభీర్లు, బ్రహ్మాది దేవ తలు మంగళ వాద్య రవకుల నడుమ నిత్యం పరమేశ్వరుడిని కొలుస్తూ ఉంటారు. అక్కడికి సమీపంలో యక్షేంద్ర రుద్రేంద్రులు నివసిస్తూ ఉంటారు. కుడేర సగరంలో కోటి సంఖ్యలో యక్షులతోపాటు పుణ్యాత్ములు నివసి స్తుంటారు. కేబుర శిఖరం నుంచి మందాకినీ నది ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. ఆ నదిలోకి దిగేందుకు అనువుగా కావలసిన చోట్ల బంగారు మెట్లు నిర్మితమై ఉంటాయి. మందాకినీ నదిలో సుగంధ భరిత పుష్పాలు వికసించి మహాహరంగా ఉంటాయి. యక్ష, గంభీర్లు, అప్పుర స్త్రీలు, దేవ, దానవ, కిన్నెరులు ఆ నదిలో ఆనందంగా సాస్న పానాలను చేస్తుంటారు. మందాకినీ నదికి ఉత్తరభాగం లోను, కనక నందానది కి తూర్పు భాగంలోనూ నందా నదికి నైరుతి దిక్కున ఉండే రుద్రపురిలో సాంబనదాశివుడు అమ్మవారితో హాయి గా విహరిస్తుంటాడు అని లింగ పురాణం ఇలా శివనివాస స్థానాన్ని పేర్కొంటోంది.

# కైలాసం

పనం ఎంతో ప్రకాశంగా పంపక, అశోక, పున్నాగ, వకుళ పారిణాది పుష్పాలతో నిండి ఉంటుంది. ఆ పుష్పాల మీద ఆనేక రకాల పక్షులు మధుర ధ్వను లు చేస్తూ ఉంటాయి. సుగంధ భరిత పుష్పాలు నేలమీద రాలి కావాలని ఎవరో అలంకరించి నట్లుగా ఉంటాయి. అక్కడ కృత్ పుష్పాన్ని నాలు కనిపిస్తాయి. చక్కటి సాగు బంతువులు ఆ వనమంతా స్వేచ్ఛ గా తిరుగుతుంటాయి. సృష్ట జలాలతో ప్రవహించే నదులు, నెలయెళ్లు పరిసరా లకు శోభను కలిగిస్తూ ఉంటాయి. సున్నగా ఉండి పెద్ద పెద్ద మానుల తోనూ, విస్తరించిన కొమ్మలతోనూ ఉండే పుష్పాలు దట్టమైన నీడను కలిగిస్తూఉంటాయి. దేవదేవుడైన శంకరుడి ఆధ్యాత్మికం

నేత్రాలకు ఈ వ్యాయామంతో ఉపశమనం కలుగుతుంది. అలస్యమందుకు? ఇక మొదలు పెట్టండి... ఇంకో విధి. కుర్చీలో కూర్చొని, మెడ, తల నిటారుగా పెట్టండి. భుజాలు రిలాక్స్డ్ మోడల్లో ఉండాలి. ఎదురుగా ఉన్న ఖాళి గోడను చూడండి. ఓ క్షణం కళ్లు మూసి, తెరవండి. ఇలా పది లెక్కల రోజుకు రెండుసార్లు చేయాలి.

ఫోకస్ చేయండి. చూడండి. ఇలా మూడుసార్లు చేయాలి. కాలవనిసనివి: తెలుసుకోవడం, తాజా కొబ్బరి తురుము- 3 అర కప్పులు, స్వీట్ కండెన్స్డ్ మిల్క్ - 3 పావుకప్పులు, గుల్బంద రోజ్ పెలల్ ట్రైబెర్స్ - ఒక టేబుల్ స్పూను, నెయ్యి - మూడు టీ స్పూనులు, ఎండు కొబ్బరి తురుము - రోలింగ్ కోసం తగినంత, క్యారెట్ ముక్కలు - పావు కప్పు (మీక్సర్లో వేసి మెత్తగా చేయాలి): ఆరింజీ ఫుడ్ కలర్ - కొద్దిగా, గ్రీన్ ఫుడ్ కలర్ - కొద్దిగా.

తయారీ..... 1 తెల్ల లడ్డు... స్టా మీద బాణలిలో నెయ్యి వేసి కరిగాక క్యారెట్ ముద్ద వేసి పచ్చివాసన పోయేవరకు వేయించి పక్కన ఉంచాలి. 2. అదే బాణలిలో మరి కాస్త నెయ్యి వేసి కరిగాక కొబ్బరి తురుము వేసి, సన్నదీ మంట మీద దోరగా (రంగు మారకుండా) వేయించాలి. 3 కండెన్స్డ్ మిల్క్ జత చేసి, ఆపకండ కలపాలి. 4 అంచులు

మిడుతుండగా, దింపి చల్లారనిచ్చాక మూడు భాగాలు చేయాలి. 5 ఒక భాగం నుంచి కొద్దిగా చేతిలోకి తీసుకుని, మధ్య లో కొద్దిగా గుండెట్ల కింది లడ్డు మాదిరిగా చేసి, ఎండుకొబ్బరి పొడిలో దొర్లించి పక్కన ఉంచాలి (ఇలా తెలుపు లడ్డు నిర్ణం చేసుకోవాలి) 6 రెండో భాగా నికి క్యారెట్ మిశ్రమం, కొద్దిగా ఆరింజీ ఫుడ్ కలర్



# రంగుల కోకోనట్ గుల్కండ్

జత చేసి లడ్డు చేసి, కొబ్బరి పొడిలో దొర్లించితే కావాలయరంగు లడ్డు తయారై సుట్టే. 7 మూడో భాగాని కి ఆకు పచ్చి ఫుడ్ కలర్ జత చేసి లడ్డు తయారుచేసుకుని, కొబ్బరి పొడిలో దొర్లించితే రంగు రంగుల కోకోనట్ గుల్కండ్ రెడి. □





