



జై శ్రీరాం

జై తెలంగాణ



నిరంకుశ, కుటుంబ, అవినీతి పాలనపై  
బీజేపీ సమరశంఖం...  
ఎనిమిదేళ్లుగా ప్రజలకు దూరంగా ఉన్న ముఖ్యమంత్రి  
అదనపు ఆదాయంతో ఏర్పడ్డ రాష్ట్రాన్ని  
అప్పుల పాలు చేసిన అసమర్థ పాలన...  
ఉత్పత్తి హామీలకోసం ఏళ్ల తరబడి ఎదురుచూపులు  
రాష్ట్రంలో అన్ని వర్గాల ప్రజలకూ అన్యాయమే...

ప్రజల కోసం  
ప్రగతి కోసం

ప్రజాస్వామ్య  
తెలంగాణ కోసం

# ప్రజా సంగ్రామ యాత్ర

ఇంకెన్నాళ్లు భరిద్దాం... ఇక సహించేది లేదంటూ  
బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, కలీంగర్ ఎంపీ

శ్రీ బండి సంజయ్ కుమార్ గారు పూరిస్తున్న

3వ విడత ప్రజా సంగ్రామ యాత్ర 2 ఆగస్టు 2022, మంగళవారం ఉ.10 గం.లకు

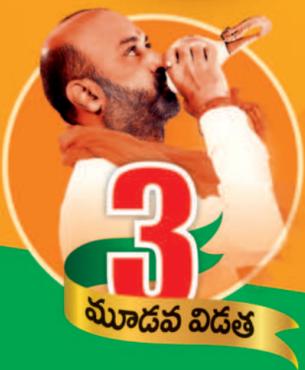
గౌ. కేంద్ర జలవనరుల శాఖామాత్యులు శ్రీ గజేంద్ర సింగ్ షెకావత్ గారు ముఖ్య అతిథిగా మరియు

గౌ. కేంద్ర సాంస్కృతిక శాఖామాత్యులు శ్రీ జి.కిషన్ రెడ్డి గారు పాల్గొంటున్న

యాదగిరి గుట్టలో జరిగే ప్రారంభోత్సవ సభకు భారీగా తరలి వెళదాం..

బండి సంజయ్ గారి అడుగులో అడుగేస్తూ నడుద్దాం...

భారత్ మాతా క్షిజ



భారతీయ జనతా పార్టీ  
తెలంగాణ



సోమవారం హైదరాబాద్ లో ఉమామహేశ్వరి భౌతికకాయం పద్ద నివాళులర్పిస్తున్న చంద్రబాబు బాలకృష్ణ, రామకృష్ణ

# ఎన్టీఆర్ కుమార్తె ఆత్మహత్య

>>> ప్రముఖలు, తెలంగాణ టీడీపీ నేతలు వెనపలనే జూబ్లీహిల్స్ లోడినం బో 7లోని ఆమె నివాసానికి చేరుకున్నారు. ఆమె భౌతిక కాయానికి ఉస్మా నియా ఆసుపత్రిలో పోస్టుమార్టం నిర్వహించారు. ఆ తర్వాత ఆమె భౌతికకాయాన్ని ఆమె నివాసానికి తరలించారు. ఉమామహేశ్వరి కోరిక మేరకు ఆమె నేత్రాలను కుటుంబ సభ్యులు దానం చేశారు. ఈసందర్భంలో హార్పరి వద్దకు మహేశ్వరి సోదరులైన బాలకృష్ణ, రామకృష్ణతోపాటు నారాలోకేష్ వచ్చారు. ఉమామహేశ్వరి భౌతికకాయం వెంట ఆమె భర్త డాక్టర్ శ్రీనివాసరావుతో పాటు వలపురు కుటుంబ సభ్యులు ఉన్నారు. ఉమామహేశ్వరి భర్త శ్రీనివాసరావు తండ్రి ఆమెరికాలోని ఓ పర్వతీలో ప్రొఫెసర్ గా పనిచేసి రిటైర్ అయ్యారు. ఆ తర్వాత హైదరాబాద్ ప్లెస్ట్ అయ్యారు.

**మరణానికి కారణాలు ఇప్పటికే చెప్పలేము: ఉస్మానియా వైద్యుడు**

ఉమామహేశ్వరి భౌతిక కాయానికి ఉస్మానియా ఆసుపత్రి వైద్యులు ఎంబామింగ్ ప్రక్రియ నిర్వహించారు. పోస్టుమార్టం నివేదికను రెండు రోజుల్లో అందిస్తామని ఉస్మానియా వైద్యుడు మీడియాకు వెల్లడించారు. మరణానికి గల కారణాలను ఇప్పటికే తామేమీ చెప్పలేమి వ్యాఖ్యానించారు. కాగా సోమవారం మధ్యాహ్నం 12గంటల సమయంలో ఉమా మహేశ్వరి తనబెడరంలోకి వెళ్ళినట్లు ఆమె కుమార్తె డిజిత్ చెప్పారు. భోజనం చేసేందుకు బయటకు మధ్యాహ్నం 2గంటల సమయంలో వెళ్ళి తలుపులు కొట్టినది ఎలాంటి స్పందన లేకపోవడంతో అనుమానంతో 2-30 గంటలకు 100కు దూరం చేశారన్నారు. వెంటనే అప్రవేశమైన పోలీసులు మధ్యాహ్నం 2-45 గంటలకు ఉమామహేశ్వరి ఇంటికి చేరుకున్నారు. పోలీసులు వచ్చిన వెంటనే డోర్ ఓపెన్ చేయగా... తనవల్లి ఫ్యాషన్ ఉర్రేపేను ఆత్మహత్య చేసుకున్నట్లు గుర్తించారు. కుమార్తె డిజిత్ ఫిర్యాదు మేరకు ఐసీ సిస్టన్ 174కింద జూబ్లీహిల్స్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. గత కొంతకాలంగా అలాలోగ్గ సమస్యలతో బాధపడుతున్న ఉమా మహేశ్వరి తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నట్లు సమాచారం. ఈ క్రమంలోనే ఆమె ఆత్మహత్య పాల్పడి ఉంటుందని మీడియాలో కథనాలు వస్తున్నాయి. ఎన్టీఆర్ నాలు గో కుమార్తె అయిన ఉమామహేశ్వరికి ఇద్దరు కూతుళ్లు ఉన్నారు.. పెద్ద కుమార్తెకు గతంలోనే వివాహం చేసిన మహేశ్వరి చిన్న కుమార్తెకు కూడా ఇటీవలే

వల్లి చేశారు. చిన్న కుమార్తె పెళ్లి తర్వాత అనారోగ్యానికి గురైన ఉమా మహేశ్వరి తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురైనట్లు సమాచారం. ఈ ఒత్తిడి తట్టుకోలేక ఆమె ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డట్లుగా సమాచారం. పెద్ద కుమార్తె విశాల ఆమెరికా నుంచి రావాల్సి ఉంది. ఆమె మంగళవారం సాయంత్రానికి హైదరాబాద్ కు చేరుకోవచ్చు. బంధువారం ఉమామహేశ్వరి అంత్యక్రియలు జరగనున్నట్లు కుటుంబ సభ్యులు వెల్లడించారు. కాగా ఉమామహేశ్వరి మృతిపట్ల పలువురు పలువురు సి.సి, రాజకీయ ప్రముఖులు సంతాపంవ్యక్తం చేశారు. టీఆర్ఎస్ నేత తీగలక్క పార్లెడ్డి ఎన్టీఆర్ కుటుంబంతో తనకున్న అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు.

**ఉమామహేశ్వరి మరణంపై చంద్రబాబు భావోద్వేగ టీకెట్**

ఎన్టీఆర్ చిన్న కుమార్తె కంటపనేని ఉమామహేశ్వరి ఆత్మకథ మరణం అందరనీ దిగ్భ్రాంతికి గురి చేసింది. ఆమె మృతి నందమూరి, నారా కుటుంబాల్లో విషాదాన్ని నింపింది. టీడీపీ అధినేత, ఎన్టీఆర్ అల్లుడు నారా చంద్రబాబునాయుడు భావోద్వేగభరిత టీకెట్ ను పోస్ట్ చేశారు. ఉమామహేశ్వరి మరణ వార్త చిన్న వెంటనే తన భార్య, కుమారుడు, కోడలుతో కలిసి ఉమా మహేశ్వరి నివాసానికి చంద్రబాబు చేరుకున్నారు. ఉమామహేశ్వరి హత్యారణం తనను తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురి చేసింది సదరు టీకెట్లో చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. ఈ మధ్యనే కుటుంబ సభ్యులందరం కలుసుకుని ఆనందంగా గడిపామని గుర్తు చేసుకున్న చంద్రబాబు... ఇంతలోనే ఇంటికి విషాద వార్త విసాల్సి రావడం దురదృష్టకరమని భావోద్వేగానికి తోసయ్యారు. ఎన్టీఆర్ క్రమశిక్షణను పుణికిచ్చుకున్న ఉమామహేశ్వరి ఎంతో భూదాగా, శాంతంగా ఉండేవారిని చంద్రబాబు తెలిపారు. ఆమె ఆత్మకు శాంతి చేకూర్చాలని భగవంతుని ప్రార్థిస్తున్నానని ఆయన సంతాపం తెలిపారు.

**చిన్నమ్మ లంటా నారా లోకేష్ ఆవేదనా భరిత స్పందన**

చిన్నమ్మ కంటపనేని ఉమామహేశ్వరి గారు ఇక లేరన్న వార్త తనను తీవ్రంగా కలచి వేసినదని నారా లోకేష్ పేర్కొన్నారు. ఆమె మరణం సమాచారం తెలిసి తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురయ్యానని తెలిపారు. కుటుంబంలో ఏ శుభకార్యమైనా చిన్నమ్మ ఎంతో పెద్ద మనసుతో దగ్గరుండి జరిపించాలని లోకేష్ గుర్తు చేసుకున్నారు. మాధ్యమిక నిలిచిన చిన్నమ్మ మృతి తమ కుటుంబానికి కోలుకోలేని విషాదం అని పేర్కొన్నారు.

## నేటి నుండి మళ్ళీ సంజయ్ పాదయాత్ర

>>> సాగనుంది. ఈ సారి అనేక గిరిజన తండ్లు, బడుగు బలహీన వర్గాల ప్రభావం ఉన్న ప్రాంతాల మీదుగా పాదయాత్రను కొనసాగిస్తున్నట్లు నేతలు తెలిపారు. గత రెండు పాదయాత్రలు విజయవంతంగా కొనసాగిన నేపథ్యంలో మూడు విడదల పాదయాత్రను సైతం దిగ్విజయవంతం చేసే దిశగా పార్టీ శ్రేణులు కనకరత్న చేస్తున్నాయి. జనం పడుతున్న బాధలను స్వయంగా తెలుసుకోవడంతో పాటు వారికి భరోసా నివ్వడం, కేంద్ర ప్రభుత్వం సంక్షేమ పథకాలను గడవడమకు తీసుకోవడంతో పాటు రాజోయేది టిజిపి ప్రభుత్వమేనన్న విశ్వాసాన్ని ఈ మూడవ విడల పాదయాత్ర ద్వారా బండి సంజయ్ అధ్యక్షులలోని పార్టీ రాష్ట్ర నాయకత్వం ప్రజల్లో నింపనుంది. మరోవైపు మొదటి, రెండో విడల పాదయాత్రల్లో భాగంగా బండి సంజయ్ 67 రోజులు పాటు పాదయాత్ర చేసి 828 కిలోమీటర్లు నడిచారు. 13 జిల్లాలలోని తొమ్మిది ఎంపీ, 28 ఆసానికే నియోజకవర్గాలలో నడవడంతో పాటు 66 నభాలు నిర్వహించారు.

## మళ్ళీ మోడీయే ప్రధాని అభ్యర్థి

>>> అంతేకాకుండా టిజిపి-జెడియూ పాత్ర కొనసాగుతుందని అమిత షా పేర్కొన్నారు. 2024 సార్వత్రిక ఎన్నికలతో పాటు 2025 టీడీపీ ఆసానికే ఎన్నికల్లో రెండు పార్టీలు కలిసి పోటీ చేస్తాయని వివరించారు. టీడీపీ రాజధాని పాత్రాల్లో రెండు రోజుల పాటు జరిగిన టిజిపి మోర్చాల కమ్యూడి జాతీయ కార్యకర్తల సమావేశాలకు అమిత షా ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. 2024 ఎన్నికల్లో ప్రధాని మోడీ రిటైర్ అవుతారని, ఆయన స్థానంలో టిజిపి కొత్త అభ్యర్థిని తెరపైకి తీసుకొస్తాయనే ప్రచారం జరిగింది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఎన్నికలకు రెండేళ్ల ముందే అమిత షా ఛాలీజీ ఇచ్చారు. మోడీనే తమ అభ్యర్థి అని కార్యకర్తలకు స్పష్టం చేశారు. కశ్మీరుల తయారు చేసిన త్రివర్ణ పతాకాలను ఈ కార్యక్రమంలో అందరికీ పంచారు. ఆర్థిక 370 రద్దు తర్వాత కశ్మీరుల ఆలోచనలు మారాయని తెలిపేందుకే వారు తయారు చేసిన జెండాలు పంపిణీ చేసినట్లు పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి. అలాగే ఆజాద్ కా అమ్మోత్త మహోత్సవం పురస్కరించుకుని దేం నలుమూలలా జాతీయ జెండాలును ఎగురవేయాలని అమిత షా పిలుపునిచ్చారు. ఆగస్టు 13-15 వరకు మూడు రోజుల పాటు ప్రతి ఇంటిపై మువ్వన్నెల జెండా రెపరపరాడాలని సూచించారు.

## పచ్చి వంకాయ కొలికిన ఎంపీ

>>> గురించి ప్రస్తావిస్తూ పచ్చి వంకాయ కొరికి చూపించారు. గ్యాస్ బండ మోతెక్కడంతో సామాన్యులకు వంకాయకొరతం కష్టంగా మారినదన్న ఉద్దేశంతో ఆమె ఇలా విసూత్తుంగా నిరసన తెలిపారు. ఇటీవల స్వల్ప వ్యవధిలోనే గ్యాస్ సిలిండర్ ధరను నాలుగు సార్లు పెంచారు. ఒక్కప్పుడు రూ.600గా ఉన్న గ్యాస్ బండ ఇప్పుడు రూ.1100 దాటింది. సామాన్యులకు వంట చేసుకోవడం కూడా భారంగా మారింది. ప్రజలు పచ్చి వంకాయలు తీసాలని ప్రభుత్వం కోరుతున్నారా? అని ఎంపీ కరోలీ ప్రశ్నిస్తూ తన టేబుల్ పై ఉన్న పచ్చి వంకాయలను తీసుకుని కొరికారు. ఈ చర్యలోనే సలూరుకు సర్కార్లు సహాయం విందించారు. గ్యాస్ ధరను పెంచిన తగ్గింపాలని తృణమూలే ఎంపీ ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. పార్లమెంట్ వర్గాల సమావేశాలు మొదలైన రోజే వివక్షలు ధరల పెరుగుదల, నిత్యావసరాలపై జిఎస్టీ వంటి అంశాలను లేవనెత్తి అందోళనలు చేపట్టిన విషయం తెలిసింది. దీంతో సభా కార్యకలాపాలు స్తంభింపి వాయిదాల వర్షం నడిచింది. ఈ క్రమంలోనే సలూరు క్యాబ్లినే ఎంపీలు అని ఎంపీలతో గంధంకానికే దారి తీసింది. అయితే ఆ ఎంపీలపై నేడు సస్పెన్షన్ ఎత్తివేశారు. వివక్షలు కూడా అందోళనలపై వెనక్కి తగ్గడంతో సోమవారం లోకసభలో ధరల పెరుగుదలపై చర్చ మొదలైంది.

## ఈ సందర్భం పాత ఫీజులే!

>>> టీఎఫ్ఎల్ఆర్ ఇంజనీరింగ్ ఇతర వృత్తి విద్య కోర్సులకు ఖాక్ పీరియడ్ 2022-25కు సంబంధించి ఫీజులు ప్రతిపాదనల కోసం ఇంజనీరింగ్ కాలేజీల యాజమాన్యాలతోపాటు లా, టీకడీ, టీడీకడీ ఇంజనీరింగ్ యాజమాన్యాలతోనూ టీఎఫ్ఎల్ఆర్ ముఖామణి పాఠశాలలోని పూర్తి చేసింది. టీఎఫ్ఎల్ఆర్ కాలేజీలో ఇతర వృత్తి విద్య కోర్సులకు ఖాక్ పీరియడ్ 2022-25కు సంబంధించి ఫీజులు ప్రతిపాదనలను టీఎఫ్ఎల్ఆర్ సిద్ధం చేసింది. వీటిని సైన్లలో చేయడానికి టీఎఫ్ఎల్ఆర్ సోమవారం సమావేశమైంది. టీఎఫ్ఎల్ఆర్ కాలేజీ యాజమాన్యాలతో నిర్వహించిన ముఖామణి పాఠశాలలో అనంతరం 2022-25 ఖాక్ పీరియడ్ కు సంబంధించి ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలకు అత్యధికంగా రూ. 1.73 లక్షల ఫీజును ప్రతిపాదించారు. మినీమమ్ ఫీజును రూ. 45,000గా ప్రతిపాదించారు. గత ఖాక్ పీరియడ్ లో మినీమమ్ ఫీజు రూ. 35,000 ఉండగా దానిని కాస్త ఈ ఖాక్ పీరియడ్ లో రూ. 45,000గా ప్రతిపాదించారు. 2022-25 ఖాక్ పీరియడ్ లో 18 శాతం నుంచి 40 శాతం వరకు కాలేజీలకు ఫీజులు పెంపు ప్రతిపాదనలు చేశారు. గత ఖాక్ పీరియడ్ లో రూ. లక్ష ఆపైన ఫీజు ఉన్న కాలేజీలు సుమారు 21 ఉన్నాయి. ఈ ఏడాది ఫీజులు ప్రతిపాదనల కోసం 175 కాలేజీల వరకు పచ్చినట్లు తెలిసింది. ఇంజనీరింగ్ ఫీజులు ప్రతిపాదనల కంటే ముందే టీకడీ, లా, టీడీకడీ కోర్సులకు సంబంధించిన ఫీజులు ప్రతిపాదనలు పూర్తి చేసింది. టీకడీకి మినీమమ్ రూ. 20,000గా నిర్ణయించారు.. మ్యాట్రిక్ మమ్ రూ. 36వేలుగా ప్రతిపాదించారు. లా కోర్సుకు కూడా మినీమమ్ రూ. 20,000గా మ్యాట్రిక్ మమ్ ఫీజు రూ. 36,000 గా సప్లైమెంట్ చేశారు. ఎల్ఎల్ఎంకు మినీమమ్ రూ. 20వేలు కాగా.. మ్యాట్రిక్ మమ్ ఫీజు రూ. 45,000గా ప్రతిపాదించారు. టీకడీకి కోర్సులకు మిమీమమ్ రూ. 17,000గా .. మ్యాట్రిక్ మమ్ రూ. 28,000గా ప్రతిపాదించారు. గతంలో ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలకు మినీమమ్ రూ. 35,000 కాగా.. అత్యధికంగా రూ. 1,13,500గా ఉన్నది. ఈ ఏడాది 2022-23లో కూడా గతంలో ఉన్న ఫీజులను వసూలు చేయాలని టీఎఫ్ఎల్ఆర్ సోమవారం జరిగిన సమావేశంలో నిర్ణయించినట్లు తెలిసింది. ఇవే ప్రతిపాదనలను ప్రభుత్వానికి సమర్పించారు. గత రెండేళ్లగా కరోనాతో ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్న నేపథ్యంలో ఏ కోర్సుకు కూడా ఫీజులను పెంచకూడదని నిర్ణయించినట్లు విద్యనసీయంగా తెలిసింది.



సోమవారం న్యూఢిల్లీలో త్రివర్ణపతాకాల వ్యాపారం జెండా ఊపి

ప్రారంభిస్తున్న కేంద్ర మంత్రి మీనాక్షి లేఖి

## నేతన్నకు కొత్త బీమా

>>> స్థాయి కమిటీలను ఏర్పాటు చేస్తామని మంత్రి తెలిపారు. అర్హులైన చేనేత, పవర్ లాం కాల్పులకు, అనుబంధ కాల్పులకు అందరికీ నేతన్న బీమా పథకాన్ని అమలు చేస్తామన్నారు. చేనేత, జోగి రంగానికి చరిత్రలో ఎప్పుడూ లేని విధంగా ఏ ప్రభుత్వం కేటాయింపని విధంగా 2016-17 నుంచి ప్రతి సంవత్సరం ప్రత్యేక బడ్జెట్ ను బీసీ వెర్షన్ నుంచి రూ.1200కోట్ల రూపాయలను కేటాయిస్తుండన్నారు. చేనేత, జోగి శాఖ రెగ్యులర్ బడ్జెట్ కు ఇది అదనం అన్నారు. 2022-23 ఆర్థిక సంవత్సరంలో చేనేత జోగి శాఖ సాధారణ బడ్జెట్ కింద రూ.55.12కోట్లను కేటాయింపినట్లు తెలిపారు. బలహీన వర్గాల సంక్షేమ బడ్జెట్ కింద సైసల్ బడ్జెట్ రూపంలో మరో రూ.400కోట్లను కేటాయింపనున్నారు. ముఖ్యమంత్రి 0675 2255 3404 4921 6469 8675 9971 1587 2124 3895 9066 4017 5920 6766 7221 9692 9890 1223 1293 1523 3009 3320 3469 5205 6829 7798 9723 6144 Prize Rs. 50/- 0146 1063 2758 5990 5695 7268 9307 0172 1282 2806 4079 5763 7297 9387 0191 1432 2816 4124 4264 5769 7464 9389 0514 1446 2823 4283 5772 7564 9667 0547 1642 2839 4313 5784 7607 9669 0548 1720 2866 4378 6057 7685 9716 0598 2158 3187 4536 6316 7746 9738 0647 2196 3212 4566 6333 7760 9906 0648 2225 3214 4767 6458 8165 9949 0675 2255 3404 4921 6469 8675 9971 0740 2464 3420 5093 6545 8677 0782 2513 3463 5214 6614 8681 0975 2536 3578 5351 6805 8749 0985 2553 3745 5356 7050 8776 0990 2645 3781 5452 7051 9209

<p><b>SINGAM KUIL YELLOW MONDAY</b> DrawDate on:01/08/22 Dr No:146 1st Prize Rs.100000/- 368249 2nd Prize Rs.7000/- 12219 3rd Prize Rs.3500/- 03611 11798 23340 40023 59442 75929 78242 81704 82637 91487 4th Prize Rs.200/- 0050 0390 2354 2580 3198 4122 6852 8154 8678 9050 5th Prize Rs.100/- 0868 1105 1111 3919 5267 6971 7248 0869 8691 8908 6th Prize Rs.50/- 0049 1418 3311 4547 6089 7743 9089 0163 1574 3416 4572 6205 7823 9137 0235 1872 3442 4585 6248 7912 9120 0287 2062 3540 4648 6311 7917 9244 0301 2189 3656 4661 6340 7921 9484 0517 2211 3718 4698 6524 8116 9722 0589 2325 3773 4708 6681 8186 9776 0642 2395 3988 4796 6861 8220 9784 0720 2679 4117 5006 6935 8360 9803 0755 2690 4133 5440 6944 8463 9855 0801 2862 4315 5502 7202 8551 1006 2899 4346 5577 7223 8706 1253 2971 4361 5693 7410 8780 1312 3057 4371 5945 7634 8841 1411 3132 4498 5996 7638 8961</p>	<p><b>ROSA DEER ROYAL MONDAY</b> DrawDate on:01/08/22 Dr No:146 1st Prize Rs.100000/- 579934 2nd Prize Rs.7000/- 72880 3rd Prize Rs.3500/- 03178 20699 40077 52654 62774 69352 75107 78145 83405 92350 4th Prize Rs.200/- 0858 1544 3328 3642 3940 4003 6060 6348 6468 9219 5th Prize Rs.100/- 1437 3368 3923 5205 5334 6891 6965 7709 8699 9458 6th Prize Rs.50/- 0171 1183 2956 4573 6362 7582 8826 0174 1256 2997 4599 6501 7681 8915 0352 1440 3120 4654 6572 7779 8989 0405 1649 3221 4671 6602 7788 9166 0507 1683 3256 4740 6705 7816 9135 0547 1965 3760 5098 6612 8150 9639 0588 2348 3477 5143 6761 8191 9750 0637 2433 3780 5158 6769 8218 9768 0720 2441 3787 5318 6895 8249 9935 0758 2547 3800 5625 6919 8251 9936 0845 2848 3650 5662 6995 8397 9973 0892 2997 4048 5872 7093 8430 1001 3088 4066 5921 7187 8742 1059 3251 4119 6275 7290 8774 1185 3322 4398 6277 7516 8978 1357 3617 4398 6344 7561 9044</p>	<p><b>THANGAM VAIRAM LUCK MONDAY</b> DrawDate on:01/08/22 Dr No:146 1st Prize Rs.100000/- 285673 2nd Prize Rs.7000/- 57375 3rd Prize Rs.3500/- 06678 17070 33446 39936 43639 47880 60740 74065 90689 93981 4th Prize Rs.200/- 0070 1461 3077 3991 4536 4687 5911 6626 8242 9959 5th Prize Rs.100/- 2345 2650 2728 3003 3361 5142 5707 7586 7734 8927 6th Prize Rs.50/- 0036 1713 4194 5118 6116 7269 8726 0065 1729 4210 5122 6176 7494 9063 0078 1782 4286 5132 6173 7566 9067 0141 2035 4431 5178 6220 7599 9168 0272 2557 4522 5266 6236 7640 9428 0352 2667 4679 5276 6244 7908 9289 0482 2675 4765 5473 6295 8248 9449 0643 2732 4777 5517 6588 8046 9578 0677 2873 4822 5553 6591 8102 9827 1037 2920 4863 5579 6724 8248 9968 1191 3599 4873 5828 6747 8362 1504 3677 4940 5963 6839 8437 1516 3966 4963 6028 7050 8447 1549 4183 5008 6052 7103 8456 1632 4182 5088 6087 7212 8466</p>	<p><b>ROSA DEER ROYAL MONDAY</b> DrawDate on:01/08/22 Dr No:146 1st Prize Rs.100000/- 579934 2nd Prize Rs.7000/- 72880 3rd Prize Rs.3500/- 03178 20699 40077 52654 62774 69352 75107 78145 83405 92350 4th Prize Rs.200/- 0858 1544 3328 3642 3940 4003 6060 6348 6468 9219 5th Prize Rs.100/- 1437 3368 3923 5205 5334 6891 6965 7709 8699 9458 6th Prize Rs.50/- 0171 1183 2956 4573 6362 7582 8826 0174 1256 2997 4599 6501 7681 8915 0352 1440 3120 4654 6572 7779 8989 0405 1649 3221 4671 6602 7788 9166 0507 1683 3256 4740 6705 7816 9135 0547 1965 3760 5098 6612 8150 9639 0588 2348 3477 5143 6761 8191 9750 0637 2433 3780 5158 6769 8218 9768 0720 2441 3787 5318 6895 8249 9935 0758 2547 3800 5625 6919 8251 9936 0845 2848 3650 5662 6995 8397 9973 0892 2997 4048 5872 7093 8430 1001 3088 4066 5921 7187 8742 1059 3251 4119 6275 7290 8774 1185 3322 4398 6277 7516 8978 1357 3617 4398 6344 7561 9044</p>	<p><b>NALLANERAM MANI LUCK MONDAY</b> DrawDate on:01/08/22 Dr No:146 1st Prize Rs.50000/- 417987 2nd Prize Rs.7000/- 32500 3rd Prize Rs.3500/- 10632 17903 21896 25145 26088 42531 44414 50913 63102 68174 4th Prize Rs.200/- 0173 1452 4839 5144 5554 5921 8060 8539 9855 9894 5th Prize Rs.100/- 2177 3103 3419 3933 3946 5809 6464 6928 8836 9007 6th Prize Rs.50/- 0012 1396 2485 3410 4841 7539 9089 0158 1402 2491 3450 4881 7552 9132 0206 1505 2772 3564 4969 7652 9193 0225 1507 2862 3680 5373 7771 9249 0487 1667 2930 3733 5398 7994 9287 0658 1692 3045 3811 5475 7920 9301 0841 1954 3306 4269 6544 7610 9510 0807 1890 3086 4143 5705 8170 9837 0815 1899 3115 4199 6021 8259 9912 0832 2047 3142 4335 6610 8341 9918 1024 2068 3209 4384 6643 8559 1029 2147 3234 4667 6827 8600 1135 2321 3236 4717 7098 8655 1332 2377 3232 4809 7160 8719 1339 2401 3389 4821 7181 8871</p>	<p><b>THANGAM VAIRAM LUCK MONDAY</b> DrawDate on:01/08/22 Dr No:146 1st Prize Rs.100000/- 285673 2nd Prize Rs.7000/- 57375 3rd Prize Rs.3500/- 06678 17070 33446 39936 43639 47880 60740 74065 90689 93981 4th Prize Rs.200/- 0070 1461 3077 3991 4536 4687 5911 6626 8242 9959 5th Prize Rs.100/- 2345 2650 2728 3003 3361 5142 5707 7586 7734 8927 6th Prize Rs.50/- 0036 1713 4194 5118 6116 7269 8726 0065 1729 4210 5122 6176 7494 9063 0078 1782 4286 5132 6173 7566 9067 0141 2035 4431 5178 6220 7599 9168 0272 2557 4522 5266 6236 7640 9428 0352 2667 4679 5276 6244 7908 9289 0482 2675 4765 5473 6295 8248 9449 0643 2732 4777 5517 6588 8046 9578 0677 2873 4822 5553 6591 8102 9827 1037 2920 4863 5579 6724 8248 9968 1191 3599 4873 5828 6747 8362 1504 3677 4940 5963 6839 8437 1516 3966 4963 6028 7050 8447 1549 4183 5008 6052 7103 8456 1632 4182 5088 6087 7212 8466</p>	<p><b>SWARNALAKSHI LION PEARL MONDAY</b> DrawDate on:01/08/22 Dr No:146 1st Prize Rs.50000/- 241825 2nd Prize Rs.7000/- 63610 3rd Prize Rs.3500/- 17527 27494 38822 42961 51225 63231 74131 74846 85718 96309 4th Prize Rs.200/- 0687 1099 2798 4566 4839 8103 8689 9055 9464 9484</p>
---	---	--	---	--	--	--



సంజయ్ రౌత్ కు  
 4 రోజుల ఇడి కస్టడీ  
 ప్రముఖ హాస్యనటుడు  
 సారథి కన్నుమూత

## ఎన్టీఆర్ కుమార్తె ఆత్మహత్య

**అనుమానాస్పద మృతి కింద కేసు నమోదు**

ఎన్టీఆర్ కుటుంబంలో తీవ్ర విషాదం మరణానికి కారణాలు ఇప్పుడే చెప్పలేం: ఉన్మోనియా వైద్యుడు ఉమామహేశ్వరి నేత్ర దానం, మృతదేహానికి ఎంబామింగ్ బుధవారం అంత్యక్రియలు, ప్రముఖుల సంతాపం ఉమామహేశ్వరి ఎంతో హుందాగా, శాంతంగా ఉండేవారు: చంద్రబాబు

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఆగస్టు 1: మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఎన్టీఆర్ కుటుంబంలో విషాదం నెలకొంది. ఎన్టీఆర్ నాలుగో కుమార్తె కంఠవనేని ఉమా మహేశ్వరి (57) సోమవారం హఠాత్తుగా ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డారు. కొంతకాలంగా ఆనారోగ్యంతో బాధపడు తున్న ఆమె జూబిలీహిల్స్ లోని తన నివాసంలో తుది శ్వాస విడిచారు. ఉమామహేశ్వరి ఆత్మహత్య చేసు కున్నట్లుగా సమాచారం. ఉమామహేశ్వరి మరణవార్త తెలియగానే నందమూరి బాలకృష్ణ, రామకృష్ణతోపాటు మాజీ ముఖ్యమంత్రి టి.డి.పి అధి నేత నారాచంద్రబాబు నాయకుడు, ఆయన కుమారుడు నారా లోకేశ్, కోడలు బ్రాహ్మణి, దివంగత నందమూరి హరికృష్ణ కుమారుడు కళ్యాణ్ కౌమ, నందమూరి సుహానీ, ఎన్టీఆర్ అబ్బుడు దగ్గుబాటి వెంకటేశ్వర్ రావు, సినీ నిర్మాత దగ్గుబాటి సురేష్ తదితర

## మళ్ళీ మోడీయే ప్రధాని అభ్యర్థి

**కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి అమిత్ షా**

పాట్లా, ఆగస్టు 1: 2024 సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో ఎన్డీ ప్రధాని అభ్యర్థిగా ఎవరుంటారని చాలా కాలంగా చర్చ జరుగుతోంది. ఈ ఉత్సాహకరమైన కేంద్ర హోంశాఖ అమిత్ షా కీలక ప్రకటన చేశారు. అందులో భాగంగానే మోడీ, మరమ్మల్ల కుటుంబాలకు ఆర్థిక భరోసా కల్పించేందుకు రైతు భీమా తరహాలోనే నేతన్న భీమా వ్యవస్థాపన చేసేత, మరమ్మల్ల కార్మికులు ఎవరైనా దురదృష్టవశాత్తు చనిపోతే వారి కుటుంబానికి ఆర్థిక భరోసాగా నామినికి రూ.5 లక్షల రూపాయలను అందజేస్తామన్నారు. లబ్ధిదారులు చనిపోయిన పది రోజుల్లోనే ఈ మొత్తం ఖాతాలో జమ అవుతుందన్నారు. చేనేత, పవర్ లూం కార్మికులు ఎవరైనా దురదృష్టవశాత్తు చనిపోతే వారి కుటుంబాలకు ఎలాంటి ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉండకూడదన్న ఉద్దేశ్యంతోనే ముఖ్యమంత్రి షేరిఆర్ ఈ వ్యవస్థను ప్రారంభిస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ వ్యవస్థకు అమలు చేసేత, షా శాఖ నోడల్ ఏజెన్సీగా ఉంటుందన్నారు. నేతన్న భీమా కోసం లైఫ్ ఇన్సూరెన్సు కంపెనీ ఆఫ్ ఇండియాలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఒప్పందం చేసుకుందన్నారు. వాణ్ణి ప్రీమియం కోసం చేనేత, పవర్ లూం కార్మి

## పార్లమెంటులో.. పచ్చి వంకాయ కొరికిన ఎంపి

**గ్యాస్ ధరపై తృణమూల్ సభ్యురాలి నిరసన**

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 1: పార్లమెంట్ వర్గాల సమావేశాల్లో విపక్షాల ఆందోళనలు, వాయిదా పర్వం తర్వాత లోక్ సభలో నేడు చర్చ మొదలైంది. ధరల పెరుగుదలపై ఆధికార, ప్రతిపక్ష సభ్యుల మధ్య వాడివేడి చర్చ కొనసాగుతోంది. ఈ సందర్భంగా దిగువ సభలో ఆసక్తికర సన్నివేశం చోటుచేసుకుంది. తృణమూల్ కాంగ్రెస్ ఎంపి కరో ఘోష్ ద్వీదార్ వంటగ్యాస్ ధర పెరుగుదల

## వీఆర్వోల సర్దుబాటుపై ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులు జారీ

# నేతన్నకు కొత్త బీమా

**7వ తేదీ జాతీయ చేనేత దినోత్సవం రోజున ఆరంభం**

దేశంలో తొలిసారి కార్మికులకు బీమా పథకం రాష్ట్రంలో 80,000 మంది నేత కార్మికులకు లబ్ధి సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది చేనేత, ఐటి, పరిశ్రమల మంత్రి కెటిఆర్

కులు ఒక్క రూపాయి సైతం కట్టాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భీమా ప్రీమియం మొత్తాన్ని ఎల్వెసికి చెల్లిస్తుందన్నారు. దీనికోసం రూ.50కోట్ల కేటాయింపును మంత్రి రూ.25కోట్ల రూపాయలను ఇప్పటికే విడుదల చేసినట్లు తెలిపారు. 60 సంవత్స

రాలలోపు ఉన్న చేనేత, మరమ్మల్ల కార్మికులందరూ ఈ నేతన్న భీమా వ్యవస్థానికి అర్హులు అన్నారు. సుమారు 80వేల మంది చేనేత, మరమ్మల్ల కార్మికులకు నేతన్న భీమా కవరేజీ లభిస్తుందన్నారు. ఇక ఈ వ్యవస్థకు అమలు చేసేందుకు రాష్ట్ర, జిల్లా

## నేటి నుండి మళ్ళీ సంజయ్ పాదయాత్ర

యాదాద్రి నుండి ఆరంభం  
 24 రోజులు, 328 కి.మీ నడక

జెండా ఊపి ప్రారంభించనున్న కేంద్ర మంత్రి షేకావత్, హాజరుకానున్న కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 1 ప్రభాతవార్: బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బండి సంజయ్ కుమార్ మూడవ విడత ప్రజా సంగ్రామ యాత్రకు సర్దుబాటు చేశారు. మంగళవారం ఉదయం నుంచి ప్రారంభమయ్యే యాత్రకు పాల్గొనే వ్యక్తులను సన్నద్ధం అయ్యారు. తన ఇల్లెల్లు యాదాద్రి శ్రీ లక్ష్మీనారాయణస్వామి పాదాల చెంత నుంచి పాదయాత్రను ప్రారంభిస్తున్నట్లు బండి సంజయ్ పేర్కొన్నారు. అందులో భాగంగానే మంగళవారం ఉదయం 7 గంటలకు పాల్గొనే కార్యక్రమంలో కలిసి నేరుగా యాదాద్రికి వెళ్లారు. ఉదయం 10 గంటలకు యాదాద్రికి చేరుకుని శ్రీ లక్ష్మీనారాయణస్వామికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తారు. ఆనంతరం 11 గంటలకు బహిరంగ సభా స్థలికి చేరుకుంటారు. మధ్యాహ్నం 2 గంటల వరకు సభలో పాల్గొంటారు. మరోవైపు పాదయాత్ర సభకు కేంద్ర మంత్రులు గణేంద్రసింగ్ షేకావత్, కిషన్ రెడ్డిలు హాజరు అవుతున్నారు. తొలి రోజు బండి సంజయ్ 10.5 కిలోమీటర్ల పాదయాత్ర చేయనున్నారు. బసవపూర్ శివారులో తొలిరోజులాటి బస చేయనున్నారు. మూడవ

## క్యాసినోపై ఇడి విచారణ

ప్రజా, మాధవ రెడ్డి సహా ఐదుగురిని ప్రశ్నించిన ఇడి

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 1, ప్రభాతవార్: తెలంగాణ రాష్ట్రంలో సంవలసం రేపిన క్యాసినో వ్యవహారంపై కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థ ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడి) విచారణను వేగవంతం చేసింది. ఈ వ్యవహారంలో కీలకంగా వుండి వివేకాలతో వున్న బడా క్యాసినోలకు లోకల్ ఏజెంట్లుగా వున్న నగరంలోని

## ఈ సంవత్సరం పాత ఫీజులే!

ఇంజనీరింగ్, ఇతర వృత్తి విద్య కాలేజీలకు వర్తింపు కరోనా నేపథ్యంలో టీఎంఎఫ్ఆర్ సి నిర్ణయం నేడో, రేపా ప్రభుత్వానికి ప్రతిపాదనలు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 1, ప్రభాతవార్: తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని ఇంజనీరింగ్ ఇతర వృత్తి విద్య కేంద్రాలు చదవాలనుకునే విద్యార్థులకు శుభవార్త. ఈ ఏడాది రాష్ట్రంలో ఇంజనీరింగ్, ఇతర వృత్తి విద్య ఫీజులను పెంచకూడదని గతంలో వసూలు చేసిన ఫీజులనే ఈ ఏడాది కూడా కొనసాగించాలని తెలంగాణ అడ్మినిస్ట్రేషన్ అండ్ ఫీజు రెగ్యులేటరీ కమిటీ (టీఎంఎఫ్ఆర్ సి) నిర్ణయించినట్లు విశ్వసనీయంగా తెలిసింది. గతంలో ఉన్న ఫీజులనే ఈ ఏడాది 2022-23 విద్యా సంవత్సరంలో వసూలు చేయనున్నారు. ఇందుకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనలను తెలంగాణ అడ్మినిస్ట్రేషన్ అండ్ ఫీజు రెగ్యులేటరీ కమిటీ (టీఎంఎఫ్ఆర్ సి) ప్రభుత్వానికి నేడో, రేపా పంపించనుంది. గత రెండేళ్లుగా కరోనా ప్రభావంతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులను ఎదుర్కొన్న నేపథ్యంలో టీఎంఎఫ్ఆర్ సి ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సమాచారం. టీఎంఎఫ్ఆర్ సి ప్రతిపాదనలలో రాష్ట్రంలోని సుమారు 2.50 లక్షల నుంచి 3 లక్షల మంది పేద, మధ్య తరగతి విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్యను చదవడానికి అవకాశం ఏర్పడనుంది.

**సమాచారం**

ప్రపంచంలో మొత్తం బాధితులు 58.25 కోట్లు మరణాలు-64.20 లక్షలు

దేశంలో తాజా కేసులు - 16,444 మరణాలు - 39

రాష్ట్రంలో కొత్తగా 771 కేసులు మృతులు జీరో

## నగరంలో కాల్పుల కలకలం

భూవివాదంలో పేలిన గన్ ఒకరు మృతి, మరొకరికి గాయాలు

హైదరాబాద్ ప్రతినిధి, ఆగస్టు 1 ప్రభాతవార్: హైదరాబాద్ మహానగరంలో భూవివాదాల కారణంగా మరోమారు తుపాకీ పేలింది. ఓ స్థలం విషయమై ఐదరు రౌడీపిట్ల మధ్య చోటుచేసుకున్న వివాదం కాల్పులకు దారితీసింది. ఓ రౌడీపిట్ల మరో రౌడీపిట్లపై ఆతి దగ్గర

## కాంట్రాక్టర్ల బిల్లులు.. కమీషన్లు.. ఇదే సిఎం ఢిల్లీ పర్యటన సారాంశం

సిఎం కెసిఆర్ కు పిసిసి అధ్యక్షుడు రేవంకొరెడ్డి బహిరంగ లేఖ

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 1 ప్రభాతవార్: కాంట్రాక్టర్ల బిల్లులు, కమీషన్లు, ఇదే సిఎం ఢిల్లీ పర్యటన సారాంశం అంటూ టిపిసినీ అధ్యక్షులు రేవంకొరెడ్డి అన్నారు. సోమవారం ఈ మేరకు పలు అంశాలపై రేవంకొరెడ్డి బహిరంగ లేఖ రాశారు. గత వారం రోజులుగా మీరు ఢిల్లీలో మూడు వేసి, ఆదివాడమే రాష్ట్రానికి తిరిగి వచ్చారని, రాష్ట్రంలో భారీ వర్షాలు, వరదలు, పంట నష్టంపై ఈ పర్యటనలో మీరు కేంద్రానికి నివేదిక సమర్పించి, సహాయం కోరారేమోనని ప్రజలు అనిచారు. దానికి భిన్నంగా మీరు కాంట్రాక్టర్లకు బిల్లులు చెల్లించడానికి అవసరమైన నిధులు, అప్పుల కోసం ప్రయత్నించడం విస్మయాన్ని కలిగిస్తుందన్నారు. రైతులు ఇంతటి క్షిప్ర పరిస్థితుల్లో ఉంటే మీరు మోతం కమీషన్లు వస్తే అవకాశం ఉన్న కాంట్రాక్టర్ల బిల్లుల సొమ్ముల కోసం బరితెగించి ఢిల్లీలో లాభీ చేయడం కోవనీయం అన్నారు. దాని కోసం ఢిల్లీకి రావడం అక్కర్లేం కలిగిస్తుందన్నారు. రైతులు, ప్రజల ప్రయోజనాలను గాలికి వదిలేసి కేవలం మీ సన్నిహిత కాంట్రాక్టర్ల కోసం వారం రోజులు ఢిల్లీలో బీదటి ప్రయత్నాలు చేయడం అత్యంత దారుణం అన్నారు. గడిచిన నెల రోజులుగా రాష్ట్రంలో భారీ వర్షాలతో జనజీవనం అస్తవ్యస్తమైందన్నారు. మెజారిటీ

## 20వేల దిగువకు కరోనా కేసులు

తాజాగా 39 మంది మృతి

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 1: ప్రపంచదేశాలతోపాటు భారత్ లోనూ కేసులు ఒక్కసారిగా పెరుగుతూ మళ్ళీ తగ్గుతున్నాయి. గడచిన వారం కరోనా కేసులు 20 వేలకు పైబడిన కొత్తకేసులు క్రమేపీ తగ్గుతున్నాయి. గడచిన రెండురోజులుగా 20వేల దిగువన నమోదవుతున్నాయి. గత 24 గంటల్లో 16,464 మందికి కరోనాతో 39 మంది చనిపోయారు. క్రియాశీలక కేసులు 313 మంది తగ్గి మొత్తం 1,43,989 మందికి పెరిగారు. రికవరీలు 16,112 మందివరకూ ఉన్నారు. దీనితో దేశంలో మొత్తం కేసులు 4,40,36,275 మందికి పెరిగి రికవరీలు 4,33,65,890 కి చేరాయి.











# సాంగ్ మాటింగ్ కంప్లిట్

vaartha.com

మెగాస్టార్ విరంజీవి తాజా చిత్రం 'గాడ్ ఫాదర్'.. ఫస్ట్ లుక్, టీజర్ కు అభిమానులు, ప్రేక్షకుల నుంచి విశేష ఆదరణ లభిస్తోంది.. ఇటీవల విరంజీవి అంతర్జాతీయ షేక్ చేసిన సాంగ్ మాటింగ్ నుంచి ఫోటోను పంపిస్తున్నాడు. విరంజీవి తోపాటు బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో సల్మాన్ ఖాన్ కూడ ఇందులో నటిస్తున్నారు. వీరిద్దరూ కలిసి చేసిన సాంగ్ మాటింగ్ పూర్తయిందని తెలిసింది.. ఈ పాటకు ప్రభుదేవ్ కొరియోగ్రఫీ అందించారు. సంగీత సంపాదన భవన్ సంగీతం అందించారు.. మెగాస్టార్, బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో ఇద్దరి స్వయంలనుమాని థియేటర్ల దర్శకత్వంలో భాయంగా తెలుస్తోంది.. ఈ చిత్రంలో నయనతార, సత్యదేవ్, సునీల్ తదితరులు నటిస్తున్నారు.. కొజిలెట్రా ప్రొడక్షన్స్ కంపెనీ, సూపర్ స్టర్ ఫిల్మ్స్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి.



# ఈవెంట్ కోసం బాలయ్య

నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్ హీరోగా రాబోతున్న చిత్రం 'బిందీసార'.. చాలిత్రాత్మక కథాంశంతో ప్రేక్షకుల చెంతకు తీసుకురావటానికి మేకర్స్ భారీ సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.. కళ్యాణ్ రామ్ స్వయంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఫాంటసీ డ్రామాగా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం ఆగస్టు 5న థియేటర్లలో విడుదల కానుంది.. కాగా ఇటీవల యంగ్ టైగర్ ఎన్టీఆర్ ముఖ్యఅతిథిగా ఫిలిం లీజ్ ఈవెంట్ ను ఘనంగా నిర్వహించిన విషయం విదితమే.. కాగా తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ చిత్రం థియేట్రలకన రిలీజ్ కు ముందు మరోక భారీ ఈవెంట్ ను మేకర్స్ ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు తెలిసింది.. నటసింహ నందమూరి బాలకృష్ణ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొంటారని సమాచారం. దీనిపై త్వరలో అధికారిక ప్రకటన రాబోతుంది తెలుస్తోంది..

## అందమైన ప్రేమ

మరో బ్యూటీఫుల్ పిక్ ను పేరేసిన సప్తశత 'సరిలేరు నీకెవ్వరు' చిత్రంతో భాక్ష్ బిస్మిల్ అందుకున్న సూపర్ స్టార్ మహేశ్ బాబు ప్రస్తుతం ఫ్యామిలీతో సిద్దిపేటలో విశారద్యూతను ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు.. కాగా తాజాగా సోమవారం మహేశ్



భార్య సప్తశత తన ఇన్ స్టాగ్రామ్ ప్రొఫైల్ ద్వారా మరో అందమైన ఫోటోను పేరేచేశారు.. మహేశ్ తన ఉన్న ఫోటోను అభిమానులతో పంచుకున్నారు.. ఈ ఫోటోలో మహేశ్ భార్య సప్తశతను కౌగిలించుకుని కనిపిస్తున్నారు.. సెయింట్ మోరీజ్ ఇ.సి. సభింగ్ కంపెర్ టు యూ.. అంటూ క్యాప్షన్ కూడ పెట్టారామె.. ఈ ఫోటో ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతోంది.. తెరీ వరంగా మాస్తా మహేశ్ త్వరలో త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ దర్శకత్వంలో తన ఎస్ఎస్ఎంబి 28 సెట్లో జాయిన్ కాబోతున్నారు. ఈ చిత్రంలో మహేశ్ సరసన పూజా హెగ్డే హీరోయిన్గా నటిస్తోంది..

## మెగాస్టార్ ను కలిసిన 'లైగర్' టీం

పాన్ ఇండియా స్టార్ విజయ్ దేవరకొండ, సౌత్ కెరీకం డైరెక్టర్ పూరిజగన్ నాథ్ క్రేజ్ కాంట్రీవీషన్ లో రాబోతున్న చిత్రం లైగర్... దిగ్రీట్ మైక్రొవైస్ ఈ చిత్రంతో ఇండియన్ సినిమాలో అరంగేట్రం చేస్తున్నారు.. ఇటీవల విడుదలైన 'లైగర్', రెండు సింగిల్స్ సినిమాపై అంచనాలు పెంచేశాయి.. దేశం మొత్తం ఎదురుచూస్తున్న ఈ చిత్రానికి ఈ చిత్రాన్ని జోరుగా సాగుతున్నాయి.. ఇటీవల ఈ చిత్రం టీం ముంబైలోని ఓ మాలీకు వెళ్లారు.. బాలీవుడ్ ప్రెస్, ట్రేడ్ ను ఆకర్షించేలా



ఈ కార్యక్రమానికి భారీ సంఖ్యలో ప్రేక్షకులు హాజరయ్యారు. తాజాగా మెగాస్టార్ విరంజీవి 'గాడ్ ఫాదర్' సెట్ ను లైగర్ టీం సందర్శించింది.. అక్కడ వేసిన ప్రత్యేక సెట్లో గాడ్ ఫాదర్ టీం, విరంజీవి సల్మాన్ ఖాన్ లు సైన్ చేసి సాంగ్ ను చిత్రీకరిస్తున్నారు. తమ సినిమా కోసం ఇద్దరు సూపర్ స్టార్స్ ఆసక్తి తీసుకుంది లైగర్ టీం.. పూరి కనెక్ట్, ధర్మ ప్రొడక్షన్స్ సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నాయి. పూరిజగన్ నాథ్, చార్లీ కార్, కరణ్ జోషి, అపూర్వ మెహతా సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తున్నారు.. హిను, తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో రూపొందుతున్న ఈ పాన్ ఇండియా చిత్రం ఆగస్టు 25న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది..

## విశాఖ తీరంలో 'సీతారామం' వేడుక

దుబ్బర్ సల్మాన్, మృణాల్ రావార్ జంటగా వైజయంతీ మూవీస్ సమర్పణలో స్వప్న సినిమా పతాకంపై అక్కినీడత్ నిర్మిస్తున్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం సీతారామం.. రష్యన్ మందస్ సీలకపాత్రలో నటిస్తోంది.. హను రాఘవపూడి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం 5వ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది.. ఈ సందర్భంగా యూనిట్ విశాఖ తీరంలో గ్రాండ్ ఈవెంట్ ను



నిర్వహించింది.. దుబ్బర్ సల్మాన్ మాట్లాడుతూ, ప్రేక్షకుల గొప్ప ప్రేమను పొందిన నేను అద్భుత వంతుడిని అన్నాడు. తెలుగు సినిమాలు చేస్తూనే ఉంటానని అన్నాడు. సీతారామం అద్భుతమైన దృశ్యశ్రవణం వహిస్తుంది. అందరూ థియేటర్లలో చూడాలని కోరాడు. సుమంత మాట్లాడుతూ, గొప్ప టీంతో పనిచేయటం మర్చిపోలేని అనుభూతి అన్నాడు. కార్యక్రమంలో మృణాల్ రావార్, తరుణ్ భాస్కర్ మాట్లాడారు. ఆగస్టు 5న ఈ చిత్రం తెలుగు, తమిళ, మలయాళ భాషల్లో ఏకకాలంలో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల కానుందని తెలిపారు.

## బుల్లెట్ ప్రూఫ్ కారులోనే జర్నీ

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో సల్మాన్ ఖాన్ తాజాగా బుల్లెట్ ప్రూఫ్ కారును ఉపయోగిస్తున్నారు. ఎందుకంటే పెద్ద కారణమే ఉంది.. కొన్నిరోజు లక్ష్మితో సల్మాన్ కు గ్యాంగ్ స్టర్ లారెన్స్ బిడ్డోయ్ నుంచి బెదిరింపులు వచ్చాయి.. గతంలో బిడ్డోయ్ గ్యాంగ్ సింగర్ సిద్ధాను



హతమాల్చిన వైసెన విడితమే.. దీంతో సల్మాన్ తన భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా బుల్లెట్ ప్రూఫ్ కారును వాడుతున్నారు.. ప్రస్తుతం ఆయన అందులో ప్రయాణం చేస్తున్నారు.. ఇదిలా ఉండగా సల్మాన్ ఖాన్ తోపాటు ఆయన కుటుంబ భద్రత ను కూడ రక్షిస్తున్నారు.. తాజాగా ఆయన గన్ లైసెన్స్ కూడ అప్రైజ్ చేసుకున్నారనే సంగతి తెలిసింది..

ఇంకా వివక్షత ఉంది..!

తాళ్ళీ పన్నూ.. 'యుమ్మింది నాదం' చిత్రంతో తెలుగులో హీరోయిన్గా ఎంట్రి ఇచ్చింది.. అసతి ఇంటిలో చాలా మంది అభిమానులను సంపాదించి చుకుంది.. కాగా మహిళల పట్ల సినీ పరిశ్రమలో వివక్షత ఉందని, తన తెరలో స్టార్స్ నుంచి అది చూస్తూనే ఉన్నారని తెలిపింది.. మాటింగ్ లోకేషన్ వద్ద నుంచి అకామిడేషన్, ఇతర సౌకర్యాలు, రెమ్యూనరేషన్ వరకు అందరూ మేల్, ఫీమల్ అనే తేడాలు చూపిస్తున్నారని తెలిపింది.. స్టార్స్ కు ఒక విధంగా, మిగిలినవారిని మరోవిధంగా ట్రీట్ చేస్తున్నారని పేర్కొంది.. మేకప్, కాస్ట్యూమ్స్, హెయిర్ స్టైలింగ్.. ఇలా హెల్పర్స్ విషయంలో కూడ చిన్నచూపు ఉంటోందని తెలిపింది.. హీరోయిన్గా ఒక స్టార్ డమ్ వచ్చాక పరిస్థితుల్లో మార్పులు వచ్చేవని, కానీ ఎంత మార్పు వచ్చినా హీరో కంట తక్కువ గానే మారినా తాళ్ళీ అవేదన వ్యక్తం చేసింది. ఇప్పుడు నిర్మాతగా మారిన తర్వాత తన సెట్ లో ఈ తేడాలు లేకుండా చేసుకుంటున్నారని తెలిపింది.

## సీనియర్ హాస్యనటుడు సారధి మృతి

ప్రముఖ హాస్యనటుడు కడలి జయసారధి (83) కన్నుమూశారు. గత నెలలో జలుబు ఆయన ఆరోగ్య సమస్యలపై బీకెట్ పొందుతూ సోమవారం ఉదయం తుదిశ్వాస విడిచారు.. జయసారధి 1960లో సీతారామ కళ్యాణం చిత్రంతో వెండితెరకు పరిచయం అయ్యారు.. ఈ చిత్రంలో ఆయన నలుకూరునిగా నటించారు.. పలు చిత్రాల్లో ఎన్నో హాస్యపాత్రల్లో తెలుగు ప్రేక్షకులను మెప్పించారు.. దాదాపు 372 తెలుగు సినిమాల్లో వివిధ పాత్రల్లో మెప్పించారు.. తెలుగుచిత్ర సీమ మద్రాసు నుంచి హైదరాబాద్ కు తరలివచ్చిన సారధి ఒకటి క్రియా శీలకంగా వ్యవహరించారు.. మూఱి ఆరోగ్యం అసెషన్ (మా) వ్యవస్థాపక సభ్యుడిగా, ఆంధ్రప్రదేశ్ సినీ కార్మికుల సంస్థకు వ్యవస్థాపక కోశాధికారిగా పనిచేశారు.. అంతేకాదు రంగస్థల రంగానికి కూడ ఆయన వంతు సేవ చేశారు.. బుష్కెండ్లపాటి, స్వామి, నరసింహారావు, రేలంగి వెంకట్రామయ్య, బి.వద్దిరాజు వంటి లెజెండ్ల నటనలో కలిసి నాటకాల్లో పలు వేషాలు ధరించారు. నంద

మూరి తారక రామారావు, దర్శకత్వంలో వచ్చిన సీతారామ కళ్యాణం, సినిమాలో నలుకూరునిగా తొలిసారిగా చిత్రరంగ ప్రవేశం చేశారు.. నటదీగిన కాకుండా విజయవంతమైన పలు చిత్రాలకు నిర్మాతగా కూడ వ్యవహరించారు. 'ధర్మాత్ముడు', అగ్నిరాజు, శ్రీరామ చంద్రుడు చిత్రాలను నిర్మించారు.. అంతేకాదు నవత కృష్ణంరాజు నిర్మించిన జమిందార్ గారి అమ్మాయి, వంతులమ్మ, ఇమెరికా అమ్మాయి, ఇంటింటి రామాయణం, ఓఇంటి బాగోతం, వంటి చిత్రా మ్యూజిక్ సిట్టింగ్స్ అన్నిసార్లది చూసుకున్నారు.. కృష్ణంరాజుతో ఉన్న సాన్నిహిత్యంతో గోపీ కృష్ణా మూవీస్ బ్యానర్ లో రూపొందిన చిత్రాలకు సారధి సాంకేతికంగా పలు పనులుచూసుకున్నారు. ఇదిలా ఉండగా చిత్రపరిశాలని నిర్మాణంలో సారధి కీలకపాత్ర పోషించారు.. సారధి మృతిపట్ల ఇండస్ట్రీకి చెందిన పలువురు ప్రముఖులు, ఆయన సహచరులు సంతాపం వ్యక్తంచేశారు.

## 'నటసింహ' పవర్ ఫుల్ లుక్

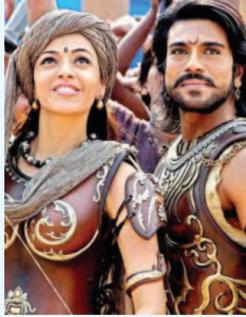
సెన్సేషనల్ మూవీ 'అఖండ' విజయం తర్వాత నందమూరి నటసింహ నందమూరి బాలకృష్ణ తన తదుపరి 107 వ



చిత్రం చేస్తున్నారు.. గోపీచంద్ మలినేని దర్శకత్వంలో ఈ చిత్రం తెరకెక్కుతోంది.. రాజ్ వంటి మాన్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ తర్వాత గోపీచంద్ చేస్తున్న చిత్రం ఇదే కావటం విశేషం.. ఈ చిత్రంపై భారీ అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి.. ఇప్పటికే బాలకృష్ణ లుక్ ను విడుదల చేయగా అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది.. బాల య్య ఈ చిత్రంతో మరో భాక్ష్ బిస్మిల్ తన తన భూతాలో వేసుకున్నట్లు అంటూ అభిమానులు కామెంట్లు చేస్తున్నారు. కాగా దర్శకుడు గోపీచంద్ మలినేని ఇవాళ మరో ఫోటో ను విడుదల చేశారు. తెల్లటి డ్రెస్ లో, గుబురుగడ్డంలో.. కళ్లకు పైటిల్ గ్లాస్ ను పెట్టుకుని సూపర్ హీరోగా అభిమానుల మధ్య ఉన్న బాలయ్య కనిపిస్తున్నారు. ఈ పిక్చర్ మరోసారి ఎన్టీఆర్ 107పై సర్వత్రా వర్ష స్టార్ట్ అయ్యింది.. కాగా ఈ సినిమాకు సంబంధించి మరెంతో అవేదీల్లో ఇవ్వండి అంటూ అభిమానులు కోరుతున్నారు.

## 'మగధీర'కు 13 ఏళ్లు

పాన్ ఇండియా మూవీ దర్శకుడు రాజు మోహన్, మెగావర్సెస్టార్ రామ్ చరణ్ కాంట్రీవీషన్ లో వచ్చిన 'మగధీర' ఎంతటి సంచలన విజయం సాధించిందో తెలిసిందే. ఇండియన్ సినిమాలో అప్పట్లో నూతన రికార్డులను క్రియేట్ చేసింది.. ఈ చిత్రానికి నేటికి 14 సంవత్సరాలు పూర్తిచేసుకుంది. 2009లో సగ్గా



ఆగస్టు 1న ఈ చిత్రం భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైంది. అభిమానులు, సినీ ప్రేక్షకుల అంచనాలకు ఏమాత్రం తగకూడా ఈ చిత్రాన్ని రాజుమోహన్ తెరకెక్కించారు. విశేషం ఏంటంటే ఈ చిత్రం మొదటి షో పూర్ణకాకుండానే ప్రభంజనం సృష్టించింది.. రామ్ చరణ్ డైలాగులు ఇండస్ట్రీలో కొత్త ఊపు తెచ్చిపెట్టాయి. కోట్లాది మంది అభిమానులను ఈ చిత్రం ఉర్రూతలూగించింది..

## లాల్ సింగ్ చద్దా' థీమ్ పోస్టర్



థీమ్ పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు.. మనం కథలోనేనా, కథ మనలోనా, ఎంతో ఈ విచిత్రం అనే పదాలుతో రూపొందిన ఈ పోస్టర్ ప్రేక్షకపద్ధాల్లో ఆసక్తి రేపతోంది.

మెగాస్టార్ విరంజీవి సమర్పణ (తెలుగు)లో వయాకామ్ స్టూడియోస్, పారామౌంట్ పిక్చర్స్, అమీర్ ఖాన్ ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై అమీర్ ఖాన్, కరీనా కపూర్, అక్కినేని నాగైతన్య నటనలతో అద్భుత చందన్ దర్శకత్వంలో అమీర్ ఖాన్, కిరణ్ రావు, జ్యోతి దేవ్ వంటి, అజిత్ అందారీ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న చిత్రం లాల్ సింగ్ చద్దా.. ఈ సినిమా కోసం ప్రేక్షకులు ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్నారు.. నాగైతన్య బాలరాజుగా కీలకపాత్రలో అమీర్ ఖాన్ తో కలిసి సైనికుడిగా కనిపిస్తున్నారు.. తెలుగులో ఈ సినిమాను గీతా ఆర్ట్స్ సంస్థ డిస్ట్రిబ్యూట్ చేస్తుంది డబ్బో విశేషం.. అన్నికార్యక్రమాలు పూర్తిచేసుకున్న ఈ చిత్రాన్ని తెలుగు, తమిళ, హిందీ భాషల్లో ఆగస్టు 11న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమాకు సంబంధించి థీమ్ పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు.. మనం కథలోనేనా, కథ మనలోనా, ఎంతో ఈ విచిత్రం అనే పదాలుతో రూపొందిన ఈ పోస్టర్ ప్రేక్షకపద్ధాల్లో ఆసక్తి రేపతోంది.

## గొప్ప సినిమా చేసే అవకాశం ఇచ్చారు: దర్శకుడు వశిష్ట్

నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్ బిల్డిట్ పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం బిందీసార.. వశిష్ట్ దర్శకత్వంలో ఎన్టీఆర్ ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై హరికృష్ణ, కె ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు.. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆగస్టు 5న విడుదల కాబోతోంది.. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు వశిష్ట్ మీడియాతో మాట్లాడారు. కథంతా ఓ ఫార్మాట్ లోకి వచ్చిన తర్వాత కళ్యాణ్ గారికి మిమ్మల్ని ఓ సారి కలవాలని అనుకుంటున్నాను.. అంటూ మెసేజ్ పంపాను.. పటాన్ సినిమా నుంచి ఆయనతో ట్రావెల్ ఉంది.. మెసేజ్ చూసుకున్న ఆయన కలిశారు.. నేను చెప్పిన పాయింట్ బాగా నచ్చింది.. రెండు మూడు రోజుల్లో కలుద్దామని అన్నారు. అప్పుడు నిర్మాత హరిగారు కథ నెరేట్ చేశారు.. ఆయనకు నచ్చింది. తర్వాత సినిమా ఎలా ముందుకెళ్లిందనేది అందరికీ తెలిసిందే.. తొలి సినిమాకు డైరెక్టు చేసినా నా సబ్జెక్టు సమ్మతం.. దాన్నే కళ్యాణ్ గారు హరిగారు సమ్మతం. బిందీసార వంటి గొప్ప అవకాశాన్ని ఇచ్చారు.. వారు నాకు ఇచ్చిన అవకాశాన్ని నిలబెట్టుకోవటానికి ఎంత కష్టపడాలి అలా కష్టపడ్డాను.. నాకు టీం కూడ బాగా సపోర్ట్ చేసింది.. కెమెరామెన్ బోటాగారు, ఆర్ట్ డైరెక్టర్ కిరణ్ గారు, ఫైట్ మాస్టర్ ఇలా అందరి సపోర్ట్ సినీమాను అనుకున్న సమయంలో పూర్తిచేయగలిగాం.. నాకు ముందు నుంచి డైరెక్టర్ అంటేనే ఇష్టం.. అయితే మధ్యలో ప్రేమలెఖ రాశా అనే సినిమాలో హీరోగా నటించాను.. అయితే అసినిమా రిలీజ్ కాలేదు. చివరకు నాకు వచ్చిన, నచ్చిన పని చేసుకోవటం ఉత్తమం అనిపించింది.. దాంతో మళ్ళీ దర్శకత్వ శాఖ వైపు అడుగు వేశాను.. బిందీసారుడు అనే రాజు 500 సంవత్సరాలకు ముందు పరిపాలించిన రాజు. ఆయనకు సంబంధించిన వివరాలేవీ తెలియదు.. కాబట్టి నేను కొత్తగా నేర్చుకుంటూ దాన్ని తెరకెక్కించే ప్రయత్నం చేశాను.. ఓ రకంగా చెప్పాలంటే నేను ప్రతిరోజు టైమ్ ట్రావెల్ చేసినట్లు నాకు అనిపించింది.. బిందీసారుడికి సంబంధించిన త్రిగళం అనే సాహజ్యాన్ని క్రియేట్ చేశాం.. కిరణ్ గారిని మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ అనుకున్నాం.. అజయితే ఆయన బిణా ఉన్నారు.. దీంతో ఆయన్ని కలవడం.. అప్పుడు చిరంతన్ భట్ గారిని అనుకున్నాం.. ఎందుకంటే అప్పటికే ఆయన ఈ టైమ్ ఆఫ్ మూవీ గౌరవితో శాతకర్షణ చేసి ఉన్నారు. సినీయర్ ఎన్టీఆర్ నుంచి ఇప్పటిదాకా చాలా మంది హీరోలు రాజుల పాత్రల్లో మనల్ని అలంకరించారు.. వారికి దగ్గర పోలికల్లో మన సినిమాలో హీరోలు ఉండకూడదని అనిపించింది. ఆ సమయంలో మా డిజైన్ రామ కౌన్సిల్ సెన్సెస్ ఇచ్చారు.. అందులో ఇప్పటి లుక్ అందరికీ నచ్చింది. సినిమాలో సిజికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఉంది.. దీంతో సినిమాకు సమయం వచ్చింది.. బిందీసార చిత్రాన్ని రెండు భాగాలుగా చూపించే ప్లాన్ చేశాం.. ఎంబీ పాత్రలన్నింటి ప్రాధాన్యత ఉంటుంది.. కాబట్టి అన్నింటినీ ఓ సినిమా లోనే చూపించలేం.. కాబట్టి రెండు భాగాలు చేయాలని అనుకుంటున్నాం.. తదుపరి బిందీసార 2 ఉంటుంది. బిందీసారుడు అనే క్యారెక్టర్ ఓ సూపర్ హ్యాస్ లాంటి క్యారెక్టర్ దీన్ని 3, 4 భాగాలుగా కూడ చూపించవచ్చు



## 'డై హార్డ్ ఫ్యాన్' నుంచి సాంగ్



హీరోయిన్ ను కలవాలనుకుంటాడు.. అనుకోకుండా హీరోయిన్ ను కలిస్తే ఆ రాత్రి ఎంజరింగుందనేది ఈ చిత్రం ముఖ్యకథాంశంగా ఉంటుంది. ఈ చిత్రానికి మధు పొన్నాన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.. తాజాగా ఈ చిత్రం నుంచి 'అరే.. కుదురే లేదే.. అనే పాటను విడుదల చేశారు.. హాచరణ్ అలపించగా, లక్ష్మీ ప్రయోగం సాహిత్యం అందించారు. ఈ పాట ఎంతో వినసొంపుగా ఉంది.. ఈ చిత్రంలో షకలక శంకర్, రాజీవ్ కనకాల, నోయల్ కీలకపాత్రల్లో కనిపించున్నారు. ఈ చిత్రం ఈ ఆగస్టులోనే ప్రేక్షకుల ముందుకు రావటానికి సిద్ధమవుతోంది.

శ్రీహస్ సినీ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై శేష అలపాటి, ప్రయోగ శర్మ డీమా నటించిన చిత్రం 'డై హార్డ్ ఫ్యాన్' యంగ్ డైరెక్టర్ ఆధీరామ్ ఎం. ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నాననారు. ఈ చిత్రాన్ని చంద్రప్రయ నుబుద్ధి నిర్మిస్తున్నారు. కాగా హీరోయిన్లకు కూడ అభిమానులు చాలా మంది ఉంటారు కనుపించుతోంది.. ఇంబీ పాత్రలో అంటే యూత్ ఫోన్ ఎంత క్రేజ్ ఉంటుందో చెప్పాల్సిన పనిలేదు.. అలాంటి ఓ అభిమాని తన అభిమానం చేసి హీరోయిన్ ను కలవాలనుకుంటాడు.. అనుకోకుండా హీరోయిన్ ను కలిస్తే ఆ రాత్రి ఎంజరింగుందనేది ఈ చిత్రం ముఖ్యకథాంశంగా ఉంటుంది. ఈ చిత్రానికి మధు పొన్నాన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.. తాజాగా ఈ చిత్రం నుంచి 'అరే.. కుదురే లేదే.. అనే పాటను విడుదల చేశారు.. హాచరణ్ అలపించగా, లక్ష్మీ ప్రయోగం సాహిత్యం అందించారు. ఈ పాట ఎంతో వినసొంపుగా ఉంది.. ఈ చిత్రంలో షకలక శంకర్, రాజీవ్ కనకాల, నోయల్ కీలకపాత్రల్లో కనిపించున్నారు. ఈ చిత్రం ఈ ఆగస్టులోనే ప్రేక్షకుల ముందుకు రావటానికి సిద్ధమవుతోంది.

## అనన్యపాండే.. నవరసాల సోయగాలు

బాలీవుడ్ బ్యూటీ అనన్యపాండే.. తెలుగులో 'లైగర్' మూవీ ద్వారా ఎంట్రి కాబోతోంది.. సోషల్ మీడియాలో ఒకటి అయితే యూటిబ్ నే ఉంటూ వస్తోంది.. తాజాగా ఒక ఫోటో పోస్ట్ చేసింది.. అందులో విభిన్న భావాలను పలికిస్తూ అందాలింకించింది.. నవరసాలు ఫ్యాన్లలో ఉన్న ఈ ఫోటో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది.. సోషల్ మీడియాలో రోజురోజు ఫోటో వచ్చే సంఖ్యను పెంచుకుంటోంది..

# నాగ పంచమి విశిష్టత



శాస్త్రాల ప్రకారం.. నాగపంచమి నాడు ఉపవాసం చేయాలి. అలాగే నాగ మంత్రాన్ని జపించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రాహు, కేతు దోషాల నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది. హిందూ సంప్రదాయాల్లో నాగ పంచమి పండగకు ఎంతో ప్రాముఖ్యత, విశిష్టత ఉంది. ప్రతి ఏటా శ్రావణ మాసంలో శుభవక్ష సంవత్సరం నాగుల పంచమిగా జరుపుకుంటారు. నాగపంచమి రోజు మహిళలు నాగదేవత

అయాలకు వెళ్లి పూజలు చేస్తుంటారు. పుట్టలో పాలు పోస్తుంటారు. నాగపంచమి ప్రాముఖ్యతను ఆనేక గ్రంథాల్లో కూడా వివరించారు. జ్యోతిష్యం దృష్ట్యా కూడా ఈ రోజులకు ఎంతో ప్రత్యేకత ఉంది. నాగపంచమి రోజున పూజలు చేస్తే, కాలనర్మ దోషం తొలగిపోతుందని పురాణాల్లో చెప్పారు. జాతకంలో కాల నర్మదోషం, రాహు దోషాలు ఉన్నవారు, నాగపంచమి రోజు శివాలయానికి వెళ్లి రుద్రాభిషేకం చేస్తారు. శివుడికి అభిషేకం చేసిన తర్వాత.. నాగదేవతను పూజిస్తే.. జీవితంలో అన్ని కష్టాలు తొలగిపోతాయని భక్తులు విశ్వసిస్తారు. పురాణాల ప్రకారం. నాగపంచమి కథ కృష్ణుడితో ముడిపడి ఉంది. శ్రీకృష్ణుడు తన స్నేహితులతో కలిసి బంతి ఆట ఆడుకుంటుండగా.. బంతి నదిలో పడింది. ఐతే ఆ నదిలో కాళియనాగ్ ఉంటాడు. ఆ విషయం తెలియక శ్రీకృష్ణుడు బంతి కోసం నదిలోకి దూకుతాడు. నదిలోకి వచ్చిన కృష్ణుడిపై కాళియ నాగదాడిస్తుంది. కానీ శ్రీకృష్ణుడు దానిని ఎదుర్కొని గట్టి గుణపాఠం చెబుతాడు. ఆ తర్వాత కాళియనాడు శ్రీకృష్ణుడికి క్షమాపణలు చెప్పింది. ఇకపై ఎవరికీ హాని చేయబడని హామీ ఇస్తుంది. కాళియ నాగుపై కృష్ణుడు సాధించిన విజయాన్ని నాగపంచమిగా జరుపుకుంటారు. స్వంద పురాణంలో నాగ పంచమి విశిష్టతను చరమ కూడా వివరించాడు అదిశేషుని సేవకు సంబంధించిన శ్రీమహావిష్ణువు ఓ వరం కోరుకోమని అడుగుతాడట. తాము ఉద్భవించిన పంచమి రోజు నాడు కృష్ణుడిని మానవాళి అంతా నర్మ పూజలు చేయాలని అదిశేషుడు కోరుకుంటాడు. అదిశేషుని కోరికని మన్నించిన విష్ణుదేవుడు శ్రావణ శుద్ధ పంచమి రోజున నర్మ పూజలు చేస్తారని ఆమోదించారు. అప్పటి నుంచి శ్రావణ మాసంలోని శుభ వక్ష పంచమిని నాగుల పంచమిగా జరుపుకుంటున్నారు.



పరిష్కారం చూపడంపై పరిశోధన మొదలుపెట్టింది. దేశానికి తిరిగివచ్చాక ఉత్తరప్రదేశ్ లోని గల్లోతియా యూనివర్సిటీలో ఫోటోగ్రఫీ టెన్స్ తొలగించే వద్దని గమనించింది. దాని స్ఫూర్తితో వంద్య, కూరగాయల తోకలను 'గ్రీన్ ఫిల్టర్'గా ఉపయోగించి స్వచ్ఛంగా మార్చింది. దీని ద్వారా ఎన్నో లక్షల మందికి స్వచ్ఛమైన తాగునీరు అందుతుంటుంటే కాకుండా.. రోజూ వృధాగా పోయే ఈ తోకల ద్వారా ఏర్పడే కాలుష్యానికి సమాధానం ధొరికింది అదే ఈమెకు ఈ జాబితాలో చోటు దక్కించుకునేలా చేసింది. 'నా పరిష్కారం'లో స్వచ్ఛమైన, ఆరోగ్యకరమైన ప్రపంచం ఏర్పడేలా సాయపడ్డాల్సి దాని కోరిక అంటుంది 34 ఏళ్ల రిషా. **అవార భద్రత: నిధి..** ఓవైపు పుణ్య అవుతున్న ఆహారం.. మరోవైపు తిండిలేక అల్లాడుతున్న ప్రజలు. వీరికి సాయమందించాలనుకుంది నిధి పంత్. పుట్టింది హిమాలయాల్లోని రైతు కుటుంబంలో పెరిగింది ముంబయిలో, అమ్మనాన్న స్నేహితులు. చిన్నతనం నుంచీ సమాజసేవపై ఆసక్తి. ముఖ్యంగా ప్రకృతి వైపరీత్యాల కారణంగా నష్టపోయిన వారికి తోచిన సాయం చేస్తుంది. ఓసారి ఈ క్రేసుంలో వరద బాధితుల వల్లనే పర్యటిస్తున్నప్పుడు ఆకలి కోసం అలమటిస్తున్న వారినీ, పట్టణంలో పుణ్య అవుతున్న ఆహారాన్ని చూసింది. రెంటికి పరిష్కారంగా ఎన్ 4ఎన్ (సైన్స్ ఫర్ సౌస్టేబిల్) టెక్నాలజీని ప్రారంభించింది. ఈమె తెలివితేటల్ని గ్రామ్యయేజ్. తన పరిష్కారం సోలూషన్ నడిపే ఘడి డీవైలప్ మెంట్ ను రూపొందించింది. ఇది వంట, ఆహారం పదార్థాల్లోని తేమను తొలగించి, రహితంగా అవసరం లేకుండానే ఏడాదిపాటు నిల్వ ఉండేలా చేస్తుంది. వీటిని సొంత భూమిపైనే మహారాష్ట్ర రైతులకు అందిస్తోంది. వాళ్ళకి మార్కెటింగ్ పై నాన్ ప్రరంగా శిక్షణని ఇస్తోంది. దీనికోసం జాతీయస్థాయిలో పలు అవార్డులనూ అందుకుంది.

## అధ్యాత్మికం

# బరువు తగ్గాలా.. ఇవి తినండి!

బరువు తగ్గాలంటే నోరు కట్టినకోవడం ఒకటి మాత్రం అనుకుంటారు చాలామంది. కానీ ఈ పదార్థాలు తింటే కూడా అది సాధ్యమే అంటున్నారని పోషకాహార నిపుణులు.. అవేంటంటే..



బొంగుంబంది. బెల్ పెప్పర్.. పిటామిన్-సి దండంగా ఉంటుంది. ఇది కొవ్వును కరిగించే సాయం పడి పిండి

భాక్ బీన్స్.. వీటిలో బోరేడు పీచు ఉంటుంది. వీటిని తింటే పొట్ట నిండిన భావన కలిగి చాలా సేపటి వరకు ఆకలి వేయదు. ఈ బీన్స్ హానికార ఎల్ డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్ ను అయిదు శాతం తగ్గిస్తాయట. మిరియాలు.. వీటిలోని సెపెటెన్ అనే పదార్థం కొత్త కొవ్వు కణాలు ఏర్పడకుండా అడ్డుకుంటుంది. ఇది శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్, పొట్టా రెండింటినీ తగ్గిస్తుంది.

పదార్థాలను శక్తిగా మారుస్తుంది. బరువును అడుపులో ఉంచు తుంది.



పాలకూర.. ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఈ ఆకుకూరను గుడ్లతో కలిపి ఆప్టెయిటా తీసుకుని చూడండి. పోషకాలు అందుతాయి. బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. మరొకటి వీణని ప్రయత్నించి చూడండి. కొబ్బరి నూనె.. దీనిలోని కొవ్వులు బరువును నియంత్రిస్తాయి. ఈ నూనెను తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ పెరగదు. ఆరోగ్యమా

ఫలితంగా చర్మం లోపలి నుంచే నిగిరింపును సంతరించుకుంటుంది. అని సూచిస్తున్నారని సౌందర్య నిపుణులు.. మరి వారు సూచిస్తున్నట్లు రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచుకుని, అందంగా మెరిసిపోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసుకుందాం..

వ్యాయామం చేయండి.. వ్యాయామాలు, వర్కవుట్లు జీవనశైలిలో భాగం చేసుకుంటే శరీర ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మం సౌందర్యాన్ని సరికొద్దం కోవచ్చు. వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల వ్యాధులు స్వల్పంగానే పెరుగుతుంది. ఫలితంగా శరీరంలో రక్త ప్రసరణ బాగుంటుంది. రన్నింగ్, యోగా, హై ఇంటెన్సిటీ ఇంటర్వెల్ ట్రైనింగ్.. లాంటి వ్యాయామాలను వారంలో 5 రోజుల కొద్దిన కనీసం 30 నిమిషాల పాటు చేస్తే రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.

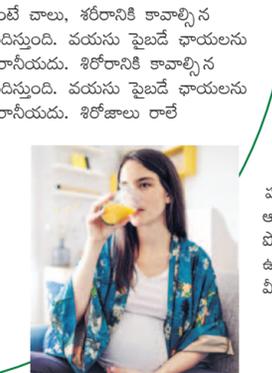
గర్భిణులకు ఆరోగ్యం వచ్చేదంటే ఆకలి తీరేలా ఆహారం తీసుకుంటారు. పోషకాలకు పెట్టెపీట వేస్తారు. అయినా అప్పుడప్పుడు నీరసించి పోతుంటారు. ఇలాకాకుండా ఉండాలన్నా తక్షణ శక్తినివ్వాలన్నా ఎవరినీ జ్యూస్ నరైనది అంటున్నారని నిపుణులు. ఇది శక్తిని కాదు, శరీరంలోని మలినాలను బయటకు పంపి ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని పెంపొంది స్తుందని సూచిస్తున్నారు. డీటాక్సిఫికేషన్ డ్రింక్ అని పిలిచే ఈ జ్యూస్ తయారీకి.. ముందుగా రెండు యాపిల్స్, క్యారెట్లు, ఒక బీరూట్ తీసుకుని చిన్న ముక్కలుగా తరిగి మిక్సీలో వేసుకోవాలి. మెత్తగా అయిన ఈ మిశ్రమానికి ఒక బీరూట్ తీసుకుని చిన్న ముక్కలుగా తరిగి మిక్సీలో వేసుకోవాలి. మెత్తగా అయిన ఈ మిశ్రమానికి కావాలి న రసం, అలవెక్స్ నిమ్మరసం, అల రెండు అల్లం రసం, చెంచా మిరి యాలపొడి వేసి మరోసారి మిక్సీపట్టాలి. ఇలా తయారైన ఎవరినీ జ్యూస్ ను ఒక గ్లాసులోకి తీసు కొని నాలుగు ఐస్ క్యూబ్స్ వేసి తీసుకుంటే చాలు. ప్రయోజనాలు.. పోషకాలగంగా చెప్పే ఈ జ్యూస్ లో ఎవరినీ ఇతర విటమిన్లు, ఫోలేట్, నియాసిన్, జింక్, కాపర్, పొటాషి యం, మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, మెగ్నీషియం తో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని

మలినాలను బయటకు పంపి వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఈ జ్యూస్ గర్భిణులకు సరైన పోషకాలను సమయానికి అందిస్తుంది. గర్భస్థ శిశువు ఎదుగుదల ఆరోగ్యంగా ఉండేలా వరికొస్తుంది. చర్మం కూడా ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. ఇందులోని పీచు జీర్ణాశయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేసి, అధిక బరువు సమస్య రాకుండా నివారిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. రక్తపోటును అదుపు చేస్తుంది. ఒక గ్లాసు

## గర్భిణులకు ఎబిసి జ్యూస్..

జ్యూస్ తీసుకుంటే చాలు, శరీరానికి కావాల్సిన తెలివితేటలు అందిస్తుంది. వయసు పైబడే ఛాయలను త్వరగా దరికి రానియ్యదు. శరీరానికి కావాల్సిన తెలివితేటలు అందిస్తుంది. వయసు పైబడే ఛాయలను త్వరగా దరికి రానియ్యదు. శరీరం లో నీటి శాతం తగ్గడం వల్ల విషకార్యాలు, హానికారక పదార్థాలు పెరిగిపోతాయి. ఈ ప్రభావం కచ్చితంగా చర్మంపై పడుతుంది. కాబట్టి ఎప్పుడీకప్పుడు శరీరంలో తగినంత నీటి స్థాయిలు ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి. ఈ క్రమంలో మంచి నీటితో పాటు కొన్ని రకాల ప్రోటీన్ జ్యూస్ లను తీసుకున్నా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. హెల్త్ ఫుడ్స్... చక్కెర, ఉప్పు ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలను ఆహారంగా తీసుకోక పోవడం ఎంతో ఉత్తమం. వీటి

జ్యూస్ తీసుకుంటే చాలు, శరీరానికి కావాల్సిన తెలివితేటలు అందిస్తుంది. వయసు పైబడే ఛాయలను త్వరగా దరికి రానియ్యదు. శరీరానికి కావాల్సిన తెలివితేటలు అందిస్తుంది. వయసు పైబడే ఛాయలను త్వరగా దరికి రానియ్యదు. శరీరం లో నీటి శాతం తగ్గడం వల్ల విషకార్యాలు, హానికారక పదార్థాలు పెరిగిపోతాయి. ఈ ప్రభావం కచ్చితంగా చర్మంపై పడుతుంది. కాబట్టి ఎప్పుడీకప్పుడు శరీరంలో తగినంత నీటి స్థాయిలు ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి. ఈ క్రమంలో మంచి నీటితో పాటు కొన్ని రకాల ప్రోటీన్ జ్యూస్ లను తీసుకున్నా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. హెల్త్ ఫుడ్స్... చక్కెర, ఉప్పు ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలను ఆహారంగా తీసుకోక పోవడం ఎంతో ఉత్తమం. వీటి



విషకార్యాలు తొలగిపోతాయి. అంతేకాదు శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు సక్రమంగా ఆక్సిజన్ అందుతుంది. ఫలితంగా చర్మం మృదువుగా, తాజాగా మారుతుంది. రోజై కనీసం 10-15 నిమిషాల పాటు ఇలా ఫేషియల్ మసాజ్ చేసుకుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. మసాజ్ కోసం జెడ్ లోల్ వంటి పరికరాలను కూడా వాడవచ్చు. ఆ అలవాట్లను దూరం చేసుకోండి.. స్ట్రోకింగ్, మధ్యపానం లాంటి అల వాట్లు ఉన్నవారు వీలైనంతవరకు వాటికి దూరంగా ఉండడం ఉత్తమం. ఇవి రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. ప్రత్యేకించి పొగాకు సంబంధిత పదార్థాల రక్త

అనుబంధాన్ని కొనసాగించాలంటే కాస్త శ్రమ పడాలి. వీటిని నిర్వహణలో ఎంత జాగ్రత్త ఉన్నప్పటికీ మనస్థితి వ్యత్యుతంతో కొంత సమయం గడచిపోవాలి. అలాగే ఇద్దరి మధ్య ఏర్పడిన బంధం స్నేహమేనా.. ప్రేమేనా.. కొన్ని కొన్ని సందర్భాల్లో గోడవలు రావడం సహజం

కాబట్టి వాటిని తెగేవరకు లాగకుండా.. మనలోని ఆహారాన్ని పక్కనపెట్టి ఇద్దరి మధ్య ఏర్పడిన సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలి ఉంటుంది. మీ జీవితంలో భాగంగా ఉన్న ప్రతి ఒక్కరితోనూ ఎంతో కొంత సమయం గడుపుతూ ఉండండి. వారు మీకు దూరంగా ఉన్నప్పటికీ వాటిని తెగేవరకు మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించండి. అప్పుడే బంధాలు బలపడతాయి. ఎప్పుడైనా సరే.. ఒక బంధానికి జైక్ పడిందంటే మళ్ళీ కొనసాగించడం అంత జాప్యం కాదు. అందుకే మీ జీవితంలో విలువైన బంధాలను పదిలంగా కాపాడుకోండి.

అనుబంధాన్ని కొనసాగించాలంటే కాస్త శ్రమ పడాలి. వీటిని నిర్వహణలో ఎంత జాగ్రత్త ఉన్నప్పటికీ మనస్థితి వ్యత్యుతంతో కొంత సమయం గడచిపోవాలి. అలాగే ఇద్దరి మధ్య ఏర్పడిన బంధం స్నేహమేనా.. ప్రేమేనా.. కొన్ని కొన్ని సందర్భాల్లో గోడవలు రావడం సహజం



## అందంగా మెరిసిపోవాలంటే..



విషకార్యాలు తొలగిపోతాయి. అంతేకాదు శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు సక్రమంగా ఆక్సిజన్ అందుతుంది. ఫలితంగా చర్మం మృదువుగా, తాజాగా మారుతుంది. రోజై కనీసం 10-15 నిమిషాల పాటు ఇలా ఫేషియల్ మసాజ్ చేసుకుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. మసాజ్ కోసం జెడ్ లోల్ వంటి పరికరాలను కూడా వాడవచ్చు. ఆ అలవాట్లను దూరం చేసుకోండి.. స్ట్రోకింగ్, మధ్యపానం లాంటి అల వాట్లు ఉన్నవారు వీలైనంతవరకు వాటికి దూరంగా ఉండడం ఉత్తమం. ఇవి రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. ప్రత్యేకించి పొగాకు సంబంధిత పదార్థాల రక్త

పాటు శరీరంలో లోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఫేషియల్ మసాజ్ ల వల్ల కూడా చర్మం సహజంగా మెరుగుపడుతుంది. ఈ ఉండే లింఫ్ గ్రంథులపై మద్దతు జరిగి ఆయా భాగాల్లో ఉండే వ్యర్థాలు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు-రెండు, సోయాసాస్-రెండు టీస్పూన్లు, నూనె-రెండు టీస్పూన్లు, జీలకర్ర పొడి-అర టీస్పూన్, గరం మసాలా-పావు టీస్పూన్, ఉప్పు-రుచికి తగినంత, కూర

తరువాత కటివేసి పెట్టుకున్న బీన్స్, క్యారెట్, క్యాబేజీ తురుము వేసి తగినంత ఉప్పువేసి కలుపుకోవాలి. కాసేపు ఉడికిన తరువాత గరంమసాలా, స్వీట్ బిల్లీసాస్, సోయా సాస్ వేసి కలియబెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు కూరగాయల రసం పోయాలి, చిన్నమంటపై ఐదు నిమిషాలు మరిగించాలి. అవసరమైతే కొన్ని సీజ్ కలుపుకోవచ్చు. తరువాత తరిగిన కొత్తిమీర వేసి మరో ఐదు నిమిషాలు మరిగించాలి. చివరగా నూడుల్స్ వేసి, జీలకర్ర పొడి వేసి కలియబెట్టుకోవాలి. చిన్న మంటపై రెండరు, మూడు నిమిషాలు ఉంచి దింపు కోవాలి. స్ప్రింగ్ ఆనియన్స్ తో గార్నిష్ చేసుకుని సర్వ చేసుకోవాలి.

పంటకాల తయారీకి జైక్ పాడి అందుబాటులో లేనప్పుడు కార్టోఫేజ్ పాడి చేసి ఉపయోగించుకోవచ్చు.

## నూడుల్స్ సూప్

కావలసినవి : నూడుల్స్ - 150 గ్రాములు, తరిగిన ఉల్లిపాయలు-పావు కప్పు, బీన్స్-ఐదు, క్యారెట్-ఒకటి, క్యాబేజీ తురుము-పావు కప్పు, స్ప్రింగ్ ఆనియన్స్-రెండు (గార్నిష్ కోసం), కొత్తిమీర-ఒక కట్ల, స్వీట్ బిల్లీసాస్-మూడు టేబుల్ స్పూన్లు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు-రెండు, సోయాసాస్-రెండు టీస్పూన్లు, నూనె-రెండు టీస్పూన్లు, జీలకర్ర పొడి-అర టీస్పూన్, గరం మసాలా-పావు టీస్పూన్, ఉప్పు-రుచికి తగినంత, కూర



తరువాత కటివేసి పెట్టుకున్న బీన్స్, క్యారెట్, క్యాబేజీ తురుము వేసి తగినంత ఉప్పువేసి కలుపుకోవాలి. కాసేపు ఉడికిన తరువాత గరంమసాలా, స్వీట్ బిల్లీసాస్, సోయా సాస్ వేసి కలియబెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు కూరగాయల రసం పోయాలి, చిన్నమంటపై ఐదు నిమిషాలు మరిగించాలి. అవసరమైతే కొన్ని సీజ్ కలుపుకోవచ్చు. తరువాత తరిగిన కొత్తిమీర వేసి మరో ఐదు నిమిషాలు మరిగించాలి. చివరగా నూడుల్స్ వేసి, జీలకర్ర పొడి వేసి కలియబెట్టుకోవాలి. చిన్న మంటపై రెండరు, మూడు నిమిషాలు ఉంచి దింపు కోవాలి. స్ప్రింగ్ ఆనియన్స్ తో గార్నిష్ చేసుకుని సర్వ చేసుకోవాలి.

విషకార్యాలు తొలగిపోతాయి. అంతేకాదు శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు సక్రమంగా ఆక్సిజన్ అందుతుంది. ఫలితంగా చర్మం మృదువుగా, తాజాగా మారుతుంది. రోజై కనీసం 10-15 నిమిషాల పాటు ఇలా ఫేషియల్ మసాజ్ చేసుకుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. మసాజ్ కోసం జెడ్ లోల్ వంటి పరికరాలను కూడా వాడవచ్చు. ఆ అలవాట్లను దూరం చేసుకోండి.. స్ట్రోకింగ్, మధ్యపానం లాంటి అల వాట్లు ఉన్నవారు వీలైనంతవరకు వాటికి దూరంగా ఉండడం ఉత్తమం. ఇవి రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. ప్రత్యేకించి పొగాకు సంబంధిత పదార్థాల రక్త

పంటకాల తయారీకి జైక్ పాడి అందుబాటులో లేనప్పుడు కార్టోఫేజ్ పాడి చేసి ఉపయోగించుకోవచ్చు.

అనుబంధాన్ని కొనసాగించాలంటే కాస్త శ్రమ పడాలి. వీటిని నిర్వహణలో ఎంత జాగ్రత్త ఉన్నప్పటికీ మనస్థితి వ్యత్యుతంతో కొంత సమయం గడచిపోవాలి. అలాగే ఇద్దరి మధ్య ఏర్పడిన బంధం స్నేహమేనా.. ప్రేమేనా.. కొన్ని కొన్ని సందర్భాల్లో గోడవలు రావడం సహజం

కాబట్టి వాటిని తెగేవరకు లాగకుండా.. మనలోని ఆహారాన్ని పక్కనపెట్టి ఇద్దరి మధ్య ఏర్పడిన సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలి ఉంటుంది. మీ జీవితంలో భాగంగా ఉన్న ప్రతి ఒక్కరితోనూ ఎంతో కొంత సమయం గడుపుతూ ఉండండి. వారు మీకు దూరంగా ఉన్నప్పటికీ వాటిని తెగేవరకు మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించండి. అప్పుడే బంధాలు బలపడతాయి. ఎప్పుడైనా సరే.. ఒక బంధానికి జైక్ పడిందంటే మళ్ళీ కొనసాగించడం అంత జాప్యం కాదు. అందుకే మీ జీవితంలో విలువైన బంధాలను పదిలంగా కాపాడుకోండి.

అనుబంధాన్ని కొనసాగించాలంటే కాస్త శ్రమ పడాలి. వీటిని నిర్వహణలో ఎంత జాగ్రత్త ఉన్నప్పటికీ మనస్థితి వ్యత్యుతంతో కొంత సమయం గడచిపోవాలి. అలాగే ఇద్దరి మధ్య ఏర్పడిన బంధం స్నేహమేనా.. ప్రేమేనా.. కొన్ని కొన్ని సందర్భాల్లో గోడవలు రావడం సహజం



