



केसर-युक्त
विमला
पान मसाला

పలుకులలో కేసరి

□ పాన్ మసాలాను తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరం.
మైనర్ పిల్లల కొసం కాదు.
0% పొగాకు మరియు ఎక్కువ నికోటిన్ లేదు.

మునుగోడులో 'గుర్తు'ల గోడు మారి న ఆర్డీ



రోడ్ రోల్ గుర్తు తొలగింపు వివాదంతో జగన్మోదరావుపై వేటు మిర్చాలగూడ ఆర్డీడి రోహిత్ సింగ్ కు మునుగోడు ఆర్డీ బాధ్యతలు అభ్యర్థి శివకుమార్ కు మళ్ళీ అదే గర్తు

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 20: మునుగోడు ఉపఎన్నిక రిటర్నింగ్ అధికారిగా మిర్చాలగూడ ఆర్డీ వోగా పనిచేస్తున్న రోహిత్ సింగ్ నియమితులయ్యారు. ఈ మేరకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం గుర్తువారం సాయంత్రం అధికారికంగా ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. రోడ్డు రోల్ గుర్తు తొలగింపునకు సంబంధించి నెలకొన్న వివాదంలో వెంటవెంటనే చర్యలు చేపట్టిన కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ఇప్పటి వరకు రిటర్నింగ్ అధికారిగా పనిచేసిన జగన్మోదరావును ఆ బాధ్యతల నుంచి తప్పిస్తూ వేటు వేసింది. ముందుగా తమ ప్రతినిధిని నేరుగా మునుగోడుకు పంపి వాస్తవ పరిస్థితులపై ఆరా తీసింది. ఎన్నికల సంఘం ప్రతినిధి పంపిన నివేదిక ఆధారంగా ఎన్నికల గుర్తుల కేంద్రగోళానికి ముగింపు పలికింది. యుగ తులసి ఫౌండేషన్ అభ్యర్థి శివకుమార్ కు తిరిగి రోడ్డు రోల్ గుర్తును కంట్రాక్టు కనీ నిర్ణయం తీసుకుంది. అంతేగాక ఆ గుర్తును తొలగించిన రిటర్నింగ్ అధికారిపై వేటు వేసింది. వెంటనే కొత్త రిటర్నింగ్ అధికారి ఎంపిక కోసం ముగ్గురు అధికారుల పేర్లను సూచించాలంటూ >>7



10 లక్షల కొత్త ఉద్యోగాలు

రేపు రోజుగారే మేళాను ప్రారంభించనున్న ప్రధాని మోడీ
న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 20: దేశంలో పదిలక్షలమందికి కొత్త ఉద్యోగాల్లో నియమించేయకు ఉద్దేశించిన ప్రత్యేక ప్రణాళిక రోజుగారే మేళాను ప్రధాని నరేంద్రమోడీ ఈనెల 22వ తేదీ ఉదయం 11 గంటలకు విడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా ప్రారంభిస్తున్నారు. కొత్తగా చేర్చుకునే 75 వేలమందికి నియామక లేఖలు కూడా అందిస్తారు. యువత >>2

45 రోజులకే బ్రిటన్ ప్రధాని రాజీనామా

ఆర్థిక సంక్షోభంలో దేశం ముందే వైదొలగిన పలువురు మంత్రులు మళ్ళీ తెరపైకి రిషి సునాక్ పేరు రేసులో మరికొందరు కూడా..
లండన్, అక్టోబర్ 20: బ్రిటన్ లో మరోసారి రాజకీయ సంక్షోభం చోటుచేసుకుంది. కన్న రేపిటివ్ పార్టీలో ప్రధాని అభ్యర్థిపై మరోసారి తీవ్రస్థాయి చర్యలు దారితీసింది. ఆర్థిక వ్యవస్థ సంక్షోభానికి కారకులయ్యారన్న విమర్శలతో ప్రస్తుత ప్రధాని లిజ్ బెన్ టోన్ రాజీనామా చేశారు. గతనెల ఏడవ తేదీ బ్రిటన్ ప్రధానిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన ఆమె 45 రోజులకే రాజీనామా చేయాల్సి వచ్చింది. బ్రిటన్ పరిత్రలో అతితక్కువ కాలం పనిచేసిన ప్రధానిగా లిజ్ బెన్ రికార్డుకెక్కారు. ఇప్పటివరకూ అతితక్కువ కాలం పనిచేసిన ప్రధానిగా జాన్ సోన్ లి మాత్రమే గుర్తించబడ్డారు. ఆయన కేవలం 19 రోజులు మాత్రమే పనిచేశారు. ప్రధానిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత జార్జ్ క్లార్ కు >>2

'గ్రూప్-1' గజబిజి!

ప్రిలిమినరీ పరీక్షలో ప్రశ్నపత్రాల మార్పు ఒక మీడియం బదులు మరొక మీడియం ప్రశ్నపత్రాలు ఒక కేంద్రంలో ఉదయం పరీక్ష మధ్యాహ్నం రాశారు



2 కేంద్రాల్లో 7, 15, 30 నిమిషాలు అదనపు సమయం
బాధ్యులైన ఇన్స్పెక్టర్లపై క్రమశిక్షణ చర్యలు
హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 20 ప్రభాతవార్త: తెలంగాణ రాష్ట్రంలో గత ఆదివారం జరిగిన మొదటి గ్రూప్-1 ప్రీలిమినరీ పరీక్షలో ప్రశ్నాపత్రాల మార్పు జరిగింది. ఈ నెల 16న జరిగిన గ్రూప్-1 ప్రీలిమినరీ పరీక్షలో హైదరాబాద్ లోని కొన్ని పరీక్షా కేంద్రాల్లో అభ్యర్థులకు ఒక మీడియం >>2

24వ దీపావళి సెలవు

ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులు జారీ
హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 20, ప్రభాతవార్త: దీపావళి పండుగ ఎప్పుడు జరుపుకోవా లనేదానిపై ఎట్టకేలకు ఒక స్పష్టత వచ్చింది. ఈనెల 24వ తేదీన దీపావళి పండుగ సెలవు దినంగా గురువారం ప్రభుత్వం వెల్లడించింది. కాగా క్యాంపెయిన్ లో ఈ నెల 25వ తేదీన దీపావళి పండుగగా పేర్కొనడంతో తెలంగాణ ప్రభుత్వం సైతం అదే రోజు సెలవు దినంగా వార్షిక సెలవు రోజుల క్యాలెండర్ లో ప్రకటించింది. అయితే 25వ తేదీన సూర్యగ్రహణం ఏర్పడుతున్నందున దీపావళిని అదే రోజు జరుపుకోవడంపై సంవేదాలు తలెత్తాయి. సూర్యగ్రహణం కావడంతో ఆ రోజు దీపావళి జరుపుకోకూడదంటూ పండితులు సైతం >>2

టిఆర్ఎస్ లోకి మాజీ ఎమ్మెల్యే బిక్షమయ్య గౌడ్

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 20: బిజెపికి రాజీనామా చేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే బిక్షమయ్య గౌడ్ గురువారం సాయంత్రం టిఆర్ఎస్ లో చేరిపోయారు. తెలంగాణ భవన్ లో టిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామారావు బిక్షమయ్య గౌడ్ కు పార్టీ కండువా కప్పి టిఆర్ఎస్ లోకి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా టిఆర్ఎస్ మాట్లాడుతూ భారతీయ జనతా పార్టీ ఒక విష సంస్కృతికి తెర తీసిందని, మునుగోడు ప్రజలను దనమదంతో గెలవాలన్న కుట్ర ప్రయత్నం చేస్తున్నదని యుక్తబుద్ధులు, ఏ సంకల్పంతోనైతే ఫ్లోలోసన్ సమస్యను, మిషన్ భగీరథతో తాగునీటి సమస్యను, సాగునీటి ప్రాజెక్టులను, సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను తీసుకెళ్లాలంటూ అదే సంకల్పంతో మరింత ముందుకు పోతామని తెలిపారు. ఎన్నికల్లో ప్రజాబలంతో గెలవలేక రాజ్యాంగం సంస్థలను అడ్డం పెట్టుకొని శిఖండి రాజకీయాలను చేస్తున్నదన్నారు. బిజెపి ఒక సీటి లేని పార్టీ అని, కిషన్ రెడ్డికి ముఖ్యమంత్రి టిఆర్ఎస్ విమర్శించి అర్హత ఏ మాత్రం లేదని, ఆయన ఒక నిస్సహాయ మంత్రి అని పేర్కొన్నారు. ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద కాశీశ్రమ >>2

కల్యాణ్

UP TO 25% OFF On VALUE ADDITION
INSTANT PRIZE FOR ALL PURCHASES ABOVE ₹ 25,000
FLAT 25% OFF On STONE VALUE

ICICI Bank
Up to ₹10,000 Cashback* On ICICI Bank Credit & Debit Cards

FOR MORE DETAILS CONTACT US ON TOLL FREE NUMBER: 1800 425 7333
WWW.KALYANJEWELLERS.NET | FOLLOW US ON @KJ | BUY ONLINE @ WWW.CANDERE.COM
FOR INSTITUTIONAL REQUIREMENTS, WRITE TO B2BINDIA@KALYANJEWELLERS.NET

SCAN THE QR CODE AND STAND A CHANCE TO WIN GOLD COINS

దేశ చరిత్రలో మైలురాయి కానున్న రాహుల్ పాదయాత్ర



హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 20, ప్రభాతవార్త: దేశంలో ఎవరూ చేయలేదని ఒక సాహసోపేత యాత్రను ఏపీసీ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ చేస్తున్నారని ఏపీసీ కార్యక్రమాల అమలు కమిటీ చైర్మన్, భారత్ జోడో యాత్ర మొదలైజేషన్ కమిటీ చైర్మన్ ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి అన్నారు. గురువారం గాంధీభవన్ లో ఏపీసీ సెక్రటరీ, రాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇంచార్జ్ మణిశంకర్ తాగూర్, ఏపీసీ సెక్రటరీ జనీష్ జావేద్ పాటు మహేశ్వర్ రెడ్డిల అధ్యక్షతన భారత్ జోడో యాత్ర, ఐసీఎం సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఆనంతరం మహేశ్వర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రాహుల్ గాంధీ భారత్ జోడో యాత్ర కోసం

- తెలంగాణలో 375 కిలోమీటర్ల పాదయాత్ర చేయబోతున్నారు
- ఏపీసీ కార్యక్రమాల అమలు కమిటీ చైర్మన్ ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి
- భారత్ జోడో యాత్రపై సమావేశంలో పాల్గొన్న వ్యవహారాల ఇన్ చార్జ్ మాణిశంకర్ తాగూర్

తెలంగాణ ప్రజలు ఎదురు చూస్తున్నారు. 60 సంవత్సరాల తెలంగాణ ప్రజలు ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఆకాంక్షను నెరవేర్చిన మహానేతకు సప్రజలు బ్రహ్మరథం వదుతున్నారు. భారత్ జోడో రాజకీయ పాదయాత్రలో ఏ నేత చేయలేని సుదీర్ఘ పాదయాత్రను రాహుల్ గాంధీ చేస్తున్నారు. రాహుల్ గాంధీ యాత్రకి ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా తరలివస్తున్నారని, దేశ చరిత్రలో రాహుల్ గాంధీ యాత్ర నిలిచి పోతుందన్నారు. తెలంగాణలో రాహుల్ గాంధీ 375 కిలోమీటర్ల పాదయాత్ర చేయబోతున్నారు. భారత్ జోడో యాత్రలో మొదలైజేషన్ కమిటీ కమిటీ లీడర్ పాత్ర పోషించబోతుందన్నారు. దేశంలో ఎవరూ చేయలేని ఒక సాహసోపేత యాత్రను రాహుల్ గాంధీ చేస్తున్నారు. దేశ చరిత్రలో

నిధి భూకుంభకోణంలో చర్యలు ఏవి?

కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి చర్యలెందుకు తీసుకోవడం లేదు? ఎఐసీసీ సభ్యుడు బక్క జడ్డన్ హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 20, ప్రభాతవార్త: నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టూరిజం అండ్ హాస్పిటాలిటీ(నిఐఐఐ) మేనేజ్మెంట్ కేంద్ర వర్కాటక శాఖకు సంబంధించిన, అయితే ఈ నిధిమేకు సంబంధించిన మూడు ఎకరాల భూమిని ఒక ప్రైవేటు సంస్థ తనఖా పెట్టి రూ.159 కోట్ల రుణం తీసుకుని ఏపీసీ సభ్యులు బక్క జడ్డన్ అన్నారు. గురువారం గాంధీభవన్ లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడారు. నిధిమే జరిగిన ఈ భూకుంభకోణం విషయంలో కేంద్ర వర్కాటక శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి చర్యలు తీసుకోవడంలో విఫలం అయ్యారన్నారు. అప్పటి టూరిజం సెక్రటరీ ఇయ్యెంకెంజన్ మూడు ఎకరాల భూమికి సప్రతిష్టా హోటల్ కి సింగిల్ బిల్డింగ్ పిపిసి పద్ధతిలో ఇచ్చారన్నారు. ఫోర్ స్టార్ హోటల్ నిర్మాణం కోసం లీజుకు స్టూన్స్ ఇచ్చారన్నారు. అయితే బెండ్రడ్ కోసం ఒకే బిడ్డను పరిగణించి బదులుగా సప్రతిష్టా హోటల్ కి మార్గదర్శకాలకు విరుద్ధం అన్నారు. వాస్తవాలను విస్మరించి ఇది అందజేసిందన్నారు. డబ్బులు పెట్టడానికి బదులుగా సప్రతిష్టా హోటల్ కి మూడు ఎకరాల భూమిని చంజాబ్ నేషనల్ జ్యూవలైజేషన్ తనఖా పెట్టి రూ.159కోట్ల రుణం తీసుకుందన్నారు. సప్రతిష్టా హోటల్ ప్రైవేటు డివలప్ మెంట్ నేషనల్ జ్యూవలైజేషన్ కి లీజుకు చెల్లించడంలో విఫలం అయ్యారని, ప్రాజెక్టు నాన్ పెర్మ్యానెంట్ అనబోగా మారందన్నారు. ఈ కుంభకోణం విషయం తెలిసినప్పటికీ కేంద్రమంత్రి ఒక్కసారి కూడా నిధిమేకు సంబంధించలేదన్నారు.

బిజెపికి, నడ్రాకు అబద్ధాలు చెప్పడం అలవాటే

టీఎస్ పీఎల్ కి మంత్రి కె.తారకరామారావు టిఎస్ పీఎల్ అంటూ మంత్రి కె.తారకరామారావు విమర్శించారు. బిజెపికి, జెపి నడ్రాకు అబద్ధాలు మాట్లాడటం అలవాటే అన్నారు. ముద్దూరుకు బిజెపికి ఇచ్చిన హామీలు ఏమయ్యాయంటూ ప్రశ్నించారు. 2016లో అప్పటి కేంద్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి జెపి నడ్రా మునుగోడు నియోజకవర్గంలో పర్యటన సందర్భంగా చౌబుట్లో ఖైరతాబాద్ రోడ్డు సెంటర్ ఏర్పాటు చేస్తామని, ఖైరతాబాద్ జాతీయ రహదారిని ముద్దూరు వద్ద 300 పడకల దశాక్షాన ఏర్పాటు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారన్నారు. అహమ్మీల్ ఎన్ డిఎ ప్రభుత్వం ఒక్కటిగా నెరవేర్చిందా అంటూ టిఎస్ పీఎల్ వేదికగా నిలదీశారు.

సబ్ లిజిస్ట్రార్ నివాసంలో ఎసిబి అధికారుల సోదాలు

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 20, ప్రభాతవార్త: బిజెపి అండ్ నేషనల్ జువలైజేషన్ అంటూ మంత్రి కె.తారకరామారావు విమర్శించారు. బిజెపికి, జెపి నడ్రాకు అబద్ధాలు మాట్లాడటం అలవాటే అన్నారు. ముద్దూరుకు బిజెపికి ఇచ్చిన హామీలు ఏమయ్యాయంటూ ప్రశ్నించారు. 2016లో అప్పటి కేంద్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి జెపి నడ్రా మునుగోడు నియోజకవర్గంలో పర్యటన సందర్భంగా చౌబుట్లో ఖైరతాబాద్ రోడ్డు సెంటర్ ఏర్పాటు చేస్తామని, ఖైరతాబాద్ జాతీయ రహదారిని ముద్దూరు వద్ద 300 పడకల దశాక్షాన ఏర్పాటు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారన్నారు. అహమ్మీల్ ఎన్ డిఎ ప్రభుత్వం ఒక్కటిగా నెరవేర్చిందా అంటూ టిఎస్ పీఎల్ వేదికగా నిలదీశారు.



సబ్ లిజిస్ట్రార్ పసిని (డైలీ)

పాకిస్తున్న కరెంట్ బిల్లులు

కొనసాగుతున్న తప్పింట్ల పరంపర హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 20, ప్రభాతవార్త: విద్యుత్ సిబ్బంది సామాన్యులకు పాకీ ఇస్తూనే ఉన్నారు. రెండు అంకెల యూనిట్లు వాడే చిన్న, పేద తరగతి వారికి వేలు, లక్షల రూపాయల బిల్లులు వస్తూ వారిలో ఆదాకొండం విద్యుత్ సిబ్బందికి అలాంటిది మారింది. ఎన్నిసార్లు తప్పింట్లు, పొరపాట్లు, నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ వినయోగదారులను ఆర్థికంగా, మానసికంగా ఇబ్బందులు పాల్పెస్తున్న సిబ్బంది వ్యవహారాన్ని విద్యుత్ అధికారుల పట్టించుకోవడంలో వదిలే వదిలే వాటికి పాల్పడుతున్నారు. ఇటువంటి పొరపాట్లు తెలంగాణలో ప్రతి రోజూ ఎక్కడో ఒకటి జరుగుతూనే ఉన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో పరంగల్ జిల్లాలో ఇటువంటి సంఘటన జరిగింది. జిల్లాలోని వర్తనపేట్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని పేద కుటుంబానికి చెందిన లక్ష్మయ్య అనే వ్యక్తి ఇంటికి కరెంట్ బిల్లు 51,249 రూపాయలు వచ్చింది. మూడే గడులు ఇల్లు అని, నిరుపేదనైన తనకు ఇంత భారీ ఎత్తున కరెంట్ బిల్లు ఎలా వచ్చిందో అర్థకావడం లేదని అధికారుల నుట్టూ తిరిగినా ప్రయోజనం కనిపించడం లేదని వాపోతున్నారు. కాగా గత మూడు నెలల క్రితం 32,000 రూపాయల కరెంట్ బిల్లు వచ్చిందని, దీనిపై విద్యుత్ అధికారులకు ఫిర్యాదు చేస్తే వారిని పరిశీలించి మీటర్ రీడింగ్ లో పొరపాట్లు జరిగిందని, టిఎస్ పీఎల్ తీసుకుని వెళ్లి 5 వేల రూపాయలు కట్టించుకున్నట్లు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సంఘటన జరిగి రెండు నెలలు గడవిన ఆనంతరం మళ్లీ ఇప్పుడు విద్యుత్ అధికారులు ఇచ్చిన గ్రామీణి బిల్లులో 4956 యూనిట్ల విద్యుత్ వినియోగించినట్లు, దీనికి తీసుకు 48,241 రూపాయలతో పాటు 3 వేల రూపాయల బకాయిలు కలిపి మొత్తం 51,249 రూపాయలు కరెంట్ బిల్లు వచ్చింది. దీనిపై విద్యుత్ అధికారులను సంప్రదించి డి.కె. కట్టే మీటర్ మార్చుకోవాలని చెబుతున్నారని, మరోసారి పొతం లేని సమాధానాలు ఇస్తున్నారని లక్ష్మయ్య కన్నీటి పర్యాయం వహిస్తున్నారు.



తెలంగాణ భవన్ వద్ద నిరసన తెలుపుతున్న ఆర్.కృష్ణయ్య, గుజ్జు కృష్ణ, జిల్లాల శ్రీనివాస్ వివిధ సంఘాల నేతలు

పార్లమెంట్ లో బిసె బిల్లు పెట్టాల్సిందే

ఢిల్లీలోని ఎపి, తెలంగాణ భవన్ ల వద్ద

బిసె సంఘాల ఆందోళన హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 20, ప్రభాతవార్త: పార్లమెంట్ లో బిసె బిల్లు పెట్టాలని బిసెల జనగణన చేపట్టాలని జాతీయ బిసె సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో గురువారం ఢిల్లీలోని ఎపి, తెలంగాణ భవన్ వద్ద ఆందోళన నిర్వహించారు. జాతీయ కన్వీనర్ గుజ్జు కృష్ణ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి ఆర్.కృష్ణయ్య ముఖ్యఅధికారి హాజరై ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం బిసెలను ప్రోత్సహించాలని మొక్కుబడి రిజిస్ట్రేషన్ వద్దంట్లా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. జాతీయ స్థాయిలో అమలుతున్న పథకాలను... తెలుగు రాష్ట్రాలలో ప్రజలకు అందించకపోతే... రాష్ట్రాల పర్యటనకు వచ్చినప్పుడు కేంద్రమంత్రులు అడ్డుకుంటూమని హెచ్చరించారు. అప్పుడే బిసెలకు వాదన వదులుతున్నారని కానీ నిధులు మాత్రం ఇవ్వడం లేదని కృష్ణయ్య ఆరోపించారు. తమవాదన తమకు ఇవ్వకపోతే తిరుగుబాటు తప్పదని కేంద్రాన్ని హెచ్చరించారు. అలాగే సుప్రీంకోర్టు, హైకోర్టుల్లోనూ జనాభా ప్రశ్నల రిజిస్ట్రేషన్ అమలు చేయాలన్నారు. బిసె అని మోదిని గెలిపిస్తే... రెండు స్థాయి కేంద్రంలోకి అధికారంలోకి వచ్చినా తెలుగు రాష్ట్రాల్లో అభివృద్ధి చేయలేదని కృష్ణయ్య విమర్శించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాతీయ వర్గం గ్రేసిడెంట్ జిల్లాల టి.సి.వాస్, కిరణ్, పరప్రసాద్, భద్ర, మల్లికార్జున్, మోక్షిశేఖర్, చంద్రశేఖర్, ఓంప్రకాశ్, సున్నం మల్లికార్జున్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎసిబికి చిక్కన మండల వ్యవసాయ అధికారి

భువనగిరి, అక్టోబర్ 20, ప్రభాతవార్త: గత వారం రోజుల క్రితం ఎస్సీ కార్పొరేషన్ జిల్లా అధికారి ఎసిబి అధికారులకు పట్టుబడగా గురువారం మరో అధికారిని ఎసిబి నిరోధక శాఖ అధికారులు పట్టుకున్నారు. అన్నం పెట్టే శాఖలో అక్రమ లక్ష రూపాయల లంచం తీసుకుంటూ పట్టుబడ్డారు. మండల వ్యవసాయ అధికారి వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి రూ.లక్ష లంచం తీసుకుంటూ వ్యవసాయ శాఖ కార్యాలయంలో గురు వారం పట్టుబడ్డారు. హైదరాబాద్ జాలపూరికి చెందిన విజయ్, అతని స్నేహితులు రాజా అనే వ్యాపారులు మండలంలోని అనాజిపురంలో ఎరువుల దుకాణం ఏర్పాటు కోసం మండల వ్యవసాయ శాఖ అధికారి వెంకటేశ్వర్ రెడ్డిని సంబంధించారు. అప్పటికే అనాజిపురంలో ఎరువుల దుకాణం ఉందని, మరో ఎరువుల దుకాణం కట్టమని, డ్రైసిస్ రావాలంటే 2 లక్షలు ఇస్తేనే డ్రైసిస్ వచ్చేలా చేస్తానని చెప్పడంతో బాధితుడు విజయ్ ఏసిబిని ఆశ్రయించారు. ఏసిబి అధికారుల సూచన మేరకు మద్యాహ్నం బాధితులు విజయ్ అప్లికేషన్ తో పాటు రూ.లక్ష వ్యవసాయ శాఖ అధికారి వెంకటేశ్వర్ రెడ్డికి తన కార్యాలయంలో అందించారు. బయటకు వచ్చి ఏసిబి అధికారులకు తెలవడంతో వెంటనే ఏసిబి అధికారులు కార్యాలయం లోపలికి వెళ్లి వ్యవసాయ శాఖ అధికారి వెంకటేశ్వర్ రెడ్డిని పట్టుకున్నారు. తన సుడిచి రూ.లక్ష స్వాధీనం చేసుకుని విచారణ చేస్తున్న అధికారులు ఖుజువారం ఫైవరరాబాద్ నాంపల్లి ఏసిబి కోర్టులో ప్రవేశపెట్టుకున్నట్లు అధికారి కృష్ణ గౌడ్ తెలిపారు. ప్రజలను ప్రభుత్వ కార్యాలయంలో అధికారులు డబ్బు అడిగితే ఏసిబి అధికారులను సంప్రదించాలని బోకో ట్రీ నెంబరుకు సమాచారం అందించాలని సూచించారు.

బిజెపి, టీఆర్ఎస్ ప్రవర్తనతో మునుగోడులో ప్రజాస్వామ్యం అపహాస్యం

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 20, ప్రభాతవార్త: మునుగోడు ఉప ఎన్నికల్లో ప్రజాస్వామ్యం అపహాస్యం అయ్యేలా బిజెపి, టీఆర్ఎస్ ప్రవర్తనలు గత ఎంపి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అన్నారు. గురువారం గాంధీభవన్ లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో మాజీ ఎంపి మధురూపి గౌడ్, ఏపీసీ కార్యదర్శి నదీమ్ జావీద్, విశ్వేంద్రవారిలో కలిసి మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రెండు పార్టీ నాయకులు దారుణంగా మాట్లాడుతున్నారన్నారు. మధురూ, డబ్బు ప్రభావంతో గెలవాలని బిజెపి, టీఆర్ఎస్ నేతలు ప్రయత్నిస్తున్నారన్నారు. మునుగోడు ్రజలు చాలా వైతన్యం ఉన్నవారని, బిజెపి, టీఆర్ఎస్ ప్రలోభాలకు లొంగరన్నారు. మునుగోడు ప్రజలు కాంగ్రెస్ వైపు మళ్లుతూ నిలుస్తారన్న నమ్మకం ఉందన్నారు. కెసెల ప్రాంతంలో ఎన్నికల సంఘం చాలా అధ్యాసంగా పనిచేస్తుందన్నారు. ఎన్నికల ప్రక్రియలో సన్ని అవకాశవల జరిగినా ఎన్నికల సంఘం పట్టించుకోవడం లేదన్నారు. రాజకీయాలు ఇంత దిగజారుడుతనానికి కెసెల కారణం అన్నారు. మునుగోడులో బిజెపి, టీఆర్ఎస్ పంపిణీ చేస్తున్న డబ్బు ప్రజలను దోచుకున్న సామ్రాజ్యం అన్నారు. ఏపీసీ అధ్యక్షుడిగా ఖర్చే గెలవడం కాంగ్రెస్ లో అంతర్గత ప్రజాస్వామ్యానికి నిదర్శనం అన్నారు. ఖర్చే నాయకత్వంలో కాంగ్రెస్ మరింత బలోపేతం అవుతుందన్నారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో ఖర్చే నేతృత్వంలో అయిందన్నారు. దేశ హిత కోసం రాహుల్ గాంధీ చేపట్టిన యాత్రలో రాష్ట్రంలో అన్ని వర్గాల ప్రజలు పాల్గొనాలన్నారు. మాజీ ఎంపి మధురూపి గౌడ్ మాట్లాడుతూ రాహుల్ గాంధీ చేపట్టిన భారత్ జోడో యాత్ర దేశ హితం కోసం అన్నారు. దేశంలో కులాలు, వర్గాల వారీగా విడదీసే ప్రయత్నం జరుగుతుందన్నారు. అందుకే రాహుల్ గాంధీ దేశంలో అన్ని మతాలు, వర్గాలు కలిసి ఉండేలా యాత్ర చేస్తున్నారన్నారు. తెలంగాణలో రాహుల్ ను యాత్రలో కలిపేందుకు అనేక మంది మేధావులు, కవులు, కళాకారులు తమను సంప్రదిస్తున్నారన్నారు. కాంగ్రెస్ లో రాజకీయంగా విభేదించిన వారు కూడా రాహుల్ యాత్రలో పాల్గొంటున్నారన్నారు. రాష్ట్రంలో స్థానిక సమస్యలపై రాహుల్ గాంధీ దృష్టి సారించారన్నారు.

సేంద్రియ వ్యవసాయానికి 14 మిలియన్ హెక్టార్ల భూమి

బికార్ డైరెక్టర్ మల్ త్రా హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 20, ప్రభాతవార్త: సేంద్రియ ఉత్పత్తులకు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న ఆదరణ నేపథ్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆ సాగును ప్రోత్సహించే బికార్ డైరెక్టర్, కేంద్ర వ్యవసాయ మంత్రిత్వ శాఖ మాజీ కమిషనర్ ఎన్ కె మల్ త్రా అన్నారు. ఇందులో భాగంగా దేశ వ్యాప్తంగా 2025 సంవత్సరం వరకు 14 మిలియన్ హెక్టార్ల భూమిని సేంద్రియ వ్యవసాయం కిందకు తీసుకురావాలని కేంద్రం యోచిస్తోందని చెప్పారు. హైదరాబాద్ లోని ఒక హాటల్ లో బయో ఆగ్ 2022 నిర్వహించిన డి గ్లోబల్ గేట్ వే ఫర్ బయో ఆగ్ సౌలభ్యపన్నీ కార్యక్రమంలో భాగంగా రెండు రోజుల

ఒడిశా నైసీబ్ల్యాక్ నుండి బొగ్గు ఉత్పత్తికి సన్నాహాలు

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 20, ప్రభాతవార్త: ఒడిశా రాష్ట్రంలో కేటాయించిన నైసీ బొగ్గు ఖాతా నుండి ఈ ఏడాది ఉత్పత్తి ప్రారంభించేందుకు సింగరేణి ఉన్నతాధికారులు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. దీనికి సంబంధించి సింగరేణి సీఎండి జి.కె. బిర్రా ఆదేశాల మేరకు సంస్థ డైరెక్టర్ ఎన్ బలరాం గత మూడు రోజులూ ఒడిశా రాజధాని భువనేశ్వర్ లో వివిధ శాఖ అధికారులతో భేటీ అవుతున్నారు. ఒడిశా రాష్ట్ర అటవీ, వన్య ప్రాణి సంరక్షణ ఉన్నతాధికారులు, జిల్లా కలెక్టరు తదితర వారితో కలిసి ప్రాజెక్టు ప్రారంభించేందుకు సహకారం అందించాలని కోరుతున్నారు. ఈ మేరకు వీటికి సంబంధించి ఒడిశా పర్యటనలో ఉన్న బలరాం గురువారం నైసీ బొగ్గు ఖాతా ప్రదేశాన్ని ఆత్యధికారులను గురించి సమాచారం సింగరేణి అధికారులతో సమీక్షించారు. మరో రెండు నెలలలో బొగ్గు ఉత్పత్తి ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో దీనికి సమీపాన ఉన్న రైల్వే స్టేషన్ లకు రోడ్డు మార్గం ద్వారా ప్రస్తుతానికి రవాణా చేయడంపై కూలంకరిగా చర్చించారు. నైసీ ఖాతాకి 28 అమలుకు తగ్గిన ఆదేశాలు జారీ చేసి, ఉత్పత్తి ప్రక్రియ ప్రారంభించేందుకు మార్గం సుగమం చేయాలని అటవీ శాఖ సీనియర్ కన్వేనర్ బి.కె.ఎల్, సీనియర్ డిప్ డి కన్వేనర్ పి.ఎల్, అంగార కలెక్టర్ సిద్ధార్థ శంకర్ సింగ్ నుండి సింగరేణి డైరెక్టర్ బలరాం కోరారు. మరోపక్క ఇటీవల హైదరాబాద్ లో ఒడిశా ప్రభుత్వం నిర్వహించిన సెట్టింగుల అధ్యక్షుల సదస్సును గురించి సింగరేణి డైరెక్టర్లు చంద్రశేఖర్, బలరామ్ లు ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యకార్యదర్శి సురేశ్ చంద్ర మహాపాత్ర తదితర ఉన్నతాధికారులను కలిసి నైసీ బొగ్గు ఖాతా ఉత్పత్తి ప్రక్రియపై చర్చలు జరిపారు.

దేశవ్యాప్త క్రైస్తవులంతా ఏకం కావాలి

ఇండియన్ క్రైస్టియన్లు గుర్తించాలి **నేషనల్ క్రైస్టియన్ బోర్డు చైర్మన్ డాక్టర్ జాన్ మాన్యు** కాదన్నారు. అంకా మతప్రచారాన్ని స్వేచ్ఛగా నిర్వహించుకునే పద్ధితి తీరదన్నారు. దేశంలో 8 ఏళ్లగా క్రైస్తవ పాస్టర్లు సుమారు 20వేల మందిపై దాడులు జరిగినట్లు తెలిపారు. వీటిలో 15వేల కేసులకు ఎఫ్ బిఐలో సమాధానం కాక, నేటికీ కేసులు పెట్టబడలేదన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం క్రైస్తవుల రక్షణకు, సంక్షేమానికి తీసుకుంటున్న చర్యలపై హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఇక నుంచి క్రైస్తవులంతా దేశ వ్యాప్తంగా ఒకటై తమ తమ త్యాగా ఉండనున్నట్లు తెలిపారు. దేవాలయాల, మసీదులకు ఇచ్చిన విధంగానే చర్చలకు కూడా ఒకటై కరెంట్ ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. దేశంలో క్రైస్తవులపై అత్యధికంగా ఉత్తరప్రదేశ్ లో దాడులు జరిగితే, తెలంగాణలో దాడులు లేకపోవడం వల్ల హర్షం ప్రకటించారు. రాజకీయాలకు అతీతంగా భారత్ క్రైస్తవులంతా ఒకటై క్రైస్తవులంతా అవసరం అల్లినా ఉండవచ్చునని, కేంద్ర కార్యక్రమంలో నేషనల్ క్రైస్టియన్ బోర్డు జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి నుండి నేషనల్ జోడో, తెలంగాణ, ఎపి వెంటకరావు, సవీనకుమార్, నాయకులు ఆర్కే అధ్యక్షులు రెవరెండ్ సామ్ సన్, బిన్ని ప్రతినిధి బిషప్ బీమా రయత్, నెల్లూరు, క్రైస్తవులు మొదటి వరుసలో ఉన్నారు. భారత్ క్రైస్తవులకు సర్వ గుంటూరు ఆర్కే బిషప్ లు తెలిపి, బిషప్ లెవి, డాక్టర్ సాల్వే రాజ్, గోసాల్ రాజ్, డాక్టర్ జెపి రాజా తదితరులు పాల్గొన్నారు. బిషప్ డాక్టర్ జాన్ ఆగ్నిస్, సుధా పాల్ వందర్, చంజాబ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రెవరెండ్ సామ్ సన్, బిన్ని ప్రతినిధి బిషప్ బీమా రయత్, నెల్లూరు, క్రైస్తవులు మొదటి వరుసలో ఉన్నారు. భారత్ క్రైస్తవులకు సర్వ గుంటూరు ఆర్కే బిషప్ లు తెలిపి, బిషప్ లెవి, డాక్టర్ సాల్వే రాజ్, గోసాల్ రాజ్, డాక్టర్ జెపి రాజా తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న నేషనల్ క్రైస్టియన్ బోర్డు జాతీయ అధ్యక్షుడు, ప్రధాన కార్యదర్శిలు డాక్టర్ జాన్ మాన్యు, సవీనకుమార్, నాయకులు ఆర్కే అధ్యక్షులు

'ఐక్య' గీతాలు

కాయగూరల సాయవరణ, పల్లవి, ట్రాన్స్ హీరో, హీరోయిన్లుగా, దర్శకుడు జి ఎల్ వి త్రినివాస్ తెరకెక్కిస్తున్న వైవిధ్యభరితమైన



చిత్రం ఐక్య.. కెఎల్ వి మూవీస్ బ్యానర్ పై కాయ గూరల లక్ష్మీపతి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో కాయ గూరల లక్ష్మీపతి, పల్లె రఘునాథ్ రెడ్డి ప్రత్యేక పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో సుమన్, సూర్య, జెనర్లీ, సత్య ప్రకాష్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం ఆడియో రిలీజ్ వేడుకను ప్రసాద్ ల్యాబ్స్ లో ఘనంగా నిర్వహించారు.

చిత్తూరు యాసకోసం చాలా కష్టపడ్డా

విష్ణు మంచు టైటిల్ పాత్రలోనటిస్తున్న చిత్రం జిన్నా తెలుగు, హిందీ, మలయాళ భాషల్లో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రాన్ని అవా ఎంటర్టైన్ మెంట్, 24 ఫ్రెమ్స్ ఫ్యాక్షరీ నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం ఈనెల 21న విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో విష్ణు మంచు మీడియాతో మాట్లాడారు. ఆయన మాటల్లోనే.. ఇప్పటి వరకు ఈ సినిమాను రెండు షోలు వేసి ప్రీవ్యూ చూపించాం.. అందరూ వివరాలింకా ఎంజాయ్ చేశారు. ఇంటర్వెయ్ అందరూ పాక్ అవుతారు. నాకు యాక్షన్ కామెడీ జానర్ కలిసి వచ్చింది.. నాకు వచ్చిన ప్రిజెన్ట్ కూడ ఆ జానర్ లో చేసినవే.. నా క్యారెక్టర్ పేరు జి.నాగేశ్వరరావు జీనా అని పిలిచేటాగోడు అందుకే జిన్నా అని టైటిల్ పెట్టాం. ఈ సినిమా కోసం చిత్తూరు యాస చూడడాల్సి వచ్చింది.. ఆ యాస కోసం కష్టపడ్డాను.. మూల కథ జి.నాగేశ్వరరావుది.. మూల కథ జి.నాగేశ్వరరావుది.. జిన్నా అనేది నలుగురు స్నేహితుల కథ.. యాక్షన్ కామెడీ జానర్ లో సినిమాను చేయాలని ఆసక్తి కలిగి ఉంటున్నారు. త్వరలో శ్రీ సు వైట్ గారితో మూవీ కచ్చితంగా ఉంటుంది.



యాక్షన్ కామెడీ జానర్ లో సినిమాను చేయాలని ఆసక్తి కలిగి ఉంటున్నారు. త్వరలో శ్రీ సు వైట్ గారితో మూవీ కచ్చితంగా ఉంటుంది.

'కేజీఎఫ్' తాతయ్య మెయిన్ రోల్

కేజీఎఫ్ తాతయ్య కృష్ణారావు ప్రధానపాత్రలో కేసరిఫిలిం కాపుర్ బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'ఒక సెకెంట్ కథ'..

తాజాగా ఈ చిత్రం ట్రైలర్ ను విడుదల చేశారు. ట్రైలర్ లో ఈ చిత్రం కథా నేపథ్యాన్ని చూపించారు. ఆ సినిమా యర్ అలియాస్ నాలో నారాయణ కేజీ ఎఫ్ సినిమా తర్వాత చాలా పాపులర్ అయ్యారు. ట్రైలర్ లో కామెడీ, లవ్, డ్రామా ఎమోషన్స్ అన్నీ ఉంటాయి. ఆర్ఎం రిపేట్ నేపథ్యం సంగీతం డీసెంటాగా ఉంది.. త్వరలోనే ఈ చిత్రం విడుదల తేదీని మేకర్స్ ప్రకటించునున్నారు.



యాక్షన్ కామెడీ జానర్ లో సినిమాను చేయాలని ఆసక్తి కలిగి ఉంటున్నారు. త్వరలో శ్రీ సు వైట్ గారితో మూవీ కచ్చితంగా ఉంటుంది.

చాలా గర్వంగా ఉంది:

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరో కార్తీ తాజా చిత్రం 'సర్దార్'. ఈనెల 21న రిలీజ్ కు రెడీ అయిన సంగతి తెలిసింది.. ఈ చిత్రంలో రాజీవ్, రజితా విజయన్ హీరోయిన్లుగా నటించారు. ప్రెస్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై ఎస్.లక్ష్మణకుమార్ భారీస్టాయిల్ నిర్మించారు.. జివి ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అందించారు. యాక్షన్ డ్రీమింగ్ మూవీగా తెరకెక్కింది.. ఈ చిత్రం ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ను ఘనంగా ఇర్లపాపారావు.. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ ఈ చిత్రాన్ని తెలుగులో రిలీజ్ చేస్తోంది.. ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన అక్కినేని నాగార్జున మాటా మాటా, కార్తీ కలిసి ఊపిరి సినిమా చేసిన ఎక్స్ ప్రిరియన్స్ నేను ఎప్పటికీ మర్చిపోవద్దని అన్నారు. అన్నయ్య సూక్ష్మ ఒక పెద్ద సూపర్ స్టార్

'సర్దార్' ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ లో అక్కినేని నాగార్జున

అయినప్పటికీ కూడ బయటకు వచ్చి తనను తాను నటుడిగా ప్రూవ్ చేసుకున్నాడని అన్నారు. అదేవిధంగా తెలుగులో చిరంజీవిగారి తమ్ముడు పవన్ కల్యాణ్, కన్నడలో పునీత్ రాజ్ కుమార్ వంటివారు కూడ అదే తరహాలో గొప్ప పేరు అందుకున్నారుని చెప్పారు. సర్దార్ మూవీ గురించి చెప్పాలంటే పిఎన్ మిత్రన్ ఎంతో ఆద్యుతంగా తీశారన్నారు. ట్రైలర్ అయితే అదిరిపోయిందన్నారు. తప్పకుండా అక్టోబర్ 21న రిలీజ్ కానున్న ఈ చిత్రం సూపర్ హిట్ అందుకుని అనందాన్నిస్తుందనే నమ్మకం ఉందన్నారు. ఇలాంటి మంచి కంటెంట్ ఉన్న మూవీ తెలుగులో రిలీజ్ చేస్తుండటం గర్వంగా ఉందన్నారు.. హీరో కార్తీ మాట్లాడుతూ, తనకెంతో ఇష్టమైన నాగార్జునగారు ఈ ఈవెంట్ కి గెస్ట్ గా రావటం ఆనందంగా ఉందన్నారు. తొలిసారిగా ఇందులో తండ్రి, కొడుకులుగా నటిస్తున్నానని, గతంలో మిత్రన్ గారు అభిమన్యుడు మూవీలో డిజిటల్ క్రైమ్ ను సంబంధించిన అంశాన్ని చూపించి ఏ విధంగా ఆడియెన్స్ మెప్పి పొందారో,



అదేవిధంగా ఇందులో కూడ మన కళ్ల ముందు ఉంది మనం పట్టించుకోని ఒక ముఖ్యఅంశాన్ని తీసుకుని గ్రాండ్ తెరకెక్కించారని అన్నారు. టీం మొత్తం కూడ పానెండ్రియా మూవీ తరహాలో ఎంతో కష్టపడిందని అన్నారు. తప్పకుండా నేను ఎంతో ప్రేమించే తెలుగు ఆడియెన్స్ ఈ మూవీని ఆదరిస్తారని అనుకుంటున్నానని అన్నారు. హీరోయన్ రజితా విజయన్ మాట్లాడుతూ, గీతాంజలి మూవీ చూసి నాగార్జునగారి ఫ్యాన్ అయ్యానని చెప్పారు.. అలాంటి స్టార్ నేడు మా మూవీ ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ కి గెస్ట్ గా రావటం ఆనందంగా ఉందన్నారు. ఈ చిత్రంలో ఇందిరా పాత్రలో నటించానని, తప్పకుండా ఆ పాత్ర ఆడియెన్స్ ను ఆకట్టుకుంటుందని అన్నారు.. నటి లైలా మాట్లాడుతూ, చాలా గ్యాప్ తర్వాత సర్దార్ మూవీ చేసినట్టు తెలిపారు.. ఇందులో కార్తీ ఎంతో ఆద్యుతంగా పెర్ఫార్మెన్స్ అన్నారు.

'తోడేలు'గా రాబోతున్న 'బేడియా'



టాలీవుడ్ యంగ్ స్టార్ వరుణ్ దాస్ కొత్త చిత్రం బేడియా ఈ చిత్రం ట్రైలర్ వచ్చేసింది.. హాలో కామెడీ ఎలిమెంట్స్ తో సాగిన ఈ ట్రైలర్ అద్భుతం అకట్టుకుంది.. ఇండియన్ స్ట్రీమ్స్ పై తొలి క్రియేటర్ కామెడీ జానర్ మూవీ గా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు దర్శకుడు అమర్ కోశ్. ఈ సినిమాను తెలుగులో 'తోడేలు' పేరుతో విడుదల చేస్తున్నారు. కృతిననే హీరో యన్ గా నటిస్తోంది.. జియో స్టూడియోస్ నమ్మకంతో మ్యూజిక్ ఫిలింస్ సంస్థ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తోంది. దివేష్ విజాన్ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. హీరో వరుణ్ దాస్ ఇండస్ట్రిలో అడుగుపెట్టి వచ్చేవుతున్న సందర్భంగా తోడేలు ట్రైలర్ ను విడుదల చేశారు.. కాగా బేడియా హిందీ, తెలుగు, తమిళ భాషల్లో నవంబర్ 25న విడుదల కానుంది. అరుణాచల్ అడవుల నేపథ్యంలో బేడియా కథ సాగుతుంది.. ట్రైలర్ విడుదల సందర్భంగా నిర్మాత మాట్లాడుతూ, ఈ కథను సైన్ లో చేసినప్పటి

పక్కా సైసా వసూల్ అయ్యే మూవీ..

అందాల భామ పాయల్ రాజ్ కుమార్.. తాజాగా డైరెక్ట్ హీరో మంచువిష్ణుతో కలిసి 'జిన్నా' చిత్రంలో నటిస్తోంది.. ఈ చిత్రంలో నర్సిలియోన్ కూడ నటించటం విశేషం.. అలా ఎంటర్టైన్ మెంట్, 24 ఫ్రెమ్స్ ఫ్యాక్షరీ బ్యానర్ పై ఈ చిత్రం రూపొందుతోంది.. ఈ చిత్రం సూర్య దర్శకత్వం వహించారు.. జి.నాగేశ్వరరావు కథ అందించిన ఈ చిత్రానికి కోసం వెంకట్ స్ట్రెయిట్ అందించటమే కాకుండా క్రియేటివ్ ప్రొడ్యూసర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు.. అనూప్ రూపొన్న సంగీతం అందించిన ఈ చిత్రం ఈనెల 21న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది.. ఈ సందర్భంగా హీరోయిన్ పాయల్ రాజ్ కుమార్ మీడియాతో మాట్లాడారు. ఆమె మాటల్లోనే.. లాక్ డౌన్ సమయంలో చాలా ప్రస్థుల్ ఫేస్ చేశాను. నాకు దగ్గరైన వ్యక్తిని కోల్పోయాను.. లైట్ అంటే ఏంటి అనేది దాని నుంచి చాలా నేర్చుకున్నాను. జిన్నా సినిమా విషయానికొస్తే.. నాకు మోహన్ బాబు సారే ఫోన్ చేసి అనగనగా ఓ అతిథి సినిమాలో చాలా బాగా నటించావు అని అనటం చాలా గ్రేట్ ఫీలయ్యాయి. నిజం చెప్పాలంటే ఆ సినిమా నాకు ఒక యాక్సెస్ చాలా సంతోషాన్ని నిచ్చింది.. ఆ తర్వాత రెండు నెలలకు జిన్నా ప్రాజెక్ట్ లో వర్క్ చేసి అవకాశం వచ్చింది. జిన్నా మూవీలో నటించే అవకాశం రావటానికి ప్రధానకారణమైన మోహన్ బాబుగారికి బిగ్ థాంక్స్ చెప్పి కుంటున్నాను.. నా క్యారెక్టర్ వెర్ యూనిక్ గా ఉంటుంది. విలేజ్ గర్ల్ గా స్వాతి అనే పాత్రలో పిక్చర్స్ అమ్మే అమ్మాయిగా నటించా.. ఇది పక్కా సైసా వసూల్ అయ్యే మూవీ లోహంబిట్, యాక్షన్ ఎంటర్టైన్ మూవీ.



'స్లమ్ డాగ్ హజ్జెండ్'

సంజయ్ రావు హీరోగా మైక్ మూవీస్ నిర్మిస్తున్న కామిక్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ 'స్లమ్ డాగ్ హజ్జెండ్', ప్రణబ్ మానకొండ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. ఈ చిత్రంతో ప్రముఖ దర్శకుడు పూరి జగన్నాద్ శిష్యుడుగా డాక్టర్ ఎలర్ శ్రీధర్ దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు. అప్పిరెడ్డి, వెంకట్ అన్నవరెడ్డి నిర్మాతలు. ఈ చిత్రంలో బ్రహ్మాజీ, నవ్వుగిరి కీలకపాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.. చిత్రకథ తుదిదశలో ఉంది.. తాజాగా ఈ చిత్రం నుంచి ప్రస్టేషన్ సాంగ్ ను ప్రముఖ దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి విడుదల చేశారు. పాట కాన్సెప్ట్ బాగుందని, టీంకు అల్ డిస్ట్ తెలిపారు. చమ్మక్ చంద్ర, గుండు సుధర్శన్, పిమ్ వెంకట్ ఇతర పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.

టోక్యోలో ఆర్ఆర్ఆర్ టీం

మోహన్ సార్ రామ్ చరణ్, యంగ్ బ్రెగర్ ఎన్టీఆర్, దర్శక దిగ్గజం రాజుమాని కలిసి చేసిన భారీ పానెండ్రియా మూవీ ఆర్ఆర్ఆర్ అనే విషయం అందరికీ విదితమే.. ఈ చిత్రం మొదటి సంచి సెన్సేషన్ హైపస్ డ్రీయట్ చేసింది.. వీరి ముగ్గురి కాంటినెంట్ ఇండస్ట్రిలో నెవరదిపోర



కాంటినెంట్ వారి చరిత్రలో నిలిచింది.. ఈ చిత్రం ఇప్పటికే ఇండియాలో పాటు యుఎస్ లో భారీ రికార్డులు క్రియేట్ చేసింది.. ఈ చిత్రం రిలీజ్ అయిన ఛాన్సెల్ తర్వాత మళ్ళీ ఈ ముగ్గురు ఒక ప్రేమ్ లోకల్ గా ఉంటారు.. తాజాగా జపాన్ ఈ చిత్రం విడుదల కాబోతోంది. ప్రమోషన్ లో భాగంగా జపాన్ వెళ్లిన వీరు అక్కడ మీడియాతో కాసేపు ముచ్చటించారు. దీనికి సంబంధించిన ఫోటోలు వైరల్ అవుతున్నాయి..

ఓటిటి కబుర్లు: 'ఒకే ఒక జీవితం'

టాలీవుడ్ లో తాజాగా విడుదలై హిట్ అందుకున్న చిత్రం 'ఒకే ఒక జీవితం'. ఈ చిత్రాన్ని శ్రీకాంత్ తెరకెక్కించారు.. ఈ చిత్రంలో యంగ్ హీరో శర్వా నంద్, ప్రేయదర్శి హీరో హీరోయిన్లుగా నటించారు. ఇప్పుడు ఓటిటిలోకి వచ్చేసింది.. సోసైటీవ్ ఈ చిత్రం ఓటిటి హక్కులను సంపాదించేందుకు ఉంది. తాజాగా ఈ చిత్రం స్ట్రీమ్ లోకి అవుతోంది.. డ్రీమ్ వారియర్ పిక్చర్స్ నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో అక్కినేని అమల కీలకపాత్రలో ప్రేక్షకులను మెప్పించిన సంగతి తెలిసింది.

ఏ చర్యని ఏ సూనా?

జిడ్డు చర్మం, పొడి చర్మం, కాంటినెంట్స్ సిగ్నల్.. ఇలా ఒక్కొక్కరి చర్మతత్వం ఒక్కోలా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో ఆయిల్ క్లెన్సింగ్ కోసం ఆయా చర్మతత్వాన్ని బట్టి సూనెల్ని ఎంచుకోవాలి

- జిడ్డు చర్మం ఉన్న వారు గ్రేవీస్డ్ ఆయిల్, గుమ్మడి గింజల సూనె, సస్పెండ్



- వంటి సూనెల్ని ఎంచుకోవచ్చు. మొటిమలతో బాధపడే వారు జోజోబా, ఆముదం సూనె ఉపయోగించవచ్చు. సున్నితమైన చర్మం గల వారు క్యామెల్లా ఆయిల్ (గులాకాని పోలి ఉండే పువ్వు నుంచి తీసిన సూనె)వాడవచ్చు. ఇక పొడి చర్మతత్వం గల వారికి అవకాష్, బాదం, ఆలివ్ సూనె చక్కటి ఎంపిక.

ఈ సూనెల్ని సూపర్మార్కెట్లలో దొరుకుతాయి. అయితే వాటిని ఎంచుకునే ముందు, వాడే ముందు ఓ సారి లేబుల్ కూడా చదివితే.. దానిపై ఉన్న సూచనల ప్రకారం ఫోలో అయిపోవచ్చు. ఇలా శుభ్రం చేసుకోవాలి..

ఇంట్లో ఉన్నా, వృత్తి ఉద్యోగాల రీత్యా బయటికి వెళ్లినా వాతావరణంలోని దుమ్ము, ధూళి చర్మం రంధ్రాల్లోకి చేరి మొటిమలు, మచ్చలు ఖాళీపాస్, మృతకణాలు.. వంటి పలు సౌందర్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అయితే చర్మంపై చేరిన ఈ వ్యర్థాలను తొలగించుకోవడానికి ఆయిల్ క్లెన్సింగ్ చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది ఇంచుకోసం..

ముందుగా మీ చర్మతత్వాన్ని బట్టి టీసూనె సూనెను అరచేతుల్లోకి తీసుకొని బాగా మర్చన చేయాలి. తద్వారా ఆ సూనె కాస్త వేడికృతుంది.

ఇప్పుడు ఆ సూనెను మెడ దగ్గరుంచి గడ్డం బుగ్గలు, నుడుగు దాకా గుండ్రంగా తిప్పుతూ పైపైగా మర్చన చేసుకుంటూ రావాలి. ఇలా రెండు చేతులతో

చర్మాన్ని మెలిపించే 'ఆయిల్ క్లెన్సింగ్'

ముఖానికి రెండువైపులా మసాజ్ చేస్తూ సూనెను పట్టించాలి.

- ఈ క్రమంలో ముఖ చర్మంలోని రంధ్రాల్లోకి సూనె బాగా ఇంకి.. అక్కడ పెరుకున్న దుమ్ము ధూళి, మేకప్ అవశేషాలను మెత్తబరుస్తుంది. ఇలా కొన్ని నిమిషాల పాటు ఆయిల్ తో మర్చన చేసుకున్నాక కాస్త వేడిగా ఉన్న నీటిలో ముంచి పిండిన శుభ్రమైన క్లాత్ ను ముఖంపై వేసుకొని రిలాక్ష వ్వాలి. పది నిమిషాలయ్యాక అదే క్లాత్ తో జిడ్డు లేకుండా ముఖాన్ని తుడుచుకోవాలి. ఈ క్రమంలో సూనె చర్మం రంధ్రాల్లోకి చేరిన దుమ్ము-ధూళి, మేకప్ అవశేషాలను తొలగిస్తే.. వేడి నీళ్లు జిడ్డును తొలగించి చర్మాన్ని పుదుపుగా మారుస్తాయి. ఒక ఇప్పుడు పొడి వస్త్రంతో తుడిచేసుకుంటే ఆయిల్ క్లెన్సింగ్ పూర్తయినట్లే! ఒకవేళ మీది పొడి చర్మమైతే ఈ ప్రక్రియ పూర్తయ్యాక మాయిశ్మరైజర్ రాసుకోవడం మాత్రం మరచవద్దు. □



ఇంట్లో ఉన్నా, వృత్తి ఉద్యోగాల రీత్యా బయటికి వెళ్లినా వాతావరణంలోని దుమ్ము, ధూళి చర్మం రంధ్రాల్లోకి చేరి మొటిమలు, మచ్చలు ఖాళీపాస్, మృతకణాలు.. వంటి పలు సౌందర్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అయితే చర్మంపై చేరిన ఈ వ్యర్థాలను తొలగించుకోవడానికి ఆయిల్ క్లెన్సింగ్ చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది ఇంచుకోసం..

దేశంలోని ప్రాచీన కళలు అంతరించినంతలో పాటు ఆయా కళాకారులకు పూట గడవడం కష్టంగానే ఉండన్న విషయం గుర్తించింది. ఈ పరిస్థితిలో ఎలాగైనా మార్పు తీసుకురావాలనుకుంది. ఈ ఆలోచనతోనే ప్రారంభించింది మేఘ. గ్రామీణ మహిళా స్వయం సహాయక బృందాలు, ఇతర కళాకారులు రూపొందించే ఆయా ఉత్పత్తులకు ఈ కాలానికి తగినట్లుగా సృజనాత్మక దక్షిణను జోడించడంతోపాటు మార్కెటింగ్ అంశాల్లో మద్దతుగా నిలవడం ఈ ట్రస్టు ముఖ్యోద్దేశం తద్వారా మహిళాభివృద్ధికి కృషి చేయడంతోపాటు.. పరోక్షంగా ఇలా చేశారని డబ్బుతో వారి కూతల్ల విద్యాభివృద్ధికి తోడ్పడుతోంది మేఘ. ఈ కళలకు చేయూత! దక్షిణాయా మొత్తం మీద సుమారు వంద కళాకారులకు కొత్తదనం జోడిస్తోన్న ఈ సంస్థ నెట్వర్క్లో.. సుమారు పది వేల మంది



ప్రాచీన వాస్తవకళలకు.. ఆధునిక వాంగులు..

కళాకారులు, స్వయం సహాయక బృందాలు భాగమయ్యారు. ఇక మన దేశంలో సుమారు 18 రాష్ట్రాల్లో యెక్కి పైగా స్వయం సహాయక బృందాలు ఈ సంస్థలో అనుసంధానమై పనిచేస్తున్నాయి. ఈ సంస్థ చేయూతనిస్తోన్న కళల్లో.. ఆంధ్రప్రదేశ్ కు చెందిన వీరాల చేనేత-కలంకారీ ఉత్పత్తులతో పాటు కాంజీవరం (తమిళనాడు), చెన్నపట్నం బొమ్మలు (కర్ణాటక), వర్ణ-వెదురు ఉత్పత్తులు (మహారాష్ట్ర), ఎంబ్రాయిడరీ-టై అండ్ డై (రాజస్థాన్), మద్దబనీ పెయింటింగ్స్ (బీహార్), టన్నర్ (సత్తీస్ గఢ్), పట్టుచిట్టడి.. వంటివి కొన్ని ప్రత్యేకతకలకలకలక.. మహిళల ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందితే సమాజంలో ఉన్న పేదరికం చాలావరకు అంతమైండుతుందంటారు మేఘ. 'మహిళల ఆర్థిక స్వయంసహాయక, దేశాభివృద్ధికి చాలా దగ్గరి నుండి ఉంది. అందుకే ఈ తరం అమ్మాయిలకు కొత్త నైపుణ్యాలు, ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగుపరచాలన్నది నా లక్ష్యం. ప్రాచీన కళలకు కొత్త రూపమివ్వడమే కాదు.. వ్యక్తగత అభిరుచులను బట్టి కొత్త

వస్తువులు ఉత్పత్తి చేయడం పైగా దృష్టి పెట్టాం. ఇక మా ఉత్పత్తులకు దేశ, విదేశాల్లో అదరణ పెంచడానికి సాంకేతికతను వేదికగా చేసుకున్నాం. ఈ క్రమంలో సాంతంగా వెబ్ సైట్, ఆయా ఉత్పత్తులకు సంబంధించి ప్రత్యేకంగా ఈ-కామర్స్ పోర్టల్, ప్రాంతీయ భాషల్లో కమ్యూనిటీ యాప్స్.. వంటివన్నీ అందుబాటులోకి తెచ్చాం. అంటూ తన సంస్థ కార్యక్రమాల గురించి చెప్పుకోవ్వారామె. సమాజాభివృద్ధి కోసం ఆమె చేస్తోన్న కృషికి గుర్తింపుగా 2021లో 'విమెన్ సవర' సమిట్ అవార్డుతో పాటు పలు పురస్కారాలూ అందుకున్నారని మేఘ. □



వస్తువులు ఉత్పత్తి చేయడం పైగా దృష్టి పెట్టాం. ఇక మా ఉత్పత్తులకు దేశ, విదేశాల్లో అదరణ పెంచడానికి సాంకేతికతను వేదికగా చేసుకున్నాం. ఈ క్రమంలో సాంతంగా వెబ్ సైట్, ఆయా ఉత్పత్తులకు సంబంధించి ప్రత్యేకంగా ఈ-కామర్స్ పోర్టల్, ప్రాంతీయ భాషల్లో కమ్యూనిటీ యాప్స్.. వంటివన్నీ అందుబాటులోకి తెచ్చాం. అంటూ తన సంస్థ కార్యక్రమాల గురించి చెప్పుకోవ్వారామె. సమాజాభివృద్ధి కోసం ఆమె చేస్తోన్న కృషికి గుర్తింపుగా 2021లో 'విమెన్ సవర' సమిట్ అవార్డుతో పాటు పలు పురస్కారాలూ అందుకున్నారని మేఘ. □

దీపావళికి స్వీట్లు..



ఉరిస్తూ ఉంటాయి. ఉపహారం వాటి ముఖం కూడా చూడొద్దు. వాటి బదులు వాల్ నట్స్, ఎండిన విత్తనాలు, పండ్లతో మీ కడుపు నింపుకోండి. మీరు తినే భాగ్యం ఆ స్నాక్స్ లేదనుకుని వదిలేయండి. మీరు ఏది తినా.. ఎంత తినా..

ఉరిస్తూ ఉంటాయి. ఉపహారం వాటి ముఖం కూడా చూడొద్దు. వాటి బదులు వాల్ నట్స్, ఎండిన విత్తనాలు, పండ్లతో మీ కడుపు నింపుకోండి. మీరు తినే భాగ్యం ఆ స్నాక్స్ లేదనుకుని వదిలేయండి. మీరు ఏది తినా.. ఎంత తినా..

ఉరిస్తూ ఉంటాయి. ఉపహారం వాటి ముఖం కూడా చూడొద్దు. వాటి బదులు వాల్ నట్స్, ఎండిన విత్తనాలు, పండ్లతో మీ కడుపు నింపుకోండి. మీరు తినే భాగ్యం ఆ స్నాక్స్ లేదనుకుని వదిలేయండి. మీరు ఏది తినా.. ఎంత తినా..

ఉరిస్తూ ఉంటాయి. ఉపహారం వాటి ముఖం కూడా చూడొద్దు. వాటి బదులు వాల్ నట్స్, ఎండిన విత్తనాలు, పండ్లతో మీ కడుపు నింపుకోండి. మీరు తినే భాగ్యం ఆ స్నాక్స్ లేదనుకుని వదిలేయండి. మీరు ఏది తినా.. ఎంత తినా..

ఉరిస్తూ ఉంటాయి. ఉపహారం వాటి ముఖం కూడా చూడొద్దు. వాటి బదులు వాల్ నట్స్, ఎండిన విత్తనాలు, పండ్లతో మీ కడుపు నింపుకోండి. మీరు తినే భాగ్యం ఆ స్నాక్స్ లేదనుకుని వదిలేయండి. మీరు ఏది తినా.. ఎంత తినా..

ఉరిస్తూ ఉంటాయి. ఉపహారం వాటి ముఖం కూడా చూడొద్దు. వాటి బదులు వాల్ నట్స్, ఎండిన విత్తనాలు, పండ్లతో మీ కడుపు నింపుకోండి. మీరు తినే భాగ్యం ఆ స్నాక్స్ లేదనుకుని వదిలేయండి. మీరు ఏది తినా.. ఎంత తినా..

ఉరిస్తూ ఉంటాయి. ఉపహారం వాటి ముఖం కూడా చూడొద్దు. వాటి బదులు వాల్ నట్స్, ఎండిన విత్తనాలు, పండ్లతో మీ కడుపు నింపుకోండి. మీరు తినే భాగ్యం ఆ స్నాక్స్ లేదనుకుని వదిలేయండి. మీరు ఏది తినా.. ఎంత తినా..

ఉరిస్తూ ఉంటాయి. ఉపహారం వాటి ముఖం కూడా చూడొద్దు. వాటి బదులు వాల్ నట్స్, ఎండిన విత్తనాలు, పండ్లతో మీ కడుపు నింపుకోండి. మీరు తినే భాగ్యం ఆ స్నాక్స్ లేదనుకుని వదిలేయండి. మీరు ఏది తినా.. ఎంత తినా..

ఉరిస్తూ ఉంటాయి. ఉపహారం వాటి ముఖం కూడా చూడొద్దు. వాటి బదులు వాల్ నట్స్, ఎండిన విత్తనాలు, పండ్లతో మీ కడుపు నింపుకోండి. మీరు తినే భాగ్యం ఆ స్నాక్స్ లేదనుకుని వదిలేయండి. మీరు ఏది తినా.. ఎంత తినా..

ఉరిస్తూ ఉంటాయి. ఉపహారం వాటి ముఖం కూడా చూడొద్దు. వాటి బదులు వాల్ నట్స్, ఎండిన విత్తనాలు, పండ్లతో మీ కడుపు నింపుకోండి. మీరు తినే భాగ్యం ఆ స్నాక్స్ లేదనుకుని వదిలేయండి. మీరు ఏది తినా.. ఎంత తినా..

ఉరిస్తూ ఉంటాయి. ఉపహారం వాటి ముఖం కూడా చూడొద్దు. వాటి బదులు వాల్ నట్స్, ఎండిన విత్తనాలు, పండ్లతో మీ కడుపు నింపుకోండి. మీరు తినే భాగ్యం ఆ స్నాక్స్ లేదనుకుని వదిలేయండి. మీరు ఏది తినా.. ఎంత తినా..

ఉరిస్తూ ఉంటాయి. ఉపహారం వాటి ముఖం కూడా చూడొద్దు. వాటి బదులు వాల్ నట్స్, ఎండిన విత్తనాలు, పండ్లతో మీ కడుపు నింపుకోండి. మీరు తినే భాగ్యం ఆ స్నాక్స్ లేదనుకుని వదిలేయండి. మీరు ఏది తినా.. ఎంత తినా..

ఉరిస్తూ ఉంటాయి. ఉపహారం వాటి ముఖం కూడా చూడొద్దు. వాటి బదులు వాల్ నట్స్, ఎండిన విత్తనాలు, పండ్లతో మీ కడుపు నింపుకోండి. మీరు తినే భాగ్యం ఆ స్నాక్స్ లేదనుకుని వదిలేయండి. మీరు ఏది తినా.. ఎంత తినా..

ఉరిస్తూ ఉంటాయి. ఉపహారం వాటి ముఖం కూడా చూడొద్దు. వాటి బదులు వాల్ నట్స్, ఎండిన విత్తనాలు, పండ్లతో మీ కడుపు నింపుకోండి. మీరు తినే భాగ్యం ఆ స్నాక్స్ లేదనుకుని వదిలేయండి. మీరు ఏది తినా.. ఎంత తినా..

ఉరిస్తూ ఉంటాయి. ఉపహారం వాటి ముఖం కూడా చూడొద్దు. వాటి బదులు వాల్ నట్స్, ఎండిన విత్తనాలు, పండ్లతో మీ కడుపు నింపుకోండి. మీరు తినే భాగ్యం ఆ స్నాక్స్ లేదనుకుని వదిలేయండి. మీరు ఏది తినా.. ఎంత తినా..

ఉరిస్తూ ఉంటాయి. ఉపహారం వాటి ముఖం కూడా చూడొద్దు. వాటి బదులు వాల్ నట్స్, ఎండిన విత్తనాలు, పండ్లతో మీ కడుపు నింపుకోండి. మీరు తినే భాగ్యం ఆ స్నాక్స్ లేదనుకుని వదిలేయండి. మీరు ఏది తినా.. ఎంత తినా..

రంగురంగు నీటి దివ్యలు



కొత్త మాసంలో రంగురంగుల దీపాలు వెలిగిస్తాం. అయితే కాస్త వెరైటీగా నీళ్లలో వెలిగి దీపాలు తయారు చేసి వెలిగించి ప్రత్యేకంగా ఈ మాసం జరుపుకుందాం. నీళ్లలో వెలిగి రంగురంగుల దీపాలను తయారు చేయడం సులువే! గాజు గ్లాసు తీసుకుని అందులో నీళ్లు పోయండి. అందులో కొద్దిగా ఫుడ్ కలర్ లేదా వాటర్ కలర్ కలపండి. తరువాత కొన్ని చమ్మీలు వేయండి. నూచనన కోసం పెరిస్టామ్ లేదా ఎసినియల్ ఆయిల్ నాలుగైదు చమ్మీలు వేయండి.

కాస్త మందంగా ఉన్న కవర్ తీసుకుని గాజు గ్లాసు సైజులో నరిగి ఇమిడేలా గుండ్రంగా కత్తిరించాలి. దీపం పట్టి పెట్టెదము కవర్ మధ్యలో చిన్న రంధ్రంచేయాలి. వత్తిని కవర్ రంధ్రంలో నుంచి పెట్టాలి. కింది భాగం మరీ పొడవు లేకుండా చూసుకోవాలి. పొడవు ఎక్కువ ఉంటే కత్తిరించాలి.

గాజు గ్లాసులో చూసే పోయాలి. నీళ్లపై సూనె పోసినా, సూనెపై పొర మారి తేలుతుంది దన్న విషయం తెలిసిందే.

సంఘరక్షితుడు అనే వ్యక్తి, తన మేనల్లుడితో కలిసి బుద్ధుని ఆశ్రమంలో ఉంటున్నాడు. ఒకసారి మేనల్లుడికి ఓ పెద్దాయన రెండు వస్త్రాలు బహూకరించాడు. వాటిలో ఒకటి మేనమామకు ఇవ్వబోతే ఆయన వద్దన్నాడు. అతనికది అవ మాసంగా తోచింది. నేను ఇస్తే కాదంటే టాదా? మామకు కాస్త వస్త్రాను. ఈ రెండు వస్త్రాలతో రెండు మేకలు కొంటాను. అవి విస్తరించి పెద్ద మేకల మంద అవుతుంది. అప్పుడు పెళ్లి చేసుకుంటాను. భార్యాభిక్షణతో మామను చూడటానికి వెళ్తాను. నా భార్య చేతిలో ఉన్న బిడ్డ కింద పడతాడు. నేను కోపపట్టలేక భార్యను కొడవస్తాను. అప్పుడు మామ అడ్డ వస్తాడు. నాకు మరింత కోపం వచ్చి. 'అనుకుంటూ చేతిలో ఉన్న వస్త్రాన్ని కోపంగా విసిరాడు.

మందపాటి రేయిల్లా సూనె పోయాలి. వత్తిని అమర్చిన కవర్ ను గ్లాసులో నీటి పైపై పెట్టాలి. పై భాగంలో ఉన్న వత్తిని సూనెతో తడవాలి. ఇప్పుడు దీపం వెలిగించాలి. ఆకర్షణీయమైన రంగురంగుల క్యాండిల్ వెలుగులు జిమ్మి తుంది. చమ్మీలు కాకుండా రంగురంగుల గులక రాళ్లు, పూసలు, ఫ్లూయిడ్ పూలు కూడా ఎంచుకోవచ్చు. ఇప్పుడు ఆధునికంగా బ్యాటరీతో నీటి దీపాలు వెలిగించే మార్కెట్లోకి వచ్చాయి ఆవి చాల అందగా వెలుగు తున్నాయి.

కొన్ని అంశాలు దృష్టిలో ఉంచుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో చూసేద్దామా?!

- 1. తిన్న వెంటనే శరీరం రిలాక్ష వుతుంది. దంతో నిద్రొచ్చినట్లుగా అనిపిస్తుంది. కాబట్టి తిన్న వెంటనే మీ నీట్లో వాలిపోకుండా. ఓ పది నిమిషాల పాటు నడక మందించుకొన్నారని నిపుణులు. దీనివల్ల శరీరంలో ఆక్సిజన్ స్థాయలు పెడిగి ఆచరణలకు మెరుగవుతుంది. తద్వారా శరీరం తిరిగి శక్తిని కూడగట్టుకుంటుంది. ఫలితంగా అలసట, నీరసం, మగతగా అనిపించడం వంటివన్నీ దూరమవుతాయి. 2. నిద్రొచ్చినప్పుడు చాలామంది టెన్షన్/బిస్కెట్స్ లాంటివి తింటూ నిద్రను దూరం చేసుకోవాలనుకుంటారు. అయితే వీటికి జదులుగా చూయింగ్ గమ్ నువలితే నిద్ర మత్తు వదిలిపోతుంది అని చెబుతోంది ఓ ఆధ్యయనం. అయితే అది కూడా ఐదు నుంచి పది నిమిషాలు చాలాలి! 3. శరీరం డిహైడ్రేషన్ గుర్తేలా అలసిపోయినట్లుగా అనిపిస్తుంది. కాబట్టి రోజూ సరైన మోతాదులో నీళ్లు తాగడం తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే మధ్యాహ్నం బోజనం తర్వాత కూడా కొంత విరామం ఇచ్చి నీళ్లు, ఇతర పానీయాలు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం పునరుద్ధిచేసుకుంటుంది. 4. మధ్యాహ్నం భోజనంలో మనం తీసుకునే కొన్ని మేమమకు తగలడంతో బాధపడతామని. ఆ వైఖరి చూసి తోటివారు యమకుణ్ణి బుద్ధుని వద్దకు తీసికెళ్తారు. మనను మింగేస్తారు. ఒకసారి సంకల్పిస్తుంది. మరోసారి వికల్పిస్తుంది. భవిష్యత్తుకి పరుగులు పెట్టి గాలి మేడలు కడతూ ఉంటుంది. లేదా గతానికి వెళ్లి జరిగిపోయిన

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక.. చాలా మంది నిద్రొచ్చినట్లుగా, మగతగా ఫీలవుతుంటారు. మరి, ఇంట్లో ఉంటే కాస్త కుసుకు తీయచ్చు. కానీ చాలామంది ఆ సమయంలో ఆపివేసి ఉంటారు. ఇలా మగతగా ఉన్నప్పుడు చేసే పనిపై ఏకాగ్రత పెట్టాలి. అలాగని కాస్త విరాళ్లు చూడడం కురక పోవచ్చు. అందుకే ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టాలంటే

భోజనం కడుపు నిండుగా తినినాకు కుంటారు చాలామంది! ఆ సమయంలో నిద్ర రావడానికి, మగతగా

రిచ్చిగిడుతున్నాయి. ఓవైపు నోరూరించే స్వీట్లు.. తిందామంటే డయాబెటిస్. మరెలా?.. ● డయాబెటిస్ సమస్య వెన్నాడుతున్నా.. తీపి ముట్టుకోకుండా ఈ పండుగను వ్యూహిగా జరుపుకోవచ్చు. పండుగ రేపే. ● చాక్లెట్ తినినాకు ఉంటుంది. డార్లి చాక్లెట్ తినండి. ఇందులో చక్కెర కంటెంట్ తక్కువగా

అనిపించడానికి ఐదే ఓ కారణ మేనట! అతిగా తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరంగ అసౌకర్యంగా అనిపిస్తుంది. శరీరం విశ్రాంతిని కోరుకుంటుంది. కాబట్టి ఒకసారి ఎక్కువ మొత్తంలో తినకుండా తక్కువ మోతాదులో ఎక్కువసార్లు తినేలా ప్లాన్ చేసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు.

1. రాత్రిళ్లు కనీసం ఏడైతే గంటల సుఖ నిద్ర ఉన్నారంటే ఈ మగత ఫీలింగ్ ఉండే ఉండదు. తద్వారా అంతే తర్వాత కాదు ఇతర సమయాల్లోనూ కుసుకు రాగే రాదు. కాబట్టి రాత్రిళ్లు సుఖంగా నిద్రపోయేలా అలవాటు చేసుకోండి.

2. ఎక్కువసార్లు కాఫీ తాగే అలవాటున్నా ఈ సమస్య తరిమితుండని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఇందుకు దీనిలోని కెఫీన్ కారణమట! కాఫీ ఎక్కువగా త్రాగడం వల్ల రాత్రిళ్లు సరిగా నిద్ర పట్టిక, పగటి పూట మగతగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది కాబట్టి రోజూ ఒకటి లేదా రెండు కప్పులకు మించి కాఫీ తాగక పోవడమే ఆరోగ్యకరం అయితే ఇన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా.. లండే తార్వాత మగతగా, అలసట అనిపిస్తే మాత్రం. రక్తక్రమణ, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, ఇన్సులీన్ సెన్సిటివిటీ.. వంటి సమస్యలు కూడా కారణం కావచ్చునంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో వెంటనే డాక్టర్ సలహా మేరకు తగిన చికిత్స తీసుకుంటే మేలంటున్నారు.

3. కొంతమంది పిల్లలు బాగానే ఉంటారు. కానీ ఇంటివెళ్లొచ్చా.. ఆమర్కాదగా ప్రవర్తిస్తుంది. కొండరు ఎదుటి వారిని ఎప్పుడూ విమర్శించడం వల్ల ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఇలాంటి అలవాట్లు పిల్లల వ్యక్తిత్వాన్ని పాదుచేసి, వారి భవిష్యత్తును దెబ్బతీస్తాయి. అందుకే చిన్నప్పటి నుంచి మంచి మార్గాల నేర్పాలంటున్నారు నిపుణులు.

4. పిల్లలకు మొదటి పాఠశాల ఇల్లు. అమ్మానాన్నలే తొలి ఉపాధ్యాయులు. చిన్నప్పటి నుంచి చదువుతోపాటు ఎదుటివారికి గౌరవ మర్యాదలివ్వడం, క్రమశిక్షణ ప్రవర్తించడం వంటి జీవన నైపుణ్యాలనూ పిల్లలకు నేర్పించాలి. లేదంటే అమ్మానాన్నలే కాదు. బయటి వారిని కూడా

అవకాశ పదార్థాలు కూడా మగతగా అనిపించేలా చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా స్వ్యాదుల్లే బర్నర్స్, వేపుళ్లు, దోసె, బిరియానీ, వంటివి తినకోవడం వల్ల శరీరంలో వక్రైగ స్థాయలు పెరుగుతాయి. దీనివల్ల అలసట, నీరసం వస్తాయి కాబట్టి అంబోల్ ఐరన్ (అకుకరలు), క్యాచరబెడ్ కోవ్వలు తక్కువగా ఉండే ప్రోటీన్లు (మాంసం, వేపలు, గుడ్డు) సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు పంటివి తీసుకోవడం మేలంటున్నారు.

5. మధ్యాహ్నం

అవకాశ పదార్థాలు కూడా మగతగా అనిపించేలా చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా స్వ్యాదుల్లే బర్నర్స్, వేపుళ్లు, దోసె, బిరియానీ, వంటివి తినకోవడం వల్ల శరీరంలో వక్రైగ స్థాయలు పెరుగుతాయి. దీనివల్ల అలసట, నీరసం వస్తాయి కాబట్టి అంబోల్ ఐరన్ (అకుకరలు), క్యాచరబెడ్ కోవ్వలు తక్కువగా ఉండే ప్రోటీన్లు (మాంసం, వేపలు, గుడ్డు) సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు పంటివి తీసుకోవడం మేలంటున్నారు.

అవకాశ పదార్థాలు కూడా మగతగా అనిపించేలా చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా స్వ్యాదుల్లే బర్నర్స్, వేపుళ్లు, దోసె, బిరియానీ, వంటివి తినకోవడం వల్ల శరీరంలో వక్రైగ స్థాయలు పెరుగుతాయి. దీనివల్ల అలసట, నీరసం వస్తాయి కాబట్టి అంబోల్ ఐరన్ (అకుకరలు), క్యాచరబెడ్ కోవ్వలు తక్కువగా ఉండే ప్రోటీన్లు (మాంసం, వేపలు, గుడ్డు) సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు పంటివి తీసుకోవడం మేలంటున్నారు.

అవకాశ పదార్థాలు కూడా మగతగా అనిపించేలా చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా స్వ్యాదుల్లే బర్నర్స్, వేపుళ్లు, దోసె, బిరియానీ, వంటివి తినకోవడం వల్ల శరీరంలో వక్రైగ స్థాయలు పెరుగుతాయి. దీనివల్ల అలసట, నీరసం వస్తాయి కాబట్టి అంబోల్ ఐరన్ (అకుకరలు), క్యాచరబెడ్ కోవ్వలు తక్కువగా ఉండే ప్రోటీన్లు (మాంసం, వేపలు, గుడ్డు) సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు పంటివి తీసుకోవడం మేలంటున్నారు.

అవకాశ పదార్థాలు కూడా మగతగా అనిపించేలా చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా స్వ్యాదుల్లే బర్నర్స్, వేపుళ్లు, దోసె, బిరియానీ, వంటివి తినకోవడం వల్ల శరీరంలో వక్రైగ స్థాయలు పెరుగుతాయి. దీనివల్ల అలసట, నీరసం వస్తాయి కాబట్టి అంబోల్ ఐరన్ (అకుకరలు), క్యాచరబెడ్ కోవ్వలు తక్కువగా ఉండే ప్రోటీన్లు (మాంసం, వేపలు, గుడ్డు) సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు పంటివి తీసుకోవడం మేలంటున్నారు.

అవకాశ పదార్థాలు కూడా మగతగా అనిపించేలా చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా స్వ్యాదుల్లే బర్నర్స్, వేపుళ్లు, దోసె, బిరియానీ, వంటివి తినకోవడం వల్ల శరీరంలో వక్రైగ స్థాయలు పెరుగుతాయి. దీనివల్ల అలసట, నీరసం వస్తాయి కాబట్టి అంబోల్ ఐరన్ (అకుకరలు), క్యాచరబెడ్ కోవ్వలు తక్కువగా ఉండే ప్రోటీన్లు (మాంసం, వేపలు, గుడ్డు) సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు పంటివి తీసుకోవడం మేలంటున్నారు.

అవకాశ పదార్థాలు కూడా మగతగా అనిపించేలా చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా స్వ్యాదుల్లే బర్నర్స్, వేపుళ్లు, దోసె, బిరియానీ, వంటివి తినకోవడం వల్ల శరీరంలో వక్రైగ స్థాయలు పెరుగుతాయి. దీనివల్ల అలసట, నీరసం వస్తాయి కాబట్టి అంబోల్ ఐరన్ (అకుకరలు), క్యాచరబెడ్ కోవ్వలు తక్కువగా ఉండే ప్రోటీన్లు (మాంసం, వేపలు, గుడ్డు) సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు పంటివి తీసుకోవడం మేలంటున్నారు.

లండ తర్వాత నిద్రొస్తోందా?

అనిపించడానికి ఐదే ఓ కారణ మేనట! అతిగా తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరంగ అసౌకర్యంగా అనిపిస్తుంది. శరీరం విశ్రాంతిని కోరుకుంటుంది. కాబట్టి ఒకసారి ఎక్కువ మొత్తంలో తినకుండా తక్కువ మోతాదులో ఎక్కువసార్లు తినేలా ప్లాన్ చేసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు.

1. రాత్రిళ్లు కనీసం ఏడైతే గంటల సుఖ నిద్ర ఉన్నారంటే ఈ మగత ఫీలింగ్ ఉండే ఉండదు. తద్వారా అంతే తర్వాత కాదు ఇతర సమయాల్లోనూ కుసుకు రాగే రాదు. కాబట్టి రాత్రిళ్లు సుఖంగా నిద్రపోయేలా అలవాటు చేసుకోండి.

2. ఎక్కువసార్లు కాఫీ తాగే అలవాటున్నా ఈ సమస్య తరిమితుండని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఇందుకు దీనిలోని కెఫీన్ కారణమట! కాఫీ ఎక్కువగా త్రాగడం వల్ల రాత్రిళ్లు సరిగా నిద్ర పట్టిక, పగటి పూట మగతగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది కాబట్టి రోజూ ఒకటి లేదా రెండు కప్పులకు మించి కాఫీ తాగక పోవడమే ఆరోగ్యకరం అయితే ఇన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా.. లండే తార్వాత మగతగా, అలసట అనిపిస్తే మాత్రం. రక్తక్రమణ, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, ఇన్సులీన్ సెన్సిటివిటీ.. వంటి సమస్యలు కూడా కారణం కావచ్చునంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో వెంటనే డాక్టర్ సలహా మేరకు తగిన చికిత్స తీసుకుంటే మేలంటున్నారు.

3. కొంతమంది పిల్లలు బాగానే ఉంటారు. కానీ ఇంటివెళ్లొచ్చా.. ఆమర్కాదగా ప్రవర్తిస్తుంది. కొండరు ఎదుటి వారిని ఎప్పుడూ విమర్శించడం వల్ల ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఇలాంటి అలవాట్లు పిల్లల వ్యక్తిత్వాన్ని పాదుచేసి, వారి భవిష్యత్తును దెబ్బతీస్తాయి. అందుకే చిన్నప్పటి నుంచి మంచి మార్గాల నేర్పాలంటున్నారు నిపుణులు.

4. పిల్లలకు మొదటి పాఠశాల ఇల్లు. అమ్మానాన్నలే తొలి ఉపాధ్యాయులు. చిన్నప్పటి నుంచి చదువుతోపాటు ఎదుటివారికి గౌరవ మర్యాదలివ్వడం, క్రమశిక్షణ ప్రవర్తించడం వంటి జీవన నైపుణ్యాలనూ పిల్లలకు నేర్పించాలి. లేదంటే అమ్మానాన్నలే కాదు. బయటి వారిని కూడా

