



జల విపత్తు

వణుకుతున్న వరంగల్లు నీటిపై తేలియాడుతున్న వందల కాలనీలు

పునరావాస కేంద్రాల్లో బాధితులు

ప్రభాతవార్త హస్తాంశం: గత నాలుగు రోజులుగా ఎడతెరిపి లేకుండా కురిసిన కుంభవృష్టి ఓరుగల్లును కుదిపేసింది. చారిత్రాత్మకమైన వరంగల్, హన్మకొండ, కాజిపేట త్రిసిటి నగరాలు నీటమునిగి నడులను తలపిస్తున్నాయి. ఇంకా వందల కాలనీలు జల దిగ్భంధంలోనే చిక్కుకొని వేల ఇండ్లు నీటమునగా చేరాది మంది నిరాశ్రయులుగా పునరావాస కేంద్రాల్లోనే చిక్కుబిక్కు మంటున్నారు. శుక్రవారం వరం >>2

వివిధ ప్రాంతాల్లో 17మంది మృతి

జల దిగ్భంధంలో 52 గ్రామాలు పలు కాల్యలు, చెరువులకు గండి

7

భద్రాద్రిలో సహాయకార్యక్రమాలకు సిద్ధంగా ఉంచిన హెలికాప్టర్

భద్రాద్రి వద్ద గోదావరికి మూడో ప్రమాద హెచ్చరిక

దీప్తకల్పంగా మారిన బూర్గంపహాడ్

భద్రాచలం, ప్రభాతవార్త: భద్రాచలం వద్ద గోదావరి ఉప్పెనగా మారి శుక్రవారం రాత్రి 8.43 గంటలకు 53 అడుగులకు చేరుకుని 14,32,336 క్యూసె కుల వరద నీటితో ప్రహేళికైంది. దీంతో జిల్లా కలెక్టర్ మూడవ ప్రమాద హెచ్చరిక ఉత్తర్వులను జారీ చేశారు. చివరి ప్రమాద హెచ్చరికను అధిగ మింబి నేటి ఉదయానికి 60 అడుగులకు చేరి అవకాశం ఉన్నట్లు జిల్లాకలెక్టర్ ప్రియాంకలారా తెలియజేశారు. వరదల అత్యవసర సమయంలో ఉపయోగించడానికి హెలికాప్టర్ సిద్ధం చేసినట్లు తెలియజేశారు. గోదావరి జేసీసీలోని ఉపనదులైన ఇంద్రావతి, ప్రాణహిత, తాలిపేరు, కిన్నెరసాని వంటి నదులతో పాటు వాగులు, వంకలు >>2

ఏ చర్యలు తీసుకున్నారు?

వరద ప్రాంతాల పరిస్థితిపై 31న నివేదిక ఇవ్వండి: ప్రభుత్వానికి హైకోర్టు ఆదేశం

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జులై 28: తెలంగాణ హైకోర్టులో పలు కీలక పిటిషన్లపై శుక్రవారంనాడు ధర్మాసనం విచారణ చేపట్టింది. తెలంగాణలో గత కొన్ని రోజులుగా కురుస్తోన్న భారీ వర్షాలు, వరదలపై ప్రభుత్వం తీసుకున్న సహాయక చర్యలపై డాక్టర్ చెరుకు సుధాకర్ చేసిన పిటిషన్పై హైకోర్టులో విచారణ జరిగింది. తెలంగాణ వరద బాధితుల సహాయార్థం వరద ప్రాంతాల్లో ఎలాంటి చర్యలు తీసుకున్నారో నివేదిక ఇవ్వాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని హైకోర్టు ఆదేశించింది. పిటిషనర్ తరఫున వాదించిన న్యాయవాది చిక్కుల ప్రభాకర్... భారీ వర్షాల కారణంగా రాష్ట్రంలో వివిధ ప్రాంతాల పరిసర ప్రాంతాల్లో నివాసముంటున్న ప్రజలు భయాందోళనలో ఉన్నారని న్యాయస్థానం దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. వాదనలు విన్న ధర్మాసనం స్పందిస్తూ వరద >>2

అభిషేక్, కవిత, నళిని పిటిషన్లపై జవాబివ్వండి ఇడికి 'సుప్రీం' ఆదేశం

3

3 నుంచి అసెంబ్లీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఇవే చివరి సమావేశాలు

సమరానికి కత్తులు నూరుతున్న అధికార, విపక్షాలు

ప్రకటన చేసే అవకాశం ఉంది. కొత్త బిల్లులు సహా గవర్నర్ తీర్మానంపై పంపిన బిల్లులపై కూడా ఉభయ సభల్లో చర్చించే అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే ప్రధాన ప్రతిపక్షాలు పూర్వోపాధి సీట్లపైపోయాయి. ఎన్నికలు సమీపిస్తున్న వేళ రాష్ట్రంలో ప్రధానంగా నెలకొన్న సమస్యలను అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో లేవనెత్తుతున్నారు.

రాష్ట్రాన్ని చిగురుబాకులా వణికిస్తున్న భారీ వరదల సమయంలో రాష్ట్రం ప్రభుత్వం చేసిన సహాయక చర్యల అంశం, జోహాంపేసీ అభివృద్ధి... ఇలా చాలా అంశాలు చర్చకు రానున్నాయి. ఎన్నికలకు ముందు ఈ సమావేశాల్లో చివరి సమావేశాలు కావడంతో మంత్రుల అవినీతి, పలు శాఖల్లో అక్రమాలు, ఓఆర్ఆర్ బెండర్ తదితర అంశాలు ఉభయ సభల్లో చర్చించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈసారి సమావేశాలు హాట్ హాట్గా నడుస్తాయని రాజకీయ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. ప్రతిపక్షాల వ్యూహాలకు తీవ్రకొట్టే విధంగా అధికార బీఆర్ఎస్ కూడా సిద్ధమైంది. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలో చర్చించుకోవాల్సిన వర్షాలు... వాటిపల్ల నష్టపోయిన వరదలు, ఇంకా ఇతర అంశాలపై చర్చించేందుకు ఈసారి 31న రాష్ట్ర మంత్రివర్గ సమావేశం జరగనుంది. సిఎం కెసీఆర్ అధ్యక్షతన 40నుంచి 50 అంశా >>2

31న కేబినెట్ భేటీ

దాదాపు 50 అంశాలపై చర్చించే అవకాశం

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జులై 28: రాష్ట్ర మంత్రివర్గం సోమవారం సమావేశం కానుంది. 31వ తేదీ వచ్చాక 2 గంటలకు ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు అధ్యక్షతన డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర సచివాలయంలో రాష్ట్ర కేబినెట్ సమావేశం జరగనుంది. దాదాపు 40 నుంచి 50 అంశాలపై కేబినెట్ సమావేశంలో చర్చ జరగనున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం తెలిపింది. రాష్ట్రంలో కురుస్తున్న భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో నష్టపోయిన వరదలు, సంబం >>2

శుక్రవారం జిహెచ్ఎంసీ కార్యాలయం వద్ద ధర్మా జరుపుతున్న కాంగ్రెస్ నేతలు

వరద సాయం కోసం జిహెచ్ఎంసీ ముట్టడి

బాధితులకు 15వేలు ఇవ్వాలని కాంగ్రెస్ నేతల డిమాండ్

హైదరాబాద్, జులై 28 ప్రభాతవార్త: జిహెచ్ఎంసీ ముట్టడి బైరాయింపులతో కాంగ్రెస్ నేతలు ప్రజల వరద బాధలపై ఉద్యమాన్ని తీవ్రపరం చేశారు. వరద బాధితులను ఆదుకోవాలని కోరుతూ హైదరాబాద్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులతో ఆందోళన చేశారు. శుక్రవారం గవేర్ల నుంచి జిహెచ్ఎంసీ కార్యాలయం వరకు నిరసన ప్రదర్శన చేశారు. జిహెచ్ఎంసీ కార్యాలయం ముట్టడించి లోనికి చొచ్చుకొని పోయేందుకు కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు ప్రయత్నం చేశారు. కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు మల్లా రవి, వి.హనుమంతరావు,

అంటు వ్యాధులు ప్రబలకుండా చర్యలు

క్షేత్ర స్థాయి పరిస్థితులపై సిఎం కెసీఆర్ ఆరా

ముంపు ప్రాంతాల్లో సహాయ కార్యక్రమాలపై మంత్రులకు ఫోన్

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జులై 28: రాష్ట్రంలో కుండపోతగా కురుస్తున్న వర్షాల నేపథ్యంలో రెండో రోజు క్షేత్ర స్థాయి పరిస్థితులపై ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు ఆరా తీశారు. శుక్రవారంనాడు సిఎం కెసీఆర్ ప్రగతి భవన్ నుంచి స్వయంగా సమీక్షించారు. వరద ముంపునకు గురైన ప్రాంతాల్లో కొనసాగుతున్న సహాయ, పునరావాస కార్యక్రమాలపై మంత్రులు, ప్రజాప్రతినిధులు, ఉన్నతాధికారులతో మాట్లాడి క్షేత్ర స్థాయిలో పరిస్థితులను తెలుసుకున్నారు. పలు ముంపు, వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో నెలకొన్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా చర్యలు చేపట్టేలా అధికార యంత్రాంగానికి సలహాలు, సూచనలిచ్చారు. వరదలు తగ్గుముఖం పట్టి బురదమయైన ప్రాంతాల్లో అంటువ్యాధులు ప్రబలకుండా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సమన్వయం చేశారు. రక్షణ, పునరావాస, సహాయ చర్యలను ముమ్మరం చేయాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అధికారులు, సహాయక బృందాలు అప్రమత్త మయ్యాయి. సిఎం ఆదేశాలతో పునరావాస కేంద్రాల్లో విస్తృతంగా సౌకర్యాలు ఏర్పాటుచేశారు. సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలివెళ్లిన ప్రజలకు వైద్యం, వసతి భోజన >>2

6 లక్షలు పైగా ఎకరాలు నీట మునక

7

మరో మూడు రోజులు మోస్తరు వర్షాలు

2

కళ్ల ముందే మృత్యువు ఒడిలోకి హృదయ విదారక ఘటన

ఏటూరినాగారం, జులై 28, ప్రభాతవార్త: వరద భీభత్సంతో కళ్ల ముందే మృత్యువు ఒడిలోకి చేరిన ములుగు జిల్లా, ఏటూరినాగారం మండలంలోని కొండాలు గ్రామంలో గురువారం చోటు చేసుకుంది. వివరాల్లోకి వెళ్తే... భారీ వర్షాలు, వరదల వల్ల జంపన్న వాగు ఉధృతికి కొండాలు గ్రామంలో 8 మంది గణైంకయ్యారు. గ్రామంలో వరద నీరు చేరుతుండటంతో సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలి వెళ్తున్న క్రమంలో గ్రామస్థులలో 8 మంది వరద ఉధృతికి కొట్టుకుపోయి మృతి చెందడంతో కళ్ల ముందే తోటి వారు మృత్యువు ఒడిలోకి చేరడంతో గ్రామస్థులు జీర్ణింపకోలేక పోతున్నారు. జంపన్న వాగులో గురువారం గణైంకయ్యే 8 మృత దేహాలు శుక్రవారం లభ్యం కాగా, ఏడు మృత దేహాలను పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఏటూరినాగారం సామాజిక వైద్యశాలకు తరలించారు.

ఒక మృతదేహానికి గ్రామంలోనే అంత్య క్రియలు నిర్వహించారు. ములుగు జిల్లా ఎస్పీ గొడ్డె అలం, ఓఎస్డి అశోక్ కుమార్, ఎండిఆర్ఎస్ బృందాలు, స్థానిక ఎస్ఐ కృష్ణ ప్రసాద్, పోలీస్ సిబ్బంది ప్రత్యేక చొరవతో మృత దేహాలను దొడ్ల గ్రామం సమీపంలోని జంపన్న వాగు ఒడ్డు వద్ద మృతదేహాలను కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించారు. గురువారం జరిగిన విషాద సంఘటనతో కొండాలు, మల్లారా, దొడ్ల గ్రామాలలో విషాద ఘాయలు అలముకున్నాయి.

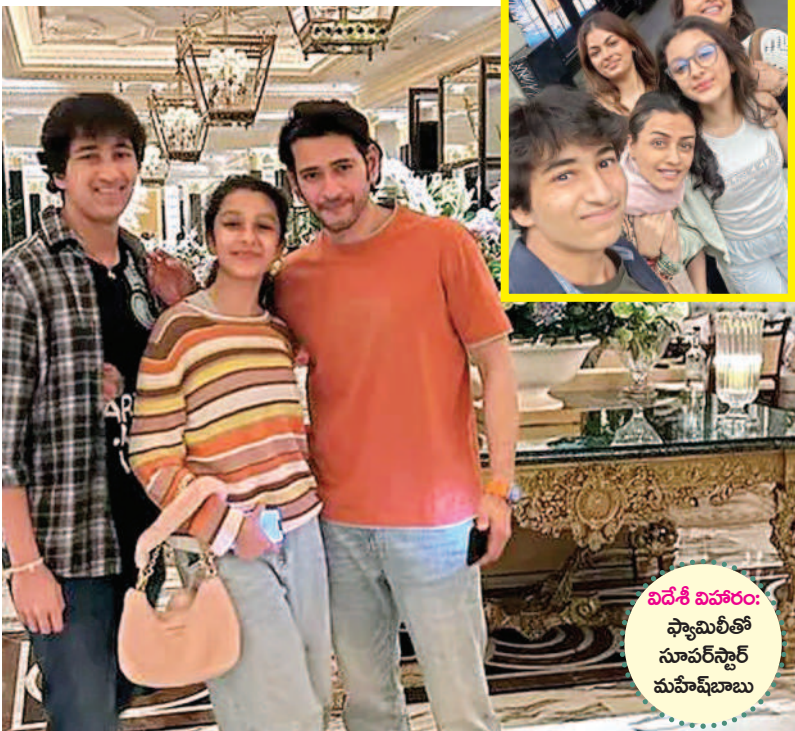
ప్రభుత్వ హామీపత్రాలలో పెట్టుబడి పెట్టడం సురక్షితమే కాక, క్రెడిట్ రిస్క్ కూడా ఉండదు

https://rbiretaildirect.org.in

మరిన్ని వివరాల కొరకు **https://rbikehtahai.rbi.org.in/retaildirect** సందర్శించండి మీ ఆధిప్తాయాలను తెలియజేయడానికి **rbikehtahai@rbi.org.in** కి వ్రాయండి

అరేబి అంటుంది... విషయాలు తెలుసుకోండి, జాగ్రత్తా ఉండండి!

ఆనందానికై జారీ చేయబడిన భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్
RESERVE BANK OF INDIA
www.rbi.org.in



విదేశీ విహారం: ఫ్యామిలీతో సూపర్ హిట్ మూవీ భూమి

విజువల్ ట్రీట్ గా ‘భూమి’ సాంగ్

డా. పింగ్ హీరో ది విజయ దేవరకొండ, సమంత కలిసి నటిస్తున్న పాన్ ఇండియన్ చిత్ర భూమి.. శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో ఈ సినిమా రూపొందుతోంది.. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా సెప్టెంబర్ 1న విడుదల కాబోతోంది.. ఈ మధ్యే ఈ మూవీ షూటింగ్ పూర్తయింది.. బొస్టోన్ లో వసలు ప్రారంభించారు. ఇప్పుడు మేకర్స్ మ్యూజికల్ ప్రమోషన్స్ లో భాగంగా పుల్



స్వింగ్ లో వేపడుతున్నారు. ఈ చిత్రం థర్డ్ సింగిల్ ను రిలీజ్ చేశారు. ఖుఫి అంటూ సాగే ఈ టైటిల్ సాంగ్ ఇప్పడు సంగీత ప్రియులను అలరిస్తోంది.. ఈ పాటకు శివ నిర్వాణ సాహిత్యం అందించారు.. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని సెప్టెంబర్ 1న తెలుగుతోపాటు తమిళ, మలయాళ, కన్నడ, హిందీ భాషల్లో విడుదల చేయబోతున్నారు..

దుల్కర్ సల్మాన్ మూవీకి ‘లక్కి భాస్కర్’ టైటిల్

దుల్కర్ సల్మాన్ వివిధ భాషల్లో స్టార్ గా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు.. ఈ మలయాళ యంగ్ స్టార్ పాన్ ఇండియా స్టాయిల్ అలరిస్తూ, ప్రస్తుత తరం టాలీవుడ్ కు నటుల్లో ఒకరిగా ఖ్యాతిని పొందారు.. ఆయన ఇప్పుడు పాన్ ఇండియా పాపులర్ స్టార్ ..తన గత చిత్రం సీతారామంతో బ్లాక్ బస్టర్ అందుకున్న ఆయన తన తదుపరి పాన్ ఇండియా చిత్రం కోసం దర్శకుడు వెంకి అట్లూరి తో చేతులు కలిపారు. ధనుష్ తో చేసిన సార్.. తో వెంకి అట్లూరి బిగ్ బ్యాక్ బాస్టర్ అందుకున్నారు.. ఈ చిత్రం సామాజిక బాధ్యత కలిగిన దర్శకుడిగా ఆయన ఖ్యాతిని పెంచింది. సార్ తో ఘన



విజయాన్ని సొంతం చేసుకున్న వెంకి అట్లూరి ఇప్పుడు తన ప్రతిభను పాన్ ఇండియా స్టాయికి తీసుకెళ్తున్నారు.. ఆయన తదుపరి చిత్రం కోసం సినీ ప్రియులకూడ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. సీతార ఎంటర్టైన్ మెంట్స్, ఫార్వూర్డ్ ఫోర్ సినిమాస్ వతాకాలపై సూర్యదేవర నాగవంశి, సాయిరాజుజ్జ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. వంశీ అట్లూరి బ్లాక్ బస్టర్ ఫిల్మ్ సార్ ని కూడ వారి నిర్మించటం విశేషం.. శ్రీకర్ స్వామియోస్ ఈ చిత్రాన్ని సమర్పిస్తోంది. దుల్కర్ సల్మాన్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని భారీ స్కేలులో రూపొందిస్తున్నారు.. ఈ చిత్రం ద్వారా వెంకి అట్లూరి మరో విభిన్న కథాంశంతో మెప్పించటానికి రెడీ అవుతున్నారు. నమ్మకస్థం కాని విధుల కన్నత శిఖరాలకు చేరిన ఒక సాధారణ మనిషి కథగా ఈ చిత్రం రూపొందుతోందని ప్రకటన సందర్భంగా చిత్ర నిర్మాతలు తెలిపారు. ఇప్పుడు ఈ చిత్రానికి లక్కి భాస్కర్ అనే టైటిల్ ను ఖరారుచేసినట్లు ప్రకటించారు.. ఇది సినిమా ప్రేమికులకు థియేటర్ లో గొప్ప ఆనందాన్నిచ్చే కల్పించే చిత్రమవుతుందని మేకర్స్ తెలిపారు. జాతీయ గ్రహీత జివి ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. మరిన్ని వివరాలను త్వరలో తెలియజేస్తామని మేకర్స్ తెలిపారు.



ఆర్థ పాన్ ఇండియా మూవీ ‘మిస్టర్ ఎక్స్’లో శరత్ కుమార్

స్టార్ హీరోలు ఆర్థ అండ్ గౌతమ్ కార్తీక్ ప్రధాన పాత్రల్లో మన ఆనంద్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న పాన్ ఇండియా మూవీ మిస్టర్ ఎక్స్... ప్రముఖ నటి మంజు వారియర్ ఈ చిత్రంలో కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ప్రిన్స్ పిక్చర్స్ పతాకంపై ఎస్.లక్ష్మణ్ కుమార్ ఈ భారీ బడ్జెట్ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్ మోషన్ ప్రింటర్స్ అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది.. తాజాగా మేకర్స్ మరో బిగ్ ఆఫ్ డేట్ ఇచ్చారు. ఈ చిత్రంలో సుప్రీం స్టార్ శరత్ కుమార్ కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు.. అనాన్స్ మెంట్ పోస్టర్ లో స్టైలిష్ అండ్ ఇంటెన్స్ లుక్ లో కనిపించారు. హై ఆక్టేవ్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ రూపొందుతున్న మిస్టర్ ఎక్స్ యాక్షన్ సన్నివేశాలను ఇండియా, ఉగాండా, అజర్ బైజాన్, జార్జియా దేశాల్లో చిత్రీకరిస్తున్నారు.. స్టంట్ సిల్వా యాక్షన్ కోరియోగ్రఫీ అందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం తమిళ, మలయాళ, తెలుగు, కన్నడ, హిందీ భాషల్లో విడుదల కానుంది.

యూత్ ఫుల్ ఫన్ అండ్ థ్రిల్లర్ ‘జిలేబ’

ఎన్నో సక్సెస్ ఫుల్ సినిమాలను తెరకెక్కించిన చిత్ర దర్శకుడు కె.విజయభాస్కర్ చాలావారాుం తర్వాత చేస్తున్న యూత్ ఫుల్ ఫన్ అండ్ థ్రిల్లర్ ఎంటర్టైన్ జిలేబి.. ప్రముఖ పారిశ్రామిక వేత్త గుంటూరు రామకృష్ణ, ఎస్ఆర్ఆర్ బ్యానర్ పై ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. అంజు అశాని చిత్రాన్ని సమర్పిస్తున్నారు. విజయభాస్కర్ తనయుడు శ్రీకమల్ హీరోగా పరిచయం అవుతున్న ఈ చిత్రంలో



శివాని రాజశేఖర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది.. నటరీతి రాజేంద్రప్రసాద్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ఈ చిత్రం టీజర్ కు మంచి స్పందన వచ్చింది.. జిలేబి హీరో యన్ థ్రిల్లింగ్ ఎంటర్టైన్ అని టీజర్ జరోసా నిచ్చింది.. తాజాగా ఈ చిత్రం నుంచి ఆకు పాకు.. అనే పాటను విడుదల చేశారు.. మణిశర్మ సంగీతం ఆకట్టుకుంది.. ఈ పాటలోన లీడ్ పెయిర్ కంగారు పడుతూ పరుగులు తీయటం థ్రిల్లింగ్ గా ఉంది..

‘మాధవే మధుసూదనా’ సక్సెస్ కావాలి: విష్ణు మంచు

ఓ అమ్మాయి అబ్బాయి మనస్ఫూర్తిగా ప్రేమించుకుంటారు. వారి మధ్య అంతరాలు వారి ప్రేమకు అడ్డంకిగా ఎలా మారింది? దాన్ని వారెలా దాటి ముందుకెళ్తారు.. వారి ప్రేమ సక్సెస్ అయ్యిందా? అనే విషయం తెలుసుకోవాలంటే మాధవే మధుసూదనా.. సినిమా చూడాలంటున్నారు దర్శక, నిర్మాత బొమ్మదేవర రామచంద్రరావు.. బొమ్మదేవర శ్రీదేవి సమర్పణలో సాయి రత్న క్రియేషన్స్ పతాకంపై తేజ్ బొమ్మదేవర, రిషిక్ లోక్తే జంటగా బొమ్మదేవర రామచంద్రరావు దర్శక, నిర్వాణ సారధ్యంలో తెరకెక్కిన చిత్రమిది.. టీజర్ ను తాజాగా ప్రముఖ నటుడు విష్ణు మంచు విడుదల చేశారు.. అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు.. ఈ చిత్రం టీకు అల్ డిబెన్స్ అన్నారు. సినీ ఇండస్ట్రీలో ఓ యాక్టర్ కి, మేకప్ మెన్ కు ఉన్న బంధం భార్యాభర్తల్లాంటిదన్నారు.. నేను చిన్నతనం నుంచే చంద్రగారిని చూస్తున్నానని, ఓ రైటర్ గా, డైరెక్టర్ గా నిర్మాతగా సినిమా చేయటం అంత సామాన్య మైన విషయం కాదన్నారు. ఆయన మంచి మనసుకి అంతా మంచి జరుగుతుందన్నారు.. హీరో తేజకి అభినందనలు అన్నారు.. సినిమా పెద్ద సక్సెస్ కావాలని కోరుకుంటున్నానని అన్నారు. కార్యక్రమంలో దర్శక, నిర్మాత బొమ్మదేవర రామచంద్రరావు మాట్లాడుతూ, నన్ను ఈ స్టాయిల్ నిలబెట్టిన మా అన్నపూర్ణ స్వామియోస్ సంస్థకు, నాగార్జున గారికి రజుపడి ఉంటానని అన్నారు. అలాగే మేహనాబాబు గారికి ఛోసే చేయగానే, నాకు అండగా ఉంటానని చెబుతూనే సింగపూర్ లో ఉండటం వల్ల రాత్రేనని

ధనుష్ ‘కెప్టెన్ మిల్లర్’ టీజర్ రిలీజ్

నవనల్ అవార్డు విస్టర్, సూపర్ స్టార్ ధనుష్ హైబిడ్ టీ హీరోయిడ్ ఫిల్మ్ కెప్టెన్ మిల్లర్.. ఆరుజ్ మాతేశ్వరన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం ధనుష్ కెరీర్ లోనే అత్యంత భారీ బడ్జెట్ చిత్రం. 2023లో అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న ఈ హీరోయిడ్ కల్ ఫిల్మ్ 1930-40ల మధ్య నేపథ్యంలో తెరకెక్కుతోంది.. ఈ చిత్రాన్ని టీజి థ్యాగరాజన్ సత్యజ్యోతి ఫిల్మ్స్ సెంటిల్ థ్యాగరాజన్, అర్జున్ థ్యాగరాజన్ నిర్మిస్తున్నారు.. జి.శరవణ్, సాయి సిద్ధార్థ సహనిర్మాతలుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ధనుష్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆయనకు శుభాకాంక్షలు చెబుతూ చిత్ర నిర్మాతలు టీజర్ ను విడుదల చేశారు. హైదరాబాద్ లోని ఏఎఫ్ సినిమాస్ లో జరిగిన టీజర్ లాంఛ్ కార్యక్రమంలో హీరో సందీప్ కిషన్ తోపాటు పెద్ద సంఖ్యలో అభిమానులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం సందీప్ కిషన్ మాట్లాడుతూ, టీజర్ లాంఛ్ హైదరాబాద్ లో మాత్రమే జరగటోందని, ఇది నాకు చాలా ప్రత్యేకమైన సినిమా అన్నారు. ధనుష్ అన్న స్వయంగా దర్శకత్వం వహించే ‘డి50’లో నేను ఒక ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్నానని, ధనుష్ అన్నకు బర్డ్ శుభాకాంక్షలు అంటూ తెలిపారు. టీజర్ లో ధనుష్ ట్రిలియంట్ పెర్ఫామెన్స్ తో ఆకట్టుకున్నారు. ప్రియాంక మోహన్, సందీప్ కిషన్, డాక్టర్ శివ రాజ్ కుమార్ లు టీజర్ లో పరిచయం కావటంతో సినిమాపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి.. ఈ ఏడాది డిసెంబర్ 15న ఈ చిత్రం తెలుగు, తమిళ, హిందీ భాషల్లో ఏకకాలంలో విడుదల కానుంది..



సూపర్ హిట్ కావాలి: ‘స్లమ్ డాగ్ హజ్జెండ్’ ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ లో శ్రీవీల

సంజయ్ రావు, ప్రణవి మానుకొండ జంటగా నటించిన చిత్రం స్లమ్ డాగ్ హజ్జెండ్.. ఈ చిత్రాన్ని రిలయన్స్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ సంస్థ రిలీజ్ చేస్తోంది. మైక్ మూవీస్ బ్యానర్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి డాక్టర్ ఏఆర్ శ్రీధర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.. ఈ నెల 29న ఈ చిత్రం విడుదల కానుంది.. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా హైదరాబాద్ లో ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ను నిర్వహించారు. ప్రముఖ దర్శకులు బాబీ, బుచ్చిబాబు సానా, కార్తీక్ డండం, స్టార్ హీరోయిన్ శ్రీలీల హాజరున్నారు.. ప్రముఖ హీరోయిన్ శ్రీలీల మాట్లాడుతూ, భగవంత్ కేసరిలో బ్రహ్మాజీగారు, మేం సీన్స్ చేస్తున్నప్పుడే ఈ చిత్రం గురించి తెలిసిందన్నారు. వాళ్ళ అబ్బాయి సంజయ్ హీరోగా నటిస్తున్నారన్నారు బ్రహ్మాజీ గారి లాగే మంచి పెర్ఫామెన్స్ చేసి ఉంటారన్నారు. ప్రణవి తెలుగమ్మాయి



..ఇదొక గౌరవం ఉన్న ఇండస్ట్రీ అన్నారు. మన హద్దుల్లో మనం ఉండి సినిమాలు సెలెక్ట్ చేసుకుంటే హద్దే ఉండదన్నారు. ఎలాంటి ఇబ్బందులు రావని తెలిపారు. టీం అందరికీ ఆల్ డిబెన్స్ అని అన్నారు. కార్యక్రమంలో బ్రహ్మాజీ, హీరో సంజయ్ రావు, ప్రముఖ దర్శకుడు బాబీ, హీరోయిన్ ప్రణవి, చిత్ర దర్శకుడు ఏఆర్ శ్రీధర్, దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానా, విరుపాక్ష దర్శకుడు కార్తీక్ చందం, నిర్మాత అప్పిరెడ్డి, నిర్మాత వెంకట్ అన్నపరెడ్డి, సంగీత దర్శకుడు బీమ్స్, కమెడియన్ నవ్వుగిరి, హీరో సోహెల్ తదితరులు మాట్లాడారు.

‘నీతోనే నేను’ టైటిల్ పోస్టర్ లాంఛ్

‘నీ నీమా బండి’ ఫేమ్ వికాష్ వశిష్ట హీరోగా మోక్ష, కుపిత కళ్ళు, హీరో యిన్నగా శ్రీమామిడి ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై అంజిరామ్ దర్శకత్వంలో ఎం. సుధాకర్ రెడ్డి నిర్మిస్తున్న చిత్రం ‘నీతోనే నేను’.. ఈ సినిమా టైటిల్ పోస్టర్ ను చిత్ర నిర్మాత ఎం. సుధాకర్ రెడ్డి బర్డ్ సందర్భంగా హైదరా బాద్ లోని ప్రసాద్ ల్యాబ్స్ లో ఘనంగా ఆవిష్కరించారు. చిత్ర నిర్మాత ఎం. సుధాకర్ రెడ్డి మాటాడుతూ, చదువు కునే టైం లోనే సినిమా తీయాలనే కల ఉండదన్నారు. నాకు మంచి టీం దొరకటంతో ఇలా మీ ముందుకు రాగలిగానని అన్నారు. తమ్ముడు ప్రభాకర్ రెడ్డి, స్నేహితుడు నవీన్ కు మారలకు థాంక్స్ అన్నారు. అంజి రామ్ గారితో నాగరాజు ఇదివరకు పనిచే శారని, అందువల్లే ఈ ప్రాజెక్టు కుదిరిందన్నారు. ఈ చిత్రానికి పనిచేసిన అందరికీ థాంక్స్ అన్నారు. ప్రస్తుతం బొస్ట్రా ప్రొడక్షన్ పనులు జరుగుతున్నాయని, త్వరలోనే సినిమా రిలీజ్ డేట్ ను ప్రకటిస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో హీరో వికాష్ వశిష్ట, దర్శకుడు అంజిరామ్, హీరోయిన్ మోక్ష, హీరోయిన్ కుపిత, ప్రభాకర్ రెడ్డి, ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్ సమీర్, సినిమాటోగ్రాఫర్ మురళీ మోహన్, మ్యూజికల్ డైరెక్టర్ కార్తీక్ బి.కడగండ్ల, చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, ఆకేళ్ళ పాల్గొన్నారు..



‘మాధవే మధుసూదనా’ సక్సెస్ కావాలి: విష్ణు మంచు

ఓ అమ్మాయి అబ్బాయి మనస్ఫూర్తిగా ప్రేమించుకుంటారు. వారి మధ్య అంతరాలు వారి ప్రేమకు అడ్డంకిగా ఎలా మారింది? దాన్ని వారెలా దాటి ముందుకెళ్తారు.. వారి ప్రేమ సక్సెస్ అయ్యిందా? అనే విషయం తెలుసుకోవాలంటే మాధవే మధుసూదనా.. సినిమా చూడాలంటున్నారు దర్శక, నిర్మాత బొమ్మదేవర రామచంద్రరావు.. బొమ్మదేవర శ్రీదేవి సమర్పణలో సాయి రత్న క్రియేషన్స్ పతాకంపై తేజ్ బొమ్మదేవర, రిషిక్ లోక్తే జంటగా బొమ్మదేవర రామచంద్రరావు దర్శక, నిర్వాణ సారధ్యంలో తెరకెక్కిన చిత్రమిది.. టీజర్ ను తాజాగా ప్రముఖ నటుడు విష్ణు మంచు విడుదల చేశారు.. అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు.. ఈ చిత్రం టీకు అల్ డిబెన్స్ అన్నారు. సినీ ఇండస్ట్రీలో ఓ యాక్టర్ కి, మేకప్ మెన్ కు ఉన్న బంధం భార్యాభర్తల్లాంటిదన్నారు.. నేను చిన్నతనం నుంచే చంద్రగారిని చూస్తున్నానని, ఓ రైటర్ గా, డైరెక్టర్ గా నిర్మాతగా సినిమా చేయటం అంత సామాన్య మైన విషయం కాదన్నారు. ఆయన మంచి మనసుకి అంతా మంచి జరుగుతుందన్నారు.. హీరో తేజకి అభినందనలు అన్నారు.. సినిమా పెద్ద సక్సెస్ కావాలని కోరుకుంటున్నానని అన్నారు. కార్యక్రమంలో దర్శక, నిర్మాత బొమ్మదేవర రామచంద్రరావు మాట్లాడుతూ, నన్ను ఈ స్టాయిల్ నిలబెట్టిన మా అన్నపూర్ణ స్వామియోస్ సంస్థకు, నాగార్జున గారికి రజుపడి ఉంటానని అన్నారు. అలాగే మేహనాబాబు గారికి ఛోసే చేయగానే, నాకు అండగా ఉంటానని చెబుతూనే సింగపూర్ లో ఉండటం వల్ల రాత్రేనని



అన్నారని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో కె.దామోదర ప్రసాద్, హీరోయిన్ రిషిక్ లోక్తే, హీరో తేజ్ బొమ్మదేవర, సంగీత దర్శకుడు వికాస్ బాడిన, దర్శకుడు సముద్ర, ఆదిత్య నిరంజన్, సురేష్ కొండేటి, ప్రసన్నకుమార్, వైవిఎన్ చౌదరి తదితరులు యూనిట్ కు అభినందనలు తెలిపారు.

విదేశీయులకు ఆన్‌లైన్‌లో యోగా నేర్పిస్తూ..



తగ్గడం. తిరిగి రావడం. ఇదే తంతు. ఇక నా జీవితం ఇంతే అనుకున్నా నిజానికి నాకు ఇంట్లోనే పరిష్కారం ఉందని తెలియలేదు. మావారు కరణం బాబూరావు యోగాసనాలు నేర్పుతారు. నా సమస్య చెబితే యోగా చేయమని సలహా ఇచ్చారు. నొప్పి తగ్గుతుందన్న ఆశతో నేర్చుకున్నా. క్రమం తప్పకుండా వేసిన ఆసనాలు నడుంనొప్పి నుంచి సాంతనం ఇచ్చాయి. దాంతో యోగాపై ఆసక్తి పెరిగింది. 2014లో ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంలో డిప్లొమా, పిజి డిప్లొమా ఇన్ యోగా కోర్సులు చేశా. ఇవి పూర్తయ్యాక 2016లో చైనా వెళ్లి.. 2019 వరకు ఆక్రడై యోగా శిక్షకురాలిగా పనిచేశా. చైనాలో సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగులకు గంట నుంచి రెండు గంటల పాటు యోగా సాధన చేయిస్తారు. దీనివల్ల వారికి ఒత్తిడి దూరమై పనితీరు మెరుగవుతుందని విశ్వసిస్తారు. అలా ఐటి రంగంలో

పాప వట్టింది. గతంలో నడుంనొప్పి వచ్చిందన్నా కదా తిరిగి ఆ సమస్య రాకుండా ఉండేందుకు గర్భిణీగా తగ్గ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ యోగాసనాలు సాధన చేసి రికార్డులు సాధించా. నాకు సాధ్యమైన ఆసనాలు మీకూ సాధ్యమవుతాయి. కాకపోతే తగిన సాధన అవసరం. ప్రస్తుత జీవనశైలి కారణంగా మహిళలకు ఎన్నో రకాల గైనిక్ సమస్యలు వేధిస్తున్నాయి. దీనికి యోగానే మంచి పరిష్కారం. ప్రస్తుతం నేను లండన్, అమెరికా, ఇండోనేషియా, థాయ్‌లాండ్ దేశాల వారికి ఆన్‌లైన్‌లో యోగా నేర్పిస్తూ, ఆదాయం పొందుతున్నా. □



పెళ్లి.. ఇద్దరు పిల్లలు వుడితే మన ఆకృతి మన చేతిలో లేదనుకుంటాం. ఆరోగ్య సమస్యల్ని సహజమేలే అని సరిపెట్టుకుంటాం. **కరణం దేవిక** ఈ అభిప్రాయాన్ని తప్పని నిరూపించారు. యోగాతో తన ఆరోగ్యాన్ని చక్కదిద్దుకోవడమే కాదు చైనాలో ఎంతోమందికి ఈ విద్యని పంచి, యోగా గురువుగా మారారు. ఆ విశేషాలు తెలుసుకుందాం..

పదేళ్ల క్రితం మా పాప వట్టిసప్పుడు. శాస్త్ర చికిత్స జరిగింది. ఆ తర్వాత నుంచీ భరించలేని వెన్నునొప్పి మాత్రం వేసుకుంటే

పనిచేసేవారికి యోగా గురువుగా వెళ్లి నాలుగేళ్లపాటు ఆ దేశంలోనే పనిచేశా. కొవిడ్ సమయంలో ఆనకాపల్లి తిరిగి వచ్చేశా. ఆక్రడై యోగాలైవ్ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటుచేశా. స్థానిక యువత, ఉద్యోగులు, మహిళలు ఇలా అన్ని వర్గాల వారికి యోగాసనాలు నేర్పిస్తున్నా. ఎనిమిది నెలలక్రితం మా రెండో



మధ్యాహ్నం కునుకు తీస్తున్నారా ?

మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత కాసేపు నడుంబాల్చితే ప్రాణానికి ఎంత హాయి! ఆ కాసేపు విశ్రాంతి తర్వాత మెదడు పనిచేసే వేగం పెరగడమే కాదు. బదలిక తీరి శరీరమూ ఉత్తేజమవుతుంది. అయితే, ఆ నిద్ర పరిమితికి మించితే ఆరోగ్యానికి చేటు అని ఓ తాజా అధ్యయనం. మధ్యాహ్నం నిద్ర ఎక్కువైతే స్థూలకాయం రావొచ్చు. అంతేకాదు, రక్తపోటు పెరగడం, శరీరంలో చక్కెర శాతం ఎక్కువ కావడం, నడుమునట్టూ కొవ్వు చేరడం. లాంటి పరిణామాలే తలెత్తుతాయి. మొత్తంగా ఆసాధారణమైన కొవ్వులు పెరగడంవల్ల గుండె జబ్బులు, పక్షవాతం, మధుమేహం వచ్చే ముప్పు ఎక్కువవుతుంది. స్పెయిన్‌కు చెందిన 3275 మందిపైన ఈ పరిశోధన చేశారు. వీరి సగటు వయసు 40 ఏళ్లు. వీళ్లలో మహిళలు 78 శాతం. మధ్యా హ్నం నిద్రతోపాటు, వారి ఇతర జీవనశైలి అలవాట్లనీ అడిగి తెలుసుకున్నారు. మధ్యాహ్నం 30 నిమిషాలకు మించి నిద్రపోయే వారిలో బిఎమ్ఐ పెరుగుదల, జీవక్రియ సమస్యలు (రక్తపోటు, పక్షవాతం, బిఎమ్-2 మధుమేహం) వచ్చే ముప్పు

ఆ సమయంలో అన్నలు నిద్రపోని వారికంటే ఎక్కువని తేల్చారు. మధ్యాహ్నం నిద్ర ఎక్కువైతే.. రాత్రిళ్లు అలస్యంగా తినడం, లేటుగా నిద్రపోవడం లాంటి పరిస్థితులకు దారితీస్తోందట. 30 నిమిషాల్లోపు కునుకు తీసుకోవాలి! ఈ సమస్యలేవీ లేవట. □

శారీరికీ క్రాప్‌టాప్‌తో కొత్త లుక్

చీరకట్టు హుందాతనం మనకు సుపరిచితమే. సంప్రదాయ వేడుకలైతే డిజైన్‌ర్ జాబ్‌లే ఇప్పుడు హంగామ, క్యాజువల్ లుక్‌కి ప్లేయిన్ బ్లౌజ్‌తో మ్యూచింగ్ మార్పులెన్ని చేసినా శారీ డ్రేప్ సెల్యూట్ చేయిస్తుంది. క్యాజువల్‌గానూ, పార్టీవేర్‌గానూ మురిపించే శారీ టాప్స్‌తో ఇప్పుడు స్టైలిష్‌గా వెలిగిపోతోంది.



ప్రాటీసన్లు, విటమిన్‌లూ.. ఇతర పోషకాలు ఖరీదైన ఆహారం లో మాత్రమే ఉంటాయనుకోవడం పొరబాటు. అందుబాటులో ఉండే కూరగాయలూ, ఆకుకూరల్లోనూ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాంటివాటిల్లో ముసగ ప్రత్యేకమైనది. మరిదాని గురించి

ప్రసవ ఇబ్బందుల్ని తీర్చే ముసగ

మహిళల్లో ఆస్ట్రోయో పోరోసిస్ సమస్య రాకుండా కాపాడుగలవు.
 • వీటి గింజలకూ రక్త శుద్ధికి తోడ్పడే లక్షణాలు

తెలుసుకుందామా..

• ముసగలో క్యాల్షియం, ఐరన్‌లతో పాటు ఇతర ఆరోగ్యకరమైన ప్రోటీన్‌లు, విలువైన ఖనిజాలు అధికమోతాదులో లభిస్తాయి. ఇవి ఎముక బలాన్ని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా

ఉన్నాయి. మధుమేహ బాధితులు ముసగాకు తింటే రక్తంలోని గ్లూకోజ్ నిల్వలు నియంత్రణలో ఉంటాయి.
 • ముసగలోని విటమిన్ సి వ్యాధి నిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. నెలసరి సమయంలో వచ్చే నొప్పులు అదుపులో ఉంటాయి.
 • శ్వాసకోశ ఇబ్బందులతో బాధపడేవారికి చక్కని ఔషధం ముసగ, శరీర వ్యర్థాలను బయటకు పంపించే శక్తి ఇందులోని పోషకాలకు ఉంది. ప్రసవ ఇబ్బందుల్ని తగ్గించగలవు. తల్లిపాలను వృద్ధి చేయగలవు. □

వల్ల ఆన్‌లైన్ విద్యపై ఆధారపడ్డ వారి సంఖ్య పెరిగి పోయింది. మహమ్మారి ఉద్యోగితో తప్పక చేసిన డిజిటల్ పరికరాల వినియోగం ఇప్పుడు కొనసాగించాల్సి వస్తోంది. మారుతున్న సాంకేతికతను పిల్లలు అందిపుచ్చుకోవాలంటూ చాలా పాఠశాలలు ఫోన్లు, ట్యాబ్లెట్ వినియోగాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. దీనివల్ల ఒత్తిడి, కళ్లు పొడిబారడం, తలనొప్పి లాంటి సమస్యలను పిల్లలు ఎదుర్కొంటున్నారు. వాటి నుంచి బయటపడాలంటే తల్లులు ఈ జాగ్రత్తలు పాటించాల్సిందే..

• 20 నిమిషాలకు స్క్రీన్ నుంచి విరామం తీసుకోవాలి. డిజిటల్ పరికరాల చూసే సమయం రెండు గంటల కంటే ఎక్కువగా లేకుండా చూసుకోండి.
 • 20/20 నియమాన్ని అమలులోకి తీసుకురండి. 20 నిమిషాలు స్క్రీన్ చూస్తే తర్వాతి 20 సెకన్లు దూరంగా ఉన్న వస్తువులను చూసే విధంగా దృష్టి పెట్టమని



మయోపీయా ప్రమాదాన్ని తగ్గించిన వారవుతారు.
 • కళ్లు పొడిబారడం, నీరు కారడం, దురదలం, తలనొప్పి వంటి సమస్యలు వస్తే ప్రాథమిక దశలోనే వైద్యుల్ని సంప్రదించండి. □

స్వీట్ కార్న్ పెడ్డెడ్- ఒకటి, జీలకర్ర - 1 బీబుల్ సూప్, ఎండుమిర్చిపొడి-1 బీబుల్ సూప్, సెనగపిండి-3 బీబుల్ సూప్, పొండాలు రవ్వ-1 బీబుల్ సూప్, బియ్యపిండి- 1

కావాల్సిన పదార్థాలు :

స్వీట్‌కార్న్ వడలు

మోతాదులో ఆయిల్ వేసుకుని డీప్ ఫ్రై చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత వాటిని టమాటా, పుదీనా చెట్టోగాసి, టమాటా కెచప్‌తో గాని తింటుంటే ఆ రుచి వేరవ్వు. □



టేబుల్ స్పూన్, సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర, వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి, క్యాప్సు కమ్ తయారీ : స్వీట్‌కార్న్ ఉడికించుకుని వలిచి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఆ తర్వాత పైన చెప్పినవి ఓ మిక్సింగ్ బోల్‌లోకి తీసుకుని, రుబ్బిన స్వీట్‌కార్న్ మిశ్రమంలో కలుపుకోవాలి. రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేసి వడలు మారదంగా చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత వాటిని డీప్ ఫ్రై చేసుకోవాలి లేదా నాన్‌స్టక్ పాన్‌లో కొద్ది

బాక్సీరియా, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వల్ల, ఫెమిగుస్, హిస్టామిన్‌లైన, ఓరల్ డ్రష్ వంటి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వల్ల కూడా నోటి పొక్కులు, పండ్లు కలుతాయి. □

పిల్లల్లో నోటి సమస్యలు



ఆరోగ్య భాగ్యం

దుస్తుల మీద టమాటా సాస్ పడితే.. ఆ ప్రాంతంలో గ్లిజెరిన్, సబ్బు నీళ్లు వల్ల గింజలకు రుద్ది ఉతికితే మరకలు మాయం. □

పిల్లల నాలుక, చిగుళ్లు, గొంతు, దవడ లోపల, పెదవుల లోపల ఎరుపు, పసుపు, బూడిద రంగులో ఉండే చిన్న గుండ్రని వుండ్లు లేదా పొక్కుల్ని వకాత్ అల్పర్స్, నోటి వుండ్లు, నోటి పూత, స్టమాటైటిస్ అని అంటారు. ఇవి 1మి.మి. నుండి కొన్ని సెం.మీ. వరకు పెరుగుతాయి. ఇవి ఒకటి లేదా ఎక్కువగా రావచ్చు దీనివల్ల నోటిలోని మ్యూకస్ పొర (ఓరల్ ఎపిథిలియమ్) డామేజ్ అవుతుంది. ఇది దాదాపు 9% పిల్లల్లో కన్పించే సాధారణ సమస్య. ఇవి 6 నెలల పసిపిల్లల నుంచి 5 సంవత్సరాల పిల్లల్లో ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. 10-19 సంవత్సరాల వారిలో వ్యాధి తీవ్రత తక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి ఎలాంటి హాని కలిగించకపోయినా నోటికి కారం, పులుపు తగిలినా చాలా ఇబ్బందిగా ఉండి తినలేరు. 1-2 వారాలకి తగ్గిపోతుంది. ఇది అంటువ్యాధి కాదు. కారణాలు : చాలా వరకు ఎలాంటి కారణం కన్పించదు. ఇవి ఇన్‌ఫ్లమేషన్, ఇంటిషన్, రేడియేషన్, ఇన్ఫెక్షన్స్ వల్ల వస్తాయి. నోటి అపరిశుభ్రత, మలబద్ధకం, హార్సెనిల్‌లో మాచ్చులు ఎసిడిటీ, విటమిన్ బి,సి, ఐరన్, ఫోలేట్ ఆసిడ్ లోపం, జలుబు, వల్ల, పోషకాహార లోపం, రక్తహీనత వల్ల వస్తుంది. క్షయ, ఎయిడ్స్, ఆస్టమా, మలేరియా వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల వల్ల, రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న వారిలో ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. తినేటప్పుడు, మాట్లాడేటప్పుడు అనుకోకుండా నోటిలోపలి చర్మంను దంతాలతో కొరుక్కోవడం వల్ల, పెదవులు, నోటి చుట్టూ వగలడం వల్ల, పిల్లలు ఆడుకునేటప్పుడు ఆటవస్తువుల్ని నోట్లో పెట్టుకోవడం, మురికి చేతుల్ని నోట్లో పెట్టుకోవడం, కొరకడం వల్ల కూడా నోటి వుండ్లు వస్తాయి. పోతపాలు త్రాగే పిల్లల్లో సరిగా శుభ్రపర్చని బాటిల్ వల్ల కూడా నోటి పొక్కులు వస్తాయి. దంతాలు వచ్చేటప్పుడు, వంకర, పడుగుగా ఉండే దంతాలు గ్రుచ్చుకోవడం వల్ల గాట్లు పండి వుండ్లు వస్తాయి. దంతాల్ని ఎక్కువగా రుద్దడం, టూత్ బ్రష్ తగిలి చిగుళ్ళకి గాయం కావడం టూత్ పేస్ట్, హాత్ వాష్‌లోని రసాయనాల వల్ల, ఎలర్జీ, నోటి బాక్టీరియా వల్ల పొక్కులు వస్తాయి. అరుదుగా నోటి కేస్స్‌ర్ వల్ల వస్తుంది. కారంగా ఉండే ఆహార పదార్థాల్ని తినడం, మసాలాలు, వేడి సూప్‌లు తీసుకోవడం, సరిపడని పదార్థాలు తినడం వల్ల కూడా పొక్కులు వస్తాయి. జన్మవరమైన లోపాల వల్ల కూడా నోటి పూత వస్తుంది. చాక్లెట్, వేరు శనగ గింజలు, నట్స్, గ్రుడ్లు, చిక్కుళ్లు, స్టాబెరై, సిట్రస్ ఫండ్లు, జెల్లీ, బాదం, జున్ను వంటి ఆహార పదార్థాల ఎలర్జీ వల్ల కూడా నోటి పూత వస్తుంది. సీలియాక్ డీసీజ్, క్రోన్స్ డీసీజ్, మాలే అబ్జర్వెన్ సిండ్రోమ్, ఆజీర్తి వంటి జీర్ణాశయ, ప్రేగు వ్యాధులు, ఎసిడిటీ



డాక్టర్. కె.ఉమాదేవి, తిరుపతి

వల్ల కూడా నోటి సమస్యలు వస్తాయి. మెయిన్ కిల్లర్స్, బీటా బ్లాకర్స్, అంటి బయోటిక్స్ వంటి వందులు దుప్ప్రభావం వల్ల కూడా నోటి సమస్యలేర్పడతాయి. ఆంథోజన్, డిప్రెషన్, బిత్తిళ్ళ వల్ల, డ్రైస్, భయాలవల్ల, నిద్ర సరిగా లేకపోవడం, డీ ఫ్లాడేషన్ వల్ల కూడా నోటిపూత వస్తుంది. డ్రైప్రోకాక్సన్, హెర్బిన్ వంటి



