



సోమవారం న్యూఢిల్లీలో ఒప్పంద పత్రాలు మాధ్యుకొంటున్న సౌదీ యువరాజు, ప్రధాని మహ్మద్ బిన్ సల్మాన్, ప్రధాని మోడీ

భారత్, సౌదీ మధ్య

పూహాత్మక బంధం

ప్రధాని మోడీతో సౌదీ యువరాజు మహ్మద్ బిన్ సల్మాన్ భేటీ

జి-20 సక్సెస్ తో గొప్ప భవిష్యత్తులోకి: సల్మాన్



గద్వాల ఎమ్మెల్యే 'బండ్ల'కు

'సుప్రీం'లో

ఛాంసరట

హైకోర్టు తీర్పుపై స్టే

2 వారాల్లో కొంటర్ అఫిడవిట్ సమర్పించాలని నోటీసులు మహబూబ్ నగర్ బ్యూరో, సెప్టెంబర్ 11, ప్రభా తవార్: తన ఎన్నికల అఫిడవిట్ కు సంబంధించి తెలంగాణ హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును నవాలు చేస్తూ సుప్రీం కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేసిన గద్వాల ఎమ్మెల్యే బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డికి భారీ ఊటల లభించింది. ఆగస్టు 24వ తేదీన తెలంగాణ హైకోర్టు వెలపించిన తీర్పుపై సుప్రీం కోర్టు స్టే విధించింది. ఈమేరకు కేంద్రం ఎన్నికల సంఘానికి, ప్రతి వాదులకు నోటీసులు జారీ చేసింది. అయితే రెండు వారాల్లో కొంటర్ అఫిడవిట్ రూపంలో అభ్యంతరాలను సుప్రీం కోర్టుకు సమర్పించాలని తెలిపింది. కేసు విచారణకు సంబంధించి నాలుగు వారాల తర్వాత ఉంటుందని జస్టిస్ సూర్య కాంతం, జస్టిస్ దీపాంకర దత్తా ధర్మాసనం పేర్కొంది. సోమవారం సుప్రీం కోర్టులో కేసు విచారణకు రాగా బండ్ల తరపు న్యాయవాది సుందరం వాదిస్తూ మాజీ ఎమ్మెల్యే డి.కే. ఆరుణ ఎమ్మెల్యే బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డి ఎన్నిక చెల్లడంటూ పలు

17వ సమైక్యతా దినోత్సవానికి

ఘనంగా

ఏర్పాట్లు

సింఘ, మంత్రులు

పతాకావిస్కరణ

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 11: హైదరాబాద్ స్టేట్ భారత యూనియన్ లో కలిసిన సెప్టెంబర్ 17వ తేదీన తెలంగాణజాతీయ సమైక్యతా దినంగా పాటించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ నేపథ్యంలో నాంపల్లిలోని పబ్లిక్ గార్డెన్స్ లో నిర్వహించే వేడుకల్లో ముఖ్యమంత్రి కె.సి.ఆర్. పాల్గొని జాతీయ జెండాను ఎగురవేయనున్నారు. జిల్లా కేంద్రాల్లో కూడా అదే రోజు ఉదయం 9 గంటలకు ఈ వేడుకలను నిర్వహించనున్నారు. జిల్లా కేంద్రాల్లో మంత్రులు, ప్రభుత్వ డిప్టీ వివేలు, వివేలు జాతీయ జెండాను ఎగురవేయనున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన ఏర్పాట్లపై పర్యటించిన తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కు ప్రభుత్వం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఏ జిల్లాలో... ఎవరంటే... ఆదిరాజాద్-ప్రభుత్వ విప్ గంప గోవర్ధన్, భద్రద్రి కొత్తగూడెం-ప్రభుత్వ విప్ రేగా కాంతారావు, జగిత్యాల-మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్, భూపాలపల్లి-ఎమ్మెల్యే పల్లారాజేశ్వరరెడ్డి, జనగామ-మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు, జోగులాంబ గద్వాల-డిప్యూటీ స్పీకర్ పద్మారావు, కామారెడ్డి-స్పీకర్ బోవారం శ్రీనివాసరెడ్డి, ఖమ్మం-మంత్రి పువ్వాడ ఆజయ్య,



అయ్యప్ప దీక్ష తీసుకున్న కేరళ చర్చి ఫాదర్

5

బిర్యానీ కోసం వెళ్తే కొట్టిచంపేశారు..

6

ఖమ్మం

fb.com/vaartha

మళ్లీ నీటి

'కొట్లాట'లు!

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్య రగులుతున్న జగడాలు

కోటామించి ఎపి నీరు తాగేస్తోందని తెలంగాణ ఫిర్యాదు

ఎండిపోతున్న కృష్ణా పరివాహక ప్రాజెక్టులు

శ్రీశైలంలో 90 టిఎంసీలకు పడిపోయిన నీటిమట్టం

డెడ్ స్టోరేజిలో నాగార్జున సాగర్ రిజర్వాయర్

గోదావరిబేసిన్ లో గైక్వాడ్ ప్రాజెక్టు సగం ఖాళీ

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 11, ప్రభాతవార్: శ్రీశైలం నాగార్జున సాగర్ లో నీటి కొరత తెలుగురాష్ట్రాల మధ్య కొట్లాటకు దారి తీస్తున్నది. ఆంధ్రప్రదేశ్ నీళ్లు అధికంగా వాడుకోకుండా నిలిపివేయాలని కృష్ణా నది యాజమాన్య బోర్డుకు తెలంగాణ లేఖ రాసింది. ఈ యేడాది కోటాకంటే అదనంగా 15.6 టిఎంసీల నీరు ఉపయోగించుకున్నదని తెలంగాణ ఆరోపిస్తున్నది. కృష్ణా నది కర్నాటకలో జళకల సంతరించుకొంది తెలుగు నేలపై నీరు ప్రవహించక కృష్ణాపరివాహక పరిధిలోని శ్రీశైలం, నాగార్జున సాగర్ ఎండిపోతున్నది. మరోవైపు గోదావరి నదికి తెలుగునేలపై జలకళ సంతరించుకుంటే ఎగువన మహారాష్ట్రలో నీరు లేక గైక్వాడ్ ప్రాజెక్టులో సహా పలు ప్రాజెక్టులు సగానికిపైగా ఖాళీగా వున్న విచిత్ర పరిస్థితి నెలకొంది. తెలంగాణ ఎన్నారేన్నీ నుంచి గోదావరి డెల్టావరకు 1983.96 టిఎంసీ వరద నీరు ఈ ఏడాది వదిలి వేయబడింది. కర్నాటక లోని లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి డ్యామ్ (అలమట్టి)లోకి ఈ సంవత్సరం 205.78 టిఎంసీల నీరు ఈ నైరుతి సీజన్ లో దానికి క్యాపింగ్ పరిధి నుంచి వచ్చి చేరింది. ఈ ప్రాజెక్టు గరిష్ట నీటి నిలువ సామర్థ్యం 129.72 కాగా ఆదివారం సాయంత్ర వరకు 119.82 టిఎంసీల

>>2



సంగారెడ్డి అంజేద్ వర్గ మైదానంలో జరిగిన విజయ సంగల్ప సభలో కేంద్రమంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, పురుషోత్తం రూపాల, ఎమ్మెల్యేలు ఈటల, రఘునందన్ తదితరులు

పోరు తెలంగాణను

రుణగ్రస్తం చేశారు..

'విజయ సంగల్ప సభ'లో కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి

కెసిఆర్ సర్కార్ కు ప్రజలు దిమ్మతిరిగే తీర్పు ఇస్తారు: ఈటల

సంగారెడ్డి బ్యూరో సెప్టెంబరు 11, ప్రభాతవార్: తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కేసిఆర్ ప్రభుత్వానికి దిమ్మతిరిగే తీర్పు ఇవ్వడానికి రాష్ట్ర ప్రజలు సిద్ధంగా ఉన్నారని బిజెపి ఎలక్షన్ మేనేజిమెంట్ కమిటీ చైర్మన్, హుజూరనగర్ ఎమ్మెల్యే ఈటల రాజేందర్ అన్నారు. సంగారెడ్డి జిల్లా ముదిరాజ్ మహాసభ అధ్యక్షులు, బిఆర్ఎస్ నాయకులు పులిమామిడిరాజు బిఆర్ఎస్ నకు రాజీనామా చేసి, బిజెపిలో చేరుతున్న సందర్భంలో విజయ సంగల్ప బహిరంగ సభను సోమవారం సంగారెడ్డి అంజేద్ వర్గ మైదానంలో ఏర్పాటు చేశారు. ఈసభకు కేంద్రమంత్రి మత్స్యశాఖ మంత్రి పురుషోత్తం రూపాల, కేంద్రమంత్రి, బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కిషన్ రెడ్డి, బిజెపి ఎలక్షన్ మేనేజ్ మెంట్ కమిటీ చైర్మన్, హుజూరనగర్ ఎమ్మెల్యే ఈటల రాజేందర్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. >>2

మెడికల్ సీట్లలో స్థానిక కోటా సబబే..

తెలంగాణ విద్యార్థుల రిజర్వేషన్ ను

సమర్థించిన హైకోర్టు

ఎపి విద్యార్థుల పిటిషన్ కొట్టివేత



ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 11: మెడికల్ కాలేజీలో తెలంగాణ స్థానిక విద్యార్థులకు రిజర్వేషన్ పై హైకోర్టు కీలక తీర్పు వెలువరించింది. కాంపిటెంట్ అథారిటీ కోటా సీట్లన్నీ రాష్ట్ర విద్యార్థులకేనని ఇటీవల ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేయగా... వాటిని ఉన్నత న్యాయస్థానం సమర్థించింది. ఆల్ ఇండియా కోటాలో 15 శాతం పోగా... మిగిలినవన్నీ తెలంగాణ వారి కేసీని ప్రభుత్వం ఇటీవల జీవో 72ను జారీ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. రాష్ట్రం

ఆవిర్భావం తర్వాత మంజూరైన వైద్య పీఠిక వెండిన పలువురు విద్యార్థులు రాష్ట్ర హైకోర్టులో పిటిషన్లు దాఖలు చేయగా... వాటిపై సోమవారంనాడు విచారణ జరిపిన న్యాయస్థానం ఆ పిటిషన్లను కొట్టివేస్తూ తీర్పు వెల్లడించింది. తెలంగాణలో 2014 జూన్ తర్వాత కేటాయిస్తున్నట్లు జూలై 5న రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. తెలంగాణ మెడికల్, డెంటల్ కాలేజీల అడ్మిషన్ నిబంధనలు 2017న సవరిస్తూ ఆ శాఖ కార్యదర్శి రిజ్నీ ఉత్తర్వులు జారీ చేసి, నోటిఫికేషన్ విడుదల చేశారు. అట్లోకల్ 371-డి నిబంధనల ప్రకారం ప్రవేశ నిబంధనలను సవరించినట్లు వివరించారు. ఇది వరకు ఉన్న నిబంధనల ప్రకారం మెడికల్ >>2



సోమవారం గాంధీభవన్ లో మాట్లాడుతున్న పిసిసి చీఫ్ రేవంత్. చిత్రంలో తాతే తదితరులు

'పాలమూరు'కు 'ముందస్తు'

ప్రారంభోత్సవమా!

ఆగని వలసలు, కానని అభివృద్ధి

అంతా కమిషన్ల దోపిడి: పిసిసి చీఫ్ రేవంత్

మాజీ ఎమ్మెల్యే సీతా దయాకర్ రెడ్డి ప్రభుత్వం చేరిక

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 11, ప్రభాతవార్: పాలమూరు రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టు నిర్మాణం పనులు పూర్తికాకుండానే ముఖ్యమంత్రి చంద్రశేఖర్ రావు గొప్పలకు రోయి ప్రారంభోత్సవం చేస్తున్నారని టిపిసీసి అధ్యక్షుడు రేవంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. సోమవారం గాంధీభవన్ లో దేవరకల్ల మాజీ ఎమ్మెల్యే సీతాదయాకర్ రెడ్డి, ఆమె కుమారులు కొత్తకోట సిద్ధార్థరెడ్డి, కార్తికెడ్డితో పాటు పెద్ద సంఖ్యలో ఆమె అనుచరులు కాంగ్రెస్ కండువా కప్పుకున్నారు. ఏవెన్సి ఇంస్ట్రీ మాజీ కోచ్ తాతే, టిపిసీసి అధ్యక్షుడు రేవంత్ రెడ్డి సమక్షంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరినారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిపిసీసి సీనియర్ ఉపాధ్యక్షుడు మల్లారవి, డిసీసి అధ్యక్షుడు జి.మధు సూర్యరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ పాలమూరు ప్రజలు వలస వెళ్ళడం ఆగలేదని కృష్ణాజలాలూ రాలేదని పాలమూరుకు కౌన్సిల్ చేసిన అభివృద్ధి ఎందుకని అయిన ప్రశ్నించారు. సీతాదయాకర్ రెడ్డి ఇచ్చివెళ్ళినా, దేవరకల్ల ఎమ్మెల్యేగా చేసిన అభివృద్ధి >>2

నల్లగొండ ప్రభుత్వానుపత్రిలో అగ్ని ప్రమాదం

పిసి పిల్లలతో బయటకు పరుగులు తీసిన బాలింతలు, గర్భిణులు

ఘటనాస్థలాన్ని పరిశీలించిన కలెక్టర్

3



సూపర్ ఫోర్ లో

పాక్ పై భారత్

ఘన

విజయం

228 పరుగులకే

కుప్పకూలిన పాకిస్తాన్

356 పరుగుల భారీ

నాగ్గిరు చేసిన భారత్

విరాట్, కెఎల్ రాహుల్,

కుల్ దీప్ యాదవ్ కీలక పాత్ర

2

2 రాష్ట్రం



సోమవారం న్యూఢిల్లీలో సోదీ యువరాజు, ప్రధాని మహ్మద్ బిన్ సల్మాన్‌కు స్వాగతం పలుకుతున్న రాష్ట్రపతి ముర్ము, ప్రధాని మోడీ

భారత్, సోదీ మధ్య వూహాత్మక బంధం

ప్రధాని మోడీతో సోదీ యువరాజు మహ్మద్ బిన్ సల్మాన్ భేటీ

జి-20 సత్వేనతో గొప్ప భవిష్యత్తులోకి: సల్మాన్

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబరు 11: ప్రాంతీయంగానే కాకుండా అంతర్జాతీయ స్థిరత్వం సంక్షేమంలో భారత్ సోదీ అరేబియాలమధ్య వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం ఎంతోకీలకమని ప్రధానిమోడీ పేర్కొన్నారు. సోదీ యువరాజు ప్రధాని మహ్మద్ బిన్ సల్మాన్‌తో భేటీ సందర్భంగా మాట్లాడిన మోడీ భారత్‌కు అత్యంత వ్యూహాత్మక భాగస్వాముల్లో సోదీ అరేబియా ఒకటని అన్నారు. మూరుతున్న కాటానికీ అనుగుణంగా ఇరుదేశాలు కొత్త అంశాలతో తమ సంబంధాలను మరింత బలోపేతంచేసుకుంటున్నాయన్నారు. ఢిల్లీలోని హైదరాబాద్ హాస్టల్ జరిగిన ఈ సమావేశంలోమోడీ, మహ్మద్ బిన్ సల్మాన్లు ఇరుదేశాల ద్వైపాక్షిక సమావేశంలాపై విశ్లేషణ జరిపారు. ఈ సందర్భంగాప్రధానిమోడీ మాట్లాడుతూ ఇరుదేశాల సన్నిహిత భాగస్వామ్యాన్ని మరింత బలోపేతంచేసేందుకు అనేక మార్గాలను అన్వేషించామన్నారు. ఇక సోదీ యువరాజు వచ్చుదీ బిన్ సల్మాన్ మాట్లాడుతూ భారత్‌లో పర్యటించడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. జి20 సదస్సును నిర్వహించినందుకుగాను భారత్‌ను అభినందిస్తున్నామని, భారతదస్సు వల్ల యావత్ప్రపంచం ఎంతో ప్రయోజనం పొందుతుందనిఆశాభావం వ్యక్తంచేశారు. ఇరుదేశాల గొప్ప భవిష్యత్తుకోసం రెండుదేశాలు కలిసి పనిచేస్తాయనిఅన్నారు. కాగా భారత్‌లో మహ్మద్ బిన్ పర్యటించడం ఇది రెండోసారి. భారత్‌కు వ్యూహాత్మక భాగస్వాముల్లోసోదీ అరేబియా కీలకదేశంగా ఉంది. కొన్నేళ్లుగా తీసుకుంటున్న చర్చలతో ఇరుదేశాల సంబంధాలు ఉన్నతస్థాయికి చేరుతున్నాయి. ముఖ్యంగా రక్షణ విభాగంపై బలోపేతంచేసేందుకు రెండుదేశాలు కృషిచేస్తున్నాయి. ఈక్రమంలోనే భారత్ సోదీ వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్య మండలిని 2019లోప్రకటించారు. 2020 డిసెంబరులో అప్పటి భారత షిప్ అఫ్ ఆర్మిస్టాన్స్ జనరల్ ఎంఎ నరహజీ కూడా సోదీ అరేబియూలో తోలిసారి పర్యటించారు. అనంతరం ఇరుదేశాల సైనిక ఉన్నతాధికారులమధ్య రాకపోకలు సాగుతున్నాయి.

గద్వాల ఎమ్మెల్యే ‘బండ్ల’కు ‘సుప్రీం’లో ఊరట

➤ అంశాలను హైకోర్టు దృష్టికి తీసుకెళ్లారని గుర్తు చేస్తూ వాటికి సంబంధించిన ఆధారాలను కోర్టుకు సమర్పించారు. బ్యారో ఆలోచి ఏవీవారలను బండ్ల కృష్ణమోహన్‌రెడ్డి తన ఆఫీడవిల్‌లో పొందుపర్చలేదని, అయితే అవవి సేంపురి అని డిపాజిట్లు కావని అందుకే ఏవీవాల వెల్లడించలేదని వివరించారు. అవి కూడా ఆయనభార్య పేరున ఉన్నాయన్నారు. కృష్ణమోహన్ భూముల క్రయవిక్రయాలు చేపట్టారని అరుణ ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారుని, అయితే వాటిని గతంలోనే అమ్మేసినట్లు సేల్ డీడ్ చిత్రాలను కోర్టుకు సమర్పించారు.

SINGAM KUIL YELLOW MONDAY DrawDate on:11/09/23			ROSA DEAR ROYAL MONDAY DrawDate on:11/09/23								
DAY - SINGAM SERIES Dr No:204 1st Prize Rs.100000/- 984570 2nd Prize Rs.7000/- 68531 3rd Prize Rs.3500/- 04601 07084 12924 26754 39890 51484 59332 78365 82033 91514 47th Prize Rs.200/- 0293 1403 2328 4434 4846 5997 8712 8924 9345 9588 5th Prize Rs.100/- 0960 1886 3177 3380 4332 4672 6898 7899 7992 9125 6th Prize Rs.50/- 0464 1841 3311 5168 6874 7839 9284 0582 2000 3328 5206 6900 7853 9297 0629 2035 3341 5301 6943 7965 9353 0643 2096 3416 5332 6967 7968 9509 0798 2171 3567 5385 7008 8002 9550 0788 2171 3566 5338 7072 8126 9596 0948 2181 3595 6176 7262 8130 9826 1005 2389 3607 6201 7264 8198 9931 1067 2435 3776 6304 7291 8245 9933 1107 2574 3811 6354 7295 8273 9955 1189 2612 3910 6412 7327 8332 1369 2833 4189 6441 7381 8532 1584 3055 4525 6608 7386 8757 1648 3206 5018 6663 7475 9012 1753 3228 5023 6793 7722 9188			DAY - KUIL SERIES Dr No:204 1st Prize Rs.100000/- 766400 2nd Prize Rs.7000/- 80079 3rd Prize Rs.3500/- 37244 42648 48445 49498 52212 52896 60433 61165 61383 79919 47th Prize Rs.200/- 2405 4860 5151 5155 5880 6420 6917 7738 8459 8681 5th Prize Rs.100/- 1469 2800 2344 2562 3995 4827 7856 8529 8820 9000 6th Prize Rs.50/- 0065 1751 3093 4621 6427 7323 8849 0096 1794 3130 4652 6461 7335 8924 0174 1805 3294 4895 6667 7418 9012 0175 1980 3378 4982 6682 7444 9181 0300 2032 3411 5137 6772 7680 9299 0934 2105 3420 5296 6814 7868 9567 0973 2262 3486 5467 7063 7897 9609 1060 2329 3694 5613 7084 7913 9624 1075 2449 3800 5667 7098 7962 9653 1375 2453 3841 5706 7136 7965 9771 1464 2561 3689 5828 7209 7972 1472 2769 3905 6100 7232 8190 1535 2846 4087 6190 7266 8301 1540 2891 4318 6358 7284 8398 1571 2930 4450 6423 7293 8795			DAY - ROSA SERIES Dr No:204 1st Prize Rs.100000/- 417251 2nd Prize Rs.7000/- 43457 3rd Prize Rs.3500/- 01331 06967 14869 33477 41032 53136 63949 73904 86002 87077 4th Prize Rs.200/- 0065 1910 2438 2649 3510 5401 7289 7969 9231 9669 5th Prize Rs.100/- 0572 0633 1970 2710 4711 5605 5995 6226 8293 8783 6th Prize Rs.50/- 0036 2291 3406 4291 5599 7874 9111 0466 2316 3409 4326 5858 7881 9157 0580 2372 3511 4346 5882 7955 9247 0615 2394 3655 4512 6309 8021 9290 0893 2430 3664 4560 6497 8171 9375 0938 2490 3667 4569 6509 8182 9385 0972 2522 3708 4581 6712 8223 9487 1132 2596 3766 4680 7003 8311 9511 1346 2756 3793 4987 7092 8559 9583 1760 2879 4024 5130 7210 8646 9850 1865 2901 4025 5179 7508 8656 2054 3008 4101 5182 7618 8774 2107 3090 4162 5192 7715 8785 2132 3171 4204 5453 7761 8955 2256 3235 4258 5506 7765 9089			DAY - DEAR SERIES Dr No:204 1st Prize Rs.100000/- 158714 2nd Prize Rs.7000/- 70888 3rd Prize Rs.3500/- 08446 11813 20970 21043 33131 42543 78361 83966 84401 90968 4th Prize Rs.200/- 1078 2073 2494 2805 3051 5716 6003 8276 9867 9924 5th Prize Rs.100/- 0271 0814 1170 2743 4998 7469 8088 8435 8566 9623 6th Prize Rs.50/- 0027 1310 3074 4452 6536 7812 9010 0068 1512 3118 4606 6697 7945 9116 0074 1612 3129 4637 6781 8046 9322 0116 1637 3163 4661 6901 8056 9503 0191 1999 3235 4865 6915 8105 9522 0400 2051 3279 4895 6963 8163 9582 0439 2241 3316 4935 6991 8249 9676 0457 2459 3530 5054 7412 8441 9777 0527 2489 3590 5101 7444 8486 9918 0773 2516 3669 5115 7588 8055 9994 0805 2523 3673 5155 7654 8648 0891 2531 3794 5433 7697 8774 0894 2707 3824 5614 7731 8861 0974 2878 4079 5685 7742 8939 1155 2997 4260 6185 7765 8964		
THANGAM VAIRAM LUCK MONDAY DrawDate on:11/09/23			NALLANERAM MANI LUCK MONDAY DrawDate on:11/09/23								
DAY - THANGAM SERIES Dr No:204 1st Prize Rs.100000/- 665300 2nd Prize Rs.7000/- 42508 3rd Prize Rs.3500/- 10524 15223 46782 51569 61876 69168 70612 73683 81332 92437 47th Prize Rs.200/- 1243 1630 4730 5171 6344 7079 8093 8853 8894 9946 5th Prize Rs.100/- 1279 1813 2765 4806 5646 7126 9182 9442 9556 9722 6th Prize Rs.50/- 0004 1638 2873 4352 5821 7521 8885 0054 1672 2901 4451 5965 7620 8942 0093 1843 3125 4445 5989 7871 8989 0117 1927 3161 4474 6074 7886 9174 0383 1945 3206 4562 6173 7907 9532 0479 1993 3650 4638 6225 8032 9582 0680 2192 3830 4677 6387 8204 9618 0819 2200 3966 4661 6623 8264 9674 0815 2204 4067 5017 6625 8305 9723 0887 2374 4158 5098 6861 8400 9961 0896 2426 4290 5287 6903 8486 0920 2517 4295 5340 7004 8570 0927 2523 4303 5357 7021 8681 0979 2677 4308 5369 7179 8700 1400 2786 4326 5667 7310 8761			DAY - VAIRAM SERIES Dr No:63 1st Prize Rs.50000/- 532399 2nd Prize Rs.7000/- 31953 3rd Prize Rs.3500/- 01550 02327 19842 21750 28143 52312 54652 57598 68287 97182 4th Prize Rs.200/- 0523 0847 2031 2033 2540 2855 6145 6167 7064 8588 5th Prize Rs.100/- 0071 0115 0410 1512 4401 4583 6257 7206 8701 9863 6th Prize Rs.50/- 0094 1702 3476 5091 6314 7469 9352 0133 1730 3480 5181 6332 7506 9462 0185 1914 3582 5207 6362 7623 9512 0195 1951 3835 5277 6041 7802 9538 0191 2001 3819 5255 6567 7837 9643 0664 2181 3874 5318 6580 7853 9690 0750 2293 3889 5343 6726 8029 9740 1039 2301 4236 5370 6751 8151 9786 1050 2471 4262 5440 6843 8247 9881 1229 2619 4264 5882 6928 8318 9909 1297 2739 4335 6010 7069 8443 1342 3267 4627 6018 7116 8628 1462 3281 4739 6058 7277 8657 1497 3349 4868 6060 7396 8813 1603 3375 4911 6125 7455 9159			DAY - NALLANERAM SERIES Dr No:204 1st Prize Rs.50000/- 157333 2nd Prize Rs.7000/- 47548 3rd Prize Rs.3500/- 12605 16288 18427 30679 44635 44828 56324 75768 92980 98426 4th Prize Rs.200/- 0474 0565 0896 1177 1477 3718 4392 6347 7502 9376 5th Prize Rs.100/- 0188 1116 3314 3622 4935 5179 6815 7977 8979 9154 6th Prize Rs.50/- 0008 1642 2899 4999 6670 7793 9204 0472 1683 2934 5048 6688 7804 9234 0322 1741 2963 5106 6785 7989 9329 0434 1837 3100 5201 6983 8171 9427 0193 1828 3293 5484 6999 8243 9598 0412 1959 3384 5638 7050 8250 9636 0510 2064 3606 5725 7379 8414 9888 0606 2067 3687 5974 7391 8707 9893 0900 2073 4132 6197 7400 8736 9908 0940 2075 4350 6202 7543 8749 9952 1274 2200 4438 6205 7615 8858 1426 2225 4469 6307 7679 8912 1493 2309 4601 6404 7681 9006 1623 2402 4892 6424 7684 9060 1625 2818 4930 6526 7764 9147			DAY - MANI SERIES Dr No:63 1st Prize Rs.50000/- 657763 2nd Prize Rs.7000/- 70241 3rd Prize Rs.3500/- 00805 21812 66925 67740 75908 83128 84518 86879 90867 99130 4th Prize Rs.200/- 0081 0242 0506 0799 1362 2898 4254 7907 8605 9888 5th Prize Rs.100/- 0207 3366 6515 7107 7442 7790 7840 7948 8327 9219 6th Prize Rs.50/- 0005 1740 2625 3850 6076 7825 8946 0155 1755 2629 3866 6118 7836 9391 0329 1947 2654 3881 6160 7857 9473 0467 1961 2730 4097 6257 8070 9561 0824 2036 2734 4149 6497 8177 9636 0859 2088 2742 4386 6585 8195 9707 1157 2115 2758 4554 6887 8200 9778 1296 2204 2992 4729 6899 8253 9872 1388 2213 3105 5160 7186 8347 9889 1485 2246 3115 5419 7190 8491 9899 1556 2311 3438 5452 7387 8516 1569 2425 3530 5556 7471 8606 1582 2435 3549 5691 7761 8609 1639 2609 3652 5808 7767 8858 1723 2620 3783 5964 7791 8879		
KUMARAM VISHNU SUN MONDAY DrawDate on:11/09/23			SWARNALAXMI LION PEARL MONDAY DrawDate on:11/09/23								
DAY - KUMARAM SERIES Dr No:204 1st Prize Rs.50000/- 329138 2nd Prize Rs.7000/- 25964 3rd Prize Rs.3500/- 00397 12359 23608 51364 52579 63072 64752 76754 86572 94072 47th Prize Rs.200/- 3846 5241 8610 8663 8747 9055 9106 9477 9502 9702 5th Prize Rs.100/- 00370 12524 3835 6453 7707 7740 8398 8916 9132 6th Prize Rs.50/- 0008 1061 2789 4933 6236 7802 8961 0095 1234 3055 4987 6282 7888 9031 0154 1487 3099 5060 6351 7907 9167 0168 1548 3200 5106 6405 7935 9565 0224 1724 3333 5174 6497 7982 9062 0312 1894 3399 5222 6656 8025 9657 0319 2106 3444 5424 6701 8088 9773 0349 2411 3544 5625 6745 8515 9811 0373 2412 3633 5712 6779 8538 9966 0384 2250 3909 5733 6951 8553 9997 0416 2258 4062 5799 7207 8613 0490 2342 4189 5802 7480 8641 0555 2408 4335 5910 7695 8756 0630 2612 4478 5965 7701 8797 0745 2691 4600 5934 7702 8947			DAY - VISHNU SERIES Dr No:204 1st Prize Rs.50000/- 167602 2nd Prize Rs.7000/- 54142 3rd Prize Rs.3500/- 10397 19459 20613 21714 22998 30253 44356 58458 71013 80569 4th Prize Rs.200/- 0867 3923 4986 6249 6271 6520 7723 7993 9318 9348 5th Prize Rs.100/- 1575 1622 1715 2362 3129 4266 5576 7798 8543 8975 6th Prize Rs.50/- 0005 1196 2948 4151 5897 7511 8404 0118 1252 3096 4334 6181 7254 8714 0129 1395 3157 4438 6133 7257 8876 0121 1668 3289 4468 6393 7302 9063 0236 1713 3290 4669 6407 7408 9494 0491 2065 3369 4915 6468 7608 9524 0530 2300 3484 4929 6555 7609 9684 0761 2320 3503 5032 6640 7625 9759 0862 2380 3505 5182 6697 7680 9764 0821 2393 3519 5294 6671 7701 9874 0892 2519 3566 5367 6744 7955 1019 2697 3788 5841 6845 7998 1037 2780 3837 5692 6863 8072 1043 2786 3954 5710 6964 8344 1115 2891 4117 5888 7063 8399			DAY - SWARNALAXMI SERIES Dr No:204 1st Prize Rs.50000/- 468181 2nd Prize Rs.7000/- 35713 3rd Prize Rs.3500/- 13113 24201 35449 46740 57316 68661 79531 81419 81804 92912 4th Prize Rs.200/- 0246 0471 1363 1931 3339 3371 5878 6006 9357 9761 5th Prize Rs.100/- 1620 1996 4025 4128 4193 4432 5056 7119 7786 8069 6th Prize Rs.50/- 0020 1162 2990 4980 6941 8070 9319 0207 1246 3037 5480 6979 8205 9392 0126 1264 3205 5494 7004 8243 9432 0295 1391 3284 5571 7045 8257 9459 0319 1586 3305 5617 7294 8298 9574 0503 1587 3500 5813 7337 8325 9631 0500 1664 3548 5855 7362 8573 9675 0569 1671 3833 5864 7427 8639 9729 0603 1898 3928 5987 7469 8742 9919 0633 1989 3952 6046 7597 8765 9988 0843 2032 4171 6466 7712 8979 0881 2076 4468 6475 7757 9239 0893 2498 4637 6589 7857 9283 1118 2598 4677 6595 7870 9290 1122 2670 4913 6731 8000 9309			DAY - LION SERIES Dr No:63 1st Prize Rs.50000/- 745725 2nd Prize Rs.7000/- 56301 3rd Prize Rs.3500/- 12237 12898 22632 34829 45378 56867 67714 78416 89711 91354 4th Prize Rs.200/- 1340 4255 4702 5250 6213 6246 6382 6428 8347 9498 5th Prize Rs.100/- 0735 1614 2013 3702 4433 6782 7244 7664 9317 9649 6th Prize Rs.50/- 0422 2311 3755 4997 5895 7970 8882 0442 2386 3761 5084 5925 8023 9134 0630 2506 3882 5167 6167 8041 9302 0721 2516 3961 5200 6539 8092 9433 0771 2662 4261 5206 6571 8235 9475 1014 2702 4263 5213 6737 8248 9536 1238 2776 4307 5218 6780 8393 9666 1415 2852 4314 5307 6794 8398 9903 1458 2899 4539 5376 6988 8434 9978 1789 3005 4577 5422 7682 8559 9988 1975 3083 4597 5551 7658 8560 2033 3092 4674 5616 7659 8629 2188 3099 4769 5730 7728 8656 2260 3123 4777 5766 7766 8689 2283 3402 4859 5872 7870 8702		

0745 0621 4600 5974 7702 8947

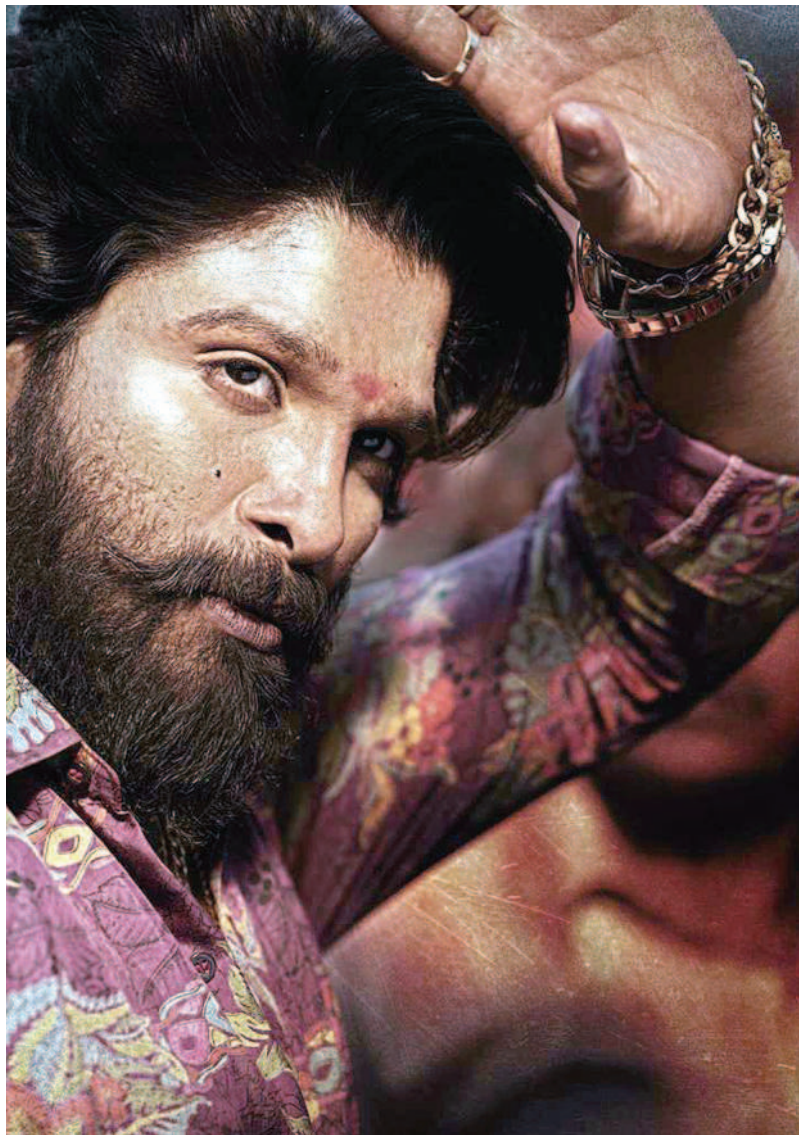
సూపర్ ఫోర్ లో పాక్ పై భారత్ ఘన విజయం

228 పరుగులతో కుప్పకూలిన పాకిస్థాన్

కొలంబో: ఆసియాకప్ 2023 సూపర్ ఫోర్ మ్యాచ్ అద్భుతం అసక్తికరంగా సాగింది. భారీ తేడాతో ఈసారి పాక్ పై భారత్ జట్టు విజయకేతనం ఎగురవేసింది. తొలుతు బ్యాటింగ్ చేపట్టిన భారత్ టీమ్ రెండు వికెట్లనష్టానికి 356 పరుగులుచేసింది. అనంతరం బ్యాటింగ్ కు వచ్చిన పాకిస్థాన్ జట్టు పేలవంగా తేలిపోయింది. 128 పరుగులతో ఆటోచ్ అయింది. కేవలం 32.50 ఓవర్లలోనే మొత్తం జట్టుపట్లూ పెవిలియన్ కు చేరుకున్నారు. డిసీతో 228 పరుగుల తేడాతో భారత్ గెలిచింది. తొలుతు బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్ టీమ్లో విరాట్ కోహ్లా 122, కెలెలాహాల్ 111 పరుగులుచేసి ఇద్దరూ శతకాలు సాధించిఆశామ్ హద్దూ చెలరేగిపోయారు. మూడో వికెట్ కు ఆసియాకప్ లోనే అత్యధికంగా 233 పరుగులుజోడించారు. డిసీతో తొలుతు బ్యాటింగ్ చేసిన టీమిండియా నిర్ణీత 50 ఓవర్లలో రెండు వికెట్ల నష్టానికి 356 పరుగులచేసింది. కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ 56, శుభ్ మన్ గిల్ లు58 పరుగులచేసి అత్యతకాలుకూడాసాధించారు. పాకిస్థాన్ జట్టుపై భారత్ కు ఇది అత్యుత్తమ భారీ స్కోరు కావడం విశేషం. అనంతరం బ్యాటింగ్ చేపట్టిన పాకీజట్టును బౌలర్లు ఆడుకున్నారు. కుల్బీన్ యాదవ్ ఏకంగా ఐదు వికెట్లు కూల్చాడు. చివరిగా వచ్చిన బ్యాల్ బర్లు నసీమ్ షా, హరీస్ రవ్వాఫ్ లు గాయాలతో బ్యాటింగ్ కు దిగలేదు.

స్థానిక కోటా సబబే..

➤ కాలేజీల్లోని మొత్తం సీట్లలో 85శాతం కాపిటీటీవ్ అథాటి కోటా కాగా... మిగతా 15శాతం అన్ రిజర్వ్డ్ విభాగానికి చెందుతాయి. పునర్విభజన చట్టం నేపథ్యంలో ఈ సీట్లకు తెలంగాణతో పాటు ఎవీ విద్యార్థులూ పోటీ పడుతున్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకున్న ఈ నిర్ణయంతో జూన్ 2, 2014 తర్వాత ఏర్పాటైన 36 మెడికల్ కాలేజీల్లో కాపిటీటీవ్ అథారిటీ కోటా సీట్లన్నింటిని 100శాతం తెలంగాణ విద్యార్థులకే కేటాయించామన్నారు. ప్రభుత్వం తీసుకున్న ఈ నిర్ణయంతో రాష్ట్ర విద్యార్థులకు 520 ఎంబీబీఎస్ సీట్లు అదనంగా లభించనున్నాయి. రాష్ట్రం అమెర్లావానికి ముందు ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ,ప్రైవేటు కలిపి మొత్తం 20 కాలేజీలు ఉండగా..వాటిలో 2850 ఎంబీబీఎస్ సీట్లు ఉండేవి. అందులో కాపిటీటీవ్ కోటా కింద ఉన్న 1895 సీట్లలో 15శాతం(280 సీట్లు) ఉమ్మడి కోటా కింద అంటే తెలంగాణ, ఎవీ విద్యార్థులు పోటీ పడేవారు. రాష్ట్రం ఏర్పడిన త



ఆగస్టు 15న పుష్ప2 ...

బాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ హీరోగా జీనియస్ డైరెక్టర్ సుకుమార్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన చిత్రం పుష్ప దిరెక్ట్..ఎంతటి సంవలన విజయం సాధించిందోతెలిసిందే.. 2021 బిగ్గెస్ట్ కమర్షియల్ బ్లాక్బస్టర్గా నిలిచింది.. అల్లు అర్జున్ కెరీర్ లోనే అతిపెదనద హిట్ గా నిలిచింది.. తనకు జాతీయ అవార్డు తెచ్చిపెట్టింది కూడ. దీనికి సీక్వెల్ గా తెరకెక్కుతున్న పుష్ప2 ద రూల్ చిత్రంపై భారీ అంచనాలుపెర్పడ్డాయి... ఈచిత్రం కోసం ప్రేక్షకులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.. యూనిట్ సోమవారం గుడి న్యూస్ చెప్పింది.. పుష్ప2 చిత్రం 2024 ఆగస్టు 15న స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ కానుకగా విడుదల చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు.. వరల్డ్ వైడ్ గా విడుదల చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం మాటింగ్ శరచేగంగా జరుగుతోంది. ఇప్పటికే వేరీ ఇన్ పుష్ప వీడియో సినిమాపై అంచనాలు పెంచేసింది.



నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్ 'డెవిల్' లో 'నైషధ'గా సంయుక్త

టాలీవుడ్ హీరో నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్ హీరోగానటిస్తున్న తాజా చిత్రం డెవిల్.. ఈ మూవీలో ఆయనకు జోడిగా సంయుక్తనటినోంది.. సోమవారం ఆమెపట్టిన రోజు నందర్బంగా ఆమె పోషించిన పాత్రకు సంబంధించిన పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు.. కొబ్బరికాయ, పువ్వులు అన్నింటినీ తీసుకుని గుడిలో పూజకు వెళుతున్న అమ్మాయిగా మంచి బుక్ లో ఆకట్టుకుంటోంజ్.. పాన్ ఈచిత్రం తెలుగు, కన్నడ, తమిళ, హిందీ, భాషల్లో విడుదలకానుంది.దేవాన్ నామా సమర్పకు డిగా ఉన్నారు. అభిషేక్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై అభిషేక్ నామా దర్శక,నిర్మాతగా ఈసినిమాను రూపొందిస్తున్నారు

'చాంగురే బంగారు రాజా' ను ఎంజాయ్ చేస్తారు

మాన్ మహారాజా రవితేజ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ ఆరిటి టీమ్ వర్బు మరో కాన్సెప్ట్ డేప్ చిత్రం చాంగురే బంగారు రాజాతో రాబోతోంది.. సతీష్ వర్బు దర్శకత్వంవహిస్తున్నారు.. ప్రేమ్ బై ప్రేమ్ పిక్చర్స్ తో కలిసి రవితేజ నిర్మిస్తున్నారు. రత్నం హీరోగా నటిస్తున్నారు.. గోల్లీ సిస్సీ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. రవిబాబు, సత్య ప్రధాన తారాగణం.. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రమోషనల్ కంటెంట్ కు మంచి స్పందన వచ్చింది.. సెప్టెంబర్ 15న విడుదల చేస్తున్నారు. ఈసందర్భంగా ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ ను నిర్వహించారు. రవితేజ మాట్లాడుతూ, టైటిల్ బాగా నచ్చింద న్నారు.. సతీష్ కథ చెప్పగానే పాత వంశీగారు గుర్తుకొచ్చాం న్నారు. కార్యక్రమంలో హాజ్ శంకర్, శ్రీవిష్ణు,కార్తీక్ రత్నం, వివేక్ కూచిపొట్టు,అనుదీప్, ఎస్కైయన్, సందీప్ రాజ్, శరత్ మరార్, వెంకటేష్ మహా, సినిమా దర్శకుడు సతీష్ వర్బు, గోల్లీ సిస్సీ తదితరులుమాట్లాడారు.



సూపర్ స్టార్ చే 'జిగర్ తండా డబుల్ ఎక్స్' టీజర్

దర్శక, నిర్మాత కార్తీక్ సుబ్బరాజ్ దర్శకత్వంలో స్టోన్ బెండ్ ఫిలిమ్స్ బ్యానర్ పై కార్తీక్ యన్ నిర్మించిన చిత్రం జిగర్ తండా డబుల్ ఎక్స్. రాఘవ లారెన్స్, సూర్య ఎన్ జె ప్రధానపాత్రల్లో నటిస్తున్నారు..సోమవారం ఈసినిమా టీజర్ ను సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు విడుదల చేశారు.



తెలుగు టీజర్ ను మహేష్ విడుదల చేయగా, తమిళ టీజర్ ను ధనుష్, కన్నడ టీజర్ ను రక్షిత్ శెట్టి, మలయాళ టీజర్ ను దుల్లర్ నల్లూర్ విడుదల చేశారు. చిత్రీకరణ పూర్తిచేసుకుంది.. దీపావళికి ఈచిత్రం ప్రేక్షకులముందుకు రాబోతోంది..నిర్మాత మాట్లాడుతూ, భారీఎత్తున నిర్మించామన్నారు.. దీపావళికి విడుదల చేయటానికి సన్నాహాలుచేస్తున్నామన్నారు. కార్యక్రమంలో దర్శకుడు కార్తీక్ సుబ్బరాజ్ తదితరులు మాట్లాడారు.

'మంత్ ఆఫ్ మధు'లో నిజాన్ని నిర్భయంగా చెప్పాం

డిఫరెంట్ చిత్రాలతో బిజీగా ఉన్న నవీన్ చంద్ర, మంచి సినిమాల ఎంపికలో పేరొందిన స్వాతిరెడ్డి, మంత్ ఆఫ్ మధులో కలిసి నటిస్తున్నారు.. భానుమతి అండ్ రామకృష్ణ చిత్రాన్ని అందించిన దర్శకుడు శ్రీకాంత్ నాగోతి ఈచిత్రానికి రచన, దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. యశ్వంతి మలుకుట్ల క్రిష్ణప్రొడక్షన్స్ హ్యాండ్ షెక్స్టోరీని బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్నారు.. సుమంత దామ నహనిర్మాత.. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులకు నచ్చేలా ఉంటుందన్నారు..నవీన్ చంద్ర, స్వాతిల ఇంటెన్స్ పెర్ఫామెన్స్ హైలైట్ గా ఉంటుందన్నారు. టీజర్, సాంగ్ కు మంచి స్పందన వచ్చిందన్నారు.. కాగా విడుదల తేదీని మేకర్స్ విడుదలచేశారు.. అక్టోబర్ 6న ఈచిత్రం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదలకానుందని తెలిపారు.. స్వాతిరెడ్డి మాట్లాడుతూ, మాకు తెలిసిన నిజాన్ని నిర్భయంగా ఈచిత్రంలోచెప్పామని అందరినీ నచ్చుతుందన్నారు. దర్శకుడే ఈ కథను రాశారన్నారు..ఇదిఫీమేల్ సెంటిక్ సినిమా కాదని, అలాగే

పెదకాపు-1 విజయం సాధించాలి: వివి వినాయక్

శ్రీకాంత్ అడ్డాల తన తాజా చిత్రం పెదకాపు 1 ప్రధాన పాత్రలో విరాట్ కర్ణ ప్రధానపాత్రలో నటిస్తున్నారు.. సాధారణయూత్ ఫుల్ ఎంటర్టైనర్ కాదని తెలిపారు. న్యూఎజ్ పాలిటికల్ స్టోరీ



అన్నారు. ప్రముఖ దర్శకుడు వివి వినాయక్ , నిర్మాత బివిఎస్ఎన్ ప్రసాద్ ట్రైలర్ లాంచ్ చేశారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ రవిశంకర్, మైత్రీ డిస్ట్రిబ్యూటర్ శశిధర్ రెడ్డి అతిథులుగా పాల్గొన్నారు.



బాధ పడేసినిమా కూడ కాదన్నారు. ఛైర్యం ఇచ్చే సినిమా అన్నారు అక్టోబర్ 6న ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తుందన్నారు. కార్యక్రమంలో దర్శకుడు శ్రీకాంత్ నాగోని, యశ్వంతి మాట్లాడారు..

శ్రీలంక షెడ్యూల్ స్టార్

విక్టర్ వెంకటేష్ 75వ చిత్రం సైంధవ్ నిర్మాణం పనులు జరుగుతున్నాయి.. హిట్ వర్న్ ఫిమ్ శైలేష్ కొలను దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.. నిహారిక ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పతాకంపై వెంకట్ బోయనపల్లి ఈచిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. తాజాగా ఈచిత్రం కీలక మాటింగ్ షెడ్యూల్ ను శ్రీలంకలో ప్రారంభించారు. ఇందులో టీమముఖ్యమైన టాకీ భాగాన్ని ఇంటెన్స్ యాక్షన్ బ్లాక్ లతో పాటు ఒక



పాట కోసం కొన్ని మాంటేజ్ లును చిత్రీకరిస్తున్నారు. వెంకటేష్ తో పాటు సినిమాలోని నటీనటులు మాటింగ్ లో పాల్గొంటున్నారు. ప్రమోషన్స్ లోభాగంగా వెంకటేష్,నవాజుద్దీన్ సిద్దిఖీ , ఆర్య, శ్రద్ధా శ్రీనాథ్, రుహాని శర్మ, అండ్రియా , సారా, జయప్రకాష్ క్యారెక్టర్ పోస్టర్ ను గతంలోనే విడుదల చేశారు.. ఈసినిమా కథ పూర్తిగా 8 పాత్రల చుట్టూనే తిరుగుతుంటుంది.. సతీష్ నారాయణన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. పాన్ ఇండియా మూవీ సైంధవ్ అన్ని దక్షిణాది భాషలు, హిందీలో డిసెంబర్ 22న విడుదల కానుంది.

పాలిక్ దర్శకత్వంలో పీరియాడిక్ చిత్రం

టాలెంటెడ్ దర్శకుడు పాలిక్ ..తాజాగా తన దర్శకత్వంలో బిఎన్ఆర్ కె క్రియేషన్స్, రావుల రమేష్ క్రియేషన్స్ , పాలిక్ స్టూడియోస్ సంయుక్తంగా ప్రొడక్షన్ నెం2 చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. బోగి సుధాకర్, రావుల రమేష్ నిర్మాతలు. ఈచిత్రం సోమవారం ఫిలింగ్ గర్లో ధైవసన్నిధానంలో పూజా



కార్యక్రమాలతో ప్రారంభమైంది.. ముఖ్యఅతిథులుగా నిర్మాత దామోదర్ ప్రసాద్ తొలిసన్నివేశానికి క్లాష్ ఇచ్చారు.. తెలుగు ప్రొడ్యూసర్స్ కౌన్సిల్ సెక్రటరీ ప్రసన్నకుమార్ కెమెరా స్విచ్చాన్ చేశారు.. తుమ్మలపల్లి రామనాథ్యనారాయణ స్ట్రెస్టును అందించారు.. గూడ రామకృష్ణ గౌరవ దర్శకత్వం వహించారు.. నిర్మాత మాట్లాడుతూ, అక్టోబర్ నెలలో రిలీజ్ చేయటానికి ప్లాన్ చేస్తున్నామని తెలిపారు.. మంచి పీరియాడికల్ మూవీ అన్నారు.. మిత్రుడు సుధాకర్ గారితో కలిసి నిర్మిస్తున్నానని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో చురో నిర్మాత భోగి సుధాకర్, తోటపల్లి సాయిరామ్, సినిమాటోగ్రాఫర్ వెంకట్, గబ్బర్ సింగ్ బ్యాచ్, హీరోయిన్ అనుష్క మాట్లాడారు.

అందరికీ నచ్చేలా ఉంటుంది:

విశాల్ హీరోగా, రీతూవర్మ హీరోయిన్ గా నటించినచిత్రం మార్క్స్ అంటోనీ.. పాన్ ఇండియా మూవీ గా రూపొందుతోంది.. మినిస్ట్రాడియో బ్యానర్ పై అధిక రవిచంద్రన్ దర్శకత్వంలో విశేషకుమార్ నిర్మించారు.. ఈచిత్రంలోమరో పాపులర్ నటుడు ఎన్ జె సూర్య కీర్ లీలో నటిస్తున్నారు.. విశాల్ తండ్రికొడుకులుగా ద్విపాత్రాధినయంచేస్తున్నారు.. తెలుగు నటుడు సునీల్, తమిళ దర్శకుడు సెల్య



రాఘవన్ కీలకపాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. సెప్టెంబర్ 15న రిలీజ్ కాబోతోంది.. ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ ను ఘనంగా నిర్వహించారు. నితిన్ మాట్లాడుతూ, టీజర్ బాగుందన్నారు. సినిమా కచ్చితంగా హిట్ అవుతుందన్నారు.. అధిక అద్భుతంగా తీశారన్నారు. సూర్యగారు నటుడిగా, దర్శకుడు నాకు చాలా ఇష్టం అన్నారు ఆయన నటించిన సినిమాల్ని హిట్ అవ్వాలని అనుకుంటానని అన్నారు... ఈ మూవీతో ఆయన మరో స్థాయికి వెళ్లాలన్నారు. సెప్టెంబర్ 15న రాబతోందని అన్నారు. కార్యక్ర మంలో హీరో విశాల్, అధిక రవిచంద్రన్, సునీల్, ఎన్ జె సూర్య, బెక్టెం వేణుగోపాల్ మాట్లాడారు.



మినీశెట్టి-సునీల్ పోలిశెట్టి సక్సెస్ ఫుల్ మేకర్స్

అందంగా మెరవలాంటే జాగ్రత్తలు



‘అతేషన్ ఏదైనా సరే... అందంగా మెరిసిపోవాలి.. నలుగురిలోనూ ప్రత్యేకంగా కనిపించాలి.. ఇలా కోరుకోవడం సహజమే. అయితే అందుకు తగిన జాగ్రత్తలు కూడా పాటించాలి. అప్పుడే మనం కోరుకునే అపురూప లాభాన్ని సొంతమవుతుందంటున్నారని నిపుణులు.

ప్రశాంతమైన నిద్ర...

అందంగా కనిపించేందుకు బయటి నుంచి మనం ఎన్ని వాతాలు వేసుకున్నా.. అది తాత్కాలికమే అవుతుంది. లోలోపలి నుంచి మెరుపు సొంతమైనప్పుడే చర్మం ప్రకాశవంతంగా కనిపిస్తుంది. సుఖ నిద్ర ఇలాంటి శాశ్వతమైన అందాన్ని అందిస్తుందంటున్నారని నిపుణులు. రోజువారీ పనుల

మార్పుకోవడం ఉత్తమమన్నది నిపుణుల సూచన. **సహజమే ఉత్తమం!** ఏమైనా ప్రత్యేక సందర్భాలు, తప్పని పరిస్థితుల్లో మాత్రమే మేకప్ ఉపయోగిస్తూ.. సాధారణ సమయాల్లో సాధ్యమైనంత మేరకు మేకప్ లేకుండా ఉండడమే ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మరంధ్రాలు తెరుచుకొని చర్మం ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. అంతేకాదు. సాంద్ర్య సంగ్రహణకు బయట దొరికి ఉత్పత్తులు కాకుండా, సాధ్యమైనంతవరకు ఇలాంటి చిట్కాలే ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

.. ఇవి కూడా...

- ఎక్కువ మొత్తంలో నీళ్లు తాగడం,
- పోషకాహారం తీసుకోవడం.
- హాయి సైలింట్లో భాగంగా బోయర్ ప్రయత్నం.. వేడిని ఉత్పత్తి చేసే పరికరాలు వాడకపోవడం.
- మేకప్ ఉత్పత్తుల గడువు తేదీలను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ జాగ్రత్తపడడం.
- చర్మతత్వానికి అనుగుణంగా మేకప్ ఉత్పత్తులను ఎంపిక చేసుకోవడం.



కారణంగా అలసిన చర్మం, కళ్లు.. తిరిగి విశ్రాంతి పొంది, సాధారణ స్థితికి చేరుకునేది ప్రశాంతమైన నిద్రతోనే.. కాబట్టి రోజూ రాత్రిళ్లు ఎనిమిది గంటలపాటు ఎలాంటి అంతరాయం లేకుండా నిద్ర పోయేలా చూసుకోవడం మంచిది. **మీరంటూ కాస్త సమయం...**

చాలామంది మహిళలకు జలు ఇంటి పనులు, ఆట ఆఫీసు బాధ్యతల రీత్యా రోజులో తమకంటూ కాస్త సమయం కేటాయించుకోవడానికి వీలు పడట్లేదని చెప్పాలి. కానీ ఎలాగైనా ఇందుకు వీలు కుదుర్చుకోమంటున్నారు నిపుణులు. ఈ సమయంలో సాంద్ర్య పరమైన జాగ్రత్తలు పాటించడం, మీరు ఎదుర్కొనే చర్మ



సమస్యలపై దృష్టి పెట్టి నిపుణుల సలహాలతో వాటిని పరిష్కరించుకోవడం వంటివి చేయడం ద్వారా స్వీయ ప్రేమ పెరుగుతుంది. రోజువారీ ఎదురయ్యే ఒత్తిళ్ల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. తద్వారా అందమే కాదు. ఆరోగ్యమూ ఇనుముడిస్తుంది.

వాటిని తరచూ మార్చండి.. అందంగా మెరిసిపోవడానికి ప్రపంచంలో బెడ్షీట్స్, పిల్లో కమర్స్ ని తరచూ మార్చడం కూడా ముఖ్యమైనవిగా మారుతున్నాయి. లేదంటే వాటిపై ఉండి బ్యాక్టీరియా, చెమట, మృతకణాలు.. తిరిగి చర్మం పైకి చేరి అందాన్ని దెబ్బతీస్తుంటాయి. అందుకే ప్రతి నాలుగు రోజులకొకసారి లేదంటే వారానికికొసారి బెడ్షీట్స్, పిల్లల్లో కమర్స్ ని

- చర్మంపై పేరుకొనే మృతకణాలను ఎక్స్ ఫోలియేషన్ పద్ధతి ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు తొలగించుకోవడం.
- స్క్రెన్స్ లో టోనింగ్-మాయిశ్చరైజింగ్ ప్రక్రియ ద్వారా నిత్యం చర్మ ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవడం.. వంటివన్నీ కూడా ముఖ్యమే. □

పరబ్రహ్మ, పరమేశ్వర, శ్రీమహా విష్ణుల పూర్ణావతారం శ్రీకృష్ణుడు. ఆయన పరమయోగశక్తి రుద్రుడు. అంతర్యామి. అందుకే గోపికలు పనులన్నీ వదిలి కృష్ణుని ఆశ్రయించడం, కృష్ణుడి రూపమాధుర్యంతో పాటు వేణుగానామృతాన్ని భగవదీతతో చూస్తూ.. ‘శక్తగ్రస్తులైన కలియుగ ప్రజలు పరబ్రహ్మ దగ్గరకు వెళ్లే శక్తి లేదు. కరుణామయుడైన భగవంతుడే దివి నుంచి భుమికి దిగివచ్చి యమునాతీర బృందావనంలో మురళిగానంతో పిలుస్తున్నాడు. ఆ వేణుగోపాలడే పరబ్రహ్మ స్వరూపం

కృష్ణుడు మోక్ష ప్రదాత

అని భాగవతం పేర్కొంది. శాంతి, దాస్త్య, సంఖ్య, వాత్సల్యం, మాధుర్య రసాల పలుకుల కలయిక అయిన భాగవత కథలు మిన్నవారికి మేలు కలుగుతుంది. విక్రమ ప్రేమను కృష్ణుడికి నమర్చిస్తే ముఖాలు తొలగి అనందప్రాప్తి, సంత్సర్పి కలుగుతాయి. కృష్ణుడు మోక్షప్రదాత. పసికందుగా ఉన్న తనకు విషపూరిత పనులాలనిచ్చి తనను చంపబోయిన పూతనకు కూడా



జీవినారదంలో అతిశయం లేదు. తనను ఆశ్రయించిన వారికి అనందాన్ని ప్రసాదిస్తాడు కృష్ణపరమాత్ముడు. □

పట్టుమని పది కూడా పూర్తిచేయని ఓ మహిళ.. ప్రతిష్టాత్మక హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీలో ప్రసంగించే అవకాశం వస్తుందని ఊహించగలమా? మనమే కాదు.. తనకీ అవకాశం వస్తుందని కలలో కూడా అనుకోలేదంటోంది రాజస్థానీకు చెందిన **రుమాచేవి**. పేదరికాన్ని, విపక్షను జయించి.. తనకున్న పక్కండ్ ఎంబ్రాయిడరీ నైపుణ్యాలతో సొంతంగా అవకాశాలని సృష్టించుకున్న ఆమె. తన చుట్టూ ఉన్న వేలాది మహిళలకు సొంతంగా ఎదిగేందుకు చేయూత నిస్తోంది. ఇలా ఆమె ప్రతిభ, నైపుణ్యాల రాష్ట్రం దేశమే కాదు. ఖండాల దాటి విశ్వవ్యాప్తమయ్యాయి. నేటి ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో ఆఫ్టిక్ ఎంబ్రాయిడరీతో తనదైన గుర్తింపును సొంతం చేసుకున్న రుమా స్ఫూర్తి ప్రయాణం ఎంతోమంది మహిళలకు ఆదర్శం.

రాజస్థాన్ బార్వర్ జిల్లాలోని రవాట్గర్ గ్రామంలో పుట్టి పెరిగింది రుమా. థార్ ఎడారికి అనుకూల ఉన్న ఆ ఊరు ఇసుక దిబ్బలపైన గుడారాలు వేసుకున్నట్లుగా కనిపిస్తుంది. నాలుగేళ్ల వయసులో తల్లిని పోగొట్టుకున్న ఆమెకు. తండ్రి రెండో పెళ్లి చేసుకోవడంతో ఆయన ప్రేమా కరువైంది. నాన్న ఉండి కూడా తన మామయ్య దగ్గర అనాథగా పెరగొచ్చి వచ్చింది రుమా.

డబ్బులేక బడి మానేసి.. మేనత్త, మేనమామల దగ్గర పెరిగినా.. రుమాకు కష్టాలు తప్పలేదు. పదుపుకోవాలని ఉన్నా ఆర్థిక పరిస్థితులు సహకరించక ఎనిమిదో తరగతిలోనే బడి మానేయాల్సి వచ్చిందామె. స్కూల్ మానేశాక అత్తయ్యకు ఇంటి పనుల్లో సహాయపడేదాన్ని మాది ఎడారి ప్రాంతం కావడంతో నీటి ఇక్కట్లు ఎక్కువగా ఉండేవి. దీంతో ఎప్పుడు బండిపై పది కిలోమీటర్లు వెళ్లి.. నీళ్లు తీసుకొచ్చేదాన్ని మాఇంటికే కాదు. ఇరుగు పొరుగు ఇళ్లకూ నీళ్లు తీసుకొచ్చి. కొంత డబ్బు తీసుకునేదాన్ని. ఇలా వచ్చిన సొమ్ము ఇంటి అవసరాలకు ఉపయోగపడేది. ఇక పనులన్నీ పూర్తయ్యాక దొరికిన ఖాళీ సమయంలో నానమ్మ దగ్గర కట్టు పని, ఎంబ్రాయిడరీ నేర్చుకునేదాన్ని. అలా చిన్న వయసు నుంచే నాకుఎంబ్రాయిడరీపై మక్కువ పెరిగింది. పదిహేడేళ్ల వయసులో వివాహ బంధంలోకి అడుగుపెట్టిన నాకు. అత్తింట్లోనూ కష్టాలు తప్పూతాయనుకున్నా. కానీ మరెన్ని సవాళ్లు స్వాగతం పలికాయి అంటు చెప్పకొచ్చి రుమా.

బయటకీ వెళ్లడనేవారు.. పెళ్లైన అమ్మాయి ఇంటికే పరిమితమవ్వాలి. ఇది రుమా అత్తింట్లో పరిస్థితి! అయినా సర్దుకుపోయి కొన్నేళ్లు గడిపింది. అంతలోనే సంతానం కలగడంతో ఆమె అందానికి అవధిలేకుండా పోయాయి. కానీ ఆ సంతోషం గంటల్లోనే అమరవుతుందని ఊహించలేదంటోందామె. చిన్నప్పుడే అమ్మను పోగొట్టుకున్నా.. అమ్మనయ్యాక నేను కోల్పోయిన అనుభూతుల్ని నా బిడ్డకు అందించాలనుకున్నా. ఈ సారి నా బిడ్డనాకు దూరమైంది. పలు సమస్యలతో పుట్టిన 48 గంటల్లోనే బిడ్డ చనిపోయింది. **..సభ్యులని మంచి సైనికదేటిగా!**

తనకొచ్చిన హ్యాండ్ ఎంబ్రాయిడరీ నైపుణ్యాల్ని తన బృందంలోని తనకీ మహిళలకు నేర్పించిన రుమా.. మొదట్లో ఈ కళతో హ్యాండ్ బ్యాగ్స్, దుపట్లూ రూపొందించేది. అనతికాలంలోనే వీరి ప్రతిభ అందించాలనుకున్నా. ఈ సారి నా బిడ్డనాకు దూరమైంది. పలు సమస్యలతో పుట్టిన 48 గంటల్లోనే బిడ్డ చనిపోయింది. **..సభ్యులని మంచి సైనికదేటిగా!**

తోడు సమాజాభివృద్ధిలో నా చొరను గుర్తించిన ఈ సంస్థ రెండేళ్లలోనే నాకు అధ్యక్షురాలిగా పదివిని అప్పగించింది. ఆపై వివిధ రాష్ట్రాల్లో నిర్వహించే ఎగ్జిబిషన్లలో పాల్గొనేందుకు దరఖాస్తు చేసుకున్నాం. ఈ క్రమంలోనే ఢిల్లీలోని రఫీ మార్కెట్ జరిగిన ఎగ్జిబిషన్లో మారు తొలిసారి అవకాశం దక్కింది. అవకాశం దక్కినందుకు ఓ వైపు సంతోషంగా ఉన్నా.. ఇంట్లో వాళ్లు అంత దూరం వంపుతారా? లేదా అన్న భయం, ఒంటరిగా వెళ్లగలమా? అక్కడి వాళ్లతో మా ఉత్పత్తుల గురించి చక్కగా వివరించగలుగుతామా? అన్న సంద్విగం మరో వైపు! ఎలాగోలా ఇంట్లో వాళ్లను ఒప్పించి ఆ ఎగ్జిబిషన్లో మా ఉత్పత్తుల్ని ప్రదర్శించాం. ఇక ఆపై వెనుతిరిగి చూసే అవకాశం రాలేదు అంటోంది రుమా.

వేలాది మంది వెన్నుతడుతూ.. ప్రతి ప్రదర్శనకూ తన ఆదాయాన్ని పెంచుకుంటూ, ప్రతిభను విస్తరించుకుంటూ పోయిన రుమా ఎన్నో అడ్డంకుల్ని ప్రతికూల పరిస్థితుల్ని దాటుకొని.. ఎంతోమంది మహిళల్ని ఈ కళలో ప్రోత్సహిస్తోంది. అలా పది మందితో మొదలైన ఈ ఎంబ్రాయిడరీ ప్రయాణంలో ఇప్పుడు 30 వేల మందికిపైగా మహిళలు భాగమయ్యారు. ఇక్కడి చాలా గ్రామాల్లో మహిళల్ని బయటికి పంపించారు.



ఆమె ప్రతిభ, నైపుణ్యాలు విశ్వవ్యాప్తమయ్యాయి..



అలాంటి వారికి ఇంట్లో కూర్చోనే హ్యాండ్ ఎంబ్రాయిడరీ చేసే వెసులుబాటు కల్పిస్తున్నాం. ప్రస్తుతం మా ఎక్స్ ప్ట్ డ్యూరా దేశవ్యాప్తంగా 80కి పైగా గ్రామాల్లో.. 30వేల మందికి పైగా మహిళలకు ఈ హస్తకళా నైపుణ్యాల్ని నేర్పించి. వారికి స్వయం ఉపాధి మాపించగలిగాం. ప్రస్తుతం మా వద్ద ఆఫ్టిక్ ఎంబ్రాయిడరీ, ఎంబ్రాయిడరీ, ప్యావ్ వర్క్, మిక్సెడ్ వర్క్, అజాబ్, కాంథా.. వంటి డిజైనింగ్ నైపుణ్యాలతో దుస్తులు, హ్యాండ్ బ్యాగ్స్, బెడ్షీట్స్ కుషన్ కవర్స్.. వంటివన్నీ రూపొందిస్తున్నాం. ఇక 2016లో రాజస్థాన్ హెరిటేజ్ వీక్లో పాల్గొనే అవకాశం వచ్చింది. నేను పాల్గొన్న తొలి

ఫ్యాషన్ షో అది. ఇందులో మా ఉత్పత్తులకు వీక్షకులు, డిజైన్ల నుంచి మంచి స్పందన వచ్చింది. అంతేకాదు. ఆపై వివిధ రాష్ట్రాల్లో నిర్వహించిన పలు ఫ్యాషన్ షోల నుంచి పిలుపు అందుకున్నాం. మరోవైపు.. సింగపూర్, శ్రీలంక, థాయ్ ల్యాండ్, అమెరికా, యురెజ్ లోనూ పలు ఎగ్జిబిషన్లు ఏర్పాటు చేశాం. అంటున్న రుమా.. భూభాషా వాత్సల్య-ఆత్మవాత్సల్య నివారణ, మహిళలపై ఉన్న విపక్ష.. వంటి అంశాల్లోనూ మహిళల్ని చైతన్యపంతుల్ని చేయడానికీ ప్రత్యేక సెమినార్లు నిర్వహిస్తోంది.

ప్రతిభకు గుర్తింపు... కష్టాలకు ఎదురొడ్డి తాను ఎదగడమే కాదు. తోటి మహిళల్ని స్వయం ఉపాధి దిశగా ప్రోత్సహిస్తోన్న రుమా ప్రతిభకు. సేవకు గుర్తింపుగా.. 2018లో ‘నారి శక్తి పురస్కారం’ 2019లో డిజైన్ అఫ్ ది ఇయర్.. వంటి అవార్డులు పరించాయి. మరోవైపు అనే ఏడాది కొన్ బెనా కరోడ్వతిలో భాగంగా కరమవీర్ అనే ప్రత్యేక ఎమిసోడో పాల్గొనేందుకు అహ్మదాబాద్ అందుకున్న రుమా.. ఆ వేదికగా అమితాబ్, సోనాక్షి సిన్హా చేతుల మీదుగా కరమవీర్ అవార్డునూ అందుకుంది. అంతేకాదు. ప్రతిష్టాత్మక హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఏర్పాటుచేసిన ప్రత్యేక సదస్సుకు హాజరై అక్కడి విద్యార్థుల సమక్షంలో స్ఫూర్తిదాయక ప్రసంగం చేసినదామె. నాకొచ్చిన ఈ గుర్తింపు అవార్డులు నా ఒక్కదాని కృషి ఫలితం కాదు. దీని వెనుక 30 వేల మంది ఆశ్రయభ్రష్ట కృషి దాగుంది. ఎప్పటికైనా నేను నమ్మే నిర్ధారంతో ఒకటి. మహిళలే మహిళల్ని ముందుకు నడిపించగలరు అని అంటూ తన నిరాదరభరతను చాటుకుంటోంది రుమా. □

అపరాజిత పూలు.. వీటినే శంఖం పూవులు అంటారు. పీ ప్లవర్ టీ అని కూడా అంటారు. దీనిని ఆయుర్వేదంలో విరివిగా వాడుతుంటారు. వీటితో టీ కామకుని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలున్నాయట. వాటిని మనం ఓసారి చూసిందామే..

❖ ఇది జీవక్రియను మెరుగుపరచడంలో సాయపడుతుంది.

❖ మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది.

❖ రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సాయపడుతుంది.

❖ స్త్రీల్లో కలిపి స్త్రీలలో వేసే లోపల చల్లండి. ఆపై పొడిగా ఉండే మైక్రో ఫైబర్ క్లాత్తో తుడిస్తే.. అందులోని తేమను పీల్చుకుంటుంది. ఇలా చేస్తే ఆరదానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు. త్వరగా శుభ్రపడుతుంది.

❖ ఫ్రీజ్ మూలల్లో ఉన్న మురికిని తొలగించడానికి.. బేకింగ్ సోడాలో కానీ గోరువెచ్చని నీళ్లు కలిపి పేస్ట్లా చేయాలి. ఇందులో పాత బ్రష్ని అడ్డి రుద్ది తుడిస్తే చాలు. ఇలా చేస్తే వాతావరణాన్ని ఇంట్లో కల్పించాలి.

❖ హోంవర్క్ చేసుకునేందుకు వీలుగా గదిలో ఓ మూల వారికోసం ఓ బేబిల్, బుక్ ర్యాక్ ఏర్పాటు చేయండి. ఇందులో వారికివచ్చే బొమ్మలు, స్టోర్ బుక్స్ తో పాటు పాఠ్య పుస్తకాలనూ ఉంచండి. అలాగే ఆట, చదువు అంటూ ప్రతిదానికి కొంత సమయాన్ని కేటాయించుకోవడం నేర్పాలి. ఇష్టమైన కథ చదివాక హోంవర్క్ పూర్తి చేయించండి. లేదా పాఠ్యాంశాలు చదివిన తర్వాత స్నేహితులతో కలిసి కథలు చెప్పుకోవడామని ఒప్పించండి. ఇవన్నీ వారిలో చదువుపై ఆసక్తిని పెంచేవే.

పడుతుంది. మధుమేహం ఉన్నవారికి, వచ్చే అవకాశం ఉన్న వారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

❖ దీనిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల శరీరంలోని ఫ్రీరాడికల్స్ ని నిరోధిస్తాయి.

❖ అత్తిడిని కూడా తగ్గిస్తాయి.

❖ వీటిలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమేటరీ గుణాలు అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. ఈ టీని తాగడం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది.

చిటికెడు పసుపును నీళ్లలో వేసి మరగించి ఆ ఆవిరిని రోజుకీ పదిసార్లు వట్టాలి. పాలు, మిరియాల పొడి పసుపు కలిపి మరగించి రాత్రి పడుకునే ముందు తాగి, ముక్కు ముఖానికి విక్స్ వేపరవే వట్టిచి దుప్పటి తలమీద వరకు కప్పుకుని పడుకుంటే ఉదయం లేచగానే ఎంతో రిలీఫ్ గా ఉంటుంది. ఆకుల రసం తెనెతో కలిపి తీసుకుంటే జలుబూ గొంతు నొప్పి దగ్గు త్వరగా తగ్గుతాయి. **జలుబు లేకపోయినా వాడి దగ్గు.. ఎందుకు? ...** శరీరంలో నీరు సరిపోక ఒంట్లో వేడి చేసినప్పుడు ఇలా దగ్గు వస్తుంది. ఇలా వచ్చే దగ్గు వెంటనే తగ్గదు. కానీ ఉప్పు నీళ్లు గొంతుకూ పుక్కిరించడం, మిరియాల కషాయం, లేదా వెచ్చటి తెనె, నిమ్మరసం కలిపిన నీరు లాంటివి కొంత ఉపశమనాన్ని కలిగించవచ్చు. ఇక దాహం వేసినప్పుడల్లా ఆశ్రద్ధ చేయకుండా శరీరానికి సరిపడా నీళ్లు తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. **ఉబ్బసం వ్యాధిని అదుపులో పెట్టుకోవడం ఎలా... ?** కొన్ని రకాల వండ్లు, కూరగాయలు ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా ఉబ్బసం వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. చిటమినీ సి, ఈ, జెటాకెరోటిన్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, మెగ్నీషియం, సెలీనియం, ఒమేగా 2 ఫ్యాట్ యాసిడ్స్ అధికంగా లభించే ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా ఉబ్బసం వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. కోడిగుడ్డు, పాలు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు పాలకూర వంటి ఆకుకూరలను రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. □



పరబ్రహ్మ, పరమేశ్వర, శ్రీమహా విష్ణుల పూర్ణావతారం శ్రీకృష్ణుడు. ఆయన పరమయోగశక్తి రుద్రుడు. అంతర్యామి. అందుకే గోపికలు పనులన్నీ వదిలి కృష్ణుని ఆశ్రయించడం, కృష్ణుడి రూపమాధుర్యంతో పాటు వేణుగానామృతాన్ని భగవదీతతో చూస్తూ.. ‘శక్తగ్రస్తులైన కలియుగ ప్రజలు పరబ్రహ్మ దగ్గరకు వెళ్లే శక్తి లేదు. కరుణామయుడైన భగవంతుడే దివి నుంచి భుమికి దిగివచ్చి యమునాతీర బృందావనంలో మురళిగానంతో పిలుస్తున్నాడు. ఆ వేణుగోపాలడే పరబ్రహ్మ స్వరూపం

మోక్షం ప్రసాదించాడు. కృష్ణుడి చేతిలో హతులైన శిశుపాలు, బకాసుర, దేనుకాసుర తృణావర, శకటాసుర తదితరులందరూ మోక్షం పొందారు. భీష్మాచార్యుడు తాను చనిపోవాలనుకున్న రోజున విష్ణు సహస్ర నామావళి పారాయణ చేసి మోక్షం పొందాడు. కృష్ణుడి స్వేచ్ఛారాధన కారణంగా రుక్మిణి, అర్జునుడు, విదురుడు, అక్రూరుడు కువేలుడు, ఉద్ధవుడు, తదితరులతో పాటు గోపగోపికలు, నందుడు, యశోదలు మోక్షం పొంది జీవన్ముక్తులయ్యారు. ఆయన సర్వాంతర్యామి. అన్నింటా వ్యాపించి ఉన్నాడు. అన్నీ ఆయనలో ఇమిడి ఉన్నాయి. రాధాపట్టభుడు శాంతిరాముడు. ధర్మంపైనే మొగ్గు చూపాడు. కానీ ధర్మ రక్షణార్థం యుద్ధానికి మొనకాడలేదు. కృష్ణుడి మాటలు చేతను సార్వ కాళిలు, సార్వభౌమికాలు. వాటిలో ప్రపంచ కల్యాణమార్గం నిర్దేశితమైంది. శ్రీకృష్ణుడి ఆపని సాధించేవారు సుఖాంతలు తో

చేయడం వల్ల పదార్థాల వాసనలు ఒకదాని నుంచి మరొకదానికి వ్యాపించు కుండా ఉంటాయి. **❖ రెండు చెంచాల చొప్పున బేకింగ్ సోడా, వెనిగర్ లను స్కూల్ నుంచి రాగానే ఆడుకోవడానికి వెళ్లే పిల్లలు హోంవర్క్ చేయడానికి మాత్రం ఆసక్తి చూపించరు. ఇలాంటి విద్యార్థులు.. రోజూ తమంతట తాముగా చదువుకొనేలా చేయాలంటే ఈ చిట్కాలు ఉపయోగపడుతున్నాయి నిపుణులు.** కొందరు చిన్నారులు ఎవరి సాయం లేకుండా హోంవర్క్ పూర్తి చేస్తారు. మరికొందరు మాత్రం పుస్తకాలు తెరవడానికే ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు తల్లిదండ్రుల బలవంతంతో మొక్కుబడిగా ఆ పని చేస్తారు. అయితే, పిల్లలు హోంవర్క్ చేస్తూ వట్టిచి వేడిగానం, పాఠ్యాంశాలు చదవడమనేది పరీక్షల్లో మంచి మార్కులు సాధించేలా చేస్తుంది. వారి మేధో అభివృద్ధి కావడానికీ నైపుణ్యాలను అందిస్తుంది. రోజూ చదవడమనే అలవాటు పిల్లల్లో ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది. పెద్దడు చురుగ్గా ఆలోచించేలా. కొత్త విషయాల తెలుసుకోవాలనే బెజ్జినానా, భాషా సామర్థ్యాలను పెంచుతుంది. □

చదివే అలవాటు చేయాలంటే..



నిర్దిష్ట సమయంలో. అలాగే పిల్లలకు రోజూ నిర్దిష్ట సమయంలో చదువుకొనే అలవాటు చేయాలి. వారో కలిసి పెద్దవాళ్లు ఉంటూ, పాఠాలను విడమర్చి పెద్దగా పైకి చదువుతూ చెబుతుంటే పిల్లలకు ఆసక్తి పెరుగుతుంది. సైన్స్, లెక్కలను దైనందిన జీవితంలో ఎదురయ్యేవాటికి ఉదాహరణలు ఇత చేసి చెబితే వారికి ఆ సబ్జెక్ట్ పై మరింత శ్రద్ధ పెరుగుతుంది. చదివిన ప్రతి విషయం వారి మెదడుకు హత్తుకుపోతుంది. అలా జ్ఞానకళక్రి పెరుగుతుంది. ఆసక్తి కనబరచని సబ్జెక్టులలో తెలుసుకొని వాటిని సరళంగా మార్చి చదువుకోవడమోగో నేర్పితే చాలు. రోజూ చదవడమనే అలవాటు వారికి క్రమశిక్షణగా మారుతుంది. □

వర్షాకాలంలో ఆస్తమా సమస్య?

వర్షాకాలంలో చాలామంది వేడిచే సమస్య ఆస్తమా. వాతావరణంలో మార్పులతో శ్వాసకోశ వ్యాధులు పెరిగే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా ఉబ్బసం అటాక్ అయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మారుతున్న సిజన్లో ఆస్తమా రోగులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యులు చెబుతారు. లక్షణాలను సకాలంలో గుర్తిస్తే ఆస్తమాను నివారించుకోవచ్చు.



ఇలా చేస్తే దగ్గు, జలుబు ఈజీగా తగ్గుతుంది.. చిటికెడు పసుపును నీళ్లలో వేసి మరగించి ఆ ఆవిరిని రోజుకీ పదిసార్లు వట్టాలి. పాలు, మిరియాల పొడి పసుపు కలిపి మరగించి రాత్రి పడుకునే ముందు తాగి, ముక్కు ముఖానికి విక్స్ వేపరవే వట్టిచి దుప్పటి తలమీద వరకు కప్పుకుని పడుకుంటే ఉదయం లేచగానే ఎంతో రిలీఫ్ గా ఉంటుంది. ఆకుల రసం తెనెతో కలిపి తీసుకుంటే జలుబూ గొంతు నొప్పి దగ్గు త్వరగా తగ్గుతాయి. **జలుబు లేకపోయినా వాడి దగ్గు.. ఎందుకు? ...** శరీరంలో నీరు సరిపోక ఒంట్లో వేడి చేసినప్పుడు ఇలా దగ్గు వస్తుంది. ఇలా వచ్చే దగ్గు వెంటనే తగ్గదు. కానీ ఉప్పు నీళ్లు గొంతుకూ పుక్కిరించడం, మిరియాల కషాయం, లేదా వెచ్చటి తెనె, నిమ్మరసం కలిపిన నీరు లాంటివి కొంత ఉపశమనాన్ని కలిగించవచ్చు. ఇక దాహం వేసినప్పుడల్లా ఆశ్రద్ధ చేయకుండా శరీరానికి సరిపడా నీళ్లు తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. **ఉబ్బసం వ్యాధిని అదుపులో పెట్టుకోవడం ఎలా... ?** కొన్ని రకాల వండ్లు, కూరగాయలు ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా ఉబ్బసం వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. చిటమినీ సి, ఈ, జెటాకెరోటిన్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, మెగ్నీషియం, సెలీనియం, ఒమేగా 2 ఫ్యాట్ యాసిడ్స్ అధికంగా లభించే ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా ఉబ్బసం వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. కోడిగుడ్డు, పాలు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు పాలకూర వంటి ఆకుకూరలను రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. □

చెలి చిట్కా గోధుమ పిండి, ఉప్పు ఒకే మోతాదులో తీసుకొని తగినంత వెనిగర్ చేర్చి మిశ్రమలా తయారు చేయాలి. దీంతో రాగి పాత్రలు తోమితే కొత్తవాటిలా కనిపిస్తాయి. □

