



హోరాహోరీ పోరులో పాక్ పై భారత్ గెలుపు ఐదు వికెట్ల తేడాతో టీమిండియా విక్టరీ చివరి ఓవర్ లో చెలరేగిన పాండ్యా

అసియా కప్ 2022లో హోరాహోరీగా జరిగిన మ్యాచ్ లో పాకిస్తాన్ పై భారత్ జట్టు ఐదు వికెట్ల తేడాతో ఘనవిజయం సాధించింది. భారత బౌలర్ల దెబ్బకు మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన పాకిస్తాన్ టీమ్ 19.5 ఓవర్లలో 147 పరుగులకే ఆటోట్ అయింది. అందరూ అనుకున్నట్లుగానే ఈ హోరాహోరీ మ్యాచ్ లో భారత్ పాకిస్తాన్ పై విజయం సాధించింది. భారత్ జట్టులో చివరి మూడు బంతల్లో ఆరుపరుగులు అవసరమైన దశలో కళ్లవెదిరే సిక్స్ బాది హోల్డర్ పాండ్యా జట్టును గెలిపించాడు. మరో రెండుబంతలు మిగిలి ఉండగానే లక్ష్యాన్ని టీమిండియా ఛేదించింది.
 -వివేక్

ఆదివారం నోయిడాలో ట్వీన్ టవర్లను కూల్చివేస్తున్న దృశ్యం

సూపర్ ట్వీన్ టవర్లు నేలమట్టం

నోయిడాలో నిర్మించిన అక్రమ భవనాలు కూల్చివేత 9 సెకన్లలోనే పతనం తొమ్మిదేళ్లుగా సాగిన న్యాయపోరాటం >>2

పిల్లల ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం

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

విజయవాడ. ఆగస్టు 28. ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో పనితనం నుంచే చెవిటి, మూగ సమస్యలతో బాధపడుతున్న పిల్లలకు ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తోంది, వారికి అవసరమైన వైద్యం, శస్త్రచికిత్సను పూర్తి ఉచితంగా అందిస్తోంది. డెఫ్ ట్రీ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రాజెక్టు ద్వారా చర్మలు చెవిటి సమస్యలను పిల్లలకు ఖర్చుతని ప్రభుత్వం భరించి కాక్లియర్ ఇంప్లాంట్ అవరేషన్లు చేయిస్తోంది. పిల్లల్లో నేత్రసమస్య పరిష్కారానికి కంటి వెలుగు పథకాన్ని ప్రభుత్వం అమలు చేస్తోంది. అదే తరహాలో కాక్లియర్ ఇంప్లాంట్ అవరేషన్లు చేయాలని ఆధికారులకు సిఎం జగన్ కీలకాదేశాలు జారీ చేశారు. ఇప్పటికే ఈ శస్త్రచికిత్సలను ప్రభుత్వం పలుపురు వెవివి, మూగ సమస్య పున్న పిల్లలకు చేయించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని వైకెల్వ రహిత రాష్ట్రంగా రూపొందించేందుకు ప్రభుత్వం పూర్తి స్థాయిలో చర్యలను చేపట్టింది ఆ దిశలో సిఎం జగన్ పూర్తి దృష్టి పెట్టి చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. చెవుడుతో సహా ఇతర సమస్యలను వారికి అవసరమైన వైద్యచర్యలు అందాలని సూచించారు. మినీడి లోపాలను ముందుగా గుర్తించి వారికి వీలైనంత త్వరగా అవరేషన్లు చేయించాలని ముఖ్యమంత్రి జగన్ ఆధికారులకు సూచించారు. రాష్ట్రంలో అనేక ప్రాంతాల్లో మినీడి, మూగ సమస్యలను పలుపురు విన్నారులున్నారు. ఆర్థిక కారణాలు ఇతర సమస్యల కారణంగా వారికి శస్త్ర చికిత్సలు చేయించలేని స్థితిలో తల్లిదండ్రులున్నారు. శైశవదశలోనే పిల్లల్లో లోపాలను గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉందనే సిఎం జగన్ ఆధికారులకు తెలిపారు. ప్రజా సకల్యుల్యూత సమయంలో కనీసం 100 మంది పిల్లలు తన వద్దకు వచ్చారన్నారు. వారందరికీ ఆప రేషన్లు చేయించామన్నారు. జటువంటి వైకెల్వతో బాధపడేవారికి అండగా ఉండాలన్నదే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. కాక్లియర్ ఇంప్లాంట్, డెఫ్ ట్రీ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రాజెక్టులో గతేండ్లలో సిఎం జగన్ ఆధికారుల నుంచి ఎప్పటికప్పుడు నివేదికను తీసుకుంటున్నారు. కాక్లియర్ ఇంప్లాంట్, డెఫ్ ట్రీ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రాజెక్టు గురించి సమాచార, ప్రజా సంబంధాల శాఖ అండజేసిన వివరాలను అనుసరించి పాఠశాల విద్యార్థులకు శబ్దగ్రహణం పరీక్షలపై సిఎం జగన్ ఆధికారులకు పలు మాన్య దర్శకాలు చేశారు. కాక్లియర్ ఇంప్లాంట్ అవరేషన్లు తొలిసారి ప్రారంభించిన ఆంధ్రప్రదేశ్ కు దక్కతుం దన్నారు. ప్రస్తుతం నిర్వహిస్తున్న కాక్లియర్ ఇంప్లాంట్ సర్దరీ లను మరింత ఆధునికంగా నిర్వహించడంపై సమావేశంలో చర్చించారు. ఎంఆర్ఎం కంపాటు బిలిటితో ఆధునిక పరిజ్ఞానం సహాయంతో ఆపరేషన్లు చేయించడంపై ఈ సిఎం జగన్ ఆధికారులకు సూచనలు ఉన్నాయి. స్క్రీనింగ్లో గుర్తించిన వారికి పూర్తి స్థాయి వైద్యం, ఆపరేషన్లు చేయడంపై

సమగ్ర కార్యచరణ ఉండాలని సిఎం జగన్ పూర్తి హస్తం వేసినట్లు తెలుస్తోంది. అప్పటి వుట్టిన శిశువులతో పాటు, విన్నారులకు, న్యూరు విద్యార్థులకు స్క్రీనింగ్ నిర్వహించాలన్నారు. బిటికి అవసరమైన పరికరాలు, వాటి నిర్వహణ విధానం, మినీడి, మూగలాంటి లోపాలు గుర్తించిన వారికి కంటివెలుగు తరహాలోనే సర్దరీలు చేయించాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. సర్దరీలు చేయాల్సిన అవసరంలేని వారికి అందించాల్సిన పరికరాలన్నా అలోచన చేసి, విన్నింగ్ టెక్నిక్ సమగ్ర కార్యచరణను తయారు చేయాలని ఆదేశించారు. ఆస్పత్రుల్లో అప్పటి వుట్టిన శిశువులకు, విలేజ్ క్లినిక్ లు కుర్చోల్లో చిన్నారులకు కంటి వెలుగు తర >>2

నెల్లూరులో దంపతుల దారుణ హత్య

నిందితులను పట్టుకునేందుకు ప్రత్యేక బృందాలు

నెల్లూరు ఆగస్టు 28 ప్రభాతవార్త-పారనాధిపురం: నెల్లూరు నగరంలో ఇద్దరు దంపతుల దారుణ హత్య కలకలం సృష్టించింది. స్థానిక పడారుపల్లి, అశోకనగర్ లో నివాసముంటున్న హాసీరెడ్డి కృష్ణారావు, ఆయన భార్య వాసిరెడ్డి సునీత దంపతులను గుర్తు తెలియని దుండగులు అతి దారుణంగా గొంతుకోసి హత్య చేశారు. ఆదివారం తెల్లవారుజామున జరిగిన ఈ జంతు హత్యలతో నెల్లూరు నగరం ఒక్కసారిగా ఉలిక్కిపడింది. కృష్ణారావు దంపతులు హత్యకు గురికావడం నగరంలో కలకలం సృష్టించింది. కృష్ణారావు జిల్లా నుండి 25 సంవత్సరాల క్రితం >>2

వెలిగొండ ఎప్పటికీ సాకారం?

26 యేళ్లు గడచినా కదలిక అంతంతమాత్రమే మొదటి సారంగం పూర్తయినా రాని నీరు పరిష్కారం కాని ముంపు గ్రామాల సమస్య >>2

జిల్లా ప్రభుత్వం వెలిగొండ ప్రాజెక్టు రాజకీయ నాయకులకు ఓట్ల బ్యాంకుగా మారింది అనుటలో అతిశయోక్తి లేదు. 1996లో శంకుస్థాపన అయిన వెలిగొండ ప్రాజెక్టు ఈ 26 సంవత్సరాలలో ఒరిగింది శూన్యమని కేవలం రైతులకు ఆశల పల్లకిగానే మిగిలిందని మేధావులు చెప్పుకుంటున్నారు. ఏటికేడు వెలిగొండ ప్రాజెక్టుపై పరిశోధనలు కరువున్నాయి. కానీ రైతులు మాత్రం పాలకుల హామీలతో అలవాటుపడి ఇది పరా మాములే అంటూ ఓపిక నశించి వచ్చే ఎన్నికల్లో తమ సత్తా చాటుతామని చర్చించుకుంటున్నారు. ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధినేత వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు పాదయాత్ర చేసి తాను ఆధికారంలోకి వస్తే ఏడాదిలోగా ప్రాజెక్టు పూర్తి చేసి నీరు అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఇచ్చిన హామీ మేరకు ఆధికారంలోకి వచ్చి మూడేళ్లు పూర్తి చేసుకుని నాలుగు సంవత్సరంలోకి అడుగిడిన వెలిగొండ ప్రాజెక్టుపై ఇచ్చిన హామీ నెరవేరలేదు. 2022 సెప్టెంబరు నాటికి మొదటి సారంగం ద్వారా సాగునీరు

కాంగ్రెస్ అధ్యక్ష ఎన్నిక అక్టోబర్ 17

సిద్దబ్బుసినో నిర్ణయం, షెడ్యూల్ విడుదల

న్యూఢిల్లీ. ఆగస్టు 28: కాంగ్రెస్ పార్టీ నూతన అధ్యక్షుడి ఎన్నిక వచ్చే అక్టోబరు 17వ తేదీ జరుగుతుందని, ఓట్లలెక్కింపు రెండురోజుల తర్వాత నిర్వహించనున్నట్లు కాంగ్రెస్ పార్టీ కమిటీ ప్రకటించింది. 19వ తేదీ లెక్కింపు పూర్తి అవుతుందని తెలుపుతు నామినేషన్లు వచ్చేనెల 24వ తేదీ స్వీకరిస్తామని, నామినేషన్ల దాఖలుకు వివర తేదీ సెప్టెంబరు 30గా నిర్ణయించినట్లు పార్టీ కమిటీ నాయకులు ప్రకటించారు. కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు సోనియా గాంధీ ఈ సమావేశానికి వర్చువల్ గా హాజరయ్యారు. ఆరోగ్య సమస్యలపై ఆమె వైద్య పరీక్షలకోసం ఆమెరికాకు వెళుతున్నందున వర్చువల్ గా పాల్గొన్నారు. జి23 గ్రూపునేత రాజ్యసభ పక్షనేతగా వ్యవహరించిన కేంద్ర మాజీ మంత్రి గులామ్ నీజ్ అజాద్ రాజీనామా చేసిన తర్వాత జరిగిన పర్యంగ కమిటీ సమావేశానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. గులామ్ నీజ్ తన రాజీనామా రేఖలో చిన్నపిల్లాడి మనస్తత్వంతో రాహుల్ గాంధీ వ్యవహరించారని, పరిణామాలను నాయకుడిగా వ్యవహరించారని తనమట్టా ఉన్న అనుభవజ్ఞులైన కోటి సాయంతోనే పార్టీని నాశనం చేసారని ఆరోపించారు. పార్టీలో ఇప్పటివరకూ ఉన్న సంప్రదింపుల యంత్రాంగాన్ని మొత్తం నాశనం చేసారని దుయ్యబట్టారు. ఈ ప్రమాదం అంతా ముగిసిన తర్వాత జరిగిన మొట్టమొదటి సమావేశం కావడంతో సమావేశంలో ఆజాద్ తీరును అందరూ ఎండగట్టారు. కాంగ్రెస్ కార్యదర్శి జైరామరమేష్ అయితే 'జిఎన్ఎకు ఉన్న డిఎన్ఎ మొత్తం 'మోడి'పై అయిందని స్పష్టం ప్రమాణాలు కోసమే అయిన రాజీ >>2

టోకనైజేషన్
 ఇది కార్డుతో చేసే లావాదేవీలను పూర్తి సురక్షితంగా మరియు సౌకర్యంగా చేస్తుంది

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

మరిన్ని వివరాల కొరకు <https://rbikehai.rbi.org.in/token> సందర్శించండి ఈ సందేశంపై అభిప్రాయం కోసం, rbikehai@rbi.org.in కి ట్రాయండి

ఆర్బీఐ అంటంది... విషయాలు తెలుసుకోండి, జాగ్రూకంగా ఉండండి!

జనసేవారంబైజ్ జారీ చేయించి భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ RESERVE BANK OF INDIA www.rbi.org.in



ఆదివారం గుజరాత్ లోని భుజ్ లో స్థుతిపన మెమోరియల్ స ప్రారంభించి పరిశీలిస్తున్న ప్రధాని మోడీ

ఎప్పటికీ సాకారం?

» పనులు కొనసాగుతున్నాయి. మరి వెలిగించడం ప్రాజెక్టు పూర్తి చేయడానికి మరి ఎందుకు ఆలస్యమో పాలకుల చెప్పాలి. మొన్న ఓమిక్రన్ వర్తకాలతో ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి జిల్లా ప్రజలకు మళ్ళీ హామీ ఇచ్చారు. 2023 సెప్టెంబరు నాటికి వెలిగించడం పూర్తి చేసి ఎన్నడైనా వస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ హామీని రైతులు చివరిసారిగా గట్టిగా పట్టుకుని చర్చించుకుంటున్నారు. 2023 సెప్టెంబరు నాటికి ఇకపాటును చెప్పకుండా ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఇచ్చిన హామీ మేరకు వెలిగించడం పూర్తి చేస్తే సరే సరి. లేదంటే ఓటు అనే అయిదవ తేదీ 2024 ఎలక్షన్ లో బుద్ధి చెబుతామని బహిరంగంగానే చర్చించుకుంటున్నారని వారు.

అధికారంలోకి ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి వెలిగించడం ప్రాజెక్టు నిర్మాణ పనులు వేగవంతం చేశారు. సాంకేతిక కారణాలు, కాంట్రాక్టర్ల నిర్లక్ష్యం వలన జాప్యం జరిగింది. 2018 నవంబరు నాటికి వెలిగించడం పూర్తి చేసి సాగునీరు ఇస్తామని అడిగి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఇప్పటికే తీసుకుని తదుపరి అధికారంలోకి వచ్చినా వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఏడాదిలోగా పూర్తి చేసి నీరు ఇస్తామన్నారు. ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చాలని పోయారని ప్రతిపక్షాలు అంటున్నాయి. 2022 సెప్టెంబరు నాటికి మొదటి సారిగా ద్వారా నీళ్లు ఇస్తామని చెప్పిన ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఆ పని చేయలేక పోయారు. మళ్ళీ మొగ్గి ఓమిక్రన్ వర్తకాలతో 2023 సెప్టెంబరు నాటికి రెండో సారిగా కూడా పూర్తి చేసి ఒకేసారి నీళ్లు ఇస్తామని హామీలు మరో ఏడాది వాయిదా వేశారు. 1996 నుండి అలాగా ఈ ఏడాదితో 26 సంవత్సరాలుగా ఎదురు చూస్తున్న రైతాంగం ఆశలు నెరవేరుతాయని ఆశించింది. వెలిగించడం ప్రాజెక్టు పూర్తి చేసి వస్తే జగన్ మోహన్ రెడ్డికి ప్రజలు మళ్ళీ బ్రతుకొందరని పడతారు.

దారుణ హత్య

» చలన చిత్ర నిర్మాణంలో స్టేజీలను కృష్ణారావు దంపతులు హత్య మిస్టరీగా మారించి. దబ్బు కోసం హత్య చేశారా లేక ఆస్తి తగ్గదాల అన్న విషయం విచారణలో తేల్చాల్సి ఉంది. పోలీసులు కథనం చేసిన పదార్థాలను బట్టి సామాన్యులైన కృష్ణారావు, సునీత దంపతులు స్టానిక కరెంట్ ఆఫీస్ సెంటర్ సమీపంలో ఓ క్యాంటీన్ వద్ద ఉంటూ జీవనం సాగిస్తున్నారు. ఆదివారం ఉదయం కాంటీన్ లో పనిచేసే వ్యక్తులు పనులు నిమిత్తం ఫోన్ చేసినా ఫోన్ లిప్టి చెయ్యలేదన్నారు. ఇంతలో ఉదయం పాలు పోసే వ్యక్తి ఇంటి గోలు తలుపు తీసుకుని లోనికి వెళ్లి చూడగా కృష్ణారావు అయిన భార్య సునీతలు ఇంటి ఆవరణలో రక్తస్పందన గురించి విగతజీవులుగా పడిఉండడాన్ని గమనించి చుట్టుపక్కల వారి సహకారంతో పోలీసులకు సమాచారమందించారు. ఇంచార్జ్

డివిస్య అబ్దుల్ సుఖాన్, 5వ పట్టణ సిబ్బంది సహాయంతో సమాచారం స్థలానికి చేరుకుని విచారణ ప్రారంభించారు. అనంతరం డివిస్య మాట్లాడుతూ కృష్ణారావు దంపతులను గర్భు తెలియని దుండగులు గొంతుకోసి హత్య చేశారన్నారు. ఉదయం పాలు పోసే వ్యక్తి సమాచారం మేరకు సంచుటనా స్థలాన్ని పరిశీలించామని, అన్ని కోణాల్లో దర్శనం చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఇంట్లో ఉన్న టీబీ యల్ అనే ఉన్న సగలు, బహుశా పోలీసులు, కేవలం సగలు మాట్లాడు పోయినవారు వీని కుమారుడిని సమాచారం మేరకు కేసునమోదు చేశామన్నారు. కుటుంబ కలహాల లేక ఆస్తి తగ్గదాల, డోపిడీ డోంగల చనా అన్నది విచారణలో తెలచాల్సి ఉండవచ్చు. పదార్థాలపై ఆరోగ్య సగరలో వాసిరెడ్డి కృష్ణారావు, వాసిరెడ్డి సునీత దంపతుల హత్యకేసును వేధించేందుకు అన్ని కోణాల్లో దర్శనం చేస్తున్నామని, ఇందుకోసం ప్రత్యేక పోలీసు బృందాలను ఏర్పాటు చేశామని నెట్లూరు జిల్లా ఎస్పీ విజయరావు తెలిపారు.

SINGAM KUIL BLUE SUNDAY	
DrawDate on:28/08/22	
DAY - SINGAM SERIES Dr No:149	1st Prize Rs.100000/- 988765
2nd Prize Rs.7000/- 47096	3rd Prize Rs.3500/-
06956 17968 18097 25559 28841	09350 82615 85688 88149 93358
4th Prize Rs.200/-	1278 1548 4601 5652 5670 5712 5723
6194 6332 9495	5th Prize Rs.100/-
1395 3162 4062 4556 6177 6252 7713	7775 8085 8337
6th Prize Rs.50/-	0003 1179 2551 3775 5520 7651 8880
0028 1196 2645 3797 5739 7777 8925	0119 1204 2682 4125 5774 7800 9220
0132 1446 2777 4217 5842 7812 9457	0139 1571 2866 4279 6511 7828 9504
0165 1629 2966 4404 6622 8125 9590	0245 1679 2972 4144 6684 8328 9651
0321 1686 3068 4606 6709 8377 9897	0458 1737 3098 4605 6856 8526 9903
0638 1870 3211 4726 6865 8567 9949	0689 2146 3213 5029 7035 8753
0805 2273 3258 5504 7443 8810	0787 2318 3312 5276 7492 8812
0958 2446 3354 5293 7540 8838	1035 2507 3735 5319 7621 8866

ROSA DEER SILVER SUNDAY	
DrawDate on:28/08/22	
DAY - ROSA SERIES Dr No:149	1st Prize Rs.100000/- 758832
2nd Prize Rs.7000/- 77130	3rd Prize Rs.3500/-
18228 23623 26048 50892 52784	49525 59446 71971 72071 30708
49525 59446 71971 72071 30708	4th Prize Rs.200/-
1134 1186 2080 2249 2504 2688 4295	5100 6558 9257
5th Prize Rs.100/-	0576 1091 2227 2231 2333 2898 3347
7960 9241 9852	6th Prize Rs.50/-
0032 1222 2903 4264 6336 7372 8615	0204 1272 2993 4541 6480 7612 8668
0280 1342 3016 4588 6742 7976 8802	0330 1430 3151 4654 6754 7988 8860
0344 1542 3285 4722 6759 8002 9174	0456 1601 3378 4779 6780 8015 9272
0470 2003 3429 4935 6813 8021 9520	0662 2327 3613 4652 6408 8454 9562
0668 2434 3678 4685 8050 9797	0774 2433 3717 4768 6780 8578 9814
0800 2613 3763 4680 6836 8680 9999	1153 2618 3917 4960 7134 8874
1326 2680 3994 5098 7189 8920	1351 2777 4014 5225 7467 8948
1384 2794 4019 5289 7490 9023	1433 3200 4055 5463 7533 9131

THANGAM VAIRAM EFFORT SUNDAY	
DrawDate on:28/08/22	
DAY - THANGAM SERIES Dr No:149	1st Prize Rs.100000/- 148676
2nd Prize Rs.7000/- 48480	3rd Prize Rs.3500/-
14107 27602 49161 51771 56664	59846 81577 92026 93899 96589
4th Prize Rs.200/-	1106 1319 1963 3651 4870 6299 6878
7772 7619 9423	5th Prize Rs.100/-
0830 2088 2194 2894 3098 3833 4603	4940 6929 7443
6th Prize Rs.50/-	0143 1800 3330 4462 5806 7085 8699
0170 1801 3338 4531 5812 7223 8929	0412 1872 3386 4543 5825 7296 9275
0666 1899 3592 4551 5859 7448 9418	0609 1975 3741 4594 6023 7562 9590
0734 2062 3810 4790 6038 7764 9597	1150 2116 3868 5121 6161 7875 9618
1275 2451 3962 5168 6248 8068 9939	1354 2531 4001 5328 6481 8114 9949
1375 2600 4069 5383 6618 8156 9960	1530 2688 4179 5402 6652 8226
1533 2751 4229 5412 6659 8361	1595 2772 4350 5516 6723 8363
1596 3204 4374 5574 6728 8407	1609 3316 4383 5625 6810 8412

NALLANERAM MANI EFFORT SUNDAY	
DrawDate on:28/08/22	
DAY - NALLANERAM SERIES Dr No:149	1st Prize Rs.50000/- 659323
2nd Prize Rs.7000/- 51198	3rd Prize Rs.3500/-
00820 25076 30877 38088 50923	66781 79398 77409 83237 92775
4th Prize Rs.200/-	6268 6538 8510
0153 0217 2447 2913 3247 3407 5977	6742 8046 9011
5th Prize Rs.100/-	0684 1826 3977 4000 7471 8265 8642
6778 9818 9911	6th Prize Rs.50/-
0066 1251 3013 4986 5725 7406 8863	0219 1385 3212 5002 5728 7622 8988
0343 1601 3363 5007 5775 7734 9141	0434 1765 3648 5040 5787 7784 9144
0456 1802 3660 5179 5788 7850 9331	0525 1857 3756 5193 5888 8001 9391
0525 1857 3756 5193 5888 8001 9391	0580 2121 3351 5225 6551 7749 9884
0898 2121 3351 5225 6551 7749 9884	0910 2253 3415 5424 6682 8043 9965
0969 2272 3441 5424 6682 8043 9965	0971 2296 3472 5553 6854 8481 9976
0972 2431 3619 5558 6854 8481 9976	1195 2462 3849 5749 6993 8661
1195 2462 3849 5749 6993 8661	1187 2800 3904 5884 7066 9080
1190 2810 3948 5993 7128 9183	

KUMARAN VISUNU THUNDER SUNDAY	
DrawDate on:28/08/22	
DAY - KUMARAN SERIES Dr No:149	1st Prize Rs.50000/- 934999
2nd Prize Rs.7000/- 64789	3rd Prize Rs.3500/-
01326 10820 27476 46159 48130	59668 65788 72076 90291 96842
4th Prize Rs.200/-	0037 0503 2716 4320 5586 6164 8094
8560 8691 8799	5th Prize Rs.100/-
0742 1304 2986 3338 4105 6459 8352	9478 9271 9820
6th Prize Rs.50/-	0043 2047 3380 4970 6416 7597 8822
0173 2072 3436 5105 6439 7615 8859	0206 2134 3468 5125 6822 7655 8954
0236 2145 3492 5130 6836 7896 9294	0237 2234 3559 5159 6840 7928 9394
0242 2258 3650 5204 6916 8044 9444	0431 2666 3731 5267 7124 8107 9534
0523 2994 3856 5278 7189 8129 9569	0554 2997 4330 5649 7251 8218 9664
0698 3039 4335 5680 7270 8237	0768 3086 4476 5846 7285 8466
1192 3127 4520 5951 7377 8469	1475 3150 4581 6152 7398 8426
1554 3376 4845 6259 7510 8711	

SWARNALAXMI SERIES	
DrawDate on:28/08/22	
DAY - SWARNALAXMI SERIES Dr No:149	1st Prize Rs.50000/- 782276
2nd Prize Rs.7000/- 93242	3rd Prize Rs.3500/-
14268 25783 31452 45747 58965	69850 71540 82428 82997 93734
4th Prize Rs.200/-	0309 1193 2155 2695 3701 5118 7307
7717 8393 8631	5th Prize Rs.100/-
0606 0901 1421 3374 3406 3555 5146	7477 8615 9133
6th Prize Rs.50/-	0035 2218 3450 4691 6353 7572 8937
0122 2396 3547 4977 6456 7785 8998	0235 2496 3598 5093 6807 8048 9129
0262 2543 3605 5309 6817 8074 9186	0275 2582 3604 5312 6956 8122 9338
0353 2719 3659 5325 6959 8179 9428	0387 2804 3683 5459 6962 8227 9519
0461 2818 3693 5534 7080 8267 9669	0627 2888 3823 5587 7133 8499 9907
1556 2978 3920 5734 7166 8506 9901	1588 2991 3956 6028 7418 8522
2014 3094 3991 6162 7420 8599	2112 3157 4170 6164 7473 8609
2147 3158 4336 6270 7431 8634	2147 3158 4336 6270 7431 8634
2148 3308 4681 6304 7541 8869	



ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం

» హాల్లో, పాఠశాలల్లో చిన్నారులకు, పినిడిడి సమస్య ఉందా? లేదా? అన్న దిశలో పరీక్షలు నిర్వహించడంలో చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. శిశువులకు మొదటి నెల, మూడవ నెల, ఆరవ నెలల్లో పరీక్షలు చేయించాల్సి ఉంటుందని సిఎం జగన్ దృష్టికి తీసుకుని వెళ్లారు. పరీక్షలు చేసిన తరువాత లోపాలు లేకపోతే ఆ పిల్లలను సర్టిఫై చేయాలని సిఎం జగన్ హామీనిచ్చి ఆ ఆదేశించారు. చెవిటి, మూగ లోపాలను ముందుగానే గుర్తించడానికి నిర్వహించే పరీక్షలపై సమగ్ర ప్రణాళిక తయారుచేయాలని ఆదేశించారు. కాన్సియర్ ఇంస్టాంట్ సర్టిఫై చేసే పరిస్థితి ప్రభుత్వాన్ని తుల్య చేస్తున్నారని ప్రతి బోధనా సుబ్జెక్టు అలాంటి సర్టిఫై చేసే సదుపాయాలు ఉండాలని సూచించారు. అవ్యాధులు కుడా వినిపిస్తే సమస్యతో బాధ పడుతున్నారని, వారికి కుడా పరీక్షలు అందించే విధంగా కార్యచరణను చేపట్టాలన్నారు. ప్రతి దశలో కుడా ఎన్ ఓపీలను తయారు చేయాలని ఆదేశించారు. కోవిడ్ కారణంగా నిలిచిపోయిన కంటి వెలుగు ఆపరేషన్లపై పూర్తి సేవలను అందించాలని ఆదేశించారు. ప్రతి వ్యక్తినిగూడా కంటి పరీక్షలు అలాగే గ్రామీణ ఆరోగ్యవ్యవస్థ వల్లభంగా ఉంటే ప్రజలకు అనారోగ్య సమస్యలు ఉండవచ్చు. అంతేకాకుండా అందుబాటులో వైద్యసదుపాయాలను తీసుకుని రావడం వలన వైద్యం సకాలంలో అందించే విధంగా కార్యచరణను గలపన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రాథమిక వైద్యం కీలకం కావాలన్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 11వేలకు పైగా విలేజ్ క్లినిక్స్ అందుబాటులో తీసుకుని వస్తారు. వీటినిగూడా ద్వారా పినిడిడి, మూగ సమస్యలు నిర్వహించి క్లాక్ యర్ ఇన్ స్టాంట్ సర్టిఫై చేస్తారు. మరోవైపు ఇతర వైద్యసేవల గురించి ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ ఈ సమావేశంలో ప్రస్తావించారు. పశుత్వం కొత్తగా ఏర్పాటు చేసిన టెలిమెడిసిన్ కార్యక్రమంతో కుడా ఈ క్లినిక్స్ లకు లింకులు ఉంటాయి. ప్రజలకు అవసరమైతే టెలిమెడిసిన్ పరిధిలో వైద్యసేవలు అందించడం చర్యలు

తీసుకుంటారు. ప్రభుత్వం టెలిమెడిసిన్ కాలేజీలను ఏర్పాటు చేసింది. 14410 టోల్ ఫ్రీ నెంబరుకు మిస్ కాల్ ఇన్ ఆఫ్ఫీస్ ఉంటే ఫ్యాన్ లో వైద్యులు తిరిగి కాల్ చేస్తారు. లోగ ఇచ్చే సమాచారాన్ని అనుసరించి అతని ఆరోగ్యస్థితిని అంచనా వేస్తారు. అతనికి తగిన మందులను సూచిస్తారు. ఈ మందులను గ్రామీణ ప్రాంతాలకు ఆ పరిధిలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం ఉద్దేశ్యంగా మోపారు బైజెపై వచ్చి అందజేస్తారు. అంతే కాకుండా లోగ స్థితిగతులపై ఫోన్ ఆఫ్ ఉంటుంది. అవసరాన్ని బట్టి వారికి సమీప ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి తీసుకుని వెళ్లి వైద్యం చేస్తారు. లోగ స్థితిని బట్టి ఆరోగ్య శ్రీ పరిధిలోకి తీసుకుని వెళ్లారు. ప్రతి ఆరోగ్య కేంద్రంలోని సామాజిక వైద్యశాలలోని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ స్టాండ్డు తగిన విధంగా 500లకు పైగా మందులను అందుబాటులో ఉంచుతారు. ముఖ్యమంత్రి జగన్ ఆలోచనలకు అనుగుణంగా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ తన ప్రణాళికను అమలు లోకి తీసుకుని వస్తుంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో సుఖాప్రసవాలు అంగీకరించుకుంటూ గర్భిణీ స్త్రీలు ప్రసవ సైన్స్ ఆరోగ్య ఆసనం పొందే ఇప్పటికే ప్రభుత్వం తగ్గి రూ. అయిదువేలు, సిజేరియన్ అయితే రూ. మూడువేలు ఇవ్వాలని నిర్ణయించింది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 11వేలవరకు విలేజ్ క్లినిక్లకు శాశ్వత భవనాలను రూ. నాలుగువేల కోట్లతో ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు, సుమారు 200ల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలకు భవన సదుపాయాలతో పాటు, అభివృద్ధి వైద్యసేవలను కొత్తగా అందుబాటులోకి తీసుకుని వచ్చే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా వీటిలో అత్యధిక భాగం కొత్తగా ఏర్పాటుచేయడం స్పందించడం అత్యంత శ్రద్ధ వహించాలన్నారు. అందుకు ప్రాంతాల్లోని ప్రజలకు వైద్య సేవలు అందుబాటులో ఉండే విధంగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 560 పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసేందుకు సిద్ధమైంది.



సిఎం జగన్ దంపతులతో గవర్నర్ బిశ్వభూషణ్ దంపతులు (ఫైలి)

సిఎం జగన్ దంపతులకు వివాహ దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన గవర్నర్

విజయవాడ, ఆగస్టు 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినది: ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి, అయిన సతీమణి భారతిరెడ్డి వివాహ రజతోత్సవ శుభాకాంక్షలు ఎవరి గవర్నర్ బిశ్వభూషణ్ హరివందన్ తెలిపారు. టీలూరు వేదికగా గవర్నర్ హరివందన్ సిఎం జగన్ దంపతులను 26వ వివాహ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా అభినందించారు. దంపతులు జరుపుకున్న జగన్నాధుని, బాలాజీ సామాజిక మాధ్యమాల వేదిక వివాహ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

గవర్నర్ హరివందన్ సిఎం జగన్ కు ఆశీర్వాదాలు అందించారు. వారు ఆయురారోగ్యాలతో అభివృద్ధి లోక జీవితం గడపాలని మనసారా కోరుకుంటున్నట్లు గవర్నర్ బిశ్వభూషణ్ హరివందన్ అభినందించారు. టీలూరు వేదికగా గవర్నర్ హరివందన్ సిఎం జగన్ దంపతులను 26వ వివాహ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా అభినందించారు. దంపతులు జరుపుకున్న జగన్నాధుని, బాలాజీ సామాజిక మాధ్యమాల వేదిక వివాహ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

టాలిఫ్ లో ఎలాంటి మార్పులు లేవు

దుష్టచారాన్ని నమ్మవద్దన్న విద్యుత్ శాఖ

విశాఖపట్టణం, ఆగస్టు 28, ప్రభాతవార్త: వచితి ఉత్సవాల పండుగకు విద్యుత్ ఖర్చులు పెరిగాయంటూ జరుగుతున్న దుష్టచారాన్ని నమ్మవద్దని గణపతి ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులకు, భక్తులకు, నిర్వాహకులకు విద్యుత్ శాఖ విజ్ఞప్తి చేసింది. ఈమేరకు ఆంధ్రప్రదేశ్ తూర్పు, దక్షిణ, మధ్య ప్రాంత పంచేతీ సంస్థల సిఎండిలు కె.సతీశ్ రావు, జె.వెంకటేశ్వరరెడ్డి అడివారు ఒక ప్రకటనలో విడుదల చేశారు. వినియోగ మండలాలకు తాత్కాలిక విద్యుత్ టాలిఫ్ ను పెంచలేదని, పైగా గతంలో 250 వాల్ట్స్ కి కూడా రూ. 1000 తీసుకునేవారని, కానీ ఇప్పుడు రూ. 750గా నిర్ణయించామన్నారు. **అమ్మంటి లో వాల్ట్స్ :** రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వినియోగ మండలాలకు 2014 నుంచి అమలులో ఉన్న టాలిఫ్ ప్రకారం 500 వాల్ట్స్ కి రూ.1000, 1000 వాల్ట్స్ కి రూ. 2250, 1500 వాల్ట్స్ కి రూ. 3000, 2000 వాల్ట్స్ కి రూ. 3,750, 2500 వాల్ట్స్ కి 4,550, 3000 వాల్ట్స్ కి రూ. 5,250, 3,500 వాల్ట్స్ కి రూ. 6,000, 4000 వాల్ట్స్ కి రూ. 6,750, 5000 వాల్ట్స్ కి రూ. 8,250, 6000 వాల్ట్స్ కి రూ. 9,750, 10000 వాల్ట్స్ కి రూ. 15,750 వ్యాప్తం చెల్లించి తాత్కాలిక విద్యుత్ కనెక్షన్లు నిర్వహించాలని సూచించారు. విద్యుత్ శాఖ సిబ్బంది ధనం మేరకు ఈ కనెక్షన్ల ద్వారా పది రోజులపాటు విద్యుత్ ను వినియోగించుకోవచ్చని సిఎండిలు తెలిపారు. విద్యుత్ శాఖ సిబ్బంది మండలాలకు వచ్చి

కరోనా సమాచారం

ప్రపంచంలో

మొత్తం బాధితులు 60.57 కోట్లు

మరణాలు-64.87 లక్షలు

దేశంలో

తాజా కేసులు - 9436

మరణాలు - 157

తెలంగాణలో

తాజా కేసులు- 175

మృతులు - 0

వారం - వర్షం



కురుకారు గుండె రుల్లు!

'అతిలోసుందర' దివంగత శ్రీదేవి కూతురు జాన్వీ కపూర్ ఇప్పుడు ఎక్కడికి వెళ్ళినా ట్రెండ్ క్రియేట్ చేస్తోంది.. అభిమానుల గుండెలను సుతారంగా మీటటం ఎలాగో బాగా తెలిసిన ఈ భామ నిత్యం సోషల్ మీడియాలో ఫోటోలు పేర్ చేస్తూ ఆగ్రహిస్తోంది. మత్తకత్తతో కురుకారును మాయ చేస్తోందని అంటున్నారు.. అంతే కాదు చీరల్లో కూడ తన అందాల విందును సుతారంగా వడ్డిస్తున్నట్టుగా ఉన్న ఫోటోలు ఇప్పుడు తెరవైకల అవుతున్నాయి.. రీసెంట్ గా కునాల్ రావల్-అర్చిత వివాహ వేడుకకు హాజరై అందరి దృష్టిని ఆకట్టుకుంది.. సైలెంట్ ఫైట్ సీక్విస్ కలర్ చీరలో మురిసి మెరిసింది.. కట్ నెట్ లైన్ కాంబినేషన్లో రచ్చచేసింది.. కెరీర పరంగా మాస్టే గుడ్ లాక్ షెల్ లో నడిచింది.. 'మిల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది..'

నా కెరీర్లో బిగ్ ఛాలెంజింగ్ మూవీ

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



కోటా బయటకు ఒక హాల్వుడ్ సినిమాగా కనిపిస్తున్నా లోపల ఎమోషనల్ డ్రామాగా, ఫ్యామిలీ ఇలా చాలా ఎలిమెంట్స్ ఉంటాయన్నారు. ఎన్టీఆర్ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, కమల్ హాసన్ గారి తర్వాత నటనలో విశ్వరూపం చూపించే నటుడు విక్రమ్ అన్నారు. కోటా కూడ భారీస్టాయి సినిమా అన్నారు. ఈ సినిమా కోసం రవ్వోల్ భృగోర్ యాక్షన్ ఎడిటర్లు చిత్రీకరించినట్లు తెలిపారు. ప్రేక్షకులకు గొప్ప అనుభూతినిస్తుందన్నారు.. ప్రేక్షకులకు ఈ చిత్రం కనుపల పండుకగా ఉండబోతోందని అన్నారు. మాజీ క్రికెటర్ ఇర్వాన్ పతాన్ ఈ చిత్రంలో ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టబోతున్నారని తెలిపారు. ఆగస్టు 31న ఈ చిత్రం తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోందని, విక్రమ్ గారి కెరీర్లో బిగ్ స్టాన్ ట్రాజిక్ బస్టర్ అవుతుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో శ్రీనిధి శెట్టి, మృణాళిని, మీనాక్షి మాట్లాడారు.

చియాన్ విక్రమ్

అన్నారు. కోటాలో కూడ అద్భుతమైన పెర్ఫామెన్స్ ఉంటుందన్నారు. కోటా కథ నాకు చాలా బాగా నచ్చిందన్నారు. వెంటనే సినిమా చేయాలని ఆసక్తి ఉందిని తెలిపారు. కోటి పరిస్థితులను ఎదుర్కొని సినిమా ఎక్కడా రాజీనామా చేయకుండా తెరకెక్కించి నట్లు తెలిపారు. రవ్వోల్ మైసన్ డిగ్రీల్లో కూడ చిత్రీకరించామని అన్నారు.. చాలా కష్టపడి పనిచేశామన్నారు. ఒక్కొక్క పాత్రకు మేకప్ చేయటానికి సుమారు 5 గంటలు పట్టిందన్నారు. అయితే దీన్ని బాగా ఎంజాయ్ చేశామని అన్నారు. ప్రతి పాత్రకి డిఫరెంట్ బాడీ లాంగ్గేజ్, మేనరిజం ఆలోచిస్తున్నప్పుడు చాలా ఆనందంగా ఉండేదన్నారు.. ఇది ఒక సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్ మూవీ అని అన్నారు. ముగ్గురు హీరోయిన్లు త్రీనిది, మీనాక్షి, మృణాళిని చక్కగా తెలుగులో మాట్లాడారని అన్నారు..

కోరమీసంతో.. మాస్ లుక్



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

ఎన్బికె 107 విశేషాలు



నటసింహు నందమూరి బాలకృష్ణ, తాజాగా ఎన్బికె 107 అనే మాస్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ చిత్రాన్ని దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. గోపీచంద్ మలిినేని దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. శ్రుతిహాసన్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. ప్రస్తుతం యూనిట్ బట్టర్లతో కొత్త షెడ్యూల్ లో బిజీగా ఉంది.. కాగా ఫోటోగ్రఫీ డైరెక్టర్ రిషి వంజాణి తన సోషల్ ప్రొఫైల్స్ ను తీసుకుని నందమూరి బాలకృష్ణతో ఉన్న ఫోటోను పేర్చారు.. ఈ ఫోటో పేర్ చేసిన కొద్ది క్షణాలలో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది.. బాలయ్య లుక్ కు మంచి స్పందన వస్తోంది.

సుధీర్ బాబు 'హంట్' టైటిల్



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

ఆది సాయికుమార్ 'క్రేజీ ఫెలో'

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



సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఈ మేరకు ఓ పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు.. దింగునా సూర్యవంశీ, మర్నా మీనన్ హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. శ్రీనివాసరావు ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై కెకె రాధామోహన్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. నూతన దర్శకుడు ఫణి కృష్ణ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఆర్ఆర్ ధృవన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. తాజాగా సెన్సార్ కార్యక్రమాలు పూర్తిచేసుకున్న ఈ చిత్రంపై సర్వత్రా ఆసక్తి నెలకొంది.. సెప్టెంబర్ 16న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది.

పుష్ప 2...లేటెస్ట్ అప్డేట్



ఇకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ హీరోగా రవీంద్రా మండన్నా హీరోయిన్ గా నటించిన 'పుష్ప' చిత్రం ఫాన్ డియూ స్టాయిలో ఎంతటి సందన విజయం సాధించిందో తెలిసిందే.. ఇప్పుడు ఈ చిత్రానికి సీక్వెల్ గా పుష్ప 2ను దర్శకుడు సుకుమార్ తెరకెక్కిస్తున్నారు. యూనిట్ ఆయా పనుల్లో బిజీగా ఉంది.. ఈ చిత్రానికి డేవిడ్ ప్రసాద్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.. ప్రస్తుతానికి మూడు పాటలు కంప్లీట్ అయ్యాయని, అలాగే సినిమా మాటింగ్ ను సెప్టెంబర్ నెల నుంచి స్టార్ట్ చేయాలని సన్నాహాలు చేస్తున్నారని డేవిడ్ ప్రసాద్ అవేదేట్ ఇచ్చారు. ఈ ఆసక్తికర అవేదేట్ ఇప్పుడు వైరల్ అయ్యింది.. మైటీ మావీ మేకర్స్, సుకుమార్ నిర్మాణం వహిస్తున్నారు.

ప్రతిష్టాత్మక ఫుల్ డబ్బు అడిషన్స్ అధినేత ఏడిడ నాగేశ్వరరావు మనుమరాలు శ్రీజ నిర్మాతగా శ్రీజ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్ లో నిర్మిస్తున్న చిత్రం ఫస్ట్ డే ఫస్ట్ షో.. అనుదీప్ కెవి కథ, స్ట్రీమ్ ఫ్లై అందించారు. శ్రీకాంత్ రెడ్డి, సంపత్ బసు ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. మిత్రవీరం మూవీస్ సహనిర్మాతగా వ్యవహరిస్తోంది.. ఏడిడ శ్రీరామ్ ఈ చిత్రాన్ని సమర్పిస్తున్నారు. పంజీభర్ గౌడ్, అశ్వినీరావులు పుష్పంకెళ్లి దర్శనం దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.. సెప్టెంబర్ 2న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. ఈ సందర్భంలో హీరో శ్రీకాంత్ రెడ్డి మీడియాతో మాట్లాడారు. ఆయన మాటల్లోనే..

మాది హైదరాబాద్. అల్పాల్లో ఉంటాను. బిజీ పూర్తిచేశాను. ధర్మజయర్ నుంచి సినిమాలు పై ఆసక్తి పెరిగింది.. కోన్ని లభించినా చెశాను. కోన్ని అడిషన్స్ ఇచ్చాను. ఈ క్రమంలో పిట్టగడ అడిషన్ లో మొయినీద్ గా ఎంపికయ్యాను.. అక్కడే అనుదీప్ పరిచయం.. ఇది చాలా అద్భుతమైన కథ.. అడిషన్స్ ఇచ్చాను. దర్శక, నిర్మాతలకు నచ్చింది. తర్వాత ఫోటోమాట్ చేశారు. అందులో సెలెక్ట్ అయిన తర్వాతే ఫైనల్ చేశాను.. ప్రతిభను గుర్తించి అవకాశం ఇచ్చినందుకు ఆనందంగా ఉంది.

ప్రతిభకు గురింపు ఆనందంగా ఉంది...

పవర్ స్టార్ పవన్ కల్యాణ్ గారి ఖుషి సినిమా ఫస్ట్ డే ఫస్ట్ షో టిటికె సాధించటానికి శ్రీనివాస్ కుర్రాడు ఎలాంటి ప్రయత్నాలు చేశాడనీ కథాంశం.. కథలో అద్భుతమైన సోల్ తీసుకోవచ్చు అనుదీప్.. ప్రతిసిన హీరోయిన్ గా ఉంటుంది.. ఖుషి సినిమా నాటి వాతావరణం రీక్రియేట్ చేసేలా వెంటేజ్ లుక్ లో మాట్ చేశాం.. కథలో నాకు నచ్చిన అంశం హాస్యం.. అప్పట్ అండ్ అప్పట్ కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్. నా పాత్ర చాలా హిలేరయిన్ గా ఉంటుంది. ఇంకోలో నా పాత్ర చేయటానికి వచ్చి, అనుదీప్, శ్రీజ గారు చాలా ఫీడ్ బ్యాక్ ఇచ్చారు. దాదాపు 20 రోజులు వర్క్ షాప్ చేశాం.. ఈ పాత్రను చాలా ఎంజాయ్ చేశాం.. నాకు పవన్ కల్యాణ్ గారింటే అభిమానం, అలాగే సూర్య గారు అంటే కూడ ఇష్టం.. ఇందులో తనకెక్క భరణిగారితో కలిసి పనిచేయటం నా అద్భుతంగా భావిస్తున్నాను. ఈ సినిమాలో అందరూ నవ్వుతూనే ఉంటారు.. కానీ హీరోయిన్ సీన్స్ వచ్చినప్పుడు మాత్రం కాస్త ఆగుతాం.. చాలా మంచి డేట్ లోక్ అన్నిరకాల కథలు చేయాలని ఉంది.. అయితే కామెడీ, లవ్ స్టోరీస్ ఇష్టం.. సినిమా రిలీజ్ డేట్ దగ్గరవడేకొద్దీ కొంత టెన్షన్ అయితే ఉంది. మేం అనుకున్న కంటెంట్ ప్రేక్షకులకు సరిగ్గా రీట్ అవుతుందనే నమ్మకం ఉంది.. ఈ సినిమాను ప్రేక్షకులు కచ్చితంగా ఎంజాయ్ చేస్తారు.

థ్రిల్లింగ్ అంశాలతో 'రహస్య'



కొత్త కాన్సెప్టులు, మిస్టరీ థ్రిల్లింగ్ సినిమాల పట్ల నేటితరం ఆడియెన్స్ ఆసక్తికరమవుతున్న సంగతి తెలిసిందే.. రోటీన్ కు భిన్నంగా సినిమాలు చేస్తన్న దర్శక, నిర్మాతలు సూపర్ నెక్స్ట్ అందుకుంటున్నారు. ఇప్పుడు ఇదే బాటలో వైవిధ్యమైన కథతో రూపుదిద్దుకుంటున్న మావీ 'రహస్య'.. ఎస్ఎన్ఎస్ ఎంటర్ టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ పై నివాస్ శిష్ట, సారా ఆచార్ హీరో హీరోయిన్లుగా శివ శ్రీ మీగడ దర్శకత్వంలో గౌతమి ఎస్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు.. ఇప్పటికే విడుదలైన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ కు మంచి స్పందన వచ్చింది. ఈ మావీ గ్రెమ్మి ను విడుదల చేసి ప్రేక్షకల కాసిన ఆకర్షించిన యూనిట్ తాజాగా టీజర్ ను విడుదల చేశారు.. ఈ టీజర్ లో ప్రతినన్నివేళో సినిమా పట్ల ఆసక్తి రేకెత్తిస్తోంది.. ట్రైమ్ మిస్టరీ సేవకల్పంలో మిస్టరీ కథాంశంగా ఈ సినిమాను రిలీజ్ చేస్తున్నట్లు మీడియా సృష్టం చేస్తోంది.. అంతకుచిక్కని ఓ ట్రైమ్ ఇన్ ఫోటోషోట్ ను పోలీసులు ఎలా చేద్దామో? ఈ క్రమంలో చోటుచేసుకున్న పరిణామాలు ఎలాంటివి? అనే పాయింట్ తో రియలిస్టిక్ గా ఈ 'రహస్య' సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్న మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ సినిమాతో నివాస్ హీరోగా పరిచయం అవుతున్నారు. విశ్వశేఖ ఆనే పాత్రలో ఎస్ఎం అధికారిగా నటిస్తున్నారు. చరణ్ అర్జున్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.



'రెంట్' ..నాట్ ఫర్ సేల్



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

దర్శకుడు బాబీకి పితృవియోగం

యంగ్ టాలెంట్ దర్శకుడు వెస్ రవింద్ర (బాబీ) ఇంట విషాదం చోటుచేసుకుంది.. బాబీ తండ్రి కొల్లి మోహనరావు(69) అనారోగ్యంతో బిత్తి పొందుతూ ఆదివారం మధ్యాహ్నం కన్ను మూశారు.. బాబీ తండ్రి మృతిపట్ల సినిమానికీ ప్రముఖులు దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తంచేశారు. ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు సానుభూతి వ్యక్తంచేశారు.

డి విటమిన్ సరిపోతోందా ?



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

▶ రోజుకు రెండు వెల్చుల్చి రెబ్బలు లేదా నాలుగు అపంగానుల పరగడుపున లేదా రాత్రి భోజనం తర్వాత తీసుకోవాలి. వారానికోసారి మామ్రామిన తీసుకుంటే శరీరంలో విటమిన్ డి స్థాయిలను నిలకడగా ఉంచుతుంది. రాగి

చాలామందికి ఎండ పొడే తగలకుండా పోతుంది. కానీ దీని వల్ల బోలెడు ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నాయని తెలుసా? శరీరానికి కావాల్సిన డి విటమిన్ ఎండ నుంచే వస్తుంది. దీని లోపం ప్రారంభంలో పెద్దగా తెలియకానీ పోసుపోసు కీళ్లనొప్పులు, నడుంనొప్పి, అలసినబోవడం, డిప్రెషన్, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలొస్తాయి. బరువు పెరగడం, విటమిన్ లోపం, ఇమ్యూనిటీ, ఎముకల బలం తగ్గడానికి కారణమవుతుంది. కాబట్టి, వారానికి కనీసం రెండు రోజులు ఉదయాన్నే



రోజీ, ఆవాలు, పసుపులను ఆహారంలో చేర్చుకున్నా ఫలితం ఉంటుంది. ▶ రోజు చిన్నముక్క దాల్చి చాక్లెట్ను తీసుకోవాలి. కొత్తిమీర, ఆరంజ్, యోగర్ట్, బీజ్ నూనూ ఎంచుకోవచ్చు. ఇవి ఇమ్యూనిటీని పెంచడానికి సాయపడతాయి. మరీ అవసరమైతే డాక్టర్లను తీసుకోవచ్చు. దీనికి వైద్యుల సలహాలను తీసుకోవడం తప్పని సరి. □

పండంటి తన పాపాలు ఎదుగుతున్నప్పుడు ఎలాంటి ఆహారం అందించాలి అని ఆలోచించింది. ఇంట్లో పెద్దవాళ్లనడిగి మరీ పోషక విలువలున్న ఆహారంపై అవగాహన పెంచుకుంది. ఆ విషయాలను తనలాంటి అమ్మలతో పంచుకొనేది. ఇదే ఆమెకు ఓ కొత్త ఆలోచననిచ్చింది. చిన్నారలకు శక్తినిచ్చే ఆహార ఉత్పత్తుల తయారీ మొదలు పెట్టి, కోట్ల రూపాయల ఆదాయాన్ని అందుకుంటోంది. అంతేకాదు. పేద పిల్లలందరికీ ఉచితంగా వ్యూట్ గా చికిత్స సందిస్తోన్న డాక్టర్ హేమప్రియ స్ఫూర్తి కథనమిది.

హేమప్రియ నటేశ్వరి తమిళనాడులోని మధురై. ఎంబిబిఎస్ అయ్యాక గోపి నల్లయినోత్ వివాహం కావడంతో రాయపుర వెళ్లింది. అక్కడే ప్రాక్టీస్ చేసేది. 2014లో ఈ దంపతులకు పాప పుట్టింది. ప్రసవించిన సెల రోజుల తర్వాత తన చిన్నారి విశేషాలను పొందుపరచడానికి 'మై లిటిల్ మోమెంట్ థియేటర్'ను మొదలుపెట్టింది. పాప పెరుగుతున్న కొద్దీ తనలాంటివాళ్ల గురించి తెలుసుకోవడానికి ఫేసిబుక్లో 'పెరింటింగ్ అండ్ మామ్ గ్రూప్స్'లో చేరింది. ఓ వైపు థియేటర్ అనుభవాలు రాస్తూనే, ఈ గ్రూపులో తన సందేహాలను అడుగుతుండేది. అప్పుడే అమ్మ, అత్తగారు చిన్నప్పుడు ఏ తరహా ఆహారం పిల్లలకు అందించేవారో తెలుసుకుంటుండేది. వారు చెప్పినట్లుగా రకరకాల గింజలతో పోషక విలువలున్న పొదుల తయారుచేసి తన పాపాయికి అందించేది. ఈ విషయాలనూ థియేటర్ పొందుపరచేది. అలా వీటి గురించి చాలా మంది ఆమెను అడిగేవారు. తమ పిల్లలకూ అందించడానికి ఉత్సాహం చూపించేవారు.

200 రకాల్లో... హేమప్రియ తయారుచేసే పొదుల గురించి తెలుసుకొన్నా తయారీ చాలా సుదీర్ఘంగా, సంక్లిష్టంగా ఉండటంతో అందరూ సొంతంగా చేసుకోలేక పోయేవారు. దాంతో సువేద్య చేసి విక్రయించొచ్చు కదా అని అడిగేవారు. ఈ ఆలోచన నాకు నచ్చింది. వెంటనే రాయపుర నుంచి మావారితో కలిసి మధురై వచ్చేశా. అమ్మ సాయంతో రకరకాల గింజలతో చేసి హెల్త్ డ్రింక్ పాదర్ (సత్తువచ్చు)ను 'మై లిటిల్ మోమెంట్' పేరుతోనే ప్రారంభించా. నా థియేటర్

పాఠశాలలా దీనికి వినియోగదారులుగా మారారు. నెలలోపే ఆర్డర్లు మొదలైపోయాయి. వ్యాకెట్లు కొరియర్లో పంపేదాన్ని నెమ్మదిగా ఉత్పత్తుల సంఖ్యను పెంచుకుంటూ.. రాగి మొలకలు, చిరుధాన్యాలు, ఎండు ఖర్జూరం పొదులు, కుకీస్, క్రేకర్స్, ఎనర్జీ బార్స్, గంజిపాడి, మిడ్లెట్ న్యూడిల్స్, డోసాలు ఇలా ఇప్పుడు 200 రకాలను చేస్తున్నాం. మొలకల పొడిలో 19 రకాల గింజలుంటాయి. సెలల పిల్లలకు గంజి రూపంలో ఇవ్వచ్చు. అన్ని వయసుల పిల్లలకూ పోషకవిలువలున్న పొదులున్నాయి. ప్రస్తుతం రోజుకి 200 ఆర్డర్లు అందిస్తున్నాం. ఈ ఏడేళ్లలో మా ఉత్పత్తులు దేశవ్యాప్తంగా అక్షరాధిమంది తల్లులకు చేరాయి. ఇప్పుడు 50 మందికిపైగా మహిళలకు ఉపాధినిస్తున్నాను. ఇది నాకు చాలా సంతోషాని స్పంది. మధురైలో ఒక యూనిట్ను ప్రారంభించాం. గతేడాది మా వార్షికాదాయం రూ.3కోట్లు అని ఉత్సాహంగా చెప్పుకోబట్టింది హేమప్రియ.

ఉచిత వైద్యం... తన థియేటర్ ఇప్పటికీ పిల్లలకు శక్తినిచ్చే పంటలూ, వీడియోలు వంటివి చెబుతోంది తనను. వారి మానసికారోగ్యాన్ని పెంపొందించే ఆటలు, ఎదుగుదలలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై అవగాహన కలిగిస్తోంది. భద్రత కలిసి



చిన్నారులకు శక్తినిచ్చే ఆహార ఉత్పత్తులు



'లిటిల్ మోమెంట్ హెల్త్ ఫౌండేషన్' ప్రారంభించింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వైద్యశిబిలు నిర్వహించి హ్యూడ్ గా భాగిత చిన్నారులకు ఉచిత చికిత్సలు అందిస్తోంది. 'సొందర్' పేరుతో శిరోశాల, చర్మ ఆరోగ్య సంబంధిత ఉత్పత్తులనూ తయారుచేసి విక్రయిస్తోంది. 'మనసులో ఏదైనా చేయాలని గట్టిగా అనుకుంటే చాలు. లక్ష్యాన్ని చేరుకోవచ్చు' అని చెబుతున్న డాక్టర్ హేమప్రియ ప్రస్తావనం స్ఫూర్తిదాయకం □

అందమైన కంచీపట్టు



పండగ వేళ హారిమిల్లులోని వర్షాలని అందిపుచ్చుకుని.. అంచుల్లో అందాలని అద్దకున్న ఈ కంచీపట్టు చీరల సోగసుల చూసేయండి మరి..

కైలాసం పరమేశ్వరం మీద ఉంటాడని అం దరికి తెలిసిందే. అయితే ఆ పరమేశ్వరుడు నివసించే ప్రాంతమంతా ఎంత శోభాయ మంగా ఉంటుంది? దేవ కూట పర్యటనం సువర్ణ సహిత వైభవార్ధ్య, మాణిక్య నిల గోమధిక కాంతులతో విరాజిల్లుతుంటుంది. భూత

కైలాసం

వసం ఎంతో ప్రకాశంతంగా వంపక, ఆశోక, పున్నాగ, పశుక పారి జాతాది పుష్పాలతో నిండి ఉంటుంది. ఆ పుష్పాల మీద అనేక రకాల పక్షులు మధుర ధ్వను లు చేస్తూ కదలాలు. సుగంధ భరిత పుష్పాలు నెలమీద రాలి కావాలని ఎవరో అలంకరించి నట్లుగా ఉంటాయి. అక్కడ కృష్ణ పుష్పాల నాలు కనిపి స్తాయి. చక్కటి సాధు జంతు పులు ఆ వనమంతా స్వేచ్ఛ గా తిరుగు తుంటాయి. స్వచ్ఛ జలాలతో ప్రవ హించే నదులు, సెలయెట్లు పరిసరా లకు శోభను కలిగిస్తూ ఉంటాయి. సున్నగా ఉండి పెద్ద పెద్ద మానుల తోనూ, చిన్నరించిన కొమ్మ లతోనూ ఉండే పుష్పాలు దట్టమైన నీడను కల్పిస్తూఉంటాయి. దేవదేవుడైన శంకరుడి

మందిరం గుడి విభూషితం కానూ, బంగారు మయంగానూ, స్ఫటిక నిర్మితం గానూ ఉన్న గోపురాలతో అలరా రుతూ ఉంటుంది. అక్కడ వట్టు వస్త్రాలను కప్పి ఉన్న మణిమయ సింహాసనాలు ఉంటాయి. ఆ సింహాస నాలపైనే పరమేశ్వరుడు ఆసీనుడై ఉంటాడు. బ్రాహ్మ, ఇంద్ర, ఉపేంద్రుల తో పూజలం దుకుం టున్న భూతేంద్రులు, ప్రమథ గణాలు అక్కడ ఉంటాయి. భూతేంద్రులు, సిద్ధులు, ప్రమథులు, రుషులు, గంధర్వులు, బ్రహ్మాది దేవ తలు మంగళ వాద్య రవళుల నడుమ నిత్యం పరమేశ్వరుడిని కొలుస్తూ ఉంటారు. అక్కడికి సమీపంలో యక్షశక్తి రుద్రై న కుజేరుడు నివసిస్తూ ఉంటాడు. కుజేర నగరంలో కోటి సంఖ్యలో యక్షులతోపాటు పుణ్యాత్ములు నివసి స్తుతారు. కేబుర శిఖరం నుంచి మందాకినీ నది ప్రవహి స్తు ఉంటుంది. మందాకినీ నదిలోని నీరు అనుభూగా కావలసిన చోట్ల బంగారు మెట్లు నిర్మితమై ఉంటాయి. మందాకినీ నదిలో సుగంధ భరిత పుష్పాలు వికసించి మనోహరంగా ఉం టాయి. యక్ష, గం ధర్వు, అప్పుర స్త్రీలు, దేవ, దానవ, కిన్నెరులు ఆ నదిలో అందంగా సాన్న పానాలను చేస్తుంటారు. మందాకినీ నదికి ఉత్తరభాగం లోను, కనక నందానది కి తూర్పు భాగంలోనూ నందా నదికి నైరుతి దిక్కున ఉండే రుద్రపురిలో సాంబనదాశివుడు అమ్మవారితో హాయి గా విహరిస్తుంటాడు అని లింగ పూరాణం ఇలా శివవివాస స్థలాన్ని పేర్కొంటోంది. □

నేత్రాలకు ఈ వ్యాయామంతో ఉపశమనం కలుగుతుంది. అలసటమొదలుకు? ఇక మొదలు పెట్టండి... జ్ఞానేశ్వర్, కుర్మీల్ కూర్మిని, మెడ, తల నిటారుగా పెట్టండి. భుజాల లిలాక్స్ డ్ మోడల్ ఉండాలి. ఎదురుగా ఉన్న భాలి గోడను చూడండి. ఓ క్షణం కళ్ల మూసి, తెరచండి. ఇలా పది రెక్కల రోజుకు రెండుసార్లు చేయాలి. నలు దిక్కులా: నిటారుగా కూర్చొని, భుజాల రిలాక్స్ డ్ గా ఉండండి. మెడ, తల కదిలించ కుండా కను బొమ్మలను కుడి వైపు తిప్పుండి. నిదానంగా సీలింగ్ వైపు, ఎడమ

వెలి చిట్టా

గాజు సీసాలు మురికిపట్టి ఉంటే అందులో బంగారంవలెనని ఉడికించిన నీటిని వేసి కడిగితే మెరిసి పోతాయి.



వైపు, కిం దడి కదిలించండి. ఇలాగే వ్యతిరేక దిశలో కూడా చేయండి. ఇలా పది సెట్ల చొప్పున రోజుకు రెండు సార్లు చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

ఆరోగ్య భాగ్యం

డాక్టర్. కె.ఉమాదేవి, తిరుపతి

జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లో ప్రధానమై నది గ్యాస్ ట్రబుల్ చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్ద వారి వరకు అందరినీ ఇబ్బంది పెట్టే సమస్య గ్యాస్ ట్రబుల్. దీన్నే కడుపుబ్బరం అని అంటారు. కారణాలు: ఆధునిక కాలంలో మారిన జీవనశైలి, జింకే ఫుడ్, వేళుకు తినకపోవడం, తీవ్ర మానసిక వత్తిడి, కారణాలు లేకుండా మానసిక ఒత్తిళ్లు, ఊరికనే కోపం రావడం, సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం, అధిక కాఫీ, టీలు తీసుకోవడం, మత్తు పదార్థాల వాడకం ఎక్కువడం. రాత్రిళ్లు మేల్కొని ఉడడం, చెడు తిరుగుళ్లు తిరగడం, ఇష్టం వచ్చినట్లు తినడం, టైమ్ ప్రకారం తినకపోవడం, కదలకుండా ఎక్కువ సేపు ఒక చోట ఉండడం, సరైన శారీరక వ్యాయామం లేకపోవడం, ఒత్తిడి, స్ట్రెస్, మానసిక, శారీరక అలసట, మానసిక ఆందోళన, దిగులు, క్రుంకుపాటు, నిద్రవ్యం, తెలియని తనం, ఆహారం సరిగా నమిలి అందికపోవడం, ప్రతిదానిని అధికంగా మంచులు వాడడం, చిన్నదానికి తప్పుకోలేకపోవడం అలసటగా లేయడం. జీర్ణకోశంలో ఇన్ఫెక్షన్ మొదలైనవి గ్యాస్ ట్రబుల్ సోకడానికి మూలకారణాలు. వీటికి తోడు బీస్, చిక్కెళ్లు, క్యాబేజి, కాలిఫ్లవర్ శనగపిండి, మైదా ఎక్కువగా తీసుకోవడం, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, స్పీట్స్ వంటి కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉత్పత్తులు, బిస్కెట్లు, కారాలు, బజ్జీలు వంటి సూపర్ ఫుడ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవడం, గాలిని ఎక్కువగా మ్రింగడం, మలబద్ధకం, ఇంటెస్టిన్ అవరీ సిండ్రోమ్, హార్మోన్ల ఇంబాలెన్స్, డ్రైగుల కదలికల్లో మార్పులు కదలకపోవడం, ఫుడ్ ఎలర్జీలు, మితిమీరి ఆహారం తీసుకోవడం, కూల్ డ్రింక్స్, ఇన్ఫెక్షన్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల కూడా గ్యాస్ సమస్యలొస్తాయి. డ్రైగుల్లో ఉత్పత్తి అయ్యే గ్యాస్ లలో మిథేన్, హైడ్రోజన్ సల్ఫైడ్ వంటి వాయువులు ఎక్కువ తయారవుతాయి. లక్షణాలు: దీనివల్ల కడుపునొండుగా ఉన్నట్లు అనిపించడం ఆకలి లేకపోవడం, పెద్ద శబ్దాలతో త్రేస్సులు రావడం రావడం, కడుపు ఉబ్బరం పోవడం, పెద్ద శబ్దాలతో త్రేస్సులు రావడం, కడుపు ఉబ్బరం వల్ల ఛాతిలో మంట, తేస్సులు వల్ల ఊసిరావడంవలె అపాన వాయువులు ఎక్కువగా పోవడం, కడుపులో మంటో కుడిన చొప్పి రావడం, నోటిలో నీళ్లు ఊరడం, వికారం, వాంతులు, అజీర్తి, పుల్లని త్రేస్సులు, ఆహారం సహించక పోవడం, ఆహారం వాసన, రుచి సహించకపోవడం, మలబద్ధకం విలోపనాలు, గ్యాస్ ట్రబుల్ లక్షణాలు. దీన్నే డిస్టెన్సీయా అంటారు. ఊరగాయలు ఎక్కువగా తినడం చేయరాదు. నివారణ: సరైన వేళకు ఆహారం తీసుకోవాలి. నీరు ఆహారం మితంగా తీసుకోవాలి. టైమ్ ప్రకారం ఆకలి ఉన్నా లేకపోయినా వచ్చి కాయకూరలు, వండ్లు, ప్రకారం ఆకలి ఉన్నా లేకపోయినా వచ్చి కాయకూరలు, వండ్లు, పండ్లరకాలు తీసుకోవచ్చు. మసాలాలు, అయిల్ ఫుడ్స్, ఫ్లావోర్లు, వేపుళ్లు, చిప్స్, బియ్యం, అల్పాహారం, నియం ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం చేయరాదు అతి అసృద్ధాయకం, శరీరానికి సరిపడాని, మితిమీరిన ఆహారం తీసుకోకూడదు. కొన్ని పదార్థాలు గ్యాస్ ని

గ్యాస్ ట్రబుల్

ఫాస్ఫర్లు, ఎనాకార్బియం, సల్ఫర్, ఆర్సెన్ మందుల్ని శారీరక మానసిక లక్షణాల్ని బట్టి వైద్యపర్యవేక్షణలో వాడాల్సి ఉంటుంది. మజ్జిగలో జలకర్ర, ధని యలు, మెంతుపాడి, కొత్తిమీర చేసుకుని త్రాగవచ్చు. ఎక్కువ గ్యాస్ ట్రబుల్ ఉన్నవారు మజ్జిగలో శొంఠిపాడి, సోపు పొడి చేసుకొని త్రాగిన మంచిది. కడుపునొప్పి, వికారం ఉండే మజ్జిగలో వాముపాడి, అల్లం ముక్కల్ని పుడినా ఆకుల్ని నిమ్మరసాన్ని కలిపి వాడుకుంటే మంచిది. గృహవైద్యానికి మజ్జిగ చాలా మంచిది రాత్రిళ్లు పెరుగు వాడకుండా ఉంటే మంచిది. మధ్యాహ్నం పెరుగున్నంలో డ్రాక్స్ అరటి, ఆపిల్ పండ్ల ముక్కల్ని కలుపుకొని తినవచ్చు. మజ్జిగ పులుసు కూడా గ్యాస్ ట్రబుల్ కి బాగా పనిచేస్తుంది. సాధ్యమైనంత వరకు శరీరానికి సరిపడే ఆహార పదార్థాల్ని తీసుకుంటూ సరైన మార్పులు చేసుకుంటే గ్యాస్ ట్రబుల్ సమస్య రానేరదు. □

అలసిన కళ్లకు ఉపశమనం



నేత్రాలకు ఈ వ్యాయామంతో ఉపశమనం కలుగుతుంది. అలసటమొదలుకు? ఇక మొదలు పెట్టండి... జ్ఞానేశ్వర్, కుర్మీల్ కూర్మిని, మెడ, తల నిటారుగా పెట్టండి. భుజాల లిలాక్స్ డ్ మోడల్ ఉండాలి. ఎదురుగా ఉన్న భాలి గోడను చూడండి. ఓ క్షణం కళ్ల మూసి, తెరచండి. ఇలా పది రెక్కల రోజుకు రెండుసార్లు చేయాలి. నలు దిక్కులా: నిటారుగా కూర్చొని, భుజాల రిలాక్స్ డ్ గా ఉండండి. మెడ, తల కదిలించ కుండా కను బొమ్మలను కుడి వైపు తిప్పుండి. నిదానంగా సీలింగ్ వైపు, ఎడమ

ఫోకస్ చేంజ్..

కుడి చేతి నాలుగు వేళ్లనూ మూసి, చూపుడు వేలిని మీ కళ్లకు పది అంగుళాల దూరంలో ఉంచండి. ఆ వేలుపైనే పూర్తి దృష్టి పెట్టండి. నెమ్మదిగా వేలిని పక్కకు కదిలించండి. కానీ మీ చూపు మార్చకూడ దు. అదే డ్రెస్టిన్ లో దూరంగా ఉన్న ఏదో ఒక వస్తువుపై దృష్టి కేంద్రీకరించండి. ఇప్పుడు మళ్లీ చూపుడు వేలుపై దృష్టి మరల్చండి. నిదానంగా వేలిని కళ్ల దగ్గరకు తీసుకువెళ్లండి. మరలా దూరంగా ఉన్న వస్తువు చూడండి. ఇలా మూడుసార్లు చేయాలి. □

కాలసనని: తెలుసుకోవడం, తాజా కొబ్బరి తురుము - 3 అర కప్పులు, స్వీట్ కరెన్సెస్ మిల్క్ - 3 పావుకప్పులు, గుల్కందం - 2 టేబుల్ స్పూన్లు - ఒక టేబుల్ స్పూన్లు, నెయ్యి - మూడు టీ స్పూన్లు, ఎండు కొబ్బరి తురుము - 1 లింగ్ కోసం తగినంత, క్యారెట్ ముక్కలు - పావు కప్పు (మిక్సిలో వేసి మెత్తగా చేయాలి): ఆరెంజ్ ఫుడ్ కలర్ - కొద్దిగా, గ్రీన్ ఫుడ్ కలర్ - కొద్దిగా. తయారీ:..... తెల్ల లడ్డు.. స్ట్రా మిర బాణలిలో నెయ్యి వేసి కరిగాక క్యారెట్ ముద్ద వేసి పచ్చిమాసన పోయేవరకు చేయించి పక్కకు ఉంచాలి. 2. అదే బాణలిలో మరీ క్యాన్ నెయ్యి వేసి కరిగాక కొబ్బరి తురుము వేసి, సన్నటి మంట మీద దోరగా (రంగు మార్చకుండా) చేయించాలి.

రంగుల కోకోనట్ గుల్కంద్

కరెన్సెస్ మిల్క్ జత చేసి, ఆపకుండా కలపాలి. □ అంతులు విడుతుండగా, దింపి చల్లారనిచ్చాక మూడు భాగాలు చేయాలి. □ ఒక భాగం నుంచి కొద్దిగా చేతిలోకి తీసుకుని, మధ్య లో కొద్దిగా గుల్కంద్ ఉంచి లడ్డు మూడిదిగా చేసి, ఎండుకొబ్బరి పొడిలో దోర్చించి పక్కన ఉంచాలి (ఇలా తెలుపు లడ్డు సిద్ధం చేసుకోవాలి)



