



మంగళవారం న్యూఢిల్లీలో జాతీయ ఉత్తమ నటుడు అవార్డు రాష్ట్రపతి ముర్ము నుంచి అందుకుంటున్న అల్లు అర్జున్, దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే పురస్కారం అందుకుంటున్న వహీదా రెహమాన్

సినీ శిఖరంపై అర్జున్, వహీదా

శాఖీయ ఉత్సవంటాడు పురస్కారం అందుకున్న అల్లు అయ్యన్
దాదానాహెడ ఫాల్కే పురస్కారగ్రహీత వహీదా రెహమాన్
పలపురు నబీలీగంజ్ శాఖీయ చలనచిత్ర పురస్కారాల అందించిన రాష్ట్రపతి మున్న
ఆరీఆరీఆరీ చిత్రానితి స్వెయ్ అవాన్ స్వీకరించిన రాజమహేన్
ఉత్సవనటిగా అలియాభట్, ఉత్సవ గేయరచయితగా చంద్రబాన్

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 17, ప్రభుత్వవార్త: 69వ జాతీయ ఫిలిం అవార్డుల ప్రధానోత్సవం మంగళవారం అట్టుహసంగా జరిగింది. ఢిల్లీలోని విజ్ఞాన్ భవన్ వేదికగా సాగిన ఈ వేడుకలో వివిధ కేటగిరీలలో అవార్డులు పొందిన నటీనటులను ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా జాతీయ ఉత్తమ

‘కోడికత్తి’ కేసు విచారణపై

8ವಾರಾಲು 'ಸ್ವೈ'

విజయవాడ, అక్టోబరు 17. ప్రభాతవార్తాప్రచురించి: సీఎం జగన్ విపక్షనేతగా ఉన్న సమయంలో ఆయనకు విశాఖ కమిటీలో హత్తూరుల్లో ఒక అరుదువచ్చు కోడి కత్తితో హత్తూరుల్లో చేసాడు. విశాఖ ఎన్ఐఐ కోర్టు పరిధిలో విచారణలో ఉన్న ఈ కేసులో మంగళవాడలో ఏ ఏ హైకోర్టు కీలకతగా జరిగి చేసింది. ఈ కేసు విచారణపై స్టే విధించింది. విచారణను ఎనిమిది వారాల పాటు నిలిపివేయాలని ఏ ఏ హైకోర్టు ఆదేశించింది. ఈ కేసును విజయవాడ ఎన్ఐఐ కోర్టు పరిధిలోంచి విశాఖకు మార్చి చేసారు. ఈ కేసుకు సంబంధించి రాజకీయ కుట్రకేణం లేదని ఎన్ఐఐ విచారణ నివేదనను కోర్టు ఆదర్శపాలించి, ఈ కేసులో లోతైన విచారణ జరపాలన్న బీజేపీవన సీఎం జగన్ విజయవాడ ఎన్ఐఐ కోర్టు బీజేపీవన దాఖలు చేసారు. ఎన్ఐఐ కోర్టు ఈ బీజేపీవన తోసి వ్యర్థింది. ఈ అంశాన్ని ఉత్తించిస్తూ సీఎం జగన్ ఏ ఏ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. తనకు హత్తూరుల్లో ఘటనపై లోతైన విచారణ జరపాలని కోరారు. విశాఖ విమానాశ్రయంలో తనకు కైడక్రితో దాడి ఘటన కేసులో లోతైన దర్యాప్తు దాడి చేసిన అభ్యర్థనను ఎన్ఐఐ కోర్టు తిరస్కరించడాన్ని సీఎం జగన్ ఈ బీజేపీవన కోరికగా ప్రస్తావించారు. తన బీజేపీవన కీలకంగా దాడిలో కుట్రకేణం ఉందని, లోతైన దర్యాప్తు జరపాలని విజయవాడలోని ఎన్ఐఐ పరిధిలో బీజేపీవన చేసారు. అన్ని అంశాలను కచ్చితంగా పీడీసీ తీసుకుకుందామని ఎన్ఐఐ అభియోగపత్రం దాఖలు

» 2



యశ్వంతపూర్-బీదర్ మధ్య
కొత్త ఎక్స్‌ప్రెస్

గుంతకల్లు రైల్వే, అక్టోబర్ 17 ప్రభాతవార్త:
రాష్ట్రంలోని రూరల్ సీమ జిల్లాల మీదుగా, (కొత్తూరు నిర్మించిన గుల్బర్గా-బీదర్ రైలు మార్గం మీదుగా) యశ్వంతపూర్- బీదర్- యశ్వంతపూర్ల మధ్య కొత్తూరు రైలు సర్కిల్ నునున నిర్వహించేందుకు రైల్వే హౌస్ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. యశ్వంతపూర్ బీదర్ రైలు ప్రతి శనివారం రాత్రి 11:15 గంటలకు యశ్వంతపూర్ నుంచి బయల్దేరి, ధర్మవరం తెల్లవారు జామున 3:55/4:00 వాడి ఉదయం 12:25/30, గుల్బర్గా 11:10/15, బీదర్ లకు ఆదివారం మధ్యాహ్నం 1:30 గంటలకు చేరుకుంటుంది. తిరుగు ప్రయాణంలో బీదర్ నుంచి యశ్వంతపూర్ కు వెళ్లే నెంబర్ 16578 వీక్షీ ఎక్స్ ప్రెస్ రైలు ప్రతి ఆదివారం మధ్యాహ్నం 2:30 గంటలకు బీదర్ నుంచి బయల్దేరి, గుల్బర్గా రాత్రి ఉదయం 05:00/05, వాడి 05:50/55, ధర్మవరం ఆర్దరాత్రి 12:05/10, యశ్వంతపూర్ కు సోమవారం తెల్లవారుజామున 4:00 గంటలకు చేరుకుంటుంది. ఆత్మాభిమతి జర్నల్స్ యాంత్రిక, సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో రూపొందించిన ఎలెక్ట్రానిక్ బోకీలతో ప్రారంభించిన కానుకల శత రైల్వే మార్గ మధ్యంత్రా యలవంక, గోపాంధ్రవారు, పిండిపూర్లం, అనంతపురం, గుం

చంద్రబాబు క్యాష్ పిటిషన్స్

'సుప్రీం' తీర్పు విజర్వు

ఎపి ప్రభుత్వం తరపున ముకుల్ రోహట్టి,
బాబు తరపున హరీష్ సాల్వే సుబ్బర్, వాదనలు

విజయవాడ, అక్టోబరు 17, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి:
 సిగరెట్ స్వామి చేసుకున్న కొద్దిదేవులచేలాలంటూ ఏపీ
 ఏపీవక్రనేత చంద్రశేఖరుల దాఖలు చేసిన స్పెషల్
 డివిజన్ డిప్యూటీ సెక్షన్ డాక్టర్ అత్యధికార న్యాయస్థానం
 తీర్పును రిజర్వు చేసింది. జ్యుస్టిస్ అనిరుద్ధదాస్,
 జ్యుస్టిస్ జైలా ఎం.ప్రదేవరత్న కొడిసిన దృత్యానుసరిత
 వాదనల చంద్రశేఖరులు, సీనియర్ తరపు న్యాయవాదుల
 ఎదురువాదనల ముగిసాయి. ఏపీ ప్రభుత్వం తరపున
 సీనియర్ న్యాయవాది ముకుల్ డోహాడ్రి, చం
 ద్రశాఖ తరపున హరీష్ సాల్వే వాదనల
 చేపట్టింది. జరుగుతున్న వాదనల విషయ నుప్రీం
 కోర్టు దృత్యానుసరిత న్యాయ రిజర్వు చేసింది. చంద్ర
 శాఖ తరపున సీనియర్ న్యాయవాది హరీష్
 సాల్వే వర్చువల్గా వాదనల విస్తూస్తూ చట్టను
 రక్షించే న్యాయ సదుపాయ వర్తింపజేసే ఆంధ్రప్ర
 దేశం తీర్పులను ఉటంకించారు. 2019 నాటి
 శాశివతి కండ్లకోర్టు కేసు, 1964 నాటి రత్నలీల
 కేసులను ప్రస్తావించారు. ఎన్నికల ముందు రాజ
 కీర్తి కక్ష న్యాయాధిపులకు అవకాశం ఉంటుంది.
 రాజకీయ కక్ష న్యాయాధిపులను నిరోధించేందుకు
 17వ ఉంది. ఈ సెక్షన్ లోకపాటీ రాజకీయంగా
 చేపడిన అవకాశం ఉంటుంది. ఆధారాల సేకరణ
 చేయడం సరైన పద్ధతిలో జరుగుతుందనే న్యాయ
 తీర్పు. తీర్పులు. రిమాండ్ రిపోర్టు, కొంటుల అప్పీ

దపిల్లు మొత్తం ఆరోపణలతో నిండి ఉన్నాయి. విద్యకై నేలంతా విచారించడం తమ హక్కువల్ల ప్రభుత్వ భావిస్తోందన్నారు. కోర్టు నిశ్చయం దృఢమైతే చంద్రబాబును మద్దతులతో డెయిల్ జిన్నా లని కోరారు. సీఎడీ తరపు న్యాయవాది రోహిణి వాదిస్తూ అవినీతి నిరోధక చట్టం కిందకేసులు పెట్టేసినందుకు ఐసీసీ సీక్రెట్ ప్రకారం కూడా విచారణలో ఆలస్యం ప్రత్యేక కోర్టులకు ఉండుమని న్నారు. అవినీతి కేసులను విచారించేందుకు ప్రత్యేక కోర్టులు ఏర్పాటు చేసారు. అవినీతి నిరోధక చట్టం కింద ముందున్న చర్యలు చేపట్టాలన్నారు, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రత్యేక కోర్టులు ఏర్పాటు చేసారు. న్యాయవ్యవస్థపరిశీలన సంబంధించి విచారణ లేదు, ప్రత్యేక కోర్టుకు సంపుటకై న్యాయవిచారణ ఉండవచ్చు. రూ. 100ల కోట్ల అవినీతి జరిగినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నప్పుడు సెక్షన్ 422 సీఆర్ టీ కింద ఏలా కేసు కాన్స్ చేయగలమని వాదించారు, జరుపుకుంటు వాదనలు విన్న తరువాత ధర్మాసనం తీర్పు ఇవ్వాలని చెప్పమన్నట్లు వెల్లడిచింది.

పైలరీనెట్ కేసులో చంద్రబాబును విచారణ జరిగే పరకు లెదన్న చేయకండి: పైలరీనెట్ కేసులో చంద్రబాబు దాఖలు చేసిన ముందున్న డెయిల్స్ ను సమీక్షించే ముగ్గేశ్వరం విచారణ జరిపింది. ఈ కేసును శుభవారానికి వాయిదా

బెయిలు పిటిషన్‌పే హాకోర్లు విచారణ 19కి వాయిదా

సిఎం జగన్ ఆస్తుల కేసు

ವಿಚಾರಣೆ ಡಿಸೆಂಬರ್ 11ಕ್ಕೆ ವಾಯಿದಾ

ప్రజాతాపద్రు ప్రధాన ప్రతినిధి హైదరాబాద్, ఆగస్టు 16: ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నైవేదిక జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఆశ్రమాన్ని కేసుకు సంబంధించి ఈశ్వర్‌పేటలో వెంటనే డ్రైగ్రెడ్‌లోకి అప్పల అటాచ్‌మెంట్ తిరిగిస్తూ హైకోర్టులో మంగళవారం విచారణ జరిగింది. విచారణలో భాగంగా న్యాయస్థానం నుంచి తీసు వచ్చిన అంతాపాపాపై విచారణ జరిపింది. అందులో మొదటగా వాన్‌పిక్ కేసులో జగన్, సీనియర్‌లకు ప్రవాహి తదితరుల అప్పల అటాచ్‌మెంట్ ఉత్తర్వులు సవరిస్తూ ఆఫీసరేట్ ట్రిబ్యునల్ ఇచ్చిన ఉత్తర్వును ఆఫీసర్‌పై విచారణ జరిగింది. అందు

తరం ఉడితేపాటు నిమ్మకర్ణ ప్రాచీన కంపెనీలు
వేసేన అట్టికర్ణ పూర్వక విచారణ జరిపింది. ఈ
కర్ణకర్ణ వాణిజ్య కేసులో ఇప్పటి వరకు ప్రసిద్ధి
కర్ణకర్ణ పెండింగ్లో ఉంది, నవంబర్ 6న
సుప్రీంకోర్టులో ఇదే కేసుపై విచారణ ఉంది
తెలంగాణ పూర్వకర్ణ న్యాయాధిపతి తెలిపారు.
ఇది వాణిజ్య కేసులో ఆర్జీలు ఇప్పుడు విచారణ
జన పూర్వకర్ణ డిసెంబర్ 11కు వాయిదా వేసారు
కత్తెపాటు వెబ్సైటుపైంది. ఈలోగా న్యాయ
కోర్టులో తేలిక మెన్స్ డిమాండ్ ని న్యాయాధిపతి
లపై పూర్వకర్ణ సూచించింది. మరేవైపు జనపాటు
కర్ణకర్ణ

నిదీది, ఈడీ కేసుల విచారణ వెంటనే చేపట్టాలి. నిదీకేర్యును అడీనిదానిని కోరుతుంటే హఠాత్తుగా కోరీర్యు జడీవలదానిని చేసిన ప్రజాజనీకరణ జన పీడీవనన నంబంబింబి తెలంగాణ ప్రాకీర్ణకరణఅడీశాలు జాకీ చేసింది. ఏడీ సింం జనజనాకామసుల కేసులలో అనంబిడి ఎన్నికరణకీర్ణకలపిడీవననవరంబింబి మరిసిని విరణ్ లకీ వరణ్ దానిలచేయాలని మాడీ ఎంబి చేగ్గడి హఠాత్తుజగీర్యును ప్రాకీర్ణ అడీనింబింబి చేపట్టినది అనంబరనన మాపులు, చేర్పులు చేసీ వరణనకరణకీర్ణకలపిడీవనన తెలిసింది.

‘ములాఖత్‌ల కుదింపు అక్రమం’



మంగళవారం జైళ్లశాఖ డివిజి రవి కిరణ్ కు వినతిపత్రం అందజేస్తున్న టిడిపి నేతలు

క్రిళ్లశాఖు డివిజికి ఉమ్మడి

తూర్పుగోదావరి జిల్లా
నీడిపే నేతల వినితిపత్రం
నూడే తూర్పుగోదావరి జిల్లా బ్యూరో, అక్టోబర్ 17
నాణ్యత: తెలుగునాట పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులు
చంద్రబాబు నాయుడుకి ఇష్టమైన లీగ్ ములా
తనను కుదించడంపై టీడీపీ నేతలు తీవ్ర
ప్రతిస్పందన వేసారు. చంద్రబాబు తన కేసుల్లో
కేసులను న్యాయ విధానం చేయకుండా చూసే
రకావేదం ప్రస్తుతం అధికారాల్లో బిడ్డ
లీగ్ ములాబాబు అధ్యక్షులు పెట్టిన

సంక్షుభిత ఇజ్రాయేల్ కు
నేడు బెడెన్

పాపాంగ్లీ, అక్టోబరు 17: హమానీ దామలతో దర్శనమైన ఇశ్రాయేలీ అమెరికా అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ పర్యటించనున్నారని, బుధవారం ఆయనను ఢిల్లీ వద్ద పర్యటించు వెక్స్ నున్నట్లు శ్రేణులారం ఆయనను చీంపింది. అంతంతరం ఆయన జోబైన్ కి హాట్ వెస్ నున్నట్లు తెలిపింది. అక్కడ ఈజిప్ట్, పాలస్తీనా, జోర్డానియా దేశాధినేతలతో సమావేశం కానున్నట్లు తెలిపింది. హమానీ క్రూరమైన తీవ్రవాద దాడికి ఎదుర్కొంటున్న ఇశ్రాయేలీ ప్రజలను బలమైన మద్దతును ప్రదర్శించడమే బైడెన్ పర్యటన ప్రధాన ఉద్దేశ్యమని శ్రేణులారం అధికారి ప్రకటించినట్లంది. అలాగే తరువలి చేపట్టబడిన పర్యటనపై ఇశ్రాయేలీ ప్రజల పుర్రులనున్నట్లు వెల్లడించింది. అక్కడి నుంచి అధ్యక్షుడు జోబైన్ గాజాధాని అమ్యున్ క వెతరాలిని తెలిపింది. అక్కడ జోబైన్ రాజా అబ్దుల్లా ఈజిప్ట్ అధ్యక్షుడు మహ్మద్ సీస్ వీ అలీ-నీ, పాలస్తీనా అధ్యక్షుడు మహ్మద్ మూడి అబ్బాసీతో సమావేశమవుతారని వెల్లడించింది. పాలస్తీనా ప్రజల గౌరవం, స్వేచ్ఛయన్న యాధిక్యత హమానీ ప్రతిబింబించడం బైడెన్ దాని ఈ భేటీలో పునరుద్ధరించనున్నట్లు తెలిపింది. అలాగే గాజాలోని మానవతా సంక్షోభ నివారణ



గురంగిరి వచ్చినప్పుడు పెద్దగిరిలో అంతఃకముండు బైదెన్ ఈజిప్ట్ అధ్యక్షుడితో పాటు ఇంకో ప్రధాన పాపముగడ జేరు ఆల్-సూదానీతో ఫోన్లో వర్తనముచేసెను. హుమన్ దాది తర్రాఫ్ ఆ ప్రాంతంలోని ఒక స్త్రీకుతులర్లు ఆరా తీసారు. పరిస్థితులు మరల దిగజాతమునా వర్తలు తీసుకుంటున్నట్లు ఆయన దేశాంతివేతలు వెల్లడియ్యారు. గాజోలో మానవతల నంక్షోగ్గో, దాని నివారణకు వర్తకాశ్శునమిల ననయ్యంగుతో చేపమునకు వర్తలపైగా వర్తల నాలు. మరోపైపు హుమన్ విలిజియ్యకు అందాని చిరు. స్త్రీను ఇరానీకు మాత్రం బైదెన్ హర్తలను తీపు ఆగ్రహం తెప్పించే అంతగా మరలంది. వర్తలపైపు గాజోలో బంధించి విడివిడెట్టాలిల వర్తకాశ్శునమిల ప్రధాన కార్యదర్శి అంటోనీయె గురంగిరి హుమన్తల విజ్ఞప్తి చేసారు.

8 మంది ఎర్రచందనం స్త్రీగర్లు అరెస్టు 2



ఎంపీ బెయ్యసాయిరెడ్డి మంగళవారం న్యూఢిల్లీలో కేంద్ర ఆర్థికమంత్రి సీతారామన్‌తో భేటీ దృశ్యం

సినీ శిఖరంపై అర్జున్, వహీదా

➤ మ నటుడిగా ఎంపికైన అల్లు అర్జున్ రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము చేతుల మీదుగా అవార్డును అందు కున్నారు. పుష్ప సినీమాకు గాను ఆయన ఈ అవార్డును స్వీకరించారు. తెలుగు సినీ చరిత్రలో ఈ పురస్కారం దక్కించుకున్న తొలి తెలుగు నటుడిగా చరిత్ర సృష్టించారు. అలాగే, ఉప్పెన చిత్రానికి గాను బుచ్చిబాబు, ఉత్తమ సంగీత దర్శకుడుగా పుష్ప సినీమాకు గాను దేవిప్రి ప్రసాద్, జీబీఎం విభాగంలో ఆర్ఆర్ఆర్ సినీమాకు గాను నేపథ్య సంగీతానికి కీరవాణి, ఉత్తమ కొరియోగ్రాఫీకి డ్రేమ్ రజ్జీక్, ఉత్తమ స్పెషల్ ఎఫెక్ట్స్ కి ఆర్ఆర్ఆర్ సినీమాకు గాను శ్రీనివాస్ మోహన్, ఉత్తమ షే బ్యాక్ సింగర్‌గా అర్ ఆర్ఆర్ సినీమాకు గాను కాలభైరవ, స్టంట్ కొరియోగ్రాఫీకి కింగ్ సోలమన్ అవార్డులు అందుకున్నారు. అంతేకాకుండా బెస్ట్ పాపులర్ సినీమా కేటగిరీలో ఎంపికైన ఆర్ఆర్ఆర్ సినీమాకు గాను రాజమౌళి సైపల్ అవార్డును అందుకున్నారు. అలాగే, కొండవీలం పాటకు ఉత్తమ గేయ రచయితగా చంద్రబోస్ జాతీయ అవార్డు అందుకున్నారు. ఉత్తమ విమర్శకుడిగా ఎంపికైన తెలుగు సాహితీవేత్త పురుషోత్తమా చాద్యలు కూడా ఇదే వేదికగా అవార్డు అందుకున్నారు. ఇక ఉత్తమ నటి కేటగిరీలో గంగుభాయి సినీమాకు అలియా భట్, మిమీ సినీమాకు కృతి సనన్ సందయితగా అవార్డులు అందుకున్నారు. ఉత్తమ సహాయ నటి విభాగంలో ద కశ్మీర్ పుల్చీ సినీమాకు చల్లపి జోషి, ఉత్తమ సహాయ నటుడుగా మిమి సినీమాకు వంకణ్ త్రిపాఠి, ఉత్తమ దర్శకుడు విభాగంలో గోదావరి సినీమాకు నిల్ తే మహేశన్ అవార్డులు అందుకున్నారు. బెస్ట్ ఫీచర్ ఫిలింగా రాత్రిల్, దసందీ, ఉత్తమ పిల్లల చిత్రంగా గాంధీ అండ్ కో, ఉత్తమ మేకప్ అర్టిస్టా గంగుబాయి కలియాయాడి సినీమాకు గాను ప్రీతిశిల్ సింగ్ డిసాజా అవార్డులు అందుకున్నారు. అలాగే, బెస్ట్ ఫీమల్ షేపార్క్ సింగర్ విభాగంలో ఇరవీస నిహల్ సినహల్ నటుడుగా గాను శ్రీయా ఘోషల్, ఉత్తమ కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్ కేటగిరీలో వీరా కపూర్, ఉత్తమ ఎడిటింగ్ విభా గంలో సంజయ్ లిలా భస్మాలీ అవార్డులు అందుకున్నారు. కాగా, జాతీయ ఉత్తమ నటుడిగా అవార్డును రాష్ట్రపతి ముర్ము చేతుల మీదుగా అందుకోవడం తనకెంతో గర్వంగా ఉందని అవార్డును స్వీకరించిన అనంతరం అల్లు అర్జున్ పేర్కొన్నారు. అలాగే, జాతీయ ఫిలిం అవార్డుల ప్రదానోత్సవం వేదికగా దాదా సాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డును సీనియర్ నటి వహీదా రెహమాన్ అందుకున్నారు. స్టాండింగ్ ఒపేషన్ నడుమ ఆమెకు రాష్ట్రపతి ఈఅవార్డును అందజేశారు. దీంతో వహీదా భావోద్వేగానికి గురయ్యారు.

‘కోడికత్తి’ కేసు విచారణపై 8వారాలు ‘స్టే’

➤ చేసినది పిటిషన్లో జగన్ పేర్కొన్నారు.నిందితుడు త్రినివాసరావుకు నేర చరిత్ర ఉన్నా ఆ విష యాన్ని పట్టించుకోకుండా క్యాంటీన్ నిర్వాహకుడు విషల్తోకి తీసుకున్నారున్నారు.కుల్ల కోణం తేల్చేం దుకు మరింత తొక్కిన విచారణజరపాలని కోరారు.ఎన్ఐఎకోర్టు జూజ్ 25న ఈ పిటిషన్‌ను కొట్టి వేసింది.ఈ నేపథ్యంలో ఆయన పిటిషన్‌పై ఏపీ హైకోర్టు విచారణను చేపట్టిందిఈ కేసులో కోర్టుల దాఖలు చేయాలని ఎన్ఐఎకు హైకోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. విచారణను ఆరువారాలకు హైకోర్టు వాయిదా వేసింది.

SINGAM KUIL GREEN TUESDAY										ROSA DEAR SUPER TUESDAY									
DrawDate on:17/10/23										DrawDate on:17/10/23									
DAY - SINGAM SERIES Dr No:209					DAY - KUIL SERIES Dr No:209					DAY - ROSA SERIES Dr No:209					DAY - DEAR SERIES Dr No:209				
1st Prize Rs.100000/- 358474					1st Prize Rs.100000/- 426980					1st Prize Rs.100000/- 164242					1st Prize Rs.100000/- 683935				
2nd Prize Rs.7000/- 35991					2nd Prize Rs.7000/- 44402					2nd Prize Rs.7000/- 53456					2nd Prize Rs.7000/- 24627				
3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-				
00567 08952 12505 29651 37594					05468 16079 21482 24379 27851					07517 13631 23202 41630 44505					01134 06839 09490 46099 55197				
42581 51558 61010 78924 95642					32853 41037 74026 87091 92461					46538 56917 58148 81672 89115					77413 90660 93183 93317 95933				
4th Prize Rs.200/-					2516 2791 5069 5222 5471 5586 5752					0744 0864 1663 1808 2495 2669 3338					0109 1256 2195 2431 5670 5694 5865				
0328 0363 0622 1847 3858 3913 4036					7147 7727 8063					3926 8388 8440					7457 9372 9793				
5903 8231 9400					5th Prize Rs.100/-					0971 2502 2524 4086 5419 5664 6876					5th Prize Rs.100/-				
5th Prize Rs.100/-					0197 0933 2000 2258 3497 6113 6230					7222 7798 9931					1868 2210 2299 2939 7723 8065 8494				
7608 7733 7965					7309 7493 8783					0591 2502 2524 4086 5419 5664 6876					9256 9272 9519				
6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-					0591 2502 2524 4086 5419 5664 6876					6th Prize Rs.50/-				
0049 1821 3424 4256 6572 8580 9520					0041 1322 2729 4375 5991 7215 9078					0037 1537 2999 4061 5750 7212 8641					0164 1714 3155 4811 5518 7157 8393				
0244 1832 3536 4505 6980 8591 9661					0118 1317 2797 4592 6007 7253 9149					0073 1713 3043 4101 5766 7274 8642					0178 1938 3175 4826 5597 7222 8458				
0398 2023 3542 4738 7003 8702 9665					0131 1390 2877 4699 6035 7726 9459					0251 1758 3048 4185 5791 7357 8745					0280 1976 3193 4926 5655 7248 8685				
0470 2071 3553 4801 7105 8878 9704					0368 1524 2994 4709 6051 7868 9541					0288 1869 3171 4241 5845 7388 8851					0347 1977 3506 4944 5665 7280 8763				
0550 2133 3568 4840 7242 8955 9751					0434 1616 3094 4762 6190 7902 9716					0335 1944 3178 4273 5850 7750 8972					0546 2152 3513 4990 5682 7304 8897				
0591 2255 3726 4869 7463 8966 9806					0503 1677 3305 4765 6211 8025 9744					0400 1957 3218 4277 5983 7873 9098					0566 2322 3606 5040 5997 7575 9627				
0836 2483 3830 5029 7720 9041 9816					0574 1710 3644 4807 6274 8038 9768					0433 2026 3224 4781 6015 7941 9163					0577 2358 3688 5119 6219 7662 9361				
0916 2550 3990 5048 7832 9057 9946					0586 1822 3714 5118 6367 8058 9835					0483 2251 3384 4902 6056 7984 9335					0725 2366 3712 5135 6341 7751 9453				
1064 2729 3941 5366 8100 9072 9959					0740 1912 3728 5170 6447 8256 9917					0503 2285 3505 4942 6137 8000 9904					0872 2606 3845 5185 6428 7811 9657				
1101 2986 3946 5450 8220 9145 9973					0902 2126 3850 5496 6544 8388 9935					0509 2548 3695 4999 6262 8034 9928					0948 2614 3903 5282 6448 7878 9846				
1293 3074 3981 5575 8241 9247					1029 2183 4016 5497 6577 8343					0692 2695 3843 5136 6629 8087					0985 2618 4011 5385 6544 8011				
1352 3112 3990 5698 8249 9248					1070 2211 4154 5599 6631 8471					0725 2697 3846 5269 6641 8128					1070 2640 4036 5392 6782 8327				
1537 3170 4040 6212 8296 9326					1129 2455 4182 5634 6631 8742					0922 2974 3946 5301 6864 8142					1179 3035 4363 5471 7014 8332				
1632 3189 4052 6342 8319 9459					1154 2502 4201 5748 6830 8878					1137 2909 4040 5626 6946 8396					1212 3046 4690 5441 7081 8348				
1780 3410 4236 6352 8436 9500					1176 2520 4281 5848 6831 9073					1425 2997 4056 5677 6971 8454					1217 3149 4696 5458 7085 8381				
THANGAM VAIKAM CHANCE TUESDAY										NALLANERAM MANI CHANCE TUESDAY									
DrawDate on:17/10/23										DrawDate on:17/10/23									
DAY - THANGAM SERIES Dr No:209					DAY - VAIKAM SERIES Dr No:68					DAY - NALLANERAM SERIES Dr No:209					DAY - MANI SERIES Dr No:68				
1st Prize Rs.100000/- 464100					1st Prize Rs.50000/- 527421					1st Prize Rs.50000/- 813814					1st Prize Rs.50000/- 351386				
2nd Prize Rs.7000/- 14978					2nd Prize Rs.7000/- 30305					2nd Prize Rs.7000/- 99081					2nd Prize Rs.7000/- 42592				
3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-				
05305 30336 35364 37534 56703					08591 21303 24969 34116 37724					02975 13654 19452 24144 36902					01098 21249 28480 36770 62394				
86449 87228 88095 90708 93946					63687 76471 84636 95474 98834					45070 63361 63371 68313 73792					65772 72689 84373 88338 89113				
4th Prize Rs.200/-					1662 2897 2902 4415 5385 6345 7649					1463 1956 2518 3750 5281 5611 5780					0497 0888 3820 6512 6537 6627 7146				
0968 3112 4244 4349 6262 7535 7592					7742 7964 8813					6122 8252 9168					7798 8145 9257				
8195 9151 9301					5th Prize Rs.100/-					1567 2188 2799 3815 4081 4286 6441					5th Prize Rs.100/-				
5th Prize Rs.100/-					0228 0323 1930 2079 3086 3550 6027					7051 7939 8054					1226 1489 1928 2798 3680 3911 4464				
0159 2858 2877 4009 4299 4965 5074					7246 7429 9737					6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-				
5823 6477 9517					6th Prize Rs.50/-					0021 2044 4195 5273 6056 7373 9182					0006 1635 3269 4721 6576 7763 8970				
6th Prize Rs.50/-					0095 1624 2828 4028 5359 7215 9061					0209 2121 4120 5286 6072 7463 9229					0085 1893 3401 4757 6588 7886 9064				
0033 1315 2725 4445 5831 7506 9180					0131 1737 2895 4049 5457 7239 9208					0318 2222 4335 5632 6294 7527 9230					0184 1915 3489 4935 6591 8080 9424				
0167 1471 3041 4552 5915 8126 9232					0372 1678 2947 4241 5578 7288 9286					0502 2280 4336 5475 6351 7585 9391					0376 2047 3539 4951 6826 8112 9268				
0341 1453 3196 4602 5910 8197 9326					0529 2395 2950 4384 5713 7382 9466					0503 2280 4336 5475 6351 7585 9391					0376 2047 3539 4951 6826 8112 9268				
0445 1561 3480 4686 5969 8266 9395					0529 2395 2950 4384 5713 7382 9466					0503 2280 4336 5475 6351 7585 9391					0376 2047 3539 4951 6826 8112 9268				
0542 1648 3522 4778 6150 8268 9407					0599 2357 3062 4460 5994 7444 9568					0964 2071 4563 5566 6733 7763 9644					0444 2242 3879 5077 7004 8165 9541				
0766 1672 3655 4848 6157 8380 9486					0645 2370 3254 4508 6095 7548 9615					1015 2715 4622 5574 6788 7800 9605					0583 2405 3929 5641 7052 8168 9671				
0927 1938 3746 4908 6243 8395 9616					0648 2434 3335 4518 6149 7707 9677					1025 2868 4638 5586 6901 7969 9717					0746 2610 4106 5485 7101 8416 9713				
0932 2052 3917 5066 6906 8612 9922					0728 2454 3335 4518 6149 7707 9677					1070 3184 4753 5626 6937 8247 9770					0884 2629 4122 5522 7148 8430 9815				
0940 2146 4030 5138 7035 8763 9990					0841 2471 3502 4666 6262 8141 9890					1494 3392 4823 5638 6941 8037 9778					1228 2753 4142 6138 7249 8522 9874				
0980 2270 4089 5265 7204 8792					0925 2479 3553 4974 6356 8195					1644 3431 4831 5800 6944 8426					1029 2753 4142 6138 7249 8522 9874				
1069 2360 4092 5331 7226 8928					1700 2639 3690 5011 6542 8274					1677 3443 4879 5859 7009 8697					1303 2777 4376 6201 7276 8667				
1106 2411 4215 5602 7283 8952					1319 2670 3645 5013 6565 8497					1731 3976 4960 5865 7072 8703					1354 2814 4387 6401 7288 8772				
1286 2472 4352 5640 7396 9066					1426 2703 3656 5022 6562 8605					1740 4066 5221 5886 7119 8894					1411 2892 4621 6531 7521 8743				
1303 2689 4390 5649 7499 9128					1474 2806 3900 5159 6894 8971					1903 4097 5265 6042 7237 9066					1466 3003 4688 6572 7533 8820				
KUMARAN VISITMOON MOON TUESDAY										SWARNAXMI LION CORAL TUESDAY									
DrawDate on:17/10/23										DrawDate on:17/10/23									
DAY - KUMARAN SERIES Dr No:209					DAY - VISITMOON SERIES Dr No:209					SWARNAXMI SERIES Dr No:209					DAY - LION SERIES Dr No:68				
1st Prize Rs.50000/- 746900					1st Prize Rs.50000/- 538216					1st Prize Rs.50000/- 241918					1st Prize Rs.50000/- 94110				
2nd Prize Rs.7000/- 34166					2nd Prize Rs.7000/- 63917					2nd Prize Rs.7000/- 85530					2nd Prize Rs.7000/- 95491				
3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-				
05488 21391 48859 49288 57395					03000 10936 28953 33821 34125					17306 17644 39459 41435 52690					16741 27240 27483 38695 49569				
58934 62322 72631 75476 80871					35390 44233 59012 69479 90602					52916 63689 74499 96327 96636					49784 51623 62532 73923 84777				
4th Prize Rs.200/-					0110 1354 2153 4964 5269 5605 5702					1654 2046 2477 4426 4843 5392 5486					1643 2017 3591 4339 5497 7295 7462				
0422 0433 1301 2053 2412 3741 4073					8300 9208 9916					6749 8278 8925					7847 8242 9518				
5168 7304 8770					5th Prize Rs.100/-					1148 1436 2059 2277 4874 5154 7398					0070 0518 1828 2116 2472 3154 4090				
5th Prize Rs.100/-					0249 0106 6330 1798 2356 2409 2837					7957 8349 9707					4512 7289 8262				
1295 1885 3436 3889 4224 4769 5288					6th Prize Rs.50/-					0005 1736 2831 4670 5890 7715 9206					6th Prize Rs.50/-				
8879 8977 8779					0040 1851 2858 4356 5623 7577 9243					0140 1898 3165 4861 6407 7720 9235					0115 2996 3720 5180 6467 7583 8903				
6th Prize Rs.50/-					0295 2032 3010 4372 5845 7627 9295					0174 1900 3355 4953 6468 7866 9396					0317 2098 3821 5207 6469 7817 9041				
0052 1139 2514 3936 5613 7225 8338					0566 2069 3278 4565 5857 7966 9364					0284 1992 3431 4991 6511 7894 9464					0409 2130 3837 5307 6563 7826 9208				
0132 1217 2641 4046 5875 7235 8586					0638 2110 3630 4634 6231 8100 9449					0301 1993 3457 5047 6596 7998 9654					0597 2306 3692 5441 6639 7830 9429				
0400 1289 2685 4082 5911 7275 8649					0806 2217 3697 4744 6297 8343 9545					0357 2051 3466 5052 6680 8276 9718					0717 2580 3898 5490 6676 7912 9550				
0426 1327 2812 4321 5972 7356 8753					1041 2263 3862 4837 6310 8401 9868					0362 2125 3480 5064 6630 8332 9821					0746 2590 4073 5629 6963 8324 9594				
0568 1387 2859 4365 6121 7497 8972					1204 2218 3894 4837 6310 8401 9868					0445 2130 3529 5291 6734 8379 9896					0171 2787 4098 5798 6790 8044 9722				
0695 1546 2990 4430 6191 7649 9091					1453 2275 3938 5123 6635 8722 9923					0593 2303 3730 5609 7046 8500 9941					1282 2873 4188 5833 6820 8523 9793				
0701 1554 3004 4519 6228 7862 9193					1468 2579 4083 5252 7080 8935					0690 2404 3836 5638 7060 8511					0320 2998 4375 5990 6927 8600 9976				
0773 1617 3092 4775 6332 7910 9483					1586 2598 4101 5385 7057 8939					0797 2465 3901 5790 7150 8971					1329 3156 4449 6010 7205 8604 9979				
0810 1684 3196 4800 6359 8036 9677					1675 2733 4162 5460 7172 9050					0927 2555 4006 5812 7169 8984					1338 3162 4612 6116 7283 8651				
0830 2176 3225 4802 6412 8106 9714					1748 2764 4281 5518 7208 9078					1069 2670 4265 5868 7202 9047					1800 3240 4815 6250 7454 8694				
0852 2206 3313 4999 6553 8112					1785 2783 4282 5617 7231 9161					1635 2783 4270 5888 7692 9167					1869 3639 4821 6389 7468 8742				
0922 2279 3360 5091 6771 8124															1938 3651 4858 6452 7493 8846				
0931 2470 3573 5100 6802 8178																			
0959 2484 3793 5402 7003 8258																			
0988 2505 3883 5609 7146 8335																			

నేటి అలంకరణ

శ్రీ మహాలక్ష్మిదేవిగా దుర్గమ్మ



“లక్ష్మీం క్షీర సముద్రరాజ తనయాం శ్రీరంగ ధామేశ్వరిం దాసిభూత సమస్తదేవ వనితాం లోకైక దీపాంకురాం శ్రీమన్మంద కటాక్ష లబ్ధ విభవద్రుష్టాంధ్ర గంగాధరాం త్యాం త్రిలోక్య కటుంబిసీం సరసిజాం వందే ముకుందప్రియాం”

దసరా శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలలో 4వ రోజున శుక్రవారం కమలాను రెండు చేతులతో ధరించి, వరద హస్త ముద్రలను ప్రదర్శిస్తూ, ఇరు దిశలా గజరాజులు సేవిస్తుండగా శ్రీమహాలక్ష్మీ రూపంలో అమృతాన్ని పంచుతున్నారు. మహాలక్ష్మీ దేవి సర్వమంగళకారిణి. ఐశ్వర్యప్రదాయిని. అష్టలక్ష్మల సమిష్టి రూపమే మహాలక్ష్మి. ఈ తల్లి క్షీరాబ్ధి పుత్రిక. చంద్రుని సహోదరి. శ్రీహరి పట్టపూడి. దోలాసురుడనే రాక్షసుడిని సంహరించిన దేవత. శ్రేష్ఠతయంలో ఈమె మధ్య శక్తి. ఈ దేవిని ఉపాసిన ఫలితాలు శీఘ్రంగా కలుగుతాయని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ‘యాదేవీ సర్వభూతేషు లక్ష్మీరూపేణ స రిన్హితా’ అంటే అన్ని జీవులలోను ఉండే లక్ష్మీ స్వరూపమే దుర్గాదేవి అని చందీసప్తశతి చెబుతోంది. కాబట్టి శరన్నవరాత్రులలో మహాలక్ష్మీదేవిని పూజిస్తే సర్వమంగళ మాంగళ్యాలు కలుగుతాయి.

అలంకారం : అమృతానిని నెమలి పింఛం వర్షం లేదా నీలి రంగు వర్షం పట్టుబీరతో అలంకరిస్తారు.**మంత్రం:** “ఓం శ్రీం ప్రాం క్షీం మహాలక్ష్మీ స్వాహా” అనే మంత్రాన్ని 108 సార్లు జపించాలి. ఎరుపు రంగు పూలతో, లక్ష్మీ స్తోత్రాలు పఠిస్తూ లక్ష్మి యంత్రాన్ని పూజించాలి.

నైవేద్యం: శ్రీమహాలక్ష్మీదేవి అమృతానికి పూర్ణాలు నివేదన చేయాలి. -జట్టిప్రోలు సటరాజుమహర్, ప్రభాకర్ వార్త, విజయవాడ

నేడు అట్ల బతుకమ్మ

బతుకమ్మ సంబురాల్లో ఐదవ రోజు తంకిడు, గుసుగు, బంతి, చెమంతి తదితర పూలను నాలుగు ఎత్తుల్లో పేర్చి, గౌరవ్వును వాటిపై పెడతారు.

ఈ రోజు నైవేద్యం : పరిపిండితో చేసిన అట్లు



బరువు తగ్గించే అపరాజిత టీ

పూలు.. వీటినే కళ్ళం పూవులు అంటారు. పీ ప్లవర్ టీ అని కూడా అంటారు. దీనిని ఆయుర్వేదంలో విరివిగా వాడుతుంటారు. వీటితో వీ కాచుకుని తాగడం అపరాజిత పూలు.. వీటినే కళ్ళం పూవులు అంటారు. పీ ప్లవర్ టీ అని కూడా అంటారు. దీనిని ఆయుర్వేదంలో విరివిగా వాడుతుంటారు. వీటితో వీ కాచుకుని తాగడం అపరాజిత పూలు.. వీటినే కళ్ళం పూవులు అంటారు. పీ ప్లవర్ టీ అని కూడా అంటారు. దీనిని ఆయుర్వేదంలో విరివిగా వాడుతుంటారు. వీటితో వీ కాచుకుని తాగడం అపరాజిత

నియంత్రించ దంలో సాయ పడుతుంది. మధుమేహం ఉన్నవారికి, వచ్చే అవకాశంఉన్న వారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

♦ దీనిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని ఫ్రీరాడికల్స్ ని నిరోధిస్తాయి.

అక్రిడిని కూడా తగ్గిస్తాయి.

♦ వీటిలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి.

ఈ టీని తాగడం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది.

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

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

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

సానుకూలంగామెలుగుతూ..

రెండోది భర్త నుంచి సాయం తీసుకోండి.

♦ ఇంటిపట్టునే ఉండే మహిళలు పనులన్నీ సొంతంగా చేసుకోవడమే తప్ప భర్త పిల్లలకు చెప్పడం తక్కువ అందువల్ల మీ భర్తకు ఇంటి పనులు చేతకాకపోవచ్చు లేదా చేయాలనే ఆలోచన రాకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు నిమగ్నాలు, కోవతాపాలు పడకంటే మీలోక్కర్తే చేయడం వల్ల శారీరకంగా, మానసికంగా అలసిపోతున్న సంగతి విడమర్చి చెప్పండి.

కుమిలిపోమే బదులు భాగస్వామిలో పంచుకోండి. ఒంటరిగా కంటే ఇద్దరు కలిసి ఆలోచించినప్పుడు పరిష్కారం సులువుగా లభిస్తుంది. అంతే కంటే ముందు ఊరట, ఓదార్పు దొరుకుతాయి.



జీవితంలో ఓ అసంతృప్తి దానికి దూరమవుతుంది సేవను మార్గంగా ఎంచుకున్నారని నిర్భలా మరలి. నలుగురికీ సాయపడటంలో ఉన్న ఆనందం ఆర్థమయ్యాక దాన్నే అలవాటుగా చేసుకున్నారు. మత్స్యమితం లేని పిల్లలకు, అనాథలకు అమ్మగా, విద్యార్థులకు టీచరమ్మగా.. ఆమనరాన్ని బట్టి ఆయా పాత్రలోకిదిగిపోతున్నారు. తన సేవా ప్రయాణం. ఆవిడ మాటల్లోనే..

మాది అనంతపురం డిప్యూటీ పూర్తికాగానే 1999లో పెళ్లి చేసేశారు. మావారు పురుషోత్తమ మురళీకృష్ణ నిర్మాణ రంగంలో ఉన్నారు. నేను చదివించి సివిల్ ఇంజనీరింగ్ విభాగమే కావడంతో పైచదువులకు ప్రోత్సహించారు. ఆయన సహకారంతోనే ఎంట్రీ వరకూ చదివా. అన్నీ విషయాలూ అంతే సాఫీగా సాగిపోతే జీవితమెందుకు అవుతుంది? పెళ్లి ఎట్టా గడుస్తున్నా పిల్లలు కలగలేదు. బాధ, అసంతృప్తి కమ్మేశాయి. దీనికితోడు చుట్టూ ఉన్నవాళ్ళ నుంచి నూటిపోటీ మాటలతో బయటపడటానికి ఓ స్వచ్ఛంద సంస్థలో చలంటీర్ గా చేరా. మత్స్యమితం లేని, ఆటిజం లక్షణాలున్న పిల్లలు ఆక్కడ ఆశ్రయం పొందేవారు. ఉదయం వెళితే సాయంత్రం వరకూ ఆక్కడే! వారితోనే ఉండేదాన్ని. దాంతోపాటు వీలు కుదిరినప్పుడల్లా చిన్నచిన్న సేవా కార్యక్రమాలూ చేస్తుండేదాన్ని. అవన్నీ చాలా సంతృప్తినిచ్చేవి. ఆ చిన్న పిల్లల ప్రేమో, వాళ్ళ తల్లిదండ్రుల ఆశీర్వాదమో తెలియదు కానీ.. పెళ్లైన ఏడేళ్లకు 2006లో బాబు పుట్టాడు. నేను చేసిన సేవకు ప్రతిఫలమే ఈ అద్భుతానికి కారణమనుకున్నా. అందుకే వాటిని కొనసాగించాలని నిర్ణయించుకున్నా.

బాబు పుట్టేనాటికి ఇంజనీరింగ్ మాత్రమే చేశా. అందుకే భారీగా సేవా కార్యక్రమాల చేయడం నా ఉద్దేశం కాదు. నా ఆర్థిక పరిస్థితికి తగ్గట్టుగా వీలైనంత వరకూ సాయమందించాలనుకున్నా. అందుకోసమే ఉద్యోగంలోనూ చేరా. తెలిసిన వారు ఆపదలో ఉన్నా. ఆర్థిక సాయం అవసరమైనా సాధ్యమైనంత సాయమందించడానికి ప్రయత్నించేదాన్ని. ఉద్యోగం చేస్తూనే ఎంట్రీ చేశా. పూర్వయ్యాక స్థానిక ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో ప్రొఫెసర్ గా చేరాను. ఆ సమయంలో నా డిపార్ట్ మెంట్ లో సెమిస్టర్ కి ఇద్దరు బోధకుల పేద విద్యార్థులను ఎంపిక చేసుకుని వారి చదువు పూర్తయ్యే వరకు ఆర్థిక సాయం అందించాను. సింగిల్ పేరెంట్ ఉన్న, ఆర్థికంగా వెనకబడిన వారిని ఎంచుకుంటా. వారంతా ఇప్పుడు మంచి స్థానాల్లో ఉన్నారు. మా దగ్గర టీసీ, ఎస్సీ హాస్టల్ లో పిల్లలకు చదువులో సాయం అవసరమనిపించింది. నా విద్యార్థులను పోగుచేసి వారితో వాళ్ళకు ట్యూషన్లు చెప్పించేదాన్ని. ఇప్పటికీ దాన్ని కొనసాగిస్తున్నా. వాళ్ళే ఉన్నత చదువులు, ఇతర విషయాల్లో ఏమైనా సాయం అవసరమైతే చేస్తుంటా. నేను చేస్తున్న సేవను గమనించి బయట నుంచి విరాళాలు మొదలయ్యాయి. పేదలకు అవసరమైన సామాగ్రి వస్తువులు వగైరా అందిస్తుంటా. వీరి

సమాచారం ఇప్పేవారికి నేను వందేది హుందీలో డబ్బుతో సమానం. అవసరం అన్నవాళ్ళకే వెళ్ళాలి అని చెబుతా. వీటన్నింటినీ సరైన దారిలో వినియోగించడానికి వేదిక అవసరమని నిత్యసన్నిధి భారతిబుల్ బ్రస్స్ ఏర్పాటు చేశా. **కరోనాతో కొత్తదారి...** సొంత డబ్బుతో 18 మందిని చదివించా. లాక్ డౌన్ లోనూ పేదలు, ఉపాధి కోల్పోయిన వారికి ఆహారం అందించా. ఆ సమయంలో మా వారూ కొవిడ్ బారిన పడ్డ సేవల్ని కొనసాగించా. నెలకు సరిపడా సరకులు స్వయంగా ప్యాకింగ్ చేసి పంపేదాన్ని. వదో తరగతి విద్యార్థులకు పుస్తకాలు, గ్రంథాలయాల ఏర్పాటు చేస్తున్నా. ప్రస్తుతం నెలకు సుమారు రూ. 60 వేల వరకూ ఖర్చు చేస్తున్నా. విరాళాల కన్నా సొంతంగా పెట్టేదే ఎక్కువ. కరోనా సమయంలో ఓ యువతి ఇంటికొచ్చింది. తను సినీనాట థియేటర్ లో స్టేజర్. పని లేక వస్తులతో నా దగ్గరకొచ్చింది. సాయం చేయగానే కాళ్ళమీద పడిపోయింది. పుట్టినిల్లూ కూడా లేని తనను అమ్మలా ఆదరుకున్నానని ఏడుస్తూ చెప్పింది. అప్పుడొచ్చిందే పుట్టినిల్లు ఆలోచన. నా సేవా పరిధిని మరింత విస్తరించే ఆలోచన కలిగించింది ఘటన. ఒంటరి



అనాథలకు అమ్మగా, విద్యార్థులకు టీచరమ్మగా..



మహిళలకు ఆశ్రయమిస్తూ వారికి సచ్చిన దాంట్లో శిశుజీవులని వాళ్ళ కాళ్ళ మీద వాళ్ళ నిలబడేలా చేయడం ఉద్దేశం. భవనం ప్రస్తుతం నిర్మాణంలో ఉంది. సేవకు అటంకమని ఉద్యోగం మానేశా. విహెచ్ డి కూడా పూర్తింది. మావారి సంస్థలో సాయం చేస్తున్నా. బదులుగా ఆయననుంచి కొంత తీసుకుంటా. వేడుకల సమయంలో ఆయనిచ్చినవీ. అమ్మమ్మమ్మ బంగారం కొనుక్కోమనిచ్చిన వాటిని బ్రస్సుకే తీయాలి. డబ్బు, వస్తువులు, అన్నదానం.. ఇవే కాదు వృద్ధాశ్రమాలు, పేద అమ్మయిల్లో ధైర్యం నింపుతుంటా. ఆత్మహత్యల వరకూ వెళ్ళినవారిని కాపాడటం సంతృప్తినిచ్చే విషయం. మోటివేషన్ క్లాసులూ తీసుకుంటుంటా. బ్లడ్ క్యాంపేలు నిర్వహించే వనిలోనూ ఉన్నా. ఇంత చదివీ.. ఇలాంటి కార్యక్రమాలెందుకు, ఉద్యోగం చేస్తే డబ్బులోస్తాయి కదా అంటుంటారు. వాళ్ళతో.. నాకు ఒక్కడే బాబు. ఇంకోరకర పుడితే ఇద్దరికీ ఖర్చు చేయాలి. ఈ సేవా కార్యక్రమాలే నా రెండో బిడ్డని జబాబిస్తా. నా నుంచి సాయం పొందిన వారిని కోర్కోతనే తీసుకున్న సాయాన్ని వాళ్ళకు వీలైనట్టుగా ట్యూషన్లు చెప్పడం, ఆశ్రమాలకు వెళ్లి గడపడం.. ఇలా తోచిన విధంగా సాయపడవనే !

మెడ నొప్పికి నివారణోపాయం

నలభ యేళ్లు దాటిన స్త్రీలలో చాలామంది మెడ, నడుము, తుంటి నొప్పులతో అవ్వ పడటం చూస్తుంటాం. ఇలాంటి సమస్యలంటే శలభాసనాన్ని ప్రయత్నించి అల్లి పొందండి..

ఎలా చేయాలి.. భోగ్లా పడుకోవాలి. ఊపిరి మెల్లగా తీసుకుని

కొంతమంది అమ్మాయిలు ఏ సీజన్ లోనైనా జీన్స్ ధరించడం మానరు. వారానికి నాలుగైదు రోజులు డెనిమ్ దగ్గరకు వెళ్ళకండా ఉండలేరు. ఇటువంటి డెనిమ్ గన్న కొనకొన్నా లిట్టాలు చెబుతున్నారు. నిపుణులు జీన్స్ ధరించినప్పుగదల్లా కొత్తగా కనిపించేదెలాగో వివరిస్తున్నారు.

సలభ యేళ్లు దాటిన స్త్రీలలో చాలామంది మెడ, నడుము, తుంటి నొప్పులతో అవ్వ పడటం చూస్తుంటాం. ఇలాంటి సమస్యలంటే శలభాసనాన్ని ప్రయత్నించి అల్లి పొందండి..

ఎలా చేయాలి.. భోగ్లా పడుకోవాలి. ఊపిరి మెల్లగా తీసుకుని

జీన్స్ వేస్తున్నారా ?



ప్రత్యేకంగా నిలపాలి. నందర్బానికి తగినట్టుగా బుట్ట ఎంపిక ఉండాలి. క్యాజువల్ లుక్ కనిపించాలంటే రెగ్యులర్ ఫిట్ జీన్స్ తో లోపర్స్ లేదా స్లీకర్స్ ఎంపిక జాగుంటుంది. ఇంకో వెస్ట్రన్ లుక్ కోసం స్కిన్నీ బ్రాండ్ జీన్స్, ఖోలాపురీన్ సమస్యతాయి. అప్సెర్వేట్ స్లిమ్-ఫిట్ జీన్స్, బ్లాక్ మ్యూల్స్ సరిపోతాయి. సాయంకాలం పార్టీకి బాల్ టీ లేదా స్కిన్నీ బ్రాండ్ జీన్స్ ఖోలాపురీన్ అదిరిపోతాయి. నలుపు వర్గ ఇష్టమైన వారికి బ్లాక్ జీన్స్ గులాబీ లేదా లేత ఆకుపచ్చని వర్షం టాప్ ఆకర్షణీయంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. కొందరికి బ్రెట్ జీన్స్ వేసుకోవడం ఇష్టం ఇటువంటివారు బ్రెట్ జీన్స్ కనిపించాలంటే దీనిపై పడులైన టాప్ వేసుకోవాలి. నాజాకుగా ఉండాలంటే మాత్రం బిగ్గెన టాప్ వేసుకోవాలి. మ్యాట్ల దీనిపై వర్షం వేసేవరకూ దీన్ని కొనసాగించాలి. దేవీమీదా ఫోకస్ పెట్టలేకపోతున్నా అనిపించినా దీన్ని ప్రయత్నించొచ్చు. దీన్ని కూర్చోనైనా, పడుకోనైనా చేయొచ్చు. తర్వాత నెమ్మదిగా వదులుతూ ఒకసారి పొట్ట కదలికలను గమనిస్తే, మరోసారి ఛాతి పొంగడం, హార్యనుల్లో

కేంద్రీకరించకుండా శరీరమంతా పరమకునేట్లు చూడండి. నుదురు కూడా కింద ఆనించి, రెండు కాళ్ళూ దగ్గరగా పెట్టుకోవాలి. రెండు చేతులూ శరీరానికి దగ్గరగా తీసుకొని ఉండి, అరవేతులను తొడల కింద పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు మెల్లగా రెండు కాళ్ళూ ఒకేసారి పైకి లేపాలి. కాళ్ళను ఎంతవరకూ పైకి లేపగలిగితే అంతవరకూ లేపి, వది నుంచి ముప్పై క్షణాల వరకు అలాగే ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి. ఇలా మూడు నుంచి ఆరుసార్లు చేయండి.

ప్రయోజనాలు... ఈ ఆసనం వల్ల నడుం కింది భాగానికి దృఢత్వం చేకూరుతుంది. నడుం నొప్పి రాదు. తొడల కండరాలకు బలం చేకూరుతుంది. తుంటి నొప్పి తగ్గుతుంది. ఈ నొప్పులు లేనివాళ్ళు చేస్తే భవిష్యత్తులో రాదు. పొత్తికడుపు వద్ద చేరిన కొత్త తగ్గుతుంది. వెన్నెము దృఢమవుతుంది. కండరాలు బలపడతాయి. మెడ భాగానికి బలం చేకూరి మెడనొప్పి రాదు. ఎవరు చేయకూడదు? నడుము, వెన్నె నొప్పులు మరీ ఎక్కువగా ఉన్నవారు, వెన్నెముక బెదిరినవారు శలభాసనం చేయకూడదు.

మారడంపైనే ఉంటుంది. వేరే ఆలోచనలేమైనా వస్తున్నా దీనిపైనే దృష్టి పెట్టాలి. మనసు తేలిక పడేవరకూ దీన్ని కొనసాగించాలి. దేవీమీదా ఫోకస్ పెట్టలేకపోతున్నా అనిపించినా దీన్ని ప్రయత్నించొచ్చు. దీన్ని కూర్చోనైనా, పడుకోనైనా చేయొచ్చు. తర్వాత నెమ్మదిగా వదులుతూ ఒకసారి పొట్ట కదలికలను గమనిస్తే, మరోసారి ఛాతి పొంగడం, హార్యనుల్లో

ఆందోళన పని పట్టేయండి !



స్థితికి రావడంపై దృష్టిపెట్టాలి. ఇది ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని. ఒక్కోసారి అనుకుని భయం, ఆందోళన ఊపిరి ఆదనవ్యవస్థలకుచేస్తుంది. ఆపుడిది బాగా పనిచేస్తుంది. ఇవన్నీ సాధారణ ఆందోళనను దూరం చేస్తాయి. ఆ స్థాయి దాని రోజువారీ కార్యకలాపాలు, నిద్రకు భంగం కలిగించడం, ప్రతికూల ఆలోచనలను పెంచడం వంటి తీవ్ర పరిస్థితులు కనిపిస్తే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించడం తప్పనిసరి.

ఈ కాలంలో ఆస్తమా సమస్య?

వర్షకాలంలో చాలామందిని వేధించే సమస్య ఆస్తమా. వాతావరణంలో మార్పులతో శ్వాసకోశ వ్యాధులు పెరిగే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా ఉబ్బసం అటాక్ అయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మారుతున్న సీజన్ లో ఆస్తమా రోగులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యులు చెబుతారు. అక్షణాలను సకాలంలో గుర్తీస్తే ఆస్తమాను నివారించుకోవచ్చు.

ఇలా చేస్తే దగ్గు, జలుబు ఈజీగా తగ్గుతుంది.. చిటికెడు పసుపును నీళ్లలో వేసి మరిగించి ఆ ఆవిరిని రోజూ పదిసార్లు పట్టాలి. పాలు, మిరియాల పొడి పసుపు కలిపి మరిగించి రాత్రి పడుకునే ముందు తాగి, ముక్కు ముఖానికి విక్స్



వేపరవే పట్టించి దుప్పటి తలమీద వరకు కప్పకుని పడుకుంటే ఉదయం లేవగానే ఎంతో రిలీఫ్ గా ఉంటుంది. ఆకుల రసం తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే జలుబూ గొంతు నొప్పి దగ్గు త్వరగా తగ్గుతాయి. **జలుబు లేకపోయినా పొడి దగ్గు.. ఎందుకు? ...** శరీరంలో నీరు సరిపోక ఒట్లో వేడి చేసినప్పుడు ఇలా దగ్గు వస్తుంది. ఇలా వచ్చే దగ్గు వెంటనే తగ్గదు. కా ఉప్పు నీళ్ళ గొంతుకూ పుక్కిరించడం, మిరియాల కషాయం, లేదా వెచ్చటి తెనె, నిమ్మరసం కలిపిన నీరు లాంటివి కొంత ఉపశమనాన్ని కలిగించవచ్చు. ఇక దాహం వేసినప్పుడల్లా ఆశ్చర్య చేయకుండా శరీరానికి సరిపడా నీళ్ళ తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. **ఉబ్బసం వ్యాధిని లదువులో పెట్టుకోవడం ఎలా... ?** కొన్ని రకాల వండ్లు, కూరగాయలు ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా ఉబ్బసం వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. విటమిన్ సి, ఈ, డెటాకెరోటీన్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, మెగ్నీషియం, సెలినియం, ఒమేగా 2 ఫ్యాటీ 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

కొన్ని మళ్ళుల వెనిగరేసు పొడిపత్రం పై తీసుకొని ముఖం, మెడ, చేతులకు రుద్దండి దుమ్ము, ధూళి తొలగి చర్మం మృదువుగా చూడుతుంది.

