

SHRIRAM CITY
MONEY WHEN YOU NEED IT MOST

SHRIRAM CITY UNION FINANCE
50,00,000

మీ ప్రస్తుత వ్యాపార అభివృద్ధి కొరకు రుణాలు

సంప్రదించండి
040-30915112
కలెక్టర్ ప్లాంట్
www.shriramcity.in

గుజరాత్ కు తప్పిన ముప్పు

■ ఒమన్ వైపు మళ్లిన వాయు తుఫాన్
■ గుజరాత్ లో కొనసాగుతున్న హై అల్ట్రా
■ తీరప్రాంత జిల్లాలకు భారీ వర్ష సూచన

9

గగన వీధిలో మన స్టేషన్

■ భారత్ కు సొంతంగా అంతరిక్ష కేంద్రం
■ ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నట్లు ఇస్రో ప్రకటన
■ గగనయాన్ తర్వాత దృష్టిసారినైపును చైర్మన్ శివన్
■ మాడ్యూల్ రూపంలో భారత స్పేస్ స్టేషన్!

9

మూడుతరాలుగా దక్కని హక్కు

■ ఖమ్మం జిల్లా కొణిజిల్లల్లో
180 మంది రైతుల అరిగోస
■ 370 ఎకరాలకు పట్టాలకోసం ఎక్కని మెట్టులేదు
■ సీలింగ్ చట్టం సాకుతో హక్కు ప్రాతిపదికన అధికారులు

ధర్మగంట
4

పార్లమెంటులో నేత కేక

- లోక్ సభలో ఉపనేతగా కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి
- రాజ్యసభలో ఉపనేతగా బండా ప్రకాశ్
- విపలుగా లోక్ సభలో బీబీపాటిల్, రాజ్యసభలో సంతోష్ కుమార్
- రాష్ట్ర సమస్యలపై కేంద్రాన్ని నిలదీద్దాం
- మన హక్కులను సాధించుకుందాం
- పార్టీ ఎంపీలకు సీఎం కేసీఆర్ పిలుపు

లోక్ సభాపక్షనేతగా నామా • ఎన్నుకున్న టీఆర్ఎస్ పీఠీ



గురువారం టీఆర్ఎస్ పార్లమెంటులో సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న ముఖ్యమంత్రి కే చంద్రశేఖరరావు. చిత్రంలో ఎంపీలు కేకవేసినప్పుడు, కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి, బండా ప్రకాశ్, బడుగుల లింగయ్య యాదవ్, మూలో కవిత కూడా ఉన్నారు.



హైదరాబాద్, నమస్తే తెలంగాణ: తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి (టీఆర్ఎస్) పార్లమెంటులో పార్టీ నేతగా రాజ్యసభ సభ్యుడు, సీనియర్ నేత కేకేశ్వరరావు, లోక్ సభలో టీఆర్ఎస్ పక్ష నాయకుడిగా ఖమ్మం ఎంపీ నామా నాగేశ్వరరావు ఎన్నికయ్యారు. గురువారం టీఆర్ఎస్ పార్లమెంటులో పార్టీ సమావేశం పార్టీ అధ్యక్షుడు, ముఖ్యమంత్రి కే చంద్రశేఖరరావు అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ నెల 17 నుంచి ప్రారంభం కానున్న పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో ఆను సరించాల్సిన పూర్వహంపై ఈ సమావేశంలో చర్చించారు. పార్లమెంటు, లోక్ సభాపక్ష నేతలను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. లోక్ సభలో పార్టీ ఉపనాయకుడిగా మెదక్ ఎంపీ కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి, విపిగా జహీరాబాద్ ఎంపీ బీబీపాటిల్ ను ఎన్నుకున్నారు. రాజ్యసభలో టీఆర్ఎస్ పక్ష ఉపనేతగా బండా ప్రకాశ్, విపిగా సంతోష్ కుమార్ ఎన్నికయ్యారు. వీరి ఎన్నిక విషయాన్ని అధికారికంగా తెలియజేస్తూ పార్లమెంటులో వ్యవహారాలశాఖ మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషికి టీఆర్ఎస్ అధ్యక్షుడు కేసీఆర్ లేఖరాశారు. ఈ సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ మాట్లాడుతూ, పార్లమెంటు సమావేశాల్లో పార్టీ ఎంపీలు ఆనుసరించాల్సిన వైఖరిపై దిశ

నిర్దేశం చేశారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల మధ్య ఏ విధమైన సంబంధాలు ఉంటాయో.. ఆదేవిధమైన సంబంధాలు ఇకపై కొనసాగిద్దామని అన్నారు. కేంద్రం నుంచి రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధులతో పాటు, హక్కులను సాధించుకుందామని చెప్పారు. రాష్ట్ర హక్కుల సాధనకు పోరాడటంలో ఎప్పుడూ ముందుండాలని పార్టీ ఎంపీలకు సూచించారు. కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న పార్టీలు అన్ని రాష్ట్రాలను సమానంగా చూడాలి ఉండగా.. వారి పార్టీలు అధికారంలో ఉన్న రాష్ట్రాలపట్ల ఒక తీరుగా, ఇతర

మగతా 5వ పేజీలో

నేడు మహారాష్ట్రకు ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్

కాళేశ్వరం ప్రారంభోత్సవానికి సీఎం ఘడ్కర్ ను ఆహ్వానించనున్న కేసీఆర్

హైదరాబాద్, నమస్తే తెలంగాణ: ముఖ్యమంత్రి కే చంద్రశేఖరరావు శుక్రవారం మహారాష్ట్రకు వెళ్లనున్నారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు ప్రారంభోత్సవానికి మహారాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి దేవేంద్ర ఘడ్కర్ ను ఆహ్వానించడానికి ఉదయం 10.20 గంటలకు హైదరాబాద్ నుంచి బయలుదేరి ముంబై రాజ్ ఘాట్ వరకు చేరుకుంటారు. మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు మహారాష్ట్ర సీఎం అధికార నివాసమైన వర్షకు వెళ్తారు. ఈ నెల 21న జరిగే కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు ప్రారంభోత్సవానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరుకావాలని ఘడ్కర్ ను సీఎం కేసీఆర్ స్వయంగా ఆహ్వానిస్తారు.

ఈఎస్ఐ చెల్లింపు వాటా రేటు తగ్గింపు

- 6.5 శాతం నుంచి 4 శాతానికి కుదించిన కేంద్రం
 - ఉద్యోగి వాటా 1.75% నుంచి 0.75% కి తగ్గింపు
 - యాజమాన్యం వాటా 4.75% నుంచి 3.25 శాతానికి
 - 3.6 కోట్ల మంది ఉద్యోగులు, 12.85 లక్షల మంది యజమానులకు లబ్ధి
- మగతా 9వ పేజీలో

it's on Sangeetha 45th Anniversary Sale

★ మీ కొత్త ఫోనుకు మా వంతు డబ్బు ★

అదనంగా ₹2,000 క్యాష్ బ్యాక్

24 నెలల ఖచ్చితమైన లిట్రాక్ 5G
12 నెలల డ్యూయేట్ ప్రొటెక్షన్
6 నెలల ప్రీమ్ రిఫ్లెక్సివ్
30 రోజుల సెలెక్షన్ ప్రొటెక్షన్

NOW AVAILABLE

OnePlus 7
Go Beyond Speed
Snapdragon 855, up to 8 GB + 256 GB
48 MP + OIS, UltraShot
Dual stereo speakers powered by Dolby Atmos

realme 3 Pro
6GB RAM | 6.3" 1080x2340 pixels | 4045mAh Li-Ion

SAMSUNG Galaxy A70 | A50 | A20
Ready. Action!

Moto G6 Plus (6GB/64GB)
₹23,999
NOW ONLY @ ₹12,999

1 EMI FREE ప్రతి స్మార్ట్ ఫోన్ కు

HDFC BANK UP TO ₹14500 CASHBACK
We understand your world
on HDFC Bank Debit & Credit Cards

సంగీత Sangeetha
PIONEER THEN, LEADER FOREVER

45 YEARS | 9 STATES | 600 STORES | 30 MILLION DELIGHTED CUSTOMERS

Feedback/suggestions: support@sangeethamobiles.com | SangeethaMobilesIndia | T&C: www.sangeethamobiles.com | Customer Care No: 080-49387000

airtel 4G

HDFC Life
Sur utha, ke jiyai!

ఇప్పుడు మొబైల్ రీచార్జ్ తో పాటు లభిస్తుంది ₹4 లక్షల జీవిత బీమా

మొట్టమొదటిసారి, ₹249 రీచార్జ్ తో మీకు లభిస్తుంది HDFC లైఫ్ యొక్క ₹4 లక్షల జీవిత బీమా. కాబట్టి, ఎయిర్ టెలికామ్ లో పాటు వ్రక నెల కేవలం మొబైల్ రీచార్జ్ చేయండి. మీ కుటుంబ భవిష్యత్తుకు కూడా రక్షణ కల్పించండి.

నేడే ₹249తో రీచార్జ్ చేయండి

అన్ లిమిటెడ్ కాల్స్
2 GB/రోజుకు
28 రోజులు

LIFE INSURANCE

అంటి ఎయిర్ టెలికామ్ HDFC లైఫ్ గ్రామ్ ఇన్సూరెన్స్ (RNR055/05) యొక్క వర్గం పాలిసీ. అంటి ఎయిర్ టెలికామ్ యొక్క ₹249తో కేవలం ₹2000 మాత్రమే అందించినప్పుడు HDFC లైఫ్ గ్రామ్ రీచార్జ్ ఇన్సూరెన్స్ ప్లాన్ కింద చేరుకుంటారు. మరింత సమాచారం కోసం 0800-0000000 లేదా 0800-0000000 పిలువండి. పాల్గొనే అంటి ఎయిర్ టెలికామ్ కస్టమర్ సాంబంధం.

విడుదలైన యాక్టివేషన్
అంటి ఎయిర్ టెలికామ్ లో
మిగతం పరికరాలకు
ఇంటి టెలికామ్ సాంబంధం ఇన్సూరెన్స్ ప్లాన్

పిల్లలు స్కూలుకు వెళ్తున్నారా?

కఠినసంగర

పాఠశాలలు ప్రారంభమయ్యాయి. పుస్తకాలు, స్కూలు బ్యాగులతో అంతటా సందడి నెలకొంది. పిల్లల్ని స్కూలుకు పంపించే క్రమంలో తల్లిదండ్రులు తప్పకుండా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చిన్న చిన్న పాఠశాలల్ని జరగకుండా చూసుకుంటే పిల్లల ఆరోగ్యం, చదువు బాగుంటుంది.

- వర్షాకాలంలో కాలు బయట పెట్టాలంటే పిల్లలకు చాలా గమ్యత్తుగా ఉంటుంది. చలాకీగా ఉండి పిల్లలైతే స్కూల్ కారిడార్స్, కాంపోండ్లలో ఎల్లప్పుడూ పరిగెడుతూ ఉంటారు. ఇలాంటి సమయంలో జారిపడిపోకుండా వారికి మంచి గ్రేప్ ఉన్న షూలు వెయ్యాలి.
- ఈ వర్షాకాలంలో స్కూలుకు వెళ్ళాక, ప్లే గ్రౌండ్లో ఇతర ప్రదేశాల్లో ఉన్నప్పుడు దోమలు కుట్టుకుండా పిల్లలపై బట్టలపై నాలుగు చుక్కలు గుడ్డ నైట్ ఫ్యాట్రీల్ కోట్ - ఆన్ వేయాలి.
- మంచి రెయిన్ కోట్, గోడుగు ఈ రెండింటిలో ఏ ఒక్కటి లేకుండా కూడా పిల్లల్ని బయటకు పంపవద్దు. గాలితో కూడుకున్న భారీ వర్షం కురిసేటప్పుడు మాత్రం గోడుగు కన్నా రెయిన్ కోట్ ఉపయోగించడం మంచిది.
 - పిల్లల బట్టలను, టవల్స్ను పొడిగా ఉంచాలి. వాడిన బట్టలను, సాఫ్టులను ఎప్పటికప్పుడు ఉడికి ఆరేయాలి. టవల్స్ను పొడిగా ఉంచాలి.
 - వర్షాకాలం ఆహారం తీసుకునే ముందు చేతులు కడుక్కునేలా ప్రోత్సహించాలి. హ్యాండ్ కర్బిస్ వెంట ఉంచాలి. ముక్కు, ముఖం తుడుచుకోవాలి వస్త్ర కచ్చితంగా కర్బిస్ వాడేలా చూడాలి.



అచ్చు అమ్మలాగే..!

సంతూర్ మమ్మీల్లాగా ఉండాలనుకునే పిల్లలు కోరికల్లు.. మరి అమ్మలా చీర చుట్టి.. అమ్మలాగే పెద్ద పెద్ద గొంతు.. సంప్రదాయంగా ఊటిలు.. అచ్చు అమ్మలాగే తయారవ్వాలనుకునే అమ్మాయిలు బోలెడు.. ఇద్దరూ మ్యాచింగ్.. మ్యాచింగ్ అంటూ తిరుగాలని.. అన్ని చోట్లా అమ్మతో సమానంగా సందడి చేయాలనుకుంటున్నారు పిల్లలు.. అందుకే తల్లికూతుళ్ల ఫ్యాషన్ ఈ వారం మీ కోసం ప్రత్యేకంగా..

1 వెస్ట్రన్ లుక్ కోసం ఈ డ్రెస్ వేయాలి. ఇద్దరికీ సీమ్ ఫ్యాబ్రిక్స్ ని ఉపయోగించండి. మల్లీ కలర్ నెట్ ఫ్యాబ్రిక్ తీసుకొని.. సెల్ఫర్ కలర్ రాసిల్లో తీసుకొని పువ్వుల్లా కుట్టి రెండు గొంతు మీద అటాచ్ చేశాం. పైన మాత్రం తెల్లని సీక్వెన్స్ వర్క్ వచ్చిన ఫ్యాబ్రిక్ ని ఎంచుకున్నాం. కాకపోతే అమ్మకు బటర్ ఫ్లే స్లీవ్స్ ఇచ్చాం. కూతురికి మాత్రం ఒక వైపు అది కూడా ఆరెంజీ కలర్ నెట్ తో లేయర్లుగా స్లీవ్ జతచేశాం. ఇక ఇద్దరికీ యెల్లో కలర్ సాఫ్ట్ నెట్ ని దుపట్టగా తీసుకున్నాం. అమ్మకు ప్రత్యేకంగా రాసిల్లో పువ్వుల డిజైన్ లా మెషీన్ ఎంబ్రాయిడరీ చేసి ఈ చున్నీ కి మధ్యలో అటాచ్ చేశాం. ఇక పాప విషయానికొస్తే.. ఆరెంజీ కలర్ నెట్ తో చిన్న పువ్వు కుట్టి చున్నీకి జత చేయడంతో సూపర్ గా కనిపిస్తుంది.

2 కొద్దిగా కూడా వేరియేషన్ వద్దు అనుకునేవాళ్లకు ఇది పర్ఫెక్ట్ డాయిస్. పైగా సంప్రదాయంగా కూడా ఉంది. ఉపాద పట్టుతో బూట్, గోల్డ్ కాంజన్ షన్ వచ్చిన లెహంగాని తీసుకున్నాం. దీనికి గోల్డెన్ బార్డర్, పింక్ కలర్ రాసిల్లో చిన్న చిన్న స్లీవ్ లాగా బార్డర్ లను కుట్టడంతో బట్టబొమ్మల్లాగా కనిపిస్తున్నాయి. ఇద్దరికీ బూట్ బెనాచిన్ మీద సీక్వెన్స్ వర్క్, పింక్ కలర్ స్లీవ్స్ కుట్టాం. కాకపోతే రెండు బ్లౌజ్ ప్యాటర్న్ లను కొంచెం మార్చాం. ఇక పింక్ కలర్ బెనాచిన్ దుపట్టాలకి గోల్డెన్ జెరీ వచ్చిన బార్డర్ ని జత చేయడంతో మెరిసిపోతున్నది.

3 పేస్టల్ బూట్, హాస్ట్ వైట్ కాంజన్ షన్ లో సెల్ఫ్ మెటిరియల్ తో అమ్మకు చీర డిజైన్ చేశాం. పల్లూకి సీక్వెన్స్ బార్డర్ లా కుట్టి, మల్లీ కలర్ టస్సెల్స్ ని వేలాడబోశాం. దీంతో సూపర్ గా కనిపిస్తుంది. మల్లీ కలర్ పట్టు బ్లౌజ్ కి మగ్గ చేతులు మరింత అందాన్ని తెచ్చిపెట్టాయి. మల్లీ కలర్ ఫ్యాబ్రిక్ ని బెల్ట్ అవు అకర్డెన్. పాప కోసం ఫ్రాక్ గా సీమ్ ఫ్యాబ్రిక్ ని ఉపయోగించాం. కింద వైపు చెక్స్ ఫ్యాబ్రిక్, పైన మల్లీ కలర్ ఫ్యాబ్రిక్ ని వాడాం. కాకపోతే పాప గో నుకి పేస్టల్ బూట్ కలర్. చమ్మీ వర్క్ వచ్చిన నెట్ ఫ్యాబ్రిక్ తీసుకొని గో న్ కింద భాగం, స్లీవ్ కి అటాచ్ చేశాం. పెద్ద కాలర్, డ్రెస్ మీద వచ్చిన టస్సెల్స్ గా ను లుకి మార్చేశాము.

4 బాటిల్ గ్రీన్ కలర్ కుప్పాడం పట్టుతో ఇద్దరికీ లాంగ్ గొంతు కుట్టాం. దీనికి బార్డర్ గా పెద్ద పింక్ బార్డర్ ని జతచేశాం. అమ్మ డ్రెస్ ప్యాంట్స్ కోసం పింక్ నెట్ ని వాడాం. దీని మీద అక్కడక్కడ ముత్యాలను ఇచ్చాం. నెక్ లైన్ దగ్గర నుంచి ఎడమ వైపు వచ్చేలా పట్టు ఫ్యాబ్రిక్ తో ఒక లేయర్ ని అటాచ్ చేశాం. గోల్డెన్ బెల్ట్ అందం అకర్డెన్. నెట్ దుపట్టా మీద కూడా ముత్యాలు, బార్డర్ కి గోల్డెన్ ట్యూబ్స్ ఇవ్వడంతో మెరిసిపోతున్నది. పాపకి నెట్ లైన్ నుంచి కింద నడుము వరకు నెట్ ని వాడాం. పెద్ద బెల్ట్ ని కూడా ఇచ్చాం. మధ్యలో సీక్వెన్స్ తో వచ్చిన ఒక పువ్వును కుట్టాం. పట్టు ఫ్యాబ్రిక్ తో 3/4 స్లీవ్స్ మరింత ముద్దుగా కనిపిస్తున్నాయి.

గర్భిణులకు అండగా..!



మెడికల్ కోర్సు చదివిన వారందరూ పట్టణాల్లో ఉండే దవాఖానాల్లో పనిచేయాలనే కోరుకుంటారు. వీరిలానే ఆమె కూడా అనుకుంటే ఆ గ్రామ గర్భిణుల విషయాలను వారికి అండగా నేనున్నానంటూ కలిసిందో అమ్మాయి.



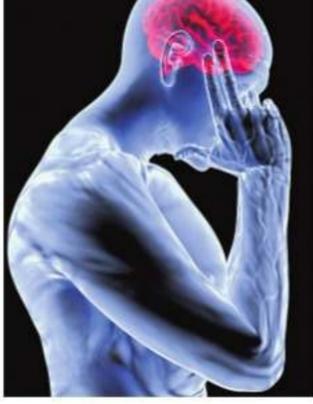
అది ఉత్తరాఖండ్ లోని పోర్ షుర్వల్ జిల్లా, పాత్రిసెన్ గ్రామంలో వైద్య శిబిరాలు సరిగా లేవు. ప్రసవ సమయంలో ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్న గర్భిణులు అనేకం. 2018లో మెడికల్ ఆఫీసర్ ఇన్ చార్జ్ ఆర్టి బెహల్ పాత్రిసెన్ ను నియమించారు. అప్పటికే హడాన్ లోని ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీలో ఎంట్రీ చేసింది. తదనంతరం అండపాటు వైద్యునివలె చేస్తానని బాండ్ పేపర్ పై సంతకం చేసింది. తీరా చూస్తే అది కొండలోయలో ఉండే పాత్రిసెన్ ప్రాంతం. ఆర్టీ ఫాక్ కు గురైంది. ఏది ఏమైనా అనుకొని ఆర్టీ దూర్వాలలో చేరింది. అక్కడ పరిస్థితుల్ని చక్కగా అవగాహనకు తెచ్చుకుంది. గ్రామంలోని గర్భిణులకు అప్పటి నుంచి దగ్గరుండి చికిత్స చేస్తున్నది. వైద్య శిబిరంలో గొప్పలు, సిరంజీలు, సెలైన్ బాటిల్స్ అన్నీ చిందరవందరగా ఉండి పాతీని తానే స్వయంగా తీసి హాస్పిటల్ ను శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. అక్కడండే కొంతమంది డాక్టర్లు విరమణ తీసుకోవడంతో ప్రయాణం సైని, సంజయ్ బాంతియాల్ మరీకొంతమంది సర్కులను ఉద్వేగంలో పెట్టుకున్నారు. వారితో అందరికీ వైద్యం అందించా చేస్తుంటుంది. అక్కడండే ప్రజలతో మాట్లాడి వారికి అవసరమయ్యే సదుపాయాలపై అవగాహన కలిగిలా పంచాయతీలో కూడా మాట్లాడింది ఆర్టీ. ఇలా మూడేండ్లలో ఎక్కువమంది డాక్టర్లు ఉండడంతో ఆర్టీ బాండ్ లింగు కూడా రద్దు చేశారు. అయినా ఆమె పసతులు లేని ఆ కొండ ప్రాంతాల నుంచి వెళ్ళాలనుకోలేదు. పోయినదాని ప్రధాన వైద్య అధికారిని ఒప్పించి కొత్త విద్యుత్ సరఫరా, వైఫై వైర్ లెస్ ఏర్పాటు చేయించింది. ఆర్టీ జీవితంలో ఇదే పెద్ద విజయం. 2018కు ముందు పదిమంది మహిళలో ఒకరు మాత్రమే తమ పూర్తి వైద్య సంరక్షణను అందుకున్నారు. 2018 నాటికి ఆ ప్రాంతంలో గర్భిణులందరికీ తమ వైద్య సంరక్షణ అందుతున్నది. అంతా ఆర్టీ చొరవే అంటున్నారు అక్కడి గ్రామస్థులు.

మీగడతో చర్మానికి మేలు



- రాత్రి పడుకునే ముందు ముఖానికి పాలమీగడ రాసుకుని, బాగా మర్దన చేయాలి. ఉదయం కడిగేసుకోవాలి. ఇలా కొన్ని రోజులు చేయడం వల్ల ముఖంపై చర్మం మృదువుగా ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది.
- రాత్రిళ్ళ కొద్దిగా ఆలివ్ నూనెను రాసుకుని మర్దన చేస్తున్నా మర్మాటికి ముఖం తాజాగా, కోమలంగా కనిపిస్తుంది. కొండరికి నిద్రలేవగానే ముఖం ఉబ్బినట్టుగా ఉంటుంది. ఆ సమస్య తగ్గించుకోవాలంటే రాత్రి భోజనంలో ఉప్పు శాతం తక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- రాత్రి పడుకునే ముందు ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం తప్పనిసరి. ముఖంగా ముఖానికి, కంటి భాగంలో ఏదయినా మేకప్ చేసుకుంటే దాన్ని తప్పనిసరిగా తొలగించుకోవాలి. తర్వాత కొద్దిగా మాయిస్చరైజర్ ను ముఖానికి రాసుకోవాలి. ముఖం కడుక్కున్న వెంటనే రాసుకోవడం వల్ల చర్మం అందంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.
- బంగాళాదుంపలను సచ్చని చల్లగా తరిగి స్వీట్ లో పదిని మిషాలు నానబెట్టండి. తర్వాత వాటిని ముద్దగా నూరి ముఖానికి, మెడకు రాయాలి. పదనిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగిస్తే ముఖం, మెడ కాంతివంత మవుతాయి.

అడుగండి చెబుతా తలనొప్పి తగ్గేదెలా?



నేను లెక్చరర్ ని. నా వయసు 36 ఏండ్లు. కొంతకాలంగా తీవ్రమైన తలనొప్పి వస్తున్నది. ఇల్లు.. ఉద్యోగం పని బట్టి వల్ల ఇలా వస్తుండేమో అనుకున్నా. నొప్పి భరించలేక డాక్టర్ ని సంప్రదించాను. సూచించిన మందులు వాడాను. అవి వాడినంత కాలం తగ్గినట్లే అనిపించింది. ఇప్పుడు అదే తీవ్రమైన తలనొప్పి మళ్ళీ వస్తున్నది. నాకు అందోళనగా ఉంది. ఈ నొప్పి ఏంటి? ఎందుకు తగ్గడం లేదు? ఈ సమస్యకు పరిష్కారం ఏంటి? దయచేసి తెలుపగలరు. - బి. సుధా మాధురి, హైద్రాబాద్

మీకెలాంటి ఆందోళనా అవసరం లేదు. తలనొప్పికి చాలా కారణాలు ఉంటాయి. ప్రధానంగా అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, మానసిక ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, రక్తప్రసరణలో మార్పులు, మెదడులో కణుకులు లాంటి అనేక కారణాల వల్ల తలనొప్పి వస్తుంది. ఇక.. మీరనుకుంటున్నట్టు పని బట్టి వల్ల కూడా తలనొప్పి సమస్యలు వస్తాయి. అయితే మీకు ఈ నొప్పి రెండువైపులా వస్తుందా? ఒకవైపు మాత్రమేనా? రెండువైపులా అనేది సృష్టంగా తెలియజేయాలి. అలాగే తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు తమములు రావడం, ముక్కు నుంచి నీరు కారడం వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయా? ఒకసారి పరీక్షించండి. ఒక వేళ ఈ లక్షణాలు కూడా ఉంటే మీకు మైగ్రేన్ ఉన్నట్టు భావించవచ్చు. దీనిని పార్సెట్స్ నొప్పి అంటారు. స్త్రీలలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. పని బట్టి తలనొప్పి రక్షణలు బట్టిడికి గురికావడం వల్ల కూడా మైగ్రేన్ వస్తుంది. అధిక రక్తపోటు కూడా వస్తుంది. ఒక సారి వెంటనే బీపీ చెక్ చేయించుకోండి. బీపీ.. మగ్గర్ వల్లనే అయితే మందులతో తగ్గిపోతుంది. ఈ రెండు కారణాల వల్ల కాకపోతే మాత్రం చికిత్స తప్పనిసరి. న్యూరాలజీ స్పెషలిస్టు కు కారణం ఏంటో బ్లడ్ టెస్ట్, సీటీ స్కాన్ నిగ్గ పరీక్షలు చేసి సమస్యకు చాలాసం ఏంటో నిర్ధారించాలి. జీవనశైలిలో ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు చేసుకోవడం మాత్రం తప్పనిసరి. బట్టిడి ఉంటే తగ్గించుకోవాలి.

డాక్టర్ ఆర్ కిరణ్ కుమార్
సీనియర్ న్యూరో పిజిటియన్
యకోడ హాస్పిటల్స్,
మల్కేపేట

బాలకృష్ణ కొత్తచిత్రం



బాలకృష్ణ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం గురువారం హైదరాబాద్ లో లాంఛనంగా ప్రారంభమైంది. కె.ఎన్.రవికుమార్ దర్శకుడు. హ్యాపీ మూవీస్ పతాకంపై సి.కల్యాణ్ నిర్మిస్తున్నారు. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి

వి.వి.వి.నాయక్ క్లాప్ నివ్వగా, బోయపాటి శ్రీను కెమెరా స్విచ్ చేశారు. తొలి సన్నివేశానికి కోడండ రామి రెడ్డి గౌరవ దర్శకత్వం వహించారు. నిర్మాత చిత్ర విశేషాలు తెలియజేస్తూ 'జూలై నుంచి రెగ్యులర్ పూటోగ్ ప్రారంభిస్తాం. వాణిజ్య అంశాలు మేళవించిన పవర్ ఫుల్ చిత్రమిది. ఇతర నటీనటులు వివరాలిచ్చినప్పుడు తెలియజేస్తాం' అన్నారు. ఈ చిత్రానికి సినిమాటోగ్రఫీ: సి. రాంప్రసాద్, ఆర్ట్: చిన్నా, ఫైట్స్: రామలక్ష్మణ్, సంభాషణలు: రత్నం, సహనిర్మాత: సి.వి.రావు, సమర్పణ: సి.కె.ఎంటర్టైన్ మెంట్స్, కథ: పరుచూరి మురళీ, దర్శకత్వం: కె.ఎన్.రవికుమార్.

IV. నమస్తే తెలంగాణ **చిత్రం** [తెలంగాణ] శుక్రవారం 14 జూన్ 2019



సాపహో అదరహో

'బాపూబలి' ప్రపంచవ్యాప్తంగా సృష్టించిన హంగామా అంతా ఇంతా కాదు. ఈ సినిమా సంచలన విజయంతో హీరో ప్రభాస్ పాస్ ఇండియా స్టార్ గుర్తింపును సొంతం చేసుకున్నారు. ఆయన నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'సాపహో'. సుజిత దర్శకుడు. యువీ క్రియేషన్స్ పతాకంపై వి.వంశీకృష్ణారెడ్డి, ప్రమోద్ ఉప్పలపాటి సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. 'బాపూబలి' అనంతరం రెండేళ్ల విరామం తరువాత వస్తున్న సినిమా కావడంతో 'సాపహో' చిత్రంపై సర్దుకా భారీ ఆంచనాలు నెలకొన్నాయి. చాలా కాలంగా ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న ఈ చిత్ర టీజర్ ని చిత్ర బృందం గురువారం విడుదల చేసింది. రిలీజైన నాటికి 25 మిలియన్ వ్యూస్ నాలుగవ రోజున విజయవల్ల మేకింగ్ ప్రఖ్యాత హాల్వుడ్ నిర్మాణ సంస్థ డిస్నీ పిక్చర్స్ స్టూడియో వున్నాయి. 'బాపూబలి' అయినా నాతో పేర్ చేసుకోవడానికి ఎవరూ లేరు' అంటూ కథానాయక శ్రద్ధా కపూర్ చెబుతున్న డైలాగ్ లతో టీజర్ మొదలైంది. శ్రద్ధా ఆలింగనం చేసుకుని భావోద్వేగానికి లోనవుతుంటే 'నేనున్నానని' ప్రభాస్ చెబుతున్న సంభాషణ ఆకట్టుకుంటోంది. ఆ తరువాత వచ్చే యాక్షన్ సన్నివేశాలు హాల్వుడ్ స్టూడియో వున్నాయి. తెలుగు తెరపై హాల్వుడ్ సినిమా అనేతగా 'సాపహో' విజయవల్లని వెండితెరపై ఆవిష్కరించిన తీరు అబ్బురపరుస్తోంది. టీజర్ చివర్లో విలన్ బ్యాన్ ని ఉద్దేశించి 'ఎవరు మీళ్ళని శ్రద్ధా అడుగుతుంటే ప్యాస్ అని ప్రభాస్ చెప్పడం...దానికి ఇంత వైబ్రెంట్ గా వున్నారంటే మళ్ళీ శ్రద్ధా అడిగితే 'డై హార్ట్ ప్యాస్...' అని ప్రభాస్ చెబుతున్న డైలాగ్ హైలైట్ గా నిలుస్తోంది. ఆగస్టు 15న తెలుగు, తమిళ, మలయాళ, హిందీ భాషల్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది.

నాలుగు దశాబ్దాల తర్వాత



మోహన్ బాబు

అలనాటి మేటి నాటి సావిత్రి జీవిత కథ ఆధారంగా రూపొందిన 'మహానటి' సినిమాలో ఎస్వీ రంగారావు పాత్రలో అతిథిగా కనిపించారు మోహన్ బాబు. తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఏకకాలంలో తెరకెక్కిన ఈ బయోపిక్ దాదాపు నలభై ఏళ్ల తర్వాత కోలీవుడ్ లో పునరాగమనం చేశారాయన. తాజాగా మోహన్ బాబు తమిళంలో మరో జీవిత కథకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. సూర్య కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న చిత్రం 'సూర్య పోట్లు'. ఏయిర్ దక్కన్ విమానయాన సంస్థ వ్యవస్థాపకుడు జీఆర్ గోపీనాథ్ జీవితం ఆధారంగా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి సుధా కొంగర దర్శకురాలు. ఈ సినిమాలో కీలకమైన పాత్రలో మోహన్ బాబు నటిస్తున్నారు. శుక్రవారం నుంచి ఆయన చిత్రీకరణలో పాల్గొనబోతున్నారు. చెన్నై ఎయిర్పోర్ట్ లో జరిగే షెడ్యూల్ లో ఆయనతో పాటు ప్రధాన తారాగణంపై కీలక సన్నివేశాల్ని చిత్రీకరించబోతున్నారు. నాలుగు దశాబ్దాల అనంతరం మహిళా దర్శకురాలితో మోహన్ బాబు చేస్తున్న సినిమా ఇదే కావడం విశేషం. గతంలో విజయనిర్మల దర్శకత్వంలో మోహన్ బాబు ఓ సినిమాలో నటించారు.

సరికొత్తగా.. ఉత్తంఠగా..



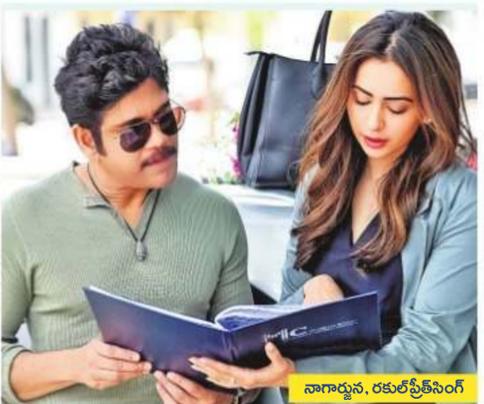
విహారి, షెర్లీ అగర్ వాలర్ జంటగా వీర గనపూల స్వీయ దర్శకత్వంలో రూపుదిద్దుకుంటున్న చిత్రం తొలిషెడ్యూల్ ని శరవేగంగా పూర్తిచేసుకుంది. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు చిత్ర విశేషాలను తెలియజేస్తూ 'ఓ వినూత్నమైన కథతో, ఎవరూ అంచనా వేయలేని ట్యూన్లతో క్షణం క్షణం ఉత్తంఠగా సాగే సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ ఇది. స్ట్రీన్ షే ప్రధానంగా కొనసాగే ఈ చిత్రంలో ప్రతి మలుపు ఎంతో థ్రిల్లింగ్ గా వుంటుంది. కొత్తదనం కోరుకునే ప్రేక్షకులకు తప్పకుండా నచ్చే చిత్రమిది. అన్ని వర్గాలను ఆలరించే అంశాలు ఇందులో వున్నాయి. హైదరాబాద్ పరిసర ప్రాంతాల్లో జరిగిన ఘాటంతో ఇప్పటి వరకు యాభై శాతం చిత్రీకరణ జరుపుకున్న ఈ చిత్రం రెండో షెడ్యూల్ ఈ నెల 15 నుండి ప్రారంభం కానుంది. ఈ షెడ్యూల్ లో రెండు పాటలు మినహా చిత్రీకరణ పూర్తవుతుంది' అని తెలిపారు. అజయ్, రాజీవ్ కనకా, తనికెళ్ళ భరణి, చమ్మ కచండ్ర, తోటపల్లి మధు తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: సందీప్, కెమెరా: సునీల్ కుమార్ ఎస్, స్ట్రీన్ షే: హరిప్రసాద్ జక్కా, మాటలు, పాటలు: రామాంజనేయులు.

'83' కోసం 14 కోట్లు!



దీపికాపదుకనె

కపిల్ దేవ్ నేతృత్వంలోని భారత క్రికెట్ జట్టు 1983లో తొలిసారి ప్రపంచకప్ ను గెలుచుకొని విశ్వ విజేతగా అవర్ణించబడింది. భారత క్రికెట్ చరిత్రలో సువర్ణాధ్యాయంగా లిఖించబడే నాటి మహోజ్వల ఘట్టాన్ని '83' పేరుతో వెండితెర మీద ఆవిష్కరిస్తున్నారు. కపిల్ దేవ్ పాత్రలో రణవీర్ సింగ్ నటిస్తున్నారు. కపిల్ దేవ్ దర్శకుడు. ప్రస్తుతం చిత్రీకరణ జరుగుతున్నది. ఈ సినిమాలో కపిల్ దేవ్ సతీపతి లో మా భార్య పాత్రలో దీపికాపదుకనె నటించబోతున్నది. రియల్ లైఫ్ జోడీ అయిన రణవీర్-దీపికా రిల్ లైఫ్ లో కూడా భార్యాభర్తలుగా నటించబోవడం ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది. త్వరలో ఈ సినిమా ఘాటింగ్ లో దీపికాపదుకనె పాల్గొనబోతున్నది. ఈ విషయాన్ని ట్యూన్స్ ద్వారా వెల్లడించారు రణవీర్ సింగ్. తొలుత ఈ సినిమాలో నటించాలా? సిద్ధా? అనే విషయంలో సందిగ్ధతలో ఉండటం దీపికాపదుకనె. భర్త రణవీర్ సింగ్ తొలిసారి నటిస్తున్న స్టార్ డ్రామా కావడంతో సినిమాను అంగీకరించిందని తెలిసింది. ఇదిలావుండగా ఈ సినిమా కోసం దీపికాపదుకనె 14 కోట్ల పారితోషికం అందుకోబోతున్నదని చెబుతున్నారు. రణవీర్-దీపికాపదుకనె జోడీ పల్లె సినిమాకు వాణిజ్య పరంగా క్రేజ్ ఎక్కువయ్యే అవకాశాలు ఉండటంతో దీపికాపదుకనె భారీ మొత్తంలో రెమ్యునరేషన్ ను ఆఫర్ చేశారని అంటున్నారు. ప్రస్తుతం దీపికాపదుకనె 'వైపాక్' చిత్రంలో నటిస్తున్నది. ఆసిన్ దాడి బానిసరాలు లక్ష్మీఅగర్ వాలర్ జీవితకథ ఆధారంగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. మేము గుర్తార్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నది.



నాగార్జున, రకుల్ ప్రీత్ సింగ్

ప్రేమలో పడను.. పడేస్తాను!

నాగార్జున కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'మనసుకు-2'. రాహుల్ రవీంద్రన్ దర్శకుడు. మనం ఎంటర్ టైజెస్, ఆనంది ఆర్ట్స్, వయకామ్ 18 స్టూడియోస్ పతాకాలపై నాగార్జున, పి.కిరణ్ నిర్మిస్తున్నారు. ఆగస్టు 9న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలకానుంది. గురువారం చిత్ర టీజర్ ని విడుదల చేశారు. 'నీకు పట్టదు మూసినీ నుదాణం సర్దేనే వయసాచేసింది' అంటూ సీనియర్ నటి దేవ దర్శని చెబుతున్న సంభాషణతో టీజర్ మొదలైంది. ఇంకా పెళ్లొందుకు చేసుకోలేదంటూ అందరూ నాగార్జునను ఆటపట్టించడం చక్కటి వినోదాన్ని పంచింది. 'ఎండిపోయిన చెట్టుకి నీళ్లు పోస్తే మళ్ళీ పూలు పూస్తాయి' 'కోవింగ్ ఇవ్వాలి' వయసులో సవ్యు బ్యాటింగ్ కు దిగుతున్నావ్' వంటి డైలాగులు వ్యంగ్యాస్త్రాలతో ఆకట్టుకున్నాయి. టీజర్ లో నాగార్జున అందంగా, స్టైలిష్ గా కనిపించారు. చివరగా 'ఐ డోన్ట్ ఫాల్ ఇన్ లవ్... ఐ ఓన్లీ మేక్ లవ్' అని నాగార్జున చెప్పిన సంభాషణ హైలైట్ గా నిలిచింది. ఈ చిత్రంలో రకుల్ ప్రీత్ సింగ్, కీర్తి సురేష్ కథానాయికలు నటిస్తున్నారు. సమంత కీలకమైన అతిథి పాత్రలో కనిపించనుంది. సింగిల్ షెడ్యూల్ మినహా చిత్రీకరణ మొత్తం పూర్తయిందని చిత్ర బృందం పేర్కొంది. లక్ష్మి, వెన్నెల కిషోర్, రావు రమేష్ తదితరులు ముఖ్యపాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సినిమాటోగ్రఫీ: ఎం.సుకుమార్, స్ట్రీన్ షే: రాహుల్ రవీంద్రన్, సత్యా సంద్, సంగీతం: చైతన్య భరద్వాజ్, సంభాషణలు: కిట్టు వినోద్రగక్, రాహుల్ రవీంద్రన్, దర్శకత్వం: రాహుల్ రవీంద్రన్.

8 వసంతాలు పూర్తిచేసుకున్న నమస్తే తెలంగాణ దినపత్రికకు మా హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు

మహాలక్ష్మి ఆర్ట్స్ **ఎన్.శంకర్** ప్రముఖ దర్శక, నిర్మాత తెలుగు ఫిలిం డైరెక్టర్ అసోసియేషన్, అధ్యక్షులు

నేడే విడుదల

RELIANCE Entertainment

#YouHaveSeenNothingLikeThis.

నేడే విడుదల

వజ్ర కవచం గోవింద

PRODUCERS NARENDRA EDALA - GVN REDDY SCREENPLAY - DIRECTION ARUN PAWAR

#DASKAMASS HIT

3RD WEEK

ఫుల్స్ నుమా దాస్

KARATE RAJU