



విదేశాల్లో భారతీయుల నల్లధనం.. 34 లక్షల కోట్లు!

- 1980-2010 మధ్య పోగొడిన మొత్తమది
- వెల్లిడించిన మూడు సర్వేలు
- పార్లమెంట్ పై నాన్స్ కమిటీ ముందుకు నివేదిక



8

ఎంసెట్ కౌన్సెలింగ్ మొదలు

- తొలిరోజు ఫీజు చెల్లించి స్టాట్ బుక్ చేసుకున్న 23,715 మంది విద్యార్థులు
- ఈ నెల 27 నుంచి సర్టిఫికేట్ల పరిశీలన
- అదేరోజు నుంచి వెబ్ అప్డేట్ల నమోదు



2



11

ఆల్టిమికి విరాల గుడ్ బై

- డిప్యూటీ గవర్నర్ హోదాకు రాజీనామా చేసిన ఫైర్ బ్రాండ్
- రిజర్వ్ బ్యాంక్ స్వేచ్ఛ కోసం మోదీ సర్కారుతో వైరం
- గతంలో తొమ్మిదివలె ముందే తప్పకొన్న గవర్నర్ ఉబ్బిత
- అధిపత్య ధోరణికి నిరసనగానే: కాంగ్రెస్

PUBLISHED FROM KARIMNAGAR | HYDERABAD | WARANGAL | KHAMMAM | NALGONDA | MAHABUBNAGAR | NIZAMABAD

నిర్మల్ జిల్లా పెంజిలోని కడెం నదిలో ప్రవహిస్తున్న వరద నీరు



విస్తారంగా వానలు

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విస్తరించిన నైరుతి ఉపరితల ఆవర్తన ప్రభావం.. మూడోజలపాటు భారీ వర్షాలు! నిర్మల్ జిల్లాలో అత్యధికంగా 7.4 సెంటీమీటర్ల వర్షపాతం పొందుతున్న వాగులు, వంకలు.. ధర్మపురి వద్ద గోదావరి ఉధృతి రైతుల్లో హర్షం.. వానకాలం సాగుకు సిద్ధం

నైరుతి రుతుపవనాల ప్రభావంతో రాష్ట్రంలో విస్తారంగా వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సోమవారం పలుచోట్ల ఓ మోస్తరు నుంచి భారీవర్షాలు కురిశాయి. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లావ్యాప్తంగా భారీవర్షాలు పడ్డాయి. నిర్మల్ జిల్లాలో అత్యధికంగా 7.4 సెంటీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదయింది. ఆసిఫాబాద్ జిల్లా సిర్కార్ యూ మండలంలో సిర్కార్ వాగు, రావునూర్ వాగుపై ఏర్పాటుచేసిన తాత్కాలిక వంతెనలు తెగిపోయాయి. ఎగువన కురిసిన వానలతో జగిత్యాల జిల్లా ధర్మపురి వద్ద గోదావరి ఉధృతి ఒక్కసారిగా పెరిగింది. పలుచోట్ల వాగులు పొంగిపొరాయి. చెరువుల్లోకి వరదనీరు వచ్చి చేరుతున్నది. మధ్యప్రదేశ్ పరిసర ప్రాంతాల్లో ఏర్పడిన ఉపరితల ఆవర్తనం ప్రభావంతో రాష్ట్ర మూడోజల పాటు భారీవర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉన్నదని వాతావరణ కేంద్రం అధికారులు తెలిపారు. ఆలస్యంగానైనా భారీ వర్షాలు పడుతుండటంతో రైతులు హర్షంతో కూడిన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముమ్మరంగా సాగుకు సిద్ధమయ్యారు. రాజధాని హైదరాబాద్లోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో సోమవారం మధ్యాహ్నం ఒక్కసారిగా భారీ వర్షం కురిసింది.

వివరాలు 3వ పేజీలో

అజేయశక్తి టీఆర్ఎస్

- 27 నుంచి పండుగలా సభ్యత్వ నమోదు
- ప్రతి జిల్లాలో పార్టీ శిక్షణా తరగతులు: టీఆర్ఎస్ వర్కర్ల పైసిడెంట్ కేటీఆర్
- 29 జిల్లా కార్యాలయాలకు ఒకేసారి భూమిపూజ
- శంకుస్థాపనలు చేసిన మంత్రులు, జెడ్పీ చైర్మన్లు
- సిరిసిల్లలో కార్యక్రమానికి హాజరైన కేటీఆర్
- ఒక్కో కార్యాలయ నిర్మాణానికి రూ.60 లక్షలు
- నిధులు కేటాయించిన పార్టీ అధినేత కేసీఆర్



సోమవారం రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కేంద్రంలోని బైపాస్ రోడ్డు వద్ద టీఆర్ఎస్ కార్యాలయానికి భూమిపూజ చేస్తున్న టీఆర్ఎస్ వర్కర్ల పైసిడెంట్ కే ఆర్కరామారావు, జెడ్పీ చైర్మన్ న్యాలకొండ అరుణ. చిత్రంలో ఎమ్మెల్యే చిన్నమనేని రమేష్, టీఆర్ఎస్ నాయకులు కూడా ఉన్నారు.

ప్రజలకు, ప్రభుత్వానికి కార్యకర్తలే వారధి ప్రతి సంక్షేమ పథకం గడవగడవకూ చేరాలి తెలంగాణకు కేసీఆర్, టీఆర్ఎస్ శ్రీరామరక్ష ప్రజాశీస్యులతోనే అన్ని ఎన్నికల్లో అద్భుత ఫలితాలు దసరాకల్లా కార్యాలయాలు పూర్తికావాలి: కేటీఆర్

రాజన్న సిరిసిల్ల ప్రతినిధి/ హైదరాబాద్, నమస్తే తెలంగాణ:

రాష్ట్రంలో అభివృద్ధిని ముఖ్యమంత్రి కే చంద్రశేఖరరావు పరుగులు పెట్టిస్తున్నారని, కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టును మూడేండ్లలోనే ఎలా నిర్మించారన్న చర్చ దేశమంతా జరుగుతున్నదని టీఆర్ఎస్ వర్కర్ల పైసిడెంట్ కే ఆర్కరామారావు అన్నారు. టీఆర్ఎస్ ఆవిర్భావం తర్వాత రాష్ట్రాన్ని సాధించి, రెండోసారి అధికారంలోకి వస్తుందని, అజేయమైన శక్తిగా ఎదుగుతుందని ఎవరూ ఊహించలేదని చెప్పారు. అసెంబ్లీ, పార్లమెంటు ఎన్నికలు మొదలుకొని మండల, జిల్లాపరిషత్ ఎన్నికల వరకు చరిత్రను తిరుగురాస్తూ ప్రజలు అద్భుతమైన ఫలితాలు ఇచ్చారని పేర్కొన్నారు. ప్రజల ఆశీస్సులతో పాలన చేపట్టి, అమలుచేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు గడవగడవకూ చేరవేసేందుకు ప్రభుత్వానికి, ప్రజలకు మధ్య వార

ధిలా టీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు పనిచేయాలని కేటీఆర్ పిలుపునిచ్చారు. సోమవారం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 29 జిల్లాల్లో టీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయ భవన నిర్మాణ శంకుస్థాపన కార్యక్రమాలు పండుగ వాతావరణంలో నిర్వహించారు. ఆయా జిల్లాల్లో జరిగిన కార్యక్రమాల్లో మంత్రులు, జెడ్పీ చైర్మన్లు, చైర్మన్లు, పార్టీ ముఖ్యనేతలు, మెడల్యన్లు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. రాష్ట్రమంతటా వీ శ్రీనివాస్ గౌడ్ మూలామూర్తినగర్, నారాయణపేట జిల్లాల భూమి పూజల్లో, సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి గద్దూరులో, జి జగదీశ్ రెడ్డి సూర్యాపేటలో, కటల రాజేందర్ కరీంనగర్ లో, అల్లో ఇండ్రకరణ్ రెడ్డి నిర్మల్ లో, ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు జనగామలో, మల్లాది మేధ్యల్లో, కొప్పుల ఈశ్వర్ జగిత్యాలలో, వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి సజమాబాద్ జిల్లా కేంద్రాల్లో నిర్వహించిన భూమిపూజ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని

వివరాలు 2వ పేజీలో

సదరన్ ట్రావెల్స్ నిర్వాకం



హిల్స్ స్టేషన్ వద్ద చిక్కుకుపోయిన తెలంగాణ యాత్రికులు

- మానససరోవర యాత్రికులను అర్ధాంతరంగా వదిలెసిన సంస్థ
- నాలుగు రోజులుగా హిల్స్ స్టేషన్ వద్ద 40 మంది పడిగాపులు
- ఎట్టకేలకు కర్ణాంధు చేరిక.. నేడోరేపో నగరానికి రాక

2

కాళేశ్వరానికి జాతీయహోదా ఇవ్వండి

- మిషన్ భగీరథ, మిషన్ కాకతీయకు సహకరించండి
- విభజన సమస్యలు వెంటనే పరిష్కరించండి
- కేంద్రం చేపట్టిన ప్రజాప్రయోజన కార్యక్రమాలకు మొదట మద్దతునిచ్చింది తెలంగాణ ప్రభుత్వమే
- లోకసభలో టీఆర్ఎస్ పక్షనేత నామా నాగేశ్వరరావు

హైదరాబాద్, నమస్తే తెలంగాణ: ప్రపంచంలోనే అద్భుతమైన రీతిలో నిర్మించిన బహుళార్థసాధక ప్రాజెక్టు కాళేశ్వరం ఎత్తిపోతల పథకానికి జాతీయ హోదా ఇవ్వాలని లోక్ సభలో టీఆర్ఎస్ పక్షనేత నామా నాగేశ్వరరావు కేంద్రాన్ని కోరారు. విభజన సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని, మిషన్ భగీరథ, మిషన్ కాకతీయ వంటి పథకాలకు కేంద్రం ఆర్థికంగా వేయూతనివ్వాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. రాష్ట్రపతి ప్రసంగానికి దన్యవాదాలు తెలిపే తీర్మానంపై నామా నాగేశ్వరరావు సోమవారం లోక్ సభలో మాట్లాడారు. ప్రపంచంలోనే ఒక అద్భుత నిర్మాణంగా చరిత్రకెక్కుతున్న కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు జాతీయ హోదా ఇవ్వాలని గత కొంతకాలంగా కేంద్రాన్ని కోరుతున్నామని గుర్తుచేశారు. భారీ ప్రాజెక్టును రికార్డు సమయంలో పూర్తిచేసే తమ ప్రభుత్వం కొన్నిరోజుల క్రితమే ప్రారంభించింది తెలిపారు. తమ ముఖ్యమంత్రి

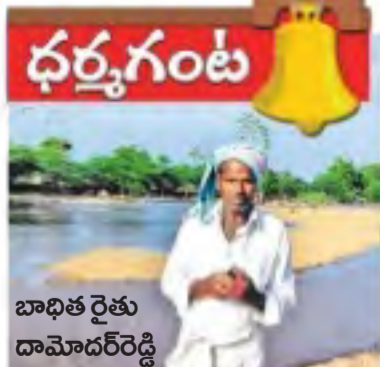


నామా నాగేశ్వరరావు

వివరాలు 2వ పేజీలో

పాస్బుక్ ఇచ్చిస్తు.. రికార్డులు మార్చలేదు

- అమ్మినోళ్లు లభ్యమవుతున్నారని ఆన్లైన్ చేస్తే
- పాత పాస్పుస్తకం ఉన్నా.. కొత్తదియ్యలేదు
- ఫిర్యాదు చేసినా పట్టించుకుంటలేదు
- నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా జాబాల గ్రామ రైతు ఆవేదన



బాధిత రైతు దామోదర్ రెడ్డి

ఓ రైతు కొన్ని భూమికి పట్టాదారు పాస్పుస్తకం ఇచ్చిన రెవెన్యూ అధికారులు ఆన్లైన్ రికార్డుల్లో పేరు మార్చకపోవడంతో ఆ భూమి అతనిది కాకుండాపోయే పరిస్థితి ఏర్పడింది. తన భూమికి సంబంధించి రికార్డుల్లో పేరు మార్చడం కోసం బాధిత రైతు రెండేండ్లగా అప్లై చేశాడు. అతను భూమి కొని ఇరవై ఏండ్లు కాగా, పాస్పుస్తకం వచ్చి పదిహేనేండ్లుయింది. ఇప్పుడు రికార్డుల్లో పేరు మారలేదంటూ అధికారులు కొత్త పాస్పుస్తకం ఇవ్వకుండా నిలిపేశారు. తన భూమి ఆన్లైన్ ఎందుకు చేస్తేలేదని రెవెన్యూ అధికారులను ప్రశ్నిస్తే అమ్మినోళ్లు అభ్యంతరం చెప్పారని దాటవేస్తున్నారు. అధికారుల నిర్లక్ష్యం వల్ల బాధిత రైతు రెండు విడుతల ప్రతులు పొందాడని చెప్పాడన్నారు. పదిహేనేండ్లుగా లేని సమస్య ఇప్పుడు రావడంపై నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా వంగూర్ మండలం జాబాల గ్రామ రైతు దేరెడ్డి దామోదర్ రెడ్డి 'ధర్మగంట'ను ఆశ్రయించారు.

వివరాలు 4వ పేజీలో

సచివాలయ నిర్మాణంపై ఉపసంఘం

- మంత్రి వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి సారథ్యం
- సమూహాల పరిశీలించనున్న సబ్ కమిటీ

మంత్రి కే చంద్రశేఖరరావు శంకుస్థాపన చేయనున్న సంగతి తెలిసింది. ఈ భవన నిర్మాణాల సమూహాలను పరిశీలించి, నిపుణులతో చర్చించి, ప్రాజెక్టును ఎలా ముందుకు తీసుకువెళ్లాలనేదానిపై బిల్డింగ్ డివీజన్ మంత్రి వర్గ ఉపసంఘం ప్రభుత్వానికి అందిస్తుంది. కొద్దిరోజుల క్రితం మంత్రివర్గ సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయం మేరకు సోమవారం మంత్రివర్గ ఉపసంఘాన్ని ప్రభుత్వం ఏర్పాటుచేసింది. పాత సెక్టరియల్ స్టాండ్లోనే కొత్త సెక్టరియల్ స్టాండ్ నిర్మాణంపై ముఖ్యమంత్రి కే చంద్రశేఖరరావు ఇటీవల ప్రకటించిన విషయం తెలిసింది.

నిరంతర ప్రయత్నంతో మహా శక్తిశాలి ఘడి డిటర్జెంట్ ని తయారు చేసారు ఇప్పుడు మరింత మెరుగ్గా.

"కాని నేను చెప్పినా నని నమ్మకండి, ముందు వాడి చూడండి, తర్వాత నమ్మండి."

(Nagarjuna)

For further query, please contact:- E Praveen Kumar (State Head) Ph:- 888556023
For any suggestion or query contact Toll Free No. : 1800 120 2800

ఇప్పుడు ముఖం అంతటా మ్యాచింగ్ మ్యాచింగ్ నిగారింపు!

Fair & Lovely ADVANCED MULTI VITAMIN™

మీరు అద్దంలో మానుకున్నప్పుడు మీ ఫోటోకే నిగారింపు సో నిగారింపు మ్యాచ్ అవ్వదు, చీక నిగారింపు చీక నిగారింపు మ్యాచ్ అవ్వదు - అంచేత ముఖం దీక్షా కనిపిస్తుంది. అందుకే ఫెయిర్ అండ్ లవ్లీ దీని అద్భుతమైన మల్టీవిటమిన్ ఫర్మ్ లోలోటోకే పెళ్లి స్క్వామ్మో, ప్యాపెనోసి తగ్గింది, ముఖం అంతటా మ్యాచింగ్-మ్యాచింగ్ నిగారింపు ఇవ్వాలి.

₹20/- 15g ప్యాకెట్.



డా. శ్రీకాంత్ మోద్రావర్ గారు (ఫౌండర్ చైర్మన్)



హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్

పరల్ట్-క్లస్ హోమియోపతి

నేడే ప్రారంభం

మహా ఉచిత వైద్య సిబ్బరము

మీన MLA గౌ|| శ్రీ బిగాల గణేష్ గుప్త గారిచే గొప్ప ప్రారంభోత్సవము

తేది: 25-06-2019 న | ఊ: 10:00 లకు.

క్యాంప్ తేది : 25-06-2019 నుండి 30-06-2019



CHIEF GUEST

గౌ|| శ్రీ బిగాల గణేష్ గుప్త గారు (నిజామాబాద్ శాసనసభ్యులు)



GUEST OF HONOUR

గౌ|| శ్రీమతి ఆకుల సుజాత గారు (నిజామాబాద్ మేయర్)

ఉచిత కన్సల్టేషన్

మందులపై ప్రత్యేక డిస్కాంట్

స్థలం : హరితా హోటల్ ఎదురుగా, తిలక్ గార్డెన్ దగ్గర, రైల్వేస్టేషన్ రోడ్, నిజామాబాద్. సంప్రదించవలసిన నెంబరు : 18001081212



ఆకాశవాణి విశ్రాంత నాటక ప్రయోక్త శ్యామలాదేవి (ఫ్రీల్ ఫాటో)

రేడియో నాటక ప్రయోక్త శ్యామలాదేవి మృతి

తెలుగు యూనివర్సిటీ: ఆకాశవాణి విశ్రాంత నాటక ప్రయోక్త, స్వాతంత్ర్య సమరయోధురాలు, కాంగ్రెస్ పార్టీ భోగరాజు పట్టాభి సీతారామయ్య మనుమరాలు ఎంతో శ్యామలాదేవి (88) సామవారం ఉదయం హైదరాబాద్లో మరణించారు. ఏటీఎన్ కృష్ణా జిల్లాకు చెందిన శ్యామలాదేవి ఆకాశవాణి విజయవాడ కేంద్రంలో, ఆనంద తరం 1960 నుంచి హైదరాబాద్ ఆకాశవాణి కేంద్రంలోనూ సేవలందించారు. కన్యాశుల్కం నాటకంలో బుచ్చమ్మగా నటించి శ్రోతలను ఆకట్టుకున్నారు. ఉదయమిత్రం, బహుకృతవేషం నాటకాల్లో శ్యామలాదేవి మంచి పాత్రలు పోషించారు. ఆకాశవాణి హైదరాబాద్ కేంద్రం ప్రసారం చేసే ఉదయ తరంగణి కార్యక్రమంలో అమృతాకాశ ఎంతో ప్రాచుర్యం పొందింది. శ్యామలాదేవి మచిలీపట్నంలో స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో చురుగ్గా పాల్గొన్నారు. ఆమెకు కుమారుడు, కుమార్తె ఉన్నారు.

విహార పుస్తకం ఆవిష్కరణ



నవనాలయంలో విహార పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరిస్తున్న పర్యాటకశాఖ కార్యదర్శి బుర్రా వెంకటేశం

హైదరాబాద్, నమస్తే తెలంగాణ: దేశంలోని పర్యాటక స్థలాలను గురించి వివరించేలా నితినీ విహార రచించిన 'విహారం' పుస్తకాన్ని పర్యాటక శాఖ కార్యదర్శి బుర్రా వెంకటేశం సోమవారం సచివాలయంలో ఆవిష్కరించారు. ఏ సిజన్లో ఎలాంటి ప్రదేశాలకు వెళ్లాలి, అక్కడి వసతులు, హోటల్స్, టూరిస్టు ప్రాంతాలు తదితర పూర్తి సమాచారం ఈ పుస్తకంలో ఉందని చెప్పారు. పర్యాటక ప్రాంతాల గురించి కంప్యూటర్లోనిట్లు నితినీ రచనలు ఉంటాయని కొనియాడారు.

'స్వర్ణ' సాహితీ పురస్కారానికి ఎంట్రీ ఆహ్వానం

హైదరాబాద్, నమస్తే తెలంగాణ: తెలుగు కవులను ప్రోత్సహించాలన్న సదుద్దేశంతో ఏటా ఉత్తమ కవితలను ఎంపికచేసి పులకసాల సాంస్కృతిక కళాపరిషత్ ఆధ్వర్యంలో స్వర్ణసాహితీ పురస్కారం అందజేస్తున్నట్లు ఆ సంస్థ అధ్యక్షుడు వెంకటేశ్వర్ రావు సోమవారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. తన తల్లిదండ్రులు స్వర్ణ నటసింహం, సుబ్బమ్మ పేరిట ఏటా ఏపీ ప్రకాశం జిల్లాలోని సింగరాయపేటలో ఈ పురస్కారాలను అందజేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఉత్తమ కవితా పురస్కారం కింద రూ.10 వేల నగదు, జ్ఞాపిక అందజేస్తామని.. ఈ ఏడాది పద్యకవితా సంపుటాల నుంచి పురస్కార గ్రహీతను ఎంపికచేస్తామన్నారు. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందిన కవులు, రచయితలు తమ కవితలను జూన్ 31లోగా పంపాలని, పూర్తి వివరాలకు 9705188974 నంబర్లో సంప్రదించాలని సూచించారు.

నమస్తే తెలంగాణ దినపత్రికకు 8వ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు

ప్రతి నిత్యం కొత్తదనం.. సామాజిక దృక్పథం.. మెరుగైన సమాచారం భిన్న శీర్షికల అర్థాలు అత్యుత్తమ వార్తా కథనాలతో దూసుకుపోతూ.. అనంతకాలంలోనే ప్రజల మనస్థలము పొందిన మన పత్రిక

నమస్తే తెలంగాణ దినపత్రికకు 8వ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు.







KAVERI INFRAPROJECTS PRIVATE LIMITED

(Formerly Known as M/s. Kaveri Polymers)
Manufacturers of HDPE Pipes & Special Class Contractors

2-4-641, 3rd Floor, ABK Mall, Ramnagar, Hanamkonda, Warangal-506001, Telangana.
Ph: 0870-2557071, Fax: 0870-2567071. E-mail: kaveri9009@gmail.com



www.toyotaglanza.in

LET'S GO HATCHIN'

Whether you're hatchin' big plans in life or just for the weekend - do it in style. Introducing the new Toyota Glanza. The stylish new hatchback from Toyota with a ton of features and unbeatable ownership advantages only a Toyota can give you.



DELIGHTFUL OWNERSHIP EXPERIENCE

EDGE

- Power of choice
- Savings
- Peace of mind

LED Projector Headlamps with DRL

Smart Playcast Touch-screen Audio with smart-phone based navigation*

Dual Front SRS Airbags

Engine Push Start / Stop and Smart Entry

Spacious Interior with Dual-tone Fabric Seats

THE NEW TOYOTA GLANZA

GO AHEAD!

THE TOYOTA ADVANTAGE

EXPRESS 60-MINUTE MAINTENANCE* | WARRANTY UP TO 3 YEARS / 1,00,000 KM* | 24x7 ROADSIDE ASSISTANCE*

UNMATCHED WARRANTY*

3 years / 1,00,000 km

Safety Features (standard across all variants): ISOFIX Child Seat Tether Anchorage • TECT Body [Total Effective Control Technology] ABS + EBD + BA • Front Seatbelts with PT/FL

TKM reserves the right to change the design, specifications & colours without prior notice. * Conditions apply.

TOYOTA TRUST

TALK TO TOYOTA FOR ENQUIRIES & FEEDBACK CONTACT

TOLL FREE: 1800-425-0001

DIRECT NO.: +91-80-6629-3001

SERVICE

TOYOTA Connect

FINANCIAL SERVICES

TOYOTA FINANCIAL SERVICES

Partners: HDFC BANK, SBI, ICICI Bank, AXIS BANK, YES BANK, Kotak

Customised finance options available from our preferred finance partners

Karimnagar: Kakatiya Toyota Ph: 8501921921.

dentsuindia/nt kar/04/19

ఆయుష్షు పెంచే బెండ



- బెండలో పుష్కలంగా లభించే పీచు పదార్థం రక్తంలోని చక్కెర నిల్వల స్థాయిలను నియంత్రించి వాటిని క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. అందుకే మధుమేహ రోగులకు ఏమాత్రం సంశయించకుండా దీన్ని తినొచ్చు. క్షయంలోని బీటా కళలను ఉత్పత్తి చేసి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని పెంచేలా చూసేందుకు బెండకాయ పనిచేస్తుంది.
- బెండకాయలో ఉండే పీచు కొల్లెన్లలో స్థాయిలను తగ్గించి, గుండె జబ్బులు రాకుండా చూసే శక్తి ఉంది. రోజూ బెండ తింటే అందులోని పాలిఫినాల్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లలాగా పనిచేసి గుండె రక్తనాళాల్లో ఏర్పడిన అడ్డంకులను నివారిస్తుంది.
- రోజూలో శరీరానికి అవసరమైనంత విటమిన్ బెండకాయ తింటే లభిస్తుంది. విటమిన్ సి కారణంగా వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరిగి పలు రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు, రోగాలు దరిచేరవు. అధిక బరువుకు చెక్ పెట్టేందుకు కూడా ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.
- హానికేనే ప్రీరాడికల్స్ ను నాశనం చేసి వాటి బారి నుంచి కేన్సర్ వంటి ప్రమాదకరమైన రోగాలు రాకుండా బెండకాయ కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులో అత్యధిక మొత్తంలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్ దీనికి ప్రధాన కారణం. బెండకాయలో పుష్కలంగా లభించే పీచు కారణంగా కొలెస్ట్రాల్ కేన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది.
- చిన్న పిల్లల్లో పుట్టుకతో వచ్చే మెదడు సంబంధిత సమస్యలకు బెండకాయ మంచి మందులాగా పనిచేస్తుంది. బెండలోని ఫోలిక్ ఆమ్లం, విటమిన్ బీ9 వంటివి మెదడు నరాలకు బలాన్నిస్తాయి. బెండలోని ఫోలేట్, విటమిన్ బీ9 అనే విటమిన్లు మెదడు పని తీరును మెరుగు పరిచేందుకు ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి.



పెయింటింగ్.. మట్టి బొమ్మలు.. డ్రాయింగ్.. ఇలా తీరొక్క కళల గురించి అందరికీ తెలుసు.. కానీ కిల్ కారి ఆర్ట్ గురించి మీరు ఎక్కువగా విని ఉండరు.. ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక ఊహ ఉంటుంది.. మీరు మన సులో అనుకున్న రూపాన్ని.. బొమ్మ మారిగా తీర్చిదిద్దడమే ఈ కళ. ఎప్పటికైనా ఒక ఆర్టిస్ట్ గా నిలదొక్కుకోవాలని అనుకునే వాళ్లకు.. శ్రీముఖి గైడెన్స్ ఇచ్చి కళ ను బతికిస్తున్నది.. వర్క్ షాపులు నిర్వహించి ఎందరినో ఆర్టిస్టులుగా తీర్చిదిద్దుతున్నది..

కిల్ కారి.. ఉపమాన కళలకారి!



నయా ట్రెండ్..
శ్రీముఖి హైదరాబాద్ అమ్మాయి. ఇంటర్మీడియట్ వరకు హైదరాబాద్ లోనే చదువుకుంది. చివ్వుమ బెంగాల్ లోని శాంతినీకేతన్ ఆర్ట్ కాలేజీలో ఆర్ట్ కోర్సు చేసింది. యేడాదికి రెండు, మూడుసార్లుగా హైదరాబాద్ కు వచ్చేది. అలా వచ్చిన ప్రతిసారి తన నేర్చుకున్న ఆర్ట్ ను తెలంగాణాకు పరిచయం చేయాలనుకుంటుండేది. శ్రీముఖి తండ్రి చేసేది బిజినెస్ అయినా ఆమెకు మాత్రం ఆర్ట్స్ ను మువ్వారం ఎక్కువ. కూతురు కావాల్సింది ఏనాడు వద్ద నేనాడు కాదు తండ్రి. శ్రీముఖిని ప్రోత్సహిస్తుంటాడు. ఆర్ట్స్ కోర్సు పూర్తి అయింది. ఆమెకు ఆర్ట్స్ పాటు చిన్న తనం నుంచి డిజైనింగ్ కూడా ఇష్టం. శ్రీముఖి ఆర్టిస్ట్ గానే కాకుండా స్టైలిష్టగా కూడా రాజీంబాలనుకున్నది. తెలంగాణా ప్రజలకు ఆమె నేర్చుకున్న కళల్ని ఎలా తెలియజేయాలో అర్థం కాలేదు. ఫ్రెండ్స్ తో తన భావాలను పంచుకున్నది. వీటికి వర్క్ షాప్ కరెక్ట్ అని వారు సలహా

ఇచ్చారు. శ్రీముఖికి కూడా వాళ్ల మాటలు నచ్చాయి. వర్క్ షాప్ కు 'కిల్ కారి' అని పేరు చెప్పింది ఒక ప్రెండ్. నచ్చి తన వర్క్ షాప్ కు అ పేరు పెట్టింది. 'కిల్ కారి' అంటే పిచ్చుకలు చేసే శబ్దం అని అర్థం.

వారం రోజులు పాటు..
యేడాది శ్రీతం బంజారాహిల్స్ లోని లమాకాన్ లో వర్క్ షాప్ నిర్వహించడానికి అన్నీ సిద్ధం చేసుకున్నది శ్రీముఖి. మరి ప్రజలకు సమాచారాన్ని ఎలా అందజేయాలి. అందుకు సోషల్ మీడియాని వేదికగా మార్చుకున్నది. ఇన్ స్టాగ్రామ్, ఫేస్ బుక్ లో కిల్ కారి పేరుతో పేజీ క్రియేట్ చేసింది. వర్క్ షాప్ సమాచారం కూడా పోస్ట్ చేసింది. మొదటి వర్క్ షాప్ అయినా చాలామంది హాజరయ్యారు. పిల్లలు పెద్దలు చాలామంది మార్కెట్లో దొరికే ఫేస్ మాస్క్ ల్ని ఇష్టపడుతుంటారు. మొదటి ఆర్టింగ్ శ్రీముఖి ఫేస్

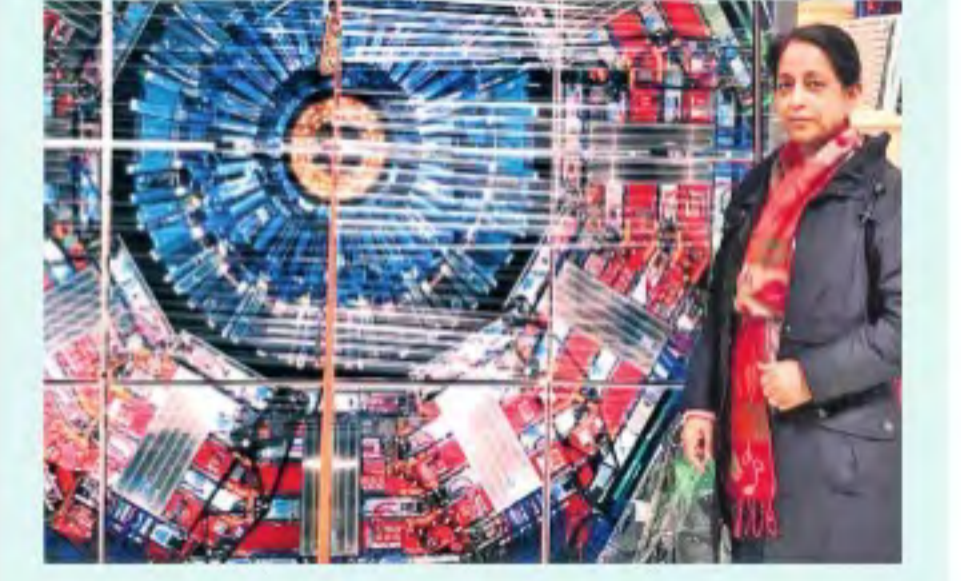
మాస్క్ తయారీ గురించి వివరించింది. పీటమ్ బ్యాండ్ జీని ముఖం మీద పెట్టి స్టిక్కర్ తో అంటించి వాటికి రంగులు అద్దితే అప్పు వారిని చూసుకున్న ఫీలింగ్ వస్తుంది. ఎవరు తయారు చేసుకున్న ఫేస్ మాస్క్ లు వారి కోసే అంటికి తీసుకొని వెళ్లచ్చు. ఫేస్ మాస్క్ లు కావాలని మెటీరియల్ శ్రీముఖి అందిస్తుంది. మెటీరియల్ ఖర్చు వారిదే. ఇలా మొదటి వర్క్ షాప్ విజయవంతంగా జరిగింది. ఫేస్ మాస్క్ ఒకటే కాదు. కావాల్సిన ఆకారాన్ని కోసే రూపంలో తీసుకొస్తామని. కిల్ కారిలో శ్రీముఖి చాలామంది దృష్టిలో పడింది. ఆమెను కాంటాక్ట్ అవ్వడం మొదలుపెట్టారు. ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో ఐడియా ఉంటుంది. అది ఐడియా కావాలనుకునే వారందరికీ కలిపి వర్క్ షాప్ చేస్తుంటుంది. మెటల్ ఎంబోసింగ్ ఆర్ట్ కావాలని చాలామంది అడగడంతో ఐదు రోజుల పాటు వర్క్ షాప్ నిర్వహించింది.

స్టూడియో స్పేస్..
నెలకు చాలా ప్రదేశాల్లో వర్క్ షాపులు నిర్వహిస్తున్నాం. ఇలా పలు చోట్ల కాకుండా ఒకే చోట నిర్వహిస్తే బాగుంటుంది. అప్పుడే దీనికంటూ ఓ గుర్తింపు. ప్రత్యేకత ఉంటుంది. వర్క్ షాప్ కోసం త్వరలో ఒక స్టూడియో స్పేస్ తెలుపాలనుకుంటున్నాను. అందుకు కావాల్సిన పనులన్నీ జరుగుతున్నాయి. ఇది గనుక సర్కెస్ అయితే వర్క్ షాపులు కాకుండా ఆర్ట్ కోర్సు కూడా ప్రారంభించాలనే ఆలోచనలో ఉన్నాను. ఆర్ట్స్ పనిలో పడి డిజైనింగ్ ను మర్చిపోను. ఆర్ట్స్ ను ప్రాఫెషన్ అయితే స్టైలిష్ట్ నా ప్యాషన్. రెండూ మానుకుంటూ ముందుకు వెళ్తాను. నాకు ఎలాంటి సహాయం కావాలన్నా చేయడానికి మా నాన్న ఉన్నాడు. ఆదరించడానికి ఆమె. భరోసా ఇవ్వడానికి చెల్లి ఉన్నది. ఇంతమంది ప్రోత్సాహంతో ముందుకు నడుస్తున్నా. డిజైన్ వర్క్ షాప్ మీద ఈ నెల 29, జూలై 13/14న (కలర్స్, మ్యాచింగ్, మిక్సింగ్ అండ్ మ్యాచింగ్), జూలై 20/21న డిజైనింగ్ మీద వర్క్ షాపులు నిర్వహిస్తున్నాను.

మిగతా వివరాల కోసం :
<https://www.facebook.com/kilkaari.theartco/>,
<https://www.instagram.com/kilkaari.theartco/> ని సంప్రదించొచ్చు.



యునివర్సిటీ నుంచి పరిశోధనా కేంద్రానికి!



ఇంటికి పరిమితమైన మహిళల్ని పరిశోధనలో భాగస్వాములుగా చేయాలనుకున్నది. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద కేంద్రంగా పేరున్న సీఈఆర్ ఎన్ మహిళలను ఎంపిక చేస్తున్నది. యూనివర్సిటీ నుంచి ఆమె ప్రయాణం అందరికీ స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉన్నది.

పంజాబ్ యూనివర్సిటీకి చెందిన మంజిత్ కౌర్ శాస్త్రీయ పరిశోధనకు మహిళల్ని ప్రోత్సహిస్తున్నది. సైన్స్, గణితం, సాంకేతిక పరిజ్ఞానానికి మహిళలకు కంటే పురుషులే ఎంపిక చేసుకుంటున్నారని. అంతేకాకుండా పరిశోధనా కేంద్రాల్లో 14 శాతం మాత్రమే మహిళలు ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. మంజిత్ కౌర్ 1970లో పంజాబ్ విశ్వవిద్యాలయంలో బౌతికశాస్త్రంలో పీహెచ్ డీ చేసింది. డాక్టరేట్ అందుకున్నాక ఫండీగడ్ లోని అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ మూడేండ్లు లెక్చరర్ గా చేసింది. ఆ తర్వాత పీయూలో సీనియర్ లెక్చరర్ గా చేసింది. జీవితం ఎప్పుడు ఎక్కడ ఏ విధంగా మలుపు తిరుగుతుందో ఎవరికీ తెలియదు. కౌర్ జీవితం కూడా అలానే మలుపు తిరిగింది. 1989లో యూరోపియన్ ఆర్గనైజేషన్ ఫర్ నూక్లియర్ రీసెర్చ్ (సీఈఆర్ఎన్) లో కౌర్ కు ఉద్యోగ అవకాశం వచ్చింది. కానీ కౌర్ వెళ్లలేదు. కొన్నిరోజుల తర్వాత కౌర్ పనిచేస్తున్న యూనివర్సిటీకి ఒక ప్రాఫెసర్ వచ్చి మహిళలు పరిశోధనా కేంద్రంపై అడుగులు వేయాలి. దానికి యువత అవసరం ఎంతో ఉందని ప్రసంగించారు. అక్కడనున్న కౌర్ తో మాట్లాడి సీఈఆర్ఎన్ లోకి రావాలంటూ కోరారు. ఆమె ప్రాఫెసర్ పదవీ విరమణ తీసుకొని 1989లో సీఈఆర్ఎన్ లో చేరింది. ఆ తర్వాత కౌర్ చాలా ప్రయాణాలు చేసింది. ఆమెతో పాటు చాలామంది అమ్మాయిలకు అవకాశం కల్పిస్తున్న మంజిత్ కౌర్ ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నది.

టూత్ పేస్టు అందానికి కూడా..



టూత్ పేస్టు వర్జను శుభ్రం చేయడానికి మాత్రమే అనుకుంటే పాపాహి. పేస్టుతో ఇంకా చాలా లాభాలున్నాయి. రంగు రంగుల పేస్టుల కంటే తెల్లని పేస్టు అందాన్ని పెంచడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ చిన్న చిట్కాలు పాటించి టూత్ పేస్టుతో అందాన్ని పొందవచ్చు.

- ముందుగా టూత్ పేస్టు ప్యాకెట్ కింద ఇంగ్లీషు ట్యాగు చూడాలి. తక్కువ ఫ్లోరైడ్ శాతం ఉన్న టూత్ పేస్టును మాత్రమే వాడాలి. ముఖ్యంగా తెలుపు రంగులో ఉన్న టూత్ పేస్టు మాత్రమే ముఖానికి పేసుకోవాలి.
- ఒక గిన్నెలోకి కొంచెం టూత్ పేస్టు తీసుకోవాలి. అందులో తేనె వేసి కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసి వదిలేయాలి. 15 నిమిషాల తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా కొన్ని రోజులు చేస్తే మొటిమల సమస్య తగ్గిపోతుంది.
- ఒక గిన్నెలో కొంచెం టూత్ పేస్టు, ఉప్పు తీసుకుని కాస్త నీరు పోసి కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని రాసి ముందు ముఖానికి ఆవిరి పట్టండి. దీనివల్ల చర్మ రంధ్రాలు తెరుచుకుంటాయి. కొన్ని నిమిషాల తర్వాత ఉప్పు, పేస్టు మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసుకోండి. 10-15 నిమిషాల తర్వాత చల్లని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలా రోజూ చేస్తే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.
- ముడతలు, మచ్చలను తొలగించి, చర్మాన్ని బిగతగా చేయడంలో టూత్ పేస్టు బాగా పనిచేస్తుంది. ముడతలు ఉన్న ప్రదేశాల్లో పడుకునే ముందు కొద్దిగా టూత్ పేస్టు రాసి వదిలేయాలి. ఉదయాన్నే చల్లని నీటితో శుభ్రం చేసుకుంటే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఎండ వల్ల చర్మం కంటితే కాస్త నిమ్మరసం, పేస్టు కలిపి రాయాలి.
- టూత్ పేస్టును ముఖానికి బట్టించే ముందు చేతిభాగంలో రాసుకుని చూడాలి. దురద అలర్జి వస్తే టూత్ పేస్టును ముఖానికి వాడొద్దు. కొందరికి సిస్టి ఎలర్జి ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు టూత్ పేస్టును ముఖానికి రాయకపోవడమే మంచిది.



డాక్టర్ గంజాయి!

కొందరి పేర్లు విచిత్రంగా ఉంటాయి. అవి కొందరికీ ఇష్టమేలే మరొకరికి అస్సలు నచ్చలేనవి. ఐదో తరగతి వరకూ ఆమెకు కూడా తన పేరు నచ్చలేదు. కానీ ఆ తర్వాత ఆమె తన పేరు తోనే ప్రత్యేక గుర్తింపును పొందింది.

వాషింగ్టన్ కు చెందిన మారిజానా పెస్కీకి 48 ఏండ్లు. ఇటీవల ఆమె డాక్టరేట్ పొందింది. తన పేరు గురించి తాను చిన్నప్పటి నుంచి ఎదుర్కొన్న సమస్యల్ని ఆమె సామాజిక మాధ్యమాల్లో పేర్ చేసుకున్నది. ప్రస్తుతం ఆమె పోస్టు సామాజిక మాధ్యమాల్లో సంచలనముతుకున్నది. మారిజానా అంటే తెలుగులో గంజాయి. ఎలాంటి నేపథ్యంలో ఆమె తల్లిదండ్రులు ఆమెకు అ పేరు పెట్టారో తెలియదు. కానీ.. ఐదో తరగతి వరకు ఆమె పేరుతో అన్నలు ఇష్టం ఉండకపోయేది. కానీ ఆ తర్వాత మాత్రం ఆమె పేరే ఆమెకు ప్రత్యేక గుర్తింపును తెచ్చిపెట్టింది. కానీ రూమ్ లో మారిజానా అని ఉపాధ్యాయుడు పిలవగానే విద్యార్థులంతా ఆమె వైపు చూసేవారు. టీచర్లు, విద్యార్థులు ఆటపట్టించేవారు. మారిజానా 'తరగతి గదిలో ఉపాధ్యాయుల ప్రవర్తన పై పరిశోధన చేసి 'విస్కాస్సిన్ క్యాంపెన్ స్ట్రీట్ విశ్వ విద్యాలయం' నుంచి డాక్టరేట్ పొందారు. ఇప్పుడు పీహెచ్ డీ చేసిన ఆమెను అందరూ డాక్టర్ గంజాయి అని పిలుస్తుంటే గర్భంగా ఉందని చెబుతున్నది. డాక్టరేట్ పొందిన ఆనంతరం ఆమె పేరును ద్వేషించినవారంతా ప్రేమించడం మొదలు పెట్టారు. 'పేరును బట్టి కాదు. మనిషి గుణాన్ని బట్టి వారిపై అభిప్రాయం ఏర్పర్చుకోవాలి' అని సోషల్ మీడియాలో ఆమె పెట్టిన పోస్టు వైరల్ అవుతున్నది.

ఒత్తిడిని జయించండిలా..



- పుస్తక పఠనం జ్ఞాన సముపార్జనకే కాదు మానసిక ప్రశాంతతకు కూడా చేకూర్చుతుంది. మీరెంత బాధలో ఉన్నా ఒక పుస్తకాన్ని చదవడానికి ప్రయత్నించండి.
- స్ట్రెస్ ను పారదోలడంలో మెడిటేషన్ ను మించిన మెడిటేషన్ లేదు. ప్రశాంతమైన స్థలంలో కూర్చుని రిల్యాక్స్ కండి. తరువాత కళ్లు మూసి ధ్యానం చేయండి. శ్వాసకోశ ధ్యానం ధ్యానం చేయడం వల్ల ఏకాగ్రత కూడా పెరుగుతుంది.
- స్ట్రెస్ ని ఫీలయినప్పుడు మీకు నచ్చిన, నమ్మగల ప్రత్యేక మాట్లాడండి. మీ కష్టాలు వారితో పంచుకోండి. వారితో మాట్లాడడం వల్ల మీ మనసు కాస్త తేలికవుతుంది. స్ట్రెస్ ని ఫీలయినప్పుడు ముఖ్యంగా మీరు సాధించిన విజయాలపై తలచుకుంటే మరింత ఎనర్జీ వస్తుంది.
- మీ దృష్టిలో జీవితమంటే ఏమిటి? మీ స్ట్రెస్ ను మీ దృష్టికోణమే కారణమా? ఆదే కారణమే సరికొత్త కోణంలో జీవితం గురించి ఆలోచించడం ప్రారంభించండి. కొత్త అభిరుచుల వైపు మొగ్గు చూపాలి. తద్వారా స్ట్రెస్ ను జయించవచ్చు.
- మనసుకు ఒత్తిడి కలిగినప్పుడు మనకిష్టమైన పనిని చేస్తే ఒత్తిడి పోతుంది. ఇష్టమైన వ్యాపకం ద్వారా ఒత్తిడిని దూరం చేసుకోవచ్చు. ఇష్టమైన సంగీతం వినడమో, కథలు, కవితలను చదవడమో, రాయడమో, ఇష్టమైన వారిని గుర్తు చేసుకోవడమో వంటివి చేస్తే ఒత్తిడి దూరమవుతుంది.

