

**SHIRIRAM City**  
MONEY WHEN YOU NEED IT MOST

**SPEEDY GOLD LOAN**

మీ బంగారు ఆభరణాలపై తక్షణమే రుణం

040 42915112  
MISSED CALL 844-30123479

## త్రివిధ దళాల ప్రధానాధికారిని నియమిస్తాం

- సైనిక వ్యవస్థకు నాయకత్వం, త్రివిధ దళాల మధ్య సమన్వయమే లక్ష్యం
- 70 ఏండ్లలో చేయలేనిది 70 రోజుల్లోనే చేసి చూపెట్టాం
- ఆర్థిక 370 రద్దుతో 'ఒకే దేశం- ఒకటి రాజ్యాంగం' కల నెరవేరింది
- రూ.3.5 లక్షల కోట్లతో జిల్ జీవన్ మిషన్.. 2024 నాటికి ప్రతి ఇంటికి నల్లా నీరు
- జనాభా విస్తోతంతో భవిష్యత్తు తరాలకు అందర్నీ
- దేశీయ పర్యాటకరంగాన్ని ప్రోత్సహించండి

స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ ప్రసంగంలో ప్రధాని మోదీ

దేశీ ఎర్రకోట పైనుంచి ప్రజలకు అభివాదం చేస్తున్న ప్రధాని నరేంద్రమోదీ



# నయా భారత్

దేశ సైనిక వ్యవస్థకు నాయకత్వం వహించడంతోపాటు త్రివిధ దళాల మధ్య సమన్వయానికి త్వరలో త్రివిధ దళాల ప్రధానాధికారిని (చీఫ్ ఆఫ్ డిఫెన్స్ స్టాఫ్-సీడీఎస్) నియమిస్తామని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ ప్రకటించారు. నవ భారత్ నిర్మాణం కోసం గత 70 ఏండ్లలో తీసుకోలేని ఎన్నో నిర్ణయాలను తమ ప్రభుత్వం 70 రోజుల్లోనే తీసుకున్నది చెప్పారు. ఆర్థిక 370 రద్దుతో 'ఒకే దేశం- ఒకటి రాజ్యాంగం' అనే స్ఫూర్తి వాస్తవం దాల్చిందన్నారు. త్రిపుల్ తలాక్ రద్దుతో ముస్లిం మహిళల జీవితాలు మెరుగుపడుతాయని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. 73వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ గురువారం ఢిల్లీలోని ఎర్రకోటపై జాతీయ జెండా ఎగురవేశారు. అనంతరం జాతిసుధ్ధేశింది ప్రసంగించారు. ఇప్పటికే జిఎస్ టీ 'ఒకే దేశం- ఒకే పన్ను', విద్యుత్ గ్రిడ్తో 'ఒకే దేశం- ఒకే గ్రిడ్' కలలు నాకారం చేశామన్నారు. రూ.100 లక్షల కోట్ల వ్యయంతో దేశవ్యాప్తంగా మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి చేస్తామని ప్రకటించారు. 'జిల్ జీవన్ మిషన్' కింద ప్రతి ఇంటికి నల్లా ద్వారా తాగునీరు అందిస్తామన్నారు. జనాభా విస్తోతాన్ని అదుపుచేయాలని పేర్కొన్నారు. 2022 నాటికి దేశంలోని ప్రతి ఒక్కరూ దేశంలోని 15 పర్యాటక ప్రాంతాలను సందర్శించాలని పిలుపునిచ్చారు. జమిలి ఎన్నికలపై విస్తృత చర్చ జరుగుతున్నప్పుడు, రాబోయే ఐదేండ్లలో భారతదేశం ఐదు ట్రిబియల్స్ ద్వారా అర్థిక వ్యవస్థను అదుపు చేస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

## ధర్మగంట

### మా భూమిని కాపాడండి

అటవీభూముల్లో కలిసిన సాగుభూములు ట్రింక్ కటింగ్ చేసిన ఫారెస్ట్ అధికారులు స్పందించని రెవెన్యూ అధికారులు నిజామాబాద్ జిల్లా ఇంద్రాపూర్ లో రైతుల గగ్గోలు రెవెన్యూ, అటవీశాఖల మధ్య భూవివాదం రైతుల పాలిటా శాపంగా మారింది. నిజామాబాద్ జిల్లా ఇంద్రాపూర్ మండలం అన్నాపల్లిలో రైతులకు దశాబ్దాల తరబడి వారసత్వంగా సంక్రమించిన భూములన్నీ రెవెన్యూశాఖ పక్కాగా జారీచేసిన పట్టాదారు పాపపుస్తకాలు ఉన్నాయి. అయినా అటవీశాఖ అధికారులు ఆ భూములన్నీ తమవేనంటున్నారు. ఆ భూముల చుట్టూ ట్రింక్ కటింగ్ చేశారు. ఇదేమని అటవీ శాఖ అధికారులను అడిగితే... తమకు ఉన్న ఆదేశాల ప్రకారం ఆ భూములన్నీ అటవీభూములు అని అంటారు. రెవెన్యూ అధికారులను అడిగితే... మండలం మొత్తానికి ఒకే సర్వేయర్ ఉన్నాడు.. అతనికి తీరికలేదంటారు. మొత్తం మీద అన్నాపల్లి రైతుల పరిస్థితి అయిదు యంగా మారింది.

# త్వరలో రెవెన్యూ చట్టం



పంద్రాగిష్ట వేడుకల్లో గోల్కొండ బురుజులపై కళాకారుల ప్రదర్శన



గోల్కొండ కోటలో పంద్రాగిష్ట వేడుకల్లో పాల్గొన్న దళం మార్చ్ ప్యాడ్

- పల్లెలు, పట్టణాలన్నీ పరిశుభ్రంగా ఉండాలి
- బడ్జెట్ లో 10 శాతం పచ్చదనానికి కేటాయింబాలి
- బంగారు తెలంగాణకు పునాదులు పడ్డాయి
- ఆత్మవిశ్వాసం- సానుకూల దృక్పథంతో ముందుకు
- స్వాతంత్ర్య దిన వేడుకల్లో ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్

**బడ్జెట్ సమావేశాల్లో అసెంబ్లీ ముందుకు రైతులకు లక్ష రూపాయల రుణమాఫీకి ఆదేశాలు**

**సుపరిపాలనకు 60 రోజుల ప్రణాళిక**

ప్రజల వద్దకు పాలన కోసమే సంస్కరణలు ■ రెట్టింపైన రాష్ట్ర సంపద కొత్త జోన్ లో వ్యవస్థ ప్రకారమే నియామకాలు ■ కరెంట్ సమస్యల పరిష్కారానికి 'పవర్ వీక్' రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ పాల్ ప్రాజెక్ట్ ■ బస్టి దవాఖానల సంఖ్య పెంపు

పాలమూరు-రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టు వేగంగా పూర్తి పచ్చే జూన్ నుంచి సాగుకోసం.. గోదావరిలో అదనంగా 575 టీఎంసీల నీరు: సీఎం కేసీఆర్

**హైదరాబాద్, నవస్థి తెలంగాణ:**

రాష్ట్ర ప్రజలకు, రైతులకు ఎలాంటి యాతన లేకుండా సేవలందించడమే లక్ష్యంగా కొత్త రెవెన్యూ చట్టం రూపుదిద్దుకోబడుతున్నదని ముఖ్యమంత్రి కే చంద్రశేఖర్ రావు తెలిపారు. త్వరలో జరుగుతున్న బడ్జెట్ సమావేశాల్లో కొత్త రెవెన్యూ చట్టాన్ని అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెడతామని చెప్పారు. ప్రజలవద్దకు పాలన అందించడం కోసమే సంస్కరణలు తీసుకోస్తున్నామని, ఆత్మవిశ్వాసం- సానుకూల దృక్పథంతో సుపరిపాలనాదేశగా ముందుకు సాగుతున్నామని సీఎం పేర్కొన్నారు. గోల్కొండ కోట వేదికగా గతంలో అనేక కార్యక్రమాలు ప్రారంభించుకోని ఫలితాలు సాధించామని చెప్పారు. అదే స్ఫూర్తితో ఇప్పుడు తెలంగాణ పల్లెలు, పట్టణాలను బాగుచేసుకుందామని పిలుపునిచ్చారు. ఇందుకోసం అరవైరోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళికను ప్రకటిస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన పాలనా సంస్కరణల ఫలితంగా తండాలు, గూడెల్లో సర్పంచ్ లు జాతీయ జెండాను ఎగురవేసిన దృశ్యం ఆవిష్కృతమైందని చెప్పారు. రైతుబంధు, రైతుబీమా పథకాలను ఇక్కరాజ్యసమితి ప్రకటించడం ద్వారా తెలంగాణ రాష్ట్రానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా గౌరవం పరిగిందన్నారు. రైతులకు లక్ష రూపాయల



గురువారం గోల్కొండ కోటలో పంద్రాగిష్ట వేడుకల్లో ప్రసంగిస్తున్న సీఎం కేసీఆర్

గ్రామాలు, పట్టణాల్లో 80 రోజుల ప్రత్యేక కార్యాచరణ ప్రణాళికను ప్రభుత్వం రూపొందిస్తున్నది. ఫైనాన్స్ కమిషన్ గ్రాంట్ నిధులను ఈ 80 రోజుల ప్రణాళిక అమలుకుముందే స్థానిక సంస్థలకు విడుదలచేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ప్రణాళికలో ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు విశేషమైన ప్రణాళికాసాధనాన్ని సాధించి గ్రామాలు, పట్టణాల రూపురేఖల్ని మార్చాలి.

- సీఎం కే చంద్రశేఖర్ రావు

**చికిత్స ధరలు (వెనీకాబ్) (రూ.)**

ఫారం ధర	72.00	రిజిస్టర్ లైసెన్స్	94.00
డ్రైన్డ్	136.00	స్పెషిలిటీస్	155.00

**గుడ్ల ధరలు (వందకు) (రూ.)**

హైదరాబాద్	331.00	రంగారెడ్డి	331.00
మెదక్	331.00	కరీంనగర్	334.00
వరంగల్	334.00	చిల్డర్ ధర	3.90

**ఎరువుల ధరలు తగ్గించిన ఇఫోక్**

ఒక్కో సంచిపై రూ.50 తగ్గింపు

అమలులోకి వచ్చిన కొత్త ధరలు

**ఎగువన స్థిరంగా వరద**

ఉదయం నుంచి ఆల్పట్టికి తగ్గిన ప్రవాహం

శ్రీశైలం, సాగర్ కు కొనసాగుతున్న ఇన్ ఫ్లో

**ప్రాణహితలో పెరిగిన ప్రవాహం**

మధ్యమానేరుకు 1600 క్యూసెక్కుల జలాలు

భద్రాచలం దగ్గర పెరిగిన గోదావరి నీటిమట్టం

**కేసీఆర్ ముద్దుబిడ్డకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు**

**శ్రీ కర్ర వెంకటయ్య గారు**  
యాదగిరిగుట్ట మండల సర్పంచ్ల ఫారం అధ్యక్షులు  
బీఆర్ఎస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు.

14 యేండ్ల తెలంగాణ రాష్ట్ర సంగ్రామములో ఆటుకులే తిన్నదా!  
గంజిశేక్కి తాగింది! నాతో పాటు పాల్గొన్న ఆలేరు కన్నబిడ్డ.  
నా ముద్దు బిడ్డను ఎమ్మెల్యేగా గెలిపించండి అని ఆలేరు ప్రచార సభలో ప్రశంసించిన కేసీఆర్ గారి ముద్దు బిడ్డ

**శ్రీమతి ఓ శ్రీ గొంగిడి సునిత మహేందర్ రెడ్డి గారికి**  
ఇవే మా హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

www.tvventures.in

**T VENTURES**  
Biggest Venture in Yadagirigutta

**జనహృదయ నేతకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు**

**శ్రీమతి గొంగిడి సునిత మహేందర్ రెడ్డి గారికి**

తెలంగాణ ఉద్యమ రథసారథి కేసీఆర్ గారి వెంట తెలంగాణ ఉద్యమంలో నేనున్నానంటూ ఆలేరు నియోజకవర్గంలో తెలంగాణ ఉద్యమాన్ని ఉవ్వెత్తున నడిపిన నాటి ఉద్యమనాయకురాలు నేటి కేసీఆర్ గారి ముద్దుబిడ్డ ఆలేరు నియోజకవర్గ అభివృద్ధి ప్రధాత మా అప్పురాలు, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే

**మా హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు**

**గౌ. జడపల్లి నారాయణ చౌదరి & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్**

**JSR Group Sun City**  
The most trusted name in the real estate industry

(Hyderabad to Warangal, N.H- 163 ) Yadagirigutta | Wangapally | Aler | Hyderabad

APPROVED PLOTS | HOUSING | RESORTS | MOTELS | INDUSTRIES | FOUNDATION

Corporate Office- H.No.4-136, Near Dilakshnagar Public School, Durganagar, Dilakshnagar, Hyderabad-60, T.S, India

Ph: 7416032903  
Cell: +91-9949099903





















గాను మనది కాకపోయినా.. మనదైపోయింది! పాశ్చాత్య సంస్కృతి నుంచి అరుపు తెచ్చుకొని.. దానికి మరిన్ని సాబగులబ్ది మరి హోయలు పోతున్నారు.. గర్వంగా గొన్న వేసుకొని.. ర్యాంప్లపైనే కాదు.. అన్ని అకేషన్లలోనూ సాగసుగా వాక్ చేస్తున్నారు.. ఆడంబరంగా కనిపించే ఆ గొన్న సోయగాలు మీకోసం..

గులాబీబాలకు..

సొగసిన గొన్న



రాజకుమారిలా మెరిసిపోయేందుకు ఈ గొన్న వేయాల్సిందే! సిమెంట్ రంగు నెట్ ఫ్యాబ్రిక్ తో ఈ లాంగ్ గొన్న కుట్టాం. దీని మీద మొత్తం స్ట్రాప్ వర్క్ చేయించాం. పైన ఆర్గంజా ఉపయోగించాం. దీని మీద మొత్తం సిల్వర్ పైప్స్, బిడ్డీతో హెవీగా వర్క్ చేశాం. కుచ్చుల్లా వచ్చిన స్టీప్ దీనికి అదనపు ఆకర్షణ.

టైమ్ గ్రీన్ కలర్ గాన్ ఇది. దీన్ని శాటిన్ క్లాత్ తో కాస్త డిఫరెంట్ గా కుట్టాం. ముందు వైపు మధ్యలో కుచ్చుళ్లు వచ్చేలా చేశాం. ఇక పైన మొత్తం బిడ్డీ, మెటెలిన్ ఎంబ్రాయిడరీతో పుల్ గా నింపేశాం. స్టీవెన్ గా ఇవ్వడంతో స్టైలిష్ గా కనిపిస్తున్నది.

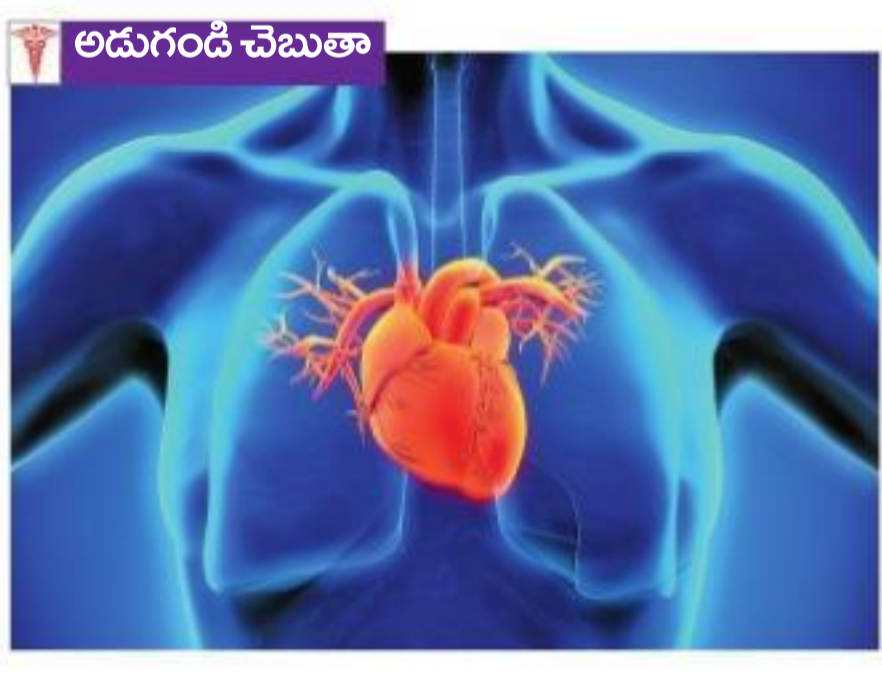
ఎర్రని క్రేమ్ మెటీరియల్ ని లాంగ్ గొన్నా డిజైన్ చేశాం. పుల్ కలిస్తో పాటు, గేర్ ఎక్కువ ఉండేలా ఈ డ్రెస్ ని కుట్టాం. పైన మాత్రం నల్లని లెట్ నెట్ ఫ్యాబ్రిక్ ని కేవలా ఇచ్చాం. కేవలం నెట్, స్టీప్ వరకే ఇవ్వడంతో సూపర్ గా మ్యాచ్ అయింది. పార్టీల్లో ప్రత్యేకంగా కనపడేందుకు ఈ డ్రెస్ ని వార్డ్ రోబ్ లో పెట్టేసుకోండి.

స్టైల్ లక్ సొంతం చేసుకోవాలంటే ఇలాంటి డ్రెస్ ని ఎంచుకోండి. ఎర్రని టఫ్ టాప్ పై వచ్చిన క్రేమ్ మెటీరియల్ ని ఉపయోగించాం. దీనికి మధ్యలో జిప్ ఇచ్చాం. ఇక కింద భాగంలో ఎర్రని సిల్క్ మెటీరియల్ ని అటాచ్ చేశాం. దాని పైన మళ్లీ నెట్ ఫ్యాబ్రిక్ తో ఫిల్స్ ని కుట్టాం. ఒకవైపు ఇచ్చిన హెవీ టిస్సుల్స్ డ్రెస్ లుకేనే మార్చేశాయి.

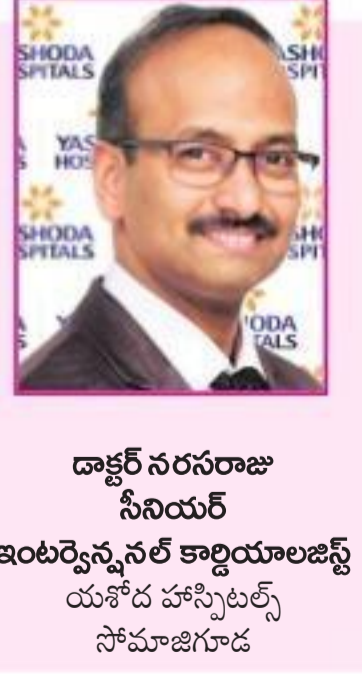
వన్ పీస్ గొన్నలు చూడవచ్చుగా ఉంటాయి. అందుకే ఆ డిజైన్ తో ఈ గొన్న కుట్టాం. బ్లాక్ కలర్ క్రేమ్ సిల్క్ ని లాంగ్ ఫ్రాక్ డిజైన్ చేశాం. దీనికి గ్రీన్ షేడ్ ఆర్గంజా మెటీరియల్ ని బాధ్యంగా, స్టీప్ చివరన, బెల్ట్ లా ప్యాచ్ వేశాం. బ్లాక్ ఆర్గంజాని కేవలా డిజైన్ చేసి.. దాని మీద హెవీగా వర్క్ చేయించడంతో సూపర్ గా మెరిసిపోతున్నది.

అల్పితా నారాయణం బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ archiithanarayanam@gmail.com

గుండెపోటును ఎలా నివారించాలి?



నావయసు 24 సంవత్సరాలు. సాఫ్ట్ వేర్ ఉడ్డోగం చేస్తున్నాను. నన్ను ఒక అనుమానం తీవ్రంగా కలచివేస్తున్నది. యేదాది కిందట మా నాన్న తీవ్రగుండెపోటుతో చనిపోయాడు. మా నానమ్మ కూడా ఇలాగే చనిపోయారు. ఒకే కారణంతో రెండు తరాల వారు మృతి చెందడంతో నాకు భయమేస్తున్నది. బీబీ.. ఘగరీ మారిగా గుండెపోటు కూడా వంశపారంపర్యంగా వస్తుందా? ఒకవేళ వస్తే ముందస్తుగా దానిని నివారించేందుకు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? దయచేసి తెలుపగలరు.



డాక్టర్ నరసరాజు సీనియర్ ఇంటర్నెస్ట్ నల్ కార్డియాలజిస్ట్ యశోద హాస్పిటల్స్ సోమాజిగూడ

ఆటో అక్క ఆదర్శం

రాజ్ వేళ్లలో మహిళలు బయటకు రావాలంటే భయాందోళనకు గురవుతుంటారు. అటువంటి వారిలో డైర్యాన్ని నింపుతూ అర్ధరాత్రి వేళల్లో ప్రయాణించే మహిళలను గమ్యస్థానాలకు చేరుస్తున్నది ఓ మహిళా డ్రైవర్. పిల్లలకు, వృద్ధులకు ఉచిత సేవలందిస్తూ ఔదార్యాన్ని చాటుకుంటున్నది.

కేరళలోని పలక్కడ్ ప్రాంతానికి చెందిన రాజీ అనే మహిళ డిగ్రీ వరకూ చదివింది. కొన్నాళ్లు అశోక్ అనే వ్యక్తిని ప్రేమించి పెండ్లి చేసుకున్నది. పెండ్లి వారాంతం చెన్నైకి మకాం మార్చింది. ఇల్లు గడవడానికి రాజీ ఓ ట్రావెల్ కంపెనీలో అకౌంటెంట్ గా చేరింది. ఆమె భర్త ఆటో డ్రైవర్. చాలీచాలని జీతంతో వీసిగిపోయిన రాజీ అతని దగ్గర ఆటో డ్రైవింగ్ నేర్చుకున్నది. ఆటో డ్రైవింగ్ గా పనిచేయడం మొదలు పెట్టింది. రోజూ 9 గంటలపాటు ఆటో నడుపుతూ నెలకు రూ. 40 వేల వరకూ సంపాదిస్తున్నది. ఆమె సంపాదనలో కొంత మొత్తాన్ని మహిళల్లో డైర్యాన్ని నింపేందుకు అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నది. చెన్నైలోని అనేక మహిళా కళాశాలలకు వెళ్లి విద్యార్థుల్లో ఆత్మస్థైర్యాన్ని నింపుతున్నది. రాత్రి వేళల్లో కార్మాలయాలకు వెళ్ళే వేళల్లో మహిళలను, దూర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే వారికి అండగా నిలుస్తుండడంతో అక్కడి వారంతా రాజీని 'ఆటో అక్క' గా పిలుచుకుంటున్నారు. వృద్ధులు, పిల్లలకు



ఉచిత సేవలందిస్తూ ఔదార్యాన్ని చాటుకుంటున్నది. రాత్రి సమయాల్లో డ్రైవింగ్ చేయాలంటే రాజీకి మొదట్లో భయం వేసేది. అయినా డైర్యంతో ముందడుగు వేసింది. కొన్నాళ్లు అన్యాయాల నష్టాన్ని ఎదుర్కొని డైర్యంగా డ్రైవింగ్ చేస్తున్నది. 20 యేండ్ల నుంచి ఆటో డ్రైవింగ్ గా పనిచేస్తున్నాను రోజూ ప్రమాదం జరుగుతుందా నడవడం విశేషం. మహిళాలోకాన్ని వైతన్యపరుస్తున్న ఆటో అక్క రాజీని అందరూ ఆదర్శంగా తీసుకుంటున్నారు. తమిళనాడు సర్కారు ఆమె సేవలను గుర్తించి ఉత్తమ మహిళా డ్రైవర్ గా అవార్డు కూడా అందించింది.

పంటింటి చిట్టాలు



- రవ్వదోలు వేసిన తర్వాత పైన క్యారెట్ తురుము, కొబ్బరి తురుము, సన్నగా తురిమిన అల్లం, పచ్చి మిరపకాయ ముక్కలు చల్లతే రవ్వ దోలు రుచిగా ఉంటాయి.
- మెంతుకార వండేటప్పుడు కాసేత బిల్లం చేద్దుకుంటే అందులోని చేదు తొలిగి తీసి రుచి వేకూరుతుంది.
- ఆరటికాయలు తరిగిపప్పుడు చేతులకు కాస్త సాల్ట్ ఉప్పును రుద్దితే చేతులు నలుపు రంగుకు మారవు.
- బజ్జీలు చేసుకునేందుకు కల్ చేసిన అరటి, ఆలా ముక్కలకు కారం, ఉప్పు చేర్చి 30 నిమిషాల పాటు పక్కనవెట్టాలి. తర్వాత నూనెలో బజ్జీలు తయారు చేసుకుంటే బేస్టిగా ఉంటాయి.

చర్మసౌందర్యానికి కరివేపాకు



కరివేపాకు కూరలకు అదనపు రుచినిస్తుంది. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అదే విధంగా చర్మ సౌందర్యానికి కూడా కరివేపాకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇంటిమొక్కగా లభించే కరివేపాకులో చర్మం మెరిసేందుకు ఎన్నో అద్భుత గుణాలున్నాయి.

- ముందుగా కరివేపాకును శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఒక స్నూను కరివేపాకు ముద్దలో కొద్దిగా పసుపు కలిపి మోచేతులకు రాసుకొని పొప్పెగంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేసుకోవాలి. ఇలా వారానికి రెండు మూడు సార్లు చేస్తే మోచేతుల దగ్గర నలుపు పోతుంది.
- ఒక స్నూన్ కరివేపాకు ముద్దలో ఒక స్నూన్ తులసి ఆకుల పొడి, కొద్దిగా పుదీనా ఆకుల పొడి, రెండు టీ స్పూన్ల రోజ్ వాటర్ వేసి బాగా కలిపి చేతులకు, కాళ్లకు రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా అవుతుంది. ఇలా వారం రోజులు చేస్తే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.
- వేడి నీళ్లలో కరివేపాకులు పసి పొప్పెగంట తర్వాత ఆకుల్ని తీసిని అందులో చల్లని నీళ్లు కలుపుకొని వాటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి. వరాకాలంలో ఇలా చేస్తే మంచిది. తరచూ ఇలా చేయడం వల్ల మొటిమల సమస్య కూడా తగ్గుతుంది.
- కరివేపాకులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, క్యాలియం, ఫాస్ఫరస్, ఇనుము, మెగ్నీషియం ఉంటాయి. దీంతో డయాబిటీసు దూరం చేయొచ్చు. బరువును తగ్గించేందుకు, జుట్టు పెరిగేందుకు, కంటికి మేలు చేస్తాయి.
- మందార, ఉసిరికాయలు, గోరొంతు, గుంటకలగర అకలరంతోపాటు కరివేపాకు రసం కూడా సమపాక్షతో కలిపి కాచి, కొబ్బరి నూనెతో కలిపి ఎండబెట్టి 'తలనూనె'లా రాసుకుంటే జుట్టు బలపడుతుంది. తలపోటు పోవడంతో పాటు జుట్టు సుఖంగా నల్లబడుతుంది.

ఇంటి గోడలు ఇలా శుభ్రం

ఇంట్లో పిల్లలు ఉంటే గోడలు ఏ తీరులో ఉంటాయో చెప్పవచ్చు. దీంతోపాటు గాలి ద్వారా వ్యాపించే దుమ్ము, ధూళి గోడలపై చేరుతుంది. ఈ చిట్టలు వాటిన్నీ గోడలను ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవచ్చు.



పొడి బట్టతో గోడలపై ఉన్న బూజు, దుమ్ము, ధూళిని పూర్తిగా శుభ్రపరుచాలి. బట్టతో శుభ్రం చేసినప్పుడు గోడలకు తగిలించిన వస్తువులు, క్యాలెండర్లను తీయవలసిందే. ఎక్కువ మరలకు ఉన్న ప్రదేశంలో గట్టిగా తుడిచి శుభ్రపరుచాలి.

పిల్లల జీవితాలు రంగులతో కూడిన హరివిల్లూ వాలా అండంగా ఉంటాయి. వారి జీవితాల్లో అదే అనుకూల తన కలిగి ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. మీ ఇంటి గోడలు వారికి కాన్వాస్ కాకూడదు. గోడలపై రాయకూడదని చెప్పడం ద్వారా గోడలు శుభ్రంగా ఉంటాయి.

పంటిగది, స్నానపు గదిలో ఉన్న గోడలు ఎక్కువగా పాడవడానికి ఆస్పాదముదని గుర్తుంచుకోవాలి. పంటిలు వండేటప్పుడు నూనె, గ్రీజు మరకలు ఎక్కువగా పేరుకుపోతాయి. పంటిగది, బాత్రూం గోడలు శుభ్రం చేసిన తర్వాత పాత బట్టతో గోడలను తుడువాలి.

బోర్డర్లు పాడర్, డిడ్ల వాడ్ లిక్విడ్ ను సామాన్యంగా తోడింది బాగా కలుపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని డిజైన్ల కలిగిన గోడలను శుభ్రం చేయడానికి వాడుతారు. ఈ మిశ్రమం మార్బెల్లీ కూడా అందబాటులో ఉంటుంది.

గోడలపై బిన్న రంగ్రాలు ఉంటే అవి మరంత పెద్దవిగా అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఆ ప్రదేశంలో ఉన్న పెయింటింగ్ ను నిర్మూలించి రంగ్రాలను పూడ్చాలి. ఆ ప్రాంతం చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలకు అనుగుణంగా సరిపోయే పెయింటింగ్ వేయాలి.

చాలామంది ఇట్లో ఉపయోగించే వాల్ పెయింటింగ్ లు నీటితో కడుక్కుని శుభ్రం చేసుకునే విధంగా ఉండాలి. అయినా జాగ్రత్తగా శుభ్రపరుచుకోవాలి.

తుప్పునుండి విద్యుదుత్పత్తి! పదార్థశాస్త్రం

అందుబాటులో ఉన్న సౌరశక్తి పద్ధతుల్లోకంటే కూడా ఈ సాంకేతికత ద్వారా అధిక విద్యుదుత్పత్తి తయారుచేయవచ్చని వారంటున్నారు.



అందుబాటులో ఉన్న సౌరశక్తి పద్ధతుల్లోకంటే కూడా ఈ సాంకేతికత ద్వారా అధిక విద్యుదుత్పత్తి తయారుచేయవచ్చని వారంటున్నారు.

తుర్కీ అధికారి చేసిన ఇరవై ఏళ్ల పాటు దేశంలో అనూహ్యంగా కేవలం 12 గంటల్లోనే 350 మిలియన్ (35 కోట్లు) మొక్కలు నాణేలు అక్కర్లేని అలకలక సమీచారం వెలువడింది.



24 గంటల్లో 1,000 ప్రదేశాలలో 20 కోట్ల మొక్కలు నాటా లని లక్ష్యాన్ని నిర్ణయిస్తే దీనిని అధికమిస్తూ కేవలం 12 గంట ల్లోనే 35 కోట్ల మొక్కలు నాణేలు అధికారులు ప్రకటించారు.

సమస్త తెలంగాణ [ కరీంనగర్ ] శుభవారం 16 ఆగస్టు 2019

# ద్విలింగ చేపల రహస్యం!



జీవశాస్త్రం

స్విస్ వేసి, బండ వేసినంత తేలిగ్గా ప్రత్యేకించి కొన్ని రకాల ద్వలింగజాతి చేపలలో 'లింగమార్పిడి ప్రక్రియ' జరిగిపోతున్న వైనం అత్యంత ఆశ్చర్యకరం.

ద్వలింగ చేపలలో లింగమార్పిడి ప్రక్రియ జరుగుతున్న తీరును శాస్త్ర వేత్తలు ప్రయోగాత్మకంగా కనిపెట్టారు.

అక్కడ చేపల సమూహాల్లోంచి కొన్ని మగచేపలను ఏరి మరీ తొలగించి వేశారు. దీంతో ఆయా జలప్రదేశాలలో ఆడచేపలే చాలావరకు మిగిలాయి.

ఆడ, మగ.. ఏదైనా పుట్టినప్పుడు జరిగిన లింగ నిర్ధారణలో ఇక మార్పులుండవన్న నియమం ఒక్క మనుషులకే వర్తిస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు.

ovaries) కాస్తా వృషణాలు (testes) గా పరివర్తన చెందడాన్ని పై పరిశోధకులు కండ్లారా చూశారు.

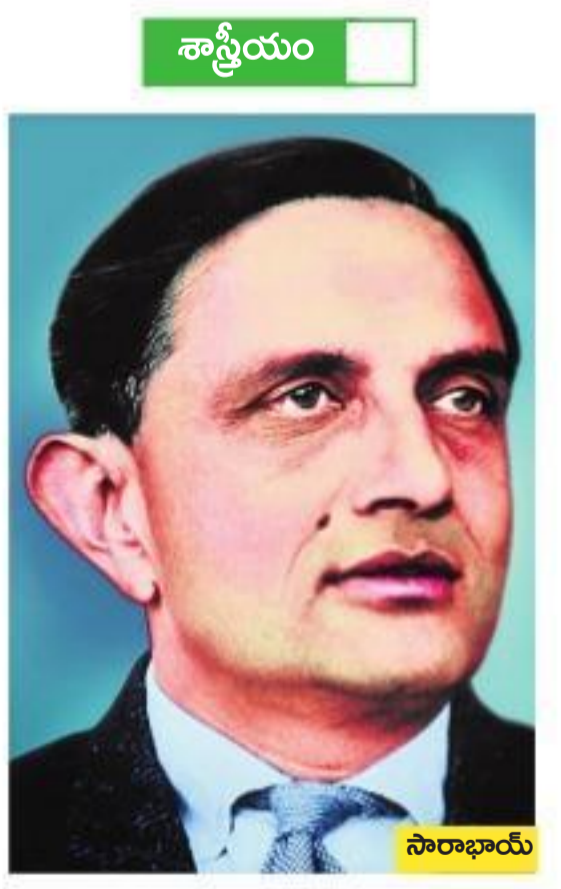
ఎవరేమన్నారు? నిజాయితీగా చెబుతున్నాను, నాకే ఆశ్చర్యమేస్తుంది కూడా.. చంద్రునిపైకి వెళ్ళాలని నేను కల కనలేదు.

ప్రకృతి పాఠం అగ్ని పురుగుల ఆకర్షణ శక్తి మన కంటికి కనిపించనంత దూరంలో చెలరేగే మంటల్ని అడ్డుతమైన తమ ఇంద్రియ శక్తిద్వారా గుర్తుపట్టే 'అగ్నివేట పురుగులు' ఇప్పుడు శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలకు సరికొత్త స్ఫూర్తినిస్తున్నాయి.

చల్లని కాంతిని విరజిమ్మ మిణగురు పురుగుల (Firefly) గురించి తెలిసినంతగా మనకు కాంతివాచనను పట్టిన అగ్నివేట కీటకాల (fire-chaser beetles) ఆకర్షణ శక్తి అంతగా తెలియదు.

## ప్రజల కోసమే సైన్సు

'అభివృద్ధి చెందుతున్న (ఇంకా ఇప్పటికీ) భారత్ వంటి దేశానికి సైన్సు, అంతరిక్ష పరిశోధనల పేరుతో కోట్లాది రూపాయలు ఖర్చు చేయడం అవసరమా?' అన్న విమర్శనాత్మక ప్రశ్నకు ఏడు దశాబ్దాల కిందట ఆనాటి యోధులైన కీలక నాయకులు, శాస్త్రవేత్తల నుంచి అత్యంత సమర్థవంతమైన జవాబే లభించింది.



మానవజాతి అన్నది వారి దృఢ విశ్వాసం. పండిట్ నెహ్రూ దీనినే స్వయంగా ఒకానొక సందర్భంలో వెల్లడించారు కూడా.

## నిపుణ విద్య ఉద్యోగ సమాచారం

యంగ్ ప్రొఫెషనల్స్ నేషనల్ హైవేస్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్హెచ్ఏఐ) భారతీయ ఉన్న పాస్పల్ భర్తీ ప్రకటన విడుదల చేసింది.

పీడిఎల్లో ఇంజనీర్లు పోస్టులు ఆన్లైన్లో రిక్రూట్మెంట్ పీడిఎల్లో ఇంజనీర్లు పోస్టులు ఆన్లైన్లో రిక్రూట్మెంట్

సీడిఆర్ఐలో సైంటిస్టులు సింటర్ డ్రగ్ రిసెర్చ్ ఇన్ స్ట్రీట్యూట్లో సైంటిస్టు పోస్టుల భర్తీ ప్రకటన విడుదలైంది.

హెచ్ఈఎల్లో 126 ఖాళీలు హెచ్ఈఎల్లో 126 ఖాళీలు



నమస్తే తెలంగాణ చిత్రం

కరీంనగర్

శుక్రవారం 16 ఆగస్టు 2019



'సైరా' చిత్రంలో చరణ్ బెది

పాగల్ ప్రేమకథ



వికాష్ సింగ్

'ఫుల్ సుమాదాస్' ఫేమ్ వికాష్ సింగ్ కథనాయకుడిగా లక్ష్మీ మీడియా పతాకంపై 'పాగల్' పేరుతో ఓ చిత్రం తెరకెక్కుతున్నది.

సల్వాజుడుం కథాంశంతో 'స్టోరీ ఆఫ్ భీమాల్'



సమర్

'సినీమా బాలేదని ఒక్కర్నా ఇంకోటి చేయం' అనే ఉపశ్లోకంతో తొలి ప్రచార చిత్రాన్ని విడుదల చేసి 'స్టోరీ ఆఫ్ భీమాల్' అనే చిన్న సినిమా చిత్ర రంగాన్ని ఆకట్టుకుంది.

23న 'కౌసల్యకృష్ణమూర్తి'



భీమనేని శ్రీనివాసరావు, కె.ఎస్.రామారావు, హనుమాన్ చౌదరి

'ఈ మధ్య కాలంలో సోషల్ నేపథ్యంలో వచ్చిన చిత్రాల్లో హీరోలు నటించారు. తొలిసారి మన తెలుగు మూల ఇతర రాజ్యాల నటీనటులతో చిత్రం 'కౌసల్యకృష్ణమూర్తి'.



తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్, సుధాకర్ గౌడ్, సరందర్

'ఆదిత్య'కు భారత వరల్డ్ రికార్డు

బాల చిత్రం 'ఆదిత్య'కు భారత వరల్డ్ రికార్డు అవార్డు దక్కింది. ఈ అవార్డును రాష్ట్ర మంత్రి తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్ మరియు భారత వరల్డ్ రికార్డ్ ప్రతినిధి సరందర్ చిత్ర దర్శకుడు భీమగాని సుధాకర్ గౌడ్ కు అందజేశారు.



అల వైకుంఠపురములో..

అల్లు అర్జున్ కథనాయకుడిగా త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వంలో ఓ చిత్రం తెరకెక్కుతున్న విషయం తెలిసింది. పూజా హెగ్డే కథానాయిక. గీతా ఆర్ట్స్ హాంకం అండ్ హాస్యని క్రియేషన్స్ పతాకంపై అల్లు అర్జున్ నటిస్తాడు.

గేయరచయిత శివగణేష్ కన్నుమూత



వీసీ గేయరచయిత శివగణేష్ బుధవారం హైదరాబాద్ లోని గుండెపోటుతో కన్నుమూశారు. ఆయన స్వస్థలం కాకనాడ. 1985లో పాటల రచయితగా తన ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించిన ఆయన దాదాపు వెయ్యి సినిమాలకు పాటలు రాశారు.



అజిత, దీక్షిత

ముక్కోణపు ప్రేమాయణం

అరవింద్ రెడ్డి, సుభాగవంత్, అజిత రాధాకామ్, దీక్షిత పార్వతి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం 'నీ కోసం'. అవివాహ కోరిక దర్శకుడు. అల్లారమ్మ (భారతి) నిర్మాత. ఈ చిత్ర ట్రైలర్ శనివారం విడుదలైంది.



Advertisement for '100 Days' movie featuring Nani. Text includes: 100 DAYS, MAHARSHI 100 DAYS CENTERS, VIZAG GAJUWAKA - SRI KANYA S2, CHILAKALURIPETA - RAMAKRISHNA, ADHONI - PRABHAKAR. Join the journey of RISHI.