

వరలక్ష్మి
వ్రతం
శుభాకాంక్షలు



ఉచిత బంగారు నాణెం

2019 ఆగస్ట్ 9-12 వరకు మాత్రమే ₹50,000 విలువ గల బంగారం జ్యాయలరి ప్రతీ కొనుగోలుపై

ఎవరైనా జ్యాయలర్ నుండి కొనుగోలు చేసిన మీ పాత 21/22 కారట్ల గోల్డ్ జ్యాయలర్లని 22 కారట్ల BIS 916 గోల్డ్ జ్యాయలరితో బరువు మరియు ధరలో 0% నష్టంతో ఎక్స్‌చేంజ్ చేసుకోండి.

జ్యాయలరి కొనండి మరియు 1 సంవత్సరం బీమా ఉచితంగా పొందండి

ప్రత్యేకమైన డివైన్ సిల్వర్ వస్తువులు లభిస్తాయి

SHOP ONLINE @
joyalukkas.com

Joyalukkas
World's favourite jeweller

HYDERABAD: PUNJAGUTTA: 040 23418205 • KUKATPALLY: 040 23892555 • KONDAPUR: 040 23004555 • A.S.RAO NAGAR: 040 27188800 • VIJAYAWADA: 0866 2491916
CHITTOOR: 08572 233916 • GUNTUR: 0863 2354555 • NELLORE: 0861 2356600 • ONGOLE: 08592 222333 • KAKINADA: 0884 2381555 • NIZAMABAD: 08462 235600
VISAKHAPATNAM: 0891 2561916 • WARANGAL: 0870 2449090 • KHAMMAM: 08742 239100 • KADAPA: 08562 222916 • RAJAHMUNDRY: 0883 2555444
TIRUPATI: 0877 2261444 • KARIMNAGAR: 0878 2245222 • ANANTAPUR: 08554 251666 • KURNOOL: 08518 289888

*Conditions apply. Not applicable for Gold coins & bars.

Premier®

Cookware & Appliances

శ్రావణ మాస మొగా
ఎక్స్‌ఛేంజ్ ఆఫర్

50% వరకు
తగ్గింపు

ప్రీమియర్
స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్
& ట్రెండి బ్లాక్ ప్రెషర్
కుక్కర్ ఎక్స్‌ఛేంజ్‌కు

50%
తగ్గింపు



ప్రీమియర్ నాన్-స్టిక్
కుక్‌వేర్ ఎక్స్‌ఛేంజ్‌కు

50%
తగ్గింపు



ప్రీమియర్
కిచెన్- హూడ్
(చిమ్నీకి)
ఎక్స్‌ఛేంజ్‌కు

40%
తగ్గింపు

ప్రీమియర్ ఎలక్ట్రిక్
రైస్ కుక్కర్ (1 లీటర్ కుక్కర్ మినహా)
ఎక్స్‌ఛేంజ్‌కు

50%
తగ్గింపు



ప్రీమియర్
వెట్ గ్రెండర్
ఎక్స్‌ఛేంజ్‌కు

రూ. **2400**
వరకు తగ్గింపు



ప్రీమియర్ మిక్చర్
గ్రెండర్
ఎక్స్‌ఛేంజ్‌కు

రూ. **2200**
వరకు తగ్గింపు



ప్రీమియర్
గ్లాస్-టాప్
ఎల్‌పీజీ స్టో
ఎక్స్‌ఛేంజ్‌కు

రూ. **2000**
వరకు తగ్గింపు



అన్ని ప్రముఖ షాపులలో లభిస్తాయి.

** ఎక్స్‌ఛేంజ్‌కి పాత అల్యూమినియం కుక్కర్ మాత్రమే తీసుకోబడుతుంది.
* ఇది పరిమిత కాల ఆఫర్ మాత్రమే / * స్టాక్ ఉన్నంత వరకు మాత్రమే.

గృహ, వాహన అమ్మకం లేదా కొనుగోలు కోసం...

www.eenaduclassifieds.com

ప్రకటన ఉచితం... సేవలు తక్కువ.

ఈనాడు

ఎలాంటి టర్స్ పాలసీ ఎంచుకోవాలి ?

తాజా బజనెస్ వార్తలు, ప్రత్యేక కథనాలు, ఆర్థిక సందేహాల నివృత్తి, ఈ-బుక్స్ కై

మీ **www.eenadu.net** చూడండి.

కర్నూలు 9-8-2019 ముద్రణ సమయం 45 నిమిషం 361 **THE LARGEST CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 6-50, పేజీలు 18+16 **www.eenadu.net**

అదిగదిగో నవ కశ్మీరం

- 370 రద్దు చరిత్రాత్మకం**
- ఆ అధికరణంతో ఒరిగిందేమీ లేదు
 - కుటుంబ పాలన, అవినీతి, వేరూటూ - ఉగ్రవాదాలే మిగిలాయి
 - జమ్మూ-కశ్మీర్ ను సంపూర్ణంగా అభివృద్ధి చేస్తాం
 - త్వరలోనే ఎన్నికలూ జరుపుతాం
 - మళ్ళీ రాష్ట్ర ప్రతిపత్తి దక్కుతుంది
 - యువతకు ఉద్యోగాలొస్తాయి
 - ఉగ్రవాదం అంతం తథ్యం
 - జాతికి ప్రధాని మోదీ భరోసా



అంతా ఆశ్చర్యం మళ్ళీ చాటిచెప్పడం చేస్తామని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ విజయనగరం వద్ద బాబా మోతేజు దేవాలయంలో ప్రకటించారు. ఆదికరణం 370 రద్దు తర్వాత మూడు రోజుల తరువాత నిర్వహించిన సమావేశంలో ప్రధాని మోదీ కశ్మీర్ ప్రజలకు నమస్కరించారు. ఆ సమావేశంలో ప్రధాని మోదీ కశ్మీర్ గురించే నరేంద్ర మోదీ ప్రకటించారు. ఆ సమావేశంలో ప్రధాని మోదీ కశ్మీర్ గురించే నరేంద్ర మోదీ ప్రకటించారు. ఆ సమావేశంలో ప్రధాని మోదీ కశ్మీర్ గురించే నరేంద్ర మోదీ ప్రకటించారు.

ఇప్పుడు అంతా సమం

జమ్మూ-కశ్మీర్, లద్దాఖ్ ఒక కొత్త యుగం మొదలైంది. ఇప్పుడు దేశంలో ప్రజలందరి హక్కులు, బాధ్యతలు సమానమయ్యాయి.

కశ్మీర్ రుచులను ప్రచారం చేయాలి

కుటుంబ పుష్కరం, కహ్నూరు, యాసిల్ సందేశం తియ్యవలసి, యాస్మిన్ కు సమాధి, కశ్మీర్ కావాలి, లద్దాఖ్ వనమాలికలు. ఏటవారం గురించి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రచారం చేయాలి.

ఇన్నాక్షా పోలీస్ స్టాన్ ఆయుధం

కాస్మిన్ పద్ధతి చేత మృతక భావజాలం నెలకొల్పడానికి ఇన్నాక్షా అర్థిక 370, 35వలను పోలీస్ ఆయుధంలా ఉపయోగించుకుంది. పరితంగా మూడు దశాబ్దాలే దాదాపు 42వల మంది నిర్దోషులు మృతిచెందారు.

ప్రజలు మోసపోయారు

పార్లమెంటు దేనిన పట్టుకుంటే దేశంలో అమలుకావని ఏవ్వరూ ఊహించలేదు. దేశ ప్రజలందరి కోసం చేసే పట్టుకుంటే అమలుకావాలి. పట్టుకుంటే అ రద్దు ప్రజలు మోసపోయారు.

భారతరత్నం ప్రణబ్ దా

దిల్లీలో రాష్ట్రపతి భవన్ లో గురువారం మాజీ రాష్ట్రపతి ప్రణబ్ ముఖర్జీకి భారతరత్నం సత్కరిస్తున్న రాష్ట్రపతి రామోహన్ కౌంట్.

అభినందన్ కు వీర చక్ర!

యుద్ధంలో తెగిన మానసికంగా ఇప్పటికీ మూడో అత్యుత్తమ పురస్కారం బాలాకోట్ పై దాడి చేసిన సైనికుడు వాయుసేన పురస్కారాలు ప్రకటించే అవకాశం

వయో వృద్ధులకు బాసట

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో 14567 వయో వృద్ధులకు బాసట పనులు చేపట్టారు. తక్షణ సమాచార సేవలకు వీలు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వంలో కలిసి ప్రత్యేక కేంద్రం ప్రారంభించిన టాటా ట్రస్ట్

ఉచితంగా వైద్య పరీక్షలు

30 సంవత్సరాలు పైబడిన వారికి వైద్య పరీక్షలు, రక్తపోటు, మధుమేహం, క్యాన్సర్ వంటి జీవనశైలి వ్యాధులకు ప్రాధాన్యం. ఆయుర్వేద భారత కార్యకలాపాల కేంద్రం నిర్వహించిన వైద్య పరీక్షలు

ఉన్నాదికి ఉరి

తొమ్మిది నెలల చిన్నాన్ని అత్యాచారం. హత్య కేసులో నేరస్థుడికి మరణ శిక్ష

వరంగల్ ప్రత్యేక కోర్టు తీర్పు. 48 రోజుల్లోనే దర్యాప్తు.. విచారణ.. శిక్ష విధింపు

ఈనాడు, వరంగల్, వరంగల్ న్యాయ విభాగం, మ్యాగిస్ట్రేట్ కేసులో తొమ్మిది నెలల చిన్నాన్ని అత్యాచారం. హత్య కేసులో నేరస్థుడికి మరణ శిక్ష విధించింది.

30 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు

నాగార్జున సాగర్ పరిధిలో 6.35 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు. కర్ణాటక ప్రభుత్వం 3.50 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం 2.35 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు.

నాగార్జున సాగర్ పరిధిలో 6.35 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు. కర్ణాటక ప్రభుత్వం 3.50 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం 2.35 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు.

ఇవీసంగతి!

భారత్ ను విడిచి ఉండి, భారత్ ను విడిచి ఉండి, భారత్ ను విడిచి ఉండి...

బీఆర్ కే భవనే ఇక సచివాలయం

నేటి నుంచే కార్యకలాపాలు ప్రారంభం

ఈనాడు, హైదరాబాద్: తెలంగాణ కొత్త సచివాలయం నిర్మాణం సమగ్రంగా అంతర్గతంగా ప్రారంభించారు. బీఆర్ కే భవనే ఇక సచివాలయం అవుతుంది.

కలింగరలో ఆర్థి లక్షలకోట్ల రూపాయలకు

అక్టోబర్ 7 నుంచి 17 వరకు నిర్వహణ. 33 జిల్లాల అభ్యర్థులతో నియామక ప్రక్రియ

గాంధీ ఆసుపత్రిలో అగ్నిప్రమాదం ఏర్పడడం తప్పిన ముప్పు షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణం సుమారు రూ.కోటి నష్టం

నాలుగు రోజుల నరకయాతన

రెండు రోజుల పుష్కరం చివరకు ఈ యువకుడి సేవ సమయం 28 సంవత్సరం. కంబోడియాలోని బ్యాంబాంగ్ ప్రావిన్స్ లో గద్దెలారా రెండు నెలల పాటు నరకయాతనకు గురికావడం వల్ల మరణించిన యువకుడిని రక్షించారు.



పావుగంటకే మన్నుతుడిని మర్చిపోతారు!

నటన నుంచి దర్శకత్వం వైపు అడుగులు వేసి, తొలి చిత్రంతోనే విజయాన్ని అందుకున్నారు రాహుల్ రవీంద్రన్. 'చిలసా' తనలోని దర్శకత్వ ప్రతిభకు అద్దం పట్టింది. ఆ విజయమే నాగార్జునతో కలిసి వనచేసే అవకాశాన్ని అందించింది. అదే 'మన్నుడు 2'. శుక్రవారం ఈ చిత్రం విడుదలవుతున్న సందర్భంగా ఈ నటు దర్శకుడు చెప్పిన కబుర్లు.

దర్శకుడిగా రెండో చిత్రానికి నాగార్జున లాంటి అగ్ర కథానాయకుడికి సరికొత్తం అవకాశం?
 ఎలాగైనా అవకాశం వచ్చింది. 'చిలసా' విడుదలకు ముందే నాగార్జున గారు నన్ను పిలిచారు. 'చిలసా' బాగుందని, అందులో లాంఛనీకరణం చేసిన సన్నివేశాల్ని బాగా తెలియజేసారు. దాన్ని రీమేక్ చేయమని అడిగారు. అయితే చిలో అనేసరికే అందుకు, ఆర్కైవ్ లో ఉన్నా కలిగి ఉన్నా రీమేక్ అవగానే కలుసుకుంటామని చెప్పారు.

రాహుల్ రవీంద్రన్ ప్రేమకథగా ఉంటుంది. అది అందరికీనూ హాస్యం కానుకుంటుంది. రీమేక్ చేయడం చాలా అరుదు. ఇది చాలా అనేక అనుభవాలు అందుకోవడానికి వీలవుతుంది. కానీ అన్నప్రకారం నన్ను ఆర్కైవ్ లో ఉన్నా కలిగి ఉన్నా రీమేక్ చేయమని అడిగారు. అయితే చిలో అనేసరికే అందుకు, ఆర్కైవ్ లో ఉన్నా కలిగి ఉన్నా రీమేక్ అవగానే కలుసుకుంటామని చెప్పారు.

'మన్నుడు' విజయం ప్రేక్షకులకు చెప్పండి.
 'మన్నుడు 2' అనగానే రీమేక్ అంటారా? అందుకు చెప్పండి.
 సినిమా మొదలైన పాస్టర్లకు ప్రేక్షకులకు పాత మన్నుడుని మర్చిపోయి మేం చెబుతున్నా కదలే! చెప్పాలి. 'మన్నుడు 2' అనేది ఆ కథకు సరైన టైటిల్. 'మన్నుడు' అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. దాన్ని మొదలొచ్చే సినీమా చేస్తానని అని చెప్పడం లేదు. ఆ నేరుని మాత్రం పాడు చేయడం లేదు.

'మన్నుడు' విజయంతో పండ్ల దైవాలు, విలేజ్ లో కీలకాల్ చేశారు. ము దీ సినిమాలో అది ఏ స్థాయిలో ఉన్నాయి?
 తొలి సన్నివేశం నుంచి కైమాక్స్ వరకు హాస్యం నడుపుతున్నాం. 80 శాతం కామెడీ, 20 శాతం కీల్ గాడ్ సెట్ చేశాం.

ఈ సినిమాలో మీకు నచ్చిన అంశం ఏమిటి?
 అందరికీనూ... ఆ సినిమాలో చేసిన అంశం ఏమిటి? 'మన్నుడు 2' అనేది ఆ కథకు సరైన టైటిల్. 'మన్నుడు' అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. దాన్ని మొదలొచ్చే సినీమా చేస్తానని అని చెప్పడం లేదు. ఆ నేరుని మాత్రం పాడు చేయడం లేదు.

నటుడి నుంచి దర్శకుడిగా మారా ఏలా అనిపిస్తోంది?
 నటుడిగా ఉన్నప్పుడు దర్శకుడు చెప్పినది చేసేవాళ్ళి. ఇప్పుడు అలా కాదు. రీమేక్ చేయడం అంటే 'ఈ సిన్ ఏం చేయాలి' అని ఆలోచించడం ఈ రోజు నిద్ర వచ్చును.

ఎలాంటి కథలు చెప్పాలనుకుంటున్నారు?
 కొన్ని రోజులు లోపలలో కామెడీ కథలు దూరంగా ఉంచాలనుకుంటున్నా. నా దగ్గర ఉన్నవి విడుదల చేయాలి.

తెలుగుంటి 'శ్రావణ లక్ష్మి' మీరేనా?

శ్రావణ మామయ్యనే పట్టు కోరం తెలియదు. లంగానోకిం మీంమెంలు. మామయ్య లోకాల్లో పాటలతో మెరిసిపోయాను. ఈ మామయ్యే మాత్రం అవని చూసినా సంతోషం అందింది. పాపం అవని తెలుగుంటి అడమయ్యల దర్శకులున్నారు. మీరూ అంతా?



మరిన్ని వివరాల కొరకు www.vasundhara.net సంబంధించి

తేజనాడు సినిమా



పుట్టింది నీ మట్టిలో నీకే రామకృష్ణుని దర్శకత్వం వేరాలి వెలసిన రంగశిరా కిరణం నాదలు పంపిన అవని అని, నీ దేవాలయ కన్ను తెరిచిన నాడు వికసించే మని నేల విజృంభణ తీరణాలు

చూసి నవ్వకపోతే.. ఇక సినిమాలు చేయను



పక్కలా, సంస్కృతి భాష, సాయి రాజేష్, రుపకే రెడ్డా, సుధీప కిషన్

'కొమ్మలమ్మ' హాస్య ప్రేక్షకులకు మనస్సుల్ని కప్పకుంటుంది. ఈ సినిమా హాస్య మీద నవ్వకపోతే... ఆ సినిమాలు చేయడం అవ్వడం అని చెప్పింది. అయితే కథానాయకుడిగా నటించే చిత్రంలో, లాంఛనీకరణం చేసిన సన్నివేశాల్ని బాగా తెలియజేసారు. దాన్ని రీమేక్ చేయమని అడిగారు. అయితే చిలో అనేసరికే అందుకు, ఆర్కైవ్ లో ఉన్నా కలిగి ఉన్నా రీమేక్ అవగానే కలుసుకుంటామని చెప్పారు.

సరాగాల 'తూనీగ'
 వికసీ, దేవయానీ శర్మ బంబుల నటించిన చిత్రం 'తూనీగ'. ప్రేమ భంగమను నిర్దేశం చేసిన సన్నివేశాల్ని బాగా తెలియజేసారు. దాన్ని రీమేక్ చేయమని అడిగారు. అయితే చిలో అనేసరికే అందుకు, ఆర్కైవ్ లో ఉన్నా కలిగి ఉన్నా రీమేక్ అవగానే కలుసుకుంటామని చెప్పారు.

నటి యువతరం ఎలా ఉంది? ఏ దారిలో వెళ్ళింది?

సినిమాలో నటించాలని కోరికలు ఉన్నాయి. కానీ అందరికీనూ అవకాశం ఉండదు. యువతరం అందరికీనూ అవకాశం ఉండదు. యువతరం అందరికీనూ అవకాశం ఉండదు. యువతరం అందరికీనూ అవకాశం ఉండదు.

నాకు కూడా నిద్ర పట్టడం లేదు

నాకు కూడా నిద్ర పట్టడం లేదు. నాకు కూడా నిద్ర పట్టడం లేదు. నాకు కూడా నిద్ర పట్టడం లేదు. నాకు కూడా నిద్ర పట్టడం లేదు.

'టెంపర్' కైమాక్స్ ని మార్చాం

'టెంపర్' కైమాక్స్ ని మార్చాం. 'టెంపర్' కైమాక్స్ ని మార్చాం. 'టెంపర్' కైమాక్స్ ని మార్చాం. 'టెంపర్' కైమాక్స్ ని మార్చాం.

కట్నం అడిగారో... పెళ్లి చేస్తాడు!

కట్నం అడిగారో... పెళ్లి చేస్తాడు! కట్నం అడిగారో... పెళ్లి చేస్తాడు! కట్నం అడిగారో... పెళ్లి చేస్తాడు! కట్నం అడిగారో... పెళ్లి చేస్తాడు!

కలనజాలి
www.kalanjali.com
www.facebook.com/kalanjalitworld

వసుంధర



ఇది పూజల మాసం. ఈ సమయంలో అతివలు పట్టుచీరలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. వాటిని కట్టుకుంటే... అప్పు అమ్మవారి నట్టెంట తిరుగుతున్నట్టు ఉంటుంది. అలాంటి శ్రావణ లక్ష్మి కోసం ప్రకాశమంతమైన రంగుల్లో ఆరణి పట్టు చీరలు సిద్ధంగా ఉన్నాయి.

రమణీమణులకు ఆరణి



సాధా నిలం సిల్కు చీరకు వైవిధ్యమైన అరుదు రంగు లంఘం, కొంగు... చూస్తే వాణి అలకుండా ఉండలేం.



ఎరుపురంగు ఆరణి పట్టు చీరపై... మెరిసి జరికో వ్యత్యాసే గుర్రాల మాదిరి... సాధా నారింజ అంచు కళను తెచ్చిపెరుతుంది కదూ!



ప్రకాశమంతమైన ఆకు పచ్చ పట్టుచీరపై అందాని, రెట్టింపు చేస్తున్న జరి మయూరాల మాదిరి... గులాబీ రంగు అంచు, కొంగు అందాలు చెప్పి తరమా!

నా వసుంధర ఇదే జీవితం. నా పెదాలు నల్లగా, లావుగా ఉంటాయి. నీటి తాగుం తమ పెదాలు తప్ప చికిత్సలోకి అందంగా తిరిగివచ్చుతుందని విన్నా. నేనూ అలా చేయించుకోవచ్చా? ఎంత సమయం పడుతుంది... ఎంతవరకూ ఖర్చవుతుంది... దుష్ప్రభావాలు ఏవైనా ఉంటాయో? - డి. శాదర్

పెదాలు నల్లగా మారాయి! సర్దరీ చేయించుకోవచ్చా!

ఇది చాలామందిలో మళ్లించారవల్లగా కనిపిస్తుంది. తరచూ పెదాల్ని తవ్వడం వల్ల ఈ సమస్య మరింత పెద్దదిగా కనిపిస్తుంది. మీకు లిప్ రిడర్స్ సర్దరీ సరైన పరిష్కారం. పెదాలపై పెదాలూ ఉన్న టిప్సూని తొలగించి వాటి కళ్ళకి సరిచేస్తారు. ఇది ఫర్లర్ ఆలోచనలకు అవకాశం. నిపుణులైన సైన్సు దగ్గర శస్త్రచికిత్స చేయించుకోవాలి వాటి ఆళ్ళకి చెప్పాలి ప్రమాదం ఉన్నందు మరవకండి. ఆపరేషన్ జరిగిన తర్వాత గుండెకి జాడకే చెక్కోవచ్చు. కుటుంబ వ్యాధికి మాత్రం వారు కోరాలని పడుతుంది. ఒకసారి ఇది చేశాక మరొకరి పెదాలు లావుగా అయ్యే అవకాశం ఉంది. దీని బద్ధు సమయం అవుతుంది నుంచి లక్షణాలు వరకూ అవుతుంది. ఇది చేయించుకున్నాక సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ఇన్ వెస్ట్ ను ఎవరవ్వాలి. వాచావరం.

మళ్లించారవల్ల వంటి వాటిలోనూ పెదాలు నల్లగా మారొచ్చు. రక్తహీనం, సైకోసిస్, మెలానిన్ చెల్లడం, ఎక్సోజెన్ చెల్లడం, టాంబూ చెల్లడం వంటి సమస్యలు ఉన్నప్పుడు... పోషకాల లోపంతోనూ ఇలా అవుతుంది. ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగినా, పెదాలు తరచూ తవ్వకున్నా, కానీ, టీలు ఏవరకంగా తాగుతున్నా, పళ్ళెపాడి అంటున్నా... పెదాలు నల్లగా మారొచ్చు. యాంటీ డిప్రెసివ్, కొద్దికాల ముందుల వాడంతోనూ ఇలా అవుతుంది. సరిచేసిన సీట్ తాగి, సర్దరీలోనే ఉన్న టిప్సూని వాటిని బయటపెట్టి వచ్చాక కోస పెదాలపై రుద్దొచ్చు. ముఖ్యంగా రుద్దొచ్చు, టిప్సూని దించి వాటిని తవ్వడం, కట్టెతవ్వడం, పెదాలపై ముద్దుపూగా మద్దన చేయడం వంటివి చేయాలి.

- మీ సందేశాలను vasubeady@canada.net కు పంపించగలరు.

బంగారం-వెండి

ఈ కమింగ్స్-గ్రేడం

	హైదరాబాద్	విజయవాడ
బంగారం	38,370 38,340 38,820 36,580	
ఆర్జమెంట్	35,920 35,880 35,950 33,850	
వెండి తర	44,290 44,000 45,200 43,500	
	ప్రొద్దుటూరు	రాజమండ్రి
బంగారం	37,400 37,000 38,470 38,500	
ఆర్జమెంట్	34,610 33,610 35,420 35,470	
వెండి తర	43,400 42,000 44,800 44,900	
	విజయవాడ	తిరువనంతపురి
బంగారం	38,400 38,400	
ఆర్జమెంట్	35,710 35,710 35,58 35,47	
వెండి తర	43,700 43,700 47,60 46,60	

నీళ్లెందుకు తాగాలంటే...!

- నీళ్ల ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరం దీనికే ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం వల్ల మనమే ముందు తాగడం వల్ల చూడగా నిద్రను తప్పించి మర్యాద లేకే వరకూ నీళ్ల తాగడం కావచ్చు... శరీరానికి సరిపడా తేమ అందుతుంది. అందువల్ల వాగుంటుంది. ఉదయం పాట బద్ధులు అందరు.
- లేచిన దగ్గర్నుంచి రోజంతా మర్యాదలు తీసుకుంటాం. దాంతో శరీరంలోకి వ్యర్థాలు చేరిపోతాయి. రాత్రి పూట ఎక్కువ నీళ్ల తాగడం వల్ల ఆ వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి.
- నీళ్ల తాగడం వల్ల చక్కెర అనే మందులకు సుమారు ఎదురుగా ఉండాలి, కీళ్ల ఉత్పత్తి అవుతుంది. శరీరంలోని అలసటను వారికి హాయిగా నిద్రను తప్పించి.



రోజూనే నీళ్లు ఎంత ఎక్కువ తాగితే అంత మంచిది. రాత్రి పడుకోవడానికి ముందు ఓ నాలుగైదు గ్లాసుల నీళ్లు తాగితే ఎంతో మేలు చేయాలి న్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే...

- నీళ్లలో తెలివైన ఉండవచ్చు. ఎక్కువ నీళ్ల తాగడం వల్ల శరీరంలో ప్రతి చక్కెర సహజంగా జరిగిపోతుంది. మనమే ముందు నీళ్ల తాగడం వల్ల శరీరంలో తెలివైన ఎక్కువగా జల్లెడతాయి. అది చక్కెర నీళ్ల తాగి, కేవలం శరీరంలోకి వెళ్లకే తెలివైన జల్లెడ అవుతుంది. అదే జల్లెడ నీళ్ల అనే అర్థం. అందువల్ల గ్రహించిన చక్కెర తెలివైన జల్లెడ అవుతుంది. అందువల్ల శరీరం వల్ల చక్కెర వల్ల చాలామంది మి.
- కొండలకే నిద్రలే అందరూ వచ్చే యందు, నీళ్లు మంచి సమస్యలు జల్లెడ అవుతుంది. దీనికే దీనికే ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. తప్పనిసరిగా రెండుమామ గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం చేయడం వల్ల చాలామంది నోవెల్లా జాబిలవచ్చు.

వందే వరలక్ష్మి!



వందాననే పద్మకే సర్వ లోకాలకే పూజాదేవత నారాయణి శ్రీమతి దేవి సుఖీణా మమ సర్వదా! అంటూ ముఖాల పొర్రు ముందు వచ్చి శ్రావణ శుక్రవారం శుభం, సామ్రాజ్యాల కోసం లక్ష్యదేవిని కొలుస్తారు. ఆమ్మకాట దీర్ఘకాల ఆరోగ్యకాంక్ష అమ్మాయి పెళ్లికాననే ఆర్చనలకు అడు

వేసుకుని అలంకరించుకోవటం... ఆంధ్ర ఓ సందడి కాల్చడం. కొత్త కోడలు చేస్తున్న పొంగమా హాస్య అభివృద్ధి ముఖ్యమంతుడు తుంటారు. ప్రాంతాన్ని బట్టి ప్రతం వేసుకునే ఆచారాలు, సంప్రదాయాలు ఎన్నో తేరాలు ఉంటాయి. ఆర్చనల సంప్రదాయాలు, మర్యాదలు తెలుసుకోవటం కోడలి బాధ్యత. అవసరం కూడా. అయితే వరలక్ష్మి ప్రతం చేస్తేనే వేదికగా నిలుస్తుంది. హాళా విధానాలు, ఆధార వ్యవహారాలు, కట్టుబాట్లు మొదలైనవన్నీ అర్థంగా ద్వారా కోడలు నేర్చుకునేందుకు ఈ ప్రతం వేదికగా ఉంటాయి. ఆత్మకౌశల్య వల్ల సమగ్ర పంచాంగిక ఈ ప్రతం పుటా వేస్తుంది.

- ముత్తయినప్పల కాళ్ళకు వసుపు అంటుంటుంది, వారికి వాయిదాలు ఇవ్వడం ద్వారా అందరితో సమైక్యం పెరుగుతుంది. తోటి మహిళలతో స్నేహానికి వరలక్ష్మి ప్రతం జాబుల వస్తుంది.
- ప్రతంలో బాగుగా తీసుకునే చరిమిడి వల్ల చలువ వేస్తుంది. గర్భానికి సంబంధించిన దోషాలు తొలగిపోతాయి. మొలకెత్తిన పెంగులు పోవడాలకు నివారణ. వీటిలో ఉండే మూలకృత్తులు తగ్గిన శక్తినిస్తాయి. వాగుల వరకే సమయం కావటంతో పాదాలు ఎక్కువగా తడిసి దగ్గునందుకు వచ్చాయి, ఇన్ వెక్టివలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. లోముతో బాగుగా కాళ్ళకి రాసుకునే వసుపు ఈ వ్యాధుల నుంచి రక్షణ పలి గిస్తుంది.
- ఆప్తయ్యతో వెలిగించే దీపాల నుంచి విడుదలయ్యే యాసం వాయిదాలుపెట్టాన్ని తగ్గిస్తుంది. నేల సంబంధక వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

- కర్పణకుం రామకృష్ణ

శాకాహారుల మాంసకృత్తులివి..

శాకాహారుల తీసుకునేవారికి మాంసకృత్తులు లభించడం కష్టం అవుతుంది. అలాంటివారు ఈ వధారాలు తీసుకుని చూడండి. వీటిని ఉపయోగించి మాంసకృత్తులు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.

- **పప్పులు:** వీటి నుంచి అధిక ప్రోటీన్లు తీసుకోవడం వల్ల అవుతుంది. అవి నీళ్లు తగ్గిన తర్వాత అధికమైన ప్రోటీన్లు అవుతుంది. వీటిని మీ ఆహారంలో తోడూ తప్పకుండా తీసుకోవాలి.
- **పల్లెలు:** అప్పుడు పల్లెలు తీసుకోవడం వల్ల... దీంతో చేసే మీరల్ జులెట్ నూ మాంసకృత్తులు, నీటి, కొవ్వులు అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఎక్కువ సమయం అకలి చేయకుండా పొట్టు నిండిన బావం కలగాంటే వీటిని తీసుకోవచ్చు.
- **పెరుగు:** ఇది రుచిగా ఉండదు కాదు... శరీరానికి కావాలనే పోషకాలు అందుతుంది. మాంసకృత్తులు ఎక్కువే. కచ్చి పెరుగు నుంచి



అలు : అందరికీ అందబాటులో ఉండే బంగాళాదుంపలో మిడిపదార్థాలతో పాటు మాంసకృత్తులు ఉంటాయి. ఒక మీడియం సైజు అలుగడ్డ నుంచి ఐదు నుంచి ఎనిమిది గ్రాముల ప్రోటీన్లు అందుతాయి.

బ్రోకలీ : మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా లభించే శాకాహారుల అది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు, వ్యాధులను తగ్గించడానికి దీనిని తీసుకోవచ్చు. ప్రోటీన్ మిక్చర్ వేగ్ లకు ప్రత్యామ్నాయంగా వీటిని ఎంచుకోవచ్చు.

సోయా : వీటి నుంచి మాంసకృత్తులే కాదు పోషకాలు లభిస్తాయి. లోహ, సోయాపాలు... ఇలా వీరంతా తీసుకున్నా మంచిది. పాటిల్ల కళ్ళకు మంచి అవకాశం. పాలు తాగిన వారూ దీన్ని ఎంచుకోవచ్చు. వంద గ్రాముల సోయా నుంచి పది హెండు గ్రాముల వరకు మాంసకృత్తులు అందుతాయి.

దాదాపు 20 గ్రాముల మాంసకృత్తులు అందుతాయి. దీనిని కాల్షియం, ప్రోబయోటిక్స్ తగిన మోతాదులో ఉంటాయి. దీన్ని నేరుగా తాకు, కూరగాయలు, వండలేకే తింటే తీసుకోవచ్చు.

