

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

**SPEEDY GOLD LOAN**

మీ బంగారు ఆభరణాలపై తక్షణమే రుణం

నెలకు వడ్డీ కేవలం 15%

040 42915112  
SCH GOLD IN 5499  
MISSED CALL 044-30123479

# దుమ్ముగూడెం వద్ద బరాజ్

### 37 టీఎంసీల నీటినిల్వ, 320 మెగావాట్ల విద్యుదుత్పత్తికి వీలుగా నిర్మాణం

వచ్చే ఏడాదినుంచి మిడ్మానేరుకు 3 టీఎంసీల కాళేశ్వరం నీళ్లు • రెండు పనులకు 14 వేల కోట్లు అంచనా.. నెలాఖరులోగా టెండర్లు

#### మల్లన్నసాగర్ కు రెండో టీఎంసీ తరలింపు.. సీతారామ వెండింగ్ పనులకూ టెండర్లు

- వచ్చే మార్చి చివరికల్లా కంత్తనపల్లి పూర్తికావాలి
- ఆరేడు ఇరిగేషన్ జోన్లుగా రాష్ట్రం విభజన
- సాగునీటివ్యవస్థ నిర్వహణకు బడ్జెట్ లో నిదురు
- త్వరలో రాష్ట్రస్థాయిలో ఇరిగేషన్ వర్క్ షాప్
- నాగార్జునసాగర్ ఆయకట్టుకు కాళేశ్వరం నీళ్లు
- అధికారులకు ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ ఆదేశాలు
- ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టులు, సాగునీటి కల్పనపై సమీక్ష

హైదరాబాద్, నమస్తే తెలంగాణ:

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా దుమ్ముగూడెం వద్ద జలవిద్యుత్ ఉత్పత్తికి, గోదావరి నీటి నిల్వకు ఉపయోగపడేలా బరాజ్ నిర్మించనున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి కే చంద్రశేఖర్ రావు వెల్లడించారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు నుంచి శ్రీరాజరాజేశ్వర జలాశయానికి మూడు టీఎంసీల నీటిని ఎత్తిపోయటానికి అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ రెండు పనులకు వెంటనే అంచనాలు రూపొందించి, నెలాఖరులోగా టెండర్లు పిలువాలని చెప్పారు. వీటికి సుమారు రూ.14వేల కోట్లు ఖర్చు అవుతుందని అంచనావేశారు. వీటితోపాటు మల్లన్నసాగర్ కు రెండో టీఎంసీ తరలింపే పనులకు, సీతారామ ప్రాజెక్టులో మిగిలిన పనులకు కూడా వెంటనే టెండర్లు పిలువాలని కోరారు. రాష్ట్రంలోని నీటిపారుదల ప్రాజెక్టులు, సాగునీటి కల్పనపై ప్రగతినివేషణలో ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ గురువారం సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సంద

ర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కంత్తనపల్లి బరాజ్ పనులను వచ్చే మార్చి చివరినాటికి పూర్తిచేయాలని ఆదేశించారు. దుమ్ముగూడెం వద్ద పుష్కలమైన నీటి లభ్యత దుమ్ముగూడెం వద్ద గోదావరిలో పుష్కలమైన నీటి లభ్యత ఉన్నది. ఏడాదిలో 150 కోట్లపాటు నీటిప్రవాహం ఉంటుంది. జలవిద్యుత్ ఉత్పత్తికి అవకాశం ఉన్నది. ఈ సానుకూలతల నేపథ్యంలో 37 టీఎంసీల నీరు నిల్వ ఉండేలా బరాజ్, 320 మెగావాట్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తిచేసేలా షాంటు నిర్మించాలని ముఖ్యమంత్రి నిర్ణయించారు. వీలైతే నంత తక్కువ భూసేకరణతో, నదిలోనే నీళ్లు ఆగిలా బరాజ్ ను డిజైన్ చేయాలని ఆదేశించారు. అంచనాలు రూపొందించి, నెలాఖరులోగా టెండర్లు పిలువాలని కోరారు. మిడ్మానేరుకు మూడు టీఎంసీలు కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు ద్వారా మిడ్మానేరు (శ్రీరాజరాజేశ్వర) కు ప్రస్తుతం రెండు టీఎంసీలు పంపుచేస్తున్నారు. వచ్చే ఏడాదినుంచి

మిగతా 2వ పేజీలో

## కేసీఆర్ కిట్లు, కంటివెలుగు పథకాలు భేష్

గవర్నర్ తమిళిసై ప్రశంస  
వైద్యారోగ్యశాఖ ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష

## పెరల్ హార్బర్ లో కాల్పులు

ఇద్దరు మృతి  
ఘటనాస్థలంలోనే ఉన్న భారత వైమానికదళాధిపతి భదోరియా.. భారత బృందమంతా సురక్షితం



# దశదిశలా ఆక్రందనలు!

- అగ్నిజ్వాలల్లో ఉన్నావే లైంగికదాడి బాధితురాలు
- కోర్టుకు వెళుతుండగా తగులబెట్టిన దుండగులు
- పశ్చిమబెంగాల్ లోని మాలాలో మరో 'దిశ'
- లైంగికదాడి అనంతరం సజీవదహనం!
- హర్యానాలో తండ్రి కామానికి చిన్నారి బలి
- హిమాచల్ లో బాలికపై బాలుడి అఘాయిత్యం
- యూపీలో కాళ్ళవేతులు కట్టిన బాలికపై ఇద్దరి లైంగికదాడి



మహిళలపై కొనసాగుతున్న హింస, లైంగికదాడులకు నిరసనగా లక్నోలో గురువారం ప్రదర్శన డ్యూయం

అకాశంలో సగం.. కన్నీరు పెడుతున్న వేళ.. దశ 'దిశ'లా ఆక్రందనలు! నిర్భయలోకంలో అంతే తేలి ఆవేదనలు.. ఆగని అమానుషాలు! ఒకటి పరిచిపోకముందే మరొకటి దుర్భాషలు! ఒకచోట చితులు ఆరకముందే మరోచోట బుగ్గయిపోతున్న బతుకులు! రాముడొచ్చినా నేరాలు ఆపలేదని చేతులెత్తేస్తున్న మంత్రుల సాక్షిగా.. నడిరోడ్డుపై తగలబడిపోతున్న దేహాల అనహాయ మృత్యుసాక్షులు! వీటికి అంతే కృడ అంటూ ప్రశ్నిస్తున్న మరణాలు.. ఘోరాలు! యూపీలోని ఉన్నావేలో ఏడాదికితం లైంగికదాడికి గురైన బాధితురాలు.. అదే కేసులో నిందితుల దాష్టీకానికి గురువారం నడిరోడ్డుపై అగ్నికే లాల్ దహించుకుపోయింది.. 90% ఒళ్లు కాలిపోయి చావుబతుకుల్లో కొట్టుమిట్టాడుతున్నది! హైదరాబాద్ లో దిశపై జరిగిన దుర్భాషాన్ని తలపెట్టే బెంగాల్ లోని మాలాలో ఓ యువతి హత్యాచారానికి గురై.. గుర్తుపట్టలేనంతగా మసి

బొగ్గయి కనిపించింది! హత్యానాలో తొమ్మిదేండ్ల బాలికపై తండ్రి కాలనాగ్ని కాట్టేస్తే.. తాళలేని పసిపూదయం.. చికిత్స పొందుతూ బుడవారం అనువులుబాసింది! హిమాచల్ ప్రదేశ్ లోని కులు జిల్లాలో పదేండ్ల బాలికపై వధ్యులుగొండ్ల బాలుడు అఘాయిత్యం చేస్తే.. ఉత్తరప్రదేశ్ లోని సీతారామ వెండింగ్ పనులకూ టెండర్లు ఇద్దరు రాక్షసులు చిదిమేశారు! రాజస్థాన్ లో ఓ హోటల్ లో విందుకు హాజరైన యువతిని అక్కడ పనిచేసే యువకుడు చెరబట్టాడు! బెంగాళులో తన మాజీ ప్రీయరాల్ ని కొంతకాలంగా సతాయిస్తున్న యువకుడు.. ఆఖరుసారి మాట్లాడాలని పిలిచి లైంగికవేదింపుకు గురిచేస్తే.. పశ్చిమబెంగాల్ లో మదమెక్కిన ఓ టాక్సీవాలా తన కారులో ఎక్కిన ప్రయాణికురాలిపై లైంగికదాడి ఉద్దేశంతో కిడ్నాప్ చేయబోయాడు! పోలీసులు సకాలంలో స్పందించడంతో ఆ అఘాయిత్యం సురక్షితంగా ఇల్లువేసింది!

**కస్తడిలోకి దిశ నిందితులు!**  
ద్రువీకరించని పోలీసు అధికారులు.. దర్భాషలో అంతా గోప్పం



గురువారం బుద్ధవనంలో హైదరాబాద్ రోడ్లు, ట్రాఫిక్ అంశాలపై సమీక్షలో మాట్లాడుతున్న మంత్రి కేటీఆర్. చిత్రంలో మేయర్ బొంతు రామ్మోహన్, మునిసిపల్ శాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి అరవింద్ కుమార్, డిజిపీ మహేందర్ రెడ్డి కూడా ఉన్నారు.

# హైదరాబాద్ రోడ్ల అభివృద్ధి

సౌకర్యవంత ప్రయాణమే లక్ష్యం • మహిళల రక్షణకు కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు  
వైన్ షాపులపద్ద మద్యం తాగేవారిపై చర్యలు • కొత్తగా నార్త్-సౌత్ మొబిలిటీ కారిడార్ • నగరానికి నాణ్యమైన మంచినీటి సరఫరా జీహెచ్ఎంసీ, జలమండలి అధికారులతో సమీక్షలో మంత్రి కే తారకరామారావు

హైదరాబాద్ సిటీమ్యూన్, నమస్తే తెలంగాణ:

వాహనదారులు, పాదచారులు సౌకర్యవంతంగా ప్రయాణం సాగించడమే లక్ష్యంగా హైదరాబాద్ నగర రోడ్లను అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు పురపాలకశాఖ మంత్రి కే తారకరామారావు చెప్పారు. నగరంలో ట్రాఫిక్ వ్యవస్థను నిర్వహణ బాధ్యతను స్ట్రైటు ఏజెన్సీలకు అప్పగిస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ నెల తొమ్మిదో తేదీనుంచి వారి అధ్యక్ష్యంలో పనులు

వెళ్లి, విద్యుత్ తదితర విభాగాల ఉన్నతాధికారులతో మంత్రి కేటీఆర్ పలు అంశాలపై సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, నగర రోడ్లను అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో అభివృద్ధి చేయడంలో భాగంగా సమగ్ర రోడ్ల నిర్వహణ ప్రాజెక్టు (సీఆర్ ఎంపీ) కింద 709 కిలోమీటర్ల మేర ప్రధాన రోడ్ల నిర్వహణ బాధ్యతను స్ట్రైటు ఏజెన్సీలకు అప్పగిస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ నెల తొమ్మిదో తేదీనుంచి వారి అధ్యక్ష్యంలో పనులు

**చట్టాల్ని మార్చాలిందే**  
దిశ ఘటనలో నాకూ భావోద్వేగాలున్నాయి  
ఆ నలుగురినీ తుదముట్టించాలని నాకూ ఉన్నది  
కానీ.. చట్టపరంగానే వారికి శిక్ష పడుతుంది  
సివిల్ సర్వీసెస్ అధికారుల శిక్షణ ముగింపు సమావేశంలో మంత్రి కేటీఆర్

homeocare.in

## మీకు తెలుసా డయాబెటిస్ ప్రాణాంతకరం అని?

అప్పుడు అది నిజం. దేశంలో అతి తొందరగా వచ్చే జబ్బులో డయాబెటిస్ ఒకటి. డయాబెటిస్ చల్ల ఒక సంవత్సరంలో 10 లక్షలకు పైగా పేషెంట్లు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. అతి ప్రమాదకరమైన డయాబెటిస్ ఇప్పుడు కాన్సిటిట్యూషనల్ హోమియోపతి ద్వారా మీరు దూరం చేసుకొని సుఖమైన జీవితాన్ని పొందవచ్చు.

హోమియోకేర్ "ఆమ్" డాస్ లోడ్ చేసుకోండి 10% డిస్కాంట్ పొందండి Use Code: NTG10

**HOMEOCARE INTERNATIONAL**  
**హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్**  
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

1800-108-1212 | 955 000 1199

సైపావిటి చికిత్సలు  
డయాబెటిస్ | కిడ్నీ సమస్యలు | లైంగిక బలహీనత  
పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి | కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలు | డయాబెటిక్ సమస్యలు

50 కి పైగా క్లినిక్స్ - తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

దేవికారాణి భర్త గురుమూర్తి

**దేవికారాణి ఆస్తులు రూ.100 కోట్లు**

హైదరాబాద్, తిరుపతి, చిత్తూరుల్లో విస్తరించిన ఆస్తులు దేవిక, ఆమె భర్త గురుమూర్తిపై ఆచార్యానికి మించిన ఆస్తుల కేసు గురుమూర్తి అరెస్ట్.. చంపలేకపోయిన తరలింపు అక్రమ ఆస్తుల వివరాలు సేకరించిన ఏసీబీ

**వడ్డీరేట్లు యథాతథం**  
ప్రవ్యోల్కణం ఒత్తిడితో వరుస తగ్గింపుకు బ్రేక్

ఉల్లి సిగ్గతో అంచనాలు తలకేందులు ఆర్థిక మందగమనపై ఆందోళన

చిక్నీ ధరలు (వెనకాబ్) (రూ.)	
ఫారంధ 83.00	లత్తెల లైన్ 105.00
క్రెస్ 152.00	సిస్టెమ్ 173.00

హైదరాబాద్ 444.00	రంగాల్ 444.00
మెదక్ 444.00	అలినగర్ 447.00
వరంగల్ 447.00	దశనిధర్ 66.00

**HONDA**

## ఆలస్యం చేయకండి ఓ జీవితకాలానికి చెందిన ప్రయోజనాలు

అద్భుతమైన ఆఫర్ల తొరకే మీ సమీపంలోని హోండా డీలర్ ను సంప్రదించండి.

**AMAZE** BENEFITS UP TO ₹42,000/-

**WR-V** BENEFITS UP TO ₹45,000/-

**CITY** BENEFITS UP TO ₹62,000/-

**CITY BS-VI** BOOKINGS OPEN

Special offers for Government employees, pensioners, CSD & CPC customers, loyal customers, select corporates and self employed professionals (Doctors, CAs, Lawyers & Teachers), T&C apply.

Available in Petrol and Diesel

• i-VTEC • i-DTEC • CVT

For more information, SMS «Honda» to 53030 | www.hondacarindia.com

• Honda Auto Terrace • Honda ProCARE • 3 YEAR WARRANTY UNLIMITED • LOYALTY BONUS for existing Honda owners

Green Honda Rampur, Opp. Konda Satyalakshmi Gardens, Hyderabad Road, Karimnagar. Call: 91000 32923



































# మీ అల్లీ పరీక్షను ఈరోజే చేయించుకోండి

## సగం కంటే తక్కువ ధరలకే

కరీంనగర్, నిజామాబాద్, రామగుండం, ఆర్మూర్, జగిత్యాల, కోరుట్ల, మంచిర్యాల, పెద్దపల్లి, నిర్మల్, కామారెడ్డి, హనుమకొండ, జనగాం, సిద్దిపేట్, జహీరాబాద్, బోధన్ల వద్ద

## రక్త పరీక్షల ద్వారా అల్లీలను గుర్తించవచ్చు. అందునుండి సకాలంలో అల్లీ చికిత్సకు దోహదపడుతుంది

కరీంనగర్, నిజామాబాద్, రామగుండం, ఆర్మూర్, జగిత్యాల, కోరుట్ల, మంచిర్యాల, పెద్దపల్లి, నిర్మల్, కామారెడ్డి, హనుమకొండ, జనగాం, సిద్దిపేట్, జహీరాబాద్, బోధన్ల వద్ద అంజన్ పాత్ ల్యాబ్స్ & అల్లీ టెస్టింగ్ సెంటర్ యొక్క కలెక్షన్ సెంటర్లు 70-80 అల్లీ కారకాలు (ఆహారం, చర్మం, శ్వాస, విస్తృతమైన) కలిగిన వాటికి 50% కంటే ఎక్కువ తగ్గింపుతో రాయితీగల రేట్లు వంతున అన్నిరకాల అల్లీ (అల్లీ) కొరకు అల్లీ పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నాయి. ఇవి **6, 7, 8 & 9 డిసెంబర్ ఉ. 9 గంటల నుండి సా. 5 గంటల వరకు** నిర్వహించబడతాయి. ఈ పరీక్షలు నాలుగు రోజులకు మొత్తం ధరలో సగం కంటే తక్కువ ధరకు నిర్వహించబడతాయి.

గతంలో రోగి ఏ రకమైన అల్లీతో బాధపడుతున్నాడు మరియు ఏ అల్లీ దానికి కారణమవుతుందో తెలుసుకొనుటకు చేతిపై 98 చోట్ల పొడిచే స్కిన్ ప్రిక్ టెస్ట్ చేసేవారు. కానీ, ప్రస్తుతం ఒకే ఒక రక్తనమూనాతో తేలికగా ఈ పరీక్ష చేయబడుతుంది. ఈ పరీక్ష మా ల్యాబ్లో అందుబాటులో వున్న ఫాడియా 250 మరియు యూరో బ్లాట్ ఒన్ వంటి ప్రత్యేకమైన మెషీన్ల ద్వారా చేయబడుతుంది.

### అల్లీ లక్షణాలు

- చర్మం ఎర్రబడుట
- చర్మంపై దద్దుర్లు/దురద
- చర్మంపై మచ్చలు
- ముఖం, పెదవులు ఉబ్బుట
- కడుపు నొప్పి
- డయేరియా
- గొంతు నొప్పి, దగ్గు
- గజ్జి
- శ్వాస తీసుకొనుటలో ఇబ్బంది
- దద్దుర్లు
- అల్లీకి రివైటిస్ (తుమ్ముట)

## ఒక బ్లడ్ టెస్ట్తోనే అల్లీకి గల కారణాలను గుర్తించవచ్చు

# 6, 7, 8 & 9 డిసెంబర్ 2019

**డా. జి. సమ్రాట్ యాదవ్** - అల్లీ (అల్లీ) అనేది ఒక వ్యాధి. అయితే, ప్రజలు దానిని అలా భావించరు. ఒకసారి అది ప్రారంభమైతే వ్యక్తులను ఇబ్బందికి గురిచేస్తూ వుంటుంది. ఒక వ్యక్తికి సువాసనలు నచ్చకపోతే అతనికి పూలంటే అల్లీ. వ్యక్తులకు తమ పెంపుడు జంతువుల నుండి కూడా అల్లీ వుండవచ్చు. ఒకసారి ఈ అల్లీలను గుర్తిస్తే సమర్థవంతమైన చికిత్స చేయించుకోవాలి. వీటికి చికిత్స వుంది. జాగ్రత్తలు కూడా పాటించాలి. **అల్లీకి చికిత్స చేయుటకు వ్యాధి నిర్ధారణ మాత్రమే మార్గం.**

**డా. బి. సురేష్ రెడ్డి** - ఒక వ్యక్తి రోజువారీ జీవితంలో అనేక సమస్యలను అల్లీ కలిగిస్తుంది కనుక దానిని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఒక వ్యక్తి ప్రత్యేకించి రుతు సంబంధ అల్లీతో బాధపడుతుంటే అది ప్రమాదకరం కనుక అతను/ఆమె వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించాలి. అల్లీ వ్యాధుల వ్యాధి నిర్ధారణను వెంటనే చేయడంవల్ల దానికి చికిత్స చేయవచ్చు మరియు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అల్లీ యొక్క వ్యాధి నిర్ణయం జరిగినప్పుడు రోగికి చికిత్స చేయుట డాక్టరుకు సులభతరమవుతుంది.

### అల్లీలకు చికిత్స

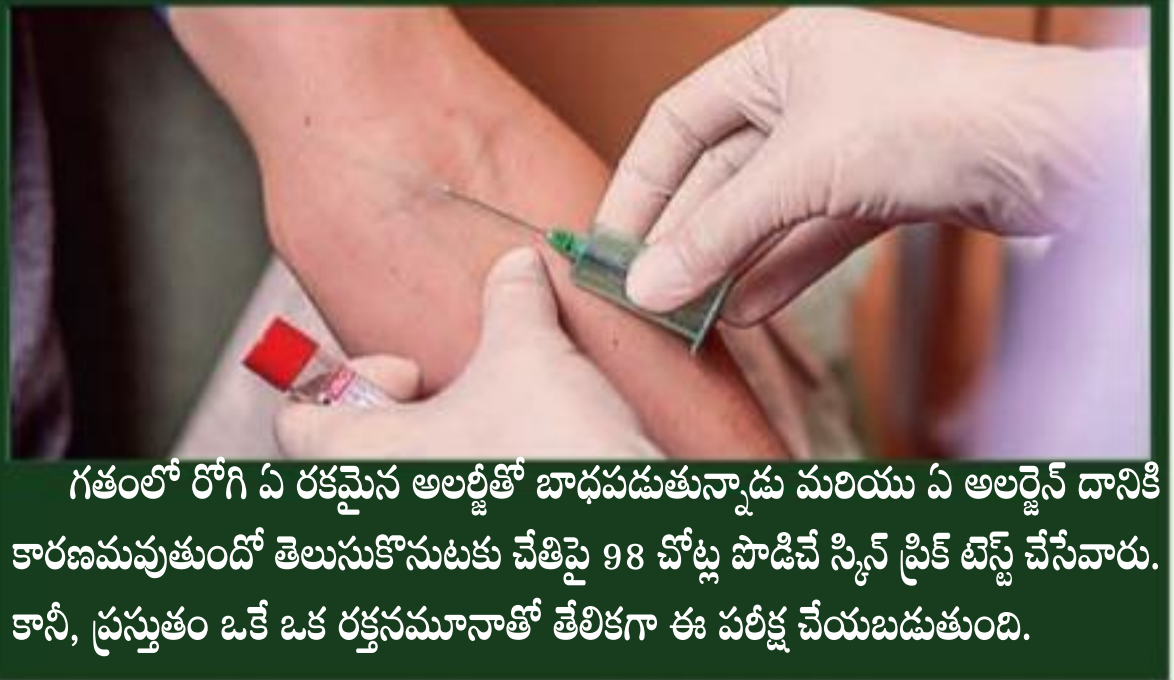
ఒకసారి రోగినిర్ధారణ జరిగాక కొన్ని ప్రత్యేక ఆహార పదార్థాలు మానుట వలన లేదా వైద్యం ద్వారా మందుల ద్వారా చికిత్స చేయవచ్చు. అల్లీ నిరోధక వైద్యం లేదా అల్లీలు తొలగించి ఇమ్యూనో థెరపీ అని పిలువబడే అనుభవజ్ఞులైన డాక్టర్లచే ప్రత్యేక వైద్యం కావచ్చు.

## మీరు అల్లీ పరీక్ష చేయించుకుంటే ఉచితం విటమిన్ B12 & విటమిన్ D పరీక్షలు

భారత్లో అల్లీ పరీక్షకు మొదటి NABL అక్రెడిటెడ్ ల్యాబ్లో జెరత్ పాథ్ ల్యాబ్స్ & అల్లీ పరీక్షా కేంద్రం ఒకటి. జెరత్ పాథ్ ల్యాబ్స్ యొక్క సహ కంపెనీ అంజన్ పాథ్ ల్యాబ్. ఇప్పటివరకూ ఉత్తర మరియు పశ్చిమ భారతదేశంలోని 14 రాష్ట్రాల్లో JPL ఉన్నది మరియు APL ద్వారా అది దక్షిణ భారత భాగంలో తమిళనాడు, కేరళ, కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్ మరియు తెలంగాణలలో ప్రవేశించియున్నది.

### అల్లీ అంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాం?

ప్రతి వ్యక్తి వారు పురుషులైనా లేదా మహిళలైనా ఇతర పదార్థాల ద్వారా కలిగే ఉద్దీపనలు సహించుటకు శక్తి కలిగి వుంటారు. అయినప్పటికీ కొన్ని పదార్థాలు ఒక వ్యక్తి వ్యాధినిరోధక వ్యవస్థలో అసాధారణ ప్రతిక్రియకు కారణమై అల్లీని కలిగిస్తాయి.



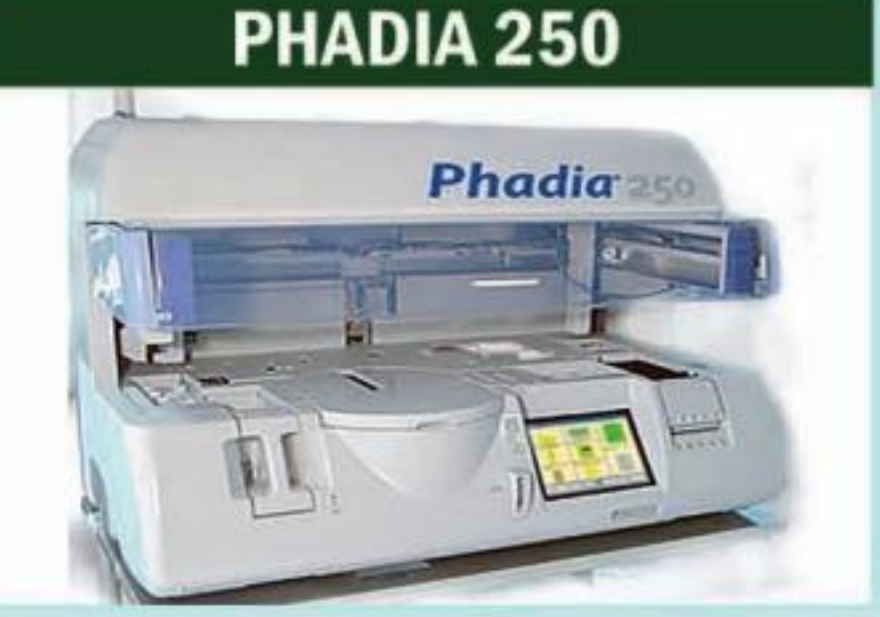
గతంలో రోగి ఏ రకమైన అల్లీతో బాధపడుతున్నాడు మరియు ఏ అల్లీ దానికి కారణమవుతుందో తెలుసుకొనుటకు చేతిపై 98 చోట్ల పొడిచే స్కిన్ ప్రిక్ టెస్ట్ చేసేవారు. కానీ, ప్రస్తుతం ఒకే ఒక రక్తనమూనాతో తేలికగా ఈ పరీక్ష చేయబడుతుంది.

### అల్లీకి కారణాలు (అల్లీ)

మన దైనందిన జీవితాలలో మన చుట్టుప్రక్కల వున్న అనేకమైన వాటి వలన అల్లీలు కలుగవచ్చు. **గాలి ద్వారా వ్యాపించు అల్లీలు**, విత్తులు, జంతువ్యర్థాలు, ధూలి దూసరితాలు మరియు మౌల్. **కొన్ని ఆహారములు**, ప్రత్యేకించి పల్లీలు, చెట్టుకాయలు, గోధుమలు, సోయా, చేప, గవ్వచేపలు, గుడ్లు మరియు పాలు. **కీటకాల కాట్రు**, తేనెటీగ లేదా వ్యాన్స్. **మీరు తాకే ల్యాబ్స్ లేదా ఇతర పదార్థాలు**, వీటివలన చర్మానికి అల్లీ ప్రతిచర్యలు ఏర్పడును. కేవలం ఒక రక్త నమూనాతో మనం ఏ అల్లీనైనా కనుగొనగలము మరియు వాటిని నిరోధక బూస్టర్లు, యాంటీ అల్లీ డ్రగ్స్ మరియు ఇమ్యూనో థెరపీ ద్వారా కూడా చికిత్స చేయవచ్చు.

ఉదాహరణకి గాలి పీల్చుకోవడం, దగ్గు మరియు జలుబుతో బాధపడుతూ ఆస్ట్రా చరిత్ర వున్న ఒక 12 సంవత్సరాల బాలికను తీసుకుందాం. ఆమె తన ఊపిరికి చెందిన ఏ రుగ్గుతలా స్పష్టంగా తెలుపలేదు. ఆమె వైద్యచరిత్రలో తాను ఒక ఫిజిషియన్ తన ఆస్ట్రా కోసం సంప్రదించి, చక్కగా మందు కూడా తీసుకున్నది. అయినప్పటికీ ఆమెకి నయం కాలేదు. ఆమె డిస్కోనియా మరియు ప్యూరిటీస్ చరిత్రలు కూడా కలిగి వుండి పీనట్స్, చిక్స్ మరియు రెంటిల్స్ కూడా గురి అయినది. గతంలో ఆమె వీజింగ్ సందర్భాలు కాలానుసారంగా గడ్డికి, గాలిలో ఎగిరే విత్తులకు సంబంధించి వుండేది. ఆమెకి రక్త అల్లీ పరీక్ష చేసి రోగనిరోధక థెరపీతో చికిత్స చేసి కొన్ని అల్లీ నిరోధక డ్రగ్స్ ఇచ్చిన తరువాత ఆమె కోలుకున్నది. ఎవరికైనా శ్వాస సమస్యలు వున్నట్లుంటే అతడు/ఆమె అల్లీ పరీక్ష కూడా చేయించుకోవాలి. ఒకసారి అల్లీ (అల్లీ) గుర్తించబడితే సగం సమస్య తీరినట్లే. దీనివలన ప్రత్యేకత కలిగిన డాక్టర్స్ ప్యానల్ సహాయం ద్వారా సరైన చర్య తీసుకునే అవకాశం కలుగుతుంది మరియు వారి అల్లీకి సరైన మందులతో చికిత్స చేయవచ్చు. యూరో బ్లాట్ మరియు ఫాడియాలు ఉపయోగించి అటువంటి అల్లీలను డయాగ్నోస్ చేయడానికి మా సర్వోత్తమ డాక్టర్ ప్యానల్కి ప్రత్యేక శిక్షణ ఇవ్వబడినది.

**ECHS/ESI/CGHS**  
కార్డు హోల్డర్లకు అదనపు తగ్గింపు



ప్రపంచ ప్రఖ్యాత మోడర్న్ మెషీన్లచే పరీక్షించబడినది

Contact Us For Test **Aanjan Path Labs** CORPORATE OFFICE : Plot No. - 29A ARK Colony (Anantha Ramakrishna Iyer Colony) Eldams road, Teynampet Chennai.

<b>KARIMNAGAR</b> 97055-05150 Tata Hospital & Tata Path Lab, #6-3-370, Karkhanagadda, Peddapally Road, Karimnagar	<b>NIZAMABAD</b> 08462-231458, 94400-90141 Bharat Pathological Laboratory, Opp Bus Stand Lane, Beside Old City Cable Building Khaleelwadi	<b>RAMAGUNDAM</b> 81069-59770 Moon Diagnostics, #4-2-171, Beside SBH-ATM, Jyothinagar, Medipally Rd., NTPC	<b>ARMOOR</b> 7013353998, 9440142321 Shylaja Diagnostic Centre, Sri Sai Krishna Multi Speciality Hospital, Beside TVS Show Room, Perkit Rd.	<b>ZAHEERABAD</b> 9666775614, 8125461110 Y.s.k Diagnostic Centre, Opp. Bus Stand Beside Bharath Gas Office, Zaheerabad	<b>HANMAKONDA</b> 9700521566, 9441030029 Deena Diagnostic, Beside Raj Hotel, Nandhi Hills, Huntar Road
<b>JAGTIAL</b> 93941-18119 Janatha Diagnostics, Beside Dr. B. Shankar M.d, Hospital, Krishnanagar, Jagtial, Karimnagar,	<b>KORATLA</b> 9989180100, 9393180100 M.J Diagnostics, Opp. SBI Koratla Branch, Old Bus Stand, Kortla Complex, Ailapur Road, Koratla	<b>MANCHERIAL</b> 9866514566, 8555949010 Sri Sai Diagnostics, Opp. Dcp Office, Near Carmel School, Acc, Mancherial	<b>PEDDAPALLI</b> 9491265834 M K Diagnostics, Masjid Road, Peddapalli	<b>NIRMAL</b> 9440386871, 9573662855 Santhosh Kumar Diagnostic Laboratory, Opp. Stupam, Beside Ent Hospital, Doctor's Lane, N.h.7 Road	<b>BODHAN</b> 9848175613, 9398678928 Balaji Pathology Lab, Sharbathi Canal Rd., Bodhan
<b>KAMAREDDY</b> 08468-221193, 9059415951 Sevasadan Diagnostic Centre, H. No. 1-7-111/5, Sri Kalabhairava Complex, Daily Market	<b>HANMAKONDA</b> 9963585269, 9390745705 Health Care Diagnostic, No: 2-9-598, NGOs Colny Near Balaiya Hotel	<b>MANCHERIAL</b> 9652211678, 08736-250678 Health Care, Bellampally Chowrastha, Beside Andhra Bank, Mancherial	<b>JANGAON</b> 9000730746, 8686411899 Ever Green Diagnostic Centre, Beside Bus Stand, Skm Road, Near Siraj Fruit Lane	<b>SIDDIPET</b> 94404-78448 Madhuri Diagnostics, Subash 'x' Road, Nr. Burzu	

**HELPLINE : 63838-48063, 95000-53404, 97910-13389**



# జీందగీ

శుక్రవారం 6 డిసెంబర్ 2019

## మల్లెలతో మానసికోల్లాసం

పూలల్లో మల్లెలలే అగ్రస్థానం. ఈ పరిమళాలను ఇష్టపడని వారుండరు. మల్లెమొగ్గల్ని జడలో తురుముకోవాలని మహిళలు ఆరాటపడుతుంటారు. సాంధ్య పోషణలో మల్లెపూలు ఎంతగానో దోహదపడుతాయి. మల్లెలు అందించే కొన్ని సాంధ్యవరమైన ప్రయోజనాలు.



- మల్లెపూలు నీటిలో వేసుకొని గంట తర్వాత ఆ నీటితో స్నానం చేస్తే శరీరం, మనసు తేలికపడుతాయి. పూల సువాసనతో ఒళ్లు గుబాల్నిస్తుంది. రోజంతా బయట తిరగడం వల్ల ఒత్తిడికి లోనైన కళ్ళమీద విరిసిన మల్లెలను ఉంచితే ఆ ఒత్తిడి తొలిగిపోతుంది.
- చుండ్రు బాధితులు మెంతులు, ఎండు మల్లెలు కలిపి నూరి తలకు పట్టిస్తే సమస్య తగ్గడమే కాకుండా జుట్టు పట్టు కుచ్చలా మెరిసిపోతుంది. మల్లె పువ్వులను కొబ్బరి నూనెలో వేసి రాత్రంతా నానబెట్టి ఆ తర్వాత మరగనిచ్చి ఆ నూనెను జుట్టుకు పట్టిస్తే జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది. మాడు చలబడుతుంది.
- గుమ్మడు మల్లెల్ని నూరి ముద్ద చేసి కొద్దిగా పాలు కలిపి ముఖమంతా మద్దన చేసుకొని ఆ తర్వాత అరచెండా చొప్పున ముద్దానామట్టి, గండం, తేనె కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ వేసుకుంటే చర్మం తాజాగా మారి మెరిసిపోతుంది. రెండు చెంచాల చొప్పున మల్లెపూల రసం, గులాబీ పువ్వుల రసం, గుడ్డు పచ్చసాని కలిపి ముఖానికి రాస్తే ముఖ చర్మం మెత్తబడి కాంతివంతంగా మారుతుంది.
- మల్లెల నూనెను మొటిమల మచ్చల మీద రాసి ఇంకేలా మద్దన చేస్తే ఆ మచ్చలు చర్మం రంగులో కలిసిపోతాయి. మల్లెపూల నూనె, లావెండర్ ఆయిల్ కలిపి ఒళ్ళంతా మద్దన చేస్తే శారీరక అలసట తొలగడమే కాకుండా, మానసిక ఒత్తిడి, కుంగబూలు దూరమవుతాయి.



డిసెంబర్ నెల. ఏడాది పూర్తయ్యే నెల. క్రిస్మస్, న్యూ ఇయర్, పెండ్లిళ్లు.. వీలీతోపాటు పుట్టినరోజు వేడుకలు. అన్ని ఒకేనెలలో కలిసాస్తే నెలంతా హ్యాపీగా ఉంటాం. వేడుకలలో సంతోషంగా గడపాలి. ఆడుతూ పాడుతూ ఆకట్టుకోవాలి. అందరి నుంచీ అభినందనలు పొందాలి. ఇవన్నీ కంచిపట్టుతో సాధ్యం అంటున్నారు ఫేషనిస్టులు. ఈ నెలంతా కంచిపట్టులో మెరిసిపోండి.

# కంచిపట్టు.. నచ్చినట్టు!

**బ** నారస్ లెహంగాకు బార్డర్ ఇచ్చాం. దీనికి వర్క్ చేశాం. రాసిల్స్ బ్లౌజ్ కు ఎలో హ్యాండ్స్ కు జిర్డోసి, థ్రెడ్ వర్క్ చేశాం. రెడ్ కలర్ కు ఆకర్షణీయంగా ఉండేందుకు పర్లుల్ కలర్ నెట్ వంటి పట్టు ఎంచుకున్నాం. దీనికి గోల్డ్, గ్రీన్ బార్డర్ ఇచ్చాం.

**పూ** రీ రాసిల్స్ లెహంగాకు జిర్డోసి వర్క్ తో బుటీలుగా కుట్టాం. జిర్డోసి, థ్రెడ్ వర్క్ తో బ్లౌజ్ కు ముందు, వెనుక హిందీ వర్క్ ఇచ్చాం. లెహంగా, బ్లౌజ్ కు కాంబినేషన్ గా ఒంట్, ఆరింజ్ బనారస్ దుపట్టు ఎంచుకున్నాం. దీనికి పూర్ జిర్డోసి డిజైన్ చేశాం. వేడుకకు ఈ లెహంగా ధరిస్తే అందం చూపు మీ వైపే ఉంటుంది.

**ల** మిగ్రీన్, బ్లూ రంగులతో కూడిన పర్ ఫెక్ట్ కాంట్రాస్ట్ లెహంగా ఇది. ఇందులో ఫర్ ఫెక్ట్ లుక్ వస్తుంది. పూర్ కంచిపట్టు లెహంగాకు బ్లూ బార్డర్ ఇచ్చాం. బార్డర్ కు మ్యాచ్ అయ్యేలా నెట్ వంటి పట్టు గోల్డ్ బార్డర్ కుట్టాం. బ్లౌజ్ కు బ్లూ పట్టు బార్డర్ జతచేశాం. హ్యాండ్స్, సగం నెక్ కు జిర్డోసి వర్క్ కుట్టాం.

**ఎ** లోకల్ కంచిపట్టు లెహంగాకు నెట్ దుపట్టును జతచేశాం. కుండన్స్ తో దుపట్టుకు బార్డర్ కుట్టాం. రాసిల్స్ బ్లౌజ్ కు పట్టు బార్డర్ తో ఎలో హ్యాండ్స్ కుట్టాం. హ్యాండ్స్ కు జిర్డోసి వర్క్ చేశాం. ఇది ఎలాంటి శుభకార్యాలకైనా మంచి లుక్ నిస్తుంది.

**ఆ** రెంజ్ లెహంగాకు బ్లూ కంచిపట్టు బార్డర్ ఇచ్చాం. దీనికి గ్రీన్ నెట్ వంటి పట్టు కుట్టాం. గోల్డ్, బ్లూ బార్డర్ ఇచ్చాం. బ్లూ రాసిల్స్ బ్లౌజ్ ఇచ్చాం. హ్యాండ్స్ కు కంచిపట్టు బార్డర్ జతచేశాం. హాఫ్ నెక్, హ్యాండ్స్ కు జిర్డోసి వర్క్ చేశాం. ఈ కాంట్రాస్ట్ లెహంగా పిండ్లికాతురుకు తగ్గ వైపునే తీసుకువస్తుంది.



పవ్వులూరి నాగతేజ ప్యాషన్ డిజైనర్, తేజ శారీర్ కూకట్ పల్లి, హైదరాబాద్ tejasrees@yahoo.com

## నీళ్లు ఎందుకు తక్కువగా తాగాలి?

నా వయసు 45 సంవత్సరాలు. కొద్దికాలంగా నా కిడ్నీలు సరిగా పని చేయడం లేదని డాక్టర్లు నిర్ధారించారు. నెప్టాలజీ వైద్యులు నేను నీళ్లు తక్కువగా తాగాలని చెప్పారు. సాధారణంగా కిడ్నీలు బాగా పనిచేయాలంటే డాక్టర్ నీళ్లు ఎక్కువ తాగాలని చెప్పారు కదా. కానీ నాకు ఎక్కువగా తాగాయినా ఆంక్షలు ఎందుకు పెడుతున్నాయి? దయచేసి వివరంగా తెలుపగలరు.

- వై. పద్మప్రియ, మచిలీపట్నం



అడుగుండి చెబుతా

ఒక్కోసారి మీరు నీరు ఎక్కువగా తాగినప్పుడు కిడ్నీలు ఎక్కువైన భారాన్ని తట్టుకోలేకపోవచ్చు. అటువంటి స్థితిని హైపో నేట్రమియా అంటారు. అంటే మీ రక్తంలోని మినరల్స్ తగ్గిపోవడం. దాంతో రక్తంలోని సోడియం లెవల్స్ పడిపోతాయి. ఒక్కోసారి మెదడు వాపు, ఫిట్నీస్ కు కూడా దారి తీస్తుంది. ఒక్కోసారి అది ప్రాణాంతకం కావచ్చు. తీవ్రమైన కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు డాక్టర్ సలహా మేరకు తక్కువగా నీరు తాగడం చాలా అవసరం. ఇది మీ ఆరోగ్య స్థితిని మెరుగుపరచడానికే. సాధారణంగా కిడ్నీ జబ్బులు ఉన్నవారిలోనూ నీరు తక్కువగా తాగాలన్న ఆంక్షలు విధించారు. అయితే కిడ్నీ జబ్బుతో పాటు గుండెజబ్బు లేదా అలా నీరు తీసుకోవడం వల్ల హాని జరిగి అవకాశాలు ఉన్నప్పుడు మాత్రం



డాక్టర్ జి. సుధాకర్ సీనియర్ నెఫ్రాలజిస్ట్, కిడ్నీ ట్రాన్స్ ప్లాంట్ పిజీషియన్ యశోద హాస్పిటల్స్ హైదరాబాద్

ఎంత నీరు తీసుకోవాలన్నది డాక్టర్లు నిర్దేశిస్తారు. మన దేశం లాంటి ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువగా ఉన్న దేశాల్లో మామూలు వ్యక్తి రోజుకు 5-6 లీటర్ల నీటిని తీసుకుంటాడు. అయితే కొందరి కిడ్నీలు కేవలం ఒక్క లీటరు నీటిని ప్రాసెస్ చేయడానికే ఎంతో కష్టపడాల్సి వస్తుంది. అందుకే వారికి ఉన్న జబ్బు ఆధారంగా, వారి కిడ్నీ పనిచేసే సామర్థ్యం ఎంతో తెలుసుకొని, వారు రోజూ తీసుకోవలసిన నీటిమోతాదును డాక్టర్లు నిర్దేశిస్తారు.

## నిద్ర పట్టడం లేదా?



నిరంతరం ఏదో ఒత్తిడి, నిద్రకూడా సరిగ్గా రానంత ఆందోళన, శారీరక శ్రమ పెరిగిపోయి మానసిక ఒత్తిడి కారణంగా ప్రశాంతమైన నిద్ర అనేకమందికి కరువవుతుంది. నిద్ర కోసం జీవన సరళిలో కొన్ని మార్పులు చేస్తే చాలంటున్నారని వివరించాం. అవేంటి..

- నిద్రపోయే ముందు చెల్లిన కలిపి పెరుగు తీసుకోవడం లేదా ఒక్కోసారి కలిపి చెల్లిన తీసుకోవడం మంచిది. చెల్లినకు యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించే శక్తి ఉంది. చెల్లినను తీసుకోవడం ద్వారా ఒంట్లోని యూరిక్ యాసిడ్ లు తగ్గుతాయి. తద్వారా ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. హాయిగా నిద్రపడుతుంది.
- వాల్ నట్స్ అంటే కేవలం డ్రై ఫ్రూట్స్ అన్న అభిప్రాయం చాలామందిలో ఉంది. అలాగే ఇవి కేవలం మెదడుకు, మెమరీ పవర్ ను మెరుగుపరుస్తాయి. వీటిలోని కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్, మంచి ప్యాక్, ఫైబర్, విటమిన్స్ నాడీ వ్యవస్థను చల్లబరుస్తాయి. తద్వారా నిద్రపట్టడానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతాయి.
  - అలగండ్లలోని పీచు పదార్థం గుండెజబ్బుల నుంచి రక్షణనిస్తుంది. పచ్చి బంగాళాదుంప రసం తీసుకుంటే జీర్ణాశయం, పేగుకు సంబంధించిన వ్యాధులు తగ్గుతాయి. బంగాళాదుంపలను సన్నగా కోసి ఆ ముక్కలను అలసిన కళ్లపై పెట్టుకుంటే ఉపశమనం లభిస్తుంది. త్వరగా నిద్రపడుతుంది.
  - రోజూ పడుకునే ముందు ఒక గ్లాస్ పాలు తాగడం వల్ల హాయిగా నిద్రపడుతుంది. అంతేకాకుండా తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. దాంతో పాటు మలబద్దక సమస్య ఉండదు. పాలలోని ఔషధ గుణాలు ఒత్తిడిని దూరం చేస్తాయి.

## ఆన్ లైన్ లో శ్రీవారి సంగీతం

కోకిల కూమ్మని, కందిరీగలు జమ్.. జమ్మని అంటాయని ఇప్పటికే తెలియదు. ఇవే తెలియకుండా సంగీతం నేర్చుకుందామని పండితుల వద్దకు వెళ్లే 'నీకు నేర్పించాలా' అంటున్నారు. దీంతో సంగీతాన్ని వదులుకుంటున్నారు. సంగీతం బేసిక్స్ నుంచి నేర్చుకోవాలనుకునేవారికి 'శ్రీవారి సేవాస్కూల్' సరైంది. ఈమె జర్నల్ లో ఉంటూ తెలుగువారికి ఆన్ లైన్ సంగీత పాఠాలు చెబుతున్నది.

పేరు సౌజన్య పేరులోనే సౌజన్యం ఉట్టిపడుతుంది. పశ్చిమగోదావరి జిల్లాలోని భీమవరంలో పుట్టిన ఆమె చిన్నతనంలో అమ్మనమంది సూర్యనారాయణ వద్ద 9 ఏండ్లు సంగీతం నేర్చుకున్నది. తర్వాత చదువుకోసం సంగీతానికి దూరం అయింది. ఆ పదునూరే సంగీతంపై ఉన్న మక్కువ అంతగా తెలియలేదు. 2009లో ఇంజనీరింగ్ చేసింది. ఉద్యోగం చేయాలనుకోలేదు. తిరుపతి పద్మావతి మహిళా విశ్వవిద్యాలయంలో కర్ణాటక సంగీతంలో డిప్లమా చేసింది. ఆ తర్వాత పెండ్లి అయింది. ఉద్యోగ పరంగా భర్త బెంగళూరులో స్థిరపడ్డాడు. సౌజన్య ఇంటికి పరిమితం అయింది. రోజూ ఆ గోవిందడిని ఆరాధిస్తూ రాగాలు తీసింది. కొన్నేండ్ల తర్వాత హైదరాబాద్ కు మరొక చోటకు మార్చారు. ఇంటికి దగ్గరలో ఉన్న గుళ్ళో నిర్వహించే ఆధ్యాత్మిక వేడుకల్లో సంగీత ప్రద



ప్రాణంగా భావిస్తున్న సౌజన్యకు సంగీత మూలాలు, తెలుగువారిని మరిచిపోకుండా ఆన్ లైన్ వేదికగా సంగీత పాఠాలు చెప్పాలని నిర్ణయం చేసుకున్నది. 'శ్రీవారి సేవాస్కూల్' కర్ణాటక సంగీతానికి సంబంధించిన పఠన వీడియోలు చానల్ లో ఆన్ లైన్ చేసింది. వీడియోలు తెలుగు ప్రజలనుంచి మంచి స్పందన వచ్చింది. అన్నమయ్య కీర్తనలు చాలా బాగా పాడుతున్నారంటూ ప్రశంసలు వచ్చే కురిపించే వారు. మాక్కూడా సంగీత పాఠాలు చెప్పమంటూ అభిమానులు కామెంట్లు పెడుతుండే వారు. శ్రీవారి మీదన్న భక్తితో అభిమానులను ఆమెలా తీర్చిదిద్దడానికి ఆన్ లైన్ లోనే సంగీత పాఠాలు చెప్పేందుకు పూనుకున్నది. 'ఎమెల్' యావ ద్వారా వీడియో కాల్ లో ఉచితంగా సంగీతం క్లాసులు చెబుతున్నది. రోజూ ముగ్గురు, నలుగురికి గంట సమయం చొప్పున క్లాస్ చెబుతుంది. 2 లక్షల నలభై అయిదేల నట్లైన్లు పుచ్చు ఉన్నారని. ఈ వీడియోలు సంగీతం మొదలుపెట్టేవారికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అనుభవం నేర్పించే సౌజన్యం, జంటువులు చేసే శక్తి అనుభవం సరిగ్గా రూపంలో విని పిన్న స్కూల్స్ నింపుతున్నది. భక్తి కీర్తనలతో పాటు అభిమానులను ఉత్తేజపరచడానికి రెసిపీలు, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన టిప్స్ ఆన్ లైన్ చేస్తుంది. నలుగురికి సంగీతం నేర్పిస్తూ తాను విష్ణుభక్తి శ్రీరామమూర్తి ధర్మ సంగీతం నేర్చుకుంటున్నది.

**ఇదే నా జీవితం**  
ఉదయం నిద్రలేపడం ఇద్దరు పిల్లలను చూసుకోవడం. భర్త ఆఫీసుకు వెళ్ళాక ఆన్ లైన్ లో క్లాసులు చెప్పడం. ఆ తర్వాత నేను కూడా సంగీతం నేర్చుకోవడం. రెండేండ్ల పాప, స్కూల్ కు వెళ్లే చిన్న బాలురతో రోజూ సరిపోతుంది. నేను క్లాసులు చెప్పడమేమీనా నేర్పించడమేమీనా నేర్చుకునేలా వీడియోలు వేడుకుంటూను యూట్యూబ్ లో.

ర్షనలు ఇచ్చేది. రోజూ ఇంట్లో పాడుకునే అన్నమయ్య, త్యాగరాజు కీర్తనలు పాడుతూ, వాటి అర్థాలను వివరిస్తూ వీడియో తీసింది. 2017లో 'శ్రీవారి సేవాస్కూల్' అనే యూట్యూబ్ చానల్ ను క్రియేట్ చేసుకున్నది. కర్ణాటక సంగీతానికి సంబంధించిన పఠన వీడియోలను చానల్ లో ఆన్ లైన్ చేసింది. ఆ తర్వాత అక్కడి నుంచి నేరగా దేశంలోనే కాకుండా జర్మనీకి వెళ్ళారు. అక్కడ గుడికి వెళ్ళడానికి మీలు లేదు. ఇంట్లోనే దేవుడి ముందు సంగీతం వాయిచుకుంటుండేది. శాస్త్రీయ సంగీతమే

సరస్వతివన జ











# చేయాల్సినవి చేసేద్దాం!



అంజనాదేవి, సాయిధరమేతేశ్

సాయిధరమేతేశ్, రాశీఖన్నా జంటగా నటించిన చిత్రం 'ప్రతి రోజు పండగ'. మారుతి దర్శకుడు. అల్లు అరవింద్ సమర్పణలో బస్మీ వాసు నిర్మించారు. ఈ నెల 20న ప్రేక్షకులముందు కూచుంది. సత్యరాజ్, రావు రమేష్, మురళీశర్మ తీలక పాత్రలో నటించారు. ఈ చిత్ర ట్రైలర్ను ఇటీవల చిరంజీవి తల్లిగారైన అంజనాదేవి విడుదల చేశారు. 'లంగ్ క్యాన్సర్.. అడ్వాన్స్డ్ స్టేజ్.. మ్యాక్సిమమ్ ఫైవ్ వీక్స్ లైఫ్ స్పాన్.. ఎలా షెడ్యూల్ చేయాలో అర్థంకావట్లేదు అన్నయ్య..' అంటూ ఉద్వేగభరిత సంభాషణతో మొదలైన ట్రైలర్ 'ఇప్పటివరకు నన్ను చేద్దామనుకొని చేయలేనివి.. చేద్దామనుకొని ఆగిపోయినవి.. అన్నీ చేసేద్దాం..' అంటూ సత్యరాజ్ తో పాటు సాయిధరమేతేశ్ చెప్పే డైలాగ్ తో అద్భుతం వినోదాత్మకంగా సాగింది. ఈ సందర్భంగా అల్లు అరవింద్ మాట్లాడుతూ 'దర్శకుడు మారుతి చక్కటి వినోదంతో సినిమాను తీర్చిదిద్దాడు. పూర్వమైన భావోద్వేగాలతో ప్రేక్షకుల మనసుల్ని తాకే చిత్రమిది' అన్నారు. 'చిత్రలహరి' సినిమాతో నా సెకండ్ ఇన్స్టింగ్ మొదలైంది. అప్పటి నుంచి మంచి సినిమాలో చేస్తానని మాటిచాను. కుటుంబ అనుబంధాల నేపథ్యంలో ఈ సినిమా అద్భుతంగా కుదిరింది' అని సాయిధరమేతేశ్ తెలిపారు. ఈ సినిమాలోని ఎమోషన్లతో ప్రతి ఒక్కరూ కన్నెత్తే అపుతారని కథానాయిక రాశీ ఖన్నా చెప్పింది. ఈ కార్యక్రమంలో రావు రమేష్, సంగీత దర్శకుడు తమన్ పాల్గొన్నారు.



సుకుమార్, హరిప్రసాద్, దినేష్ తేజ్



## IV. నమస్తే తెలంగాణ చిత్రం

### హ్యాట్రిక్ హిట్ తో ముగిస్తాం!

'ఈ ఏడాది మా సంస్థ నుంచి నాలుగు సినిమాలు వస్తాయనుకున్నాం. మూడు చిత్రాలతోనే ముగిస్తున్నాం. 'ఇద్దరిలోకం ఒకటే' క్రిస్టిన్ కాసుకగా ప్రేక్షకులముందుకొస్తుంది' అన్నారు ప్రముఖ నిర్మాత దిలరాజు. శ్రీవెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ పతాకంపై రాజ్ తరుణ్ కథానాయకుడిగా ఆయన నిర్మించిన 'ఇద్దరిలోకం ఒకటే' ఈ నెల 25న విడుదలకానుంది. జీఆర్ కృష్ణ దర్శకుడు. సెన్సార్ కార్యక్రమాలు పూర్తయ్యాయి. 'యు.ఎ' స్టూడియోస్ లభించింది. గురువారం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో దిలరాజు మాట్లాడుతూ 'దర్శకుడు ఓ టర్ని సినిమా చూసి ఈ కాన్సెప్ట్ చెప్పాడు. మన నేటిటికీ అనుగుణంగా కథను తీర్చిదిద్దాం. ఫీల్ గుడ్ ఫ్రీమ్ కథగా ఆకట్టుకుంటుంది. మా సంస్థలో 93వ చిత్రమిది. మంచి కథ కుదిరితే రిలీజ్ కు ముందే లాభాలు వస్తాయని నిరూపించింది.'



జీఆర్ కృష్ణ, దిలరాజు, రాజ్ తరుణ్, వెణుగోపాల్

2020 ఏడాదికి శుభస్సాగతం పలికే చిత్రమవుతుందన్న నమ్మకం ఉంది. అంతా అనుకున్నట్లు జరిగితే హ్యాట్రిక్ హిట్ తో ఈ ఏడాదిని ముగిస్తాం' అన్నారు. 'పుట్టిన దగ్గరి నుంచి ప్రేమకులయ్యేంత వరకు నాయకానాయికల ప్రయాణమే ఈ చిత్ర కథ. పూర్వయానికీ హత్తుకునే భావోద్వేగాలుంటాయి. ప్రతి సన్నివేశంతో ప్రేక్షకులు సహానుభూతిచెందుతారు' అని దర్శకుడు తెలిపారు.

### ఫ్లేబ్బాక్ మిస్టరీ

'వన్ నేవోక్కడినే' మాదిరిగానే ఈ సినిమా కథ గొప్పగా ఉంటుంది. ఈ కథతో నేను సినిమా చేయాలనుకున్నాను. దర్శకుడు హరిప్రసాద్ మూడేళ్ళ పాటు కష్టపడి రాశాడు. సస్పెన్స్, థ్రిల్లింగ్ అంశాలతో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా పెద్ద విజయాన్ని సాధిస్తుందనే నమ్మకం ముంది' అని అన్నారు ప్రముఖ దర్శకుడు సుకుమార్. దినేష్ తేజ్, అనన్య, అర్చనకల్కాల్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన చిత్రం 'ఫ్లేబ్బాక్'. హరిప్రసాద్ జక్కా దర్శకుడు. ప్రసాద్ రావు పిడినీని నిర్మించారు. ఈ చిత్ర టీజర్ ను మంగళవారం హైదరాబాద్ లో సుకుమార్ విడుదలచేశారు. దర్శకుడు హరిప్రసాద్ మాట్లాడుతూ '1993, 2019 కాలాల్లో మర్డర్ మిస్టరీ కథాంశంతో తెరకెక్కించాం. 85 రోజుల్లో ఈ సినిమాను పూర్తిచేశాం' అని చెప్పారు. తన తెర ర్ ను మలుపుతున్న చిత్రమిదని హీరో దినేష్ తేజ్ అన్నారు.



రాశీఖన్నా

'నాయికగా ఒకే పంథాకు చరిమితమైపోవడం ఇష్టం లేదు. గ్లామర్ తో పాటు అభినయ ప్రధాన పాత్రలకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ తెలివైన తీర్మానిస్తుంటున్నా. తెలుగులో సిని ప్రయాణం ఆనందంగా సాగిపోతున్నది' అని చెప్పింది రాశీఖన్నా. ఆమె కథానాయికగా నటిస్తున్న చిత్రం 'వెంకీమామ'. కె.ఎ.రవీంద్ర దర్శకుడు. ఈ నెల 13న విడుదలకానుంది. ఈ సందర్భంగా రాశీఖన్నా పాత్రికేయులతో ముచ్చటించింది.

# అలాంటి లెక్కలు వేసుకోను!

ఈ మధ్య బాగా సస్పెన్స్ తీసేస్తున్నారు...? కథానాయికలు తప్పకుండా ఫిట్ నెస్ కు ప్రాధాన్యతనిచ్చాలి. శారీరకదృఢత్వం కోసం చాలా కసరత్తులు చేశా. బొడ్డుగా ఉంటే అవకాశాలు రావని కాదు. అయితే పాత్రలో కొత్తదనం చూపించాలంటే చక్కటి శరీరాకృతిని కలిగి ఉండాలి. 'వెంకీమామ'లో మీ పాత్ర ఎలా ఉంటుంది? హాకీ అనే ఫిల్మ్ మేకర్ పాత్రలో కనిపిస్తాను. అందం, అభినయం కలబోతగా నా పాత్ర మెప్పిస్తుంది. సినిమా ప్రభుత్వంపై విశ్వాసం ఉండాలి. అలాంటి స్పంది. ద్వితీయాంశం భావోద్వేగభరితంగా సాగుతుంది.

అనిపించింది? కాలేజీ రోజుల నుంచే నేను వెంకీమామికి నేను పెద్ద అభిమానిని. ఆయన కామెడీ టైమింగ్ అద్భుతంగా ఉంటుంది. వెంకీమామిలో ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక భావాలంటాయి. నిజజీవితంలో వెంకీమామి, చైతూ మధ్య గాఢమైన అనుబంధం కనిపిస్తుంది. తెరపై కూడా అదే రకమైన ఉద్వేగాల్ని కనబరిచారు. ఒక తెలుగు సినిమాలో పాట పాడుతున్నారని తెలిసింది? అవును. ఆ సినిమా పేరు చెప్పడం మాత్రం ఇష్టం లేదు. ఏదీకే వయసు నుంచే నాకు సంగీతంలో ప్రావీణ్యం ఉంది. సూర్, కాలేజీ రోజుల్లో పాటల్లో పోటీల్లో పాల్గొన్న బహుమతులు గెలుస్తున్నాను. ఓ తెలుగు సినిమాకు సాంఘిక డబ్బింగ్ చెబుతున్నా. మీ సిని తెరకెక్కిన విశేషంమకుంటే ఏమనిపిస్తుంది? గత నాలుగేళ్లుగా హైదరాబాద్ లోనే ఉంటున్నాను. తెలివైన సంతక ప్రకరంగా సాగిపోతున్నది. సినిమా మధ్య విరామం వస్తే కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి విహార యాత్రలు చేస్తాను. ఫిట్ నెస్ పై ఎక్కువ దృష్టిపెడతాను. ప్రస్తుతం తెలుగులో కథానాయికల పాత్రల్ని అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. పర్ఫార్మెన్స్ కు ఎంతో స్కోరు ఉండేలా హీరోయిన్స్ క్యారెక్టర్ డిజైన్ చేస్తున్నారు.

దిశ ఘటన నన్ను ఎంతగానో కలచేసింది. ఓ నైపు కోసం, మరోనైపు ఏమి చేయాలి అని నిస్పృహయై స్థితిలో మనమంతా ఉన్నామనిపించింది. నిందితుల తండ్రి నరికినవారిని ఆర్డ్రోం పుష్పకం. ఆ రాక్షసుల మీద ప్రభుత్వం, న్యాయవ్యవస్థ కఠినమైన చర్యలు తీసుకోవాలన్నది నా కోరిక.

