



ఇందిర సార గిరి జల వికాస పథకం నేడు ప్రారంభం
నాగర్ కర్నూల్ కు సిఎం రేవంత్

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మే 18: తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రూ. 12,600 కోట్ల బడ్జెట్ తో కూడిన ఇందిర సార గిరి జల వికాసం పథకాన్ని ప్రభుత్వం ప్రారంభించింది. ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి సోమవారం నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాలో ఆహూదాన్ మండలం మాచారం గ్రామంలో ఈ పథకాన్ని ప్రారంభించారు. రూ. 12,600 కోట్ల బడ్జెట్ తో 'ఇందిర సార గిరి జల వికాసం' పథకం, ఒక్కో యూనిట్ కు రూ. 6 లక్షల చొప్పున వంద శాతం సబ్సిడీతో లబ్ధిదారులకు అందించనున్న ప్రభుత్వం. ఈ పథకాన్ని ప్రారంభించి లబ్ధిదారులకు సోలార్ పంపుసెట్లను సిఎం రేవంత్ చేయనున్నారు అనంతరం సీతారామంజనేయ ఆలయాన్ని దర్శించుకుని బహిరంగ సభకు హాజరు కానున్నారు. ఈ కార్యక్రమం >>2

సరస్వతి పుష్కరాలకు పోటీత్తిన భక్తులు
జనసంద్రంగా కాళేశ్వరం

భగ్గుమన్న భవనం

17 మంది దుర్మరణం

హైదరాబాద్ గుల్షార్ హోటల్ లోని నగలదుకాణంలో భారీ అగ్ని ప్రమాదం మృతులలో 8 మంది చిన్నారులు, ఐదుగురు మహిళలు 2 కుటుంబాలలో విషాదం.. నలుగురిని కాపాడిన అగ్నిమాపక సిబ్బంది నిద్రలో ఉండగా పేలిన ఎసి కంప్యూటర్.. రెండంతస్తులకు వ్యాపించిన మంటలు దట్టమైన పొగకు ఊపిరాడక యజమాని, కుటుంబ సభ్యుల మృతి వేసవి విడిదికోసం వచ్చి ప్రాణాలు కోల్పోయిన కుమార్తెలు, సోదరుడు, పిల్లలు ఉస్మానియాలో బాధితులను పరామర్శించిన డి.సిఎం భట్టి. మంత్రులు దామోదర, పాన్నం

హైదరాబాద్, (వార్తావార్) మే 18. ప్రభాతవార్: హైదరాబాద్ లోని వార్మినార్ సమీపంలోని గుల్షార్ హోటల్ నగల దుకాణం యజమాని ఇంట్లో ఆదివారం ఉదయం సంభవించిన భారీ అగ్ని ప్రమాదంలో 17 మంది దుర్మరణం చెందగా నలుగురిని అగ్నిమాపక శాఖ సిబ్బంది కాపాడారు. కాగా మృతులంతా నగలదుకాణం యజమానితోపాటు ఆయన సోదరుడు వారి కుటుంబీకులే కావడం, మృతుల్లో ఎనిమిది మంది చిన్నారులు, ఐదుగురు మహిళలు వుండడంతో వారి కుటుంబాల్లో తీవ్ర విషాదం >>2



వార్మినార్ సమీపంలో ఆదివారం జరిగిన అగ్ని ప్రమాదంలో ఓ చిన్నారిని ఐదుగురు తీసుకువస్తున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది

విచారణకు సిఎం రేవంత్ ఆదేశం
ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మే 18: గుల్షార్ హోటల్ జరిగిన భారీ అగ్ని ప్రమాదంపై ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి విచారణకు ఆదేశించారు. ఈ >>2

మృతుల కుటుంబాలకు రూ. 5 లక్షల ఎక్స్ గ్రేషియా
ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మే 18: పాతలపేటలోని గుల్షార్ హోటల్ సమీపంలో జరిగిన అగ్ని ప్రమాదంలో మరణించిన వారి కుటుంబాలకు ఒక్కొక్కరికి ఐదు లక్షల >>2

పసివారిని రక్షిస్తూ మరణించిన ప్లహాద్ కుమారులు
గుల్షార్ హోటల్ లోని అగ్ని ప్రమాదంలో ఒక కుటుంబంలో 15 మంది, మరో కుటుంబంలో ఇద్దరు మృత్యువాత >>2

ప్రధాని మోడీ దిగ్భాంతి
రూ. 2 లక్షల ఎక్స్ గ్రేషియా ప్రకటన ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మే 18: పాతలపేట పరిధిలో వార్మినార్ సమీపంలోని గుల్షార్ హోటల్ అగ్ని ప్రమాదంలో పలువురి మృతి కలిపి వేసిన భారత్ ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ అన్నారు. ఈ >>2

'కమాండ్ కంట్రోల్'లో వరల్డ్ 'మిస్'లు
హైదరాబాద్, మే 18. ప్రభాతవార్: రాష్ట్రంలో శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ, మహిళలు పిల్లలపై వేధింపుల నివారణ, డ్రగ్స్ కట్టడికి చేపట్టిన చర్యలు, నేరాల నియంత్రణ, నేర నివారణలో ఉప యోగిస్తున్న ఆధునిక శాస్త్ర సాంకేతిక పద్ధతులు తదితర అంశాలపై తెలంగాణా పోలీస్ శాఖ చేపట్టిన పటిష్టమైన చర్యలపట్ల మిస్ వరల్డ్ కాంటెస్టెంట్ల సంకల్పిని వ్యక్తం చేశారు. డ్రగ్స్ నివారణపై తెలంగాణా పోలీస్ చేపట్టిన చర్యలకు తమ సంపూర్ణ మద్దతు తెలియ చేస్తూ పోస్టర్లపై సంతకాలు చేసి పలు మెసేజ్ లను కూడా రాసారు. 107 దేశాల మిస్ వరల్డ్ కాంటెస్టెంట్లు ఆదివారం బంజారా హిల్స్ లోని తెలంగాణా ఇంటిగ్రేటెడ్ కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ ను సందర్శించి, రాష్ట్రంలో శాంతి భద్రతల రక్షణకు ప్రభుత్వం ఆమలు >>2



ఆదివారం హైదరాబాద్ ఇంటిగ్రేటెడ్ కమాండ్ కంట్రోల్ కేంద్రంలో ఆయుధాలను పరిశీలిస్తూ గన్ ఎక్స్ పెర్ట్లైన మిస్ వరల్డ్ ఛాంపియన్లు

మన గిరిజనుల జీవితాల్లో.. సువర్ణాధ్యాయం...

ఇందిర సార గిరి జల వికాసం

19 మే 2025, ఉ. 11:00 గంటలకు
వేదిక : మాచారం, మం. అనూబాద్, నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా.

ఇందిర సార గిరి జల వికాసం పథకం కింద చేపట్టే పనులు

- 2,30,735 మంది గిరిజన రైతులకు 6.69 లక్షల ఎకరాలకు భూ యాజమాన్యపు హక్కులను కల్పించడం జరిగినది
- ఈ భూములకు ప్రజా ప్రభుత్వం రూ. 12,600 కోట్లతో రాబోవు 5 సంవత్సరాలలో సార విద్యుత్ తో సాగునీటి సౌకర్యం కల్పిస్తుంది
- 100% సబ్సిడీతో ఈ భూములను సాగుకు యోగ్యంగా మార్చడమే లక్ష్యం
- బిందు సేద్యానికి (డ్రీప్ ఇరిగేషన్) మరియు ఉద్యానవన పంటలకు ప్రోత్సాహం

1. మహిళా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి నిధి పథకం కింద భూమి అభివృద్ధి పనులు

2. భూగర్భ నీటి సృష్టి

3. లోర్ బావుల తవ్వకం

4. 5 HP/7.5 HP సోలార్ పంప్ సిస్టమ్ (ఆన్ గ్రీడ్) మరియు సోలార్ పానల్ ల ద్వారా మిద్లెక్ అందించే సాగు నీటి సౌకర్యం కల్పించడం

5. స్వీసోయింట్ శాఖ ద్వారా మలయ్య స్వీసోయింట్ కేంద్రాలను సహజాధారం

6. తీర్మానంపై శాఖ ద్వారా మెరుగైన నీటి యాజమాన్యం కొరకు డ్రీప్ మలయ్య స్వీసోయింట్ నిర్మాణం

గిరిజన సంక్షేమ శాఖ

ప్రగతి పథం.. సకలజన హితం.. మన ప్రజా ప్రభుత్వం...

'థగ్ లైఫ్ యాక్షన్ ప్యాక్ ట్రైలర్ లివ్ జే



ఇందియన్ సినిమా రెజండర్స్ కమల్ హాసన్, మణిరత్నం పైలీ యాంటిసిపేటిడ్ గ్యాంగ్స్టర్ డ్రామా థగ్ లైఫ్ జూన్ 5న థియేటర్లలో విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. ఈ సందర్భంగా చిత్రబృందం ట్రైలర్ ను విడుదల చేసింది. ట్రైలర్ ఆరంభం నుంచే సమృద్ధిగా, ఈగ్ కూడ వరల్డ్ లోకి ఆడియన్స్ ని తీసుకెళ్తుంది. కమల్ హాసన్ వరల్డ్ ఫుల్ గ్యాంగ్స్టర్ పాత్రలో అదరగొట్టారు. శింబు, కమల్ బాండీర్ కథలో వెర్

క్రూషియల్. కమల్ హాసన్ ఫెరోషియస్ పాత్రలో కనిపించగా, శింబు పాత్ర యంగ్ ఎన్టర్ ప్రేమి. ఇది మామూలు రివెంజ్ స్టోర్ కాదు ఒక సిద్ధాంత పోరాటం. మణిరత్నం ఈ భావోద్వేగ కథని అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దారు. ప్రతి ప్రేమ న్యూయాన్స్ తో ఎక్స్ యిక్విలైట్ పెంచింది. రవికే చంద్రన్ సినిమాటిగ్రఫీ అద్భుతంగా వుంది. ఏఆర్ రెహమాన్ టీజిఎం ఒక ఎపిక్ స్టోరీని వందల ఫుల్గా ప్రజెంట్ చేసింది. ఎడిటర్ శ్రీకర్ ప్రసాద్ ఎడిటింగ్ రేజర్షెర్స్ గా ప్రతి మూవీని వాల్యుబుల్ గా వుంది. రాజ్ కమల్ ఫిలిమ్స్ ఇంటర్నేషనల్, మద్రాస్ టాకీస్, రెడ్ జెయింట్ మూవీస్ సంయుక్తంగా నిర్మించిన ఈ చిత్రం నిర్మాణ విలువలు ఉన్నత స్థాయిలో వున్నాయి. ట్రైలర్ సినిమాపై అంచనాలని భారీగా పెంచింది. థగ్ లైఫ్ థియేటర్లలో గ్రేట్ సినిమాటిక్

మందలపు ప్రఖ్యాతి సమర్పణలో విక్రాంట్ ఫిల్మ్స్ ట్రియేషన్స్ బ్యానర్ మీద నవీన్ చంద్ర, రాశీ సింగ్, కాజల్ చౌదరి హిరో హిరోయిన్లుగా మందలపు శివకృష్ణ నిర్మిస్తున్న తొలి చిత్రం 'కర్నాల్'. ఈ మూవీకి రాశీ పాటూ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన పూజా కార్యక్రమాలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రముఖ నిర్మాత సాహు గారపాటి, రాజా రవీంద్ర వంటివారు ముఖ్యఅతిథులుగా హాజరయ్యారు. చిత్ర యూనిటీకు సాహు గారపాటి స్ట్రెస్ట్ ను అందజేశారు. మువవారపు సన్నివేశానికి సాహు గారపాటి క్లాష్ కొట్టగా, శ్రీహరిజీ ఎక్స్ కెవేసెన్ట్ ఇన్స్ట్రూక్షన్స్ అధినేత గోరంట్ల రవికుమార్, యాస్మైన్ స్టేసెన్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ తుమారా నరసింహ రెడ్డి కెమెరా స్పెషిల్ ఆన్ చేశారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో వెర్నైట్ స్టార్ నవీన్ చంద్ర మాట్లాడుతూ, కొత్త వారు కొత్తప్రాయంతో వచ్చినప్పుడు సినిమాలు నిర్మించేందుకు శివలాంటి డైరెక్టర్ ఉన్న వాళ్లు ముందుకు రావాలి. కర్నాల్ అనే టైటిల్ ఎంత కొత్తగా, డిఫరెంట్ గా ఉందో సినిమా కూడా అంతే కొత్తగా ఉంటుంది. ఇంత వరకు నేను చేయని ఓ డిఫరెంట్ యాక్షన్ డ్రామా. కాజల్ చౌదరి నటించిన అనగనగా ఇప్పుడు అందరినీ ఆకట్టుకుంటోంది. మా సినిమాకు మంచి టీం డొరికింది. ఇంత వరకు నన్ను ఆడియెన్స్, మీడియా ఎంకరేజ్ చేస్తూనే వచ్చింది. ఈ మూవీని ఆడియెన్స్ అంతా ఎంజాయ్ చేసేలా రూపొందిస్తున్నామని అన్నారు. చిత్ర నిర్మాత మందలపు శివకృష్ణ మాట్లాడుతూ, నేను కేంద్ర ప్రభుత్వ మాజీ ఉద్యోగిని. ఆక్రమణ వీఆర్ఎస్ తీసుకుని సినిమాలు మీద ప్యాషన్ తో ఇంత వరకు కూడబెట్టుకున్న డబ్బులతో ఇక్కడకు వచ్చాను. నాకున్న ప్యాషన్ తోనే ప్రొడక్షన్ స్టార్ట్ చేశాను. ఆ టైటిల్ రాశీ పాటూ కథను చెప్పాయి. నాకు ఆ కథ చాలా నచ్చింది. క్యాబిలీతో ఎక్కడా కాంప్రమైజ్ కాకుండా నిర్మిస్తాం. కొత్త యాక్షన్ మూవీని అందరి ముందుకు తీసుకు వస్తాం. నాకు ఇది ఫస్ట్ మూవీ అయినా సరే నా మీద నమ్మకంతో ముందుకు వచ్చి

నవీన్ చంద్ర 'కర్నాల్' ఘనంగా ప్రారంభం

నవీన్ చంద్రకి థాంక్స్ అని అన్నారు. చిత్ర దర్శకుడు రాశీ పాటి మాట్లాడుతూ, నవీన్ సరేతో పని చేయడం ఆనందంగా ఉంది. నన్ను నమ్మి అవకాశం ఇచ్చిన ఆయనకు థాంక్స్. నేను వెచ్చిన స్ట్రెస్ట్ సన్నడంతో నిర్మించేందుకు వచ్చిన శివకి థాంక్స్. ఈ సినిమా పెద్ద హిట్ అవుతుందని మేం చాలా నమ్మకంగా ఉన్నాం అని అన్నారు. హీరోయిన్ కాజల్ చౌదరి మాట్లాడుతూ, ఈ ప్రాజెక్ట్ అద్భుతంగా ఉండబోతోంది. నాకు స్ట్రెస్ట్ చాలా నాకు చాలా



నవీన్ చంద్ర, కాజల్ చౌదరి, రాశీ పాటి, శివకృష్ణ మందలపు ముందుకు రాబోతోన్నాం. నాకు అవకాశం ఇచ్చిన శివకి, రాశీకి థాంక్స్ అని మ్యాజిక్ జేసేసాను. కెమెరామెన్ అసెంబ్లీ సారథిగా నవీన్ సరేతో రెండో సారి పని చేస్తున్నాను. ఇంతకు ముందు అమ్మ, సినిమా బండికి పని చేశాను. మళ్లీ నవీన్ చంద్రతో పని చేయడం ఆనందంగా ఉంది అన్నారు.

మధ్య ప్రదేశ్ షెడ్యూల్ పూర్తి చేసుకున్న 'అమరావతికి ఆహ్వానం'

టాలెంట్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ వీఎన్ ఆదిత్య రూపొందిస్తున్న గ్లోబల్ మూవీ 'ఫణి'. ఈ ట్రిలర్ సినిమాను ఓఎంజీ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై, ఏయూ ఐ స్టూడియో సమర్పణలో డాక్టర్ వీనాజ్ ఆనిపిండి ఇగ్గిషు, తెలుగు, హిందీ, తమిళ, మలయాళ భాషల్లో ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఒక నల్ల పాము (బ్లాక్ పైన్) ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న ఈ విజువల్ వందర్ మూవీలో కేథరిన్ ట్రెసా, మహేశ్ శ్రీరామ్, నేహా కృష్ణ, తనికెళ్ల భరణి, కాశీ విశ్వనాథ్ ఇతర ముఖ్య పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ రోజు నిర్మాత, మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ వీనాజ్ ఆనిపిండి పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆమెకు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన మూవీ టీమ్... సినిమా రిలీజ్ అప్పటికే ఇచ్చారు. జూన్ నెలాఖరులో ఫణి చిత్రాన్ని గ్లోబల్ మూవీగా రిలీజ్ చేయబోతున్నట్లు వెల్లడించారు. సంగీత దర్శకురాలైన డాక్టర్ వీనాజ్ ఆనిపిండి ఆమెరికాలో మినీస్టా సున్నర అకాడమీ ద్వారా లైట్ మ్యూజిక్, కర్నాట్క మ్యూజిక్, లలిత సంగీతం నేర్చిస్తూ నేటి తరానికి మన సంగీత వారసత్వాన్ని అందిస్తున్నారు. మరోవైపు 'ఫణి' చిత్రంతో ఒక విభిన్న ప్రయత్నం చేస్తూ నిర్మాతగా తన ఆభిరుచి చాటుకుంటున్నారని డాక్టర్ వీనాజ్ ఆనిపిండి. ఈ చిత్రానికి ఆమె నిర్మాణ బాధ్యతలతో పాటు సంగీతాన్ని అందించారు. డాక్టర్ వీనాజ్ ఆనిపిండి 'ఫణి' చిత్రానికి అందించిన సంగీతం ప్రధాన ఆకర్షణ కాబోతోంది. ప్రేక్షకులకు ఒక సరికొత్త సినిమాటిక్

ప్రజెంట్ హారర్ సినిమాలు ట్రెండ్ నడుస్తోంది మంచి కథాబలంతో తెరకెక్కిన హారర్, ట్రిలర్ చిత్రాలకు థియేటర్స్ లోనే కాకుండా ఓటీటీలోనూ మంచి డిమాండ్ ఉంది.



ఆ కోవలోనే ఉత్పంఠభరితమైన కథ, కథనంతో తెరకెక్కుతోన్న హారర్ ట్రిలర్ 'అమరావతికి ఆహ్వానం'. శివ కంఠనేని, ఎస్కర్, ధన్య బాలకృష్ణ, సుప్రీత, హరీష్ ప్రధాన పాత్రలలో తెరకెక్కుతోన్న ఈ మూవీలో సినియర్ నటులు అశోక్ కుమార్, భద్రదేవ, జెమిని సురేష్, నాగేంద్ర ప్రసాద్ కీలకపాత్రలు పోషించారు.

జూన్ లో లివ్ జేకు 'ఫణి' సిద్ధం



ఎక్స్ పీరియన్స్ ఇచ్చేందుకు 'ఫణి' చి మూవీ సిద్ధమవుతోంది. నటీనటులు : కేథరిన్ ట్రెసా, మహేశ్ శ్రీరామ్, నేహా కృష్ణ, తనికెళ్ల భరణి, కాశీ విశ్వనాథ్, రంజిత, యోగిత కొటప్పి, ప్రశాంతి హరతి, సాన్య, ఆకాష్ ఇంటి, ఫీబూఫీ, అనిల్ శంకరమంచి, కిరణ్ గుడిపల్లి, బాల కర్ణి, దయాశర్, శాండా, కెల్లె, కాల్పా, తదితరులు. టెక్నికల్ టీమ్: బ్యానర్, ఓ.ఎం.జీ ప్రొడక్షన్స్, సమర్పణ ఏయూ ఐ స్టూడియో వర్షు నాభిరెడ్డి, కాన్స్ట్రూమ్

రామారావు మాట్లాడుతూ, ఒక మంచి కమర్షియల్ ఎలిమెంట్స్ తో బిగ్

'షష్టిపూర్తి నుంచి మరోపాట విడుదల

ఇప్పటి వరకూ మూడు రోమాంఠిక పాటలు విడుదల చేసిన 'షష్టిపూర్తి' సినిమా బృందం, ఇప్పుడు టైటిల్ జస్టిఫికేషన్ చేస్తూ 'షష్టిపూర్తి' నేపథ్యంలో పాటను విడుదల చేసింది. ఈ పాటను ప్రముఖ దర్శకుడు నాగ్ ఆర్కిన్ విడుదల చేసి, యూనిట్ కి బెస్ట్ వివెస్ తెలిపారు. డా. రాజేంద్ర ప్రసాద్, అర్జున్ కాంబినేషన్ లో రూపేష్, ఆకాంక్షనింగ్ హిరో హిరోయిన్లుగా వవన్ ప్రభ దర్శకత్వంలో మా ఆయు (ఎమ్ ఎమ్ఎల్ అల్తా) ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై రూపేష్ నిర్మించిన 'షష్టిపూర్తి' చిత్రం ఈ నెల 30న విడుదల కానుంది. ఈ రోజు



విడుదల చేసిన 'షష్టిపూర్తి' నేపథ్యంలో వచ్చే గీతాన్ని చైతన్య ప్రసాద్ రచించగా, కార్తీక్, విభావరి ఆస్పే జోషి సాధారు. స్వర్ణ మాస్టర్ నృత్య దర్శకత్వం చేశారు. ఈ పాట గురించి దర్శకుడు వవన్ ప్రభ మాట్లాడుతూ, 'వేయి వెజుపుల నారం మోగి హాయి హాయి పూదయా! ప్రేమ మంత్రముల గానం' అంటూ సాగి ఈ గీతాన్ని చైతన్య ప్రసాద్ అద్భుతంగా రాశారు. ఇకపై ఎవరూ 'షష్టిపూర్తి' జరుపుకున్న ఈ పాటను ప్లే చేసి తీరాల్సిందే. జతయరాజా స్వరాల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సింది ఏముంటుంది? ఈ పాట రికార్డింగ్ ని ప్రత్యేకంగా వీక్లింట్ పులకించి పోయాను. సినియర్ కథా దర్శకులు తోట తరణి ఓ ముందుప లోగిలిని ఈ పాట కోసం అత్యద్భుతంగా తీర్చిదిద్దారు. నిజంగా ఓ పెళ్లి వేడుకలో ఉన్నప్పుడు మనకు ఎలాంటి ఫీలింగ్ కలుగుతుందో, ఈ పాట చూస్తున్నప్పుడు అలాంటి ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. రాజేంద్ర ప్రసాద్, అర్జున్, మా హీరో హీరోయిన్లు రూపేష్, ఆకాంక్ష సింగ్లు ఈ పాటలో నిజంగా జీవించారు. చాలాకాలం గుర్తుండి పోయే పాట ఇట్టి అని తెలిపారు.

జూన్ 6న విడుదల కానున్న 'శ్రీశ్రీ రాజావార్లు'



నార్సి నతిన్, వేగేశ్వ నతీష్ కాంబినేషన్ లో ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించాం. మా చిత్రహితో నార్సి నతిన్ జీవితం మంచి యూత్ ఫుల్ ఎంబ్రెసెస్ మూవీతో వరుస విజయాలు అందుకుంటున్నారని. ఇక 'శ్రీశ్రీ రాజావార్లు' విషయానికొస్తే మంచి గ్రాహీణ నేపథ్యంలో సాగే వెల్లెట్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టెన్ ఇది. పూర్తి కమర్షియల్ ఫార్మాట్ లో భారీ ఠాకాంబంతో తెరకెక్కించారు దర్శకుడు నతీష్ వేగేశ్వ. అలాగే ఎక్స్ ఆర్ ఎంకో సటింబిన

యానిట్ ఠాకాగా మధ్యప్రదేశ్ షెడ్యూల్ కంప్లీట్ చేశారు. మధ్య ప్రదేశ్ వింధ్యార జిల్లాలోని తామ్మి పాల్వీ, పాతాళి కోట్, బిజోర్, విమ్తి పూర్ వంటి పలు అందమైన లోకేషన్స్ లో డాదాపు 20 రోజుల పాటు చిత్రీకరణ జరిపారు. ఈ సందర్భంగా హిరో శివ కంఠనేని మాట్లాడుతూ, అమరావతికి ఆహ్వానం టైటిల్ కి మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ప్రజెంట్ అండ్ డిస్ డిస్ట్రబ్యూట్ చేస్తున్న డిస్ట్రిబ్యూటర్ ఈ చిత్రాన్ని అభిమానులు ఆశించారు. కానీ బర్డ్ డే సందర్భంగా ఎన్టీఆర్.నీల్ నుంచి ఎటువంటి అప్డేట్ ఉండదని మేకప్ క్వారిటీ తెరకెక్కిస్తున్నారు. టెక్నికల్ కూడా ఇచ్చారు. ఎందుకంటే ఎన్టీఆర్ నటించిన 'వార్ 2' నుంచి అప్డేట్ రానుండటంతో మేకప్ ఎన్టీఆర్.నీల్ అప్డేట్ ను పోస్ పోస్ట్ ఈ సినిమా చాలా బాగుంటుంది.

అలాగే జాతియోత్సావ్ విన్సర్, 'శతమానం భవతి' దర్శకుడు సతీష్ వేగేశ్వ దర్శకత్వంలో నార్సి నతిన్ 'శ్రీ శ్రీ రాజావార్లు' జూన్ 6న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. ఆయన సరసన సంపద హిరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని శ్రీవేంకటేశ్వర మూవీస్ పతాకంపై చిత్రీకరణ రామారావు నిర్మించారు. అన్నికమర్షియల్ ఎలిమెంట్స్ తో యూత్ ఫుల్ యాక్షన్ ఎంటర్ టైన్ గా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. ఈ చిత్రం అత్యధిక థియేటర్లలో 6న ప్రేక్షకులకు ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా నిర్మాత చింతపల్లి ఆకట్టుకున్నాయి. దర్శకుడు సమగ్ర పరిశోధనతో పాటు భావోద్వేగంతో నిండిన కోర్ట్ సన్నివేశాలకు రియలిస్టిక్ గా ఆకట్టుకునేలా చూపించారు. డబ్బింగ్ క్యాబిలీ అద్భుతంగా వుంది. తెలుగు ట్రైలర్ కు అన్ని వైపుల నుంచి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని ధర్మా ప్రొడక్షన్స్, లియో మీడియా కలెక్టివ్, కేవ్ ఆఫ్ గుడ్ ఫిలిమ్స్ సంయుక్తంగా నిర్మించారు. సురేష్ ప్రొడక్షన్స్ లాంటి ప్రముఖ

'ఎన్టీఆర్,నీల్' మూవీ నుంచి 'అప్డేట్'

మ్యాన్ ఆఫ్ ది మినిస్టర్స్. కెజియస్ సిరీస్, సలార్ వంటి సంచలనాత్మక భాజీబుస్టర్లను అందించిన మావెరికీ మేకర్ ప్రశాంత్ నీల్ తో కలిసి సినిమా చేస్తున్న సంగతి తెలిసింది. ప్రస్తుతం ఈ ప్రాజెక్ట్ వర్కింగ్ టైటిల్ గా 'ఎన్టీఆర్ నీల్' అని పేరు పెట్టారు. ఇప్పటికే ఈ మూవీకి సంబంధించిన ఫస్ట్ షెడ్యూల్ పూర్తయింది. ఎన్టీఆర్ పుట్టినరోజు (మే 20) సందర్భంగా అప్డేట్ ఉంటుంది

అభిమానులు ఆశించారు. కానీ బర్డ్ డే సందర్భంగా ఎన్టీఆర్.నీల్ నుంచి ఎటువంటి అప్డేట్ ఉండదని మేకప్ క్వారిటీ తెరకెక్కిస్తున్నారు. టెక్నికల్ కూడా ఇచ్చారు. ఎందుకంటే ఎన్టీఆర్ నటించిన 'వార్ 2' నుంచి అప్డేట్ రానుండటంతో మేకప్ ఎన్టీఆర్.నీల్ అప్డేట్ ను పోస్ పోస్ట్ ఈ సినిమా చాలా బాగుంటుంది.



రకుల్ ప్రీట్ సింగ్



'కేసరి ఛాప్టర్ 2' తెలుగు ట్రైలర్ లివ్ జే

భాషల్లో 2: ది అన్ టోల్డ్ స్టోర్ ఆఫ్ జలియాన్ వాలా బాగ్ థియేటర్లలో విజయవంతంగా ప్రదర్శించబడుతూ, ఇప్పటికే సుమారు రూ.100 కోట్ల వసూళ్లు సాధించింది. కరణ్ సింగ్ ఠ్యాగీ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం నాలుగో వారంలోను హాస్ ఫుల్ గా రన్ అవుతుంది. అక్షయ్ కుమార్, ఆర్. మాధవన్, అనన్య పాండే నటించిన ప్రధాన పాత్రలు, ఎమోషన్స్ తో నిండిన కోర్ట్ సన్నివేశాల్లో వారి నటనకు విశేష ప్రశంసలు లభించాయి. ఇప్పుడు ఈ చిత్రం తెలుగులోకి డబ్ చేయబడి మే 23న విడుదల కాబోతుంది. ఇప్పటికే హిందీ వర్షన్ కు విమర్శకుల ప్రశంసలతో పాటు భారీ వసూళ్లు రాబడంతో, తెలుగు ప్రేక్షకుల్లో ఈ సినిమాపై భారీ ఆసక్తి నెలకొంది. తాజాగా తెలుగు ట్రైలర్ ని రిలీజ్ చేశారు. జలియాన్ వాలా బాగ్ హతాకాండ తరువాత జరిగిన సంఘటనలు, ట్రిటిష్ సామాజ్యాన్ని ఎదిరించి, అక్షయ్ కుమార్ పాత్ర చేసిన న్యాయబోరాటాన్ని అద్భుతంగా ప్రజెంట్ చేసిన ఈ ట్రైలర్ అదిరిపోయింది. అక్షయ్ కుమార్ తన పాత్రలో ఒదిగిపోయారు. తన కెరీర్ లోని అత్యుత్తమ నటన ప్రదర్శించారు. ఆర్. మాధవన్, అనన్య పాండే పాత్రలు



వేడికి సహజ మంత్రం !

పెరుగుతున్న వేడి మనల్ని ఉత్పరిచిస్తోంది కదా ! దీనికి ఉత్కృత చర్యం జీవితంలో, దుర్మార్గు, దురద సహా ఇంకెన్ని సమస్యలో! పోగొట్టుకోవడానికి మార్కెట్లో బోలెడు ఉత్పత్తులు. కానీ ఖచ్చితమైనది



దాన్ని తగ్గిస్తూ సహజ మార్గాలను ప్రయత్నిద్దామా? నిపుణుల వాటికే ఓటీయంమంటున్నారు. ఆవేంటి...
♦ వసుమతి అలా బయటికి వెళ్ళిపోవడం వల్ల ముఖం ఎర్రగా కమిపోతుంది. కొండరిలో కాసిపటికి తగ్గుతుంది. కానీ చాలామందిలో దద్దుర్లు, చర్మమంటా నల్లగా మారడం లాంటివి కనిపిస్తాయి. తప్పించుకోవాలంటే ఇంటికి రాగానే ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడానికి కలబంద గుజ్జను రాసి చూడండి. దీనిలోని యాంటి

ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఈ సమస్యలను నివారించే వేగ పట్టేస్తాయి. గ్రీన్ టీని

చల్లార్చి దూదితో రాసి, ఆరక కడిగినా మంచిదే.
♦ ఇంట్లో ఉన్నా ఉత్కృత చర్య అదేమో చెమటకాయలు, దురదలకు దారితీస్తుంది. సాధారణంగా పొడర చల్లుతుంటే చూడండి? బదులుగా ఓటీయంలోని ప్రయత్నించండి. దీన్ని మెత్తగా పొడరలా చేసుకుని, బజెట్ గోరువెచ్చని నీటిలో రెండు పెద్ద చెంచాలు కలపాలి. పావుగంట అలా వదిలెసి, ఆ నీటిలో స్నానం చేయండి. ఇలా తరచూ చేస్తే సరి. చర్మానికి పోషణ అందుతుంది. సమస్య అదుపులోకి వస్తుంది.

♦ చెమటకే జీడ్డుగా అనిపిస్తుందని మాయిశ్చిరతరని రాయడానికి సందేహించేవారి ఎక్కువ. దీంతో చర్మం నిర్దిష్టంగా, కళాపానంగా తయారవుతుంది. రాత్రిల్లో స్నానం చేశాకాని, ఉదయం స్నానానికి ముందుగానీ కొబ్బరి నూనెను ఒక్కంటి పట్టింపండి. నలుగురు ముందుగా కాకుండా రెండు మూడు చుక్కలు వేసుకుంటూ మృదువుగా రాసుకుంటూ వెళితే వాలు. దీనిలో సున్నితంగా ఉండే ఫ్యాటీయూనిడ్లు కావాలని తేమను అందిస్తూనే చర్మం అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేలానూ చూస్తాయి. అదే జీడ్డే అనిపిస్తే పువ్వుకాయ రసాన్ని రాసుకోసి, ఆరక కడిగినా వాలు. చిన్నవే కానీ.. చర్మసంరక్షణలో చూపే ప్రయోజనమేం... ఈ విధ్యాలతో వేసవి నుంచి చర్మాన్ని కాపాడుకుందా మరీ. □

పోలీసు యూనిఫాం వేయాలనేది ఆమె కల. దీనికోసం మైక్రూడార నడిచి వెళ్లి మరీ చదువుకుంది. లక్ష్మణుని చేరి జీవితపు పరీక్షలో నెగ్గింది. అంతలో క్యాన్సర్ మహమ్మారి ఆమెకు మరో పరీక్ష పెట్టింది. రెండేళ్లపాటు ఈ వ్యాధితో పోరాడి గెలిచింది. విధులు నిర్వహిస్తూనే గ్రామీణ బాలికలకు స్వీయరక్షణలో ఉచిత శిక్షణ ఇస్తున్న సునితాచౌదరి గూర్చి తెలుసుకుందాం.. మాది రాజస్థాన్లో జోధ్పూర్ సమీపంలోని గ్రామం. ఇక్కడ బాల్యవివాహాల సంప్రదాయం ఉంది. దీంతో మూడేళ్లప్పుడే నాకు వెళ్లింది. అమ్మానాన్నది వ్యవసాయం. చిన్నప్పటి నుంచి పోలీసు అవ్వాలనేది నా కల. దీనికోసం చదువుకుంటానంటే 'పెళ్లింది, చదువేంటి..' అని అందరూ అంటే, నాన్న మాత్రం నాకు మద్దతు ఇచ్చి, స్కూల్లో చేర్చుకున్నారు. రోజూ ఆరు కిలోమీటర్ల దూరం నడిచి

మరీ బడికెళ్ళడాన్ని. మా ఇంట్లో కరెంటు లేదు. దీంతో వీడి లైటు వెలుగులోనే చదువుకునేవాని. సెలవు రోజుల్లో అమ్మానాన్నలకు పొలంలో సాయం చేసేవాని. వదో తరగతి పూర్తిచేయడంతో ఉద్యోగం అన్వేషించాను. ఎందుకంటే మా గ్రామంలో పదోతరగతి వదిలి మొదటి అమ్మాయిని నేనే. ఆ తర్వాత మా అమ్మమ్మ వచ్చి నన్ను తీసుకెళ్ళారు. అక్కడికెళ్లిన తర్వాత నా పోలీసు కలను మా వారికి చెబితే ఆమె చేయమన్నారు. తన సహకారంతో భరణాన్ని చేశా. సంబంధిత పరీక్షలకు హాజరైన పాస్పాపాటిలో నేను మాత్రమే అమ్మాయిని. తోమ్మడినెలల శిక్షణ తర్వాత మా గ్రామం నుంచి మొదటి మహిళా కానిస్టేబుల్ గా కూడా నేనే. నా లక్ష్యాన్ని సాధించానని అమ్మానాన్న గర్వపడ్డారు. అలా నా 19వ ఏట పోలీసు యూనిఫాం ధరించి విధుల్లో చేరా.



రానిపోయింది. చూసినవెళ్ళాకా హేళన చేసేవారు. దీంతో గదికే పరిమితమై ఒంటరిగా ఉండేవాని. బరువు 35 కిలోలకు తగ్గిపోయా. ధైర్యాన్ని వీడకుండా క్యాన్సర్ తో పోరాడా. చివరకు నేనే గెలిచా. వ్యాధి నయమైంది. అయితే అమ్మనయ్యే అవకాశం లేదని తెలిసి తీవ్ర వేదనకు అవకాశం ఉంది. రెండేళ్లకు తిరిగి విధుల్లో చేరా. ఈ మహమ్మారితో మరణం వరకు వెళ్లి వెనక్కి వచ్చిన వాకు నావంతు సమాజానికి ఏదైనా సేవ చేయాలనే ఆలోచన మొదలైంది. ఇదే నన్ను గ్రామాన్ని పర్యటించేలా చేసింది. మైక్రూ ధూరం సడివివెళ్ళే విద్యార్థులకు ఆత్మరక్షణ విద్య నేర్పించాలని. దాంతో రోజూ బ్యాటిల్ తర్వాత చుట్టుపక్కల స్కూళ్ళకెళ్లి విద్యార్థులకు ఆత్మరక్షణ విద్య నేర్పుతున్నా. ఇప్పటివరకు వందలమంది పిల్లలకు వీటిలో ఉచిత శిక్షణనిచ్చా. భవిష్యత్తులోనూ ఆదర్శమైన సంకల్పానికి పాటుపడతానని చెబుతున్న ఈ 'పోలీసువాలీ దీదీ' కథ స్ఫూర్తిదాయకం కదా! □

ఆమె ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకం..



మహమ్మారిలో... ఉద్యోగంలో చేరిన ఏడాదిలోనే తీవ్రమైన కడుపునొప్పి రావడం మొదలైంది. భరించలేనంత బాధతో ఆసుపత్రికెళ్లి వైద్యపరీక్షలు చేయించుకున్నా. అందరూ క్యాన్సర్ రెండో స్టేజీలో ఉన్నట్లు వైద్యులు చెప్పారు. మనసుకు నచ్చిన కెరియర్లో సంతృప్తిగా సాగుతున్న నా జీవితం ఒక్కసారిగా తలకిందులైంది. పెదరికంలో ఉంటూనే అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి కృషి చేశాను, ఈ మహమ్మారిలో పోరాడటానికి ధైర్యంగా నిర్ణయించాను. మా అత్తగారితో వైద్యం చేయించలేమంటే నాన్న తనతో ఇంటికి తీసుకెళ్ళారు. అప్పు చేసి మరీ వైద్యం చేశారు. 'ఆడపిల్ల కోసం ఎందుకలా అప్పు' చేసి మరీ ఖర్చు పెడుతున్నావని ఊర్లో అంతా విమర్శించినా, నాన్న పట్టించుకోలేదు. ఆడపిల్ల అయినా, మగపిల్లాడైనా ఒక్కటే అని చెప్పేవారు. కీమో థెరపీలకు నా జాబ్బు అంతా

ఎదారి మొక్కలు ఎంతందమా!

మొక్కలు పెంచడం ఒక కళ.. అందులోనూ చోస్ ఫ్యాంట్ కలెక్షన్లో కాక్టో సేకరణ ఓ సరదా వ్యాపకం. ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క రకం. పరిమాణం, ఆకృతి, విరిసే సమయం.. వంటివన్నీ వేటికేవే భిన్నంగా ఉంటాయి. వాటిల్లో కొన్ని ఇవి..

బస్మి ఇయర్స్: చూడానికి ఈ మొక్క అకులు కుండీలు చెప్పుడం ఉంటాయి కాబట్టి ఆ పేరు వచ్చింది. వీటిని ఎంజెల్ వింగ్ కాక్టస్ అని కూడా పిలుస్తారు. ప్లాట్ గా ఉండే పొద్దు పువ్వులతో కొత్తగా కనిపిస్తాయి. ఈ మొక్కలకు కనిపించే ఐదు గంటలైనా నేరుగా ఎండ తగితేలా

చూసుకుంటే వాలు.. ఇంటిలోపల చక్కగా ఎదుగుతాయి. నీటి అవసరం తక్కువ. అరుదుగా పసుపు రంగు పూలు వస్తాయి. **అస్పర్ట్ కాక్టస్**: వసంత రుతువు ప్రారంభంలో వికసిస్తుంది. అకులు ఏడాదంతా ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తాయి. దీనికి ప్రకాశవంతమైన వెలుతురు కావాలి.



అలాగేనే నేరుగా ఎండ తగితే మాత్రం అకులు మాడిపోయినట్లు అవుతాయి. మట్టి బాగా పొడిబారినప్పుడు నీళ్ళు పోస్తే వాలు. **థ్యాంక్ యి గివింగ్ కాక్టస్**: ఇది ఎక్కువ కాలం జీవించే ఎదారి మొక్క దీనికి



ముఖ్య ఉండవు. సున్నితమైన ఈ మొక్కకు నక్షత్రకాలంలో పూలు ఉంటాయి. దీనికి 12 గంటల చొప్పున ప్రకాశవంతమైన కాంతి లీకే సమానంగా అవసరం. అప్పుడే ఆరోగ్యంగా అందంగా ఎదుగుతుంది.

బుడిబుడి అదుగులేసేటప్పుడు వదుతూ లేచే బుజ్జాయిలను చూసిన ప్రతిసారి భయపడుతుంటాం. తప్పటదుగులేస్తూనే.. పరుగులు పెట్టాలనే వారి ఆసక్తి చూస్తుంటే ముచ్చటేనీనా.. గాయాలవకుండా కాపలా కాస్తుంటాం. ప్రేక లేకుండా వారి నడక సాగేలా వాకర్స్ సాయపెట్టాం. అలా నడకతోపాటు ఆట, కొత్తపాఠాలను నేర్చే సరికొత్త డిజైన్ వాకర్లు వచ్చాయి. అవేంటో చూద్దాం.

బొమ్మల బండి. 10-12 నెలల మధ్య బిచ్చార్లు తమని తాము నిలబెట్టుకోవడానికి తగిన శక్తిని కూడబెట్టుకుంటారు. అదుగులేకుండానే ఏదైనా ఆనందం కోరుకుంటారు. ఆ సమయంలో వారు వినియోగించడం కోసం వాకర్ లేదా స్ట్రోలర్ ను డిజైన్ చేసి ఇప్పుడు మరింత ప్రత్యేకంగా తీర్చి దిద్దుతున్నారు. ప్లాస్టిక్, చెక్క స్ట్రాండలకు చక్కల ఏర్పాటుతో తేలిగ్గా కదులుతాయి. అంతేనా, వీటిని నడక కోసం మాత్రమే కాకుండా బొమ్మలు పెట్టుకునే



నడక నేర్చుకుంటూనే.. సౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తూ రాపొందిస్తున్నారు. దీనివల్ల మధ్య కుర్చునో కాసేపు కూర్చున్న వాటితో ఆడుకుంటారు. అలాంటి బొమ్మల బండ్ల ఇవన్నీ భరోసాగా కదా..!

అతిగా ఉడికిస్తున్నారా?

రాదు. దీన్ని దినుసులతో మారినట్లే చేసిన తర్వాత ఎంత సేపు ఉంచితే అంత రుచిగా ఉంటుంది. లేత బిరెన్లని ఎంచుకోండి. అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, ఉప్పు, నూనె, పెరుగు లేదా నిమ్మరసం కలిపి 2 గంటలు పాటు ఉంచాలి. ఇంకా మృదువుగా రావాలనుకుంటే రాత్రంతా ఫ్రిజ్లో ఉంచండి. అంత సమయం లేదంటే కనీసం ఆరగించినా ఉంచాలి. ఇక ఉల్లిపాయల్ని గోమయ రంగులోకి వచ్చే వరకు వేయవాలి. ముందే బిరెన్ వేస్తే తీయగా ఉంటుంది. అలాగే చిక్కలని సగంపి కావాలనుకుంటే వేయించిన వాటిని మిక్సీ పట్టండి. తక్కువ మంట మీద ఉడకనివ్వాలి. టోమాటోలు వేస్తే కొంతమందికి నచ్చదు.



అలాంటప్పుడు టోమాటోలని ప్యూరీ చేసి వేస్తే కూరకి మంచి రుచి వస్తుంది. స్ట్రో కల్చేయడానికి ఐదు నిమిషాల ముందు మసాలా పొడులు వేసుకోవాలి. చక్కని సువాసన వస్తుంది. అలాగే బిరెన్లని ఎక్కువ సేపు ఉడికించ కూడదు. □

బిరెన్లని వేగంగా వండాలి అనుకుంటే ఆ రుచి

ధర్మసాధనంబు తపస్సు అన్నారు. ఏ ధర్మాన్ని సాధించాలన్నా శరీరం ప్రధాన సాధనం. మోక్షం శారీరమైంది కాకపోయినా దాన్ని సాధించటానికి శరీరం అవసరం. దేహం ఆరోగ్యంగా ఉంటే మనసు, హక్కు రెండూ నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఈ మూడు కలిస్తేనే సత్కరణ శుద్ధి, యోగిస్తే ఇది మోక్షానికి మార్గం. కాబట్టి వీటిని జీవించే మూలమైన చర్మాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. 'శరీరమార్గంబు ధర్మసాధనం' అని కదా అర్థమైంది. అంటే ఏ ధర్మాన్ని సాధించాలన్నా ముందుగా శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా పరిరక్షించుకోవాలి అని అర్థం. శరీర పోషణ, మనసు నిలకడగా ఉంచుకోవడం, ఆత్మ స్వరూపం, పరతత్వ సాధన ఈ నాలుగు జీవితంలో ప్రధానంగా సాధించవలసిన అంశాలు. వాటిని ఎలా సాధించాలో అనుగత చెబుతుంది. అందువల్ల మోక్షసాధనలో శరీర ప్రాధాన్యాన్ని అర్థం చేస్తే వచ్చే అవకాశాలను విపులంగా వివరించింది అనుగత. ఒక వ్యక్తి అత్యుత్సాహంతో తన స్థాయికి మించి

కాలక్షేపం అంటూ పోస్తూ, ట్యాబ్లెట్లకు అతుకుపోతోన్న పిల్లల మనసు మల్లించాలంటే ఆరుబయలు అడించే ఆటే సరైన మార్గం. ఇవి వారికి శారీరక శ్రమను అందించడమే కాదు, మెదడునీ మరగ్గా ఉంచుతాయి. అలాంటిది ఈ

వచాతీలు చేయడం, కాల్పనం కంటే.. పిండి కలపడం ఒక ప్రయోగం కాదు. పిండి కనుకు మెత్తగా లేతవంటే వచాతీలు అవుతాయి. అప్పుడే మెదడునీ మరగ్గా ఉంచుతాయి. అలాంటిది ఈ

పిండి కలపటం సులువక ! ఉంటాయి. ఆ పని సులువుగా చేసేందుకు ఓ సాధనం ఉంది. అప్పుడు.. ఇక వేతులు వోపుట్టుకుండా 'అటా మిక్సర్ ఫుడ్ ప్రాసెసర్'తో పిండిని సులువుగా కలిపేయవచ్చు. ఇది చూపామిండి కలపడానికి కాదు గుడ్డుసానను గిలకట్టడం లాంటి పనుల్లోనూ ఉపయోగపడుతుంది. నచ్చితే ఆన్లైన్లో తెప్పించుకోండి. □

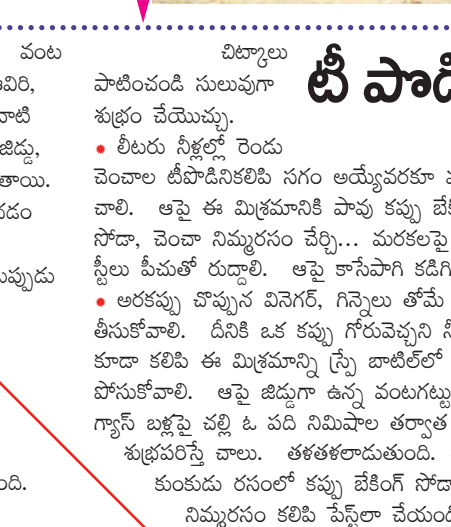
ఏకాగ్రతను పెంచే బంతాలు



బ్యాట్లెస్ గో బాల్ గేమ్. దీనికోసం మీరు చేయాల్సిందల్లా.. ముందు ఒక లక్ష్యం ఏర్పాటు చేయాలి. దానికి ఐదు మీటర్ల దూరం వరకూ కాన్ వలదం ఇచ్చి సమాంతరంగా రెండు గీతులు గీయాలి. ఇద్దరు బిచ్చార్లూ లక్ష్యానికి మరోవైపు లైన్ చివర నిలబెట్టాలి. వారి వీటికి ఒకేలాంటి క్రరల్ని ఇద్దరినీ పట్టుకోమనాలి. ఇప్పుడు వాటిపై ఒ బంతిని పెడితే, కింద గీత దాటుకుండా ఆ బాల్ కింద పడకుండా ఇద్దరూ బ్యాట్లెస్ చేసుకుంటూ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలి. ఈ ఆట ఏకాగ్రతను పెంచడంతో పాటు, ఇతరలతో సులువుగా కోఆర్డినేట్ చేసుకునే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. □

వీటి పాడితో జిడ్డు వదిలించాచ్చు !

పాడితో జిడ్డు వదిలించాచ్చు! శుభ్రం చేయొచ్చు. • లీటరు నీళ్లలో రెండు చెంచాల టీపాడినికలిపి సగం అయ్యేవరకూ మరిగించాలి. ఆపై ఈ మిశ్రమానికి పావు కప్పు జేకోగో సోడా, చెంచా నిమ్మరసం చేర్చి... మరకలపై చల్లి స్టీలు పీచుతో రుద్దాలి. ఆపై కాసిపాక కడిగితే సరి. • ఆరకప్పు వొప్పున విసగెర్, గిన్నెలు తోమే లిక్విడ్ తీసుకోవాలి. దీనికి ఒక కప్పు గోరువెచ్చని నీళ్ళ కూడా కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని స్ప్రే బాటిల్లో పోసుకోవాలి. ఆపై జిడ్డుగా ఉన్న వంటగట్టు, గ్యాస్ బల్బులపై చల్లి ఒ వది నిమిషాల తర్వాత రుద్ది శుభ్రపెట్టే వాలు. తళతళలాడుతుంది. • కప్పు కుంకుడు రసంలో కప్పు జేకోగో సోడా, కాన్ నిమ్మరసం కలిపి పేస్ట్లా చేయండి.



జిడ్డుగా మారుతుందని దాన్ని ఉపయోగించడమే మానేస్తుంటారు. కానీ ఇది కూడా చర్మం మరింత జిడ్డుగా మారేందుకు దోహదం చేస్తుంది. అలాగే ఒక చర్మతత్వం ఉన్న వారు మరో చర్మతత్వానికి సరిపోయిన మాయిశ్చిరతర రాసుకున్నా ఈ సమస్య తలెత్తుతుంటున్నారని నిపుణులు. **మేకమ్ ఎక్స్ఫెనా ?**... కొంతమందికి వృత్తిలో భాగంగా మేకమ్ వేసుకోక తప్పదు. మరి కొంతమందికి రోజూ మేకమ్తో తమ అందానికి మెరుగులు దిద్దుకుంటుంటారు. ఈ క్రమంలో కొంతమంది మరీ ఎక్కువగా మేకమ్ వేసుకుంటుంటారు. జిడ్డు చర్మతత్వం ఉన్న వారు ఇలా అధిక మెత్తలో మేకమ్ వేసుకున్నా చర్మం మరింత జిడ్డుగా మారుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అదెలాంటి మేకమ్ వేసుకునే క్రమంలో చర్మ రంధ్రాలు మూసుకుపోవడంతో పాటు ఎక్కువ మొత్తంలో నూనెలు విడుదలవు తాయింటే తద్వారా చర్మం మరింత జిడ్డుగా మారుతుంది. కాబట్టి మేకమ్ మోతాదులో ఉండేలా మూసుకోవాలి. అదే అత్యవసరమైతేనే వేసుకోవడం మంచిది. □



