

మెగా వారసుడి చిత్రానికి ముహూర్తం ఫిక్స్!

మెగా వారసుడు వరుణ్ తేజ్ కొత్త చిత్రానికి ముహూర్తం ఫిక్స్ అంటే అవుననే తెలుస్తోంది. వరుణ్ తేజ్ మేర్లపాక గాంధీ దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా లాక్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఆ సినిమా ఎప్పుడు ప్రారంభమవుతుంది అన్న దానిపై ఇంతవరకూ సరైన క్లారిటీ లేదు. ఈ నేపథ్యంలో వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరిలో సినిమా ప్రారంభానికి ముహూర్తం పెట్టినట్లు సమాచారం. అనంతరం మార్చిలో రెగ్యులర్ మాటింగ్ మొదలు పెట్టాలని సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రీ ప్రొడక్షన్ పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయి. రాయలసీమ నేపథ్యంలో సాగే హారర్ కామెడీ థ్రిల్లర్ చిత్రమిది. దీనిలో భాగంగా వరుణ్ తేజ్ రాయలసీమ మాండలికం నేర్చుకుంటున్నాడట. అలాగే సినిమాలో న్యూటన్ నూ కనిపించబోతున్నాడట. లుక్ మార్పుకునే వనిలో ఉన్నట్లు సమాచారం. మొత్తంగా వరుణ్ తేజ్ సీమ బిడ్డ అవతారంలోకి మారుతున్నాడని తెలుస్తోంది. రాయలసీమ మనసులు, మనసుల్లో కలిసిపోయే వనిలో బీజీగా ఉన్నాడు. ఓవర్సీస్ లో బాడీ పా ఎవరంటే? ఈ సినిమా సక్సెస్ కూడా వరుణ్ తేజ్ అంతే కీలకం. ఈ మధ్య



కాలంలో వరుణ్ తేజ్ కి వరుసగా హ్యాట్ రిట్ ఫ్యాన్లు వడ్డాయి. ఆయన హీరోగా నటించిన గాంధీవదారి అద్భుతం, అవరేషన్ వారెంటైన్, మట్లా చిత్రాలు భారీ అంచనాల మధ్య రిలీజ్ అయిన సినిమాలు వాటిని అందుకోవడంలో విఫలమైన సంగతి తెలిసిందే. వరుస పరాభవాల్తో వరుణ్ మార్కెట్ పై ప్రభావం చూపుతుందనే విమర్శలు మొదలయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో తదుపరి సినిమాతో సక్సెస్ కోట్లాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది. మేర్లపాక గాంధీకి కూడా సరైన సక్సెస్ లేదు. ఎక్స్ ప్రెస్ రాజా తర్వాత చేసిన మూడు సినిమాలు ఆశించిన ఫలితాలు సాధించలేదు. దీంతో రెండేళ్లగా ఖాళీగానే ఉంటున్నాడు. లైట్ షేర్ సినిమాలు చేయలేదు. వరుణ్ స్టోరీ పైనే కూర్చున్నాడు. కానీ వరుణ్ వేర్వేరు సినిమాలతో బీజీగా ఉండటం వల్ల సాధ్యపడలేదు. ఎట్లాకే తన 2025 ఆరంభంలో మొదలవుతున్నాడు.

'మ్యాడ్ స్టోర్' చిత్రం

కోసం తెలుగు ప్రేక్షకులు ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్నారు. 2023 లో విడుదలైన మ్యాడ్ మొదటి భాగం సంచలన విజయం సాధించడంతో, కేవలం ప్రకటనతోనే రెండవ భాగంపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అంచనాలకు ఏమాత్రం తగ్గకుండా 'మ్యాడ్ స్టోర్' ప్రచార చిత్రాలు ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ముఖ్యంగా 'మ్యాడ్' విజయంలో సంగీతం కీలక పాత్ర పోషించింది. దీంతో 'మ్యాడ్ స్టోర్' పాటలపై ప్రేక్షకుల్లో ఎంతో ఆసక్తి ఉంది. 'లద్దు గాని పెళ్లి' అంటూ ఈ చిత్రం నుంచి విడుదలైన మొదటి గీతం విశేష స్పందన లభించింది. ఇప్పుడు రెండవ గీతంగా 'మ్యాడ్ స్టోర్' అంటూ సాగే పాటను విడుదల చేసింది చిత్ర బృందం.

'మ్యాడ్ స్టోర్' నుండి రెండవ గీతం విడుదల



'లద్దు గాని పెళ్లి'

జనవరి 3న వస్తున్న 'పా..పా'



తమిళ భాక్ బస్టర్ మూవీ మూవీ తెలుగులో 'పా.. పా' టైటిల్తో జెకె ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ పై నిర్మాత సీరజ కోట విడుదల చేయబోతున్నారు. జనవరి 3న ఈ మూవీ ఆంధ్ర, తెలంగాణలో పాటు అమెరికా, ఆస్ట్రేలియా థియేటర్లలో గ్రాండ్గా విడుదల కానుంది. ఇటీవల డైరెక్టర్ మారుతి విడుదల చేసిన 'పా.. పా' మూవీ ట్రైలర్ కు భారీ రెస్పాన్స్ రావడంతో సినిమాపై అంచనాలు భారీగా పెరిగాయి. గత ఏడాది తమిళంలో విడుదలైన 'డా..డా' మూవీ సెన్సేషనల్ హిట్ సాధించింది. కవీన్, అపర్ణ దాస్ ప్రధాన పాత్రధారులుగా, డైరెక్టర్ గజేష్ కె బాబు తెరకెక్కించిన 'డా..డా' చిత్రం తమిళ ఆడియన్స్ ని వివరీతంగా ఆకట్టుకుంది. కోటిపై ఉండట్లే అద్భుతమైన రికార్డులు కాసుల వర్షం కురిపించింది. అతి తక్కువ బడ్జెట్తో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా సుమారు 30 కోట్లు వసూళ్లు సాధించి భాక్ బస్టర్ విజయాన్ని సాధించింది. హార్డ్ టవ్ ఆయ్యే పాటలు ఈ సినిమాకు మరో హైలైట్ అని చెప్పుకోవచ్చు. ఒకప్పటి పాపులర్ సాంగ్స్ మాదిరిగానే ఈ సినిమా పాటలు స్థిరస్థాయిగా

నిలిచిపోవడం ఖాయమని చిత్ర యూనిట్ చెబుతోంది. తండ్రి కొడుకుల సెంటిమెంట్తో తెరకెక్కిన తమిళంలో భాక్ బస్టర్గా నిలిచిన డా..డా చిత్ర 'పా.. పా' పేరుతో తెలుగు ప్రేక్షకులను కూడా బాగా ఆకట్టుకుంటుంది దని నిర్మాత సీరజ కోట తెలిపారు. భావోద్వేగం, ప్రేమ, కామెడీ.. ఇవన్నీ సరైన స్థాయిలో మిక్స్ చేసిన ఈ ఫిల్మ్ గుడ్ ఎమోషనల్ డ్రామా.. తెలుగు ప్రేక్షకులకు కూడా బాగా కనెక్టు అవుతుందని, భాక్ బస్టర్ అవ్వడం ఖాయమన్నారు. జనవరి 3న విడుదలయ్యే ఈ మూవీని తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎంజీఎం సంస్థ నుంచి అచ్చిబాబు విడుదల చేయబోతున్నారని చెప్పారు.

టాలీవుడ్ క్యూట్ బ్యూటీ, బైజాక్ అమ్మాయి జ్ఞానేశ్వరి కండ్లగుల గురించి అందరికీ తెలిసిందే. పెళ్లి మాపులు పోతో మంచి పాపులారిటీ సొంతం చేసుకున్న ఆమె.. ఫుల్ ఫేమస్ అయ్యారు. ఆ తర్వాత వరుస అవకాశాలు అందుకుంటూ ఆట సినిమాల్లో, ఇటు వెబ్ సిరీసులతో బీజీగా ఉన్న జ్ఞానేశ్వరి.. సోషల్ మీడియాలో చేసే సందడి మామూలుగా ఉండదు. నెట్టింట ఎప్పుడూ యూటివ్ ఉండే జ్ఞానేశ్వరి.. తన పర్సనల్ విషయాలతో పాటు ప్రాఫెషనల్ లైఫ్ కు సంబంధించిన విషయాలూ అభిమానులతో పంచుకుంటూ ఉంటారు. తరచూ తన గ్లామర్ పిక్స్ పోస్ట్ చేస్తూ కుర్రకారును హీటెక్కిస్తుంటారనే చెప్పాలి. తన

జ్ఞానేశ్వరి హై వోల్టేజ్ గ్లామర్..



డ్రెస్సుల్లో సందడి చేసిన జ్ఞానేశ్వరి ఇచ్చిన ఎక్స్ క్లెస్ మామూలుగా లేవు. ఎవరైనా కచ్చితంగా ఫిదా అవ్వాలిందే. ప్రస్తుతం ఆమె పిక్స్ వైరల్ గా మారాయి. మోడల్స్ డ్రెస్ లో అమ్మడు తన టైస్ పోతో సింపుల్ గా అగ్రరాజేశారు. మిరర్ ముందు కొరియోగ్రాఫర్ మాస్తూ పోజులిచ్చిన ఆమె.. తన గ్లామర్ సిక్స్ తో ఫిదా చేసేశారు. కొత్త కొత్త స్టైల్స్ తో అదరగొట్టిన బ్యూటీ.. తన నవ్వుతో మైండ్ భాక్ చేయడం వక్కా. దీంతో నెటిజన్లు ఓ రేంజీలో సందడి చేస్తున్నారు. ఫోటోస్ సూపర్ అని చెబుతున్నారు. మాస్తూ ఉండిపోవాలనిపిస్తుందని అంటున్నారు. లైకులు కొడుతూ.. కామెంట్స్ పెడుతూ.. షేర్ చేస్తూ రచ్చ రచ్చ చేస్తున్నారు. అయితే మోడల్ గా కెరీర్ స్టార్ట్ చేసిన జ్ఞానేశ్వరి.. ఫార్మ్ ఫిల్మ్స్ తో మంచి ఫేమ్ సంపాదించుకున్నారు. ఆ తర్వాత పెళ్లి మాపులు పోతో విజేతగా నిలిచి మరింత దగ్గరయ్యారు. వరుసగా సినిమా అవకాశాలు అందుకున్న ఆమె.. వలు చిత్రాలతో మెప్పించారు. మిస్టర్ అండ్ మిస్ లో లివ్ లాక్స్ తో టాక్ ఆఫ్ ది టౌన్ గా మారారు. ఇప్పుడు మరిన్ని ప్రాజెక్టుల్లో భాగమయ్యారు.

'లైలా' ఫస్ట్ సింగిల్ సోను మోడల్ విడియో సాంగ్ విడుదల

మాస్ కా దాన్ విశ్వక్సేన్ అవ్ కమింగ్ యూనిక్ రోమాంటిక్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'లైలా' వాలంటైన్ డే కానుకగా ఫిబ్రవరి 14 విడుదల కానుంది. ఈ చిత్రంలో విశ్వక్సేన్ అభిమానిగా, అమ్మాయిగా రెండు క్యారెక్టర్లు పోషించి తన వెర్చుటాలిటీ చూపించబోతున్నారు. రామ్ నారాయణ్ దర్శకత్వంలో, పైన్ స్ట్రీట్స్ పతాకంపై సాహు గారపాటి నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఇప్పటికే డ్రైయింగ్ ఫస్ట్ లుక్ ట్రైలర్ పోస్టర్ తో దృష్టిని ఆకర్షించింది. మ్యూజిక్ ప్రమాషన్స్ ని కీకెస్టార్డ్ చేస్తూ, మేకర్స్ ఫస్ట్ సింగిల్ సోను మోడల్ విడియో సాంగ్ విడుదల చేశారు. ఈ పాట విశ్వక్సేన్ పాత్ర, సోను మోడల్ ను పరిచయం చేస్తుంది. అతని వర్సెస్ సానా ఒక గ్లొమ్మి అందిస్తుంది. ఇది సోను వార్మి, తన ప్రత్యేక సిగ్నల్స్ తో అమ్మాయి మనసులని ఎలా గెలుచుకుంటాడో హైలైట్ చేస్తుంది. లియోన్ జేమ్స్ కంపోజ్ చేసిన ట్యూన్ ఆకట్టుకునే టీల్ లతో మెస్సరెజ్ చేస్తుంది. ఈ వైట్ ఎంటర్మెంట్ విశ్వక్సేన్ స్వయంగా లిరిక్స్ రాస్తూ ఫన్ సెంటర్ పర్సనల్ టవ్ జోడించారు. ఈ పాటను సింగర్స్ నారాయణ్ రవిశంకర్, రేప్టా శ్యామ్ ఎనర్జిటిక్ గా పాడారు. విశ్వక్సేన్, ఎనర్జీతో నిండి, తన డైనమిక్ డ్యాన్స్ మామెంట్స్ ని ప్రజెంట్ చేశారు. రావిష్ గా చిత్రికరించిన ఈ పాట విజావల్ ఫీన్స్ ను



జనవరి 1న 'హిట్లర్' గ్రాండ్ రీ రిలీజ్



తక్కువ సమయంలోనే చిరంజీవి గారిలో సినిమా చేసే అవకాశం రావడం తన అద్భుతం అని తెలిపారు. హిట్లర్ సినిమా ప్రారంభానికి ముందే కొందరు ఫ్యాన్స్ నాకు లెటర్స్ రాశారు. సినిమా బాగా రావాలి. ఏమైనా తేడా వస్తే ఊరుకోమని అంటూ లెటర్స్ వంపారు. దేవుడా ఇదెక్కడి గొడవ అని అనుకున్నట్లు సుబ్బయ్య సరదాగా తెలిపారు. ఈ చిత్రంలో సెంటిమెంట్ సిస్టం, హాటీటీ సాంగ్ అన్నీ విపరీతంగా నచ్చాయి. చివరికి సెంటిమెంట్ సాంగ్ కూడా సూపర్ హిట్ అని సుబ్బయ్య గుర్తు చేసుకున్నారు. బాబు మోహన్ మాట్లాడుతూ, ఎడిటర్ మోహన్ అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. ఆయన ఒక కథ ఎంచుకున్నారు అంటే అది తప్పకుండా హిట్ అవుతుంది. హిట్లర్ రీ రిలీజ్ అవుతున్నట్లు లేదు.. ఇప్పుడే ఫస్ట్ రిలీజ్ అవుతున్నట్లు హాంగామా ఉంది. డ్యాన్స్ లో కూడా అన్నీని మించిన వాళ్ళు లేరు. చిరంజీవి ఈ చిత్రంలో చాలా సింపుల్ కాన్సెప్టుతో కనిపించారు. రాముడు మంచి బాలుడు అన్నట్లుగా ఉంటారు. మరోసారి హిట్లర్ చిత్రం మీ అందరినీ అలరిస్తుంది అని బాబు మోహన్ అన్నారు. హీరో సత్యదేవ్ మాట్లాడుతూ, మోహన్ రాజా సారే నన్ను ఈ కమెంటిక్ ఇన్వైట్ చేశారు. నేను గెస్టుగా రాలేదు. ఫ్యాన్ బాయ్ గా వచ్చాను అని తెలిపారు. నా చిన్నతనంలో హిట్లర్ చిత్రానికి మా అమ్మనాన్న నన్ను తీసుకెళ్లారు. ఇప్పుడు రీ రిలీజ్ అవుతుంది కాబట్టి చిత్తరెని నేను సినిమాకి తీసుకెళ్లా అని సత్యదేవ్ తెలిపారు.

అందిస్తుంది. ఈ సాంగ్ చార్టర్ బస్టర్ బీగినింగ్ తో మూవీ మ్యూజిక్ ప్రమాషన్స్ కి స్టేజీ ని సెట్ చేసింది.

ఈ మూవీతో ఆకాంక్ష శర్మ కథానాయికగా అరంగేట్రం చేస్తోంది. ఈ చిత్రానికి ట్యూరెంటెడ్ టెక్నిషియన్స్ పని చేస్తున్నారు. వాసుదేవ్ మూర్తి స్ట్రీట్స్ పై అందించగా, రిచర్డ్ ప్రసాద్ సినిమాటోగ్రఫీ అందిస్తున్నారు. లియోన్ జేమ్స్ సంగీతం సమకూర్చగా, బ్రహ్మ కడలి ఆర్ట్ డైరెక్టర్.

నటీనటులు: విశ్వక్సేన్, ఆకాంక్ష శర్మ,

జనవరి 3న 'దిల్ రూబా' టీజర్

యంగ్ టాలెంటెడ్ హీరో కిరణ్ అబ్బవరం నటిస్తున్న కొత్త సినిమా "దిల్ రూబా". ఈ సినిమాలో రుక్మిణి థిల్లాన్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. "దిల్ రూబా" థిల్లాన్ శివమ్ సెల్యులాయిడ్స్ మరియు ప్రముఖ మ్యూజిక్ లేబుల్ సారంగమ్ తమ నిర్మాణ సంస్థ అయినటువంటి ఏ యూజ్ ఫిలిం సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి. రవి, జోజో జోన్, రాకేష్ రెడ్డి, సారంగమ్ నిర్మాతలుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. విశ్వ కరుణ్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. "దిల్ రూబా" సినిమా ఫిబ్రవరిలో గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. టాజాగా మేకర్స్ "దిల్ రూబా" సినిమా టీజర్ రిలీజ్ డేట్ ఆనాన్స్ చేశారు. జనవరి 3న ఈ సినిమా టీజర్ రిలీజ్ చేయబోతున్నట్లు ప్రకటించారు. ఇటీవలే "దిల్ రూబా" సినిమా మాటింగ్ కంప్లీట్ చేసుకుంది. లవ్, రోమాంటిక్ యాక్షన్ ఎంటర్ టైన్ గా "దిల్ రూబా" సినిమా ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకోనుంది. "క" సూపర్ హిట్ తర్వాత కిరణ్ అబ్బవరం చేస్తున్న చిత్రంగా "దిల్ రూబా"పై భారీ అంచనాలు ఏర్పడుతున్నాయి.



2024 మేటి మహిళలు

ఒలింపిక్స్ క్రీడాకారులందరి కలలు ఆ వేదికపై సత్తా చాటి ఒక్క అంతకప్తానా అందు కోవాలని కోరుకుంటారు. అంతటి ప్రాముఖ్య మున్న ఈ క్రీడాసంరంభం... ఈ ఏడాది మనకి ఎన్నో ప్రత్యేకతలను తెచ్చింది. మహిళలకు సమప్రాధాన్య మిచ్చి మరిచిపోలేని అనుభూతులను మిగిల్చింది. 'సున్నా' తొలి ఒలింపిక్లో మహిళలకు ప్రాధాన్యత.



మహిళలకు సమప్రాధాన్యం యిచ్చి..

ఆ తరవాత పారిస్లో వందేళ్ల క్రితం జరిగిన వాటిలో 2 మంది పోటీపడ్డారు. తరవాత ఆ సంఖ్య పెరుగుతూ వచ్చినా మగవారికి మహిళలకి మధ్య అంతరం పెద్దగానే ఉండేది. దానికి చెక్పెట్టింది 2004 పారిస్ ఒలింపిక్స్ 5050 అంటూ మగవారితో సమానంగా అవకాశం ఇచ్చింది. అలా తొలిసారి ఒలింపిక్స్లోకి అడుగుపెట్టిన గడ్డమనే సమానత్వం పొందగలిగాం. ఏకంగా 5250 మంది మహిళలు ఈ పోటీల్లో ఉన్నారు.

గ్రీన్ ఒలింపిక్స్... ఒలింపిక్స్లో నిర్వహించడం నాకు దక్కే గొప్ప ఘనతే అదే సమయంలో ఆర్థికంగా కుంగిపోయేలా చేసే అంకు కూడా గతంలో ఈ పోటీల నిర్వహణకు జపాన్ రూ.లక్ష కోట్లకుపైనే ఖర్చు చేసింది. మరి పారస్ చేసిన ఖర్చుతో తెలుసా? రూ. 85వేల కోట్లు. ఇవేకాదు ఈ క్రీడలతో పోగయ్యే కాలుష్యానికి అడ్డుకట్ట వేశారు. అందుకు ఓ మహిళ. పేరు అనేహదాల్... పారిస్ మేయర్ అవిన కాలుష్యం వెదజల్లకుండా సైకిళ్ళు, ప్రజారవాణా, సంప్రదాయ బంధాలను కాదని బయోప్రూఫ్ చేసి లోలార్ ప్యాసాల్స్, రీసైక్లింగ్

ప్లాస్టిక్ వేసిన కుర్చీలు... ఇలా ఎన్నింటికీ చోటివచ్చారు. అద్వైత పరకరాలు, తిరిగి నింపుకోనే బాటిళ్ళు, సానీకంగా దొరకే వాటితో ఆహారం. ఇలా పునర్నియోగానికి పెద్దపీట వేశారు. భారీ స్టేడియా లను కట్టకుండా ప్రతిష్టాత్మకంగా కట్టడాలంటే క్రీడావేదికలుగా మలిచారు. అంతెందుకు ఖిలావత్తుతో నిండిపోయిన సెన్ నదిన ప్రక్షాళన చేసి స్వయంగా ఈత కొట్టారు. 'గ్రీన్ ఒలింపిక్స్'కి శ్రీకారం చుట్టారు.

. చిన్న-పెద్ద ... ఈ పోటీల్లో అత్యంత పిన్నవయస్కురాలు జెంగ్ హాహాహా... చైనాకు చెందిన ఈ 11ఏళ్లమ్మాయి స్కేటింగ్లో పోటీపడింది. 61ఏళ్ల జిల్ ఇరింగ్ మహిళల్లో పెద్ద వయస్కురాలు, యాల్డెర్ల గర్వపూర్వక నేర్పుకున్న ఈ కెనడా ఈక్వెస్ట్రియన్కి ఇదే తొలి ఒలింపిక్స్ ఆస్ట్రేలియా నుంచి మేరీ హన్నా అనే 60ఏళ్ల మహిళ కూడా వచ్చారు. అయితే రిజర్వ్... అంటే బృందంలో ఎవరైనా గాయాలపాలైతే వారి స్థానంలో పోటీపడటానికి వచ్చారామె. ఎక్కువమంది మహిళలకు అవకాశమిచ్చిన దేశం తుర్కీయే తమ ఆథ్లెట్లలో 50 సంవత్సరాలకు పైగా మహిళలతో ప్రాధాన్యమిచ్చింది.

.అమ్మలూ అడారు... పిల్లలు అమ్మల కెరియర్స్ అడ్డు అని అనిపించారంతా. అది తప్పని నిరూపించారు కొందరు కాబోయే అమ్మలు కడుపులో బిడ్డతోనే పోటీలో నిలిచారు. అజర్బైజానికి చెందిన యెలగుల్ రామజన్వా ఆర్గర్లో పోటీపడింది. అప్పటికి ఆరున్నర నెలల గర్భవతి ఆమె. ఈజిప్ట్ చెందిన నడ హఫ్జే ఏకంగా ఏడోనెల గర్భిణి. ఆట నుంచి నిష్క్రమించాక ఈ తర్వాత బయటపెట్టింది. ఈ అమ్మలుఖి పతకలేమీ గెలవలేదు. కానీ తమ ఆటతీరుతో, క్రీడలపట్ల వారికిన్న అంకితభావాన్ని చాటారు.

బంగారుతల్లులు... ఇక ఈ ఒలింపిక్స్లో మనకు ఒక్క పతకమూ రాదేమో... నిరాశ తప్పదేమో అనుకుంటున్న తరుణంలో పతకం తెచ్చి ఆశలు రేపింది మనుబాకర్, తరవాత మిక్సైడ్ డబుల్స్ నూ పతకం సాధించింది. ఒలింపిక్ మాటింగ్లో తొలి పతకం, ఒకేసారి రెండు పతకాలు సాధించిన భారతీయురాలిగా నిలిచింది. పార్లాంపిక్స్, అయితే మనమ్యాయిలు ఏకంగా 11 పతకాలు తెచ్చారు. అవనీ లేఖరా గతంలోలాగే ఈసారి బంగారం అందుకుంటే... తెలుగుమ్మాయి దీప్తి జీవాంజి కాంస్యం గెలుచుకుంది. ఒలింపిక్స్లో అత్యధిక పతకాలు అందుకున్నదీ అమ్మయే. పేరు జాంగ్ యూపీ. స్విమ్మింగ్లో ఏకంగా ఆరు (షు కాంస్యం, ఒక వెండి) పతకాలు అందుకుంది.

ఇక్కడ ప్రోత్సహించారు... ఎక్కడైనా రాణించాలంటే ప్రోత్సాహం కావాలి. అది ఇంట్లో నుంచే సరిపోదు... బయటి నుంచీ రావాలి. కానీ అమ్మయిల ఆటల్ని చూపింవే దీపి ప్రోగ్రాములేవి? దీన్నీ ఈసారి మార్చాలనుకుంది అంతర్జాతీయ ఒలింపిక్ సంఘం. అందుకే ఆటల ప్రారంభానికి ముందే 70 మంది మహిళా కెమెరా సా అవరేటర్లకి ప్రత్యేక శిక్షణ ఇచ్చారు. 35 మంది అంటే 40 మహిళా కామెంటేటర్లకు అవకాశం ఇచ్చారు. ఒలింపిక్ బ్రాడ్కాస్టింగ్ సర్వీసెస్ (ఓబీఎస్) మేనేజర్లుగా మూడింట రెండుతులు అంటే 42 మంది మహిళలను నియమించింది. ఒలింపిక్ సోషల్ ఫ్యామ్లెలలో 50 శాతం మహిళల సమాచారం ఇవ్వాలా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు. అథ్లెటిక్ మామ్స్ కోసం నర్సులు, ట్రైనింగ్ డివీజన్లో రూమలని ఏర్పాటు చేశారు. పీరియడ్ ప్రొటెక్షన్ కిట్లని అందించారు. అన్ని లింగసమానత్వం, ముఖ్యంగా క్రీడల్లో అమ్మయిలు అని ప్రోత్సహించడానికి చేసిన ప్రయత్నాలే! □



తిరుప్పావై

15వ పాశురము

ఎట్టే! ఇళంకిలిమే! ఇన్ను ముఅంగుదియో, శిబైన్వై యేన్మన్ సంగైమిర్! పోదరుకిన్నేర్,

వట్టై ఉన్నట్టు రైకళ వండయున్ వాయరితుమ్

పట్టిర్క్క సంగళే నానేడా నాయుదగ,

వట్టెనిపోదాయ్! ఉనక్కెన్ను వేబుడైయై

ఎల్లారుమ్ పోన్నారో? పాన్నార్ పోన్డెట్టక్కోన్,

వల్లా నై కొన్నానై మాత్తారై మాత్తళిక్క

వల్లానై, మాయనై ప్పాడేలో రెమ్పూవాయ్



బోసినోపికకు మరియు వెలువలి గోపికల మధ్య ఈ విధముగా సంవాదము జరుగుతుంది.

వె.గో : ఓ లేత చిలుక వంటి కంఠ మాధుర్యము కలదానా ఇంకను నిదురంచుమన్నావా?

లో.గో : సమర్థులయిన గోపికలారా, గోడవ చేయకండి. నేను వస్తున్నాను కదా!

వె.గో : సీపు చాలానేర్పు కలదానవు. మాటలలో నైపుణ్యం ఉంది. మరియు కాలినమూ ఉంది.

లో.గో : మీరే మంచివారు. సరే. నేను కఠినరాలను.

వె.గో : నీ ప్రత్యేకత ఏంటి?

ఒకదానవే ఉంటావేంటి? తొందరగా రా!

లో.గో : అందరు వచ్చారా? వె.గో : వచ్చారు లేవోయి. కావాలంటే రెక్కెండుకో.

లో.గో : సరే. నే వచ్చి ఎం చేయాలో చెప్పండి.

వె.గో : బలిష్ఠమగు కువలయాపీదనమను ఏనుగును చంపినవాడు, శత్రువుల దర్భము అణచినవాడు, మాయావి అయిన కృష్ణుని కీర్తిని గానము చేయు డము రావమ్మా !

ఫలం : “వరిపూర్ణ జ్ఞానం కలుగుతుంది”

వేడి నీరు వెలి దేంజర్



ఎంతో హానికరం! వేడినీటి స్నానానికి ఉపయోగించే నీళ్ల ఉష్ణోగ్రత.. 36 డిగ్రీల నుంచి 40 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ మధ్యలో ఉండాలని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతకుమించితే.. చర్మానికి హానికరమని హెచ్చరిస్తున్నారు.

- ★ చలికాలంలో సాధారణంగానే చర్మం పొడిబారుతుంది. ఇక వేడినీటితో స్నానం చేయడం వల్ల.. చర్మం తేమను పూర్తిగా కోల్పోతుంది. దీనివల్ల దాని మూలపోయి.. సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుంది.
- ★ వేడినీటి స్నానం.. శరీరంలో నెలవే ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ఫలితంగా.. చర్మంలోని సహజమైన నూనెలు తగ్గిపోయి, ఇన్ ఫ్లెక్షన్లు పెరుగుతాయి. దురద, చర్మంపై మంట, పగుళ్లు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి.
- ★ నీటి ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువగా ఉంటే.. జుట్టుకు కూడా దోహదం! వేడి వల్ల జుట్టులో కెరాటిన్, లిపిడ్ డెజెనరేషన్లు ఉంటాయి. దాంతో.. వెంట్రుకలు బలహీన పడటం, జుట్టురాలడం ఎక్కువవుతుంది.

చలికాలంలో వేడినీటితో స్నానం చేయడం సహజం! అయితే.. వేడి ఎక్కువైతే మాత్రం చాలా ప్రమాదం! చలినుంచి ఉపశమనం ఏమోగానీ.. చర్మానికి పొకటా ఉండటానికి ఇది ఉపయోగపడుతుందట. చాలామందికి పుస్తకం పట్టుకోగానే నిద్ర వచ్చేస్తుంది. అలాంటప్పుడు పెన్సిల్ మింటల్స్ తింటే ఎస్సెంటిల్ కోలిన్ నిద్ర రాకుండా మెదడును ఉత్తేజపరుస్తుంది. మానసిక అలసటను దూరం చేయడానికి ఇవి సహాయపడతాయి. డిప్రెషన్లో మింటల్ ఆయిల్ వేయడం వల్ల ఫలితం పొందొచ్చు.

రోజుమేనె... ఇది ఏకాగ్రతను పెంచడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీని నుంచి వచ్చే సువాసన మానసిక అలసటను దూరం చేస్తుంది. ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్స్ డిప్రెషన్లో వేయండి. అయితే, మోతాదుకు మించి వాడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లేదా శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

ఏకాగ్రత కోసం..

తులసి.. ఇందులోని ఆధ్యాత్మిక పిల్లలలో ఒకటి తగ్గుతుందట. అందుకే తులసి పొడిని స్నానానికి లేదా వేడి పాలలో కలిపి ఇన్నీ అలసట తగ్గి, ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. రోగనిరోధక శక్తికి, గుండె ఆరోగ్యానికి ఇది మంచిది.



.పుదీనా.... తిప్పిల్లో చురుకుదనం పెంచడానికి పుదీనా తినడం మంచిది అంటుంటాం. అయితే

★ వేడినీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత ఒక్కసారిగా పెరుగుతుంది. ఫలితంగా, రక్తపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అప్పటికే బీపీ, గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉంటే.. వరల్డ్వి మంత ప్రమాదకరంగా తయారవుతుంది.

★ నీళ్లు మరి వేడిగా ఉంటే.. శరీరం త్వరగా అలసిపోతుంది. మొద్దుబారినట్లుగా అనిపిస్తుంది. ఇంకొందరిలో తల తిరుగుడం కూడా కనిపిస్తుంది.

★ ఎక్కువ వేడిగా ఉండే నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల తలనొప్పి, డిప్రెషన్, వికారం లాంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమయ్యే ప్రమాదం ఉంది. □

పెరుగుతుంది. రోగనిరోధక శక్తికి, గుండె ఆరోగ్యానికి ఇది మంచిది.

.పుదీనా.... తిప్పిల్లో చురుకుదనం పెంచడానికి పుదీనా తినడం మంచిది అంటుంటాం. అయితే

సున్నిపిండితో.. సున్నితంగా..

చిన్నారుల సున్నితమైన చర్మానికి సున్నిపిండి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇందులోని పోషకాలు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. సున్నిపిండి తయారీ



లో ఉపయోగించే శనగ పిండి, పెసర పిండి, బియ్యం పిండి.. చర్మాన్ని సంగర్భిస్తాయి. పసుపు, తులసి ఆకులు, వేపాకుల్లోని యాంటి బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు.. చర్మంపై ఉండే ఫంగస్, బ్యాక్టీరియాను తగ్గిగిస్తాయి. సున్నిపిండితో వాడే గులాబీ రేకులు.. ట్యాన్స్ తగ్గిస్తాయి. నిమ్మరసం, పాలు.. చర్మం జిడ్డుగా మారకుండా కాపాడుతాయి. దీనిలో వాడే సహజ సూనె.. మాయాశ్మరైజర్గా పనిచేస్తాయి. చర్మాన్ని సున్నితంగా మారుస్తాయి.

సున్నిపిండితో చర్మాన్ని రుద్దడం వల్ల మురికి తొలగిపోవడంతోపాటు రక్త ప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది. చర్మం కొత్తకాంతిని సంతరించుకుంటుంది. ప్రతిరోజూ సున్నిపిండితో స్నానం చేయడం వల్ల చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. మొటిమలు, యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది.

పాలు.. చర్మం జిడ్డుగా మారకుండా కాపాడుతాయి. దీనిలో వాడే సహజ సూనె.. మాయాశ్మరైజర్గా పనిచేస్తాయి. చర్మాన్ని సున్నితంగా మారుస్తాయి.

సున్నిపిండితో చర్మాన్ని రుద్దడం వల్ల మురికి తొలగిపోవడంతోపాటు రక్త ప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది. చర్మం కొత్తకాంతిని సంతరించుకుంటుంది. ప్రతిరోజూ సున్నిపిండితో స్నానం చేయడం వల్ల చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. మొటిమలు, యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది.



ఎంబ్రాయిడరీ కేక్లు











విరబూసిన పువ్వులూ, ఎగిరే సీతాకోక చిలుకలూ, పురివిప్పిన నెమళ్లూ.. పారె సెలయేళ్ల అందాలను దుస్తుల మీద ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్లుగా మలుస్తుంటారు. అలాగే ఇంటి అలంకరణ వస్తువులు మీద ఇలాంటివి చేసి. కానీ యూఎస్సెం చెందిన లారెన్ ఒడ్డికీకి మాత్రం ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్లతో కేక్లను ఎందుకు చేయకూడదనే సరికొత్త ఆలోచన వచ్చింది. ఆ సృజన మాయాజాలం నుంచి జాలువారినవే అన్నీ. కేక్కు కట్ చేయడం మర్చిపోయి అలా చూస్తూనే ఉండిపోవాలనిపిస్తోంది కదా.. మరి మీకు...

గ్రహించలేకపోతుంటే అది మనలో అనారోగ్యానికి గుర్తు అంటోంది. ఈ అధ్యయనం, కొవిడ్ సమయంలో చాలామంది వాసన కొంతమంది పసిగట్టే శక్తిని కోల్పోయారు కదా.. అలా ఒక్క కొవిడ్

బంగాళా బాల్స్

రాసుకుని చిన్న ఉండలు చేసుకోవాలి. వీటిని చక్కన పెట్టుకుని కడాయిలో నూనె పోసి వేడిచేయాలి. మధ్యస్థంగా ఉన్న మంట మీద ఈ ఉండలను ఐవారు చొప్పున వేయించి తీసుకోవాలి. వేడివేడిగా తింటే బిలే ఉంటాయి. ఇప్పుడైతే టామాటో సాల్డో సంతోషకరమైన అప్పటికప్పుడు సులువుగా చేసుకుని తినడానికి బాగుంటాయి. □

రంగవల్లి

ఏ వాసన అయినా సరే ఇట్టే పసిగట్టేస్తారు. మరెక్కడరకీ పొయ్యిమీద గెన్నె మండిపోతున్నా కూడా తెలియదు. ఏ జలుబో చేసి వాసన తెలియక పోతే సరేకానీ... మామూలు సమయాల్లో వాసన




18 చుక్కలు
6 వరుసలు
ఇటు లిటు వదిలి
6 వరకు

15 చుక్కలునుండి
8 వరకు నందు

- జ.పద్మావతి
విశాఖపట్నం

సమస్యలను ముందస్తుగా..



ముగ్గులకు ఆహ్వానం

మా చిరునామా

ఎడిటర్, 'చెలి' వార్త, నం.396, లోయర్బాండ్ బండ్, డివిర్ మిల్స్ పక్కన, హైదరాబాద్-80.

e mail: cheli@vaartha.com

