

ఎండ మంటల్లో
జనం విలవిల

ఒంటిమిట్ట, కొల్లిపాడు తదితర ప్రాంతాల్లో 42^o దాటిన ఉష్ణోగ్రతలు

89 మండలాల్లో తీవ్ర వడగాడ్పులు



విజయవాడ,మార్చి30,ప్రభాతవార్తప్రతినిధి:

పాత్రంలో ఎవలను భయపడేకున్నాను. రాష్ట్రంలో అనేక ప్రాంతాల్లో ఆదివారం జనసమీక్షలు జరిగాయి. ఎలాంటి పాత్రలోనూ ఉండకపోయింది. అనేక మంది ఎవలను దెబ్బకి రక్తస్రావం, చర్మరేగ తగ్గి అస్సలు పాలవుతున్నారని గతమామ రోజుల్లో ప్రతాపం జిల్లా నందన ఓమహర్ల కడప జిల్లా, నెల్లూరు జిల్లా కమ్యూనికేషన్ 42.2, కడప జిల్లా ఒంగోలు జిల్లా 42.1, కర్నూలులో 41.7, మన్యం జిల్లా సీతంపేటలో 41.4, తిరుపతి జిల్లా రేడిగంబంలో 41.3, చిత్తూరు జిల్లా కత్తెపల్లి, నంద్యాల జిల్లా రుద్రవరంలో 41 డిగ్రీల గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి.

జిల్లాలో శీతాకాలం, విజయనగరం, మన్యం, ఎలూరు, అనకాపల్లి, కాకినాడ, తూర్పుగోదావరి, అమలాపురి, నవీశిల్లా జిల్లాల్లోని 89 ముందుకొల్పి తీవ్ర వడగాడ్పులు వీచాయి. శ్రీకాకుళం నుంచి తిరుపతి

వరకు 208 మండలాల్లో మోస్తూ వడగాడ్చులు
వీనాయని వివత్తుల నిర్వహణ సన్నం హెచ్చరిం
చింది. ఇవటికీ 230 మండలాల్లో వడగాడ్చులు
వేసి ఆచూకం ఉందని వేర్కొంది. ఎండ, వడగా
డ్చుల తీవ్రత కొనసాగింది.

మూర్తిపతి సాధారణ ఉష్ణోగ్రతల మంచి ఎందుకు
మండిపోతున్నాయి. ఇప్పటికీ కొన్ని ప్రాంతాల్లో
గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు సమలేవవుతున్నాయి. ఇక
వేసవిలో ఎక్కువగా దాహం వేస్తుంది. ఎన్ని
సీట్లు తగినా.. దాహం తీరనివ్వ ఆసనంవచ్చు.

పైగా శరీరం త్వరగా దీహాద్రిత అవుతుంది. ఇం
కొక సమస్య నమ్రత కలిగి పెట్టడం కోసం వేసవిలో
చాలా మంది జ్యూసులకు పెద్ద పీట వేస్తారు. ప్రతి
రోజు ఏదో ఒక జ్యూసు తాగుతున్నారని. అయితే
ఇది అత్యంత మంచిదే కాదు. సరైన సీనింగు
అక్కర్లేనని వందలి కాదు. వేసవిలో >>2

ಇದೇ 'ಬಂಗಾರು ಕುಟುಂಬ'!

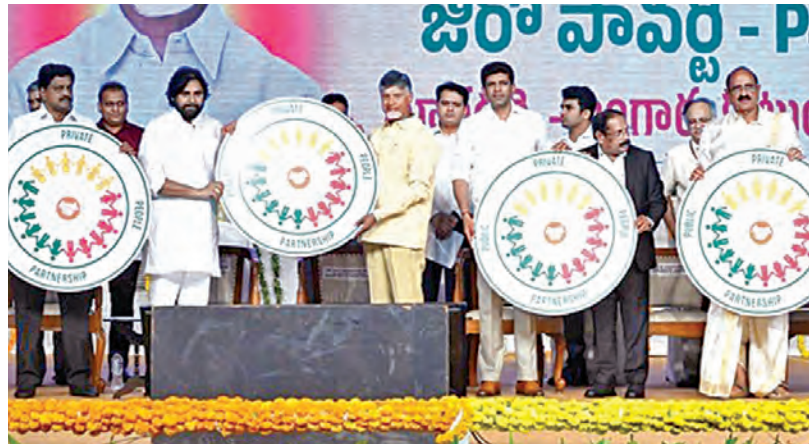
రాష్ట్రంలో ఆగస్టు నాటికి పి-4
కార్నక్రమంలో 5 లక్షల మంది

పబ్లిక్, ప్రైవేటు, పీపుల్ పార్టనర్షిప్ గా పి-4 విధానం

మంగళగిరికి చెందిన నరసింహ
తొలి బంగారు కుటుంబంగా ఎంపిక

పి-4 లోగోను ఆవిష్కరించిన

సిఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సిఎం పవన్

[illegible]

ఆదివారం పి-4 లోగోను ఆవిష్కరించిన సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ తదితరులు

పవ్లిక్, ప్రైవేట్, పీప్లర్, పార్ట్నర్షిప్విగా ఈ విధానం ఉండనుంది. తొలి దశలో దాదాపు 20 లక్షల మందికి లబ్ధి చేకూరేలా ప్రణాళికలు రూపొందించారు. వెలగపూడిలోని సచివాలయానికి సమీపంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి పెద్ద ఎత్తున ప్రజలు తరలివచ్చారు. మార్గదర్శి బంగారు కుటుంబం నినాదంతో 514 కార్యక్రమానికి

ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టింది. మంగళగిరికి వెందిన సరసింహ కుటుంబాన్ని తొలి బంగారు కుటుంబంగా, భవన నిర్మాణ కార్మికుడు ఇమ్మాన్యుయేల్ కుటుంబాన్ని రెండో బంగారు కుటుంబంగా ఎంపిక చేశారు. ఈ సందర్భంగా బంగారు కుటుంబాలను సత్కరించి, మార్గదర్శకులకు చంద్రబాబు ప్రశంసా పత్రాలు అందించారు. పి4 >>2

50 మంది మావోయిస్టుల లొంగుబాటు

చర్చ, మార్చి 30, ప్రజాతాపా : రెండు దశాబ్దాల పాటు జనార్థ దండకారణ్యాన్ని ఎదురు లేకుండా తమ కనుకున్నట్లే పాలించిన మామయ్యపేట పార్టీ నేడు గడ్డు పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటుంది. వరుస నాల్గోవేల లోగిన్లబాబ్బాజే వందల ఇంటిలోనూ పరిస్థితులు మిడిమిదూ నష్టపాలు గ్రామ కమిటీలను కేర్లోతుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో ఉడ్డుమాన్య దండకారణ్యం నుండి సిడిపిపాగా లేక ఇతర ప్రాంతాలకు వలస(సెగ్మెంట్) కి కొంతలం తరచుకొనాలి అన్న ఆలోచనలో మామయ్యపేట పార్టీ జనబృందం తెలుస్తుంది. వలస వెళ్లడమా ఇక్కడి ఉండి ఉడ్డుమాన్య ఎదుర్కోవడమా మామోల దారిదు అన్న ఆలోచన సానుభూతిపూర్వకం అభిమానులలో ఆలోచన రేకెక్కింది.

దేశవ్యాప్తంగా మావోయిస్టు ఉద్యమం తగ్గుముఖం పట్టే సంతకాల మధ్య ఖత్తిన్ గడ్ రాష్ట్రంలోని బీజాపూర్ జిల్లాలో మరో కీలక పరిణామం చోటు చేసుకుంది. 50 మంది మావోయిస్టుల తమ ఆయుధాలను వదిలి భద్రతా దళాలకు లొంగిపోయిన ఘటన సంచలనం గా మారింది. వీరిలో ప్రధానంగా

వరస ఎన్ కౌంటర్లు.. లొంగుబాట్లతో సతమతం

మావోయిస్టు ఉద్యమానికి భారీ నష్టం

[illegible]

**పేదల సాంతింటికల
నెరవేర్చడమే లక్ష్యం**

-మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర

విజయవాడ, మార్చి 30. ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి:
పేదల సొంతింటి కల నెరవేర్చడమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆయమయిన రాష్ట్ర గనుల భూగర్భ వనరుల ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్ల రవీంద్ర పేర్కొన్నారు. శ్రీవిశ్వానాథం నామ సంవత్సరం ఊది పర్వదినం సందర్భంగా ఆదివారం ఉదయం వచ్చినవీటణ్ణం గ్రా సమీపంలో 1700 మంది గృహ నిర్మాణ లబ్ధిదారులకు ఇళ్ల తాళాలు, డాక్యుమెంట్లను మంత్రి >>2

పేదల సహాయనిధిపై సిఎం
ఉగాది తొలిసంతకం

విజయవాడ, మార్చి 30, ప్రభాతకావ్య ప్రతినిధి: ఉక్తి రోజు పేదలకు సాయంపై సింహ వందలాది నాయుడు నిర్వదు తీసుకున్నాడు. అందుకు అనుగుణంగా రూ. 38 కోట్ల సహాయం లోని ఫైలులను సింహ రోజు తొలి సంతకం చేసాడు. 3,456 మంది పేదలకు లబ్ధి కలుగుతుంది. ఇప్పటివరకు సింహకోవిడ్ ధ్వారా రూ. 281 కోట్లు విడుదలచేసారు. పేదలకు సాయం అందించేందుకు ఉక్తి రోజున తాను ఈ నిష్ఠయను తీసుకున్నట్లు సింహ వందలాది తెలిపాడు. వైద్యం చేయమని

కుని ఆర్థికంగా ఇబ్బందుల్లో ఉన్న పేద కుటుంబానను భతుకునేయదు. సామం సహాయ నిధి పైలుపై సంతకం చేశామని సా.38 కోట్ల నిధి విడుదలకు ఆమోదం తెలిపారు. దీంతో 3,456 మందిచేలకుల లబ్ధిగ్రహణమిది. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ద్వారా ఇప్పటివరకు 23,418 మంది చేలకులకు రూ.281.38 కోట్లను ప్రభుత్వం అందించింది. ఎన్ఎస్ఐఐ వైద్య సిబ్బంది అందక ఇబ్బంది వడకూడదుగా సామం చంద్రబాబు పూర్వగానించారు.

MARUTI SUZUKI ARENA

గ్రాండ్ ఎరీనా నెలలో నమ్మశక్యం కాని ఆఫర్లు.
త్వరపడండి, ఆఫర్ మార్చి 31న ముగుస్తుంది!

LAST DAY LEFT

**BUY BEFORE
PRICE HIKE
OF UP TO
4%**

ఆఫర్స్ స్టాక్ ఉన్నంత వరకే అమలు

**3 years 100 000 km
WARRANTY****
EXTENDABLE UPTO 6 YEARS

**ప్రత్యేక
ఆఫర్లు**

ALTO K10 ₹76 100* / S-PRESSO ₹76 100*
WAGONR ₹76 100* / CELERIO ₹76 100*

**SCAN TO
CONNECT
TO SHOWROOM
NEAR YOU**

**E-BOOK TODAY AT
WWW.MARUTISUZUKI.COM**

**Contact us at
1800-102-1800**

T&C Apply Features and accessories shown may not be part of standard fitment. Black Glass Shade on the vehicle is due to the lighting effect. Images used are for illustration purposes only. Car color may vary due to printing on paper. Offers vary across variants. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice. *Offer includes consumer offer, exchange/scrappage bonus and institutional or rural offer (wherever applicable) on selected models/variants. Above mentioned savings amount is the value of maximum savings on selected models. Offer valid with selected financiers only. **3 years or 100 000 km whichever is earlier. Above offers are valid till 31st March, 2025.

దుకల్లో పలువురు న్యాయవాదులను సత్కరించారు. అధ్యక్షులు జక్కం
రాయబాబు ఎర్రం శెట్టి ఫణికర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.
వార్త సరస్వతి

సరసాపురం పట్టణంలో చోటే సరసాపురం కాంతి ర్యాలీలో పెద్ద ఎత్తున క్రైస్తవులు పాల్గొన్నారు. ఇటీవల రామండ్లలో మృతి చెందిన ప్యాన్స్ ప్రవీణ్ కుమార్ ప్రగడాల మృతికి నిరసనగా ర్యాలీ చేశారు. ఈ ర్యాలీ అంబేద్కర్ నుంచి నుండి మెయిన్ రోడ్డు మీదగా లూపునైన చర్చికి చేరుతుంది. ఈ ర్యాలీ పంజా నుంచి చేరుకోగానే ప్రభుత్వ ఏస్, ఎమ్మెల్యే బొమ్మిడి నాయకర్ సంగీతంపై తెలిపారు. ప్రభాత వార్త

వెభవంగా ఉగాది వేడుకలు.

ఆగిరిపల్లి మాస్టర్ 30 ప్రభావతావర: శ్రీ శేఖరనల వ్యాపక
లక్ష్మీ నరసింహస్వామి వార్త దేవస్థానం శ్రీ విశ్వావస నామ
సంవత్సర కుడి వర్తనానానా పురస్కరించుకుని ఆదివారం
దయం ఆలయంలో స్వామివారి కి వివేక స్థపన,ఆలంకరణ
ఆర్చనలు,నీరూప మంత్రప్రసాద తీర్థప్రసాద వితరణ,సాయంత్రం
వస్త్రావహన గ్రామిణీపూజం అనంతరం స్నానం దుమ్ముపూజం ముద్రుపూజం
పద్మ కుడి ఆస్థానం సంహారంశ్రవణము నీరూప మంత్రప్రసాదం
తీర్థ ప్రసాద వితరణ నిర్వహించారు కథయదాతలుగా సూర్య
వాసదేవకమూర్తి దంపతులునిర్వహించారు. కార్యనిర్వహణాధికా
వారి పర్యవేక్షణలో పంచాంగ శ్రవణం ఔత్సాహికం సాంబిహరపూజ
చేయగా ఆలయం ఆర్థిక స్వామిలు వేదాంతం శేషపూజ
గుడిపూజ ఆలంకరణ వేదాంతం లీలా నిర్వహించారు. కళ
కళాప్రసాదంలో ఆధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు. స్నానం విధి
కోసం వద్ద గల శ్రీ బాలా త్రిపుర సుందరి సమేత ముక్తేశ్వర
స్వామి వారి ఆలయంలో స్వామి అమృతాక్షర విశేష పూజల
సాయంత్రం 6 గంటలకు ఔత్సాహికం సాంబిహరపూజ పంచాంగ
శ్రవణ కార్యక్రమం అత్తంకల వైద్యుని నిర్వహించారు. ఈ కార్య
క్రమంలో ఆలయ ధర్మరక్షణ ఆలయ కమిటీ సభ్యులు ఆలయ
ఆర్థకులు ఆధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.



మాస్ లీడర్, జననేత జగ్గరెడ్డి

సినిమా ఆఫీస్ లాంఛనంగా ప్రారంభించారు ఆయన కుమార్తె జయలక్ష్మి. రెడ్డి, భరత్ సాయి రెడ్డి. ఊది వర్మది నాన ప్రారంభమైన ఈ సినిమా ఆఫీస్‌లో జరిగిన పూజలో పాల్గొన్నారు జగ్గరెడ్డి. విద్యార్థి నాయకుడిగా ప్రయోజనం మొదలు పెట్టి అంబెలంబెలుగా రాష్ట్రనాయకుడిగా ఎదిగిన జగ్గరెడ్డి రాజకీయాల్లో అందరికీ ఆదర్శం. ఆయన సినిమా రంగంలో అడుగుపెడుతన్న కథలో టైటిల్ రోల్ పోషిస్తున్నాడు. జగ్గరెడ్డి పేరుతో నిర్మాణం కానున్న ఈ మూవీ ప్రీషాడక్షన్ వసూలు శరవేగంగా నడుస్తున్నాయి. త్వరలో ప్రారంభంకానున్న జగ్గరెడ్డి సినిమా ఆఫీస్ ఊది

ఉగాది పర్వదినాన లాంఛనంగా

ప్రారంభమైన జగ్గరెడ్డి సినిమా ఆఫీస్..



పర్వదినాన ఆరంభించారు. ఈ సందర్భంగా మూవీ గ్రంప్స్ ని రిలీజ్ చేసింది టీం. మోస్ట్ పవర్ ప్యాక్డ్ మాస్ లీడర్ గా గ్రింప్స్ లో కనిపించారు జగ్గరెడ్డి. ఈ సందర్భంగా మాస్ లీడర్ జగ్గరెడ్డి మాట్లాడుతూ దర్శకుడు రామానుజం చూపించిన

జగ్గరెడ్డి వార్ ఆఫ్ లవ్ పోస్టర్ కి మొదట ఆకర్షితుడనయ్యాను. అతర్వాత ఆయన చెప్పిన కథ నాకు నచ్చింది. అందులో నా పాత్ర నాదే. ఎవరో రాసిన మాటలు పాత్రలుగా నేను ఉండను. అంతా ఒదిగినట్లే, మీకు తెలిసిన జెగ్గరెడ్డిని తెరమీద చూస్తారు. విద్యార్థి నాయకుడిగా మొదలైన నా ప్రయోజనం రాష్ట్ర నాయకుడి వరకూ వచ్చిందంటే అందులో చాలా మలుపులున్నాయి. కుట్రలు, కుట్రలాటలు, హత్యా ప్రయత్నాలు దాటుకోని ఇంతవరకూ చేరిన నాప్రయాణం ఈ కథలో కనపడుతుంది. సినిమా ఇండస్ట్రీలో కూడా నాప్రయాణం మొదలైంది. దీనికి అడ్డాగా ఈ ఆఫీస్ ఉంటుంది. ఇది జగ్గరెడ్డి అడ్డా అనుకోండి.. అన్నారూ.. దర్శకుడు వడ్డి రామానుజం మాట్లాడుతూ సంగారెడ్డికి వెళ్లి జగ్గరెడ్డి గారి గురించి తెలుసుకున్నాను. ఇందులో జగ్గరెడ్డి గారి పాత్రతో పాటు మంచి ప్రేమకథకూడా ఉంటుంది. జగ్గరెడ్డి గారు ఎంత మాస్ లీడర్ అందరికీ తెలుసు. ఆయన జీవితంలోని ముఖ్య సంఘటనలు ఈ సినిమాలోకినిస్తాయి. త్వరలోనే ఈ సినిమా ప్రారంభమవుతుంది. ప్రస్తుతం ప్రీ ప్రొడక్షన్ వసూలు నడుస్తున్నాయి. అన్నారూ. నిర్మాత జయలక్ష్మి రెడ్డి మాట్లాడుతూ మా నాన్నగారు జగ్గరెడ్డి జీవితంలో కొన్ని సంఘటనలు విన్నాను. వాటిని తెరమీద చూడబోతున్నాం అనే ఆలోచన

విజయ్ సేతుపతి, పూరి, చార్లీ మోస్ట్ ప్రెస్టీజియస్ పాన్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్ అనాన్స్ మెంట్



డాషింగ్ రెగెర్స్ పూరి జగన్నాద్, మక్కల్ సెల్వన్ విజయ్ సేతుపతి హైలీ యాంటిసేవెడ్ మూవీ మునుపెన్నడూ చూడని అద్భుతమైన అనుభూతిని అందించబోతోంది. యూనిట్ స్టార్, గ్రేప్పింగ్ కథనంతో పూరి జగన్నాద్ తనదైన శైలిలో తెరకెక్కించనున్న ఈ చిత్రం, విజయ్ సేతుపతి చరిత్రానికి ప్రజెన్స్ సరికొత్త అనుభూతిని అందించనుంది. పూరి జగన్నాద్, చార్లీ మోస్ట్ పూరి కనెక్ట్ బ్యానర్ లో ఈ అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన చిత్రాన్ని ఘనంగా నిర్మించనున్నారు. ఈరోజు, తెలుగువారి ప్రత్యేకమైన ఊది పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని అఫీషియల్ ఎనౌన్స్ మెంట్ చేశారు. ఈ సినిమా కోసం పూరి జగన్నాద్ పవర్ ఫుల్ కథని రాశారు. ఇందులో విజయ్ సేతుపతి నెవర్ బిఫోర్ క్యారెక్టర్ కనిపించబోతున్నారు. విజయ్ సేతుపతి అప్పటి స్టాండింగ్ పెర్ఫార్మెన్స్, డిప్రెంట్ అవతారంలో చూడబోతున్నారని అడియన్స్. ఈ మూవీ అనౌన్స్ మెంట్ పోస్టర్ లో విజయ్ సేతుపతి, పూరి జగన్నాద్, చార్లీ మోస్ట్ క్రయం ఆనందం, ఉత్సాహం సినిమా పట్ల వారి ఎక్కుయిన్ఫెంట్ ప్రజెంట్ చేస్తోంది.ఈ చిత్ర రెగ్యులర్ హుటింగ్ జూన్ లో ప్రారంభమవుతుంది. తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషల్లో ఈ పాన్ ఇండియా చిత్రాన్ని రిలీజ్ చేయనున్నారు.

ఏప్రిల్ 18న 'శివ శంభో' విడుదల



చిత్రమని ఇటువంటి చిత్రాలను ఉత్తమ అభిరుచి గల ప్రేక్షకుల తప్పక ఆదరిస్తారనే ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న తెలుగు వాళ్లందరికీ విశ్వాసం నామ ఊది శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ ప్రజలకు అన్నిరకాల శుభాలని ఇవ్వాలని భగవంతుని ప్రార్థిస్తున్నానని అన్నారు. చిత్ర నిర్మాతల్లో ఒకరు, రచయిత, సంగీత దర్శకులు దోరవేటి మాట్లాడుతూ ఉత్తమాభిరుచి గల ప్రేక్షకులు తప్పకుండా తమ చిత్రాన్ని ఆదరిస్తారన్న విశ్వాసం ప్రకటించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిర్మాత బొజ్జ రాజగోపాల్, నటులు రమేశ్, జేబీ రిషిత్, మేనేజర్ చిట్టి బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు. బ్యానర్ : అనంత ఆర్ట్స్. నిర్మాతలు : బొజ్జ రాజగోపాల్, దోరవేటి సుగణ, శ్రీకాంత్ రెడ్డి, రైరెక్టర్ : సర్పింగ్ రావు, డి. డి. పి: కె. సతీశ్ కుమార్, హీరో హీరోయిన్ : కృష్ణ ఇస్మత్, కేవలం జేబీ రిషిత్, పాటలు మాటలు, సంగీతం: నిర్మాతలు దోరవేటి, ముఖ్యపాత్రలో : తనిశ్చే మాట్లాడుతూ, అన్ని భరత్, సుమన్, డాక్టాన్, విజయ్ వరలా ప్రేక్షకులను అలరంగరాజన్, చిల్లర్ వేణు, రింజి లక్ష్మణ్ ఓ వైవిధ్య రామస్వామి, రజాక్, మైన కాన్సెప్ట్ రాబోతున్న పబ్లిక్, రవిరెడ్డి, రమేష్ యాదవ్, శ్రీకర్, విగ్గిమ్.

అనంత ఆర్ట్స్ పతాకంపై బొజ్జ రాజగోపాల్, సుగణ దోరవేటి నిర్మించిన సంగీత సాహిత్య విలువలు కలిగిన భక్తి ప్రధానమైన చిత్రం "శివ శంభో" ఏప్రిల్ 18న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేస్తున్నట్లు పార్లమెంటు సభ్యులు ఈటెల రాజేందర్ ప్రకటించారు. చిన్న సినిమా, పెద్ద సినిమా నూతన చిత్రం భారతీయ కళైన సంగీతం సాహిత్యం నృత్యం ప్రధానాంశాలుగా కలిగిన నిలిచిన చిత్రాలు చాలా ఉన్నాయి. సందేశాత్మక తాజాగా ఆ కోవలోనే చేరే చిత్రమే ఒక బృందావనం నూతన నటీనటులు బాబు, వినోదాలతో పాటు శుభలేఖ సుధాకర్, అన్నపూర్ణారెడ్డి, శివాజీ రాజా, రూప లక్ష్మి, సానిత్, కళ్యాణి రాజు, మహేంద్ర, డి.డి. శ్రీనివాస్, ఇతర సీనియర్ నటీనటులు ఈ చిత్రంలో నటించారు! బొత్తు నత్త దర్శకత్వంలో కిషోర్ తాటికొండ, వెంకట్ రేగట్ల, ప్రహ్లాద్ బొమ్మినేని, మనోజ్ ఇందుపూరు ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఈ

వేసవిలో రానున్న 'ఒక బృందావనం'



అగ్రవంతమైన సందేశాత్మకంగా ఈ చిత్రంలో జోడించాం. నిర్మాణసంతర వసూలు జరుపుకుంటేన్న మా చిత్రం ఆడియోను అతిథి ముఖ్యజీర్ ధ్వారా విడుదల చేయడానికే సన్నాహాలు చేస్తున్నాం. త్వరలోనే ప్రమోషన్స్ ను కూడా మొదలుపెట్టి మీ ముందుకు ట్రైలర్ ను తీసుకువస్తాం. తప్పకుండా కొత్తదం కోరుకునే ఆడియన్స్ కు మా చిత్రం తప్పకుండా నచ్చుతుంది అన్నారు. సినిమాలోగ్రాఫర్ రాజ్ కె నల్ల, ఎడిటర్ తమ్మిరాజు, సవోజ్ కామిరెడ్డి ప్రతి ప్రేమను మెరుగుపరిచారు, సంగీత దర్శకులు సన్నీ, సాకేత్ అప్పడకరమైన సౌండ్ట్రాక్ ను అందించారు. పండ్లబోన్, రామజోగ్ శాస్త్రి, శ్యామ కానన్, శ్రీనివాస మోహి, కళ్యాణ్ చక్రవర్తి రాసిన సాహిత్యంతో, ఈ పాటలు ప్రతి ఒక్కరినీ ఆకట్టుకుంటాయి.

మోగాస్టర్

చిరంజీవి

మరోసారి

ఎంటర్టైన్మెంట్ రీడింగ్స్ చేయడానికి స్టేజ్ సెట్ అయ్యింది. ఇండియన్ సినిమాలో లెజెండరీ లెగెసిటీ పేరుగాంచిన చిరంజీవి, యాక్షన్ స్టార్ ఎంటర్టైన్ నుంచి ఎమోషనల్ డ్రామాలు వరకు దాదాపు ప్రతి జానర్ లో అద్భుతమైన విజయాలు సాధించారు. దశాబ్దాల కెరీర్ లో ఎన్నో హిట్స్, లెక్కలేనన్ని అవార్డులు, తరాలను దాటిన అభిమానులని సొంతం చేసుకున్నారు. ఇప్పుడు, మోగాస్టర్ అంపనాలను మరింత పెంచే ఎక్కుయిటింగ్ ప్రాజెక్టుల కోసం సిద్ధమవుతున్నారు.

సోషియోఫాంటసీ విశ్వంభర విడుదలకు రెడీ అవుతుండగా, మోగాస్టర్, భాక్ బస్టర్ హిట్ మెషిన్ అనిల్ రావిపూడితో కలిసి ఒక ఎక్కుయిటింగ్ న్యూ ఎంటర్టైన్ కోసం చేతులు కలిపారు. 8 చిత్రాలకు 8 భాక్ బస్టర్ అద్భుతమైన విజయ పరంపరను కొనసాగించిన అనిల్ రావిపూడి లెజెస్ రిలీజ్ సంత్రాంతికి వస్తున్నాం భారీ విజయాన్ని సాధించడమే కాకుండా, రికార్డులను బద్దలు కొట్టి, 300 కోట్ల గ్రాసిన దాటింది.

మోస్ట్ ఎవైబెడ్ 157వ షెన్ స్క్రీన్స్ బ్యానర్ పై సాహు గారపాటి, సుమిత్రా కోడెల గోల్డ్ బాక్స్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ తో కలిసి నిర్మిస్తున్నారు. అర్చన సమర్పిస్తున్నారు.మోగా 157 ప్రాజెక్టును ఈరోజు ఊది పండుగ సందర్భంగా అధికారికంగా పూజా కార్యక్రమంతో లాంఛ్ చేశారు. ఇది చిత్రానికి గొప్ప ప్రారంభాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ వేడుకకు విక్రే వెంకటేష్ ఖాన్ ఇవ్వారు, అల్లు అరవింద్ కెమెరా స్క్రీన్స్ చేశారు. లెజెండరీ దర్శకుడు కె. రాఘవేంద్రరావు ఫస్ట్ షాట్ కు దర్శకత్వం వహించారు. స్టార్ నిర్మాతలు దిల్ రాజు, శివ్ స్క్రీన్స్ మేకర్స్ కు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాగ వంశీ, యువి శ్రీయంస్ విక్రమ్, దర్శకుడు వశిష్ట, శ్రీకాంత్ ఓదెల,



పేరు. ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం సంత్రాంతికి వస్తున్నాం విజయం వెనక ఉన్న ట్యాటర్ టెక్నిక్ టీం పని చేస్తోంది. సమీర్ రెడ్డి సినిమాలోగ్రాఫర్ పనిచేస్తున్నారు. భీష్మ సినిలోలియో సంగీతం అందిస్తున్నారు. తమ్మిరాజు ఎడిటర్. ఎస్ కృష్ణ, జి ఆది నారాయణ రైటర్స్. ఎస్ కృష్ణ ఎగ్జిక్యూటివ్ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఎవన్ ప్రతాప్ ప్రొడక్షన్స్ డిజైన్. ఈ హైలీ యాంటిసేవెడ్ మూవీ రెగ్యులర్ హుటింగ్ త్వరలో ప్రారంభమవుతుంది.

తారాగణం: మోగాస్టర్ చిరంజీవి. సాంకేతిక సిబ్బంది: రవన్, దర్శకత్వం: అనిల్ రావిపూడి, నిర్మాతలు : సాహు గారపాటి, సుమిత్ర కోడెల, బ్యానర్స్: షెన్ స్క్రీన్స్, గోల్డ్ బాక్స్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్, సమర్పణ : అర్చన, సంగీతం : భీష్మ సినిలోలియో, డీవోసీ : సమీర్ రెడ్డి, ప్రొడక్షన్ డిజైన్ : ఎవన్ ప్రతాప్, ఎడిటర్ : తమ్మిరాజు, రైటర్స్: ఎస్ కృష్ణ, జి. ఆది నారాయణ: ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్: ఎస్ కృష్ణ, సూపర్వైజర్ : నరేంద్ర లోగసా, లైన్ ప్రొడ్యూసర్ : నవీన్ గారపాటి, ఎడిషనల్ డైరెక్టర్: అజ్ఞ మహంతాళి, తిరుమల నాగ్, చీఫ్ ఓ డైరెక్టర్: సత్యం బెల్లంకొండ, పీఆర్: వంశీ శేఖర్, మార్కెటింగ్ : హాపిబ్యాగ్ మీడియా.

మంగపతికి మోగా ప్రశంసలు



హీరో నాని నిర్మాణంలో వచ్చిన కోర్టు సినిమా తెలుగు సినిమా ప్రియులకు ఒక విభిన్నమైన అనుభవాన్ని అందించింది. జగద్దీప్ అనే కొత్త కుర్మాడి దర్శకత్వంలో రూపొందించిన ఈ సినిమాలో ట్రియడర్స్, రోషన్, శ్రీదేవి కీలక పాత్రలలో కనిపించారు. అలాగే సీనియర్ నటుడు శివాజీ మరో కీలక పాత్రలో మెరిశారు. ఈ చిత్రంలో శివాజీ పోషించిన మంగపతి పాత్ర ప్రేక్షకులను ఆకర్షించింది, ఆకట్టుకుంది. నెగెటివ్ ఫేమ్స్ ఉన్న ఈ పాత్రలో శివాజీ కేవలం నటించడం ఆ పాత్రలో జీవించారు. తన కుటుంబానికి చెందిన ఒక అమ్మాయి జోలికి వచ్చాడని చండు అనే కుర్మాడిని జబ్బంది పెట్టే ఈ పాత్రలో ఆయన చూపించిన తీవ్రత, ఫెరోసియస్ నటన అందరి మనసులనూ ఆకట్టుకుంది. ఈ పాత్ర ద్వారా శివాజీ తన నటనా ప్రతిభకు మరోసారి తార్కాణం చాటారు. నిజానికి మంగపతి పాత్ర ఒక సాధారణ మిలన్ పాత్ర కాదు అది ఒక సెక్సివ్ మెన్, మల్టీఫేస్డ్ ఎమోషన్స్ తో కూడిన పాత్ర. శివాజీ ఈ పాత్రకు ప్రాణం పోశారు. ఆయన చూపుల్లోని కోపం, మాటల్లోని అధిపత్యం, చేష్టల్లోని డౌన్టర్స్ ఇవన్నీ కలిసి మంగపతిని తెరపై ఒక శక్తివంతమైన పాత్రగా నిలబెట్టాయి. చండుని జబ్బంది పెట్టే సన్నివేశాల్లో ఆయన చూపించిన నటన ప్రేక్షకులను ఒక్కసారిగా ఆ పాత్రను ద్వేషించేలా, అదే సమయంలో ఆ నటనను మెచ్చుకునేలా చేసింది. అది శివాజీ నటనా సామర్థ్యానికి నిదర్శనం.

అగ్ర నిర్మాణ చిరంజీవి అభినందనల వర్షం. కోర్టు సినిమా తాజాగా చూసిన మోగాస్టర్ సెన్సార్స్ సినిమాలు చిరంజీవి, శివాజీ నటనకు పూర్తిగా ఫిదా అయ్యారు. వెంటనే ఫోన్ చేసి చేస్తూ బిజీ బిజీగా నిర్మాతలను ఇంటికి విలిపించుకున్న మోగాస్టర్ చిరంజీవి మంగపతి పాత్రలో తెలుగుమ్యాయి వైష్ణవి చైతన్య. శివాజీ చూపించిన రోజైన నటనను మెచ్చుకుంటూ, అభినం తెలుగు సీనీ పరిశ్రమలో తెలుగు దనల వర్షం కురిపించారు. నీవు ఈ పాత్రలో అమ్యులలికి అవకాశాలు రావడమే పెద్ద సరింపలేదు, జీవించావు. ఇలాంటి పాత్రలు అని నిజం కూడా. అందం, అభినయం ఉన్నప్పటికీ అందుకో చాలామంది తెలుగుమ్యాయిలు హీరోయిన్లుగా రాణించలేకపోయారు. అయితే కొంతమంది తెలుగు అమ్మాయిలు కష్టపడి పనిచేసి అవకాశాలు పొందడమే కాకుండా తక్కువ సమయంలో స్టార్ గా కూడా ఎదిగారు. అలాంటి అతి తక్కువ మంది హీరోయిన్స్ వైష్ణవి చైతన్య కూడా ఒకరు అని చెప్పడంలో ఎటువంటి అతిశయోక్తి లేదు.

రెరీర్ ప్రారంభంలో లవ్ ఇన్ 143 అవర్స్ ది సాఫ్ట్ వేర్ డెవలపర్ అలెక్సీ మానస మిస్సమ్మ పంటి పార్ట్ ఫిల్మ్స్ తో నటిగా గర్వింపు తెచ్చుకున్న వైష్ణవి... అటు తర్వాత 'లల వైకుంఠపురములో' వరుడు కావలెన్న వంటి క్రేజ్ సినిమాల్లో చిన్న చిన్న పాత్రలు చేసి అవకాశం దక్కించుకున్నారు. ఆ సినిమాల్లో చేసినవి చిన్న పాత్రలే అయినప్పటికీ వాటిలో కూడా యూహన మెప్పించారు. అందువల్ల 'జేబీ' సినిమాలో వైష్ణవికి మెయిన్ హీరోయిన్ ఛాన్స్ వరించింది.

జేబీలో ఇద్దరు హీరోలు ఉన్నప్పటికీ సినిమా కథ మొత్తం హీరోయిన్ వైష్ణవి పాత్ర చుట్టూనే తిరుగుతుంది. ఆమె నటన సినిమాకు బ్యాక్ బోన్ గా నిలిచింది. ఆ సినిమా 100 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు సాధించడంలో వైష్ణవి పాత్ర ఎంతో ఉంది. 'జేబీ' తో యూత్ లోనే కాదు, ప్యామిలీ ఆడియన్స్ లో కూడా బోలెడంత క్రేజ్ సంపాదించుకున్నారని వైష్ణవి. ఇప్పుడు ఆమె నటిస్తున్న 'జాక్స్' సినిమాపై కూడా మంచి అంచనాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఆమె ద్విపాత్రాభి నయంతో అలరించనున్నారు. బోమ్మరిల్లు భాస్కర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని శ్రీ వెంకటేశ్వర సినీ చిత్ర బ్యానర్ పై అగ్ర నిర్మాత బి.వి.ఎస్ ప్రసాద్, బాపినిడు నిర్మిస్తున్నారు. ఏప్రిల్ 10న ఈ చిత్రం విడుదల కానుంది. దీంతో పాటు 90 ఏ మిడిల్ క్లాస్ బయోపిక్ వెబ్ సిరీస్ 'సీక్రెట్ గా రూపొందుతున్న సినిమాలో కూడా ఆనంద దేవరకొండ నరసన్ హీరోయిన్ నటించనున్నారని వైష్ణవి. సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ పై స్టార్ ప్రొడ్యూసర్ నాగవంశీ ఈ సినిమాని నిర్మించబోతున్నారు. ఇలా 2 పెద్ద బ్యానర్లలో మెయిన్ హీరోయిన్గా చేస్తూ బిజీగా గడుపు తున్నారని ఇదిలా ఉంటే.. నోవల్ మీడియాలో వైష్ణవి చైతన్యత బీభత్సమైన ఫాలోయింగ్ ఉంది అనేది అందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఆమె ఏ ఫోటో షేక్ చేసినా ఇంటర్నెట్ షేక్ అవుతూ ఉంటుంది. అలా అని అందరి హీరోయిన్లలా స్కిన్ షోని నమ్ముకుని ఫోటో మాట్లాడుతున్నారని వైష్ణవి. ట్విడెవర్ వేర్లోనే ఎక్కువగా కనిపిస్తూ అందానికి సరికొత్త డెఫినిషన్ చెబుతుంటారు. ఈమెకి ప్యామిలీ ఆడియన్స్ లో క్రేజ్ ఏర్పడడానికి కారణంకూడా ఇదే అనిచెప్పిచ్చి.



ఇప్పుడు కూడా ఆమె ఓ స్పెషల్ ఫోటో మాట్లాడుతుంది. ఇందులో ఆమె యువరాణిలా మెరిసిపోతానే.... పవ ర్వుల్ గా కూడా కనిపిస్తున్నారు. భవిష్యత్లో ఈమె రేడి ఓరియెంటెడ్ సినిమాల్లోకూడా నటించే మెప్పించే అవకాశాలు ఉన్నాయని ఈ ఫోటోలో స్పష్టం చేసినట్లైంది.

రంజాన్ రుచులు

హలీమ్

రంజాన్ మాసంలో రోజూ ఉన్నవారంతా ఉపవాస దీక్ష ముగించాక, బలవర్ధక ఆహారం తీసుకుంటారు. ఇలా తీసుకునే ఆహారంలో హలీమ్ ఒకటి. అనేక పోషకాలతో నిండిన హలీమ్ను రోజూ ఉన్నవారే గాక, ఇతరులు కూడా ఇష్టంగా తింటారు. మసాలా ఫూలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ తో ఘుమఘురాడే హలీమ్ను ఇంట్లో ఎలా వండకోవచ్చో చూద్దాం.



కావలసినవి: మటన్ భీమా ముప్పావు కేజీ, పచ్చిమిర్చి ఎనిమిది, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు టేబుల్ స్పూను, పసుపు అర టేబుల్ స్పూను, దాల్చిన చెక్క రెండు ముక్క, లవంగాలు నాలుగు, యాలకులుమూడు, సోంపు టేబుల్ స్పూను, కావలసినవి : మటన్ భీమా-ముప్పావు కేజీ, పచ్చిమిర్చి-ఎనిమిది, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు- టేబుల్ స్పూను, పసుపు-అర టేబుల్ స్పూను, దాల్చిన చెక్క-రెండు అంగుళాల ముక్క, లవంగాలు-నాలుగు, యాలకులు-మూడు, సోంపు-టేబుల్ స్పూను.

✦ మిరియాలు టేబుల్ స్పూన్, ఉప్పు రుచికి సరిపడా, గోధుమ రవ్వ అరకప్పు, మినప్పప్పు టేబుల్ స్పూను, కందిపప్పు టేబుల్ స్పూన్, పచ్చిశనగ పప్పు టేబుల్ స్పూన్, పెసరపప్పు టేబుల్ స్పూను, బియ్యం టేబుల్ స్పూను. అయితే మూడు టేబుల్ స్పూన్లు, ✦ ఉల్లిపాయలు నాలుగు(సన్నగా తరుక్కివాలి), అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు టేబుల్ స్పూను, కొత్తిమీర తరుగుపావుకప్పు, పుదీనా తరుగు పావు కప్పు, పచ్చిమిర్చి చీలికలరెండు, మిరియాలపొడి అర టేబుల్ స్పూను, పసుపు పావు టీస్పూను, పెరుగు ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూన్లు, నెయ్యి ఆరు

టేబుల్ స్పూన్లు. గార్నిషు సరిపడా. తయారీ: కుకర్ గిన్నెలో మటన్ భీమాను శుభ్రంగా కడిగి వేయాలి. 4. దీనిలో పచ్చిమిర్చి, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు, లవంగాలు, యాలకులు, దాల్చిన చెక్క, సోంపు, మిరియాలు, పసుపు, రుచికి సరిపడా ఉప్పు, గ్లాసు నీళ్లు పోసి కలిపి, సన్నని మంటమీద బాదారు విజిల్స్ గానివ్వాలి. ✦ మరో కుకర్ గిన్నెతీసుకుని గోధుమ రవ్వ, పప్పులు, బియ్యం వేసి శుభ్రంగా కడిగి మూడు గ్లాసులు నీళ్లుపోసి నాలుగు విజిల్స్ వచ్చేంత వరకు ఉడికించాలి. ఉడికిన మటన్ భీమాను మిక్సీజాల్లో వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఊడిన పప్పులను కూడా మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి ✦ సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ తరుగును గోల్డెన్ బ్రౌన్ కలర్లోకి వచ్చేంత వరకు వేయించాలి. ✦. ఇప్పుడు అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు వేసి పచ్చి వాసన పోయేంత వరకు వేయించి, తరువాత కొత్తిమీర, పుదీనా తరుగు, పచ్చిమిర్చి వేయాలి. ✦ ఇవసినవ మేకా మిరియాలపొడి, పసుపు, పెరుగు భీమా పేస్టు, పప్పుల పేస్టు, రుచికి సరిపడా ఉప్పువేసికలపాలి. మాత్రవల్లీ పదిహేను నిమిషాలు ఉడికించి, నెయ్యి, డ్రైఫ్రూట్స్ వేసి నర్వ వేసుకోవాలి. □

షీర్ ఖుర్మా

కావలసినవి: 4 కప్పులు (960 మి.లీ) పాలు (పూర్తి పాలు/పూర్తి కొవ్వు)1 కప్పు (50 గ్రాములు) సన్నని వెల్లుసెల్లి (ఫైన్ సెయిన్)1/4 కప్పు (50 గ్రాములు) ఆర్గానిక్ షుగర్ (లేదా 3 నుండి 4 టేబుల్ స్పూన్లు కండెన్స్డ్ మిల్క్) (రుచికి అనుగుణంగా) సరఫ్ఫాటు చేయండి)8 ఖర్జూరాలు (సన్నగా తరిగినవి)2 టేబుల్ స్పూన్లు బిరోజీ విత్తనాలు 20 గ్రాములు బాదం 20 గ్రాములు జీడిపప్పు20 (10 గ్రాములు) పిస్తాపప్పులు 3 టేబుల్ స్పూన్లు (45 మి.లీ) నెయ్యి (లేదా అవసరమై నంత)1/2 టీస్పూన్ ఏలకుల తొడిమి టీస్పూన్ (5 మి.లీ) తినదగిన రోజ్ నాట్స్



1/4 నుండి 1/2 కప్పు తియ్యని మాత (భోయా తియ్యగా ఉపయోగిస్తే, చక్కెర తగ్గించండి) తయారీ: ✦. 2 కప్పుల నీటిని మరిగించి, నగం నీటిని మరోక చిన్న గిన్నెలో పోయాలి. ఒక గిన్నెలో బాదం, పిస్తా మరియు జీడిపప్పులను నానబెట్టండి. మరో గిన్నెలో బిరోజీ గింజలను నానబెట్టండి. ✦ 30 నిమిషాల తర్వాత, వేడి నీటిని తీసివేసి, రెండు గిన్నెలలో చల్లబెడి నీటిని పోయాలి. ✦ ఈలోగా ఖర్జూరాలను చిన్న ముక్కలుగా కోసి పక్కన పెట్టుకోండి. ✦ నీటిని పూర్తిగా తీసివేసి, బాదం మరియు పిస్తాపప్పుల తొక్క తీసి, తొక్క తీసి, గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద తాజా నీటిలో కనీసం 1 నుండి 2 గంటలు నానబెట్టండి. బిరోజీ గింజల నుండి నీటిని తీసివేసి శుభ్రమైన గడ్డకు బదిలీ చేయండి. వాటిని అరబెట్టి మెల్లగా రుద్దండి. తొక్క ఊడిపోవడం. తొక్కను మరియు గోధుమ రంగు గింజలు ఉంటే వాటిని తొలగించండి. విత్తనాలను ఒక చిన్న గిన్నెలో ఉంచి పక్కన పెట్టుకోండి. ✦ గింజలు 1 నుండి 2 గంటల తర్వాత బాగా నానబెట్టిన తర్వాత, వారి మెతగా కోసి పక్కన పెట్టుకోండి. గింజలు వేయించే ముందు పొడిగా ముందు పొడిగా ఉండేలా చూసుకోండి. ✦ సన్నని పట్టుసెల్లి సాధారణంగా పొడవుగా ఉంటుంది మరియు విరిగిపోదు. మీరు వాటిని కొద్దిగా విరిచి 1 కప్పు (50 గ్రాములు) కొలిచి పక్కన పెట్టుకోవాలి.

షీర్ ఖుర్మా తయారీ: ✦ మందపాటి అనుగున ఉన్న కుండలో 2 టేబుల్ స్పూన్ల బిరోజీ విత్తనాలను, పిస్తా తాగడం వల్ల మరెన్నో ప్రయోజనాలను ఉన్నాయి. ✦ డీ ఫ్రైడేషన్ వల్ల శరీరంలోని శక్తి స్థాయిలు పడిపోతాయి. అప్పుడే కాదు,

నెయ్యి వేడి చేసి, జీడిపప్పు మరియు బాదం పప్పులను వేడి నెయ్యిలో 1 నుండి 2 నిమిషాలు వేయించాలి. తరువాత పిస్తాపప్పులు మరియు బిరోజీ గింజలను వేసి వేయించాలి. వాలు స్పృహలకు మరియు బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి. గింజలు నానబెట్టడానికి 5 నుండి నిమిషాలు తీసుకున్న తర్వాత, ఒక ఫ్లేట్లోకి తీసివేయండి. అదే పాత్రలో ఖర్జూరాలు వేసి, మంచి వాసన వచ్చే వరకు వేయించి, ఒక ఫ్లేట్లోకి తీసుకోండి.1 టేబుల్ స్పూన్ నెయ్యి పోసి సెయిన్ వేసి, తరువాత ఉప్పువేసికలపాలి. మాత్రవల్లీ పదిహేను నిమిషాలు ఉడికించి, నెయ్యి, డ్రైఫ్రూట్స్ వేసి నర్వ వేసుకోవాలి. ✦

బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించి, ఒక ఫ్లేట్లోకి తీసి పక్కన పెట్టు కోండి. అదే పాత్రలో, 4 కప్పుల పాలు పోసి, మీడియం నుండి తక్కువ మంట మీద మరిగించాలి. పాలు మరిగేటప్పుడు, 5 నిమిషాలు తరువాత కలపుతూ మరిగించాలి. తరువాత ఖర్జూరాలతో అలంకరించండి. ✦

సమస్యగానే కనిపిస్తుంది కానీ.. ఆ కొద్ది సమయంలో ఏదైనా చెడు జరిగిందేమోనన్న భయం, తమన నిర్లక్ష్యం చేసునతర్వాతన్న బాధ.. ఇలా వాళ్ల మనసులో ఎన్ని

నీళ్లని నిర్లక్ష్యం చేయరాదు !

మరెప్పుడైనా కళ్ళ తిరుగుతున్నా. అలసటగా అనిపించినా.. కడుపు నిండా తినలేదేమో అనుకోవడమే కాదు.. తగినన్ని నీళ్ళ తీసుకున్నామో లేదో అని కూడా గమనించుకోండి అంటున్నారని నిపుణులు.



నీళ్ళ సరిగా తాగకపోతే ఆవరం సరిగా జీర్ణ కాదు. బండ్లో వ్యర్థాలు, కొవ్వులు పేరుకుపోయి బరువు పెరిగిపోతాం. అందుకే డైటర్స్ చేసేవారు సమతుల్యహారం తీసుకోవడంతో పాటు తగినన్ని నీళ్ళూ తీసుకోవాలంటారు నిపుణులు అలానే మూత్ర విండాల పనితీరు, ఇతర శరీర విధులు సక్రమంగా సాగిపోవాలన్నా కూడా ఇవి ఎంతో అవసరం. ✦ ఉదయం నిద్ర లేచాక ఒ గ్లాసు నీళ్ళ తాగితే రోజంతా హుషారు గా ఉండొచ్చుట. ముఖ్యంగా పెద్ద పెగుల్లో పేరుకుపోయిన మలినాలు తొలగిపోతాయి. అధిక రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. అంతేకాదు డీ ఫ్రైడేషన్ వల్ల వచ్చే తలపోప్పింతో పాటు మైగ్రేయన్, కొన్ని రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గతాయట. ✦

జెడ్స్ ని పెంచేద్దామా !

పప్పులు పొడిగినట్లుగా మెరిసిపోయే జెడ్స్ మాన ముప్పుబడుదని వారుండరేమో! ఈ సక్కురెంటిని ఇండోర్ ప్లాంట్స్, అర్బుమెంటల్ రికంగానే కాదు..గిప్సిగ్ కోసమూ ఎంచుకోవచ్చు. దీన్ని పెంపు కోవడమెలాగో తెలిస్తే మరింత బాగుంటుంది కదా కాంతి అవసరం : ఇవి పరిగ్ వాతావరణంలో తగినంత వెలుతురు ఉండాలి. కనీసం రోజులో గంటైనా తగిలేలా చూసుకోవాలి. పశ్చిమం, దక్షిణం వైపు ఉండే కిటికీల దగ్గర వీటిని అనువుగా పెంచుకోవచ్చు. గది మరీ బీజీటిగా ఉంటే ఎల్ఈడీ కాంతిలైనా ప్రసరించేలా చూసుకోవాలి. . నీళ్ళ పోయాల్సిందే : మట్టిలో తేమ నిలబడితేనే మొక్క ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగని మరీ బురదబుడగా ఉండకూడదు సుమ! ఈ నీటిని నింపుకోనే అకులు పప్పుగా ఉంటాయి. మొక్క మట్టి గట్టిపడకండా



చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు అవసరం సమస్యగానే కనిపిస్తుంది కానీ.. ఆ కొద్ది సమయంలో ఏదైనా చెడు జరిగిందేమోనన్న భయం, తమన నిర్లక్ష్యం చేసునతర్వాతన్న బాధ.. ఇలా వాళ్ల మనసులో ఎన్ని

వీటిని ఓవెన్ లో వేడి చేయొద్దు ..

✦ పుట్ట గొడుగులను తిరిగి వేడి చేస్తే అందులో ఉన్న పోషకాలు నశించడమే కాదు, ఇన్ఫ్లెక్షన్ కలిగిస్తాయి. ✦ ఉడికించిన కోడిగుడ్డు, చిల్లీ పెప్పర్స్, సరబోతోలి, అవెనోల్ వేడిచేస్తే అవి హానికరంగా తయారవుతాయి. ✦ అన్నం మిగిలితే.. రెండోరోజు అలాగే తిఫ్ఫు. ఓవెన్లోవేడి చేస్తే మూత్రం వివశల్భమౌతుంది. ✦ నైట్లెట్టు విస్తారంగా ఉన్న బీటరూట్, క్యారెట్, ఇప్పలికూర లాంటివి అవెనోల్ వేడి చేయకూడదు. ✦ ఉద్యోగినులు చనబాలు భర్తం చేసి, బిడ్డకు ఆలెకనెసప్పుడు



వరాల జల్లులకు సుదినం

చేయటం అనవాయితీ. ఈ రాత్రిల్ని ఒక్కక్క మనీడుల్లో రాత్రి జాగరణ చేసారు. అర్ధరాత్రి దాటిన తరువాత వేకువ జాము 3గంటలకు కన్నీరు ముసీరుగా రోదీస్తూ అల్లాహ్ వద్ద ప్రార్థనలు చేస్తారు. రాత్రి నెలవంక దర్శనం తరువాత (పొద్దుపొడిచి పండగ) ఇషా నమాజు తరువాత 'లయతుల్ జాయుజ్' అని అంటారు. 30రోజుల పాటు ఆచరించిన నమాజులకు ఉపవాసదీక్షలకు ఫలాన్ని ఇచ్చే రాత్రి అంటారు. ఈ రాత్రంతా మేల్కొని వేకువ జామున ఉదయం ఆచరించే నమాజును ఆచరించారు.

ఒక వ్యక్తి ఫిత్రా రూ.100లు: రంజాన్ సందర్భంగా ఆచరించే ముఖ్యమైన సూత్రాల్లో 'ఫిత్రా' ఒకటి. కుటుంబంలో బతికున్న ప్రతి ఒక్కరి పేర కనీసం రూ.100లు ఫిత్రా చెల్లించాల్సి ఉంది. దీనిని పేదలకు దానం చేస్తారు. నేటి ధరలను పరిశీలించి ఈ మొత్తాన్ని ఖరారు చేసినట్లు జామియా మసీద్ మౌలానా రేహాన్ ప్రకటించారు. అరబ్ దేశాల్లో ఆదివారం ఈదుల్ ఫితర్ నమాజును ఆచరించారు.

- ఎన్.రహంతుల్లా.

ఏదాదంతా చదవడం ఒక ఎత్తయితే, పరీక్ష రాయడం ఇంకో ఎత్త. భయంతో చదివించి మర్చిపోవడం, సమర్థంగా రాయలేకపోవడం కద్దు. ఈ సమయం పిల్లలకే కాదు అమ్మలకీ గుబులు పెట్టించేదే! అన్నింటినీ అందరినీ దూరం పెట్టేసి ధ్యానంతా చదివించడం మీదే. ఈ నేపథ్యంలో మానసిక నిపుణులు ఏమంటున్నారంటే ...

ఇవాళి రోజున బాగా చదివితేనే స్థిరమైన జీవితం అనుకుంటున్నారంతా. దీంతో చదువు వ్యాపార ధోరణిలోకి మారింది. ఆ పోటీలో నెగ్గుకురావాలనే ఆశతో తల్లిదండ్రులు. నీ కోసం మేమింత కష్టపడుతున్నాం, నువ్వు దానికి తగ్గట్టు చదివి బాగా స్థిరపడాలి అంటారు. తండ్రుల కంటే తల్లులు సున్నితం కనుక బాగా చదవమని ఒత్తిడి చేస్తారు. ప్రోత్సాహించడం మంచిదే. కానీ తమ పిల్లల సామర్థ్యం గురించి అలోచించడం లేదు. ఎక్కువసేపు చదివితే ఎక్కువ మార్పులోస్తారుని, బోత్రిగా సేదతీరనివ్వడంలేదు. బాగా చదవమని పోరు పెడతారు. అనుక్షణం సలహాలిస్తూ భయపెడతారు. చదువుకున్న అమ్మలూ ఇందుకు మినహాయిపు కాదు. పోటీ తట్టుకోవాలంటే చాలా శ్రమించాలనుకుంటారు. స్కూల్లో, బ్యాంక్లో, ఎటు చదివిస్తారు. ఇంట్లోనూ క్షణం వుల్లా చేయొద్దంటే అది మామూలు ఒత్తిడి కాదు. మీ పిల్లలకు మంచి మార్పులే రావచ్చు. కానీ ముందుగానే అంచనా లొద్దు. వాళ్లకు

పరీక్షలవేళ అమ్మలకు పరీక్ష..



చదువు ప్రాధాన్యత గురించి చెప్పి ఇక చదిలేయండి. వాళ్ళ బాధ్యతగానే ఉంటారు. మార్కులు, ర్యాంకులు అంటూ ప్రమాణాలు ఉద్వేగాలు నిరకారు. వీటి వల్ల అమ్మల పిల్లకూ కూడా అందోళ్లే. నితానికీ వాళ్ళ బోలెడు సందేహాలు, అనుమానాలుంటాయి. అందానాలు భయపెడుతుంటాయి. అమ్మగనాసల అశలు, దీర్ఘకల్పిని మాట నిలబెట్టుకోవాలి. వీటన్నింటి మధ్య తమను నిరంతరం అమ్మ గమనిస్తూ సలహానిస్తోంటే అందోళ్ల చెందుతారు. ఆసలే చదవగలమా అనే సందేహం అన్నింటా స్పృహతులు మెరుగ్గా ఉంటే అందోళ్లన.. చదివిన ప్రశ్నలు పరీక్షలోన వస్తాయో, భవిష్యత్తు ఎమవుతుందన్న కంగారు. పరీక్ష సరిగ్గా రాయకపోతే అంతా అవమానిస్తారన్న భయం. ఇన్ని దిగుళ్లతో వున్నకాల ముందు కూర్చున్నా చదవలేరు. రోజులలా గడిచి పరీక్షలు వచ్చేసరికి కంగారు మరీ ఎక్కువౌతుంది. ఆ బెస్సితో చదివినవీ గుర్తురావు. ఫెయిలైపోతానని బెంబేలుపడతారు. పరిష్కార ఏమిటో. పిల్లల్ని మంచి విద్యాసంస్థల్లో చేర్చించాలి. ఏదాదంతా చదివారు. నెలవారీ పరీక్షల్నిబోతో ఉత్తీర్ణులయ్యారు. ముందే అనేక అందోళ్లనలతో సతమతమౌతున్న పిల్లల్ని మనం ఇంకా ఒత్తిడి పెట్టుకూడదు. ఇంత పోటీ ఉన్నందున మన పిల్లలకు ర్యాంకు వచ్చినా, రాకపోతేలా అర్థం చేసుకుని అంగీకరించాలి. జీవితంలో స్థిరపడటమే ముఖ్యం కానీ ఈ లక్ష్యాలు కాదు అనుకోవాలి. వాళ్ల ఒత్తిడి తగ్గించడానికీ పెంచకూడదు. అందుకోసం ఆశావహంగా ఉండాలి. నువ్వు కష్టపడి చదివావు కదా! చక్కగా రిస్కావు. ఫలతం గురించి అలోచించక నిర్భీతిగా ఉండు అంటూ అనునయించాలి. కొందర పిల్లలు పరీక్షల కంగారుతో అర్థంకాలేదు.మర్చిపోతున్నా మంతారు.అలాంటివారు విడమరిచి చెప్పండి లేదా చెప్పించండి. వినబడి గుర్తుంచుకోమని, సుదీర్ఘమైనవి తేలిగ్గా రాయమని చెప్పి నిబ్బరం కలిగించండి. అంతేకానీ మాటేమాటకీ సలహాలివ్వొద్దు. వాళ్లంతట వాళ్ల చదువుకునలా చేయండి. అడిగితేనే ఆసరా ఇవ్వండి. అవసరమైతేనే సాయం చేయండి. పక్కనే ఉండి డివెండ్స్ని పెంపొద్దు. అందోళ్లకు గురిచేయొద్దు. ఇంటి వాతావరణాన్ని ఆహ్లాదంగా ఉంచండి. టిగ్గరగా మాట్లాడటం, టివి హోరూ వద్దు. ఇష్టమైనవారితో మాటలు, సన్నిధి వ్యాపం.. అలా మధ్యలో నీత తీరుతుంటే ఒత్తిడి ఉండదు.కొందరు ముందంతా ఒత్తిడి చేసి చివర్లో పరీక్ష తప్పినా ఫర్వాలేనస్తారు. ఇలాంటి ధోరణి కూడదు. కంట్లో, కర్కన్, కంపెరింగ్, కమిటెమెంట్ ఈ నాలుగు వద్దు. పిల్లలను విభిన్నమయ్యే స్థితికి తీసుకెళ్లక స్థిమితంగా ఉండండి. సత్ఫలితాలు తప్పకుండా వస్తాయి. □

