



సూపర్ స్టార్ మెమోరియల్ ఏర్పాటుకు సన్నాహాలు!

సూపర్ స్టార్ 'పద్మభూషణ్' కృష్ణ మృతి యావత్ చిత్రసీమతోపాటు కోట్లాది మంది అభిమానులను ఒక్కసారిగా విషాదంలో ముంచేసింది. ఆ మహానటుడి సినీ జీవితంలోని పలు జ్ఞాపకాలను ఇప్పటికే ప్రేక్షకాభిమానుల ముందుకు తీసుకొచ్చేలా ఆయన కుటుంబం ఒక బృహత్తర కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టబోతున్నారు. త్వరలో కృష్ణ మెమోరియల్ ను హైదరాబాద్ లో ఏర్పాటు చేసేందుకు సంబంధపడుతున్నారు.. ఈ మెమోరియల్ లో సూపర్ స్టార్ కృష్ణ విగ్రహంతోపాటు ఆయన సినీ జీవితానికి, సినీమాలకు సంబంధించిన ఫోటోలు, వీడ్వలను అందరి ప్రేక్షకుల సందర్భానందం ఏర్పాటు చేయనున్నారని తెలిసింది.. పూర్తి వివరాలు తెలియజేస్తున్నాం.



గురువారం హైదరాబాద్ లో సూపర్ స్టార్ కృష్ణ సంస్మరణ కార్యక్రమంలో ఆయన కుమారుడు స్టార్ హీరో మహేష్ బాబు, నవ్వుత, ఆదిశేషగిరిరావు ఘట్టమనేని కుటుంబ సభ్యులు

మా హీరోయిన్ ఒప్పుకుంటే 'యశోద' సీక్వెల్స్

సమంత టైటిల్ పాల్ సటింపిన సినీమా యశోద.. శ్రీదేవి సమావేశ పతాకంపై ప్రముఖ నిర్మాత శివలెంక కృష్ణప్రసాద్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. హరి, హరిష్ దర్శకత్వం వహించారు.. శుక్రవారం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ, హిందీ భాషల్లో విడుదలైంది.. అన్ని భాషల్లో అన్ని చర్చల ప్రేక్షకుల నుంచి సినీమాకు మంచి స్పందన వచ్చింది.

సక్సెస్ ఫుల్ దర్శక, నిర్మాతలు హరి, హరిష్, శివలెంక కృష్ణప్రసాద్

తున్నారని అన్నాడు ప్రపంచంలో ఎప్పటికప్పుడు కొత్తా కొత్తా పుట్టుకొస్తున్నాయని, వాటికి పరిష్కారాలు ఉంటాయన్నాడు.. యశోద సీక్వెల్ ప్రయత్నం హరి, హరిష్ నుంచి రావాలన్నారు. చేశామని, త్వరలో విడుదల చేస్తామన్నాడు.. యశోదను ఫీచర్ ఓరియంటెడ్ సినీమా అనుకోలేదని, కొత్త పాయింట్స్ ప్రేక్షకులు ఆదరిస్తారని నమ్మకంతో చేశామన్నాడు. మా



ఫస్ట్ డే అరుస్తూనే కోట్ల గ్రాస్ వసూలు చేసింది.. మూడు రోజుల్లో 20 కోట్ల కలెక్షన్ చేసింది.. ఆమెరికాలో హాస్పిటల్ మిలియన్ మార్కు చేరుకుంది.. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్ లో సక్సెస్ ఫుల్ నిర్వహించారు. నిర్మాత శివలెంక కృష్ణప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, సమంతగారి పని విమెనోస్ యశోద అన్నారు. ఈ కథను ఆమెకు వెళ్లి చెప్పగానే వెంటనే ఓకే చేశారన్నారు. కథ మీద నమ్మకంతో అన్ని భాషల్లో చేసే బావుంటుంది అనుకున్నామని, సమంత గారు అద్భుతం.. ఆవిడ మాకు ఎన్నో ఇచ్చారన్నారు. ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో మబ్బలు ఉంటాయని, ఇప్పుడు ఆవిడ ఎదుర్కొంటున్నట్లు అంతే అన్నారు.. ఆవిడ మళ్ళీ సూపర్ ఎన్టర్టైన్ మెంట్ అన్నారు. యశోద 2 గురించి చాలా మంది అడుగు

యశోదకు బ్రెయిండ్స్ స్పందన వసోతనందని, ఫస్ట్ డే స్ట్రోగా స్టార్ అయ్యిందన్నారు. ఇవాళ సాయంత్రానికి హాట్ టాక్ హోస్ట్ పుల్లీ తెచ్చుకుందన్నారు. శని, ఆదివారాలు అయితే ప్రభంజన నమే అన్నారు. ఒక హీరోయిన్ ఓరియంటెడ్ సినీమాకు ఈ రేంజ్ లో స్పందన యువనీలో ఈ రేంజ్ కలెక్షన్లను ఎవరూ ఎక్స్ పెక్ట్ చేయలేదన్నారు. మంచి సినీమా తీస్తే విజయం అందిస్తామని కాన్ఫిడెన్స్ ఇచ్చిన ప్రేక్షకులకు థాంక్స్ అన్నారు. సినీమా కు పనిచేసి ప్రతి ఒక్కరూ అద్భుతంగా చేశారన్నారు. పాటలు లేకుండా సినీమా ఏంటిని మణిశర్మ అడిగితే, రి రికార్డింగ్ అద్భుతంగా చేస్తామి.. అదరగొడతామి అని చెప్పామని అన్నారు. అద్భుతంగా మణి శర్మ చేశారన్నారు. ఒక ప్రమోషన్ లో సాంగ్

నమ్మకాన్ని ప్రేక్షకులు నిజం చేశారన్నారు. ఈ సినీమా విషయంలో నాకు మా సహ నిర్మాత చింతా గోపాలకృష్ణరెడ్డి గారు ఎంతో సపోర్ట్ చేశారన్నారు.. ఎన్నికూట్టివే ప్రొడ్యూసర్లు రాజా సెంథిల్, రవిచంద్ర సహకారం మరువలేనిదన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఈ సినీమాను ప్రేమించి పనిచేశారన్నారు. కార్యక్రమంలో వరల్డ్ ప్రీమియర్, దర్శకులు హరి, హరిష్, కల్పితా గోపాల్, రచయితలు పులగం చిన్నారా యణ, డాక్టర్ చల్లా భాగ్యలక్ష్మి, శ్రీయతిమ్ డైరెక్టర్ హేమాంబర్ జాస్తి, ఆర్టిస్టులు దివ్య శ్రీపాద, ప్రయోగ శర్మ, మధురీమ, ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్ రాజా సెంథిల్, ఎడిటర్ మూర్తి. కె.వెంకటేశ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హీరో కార్తి.. 'జపాన్' ఫస్ట్ లుక్

కార్తి హీరోగా డీమ్ వారియర్ పిక్చర్స్ నిర్మాణంలో ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కుతున్న చిత్రం 'జపాన్'. రాజా మురుగన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని ఎస్ఆర్ ప్రొడక్షన్స్ బాబు, ఎస్ఆర్ ప్రభు నిర్మిస్తున్నారు.. కార్తి ఇది 25వ సినీమా.. తాజాగా జపాన్ ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు.

టైటిల్ తగ్గట్టే ఫస్ట్ లుక్ చాలా క్రేజీగా ఉంది. ఫస్ట్ లుక్ కార్తి చేతిలో బాటిల్ పట్టుకుని, రెండో జంప్ సూట్ లో సోఫాలో నిద్రపోతున్నట్లు కనిపించారు. కార్తి ఎదురుగా ముందు గ్లాస్ తో సేదతీరుతున్న ఓ అమ్మాయిని కూడ గమనించవచ్చు.. ఇక సోఫా వెనుక పెద్ద గోల్డెన్ ఫ్రేములో మోకాటి డిపెండ్ గెటవేలో కార్తి కనిపించారు. బంగారు చొక్కా, మెడలో గొలుసులను ధరించి ఒక చేతిలో బంగారు తుపాకీని మరో చేతిలో గోల్డెన్ గ్లోబ్ ను పట్టుకున్నట్లుగా కనిపించటం క్యూరియసిటీని పెంచింది.. ఈ చిత్రంలో తొలిసారిగా కార్తి సరసన అను జమ్మి న్యూయేట్ జోడి కథతోది.. అద్భుత చిత్రం లో మంగళం శ్రీనివాసరావు అకట్టుకున్న సినీలో ఈ చిత్రం లో ఓ కిలక పాత్రలో నటిస్తున్నారు. జివి ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తున్నారు..



విశ్వక్ సేన్ మూవీ 'దాస్ కా ధమ్మీ'

గో హీరో విశ్వక్ సేన్ టైటిల్ రోల్ పోషిస్తున్న పాన్ ఇండియా మూవీ 'దాస్ కా ధమ్మీ'. ఆయన దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.. వన్యయే శ్రీయేష్ వ్యక్తి సినీమాను బ్యానర్ పై కలాబే రాజు నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో నివేదా పేతురాజ్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. ఈ చిత్రానికి ప్రసన్నకుమార్ బెజవాడ మాటలు అందిస్తున్నారు.



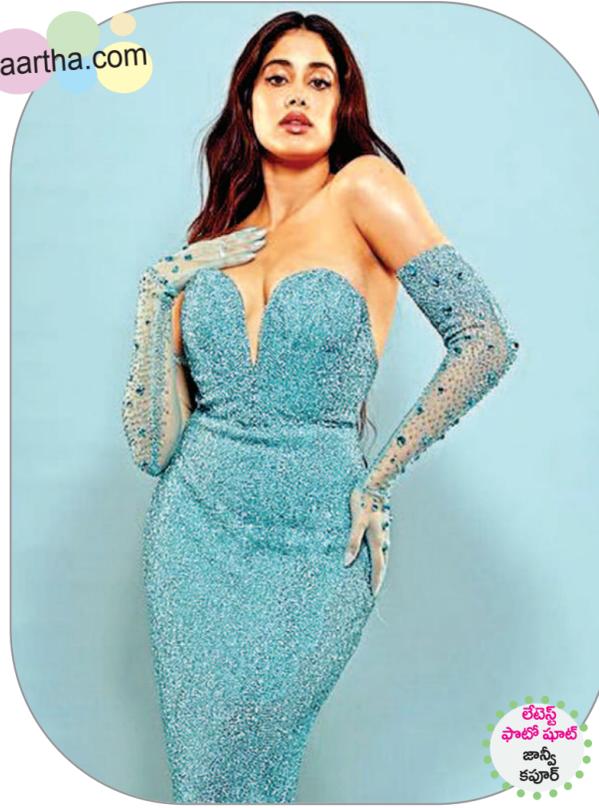
దాస్ కా ధమ్మీ ఫస్ట్ లుక్ ను తాజాగా విడుదల చేశారు. ఫస్ట్ లుక్ విశ్వక్ సేన్ చెవి పోగులు, గడియారం ధరించి స్టైలిష్ లుక్ లో కనిపించారు.. తన కనుమీపులను పైకెత్తి ఎవరికో ధంకీ ఇస్తున్నట్లుగా చూడటం ఆసక్తికరంగా ఉంది.. క్యూరియసిటీని పెంచిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ఈ చిత్రంలో విశ్వక్ సేన్ మాస్, యాక్షన్ ప్యాక్ క్యాచింగ్ లో నటిస్తున్నారని భావన కల్పిస్తోంది.. ఈ చిత్రం యాక్షన్ థ్రిల్లర్ గా ప్రేక్షకులకు కొత్త అనుభూతి ఇవ్వనుందని మేకర్స్ తెలిపారు. హిలేరియస్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ తో పాటు భారీ యాక్షన్ ఉంటుంది. ఇందులో ఎంటర్టైన్ మెంట్ యాక్షన్ చాలా కొత్తరకమైన థ్రిల్లర్ ను అందించనున్నారు. ప్రస్తుతం మాటింగ్ హైదరాబాద్ లో జరుగుతోంది.. ఈ వారం చివరికల్లా ప్రొడక్షన్ ఫారూట్ లో మొత్తం పూర్తవుతుంది తెలిపారు. రావు రమేష్, హైవర్ ఆది, రోహిణి, పృథ్వీరాజ్ తదితరులు ఇతర పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరిలో తెలుగు, తమిళ, మలయాళ, హిందీ భాషల్లో విడుదల కానుంది.

యంగ్ డైరెక్టర్ ను ఆకట్టుకున్న 'మసూద'

భిన్నకథలను ఎంచుకుని నిర్మాత రాహుల్ యాదవ్ నక్కా స్టూడెంట్స్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ పతాకంపై తన మూడవ చిత్రంగా మసూద అనే హాల్లీ డ్రామాను నిర్మించారు.. ఈ చిత్రంలో సాయికిరణ్ దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు. ఈ చిత్రంలో సంగీతం తిరువీర్, కావ్య కళ్యాణ్ రామ్, బాంద్రవి శ్రీధర్, శుభలేఖ సుదాకర్, సత్యప్రకాష్, సత్యం రాజేష్ తదితరులు నటిస్తున్నారు.. అన్నికార్యక్రమాలు పూర్తిచేసుకున్న ఈ చిత్రం నవంబర్ 18న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా



గ్రాండ్ గా విడుదల అవుతుంది.. ఈ చిత్రం ప్రీమియర్ ను యూనిట్ తోపాటు యువ దర్శకులు మూడు.. యూనిట్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ, హాల్లీ అంటే హాల్లీ కామెడీనే అనుకుని ఈ రోజుల్లో చాలా కాలం తర్వాత ఒక ట్రూ హాల్లీ డ్రామాను వచ్చిన మసూద సినీమా చూసి థ్రిల్ ఫీలయ్యమని అన్నారు. ఇలాంటి హై టెక్నికల్ గా రూపొందించిన ఈ చిత్రాన్ని థియేటర్ లో చూస్తేనే వారికి కలిగిన అనుభూతి ప్రేక్షకులకు కూడ కలుగుతుందన్నారు.. ఈ జానల్ లో ఇంకొన్ని కథలు రావటానికి మసూద ఓ స్ఫూర్తిగా నిలుస్తుందన్నారు.. యువ దర్శకులు బృందంలో స్వరామ్ శ్రీధర్, శుభలేఖ సుదాకర్, సత్యప్రకాష్, సత్యం రాజేష్ తదితరులు నటిస్తున్నారు.. అన్నికార్యక్రమాలు పూర్తిచేసుకున్న ఈ చిత్రం నవంబర్ 18న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా



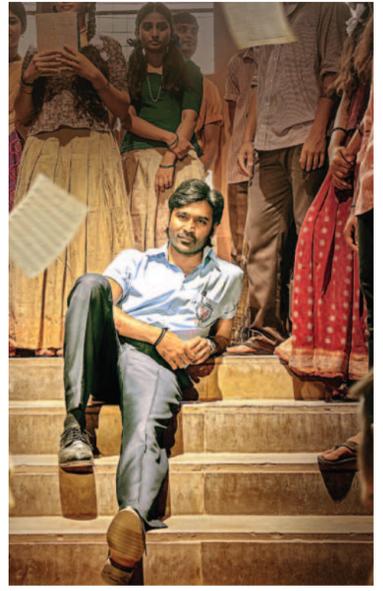
'అలిపిరికి అల్లంత దూరంలో'

స్టేజీ పిక్చర్స్ పతాకంపై నూతన నటుడు రావణ్ చిట్టూర్ ఉపీరోగా రమేష్ డబ్బుగ్గి , రెడ్డి రాజేంద్రు. నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'అలిపిరికి అల్లంత దూరంలో'. స్టార్ డైరెక్టర్ నందిని రెడ్డి వద్ద సహాయ దర్శకుడిగా పనిచేసిన ఆనంద్.జె. ఈ చిత్రంలో దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు. నూతన నటీనటులతో నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో శ్రీనికె, అలంకృత వా, బొమ్మకంటి రవీందర్,



అమ్మత వర్షిణి సోమశెట్టి లహరి గుడివాడ కీలకపాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. యూనిట్ రాబర్ థ్రిల్లర్ గా తెరకెక్కుతోంది.. ఈ చిత్రం టీజర్ నుంచి స్పందన వచ్చింది.. అలాగే మా తిరుపతి పాట సెన్సేషన్ చార్ట్ బస్టర్ గా నిలిచింది. ప్రమాదంపై వెటర్నరీ మంచి బజ్ ను క్రియేట్ చేసింది.. ఈ చిత్రం ఈనెల 18న విడుదల కానుంది.. ఈ నేపథ్యంలో యూనిట్ ప్రీమియర్ ఈవెంట్ ను నిర్వహించింది.. ఇదే వేదికపై తొలుత సూపర్ స్టార్ కృష్ణ మృతికి సంతాపం తెలుపుతూ యూనిట్ నివాళులందించింది. ఆనంతరం రావణ్ చిట్టూర్ మాట్లాడుతూ, ఈ చిత్రం నా మొదటిచిత్రమన్నారు. ఇంత మంచి సినీమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రావటం ఆనందంగా ఉందన్నారు. తీయిస్సని ఈ సినీమా చూసిన తర్వాత తెలుస్తుందన్నారు. నవంబర్ 18న థియేటర్ లో విడుదల కానుందని అన్నారు. తప్పకుండా ఈ చిత్రం అందరికీ నచ్చేలా ఉంటుందన్నారు.

ధనుష్ 'సార్' లివ్ డేట్



ప్రముఖ నిర్మాత సూర్యచేపర్ నాగవంశీ నేతృత్వంలో పలు చిత్రాల నిర్మాణంతో దూసుకు పోతున్న సారా ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ ఒక అడుగు ముందుకేసి రెండుసార్లు జాతీయ అవార్డు గెలుచుకున్న స్టార్ యాక్టర్ ధనుష్ తో జతకడుతూ సార్ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. శ్రీమతి సాయి సౌజన్య తో కలిసి నిర్మిస్తున్నారు. శ్రీకర్ స్టూడియోస్ చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ సారకు సమర్థకులుగా వ్యవహిస్తుంది. సార్ ధనుష్ తో సంయుక్త మీసన్ జోడిగా నటిస్తోంది.. వెంకీ అట్లూర్ దర్శకత్వంలో తెలుగు, తమిళ భాషల్లో నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సార్ (తెలుగు), వారి (తమిళ) చిత్ర నిర్మాణం ముగింపు దశలో ఉంది.. ఈ చిత్రాన్ని వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరి 17న విడుదల చేస్తున్నట్లు చిత్ర నిర్మాతలు గురువారం ఆదికారి కంగా ప్రకటించారు. దీనికి సంబంధించి ఓ ప్రచార చిత్రాన్ని కూడ విడుదల చేశారు. ఇందులో హీరో ధనుష్ కళాశా మెట్టమీద ఎంతో స్టైలిష్ గా కూర్చోని ఉన్న వైసెం అభిమానులను అలరిస్తోంది.. అలాగే ఇటీవల విడుదల చేసిన మాస్టారు.. గీతం చాట్ బస్టర్ లో ఆగ్రగామిగా నిలవటంతో పాటు చిత్రానికి సంబంధించిన ప్రచార చిత్రాలు సార్ పై ప్రపంచ సినీమా విశ్వకల్లో అమితాసక్తి కల్పించాయి.. విద్యావ్యవస్థ తీరుతెప్పల మీద సాగే ఈ చిత్రంలో స్టూడియో అంశాలు, సన్నివేశాలు ఆసక్తికరంగా ఉండటమే కాదు.. ఆలోచనజేస్తాయి.. తెలుగు, తమిళ భాషల్లో సార్ చిత్రం 2023 ఫిబ్రవరి 17న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల కానుందని నిర్మాతలు తెలిపారు.

అలాంటి వారి కోసమే 'గాలోడు'



'ను డిగాలి' సుధీర్ హీరోగా నటిస్తున్న మాస్ అండ్ 'ను యాక్షన్ ఎంటర్టైన్ గాలోడు'. గెవ్వు సిమ్మి హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. రాజేశ్వరరెడ్డి పులివర్తి దర్శకత్వం వహించారు. ప్రకృతి సమృద్ధిలో సంస్కృతి ఫిలింస్ నిర్మిస్తోంది.. ఇప్పుటికే విడుదలైన టీజర్, ట్రైలర్ నుంచి స్పందన వచ్చింది. ఈ చిత్రం నవంబర్ 18న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల అవుతున్న సందర్భంగా హీరో సుధీర్ కుమార్ మీడియాతో మాట్లాడారు. గాలోడు కథ నాకు చాలా నచ్చింది.. నా పాత్ర డిజైన్ చేసిన తీరు కూడ బాగుంటుంది.. అందుకే సినీమాను ఒప్పుకున్నాను. ఊర్లో పనిపాట లేకుండా తిరిగి వచ్చే నమ స్వల్పం వడి సిటీకి రావటం.. మళ్ళీ సిటీలో ఇంకే నమస్వల్పం వచ్చుకోవటం.. ఈ మధ్యలో ప్రేమ కథ ఉంటుంది.. చిన్నచిన్న ట్విస్టులతో మంచి మాస్ కమర్షియల్ అంశాలతో ఈ సినీమా నడుస్తుంది.. గాలోడు కొత్త కథ అని చెప్పను కానీ, మంచి మాస్ కమర్షియల్ అంశాలన్నీ ఉంటాయి. నిర్మాతలు డిస్ట్రిబ్యూటర్లు బాంబే చాలు. ఈ సినీమాను ఎంతలో తీశారు.. ఎంత పెట్టారు.. విషయాలు నాకు తెలియవు.. నిర్మాత, డిస్ట్రిబ్యూటర్లు తాజాగా వస్తే చాలు.. హీరోగా మాస్ జానల్ అంటే ఇష్టం. ముందుగా ఈ కథను రివ్యూగా తీసుకోవాలి. ఆమె డేట్ కుదరదను.. మేం ఇద్దరం కలిసి చేయాలని అనుకుంటున్నాం.. మంచి కథ దొరికితే కచ్చితంగా చేస్తాం. ఎప్పుడో జరుగుతుంటే చెప్పలేం.. ఉన్నట్టి తోబాట్లు సవ్యతగా సవ్యతగా ఉండాలని అనుకుంటాను.. ఆన్ స్ట్రీట్ రెమిస్ట్ అంటే నాకు అంతగా ఇష్టం ఉండదు.. రివ్యూగా తీసుకు ఎందుకు అలా కుదిరిందంటే.. మేం ఇద్దరం పట్టకం. ముట్టు కొం.. కళ్ళతోనే మా భావాలు చెప్పేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటాం.. ఆన్ స్ట్రీట్ మీద రోమాన్స్ మాత్రం వద్దని చెబుతాను.. కానీ డైరెక్టర్ నేను చెప్పే పొజిషన్ లోనే.. ఆ స్థాయికి వచ్చినప్పుడు మా త్రం కచ్చితంగా అలాంటివి వద్దని చెబుతాను. మాస్ అడియెన్స్ వ్యాప్తంగా చిత్రాలను మీని అవుతుంటారు.. అలాంటి వారి కోసమే ఈ 'గాలోడు' చిత్రం.. ఈ చిత్రం కచ్చితంగా మాస్ అడియెన్స్ ను నిరాకరం చేస్తుంది.

మిగతా కాలంతో పోలిస్తే శీతకాలం చర్మానికి అదనపు తేమ అవసరం. అలాగని అందరికీ ఒకే రకమైన మాయిశ్చరైజర్ సరిపోదు. చర్మతీరును బట్టి ఎంపికవాలి. ఇదో తలసాఫీ

ఇంట్లోనే మాయిశ్చరైజర్ !



అనుకునేవారు. ఇంట్లోనే ప్రయత్నిస్తే పోలా !

జిడ్డు చర్మానికి... వీరికి మాయిశ్చరైజర్ అవసరమే ఉండదు. లేదని రాసినా మొటిమలు వచ్చేస్తాయనేది చాలామంది అభిప్రాయం. ఇది అపోహ అంటున్నారు నిపుణులు. 50 మి.లీ అలివీ నూనెకు 2 చెంచాల పాలు, కొన్ని చుక్కల నిమ్మరసం కలిపి దూదితో ముఖం, కాళ్ళు, చేతులకు రాయండి. అలివీ నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలిస్తాయి. చర్మానికి పోషణను అందిస్తుంది. నిమ్మ అతిగా నూనెలను విడుదలపరచుతూ చూడటమే కాదు యాక్సిడ్ విడుదలకూ పనిచేస్తుంది. పాలలోని లాక్టిక్ ఆసిడ్ చర్మకణాలకు విశ్రాంతినిస్తుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని ఫ్రీజర్లో పెడితే మూడు రోజులు వాడుకోవచ్చు. **పొడి చర్మానికి...** మామూలుగానే ఎండకం వర్షం దెబ్బతినడం, త్వరగా వృద్ధాప్య ఛాయలు రావడం వంటివి వీరికి సాధారణం. శీతకాలం ఈ సమస్యను మరింత పెరిగేలా చేస్తుంది. సబ్బుకు బదులుగా మెల్ట్ క్రెమ్స్ కి ఉపయోగిస్తూ ఈ సహజ

మాయిశ్చరైజర్ని ప్రయత్నించండి. అరకప్పు కొబ్బరినూనెకు రెండు క్యూబ్స్ టేబుల్ స్పూన్స్ విటమిన్ ఇ నూనె, లావెండర్ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ కొన్ని చుక్కలు కలిపి, శుభ్రమైన డబ్బాలో పోసి ఉంచుకోండి. కొబ్బరి నూనె చర్మకణాలకు దెబ్బతిన్న కణాలను మరమ్మత్తు చేస్తుంది. చర్మంలో స్థితిస్థాపకతను మెరుగుచేస్తుంది. విటమిన్ ఇలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సూర్యరశ్మికి చర్మకణాల దెబ్బతినకుండా కాపాడుటమే కాదు.. తేమను అందిస్తుంది.

► యాక్సీ ఉన్న వారు... ఆర్గాన్ ఆయిల్ వీరికి ఉత్తమ ఎంపిక.

రోజూ రాత్రి దీన్ని ముఖానికి పట్టింది, ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. ఉదయం స్నానం కలబంద గుజ్జుకు స్నానం గులాబీనీరు, చుక్కల బీటీ ఆయిల్ కలిపి రాసుకుంటే సరి. దీన్ని గాలిచొరబడని డబ్బాలో నిల్వచేసుకోవాలి. ఇవి యాక్సీనే కాదు. వాటివల్ల వచ్చే ఎరుపుడనం, బ్లాక్ హెడ్స్ ని తగ్గిస్తాయి. □

చలికాలం వచ్చిందంటే చాలు.. రకరకాల చర్మసమస్యలను కూడా మోసుకొస్తుంది. ఫలితంగా పొడిబారిన చర్మం నిర్దిష్టంగా పూరించే ముఖ్యమంతు కాంటివిహీనంగా తయారవుతుంది. మరి, ఈ సమస్యల నుంచి బయటపడడానికి ఇంట్లో లభ్యమయ్యే పదార్థాలతో తయారుచేసుకొని ఉపయోగించి గింపే కొన్ని ప్యాక్స్ గురించి తెలుసుకుందాం.. **వేపాకులతో...** వేపాకులు, తులసి ఆకులను గుప్పెడు చొప్పున తీసుకొని బాగా ఎండబెట్టి పొడి

సరిపోతుంది. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మానికి పోషణ అందించడం ద్వారా తిరిగి ప్రకాశవంతంగా మెరిసేలా చేస్తాయి. **కలబంద, బాదం నూనె...** చలికాలంలో తలెత్తే రకరకాల చర్మ సమస్యలకు ఒక్క ప్యాక్తో చాక్ పెట్టాలనుకునే

చలికాలంలో చర్మం ప్రకాశవంతంగా..

చేసుకోవాలి. ఇలా సిద్ధం చేసుకున్న పొడిలో తేనె, చందనం చెంచా చొప్పున చేసి బాగా మిక్స్ చేయాలి. ఈ ప్యాక్ని ముఖం, మెడ, చేతులు.. చర్మం దగ్గరగా మారిన ప్రాంతంలో అప్లై చేసి 15

నుంచి 20 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రం చేసు కుంటే ఫలితం కనిపిస్తుంది. చర్మంపై ఉండే మొటిమలు, వాటి పల్ల ఎరుగడం ముఖ్యం. వంటి వాటిని తగ్గు ముఖం పట్టేలా చేయడంలో వేప ముందు వరుసలో ఉంటుంది. అలాగే చర్మం తాళాగా, ఆరోగ్యంగా కనిపించేలానూ చేస్తుంది.

ఆరెండ్, గ్రీన్టీతో... ఎండబెట్టిన గ్రీన్ టీ ఆకులు కొద్దిగా తీసుకొని పొడి చేసుకోవాలి. అందులో కొద్దిగా యాపిల్ సిడార్ వెనిగర్, ఆరెండ్ జ్యూస్ వేసి మెత్తని మిశ్రమంలా కలుపుకోవాలి. ఈ పేస్ట్ని డల్ సిగ్నల్ ఉన్న చోట అప్లై చేసి 10 నుంచి 15నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత చల్లని నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకుంటే

ప్రపంచంలో పుట్టిన ప్రతిమనిషీ, లోకం తనదేనన్న భ్రమలో జీవిస్తూ ఉంటాడు. కర్మానుసారం సాగే జీవనం లో, ఎవరైనా తమతమ బాధ్యతల కనుగుణంగానే మనలకుంటూ, జ్ఞాన ధనంతో భగవదాధారణతో, మానసిక ప్రకాశంతో, తనకంటే అలవరచుకుని, తోటివారికి తోడ్పడే జీవనం. అద్దె ఇంటి లాంటి ఈ భూమిని వదిలివెళ్లిన తరుణంలో, పూరిత పుల్ల కూడా కూడా రాదని గ్రహించి, తనకు దొరికిన జన్మనే అపూర్వంగా ప్రేమిస్తూ తనకున్న దానిలో దాన ధర్మాల వంటి

మంచి పనులు చేయాలి. సంపదంతా తనదేననే తలపుకో, స్వార్థంగా అర్థాన్ని దాచు కుని, లేని లేమిని, నటిస్తూ, కృత్రిమంగా ప్రవర్తించకుండా, పాత నెరిగి ఇతరులకు తోడ్పడాలి. లోభభ్రతుల ప్రలోభాలు, బ్రతుకులో ఉంటే ప్రమాదమే. ఇహంలో చేసిన పుణ్యకార్యాలే తమ వెంటపెట్టాయి. అని తెలుసుకున్నవారి నడతలు, ఆదర్శప్రాయం అనిపించుకుంటాయి. పిల్లికి బిచ్చం పెట్టకుండా కాకి మెతుకు విడల్చిన, ప్రబుద్ధుల ధనం ఎందుకూ వారగారు. ఈ రకం మనుషుల మనగడ సమాజానికి బీదపగులు కాగలవు. ఉండి భయం, లేకా దరిద్రం అన్నట్లు అడుగుడుగులా ఆర్జనవైపే చూస్తూ, బీదవారిని దోచుకునే వారు ప్రపంచంలో ఉన్నా లేకపోయినా ఒకటే. మనిషికి, మనిషికి ఒకరికి ఒకరలా ఉండే వంద కరోనాలు కూడా ఒకటోతాయి. తన జీవితమే శాశ్వతం అనుకునే మూడుకుడు, ధనదాన్య తప్ప మరొకటి

పేదా, గొప్పా భేదం లేదు

గోచరించదు. అందరినీ తన వారుగా భావిస్తే పక్కపాతలవంటి, పక్ష పాతలకూతావుండదు. ఆనందంగా, ఉండే సంఘంలో ఆయిలలోగ్యాలు అవే వస్తాయి. లేదా చేసుకున్న వారికి చేసుకున్నంత మహాదేవా అనేలా ఇతరుల బాధల కన్నెత్తే మనకూ ప్రాప్తిస్తాయి. పది మందికి మేలు చేసేవారి జన్మధన్యం అయి, దేవుడి కృప దీరుతుంది. అహంభావం కలిగి వరులకు పనికిందిక రాదు ఉండే వారు వివరకు పనికింకా తప్పదు. నాది అనుకునేది ఏదీ నీడికాదని సుఖజీవితం ఉండరికే అందుబాటులో ఉంటేనే.

ఆధ్యాత్మికం

వితంతువు ఒకరు.. గృహ హింస బాధితురాలు ఇంకొకరు.. పేదరికం, అనారోగ్యంతో మంచాన పడ్డ కుటుంబ సభ్యుల కోసం మరొకరు.. ఉపాధి కోసం ఆగచాట్లు పడుతుంటే అడుకున్నారావి.. ఇలా వేలమంది అభాగ్య మహిళలకు శిక్షణ ఇచ్చి.. ఆదాయ మార్గాలు చూపి వారి కుటుంబాలను నిలబెడుతున్నారా హైదరాబాద్ కి చెందిన **రుచీనా**. ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం.. రుచీనా తండ్రి మిలిటరీ అధికారి. ఆయన ఉద్యోగరీత్యా దేశంలోని పలు ప్రాంతాల్లో పెరిగారామె. పేద మహిళల కోసం ఏదైనా చేయాలని చదువుకునే రోజుల్లోనే నిర్ణయించుకున్నారు. ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ నుంచి సోషియాలజీలో పిజి చేశాక టూరిజం అండ్ ట్రావెలింగ్, సోషల్ అండ్ ప్రెజెంటేషన్ పిపిల్ పనిచేశారు. తొమ్మిదేళ్లు సౌదీ అరేబియా రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖలో పని చేశారు. అవేమీ సంతృప్తినివ్వలేదు. ఇంటియాకు తిరిగి వచ్చేశారు. ఇక్కడే శిక్షణ, ఉపాధి సంస్థని ఏర్పాటు చేశారు. సేవా కార్యక్రమాల్లోనూ పాల్గొనడం మొదలు పెట్టారు. ముఖ్యంగా మైనార్టీ మహిళల స్థితి గతులపై అధ్యయనం కోసం హైదరాబాద్లోని పలు ప్రాంతాల్లో ఇల్లూస్ట్రేషన్ తిరిగారు. ఆవిడ కుటుంబ సభ్యులతో సహా చాలా మంది వ్యక్తిరీతిగానూ మహిళా సాధికారతే లక్ష్యంగా 'సఫా' సంస్థని ప్రారంభించారు. ఆ పేరుకి అర్థం.. స్వచ్ఛత, స్వేచ్ఛం.

వేలమంది అభాగ్య మహిళలకు శిక్షణ..

ఇబ్బందిలేనే దాడి... కట్టబాట్లు, సంప్రదాయాలు, రకరకాల ఆంక్షలు మొదల మహిళల్ని గడవ దాటనివ్వలేదు. కోదంరు మగవాళ్లు వచ్చి.. మా ఆదవాళ్లని కుటుంబల్ని కమ్యూనిటీ కివెన్ రుచీనాను ఆకట్టుకుంది. అప్పు అలానే.. ఒంటరి స్త్రీలతో ట్రాడ్ ఏర్పాటు చేయాలంటున్నారు. మొదటి 15 మందిని ఎంపకుని స్టార్ చెఫ్లతో పంటలో మెలకువలతో పాటు కివెన్ నిర్వహణ, శుభ్రత, ప్యాకింగ్ వంటి విషయాలపై శిక్షణ ఇప్పించారు. వారితో ఏర్పాటు చేసిన 'లుక్మా కివెన్'. దీన్ని మొదటి బహుదూర పురలో ఏర్పాటు చేయగా.. ఇప్పుడు మరో ఆరు చోట్లకు విస్తరించారు. అలానే మౌలానా ఆజాద్ యూనివర్సిటీలో లుక్మా కెఫెటెరియా కూడా ఏర్పాటైంది.



కజ్జికాయలు

500 గ్రా. వెయ్యి-ఆరు టేబుల్ స్పూన్లు, ఫిల్లింగ్ కోసం.. కోవా - 500 గ్రా. ఏలకుల పొడి - అర టీ స్పూన్, బాదం పప్పు- 25 గ్రా. ఎండుకొబ్బరి తురుము-25 గ్రా. **తయారు చేసే విధానం:** • మైదాలో నెయ్యి, తగినన్ని నీళ్లు పోసి కలిపి, ముద్దచేయాలి. • పలవని తడి క్లాత్లో చుట్టి ఉంచాలి. కోవాను చిదిమి, కాగుతున్న నూనెలో వేసి, గోధుమ రంగు వచ్చే వరకు వేయించాలి. • కోవా మిశ్రమంలో వారి కిష్టమైన క్రీడలు లేదా డ్రాస్స్ వంటి వాటిలో ప్రోత్స హించినా మంచిదే. **నెయ్యితో..** ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు పుష్కలంగా ఉండే నెయ్యి ప్రతి రోజు పిల్లలకు రెండు చెంచాలు ఆహారంతో కలిపి అందించాలి. కప్పు గోరువెచ్చని పాలలో అరచెంచా నెయ్యి కలిపి ఉదయాన్నే పట్టిస్తే మంచిది.

పంట చేయడం, ఆర్డర్లు తీసుకోవడం, డోర్ డెలివరీ చేయడం వరకూ అన్నీ వీళ్లే చేస్తారు. మహిళలు ప్రత్యేకంగా సమావేశాలు నిర్వహించుకునేందుకు 'లుక్మా స్టూడియో' ఏర్పాటు చేశారు. మొదట్లో రుచీనా సొంత డబ్బులూ, స్నేహితుల సాయంతో సఫా సంస్థను నడిపారు. ఆవిడ చిత్తశుద్ధి, సంస్కృత సేవల ఫలితాలను చూసిన తర్వాత టాటా, ఆపోలో, హెచ్ఎన్ఎస్, అమెజాన్, మహింద్రా ష్యాంక్ వంటి సంస్థలు అందగా నిలుస్తున్నాయి. వేల మంది జీవితాల్లో వెలుగులు నింపుతోన్న సఫా సంస్థలో 75 మంది ఉద్యోగులు పనిచేస్తున్నారు. □

పిల్లలు ఇబ్బంది పడుతుంటే..

సవ్యంగా సాగితే జీర్ణశక్తి పెంపొందడమేకాదు, నిండైన ఆరోగ్యం సొంతమవుతుంది. రాత్రిపూట ఆరు ఎండు ద్రాక్షలను గ్లూసు నీటిలో నానబెట్టాలి. ఉదయాన్నే వాటిని ఆ నీటితో సహా తాగితే మంచిది. అలానే, రోజూ ఆరేడు గ్లూసుల నీటిని తాగడం పిల్లలకు అలవాటు చేయాలి. దీనివల్ల డీప్లెషన్ గురి కాకుండా ఉంటారు. **వ్యాయామం..** ఉదయం లేచా సాయంత్రం పిల్లలను కాసేపు ఆరుబయట ఆడుకునేలా చేయాలి. ప్రస్తుతం స్పోర్ట్స్ స్ట్రీమ్లకు అలవాటుపడిన బిచ్చారుల శరీరానికి తగిన వ్యాయామం లేక కండరాల్లో కదలిక తగ్గింది. ఆడుకొనివ్వండి లేదా ఆర గంటసేపు



చెలి చిట్కా

పంచదార, ఏలకుల పొడి, వేయించిన బాదం, జీడిపప్పు, కినిమిన్, కొబ్బరి తురుము వేసి, కలిపి, రెండు నిమిషాలు ఉంచాలి. తర్వాత దింపి, చల్లారనివ్వాలి. మైదాపిండి చిన్న న్ని ముద్దలు తీసుకొని, పూరిలా, ఒత్తుకొని, అందులో కోవా మిశ్రమం ఉంచి, చివరలు మూసేయాలి. ఇలా గుజియాలన్నీ సిద్ధం చేసుకున్న తర్వాత స్టా మీద కర్రలు పెట్టి, నూనె కాగిన తర్వాత గుజియాలను వేసి, రెండు వైపులా గోధుమరంగు వచ్చేవరకు వేయించి, తీయాలి. **పప్పు వాటికి కొద్దిగా ఆవసూన చేర్చండి.** కీటకాల బెడద ఉండదు. **బియ్యం..** పప్పులు నిల్వ చేస్తున్న

నైపుణ్యం ఉంటే విజయం మీదే

సేవలను మార్కెట్కు ఆకర్షణీయంగా పరిచయం చేయాలి. దానికి తగిన ప్రకటనలను సృజనాత్మకంగా రూపొందిస్తే ఈ రంగంలో విజయం మీదే. పొందుపరుస్తూ... ఈ కామర్స్, ఫుడ్ డెలివరీ వంటి వ్యాపారాలు అంతర్జాలం ఆధారంగానే జరుగుతున్నాయి. సామాజిక మాధ్యమాల పుణ్యమాలి అని ప్రతి ఒక్కరూ ఆయా ఉత్పత్తులపై అకౌంట్లను పెంచుకుంటున్నారు. అందుబాటులో ఉన్న వాటిని పోల్చుకుని ఉత్తమమైనది ఎంచుకుంటున్నారు. దీని వల్ల వారి ఎంపిక సామర్థ్యమూ పెరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో మీ ఖాతాదారుల కత్తాదనలకు సంబంధించి ఆకర్షణీయ అంశాల్ని ప్రముఖంగా చెప్పడం, ఆవసరమైన సమాచార మంతా పొందు పరచడం, దాన్ని కాలానుగుణంగా నవీకరించడం మరలకూడదు. గ్రాఫిక్ డిజైనింగ్లో నైపుణ్యాన్ని సాధిస్తే మీ ఆలోచనలు, సృజనాత్మకతకు అనుగుణంగా కావాల్సిన డిజైన్స్ మీరే చేసుకోవచ్చు. □



