

2 రాష్ట్రం



సోమవారం కామారెడ్డిలో కలెక్టరేట్‌ను ప్రారంభించిన అనంతరం కలెక్టర్‌ను అభినందిస్తున్న సిఎం కేసిఆర్

జాతీయ పోరుకు ఇదే రూటు

>>> ఆయన అన్నార. 60 ఏళ్లు పోరాటం చేయడంతో పాటు, తాను సాఫ్ట్ నోట్లో తలపెడితేనే తెలంగాణ రాష్ట్రానిని సాధించుకున్నామని కేసిఆర్ అన్నారు. అనాటి నాయకత్వం చిన్న పోరపాటు చేసి తెలంగాణను అందరితో కలిపితే మళ్లీ తెలంగాణ తెప్పకోకపోదానీ ఇన్నొవేట్ కష్టపడాలి వచ్చిందని ఆయన చెప్పారు. ఒకనాడు నిజామాబాద్‌లో భారీ ప్రాజెక్ట్ ఉండేదని, వలస పాలనలో నిజాం సాగేరి, సింగూరు సీట్ల మనకు రాకుండా పోయాయని ఆయన వివారం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రం సాధించుకుని రైతులకు అనేక ప్రయోజనాలు కల్గిస్తున్నామని, ఇక్కడ అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు దేశంలో ఎక్కడా అమలుకావడం లేదని ఆయన చెప్పారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎన్‌పీఏల పేరుతో వ్యాపారాలకు 12 లక్షల కోట్లు రూపాయలు దోచి పెట్టిందని, రైతులకు మాత్రం ఉచితాలు ఇవ్వవచ్చని అడ్డంకులు పెడుతోందని ఆరోపించారు .దేశంలో 24 గంటలు నాణ్యమైన విద్యుత్తు ఇవ్వే ఒకే ఒక్క రాష్ట్రం తెలంగాణ అని, అయితే ఇక్కడి వ్యవసాయ కనికర్షకు మీటర్లు పెట్టాలని కేంద్రం షరతులు విధిస్తోందని, ఇదెక్కడి న్యాయమని ఆయన ప్రశ్నించారు. తరతరాలుగా అణచివేయబడుతున్న దళితులకు ప్రయోజనం కల్పించేందుకు దళిత బంధు తెచ్చామని, 300 తండాలును గ్రామ పంచాయతీలుగా మార్చి వారే అక్కడ పాలన చేసుకుని అభివృద్ధి చేసుకునే అవకాశం కల్పించామని ఆయన అన్నారు. సిఎఆర్‌ఎమ్‌తో పేద ప్రజలను ఆడుకుంటున్నామని చెప్పారు. ఒకనాడు నిజామాబాద్ ఖలీల్‌వాద్ మైనానంలో తాను చెప్పినట్లు ప్రాణం పోయినా తెలంగాణ తెన్నోదని, అభివృద్ధి చేస్తానని ప్రకటించిన విషయాల్ని గుర్తు చేశారు. నిజామాబాద్ లక్ష్మీగడ్డ నుంచి మోడీకి ప్రశ్నలుపెడితేనే దేశంలోని రైతులందరికీ సాగునీరు కరెంటు ఇవ్వే లక్షా 45 వేల కోట్ల రూపాయలు మాత్రమే ఖర్చు అవుతాయని, ఎన్‌పీఏల కింద 12 లక్షల కోట్ల సంపదను అమ్ముతున్నారని, కేంద్రం రైతులను ఎందుకు ఉచితంగా విద్యుత్ ఇవ్వడం లేదని అన్నారు. ఓజిపీయేతర ప్రభుత్వం వచ్చిన వెంటనే దేశ రైతులందరికీ ఉచిత విద్యుత్ అందిస్తామని, మన రైతుల బావుల కాడ విద్యుత్ మీటర్లు పెట్టమని కాదు వారు అవలంబించుకున్న రైతు వ్యతిరేక విధానాలకు మీటర్లు పెడతానని కేసీఆర్ హెచ్చరించారు. దేశంలో నిరుద్యోగం పెరిగిపోయిందని, రూపాయి రికార్డు స్థాయిలో పతనం అయ్యిందని, దళితులు, బలహీన వర్గాలకు తీరని అన్యాయం జరుగుతోందని ఆయన వివారం వ్యక్తం చేశారు. దేశంలో ప్రపంచక ప్రభుత్వాలను కుట్రలు వర్చి కులగొడ్డుడం ఒక్కటే ఓజిపీకి తెలుసని అన్నారు. తెలంగాణలో పంటల కాడ మంచినీరు కావాల్సి, మతకలహం మంటలు కావాల్సి తెల్లకోవలసిన సమయం అనన్యమైనదని ఆయన అన్నారు. తెలంగాణలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి మానీ భారత దేశమే అశ్రద్ధాహోతేందని, గ్రామల్లో కులవృత్తులను కాపాడుకుంటున్నామని ఆయన చెప్పారు. ఒక ఇల్లు కట్టాలంటే చాలా కష్టం, కులగొడ్డుడం చాలా సులభం, దేశం అందరిదేనే రాష్ట్రం భాగంఅంది, మతపిచ్చి, విద్వేషాలను రెచ్చగొడుతున్న ఓజిపీ ప్రభుత్వాని కేంద్రం నుంచి సాగనసామం తరతరం ఆనన్యమైనదని ఆయన అన్నారు.

నిజామాబాద్ లద్దనీకు వంద కోట్లు: నిజామాబాద్ అర్బన్ సీఎంజిఇకపడం అభివృద్ధికి వంద కోట్ల రూపాయలు కేటాయిస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి ప్రకటించారు. ఉమ్మడి జిల్లాలోని 8 నియోజకవర్గాల అభివృద్ధికి గంలో ఇచ్చిన ఎమ్మెల్యే ఫండ్లకు అదనంగా మరో పది కోట్ల రూపాయలు ఇస్తున్నట్లు చెప్పారు. దళిత బంధు పథకం ఇవ్వడం మన సామాజిక బాధ్యత అని అన్నారు. తనను జాతీయ రాజకీయాలకు వెళ్లేందుకు ఆశ్చర్యపోదని నిజామాబాద్ ప్రజలకు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్పీకర్ బీహార్‌ని శ్రీనివాసరెడ్డి, మంత్రి వేమూల ప్రశాంత్‌రెడ్డి, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సోమేష్‌కుమార్, నిజామాబాద్, కామారెడ్డి జిల్లాలకు చెందిన ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

SINGAM KUIL YELLOW MONDAY	Dr:05/09/22	DAY - KUIL SERIES	Dr No:151	DAY - ROSA SERIES	Dr No:151	DAY - ROYAL MONDAY	Dr:05/09/22
DAY - SINGAM SERIES Dr No:151		1st Prize Rs.100000/- 838465		1st Prize Rs.100000/- 459586		DAY - DEER SERIES Dr No:151	
2nd Prize Rs.7000/- 55616		2nd Prize Rs.7000/- 58597		2nd Prize Rs.7000/- 39460		1st Prize Rs.100000/- 678297	
3rd Prize Rs.3500/-		3rd Prize Rs.3500/-		3rd Prize Rs.3500/-		2nd Prize Rs.7000/- 27782	
04610 08051 12060 16633 18168		00617 09110 12819 42836 56609		10730 18201 23794 25366 45683		08679 15711 17072 26039 37073	
18189 41560 47638 65343 85032		62903 78404 81248 81410 81758		51159 62063 68205 71750 73771		42785 46500 49014 49950 74257	
4th Prize Rs.200/-		4th Prize Rs.200/-		4th Prize Rs.200/-		4th Prize Rs.200/-	
0655 0831 2103 3093 3211 3538 3911		1781 1717 1981 2996 3268 5609 6178		0056 0397 1654 2894 3694 4299 5789		0528 1698 2798 4391 5081 5289 5342	
6128 8508 9315		7951 8929 9729		7832 8253 8685		8499 9164 9229	
5th Prize Rs.100/-		5th Prize Rs.100/-		5th Prize Rs.100/-		4th Prize Rs.100/-	
0523 0689 1698 3784 5682 6124 6310		0812 1444 2739 3699 6274 6944 7324		1619 2000 2806 2943 3410 4338 4379		0460 1092 2504 2533 4214 4815 4978	
6738 7199 8879		9296 9684 9844		4891 8479 9189		5539 5899 9800	
6th Prize Rs.50/-		6th Prize Rs.50/-		6th Prize Rs.50/-		6th Prize Rs.50/-	
0077 1460 3473 5377 6275 7809 8921		0141 1322 3758 5059 6390 7555 9119		0024 1192 3087 4974 6462 7379 9014		0328 1009 2943 4518 6313 7632 8845	
0096 1665 3729 5459 6433 7815 9003		0227 1702 3810 5100 6421 7599 9196		0062 1221 3110 4987 6531 7405 9312		0392 1078 3074 4521 6325 7819 9008	
0169 1804 3796 5557 6541 7836 9184		0327 1792 3836 5264 6604 7816 9231		0063 1253 3217 5002 6581 7438 9477		0442 1137 3089 4840 6406 7845 9026	
0183 2037 3839 5587 6692 7859 9214		0341 2083 4152 5268 6708 7845 9260		0186 1580 3274 5900 6610 7843 9506		0504 1281 3127 5002 6566 7893 9060	
0133 2530 3871 5702 6721 7894 9256		0351 2519 4348 5274 6717 7897 9376		0373 1724 3379 5243 6730 7555 9523		0523 1329 3192 5120 6586 7933 9095	
0354 2689 4056 5764 6881 7896 9260		0427 2774 4414 5307 6776 8251 9609		0404 1895 3534 5291 6789 7671 9662		0537 1347 3367 5136 6640 8023 9106	
0398 2898 4048 5796 6881 7897 9266		0741 2837 4546 5396 6838 8293 9639		0449 1916 3635 5309 6910 7833 9823		0595 1356 3554 5432 6720 8052 9129	
0402 3137 4544 5814 7024 8043 9278		0746 3275 4579 5468 6921 8298 9784		0594 2252 3231 3702 5414 6924 7834 9836		0606 1376 3821 5581 6752 8096 9331	
0432 3187 4597 5827 7338 8137 9289		0768 3298 4618 5623 6951 8338 9789		0622 2253 3724 5434 7028 8044 9902		0616 1615 3922 5601 6918 8109 9386	
0868 3229 4615 5937 7392 8262 9893		0846 3341 4651 5672 7112 8492 9905		0647 2450 4096 4945 7041 8050 9964		0627 1680 4178 5642 6923 8109 9405	
0961 3265 4849 5959 7440 8271		0979 3461 4818 5888 7131 8613		0668 2547 4141 5625 7070 8174		0695 1822 4334 5834 6979 8272	
1094 3304 4966 6039 7456 8318		1020 3598 4840 5983 7209 8763		0760 2556 4228 5976 7240 8307		0710 1842 4357 6028 7132 8474	
1353 3306 5006 6055 7555 8327		1058 3599 4883 6040 7250 8818		0822 2871 4407 6307 7247 8565		0731 1984 4473 6240 7183 8505	
1407 3371 5030 6119 7609 8535		1080 3650 4942 6229 7454 8843		0965 3008 4527 6388 7297 8779		0800 2284 4474 6243 7503 8556	
1419 3466 5316 6181 7696 8787		1211 3695 5029 6263 7465 8885		1058 3059 4550 6431 7304 8816		0899 2547 4514 6294 7606 8661	

THANGAM VAIRAM LUCK MONDAY	Dr:05/09/22	DAY - THANGAM SERIES	Dr No:151	DAY - NALLANERAM SERIES	Dr No:151	DAY - NALLANERAM MAMI LUCK MONDAY	Dr:05/09/22
DAY - THANGAM SERIES Dr No:151		1st Prize Rs.100000/- 376724		1st Prize Rs.50000/- 571923		DAY - MAMI SERIES Dr No:10	
2nd Prize Rs.7000/- 46966		2nd Prize Rs.7000/- 46966		2nd Prize Rs.7000/- 01703		1st Prize Rs.50000/- 354161	
3rd Prize Rs.3500/-		3rd Prize Rs.3500/-		3rd Prize Rs.3500/-		2nd Prize Rs.7000/- 54990	
08773 13467 15448 23048 51940		19173 22186 25468 33617 36517		31726 36651 38142 41188 42954		3rd Prize Rs.3500/-	
59843 71718 76034 83888 99296		54755 59346 60095 67966 85121		49386 55702 70352 83590 90942		4th Prize Rs.200/-	
4th Prize Rs.200/-		4th Prize Rs.200/-		4th Prize Rs.200/-		4th Prize Rs.200/-	
0495 1724 3668 5622 5931 6252 6558		0967 1752 3419 4483 5517 6411 6661		0369 1401 3011 3452 3913 4658 4923		16321 21327 23075 33968 38579	
6638 8354 9423		7694 8178 8857		5055 6397 9290		43724 47673 55333 66514 83251	
5th Prize Rs.100/-		5th Prize Rs.100/-		5th Prize Rs.100/-		4th Prize Rs.200/-	
2833 3135 3804 4488 4824 5027 6253		1306 2830 3552 3623 5524 6387 6764		2404 2743 3067 4214 4770 5563 5604		1493 1632 2670 2737 2905 4733 5426	
6708 7411 7679		6708 8108 8167		6686 7379 7955		5531 7690 9542	
6th Prize Rs.50/-		6th Prize Rs.50/-		6th Prize Rs.50/-		5th Prize Rs.100/-	
0177 1411 2618 4205 5850 7515 8991		0140 1763 4154 4962 6440 8110 9113		0039 0974 2752 4262 5449 7585 9003		0076 1449 1456 1855 3194 4771 5403	
0245 1462 2635 4055 6094 7637 9049		0142 1887 4156 5106 6655 8201 9306		0050 1152 2836 4263 5920 7622 9012		5785 6776 7444	
0375 1528 2701 4635 6097 7749 9349		0198 2048 4196 5191 6732 8276 9398		0230 1613 2861 4302 5978 7683 8797		6th Prize Rs.50/-	
0720 1576 2760 4688 6212 7853 9390		0200 2444 4256 5145 6799 8294 9456		0244 1647 2924 4334 6381 7766 9418		0025 1253 3099 4791 6247 7735 8506	
0228 1734 2991 4942 6324 7962 9421		0320 1454 2827 4375 6120 7900 9357		0284 1764 3058 4394 6390 7916 9425		0058 1350 3131 4805 6359 7763 8554	
0734 2148 2995 4974 6350 8060 9429		0484 2564 4407 5213 7176 8548 9553		0291 1815 3256 4415 6472 7976 9536		0105 1515 3156 5057 6375 7784 8932	
0812 2201 3102 5069 6357 8081 9483		0577 2651 4453 5444 7183 8554 9608		0394 1928 3328 4461 6541 8100 9671		0230 1677 3322 5119 6517 7860 9090	
0841 2202 3277 5303 6451 8085 9484		0809 3006 4549 6021 7449 8587 9718		0412 1953 3376 4617 6592 8129 9680		0321 1699 3347 5124 6719 7884 9322	
0902 2223 3313 5326 6787 8132 9586		0965 3055 4562 6038 7587 8689 9842		0457 1976 3393 4805 6630 8358 9684		0353 1748 3431 5328 6994 7897 9451	
1007 2283 3342 5356 6974 8183 9709		1003 3653 4733 6145 7747 8702 9896		0538 1990 3553 4813 6721 8473 9921		0405 1812 3641 5425 7090 8049 9539	
1165 2336 3766 5394 7196 8514		1069 3313 4801 6179 7818 8807		0662 2062 3596 4883 6814 8479		0537 2163 3668 5471 7258 8087 9578	
1283 2353 3839 5396 7236 8706		1172 3400 4803 6182 7925 8903		0676 2199 3792 4994 6837 8714		0649 2268 3712 5483 7371 8158 9963	
1286 2394 3848 5476 7359 8866		1296 3528 4836 6224 7989 9271		0716 2348 3821 4988 6933 8747		0745 2320 3800 5613 7450 8190	
1287 2408 4092 5711 7396 8917		1565 3643 4925 6227 8010 8950		0730 2673 3846 5105 7551 8751		0828 1626 5895 6170 6420 7931 8064	
1323 2451 4204 5751 7428 8938		1669 3941 4943 6359 8072 8959		0910 2702 3953 5385 7556 8976		8666 9352 9602	

KUMARAN VISHNU SUN MONDAY				DrawDate on:05/09/22			
DAY - KUMARAN SERIES Dr No:151				DAY - VISHNU SERIES Dr No:151			
1st Prize Rs.50000/- 635386				1st Prize Rs.50000/- 635111			
2nd Prize Rs.7000/- 26846				2nd Prize Rs.7000/- 42399			
3rd Prize Rs.3500/-				3rd Prize Rs.3500/-			
11989 18439 21144 21370 50392				01268 02576 03323 51600 54846			
52791 53018 75354 92805 98279				58793 69974 74916 86894 88178			
4th Prize Rs.200/-				4th Prize Rs.200/-			
0715 0900 0948 1861 2557 2962 5322				0077 0500 1026 1891 3664 5502 5696			
5571 9433 9882				6040 7472 8660			
5th Prize Rs.100/-				5th Prize Rs.100/-			
0933 1819 2191 2776 3894 3905 4075				0847 0997 1676 1983 2615 4871 6095			
6037 8425 8692				6679 9462 9594			
6th Prize Rs.50/-				6th Prize Rs.50/-			
0051 1962 3263 4525 6161 7427 9245				0030 1233 2312 3756 5954 7696 9327			
0029 2239 3390 4678 6232 7477 9277				0228 1230 2390 3999 6017 7697 9320			
0025 2347 3404 4873 6428 7583 9291				0242 1359 2742 4216 6039 7769 9347			
0028 2446 3507 5062 6467 8098 9352				0320 1454 2827 4375 6120 7900 9354			
0592 1424 3562 5188 6629 8132 9524				0842 1528 3015 4439 6559 8005 9391			
0572 2533 3662 5337 6697 8236 9554				0506 1561 3016 4783 6577 8054 9433			
0919 2582 3672 5359 6877 8510 9625				0559 1620 3084 4813 6617 8364 9453			
0975 2599 3861 5775 6905 8603 9938				0646 1660 3171 5005 6665 8582 9533			
1164 2717 3998 5781 7094 8857 9951				0751 1770 3208 5226 6720 8793 8636 9811			
1200 2888 4132 5849 7168 8875 9992				0805 1857 3226 5376 6811 8733 9919			
1404 2903 4259 5864 7240 8880				0839 1952 3299 5378 7005 8914			
1667 2960 4313 5874 7288 8884				1020 2097 3387 5442 7278 9170			
1902 3103 4379 5930 7296 8991				1096 2133 3429 5506 7288 9191			
1903 3116 4382 5947 7332 9083				1098 2248 3671 5765 7473 9220			
1926 3121 4384 5989 7423 9123				1099 2279 3677 5823 7515 9236			

గణేష్ నిమజ్జన ఉత్సవంలో సందడే సందడి



బాపానొద్దరే అల్లు అల్లున అజాగూ పుప్పు ది రూలే మాటింగి
కేసను రేడి అవుతున్న సంగతి తెలిసిందే.. ప్రముఖ దర్శకుడు
సంకర్ తన చిత్రాన్ని తెరకెక్కుస్తాన్నా.. మైలై మూబీ మేకర్స్
నిర్మిస్తోంది.. వచ్చే ఏడాది చివరికి ఈ చిత్రం 'క్లెక్కు'కు ముం
దుకు తీసుకురావడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నారా.. కాగా,
బన్నీ అజాగూ తన ఫ్యామిలీతో బీదేశాలకు వెళ్లి పోలిడి
ఎంతాయో చేసే పచ్చారా.. గీతా అట్టో సెన్సతో ఏర్పాటు
చేసిన గడవే మెడుకంపల్లె భాగంగా నిమ్మలూరు ఉత్సవం
ఆయన కుటుంబ సభ్యులతో పాల్గొన్నారా.. తన కాతురు
అల్లుడు తీసుకుని సోమవారం హాదంగిపల్లె పాల్గొన్నారు..
ఈసందర్భంగా ఊరేగింపు దారి పొడవునా అల్లు అల్లున
ఫ్యాన్స్ చేసిన సందడి అంతా ఇంతా కాదు.. ఈ ఊరేగింపు
తాలూకా మీడియా ఇష్యుడు నెట్లో వైరల్ అవుతోంది.

'అల్లరి' నరేష్ 'ఉగ్రం' షూటింగ్



కథనాయకగా నటిస్తోంది. కొంత మంది ప్రముఖ నటీనటులు చిత్రంలో ముఖ్యపాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.. తామూ వెంకట కథను అందించగా, అబ్బూరి రవి మూలం రాస్తున్నారు. శ్రీపరజ్ఞ పాకాల సంగీతం అందిస్తున్నారు. మరిన్ని వివరాలను త్వరలో తెలియజేస్తామని మేకర్స్ ప్రకటించారు.

శర్వానంద్, రాశీఖన్నా కొత్త చిత్రం

ప్రావిసింగ్ హోల్డర్స్ నుండి తన 33వ చిత్రం కోసం అత్యంత ప్రతిభ గల రచయిత, దర్శకుడు కృష్ణవైత్యులతో కలిసి పనిచేస్తున్నారు. బాలీవుడ్ లో విజయ వంతమైన నిర్మాతల్లో ఒకరైన దిలీప్ సహస్రప్రసాద్ ఈ ప్రాజెక్టును పీపుల్స్ డిజైన్స్ థ్యాంక్స్ నిర్మిస్తున్నారు. వెమోకా టెలిజన్ నేపనిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఇంకా ప్రైవేట్ ఖాతా నానీ ఈ చిత్రం హాటెట్ రోడ్ యాక్సెస్ ద్రామాగా ఉండబోతోంది.. ఈచిత్రం సోమవారం పూజా కార్యక్రమాలతో ఘనంగా ప్రారంభమైంది..



ನಿರಾಶ್ರಿತರು, ದರುಹದ ಮೊಂಡೆ, ಪಾನನಿವಾರಪುಡಿ, ಸುಧೆವೆವೆ, ಯುದು ಲೇಯುವೆವೆ, ಪೆನಿ, ಬಿಡೆಮೆ, ಕ್ರಿಷ್ಟವು, ವರುಹದ ಸುಧೆವೆವೆ, ಕಾಶಿ ನೆನುಪೆನಿ ಪ್ರವಹು, ದರುಹದ ತಿವಿಡೆಮೆ ಪೆನಿವಾನೆ ಕ್ವಾನೆ ಜವ್ವಾರು.. ಕ್ರಿಷ್ಟವೆವೆವೆ ನಯುಂಗಾ ದರುಹದ್ಲಿಂ ಮೊಹಾರು. ಕಾನಿನಾ ರಂಗೇಶ್ವರಿ ಮುಖೇಶ್ವರಿ ನಂಬಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಕಾನುಂಡಿ. ವಸಂತೇಶ್ವರಿ ಕ್ರಿಷ್ಟವು ಕರ್ನಾಟಕ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಕ್ಯಾಂಪ್‌ಗೆ ಕನುಬೇವು ತುನ್ವಾರು ಶಾಶ್ವತಾನ್ವ ಪೀಠೇಯುಗಿ ನವೆರೆಂದಿ.. ಥರುಮಪಣಿ ಶಿಲಕವುಕೇಶ್ವರಿ ಕನುಬೇವುನ್ವಾರು.. ಯುವ ನೆ ಕ್ವಾರು ನಂಗಣೆ ಅದಿನುನ್ವಾರು.. ಮರಿನಿ ವಿವರಾಸು ತ್ಯೇರೆ ತಿಲಾಶೇಷನ್ವಾನಿ ನಿರಾಶ್ರಿತ ತಿಲಾಶೇಷ.

కచ్చితంగా ట్రైల్ ఫీల్ అవుతారు..

ఒక మంచం నుంచి స్కాట్లెట్ అయిన మనం పుట్టుక చివరికి మన చావుతో ఒక మంచంపైనే ముగుస్తుంది.. ఇలా ప్రతి మనిషి జీవితంలో మంచం అనేది ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది... అయితే ఒక మానవ జీవితంలో మనిషికి, మంచానికి ఉన్న రహస్య సంబంధం ఏంటి? అనే సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్



ఎం
సా
దర్శ
నిర్మి
విడు
పాట
కార్
ఈజీ
బో
ప్రస

ఒకడు హీరో కుప్పిలి శ్రీనివాస్, హీరో నటివేత్తపాటు యూనిట్ ను ఫస్టులు పోల్చిన్నాడు.. చిత్ర హీరో నివాస్ మాల్యదనుకూ, శివదాలో ఉన్న రా దగ్గరు ఉ క కథ రామంబంబండులో హీరోగా విశ్వశేష ఆస్తి పాత్రలో ఎన్ఎస్ ఆధికారిగా నటించడం మూసవల్ల చాలా అద్భుతంగా భావిస్తున్నానని అన్నాడు. శ్రీరేణువేంద్రులలో రూపొందుతున్న చిత్రమన్నాడు. దర్శకుడు ఎంకన్నప్పల్ల వాలా బాగా తీశారన్నాడు.. నిర్మాతలు ఖర్చుకు వెనుకా దకుండా నిర్మించారని అన్నాడు. ప్రతి ఒక్కరూ కష్టపడి పనిచేసినందు తలెచాడు. కార్యక్రమంలో కుప్పిలి శ్రీనివాస్, చిత్ర దర్శకుడు శివప్రే మీనడ, ఎన్ని కర్మాణీయ ప్రాధులూ రాజేష్, నలుము నటివే, డిజిటి నెల్లకుమార్, నలుము వేదభాస్కర్, నంబయ్య మహాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



బీజీఎం ఓఎస్టీ మ్యూజిక్‌కు విశేష స్పందన

కింగ్ ఆక్సిడెసి నాగార్జున తో ప్రముఖ టాలెంట్ డెవలపర్ దర్శకుడు ప్రవీణ్ సత్యం తెలంగాణ్లోని రెవెన్యూ డ్రివింగ్ యాక్షన్ మూవీ 'ది ఫ్లెయిన్..'. నాగార్జున జోడిగా సోనాల్ చౌహాన్ నటిస్తోంది.. ఈమూవీని శ్రీ వెంకటేశ్వర్ సినిమాస్ ఎంటర్టేన్, నార్త్ స్టార్ ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ల కలిసి నిర్మిస్తున్నఆనయి. జబీవల రిలీజ్ అయిన ఈమూవీ పవ్లీజ్ మోషన్ హిస్టరీ, టీజర్కు మంచి స్పందన వచ్చింది. మూవీలో నాగార్జున స్పెషల్ గా పాతాళుడు చెందిన ఒక సాంప్రదాయ లోకాం తమహాగేన్ తో తయారు చేయబడ్డ పవర్ఫుల్ కత్తిని కలిగి ఉండటం దాంతో విలన్స్ ను వేటాడటం జరుగుతుంది. కాగా దాన్ని వివరంగా సినిమాలో హీరో నాగార్జున సిద్ధం చేశారు. అనే దానిపై ఆసక్తి రెకెర్డించే చిన్న వీడియో టీజర్ జబీవల విడుదలైంది.. ఈ వీడియోకు మంచి స్పందన వచ్చింది.. కాగా ఓ టీజర్లో ఓమ్మోసి సోమహాం రాత్రి యూట్యూబ్ మ్యూజిక్ సహా పలు ఆడియో ఫ్లాష్ బ్యాక్స్ లో అమ్మీయిలోగా రిలీజ్ చేశారు.. ప్రస్తుతం ఈ ఓమ్మో మ్యూజిక్ అందరి నుంచి మంచి స్పందనతో దూసుకెళ్తుంది.. స్పెషల్ బర్ 30న విడుదల కావోతేంది.



కిచ్చా సుదీప్ 'కే3 కోటికొక్కడు'

కన్నడ స్టార్ హీరో కిష్టా నువవీ హీరోగా శివ కార్తిక్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన చిత్రం 'కె3 కోటికొక్కడు'.. గుడ్ సినీమా ట్రావ్ బ్యాండ్లోని శ్రీయూస్ శ్రీనివాస్, దేవేంద్ర డి కే నయ్యకర్ల గా నిర్మించిన ఈచిత్రం ఇప్పటికే కన్నడలో విడుదల అయ్యి ఖచ్చిత విజయాన్ని అందుకుంది.. దాదాపు రూ.60 కోట్లు పైన వసూళ్లు సాధించింది. నువవీ కెరీర్లోనే అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన చిత్రంగా రికార్డు సృష్టించిన ఈచిత్రాన్ని తెలుగులో కూడ భారీగా విడుదల చేస్తున్నారు. మూస్ అండ్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా రూపొందిన ఈచిత్రాన్ని ఈనెల 16న విడుదల చేస్తున్నట్లు నిర్మాత శ్రీయూస్ శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ఈనంద ర్పంగా నిర్మాతలు శ్రీయూస్ శ్రీనివాస్, సాయికుప్పి విలేజర్లు లతో మాట్లాడారు. కన్నడలో విజయవంతమైన కోటిగొట్టు 3కి తెలుగు డబ్బింగ్ కే3 కోటికొక్కడు



అని తెలిపారు. కిచ్చా నుద్దే, మడోన్నా సెబాస్టియన్, శ్రద్ధాదాస్, ఆషిక రంగనాథ్ కిలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారని, నూతన దర్శకుడు శివ కార్తీక్ దర్శకత్వం వహించారని అన్నారు. గత ఏడాది ఆక్టోబర్ 21న కన్నడలో విడుదలై సినీమా పెద్ద విజయం సాధించిందని అన్నారు.

సెప్టెంబర్ 16న ఈజిప్టాన్ని విడుదల చేస్తున్నామని తెలిపారు. తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో తనకు సహోద్య చేస్తున్న అతిరథ ముద్రలనుగా ఉనికినిమాను విడుదలచేస్తున్నారు.. కే3 కోటికొక్కడు వక్కా కమర్షియల్ మాటానింగ్.. సుదీపానింగ్ యాక్షన్, కామెడీ జిల్లా అన్ని రకాల ఎమోషన్స్ అందిస్తాయని, మూవీంగ్70 శాతం విదేశాల్లో జరిగిందన్నారు. ప్రేక్షకులను కనలపెందమా ఉంటుందన్నారు. మా ప్రొడక్షన్లో కొత్తసినిమాలుగా గోదారి కథలు అని ఒక సినిమా చేస్తున్నామని, మొత్తం 5 భిన్నమైన కథలు ఒక సినిమాగా వస్తున్నాయన్నారు..ఇండియన్ స్ట్రీమ్స్పై మొదటి ప్రయోగం ఇదే అన్నారు. ఆక్టివ్ నంది షూటింగ్ ఉంటుందని, మురళీ ఈజిప్టానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు అన్నారు.. కళ్యాణ్మిమిని నగరితం అందిస్తున్నారని తెలిపారు. ప్రస్తుతం సినిమా ప్రమోషన్ పరిస్థితుల్లో మార్పుల వచ్చాయన్నారు..

మిల్క్...‘బజ్జీ బౌన్సర్’గా...

పానీ ఇండియా హోటల్ యన్ తమన్నా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'బబ్లీ బెన్సన్'.. ఈచిత్రంలో తమన్నా లేడీ బెన్సన్ గా కనిపించనుంది. ఈచిత్రానికో జాతీయ అవార్డు గ్రహీత, ప్రముఖ దర్శకుడు మధురీ భండార్కర్ దర్శకత్వం వహించారు. నటి తమన్నా భాతీయాను మునుపేన్నదానూ చూపింది వివాదం ఈచిత్రంలో చూపిస్తున్నదని దర్శకుడు.. ఈచిత్రాన్ని స్టార్ స్టూడియోస్, జంగల్ పిక్చర్స్ నిర్మిస్తున్నాయి.. తాజాగా బబ్లీ బెన్సన్ చిత్రం టైలర్ ను యూనిట్ విడుదల చేసింది.. ఈ టైలర్ లో ఫుల్ ఎన్క్రిటిబిల్ రోల్ లో తమన్నాను చూడవచ్చు.. దర్శకుడు దువ్వీశ్వర్, తన పానీకో ఆన్ స్క్రీన్ పాత్రలకు పేరుగావించిన బబ్లీ బెన్సన్ ఒక సంవత్సరం రమైన్ సరదా ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా రూపొందుతోంది.. ఇంకోవో ప్రముఖ యూత్ పానీ, పానీ ఇండియా తమన్నా లేడీ బెన్సన్ గా నటించారు. ఈచిత్రం ఈనెల 23న డిస్ట్రిబ్యూట్ హోటల్స్ లో విడుదల కాబోతోంది.

క్రైమ్, లవ్స్టోరీ 'నీకై నేను'

ఎన్జిఎస్‌పి క్రియషన్స్ పతాకంపై శ్రీజిత్‌రెడ్డి , క్రిష్ కురుష్. అజయ్, రాజీవ్ కనకాల నటీనటులుగా కృష్ణకుమార్ అసూరి దర్శకత్వంలో నాగిరెడ్డి తారక ప్రభు, ఏ.హనీష్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'నైజే సేను'.. ఈచిత్రం ప్రారంభోత్సవ వార్య



ప్రమాలు హైదరాబాద్ రామానాయుడు స్టూడియోస్‌లో ఘనంగా జరిగాయి.. ముఖ్యఅతిథులుగా ప్రముఖ నిర్మాత సి.కల్యాణ్, హీరో,హీరోయిన్లపై తొలి షాట్‌కు క్లాప్ ఇచ్చారు. ప్రముఖ సినీ మాట్లాడిగాఫర్ ఎస్.గోపాల్రెడ్డి కెమెరా స్పీచ్చాన్ చేశారు.. ప్రవ

ఇ దర్శకుడు బి.గోపాల్ గౌరవ దర్శకత్వం వహించారు. ఆనంద తరం యూనివర్సిటీలో మూల్యాంకితం.. చిత్ర దర్శకుడు మల్లాదిపాతూ, నేను టైమర్ చేసుకున్న కథను నిర్మాతలకు చెప్పగానే వారికి నచ్చి ఈ సినిమా చేయటానికి ముందుకు వచ్చారన్నారు.. ఇక కథ విషయనికోస్తే రొండున్నపంలో బారర్ దగ్గరలో ఉండే ఘాటా లో బ్యాక్ డ్రావల్ వస్తున్న క్రైమ్, లవస్టోరీ అన్నాయి. సింగిల్ షెడ్యూల్లో చూపేసి దీనింబరలో రిలీజ్ చేయటానికి ప్రయత్ని స్తున్నామని తెలిపారు. ఇలాంటి మంచి సినిమా చేసే అవకాశం ఇచ్చిన నిర్మాతలకు ధన్యవాదాలు అని తెలిపారు. నిర్మాత నాగిరెడ్డి తారక ప్రభు మూల్యాంకితూ, బిజినెస్లో ఉన్న తనకు సినిమా నిర్మాణం పట్ల ఇంట్రెస్ట్ ఉంద న్నారు. మంచి సినిమా తీద్దాం అనుకున్న టైంలో ఘాట్ రోడ్ నేప డ్యూరం క్రైమ్, లవస్టోరీని దర్శకుడు చెప్పగానే వెంటనే స్క్రిప్ట్ చేశామన్నారు. ఈనెల 15 నుంచి మునార్లో

రెగ్యులర్ షూటింగ్ జరుగుతుందన్నారు. మంచి నటీనటులు, సాంకేతిక బృందం లభించినట్లు తెలిపారు. హీరోయిన్ క్రిష్ కురుష్, హీరో శ్రీ జిత్ వడ్డి మాట్లాడారు.

సంతోష్ శోభన్, ఫరియా జంటగా...



పాపేందరో కూడిన వైవిధ్యమైన చిత్రాలు రూపొందిస్తూ, విలక్షణమైన కథాంశాలను ఎంపికచేసుకుంటూ తనకంటే బాకే వాళ్ళున్న సందాదియవలెనామధ్య దర్శకుడు సుధీపాక గాడి.. తన సినిమాలన్నింటిలో విస్తార ప్రధానంగా ఉండేలా చూపించినా ఉంటుంది. ప్రస్తుత ఆయన కొన్ని సూపర్ హిట్లలను సాధించి తనకుమీద ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న యంగ్ హీరో సంతష్ శిఖినోడే ఒక సినిమా చేస్తున్నారు. సంతష్ హీరోగా నటించిన సూపర్ హిట్ ఏకే మినీ కథకు మేధాపాక గాడి కథ, స్క్రీన్ ప్లే ఆందించినయదుకు వీరి క్రేజ్ కాండి నేషనల్ పంపున్న రెండో చిత్రమే.. యూనిక్ కాన్సెప్ట్ రూపొందించుకున్న లవ్ ఆడో ఎంటర్టైన్మెంట్ శిఖినోడే శిఖినేకు జోడిగా ఫరియా అబ్దుల్లా నటిస్తోంది.. వెంకట్ బోయనపల్లికి చెందిన నివారక ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ తో కలిసి అముక్త క్రిమినల్ కథాచిత్రాలు నిర్మిస్తోంది.. ఈసినీమా మాటింగ్ లోని చరిత్ర ఉంది.. తాజాగా కన్నడలో హాస్టల్ ను విడుదల చేశారు. ఈసినీమా టైటిల్ ను కూడ ప్రకటించారు. ఈత్రాసింగ్ లైక్ షేర్ నటిస్తోంది అనే క్రేజ్ టైటిల్ పెట్టారు. ఫస్ట్ లుక్ హాస్టల్ తెలుగు వాళ్ళు ఇంట్లోనిగ్గా ఉంది.. కథ చాలా విలక్షణమైనది తెలుస్తోంది. ప్రవీణ్ లక్కరాజు సంగీతం అందిస్తున్నారు.





అచ్చంగా అవి బతికున్నట్లుగా తీర్చిదిద్దే కళ్లే టాక్సీ డెర్మీ. సైన్స్ పై పట్టుండి.. శిల్పకళ తెలిసిన వారికి మాత్రమే అట్టే ఈ సై-ఆర్ట్ లో ఆరితేరిన నిపుణులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అతి తక్కువమంది. వారిలో దివ్య ఆనంతరామన్ ఒకరు. అత్యుత్తమ టాక్సీ డెర్మీ కళాకారిణిగా పేరొచ్చినాన్ని అందుకున్న దివ్య ఈ రంగంలోకి రావడం కూడా

చాలా ఓపికతో కూడిన వ్యవహారం. గోతమ్ టాక్సీ డెర్మీ అనే సంస్థను స్థాపించి వివిధ సంస్థలకు సేవలు అందిస్తోంది దివ్య. 'విద్యాసంస్థలు, మ్యూజియాలు, గ్యాలరీలు.. జంతువులపై ఆసక్తి ఉండి వాటి గురించి తెలుసుకోవాలి. అనుకోనే వారికి, సెలబ్రిటీలకు మా సేవలు ఉపయోగపడతాయి. అలాగే భవిష్యత్ తరాలకి ప్రకృతిలోని అనేక జీవుల గురించి ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకోనే అవకాశం ఈ కళ కల్పిస్తుంది. జంతు కళబలాన్ని సేకరించి.. దాన్ని శుభ్రపరచాలి. ఒక్కో చర్యనికీ ఒక్కో రకం రసాయనం వాడాలి. ఆకృతిలో తేడా రాకుండా మధ్యలో దూదిలేదా ఇతర మెటీరియల్స్ వాడతాం. అప్పుంగా వాటి ఆకృతి రావాల్సిందే. ఎందుకంటే వాటిని అదృయనం కోసం తయారు చేస్తున్నాం కాబట్టి. దీనికి కళాకారులకుండే సృజనాత్మకత కూడా కావాలి. జీవుల అందం ఏ మాత్రం తగ్గకుండా ఉండేందుకు చెక్క, యాక్రిలిక్ పెయింట్స్, వ్యాక్స్, సిలికాన్, ఎపాక్సీ, ఎయిర్ డ్రైయింగ్ పేంట్స్ వంటి వాటి సహజ అందాన్ని తీసుకోస్తాం. నలభై సంవత్సరాలుగా దానిపట్టి కళబలాలకు కూడా చక్కటి ఆకృతి తీసుకోవల్సి మ్యూజియాల్లో పెడతాం. అయితే ఇందుకోసం ఏ జంతువులని పడితే వాటిని దొంగిలక్కూడదు. స్థానిక చట్టాలని గౌరవించాలి అలానే దివ్య ఎన్నో రకాల జంతువులకు ప్రాణం పోసినా ప్లైమింగ్ లు, హమ్మింగ్ బిర్డ్ వంటివి చేసినప్పుడు చాలా సంతృప్తి

అందమైన వర్షాల్లో ఆకట్టుకునే పక్షులు.. బెదురు కళ్లతో చూసే పరిణాలు.. చూడగానే భలే ఉన్నాయే అనిపించినా, అవి ప్రాణం లేని జీవులని తాకితే కాని తెలియదు. టాక్సీ డెర్మీ అనే కళతో చనిపోయిన జీవులకు ప్రాణం పోస్తూ అంతర్జాతీయ స్థాయికి ఎదిగింది 32 ఏళ్ల దివ్య.. చనిపోయిన జంతువులు, పక్షులకు పూర్వపు ఆకృతినిచ్చి



చిత్రంగానే జరిగింది. న్యూయార్క్ లో స్థిరపడ్డ తమిళ అమ్మాయి తను. 'అమ్మ బయాలజీ టీచర్. తన ల్యాబ్ లో.. జార్లలో పెట్టిన జంతువుల కళబలాలను చూసి, చూసి అవంటే భయం పోయింది. ప్రకృతిని దగ్గరగా చూస్తున్నా అనుకోనేదాన్ని అప్పుడు నాకు ఐదారేళ్లు ఉంటాయి. ఇంట్లో బలి వచ్చిపడి ఉంది. దాన్ని నాకు ఇవ్వమైన సముద్ర రాళ్ళ దాసుకోనే పెట్టెలో పెట్టా. రెండ్రోజులకి ఆ పెట్టె నుంచి దుర్వాసన. అదే నా మొదటి వైఫల్యం. అమ్మకి తెలిసి.. వాటిని దానిపెట్టెదానికి వేరే పద్ధతి ఉంటుందని చెప్పింది. ఆ తర్వాత రోడ్డు ప్రమాదాల్లో చనిపోయిన జంతువులని ఇంటికి తేవడం మొదలుపెట్టా. 'ఇప్పుడు కాదు.. దీనికే కోర్సు ఉంది. పెద్దయ్యాక అది చదివి అప్పుడు దానిపెడుదువు' అంది అమ్మ. నిజానికి దీనకంటూ కోర్సు ధైవ అప్పటికి. దాంతో.. ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్ కోర్సులో చేరి చూ డిజైనింగ్ స్థిరపడ్డా. ఖాళీ సమయాల్లో టాక్సీ డెర్మీస్టుల దగ్గర ఈ పని నేర్చుకున్నా. నాకు చట్ట పద్ధాత ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్ ని వదిలేసి, ఈ రంగంలోకి మారా' అంటుంది దివ్య. భవిష్యత్ తరాలకోసం.. టాక్సీ డెర్మీ అంటే గ్రేకోల్ చర్యాన్ని ఒక క్రమపద్ధతిలో అమర్చడం అనే ఆర్థం వస్తుంది. చనిపోయిన పక్షులు, పాలిచ్చే జంతువులు, ఎలుకలు వంటి వాటిని తీసుకుని కొన్ని నైపుణ్యాలతో వాటికి జీవకళ తీసుకొస్తారు. ఇది



చెందానంటోంది. తను రాణించడమే కాకుండా ప్రభాత మార్నింగ్ అనాటమీ మ్యూజియమ్ లో బోధకురాలిగా చేరి ఎంతో మందికి శిక్షణ ఇస్తోంది. తీరిక సమయాల్లో వర్క్ షాపులూ నిర్వహిస్తోంది. తన నైపుణ్యాలను గుర్తించిన 'ఇంగ్లండ్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ టాక్సీ డెర్మీస్ట్స్' బెస్ట్ టాక్సీ డెర్మీస్ట్ అవార్డుతో గౌరవించింది. □



వంటకానికి మంచి రుచి కావాలంటే గిన్నెట్ ఆయిల్ పడాలిందే. అయితే నూనెను ఎలా పడితే అలా నీళ్లలా వాడితే మాత్రం భారీ మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సిందే అంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు. మనం వినియోగించే అన్ని రకాల నూనెల్లోనూ ఎనెర్జీయల్ ఫ్యాట్స్ ఉంటాయి. వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే శరీరంలో కొవ్వుల శాతం పెరిగిపోతుంది. ఇవి ధమనల్లోని రక్త ప్రవాహానికి అడ్డంకపడతాయి. ఫలితంగా హార్ట్ ఎటాక్, గుండెపోటు, డైబెటీస్, ఒవేరియన్ క్యాన్సర్, డయాబెటీస్, ప్లావర్ టెన్షన్, ఊబకాయం, కీళ్ల నొప్పులతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తతాయి.

నూనెను తగ్గివాడాలి... ♦ వేపుళ్ల బదులు తాలింపు, బేకింగ్, గ్రిల్లింగ్, స్టీమింగ్ కు ప్రాధాన్యమివ్వండి. దీంతో ఎ.డి.కె-విటమిన్స్ శరీరానికి పుష్కలంగా అందుతాయి.

వంట నూనెలతో జాగ్రత్త

♦ ఫ్రైడ్ స్నాక్స్ కి బదులు రొట్టె చేసిన, లేదా స్టీమ్ చేసిన స్నాక్స్ ను తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ♦ నూనెలు కాస్త తక్కువగా వాడవారు. వంటలో పొరబడుతున్న కాస్త ఎక్కువైతే తినడానికి ఇబ్బంది పడతారు. ఇలాంటిప్పుడు నూనెను కొలత ప్రకారం వాడుకోవడమే అందుకు సరైన పరిష్కారం. ఇందులో భాగంగా డైరెక్ట్ బాటిల్ లో నుంచి నూనెను పోసి బదులు టీస్పూన్ లాంటి వాటితో ఆయిల్ చేయండి. అప్పుడు ఎంత నూనె వాడుతున్నారో మీకు తెలుస్తుంది. ♦ ఎల్లప్పుడూ ఒకే నూనెనుకాకుండా కాంట్రీస్ వన్ వాడితే మంచిది. సన్ ఫ్లవర్, రైస్ బ్రాన్, సుప్రులు, వేరుశనగ, కొబ్బరి నూనెల్లో ఉండే మోనోసాచురైజ్డ్ ఫ్యాట్స్ యూనిట్స్, పాలీ అసాచురైజ్డ్ ఫ్యాట్స్ యూనిట్స్ మన బాడికి చాలా అవసరం. మన శరీరం వాటిని స్వయంగా తయారుచేసుకోవలేదు. వంట నూనె ద్వారానే అవి శరీరానికి అందుతాయి. అందుకే వేరువేరు నూనెలైన కలిపి వాడుకోవడం వల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ♦ అప్పుడంటే అందరికీ ఇష్టమే. కానీ ఇవి వేయించాలంటే చాలా నూనె కావాలి. దీని కారణంగా అందులో ఉండే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలన్నీ కూడా అవిరైపోతాయి. కాబట్టి అప్పుడంటే సన్నటి మంటపైన కాల్చుకుంటే ఆయిల్ వాడాలి న అవసరమే ఉండదు. ♦ నూనె వినియోగానికి సంబంధించి నెలకు ఎంత వాడుతున్నామో ఒక లెక్క వేసి చూసుకోండి. అప్పుడు మీకు కూడా ఒక అగాహన వస్తుంది. దీన్ని బట్టి అవసరం అనుకుంటే ఈ టిప్స్ ద్వారా నూనె వాడకాన్ని తగ్గించవచ్చు. ఇవి కూడా పాటించండి.... ♦ వంట నూనెను ఎక్కువ సేపు వేడి చేస్తే అందులో ఉండే విటమిన్స్ శరీరానికి అందవు, అంతేకాదు. ఏ నూనెనైనా నాలుగుసార్లు కంటే ఎక్కువ వేడిచేసి వాడకూడదు. ♦ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఇప్పటికే వాడిన నూనెతో తాజా నూనెను కలపకండి. ♦ నూనెను వేడి చేసినప్పుడు వాటి బెయిండ్ లో కూడా మారుతుంది. ఏ బెయిండ్ లో వడ్ల నూనె పొగ రావడం మొదలు పెడుతుంటే దానిని 'స్మోకింగ్ పాయింట్' అంటారు. దీనిని కొంచెమైనా అపగాహన కలిగి ఉండాలి. ♦ ఒకసారి వాడిన నూనెను మరోసారి వాడే ముందు పాత్రలో అడుగున ఉన్న ఆయిల్ ను వదిలేస్తే మంచిది లేదంటే వడగట్టుకుని వాడాలి. ♦ వంట నూనెపై సూర్యరశ్మి పడకుండా చూడాలి. నేరుగా ఎండ పడడం వల్ల నూనెలో కొన్ని రసాయనిక మార్పులు జరిగే అవకాశం ఉంది ♦ వేపుళ్లకి వాడిన నూనెని మళ్లీ వేయించడానికి ఉపయోగం ఉండదు. ఇందువల్ల శరీరంలోకి ట్యాక్సీన్స్ చేరే ప్రమాదం ఉంది. ♦ వంట నూనె కొనే ముందు అందులో ఉన్న కొవ్వు శాతం చూసి మరీ కొనాలి. వంట కు వాడే నూనెలో 8 నుంచి 10 శాతం శ్యాచురైజ్డ్ కొవ్వు ఉండాలి. అంతకన్నా ఎక్కువ ఉంటే ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం. □



పాంపూతో తలస్నానం చేసేసి, కండిషనర్ పెట్టేస్తే.. హమ్మయ్య.. జుట్టు శుభ్రపడిపోయిందని భావిస్తుంటారు చాలామంది. కానీ వాటివల్ల ఉపయోగమేమీ ఉండదని

పాంపూ వాడుతున్నారా..



పెరుగుదల మొదలై.... జుట్టు పోషణకు అలటి పండు చక్కటి పరిష్కారం. ఈ పండు గుజ్జుకు కొద్దిగా కొబ్బరి నూనె లేదా ఆలివ్ ఆయిల్ కలిపి జుట్టుకు పట్టించాలి. దీన్ని 45 నిమిషాల వరకు ఉంచి, తలస్నానం చేయాలి. ఇలా రోజూ చేస్తూ ఉంటే చిట్టచివరకు ముందుగా కళ్ల ఆడుగున కన్నీలర్ కన్నీలర్ రాసుకోవాలి. దీనివల్ల నల్లని పలరూలు కనిపించకుండా ఉంటాయి. ఆపై ప్రైమర్ రాసి.. షాడో వేస్తే ఎక్కువ సేపు కళ్లు తాజాగా ఉంటాయి. ♦ కొన్ని రకాల షాడోలు అంటే గ్రే, ముదురు రంగులు కళ్లని అలసిపోయినట్టు కనిపించేలా చేస్తాయి. దాంతో వయసు మరి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. బదులుగా లేత రంగులు వేస్తే చిన్నవయసువారిలా కనిపిస్తారు. ♦ ప్రవరావంలో ఉన్న లైనర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడితే మంచిది.

సవతరం జీవనశైలికి తగ్గట్టుగా వారి ఆహారపు అలవాట్లు కూడా మారుతున్నాయి. ఆరోగ్యం మీద స్పృహ పెరుగుతున్న కొద్దీ కొత్త డ్రైట్ ఫ్లాన్స్ మెన్సల్ చేరుతున్నాయి. కేటో మెనిజింగ్.. ఇలా అనేకానేక డ్రైట్ ఫ్లాన్స్ పాటిస్తున్నారు. అయితే వీనిని అనేక వ్యవధా ప్రాంతంలో తీసుకునే మెడిటేరియన్ డ్రైట్ చాలా మంచి దంటున్నారు పరిశోధకులు. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ లేకుండా.. చెవలు, తృణదాన్యాలతో ఆరోగ్యకరమైన ఫ్యాట్స్ ను అందించే 'మెడిటేరియన్' డ్రైట్ 2020లో మంచిని ఆహార నిపుణులు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రముఖ న్యూట్రీషియన్లు మధుమేహ నిపుణుల నేతృత్వంలో ఇటీవల ఒక అంతర్జాతీయ సంస్థ చేసిన సర్వేలో ఈ డ్రైట్ వరుసగా మూడోసారి అగ్రస్థానంలో నిలవడం

వివాహ వేడుకల్లో ప్రత్యేకంగా కనిపించాలంటే.. ముఖానికి కాస్త మెరుగులద్దాల్సిందే. అందుకోసమే ఈ సింపుల్ మేకప్ టిప్స్. ♦ ప్రత్యేక సందర్భాల్లో కళ్లను మెడిసిన్ వాడుతున్నప్పుడు కేవలం మస్కారా వేసుకుంటే సరిపోదు. పసిడి రంగుతో కళ్లను తీర్చిదిద్దాల్సిందే. అలంకరణ పరిభాషలో దీన్నే స్కోకి వేసి అంటారు. మన భారతీయుల వర్ణతత్వానికి ఈ పసిడిరంగుతో చేసే అలంకరణ చక్కగా సమ్మతమింది.

మేకప్ మెరుపులు..



ఇటీవల రాష్ట్రపతి వారామంది రోటీలు తింటుండటం చూస్తూనే ఉన్నాం. మరికొందరు గోధుమరొట్టెలకు బదులు కాస్తంత మార్పు అంటూ జొన్నరొట్టెలు తింటున్నారు. తక్కువ వర్షపాతంలో కూడా జొన్నలు తేలిగా పండుతాయి. కాబట్టి వర్షపాతం అంతగా లేనిచోట కూడా జొన్నలను విస్తృతంగా సాగుచేస్తుంటారు. అందుకే చాలా సంస్థల్లో జొన్నలను, జొన్నరొట్టెలూ నిత్య ఆహారంగా ఉన్నాయి. మనం రెండు మూడు తరాల కింద పరి ఆహారానికి మారకమున జొన్న అన్నం, జొన్నరొట్టెలు తినడమే పరిపాటి.

జొన్నలో ప్రోటీన్లు ఎక్కువే..

జొన్నలో ప్రోటీన్లు ఎక్కువే. అందుకే జొన్న రొట్టెల్ని బలవర్ధక ఆహారంగా పరిగణిస్తుంటారు. వీటిల్లో మసాగారాని కూడా ఎంత తక్కువ వేసుకుంటే అంత భాగుంటుంది. కనురెప్పల పైభాగంలో ఏ మసాగారాని వేయాలి తప్పింది.. అడుగున భాగంలో కాదు. ముఖంపై ముడతలని దానిపెట్టేందుకు షిమ్యూరిని వాడుతుంటారు. కానీ దానివల్ల అవి మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. బదులుగా మ్యాట్ పౌడర్ వాడితే. అలంకరణ సహజంగా కనిపిస్తుంది. ♦ ద్రవరూపంలో ఉన్న లైనర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడితే మంచిది. టుంటుని కూడా ఎంత తక్కువ వేసుకుంటే అంత భాగుంటుంది. కనురెప్పల పైభాగం లోనే మసాగారాని వేయాలి తప్పింది. అడుగున భాగంలో కాదు. ♦ ముఖం పై ముడతలని దానిపెట్టేందుకు షిమ్యూరిని వాడుతుంటారు. కానీ దానివల్ల అవి మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. బదులుగా మ్యాట్ పౌడర్ వాడితే. అలంకరణ సహజంగా కనిపిస్తుంది. □

తీర్పురాసుక సంహారంలో విష్ణువు సహకారం అందుకున్న పరమశివుడు కృష్ణుడై హనుమంతుడిగా అవతరించి, రావణ సంహారంలో విష్ణు అవతారమైన శ్రీరాముడిని సహకరించాడని పరాశర సంహిత చెబుతోంది. ఒకరి నుంచి ఉపకారం పొందిన వారెవరైనా కృజ్ఞులతో మెలగాలన్నదే హనుమంతుని నందేశం. వాల్మీకి రామాయణం ప్రకారం పౌండ్రకాపురం అనే అప్పరన బృహస్పతి శాపం వల్ల భూలోకంలో వానర ప్రజలైన కుంజరనికి అంజనాదేవి పేరుతో కుమార్తెగా జన్మించింది. వానర రాజు కేసరి భార్య అయింది. హనుమంతుని జన్మ రామేశ్వరం అను సందర్భానికి తగ్గట్టుగా వారి ఆహారపు అలవాట్లు కూడా మారుతున్నాయి. ఆరోగ్యం మీద స్పృహ పెరుగుతున్న కొద్దీ కొత్త డ్రైట్ ఫ్లాన్స్ మెన్సల్ చేరుతున్నాయి. కేటో మెనిజింగ్.. ఇలా అనేకానేక డ్రైట్ ఫ్లాన్స్ పాటిస్తున్నారు. అయితే వీనిని అనేక వ్యవధా ప్రాంతంలో తీసుకునే మెడిటేరియన్ డ్రైట్ చాలా మంచి దంటున్నారు పరిశోధకులు. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ లేకుండా.. చెవలు, తృణదాన్యాలతో ఆరోగ్యకరమైన ఫ్యాట్స్ ను అందించే 'మెడిటేరియన్' డ్రైట్ 2020లో మంచిని ఆహార నిపుణులు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రముఖ న్యూట్రీషియన్లు మధుమేహ నిపుణుల నేతృత్వంలో ఇటీవల ఒక అంతర్జాతీయ సంస్థ చేసిన సర్వేలో ఈ డ్రైట్ వరుసగా మూడోసారి అగ్రస్థానంలో నిలవడం

'మెడిటేరియన్' బెస్ట్ డైట్

విశేషం. ఈ విషయాన్ని ఒక అతర్వాతీయ నివేదికలో పేర్కొన్నారు. మెడిటేరియన్ డైట్ ఫాలో అవుతూ వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల భారం పడకుండా ఉండొచ్చున్నారు. డైట్ లో ఏముంటుంది? ... మధ్యధరా సముద్ర తీర ప్రాంతాల నుంచి ఈ డైట్ కాస్తాన్నీ వెలుగుచూసింది. మధ్యధరా ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా నట్లీ పండిస్తారు.



పవీర్ రేఖి కావలసింది: పవీర్ రేఖి రెండోవల గ్రా. ఉల్లిపాయలు, టమాటాలు-నాలుగు చొప్పున అల్లం, వెల్లుల్లి ముద్ద -చెంచావేరుశనగలు-మూడు చెంచాలు దేయించి పొడి చేయాలి.పచ్చిమిర్చి ముక్కలు-చెంచాజీరకర, ధేనియాపొడి-చెంచా చొప్పున కొబ్బరిపాలు-కప్పు ఉప్పు, కారం- రుచికితగినంత పసుపు-బిటికెడునూనె-మూడు చెంచాలు కొత్తిమీర తరుగు-కొద్దిగా తయారుచేసి విధానం: రెండు ఉల్లిపాయల్ని దీని మిక్చిలో మెల్లగా చేయాలి. మిగతా రెండింటినీ సన్నగా తరిగి, టమాటాలను కడిగి పూర్తి తయారుచేయాలి. ఇప్పుడు మందపాటి అడుగున్న పాత్రలో నీళ్లు పోసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. అందులో ఉప్పు, పవీర్ ముక్కలు వేసి ఉడికించాలి. చల్లగా నీళ్లు పంపి పక్కనపెట్టాలి. బాణలిలో నూనె వేడిచేసి జీలకర్ర ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేయించాలి. ఆ తరువాత ఉల్లిపాయ, అల్లంవెల్లుల్లి మిశ్రమం చేర్చాలి. రెండు నిమిషాలయ్యాక టమాట గుజ్జు కలపాలి. నూనె పైకి తేలాక ధనియాపొడి, శనగపొడి, కొబ్బరిపాలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, అరకప్పు నీళ్లు వేసి మూతపెట్టాలి. గ్రేడి తయారయ్యాక ఉడికించిన పవీర్ ముక్కలు వేయాలి. ఐదు నిమిషాలయ్యాక కొత్తిమీర చల్లి దింపేస్తే సరిపోతుంది. □

