



## రాష్ట్రం



అంధమాన్ నికోబార్ పర్యటనకు వచ్చిన రక్షణ మంత్రి రాజ్‌నాథ్‌కు గురువారం బోర్డుబ్ల్యూయర్‌లో స్వాగతం పలుకుతున్న రక్షణ శాఖ అధికారులు

# మౌలిక వసతులకు అభిక ప్రాధాన్యం

### హైదరాబాద్ నగరంలో పుట్రీపాత్‌ల విస్తరణ ప్రణాళికలపై అధికారులతో మంత్రి కెటిఆర్ సమావేశం

**హైదరాబాద్, జనవరి 5 ప్రభాతవార్త:** హైదరాబాద్ నగరంలో పుట్రీపాత్‌ల నిర్మాణం, విస్తరణ ప్రణాళికల రూపకల్పనకు సంబంధించి నగర పోలీసు అధికారులతో పాటు జిపా఑ివెంసి, సంబంధిత ఇతర శాఖల అధికారులతో పురపాలక శాఖ మంత్రి కె.తారకరామారావు సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. రోజులోపాతల అభివృద్ధిలో దూసుకుపోతున్న హైదరాబాద్ లాంటి నగరాల్లో పాదచారులకు రక్షణ కల్పించడం, పుట్రీపాత్‌ల నిర్మాణం, రహదారుల విస్తరణ లాంటి సవాళ్లు నిత్యం ఎదురవుతూనే ఉన్నాయని మంత్రి కెటిఆర్ అన్నారు. ఎప్పటికప్పుడు నూతన ప్రణాళికలను అమలు చేయడంతోనే ఈ సమస్యలను సమర్థవంతంగా పరిష్కరించే అవకాశం ఉంటుందన్నారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఏర్పడినపుటి నుంచి నగరంలో రహదారుల విస్తరణ,నూతన మౌలిక వసతుల కల్పన, పుట్రీపాత్‌ల నిర్మాణం వంటి కార్యక్రమాలకి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇచ్చామని మంత్రి తెలిపారు. నగరంలో అనేక చోట్ల కొత్తగా పైజిటర్లు, ఇతర ప్రాంతాలలో రహదారులనిర్మాణాలు పుర్రయిన నేపథ్యంలో నాటికే అనుబంధంగా ప్రస్తుతం ఉన్న రహదారులపైన పుట్రీపాత్‌ల నిర్మాణాన్ని కొనసాగిస్తూ పాదచారుల నడకకు మరింత అవకాశం కల్పించేలా తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై తన అభిప్రాయాలను మంత్రి తెలిపారు. హైదరాబాద్ నగరంలో వాహనాల సంఖ్య కొన్ని సంవత్సరాలుగా అనేక రెట్లు పెరిగిందని ఫలితంగా రహదారులపై భారీగా ప్రాణిక్ల ఏర్పడిందన్నారు. సుపత్య అనువైన ప్రశా రహాశా వ్యవస్థనుఅలోపేతం చేయడం ద్వారానే ఈ సవాల్‌ని ఎదుర్కోవడం సాధ్యమవుతుందన్నారు. తక్కువ దూరానికి వాహనాలకు ఉపయోగిస్తున్నారన్నారు. అవసరం లేకుండా నడక, సైకిల్ వంటి వధతులను కొన్ని నగరాల్లో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉపయోగిస్తున్నారన్నారు. పాదచారుల రక్షణ కోసం పోలీసు, ప్రాణిక్ల సిబ్బంది అందించాల్సిన సహకారంతో పాటు నగరంలో ఏర్పాటు చేసిన సైక్లింగ్ ట్రాక్‌లు, నూతన ప్రాంతాలలో సైక్లింగ్ ట్రాక్‌ను ఏర్పాటు చేసేందుకు ఉన్న అవకాశంపై ఈ సమావేశంలో విస్తృతంగా చర్చించారు. నగరంలో ఇప్పటికే 60 జంక్షన్లను జిపా఑ివెంసి అభివృద్ధి చేస్తుందన్నారు. పాదచారులే ప్రధాన కేంద్రంగా దాదాపు 12 జంక్షన్లలో మౌలిక వసతులను కల్పిస్తున్నట్లు మంత్రి కెటిఆర్‌కి జిపా఑ివెంసి అధికారులు ఈ సమావేశంలో వివరించారు. కుకట్‌పల్లి, సోమజిగూడ, పంజాగట్ల, కొత్తపేట, హద్దీగూడ, ఖైరతాబాద్ వంటి అనేక ప్రాంతాల్లో నూతనంగా జంక్షన్లను అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

# గొర్రెల పంపిణీ స్కీంలో నేరుగా నగదు బదలీ

➤ బ్యాంకు ఖాతాల్లో గొర్రెల కొనుగోలుకు నిధులు విడుదల చేసే కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టింది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా త్వరలో 4.699 మందిలబ్ధిదారులకు ఒక్కొక్కరికి 1.58 లక్షల రూపాయల చొప్పున రానున్న పదిహేను రోజుల్లో, జమ చేయాలని అధికారులు ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

| SINGAM KUIL VIOLET THURSDAY        |           |                                    |           |  |  |
|------------------------------------|-----------|------------------------------------|-----------|--|--|
| DrawDate on:05/01/23               |           | DAY - KUIL SERIES                  | Dr No:168 |  |  |
| DAY - SINGAM SERIES                | Dr No:168 | 1st Prize Rs.100000/-              | 482925    |  |  |
| 2nd Prize Rs.7000/-                | 64594     | 3rd Prize Rs.3500/-                |           |  |  |
| 05242 07171 08533 32902 44073      |           | 15544 16136 16552 34775 37329      |           |  |  |
| 45774 76314 84413 90285 99118      |           | 54299 61733 65335 68082 94109      |           |  |  |
| 4th Prize Rs.200/-                 |           | 0034 0432 0459 0529 2196 5525 7804 |           |  |  |
| 0805 1729 2366 3298 4350 5430 6396 |           | 0817 9140 9356                     |           |  |  |
| 6920 8824 9874                     |           | 5th Prize Rs.100/-                 |           |  |  |
| 5th Prize Rs.100/-                 |           | 1112 2079 3314 4012 5558 6091 7054 |           |  |  |
| 0269 0855 1489 1984 3819 4100 4839 |           | 7779 8113 9199                     |           |  |  |
| 7375 7395 9693                     |           | 6th Prize Rs.50/-                  |           |  |  |
| 6th Prize Rs.50/-                  |           | 0060 1376 3039 4810 6108 7425 8885 |           |  |  |
| 0069 1396 3029 4539 6284 7446 8731 |           | 0079 1636 3059 4863 6139 7467 9078 |           |  |  |
| 0110 1495 3106 4574 6358 7461 8897 |           | 0168 1749 3136 5013 6245 7494 9088 |           |  |  |
| 0309 1542 3152 4637 6470 7491 8978 |           | 0187 1974 3158 5020 6271 7527 9102 |           |  |  |
| 0333 1653 3205 4760 6497 7648 9265 |           | 0242 2233 3247 5146 6644 7833 9646 |           |  |  |
| 0381 1767 3231 5099 6557 7748 9342 |           | 0558 2249 3254 5214 6647 7839 9278 |           |  |  |
| 0388 1814 3252 5103 6573 7845 9634 |           | 0592 2253 3383 5315 6659 7965 9773 |           |  |  |
| 0405 1894 3295 5113 6783 8069 9661 |           | 0696 2404 3437 5328 6693 8002 9776 |           |  |  |
| 0484 2162 3434 5119 6803 8391 9604 |           | 0821 2485 3882 5447 6886 8159 9805 |           |  |  |
| 0608 2025 3563 5497 6812 8390 9894 |           | 0847 2546 3989 5507 6898 8337 9921 |           |  |  |
| 0691 2529 3618 5727 6858 8424 9918 |           | 1067 2591 4107 5585 7064 8606      |           |  |  |
| 0816 2667 3801 5745 6990 8510      |           | 0985 2634 4158 5697 7121 8716      |           |  |  |
| 0934 2693 3915 6056 7157 8561      |           | 1176 1910 3027 4653 6815 9099      |           |  |  |
| 1190 2700 3966 6211 7158 8618      |           | 1279 2040 3035 5029 6954 9036      |           |  |  |
| 1142 2813 4033 6229 7288 8632      |           | 1335 2054 3136 5075 7013 9104      |           |  |  |
| 1260 2858 4101 6272 7376 8676      |           |                                    |           |  |  |

| THANGAM VAIRAM GAME THURSDAY       |           |                                    |          |  |  |
|------------------------------------|-----------|------------------------------------|----------|--|--|
| DrawDate on:05/01/23               |           | DAY - VAIRAM SERIES                | Dr No:27 |  |  |
| DAY - THANGAM SERIES               | Dr No:168 | 1st Prize Rs.50000/-               | 358632   |  |  |
| 1st Prize Rs.100000/-              | 127841    | 2nd Prize Rs.7000/-                | 66290    |  |  |
| 2nd Prize Rs.7000/-                | 96290     | 3rd Prize Rs.3500/-                |          |  |  |
| 02457 19374 28542 32947 33597      |           | 02556 02962 03617 50057 81525      |          |  |  |
| 35806 61085 62543 62826 97494      |           | 84136 85778 87888 95633 98052      |          |  |  |
| 4th Prize Rs.200/-                 |           | 0436 1376 2007/-                   |          |  |  |
| 0024 0854 1062 2611 3543 4048 4113 |           | 0303 1502 3196 4888 5142 6598 7248 |          |  |  |
| 5384 6102 7551                     |           | 8469 8935 9262                     |          |  |  |
| 5th Prize Rs.100/-                 |           | 0008 0112 1021 1702 2282 2411 7349 |          |  |  |
| 2177 2600 2945 2952 3264 3629 7850 |           | 7687 8794 8832                     |          |  |  |
| 8374 9117 9388                     |           | 6th Prize Rs.50/-                  |          |  |  |
| 6th Prize Rs.50/-                  |           | 0017 1768 3271 4695 5943 7942 9104 |          |  |  |
| 0008 1340 2818 4849 6241 7963 9277 |           | 0070 1885 3281 4826 6035 8065 9205 |          |  |  |
| 0109 1453 2883 4911 6271 8020 9368 |           | 0179 1928 3651 4938 6072 8073 9260 |          |  |  |
| 0218 1520 2995 5103 6426 8034 9451 |           | 0248 1995 3681 4943 6250 8194 9355 |          |  |  |
| 0223 1537 3163 5209 6482 8056 9458 |           | 0338 2028 4014 4980 6622 8227 9451 |          |  |  |
| 0245 1881 3395 5221 6572 8058 9588 |           | 0436 2070 4058 4990 6668 8325 9536 |          |  |  |
| 0267 1932 3527 5506 6619 8545 9640 |           | 0499 2152 4072 5104 6861 8562 9619 |          |  |  |
| 0383 1971 4123 5525 6738 8604 9671 |           | 0753 2359 4081 5132 6887 8366 9675 |          |  |  |
| 0398 2063 4160 5555 6754 8638 9708 |           | 0839 2404 4149 5143 6913 8372 9709 |          |  |  |
| 0619 2078 4219 5577 7231 8653 9730 |           | 0900 2446 4264 5188 7091 8429 9774 |          |  |  |
| 0843 2116 4225 5734 7395 8658 9790 |           | 1154 3023 4272 5653 7017 8362 9731 |          |  |  |
| 1026 2434 4355 5757 7464 8724      |           | 1374 3030 4295 5814 7064 8365      |          |  |  |
| 1020 2495 4435 5931 7523 8929      |           | 1494 3085 4327 5893 7101 8404      |          |  |  |
| 1130 2528 4492 5932 7559 9019      |           | 1584 3103 4344 6009 7208 8499      |          |  |  |
| 1104 2670 4668 5943 7669 9023      |           | 1599 3137 4389 6085 7216 8622      |          |  |  |
| 1321 2809 4846 6113 7686 9169      |           | 1607 3188 4576 6216 7292 8719      |          |  |  |

| KUMARAM VISHNU FIRE THURSDAY       |           |                                    |           |  |  |
|------------------------------------|-----------|------------------------------------|-----------|--|--|
| DrawDate on:05/01/23               |           | DAY - VISHNU SERIES                | Dr No:168 |  |  |
| DAY - KUMARAM SERIES               | Dr No:168 | 1st Prize Rs.50000/-               | 853240    |  |  |
| 1st Prize Rs.50000/-               | 165727    | 2nd Prize Rs.7000/-                | 46559     |  |  |
| 2nd Prize Rs.7000/-                | 57600     | 3rd Prize Rs.3500/-                |           |  |  |
| 07336 09783 14933 28187 35723      |           | 06172 17551 28159 53186 71680      |           |  |  |
| 42528 56568 60423 78744 79990      |           | 1199 1364 2029 3008 4819 5783 7029 |           |  |  |
| 4th Prize Rs.200/-                 |           | 7694 9254 9950                     |           |  |  |
| 0228 3102 4287 5437 5446 5982 6563 |           | 0052 0322 2114 2147 4496 6048 6428 |           |  |  |
| 8667 9050 9138                     |           | 7213 8148 8845                     |           |  |  |
| 5th Prize Rs.100/-                 |           | 6th Prize Rs.50/-                  |           |  |  |
| 0662 1195 2714 2773 3396 3681 5545 |           | 0159 1613 3090 4399 6030 8009 9156 |           |  |  |
| 6213 7345 8226                     |           | 0194 1687 3096 4473 6197 8077 9366 |           |  |  |
| 6th Prize Rs.50/-                  |           | 0255 1690 3359 4582 6230 8116 9502 |           |  |  |
| 0082 1773 3368 4753 6152 7230 8447 |           | 0247 1726 3381 4763 6423 8161 9559 |           |  |  |
| 0087 1897 3426 4872 6236 7382 8940 |           | 0356 1750 3445 4801 6507 8219 9678 |           |  |  |
| 0217 1969 3447 5197 6372 7473 8865 |           | 0377 1769 3497 4853 6612 8515 9753 |           |  |  |
| 0222 2001 3696 5285 6409 7476 9265 |           | 0383 1810 3710 4906 6739 8531 9890 |           |  |  |
| 0231 2031 3823 5403 6439 7480 9353 |           | 0678 1990 3726 4913 6834 8536 9925 |           |  |  |
| 0277 2079 3922 5621 6539 7500 9416 |           | 0732 2113 3847 5035 7142 8538 9942 |           |  |  |
| 0506 2267 4133 5735 6544 7534 9601 |           | 1048 2359 3852 5745 7348 8658 9984 |           |  |  |
| 0938 2417 4168 5785 6548 7686 9602 |           | 0916 3314 4516 6240 7299 8854      |           |  |  |
| 0995 2604 4312 5806 6654 7747 9714 |           | 1177 2666 4068 5964 7589 8884      |           |  |  |
| 1067 2765 4334 5852 6616 7751 9751 |           | 1240 2920 4079 5976 7668 8943      |           |  |  |
| 1076 2937 4347 5912 6886 7767      |           | 1289 2833 4330 6007 7778 9022      |           |  |  |
| 1161 2999 4365 5966 6899 7837      |           | 1300 2968 4367 6023 7826 9102      |           |  |  |
| 1249 3017 4426 6078 6960 8070      |           |                                    |           |  |  |
| 1444 3241 4554 6079 7114 8172      |           |                                    |           |  |  |
| 1463 3366 4609 6127 7123 8307      |           |                                    |           |  |  |

| SWARNALAXMI SERIES                 | Dr No:168 |  |  |  |  |
|------------------------------------|-----------|--|--|--|--|
| 1st Prize Rs.50000/-               | 347143    |  |  |  |  |
| 2nd Prize Rs.7000/-                | 71867     |  |  |  |  |
| 3rd Prize Rs.3500/-                |           |  |  |  |  |
| 14723 25322 36135 36511 47620      |           |  |  |  |  |
| 58335 69119 71343 82708 93415      |           |  |  |  |  |
| 4th Prize Rs.200/-                 |           |  |  |  |  |
| 0435 2520 2789 4441 5506 5666 6656 |           |  |  |  |  |
| 6669 6955 9588                     |           |  |  |  |  |
| 5th Prize Rs.100/-                 |           |  |  |  |  |
| 1833 1944 3057 3269 3418 5135 5581 |           |  |  |  |  |
| 5850 6718 8117                     |           |  |  |  |  |
| 6th Prize Rs.50/-                  |           |  |  |  |  |
| 0063 1347 3642 5149 6516 7820 9232 |           |  |  |  |  |
| 0096 1409 3734 5162 6625 8181 9254 |           |  |  |  |  |
| 0141 1461 3847 5210 6670 8252 9422 |           |  |  |  |  |
| 0247 1779 3905 5297 6713 8286 9446 |           |  |  |  |  |
| 0294 1919 3914 5456 6943 8536 9541 |           |  |  |  |  |
| 0352 2666 6992 5753 7033 8566 9574 |           |  |  |  |  |
| 0488 2830 4036 5764 7077 8611 9620 |           |  |  |  |  |
| 0520 2842 4191 5924 7092 8711 9111 |           |  |  |  |  |
| 0556 3089 4254 5954 7114 8782 9963 |           |  |  |  |  |
| 0645 3282 4419 6164 7178 8804 9993 |           |  |  |  |  |
| 0916 3314 4516 6240 7299 8854      |           |  |  |  |  |
| 0918 3341 4637 6251 7327 8911      |           |  |  |  |  |
| 1055 3365 4715 6325 7379 9088      |           |  |  |  |  |
| 1115 3440 4892 6385 7408 9122      |           |  |  |  |  |
| 1137 3610 5136 6396 7547 9203      |           |  |  |  |  |

| SWARNALAXMI SERIES                 | Dr No:168 |  |  |  |  |
|------------------------------------|-----------|--|--|--|--|
| 1st Prize Rs.50000/-               | 347143    |  |  |  |  |
| 2nd Prize Rs.7000/-                | 71867     |  |  |  |  |
| 3rd Prize Rs.3500/-                |           |  |  |  |  |
| 14723 25322 36135 36511 47620      |           |  |  |  |  |
| 58335 69119 71343 82708 93415      |           |  |  |  |  |
| 4th Prize Rs.200/-                 |           |  |  |  |  |
| 0435 2520 2789 4441 5506 5666 6656 |           |  |  |  |  |
| 6669 6955 9588                     |           |  |  |  |  |
| 5th Prize Rs.100/-                 |           |  |  |  |  |
| 1833 1944 3057 3269 3418 5135 5581 |           |  |  |  |  |
| 5850 6718 8117                     |           |  |  |  |  |
| 6th Prize Rs.50/-                  |           |  |  |  |  |
| 0063 1347 3642 5149 6516 7820 9232 |           |  |  |  |  |
| 0096 1409 3734 5162 6625 8181 9254 |           |  |  |  |  |
| 0141 1461 3847 5210 6670 8252 9422 |           |  |  |  |  |
| 0247 1779 3905 5297 6713 8286 9446 |           |  |  |  |  |
| 0294 1919 3914 5456 6943 8536 9541 |           |  |  |  |  |
| 0352 2666 6992 5753 7033 8566 9574 |           |  |  |  |  |
| 0488 2830 4036 5764 7077 8611 9620 |           |  |  |  |  |
| 0520 2842 4191 5924 7092 8711 9111 |           |  |  |  |  |
| 0556 3089 4254 5954 7114 8782 9963 |           |  |  |  |  |
| 0645 3282 4419 6164 7178 8804 9993 |           |  |  |  |  |
| 0916 3314 4516 6240 7299 8854      |           |  |  |  |  |
| 0918 3341 4637 6251 7327 8911      |           |  |  |  |  |
| 1055 3365 4715 6325 7379 9088      |           |  |  |  |  |
| 1115 3440 4892 6385 7408 9122      |           |  |  |  |  |
| 1137 3610 5136 6396 7547 9203      |           |  |  |  |  |

# కామారెడ్డిలో కదం తొక్కిన రైతన్న

➤ రోడ్డుక్లి ఆందోళన చేస్తున్నా అధికారులు, ప్రభుత్వం పట్టింపకోకపోవడం దురదృష్టకరమ











సెట్‌లోకి శ్రీలీల జాయిన్



మాస్ీవ్ బ్లాక్‌బస్టర్ అఖండ చిత్రాన్ని అందించిన బ్లాక్‌బస్టర్ మేకర్ బోయపాటి శ్రీను ప్రస్తుతం రామ్ పోతేని హీరోగా మాస్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'బోయపాటిరాపోసి' డైరెక్టు చేస్తున్నారు. అన్నికమ ద్వియల్ ఎలిమెంట్స్‌తో కూడిన ఈ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ కన్న అంచ నాలను అందుకునేలా బోయపాటి చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. హీరో రామ్‌కి జోడిగా టాలీవుడ్ అందాల భామ శ్రీలీల హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది. ఈచిత్రం అత్యున్నత సాంకేతిక నిర్మాణ ప్రమాణాలతో భారీ స్కాయిలో తెరకెక్కు తోంది.. గురువారం ఈచిత్రం మూటీంగ్‌లో శ్రీలీల జాయిన్ అయ్యింది.. దర్శకుడు బోయపాటి , రామ్, శ్రీలీలకి సంబంధించిన సన్నివేశాలను చిత్రీకరిస్తున్నారు.. హైదరాబాద్‌లో షూటింగ్ జరుగుతోంది.. బోయపాటి శ్రీను, రామ్‌ని మాస్ క్యారెక్టర్‌లో చూపించనున్నారు. ఈచిత్రంలో

కొందరు ప్రముఖ నటీనటులు, ముఖ్య పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. అత్యున్నత సాంకేతిక నిపుణులు ఈచిత్రం కోసం పనిచేస్తున్నారు. శ్రీనివాసా సిల్వర్ స్ట్రీక్ బ్యానర్‌పై శ్రీనివాస్ చిట్టూరి నిర్మిస్తున్నారు. ఈచిత్రాన్ని వవన్‌ఉమార్ సమర్పి స్తున్నారు.. థమన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.. హిందీతోపాటు అన్ని సౌత్ ఇండియన్ భాషల్లో ఈచిత్రం విడుదల కానుంది.

‘కళ్యాణం కమనీయం’ టైలర్

వ హీరో సంతోష్ శోభన్ నటిస్తున్న తాజా చిత్రం కళ్యాణం కమనీయం.. ఈసినీమూల్లో యుకోటివుడ్ తార ప్రియభవానీ శంకర్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది. ఈచిత్రాన్ని యూవీ కాన్స్టెన్సీ సంస్థ నిర్మిస్తోంది.. పెళ్లి నేపథ్యంలో సాగే ఆహ్లాదకర కథతో సూతన దర్శకుడు అనిల్‌కుమార్ ఆళ్ల రూపొందిస్తున్నారు.. ఈసినీమా సంక్రాంతి కాసుకగా జనవరి 14న విడుదల కానుంది..



సకుటుంబంగాచూస్తే ఆహ్లాదకర చిత్రంగా ఈసినీమాపై భారీ అంచనాలు ఏర్పడుతున్నాయి.. తాజాగా ఈచిత్రం టైలర్‌ను స్టార్ హీరోయిన్ అనుష్క విడుదల చేశారు. ఈ టైలర్‌ను పరిశీలిస్తే.. శివ, శ్రుతి ప్రేమ బంధం నుంచి వైవాహిక జీవితంలోకి అడుగుపెడతారు. పెళ్లైన కొత్తలో సంతోషంగా లైఫ్ లీడ్ చేస్తారు. శివకు ఉద్యోగం లేకపోవటం శ్రుతికి ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది.. భార్యను సంతోషపెట్టటానికి ఉద్యోగ ప్రయత్నాలుచేస్తుంటారు శివ. ఆ ప్రయత్నాలు ఎలాంటి పరిస్థితులకు తీసుకెళ్ళాయి.. శివ ఉద్యోగం సంపాదించి శ్రుతిని హాయిపీగా ఉంచాడా?లేదా? అనేది టైలర్‌లో ఆసక్తికెత్తించింది. ఇప్పటికే ఈచిత్రం నుంచి వచ్చిన మోషన్‌పోస్టర్, ఓమనసా.. హో ఎగర్ .. లిరికల్ సాంగ్స్ మంచి అదరణ లభించింది..

గాడ్ ఆఫ్ మాసన్ నటించిన సందమూరి బాలకృష్ణ కథానాయకుడిగా , బ్లాక్‌బస్టర్ దర్శకుడు గోపీచంద్ మలినేని కాంబినేషన్‌లో ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కుతున్న చిత్రం వీరసింహారెడ్డి.. శ్రుతిహాసన్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది.. ఈచిత్రాన్నిమైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై నిర్మాతలు ఎన్‌ఎ యార్కెన్,వైరవిశంకర్ భారీగా నిర్మిస్తున్నారు. ఈచిత్రం ఈనెల 12న సంక్రాంతి కాసుకగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది.. ఈసందర్భంగా ఈచిత్రంలో విలన్ పాత్రలో నటించిన ప్రముఖ కన్నడ స్టార్ దునియా విజయ్‌తో ఇంటర్వ్యూ విశేషాలు...



బాలకృష్ణగారు దేవుడు లాంటి మనిషి..

విలన్‌పాత్ర ఒక పిల్లలా ఉంటుంది.. ప్రేక్షకులకు గుర్తుండిపోయే పాత్ర.. ఇంత మంచి పాత్రలో బాలకృష్ణగారి సినీమూల్ నటించే అవకాశం రావటం నా అదృష్టం. ఈపాత్ర కోసం మిమ్మల్ని సంప్రదించినపుడు మిమ్మల్నే ఎందుకు ఎంచుకుంటున్నారని దర్శకుడిని అడిగారా? అడిగాను.. గోపీచంద్‌గారు ట్రైలియంట్ డైరెక్టర్. ఆయన నా వర్క్‌నిచూశారు.. ఈ పాత్రకు నేను అయితే సరిపోతానని ఆయనకి అర్థించింది.. ఇది లక్,గడ్ టైం.

ఇందులో మీ లుక్ ఎలా ఉంటుంది? చాలా మొరటుగా ఉంటుంది. స్ట్రీన్స్‌పై చాలా మార్పు కనిపిస్తుంది.. ఇందులో నా పాత్ర పేరు ముసలిమడుగు ప్రతాప్‌రెడ్డి బాలకృష్ణతో మీ కెమిస్ట్రీ ఎలా ఉంటుంది? బాలకృష్ణగారు గొప్ప వ్యక్తిత్వం ఉన్న మనిషి.. ఆయనసినీమూలు చూస్తూ పెరిగాను.. అలాంటిది, ఆయనతో కలిసి నటించటం మలెల్లో చెప్పలేని అనుభూతి.. తొలిసారి ఆయన్ని సెట్‌లో చూసినపుడు నమ్మనేను నమ్మలేకపోయాను. బాలకృష్ణ సినీమాల్లో ఫైర్, పవర్‌ఫుల్‌గా ఉంటాయి.. మరి వీరసింహారెడ్డిలో ఎంత పవర్‌ఫుల్‌గా ఉంటాయి? చాలా పవర్‌ఫుల్‌గా ఉంటాయి.. వేరే ఎనర్జీ ఉంటుంది.. ప్రేక్షకుల ఆ ఎనర్జీని థియేటర్‌లో ఫీల్‌వుతారు. ఇందులో బాలకృష్ణగారితో కలిసి పనిచేయటం జీవితంలో మర్చిపోవద్దా..బాలకృష్ణగారిని ఆన్‌స్ట్రీమ్,ఆఫ్‌స్ట్రీమ్ చూస్తున్నపుడు దేవుడు లాంటి మనిషి అనిపించింది.

వీరసింహారెడ్డి సక్సెస్ తర్వాత విలన్‌గా పాత్రను కొనసాగిస్తారా? మంచి పాత్రలు వస్తే విలన్‌గా చేయటానికి సిద్ధమే. ఒక నటుడిగా అన్ని పాత్రలు చేయాలని ఉంటుంది. మీరు దర్శకుడు కూడ కదా.. నటనలో దర్శకత్వ వైపుకొత్త ఎంతవరకూ ఉపయోగపడుతుంది? నటన, దర్శకత్వం రెండు వేర్వేరు. దర్శకుడిగా నటుల నుంచి యాక్టింగ్ రాబట్టుకోవాలి.. నటుడిగా ఉన్నపుడు నా పని నటించటమే.. నటుడిగా చేస్తున్నపుడు నా దృష్టి అంతా కేవలం నటనపైనే ఉంటుంది.. దర్శకుడు నా నుండి ఏం కోరుకుంటున్నారో దానిపైనే ఫోకస్ ఉంటుంది.

కొత్తగా చేస్తున్న ప్రాజెక్టులు? 'భీమా' అనే ఒక ప్రాజెక్టు జరుగుతోంది.. తెలుగులోకూడ కొందరు సంప్రదించారు.. పాత్ర బలంగా ఉంటే తప్పకుండా చేస్తాను.



దీపికాపడుకొనే పుట్టిన రోజు సందర్భంగా.. స్పెషల్ పోస్టర్

రబల్‌స్టార్ ప్రభాస్ సైన్స్ ఫిక్షన్ చిత్రం 'ప్రాజెక్టు కె' క్రియేటివ్ డైరెక్టర్ నాగ్ అశ్విన్ దర్శకత్వంలో భారీగా రూపొందుతోంది.. దీపికా పడుకొనే హీరోయిన్‌గానటిస్తోంది. ఈచిత్రంలో బిగ్‌బి అమితాబ్ బచ్చన్ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్నారు.. ప్రభాస్, అమితాబ్ బచ్చన్ పుట్టినరోజుల సందర్భంగా ప్రీలుక్ పోస్టర్‌లను ఇదివరకే విడుదలచేశారు. తాజాగా దీపికా పడుకొనే పుట్టినరోజు సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలిపిన టీం చిత్రంలోని ఆమె ప్రత్యేక పోస్టర్‌ను విడుదల చేసింది.. సిల్వోట్ ఇమేజ్ దీపిక ఒక కొండపై నిలబడి ఉన్నట్టుగాచూడవచ్చు.. సూర్యకిరణాలు ఆమెశరీరంపై పడటం గమనించవచ్చు.. పోస్టర్‌పై 'ఎ హోమ్ ఇన్ ఇది డార్క్' అనే ట్యాగ్‌లైన్ పాత్ర యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలియజేస్తోంది.. ప్రాజెక్టు-కె భారతీయసినీమాల్లో అత్యధిక బడ్జెట్‌తో రూపొందుతున్న చిత్రం. దర్శకుడు నాగ్‌అశ్విన్ స్ట్రీమ్, ఇతర ప్రీప్రాడక్షన్ ఫార్మాలిటీస్‌పై కూడ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకున్నారు. ఇటీవలే చక్రవం తయారీనిచూపించిన బిటిఎన్ వీడియోకు అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది.. చిత్రం బృందం సరికొత్త ప్రపంచాన్ని ఆవిష్కరించటానికి ఎంత కృషిచేస్తుందో ఈ వీడియో తెలియజేస్తోంది.. విజయవంతంగా 50 ఏళ్ల సినీ ప్రయాణం పూర్తిచేసుకుంటున్న టాలీవుడ్ ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ వైజయంతీ మూవీస్ అశ్వినీదత్ నిర్మాణంలో ఈ గోల్డెన్ జూబ్లీ ప్రాజెక్టును ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తోంది.



లిలోక 'సుందర' దివంగత శ్రీదేవి కూతురు జానీస్ కపూర్ ఆషపుడు బాలీవుడ్‌లోవరుసగా సినీమూలుచేస్తూ వస్తోంది.. కాగా ఈ ఏడాదిలోనే ఆమె తెలుగు తెరకు పరిచయం కానుందంటే టాక్ వినిస్తోంది. ఇదిలా ఉంటే కొంతకాలంగా ఆమె శేఖర్‌తో ప్రేమలో ఉందంటూ బాలీవుడ్‌లో టాక్ ఉంది.. ఈ మధ్య వీరిద్దరూ ఎక్కడా తారస పడలేదు.అయితే తాజాగా రియూ ఇంటికి ఒకే కారులో జాన్స్, శేఖర్ కలిసివచ్చారు. ఆ సమయంలో ఫోటోగ్రాఫర్స్ ఫోటోలు తీసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్న సమయంలో ఆమె తన ముఖాన్ని దాచుకునేందుకు ప్రయత్నించింది. అంతేకాదు ఆమె శేఖర్ వైపు చూస్తూ సిగ్గుపడిందని అంటున్నారు.ప్రస్తుతం దీనికి సంబంధించిన వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి.



సతీసమేతంగా గోల్డెన్ గ్లోబ్ అవార్డుల వేడుకకు

మెగా పవర్‌స్టార్ రామ్‌చరణ్, ఉపాసన దంపతులు తాజాగా ఎయిర్ పోర్టులో కనిపించారు. బ్లాక్ కలర్ దుస్తులపై ఓస్సెవల్ జాకెట్‌లో చరణ్ ఉన్నారు.సిగ్నల్ టైట్ బ్లాక్ ప్యాంట్‌పై డార్క్ బ్లూ పోల్డర్ టీ వర్క్‌తో ఉపాసన ఉన్నారు. మరి వీరి ప్రయాణం ఎక్కడికా అంటే అమెరికా వరకూ అని తెలిసింది..ఇదిలా ఉండగా గ్లోబల్ బ్లాక్ బస్టర్ ఆర్ఆర్ఆర్ 80వ గోల్డెన్ గ్లోబ్ అవార్డుకు నామినేట్ అయిన సంగతి తెలిసిందే. ఈచిత్రం ఉత్తమ చిత్రం (ఇంగ్లీషుతల్) మరియు ఉత్తమ ఒరిజినల్ సాంగ్ (నాటు నాటు) విభాగం సహా పలు కేటగిరీల్లో ఆనక చిత్రాలతో పోటీపడుతోంది.. తాజాగా గోల్డెన్ గ్లోబ్ అవార్డుల ఈవెంట్‌లోపాల్గొనేందుకు చిత్ర హీరో రామ్‌చరణ్ సతీసమేతంగా లాస్ ఏం జిల్స్ వెళ్లారు.. భారతీయ కాలమానం ప్రకారం జనవరి 11న ఈ వేడుక జరగనుంది.. జనవరి 9న ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఐమాక్స్ స్క్రీన్ (టిసిఎల్ వైసిస్ థియేటర్స్)లోఆర్ఆర్ఆర్ 'స్పెషల్ స్క్రీనింగ్ కానుంది.. ఈ పోకు కూడ రామ్‌చరణ్, ఉపాసన హాజరుకానున్నారని తెలిసింది.. ముందుగా చైనాకు వెళ్లి ఆ తర్వాత అమెరికా ప్రయాణం ఉంటుందని తెలిసింది.. కాగా ఈ పోకు యంగ్‌టైగర్ ఎస్పీఆర్ కూడ హాజరుకానున్నారు. ప్రస్తుతం తారక్ తన సతీమణి ప్రణతితోకలిసి అమెరికాలో ఉన్నసంగతి తెలిసింది.

3 డిఫరెంట్ లుక్స్‌తో 'అమిగోస్'

బిసాక చిత్రంతో బ్లాక్‌బస్టర్ హిట్ అందుకుని బాక్సాఫీసు వద్ద సత్తా చాటిన సందమూరి హీరో కళ్యాణ్‌రామ్. ఆయన మరో డిఫరెంట్ సినీమాతో తెలుగుప్రేక్షకులను మెప్పించటానికి సిద్ధమవుతున్నారు. కెరీర్‌ప్రారంభం నుంచి వైవిధ్య మైన చిత్రాలు, విలక్షణమైన పాత్రలతో మెప్పించటానికి కళ్యాణ్‌రామ్ ఆసక్తి చూసిస్తుంటారు.. తనదైన పథాలో సందమూరి కల్యాణ్‌రామ్ హీరోగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం అమిగోస్.. డెబ్యూ డైరెక్టర్ రాజేందర్‌రెడ్డితో ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ బ్యానర్‌పైరూపొందుతున్న ఈచిత్రం టైటిల్ వినగానే అందరినీ ఆకట్టుకుంది.. అమిగోస్ అంటే ఫ్రెండ్‌ను పిలిచే స్పానిష్ పదం. 'రాజేందర్‌రెడ్డి ఈచిత్రంతో దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు. ఈచిత్రంలో కళ్యాణ్‌రామ్ మూడు డిఫరెంట్ పేర్స్‌లో కనిపిస్తా తున్నారు. రిసెంట్‌గానే రెండు లుక్స్ విడుదలచేశారు. ఓ లుక్‌లో మెలివేసిన మీసాలతో స్టైలిష్ లుక్‌లోకనిపించే ఎంట్రి ప్రెస్ట్యూర్‌రీ సిస్టార్డ్ పాత్ర అది.. తర్వాత మంజునాద్ అనే అమాయకంగా కనిపించే సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్ పాత్ర. ఈరెండు లుక్స్‌కు ఫ్యాన్స్, ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన వచ్చింది.. తాజాగా మూడో లుక్‌ను విడుదల చేశారు.. గత రెండు లుక్స్ కంటే ఈ లుక్ మరింత మైలిష్‌గాఉంది.. కానీ ఈ పాత్రను అజ్ఞాత వ్యక్తి పాత్ర అని చెప్పారు.. అసలు ఈ మూడు లుక్స్ కు ఉన్న సంబంధం ఏంటి?అనేది తెలుసుకోవాలంటే ఫిబ్రవరి 10న రిలీజ్ కానున్నఅమిగోస్ చిత్రాన్ని చూడాల్సిందే అంటున్నారు మేకర్స్..కాగా భారీ అంచనాలను మరింత పెంచేలా ఈచిత్రానికి సంబంధించిన టీజర్‌ను ఈనెల 8న ఉదయం 11.07 గంటలకు విడుదల అవుతుందని, అలాగే ఈచిత్రం ఈనెల 10న భారీస్కాయిలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోందని తెలిపారు. ఈచిత్రంలో కళ్యాణ్‌రామ్ సరసన అపికా రంగనాథ్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది. ప్రస్తుతం ఈ ప్రాజెక్టు పోస్ట్‌ప్రాడక్షన్ కార్యక్రమాలు జరుపుకుంటోంది.. ఈచిత్రానికి జిల్లాస్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.

దర్శకుడు శంకర్ లాంచ్ చేసిన 'రివెంజ్' ట్రైలర్

ది ఆక్షర ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పతాకంపై బాబు పెదపూడి హీరోగా నటిస్తూ నిర్మించిన చిత్రం రివెంజ్.. నేహదేక్ పాండే హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది.. రెట్టడి శ్రీనివాస్ దర్శకుడు.. ఈచిత్రానికి సంబంధించిన ట్రైలర్‌ను గురువారం ప్రసారీ ల్యాబ్స్‌లో విడుదల చేశారు. ముఖ్యఅతిథులుగా ప్రముఖ దర్శకుడు ఎన్.శంకర్ చే ట్రైలర్‌నువిడుదలచేశారు.అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. హీరో, నిర్మాత బాబుగారితో నాకు 12 ఏళ్ల అనుబంధం ఉందన్నారు.సినీమా అంటే విపరీతమైన ప్యాషన్



ఉన్న వ్యక్తి.. దర్శకుడు శ్రీనివాస్‌ఒక మంచి కథతో ఈసినీమాను రూపొందించారన్న విషయం ట్రైలర్ ను చూశాక అర్థమైందన్నారు.ఈసినీమా విజయవంతం కావాలని కరుకుంటున్నారని అన్నారు. హీరో, నిర్మా బాబు పెదపూడి మాట్లాడుతూ, మా ఫ్యామిలీ సపోర్ట్‌తో అబ్రామ్‌వెళ్ళానని, కానీ నాకు మొదటి నుంచి సినీమాలంటే ఇష్టమన్నారు.. అబ్రాద్‌లో ఉంటూనే ట్రివిక్రమ్ గారి అతడు , దశరథి టీ సినీమాల్లో మంచి క్యారిక్చర్‌చేశానని అన్నారు. దర్శకుడు ఈచిత్రాన్ని అద్భుతంగా తెరకెక్కించారని అన్నారు. కార్యక్రమంలో దర్శకుడు రెట్టడి శ్రీనివాస్, వ్యాపారవేత్త, రాజకీయవేత్త ప్రభాకర్, నిర్మాత, డిస్ట్రిబ్యూటర్ శోభరాణి, అరోహి, ఆశోకరెడ్డి, చరణ్ సాయి, మాహెష్ గౌడ్, మాణిక్రెడ్డి పాల్గొన్నారు.





సరిపోవు కూడా. కుటుంబంలో మరోకరిని అలా ఎక్కడ పోగొట్టుకుంటామో అన్నది వాళ్ళ భయం. అలాగని పులులను మాత్రం వారు నిందించరు వాళ్ళు. ఎందుకంటే.. ఏళ్ల క్రితం వంట చేరకు, కలవ కోసమని మడ అడవుల్ని వివరంగా నికేశారు. వరుస సైక్లోన్లు కూడా ఇక్కడి వృక్ష జంతుజాలాలు తగ్గిపోవడానికి కారణమయ్యాయి. అందుకే ఆహారం దొరక్క పులులు మానవాళిపై దాడిచేస్తున్నాయి. కాబట్టి, వాటిని నిందించి ఫలితం లేదనుకున్నారు అక్కడి మహిళలు, బదులూ పరిష్కారం చూపాలనుకున్నారు.

**ఇంతకీ ఏం చేస్తున్నారు? .....** 'అడవుల్ని పునరుద్ధరించడం.. వీరికి దొరికిన పరిష్కారం. కొన్ని ఎన్జీఓలూ వీరికి తోడయ్యాయి. అయిదు కోట్ల మొక్కల్ని నాటాలని సంకల్పించారు. ఆ రాష్ట్ర ప్రభుత్వమూ దీన్నే ప్రాజెక్టుగా తీసుకొచ్చింది. 'మా శక్తికొద్దీ మొక్కలు పెంచుకుంటూ వెళితే పులులూ అడవుల్లోనే ఉండిపోతాయి. అప్పుడు మా మగవాళ్లకు ప్రాణహాని ఉండదు' అని ఆనందంగా చెబుతున్నారు అక్కడి మహిళలు. విత్తనాలను కుండీల్లో విత్తి, మొక్కలు కాస్త పెద్దయ్యాక నాటుతున్నారు. ఇప్పటికే నాటే ప్రక్రియ మొదలైంది. త్వరలోనే ఇవి పెరిగి, తమ జీవితాలకు రక్షణ మారతాయన్నది వాళ్ల ఆశ. అది నెరవేరాలని మనమూ కోరుకుందామా?

## అడవుల్ని పునరుద్ధరించడం వారి అవసరం

సరోజినీ మోండలతో తన పిల్లల గురించే బెంగ. మూడేళ్ల క్రితం ఆమె భర్త శంభు సుందర్బన్ మడ అడవులకు వెళ్లాడు. అక్కడ బెంగాల్ టైగర్ల సంవారం పెరిగింది. పీతల కోసం వెళ్లిన శంభు పులి నోటికి చిక్కాడు. గాయాలతో బయటపడ్డా కొద్ది సేపటికే చనిపోయాడు. సరోజినీ పరిస్థితి అంతే! పని అటవీ ప్రాంతానికి వెళ్లిన తన భర్తపై పులి దాడి చేసింది. శవం కూడా దొరకలేదు. 2016 నుంచి ఆ ప్రాంతంలో పులుల దాడుల కారణంగా చనిపోయిన వారి సంఖ్య దాదాపు 750. ఇది అధికారక సంఖ్యే. ఆ లెక్కలోకి రానివారు ఇంకెంతమందో! పశ్చిమ బంగాలోని సుందర్బన్ డెల్టా ప్రాంతం. గ్లోబల్ వార్మింగ్ కారణంగా నీటిశాతం తగ్గి నేల పొడిబారుతోంది. దీంతో పీతలు పట్టడానికని చాలామంది మగవారు వెళుతుంటారు. వాళ్లకది ప్రధాన ఆదాయ వనరు కూడా. ఈ క్రమంలోనే పులిదారిన పడుతున్నారు. ఇలా చనిపోయిన కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం రూ. 2 లక్షలు పరిహారం అందిస్తోంది. అయితే వాళ్లు చనిపోయినట్లుగా డ్రువీకరించే ఆధారాలు చూపించడమే కష్టమవుతోంది. కారణం.. ఇన్ని వందల మంది చనిపోయినా మృతదేహాలు దొరికింది ముగ్గురివే. పైగా ఆ ఇచ్చే మొత్తం వాళ్లకు



చలి చిట్టా



జిడ్డు చర్మతల్లం ఉన్నవారు వేడి నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవడం మంచిది కాదు. చల్లటి నీటితో శుభ్రపరచుకోంటే చర్మం కాంతిమంతంగా తయారవుతుంది. □

## ముత్యాల ముగ్గు



17 చుక్కలు  
17 వరుసలు

కాసర్ సింధు  
జిగారెడ్డి గుండె  
ప.గో.జిల్లా



తల్లిపాల నుంచి పాపాయికి వివిధ రకాల పోషకాలు అందుతాయన్న సంగతి తెలిసిందే. అదేవిధంగా పాలివ్వడం వల్ల ఇటు తల్లులకూ అనేక రకాల ప్రయోజనాలుంటాయి. బిడ్డకు ఎక్కువ కాలం పాటు పాలివ్వడం వల్ల వివిధ రకాల క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశం కూడా చాలావరకు తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే ఈ క్రమంలో పాలిచ్చే తల్లులు కొన్ని విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

మోము మెరిసి పోవాలని ఎన్నెన్నో క్రిమిలు కొంటుంటాం. వాటికి బదులు ఈ సారి వంటింట్లో చల్లబో చేస్తే.. సాధారణంగా త్రొన్ మగర్ చర్మం మృదువుగా మారేందుకు స్క్రబ్ వాడుతుంటాం. ఇందులో గ్లైసెరిక్ యాసిడ్, కొద్ది మొత్తంలో హైడ్రాక్సీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి చర్మం లోపలికి చొచ్చుకెళ్లి శుభ్రపరుస్తాయి. మృతకణాలను తొలగిస్తాయి. కొత్త కణాల ఉత్పత్తికి సాయపడతాయి. పావుకప్పు పెసర పిండిలో రెండు చెంచాల త్రొన్ మగర్, కొద్దిగా కొబ్బరి పాలు పడే

## మోముకి మేలు బ్రౌన్ ఫుగర్



మిశ్రమం తో నలుగు పెట్టు కోవాలి. ఇలా వారానికి 2,3 సార్లు చేస్తే మేలు.

వేర్ని కలపాలి. ఈ

## పాలిచ్చే తల్లులు ఇవి తెలుసుకోండి !

కళ తెచ్చే దుకు...

ముత్యాన్ని కాంతిమంతంగా మార్చుకోవడానికి తగిన సమయం లేదనుకునే వారు..టోమాటో ముక్కలు త్రొన్ మగర్ ని అద్ది రుద్దుకోవాలి. ఇలా రెండు మూడు నిమిషాలు సవ్య, అసవ్య దిశల్లో మృదువుగా చేస్తేచాలు. నీటితో శుభ్రం చేసుకుని చూస్తే.. టాన్ తగ్గి చర్మం వస్సెలీనుతుంది. మచ్చలు తొలగిస్తుంది.. త్రొన్ మగర్ చర్మ ఛాయని మెరుగు పరుస్తుంది. మచ్చలు పోయేలా చేస్తుంది. సువ్వుల సూనెలో చెంచా త్రొన్ మగర్ ని కలిపి రాసుకోవాలి. ఆపై మృదువుగా కనీసం పది నిమిషాలైనా రుద్దాలి. ఇలా ఓ 15 రోజులు క్రమం తప్పక చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. మొదటివారు కూడా తగ్గుతాయి. □

అవకాశం ఉండదట! ఈ క్రమంలో తరచూ ఇంట్లోనే వజ్రజాల్ని పరీక్షించుకోవడం, ఏదైనా అనుమానం కలిగితే వెంటనే డాక్టర్ ని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యమని సూచిస్తున్నారు. అయితే పాలిచ్చే తల్లులు తమ సందేహాన్ని నివృత్తి చేసుకోవడానికి మమోగ్రామ (రోమ్ము క్యాన్సర్ ను నిర్ధారించే పరీక్ష) చేయించుకోవచ్చు, లేదా అని అనుమానపడుతుంటారు.

ఈ క్రమంలో ముందుగా డాక్టర్ ని సంప్రదించి వారి సలహాలు పాటించాలి.

అదేవిధంగా రోమ్ము క్యాన్సర్ చికిత్స తర్వాత శరీరంలో, ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా మార్పులొస్తాయి.

కాబట్టి ఈ సమయంలో బిడ్డకు పాలివ్వాలనుకుంటే ముందుగా డాక్టర్ నలహా తీసుకోవడం మంచిది. తద్వారా మీరు జరిగిన చికిత్సను బట్టి ఈ విషయంలో తగిన సలహా ఇస్తారు.

సాధారణంగా బిడ్డకు ఎక్కువ కాలంపాటు పాలివ్వడం వల్ల రోమ్ము క్యాన్సర్ కాదు.. ఎండోమెట్రైయల్, ఓవేరియన్ క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశం కూడా చాలావరకు తగ్గుతుందని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అయితే ప్రతి విషయంలోనూ కొన్ని పరిమితులుంటాయి. క్యాన్సర్ సోకడం అనేది ఎన్నో అంశాల పైనే ఆధారపడి ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో వీటి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉంటూ, ఏమాత్రం అనుమానం వచ్చినా ఆశ్రయ చేయకుండా వెంటనే సంబంధిత నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది. □



## వీటితో కేన్సర్ దూరం

గుడ్డు ప్రొటీన్ల సమృద్ధితో, మరి చాలా మందికి గుడ్డు వాసనే వడదు. వారెంత తినాలి? గుడ్డును మించిన పోషకాలు నిండిన ఆహారమార్గాలన్నీ మన చుట్టూ ఉన్నాయి. **సోయాబీన్:** శాచరేటెడ్ కోవ్వ శాతం తక్కువగా ఉంటుంది వీటిలో. విటమిన్ సి, ప్రొటీన్, ఫోలేట్ అధికంగా లభిస్తాయి. ఒక కప్పు వండిన సోయాబీన్ తో మీరు 28 గ్రాముల ప్రొటీన్ పొందవచ్చు. **గుమ్మడి గింజలు:** చాలా మంది వీటిని చిన్నాక్షివు చూస్తారు ఉట్టిగడ్డలు, అరటి, వెల్లుల్లి వంటి ప్రీబయాటిక్స్ తో కేన్సర్ పెరుగుదలను నిరోధించవచ్చని తాజా అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఎలుకలపై చేసిన ప్రయోగంలో పై పదార్థాల కారణంగా ప్రీబయాటిక్స్ వల్ల వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం అయిన విషయాన్ని పరిశోధకులు గుర్తించారు. శరీరంలోని కేన్సర్ కణాల పురోగతిని ఇవి నియంత్రించినట్లు కనుగొన్నారు. కఠిమి నిరోధక ఇమ్యూనిటీని పెంచడం ద్వారా ప్రీబయాటిక్స్ కేన్సర్ వృద్ధిని అడ్డుకుంటాయని తొలిసారిగా పై పదార్థాలను చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుందని వారు అంటున్నారు. ఇక ప్రీబయాటిక్స్ జీర్ణవ్యవస్థలో మంచి బాక్టీరియాలు దోహదకారిగా ఉంటాయని ఎముకల బలం పుంజుకునేందుకు అవసరమైన కాల్షియమ్ ను శరీరం సంగ్రహించేందుకు అనుకూలంగానూ పనిచేస్తాయని కూడా వారలు న్నారు. □

## ప్రాటీన్ కోసం గుడ్డే తినాలా?

కానీ.. వీటిలో పుష్కలంగా ప్రొటీన్ ఉంటుంది. కేవలం 30 గ్రాముల గింజలు తింటే చాలు 9 గ్రాముల ప్రొటీన్ అందుతుంది. **వేరుశనగ గింజలు:** పోలిక్ అష్టం, విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటాయి. గుప్పెడు గింజలు తింటే 7 గ్రాముల



ప్రాటీన్ లభిస్తుంది. **శనగలు:** ఒక కప్పు ఉడకబెట్టిన శనగలను తింటే 12 గ్రాముల ప్రొటీన్ శరీరానికి అందుతుంది. వీటితో ఇనుము, ఫోస్ఫేట్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, జింక్, విటమిన్-కే కూడా లభిస్తాయి. □



## తామర కాడలతో పకోడీలు!

వాతారణం కాస్త చల్లబడిందంటే చాలు. వెంటనే ఆలూనో, మిర్చినో, సెనగపిండిలో ముంచి బజ్జీలో, పకోడీలో వేస్తాం. ఉత్తరాదిన మాత్రం ఇలాంటి సందర్భాల్లో వెయిచిన కమలకేడిని ఇష్టంగా తింటారు. అదేంటి అనుకుంటున్నారా? తామరపూల కాడలు ఉంటాయిగా.. అవే ఈ కమలకేడిలు. వీటిని సన్నని స్టెన్ లా తరిగి చిప్స్ లా వేయించుకుంటారు. లేదంటే సెనగపిండిలో ముంచి బజ్జీల్లా వేస్తారు. పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండే వీటితో చాలా మంది వచ్చుళ్లు పెట్టుకోవడం, కూరలు వండకోవడం సాధారణం అక్కడ. కళ్ళీర్, పంజాబీ ప్రాంతాల ప్రత్యేకం ఈ వంట. □



**ముగ్గులకు ఆహ్వానం:** మా చిరునామా: ఎడిటర్, వార్త డివిజన్, 396, డిడిఆర్ మిల్స్ రోడ్, రోయల్ డ్వాంకేబండ్, హైదరాబాద్-500080. మెయిల్ : cheli@vaartha.com

