

2 రాష్ట్రం



సోమవారం న్యూఢిల్లీలో రాష్ట్రపతి ముర్రును కలుసుకొన్న 2021 బ్యాచ్ ఐఎఎస్ అధికారుల బృందం

తెలంగాణ 'ఆరోగ్యం' బెస్ట్

➤ సగటున 8మందికి టోన్‌మాలో మార్పిడి ఉచితంగా చేస్తున్నామని, త్వరలో గాంధీ ఆస్పత్రి ఓవ అంతస్తులో అన్నిహంగులతో అవయవమార్పిడి కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, రాజోదేు రోజుల్లో దేశ విదేశాల నుండి వచ్చి ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులు అవయవమార్పిడులు చేసుకునేలా మారబోతున్నాయని తెలిపారు. త్వరలో ముఖ్యమంత్రి కెసిఆర్ ఆదేశాలమేరకు రాష్ట్రంలో ఎయిర్ అంబులెన్స్‌లు ప్రవేశపెట్టుబోతున్నామని, రాష్ట్రంలోని మారుమూల ప్రదేశాల నుండి అత్యవసర పరిస్థితుల్లో అనారోగ్య నిరుపేదలను హుటాహుటిన హైదరాబాద్‌కు తీసుకొచ్చి వైద్యసేవలు అందించసన్నద్ధు్న పేర్కొన్నారు. ఎటువంటి హెల్త్ ఎమర్జెన్సీనైనా తట్టుకోవడానికి తెలంగాణ సర్వసన్నద్ధంగా ఉందని, గ్రామస్థాయిలో పబ్లి దవాఖానాలు; పట్టణస్థాయిలో బస్ డవాఖానాలు; మండలస్థాయిలో పిహెచ్‌సీలు; నియోజకవర్గాస్థాయిలో పంచపడకలు; జిల్లాలో మెడికల్, సర్పింగ్, పారామెడికల్ కార్యాలయ; పరంగల్‌లో పాలీసీటి నీర్మాణం, నగరం నలువైపులా కార్పొరేట్‌స్థాయి ఆస్పత్రులు, 4వేల పడకలతో నిమ్మి ఆస్పత్రి విస్తరణ చేపట్టామని, ప్రజల శుభాశ్శీలులు, దీవెనలతో ఆరోగ్యశాఖను మరింత ముందుకు తీసుకువెళ్లామని తన్నీరు హరిష్‌చెరావు హామీనిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీఎస్‌ఎంసీబిడిసి ఛైర్మన్ ఎల్‌తోళ్ల శ్రీనివాస్, ఆరోగ్యశ్రీ ఛైర్మన్ డా. సుధాకర్‌రావు, డిఎంక డా. కె.రమేష్‌రెడ్డి, నిమ్మి డైరెక్టర్ డా. ఎన్.బీరమ్మ, ఎంసీబిడి క్యాన్సర్ ఆస్పత్రి డైరెక్టర్ డా. జయలలిత తదితర వైద్యఆరోగ్యశాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

‘కృషి’ బ్యాంక్ డెరెక్టర్ శ్రీధర్ అరెస్టు

రూ.36 కోట్ల కుంభకోణంలో 22 యేళ్లకు పట్టుబడిన నిందితుడు
హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 25, ప్రభాతపూర్వ: రెండవేల దశాబ్దంలో వెలుగుచూసిన కృషి బ్యాంక్ గోల్‌మాల్ గురించి అందరికీ తెలిసిందే. హైదరాబాద్ కేంద్రంగా ఏర్పాటై 2001లో బీదాణా ఎత్తివీస కృషి బ్యాంక్ గోల్‌మాల్ ఉదంతంలో 36.37 కోట్ల రూపాయలను బ్యాంకు ఛైర్మన్, ఎండిగా వున్న కొంరాజు వెంకటేశ్వరరావు సహా ఇతర డైరెక్టర్లు కొట్టేయడం విదితమే. అప్పటి ఫుటనలో బ్యాంకు ఛైర్మన్, ఎండి అయిన కొంరాజు వెంకటేశ్వరరావు సహా మరికొందరిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. అయితే ఆ సమయంలో డైరెక్టర్‌గా వుండి, 22 నిందితుడుగా వున్న కాగిలాళ శ్రీధర్ (ఇప్పుడు అతని వయస్సు 51 సంవత్సరాలు)ను ఎం 3 పక్ష తరువాత నివేది అధికారానికి అప్పాతాళు కాలానికి అరెస్టు చేశారు. అప్పట్లో సికింద్రాబాద్‌లో వున్న శ్రీధర్ ఆ తరువాత పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా పాలకొల్లుకు ఉయ్యాయిచి అక్కడో రహస్యంగా జీవించసాగాడు. కాగా శ్రీ ధర్ ఆహూతీ గురించి నివేది వాళ్ళు చేయగా అతని ఆహూతీ అభించింది. ఇదే సమయంలో అతనిపై వున్న నాన్ చెయ్యబులల్ వారంతోను అమలు చేసి అరెస్టు చేసి హైద రాబాద్‌కు తీసుకువచ్చి ఇక్కడి కోర్టులో హాజరుపరిచి పంచలోగాడ జైలుకు రిమాండుకు తరలించారు. నివేది ఎస్‌పీ రాంరెడ్డి నేతృత్వంలోని పోలీసు బృందం ఈ నేరగాడి ని అరెస్టు చేసింది. కాగా కృషి బ్యాంకు గోల్‌మాల్ కేసులో 22 ఎట్లగా హఠాలో వున్న ఓ నేరగాడిని అరెస్టు చేసిన నివేది బృందాన్ని ఆ విభాగం అదనపు డిజిపి మహేష్ భగవత్ అభించిందారు.

SINGAM KUIL YELLOW MONDAY DrawDate on:25/09/23 DAY - SINGAM SERIES Dr No:206 1st Prize Rs.100000/- 551140 2nd Prize Rs.7000/- 73394 3rd Prize Rs.3500/- 14557 24787 28412 32237 44222 49605 51373 79671 89654 96808 4th Prize Rs.200/- 0425 1787 2519 3277 3411 3935 7273 8418 9023 9129 5th Prize Rs.100/- 0930 1191 2416 4644 4833 8160 8476 8824 9153 9635 6th Prize Rs.50/- 0134 1785 2671 4028 5783 7674 8981 0172 1852 2725 4055 5847 7747 9403 0403 2009 2757 4159 5974 7775 9405 0455 2041 2779 4399 5991 7792 9493 0519 2051 2825 4661 6318 7963 9517 0526 2096 2858 4793 6447 8443 9795 0813 2227 2988 4898 6462 8572 9896 0830 2234 3225 5027 6573 8642 9930 0877 2259 3248 5186 6701 8729 9950 0878 2280 3261 5242 6814 8888 9959 0974 2340 3374 5465 6841 8912 0980 2367 3390 5505 6862 8920 1001 2385 3498 5568 7176 8950 1425 2503 3510 5603 7568 8967 1603 2608 3699 5713 7623 8976	DAY - KUIL SERIES Dr No:206 1st Prize Rs.100000/- 221932 2nd Prize Rs.7000/- 53689 3rd Prize Rs.3500/- 33296 35868 43020 44541 48890 56190 63009 78649 87860 99337 4th Prize Rs.200/- 4021 4273 4512 5049 7341 7549 8274 8736 8846 9799 5th Prize Rs.100/- 0195 1737 5085 5156 5231 5449 6009 6470 6659 7040 6th Prize Rs.50/- 0548 2076 3445 4848 6404 8273 9364 1053 2186 3519 4917 6424 8298 9445 1130 2193 3531 4980 6449 8477 9740 1175 2284 3545 5055 6467 8605 9751 1191 2379 3565 5134 6575 8689 9788 1242 2398 3923 5193 6872 8713 9829 1255 2662 3976 5331 6888 8764 9844 1281 2897 4212 5516 6975 8857 9927 0877 2259 3248 5186 6701 8729 9950 1455 2989 4483 5666 7273 8899 9975 1589 3143 4589 5902 7303 8919 1820 3152 4666 5926 7333 9059 1956 3303 4668 6197 7892 9200 1995 3331 4769 6317 7974 9240 2005 3372 4845 6305 8138 9281	ROSA DEAR ROYAL MONDAY DrawDate on:25/09/23 DAY - ROSA SERIES Dr No:206 1st Prize Rs.100000/- 367715 2nd Prize Rs.7000/- 38886 3rd Prize Rs.3500/- 05112 15872 21691 48473 53086 53775 53815 59950 61769 94050 4th Prize Rs.200/- 0118 0184 2157 3145 3787 5719 6651 8736 8846 9799 5th Prize Rs.100/- 0217 0874 4051 5804 5806 6166 6315 9236 9737 9879 6th Prize Rs.50/- 0073 1609 3354 4232 6130 7650 9150 0094 1620 3457 4314 6264 7731 9173 0210 2193 3531 4980 6449 8477 9740 0392 2225 3656 4668 6567 7844 9327 0399 2436 3664 4620 6570 7888 9431 0448 2493 3776 4635 6704 7958 9695 0495 2585 3790 4665 6913 7968 9786 0725 2595 3803 4867 9897 8138 9814 0753 2692 3857 4915 7054 8331 9891 0967 2797 4112 5012 7183 8659 1124 2860 4149 5252 7228 8742 1185 2888 4167 5346 7343 8801 1349 3008 4184 5394 7528 8952 1434 3243 4223 5545 7649 8975	DAY - DEAR SERIES Dr No:206 1st Prize Rs.100000/- 564323 2nd Prize Rs.7000/- 17599 3rd Prize Rs.3500/- 20656 30534 36519 40702 52450 74542 81783 93864 96774 99792 4th Prize Rs.200/- 1025 1143 2497 3369 3408 3900 4526 6652 9368 9743 5th Prize Rs.100/- 0193 1823 2141 2949 3557 4027 7137 7437 8798 9708 6th Prize Rs.50/- 0160 1477 3184 4364 6132 7077 8848 0209 1522 3323 4382 6278 7223 8939 0324 1983 3351 4503 6281 7398 9071 0351 2089 3594 4784 6296 7405 9100 0414 2191 3647 5024 6476 7425 9105 0448 2330 3649 5093 6527 7616 9253 0671 2386 3697 5234 6558 7617 9363 0687 2481 3839 5487 6664 7663 9561 0708 2515 3982 5561 6738 7982 9795 0871 2635 3996 5587 6764 8194 9942 1123 2652 4051 5571 6769 8364 1206 2694 4028 5834 6858 8400 1250 2740 4262 5874 6994 8410 1314 3031 4267 6062 6952 8516 1381 3115 4317 6080 7016 8549
THANGAM VAIRAM LUCK MONDAY DrawDate on:25/09/23 DAY - THANGAM SERIES Dr No:206 1st Prize Rs.100000/- 162200 2nd Prize Rs.7000/- 99224 3rd Prize Rs.3500/- 12138 17806 22212 24085 25117 27907 39251 41917 46844 49103 4th Prize Rs.200/- 0449 1410 1664 3074 4475 6316 7688 7909 8796 9890 5th Prize Rs.100/- 0031 1075 1397 2274 3189 4609 5858 8501 9017 9955 6th Prize Rs.50/- 0103 1795 2823 4239 5320 7171 8640 0295 1843 2981 4351 5419 7297 9008 0376 1883 3121 4378 5425 7309 9069 0439 1932 3387 4460 5727 7486 9276 0537 1944 3409 4467 5957 7713 9243 0668 2250 3547 4586 5992 7935 9430 0787 2254 3658 4631 6144 8010 9461 0989 2380 3661 4655 6166 8049 9684 1082 2426 3768 4883 6236 8080 9813 1324 2456 3830 5124 6315 8080 9815 1339 2460 3840 5162 6409 8119 1572 2487 3914 5190 6490 8179 1663 2500 4102 5268 7029 8423 1666 2513 4152 5297 7095 8463 1759 2726 4217 5307 7138 8539	DAY - VAIRAM SERIES Dr No:65 1st Prize Rs.50000/- 449254 2nd Prize Rs.7000/- 90605 3rd Prize Rs.3500/- 01754 08151 37132 38235 41317 48538 50606 61459 62392 78875 4th Prize Rs.200/- 0199 1405 2331 2971 3047 3156 3394 3892 6705 6937 5th Prize Rs.100/- 0057 2036 2608 3850 4087 5982 5998 6365 8763 9010 6th Prize Rs.50/- 0006 1420 2592 4183 5290 7321 9027 0034 1512 2618 4225 5294 7329 9187 0433 1512 3917 4321 6096 7385 8878 0498 1535 2833 4941 5943 7792 9379 0101 1759 2840 4422 5945 7837 9482 0311 1780 3005 4553 6079 7897 9579 0390 1946 3080 4620 6160 7960 9595 0942 2014 3262 4669 6261 8054 9652 1065 2273 3331 4801 6297 8120 9752 1075 2275 3420 4819 6509 8202 9962 1093 2433 3681 4887 6684 8495 1120 2555 3772 4902 6933 8741 1203 2556 3836 5052 6949 8751 1299 2573 4004 5053 7036 8774 1329 2590 4177 5259 7082 8852	DAY - WALLANERAM SERIES Dr No:206 1st Prize Rs.50000/- 559221 2nd Prize Rs.7000/- 63694 3rd Prize Rs.3500/- 04598 07821 12246 19564 40480 57158 58814 61016 65486 66435 4th Prize Rs.200/- 1929 2872 3284 3664 4238 4722 5992 8120 9148 9658 5th Prize Rs.100/- 1558 2811 4823 4826 5770 7025 7533 8198 9070 9747 6th Prize Rs.50/- 0325 1406 2814 4068 5506 7162 8764 0339 1451 2905 4298 6078 7359 8778 0433 1512 3917 4321 6096 7385 8878 0621 1576 3223 4941 6179 7476 9086 0542 1705 3024 4395 6254 7163 9093 0776 2037 3440 4406 6309 7870 9312 0787 2064 3475 4459 6313 7899 9566 0826 2073 3479 4501 6407 8017 9655 0832 2178 3533 4729 6477 8016 9745 0977 2181 3593 4761 6680 8121 9925 1121 2203 3596 5150 6870 8139 1159 2470 3707 5207 6914 8280 1176 2550 3877 5303 6954 8544 1238 2592 3863 5470 7131 8608 1367 2713 4033 5493 7146 8739	DAY - MANI SERIES Dr No:65 1st Prize Rs.50000/- 449377 2nd Prize Rs.7000/- 77048 3rd Prize Rs.3500/- 05186 45675 51139 67387 69670 71721 74578 75325 82693 89774 4th Prize Rs.200/- 0119 2691 3060 4457 4759 5491 6968 7237 8972 9100 5th Prize Rs.100/- 1085 1526 3334 4792 6064 6823 8801 9072 9925 9956 6th Prize Rs.50/- 0256 1733 3151 4669 5673 7304 8814 0369 1742 3351 4727 5704 7381 8948 0457 1949 3519 4826 5737 7404 8978 0542 1958 3576 4871 5956 7498 9030 0542 2120 3620 5091 6173 7731 9207 0791 2130 3953 5122 6174 7802 9224 0797 2132 4102 5208 6235 7829 9478 0833 2192 4284 5407 6335 7994 9523 0885 2235 4345 5414 6460 8098 9619 0952 2268 4471 5449 6557 8148 9623 1169 2291 4488 5479 6615 8349 1173 2667 4514 5510 6712 8373 1216 2722 4600 5587 6795 8519 1251 3010 4605 5562 6813 8734 1436 3053 4642 5660 7303 8794
KUMARAM VISHNU SUN MONDAY DrawDate on:25/09/23 DAY - KUMARAM SERIES Dr No:206 1st Prize Rs.50000/- 134305 2nd Prize Rs.7000/- 27232 3rd Prize Rs.3500/- 03112 12336 30650 35540 37904 61858 85408 92052 92901 99576 4th Prize Rs.200/- 2489 2844 2869 3568 5558 6376 6880 8529 9766 9782 5th Prize Rs.100/- 0013 0335 0931 1894 2248 2338 4567 6125 7970 9717 6th Prize Rs.50/- 0024 1238 3182 4853 5670 7396 8891 0183 1645 3247 4871 5746 7461 8897 0134 1776 3396 4878 5883 7649 9276 0344 1869 3458 4914 6090 7708 9355 0419 2128 3613 4945 6150 7709 9406 0591 2324 3975 5017 6219 8037 9625 0599 2475 4166 5038 6493 8144 9668 0703 2518 4210 5092 6523 8434 9687 0894 2524 4276 5288 6648 8467 9709 0930 2693 4291 5325 6673 8475 9998 0932 2710 4445 5404 6750 8580 0940 2722 4470 5455 6782 8653 1067 2916 4618 5521 6688 8694 1224 3007 4842 5538 6881 8795 1234 3122 4845 5587 7080 8822	DAY - VISHNU SERIES Dr No:206 1st Prize Rs.50000/- 865510 2nd Prize Rs.7000/- 46416 3rd Prize Rs.3500/- 02274 04842 09797 34722 34944 42760 52334 52987 54453 74872 4th Prize Rs.200/- 0310 0463 2351 2764 3051 3674 4001 7075 7983 8728 5th Prize Rs.100/- 0291 1727 4375 4664 4912 6111 7192 7606 9751 9990 6th Prize Rs.50/- 0035 1874 3327 4479 5944 7582 8966 0127 1912 3557 4589 6248 7635 9056 0152 1999 3606 4655 6286 7655 9301 0334 2004 3625 4661 6507 7719 9341 0869 2014 3693 4673 6569 7937 9472 0873 2175 3710 4745 6683 8058 9589 1013 2214 3761 4760 6849 8115 9614 1214 2435 3778 4931 6900 8127 9712 1222 2461 3908 4989 7023 8140 9722 1227 2691 3963 5129 7044 8354 9737 1286 2721 4014 5131 7059 8368 1289 2767 4127 5503 7065 8393 1504 2992 4179 5652 7153 8799 1602 3074 4270 5727 7318 8858 1696 3273 4427 5873 7543 8960	DAY - SWARNALAXMI SERIES Dr No:206 1st Prize Rs.50000/- 139344 2nd Prize Rs.7000/- 52314 3rd Prize Rs.3500/- 17501 28717 39528 41136 41938 52819 63400 74305 85510 96234 4th Prize Rs.200/- 1139 1653 2400 4223 6552 7352 7550 7861 8331 9973 5th Prize Rs.100/- 0401 0501 0564 2711 3902 5724 6564 8630 9529 9954 6th Prize Rs.50/- 0006 1611 2892 4288 5891 7807 9121 0182 1665 2949 4511 6055 7835 9278 0233 1908 2964 4587 6080 7855 9521 0522 2156 3049 4588 6084 7918 9569 0575 2248 3151 4675 6128 8005 9580 0718 2273 3345 4698 6499 8030 9649 0745 2293 3428 5060 6584 8089 9721 0802 2368 3438 5060 6588 8205 9874 0805 2382 3493 5169 7210 8303 9881 0968 2441 3507 5237 7228 8305 9932 1327 2689 3828 5251 7411 8311 1479 2812 3942 5739 7643 8313 1501 2839 4028 5453 7651 8404 1530 2848 4170 5492 7684 8847 1607 2861 4195 5807 7727 8936	DAY - LION SERIES Dr No:65 1st Prize Rs.50000/- 984970 2nd Prize Rs.7000/- 73142 3rd Prize Rs.3500/- 16765 27105 27755 38926 49895 51802 62606 73709 84436 95661 4th Prize Rs.200/- 1033 3313 3504 3741 4282 7054 7185 7529 9108 9949 5th Prize Rs.100/- 0155 0338 0605 2857 3019 3130 5178 8144 8105 8552 6th Prize Rs.50/- 0284 1953 3484 4884 6372 7552 9096 0301 2164 3486 4926 6374 7590

యూత్‌ఫుల్ ఎంటర్టైనర్‌గా ‘మ్యాడ్’

సి.తార ఎంటర్టైన్‌మెంట్స్ తెలుగు చిత్ర సీమలో అగ్ర నిర్మాణ సంస్థల్లో ఒకటి.. విభిన్న చిత్రాలను అందిస్తూ ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్న ఈ నిర్మాణ సంస్థ ఇప్పటికే యూత్‌ఫుల్ అండ్ క్రేజీ ఎంటర్టైన్‌ర్ ‘మ్యాడ్’తో అలరించటానికి వస్తోంది... ఈ చిత్రం పూర్తిగా యువ తారాగణంతో రూపొందింది.. హారిక సూర్యదేవర ఈ చిత్రంతో నిర్మాతగా పరిచయం అవుతున్నారు.. సూర్యదేవర నాగవంశి ఈ చిత్రాన్ని సమర్పిస్తున్నారు.. ఈ చిత్రంతో కళ్యాణ్ శంకర్ దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు.. ఈ వినోదాత్మక చిత్రంలో సంగీత శోభన్, నార్సే నితిన్, రామ్ నితిన్ శ్రీ గౌరీ



ప్రియారెడ్డి అవంతిక సనీతోమూర్, గోపికా ఉద్యాన్ ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. తాజాగా నిర్మాతలు ఈ సెన్సేషనల్ క్రేజీ ఎంటర్టైన్‌ర్‌ను ఆక్టోబర్ 6న విడుదల చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఇప్పటికే ఈ సినిమా నుంచి విడుదలైన టీజర్, పాటలు, ఇతర ప్రచార చిత్రాలు అకట్టుకుని సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచేశాయి... ఈ యూత్ ఫుల్ ఎంటర్టైన్‌ర్‌కి ఫోర్ సినిమాపై సాయిసాజన్య సహానిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు.. బీమ్ సినిమాలోయో సంగీతం అందిస్తున్నారు. జాతీయ అవార్డు గ్రహీత సనీ మాలి ఎడిటింగ్ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు.. క్రేజీయెన్ ఎంటర్టైన్‌ర్‌గా వస్తున్న ఈ మ్యాడ్ చిత్రం యువతలను విశేషంగా ఆకట్టుకుని, బ్లాక్‌బస్టర్ అందుకోవటం ఖాయమని నిర్మాతలు నమ్మకంగా ఉన్నారు.

ప్రేక్షకుల ఆదరణకు ధన్యవాదాలు

-‘రుద్రం కోట’ సక్సెస్‌మీట్‌లో నటి జయలలిత

సినియర్ నటి జయలలిత సమర్పకురాలిగా వ్యవహరిస్తూ ఓ కీలకపాత్రలో నటించిన చిత్రం ‘రుద్రం కోట’.. ఏఆర్‌కె విజువల్స్ పతాకంపై రాము కోన దర్శకత్వంలో ఆనీల్ ఆర్కా కండవల్లి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు.. అనిలస, విభీష, అలేఖ హీరోహీరోయిన్లుగా నటించారు.. ఈ చిత్రం ఈనెల 22న స్ట్రీమ్ మాక్స్ సంస్థ ద్వారా 200 థియేటర్లకు పైగా విడుదలై పాజిటివ్ టాక్‌తో రన్ అవుతోంది.. ఈ సందర్భంగా తాజాగా ఫిలిం ఛాంబర్‌లో టీమ్ సక్సెస్‌మీట్‌ను నిర్వహించింది... చిత్ర సమర్పకురాలు, నటి జయలలిత మాట్లాడారు.. ఈ చిత్రాన్ని ఇంత పెద్ద సక్సెస్ చేసిన ప్రేక్షకులకు ధన్యవాదాలు అన్నారు. విడుదలైన అన్ని ఏరియాల నుంచి మంచి స్పందన వస్తోందన్నారు.. కథ, కథనాలతోపాటు సంగీతం, దర్శకత్వం, నటీనటుల పెర్ఫామెన్స్, నా పాత్ర చాలా



ప్రతి అంశం గురించి ఆడియెన్స్ మాట్లాడుతున్నారని అన్నారు. మాడనివారు మా చిత్రాన్ని చూసి ఇంకా పెద్ద హిట్ చేయాలని కోరుకుంటున్నానని అన్నారు. దర్శకుడు రాము కోన మాట్లాడుతూ, జయలలితగారు ఎంతో సహోద్యోగిగా ఉన్నారు. మా టీం అంతా చాలా కష్టపడిందన్నారు.. ఆ కష్టానికి తగ్గ ఫలితం ఈ రోజు మాకు దక్కిందన్నారు.. అందరికీ థియేటర్స్ దొరకటం పెద్ద సమస్యగా మారిందన్నారు. మా చిత్రం అలాంటి సమస్యలేకుండా స్ట్రీమ్‌మాక్స్ వారు 200 థియేటర్లలో భాగిగా రిలీజ్ చేశారని అన్నారు. గంటూరులోని కొన్ని థియేటర్లకు సందర్శించినట్లు తెలిపారు. మంచి స్పందన వస్తోందన్నారు. కార్యక్రమంలో హీరోయిన్ విభీష, హీరో ఆనీల్ మాట్లాడారు.

ప్రపంచంలో రైతుకు మొదటిస్థానం ఇవ్వాలనే.. ‘మగవుల’

బీదబ్బుడిపి సమర్పణలో సమర సింహారెడ్డి, ఆక్సాఖాన్ జంటగా తెలుగు శ్రీను దర్శక ఎంత్వంలో నారాయణస్వామి నిర్మిస్తున్న చిత్రం ‘మగవుల’.. (ఫార్మర్ ఈజ్ ది ఫస్ట్ సిటీజన్ ఆఫ్ ది వరల్డ్ అనేది ట్యాగ్‌లైన్).. ఈ చిత్రం ప్రారంభోత్సవం సోమవారం హైదరాబాద్‌లోని ఫిల్మ్ ఛాంబర్‌లో జరిగింది.. పూజా కార్యక్రమాల అనంతరం హీరో, హీరోయిన్లపై చిత్రీకరించిన తొలి ముహూర్తపు సన్నివేశానికి సీనియర్ నటుడు సుమన్‌జ్ఞాన్ ఇచ్చారు. రైతు దీ.రంగడు కెమెరా స్విచ్చాన్ చేశారు. అనంతరం యూనిట్ మీడియాతో మాట్లాడింది. చిత్ర దర్శకుడు తెలుగు శ్రీను మాట్లాడుతూ, ఇది నాకు నాల్గవ సినిమా అన్నారు. నిర్మాత నారాయణస్వామికి సేన చెప్పిన కథ



సచ్చగానే ఈ సినిమా చేద్దామన్నారని, అందుకు వారికి ధన్యవాదాలు అన్నారు.. ప్రస్తుతం దేశంలో నిరుద్యోగం, రైతుల సమస్యలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని, అలాగే రైతులు పండించిన పంటను, ప్రజలకు చేరవేయటంలో డ్రైవర్లు ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తున్నారని అన్నారు. అందుకే నిరుద్యోగులు, రైతులు, డ్రైవర్లు, రాజకీయ నాయకులపై ఈ సినిమా ఉంటుందన్నారు.. నిరుద్యోగ సమస్యల వలన చాలా మంది వెనుకబడి ఉన్నారని, రాజకీయ నాయకులు కూడ ఉన్నవారే వదపులు అనుభవిస్తూ నెక్స్ట్ జనరేషన్‌కు ఛాన్స్ ఇవ్వకపోవటం వలనే నిరుద్యోగ సమస్య వస్తోందనే కాన్సెప్ట్ ఈ సినిమాను తీసుకున్నామన్నారు. మా సినిమాలో నేనున్న సీనియర్ హీరో సుమన్, బాహుబలి ప్రభాకర్, రఘు బాబు, సుధ గార్లకు ధన్యవాదాలు అన్నారు. ఆక్టోబర్ మొదటి వారంలో మాటింగ్‌స్టార్స్ అవుతుందన్నారు. మాడు పెద్దయ్యల్లో కంప్లీట్ చేసి త్వరలో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకువస్తామని అన్నారు. సీనియర్ నటుడు సుమన్ మాట్లాడుతూ, దర్శకుడు చెప్పిన కథపై నాకు చాలా ఇంట్రెస్ట్ కలిగిందన్నారు. నిరుద్యోగ సమస్యపై సినిమా తీయటం చాలా సంతోషంగా ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో హీరోసమర సింహారెడ్డి, హీరోయిన్ ఆక్సాఖాన్ తదితరులు మాట్లాడారు.

‘చంద్రముఖి-2’ అందరికీ నచ్చుతుంది

స్టార్ కొరియోగ్రాఫర్, యాక్టర్, ప్రొడ్యూసర్, డైరెక్టర్ రాఘవ లారెన్స్ హీరోగా, బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ కంగనా రనౌత్ టైటిల్ పాత్రలో నటించిన భారీ బడ్జెట్ మూవీ ‘చంద్రముఖి-2’.. అగ్ర నిర్మాణ సంస్థ లైకా ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్‌పై సుఖా సర్గర్ నిర్మించారు. ఈ చిత్రాన్ని సీనియర్ దర్శకుడు పి. వాసు తెరకెక్కించారు.. తెలుగు, తమిళ, హిందీ, మలయాళ భాషల్లో

ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్‌లో రాఘవ లారెన్స్

పాన్‌ఇండియా మూవీగా ఈనెల 28న విడుదల కానుంది.. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో చంద్రముఖి2ను శ్రీలక్ష్మీ మూవీస్ బ్యానర్‌పై రిలీజ్ చేస్తున్నారు.. ఈ సందర్భంగా తాజాగా ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్‌ను యూపీ మీడియా నిర్వహించింది.. రాఘవలారెన్స్ మాట్లాడుతూ, రెబల్ తర్వాత నాకు డైరెక్షన్ ఏసీ టైం కుదరలేదని, ఇలా చంద్రముఖి2 సినిమాతో మీ ముందుకు వస్తున్నానని అన్నారు. తెలుగు ప్రేక్షకులు ఏమీ అశించకుండా ప్రేమిస్తుంటారని తెలిపారు. నేను ఎప్పుడూ దేవుణ్ణి చూడలేదని, ఈ ప్రేమ పేరే దేవుడిన అనుకుంటున్నానని అన్నారు.. నేను డ్యాన్స్ కంపోజ్ చేసిన ప్రతి హీరో లండరికి థాంక్స్ అన్నారు.. ఈ సినిమా విషయానికొస్తే.. ఫస్ట్ థాంక్స్ సూపర్‌స్టార్ రజనీకాంత్‌గారికి చెప్పాలనాననరు.. ఆయన నటించిన చిత్రంలో నేను నటించానని అన్నారు. వాసు గారు కథ చెప్పారని, నేను చేయొచ్చానని అడిగానని అన్నారు. ఆరేదిబై



అని చెప్పారనానరు. నా లైఫ్‌లో నేను ఈ ముగ్గురునీ మర్చి పోలేనని అన్నారు. రజనీకాంత్‌గారు లేకపోతే నేనుద ఇక్కడ ఉండేవాడిన కారణం.. మోగాస్టార్ చిరంజీవిగారు లేకపోతే మీ అభిమానం నాకు దక్కేది కాదన్నారు. డైరెక్షన్ చాన్స్ నాగార్జున గారు ఇచ్చారన్నారు.. నిర్మాత ఎన్‌గ్రిప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, లైకా నాకు సొంత బ్యానర్ లాంటిదన్నారు. చంద్రముఖి2 సినిమాను తెలుగులో రిలీజ్ చేస్తున్నామని తెలిపారు.. ఈ సినిమా సూపర్ హిట్ అవుతుందన్నారు. పి.వాసు మాట్లాడుతూ, మాకు ఈ

సినిమాను ఇచ్చిన లైకా ప్రొడక్షన్స్ వారికి ధన్యవాదాలు అన్నారు.. నా సినిమాలో పనిచేసిన అందరికీ థాంక్స్ అనానరు. మా నాన్న పీతాంబరం గారు లేకపోయి ఉంటే మేం ఇక్కడ ఉండేవాళ్లం కాదన్నారు. మా గాడ్‌ఫాదర్ ఎన్టీఆర్‌గారి మకు అన్నీ ఇచ్చారన్నారు. మొదటి పార్ట్‌కు విద్యాసాగర్ గారుచేశారని, రెండోపాటకు కీరవాణిగారురావటం మా అద్భుతం అన్నారు. కార్యక్రమంలో కంగనా రనౌత్, ఎంఎం కీరవాణి, మహిమా నందీయార్, రైటర్ చైతన్య ప్రసాద్ తదితరులు మాట్లాడారు.

విరాట్ కర్క హీరోగా శ్రీకాంత్ అడ్డాల దర్శకత్వంలో రూపొందిన చిత్రం పెదకాపు1, ద్వారకాక్రియేషన్స్ బ్యానర్‌పై మిర్చిల రవీంద్ర్రెడ్డి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు.. ఈనెల 29న ఈ చిత్రం విడుదల కానుంది.. ఈ నేపథ్యంలో హీరోయిన్‌గా నటించిన ప్రగతి శ్రీవాస్తవ మీడియాతో మాట్లాడారు.



కథ ఎన్నప్పుడు ఎలా అనిపించింది?

కథను శ్రీకాంత్‌గారు చెప్పినప్పుడు చాలా సబ్బంది. మొదటి నుంచి చివరి వరకు మంచి సస్పెన్స్‌తో చాలా క్యాచీగా అనిపించింది. పెదకాపు కథ చాలా ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది

ఈ ప్రాజెక్టులోకి ఎలా వచ్చారు?

పెదకాపు నాకు రీ ఇంట్రడక్షన్ అని చెప్పాలి... అంతకుముందు మన చరిత్ర అనే సినిమాచేశాను. తర్వాత కోవిడ్ వచ్చింది.. దీంతో ముంబైకి వచ్చేవాను.. తర్వాత ఈ సినిమా కోసం ఆడిషన్ ఇచ్చి సెలెక్ట్ అయ్యా

మీ పాత్ర ఎలా ఉంటుంది?

పెదకాపులోనా పాత్ర చాలా కీలకంగా ఉంటుంది.. నా పాత్రే కాదు ఇందులో ఉండే అన్ని పాత్రలు కథలో కీలకంగా ఉంటాయి.. దర్శకుడు

శ్రీకాంత్ గారి గత చిత్రాలు చూశాను.. ఆయన సినిమాల్లో హీరోయిన్ పాత్రలు చాలా బలంగా ఉంటాయి.. ఇందులో కూడ నా పాత్రకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంటుంది.

మానంగి సమయంలో మీరు ఎదుర్కొన్న సవాళ్లు ఏంటి?

పెద్దగా సవాళ్లు లేవనేచెప్పాలి.. ఎందుకంటే ముందే వర్క్‌షాప్ చేశాం.. ముందుగానే రీసెర్చ్ చేసుకున్నాం. మంచి టీం కుదిరింది.. దర్శకుడు ప్రతి పాత్ర విషయంలో ముందే క్లారిటీగా చెప్పారు. ఆ పాత్ర ఎంచేస్తుంది తెలుసు కాబట్టి అందులో జీవింపే అవకాశం దొరింది.. డైరెక్షన్ టీం చాలా హాట్‌వర్క్ చేసింది..

విరాట్ కర్కతో వర్క్‌చేయటం ఎలా అనిపించింది?

విరాట్ కర్క చాలా సహోర్ధిన్ కోస్టార్.. ఈ సినిమాలో తన పాత్ర ప్రయాణం అద్భుతంగా ఉంటుంది.. ఆ పాత్రలో అందరూ కనెక్ట్ అవుతారు.. తనపెర్ఫామెన్స్ ట్రిలియంట్‌గా ఉంటుంది.

ఒక నటిగా మీకు స్పార్క్ ఎవరు?

సమంతగారి సినిమాలు ఇష్టం.. అలాగే తామ్స్‌గారు చేసిన కొన్ని సినిమాలుకూడ ఇష్టం.. చాలా మంచి కథలు ఎంపిక చేసుకుంటారు.. అలాగే త్రివిక్రమ్ సినిమాలు కూడ ఇష్టం.

తెలుగులో ఏ హీరోతో వర్క్‌చేయటం అనుకుంటున్నారు?

చాలా మంది ఉన్నారు.. ముగ్గురు పేర్లు చెప్పాలంటే.. వరుణ్‌తోకే గారితో వర్క్ చేయాలని ఉంది.. అలాగే రామ్‌చరణ్, ప్రభాస్‌గారితో వర్క్‌చేయాలని ఉంది.

కెక్రగ చేస్తున్న సినిమాలు?

‘గంగం గణేశా’ చేస్తున్నా.. అలాగే మరికొన్ని కథలు వింటున్నాను.

‘బర్మా’ ప్రారంభం

ప్రీ ప్రివ్యోలో తన అద్భుతమైన నటనతో బుల్లితెర ప్రేక్షకుల అభిమానాన్ని మారగొన్న నటుడు రక్ష్ రామ్.. ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూసిన తన యాక్షన్ థ్రిల్లర్ బర్మాతో వెండితెరకు ఎంట్రి ఇస్తున్నారు. కన్నడ, తెలుగు, తమిళ, మలయాళ, హిందీ భాషల్లో ఈ చిత్రం పాన్‌ఇండియాగా విడుదల కానుంది. చేతనీకుమార్ బర్మాకు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. బర్మా ముమూర్షం వేడుక బసవం గుడిలోని దొడ్ గణపతి ఆలయంలో వైభవంగా జరిగింది. ఆశ్విని పునీత్ రాజ్‌కుమార్ క్లాన్ అందించారు.. రాఘవేంద్ర రాజ్‌కుమార్ కెమెరా స్విచ్చాన్ చేశారు.. యాక్షన్ థ్రిల్స్ ద్వువ సర్దు తొలి పాత్రకు దర్శకత్వం వహించారు. ఆదిత్య మీనన్, దీపకొత్తెల్లి ఇతర కీలకపాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఆక్టోబర్‌లో ప్రొడక్షన్‌లోకి వెళ్లనుంది.



మరోవైవిధ్యమైన కథాంశంతో..



స్టార్ ప్రొడ్యూసర్స్ దిల్‌రాజు, శిరీష్ ఓ. వైపు శ్రీవెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ బ్యానర్‌పై స్టార్ హీరోల తో సినిమాలు చేస్తూనే మరోవైపు దిల్ రాజు ప్రొడక్షన్ బ్యానర్‌పై డిఫెంసల్ చిత్రాలను రూపొందిస్తున్నారు.. తాజాగా దిల్‌రాజు నిర్మాతగా, దర్శకుడు రవి కిరణ్ కోలా ఈ సినిమా తెరకెక్కిస్తుంది.. మరోవైవిధ్యమైన కథాంశంతో తెలుగుప్రేక్షకులను మెప్పించటానికి దిల్‌రాజు, శిరీష్, రవి కిరణ్ కోలా సిద్ధపవుతున్నారు.. త్వరలోనే ఈ సినిమాకు సంబంధించిన వివరాలను ప్రకటిస్తామని యూనిట్ సభ్యులు తెలిపారు.

పాలిటికల్ సెటైరికల్ ‘జనం’

ఆరేపి క్రియేషన్స్ పతాకంపై శ్రీమతి పి.వద్దావతి సమర్పణలో సుమన్, అజయ్‌ఘోష, కిషోర్, ఎంకెటరమణ, ప్రగ్గె నైనా ప్రధానపాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం జనం... వెంకటరమణ పసుపు లేటి స్వీయ దర్శకత్వంలో ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు.. ఫిలిం



చాంబర్‌లో విడుదల చేశారు.. నటుడు సుమన్, అజయ్‌ఘోష, తుమ్మలపల్లి రామనాథ్యనారాయణ, సాయి వెంకట్, దర్శకుడు పి.నముద్ర, దర్శక, నిర్మాత పసుపులేటి వెంకటరమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు. సుమన్ మాట్లాడుతూ, నుమన్ సుజాత, దర్శక, నిర్మాత పసుపులేటి వెంకటరమణ తదితరులు ప్రసంగించారు. ప్రగ్గె గౌతమ్, సుజాత, జయవాణి, ఆదిత్య నాగేంద్ర, క్రిష్, లక్ష్మీ, సింధు, రిషిత్ తదితరులు నటిస్తున్నారు.

సందీప్ కిషన్ కొత్త చిత్రం ప్రారంభం

స్టార్ సందీప్‌కిషన్ విభిన్న తరహా చిత్రాలతోతన వైవిధ్యం కనబరుస్తూ తెలుగుతోపాటు తమిళంలో నూ మంచి ఫాలోయింగ్‌ను సొంతం చేసుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఏకే ఎంటర్టైన్‌మెంట్స్‌లో ఊరుపేరు ఖైరవోన్ చిత్రం చేస్తున్న ఆయన ఆ బ్యానర్‌లో ప్రొడక్షన్ నెం 26 చేయటానికి సైన్ చేశారు. మాయవన్ బ్లాక్‌బస్టర్ తర్వాత హీరో సందీప్, దర్శకుడు సివి కుమార్ ఈ చిత్రం కోసం మరోసారి కలిసి పనిచేస్తున్నారు.. అద్వైతన్ ఇంటర్నేషనల్ ప్రై.లి సమర్పణలో రాం బ్రహ్మాం సుంకర ఈ భారీ బడ్జెట్ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నాననరు. కిశోర్ గరికపాటి ఎగ్జిక్యూటివ్



ప్రొడ్యూసర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు.. మాయవన్ వరల్డ్ నేపథ్యంలో సాగే సైన్‌ఫిక్ట్ థ్రిల్లర్‌గా రూపొందుతోంది.. మాయవన్‌కి సీక్వెల్ కానుంది.. సూపర్‌విజన్‌తోఒక సామాన్యుడి ఘర్షణ కథగా ఉంటుంది.. సోమవారం లాంఛనంగా పూజా కార్యక్రమాలతో సినిమా ప్రారంభమైంది.. తొలి సన్నివేశానికి డామోదర్ ప్రసాద్ క్లాన్ ఇచ్చారు. వెంకట్ బోయనపల్లి కెమెరా స్విచ్చాన్ చేశారు.. తొలిపాటకు జెమినీ కిరణ్ దర్శకత్వం వహించారు.. నవంబర్‌లోసినిమా రెగ్యులర్ మాట్‌లో ప్రారంభం కానుందని మేకర్స్ తెలిపారు. టైటిల్ ఇంకా ఫిక్స్ చేయలేదు.. ప్రముఖ తారాగణం నటిస్తోంది.. మరిన్ని వివరాలను త్వరలోచెబ్బిస్తామని మేకర్స్ తెలిపారు.

న్యూజిలాండ్‌లో ‘కన్నప్ప’ ప్రయాణం



ప్రామినింగ్ హీరో మంచు విష్ణు ట్రేమ్ ప్రాజెక్టు భక్తకన్నప్ప అద్వైతవర్ని జర్నీ సోమవారం న్యూజిలాండ్‌లో ప్రారంభమైంది.. అనా ఎంటర్టైన్ మెంట్, 24 ఫ్రేమ్స్ ఫ్యాక్టరీ బ్యానర్‌పై విష్ణు మంచు ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు.. మహాభారత సిరీస్ ఫేమ్ ముఖేష్ కుమార్ సింగ్ దర్శకత్వం వహించనున్నారు.. మంచు విష్ణు ఈ సినిమాను భారీఎత్తున అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు.. హై టెక్నీకల్ వాల్యూన్‌తో కన్నప్ప సినిమా రాబోతోంది.. ఈమూవీలో ప్రభాస్ కూడ ఓ ముఖ్యపాత్రలో నటిస్తున్నారు.. పరుమారి గోపాల కృష్ణ, బుల్లారా సాయిమాధవ్, తోట ప్రసాద్ రచయితలు.. ఈ సినిమా మాట్‌కు సంబంధించిన ప్రకటనను మంచు విష్ణు టీవీకి చేశారు.. తన ట్రేమ్ ప్రాజెక్టు కన్నప్పను తెరకెక్కించే క్రమంలో చీమిన దురుడుతున్న ప్రతి ఒక్కరికీ ఆయన థాంక్స్ చెప్పారు. న్యూజిలాండ్‌లోని అద్భుతమైన లోకేషన్లలో కన్నప్ప మాట్‌గోగ్‌ను ప్రారంభిస్తున్నామని, ఆ శివ పార్వతుల ఆశీస్సులతో ఏడేళ్ల నా శ్రమ, కల నిజం కాబోతోందని అన్నారు.. ఈ సినిమా కోసం గత ఏమిది నెలలుగా టీం అంతా కూడ నిద్రలేని రాత్రులు గడిపిందన్నారు.. ఏడేళ్ల క్రితం తనికెళ్ల భరణిగా నాతో ఈ కన్నప్ప కాన్సెప్ట్ గురించి చెప్పినప్పుడే క్రమంలో దానిస్థాయిలూ ఉంటుందో ఊహించు కున్నానని అన్నారు.. ఆ తర్వాత ఈ కథలోకి ఎంతో మంది ప్రతీభావంతమైన నిపుణులుచేరారని పేర్కొన్నారు. ఈ చిత్రంలో చాలా మందినూపరోస్థాత్రి నటించబోతున్నట్లు ప్రకటించారు. ఆ వివరాలన్నీ త్వరలో రిలీజ్ చేయబోతున్నామని తెలిపారు.

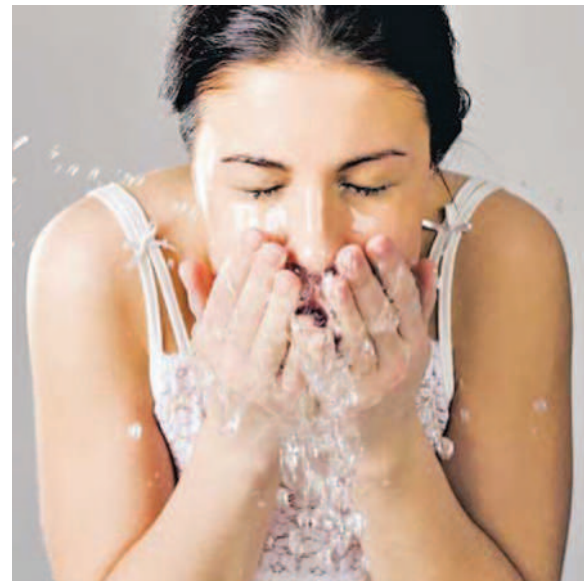
‘800’ మూవీ ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్

ప్రముఖ లీలంకన్ క్రికెటర్ ముత్తయ్య మురళీధరన్ జీవితం ఆధారంగా తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం ‘800’. ట్రైన్ మోషన్ పిక్చర్స్ సంస్థ నిర్మించింది.. మురళీధరన్ పాత్రలో మధుర్ మిట్టల్, మదిమలర్ పాత్రలో మహిమా నందీయార్ నటించారు.. ఎంఎస్ త్రిపతి దర్శకత్వం వహించారు. బుకర్‌ప్రైజ్ పురస్కార గ్రహీత షెహన్ కరుణాతిలకతో కలిసి ఆయన స్క్రిప్టు అందంచారు. శ్రీదేవి మూవీస్‌ఆఫిసినే పతలెక కృష్ణ ప్రసాద్ సమర్పిస్తున్నారు.. ఆక్టోబర్ 6న తెలుగు, తమిళ, హిందీ



భాషల్లో సినిమా విడుదలకానుంది.. ఈ సందర్భంగా వివిఎస్ లక్ష్మణ్ ముఖ్యఅతిథిగా సోమవారం హైదరాబాద్‌లో ‘800’ మూవీ ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్‌ను నిర్వహించారు. వివిఎస్ లక్ష్మణ్ మాట్లాడుతూ, మైదానంలో మురళీధరన్ సాధించినది మాత్రమే కాదు. అతని జీవితం అంతా ఇన్‌స్పిరేషన్ అన్నారు. బాల్యంనుంచి రిటైర్ అయ్యే వరకు ఇప్పుడు కూడ ఇన్‌స్పైర్ చేస్తూనే ఉన్నారన్నారు. అంతటి గొప్ప మనసున్న వ్యక్తి ఈతరకు రోల్ మోడల్ అన్నారు. ముత్తయ్య మురళీధరన్ మాట్లాడుతూ, హైదరాబాద్ తనకు స్పెషల్ అని, నేను షివలల్ నుంచి రిటైర్ అయ్యాక సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ టీంకు పనిచేయమని అడిగారని అన్నారు.నిర్మాత శివలెంక కృష్ణప్రసాద్, మధుర్ మిట్టల్ తదితరులు మాట్లాడారు.

ముఖాన్ని ఎలా కడుగుతున్నారు?



అంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటింటే..
► రోజూ ఉదయం, రాత్రి పడుకునే ముందు రెండుసార్లు సహజ శైస్సర్లతో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. మీ స్కిన్ కి సరిపడేవి ఎంచుకుంటే మంచిది రసాయనాల గాఢత ఎక్కువ ఉండే సబ్బులను వాడకపోవడమే మంచిది.
► మేకప్ తొలగించకుండా నిద్రపోవద్దు. వీటికి మార్కెట్ లో దొరికే మేకప్ రిమూవర్లను వాడొచ్చు. లేదంటే కొబ్బరినూనెతో అయినా తొలగించొచ్చు.
► గోరువెచ్చని నీటినే ముఖాన్ని కడగడానికి ఉపయోగించాలి. తువ్వాల మెత్తగా, శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. లేదంటే చర్మం మీద దద్దుర్లు వంటివి ఏర్పడతాయి.
► ముఖాన్ని శుభ్రపరిచిన తర్వాత మీ చర్మతత్వానికి సరిపడే మాయిశ్మరజ్జిని తప్పక రాయాలి. ఇది మీ చార్మిని తేమగా ఉంచేందుకు సాయపడుతుంది. **□**

వాతావరణ కాలుష్యం, పోషకాహార లోపం, జంక్ ఫుడ్, దుమ్ముధూళి.. మొదటిమలు రావడానికి కారణాలన్నీ! తగ్గవు, తగ్గినా మచ్చల భయం. పోగొట్టుకోవడానికి ఎన్నో ఉత్పత్తులనూ ఆశ్రయిస్తుంటాం. బదులుగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే చాలు. సమస్యను పరిష్కరించుకోవచ్చు

ఇబ్బంది అందంగా ఉంటే మనకు అడ్డంకంగా ఉంటుంది. మరి ఉన్న సరంజామాని పొందిగ్గా ఆమర్చుకునేందుకు ఇంటీరియర్ డిజైనర్లు సూచిస్తున్న సలహాలు పాటించి చూడండి.
♦ కర్చీలు, సోఫాలు లాంటివి స్టోరేజీకి వసికొచ్చే తరహావి కొనండి. అప్పుడు చిన్న చిన్న వస్తువులు అందులోకి వెళ్లిపోయి కొంత ఖాళీ స్థలం మిగులుతుంది.
♦ వంటింటి కబోర్డ్ లో ఉప్పువస్తుల దబ్బాలు కావచ్చు. వోలు, డ్రాయింగ్ రూముల ఆరల్లో అలంకరణ వస్తువులూ బొమ్మలు కావచ్చు. ఒక దానికొకటి మ్యాచ్ అయ్యేలా చూసుకోండి అప్పుడే చూడముచ్చటగా ఉంటాయి.
♦ డైనింగ్ టేబులు వక్రమన్న గోడ మీద చెట్టుచేమల్లాంటి

గృహోభకు సింపుల్ చిట్కాలు..



ల్యాండ్ స్కేప్ చిత్రించండి. అద్వితీయం ఉంటుంది. అయితే కర్టెను, బేబుల్ క్లాత్, కార్నెల్ మొదలైనవి ఆ చిత్రానికి అనుకూలమైన రంగులవ్వాలి.
♦ ఈ తరం పిల్లలకి ఎన్ని దుస్తులున్నా తృప్తి లేక ఇంకా ఇంకా కొంటూనే ఉంటారు. మరి అలాన్నీ భద్రపరచడానికి బీరువాలు, వార్డ్రోబ్ లా సరిపోవు కదా! కబోర్డ్ వక్రమన్న రాడ్స్ ఏర్పాటు చేసుకుంటే దాంతో చాలా వస్తువులు ఆర్గడ వ్యంగగర్లకి తగిలింపవచ్చు.
♦ రాక్ లో పై వరసన కొన్ని హుక్స్ పెట్టిస్తే.. హ్యాండ్ బ్యాగ్, పాపింగ్ బ్యాగ్, బెల్లులు లాంటివి తగిలింపవచ్చు. అద్ద అనిపించవచ్చు. **□**

డిప్రెషన్ ను తగ్గిస్తుంది..



కొన్ని పదార్థాల్లో ఆలివ్ నూనె ఉపయోగించవలసిందిగా ఆహార నిపుణులు. ఆనీ ఇతర నూనెల కంటే ధర ఎక్కువ వసక ఈ నూనె ఎందుకు మంచిదో, దీని ప్రత్యేకత ఏమిటో చూద్దాం. విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్న పోషకాహారమిది ఇందులో గుండెకు మేలు చేసే కొవ్వు ఉంది. అత్యంత ఆరోగ్య కొవ్వుగా దీన్ని వర్ణిస్తారు. ఈ నూనె

ఉపయోగించేవారిలో రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. రక్తపోటులు పనితీరు మెరుగవుతుంది. సాధారణ నూనెకు బదులు ఆలివ్ నూనె ఉపయోగించే వారిలో గుండె జబ్బులు చాలా తక్కువగా అధ్యయనాల్లో తేలింది. మధుమేహాన్ని నివారిస్తుంది. కీళ్లనొప్పులను తగ్గిస్తుంది. దీనికి చేపనూనె జతచేస్తే సత్వర ప్రయోజనం ఉంటుంది. చర్మాన్ని మృదువుగా ఉంచుతుంది. మచ్చలను మొటిమలను పోగొడుతుంది. ముడతలు పడకుండా కాపాడుతుంది. కాళ్ల పగుళ్లు తగ్గతాయి. ఇందులోని ఇ-విటమిన్ రక్తం గడ్డ కట్టుకుండా కాపాడుతుంది. కళ్ల కింద వలయాలు ఏర్పడనివ్వదు. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉన్నందున రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఊబకాయం రాదు. ఇది యాంగ్రియటీ, డిప్రెషన్ ను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ నూనె అల్లీమర్చ్, కాన్సర్లు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుందని చెబుతున్న శాస్త్రవేత్తలు ఈ అంశమై

భాద్రపదమాసంలో ఎటువంటి వచ్చడమే కనిపిస్తుంది. ఆ ప్రకృతిలో తిరగడమే ఓ పండుగలా తోస్తుంది. నృసికి కారణమైన శక్తికి ప్రతిరూపంగా, ఆ వాతావరణం నిలుస్తుంది. ఆ శక్తిని తల్చు కుంటూ, తమ జీవితాలు ఎలాంటి అటంకాలూ లేకుండా ముందుకు సాగిపోవాసలుకుంటూ.. విప్ర్యాధిపతి అయిన వినాయకుడిని కొలుచుకుంటాము. అదే వినాయక చవితి. వినాయక చవితి సంప్రదాయం యావత్తూ, ప్రకృతికి అనుగుణంగానే సాగుతుంది. సదులోను, వాగులోను ద్వారితే ఆంధ్రమట్టితో ఆ

వినియోగదారుని నిమజ్జనం ఎందుకు ?

స్వామి ప్రతిమను రూపొందిస్తాము. ఏకవింశతివర్షపూజ పేరుతో 21 రోజుల ఆకులతో ఆయనను కొలుస్తాము. ఇలా కొలుచుకున్న స్వామిని, ఆయనను పూజించిన పత్రితో సహా నిమజ్జనం చేస్తాము. నృసి, స్త్రీలి, ఆయనే మూడు దశలూ ఈ పూజలో కనిపిస్తాయి. ఈ మూడింటికి విరుద్ధంగా పూజ సాగిందంటే.. అందులో ఏదో కృత్రిమత్వం మొదలైందనే అర్థం. వినాయకుడి పూజ కొనసాగుతున్నప్పుడు, పత్రాలు ఉపయోగించడం వెనక మరో కారణం కూడా కనిపిస్తుంది. ఆంధ్ర మట్టిలోనూ, పత్రాలలోనూ బెషడ్ గుఢాలు ఉంటాయి. గణపతికి చేసే పోషకాహార పూజలో భాగంగా మూటిమూటికి ఈ విగ్రహాన్ని పత్రాలనూ తాకడం వల్లా.. వాటిలోని బెషడ్ తత్వం మనకి చేరుతుంది పూజ ముగిసిన తర్వాత ఓ తొమ్మిది

రోజుల పాటు ఆ విగ్రహాన్ని పత్రాలనూ ఇంట్లో ఉంచడం వల్ల.. చుట్టూ ఉన్న గాలిలో ఆ బెషడ్ గుఢాలు చేరకపోయి. ఇలా తొమ్మిది రోజులపాటు విగ్రహాన్ని పత్రాలనీ ఇంట్లో ఉంచుకున్న తర్వాత దగ్గరలో ఉన్న జలాశయంలో నిమజ్జనం చేస్తాము. ఈ క్రతువులో ఎక్కడా ఎలాంటి శేషమూ మిగలదు. అంతేకాదు ! వినాయక చవితి నీటికి వర్షాలు ఊపడుకుంటాయి. వాగులూ, నదులూ ఉప్పుతంగా ప్రవహిస్తూ ఉంటాయి. అలాంటి సమయంలో తీరం వెంబడి మట్టి విగ్రహాలను నిమజ్జనం చేయడం వల్ల వరద పోటు తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. పైగా ఈ కాలంలో ప్రపంచమే నీటిలో తీయి నిమజ్జనంలో విడిచే పత్రితో నీరు కూడా తీయి రసాతంగా మారిపోతుందన్నది పెద్దల మాట. అందుకేనేమో! నిమజ్జనం చేసే ఆచారం ఉన్న దసరా, బతుకమ్మ పండుగలు కూడా వర్షరతువులోనే వస్తాయి. ఇండీ నిమజ్జనం వెనుక ఉన్న విశేషం. అయితే ప్రకృతి పరమైన విశేషాలతో పాటు ఇందులో సామాజికాంశాలూ లేకపోలేదు. వాడవాడలా వినాయక చవితి విగ్రహాలు వెలసిన తర్వాత, ఇరుగుసారెగురూ కలిసి కొలాహలంగా ఈ వేడుకని జరుపుకోవడమూ చూడవచ్చు. మొహమాటాన్ని వీడి నలుగురితో ఆడుతూ మారుతూ బంధాలని పెంచుకోవడమూ జరుగుతుంది. అయితే ఆ వేడుకలోని చోరు శృతి మించడం, ప్రతిష్ఠ కోసం ధారీ రంగు విగ్రహాలని నీటిలో కలపడం.. నిమజ్జనం వెనుక ఉన్న ఉద్దేశాలని డెబ్బతీస్తున్నాయి. ప్రకృతిని కొలవడం, భక్తితో పూజించడం అన్న లక్ష్యాలని వక్రమన్న పెట్టి ప్రకృతి వినాశనానికి, ఆదంబరానికి పెద్ద పీట వేస్తున్నాయి. **□**

ఆధ్యాత్మికం

తల్లిదండ్రులైన ఓ అమ్మాయి.. భవిష్యత్తు గురించి బంగారు కలలు కనకూడదా? భర్తలేదు.. పిల్లలు ఉన్నా ఆడరించరు. అప్పుడు ఆ స్త్రీ ఎవరిపై ఆధారపడాలి? పెళ్లికాని మహిళలు జీవితాంతం నిస్సహాయంగా ఉండిపోవాల్సిందేనా? ఇలా ఏ తోడూ లేని మహిళలకి, వాళ్ల పిల్లలకి అండగా ఉండేందుకు తమిళనాడు ప్రభుత్వం సరికొత్త ఆలోచన చేసింది. ఆ వివరాలను పూర్వక ఇండియా స్వచ్ఛంద సంస్థ నిర్వాహకు రాలు, ఈ కమిటీలో కీలక సభ్యురాలు కల్యాణలతి సచ్చిదానందం గూర్చి తెలుసుకుందాం..

వితంతు, ఒంటరి నిస్సహాయ మహిళలు ఎవరో ఒకరి దయాదాక్షిణ్యాలపై ఆధారపడాల్సిందే. అదే లేనివారికి ఎస్సీవోలు కాస్త అండగా ఉంటున్నాయి. అయితే ఆ సంస్థలకు సరైన నిధులు అందకపోతే వాళ్లలో ఏం చేయలేకపోతున్నారు. దీంతో తల్లి దండ్రులని కోల్పోయిన.. వింతతు మహిళల పిల్లలు నేరాలకు పాల్పడుతున్నారు. వట్టిండుకునే వారు లేక మత్తు పదార్థాలకు బానిసవుతున్నారు. ఇలాంటి వారందరికీ ఒక దారి చూపించేందుకే.. గతేడాది సెప్టెంబరులో తమిళనాడు ప్రభుత్వం ఏదో, డెస్సిట్యూల్ విమెన్ వెల్ఫేర్ బోర్డుని ఏర్పాటు చేసింది. ఇందులో వివిధ రంగాల్లో పని చేసే నిపుణులు, ఎస్సీవో సారథులు, ప్రభుత్వ అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సహా 24 మంది కీలకపాత్ర పోషించారు. వీరంతా నిస్సహాయ స్త్రీలకు తోడ్పాటు ఉండటంపై వివిధ ప్రణాళికలు తయారు చేశారు. ఈ తరహా బోర్డు ఏర్పడటం దేశంలోనే తొలిసారి.

ఏ కష్టమొచ్చినా... వివిధ ప్రజా పథకాల అమలు గురించి ప్రజలతో చర్చిస్తున్నప్పుడు చాలామంది ఒంటరి మహిళలు తమ కష్టాల గురించి చెప్పకొచ్చారు. అలా తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి స్థాలిన్, సామాజిక సంక్షేమ, మహిళా సాధికారతాఖ మంత్రి, ఈ కమిటీ చైర్మన్ పి.గిరాజ్ వసన్ సారథ్యంలో ఈ బోర్డు ఏర్పడింది. రాజ్యసభ ఎంపి కనిమోలీ సోమ, చెంగల్పుట్ల ఎమ్మెల్యే వరలక్ష్మి,



ఏ తోడూ లేని మహిళలకు అండగా..



మహిళలు, పిల్లల నేర విభాగంలో పనిచేస్తున్న ఐఎస్ఎ అధికారిణి కల్పనా నాయక్, రాష్ట్ర నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ ఎండి ఇన్నోవేషన్ డివ్యూతో పాటు సేవామార్గంలో నడుస్తున్న మహిళలు ఈ కమిటీలో సభ్యులుగా ఉన్నారు.
ఫిర్యాదుల అందగానే..... వింతతు, నిస్సహాయ మహిళ నుంచి సాయం కావాలని ఫిర్యాదు అందగానే ఆమె అవసరాలకు అనుగుణంగా వివిధ శాఖల్ని ఆప్రమత్తం చేసేలా ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. ముందు ఆమెకు ఆశ్రయం కల్పించడం, కోస్సెలింగ్ నిర్వహించడం, అవసరమైతే చదువుకోసేలా చేయడం, అర్హతను బట్టి ఉద్యోగం చూపించడం, ఉపాధి అందుకోవడానికి కావాల్సిన శిక్షణ ఇవ్వడం, ఆమెకున్న అర్హతను బట్టి వివిధ పథకాల నుంచి సాయం అందేలా బోర్డు బాధ్యతలు తీసుకుంటుంది. వారి ఆరోగ్యం, వ్యక్తిగత భద్రత కూడా బోర్డు బాధ్యతే. నీడలేని వారికి వసస్థాన విమెన్ కేంద్రాలు, హాస్టళ్లు, సేవా కేంద్రాల్లో చేర్చిస్తాం. ఒంటరి మహిళలు, వారి పిల్లలు చదువులు, ఇతరత్రా భరోసా ప్రభుత్వ ఖర్చుతోనే పూర్తివుతాయి. శాఖల సమన్వయంతో ఆ పిల్లల్ని లోల్లిమెడలోగా మార్చి వారు మరొకరికి సాయపడే స్థాయిలో ఉద్యోగం, ఉపాధి పొందేలా బోర్డు కార్యచరణ రూపొందిస్తోంది. **□**

చెలి చిట్కా

కొంచెం నిమ్మరసాన్ని పాదాలకు రాసేసి కాసేపయ్యాక స్నానం చేస్తే వాటికి వట్టిస మురికి దూరమవుతుంది. పాదాలు మృదువుగానూ మారతాయి..
శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్, ఉప్పు, కాల్షియంను కిడ్నీలు పడబోసి బయటకు పంపిస్తాయి. కాల్షియం, మినరల్స్, యూరిక్ ఆసిడ్ వంటి వాటి కలయిక వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడు తుంటాయి. కిడ్నీలో రాళ్లు చిన్నసైజులో ఉంటే అవి మూత్రం ద్వారా బయటపడిపోతాయి. అయితే పెద్ద సైజులో ఉండే రాళ్లు కిడ్నీలోనే ఉండి భరించలేని నొప్పిని కలగజేస్తాయి. అయితే జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడకుండా చూసుకోవచ్చు. 'కిడ్నీ స్టోన్స్' నుంచి బాధ తప్పించుకోవాలంటే....

కిడ్నీ టెస్ట్ : వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే కిడ్నీలో రాళ్లు పొడి కావాల్సిందే కిడ్నీ టెస్ట్ ను నాన బెట్టి తరువాత ఉడికించుకుని ఇంగువ కలిపి తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.
వీటిలో ఉండే సైబర్ కిడ్నీ స్టోన్స్ ను మూత్రం ద్వారా బయటకు వినర్జించేలా చేస్తుంది. ఇతర మినరల్స్ వల్ల ఏర్పడిన రాళ్లను ముక్కలు చేస్తుంది. భోజనానికి ముందు ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఆపిల్ సిడార్ వెనిగర్ తీసుకుంటే కిడ్నీలో ఏర్పడిన రాళ్లు ముక్కలు మారి మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతాయి. మలిన ఆకులు : ఎండిన తులసి ఆకులను నీళ్లలో వేసి మరిగించి, ఆ నీటిని తాగినా ఫలితం ఉంటుంది. రోజూ మూడుసార్లు ఈ నీరు తాగితే రాళ్లు ఇట్టే కరిగిపోతాయి. **దానిమృతం :** రోజూ దానిమ్మ, నిమ్మరసం తాగినా ఫలితం ఉంటుంది.

కిడ్నీ స్టోన్స్ తో బాధపడుతున్నారా?



వీటిలో ఉండే సైబర్ కిడ్నీ స్టోన్స్ ను మూత్రం ద్వారా బయటకు వినర్జించేలా చేస్తుంది. ఇతర మినరల్స్ వల్ల ఏర్పడిన రాళ్లను ముక్కలు చేస్తుంది. భోజనానికి ముందు ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఆపిల్ సిడార్ వెనిగర్ తీసుకుంటే కిడ్నీలో ఏర్పడిన రాళ్లు ముక్కలు మారి మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతాయి. మలిన ఆకులు : ఎండిన తులసి ఆకులను నీళ్లలో వేసి మరిగించి, ఆ నీటిని తాగినా ఫలితం ఉంటుంది. రోజూ మూడుసార్లు ఈ నీరు తాగితే రాళ్లు ఇట్టే కరిగిపోతాయి. **దానిమృతం :** రోజూ దానిమ్మ, నిమ్మరసం తాగినా ఫలితం ఉంటుంది.

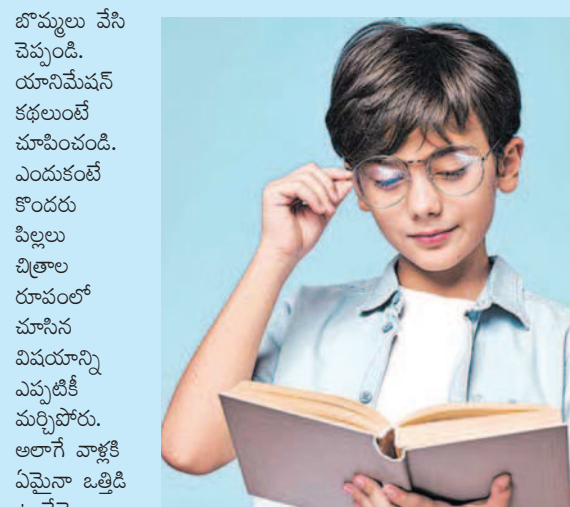
విరామం తీసుకోవాల్సిందే..



ప్రభావం మెదడుపై పడి క్రమంగా ఒత్తిడి మొదలవుతుంది. అలసరాట తప్పదు. ఐదు నిమిషాల విరామమైనా తీసుకుంటూ దొరుకుతుంది. **□**
మనస్కి శక్తిని హరించేస్తాయంటున్నారు కొన్ని అధ్యయనాలు. కాస్త తీరిక చేసుకుని ఆస్సీ ఓ క్రమంలో పెట్టి చూడండి. వెళ్తున్న తీసుకుంటే ఎంత ప్రశాంతంగా ఉంటుందో మీకే అర్థమవుతుంది. **♦ ఈరోజుల్లో కంప్యూటరుతోనే ఎక్కువ వసలు, మరి మీరు కూర్చున్న స్థలంలో వెలుతురు సరిగా ఉండో లేదో చూసుకున్నారా? తక్కువ వెలుగులో కూర్చుని కొంతమంది పిల్లల్ని ఏం అడిగినా.. తెలియదు, మర్చిపోయా వస్తుంటాయి. మరి ఇలాంటి పిల్లలు చురుగ్గా ఉండి.. చకచకా సమాధానాలు చెప్పాలంటే ఏం చేయాలి? **♦** ఒకేమో-3, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లతో నిండిన ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి. అలాగే పండ్లూ, కూరగాయలూ, తృణ ధాన్యాల్నూ, గింజలూ, చేపలను ఆహారంలో చేర్చండి. సమతుల్య భోజనం మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచే జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. **♦** పిల్లలకు తగినంత నిద్ర అందుతోందో లేదో చూసుకోండి. ఎండాకాలే జ్ఞాపకశక్తి, నిద్రకి దగ్గర సంబంధం ఉంది. అంతే పిల్లలు అలసరా కనీసం, వ్యాయామం చేసేలా వారిని ప్రోత్సహించండి. ఈ విధమైన**

వీటిలో ఉండే సైబర్ కిడ్నీ స్టోన్స్ ను మూత్రం ద్వారా బయటకు వినర్జించేలా చేస్తుంది. ఇతర మినరల్స్ వల్ల ఏర్పడిన రాళ్లను ముక్కలు చేస్తుంది. భోజనానికి ముందు ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఆపిల్ సిడార్ వెనిగర్ తీసుకుంటే కిడ్నీలో ఏర్పడిన రాళ్లు ముక్కలు మారి మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతాయి. మలిన ఆకులు : ఎండిన తులసి ఆకులను నీళ్లలో వేసి మరిగించి, ఆ నీటిని తాగినా ఫలితం ఉంటుంది. రోజూ మూడుసార్లు ఈ నీరు తాగితే రాళ్లు ఇట్టే కరిగిపోతాయి. **దానిమృతం :** రోజూ దానిమ్మ, నిమ్మరసం తాగినా ఫలితం ఉంటుంది.
♦ ఆఫీసుకు వెళ్లింది మొదలు.. గంటల తరబడి కూర్చుని పనిచేస్తుంటాం. దానివల్ల బరువు పెరగడం ఒక్కటేకాదు. శక్తి కూడా తగ్గుతుంది. అందుకే అవకాశం వచ్చినప్పుడల్లా బరువు పెరగడం ఒక్కటే కాదు. శక్తి కూడా తగ్గుతుంది. అందుకే అవకాశం వచ్చినప్పుడల్లా విరామం తీసుకోండి. లేదంటే ఈ మెరుగుపడుతుంది. పిల్లలు చురుగ్గా ఉండేలా చూస్తుంది. **♦** పజిల్స్, వెనీ వంటి జ్ఞాపకశక్తిని పెరుగుపరచే ఆటల్లో చిన్నాడల్ని నిమగ్నం చేయండి. పుస్తకాలు చదివి.. అందులో ప్రశ్నలు అడగండి. లేకపోతే వాళ్లు అర్థం చేసుకున్న దాన్ని ఒక కథలా చెప్పమనండి. ఆత్మ విశ్వాసం కూడా పెరుగుతుంది. **♦** కొన్ని విషయాలు ఎంత చెప్పినా అర్థం కావు. అలాంటప్పుడు

పిల్లల్లో జ్ఞాపకశక్తికి..



బొమ్మలు వేసి చెప్పండి. యానిమేషన్ కథలుంటే చూపించండి. అందుకంటే కొందరు పిల్లలు తీవ్రంగా రూపంలో చూసిన విషయాన్ని ఎప్పుడూ మర్చిపోరు. అలాగే వాళ్లకి ఎప్పుడూ ఒత్తిడి తెలుసుకోండి. ఆ వయసులో ఒత్తిడింటే ఆనందం వచ్చు. ఆ బిల్లిబుక్స్ ఎన్నో సమస్యలందొచ్చు. మాట్లాడి అదేం పెద్ద సమస్యకాదు. నాన్నా అని సరదాచెప్పండి. వాళ్లకి ఆసక్తి చూపిస్తే ధాన్యం సాగిందంటే. **□**

మొటిమలను తగ్గించే చింతగానూ..

వంటకాలకు పుల్లపుల్లటి రుచిని అందించే చింతపండు.. సాంద్ర్య పోషణలోనూ ఉపయోగ పడుతుందన్న విషయం చాలామందికి తెలియకపోయింది. కానీ మొటిమలు, మచ్చలు.. వంటి చర్మ సమస్యల్ని తగ్గించడం దగ్గర్నుంచి ముఖ శాంతిని పెంచేదాకా.. అందాన్ని ఇనుమడించజేసే శక్తి దీని సాంతం అంటున్నారా సాంద్ర్య నిపుణులు. ఈ క్రమంలో చింతపండుతో ఇంట్లోనే తయారుచేసుకొనే కొన్ని ఫేస్ ప్యాక్స్ ఏంటో తెలుసుకుందాం.

మొటిమలకు... నిమ్మకాయంతో పరిమాణంలో చింతపండును తీసుకొని దాన్ని పావుకప్పు



వేడినీటిలో వేసి కాసేపు నాననివ్వాలి. ఆపై దీనిని పిప్పిని వేరుచేయాలి. ఇందులోంచి బేబుల్ న్యూస్ గుజ్జును తీసుకోవాలి. దీనికి ఒక చెంచా ముల్లానీ మట్టి, కొద్దిగా రోజ్ వాటర్ కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని బాగా కలిపి ముఖానికి, మెడకు మార్మిలా వేసుకోవాలి. పదిహేను నిమిషాల తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో చేసుకొని ఫ్రీజ్ లో నిల్వ చేసుకోవచ్చు. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ తరచుగా వేసుకుంటూ ఉంటే మొటిమల సమస్య క్రమంగా తగ్గుముఖం పడుతుంది అంతేకాకుండా చర్మం కొత్త మెరుపును సంతరించుకుంటుంది.

ప్రశాంతతలమైన చర్మం కోసం... బేబుల్ న్యూస్ చింతపండు గుజ్జును తీసుకొని దానికి అరచెంచా పసుపు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చర్మానికి రాసుకొని ఇరవై నిమిషాల తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ ప్యాక్ మీ చర్మాన్ని ప్రశాంతంగా మారుస్తుంది.

జ్లేహానూ.... చింతపండు గుజ్జుకు అరటిపండు గుజ్జు, శెనగపిండిన జతచేసి పిస్టెలా చేసుకోవాలి. దీనిని చర్మానికి వట్టిచి అరిసిన తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమం బ్లీచింగ్ ఏజెంట్ లా పనిచేసే చర్మాని శుభ్రం చేస్తుంది.

స్మృతి... చింతపండు గుజ్జును కొద్ది మొత్తంలో తీసుకొని దానికి బేబుల్ న్యూస్ నిమ్మరసం, అరచెంచా బేకింగ్ సోడా, చెంచా పంపదార కలపాలి. ఈ మిశ్రమంతో శరీరాన్ని మృదువుగా మర్చన చేసుకొని పదిహేను నిమిషాల తర్వాత వేడినీటితో స్నానం చేయాలి. ఈ మిశ్రమం జిడ్డు చర్మం కలిగిన వారికి, మొటిమల సమస్యతో బాధపడే వారికి మంచి బెషడ్ లాగా పనిచేస్తుంది.

టోనర్ గా... రెండు చెంచాల చింతపండు రసాన్ని తీసుకొని.. దీనికి రెండు చెంచాల టీ డికాఫెన్ ను కలపాలి. ముఖం కడుక్కున్న తర్వాత ఈ మిశ్రమంలో వాడిన మంచి శరీరాన్ని మృదువుగా రాసుకోవాలి. కాసేపటి తర్వాత చల్లటి నీటితో మరోసారి ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. అయితే ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశం ఎంటంటే చింతపండును చర్మానికి నేరుగా రాసుకోకూడదు. దీనిని ఇతర పదార్థాలతో కలిపి మౌత్రమే వాడాలి. అంతేకాదు. చింతపండును ఉపయోగించడం వల్ల కొంతమందిలో అల్లర్ల వంటి దుష్ప్రభావాలు కూడా రావచ్చు. కాబట్టి ముందుగా ప్యాక్ టెస్ట్ చేసిన తర్వాతే ఉపయోగించడం మంచిది. **□**

