

ప్రెస్ మీటర్ హీల్ షిఫ్ట్ సేన్ మల్ఖూడతూ 'గామి', 'గ్యాంగ్స్' అనే గోదావరి జిల్లా షిఫ్ట్ సేన్ సినీమాల ఎవీకర్ వైవిధ్యంగా ఉందని ప్రశంసా రావడం ఆనందగా వుంది. ఎవైనా చాలాజిగ్గా ఉంటేనే చేస్తారు. ఇక ముందు కూడా ఇలాగే ప్రేక్షకులకు కొత్తదనం ఉన్న సినీమాలను అందిస్తూ ఉన్నారని. సినిమాల్లో న్యూనం న్యూనం పట్ల చాలా హక్కుగా ఉన్నామని. త్వరలోనే సక్సెస్ వీటిలో ఏరాలూ చేస్తామన్నాడు. దర్శకుడు కృష్ణ వల్లభ మల్ఖూడతూ ప్రేక్షకుల నుంచి వస్తున్న న్యూనం పట్ల చాలా సంతోషంగా ఉన్నామని. యువత యాక్షన్ సినిమీకాలను, డైలాగ్స్ ను బాగా ఎంజాయ్ చేస్తున్నారని. అన్న ఎరీయాలకు చెందిన డిజిటల్ బూట్లు మంచి పనితీరు వస్తున్నాయని ఫోన్ చేస్తున్నారని తెలిపారు. 'గ్యాంగ్స్' అనే గోదావరి చిత్రానికి సీక్వెల్ ఉంటుంది. దీనికి సంబంధించి వివరాల త్వరలో వెల్లడిస్తామని తెలిపారు.



జరిపింది. ఘోష, చాదసిచీపడరి, ముఖ్యజాతలతో తెరకెక్కిన సైబిరియన్ 'మ్యూజిక్ పాన్ మ్యూర్' పై హై సినిమాను బ్యానరుపై పూర్వార్థరహిత, రంగారావు గాంధీజీ ఈ మానసిక నిర్బంధంలో. శివ పాలదమర ఈ సినిమా కథ, కథనాన్ని నిర్మించింది దర్శకుని పూర్వార్థం. కానీస్, కలవిరికి డిస్కో సినిమాగా రాజ్ తోన్న ఈ మూవీ టీజర్, పాటలు, పోస్టర్లు ఇప్పటికీ మంచి బజ్ను క్రియేట్ చేశాయి. 'మూజిక్ పాన్ మ్యూర్' సినిమాను జూన్ 14న విడుదల చేయబోతున్నారు. 'మ్యూజిక్ పాన్ మ్యూర్' సినిమా ట్రైలర్ ను తాజాగా రిలీజ్ చేశారు. ఈ ట్రైలర్ ను కన్సర్వేటర్, ఏపీఏసీలతో పాడింది. మిడికొత్తూరి చక్రాస్థాన, నలవండ్లబాని, ఆ కలను నిర్మించేవారు కన్సర్వేటర్ల వయసుతో నలబంధం లేదనాలి

చిత్రంలో మువ్వపంజాబీసాగుని టైలర్ అసాగు దాని మానీ అర్థమవుతోంది. అన్నీ మన కోసమే దంతులుగా వేసుకోవాడదు, కొన్ని మన అనుభవమే దర్శకత్వంలో కోసం వదులుకోవాలి అంటూ ఆజుమ్మ ఘోష్ అవుతున్నాడు. ఇకనైనా ఎమెనావేల్ డైరెక్ట్ ఆజుట్టుకుంటుంది. సాక్షి ప్యాపిలీ ఎమెనావేల్ డ్రామా జూన్ 14న నిర్మాణం ధీమేట్లోకి రాబోతోంది.

అంతాజీ పేట మార్కెట్ బ్యాండ్, బేబీ,డిజైటిల్లు వంటి బ్లాక్బిస్టర్లను విజయవంతంగా వంటిబీ సేసిన ధీరజ్ మెగిలిసేని ఎంటర్టైన్మెంట్ ద్వారా చా చిత్రం గ్రాండ్ రిలీజ్ అవుతోంది. చా చిత్రాలోకి శ్రీనివాస్ బెజవాడ కెమెరామెన్గా పనిచేయగా, పవన్ నంగేతం అందించారు.

రోజీనీకు
భిన్నంగా, కొత్త
కంటెంట్తో చేసిన
సినిమాలకు తెలుగు
ప్రేక్షకుల ఆదరణ
ఎప్పుడూ వుంటుంది.
డిఫ్డెంట్ అండ్ న్యూ
కంటెంట్తో రాణితున్న
మా సినిమాప్రే అందుకే
పూర్తి విశ్వాసంతో పున్నాం
అన్నాడు దర్శకుడు ప్రకాష్
దంతులూరి. ఆయన

దర్శకుల్లో రూపొందు తున్న చిత్రం ‘మేఘమ్’. దానిది చౌదరి, వజ్జి సింహ, భరత్ రాణి అప్ప రెడ్డి ముఖ్యతారానాణంగా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి నందీమ్, పవన్ గోపాలాబు నిర్మాతలు. తాజాగా ఈ చిత్ర విడుదల తేదీని ప్రకటించారు. జూన్ 14న ఈ చిత్రాన్ని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల చేస్తున్నారు.

ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు మాచిగడ్డపతూ మహేశ్ సాధికారితకతను చాటిచెప్పే నేపథ్యంలో ఈ సినీవా పుంకిటంది. చిత్రంలోని ప్రతి పాత్ర ఎంతో

సం ధీరజ్ మీనింగ్స్ఫుల్లా పుంటుంది. ఈవుకుడా చిత్రం ఆందరికీ నయపుతుంది నయ్యకుం పుంది అన్నారు.

అంబేద్కర్ గ్రాండ్



అపరిచితులకు సర్వజ్ఞుల సన్మ యుపి క్రియపన్ని సమర్థులలో యుపి కార్యాప్తి బాసంపై హిం కార్యక్రమములపై హింకా నలీలించి సినిమా భజన వాయ వేగం భక్తులమనస్ హింకానగా నలీలించింది. హక్కి దేవ్ ఫేమ్ రాహుల్ టైసన్ కీలక పాత్రలను పోషించారు. దర్శకుడు ప్రకాశ్ తిర్తెడ్డి ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించారు. ఈ రోజు వరల్డ్ గ్రాండ్ థియేటర్లలో రిలీజ్ కు వచ్చిన 'భజన వాయ వేగం' సినిమా అన్నిచోట్ల నుంచి మంచి సూపర్ హిట్ అయిపో తేవుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో చిత్ర బృందం హైదరాబాద్ లో సక్సెస్ ఫుల్ మీట్ నిర్వహించారు. అందులో దర్శకుడు హిం కార్యక్రమ మాట్లాడుతూ, 'భజన వాయ వేగం' సినిమాకు అందరే దగ్గర నుంచి వచ్చిపోజేసివీ రెస్పాన్స్ వస్తోంది. ఒక్కరు కూడా సెగెలిటాని చెప్పడం లేదు. హాధారణంగా సినిమాలో ఎవరినా ఎందువీ బాగుందని చెబుతారు. కానీ భజన వాయవేగం సినమా హుసన్ వాక్కుల రెస్పాన్స్ ముఖ్యంగా సచ్చిందని అంటున్నారన్నాడు. దర్శకుడు ప్రకాశ్ తిర్తెడ్డి మాట్లాడుతూ సినీ మార్కెట్లో సర్టిలేట్, ప్యామిలీ మెంబర్స్ కు పో వేకాం. వాళ్ళ దగ్గర నుంచి వచ్చిన రెస్పాన్స్ నో నాలో కొంత

- నక్కెని మిట్టలో మూవీ టీమ్

టీ డి కెనెడి. ఇండాకే నంద్యం థియేటర్లో మూవీ సినిమా వచ్చాను. థియేటర్లో ఆడియెన్స్ రెస్పాన్స్ శాక మా కెంతో హక్కి ఫీలింగ్ కలిగింది. మూలలో ఎమెవాషన్స్ బాగా వర్తపుటో హ్యూయని, సెకండాఫ్ గ్రెస్సింగ్గా ఉందని చెబు న్నారు. మేము ప్రేక్షకులని గౌరవించి, వాళ్ళకు 'ఎమెవాషన్'తో సినిమా రూపొందించాం. ప్రేక్షకులు మాకు తిరిగి రెస్పాన్స్ గౌరవాన్ని ప్రేమ దిన్పన్నారు. రాహుల్ టైన్సహాయోజుతు, డిస్ట్రిబ్యూటర్ల నీనిమాను ఈ రోజు దటిసారిగా థియేటర్లో మాకాం. ప్రేక్షకుల విమర్శించి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. నాం 15 ఏళ్ళ వరకు ఒక హిట్ సినిమా దక్కింది. యూపీ నగరంలో థ్యాంక్స్ ఆనార్లు. బ్యాంగ్లోండ్ ఇచ్చిన తీరుకు మాకు హుజ్జుమాతూ, భజే వాండు మేగ మా హిట్ అవుతుందని మేము ముందే నాంనాం. నా మీద నమ్మకం పెట్టుకుని క్లాండ్ ఇచ్చి ప్రశాంత్, యూపీ ప్రొడ్యూసర్స్ కు థ్యాంక్స్ ఆనార్లు.



కొందిన్య ప్రాదక్ష్యన్ బ్యానరపై బివిఎన్ (పై) డిసీ బిసీ బిసీ ట్రైనింగ్ హోంబిల్డి, మాన్య నలాడి ప్రధాన పత్రలో టెక్నోకమన్స్ చిత్రం ఓసి. ఈ రోజు మనంగా ఓసి థియేటర్ల ట్రైలర్ను విడుదల చేశారు. ఈ హీరో కామరాడ్స్ ఎవ్వరైతే కాటపల్లి వెంకట రమణారాడ్డి మాజీ డిసీ నుకరం సత్యనారాయణ ముఖ్య అతిథులుగా వీళ్ళున్నారు. ఈ చిత్రం డసినీ 7న విడుదల కాబోతుంది. ఈ సందర్భంగా మురరీమోహన్ మాట్లాడుతూ డబ్బులున్నంత మాత్రాన హీరో అవలేదు. దానికి ఎంతో శ్రమ పట్టడంతో పాటు అద్వైత కూడా ఉండాలి అన్నారు. ఈ సందర్భంగా సినీమా కళాధర్, సాహిత్యం తో పాటుగా ప్రతి ఒక్కరికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కామరాడ్స్ ఎవ్వరైతే కాటపల్లి వెంకట రమణారాడ్డి మాట్లాడుతూ చిత్ర పరిశ్రమలో విజయం సాధించానంటే మామూలు విషయం కాదని, ఎంతో ట్యాంకెంట్, ఉపకారం, ఉండాలని ఆ రెండూ ఈ ఇద్దరి అన్నదమ్ములకు ఉండవలసి దైత్యర్, హీరోలు ఉద్దేశంగా అభినందించారు. ట్రైలర్ బాగుందని, కచ్చితంగా

ప్రేక్షకులను అలరిస్తుందని అన్నారు. మా దీపిని సుంకర నర్తనారాయణ మార్గ్లాడుతుంటే చాలాద ఇంట్రిగ్స్ నువ్వెళ్లాడు ఉండవలసిందే మాన్వే అర్ధం అవుతుందని ఒక నినిన కవులతంగా ప్రేక్షకులకు నవ్వుతుందని తెలిపారు. హీరోయిన్ మాన్వ నలాది మాళ్లాడుతుంటే చిత్తంలో తాను బాలరాణి క్యారెక్టర్ చేస్తున్నట్లు అపొత్త కవులతంగా ప్రేక్షకులకు గుర్తుండిపోతుందని అన్నారు. చిత్ర దర్శకుడు విమెష్ బొంపెనా మాళ్లాడుతూ కేవలం పాషన్తో చేస్తున్న జానవదినీ ఇండస్ట్రీకి వచ్చినట్లు తెలిపారు. చాలా కష్టాలు డాటుకంటే 7న సినిమాను విడుదల చేయగలుగుతున్నామని తెలిపారు. ఈ సినిమా కవులతంగా అందరినీ అలరిస్తుందని తెలిపారు. చిత్ర హీరో హరిష్ బొంపెనా మాళ్లాడుతూ ఈ చిత్రంకోసం ఎన్నో కష్టాలు పడ్డామని చెప్పారు. ఎన్నో అవమానాలు పడ్డామని కానీ అని అవమానాలను తులసిదోయేలా దీప్తిబాళుల ప్రశాంత్ గౌడ్ తమకు అందగా నిలబడినట్లు అనివ్ బొంపెనా తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో క్యాన్సే బండి ప్రశాంత్ పాటు యువ హీరో శ్రీరామ్ నిమ్మల, అదిర్ అభి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విషయం, శీతల్ భట్ జంటగా, విగన్ క్రియేషన్ల సమర్పణలో, విద్యా గణపీ నిర్మించిన చిత్రం 'విల్డా 369', సీనియర్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ చిత్రానికి వైస్ ప్రొడ్యూసర్స్ శీలం ప్రజయ్ కె. రెడ్డి, అండ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్ చిత్రం శ్రీష్, ఎం లక్ష్మణ్ బాబు, దర్శకుడి మాటల్లో 'విల్డా 369' మాటింగ్ విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకుని పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులన్నీ పూర్తిచేసుకుంది. ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్ హోస్టల్ డైరెక్టర్ తేజ విడుదల చేయగా ఇప్పుడు ఈ సినిమాకు సంబంధించిన మాటింగ్ పూర్తి చేసుకుని సెన్సార్ గేట్ వెళ్తున్నట్లుగా తెలుస్తోంది.

ఆనే డ్రిల్లింగ్ కాన్సెప్ట్తో ఈ సినిమా మన ముందుకు రాబోతోంది. అతి త్వరలో ఈ సినిమాకు సంబంధించిన టీజర్, ట్రైలర్, రిలీజ్ డేట్ ఆఫ్ఫీస్ ముందుకు రానుంది.



ప్రస్తుతం దర్శకులు హీరోలుగా, హీరోయిన్లుగా దర్శకులుగా మారి సినిమాల వేస్తూ సక్సెస్ ఫుల్లు కొడుకున్నారు. మెరిసే మెరిసే చిత్రాలతో కొత్తరంగ దర్శకుడిగా విజయాన్ని అందుకున్నారు. వచ్చే ముద్ర దర్శకుడు హీరోగా తన ఆధ్యాప్తాన్ని పరిశీలించుకున్నందుకు సిద్ధమయ్యారు. యూహతో స్వర్గానికి నాన" అనే చిత్రంతో హీరోగా నిర్మాతగానూ పవన్ కుమార్ డ్రైక్రేషన్ ముందుకు సాగినందులో ఎలాంటి బ్యాండ్లు పవన్ కుమార్ కొత్తరంగ దర్శకులుగా ఆధ్యాపతి ఎంటర్టైన్మెంట్ రాజ్ కిషోర్ కు సినీమా ఫస్ట్ లుక్ అవార్డు యూకీఫర్, ఫీల్ గడ్ షాహిద్ అని అందరికీ పరిచిన మహనీయ దర్శకుని చిహ్నం చేశారు. శక్తి శ్రీ గోపాలం, హీరోయిన్లు జోడి ఎంతో రూపమువల్లగా కనిపిస్తోంది. ఈ విధానం అంతా అంతా అంతా అందారు.



గ్నోబల్ స్ట్రోర్ రామచరణ్ లాంఛన్ చేసిన శ్రావ్యనంద్, శ్రీరామ ఆదిత్య, టిజి విశ్వకామరాజు, పిప్పల్ మిడియన్, పాంజరీర్, రామ్మన్ న్యూడెయిన్ 'మనమే' హైలీ అంబోర్జిన్గో గ్నోబల్. డైవెస్ గో హీట్ శ్రావ్యనంద్ హోల్మన్ ఫ్యామిలీ అంబోర్జిన్గో 'మనమే' ఈ సెలెబ్రిటీ 7న థియేటర్లోకి వస్తోంది. ఆదిరావన్ ఈ సినీమన్ చేశారు. శ్రావ్యనంద్ అనే వాళ్ళు, స్ట్రీట్ డ్రెస్సింగ్, చరిత్రాత్మక మెన్చురైజ్ చేశాడు. అతని కామర్స్ ట్రిమింగ్ అంబోర్జిన్గో ఉంది. కృత్తికెట్టి చాలా డిస్కో. కేరంగో ఉంది కాక్టర్లలో అత్యుత్తమంగా. ట్రిక్స్ ఆదిత్య శ్రావ్యనంద్ ఉన్నాడు. ట్రిబల్ సచిన్ థేడర్, వెన్సెల్ కిడీర్, సీరత్ కమ్మర్, రాహుల్ రామ్మక్ష్మన్, ఆసియాబాన్ మొదలైన ఇతర ప్రముఖ నటీనటులతో కూడా వరచయించి చేసింది. వివేక్ కూబిబాట్



నవసారిగృతగ వ్యవహారంనుండగా, కృత్తి ప్రసాద్, భజన పాఠ వికాసశాల వద్ద నిగృతముగా వ్యవహరించుచున్నాడు. హిందూ కల్యాణము మాట్లాడుతూ... స్వామి శరణం, ఈసారి కమ్మేశాం. భాగవద్వర్ గావ్యంలో, 'మనమే మహాజిత' అనే భాగవద్వర్ నీనిమా. జన 7న నెలవైదొలగి వేసమనము. శతమానం భవతి అనే డబ్బులో హిందూ చాలాని కేసునుబట్టినాని అన్నాడు. దైత్యుల కేసులో హిందూ ఆతిథ్య మాట్లాడుతూ... బ్రెయిలో మీరు మననిది అనిచెప్పి. నీనిమాలో చాలా ఉంది. అనుభవితకర్తగా మహానిబాధ్యులైనట్టి ఎక్స్ కీయర్ను అభిమతం. హిందూని కృత్తిశెట్టి మాట్లాడుతూ... అందరికీ థాంక్స్ ఉంది నా మమ్. బ్రెయి కలెక్ట్ ఎలబర్లెట్టినిగగా ఉంటుంది. శ్రీ జనరత్నన్ ఈ నీనిమాలో కన్సెల్ అవుతారన్నాడు.

తల్లిదండ్రులుగా మనమే నేర్పాలి..



పిల్లలు ఏదైనా తప్పు చేసినప్పుడు.. చాలాసార్లు స్కూల్లో ఇదే నేర్పుతున్నారా అనేస్తుంటాం. పాఠ్యపుస్తకాలు నేర్పలేని బోలెడు విషయాలు ఉంటాయి. తల్లిదండ్రులుగా వాటిని మనమే వాళ్ళకి నేర్పాలి. డబ్బులు పొదుపు చేయాలి. లేనివారికి సాయం చేయాలి వంటివి స్కూల్లో చూడటం ద్వారా నేర్చుకుంటారు. నిజ జీవితంలో మనమే అలవాటు చేయాలి. అవసరమైన సాధన వారితో చేయించాలి. ఉదాహరణకు మార్కెట్ నుంచి చిన్న చిన్న వస్తువులు తెచ్చుని చెప్పండి. అలాగే డబ్బులు దాయడం, పేదవారికి వారి చేత సాయమందివ్వడం

లాంటివి చేయండి. ఏదీ సులువుగా రాదన్న విషయం అర్థమవుతుంది. తోటివారికి తోడ్పడాలనే గుణమూ అలవాడుతుంది. పిల్లలన్నాక గొడవలుంటావా? అలాగని వారి మధ్య దూరపోవద్దు. వీరైనంత వరకూ వారి మధ్య వివాదాలను వాళ్లే పరిష్కరించుకోవచ్చుండి. వీరైతే.. ఇద్దరూ కూర్చోని మాట్లాడుకుంటే సమస్యలు ఎలా తొలగిపోతాయో వివరిస్తే చాలు. పొరపాటు అని తెలిసినా కూడా కొందరు పిల్లలు సారి చెప్పడం నామోషీగా భావిస్తుంటారు. స్నేహంలో భేషజాలకు తావుండదని వివరించగలిగే సరి. ఈ విషమైన తల్లిదండ్రులు చిన్నతనంలోనే వారిలో నాయకత్వ లక్షణాలు పెంపొందించాలికి సాయపడతాయి. చిన్నప్పుడు వాళ్లం చేసినా ముద్దుగానే ఉంటుంది. బెదిరించినా, కొట్టినా, తెలిసి తెలియక తప్పుగా మాట్లాడినా మురిసిపోతుంటాం. పెద్దల ప్రోత్సాహం ఉండనిపిస్తే పిల్లలు దాన్నే కొనసాగిస్తారు. నలుగురిలోనో, స్కూల్లోనో అలా ప్రవర్తించినప్పుడు వరువు పోయినట్లుగా భావిస్తాం. దండిస్తాం. అసలు తాము చేసిన తప్పింట్లో తెలిమయక సత మత మవు తుంటాయి ఆ చిన్న మనసులు. తొలిసారి వారిని సరిచేస్తే

తర్వాత ఈ సమస్యలుండవు. ఎదుటివారితో మర్యాదగా ప్రవర్తించడం, నవ్వుతూ పలకరించడం ముందు పరిచయం చేస్తే వాళ్ళ కొనసాగిస్తారు. నందేహాలడిగి చంపేస్తున్నారనో.. ఇల్లంతా చిందర మందర చేయకుండా ఉంటారనో.. మర్రాం చేస్తున్నారనో చేతిలో ఫోన్ పెట్టి ఊరుకోవద్దు. మానవ సంబంధాల విలువ తెలియదు. పైగా మెదడుపై దుష్ప్రభావం కాబట్టి, ఓషికంగా చెప్పండి. లేదా పుస్తకాలు అలవాటు చేయండి. ఇంకా ఆరు బయట ఆడుకునేలా చూడండి. దీనివల్ల వారు శారీరకంగా మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతారు. □

చర్మ సౌందర్యానికి గుడ్డు



గుడ్డు సంపూర్ణ పోషకాహారమనే విషయం తెలిసిందే. ఇందులో ప్రోటీన్లతో పాటు ఇతర



పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి కాదు.. అందానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయంటున్నారని సౌందర్య నిపుణులు. ★ గుడ్డులోని తెల్లనిపదార్థం ముఖంపై పూతలా చేయడం వల్ల వయసు పెరిగే కొద్దీ ముఖంపై వచ్చే ముడతలు, సన్నటి గీతలు రాకుండా ఉంటాయి. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. వారంలో రెండుసార్లు ఈ పూత వేసుకోవడం వల్ల యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. ★ కళ్ళ కింద వాపును తగ్గించాలంటే గుడ్డులోని తెల్లనిపదార్థం కంటి కింద భాగాన్ని నెమ్మదిగా మర్చన చేయాలి. అలా కాసేపు ఉంచి చల్లటి నీటితో కడిగేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత అక్కడ కొబ్బరినూనె రావాలి. ఇలా తరచూ చేయడం వల్ల కంటి కింది

వాపు క్రమంగా తగ్గుతుంది. ★ గుడ్డులోని తెల్లనిపదార్థం రెండుమూడు చుక్కల టీటీ ఆయిల్ వేసి మెలిమిలు ఉన్న ప్రాంతంలో నెమ్మదిగా రాయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మెలిమిలు, వాటివల్ల వచ్చే మచ్చలు తగ్గిపోతాయి. అంతేకాదు జిడ్డు చర్మం ఉన్న వారు ఇలా చేయడం వల్ల చర్మంపై ఉండే జిడ్డు అడుపులో ఉంటుంది. ★ ముందుగా గోరువెచ్చటి నీటితో ముఖం కడుక్కొని తెల్లనిపదార్థం రాయాలి. అది పూర్తిగా ఆరిన తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగేసుకోవాలి. ఇలా తరచూ చేయడం వల్ల చర్మరంధ్రాలు శుభ్రపడతాయి. □

ప్రయత్నించే సంతోషాన్నే కాదు.. తెలియకుండానే శరీరానికి తగిన శ్రమనూ అందిస్తుంది. వ్యాయామంపై ఆసక్తిని పెంచుతుంది. ఫలితంగా హ్యాపీ హార్మోన్లు విడుదలై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ★ నిశ్చలై వ్యాయామం చేయడం వల్ల గ్రావిటీ, డ్రైక్షన్ తక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో కీళ్ళ దగ్గర ఒత్తిడి పడదు. కండరాలు దృఢంగా మారతాయి. నీటిని ముందుకీ, వెనక్కి నెట్టడం వల్ల భుజిబలం పెరుగుతుంది. □

నీటిలో వ్యాయామం..



ఈ కనరత్నల్ని ఎంచుకుని చూడండి.ఇవి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ★ నడుము లోతు నిశ్చలై నిటబడి మందంగా వినిపించే సంగీతాన్ని ఆస్వాదిస్తూ నెమ్మదిగా వ్యాయామం చేయడమే దీని స్థైరీ. ఇందుకోసం ఫిట్నెస్ సెంటర్లు ప్రత్యేక తరగతులనూ ఏర్పాటు చేస్తున్నాయి. వీటికి కుటుంబ సభ్యులంతా కలిసి వెళ్ళగలిగితే..అక్కడ నాణ్యమైన సమయాన్ని గడపగలుగు తారు. సరదాగా

★ ఈ ఆక్వా ఏరోబిక్స్ మంచి కార్డియో వ్యాయామం. తక్కువగా అలసిపోవడం వల్ల ఎక్కువ సమయం ఇందుకోసం కేటాయించు కోవచ్చు. దీంతో శరీరం మొత్తానికి రక్తప్రసరణ సరిగా. జరుగుతుంది. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. అధికరక్తపోటు అడుపులో ఉంటుంది. ★ వాటర్ ఏరోబిక్స్ వల్ల రెటోలివేగంగా ఖర్చవుతాయి. అంతేకాదు, ఈ కనరత్నలు గాయాల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. మంచి నిద్రపడు తుంది. □

చేసిన తర్వాత ఒక వచ్చి క్యారెట్ తినడంవలన నోటి నుంచి దుర్వాసనరాదు. దంతక్షయం చిగుళ్ళవాపు వంటిదీగల నుంచి రక్షిస్తుంది.

మాలిన్య ప్రక్షాళనం

మోహముద్గరంగా పేరొందిన 31 శ్లోకాల భజగోవిందంలో తొమ్మిదో శ్లోకమిది. సత్యంగత్వే నిస్సంగత్వం, నిస్సంగత్వే నిర్వహత్వం, నిర్వహత్వే నిశ్చలత్వం, నిశ్చలత్వే జీవన్ముక్తిః భగవత్ చింతన వల్ల సద్గుణుల సహవాసం లభిస్తుంది. ఆ సహవాసం ముక్తికి సోపానమై, జన్మ చరిత్యమవుతుంది. సత్యర్థావరణ, సత్యనిష్ఠ, సాధు సత్పురుషుల సాంగత్వం వల్ల మోహం నశిస్తుంది. పెదదారి పట్టిన మనసును సందిదేసద గొప్ప అవకాశం సత్యంగత్వం.

ఆధ్యాత్మికం

అదపాదపా పలకరించే యాత్నే స్నేహితుల ప్రభావం ఏదైతేనేం. జీవజన్మలో తెలియకుండానే స్కిన్ కేర్పై ఆసక్తి మొదలవుతుంది. మిక్లర్ తొలిగి మెరుస్తుంది. సజ్జనులతో సహవాసం నిస్సం లాంటిది. మనలోని మాలిన్యాలును ప్రక్షాళన చేసి అంతరంగానినన పరిశుద్ధం చేస్తుంది. క్రమేపీ ఆత్మతత్వాన్ని అర్థం చేసుకుని, అద్వైతానందానుభూతిని పొందవచ్చు.

ఓం

ఇనుమును నిప్పులో కాల్చిస్తే తిరిగి మెరుస్తుంది. సజ్జనులతో సహవాసం నిస్సం లాంటిది. మనలోని మాలిన్యాలును ప్రక్షాళన చేసి అంతరంగానినన పరిశుద్ధం చేస్తుంది. క్రమేపీ ఆత్మతత్వాన్ని అర్థం చేసుకుని, అద్వైతానందానుభూతిని పొందవచ్చు.

అది మధ్యప్రదేశ్ మాండ్లా జిల్లాలో జబల్పూర్ కి దగ్గర్లోని ఓ మారుమూల గిరిజన వల్లే. పిల్లల చదువుకునేందుకు సరైన వసతులు లేని ఊరు అది. టెక్నాలజీ వాడకమూ అక్కడ ఉన్న వారికి అంతగా తెలిసేది కాదు. నైపుణ్యం గల టీచర్లు లేకపోవడంతోపాటు పోషకాహార లోపం లాంటి సవాళ్లు చదువుల పరంగా పిల్లల ముందుకు వెళ్ళలేకపోవడానికి కారణం. విద్యావ్యవస్థ మీద నమ్మకం లేని అక్కడి ప్రజలు హైస్కూల్ తర్వాత వారి పిల్లల్ని ఇంటికే పరిమితం చేసేవారు. అబ్బాయిలతో పాటు పనులు చేయిస్తే, అమ్మాయిలకేమో పెళ్లి చేసేవారు. ఈ ఆలోచనా విధానాన్నే మార్చాలనుకున్నారు ప్రియా.జర్నలిస్ట్ నుంచి బ్యాంకర్ గా...



విద్యార్థులకు ఉచిత విద్య, వసతి కల్పిస్తూ..

పుట్టి పెరిగిన ప్రియా ఎకనామిక్స్ లో గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేశారు. ఆ తర్వాత చెన్నైలో జర్నలిజం చదివి, రెండేళ్లు పైనాన్స్ జర్నలిస్టుగా పనిచేశారు. అప్పుడే ఆమెకు ఆర్థిక రంగంపై ఆసక్తి ఏర్పడి, ఇఎన్ఎ బి హైదరాబాద్ లో ఎంట్రి చేశారు. యూనిటస్ క్యాపిటల్ లో మూడున్నరేళ్లు పనిచేశాక గ్రామీణ స్టాయిలో పనిచేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు. అందుకోసం ప్రభుత్వ సమన్వయంతో పనిచేసే ప్రదాన్ (ప్రోఫెషనల్ ఆసిస్టెన్స్ ఫర్ డెవలప్ మెంట్ యాక్టర్స్)లో చేరారు. అప్పుడే తనకు అదే ప్రాజెక్టులో పనిచేసే డిగ్రీజయ్ సింగ్ పరిచయమయ్యారు. ప్రాజెక్టులో భాగంగా మాండ్లా జిల్లాలోని పనిచేసే అతను ప్రాజెక్టులో భాగంగా మాండ్లా జిల్లాలోని గిరిజన యువతకు శిక్షణ ఇవ్వడంపై వెళ్లారు. అప్పుడే

ఆనందానందమై హాస్టల్ విద్యార్థులకు ఆహారం అందిస్తున్నారు. పేద విద్యార్థులకైతే ఉచిత విద్య, వసతి సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నారు. మెరిట్ విద్యార్థులకు స్కాలర్ షిప్ లు అందజేస్తున్నారు. మిగిలిన వారికి నామమాత్రపు ఫీజులు ఉంటాయి. త్వరగా సంపాదన మొదలు పెట్టాలనుకునే వారికి జోహాల్ ఇంటర్నెట్ అవకాశాలూ కల్పిస్తున్నారు. మా విద్యార్థుల్లో 80 శాతం మంది రాబోయే రోజుల్లో ఉద్యోగులుగానో, లేక వ్యాపారవేత్తలుగానో స్థిరపడాలనేది మా లక్ష్యం అంటోంది ప్రియా. □



వెదురు అందాలు !

పంటింటికైనా, భోజనాల బల్లకైనా అందాన్ని తీసుకొచ్చేది బ్రేలు, పళ్లెత కదా! అవి స్టీల్, గాజుతో కాకుండా పర్యావరణానికి మేలు చేసే వెదురుతో చేస్తే ఎలా ఉంటాయి? ఇదిగో ఇలా ముచ్చటగా ఉంటాయి.



చెలి చిట్కా

కావాలసినవి :

★ బీట్ రూట్ రసం-కప్పు, ఖర్జూరం-10 (వేడి నీళ్ళల్లో కడిగి..కాసేపు నానబెట్టి, గుజ్జులా చేసుకోవాలి) పంచదార- పావు కప్పుపైనే, నెయ్యి-పావు కప్పు, ఎలకులు 2 . జీడి పప్పు-15 పైనే పుడకలర్- కొద్దిగా, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. పైగా ఇప్పటినుంచి తీసుకునే జాగ్రత్త దీర్ఘకాలంలో సాయపడుతుంది కూడా! మామూలుగానే వీరికి సీబిఎం ఎక్కువగా

తర్వాత సరిపడా పంచదార, బీట్ రూట్ రసం, పుడ్ కలర్ వేసుకుని చిన్నగా గిరిటెతో తిప్పుతూ ఉడికించు కోవాలి. మళ్ళీ కొద్దిగా వేసుకుని తిప్పాలి . ఎలకులు, జీడిపప్పు వేసుకుని కలపాలి. మిగిలిన నెయ్యి మెత్తం వేసుకుని. తప్పుతూ దగ్గర పడగానే స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక బౌల్ లోవలంతా నెయ్యిరాసి. .ఆ మెత్తం మిశ్రమాన్ని. దానిలోకి తీసుకోవాలి. కాస్త చల్లారాక నవ్వున పేష్ లో కట్ చేసుకుంటే సరిపోతుంది. □

తర్వాత సరిపడా పంచదార, బీట్ రూట్ రసం, పుడ్ కలర్ వేసుకుని చిన్నగా గిరిటెతో తిప్పుతూ ఉడికించు కోవాలి. మళ్ళీ కొద్దిగా వేసుకుని తిప్పాలి . ఎలకులు, జీడిపప్పు వేసుకుని కలపాలి. మిగిలిన నెయ్యి మెత్తం వేసుకుని. తప్పుతూ దగ్గర పడగానే స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక బౌల్ లోవలంతా నెయ్యిరాసి. .ఆ మెత్తం మిశ్రమాన్ని. దానిలోకి తీసుకోవాలి. కాస్త చల్లారాక నవ్వున పేష్ లో కట్ చేసుకుంటే సరిపోతుంది. □

స్కిన్ కేర్ పై ఆసక్తి

విడుదలవుతుంది. అంతమాత్రాన జిడ్డు చర్మం అనుకోవాల్సిన పనిచేరదు. అందుకోసం జిడ్డు, పొడి కాందిశీవనలో వాళ్ళది ఏ చర్మతీర్ ఒక రోజుంతా గమనించండి. దాని ఆధారంగా ఫేస్ మాష్ వో నెబ్బులో ఎంపిక చేస్తే సరి. ఉదయం, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు తప్పక ముఖం శుభ్రం చేసుకునేలా చూడాలి. జిడ్డు చర్మతత్వం అయినా సరే, మాయిశ్చరైజర్ తప్పక వాడాలి. లైట్ మెయిట్ రకాలను ఎంచుకుంటే చర్మానికి తేమ అందుతుంది. యుక్ కూడా

మామిడి పండ్లు

మామిడి పండ్లు చిన్నగా పెట్టుకోవాలి. కళాయి వేడికా గానే.. 1 టేబుల్ డరెడరదు. వాడితోపాటు ఎండలో తిరిగే అవకాశముంటే నన్స్క్రీమ్ నీ జోడిస్తే సరిపోతుంది. క వీళ్ల చర్మం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, అల్లర్లు, దురదలక అస్సారమెక్కువ. కాబట్టి, ఉత్పత్తుల్లో ఆల్యూజేల్, సర్టెట్లు, గాఢ రసాయనాలు, కృత్రిమ సువాసనలు లేకుండా చూసుకోవాలి. బిబిఎ, థాల్ ట్టు, పారాబెస్స్ ఉన్నవాటికి దూరంగా ఉంటాయి. □

మొమిడి పండ్లు

మొమిడి పండ్లు చిన్నగా పెట్టుకోవాలి. కళాయి వేడికా గానే.. 1 టేబుల్ డరెడరదు. వాడితోపాటు ఎండలో తిరిగే అవకాశముంటే నన్స్క్రీమ్ నీ జోడిస్తే సరిపోతుంది. క వీళ్ల చర్మం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, అల్లర్లు, దురదలక అస్సారమెక్కువ. కాబట్టి, ఉత్పత్తుల్లో ఆల్యూజేల్, సర్టెట్లు, గాఢ రసాయనాలు, కృత్రిమ సువాసనలు లేకుండా చూసుకోవాలి. బిబిఎ, థాల్ ట్టు, పారాబెస్స్ ఉన్నవాటికి దూరంగా ఉంటాయి. □

