

శాకుంతలం..తాజా కబుర్లు

సాత్స్వరీబ్యూటీ సమంత ప్రధానపాత్రలోనటిస్తున్న చిత్రాల్లో భారీ చిత్రంలోశాకుంతలం ఉంది.. భారీ సెట్టింగ్లు, పీరియాడిక్ సినిమాల స్పెషలిస్టు దర్శకుడు గుణశేఖర్ తెరకెక్కిస్తున్నారు.. చూటింగ్ పూర్తిచేసుకున్న ఈచిత్రం ఇప్పుడు పోస్ట్ప్రొడక్షన్ పనుల్లో బిజీగా ఉంది.. ఈచిత్రంపైమంచి అంచనాలు ఏర్పడిన సంగతి వదితమే.. తాజాగా మేకర్స్ ఓ ఇంట్రెస్టింగ్ అప్డేట్ను అందించారు.. మోషన్ పోస్టర్ టీజర్ను రిలీజ్ చేసి ఈచిత్రాన్ని కూడ 3డిలో కొత్త రిలీజ్ డేట్ను అతిథ్యరలో ప్రకటిస్తామని కన్ఫర్మ్చేశారు. కాగా ఇందులో మాత్రం భారీ సెట్టింగ్లతోపాటు సంగీత దర్శకుడు మణిశర్మ ఇచ్చిన సేవధ్యగీతం..ఈచిత్రానికీమరింత గ్రాండియర్ తెచ్చిపెట్టేలా అన్నిస్తోంది. చాలా కాలం తర్వాత మణిశర్మ నుంచి ఇలాంటి గ్రాండియర్ ట్యూన్రావటం కూడ ఫ్యాన్స్కు మంచి ట్రీట్ కానుందని తెలిసింది.. ఈచిత్రాన్ని దిల్ రాజు గుణ టీం వర్క్స్ నిర్మాణం వహిస్తున్నారు.. దేవ్ మోహన్ మేల్లిడ్ రోల్లో కన్పించబోతున్నారు.

‘వాల్రేరు వీరయ్య’లో ఊర్వశి రౌతేలా స్పెషల్ సాంగ్



మెగాస్టార్ చిరంజీవి మోగా మాస్ కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ వాల్రేరు వీరయ్య.. బాబీ కొల్లి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ క్రేజీ ప్రాజెక్టులో డ్రెక్టర్లు కోరుకునే అన్ని అంశాలు ఉంటాయి. మాస్ మహారాజా రవితేజ ప్రజెన్స్ సినిమాకు బిగ్గెస్ట్ ఎట్రాక్షన్. చిత్రంలో చిరంజీవి, రవితేజ ఇద్దరిపై మోగా మాస్ నంబర్ ఉంది. ఈ పాటను హైదరాబాద్లో చిత్రీకరించారు.. అంతే కాదు.. ఈసినిమాలో మెగాస్టార్ చిరంజీవి, గ్రామర్స్ క్లీన్ ఊర్వశి రౌతేలాపై ఓ భారీ సెట్లో ఓ స్పెషల్సాంగ్ చిత్రీకరించనున్నారు. డినికోసం దేవిత్రీ ప్రసాద్ ఫుల్ ట్యాపింగ్ నంబర్ను స్కోర్ చేయగా, టాప్ కొరియోగ్రాఫర్ శేఖర్ మాస్టర్ కొరియోగ్రఫీ చేశారు.. లావిష్ ప్రొడక్షన్ డిజైన్కు పేరుపొందిన మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ ఈచిత్రాన్ని భారీగా నిర్మిస్తోంది..సినిమాకు సంబంధించిన ప్రతి అప్డేట్ అంచనాలను పెంచుతోంది.. తప్పకుండా ఈ చిత్రం థియేటర్లో ప్రేక్షకులకు ఒక మడుగలా ఉంటుంది.. ఈ చిత్రంలో చిరంజీవి సరసన శ్రుతిహాసన్ హీరోయిన్గా నటిస్తోంది. మైత్రీ మూవీమేకర్స్పై సవీన్ యెర్నేని, ఫైరవిశంకర్ భారీస్టాంలో ఈచిత్రాన్ని నిర్మించగా, జికెమోహన్ సహనిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. 2023 సెంట్రాల్కే ఈచిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది..

‘నచ్చింది గాళ్ ఫ్రెండ్సూ’ ట్రైలర్

ఫరెజ్ కథలతో ఆకట్టుకుంటున్న యువ హీరో ఉదయ్శంకర్ నటిస్తున్న కొత్త చిత్ర నచ్చింది డిగర్డ్ ఫ్రెండ్సూ.. జెస్సీ హీరోయిన్గా నటిస్తోంది.. మధునందన్ మరో కీలకపాత్రలో నటిస్తున్నారు. కమర్షియల్ డ్రైల్లర్గా రూపొందుతున్న ఈ మూవీని దర్శకుడు గురువంశన్ తెరకెక్కిస్తున్నారు.. శ్రీరామ్ ఆర్ట్స్ బ్యానర్పై అబ్బూరి ఆర్.సౌజన్య సమర్పణలో అబ్బూరి నారాయణరావు నిర్మిస్తున్నారు.. ఈనెల 11న ఈచిత్రం రిలీజ్ అవుతున్న ఈ మూవీ ట్రైలర్ను విక్టర్ వెంకటేష్ విడుదల చేశారు.. ఆనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. ట్రైలర్ చాలా బాగుందన్నారు కాన్ఫిడెంట్గా



ఇంట్రెస్టింగ్గా ఉందన్నారు... ఈసినిమాలో ఫ్యామిలీ ఎమెషన్స్తోపాటు డ్రైల్లింగ్ ఎలిమెంట్స్ కూడ ఉన్నాయన్నారు. ఉదయ్ శంకర్కు మంచివిజయం దక్కుతుందని ఆశిస్తున్నానని అన్నారు. హీరో ఉదయ్శంకర్ మాట్లాడుతూ, ఈసినిమా యూత్కు బాగా కనెక్ట్ అవుతుందన్నారు. హీరోయిన్ జెస్సీ ఫర్ ఇమ్పాన్యూయల్, కమెడియన్ మధునందన్ తదితరులు మాట్లాడారు. నిర్మాత అబ్బూరి నారాయణ మాట్లాడుతూ, రామానాయుడు స్టూడియోస్లో విక్టర్ వెంకటేష్గారి చేతులమీదుగా ఈచిత్రం ట్రైలర్ లాంచ్ చేయటం చాలా ఆనందంగా ఉందన్నారు. విక్టర్ వెంకటేష్గారు మా ట్రైలర్ను చూసి ఇచ్చిన ఫీడ్బ్యాక్ మాకు ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చిందన్నారు.. యూటీఫుల్ కంటెంట్గా రూపొందిన ఈచిత్రం ఈనెల 11న రిలీజ్కు సిద్ధం అవుతుందన్నారు.. తప్పకుండా ప్రేక్షకులు ఆదరిస్తారని నమ్ముతున్నామన్నారు.

ఆకట్టుకుంటున్న ‘వరిసు’ సాంగ్ ప్రోమో

జయ్ హీరోగా ఊపిరి, మహర్షి చిత్రాల దర్శకుడు పంకీ పైడిపల్లి దర్శకత్వంలో తాజాగా తెరకెక్కుతున్నచిత్రం ‘వారసుడు’.. తమిళంలో వరిసు పేరుతో తెరకెక్కుతున్న ఈమూవీని శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ బ్యానర్పై ప్రముఖ నిర్మాత దిలీరాజు భారీస్టాంలోనిర్మిస్తున్నారు.. థమన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.. ఈచిత్రంలో రఘుక మందన్ హీరోయిన్గా నటిస్తోంది.. ఈమూవీ వచ్చే ఏడాది సెంట్రాల్ కే రిలీజ్ కానుంది.. శరత్కుమార్, ప్రకాష్రాజ్,జయసుధ, శ్రీకాంత్, ఖుష్బూ, స్పృహ తదితరులు ఇతర ముఖ్యపాత్రల్లో కన్పించనున్నారు.. వరిసు మూవీ నుంచి రంజితమే.. అవ పల్లవితోసాగే ఫస్ట్ సాంగ్ ప్రోమోనుతాజాగా యూట్యూబ్లో రిలీజ్ చేశారు.. ఈ సాంగ్ను ఎంఎం మానసితోకలిసి స్వయంగా హీరో విజయ్ అలవించారు.. వివేక్ లిరిక్స్ అందించారు. మంచి మాస్ టీట్ ట్యూన్తో లిరిక్స్ ఆకట్టుకుంటున్నాయి.. ఈ సాంగ్ ప్రోమోలో మరోసారి తన మార్క్ స్పెషిల్తో ఆట్టుకున్నారు విజయ్.. ఈ ప్రోమో ప్రస్తుతం యూట్యూబ్లో మంచి ప్యూబ్లిశిటీ దూసుకుపోతోంది.. పూర్తి పాట నవంబర్ 5న విడుదల చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.



సూపర్ స్టార్ స్పెషల్ రోల్..

సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్కు సంబంధించి నూతనచిత్రంపై అభిమానులు చాలా ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.. తల్లెవర్ 170వ సినిమా అనౌన్స్ అవుతుండా అని ఎగ్జయిటింగ్గా ఉన్నారు.. ఆయన స్పెషల్ అప్పియరెన్స్ ఇచ్చే చిత్రంపై శనివారం అధికారికంగా అప్డేట్ వచ్చింది.. లాల్ సలాం..అనే చిత్రంలో తమిళ హీరో విష్ణువిశ్వాల్, విక్రాంత్ సంతోష్ హీరోలుగా నటిస్తున్నారు. ఈచిత్రాన్ని ఐశ్వర్య రజనీకాంత్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.. వారు తమ చిత్రంలో రజనీ స్పెషల్ అప్పియరెన్స్ ఇవ్వనున్నట్లు కన్ఫర్మ్చేశారు. దీంతో ఇప్పుడు తల్లెవర్ అభిమానులకు మంచి పండుగలాంటి కబురు అందించింది.. ఈచిత్రానికి ఎఆర్ రెహమాన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. శనివారం ఉదయం పూజా కార్యక్రమాలతో ఈచిత్రం ప్రారంభమైంది.



‘ఇట్లు మారేడుమిల్లి ప్రజానీకం’..

వెర్చుటైల్ హీరో అల్లరి నరేష్ ఇట్లు మారేడుమిల్లి ప్రజానీకం అనే ఆసక్తికరమైన ప్రమోషన్తో కంటెంట్తో క్యూరియూసిటీని పెంచింది.. ఈసినిమా టీజర్ మెలోడీ సాంగ్కు అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది. ఏఆర్ మోహన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈచిత్రాన్ని జీస్టూడియోస్తో కలిసి హాస్య మూవీస్పై రాజేష్ దండా నిర్మిస్తున్నారు.. ఈచిత్రంలో అల్లరి నరేష్ గిరిజన ప్రాంతమైన



మారేడుమిల్లిలో ఎన్నో నవాజ్ను ఎదుర్కొని ఎన్నికల విధులు నిర్వహించే ప్రభుత్వ అధికారిగా ఇంటెన్స్ పాత్రలో కన్పించనున్నాడు. ఈసినిమా విడుదల కొంచెం ఆలస్యమైంది.. నవంబర్ 11న కాకుండా ఈచిత్రాన్ని 25న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నారు. ఈమేరకు అనౌన్స్మెంట్ పోస్టర్ను విడుదల చేశారు. ఈపోస్టర్లో గిరిజన ప్రాంతంలోపోలీసుల అధికారులతో ప్రయాణిస్తూ విచారిస్తున్నట్లుగా అల్లరి నరేష్ కన్పిస్తున్నారు.ఆనంది ఈచిత్రంలో హీరోయిన్గా నటిస్తోంది.. వెన్నెల కిశోర్,ప్రవీణ్, సంపత్రాజ్, ముఖ్యపాత్రల్లో కన్పించనున్నారు.. బాలాజీ గుప్తా సహా నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈచిత్రానికి శ్రీవరత్ పాతలా సంగీతం అందిస్తున్నారు.



తేజ సజ్జ ‘హనుమాన్’ టీజర్ ముచ్చట్లు

యూప్రశాంత్వద్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న సూపర్ హీరో చిత్రం హనుమాన్.. ఈచిత్రాన్ని అనౌన్స్మెంట్ చేసినప్పటి నుంచి సినిమాపై సర్వత్రా ఆసక్తి నెలకొంది.. ప్రైమ్పో ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్పై కె.నిరంజన్రెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. ఈచిత్రంలో అమృత అయ్యర్ హీరోయిన్గా నటిస్తోంది.. అయితే ఈచిత్రా నికీ సంబంధించిన టీజర్ కోసం ప్రేక్షకులు ఎదురుచూస్తున్న సంగతి తెలిసిందే.. ఎట్టతేలకు ఈ టీజర్ రిలీజ్ డేట్పై ఒక క్లారిటీ వచ్చింది.. ఈ టీజర్ రిలీజ్కు సంబంధించిన అప్డేట్ను నవంబర్ 7వ తేదీన విడుదల చేయనున్నారు. ఫిక్షనల్ స్పోర్గా ప్రేక్షకులముందుకు రాబో తున్న ఈచిత్రంపై భారీ అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి.



భారీ వసూళ్లు

కన్నడ స్టార్ నటుడు రిషబ్శెట్టి హీరోగా సప్తమి క్లబ్ హీరోయిన్గా నటింపనున్న తాజా చిత్రం కాంతారా. రిషబ్ స్వయం దర్శకత్వంలో నే ఈచిత్రం తెరకెక్కింది.. ఇప్పుడు భారీ హిట్కాగా, తెలుగు సహా హిందీ, కన్నడలో సెన్సేషన్ రేపుతోంది.. తాజాగా రూ.300 కోట్లకు పైగా గ్రూస్ను ఈచిత్రం అందుకుందని మేకర్స్ తెలిపారు. హిందీలో తాజా సమాచారం ప్రకారం 50కోట్ల నెట్ వసూళ్లను క్రాస్ చేసిందని తెలిసింది.. ఈచిత్రానికి ఆజనీష్ కనాథ్ సంగీతం అందించారు. హాంబల్ ఫిల్మ్స్ నిర్మించింది..

శివనాగేశ్వరరావుకు పెద్ద ఫ్యాన్సని: సుకుమార్

ప్రజావంద్య, మాళవిక సతీషన్, తదితరులు ముఖ్యపాత్రల్లో కోటి శ్రీనివాసరావు, తనికెళ్ల భ్రమరాజు, జెన్నీ అతిథి పాత్రల్లో నటించిన చిత్రం ‘దోచేవారెవరూ’.. ఐక్యా క్రియేషన్స్ వతాకంపై బొమ్మ కోటేశ్వరరావు నిర్మించిన ఈచిత్రంలోని సుక్కు సుక్కు. సాంగ్ను దర్శకుడు సుకుమార్ విడుదల చేశారు.. సిరాశ్రీ సాహిత్యం అందించారు. సుకుమార్ మాట్లాడుతూ, ఒక సారి



దర్శకుడు అయిన తర్వాత ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి చేస్తుండాలని అనుకుంటారని, అందుకే శివ నాగేశ్వరరావుగారు వన్స్మోర్ అని ఒక యూట్యూబ్ ఛానల్ పెట్టారని, అందులో ఆయన అనుభవాలను ఒక్క అబద్ధం లేకుండా చాలా సినిమయర్గా మాట్లాడారని అన్నారు. అజయ్ ఘోష్ చాల మంచి ఆర్టిస్ట్ అని, సినిమా పరిశ్రమకు ఆయన లేటుగా వరిచయం అయ్యారేమో అనిపిస్తుందన్నారు. నేను విడుదల చేసిన రెండో పాటలో సుక్కు సుక్కు అనే సౌండ్ నాకు బాగా నచ్చిందన్నారు. నా పేజీతో వచ్చిన ఈపాటలో 58ఏళ్ల అజయ్ఘోష్తో డాన్స్ చేయించాలి అనే ఆలోచన వచ్చిన శివనాగేశ్వరరావుకు హక్కుల్లాఫ్ అన్నారు. ఈసినిమా పెద్ద విజయం సాధించాలని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. శివనాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ, సుకుమార్గారికి లవ్యూ చెబుతున్నానని అన్నారు.. అజయ్ఘోష్ రంగస్థలం, పుష్ప సినిమా ద్వారానే పూర్తిస్థాయి నటుడిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారని అన్నారు. ఆయన ముఖ్యపాత్రల్లో నటించిన ఈసినిమాతో మరో మెట్టెక్కుతారని అనుకుంటున్నానని అన్నారు.

తెలుగు ప్రేక్షకులకు థాంక్స్: ‘బొమ్మ బ్లాక్బస్టర్’ యూనిట్

విజయాభవ ఆర్ట్స్ వతాకంపై నందు విజయవంత్కృష్ణ హీరోగా, యాంకర్ రష్మీగౌతమ్ హీరోయిన్గా ఏరాజ్ విరాట్ను దర్శకుడిగా వరిచయం చేస్తూ ప్రవీణ్ వగదాల, బోసుబాబు నిడుమెాలు, ఆనంద్రెడ్డి మద్ది, మనోహర్రెడ్డి యెడ సంయుక్తంగా నిర్మించిన చిత్రం బొమ్మ బ్లాక్బస్టర్. ఈనెల

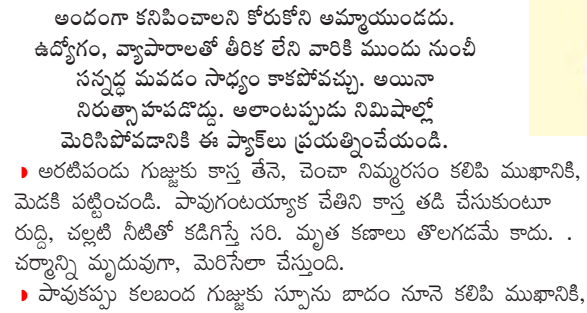


4న ఈచిత్రం విడుదలై విజయవంతమైంది.. ఈసందర్భంగా యూనిట్ మీడియాతో మాట్లాడింది.. చిత్ర నిర్మాతల్లో ఒకరైన బోసుబాబు మాట్లాడుతూ, నందు విరాట్, రష్మీలు ఎందుకున్న కథకు, సినియర్ ఆర్టిస్టులను కాకుండా కొత్త టాలెంట్ ఉన్న వారిని ఎంకరజ్ చేయాలనే ఉద్దేశ్యంతో తీసిన మా సినిమాకు ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన వసోతనందన్నారు. దీంతో ఇప్పుడు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో థియేటర్లను పెంచుతున్నామన్నారు.. ప్రశాంత్విహారి చక్కటి సంగీతం అందించారన్నారు.. దర్శకుడు మాట్లాడుతూ తన తొలి ప్రాజెక్టు అయిన ఈచిత్రానికి ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన రావటం ఆనందంగా ఉందన్నారు. నటీనటులందరూ చక్కగా నటించారన్నారు.. ఈచిత్రం ఫ్యామిలీ ఆడియెన్స్ కలిసి చూసేలా ఉంటుందన్నారు.కార్యక్రమంలో చిత్ర హీరో నందు విజయకృష్ణ, హీరోయిన్ రష్మీగౌతమ్ తదితరులు మాట్లాడారు.

‘తునివు’ ఫైనల్ వర్క్ కంప్లీట్

క్రోహీల్పడ్ స్టార్ హీరో అజయ్ హీరోగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం తునివు.. యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్గా రూపొందుతోంది. తన లాస్ట్ సూపర్హిట్ వల్లెపై దర్శకుడు హెచ్ విసోర్ తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రంపై కూడ భారీ అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి.. కాగా మేకర్స్ తాజాగా ఈచిత్రం రిలీజ్ పనులు మొదలు పెట్టారు. ఇక ఈచిత్రంపై ఇప్పుడు రేట్లెస్ అప్డేట్ ఒకటి తెలుస్తోంది.. హీరో అజిత్ ఈసినిమా కోసం తన డబ్బింగ్ వర్క్ను కంప్లీట్ చేశారు. దీంతో మేకర్స్ పోస్ట్ప్రొడక్షన్ పనులు అయితే మరింత వేగంగా చేయనున్నారని తెలిసింది.. తమిళనాట అయితే ఈసినిమాపై కూడ భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి.. కాగా రిలీజ్ డేట్ అనౌన్స్మెంట్ కోసం వేచిచూడాలిందే మరి. ఈచిత్రానికి జీత్రాన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. బోనీకపూర్ నిర్మాణం వహిస్తున్నారు.





మెడలే రాయాలి. వీటిల్లోని విటమిన్-ఇ పర్యాప్తి ఆరోగ్యంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. పొద్దుంటు ఉంచుకోని కడిగినకుంభే వర్షానికి ముక్కానిని నేమే వాడుతుంది.

- ◆ చిన్న చిన్నవాళ్ళు కావచ్చే రెండు న్యూస్ టీవీ, న్యూస్ పంచదార, కాసు తేనే కలిపి మెత్తగా మిక్సి పట్టాలి. ముఖానికి, మెడలే పట్టించి అప్పుడు నింపేలా వడ్డనా చేసి, కాసేపు వదిలేవాలి. తర్వాత అయ్యే వుక్తాకారంగా దున్నుతూ కడిగేస్తే సరి.
- ◆ ముద్దాని మట్టికి కొన్ని పుదీనా ఆకులు, కొరింఠ పెరుగు కలిపి మెత్తగా చేయాలి. దీన్ని ముఖానికి రాసుకొని ఆలాక కడిగేయండి. దున్నుడు, ఎరుక్కే వదిలిపి ఉంటే చిన్నగా అప్పు తాయి. ముఖమూ కాంటిమెంట్ వుతుకుంది. తరచుగా రాస్తేనే మేటివాలి తాలూకు మన్న తగ్గతాయి. □

• ఎప్పుడూ ఆశాపాపంగా ఆలోచించేలా ప్రోత్సహించండి. లేదంటే కష్టమైన వ్యవహారంగా. తాను చేయలేని పనిలా అనిపించే నిరాశకు లోనయ్యే అవకాశముంది. • పిల్లలు ఎలా ఉండాలని ఆశిస్తున్నారో ముందుగా మీరు చేసి చూపండి. అప్పుడే మిమ్మల్ని ఆదర్శంగా తీసుకుంటారు. మీ మాటలు చలామణి అవుతాయి.

ఒత్తిడి లేకుండా
తమంతట తాము
నీకకు పనిచేసే
మౌనశిక్షణ,
సాధ్యత
వడతాయి.

మొదట
పోయింది. సరైన
జాగ్రత్తలు తీసుకోక
నే తీన్నా పెద్దా,
రూ జబ్బు పడి
ముంది. కాబట్టి
ం. మెరుగైన జీవనశై
ంచాల్సిందే.
నుకోవాల్సిందే.
ంట్టే.
జరంగం ఎప్పుడూ
లాల్లి. అందుకోసం
దుస్తులు వేసుకో
జరంగం లాంటి

కోల్పోతాయి.
 దినుసున్న నూనె
 లేకుండా వేడికవే దోరగా
 వేయించు కుని..
 అప్పుడు పొడి
 కాబట్టి కొట్టుకుంటే
 రోజూ మంచి
 ఎందు పరిమళం

కాబట్టి
రోజూ
ఎందు
ఫలాలు,
ఆవిసె
గింజలు, పొద్దు
తిరుగుడు గింజలు,
చేవలను తింటే సరి.
పండ్లు, కూర గాయలు ..

పండ్లు, కూర గాయలు ..

పాటిని
హారం
చ్చు.
శ్చి
జోజూ ఉదయం కనీసం 20-30
ండ్లలో కూర్చోవాలి. ఇలా చేస్తే శరీరం
టంతోపాటు కావాల్సిన విటమిన్-డి
డా అందుతుంది.

ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలున్న ఆహారం : చలికాలంలో
జలుబు, దగ్గు, కీళ్ల నొప్పులు ఎక్కువగా బాది
హాను

మనం అంతకు
ముందు అనుభవించి,
ఒంటరిగా
దేవుడి ప్రత్యక్షతను

చూసి, ప్రకటన
గ్రంథాన్ని రాశారు.
విశ్వాసజీవితం ఎంతో
మనోహరమైనది. ఒక
అద్భుతమైన అనిర్వచన
మైన జీవితం. అదెంతో
భాగ్యం, ధన్యమైన
బతుకం. ఎందుకంటే
రక్షకుడు, మనకోసం

మరణించి, తిరిగి లేచిన
అద్వితీయదేవుడిని
ఆరాధించడం అనేది
అంత్యముందికీ లేని
ధన్యతను దేవుడు మనకు
అనుగ్రహించాడు. అలాగని
సుఖమైనది, బాధలు
లేనిది కాదు. మన
ప్రతి బాధల్లోను,
ప్రతి సమస్యలోనూ

కష్టాలను ఎదుర్కొంటాను. ఆయన ద్వారా నీవు పడడం మాత్రమే ముగిస్తావు. మనకోసం నీవు ధారాళంగా ప్రార్థన చేయండి. అవకాశాన్ని పట్టించుకోవడాన్ని చూడండి. రాబోయేదాన్ని చూడండి. **పరస్పర కోసం:** మనకు పాపములు

કાન જાગૃત

స్తాయి. వీటిని ఎదుర్కోవాలంటే ఒక్కే-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలున్న ఆరోరాని రోజు తీసుకోవాలి. వీటిలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటివల్ల ఇమ్యూనిటీ పెరుగు తుంది.

జుట్టు రాని

మీ జుట్టు రాలిపోతోంది?
పడకండి.. ఈ కింద పేర్కొన్న
తెలుసుకొని, సూచించిన జా
పాటించండి.

[illegible]

కొత్త రంగంలోకి
అడుగుపెట్టాలనుకుంటే కష్టం. కానీ
చదువుకున్న దానికి పూర్తిగా భిన్నమైన
రంగంలోకి అడుగుపెట్టేటే పనికి. రూ. 5
అక్రల పెట్టుబడిగా పెట్టి మూడేళ్లలోనే రూ. 22
కోట్ల వ్యాపారంగా మార్చింది. తన వ్యాపారంలో
నమాజు హితమూ ఉండటం వల్లే
రాణిచింపగల్గవుకున్నా అంటోనీ. కేమెవరో,
తన వ్యాపారమేంటో తెలుసుకుందాం..

ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో రెండు ముఖ్యమైన
రోజులుంటాయి. ఒకటి-మనం పుట్టినదైతే.. రెండోది
ఎందుకు పుట్టామో తెలుసుకున్న రోజు. అందరు భారతీయ
ఆమ్నాలియల్లాగే భాగా పదవి ఉద్యోగం చేయాలి. పెళ్లి
చేసుకొని స్థిరపడాలన్న ఆలోచనతోనే ఉండే దాన్ని కానీ
శరణార్థుల నా మూలాన్ని మూల్యార్థులుంటుంది పలకమిధా.

ఆమెది పంజాబ్‌లోని జంధర్, ఇంజీనింగ్‌స్టూన్‌నే
వెళ్ళబోతుంది. భర్తతో కలిసి జర్నల్ నికెడిది. ఆకర్షక ఉద్యోగంలో
చేరి మేనేజర్‌గా ఎదిగింది. ఓటూజీ వైద్యం శరణాభ్యర్థి
నాసింది. సరైన తిండి లేక శుష్కించి పోయిన వాళ్ళనానం
ఏన్నా చేయాలనుకుంది. త్వరగా శక్తిని అందించే సోపానంతో
గురించి అధ్యయనం మొదలుపెట్టింది బలకీ. కొత్త సజ్జత
అయినా సామ్యపదాలని కొకక కొనసాగిచేదా చేసింది.

శాస్త్ర నైపుణ్యాలకోసం న్యూట్రీషియన్స్, 'సర్టిఫైడ్ న్యూమెట్' అడ్వైజరీ కోర్సుల్ని కూడా చదివింది. ఇంట్లో వీడ్ మీడ్.. 'నాకు ఆరోగ్య స్పృహ ఎక్కువ. నేను అనుసరించే వధులకు నా సోఫర్ మీడియాలో' పండుకునేదాన్ని న్యూట్రీషియన్, సన్మిమిడ్ గురించి అధ్యయనం చేశాక అర్థం అయింది. నాకు సైనికైన ఆసక్తి దేనిమీద ఉందో.. మా

నాన్నకి స్పాంటిడైటిస్, అమ్మకి ఆరోగ్యమ్యాని థైరాయిడ్.
వాళ్ళికి డ్రైట్, సహజ సప్లిమెంట్లను చేసిచ్చా. త్వరలోనే
కోలుకున్నారు. తమ్ముడికి ఇవన్నప్పటికైనా ఏ బెసినిటీ
వాడూ 40 కేజీలు తగ్గాడు. వీళ్ళలో మూరులతో

నాకు నమ్మకం వచ్చింది. మరింత పరిశోధన చేసి
2018లో సహజ స్వ్యాటిషన్ సస్టెయింటబిలిటీను
అందించే 'పలక్ నోట్స్'ను గుడ్గావ్‌లో
ప్రారంభించా. తయారీ ప్రారంభం

శాకాహారం, మాంసాహారం... కాగానే సామాజిక మాధ్యమాల్లో

దట్టింపాల్సిందే! అయితే వాటిని నిల్వ చేయడంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పక తీసుకోవాలి. అవేంటంటే !

పచ్చెక్క, లవంగం, ధని యాలు, జీలకర్ర.. ఏ మసాలాలయినా గాలి చొరని గాజు స్వాకెట్లు చింపి గాలికి వదిలేస్తే.. తేమ చేరి బూజు పడుతుంది. ఘటైన

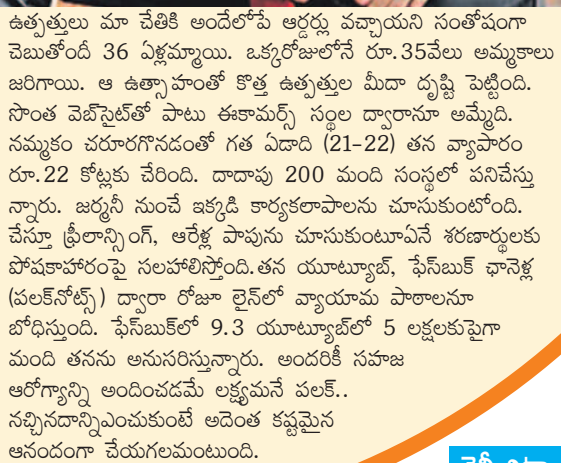
ఉంటుంది. ఎందుమీదో, ధనియాలూ, సోంపూ.
కరివేపకూ, జీలకర్ర వంటివాటిని విడిగా
దోరగా వేయించుకుని తర్వాత తగుపాళ్లలో
కలిపి మసాలా పొడిలో కలుపుకోవాలి. ఆ
కొట్టిని మసాలాపొడిని కూడా గాఙు
సీసలోనో, చిన్నజాడీలోనో వేసుకుంటే

మంచిది. కానీన్ని డనియూలా,
 ఈ కొద్దిగా ఎందు మీర్చి, జీవితర
 కాలం కలిపి మేయింది పొడి చేసి
 లో పెట్టుకొండి. మీ పని
 వీటిని నులువవుతుంది.
 ఎక్కువగా ఈ పొడి చల్లలే మేపుళ్లు
 తీసుకుంటే సువాసన వస్తాయి.
 ఆరోగ్యంగా కమివ్వకూనికి
 ఉంటారు. వీటిలో కాస్త మిరియాల
 పోవకాలతో పాటు పొడివేర్చి చాట్
 యాంటీ ఆక్సిడెంట్ మార్చాలా
 నె. ఎ.బి. సిలు పెంచును, పానీ
 చంద్లు, తాజా కూరగాయలను కోవచ్చు.

క్రీయలు సాక్షాగ సాగడమే
శక్తి పెరుగుతుంది కూడా.
అలాగామంది నీళ్లును తక్కువగా తాగుతారు.
శక్తి, జీర్ణవ్యవస్థ బలహీనమవుతాయి. ఇవి
సాాయి. అలాగే చర్మం, జుట్టుపై కూడా,
మృద్ధిగా నీళ్లు తాగాల్సింది. వీలైతే గోరు
ంది. ఇవి శరీరంలోని మలినాలను బయటకు
డిడి వేడి నుపులు, హెచ్చైటీ టీలు తాగితే
నీరు అందుతుంది. □

పాలకూర వండి ఆకుకూరల్లో పరనైన ఎక్కువగా. అందుకే ఆహారంలో వాటి పాళ్లు ఎక్కువగా ఉండేలా మానుకోండి. విటమిన్ -సి కోసం ఆహార పదార్థాలన్నీలోనూ ఉసిరిలో విటమిన్-సి పుష్కలంగా దొరుకుతుంది. అలాగే బఠ్ఠాయి, నారంజి వంటి సీమ్లబ్లూబ్ వండ్లన్నీలోనూ విటమిన్-సి ఎక్కువగా ఉంటుందన్న విషయం తెలిసికోండి.

జింకొకోసా గుమ్మడి గింజల్లో జింకొ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుకే వాటిని మీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోండి. జుబ్బు వివరాలకు ఊడియేమేవారి ఆహారంలో జింకొ, పరనైన పుష్కలంగా ఉండేవారి బ్రిటిష్ న్యూటీషిన్ ఫౌండేషన్ గడ్డిగా సిఫార్సు చేస్తోంది. జింకొకు గుమ్మడి గింజలు మంచి వసరూ. దానితోపాటు సీమ్యడ్, దార్జిలాండ్, వేరు సెనగలు, వేటమాంసంతోనూ జింకొ ఎక్కువ. పుష్కలంగా గింజల్లోనూ జింకొ ఎక్కువ. మీరు తినే సమకాలావారంలో ఇవి తీసుకున్నానానే.. జుబ్బు అనేగ్ల్యం కోసం వారంలో కనీసం రెండుసార్లు తలనూనం చేయండి. జుబ్బు రాబోవాడంటే తగ్గుతుంది.



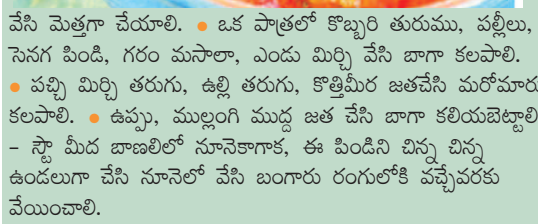
ಚಲಿ ಚಿಟ್ಟಾ

వాడేసిన బ్యాగులను
బూట్లు, జిమ్ బ్యాగుల్లో వేసి
పెడితే దుర్గందాన్ని
పీల్చుకుంటాయి.

కావలసినవి: ముల్లంగి-అర కెడి, కొబ్బరి తురుము - ఒక టేబుల్ స్కూను, పల్లెలు - అర టేబుల్ స్కూను, దొయెనిపన సెనగపిండి - 2 టేబుల్ స్కూన్లు, గరం మసాలా-ఒక టేబుల్ స్కూను, ఎండుమిర్చి - 2, పచ్చిమిర్చి - 1, ఉల్లితాయ్-1, ఉల్లిమీర-ఒక టేబుల్ స్కూను, ఉప్పు-ఈసన్నత, నూనె-హిట్ ఫ్రైకి తగినంత.

ధ్రియోనం:ఎండుమిర్చి-4, వెల్లెల్లి ముద్ద - ఒక టీ స్కూను, పెరుగు పొడి - ఒక టీ స్కూను, పవపప్పు - అర టీ స్కూన్లు, ఉల్లి తరుగు - ఒక కప్పు, ఉల్లి ముద్ద-ఒక టేబుల్ స్కూను, నూనె - 100 మి.లీ. పెరుగు-అరకప్పు, గరం మసాలా - ఒక టీస్కూను, ఏలకుండా - 4.

తయారీ : • ముల్లంగిని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఒక పాత్రలో వేసి, తగినన్ని నీళ్లుజతచేసి స్టా మీద ఉంచి, ఉడికించి, దింపేయాలి. • నీరంతా ఒంపేసి, ముల్లంగి ముక్కలు మిక్సీలో



గ్రేపీ తయారీ :- మిక్సింగ్ ఎందు మిర్చి, ఉప్పు, వెన్నెల, కొత్తిమీర, పసుపు వేసి మెత్తగా చేసి, స్ట్రా మీద బాణెలలో కొద్దిగా నీసి కాగాక ఈ ముద్దునీ వేయించాలి. • ఉల్లి తరుగు, ఉల్లి ముద్దు జతచేసి చుర్రచూరు వేయించాలి. • పెరుగు, గంం మసాలా ఎలవలకు, అల్లం తురుము ఒడచూసి తరచూ ఒకటి వేస్తూ వేయించాలి. • అర కప్పు నీళ్లు ధోని, మలబా కాగా తగ్గించి రెండు మూడు నిమిషాలు ఉంచాలి. • వేయించి ఉంచుకున్న కొవ్వొలుగు ఇంకం వేసి, బాగా మెత్తగా అయ్యేవరకు ఉడికించాలి. • చనాపిల్ల, ఫ్రైడ్ రైస్, బియాస్, పుర్రెలలో రుచిగా ఉంటుంది.

టిక్కి
తపంబే
గం..

ని. థైరా
పరిష్క
ంమకుని
ను కల
కుం
ది.
రం
ానే ఈ
స్వస్థ
మెండా
కుంటే మీ
క్రమం



కుడా చేపలు ఉండేలా చేసుకోండి. ఇన్ని జాగ్రత్తల తర్వాత కూడా

ప్రవేశించవలసినదియు వారిని హెచ్చరించిరి (అపొ 14:22). దేవుడిని విశ్వసించిన తర్వాత విశ్వాస జీవితం మనం అనుకున్నంత సులభంగా సాగదు. శ్రమలు, కష్టాలు, బాధలు, కన్నీటిపరదలు, హింసలు, నిందలు అనుభవినూ సాగిపోవాల్సిందే. పలు శ్రమల గుండా మన జీవితం సాగిపోతుంది. ఈ పయనంతోనే దేవుడి రాజ్యానికి చేరుకుంటాం. అంతేతప్ప దేవుడిని నమ్ముకుంటే కష్టాలు వీరొకాం, పట్టిందల్లా బాగారమే అనే భ్రమలే వారామంది జీవిస్తున్నారు. బోధకులు కూడా దేవుడు మమ్మల్ని అడ్డుతగ్గి ఆశీర్వాదించబోతున్నాడు, మీ కన్నీటి కలగడంవల కలుగుతుంది అని బోధిస్తుంటారు. ఇది అబద్ధం. దేవుడు తాను పరలోకానికి ఆరోపణమోతున్నప్పుడు పేతురుకు ఎలాంటి మరణం

-పి.వాణిపుష్ప

