

ఆర్టికల్ 3తోనే తెలంగాణ సాకారం



28 నుంచి సంజయ్ ఐదో విడత పాదయాత్ర



చత్తీస్‌గఢ్‌లో ఎదురు కాల్పులు ముగ్గురు మావోయిస్టులు మృతి

పిఎస్ఎల్వి సి-54 ప్రయోగం సక్సెస్



ప్రాథమిక విధులు మరహద్దు



చరిత్ర లిఖించిన మన స్మార్ట్‌టబ్



ఉపగ్రహాల ప్రయోగంపై సిఎం కెసిఆర్ హార్షం

విజయం బిజెపిదే



తెలంగాణ ప్రజల నాడి నాకు తెలుసు: అమిత్ షా



మీసం మెలేసిన రాహుల్!

రూ.100 కోట్లకు టోకరా

ఇడి ఛార్జీషీటు కోర్టుకు

ఢిల్లీ లిక్కర్ స్కాం మరో మలుపు



త్వరలో ఫారెస్ట్ సిబ్బందికి ఆయుధాలు

హైదరాబాద్, నవంబర్ 26, ప్రభాతవార్త: దేశ వ్యాప్తంగా సంవలసం రేపన ఢిల్లీ మద్యం కుంభకోణంలో కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడి) మొదటి ఛార్జీషీట్ దాఖలు చేసింది.

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, నవంబర్ 26: ఎఫ్‌ఆర్‌స్ ఢిల్లీలోని సాఫ్ట్‌వేర్ డెవలపర్‌లను కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడి) మొదటి ఛార్జీషీట్ దాఖలు చేసింది.

హైదరాబాద్‌లో మరో గోల్‌మాల్ సంస్థ బాగోతం బట్టబయలు

లాసెట్ మొదటి విడతలో 5747 మందికి సీట్లు

ధమాకా నుంచి డు డు. సాంగ్



మాస్ మహారాజా రవితేజ, కమర్షియల్ మేకర్ త్రినాధరావు నక్కి, మాస్ అండ్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ధమాకా.. రవితేజ సరసన టాలీవుడ్ భామ శ్రీలీ షీరోయిన్గా నటిస్తోంది.. ఈచిత్రాన్ని టీజీ విక్రప్రసాద్ భారీగా నిర్మిస్తున్నారు.. ఇప్పటికే విడుదలైన థామా కా పాటలు, టీజర్ అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ తో సినీమాపై భారీ అంచనాలు పెంచాయి.. ధమాకా నుంచి విడుదలైన డు డు సాంగ్ ప్రోమో పాటపై అంచనాలు పెరిచింది. శనివారం పూర్తి పాటను విడుదల చేశారు. టీమ్స్ సినీ లోలియో ఈ పాటను మాస్ మహారాజా రవితేజ ఫ్యాన్స్ కు కీక్ ఇచ్చే ఎక్స్ట్రానింగ్ మాస్ నెంబర్ గా కంపోజ్ చేశారు. ఈపాటలో రవితేజ సైలిమ్ డ్యాన్స్ మూమెంట్స్, స్టాక్ మైండ్ భోయింగ్గా ఉన్నాయి.. రామ జోగయ్యశాస్త్రి సాహిత్యం ఈచిత్రంలో రవితేజ పవర్ ఫుల్ రోలిని తెలియజేస్తోంది.. ఈ పాటను పుద్గీ చంద్ర ఫెంటాస్టిక్ గా అలపించారు. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్షర్ అండ్ అభిషేక్ ఆగర్వాల్ అర్బన్ బ్యానర్లపై రూపొందుతోంది.. ఈచిత్రానికి వివేక్ కూచిపొట్ట సహనిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. డిసెంబర్ 23న ఈచిత్రం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది.

‘ఎపి04 రామాపురం’ ట్రైలర్ విడుదల

ఆరీఆర్ క్రియేటివ్ క్రియేషన్స్ పతాకంపై ఎన్ఎ శివరెడ్డి సమర్పణలో రామ్జాకర్లు, అశీల ఆకర్షణ, సిఎన్రాజ్, సునీల్ మల్లెం, నటీనటులుగా హేమ రెడ్డి దర్శకత్వంలో రామ్రెడ్డి అంధూరి నిర్మించిన చిత్రం ఎపి04 రామాపురం.. ఈసినీమా టైటిల్, మోషన్ పోస్టర్లు ప్రముఖ సినీ, రాజకీయ నాయకులు ఆవిష్కరించారు.. తాజాగా ఈచిత్రం ట్రైలర్ను ప్రసాద్ ల్యాబ్స్ లో ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిగ్బాస్ ఫం సోపాల్, జెస్సీలతపాటనటుడు పుద్గీ పాల్గొన్నారు. నిర్మాత



మాట్లాడుతూ, చిన్నసినీమా పెద్ద సినీమా అని కాకుండా మా సినీమాను ఎంకరేజ్ చేయటానికి వచ్చిన అందరికీ థాంక్స్ అన్నారు. మాకున్న చిన్న బడ్జెట్లో ఈసినీమాను చేశామని, ఇంకావెం ఎక్కువ డబ్బులు ఉంటే ఇంకా మంచి సినీమా తీసేవాళ్ళమన్నారు.. మా సినీమాను ఆదరిస్తారని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. దర్శకుడు మాట్లాడుతూ, 19 ఏళ్ల అవుడు సినీమా రాయటం స్టార్టేజీనని, 23 ఏళ్లకు డైరెక్షన్ చేశానన్నారు. సినీమా ఇండస్ట్రీలో సపోర్ట్ ఉండదని అంటారని, కానీ నా సినీమా కోసం ఇంతమంది వచ్చి ఎంకరేజ్ చేశారని అందుకు చాలా పెద్ద థాంక్స్ అన్నారు. కార్యక్రమంలో బిగ్బాస్ ఫం సోపాల్, నటుడు పుద్గీరాజ్, బిగ్బాస్ జెస్సీ, హీరో నందు తదితరులు మాట్లాడారు.

వచ్చేనెల్లో రాబోతున్న ‘పంచతంత్రం’

డాక్టర్ బ్రహ్మానందం, స్వాతిరెడ్డి , సముద్రఖని రాహుల్ విజయ్, శివాత్మిక రాజశేఖర్, నరేష్ అగస్త్య, దివ్య ద్రిష్టి ,మికాముప్పల తదితరులు నటిస్తున్న యాంథాలజీ పంచతంత్రం.. టీకెట్ ఫ్యాక్షర్ల బరిజినల్స్ పతాకాపరై అభిలేష్ వర్మన్, సృజన్ యరబోలు నిర్మిస్తున్నారు. ఈచిత్రానికి హార్ల పులిపాలక దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు..



స్పంది.. సినీమాలో మనకు కన్సింపబోయే అయిదు జంటలకు ఒక్కో కథ.. ఒక్కోరకమైన ప్రయాణం.. అవన్నీ ఎలాంటి ముగింపుతో ఎండ్ అయ్యాయనే పంచతంత్రం సినీమా ఫీల్ గడ్డ ఎంటర్టైన్మెంట్ హార్ట్ టుబింగ్ ఎమోషన్స్ తో ముందుకు సాగుతుంది.. ప్రతి కథలో మన చుట్టూ ఉన్న సమాజాన్ని అందులో వ్యక్తుల వ్యక్తిత్వాలను దర్శకుడు హార్ల ఎంతో అర్థవంతంగా ముందుకు తీసుకెళ్ళినట్లు తెలుస్తోంది.. ఇలాంటి ఫీల్ గడ్డ యాంథాలజీని దర్శకుడు ఎలా ట్రీట్ చేశారనే ఎక్స్ క్లూజ్ మెంట్ కూడ కలుగుతుంది.. విడుదలైన ట్రైలర్ సినీమాపై అంచనాలను మరింత పెంచేసింది.



‘ఇంటింటి రామాయణం’ టీజర్

ప్రముఖ తెలుగు ఓటిటి ‘ఆహా’కు తోడుగా ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ చేతులు కలిపింది. వీరి కాంబినేషన్లో రూపొందిన తెలుగు బరిజినల్ ఫిల్మ్ ఇంటింటి రామాయణం.. ఈ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఆహాలో డిసెంబర్ 16 నుంచి స్ట్రీమింగ్ కానుంది.. ఈ రోజుల్లో టీజర్ ను తాజాగా విడుదల చేశారు.. ప్రముఖ దర్శకుడు మారుతి ఈసినీమాకు షో రన్మేర్ గా వ్యవహరించారు. టీజర్ లాంటి సందర్భంగా మారుతి మాట్లాడారు.. ఆహాలో ఇంతకు ముందు త్రీ రీజెన్స్ రూపొందించిన సంగతి తెలిసిందే అన్నారు. ఆ అనుభవంతో చక్కటి ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఇంటింటి రామాయణం రూపొందించి నట్లు తెలిపారు. ఈ కథ మీ హృదయానికి హత్తుకోవటమే కాకుండా, మీరు ప్రేమించిన వ్యక్తుల్లో గడిపిన మధుర క్షణాలను గుర్తుకు తెస్తుందన్నారు.. నేటి రోజుల్లో మన వ్యక్తిగత జీవితాల్లోని భావోద్వేగాలను ఎమోజీల రూపంలో వ్యక్తంచేస్తున్నామని, కానీ ఆహాలో రాబోతున్న ఈ ఇంటింటి రామాయణం సినీమాను వీక్షించేటప్పుడు మీ ఇంటి సభ్యులకు పోస్ చేసే మాట్లాడతారన్నారు.. ఒకవేళ వారు ఇతర ప్రాంతాల్లో ఉంటే వెంటనే టీకెట్ బుక్ చేసుకని వెళ్లి వారిని కలుసుకుకోవాలనే కోరిక కలుగుతుందన్నారు. అంత సరళంగా అందరికీ అర్థమయ్యేలా ఉండటమే ఈసినీమాకు ప్రధాన బలం అన్నారు.. మనం ఇది వరకు మాస్ గ్రామీణ మధ్యతరగతి జీవిత కథలను ప్రతిబింబించే సినీమాయే ఇంటింటి రామాయణం అన్నారు.. కరెంసగర్ నేపథ్యంలో సినీమా తెరకెక్కిందన్నారు. ఇప్పటికే ఆహా క్లాబ్ లాగోలో ఎన్నో విలువైన చిత్రాలున్నాయని, వాటి సరసన ఇంటింటి రామాయణం కూడ చేరనుందని అన్నారు. డిసెంబర్ 16నుంచి అందరూ వీక్షించవచ్చని అన్నారు.



న్యూ ఫాటోలుక్ అనూ ఇమ్మాన్యుయల్



‘మట్టి కున్నీ గురించి చెప్పండి?’ మట్టి కున్నీ భార్యభర్తల ప్రేమకథ.. భార్యభర్తల మధ్య జరిగే ఇగో కుస్తా కథలో కున్నీ స్టార్డ్స్ కూడ భాగంగా ఉంటుంది.. కేరళలో మట్టికున్నీ అనే స్టార్డ్స్ ఉంది. ఇందులో హీరోయిన్ కేరళ అమ్మాయి.. అలా ఈచిత్రానికి మట్టికుస్తా.. అనే పేరుపెట్టాం.. పెళ్లి తర్వాత భార్యభర్తలకు కొన్ని అంచనాలు ఉంటాయి.. ఆ అంచనాలను అందుకోలేనపుడు ఇగోలు మొదలవుతాయి.. మట్టికున్నీ అప్పట్ అండ్ అప్పట్ ఫ్యామిలీఎంటర్టైన్మెంట్. స్టార్డ్స్ కూడ లైట్ హాస్యంగా ఉంటుంది. సినీమాచాలా విన్దాత్మకంగా ఉంటుంది. మట్టికుస్తా నా కెరీర్లో మొదటి అప్పట్ అండ్ అప్పట్ మాస్ కమర్షియల్ మసాలా ఫిల్మ్..

సోన్సర్స్ 20 నిమిషాల్లో ఉంటుందా? ఇందులో చాలా సర్ప్రైజ్ ఎలిమెంట్స్ ఉంటాయి.. స్టార్డ్స్ ఇరవై నిమిషాల కంటే ఎక్కువే ఉంటుంది.. ఇందులో నేను కలెక్ట్ ఫ్లేయర్స్, కానీ కుస్తా అటకు వెళ్తాను.. అలా ఎందుకు వెళ్లాల్సి వచ్చిందో.. సినీమా హాసినపుడు ఇది చాలా సర్ప్రైజింగ్ గా మసాలా ఫిల్మ్..

వరుస ప్రాజెక్టుల్లో యంగ్ హీరో



టాలీవుడ్ యంగ్ సెన్సేషన్ హీరో కిరణ్ అబ్బవరం ఇప్పుడు వరుస హీరో చిత్రాలతో కెరీర్లో అడుగులు వేస్తున్నారు.. 2019లో ‘రాజావారు రాజీగారు’తో ఎండ్రి ఇచ్చిన ఈ హీరో ఆ సినీమా మంచి హిట్ అందుకోవటంతో యువతను ఆకట్టుకున్నారు. 2021లో కమర్షియల్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్గా వచ్చిన ఎస్ఆర్ కల్యాణ మండవం బాక్సాఫీసు వద్ద భారీ వసూళ్లు రాబట్టుకుంది.కాగా ఈ ఏడాదిలో ప్రేమకథ, కమర్షియల్ సినీమా తర్వాత ఆయన కాన్సెప్ట్ జెస్టిక్యుల్ సెహస్పాయ్ పిసి 524ను ప్రయత్నించారు. ఇందులో ఆయన నైట్ జైంట్ పోలీసు పాత్రలో ఆకట్టుకున్నారు. ఆ తర్వాత సమృతమే, హిట్ అందుకుంది.. ఈచిత్రం మల్టీప్లెక్స్ ప్రేక్షకులను ఎంతగానో అలరించింది.. సెప్టెంబర్లో విడుదలైన నేను మీకు బాగా కావాల్సినవాడిని విడుదలైంది. మైత్రీ మామీ మేకర్స్, గీతా ఆర్ట్స్, ఏఎం రత్నం, ఏషియన్ సినీమాస్ వంటి బ్యానర్లతో ఆయన లైసెన్స్ పరిశీలిస్తే తెలుస్తోంది.. 2023లో ఫుల్ బిజీగా వరుస ప్రాజెక్టులను లైన్లో పెట్టారాయన.. కాగా వినలో భాగ్యము విష్ణుకథపై అందరి దృష్టి ఉంది. దీని తర్వాత మరో 2 సినీమాలు విడుదలకు సిద్ధమవుతున్నాయి..

లవ్ అండ్ సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ గా ‘నేనెవరు’

కౌశల్ క్రియేషన్స్ పతాకంపై భీమి నేని శివప్రసాద్, తన్నీరు రాంబాబు సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న చిత్రం నేనెవరు.. యువ ప్రతిభాశాలి నిర్ణయే పల్నాటి దర్శకత్వంలో లవ్ అండ్ సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ గా ఈచిత్రం రూపొందుతోంది..

ఈచిత్రానికి పూనమ్ చంద్, కుమావత్, కిరణ్ కుమార్ మోటూరి సహనిర్మాతలు. ప్రముఖ ఎడిటర్ దివంగత్ కోలా భాస్కర్ తనయుడు కోలా బాలకృష్ణ హీరోగా, సాక్షిచౌదరి హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. తనిష్క్ రాజన్, గీత్ షా,భాహుబలి ప్రభాకర్ ఇతర ముఖ్యపాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. రాధ గోపీ తనయుడు అరీజి సారథి ఈచిత్రం ద్వారా సంగీత దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు.. అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తిచేసుకున్న ఈచిత్రం డిసెంబర్ 2న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. ఇటీవల విడుదలైన టీజర్ కు మంచి స్పందన వచ్చింది.. తాజాగా ఈచిత్రం ట్రైలర్ ను విడుదల చేశారు.. లవ్, సస్పెన్స్ అండ్ క్రైమ్ థ్రిల్లర్ గా రూపొందింది.. ఈచిత్రం కచ్చితంగా ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతి పంపుతుందని దర్శకుడు నిర్ణయ పల్నాటి తెలిపారు.. హీరో కోలా బాలకృష్ణ, దర్శకుడు నిర్ణయే, సంగీత దర్శకుడు అరీజి సారథిలచాలా మంచి పేరు తెసుందని నిర్మాతలు భీమినేని శివప్రసాద్, తన్నీరు రాంబాబు పేర్కొన్నారు. ఈచిత్రంలోరాజా రవీంద్ర, దిల్ రమేష్, డిఎస్ రావు, తాగుబోతు రమేష్, వేణు, సుదర్శనరెడ్డి, సీరజ ఇతర ముఖ్యపాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.



హీరో విష్ణు విశాల్ హీరోగా చెల్లె అయ్యవు దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఫ్యామిలీ, సోన్సర్స్ ద్రామా ‘మట్టికువన్నీ’.. విశ్వర్థ లక్ష్మి హీరోయిన్.. ఆరీజి టీమ్ వర్క్స్, విష్ణువిశాల్ స్టూడియోస్ బ్యానర్లపై మాస్ మహారాజా రవితేజతో కలిసి విష్ణు విశాల్ నిర్మిస్తున్నారు. ఈచిత్రం డిసెంబర్ 2న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల కాబోతోంది.. ఈ నేపథ్యంలో హీరో విష్ణు విశాల్ మీడియాతో మాట్లాడారు.

ఉంటుంది.. మంచి ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్ బలంగా ఉంటాయి.. ట్రైలర్లో వెయ్యి అబద్ధాలాడైనా ఒక పెళ్లి చేయమని చెప్పారు.. కానీ రెండు అబద్ధాల ఆడి ఈ పెళ్లి చేశాం.. అని డైలాగ్ ఉంటుంది.. ఈ రెండు అబద్ధాలు మీకు సినీమా హాసినపుడు తెలుస్తాయి. ఈసినీమా ట్రైలర్ కట్ చేయటం నా కెరీర్లో పెద్ద

మాస్ కమర్షియల్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్: హీరో విష్ణు విశాల్

సవాల్ గా అన్నించింది.. సర్ప్రైజ్ రివీల్ చేయకుండా కంటెంట్ ను చెప్పటం ఒక ఛాలెంజ్.. ఫస్ట్ లుక్ నుంచి ట్రైలర్ విడుదల చేయటం వరకు చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నాం.. ఫస్ట్ లుక్ మాస్ట్రీ ఇది స్టార్డ్స్ మామీ అన్నించింది.. తర్వాత ఒక్కొక్కటిగా రివీల్ చేస్తూ ప్రేక్షకుల్లో క్యూరియసిటీని పెంచి థియేటర్లలో చూడాలనే ఆసక్తిని కల్గించే ప్రయత్నించేశాం..

భార్య భర్తల నేపథ్యం లంటే హాస్యానికి కూడ అవకాశం ఉంటుంది కదా? మట్టికున్నీలో కూడ చాలా కామెడీ ఉంది.. ఒక రిలేషన్ షిప్ లో ఉన్నప్పుడు కచ్చితంగా ఇగో ఉంటుంది.. అయితే ఇందులో ఆడ, మగ సమానమని చెప్పే సందేహం కూడ ఉంది.. అయితే డిన్నీ ఒక సందేహంలా కాకుండా విన్దాత్మకంగా చెప్పాం.. మహిళా ప్రేక్షకులు కూడ ఈచిత్రాన్ని చాలా ఇష్టపడతారు..

రవితేజ ప్రాజెక్టులోకి ఎలా వచ్చారు? ఎఫ్ఎఆర్ సినీ మాను తెలుగు లో విడుదల చేసే సమయంలో ఒక ఫ్యామిలీ డ్రామా ద్వారా రవితేజగారిని కలిశాను. నేను చేసే సినీ మూలు రవితేజ గారికిచాలా

నచ్చాయి.. ఎఫ్ఎఆర్ ట్రైలర్ ఆయనకు చాలా బాగా నచ్చింది. ఆసినీమాను ప్రజెంట్ చేశారు. ఆ సమయంలోనే తర్వాత ఏం చేస్తున్నావని అడిగారు. ఇప్పుడు ఈ లైన్ చెప్పాను.. అది వినగానే కచ్చితంగా విజయం సాధిస్తుందని ప్రోడ్యూస్ చేస్తా నని అన్నారు. అలా జర్నీ మొదలైంది.. రవితేజగారు నన్ను ఎంతో నమ్మారు..

14ఏళ్లుగా తమిళ ఇండస్ట్రీలో ఉన్నాను.. ఎదైనా ఒక ప్రాజెక్టు గురించి ఎవరినైనా కలిస్తే నా బిజినెస్, మార్కెట్ గురించిమాట్లాడేవారు. కానీ రవితేజ గారు ఒక్క మీటింగ్ లో నన్ను సంపూర్ణంగా నమ్మారు. ఆయన నమ్మకం నాకు ఎంతో కాన్ఫిడెన్స్ ఇచ్చింది.. ఆయనకి మనసులో ఎప్పుడూ ప్రత్యేకస్థానం ఉంటుంది.

డ్రీమర్లో ఫెమినా ఉందా? క్రికెటర్ గా చేయాలని ఉంది.నూపర్ హిట్ పాత్ర చేయాలని ఉంది. **ప్రస్తుతం తెలుగు ఇండస్ట్రీ తమిళ ఇండస్ట్రీ దృష్టికోణం ఎలా ఉంది?** ప్రతి ఇండస్ట్రీకి ఒక యూనిక్ నెస్ ఉంటుంది.. బాహుబలితో తెలుగు సినీమా ప్రపంచ దృష్టిని ఆకర్షించింది.ఆరీఆర్ ఆర్, పుష్ప, కేజీఎఫ్, కాంతారా, విక్రమ్, సిఎస్ 1 ఇలా అన్ని పరిశ్రమల నుంచి మంచి చిత్రాలు వస్తున్నాయి. ఇప్పుడు సౌత్ లో గొప్ప వాతావరణం ఉంది. సౌత్ గురించి మాట్లాడుకోవటం మానున్నాం.

కాత్ సినీమాల గురించి? నా నిర్మాణంలో ఇంకా మూడు చిత్రాలు ఉన్నాయి. మోహన్ బాస్ చిత్రం చిత్రీకరణలోఉంది.. సత్తా జ్యోతి దర్శకత్వంలో ఓ సినీమా ఉంటుంది. జనవరిలో మరోసినీమా ప్రకటన వస్తుంది. అంతే కాకుండా రజనీకాంత్ గారి లాల్ నలూం చిత్రంలో నటిస్తున్నా.



ఎవరో ఏదో అనుకుంటారని కూర్చోవద్దు..



ఇబ్బంది వచ్చిన పెట్టె. తర్వాత కొనసాగించే వీలేక పోయింది. కొన్నేళ్ల క్రితం నాకు ఆర్థికస్థితిలో నడక కష్టమైంది. దీంతో ఫిజియోథెరపీ తప్పనిసరైంది. వ్యాయామం మనసుకో అందాన్నిస్తే మంచిదని భరతనాట్యం మీద దృష్టిపెట్టా. అప్పటికి నాకు 58 ఏళ్లు. గురువు పెదిరెద్ద వరలక్ష్మి దగ్గర శిక్షణకు చేరా. కొద్దికాలంలోనే ప్రదర్శనలూ ప్రారంభించా. ఈ నాలుగేళ్లలో మన రెండు రాష్ట్రాల్లో 40కు పైగా ప్రదర్శనలూ ఇచ్చా. సమస్యయం తేలికే!... ఇప్పుడు నాకు 62 ఏళ్లు. తబిక్కు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో సివిల్ సర్జన్ ఆరిఎంఓగా చేస్తున్నా. ఉదేదేమో కోరుకొండ. రోజూ ఫలానా సమయానికే, ఇన్ని గంటలు సాధన.. ఇలా నిబంధనలు పెట్టుకోను. ఎప్పుడు ఖాళీ దొరికితే అప్పుడు సాధన చేస్తున్నా. శిక్షణ కోసం తోస్తున్నా. ఎక్కడికి ప్రదర్శన కోసం వెళ్లినా మావారు లక్ష్మణరావు నావెంట ఉండాలి అంటే. ఆయనది రాజమండ్రు. బ్యాంకు మేనేజర్గా చేశారు. ఈ వయసులో భరతే న్నాదినీ అందరూ పొగుడుతుంటారు. అందుకున్న పురస్కారాలూ ఎన్నో! జానపద సృష్టిత్వ వంలో ఎక్స్ లెన్స్ అవార్డు, హైదరాబాద్లో మహా నంది నాట్య ఉత్సాహిణి అవార్డు, శివనంది, తిరుపతి సృష్టిత్వ వంలో ఎక్స్ లెన్స్ అవార్డు, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో అక్కడ, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో సేవలందిస్తున్నా చిన్నప్పుడు శాస్త్రీయ సృష్ట్యం కొన్నాళ్లు నేర్చుకున్నా. కానీ చదువుకు అగతంగా ఒకరి తర్వాత ఒకరు కొనసాగారు. అందులో నేనే అగతం



సృష్ట్యం చేయడం మర్చిపోలేని అనుభూతి. అప్పటికి నాకు 59 ఏళ్లు ! వెనకబడ్డది... వయసు అంటూ వెనకడుగు వేస్తాం కానీ.. అదసలు అద్దే కాదు. మా ఇద్దరు పిల్లలూ వైద్యులే! అమ్మాయి పుట్టాక నాకు మెడిసిన్లో సీట్ అయింది. కోర్సు మధ్యలో బాబు పుట్టాడు. వీళ్లు మూసుకుంటూనే చదువుకున్నా. పిల్లలిద్దరి పిజిలయ్యాక నేనూ మళ్లీ చదువు కొనసాగించా. 52 ఏళ్ల వయసులో ఎంబీ బీ. 55 ఏళ్లకు ఎంబీఎ చదివా. మంచి గ్రేనకాల జిస్సాగా నాకు చుట్టూ పక్కల పేరుంది. ఏదైనా కష్టమైన కేసులు వచ్చినప్పుడు దాని గురించి మా పిల్లలతోనూ చర్చిస్తుంటా. కాలంతో పరుగులు తీస్తున్న రోజులివి. వాళ్ల ఆధునిక ఆలోచనలకు తగ్గట్టుగా సాగాలంటే అందుకు తగ్గ పరిజ్ఞానం తప్పని సరి. ఫైనా అప్పటివరకూ వాళ్లకు నేనే మార్గదర్శి. వాళ్లతో సమానంగా సాగాలంటే నేనూ నేర్చుకుంటూనే ఉండాలి. వెనకబడిపోకూడదు అనిపించింది. అందుకోసమే ఎంబీ బీ. గతంలో నేర్చుకున్నవన్నీ వైద్యాంశాలే! ఆసుపత్రి నిర్వహణ గురించి తెలుసుకోవాలనిపించి హాస్పిటల్ ఆడ్మినిస్ట్రేషన్లో ఎంబీఎ చేశా. భవిష్యత్తులో సొంత ఆసుపత్రి ప్రారంభించే ఆలోచనా ఉంది. కుటుంబ ప్రోత్సాహం వల్లే కోరుకున్నవన్నీ చేయగలుగుతున్నా. మా అమ్మకి 80 ఏళ్లు. నేను సర్కిల్లో వారా ఆనందిస్తుంది. ఒకే జీవితం మరి.. సాధించాలిగా ! మీరూ.. ఏదైనా చేయాలనిపిస్తే ధైర్యంగా చేసేయండి. ఎవరో ఏదో అనుకుంటారని కూర్చోవద్దు. ఎవరికైనా నేనిచ్చే సలహా ఇవ్వండి!

ఈ రోజుల్లో పిల్లలు జంకీఫుడ్ తీసుకోవడం ఎక్కువైంది.

కాస్త అలసటగా అనిపించినా, తలవోప్పగా ఉన్నా ఓ కాఫీ తాగి యోగానిపిస్తుంది కదూ! ఆరోగ్యం దృష్ట్యా వ్యాయామాన్ని తప్పనిసరి చేసుకుంటున్న అమ్మాయిలందరూ! ఆ తర్వాత ఓపికంతా ఆవిరైపోయినట్టు అనిపిస్తుంది. అలా జరగొద్దంటే వ్యాయామానికి ముందు కాఫీ తాగియాలట!

అయితే దానికి కొన్నింటిని జోడించాలి. **కాఫీ ఫీక్.** బాగా వండి అరటి పండును తీసుకొని దానిక ఇకప్పు పాలు, స్కూను చొప్పున కోకో పౌడర్, ఆల్మోండ్ బటర్, కొన్ని చుక్కల వెనీలా ఎసెన్స్ కలిపి మిక్స్ చేయండి. తీపి కావాలనుకుంటే బెల్లం లేదా తేనె కలపొచ్చు. దీన్నే పెద్ద గ్లాసు తీసుకోండి. దీని ద్వారా పొటాషియం, ఫైబర్, ప్రోటీన్తోపాటు కావాల్సిన శక్తి అందుతుంది. చక్కెరల స్థాయిల ఆదుపులో ఉండటమే కాక గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

నెయ్యి కొల్లెగూనా.. చిక్కని లేదా కొవ్వులేని పాలతో కాఫీ చేసుకోవాలి. దానికి స్కూను చొప్పున కొల్లెగూనా, నెయ్యి కలిపితే సరి. ఇది శక్తిస్థాయిల్ని పదిపొకుండా



తక్షణ నక్కికి తాగేయండి !

చేయడమే కాదు. ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్ని అదుపు చేయగలదు. అయితే వ్యాయామం తర్వాత పోవకాలంతో కూడిన అల్పాహారాన్ని తీసుకోవడం

మర్చిపోవద్దు. **చాక్లెట్తో...** పల్లని బ్లాక్ కాఫీకి తేనె, డార్ , చాక్లెట్ కలిపి మిక్స్ చేయండి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం. రక్తపోటును దరిచేరనియ్యవు. తక్షణ శక్తిని ఇచ్చి చురుగ్గా ఉండేలానూ చేస్తాయి. డాపమైన్ విడుదలయ్యేలా చేసి, ఆనందంగానూ ఉంచుతాయి.



మహిళలే ఎక్కువగా మల్టీటాస్కింగ్ చేస్తుంటారు. ఇటు ఇంట్లో, అటు ఆఫీసులో.. అన్ని పనులూ తలకెత్తతక్కున చేసే క్రమంలో ఎదురయ్యే ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవాలంటే ఈ చిట్కాలు పాటించండి. **ప్రణాళికతో..** రోజూ ఇంట్లో, ఆఫీసులో ఏ పనులు చేయాలో ముందు తెలిసి ఉంటుంది. వాటిని ఎలా పడితే అలా కాకుండా ప్రణాళికాబద్ధంగా ప్రాధాన్య క్రమంలో పూర్తి చేయండి. దీనివల్ల సమయం ఆదా అవుతుంది. ఒత్తిడి లేకుండా పని పూర్తవుతుంది. **అన్నీ మీరే వద్దు..** ఇల్లాళిగా అన్ని పనులూ సక్రమంగా జరగాలని కోరుకోవడం సహజమే. కానీ, అన్నీ మీరే చేయాలనుకోవద్దు. ఇతర కుటుంబ సభ్యులకూ కొన్ని బాధ్యతలు అప్పగించండి. ముఖ్యంగా ఎవరి వ్యక్తిగత పనులను వారే

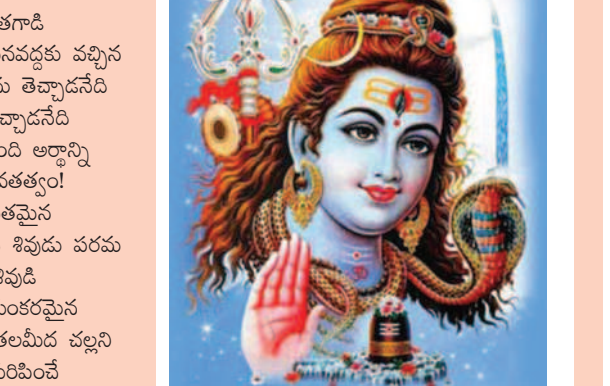
బాధ్యతలు నేర్పితేనే బరువు తగ్గింది..

చేసుకునేలా చూసుకోండి. అప్పుడే వారికి అలవాటువుతాయి. మీ పని సులభమవుతుంది. **విరామం తీసుకోండి..** పని ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్నా, అసహనం, కోపం, బిరాకు వంటివి వేధిస్తున్నా కొంత విరామం తీసుకోండి. సేద తీరండి. ఉల్లాసం కలిగించే ప్రదేశాలకు వెళ్లండి. స్నేహితుల అనుభవాలు తెలుసుకోండి. సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఉడే నెట్వర్క్లో చేరి, తోటి వారితో అభిప్రాయాల పంచుకోండి. ఇవన్నీ మీకు కొంత భారాన్ని తగ్గిస్తాయి. తిరిగి కొత్త ఆలోచనలతో మరింత పక్కా ప్రణాళికలతో పనులు చేపట్టండి. అప్పుడే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.



చెలి చిట్కా
జిడ్డు చర్మతత్వం ఉన్నవారు వేడి నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవడం మంచిది కాదు. చల్లని నీటితో శుభ్రపరచుకోంటే చర్మం తయారవుతుంది. **శివం**
అంటే శుభం అని ఆర్థం. శివుడు అంటే శుభాన్ని కలిగించేవాడు. శుభం అంటే శుఖం. శంకరుడు అంటే సుఖాన్ని కలిగించేవాడు. పాలసముద్రం నుంచి హలాహలం ఆవిర్భవించినప్పుడు లోకాలన్నీ భయంకరితాయై హాహాకాలు చేస్తుంటే శివుడు ఆ ఘోర విషాన్ని అరచేతిలోకి తీసుకొని ఆనందంగా తాగాడు. తనకు వెలువల ఉన్న లోకాలకు, తనకు లోపల ఉన్న లోకాలకు ఇబ్బంది కలగకుండా దాన్ని తన కంఠ ప్రదేశంలో నిలుపుకోవాల్సివచ్చింది. ఇతరుల ఇబ్బందిని తొలగించడం మన పని అయినట్లు అవుతుంది. మనం ఆ పనిని చేసి తీరవలసిందే. వారికి వచ్చిన ఇబ్బందిని తీర్చవలసిందే ఇదీ శివతత్వం! శివుడు అభీషేక ప్రియుడు. భక్తిప్రపత్తులతో ఒక్క ఉద్ధరించే మిక్స్ తీసుకొని హారహార మహాదేవ్! అంటూ శివలింగం మీద పోస్తే చాలు. ఒక్క మారేడు దళాన్ని తీసుకొని 'ఓం నమశ్చివాయ'! అంటూ శివలింగం మీద ఉంచితే చాలు-శివుడు పొంగిపోతాడు. అతగాడి కోరికలన్నీంటిని తీరుస్తాడు. మనవద్దకు వచ్చిన వ్యక్తి ఎంత విలువైన వస్తువులను తెచ్చాడనేది కాదు. ఎంత ఆప్యాయతతో తెచ్చాడనేది ప్రధానం. మనం చూడవలసింది అర్థాన్ని కాదు. ఆత్మీయతనే. ఇదీ శివతత్వం! శివుడు రుద్రుడు. అపరిమితమైన ఆగ్రహం కలవాడు. అదే శివుడు పరమ శాంతిమూర్తి కూడా! శివుడి పాలనేత్రంలో భయంకరమైన అగ్ని ఉన్నది. తలమీద పల్లని వెన్నెలను కురిపించే పండువుగానూ, మన్మథుడు తన మీద బాణంవేసిన సమయం లో శివుడు కాలాగ్ని రుద్రుడై యుద్ధాడు. తన మూడో

శివోమాం



పనికిరాదు. పశ్చాత్తాపం చెందినవారిని క్షమించే గుణం ఉండాలి. ఇదే శివతత్వం.

పిల్లలకూ కావాలి వ్యాయామం !

శారీరక శ్రమ తక్కువైంది. ఫలితంగానే ఊబకాయం. ఇది ఆత్మస్థూ సతతో పాటు అనారోగ్య సమస్యలకూ మూలం కావచ్చు. అందుకే క్రమం తప్పక వ్యాయామం చేయాలంటున్నాడు నిపుణులు. **తీసుకున్న ఆహారానికి తగ్గ శ్రమ** శరీరానికి ఉండాలి. అందుకే పిల్లల్ని రోజూ ఓ గంట కచ్చితంగా ఆడుకోనివ్వండి. ఉదయమో సాయంత్రమో ఓ గంట ఈత, తాదాట, వాలిబాల్, డాన్సెట్ బాల్, దాగుడు మూతలు ఇలా ఒకటిమిటి ఒక్క



అలిసేలా ఏది ఎంచుకున్నా అది చక్కని వ్యాయామమే. **ముఖ సౌందర్యాన్ని దెబ్బతీసే సమస్యల్లో** బ్లాక్ హెడ్స్ ఒకటి. ఇవి ఎక్కువగా ముక్కు మీద కనిపిస్తూ ఉంటాయి. మళ్లీ మళ్లీ వస్తూ ఆందోళన కలిగిస్తాయి. అయితే ఇంట్లో ఉండే వస్తువులతో సహజ సిద్ధంగా వీటిని తొలగించుకోవచ్చు. ఎలాగంటే

ముక్కుపై బ్లాక్ హెడ్స్..



గారెలు వేసి ముందు ఉప్పు జతచేయాలి **పిండిని** కొద్దికొద్దిగా తీసుకుంటూ, ప్లాస్టిక్ పేపర్పై గారెలుగా ఒత్తి, కాగిన నేతిలో వేసి బంగారు వర్ణం వచ్చేంతవరకు చేయించి, పేపర్ మీదకు తీసుకోవాలి. (అల్లం చట్నీతో తింటే రుచిగా ఉండవేమి కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది).



మల్లె కొబ్బరి... దీన్నుంచి వచ్చే సువాసన భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచి, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. శ్వాసకోశ సంబంధిత సమస్యల్ని



అదుపు చేయడంలోనూ ఈ కొవ్వొత్తి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. **గులాబీ కొబ్బరి...** నిద్రలేపి సమస్యతో బాధపడేవారు ఈ గులాబీ సువాసన కొవ్వొత్తిల్ని వెలిగిస్తే మనసు



చిలికెడు పసుపును పచ్చి పాలలో కలిపి, ముఖానికి రాసుకోండి. కాసేపటి తరువాత కడిగేయండి. **ఒక టేబుల్ స్పూన్** బేకింగ్ సోడాను రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నీటితో కలపండి. ఆ మిశ్రమాన్ని బ్లాక్ హెడ్స్ ఉన్న చోట పూయండి. పదిపాను నుంచి ఇరవై నిమిషాల తరువాత గోరు వెచ్చని నీటితో కడిగేసుకోండి. **కోడిగుడ్డు** లోని తెల్ల సొసను ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనెతో కలపండి. దాన్ని ముఖానికి రాసుకోండి. పూర్తిగా ఎండిన తరువాత నీటితో కడగండి. **ఒక టేబుల్ స్పూన్** గ్రీన్ టీ ఆకులను నీటితో కలిపి చిక్కటి ముద్దలా చెయ్యండి. దాన్ని బ్లాక్ హెడ్స్ ఉన్న ప్రదేశంలో పూసి, ఇరవై నిమిషాల ఆలాగే ఉంచండి ఆనంతరం గోరు వెచ్చని నీటితో ముఖం కడుక్కోండి. ఇలా కొన్ని రోజులు చేస్తే బ్లాక్ హెడ్స్ పూర్తిగా తొలగించు కోవచ్చు.

మినపప్పు నేతి గారెలు

కావలసినవి:
మినపప్పు-4 కప్పులు, పచ్చిమిర్చి-10, పచ్చికొబ్బరి తురుము-ఒక టీస్పూను, అల్లం ముద్ద - 5 టీస్పూన్లు, నెయ్యి-తగినంత, దాల్చినచెక్క-రెండు, ఎలంగాను-2, ఉప్పు-తగినంత, నల్ల మిరియాలు- ఒకటిస్పూను, జీలకర్ర: ఒక టేబుల్ స్పూను, **తయారు చేయవిధానం:** **ముందుగా** మినపప్పును మూడు గంటలపాటు నీళ్లలో నానపెట్టాక, మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేయాలి **మీక్సీలో** నూనె మినహా మిగతా పదార్థాలన్నీ జతచేసి మెత్తగా చేసి, రుబ్బుకున్న మినప్పిండిలో వేసి బాగా కలపాలి. - స్టా వెలిగించి పానీ పెట్టి తగినంత నెయ్యివేసి కావాలి.

ఈ క్యాండిల్స్ తో ఆహ్లాదం.. ఆరోగ్యం..

లావెండర్ క్యాండిల్.. ఇది చక్కని సువాసన మాత్రమే అందిస్తుందని అనుకుంటాం. కానీ ఈ కొవ్వొత్తుల నుంచి వచ్చే లావెండర్ పరిమళం



ఒత్తిడి, కుంగుబాటు, అలసట, తలవోప్ప నుంచి తక్షణ ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. నిద్రలేమితో బాధపడే వారికి ఇది చక్కని పరిష్కారం చూపుతుందంటారు నిపుణులు. ఇందుకోసం దీన్ని వెలిగించి పడకగదిలో పెట్టుకుంటే చాలు.



దాల్చిన చెక్క క్యాండిల్.. దాల్చిన చెక్క క్యాండిల్ నుంచి వచ్చే పూజైన తియ్యవైన వాస గదిని సువాసనభరితం చేస్తుంది. మనసు ఉల్లాసంగా ఉండడంతో పాటు ఏకాగ్రత కూడా పెరుగు తుంది. దాల్చిన చెక్క వికారానికి చక్కని పరిష్కారం దీన్ని పనిచేసే ప్రదేశంలో వెలిగిస్తే ఒత్తిడి అదుపులో ఉంటుంది.



పుదీనా క్యాండిల్.. ఈ కొవ్వొత్తిల్ని గదిలో ఆకర్షకంగా పెట్టడం వల్ల

