

వచ్చేనెలలో లవ్‌సీన్స్ షూటింగ్



హర్ సెన్ మహేష్ బాబు ప్రస్తుతం తన తాజా చిత్రాన్ని త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వంలో వేస్తున్నారు.. ఈసినీమా షూటింగ్ తెదీలు ఫిక్స్ అయ్యాయని నమావారం..కాగా జనవరి నుంచి ఈసినీమా షూటింగ్ స్టార్ట్ కానుందని తెలిసింది.. ఈ తొలి షెడ్యూల్ కోసం హైదరాబాద్ లోని సారధి స్టూడియోస్ లో ప్రత్యేకంగా సెట్ ను తీర్చిదిద్దుతున్నారు.. ఈ సెట్ లో మహేష్-పూజా పై లవ్ సీన్స్

తీసేలా దర్శకుడు ప్లాన్ చేశారని తెలిసింది.. ఈ చిత్రంలో మహేష్ సరసన పూజా హాగ్గే హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. త్రివిక్రమ్-మహేష్ కాంట్ ఈ చిత్రం ఉండటంతో అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. తెలుగు, హిందీ, తమిళ, కన్న, మలయాళ భాషల్లో ఒకేసారి భారీ స్కాయిలో రిలీజ్ చేసేందుకు మేకర్స్ చూరక, చోసని క్రియేషన్స్ సన్నాహాలు చేస్తోంది.

విశాల్ ‘లాల్’ టైలర్

యోక్తన్ హీరో విశాల్ హీరోగా ఏ.వి.నోదకుమార్ దర్శకత్వంలో రానా ప్రొడక్షన్స్ పై రాబోతున్న పాన్ ఇండియా మూవీ లాల్... రమణ నంద సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు.. ఇప్పటికే విడుదలైన యాక్షన్ తో కూడిన లాల్ టీజర్ కు మంచి స్పందన వస్తోంది.. తాజాగా మేకర్స్ రియే బ్రేకల్ టైలర్ ను విడుదల చేశారు. త్రివంగా గాయపడిన విశాల్ డంప్ యార్డులో నగ్నంగా నడుస్తున్నట్లుగా టైలర్ ప్రారంభమైంది. నేరస్తులను లాల్ తో కొట్టటానికి తన పై అధికారుల నుంచి



అదేలా పొందేందుకు ఇష్టపడే నిజాయితీ గత పోలీసు అధికారిగా విశాల్ పరిచయమయ్యారు. సునైనా విశాల్ భార్యగా నటించింది.. టైలర్ లో రోమంటిక్ పార్ట్ కూడ చూపించారు.. వీరికి 10 ఏళ్ల బాబు కూడ ఉన్నారు. టైలర్ సినిమాలోని అన్ని అంశాలను చూపించింది.. అయితే యాక్షన్ పార్ట్ మన దృష్టిని ఆకర్షించింది.. నిర్మాణంలో ఉన్న భవనంలో భారీ స్టంట్ సన్నివేశాలు మైండ్ బ్లోయింగ్ గా ఉన్నాయి.. విశాల్ ఇంటెన్స్ రోల్స్ లో కన్పించగా.. సునైనా కూల్ క్యారెక్టర్ లో కన్పించింది.. బాలసుబ్రహ్మణ్య వందర్ పుల్ ప్రేమలు, యువర్ శంకర్ రాజా సంగీతం అద్భుతంగా ఉన్నాయి.. టైలర్ సినిమాపై అంచనాలు పెంచేసింది. ఈ నెల 22న లాల్ అన్ని భాషల్లో ఏకకాలంలో విడుదల కానుంది.

‘అవతార్ 2’ తెలుగు వెర్షన్ కు ‘అవసరాల’ డైలాగులు

జేమ్స్ కామెరూన్ అద్భుత సృష్టి అవతార్.. ఇప్పుడు ఈసినీమాకు సీక్వెల్ గా ‘అవతార్-2 ది చే ఆఫ్ వాటర్’ రూపొందించారు. దాదాపు 13 సంవత్సరాల తర్వాత వస్తున్న ఈ సీక్వెల్ కోసం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సినీ ప్రేక్షకులు ఎదురుచూస్తున్నారు.. ఈ సీక్వెల్ కోసం జేమ్స్ కామెరూన్ అండ్ టీ ఏడాదిపాటు పనిచేసి మరోసారి అద్భుతమైన హై-ఎండ్ స్టీరియోస్కోపీని అందించ నున్నారు.. అవతార్ 2 ప్రపంచ సినీ చరిత్రలో నాల్గవ అత్యంత ఖరీదైన చిత్రం.. గత అవతార్ రికార్డులను బ్రేక్ చేసి అత్యధిక పనులు సాధించే చిత్రంగా అవతార్ 2 సరికొత్త చరిత్ర సృష్టిస్తుందని



భావిస్తున్నారు. అనేక ఇరత భాషలతో పాటు అవతార్ 2 తెలుగు వెర్షన్ కూడ డిసెంబర్ 16న ప్రేక్షకులముందుకు రానుంది.. ఒక ఆసక్తికరమైన విషయం ఏంటంటే.. తెలుగు దర్శకుడు అవసరాల శ్రీనివాస్ కూడ ఈ అద్భుత చిత్రం కోసం పనిచేశారు.. అవతార్ 2 తెలుగు వెర్షన్ కు డైలాగులు రాశారు.. రచయిత, దర్శకుడైన ఆయన డైలాగ్స్ రైటింగ్ విలక్షణంగా ఉంటాయనే విషయం విడితమే.

టొరెంటోలో నూతన తెలుగు చిత్రం ప్రారంభం



తాజాగా టొరెంటోలో కొత్త తెలుగు చిత్రం ప్రారంభమైంది.. 6 సినీమాస్ ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై సూర్య బెజవాడ నిర్మాతగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి పరుణ్ కోరుకోడ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. తెలుగు ప్రేక్షకుల మధ్య వైభవంగా పూజా కార్యక్రమాలతో ఈ చిత్రం ప్రారంభమైంది.. కన్నులెత్తే జనరల్ ఆఫ్ అంబరూ టొరెంటో అవార్డు శ్రీవాస్తవ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు.. కాగా పలు అవార్డు విన్నింగ్ పార్ట్ ఫిలింస్ కు దర్శకత్వం వహించిన పరుణ్ కోరుకోడ తొలిసారి ఒక మూవీ దర్శకత్వం వహించ బోతున్నారు. ఆయన గత పార్ట్ ఫిల్మ్స్ తరహాలో డ్రిల్లింగ్ నేపథ్యంలో ఈ చిత్రం ఉంటుందని అంటున్నారు. వెస్టెల్ కి కోర్తోపాటు పలువురు ప్రముఖ నటీనటులు ఈ కామెడీ డ్రిల్లింగ్ సినిమాలో కన్పించ బోతున్నారు. ఈ చిత్రానికి సంబంధించి ఫస్ట్ లుక్, టైటిల్ థ్రస్ లో వెల్లడించనున్నారు.. అత్యున్నత సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో రూపొందిన నున్న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులందరినీ నచ్చేలా ఉంటుందని నిర్మాత సూర్య బెజవాడ వెల్లడించారు.



మరో పురస్కారం అందుకున్న ఆర్ఆర్ఆర్

యంగ్ రామ్ చరణ్ కలయికతో దర్శక ధీరుడు రాజమౌళి తెరకెక్కించిన భారీ మల్టీ స్టార్ మూవీ ఆర్ఆర్ఆర్.. ప్రపంచ వ్యాప్తం గా కోట్లాది సినీ ప్రేక్షకుల అభిమానాన్ని అందుకుంది చిత్రం.. ఇప్పటికే ఈ చిత్రం పలు ప్రతిష్టాత్మక అవార్డులను సొంతం చేసుకున్న సంగతి విదితమే. తాజాగా ఆర్ఆర్ఆర్ తన స్పోర్ట్స్ మరో అంతర్జాతీయ అవార్డును గెల్చు కుంది.. మంచి అసాధారణమైన స్పోర్ట్స్ అందించినందుకు సంగీత దర్శకుడు ఎంఎం కీరవాణి ఈ అవార్డును గెల్చుకున్నట్లు లాస్ ఏంజెల్స్ ఫిల్మ్ క్రిటిక్స్ ఆసానియేషన్ వెల్లడించింది.. లాఫ్టోతోపాటు , బోస్టన్ సొసైటీ ఆఫ్ ఫిల్మ్ క్రిటిక్స్ కూడ కీరవాణికి పట్టాభిషేకం చేసింది.. కాగా ఆర్ఆర్ఆర్ విజయవంతమైన నెటిజన్స్ సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



‘సుందరాంగుడు’ టైటిల్ సాంగ్

ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేందుకు ‘సుందరాంగుడు’ మూవీ సిద్దమైంది.. లవ్, ఫ్యామిలీ ఎంటర్ టైన్ మెంట్ గా ఎమ్మెస్సీ ప్రమోద్ శ్రీ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్ లో కృష్ణ సాయి, మౌర్యాని, ఈషా, రీతూ, నాక్కి హీరోహీరోయిన్లుగా దర్శకుడు వినయ్ బాబు తెరకెక్కించిన చిత్రమిది.. ఏవీ సుబ్బారావు సమర్పణలో బీసీ చందర్ గౌడ్, ఎంఎన్ఆర్ రాజా నిర్మిస్తున్నారు.. ఈ సినీమా ఈ నెల 17న విడుదల



కానుంది.. ఈ సందర్భంగా ఈ చిత్రం లోని టైటిల్ సాంగ్ ను ప్రముఖ హీరో శ్రీకాంత్ విడుదల చేశారు.. ఆనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ, హీరో కృష్ణ సాయి ఎంతో ఇష్టంతో ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారన్నారు. సినీమా రన్ మాతా నని, చాలా క్యాబిలీగా తీశార న్నారు. ఈ చిత్రం మంచి హిట్ అవ్వాలని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. హీరో కృష్ణ సాయి మాట్లాడుతూ, తాను, చంద్రగౌడ్ గారు రెండేళ్ల కప్పటి ఈ సినిమాను పూర్తిచేశామన్నారు. లవ్, ఫ్యామిలీ ఎంటర్ టైన్ మెంట్ గా రాబో తోందన్నారు. ప్రేక్షకులకు నచ్చుతుందనే నమ్మకం ఉంద న్నారు. రామోజీ ఫిల్మ్ సెటీ, గోవాలోని అందమైన ప్రదేశాల్లో పాటలను చిత్రీకరించినట్లు తెలిపారు. జీవా, జూనియర్ రేలంగి, మిర్చి మాధవి, బాషా, మెయిన్ విలన్ గా అమిత తివార తదితరులు నటించారన్నారు.

స్టైలిష్ గా రజనీకాంత్ ‘జైలర్’ టీజర్

సాత్ సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం ‘జైలర్.. నెల్లూ సి డిలీవ్ కుమార్ ఈ చిత్రానికి రచన, దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు అనిరుద్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. మంగళవారం రజనీకాంత్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఈ సినీమాకు సంబంధించి టీజర్ ను యూనిట్ విడుదల చేసింది. ఇందులో ముతువెల్ పొందియన్ పాత్రలో రజనీకాంత్ ఎంట్రీని వీడియోలో చూపించారు.. ఈ వీడియోకు అనిరుద్ రవి చందర్ అడిరివియో బ్యాగ్రౌండ్ స్కోర్ అందించటం విశేషం. టీజర్ రిలీజైన కొద్దిసేపటికే వైరల్ గా మారింది.. నన్ పిక్చర్స్ పతాకంపై కళానిధి మారన్ నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి.. ఈ చిత్రం రిలీజ్ డేట్ కోసం రజనీ అభిమానులు ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్నారు.



తల్లిదండ్రులు కాబోతున్న రామ్ చరణ్, ఉపాసన

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరో మోగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్, ఉపాసన జంట త్వరలో తల్లిదండ్రులు కాబోతున్నారు.. తమ కుమారుడు రామ్ చరణ్, కోడలు ఉపాసన తల్లిదండ్రులు కాబోతున్నారని, త్వరలో మా ఇంట ఒక బిడ్డ రాబోతోందని పెర్సెంటేజు మంగళవారం మధ్యాహ్నం మోగా స్టార్ చిరంజీవి తన సోషల్ మీడియా ద్వారా ఒక ప్రకటన చేశారు. హనుమంతుని దివ్య ఆశీస్సులతో చరణ్ దంపతులు తల్లిదండ్రులు కాబోతున్న విషయం మీ అందరినీ ఆనందంతో తెలియజేస్తున్నాను అంటూ చిరంజీవి పోస్ట్ పెట్టారు. ఈ పోస్ట్ క్షణాల్లో వైరల్ గా మారింది.



హీరోయిన్ గా...స్టార్ హీరో కుమార్తె

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరో అమీర్ ఖాన్... తన కుమార్తె బరాఖాన్ ఇప్పుడు హీరోయిన్ పరిచయం కాబోతోంది.. ఆమె త్వరలో సినిమాలోకి అడుగుపెట్టాలని భావిస్తోందట.. ప్రస్తుతం అమీర్ ఖాన్ వివిధ ప్రాజెక్టులకు సంబంధించి స్టోరీలు ఎంటున్నారని తెలిసింది.. కాగా బరాఖాన్ తన తండ్రి అమీర్ మాదిరిగా అద్భుతంగా నటిస్తుందని భావిస్తున్నారు.. హిందీలో అనేక నూవర్ హిట్ చిత్రాల్లో నటించి ఓ ప్రత్యేకతను చాటుకున్న అమీర్ నటవారసురాలిగా ఆయనకు మార్చై హీరోయిన్ గా ఎంట్రీ ఇవ్వబోతోందని టాక్ వినిపిస్తోంది.. ఆయన అభిమానులు సంతోష పడుతున్నారు. బరాఖాన్ కు శుభా కాంక్షలు అంటూ ప్రేక్షకుల ఆశీర్వాదం ఉండాలని కోరుకుంటున్నారు.



‘అమ్మాయిలు అర్థంకారు’..

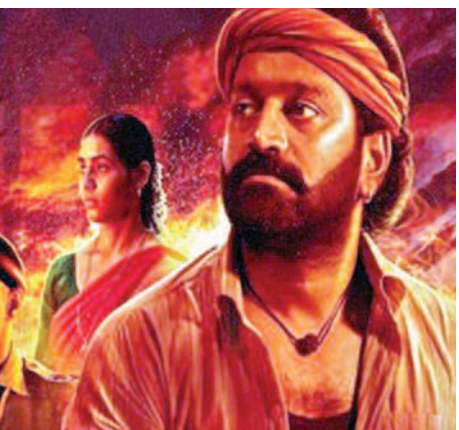
1940లో ఒక గ్రామం, కమలతో నా ప్రయాణం , జాతీయ రహదారి వంటి అవార్డు సినీమాలు దర్శకుడు నరసింహ నంది తెరకెక్కిస్తున్న తాజా చిత్రం అమ్మాయిలు అర్థంకారు. అల్లం శ్రీకాంత్, ప్రతాప్, కమల్, మీరాబలి హీరోలుగా, సాయిదివ్య, ప్రయాంక, స్వాతి, శ్రావణి హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. శ్రీలక్ష్మి నరసింహ సినీమా పతాకంపై నిర్మాతలు నందీరెడ్డి విజయలక్ష్మిరెడ్డి, కర్ర వెంకట సుబ్బయ్య నిర్మిస్తున్నారు.. ఈ సినీమా షూటింగ్ పూర్తయింది. ప్రస్తుతం నిర్మాతానంతర కార్యక్రమాల జరుగుతున్నాయి. ఈ చిత్రం టైలర్ ను హైదరాబాద్ లో ఆవిష్కరించారు. సీనియర్ దర్శక, నిర్మాత తమ్మారెడ్డి భరద్వాజ, తెలుగు ఫిలిం ఫౌండర్ ప్రెసిడెంట్ బసీరెడ్డి, తెలుగు నిర్మాతలు



మండలి ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రసన్నకుమార్, నిర్మాత మేడికొండ వెంకట మురళీకృష్ణ తదితరులు టైలర్ ను విడుదల చేశారు. తమ్మారెడ్డి మాట్లాడుతూ, నరసింహ నంది తన అభిరుచి తగ్గట్టు సినీమాలు చేస్తూఉంటారన్నారు. టీ. ప్రసన్నకుమార్ రెడ్డి, బసీరెడ్డి మాట్లాడుతూ, నరసింహ నంది తన తొలి సినిమాతోనే జాతీయ అవార్డు సాధించారన్నారు. అలాంటి దర్శకులను ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో దర్శకుడు నరసింహ నంది తదితరులు మాట్లాడారు.

‘కాంతారా’పై స్టార్ హీరో ఆసక్తికర కామెంట్స్

కన్నడలో విడుదలై దేశవ్యాప్తంగా సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేసిన చిత్రం ‘కాంతారా’.. బాక్సాఫీసు వద్ద భారీ స్కాయిలో వసూళ్లను రాబట్టు కుంది.. ఈ ఏడాదిలో సరికొత్త రికార్డులను నెలకొల్పింది.. ఈ చిత్రం లో రిషబ్ శెట్టి హీరోగా నటించిన సంగతి తెలిసిందే. చిత్రంపై పలువురు సినీ ప్రముఖులు, అభిమానులు ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. తాజాగా బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో హృతిక్ రోషన్ ఈ చిత్రాన్ని చూసి ప్రశంసలు అందించారు.. కాంతారాను చూసి చాలా నేర్చుకున్నా.. రిషబ్ శెట్టి ఈ చిత్రాన్ని తీసిన విధానం అసాధారణం.. స్టోరీ, దర్శకత్వం, నటన చాలా బాగున్నాయి. సినీమా క్లెమెంట్స్ లో గూస్ బండ్స్ ను ఇచ్చింది.. ఈ చిత్రాన్ని తీసిన యూనిట్ కు ధన్యవాదాలు అని పెర్మిట్ చేశారు.. కాగా హృతిక్ కామెంట్స్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి.. ఈ చిత్రంలో సప్తమి గౌడ్ హీరోయిన్ గా నటించింది. రిషబ్ శెట్టి రచన, దర్శకత్వం వహించారు. హోంబలే ఫిలిమ్స్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించింది.





ఆరోగ్యవంతమైన పూల టీలు

రంగు రంగుల చూడవచ్చని పూలు కనువిందు చేయడంతోపాటు మనసునూ ఆనందంతో నింపేస్తాయి.

అవుతుంది. తర్వాత నిమ్మరసం పిండుకుని వేడిగా తాగేయాలి. అలాగే కొబ్బరినీళ్లు, ఐస్క్రూబ్స్ వేసి దీన్ని చల్లగానూ తయారుచేసుకుని తాగొచ్చు. ఆందోళన, ఒత్తిడిని నియంత్రించి మానసిక ప్రశాంతతను కలిగిస్తుంది. శక్తిస్థాయులను పెంచుతుంది. మెదడు చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తుంది.

గోంగూరపూలతో...

కావాల్సినవి : ఎండిన గోంగూరపూలు-ఆరు, నీళ్లు-రెండు కప్పులు, తేనె-రెండు టేబుల్స్పూన్లు.



చేస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడుతుంది. శంఖుపుష్పాలతో... కావాల్సినవి : శంఖుపుష్పాల రేకులు-ఆర కప్పు, తేనె- టేబుల్ స్పూన్, నిమ్మచెక్క-ఒకటి, నీళ్లు-రెండు కప్పులు.

తయారీ : నీళ్లను బాగా మరిగించి దాట్లో గోంగూరపూల రేకులను వేయాలి. స్వల్ప ఆపేసి గిన్నె మీద మూతపెట్టి ఐదు నిమిషాలపాటు అలాగే వదిలేయాలి. అప్పుడు పూలతోని సారమతా నీళ్లతో దిగుతుంది. చివరగా తేనె కలిపితే సరిపోతుంది. వీటిలో విటమిన్-ఎ, సి, ఇనుము, జింక్, కాల్షియం, యాలింట్ ఆక్సైడ్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలోని పోషకాలు అంతర్గత వాపులను నియంత్రిస్తాయి.



తయారీ : నీళ్లను మరిగించి అందులో శంఖుపుష్పాల రేకులను వేయాలి. తక్కువమంట మీద కాసేపు మరిగిస్తే రంగు దిగుతుంది. ఈ నీళ్లలో తేనె కలిపితే తేసీరు సిద్ధం. తో సంస్థలన్నీ సేఫ్ బాటు పట్టాయి. కొన్ని సంస్థలు తొలగింపులు చేపడుతున్నాయి. ఆ జాబితాలో మీరుండొద్దంటే...
● తక్కువతో ఎక్కువ రాభం.. సంస్థ అనుసరించే ప్రధాన సూత్రమిది! ఇల్లిన పని చేసుకొని పోతా.. అన్న తీరు ఎప్పుడూ పనికిరాదు. ఎలాంటి స్థితిలోనైనా బాధ్యత తీసుకునే తత్వం ఉంటేనే స్థానాన్ని పదిలపరచుకోగలరు. ఆ తత్వం ఉండేమో చెక్ చేసుకోండి.
● పలానా వ్యక్తి పని చేస్తే చక్కగా ఉంటుంది. కొందరి విషయంలో ఈ ప్రస్తావన చాలా సార్లు వింటుంటాం. నిజానికి వంట పూర్తవగానే స్వల్ప తుడి చేయడం, గట్టు ఖాళీ చేయడం.. ఇలా ఇంట్లో ఈ పద్ధతిగా చక్కగా అనుసరిస్తాం. మరి ఆఫీసులోనూ ఈ విధానాన్ని పాటిస్తున్నారా? మీ పనిని ఇంకొకరు సరి చేయాల్సి వస్తోందంటే ఇద్దరి నమయ వృథా అవుతోందని! సంస్థ అవితూచి ఖర్చు చేస్తుంది నమయంలో..

ఉద్యోగం భద్రమవ్వాలంటే..



అలాంటప్పుడు వనరులు వృథా అనుకుంటుంది కదా.. మీ తీరును సరిచూసుకోండి.
● ఏదాదాతా ఆఫీసుకే పరిమితమవ్వాలని ఏ సంస్థా కోరుకోదు. వ్యక్తిగత అవసరాలు, ఆరోగ్య సమస్యలతో సెలవులు

తప్పదు. ఎన్ని బాధ్యతలున్నా.. మరి ఎక్కువగా పెడుతున్నారేమో గమనించుకోండి. కొన్ని సార్లు సెలవు రోజుల్లోనూ పని చేయాల్సి ఉంటుంది. తరచూ దాన్ని వదులుకోవడం ఇబ్బందే! కానీ ఎప్పుడో ఒకసారి రావడానికే ఇష్టపడకపోతే.. సంస్థ అవసరాల కంటే స్వవిషయాలకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యమిస్తున్నారన్న మెసేజ్ వెళ్తోచ్చు. అందుకే అత్యవసరాలకు ముందుండేలా సిద్ధమవ్వండి.

● సమయం బాగాలేనప్పుడు అరటిపండు తిన్నా పక్కాదాయని సామెత! అంతా బాగున్నప్పుడు కాస్త సేదతీరినా చూసి చూడనట్టే ఉంటారు. పరిస్థితి మారిస్తేనే సమస్య. టీ, భోజనర విరామాలను నిర్దేశిత సమయాన్ని మించనీయకండి. కానీ అంటే మధ్య మధ్యలో అలా వెళ్ళిరావోచ్చు. కానీ అప్పుడూ ఎక్కువ సేపు వచ్చు. అవసరమైతే అదనపు సమయామూ చేయాల్సి రావోచ్చు. మిగతావారు ఉన్నారంటే అని తప్పించుకుంటున్నారో.. మీరే సమస్య అవోచ్చు.
● ఇలాంటి సమయాల్లో చిన్న పొరపాటుకీ భారీ మూల్యం చెల్లించాల్సి రావోచ్చు. కాబట్టి, అదీమరచి పోవద్దు. ఒకటి రెండు సార్లు చెక్ చేసుకున్నాకే సబ్మిట్ చేయడం అలవాటు చేసుకుంటే ఆ పరిస్థితి దరిచేరదు.

ఇకానుక రాజా త్రిశంకుడు బొందితో స్వర్గానికి వెళ్లాలనుకున్నాడు. కులగురువు వశిష్టుడు అడిగిన ప్రశ్నకు రాజు సర్వధానికి వెళ్లాలనుకున్నాడు. కులగురువు వశిష్టుడు అడిగిన ప్రశ్నకు రాజు సర్వధానికి వెళ్లాలనుకున్నాడు.

తలకిందుల స్వర్గం

అనాధ్యమన్నాడు. త్రిశంకుడు ఆయనపుత్రులను అడే అడిగాడు. తండ్రి కాదన్న పని తాము చేస్తే ఆయన్ను అవమానించడమే నన్నార వశిష్టుని వందమంది పుత్రులు. 'మరెవ్వరి సాయంతోనైనా అనుకున్నది సాధిస్తాను' అన్నాడు రాజు. గురుధికార్గానికి శిషింబి రూపం మార్చారు గురుపుత్రులు. బ్రహ్మర్షి ఆయ్యెందుకు తీవ్ర తపస్సు చేస్తున్న విశ్వామిత్రుణ్ణి శరణువేదాడు త్రిశంకుడు. విశ్వామిత్రుడు 'ముజ్జు' చేసి స్వర్గానికి పంపుతాను కానీ, నీ రూపాన్ని మాత్రం మార్చలేను' అన్నాడు. యజ్ఞానికి మునులందరినీ పిలుచుకుని రమ్మని తన కుమారులకు పుర మాయించాడు. విశ్వామిత్రునికి భయపడి అంతా వచ్చారు.

కానీ వశిష్టుని పుత్రులు రాకపోగా హేళన చేశారు. అది విని విశ్వామిత్రుడు శిషింబాడు. హవిర్గాలను తీసుకోవడానికి దేవతలు నిరాకరించగా విశ్వామిత్రుడికి కోపం పెచ్చింది. తన తపశ్శక్తితో కోపం నష్టం కాగా మిగిలిన మహిమతో రాజును సశరీరంగా స్వర్గానికి వెళ్లమన్నాడు. గురుపుత్రుల శాపం పొందిన నీకు స్వర్గంలో ప్రవేశించే అర్హత లేదు. కనుక తలకిందులగా వెళ్లాడు' అన్నాడు ఇందుడు. అలా కిందికి పడుతున్న త్రిశంకుడు రక్షించమంటూ విశ్వా మిత్రుణ్ణి ప్రార్థించాడు. ఆయన రాజుని ఆకాశం మధ్యలోనే నిలిపి, దక్షిణ దిక్కున సప్తర్షులను, కొన్ని నక్షత్రాలను సృష్టించి, దేవతలను కూడా సృష్టించబోయాడు. కానీ మునులూ దేవతలూ వారించారు. 'ఈ రాజుని స్వర్గంలో నిలబెడతానని మాటిచెప్పాను. అందుకోసం నేను సృష్టించి ఈ స్వర్గాన్ని శాశ్వతంగా ఉండనీయండి' అన్నాడు. అందుకు సమ్మతించిన దేవతల త్రిశంకుడును అక్కడే స్వర్గసుఖాలను అనుభవించమన్నారు. అందరూ సంతోషించారు. □



ఆధ్యాత్మికం



ఇప్పుడంతా స్టార్టప్ల హవా! పెద్ద సంస్థలు, పరిశ్రమల్నింటికి ప్రత్యేక సేవలందించే న్యాయ సంస్థలున్నాయి. తమ ఆలోచనకు వ్యాపారవేత్తలకు ఈ సంస్థలను భరించే శక్తి ఉండదు. అలాగని ఒక గొప్ప ఆలోచన పెంచుకునే పడటమేనా? ఇలాంటి ప్రశ్నలెన్నో వేధించాయి. శివాంజిలిని. దానికి ఆమె పరిష్కారం 'దస్తావేజ్' వివిధ దేశాల్లోని వందల స్టార్టప్లకు మార్గదర్శి అవుతోంది.

'రా' చదువుతున్నప్పుడే పెద్ద సంస్థలు, లాయర్ల వద్ద ఇంటర్నీ అవకాశం! అదృష్టవంతురాలిననుకున్నా. అయితే వీళ్ల సేవలన్నీ పెద్ద సంస్థలకే! మరి చిన్న సంస్థల సంగతేంటి? నెలలోనే పెద్ద సంఖ్యలో స్టార్టప్లు పట్టుకొస్తున్నాయి. వాళ్లెలా నెగ్గుకొన్నారన్న ఆలోచన వచ్చింది. కొందరిని కలిసి ఇదే విషయమడిగా. ఎన్ని ఆయనవలో! సంస్థ సమాధు, ఫౌండర్లుగా ఉన్న హక్కులు, వాటిని కాపాడు కోవడం వంటి విషయాలపైనా

వారికి కనీస అవగాహన లేదు. అందుబాటులో ఉన్న ఎవరో ఒకరి సాయం తీసుకుంటున్నారు. వాళ్లకేమో స్టార్టప్లకు సంబంధించిన పరిజ్ఞానం ఉండదు. డబ్బుతోపాటు శ్రమ వృథా. వీళ్లకు నా సాయం అవసరమనిపించింది! అంటుంది శివాంజిలి మాలిక్. ఈమెది ఢిల్లీ. గుజరాత్ నేషనల్ రా యూనివర్సిటీ నుంచి పట్టా అందుకుంది.

బృందాన్ని ఏర్పరచుకొని... ఆలోచన రాగానే దూరేయాలనుకోలేదు. దీని గురించి అవగాహన పెంచుకోవాల

నుకున్నా. సీనియర్లు, గతంలో పని చేసిన వారితో ఆలోచనను పంచుకున్నా. వివిధ అంశాలపై పని చేసే వారితో నెట్వర్క్ ఏర్పరచుకుని సేవలు ప్రారంభించా. సంస్థ చిన్నదైనా, పెద్దదైనా అనుభవం ఉన్నవారితో ప్రాధాన్యమని నాకు తెలుసు. కాబట్టి, వ్యక్తిగత సమస్యలన్నీ వారే నన్ను ఆశ్రయిస్తారనుకున్నా. ఆశ్చర్యంగా స్టార్టప్లలో సంప్రదించడం మొదలుపెట్టాయి. వీళ్లకు న్యాయపరమైన వాటితోపాటు ఆర్థిక సలహా దారులూ అవసరమని అర్థమైంది. దీంతో ప్రొఫెషనల్ ఛార్జర్స్ అకౌంటెంట్లు, కంపెనీ సెక్రటరీలనూ ఏర్పాటు చేసేదాన్ని. నా మీద నాకు నమ్మకం వచ్చాక 2021 ఫిబ్రవరిలో 'దస్తావేజ్' సంస్థని ప్రారంభించా. స్టార్టప్ సమాధు దగ్గర్నుంచి, న్యాయవాదులు, సిఎలు, కంపెనీ సెక్రటరీలు.. ఇలా అందరి సేవలూ అందిస్తున్నాం' అని చెబుతోంది. విదేశీ సేవలు... 'సంస్థ ప్రారంభించి రెండేళ్లలోపే.. ఇప్పటి వరకూ 200కుపైగా



విదేశాల్లో వందల స్టార్టప్లకు మార్గదర్శి

స్టార్టప్లకు సేవలందించాం. సంస్థ అన్నాక విదేశీ లావాదేవీలూ ఉంటాయా! అయితే ఆర్కడి పట్టాలు మనకు భిన్నం. దీనికి ముందుగానే సిద్ధమయ్యా. ఆర్కడి లాయర్లతో ఒప్పందాలు చేసుకున్నా. స్థానిక వ్యవహారాలు వాళ్లు చూసుకుంటే వాళ్లకు కావాల్సిన అదనపు సాయం మేముందిస్తాం. అలా ఏడు దేశాల్లోని సంస్థలకు సేవలందించా. నా సంస్థ ఉద్వేగంలో అమ్మాయిలే ఎక్కువ. ఇంటర్నీలుగా చేస్తున్న వారు ఉన్నారు. నేనోక సంస్థ నిర్వహిస్తున్న దాస్తే! ప్రారంభంలో ప్రతి రూపాయా ఎంత ముఖ్యమో నాకు తెలుసు. అందుకే.. మొదటిసారి సలహా, సప్రదించులకు డబ్బులు తీసుకోలేను. వాళ్ల అవసరాలు తెలుసుకోని కష్టమైతే ప్లాన్ రూపొందిస్తా. ఎలా ముందుకెళ్ళొచ్చి వివరంగా చెబుతా. ఆపై నమ్మకం ఉంటేనే సంప్రదించమని చెబుతా. చాలామంది మొదటిసారి నన్ను నమ్మి నాతో నడిచినవారే' అని ఆనందంగా

వివరిస్తూన్న శివాంజిలి తన సంస్థ అభివృద్ధిపైనా వృత్తి పెడుతోంది. న్యాయసేవలకు టెక్నాలజీని జోడించే పనిలో ఉంది. అందరికీ ఉపయోగపడే న్యాయ అంశాల సమాచారాన్ని తన లింక్డిన్ ఖాతాలో రాస్తూ ఉంటుంది. 5 వేలమంది అనుసరించడమే కాదు.. ఆ సమాచారం తమకెంతో సాయపడుతోందని ప్రశంసల్లో ముంచెత్తుతూ ఉంటారు. 'కష్టం తెలిసినవారికే సాయం విలువ అర్థమవుతుంది. నాకది తెలుసు. అందుకే ఈ సాయ'మంటున్న ఈమె ఎందరికీ స్ఫూర్తి కూడా ! □

వన్నెలినే చర్మానికి బీట్రూట్ !

తాలు ఉంటాయి. మరి దీన్ని ఎలా వాడాలో తెలుసుకుందాం..
● టేబుల్ స్పూన్ బియ్యప్పిండిలో, చెంచా ఆపిల్ గుఱ్ఱ, రెండు చెంచాల బీట్రూట్ రసం, చెంచా నువ్వుల నూనెను వేసి పేస్టులా కలపాలి. దీన్ని ఒంటికి రాసుకుని నలుగు పెట్టుకుంటే.. మృతకణాలు తొలగి చర్మం నిగనిగలడుతుంది.
● పావుకప్పు పెరుగులో చెంచా బీట్రూట్ రసాన్ని కలిపి బాగా గిలకొట్టాలి. ఇందులో పావుకప్పు ముల్లాని మట్టివేసి.. మరోసారి కలపాలి. దీన్ని మెడ, చేతులు రాసుకుని కాసేపయ్యాక కడిగేయాలి. ఇలా తరచూ చేసినట్టే జీర్ణ తత్వం తగ్గి. మెరిసి పోతుంది.

బీట్రూట్లోని సిటికాన్ ఖనిజం చర్మాన్నితాజాగా కనిపించేలా చేస్తుంది. ● ముఖంపై మచ్చలు కాంతివిహీనంగా కనిపించేలాచేస్తున్నాయా?కానీన్ని బీట్రూట్ను ఎక్కులు, చెంచా తేనె, అరచెంచా నిమ్మ రసం, కాస్త పాలపొడి కలిపి.. ముఖానికి పూత వేయండి. ఇలా కొన్ని రోజులు చేస్తే సమస్య దూరమవుతుంది. చర్మం వన్నెలీనుతుంది. □



ఆవాలతో నొప్పలు మాయం!

పిండిని రకరకాల వంటకాల్లో వేసుకుని తినడం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే ఇవి శరీర లోపల్లో ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచివో, శరీరం ప్రైథాగంలో తలెత్తే రకరకాల నొప్పులు, అలసిన కండాలకు మంచి మందులా పని చేస్తాయంటున్నార భారత సంప్రదాయ వైద్య నిపుణులు. స్నానం చేసే ముందు నీళ్లలో రెండు టేబుల్స్పూన్ల

పాటు కొద్దిగా ఎప్పుడూ సాల్ట్ను నీళ్లలో వేసి ఆ నీళ్లతో స్నానం చేస్తే నొప్పులు పోతాయి. ఆవాలలో ఉండే సల్ఫర్ శరీరంపై చర్మ ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా కాపాడుతుంది. నొప్పి, వాపును తగ్గిస్తుంది. చర్మంలో రక్తప్రసరణ బాగా జరిగేలా చూస్తుంది. కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల అలసట నుంచి సాంత్యన పొందుతారు. □



ముగ్గులకు ఆపవ్యవం

● మీరు పంపే ముగ్గులను 4 వేజ్లోనే పంపాలి.
● పేవరకు ఒకస్పృడు మాత్రమే మీ ముగ్గులు ఉండాలి.
● ముగ్గులు ఎన్ని చక్కతో స్పృష్టంగా రాయాలి. ముగ్గుల కలర్ క్యాలిడీ కూడా బాగా వుండాలి.
● ముగ్గులతో పాటు మీ పాస్ఫోఫోలస్ పంపాలి.
● మీ అడ్డనుకు స్పృష్టంగా రాయాలి.
● ఈమెయిల్లో ముగ్గులను పంపేవారు దయచేసి ఇంటర్నెట్ ముగ్గులనుకాపిచేసి పంపితే వాటిని ప్రచురించం.
● కొత్త ముగ్గులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.
● గత సంవత్సరం పంపిన ముగ్గులను పక్షి పంపవద్దు.

మా చిరునామా: ఎడిటర్, వార్త (చెలిడెన్స్), 396, డిజిఆర్ మిల్స్రోడ్, లోయర్ట్యాంకోబండ్, హైదరాబాద్ - 500080. మెయిల్: cheli@vaartha.com

