



సుకుమార్ ఇంట్రెస్టింగ్ కామెంట్స్

నైట్స్ లిప్స్టార్ అల్లు అర్జున్ 'పుష్ప' మూవీతో ఐకాన్ స్టార్ గా మారారు.. పాన్ ఇండియా మూవీగా తెరకెక్కిన ఈ చిత్రానికి సుకుమార్ దర్శకత్వం వహించిన సంగతి తెలిసిందే. కాగా పుష్ప 2 షూటింగ్ పై అల్లు అర్జున్ గురించి సుకుమార్ 18 పేజెస్ మూవీ ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ లో ప్రసాదిస్తూ ఆసక్తికరమైన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈచిత్రం అయిదు రోజుల షూటింగ్ లో అల్లు అర్జునన పాల్గొన్నట్లు తెలిపారు. పుష్ప రాజ్ పాత్రకి సంబంధించి ప్రతి చిన్న డిటైల్ ను పట్టించుకుని సూపర్ గా చేస్తున్నారు అయిన అంటూ పేర్కొన్నారు. సుకుమార్ చేసి వ్యాఖ్యలతో ఫ్యాన్స్ సంతోషంలో ఉన్నారు.. ఈ వేడుకకు బస్ని హాజరుకావటం వట్ల సుకుమార్ సంతోషం వ్యక్తంచేశారు.

‘వీరమల్లు..’ గ్లింప్స్ రిలీజ్ కు రెడీ

పవన్ కల్యాణ్ పవన్ పుల్ పాత్రలో నటిస్తున్న చిత్రం ‘హరిహర వీరమల్లు’.. శ్రీష్ జాగర్లమూడి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. పీరియాడిక్ యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్ గా రూపొందుతున్న ఈచిత్రంపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి.. పవన్ కల్యాణ్ తొలిసారిగా పాన్ ఇండియా మూవీ కావటంతో ఇండస్ట్రీలో ఆసక్తి పెరిగింది.. ఈచిత్రం నుంచి విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలకు ప్రేక్షకుల నుంచి అభిమానుల విశేష స్పందన వస్తోంది.. ఈచిత్రానికి సంబంధించిన గ్లింప్స్ ను ఈనెల 31న విడుదలయే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది.. ఇందుకు సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటనపై క్లాటి రావాల్సి ఉంది.



‘18 పేజెస్’..మీ హార్డ్ కు టచ్ అవుతుంది

పై 2 పిక్చర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న చిత్రం ‘18 పేజెస్’.. నిఖిల్ సిద్ధార్థ్, అనుపమ పరమేశ్వర్స్ జోడీగా నటిస్తున్నారు. బస్నివాసు నిర్మిస్తున్నారు.. మెగా నిర్మాత అల్లు అరవింద్ సమర్పిస్తున్నారు. శ్రీస్తున్ కానుకగా ఈనెల 23న ఈచిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది.. ఈసందర్భంగా ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ ను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈసందర్భంగా అల్లు అర్జున్ మాట్లాడుతూ, నా ఫేవరెట్ పీపుల్ ఈసినిమాను చేస్తున్నారని

ప్రీరిలీజ్ వేడుకలో అల్లు అర్జున్

అన్నారు. తానెప్పుడూ అనుకుంటూ ఉంటానని సుకుమార్ లేకపోతే నాలైఫ్ ఇలా ఉండేది కాదు ..థాంక్స్ సో మచ్ డార్లింగ్ అని అన్నారు. నాకోజ్ పర్సన్ బస్నివాసు, వాసు ఎంతో క్లోజ్ అన్నారు. ఈచిత్రం మ్యూజిక్ చాలా బాగుందనారన.టీంకు ఆలైడ్ బెస్ట్ అని తెలిపారు. ప్రతాప్ ను అర్జు నుంచి చూస్తున్నా నని, ఇన్స్ మంచి సినిమానే ఇవ్వాలి అని వెయిట్ చేసి మరీ ఈసినిమా చేశాడన్నారు. ఈసినిమా పెద్ద హిట్ అవ్వాలని కోరు కుంటున్నారని అన్నారు. కార్తికేయతో హిట్ కొట్టిన నిఖిల్ కు కంగ్రాట్స్ అని అన్నారు. నిఖిల్ మంచి కాన్సెప్ట్ చిత్రాలు చేస్తాడని అన్నారు. ఈసినిమాకోసం పీట్ల డబ్బిన ఎపర్ట్స్ మీ



హార్డ్ కి టచ్ అవుతుందన్నారు. సుకుమార్ మాట్లాడుతూ, అల్లు అరవింద్ గారికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నానని అన్నారు. నా జీవితంలో జరిగిన ప్రతి పరిస్థితిలో నాకు బస్ని వాసు తోడుగా ఉన్నాడని, తమ్ముడు ప్రతాప్ నా ప్రతికథలోని భాగమే అన్నారు. నా రైటింగ్ లో వచ్చిన ప్రతిసినిమాకు బస్ని వచ్చినందుకు థాంక్స్

అన్నారు.నిర్మాత బస్ని వాసు మాట్లాడుతూ, ప్రతి సినిమా నాకు 5శాతం నేర్పునే ఈసినిమా 25శాతం నేర్పించిందన్నారు. టీం అంతా చాలా బాగా వర్క్ చేసిందన్నారు. కార్త్యక్రమంలో హీరో నిఖిల్, హీరోయిన్ అనుపమ పరమేశ్వర్స్, మెగా నిర్మాత అల్లు అరవింద్, దర్శకుడుసూర్య ప్రతాప్ తదితరులు మాట్లాడారు.

‘దసరా’ క్షమాక్స్ షూటింగ్ ప్రారంభం

నైట్స్ లిప్స్టార్ నాని మ్యాస్ అవైటెడ్ పాన్ ఇండియా చిత్రం దసరా.. మాస్ ఆ ఫీలింగ్ ప్రమా షునల్ మెటీరియల్ తో భారీ అంచనాలను సెట్ చేసింది. నాని పస్టెలుక్ నుంచి ఇటీవలే విడుదలైన ఫస్ట్ లుక్ గా ధూమ్రవామ వరకు అద్భుతమైన స్పందనతో సినిమాపై క్యూరియాసిటీని పెంచేసింది.. సినిమా షూటింగ్ చివరి దశకు చేరుకుంది.. ఈసినిమా కొత్త షెడ్యూల్ గోదావరి బొగ్గుగని సెట్ లో మంగళవారం ప్రారంభమైంది.. 15రోజుల షెడ్యూల్ లో కీలకమైన క్షమాక్స్



సీక్వెన్స్ చిత్రీకరించనున్నారు. దీన్ని అవ్ డేట్ చేస్తూ నాని ఇన్స్టాగ్రామ్ లో లాకేషన్ ఫోటోని పోస్ట్ చేసి చివరి షెడ్యూల్ లో మొదటి రోజు, మనసు, శరీరం, హృదయం, ఆవేశం దాని హృద్ సామర్థ్యంతో అని రాశారు. ఇదే సినిమాలో అత్యంత కీలకమైన సీక్వెన్స్, సినిమాతే హైలైట్ గా నిలుస్తుంది.. ఈ షెడ్యూల్ తర్వాత, ఒక పాట మాత్రమే మాట్ చేయటానికి మిగిలి ఉందన్నారు. శ్రీలక్ష్మి వెంకటేశ్వర సినిమాన్ బ్యానర్ పై సుధాకర్ చెరుకూరి భారీ ఎత్తున నిర్మిస్తున్న ఈచిత్రంతో త్రిశాంత్ ఓదెల దర్శకుడగా పరిచయం అవుతున్నారు. జాతీయ అవార్డు గ్రహీత కీర్తిసురేష్ నానికి జోడీగా నటిస్తోంది.. ఈచిత్రం తెలుగు, తమిళ, మలయాళ, హిందీ భాషల్లో వచ్చే ఏడాది మార్చి 30న విడుదల కానుంది.

‘హను-మాన్’ భారీ సన్నివేశాలు

యంగ్ ఇమ్మటానిక్ సిద్ధమవుతోంది.. ప్రశాంత్ వర్మసినిమాటిక్ యూనివర్స్ అనేది శ్రీయీటివ్ డైరెక్టర్ ప్రశాంత్ వర్మ రూపొందించిన ఒరిజినల్ ఇండియన్ సూపర్ హిరోసినిమాల్ పాన్ ఇండి యా భాగస్వామ్య విజ్ఞం.. ఈసినిమా టీజర్ తోమేకర్న్ యావత్ దేశాన్ని ఆశ్చర్యపరిచారు. ప్రతి ఫేమ్ ఎంతో ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దారు. హనుమంతుని సన్నిధి అందరికీ గూనింబిస్తును



ఇచ్చింది.. ప్రశాంత్ వర్మ కొత్త విజన్ తో సర్వత్రా ప్రశంసలు అందుకుంటున్నారు. తెజ సజ్జ హనువర్ హీరోగా మంచి ముద్ర వేసుకున్నారు. ఇదిలా ఉండగా, మరోహపు హనుమాన్ టీం ముంబైలో కీలక సీటీ అడుగున సన్నివేశాలను చిత్రీకరిస్తున్నారు. ప్రశాంత్ వర్మ దీన్ని గ్రాండ్ కాన్సెప్ట్ రూపొందించారు. అందేకాదు ప్రతిభావంతులైన తెజ సజ్జ కష్టపడి దాన్ని లాగారు. ఈ సీక్వెన్స్ కోసం హైదరాబాద్ లో 15 రోజులపాటు స్పెషల్ ట్రైనర్ వద్ద శిక్షణ తీసుకున్నారు. ఇది చాలా కష్టమని , ప్రమాదకరమైన సీక్వెన్స్ అని, దీనికోసం ఊపిరిపిసుకోకుండా నీటిలో ఉండాల్సి ఉంటుందన్నారు. అయితే అప్పటివల్లే ప్రేక్షకులను ఉలిక్కిపడేలా చేస్తుందన్నారు. శ్రీమతి చైతన్ సమర్పిస్తున్న ఈచిత్రాన్ని కె.నిరంజన్ గ్రెడ్డి అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మించారు.. త్వరలో ఈచిత్రం విడుదల తేదీని మేకర్స్ ప్రకటించనున్నారు.



ప్రముఖ నటుడు హరనాథ్ కుమార్తె మృతి

లీవుడ్ ప్రముఖ సీనియర్ నటుడు దివంగత హరనాథ్ తెలుగు తెరపై పరిచయం అక్కర్లేని నటుడు.. తాజాగా ఆయన కుమార్తె,పద్మజ హలా ట్రాన్స్ఫరణం చెందారు. మంగళవారం సాయంత్రం ఆమె గుండెపోటుతో మృతిచెందినట్లు ఆమె భర్త జివిరాజు తెలిపారు. ఇదిలా ఉండగా, హరనాథ్ కుమార్తె పద్మజను జివిజ రాజు వివాహం చేసుకున్నారు. రాజు నిర్మాతగా టాలీవుడ్ లో పలు సినిమాలు నిర్మించారు. పవన్ కల్యాణ్ హీరోగా ‘గోకులంలో సీత’, తొలిప్రేమ తోఆవలు సుమంత నటించిన గోదావరి వంటి హిట్ చిత్రాలను నిర్మించారు. జివిజ రాజు సతీమణి పద్మజ భర్తకు చేదోడువాదోడుగా కొనసాగిన ఆమె ఇటీవల తన తండ్రి జీవితంపై ‘అందాల నటుడు’ అనే పుస్తకాన్ని వెలుగులోకి తీసుకొచ్చారు. దివంగత సూపర్ స్టార్ కృష్ణ చేతల మీదుగా ఆవిష్కరణ జరిగిన సంగతి విదితమే.. ఆతి త్వరలో వారి కుమారుడిని నిర్మాతగా పరిచయం చేసే ప్రయత్నాలు ఉన్న తరుణంలో పద్మజ హాస్యనర్తనం చెందటం విచారకరం.. పద్మజ మృతిపట్ల ఆమె భర్త రాజు తల్లడిల్లిపోతున్నారు. టాలీవుడ్ కు చెందిన సీని ప్రముఖులు పద్మజ మృతిపట్ల సంతాపం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

‘పందెం కోడి’లా ఆడుతుంది

యక్ష హీరో విశాల్ హీరోగా ఏ.వి.నోద్దుకూర్ దర్శకత్వంలో రానా ప్రొడక్షన్స్ పై రాబో తున్న చిత్రం ‘లాతీ’.. పాన్ ఇండియా మూవీగా రూపొందింది.. సునై నా హీరోయిన్ గా నటించింది.. రమణ, నంద సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఈనెల 22న ఈచిత్రం అన్ని భాషల్లో ఏకకాలంలో విడుదల కానుంది.. ఈసందర్భంగా ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ ను ఘనంగా నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథిగా ప్రముఖ నటుడు మోహన్ బాబు పాల్గొన్నారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, స్లాంట్ సినిమాలు వేడుకలు మినహాయింది ఏదేళ్ల తర్వాత ఇప్పుడు విశాల్ లాటి వేడుకకు హాజరైనట్లు తెలిపారు. విశాల్

‘లాతీ’ ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ లో మోహన్ బాబు



ఫ్యామిలీ, మా ఫ్యామిలీ వద్ద ఆ అనుబంధం ఉంద న్నారు. విశాల్ తండ్రిగారు తనతో యం ధర్మరాజు ఎంఎ వంటి హిట్ చిత్రాన్ని నిర్మించినట్లు ఆయన గుర్తుచేసుకున్నారు. విశాల్ రెండో చిత్రం పందెం కోడిమాతానని, ఎక్స్ ట్రాక్సిన్ పెర్మామెన్ట్ చేశాడని అన్నారు. విశాల్ చేసిన సినిమాలన్నీ బాగుంటాయన్నారు. అన్నీ సూపర్ డూపర్ హిట్ అయ్యాయని అన్నారు. ఇప్పుడు లాతీ చిత్రంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్నాడని అన్నారు. పోలీసు అనే పదాన్ని గౌరవిస్తానని, డ డిసెంబర్ 22న ఈచిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోందన్నారు. అందరూ ఈచిత్రాన్ని చూసి విశాల్ ను ఆశీర్వదించాలని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. హీరో విశాల్ మాట్లాడుతూ, మోహన్ బాబుగారు నటుడిగా, నిర్మాతగా, విద్యావేత్తగా గొప్పసేవ చేస్తున్నారని అన్నారు. 18 ఏళ్లుగా మీ ఆదరణ వలన ఇక్కడ హీరోగా నిలబడ్డానని అన్నారు. ఆనాడు ఆయన చెప్పిన మాటలు నేడు నిజమయ్యాయని అన్నారు. నాలో కళ ఉంది. తప్పకుండా హీరో అవుతాడు అని చెప్పిన మొదటి వ్యక్తి మోహన్ బాబుగారే అన్నారు. ప్రేక్షకుల దయవల్ల హీరోగా నిలబడ్డానని అన్నారు. లాతీ చిత్రం అందరికీ తప్పకుండా నవ్వుతుందని అన్నారు. మోహన్ బాబుగారు మాచిత్రం వేడుకకు హాజరు కావటం ఆయన పక్కన నేను నిలబడటం ఒక గౌరవంగా భావిస్తున్నానని అన్నారు. కార్త్యక్రమంలో పీటర్ హెయిన్స్ మాస్టర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తన దర్శకులతో మాస్ మహారాజా

మాస్ మహారాజా రవితేజ , తొరకెక్కిన మాస్ ఎంటర్టైనర్ ధమకా.. పెళ్లిసందడి ఫేమ్ శ్రీలీల ఈ చిత్రంలో హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. ఈచిత్రం ఈ నెల 23న విడుదల కానుంది.. నటుడు రవితేజ తన అధికారిక ట్యూటర్ హక్కుం డిలీతో ధమకా కోసం తన దర్శకులు గోపీవంద్ మలిసేని, అనిల్ రావపూడి, బాబీ కొల్లి తనను ఇంటర్వ్యూ చేసినట్లు ప్రకటించారు.. సోపల్ మీడియాలో



హలోవల్లే చేస్తున్న తన భూతిబస్సరన దర్శకులతో గ్రూప్ ఫోటో ను కూడ పేర్ చేశారు.. ఈ ఇంట రివ్యూ త్వరలో యూట్యూబ్ లో విడుదల కానుంది.. కాగా ప్రమాషనల్ కంటెంట్, పాటలు, ట్రైలర్ సినిమాపై భారీ బజ్ వెంచేశాయి.. అభిషేక్ అగర్వాల్ ఆర్ట్స్, పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్షన్ బ్యానర్లపై అభిషేక్ అగర్వాల్, టీజీ విశ్వప్రసాద్ నిర్మిస్తున్నారు. భీమ్స్ సినిరోలియో సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఈచిత్రం హిందీలోకూడ ఏకకాలంలో విడుదల కానుంది.

హాసినీ గాయత్రి క్రియేషన్స్ ప్రొడక్షన్స్ నెం1 ప్రారంభం

హాసినీ గాయత్రి క్రియేషన్స్ హీరో అజయ్ అండ్ అస్మిత నర్సల్ , గిరిష్మ నేత్రిక హీరోయిన్లుగా. ఆర్ సుమధుర్ కృష్ణ దర్శకత్వంలో సాత్ జోన్ శంకర్ గౌడ్ నిర్మిస్తున్న ప్రొడక్షన్ నెం1 చిత్రం పూజా కార్త్యక్రమాలతో ప్రారంభమైంది.. హైదరాబాద్ లోని ప్రసన్న ఆంజనేయస్వామి ఆలయంలో ఈసినిమా ముహూర్తపు సన్నివేశానికి రియల్ స్టార్ అప్పర్ అజాద్ ఖాన్ ఇచ్చారు. ప్రొడ్యూసర్ పాతేలోద్ శంకర్ గౌడ్ కెమెరా స్వీచ్చాన్ చేశారు. అనంతం యూనిట్ మీడియాతో మాట్లాడింది..



చిత్ర దర్శకుడు మాట్లాడుతూ, ఈసినిమా కథకేత్రంగా ఉంటుందన్నారు. ఇలాంటి కథతో ఏసినిమా రాలేదన్నారు. కొత్త కాన్సెప్ట్ తొరకెక్కుతున్న సస్పెన్స్, యాక్షన్ డ్రామా, డ్రిల్లర్ నేపథ్యంలో ఉంటుందన్నారు. జనవరి 2నుంచి ఈసినిమా రెగ్యులర్ మాటింగ్ ప్రారంభం అవుతుందన్నారు. కార్త్యక్రమంలో హీరో అభయ్, అస్మిత నర్సల్,హీరోయన్ గిరిష్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్టైమ్ రంగంలో సూపర్ ఉమెన్స్

మహిళలు అనేక రంగాల్లో రాణిస్తున్నా (స్టైమ్', టెక్నాలజీ, ఇంజనీరింగ్, మ్యూజిక్ మొదలైనవి) వంటి రంగాల్లో ప్రాతినిధ్యం ఇంకా పెరగట్లే ఉంది. ఈ విషయాన్ని ఆస్ట్రేలియా ప్రభుత్వం సైతం గుర్తించింది. ఈ క్రమంలో శాస్త్రవేత్తల గురించి సమాజంలో ఉన్న లింగ ఆధారిత అంచనాలకు స్పష్ట పలికి మహిళలు, హిత్రాలకు మరింత అభివృద్ధి అవకాశాలను కల్పించడమే లక్ష్యంగా ఏటా 'సూపర్ స్టార్స్ ఆఫ్ స్టైమ్' అవార్డులను అందిస్తోంది. ఈ క్రమంలో భాగతీయ మూలాలున్న ముగ్గురు మహిళలు ఇందులో చోటు దక్కించుకున్నారు.



సంస్థలు కూడా ఉన్నాయి. ఆమె ప్రస్తుతం ఛాలెంజర్ లిమిటెడ్ సంస్థలో ప్రోగ్రామ్ మేనేజర్ గా పనిచేస్తున్నారు. అంతేకాకుండా ఆస్ట్రేలియా వ్యాప్తంగా ఐటీ కమ్యూనిటీ విస్తరించడానికి స్వచ్ఛందంగా పనిచేస్తున్నారు.

ఆ రహస్యం తెలుసుకోవడానికి..

కొన్ని కోట్ల సంవత్సరాల క్రితం ఒక సాధారణ కణం సముదాయంగా మారింది. దానివల్ల భూమిపై లక్షల కొద్దీ సూర్యదీప్తులు, మొక్కలు, జంతువులు ఉద్భవించాయి. ఇందుకు దారి తీసిన క్రమాన్ని తెలుసుకోవడం కోసం పరిశోధనలు చేస్తోంది భూగర్భ శాస్త్రవేత్త ఇంద్రాణి ముఖర్జీ. ఈ క్రమంలో ఆమె వివిధ శిలాజాల ద్వారా కొన్ని బిలియన్ సంవత్సరాల క్రితం జరిగిన విషయాలను



పరిశోధించింది. ఆ పరిశోధన ఆమెను ఆస్ట్రేలియా వైపు పరుచించేలా చేసింది. ఒకవైపు యూనివర్సిటీలో పరిశోధనలు

చేస్తూనే ప్రజలతో మమేకమయ్యే పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనేది. ఈ క్రమంలో ఒక మహిళగా, ప్రవాసిగా ఎదురయ్యే సమస్యల గురించి ఎప్పుడూ పోరాడు తూనే ఉంటానని ఆమె చెబుతారు.

మెదడు పనితీరుపై..

భారత సంతతికి చెందిన అనాథాను రమణి ఆస్ట్రేలియాలోని మెల్బోర్న్ లో వుట్టి



పెరిగింది. అనాకి మెదడు పనితీరుని తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి ఎక్కువ. అంతేకాదు. ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వెతకడం, కొత్త విషయాలు తెలుసుకోవడం ఆమె అభిరుచి. ఈ క్రమంలో ఆమె మెదడు పనితీరుపై పరిశోధనలు చేస్తోంది. అలాగే గర్భధారణ సమయంలో వచ్చే సమస్యలు. పిండం నవజాత శిశువుపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతున్నాయో గెలుసుకోవడంలో పాటు వాటికి కొత్త విశిష్టతలను కనుగొనడానికి పలు పరిశోధనలు చేస్తోంది. ఇందుకోసం ఆమె ఐరోపా వైపు వెళ్లి నాన్వీ యూనివర్సిటీలో పాటు పలు విశ్వవిద్యాలయాల్లో 10 సంవత్సరాల పాటు పరిశోధనలు చేసింది తర్వాత తిరిగి మెల్బోర్న్ వచ్చిన తర్వాత రక్షణ రంగంలో సైంటిఫిక్ అడ్వైజరీగా పని చేస్తున్నారు. □

6వ పాశురం

పుళ్ళుం శిలమైనగాణ్, పుళ్ళెయన్ కోయిల్, వెళ్ళి విళశణన్, పేరవం కేట్టిరైయా? విళ్ళాయ్/ఎల్లయ్యారాయ్, పేయ్ముల్లె నంజాణ్ణ కళ్ళచ్చగదం, కలకళియక్కాలోచ్చి వెళ్ళత్తరవల్, తుయిలమర్క్క విత్తిన్ ఉళ్ళత్తుక్కొణ్ణ, మునివర్ గళం

యోగిగళుమ్

ఉళ్ళం పుగుళ్ళు, కుళిరన్దైలో రెమ్మవాయ్..



ఆరవపాట

పళ్ళులన్ని లేచి పరమేశు కీర్తించె వెండి శంఖాల ధ్వనులు గుడి నుండి వినిపించె బిరురాలవేమి? బయటరాలవేమి? దేవతార్చన వేళ, ఇంత జాగము? పాల్కడలిపైన పవళించు సొమ్మ పాలేగారు బాలురై పడతి పూతనన్ చంపె తేవుతలముపైన శయనించు సొమ్మ శకటాసురుని, వేయ శకలములు చేసి మునులు, పెద్దలు, బుబ్బలు ముగ్గురై పాడ మదన గోపుని లీలలు మామదిని కుదిపె

భావం: తెలతెలవారుతున్నది. ఆహారము కొరకు కలకలా రావముతో పళ్ళులు బయల్దేరినవి. అది గరుడవాహనుని ఆలయం. అందు నుండి పెద్దదైన శబ్దముతో తెల్లని శంఖు మ్రోగుచున్నది. పూతన స్తనములోని విషము ఆరగించినవాడు, కృత్రిమ శకటమును తన కాలుతో నుగ్గు చేసినవాడు, జగత్కారకుడు, శేషశయ్యపై యోగనిద్రలో ఉన్నవాడు. అటువంటి విష్ణుదేవుని ధ్యానిస్తూ మునులు హరిహరియని పెద్దశబ్దముతో నామసంగీత్రన చేస్తున్నారు. మేము వింటున్నాము. నీకు వినకావలం లేదా? అని గోపికలు తన తోటి గోపికను మేలుకొలుపుతున్నారు.

ఫలం: భక్తులతో కలిసి భాగ్యం లభిస్తుంది. □



అతిథులొస్తున్నా.. దుర్గానవల దూరం చేయాలన్నా రూమ్ ఫ్రెషనర్లను ఎంచుకోవాలి. సువాసన సరే. వాటిలోని రసాయనాలు ఆరోగ్యానికి హాని అని తెలుసా? మరేం చేద్దాం.. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకుంటే సరి. జెల్.. ఒక మందపాటి గిన్నెలో కప్పు నీటిని పోసి మధ్యస్థ మంట మీద వేడి చేయాలి. దాంట్లో చెంచా ఉప్పు వేసి కలిగక ఏదైనా ఫ్రేషర్ జెలెటిన్ మూడు చెంచాలు కలిపి గిన్నెను దించేయాలి. అందులో నచ్చిన ఎనెన్సి

చలికాలం ఇబ్బంది పెట్టే సమస్యల్లో చుండ్రా ఒకటి. మాడుపై దుమ్ము పేరుకోవడం, పొడిజారడంతోపాటు ఒత్తిడి దీని కారకాలే. ఫలితం దురద, విపరీతంగా వెండ్రుకలు రాలడం. ఇంట్లో డౌరికే పదార్థాలతోనే దీనికి చెక్ చెప్పేయండి. ■ ఒక ముగ్గులో అరకప్పు చొప్పున నీరు, ఆపిల్ సిదార్ వెనిగర్ కలపాలి. పౌంప్రూతో తలస్నానం అయ్యాక విడర్ల్ ఆ నీటితో మూడు నుంచి జుట్టు వరకు తడిచేయాలి. కొద్దిగా మర్చనా చేసి, పావుగంట వదిలేయాలి. ఆపై గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేస్తే సరి. జుట్టుకు పోషణ.. దాండ్లపై వదులుతుంది. ■ పావు కప్పు కొబ్బరి నూనెను గోరువెచ్చగా వేడి చేయండి. దానికి అరచెక్క నిమ్మరసం కలిపి తలంతా పట్టించండి. 20 నిమిషాలయ్యాక పౌంప్రూతో కడిగేయాలి. చుండ్రు దూరమవుతుంది. జుట్టు నాగిని నిగిగెలాడుతుంది. ■ నారింజ తొక్కలను తీసు కొని వాటికి కొంత నిమ్మరసం కలిపి మిక్చీ పట్టండి. ఆ మిశ్రమాన్ని తలకు పట్టించి, వారానికి రెండుసార్లు చేస్తే దాండ్లపై వడలడమే కాదు. కురులూ దృఢంగా ఉంటుంది. ■ అవుతాయి. □

చలికాలంలో ఇబ్బంది పెట్టే చుండ్రు



అరగంట అయ్యాక తలస్నానం చేయాలి. దీనిలో ఉండే కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటివి మాడు పట్టేస్తే, నంవత్సరం నంకాంతి పడడం వస్తున్నాయి. కోవా సుపుల లడ్డు, పల్లీ బొబ్బళ్ళు, కట్టెపాగలి. మొక్కజొన్నగూలు తయారుచేసుకొని ఆస్పాదించండి.



ఉంచాలి. ■ డ్రైవర్ కుక్కర్ లో పెనరవపు వేసి ఓ కప్పు నీళ్ళు పోసి, ఓ చుక్క నెయ్యి, చిటికెడు వసుపు వేసి ఉడికించి పక్కకు తీయాలి. మళ్ళీ అందులోనే రవ్వ వేసెజ, మూడు కప్పుల నీళ్ళు పోసి ఉడికించాలి. ■ బాణలిలో టేబుల్ స్పూను నెయ్యి వేసి జీడివప్పు వేయించి పక్కన ఉంచాలి. ■ తరవాత జీక్ర, కరివేపాకు, మిరియాలు, అల్లం తురుము వేసి వేయించాలి. ఇప్పుడు ఉడికించిన రవ్వ,



సువాసనలు.. సహజంగా !



రండ్రాలు చేస్తే సరి. సహజ రూమ్ ఫ్రెష్ నర్ సిద్ధం. దీన్ని హాలు, పడకగది, బాతరూమ్, కారు.. నచ్చిన చోట పెట్టుకోవచ్చు. స్ట్రీ.. కప్పు నీటిని గోరువెచ్చగాఅయ్యే వరకూ వేడి చేయాలి. దింపాక టేబుల్ స్పూను చొప్పున జీక్రిగో సోడా, దాల్చిన చెక్క పొడి వేసికలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఫ్రెష్ బాటిల్ లోకి తీసుకొని రూమ్ ఫ్రెష్ వాడుకోవచ్చు. వాడే ప్రతిసారీ బాగా పేక్ చేయాలి. దీంతో చిటికెలో ఇల్లు పరిమళాలను వెదజల్లుతుంది. డ్రై ఫ్రెష్ నర్.. ఒక పెద్ద నారింజ, ఒక నిమ్మకాయ తీసుకొని మందమైన చక్రార్తా కోసం పక్కన పెట్టు కోవాలి. వీటిని ఒకదాని మీదకి మరొకటి రాకుండా స్టేలు లేదా గిన్నెలో ఉట్టి ఇమ్మెకోనేమ్ అవెన్ లో 10 నిమిషాలు వేడిచేయాలి. పత్తిగా రసం కాకుండా గట్టిగా అయితే చాలు. లేదంటే మరో రెండు నిమిషాలు పెట్టాలి. పూర్తిగా ఎండినట్లుగా అయ్యాక ఏదైనా గాజు గిన్నె లేదా పింగాణి స్టేలులో ఉంచి, కావాల్సిన గదిలో ఉంచితే సరి.. ఇట్లు సహజ సువాసనలతో నిండిపోతుంది. □ అవుతాయి. □

యల్ ఆయల్ 10-15 చుక్కలు కలిపి కొద్దిగా వేడి తగ్గేవరకూ పక్క నుంచాలి. గడ్డ కట్టక ముందే ఈ మిశ్రమాన్ని ఓ గాజు సీసాలోకి తీసుకొని ఫ్రెష్ చేయాలి. దీంతో చిటికెలో ఇల్లు పరిమళాలను వెదజల్లుతుంది. డ్రై ఫ్రెష్ నర్.. ఒక పెద్ద నారింజ, ఒక నిమ్మకాయ తీసుకొని మందమైన చక్రార్తా కోసం పక్కన పెట్టు కోవాలి. వీటిని ఒకదాని మీదకి మరొకటి రాకుండా స్టేలు లేదా గిన్నెలో ఉట్టి ఇమ్మెకోనేమ్ అవెన్ లో 10 నిమిషాలు వేడిచేయాలి. పత్తిగా రసం కాకుండా గట్టిగా అయితే చాలు. లేదంటే మరో రెండు నిమిషాలు పెట్టాలి. పూర్తిగా ఎండినట్లుగా అయ్యాక ఏదైనా గాజు గిన్నె లేదా పింగాణి స్టేలులో ఉంచి, కావాల్సిన గదిలో ఉంచితే సరి.. ఇట్లు సహజ సువాసనలతో నిండిపోతుంది. □ అవుతాయి. □

స్వేచ్ఛగా ఆలోచించనివ్వండి..

పెద్దల్లోనే కాదు, పిల్లల్లోనూ బోలెడన్ని భావోద్వేగాలు గుడుకట్టుకుని ఉంటాయి. ప్రేమ కావచ్చు, ఉక్తివం అయ్యి ఉండొచ్చు. దాన్ని సరిగా అర్థం చేసుకోలేకపోయినా, సరిగా వ్యక్తం చేయలేకపోయినా.. అది భవిష్యత్తులో ప్రవర్తనా లోపంగా మారొచ్చు. అందుకే వారి భావోద్వేగాలను సరైన దారిలోకి మళ్ళించాలన్న సవాళ్ళను బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే.

మార్పుకుంటే మంచిదే సూచించాలి. ఉదాహరణకు.. ఏ విషయం మీదైనా కోపం వస్తే.. అలాంటి పొరపాటు తనవైపునుంచి జరగకూడదనే పట్టుదల కావాలి. అవేకాని ప్రతి ఒక్క మార్పుకునే శక్తినివ్వాలి. అప్పుడే అవి వారికి మేలు చేస్తాయి. ఓర్పుని అలవాటు చేయండి.. పిల్లలు ఉద్వేగాలు చూపించే తీరు వారు పెరిగే వాతావరణం మీద ఆధారపడి ఉంటుందంటారు నిపుణులు. ప్రేమ, జాలి కోపం వంటి వన్నీ.. సహజంగా వచ్చేవే. మన భావాల్ని, నూటిగా, స్పష్టంగా చెప్పగలగడమే కాదు.. ఎదుటి వారి భావల్ని వినే ఓర్పునీ అలవాటు చేయాలి. అప్పుడే ఏ సమయంలో ఎలా స్పందించాలో బిన్నారికి అర్థమవుతుంది.



బాధ్యత నేర్పండి.. కొందరు ప్రతి చిన్న విషయాన్నీ అతిగా ఊహించు కుని ఆలోచిస్తుంటారు. దీనివల్ల తెలియకుండానే ఒత్తిడి గురవుతుంటారు. సమస్యల్ని మానీ భయపడటమో, కోపం, ఆవేశం తెచ్చుకోవడమో కాక.. పరిష్కారాన్ని ఆలోచించే విచక్షణ బిన్నారులకు నేర్పాలి. అందుకు కుటుంబ చర్చల్లో వారికి స్థాన కల్పించండి. వారి ఆలోచనలు బాధ్యత నేర్పుతాయి. తనవేలా తీసుకోండి. ఇవన్నీ బిన్నారిలూ పక్కదారి పడుతుంటే అప్పుడు మాత్రం వాటిని ఎలా



మెత్తగా సూరి శరీరానికి రాసుకొని స్నానం చేయాలి. □

నియంత్రించాల్సి.. పిల్లల్లోని కోపం, ఆవేశం, అక్రమనా, అసూయ, భయం వంటి వాటిని మామిడి నియంత్రించాలను కోవడం పొరపాటు. వాటిని స్వేచ్ఛగా వ్యక్తీకరించే అవకాశం ఇవ్వాలి. ఎప్పుడైనా వారి ఆలోచనలూ, ఉద్వేగాలూ పక్కదారి పడుతుంటే అప్పుడు మాత్రం వాటిని ఎలా

బాధ్యత నేర్పండి.. కొందరు ప్రతి చిన్న విషయాన్నీ అతిగా ఊహించు కుని ఆలోచిస్తుంటారు. దీనివల్ల తెలియకుండానే ఒత్తిడి గురవుతుంటారు. సమస్యల్ని మానీ భయపడటమో, కోపం, ఆవేశం తెచ్చుకోవడమో కాక.. పరిష్కారాన్ని ఆలోచించే విచక్షణ బిన్నారులకు నేర్పాలి. అందుకు కుటుంబ చర్చల్లో వారికి స్థాన కల్పించండి. వారి ఆలోచనలు బాధ్యత నేర్పుతాయి. తనవేలా తీసుకోండి. ఇవన్నీ బిన్నారిలూ పక్కదారి పడుతుంటే అప్పుడు మాత్రం వాటిని ఎలా



సి. రాజ్యలక్ష్మి ఎ.ఎస్.రావు నగర్ హైదరాబాద్

