

‘పుష్ప 2’ నుంచి మళ్లీ స్పెషల్ ట్రిట్

కాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్, రమ్యిక్ మందన్నా జోడిగా నటించిన భాక్ బస్టర్ మూవీ పుష్ప.. ట్రియేటివ్ దర్శకుడు సుకుమార్ తెరకెక్కించారు. కాగా పుష్ప 2 కోసం అభిమానుల సహాయంతో పాన్ ఇండియా మార్కెట్ అదిరిపోయే రేంజ్ లో వెయిట్ చేస్తోంది.. కాగా తాజాగా షూటింగ్ ను స్టార్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఈసినీమా నుంచి ఓ అవ్ డేట్ కోసం వారు ఎదురు



చూస్తున్నారు. ఈ అవ్ డేట్ ను పార్ట్ 1కి ఎలా అయితే ఇచ్చారో ఈ సినీమాకు కూడ అలాగే ప్లాన్ చేస్తున్నారు తెలిసింది.. కాగా గతంలో పుష్ప ఫస్ట్ లుక్ ను ఏప్రిల్ లో బన్నీ బర్ డే కానుకగా రిలీజ్ చేశారు. ఇప్పుడు పుష్ప 2 కు కూడ మేకర్స్ ఇలాగే ప్లాన్ చేస్తున్నారని తెలిసింది.. మళ్లీ అల్లు అర్జున్ బర్ డే కు ఆ స్పెషల్ ట్రిట్ ఉండనుందని సమాచారం.. డిపిపై మరింత క్లారిటీ రావాల్సి ఉంది

‘సార్’కు కొనసాగుతున్న విశేష స్పందన

వెర్బైల్ హీరో ధనుష్ హీరోగా సంయుక్తామీనన్ హీరోయిన్గా నటించిన తాజా చిత్రం సార్.. వెక్టర్ స్టూడియోస్, సితార ఎంటర్టైన్ మెంట్స్, ఫార్వూన్ ఫోర్ సినీమాస్ సంస్థలపై తెరకెక్కిన ఈ యాక్షన్ మూవీ సార్.. ఈ మూవీలో ధనుష్ వవర్ ఫుల్ రోల్ చేశారు. ఇతర పాత్రల్లో సాయికుమార్, నముద్రఖని, హైదర్ అది, తనికెళ్ల బరణి నటించారు.. ఈచిత్రానికి వెంకి అట్లూరి దర్శకత్వం వహించారు. జివి ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అందించారు.. ద్వితీయాచారిత్రంగా తెరకెక్కి తమిళ, తెలుగు భాషల్లో సార్ చిత్రం శుభవారం భారీగా విడుదలై భాక్ బస్టర్



హిట్ అందుకుంది.. తమిళనాడు, తెలుగు రాష్ట్రాల్లోన మంచి స్పందనతో కొనసాగుతోంది. ముఖ్యంగా యువతతోపాటు ఫ్యామిలీ ఆడియెన్స్ నుంచి సార్ చిత్రానికి మంచి స్పందన వస్తోందని మేకర్స్ తెలిపారు. వీకెండ్ సందర్భంగా తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని పలు ప్రాంతాల్లో ఈ మూవీ థియేటర్స్ ను పెంచినట్లు తెలిసింది.. మొత్తంగా తమ సినీమాకు అందరి నుంచి ఇంత భారీ స్పందన లభిస్తుండటంతో యూనిట్ సంతోషం వ్యక్తంచేస్తోంది.

రూ.1000 కోట్ల బిశగా ‘పలాన్’ !

బొలీవుడ్ సెన్సేషనల్ భాక్ బస్టర్ మూవీ ‘పలాన్’.. ఇప్పుడు హిందీతోపాటు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కూడ బాలీవుడ్ సత్తా వాలుకుంటున్నది.. బాలీవుడ్ బాడ్మా షారూఖ్ ఖాన్ హీరోగా, డీపికా పదుకొన్ హీరోయిన్గా ఈచిత్రం తెరకెక్కింది.. ఈచిత్రానికి సిద్ధార్థ్ ఆనంద్ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ యాక్షన్ ఎమోషనల్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ షారూఖ్ జీవితంలో ఓ రికార్డు బ్రేకింగ్ కంబ్యాక్ గా నిలవటమే కాకుండా నార్త్ బెల్ట్ లో ఆరేటెం రికార్డు ఫ్రెయ్డ్స్ గ్రూపర్ గా దూసుకుపోతోందని మేకర్స్ తెలిపారు. అంతేకాకుండా ప్రధానంగా హిందీలో వసూళ్లతోనే ఏకంగా 1000 కోట్ల గ్రాస్



దిశగా ఈచిత్రం ఇప్పుడు దూసుకెళుతోందని బాలీవుడ్ మరో సెన్సేషన్ విజయాన్ని నమోదు చేసుకుంది.. కాగా వీకెండ్ లో అదరగొడుతున్న ఈ మూవీ ఈవారాంతానికి ఆల్ మోస్ట్ గా 1000 కోట్ల దగ్గరకు వచ్చేసిందని అంటున్నారు . దీంతో ఈచిత్రం నెక్స్ట్ వీక్ నాటికి మ్యూర్ షాట్ గా ఈ మార్కెట్ ను అందుకుంటుందని అంటున్నారు. ఇండియన్ సినిమా వద్ద మరో1000 కోట్ల సినీమాగా ఇది నిలబడతోందని తెలిసింది. ఇదిలా ఉండగా ఈచిత్రం టాలీవుడ్ స్టార్ హీరో సల్మాన్ ఖాన్ కూడ ఓ సాటిడ్ క్యామెయోలో కనిపించారు.

నందమూరి ఫ్యామిలీలో మరో బెస్ట్ యాక్టర్

ఒకేసారి 9సినీమాలు మొదలుపెట్టి వరల్డ్ లికార్డు

లీవుడ్ యువ నటుడు నందమూరి తారకరత్న(39) మృతితో ఇండస్ట్రీలో తీవ్ర విషాదం ట్రాన్సెలకొంది.. తన తొలిచిత్రాన్ని ఏకంగా దర్శకేంద్రుడు కె.రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో చేసే అవకాశాన్ని ఆయన అందిపుచ్చుకున్నారు. అంతేకాదు ఏకంగా 9 చిత్రాలను ఒకే సారి షూటింగ్ ప్రారంభించి చలనచిత్ర చరిత్రలో రికార్డు సృష్టించారు..ఆయన తొలి చిత్రం భాక్ బస్టర్ హిట్ అయ్యింది. ఈ చిత్రానికి మ్యూజిక్ అల్బుమ్ ఇప్పటికీ ఎవర్ గ్రీన్ గా వస్తోంది. అంతేకాదు ఆయన తన కెరీర్ లో ఏకదాటిగా హీరోగా పలు చిత్రాలు చేశారు. అయితే కమర్షియల్ గా సక్సెస్ ఫుల్ కుపోయినా ఆయన్ని నటుడుగా తీర్చిదిద్దాయి.. నటుడిగా ఆయన తనలోని డిఫరెంట్ యాంగిల్స్ ను తారకరత్న పరిచయం చేశారు.. రవిబాబు తెరకెక్కించిన ‘అమరావతి’ సినీమాలో నెగిటివ్ షేడ్స్ ఉన్న పాత్రలో అద్భుతం తారకరత్న మెప్పించారు. ఆయన పెర్ఫామెన్స్ కు విమర్శకుల ప్రశంసలు కూడ లభించాయి. అంతేకాదు మంచి ఇంజెనిర్ యాక్టర్ తారకరత్నతో ఉన్నాడని కితాబు అందు

టాలీవుడ్ లో తారకరత్న జ్ఞాపకాలు



సినీమాల ద్వారా సంతోషించుకున్నారు. సుదీర్ఘకాలం నటుడిగా ఆయన తన ప్రయాణం చూడకుండానే కన్నుమూయటం ఇండస్ట్రీలో, ఆభిమానుల్లో దిగ్భ్రాంతి నెలకొంది. 2001లో ఒకేసారి 9సినీమాలు మొదలుపెట్టి వరల్డ్ లికార్డు క్రియేట్ చేసిన నందమూరి తారకరామ్ 1983 ఫిబ్రవరి 22న చెన్నైలో జన్మించారు. విశ్వవిఖ్యాత సార్వభౌమ నందమూరి తారకరామ్ రావు కుమారుడు మోహనకృష్ణ సీత దంపతులకు తారక రత్న ఒక్కగానొక్క కుమారుడు.. ఏడవ తరగతి వరకు చెన్నై లోనే విద్యను సాగించారు.. ఆ తర్వాత హైదరాబాద్ ఖాల్జీ హిల్స్ లోని భారతీయ విద్యాభవన్ లో హైస్కూల్ విద్యను అభ్య

ప్రభాస్-మారుతి మూవీ ...



పాన్ ఇండియా స్టార్ హీరో ప్రభాస్ నటిస్తున్న తాజా చిత్రంలో ఆలీ రెడీ సెట్స్ మీద ఉన్న చిత్రాల్లో దర్శకుడు మారుతితో చేస్తున్న ఆసక్తికర చిత్రం కూడ ఉంది. ఓ హరర్, కామెడీ థ్రిల్లర్ గా ప్రభాస్ ను కంప్లీట్ డిఫరెంట్ గా ప్రజెంట్ చేస్తూ వస్తున్న ఈసినీమా షూటింగ్ దాదాపు పూర్తి అయ్యింది.. అయితే రీసెంట్ గా ప్రభాస్ హెల్త్ సమస్యతో కొద్దిగా షూటింగ్ కు బ్రేక్ ఇచ్చారు. కాగా ఈచిత్రాన్ని వచ్చేవారం ప్రభాస్ మళ్లీ రీస్టార్ట్ చేయనున్నట్లు టాక్ వినిస్తోంది. ఈ మాటల్ని లో ప్రభాస్ తోపాటు హీరోయిన్ మాళవిక మోహన్ తన కూడ జాయిన్ కానున్నట్లు తెలిసింది. ఈ ఇంటను ఆన్ సీట్స్ పై చూడటానికి ఆభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.



సించారు. గుంటూరు విజ్ఞాన్ కళాశాలలో ఇంబర్, హైదరాబాద్ విజ్ఞాన్ ఇంజనీ రింగ్ కళాశాలలో బిటెక్ పూర్తిచేశారు. అలాగే వివాహం తర్వాత ఇద్దరు కుమార్తెలు ఒక కమారుడు ఉన్నారు. ఆయన నటించిన చిత్రాలు ‘ఒకటో నెంబరు కుర్రాడు’, యువరత్న, తారక్, భద్రాద్రి రాముడు, అమరావతి, వెంకటాద్రి, ముక్కంటి, నందీశ్వరుడు, విజేత, ఎదురులేని అల్లగాం డర్, చూడాలని చెప్పాలని. మహాభరత్ సీరియల్, కాకతీయుడు, ఎవరు, మనమంతా, రాజా చెయ్యి వేస్తే, కయ్యాంభాయ్, దేవినీ, సారథి, ఎస్ ఎస్ ఎస్, వీటితోపాటు 9 అవర్స్ అనే వెబ్ సీరీస్ కూడ చేశారు. 2009లో అమరావతి చిత్రంతో ఉత్తమ ప్రతినాయకుడిగా నంది పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు.

టాలీవుడ్ ప్రొడ్యూసర్స్ కౌన్సిల్ ఎన్నికలు నూతన అధ్యక్షుడిగా దామోదరప్రసాద్

నిర్మాతల మండలి అధ్యక్షునిగా దామోదర ప్రసాద్ విజయం సాధించారు. 339 ఓట్ల ఆధిక్యంతో ప్రత్యర్థి ప్యానల్ అభ్యర్థి జెమిని కిరణ్ పై దామోదర ప్రసాద్ విజయం సాధించారు. 315 ఓట్లతో జెమిని కిరణ్ తన ప్రత్యర్థి పోటాపోటీగా నిలిచారు.. ఈ హోరాహోరీగా సాగిన ఈ ఎన్నికల్లో కిరణ్ గెస్ట్ నిర్మాతల గిల్డ్ కు చెందిన దిలీరాజు బృందం అందడగా నిలవగా, కేవలం 24 ఓట్ల తేడాతో దామోదర ప్రసాద్ గెలుపొందారు. జెమిని కిరణ్ మాజీ అధ్యక్షుడు సి.కల్యాణ్ బృందం అందగా నిలిచింది. ఉపాధ్యక్షత పదవికి సుప్రీయ, అశోక్ నిలగ్రీవం అయ్యారు. ట్రెజర్నీగా రామసత్యనారాయణ విజయం సాధించారు. గౌరవసభ్యుడిగా ప్రసన్న కుమార్ గెలుపొందారు. 362 ఓట్లతో వైవిఎస్ వాడర్ విజయం సాధించారు. జాయింట్ సెక్రటరీలుగా భారత్ చౌదరి, చిన్న నిర్మాతల సంఘం అధ్యక్షుడిగా కొనసాగిన నట్టికుమార్ 247 ఓట్లతో విజయం సాధించారు. ఈసీ మెంబర్స్ గా దిలీరాజు , దానయ్య, రవి కిశోర్, యలమంచిలి రవి, వడ్డిని, బెత్తం వేణుగోపాల్, సురేందర్ రెడ్డి, గోపీనాథ్ ఆచంట, మధుసూధన్ రెడ్డి, కేశవరావు, శ్రీనివాస్ వజ్ర, అభిషేక్ అగర్వాల , కృష్ణతోట, రామకృష్ణ గౌడ్, కిశోర్ పూసల విజయం సాధించారు..

సిసిఎల్ లో అఖిల్ మాన్ ఇన్నింగ్స్

సినిమా క్రికెట్ మ్యాచ్ లో సిసిఎల్ కు ప్రత్యేకత ఉంది.. తాజాగా ఈ లీగ్ మ్యాచ్ లో రీసెంట్ గా మన ఇండియన్ సినిమా వద్ద ఉన్న అన్ని సినీమా ఇండస్ట్రీల నుంచి టీంలు మ్యాచ్ లు స్టార్ట్ అయ్యాయి. కాగా ఆదివారం టాలీవుడ్ నుంచి తెలుగు వారియర్స్, కేరళ డైరెక్ట్ మధ్య మ్యాచ్ ప్రారంభమైంది.. ఈ మ్యాచ్ లో మన టాలీవుడైన జట్టు సారథి అఖిల్ మాన్ ఇన్నింగ్స్ తో ఒక్కొక్కరికి మైండ్ బ్లాక్ చేశారు. ఓవెన్ గా దిగిన ఆయన ట్రైన్స్ తో కలిసి భారీ పార్టనర్ షిప్ అందించారు. ఆయన కేవలం 30 బాల్స్ లో 91 పరుగులతో సెన్సేషనల్ రికార్డు చేశారు.. దీంతోబాలీవుడ్ మూవీ లవర్స్, అక్కినేని ఆభిమానులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

‘మిరపకాయ’ సరికొత్త రిలీజ్ డేట్

మాస్ మహారాజా రవిశెజ నటించిన సూపర్ హిట్ చిత్రం ‘మిరపకాయ’ ఈనెల 26న రిలీజ్ కావాల్సి ఉండగా, కొన్ని కారణాల వల్ల వాయిదా పడింది. హాళికితర దర్శకత్వం వహించిన ఈచిత్రం ఫిబ్రవరి 24న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోందని ఆదివారం మేకర్స్ తెలిపారు. ఈచిత్రంలో రిచా గంగో పార్థాయ్, దీక్షా సేథ్ హీరోయిన్లుగా నటించారు. భమన్ సంగీతం అందించిన సంగతి తెలిసిందే.



చూర్మలో ఎన్నో క్రాంట్లు, వాటిల్లో ఏది ఎంచుకోవాలన్న సందేహమా? నిపుణుల సూచనలివిగి !

• ఏది ఎంచుకోవాలో తెలుసుకునే ముందు వాటిలో ఏది ఉండకూడదో చూసుకోమంటారు నిపుణులు. మాయిశ్చరైజర్ ఏదైనా.. కృత్రిమ సువాసనలు, సైరాయిడ్లు, యూరియా, మినరల్ ఆయిల్స్, పారాబెన్స్, ఫార్మాల్డిహైడ్ వంటి రసాయనాలు లేకుండా చూసుకోవడం ప్రధానం.

• పొడి చర్మం ఉన్న వారికి ఎక్కువ తేమ కావాలి. మీరు ఆయింట్మెంట్ తరహా క్రీములను ఎంచుకోవడం మేలు. ఫ్లాలులోనిక్ యాసిడ్, డైమెథిక్సాన్, గ్లిజరిన్, ప్రోటీన్లు ఉన్నవి మంచివి. నీటి ఆధారితమైనవి జిడ్డు చర్మం వారికి సరిపడతాయి. అల్ట్రాసౌండ్ క్రియేషన్లు, సెరామిడ్లున్న నాన్ కమెడ్జెనిక్ రకాలు వీళ్ళకి సరైనవి.



మాయిశ్చరైజర్ ఏది మంచిది ?

సాధారణ చర్మం ఉన్నవారు మరీ జిడ్డు, మరీ స్పృశ తరహా కాని లోషన్లను వాడొచ్చు. ఏ తరహా చర్మమైనా క్రీముల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండేలా చూసుకుంటే చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా కనిపిస్తుంది. • ఉదయమైతే ఎస్పిఎస్ ఉన్నది, రాత్రి అయితే యాంటీ

ఎజింగ్ గుణాలున్నవి ఎంచుకుంటే మేలు. అలాగే తేమకే పరిమితం కాకుండా ప్రత్యేక అవసరాలు తీరేలా ఉండే లేదో చెక్ చేసుకోవడమూ ముఖ్యమే. ఉదాహరణకు మెటిమలు, చర్మం నిర్దోషంగా మారడం వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టేలాంటివి కొనాలి. ఇతర చర్మ సమస్యలేమైనా ఉంటే మాత్రం వైద్యుల సలహా ప్రకారమే వాడాలి. □



సాధన చేయాలి. లంకితభావంతో.. తల్లిదండ్రుల వద్ద సంతోషంగా పెరగాల్సిన పిల్లలు అలా అమ్మ లేదా నాన్న వద్ద మాత్రమే ఎదగాల్సి రావడం ఆ చిన్నారుల్లోనూ అతిథి కలిగిస్తుంది. కొందరు కుంగబాటుకూ గురవుతారు. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే.. పిల్లలను మరింత ప్రేమించాలి. వారు చేసే ప్రతి విషయాన్నీ సహనంగా వినడం, వారి సమస్యలను వినే పద్ధతురించడానికి ప్రయత్నించడంవంటివి చేయాలి. చదువులో వెనుకబడినా కృషితో తిరిగి వారిని మంచి మార్గంలోకి మళ్లించాలి. కొప్పడటం, ఇతర పిల్లలతో పోల్చడం, దండించడం, దూషించడం వంటివి చేయకూడదు. వారిపట్ల సున్నితంగా ప్రవర్తించాలి. ఇలా మరింత ప్రేమ, గౌరవాన్ని అందించ గలిగితే చాలు. తమకోసం అమ్మ అమ్మ పెద్దడుకు మేత పెట్టేలా, అసందాన్ని నింపేలా కొత్తగా ప్రయత్నించే అవకాశమున్నది చూసుకుంటే వాళ్ళూ ఆనాందించగలుగుతారు. • ఆకర్షణకల్గినా మీమీదే భారం పడేలా ఉంటే వెళ్ళకపోవడమే మేలు. కాబట్టి, పెద్దవాళ్ళని చూసుకోవడం, పలు మీరే చేయడం లాంటి పనులుండొద్దు. మరీ పెద్దవాళ్ళయితే వాళ్ళ సేదతీరేలా ఉండే ప్రాంతాలను ఎంచుకోవాలి. ఖర్చు భయముంటే బడ్జెట్లోనే పూర్తిచేయగల ప్రదేశాలను



తల్లిదండ్రులు విడిగా ఉన్నప్పుడు ఎవరో ఒకరు పిల్లలను బాధ్యతగా తీసుకోకపోతే వాళ్ళు డ్రాప్ అవుట్స్ అయ్యే అవకాశాలున్నాయి. అలాగే పలురకాల శారీరక, మానసిక అనారోగ్యాలవారిన పడే ప్రమాదమూ ఉంది. అయితే పీటన్నింటినీ అధిగమించి ఒంటరిగానైనా చిన్నారులను ఉన్నత వ్యక్తులుగా తీర్చిదిద్దొచ్చుంటున్నారని చూసేసిన నిపుణులు. అమ్మానాన్న వీడిపోవడం లేదా ఇరువురిలో ఎవరో ఒకరు చనిపోతే.. వాళ్ళల్లో మిగిలిన ఆ ఒక్కరూ ఒంటరిగానే పిల్లల బాధ్యత సంపూర్ణంగా తీసుకోవాలి. ఎటువంటి సవాళ్ళనైనా ఎదుర్కొనే ధైర్యంతో పిల్లలను పెంచగలిగితే ఆ చిన్నారులు బలమైన వ్యక్తిత్వం ఉన్న వ్యక్తులుగా ఎదుగుతారు. • ఒంటరిగా పిల్లలను పెంచాల్సి వచ్చినప్పుడు ఎదురయ్యే సమస్యలకూ పరిష్కరించుకోగలగాలి. చిన్నారులకు ఎక్కువ సమయం కేటాయించలేకపోవడం, ఆర్థిక ఇబ్బందులు, సామాజికపరమైన ఒత్తిడి వంటి ఛాలెంజ్లను తట్టుకొని నిలబడాలి. తనకోసం, తన పిల్లల కోసం పీటన్నింటినీ పరిష్కరించుకోవడానికి సానుకూలతగా ఆలోచించాలి. భర్త లేదా భార్య తన నుంచి దూరంగా లేక శాశ్వతంగా దూరమైనప్పుడు మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడి, కుంగబాటు, కోపం, స్వీయసానుభూతి మొదలవుతాయి. పండక్కి పీటన్నింటినీ దూరం చేసుకోగలగాలి. వెళ్ళిచ్చా మం ఉద్యోగం, క్షణం తీరికలేకుండా బాగా? ఇంట్లో పనిచేయడం, తమ పిల్లల వాళ్ళంతా ఆనందించారు సరే! మరి శ్రద్ధవహించడం, మన సంగతో? ఇల్లు శుభ్రం జీవిస్తాన్ని చేయటం, పిండి వంటలు, సమస్యలను అతభుల వాడొచ్చుడితో భాగా చేసుకోవడం అలసిపోయాం.. తిరిగి రోజువారీ పనులు రానే వచ్చాయి. పైగా పిల్లల పరీక్షలూ దగ్గర పడుతున్నాయి. పిటన్నింటి నుంచి వాళ్ళనీ, సిద్ధం చేయాలంటే ఒక బూత్ తప్పనిసరే!

• ఆహ్లాదభరితంగా సాగే ప్రాంతాన్ని ఎంచుకుంటే ఇంట్లో పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ ఆనాందించగలుగుతారు. దూరప్రాంతాలకు ప్రయాణం చేయటం కూడా సరదాగా అనిపిస్తుంది. ట్రావెలింగ్లో ఎన్నో కొత్త అనుభవాలను పోగుచేసుకోవచ్చు. • కొండలు, నదులు, ప్రకృతి బడిలో గడిపేలా చూసుకుంటే మీతోపాటు పిల్లల్లో గూడుకట్టుకున్న ఒత్తిడి దూరమవుతుంది. పిల్లల వయసును

ఎంచుకుంటే సరి. • ప్రాంతాన్ని ఎంచుకోవడానికి ముందే ఖర్చులు ఎలా ఉంటాయో, అసలు మీ బడ్జెట్ ఎంత, ఏ ఏ ప్రదేశాలు చూడాలనుకుంటున్నారో ముందే ప్రణాళిక చేసుకుంటే తర్వాత తేలికగా ఉంటుంది. కొద్ది ఖర్చుతో, స్పార్టింగ్ ప్లాన్ చేసుకుంటే తక్కువ ఖర్చుతో.. బోలెడు ఉల్లాసాన్ని మూటగట్టుకోవచ్చు. □

టూర్ ప్లాన్ చేసేయండి..

పచ్చళ్లతో మహిళలకు మరింత ఉపాధి

ఇంట్లో భార్య చదువుకుంటానంటే అర్థం చేసుకుని ఆమెకు అండగా నిలిచే మగవాళ్ళ గురించి వింటూనే ఉండాలి. అయితే ఈ కథ కాస్త రివర్స్! పేద కుటుంబం నుంచి వచ్చి భర్త చదువుకోసం పచ్చళ్ళ అమ్మ.. వ్యాపారవేత్తగా ఎదిగిన గిరిజన మహిళ ఆమెని

గెలుపు గూర్చి తెలుసుకుందాం.. మాది ప్రకాశం జిల్లా, సింగరాయకొండ. గిరిజన కుటుంబం. నా చిన్నప్పుడే అమ్మ చనిపోతే, అమ్మమ్మ పెంచింది. వదో తరగతి కాగానే పెళ్లింది. మావారు పరమేశ్వరరావు పెట్రోలు బంకులో పనిచేసేవారు. అత్యున్నత, నేను కట్టెలు కొట్టి అమ్మమ్మమ్మ.. ఇంట్లో ఇంతమంది కష్టపడ్డా ఆ సంపాదన ఏ మూలకీ వచ్చేది కాదు. దాంతో దాస్తా సంఘంలో చేరా. వాళ్ళ రూ.1,500 రుణమిచ్చారు. ఏం చేయాలా అని ఆలోచించా. చాలామంది పట్నం నుంచి పచ్చళ్ళ తెచ్చుకోవడం చూసి, దాన్నే వ్యాపారంగా ప్రారంభించా. అత్యున్నత వీన్న కిరాణాకోట్లు పెట్టింది, అందులో పచ్చళ్ళ చేసి ఉంచేదాన్ని. చాలామంది మా పచ్చళ్ళ కొనడానికి వెనుకాడారు. వీళ్ళే చేస్తారంటే అన్నట్లు చిన్నచూపు చూసేవారు. రూ.10 ప్యాకెట్లు తయారుచేసి అందరికీ పంపి.. నచ్చితే డబ్బులిప్పుని చెప్పి వచ్చేవా. నాలుగురోజుల తర్వాత వెళ్తే అందరూ నా కోసమే ఎదురు చూస్తున్నారు. పచ్చళ్ళ బాగున్నాయన్నారు. నా పెట్టుబడి నాకోచ్చేసింది. నెలరోజు అప్పు కూడా తీర్చేశా. నెమ్మదిగా పచ్చళ్ళ అమ్మకాలు పెరిగాయి. ఇంట్లో ఎంతోకోంత జరుగుబాటు ఉంది కదాని ఆయన బిజి చేస్తానన్నారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగం వస్తే మా జీవితాలు బాగుపడతాయని సరే అన్నా. కానీ అదంత తేలికాదని కొన్నిరోజులకే అర్థమైంది.

అరికాళ్ళ బొబ్బలేక్కాయి... ముందంటే.. 25 కేజీల పచ్చళ్ళను నెత్తిమీద మోసుకుంటూ అమ్మకానికి వెళ్తా. చెప్పులేక ఎండకి అరికాళ్ళ బొబ్బలేక్కాయి. పైగా ఏదోనెల గర్భవతిని. అలసిపోయి బాధతో ఒక చోట కూలబడి బోరున ఏడ్చా. వాటిని అమ్మితే కానీ మావారికి ఫీజు కట్టలేనన్న విషయం గుర్తుకురాగానే తిరిగి పచ్చళ్ళ బుట్ట నెత్తిన పెట్టుకున్నా. రేపనే బియ్యం తినేవాళ్ళం. వర్షానికి ఇల్లంతా కారుతూనే ఉండేది. కూర్చోడానికి జాగా ఉండేదికాదు. ఇలాంటి పేదరికంలో నా బిడ్డ పెరగకూడదనుకున్నా. అప్పుడే నా పట్టుదల పెరిగింది. బాబు పుట్టక వాడిని అత్యున్నత అప్పగించి.. చిన్నచిన్న హోటల్స్ కూ పచ్చళ్ళ ఇచ్చేదాన్ని ఈలోగా మావారి చదువు పూర్తయ్యి కాంట్రిక్స్ పరీక్షలో రూ.1200 జీతానికి టీచర్గా చేరారు. అది చాలా చిన్న మొత్తం. అందుకే దాస్తాలో ఈసారి రూ.25వేలు రుణాన్ని తీసుకొని వ్యాపారాన్ని అభివృద్ధి చేశా. 2002లో 'అమ్మత పచ్చళ్ళ' ప్రారంభించా. ఇంతలో మరో బాబు



పుట్టాడు. మా ఉత్పత్తుల గురించి డిఆర్డిఎ అధికారులకు తెలిసి, హైదరాబాద్లో ఎగ్జిబిషన్కు ఆహ్వానించారు. బైపాయింట్ జ్యరంతో బాధపడుతూనే రూ.లక్ష పెట్టుబడితో పచ్చళ్ళ చేసి తీసుకెళ్తా. పోటీపడి మరీ కొన్నారు. అలా పెద్ద ఆర్డర్లు మొదలయ్యాయి. అప్పట్నుంచీ ఢిల్లీ, ఢైలె, బెంగళూరు. తెలంగాణ, ఆంధ్ర ఇలా దేశవ్యాప్తంగా ప్రదర్శనలెత్తుతూనే ఉన్నా. ప్రస్తుతం 30 రకాల శాకాహార, 10 రకాల మాంసాహార పచ్చళ్ళ చేస్తున్నాం. కారప్పొడులు సహా 60పైగా ఉత్పత్తులు అమ్ముతున్నా. కొవిడ్ సమయంలో రూ.3 లక్షల విలువ చేసే ఆహార ఉత్పత్తులను మా చుట్టుపక్కల గ్రామాల్లో గిరిజన కుటుంబాలకూ ఉచితంగా ఇచ్చా. లాక్డౌన్ వల్ల సరకు అమ్ముడుపోక రూ.20 లక్షల నష్టమొచ్చింది. అయినా డీలాపడలేదను. ఆనెలనే మార్కెటింగ్ ప్రారంభించి అమెరికా, జర్మనీ, యుకె, సింగపూర్ వంటి దేశాలకు ఎగుమతి చేస్తున్నా. రూ.80-90 లక్షల వార్షికాదాయం వస్తోంది. 20మంది మహిళలకు ఉపాధినిస్తున్నా. అన్నట్లు ఆయనిప్పుడు పర్యటించి టీచర్ అయ్యారు. □

చిలగడదుంపల పూర్తి

పాలల్లో పసుపు వేసి కాచి తాగితే మంచి ఔషధం లాగా పనిచేస్తుంది. గోరెన్ మిల్క్మాగా పిలిచే దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే రోగ నిరోధక పెరుగుతుంది. • బరువు తగ్గడానికి అనేక వ్యాయామాలు చేస్తారు. వాటితో పాటు పసుపు పాలు కూడా తీసుకుంటే తొండరగా అనుకున్న ఫలితం పొందొచ్చు. గోరువెచ్చని పసుపుపాలను రోజూ రాత్రి వేళ తాగితే చక్కగా నిద్ర పడుతుంది. ఒత్తిడి అదుపులో ఉంటుంది. • మెనోపాజ్ దశలో క్యాల్షియం తగ్గటం వల్ల కీళ్లనొప్పులు అధికంగా బాధిస్తాయి. అలాంటి సమయంలో క్రమం తప్పకుండా రోజూ ఓ గ్లాసు పసుపుపాలు తీసుకుంటే కీళ్లనొప్పులు దరిచేరవు. ఈ పాలల్లో ఉండే సుగుణాలు రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలను అదుపులో ఉంచుతాయి. • పసుపు పాలల్లో ఉండే పోషకాలు చర్మాన్ని మెరిపిస్తాయి. జీర్ణవ్యవస్థను



కారం, పసుపు, అరటిసూర్య సూర్య వేసుకోవాలి. సరిపడా గోరువెచ్చని నీళ్లతో ముద్దలా చేసుకోవాలి. 20 నిమిషాలు పక్కన పెట్టుకుని సూర్య ఆస్ట్రే చేసుకుంటూ చిన్నచిన్న పూర్తిలా ఒత్తుకోవాలి. తర్వాత కళాయిలో సూర్య కాగించి దోరగా చేయించు కోవాలి. □

మెరుగుపరచి గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలకు స్వస్తి చేస్తాయి. • ఈ బంగారు పాలలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ప్రోటీన్, మెగ్నీషియం, క్యాల్షియం, విటమిన్లు శరీరానికి తక్షణ శక్తినిస్తాయి. రోమ్ము, గ్లాస్యర్యు క్యాన్సర్ కారక కణాలను వృద్ధి చెందకుండా

ఆ నొప్పికి పసుపు పాల మంత్రం



చేస్తాయి. హార్డ్వే ఆసమతుల్యతను అదుపులో ఉంచి నెలసరిని క్రమబద్ధం చేస్తాయి. కాచేద్దాం... గ్లాసు పాలల్లో అరటిచెదా పసుపు వేసి తక్కువ మంట మీద పొంగు వచ్చే వరకూ మరిగించాలి. మార్కెట్లో దొరికే పసుపు కంటే మనం ఇంట్లో పసుపు కొమ్ములతో చేసుకున్నదైతే ఇంకా మంచిది. దీంతో తీపి కోసం పంచదారకు బదులుగా బిల్లం లేదా తేనె ఉపయోగిస్తే ఇంకా మేలు. 1. నెలసరి నొప్పులు తగ్గలంటే.. రోజూ గ్లాసు పసుపు పాలను తాగి చూడండి. ఫలితం కనిపించడమే కాదు. అనేక అనారోగ్య సమస్యలూ దూరమవుతాయి. □

శివతాండవమంటే ?



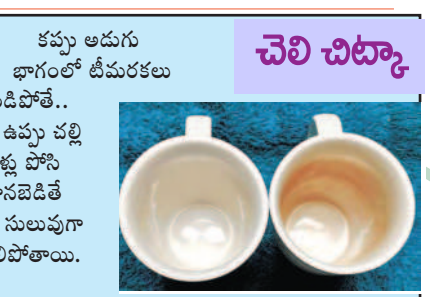
యావత్ విశ్వానికి లయకారకుడు పరమేశ్వరుడు. శివ అంటే సంతోషం లేదా శుభకరం ఓం. శివ అనే పదాలకు అర్థం ఒకటే. మాండుక్క ఉపనిషత్లో శాంతమే శివమ అద్వైతం అని ఉంది. దేశంలో శివారాధన వేల సంవత్సరాలుగా వరంపరగా శివసేవానందం. శివుడిని కొర రూపంలో ఎక్కువగా చూస్తుంటాం. శైవ సంప్రదాయంలో శివునికి 25 కంటే ఎక్కువ రూపాలు ఉన్నాయని తెలుస్తోంది. పరమేశ్వరుడు ఎర్రటి రోజులతో పాపాన్నిచ్చే చేసే నృత్యమే శివతాండవం. శివుని డమరుకు నుంచి వెలువడ్డ శబ్దాలే భాషగా మారిండుంటుంది సనాతనవర్తనం. శివతాండవం లో ఉదయంతే సూర్యుడు, సముద్రపు ఘోష, గ్రహాల క్రమణం, ప్రళయకాల

ఉరుములు, మెరుపుల ధ్వనులుంటాయి. ఆయనకున్న నాలుగు చేతులు నాలుగు దిక్కులను సూచిస్తాయి. భగవంతుడు సర్వారూపి. భగవంతుని చేతులలో ఒక దానిలో డమరుకు ఉంటుంది. దీని ద్వారా నాదం వెలువడుతుంది. అందుకే తత్త్వాస్త్రంలో ఉమావతిని నాద బ్రాహ్మణ అంటారు. మరోచేయి అర్ధచంద్రముద్రలో కనిపిస్తూ అగ్నిని కలిగివుంటుంది. అగ్ని దేవతని దహించివేస్తుంది. మరో చేయి అభయముద్రలో ఉంటుంది. సమస్త ప్రాణాణికి అభయాన్నిస్తుంది. మరో చేయి స్వామి పాదాలను సూచిస్తుంది. ఆయన చరణాలు సమృద్ధుంటే చాలు రక్షణ లభిస్తుంది. శివతాండవం లోక సంక్షేమాన్ని కొర చేసే నాట్యం. కాలానిక మాయలో ఉన్న మన జీవితాలను విముక్తి చేస్తుంది. ఆ నృత్యంలో అంధకారంతోపాటు లోక కంటక శక్తులు నశిస్తాయి. ప్రాణులు జ్ఞానశుద్ధి సాధించుకుంటే చుట్టూ ఉన్న అజ్ఞానం నశించాలి. అందుకే ఆ పరమేశ్వరుని తాండవంతో చీకట్లు తొలగిపోతాయి. □



పక్కాగా పొదుపు పద్ధతులు పాటించాలి. అందుకోసమే ఈ సూచనలు.. • మెచ్చే కానుకలే కానీ.. మొదటి జీతంతో ఇంట్లో వాళ్ళకి బహుమతులు, ప్రేమించే వారికి మన గుర్తుగా ఏదో ఒక పన్నుగా కొనాలనుకుంటాం. అయితే, అవన్నీ ఖరీదైనవే అయ్యి ఉండాలనే లేదు. మీ బడ్జెట్లో కొంత మొత్తాన్ని మాత్రమే ఇందుకు ఖర్చు చేయండి. రాయితీల ద్వారా, నోకృత కలమొదల పద్ధతుల్లో కొనగలిగితే ఉంటే ప్రయత్నించండి. అప్పుడు ఒకేసారి భారం నెత్తిన పడదు. • బడ్జెట్ వేశారా.. మొదటి నెల జీతాన్ని ఎలాగూ మనం ఖర్చు పెట్టలేదు కదా ఇప్పుడైనా మన అవసరాలు తీర్చుకుందాం అని అవసరం ఉన్నచో, లేనిచో అన్నీ కొనేస్తారు. అలా కాకుండా అత్యవసరమైన పన్నులతో కొనుక్కోని మిగిలిన

వాటిని వాయిదా వేసేసరి. తర్వాత వాటిని ప్రాధాన్యతా క్రమంలో కొనుక్కోవచ్చు. అయితే, పీటన్నింటికంటే ముందు మీ జీతానికో బడ్జెట్ వేయడం మరిచిపోవద్దు. • ప్రణాళిక... వచ్చే జీతం ఎంత? నిత్య వసరాలు, ఇత రళ్ల ఖర్చులు ఏముంటాయి? ఎంత పొదుపు చేయాలి.. వంటి పన్ను పక్కాగా లెక్కలు వేసుకోవాలి. ఖర్చు



పక్కాగా పొదుపు పద్ధతులు

పెట్టే ప్రతి రూపాయిని పుస్తకంలో రాసుకోవాలి. అప్పుడే వ్యూహ ఎంతో అర్థం అవుతుంది. మిగులా, లోటు తెలుస్తాయి. జీతంలో ఖర్చులు పోగా కొంత భాగ అత్యవసరాలకూ, మిగిలిన దాన్ని పెట్టుబడికి కేటాయించుకోండి. మనం డబ్బును నిరుపయోగంగా ఆటోమేట్లో, బీరువారోన్ ఉంచడం మూలంగా ఉపయోగం ఏమీ ఉండదు. వాటిని పెట్టుబడిగా పెట్టినప్పుడు మాత్రమే అవి రెట్టిన పుత్రాలు. జీవితబీమాలు తీసుకోవటం వల్ల మన కుటుంబంలోని వారికి భరోసా కల్గించొచ్చు. పీటన్నింటికీ జీతం అందుకున్న మొదటి నెల శ్రీకారం చుడితే.. తర్వాత నుంచి కొనసాగించగలుగుతారు. క్రమంగా ఆర్థిక క్రమశిక్షణ అలచదుతుంది. □

