

















# మహిళా డాక్టర్ మేలు !



లోనూ వాస్తవమని తేలింది. మహిళా పేషెంట్లు విషయంలో ఇంకాస్త మెరుగైన ఫలితాలున్నా యట. డాక్టర్ జెందర్ ఎందుకు వైద్య నిపుణులు కచ్చితంగా చెప్పకపోయినా, మహిళా వైద్యులు మహిళా పేషెంట్లతో బాగా మాట్లాడి వివరాలు ఎక్కువగా తెలుసుకుంటారనీ, దీనివల్ల వ్యాధి నిర్ధారణ, మెరుగ్గా ఉంటాయనే అంచనాకు వచ్చారు.

వివిధ కారణాలతో అత్యవసర సేవల కోసం హాస్పిటల్లో చేరిన 7.5లక్షల మందికి డేటాను పరిశీలించారు అమెరికాలోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా పరిశోధకులు. ఫిజిషియన్లుగా మహిళలు ఉంటే. పేషెంట్లు చనిపోవడం, తిరిగి హాస్పిటల్లో చేరడం లాంటివాటికి ఆస్పత్రుల తక్కువని పేర్కొన్నారు. ఇది మహిళ లా, పురుషులూ ఇద్దరి విషయం

కావాల్సివచ్చింది : బియ్యంపై, అటుకులు-కప్పు చొప్పున, కారం-టీన్లు, నువ్వులు-రెండు టీన్లు, వామ-టీన్లు, పసుపు-చిటికెడు, ఉప్పు-తగినంత. తయారీ : అటుకుల్లో నీళ్లు పోసి కాసిపు

## అటుకుల జాతికలు



నానబెట్టి నీటిని వంచేయాలి. తర్వాత వీటిని మెత్తని పేష్టులా చేయాలి. గిన్నెలో బియ్యంపై, అటుకుల పేష్టు, మిగతా పదార్థాలన్నీ వేయాలి. కొద్దిగా నీళ్లు పోస్తూ ఈ మిశ్రమాన్ని ముద్దలా కలపాలి. జాతికల గొట్టంలో కాస్త నూనె రాసి, పిండి మిశ్రమాన్ని పెట్టాలి. కదాయిలో నూనె పోసి వేడి చేసి జాతికలు వేయాలి. వీటిని మధ్యస్థంగా ఉండే మంట మీద రెండు వైపులా వేయించి తీయాలి. కొన్ని జాతికలను సన్నగా, మరికొన్నింటిని కాస్త లావుగానూ వేసుకోవచ్చు.

# బిల్వంతో శివపూజ

బిల్వ పత్రానికి అత్యంత విశిష్ట స్థానం ఉంది. దీనిని మారేడు దళం అని కూడా అంటారు. బిల్వపత్రం మహాదేవుడికి అత్యంత ప్రీతిపాత్రమైనది. సాధారణంగా ప్రతి శివాలయంలో బిల్వ పుష్కం ఉంటుంది. వ్యాస మహర్షి రచించిన శివమహాపురాణం ప్రకారం కాలికమానంలో బిల్వ దళంతో శివుని అర్చిస్తే మూడు జన్మల్లో చేసిన పాప దోషాలు తొలగిపోతాయని తెలుస్తోంది. యుద్ధంలో గెలవడానికి

తీర్థదళం తీర్థగజాకారం తీర్థత్రయం తీర్థయాత్రం తీర్థపావనంహారమ్ పికబిల్వం శివార్చణం అంటూ మహా దేవుడిని పూజిస్తారు. ఈ తీర్థదళ బిల్వ పత్రంలో కుడివైపు విష్ణువు, ఎడమవైపు బ్రహ్మ, మధ్యలో శివుడు కొలువై ఉంటారట. హిందూ ధర్మంలో ఆయుధాలు ఎంత అవసరమో, పాపాలను తొలగించు కోవడానికి బిల్వ దళంతో శివారాధన చేయడం కూడా అంతే ముఖ్యం. పరమశివునికి ప్రీతికరమైన బిల్వ పుష్కానికి ఎంతో విశిష్టత ఉంది. సాధారణంగా అన్ని పుష్కాలు మొదట పువ్వు పూచి, తర్వాత అది కాయగా మరుతుంది. కానీ బిల్వ పుష్కం మాత్రం మొదట కాయగానే మనకు కనిపిస్తుంది. హిందూ సంప్రదాయం ప్రకారం కాడ లేని పుష్పాలు, కాయలు, ఆకులు మాత్రమే దేవుని పూజలో ఉపయోగిస్తారు. కానీ బిల్వ దళాలను మాత్రం కాడ తోనే బిల్వ పుష్కం నుంచి సేకరించి శివున్ని ఆరాధిస్తే శుభ ఫలితాలు అందు తాయని శివ పురాణం ద్వారా తెలుస్తోంది. కోటికన్నా మహాదానం పికబిల్వం శివార్చణమే సాధారణంగా పూలు కానీ, ఆకులు కానీ ఎండితే పూజకు పనికిరావు కానీ మారేడు దళం ఆకులు ఎండినా కూడా పూజకు ఉపయోగిస్తారు. కోటి ఏనుగుల దాన ఫలం, నూరు యజ్ఞాలు ఫలం, కోటి కన్యాదానాల వల్ల కలిగే ఫలం ఒక్క బిల్వపత్రం శివపూజకు సమర్పించడం వల్ల లభిస్తుందని శాస్త్రవచనం.

# ‘ఆంధ్ర కింగ్ తాలూకా’ షూటింగ్ పూర్తి



తాజాగా సినిమా షూటింగ్ మొత్తం పూర్తి చేసుకుంది. చివరి పాట చిత్రీకరణతో సినిమా నిర్మాణ పనులు పూర్తయ్యాయి. జానీ మాస్టర్ కొరియోగ్రఫీలో ఫ్లావరాబాద్లోని సెట్లో రామ్, భాగ్యశ్రీ బోర్స్ పై దీనిని చిత్రీకరించారు.

ఈ సందర్భంగా హీరో రామ్ ఒక స్పెషల్ నోట్ పేర్ చేశారు. షూటింగ్ పూర్తయింది. నేను గర్వపడే సినిమా. మనమందరం గర్వపడే సినిమా..! నా కెరీర్లో ఈ అందమైన సినిమా ఇచ్చిన మహిమే కి ధన్యవాదాలు. నవంబర్ 28న ఆంధ్ర కింగ్ తాలూకా మీ ముందుకు వస్తోంది. ఇప్పుడు సినిమా టీమ్ మొత్తం బోస్ట్ ప్రొడక్షన్ వసులు, ప్రమోషన్ క్యాంపెయిన్ పోజ్ చేస్తోంది. రామ్తో పాటు మొత్తం టీం ఈ చిత్రం కోసం చాలా ఉత్సాహంగా పనిచేశారు. కొన్ని సన్నివేశాలు చిత్రీకరించడానికి చాలానే సవాళ్లు ఎదురైనా, వారు ఆ ప్రాసెస్ ఆస్వాదించారు.భాగ్యశ్రీ బోర్స్ హీరోయిన్గా నటిస్తుండగా, కన్నడ నూపర్స్వారీ కపేంద్ర ఈ సినిమాలో నూపర్స్వారీగా కనిపించనున్నారు. రావు రమేష్, మురళీశర్మ, సత్య, రాహుల్ రామకృష్ణ, విజివి గజేష్,సాంకేతిక సిబ్బంది: కథ, స్క్రీన్ ప్లే దర్శకత్వం: మహేష్బాబు నిర్మాతలు: నవీన్ యెర్నేని, వై. రవిశంకర్ ప్రొడక్షన్ హౌస్: మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ సమర్పణ: గుల్లన్ కుమార్, భూషణ్కుమార్ గిసిరీస్ ఫిలిమ్స్సినిజ: వెర్రి,సంగీతం: వివేక్ , మెరిసన్ సినిమాటోగ్రఫీ: సిద్ధార్థమని,ఎడిటర్: శ్రీకర్ప్రసాద్, ప్రొడక్షన్ డిజైనర్: అవినాష్ కొల్లా, ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్: వారితుమ్మల, పిఆర్ఓ: వంశీశెఖర్, మార్కెటింగ్: ఫస్ట్ షో.

ఎనర్జిటిక్ స్టార్ రామ్ పోతనేని మోస్ట్ ఎన్టైటెడ్ యూనిక్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ‘ఆంధ్ర కింగ్ తాలూకా’. పాన్ ఇండియా నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి మహేష్ బాబు పి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. అద్భుతమైన ప్రమోషన్ల మెటీరియల్తో ఈ సినిమా భారీ బజ్ను సృష్టించింది. టైటిల్ గ్రింప్స్, పాటలు, టీజర్ ప్రతి ప్రమోషన్ల కంటెంట్ ఉత్సాహాన్ని పెంచింది.

కృతిశెట్టి



# ‘ప్రేమంతో ఫన్’ ఫుల్ టీజర్



పున్నూర్ రామ్ మోహన్ రావు, జాన్వీ నరంగ్ నిర్మాణంలో, శ్రీమంట్ శర్మ సినిమాస్ ఎల్ఎల్పీ బ్యానర్ పై తెరకెక్కుతున్న పాత్ర చిత్రాన్ని రానా దగ్గుబాటి స్పిరిట్ మీడియా సమర్పిస్తోంది. దివంగత నారాయణ్ దాస్ నారంగ్ ట్రిబ్యూట్

గా నిలిచే ఈ చిత్రానికి ఆదిత్య మెరుగు సహా నిర్మాత. ఈ చిత్ర టీజర్ను ఈ రోజు లాండ్ చేశారు. టీజర్లో కొత్త పెళ్లి జంట జీవితంలోని సరదా, ప్రేమ, గిల్లికెళ్లాల మేకప్ను వాటేరియస్గా చూపించారు. పెళ్లి తర్వాత కలల ప్రపంచంలో ఊహించిన ప్రేమకథ, వాస్తవ జీవితంలోని చిన్న చిన్న సమస్యలతో ఎలా మలుపులు తిరుగుతుంటే ఆకట్టుకునేలా ప్రజెంట్ చేశారు. ప్రేయదర్శి, ఆనంద్ జంటగా కనిపించి, కొత్త దంపతుల జీవితంలో జరిగే సన్నివేశాలని అలరించేలా చూపించారు. సుమ కనకాల పోలీస్

# మహిళా ప్రపంచ కప్ స్వప్నసాకారం



ఎత్తు తక్కువ, బళ్ళ వలచని శరీరం. కానీ ఇంట్లో క్రీడల వాతావరణం, పొరుగింట్లో సచిన్ నివాసం... దానితో తన బలహీనతల గురించి కాకుండా క్రీకెటర్ కావడం గురించి బలంగా..అలోచించింది జెమీమా రోడ్రిగ్స్. తన ఆసాధారణ బ్యాటింగ్ టీమ్ ఇండియాను ప్రపంచ కప్ స్వప్నం నెరవేరింది. ‘మీమా... తన కెరీయర్, ఇష్టాలు, అలవాట్ల గురించి ఏం చెబుతుందంటే.. చిన్నప్పుడు క్రీకెట్ పాటు బాస్కెట్బాల్, ఫుట్బాల్, హాకీ ఆడేదాన్ని. 11 ఏళ్ళకే హాకీలో మహారాష్ట్ర అందర్17కి ఎంపికయ్యా. క్రీకెట్లో వెస్ట్రజోన్ అందర్ 17కి ఆదాను. ఏదో ఒకటి వక్రాత్తమే అన్నప్పుడు... క్రీకెట్లో ఒక అడుగు ముందున్నానని హాకీని వదిలేశా. అది కష్టమైన నిర్ణయమే. భిన్న క్రీడల నేపథ్యం నన్ను శారీరకంగా, మానసికంగా దృఢం చేశాయి. ఏ జట్టులోకి వెళ్లినా అందరిలోకి నేనే చిన్నదాన్ని. అందరూ నన్నొక బేబీలా చూసేవారు. ఆటేదైనా దేశానికి ఆదాలనే

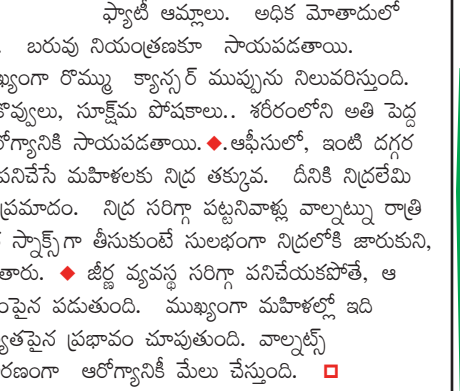
ఉన్నాయి. అరుంధతి (రెడ్డి) కూడా మంచి స్నేహితురాలు. అవకాశాలకు సిద్ధం: టీమ్ నుంచి తప్పించుకున్నప్పుడు కుంగి పోకూడదని ఓ సందర్భంలో సచిన్ చెప్పాడు. అవకాశం రావాలంటే ఏం చేస్తావో అది చెయ్యి. మైదానంలో అడుగుపెట్టి బ్యాటింగ్ ప్రాక్టీసు, రన్స్... ఇలా ఏదో ఒకటి చెయ్యి అంటూ సూచించారు. రోహిత్ థామిని అడిగితే... తర్వాత నిల్వ దక్షిణమకోవడానికి, దాన్ని సద్వినియోగం చూడాలి’ అని సలహాలు పాటిస్తా. క్రీకెట్లో నా ప్రదర్శన, ప్రతిభ వరంగా ఇప్పటిదాకా 8085 శాతానికి చేరుకున్నా. త్వరలోనే 100 శాతానికి చేరుకుంటా.

డబ్బుపీఎల్: మనదేశంలో మహిళల క్రీకెట్ లీగ్(డబ్బుపీఎల్) రావడం... ఎంతో సంతోషిస్తున్నాంది. జెమీఎల్ వర్షిన్పుట్టుబడి దీని గురించి చర్చ నడుస్తోంది. మేం టీమ్లో ఉండగా డబ్బుపీఎల్ రావడం గొప్ప విషయం. ఇది ఎంతోమంది కల. ప్రీగ్ ఆడటానికైనా రెడీ, అన్నట్లుగా ఉండేది మాకు. లీగ్ స్పృందన కూడా అద్భుతం.

గిటార్ ఉండాలిందే: ఆటవిడుపు కోసం గిటార్ వాయిస్తా. సంగీతం వింటా. నాతోపాటు ప్రతి వర్షానకు ఒక చిన్న గిటార్ తీసుకువెళ్తా. తీరక దొరికినప్పుడు దాన్ని ప్లే చేస్తూ ఫ్రెండ్స్లో కాలక్షేపం చేస్తా.

షుభ్ర తినాలిందే: మ్యాచ్ ముందు చీజ్ ఆప్షన్. జ్యూస్ తీసుకుంటా. నేను ఎక్కువగా పర్మనెంట్ ఉంటా. ఇంట్లో ఉంటే బాండ్లోని కార్డర్ రోడ్లో షవర్ తీసుకుంటా. అన్నయ్యలు, కాజీన్తో వెళ్తారు. నా కళ సాకారం అయినందుకు సంతోషంగా ఉంది.

# అపూర్వ స్నేహబంధం



బంజారాహిల్స్లోని ఓ హోటల్లో 1975 లో నారాయణ్ గూడ రెడ్డి కాలేజీలో వదుపుకున్న స్నేహితులు రాష్ట్ర 70వ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా కలుసుకున్న శశి, ఉమా శశి, అనురాధ మరియు మోహిలరాజీలు సన్మాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

గింజానాల్తో చాలా లాభాలుంటాయని తెలుసుకదా! వాటిలో వాల్టర్స్ మహిళల ఆరోగ్యానికి మరింత మేలు చేస్తుంది. ఎలాగంటే... వీటిలో వున్న ఆధార ఒమేగా3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు. అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. బరువు నియంత్రణకూ సాయపడతాయి.

♦ క్యాన్సర్ నిరోధకం వీటి కీలక పాత్ర. ముఖ్యంగా రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పును నిలువరిస్తుంది.

♦ వాల్టర్స్ ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, నూర్జీవ పోషకాలు... శరీరంలోని అతి పెద్ద అవయవమైన చర్మ ఆరోగ్యానికి సాయపడతాయి.♦.అఫీసులో, ఇంటి దగ్గర రెండు పిప్పల్స్ పనిచేసే మహిళలకు నిద్ర తక్కువ. దీనికి నిద్రలేమి సమస్య తోడైతే ప్రమాదం. నిద్ర సరిగ్గా పట్టినవాళ్ళు వాల్టర్స్ రాత్రి భోజనం తర్వాత స్నాక్స్ తీసుకుంటే సుఖంగా నిద్రలోకి జారుకుని, బాగాగా నిద్రపోతారు. ♦ జీర్ణ వ్యవస్థ సరిగ్గా పనిచేయకపోతే, ఆ ప్రభావం ఆరోగ్యంపైన పడుతుంది. ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఇది సంతాన సాఫల్యతపైన ప్రభావం చూపుతుంది. వాల్టర్స్ జీర్ణవ్యవస్థకు కారణంగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. □

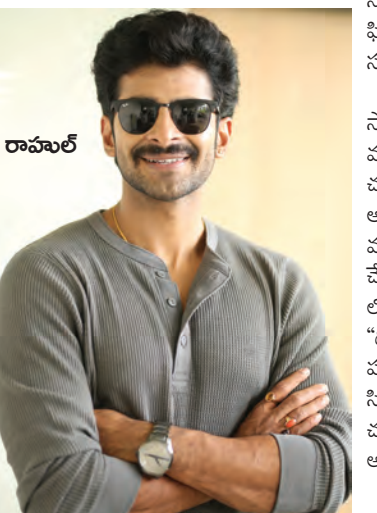
# మోస్ట్ స్టైలిష్ కైమాక్స్ ఫైట్ ‘మన శంకర వరప్రసాద్ గారు’



మోగస్టార్ విరంజీవి మోస్ట్ ఎన్టైటెడ్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ ‘మన శంకర వర ప్రసాద్ గారు’. హిట్ మెషిన్ అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రంలో విజ్ఞర్ వెంకటేష్ ఒక కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. వెంకటేష్ ఇటీవలే ఈ సెట్ లో జామిన్ ఆయ్యారు. పైన్ స్క్రీన్స్, గోల్డ్ బాక్స్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పై సాహు గారపాటి, సుష్మిత కొడేపెల నిర్మించిన ఈ చిత్రాన్ని శ్రీమతి అర్చన సమర్పిస్తున్నారు. ఈరోజు నుండి విరంజీవి గారు, ఫైట్స్ బ్రౌండ్ పాల్గొనే స్టైలిష్ కైమాక్స్ యాక్షన్ సిరీస్ ను ఫ్లావరాబాద్లో చిత్రీకరించడం ప్రారంభించారు. ఇది ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునే విధంగా విజ్ఞవల్గా అద్భుతంగా తెరకెక్కిస్తున్నారు. ప్రముఖ యాక్షన్ కొరియోగ్రాఫర్ వెంకట్ మాస్టర్ పర్ఫెక్షన్తో ప్రతి సన్నివేశం గ్రాండ్ గా రూపొందుతోంది. విరంజీవి గారి చరిత్రా, గ్రేస్, అనిల్ రావిపూడి టవ్ కలిసిన ఈ కైమాక్స్ సిరీస్ ప్రేక్షకులకు మరిచిపోలేని అనుభూతిని అందించనుంది. ప్రస్తుతం చిత్ర నిర్మాణ కార్యక్రమాలు వేగంగా జరుగుతున్నాయి.ఈ చిత్రంలో నయనతార హీరోయిన్గా నటిస్తుండగా, వి.టి.వి. గజేష్ కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు.సంగీత దర్శకుడు భీష్మ సినిరోయిటా సమకూర్చిన ఫస్ట్ సింగిల్ “మీసాల పిల్ల” దేశవ్యాప్తంగా ట్రెండ్ అవుతోంది. ఈ చిత్రానికి సినిమాటోగ్రఫీ సమీర్ రెడ్డి, ఎడిటింగ్ శేషిరాజు, ఆర్ట్ డైరెక్షన్ ఏ.ఎస్. ప్రకాష్, ఎన్.కృష్ణ, జి.ఆది నారాయణ సహకర్యుతులు. ఎన్.కృష్ణ ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్గా కూడా వ్యవహరిస్తున్నారు.2026 సంక్రాంతికి మన శంకర వరప్రసాద్ గారు బిగ్గెస్ట్ ఎలాక్షన్ గా ప్రేక్షకులు ముందుకు రానుంది.

ఈ సినిమాలో విక్రమ్ క్యారెక్టర్ ఎలా ఉండాలో దర్శకుడు రాహుల్ కు పూర్తి క్లారిటీ ఉంది. విక్రమ్ ఎలా ఉంటాడు, అతని బాడీ లాంగ్వేజ్ ఎంటి, ఎలా మాట్లాడుతాడు అనేది రాహుల్ వివరంగా చెప్పేవారు. ఆయనకు ఉన్న క్లారిటీ వల్ల విక్రమ్ క్యారెక్టర్ ను పర్ ఫెక్ట్ చేయడం సాధ్యమైంది.

# ‘ది గర్ల్ ఫ్రెండ్’



నాకు ఈజీ అయ్యింది. అనేక రేయర్స్ ఉన్న ఈ పాత్ర కోసం చాలా ప్రేమ్ ఆయ్యింది. విక్రమ్ క్యారెక్టర్ లో నెగిటివ్ క్యారెక్టర్ అనేది ఎప్పుడూ ఫీల్ కావచ్చని రాహుల్ చెప్పేవారు. నేను స్టేజ్, ఫిలిం స్క్రూల్ బ్యాక్ గ్రౌండ్ నుంచి వచ్చాను కాబట్టి ఈ పాత్రకు ఎలా సన్నద్ధమవ్వాలో అలా అయ్యారు. ఏ సినిమా చేసినా స్క్రీన్ నాకు వర్చునల్ గా నచ్చాలని భావిస్తా. ఇప్పటిదాకా మనం ఒక తరహాలో నాగ్ ప్రేమ కథా చిత్రాల్ని చూసి ఉంటాం. “ది గర్ల్ ఫ్రెండ్” సినిమా ప్రేమ కథని మరో కోణంలో చూపిస్తుంది. మనం ఎంతటా టైన్ మెంట్ కోసం సినిమాల చూస్తుంటాం. కానీ కొన్ని సినిమాల్లోని ఫీల్ మనతో పాటే క్యారి అవుతుంది. మనం ఆ సినిమా నుంచి ఏదో ఒకటి తీసుకొస్తాం. అలాంటి సినిమా ఇది. లార్డర్ డేస్ లైఫ్ మూవీస్ హౌస్ టాకీ సినిమా కాని వాటిని మన రియల్ లైఫ్ తో రిలేట్ చేసుకోలేం. “ది గర్ల్ ఫ్రెండ్” సినిమాలోని పాత్రలు, సందర్భాలు మనం మన లైఫ్ లో రిలేట్ చేసుకునేలా ఉంటాయి. రశ్మిక ఈ సినిమా కోసం ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూ లో “ది గర్ల్ ఫ్రెండ్” లాంటి సినిమా కోసాక్ష కిందట తాను చూసి ఉంటే తన జీవితం పట్ల తన దృక్పథం మరోలా ఉండేది అని చెప్పారు. 18 నుంచి 25 ఏళ్ళ యాత ఈ సినిమా చూస్తే తమ లైఫ్ లో కొన్ని విషయాలు నేర్చుకుంటారు.రశ్మిక పర్ ఫెక్ట్ చూశాక “ది గర్ల్ ఫ్రెండ్” సినిమాకు మరో నాయకు న్యాయం చేయలేదేమో అనిపించింది. తను అంత బాగా పర్ ఫెక్ట్ చేసుకుంది. మీరు మూవీ చూస్తున్నంత సేపు రశ్మిక కనిపించడు, భూమా అనే పాత్రనే కనిపిస్తుంది.

