

Published from Tadepalligudem, Vijayawada, Hyderabad, Visakhapatnam, Rajahmundry, Guntur, Nizamabad, Ongole, Warangal, Tirupathi, Kadapa, Kurnool, Anantapur, Karimnagar, Mahabubnagar, Khammam, Nellore, Nalgonda, Srikakulam



తాడేపల్లిగూడెం

24-2-2025 సోమవారం సంపుటి: 31 సం.చిక్: 23 పేజీలు: 10+4 వెల: 6.50



అదరహో భారత్!

దుబాయ్ లో పాక్ దుమ్ము దులిపిన భారత్ జట్టు 6 వికెట్ల తేడాతో అఖండ విజయం

ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో వరుసగా రెండో గెలుపు

వన్డేలో 14 వేల పరుగుల మైలురాయిదాటి 51వ సెంచరీ చేసిన విరాట్ కోహ్లా

మరో అరుదైన రికార్డు సృష్టించిన విరాట్

ట్రోఫీ నుంచి వైదొలిగిన పాక్

దేశవ్యాప్తంగా అభిమానుల సంబరాలు



భారత్ ఘనవిజయంతో దుబాయ్ స్టేడియంలో అభిమానుల సంబరాలు

దుబాయి, ఫిబ్రవరి 23: పాకిస్తాన్ తో మ్యాచ్ అనుకుంటేనే చెలరేగిపోతున్న భారత స్టార్ బ్యాటర్ రన్మెషీన్ విరాట్ కోహ్లా మరోసారి తన సత్తా చూపించాడు. అతని తన రన్మెషీన్, మ్యాచ్ విన్నర్ అని ఎందుకు అంటూ నిరూపించాడు. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025లో సెమీ ఫైనల్ అవకాశాలను మెరుగుపరుచుకోవాలంటే గెలవాల్సి వచ్చిన విరాట్ కోహ్లా అదరహో భారత్ కదంతోకీ జట్టును గెలిపించాడు. ఆరు >>2

నేటినుంచి బడ్జెట్ అసెంబ్లీ



విజయవాడ, ఫిబ్రవరి 23: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్ర అసెంబ్లీ సమావేశాలు నేడు ఉదయం 10 గంటలకు ప్రారంభమవుతాయి. సమావేశాల ప్రారంభం రోజునే రాష్ట్ర గవర్నర్ జస్టిస్ నయ్యద్ అబ్దుల్ నజీర్ ఉభయసభలను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తారు. అనంతరం సభ మరుసటి రోజుకు వాయిదా వదుతుంది. ఈ క్రమంలోనే మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు బిసి సమావేశం జరుగుతుంది. సభ ఎన్ని రోజులు ఏ ఏ బిల్లులు

ఉభయసభలనుద్దేశించి ప్రసంగించనున్న గవర్నర్ నజీర్ మధ్యాహ్నం బిసి సమావేశం అసెంబ్లీ పరిసరాల్లో ప్రత్యేక నిఘా హాజరుకానున్న మాజీ సీఎం జగన్

ప్రవేశపెడతారనే అంశపై బిసిలో చర్చ జరుగుతుంది. సోమవారం నుండి ప్రారంభం కానున్న అసెంబ్లీ సమావేశాలకు భారీ భద్రత కల్పించనున్నారు. పెద్ద సంఖ్యలో పోలీసులను మొహరించడంతో పాటు అసెంబ్లీ వరసల ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఈ మేరకు శాసనసభ సెక్రటరీ జనరల్ సూర్యదేవర ప్రసన్నకుమార్ బులిటెన్ విడుదల చేశారు. నాలుగు ప్రవేశ ద్వారాలను

ఏర్పాటుచేస్తున్నట్లు ఈ నోటిఫికేషన్ లో పేర్కొన్నారు. నిర్దేశించిన వ్యక్తులు తప్ప ఇతరులు ఆ గేట్ల నుండి లోనికి రాకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. పాస్ లు లేని వారిని కూడా లోనికి అనుమతించేది లేదని స్పష్టం చేశారు. ఈ నోటిఫికేషన్ ప్రకారం ఒకటో గేట్ నుంచి కేవలం ముఖ్యమంత్రి, శాసనసభ స్పీకర్, డిప్యూటీ స్పీకర్, శాసనమండలి చైర్మన్, డిప్యూటీ చైర్మన్, ఉప ముఖ్యమంత్రిల మాత్రమే ప్రవేశం

ఉంటుంది. రెండో గేట్ నుంచి మంత్రులు, నాలుగో ద్వారం నుంచి ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలకు ప్రవేశం ఉంటుంది. మండలి చైర్మన్, శాసనసభ స్పీకర్, ముఖ్యమంత్రి పేషీల వద్ద కారీడార్లలో ఎవరిని అనుమతించేది లేదని పేర్కొన్నారు. సభ్యులు, మంత్రులకు ఉన్న గేట్లను కూడా గేట్ మెన్ పాస్ లు ద్వారా ముందుకు అనుమతింపకుండా ఆంక్షలు విధించారు. శాఖల నుంచి వచ్చే సిబ్బంది కూడా ఎక్కడ పడితే >>2

గ్రూప్-2 పరీక్షలు ప్రశాంతం

విజయవాడ, ఫిబ్రవరి 23: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో గ్రూప్-2 మొయినీ పరీక్షలు ఆదివారం ప్రశాంతంగా జరిగాయి. ఈ పరీక్షలపై నిన్నంతా సందేహ వాతావరణం నెలకుంది. ఈ పరీక్షలు వాయిదా వేయాలని ప్రభుత్వం పబ్లిక్ సర్వీసు కమిషన్ కు లేఖ రాసింది. సీఎం చంద్రబాబు సైతం పరీక్షలు వాయిదాకు కట్టుబడి ఉంటామని ప్రకటించారు. ఈ నేపథ్యంలో ఎపిపిఎస్సీ మాత్రం ఆదివారం పరీక్షలు నిర్వహించి నిర్ణయాన్ని వెల్లడించింది. ఈ క్రమంలో నేడు ఉదయం 10 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12.30 వరకు మొయినీ తొలి పేపర్, మధ్యాహ్నం 3 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5.30 వరకు రెండో పేపర్ నిర్వహించారు. 92250 మంది అభ్యర్థులు పరీక్షలు రాస్తున్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 175 కేంద్రాల్లో పరీక్షలు జరుగుతున్నాయి. పలుచోట్ల పరీక్షా కేంద్రాలకు అభ్యర్థులు అలస్యంగా వచ్చారు. అధికారులు, పోలీసులవారిని వెనక్కి పంపించారు. కొన్ని చోట్ల పరీక్షలు రద్దు చేయాలంటూ ఆందోళన చేసారు. తిరుపతిలో ఓ నవ వధువు పచ్చబుట్టలతోనే హాజరయింది.

అమెరికా సంస్థలతో రైతు సాధికార సంస్థ ఒప్పందం

విజయవాడ, ఫిబ్రవరి 23: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ప్రకృతి వ్యవసాయానికి నిధుల సమీకరణ, మౌలిక వసతుల కల్పన, మార్కెటింగ్ విస్తరణ, పరిశోధన సాంకేతిక సహకారం అందించడానికి అమెరికాకు చెందిన షెగెసెన్ క్యాపిటల్ అడ్వైజర్స్ ప్రొడ్యూసర్స్ ట్రస్టులతో రైతు సాధికార సంస్థ ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. విజయవాడలోని మార్కెటింగ్ శాఖ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఈ ఒప్పందం జరిగింది. జిల్లా సమాచార, పౌరసంబంధాల శాఖ తెలిపిన సమాచారాన్ని అనుసరించి ఈ సందర్భంగా ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని 10 లక్షల ఎకరాల నుంచి 60 లక్షల ఎకరాలకు విస్తరించడమే దీని ప్రధాన లక్ష్యమని రైతు సాధికార సంస్థ ఎగ్జిక్యూటివ్ వైస్ చైర్మన్ విజయకుమార్ తెలిపారు. రైతులకు సాధికారతను సమకూర్చడంతో పాటు ప్రకృతి వ్యవ >>2

ధరల పర్యవేక్షణ కమిటీ చైర్మన్ గా జాయింట్ కలెక్టర్

విజయవాడ, ఫిబ్రవరి 23: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ధరల పర్యవేక్షణ కమిటీ చైర్మన్ గా కలెక్టర్ బదులుగా జాయింట్ కలెక్టర్ వ్యవహారం పట్టించారు. జిల్లా వినియోగదారుల సంరక్షణ కౌన్సిల్ జిల్లా విజిఎస్సీ కమిటీలకు కూడా కలెక్టర్లకు బదులుగా జెసిలకు చైర్మన్ బాధ్యతలు అప్పగించేలా ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలి. భూ సేకరణ పర్యవేక్షణ బాధ్యతలను జెసిల నుంచి అయ్యారా ప్రాంతాల ఆర్డీ/సబ్ కలెక్టర్లకు అప్పగించాలని ప్రతిపాదించారు. పరిపాలన విషయాల్లో పని ఒత్తిడి తగ్గించేందుకు జిల్లా కలెక్టర్లు, సంయుక్త కలెక్టర్లకు ఉన్న అధికారాలను వికేంద్రీకరణ చేయాలని అవసరం ఉందన్న ఉద్దేశంతో శాఖలవారీగా సేకరించిన సమా >>2

ఇక వేగంగా ఒఆర్ఆర్ పనులు



విజయవాడ, ఫిబ్రవరి 23: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: అమరావతి బెటర్ రింగ్ రోడ్ ప్రాజెక్టు నిర్మాణ పనులు ఇక వేగవంతంగా వేపట్టాలని సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు తెలిపారు. అమరావతి అంతర వలయ రహదారి పథకానికి రాష్ట్రప్రభుత్వం ప్రతిపాదించిన 189.4 కిలోమీటర్ల 6 వరుసల రాయ్స్ కంప్లెట్ ఎలైన్మెంట్ కేంద్ర రవాణా, జాతీయ రహదారుల శాఖ ఎలైన్మెంట్ అప్రూవల్ కమిటీ ప్రాథమికంగా ఆమోదించింది తెలిపారు. సిఆర్డీఎ అధికారంలో సీఎం చంద్రబాబు అమరావతి బెటర్ రింగ్ రోడ్డుతో సహా పలు నిర్మాణాలపై కీలకంగా సమీక్ష నిర్వహించారు. సిఆర్డీఎ అధికారంలో ఆయన మౌఖికంగాను,

కాజు నుంచి నందివెలుగుదాకా 17 కి.మీ ఆరువరసల అనుసంధాన రహదారి

23 మండలాలు, 121 గ్రామాల మీదుగా రింగ్ రోడ్ నిర్మాణం

చర్చులలోగాను పలు అంశాలపై మాట్లాడారు. కీలకంగా సిఆర్డీఎ అధికారంలో సమావేశంలో ఒఆర్ఆర్ ఎలైన్మెంట్ పై ఎన్ పాచ్ ఏవబు, సిఆర్డీఎ, ఆర్ అండ్ బి అధికారులతో చంద్రబాబు సమీక్షించారు. ఒఆర్ఆర్ దగ్గరగా ప్రతిపాదించ విజయ వాడ తూర్పు బైపాస్ వెళ్లడం ద్వారా ఆ నిర్మాణం అనవసరమని అభిప్రాయపడింది. ఒఆర్ఆర్ లో 4వోట్ల స్వల్ప మార్పులు చేయాలని సూచించింది. అమరావతికి రింగ్ రోడ్డు నిర్మాణంలో కీలక నిర్ణయం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ క్రమంలోనే ఒఆర్ఆర్ వెళ్లి ఐదు జిల్లాల్లో భూసేకరణకు ప్రభుత్వం అధికారులను నియమించింది. 23 మండలాలు, 121 గ్రామాల మీదుగా 189.9 కిలోమీటర్ల మేర ఈ రింగ్ రోడ్డు నిర్మాణం కానుంది. ఈ మండలాలు, గ్రామాల మీదుగా రాష్ట్రంలో మత్స్య కోస్తా ప్రాంత సమగ్ర అభివృద్ధికి దోహదం చేసే అమరావతి బెటర్ రింగ్ రోడ్డు నిర్మాణం దిశగా కీలక ముందడుగు వడింది. 189.9 కిలోమీటర్ల ఒఆర్ఆర్ కు ఇటీవల ఎలైన్

మెంట్ అప్రూవల్ కమిటీ ఆమోదం తెలిపింది. ఇదే కమిటీ విజయవాడ తూర్పు బైపాస్ అవసరం లేదని తేల్చేసింది. దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా రెండు లింక్ రోడ్లను నిర్మించేందుకు అవకాశం కల్పించింది. హైదరాబాద్ లో గట్టిబొలి వైపు నుంచి ఒఆర్ఆర్ కి అనుసంధానం ఉన్నట్లే, చెన్నై కోకతా జాతీయ రహదారిలో విజయవాడ బైపాస్ మొదలయ్యే కాజు నుంచి తెనాలి సమీపంలోని నందివెలుగు వరకు 17 కిలోమీటర్ల మేర ఆరు వరుసల అనుసంధాన రహదారిని విస్తరిస్తారు. దీని కోసం మూడు ఎలైన్మెంట్లను ఎన్ పాచ్ ఏవబు నిర్ణయం చేసి రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి పంపింది. గుంటూరు బైపాస్ లో బుడంపాడు నుంచి నారా కోడూరు వద్ద ఒఆర్ఆర్ వరకు నాలుగు వరుసలుగా రహదారిని విస్తరిస్తారు. దీనికి మూడు ఎలైన్ మెంట్లు సిద్ధం చేశారు. జాతీయ రహదారుల ప్రాధికార సంస్థ (ఎన్ పాచ్ ఏవబు) నుంచి వెళ్లిన ఒఆర్ఆర్ ఎలైన్మెంట్ లో స్వల్ప మార్పుచేర్చులతో కూడిన ప్రతిపాదన, రెండు లింక్ రోడ్లు ఎలైన్మెంట్ ల ప్రతిపాదనలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపాక,

వాటిని కేంద్ర రవాణా, జాతీయ రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖకు పంపిస్తారు. అక్కడ తుది ఆమోదం తెలుపుతారు. ఒఆర్ఆర్ భూసేకరణకు సర్వే సంబంధ వారిగా నోటిఫికేషన్ జారీచేస్తారు. 21 రోజులు గడువిచ్చి అభ్యంతరాలు తెలిపిన వారితో జెసిల సమావేశాలు నిర్వహించి వారి వివరాలు వింటారు. వాటిని జెసి, ఎన్ పాచ్ ఏవబు స్థాయిలో పరిష్కరిస్తారు. అదే బైపాస్ క్షేత్ర స్థాయిలో జాయింట్ మెజిస్ట్రేట్ సర్వే చేసి వెగ్ మార్కింగ్ చేస్తారు. జెసి వద్ద అభ్యంతరాలన్నీ పరిష్కరించుకుంటే 3వో నోటిఫికేషన్ జారీ చేస్తారు. అంటే ఆయా సర్వే సంబంధ భూములు కేంద్రం అధీనంలో వెళ్లిపట్టవుతుంది. ఆ తర్వాత 3వో నోటిఫికేషన్ జారీ. పరిష్కారం జన్మించిన అవకాశం ఉంటుంది. ఏ సర్వే సంబంధ రులో ఎంత భూమి ఉంది, ఎన్ని నిర్మాణాలు న్నాయి, వాటి యజమాని ఎవరనేది అందులో ఉంటుంది. తరువాత భూసేకరణ నిధుల కోసం ఆ వివరాలు ఎన్ పాచ్ ఏవబుకి పంపిస్తారు. ఆ సామ్మను ఎన్ పాచ్ ఏవబు అండ్ జెసి భూమికి >>2

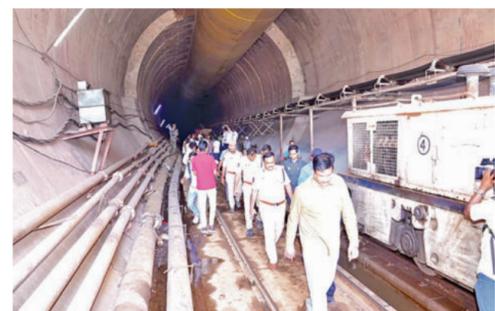


ప్రజల గొంతును అసెంబ్లీలో వినిపిద్దాం

జనసేన ఎల్సీ సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ విజయవాడ, ఫిబ్రవరి 23: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: మనం ఎప్పుడు ప్రజాపక్షమే, వారి సమస్యలను, వారి సందేహాలను నిర్దేశిత అంశాలను మాత్రమే శాసనసభలో మనవాణి కావాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ వ్యాఖ్యానించారు. మనం ప్రభుత్వంలో అంతర్భాగంగా ఉన్నాం, ప్రజలు ఏం కోరుకుంటున్నారో శాసనసభలో మనం ప్రస్తావించాలి. ప్రజల గొంతును వినిపిద్దాం. సెంచరీ జనసేన పార్టీ సామాన్యుడి గొంతుగా >>2

ఎబితో మున్ముందుకు..

● భారత్ ను ప్రశంసిస్తున్న ప్రపంచం ● మన్ కి బాత్ లో తెలంగాణ ఉపాధ్యాయుని ప్రశంసించిన ప్రధాని మోడీ న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 23: కృత్రిమమేధ వినియోగం రోజురోజుకూ పెరుగుతోందని, ఈ సాంకేతికతను వినియోగించుకుని దేశాన్ని మరింత ముందుకు తీసుకెళ్లాలని ప్రధాని నరేంద్రమోడీ అన్నారు. ప్రతినెలా బివే ఆదివారం నిర్వహించే మన్ కి బాత్ లో ఆయన మాట్లాడుతూ కృత్రిమ మేధ వినియోగంపై మాట్లాడారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కెలాష్ అనే ఉపాధ్యాయుడు కృత్రిమ మేధ ఉపయోగించి ఒక పాటను కూర్చునే తమకు ఎంతో సాయం చేసాడని అన్నారు. అంతర్జ్వరంగంలో ఏటా పురోగతి సాధిస్తున్నామన్నారు. ఇలా 100వ రాకెట్ ప్రయోగాన్ని విజయవంతంగా పూర్తిచేయడం దేశానికి గర్వకారణం అని మోడీ కొనియాడారు. అంతర్జ్వ శాస్త్ర సరిహద్దులను అధిగమించాలనే దేశ బలమైన సంతకానికి ఇదే నిదర్శనమన్నారు. గడవిన పదేళ్లలో సుమారు 460 ఉపగ్రహాలను అంతర్జ్వరంగంలోకి పంపించామని అంతర్జ్వరంగంలో ఏటా >>2



టన్నెల్ లోకి వెళ్తున్న రెమ్మ, పోలీసు నిబంధి సహాయక సామగ్రితో సారంగంలోకి ఎన్ డిఆర్ ఎఫ్, సైనిక బృందాలు ఇంకా దొరకని ఆ 8 మంది ఆచూకీ నిరంతరంగా నీరు, బురద, మట్టి తోడే చర్చలు

టన్నెల్ లో.. తెన్నన్

మహబూబ్ నగర్ బ్యారో, నాగర్ కర్నూల్ ప్రతినిధి, ఫిబ్రవరి 23: ప్రభాతవార్త: ఎన్ ఎల్ డిసి (కేబిఎం ఎడమ గట్టు కాల్వ) సారంగం వద్ద ఉత్తరం నెలకొన్నది. ఎప్పుడు ఏం జరుగుతుందో అని కాల్వకు, సిబ్బంది భయంతోనే వ్యక్తం చేస్తున్నారు. శనివారం ఉదయం జరిగిన టన్నెల్ ప్రమాదంతో రాష్ట్రమంతా ఉలిక్కిపడిన సంగతి తెలిసింది. టన్నెల్లో చిక్కుకున్న ఎనిమిది మందిలో ఇద్దరు ఇంజనీర్లు, 6 మంది కాల్వకులు ఉండగా వారిని సురక్షితంగా కాపాడేందుకు నిరంతరంగా సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. అదే ప్రమాద సమయంలో మొత్తం 54 మంది కాల్వకులు సారంగంలోకి వెళ్లగా 46 మంది పరుగులు తీసి ప్రాణాలను కాపాడుకోగా ఇద్దరు ఇంజనీర్లు ఆరు మంది కాల్వకులు టన్నెల్ లోనే చిక్కుకుపోయారు. ఎన్ డిఆర్ ఎఫ్, సైనిక బృందాలతో కలిసి సారంగంలోకి వెళ్లిన మంత్రి జూపల్లి టన్నెల్ లో చిక్కుకున్న ఎనిమిది మంది సిబ్బందిని రక్షించేందుకు అర్థి >>2













# తమన్నా నాగ సాధువుగా 'ఓదెల 2'



**అశోక్ తేజ** దర్శకత్వంలో, మధు క్రియేషన్స్, సంపత్ నంది టీమ్ వర్క్స్ పై డి మధు నిర్మించిన ఈ చిత్రం ప్రతి అవేడేటితో ఉత్సాహాన్ని రేకెత్తిస్తోంది. తమన్నా నాగ సాధువుగా, మిస్టర్ ఎన్ క్రితో కూడిన పాత్రను పోషిస్తుంది. ఈరోజు, ప్రయోగశాలలోని మహా కుంభమేళాలో చిత్ర యూనిట్ బోట్ లో ప్రయాణించి త్రివేణి సంగమం వద్ద నాగసాధువుల సమక్షంలో టీజర్ ను గ్రాండ్ గా లాంచ్ చేశారు. డీజి, కాంతి యొక్క పురాతన శక్తులు డీకోన ప్రపంచం నేపథ్యంలో సెట్ చేయబడిన ఈ టీజర్, సూపర్ నేచురల్ రోలర్ కోస్టర్ రైడ్ గా అద్భుతమైన కథనాన్ని ప్రజెంట్ చేసింది. ఈ సినిమా ప్రధాన సంఘటన ఒక రాక్షస శక్తి తిరిగి రావడం నుండి పుడుతుంది, దాని మరణానికి ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలని, ప్రపంచాన్ని అల్లకల్లోలం చేయాలని చేయాలని నిశ్చయించుకుంది. తమన్నా భాటియా పోషించిన ధైమిక నాగ సాధువు పాత్ర డీజిని ఎదుర్కోవడానికి, మంచిని రక్షించడానికి ముందుకు అడుగులు వేస్తుంది. అశోక్ తేజ వైఖ్యం కలిగిన దర్శకత్వం, సంపత్ నంది వర్క్స్ ప్రజెంట్, 'ఓదెల 2' ఒక గొప్ప సినిమాటిక్ విజిన్ గా అలరించబోతోంది. సినిమాటోగ్రాఫర్

సాందర్ రాజ్ అద్భుతమైన విజువల్స్ ప్రేక్షకులను కథలో తీసుకువేళ్ళు అనుభవాన్ని కలిగించాయి. అజిత్ లోకనాథ్ అందించిన మ్యూజిక్ ఇంటర్నెట్ నీ మరంత పెంచింది. మధు క్రియేషన్స్, సంపత్ నంది టీమ్ వర్క్స్ నిర్మాణ విలువలు అత్యున్నత స్థాయిలో ఉంది. అద్భుతమైన మిస్టెన్స్ వర్క్ విజువల్స్ ని మరంత గ్రాండ్ యర్గా ప్రజెంట్ చేస్తోంది. రాజీవ్ నాయర్ ఆర్ట్ డైరెక్టర్ కూడా ప్రధానంగా ఆకట్టుకుంటుంది. టీజర్ కి హ్యాజుజ్ రెస్పాన్స్ తో టాప్ ట్రెండ్ లో లో వుంది. నిర్మాతలు త్వరలో సినిమా విడుదల తేదీని అనౌన్స్ చేస్తారు. టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్ లో హీలోయస్ తమన్నా భాటియా మాట్లాడుతూ, "మహాకుంభమేళా జీవితంలో ఒక్కసారి వస్తుంది. 'ఓదెల 2' సినిమా కూడా జీవితంలో ఒకసారి వచ్చే అవకాశం. సంపత్ విజిన్స్ డైరెక్టర్ అశోక్ అద్భుతంగా తెరపై తీసుకువచ్చారు. త్రివేణి సంగమం మధ్యలో నిలుచుని ఈ టీజర్ ని అందరికీ సమర్పిస్తున్నాం. అందుకే థియేటర్ లో సినిమా చూసేవారే కిరీతులుగా ఉన్నాం అన్నారు. మూవీ క్రియేటర్ సంపత్ నంది మాట్లాడుతూ, ప్రేక్షకులు, భక్తులు ఈ కార్యక్రమాన్ని లైవ్ లో చూస్తున్నారు. పరమ శివుని ఆశీర్వాదుల కోసం ఇక్కడే వచ్చాం. సినిమాని కాశీలో లాంచ్ చేయడం, టీజర్ ని కుంభమేళాలో లాంచ్ చేయడం... ఇదంతా ఆ శివుని దీవెనగా భావిస్తున్నాను. ఓదెల 2 తో ఆడియన్స్ కి పెద్ద ఎత్తున వీరియన్స్ ఇచ్చే అవకాశం ఇచ్చిన నిర్మాత మధుకి థాంక్ యూ. కథని కంటెంట్ నమ్మి చేస్తున్న సినిమా ఇది. వశిష్ట విశ్వరూపం అందులో చూస్తారు. 'ఓదెల 2' తన బిగ్ డైరెక్టర్ అవుతారు. ఈ కథ తమన్నా కోసమే క్రియేట్ అయ్యింది. అమ్మాయి సినిమా చూసినప్పుడు సౌందర్య ని, అరుంధతి సినిమా చూసినప్పుడు అనుభవం ఎంత ఆరాధించామో అంత ఇష్టంగా తమన్నా ఈ సినిమాతో ప్రేక్షకుల హృదయాలకు దగ్గర అవ్వాలని కోరుకుంటున్నాను అన్నారు. యాక్టర్ వశిష్ట మాట్లాడుతూ, నాకు ఇది చాలా సౌఖ్యం ఫిట్నీ. సంపత్ రుణపడి వుంటాను. తమన్నాతో నటింపడం గ్రేట్ ఎన్స్ వీరియన్స్, మధు ఎక్కడా కాంప్రమైజ్ కాకుండా ఈ సినిమా నిర్మించారు. ఈ సినిమాలో నమ్మకం ఉంది అన్నారు. డైరెక్టర్ అశోక్ తేజ మాట్లాడుతూ, నాకు ఓదెల రైల్వే స్టేషన్, ఓదెల 2 సినిమా అవకాశం ఇచ్చిన సంపత్ నంది గారికి ఎప్పటికీ రుణపడి వుంటాను. నిర్మాత మధుగారికి తమన్నా గారి, అందరికీ థాంక్ యూ అన్నారు. నిర్మాత డి మధు మాట్లాడుతూ, ఈ సినిమాని కాశీలో లాంచ్ చేసిన తర్వాత మా ఎన్ట్రైకేషన్స్ అంతంతకంటే పెరిగాయి. ఈ సినిమా ఇంత అద్భుతంగా రావడానికి కారణం సంపత్ నంది స్టోర్ డైలాగ్స్ డైరెక్టర్ పర్యవేక్షణ. కుంభమేళా సమయంలో ఒక్కరు రావడానికే సవాలతో కూడుకున్న సమయంలో ఇంతమందిని తీసుకువచ్చి ఎలా చేస్తారని అందరూ భావించారు. అయితే సక్సెస్ ఫుల్ గా మా ప్రొడక్షన్ టీమ్స్, షూట్ లోకల్ వారి సహకారంతో ఈవెంట్ ని గ్రాండ్ గా చేయగలిగాం. ఇది థియేటర్ లో చూడాలని మూవీ. తప్పకుండా ఆడియన్స్ థియేటర్ లో చూసి పెద్ద సక్సెస్ చేయాలి అన్నారు.

**సకుటుంబ** సందేశం సమేతంగా చూడగలగ వివేచాత్మక చిత్రాలకి పెరొందిన శ్రీదేవి మూవీస్ పతాకంపై మోహనకృష్ణ ఇండ్రగంటి దర్శకత్వంలో శివరెంక కృష్ణ ప్రసాద్ నిర్మించిన పూర్తి నిడివి హాస్య చిత్రం 'సారంగపాణి జాతకం' వేసవి సెలవుల్లో నవ్వులు పంచడానికి సిద్ధంగా ఉ ప్రేయదర్శి. రూప కోడుమాయార జంటగా నటించిన ఈ చిత్రం నుండి ఇటీవల విడుదలైన టైటిల్ సాంగ్ 'సారంగ సారంగ', 'సంచారి సంచారి' పాటలు ట్రెండ్ అవుతుండగా, టీజర్ లోని మాటలు, హాస్య సన్నివేశాలు అందరి దృష్టిని ఆకట్టుకున్నాయి. 'జెంటిల్ మన్', 'సమ్మోహనం' విజయాల తర్వాత భారీ అంచనాల మధ్య మోహనకృష్ణ ఇండ్రగంటి, శ్రీదేవి మూవీస్ కలయికలో మూడో చిత్రంగా విడుదలవ్వనున్న 'సారంగపాణి జాతకం' గురించి నిర్మాత శివరెంక కృష్ణప్రసాద్

## 'సారంగపాణి జాతకం' సమ్మర్ లిటిజ్ కి సిద్ధం

మాట్లాడుతూ, 'వేసవి సెలవుల్లో కుటుంబమంతా కలిసి వెళ్లి చూసే పరిపూర్ణ హాస్యరస చిత్రం మా 'సారంగపాణి జాతకం'. మా దర్శకులు మోహనకృష్ణ ఇండ్రగంటి అద్భుతంగా తీశారు. సినిమా చిత్రీకరణ, డబ్బింగ్ కార్యక్రమాలు సైతం పూర్తయ్యి పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు తుది దశకు చేరుకున్నాయి. మనవి భవిష్యత్తు చేతి రేఖల్లో ఉంటుందా? లేదా చేసే చేతల్లో ఉంటుందా? అనే ప్రశ్నకు జవాబు ఇస్తూనే ఇంటిల్లిపాడిని కడుపుబ్బా నవ్వున వివేచాత్మక చిత్రమిది. అద్భుతం కట్టిపడేస్తూనే, వచ్చే ఎండలకి స్వాంతనలా అందరిని కంటెంట్ చేస్తున్న సినిమా ఇది. వశిష్ట విశ్వరూపం అందులో చూస్తారు. 'ఓదెల 2' తన బిగ్ డైరెక్టర్ అవుతారు. ఈ కథ తమన్నా కోసమే క్రియేట్ అయ్యింది. అమ్మాయి సినిమా చూసినప్పుడు సౌందర్య ని, అరుంధతి సినిమా చూసినప్పుడు అనుభవం ఎంత ఆరాధించామో అంత ఇష్టంగా తమన్నా ఈ సినిమాతో ప్రేక్షకుల హృదయాలకు దగ్గర అవ్వాలని కోరుకుంటున్నాను అన్నారు. యాక్టర్ వశిష్ట మాట్లాడుతూ, నాకు ఇది చాలా సౌఖ్యం ఫిట్నీ. సంపత్ రుణపడి వుంటాను. తమన్నాతో నటింపడం గ్రేట్ ఎన్స్ వీరియన్స్, మధు ఎక్కడా కాంప్రమైజ్ కాకుండా ఈ సినిమా నిర్మించారు. ఈ సినిమాలో నమ్మకం ఉంది అన్నారు. డైరెక్టర్ అశోక్ తేజ మాట్లాడుతూ, నాకు ఓదెల రైల్వే స్టేషన్, ఓదెల 2 సినిమా అవకాశం ఇచ్చిన సంపత్ నంది గారికి ఎప్పటికీ రుణపడి వుంటాను. నిర్మాత మధుగారికి తమన్నా గారి, అందరికీ థాంక్ యూ అన్నారు. నిర్మాత డి మధు మాట్లాడుతూ, ఈ సినిమాని కాశీలో లాంచ్ చేసిన తర్వాత మా ఎన్ట్రైకేషన్స్ అంతంతకంటే పెరిగాయి. ఈ సినిమా ఇంత అద్భుతంగా రావడానికి కారణం సంపత్ నంది స్టోర్ డైలాగ్స్ డైరెక్టర్ పర్యవేక్షణ. కుంభమేళా సమయంలో ఒక్కరు రావడానికే సవాలతో కూడుకున్న సమయంలో ఇంతమందిని తీసుకువచ్చి ఎలా చేస్తారని అందరూ భావించారు. అయితే సక్సెస్ ఫుల్ గా మా ప్రొడక్షన్ టీమ్స్, షూట్ లోకల్ వారి సహకారంతో ఈవెంట్ ని గ్రాండ్ గా చేయగలిగాం. ఇది థియేటర్ లో చూడాలని మూవీ. తప్పకుండా ఆడియన్స్ థియేటర్ లో చూసి పెద్ద సక్సెస్ చేయాలి అన్నారు.



అఫ్ షోటోగ్రఫీ: పీజీ విద్యా, సంగీతం: వివేక్ సాగర్, లైన్ ప్రొడ్యూసర్: విద్య శివరెంక, సహా నిర్మాత: వింకా గోపాలకృష్ణ రెడ్డి, నిర్మాత: శివరెంక కృష్ణప్రసాద్, రచన దర్శకత్వం: మోహనకృష్ణ ఇండ్రగంటి.

## కోడి రామకృష్ణ: తెలుగు సినిమాకు విజువల్ ఎఫెక్ట్ తీసుకువచ్చిన దర్శకుడు



**తెలుగు సినిమా** చరిత్రలో అనేక మంది దర్శకులు, నిర్మాతలు, కళాకారులు తమ అద్భుతమైన కృషితో సినిమా ప్రపంచాన్ని మార్చి, విశేషం, సందేశాలను ప్రేక్షకులకు అందించారు. అటువంటి మహనీయులలో కోడి రామకృష్ణ ఒకరు. ఆయన తెలుగు సినిమాకు విజువల్ ఎఫెక్ట్ అనే కొత్త ప్రమేయన్ తీసుకువచ్చి, సినిమా ప్రపంచాన్ని ఎప్పటికీ మార్చివేసిన దర్శకుడు. ఈరోజు తెలుగు సినిమా స్థాయి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుర్తింపు తెచ్చుకుంది అంటే అది ఆరోజు ఆయన వేసిన పునాది.. అలాంటి ఆహనీయుడి గురించి ఒక్క సారి ఆయన 6 వర్షాల్లో సందర్భంగా గుర్తుచేసుకుందాం.

కోడి రామకృష్ణ 1949 జూలై 23న ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలో జన్మించారు. ఆయన తన తండ్రి ను ఒక ఆనోనియేట్ డైరెక్టర్ గా ప్రారంభించారు, కానీ కొంత కాలానికే దర్శకత్వం వైపు మళ్ళించుకున్నారు. ఆయనకు సినిమాటిక్ టెక్నిక్స్ స్టూడీ టెలివిజన్ పై గాఢమైన ఆసక్తి ఉండేది. అదే ఆయనకు తెలుగు సినిమా చరిత్రలో ఒక మైలురాయిగా మార్చింది. కోడి రామకృష్ణ అత్యంత ముఖ్యమైన కృషి అనేది తెలుగు సినిమాకు విజువల్ ఎఫెక్ట్ ను పరిచయం చేయడం. ఆ కాలంలో భారతీయ సినిమా ప్రపంచంలోనే విజువల్ ఎఫెక్ట్ అనేది చాలా కొత్త, పెద్దగా ఎవరూ కూడా అన్వేషించబడని రంగం. కానీ కోడి రామకృష్ణ ఈ టెక్నాలజీని తెలుగు సినిమాకు తీసుకువచ్చి, దానిని ఒక కళారూపంగా మార్చారు. ఈరోజు ఎఫెక్ట్ 25వ క్రాఫ్ట్ గా మారింది. ఆయన దర్శకత్వంలో వచ్చిన చిత్రాలు విజువల్ ఎఫెక్ట్ ను ఉపయోగించి, ఆయన చేసిన ఫౌంటెన్ ఫిలిమ్స్ అమ్మాయి, దేవి, దేవుళ్ళు, అంజి, అరుంధతి ఇలా ఒక్కో సినిమా ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునేటటువంటి సేనాయి. ఈ సినిమాలు తెలుగు సినిమా స్థాయిని పెంచాయి. ఆ సినిమాల ద్వారా ప్రేక్షకులకి కూడా సినిమాని చూసే దృష్టి మార్చేసిన విజనర కోడి రామకృష్ణ. మరి అంతటి మహాసాధువుడిని స్మరించుకోవడం మన కర్తవ్యం.

**'వైశాలి'తో** సూపర్ హిట్ ని అందించిన హీరో ఆది పినెళ్ళి, దర్శకుడు అరివోగనేలు రెండోసారి మరో ఇంటర్నెట్ సూపర్ హిట్ క్రైమ్ డ్రామా 'శబ్దం' కోసం చేతులు కలిపారు. 7డి ఫిల్మ్స్ శివ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. సిప్రూస్, లైలా, అల్మీ మినన్ కిలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఇప్పటికే రిలీజైన ప్రమోషనల్ కంటెంట్ మంచి రెస్పాన్స్ తో సినిమాపై క్యూరియాసిటీ పెంచాయి. ఈ సినిమా ఫిబ్రవరి 28న ఆంధ్రాలో ఎన్ సినిమాస్, వైజాంలో మైత్రి డిస్ట్రిబ్యూషన్ ద్వారా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. నేచురల్ స్టార్ నాని బీఫ్ గెస్ట్ హాజరైన ఈవెంట్ గ్రాండ్ గా జరిగింది. ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ లో నేచురల్ స్టార్ నాని మాట్లాడుతూ, ఆది నాకు 'నిన్ను కో' సినిమా నుంచి ప్రేమ. ఆ తర్వాత ఇంకా ఎక్కువ కోజ్ అయ్యారు. ఇప్పుడైతే ఫ్యామిలీ అయిపోయాడు. తనకి చాలా మొహమాటం. ఎప్పుడు ఏదీ అడగడు. ఫస్ట్ టైం 'శబ్దం' గురించి ఇక్కడికి రమ్మని అడిగాడు. ఈ సినిమాపై తన ఎందుకు అంత కాన్ఫిడెంట్ గా ఉన్నాడో నాకు తెలుసు. ఈ సినిమా ఆరేడీ చూశాను. ఇది టెక్నికల్ చాలా రోజుల తర్వాత చూసిన టాప్ నాన్ ఫిల్మ్. సినిమాలో నర్ ప్రజెంట్ అయిన విషయాలు చాలా తెలిపారు. ప్రముఖ ఎడిటర్ కోటిగిరి వెంకటేశ్వరరావు ఈ సినిమాకి పని చేయడం జరిగింది. ఆనంద్ మంత్ల మ్యూజిక్ అందిస్తున్నారు. వాసు డివోపీగా పని చేస్తున్నారు.

## 'శబ్దం' టెక్నికల్ టాప్ నాచ్ ఫిల్మ్

పున్నాయి. సాండ్ ఒక వెవన్ అని ఒకరకమైన కొత్త యాంగిల్ ని సినిమాలో చూపించారు. సాండ్ మిక్సింగ్ టీం అందరికీ హ్యాట్స్. 'శబ్దం'లో పాటలు కూడా చాలా నచ్చాయి. సినిమాని చాలా గ్రెప్పింగ్ గా తీశారు. ఎమోషనల్ గా చాలా ఘాజస్తుంది. హారర్ సినిమా చూసిన కళ్ళల్లో నీళ్ళు తిరుగుతాయని ఎప్పుడూ అనుకో లేదు. మంచి కథ ఎమోషనల్ పుస్తక హారర్ సినిమా ఇది. ఫిబ్రవరి 28న అందరూ చూడండి, ఇది థియేటర్స్ లో ఎక్స్ వీరియన్స్ చేయాలని సినిమా. అందరూ థియేటర్స్ లో చూసి ఆడికి, ఈ టీంకి మంచి బ్లాక్ బస్టర్ అవ్వాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను అన్నారు. హీరో ఆది పినెళ్ళి మాట్లాడుతూ.. ఇలాంటి కొత్త సినిమా చేసినప్పుడు ఆడియన్స్ కి రీడ్ అవ్వాలంటే నాని లాంటి స్టార్ సపోర్ట్ కావాలి. 'శబ్దం' ఇక్కడ 16వేల క్రితం మొదలైంది. వైశాలి రేకపోతే 'శబ్దం' వుండేదికాదు. మా డైరెక్టర్ అరివోగనేకి థాంక్ యూ. వైశాలి ఇప్పుడు చూసిన రిలవెంట్ గా వుంటుంది. కథలో పున్న నిజాయితీ అది. అదే నిజాయితీతో శబ్దం తీశాం. వైశాలి సినిమా కూడా హారర్. ఆది నా రెరీ స్పెషల్ మూవీ. అలాగే శబ్దం సినిమా కూడా స్పెషల్ మూవీ అవుతుందని కోరుకుంటున్నాను. తమన్ ఈ సినిమాకి ఇంఫార్మెంట్ పర్సన్. విజువల్ కి తగిన మ్యూజిక్ ఇచ్చారు. టెక్నికల్ గా ఈ సినిమా చాలా అద్భుతంగా వుంటుంది. ఇందులో సిప్రూస్, లైలా అందరి పాత్రలు చాలా బ్యూటీఫుల్ గా వుంటాయి. మంచి కథ ఎమోషనల్ వస్తున్న హారర్ సినిమా ఇది. ఫిబ్రవరి 28న రిలీజ్ కాతోతోంది. అందరూ హారర్ ఫ్యాన్స్ కి ఈ సినిమా చాలా చాలా సమృద్ధులని కోరుకుంటున్నాను అన్నారు. దర్శకుడు అరివోగనే మాట్లాడుతూ, ఈ కథని నమ్మిన నిర్మాతలకి ధన్యవాదాలు. వైశాలి పెద్ద కమర్షియల్ హిట్ అయ్యింది. అది వాటర్ బ్యాంక్ డ్రాఫ్ట్ వున్న కథ. ఆది నేను మళ్ళీ సినిమా చేయాలని అనుకున్నప్పుడు సాండ్ ని హారర్ థింక చేశామని అనుకున్నాం. సినిమా విజువల్ కెనే హారర్ క్రియేట్ చేయడం ప్రాంతంగా అనిపించింది. తమన్ నా బెస్ట్ ఫ్రెండ్. విజువల్ కంటే వదిలిట్లు ఎక్కువ ఇంఫార్మ్ వున్న మ్యూజిక్ ఇచ్చారు. తన మ్యూజిక్ తో సినిమాకి ప్రాణం పోశారు. నాకు తెలుగు సినిమా చాలా ఇష్టం. తెలుగు ఆడియన్స్ ని దృష్టి పెట్టుకునే ఈ సినిమా చేశాం. మంచి థియేటర్ ఎక్స్ వీరియన్స్ వున్న సినిమా ఇది. ఈ సినిమా కూడా అందరికీ సమృద్ధులని నమ్మకం వుంది అన్నారు. దర్శకుడు దేవా కట్టా మాట్లాడుతూ, అదితో వన్ ఇయర్ గా డ్రావెల్ చేస్తున్నాను. తను ఎక్స్ లెంట్ యాక్టర్. తను ప్రతి క్యారెక్టర్ కి ఒక డిగ్నిటీ తీసుకొన్నాడు. ఈ సినిమా గ్రింప్ చూసినప్పుడే అద్భుతం అనిపించింది. హోలీవుడ్ స్థాయిలో వుంది. ఈ సినిమా పెద్ద విజయం సాధించాలని కోరుకుంటున్నాను అన్నారు. రామజోగయ్య శాస్త్రి మాట్లాడుతూ.. ఇందులో నాలుగు పాటలు రాశాను. ఇందులో చిత్ర గారు పాడిన పాట నాకు చాలా ఇష్టం. ఆ పాట కోసం ఎదురుచూస్తున్నాను. మంచి కంటెంట్ వున్న సినిమా ఇది. తప్పకుండా గొప్ప విజయం సాధిస్తుందనే నమ్మకం వుంది అన్నారు.

## మార్చి 7న రానున్న 'జిగేల్'



మేఘావారం జంటగా మల్లియేలూరి దర్శకత్వం వహిస్తున్న కామెడీ డ్రామా 'జిగేల్' ఈ చిత్రాన్ని జగన్ మోహన్ రెడ్డి, నాగార్జున అల్లం, టాప్ డాన్స్ ప్రొడక్షన్స్ వాల్యూస్ తో నిర్మిస్తున్నారు. జిజివలే విడుదలైన ఈ మూవీ టీజర్ కి మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఇప్పటికే సాంగ్స్ ప్రెమియండ్ రెస్పాన్స్ తో సినిమా మ్యూజిక్ అవార్డులు అందుతుంది.

## శ్రీదేవి నీ స్వరణలూ..!

బాలనటి నుంచి పద్మశ్రీగా ఎదిగిన శ్రీదేవి ఏడేళ్లక్రితం ఇదే రోజు (ఫిబ్రవరి 24)న మరణించినా ఆమె నటనా వైభవాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. 'బడివంతులు'లో బాలనటిగా, 'పదహారేళ్ల వసు'లో ప్రొడక్షన్ నటిగా, 'దేవత'లో త్యాగముయిగా నటించిన శ్రీదేవి తెలుగు, హిందీ, తమిళ, మలయాళం చిత్రాల్లో తన నటనతో ఆకట్టుకునే 'పద్మశ్రీ' స్థాయికి చేరుకుంది. శ్రీదేవి సినిమాలలో పటితన అభయం సంతోషాలు కొన్నింటిని, ఆమె హాసంలని డైలాగ్ డెలివరీని ఒకసారి స్మరించుకుందాం. "ఓ ఆడపిల్లని ఆకర్షించడానికి ఇంత రిస్క్ తీసుకోలేదు. అద్భుతం కలిసి రాక మీకేదైనా ప్రమాదం జరిగితే. మీ మగవాళ్లపన్నీ మొండి పనులు. తుపాకి లాకుక్కాడై! కానీ, అది మిస్సయ్యి నేను మీ ఎలుగుబంటి ఫ్రెండ్ ని కాల్చేసి ఉంటే ఏమయ్యేది... ఆహా.. ఏమైంది.. హూ. ... ఆహా. నాకు తెలుసు. నా మీద కని తీర్చిదిద్దాం కావాలని ఆమె. ఓఓఓఓ ఆడపిల్లకి ఇంత అన్యాయం తలపెడతావా? ఇంత రాత్రి పూట ఆడ విలో? ఆహా అహా హా హా.. 'వేటగాడు' సినిమాలో రాజా (యస్కే)తో రోజూ (శ్రీదేవి). 'తారలు దిగి వచ్చిన వేళ' పాట ముగిసి ముగియక ముందే రాజేష్ (అక్కినేని నాగేశ్వరరావు)తో దేవి (శ్రీదేవి) స్టూపిడ్. మీరు మనిషేనా? ఎన్నిసార్లు చెప్పాంది, మీరంటే నాకు ఇష్టం లేదు, నా వెంట పడద్దు. ఐ హేట్ యు... ఐ హేట్ యు ! ఎన్ని సార్లు చెప్పినా వినిపించుకోకుండా.. అంటూ, అనక కల్పన (కవిత)తో, రాజేష్ తల్లి (పుష్పలత)తో పటితన సంభాషణలు, మళ్ళీ రాజేష్ ను కలిసి తన పటితనైన హాస్యాలు ప్రేక్షక వర్గాన్ని మంత్రముగ్ధులు చేశాయి. 1982లో విడుదలైన 'దేవత' సినిమాను అవలోకిస్తే ..... 'మీ దంతములు తెల్లగా నిగనిగలాడాలంటే కాళ్లలో టూప్ పేస్తున్న వాడండి, టంగ్ బంగ్... ఆహ... శ్రీదేవి పటితన అంటూ గుర్తుకొస్తే ఉంటాయి. 1985లో జూలైలో విడుదలైన 'పల్లాయుధం' సినిమాలో కీరతి (కృష్ణ)తో సుభద్ర (శ్రీదేవి). (వజ్రాయుధం) 'నేను వేసుకోనే లిప్ స్టిక్ ఖరీదు చెయ్యని నువ్వు నా జోలికి వచ్చినప్పుడే నీ జాతకం తలకిందులయ్యింది మిస్టర్. ఎప్పటికైనా నీ నంగిలీ చూడకపోను. హూ...' 'ఒక రాధ ఇద్దరు కృష్ణులు' సినిమాలో 'పిచ్చి బామ్మ! ఇప్పుడు వచ్చింది కోయ దొరా కాదు, కోటి దొరా కాదు మా ఇంటాయన' అని నవ్వులు లలకబోస్తూ రాధ (శ్రీదేవి) పటితనపుడు ఆ గోమా, ఆ వగలూ... అబ్బు... అక్షరాలో రాయడానికి చాలదు. మరి అవి కంటేనూ, మింటేనే నరిపింకాయి.



## 'మెన్షన్ హౌస్ మల్లేష్' నుంచి మెలోడీ సాంగ్ లాంచ్

**శ్రీనాథ్ ముగంటి**, గాయత్రి రమణ, సాయి కామాక్షి భాగ్యం ప్రధాన పాత్రలలో బాల సటీమ్ దర్శకత్వంలో కనకమేలం ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై రాజేష్ నిర్మిస్తున్న సినిమా మెన్షన్ హౌస్ మల్లేష్. ఇప్పటికే విడుదలై ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్ కి మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. రాజాగా హీరో అడివి ఈ సినిమా ఫస్ట్ సింగిల్ బంగారి బంగారి సాంగ్ ని లాంచ్ చేశారు. మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ సురేష్ బొబ్బిలి ఈ పాటని అప్పి మెలోడీగా కంపోజ్ చేశారు. హరిజి ఇవమారి సోల్ ఫుల్ వోకల్స్ ఫ్లైట్ లోగా వుంది. సరస్వతి పుత్ర రామజోగయ్య శాస్త్రి లిరిక్స్ అద్భుతంగా వున్నాయి. ఈ సాంగ్ లో లీడ్ పెయర్ కెమిస్ట్రీ చాలా బ్యూటీఫుల్ గా వుంది. ఈ చిత్రానికి ప్రముఖ టెక్నిషియన్స్ పని చేస్తున్నారు. సురేష్ బొబ్బిలి మ్యూజిక్ అందిస్తున్నారు. అప్పయ్యప్ప డివోపీ రాగా, గ్యూరీ బిహెచ్ ఎడిటర్ బాధ్యతలు నిర్వహించారు. త్వరలోనే ఈ మూవీ థియేటర్ లోకి రానుంది.



# పవిత్రమాలలు తయారుచేస్తూ..

పల్లె ఉత్పత్తుల జిల్లా సిరిసిల్ల జక్కడి చేనేతల సూక్ష్మ కళకు జాతీయస్థాయి గుర్తింపు ఉంది. నిత్యం కొత్తదనం కోసం ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటారు. ఆలయాల్లో ఉపయోగించే పవిత్ర మాలలు తయారు చేస్తూ స్థానిక మహిళలు ఇతరులకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తున్నారు. వైష్ణవాలయాల్లో ఆరాధనాలోపాలు జరిగినప్పుడు... దోపనివారణలో భాగంగా ఆలయాన్ని శుద్ధి చేస్తారు. ఏడాదికి ఒకసారి చేసే ఈ కార్యక్రమాన్ని పవిత్రోత్సవంగా పిలుస్తారు. దీనికి నూలు, పట్టు దారాలతో ప్రత్యేకంగా వివిధ రంగులు, డిజైన్లతో తయారు చేసిన పవిత్ర మాలలు అవసరం. వీటితో దేవతామూర్తులను ప్రత్యేకంగా అలంకరించి పూజలు చేస్తారు. తమిళనాడులోని తిరువారు ఈ పవిత్ర మాలలకు ప్రసిద్ధి. ఉత్సాహ సమయంలో ప్రత్యేకంగా ఆక్రమిస్తూ నుంచి తెప్పిస్తుంటారు. ఆలయ నిర్వాహకులు కాని తెలుగు రాష్ట్రాలకు అవసరమైన పవిత్రమాలలు ఇప్పుడు సిరిసిల్లలోని మహిళలు రూపొందిస్తున్నారు. తిరువారును పట్టినప్పుడు పవిత్రమాలల తయారీ విధానం, వాటి ప్రత్యేకతను తెలుసుకున్నారు సిరిసిల్లకు వెందిన వారువెళ్ళి హరిప్రసాద్ ఇక్కడికి వచ్చాక భార్య రేఖకు ఆ మాలల తయారీని నేర్పించారు. తొలుత నిజామాబాద్ ఒక ఆలయ పవిత్రోత్సవానికి 300 మాలలు తయారుచేసి ఇచ్చారు. ఆ



ఉత్సవంలో పాల్గొన్నవారు సిరిసిల్లలో తయారవుతున్నట్లు తెలుసుకున్నారు. దీంతో విశాఖకుట్టుం, హైదరాబాద్, భద్రాచలం తదితర ప్రాంతాల్లోని ఆలయాల నుంచి ఆర్డరు వస్తున్నాయి. నిత్యం సమయంలోగా మాలలు ఇవ్వడానికి సైకిల్ చక్రానికి చిన్న పాటి మార్పులు చేసి మోటారును అమర్చారు. దీంతో అనుకున్న డిజైన్లలో మాలలకు మాలలు అల్లడం మరింత సులువైంది. రేఖతోపాటు అనూప, తేజ, శైలజ, ధనలక్ష్మి, వర్షని, అమూల్య రేణుకలు వీటి తయారీలో ప్రత్యామ్నాయ ఉపాధిని పొందుతున్నారు. పన్నెండు పరిశ్రమతో అనుబంధం ఉన్న మహిళలకు ఆ రంగంలో ఉపాధి లభించడంపై సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. □

ఏంటి మేడమ్. మేము స్కూల్ని నడపాలా? వద్దా? మా విద్యార్థులంతా మీ స్కూల్లో చేరితే మా పరిస్థితి ఏంటి? ఎక్కడికెళ్ళినా మా అతిథి ప్రైవేటు స్కూల్ యాజమాన్యాల నుంచి ఈ ఫిర్యాదులు మామూలే: ప్రధానోపాధ్యాయురాలిగా బదులు రూపురేఖలు మారుస్తూ... కొత్త విద్యా విధానాలకు ఊతమిస్తూ ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు విద్యార్థులను లెప్పిస్తున్నారేమి. మాది కోయంబత్తూరు. మరుగైలోని కామరాజర్ యూనివర్సిటీలో ఎం.ఎ. ఎం.ఫిల్ చేశా. 1988లో నామక్కల్ జిల్లా ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ఇంగ్లీష్ టీచర్గా నా ప్రయాణం ప్రారంభమైంది. ఆంగ్లముద్రే చాలామంది భయపడతారు. నా విద్యార్థులెవరిని ఫియల్ కానివోడ్చు అని ప్రారంభం లోనే అనుకున్నా ఎన్నిసార్లైనా ఓపికగా చెప్పడం నా నైజం. వారికి అర్థమయ్యేలా సులువైన పద్ధతుల్లో

విద్యార్థులు చేయించా. దీనికోసం స్వచ్ఛంద సంస్థలు, జిల్లా యంత్రాంగాల సాయంతోపాటు సొంత డబ్బులూ ఖర్చు చేశా. పాఠశాల అభివృద్ధిని గుర్తించిన ప్రభుత్వం మోడల్ స్కూల్గా ప్రకటించి రూ. 50 లక్షల సగదుని ఇచ్చింది. వాటితో చిన్నపిల్లలకోసం గ్రీన్ గ్రౌన్డ్, క్రీడా ప్రాంగణం వంటివి ఏర్పాటు చేశా. దీంతో మట్టుపక్కల ప్రాంతాల వాళ్ళ తమ పిల్లలను చేర్చడం మొదలు పెట్టారు. ప్రైవేటు స్కూళ్ళ నుంచి 300 మంది విద్యార్థులు చేరారు. ఆ సమయంలో ప్రైవేటు స్కూళ్ళ యాజమాన్యాల నుంచి బెదిరింపులూ వచ్చాయి. కానీ నేనెవరీ పట్టించుకోలేదు. నేనవిద్యార్థులకు నరైన విద్య అందించాలి... అది నా బాధ్యత అనే భావించా. కొద్దిరోజుల్లోనే వెయ్యిమంది. విద్యార్థులయ్యారు. తగినంతమంది ఉపాధ్యాయులు లేరని స్వచ్ఛంద



ఫలితమే విద్యార్థుల సంఖ్య 23006 అంటే మూడురెట్లు పెరిగింది. నా కృషికి గుర్తింపుగా 2021లో డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ ఆవార్డు సహా పురస్కారాలతోనూ దక్కింది. ఈ స్కూలుతో విద్యదేయరూపి అనుబంధం ఏర్పడింది. ఇక్కడే చివరి వరకూ కొనసాగాలి అనుకున్నా. కానీ మా అబ్బాయి ఉన్నత పదుపులకోసం వెన్నెలోని కోడలబాళ్ళం పాఠశాలకు బదిలీ చేయించు కున్నా. అక్కడ గతంలో చూసిన సమస్యలే తల్లి దండ్రుల సాయంతో సరి చేస్తున్నా. ఇక్కడ 'స్కూల్ వెన్నె' పేరుతో యాక్టివ్ టీసుకోవ్వా. డ్రాపప్లస్ తగ్గించా. విద్యార్థులను నా సొంత పిల్లలుగా భావించి మృదువుగానైనా, మందంపై తోనైనా వారిలో మార్పుకోసమే ప్రయత్నిస్తూ ప్రతి తల్లి తన పిల్లల మంచి కోసం ఇలాగే చేస్తుంది కదా... నేనూ అంతే! □

## బడుల రూపురేఖలు మారుస్తూ..

బోధించేదాన్ని వెనకబడిన విద్యార్థులకోసం ప్రత్యేక తరగతులూ తీసుకునేదాన్ని. ఈ 17వ తర్రే ఒక్కడూ ఫెయిల్ కాకుండా తీర్చిదిద్దా. నా పనితీరు మెచ్చి 2017లో కామీపురు పెరుసగర్ ప్రభుత్వ పాఠశాల ఉపాధ్యాయురాలిగా పదోన్నతి ఇచ్చారు. అక్కడే పరిస్థితులు మానీ పాకయ్యా. కనీస పనతుల్లేవు సరికదా... పిల్లమొక్కల మద్దెపాఠశాల భవనం, గోడలు పెచ్చులాడుతున్నాయి. తరగతుల్లో చెత్త పేరుకుపోయింది. తలుపులు, కర్చీలు, బల్లలన్నీ విధ్వంసమయ్యాయి. పిల్లలూ సర్కిల్ వచ్చేవారు కాదు... వచ్చినా మధ్యలోనే వెళ్ళిపోయేవారు అందరూ ఇది మామూలే అన్నా... నేను మాత్రం వాలుగా తీసుకున్నా.

సంస్థల ద్వారా ఉపాధ్యాయులను రప్పించా అలా పాఠశాల ను గాడితో పెట్టా. **వాళ్ళూ నా పిల్లలే.** టీచర్లతోపాటు తల్లిదండ్రుల కృషి ఉంటేనే విద్యార్థుల పదుపు సాఫీగా సాగుతుంది. అందుకే వాళ్ళతో మాట్లాడా. ఓ ప్రత్యేక యాక్టివ్ తయారుచేయించా. దీనిపై చివర తరగతుల విద్యార్థులను పరీక్షలకు ముందు ఉదయాన్నే గంటలకు నిద్ర లేపేలా కాలే వెళు తుంది. వాళ్ళ పాఠశాలకు రాకపోయినా తల్లిదండ్రులకు మెసాజ్ వంపుతుంది. అమ్మనాన్నలు, సహోపాధ్యాయులు సాయంతో పిల్లల్ని క్రమశిక్షణలో పెట్టగలిగా. దీనికోసం నిద్రలేని రాత్రిలన్నీ గడిచా.



## లెక్కలంటే భయమా?



చాలామంది పిల్లలకు మ్యాథ్ అనేసే గుబులు, ఈ భయం మొత్తం చదువులపైనే వారి ఆలోచననే మార్చేస్తుంది. దీన్ని పోగొట్టడానికి ఉపాధ్యాయులూ, తల్లిదండ్రులూ వినయంగా ఆలోచించాల్సిందే. అప్పుడే గణితమంటే కష్టమనే భావన పోయి ఇష్టం ఏర్పడుతుంది.

- ◆ **కూడికలూ, తీసివేతలూ, గుణకారాలూ** ఉంటే.. గేమ్స్, పజిల్స్ లాంటివాటితో గణిత నైపుణ్యాలను అలవాటు చేయొచ్చు.
- ◆ దీన్నే సృజనాత్మక సజ్జెక్షన్ గా చూడాలి. జవాబు గురించేకంటే ప్రాసెస్ గురించి ఆలోచించమనండి.
- ◆ జంటగా, చిన్న బృందంతో కలిసి నేర్చుకునేలా చేస్తే... మేలు. ఒకే సమస్యను ఇతరులు భిన్నంగా ఎలా చేస్తున్నారో తెలుస్తుంది. దీనితో భయంతో కాకుండా సరదాగా నేర్చుకుంటారు. సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన..
- ◆ అన్నట్టుగా ప్రాక్టీసు చాలా ముఖ్యం. ఎంత అలవాడైతే అంత అత్యుత్సాహంతో ఉంటారు. రోజూ కొంత సమయం కచ్చితంగా గణితానికి కేటాయించండి. అయితే రెండు వూలూ సాధన చేయించండి.
- ◆ కూడికలూ, తీసి వేతలూ, గుణకారాలూ ఉండే.. గేమ్స్, పజిల్స్ లాంటివాటితో గణిత నైపుణ్యాలను అల వాటు చేయొచ్చు.
- ◆ దీన్నే సృజనాత్మక సజ్జెక్షన్ గా చూడాలి. జవాబు గురించి కంటే ప్రాసెస్ గురించి ఆలోచించమనండి.
- ◆ జంటగా, చిన్న బృందంతో కలిసి నేర్చుకునేలా చేస్తే... మేలు. ఒకే సమస్యను ఇతరులు భిన్నంగా ఎలా చేస్తున్నారో తెలుస్తుంది. దీంతో భయంతో కాకుండా, సరదాగా నేర్చు కుంటారు.

ధరలోన... అన్నట్టుగా ప్రాక్టీసు చాలా ముఖ్యం. ఎంత అలవాడైతే అంత అత్యుత్సాహంతో ఉంటారు. రోజూ కొంత సమయం కచ్చితంగా గణితానికి కేటాయించండి. వీలైతే రెండు వూలూ సాధన చేయించండి.



## ముచ్చటైన వంకాయ రూపాలు

వంకాయలు చూడకక్కడి రంగులో ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి. ఇక రుచి గురించి చెప్పాల్సిందేమీలేదు. అద్భుతమే. అందుకే శాశాహారుల్లో చాలామందికి నచ్చే కూర ఇది. అంత ముచ్చటైన వంకాయలకు... వీలు నుంచి పెంగ్విన్ వరకూ అనేక రూపాలిచ్చేశారు. భలే ఉన్నాయి కదూ!

## మీ జుట్టు రాలుతోందా ?

జుట్టు వివరంగా రాలిపోవడం అనేది ఈ మధ్య చాలామంది అమ్మాయిలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్య. వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎంతోమందిని ఈ సమస్య వేధిస్తోంది. ఈ సమస్యను పరిష్కరించగలిగే కొన్ని చిట్కాల గురించి తెలుసుకుందాం..

కప్పు అమడం నూనెలో టీస్పూన్ రోజ్ మేరీ నూనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ నూనెల మిశ్రమాన్ని క్లాస్ భద్రపరచు కోవాలి రోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను కుదుళ్ల నుంచి పట్టించి కాసేపు మర్చన చేసుకోవాలి. ఇలా తరచూ జరుగుతున్నప్పుడు జుట్టు రాలిపోయే సమస్య తగ్గుముఖం పట్టడానికి కొన్ని సార్లు గమనించవచ్చు. అంతేకాదు. జుట్టు ఒత్తుగా పెరిగేందుకూ ఈ నూనె తోడ్పడుతుంది. గరుకుగా, గడ్డిలా మారిన జుట్టును రిపేర్ చేయడానికి కందిపనర్ చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే, బయట దొరికేవి కాకుండా మన వంటింట్లో ఉంటే కొబ్బరి పాలను తక్షణ ఫలితం ఉంటుంది. నిపుణులు. ఈ కొన్ని కొబ్బరి పాలలో కొద్దిగా ఆర్గన్ వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కుదుళ్ల నుంచి చివర వరకు పట్టించి పవర్ క్యాప్ పెట్టుకోవాలి, మరుసటి రోజు ఉదయం పొద్దుట చేసుకుంటే జుట్టు మృదువుగా, సిక్కిగా మారడం గమనించవచ్చు. కొబ్బరి నూనెను కాస్త వేడి చేసి.. పడుకునే ముందు కుదుళ్ల, జుట్టుకు పట్టింపాలి. కాసేపు కుదుళ్లను మర్చన చేసి పవర్ క్యాప్ పెట్టుకోవాలి.

మరుసటి రోజు ఉదయం గాఢత తక్కువగా ఉంటే పాంపుతో తలస్నానం చేయాలి. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తే ఫలితం ఉంటుంది. జుట్టు పదిలేసుకొని నిద్ర పోతారు. నుండి కేరలలు గడ్డిలా, పిచ్చుక గూడుల మారతాయి. అందుకే జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే జడ వేసుకోవడం, సైకి ముడ్రీవేసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఫలితంగా జుట్టు రాతే సమస్య కూడా అదుపులోకొస్తుంది. వీటితో పాటు తీసుకునే ఆహారంలో 'ఎ', 'బి', 'సి', 'డి', 'ఇ'.. వంటి విటమిన్లు ఉండేలా చూసుకోవడమూ ముఖ్యమే! గమనిక ఇక్కడపన్నీ సహజమైన పదార్థాలే అయినా కొన్ని పదార్థాలు కొందరికి పడకపోవచ్చు, అందువల్ల వీటిని వాడే విషయంలో ఏదైనా సందేహలుంటే మీ వ్యక్తిగత నిపుణులను అడిగి తెలుసుకోవచ్చు. □



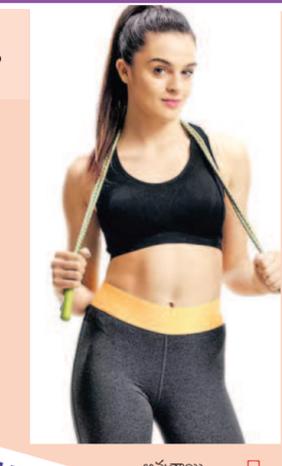
నేర్పించండి. **సాధనమున** సమీపంలోని ఆ ఊరు కరపూజకాలతో పనులు విలవిల్పాడు తోంది. గ్రామస్థుల సమకూరు ఆకలి బాధలను మానీ పల్లెలోని రామచంద్రముఖర్షి, శ్యామసుందరదేవి దంపతులు చలిచి పోయారు. రామభక్తలైన వాళ్ళిద్దరూ తమకు వండిన దాన్లంతో అన్నాధనకు భోజన ఏర్పాటు చేశారు. వేడివేడిగా పులగం వండి కుటుంబసభ్యులతో కలిసి వడ్డించసాగారు. గ్రామస్థులు ఆపురాపురుమంటూ

సానుభూతి అధ్యాత్మిక జీవనానికి ప్రథమ ఆర్థక అని పనిచేయమనోనే నిరూపించారామె. తదంతరక కాలంలో ఆమె అన్నపూర్ణాదేవి అయ్యారు. పరమహంస శిష్యుల క్షద్ధాధనే కాదు. అధ్యాత్మిక పిపాసను కూడా తీర్చారు. స్థాయి భేదం లేకుండా అందరూ శారదాదేవి మాతృప్రేమను ఆస్వాదించినవారే! ఎందరో విదేశీయ కూడా ఆ ప్రేమాపూరిత ప్రేమశిష్యులయ్యారు. ఎవరు తనను ఆశ్రయించినా నీకొక అమ్మ ఉండని గర్భంవూ? అమ్మను నేనుండగా.. ఇక భయమెందుకు? మంచివాళ్ళే కాదు, తెలివీ తెలియక దెబ్బ నడక నడిచినవాళ్ళ కూడా నా బిడ్డలే. పిల్లవాడు బట్టల్ని మురికి చేసుకుంటే. తల్లి దూరం పెడుతుందా? అంటూ అమిత ఆదరణతో అందరికీ సాంత్యంనిచ్చేవారు. అందుకే రామకృష్ణ పరమహంస ప్రత్యక్ష శిష్యుడు స్వామి అభేదానంద శారదాదేవిని. శరణన్న ఆర్థుల దుఃఖాలను ఉపశమింపజేసే తల్లి, యోగిత్వంవలన రామకృష్ణులతో పూజలందుకున్న జగజ్జనని, యుగధర్మాన్ని అభివృద్ధిచిన తల్లి, భక్తి విజ్ఞానాలను ప్రసాదించే దయాస్వరూపిణి అయిన శారదాదేవికి నిత్యం సమస్కరిస్తున్నాను అంటూ కీర్తింపారు. □

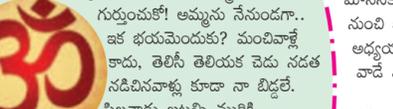
ఆరోగ్యాన్ని చక్కదిద్దుకోవాలంటే నాజాగా కనిపించే వాటిని తాపత్రయ పడతాం. కానీ, ఇందుకు అవసరమైన కనరత్తులు చేయాలి వచ్చినప్పుడు మాత్రం... వాయి దాలు వేస్తుంటాం. కారణాలన్నీ చెబుతాం. అలా కాకుండాదంటే... ముందు శరీరానికి శమను అలవచాలి. ఇందు కోసం మీరు సులువుగా చేయగలిగే వ్యాయామాలువి. **నడక మార్చుకో వాక్..** శరీరానికి తగిన క్రమసంబంధమే కాదు, మనసుకీ ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. కానీ, పొద్దున్నే వంట, ఇంటి పనుల హడావుడితో బయటకు వెళ్ళే తీరకే దొరకడం లేదంటారు మహిళలు అయితే, ఈసారి ఉన్నవంటే నిలబడి వేగంగా కాళ్ళూ, చేతులూ కదుపుతూ నిలబడండి. ఈ లోఆంపాక్ వర్కవుట్... ఒత్తిడి లేకుండా ఫలితాన్నిస్తుంది. **2. తాడూ...** నీరం మొత్తానికి మానసిక ఆందోళనం నుంచి బయట పడొచ్చని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అయితే ఈ డైరీతో వాడే ఎసెన్షియల్ అయిల్స్ అన్నింటా కంటే నిమ్మగడ్డిమానే

## సులువుగా చేసేద్దాం..

ఒకే తరహా వ్యాయామం అందుతుంది. అయితే, ముందు శరీరాన్ని కదల్చడానికి వీలుగా 5, 10, 15... ఇలా సంఖ్యను వారానికి ఐదు చొప్పున పెంచుతూ 30 దాకా చేర్చుకోండి. మిగిలిన పర్యవృత్తే పాటు వీటిని చేస్తే సరి, సులువుగా బరువు తగ్గుతారు. **సాఫ్ట్..** ఎలాంటి పరికరం సాయం లేకుండా స్ట్రాప్స్ చేయొచ్చు. అంటే క్రమపద్ధతిలో గుండెళ్ళ తీయడమన్నమాట. ముందుగా కాళ్ళ దూరంగా పెట్టి నిలబడాలి. ఇప్పుడు రెండు చేతులు ముందుకు వాచో, దానిని జోడింబో... కింద కూర్చుని పైకి లేస్తూ దీన్ని చేయాలి. ఈ వ్యాయామం కండరాలు పొట్టు, నడుము కండరాలు బలోపేతం



## దయాస్వరూపిణి



విస్తక వద్దకు వచ్చారు. ఆకలితో నకనకలాడుతూ ఉండటంతో పులగం వడ్డించిన వెంటనే గజగబా తినబోయారు. కానీ అది చాలా వేడిగా ఉండటంతో తినటం ఇబ్బందిగా ఉంది. వాళ్ళ పరిస్థితిని రామచంద్ర పడేళ్ళ కూతురు దూరం నుంచి గమనించింది. పరుగున లోనికెళ్ళి వినసకర తెచ్చి, పదార్థాలు చల్లబెడతూ వినరసాగింది. అది చూసి అంతా ఉడిగతకు లోనయ్యారు. చిన్ననాటి నుంచే ఇలా తన మాతృ వ్యూధయాన్ని, కరుణాంతరంగాన్ని ఆవిష్కరించిన ఆ దయామయి మరెవరో కాదు. రామకృష్ణపరమహంస ధర్మపత్ని, రామకృష్ణ సంఘజనని అయిన శారదాదేవి. పరుల కష్టాన్ని తన కష్టంగా భావించి పరితపించే

## డిప్రెషన్ కు నిమ్మగడ్డినూనె..

మంచిదంటున్నారని నిపుణులు దీనిలో యాంటిడెప్రెసెంట్ గణాలు ఉన్నాయని. ఇవేకాకుండా ఇంకా చాలా ప్రయోజనాలూ ఉన్నాయి. **★ నిమ్మగడ్డితో** చేసిన ఎసెన్షియల్ అయిల్స్ నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరుస్తాయి. దీని సువాసనలు శరీరంలో సెరటోనిన్, డోపమైన్ అనే హార్మోన్ల విడుదలకు సాయపడతాయి. దాంతో ఒత్తిడి, ఆందోళన దూరమవుతాయి. మంచినిద్రకూ దోహదం చేస్తుంది. **★ ఇంట్లో** దోపమైన్ ఉన్నప్పుడు దీన్ని వాడితే తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. మెద, వెన్ను, కీళ్లనొప్పులతో బాధపడుతున్న వారు ఈ నూనెతో మాసాజ్ చేసుకుంటే ఫలితముంటుంది. దీని సువాసనలు నొప్పి నుంచి మనసు మళ్ళీలా చేస్తాయి కూడా. అంతేకాదు, దీనిలో యాంటిబాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి రక్షిస్తాయి.



డిప్రెషన్లో రెండు, మూడు చుక్కల నూనెను కలపడం ద్వారానూ దీన్ని వినియోగించొచ్చు. స్నానం చేసే నీటిలో నూనెను రెండు లేదా మూడు చుక్కలు చేయొచ్చు. 30 మి.లీ నీటికి మూడు చుక్కల నిమ్మగడ్డి నూనెను కలిపి, గదతా (స్రీ) చేస్తే ఆ వాసనలు వ్యాపించి మంచి వాతావరణాన్ని సృష్టించుతుంది. □

