

నందమూరి హరికృష్ణ మనవడు గ్రాండ్ ఎంట్రీ

తెలుగు చిత్రసీమలో విశిష్టమైన నందమూరి వారసత్వాన్ని మరింత ముందుకు తీసుకువెళుతూ, రెజెండరీ శ్రీ ఎన్టీఆర్ ముని మనవడు, హరికృష్ణ మనవడు, దివంగత శ్రీ జానకిరామ్ తనయుడు యంగ్ ఛాప్ నందమూరి తారక రామారావు ఫిలిమ్స్ లోకి గ్రాండ్ ఎంట్రీ



నందమూరి జయశ్రీ, నందమూరి లక్ష్మీ హరి కృష్ణ, కంటమెన్స్ దీక్షిత స్క్రీన్స్ ని ఆందించారు. నందమూరి మోహన్ కృష్ణ డీవీపీ చేశారు. నందమూరి కుటుంబ సభ్యులతో పాటు ఇండస్ట్రీ ప్రముఖులు పాల్గొన్న ఈ వేడుక అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. ముహూర్తం మాట్లాడే ఈవెంట్ లో గారావీ లోకేశ్వరి మాట్లాడుతూ, అందరికీ నమ

స్కాం. నాన్న ఆయనకు ఆయనే సోలీ అని నిరూపించుకున్న మహా మనిషి. ఆయన లెగ్స్ ని ముందుకు తీసుకువెళ్తూ నికి ఆయన కుమారులు, మనవళ్లు

ఎంతో కృషి చేస్తున్నారు. వారంతా కూడా స్టారీలుగా దూసుకెళ్తున్నారు. ఇప్పుడు ఆయన మునిమనవడు ఇండస్ట్రీ లోకి వస్తున్నారు. మీ అందరి ప్రోత్సాహం అతడికి చాలా ఆనందం. అందరూ తారక రామారావును ఆశీర్వాదింపాలని కోరుకుంటున్నాను. అతన్ని పరిచయం చేస్తున్న వైవిఎస్ చౌదరికి, గీతకి థాంక్స్ అన్నాడు. దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి మాట్లాడుతూ, అందరికీ నమస్కారం. ఈరోజు నందమూరి కుటుంబం నుంచి మరో తరం తెలుగు సినిమా పరిశ్రమలోకి అడుగుపెట్టింది. కళాకారుడు ఎంతో తపస్సు చేయాలి. కళామతల్లి ఆశీర్వాదం ఉంటే ఉన్నతశిఖరాలు అధిరోపాస్తాడు. మా నాన్న ఒక కళాతపస్వి. ఆయన క్రమశిక్షణతో చలనచిత్ర రంగానికి తన జీవితాన్ని అంకితం చేశారు. అందుకే ఆయన పేరును భారతీయ సిని రంగంలో సుపర్స్టార్లంతో లింకించారు. తరతర బాలకృష్ణ, హరికృష్ణ ఇద్దరూ కూడా చలనచిత్ర రంగంపై చెదరని ముద్ర చేశారు. ఆ తర్వాత తరం నందమూరి కల్యాణరామ్, నందమూరి తారకరామారావు కూడా అంకితభావంతో తమ ఉనికికి చాటుకున్నారు. అలానే ఇప్పుడు మరో తరం పరిశ్రమలోకి వస్తోంది. ముమ్మతా రామ్ అని పిలుచుకునే ఎన్టీఆర్ ఇండస్ట్రీకి ఎంట్రీ ఇస్తున్నాడు.

నూతన నిర్మాణ సంస్థ రమచేమి ప్రొడక్షన్స్ ద్వారా రూపొందుతున్న వైభవం చిత్రం మే 23, 2025న థియేటర్లలో విడుదలకు సిద్ధమయ్యింది. రుత్విక, ఇశ్రా ఇద్రిసి హీరో హీరోయిన్లుగా పరిచయం కానున్న ఈ చిత్రంలో ఒక ప్రత్యేక కాస్టింగ్ కాల్

23న 'వైభవం'



ద్వారా ఎంపిక చేయబడిన ఎంతో మంది ప్రతిభావంతులైన నటులు ఇతర పాత్రల్లో కనిపిస్తారు. ఇటీవలే సెన్సార్ వసూలు పూర్తి చేసుకున్న ఈ ఫీల్ గుడ్ కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ సెన్సార్ బోర్డ్ నుండి ఇటీవల కాలంలో అరుదైన పోయిన క్లీన్ యు సర్టిఫికేట్ లభించింది.

ఇదివరకే విడుదలైన రెండుపాటలకీ ప్రేక్షకులు నుండి విశేషస్పందన లభించినందుకు మేకర్స్ ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు. మంచి సినిమా లని ఆదరించడంలో తెలుగు ప్రేక్షకులు ఎప్పుడూ ముందుం భారత్ నంగల్ నందమూరి కు సాత్విక్ తెలిపారు.

బెల్లంకొండ

సాయి శ్రీనివాస్, మనోజ్ మండు, నారా రోహిత్ హీరోలుగా నటిస్తున్న మోస్ట్ లైట్లర్ ఖైరవం. విజయ్ కనకమేడల దర్శకత్వంలో శ్రీ సత్యసాయి ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై కె.కె. రాధామోహన్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని పెన్ స్టూడియోస్ అధినేత డా. జయంతి లాల్ గడ

తెలుగులోకి రావడం నా డ్రీమ్

నమర్చుకున్నారు. ఈ చిత్రంలో హీరోయిన్లుగా అదితి శంకర్, ఆనంది, దివ్యా పిట్ట నటిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ప్రమాదవశాత్తే కంటెంట్ ఈ సినిమాపై భారీ బజ్ క్రియేట్ చేశాయి. ఖైరవం ఈ సమ్మర్ బిగ్గెస్ట్ ఎట్రాక్షన్ గా మే 30న థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా హీరోయిన్ అదితి శంకర్ విలేజర్లకు సమావేశంలో సినిమా విశేషాల్ని పంచుకున్నారు. ఈ ప్రాజెక్టులోకి ఎలా వచ్చాడు? నేను తమిళంలో చేసిన తొలి సినిమాని డైరెక్టర్ విజయ్ చూశారు. ఖైరవంలో క్యారెక్టర్ నెన్నేతే యాక్టింగ్ ఉంటుందని భావించారు. ఆయన కాల్ చేసి ఈ ప్రాజెక్టు గురించి చెప్పారు. అలా ఈ ప్రాజెక్టులోకి రావడం జరిగింది. ఇది మీ ఫస్ట్ తెలుగు సినిమా కదా... ఎలాంటి ఛాలెంజ్ ని ఎదుర్కొన్నారు? లాంగ్ షూట్ పరంగా ఒక బ్యారీయర్ ఉంటుందని ముందుగా భావించాను. అయితే మా డైరెక్టర్, రైటర్ సత్య చాలా హెల్ప్ చేశారు. వారి హెల్ప్ తో ఈ జర్నీ చాలా స్మూత్ గా జరిగింది. ఈ సినిమాలో మీ క్యారెక్టర్ ఎలా ఉండబోతుంది? ఇందులో బోల్డ్ అండ్ హాస్య, అదే నమయంలో బట్టిగా తీసుకోను. ఇది పట్టి స్టార్ సినిమా స్టాను. ఇది నా ఒరిజినల్ క్యారెక్టర్ డగ్గరగానే ఉంటుంది. నిరూపించుకోవడానికి ఎలాంటి ఛాలెంజ్ ఎదుర్కొంటారు? రియల్ లీ ఇది వైస్ ఛాలెంజ్. నాన్న ఇమేజిని ఒక గౌరవంగానే భావిస్తాను కానీ అది ఎప్పుడూ బట్టిగా తీసుకోను. ఇది పట్టి స్టార్ సినిమా కదా.. ముగ్గురు హీరోలతో మీ జర్నీ ఎలా ఉండేది? ఇది రియల్ లీ వేరే ఫన్ ఎక్స్పీరియన్స్. మనోజ్ నాకు తెలుసు. ఆయన నన్ను సెట్ లో చూసి ఇక్కడ ఏం చేస్తున్నాడో అని అడిగారు. తర్వాత ఈ సినిమాలోని నటిస్తున్నానని చెప్పారు. అది రియల్ లీ ఫన్ మూవెంట్. మ్యూజిక్ గురించి? శ్రీ చరణ్ అద్భుతమైన మ్యూజిక్ ఇచ్చారు. ఇప్పటికే రిలీజ్ అయిన సాంగ్స్ కి అద్భుతంగా అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఆ పాట కూడా చాలా వందల్పుల్ గా ఉండబోతుంది. మీరు తెలుగు సినిమాల చూస్తుంటారా? మీ ఫేవరైట్ మూవీ? చూస్తాను. నా ఫేవరైట్ మూవీ మగధిర. ఎందుకంటే నేను ఫస్ట్ థియేటర్లో చూసిన తెలుగు సినిమా అది. అలా కామెడీలో రామ్ చరణ్ కి నేను బిగ్ ఫ్యాన్ గా మారిపోయాను.



దియో రాజ్,

ఇనయ సుల్తానా, రిహానా, విశాస్ వశిష్ట, రోహిత్ బొడ్రేపాటి హీరో హీరోయిన్లుగా నటించిన చిత్రం డ్రైడే. ఈ చిత్రాన్ని శ్రీ గణేష్ ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ మీద కేసనకర్త శ్రీనివాస్ నిర్మించారు. ఈ సినిమాని డిఫెరెంట్ నెస్ట్స్ డిస్ట్రిబ్యూర్ కథతో ఈశ్వర్ బాబు ధూళి పూడి తెరకెక్కించారు. ప్రస్తుతం మాటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినిమా పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి. ఇప్పటికే డ్రై డే నుంచి వచ్చిన పోస్టర్లు సినిమా మీద అంచనాల్ని పెంచేసాయి. తాజాగా రిలీజ్ చేసిన పోస్టర్లు చాలా పాటలు రిలీజ్ చేశారు. అమ్మ అంటూ సాగి ఈ పాటను ఏపీ హోం

డం ఆనందంగా ఉంది. మా సినిమాను చూసిన తరువాత ప్రతీ తల్లి తన కొడుకుని ఒక ప్రత్యేక శివాజీలా, మహా రాజా ప్రతాప్ సింగ్ లా పెంచుతారు. పోరాడే శక్తిని అమ్మ మాత్రమే ఇస్తుంది అని అన్నారు. హీరో రోహిత్ మాట్లాడుతూ, స్క్రీన్ పాడిన అమ్మ పాట నన్ను కదిలించింది. ఈ కథను ఈశ్వర్ చెప్పినప్పుడు కాస్త పాక్ అయ్యాను. ఈ మామీలో ప్రతీ సీన్ ఎంగేజింగ్ గా ఉంటుంది. అమ్మలందరికీ హ్యాపీ మదర్స్ డే. చిన్నప్పటి నుంచి నా



పాటను అద్భుతంగా పాడింది. నాకు ఈ చిత్రంలో ఇంత మంచి పాత్రను ఇచ్చిన దర్శక, నిర్మాతలకు థాంక్స్. మా అందరినీ కెమెరామెన్ అందంగా చూపించారు. నాకు ఈ చిత్రంలో సహోద్య చేసిన ప్రతీ ఒక్కరికీ థాంక్స్ అని అన్నారు. రిహానా మాట్లాడుతూ, డ్రై డే సినిమా గురించి ఇప్పుడే ఎక్కువగా చెప్పలేను. స్క్రీన్ పాడిన అమ్మ పాట అందరినీ కదిలిస్తుంది. నాకు ఈ చిత్రంతో మంచి టీం దొరికింది.

ఆర్ కె ఫిలిమ్స్, సిగ్ని క్రియేషన్స్ బ్యానర్ లో డా. ప్రతాని రామకృష్ణ గౌడ్, పి.అశోకుమార్ నిర్మాతలుగా, ఆర్ కె గౌడ్ దర్శకత్వంలో కిరణ్, అత్యుద్ధిష్ట హీరో హీరోయిన్లుగా ఆక్స ఖాన్, తులసి, అనూప, కీర్తన, ప్రవల్లిక, రోహిత్ శర్మ ప్రధాన పాత్రలలో నటించిన చిత్రం దీక్షి. ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా రూపుదిద్దుకుంటున్న ఈ చిత్రం షూటింగ్ ఇప్పటికే

పట్టుదలతో పనిచేస్తే ఎవైనా సాధించవచ్చు అనే మంచి పాయింట్ తో ఫ్యామిలీ డ్రామాగా ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించారు. చాలా అందమైన లోకేషన్స్ లో, చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకున్నారు. అలాగే మైత్రరాజ్ కల్ తన జోడించిన నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో హీరో కిరణ్ భీముడు పాత్రలో అద్భుతమైన నటన కనపరచాడు. మా చిత్రం ద్వారా హీరో కిరణ్ కి మంచి పేరు, గుర్తింపు వస్తాయి. ఆక్స ఖాన్ స్పెషల్ సాంగ్ లో, తనదైన శైలిలో డాన్స్ ఆదరగొట్టింది. మా చిత్రానికి పనిచేసిన సాంకేతిక నిపుణులు అందరూ ఎంతో దీక్షతో పనిచేసారు. సంగీత దర్శకుడు రాజ్ కిరణ్ అద్భుతమైన 5 పాటలు అందించారు. మధుప్రియ తదితర ముఖ్య గాయనీ గాయకులు తమ స్వరాన్ని అందించారు. ఆర్ ఆర్ ఈ చిత్రానికి ప్రొడ్యూసర్ నిలుస్తుంది. ఈ చిత్రంలో 5 ఫైట్స్ ఉన్నాయి. రోహిత్ శర్మను విలన్ క్యారెక్టర్ ఇంట్రడ్యూస్ చేస్తున్నాము.

విడుదలకు 'దీక్ష' రెడీ



పూర్తయింది. జూన్ నెలలో సినిమా విడుదలకు నన్నా పోలు జరుగుతున్నాయి. ఈ సందర్భంగా సోమ వారం చిత్ర యూనిట్ ప్రెస్ మీట్ నిర్వహించింది. ఈ సందర్భంగా దర్శక నిర్మాత డా. ప్రతాని రామకృష్ణ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, ఒక వ్యక్తి దీక్ష,

నేను కూడా ఉండటం అద్భుతంగా భావిస్తున్నా. ఆయన డైరెక్షన్ లో హీరోగా నటించడం చాలా హ్యాపీగా ఫీలవుతున్నాను. ఇందులో నటించిన నటీనటులు, టెక్నిషియన్స్ అందరూ చాలా ప్యాషన్ తో పర్మి గా చేశారు. దీక్ష టైటిల్ తగ్గట్ట.. అందరూ చాలా కష్టపడ్డారు. దీంతో పాటు తర్వాతి సినిమాలోనూ నాకు అవకాశం ఇచ్చిన రామకృష్ణ గౌడ్ ధన్యవాదాలు అన్నారు. నటి ఆక్స ఖాన్ మాట్లాడుతూ, నా కెరీర్ స్టార్టింగ్ నుంచి నాకు సహోద్యగా నిలుస్తున్న ప్రతి ఒక్కరికీ థాంక్స్. ఇందులో మంచి పాత్రను పోషించాను. హీరో కిరణ్ తో పాటు నా తోటి నటీనటులందరూ బాగా నటించారు.

బెల్లంకొండ సాయి

శ్రీనివాస్, మనోజ్ మండు, నారా రోహిత్ హీరోలుగా నటిస్తున్న మోస్ట్

ఎవైటెడ్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ ఖైరవం ఈ సమ్మర్ బిగ్గెస్ట్ ఎట్రాక్షన్ గా మే 30న థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. విజయ్ కనకమేడల దర్శకత్వంలో శ్రీ సత్యసాయి ఆర్ట్స్

'భైరవం' నుంచి 'డుమ్ డుమారే' విడుదల

చరణ్ పాత్రల సంగీతం ఇప్పటికే ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది, విడుదలైన తొలి రెండు పాటలు వార్తాపత్రికలుగా నిలిచాయి. తాజాగా మేకర్స్ మూడవ సింగిల్ డుమ్ డుమారేని విడుదల చేశారు, ఇది స్పెషానికి అంకితంగా ఉన్న ఒక వైబ్రెంట్ సాంగ్. కలర్ ఫుల్ కార్నెట్ నేపథ్యాన్ని కళ్ళకు కట్టించిన ఈ సాంగ్, చిత్రంలో ముగ్గురు హీరోల మధ్య ఉన్న స్నేహాన్ని అద్భుతంగా ప్రజెంటే చేస్తోంది. శ్రీ చరణ్ పాత్రల రైస్ బిల్లీలతో కూడిన సంగీతాన్ని అందించగా, మధురమైన ఇంటర్వ్యూతో భావోద్వేగాన్ని మేళవించారు. లిరిక్ రైటర్ భాస్కరభట్ల స్నేహం యొక్క గొప్పతనాన్ని అద్భుతంగా రాయగా, గాయకులు రేవంత్, సాపాతి చాగంటి తమ పవర్ ఫుల్ వోకల్స్ తో అలవించారు. గణేష్ మాస్టర్ కోరియోగ్రఫీ ఆకట్టుకునే విధంగా వుంది. బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్, మనోజ్ మండు, నారా రోహిత్ ఆన్ స్క్రీన్ కెమిస్ట్రీ, స్పెషాబంధం, పాటని మరింత అద్భుతంగా మార్చింది. డుమ్ డుమారే పాట కేవలం మ్యూజిక్ మాత్రమే కాదు, నిజమైన ఫ్రెండ్షిప్ ని సెలబ్రేట్ చేసుకునే ఒక వేడుక. ఇది బిగ్ స్క్రీన్ పై మరింత ఇంపాక్ట్ ఫుల్ గా వుండబోతుంది. ఈ చిత్రంలో హీరోయిన్లుగా అదితి శంకర్, ఆనంది, దివ్యా పిట్ట నటిస్తున్నారు. హరి కె వేదాంతం సినిమాలోని సినిమా రాబట్టింది. రెండో రోజున కూడా అదే రెస్పాన్స్ ను రాబట్టుకుంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో చిత్ర యూనిట్ విజయవాడలో కొన్ని థియేటర్స్ ను సందర్శించింది. హరిత్ రెడ్డి, గవిరెడ్డి శ్రీనివాస్, చరణ్ పేరి, శ్రీయా కొంతం, శ్రావణ్ లక్ష్మి, పాలిని కొండెపాటి, వంశీధర్ గౌడ్, డైరెక్టర్ ప్రవీణ్ కంధేగుల తదితరులు ఇన్ స్టా లైవ్ ద్వారా ప్రేక్షకులను పలకరించారు. సినిమాను ఇంత పెద్ద స్క్రీన్ చేసిన ప్రేక్షకులకు చిత్ర యూనిట్ ధన్యవాదాలను తెలియజేసింది.



సినిమా నిర్మాతగానే కాకుండా, గెస్ట్ రోల్ పోషించిన సమంత ఎంబెర్ లీమ్ సాధించిన విజయం పట్ల గర్వంగా ఉన్నట్లు తెలియజేశారు. చిత్ర యూనిట్ అంతా ప్రతిభావంతులుగా, బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలునిగా సమంత పేర్కొన్నారు. చిత్ర యూనిట్ లోని నటీనటుల చక్కటి నటన, డిఫెరెంట్ కాన్సెప్ట్ తెరకెక్కిన శుభం సినిమా ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా అందరినీ అలరిస్తోంది. రచన, దర్శకత్వం చక్కగా ఉందని అందరూ అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో చిత్ర యూనిట్ ఇన్ స్టా లైవ్ లోకి వచ్చినప్పుడు ప్రేక్షకులు సినిమాకు సీక్వెల్ ఉంటుందా? అని ప్రశ్నించారు. దానికి సమంత స్పందిస్తూ, అవును అని బదులివ్వటం ద్వారా భవిష్యత్తులో శుభం2 సినిమా ఉంటుందని తెలియజేశారు. శుభం సినిమాలో శ్రావణ్ తన భర్త పాత్రలో నటించిన శ్రీనివాస్ గవిరెడ్డి ని రెమోట్ కావాలనే సన్నివేశం తనకెంతో ఇష్టమని సమంత తెలియజేసింది. ఈ సీన్ కు ఎంతో కనెక్ట్ అయిన ప్రేక్షకుల నుంచి చాలా మంచి స్పందన వచ్చింది. ఈ క్రమంలో సమంత సినిమాలో నటించటంపై చాలా ఆనందంగా ఉంది అన్నారు. ఇన్ స్టా లైవ్ తనను, ఏదో నేర్చుకోవాలనే వారి మనస్తత్వాలను అలాగే కోనసాించాలంటూ సమంత సలహా నిచ్చారు. సినిమాలో తన చేసిన గెస్ట్ అప్పీయం రెస్పాన్స్ లో నటించటంపై సమంత స్పందిస్తూ, నేను క్యామెరా చేయాలని ముందుగా అనుకోలేదు. మాటింగ్ ముందు రోజు కూడా చేయననిచెప్పాను. అయితే ఇప్పుడు ఆ సన్నివేశంలో నటించటంపై చాలా ఆనందంగా ఉంది అన్నారు.

'శుభం'కు అద్భుతమైన స్పందన..

చివరలో శుభం మామీలో మరడే పాత్రలో నటించిన నటుడు రాగ్ మయ్యార్ కనిపించారు. తనకంటే సినిమా బండ్లో మరడే బాబు పాత్రలో నటించిన మెప్పించిన రాగ్ మయ్యార్ ఎంట్రీ ప్రేక్షకుల నుంచి అద్భుతమైన స్పందన వస్తుందని సమంత ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు.

అర్పన్ నాయుడు సర్వేపల్ యాక్షన్ డ్రామా

కంటెంట్ బెస్ట్ సినిమాలు, భారీ స్టాయిల్ మాన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ రూపొందించడంలో ప్రత్యేకత కలిగిన శ్రేణి పాన్ ఇండియా ప్రొడక్షన్ హౌస్ పీపుల్ మీడియా ప్యాక్టర్ సవదళపతి సుధీర్ బాబు హీరోగా తమ 51వ ప్రొడక్షన్ ను అనౌన్స్ చేసింది. ఈ చిత్రానికి అర్పన్ నాయుడు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. పిఎంఎఫ్ఎస్ఎస్ చిత్రాన్ని విజినల్ నిర్మాతలు టిజి విశ్వప్రసాద్, కృతి ప్రసాద్ నిర్మిస్తున్నారు. వైవిధ్యమైన పాత్రలను ఎంచుకోవడంలో మంచి పేరు తెచ్చుకున్న సుధీర్ బాబు, ప్రతిసారి కొత్తదనం కోసం వివాదాస్పద కథలను ఎంచుకుంటూ వస్తున్నారు. ఇప్పుడు అదే ధోరణిలో ఈ కత్త ప్రాజెక్టుకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. ఈ సినిమా అధికారికంగా సుధీర్ బాబు పుట్టినరోజు సందర్భంగా అనౌన్స్ చేశారు. అనౌన్స్ మెంట్ పోస్టర్ అందిపోయింది. ఇందులో సుధీర్ బాబు వర్డ్ రెస్ గా, సాటిడ్ ఫిజిక్స్ తో ఇంటెన్స్ లుకోల్ కనిపించారు. మెట్లపై ముతడేహలు పడిపోతుండగా, ఆయన ఒక వేటిలో ఆయుధాన్ని పట్టుకుని పైకెత్తుతూ కనిపించడం చాలా క్యూరియాసిటీని పెంచింది. పిఎంఎఫ్ఎఫ్ఎస్ఎస్ సర్వేపల్ థ్రిల్లర్ గా రూపొందించబడుతోంది. పోస్టర్ లోనే ఉత్సాహం పెంచుతూ, ఇంటెన్స్ మూడ్ ను సెట్ చేసింది. ఈపాత్ర కోసం మరోసారి సుధీర్ బాబు తన ఫిజిక్స్ మేకప్ చేస్తూ, కండలు తిరిగిన మాజీ లుకోల్ మారిపోయారు. బలమైన యాక్షన్ పాత్ర కోసం ఆయన బీస్ట్ మోడల్ లోకి వెళ్ళారు. మిగిలిన నటీనటులు, టెక్నిషియన్స్ డిటెయిల్డ్ మేకర్స్ త్వరలో తెలియజేస్తారు. తారాగణం: సవదళపతి సుధీర్ బాబు.



వేసవి సమస్యలకు చెక్ ..

చెమట, డీ హైడ్రేషన్.. వేసవిలో ఈ సమస్యలు తప్పవు. ఇక వీటికి తోడు ట్యాన్, సన్‌బర్న్, చెమట కాయలు.. ఇలాంటి సమస్యలు జాబితాకు అందుండదు. మరి వీటికి పరిష్కారం.

కలబందతో.. సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో కలబంద గుజ్జని నేరుగా అప్లై చేసి 15 నుంచి 20 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత రోజువారీగా కాసేపు మృదువుగా రుద్దుకోవాలి. ఆనంతరం చల్లని నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా రోజుకి రెండుసార్లు చొప్పున వారం రోజులపాటు క్రమం తప్పకుండా చేయడం ద్వారా చెమటకాయలు, సన్‌బర్న్.. వంటివి సునాయనంగా తగ్గుముఖం పడతాయి. అలాగే ట్యానింగ్ సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి లభిస్తుంది.

టీటీ ఆయిల్‌తో... వేసవిలో తర్రవ చర్మ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుముఖం పట్టేందుకు సుమరంగా ఉపకరించే వాటిలో టీ నట్ ఆయిల్ కూడా ఒకటి. చెమటకాయలు ఎక్కువగా వచ్చి ఎర్రగా మారినప్పుడు, మంట, దురద వంటివి అధికంగా ఉన్నప్పుడు టీ ట్రీ ఆయిల్‌తో ముంచిన దూదితో వాటిపై మృదువుగా అద్దుకోవడం వల్ల కాస్త ఉపశమనం లభించే అవకాశాలుంటాయి. అలాగే దీనిని ఉపయోగించడం ద్వారా సన్నర్స్ ట్యానింగ్.. వంటి సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ఈ ప్యాక్‌లు కూడా..

★ సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో తేనె రాసి



కాసేపు ఆరనిచ్చి శుభ్రం చేసుకోవాలి.

★ గుప్పెడు వేపాకులు తీసుకొని తగినన్ని నీళ్లు జత చేసి మెత్తని పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేసి కాసేపు ఆరనిచ్చి చల్లని నీటితో శుభ్రం చేయాలి.

★ రోజువారీగా ముంచిన దూదితో సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో రోజుకి 2 లేదా 3 సార్లు మృదువుగా రుద్దుకోవాలి.

★ పుచ్చకాయ గుజ్జు లేదా రసాన్ని సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేసి కాసేపు ఆరనిచ్చి తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

★ కర్పూరాన్ని పౌడర్‌గా చేసి అందులో కాస్త వేప ఆకు వేసి బాగా మిక్చర్ చేయాలి. ఈ మిక్చరాన్ని సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేసి 3 నుంచి 5 నిమిషాల పాటు ఆరనిచ్చి తర్వాత కడిగేసుకోవాలి.

ఈ చిట్కాలన్నీ వేసవిలో ఎదురయ్యే చర్మ సంబంధిత సమస్యలకు సులభంగా చెక్ పెట్టడమే కాదు.. చర్మాన్ని తాజాగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. ఎండాకాలంలో ఈ చిట్కాలు పాటించడంతో పాటు వీలైనంత ఎక్కువ మొత్తంలో నీళ్లు తాగడం ద్వారా డీహైడ్రేషన్ సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి పొందవచ్చు. చర్మం తాజాగా, ఆరోగ్యంగా మెరిసేలా చేయవచ్చు. □

‘పెళ్లిళ్లు స్వర్గంలో నిశ్చయమవుతాయంటారు.. వాటిని ఈ భూమ్మీద నా చేతులతో జరిపించే బాధ్యతను ఆ దేవుడు నాకు అప్పగించడం గొప్ప పరం!’ అని చెప్పారు **డాక్టర్ ప్రియా పా.** గత 34 ఏళ్లుగా మ్యాట్రీమోనీ సేవలందిస్తున్న ఆమె.. ఇప్పటి వరకు సుమారు 12 వేలకు పైగా వివాహాలు వారిలో సామాన్యలే కాదు.. వివిధ రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు ఉన్నారు. ఈ దేశంలోనే అత్యుత్తమ మ్యాన్‌మేకర్‌గా గుర్తింపు పొందిన ప్రియ.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా జంటల్ని వివాహంతో ఒక్కటి చేసారు. ఇప్పుడు వారంతా పిల్ల పాపలతో సుఖంగా జీవితాన్ని ఆస్వాదిస్తున్నారు. ‘పెళ్లనేది రెండు మనసుల్ని ముడివేసే వేడుక కాదు. కుటుంబాలను ఏకం చేసే అద్భుత క్రతువు’ అంటూ ఈతరం జంటలకు వివాహం వివరిస్తున్న ప్రియ.. అసలు ఈ రంగంలోకి ఎలా వచ్చారో తెలుసుకుందాం...

ఆ స్వేచ్ఛ నిజమాలిని..! ప్రియది ముంబయిలో స్థిరపడిన గుజరాతీ కుటుంబం. ఆ రోజుల్లో వాళ్ల కుటుంబంలో అమ్మాయిలకు చిన్న వయసులోనే పెళ్లి చేసేవారట! ఒకవేళ పైచదువులు చదవాలన్నా అత్తమామలు, భర్త ఇష్టంతో పెళ్లియ్యాక చదువుకునేలా కట్టుబాట్లు ఉండేవట! ప్రియ కూడా ఇలాంటి ఆంక్షల మధ్యే పెరిగారు. ఇరవయ్యేళ్లు నిండక ముందే వివాహ బంధంలోకి అడుగుపెట్టారు. అది కూడా తన తల్లిదండ్రులు మానీ నిశ్చయించిన సంబంధమే! ఎందుకంటే ఆ రోజుల్లో అమ్మాయిలకు తనకు నచ్చిన వరుడిని ఎంచుకునే స్వేచ్ఛ కూడా లేదు. కానీ అద్భుతవశాత్తూ ప్రియను పువ్వుల్లో పెట్టి మానుకునే భర్త దొరకడంతో ఆమె జీవితం సంతోషమయ్యెంది. నేను అద్భుతమంతరిణిలే! లేదంటే మా అమ్మానాన్నలే నాకు తగిన సంబంధం ఉారు నాకు తెలియదు కానీ.. నా వైవాహిక జీవితం నక్సే సైంది. అలాగని అందరమ్మాయిలకూ ఈ అర్హుత్వం ఉండవచ్చు.. ఉండక పోవచ్చు. కొన్నిన్నాళ్లు తల్లిదండ్రులు తెచ్చిన సంబంధమైనా విఫలమవ్వవచ్చు.. లేదంటే అమ్మాయిలే అబ్బాయి నచ్చకపోవచ్చు. అయితే అబ్బాయిలకు ఎలాగైతే తమకు నచ్చే, నమ్మే భాగస్వామిని ఎంచుకునే స్వేచ్ఛ ఉండో.. అమ్మాయిలకు ఈ స్వేచ్ఛను అందించాలనిపించింది. అప్పుడే వివాహ బంధం సంతోషమయం, శాశ్వతమవుతుంది. ఈ ఆలోచనే 1991లో ‘ప్రియా పా డి మ్యూడ్ మేకర్ పేరుతో మ్యూరేజ్ బ్యూరో’ ప్రారంభించేలా చేసింది..అని అంటున్నారు ప్రియ.

మామూ తరాల గురించి తెలుసుకున్నా..! ఆమెరికాలో ‘మ్యూరేజ్ కన్సల్టెన్సీ’ వేదిక ఏ, పీహెచ్ఎ పూర్తైన ప్రియ.. పరిచయం ద్వారా ప్రతి ఒక్కరికీ అన్ని విధాలా తగిన సంబంధం చూడాలన్న పెట్టుకున్నారు. ఈ ఆశిస్తున్న జీవిత భాగస్వామి కోసం వెతుకుతున్న జంటలు, వారి కోసం ప్రత్యేక పరిచయ వేదికలను ఏర్పాటు చేయడం మొదలు.. ప్రేమ వివాహాలను అంగీకారంతో జరిపించేలా వారి

కోసం ప్రత్యేక కౌన్సెలింగ్ సెషన్స్ నిర్వహించారు. మ్యూరేజెన్సీ.. లవ్ కమలెండ్జ్ మ్యూరేజెన్సీగా మార్చేవారు. పెళ్లంటే చేసుకోజోయే మనసులు కలిస్తే సరిపోదు.. వాళ్ల కుటుంబాలు దగ్గర మా వివాహ వేదికలు ఉపయోగపడుతున్నాయి. అంతేకాదు.. ఆ తమకు వియ్యమందే వారి కుటుంబ నేపథ్యం గురించి తెలుసుకోవాలన్న ఆరాటం ఉంటుంది. నల్లగా ఉన్నామని.. అందుకే తమకు పెళ్లి కావట్లేదంటూ నా దగ్గర పెళ్లిళ్లు స్వర్గంలో నిశ్చయమవుతాయంటారు పెద్దలు దీన్ని నేను బలంగా నమ్ముతాను. మన కోసం మనకు అన్ని విధాలా సరిపోయే భాగస్వామి కల్పితంగా ఎక్కడో ఓ చోట ఉంటారన్నది నా విశ్వాసం! వాళ్లకూ ఇదే చెప్తా. అలాంటి వారందరినీ ఒక దగ్గరికి చేర్చి వివాహ పరిచయ వేదికను ఏర్పాటుచేశాం. ఈ జన్మలో నాకు పెళ్లి కాదన్న నిరాశలో ఉన్నవారందరో మా వివాహ పరిచయ వేదికల



పెళ్లిళ్లు చేసి చేతులు దులుపుకోవట్లేదామె.. వారికి పెళ్లికి ముందు కౌన్సెలింగ్ ఇవ్వడం, పెళ్లి తర్వాత అనుబంధం దృఢమవ్వాలంటే

వేల పెళ్లి సంబంధాలు కుదిర్చి..

ద్వారా సంబంధాలు కుదిరి ఇప్పుడు సంతోషంగా వైవాహిక జీవితాన్ని ఆస్వాదిస్తున్నారు. అన్నట్లు.. నేను వరకట్నానికి వ్యతిరేకిని. అందుకే నేను కుదిర్చే సంబంధాలలో కట్నానికి ప్రాధాన్యమివ్వను. డబ్బు కంటే వ్యక్తుల మధ్య గౌరవమర్పాడలే అనుబంధాల్ని శాశ్వతం చేస్తాయని నా నమ్మకం! అంటే తన సేవల గురించి చెబుతున్నారామె.



వేల జంటల్ని ఒక్కటి చేసి..! తన 34 ఏళ్ల సుదీర్ఘ కెరీర్‌లో సామాన్యుల దగ్గర్నుంచి సెలెబ్రిటీల వరకు.. స్వదేశీయులు మొదలు విదేశీయుల దాకా ఎంతోమందికి తగిన సంబంధాలు చూసి పెళ్లిళ్లు చేశారు ప్రియ. వీరిలో పలువురు ఛాలిఫుడ్ ప్రముఖులే కాదు.. డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు, ఎంటీవి పట్టభద్రులు, చార్టర్డ్ అకౌంటెంట్లు, ఆర్కిటెక్టులు, వ్యాపారవేత్తలూ ఉన్నారు. ఇలా ఇప్పటివరకు తన వివాహ పరిచయ వేదిక ద్వారా దేశవేదికల్లో ప్రియ సుమారు 12 వేలకు పైగా పెళ్లిళ్లు చేశారట. ఇక వధూవరులకు నచ్చిన, నచ్చిన సంబంధాలు చూసి

పాటించాల్సిన చిట్కాలు, గెడవల ఎలావారాల్సిన వాటిని పరిష్కరించడం.. ఇలా ఆయా జంటలకు కమిట్యెంట్ పాతాలూ నేర్పుతున్నారు ప్రియ. అందుకే తాను జరిపిన వివాహాల్లో దాదాపు అన్నీ విజయవంతమైనవే అంటారామె. ప్రస్తుతం వారంతా హాయిగా కాపురం చేసుకుంటూ పిల్లపాపలతో సంతోషంగా గడుపుతున్నారంటారు ప్రియ. తరాలు మారుతున్న వివాహాలకు సంబంధించి నేటి యువత ఆలోచన ధోరణి మారుతోంది. డేటింగ్, సహజీవనం.. వంటి పాశ్చాత్య పోకడల ప్రభావం మన దగ్గర పెరిగింది. వీటి మూలంగా చాలామంది విషయంలో నూరేళ్ల దాంపత్య జీవితం మూన్నాళ్ల ముప్పుపట్ట తోంది. అలా జరగకుండా ఈ తరం జంటలకు పెళ్లి గొప్పతనాన్ని, కమిట్మెంట్ ప్రాముఖ్యతనూ వివాహ పరిచయ వేదికలోనే ప్ర సెషన్లు ఏర్పాటుచేసి వివరిస్తున్నాం. ఇది కూడా ఈ తరంలో మేం జరిపిస్తోన్న వివాహాలు శాశ్వతమవడానికి ఓ కారణం. ఏదైతేనే.. స్వరంగంలో నిశ్చయమైన పెళ్లిళ్లను భూమిపై జరిపించే బాధ్యతను ఆ భగవంతుడు నా చేతుల్లో పెట్టడం నా అదృష్టం..’ అంటూ తరాలల్ని బట్ట మారుతోన్న తమ సేవల గురించి చెబుతున్నారో మహిళా మ్యూన్ మేకర్..మామూ దశాబ్దాలకు పైగా తన వివాహ సేవలతో దేశంలోనే అత్యుత్తమ మ్యూన్ మేకర్‌గా ఎదిగిన ప్రియ. ప్రపంచవ్యాప్తంగానూ పాపులారిటీ సంపాదించారు.పలు ప్రతిష్టాత్మక అవార్డులు సొంతోపాటున్నారు. అబ్బులే కలాం ఎక్స్‌లెన్సీ అవార్డు, ‘నారి రత్న అవార్డు’ వంటివన్నీ ఆమె ఖాతాలో చేరాయి. ఇక మరోచెప్ప ‘ది మ్యూరేజ్‌కోన్ ఆఫ్ ఇండియా’ పేరుతో ప్రత్యేక పత్రికను సైతం నడుపుతున్నారామె. □

వేసవి సెలవుల్లో పిల్లలంతా ఆల్లరే ఆల్లరే. ఆట, పాటలతో ఇల్లంతా సందడిగా చేస్తారు. ఆ వినోదానికి విజ్ఞానాన్ని జోడించాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ సెలవుల్లో వారికి కొన్ని పాఠాలు నేర్పొద్దామిలా.. ఈ రోజుల్లో స్వీయ రక్షణ చాలా ముఖ్యం. ఆడపిల్లలకైతే మరిసూ, ఎప్పుడు, ఎక్కడ ఎలాంటి ఘటనలు ఎదురవుతాయో తెలిక స్వార్థకకు, కాలేజీలకు

మినపప్పు గ్రెండ్ చేసేటప్పుడు ప్రత్యేకంగా పోషక విలువ ఉన్న పదార్థాలను తీసుకోవాలి. ఇక పప్పుడు ఉత్తరాది ఆవరక పుటల వాట్లలో భాగమైన రోటీ, వరాలూ ఇప్పుడు దక్షిణాదిన కూడా ప్రాచుర్యం పొందాయి. రోజువారీ ఆవరకలో భాగమయ్యాయి. అయితే, ఇందుకోసం పిండిని సిద్ధం చేయడం, తరవాత చేతులకు పట్టినదాన్ని వదిలించుకోవడం మాత్రం కష్టమే. 1. పిండి సరిగ్గా

కలిపితేనే రోటీలు మెత్తగా వస్తాయి. ఎక్కువ సమయం తాజాగానూ ఉంటాయి. అయితే, నీళ్లతో తడవడం వల్ల.. అందులోని గ్లూటెన్ పిండిని జీరురుగా మారుస్తుంది. దీంతో అది వేళ్లకు అంటుకుని ఓ చట్టాన వదలదు. నీళ్లతో కడిగినా పుర్రెగా శుభ్రంకాదు. ఇలాంటిప్పుడు కాస్త పొడి పిండిని చల్లి సరిపెట్టే సరి. 2. చేతుల్ని నేరుగా నీళ్లతో కడగితే పిండి త్వరగా వదలకపోవచ్చు. ముందు కాస్త నూనె లేదా నెయ్యి రాసుకుని శుభ్రం చేసుకోండి. చస్తీళ్లకు బదులు గోరువెన్నని నీళ్లు వాడతే మరి మంచిది. 3. గోరువెన్న పిండి చేతులకు బాగా అతుక్కుంటే.. సెనగపిండిలో కొద్దిగా నీళ్లు పోసి కలిపిన మిశ్రమంతో రుద్దండి. వినడానికి కొత్తగా ఉన్నా.. ఇది సులువుగా వదిలిస్తుంది. ఉప్పు నీళ్లు కూడా బాగా పనిచేస్తాయి. □

సెలవుల్లో పిల్లలకు నైపుణ్యాలు



ప్రయత్నించండి. ★ సెలవుల్లో కూడా తరగతులు, చదువు అంటే పిల్లలకు బోర్ కొట్టేస్తుంది. ఆటా కాకుండా మీరేం నేర్పించాలనుకున్నా ఒక డూన్యూ ఇచ్చి అది పూర్తిచేసిన వారికి బహుమతులు

ఇవ్వండి. వారిలో నేర్చుకోవాలనే తపన పెరుగుతుంది. ★ సమ్మర్ క్యాంపులకు వంపే ఏర్పాట్లు చేయండి. దీనివల్ల కొత్తవారిని కలవడం, మాటాడటం, మనలు కోవడం వంటివి నేర్చుకుంటారు తెలియని వాళ్లతో పిల్లల్ని ఎలా వంపుతాం. అని భయం

పిండి వదలట్లేదా?

పాపాయి గోసపై ఇంకు, చీరపై నూనె.. ఇలా దుస్తులపై రకరకాల మరకలు పడుతుంటాయి. ఇవి మామూలు డిటర్జెంట్‌తో వదిలిపోవు. అలాగని పదే పదే ఉడికితే మృదు తాన్ని కోల్పోతాయి. చివరికి డ్రైవాక్స్ ఇస్తేనే కానీ పని అవ్వదు. మీకూ ఇలాంటి పరిస్థితులు ఎదురయ్యాయా? ఇక, ఇబ్బంది ఆత్మర్థేమ. సులువుగా మరకల్ని వదిలించే లాండ్రీ పాడ్స్ వచ్చేశాయి. స్ట్రెయిన్ రిమూవర్, సాఫ్ట్‌నర్లూ, డిటర్జెంట్ సొల్యూషన్ అన్నీ కలగలిపి తయారు చేసిన వీటిని నీళ్లలో వేస్తే చాలు కరిగిపోతాయి. దుస్తులూ సులువుగా శుభ్రపడతాయి. మృదుత్వాన్నీ కోల్పోవు. పెద్ద పెద్ద కంపెనీలూ ఇప్పుడీ పద్ధతినీ ఫాలో అవుతున్నాయి. మంచి ఆలోచనే కదూ మరి ఈ మల్టీపర్పుస్ పాడ్స్‌ని మీరూ ప్రయత్నించి చూడండి. □

మరకల్ని వదిలించే లాండ్రీ పాడ్స్

పాపాయి గోసపై ఇంకు, చీరపై నూనె.. ఇలా దుస్తులపై రకరకాల మరకలు పడుతుంటాయి. ఇవి మామూలు డిటర్జెంట్‌తో వదిలిపోవు. అలాగని పదే పదే ఉడికితే మృదు తాన్ని కోల్పోతాయి. చివరికి డ్రైవాక్స్ ఇస్తేనే కానీ పని అవ్వదు. మీకూ ఇలాంటి పరిస్థితులు ఎదురయ్యాయా? ఇక, ఇబ్బంది ఆత్మర్థేమ. సులువుగా మరకల్ని వదిలించే లాండ్రీ పాడ్స్ వచ్చేశాయి. స్ట్రెయిన్ రిమూవర్, సాఫ్ట్‌నర్లూ, డిటర్జెంట్ సొల్యూషన్ అన్నీ కలగలిపి తయారు చేసిన వీటిని నీళ్లలో వేస్తే చాలు కరిగిపోతాయి. దుస్తులూ సులువుగా శుభ్రపడతాయి. మృదుత్వాన్నీ కోల్పోవు. పెద్ద పెద్ద కంపెనీలూ ఇప్పుడీ పద్ధతినీ ఫాలో అవుతున్నాయి. మంచి ఆలోచనే కదూ మరి ఈ మల్టీపర్పుస్ పాడ్స్‌ని మీరూ ప్రయత్నించి చూడండి. □

వెళ్లిన పిల్లలు ఇంటికి వచ్చేదాకా గుమ్మం బయట కాపలా ఉండాల్సి వస్తోంది. తమని తాము రక్షించుకునే విధంగా పిల్లల్ని ఇప్పటి నుంచే తీర్చిదిద్దాలి. మంచి, చెడులకు వ్యత్యాసాన్ని చెబుతూ శారీరకంగా, మానసికంగా వాళ్లని శక్తిమంతంగా చేసే మార్చల్ ఆర్ట్స్ క్లాసుల్లో చేర్చాలి.

★ పోటీ ప్రపంచంలో తమని తాము నిరూపించుకుని అవకాశాలను అందిచ్చుకోవాల్సి వస్తోంది. అందుకే మీ పిల్లలకు ముగ్గుడ ఉన్న రంగాల్లో రాణించే విధంగా అవసరమైన నైపుణ్యాలను



గాజుని సులువుగా మెరిపిద్దాం !

దుమ్ము, జిడ్డు వంటి వాటి తో మరకలు పడతాయి. అలాగని శుభ్రం చేసేటప్పుడు ఏ మాత్రం ఆజాగ్రత్తగా ఉన్నా.. అవి పగిలిపోతాయి. అలాకాకాడవంటే ఈ చిట్కాలను పాటించండి మరి. ✦ గాజు వస్తువులను శుభ్రం చేసేటప్పుడు పీసుకి బదులు స్పాంజ్‌ని వాడాలి. దీన్ని వాడేందుకు సబ్బుకి బదులు లిక్విడ్ సోప్ ఎంచుకోవడం మంచిది. చేతులు పట్టని గాజు వస్తువుల్లోకి మెత్తటి ఫోమ్ లేదా కుప్పల సబ్బుతో శుభ్రపరిస్తే సరి. ✦ గ్లాస్‌వేషన్ క్లీన్ చేయడానికి చస్తీళ్లకు

బదులుగా వేడినీళ్లను వాడండి. ఇవి బ్యాక్టీరియాలను సులువుగా తొలగిస్తాయి. ✦ గ్రీజు, జిడ్డు మరకల్ని త్వరగా వదలగలిగితాయి. సాఫ్ట్‌నర్లూ, డిటర్జెంట్ సొల్యూషన్ అన్నీ కలగలిపి తయారు చేసిన వీటిని నీళ్లలో వేస్తే చాలు కరిగిపోతాయి. దుస్తులూ సులువుగా శుభ్రపడతాయి. మృదుత్వాన్నీ కోల్పోవు. పెద్ద పెద్ద కంపెనీలూ ఇప్పుడీ పద్ధతినీ ఫాలో అవుతున్నాయి. మంచి ఆలోచనే కదూ మరి ఈ మల్టీపర్పుస్ పాడ్స్‌ని మీరూ ప్రయత్నించి చూడండి. □

“మాటే మంత్రము”

మంత్రాలకు సంబంధించినవైతే మరింత గాఢమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అశుభమైన మాటలు వినడం, చెడు దృశ్యాలు చూడటం వంటివి మనసుపై చెడు ప్రభావం చూపుతాయి. ప్రియమైన మాటలు మాట్లాడితే సకల ప్రాణులూ ఆనందిస్తాయి. ఎప్పుడూ హిత, మిత, స్మిత, సత్య వచనాలే పలకాలి. వినయ పురస్కర సత్య వచనాలు పలకడం వలన బంధువులు, స్నేహితులు దగ్గర అవుతారు. అలా మాట్లాడగలిగే వారు సంఘంలో రాణిస్తారు. తైత్తిరీయారణ్యకంలో “ మతో కాశ్యాయ కర్మాణి శుద్ధయామ్” అని చెప్పి బడింది. మనస్సు, మాట,

పనులను (త్రికరణములు) పరిశుద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. ఇతరుల మనసులు గాయ పరుస్తూ, బాధించేలా మాట్లాడకూడదు. అలా చేయడం కూడా హింస అ న్నారు గాంధీజీ. మాట్లాడక కలిగే శక్తి ఉంది కదా అని దుర్భుషణ్‌డ రాదు. చెడు మాటలు మాట్లాడుతూ వాక్కుల్ని దుర్వినియోగం చేయరాదు. అలా మాట్లాడితే ముందు నోరు, తద్వారా, మనస్సు మైల పడతాయి. కనుక చక్కగా, జనరంజకంగా మాట్లాడటం సాధించేయాలి. “ మధుర భాషణమున మర్కాడ ప్రాప్తం “ అన్నార పెద్దలు. మంచి మాట ఆభరణమే కాదు, దివ్య శక్తి కూడా! దానిని మనం మితంగా, జాగ్రత్తగా వినియోగించాలి. రఘువంశపు రాజు లందరూ “సత్యాదు మిత భాషిణాం” అని కాళిదాస మహాకవి అన్నారు. అం టే సత్య సంరక్షణార్థం ఆ రాజులు మిత భాషిత్వాన్ని పాటించారని అర్థం. అనాయాసంగా అబద్ధాలు, బూతులు మాట్లాడుతూ ఉండే స్త్రీ పురుషులు మానసికంగా వైఫల్యం చెందుతారు. ఆయ్యంతవరకు ఉడికించి చల్లారాలి. సువ్వలను నూనె లేకుండా వేయించి చక్కని పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఉడికించిన మామిడిముక్కలు,

కావాలిసవి : తోతాపురి వచ్చి మామిడికాయ-ఒకటి, అల్లం-చిన్నముక్క, పచ్చిమిర్చి-నాలుగు, సువ్వలు-రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, ఉప్పు-తగినంత, తాలింపు కోసం, జీలకర్ర, ఆవలు-అర టీస్పూన్ చొప్పున, ఎండుమిర్చి- ఒకటి. తయారీ : మామిడికాయ చెక్క తీసి చిన్న ముక్కలుగా కోసుకుని చక్కని పెట్టుకోవాలి. అల్లం ముక్కను శుభ్రంగా కడిగి తురమాలి. కడాయిలో నూనె వేడిచేసి పచ్చిమిర్చి, అల్లం తురుము చేసి వేయించాలి. తర్వాత మామిడిముక్కలు, ఉప్పు వేసి మరికాసేపు వేయించాలి. మామిడి ముక్కలు మెగా ఆయ్యంతవరకు ఉడికించి చల్లారాలి. సువ్వలను నూనె లేకుండా వేయించి చక్కని పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఉడికించిన మామిడిముక్కలు,

తోతాపురి మామిడి పచ్చడి

అల్లం తురుములో సువ్వలు వేసి మిక్సీ జ్వెల్‌లో మెత్తగా పేస్టు చేయాలి. కడాయిలో నూనె వేడిచేసి అవలు, జీలకర్ర ఎండుమిర్చి వేసి తాలింపు పెట్టాలి. ఇది అన్నంలాకే కాకుండా చపాతీల్లోకి బాగుంటుంది. □



తినేముందు నీళ్లలో నానబెట్టాలి!

మామిడి పండ్లను మాన్సన్ క్షణమైనా ఆగలేం.. వాటి రుచిని ఆస్వాదించే దాకా మనసు మనసులో ఉండదు. అయితే ఆ ఆత్మతే



పడ్డంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ పండ్లను తినే ముందు కాసేపు నీళ్లలో నానబెట్టడం వల్ల ఆరోగ్యవరంగా బోలెడు ప్రయోజనాలు చేకూరతాయని చెబుతున్నారు. మరి, అవేంటో తెలుసుకుందాం..

ఎంతసేపు నానబెట్టాలి ? .. ‘ఎ’, ‘సి’, ‘ఇ’, ‘కె’, ‘బి’, విటమిన్లతో పాటు ఫోలేట్.. వంటి పోషకాలు మిళితమై ఉన్న మామిడి పండ్లు రుచిలోనేకాదు ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలోనూ మిన్నే ! ముఖ్యంగా చర్మం, జీర్ణం సంరక్షణ విషయాల్లో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ హాకాలాంటే తినే ముందు వాటిని 1-2 గంటల పాటు నీటిలో నానబెట్టడం మంచిదంటున్నారు. ఒకవేళ వెంటనే తినాలనుకునే వారు కనీసం పావుగంట పాటైనా నీటిలో నానబెట్టాలట!

చలువ చేస్తుంది ! ... వేసవిలో తప్ప ఇతర సీజన్లలో దొరకవని కొండమంది అమితంగా వీటిని లాగించేస్తుంటారు. దీనివల్ల శరీరంలో ఎక్కువ వేడి ఉత్పత్తివుతుంది. ఫలితంగా జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు, ముఖంపై మొటిమలు.. వంటివి తలెత్తతాయి. ఈ సమస్యలను దూరంగా ఉండాలంటే తినే ముందు మామిడి పండ్లను నీళ్లలో నానబెట్టాలి. తద్వారా పండ్ల నుంచి శరీరంలో వేడి ఉత్పత్తి చేసే గుణాలు తొలగిపోయేలాంటున్నారు నిపుణులు.

రసాయనాలు తొలగిపోతాయి.. మామిడి పండ్లు త్వరగా పండడానికి వివిధ రకాల రసాయనాలు ఉపయోగిస్తారన్న విషయం తెలిసిందే. ఇలా వాడిని రసాయనాలు పండు తొక్కపై చేరతాయి. అది గమనించకుండా వాటిని ఆదరాభావంగా శుభ్రం చేసుకొని తీసుకుంటే.. ఆరోగ్యానికే ప్రమాదం! తద్వారా వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలొస్తాయి. కాబట్టి వీటికి దూరంగా ఉండాలంటే తినే ముందు మామిడి పండ్లను నీటిలో నానబెట్టడమొక్కటే మార్గం! తద్వారా పండు తొక్కకు అంటుకున్న రసాయనాలు తొలగిపోతాయి.

బరువు తగ్గవచ్చు.. మామిడి పండ్లలో ఉండే ఫైబర్‌కెమికల్స్, బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు కొవ్వు కణాలు కొవ్వు సంబంధిత అణువులపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఈ క్రమంలో మామిడి పండ్లను నీటిలో నానబెట్టడం వల్ల ఈ సమ్మేళనాల గాఢత తగ్గి, శరీరానికి కలిగిరకమైన కొవ్వుని కరిగించడంలో తోడ్పడుతాయి. తద్వారా బరువు అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యాన్నీ కాపాడుకోవచ్చు. అయితే బరువు తగ్గలంటే మాత్రం పండ్లను పెక్కి, స్వల్పతీని రూపంలో కాకుండా నేరుగా తినడమే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. □



