



'థగ్ లైఫ్' నాయకుడు కంటే బిగ్గర్ హిట్ అవుతుంది: కమల్

నిఖిల్ దేవా దుల హీరోగా నటిస్తున్న సినిమా 'ఘటికాచల్ల'. ఈ చిత్రానికి కథను అందిస్తూ ఒయోసీని ఎంటర్ టైన్ మెంట్ బ్యానర్‌పై నిర్మిస్తున్నారని ప్రాధమ్యసంకల్పం. 'ఘటికాచల్ల' చిత్రాన్ని ఇంటిన్స్ సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ గా రూపొందిస్తున్నారని దర్శకుడు అమర్ కామెవల్లి. ఈ సినిమాను మూవీ మేకర్స్ పై ప్రముఖ దర్శకుడు మారుతి, సక్రెస్ ఫుల్ ప్రొడ్యూసర్ ఎన్ కేఎస్ రిలీజ్ చేస్తున్నారు. ఈ నెల 31 "ఘటికాచల్ల" సినిమా థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు రేడి అవుతోంది. ఈ రోజు ఈ సినిమా ట్రైలర్ ను ప్రాధాన్యతతో లాంఛ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నటుడు రంగధామ్ మాట్లాడుతూ, 'ఘటికాచల్ల' చిత్రంలో నేను చిన్న రోల్ చేశాను. ఈ చిత్రంలో నటించే అవకాశం ఇచ్చిన డైరెక్టర్ అమర్ కి థ్యాంక్స్. మా చిత్రాన్ని మారుతి, ఎన్ కేఎస్ రిలీజ్ చేయడం సంతోషంగా ఉంది అన్నారు. నటుడు జోగి నాయుడు మాట్లాడుతూ, 'ఘటికాచల్ల' మంచి కంటెంట్ ఉన్న సినిమా. కంటెంట్ బాగున్న చిత్రాలను తెలుగు ఆడియెన్స్ తప్పకుండా ఆదరిస్తారు. ఈ చిత్రంలో నేనొక చిన్న రోల్ చేశాను. ఈ నెల 31న థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు వస్తున్న 'ఘటికాచల్ల' చిత్రాన్ని మీరంతా సక్రమ వేయాలని కోరుకుంటున్నా. అన్నారు. నటుడు షాన్ మాట్లాడుతూ, 'ఘటికాచల్ల' సినిమాలో మంచి క్యారెక్టర్ చేశాను. ఈ

ఈ సంవత్సరం భారత సినీప్రేక్షకులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్న సినిమాల్లో 'థగ్ లైఫ్' ఒకటి. కమల్ హాసన్ హీరోగా, లైబ్రరరీ దర్శకుడు మణిరత్నం దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ ఫైట్ ఫుల్ గ్యాంగ్స్టర్ డ్రామా జూన్ 5న థియేటర్లలో విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. త్రిష, శింబు కీలక పాత్రల్లో నటించిన ఈ సినిమా నుంచి ఇప్పటికే విడుదలై ప్రమాషనల్ కంటెంట్

కోరుకుంటున్నాను. శింబు చైల్డ్ ఫుడ్ నుంచి నేను తన సినిమాలు చూస్తూ ఉన్నాను. నేను కూడా చైల్డ్ యాక్టర్ నుంచి జర్నీ స్టార్ట్ చేశాను. అందుకే మేము ఎంతో కనెక్ట్ అయ్యాం. ఇంత మంచి సినిమా మళ్ళీ మళ్ళీ రాదు. అందుకే నా శక్తి వంసం లేకుండా ప్రమాణ్ చేయడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నాను. జూన్ 5న సినిమా వస్తోంది. చాలా ప్రేమతో చేసిన సినిమా అది. సినిమా మూసిన తర్వాత మరింత గొప్పగా సెలబ్రేట్ చేసుకుందాం అన్నారు. డైరెక్టర్ మణిరత్నం మాట్లాడుతూ, కమలహాసన్ తో ఫస్ట్ టైం కలిసి నాయకుడు

మాస్టర్ సక్సెస్ ఫుల్ కాంటిన్యూవేషన్ పవర్ స్టార్ పవన్ కల్యాణ్, ఛార్జ్ బస్టర్ డైరెక్టర్ హరీష్ శంకర్ హైలీ యాంటిసోసైటల్ మూవీ 'ఉస్మాద్ భగత్ సింగ్' జూన్ నుంచి రెగ్యులర్ మాట్ ప్రారంభం కానుంది. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పై నవీన్ యెర్నేని, వై. రవి శంకర్ భారీ బడ్జెట్ తో ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ కంప్లీట్ రిలీజ్, రీ ఇమార్జిన్ లాంటి సినిమా యాక్టర్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. పవన్ కల్యాణ్ పూర్తి స్థాయి కమర్షియల్ మాస్ అవతార్ లో అలరించబోతున్నారు. ఇది

'ఉస్మాద్ భగత్ సింగ్' షూటింగ్ జూన్ లో ప్రారంభం



అభిమానులకే కాదు, యావత్ ప్రేక్షకులకు హైటెక్ కథనంతో గ్రేట్ సినిమాటిక్ ఎక్స్ పీరియన్స్ అందించబోతోంది. ఈ చిత్రంలో శ్రీలీ హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. ఆశుతోష్ రానా, నూహ్ షా, కేశవ్ ఫేమ్ అవిహాష్, గోతమి, నాగ మహేశ్, టెంపర్ వంటి కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి రాజ్ కపూర్ దేవతా ప్రసాద్ సంగీతాన్ని అందిస్తున్నారు. యంగ్ డైరెక్టర్ ఉజ్వల్ కల్కర్నీ ఎడిటర్, రామకృష్ణ్ మాస్టర్స్ యాక్టర్స్ సన్ స్క్రీన్ పోలీస్ కోరియోగ్రాఫర్ చేస్తున్నారు.

హరర్ సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ 'ఘటికాచల్ల'



సినిమాలో నటించే అవకాశం ఇచ్చిన డైరెక్టర్ అమర్ కి థ్యాంక్స్. అన్నారు. డైరెక్టర్ అమర్ కామెవల్లి మాట్లాడుతూ హరర్ మూవీస్ ఇష్టం లేదనే నరైన హరర్ మూవీ చూడలేదని అనుకుంటాను. 'ఘటికా చల్ల' సినిమా టెక్నికల్ గా కలీగ హై క్వాలిటీతో ఉంటుంది. ప్రొడ్యూసర్ రాజుగారు ఇచ్చిన కథలో మంచి నావేళి ఉంది. ఆ నావేళిని టెక్నికల్ గా హై క్వాలిటీతో మూవీ చేసేందుకు స్కూర్తి నిచ్చింది. డీవోపీ మనోజ్, ఇటాలియన్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ ఫేవీయో, ఇలా చూ టెక్నిషియన్స్ అందరూ సినిమాను

ఎంతో క్రియేటివ్ గా తీర్చిదిద్దారు. ఇంటర్వేషన్ ఫిలిం ఫెస్టివల్స్ కు మా చిత్రాన్ని పంపించాలని ప్రయత్నించాం. అయితే ముందు మన ఆడియెన్స్ కు రీస్ చేసే బాగుంటుంది అనిపించింది. ప్రొడ్యూసర్ ఎన్ కేఎస్ గారు, డైరెక్టర్ మారుతి డ్వారా 'ఘటికాచల్ల' సినిమా గ్రాండ్ గా రిలీజ్ కు వస్తుండటం సంతోషంగా ఉంది. 'ఘటికాచల్ల' సినిమాను ప్రేక్షకులు తప్పే కుండా ఆదరిస్తారని నమ్ముతున్నాం అన్నారు. హీరో నిఖిల్ దేవాదులు మాట్లాడుతూ నేను చైల్డ్ అక్టింగ్ గా 70 సినిమాల వరకు చేశాను. ఇది హీరోగా నా మొదటి మూవీ. ఈ క్యారెక్టర్ నాకు ఛాలెంజింగ్ గా అనిపించింది. మా మూవీ టీజర్ ను లైక్ చేశారు. ఇప్పుడు ట్రైలర్ కూడా మీకు నచ్చుతుందని ఆశిస్తున్నాం. 'ఘటికాచల్ల' సినిమాను ఈ నెల 31న థియేటర్లలో చూసి సపోర్ట్ చేయాలని కోరుతున్నా. అన్నారు. ప్రొడ్యూసర్ ఎన్ కేఎస్ మాట్లాడుతూ 'ఘటికాచల్ల' సినిమాను మారుతి చూసి బాగుందని చెబితే నేనూ చూశాను. ఈ సినిమాకు ప్రొడ్యూసర్ రాజు గారు మంచి స్టోరీ ఇచ్చారు. 31న 'ఘటికా చల్ల' థియేటర్లలో లోకారంభం అన్నారు.

'థాంక్యూ డియర్ ఫస్ట్ లుక్ లాంచ్'



చిత్రం ఫస్ట్ లుక్ లాంఛ్ ఘనంగా జరిగింది. ప్రముఖ సీనియర్ నిర్మాత తమ్మారెడ్డి భరద్వాజ్ చేతుల మీదుగా ఈ ఫస్ట్ లుక్ విడుదలైంది. ఫస్ట్ లుక్ ను చూసిన

రఘుమర్తి నటించిన 'థాంక్ యూ డియర్' కథానాయకుడు ధనుష్

తమ్మారెడ్డి, చిత్ర బృందాన్ని ప్రశంసిస్తూ, ఈ సినిమా ధనుష్ కు మంచి గుర్తింపు తెస్తుందని, యువ బృందానికి ఆశీస్సులు అందజేస్తూ, సినిమా ఘన విజయం సాధించాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా హీరో ధనుష్ మాట్లాడుతూ, 'థాంక్ యూ డియర్' తన రెండో చిత్రమని, తమ్మారెడ్డి లాంటి సీనియర్ ప్రొడ్యూసర్ తమ సినిమా ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేయడం ఆనందంగా ఉందని తెలిపారు. ఈ సినిమా తన కెరీర్ లో కీలకమైనదని, ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. నిర్మాత వచ్చి బాధాలో ఉన్న మాట్లాడుతూ, ఈ చిత్రం ధనుష్ కు గొప్ప పేరు తెస్తుందని, తమ్మారెడ్డి లాంటి ప్రముఖులు ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేయడం తమకు ప్రోత్సాహకరంగా ఉందని అన్నారు. సినిమా ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. లైన్ నేషనల్ అవార్డ్ వినింగ్ ఫిలిం నిర్మాత పుణిక్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, తమ్మారెడ్డి మేకర్ బుచ్చి బాబు సానా దర్శకత్వం భరద్వాజ్ లాంటి సీనియర్ ఫస్ట్ లుక్ ను వహిస్తున్నారు. ఇప్పటికే సినిమా ఫస్ట్ షాట్ విడుదల చేయడం సంతోషకరమని, సినిమాను గ్లింప్స్ తో దేవత్యావ్రంగా చూడడం బజ్జీ క్రియేట్ చేసింది. పవర్ ఫుల్ కొలెజియల్, అద్భుతమైన టీం తో 'పెద్ది భారతీయ సినిమాలో కొత్త ప్రమాణాలను చిత్రం యువతని కచ్చితంగా నెలకొల్పడానికి సిద్ధంగా ఉంది. ప్రముఖ పానీషియన్ నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్ సమర్థనలో మవుతుందని విజయం వేరేమీ కిలాారు తన ప్రతిష్టాకర్త బ్యానర్ వుద్ది సినిమాని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. పై భారీ స్టాయిల్ నిర్మిస్తున్న 'పెద్ది, రిస్కి క్రూషియల్ షెడ్యూల్ హైదరాబాద్ లో మ్యాసివ్ విలెజ్ సెట్ లో ప్రారంభమౌతోంది. 'పెద్ది' లోని రా అండ్ రిస్క్ బ్యాక్ డ్రామ్, మూలకథను ప్రతిబింబించేలా, ప్రేక్షకులకు ఓ ప్రత్యేక అనుభూతిని అందించాలనే ఉద్దేశంతో టీం అద్భుతమైన వర్క్ చేస్తోంది. ప్రముఖ ప్రొడక్షన్ డిజైనర్ అవివాన్ కొల్లా నేతృత్వంలో మ్యాసివ్ విలెజ్ సెట్ ని నిర్మించారు. ఇక్కడ భారీ



'విశ్వంభర్ష ఎపిక్ బుక్ లాంచ్'

మెగాస్టార్ చిరంజీవి మ్యాస్ అవైబెడ్ సోషియో-ఫాంటసీ మూవీ 'విశ్వంభర్ష' ఇప్పటికే నేషనల్ లెవెల్ లో మంచి హైప్ ను క్రియేట్ చేసింది. ఫస్ట్ గ్లింప్స్, ఫస్ట్ సింగిల్, ఇతర ప్రమాషనల్ మేటీరియల్ కు ట్రైమండస్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. పశ్చిమ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని యువీ క్రియేట్ వన్స్ బ్యానర్ పై విక్రమ్, వంశీ, ప్రమాణ్ నిర్మిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ చిత్రం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ దశలో ఉంది. మెగామాస్ అచ్చుడు సరిహద్దులు దాటి గోల్డెన్ గారుంది. నిర్మాత విక్రమ్ రెడ్డి విశ్వంభర్షను అంతర్జాతీయ వేదిక అయిన కాన్స్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ కు తీసుకెళ్లారు. అక్కడ విశ్వం భర్ ఎక్స్ క్లాజివేట్ బుక్ లాంచ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన ఈవెంట్ లో యువ సినిమా కథ, భారతీయ ప్రయాణ ప్రాధాన్యత, బుక్ విశేషాలు గురించి వివరించారు. అలాగే సినిమా స్టాయి, డివిడ్ ఎక్స్ స్టూడియోల సహకారం గురించి కూడా చెప్పారు. టాప్ హాలీవుడ్ స్టూడియోల భాగస్వామ్యంతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి సంబంధించి పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు ఇప్పటికే 90 పూర్తయ్యాయి. మిగతా పనులు వేగంగా సాగుతున్నాయి. పనులు పూర్తయ్యాక, మేకర్స్ సినిమా విడుదల తేదీని భారీ ప్రమాషన్ లో ప్రకటించనున్నారు. అయితే ఇప్పుడు అందరి మనసుల్లో మెరుపులు తప్పే ప్రశ్న. ఈ చిత్రంలో 'విశ్వంభర్ష' కథానాయకగా నటిస్తుండగా, ఆశీకారంగనాథ్ కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. కునాలకపూర్ మరో ముఖ్యమైన పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఆస్కార్ విజేత ఎం.ఎం. కీరవాణి సంగీతం అందించగా, పాటలు అద్భుతంగా వచ్చాయి.

'వార్ 2' టీజర్ కు వచ్చిన స్పందన చూస్తే ఎంతో ఆనందంగా ఉంది: ఎన్టీఆర్



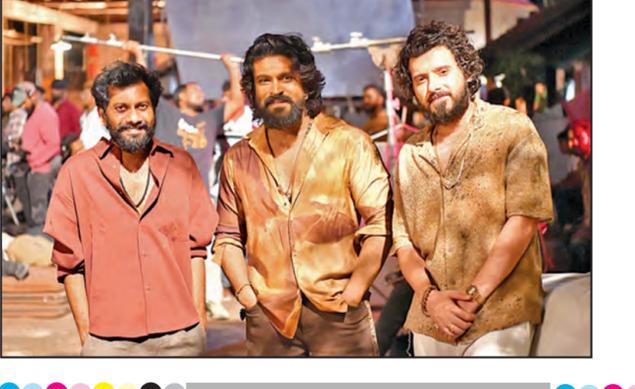
మారింది. 'వార్ 2' టీజర్ మీద ప్రేక్షకులు కురిపిస్తున్న ప్రేమకు ఎన్టీఆర్ ఉప్పొంగిపోయాడు. ఈ మేరకు ఎన్టీఆర్ స్పందిస్తూ ప్రజల నుండి వస్తున్న ప్రేమ, ప్రశంసలను చూస్తుంటే నేను నలుడిని అయినందుకు చాలా సంతోషంగా అనిపిస్తోంది. మీరు చూపించే ఈ ప్రేమ నాకు చాలావిలువైనది. 'వార్ 2' మీద మీరు చూపిస్తున్న ప్రేమకు థాంక్స్. వైఆర్ఎఫ్ పై యూని వర్క్ చిత్రంలో నన్ను పూర్తిగా కొత్తగా చూపించారు. ఈ మూవీ కోసం మేం అంతా కూడా ఎంతో సరదాగా కలిసి అడ్వాన్స్ కథా నాయక.

యంగ్ టాలెంట్ హీరో కార్తీక్ రాజు డిఫింట్ కథలతో ఆడియెన్స్ ను మెప్పిస్తున్నారు. కొనల్పా కృష్ణమూర్తి, అతర్వ లాంటి సినిమాలతో ఆడియెన్స్ ను ఆకట్టుకున్న కార్తీక్ రాజు ప్రస్తుతం కొత్త మూవీని ప్రారంభించారు. రీసెంట్ సెన్సేషన్ అనగనగా ఫేమ్ కాజల్ చౌదరి హీరోయిన్ గా, కార్తీక్ రాజు హీరోగా రామకృష్ణ సినిమా బ్యానర్ మీద గాలి కృష్ణ తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'అట్లాస్ సైకిల్ అత్తగారు పెట్టే'. ఈ సినిమాకు రాజా దుస్సా దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. మల్లపరం వేంకటేశ్వర రెడ్డి, రాంపే కిరణ్ సహా నిర్మాతలుగా వ్యవహరించనున్నారు. ఈ చిత్రానికి ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్ గా కార్తీక్ యు శ్రీనివాస్, లైన్ ప్రొడ్యూసర్ గా కీసరి సరసింపా (కెఎంఆర్), ప్రొడక్షన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ గా నుబ్బు, ఆర్ట్ డైరెక్టర్ గా రవి కుమార్ గుర్రం, మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ గా సురేష్ బొబ్బిలి, గీత రచయితగా కాన్వర్ శ్యామ్, కెమెరామెన్ గంగానవారి శేఖర్ పని చేయనున్నారు. 'అట్లాస్ సైకిల్ అత్తగారు పెట్టే' సినిమాను శుక్రవారం (మే 23) గ్రాండ్ గా లాంఛ్ చేశారు. రామ్ నాయుడు స్టూడియోలో వూజా కార్యక్రమాలు జరిగాయి. ఈ వూజా కార్యక్రమాలకు ప్రముఖ నిర్మాత సురేష్ బాబు, తమ్మారెడ్డి భరద్వాజ్, భీమనేని శ్రీనివాసరావు, క్రాంతి మాధవ్, హీరో చైతన్య వంటి వారు ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేశారు. తమ్మారెడ్డి భరద్వాజ్ స్ట్రైప్ అందజేశారు. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి సురేష్ బాబు క్లాష్ కట్టుగా, హీరో చైతన్య కెమెరా స్వీప్ ఆన్ చేయగా, తొలి పాటికి భీమనేని శ్రీనివాసరావు దర్శకత్వం వహించారు. అనంతరం దర్శకుడు రాజా దుస్సా మాట్లాడుతూ, ఇదొక పీరియడికల్ మూవీ. హాస్యంతో పాటు

'అట్లాస్ సైకిల్ అత్తగారు పెట్టే' షూటింగ్ ప్రారంభం



మాధవ్, చైతన్య కృతజ్ఞులు తెలిపారు. ఇది వరకు దర్శకుడు రాజా దుస్సా హ్యాన్డికాట్ 105 మినిట్స్ అనే ఓ ప్రయోగాత్మక చిత్రాన్ని తీసి విజయాన్ని సంగతి తెలిసిందే. హీరో కార్తీక్ రాజు మాట్లాడుతూ, 80వ దశకంలో జరిగే కథతో ఈ చిత్రం రాజోతోంది. కాజల్ చౌదరి ప్రస్తుతం సక్రమ పుర్ణగా దాసుకుపోతోంది. ఆమెతో కలిసి నటిస్తుండటం ఆనందంగా ఉంది. మంచి కథను నాకు ఇచ్చిన మా దర్శకుడు రాజా దుస్సా, నిర్మాత గాలి కృష్ణ్ థాంక్స్. మున్నందు మా సినిమా నుంచి మరిన్ని అప్డేట్లు వస్తాయని అన్నారు. కాజల్ చౌదరి మాట్లాడుతూ, ఈ చిత్రంలో నటిస్తుండటం ఆనందంగా ఉంది. కథ చాలా బాగుంటుంది. ఇదో యూనిక్ స్టోరీ. మంచి టీం తో పని చేస్తున్నాను. తెలుగు ప్రేక్షకులు ప్రస్తుతం నా మీద ఎంతో ప్రేమనుకురిపిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంతోనూ నన్ను ఆదరిస్తారని కోరుకుంటున్నాను అని అన్నారు.



ముక్కు మీద నలుపు పోయేదెలా?

చర్మ సమస్యలలో ఖాక్ హెడ్స్ సర్వసాధారణం. అయితే, వీటిని తొలగించుకోవడాలో ముఖం కాంతి విహీనంగా కనిపిస్తుంది. చర్మరంగుల్లో నూనె, మృతకణాలు, ధూళి చేరడం వల్ల ఇవి ఏర్పడతాయి. మరి వీటిని తొలగించుకోవడం మెథాన్ మాధామా!

స్టీమ్ ట్రీట్మెంట్: ఖాక్ హెడ్స్ తొలగించడానికి సులువైన మార్గాల్లో అవిరిపట్టడం ఒకటి. కనీసం ఐదు నుంచి పదినిమిషాల పాటు ఇలా చేయాలి. ఆపై తడి వస్త్రంతో మృదువుగా తుడిస్తే సరి. ఖాక్ హెడ్స్ బయటకు వస్తాయి. లేదా వీటిని తొలగించడానికి ప్రత్యేకమైన సాధనం ఉంటుంది. దాన్ని ఉపయోగించి కూడా వీటిని తీయొచ్చు.

తేనె ప్రాక్టీస్: తేనెకు సహజంగా బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఎక్కువ. దీన్ని ఒక టీస్పూన్ తీసుకుని అందులో కాస్త చక్కెర కలిపి ముఖానికి రాయండి. ఇప్పుడు వేళ్లను తడుపుతూ మృదువుగా స్రాబ్ చేసి 10 నిమిషాల తర్వాత కడిగేస్తే సరి. ఇది చర్మాన్ని మృదువుగా మార్చడమే కాదు... ఖాక్ హెడ్స్ తగ్గుతుంది. **బేకింగ్ సోడా పేస్ట్:** బేకింగ్ సోడా చర్మంలోని అదనపు నూనెను తొలగిస్తుంది. ఒక టీస్పూన్ బేకింగ్ సోడాలో నీరు కలిపి పేస్ట్ చేయండి. దీన్ని ఖాక్ హెడ్స్ ఉన్న చోట రాసి 5 నిమిషాలు ఆరనివ్వండి. ఆపై గోరువెచ్చని నీళ్లతో కడిగేస్తే సరి. అయితే, దీన్ని వారానికి ఒకసారి మాత్రమే చేయాలి. ఇలా కొన్నిసార్లు చేస్తే సహజం మస్సు దూరమవుతుంది.



గ్రీన్ టీ మాస్క్: ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు చర్మాన్ని శుభ్రపరుస్తాయి. వాడిని కనీసం ఒక టీ పొడిని ముఖానికి రాసి 15 నిమిషాలు ఆరనివ్వండి. ఆపై చల్లని నీటితో కడగండి. ఈ మాస్క్ ఖాక్ హెడ్స్ తగ్గువడంతో పాటు చర్మానికి తాజాదనం ఇస్తుంది. అయితే, ఇవే పనిచేయనప్పుడు సాలిసిలిక్ యాసిడ్ ఫేస్ వాష్ ని ఎంచుకోవచ్చు. ఇది చర్మ రంగాలను శుభ్రపరిచి ఖాక్ హెడ్స్ తొలగిస్తుంది. **గైకాలిక్ యాసిడ్ క్రీమ్:** చర్మ రంగాల్లో నూనె, దుమ్ము పేరుకోకుండా అడ్డుకుంటుంది. సోన్ డ్రిప్స్ మార్కెట్లో దొరుకుతాయి. దాన్ని ముక్కుపై వేసి పదినిమిషాల తర్వాత తీసిస్తే అవి సులువుగా పచ్చేస్తాయి. అప్పుడే కిక్కిరిస్తూ తీవ్రంగా ఉంటే సాంబ్రెవెయిన్ వదిలి చర్మ వైద్యులను సంప్రదించండి. □

ఇంటిని నడిపే ఇద్దరి చేతికి స్టీరింగ్ ఇస్తే... వ్యవసాయం జీవనాధారంగా బతుకుతున్న వారికి సాంకేతికత పరిచయం చేస్తే... దానిలోనూ మహిళలే భాగస్వామ్యమైతే... ఇలాంటి విచిత్ర ఆలోచనలకు వేదికైంది సంగారెడ్డి జిల్లా. క్షేత్ర స్థాయిలో వీటన్నింటినీ ముందుండి నడిపిస్తున్నారా అక్కడి పాలసాధికారి **క్రాంతి**, కార్యసాధనకోసం ఆమె అనుసరిస్తోన్న ప్రణాళికలు ఆమె మాటల్లోనే...

"వినవచ్చుంటుంది ఏ పని ప్రారంభించినా... పూర్తయ్యేదాకా వదిలిపెట్టేదాన్ని కాదు. అదే ఈ స్థాయి అధికారిగా నాకు పాలన తెచ్చిపెట్టింది. అయితే, ఈ రంగంలోకి రావడం... అమ్మనాన్నల కోరికతో పాటు నా అలెలావ కూడా. అమ్మ లక్ష్మి, నాన్నారెడ్డి. ఇద్దరు డాక్టర్లు. అక్క కూడా ఈ వృత్తిలోనే ఉంది. మాది కర్నూలు. నేను నాలుగో తరగతి చదువుతున్నప్పుడు అమ్మ నాకో మాట చెప్పింది. మహిళా మనం మంచి స్థానంలో ఉన్నప్పుడే అట్టడుగు స్థాయి వాళ్లకి సాయం చేయగలం అని. నాన్న మాటల్లో ఐఎస్ గురించి తెలుసుకున్నా. సివిల్స్ సాధించాలన్న లక్ష్యం అప్పుడు ఏర్పడింది. అందుకే మెకానికల్ ఇంజనీరింగ్ చేసినా.. రెండుసార్లు ఓటమి ఎదురైంది.. మూడో ప్రయత్నంలో 65వ ర్యాంకులో సాధించా. ఈ పట్టుదలను అమ్మ నా స్ఫూర్తి. ఆమె ఎవడి చేయాలనుకున్నారో. దానికోసం రాత్రులు రెండు, మూడు వరకూ చదివింది. లెక్చరర్లుగా కోసం కట్టుపడటం ఆమె నుంచే నేర్చుకున్నా.

ప్రతిపాస్ పాఠశాల.. మహిళలు ఏ రంగంలో రాజీంపాల లాగా.. వాళ్లకి కాస్త ప్రోత్సాహం ఇస్తే చాలు. దేశంలో తీసిపోతే నిరుపేదలకుంటారు. మహిళా అధికారిణిగా నేనే వాళ్లకు చేయూత అందించకపోతే.. ఇంకెవరు ఇస్తారు. అందుకే నేను పనిచేసే చోట మహిళలు, యువత ఆర్థిక స్వావలంబన కోసం.. మార్కెట్లో వెతుకుతుంటా. ఆడవాళ్లు బయటికి వస్తే చాలు. తిరిగి ఇంటికి వెళ్లడాకా వాళ్లు ఎలా ఉన్నారో అన్న విషయం. అందుకే కార్యక్రమాల ఆడవాళ్లకుంటే.. రక్షణ కల్పించే మౌలిక సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేశాం. ఇంకా మహిళా శక్తి పథకం

ద్వారా.. 34 మంది మహిళలకు ఇందులో శిక్షణ ఇవ్వబడింది. లబ్ధిదారులు ఎంపిక నుంచి.. శిక్షణ, రుణాల మంజూరు, ఉపాధి వరకూ అన్నీ జిల్లా యంత్రాంగమే చూసుకుంది. క్షేత్రస్థాయిలో సమావేశాలు, పంచాయతీ అధికారులు, శిక్షణ కోసం టీచర్లు.. ఇలా ప్రతిదీ సవాలే. అన్నింటి కోసం పరుగులు పెట్టాల్సింది. అప్పుడే ప్రతిభలన్నీ అందుకోగలం. ఏదైనా పని చేయాలా? వద్దా? అన్న ధర్మసంకలంలో పడితే.. వెంటనే నా భర్త అశ్వినీ నలచా తీసుకుంటా. తనే నా మొదటి గైడ్. అయినా కలెక్టర్ కార్యక్రమంలో విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. ఎప్పుడైనా ఒత్తిడి అనిపించినా.. ఏకాగ్రత లోపించినా.. ఇష్టమైన పనులు వైపు మనసు మళ్లించుకుంటా. ఇప్పటికీ వారానికోసారైనా టెన్షన్ అడతా.



మహిళలే భాగస్వామ్యమైతే..



ఆర్థికభారంతో కూడుకున్నవే. వీటన్నింటికీ పరిష్కారంగా సాంకేతికతను పరిచయం చేయాలనుకున్నాం. సమా డ్రోన్ డీప్ ఫథర్ ద్వారా రాష్ట్రంలోనే తొలిసారి.. మహిళా సంఘాల సభ్యులకు డ్రోన్ ఆపరేటర్లుగా తర్జిమా నిర్వహించాం. 54 మంది మహిళలకు 9 రోజులు ఈ శిక్షణ కొనసాగింది. క్షేత్రస్థాయిలో ఈ పథకం అందుబాటులోకి వస్తే.. సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో రోజంతా చేసే పనిని.. డ్రోన్ గుంట్లో పూర్తిచేస్తారు. దీని కొనుగోలుకు రూ.10 లక్షల దాకా ఖర్చవుతుంది. ఇప్పటికే ఆరుగురికి 80 శాతం రాయితీతో కూడిన రుణం అందించాం. మిగతా వారికి గ్రామీణ్య సంఘం, మండల సమాఖ్యల ద్వారా బ్యాంకు లింకేజీ, స్త్రీ సీని రుణాలు ఇప్పించేయకు ప్రణాళికలు తయారుచేస్తున్నాం. దీనివల్ల రైతులకు పెట్టుబడి ఖర్చులతోపాటు సమయం కూడా ఆదా కానుంది. □

వేసవిలో సౌకర్యంగా..



అసలే బయట ఎండలు పెరుగుతున్నాయి. ఆఫీసు నుంచి ఇంటికిళ్ళు, వసంతా చేసేస్తాం. ఆపై స్నానం చేసి రిలాక్స్ అవుతాం. అందుకు మనం ఎంచుకునేది సాధారణంగా నైటీలే అవుతుంది కదా! కేవలం నిద్రపోయే ముందే కాదు, కొందరు తల్లిలు కూడా సౌకర్యంగా ఉంటాయని రోజంతా అవే చేసుకోవాలనుకుంటారు. అలాంటప్పుడు అనుకోకుండా బయటకు వెళ్లాలన్నా, పిల్లల్ని అలా బనదాకా వెళ్లి ఎక్కడికి పంపామన్నా లేదా ఇంటి ముందు మార్కెట్కి వెళ్లి అత్యవసరమైన వస్తువుల ఏదైనా తీసుకోవడామన్నా ఈ నైటీలే బయటకు వెళ్లడానికి సంకేతం.

అలా అని ప్రతిసారీ అవసరం వచ్చినప్పుడు డ్రెస్ మార్చుకోవాలంటే సమయం వుండాలి కదా. పైగా సాధారణ నైటీలేతో వచ్చే లిక్విడ్ అంటే సైనుచి కిందకి ఒకేలా ఉండి చూడడానికి కొంచెం ఎచ్చెట్టుగా ఉంటాయి. ఇలాంటి ఇబ్బందులేమీ లేకుండా శ్రీ షోర్, అంతకంటే తక్కువ లెంతో కూడా చూడడానికి గౌనులా ఉండే నైటీవేరిలు ప్రస్తుతం మార్కెట్లోకి వచ్చేసాయి. బయటకు వెళ్లాలి వచ్చినప్పుడు ఓ లెగ్గింగ్ చేసుకోవచ్చు. క్రేమ్, కాటన్, శాటిన్, సిల్క్, రేయాన్. లాంటి ఎన్నో రకాల్లో అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. తక్కువ బరువుతో, అచ్చం డ్రెస్సులానే ఉండే ఈ నైటీవేరిలు ఇప్పుడు ట్రెండ్ అవుతున్నాయి.

సౌకర్యంగా ఉండడంతోపాటు మంచి లుక్కి ఇస్తాయి. నాచురూ ఆన్ లైన్లో వెబ్సైటులో.



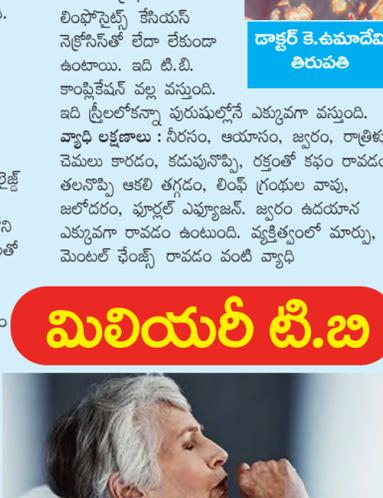
మల్లరి పండ్లు.. వీటిని బొంతపండ్లు అనికూడా అంటారు. ఇవి నలుపు, ఎరుపు, తెలుపు రంగుల్లో ఉంటాయి. ఈ పండ్లలో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఫైబర్, పొటేషియం, విటమిన్లు బి 1, 2, 3, సి, ఇ, కెతో పాటు పొటాషియం, ఇంకా దీనిని బొంత పండ్లగా శరీరానికి అందుతాయి.

- + వీటిలో జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచే పీచు సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది పేగు కదలికను సులభతరం చేస్తుంది. జీర్ణసంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడే వారు రోజువారీ ఆహారంలో నీటిని చేర్చుకుంటే ఉపశమనం ఉంటుంది.
- + మల్లరిలో ఉండే పీచు బరువుని తగ్గిస్తుంది. క్యాన్సర్ కణాలను నిర్మూలించే సీడిన్ చేర్చుకుంటే ఉపశమనం ఉంటుంది.
- + మల్లరిలో ఉండే పీచు బరువుని తగ్గిస్తుంది. క్యాన్సర్ కణాలను నిర్మూలించే సీడిన్ చేర్చుకుంటే ఉపశమనం ఉంటుంది.



నిర్మూలింకే అంతో సైనిస్లు ఇందులో పుష్కలంగా ఉండి పెద్దపేగు, చర్మ, పొస్టేట్ క్యాన్సర్లను దరిచేసినప్పుడు, ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్తనాలా పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. దీంతో గండ, ఇతర శరీర భాగాలకి రక్తప్రసరణ సరిగ్గా జరిగి రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. ఐరన్ శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఎర్రరక్తకణాలు వృద్ధి చెందుతాయి.

- + రోగనిరోధకశక్తిని మెరుగు పరచడంలోనూ మల్లరిలు ప్రధానపాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఉండే విటమిన్-సి ఇన్ ఫ్లూవెన్సు దరిచేసినప్పుడు.
- + విటమిన్-కె, కాల్షియం, ఐరన్ పోషకాలు ఎముకలు గట్టుబాగుచేడటాకా సాహజ్యంగా.



శని త్రయోదశి

భూమిపై, అక్కడ నివసించే జీవజాలం పై నష్టకరాల ప్రభావం ఎప్పుడూ వుంటుంది. అన్ని గ్రహాలలోకీ ముఖ్యంగా శనిగ్రహానికి భయపడని మనిషి వుండదు. ఎందుకంటే శని యొక్క ప్రతికూల దృష్టికి వున్న శక్తి అటువంటిది కనుక. సూర్యభగవానుడు, భాయాదేవికి కలిగిన పుత్రుడే శని. యమధర్మరాజు, యమునకు అగ్రజుడు. వారములలో శనివారం ఏడవది కనుక ఆయనకు ఏడు సంఖ్య అంటే ప్రీతి. ఆయన వాహనం కాకి. శని వల మాత్రమే కాక, మనిషికి కర్మానుసారంగా కూడా కష్టాలు ప్రాప్తిస్తాయి. దానిని ధర్మబద్ధంగా అమలుచేసే వాడు ఆయన. ప్రకృతిపై నానా యాతనల పాలువేయటమేకాక, కరుణించిన వాళ్లను అందమెక్కించే శ్రీయోధిరాషి కూడా

గ్రహిణి నే గ్రహిణి అని కూడా పిలుస్తారు. కారకాలకు సంబంధించి, జుతువుల కష్టాలు నుంచి తీసే నేపథ్యం కాంపౌండ్ ఇది. పాదపద్మకంగా ఉండే ఈ ప్రవాహిని రంగు, వాసనా ఉండదు. చుట్టో మాత్రం తియ్యగా ఉంటుంది. మరి దీంతో చాలా రకాల ప్రయోజనాలే ఉన్నాయట. ఆవేంటో తెలుసుకుందామా!

అయితే, దబ్బులు, పెట్టి హ్యాండ్ వాష్ కొనేబదులు మీరే దాన్ని గ్రహిణి సొంతం చేసుకోవాలి. మనం స్నానం చేయడానికి వాడే సబ్బు అరిగిపోయి చివల్లో చిన్న చిన్న ముక్కలుగా సిగరెట్లలో ఉంటాయి. వాటిని పారేయకుండా పిగిలించి ఓ డబ్బాలో వేయండి. అందులో కాసిన్ని నీళ్లు బాదురు మక్కల గ్రహిణి, రెండు చుక్కల రావెండర్ నూనె జతచేస్తే సరి హ్యాండ్ వాష్ సిద్ధమైపోయినట్లే. పని గ్రహిణిని ఎక్కువగా బేటి ప్రాడెక్ట్ లో

వెండిన క్షయవ్యాధి ఇది 10-30% పెద్దలు, 20-40% పిల్లల్లో వస్తుంది. కారణాలు : హామోపి పోషకాహారలోపం, అవసరకృత. రోగనిరోధక వ్యవస్థ సరిగా పనిచేయని వ్యక్తుల్లో ఇది సర్వసాధారణం. రక్తం, లింఫ్ లో వేల సంఖ్యలో ట్యూబర్కల్ బాసిల్లె గ్రామ్మలో మాటన్ అనుభూతుల్ని అందిస్తుంది. వాటిని పదిలంగా భద్రపర్చుకునే అవకాశం ఇవ్వండి. వారికి నచ్చేవన్నీ ధోమపరుస్తూ ఓ చక్కని స్ట్రాప్ బుక్

అవుతాడని చెప్పాయి. సువర్ణలు, నల్లవస్త్రం, నీలం, ఇనుము, బద్దకం, అవతిశుభ్రత అన్నవి శనికి నిలయాలు. శని మహత్వంలో బృహస్పతి, దేవతలు, బుధులు శని ప్రభావం వల్ల పడిన ఇబ్బందుల గురించి వర్ణించబడింది. పార్వతీదేవి నలుగు పిండికి ప్రాణిపోసి వినాయకోద్యమం జరిగినప్పుడు సకల దేవతలూ ఆశ్రయించినా, శనిదేవుడు తల ఎత్తి చూడలేదని ఆమె కోపించు కుంది. విధిచేత ఆయన మనసునువల్లై మానవ రూపంలోని తలను కోల్పోవలసి వచ్చిందని బ్రహ్మవైవర్త పురాణంలో చెప్పబడింది. విక్రమాదిత్య మహారాజుకూడా శనిగ్రహ వీడితుడే. అయితే, ఇందరపై ప్రభావాన్ని నిరాటంకంగా మానవగిగిన శని హనుమంతుని విషయంలో వెనుకడుగు వేయకు తప్పలేదు. యధాప్రకారం ఆయననూ వట్టి వీడించాలని ప్రయత్నించగా ఆయన అమాంతంగా

వరం ప్రసాదించాడట. అందుకే, ఇప్పటికీ అక్క ఎవరినీకీ, పాపులకీ, కార్యాల యాలకూ తలుపులు వుండవు. శనేశ్వరునికున్న అతిథిగృహిణిలో ముంజైలోని దేవనార్, కర్ణాటక రాష్ట్రంలోని పావగడ మరియు తూర్పు గోదావరి జిల్లాలోని మండపల్లి ముఖ్యమైవని. శని త్రయోదశి రోజున సువర్ణానూనె, బొగ్గులు, నల్ల వస్త్రం, ఇనుము, నవధాన్యాల ఒక నల్లటి బట్టలో కట్టి దానమిచ్చాలి. లేదా పారే సీటిలో పడతాలి. కాకికి ఆహారం పెట్టడం, పేదవారికి నల్లని వస్త్రధారణం చేయడం మంచిది. శనివారం రోజున ఎటువంటి సేవలుగూ చేయకూడదు. శనివారం రోజున పంపిణీ, గోదాగు, నవధాన్యాలను గానీ కొనకపోవడం చేయాలి. ఏ రాజీ వాళ్ళయినా శని ప్రతికూలంగా వుంటే, లేదా ఏలితాటి శని దశ నడుస్తుంటే అవ్వకష్టాలు పడతారు. కాబట్టి, శని యొక్క అనుకూల దృష్టికోసం శని త్రయోదశి పూజ వలన శనిదేవుని ప్రసన్నం చేసుకోవటానికి తోడ్పడుతుంది. ఉపవాసంతో 108 స్థావర శనేశ్వర మంత్రాన్ని జపించి శుభాగ్రహం పొందగలరు.

పని సులువు చేసే గ్లిజలన్ !

వాడతారు. ఇది చర్మాన్ని, జుట్టుని మృదువుగా మారుస్తుంది. అంతేకాదు పేషియల్ క్లీనింగ్ నూనె. తేమనందించే టోనర్ గానూ ఉపయోగపడుతుంది. ✪ తాళంపెని సరిగా పనిచేయమోయినా, దబ్బాలు మాత్రమే ఓ పట్టాన రాకపోయినా, చేతులకు గాజులు ఎక్కకపోయినా నూనె సారీ కాస్త గ్లిజలన్ ప్రయత్నించండి. ఏ మాత్రం జిడ్డు లేకుండానే మీ పని ఎంత సులువుగా అయిపోతుందో చూడండి. ✪ పూల పరిమళాలు అచ్చగా నింపడంవల్ల అలంకరణలో కనువిందు చేస్తాయి. మరి ఇవి ఎక్కువ సేపు తాజాగా ఉండాలంటే మాత్రం వాటిని ఉండే నీళ్లతో రెండు చుక్కల గ్లిజలన్ కలిపి చూడండి. □

వెండిన క్షయవ్యాధి ఇది 10-30% పెద్దలు, 20-40% పిల్లల్లో వస్తుంది. కారణాలు : హామోపి పోషకాహారలోపం, అవసరకృత. రోగనిరోధక వ్యవస్థ సరిగా పనిచేయని వ్యక్తుల్లో ఇది సర్వసాధారణం. రక్తం, లింఫ్ లో వేల సంఖ్యలో ట్యూబర్కల్ బాసిల్లె గ్రామ్మలో మాటన్ అనుభూతుల్ని అందిస్తుంది. వాటిని పదిలంగా భద్రపర్చుకునే అవకాశం ఇవ్వండి. వారికి నచ్చేవన్నీ ధోమపరుస్తూ ఓ చక్కని స్ట్రాప్ బుక్

సెలవుల్లో సరదాగా..

బంధించి.. వాటి కాపీలను అందులో జత చేస్తూ మనసు చెప్పినట్లు రాయనివ్వండి. ఎంత ఉత్సాహంగా చేస్తారో మీరే చూడొచ్చు. ఈ పని వారి సమయాన్ని చక్కగా నిర్వహించగో చేస్తుంది. బిచ్చారల ఉపాధిలకూ, ఆరోపనలకూ ఊతం ఇస్తుంది. బంధాలనూ, చక్కగా వ్యక్తపరిచేయకు తోడ్పడుతుంది. □



