



ఎడు గిస్టుస్ లికార్టులు ఆమె సోంతీ

ఈము ఈస్తి ఉన్న రంగంలో రాజింపడమే కాదు.. అంతర్జాతీయ గుర్తింపు తెచ్చుకోవాలని ఆరాటపడుతున్నారు. ఈతరం అమ్మాయిలు. చందీగేర్ టీవ్ జాస్ట్ జిందాల్ కూడా ఇదే కోపకు చెందుతుంది. ప్రీష్ట్ లేస్ స్క్రీటింగ్లో అధ్యాత్మాలు స్వస్థిస్టుస్ అమె.. ఒకబీ కాదు, రెండు కాదు.. ఏకంగా ఐదు గిస్టిస్ రికార్డ్లు తన పేరిట లిఫ్టించుకుంది. ఈ క్రీడలో భాగంగా ఐదు విభాగాల్లో ఉత్తమ ప్రదర్శన చేసి ఈ మనత సాధించిన అమె.. పీటికి సంబంధించిన రికార్డులను ఇటీవేలే అందుకుంది. దీంతో అమె సాధించిన విజయాలు గురించి ప్రవంపవ్వాస్తంగా తెలిసింది.

ఇలా ఐదు గిస్టిస్ రికార్డులు అందుకున్న ఆతిపిణ్ణు భారతీయ అమ్మాయిగా చరిత్ర లిఫ్టించిన జాస్ట్ అడ్వెంచర్ జర్నీ గురించి తెలుసుకుండాం!.. అందరిలా రొటిన్ లైష్ట్ ప్రైస్లే అలవాటు పడి పోకుండా.. సాహసాలు చేయడానికి ఇష్టపడుతంటారు కొండరు. జాస్ట్ కూడా ఇలాంటి ఆడ్వెంచర్ లవరే! స్కూల్లో అటు చుపుతో పాటు. ఇటు సాహస ట్రీడల పైనా ముక్కువ చూపేది. ఈ ఇష్టంతోనే నదిలో ర్యాఫీండ్, కొండలక్కడుం.. వంటి యాస్టివిటీల్లో తరచూ పాల్గొన్నది. మలోపై స్క్రీటింగ్ పైనా ఇష్టుం పెంచుకున్న జాస్ట్.. ఎనిమిమేళ్ పయసులోనే కాళ్కు రోలర్ స్క్రూట్ కట్టుకొని సాధన చేయడం

నాన్నే కోచ్! తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు అస్తి ఉన్న అంశాల్లో ప్రొట్ట హిస్తే వాళ్ళు అధ్యాత్మాలు సృష్టివారు. తన పేరంట్స్ కూడా తస్వ స్నేహిగోలో ఇలాగే ప్రొట్ట హించారిని చెబుతోంది జాన్సీ. ‘అప్పుడు నాకు ఎనిమిదేళ్లు. స్నేహిగోపై ఇప్పంతో నాకు రోల్ర స్టోర్ కొనివ్యమని మా నాన్నను అడిగా. వెంటనే కొనిచ్చాడు. అంతేకాదు.. నేను యూట్యూబ్ వీడియోలు చూస్తూ సాంతంగా ఈ క్రీడల్లో మెలకపలు నెర్చుకోవడం చూసి తనే నాకు కోవ్గా మారాడు. ఈ వీడియోల ద్వారానే రోల్ర ప్రీష్టల్ స్నేహిగో, ఇన్టల్న్ ప్రీష్టల్ స్నేహిగోలలో నాకు శిక్షణ ఇచ్చాడు. మొదట్లో వీటిని సాధన చేసే రోజుకి కనీసం 50 సార్కెనా కింద వడేఱాన్ని. అయినా ప్రాక్ట్స్ అపలేదు. కాళ్ళకు రోల్ర స్టోర్ కట్టుకొని మందూగా నా శరీరాన్ని బ్యాలెన్స్ చేసుకోవడంపై దృష్టి పెట్టా. ఆపై స్నేహిగో చేస్తూ వివిధ విన్యాసాలు చేయడం నేర్చుమన్నా.. అంటోంది యువ స్టోర్,



వర్షాకాలం వంటింట్లు !

అలాగే కూరగాయలను ముందుగా తడి లేకుండా
పొడి వప్పుంతో తుదిచి గాలికి ఆరినివ్వాలి. ఆ
తర్వాత పొడిగా ఉండే స్టేట్ కవరలో నింపి
లోపల కాస్తుంత చోటు ఉండేలా వదులు చేసి
అందులో తీప్పు ఉంచాలి. కవరను గాలి
బోబడుకుండా ముండి వేయాలి. వీటని ఫ్రైజ్ లో
ఉంచితే చాలు. కాయగూరల నుంచి వచ్చే
తేమను తీప్పు వీల్యుకుంటుది. దీన్తో వారం
రోజులపొటు కవరలో ఉన్నవి తాజాగా
ఉంటాయి. అలాగే ఆకూరలను పేపర్టివల్ లో
చుట్టి, ఆ తర్వాత పొడి స్టేట్ కవరలో ఉంచి
ప్రైజ్ లో నిల్వ ఉంచితే చాలు. వారం రోజులైనా
పాడవకుండా ఉంటాయి. అంతేకాదు, ఒ డబ్బులో
అడగున తీప్పు పరిచి కరిపేపాకు లేదా
ఎత్తిమీరి నిపాలి. తిరిగి షైన మరో పేపర్టివల్
కప్పి డబ్బు మూత పెట్టాలి. భద్రపర్సై రెండు
వారలకు షైగా తాజాగా ఉంటాయి.

అందులోనే ఉండి ఆహరాన్ని పాడమ్యులా
 చేస్తుంది. అలాగే ప్రై చేసిన ఆహరపదారాలు
 ఈ స్జిన్లో త్వరగా మెత్తబడతాయి. అలా
 కాకుండా ఉండాలంటే అదుగున పేపర్టువల్
 పీల్చుకొని ఆహరపదారాన్ని మెత్తబడినివ్వకుండా
 త్రేపిగా ఉంచుతుంది. అలాగే పశ్చిమినుసులు
 నిరపే డాంజర్లో ఒక ఎప్పుమిశ్వి లేదా బిరియానీ
 ఆకు వేసి మూత పెడితే మంచిది.
 వాతావరణంలోని తేమకు వురుగుపట్టదు.
 వంటింటి దిమ్మి, కబ్బోర్డుల వద్ద వరిపుభ్రత
 పాటించాలి. కడిగిన గిస్చెలను అరనిచ్చి పొడి
 పస్తుంతో తుడిచిన తర్వాతే అలమరలలో
 నర్సుకోవాలి. లేదంటే ఆ చెమ్ముకు బొందింకలు
 లేదా చిన్నచిన్న పురుగులు చేరతాయి.
 వంటగడికి ఎగ్గట్టి ఫౌన్ తప్పనిసరి. అప్పుడే
 వంటగడి పొడిగా పొడిగా ఉండి,
 బ్యాక్టీరియాలకు నివాసం కానివ్వదు. □

తేనెను
పూర్యడం వల్ల ఈ నలుపు తగి మృదువుగా
మారుతుంది. పరగడుపున తేనె, నిమ్మరసం కలిపి
తీసుకోవడం వల్ల త్వరగా సన్సబ్ది అవకాలు
ఎక్కువ. ◆ రోజు తేనె తీసుకోవడం వల్ల రక్తశుద్ధి
జరిగి చర్చం కాంతలీనుతుంది.

ರಕ್ತಹಾನತ ಲೆಕುಂಡಾ..



అంగోవ్యాని కీ ఎంతో మేలు చేస్తుంది.
 ఎలాగంటే.. + మహిళలు ఎక్కువగా
 ఎదురొఱై రక్తప్రాణినత సమస్య నుంచి
 రక్తిస్తుంది. రక్తాన్ని వ్యక్తిచేస్తుంది.
 + దీన్ని తరచూ తీటిచే పేగులకు బలం
 చేకూరుతుంది. + మూర్ఖపీండాల
 సమస్యలను నివారించడానికి
 తోడ్పుతుంది. + మూర్ఖపీండాల్ని
 రాళ్ళను కరిగించడానికి సాయపడు
 తుగిని + సక్కా తిట్టిపే ఐణాట్లు

ఎం తల్లి ఏమా? పిల్లలను సరిగా వట్టించుకోడు.. సమయానికి వంది పెట్టడు.. అంత చిన్న వాళ్ళకై దెబ్బ ఎలా వేయాలనిపిస్తుందో.. పక్కవాళ్ల తమ చిన్నారు లతో ప్రవర్తించే తీరుపై ఇలా ఎప్పుడోకప్పుడు ఇంట్లో మాట్లాడుకుంటానే ఉంటాం కదా? మన పెంవకంతో పోలిస్తే ఆ పిల్లలకు ఏదో ఆన్యాయం జరిగి పోతోందని భావిస్తాం కానీ.. అది మనవాళ్లకై చెడు ప్రభావం వడేలా చేస్తుందని తెలుసా? తమ పిల్లలు అలోగ్గొంగా, సంతోషంగా పెరగాలనే ఏ తల్లి అయినా కోరుకునేది. ఎంత ఓికికా ఉండామనుకున్నా కొన్నిస్తార్థు శరీరం నసాకరించవచ్చోవడం, కుటుంబ పరిస్థితులు వ్యాపార సహాన్ని కోల్పోయేలా చేస్తాయి. దాంతో ఓ దెబ్బ వేస్తారు. పోనీ.. ఆఫీసులోనో, బయటికి వెళ్లినప్పుడో ఆలస్యమవుతుంది. దీంతో కాస్త ఆలస్యంగా వండి పెట్టారు. ఇవన్నీ తప్పా ఒప్పా అన్నది పక్కన పెడితే. ఏటి గురించి పడే మాట్లాడితే ఆ దుప్పుభావం వడేది మీ పిల్లల

వారిపై చెడు ప్రభావం పడేలా..



మీదే చిన్నారులకు అమృతాన్నాలే తోలి మార్గదర్శకులు. వారా విషయాలు మిష్టుల్చి చూసే నేర్చుకుంటారు. మీరిలా వాళ్ళ తీరు బాలేదు అని అసవానాన్ని చూపిస్తున్నాం అనుకుంటున్నారు కానీ. పిల్లలకీ ఆ అసవానాన్ని తెలియకుండానే అలవాటు చేస్తున్నారు. దీంతో వాళ్ల అన్నకున్నది ఏది జరగకోయినా దాన్నే ఇంట్లోనూ ప్రదర్శించుటారు. ఆ ఇంటి పరిస్థితులు మనకు తెలియదు.. అయినా జ్ఞాని చేసేస్తుతం. అంటే అవతలివాళ్లపైపు నుంచి ఆలోచించాల్సిన అవసరం లేదన్నది నేర్చున్నాల్గా? ప్రొగ్రామ్లకి ఏది ఇవ్వకపోయినా మంచి అమృతాన్నాలేనా అని ఆలోచిస్తారట. ఇతరుల తల్లిదండ్రులు అన్ని అమరుస్తుపే వాళ్లు సరైన అమృతాన్నలు అనీ భావిస్తారట. అంతేకాదు, చిన్న చిన్న విషయాలకే నెగటివ్వగా ఆలోచించడం నేర్చుకుంటారీనీ చెబుతున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి, పిల్లల ముందు అరా ఇతర తల్లిదండ్రుల గురించి నిందిస్తూ మాటల్డాడ్డు. ఇంకా వీలుంటే వాళ్ల లేనప్పుడో, ఆలోగ్గాం దాచేనప్పుడో వీలైనంత సాయం చేయండి. ఇతరులతో మంచిగా మెలగడం,

పొత్తులు నుబ్రంచేనే బ్ర్యాం

ఉదయం టీఫిన్లు, మధ్యావ్రాం భోజనం, రాత్రికి మళ్ళీ ఏ చపాతీలో, పుల్కుల్లో చేసుకుంటాం. ఇదంతా ఒక ఎత్తుయతే వంట అయిన తర్వాత పాత్రలు పుట్టం చేసుకోవడప్పుతే పెద్ద ప్రవాసమే. గిన్నెలో డిష్ట్రిబ్యూషన్ లీక్సైట్ పోస్టుకుని దాంట్లు స్ట్రోంజి మంచి పాత్రలను గట్టిగా రుద్దితే గానీ మంచిపోదు. ఈ పసులన్నీ ఎంత జాగ్రత్తగా చేసినా.. లిలిడ్ అంటుకుని కొన్నాళకు మెతగా ఉండే



వన్‌శ్రోదికి ఛాగణ అవసరం లే?

ନ୍ୟୁକ୍ତିରେ କୁଳାଳ କଣ୍ଠୀ

అను పరిస్థితి వ
ఎవర్కోడటునడ్

ఓ మంత్రం కాగి
ఎలురవుతున్న
చెబుతున్న పూర్వా

నవ్వడానికి ప్రయత్నించి
ఒక్కిటి నుంచి ఉండుకోలు వేసాడు.

ఉన్నతిలు, ప్రాణం
దొరికినప్పుడో...
చూస్తే చాలు, ०

ನ್ಯಾಫ

మ నా మందులు ఇవ్వా! కళజీడు ఎక్కడు...
 ०. తొమ్మిదుయ్యేదా ఎన్ని పనులో... అన్ని ఒం
 రాఫీ కప్ప పట్టకుని ఒక్క సెవ్ తాగేసరికి త్వాఫనలో
 ప్రోజెక్చు గుర్తిస్తుంది. మెయిల్ పంపాలి.
 దెడలైన్ డగరక్సస్టోంది అంఱా ఎన్ని
 అలోవనల్లో, తీరా కార్బూలయానికి
ము గేరువున్నాక... రిపోర్టలు, గ్రాఫిలు, బాస్
 తిట్టు... అదో రసాఖస్ ఇవ్వీ తెచ్చే ఒత్తిటి
 ఒకప్పేతే... పిల్లలు తిన్నారా లేదా... అన్న
 సందేహలు మనసుని తోలిచేస్తాటాయి. ఇది
 గాత్రమే కాదు. ఉద్దోగం చేసేన్న ఆదవాళ్లంతా
 ०. ఇదంతా ఎంత ఒత్తిటి మరి దీన్ని మార్కూలంటే
 లి కదా! అదే నవ్వు... అపును రోజు మనకి
 అందోళనలక కళ్కని నవ్వే నిపుణలు, అద్భుయనాల
 ఇది. రోజులో కౌసపయినా ఏదో విధంగా
 లిట్చించండి. ఇది మీ మనసుకే కాదు శరీరానికి
 పశమనం ఇస్తుంది. ఇంటుకోసం పెద్ద పెద్ద
 లైకలు ఏం అసరం లేదు. ప్రయాణాల్లోనీ, బ్రేక్
 ఫోల్డ్స్ లీస్ట్, కామెంట్ క్లిప్పు, మీమ్స్ లాటిపీ
 ఓంధ్రాన్నలు విడుదలై అందోళన తగి, రోజంతా
 సాగిపోతుంది. ప్రయత్నించారు. □

ఫాల్ అంచనాల నడుమ
జూలై 31వ తేదీ విడుదలస్త కింగ్డమ్ చిత్రం..
ప్రైక్స్టలు మెఘు పొందలు భారీ పాశ్చాత్య రాబడుతోంది.
అనుమతించి నేపథ్యంలో గౌతమ్ స్టర్ ద్రవ్యాగా
తెరకెప్పు ఈ సినిమా.. వెండితర్వు ఓ కోణంలో అనుమతిసి
కలిగిస్తోదని.. తాజగా పాత్రికేయులతో ముఖ్యంగా చిత్ర
దర్శకుడు గౌతమ్ తిఱ్పాలి, పలు అస్ట్రికర విషయాలను
పంచుకొను.

విజయానికి బలమైన భావిద్వాలే కారణం



దర్శకుడు
గామ్

కింగ్డమ్ విడుదలకు ముందు, విడుదల
తరువాత ఎలా ఉన్నారు?

- విడుదలకు విపరి నిమిసిం పశుకు కూడా తుది
మెయిలు దిగ్ధిదానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. కూడా పల్లు సిద్ధ
కూడా నఱిగా ఉడిదు విపులు తర్వాత ప్రైక్స్టలు నుంచి
మస్తున్న స్వంత హాలక ప్రశాంతంగా నిద్రిపోయాను.

కింగ్డమ్ అనే ప్రైలీర్ ప్లాఫానికి కారణం?

- ఏ సినిమాకున్ కథ రాసేనిపురుదు మొదట ఒక ప్రైలీర్
అనుమతంటా. అలాగే, కింగ్డమ్ కథ రాసేనిపురుదు కూడా
కొన్ని ప్రైలీర్ అనుమతంగా.. తొర్మాకంట అనే ప్రైలీర్ ను
పరిచివాడి విపరి కెంగోవుని ఫారారు చేశాం.

ఈ కథ రాసునిస్తున్నాడే విజయ్యు చేయాలి

అమృతార్థా?

- కథ అలోవం ఎప్పుడి నుంచి ఉంది. మాటింగ్ విషయంలో స్పృష్ట వచ్చింది.

.అప్పుడు సత్కార్ధేవిని కలవడం జరిగింది. ఆయన

కూడా కథ విని సినిమా చేయడానికి పెంచిన అంకిరించారు.

కింగ్డమ్ రండ్ డాగ్ అంచనాల్లో అనుమతం కథ ఉంది. తర్వాతప్రారంభిస్తాం

దర్శకుడిగా ఈ ఎనిమిత్తా ప్రయాళం ఎలా ఉంది?

- ఎంకోస్టి ఎప్పుడు సినిమాలో చేసిన ఉంటుంది. అలాగే
బెంక్షింగ్ స్ట్రైప్ కోసం ఎక్కువ సమయం కేటాయించాలై
మస్తుంది. నా తథువరి సినిమాలను వేగంగా పూర్తి
చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

"రాజు సాబ్" హార్టీయున్ మాజీవిక మోహన్ బర్త్ దే పోస్టర్ లిలీజ్..



బ్యాట్లిఫ్టల్ బాలటిండ్ హీరోయిల్ మాజీవిక
మోహన్ రండ్ డాగ్ అంచనాల్లో అనుమతం కథ ఉంది. తర్వాతప్రారంభిస్తాం
దర్శకుడిగా ఈ ఎనిమిత్తా ప్రయాళం ఎలా ఉంది?

- ఎంకోస్టి ఎప్పుడు సినిమాలో చేసిన ఉంటుంది. అలాగే
బెంక్షింగ్ స్ట్రైప్ కోసం ఎక్కువ సమయం కేటాయించాలై

మస్తుంది. నా తథువరి సినిమాలను వేగంగా పూర్తి

చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

కథ అలోవం ఎప్పుడి సినిమాల్లో నట్టు

బెంక్షింగ్ కోసం మా ఫ్స్ట్ మాట్ల

చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

కథ అలోవం ఎప్పుడి సినిమాల్లో నట్టు

బెంక్షింగ్ కోసం మా ఫ్స్ట్ మాట్ల

చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

కథ అలోవం ఎప్పుడి సినిమాల్లో నట్టు

బెంక్షింగ్ కోసం మా ఫ్స్ట్ మాట్ల

చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

కథ అలోవం ఎప్పుడి సినిమాల్లో నట్టు

బెంక్షింగ్ కోసం మా ఫ్స్ట్ మాట్ల

చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

కథ అలోవం ఎప్పుడి సినిమాల్లో నట్టు

బెంక్షింగ్ కోసం మా ఫ్స్ట్ మాట్ల

చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

కథ అలోవం ఎప్పుడి సినిమాల్లో నట్టు

బెంక్షింగ్ కోసం మా ఫ్స్ట్ మాట్ల

చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

కథ అలోవం ఎప్పుడి సినిమాల్లో నట్టు

బెంక్షింగ్ కోసం మా ఫ్స్ట్ మాట్ల

చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

కథ అలోవం ఎప్పుడి సినిమాల్లో నట్టు

బెంక్షింగ్ కోసం మా ఫ్స్ట్ మాట్ల

చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

కథ అలోవం ఎప్పుడి సినిమాల్లో నట్టు

బెంక్షింగ్ కోసం మా ఫ్స్ట్ మాట్ల

చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

కథ అలోవం ఎప్పుడి సినిమాల్లో నట్టు

బెంక్షింగ్ కోసం మా ఫ్స్ట్ మాట్ల

చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

కథ అలోవం ఎప్పుడి సినిమాల్లో నట్టు

బెంక్షింగ్ కోసం మా ఫ్స్ట్ మాట్ల

చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

కథ అలోవం ఎప్పుడి సినిమాల్లో నట్టు

బెంక్షింగ్ కోసం మా ఫ్స్ట్ మాట్ల

చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

కథ అలోవం ఎప్పుడి సినిమాల్లో నట్టు

బెంక్షింగ్ కోసం మా ఫ్స్ట్ మాట్ల

చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

కథ అలోవం ఎప్పుడి సినిమాల్లో నట్టు

బెంక్షింగ్ కోసం మా ఫ్స్ట్ మాట్ల

చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

కథ అలోవం ఎప్పుడి సినిమాల్లో నట్టు

బెంక్షింగ్ కోసం మా ఫ్స్ట్ మాట్ల

చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

కథ అలోవం ఎప్పుడి సినిమాల్లో నట్టు

బెంక్షింగ్ కోసం మా ఫ్స్ట్ మాట్ల

చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

కథ అలోవం ఎప్పుడి సినిమాల్లో నట్టు

బెంక్షింగ్ కోసం మా ఫ్స్ట్ మాట్ల

చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

కథ అలోవం ఎప్పుడి సినిమాల్లో నట్టు

బెంక్షింగ్ కోసం మా ఫ్స్ట్ మాట్ల

చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

కథ అలోవం ఎప్పుడి సినిమాల్లో నట్టు

బెంక్షింగ్ కోసం మా ఫ్స్ట్ మాట్

