

యోగముద్ర

ప్రపంచవ్యాప్తంగా 12వ అంతర్జాతీయ యోగా డే
కోల్కతా వేడుకల్లో పాల్గొన్న ప్రధాని మోడీ
వివిధ రాష్ట్రాల్లో యోగా సాధన చేసిన
గవర్నర్లు, ముఖ్యమంత్రులు



ఆదివారం కోల్కతాలో భారీ ఎత్తున యోగాసాధన చేస్తున్న ప్రజలు | ప్రధాని మోడీ యోగాసాధన దృశ్యం

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 21: ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆరోగ్యం, శారీరక దృఢత్వాన్ని పెంపొందించే 12వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఆదివారం ఆంధ్రప్రదేశ్ లో జరిగింది. భారత్ తోపాటు ప్రపంచదేశాల్లోకూడా ఈ 12వ యోగాదినం సంవత్సరం ఆరోగ్యవేదికాని యోగా అన్న సందేశంతో నిర్వహించారు. బక్రరాజ్యసమితి, టైమ్స్ స్పోర్ట్స్, చైనాలోని టీజిఓగ్ ఇతర ముఖ్య సంగ్రాహకాదా యోగాదే నిర్వహించారు. అంతేకాకుండా ప్రపంచదేశాల్లోని భారతీయ రాయభార కార్యాలయాల ఆవరణల్లో కూడా 12వ గ్లోబల్ యోగాదినం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ ఏడాది భారతదేశపు ప్రధాన శాతీయ వేడుకల కల్పన బెంగాల్ రాజధాని కోల్కతాలోని చారిత్రక రెడ్ రోడ్ వేదికైంది. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ఈ >>2



ఇటు శాంతి.. అటు వార్షింగ్

అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య స్పిట్టర్లాండ్ లో కొనసాగుతున్న శాంతి చర్చలు

మాట వినకుంటే గట్టి దెబ్బ.. ఇరాన్ కు ట్రంప్ హెచ్చరిక హార్డుకోను అభీనంలోకి తీసుకొంటామని హుంకరింపు మళ్ళీ ఉద్రిక్తతలు పెరగడంపై ప్రపంచ దేశాలు ఆందోళన

వాషింగ్టన్, జూన్ 21: స్పిట్టర్లాండ్ వేదికగా అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య శాంతి చర్చలు ఒక నైపు కోనసాగుతుంటే, మరోవైపు ట్రంప్ ఇరాన్ కు తీవ్ర స్థాయిలో వార్షింగ్ ఇచ్చారు. లెబనాన్ లో ఇరాన్ ప్రాక్సీ హిజ్బుల్లాను వెంటనే ఆపాలని, లేదంటే గత వారం చేసినట్లే, ఈ సారి మరింత తీవ్రంగా ఇరాన్ ను దెబ్బతీస్తామని హెచ్చరించారు. చర్చలు విఫలమైతే ఇరాన్ లో విధ్వంసం సృష్టించామని, హార్డుకోను అభీనంలోకి తీసుకుంటామని ట్రంప్ వార్షింగ్ ఇచ్చారు. ట్రూత్ సోషల్ మీడియాలో ఆయన ఈ పోస్ట్ చేశారు. ప్రాంతీయ భద్రత, హోర్నుకో జలసంధి, ఇరాన్ అణు కార్యక్రమం, పలు రంగాలలో కల్పుల విరమణలపై విస్తృత చర్చలు నడుస్తున్న నమయంలో ఈ హెచ్చరికలు రావడం గమనార్హం. ప్రస్తుతం చర్చలు లెబనాన్ పై ఇజ్రాయిల్ దాడుల పైనే ఆధారపడి ఉన్నాయి. ఇరాన్, పాకిస్తాన్, ఖతార్ లతో జరిగిన చర్చల అనంతరం అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జేడ్ వాన్స్ మాట్లాడుతూ లెబనాన్ లో కల్పుల విరమణ పరిరక్షించేందుకు ట్రంప్ ప్రభుత్వం పురోగతి సాధించిందని, పరిస్థితి ఇప్పటికీ సుస్థిరంగానే ఉందని చెప్పారు. విస్తృత ప్రాంతీయ సంధిని సాధించడానికి ట్రంప్ కట్టుబడి ఉన్నాడని, లెబనాన్ కల్పుల విరమణ ఒక పరిష్కారం దిశగా కీలకమైన అడుగుగా భావిస్తున్నట్లు వాన్స్ చెప్పారు. అమెరికాను విూక పరిచే విధానాలను ఇరాన్ విడిచిపెడితే, ఆ దిశలో కొత్త అధ్యాయం >>2



శత్రువుల గుండెల్లో దడే.. అరివీర భయంకర 3 భారీ యుద్ధనౌకలు

దేశీయ రక్షణ సామర్థ్యానికి నిలువెత్తు నిదర్శనం: ప్రధాని మోడీ

కోల్కతా, జూన్ 21: భారత్ రక్షణ రంగంలో చరిత్రాత్మక ఘట్టం అవిప్పుతుంది. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ఆత్మ నిర్భర భారత్ సంకల్పంతో పూర్తి స్వదేశీ సాంకేతికతతో తయారైన మూడు అత్యాధునిక యుద్ధనౌకలు ఒకేసారి భారత్ నౌకాదళంలోకి అడుగుపెట్టాయి. దేశీయ రక్షణ సామర్థ్యానికి నిలువెత్తు నిదర్శనంగా నిలిచిన ఐఎన్ఎస్ దూనగిరి, ఐఎన్ఎస్ సంకేధక్, ఐఎన్ఎస్ అగ్రయే యుద్ధనౌకలను ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గడించిన దినోత్సవ సందర్భంగా కోల్కతాలోని శ్యామ్ ప్రసాద్ ముఖర్జీ పోర్టులో ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడీ చేతుల మీదుగా వైభవంగా కమిషన్ గా చేశారు. ఈ మూడు నౌకలు యుద్ధ, సర్వే, జలాంతర్గామి నిరోధక కార్యకలాపాల్లో నౌకాదళ సామర్థ్యాన్ని గణనీయంగా పెంచుతున్నాయి. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మోడీ మాట్లాడుతూ బెంగాల్ గడ్డపై ప్రశంసలు జల్పి కురిపించారు. భారతదేశ ఆరోపణలకు కొత్త దిశానిర్దేశం చేసి, దేశ పునరుజ్జీవనానికి ఊతమిచ్చిన గొప్ప భూమి బెంగాల్ అని కొనియాడారు. శతాబ్దాలుగా సముద్ర మార్గం ద్వారా భారతదేశాన్ని ప్రపంచంలో అనుసంధానించడంలో ఈ ప్రాంతం కీలక పాత్ర పోషించినదన్నారు. స్వయంసమృద్ధి, >>2

భారీ వర్ష సూచన
40 నుండి 50 కి.మీ. వేగంతో గాలులు పలు జిల్లాలకు ఎల్లో అల్ట్రా జారి

హైదరాబాద్, జూన్ 21, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలో నాలుగు రోజుల పాటు భారీ వర్షాలు కురియనున్నాయి. అంతేకాకుండా గంటకు 40 నుండి 50 కి.మీ. వేగంతో ఈదురుగాలులు వీచే అవకాశం ఉంది. పలు జిల్లాల్లో ఉరుములు మెరుపులతో కూడిన వర్షాలు పడతాయని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరించింది. ఈ మేరకు ఆయా జిల్లాలకు ఎల్లో అల్ట్రా జారీ చేసింది. ఈ నెల 22వ తేదీన రాష్ట్రంలోని ఆదిలాబాద్, ఆసిఫాబాద్, >>2

ఒప్పుకోను.. తప్పుకోను!

తెలంగాణ నుంచి రాజ్యసభ స్థానం తీసుకోను.. ఒకే దేశం, ఒకే ఎన్నిక విధానాన్ని అంగీకరించం

బిజెపి నా సీటు చోరీ చేసింది.. న్యాయ పోరాటం కొనసాగిస్తా: మీనాక్షి నటరాజన్

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూన్ 21: తన కోసం ఎవరూ రాజీనామా చేయాల్సిన అవసరం లేదని తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ వ్యవహారాల ఇన్ ఛార్జి మీనాక్షి నటరాజన్ స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం నాంపల్లిలోని గాంధీ భవన్ లో ఆమె మాట్లాడుతూ.. తాను మధ్యప్రదేశ్ లో చెందిన వ్యక్తిని తెలిపారు. తెలంగాణ నుంచి రాజీనామా చేయించినా తాను ఆ రాజ్యసభ స్థానాన్ని తాను తీసుకోనన్నారు. మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్, ప్రముఖ న్యాయవాది, ఎంపీ అభిషేక్ మన సింక్వి లాంటి వ్యక్తుల కోసం వేరే రాష్ట్రాలు సీట్లు ఇవ్వాలని అభిప్రాయపడ్డారు. తన లాంటి వారి కోసం తెలంగాణ రాజ్యసభ స్థానాన్ని ఇస్తే.. అందుకు తాను ఒప్పుకోనని పేర్కొన్నారు. తన కోసం అంశాన్ని ఎన్నికల సంఘానికి కాంగ్రెస్ నాయకులు సమాచారం ఇచ్చారనేది పచ్చి అబద్ధమని మీనాక్షి నటరాజన్ తెలిపారు. ఓజేపీని కావాలని అబద్ధాలు సృష్టించిందంటూ మండిపడ్డారు. తాను ఎప్పుడైనా భాదీతుల పక్షమేనని పేర్కొన్నారు.

శ్రీలతకు కూడా తాను అండగా ఉన్నానని చెప్పారు. ఆమెకు ఎమ్మెల్యే టిజేటీ ఇప్పక పోవడానికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయని వివరించారు. శ్రీలతపై అనేక ఆరోపణలు ఉన్నప్పటికీ.. ఒక మహిళగా ఆమె వెర్రినీ విన్నామని తెలిపారు. ఆమె బాధను అర్థం చేసుకొని డీసీసీ అధ్యక్షుడిని తొలగించామని చెప్పారు. కేసు ఉన్నంత మాత్రాన తన నామినేషన్ తీరస్కరణ కాలేదని స్పష్టం చేశారు. ఓజేపీ, ఎన్నికల సంఘం పూర్తిగా కాంప్రమైజ్ అయ్యాయని.. అందువల్లే తననామినేషన్ తీరస్కరణచేసిన మీనాక్షి అన్నార. కేవలం ఇది ఒక్క సీటుకు సంబంధించిన విషయం కాదని తెలిపారు. ఒకే దేశం ఒకే ఎన్నిక చేయాలని ఓజేపీ మాగ్నోండ్లని విమర్శించారు. తన నామినేషన్ విషయంలో ఓజేపీ చేస్తున్న ఆరోపణలు అబద్ధమని చెప్పారు. గణపతి పాలు తాగుతున్నాడని ఓజేపీ అబద్ధాలను సృష్టించిందని సోదాహరణగా వివరించారు. ఇప్పుడు సోషల్ మీడియా యుగం అని.. అన్ని విషయాలు బయటకు వస్తాయని మీనాక్షి >>2



ఆసిఫాబాద్ లో సీట్ పరీక్షా కేంద్రాన్ని సందర్శించిన కలెక్టర్ హరిత

ప్రశాంతంగా నీట్ లి ఎగ్జామ్

ఒక్క నిమిషం ఆలస్యమైనా విద్యార్థులను అనుమతించని అధికారులు కలిసంగా ఫిజిక్స్ ప్రశ్నలు, సుదీర్ఘంగా బయాలజీ

నీట్ కంట్రోల్ రూమ్ ను పరిశీలించిన మంత్రి దామోదర

హైదరాబాద్, ప్రభాతవార్త, జూన్ 21: దేశంలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు మెడికల్ కాలేజీల్లో ఎంట్రీ టెస్ట్, ఓజేపీతోపాటు ఇతర మెడికల్ కేర్సుల్లో అడ్మిషన్ కోసం జాతీయ స్థాయిలో నిర్వహించే నేషనల్ ఎంట్రీ టెస్ట్ కమ్ ఎంట్రీ టెస్ట్ (నీట్)- యుజీ-2026 రీ ఎగ్జామినేషన్ పరీక్ష ఆదివారం దేశ వ్యాప్తంగా ప్రశాంతంగా జరిగింది. నీట్ రీ ఎగ్జామినేషన్ ఫిజిక్స్ సబ్జెక్టు సంబంధించిన ప్రశ్నలు కొంచెం కఠినంగా, గణనలతో కూడినవి వచ్చాయని విద్యార్థులు చెబుతున్నారు. కెమిస్ట్రీ ప్రశ్నలు మధ్యస్థంగా ఉండగా, అత్యధిక స్కోర్ సాధించే బయాలజీ >>2

3 రోజులు ఢిల్లీలో సిఎం

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జూన్ 21: ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి మూడు రోజుల పాటు ఢిల్లీలో పర్యటించనున్నారు. శనివారం సాయంత్రం మంజులూరులో శరద్ పవార్ మనవరాలి వివాహానికి కుటుంబ సమేతంగా హాజరైన సిఎం రేవంత్ రెడ్డి అక్కడి నుంచి ఆదివారం ఢిల్లీకి చేరుకున్నారు. అయితే మూడు రోజుల పాటు ఢిల్లీలో ఉండనున్నారు. కాంగ్రెస్ పెద్దలను కలిసి రాష్ట్ర పరిస్థితులను వివరించనున్నారు. ఇదే నమయంలో పలువురు >>2 కేంద్ర మంత్రులను కూడా

కన్న పేగును కడతేల్చిన తల్లి

ఇద్దరు చిన్నారులను పాట్లన పెట్టుకున్న 'అమ్మ' పిల్లలకు బిస్కెట్ లో ఎలుకల మందు కలిపి తినిపించిన వైనం.. ఫాదర్స్ డే నాడే ఆ తండ్రికి తీరని శోకం.. 48 గంటలు గడిస్తే తప్ప స్వాతి ఆరోగ్య పరిస్థితి చెప్పలేం అంటున్న డాక్టర్లు

ప్రభాతవార్త, ఖమ్మం రూరల్: ఈ లోకంలో కల్గలేదని అమ్మ ప్రేమేంటారు.. కానీ కడుపున పుట్టిన ఇద్దరు చిన్నారులను విడిచిపెసిన ఈ మహాత్మి తల్లి ప్రేమను కూడా కల్గి చేసేసింది.. ముద్దులొలికే పాలు బుగ్గల పసి బిడ్డలకు ఎలుకల మందు తినిపించి కర్మశాస్త్రాన్ని చూపించింది.. మాతృత్వానికే మాయని మచ్చ తెచ్చిన ఈ హృదయవిదారక >>2

సీపుడ్స్ లో అమ్మోనియా గ్యాస్ లీక్ ఏడుగురు మృతి, 78 మందికి అస్వస్థత



హైదరాబాద్, జూన్ 21, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలో చినుకు జాడ కోసం అన్నపాతలు ఆకాశం వైపుకు దీనంగా ఎదురు చూపులు చూస్తున్నారు. వానాకాలం మొదలై 20 రోజులు అవుతున్నా చినుకు జాడ లేదు. నేల తడిసింది లేదు. వానాకాలం సాగు కోసం విత్తనాలు, ఎరువులు సిద్ధం చేసుకున్న రైతులు భారీ వర్షం కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. పునాన మొదలై నెలాఖరుకు వస్తున్నా నేల తడవక పోవడంతో రైతులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. జూన్ నెల సగం దాటితే తొలకరి పలకరించకపోవడంతో వానా కాలం సాగుపై ఆశలు పెట్టుకున్న రైతులకు నిరాశ ఎదురవుతోంది. నైరుతి రుతుపవనాలు

పలుకరించని తొలకరి

రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో సాగు శూన్యం వర్షాభావంలో ఎనిమిది జిల్లాలు 60 నుండి 82 శాతం తీవ్ర లోటు మరో 12 జిల్లాల్లో 59 శాతం దాకా లోటు చినుకు కోసం అన్నదాతల ఎదురు చూపు

రాష్ట్రంలోకి ప్రవేశించి పది రోజుల దాటితే వివిధ జిల్లాల్లో ఆరిచిన స్థాయిలో వర్షాలు కురవక సాగు పనులు ఇంకా ఊపందుకో లేదు. వానాకాలం సీజను ప్రారంభమైన ఈ నెల 1వ తేదీ నుండి ఇప్పటి వరకు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వర్షపాతం సగటున 29 శాతం లోటు నమోదైంది. ఇందులో ఎనిమిది జిల్లాలు తీవ్ర లోటుతో, మరో 12 జిల్లాలు భారీ లోటు వర్షపాతం నెలకొంది. రాష్ట్రంలోనే అత్యధికంగా లోటు వర్షపాతం 82 శాతంతో హన్మకొండ, 77 శాతంతో పెద్దపల్లి, 71 శాతంతో జగిత్యాల, సిద్దిపేట్, ఆదిలాబాద్ జిల్లాలు, 63 శాతంతో మంచిర్యాల, 62 శాతంతో నిజామాబాద్, 60 >>2

నెలసరి సమస్యలకు ఓ నమస్కారం



వ్యాయామాల కోసం పొద్దున్నే హడావుడిగా జిమ్కి వెళ్ళే వర్తమానం వేస్తుంటాం. అదే ఇంట్లోనే సూర్య సమస్కారాలు చేస్తే అటు ఆరోగ్యంగానూ ఉండొచ్చు. ఇటు సమయాన్ని ఆదా చేసుకోవచ్చు.

ఋతుసమస్యలు. అంతేకాదు, క్రియను పెంచుకుంటున్నాయి. నెలసరి సమస్యలను సూర్య సమస్కారాలతో దూరం చేయొచ్చు. హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా వచ్చే పీసిఎడి వంటి సమస్యలను నియంత్రించవచ్చు. క్రమం తప్పకుండా రోజూ వీటిని చేయడం వల్ల మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది. గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి. అలానే రక్తప్రసరణ పెరుగుతుంది. చార్మిటి, ముఖానికి ప్రకాశ వంతమైన కాంతిని అందిస్తుంది. వృద్ధాప్యభాయలు దూరం అవుతాయి.

ఇంటాబయటా పనుల కారణంగా ఒత్తిడికి లోనవుతుంటారు. ఇలా రోజూ సూర్యసమస్కారాలు చేయడం వల్ల ఒత్తిడి అందోళనలను తగ్గించుకోవచ్చు. జ్ఞానకళిని కూడా మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. దానివల్ల మనసుకూ ప్రశాంతత లభిస్తుంది. నిద్రలేమి సమస్య ఉన్నా తొలగిపోతుంది.

దీర్ఘ కాలం పాటు అసాధిత రోమాల రాకుండా ఉంటాయని చాలామంది వ్యాక్సింగ్ చేయించుకుంటారు. కానీ అన్నిసార్లు పాక్షిక వేళ్లకు కుదరకపోవచ్చు. ఇంట్లోనే చేసుకుంటుంటేనేమో.. వ్యాక్స్ అరిపోతోంటే పడే పడే వేడిచేయడం దగ్గర్నుంచి పూర్ణవ్యాక ఆ పాత్రని కుట్రపరచడం వరకు పెద్ద తతంగంలా తోస్తుంది. మరో విధంగా చూస్తే వేడిచేయడం వల్ల వ్యాక్సింగ్ కు ప్రతిఘటన వస్తుంది.

వ్యాక్సింగ్ ఇంట్లోనే ఇక !



తెలుసా? వీటిని కావాల్సిన ప్రదేశంలో అతికించుకుని, కొద్ది సమయానికి లాగేస్తే సరిపోతుంది. చిన్నగా ఉంటాయి కాబట్టి, ఇబ్బంది ఉండదు. పైగా కూడా వ్యాక్స్ కాబట్టి, కాలానుగుణ్యంగా భయపడకండి. వ్యాక్సింగ్ పెన్ అయినా ఉత్తమ ఎంపికే. దీన్ని కాస్త పువ్వు వేడిచేసి వేసి ఉంచండి. లోపలి వద్దాకం సులువుగా బయటకు వచ్చేలా తయారవుతుంది. కావాల్సిన ప్రదేశంలో లాసి, స్ప్రిట్ లాగేస్తే సరి. పై పెడవి, కనుబొమలు, గడ్డం వంటి ప్రదేశాలకు వచ్చని ఏర్పాటు కరుచు.

పెడవి, కనుబొమలు, గడ్డం వంటి ప్రదేశాలకు వచ్చని ఏర్పాటు కరుచు. రోజు చేయడం... కాళ్లు, చేతులకు కాస్త ఎక్కువ మొత్తంలోనే వ్యాక్స్ కావాలి. అలాగని పాత్రలో ఎప్పుడోకప్పుడు వేడిచేసుకుంటూ వాడుకోవాలంటే చిరాకే దాన్ని సులువు చేస్తుంది వ్యాక్సింగ్ లోల్. ఇదో ఎలక్ట్రిక్ పరికరం కరెంటులో పనిచేస్తుంది. దీనిలో వ్యాక్స్ తో నిండిన కాల్షిడ్స్ ఉంటుంది. అవసరమైనప్పుడు బటన్ ఆన్ చేసుకుంటే వ్యాక్స్ వేడవుతుంది. దాన్ని కావాల్సిన ప్రదేశంలో రోజు చేసుకుంటే వ్యాక్స్ పలుచని పొరలా అంటుకుంటుంది. స్ప్రిట్ సాయంతో అసాధిత రోమాలను లాగేయడం. ఇదైతే అతిగా వేడక్కర్లేం. కాలానుగుణ్యంగా అన్న భయం ఉండదు. కావాల్సినప్పుడు స్ప్రిట్ ఆన్ చేసుకుంటే సరిపోతుంది. సొప్పి ఉండదు... పాలకాలం పాటు రోమాలను రావనంది వ్యావస్య కానీ, వ్యాక్సింగ్ చేయించుకోవచ్చు కలిగే నొప్పి, మంటలను భరించడమే కష్టం కరుచు. అయితే ఈ వ్యాక్సింగ్ పొద్దు ప్రయత్నించేయండి. చాక్లెట్, గండ్లం, రోజు, పసుపు వంటి ఫ్లేవర్లతో సహజ పదార్థాలతో చేస్తున్నారు. వేడిచేయటం వని ఉండదు నొప్పి భయం అసలే లేదు.

నెలసరి పచారీ సరకులు రాసేటప్పుడు సాధారణంగా మన జాబితాలో బియ్యంపిండి, గోధుమపిండి, సెనగపిండి.. ఇవి ఉంటాయి కదా! ఇక నుంచి వీటిలేవాల్సి..

పండ్ల పాడులన్నీ ఆరోగ్యానికే! అనాసపిండి, ప్రాబెలిపిండి, వనసపిండి వంటి పండ్ల పిండిలు కూడా తోడుకావచ్చు. పండ్లతో పిండి ఏంటా అని అలోచిస్తున్నారా? ఇది నిజమే. బెకింగ్ చేయాలన్నా, కొన్ని రకాల పిండి వంటలు చేయాలన్నా.. మనకి మైదా లక్కను గుర్తిస్తుంది. కానీ ఈ మైదాలో పీచు ఉండదు. పైగా కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉంటాయి. దాంతో ఆరోగ్యానికి ఎంత హానికూ మంది కాదని తేలిపోయింది. దాని మోతాదుని తగ్గించుకోవాలంటూ, ప్రత్యామ్నాయంగా మార్కెట్లో మనకి పండ్లతో తయారైన వనసపిండి, అరటిపిండి వంటి పండ్ల పాడులు దొరుకుతున్నాయి. వీటిని గోధుమపిండి వంటి వాటితో కలిపి వాడటం వల్ల అదనపు పోషకాలూ అందుతాయి. రుచి పెరుగుతుంది. వనసపిండి.. దీనిని చపాతి పిండిలోకి, కూరల్లోకి, సూపుల్లోకి చేసుకోవచ్చు. పీచుతో పాటు ప్రోటీన్ని సమృద్ధిగా పడుతుంది. ఆరోగ్య సౌభింద్ర్య మూడి పొడులకు కూడా బెకింగ్లో రుచి కోసం వాడుతుంటారు.

నకల జీవరాశికి మేలు చేసేది భగవంతుడు ఒక్కడే. కరువు కాటకాల సంభవం చేస్తుంది మొర పెట్టుకుంటారు. చెట్లకో, పుట్టకో, రాయికో మొక్కలుంటారు. పూలు చేస్తారు. కష్టాల నుంచి విముక్తి ప్రసాదించే మని భక్తిభక్తలతో ప్రార్థిస్తారు. మన మొర అలంకారమే, కరువు లేకుండా కరుణించేది వరుణుడే. ఈ లోకాన్ని సదా సంరక్షించే వరుణుడేవీ కరుణ అందరూ పొందాలి. పడమటి దిక్కును పాలిస్తూ తెల్లని, చల్లనివాడైన వరుణుడి ప్రసాదన భారతంలో విష్ణు భక్తిభక్త పురాణాలోన కనిపిస్తుంది. ఈ జలాధిపతి మనల్ని కరుణించాలంటే.. నీళ్లను జాగ్రత్తగా వినియోగిస్తూ జలసంపదను వృద్ధిచేయాలి. జలాన్ని పూజించాలి. మేఘాలు వరుణుడి అధీనంలో ఉంటాయి. వరుణుడు వర్షాలు కురిపించడంలో సిద్ధహస్తుడే కానీ, నీళ్లను నిర్లక్ష్యం చేస్తే అగ్రహారం గ్రహించాలి. వరుణుడు శాంతస్వభావం గల దైవం. ఈ నాన్నానికి నక్షత్రాలు నేత్రాలు, వాటిలో విశ్వాన్ని గమనిస్తూ, ఎక్కడ కరువు సంభవించినా తక్షణం కరుణ చూపిస్తాడని పురాణ కథలు చెబుతున్నాయి. వరుణ దేవుడు సముద్రగర్భంలో విశ్కర్మ నిర్మించిన మణిమయ మందిరంలో కొలువుదీరి ఉంటాడు. ఓం జలదివాయ విష్ణు హే నీల పురుషాయ ధీమతు తన్నో వరుణా ప్రచోదయాత్ అనే మంత్రంతో ఈ జలాధిపతిని స్మరించాలి. పుష్కరుడు, మనుషు.. వరుణుడి సంతానం వరుణ దేవుడు పతర్జుణాతో దర్శనమిస్తాడు. భక్తితో ప్రార్థిస్తే ఇట్టే కరిగిపోయే దయామూర్తి. ఆ సామెలు కరుణిస్తే అతివృష్టి, అనావృష్టి ఉండదు నకల సౌభాగ్యాలూ చేకూరతాయి.



జల వృద్ధికి ..!

అలా.. మాట్లాడుతూనే ఉండండి!



పిల్లల ఎదుగుదలలో భాషా నైపుణ్యాలూ చాలా కీలకం. అందుకోసం వారికి బోధ్యమైన పుస్తకాలు చూపించాలి ఉంటాయి. అయితే వాటిని వడవేడే మాటలతో పిల్లలకు బోధించేటప్పుడు ప్రత్యామ్నాయంగా గతంలో మనకు జరిగిన సంఘటనలను సుస్పష్టంగా వారిలో పంచుకోవాలంటూ స్వయం సాధనం చేసుకోవాలి. అలా చేస్తే ప్రీన్యూల్ పిల్లల భాషా నైపుణ్యాలూ పెరుగుతాయి. యుని స్కూల్లో అలాంటి యూనిట్లు వర్చువల్ చేసే అభ్యుదయ సంస్థ తేలింది. కొంతమంది తల్లిదండ్రులకు, 3-5 ఏళ్ల పిల్లలకు మూడు రకాల యూనిట్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. బోధ్యమైనపుస్తకాలు, లెగ్ బ్రెన్స్, గతంలో జరిగిన విషయాల గురించి మాట్లాడటం.. వంటి యూనిట్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. బోధ్యమైన పుస్తకాలు చూపిస్తూ మాట్లాడే వర్చువల్ ప్రయోజనాలే, గతంలో జరిగిన విషయాలను చర్చించి నమ్మడం వచ్చుతుంది. అమ్మ, నాన్న ఇద్దరిలో ఎవరు మాట్లాడినా ఫలితాల్లో తేడా లేదు. అందుకే పిల్లలలో కేవలం నమ్మడం గడవడమే కాదు, దాన్ని ఎంత అర్థం అవుతుందో గమనించాలి. అందుకే పిల్లలను నిద్రపుచ్చేటప్పుడే లేదా మీకు కుదరని సమయంలో గతంలో జరిగిన విషయాల గురించి వాళ్లతో మాట్లాడుకుంటే వాళ్లలో భాషా నైపుణ్యాలూ పెరగటమే కాదు ఉపాఖ్యే పెరుగుతుంటుంది.

ఒక్కసారి గోళ్ల రంగును తొలగించడానికి రిమావర్ అందుబాటులో లేకపోవచ్చు. ఇంకొన్నిసార్లు రసాయనాలతో దీన్ని వాడాలనుకోకపోవచ్చు. ఇలాంటిప్పుడు మీకి బిచ్చాలూ పనిచేస్తాయి. డియోడరెంట్ స్ప్రే.. గోళ్ల రంగును డియోడరెంట్ స్ప్రే చేయండి. ఆ వెంటనే డియోడరెంట్ తుడిచేయండి. నిజానికి ఒకసారి అది పోకపోవచ్చు. ఇలా మరో రెండు సార్లు ఇలా చేస్తే పదిలిపోతుంది. లెమన్ విసెగర్ మిశ్రమం: రెండు టేబుల్ స్పూన్ల పసుపు, ఒక స్పూన్ నిమ్మరసం వినిగడ్డను తీసుకుని అందులో ముంచిన దూదితో గోళ్లను రావండి. కాస్త అలానే మరోసారి ఆ రంగుతో తుడిచేయండి. నులుపుగా రంగు పోతుంది. ఆరోగ్యం కాకుండా వైట్ టూత్ పేస్టు తీసుకుని గోళ్లను రావండి. కాస్తాగా చిన్న బ్రేష్తో రుద్దితే పాలిష్ ఊడి పోతుంది. ఒకేసారి పోకపోతే రెండు మూడు సార్లు ప్రయత్నించండి.

గోళ్ల రంగు ఇట్టే మాయం! బూత్ పేస్టు: జెల్లూ కాకుండా వైట్ టూత్ పేస్టు తీసుకుని గోళ్లను రావండి. కాస్తాగా చిన్న బ్రేష్తో రుద్దితే పాలిష్ ఊడి పోతుంది. ఒకేసారి పోకపోతే రెండు మూడు సార్లు ప్రయత్నించండి.

'రావు బహదూర్' నుంచి సికండ్ సింగిల్ సాంగ్ లాంచ్



సూపర్ స్టార్ మహేశ్ బాబు, సమ్రాజ్ శిరోధర్ జిఎంబి ఎంటర్టైన్ మెంట్, ప్రముఖ దర్శకుడు వెంకటేష్ ముఖే దర్శకత్వంలో, వెర్చ్యువల్ యాక్టర్ సత్యదేవ్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న మ్యాన్ ఆఫ్ ది డిజెస్టెడ్ సైకాలజిస్ట్ థ్రిల్లర్ 'రావు బహదూర్' చిత్రాన్ని నగర్ గంగా సమర్పిస్తున్నారు. వెంకటేష్ ముఖే ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించడమే కాకుండా కథ, ఎడిటింగ్ బాధ్యతలూ కూడా నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని ఎ+ఎన్ మామీసీ, శ్రీపత్రాన్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ సంయుక్తంగా నిర్మించాయి. ఇప్పటికే విడుదలైన షర్ట్ గిప్స్, 'ఓ నందరి' పాట, డిజిల్ సినిమాపై ఆసక్తిని మరింత పెంచాయి. ఈ రోజు చిత్ర బృందం రెండో పాట 'దేశ సంధారణ' విడుదల చేసింది. 'దేశ సంధారణ' పాట అల్పాయు కె.ఎల్. విశ్వేశ్ గావించిన తీసుకోవ్వే ప్రత్యేక గీతంగా నిలిచింది. సంగీత దర్శకుడు సురభి సామంత్ 'ఓ నందరి' పాట, డిజిల్ సినిమాపై ఆసక్తిని మరింత పెంచాయి. ఈ రోజు చిత్ర బృందం రెండో పాట 'దేశ సంధారణ' విడుదల చేసింది. 'దేశ సంధారణ' పాట అల్పాయు కె.ఎల్. విశ్వేశ్ గావించిన తీసుకోవ్వే ప్రత్యేక గీతంగా నిలిచింది. సంగీత దర్శకుడు సురభి సామంత్ 'ఓ నందరి' పాట, డిజిల్ సినిమాపై ఆసక్తిని మరింత పెంచాయి. ఈ రోజు చిత్ర బృందం రెండో పాట 'దేశ సంధారణ' విడుదల చేసింది. 'దేశ సంధారణ' పాట అల్పాయు కె.ఎల్. విశ్వేశ్ గావించిన తీసుకోవ్వే ప్రత్యేక గీతంగా నిలిచింది. సంగీత దర్శకుడు సురభి సామంత్ 'ఓ నందరి' పాట, డిజిల్ సినిమాపై ఆసక్తిని మరింత పెంచాయి. ఈ రోజు చిత్ర బృందం రెండో పాట 'దేశ సంధారణ' విడుదల చేసింది. 'దేశ సంధారణ' పాట అల్పాయు కె.ఎల్. విశ్వేశ్ గావించిన తీసుకోవ్వే ప్రత్యేక గీతంగా నిలిచింది.

'కామ్రేడ్ కళ్యాణ్' నుంచి సాంగ్ విడుదల

భిన్నమైన కథలు, ఎంటర్టైన్మెంట్ పెర్మనెన్స్ తో అలరిస్తున్న 'కేం ఆఫ్ ఎంటర్టైన్మెంట్' శ్రీ విష్ణు, సరికొత్త నేపథ్యంతో కూడిన యాక్టర్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'కామ్రేడ్ కళ్యాణ్' ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్నారు. జానకిరామ్ మార్కెట్ దర్శకత్వంలో, కోన వెంకట్ సమర్పణలో, స్వయం వాచాన మోషన్ పిక్చర్స్ లిలిజ్ బ్యానర్లపై వెంటక కృష్ణ కర్మాణి, సీత కర్మాణి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమా టైటిల్ గ్రాఫిక్స్ ఇప్పటికే అద్భుతమైన స్పందన లభించింది. 1992 నాటి ఆంధ్రప్రదేశ్ సరికొత్త నేపథ్యంలో ఈ కథ సాగుతుంది. ఇందులో మహిమ సందీపాల్ కథానాయకుడు సీట్ నోంది. చిత్ర బృందం ఈ రోజు ఈ సినిమాలోని మొదటి పాట 'ఓరియా పిల్ల' లాంచ్ చేశారు. సంగీత దర్శకుడు విజయ్ బల్లారిన్ స్వరసరిధిని ఈ మేలో, ఆకట్టుకునే ట్యూన్తో పాటు వ్యాధియాన్ని పాత్రకు భావోద్వేగాలను పలికించింది. భాగ్యలక్ష్మి అందించిన సాహిత్యం ఈ కథకు ప్రేమ ప్రేమ ప్రేమ ప్రేమ యువకుడి భావాలను ఎంతో అందంగా అవివరించింది. ప్రేమలో మునిగిపోయిన యువకుడిగా శ్రీవిష్ణు తన నవజన్మన నటనతో మెప్పించగా, మహిమా సందీపాల్ తన అందంతో, స్వీస్ ప్రెజెంట్తో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. ఈ చిత్రంలో రాధిక శరత్ కుమార్, పైన్ టామ్ చాకో, ఉప్పెద్ది లిమయే కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి సామ శ్రీరామ్ కాయాగ్రహణం అందించగా, విజయ్ బల్లారిన్ సంగీతం సమకూర్చారు. టోటా కె.



త్వస్థి కలిగింది. ఈ సినిమా విషయంలో నేను చాలా గర్వంగా ఫీల్ అవుతున్నాను" అన్నారు. దర్శకుడు జానకిరామ్ మాట్లాడుతూ 'ఓరియా పిల్ల' పాటను ఓడిశాల్ చిత్రీకరించాం. సినిమాలోని నాలుగు పాటలూ కూడా ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. ఇంత మంచి ట్యూన్ ఇచ్చిన నా మిత్రుడు విజయ్ బల్లారిన్కు దస్యవాదాలు' అన్నారు. నిర్మాత వెంకట కృష్ణ కర్మాణి మాట్లాడుతూ 'ఈ పాట మీ ఆందోళన సాధించే భావిస్తున్నాను. శ్రీ విష్ణు నాకు ఒక సోదరుడిలా అందగా నిలిచారు' అన్నారు. సంగీత దర్శకుడు విజయ్ బల్లారిన్ మాట్లాడుతూ 'నాకు ఇంత మంచి సినిమా అవకాశం ఇచ్చినందుకు కోసం ఎప్పుడీ కృతజ్ఞుడిగా ఉంటాను. జానకిరామ్ తోలి సినిమా చేస్తున్నప్పటికీ ఎంతో అనుభవం ఉన్న దర్శకుడిలా వ్యవహరించారు' అన్నారు. లిలిజ్ రైట్ భాగ్యలక్ష్మి మాట్లాడుతూ 'శ్రీ విష్ణు నటనలో విశ్వరూపం చూపిస్తున్నారు. ఆయనకు పాటలపై కూడా ఎంతో మక్కువ ఉంది' అన్నారు. ఎడిటర్ టోటా కె. ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ 'శ్రీ విష్ణుతో నా తొలి సినిమా సామెలవరగమన. అది పెద్ద భాగ్యలక్ష్మి అయింది. 'కామ్రేడ్ కళ్యాణ్' ఆ విజయాన్ని వదిలించుకుని సాధించాలని కోరుకుంటున్నాను' అన్నారు.

'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' నుంచి మరో సాంగ్ లిలిజ్



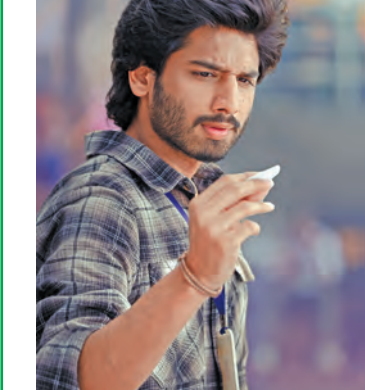
హీరో కీరత్ అబ్దుల హాసన్ 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' మామీ నుంచి మరో సెన్సేషనల్ సాంగ్ 'జిగితా..'. వచ్చేసింది. శనివారం సాయంత్రం తిరుపతిలో జరిగిన గ్రాండ్ మ్యూజిక్ షోస్ లో ఈ పాటను రిలిజ్ చేశారు. 'జిగితా..'. పాటకు అసంత శ్రీరామ్ బ్యాటిల్ ఫుల్ లిలిజ్ అందించగా, సింగర్ కార్తీక్ లవ్ ఫీల్ ప్రతిభను చూపారు. 'మెలోడీ బాక్స్' మణిశర్మ తనదైన శైలిలో, తనకే ప్రాతిపదిక బాటోలో మినసాంపుగా కంపోజ్ చేశారు. 'జిగితా..'. పాట ఎలా ఉందో చూస్తే 'జిగితా.. జిగితా.. దిగినా చా మనసా, ఆకసాన్ని వీడి ఈ ఆకతాయికై భూమి చేరినావు నా మోన దేవత, బతకాలనుకున్నదే ఇక నీకు భావిస్తే, ప్రతి రోజు నీకోసం నేను గేయదాని..'. అంటూ ప్రేమను కోసం ఏదైనా చేసే ప్రేమిడికి మనసుకు అర్థం పడతూ ఆకట్టుకునేలా సాగుతుంది పాట. 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' సినిమాలో శ్రీ గౌర ప్రేమ హీరోయిన్ నటిస్తోంది. 'కలర్ ఫ్యాంట్', 'జేబ్' వంటి కార్టూన్ల మూవీస్ ప్రేక్షకులకు అందించే మేకర్స్ ఎన్ కెఎస్, సాయి రాజ్ కే కాంట్రీనీషన్ లో ఈ సినిమా రూపొందుతోంది. ఈ చిత్రాన్ని అమ్మత ప్రొడక్షన్స్, మానీ మామీ మేకర్స్ బ్యానర్ల పై ఎన్ కెఎస్, సాయి రాజ్ కే నిర్మిస్తున్నారు. సాయి రాజ్ కే కథను అందించగా రవి సంజయ్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' సినిమా షాన్స్ ప్రొడక్షన్స్ కార్యక్రమాలు ఫుల్ స్పిగిలో జరుగుతున్నాయి. జూలైలో ఈ చిత్రాన్ని గ్రాండ్ థియేట్రల్ రిలీజ్ కు తీసుకోవాలంటూ మేకర్స్ షాన్స్ చేస్తున్నారు.

26న 'ఒక్కడు' రిలీజ్



సుమంత ఆర్ట్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్లపై ఎమ్మెస్ రాజు నిర్మాతగా ప్రముఖ దర్శకుడు గుణశేఖర్ దర్శకత్వంలో 2003లో మహేశ్ బాబు హీరోగా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన చిత్రం ఒక్కడు. సుమారు 23 సంవత్సరాల తర్వాత ఆంధ్ర, తెలంగాణలో పాటు భారతదేశవ్యాప్తంగా 4రో తెలుగులో విడుదలవుతుంది. మహేశ్ బాబు కమెడయర్ యాన్టిక్స్ లో కర్నూలు కొండారెడ్డి బురుజు అంటే ఒక్కడు సినిమా అన్నట్లు ఒక మార్కెట్ సృష్టి అది ఇండస్ట్రీ అంటే షేక్ చేసి విధంగా అద్భుతమైన విజయం సాధించిన ఈ చిత్రం రాధా మాధవ పిలి దిట్టబ్యాటర్స్ సమర్పణలో రామ్ కృష్ణ గారిచే జూన్ 26న రిలీజ్ కానుంది. గుణ శేఖర్ తెరయల్లో అలాగే మహేశ్ బాబు తెరయల్లో ఒక స్టోరీ స్టోరీగా నిలిచిన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులందరికీ మరోసారి అలరించేందుకు రానుంది. భూమిక చావ్లా హీరోయిన్గా నటించిన చిత్రంలో ప్రకాష్ రాజ్ విలన్ పాత్రలో నటించారు. ముఖేష్ రిషి, తెలంగాణ శకంతుల, అజయ్, గీత, దర్శకత్వం సుబ్రహ్మణ్యం, రాజన్, అమృత తదితరులు కీలకపాత్రలు పోషించారు. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు గుణశేఖర్ మాట్లాడుతూ.... "ఒక్కడు, ప్రతి సంవత్సరం వరించే క్రేజ్ పెంచుకుంటూ ఇప్పటికే ఎన్నోసార్లు రిలీజ్ అయినప్పటికీ మరోసారి రిలీజ్ కు సిద్ధమైంది. ఈ నెల 26న తేదీన సినిమాను 4రో విడుదల కానుంది. అందరిలాగా నేను కూడా ఈ సినిమాను చూసేందుకు చాలా ఎక్సైటింగ్ గా ఉన్నాను. ప్రేక్షకులంతా ఈ సినిమాను మరోసారి 4రో మానీ అభినందించాలని కోరుకుంటున్నాను" అన్నారు.

'లవ్ జాతర' నుంచి పోస్టర్ విడుదల



అంతేకొద్దీ, మానవ చౌదర హీరో హీరోయిన్ గా యూజీ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ లో "సమృతమే" ఫేమ్ డైరెక్టర్ గోపీనాథ్ రెడ్డి రూపొందిస్తున్న సినిమా "లవ్ జాతర". ఈ చిత్రాన్ని ప్రొడ్యూసర్ కంకణాల ప్రవీణ నిర్మిస్తున్నారు. కంప్లీట్ రోల్ రిలీజ్ కోస్తా లవ్ ఎంటర్ టైన్మెంట్ "లవ్ జాతర" సినిమా తెరకెక్కుతోంది. ఈ రోజు యంగ్ టాలెంటెడ్ హీరో అంతేకొద్దీ పుట్టిసరోజు సంధర్మణి ఆయనకు పుట్టిసరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ "లవ్ జాతర" సినిమా నుంచి మేకర్స్ బర్న్ డే పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ బర్న్ డే పోస్టర్లో అంతేకొద్దీ కొత్త హాయి స్టైలో క్యాజువల్ వేర్లో క్యూయ్సాగ్ మానూ కనిపిస్తున్నారు. ఆయన ఈ సినిమాలో త్రివిక్రమ్ అనే క్యూయ్సాగ్ లో ప్రేక్షకులకు ఫుల్ ఎంటర్ టైన్ మెంట్ అందించనున్నారు. 'లవ్ జాతర' చిత్రానికి చేతన భరద్వాజ్ మ్యూజిక్ అందిస్తుంది.. సుజాత సిద్ధార్థ్ డివీసా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన మరిన్ని అప్డేట్స్ త్వరలోనే మేకర్స్ ఇవ్వబోతున్నారు.

