

# నవతెలంగాణ

అనుదినం... జనస్వరం

ఆదివారం 20-10-2019

సమగ్ర తెలుగు దినపత్రిక

సంపుటి : 5 సంఖ్య : 293 Published from Hyderabad, Rangareddy, Khammam, Karimnagar, Mahaboobnagar, Warangal www.navatelangana.com 12 + 12 పేజీలు + పోస్ట్ వెల : 8.00

**SPEEDY GOLD LOAN**  
 మీ బంగారు ఆభరణాలపై తక్షణమే రుణం  
 వెలకు వడ్డీ కేవలం 95% పైసలు మాత్రమే  
**SHRIRAM City**  
 MONEY WHEN YOU NEED IT MOST  
 040 42915112  
 SCUF GOLD to 54999 MISSED CALL 044-30123479



తెగిన బొటన వేలు చూపుతున్న న్యూడెమోక్రసీ నేత రంగారావు

## బంద్ సంవృత్తం

- సప్పుడులేని సీఎంఓ
- పోలీసుల ఓవర్ యాక్టన్
- ఆరెస్టులు, దౌర్జన్యాలు
- ఓయూలో ఉద్రిక్తం

పాలకులపై సకల జనుల కన్నెర్ర

## సర్కారు నిర్బంధం ఎర్రదండు సమరం

- అడుగుడుగునా పోలీసుల అణచివేత**
- ప్రతిఘటించిన వామపక్షాలు
  - హైదరాబాద్ లో భారీ నిరసన
  - ఆర్డీసీ కార్యకూలతో వర్షలు జరపాలని డిమాండ్
  - హిల్టర్లూ శాసిస్తున్న కేసీఆర్ : తమ్మినేని
  - న్యూడెమోక్రసీ నేత రంగారావు చేతికి గాయం
  - పోలీసుల దురుసు ప్రవర్తనతో తెగిన బొటనవేలు

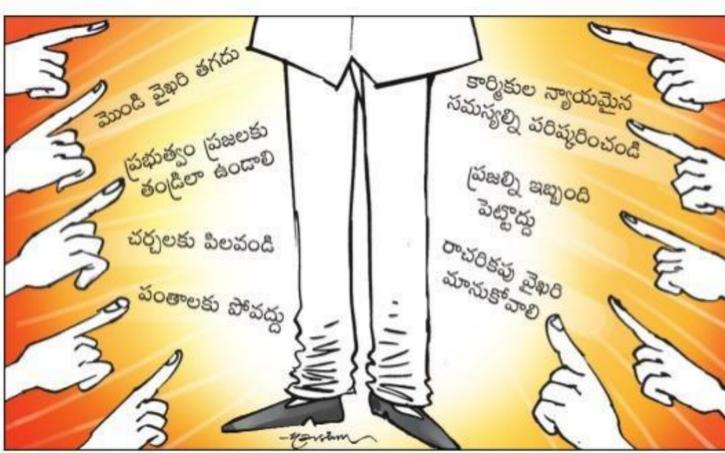
నవతెలంగాణ యూరో - హైదరాబాద్ ఆర్డీసీ కార్యకూల రాష్ట్రబంద్ పై టీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఉక్కుపాదం మోపింది. పోలీసులు అడుగుడుగునా అణచివేత దోరణిని ప్రదర్శించారు. సర్కారు నిర్బంధం ప్రయోగించినా ఎర్రదండు కదిలింది. ఆర్డీసీ కార్యకూల పట్ల ప్రభుత్వ నిరంకుశ వైఖరిపై సమరభేరి మోగింపాయి. వామపక్ష పార్టీలకు వందలాది మంది నాయకులు, కార్యకర్తలు హైదరాబాద్ లోని ఎంబీ భవన్ నుంచి ఆర్డీసీ క్రాసీరోడ్డు వరకు భారీగా ప్రదర్శన నిర్వహించారు. రాష్ట్రబంద్ నేపథ్యంలో అప్పటికే...



హైదరాబాద్ లో వామపక్షాల నిరసనలో తమ్మినేని, బాల మల్లేష్ తదితరులు



నవతెలంగాణ - హైదరాబాద్ యూరో టీఎన్ఆర్ఎస్ జేఎన్ఎస్ రాష్ట్రబంద్ పిలుపు సందర్భంగా సక్రమ అయ్యింది. ఆర్డీసీ పరిరక్షణ కోసం సకల జనులు కలిసివచ్చారు. సర్కారు వైఖరిపై కన్నెర్ర చేశారు. హైకోర్టు ఆదేశించినా ఆర్డీసీ కార్యకూలతో చర్చలు జరిపేందుకు సీఎం కేసీఆర్ ముందుకు రాకపోవడంతో తప్పుపట్టారు. వ్యాపారులు దుకాణాలు మూసేసి స్వచ్ఛందంగా బంద్ కు మద్దతు పలికారు. ఆలోచన, కార్యాలు తిరగలేదు. అద్దె బస్సులతో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి నడుస్తున్న ఆర్డీసీ బస్సులు కూడా నిలిచిపోయాయి. బంద్ సమాచారం ముందే తెలియడంతో ప్రయాణికులు ఎవరూ అస్తావస్తా రాలేదు. ఒక్క బస్సు లేక బస్టేషన్లు వెలవెలపోయాయి. బంద్ కు మద్దతు తెలిపిన ప్రతిపక్ష రాజకీయపార్టీలు, ఉపయోగ, ఉద్యోగ, విద్యార్థి, యువజన, మహిళా, రైతు, రైతుకూలీ, ప్రజాసంఘాలు, కవులు, కళాకారులు, వృత్తిదారులు, కుల సంఘాలు, జర్నలిస్టు సంఘాలు ప్రత్యక్షంగా ఆందోళనలో పాల్గొన్నారు. రోడ్లపై ఎక్కడిక్కడూ బైటాయింది, ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా సాధనాలు చేశారు. వారందరినీ పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. పోలీస్ పహారా మధ్య కొన్నిచోట్ల ఆర్డీసీ బస్సుల్ని తిప్పేందుకు అధికారులు ప్రయత్నించారు. కార్యకూల, ప్రజలు వాటిని అడ్డుకోవడంతో ఉద్రిక్తతలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ సందర్భంగా పోలీసులు పలువురిపై కేసులు పెట్టారు. ఆరెస్టులు చేసే సమయంలో అత్యుత్సాహాన్ని ప్రదర్శించారు. ఫలితంగా అనేకమంది కార్యకూల, రాజకీయపార్టీల కార్యకర్తలకు గాయాలయ్యాయి. రాజధాని హైదరాబాద్ లో ఆర్డీసీ క్రాసీరోడ్డు వద్ద ఆందోళనలో... 9లో



**వాణిజ్య యుద్ధాలకు ముగింపు పలకాలి**  
 పెట్టుబడులపై విశ్వాసం దెబ్బతింటోంది  
 ● దారిద్ర్యాన్ని ఎదుర్కోవడం కష్టమవుతోంది : ఐఎంఎఫ్, వరల్డ్ బ్యాంక్ విజ్ఞప్తి 7లో

**ఐరాస మానవ హక్కుల కౌన్సిల్ లో వెనెజులాకు చోటు**  
 ఐవరాలు 9లో

**సాగర్ కాల్యంలో పడిన కారు వెలికితీత**  
 ఆరుగురి మృతదేహాలు లభ్యం  
 ● స్నేహితుని పెండ్లికి వెళ్లి వస్తుండగా సూర్యపేట జిల్లాలో ఘటన...  
 నవతెలంగాణ - నడిగూడెం సూర్యపేట జిల్లా చాకిరాల వద్ద శుక్రవారం రాత్రి ప్రమాదవశాత్తూ సాగర్ కాల్యంలోకి దూసుకెళ్లిన కారును ఎన్టీఆర్ఎస్ సిబ్బంది శనివారం వెలికితీసింది. కారులో ఆరుగురి మృతదేహాలు లభ్యమైనట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. ప్రవాహ ఉధృతి ఎక్కువగా... 9లో

**కపిల్ చిట్స్ మీ వెంటా ఆనందం మీ ఇంట**  
**KAPIL GROUP**  
**39** Years Safeguarding Trust  
**కపిల్ చిట్స్**  
 కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

**ముగిసిన ఉప పోరు ప్రచారం**  
**హుజూర్ నగర్ హోరాహోరీగా సాగిన ప్రసంగాలు** ఐవరాలు 9లో  
 ● ఇక ప్రలోభాలపై నేతల దృష్టి

**హైదరాబాద్ సంస్థపై మెగా దాడులు : బటీ శాఖ**  
 ఐవరాలు 10లో

గరిబోళ్లకు ఏ రోగమున్నా సర్కారు దవాఖానే దిక్కు అక్కడ ఇచ్చే రంగు గోలీలు... టూనిక్లతో ఎలాగోలా కాలంవెళ్లబయటం కామన్. ఇప్పుడు ఇక్కడ ఉచిత మందులు కూడా ఇవ్వబడలేదు. నో స్టాక్ అంటుంటే... మళ్ళా మందుల కోసం ఎప్పుడు రావాలని అడిగితే... వచ్చినప్పుడు ఇస్తామని కూడా చెబుతారు. వాస్తవానికి ఈ స్ట్రీమ్ డిస్ట్రీబ్యూషన్ ఆధారాలలో బహిరంగమార్కెట్లో విక్రయించేసుకుని వాటాలు పంచుకుంటున్నారని రోగులు ఆరోపిస్తున్నారు. సర్కారు కూడా పట్టించుకోకపోవడంతో... క్యాన్సర్ రోగులనుంచి 50వేలకు పైగా దండంబున్నారు.

**పేద రోగులకు దళాలీల చీడ**  
**బహిరంగమార్కెట్లో ఉచిత మందులు విక్రయం**  
 ● క్యాన్సర్ రోగులకు తప్పనిదిప్పులు  
 ● ఒక్కో రోగి నుంచి రూ.50 వేలు చూసులు  
 ● చోద్యం చూస్తున్న సర్కార్

చేసినా తమను అడిగే వారెవరూ ఉండరనే ధీమా. చివరకు ఈ బరితెగింపు దోపిడీ చావుబతుకు మధ్య జీవస్థానం పోరాటం చేస్తున్న క్యాన్సర్ రోగులను వదలేదు. ఔషధాల ధరలను నియంత్రించి పేదలకు అందుబాటులోకి తెచ్చేందుకు చర్యలు తీసుకున్నామని ఒకవైపు సర్కారు ప్రచారం చేసుకుంటున్న... 9లో

BUY ONLINE AT: malabargoldanddiamonds.com

**బీపావళిని జరుపుకోండి**

**AGIFT OF GOLD**

**మలబార్ గోల్డ్ & డైమండ్స్**

1 బంగారు నాణం ఉచితం ప్రతీ రూ. 15000ల బంగారం కొనుగోలుపై

2 బంగారు నాణాలు ఉచితం ప్రతీ రూ. 15000ల వజ్రాల కొనుగోలుపై

ఈ ఆఫర్ నవంబర్ 10, 2019 వరకు మాత్రమే

ఈ ధనత్రయోదశికి మీ బంగారు ఆభరణాలను ముందుగానే బుకింగ్ చేసుకొని బంగారం బరువుకి సమానమైన వెండిని ఉచితంగా పొందండి.

బంగారం ధరలో కనీసం 10% ముందుగా చెల్లింది. బంగారం ధర పెరుగుదల నుండి రక్షణ పొందండి.

**FESTIVE COLLECTION WITH SPECIAL PRICE**

₹89400    ₹24500    VA.12%    VA.12%    VA.16%

హైదరాబాద్ | నాగార్జునగూడ | కె.పి.హెచ్. కాలనీ | బిల్వేస్ నగర్ | ఎ.ఎస్.రావు నగర్ | మెహదీపట్నం | చందానగర్ | హిమాయత్ నగర్ | కొండాపూర్ | వరంగల్ | కరీంనగర్ | విశాఖపట్నం | తిరుపతి | కర్నూలు | విజయవాడ | కాకినాడ | రాజమండ్రి | గుంటూరు | భీమవరం | కడప | నెల్లూరు | అనంతపురం | Call: 040 68138916 | కర్నూల్ హబ్బూరు లో

**50% EXTRA CASHBACK** SBI card

\*Min. Trxn. ₹25,000, Max. Cashback: ₹2,500 per credit card account. Validity: 18 Oct - 27 Oct '19, T&C Apply.

OVER 250 STORES ACROSS 10 COUNTRIES









## మంచుకొండల్లో మేఘమాల...

ఆమె కండ్లు ఎప్పుడూ ఆకాశాన్నే చూస్తుంటాయి. రెక్కలు వస్తే పక్షిలా రిప్పున ఎగిరిపోవాలనీ.. మనసెప్పుడూ మంచు పర్వతాల చుట్టూ తిరుగుతుంటుంది ఎప్పటికైనా ఆ హిమాలయాల అంచుల్ని తాకాలనీ.. పంజరంలోని పక్షికి స్వేచ్ఛ ఇస్తే... అనుకున్న గమ్యాన్ని చేరితే.. ఇక ఆ ఆనందానికి హద్దేముంటుంది. అలాంటి ఉద్వేగ భరిత క్షణాలను మనసారా ఆస్వాదిస్తుంది **మేఘ పరీమార్.** మధ్యప్రదేశ్ నుండి హిమాలయాల అధిరోహించిన మొట్టమొదటి మహిళగా చరిత్ర సృష్టించిన ఆమెతో మానవి సంభాషణ...



కొంత వరకు వచ్చింది. కానీ మనసుకు సచ్చింది చేయడంలో మాత్రం సైన్య లేదు. నేను చిన్నప్పటి నుండి స్కూల్లో చాలా యాక్టివ్. ఆటల్లో ముందుండే దాన్ని ఎన్నోసార్లు కూడా ఉన్నా. ఏదో చేయాలనీ, సాధించాలనీ కోరిక బాగా ఉండేది. 2016లో మా రాష్ట్రం నుండి ఇద్దరు అభ్యాయులు ఎవరెస్ట్ అధిరోహించారని మొదటి సారి ప్రతికర్త చదివాను. అప్పుడు నాకు అనిపించింది. అభ్యాయులు ఎక్కినప్పుడు నేను మాత్రం ఎందుకు ఎక్కలేను అనిపించింది.

### ఎగతాళి చేశారు

హౌంటెనింగ్ లో ట్రైనింగ్ తీసుకోవాలనుకున్నా. ఇంట్లో అన్నలు ఒప్పుకోలేదు. ఆడపిల్లవి ఇవన్నీ చేస్తే ఎలా అని అమ్మ కోప్పడింది. నాన్ను ఎలాగో ఒప్పించి ట్రైనింగ్ తీసుకోవాలని సంబంధించిన ఆఫీసరు వెళ్ళా. పంజాబీ డ్రెస్ లో వస్తూ నన్ను చూసి "పాడుగు జుట్టు, పంజాబీ డ్రెస్ లో వస్తూ నువ్వు పర్వతాలు ఎలా ఎక్కుతావు, ట్రైనింగ్ ఎలా తీసుకుంటావు" అంటూ నవ్వారు. ఇక అప్పటి నుండి జుట్టు కత్తిరించుకుని, స్పాన్సరు షర్టు వేసుకోవడం మొదలుపెట్టా. ఊర్లో ఎగతాళి చేసేవారు. అప్పుడైతే అన్నలు ఇష్టం లేదు. అయినా ట్రైనింగ్ చేశాను.

### ఏడుపాచ్చేది

చుట్టు పక్కల వాళ్ళు చాలా భయపెట్టారు. కొందరైతే 'మీ అమ్మాయి ఎంటే ఇలా కొండలు, గుట్టల వెంట తిరుగుతుంది. అక్కడ అబ్బాయిలు ఉంటారు. ఏమైనా జరిగితే ఏంటి పరిస్థితి అనే వాళ్ళు. చక్కగా చదివించక ఏంటి ఇవన్నీ' అనే వారు. క్యాంపులకు వెళ్ళినప్పుడు మూడు, నాలుగు రోజులు ఇంటికి వచ్చేది కాదు. అప్పుడైతే మేహూ గురించి నాలుగునూ నాలుగు రకాలుగా మాట్లాడుతునే వారు. వాళ్ళైతే ఏడుపు వచ్చేది. అందుకే తను బయటకు వెళ్ళినప్పుడు రహస్యంగా వుండే వాళ్ళం. బంధువుల ఇంటికి, స్నేహితుల ఇంటికి వెళ్ళినప్పుడు వాళ్ళం. ఇప్పుడు తన గురించి పేపర్లో, టీవీలో వస్తుంటే అందరూ గొప్పగా చూస్తున్నారు. తను అనుకున్నది సాధించింది. చాలా గర్వంగా వుంది.

- మంజు పరీమార్, మేఘ తల్లి



## పిల్లలు ఇష్టపడేలా..

పిల్లలు స్కూల్ నుంచి రాగానే అమ్మ మొదటగా చూసేది లంచ్ బాక్స్. పెట్టింది పెట్టినట్టే ఉంటే.. లంచ్ ఎందుకు చేయలేదని తిట్లు దండకం ఎత్తుకుంటారు. ఇదే సీన్ తరచూ రిపీట్ అవుతుందంటే మీ పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం కావాలో మీరు గుర్తించడంలేదని తెలుసుకోండి. వాళ్ళ లంచ్ బాక్స్ పూర్తిగా ఖాళీ చేయాలంటే ఈ టిప్స్ ఫాలో అయిపోండి.

- ఉదయం పని హడావిడి ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఆలాగని స్కూల్ కు వెళ్లే ముందు ఏం తింటారో.. మళ్ళీ అదే లంచ్ బాక్స్ లో ప్రత్యక్షమైతే పిల్లలు ఉన్నాడుంటారు.
- ఆహారవదారాలను గాలి చొరబడని డబ్బాల్లో నిల్వచేయాలి. ఆ ఒత్తిడి ఉన్నా ట్రైక్ ఫాస్ట్, లంచ్ రెండూ డిఫరెంట్ గా ఉండేలా చూసుకోండి.
- మీ పిల్లలకు ఇష్టమైన వంటకాలు ఏవో మీకు తెలిసే ఉంటుంది. తరచూ వాటిని చేయండి. 'మా అమ్మ నాకిష్టమని స్పెషల్ గా చేసిందని ఫ్రెండ్స్ తో చెప్పి మరీ బాక్స్ అంతా ఖాళీ చేసేస్తారు.
- రోటీన్ కర్రలు, ఫ్రైడ్ బటర్స్ పిల్లలకు బోర్ కొట్టించేస్తాయి. అందుకే కాస్త డిఫరెంట్ గా ట్రై చేయండి. ఫ్రైడ్ నా రైస్, జీరా రైస్, కూరగాయ



ముక్కలు ఎక్కువగా వేసి వెల్డేట్ బటర్స్ చేయండి. స్ప్రింగ్ రోటీస్, బ్రెడ్ తో చేసే ఫ్రైడ్ బటర్స్ ఇంట్లోనే ప్రిపేర్ చేసి పంపించండి. ఇవి పిల్లలకు రుచితో పాటు ఆరోగ్యాన్ని బోనస్ గా ఇస్తాయి.

- అప్పుడప్పుడు లంచ్ బాక్స్ లో పాటు చిరుతిండ్లు కూడా పంపించండి. ఇవి పిల్లల్లో లంచ్ బాక్స్ ఎప్పుడప్పుడు తెరుద్దామా అన్న ఉత్సాహాన్ని పెంచుతుంది. మొలకెత్తిన గింజలు, పళ్ళముక్కలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ కొన్ని.. ఇలా రోజుకో వెల్డేట్ ఉండేలా చూసుకోండి.

- ముఖ్యంగా ఆకలిగా లేకుంటే ఎంత టేస్టీ ఫ్రైడ్ అయినా పిల్లలు ముట్టుకోరు. ప్రతి రోజు వారిని బాగా ఆడనీయండి. ఇండోర్ గేమ్స్ చేపరిమితం చేయకండి. ఆరుబయట ఓ అరగంట పాటు సరదాగా ఆడితేనే పిల్లలు అసరిపోతారు. వారిలో జీవితరేలులు సాఫీగా సాగుతాయి. తద్వారా ఆకలి బాగా వేసి ఆహారం సరిగ్గా తీసుకుంటారు.

## శుభ్రంగా ఉండాలంటే...

వర్షాకాలంలో సులభంగా తేమ చేరే మూలల్లో పురుగులు చేరతాయి. వంట గదిలో ఈ అవకాశం ఎక్కువ. వంటగదికి సంబంధించి కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించే పురుగుల సమస్య ఉండదు.

- ఆహారవదారాలను గాలి చొరబడని డబ్బాల్లో నిల్వచేయాలి. ఆ డబ్బాలు కిచెన్ క్యాబినెట్ లో లేదా ఫ్రీజర్ లో పెట్టాలి.
- వర్షాకాలంలో తేమ గోడలకు చేరుతుంది. వెంటిలేషన్ సరిగా లేకపోతే కరెంటు గోడల గుండా ప్రసరించి షాక్ కొట్టే అవకాశం ఎక్కువ. అందుకని ఎలక్ట్రిక్ వైరింగ్ సరిగా ఉండో లేదో చూడాలి.
- ఎప్పుడెప్పుడు పెట్టెలు శుభ్రం చేస్తే



బ్యాక్టీరియా చేరదు.

- వంటగదిలోకి గాలి, వెలుతురు సరిగా రావాలి. ఆ అవకాశం లేదంటే ఫ్యాన్ వాడండి. దానివల్ల గదిలో తేమ చేరదు.
- వంటల తాళాకా వాసనలు పోగొట్టేందుకు బాత్రూమ్ కిచెన్ క్యాబినెట్స్ కింద ఉంచాలి.
- కిచెన్ క్యాబినెట్ లను శుభ్రం చేసేందుకు క్రిమిసంహారకాలను వాడాలి. క్యాబినెట్ లు శుభ్రం చేశాక తలుపులను కొద్దిసేపు తెరిచి ఉంచాలి. రాత్రి వంట పని పూర్తయ్యాక చెమ్మలైతే గట్టు తుడిచేయాలి.
- ఓవెన్, రిఫ్రిజిరేటర్లను వారానికి ఒకసారి శుభ్రం చేయాలి. ఎక్స్ పైరీడేట్ పూర్తయిన పదార్థాలను వెంటనే పారేయాలి. అవసరాన్ని బట్టి తక్కువగా కొనుక్కుంటే పారేయాలి అవసరం ఉండదు. అలాగే పదార్థాలు తాజాగా ఉంటాయి. పుణ్య తగ్గుతుంది.

## ఆగిపోకూడదు...

ఆడపిల్లలు ఏం చేసేనా చుట్టూ వేయి కండ్లు పరిశీలిస్తుంటాయి. కాబట్టి మనం చేసే ప్రతి పనినీ వదిలి మంచి ఆడపిల్లలకు స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉండాలి. అద్దంకి కాకూడదు. ఏదైనా ఒక లక్ష్యం అనుకుంటే దాన్ని సాధించే వరకు పట్టువదలకుండా ప్రయత్నించాలి. నీరు ఒకే చోట ఆగిపోతే ఎందుకూ పనికి రాకుండా మురిగిపోతాయి. అదే ప్రవహిస్తుంటే అందరికీ ఉపయోగపడతాయి. అలాగే మనం కూడా ఒక దగ్గరే ఆగిపోతే ఇక అంతే. ఒక్క విజయం సాధించి అక్కడే ఆగిపోకూడదు. ఇంకా ఇంకా ముందుకు వెళ్ళాలి. ప్రస్తుతం ఎవ్వోళ్ళు చేస్తున్నా. ఎప్పటికైనా సెవన్ నమ్మోల్స్ పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నా. అలాగే పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం కృషి చేస్తా.

## ఛాన్స్ ఒకే సారి వస్తుంది

హౌంటెనింగ్ ట్రైనింగ్ చాలా కఠినంగా వుంటుంది. కమాండర్స్ కి ఏ విధంగా అయితే ఉంటుందో అలాగే వుంటుంది. కానీ జీవితంలో ఛాన్స్ ఒకే సారి వస్తుంది. దీన్ని మిస్ చేసుకుంటే మళ్ళీ అనుకున్నది సాధించడం కష్టం. నాలాంటి ఆడపిల్లలకైతే మరీ కష్టం. అందుకే డైరెక్ట్ చేసి అడుగు ముందుకు వేశా. లేదంటే ఎప్పటికీ వెనకే వుండిపోతా. పట్టువదలతో ట్రైనింగ్ పూర్తి చేశా. మన ఇండియాలోనే నాలుగు పర్వతాలు అధిరోహించా. దాంతో నాపై నాకు కాస్త నమ్మకం వచ్చింది. హౌంటెన్ లో మొదటి సారి ఎక్కాను. నాలోని పట్టుదలను చూసి నాన్న ప్రోత్సహించేవారు. ఇంట్లో సపోర్ట్ లోరకడంతో మరింత డైరెక్ట్ వచ్చింది.

## పక్కపేముకలు విరిగాయి

2018లో మొదటి సారి ఎవరెస్ట్ ఎక్కినది ప్రయత్నించా. కిందపడి పక్కపేముకలు విరిగాయి. దాంతో వెనక్కి వచ్చేశాను. ఇంట్లో చాలా భయపడ్డాను. పెండ్లి ఎలా అవుతుందని అమ్మ ఒకటే ఏడుపు. దాకరైతే ఇక కొండలు, గుట్టలు ఎక్కినానీ వీల్లేదన్నారు. చాలా మంది ఎగతాళి చేశారు. "ఏంటి మీ అమ్మాయి ఏదో చేస్తుందని ఎక్కడెక్కడికీ పంపించావు. ఇప్పుడు ఏమయింది. అందుకే ఆడపిల్లల జాగ్రత్తగా పెంచాలి" అని కొందరు నాన్నతో అనేవారు. దాంతో కొంత కాలం నాన్న నాతో మాట్లాడటమే మానేశారు. ఇవన్నీ తట్టుకోలేక ఓ విధంగా డిప్రెషన్ లోకి వెళ్ళాను. నేను విజయం సాధిస్తే నాతో పాటు ఎంతో మంది ఆడపిల్లలకు అవకాశాలు దొరుకుతాయి. అందుకే నాకు నేను డైరెక్ట్ చెప్పాను.

## కల నిజమైంది

పూర్తిగా కోలుకున్న తర్వాత మళ్ళీ డాక్టర్లను సంప్రదిస్తే వెళ్ళొచ్చాను. అయితే అమ్మ చాలా భయపడింది. బతిమలాడితే ఒప్పుకుంది. చివరకు 2019 మేలో ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన శిఖరమైన ఎవరెస్టును అధిరోహించగలిగాను. స్పెన్ ఎలర్జి తప్ప పెద్దగా ఇబ్బంది ఏమీ కాలేదు. నా కల నిజమైంది. చుట్టూ అందమైన మంచు కొండలు. నాపైనే ఇక ఆకాశం తప్ప ఏమీ లేదు. ఓ పక్షిలా ఆకాశంలో విహరిస్తున్నట్లు అందంగా అనిపించింది. ఆ తర్వాత ఆగస్టులో హైదరాబాద్ లోని 'బూట్స్ అండ్ డ్రాప్స్' వ్యవస్థాపకుడు తమ్మిసేని భారత్ సహకారంతో ఎల్ట్రాన్ అధిరోహించాను. అలాగే సెబెన్ డిగ్రీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియాలో అత్యంత ఎత్తైన కిలిమంజారో అధిరోహించాను. నా కోట్ ఎస్ కె క్రెస్టాన్ సారీ కూడా ఎంతో సపోర్ట్ గా ఉన్నారు.

## సంతోషంగా వుంది

మా రాష్ట్రం నుండి ఎవరెస్ట్ ఎక్కిన మొదటి అమ్మాయిని నేనే. ప్రస్తుతం 'బేటీ పదావ్ - బేటీ బదావ్' ప్రోగ్రామ్ కు మా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సన్నద్ధం అందించడం నియమించింది. నిరంతరం ప్రోత్సాహాన్ని, అవకాశాల కల్పిస్తే ఆడపిల్లలు కచ్చితంగా అనుకున్నది సాధిస్తారు. తల్లిదండ్రులు ఆడపిల్లల్ని సహజంగా చూడాలి. మా గ్రామంలోనే కాక చాలా మంది తమ ఆడపిల్లల్ని ప్రోత్సహించడానికి ఇప్పుడు కొంత వరకు ముందుకు వస్తున్నారు. నా వల్ల కొంత మంది అమ్మాయిలైన అనుకున్న రంగంలో రాణించేందుకు ఓ దారి దొరికినందుకు సంతోషంగా వుంది.

సలీమ

## తొక్కే కదా.. అని పారేయొద్దండీ..

అవును, తొక్కేకదానీ తీసి పారేసే ముందు ఈ చిట్టాలను ఒకసారి చదవండి. ఆరెంజ్ తొక్కలను బయట పడేయడం కన్నా.. వాటిని ప్రత్యేకంగా ఎండలో బాగా ఆరబెట్టి.. పొడికొట్టుకుని.. ఆ ఎండుచెక్కల పౌడర్ తో.. ఎంచక్కా ఫేస్ ప్యాక్ లు వేసుకోవచ్చు..



- ఆరెంజ్ తొక్కల్ని ఎండలో బాగా ఎండబెట్టి పౌడర్ కొట్టుకోవాలి. దీన్ని గాలి చొరబడని కంటైనర్ లో పెట్టుకుని నాలుగైదు నెలలు వాడుకోవచ్చు. ముఖానికి ఫేస్ ప్యాక్ లు వేసుకుంటే ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుంది.
- ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఆరెంజ్ తొక్క పౌడర్, రెండు టేబుల్ స్పూన్ పెరుగును మిక్స్ చేసి ముఖానికి వేసుకుని... ఇరవై నిమిషాలయ్యాక శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.
- ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఆరెంజ్ పౌడర్, కాస్త పసుపు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె కలిపి 'పెస్ట్' లాగా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి, మెడకు పూస్తే చక్కటి పరితం కనిపిస్తుంది. పది నిమిషాల తర్వాత ఫేస్ వాషర్ తో తేనె వాటర్ తో ముఖాన్ని శుభ్రపరుచుకోవాలి.
- ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఆరెంజ్ పౌడర్, ఒక టేబుల్ స్పూన్ శుభ్రపరుచుకోవాలి, మరో స్పూన్ వాల్ నట్ పౌడర్ కలపాలి. అందులోకి రెండు మూడు చుక్కల నిమ్మరసం, రెండు స్పూన్ రోజ్ వాటర్ తో కలిపి మిక్స్ చేయాలి. దీన్ని తరచూ వాడితే ముఖ చర్మ సౌందర్యం పెరుగుతుంది.
- ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఆరెంజ్ పౌడర్, ఒక టేబుల్ స్పూన్ ముల్లూని మట్టి, కొన్ని చుక్కల రోజ్ వాటర్ కలిపి 'పేస్ట్' తయారుచేయండి. ఈ 'పేస్ట్' జిడ్డును తొలగించి.. అతుక్కున్న ధూళికణాలను వదలగొడుతుంది. బ్లెక్ హెడ్స్, వైట్ హెడ్స్ సమస్య కూడా తగ్గుతుంది.

## మెరిసే కళ్ళకు...

ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఆకర్షణీయమైనవి, అందాన్ని మరింత పెంచేవి కళ్ళు. అందంగా కనిపించేందుకు ముఖానికి మేకప్ వేసుకోవడం, పెదవులకు లిప్ కిట్ అప్లై చేసుకోవడం ఇలా సాధారణంగా అందరూ చేస్తున్నావే. అయితే కనుబొమ్మలు, కనురెప్పల గురించి చాలా తక్కువమంది పట్టించుకుంటూ ఉంటారు. అందుకే, ఇక్కడ మీ కనుబొమ్మలు, కనురెప్పల అందాన్ని పెంచుకోవడానికి ఏం చేయాలో చూడండి..



**అమృతం, కొబ్బరినూనె:** ఒకటి లేదా రెండు చుక్కల అమృతంలో మరో చుక్క కొబ్బరినూనె కలిపి మిక్స్ చేయాలి. ఇందులో కాటన్ లేదా బ్రష్ ఉంచి, కనురెప్పలు, కనుబొమ్మలపై అప్లై చేసుకుని పడుకోవాలి. ఉదయాన్నే కాస్త గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవడం వలన కనురెప్పలు సురక్షితంగా, అందంగా ఉంటాయి. అలాగే వెంట్రుకలు దట్టంగా పెరుగుతాయి. కొబ్బరినూనె అవసరం లేకుండా అమృతం అయినా రాసుకోవచ్చు. ఇక అమృతం బయటగా రోజ్ మేరీ ఆయిల్, టీ ట్రీ ఆయిల్, అలివ్ ఆయిల్, ఆల్ట్రావైట్ ఆయిల్ ఉపయోగించవచ్చు. ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునేముందు ఇలా చేస్తే సరిపోతుంది.

**అలోవెరా జెల్:** అలోవెరా జెల్ వలన ఎన్ని ప్రయోజనాలున్నాయో ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. అందుకే ఇంటి పరిసరాలలో ఈ మొక్క ఉండాలని మన పెద్దలు, అయిర్స్ నిపుణులు చెబుతుంటారు. కనురెప్పలు అందంగా ఉండేందుకు, కనురెప్పల వెంట్రుకలు బాగా ఆకర్షణీయంగా కనిపించేందుకు కాస్త అలోవెరా జెల్ తీసుకుని కనురెప్పలపై రాసుకోవాలి. ఉదయాన్నే నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇది చాలా సులభమైనది. మీ కనురెప్పలు అందంగా కనిపించేందుకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

**వాజిలీన్ లేదా పెట్రోలియం జెల్:** కాస్త పెట్రోలియం జెల్ తీసుకుని కనురెప్పలు, కనుబొమ్మలపై రాసుకుని నిద్రించాలి. ఇది కనురెప్పలపై రాసుకునేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. ఉదయాన్నే చల్లని నీటితో కనురెప్పల వెంట్రుకలపై పెట్రోలియం జెల్ లేకుండా బాగా క్లీన్ చేసుకోవాలి. ఇది కనురెప్పల వెంట్రుకలు అందంగా పెరిగేందుకు ఉపయోగపడుతుంది.

**మెంఠి నూనె:** ఒక స్పూన్ మెంఠి నూనెలో రెండు లేదా మూడు చుక్కల అలివ్ ఆయిల్ మిక్స్ చేసుకుని అందులో కాటన్ ఉంచి కనురెప్పలపై మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వలన కనురెప్పలు అందంగా ఉండటంతో పాటు ఒత్తిగా పెరుగుతాయి. ఉదయాన్నే బాగా శుభ్రం చేసుకుంటే సరిపోతుంది.

**నిమ్మ తొక్కలు:** నిమ్మతొక్కలను చిన్నగా కట్ చేసుకుని పక్కన ఉంచుకోవాలి. మూడు స్పూన్లు అలివ్ ఆయిల్ లేదా అమృతం తీసుకోవాలి. అందులో నిమ్మతొక్కలు వేసి రెండు రోజుల పాటు ఉంచాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రెండు రోజుల తర్వాత కనురెప్పలపై అప్లై చేసుకుని నిద్రించి, ఉదయాన్నే నీటితో బాగా కడిగివేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వలన కనురెప్పలు అందంగా ఉంటాయి.

**దగ్గు నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కరకాయ ముక్కలు కాస్త ఉప్పుతో పాటు తీసుకోవాలి. దవడ కింద పెట్టుకుని ఆ రసాన్ని మింగుతూ వుంటే దగ్గు తగ్గుతుంది.**

## వేషధారణ ముఖ్యమే!

వాడేవారు అవసరాన్ని బట్టి తగినవిధంగా రీ సైజు చేయించుకోవాలి. మరీ వదులుగానో లేక మరీ బిగుతుగా, పొట్టిగా ఉన్న దుస్తులు ఉద్యోగులకు పనికిరావు. వీలున్నంత మేరకు చక్కగా ఇస్త్రీ చేసిన ఫార్మల్ డ్రెస్ వేసుకుంటే హుందాగా, సౌకర్యంగా కూడా ఉంటుంది.

- శరీర ఛాయను బట్టి కూడా దుస్తులు ఎంపిక చేసుకుంటే బాగుంటుంది. ముఖ్యంగా ప్రముఖులకు కలిసివుప్పుడు, బోర్డు మీటింగ్ సమయాల్లో హుందాగా ఉండే డ్రెస్ లు ధరించాలి. ఇలాంటి సందర్భాల్లో మాట్లాడే వ్యక్తి మీదే అందరీ దృష్టి ఉంటుందని గుర్తించి తగు రంగులను ఎంపిక చేసుకోవాలి.
- శాలి వాలనుకుంటే వీరెండ్ ప్యాట్, ఫంక్షనల్ లో, వేడుకలలో నిండు రంగు దుస్తులు వేసుకోవచ్చు. ఉద్యోగులకు తెలుపు, నలుపు, బూడిద రంగు, నీలం తదితర రంగుల దుస్తులు హుందాగా ఉన్నాయే.
- దుస్తులు ఎంపిక విషయంలో పురుషులకు పోల్సినప్పుడు మహిళలు మరింత కంగానూ పడుతుంటారు. ఉద్యోగులైన మహిళలు హుందాగా కనిపించేందుకు వీర, నల్లార కమీజ్ వంటివి ఎంపిక చేసుకోవటం మంచిది.
- చాలామందికి డియోడ్రెండ్, పెర్ఫ్యూమ్ లు వాడే అవసాము ఉంటుంది. అయితే మరీ ఘాటైనవి వాడితే తోటి ఉద్యోగులు ఇబ్బంది పడతారనే విషయం గుర్తించుకోవాలి. అంతేగాక కొందరికి వాటితో అల్లర్లు, తలవొప్పి తదితర సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఒక్కోసారి శ్వాస ఆడకపోవచ్చు. దీనివల్ల తోటి ఉద్యోగులు మీ దగ్గరకు రావటానికి ఆసక్తి చూపకపోవచ్చు.
- మహిళా ఉద్యోగులు నగల ఎంపిక విషయంలో తగు జాగ్రత్తలు పాటించాలి. కార్పొరేట్ ఉద్యోగులైన మహిళలు వీలున్నంత సుందరంగా ఉండటం మంచిది. పెళ్ళిళ్ళు, పండుగల సమయంలో సంప్రదాయ ఆభరణాలు ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. పురుషులు కూడా వీలున్నంత తక్కువ యాక్సరీస్ వాడటం మంచిది.
- చక్కగా వేసుకునే మేకప్ మన అందాన్ని రెట్టింపు చేస్తుంది. మహిళలు మరీ ఎక్కువ మేకప్ వేసుకున్నా చూసేందుకు ఎప్పుట్టుగా అనిపిస్తుంది. వాటర్ బ్రూస్, కార్మిటిక్స్ వాడటం వల్ల చెమట పట్టాలి, వర్షంలో తడిసినా అందంలో తేడా రాదు.





# నవచిత్రం

## సాహసం చేశారని ప్రశంసిస్తున్నారు



అబ్దుల రవి, సాయికిరణ్ అడవి, ఆది, కార్తీక్ రాజు, పద్మనాభరెడ్డి, పార్వతీశం

ఆది, కార్తీక్ రాజు, విశ్వా నరేష్, శఫా చెట్రి, పార్వతీశం ప్రధాన పాత్రధారులుగా సాహసికత అడవి దర్శకత్వంలో రూపొందిన చిత్రం 'అవరోషన్ గోల్డ్ ఫిష్'. శుభ్రవారం సినిమా విడుదలైన నేపథ్యంలో శనివారం సక్సెస్ ఫుల్ విర్రూలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు సాయికిరణ్ అడవి చెబుతూ, 'సినిమాకి అన్ని ఏరియాల నుంచి పాజిటివ్ టాక్ వస్తుంది. రెస్పాన్స్ చాలా బాగుంది. చాలా మంచి కథని తెరకెక్కించారని ప్రశంసిస్తున్నారు. సినిమాకి సపోర్ట్ చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ, అలాగే ఆర్టిస్టులు, టెక్నిషియన్లు, అబ్దుల రవి, నిర్మాత పద్మనాభరెడ్డి అందరికీ ధన్యవాదాలు. రివ్యూస్ కూడా పాజిటివ్ గా ఉన్నాయి. సినిమాని మరింత పెద్ద హిట్ చేయాలని కోరుకుంటున్నా' అని అన్నారు.

'దేశభక్తి లోపల దాచుకుంటాం. కానీ పద్మనాభరెడ్డి బయటకు చెప్పడం బాగుంది. ఆయన సినిమాని విడుదల చేసేందుకు ఎంతో కష్టపడ్డారు. దొంగంటికి పెండ్లి లేకుండా క్యారెక్టర్ ని సమ్మి అర్జన్ పండిట్ పాత్రలో ఆది చాలా బాగా చేశారు. ఏ హీరోనైనా పాత్రలో నిలబడతాయి. అర్జన్ పండిట్ పాత్ర ఆదిని నిలబెడుతుంది. రివ్యూస్ రాయాలి. రాయడం వల్లే మనం ఎలాంటి సినిమా తీశామో జనానికి అర్థమవుతుంది అని అబ్దుల రవి చెప్పారు. హీరో అడి చెబుతూ, 'ఇందులో నా పాత్రకి అద్భుతమైన స్పందన లభిస్తుంది. ఇదొక డేర్ అటెంప్ట్ అని చాలా మంది ప్రశంసిస్తున్నారు. గర్వపడే సినిమా చేశాం' అని చెప్పారు.

'ఈ రోజుల్లో సినిమా తీయడం కష్టం, దాన్ని విడుదల చేయడం మరింత కష్టం. రివ్యూస్ వారం తర్వాత రాస్తే బాగుంటుంది. అలాగే సినిమాని మరింతగా ఆదరించాలని కోరుకుంటున్నా' అని కార్తీక్ రాజు తెలిపారు. రెస్పాన్స్ బాగుంది. కలెక్షన్స్ పెరగాలి' అని పార్వతీశం అన్నారు. 'దేశభక్తి ప్రధాన నేపథ్యంలో రూపొందిన ఈ చిత్రాన్ని ఎలాగైనా జనంలోకి తీసుకెళ్లాలని ఎంతో శ్రమించాను. ఆర్టిస్టులు, టెక్నిషియన్లు అన్ని రకాలుగా సపోర్ట్ చేశారు. కాశ్మీర్ పండిట్లు జరిగిన దారుణాన్ని ప్రతిబింబించిన చిత్రమిది. ఇలాంటి సినిమాలు ఆదరించి పెద్ద సక్సెస్ చేయాలని కోరుకుంటున్నాను' అని నిర్మాత పద్మనాభరెడ్డి చెప్పారు.

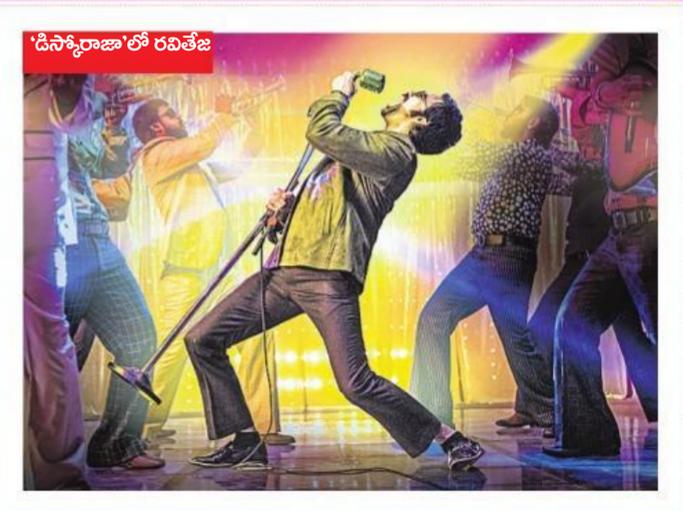


నవదీప్, రాహుల్ రామకృష్ణ, అల్లు అర్జున్

## తొలిపాట బంపర్ హిట్

అల్లు అర్జున్, పూజా హెగ్డే జంటగా త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వంలో 'అల వైకుంఠపురములో' చిత్రం రూపొందుతుంది. గీతా ఆర్ట్స్, హరికా ఆండ్ హాసినీ క్రియేషన్స్ పతాకంపై అల్లు అరవింద్, ఎస్.రాధాకృష్ణ నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన మొదటి పాట 'సామజవరగమన...' విడుదలై విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. యూట్యూబ్ లోనూ ట్రెండ్ అయ్యింది.

ఆ విశేషాలను చిత్ర బృందం చెబుతూ, 'సిరివెన్నెల సీతారామకృష్ణ రచించిన ఈ గీతానికి తమన స్వరాలు సమోహన పరుస్తున్నాము. గాయకుడు సిద్ధి శ్రీరామ్ పాడగా, ప్రస్తుతం ఇది విశేష ఆదరణ పొందుతోంది. పాట విడుదలైన 24 గంటల్లో 6 మిలియన్ వ్యూస్, 313 లైక్స్ రావడం విశేషం. తెలుగులో మొదటిసారి ఫస్ట్ సింగిల్ కు ఇన్ని వ్యూస్, లైక్స్ రావడం హర్షించదగ్గ విషయం. ఇప్పటివరకు ఈ పాటకు 40 మిలియన్ వ్యూస్, 7 లక్షల లైక్స్ వచ్చాయి. తెలుగులో ఒక సాంగ్ కు ఇన్ని లైక్స్, వ్యూస్ రావడం ఇదే ప్రథమం. దీంతో ఇది సినిమాపై భారీ క్రేజ్ ని పెంచుతుంది. మంచి ప్యామిలీ ఎంటర్టైన్ మెంట్ గా సినిమా రూపొందుతుంది. ప్రస్తుతం శరవేగంగా చిత్రీకరణ జరుపుకుంటోంది' అని తెలిపింది. టబు, రాజేంద్రప్రసాద్, సనీల్ ఖేడ్ కర్, తనికెళ్ళ భరణి, మురళీ శర్మ, సముద్ర ఖని, జయరాం, సునీల్, నవదీప్, సుశాంత్, నివేతా పేతురాజ్, గోవిందా పద్మనాభ్య, రోహిణి, ఈశ్వరీరావు, కల్యాణ్ నటరాజన్, శిరీష ,బ్రహ్మాజీ, హర్షదత్తన్, అజయ్, పమ్మిసాయి, రాహుల్ రామకృష్ణ ఇతర పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: పి.ఎన్.వి.ఎస్, సంగీతం: భవన్, ఎడిటర్: నవీన్ మాటి, ఆర్ట్: ఎ.ఎన్.ప్రకాష్.



'డిసెంబర్ 15'లో రవివేజ

## ప్రతిభను సత్కరించే అరుదైన వేడుక



పరుచూరి వెంకటేశ్వరరావు, కృష్ణంరాజు, పరుచూరి గోపాలకృష్ణ, వడ్డేపల్లి కృష్ణ

'రవంతులు సరస్వతి పుత్రులు, మహానుభావులు. వారు ఎక్కడున్నా వెతికి మరీ నమస్కరించమని మా నాన్నగారు చెప్పేవారు. నేను ఎంతో మంది మహానుభావులతో కలిసి పనిచేశాను. అలాంటి తెలుగు రచయితల సంఘం త్వరలో రజతోత్సవాలు జరుపుకోవడం ఆనందంగా ఉంది. వారికి నా సహకారం అందిస్తాను' అని నటులు కృష్ణంరాజు అన్నారు. తెలుగు సినీ రచయితల సంఘం ఏర్పడి 25 ఏండ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా నవంబర్ 3న రజతోత్సవ వేడుకలను నిర్వహించబోతున్నారని తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా శనివారం ఏర్పాటు చేసిన కర్టెన్ రైజర్ కార్యక్రమంలో ఈ వేడుకకి సంబంధించిన టీవీని విడుదల చేశారు. అతిథిగా విచ్చేసిన కృష్ణంరాజు టీవీని ఆవిష్కరించారు. 'ఈ వేడుకలో నిన్నటి తరం వారికి జీవన సాఫల్య పురస్కారాలు, నవతరానికి విశేష పురస్కారాలు, ప్రతిభామంతులకు ప్రతిభా పురస్కారాలు, ప్రముఖులకు గౌరవ పురస్కారాలు అందిస్తాం' అని అధ్యక్షులు పరుచూరి గోపాలకృష్ణ కార్యదర్శి ఆశ్చర్య తెలిపారు. 'సినిమా అనేది 'కీనిమా' అనే గ్రీకు పదం నుంచి వచ్చింది. నిజానికి భారతీయ సినిమా 1890లో ప్రారంభమైందని చరిత్ర చెబుతుంది. 1896లో 'లివింగ్ డి ట్రస్ట్' అనే లభ్య చిత్రాన్ని లండన్ లో తీసినట్లు ఉంది. 1932లో ఫిల్మవారి 6న వచ్చిన 'భక్త ప్రహ్లాద' తెలుగు సినిమా ప్రారంభమైనదిగా చెప్పుకుంటున్నాం. ఆ దశకంలోనే వరకట్టంపై 'గృహలక్ష్మి, కలంపై 'మాలవినోద' వంటి చిత్రాల్లో చిన్న చిన్న చిత్రాలు వచ్చాయి' అని పరుచూరి బ్రదర్స్ చెప్పారు.

1941-50 దశకం గురించి ఎస్వీరామారావు చెబుతూ, 'ఈ దశకంలో సముద్రాల వంటి రచయితలు పరిచయమై ఏకంగా 220 పాటలు రాశారు' అని అన్నారు. 1951-60 గురించి నాగలూ సురేష్ కుమార్ చెబుతూ, 'తెలుగు సినిమా ఈ దశకంలోనే ఉజ్జ్వలమైంది. 'సాతాశబ్దరవి', 'దేవదాస్', 'మల్లిశ్యరి', 'మామూలు జాజు' లాంటి సినిమాల్లో చిన్న చిన్న చిత్రాలు వచ్చాయి. రాజశ్రీ, పాలగమ్మి, ఆరుద్ర, వాసిరెడ్డి, కొసరాజు, గురజాడ వంటి వారు పరిచయం అయ్యారు. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో తెలుగు సినిమాకి అవార్డుల్లో చిన్న చిన్న చిత్రాలు వచ్చాయి' అని తెలిపారు.

1961-70 దశకం గురించి వడ్డేపల్లి కృష్ణ చెబుతూ, 'ఇదొక స్వర్ణయుగమని చెప్పొచ్చు. ఎస్వీఆర్, ఎఎన్ఆర్ లాంటి అగ్ర హీరోలు బాగా రాజించడం, 'గుండమ్మకథ' వంటి అత్యుత్తమ, అత్యుత్తమ లాంటి సినిమాల్లో చిన్న చిన్న చిత్రాలు వచ్చాయి. 1971-80 దశకం గురించి విలుకుమర్తి నటరాజు చెబుతూ, 'తెలుగు సినిమా కొత్త పుంతలు తొక్కిన దశకం ఇది. 'స్ట్రీట్ స్టోరీ' కొత్త ఒక పదే ప్రారంభమైందన్నారు. 1981-90 దశకం గురించి ఉమ్మడి అనురాధ చెబుతూ, 'ఇది సాహసోపేతమైన దశకం. పెత్తందారులు భూస్వాములు, అవినీతికి వ్యతిరేకంగా పోరాడే కమ్యూనిస్టు నేపథ్యంలో సినిమాల్లో చిన్న చిన్న చిత్రాలు వచ్చాయి. ఆ మనశ్ పరుచూరి బ్రదర్స్, టీ కృష్ణ వంటి వారికి దక్కుతుంది. వేటూరి విశ్వనాథం, ఆర్.నారాయణమూర్తి పరిచయం జరిగిందని చెప్పారు.

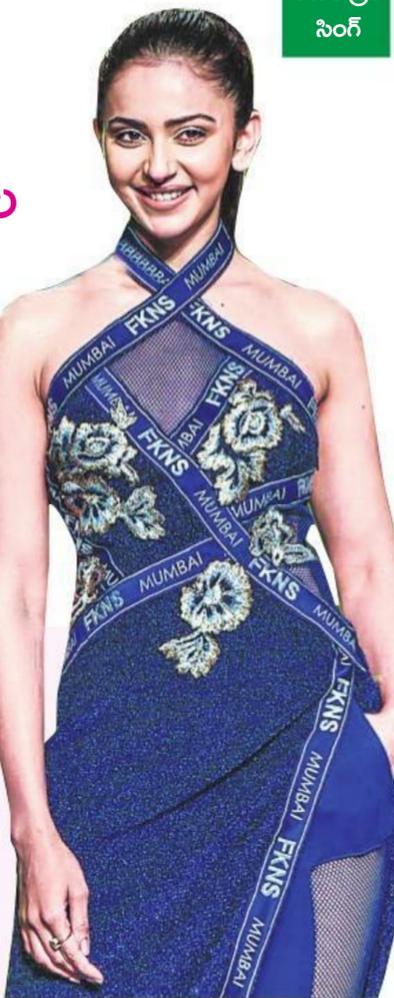
1991-20 గురించి బలభద్రపాత్రుని రమణి చెబుతూ, 'కె.విశ్వనాథ్, సింగిల్ తన శ్రీనివాసరావు, వంశీల ట్రెండ్ సాగింది. పవన్ కళ్యాణ్, మహానాథులు వంటి స్టార్స్ పరిచయమయ్యారని తెలిపారు. 2001-2010 గురించి వెనిగళ్ళ రాంబాబు చెబుతూ, 'సంస్కారంపట్టిన బ్రెటిల్ లో కూడిన ప్యామిలీ కథకుడు పెద్ద హీరోవేసిన చిత్రాలు, వైవిధ్యమైన సినిమాలు, 'మగధీర' లాంటి చిత్రాల్లో చిన్న చిన్న చిత్రాలు వచ్చాయి. 2011-20 వరకు డైమండ్ రత్నాలు విడుదలై తెలుగు సినిమా సరికొత్త పుంతలు తొక్కిందన్నారు.

## మంగ్లీ పాట హైలైట్ గా ఊల్లాల ఊల్లాల



మంగ్లీ

నటురాజ్, సూరీష్, అంకిత హీరో హీరోయిన్లుగా సత్యప్రకాష్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న చిత్రం 'ఊల్లాల ఊల్లాల'. సుఖీభవ మూవీస్ పతాకంపై ఏ. గురురాజ్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. తనదైన గాత్రంలో ఆకట్టుకుంటున్న మంగ్లీ కీలక పాత్రలో నటించడంతోపాటు ఓ పాట పాడడం అలవించారు. ఆ విశేషాలను నిర్మాత గురురాజ్ చెబుతూ, 'మంగ్లీకి తెలుగు నాట మంచి పాపాలాంటి ఉంది. ఆమె మా సినిమాలో నటించడంతోపాటు పాట పాడింది. అలాగే హీరోయిన్ సూరీష్ డబ్బింగ్ చెప్పింది. దీంతో ఆమె మా సినిమాలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలవనున్నారు. అలాగే బిగ్ బాస్ 2లో క్రేజ్ తెచ్చుకున్న రోల్ లైడా ఇందులో ఓ పాట పాడడంతోపాటు, ఆ పాటలో నటించారు. భారీ తారాగణంతో తెరకెక్కించాం. సినిమాలో చాలా ఎంతమైన పాత్రలుంటాయి. ఇలాంటి కాన్సెప్టులు చాలా అరుదుగా వస్తుంటాయి. సత్యప్రకాష్ కి నటునిగా ఎంత పేరుందో, దర్శకుడిగా అంతకన్నా ఎక్కువ పేరు వస్తుందని నమ్ముతున్నా. అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసి వచ్చే నెలలో సినిమాని విడుదల చేస్తాం' అని అన్నారు. 'ఇదొక రోమాంటిక్ డ్రామా ఎంటర్టైన్ మెంట్. మా ఆజ్ఞాయి నటరాజ్ కంటెంటోతోపాటు చాలా ప్రత్యేకతలున్నాయి. (గ్రాఫిక్స్) హైలైట్ అవుతాయి' అని దర్శకుడు సత్యప్రకాష్ తెలిపారు.



రకుల్ ప్రీత్ సింగ్

## నచ్చితనే చేస్తా

మీడియా సమావేశంలో విలేజరులు అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానంగా రకుల్ చెబుతూ, 'ఎన్నో సినిమాలు ఎంతో కష్టపడి చేశా. కానీ అవి ఊహించిన స్థాయిలో విజయం సాధించలేదు. కష్టానికి తగ్గ ఫలితం రావడం లేదు. దీంతో నిరాశ చెందాను. అందుకే కొంతకాలం సినిమా రంగానికి దూరంగా ఉంటే మంచిని భావిస్తున్నా. తమిళంలోనే కాదు, ఇప్పుడు ఇతర భాషల్లోనూ సినిమాలను అంగీకరించడం లేదు. మంచి కథ, బలమైన, నచ్చిన పాత్రలు వస్తేనే చేస్తాను' అని తెలిపింది. ఈ ఏడాది రకుల్ 'ఎన్టీఆర్ కథానాయకుడు', 'దేవ్', 'దే దే ప్యార్ దే', 'ఎన్టీఆర్', 'మన్మథుడు 2' వంటి చిత్రాల్లో నటించింది. ఇందులో ఏ ఒక్కటి విజయం సాధించకపోవడం గమనార్హం. ప్రస్తుతం తమిళంలో 'భారతీయుడు 2', శివకార్తికేయన్ చిత్రం, హిందీలో 'మర్నావాన్'లో రకుల్ నటిస్తోంది. అలాగే తాజాగా అనిల్ కపూర్, రానా ప్రధాన పాత్రధారులుగా నేపా రాజేష్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఓ హిందీ చిత్రానికి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు తెలుస్తుంది. ఇది మొనక్క బ్యాక్ డ్రాప్ లో ఉండటం విశేషం.

కమల్ హాసన్ సినిమాలకు కేరాఫ్ గా నిలుస్తున్న రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ కొంత కాలం సినిమాలకు బ్రేక్ ఇవ్వాలనుకుంటుంది. త్రైమంచినప్పటికీ అశించిన ఫలితం రావడం లేదని ఇటీవల ఓ ప్రెస్ మీట్ లో అవేదన వ్యక్తం తెలిపి అందరికీ షాకిచ్చింది.

## వినోదభరితంగా నూటొక్క జిల్లాల అందగాడు



సాయిబాబు, రాజేంద్రప్రసాద్, దిలీరాజు, క్రిష్, శ్రీనివాస్, రుపనీ శర్మ, విద్యాసాగర్

శ్రీనివాస్ అవసరాల, రుపనీ శర్మ జంటగా రాజ్ కౌండ విద్యాసాగర్ ని దర్శకుడిగా పరిచయం చేస్తూ, శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్, ఫస్ట్ ఫ్లేమ్ ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ పతాకంపై దిలీరాజు, క్రిష్, సమర్పణలో శిరీష్, రాజేంద్రప్రసాద్, సాయిబాబు సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'నూటొక్క జిల్లాల అందగాడు'. ఈ సినిమా శనివారం ప్రారంభమైంది. ఈ సందర్భంగా చిత్ర బృందం చెబుతూ, 'నవ్వ మైన కథలను, ప్రతిభ కలిగిన దర్శకులను పరిచయం చేయడంలో దిలీరాజు ముందుంటారు. ఈ నేపథ్యంలో దర్శకుడు క్రిష్ కలిసి విద్యాసాగర్ అనే నూతన దర్శకుడిని ఇండస్ట్రీకి పరిచయం చేస్తున్నారు. వైవిధ్యమైన కథాంశంతో, ఫన్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ గా సినిమా తెరకెక్కిస్తుంది. రామ్ సినిమాలో గ్రాఫ్ అందిస్తున్న ఈ చిత్రానికి స్వీకారం అగ్ని సంగీతాన్ని అందిస్తున్నారు. సినిమాకు సంబంధించిన ఇతర వివరాలను త్వరలోనే తెలియజేస్తాం' అని తెలిపింది.



ప్రియాంక చోప్రా

## ఆస్కార్ బరిలో గల్లీబాయ్ ఉండాలని..

గ్లోబల్ స్టార్ ప్రియాంక చోప్రా తన పాపులారిటీని మన భారతీయ సినిమా కోసం ఉపయోగించబోతోంది. ఆస్కార్ లో భారతీయ సినిమా సత్కారం నిరూపించేందుకు తన వంతు కృషి చేస్తుంది. 92వ ఆస్కార్ అవార్డుల నామినేషన్ కోసం మన దేశం నుంచి బాలీవుడ్ కి చెందిన 'గల్లీబాయ్' చిత్రం అభికారికంగా ఎంపికైంది. ఈ సినిమా విదేశీ విభాగంలో నామినేషన్ కోసం పోటీపడుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయంగా ఈ సినిమాపై అందరిలోనూ అభివృద్ధి క్రియేట్ చేసేందుకు ప్రియాంక సిద్ధమైంది. ఇటీవల లాన్ ఏం డాక్యుమెంటరీ సినిమా స్ట్రీనింగ్ లో దర్శకుడు జోయా అక్టర్ కలిసి పాల్గొంది. హాలీవుడ్ చిత్రాల్లో నటించిన నేపథ్యంలో ఏర్పడిన పరిచయాలతో వారందరికీ సినిమాని చూపించే పనిలో ఉంది. అలాగే వచ్చే ఏడాది జనవరి వరకు సినిమాకి సంబంధించిన ప్రమోషన్ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనబోతుంది. రజేంద్రప్రసాద్, అనియాభట్ జంటగా నటించిన ఈ చిత్రానికి జోయా అక్టర్ దర్శకత్వం వహించిన విషయం విదితమే. ఇటీవల విడుదలై ఘన విజయం సాధించింది. దాదాపు మూడేండ్ల గ్యాప్ తో రిలీజ్ అవుతున్న ప్రియాంక నటించిన 'ది స్ట్రీట్ ఓకే' చిత్రం ఇటీవల విడుదలై పాజిటివ్ టాక్ తెచ్చుకోవడం విశేషం.

## అనుబంధాల ప్రతిబింబం

అన్నపూర్ణమ్మ మాస్టర్ రవివేజ ప్రధాన పాత్రధారులుగా శివనాగేశ్వరరావు (శివనాగ) దర్శకత్వంలో ఎమ్మెస్సార్స్ చౌదరి నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'అన్నపూర్ణమ్మగారి మనవడు'. పూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం గురించి దర్శకుడు శివనాగ మాట్లాడుతూ, 'పల్లెటూరి నేపథ్యంలో సాగే చిత్రమిది. అనుబంధాలు, అత్యుత్తమ, పల్లెటూరి ప్రేమలను ఆవిష్కరిస్తుంది. ముద్దపప్పు, ఆవకాయ నమ్మకంతో భోజనం ఎంత రుచికరంగా ఉంటుందో, ఈ సినిమా అంతగా ప్రేక్షకులను మెప్పిస్తుంది. సీనియర్ నటి జమున అనసూయమ్మ పాత్రలో ఆకట్టుకుంటారు. సీనియర్ ఆర్టిస్టులు, సాంకేతిక నిపుణులతో ఎంతో ఆహ్లాదభరిత వాతావరణంలో అమరావతి సమీపాన గల వైకుంఠపురం అనే పచ్చని పల్లెటూరిలో ఈ చిత్ర షూటింగ్ జరిపాం. సినిమా చాలా బాగా వచ్చింది' అని అన్నారు. 'ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా డి.టి.ఎన్ వర్క్ జరుగుతుంది. అన్ని పనులు పూర్తి చేసి నవంబర్ లో సినిమాని విడుదల చేస్తాం. విలన్ గా బెనర్జీ నటన, బాలాదేవ్, అర్జున్ ప్రేమ సన్నివేశాలు అలరిస్తాయి. రఘుబాబు, జీవా, తాగుబోతు రమేష్, కాదుమంచి రఘు, సుమన్ శిక్ష తమదైన హాస్యంతో నవ్వులు పూయిస్తారు' అని నిర్మాత ఎమ్మెస్సార్స్ చౌదరి అన్నారు.



సుధ, మాస్టర్ రవివేజ, అన్నపూర్ణ, జమున

## రూప్స్ బ్రేక్ చేసే ప్రేమ పిసాసి

జి.పి.ఎన్. కపిలాక్షి మల్లోత్రా, సోనాక్షి వర్మ, మమతా శ్రీ చౌదరి, సంజనా చౌదరి, అంకిత, జ్యోతి రాజేంద్ర హీరోహీరోయిన్లుగా మురళీ రామస్వామి దర్శకత్వంలో ఎన్.ఎన్.ఆర్ట్ ప్రొడక్షన్స్, రాహుల్ భాయ్ మీడియా, యుగ్ శ్రీ ఫిల్మ్స్ పతాకంపై జి.పి.ఎన్.రామకృష్ణ నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'ప్రేమ పిసాసి'. ఈ చిత్ర టీజర్ విడుదల కార్యక్రమం శనివారం జరిగింది. అతిథిగా విచ్చేసిన పి.వి.ఆర్ విష్ణు మాట్లాడుతూ, 'నిర్మాత రామకృష్ణ ఎంతో ప్యాషన్ తో ఈ సినిమా తీశారు. టీజర్ చాలా ఆసక్తికరంగా ఉంది. సినిమా మంచి విజయం సాధించాలని కోరుకుంటున్నా' అని అన్నారు. 'సినిమాని నేపథ్యంలో లోకేష్ వర్మ చాలా 'రా' తీశాం. ట్రెండింగ్ ఉంటుంది. ఎక్కడా బూతులుండవు. మనలో బయటటి కనిపించేది ఒకరైతే, లోపల మరోకరుంటారు. వాడే నిజం. అదే ఈ సినిమా. లవ్, రొమాన్స్, కామెడీ, యాక్షన్, మంచి మ్యూజిక్, ఎమోషన్స్ మేళవించిన పవర్ ఫుల్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ చిత్రమిది. అన్ని వర్గాల వారు చూసేలా ఉంటుంది. చిత్ర పోస్టర్ బ్లాక్ అండ్ వైట్ లో ఉన్నా, సినిమా మాత్రం కలరఫుల్ గా ఉంటుంది. కచ్చితంగా అందరికీ నచ్చుతుందనుకుంటున్నా' అని చిత్ర దర్శకుడు మురళీ రామస్వామి తెలిపారు.



జి.పి.ఎన్. కపిలాక్షి మల్లోత్రా







# సామర్థ్యానికి పదునుపెడుతూ..

**మెడిసిన్ చదివి సేవారంగం వైపు, ఇంజనీరింగ్ చదివి కళారంగం వైపు, ఎంబిబి చదివి వ్యవసాయం వైపు వస్తున్న యువత ఇటీవల మనకు కనిపిస్తున్నారు. విదేశాలకు వెళ్లి డాలర్ల సంపాదన నచ్చక సొంత దేశానికి తిరిగి వచ్చి మనసుకు నచ్చే పని చేస్తూ పదిమందికి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. కెరీర్ను ఎంచుకోవడంలో తమ క్రియేటివిటీని చాటుకుంటున్నారు.**



సర్వీసు ఎంచుకునే ముందు మీ సొంత నిర్ణయం తీసుకోవాలి. లోతుగా ఆలోచించి భవిష్యత్ను తీర్చిదిద్దుకోవాలి. ప్రతి ఒక్కరిలో కొన్ని పనులను సులభంగా, వేగంగా చేయగల వైపు ఉంటుంది. మీకు ఎందులో వైపు ఉంటే గమనించి సహజ సామర్థ్య ప్రదర్శనకు వీలున్న కెరీర్ను ఎంచుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి.

**చదువు విజ్ఞానం కోసమే తప్ప ఉపాధి కోసం కాదని చాలామంది విశ్వసిస్తున్నారు. భవిష్యత్తుకు భరోసా ఇచ్చే రంగంలో కొనసాగడానికి నేటి యువత ఆసక్తిగా చూపిస్తోంది. తమ అభిరుచి ఉన్న రంగాల్లో స్థిరపడాలని యువత యువకులు కోరుకుంటున్నారు. ఉరుగు పరుగులు జీవితంలో పనిచేసేది ఐదు రోజులే అయినా టాగ్గెట్ ట్రైగ్గర్ ఎప్పుడు వారి వైపు చూపుతుంటుంది. జీతం ఇంకా తెలుసుకోని మనసారా ఐదువేళ్ళు నోటిలోకి వెళ్ళవు. ఆధునిక యుగంలో యంత్రాలతో పోటీపడుతూ పరుగులు తీసే ఉద్యోగాల్లో ఎక్కువ రోజులు కొనసాగలేక పోతున్నారు. శారీరక శ్రమను మించి మానసిక ఒత్తిడి వారిని కలచివేస్తోంది. అందుకే వారు ఒకే రంగాన్ని నమ్ముకోకుండా తమ సామర్థ్యాలకు పదును పెట్టుకుంటూనే తమకు నచ్చిన కెరీర్లో రాజీవున్నారు.**

వస్తుంటే లెక్కలతో చెప్పే కెరీర్ గైడెన్స్ సెంటర్లు ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తున్నాయి. వీటన్నింటినీ పక్కన పెట్టి మీరు ఏం కావాలి, ఏ రంగంలో మీకు ఆసక్తి ఉందో అదే స్పష్టంగా చెప్పండి. ఏ కోర్సులో చేరినా మీ ప్యాషన్ మాత్రం కంటిన్యూ చేయాలి. ఉదాహరణకు మీరు మంచి సాహిత్యం చదవడం ఇష్టం. సాఫ్ట్వేర్ కోర్సులో చేరినా మీ అభిరుచిని కొనసాగించండి.

**కారణాలు ఏవైనా..**  
మీకు చిన్నప్పటి నుంచి సంగీతం, బొమ్మలు వేయడం ఇష్టమైతే అదే ఇష్టాన్ని చదువులోనూ కొనసాగించే అప్షన్స్ ఎన్నో ఉన్నాయి. మీరు నచ్చిన రంగాన్ని ఎంచుకుంటే మరింత బాగా రాణించే వీలు ఉంటుందని స్పష్టంగా చెప్పండి. తల్లిదండ్రులు, స్నేహితులు సూచించే రంగాల్లో ఏ కారణాల వల్లనైనా ఇబ్బందులు వస్తే మీరు ఎంచుకున్న కళలు మీకు అందగా ఉంటాయని గుర్తుంచుకోవాలి.

**మీకు నచ్చందే..**  
కోర్సులో చేరడం దగ్గర నుంచి కెరీర్ ఎంచుకోవడం.. విద్యార్థులను తల్లిదండ్రులు, స్నేహితులు, చుట్టూ ఉన్న సమాజం, జాబ్ మార్కెట్.. ఇలా అనేక అంశాలు ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. తల్లిదండ్రులు తమ కలలను పిల్లల ద్వారా నిజం చేసుకోవాలన్న ఆలోచనతో వారికి ఇష్టంలేని కోర్సుల్లో చేరుస్తున్నారు. 'ఇది చదివితే తొందరగా లైఫ్లో సెటిల్ అవుతావు' అంటూ ఉచిత సలహాలు ఇచ్చే స్నేహితులు, ఏ కోర్సులో చేరితే.. ఎక్కువ జీతం

**లోతుగా ఆలోచించి..**  
చాలామంది యువత స్నేహితులు చెప్పారనో, అమ్మానాన్న అన్నారనో ఎలాంటి అభ్యయనం చేయకుండా.. లోతుగా ఆలోచించకుండా కెరీర్పై నిర్ణయానికి వస్తుంటారు. ఇది సరైన పద్ధతి కాదు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో అన్నిరంగాల్లోనూ ఉద్యోగాలు అభివృద్ధి అవుతున్నాయి. మీరు



సమయంలో చెమటతో ఇబ్బంది పడొద్దు. కాబట్టి జిమ్కి వెళ్ళేటప్పుడు శుభ్రమైన టవల్ తీసుకెళ్ళండి.  

- తరచూ నీరు తాగడం మంచిది. దీనివల్ల ఉత్సాహంగా వ్యాయామం చేయగలుగుతారు.
- వ్యాయామాన్ని పూర్తి చేసిన తర్వాత చెమటతో నిండిన దుస్తుల్ని అలాగే జిమ్ బ్యాగులో పడేయొద్దు. జాగ్రత్తగా షాన్స్ చేసి దీనిని తీసివేయాలి. అలాగే కొద్దిగా ఆరిన దుస్తుల్ని ఎక్కువ సేపు వాషింగ్ మెషిన్లో ఉంచి శుభ్రం చేయడం వల్ల కూడా క్రిమిలు రావచ్చు. ముందుగా దుస్తులను పూర్తిగా ఆరబెట్టి, తర్వాత వాటిని శుభ్రం చేయాలి. సాధ్యమైతే వాటిని చేదుగా శుభ్రం చేయడం మంచిది. శు

# జిమ్కు వెళ్తున్నారా..?

శారీరక వ్యాయామం కోసం యువత జిమ్కి వెళ్ళడం నేటి అధునిక కాలంలో సర్వసాధారణం. క్రమం తప్పకుండా ఎక్సర్సైజు చేస్తూ బాడీని బిల్డు చేసుకునే ఆసక్తి రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. అయితే కొందరు కండలు పెంచుకోవడానికి కనరక చేస్తారు కానీ.. ఇతర విషయాలపై దృష్టి పెట్టరు. అలాంటి వారికి కొన్ని చిట్కాలు..

- శారీరక వ్యాయామాల చేసే వారు వ్యక్తిగత శుభ్రతపై దృష్టి పెట్టాలి. జిమ్కి వెళ్ళే ముందు స్నానం చేయడం మంచిది.
- ఎప్పుడూ సౌకర్యవంతమైన దుస్తులు వేసుకోవాలి. వదులుగా ఉండే డ్రెస్సులు ధరించడం ఉత్తమం. చెమటను పీల్చే కాటన్ దుస్తులు వేసుకోవడం మంచిది.
- చంకలను శుభ్రంగా, పొడిగా ఉంచుకోవాలి.
- రాపిడి సంచించే శరీర భాగాలకు పెట్రోలియం జెల్లినీ పూయడం మంచిది.
- ఏదైనా జిమ్ పరికరాన్ని ఉపయోగించడానికి ముందు, తర్వాత చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. హ్యాండ్ శానిటైజర్ కలిగి ఉండటం మంచిది.
- వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు చెమట పట్టాలి. కానీ వ్యాయామం చేసే

భ్రం చేసిన తర్వాత కూడా దుస్సానన వస్తే, మళ్ళీ శుభ్రం చేయాలి. శుభ్రం చేయకుండా ధరించడం మంచిది కాదు.  

- జిమ్ కోసం ధరించే చూలను కూడా క్లీన్ గా ఉంచుకోవాలి.
- వ్యాయామం చేసిన తర్వాత వెంటనే సోఫోఫో వాలిపోవాలని పిస్తుంది. అలా చేయడం మంచిది కాదు. ముందు స్నానం చేయండి. ఆ తర్వాత తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి.
- వ్యాయామం చేసిన తర్వాత ప్రతిసారీ జుట్టుకు షాంపూ ఉపయోగించొద్దు. దీంతో జుట్టు పొడిగా మారి ఊడిపోయే అవకాశం ఉంది. షాంపూను బదులుగా కండిషనర్ ఉపయోగించండి.
- జులులు లేదా జ్యూరం, ఇతర రుగ్మణాలతో బాధపడవుతున్న సమయంలో జిమ్కి వెళ్ళొద్దు. ఆ రోజు వెళ్ళకపోవడం వల్ల త్వరగా కోలుకోవచ్చు. అలాగే ఇతరులకు ఇన్ఫెక్షన్ ప్రసరించుకోవడా నివారించొచ్చు.



**మౌనంగా వుండటం అంటే మనం ఇంకో మార్గం ద్వారా మన వాదన కొనసాగించడం - చే గువేరా..**

## నదా నిన్ను స్మరిస్తూ.. తరిస్తూ..

**సఖీ..**  
ఎలా ఉన్నావ్... నువ్వు బాగానే ఉంటావులే.. నీ ఊహ లోకంలో విహారిస్తుంటావ్.. ఎప్పుడూ నీ కలల ప్రపంచంలో మునిగి వుంటావ్.. నీ చుట్టూ భ్రమరలా నేను తిరుగుతున్నా.. నా వైపు చూడకుండా వున్నారా నవ్వుకుంటావ్..  
 తొలి చూపులో ప్రేమ వుడుతుంది... అంటే ఇన్ని రోజులూ నమ్మలేదు... కానీ నిన్ను చూసాక... అది నిజమనిపిస్తుంది... నిన్ను చూసిన క్షణం నుండి నా మనసు కొత్త రాగం అందుకొని... విరహగీతాలు అలవి స్తుంటే... నాకే చాలా వింతగా వుంది. అసలు ఎలా పడ్డానా నీ మాయలో అనిపిస్తుంది... చూస్తే నువ్వు పెద్ద అందగత్తెని కూడా కావు... కానీ ఏదో తెలియని ఆకర్షణ వుంది నీలో...  
 చెలి.. నువ్వు నమ్మవు కానీ నీతో మాట్లాడాలనే ఆలోచన నాకు లేదు... నిన్నెప్పుడూ దూరం నుండి చూస్తూ నీ కళ్ళలోని భావాలను చదువుతూ... నీ ప్రతి కదలికను గుట్టుగా గమనిస్తూ నన్ను నేను మరచి పోవాలనుకుంటున్నా. నహామైన నీ నడక ను మార్చడం నాకిష్టం లేదు. నాకెప్పుడూ నువ్వొక అద్భుతానివి, తెలుసుకోలేని అగాధానివి అయినా పర్వలేదు. నిన్ను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ వుంటా. నా వల్ల నీకేమీ ఇబ్బంది వుండదు. ఎందుకంటే నేనెప్పుడూ నీకు ఎదురుపడను. చివరిగా ఒక్క మాట.. నేనెప్పుడూ నీకు ఋణపడి ఉంటాను. ఎందుకంటావా.. నాలో ప్రేమనే ఒక మధుర భావనను కలిగించి.. నా జీవితాన్ని అందమైన జ్ఞాపకాలతో నింపినందుకు.. ఎన్నటికీ తరగని ఈ జ్ఞాపకాలతో... నదా నిన్ను స్మరిస్తూ.. తరిస్తూ.. మరో విషయం ఏమిటంటే ప్రేమంటే అందమైన అనుభూతి.. వేధించేది.. బాధించేది నిజమైన ప్రేమ కాదు అని తెలియజేసే ప్రయత్నం మాత్రమే నాది.



సీ ఆనాడుకే ప్రేమికుడు - కలల కౌముది, 9490235017

## ఓ.. ప్రియా

నాకు నేను బరువై ప్రేమ మైకం కమ్మేస్తుంది.. అదృతమైన నీ రూపం నాలో ఇన్ని ఉధృతాలు అవిచ్ఛిరిస్తుంటే ఎరగనట్లు.. ఏమి పట్టనట్లు ఉండలేను ఒట్టు.. అందుకే అడుగేస్తున్నా అడిగేస్తున్నా.. నా అడుగులో అడుగువేస్తావా.. ఆనందంగా అవురూపంగా అన్యోన్యంగా ఆదర్శంగా.. ఉండరాము..

నా రెండు కళ్ళలో నింపుకుని నా చిట్టి గుండెల్లో దాచుకున్నందుకా నాకు నేను కనిపించడం లేదు నా మాటల్లో వినిపించుకుంటూ నా చేతల్లో చూపిస్తున్నందుకా నాలో నన్ను వెతుక్కుంటున్నాను నా ఆలోచనలో విహారింపజేస్తూ నా ఆవరణలో నిన్ను అనుసరిస్తున్నందుకా నాకు నేను కొత్తగా కనిపిస్తున్నాను.. నాకే తెలియకుండా ఇలా.. నేనంతా నువ్వై నిలువెల్లా నువ్వై కొలువై నాలో నేను కరువై

**వసక్త.. వసక్త..**

**- గిరిపట్న 9985926292**

# ఫ్రెండ్స్ పలు రకాలు...

**ఫ్రెండ్స్ పలు రకాలు...**  
ఫ్రెండ్స్ పలు రకాలు... వాటిలో కొందరు మిత్రులు అర్థం పర్థం లేని పోటోలకు ముమ్మల్ని ట్యాగ్ చేస్తుంటారు.  

- మరి కొందరు తమ స్టేటస్ అప్డేట్లు, కామెంట్లు, ఫోటోలను వారికి వారికి లైక్ చేసుకుని సంబరపడుతుంటారు.
- కొందరైతే కట్.. కానీ.. పేస్ట్ అనుసరిస్తుంటారు. ట్విట్టర్లోని ఫోటోలను కాపీ చేసి ఫేస్ బుక్లో పోస్ట్ చేస్తుంటారు. ఒకరి కంటెంట్ని చొప్పు చేసి తమదే అన్నట్లు పోస్ట్ చేస్తుంటారు.
- కొందరు పదే పదే నిర్దాంతాలను పోస్ట్ చేస్తూ తమకు తామే గొప్ప తత్వవేత్తలుగా ఫీలవుతుంటారు.
- తమకు సంబంధంలేని ఇతరుల వ్యవహారాల్లో తలదూర్చే వారు కొందరు.
- ఆటలాడేందుకు మాత్రమే కొందరు ఫ్రెండ్స్ సందర్శిస్తారు.
- తరచూ తామే చిత్రీకరించిన ఫోటోలు పోస్ట్ చేస్తుంటారు.

**ఫ్రెండ్స్ పలు రకాలు...**  
ఫ్రెండ్స్ పలు రకాలు... వాటిలో కొందరు మిత్రులు అర్థం పర్థం లేని పోటోలకు ముమ్మల్ని ట్యాగ్ చేస్తుంటారు.  

- మరి కొందరు తమ స్టేటస్ అప్డేట్లు, కామెంట్లు, ఫోటోలను వారికి వారికి లైక్ చేసుకుని సంబరపడుతుంటారు.
- కొందరైతే కట్.. కానీ.. పేస్ట్ అనుసరిస్తుంటారు. ట్విట్టర్లోని ఫోటోలను కాపీ చేసి ఫేస్ బుక్లో పోస్ట్ చేస్తుంటారు. ఒకరి కంటెంట్ని చొప్పు చేసి తమదే అన్నట్లు పోస్ట్ చేస్తుంటారు.
- కొందరు పదే పదే నిర్దాంతాలను పోస్ట్ చేస్తూ తమకు తామే గొప్ప తత్వవేత్తలుగా ఫీలవుతుంటారు.
- తమకు సంబంధంలేని ఇతరుల వ్యవహారాల్లో తలదూర్చే వారు కొందరు.
- ఆటలాడేందుకు మాత్రమే కొందరు ఫ్రెండ్స్ సందర్శిస్తారు.
- తరచూ తామే చిత్రీకరించిన ఫోటోలు పోస్ట్ చేస్తుంటారు.

**ఫ్రెండ్స్ పలు రకాలు...**  
ఫ్రెండ్స్ పలు రకాలు... వాటిలో కొందరు మిత్రులు అర్థం పర్థం లేని పోటోలకు ముమ్మల్ని ట్యాగ్ చేస్తుంటారు.  

- మరి కొందరు తమ స్టేటస్ అప్డేట్లు, కామెంట్లు, ఫోటోలను వారికి వారికి లైక్ చేసుకుని సంబరపడుతుంటారు.
- కొందరైతే కట్.. కానీ.. పేస్ట్ అనుసరిస్తుంటారు. ట్విట్టర్లోని ఫోటోలను కాపీ చేసి ఫేస్ బుక్లో పోస్ట్ చేస్తుంటారు. ఒకరి కంటెంట్ని చొప్పు చేసి తమదే అన్నట్లు పోస్ట్ చేస్తుంటారు.
- కొందరు పదే పదే నిర్దాంతాలను పోస్ట్ చేస్తూ తమకు తామే గొప్ప తత్వవేత్తలుగా ఫీలవుతుంటారు.
- తమకు సంబంధంలేని ఇతరుల వ్యవహారాల్లో తలదూర్చే వారు కొందరు.
- ఆటలాడేందుకు మాత్రమే కొందరు ఫ్రెండ్స్ సందర్శిస్తారు.
- తరచూ తామే చిత్రీకరించిన ఫోటోలు పోస్ట్ చేస్తుంటారు.

