



చలి పెరిగినప్పుడు వెచ్చని సూప్ తాగాలిపిస్తుంది. రకరకాల కాయగూరలలో బేసి సూప్లు అరోగ్యకరమానే కావు... తాగటానికి రచిగా కూడా ఉంటాయి. అలాంటి కొన్ని సూప్లు ఎలా తయారుచేయాలో తెలుసుకుండా...
కాలీష్పార సూప్
కావాల్ఫిన పూర్వాలు:
తరిగిన కాలీష్పార ముక్కలు - ఆరు కప్పులు, తరిగిన ఉల్లిపాయలు -

బక కప్పు, తరిగిన బంగాళదుంప ముక్కలు - దెండు స్వాపులు, తరిగిన కొత్తిమిర - ఒక స్వాపు, పుసుపు - పొవ స్వాపును, అరోగ్యకరమానే కావు... తాగటానికి రచిగా కూడా ఉంటాయి. అలాంటి కొన్ని సూప్లు ఎలా

తయారుచేయాలో తెలుసుకుండా...
తయారీ పూర్వాలు:
తరిగిన కాలీష్పార ముక్కలు - ఆరు కప్పులు, తరిగిన ఉల్లిపాయలు -

ఆమెకు వృస్తికథలే విల్లులు



ప్రాణసర్గ శరగతి గదిలో పాలాలే కాదు...
చక్కని రహస్యాలో గ్రంథకర్తాగాను పేరు గాంచారు.

ప్రస్తావే తన ప్రియులా... సాహిత్యమే తన లోకంగా జీవిస్తున్న దాక్షర్త కపితా భద్ర ఇది.

“జీతించ ఎప్పుడూ మనం అనుకున్నట్టు సౌగాదు. ఎత్తుల్లాలు....

అటుంగోట్టు... అన్నిటినీ తల్లున్ని మనందు అనుకున్నది సాధించాడం. ఇది నాకు అసుఖమనే నేన్నిన పారం. తత్త్వాందే

తెప్పొ గడువాల్ తల్లున్ని బోస్సారా గ్రహమం హది. హూ నాస్తు బంధేలే రథుల్ ప్రథుత్త పార్తాలలో భేదగొం పని చేసారు.

అయిన జీతంతో ఇల్లు గడవడమే కస్టంగా ఉంది. ఆక్రమ ఆశ్చందులకు తేడు కటులు పీట్రిట్టులూ అంతంతమాత్రమే.

సంశాసనంలో నేనే పెట్టు మా కేసం నాస్తు పడుతున్న ఆదేసన.

ఆందుగులు నాకు అర్థమయ్యారి. నేనూ అయిన కస్టాన్ పంచుకోగిలించే బాగుసం చిన్నప్పులు ఎవ్వే సంరించున్న అనుకున్నాని వీటి సంపంచి గ్రంథక్యూంచే దశ్ములే మార్పులని భావించాను. బీస్టీ పూర్వుయన తరువాత ఫిలాఫీ, యోగా, ఇంధ్నీ, సోపోవ్ట్ స్క్రోఫ్లోనీ మొత్తులు నాలుగు మార్పుల్ దీర్ఘిలు సాధించాను. లక్షం పెట్టు పయిరిచాలంచే బిల్వపున పూర్వుయలు ఉండాలి కదా. అందులే ఇంస్ట్రీ పదిశాసు. అలైట్స్ అంశాలు అందుంచే లోక్స్ తోస్ట్ కోసింగ్ ఉండి. ఆక్రమ ఆశ్చందులకు తేడు కటులు పీట్రిట్టులూ అంతంతమాత్రమే.

సంశాసనంలో నేనే పెట్టు మా కేసం నాస్తు పడుతున్న ఆదేసన.

ఆందుగులు నాకు అర్థమయ్యారి. నేనూ అయిన కస్టాన్ పంచుకోగిలించే బాగుసం చిన్నప్పులు ఎవ్వే సంరించున్న అనుకున్నాని వీటి సంపంచి గ్రంథక్యూంచే దశ్ములే మార్పులని భావించాను. బీస్టీ పూర్వుయన తరువాత ఫిలాఫీ, యోగా, ఇంధ్నీ, సోపోవ్ట్ స్క్రోఫ్లోనీ మొత్తులు నాలుగు మార్పుల్ దీర్ఘిలు సాధించాను. లక్షం పెట్టు పయిరిచాలంచే బిల్వపున పూర్వుయలు ఉండాలి కదా. అందులే ఇంస్ట్రీ పదిశాసు. అలైట్స్ అంశాలు అందుంచే లోక్స్ తోస్ట్ కోసింగ్ ఉండి. ఆక్రమ ఆశ్చందులకు తేడు కటులు పీట్రిట్టులూ అంతంతమాత్రమే.

సంశాసనంలో నేనే పెట్టు మా కేసం నాస్తు పడుతున్న ఆదేసన.

ఆందుగులు నాకు అర్థమయ్యారి. నేనూ అయిన కస్టాన్ పంచుకోగిలించే బాగుసం చిన్నప్పులు ఎవ్వే సంరించున్న అనుకున్నాని వీటి సంపంచి గ్రంథక్యూంచే దశ్ములే మార్పులని భావించాను. బీస్టీ పూర్వుయన తరువాత ఫిలాఫీ, యోగా, ఇంధ్నీ, సోపోవ్ట్ స్క్రోఫ్లోనీ మొత్తులు నాలుగు మార్పుల్ దీర్ఘిలు సాధించాను. లక్షం పెట్టు పయిరిచాలంచే బిల్వపున పూర్వుయలు ఉండాలి కదా. అందులే ఇంస్ట్రీ పదిశాసు. అలైట్స్ అంశాలు అందుంచే లోక్స్ తోస్ట్ కోసింగ్ ఉండి. ఆక్రమ ఆశ్చందులకు తేడు కటులు పీట్రిట్టులూ అంతంతమాత్రమే.

సంశాసనంలో నేనే పెట్టు మా కేసం నాస్తు పడుతున్న ఆదేసన.

ఆందుగులు నాకు అర్థమయ్యారి. నేనూ అయిన కస్టాన్ పంచుకోగిలించే బాగుసం చిన్నప్పులు ఎవ్వే సంరించున్న అనుకున్నాని వీటి సంపంచి గ్రంథక్యూంచే దశ్ములే మార్పులని భావించాను. బీస్టీ పూర్వుయన తరువాత ఫిలాఫీ, యోగా, ఇంధ్నీ, సోపోవ్ట్ స్క్రోఫ్లోనీ మొత్తులు నాలుగు మార్పుల్ దీర్ఘిలు సాధించాను. లక్షం పెట్టు పయిరిచాలంచే బిల్వపున పూర్వుయలు ఉండాలి కదా. అందులే ఇంస్ట్రీ పదిశాసు. అలైట్స్ అంశాలు అందుంచే లోక్స్ తోస్ట్ కోసింగ్ ఉండి. ఆక్రమ ఆశ్చందులకు తేడు కటులు పీట్రిట్టులూ అంతంతమాత్రమే.

సంశాసనంలో నేనే పెట్టు మా కేసం నాస్తు పడుతున్న ఆదేసన.

ఆందుగులు నాకు అర్థమయ్యారి. నేనూ అయిన కస్టాన్ పంచుకోగిలించే బాగుసం చిన్నప్పులు ఎవ్వే సంరించున్న అనుకున్నాని వీటి సంపంచి గ్రంథక్యూంచే దశ్ములే మార్పులని భావించాను. బీస్టీ పూర్వుయన తరువాత ఫిలాఫీ, యోగా, ఇంధ్నీ, సోపోవ్ట్ స్క్రోఫ్లోనీ మొత్తులు నాలుగు మార్పుల్ దీర్ఘిలు సాధించాను. లక్షం పెట్టు పయిరిచాలంచే బిల్వపున పూర్వుయలు ఉండాలి కదా. అందులే ఇంస్ట్రీ పదిశాసు. అలైట్స్ అంశాలు అందుంచే లోక్స్ తోస్ట్ కోసింగ్ ఉండి. ఆక్రమ ఆశ్చందులకు తేడు కటులు పీట్రిట్టులూ అంతంతమాత్రమే.

సంశాసనంలో నేనే పెట్టు మా కేసం నాస్తు పడుతున్న ఆదేసన.

ఆందుగులు నాకు అర్థమయ్యారి. నేనూ అయిన కస్టాన్ పంచుకోగిలించే బాగుసం చిన్నప్పులు ఎవ్వే సంరించున్న అనుకున్నాని వీటి సంపంచి గ్రంథక్యూంచే దశ్ములే మార్పులని భావించాను. బీస్టీ పూర్వుయన తరువాత ఫిలాఫీ, యోగా, ఇంధ్నీ, సోపోవ్ట్ స్క్రోఫ్లోనీ మొత్తులు నాలుగు మార్పుల్ దీర్ఘిలు సాధించాను. లక్షం పెట్టు పయిరిచాలంచే బిల్వపున పూర్వుయలు ఉండాలి కదా. అందులే ఇంస్ట్రీ పదిశాసు. అలైట్స్ అంశాలు అందుంచే లోక్స్ తోస్ట్ కోసింగ్ ఉండి. ఆక్రమ ఆశ్చందులకు తేడు కటులు పీట్రిట్టులూ అంతంతమాత్రమే.

సంశాసనంలో నేనే పెట్టు మా కేసం నాస్తు పడుతున్న ఆదేసన.

ఆందుగులు నాకు అర్థమయ్యారి. నేనూ అయిన కస్టాన్ పంచుకోగిలించే బాగుసం చిన్

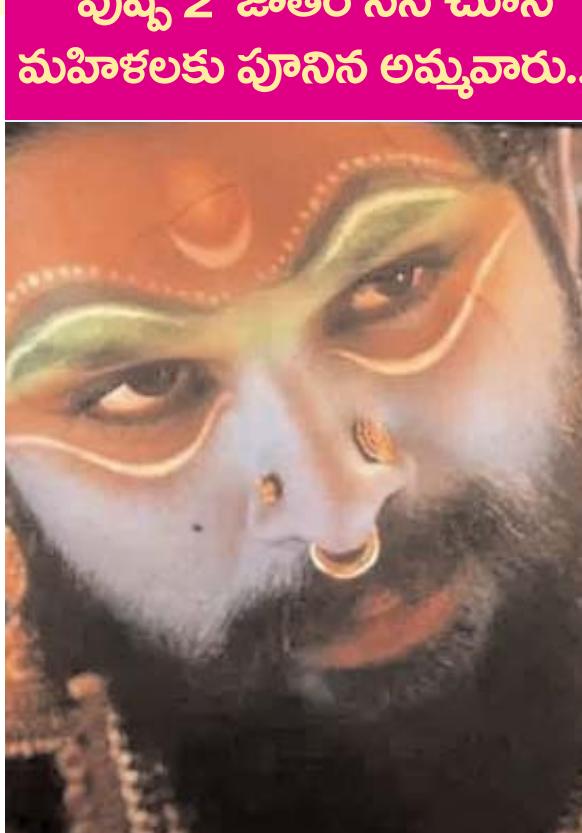


హీరీయన్నను పెళ్లి చేసుకున్న ‘కలర్ ఫోటో’ దర్శకుడు

కలర్ ఫాటో సినిమాతో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న దర్జకుడు సందీవ్ రాజ్, నటి చాందనీ రావు మూడు ముళ్ళ బంధంలోకి అడుగుపెట్టారు. తిరుపులలో వీరిద్దిరి పెళ్ళి ఘనంగా జరిగింది. ఈ వేదుకకు హీరో సుషణ్ దంపతులతో పాటు నటుడు వైవా హర్ష తదితరులు హజరై సందడి చేశారు. సందీవ్ పెళ్ళికి సంబంధించిన వీడియోలు ప్రస్తుతం సోపల్ మీడియాలో వైరల్గా మారాయి. కలర్ ఫాటో సినిమాతో డైరెక్టర్గా మంచి ఫేం సంపాదించాడు సందీవ్ రాజ్ ప్రమాణి కెరీర్ మొదలుపెట్టిన ఈ యంగ్ టాలె విడుదలై భ్లక్ బస్టర్ హిట్ కొట్టింది. నటి చాందనీ రావు విషయానికి వస్తే వెబ్ సినీసలలో నటించింది. చాందనీ చేస్తుంది. సందీవ్ రాజ్ ప్రస్తుతం రోడ్ ప్రోడక్షన్ పనులు కొనసాగుతున్నాయి. 2025లో విడుదల కానుంది.

సంప్రదించాడు సందీప్ రాజ్ ప్రమథ యుట్టూబ్ ఛానల్ చాయి బిస్ట్రోలో షార్ట్ ఫిల్మ్స్‌తో కెరీర్ మొదలుపెట్టిన ఈ యంగ్ టాలంటెడ్ డైరక్టర్ డెబ్బ్ సినిమాగా కలర్ ఫోలో ఓటీలీ విడుదలై భ్లక్ బస్టర్ హిట్ కొట్టింది.
నచి చాండిని రావు ఇప్పయానికి వస్తే.. కలర్షాట్టో, రణస్తులి, పోడ్ అండ్ బేస్ట్‌పేటు పలు

వెచ్ సిరీసలలో నటించింది. చాందిని రావు ప్రిడక్షన్ వ్హాన్సు కూడా మెయింటైన్‌
చేస్తుంది. సందీప్ రాజ్ ప్రసుతం రోఫన్ కనకాలతో సినిమా ప్రకటించాడని తెలిసిందే. ప్రొ
ప్రిడక్షన్ పనులు కొనసాగుతున్నాయి. త్వరలోనే ఘాటింగ్ ఘరూ కానున్న ఈ చిత్రం
2025లో విడుదల కానుంది.



ಅಲ್ಲ ಅರ್ಪಣೆ ಪ್ರಥಾನ ಪಾತ್ರಲೋ ನಡೀಂಬಿನ ತಾಜಾ ಚಿತ್ರಂ ‘ಪುಷ್ಟಿ ದಿ ರೂಲ್’ ಪುಷ್ಟಿ ಸಿನಿಮಾಕು ಸೀಕ್ವೆಲ್ಗಾ ವಚಿನು ಈ ಸಿನಿಮಾಕು ಸುಕುಮಾರ್ ದರ್ಶಕತ್ವಂ ವಹಿಂಚಾಗಿ.. ರಸೀಕೃತ ಮಂಡಣ್ಯು ಕಥಾನಾಯಿಕಗಾ ನಡೀಂಬಿಂದಿ. ಈ ಚಿತ್ರಂ ಗುರುವಾರಂ ಪ್ರೇಕ್ಷಕುಲ ಮುಂದುಕು ವಚಿನು ವಿಷಯಂ ತೆಲಿಸಿಂದೆ. ಪ್ರೀಮಿಯನ್ ಸುನ್ಚೆ ಪಾಜಿಲೀವ್ ಟಾಕ್ ತೆಮ್ಮುಕುನ್ನ ಈ ಚಿತ್ರಂ ಬಾಕಾಫೀನ್ ವದ್ದ ದೂಸುಕುಪೋತುಂದಿ. ಅಯಿತೆ ಈ ಸಿನಿಮಾಲೋ ಸೆಕಂಡ್ ಅಫ್ಲೋ ವಚ್ಚೇ ‘ಗಂಗೋ ರೇಣುಕ ತಲ್ಲಿ’ ಜಾತರ ಸೀಕ್ವೆಲ್ನ್ ಸಿನಿಮಾಕೆ ಪ್ರೈಲೆಟ್ಗಾ ನಿಲಿಮಿನ ಸಂಗತಿ ತೆಲಿಸಿಂದೆ. ಈ ಜಾತರ ಎವಿಸೋಡ್ಲೋ ಅಲ್ಲೂ ಅರ್ಪಣೆ ಮಾನ್ ತಾಂಡವಂ ಚೇಸಾದು. ದಾದಾಪು 30 ನಿಮಿಷಾಲಕು ಪ್ರೈಗ್ ಉನ್ನ ಈ ಸೀನ್ ಬ್ರೀನ್ ಕರೀರ್ಕ ಪ್ರೈಲೆಟ್ಗಾ ನಿಲಿಮಿಂದಿ. ಅಯಿತೆ ಈ ಜಾತರ ಸೀನ್ ವಚಿನಪ್ಪುಡು ಥಿಯೆಂಟ್ಲೋ ಪಲುವರು ಮಹಿಳಾರು ಅಮೃತಾರು ಪೂನಿಂದಿ. ಜಾತರ ಪಾಟ ವಸ್ತುಂಪೆ.. ಅಮೃತಾರು ಪೂನದಂತೆ ವಕ್ತು ಸೀಟ್ಲೋ ಉನ್ನ ಪ್ರೇಕ್ಷಕುಲ ವಾರಿನಿ ಶಾಸಿಂಪಜ್ಞಾರು. ಕಾಗ್.. ಪ್ರಸ್ತುತಂ ಇಂದುಕು ಸಂಬಂಧಿಂಬಿನ ವೀಡಿಯೋಲು ವರೆಲ್ಗಾ ಮಾರಾಯಿ.

మూడో వికెట్ కోల్పోయిన టీమిండియా.. 66 పరుగుల వద్ద విరాట్ లవుట్



రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో కష్టాల్స్ ఉన్నది. ఇప్పటికే
 ఓపెనర్సు ఇద్దరు అవట అవగా.. సీనియర్
 అంగాదు విరాట్ కోళ్లై వికెట్సు పైతు
 చీమిండియా కోల్పోయింది. 66 పరుగుల
 వద్ద విరాట్ (11) స్టోర్ స్టోర్ బోలాండ్
 బొలింగ్లో.. అలక్స్ క్యారీకి క్యాచ్ ఇచ్చి
 అవట అయ్యాడు. ప్రస్తుతం రిషబ్ పంత్
 క్రీజులోకి వచ్చాడు. మరో ఎండ్లో తు
 భమాన్ గిల్ బ్యాటీంగ్ కొనసాగిస్తున్నాడు.
 ప్రస్తుతం చీమిండియా 70కిప్పొగా పరుగులు
 వెనుకపడి ఉన్నది. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో
 చీమిండియా 180 పరుగులకే
 కూలింది. ఆ తర్వాత బ్యాటీంగ్కు దిగిన
 య్య జట్లు 337 పరుగులు చేసి ఆల్ అవట్
 గ్యంది. ప్రస్తుతం చీమిండియా మూడు వికెట్లు
 నికి 82 పరుగులు చేసింది. శుభ్రమన్ గిల్
 , రిషబ్ పంత్ (7) బ్యాటీంగ్ క్రీజులో
 గ్రంతియాలో బ్యాల్స్ బోలాండ్కు 2
 , కమిన్స్ ఒక వికెట్ డక్కింది.

స్వాదిలీ-నవభూమి: బోర్డర్ గవాస్కర్ టెస్ట్ సిరీస్‌లో భాగంగా అడిలైట్ దివల్ స్నేచియంలో జిరుగుతున్న దే-టెస్ట్ టెస్ట్‌లో టీమిండియా ఎదురీదుతున్నది. రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో ఆష్ట్రేలియా బోలర్ కట్టుదిట్టమైన జోలింగ్‌తో టీమిండియా భ్యాటర్లు తడబదుతున్నారు. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 180 పరుగులకే ఆల్ అపుట్ అయిన టీమిండియా..

కష్టాల్స్ టీమిండియా..
జిదరు బిపెనర్లు అవుట్..



న్యాధిల్లి-నవభూమి: బోర్డర్ గవాస్కర్ పెట్టి సిరీస్‌లో భాగంగా అడిలైండ్ ఓవర్లో జరుగుతున్న దే-షైట్ పెట్టి సిరీస్‌లో టీమిండియా కప్పల్లో పడింది. రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో బ్యాటింగ్ ను ప్రారంభించిన టీమిండియాకు అప్పేలియా బొలర్లు వరుస పాక్ ఇచ్చారు. మ్యాచ్‌లో ఇద్దరు ఓపెట్సు షైట్ అయ్యారు. 42 వరుగుల వద్ద యువ ఓపెనర్ యశ్శి జైస్పాల్స్‌ను బోలాండ్ అవట్ చేశాడు. జైస్పాల్స్ 31 బంతులో 24 పరుగులు చేసి



ప్రాణ్ బోలర్ మహ్మద్ షమిని ఆస్త్రీలియాకు పంపాలి..
టీమ్ మేనేజ్మెంట్కు మాజీ కోచ్ నాస్రి అడ్డొడ్..!



 మ్యాదిల్లీ-నవభూమి: బోర్డుక్క గవాస్కర్ పెట్టే నిరీన్ నేపథ్యంలో టీమిండియా అప్పేలి యాలో పర్యాచీస్టున్న వారిది. అయితే, ఈ నిరీన్లో బోలింగ్ భారతంతా మిస్టర్ బోలర్ జప్పొత్ బుట్రూపైనే పదుతున్నది. ఈ క్రమంలో మాజీ కోచ్ రవిశాస్త్రి టీమ్ మీనేజ్మెంట్ కీలక సూచనలు చేశాడు. బుట్రూపై భారాన్ని తగించేందుకు ప్రాణం బోలర్ మహ్యాద్ షమీన్ వీలైనంత త్వరగా ఆప్పేలియాకు మంపాలని చెప్పాడు. షమీ ప్రస్తుతం సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ ప్రోఫీలో పాల్గొంటున్నాడు. నేపన్ల క్రికెట్ అకాడమీ మెడికల్ టీమ్, బీసీసిబీ పరిశీలిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం అడిలైట్లో అప్పేలియాతో భారత జట్టు ఆడుతున్నది. ఈ సందర్భంగా రవిశాస్త్రి సూచనలు చేశాడు. షమీ చాలానే దేవశాఖీ క్రికెట్ అడాడని.. బుట్రూ బోలింగ్లో ప్రత్యుధ్మి జట్టు ఎంత ఒత్తిడికి గురవుతుందో చూడాచుని.. అతనిపై భారీగా ఒత్తిడి ఉండని తెలిపాడు. షమీ బెంగాల్ తరఫున దేవశాఖీ టీ20 టోర్నోలో ఏదు మ్యాచులు ఆడి ఎనిమిది వికిట్లు పదగొట్టాడు. పలు అద్భుతమైన స్పాల్ట్ ఉన్నాయి.ఈ నెల 14 నుంచి 18 మధ్య క్రిస్టీన్లోని గబ్బా వేదికగా జరిగే మాడ్సో టెక్స్ట్రు షమీ అందుబాటులో ఉంటాడని ప్రకటించడం తొందరపాటవుతుందని మాజీ కోచ్ చెప్పుకొచ్చాడు. మెల్లిబోర్, సిట్రీ టెస్సులకు షమీ