



కావాలిన పదార్థాలు. బేబీకార్న్ - 8, శనగపిండి - రెండు చెంచాలు, నెయ్యి - మూడు చెంచాలు, ఆవాలు - పావు చెంచా, జీలకర్ర - పావు చెంచా, పచ్చి మిర్చి - రెండు, అల్లం తరుగు - ఒక చెంచా, ఇంగువ - చిటికెడు, పసుపు - పావు చెంచా, ధనియాల పొడి - పావు చెంచా, చిక్కపాలు - ఒక కప్పు, కారం - అర చెంచా, పంచదార - ఒక చెంచా, ఉప్పు - ముప్పావు చెంచా, నిమ్మరసం - ఒక చెంచా, కొత్తిమీర తరుగు - రెండు చెంచాలు, చాట్ మసాలా - అర చెంచా, కొబ్బరి తురుం - రెండు చెంచాలు తయారీ విధానం.. బేబీకార్న్ మిక్సీలో వేసి కచాపచాగా గ్రెండింగ్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని గిన్నెలోకి

తీసుకోవాలి. స్టవ్ మీద పాన్ పెట్టి శనగపిండి వేసి దోరగా వేయించి పళ్లెంలోకి తీయాలి. పాన్లో రెండు చెంచాల నెయ్యి వేసి కరిగించాలి. ఇందులో ఆవాలు, జీలకర్ర, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, అల్లం తరుగు, ఇంగువ, పసుపు, ? ధనియాల పొడి వేసి బాగా కలపాలి. ఇవన్నీ చేగాక, మిక్సీ పట్టిన బేబీకార్న్ వేసి బాగా కలుపుతూ ఉంచాలి. ఈ మిశ్రమం పొడి పొడిగా మారిన తరువాత వేయించిన శనగపిండి వేసి కలపాలి. తరువాత పాలు పోసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమం దగ్గరకు వచ్చిన తరువాత కారం, పంచదార, ఉప్పు, ఒక చెంచా నెయ్యి వేసి కలిపి మూత పెట్టి అయిదు నిమిషాలు ఉంచాలి. తరువాత నిమ్మ కాయ రసం, కొత్తిమీర వేసి కలిపి స్టవ్ మీద నుంచి దించాలి. దీని మీద చాట్ మసాలా, కొబ్బరి తురుం, కొత్తిమీర తరుగు చల్లి సర్వ్ చేయాలి.

వేసవి వేడికి విరుగుడు.. ఇవి తీసుకుంటే చాలు



రోజురోజుకూ ఎండలు మండిపోతున్నాయి. జనాల్ని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తున్నాయి. వాతావరణంలో వస్తున్న మార్పులతో.. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలూ పలకరిస్తున్నాయి. చాలామందిలో వేసవిలో వేడికారణంగా వాంతలు, వికారం, తలనొప్పి, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. ఇలాంటి సమయంలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు.. వేసవి వేడికి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే.. మీ కడుపును చల్లగా ఉంచుతాయి.

కడుపులో వేడికి కారణాలు
కొన్ని ఆహారపు అలవాట్లు.. వేసవిలో కడుపులో వేడిని పెంచేస్తాయి. పంటల్లో కారం ఎక్కువగా వాడటం, మాంసాహారం, ధూమపానంతోపాటు టీ, కాఫీలు అతిగా తీసుకోవడం, సరైన సమయంలో తినకపోవడంతోపాటు కొన్నిరకాల మందులు కూడా కడుపులో వేడి పెరగడానికి కారణం అవుతాయి.

జాగ్రత్తలు
వేసవిలో ఆహారపు అలవాట్ల విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ సీజన్లో తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. నూనెలో వేయించినవి, కారంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తగ్గించాలి. పూర్తిగా మానేస్తే ఇంకా మంచిది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతోనే గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. నిద్రలేచిన 1-2 గంటల్లోనే అల్పాహారం తీసుకోవాలి. ఎక్కువ సమయంపాటు ఖాళీ కడుపుతో ఉండకూడదు. ఇక రోజంతా నీరు తాగుతూనే ఉండాలి.

ఇవి తీసుకుంటే చాలు..
పుడినా: వేసవిలో పుష్పలంబా లభించే తాజా పుడినా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. పుడినా నీళ్లు తాగినా.. కడుపులో అప్పుం ఇట్టే తగ్గిపోతుంది. తులసి ఆకులు: బ్రష్ చేసిన వెంటనే.. రెండుమూడు తులసి ఆకులను నమిలి మింగేయాలి. ఖాళీ కడుపుతో తులసి ఆకులను నమలడం వల్ల కడుపులో నీటి పరిమాణం పెరుగుతుంది. కడుపులో అమ్ల్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. తులసి ఆకులతో టీ చేసుకొని తాగినా.. మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. సోంపు: కడుపును చల్లగా ఉంచడంలోనూ, వేడిని తగ్గించడంలో సోంపు సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. భోజనం తర్వాత కాస్త సోంపు నమిలితే.. కడుపులో చికాకు తగ్గతుంది. సోంపు నీటిని కూడా తాగవచ్చు. అరటిపండు: వేసవిలో ప్రతిరోజూ ఒక అరటిపండు తినాలి. వీటిలో అధిక మొత్తంలో లభించే పొటాషియం.. కడుపులో అమ్ల్యాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పాలు: వేసవిలో వేడి పాలు నచ్చకుంటే.. చల్లని పాతే తాగాలి. అల్పాహారంగా ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు చల్లని పాలు తాగితే.. ఆరోగ్యానికి భరోసా దక్కుతుంది. ఇందులోని కాల్షియం.. కడుపు వేడిని తగ్గిస్తుంది. చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది.

వాసన.. వాపస్!



వేసవిలో చెమట పట్టడం కామస్ ఫలితంగా, బూట్ల నుంచి దుర్వాసన రావడం కూడా మామూలు విషయమే! అయితే, కొన్ని చిట్టాలు పాటిస్తే.. ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. వాసనను వాపస్ పంపించొచ్చు. ఎండలో ఉంచడం: ఎక్కిడికైనా వెళ్లినప్పుడు బూట్లను విప్పేసి కబోర్లో ఉంచేస్తారు. అలాకాకుండా.. బూట్లను ఎండలో వదిలేయండి. వాటిలో పేరుకుపోయిన బ్యాక్టీరియాను నిర్మూలించడంలో సూర్యరశ్మిని మించింది లేదు. సాక్స్: బూట్ల నుంచి ఎక్కువగా దుర్వాసన రావొద్దంటే.. ఎప్పుడూ సాక్స్ ధరించాలి. వాటిని ఎప్పుడీకప్పుడు శుభ్రం చేసుకుంటూ ఉంచాలి. వెనిగర్: ఒక టీటర్ (స్పృ) బాటిల్లో సగం వెనిగర్, ఇంకా సగం నీళ్లు నింపుకోవాలి. బూట్లను శుభ్రం చేసిన తర్వాత.. ఈ మిశ్రమాన్ని బూట్ల లోపల (స్పృ) చేసుకోవాలి. కాస్తే నీడలో ఆరబెడితే.. బూట్లలోంచి దుర్వాసన వదిలిపోతుంది. పంట సోడా: బూట్లలో తేమతోపాటు బ్యాక్టీరియాను నిర్మూలించడంలో పంటసోడా చాలా గొప్పగా పనిచేస్తుంది. బూట్లలో కొద్దిగా బేకింగ్ సోడా చల్లి.. రాత్రంతా అలాగే ఉంచాలి. ఉదయాన్నే పాత బ్రష్ తో బూట్లను శుభ్రంగా కడిగేయాలి. దుర్వాసన ఆమడదూరం పారిపోతుంది. లవంగం నూనె: 2007లో మైకోబయాలజీ అనే జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. లవంగం నూనెకు బ్యాక్టీరియా వ్యాప్తిని నిరోధించే సుగుణాలు ఉన్నాయి. ఇది సువాసనను కూడా వెదజల్లుతుందని వెల్లడైంది. దీంతోపాటు బ్రీటి ఆయిల్, దేవదారు నూనెలు కూడా బూట్లలోంచి వచ్చే చెడు వాసనను తొలగించడంలో ఉపయోగపడతాయి.

30 రోజుల్లో నీట్ ఇలా ప్లాన్ చేయండి



నీట్ పరీక్షకు దాదాపుగా ముప్పై రోజుల వ్యవధి ఉంది. ఈ సమయంలో విద్యార్థులకు ప్రణాళికాబద్ధమైన పూర్వం అవసరం. మొత్తం 180 ప్రశ్నలతో నీట్ యూజీ ఉంటుంది. ఇందులో ఫిజిక్స్ 45, కెమిస్ట్రీ 45, బయాలజీ 90 ఉంటాయనే విషయం తెలిసిందే. ఇందులో సరైన

సమాధానానికి 4 నాలుగు మార్కులు లభిస్తాయి. తప్పుగా రాసిన సమాధానానికి ఒక మార్కు మైనస్ చేస్తారు. పరీక్షకు సంబంధించి ఇలా మీదైన సొంత పూర్వం రూపొందించుకోండి. 30 రోజులకు సంబంధించిన షెడ్యూల్ను మొదట ప్రింట్ చేసుకోండి. మూడు గంటలు ఫిజిక్స్, మూడు గంటలు కెమిస్ట్రీ, మూడు గంటలు బయాలజీకి కేటాయించండి. గత పరీక్షల ఆధారంగా అధ్యయనం వెంటనేని విశ్లేషించండి. 2021 నుంచి 2024 వరకు పేపర్ల ట్రెండ్ను గమనించండి. ఫిజిక్స్, కెమిస్ట్రీ సహా అన్ని సబ్జెక్టుల కాన్సెప్టులను ఎన్సైన్ అంటే పుస్తకాల ఆధారంగా నేర్చుకోండి. ప్రతి చాప్టర్ కు షార్ట్ నోట్స్ ప్రింట్ చేసుకోండి. ప్రతి సబ్జెక్టులోనూ ఎక్కువ వెంటనే ఉన్న చాప్టర్లపై దృష్టి పెట్టండి. అలాగే ప్రతి విద్యార్థి కొన్ని చాప్టర్లను సులభం అని భావిస్తారు. వాటిపై కూడా తప్పనిసరి దృష్టి సారించాలి. రోజూ ఫిజిక్స్ ఫార్ములాలూ రివిజన్ చేయండి. దీనితోపాటు 2021 నుంచి 2024 సంవత్సరాల ప్రశ్నపత్రాలను సా?ధన చేయండి. రోజుకు ఒక గంట అయినా ఈ పనిచేయాలి. ఫిజిక్స్ ప్రాబ్లమ్ సాధించే సమయంలో టైమ్ మేనేజ్మెంట్ పాటించండి. ఒక ప్రశ్నను ఒక నిమిషంలో పూర్తి చేసేలా ఉండాలి. ఫిజిక్స్లో రోజుకు కనీసం 30-40 ప్రశ్నలు పూర్తి చేసేలా చూసుకోండి. రోజులో మొదట ఫిజిక్స్ సబ్జెక్టు చదవడానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. ఫ్రెష్ మైండ్తో ఎక్కువగా అర్థం అవుతుంది. కెమిస్ట్రీ విషయానికి వస్తే అర్థానికి కెమిస్ట్రీపై పట్టు సాధించండి. మెకానిక్స్ను ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఫ్లోచార్ట్ గుర్తుంచుకోండి. కెమిస్ట్రీ ఫార్ములాలూ రివిజన్తోపాటు 2019 నుంచి 2024 వరకు ప్రశ్న

పత్రాలపై పట్టుసాధించాలి. ఫిజిక్స్ కెమిస్ట్రీలో బలమైన అంశాలపై దృష్టిసారించండి. ఉదాహరణకు ఇన్ ఆర్గానిక్ కెమిస్ట్రీలో బలహీనంగా ఉంటే పీ-బ్లాక్ ఎలిమెంట్స్, కో ఆర్డినేట్ కాంపౌండ్స్పై ఎక్కువ సమయం కేటాయించండి. బయాలజీ విషయానికి వస్తే ఎన్సైన్ అంటే పుస్తకాలు చదవండి. జన్యుశాస్త్రం, మానవ శరీర నిర్మాణ శాస్త్రం, బయోటెక్నాలజీ, పర్యావరణ శాస్త్రం మొదలైన వాటికి ఎక్కువ వెంటనే ఉంటుంది. వెటిరియల్ చదివే సమయంలో రాసుకున్న పార్ట్ నోట్స్ రివిజన్ సమయంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. తరుచూ ఎంట్రెన్స్ లో వచ్చే చాప్టర్ల ఎక్కువగా రివిజన్ చేయాలి. ముఖ్యమైన దయాగ్రామ్ చదవండి. ప్రతి దయాగ్రామ్ లేబల్స్ క్షణంగా పరిశీలించండి. బయాలజీ సోర్సింగ్ సబ్జెక్టు. అందుకే డిటైల్డ్గా చదవడానికి ప్రయత్నించండి. వీలయినన్ని మాక్ టెస్టులు రాయండి. దీంతో ఏయే చాప్టర్లపై పట్టు ఉందో అర్థం అవుతుంది. అలాగే టైమ్ మేనేజ్మెంట్ టెక్నిక్ తెలుస్తుంది.

నా ప్రివరేషన్ సరిగా లేదేమో లేదా సరిపోలేదేమో అనే భావనకు లోనుకావద్దు. అభిప్రాయంతో ఉండండి. సొంతంగా చదువుకునే సమయంలో సందేహం వస్తే టెక్నాలజీపై అధారపడండి. అంతేతప్ప సందేహాన్ని తీర్చుకునే విషయంలో నాయిదా అనే మాటే వద్దు. యూట్యూబ్, సబ్జెక్ట్ వెబ్ సైట్స్ ఉపయోగించుకోండి.

స్నానానికి వెళ్లే ముందు



వాతావరణ కాలుష్యం, పోషకాహార లోపం, హార్మోన్ల అసమతౌల్యం లాంటి పలు కారణాల వల్ల ముఖంపై మొటిమలు, వీటి నుంచి మచ్చలు ఏర్పడుతుంటాయి. స్నానానికి వెళ్లేముందు కొన్ని చిట్టాలు పాటిస్తే ఈ మచ్చలను తగ్గగా పోగొట్టుకోవచ్చు. రెండు చెంచాల కలబంద గుజ్జును తీసుకుని మంచి నీళ్లలో ముంచి కడగాలి. తరువాత దీన్ని ముఖమంతా పట్టించాలి. పావుగంటసేపు ఆరిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. కలబంద గుజ్జులోని తేమ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు చర్మం పొలంను శుభ్రం చేస్తాయి. ఆరోగ్యవంతమైన నూతన చర్మ కణాలు పెరిగేందుకు తోడ్పడతాయి. ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల పెరుగు, అర చెంచా పసుపు వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖమంతా పలుచగా పట్టించాలి. పది నిమిషాలు ఆరక వేళ్లతో సున్నితంగా మర్చన చేస్తే చర్మం మీద ఉన్న మృతకణాలు తొలగిపోతాయి. పెరుగులోని లాక్టిక్ ఆమ్లం, పసుపులోని కర్బుమిన్ మూలకం కలిసి మచ్చలను పోగొడతాయి. ఒక గిన్నెలో ఒక చెంచా నిమ్మరసం తీసుకోవాలి. ఇందులో చూపుడు వేసి ముంచి దానితో ముఖం మీద ఉన్న మచ్చలపై పూతలా రాయాలి. అయిదు నిమిషాల తరువాత నీళ్లతో కడిగిసుకోవాలి. నిమ్మరసంలోని సిటిక్ ఆమ్లం, ఫ్లీవింగ్ ఏజెంట్లా పనిచేసి మచ్చలను పోగొడుతుంది. చర్మాన్ని మెరిపిస్తుంది. ఒక చెంచా తేనెలో చిటికెడు దాల్చిన చెక్క పొడి వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించి సున్నితంగా మర్చన చేయాలి. పదినిమిషాల తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమం రాయడం వల్ల మొటిమలకు కారణమైన బ్యాక్టీరియా తొలగిపోతుంది. చర్మానికి రక్తప్రసరణ జరిగి మచ్చలు పోతాయి. ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల శనగపిండి, మూడు చెంచాల గులాబీ నీళ్లు వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించి పావుగంటసేపు ఆరించాలి. తరువాత ముఖంపై నీళ్లు చిలకరించుకుంటూ శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమం రాయడం వల్ల చర్మం రంగాల్లో పేరుకున్న మురికి వదిలిపోతుంది. చర్మానికి తగ్గినంత తేమ, ఆక్సిజన్ అంది మొటిమల బాధ తగ్గుతుంది. క్రమంగా చర్మం మృదువుగా మారుతుంది.

ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. దీనిని క్రమం తప్పకుండా ప్రతి రోజూ తింటే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఏవైనా విషదోషాలు ఉంటే వాటి ప్రభావం తగ్గుతుంది. దీనిని ఎలా తయారుచేయాలి చూద్దాం.. చుక్కూరను బాగా కడగాలి. దానిని మిక్సీలోకి వేసి బాగా తిప్పాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక గుడ్డలో వేసి ఒకడగట్టాలి. అప్పుడు వచ్చే రసాన్ని తీసి ఒక గిన్నెలో వేయాలి. ఈ రసాన్ని కొద్దిగా వేడి చేసి చారుపాడి చేయాలి. ఆ తర్వాత తాళింపు పెట్టాలి. కొందరు దీనిలో అల్లం, మిరియాల పొడి కూడా వేస్తారు. దీని వల్ల చుక్కూర చారు మరంత రుచికరంగా ఉంటుంది.

అమృతాహారం చుక్కూర

నివారణకు ఉపకరిస్తాయి. చుక్కూరను అయిర్వేద ఔషధాల తయారీకి కూడా వినియోగిస్తారు. చుక్కూర పేగులను శుభ్రపరుస్తుంది. జీర్ణక్రియను ఉత్తేజపరుస్తుంది. పచ్చకామెథ్ల లాంటి వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు కూడా చుక్కూరను తినవచ్చు. దీనిలో క్షార గుణాలున్న ఫ్లవనాయిడ్స్, ఫాలిఫినాల్స్ ఉండటం వల్ల కడుపులో మంట కలిగించదు. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. రక్త సమృద్ధికి ఉపకరిస్తుంది. కూరల్లోను, పప్పుల్లోను చింతపండుకు బదులుగా చుక్కూరను వాడుకోవచ్చు. చుక్కూరతో చారు..



వేసవికాలంలో శరీరాన్ని చుక్కూరతో తయారుచేసే చారు శక్తివంతంగా ఉంచడానికి వల్ల అనేక రకాల కొబ్బరినీళ్లు మంచివాటివి. ఇవి శరీరానికి కావాలిన సహజ లవణాలు, విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను అందించి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అలాగే జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటంతో సహా, రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తాయి. వేసవికాలంలో తరచూ గొంతు ఎండిపోతూ ఉంటుంది. ఎండ తీవ్రత వల్ల శరీరంలో నిర్మలీకరణ, అలసట, నీరసం, తలనొప్పి లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతూ ఉంటాయి. వీటి నుంచి తక్షణమే ఉపశమనం పొందేందుకు కొబ్బరినీళ్లు తాగడం శ్రేయస్కరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొబ్బరినీళ్లు అందించే ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం. ఎండకాలంలో మధ్యాహ్నం వేళ కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే వడదెబ్బ తగలదు.

ఉంటే కడుపులో అప్పుత్వం తగ్గుతుంది. కారంగా ఉండే పదార్థాలు తిన్నతరువాత అరగ్గాను కొబ్బరినీళ్లు తాగితే కడుపులో వల్లగా అనిపిస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ సజావుగా జరిగి మలబద్దకం సమస్య తీరుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, రైబోఫ్లేవిన్, థయమిన్, నియాసిన్, ఫైరిడాక్విన్, పోలేట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు కొబ్బరినీళ్లు తాగుతూ ఉంటే అంటువ్యాధులు దరిచేరవు. ఉదయం వ్యాయామం చేసిన తరువాత కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. శరీరంలో రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.

కొబ్బరి నీళ్లు తాగుదాం



శరీరానికి కావాలిన సహజ లవణాలు అందుతాయి. కొబ్బరినీళ్లలో సోడియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను బయటికి పంపుతాయి. భోజనానికి ఆరగంటల ముందు కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం మంచిది. కొబ్బరినీళ్లకు ఆల్బిన్ గుణాలు ఉంటాయి. తరచూ ఈ నీళ్లు తాగుతూ

రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండె సమస్యలు తగ్గుతాయి. తరచూ కొబ్బరినీళ్లు తాగుతూ ఉంటే శరీరానికి కావాలిన నీ, ఇ విటమిన్లు కాల్షియం లభిస్తాయి. దీంతో డండాలు, కండరాలు, చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.



దమ్ముంటే నా సినిమాను బ్యాన్ చేయండి : నిర్మాత నాగవంశీ



ట్రాలీవుడ్ అగ్ర నిర్మాణ సంస్థ సీతార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ అధినేత నాగవంశీ నిర్మాణంలో వచ్చిన తాజా చిత్రం మ్యాడ్ స్టోర్ సూపర్ హిట్ చిత్రం మ్యాడ్ సినిమాకు సీక్వెల్ గా వచ్చిన ఈ చిత్రం ఉంది కానుకగా మార్చి 28న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. అయితే ఈ మూవీ డిజిటల్ రిలీజ్ ఎక్కువగా ఉన్నాయి. సినిమా బాగాలేకున్నా మేకర్స్ ఫేక్ కలెక్షన్లు చూపిస్తున్నారని కామెంట్లు వస్తున్న విషయం తెలిసింది. పలు వెబ్సైట్లలో ఈ సినిమాకు నెగిటివ్ రివ్యూలు వచ్చాయి. దీంతో తాజాగా డ్రెస్ మీట్ పేజీని నాగవంశీ.. మీడియా జర్నలిస్టులతో పాటు రివ్యూలు ఇచ్చే పలు వెబ్సైట్లపై అగ్రహం వ్యక్తం చేశాడు.

ఆ సినిమాకు తక్కువ కలెక్షన్లు వచ్చాయని అంటున్నారు. వారికి నేను సమాధానం చెప్పాలి అనుకుంటున్నా. ఎవరికి తక్కువ కలెక్షన్లు వచ్చాయి అనిసిద్ధుండ్ నా దగ్గరికి రండి వారికి అసలు కలెక్షన్లు చూపిస్తారు. ఇదేమైనా పెద్ద హీరో సినిమానా కలెక్షన్లు రాకున్న బదులు హాస్పిటల్ టోర్స్ పెట్టడానికి.. నాకు అలాంటి అవసరం కూడా లేదు. సినిమా ఆడుతున్నప్పుడు.. ఎందుకు సపోర్ట్ చేయడం లేదు. ఎందుకు నెగిటివ్ రివ్యూలు రాస్తున్నారు. నా మీద అంత పగ ఉంటే దమ్ముంటే నా సినిమాను బ్యాన్ చేసి చూపించండి. నా సినిమా అర్జిక్ట్ చేయకండి. నా దగ్గర యాదీ తీసుకోకండి. అప్పుడు నేను కూడా చూపిస్తాను నా సినిమాను ఎలా ప్రమోట్ చేసుకోవాలో అంటూ నాగవంశీ చెప్పుకోచ్చాడు.



మహానటి ఇక్కడ నిల్.. అక్కడ బజ్జీ

నటి
సమంత మోడలింగ్ నుంచి అనుకోకుండా సినిమాల్లోకి వచ్చింది. మొదటి సినిమా ఏ మాయ చేసావో తోనే నటిగా మంచి పేరుతో పాటూ ఎంతో ఫాలోయింగ్, క్రేజ్ ను సొంతం చేసుకుంది. అంతేకాదు ఆ సినిమాతో బ్లాక్ బస్టర్ ను కూడా తన భాతాలో వేసుకున్న సమంత తక్కువ కాలంలోనే స్టార్ హీరోయిన్ గా ఎదిగింది. ఎలాంటి బ్యాక్ గ్రౌండ్ లేకుండా ఇండస్ట్రీకి వచ్చి వెంటనే సమంత స్టార్ హీరోయిన్ అవడం చూసి అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు. కెరీర్ పీక్స్ లో ఉన్నప్పుడే నాగ చైతన్యను ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్న సమంత కొంత కాలం తర్వాత వారి మధ్య వచ్చిన మనస్ఫుర్ల వల్ల ఇద్దరూ విడాకులు తీసుకుని ఎవరి జీవితంలో వాళ్ళు బిజీ అయ్యారు. చైతన్యతో విడిపోయాక సమంత మయోసైటిస్ బానిస అయిపోయింది. ఆ చికిత్స కోసం కొంతకాలం పాటూ సినిమాలుకు దూరమవడం జరిగింది. దసవ్ ఫ్యాన్స్ 10 రోజుల ఎదురుచూపులకు తెర ఇచ్చి సమస్యల నుంచి బయటపడి మళ్ళీ సినిమాల్లో బిజీ అవుతున్న సమంత ఏదోక వ్యాఖ్యలతో వార్తల్లో నిలుస్తుంది. తాజాగా సిద్ధిలో ఓ ఈవెంట్ లో పాల్గొన్న

‘మహానటి’ సినిమాతో టాలీవుడ్లో పాటు పాస్ ఇండియా రేంజీలో గుర్తింపు దక్కించుకున్న హీరోయిన్ కీర్తి సురేష్, మహానటి తర్వాత టాలీవుడ్లో బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలు చేసిన కీర్తి సురేష్ గత రెండేళ్ళుగా కొత్త సినిమాలు చేయడం లేదు. ఈమె తెలుగులో చివరగా దసరా సినిమాలో హీరోయిన్ గా నటించింది. నానితో కలిసి నటించిన ఆ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది. అయినా కూడా కీర్తి సురేష్ టాలీవుడ్ నుంచి స్టార్ హీరోల సినిమాల్లో నటించే అవకాశాలు దక్కడం నానిని తిరస్కరించింది తెలుస్తోంది. స్టార్ హీరోలు కీర్తి సురేష్ ను హీరోయిన్ గా పరిగణించే తీసుకోవడం లేదు అనేది సిని విశ్లేషకుల మాట. టాలీవుడ్లో పెద్దగా సినిమాల్లో అవకాశాలు లేకపోయినా కీర్తి సురేష్ పరుస సినిమాలు చేస్తూ బిజీగా ఉంది.



అర డజనుకు పైగా సినిమాలకు కమిట్ అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయనే అభిప్రాయం వ్యక్తం అవుతోంది. టాలీవుడ్లో ఆఫర్లు లేని ఈ రీల్ మహానటికి బాలీవుడ్, కోలీవుడ్లో ఫుల్ బిజీగా ఆఫర్లు చేతిలో ఉన్నాయి. రాజ్ కేంద్రాలోను అక్కడ బిజీగా సినిమాలు చేసే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

కండిషన్స్ పెట్టడం నచ్చదు: నటి సమంత

సమంత అక్కడ కొన్ని ఇంట్రెస్టింగ్ కామెంట్స్ చేసి మరోసారి వార్తల్లో నిలిచింది. రూల్స్ పెడితే తనకు నచ్చదని, తనకు ఇష్టం వచ్చినట్లు తాను జీవించాలనుకుంటున్నారని సమంత చేసిన కామెంట్స్ ఇప్పుడు నెట్టింట హాట్ టాపిక్ గా మారాయి. మనకు నచ్చినట్లు జీవించివచ్చుడే లైఫ్ లో సక్సెస్ అవుతామని, సక్సెస్ అంటే కేవలం విజయాల మాత్రమే కాదని, డ్రీ చేయడం కూడా సక్సెస్ లో భాగమేనని చెప్పిన సామ్, సినిమాల్లో తనకు నచ్చిన పాత్రలు మాత్రమే చేస్తానని, అప్పుడే తన లైఫ్ సక్సెస్ అవుతుందని తెలిపింది. దీంతో సమంత ఈ కామెంట్స్ వైతాని ఉద్దేశించే చేసిందని సోషల్ మీడియాలో డిస్కషన్ మొదలైంది. గతంలో సమంత చేసే సినిమాలు, అమె ఎంచుకునే పాత్రలపై నాగ చైతన్యతో పాటూ, అక్కినేని కుటుంబం కూడా కండిషన్స్ పెట్టడం, అందుకే వైతా సమంత విడిపోయారని నెటిజన్లు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. సమంత, నాగ చైతన్య విడిపోయి కూడా నాలుగేళ్లవుతోంది. ఇద్దరూ ఎవరి లైఫ్ లో వాళ్ళు సంతోషంగా ఉన్నారు. అయినప్పటికీ వారి గురించి ఏదోక వార్త నెట్టింట వినిపిస్తూనే ఉంది.

తమన్నా మరోసారి స్వింగ్ జర...!

మిల్కీ బ్యూటీ తమన్నా సినీ కెరీర్ ప్రారంభించి రెండు దశాబ్దాలు అవుతోంది. కెరీర్ ఆరంభంలో తమన్నా ఒడిదొడుకులు ఎదుర్కొన్నప్పటికీ హ్యాపీడేస్ తర్వాత వెనక్కి తిరిగి చూసుకోలేదు. హీరోయిన్ గా టాలీవుడ్లో దాదాపు అందరు స్టార్ హీరోల సినిమాల్లో నటించింది. సీనియర్ స్టార్ హీరోల సినిమాల్లోనూ నటించిన అరుదైన ఘనత ఈ అమ్మడికి దక్కింది. అత్యధికంగా స్టార్ హీరోల సినిమాల్లో నటించిన రికార్డ్ తమన్నా పేరును ఉంటుంది అనడంలో సందేహం లేదు. మిల్కీ బ్యూటీ తమన్నా ప్రస్తుతం కెరీర్ పరంగా కాస్త స్లో అయింది.



నితినకి ఫెయిల్యూర్స్ కొత్త కాదు

ట్రాలీవుడ్లో కొన్ని పేర్లు ఫెయిల్యూర్స్ కూడా సక్సెస్ లా నిలబడతాయి. అలాంటి వారిలో నితిన ఒకరు. ఇటీవల విడుదలైన రాబిన్ హుద్ చిత్రం కోసం నితిన, చిత్రబృందం చేపట్టిన ప్రమోషన్లను చూస్తేనే వారి కమిట్మెంట్ అర్థమవుతుంది. అస్ట్రేలియన్ స్టార్ డేవిడ్ వార్నర్ ను ప్రమోషన్లో భాగంగా తీసుకురావడం వంటి ట్రిక్స్ ఉపయోగించినా, చివరికి కంబెంట్ పటిష్టంగా లేకపోవడం వల్ల సినిమా అశించిన ఫలితాన్ని ఇవ్వలేకపోయింది. చివరగా 2020లో భీష్మ సినిమాతో బిగ్ సక్సెస్ చూసిన నితిన మళ్ళీ ఆ తరువాత వరుసగా థియేట్రీకల్ డిజాస్టర్స్ ను ఎదుర్కొన్నారు. ఇక మళ్ళీ ఫామ్ లోకి రావాలని భీష్మ దర్శకుడితోనే కలిసి వర్క్ చేసి రాబిన్ హుద్ తో హిట్ కొట్టాలని చూశాడు. కానీ వర్కౌట్ కాలేదు. ఇక నితిన కెరీర్ పై ఓ లెక్కేస్తే, అవజయాల అతనికి కొత్త కాదనే విషయం స్పష్టమవుతుంది. ఓ సమయంలో ‘ఇమ్ప్ సినిమా పర్ఫెక్ట్ కాకపోతే సినిమాలకు గుడ్ బై చెప్పాల్సిందే అనుకున్న నితినకి ఉన్న నితిన, అదే చిత్రం పొట్టవడంతో మళ్ళీ స్వీట్ పెంచాడు. తరువాత, బీష్మా లాంటి హిట్ తో మళ్ళీ తిరిగి ట్రాక్ లోకి వచ్చాడు. మధ్యలో వచ్చిన మాచర్ల నియోజకవర్గం, చెక్, ఎక్స్ట్రా అర్జినరీ మ్యాన్ లాంటి ఫ్లాప్స్ ఎదురైనా కూడా అతని క్రేజ్ ను తగ్గించలేకపోయాడు. ఇక్కడే నితినకు మిగతా టైల్ 2 హీరోల కంటే ఉన్న ప్రత్యేకత స్పష్టమవుతుంది. అతనికి ఓపెనింగ్ వస్తాయి. రాబిన్ హుద్ బాక్సాఫీస్ వద్ద కలెక్షన్లు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, మొదటి రోజు అక్యూపెన్చీ చూస్తే డీసెంట్ గా ఉంది. అది నితిన స్టార్ మేకు నిదర్శనం. అంతే కాకుండా మార్కెట్ లో థియేట్రీకల్ బిజినెస్ ఎప్పుడు కూడా డౌన్ అవులేదు. ప్రతిసారి తన క్రేజ్ తో సినిమాను డిమాండ్ తీసుకు వస్తున్నాడు. నితినకు ఫ్లాప్స్ తర్వాత కూడా బిజినెస్ పరంగా ఓ స్పెషియల్ మార్కెట్ ఉంది. దానికి కారణం అతను రెగ్యులర్ గా ట్రై చేస్తున్న కొత్త జానర్లు, మాస్ ఫ్యామిలీ ఆడియెన్స్ కి కనెక్ట్ అయ్యే కథలు. మరోవైపు, నితినతో పాటు నాని, విజయ్ దేవరకొండ లాంటి హీరోలు కూడా ఫెయిల్యూర్స్ ను ఎదుర్కొంటున్నారు. కానీ వీరిలో మార్కెట్ మెయింటెన్ చేస్తూ, సినిమా తేడా కాట్టిస్తూ నిర్మాతల నమ్మే హీరో నితిన. విజయ్ దేవరకొండకు ఫ్లాప్స్ తర్వాత డౌట్ రావడం, నానికి మాస్ రేంజీ వద్దగా లేదన్న టాక్ వస్తుండగా, నితిన మాత్రం ఒకటి పాల్తో మళ్ళీ 20 కోట్ల బిజినెస్ మాట్లాడే స్థాయిలో ఉంటాడు. ప్రస్తుతం నితిన తమ్ముడు అనే సినిమాతో వస్తున్నాడు. వెబు శ్రీరామ్ డైరెక్టర్, దిల్ రాజు నిర్మాణంలో రూపొందుతున్న ఈ సినిమా ఎవూషనల్ ఫ్యామిలీ డ్రామా కావడంతో పాటు, మాస్ ఎలిమెంట్స్ తోనూ ఉండబోతోంది. ఇందులో నితిన చేయబోయే పాత్ర, పవర్ ఫుల్ గా ఉండబోతుందన్న అంచనాలు ఉన్నాయి. ఒకవేళ ఈ చిత్రం బ్లాక్ బస్టర్ అయితే, నితిన కెరీర్ మళ్ళీ కొత్త దశలోకి వెళ్తుంది. ఇక, నితిన బోస్ట్ బ్యాక్ చేయడం పెద్ద విషయం కాదు. మరోసారి నిర్మాతలకు, డిస్ట్రిబ్యూటర్లకు హోమ్స్ కలిగించేందుకు ఒక్క హిట్ సినిమా అతనికి చాలు. ఒక మిడిల్ టైల్ హీరోగా కాకుండా, మార్కెట్ పరంగా మెయిన్ ట్రీమ్ హీరోగా నిలబడగల హీరో నితిన. మరి రానున్న రోజుల్లో అతను ఎలాంటి విజయాలను అందుకుంటాడో చూడాలి.



రమ్మని సైగ చేసిన జబర్దస్త్ కమెడియన్..

చెప్పు తెగుబ్బి అంటూ రష్మి ఫైర్
త్రాజాగా జబర్దస్త్ ఎపిసోడ్ కి సంబంధించిన ప్రోమో విడుదల చేయగా, ఇందులో బుద్ధిల్ భాస్కర్, జబర్దస్త్ వర్ష కలిసి కొత్తగా పెళ్లి చేసుకుంటారు. తమ పెళ్లికి జడ్జ్ లు ఖుస్బూ, శివాజీ వచ్చారు. కానీ రమ్మి ఎందుకు రాలేదని వర్ష ప్రశ్నించింది. అప్పుడు భాస్కర్.. మార్చి 1న మన పెళ్లి రోజు, అదే రోజు పెన్షన్ వచ్చే రోజు కూడా, కాబట్టి అది తీసుకోవడానికి వెళ్లి ఉంటుంది అని తెలిపారు. దెబ్బకి రమ్మి మొహం మాడిపోయింది. కానీ ఆ వెంటనే సైలెంట్ వేస్తుంది. మీరు పెన్షన్ మిస్ అయ్యారా అంటూ పంచ్ వేసింది. ఆ తర్వాత జబర్దస్త్ వర్ష వెళ్లిపోగా, భాస్కర్ ఒక్కడే నిలుచొని ఉన్నాడు. అప్పుడు భాస్కర్.. రమ్మి వైపు చూస్తూ రమ్మంటూ సైగలు చేశాడు. ఒక్కసారిగా అంతా షాక్ అయ్యారు. మరో అలోచన లేకుండా రమ్మి.. చెప్పు తెగుబ్బి అంటూ వార్షింగ్ ఇచ్చింది. అసలు నీకు సిగ్గు ఉందా? మీ ఇంట్లో అక్కా చెల్లెళ్లు లేరా? అంటూ నిలదీసింది. పిచ్చి పిచ్చి పనులు చేస్తే ఊరుకునేది లేదు అంటూ చాలా సీరియస్ అయింది. అందరు షాక్ అయిపోయారు. అయితే అప్పుడు కాస్త కవర్ చేస్తూ.. అక్కా చెల్లెళ్లు ఉన్నారు, వదిన లేదని బాధపడుతున్నామని కవర్ చేసుకున్నారు. దాంతో రమ్మి ముఖంలో సవ్వలు చూసాయి. మొత్తానికి భాస్కర్.. రమ్మిపై తెగ సైలెంట్ వేసి షోని మరంత రక్తి కట్టించాడు. ఏప్రిల్ 4,5 తేదీలలో ఫుల్ ఎపిసోడ్ ప్రసారం కానుంది.



అరుదైన ఫీట్స్ సాధించిన సూర్యకుమార్ యాదవ్..!

ఈ మ్యాచ్లో సూర్యకుమార్ యాదవ్ ఆకట్టుకున్నారు. తొమ్మిది బంతుల్లో మూడు బౌండరీలు, రెండు సిక్సర్ల సహాయంతో 27 పరుగులు చేశాడు. దాంతో డి20 క్రికెట్లో అరుదైన ఫీట్స్ అందుకున్నాడు. డి20 8వేల పరుగులు చేసిన బ్యాట్స్ మెన్ గా ఘనత సాధించాడు. డి20లో సూర్యకుమార్ 8వేల కంటే ఎక్కువ పరుగులు చేసిన బ్యాట్స్ మెన్ సరసన నిలిచాడు. విరాట్ కోహ్లి, రోహిత్ శర్మ, శిఖర్ ధావన్, సురేశ్ రైనా ముందున్నారు. 28వేల డి20 మ్యాచ్లో సూర్య కుమార్ ఈ ఘనతను సాధించాడు. ఇప్పటి వరకు అత్యధిక పరుగులు చేసిన బ్యాట్స్ మెన్ జాబితాలో విరాట్ ముందున్నారు. విరాట్ 12,976 పరుగులు చేశాడు.. రోహిత్ శర్మ (11,851), శిఖర్ ధావన్ (9,797), సురేశ్ రైనా 8,654 పరుగులతో ఆ తర్వాతి స్థానాల్లో ఉన్నారు.



ముంబయిపై కేకేఆర్ ఘోర పరాజయం..

బ్యాట్స్ మెన్స్ పై మండిపడ్డ అజింక్య రహానే..!
ముంబై-సపటామి: డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్స్ కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్ ను ముంబయి ఇండియన్స్ ఎనిమిది వికెట్ల తేడాతో ఓడించి.. ఐపీఎల్లో ఖాతా తెరిచింది. పరుస రెండు మ్యాచ్ లో ఓటమిపాలైన ముంబయి.. ఎట్టతేలకు తొలి విజయాన్ని సమారు చేసింది. ముంబయిలో మ్యాచ్ కుగిలిన తర్వాత కెప్టెన్ అజింక్య రహానే మ్యాచ్ లో ఓటమి గురించి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశాడు. కేకేఆర్ ఆర్డర్ పై మండిపడ్డాడు. బ్యాట్స్ మెన్ అందరూ సమస్తిగా విఫలమయ్యారని పేర్కొన్నాడు. ఇది మంచి వికెట్ అని.. బ్యాటింగ్ కు అనుకూలిస్తుందని.. మ్యాచ్ లో 180-190 పరుగులు చేసి ఉండాలి అని పేర్కొన్నాడు. వికెట్ పై బౌన్స్ ని ఉపయోగించుకోవాలని.. బౌలర్ల చాలా ప్రయత్నించాలి.. పరుగులు సాధించలేకపోయామని చెప్పాడు. పరుసగా వికెట్స్ పడిపోతూ వచ్చాయిని.. పవర్ ప్లేట్ నాలుగు వికెట్ల కోల్పోయిన తర్వాత తిరిగి కోలుకోవడం కష్టమని తెలిపాడు. ముంబయి యువ బౌలర్ అశ్విన్ అద్భుతమైన బౌలింగ్ తో కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్ 116 పరుగులకే కుప్పకూలింది. ఈ సీజన్ లో ఇదే తొలి అత్యల్ప స్కోరు. ఐపీఎల్లో కేకేఆర్ 120 పరుగుల కంటే తక్కువ స్కోరుకే ఆటలో పాల్గొంది ఇది 10వ సారి. కోల్ కతా బ్యాట్స్ మెన్స్ ఏమాత్రం బ్యాట్స్ తో ఆకట్టుకోలేకపోయారు. పవర్ ప్లేట్ నో జట్టు 41 పరుగులకే నాలుగు వికెట్ల కోల్పోయింది. ఆంగ్లీష్ రఘువంశీ అత్యధికంగా 26 పరుగులు చేశాడు. కెప్టెన్ అజింక్య రహానే 11, 0ంకు సింగ్ 17, మనీష్ పాండే 19, రమేశ్ దివ్ సింగ్ 22 పరుగులు చేశారు.



ముంబై మొదలెట్టింది.. కోల్ కతాపై ఘనవిజయం

ముంబై-సపటామి: ఐపీఎల్లో అత్యంత విజయవంతమైన జట్టుగా ఉన్న ముంబై ఇండియన్స్ 18వ ఎడిషన్ లో టైటిల్ వేటకు సిద్ధమైంది. రెండు పరుసల పరాభవాల అనంతరం ఆ జట్టు.. సోమవారం వాంఖడ్ స్టేడియం వేదికగా జరిగిన మ్యాచ్ లో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్ (కేకేఆర్) పై 8 వికెట్ల తేడాతో ఘనవిజయం సాధించింది. వాంఖడ్లో కేకేఆర్ తొలి పరుసల రికార్డు కలిగిన ముంబై.. ఆ పరంపరను కొనసాగిస్తూ సూపర్ విక్టరీతో బోజీ కొట్టింది. ఐపీఎల్లో అరంగేట్ర మ్యాచ్ అడివ్ యువ పేసర్ అశ్విన్ కుమార్ (4/24), డివీక చావ్లా (2/19) పేస్ డెబ్బకు కేకేఆర్.. 16.2 ఓవర్లలో 116 పరుగులకే కుప్పకూలింది. ఆంగ్లీష్ రఘువంశీ (16 ఎంబుల్స్, 26, 3 ఫోర్స్, 1 సిక్స్), రమేశ్ దివ్ సింగ్ (12 ఎంబుల్స్, 22, 1 ఫోర్, 2 సిక్స్) మిగిలిన బ్యాట్లర్ల కంటే ఉన్నంతలో మెరుగ్గా రాణించారు. ఛేదనలో ర్యాన్ రిక్వెస్ట్ (41 ఎంబుల్స్, 62 నాట్, 4 ఫోర్స్, 5 సిక్స్), సూర్యకుమార్ యాదవ్ (9 ఎంబుల్స్, 27 నాట్, 3 ఫోర్స్, 2 సిక్స్) వేగంగా అదృష్టం వేగంగా అశ్విన్ కుమార్ కు ‘మ్యూస్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్’ అవార్డు దక్కింది. దంచిన రిక్వెస్ట్ స్వల్ప ఛేదనలో ముంబైకి ఇంపాక్ట్ ఫ్లైయర్ గా సాధించింది. వాంఖడ్లో కేకేఆర్ నిరాశపరచగా రికార్డు కలిగిన ముంబై.. ఆ పరంపరను కొనసాగిస్తూ సూపర్ విక్టరీతో బోజీ కొట్టింది. ఐపీఎల్లో అరంగేట్ర మ్యాచ్ అడివ్ యువ పేసర్ అశ్విన్ కుమార్ (4/24), డివీక చావ్లా (2/19) పేస్ డెబ్బకు కేకేఆర్.. 16.2 ఓవర్లలో 116 పరుగులకే కుప్పకూలింది. ఆంగ్లీష్ రఘువంశీ (16 ఎంబుల్స్, 26, 3 ఫోర్స్, 1