













## ఇంటి చిట్కాలతో నల్లటి వలయాలకు చెక్

నిద్రలేచి, కంప్యూటర్లు, ఫోన్లు ఎక్కువ సేపు చూడడం, ఒత్తిడి, హార్ట్ నష్ట ప్రభావం, మారిన జీవన విధానం వంటి కారణాలతో కళ్ల కింద నల్లని వలయాలు ఏర్పడుతుంటాయి. వీటిని ఎలా తగ్గించుకోవచ్చంటే... చెంచా బుటూటా రసంతో కొంచెం నిమ్మరసం కలిపి కళ్ల కింద రావాలి. రోజూ రెండు సార్లు ఇలా చేస్తే మంచి ఫలితముంటుంది. బంగాళాదుంప రసంతో దూది ముంచి నల్లటి వలయాలు మీద పెట్టి పదినిమిషాల తరువాత చల్లటి నీటితో కడగాలి. లేదా బంగాళాదుంప ముక్కను కళ్ల కింద 10 నిమిషాల పాటు రుద్ది నీటితో కడగవచ్చు. గ్రీన్ టీ సంచలను నీటిలో ముంచి తీసి కొంచెం సేపు ఫ్రిడ్జిలో ఉంచాలి. వాటిని 10 నిమిషాల పాటు కళ్ల మీద పెట్టాలి. రాత్రి బాదం నూనెను కళ్ల కింద రాసి మసాజ్

చేసి, ఉదయాన్నే నీటితో కడిగేయాలి. కలబంద గుజ్జను రాత్రి కళ్ల కింద రాసి కొంచెం సేపు నున్నితంగా మర్చన చేసి ఉదయాన్నే కడిగేయాలి. వారింజ రసంతో కొంచెం గ్లిజెరిన్ కలిపి కళ్ల కింద రావాలి. దీని వల్ల నల్ల వలయాలు తగ్గడంతో పాటు చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. కీరందోసను గుండ్రటి ముక్కలు చేసి వాటిని కళ్లపై ఉంచాలి. పుడిన ఆకులను పేస్టు చేసి కళ్ల కింద రాసి ఓ పది నిమిషాలా ఆగి కడిగాలి. రోజూ రాత్రి ఇలా చేస్తే నల్లటి వలయాలు తగ్గుతాయి. గులాబీ నీళ్లలో దూదినీ ముంచి నల్లటి వలయాలు పుట్టించాలి. పాపుగంట తరువాత చల్లటి నీటితో కడగాలి. మజ్జిగలో పసుపు కలిపి పేస్టులా చేసి దానిని కళ్ల కింద రావాలి. పాపుగంట తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడగవచ్చు.

## నవతార



# ఆమెకు వున్నకాలే పిల్లలు



ప్రాధానికా తరగతి గదిలో పాఠాలే కాదు...

చక్కని రచనలతో గ్రంథకర్తగా పేరు గడించారు. వున్నకాలే తన పిల్లలుగా... సాహిత్యమే తన లోకంగా జీవిస్తున్న దాక్షిణ్య కవిత్వా భట్ కథ ఇది.

"జీవితం ఎప్పుడూ మనం అనుకున్నట్టు సాగదు. ఎత్తువల్లై... అటుపోట్లు... అన్నిటినీ తట్టుకొని ముందుకు సాగితేనే అనుకున్నది సాధించగలం. ఇది నాకు అనుభవం నేర్పిన పాఠం. ఉత్తరాఖండ్ తెహ్రా గడ్వాలే జిల్లాలోని బొన్సారా గ్రామం మాది. మా నాన్న బంతేలాల్ రకారీ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో టీచర్ గా పని చేసేవారు. అయిన జీవితంలో ఇల్లు గడవడమే కష్టంగా ఉండేది. ఆర్థిక ఇబ్బందులకు తోడు కుటుంబ పరిస్థితులూ అంతంతమాత్రమే. సంతానంలో నేనే పెద్ద. మా కోసం నాన్న పడుతున్న ఆవేదన, ఆందోళన నాకు అర్థమయ్యేది. నేనూ ఆయన కష్టాన్ని పంచుకోగలిగితే బాగుండదని చిన్నప్పుడు ఎన్నో సందర్భాల్లో అనుకునేదాన్ని. వీటి నుంచి గట్టెక్కాలంటే చదువు ఒక్కటే మార్గమని భావించాను. బీఎస్సీ పూర్తయిన తరువాత ఫిలాసఫీ, యోగా, ఇంగ్లీష్, సోషల్ వర్క్ సర్టిఫైడ్ మొత్తం నాలుగు మాస్టర్స్ డిగ్రీలు సాధించాను. లక్ష్యం వైపు పయనించాలంటే బలమైన పునాదులు ఉండాలి కదా. అందుకే ఇప్పటి వరకు సాహిత్యం... సామాజిక అంశాలపై మరింత లోతైన అవగాహన కోసం ఉమ్మిన ఎంపఛోరమెంట్ తదితర డిప్లొమా కోర్సులతోపాటు పీహెచ్.డి కూడా చేశారు."

### కఠిన పరిస్థితులకు నిలచి...

ఫిలాసఫీ, యోగా సర్టిఫైడ్ యూజీసీ-నెట్ పరీక్ష రాస్తే, అందులో అర్హత సాధించారు. 'ఇండియన్ క్వాలిఫైర్ ఆఫ్ అక్షరాలపై ప్రేమతో...' అక్షరాలపై ప్రేమతో...

ఫిలాసఫీకల్ రీసెర్చ్' నుంచి జూనియర్ రీసెర్చ్ ఫెలోషిప్, జనరల్ రీసెర్చ్ ఫెలోషిప్, డాక్టోరేటు యూజీసీ నుంచి పోస్ట్ డాక్టోరల్ ఫెలోషిప్ అందుకున్నారు. మా కుటుంబ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో... వేరొకరిపై ఆధారపడకుండా స్వశక్తితో ఎదిగిన ఒక మహిళగా నాలాంటివారికి ఆదర్శంగా నిలవాలనుకున్నాను. అందుకే ఎన్నో కఠిన పరిస్థితుల ఎదురైనా తట్టుకొని చదువు కొనసాగించాను. అత్యుత్సాహంతో అడుగులు వేసి ఇక్కడి వరకు రాగలిగాను. ప్రస్తుతం ఉత్తరాఖండ్ 'హేమవతి' నందన్ బహుగుణ గడ్వాలే సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ ఫిలాసఫీ విభాగంలో అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ గా పని చేస్తున్నా.

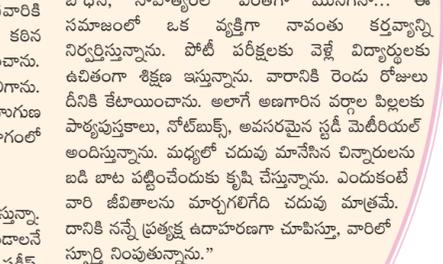
### ఎన్నో రచనలు...

ఒక పక్క విద్యా బోధన... మరోవైపు పుస్తక రచన చేస్తున్నా. సాహిత్య ప్రపంచంలో నాకుంటూ కొన్ని పేజీలు ఉండాలనే తపన. ఇప్పటికి 27 పుస్తకాలు రాశారు. యోగాగీట్ స్టడీస్, సత్సర్కార్, భారతీయ సాహిత్యం తదితర అంశాలకు సంబంధించిన పుస్తకాలు అందులో ఉన్నాయి. అయితే నాకు బాగా పేరు తెచ్చిన రచనలు 'గీతా దర్శన్', 'భారతీయ సాహిత్య మే జీవన మూల్య', వీటికి ప్రతిష్ఠాత్మక సంస్థల నుంచి పురస్కారాలు, సత్కారాలు అందుతున్నాయి. యూపీలోని 'పటేల్ ప్రతినిధి సభ' వారు 'శైలేన్ద్ర' బిరుదుతో గౌరవించారు. 2019లో మధ్యప్రదేశ్ సాహిత్య అకాడమీ 'అఖిల్ భారతీయ ఆచార్య రామచంద్ర కర్కా' పురస్కారంతో కలిపి ఇప్పటికి ముప్పైకి పైగా అవార్డులు అందుకున్నాను. ఇవి సాహిత్యం, సంస్కృతికి అందించిన సేవలకు నాకు దక్కిన గౌరవంగా భావిస్తున్నాను.

అక్షరాలపై ప్రేమతో... అక్షరాలపై ప్రేమతో...

కొన్ని కారణాల వల్ల నేను తల్లిని కాలేకపోయాను. మాతృత్వపు మాధుర్యానికి నోచుకోనందుకు కొన్నాళ్లు బాధపడ్డాను. కానీ త్వరగానే దాని నుంచి కోలుకున్నాను. సాహిత్య లోకంలో విహారించడం ప్రారంభించాను. ఇప్పుడు నాకు పిల్లలు లేరన్న బాధ లేదు. ఎందుకంటే నా వున్నకాలే నా పిల్లలు. నవ మాసాలు మోసి, బిడ్డను ప్రసవించడానికి ఎంత వేదన పడుతుందో... ఒక అంశాన్ని ఎంచుకొని, దానికి అక్షర రూపం ఇచ్చి, పుస్తకంగా బయటకు తేవడానికి నేనూ అంతగా శ్రమిస్తాను. రచనలో మునిగిపోతాను. అంతే ప్రేమతో ప్రతి పుస్తకానికి రూపం ఇస్తాను. ఎవరైనా నా రచనలను ప్రశంసిస్తే... అది నా బిడ్డకు దక్కిన అభినందన. ఒక తల్లిగా సంతోషిస్తాను. సమాజం కోసం...

బోధన, సాహిత్యంలో ఎంతగా మునిగినా... ఈ సమాజంలో ఒక వ్యక్తిగా నావంతు కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తిస్తున్నాను. పోటీ పరీక్షలకు వెళ్లి విద్యార్థులకు ఉపదేశాలు శీక్షణ ఇస్తున్నాను. వారానికి రెండు రోజులు డీవిటీ తేటాయించాను. అలాగే అణగారిన వర్గాల పిల్లలకు పాఠ్యపుస్తకాలు, నోట్ బుక్స్, అవసరమైన స్టడీ మెటీరియల్ అందిస్తున్నాను. మధ్యలో చదువు మానేసిన చిన్నారులను బడి బాట పట్టించేందుకు కృషి చేస్తున్నాను. ఎందుకంటే వారి జీవితాలను మార్చగలిగితే చదువు మాత్రమే. దానికి నన్ను ప్రత్యక్ష ఉదాహరణగా చూపిస్తూ, వారిలో స్ఫూర్తి నింపుతున్నాను."



జన్మించిన వందలకు పైగా పిల్లలను చూసినా, వారిని చూడాలంటే నాకు బాగా పేరు తెచ్చిన రచనలు 'గీతా దర్శన్', 'భారతీయ సాహిత్య మే జీవన మూల్య', వీటికి ప్రతిష్ఠాత్మక సంస్థల నుంచి పురస్కారాలు, సత్కారాలు అందుతున్నాయి. యూపీలోని 'పటేల్ ప్రతినిధి సభ' వారు 'శైలేన్ద్ర' బిరుదుతో గౌరవించారు. 2019లో మధ్యప్రదేశ్ సాహిత్య అకాడమీ 'అఖిల్ భారతీయ ఆచార్య రామచంద్ర కర్కా' పురస్కారంతో కలిపి ఇప్పటికి ముప్పైకి పైగా అవార్డులు అందుకున్నాను. ఇవి సాహిత్యం, సంస్కృతికి అందించిన సేవలకు నాకు దక్కిన గౌరవంగా భావిస్తున్నాను. అక్షరాలపై ప్రేమతో... అక్షరాలపై ప్రేమతో...

## ఫ్లాస్క్ శుభ్రం చేసే సరళమైన విధానం



మునం కార్కాయిలకు లేదా దూరప్రాంతాలకు వెళ్లటానికై పాలు, కాఫీ, టీ లాంటి వాటిని ఫ్లాస్క్లో పోసుకుని తీసుకువెళుతూ ఉంటారు. ఈ ఫ్లాస్క్ మూత బిగుతుగా ఉండి లోపలి పానీయం ఎక్కువ సమయం వేడిగా లేదా చల్లగా ఉండేలా చేస్తుంది. ఇలా ఉపయోగించుకున్న తరువాత ఆ ఫ్లాస్క్ ను ఎప్పుడెప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి. లేని పక్షంలో దాని లోపల హానికారక ఫంగస్ పెరిగి దుర్వాసన వస్తుంది. కనుక... ముందుగా ఫ్లాస్క్లో నీళ్లు పోసి చంపేయాలి. తరువాత దానిని నీటిలో గోరువెచ్చని నీళ్లు పోసి ఉంచాలి. అరగంట తరువాత ఈ నీళ్లు వంచేసి పొడవైన బ్రష్ తో

శుభ్రంగా రుద్ది కడగాలి. అలాగే మూతను కూడా కడిగి రెండుసార్లు పూర్తిగా అరచివేయాలి. తరువాత ఫ్లాస్క్ మూత బిగుతుగా భద్రపరచుకోవాలి. ఫ్లాస్క్ నుంచి కాఫీ లేదా టీ వాసన ఎక్కువగా వస్తు ఉంటే దానిని నీటిలో గోరువెచ్చని నీళ్లు నింపాలి. అందులో రెండు చుక్కల డిష్ వాషింగ్ లిక్విడ్, అర చెంచా బేకింగ్ సోడా, చెంచా వెనిగర్ లో ఏదో ఒకటి వేసి బాగా కలపాలి. పది నిమిషాల తరువాత ఆ నీళ్లు వంచేసి బ్రష్ తో రుద్దాలి. వెంటనే మంచినీళ్లతో కడిగి అరచివేడాలి. అలాంటి వాసనైనా తొలగిపోతుంది. రాత్రి చదువునే ముందు ఫ్లాస్క్లో వాడేసిన బిల్స్ లేదా ఒక చెంచా బియ్యం లేదా ఒక చెంచా ఉప్పు వేసి దానిని నీటిలో నింపి మూత పెట్టాలి. ఉదయాన్నే ఫ్లాస్క్ ను రెండు నిమిషాలపాటు వేగంగా అటూ ఇటూ ఊపాలి. తరువాత ఆ నీళ్లు వంచేసి మంచినీళ్లతో కడిగి అరచివేడాలి. లేదంటే వెంటనే వాడుకోవచ్చు. ఫ్లాస్క్ మూతకి రబ్బర్ సీల్ ఉంటే దాన్ని తీసి లిక్విడ్ సోపి తో శుభ్రం చేయాలి. మెత్తని స్పాంజ్ తో రుద్ది కడగాలి.

## బొద్దింకలను వదిలించుకోండి ఇలా

ఒక్కోసారి ఇంట్లో బొద్దింకలు విపరీతంగా పెరిగిపోతూ ఉంటాయి. రాత్రి కాగానే ఇల్లంతా పాకుతూ ఆహారపదార్థాల మీద కూడా చేరుతూ ఉంటాయి. బజారు నుంచి తెచ్చిన రసాయనిక మందులు పిచికారీ చేసినప్పటికీ ఈ సమస్య పూర్తిగా తీరదు. అలాకాకుండా... బొద్దింకలను వదిలించుకోండి ఇలా ఒక్కోసారి ఇంట్లో బొద్దింకలు విపరీతంగా పెరిగిపోతూ ఉంటాయి. రాత్రి కాగానే ఇల్లంతా పాకుతూ ఆహారపదార్థాల మీద కూడా చేరుతూ ఉంటాయి. బజారు నుంచి తెచ్చిన రసాయనిక మందులు పిచికారీ చేసినప్పటికీ ఈ సమస్య పూర్తిగా తీరదు. అలాకాకుండా మన ఇంట్లో దొరికే వస్తువులతో చిన్న చిట్టలు పొడిచి ఈ బొద్దింకల బెదద నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. ఒక బెకెట్ నీళ్లలో రెండు చెంచాల బోరాక్స్ పౌడర్, రెండు చెంచాల బేకింగ్ సోడా, మూడు చెంచాల పంచదార వేసి బాగా కలపాలి. ఈ నీళ్లను (స్నో బాటిల్ లో పోసి రాత్రిపూట బొద్దింకలు ఎక్కువగా తిరిగి వంటగది, డైనింగ్ టేబుల్, బాటేరూమ్ ల దగ్గర పిచికారీ చేయాలి. తెల్లారిన తరువాత ఈ ప్రదేశాలను తడిగుడ్డతో తుడిచి శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా నాలుగు రోజులు చేస్తే బొద్దింకల సమస్య తగ్గుతుంది. ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల బోర్ కియాన్, మూడు చెంచాల మైదా పిండి వేసి బాగా కలపాలి. ఇందులో కొన్ని నీళ్ల చుక్కలు చల్లుతూ గట్టిగా కలిపి చిన్న ఉండలు చేయాలి.

## జలుబుకు ఏ సూప్ మంచిదంటే!

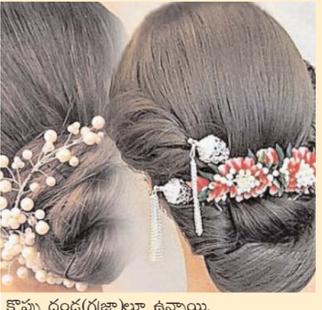


వౌతావరణంలో మార్పులు మన శరీరం మీద ప్రభావం చూపుతాయి. అవి, జలుబు, ఒళ్ళు నొప్పిలతో కూడిన జ్వరం, రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతాయి.

దగ్గు రూపంలో బాధిస్తాయి. ఈ సమస్యల నుంచి ఉపశమనానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికి ఇంట్లోనే ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జలుబు, జ్వరం, దగ్గు సమస్యల ఉపశమనానికి... **వికెన్ సూప్:** ఉల్లికాడలు, ఉల్లిపాయలు, మిరియాల పొడి కలిపి తయారుచేసుకున్న వికెన్ సూప్ జలుబు, జ్వరం, దగ్గు వంటి సమస్యలకు త్వరగా ఉపశమనం ఇస్తుంది. **మెట్టూషిల కూర సూప్:** శాకాహారులు పుట్టగొడుగులు, పాలకూరలతో సూప్ లను తయారుచేసుకోవచ్చు. దీంట్లోనూ ఉల్లికాడలు, మిరియాలు, వెల్లుల్లి, జిలకర్ర కలిపి తయారుచేసుకొని సేవించాలి. సూప్ ల ఏ సమయంలోనైనా వేడి వేడిగా తీసుకుంటే రుచిగానూ ఉంటాయి. అనారోగ్యసమస్యల నుంచి సత్వర ఉపశమనం లభిస్తుంది. **వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరగాలంటే...** రోజూ ఉదయం అల్పాహారంతో పాటు ఒక గ్లాసు ఆరోజ్ జ్యూస్ తీసుకోవాలి. దీంట్లో ఉండే 'సి' విటమిన్, యాంట్యాక్సిడెంట్లు ఈ సీజన్ లో నీటి కాలిపోపు ఎక్కువ, పడకట్లడం, మరిగించి

చల్లార్చిన నీళ్లు తాగడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలే విరచనాలు అవుతుంటాయి. ఈ సమస్య దరిచేరకుండా ఉండాలంటే పెరుగు, మజ్జిగ వంటి ద్రవ్యాలు తీసుకుంటూ ఉండాలి. వారానికి ఒకరోజు లేదా 15 రోజులకొకసారి ఉపవాసం ఉండాలి. అంటే పూర్తిగా ఆహారం తీసుకోకుండా కాదు. ఆ రోజు మొత్తం కూరగాయలు, పండ్లు, పళ్ల రసాలు, నీళ్ల మీద ఉండాలి. వేరే ఇతర ఆహార పదార్థాలేవీ తీసుకోకూడదు. దీని వల్ల శరీరంలో మినిరాల తొలగి, జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు చురుకు అవుతుంది. శరీరానికి అవసరమయ్యే మంచి బ్యాక్టీరియా శాతం పెరిగి అనారోగ్యసమస్యలు దరిచేరవు. ఆరోజ్ జ్యూస్, దానిమ్మ జ్యూస్ లు ఈ కాలం చాలా మంచివి. ఈ కాలం మూత్రవ్యవస్థకు సంబంధించిన సమస్యలు, ఇన్ ఫెక్షన్లు అధికంగా వస్తుంటాయి. అలాగే - ఊపిరితిత్తులు, ముక్కుకు సంబంధించినవి, మలబద్ధకం సమస్యలకు అవకాశాలు ఎక్కువ. రోజులో 2-3 లీటర్లు శుభ్రమైన నీళ్లు సేవిస్తే యూరిన్ ఇన్ ఫెక్షన్ల సమస్య ఉండదు. పీచు పదార్థాలు ఎక్కువ ఉండే పదార్థాలు తినడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే విరచనం సాఫీగా అవుతుంది. కామగూరల్లో బీటేరూట్, క్యారెట్ వంటి సూప్ లను ఎర్రకందివప్పులు ఉపయోగించి తయారుచేసుకోవాలి. ఇది సలాడ్ లా తయారుచేసుకొని భోజనంలా కూడా తినవచ్చు. 'టోమాటో' రసం, 'టోమాటో' పచ్చి... 'టోమాటో' కూడిన పంటకాలు ఎక్కువ తీసుకుంటే ఆరోగ్యకరం.

## కొప్పున చందమామ



ఈ కాలం భుజాల మీదుగా వెంట్రుకలు పడితే ఉక్కుపోత కారణంగా చిరాకుగా అనిపిస్తుంటుంది. అందుకే చాలా వరకు కేశాలను కొప్పులా ముడచుకొని ఇష్టపడతారు మగవారు. మరీ ఆ కొప్పు ఎలాంటి అలంకరణ లేకుండా ఉంటే వేడుకలో దలే అవుతారు. సింపుల్ అనిపిస్తూనే చూపరులను ఇట్టే ఆకట్టుకునేలా కొప్పుకు నాణ్యమైన అలంకరణలు ఎన్నో వచ్చాయి. వాటిలో మీరు మెచ్చే కొప్పుల ఆభరణాలు ఇవి. పూల మొగ్గలు/ఆర్టిఫిషియల్ గట్టె... కొప్పుల మల్లె మొగ్గలను సాంగారించడానికి ఇప్పుడు చాలా ఖిన్నమైన, సులువైన పద్ధతులున్నాయి. హాయిల్ వినీకీ మల్లెలు చుట్టి వాటిని కొప్పులో క్రాఫ్ గా గుచ్చితే చాలు. ఫ్యాషిక్ పువ్వుల కొప్పు దండ(గట్టె)లూ ఉన్నాయి. హాయిల్ వినీ... కొప్పులో సాంగారించడానికి దువ్వెన పళ్ల మాదిరి ఉండే క్లిప్స్ మార్కుట్లో లభిస్తున్నాయి. వీటిని కొప్పుకు ఓ వైపుగా లోపలికి గుచ్చితే చాలు. బయటకు కనిపించే వినీ డిజైన్ ఇట్టే ఆకట్టుకుంటుంది. హాయిల్ బ్రూన్... పంటుకు సాంగారించే బ్రూన్ స్టైల్ కేశాలంకరణకూ వచ్చాయి. ఇది ఒక పువ్వులా ఉండి కొప్పు మధ్యన చందమామలా మెరిసిపోతుంటుంది. హాయిల్ స్ట్రీట్ /బాట్ వినీ... ముడి చేశాక కురులు విడకుండా ఉండటానికి స్ట్రీట్ అవసరం పడుతుంటాయి. వీటికి డిజైన్ లు టవ్ ఉండటంతో కేశాలంకరణలో ముందువరసలో ఉన్నాయి. హెడ్ వినీ... తల మీదుగానే కాదు కొప్పును కింద నుంచి అలంకరించే ఆధునికమైన కేశాలంకరణ క్లిప్స్ వచ్చాయి. ఇవి వెట్రెన్ స్టైల్ కేశాలంకరణకు మరింత వన్నె తెచ్చాయి.

## చికెన్ ఫ్రి రెస్టె

**కావల్సినవి:** చికెన్ - ముప్పాపు కేజీ, గిలకొట్టిన పెరుగు - ముప్పాపు కప్పు, కారం - చెంచా, పసుపు - అరచెంచా, నిమ్మరసం - పెద్ద చెంచా, అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద - ఒకటిన్నర చెంచా, ఉప్పు - తగినంత. **మసాలాకోసం:** ఎండుమిర్చి - ఆరు, మిరియాలు - అరచెంచా, మెంతులు - పాపుచెంచా లవంగాలు - నాలుగు, జీలకర్ర, సోంపు - పాపుచెంచా చొప్పు, ధరయాల పొడి - మూడు చెంచాలు, వెల్లుల్లి తరుగు - నాలుగు చెంచాలు, చింతపండు - ఊసిరికాయంత (వేడినీటిలో నానబెట్టుకోవాలి), బెల్లం తరుగు - రెండు చెంచాలు, నెయ్యి - అరకప్పు, ఉప్పు - తగినంత. **తయారీ:** చికెన్ ముక్కలు శుభ్రం చేసి... ఓ గిన్నెలో తీసుకోవాలి. అందులో పెరుగు, కారం, పసుపు, నిమ్మరసం, అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద, తగినంత ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి ఫ్రెజ్ లో పెట్టేయాలి. ఇంతలో బాణలిని పొయ్యిమీద పెట్టి... రెండు చెంచాల నెయ్యి వేయాలి. అది కరిగాక చింతపండు, బెల్లం తరుగు, ఉప్పు తప్ప మసాలా కోసం పెట్టుకున్న పదార్థాలన్నింటినీ వేసి వేయించి తీసుకోవాలి. వేడి చల్లగాక నీళ్లు చల్లుకుంటూ ముద్దలా చేసుకోవాలి. బాణలిని మళ్లీ పొయ్యిమీద పెట్టి... పెద్ద చెంచా నెయ్యి వేయాలి. అది కరిగాక చికెన్ ముక్కలు వేసి మూత పెట్టాలి. చికెన్ ఉడిగడమకున్నాక ఇవతలకు తీసుకోవాలి. అది బాణలితో మిగిలిన నెయ్యి వేసి ముందుగా చేసుకున్న మసాలా వేయాలి. దాని చచ్చివాసన పోయాక... బెల్లం తరుగు, కొద్దిగా చింతపండురసం, కొంచెం ఉప్పు, చికెన్ ముక్కలూ వేసి... బాగా కలపాలి. బాదారు నిమిషాలయ్యాక దింపేస్తే చాలు.

## క్యాన్సర్ ను తరిమికొట్టే దానిమ్మ!



అది జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంతో పాటు మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను దరిచేరనివ్వదు. **\*డయాబెటిస్ రోగులకు ఎన్నో వండ వుండే ఆంక్షలుంటాయిగానీ...** దానిమ్మ విషయానికి వస్తే దయాబెటిస్ రోగులు దానిమ్మ తినాలంటూ డాక్టర్లు సూచిస్తారు. బరువు తగ్గించుకోవాలనుకున్నవారికి దానిమ్మ మంచి పండు. అది కొవ్వులను అదుపులో ఉంచి బరువు తగ్గడానికి దోహదం చేస్తుంది. **\*కాలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించే ఉంటుంది.** రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడం ద్వారా ఇది ఇన్ ఫిబ్రేట్ కరోనరీ హార్ట్ డిజీజీ వంటి గుండెజబ్బులను నివారిస్తుంది. గుండె సంబంధ సమస్యలతో బాధపడుతున్న వాళ్లు రోజూ ఒక గ్లాసు దానిమ్మరసం తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. **\*ఇది ఆధిక రక్తపోటు, అర్థదీప్, కీళ్లనొప్పులు, గుండెజబ్బులను నివారిస్తుంది.** **\*దానిమ్మ వల్ల చర్మానికి మంచి నిర్మాణం వస్తుంది.** చర్మకణాల ఉత్పత్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. పయసం పెరిగే కొద్దీ కనపడే ముడతలు, మచ్చలు, గీతలను నివారిస్తుంది. అందుకే దానిమ్మపండు తినేవారు దీర్ఘకాలం యౌవనంతో కనిపిస్తారు. **\*వాపు, మంట, ఎర్రబారడం వంటి ఇన్ ఫ్లమేషన్ లక్షణాలను త్వరగా తగ్గిస్తుంది.** **\*దానిమ్మలో పీచుపదార్థం సమృద్ధిగా ఉంటుంది.**

## చెర్రీ టమాటాలతో ప్రయోజనాలన్నో



చక్కెళ్ల కోసి ఇద్దర్, శాండ్ వీల్ మధ్య పెట్టుకుని తినవచ్చు. రకరకాల పంటకాల్లో కూడా వాడుకోవచ్చు. చెర్రీ టమాటాలు అందించే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం... **వీటిలో ఆర్గానిక్ ఆమ్లం, అస్పార్టిక్ ఆమ్లం, లైకోపీన్, బీటా కెరోటిన్లు పువ్వులంగా ఉంటాయి.** చెర్రీ టమాటాలను తరచూ తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని పనిచేస్తుంది. రక్తపోటు నియంత్రించే ఉంటుంది. ఇన్ ఫ్లమేషన్ సమస్యలు రావు. క్యాన్సర్ కారకాల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ఎముకలు బలోపేతమవుతాయి. చెర్రీ టమాటాల్లో ఎ, సి, కె విటమిన్లతోపాటు పీచు పదార్థాలు, కెరోటిన్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అంటువ్యాధులను దరిచేరనివ్వవు. కంటి సమస్యలు, మలబద్ధకం రాకుండా కాపాడతాయి. శరీర బలం పెంచును నియంత్రించే ఉంటుంది. శరీరంలో క్రొవ్వు నిల్వలను కరిగించి రక్త ప్రసరణ సజావుగా జరిగేలా చేస్తాయి.





**మహేష్ బాబు-రాజమౌళి మూవీపై క్రేజ్ అవ్వడం.. ఫ్యాన్స్ ఫుల్ ఖుష్**

సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు- దర్శక ధీరుడు రాజమౌళి కాంబోలో క్రేజ్ ప్రాజెక్ట్ రూపొందుతున్న విషయం తెలిసింది. ఈ సినిమా కోసం ప్రేక్షకులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. మహేష్ నుండి ఏ అవ్వడం బయటకు వచ్చిన అది క్రేజ్ లో వెరల్ అవుతుంది. ఇప్పటికే మూవీకి సంబంధించిన షెడ్యూల్ ఫూల్ కాగా తాజాగా మరో షెడ్యూల్ ప్రారంభం కానుంది. కొత్త షెడ్యూల్ ఈ నెల 9 నుంచి హైదరాబాద్ లో ప్రారంభం కానున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ షెడ్యూల్ లో మూవీకి సంబంధించిన కీలక సన్నివేశాలు చిత్రీకరించనున్నారు. మహేష్ బాబు, ప్రయోగ చోటాలో పాటు పలువురు నటీనటులు ఈ షెడ్యూల్ లో పాల్గొనున్నారు. ఇక ఈ మూవీ ఫస్ట్ షెడ్యూల్ షూటింగ్ ఒడిశాలో జరిగిన సంగతి తెలిసింది. సినిమిగుడ సమీపంలోని మాలి, ఫుట్ సీట్, బాల్ ప్రాంతాల్లో మహేష్ బాబుతో పాటు పుష్పిరాజ్ సుకుమారన్, ప్రియాంక చోప్రాలపై కీలక సీన్స్ చిత్రీకరించారు దర్శకుడు రాజమౌళి. ఈ షెడ్యూల్ తర్వాత చిత్ర బృందం కొంత గ్యాప్ తీసుకుంది. 'అరవీంద్ర' రాజ్ కుమార్ బిర్రో ప్రయోగకు రాజమౌళి జపాన్ వెళ్లగా.. మహేష్ బాబు తన ఫ్యామిలీతో కలిసి వెళ్లిన కోసం రోమ్ వెళ్లారు.

ఇక ప్రయోగ చోటా అమెరికా వెళ్లింది. ఇలా అందరు వేరు వేరు పనులతో బిజీగా ఉండడం వలన షూటింగ్ క్రేజ్ పడింది. ఇక తిరిగి షూటింగ్ మొదలు పెట్టుతున్నారు. రాజమౌళి- మహేష్ బాబు మూవీలో కీలక రోల్ కోసం బాలీవుడ్ యాక్టర్ నారా చరణ్ తన తీసుకోవాలని రాజమౌళి అనుకుంటున్నారు. ఇటీవల రాజమౌళి హతా వెళ్లి స్క్రిప్ట్ వివరంగా, ఆయన పూర్తిగా విన్నారట.



**అనార్కలిలో నాయికగా ఆషికా?**



'నా సామింగ' చిత్రంతో తెలుగులో అరంగేట్రం చేసింది కన్నడ భామ ఆషికారంగనాథ్. తొలి ప్రయత్నంలోనే యువతరానికి బాగా చేరువైంది. ప్రస్తుతం ఈ భామ చిరంజీవి 'విశ్వంభర'లో కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ అమ్మడు రవితేజతో జోడీకట్టబోతున్నట్లు తెలిసింది. వివరాల్లోకి వెళితే.. రవితేజ తాజా చిత్రం 'మాన్ జాత' ఆగస్ట్ 27న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. దీని తర్వాత కిషోర్ తిరుమల దర్శకత్వంలో ఓ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ లో నటించనున్నారని రవితేజ 'అనార్కలి' అనే పేరు పరిశీలన లో ఉన్నట్లు సమాచారం. గత కొన్నేళ్లగా వరుసగా మాన్, యాక్షన్ సినిమాలు చేస్తున్నారని రవితేజ. చాలా విరామం తర్వాత ఆయన ఓ కుటుంబ కథా చిత్రంలో నటిస్తుండటం విశేషం. ఈ వారమే సినిమా లాంఛనంగా ప్రారంభంకానుంది. ఇందులో కథానాయికగా ఆషికా రంగనాథ్ ను ఖరీదా రు చేశారని తెలిసింది. తొలుత కయ్య లోహర్ ను నాయికగా అనుకున్నారు. అయితే అమె దేట్స్ ఖాళీగా లేకపోవడంతో ఆషికా రంగనాథ్ ను ఓకే చేశారని అంటున్నారు. మరో నాయికగా కేతికశర్మ నటించనుంది. ఈ చిత్రాన్ని వచ్చే సంక్రాంతికి విడుదల చేయాలన్నది మేకర్స్ ప్లాన్ గా చెబుతున్నారు.

**టాలీవుడ్**

స్టార్ హీరోయిన్ శ్రీలీల ఇలా వచ్చి అలా తన యాక్టింగ్ డ్యాన్స్ లతో సూపర్ క్రేజ్ తెచ్చుకుంది. భూమికా హిట్ తో టాప్ లీగ్ లోకి వెళ్లిన శ్రీలీల ఆ వరుసలోనే స్టార్ అవకాశాలు తెచ్చుకుంది. చేసిన సినిమాలు కొన్ని ఫ్లాప్ అవుతూ వచ్చి అమ్మడికి షాక్ తగిలినట్లు అయ్యింది. ఒకటి రెండు ఛాన్స్ లు చేతిరాకా వచ్చి చేజారాయి. ఐతే ఇక అమ్మడి పని అయిపోయింది అనుకునే సరికి మళ్లీ పుంజుకుంటుంది. శ్రీలీల తెలుగులో రెండు సినిమాలు చేస్తుంది. అందులో ఒకటి మాన్ జాతర కాగా మరొకటి తెనిన్. ఈ రెండు సినిమాలు కూడా మంచి అంచనాలతో వస్తున్నాయి. అలిల్ సరసన మొదటిసారి జత కడుతున్న శ్రీలీల రెన్సన్ అంటూ రాజ్ కుమార్ సినిమా డిజిటల్ ఇంటింగ్ సెంటర్ లో సెట్ పుట్టేలా ఉంది. మరోవైపు మాన్ జాతర సినిమా కూడా రవితేజ హార్వే మాన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా వస్తుందని తెలుస్తుంది. ఈ రెండు సినిమాల మీదే శ్రీలీల తన ఆశలన్నీ పెట్టుకుంది. తెలుగులో మళ్లీ వరుస అవకాశాలు రావాలంటే మాత్రం ఇవి హిట్లు పడాలిందే. టాలీవుడ్ లో కాకుండా శ్రీలీల కోటివుడ్ లో పరాక్రమి సినిమా చేస్తుంది. షివ కార్తీకేయన్ హీరోగా సుధా కొంగర డైరెక్షన్ లో తెరకెక్కుతున్న ఆ మూవీపై కూడా ఇంట్రెస్టింగ్ బజ్ నడుస్తుంది. వీటితో పాటు బాలీవుడ్ లో కార్తీక్ ఆర్జున్ తో శ్రీలీల ఆషికా 3 సినిమా చేస్తుంది. ఆషికా 2 ఎంత పెద్ద హిట్టైందో తెలిసింది. ఆష్టర్ లాంగ్ గ్యాప్ ఆషికా 3 వస్తుంది. ఆ సినిమాలో శ్రీలీల ఛాన్స్ అందుకోవడం గొప్ప విషయం. ఈ సినిమా అంచనాలను అందుకుంటే మాత్రం శ్రీలీల బాలీవుడ్ లో సూపర్ క్రేజ్ తెచ్చుకునే ఛాన్స్ ఉంది. ఇవే కాకుండా మరో రెండు సినిమాలు డిస్కంపై స్టేజ్ లో ఉన్నాయని తెలుస్తుంది. ఐతే అక్కడ ఇక్కడ ఏమో కానీ శ్రీలీల మాత్రం తెలుగులో తన సత్తా చాటాలని చూస్తుంది. ఎందుకంటే తెలుగులో చేస్తున్న పాన్ ఇండియా సినిమా ఛాన్స్ అందుకుంటే నేషనల్ వైడ్ గా పాపూలారిటీ తెచ్చుకునే అవకాశం ఉందని అలా సెట్ చేస్తుంది అమ్మడు. మరి అమ్మడి ప్రయత్నాలు ఎంతవరకు వర్క అవుట్ అవుతాయో చూడాలి.

**ఢీ రీలీజ్ కు సిద్ధం**

మంచు విష్ణు కెరీర్ లోనే భాగ్యలక్ష్మి హిట్ గా నిలిచిన 'ఢీ' చిత్రం ఈ నెల 6న రీలీజ్ కు సిద్ధమవుతున్నది. శ్రీనువైట్ల దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ సినిమా నాన్ స్టాప్ కామెడీ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ప్రేక్షకుల్ని మెప్పించింది. శ్రీహరి, బ్రహ్మానందం, సునీల్ పాత్రలు పండించిన హాస్యం గుర్తుండిపోయింది. ప్రస్తుతం రీలీజ్ లు ట్రెండ్ నడుస్తున్న తరుణంలో 'ఢీ' చిత్రాన్ని మరలా ప్రేక్షకులు ముందుకు తీసుకొస్తున్నాయని చిత్ర బృందం పేర్కొంది. మరో వైపు మంచు విష్ణు నటించిన తాజా భక్తిరస చిత్రం 'కన్నప్ప' ప్రమాదస్థలో బిజీగా ఉన్నారు. జూన్ 27న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది.



**ప్రేమీ సూపర్ స్టార్** నయన తార 157వ సినిమా కోసం ప్రచార బరిలోకి దిగిన సంగతి తెలిసింది. ప్రాజెక్ట్ ప్రారంభానికి ముందే అమ్మడు ప్రచారం చేసింది. నయనతార నుంచి ఇది ఏ మాత్రం



**రెమ్యూనరేషన్ వెనక్కి ఇచ్చేసిన పవన్**

పవన్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ గొప్ప మనసు చాటుకున్నారు. సినిమా రిలీజ్ కాకపోవడం వలన నిర్మాతకు అదనపు భారంగా మారిన అయిన తీసుకున్న పారితోషికాన్ని వెనక్కి ఇచ్చేశాడు. ప్రస్తుతం పవన్ నటిస్తున్న చిత్రాల్లో హరిహర వీరమల్లు ఒకటి. డైరెక్టర్ క్రిష్ దర్శకత్వంలో మొదలైన ఈ సినిమాను ఏఎం రత్నం ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మించాడు. సినిమా టిక్కెట్లు పవన్.. రాజ్ కిరీలోకి వచ్చాకా సినిమాలను వదిలేస్తాను అని ప్రకటించాడు. ఆ తరువాత పార్టీ ఫండ్ కోసం సినిమాలు చేయక తప్పడం లేదని.. మేకర్స్ వద్ద అడ్వాన్స్ తీసుకొని.. ఆ డబ్బుతోనే జనసేన పార్టీని నడిపించాడు. అలా పవన్ కు అడ్వాన్స్ ఇచ్చినవారిలో ఏఎం రత్నం కూడా ఒకరు. పవన్ గెలిచేంతవరకు కూడా వీరమల్లు మాటింగ్ కు ఎప్పుడు వస్తే అప్పుడే చేశారు కానీ, కంగారు పెట్టలేదు. అందుకే పవన్ కూడా రత్నంను ఎంతో గౌరవించాడు. ఆయనకు ఇచ్చిన మాట ప్రకారమే సమయం దొరికినప్పుడల్లా మాటింగ్ చేస్తూ ఎట్టకేలకు వీరమల్లును పూర్తిచేశాడు. దాదాపు ఐదేళ్లగా ఈ సినిమా రిలీజ్ కోసం కష్టాలు పడుతూనే ఉంది. ఏఎం రత్నం.. ఇన్నోవేట్ అయినా వీరమల్లును వదలకుండా ఖర్చు పెడుతూనే ఉన్నాడు. సీజ్ వర్స్ అని, రీమాట్స్ అని, లోకేషన్స్ అని.. ఇలా డబ్బులు ఖర్చుపెడుతూనే వస్తున్నాడు. ఇవన్నీ కాకుండా సినిమా రిలీజ్ వాయిదా మీద వాయిదాలు పడుతూనే వస్తుంది. బయ్యర్లు, డిస్ట్రిబ్యూటర్లు గొడవ.. ఇవన్నీ భరిస్తూ బిర్రుకు జూన్ 12 న ఈ సినిమాను రిలీజ్ చేస్తున్నారు. ఈ డేట్ కూడా కన్నర్స్ అని చెప్పలేం.

సక్సెస్ అవ్వాలంటే అందం.. అభినయం... ప్రతిభ మాత్రం ఉంటే సరిపోవు. ఆ మూడింటికి అద్భుతం కూడా తోడవ్వాలి. అప్పుడే ఇంద్రజీవ్ సక్సెస్ అయ్యేది. అనుకున్న గమ్యాన్ని చేరుకునేది. కొందరు ఎలాంటి గోల్డ్ లెకుడానే వచ్చి సక్సెస్ అవుతుంటారు. ఊహించని జీవితాన్ని చూస్తుంటారు. అలాంటి వాళ్లలో రష్మిక మందన్న ఒకరు అనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. ఎందుకంటే తాను ఏమాత్రం ఊహించని గొప్ప జీవితం తనకు దక్కిందని అమ్మడు గుర్తు చేసుకుంది. కార్టూ అనే ఓ చిన్న ప్రాంతం నుంచి వచ్చిన తాను ఇంత గొప్ప నటిగా దేశ ప్రజల నీరాజనాలు అందుకుంటున్నది ఏ నాడు ఊహించలేదని తెలిసింది. కనీసం కలలో కూడా ఎప్పుడు కూడా అలాంటి జీవితాన్ని ఊహించుకోలేదని. చదవు... ఆ తర్వాత మంచి ఉద్యోగం తప్ప ఇంకెలాంటి ఆలోచనలు లేకుండా ఉన్న తన జీవితం ఇంత గొప్ప

ఊహించని జీవితం ఎంతో అద్భుతంగా!



**నయనతారకు టాలీవుడ్ ముద్దా?**

ఊహించనది. ఇంతకాలం ప్రచారానికి దూరంగా ఉన్న నయన్ ఒక్కసారిగా ప్రాజెక్ట్ మొదల వ్వడానికి ముందే బరిలోకి దిగడంతో అంతా ఆశ్చర్యానికి గురయ్యారు. అందులోనూ తెలుగు సినిమాకు ప్రచారం చేయడం అన్నది సర్దుత్రా ఆసక్తి నెలకొంది. %శూక్రి% = ముం% - స్టార్ హీరోయిన్ 25 ఏళ్ల కెరీర్ నడిపించినది? దీంతో నయన్ కోటివుడ్ మీడియాలో వెరల్ గా మారింది. అమ్మడిని టార్గెట్ చేసి మరీ ట్రోల్ చేయడం మొదలు పెట్టారు. తమిళ సినిమా పదిలేసి తెలుగు సినిమాకు ప్రచారం చేయడం ఏంటి? అనే కచ్చర్స్ రెయిజ్ అయింది. ప్రతిగా నయన్ కూడా అంతే ఢీబాగా బదులిచ్చింది. నిర్ణయాత్మక విషయంలో తనకు మాత్రమే స్వేచ్ఛ ఉంటుందని.. తనకు నచ్చిన నిర్మాతలకు మద్దతుగా నిలుస్తానని కుండబద్దలు కొట్టేసింది. దీంతో టాలీవుడ్ పై నయనతార ప్రేమ హైలెట్ అవుతూ మొదలైంది. వ్యాపానికి నయన్ చాలా కాలంగా తెలుగు సినిమాలకు దూరంగానే ఉంది. అప్పుడప్పుడు మంచి అవకాశాలు వస్తే నడిచడం తప్ప చాలా అవకాశాలు వదులుకుంటుంది. ఎక్కువగా తమిళంలోనే నడిచింది. అలాంటి నయన్ తమిళ సినిమా ప్రచారానికి దూరంగా ఉంటూ టాలీవుడ్ సినిమా ప్రచారాని సహకరించడంతో అరబ ఆడియన్స్ నుంచి వ్యతిరేక పవనాలు వీయడం మొదలైంది. దీంతో నయన్ కేవలం తెలుగు సినిమాలు మాత్రమే ప్రచారం చేస్తుందా? ఆ

ప్రచారం 157 వరకే పరిమితం చేస్తుందా? తమిళ సినిమాలు ప్రచారం చేయదా? ఇలా ఎన్నో సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఈ విషయంలో నయనతార క్లారిటీ ఇవ్వాలని సోషల్ మీడియా వేదికగా అడుగుతున్నారు. ఏదీ ఏమైనా నయన్ తెలుగు సినిమా ప్రచారం టాలీవుడ్ ఆడియన్స్ అన్ని రకాలుగా స్వాగతించడగినది.

**చిన్నస్వామి స్టేడియం విషాదం.. ఆర్కీబిపై కేసు**



అప్పగించాలా లేదా అన్నదానిపై కేబినెట్ చర్చలు జరుపుతోంది. ఇటీవలే ఓకే అనుకుంటే కేసు సీబీఐ చేతికి వెళ్తుంది. ఈ కేసుపై డిస్ట్రిక్ట్ మేజిస్ట్రేట్ జీ జగదీశ మాట్లాడుతూ.. 'నేను ఈ రోజు నుంచే ఈ కేసుపై పని చేయటం మొదలెట్టాను. 15 రోజుల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి నివేదిక సమర్పిస్తాను. ఈ కేసుకు సంబంధించి ఆర్కీబీ క్యానీ, కర్ణాటక క్రికెట్ బోర్డుకు కానీ, మేము ఎలాంటి విజ్ఞప్తులు చేయలేదు. వాళ్లే ఆర్కీబీ విజయోత్సవ వేడుకలు నిర్వహించారు. బెంగళూరు టీమ్ కావటంతో ప్రభుత్వం కూడా టీమ్ ఫ్లెయర్లను సన్నాహించాలని అనుకుంది' అని అన్నారు. ఇక, డీఎన్ఎ ఎంబర్లైన్మెంట్ విషయానికి వస్తే.. ఈ సంస్థ జావెంట్ మేనేజ్మెంట్స్ చేస్తూ ఉంటుంది. ఆర్కీబీ విజయోత్సవ వేడుకలు కర్ణాటక క్రికెట్ బోర్డు, డీఎన్ఎ ఎంబర్లైన్మెంట్ ఆధ్వర్యంలోనే జరిగాయి. విజయోత్సవ వేడుకల్ని సరైన విధంగా ఆర్గనైజ్ చేయకపోవటం వల్లే ప్రమాదం జరిగిందన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. కాగా, తొక్కినలాటలో చనిపోయిన 11 మంది కుటుంబాలకు కర్ణాటక క్రికెట్ బోర్డు నిన్న ఆర్థిక సాయాన్ని ప్రకటించింది.

**లండన్ కు విరాల్, అనుష్క.. మండిపడుతున్న నెటిజన్లు**



బెంగళూరు-నవభూమి: ఆర్కీబీ విజయోత్సవ వేడుకల తొక్కినలాటలో పలువురు మరణించిన ఘటన కలకలం రేపుతున్న తరుణంలో విరాల్ అనుష్క లండన్ కు వెళ్లడంపై జనాలు మండిపడుతున్నారు. ఐటీఎల్లో గెలిచిన నేపథ్యంలో ఆర్కీబీ ఏర్పాటు చేసిన విజయోత్సవ వేడుకల్లో జరిగిన తొక్కినలాటలో ఏకంగా 11 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఐటీఎల్ ను ఆధ్వర్యం అప్పగించిన క్రికెట్ అభిమానులకు ఇదో భారీ షాక్. ఈ ఘటనపై టీం యాజమాన్యం కూడా విచారణ ఎదుర్కొంటోంది. మరోవైపు, ఈ ఘటనపై కోట్లాది అనుష్క శర్మ కూడా విచారం వ్యక్తం చేశారు. బాధిత కుటుంబాలకు సంతాపం తెలిపారు. ఈ విషయంపై ఆర్కీబీ అధికారిక ప్రకటనను విరాల్ నెట్టింట్ పంచుకున్నారు. ఆర్కీబీ టీమ్ మొత్తం ఆవేదనకు లోబరైన పేర్కొన్నారు. ఈ గురువారం విరాల్, అనుష్క శర్మ లండన్ వెళ్లడం జనాలకు ఆగ్రహం తెప్పించింది. ఇక్కడ ఇంత జరుగుతుంటే తమకేమీ పట్టనట్లు విదేశాలకు ఎలా వెళతారంటూ కొందరు కామెంట్ చేశారు. వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని కూడా డిమాండ్ చేశారు. ఇక ఈ ఘటనపై అనేక మంది ప్రముఖులు నెట్టింట్ తమ ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తాజాగా పారిశ్రామిక వేత్త హర్ష గోయెంకా కూడా ఈ విషయంపై స్పందించారు.

**చరిత్ర సృష్టించిన జోకోవిచ్.. 57 ఏళ్లలో ఇదే తొలిసారి!**



సాధించాడు. 1968 తర్వాత రోలాండ్ గారోస్లో ఈ ఫీట్ నమోదు చేసిన తొలి ఆటగాడిగా అతడు నిలిచాడు. ఓపెన్ లాల్ గా చూసుకుంటే.. అత్యధిక వయసులో ఫ్రెంచ్ ఓపెన్ సెమీఫైనల్ కు చేరిన వారి జాబితాలో 2వ స్థానాన్ని దక్కించుకున్న జోకోవిచ్. పాంచో గోంజెల్స్ 40 ఏళ్ల వయసులో రోలాండ్ గారోస్లో నాకోల్ మ్యాచ్ ఆడాడు. తద్వారా అత్యధిక వయసులో ఈ ఫీట్ నమోదు చేసిన ఫ్లెయింగ్ గా ఉన్నాడు. అతడి తర్వాతి స్థానాన్ని అప్పుడు జోకోవిచ్ దక్కించుకున్నాడు. కార్ల మీద రికార్డులు.. క్యాడ్డర్ ఫైనల్ లో ప్రపంచ 3వ ర్యాంకర్ అల్బానందర్ జ్యెరెచ్ (జర్మనీ)ని ఓడించాడు జోకోవిచ్. ఈ గెలుపుతో ఫ్రెంచ్ ఓపెన్ లో వారిలో ఒకడిగా అరుదైన ఘనత