

[illegible]

ఆశాకిరణాలు

బొంబలు రక్కాలు
లేలేత పూజాలలు
లందాల బృందావనాలు
కులినం లేని స్వర్గాలు
కడిగిన ఆశీముత్యాలు
ఇలలేని తారకలు
నిండు జాబిమ్మలు

రంగుల హరివిల్లులు
చల్లని చిరుజుల్లులు
లందాల శుకపికాలు
స్వేచ్ఛా విహంగాలు
కన్నవారి ఆశల వాదధులు
ఆత్మీయుల అనురాగాలు

కల్లా కటటమెరుగని సాధువులు
నిర్మల ప్రతిరూపాలు
రేపటి పాఠాలు
భవితకు ఆశా కిరణాలు



- నాగమని
94908 56185

బొమ్మ గీయండి

పిల్లలూ, గుమ్మడికాయ గుండ్రంగా, భలే గమ్మత్తుగా ఉంటుంది కదూ? దాని బొమ్మను గీయడం నేర్చుకుందామా?



కనుక్కోండి చూద్దాం

పిల్లలూ, ఇక్కడ మూడు చేపలు ఉన్నాయి కదా! ఇందులో ఒక్క చేప మాత్రమే దానికెదురుగా ఉన్న గుర్తు దగ్గరకు వెళ్లగలదు. అది ఏదో కనుక్కోండి చూద్దాం.

ఉపాధి : 3

నేను గీసిన బొమ్మ



ఎ.తీభిత
5వ తరగతి,
అరవింద స్కూలు,
కుంచనపల్లి.



మాస్కులతో స్ట్రాక్ తయారీ!



చేశానంటున్నాడు. ఈ మాస్కులను సేకరించడానికి ఒక యూనివర్సిటీ దగ్గర కలెక్షన్ బాక్స్ ను సిద్ధం చేశాడు. అలా ఇప్పటివరకూ పది వేల మాస్కులు పోగయ్యాయి. వాటికి తోడు మాస్కుల తయారీ కంపెనీ నుంచి వెయ్యి కేజీలకు పైగా వ్యర్థమైన ముక్కలను సేకరించాడు. వీనియోగిత మాస్కుల వల్ల తనకు ఎటువంటి హాని కలకుండా స్వీయ రక్షణలు తీసుకుని, వాటిని స్టోర్ చేశాడు. వాటి నుంచి ముందుగా రబ్బరు బాండ్లను తొలగించాడు. మిగిలి ఉన్న ప్లాస్టిక్ ను 300 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత వద్ద కరిగించాడు. ప్లాస్టిక్ ముద్ద తయారైంది. దానితో మూడు కాళ్ళ స్ట్రాక్లను తయారుచేశాడు. ఈ ప్రయోగం విజయవంతం కావడంతో - ఈ వ్యర్థాలతో ఇక కుప్పిలు, బేబుళ్ళు, లైట్లు తయారు చేయాలనుకుంటున్నాడు. వ్యర్థాల నుంచి అద్భుతమైన వస్తువులను సృష్టిస్తున్న కిమ్ ను మనమూ ఆహ్లాన్ని తీసుకోవాలి. శరీరానికి తగినంత నీరు తాగాలి.

✦ బాగా మగ్గిన అరటి పండు గుజ్జు, రెండు చెంచాల ఓట్ మిల్ కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని రోహాల మీద రాసి 20 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిలో కడగాలి.

✦ ముఖానికి వసుపు రాసుకొని రుద్ది కడుగుతుంటే అవాంఛిత రోహాల బెడద తగ్గుతుంది.

✦ గుడ్డలో ఉండే తెల్లనినను చెంచా ముక్కజోన్న పొడిలో

శరీరంలో

హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా

అవాంఛిత రోహాలు వస్తుంటాయి. ఈ

సమస్యను వైద్య పరిభాషలో 'హిర్మ్యు టీస్ట్'

అంటారు. కొందరిలో ఇది వంశపారం

వర్ధంగానూ రావచ్చు. ఈ సమస్య పరిష్కారానికి

కొన్ని ఇంటి చిట్కాలను పాటించవచ్చు.

✦ వేరుశనగ లేదా సువ్వుల నూనెను పెసర పిండిలో

కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని అవాంఛిత రోహాలపై రుద్దడం వల్ల

కొంతమేర తుగ్గుముఖం పడతాయి.

✦ ఈ సమస్య ఉన్నవారు 'ఈ' విటమిన్ పుష్కలంగా లభించే

ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. శరీరానికి తగినంత నీరు తాగాలి.

✦ బాగా మగ్గిన అరటి పండు గుజ్జు, రెండు చెంచాల ఓట్ మిల్ కలిపి ఆ

మిశ్రమాన్ని రోహాల మీద రాసి 20 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిలో కడగాలి.

✦ ముఖానికి వసుపు రాసుకొని రుద్ది కడుగుతుంటే అవాంఛిత రోహాల బెడద తగ్గుతుంది.

✦ గుడ్డలో ఉండే తెల్లనినను చెంచా ముక్కజోన్న పొడిలో



అవాంఛిత రోమాలు

నివారణా చిట్కాలు

కలిపి ముఖానికి రాయాలి. ఆరిన తర్వాత నీటితో కడిగితే

అవాంఛిత రోమాలు సులభంగా తొలగిపోతాయి.

✦ శనగపిండి, వసుపును సమపాళ్లలో కలిపి ముఖానికి

'పేషియల్' మార్దిగా వట్టిచి ఆరిన తర్వాత నీటితో కడిగితే

రోహాల పెరుగుదలను నియంత్రించవచ్చు.

✦ ఆహారంలో పైటిల్ ఈస్ట్రోజెన్స్ ఉండేలా చూసుకోంటే హార్మోన్ల సమస్య తగ్గుతుంది. సోయా,

సువ్వులు, అపినె గింజలు, పొద్దు తిరుగుడు గింజలు, వెల్చెల్లి, ఎండు ద్రాక్ష, ఖర్జూరం వంటివి

ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి.

ఖాళీ స్థలాల్లో ఉమ్మడి సాగు

దక్షిణ కొరియాకు చెందిన కిమ్ హౌస్ అనే ఓ

యువకుడు వాడిపాచేసిన 'ఫేస్ మాస్కులతో

ఫర్మిచర్ స్ట్రాక్లను తయారు చేస్తున్నాడు. 1500

మాస్కులను ఉపయోగించి ఒక ప్లాస్టిక్

ముద్దను తయారుచేశాడు. వీటికి 'స్ట్రాక్'

అండే 'స్ట్రాక్' అని పేరు కూడా

పెట్టేశాడు. ప్లాస్టిక్ ను రీసైకిల్

చేస్తున్నాం కదా! అలాగే

ఫేస్ మాస్కులను ఉపయోగించి ఈ

ప్రయత్నం



'సాం'తానికి తినేందుకు

కూరగాయల్ని పండించుకుంటే డబ్బులను

ముద్రించుకున్నట్లే' అంటున్నారు లాస్ ఏంజిల్స్ కు

చెందిన గెరిల్లా గార్డెనర్ రాన్ ఫిన్లే. ఆయన

అద్దెట్లకు ప్యాన్లను డిజైన్ చేశాడు. అక్కడి

ప్రజలకు 'గ్యాంగ్ నెస్టా' గార్డెనర్ లోగా

పిలువబడుతున్నారు. ఖాళీగా

ఉండే బహిరంగ ప్రదేశాల్లో

సామాహిక తోటల్ని

నిర్వహిస్తున్నారు. అది రోడ్డు

పక్క కాస్త స్థలం కావచ్చు. వంటెన కింది స్థలం కావచ్చు, పుట్ పాతేపై

మిగిలే చోటా కావచ్చు... ఇలా ఎక్కడ కాస్త ఖాళీ స్థలం కనబడినా

బంగాళా దుంప తదితర కూరగాయల్ని పండ్ల మొక్కలను వేయడం

మొదలుపెట్టాడు. పైగా అందులో అందర్ని భాగస్వాముల్ని చేస్తున్నాడు.

ఎవరైనా మొక్కల్ని పెంచొచ్చు. సంరక్షించొచ్చు. మరెవరైనా వాటిని కోసుకుని

తినొచ్చు. కాయలుంటే ప్లీగా వస్తే తెంపుకుపోతాం.. కానీ, ఉచితంగా తోటపని

ఎవరు చేస్తారనుకోవద్దు. ఈ 'గ్యాంగ్ నెస్టా' గార్డెనర్ అందర్ని చైతన్యపరిచాడు. నేను

చోటా కనపడినా... వెంటనే పలుగూ పారా తీసుకుని

స్థలం అంటూ ఎందరో గార్డెనింగ్ చేస్తూ సేద తీరుతున్నారు. సాగులోని మజాను ఆస్వాదిస్తూ..

పర్యావరణాన్ని రక్షిస్తున్నారు.

ఇటువంటి యాక్టివిటీకి ఇన్స్పిరేషన్ల దూరమైన స్కూలు పిల్లలు, యువతీ

యువకులు కేరింతులు కొడుతూ పనిచేస్తున్నారు. అన్నట్లు .. ఈ కార్యక్రమాన్ని

ప్రారంభించడానికి ఓ కాణం లేకపోలేదు. ఊజాయి సమస్య రోజురోజుకూ

పెరిపోవడాన్ని గమనించి, తానీ ఈ ఆలోచన చేశానంటున్నాడు రాన్.

మేలంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. ఈ ఆలోచన అందరికీ సచ్చదంతో... ఆ ప్రాంతంలో ఎక్కడ కాస్త

చోటా కనపడినా... వెంటనే పలుగూ పారా తీసుకుని

బయల్ చేరుతున్నారు. ఉమ్మడిగా పండించుకున్న

కూరగాయలపై, ఆకుకూరలపై మమకారాన్ని

పెంచుకుంటున్నారు. ఇది ఎంతో ఆనందాన్ని

ఇస్తుందంటున్నారు అక్కడివారంతా. ఈ పని

లాక్ డౌన్ సమయంలో మరింతగా చేయగలిగామని వారంటున్నారు.



రోజూ

రెండు నుంచి ఐదు

ఎండుద్రాక్షలు తింటే

అరోగ్యానికి ఎంతో

మేలంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.

నీరసించిన శరీరానికి తక్షణ శక్తిని

ఇస్తుంది ఎండు ద్రాక్ష అన్ని వయసుల

వారికీ మేలు చేస్తుంది.

□ పది గంటలపాటు ఎండుద్రాక్షను నానబెట్టి ఆ

నీటిని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని

పెరుగుతుంది.

□ బీటా కెరోటిన్, విటమిన్-ఎ అధికంగా ఉండటంవల్ల

ఎండుద్రాక్ష మెరుగైన కంటిచూపుకు ఎంతగానో దోహదపడుతుంది.

□ ఎండుద్రాక్షలో పైబర్ ఉండడం వల్ల ఉదర సంబంధించిన

సమస్యల్ని దరిచేరన్దు.

□ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండటం వల్ల కాన్సర్

కారక కణాలను నాశనం చేస్తుంది.

□ ఎండుద్రాక్షలో ఉండే పొటాషియం నరాలు, కండరాలు

అరోగ్యంగా ఉండటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

□ ఎండుద్రాక్షలో ఉండే ఆక్సాలిక్ యాసిడ్ ... పళ్లను,

చిగుళ్లను అరోగ్యకరంగా ఉంచుతుంది. కీళ్లవొప్పల్ని

అరికడుతుంది.

□ ట్రిరోజు ఎండుద్రాక్షను తీసుకుంటే శరీరంలో పేరుకు పోయిన

మలినాలు బయటకు పోతాయి. కాలేయ సంబంధ సమస్యలు తగ్గుతాయి.

□ కొంత వయసు వచ్చినా పక్క తడిపే అలవాటు పోని చిన్నారలకు

ఎండుద్రాక్ష నీటిని పడుకునేముందు ఇవ్వడం వల్ల క్రమంగా సమస్య

తగ్గుతుంది.

ఎండు ద్రాక్ష .. ఆరోగ్య రక్ష



'ఆచార్య' సెట్ లో కొత్త జంట

చిరంజీవి, స్టార్ డైరెక్టర్ కొరటాల శివ కాంబినేషన్ లో 'ఆచార్య' సినిమా తెరకెక్కుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమాలో హీరోయినిగా కాజల్ సటిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ కోకాపేటలో వేసిన భారీ సెట్లో మోగాస్తార్ చిరంజీవి, కాజల్ అగర్వాల్ పై పాట చిత్రీకరణ జరుగుతోంది. లాక్ డౌన్ కారణంగా వాయిదా పడిన షూటింగ్ లో ఇప్పుడిప్పుడే నిర్మాణవసులు జరుగుతున్నాయి. మంగళవారం 'ఆచార్య' సెట్ కి కాజల్ భర్త కిష్టా వచ్చారు. ఈ సందర్భంగా నూతన దంపతులను 'ఆచార్య' టీమ్ మనంగా సత్కరించింది. కొత్త జంటకు దండలు వేయించి కేళి కళే చేయించారు. ఈ సందర్భంగా దిగిన ఫోటోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతున్నాయి.

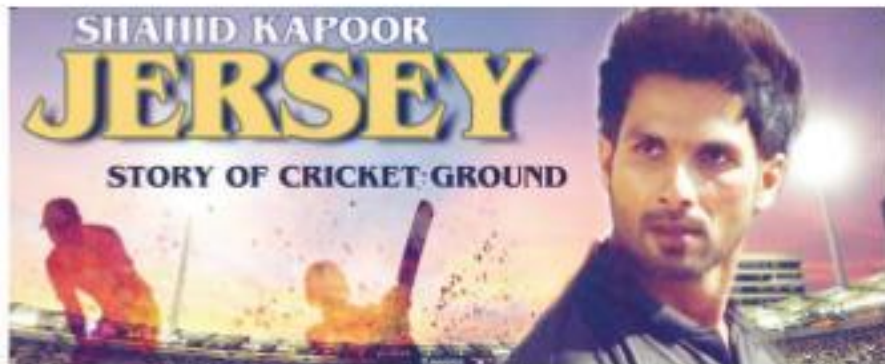
25న ఖయేటర్లలో 'ఏకాంతవేళ'

రామ్, జగదీష్, సంజయ్ ఆచార్య, దివేష్ హీరోలుగా, కిస్సే చౌదరి, రేఖ నిరోషా, మంజీత్ హీరోయిన్లుగా రూపొందిన చిత్రం 'ఏకాంతవేళ'. జయప్రకాష్ కె. దర్శకత్వం వహించారు. సుజాత



ప్రేక్షకులను అలరింపజేస్తుంది' అని ముత్యాల రాందాస్, 'నలుగురు అబ్బాయిలు, ముగ్గురు అమ్మాయిల మధ్య ఆసక్తికరంగా సాగే ఇతివృత్తంతో ఈ

చిత్రం రూపొందింది. సహజత్యానికి దగ్గరగా ఉండే భావోద్వేగాలతో ఒక్కొక్కరి జీవిత ప్రయాణం ఏవిధంగా మలుపులు తిరిగిందన్నదే ఈ చిత్రం. యూత్ ఫుల్ ఎంటర్ టైన్స్ గా అద్భుతం అకట్టుకుంటుంది' అని దర్శకుడు జయప్రకాష్ మాట్లాడాడు.



'శర్మి' చేయడం గర్వంగా ఉంది : షాహిద్

విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకుంది. ఈ సినిమాపై మనసు పడ్డ షాహిద్ కపూర్ హిందీలో రీమేక్ చేయాలని భావించి, దర్శకుడిగా గౌతమ్ నే ఎంచుకున్నాడు. కేవలం 47 రోజుల్లోనే సినిమా చిత్రీకరణ పూర్తయింది. ఈ సందర్భంగా సినిమా కోసం పనిచేసిన టెక్నిషియన్లకు షాహిద్ కృతజ్ఞతలు తెలియజేశాడు. ఒక చక్కటి సినిమాలో నటించేందుకు తనకు అవకాశం దక్కడం గర్వంగా ఉందన్నాడు.

బాలీవుడ్ హీరో షాహిద్ కపూర్, నాని చేసిన 'శర్మి' రీమేక్ లో నటిస్తున్నారు. ఇటీవల ఈ సినిమా షూటింగ్ పూర్తయింది. తెలుగులో గౌతమ్

తిన్నసూరి

దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ సినిమా



ఆనంద్ పాత్రలో ధనుష్

చైనీ దిగ్గజం విశ్వనాథన్ ఆనంద్ జీవిత కథను ప్రముఖ దర్శకుడు ఆనంద్ ఎల్.రావు తెరకెక్కించనున్నట్లు సమాచారం. ఓ బాలీవుడ్ నిర్మాణ సంస్థ ఈ సినిమా నిర్మాణం తలపెట్టింది. ఆనంద్ పాత్ర కోసం తమిళ స్టార్ హీరో ధనుష్ నటించే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం ఆనంద్, అక్షయ్ కుమార్, సారా అలీ ఖాన్ లతో పాటు ధనుష్ ను పెట్టి 'అత్రంగి' అనే బాలీవుడ్ మూవీ తీస్తున్నాడు. ధనుష్ ఆసాధారణ నటుడంటూ ప్రశంసలు కురిపించే అనంద.. ఆతడినే విశ్వనాథన్ ఆనంద్ పాత్రకు ఓకే చేసినట్లు తెలుస్తోంది.

శివాని

'డబ్బు.డబ్బు.డబ్బు'

'118' వంటి విజయవంత చిత్రాన్ని తెరకెక్కించిన ప్రముఖ సినిమాటోగ్రాఫర్ కేవి గుహాన్ తన తదుపరి చిత్రంగా 'డబ్బు.డబ్బు.డబ్బు' తెరకెక్కిస్తాడు. అధితి అరుణ్, శివాని రాజశేఖర్ హీరోహీరోయిన్లుగా నటిస్తారు ఈ చిత్రాన్ని రామంత్రి క్రియేషన్స్ పతాకంపై డా. రవి పి., రాజా దాట్ల నిర్విస్తున్నారు. ఇప్పటికే చిత్రీకరణ

పూర్తిచేసుకున్న ఈ సినిమా ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ కార్యక్రమాల జరుపుకుంటోంది. త్వరలో ఈ చిత్రం టైటిల్ లోగోను విడుదల చేయనున్నారు.

వివాహా బంధంలోకి

బాలీవుడ్ రచయితలు

బాలీవుడ్ ప్రముఖ రచయితలు కనికా ధిల్లాన్, హిమాన్యు శర్మ వివాహ బంధంలోకి అడుగు పెట్టాల్సి ఉన్నారు. ఇటీవలే నిశ్చితార్థం కూడా జరిగింది. దీనికి సంబంధించిన ఫోటోలను కనికా తాజాగా సోషల్ మీడియాలో పేర్ చేశారు. 'జడ్జిమెంటల్ హై కాస్ట్', 'మస్ట్రీయన్' సినిమాలకు రచయితగా పని చేసిన కనికాకు గతంలో దర్శకేంద్రుడు కె.రామ్మవేలద్రావు కొడుకు ప్రకాష్ కోవలమూడితో వివాహం జరిగింది. కొంతకాలానికి విడిపోయిన ప్రకాష్ దంపతులు రీలే లైఫ్ లో మాత్రం కలిసి పని చేసేవారు. అలా కంగనా రనౌత్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన 'జడ్జిమెంటల్ హై కాస్ట్' చిత్రానికి ప్రకాష్ దర్శకత్వం వహించగా, కనికా కథను అందిచారు.

2022లో

మహిళల వన్డే ప్రపంచకప్

రీ షెడ్యూల్ ను ప్రకటించిన ఐసిసి

దుబాయ్: మహిళల వన్డే ప్రపంచకప్ రీ షెడ్యూల్ ను అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలి(ఐసిసి) మంగళవారం విడుదల చేసింది. షెడ్యూల్ ప్రకారం 2021, ఫిబ్రవరి-మార్చిలో జరగాల్సి ఉన్న ఈ టోర్నమెంట్.. కోవిడ్-19 కారణంగా 2022కు వాయిదా పడింది. మోగా టోర్నీకి ఈ ఏడాదిలో జరగాల్సిన అర్హత పోటీలన్నీ కరోనా వైరస్ కారణంగా వాయిదా పడడంతో ఐసిసి తాజా షెడ్యూల్ ను ప్రకటించింది. రీ షెడ్యూల్ ప్రకారం ఐసిసి మహిళల వన్డే ప్రపంచకప్

కోహ్లి @ 2

టాప్-10లో పుజారా, రహనేకు చోటు

ఐసిసి టెస్ట్ ర్యాంకింగ్ విడుదల

అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలి(ఐసిసి) మంగళవారం విడుదల చేసిన టెస్ట్ బ్యాల్స్ మున్ద జాబితాలో టీమిండియా జట్టు సభ్యులు ముగ్గురు టాప్-10లో చోటు దక్కించుకున్నారు. కెప్టెన్ విరాట్ కోహ్లి ఒక్క టెస్ట్ మ్యాన్ ఆడకపోయినా రెండో స్థానానికి ఏగజతా డు. టాప్-2లో ఉన్న న్యూజిలాండ్ సారథి కేన్ విలియమ్సన్ మూడో స్థానానికి పడిపోయాడు. పుజారా ఏడో స్థాంకును నిలబెట్టుకోగా, ఆజింక్య రహనే పదో స్థాంకు దక్కించుకున్నాడు. ఆస్ట్రేలియా బ్యాట్స్ మన్ స్టీవ్ స్మిత్ 911 రేటింగ్ పొయింట్లతో అగ్రస్థాంలో కోనసాగుతున్నాడు. బౌలర్ జాబితాలో ఆశ్విన్ ఒక స్థానాన్ని మెరుగుపరచుకొని పదోస్థాంలో నిలిచాడు.

హైదరాబాద్ కు రెండో గెలుపు

బాబోలిమ్: ఇండియన్ సూపర్ లీగ్ (ఐ ఎస్ ఎల్ లీ)లో మంగళవారం జరిగిన పోటీలో హైదరాబాద్ రెండో విజయాన్ని సమోదు చేసు కుంది. హైదరాబాద్ జట్టు 3-2 గోల్స్ తేడాతో ఈస్ట్ బెంగాల్ ను చిత్తుచేసింది. ఈస్ట్ బెంగాల్ జట్టు తరపున మహ్మద్ 26, 81వ ని.లో గోల్డ్ కొట్టాడు.. హైదరాబాద్ తరపున అరిదాన్ 56వ ని.లో రెండు గోల్డ్ కొట్టాడు. మరో గోల్ ను నవ్ఫర్ 68వ ని.లో కొట్టాడు. నేడు ఎటేకే మో హన్ ఐగాన్-గోవా జట్టు మధ్య మ్యాచ్ జరగనుంది.

రోహిత్ అసీన్ కు పయనం