



# రైతుభరోసా పూర్తి చేస్తాం

» రైతుబంధు పూర్తిగా అమలు చేయకుంటే.. తాను ముక్కు నేలకు రాస్తా

» నెల 9న కెసిఆర్ అమరవీరుల స్థూపం వద్దకు రావాలి

» లేకుంటే కెసిఆర్ ముక్కు నేలకు రాయాలని రేవంత్ రెడ్డి సవాలు

**జయభేరి, కొత్తగూడెం మే 4:**

రైతు బంధుపై కెసిఆర్ కు సిఎం రేవంత్ రెడ్డి సవాల్ చేశారు. ఈ నెల 8వరకు రైతుబంధు వేస్తే.. కెసిఆర్ ముక్కు నేలకు రాయాలని అన్నారు. కొత్తగూడెంలో జరిగిన జన జాతర సభలో సిఎం రేవంత్ మాట్లాడుతూ... ఈ నెల 8వ తేదీ నాటికి రైతుభరోసా పూర్తి చేస్తామని చెప్పారు. మొత్తం 69 మంది లక్షల రైతుల్లో ఇప్పటి వరకు 65 లక్షల మంది ఖాతాల్లో రైతుబంధు డబ్బులు జమ చేశామని, నాలుగు లక్షల మందికి ఈ నెల 8 వరకు పూర్తి చేస్తామన్నారు. ఈ నెల 9న కెసిఆర్ అమరవీరుల స్థూపం వద్దకు రావాలని, రైతుబంధు పూర్తిగా అమలు చేయకుంటే.. తాను ముక్కు నేలకు రాస్తానని, లేకుంటే కెసిఆర్ ముక్కు నేలకు రాస్తానని అని రేవంత్ రెడ్డి సవాలు వినిపించారు.

# అవినీతి నాయకులంతా జైళ్లకు..!



**జయభేరి, సినియ్ (జార్జంట్) మే 4:**

కేంద్రంలోని ఎన్డీఎ ప్రభుత్వం అవినీతి శక్తుల ముసుగు తొలగించిందని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ప్రకటించారు. అవినీతి పాలైన వారందరూ వచ్చే ఐదేళ్లలో చట్టపరంగా చర్యలు ఎదుర్కోక తప్పదని ఆయన హెచ్చరించారు. లోహరీదాగా లోకసభ నియోజకవర్గం పరిధిలోని సినియ్లో శనివారం బిజెపి అభ్యర్థి సమీర్ ఓరాన్ తరఫున ఒక ఎన్నికల ప్రచార సభలో ప్రధాని మోడీ ప్రసంగిస్తూ పేరు ప్రస్తావించకుండా జార్జంట్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి హేమంత్ సోరెన్ పై విరుచుకుపడ్డారు. అవినీతిపరులకు మద్దతుగా కాంగ్రెస్, ప్రతిపక్ష ఇండియా కూటమి నాయకులు రాజీవులు నిర్వహించారని ఆయన విమర్శించారు. జార్జంట్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి అవినీతిపాలైన జైలు పాలయ్యారని ఆయన ఆరోపించారు. వచ్చే ఐదేళ్లలో అవినీతి చీడను అంతం చేయాలన్నదే

...మిగతాది 2 లో



# అమిత్ షాపై కేసు.. రాజాసింగ్ ఫైర్

**జయభేరి, హైదరాబాద్, మే 4:**

లంగాణలో లోక్ సభ ఎన్నికలు సమీపిస్తూనే వేళ సోలిటికల్ పోటీ నెలకొంటోంది. ఓవైపు రాజకీయ పార్టీల నేతల విమర్శలు, ప్రతి విమర్శలు.. మరోవైపు ఎన్నికల కోడ్ ఉల్లంఘనలపై ప్రధాన నేతలపై ఈసీకి ఫిర్యాదులతో పాలిటిక్స్ ఆసక్తికరంగా మారుతున్నాయి. ఇటీవలే మాజీ సిఎం కేసీఆర్ పై సైతం ఎన్నికల కోడ్ ఉల్లంఘించారంటూ ఆయన ఎన్నికల ప్రచారంపై ఎన్నికల సంఘం 48 గంటల నిషేధం విధించింది. తాజాగా, నిబంధనలు ఉల్లంఘించారని ఏకంగా కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా పైనే ఈసీ ఆరోపణతో పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఈ నెల 1న పాతబస్తీలో ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా ఆయన ఎన్నికల నిబంధనలు ఉల్లంఘించారని ఈసీకి ఫిర్యాదు అందింది. బీజేపీ ఎంపీ అభ్యర్థి మాధవీలత తరఫున క్యాంపెయిన్ నిర్వహించిన సందర్భంలో ఆయన చిన్నపిల్లలతో ప్రచారం

...మిగతాది 2 లో



# ప్రతిపక్షంలో ప్రధాని అభ్యర్థి లేడు

**జయభేరి, సంగారెడ్డి:**

సంగారెడ్డిలో విశిష్ట సంపర్క అభియాన్ కార్యక్రమంలో మాజీ గవర్నర్ తమిళి సై సౌందర్య రాజన్ పాల్గొన్నారు. తమిళి సై మాట్లాడుతూ.. నేను తెలంగాణ గవర్నర్ గా ఉన్నప్పుడు నాకు తెలంగాణ ప్రజల మధ్య బీఆర్ఎస్ గ్యాంగ్ క్రిమినల్ చేసింది. ఆయుష్మాన్ భారత్ పథకం తెలంగాణలో ప్రవేశపెట్టడానికి నేను కృషి చేస్తే బీఆర్ఎస్ సహకరించలేదు. కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలు తెలంగాణలో అమలు చేసే ప్రజలకు అందించాలనేదే నా లక్ష్యం. రాహుల గాంధీ ఎప్పుడు ఎక్కడి నుంచి పోటీ చేస్తాడో ఆయనకే తెలియదు. అసలు కాంగ్రెస్ లో ప్రధాని అభ్యర్థి ఎవరో వాళ్ళకే తెలియదని అన్నారు.

# కేసీఆర్ ప్రసంగాల్లో కనిపించని మార్క్



**జయభేరి, కరీంనగర్, మే 4:**

తెలంగాణలో బీజేపీకి అంతర్దీనంగా సపోర్ట్ చేస్తూ పైకి మాత్రం విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారా కేసీఆర్? ఇటీవల కేసీఆర్ ప్రసంగాలలో ఆయన విమర్శలు చూస్తుంటే కాంగ్రెస్ కు దెబ్బకొడుతూ... బీజేపీని పైకి లేపాలని చూస్తున్నట్టుగా ఉందని రాజకీయ మేధావులు అంటున్నారు. గతంలోనూ కేసీఆర్ తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ లేకుండా

...మిగతాది 2 లో



# మళ్ళీ సమైక్య ఆంధ్ర అవుతుందేమో కాంగ్రెస్ వి పగలు.. ప్రతీకారాలే...

**జయభేరి, హైదరాబాద్, మే 4**

8 సీట్లలో బీజేపీ గెలిచేలా కాంగ్రెస్, 8 సీట్లలో కాంగ్రెస్ గెలిచేలా బీజేపీ ఒప్పందం చేశాయని బీఆర్ఎస్ కీలక నేత చారిత్ర రావు సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. హైదరాబాద్ ను ఉమ్మడి రాజధానిగా కొనసాగించాలని సమైక్యవాదులు అంటున్నారని..

...మిగతాది 2 లో

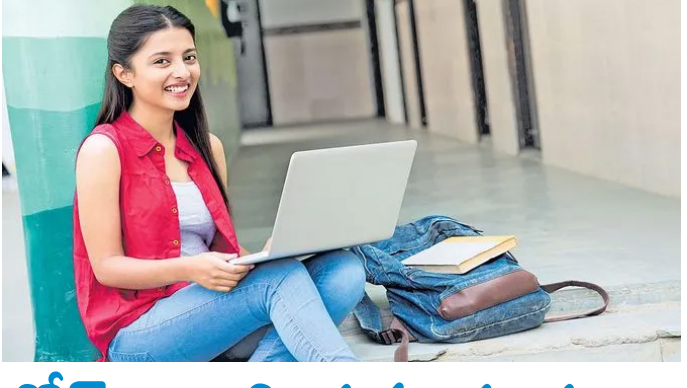
# భారీగా పట్టుబడుతున్న నగదు



**జయభేరి, హైదరాబాద్, మే 4**

తెలంగాణ వ్యాప్తంగా వివిధ జిల్లాల్లో ఇప్పటి వరకు పెద్ద ఎత్తున నగదు పట్టుబడుతూనే ఉంది. అయితే కేవలం హైదరాబాద్ పరిధిలోనే భారీ మొత్తంలో డబ్బులు పట్టుబడినట్లు జిల్లా ఎన్నికల అధికారి తెలిపారు. లోక్ సభ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా వివిధ పార్టీల నేతలు ఇప్పటికే ప్రచారం సాగిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే గుట్టు చప్పుడు కాకుండా అక్రమంగా నగదు, మద్యం, ఇతర వస్తువులు ఇతర రవాణా మార్గాల ద్వారా సరఫరా చేస్తున్నారు. వీటిపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టారు జిల్లాలో వివిధ ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ అధికారులు. ప్రత్యేక బృందాలుగా విడివిడిగా ఉన్న జిల్లాల్లో విస్తృతంగా తనిఖీ చేపట్టారు. ఇప్పటి వరకు రూ.21 కోట్ల 85 లక్షల

...మిగతాది 2 లో



# దోస్త్.. అడ్మిషన్లు మరూ...

**జయభేరి, హైదరాబాద్, మే 4:**

తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని డిగ్రీ కాలేజీల్లో ప్రవేశాల కోసం డిగ్రీ ఆన్ లైన్ సర్వీసెస్ తెలంగాణ నోటిఫికేషన్ విడుదలైంది. రాష్ట్ర విద్యాశాఖ సెక్టరీ బుర్రా వెంకటేశం, ఉన్నత విద్యామంత్రి వైరెన్ లింబాడి ఈ నోటిఫికేషన్ ను విడుదల చేశారు. మే 6వ తేదీ నుంచి దరఖాస్తుల ప్రక్రియ ప్రారంభం కానుండగా.. మూడు విడతల్లో ప్రవేశాలకు దరఖాస్తులను స్వీకరించునున్నారు. ఇంటర్ లో పాస్ చేసిన విద్యార్థులు డిగ్రీలో

...మిగతాది 3 లో







### మాతి ముడుచుకుంటే వచ్చేదేం లేదు ప్రతిరోజూ నవ్వండి.. నవ్వించండి.. ఎక్కువకాలం జీవిస్తారు

నవ్వు దేవుడిచ్చిన పరం. మాతి ముడుచుకొని కూర్చోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి జరిగే మేలు ఏమీ లేదు. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంటనా నవ్వండి. జీవితకాలం పెరుగుతుంది.

నవ్వు ఒక మెడిసిన్. ఎన్నిమందులు వాడినా పోని మానసిక రోగాలు.. నవ్వుతో పోతాయి. అందుకే ప్రతిరోజూ నవ్వమని చెబుతూ ఉంటారు వైద్యులు. అసూయ, పగ, కోపంతో రగిలిపోయే కన్నా... నవ్వులో మునిగి తేలండి. ఈ ప్రపంచం మరింత అందంగా కనిపిస్తుంది. నవ్వు గొప్పతనాన్ని తెలియజేయడం కోసమే ప్రతి ఏటా ప్రపంచ నవ్వుల దినోత్సవం మే నెలలో వచ్చే మొదటి ఆదివారం నాడు నిర్వహించుకుంటారు. నవ్వుకు వైద్యం చేసే లక్షణాలు ఎక్కువ. నవ్వుతూ ఉంటే మీ జీవితకాలం కూడా పెరుగుతూ ఉంటుంది. నవ్వు ప్రయోజనాలను తెలుసుకోవాలని అవసరం ఉంది.

**ఎప్పుడు మొదలైంది?**  
ప్రపంచ నవ్వుల దినోత్సవం 1998లో మొదలైంది. ముంబైకి చెందిన డాక్టర్ మదన్ కటారియా నవ్వుల క్రబ్ వేసి స్థాపించి ఈ దినోత్సవానికి పునాది వేశారు. అప్పటి నుంచి ప్రతి ఏటా మేలో వచ్చే మొదటి ఆదివారం ఈ నవ్వుల దినోత్సవం నిర్వహించుకుంటున్నారు.

**ప్రపంచ నవ్వుల దినోత్సవం ఉద్దేశం ఒకటే.** ప్రతి వ్యక్తి నవ్వుతూ, నవ్వుస్తూ జీవించాలి. అప్పుడే వారి మానసిక ఆరోగ్యం, శారీరక ఆరోగ్యం చక్కగా ఉంటుంది. అలాగే వారి జీవన కాలం కూడా పెరుగుతుంది. నవ్వులో వైద్యం చేసే లక్షణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ విషయాలన్నింటినై అవగాహన కల్పించడానికి ప్రత్యేకంగా నవ్వుల దినోత్సవం నిర్వహించుకుంటున్నారు. **నవ్వు వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు**  
రోజులో కనీసం నాలుగైదు సార్లు అయినా నవ్వుతూ నవ్వాలి. అలా నవ్వడం వల్ల రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మీరు ఎన్నో వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశం కూడా తగ్గుతుంది. నవ్వడం వల్ల ఆనందాన్ని ఇచ్చే హార్మోన్లు ఉత్పత్తి అవుతాయి. అధిసేటిన్, కార్టినోల్ వంటి అత్తిడి హార్మోన్లను అణిచివేస్తాయి. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో ఉన్న నొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి. ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. శరీరంలోని అవయవాలు చురుగ్గా పనిచేయడం మొదలుపెడతాయి. నిరాశ, ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఇప్పుడు ఆధునిక కాలంలో అధికంగా వస్తున్నాయి. వీటన్నింటికీ చెక్ పెట్టే శక్తి నవ్వుకే ఉంది. సానుకూల భావోద్వేగాలు కలగాలంటే మీరు ఎంతగా నవ్వుతే అంత మంచిది. నవ్వడం, ఒకరిని ఆనందంగా కౌగిలించుకోవడం అనేది శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. మానసికంగా ఉన్న అవసరాలను తొలగిస్తాయి. మీ శారీరక సామర్థ్యాన్ని కూడా పెంచుతాయి. నవ్వు మిమ్మల్ని ఉత్సాహపరిచి మీలో కొత్త ఆశలను రేకెత్తిస్తుంది. మిమ్మల్ని స్థిరంగా, ఏకాగ్రతగా, శ్రద్ధగా ప్రతి పనిని చేసేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. నవ్వడం వల్ల వైద్యుడు వద్దకు వెళ్లే అవకాశాలు కూడా తగ్గుతాయి. కాబట్టి ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటైనా బిగ్గరగా నవ్వడం నేర్చుకోండి.



రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు(ఆర్సీబీ) జూలు విడిల్చింది. సీజన్ ప్రథమార్థంలో వరుస ఓటములతో కుదేలైన బెంగళూరు..కీలకమైన ద్వితీయార్థంలో అదరగొడుతున్నది. ఫ్లేఆఫ్ బెర్లు డక్కించుకోవాలన్న కోసితో ఉన్న ఆర్సీబీ..ఎదురైన ప్రత్యర్థినల్లా చిత్తుచేస్తూ ముందుకు సాగుతున్నది. చిన్నస్వామి స్టేడియంలో ఆసక్తికరంగా సాగిన పోరులో గుజరాత్ ట్రైటాన్స్ను చిత్తుచేస్తూ హ్యూజ్టిక్ విజయాలను భాతాలో వేసుకుంది. సిరాజ్, దయాల్, వైశాక్ విజయభణితో గుజరాత్ను స్వల్ప స్కోరుకే కట్టడి చేసిన ఆర్సీబీ..దుష్పెనిన్, విరాట్ కోట్లా బ్యాటింగ్తో కచ్చితంగా గెలువాలన్న మ్యాచ్లో సత్తాబాటింది. ఫలితంగా నాలుగో విజయంతో ఏడో స్థానానికి ఎగజాకింది.

గుజరాత్ ట్రైటాన్స్ వైఖరి గెలుపు సిరాజ్, దుష్పెనిన్ విజయభణితో

రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు వరుస విజయాల జోరు కొనసాగుతున్నది. ఫ్లేఆఫ్ రేసులో నిలువాలంటే ప్రతి మ్యాచ్ కీలకమైన తరుణంలో ఆర్సీబీ ప్రాణాలు పెట్టి పోరాడుతున్నది. శనివారం జరిగిన మ్యాచ్లో ఆర్సీబీ 4 వికెట్ల తేడాతో (38 బంతులు మిగిలుండగానే) గుజరాత్ పై ఘన విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది. తొలుత సిరాజ్ (2/29), యేట్ దయాల్ (2/21), విజయకుమార్ వైశాక్ (2/23) ధాటికి గుజరాత్ 19.3 ఓవర్లలో 147 పరుగులకు పరిమితమైంది. ఓవర్లలో (1), శుభేష్ గిల్ (2) సింగిల్ డిజిటీ స్కోర్లతో మెరుగిరారు. షారుఖ్ ఖాన్ (37), రాహుల్ తెవాటియా (35) జట్టును ఆదుకున్నారు. ఆ తర్వాత లక్ష్యచేదనకు దిగిన బెంగళూరు 13.4 ఓవర్లలో 152/6 స్కోరు

చేసింది. దుష్పెనిన్ (23 బంతుల్లో 64, 10 ఫోర్లు, 3 సిక్సెలు), కోట్లా (42) రాణించారు. అయితే జోష్ లిటిల్ (4/45) ధాటికి ఒక దశలో ఆర్సీబీ 117 పరుగులకే ఆరు వికెట్లు కోల్పోయింది. ఆఖర్ దిశలో కార్తీక్ (21 నాటౌట్), స్పిట్లీ సింగ్ (15 నాటౌట్) జట్టును గెలుపు తీరాలకు చేర్చారు. తన సింగిల్ బౌలింగ్తో గుజరాత్ను కట్టడి చేయడంలో కీలకమైన సిరాజ్కు 'మ్యాన్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్' దక్కింది. వరుసగా మూడో ఓటమితో గుజరాత్ తొమ్మిదో స్థానానికి పడిపోయి ఫ్లేఆఫ్ అవకాశాల ను మరింత క్లిష్టం చేసుకుంది. స్వల్ప లక్ష్యచేదనలో ఆర్సీబీకి అదిరిపోయే అరంభం దక్కింది. మోహితీశర్మ ఇన్నింగ్స్ తొలి ఓవర్లలో రెండు భారీ సిక్సెలతో 14 పరుగులు వచ్చి... లిటిల్ రెండో ఓవర్లో దుష్పెనిన్ సిక్స్, మూడు ఫోర్లతో 20 పరుగులు పెంచుకున్నారు. మోహితీశర్మ మరోమారు అరుసుకుంటూ దుష్పెనిన్ నాలుగు ఫోర్లతో విజయభిందంతో 18 పరుగులకు

పవ్విపడ్డాయి. ఈ క్రమంలో 18 బంతుల్లో అర్ధ సెంచరీ మార్కు అందుకున్న దుష్పెనిన్ను లిటిల్ ఔట్ చేశారు. అయితే లిటిల్ ధాటికి 18 పరుగుల తేడాతో జాక్స్ (1), పాటిదార్ (2), మ్యాక్స్ వెల్ (4), గ్రీన్ (1) ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోయారు. ఓటమి కోరల్లో చిక్కుకున్న ఆర్సీబీని..స్పిట్లీతో కలిసి కార్తీక్ ఒడ్డున పడేశారు. మొదట టాస్ గెలిచిన ఆర్సీబీ కెప్టెన్ దుష్పెనిన్.. గుజరాత్ను బ్యాటింగ్కు ఆహ్వానించారు. కెప్టెన్ నమ్మకాన్ని నిలబెడుతూ సిరాజ్ తన తొలి ఓవర్ లోనే సాహసం ఔట్ చేసి వికెట్ల పతనానికి నాంది పలికాడు. ఆ తర్వాత తిరిగి బౌలింగ్కు వచ్చిన సిరాజ్ ఈసారి గిల్ పనిపట్టాడు. సిరాజ్ బంతిని సరిగా అర్థం చేసుకోని గిల్..విజయకుమార్ క్యాచ్ ఇచ్చి రెండో వికెట్ గా వెనుదిరిగాడు. బౌలింగ్ మార్పుగా వచ్చిన గ్రీన్..నదుర్సన్ (6)ను మూడో వికెట్ గా పెవియన్ పంపాడు. దీంతో పవర్ ప్లే ముగిసే సరికి ట్రైటాన్స్ 23 పరుగులకు 3

వికెట్లు కోల్పోయింది. ఈ సీజన్లో అత్యల్ప ఫ్లేఆఫ్ స్కోరుగా ఇది నమోదైంది. ఈ దశలో మిల్లర్, షారుఖ్ ఖాన్ ఇన్నింగ్స్ను చక్కదిద్దారు. వీరిద్దరు కలిసి స్కోరుభారాన్ని కీలక పరుగులు జతచేశారు. అయితే ఏడు పరుగుల తేడాతో వీరిద్దరు ఔట్ కావడంతో గుజరాత్ కు మళ్లీ కష్టాలు ఎదురయ్యాయి. ఆఖర్లో తెవాటియా, రషీద్ ఖాన్ (18), శంకర్ (10) కీలక పరుగులు జతచేసారు. **సంక్షిప్త స్కోర్లు**  
గుజరాత్: 19.3 ఓవర్లలో 147 అలౌట్ (షారుఖ్ 37, తెవాటియా 35, సిరాజ్ 2/29, దయాల్ 2/21), బెంగళూరు: 13.4 ఓవర్లలో 152/6 (దుష్పెనిన్ 64, కోట్లా 42, లిటిల్ 4/45, నూర్ అహ్మద్ 2/23)



# యవ్వనంగా కనిపించేందుకు కలబంద

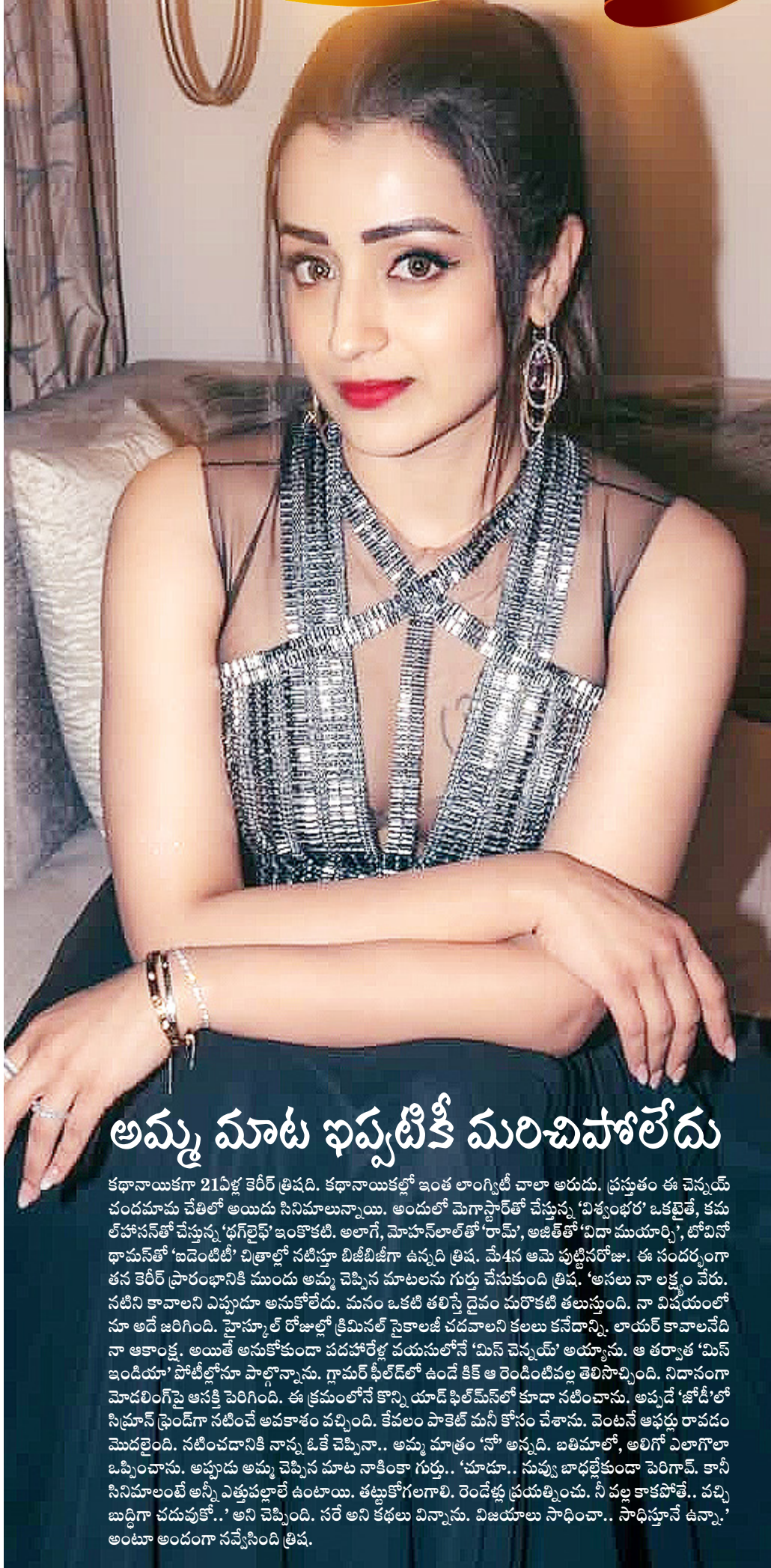
అందంగా కనిపించేందుకు చాలా రకాలుగా ప్రయత్నాలు చేస్తారు. అయితే కలబంద, వేప ఫైన్ ప్యాక్ ఉపయోగించండి. మీ అందాన్ని కాపాడుకోండి.

సౌందర్య సంరక్షణ మీ చర్మాన్ని అనేక విధాలుగా ప్రభావితం చేస్తుంది. మీకు తరచుగా ఎదురయ్యే అనేక సమస్యలకు పరిష్కారం వెతుక్కోవడానికి శ్రద్ధ చూపాలి. ఎక్కువగా సమయం కేటాయింపలేం. చాలా మంది అందం కోసం అనేక ప్రయత్నాలు చేసి చేసి విసిగిపోతారు. అనేక చర్మ సమస్యల నుండి బయటపడటానికి, అందం కోసం మనం సహజ పద్ధతులను ఉపయోగించవచ్చు. ఇది స్కిన్ టోన్ ను మెరుగుపరుస్తుంది. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. దానికోసం కలబంద, వేపను ఉపయోగించండి. కలబంద, వేప వాడడం వల్ల చర్మంలో వచ్చే మార్పులు

తక్కువేమీ కాదు. గ్లోయింగ్ స్కిన్ పొందడానికి మనం ఎన్నో మార్గాలు వెతుకుతున్నా కలబంద, వేప మిశ్రమం దీనికి పరిష్కారం. ఇది చర్మానికి అనేక విధాలుగా సహాయపడుతుంది. దీని వల్ల చర్మంలో ఎలాంటి మార్పులు వస్తాయో చూద్దాం. చర్మ సంరక్షణ విషయంలో కలబంద గొప్ప మార్పులను చేస్తుంది. ఇది మీ చర్మంలో చేసే మార్పు చిన్నది కాదు. ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్ ఉండవు అనేది వాస్తవం. కలబందను మీకు సచ్చిసట్టగా వాడుకోవచ్చు. మాయిశ్మరైజర్లు, పొడి చర్మాన్ని నయం చేయడం, మొటిమలను నియంత్రించడం, మొటిమల మచ్చలను తగ్గించడం కోసం కలబందను క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది క్షయం, మాయిశ్మరైజర్లు, సీరమ్స్, జెల్, మోస్చులలో ఉపయోగించబడుతుంది. కలబందతోపాటుగా వేప మేలు చేస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. ఇది మొటిమల మచ్చలను పూర్తిగా తొలగిస్తుంది. దీనితో పాటు, ఇది

అన్ని చర్మ సమస్యలను పరిష్కరించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. వేప, కలబంద మిశ్రమాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల చర్మంపై వచ్చే మార్పు చిన్నదేమీ కాదు. ఈ మిశ్రమాన్ని చర్మానికి ఎలా ఉపయోగించాలో చూద్దాం. కలబందను చర్మ సంరక్షణకు ఉపయోగించినప్పుడు, దాని వల్ల చర్మంలో ఎన్నో మార్పులు వస్తాయి. అయితే దీన్ని చర్మానికి ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకోవాలి. అందుకు కొద్దిగా కలబంద, కొద్దిగా వేప ఆకుల పొడిని బాగా కలుపుకోవచ్చు. దీన్ని పేస్టులా చేసి ఫ్రీజర్లో పెట్టి తర్వాత ముఖానికి రాసుకోవచ్చు. రాత్రిపూట మీ ముఖాన్ని శుభ్రపరిచిన తర్వాత, మీ ముఖంపై కలబంద, వేప మిశ్రమాన్ని అప్లై చేయండి. పదిహేను నిమిషాల తర్వాత కడిగేయవచ్చు. సాధారణ మాయిశ్మరైజర్ వాడండి. దీన్ని ఉపయోగించడం వల్ల చర్మంలో మంచి మార్పులు వస్తాయి. మీరు కనీసం వారానికి రెండుసార్లు ఈ

మాస్క్ను ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ఉపయోగిస్తే మీరు మార్పును గమనించవచ్చు. మీ బుగ్గలు చూస్తే మార్పు కనిపిస్తుంది. చర్మం చాలా మృదువుగా మారుతుంది. అంతేకాదు చర్మంలో వచ్చే మార్పు మిమ్మల్ని ఆశ్చర్యపరుస్తుంది. ఈ మిశ్రమం మీ చర్మ రంగాల పరిమాణాన్ని తగ్గించడంలో మీ చర్మాన్ని క్షియర్గా, మెరిసేలా చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే మీరు మార్పులో దొరికే వేప పొడి కాకుండా.. ఇంట్లోనే తయారుచేసుకోవడం ఇంకా మంచిది. కొన్ని వేప ఆకులను తీసుకొచ్చి ఎండ బెట్టండి. తర్వాత వాడిని గ్రౌండ్ చేసుకోండి. ఇవి సహజంగా ఉంటాయి. ఇందులో కలబంద జెల్ కలిపి తర్వాత మిక్స్ చేస్తూ, సహజంగా తయారు చేసే ఈ మిశ్రమంతో మీ ముఖం మెరిసిపోతుంది. అందంగా కనిపిస్తారు. మీకు అలెర్జియాంటి సమస్యలు ఉంటే మాత్రం నిపుణుల సలహా మేరకే ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ప్రయత్నించండి.



### అమ్మ మాట ఇప్పటికీ మరిచిపోలేదు

కథానాయికగా 21 ఏళ్ల కెరీర్ తీసింది. కథానాయికల్లో ఇంత లాంగ్ గిల్డ్ చాలా అరుదు. ప్రస్తుతం ఈ చెన్నయ్ చందమామ చేతిలో అయిదు సినిమాలున్నాయి. అందులో మెగాస్టార్ తో చేస్తున్న 'విశ్వంబర' ఒకటి. కమల్ హాసన్ తో చేస్తున్న 'భగవంతుడు' ఇంకొకటి. అలాగే, మోహన్ లాల్ తో 'రామ్', అజిత్ తో 'విదా ముయ్యూర్', బోవినో థామస్ తో 'ఇదెంటిటీ' చిత్రాల్లో నటిస్తూ బిజీగా ఉన్నది త్రిష. మే 4న ఆమె పుట్టినరోజు. ఈ సందర్భంగా తన కెరీర్ ప్రారంభానికి ముందు అమ్మ చెప్పిన మాటలను గుర్తు చేసుకుంది త్రిష. 'అసలు నా లక్ష్యం ఏమిటో నీటిని కావాలని ఎప్పుడూ అనుకోలేదు. మనం ఒకటి తరిస్తే రైసం మరొకటి తలుపుంది. నా విషయంలో నూ ఆదేశింది. హైస్కూల్ రోజుల్లో క్రిమినల్ సైకాలజీ చదవాలని కలలు కనేదాన్ని. లాల్ కార్ వాలనేది నా ఆకాంక్ష. అయితే అనుకోకుండా చదవలేకనే 'మిస్ చెన్నయ్' అయ్యాను. ఆ తర్వాత 'మిస్ ఇండియా' పోటీల్లోనూ పాల్గొన్నాను. గౌరవ ఫెలోషిప్ లో ఉండే కిత్ ఆ రెండింటివల్ల తెలిసింది. నిదానంగా మోడలింగ్ పై ఆసక్తి పెరిగింది. ఈ క్రమంలోనే కొన్ని యూద్ ఫిలమ్స్ తో కూడా నటించాను. అప్పడే 'జోకీ'లో సిక్రూస్ ఫ్రెండ్ గా నటించే అవకాశం వచ్చింది. తెలంగాణ పాత్రలోనే కోసం చేశాను. వెంటనే అభిరుచి వచ్చింది. నటింపడానికి నాన్న ఒకే చెప్పినా.. అమ్మ మాత్రం 'చో' అన్నది. బిజీగా ఉన్నా, అలిగో ఎలాగోలా ఒప్పించాను. అప్పుడు అమ్మ చెప్పిన మాట నాకింకా గుర్తు.. 'చూడూ.. నువ్వు బాధలేకుండా పెరిగావ్. కానీ సినిమాలంటే అన్ని ఎత్తులల్లాటే ఉంటాయి. తట్టుకోగలగాలి. రెండేళ్లు ప్రయత్నించు. నీ వల్ల కాకపోతే.. వచ్చి బుద్ధిగా చదువుకో..' అని చెప్పింది. సరే అని కథలు విన్నాను. విషయాలు సాధించా.. సాధిస్తూనే ఉన్నా.. అంటూ అందంగా నవ్వేసింది త్రిష.



### శూర్యణఖ పాత్రకైనా రెడీ

భారీ ప్రాజెక్టులు, ప్రతిష్టాత్మక చిత్రాలలో భాగం కావాలని నటనటులు కోరుకుంటారు. ప్రస్తుతం బాలీవుడ్ లో 'రామాయణ్' సినిమా హాట్ టాపిక్ గా మారింది. భారీ బడ్జెట్, భారీ తారాగణంతో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాలో నటిస్తున్న వారి గురించి రోజుకో వార్తలు వస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో 2000 సంవత్సరంలో మినీ యూనివర్స్ కిరీటాన్ని సొంతం చేసుకున్న లారా దత్తా ఈ సినిమాలో కీలకపాత్రలో నటిస్తున్నట్లు వార్తలు హాట్ వల్ చేస్తున్నాయి. ఈ వార్తలపై.. 'రామాయణ్' లాంటి సినిమాలో భాగం కావాలని ఎవరైనా కోరుకుంటారు. అయితే, ఇందులో నటించాలని ఇప్పటివరకు నన్ను ఎవరూ సంప్రదించలేదు. అవకాశం వస్తే తప్పకుండా చేస్తాను. రామాయణ్ లో కెరీయ పాత్ర నేను చేస్తున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. ఈ సినిమాలో నటించే అవకాశం వస్తే శూర్యణఖ, మందార పాత్రలు చేయడానికైనా రెడీ. ఈ మూడు క్యారెక్టర్లలో దేనికైనా నేను న్యాయం చేస్తాను' అని చెప్పింది లారా దత్తా.



### పుట్టినరోజున తారక్ కొత్త సినిమా..

'ఆర్ ఆర్ ఆర్' తర్వాత తారక్ నిర్ణయాలు ఆసక్తికరంగా ఉంటున్నాయి. మారిన ఇమేజ్ ని దృష్టిలో పెట్టుకొని జాగ్రత్తగా అడుగులేస్తున్నారాయన. ప్రస్తుతం 'దేవర' మాటింగ్ లో తారక్ బిజీ. రెండు భాగాలుగా తెరకెక్కుతున్న ఆ చిత్రం తొలి భాగం అక్టోబర్ లో విడుదల కానుంది. అలాగే బాలీవుడ్ 'వార్ 2'లో కూడా తారక్ భాగమయ్యారు. ఇందులో హ్యూయితో ఢీకొట్టుకున్నారు. ఈ సినిమా వచ్చే ఏడాది రానుంది. ఈ రెండింటి తర్వాత ప్రశాంత్ సిల్ సినిమా ఉంటుందన్న విషయం తెలిసింది. ఆ సినిమా అప్ డేట్ టైమ్ ఇప్పుడు ఒక క్వారిటీ వచ్చింది. జూనియర్ ఎన్టీయార్ పుట్టినరోజున మే 20న ఈ సినిమాకు సంబంధించిన అనౌన్స్ మెంట్ రానుంది. అదే రోజున టైటిల్ ని కూడా ప్రకటిస్తారని తెలుస్తున్నది. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్న విషయం తెలిసింది. కేజీఎఫ్ ప్రాంజెక్ట్, సలార్ చిత్రాలను మించే పవర్ ఫుల్ సబ్జెక్ట్ తో ప్రశాంత్ సిల్ ఈ సినిమా తీయనున్నట్లు విశ్వసనీయ సమాచారం.

## మెరుపుల మరకలు.. ఓటీటీలో సంచలనం సృష్టిస్తున్న హీరామండీ

చారిత్రక నేపథ్యం ఉన్న సినిమాలను తెరకెక్కించడంలో నిష్ణాతుడు సంజయ్ లీలా భన్సాలీ. ఆయన మొదటిసారి నిర్మించిన వెబ్ సిరీస్ 'హీరామండీ' ఇప్పుడు ఓటీటీలో సంచలనం సృష్టిస్తున్నది. నెట్ ఫ్లిక్స్ వేదికగా విడుదలైన ఈ సిరీస్ టాప్ 10లో యానుకుపోతున్నది. హిందీతోపాటు కన్నడ, మలయాళం, తమిళ, తెలుగు భాషల్లో ఈ సిరీస్ స్ట్రీమింగ్ అవుతున్నది. స్వాతంత్ర్యానికి ముందు లాహోర్ లోని హీరామండీ (నేస్తానాటిక)లో జరిగిన పలు సంఘటనల ప్రకారం ఈ సిరీస్ నిర్మించారు. ఇక కథలోకి వెళ్తే.. హీరామండీలో ఉన్న షాహీ మహల్ కు మల్లికా జాన్ (మనీషా కొయిరాలా) పెద్దదిక్కు బిబోజాన్ (అదితిరావు హైదర్), అలంజేబు (షర్మిస్టా సిగల్) అమ్మ కూతుళ్లు. వహీదా (సంజీదా షేక్) నోడర్. అదే ప్రాంతంలోని ఖాన్ బాగ్ మహల్ కు పెద్ద ఫరీదాన్ (సోనాక్షి సిన్హా). కొన్ని సంఘటనల కారణంగా మల్లికా జాన్, ఫరీదాన్ మధ్య శత్రుత్వం ఏర్పడుతుంది. బ్రిటిష్ వాళ్లతో సత్సంబంధాలు కలిగి ఉన్న వలీసా హాబ్ (షర్మిస్టా సిగల్)తో పరిచయం పెంచుకుంటుంది బిబోజాన్. స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో గూఢచారిగా పనిచేసే బిబోజాన్.. వలీసా హాబ్ దగ్గర నుంచి రహస్యాలను తెలుసుకుంటూ ఉంటుంది. ఆమె గూఢచారి అని తెలిసిన తర్వాత బ్రిటిష్ వాళ్లు బిబోజాన్ ను ఏం చేశారు? షాహీ మహల్ చేతికించుకోవడానికి ఫరీదాన్ ఎలాంటి కుట్రలు చేసింది? వాటిని మల్లికా జాన్ ఎలా ఎదుర్కొన్నది? తదితర విషయాలు తెలియాలంటే ఈ సిరీస్ చూడాలి. ఎనిమిది ఎపిసోడ్లుగా నిర్మించిన ఈ వెబ్ సిరీస్ వారాంతంలో చూసేందుకు మంచి అప్ డేట్.

హీరామండీ దర్శకుడు బజార్, నెట్ ఫ్లిక్స్. మే 1, తారాగణం: మనీషా కొయిరాలా, అదితి రావు హైదర్, సోనాక్షి సిన్హా తదితరులు. దర్శకత్వం: సంజయ్ లీలా భన్సాలీ

