

గాడ్ ఆఫ్

మాసెస్ నందమూరి బాలకృష్ణ, భాక్ బస్సర్ మేకర్ బోయపాటి శ్రీను పైలీ యాంటిసిపేటెడ్ అఖండ2: తాండవం కోసం నాల్గవ సారి కొలాబరేట్ అయ్యారు. ఈ హైఆక్షన్ సిక్వెల్ కథ, స్కేట్, నిర్మాణం, సాంకేతిక నైపుణ్యం.. ప్రతి అంశంలో అఖండను మించి ఉంటుందని హామీ ఇస్తోంది. ప్రతి ప్లాకర్లమైన 14 రీల్స్ ప్లస్ బ్యాన్సర్లపై నిర్మాతలు రామ్ ఆచంట,

త భారీ స్టాయిల్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఎంతజెస్టివి నందమూరి సగర్వంగా సమర్పిస్తున్నారు. ఇటీవలే జార్జియాలోని గ్రాండ్ లోకేషన్స్ లో కీలకమైన యాక్షన్ సీన్స్ ని మూటే చేశారు. నేటి నుంచి ఆరేంజ్మెంట్ అఖండ2 కొత్త మాటింగ్ పెడ్యూల్లలో ప్రారంభం కానుంది. ఈ పెడ్యూల్లలో బాలకృష్ణతో పాటు యూనిట్ అంతా పాల్గొంటున్నారు. సినిమాలోని చాలా కీలకమైన సన్నివేశాలని చిత్రీకరించనున్నారు. బాలకృష్ణ పుట్టినరోజుకు సందర్భంగా రిలీజ్ చేసిన టీజర్కు సేషన్ల వైడ్గా సెన్సేషనల్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. రికార్డ్ బ్రేకింగ్ వ్యూస్ తో టీజర్ అదరగొట్టింది. టాలీవుడ్ లక్ష్మీ చార్ట్ సయంత్త ఈ చిత్రంలో హీరోయిన్గా నటిస్తుంది. డైనమిక్ ఆది పినిబట్టి ఇంటెన్స్ పాత్రని పోషిస్తున్నారు. టాప్ టెక్నికల్ టీం ఈ సినిమాకీ పని చేస్తోంది. సంగీత సంచలనం ఎన్ థమన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు, ప్రముఖ సినిమా

సూపర్ స్టార్ ధనుష్, కింగ్ నారాధన్, రమ్యక మండన్న, పైలీ

యాంటిసిపేటెడ్

పాన్ ఇండియా

మామీ శేఖర్ కమ్మల కుబేర. అద్భు

తమైన తారాగణంతో కుబేర ఇండియన్ సినిమాలో

గా నిలవబోతోంది. ఇప్పటికే విడుదలైన కుబేర ప్రమోషన్

కంటెంట్ కి ట్రైమండ్స్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. పోయిరా

మామ, ట్రాన్స్ ఆఫ్ కుబేర, పీపీ డమడమ్ సాంగ్స్

చార్ట్ బస్సర్ రెస్పాన్స్ తో మ్యూజిక్ చార్ట్ లో టాప్

ట్రెండింగ్ లో వున్నాయి. శేఖర్ కమ్మల అమిగన్

'కుబేర' పై రిలీజ్ ఈవెంట్



క్రియేషన్స్ ప్రెవేట్ లిమిటెడ్ తలసి ఎన్ఎస్ఎల్ఎల్ఎల్ఎల్ సునీల్ నారంగ్, పుస్పర్ రామ్ మోహన్ రావు ఈ చిత్రాన్ని హై బడ్జెట్ హై ప్రొడక్షన్ వాల్యూమ్ తో నిర్మిస్తున్నారు. కుబేర తెలుగు, తమిళం, హిందీ, కన్నడ, మలయాళ భాషలలో జూన్ 20న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్గా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. దర్శక ధీరుడు ఎన్ఎస్ రాజమౌళి చీఫ్ గెస్ట్గా హాజరైన ఈ వేడుక చాలా గ్రాండ్గా జరిగింది. ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్లో రాజమౌళి కుబేర ట్రైలర్ని లాంఛ్ చేశారు. గ్రాండ్గా జరిగిన ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్లో దర్శక ధీరుడు ఎన్ఎస్ రాజమౌళి మాట్లాడుతూ, అందరికీ నమస్కారం. శేఖర్ కమ్మల చాలా

సాఫ్ట్గా హాంబుల్గా ఉంటారు. ఆయన ను చూసిన వెంటనే మనకి అలా నే అనిపిస్తుంది. కానీ ఆయన చాలా దృఢ నిశ్చయం కలిగిన మనిషి. తను నమ్మిన సిద్ధాంతానికి ఏది అడ్డు వచ్చినా ఒక్క ఇంచ కూడా వక్రీకు జరగరు. ఆ క్యాబిలీటీ నేను చాలా ఎడ్మైర్ చేస్తాను. శేఖర్ ఆయన నమ్మిన సిద్ధాంతాల మీద సినిమాలు తీస్తారు. నేను నమ్మిన సిద్ధాంతాలకి నేను చేసి సినిమాలకి సంబంధం ఉండదు. మేము కంప్లీట్ అపోజిట్ పోల్స్. ఆయన అంటే నాకు అపారమైన గౌరవం. ఆయన ఇండస్ట్రీకి వచ్చి 25 సంవత్సరాల అయిందంటే నాకు నమ్మబుద్ధి కావడం లేదు.

సాఫ్ట్గా హాంబుల్గా ఉంటారు. ఆయన ను చూసిన వెంటనే మనకి అలా నే అనిపిస్తుంది. కానీ ఆయన చాలా దృఢ నిశ్చయం కలిగిన మనిషి. తను నమ్మిన సిద్ధాంతానికి ఏది అడ్డు వచ్చినా ఒక్క ఇంచ కూడా వక్రీకు జరగరు. ఆ క్యాబిలీటీ నేను చాలా ఎడ్మైర్ చేస్తాను. శేఖర్ ఆయన నమ్మిన సిద్ధాంతాల మీద సినిమాలు తీస్తారు. నేను నమ్మిన సిద్ధాంతాలకి నేను చేసి సినిమాలకి సంబంధం ఉండదు. మేము కంప్లీట్ అపోజిట్ పోల్స్. ఆయన అంటే నాకు అపారమైన గౌరవం. ఆయన ఇండస్ట్రీకి వచ్చి 25 సంవత్సరాల అయిందంటే నాకు నమ్మబుద్ధి కావడం లేదు.

'మిస్టేరియస్' టైటిల్ పోస్టర్ లాంఛ్

ఆయన మాట్లాడుతూ.. సాత్ ఇండియా లెవెల్స్ చేస్తున్న ఈ సినిమా సాత్లో ఉన్న అన్ని భాషలలో చేస్తున్న సినిమా చాలాబాగుంది. పోస్టర్ సినిమా కూడా బాగుంటుంది అని ఆశిస్తున్నారు. మిస్టేరియస్ టీంకి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. దర్శకుడు మహి కోమటిరెడ్డి మాట్లాడుతూ, మిస్టేరియస్ చిత్రం ప్రతి పాత్ర అనుమానాస్పదంగా ఉండేలా సస్పెన్స్ మిస్టరీతో డ్రేక్కులను కట్టవడేసిలా నిర్మించాము. చిత్రకథ మరియు స్టోరీ ప్లే సునిశితంగా రూపొందించిన ఈ చిత్రం క్రమ క్రమంగా క్లారిటీను బహిర్గతం చేస్తూ డ్రేక్కులను చివరి వరకు ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. ఈ చిత్రం పోకింగ్ టీన్స్ లు కథను కొత్త



ఎత్తులకు తీసుకెళ్లి వీక్షకులను రంజింప చేస్తుంది, యాక్షన్, థ్రిల్లింగ్ డ్రేక్కులకు గురైన బంప్స్ వచ్చేవిధంగా ఉంటాయి అని వివరించారు. కోమటిరెడ్డి వెంటకరెడ్డికి థాంక్స్ మా టైటిల్ పోస్టర్ లాంఛ్ చేయటం. చిత్రాన్ని ఉన్నతలెలువలతో రూపొందించడానికి అన్ని విధాలుగా సహకారం అందించిన నిర్మాతను ఆయన అభినందించారు.

ఐటీ ఇండస్ట్రీస్

మిస్టరీ దుద్దిక్క శ్రీధర్

బాబు చేతుల మీదుగా మిస్టరీ

క్యారెర్స్ బంజారాహిల్స్ లో మంగళవారం మై లవ్

సినిమా పోస్టర్ ఆవిష్కరణ రంగంగా వైభావంగా జరిగింది, ఈ సందర్భంగా

ఐటీ ఇండస్ట్రీస్ మంత్రి వర్మలు దుద్దిక్క శ్రీధర్ బాబు

మాట్లాడుతూ మొదటగా సందేశ్ తగరంకి

నేడు 'మై లవ్' టైటిల్ ఆవిష్కరణ

అభినందనలు ఎన్నో ఏళ్లు కష్టపడి సిని పరిశ్రమలో ఉండి జోష్ ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ అవార్డ్స్ సంస్థ స్థాపించి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎన్నో వందలాది సినీ కళాకారులకు టెక్నిషియన్స్ సేవరంగం వారికి అవార్డ్స్ ఇచ్చి వారి ప్రతిభను వెలుగులోకి తీసుకు వచ్చి విజయవంతం అయ్యారు, అలా అంచలంచలుగా ఎదుగుతూ ఇప్పుడు జోష్ ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ ప్రొడక్షన్స్ లో సినిమా చెయ్యడం నిజంగా అభినందనీయం, నా సమర్థులతో జరుగుతున్న ఈ మై లవ్ సినిమాకి జోష్ ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ ప్రొడక్షన్స్ వారికి డైరెక్టర్ సందేశ్ తగరంకి మరియు ఈ సినిమా నిర్మాతలకి ప్రభుత్వం తరుపున, నా తరుపున అన్ని విధాలుగా అండగా



ఉంటానని తెలియజేశారు. జోష్ ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ అవార్డ్స్ ఫౌండర్ చైర్మన్ సందేశ్ తగరం మాట్లాడుతూ, మాకు మొదటి నుండి అన్ని విధాలుగా ప్రభుత్వం నుండి సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్న మా ఐటీ ఇండస్ట్రీస్ మినిస్టర్ దుద్దిక్క శ్రీధర్ బాబుకి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు, నేను దర్శకత్వం వహిస్తున్న నా మొదటి సినిమా టైటిల్ ఆవిష్కరణ ఐటీ ఇండస్ట్రీస్ మినిస్టర్ దుద్దిక్క శ్రీధర్ బాబు చేతుల మీదుగా జరగడం మా మొదటి విజయం, ఈ సినిమా అన్నా

రు.

కలర్ ఫోటో, రైటర్ వర్మభూషణ్, అంబాజీపేట మ్యూజిక్ బ్యాండ్ వంటి హిట్లతో హీరో సుహాస్ తనదైన ముద్ర వేశారు. ఆయన కొత్త చిత్రానికి డెబ్యూ డైరెక్టర్ గోపి అప్పార దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. త్రిశూల్ విజనర్ స్టూడియోస్ బ్యాన్సర్లపై ప్రొడక్షన్ నంబర్ 2గా బి నరేంద్ర రెడ్డి నిర్మించనున్న ఈ చిత్రం ఒక యూనిక్ క్యాన్సెప్ట్ కూడిన అవుట్ అండ్ అవుట్ ఎంటర్టైనర్. రైటర్ వర్మభూషణ్ తో ప్రశంసలు అందుకున్న షష్టాక్ష ప్రశాంత్ ఈ చిత్రానికి కథను అందించారు. ఈ చిత్రం చలోజు పూజా కార్యక్రమంతో గ్రాండ్గా ప్రారంభమైంది. చిత్ర ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో దర్శకుడు నాగ్

'విజనర్ స్టూడియోస్ ప్రొడక్షన్ నంబర్ 2 షురూ'



నాగ్ అశ్వినీ క్లాప్ కొట్టారు. వంశీ నంది పాటి ఫస్ట్ పాటకు దర్శకత్వం వహించారు. సుహాస్ ఈ చిత్రంలో హీరోయన్ క్యారెక్టర్ పోషించను న్నారు. గతంలో ఆయనతో కలిసి నటించిన అంబాజీ పేట మ్యూజిక్ బ్యాండ్ దర్శకత్వం: గోపి అప్పార, నిర్మాత: బి నరేంద్ర రెడ్డి, బ్యాన్సర్: త్రిశూల్ విజనర్ స్టూడియోస్, డీవోపి: మహి రెడ్డి పడుగుల, ఎడిటర్: విప్లవ సినిమా, ఆర్ట్ డైరెక్టర్: ఎ రామ్ కుమార్.

'అఖండ2: తాండవం' నేటి నుంచే ఆరేంజ్మెంట్ షూటింగ్



గోపీచంద్ ఆచంట అత్యం

ఫైట్స్: రామ్ లక్ష్మణ్, పీఆర్వీ: వంశీ, శేఖర్.

రెబల్

స్టార్ ప్రధాన్,

టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ మారుతి,

ప్రెసిడెంట్ ప్రొడక్షన్ హామ్ పీపుల్

మీడియా ఫ్యాక్టర్ కాంటినెంట్ లో రూపొందుతున్న క్రేజ్ మూవీ రాజా సాబ్. ఈ చిత్రంలో నిధి ఆగర్వాల్, మాళవిక మోహనన్, రిద్ది కుమార హీరోయిన్స్ గా

'రాజా సాబ్' టీజర్

నటిస్తున్నారు. రాజా సాబ్ సినిమా డిసెంబర్ 5న వరల్డ్ వైడ్ గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ రాబోతోంది. హైదరాబాద్ లో ఈ చిత్ర టీజర్ లాంఛ్ ఈవెంట్ ను అభిమానులు, మామీ లవర్స్ కేరింతల మధ్య ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రొడక్షన్ డిజైనర్ రాజీవ్ మాట్లాడుతూ, రాజా సాబ్ సినిమా కోసం మూడున్నరేళ్లుగా పనిచేస్తున్నాం. ఇదోక వంద



మాట్లాడుటం నాకు ఇదే ఫస్ట్ టైమ్. రాజా సాబ్ సినిమాకు ఎంజాయ్ చేస్తూ వర్క్ చేశాం. ప్రధాన్ తో నేను చేస్తున్న రెండో చిత్రమిది. ఆయన గురించి మీ అందరికీ తెలుసు. రాజా సాబ్ సినిమాకు పనిచేయడం గొప్ప అనుభూతిని కలిగించింది అన్నారు. క్రియేటివ్ ప్రొడ్యూసర్ ఎన్ కేఎస్ మాట్లాడుతూ, రాజా సాబ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్ కృతి బర్డ్ డే. అమెకు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియ జేస్తున్నాం. రాజా సాబ్ సినిమా టీజర్ హాళికా కర్తలు విశ్వప్రసాద్ విజన్ ఏంటో మీ అందరికీ తెలిసి ఉంటుంది. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టర్ పేరు ఎప్పటికీ గుర్తుండేలా రాజా సాబ్ సినిమా ఉంటుంది. దర్శకుడు మారుతి ప్రతిభ ఒక స్పృహకుడిగా నాకు తెలుసు. మారుతి వాళ్ల నాన్నగారు మచిలీపట్నం సిరి కాంప్లెక్స్ థియేటర్ దగ్గర అరటిపళ్లు అమ్మేవారు. అప్పుడే మారుతి ఒక కలగన్నాడు. ఎదో ఒకరోజు తన బ్యానర్ కూడా ఆ థియేటర్ దగ్గర పెడతారని నమ్మాడు. రాజా సాబ్ సినిమాలో మేజర్ హైలైట్ గా ఉండబోతున్నాయి. ఈ సినిమాలో రామ్ ఇప్పటివరకు చేయని ఒక యూనిక్ క్యారెక్టర్ ని చేస్తున్నారు. ఇటీవలే రామ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా విడుదలైన టైటిల్ గ్రింప్స్ కి ట్రైమండ్స్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. దర్శకుడు మహేష్ బాబు పి ఈ సినిమా కోసం యూనిక్ కథని రాశారు. ఈ సినిమా

'అంధ్రా కింగ్ తాలూకా' టాక్టీ పార్ట్ షూటింగ్

ఆడియన్స్ కి గ్రేట్ సినిమాటిక్ ఎక్స్ పీరియన్స్ ని అందించబోతోంది. ఈ చిత్రంలో రామ్ సరసన భాగ్యలక్ష్మి బోర్న్ కథానాయికగా నటిస్తోంది. అద్భుతమైన తారాగణం, ఆసక్తికరమైన కథాంశంతో ఈ సినిమా భారీ అంచనాలని పెంచుతోంది. ఈ చిత్రానికి సినిమాటోగ్రఫీని సిద్ధార్థ్ నూని, మ్యూజిక్ వివేక్-మర్రిగెన్, జాతీయ అవార్డు విజేత శ్రీకర్ ప్రసాద్ ఎడిటర్, ప్రొడక్షన్ డిజైనర్ అవినాష్ కొల్లా, తారాగణం: రామ్ పోతినేని, భాగ్యలక్ష్మి బోర్న్, రావు రమేష్, మురళి శర్మ, సత్య, రాహుల్ రామకృష్ణ, జగజ్ గజేష్ తదితరులు. సాంకేతిక నిర్మాణం: కథ, స్క్రీన్ ప్లే, దర్శకత్వం: మహేష్ బాబు పి. నిర్మాతలు: నవీన్ యెర్నేని, వై.రవిశంకర్, ప్రొడక్షన్ హౌస్: మైత్రీ మూవీ మేకర్స్. సిజెఓ: చెల్లె, సంగీతం: వివేక్ మెర్రిగెన్, సినిమాటోగ్రఫీ: సిద్ధార్థ్ నూని, ఎడిటర్: శ్రీకర్ ప్రసాద్.



ద్విభాషా చిత్రంలో అమ్మ అభిరామి!

ప్రతిష్టాత్మక నిర్మాణ సంస్థ రఫ్ నోట్ ప్రొడక్షన్స్ నిర్మాణంలో, ప్రముఖ దర్శకుడు మరియు సినిమాటోగ్రాఫర్ విజయ్ మిల్లన్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న తమిళతెలుగు ద్వైభాషా చిత్రంలో ఇప్పటికే పలువురు తారలు ఈ చిత్రంలో ముఖ్యపాత్రలో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. రాజ్ తరుణ్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో ప్రేమిస్థ భరత్, సునీల్, పాలడబ్బా తదితరులు ముఖ్యపాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఇప్పుడు వీరి జాబితాలో ప్రముఖ తమిళ నటి అమ్మ అభిరామి చేరారు. తమిళ చిత్రలు రాజ్ గానన్, అయరన్ చిత్రంలో ఈ ఈమె తన అభినయంతో మంచి పేరు తెచ్చుకున్నారు. గోలీసోడా ప్రాంతాల్లా ప్రముఖ దర్శకుడు, కెమెరామెన్ ఈ చిత్రాన్ని ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా తన దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిస్తున్నాడు. గతంలో విజయ్ మిల్లన్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన గోలీసోడా వెబ్ సిరీస్ కూడా అమ్మ అభిరామి మంచి



అశ్వినీ, హీరో సత్యదేవ్ స్ట్రైప్స్ ను మేకర్స్ కు అందజేశారు. ముహూర్తం పాటకు సత్యదేవ్ కెమెరా స్క్విచ్చాన్ చేయ గా,

పాత్ర ను చేశారు. ఇది ఈ ఇద్దర కలయిక లో రెండో చిత్రం. ఈ చిత్రంలో అమ్మ అభిరామి పాత్ర ఎంతో

పవర్ ఫుల్ గా, ఎమోషనల్ గా కూడా ఉంటుందని, ఆమె అభినయం, పాత్ర చిత్రానికి ప్లస్ అవుతుందని, ఆమెలోని పలు కొత్తరోజులు ఈ చిత్రంలో ఆవిష్కరించబోతున్నామని అంటున్నారు దర్శకుడు విజయ్ మిల్లన్.

గడువు తేదీ చూస్తున్నారా?



ఉదాహరణకు 12ఎం అని ఉంటే.. దానికి 12 నెలల పెల్వ్ లైఫ్ ఉందని అర్థం! సాధారణంగా దీన్ని ఉత్పత్తిపై 'యూజ్ బై' లేదా సెల్ బై అనే పదాలతో సూచిస్తారు.

పెల్వ్ లైఫ్ దాటినప్పుడు ఒకవేళ గడువు తేదీ మీరకపోయినా ఆయా ఉత్పత్తిల్ని వాడకపోవడమే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఆహారం, మందులు, కాస్మెటిక్స్, వంటి ఉత్పత్తిల్ని ఉపయోగించే క్రమంలో ఈ రెండు తేదీల్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవడం ముఖ్యమంటున్నారు. తద్వారా ఆహారం, అందంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడకుండా జాగ్రత్తపట్టాలన్నారు.

మార్కెట్లో ఏ వస్తువు కొన్నా.. దానిపై తయారీ తేదీ, గడువు తేదీలు కచ్చితంగా రాసుంటాయి. అవి ఎప్పుడు తయారై ఉన్నాయి? ఎంతకాలం వరకు వినియోగించడానికి సురక్షితం? అనే విషయాల్ని ఇవి తెలియజేస్తాయి. అయితే వీటితో పాటు పెల్వ్ లైఫ్/ యూజ్ బై అని కూడా కొన్నిటి మీద రాసుంటుంది. చాలామంది ఇది, గడువు తేదీ ఒకటేనేమో అని పొరబడుతుంటారు. కానీ ఈ రెండింటికీ స్వల్ప వ్యత్యాసం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. లేబుల్స్ ని సునిశితంగా పరిశీలిస్తే ఆ తేదీను ఇట్టే పసి గట్టేయవచ్చుంటున్నారు. మరి, అదేంటో తెలుసుకుందాం..

రెండాంటి మధ్య తేదా ఏంటంటే.. మార్కెట్లో కొనే ఉత్పత్తులపై తయారీ, గడువు తేదీలు ఉంటాయన్న విషయం తెలిసిందే! అయితే వీటితో పాటు పెల్వ్ లైఫ్ ని కూడా ఆయా సంస్థలు లేబుల్ పై పేర్కొంటాయి. కానీ ఇది, గడువు తేదీ ఒకటేనేమోనని అనుకుంటారు కొందరు. అయితే ఈ రెండింటి మధ్య స్వల్ప వ్యత్యాసం ఉందంటున్నారు నిపుణులు.

గడువు తేదీ అంటే.. ఒక ఉత్పత్తిని ఎన్ని రోజుల తర్వాత అస్సలు వాడకూడదో తెలియజేసే కాల పరిమితి. ఆ తర్వాత దాని ప్రభావం తగ్గిపోవడమే కాదు.. అది హానికరం కూడా అని దీని అర్థం.

అదే పెల్వ్ లైఫ్ విషయంలాస్తే.. ఉత్పత్తిని తెరిచిన తర్వాత.. దాని లేబుల్ పై పొందుపరచిన నియమ నిబంధనలకు అనుగుణంగా సరైన నాణ్యతా ప్రమాణాలతో దాన్ని నిల్వ చేయడం/భద్రపరచడం చేస్తే అది ఎంత కాలం సురక్షితంగా ఉంటుందని తెలియజేసే సూచిక ఇది.



నిల్వ చేయడమూ ముఖ్యమే.. అయితే మార్కెట్లో కొన్ని ఉత్పత్తి ఏదైనా సరే.. వాటిపై పేర్కొన్న గడువు, పెల్వ్ లైఫ్ తేదీలకు అనుగుణంగా మన్నాలంటే దాన్ని నిల్వ చేసే సరియే భద్రపరచే విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు

తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. లేదంటే వాటి నాణ్యత తగ్గిపోయే అస్మాగరం ఉందంటున్నారని ఇందులోనం ఆయా ఉత్పత్తులపై పేర్కొన్న లేబుల్స్ ని సునిశితంగా పరిశీలించాలంటున్నారు. ఉదా: ఫ్రీజర్లో పెట్టి ఉత్పత్తుల్ని లేబుల్ పై పేర్కొన్న ఉష్ణోగ్రత వద్ద భద్రపరచడం ముఖ్యం అలాగే ఆహారం, మందుల్ని ఫ్రీజర్లో లేదంటే బయట ఉంచినా.. సరైన నిల్వ ప్రమాణాల్ని పాటించాలి. □

ఎవరెస్ట్ కల ఎంతోమందిని ఊరిస్తుంటుంది. కానీ దీన్ని నెరవేర్చుకోవాలంటే ధైర్యం, పట్టుదల కావాలి. ఎలాంటి పరిస్థితులు ఎదురైనా వాటిని దాటుకుంటూ వెళ్లే సాహసం ప్రదర్శించాలి. 'కేంద్ర పారిశ్రామిక భద్రతా దళం(సిఐఎస్ఎఫ్)'లో సభ్యులైన స్కెల్టర్ గా పనిచేస్తోన్న గీతా సమోటా ఇలాంటి ధైర్యసాహసాలకు పెట్టింది పేరు. ఈ దూకుడుతోనే ఇటీవలే ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించిందామె. తద్వారా 'కేంద్ర పారిశ్రామిక భద్రతా' నుంచి ఈ ఘనత సాధించిన తొలి వ్యక్తిగా చరిత్ర సృష్టించింది. మన ఆత్మవిశ్వాసం ముందు ఎలాంటి శిఖరాలైనా తలపంచాల్సిందే అంటోన్న ఈ డేరింగ్ ఉమన్ స్ఫూర్తి గాభ మీకోసం! రాజస్థాన్ సికర్ చక్ర అనే గ్రామంలో పుట్టిపెరిగింది గీత. ఐదుగురు ఆక్రచెల్లెళ్లలో ఒకరైన ఆమెది సుప్రదాయ కుటుంబం. అయినా ఆటల పట్ల మక్కువ చూపిందామె. కాలేజీలో చదువుతున్న సమయంలోనే హాకీ క్రీడాకారిణిగా రాణించిన గీత. దేశం గర్వించదగ్గ హాకీ ప్లేయర్ గా పేరు తెచ్చుకోవాలనుకుంది. కానీ అలా జరగలేదు. గాయం కారణంగా ఆటకు పూర్తిగా దూరమవ్వాలి వచ్చింది. ఈ సమయంలోనే కేంద్ర సాయుధ బలగాల్లో చేలనుకుందామె. అలా 2011లో 'కేంద్ర పారిశ్రామిక భద్రతా దళం (సిఐఎస్ఎఫ్)' సభ్యులైన మహిళను. అలాగని నన్ను నేను ఎప్పుడూ తక్కువ చేసి చూసుకోలేదు. ఏ విషయంలోనూ పరిమితులు విధించుకోలేదు. విధుల్లో చేరాక నా బృందంలో కలిసి చేసిన సాహస కృత్యాలలో పర్యటారోహణ నన్నెంతో ఆకట్టుకుంది. అందుకే ముందుగా ప్రాథమిక శిక్షణ తీసుకున్నా. ఆపై అడ్వాన్స్ లైనింగ్ తీసుకొని

ఇందులో పూర్తి స్థాయి నైపుణ్యాలు పెంచుకున్నా. శిక్షణ పూర్తయ్యాక చిన్న చిన్న పర్యటాల్ని అధిరోహిస్తూ అనుభవం గడించా. ఇక 2019లో ఉత్తరాఖండ్ లోని 'మోంట్ సెంటిపంత్', నేపాల్ లోని 'మోంట్ లోబుచే' ని అధిరోహించడంలో నా ఆత్మవిశ్వాసం రెట్టించిందామె.. అంటూ సాగుతున్న గీత.. అడుగడుగునా సవాళ్లు విసిరే ఈ రెండు పర్యటాల్ని అలవోకగా అధిరోహించింది.

నెరవేరిన ఎవరెస్ట్ కల అయితే ఎన్ని పర్యటారోహణలు చేసినా.. గత నాలుగేళ్లుగా ఆమె ఎవరెస్ట్ కలగానే మిగిలిపోయింది. అందుకే ఈసారి పూర్తి దృష్టి పెట్టింది గీత. ఈసారి ఎలాగైనా ఎవరెస్ట్ శిఖరాగ్రానికి చేరుకోవాలనుకున్న ఆమె.. అనుకున్నట్లుగానే ఇటీవలే తన కలలను సాకారం



సాటి మహిళల్లో స్ఫూర్తి నింపుతూ..



చేసుకుంది. ఫలితంగా కేంద్ర పారిశ్రామిక దళాల నుంచి ఎవరెస్ట్ ను అధిష్టించిన తొలి వ్యక్తిగా చరిత్ర సృష్టించింది. 12. పర్యటారోహణ చేయాలంటే శారీరక దృఢత్వంతో పాటు మానసికంగా సన్నద్ధమవడమూ ముఖ్యమే! నేను సాధించిన ఈ ఘనతకు దేశవ్యాప్తంగా ప్రశంసలు కురుస్తున్నాయి. ఇందుకు గర్వంగా ఉంది. అయితే నా మోంటెసిరింగ్ కెరీర్లో ఇలాంటి అవార్డులెవరూలేన్నే సాధించా. కానీ మహిళలకు ఏదైనా సాధ్యమే అని నా ధైర్యసాహసాలతో నిరూపించడం అన్నింటికంటే సంతృప్తినిస్తోంది. ఆత్మవిశ్వాసం ఉంటే ఎవరికీ రంగంలో మనకు తిరుగుండదు.. అంటూ తన మాటలతోనూ సాటి మహిళల్లో స్ఫూర్తి నింపుతున్న ఈ డేరింగ్ ఆఫీసర్.. త్వరలోనే మిగతా మూడు ఎత్తైన పర్యటాలు అధిరోహించి.. అందుకే సెవెన్ సమిటీ చారెంటే పూర్తిచేయాలన్న ఆలోచనతో ఉంది. □

ఇంట్లో అమ్మమ్మ, నాన్నమ్మ, తాతయ్యల ఆరోగ్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు చూడుతున్న సీజన్ తగ్గట్టుగా జాగ్రత్తలు తీసుకోంటూ పరిశీలించాలి. వర్షకాలంలో వారినిెలా సంరక్షించాలో చూద్దాం.

+ కాచి చల్లాల్నిన లేదా గోరువెన్నని నీటిని తరచూ తీసుకోవడం అలవాటు చేయాలి. సాధారణ వర్షా కాలంలో

వానల్లో పెద్దవాళ్ల కోసం !



నీటి ద్వారా కలరా, టైఫాయిడ్, డబ్బెరియా వంటి అనారోగ్యాల దరి చేరే ప్రమాదం ఉంది. దీని నిరోధించడాంటే వేడి నీటిని మాత్రమే తాగాలి. స్నానానికి కూడా గోరువెన్నని నీటిని ఏర్పాటు చేయాలి. ఆత్మవసర పరిస్థితుల్లో బయటకు వెళ్లాల్ని వస్తే గీడుగు ఉండాలి. రయినకోటు వంటి ఏర్పాట్లు ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి.

+ వ్యాధులెక్కువగా ప్రజలలో సీజన్ కావడంతో వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచేలా ఆహారాన్ని అందించాలి. వాతావరణంలో మార్పులు, అతి చల్లదనం. తరచూ చినుకుల్లో తడవడంవల్ల జలుబు, జ్వరం దగ్గరే జాగ్రత్తపడాలి. వీటికి దూరంగా ఉండాలంటే గిరిజాధాన్యాలు, పోషక విలువలు ఉన్న ఆహారాన్ని అందించాలి. వాతావరణంలో మార్పులు అతి చల్లదనం, తరచూ చినుకుల్లో తడవడంవల్ల జలుబు, జ్వరం, దగ్గరే జాగ్రత్తపడాలి. వీటికి దూరంగా ఉండాలంటే గిరిజాధాన్యాలు, పోషక విలువలు ఉన్న ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి.

ప్రాంతమైతే ఈ సీజన్ లో కిటికీలకు నెట్ వేయడం మంచిది. లేదంటే దోమకాటు కూడా తీవ్ర అనారోగ్యాలకు దారి తీస్తుంది. □

సామర్థ్యం మంతుడికి మాత్రమే ఉందని అందుకు పురికొల్పారు. ఇక మారుతీ తన శక్తిని మననం చేసుకుని, వానరులకు ధైర్యం కలిగించేలా మహా రూపం ధరించాడు. ఒక దూత పాటించాల్సిన ఉత్తమ లక్షణాలను సమద్రాన్ని

పంపిస్తారు. అతి సామాన్యశక్తి నేను. సుగ్రీవుడి దగ్గర నాకంటే ఉధృతం, నాతో సమా నులు ఉన్నారే గానీ నాకంటే తక్కువ ఎవరూ లేరు. త్వరలోనే రామలక్ష్మణులు వానరసేన సమేతంగా లంకపై దండెత్తి రావణ సంహారం చేస్తారని సీతమ్మకు భరోసా కలిగిందామె.

వీర హనుమ

దాటడంలో చూపాడు. అతిభక్యం స్వీకరించమని కోరిన మైనాకుట్టి సున్నితంగానే తిరస్కరించి, ఆపై దీవిని సంభ్రమిస్తేపరిచాడు. కార్యదక్షతను పరిరక్షించడానికి వచ్చిన నాగనాథుల సురసు యుక్తితో మెప్పించి ఆశీర్వాదం పొందాడు. తన వేగాన్ని నిరోధించబోయిన సింహాకను సంహరించాడు. లంకలో అడ్డొచ్చిన లంకాని దండించి, సీతమ్మ చెంతకు వెళ్లాడు. చూడగానే కంగారు పడక ఆమెనని తేల్చుకుని ధైర్యవిప్పేస్తూ శుభవసనాలు పలికాడు. శ్రీరాముడి దూతని పరిచయం చేసుకుని రామయ్య గుర్తులు చెప్పి సీతమ్మ ఆశలకు తీపం పోశాడు. ఆమె ఇటువంటి పనులకు అతి మామూలువారిని

రామణసభకు చేరుకుని లంకేశుడుకి రామ హేచ్చరికలు వినిపించి, రాక్షసులు అగదాలను తీసుకొట్టి మరోక్కూరిని సీతమ్మకు అభయం కల్పించాడు. ఆమె అశీర్వాదం తీసుకుని ఇవతలి ఒడ్డుకు చేరుకున్నాడు. 'మాశాను సీతమ్మను.. అనే ఒక్క మాటతో జ్ఞాంబవ, సుగ్రీవ, అంగద వానర సైన్యానికి ఉత్సాహం కలిగించి, రామలక్ష్మణులకు ఉపశమనం కలిగించాడు. ఇలా సుందరకాండలో అడుగుడుగునా వీరత్వం, సమయస్ఫూర్తి, వినయవిధియుతలు ప్రదర్శించి వినయ విధేయ వీర హనుమగా నిలిచాడు. □

ఒకప్పుడు వయసు పైబడినవారికి చూపు మందగించేది. ఇప్పుడేలా కాదు, పిల్లలకి కూడావస్తోంది. మన ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు

ఇవి తింటే కంటికి మంచిది !

చేసుకుంటే. ఆ సమస్యకు కొంతవరకు = పెట్టొచ్చు. ఎ, సి, ఇవిటమిన్లు, ఒమేగా3 ఆధికంగా ఉన్న పదార్థాలు తరచుగా తింటుంటే మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఏయే పదార్థాల్లో ఈ విటమిన్లు లభిస్తాయంటే. ఈవిటమిన్, కోడిగుడ్డు, క్యారెట్, గుమ్మడికాయ, లివర్, పాలు, మొదలైనవాటిల్లో ఈ

కొంతమంది తమలో సమర్థత ఉన్న తమను తాము తక్కువగా అంచనా వేసుకుని అభివృద్ధి లోనవుతారు. ఇలా వివిధ కారణాలతో అభివృద్ధి భావానికి లోనై మానసిక వేదన పడేవారి సంఖ్య ఇటీవల పెరిగిపోతోందని నిపుణులు గుర్తు చేస్తున్నారు. దీనిని ముందుగానే గుర్తించి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. ఈ మనలోని అభివృద్ధి భావాన్ని ఎలా గుర్తించాలి? దీనినంచి ఎలాబయటపడాలి? తెలుసుకుందాం..

అభివృద్ధి భావం బయటపడాలంటే..



అలాంటివడడం, వారిపై అసూయ పడడం, ఒకవేళ వాటిని చేదుకోలేకపోతే కుంగిపోవడం అభివృద్ధి లోనయ్యే వారిలో కనిపించే ముఖ్య లక్షణాలను నిపుణులు చెబుతున్నారు. **నింబించడమే పనిగా..!** అభివృద్ధి భావం ఉన్న వారు తమ సమస్యను పరిష్కరించుకోవడానికి బదులుగా కప్పిపుచ్చుకోవడానికి ఎక్కువగా ప్రయత్నిస్తారు! ఈ విధంగా వారి లోపాలకు ఇతరులను బాధ్యులను చేస్తూ వారిని నిందిస్తుంటారు. అయితే వీరు అభివృద్ధి కప్పుడు సంభృష్టి పొందినా భవిష్యత్తులో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయని అంటున్నారు. కాబట్టి ఇలాంటి స్వభావం ఉన్న తమ సమస్యను పరిష్కరించుకోవడానికి నిపుణుల సహాయం తీసుకోవడం మంచిది.

భవిష్యత్తు గురించి అందోళన.. అభివృద్ధి భావం ఉన్నవారిలో భవిష్యత్తు గురించిన ఆలోచనలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ క్రమంలో ప్రతి చిన్న విషయం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచిస్తుంటారు. తది క్రమంగా ఒత్తిడి దారి తీస్తుంటుంది. ఆ ఒత్తిడిని ఇతరులపై చూపించడం వల్ల రిలేషన్ షిప్ లోనూ సమస్యలు ఎదురవుతాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. □



రావు. నీటి కాలుష్యాన్ని నివారించడానికి వాటర్ క్యాన్ తెచ్చుకుంటుంటాం కదా! దానికి వాటర్ డిస్పెన్సర్ చిక్కిన నీళ్లు పరిశుభ్రంగా ఉంటాయి. వందం తేలికవు తుంది. వసయ్యాక తీసి ఇంకోదానికి అమర్చవచ్చు. ఇది మేలుకరం ప్లాస్టిక్ రూపొందించారు హానికరమైన అమైనం కాదు. దీన్ని శుభ్రపరచడమూ సులువే. □

ఆహారం ప్రపంచంలో అత్యున్నతమైనవిగా. సూపర్ ఫుడ్స్ కి పేరు. అసలు వీటిని ఎవరు, ఎప్పుడు ప్రకారంలోకి తెచ్చాలో తెలియదు కానీ ఈ జాబితాలో చాలానే ఉన్నాయి. అక్రెబెర్లీ, అవకాడో, కాలే, మాచా వంటివి ఎక్కువగా ఆదరణ పొందుతున్నాయి. వీటిల్లో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలం. అయితే, అదే స్థాయిలో న్యూట్రీయంట్లను నింపుకొన్న దేశీయ సూపర్ ఫుడ్స్ ఏంటో చూద్దాం.

సూపర్ ఫుడ్స్.. ఈ మధ్యకాలంలో బాగా విలబడుతోన్న వరం. వీటిల్లో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయనీ, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల్ని అదుపులో ఉంచుతాయనీ చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిల్లో ఎక్కువగా విడిచి రకాలే కనిపిస్తున్నాయి కానీ, వాటికి దేశీయ ప్రత్యామ్నాయాలూ ఉన్నాయంటారు

పోషక నిపుణులు. **అక్రెబెర్లీ-ఉసరి..** చూడడానికి అచ్చం నల్లనద్రాక్షలా ఉండే అక్రె బెర్లీ, ఉసరి రెండు ఒకే రకమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగి ఉన్న శక్తివంతమైన సూపర్ ఫుడ్లు. విటమిన్ సి నిల్వల్లో అక్రె బెర్లీని మించిన ప్రయోజనాలి ఉసరి. దీంతో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. పైగా ఉసరిలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్ లక్షణాలు నిండుగా ఉంటాయి. ఇది దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల్నే కాదు.. కాలేయ ఆరోగ్యం, అధికబరువుని తగ్గించడంలోనూ కీలకంగా పనిచేస్తుంది.

మాచా మునగ ... మాచా అనేది నీడలో పెరిగే లేత తేయాకుని సంప్రదాయ వర్షతుల్లో చేసే పొడి. తీపి, చేదు, వగరు కలగలిపిన రుచితో ఉండే దీనిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ. ఇవి సెల్ డ్యామేజీని నిరోధించడంతోపాటు వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందించడంలోనూ కీలకంగా పనిచేస్తాయి. దీనికి భారతీయ ప్రత్యామ్నాయాన్ని మునగాకు అందిస్తుంది. ఇందులో కీలక విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో పాటు తొణ శక్తినిందించే గుణాలు ఎక్కువే. అందుకే దీన్ని పోషకాల పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు.

చియా సీడ్స్ -సర్దాగింజలు.. చియా గింజల్నే మెక్సికన్ సీడ్స్ అని కూడా అంటారు. వీటిల్లో ఫైబర్, ఒమేగా-3 సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఒంట్లో వ్యాధినిరోధకతను పెంచుతాయి. ఈ గింజలు జిగురుగా ఉండటం వల్ల వీటినికెక్కువగా స్నాతులు, సాధారణ పుష్టిగిలిన చిక్కబడవడానికి వాడతారు. అయితే వీటి కంటే ఖరీదు తక్కువగా ఉండే సర్దా గింజల్ని దేశీయ సూపర్ ఫుడ్ గా వినియోగించొచ్చని అంటున్నారు నిపుణులు. ఎక్కువ ప్రోటీన్, తక్కువ కెలోరీలు ఉన్న ఇవి ఒంట్లో వేడిని నియంత్రించడంతోపాటు అవసరమైన శక్తిని ఇస్తాయి. ఈ గింజల్లో ఐరన్ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండి జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరునీ మెరుగుపరుస్తాయి.

పాలకూర ... కాలే సూపర్ ఫుడ్ మాత్రమే కాదు. వంటకాలకు ప్రత్యేక రుచిని అందిస్తుంది. దీనికి ప్రత్యామ్నాయం అదే విధమైన పోషకాలు, రుచితో ఊడిని ఇండియన్ సూపర్ ఫుడ్ పాలకూర. విటమిన్ ఎ, సి, కెలతో పాటు ఇనుము, కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండి ఉంది. బచ్చలికూర కూడా కాలేకు గొప్ప ప్రత్యామ్నాయంగా పనిచేస్తుంది. అదే విధమైన ఆరోగ్య

ప్రయోజనాలనూ, రుచిని అందిస్తుంది. **క్వీన్స్ హా-ముతక గోధుమ రవ్వ ...** ప్రోటీన్, ఫైబర్లు ఎక్కువ ఉండే క్వీన్స్ హాను తీసుకోవడం మంచిదే కానీ, దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా ముతక గోధుమ రవ్వనూ వాడుకోవచ్చు. ఇందులో మెగ్నీషియం, ఐరన్, బి విటమిన్లతో పాటు ప్రోటీన్, ఫైబర్, పలు రకాల ఖనిజ లవణాలు దండిగా ఉంటాయి. క్వీన్స్ హాలో ముతక గోధుమ రవ్వ కూడా తొమిడి ముఖ్యమైన అమైనం అమ్మలతో కూడిన పూర్తి ప్రోటీన్ ఆహారం. శాకాహారులు మంచి ఎంపిక.

మకా వేళ్లు: పెరు దేశానికి చెందిన మకా వేళ్లు అంతర్జాత ప్రెండింగ్ ఆహారాల్లో సూపర్ ఫుడ్ గా దూసుకుపోతున్నాయి. ఇవి మెకోపాతే దళలో హార్ట్ వన్ అనుబంధితను సరిచేయగలవు. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని, జీవనక్రియల్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మన దేశంలో దొరకడం కాస్త కష్టమే. లభించినా ఖరీదు ఎక్కువే. అయితే దీనికి ప్రత్యామ్నాయంగా శతావరిని వాడొచ్చు. దీన్నే ఆస్పరాగస్ అని కూడా అంటారు. ఇది మకా వేళ్లకంటే అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇందులో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్స్, థయోమిన్, విటమిన్ సి, ఇ.కె. క్యాల్షియం, ఇనుము మాంగనీస్ వంటి పోషకాలు ఎక్కువ. ఒత్తిడి, కుంగుబాటుల్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. అజీర్తి, గుండెల్లో మంట మూడ్ సింగ్స్ వంటివాటిని తగ్గిస్తుంది. □

