



శుక్రవారం కురిసిన భారీ వర్షానికి విజయవాడలోని పలు ప్రాంతాలు జలమయమైన దృశ్యం



పృథ్వి 2, అగ్ని-1 క్షిపణుల పరీక్ష విజయవంతం

రాష్ట్రంలో పలు చోట్ల భారీ వర్షాలు

విజయవాడ, జూలై 18 ప్రభాతవార్త ప్రతినంది: రాష్ట్రంలో పలు చోట్ల భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. వాతావరణశాఖ ముందస్తు నూచనలకు తగినట్లు వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఈ వర్షాల ఖరీఫ్ పంటలకు అనుకూల ఉన్మాయని రైతులు అంటున్నా. ఆరంభంలోనే ఎడతెగని వర్షాల దెబ్బకు విత్తనాలు మొలక దశలోనే కుళ్ళుతున్నాయి. ఇక దాంతో మళ్ళీ వాన నీరు తీయడం వీలగాని పరిస్థితి. ఆ తరువాత యూరియా వంటి ఎరువుల తప్పని సరిగ్గా వేయాల్సిన పరిస్థితులున్నాయి. రాష్ట్రంలో మరో మూడురోజులు మోస్తూరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురవనున్నట్లు వాతావరణశాఖ ఛోరీకాస్ట్ చేసింది. అందుకు తగినట్లుగానే అనేక ప్రాంతాల్లో వేకువ జాముల్లోను, సాయం సమయంలో ఒక రకంగా జోరు వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. శుక్రవారం రోజున పలు జిల్లాలలో భారీ వర్షాలు >>2

ఉప్పాడ తీరం కోతకు శాశ్వత పరిష్కారం

రూ.323 కోట్ల అంచనాతో ప్రతిపాదనలు ఎపి, కేంద్రం నుండి పూర్తి సహకారం: డి.సిఎం పవన్

విజయవాడ, జూలై 18 ప్రభాతవార్త ప్రతినంది: ఉప్పాడను చాలాకాలంగా వేధిస్తున్న తీర ప్రాంత కోత సమస్య రూ.323 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో ప్రతిపాదనలు ఎన్డీయే ప్రభుత్వం చురుకుగా పరిశీలిస్తోందని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ చెప్పారు. ఈ మేరకు ఆయన తన కార్యాలయం నుంచి ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. పిలాపురం నియోజకవర్గంలోని ఉప్పాడ ప్రాంతంలో దీర్ఘకాలంగా వేధిస్తున్న సముద్ర తీర ప్రాంత కోత సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం లభించనుందని పవన్ కల్యాణ్ వెల్లడించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం, జాతీయ విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ (ఎన్డీఎంఐ) ద్వారా ఉప్పాడలో తీర రక్షణ నిర్మాణాలను అభివృద్ధి చేసే ప్రతిపాదనను సుమారు రూ.323 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో ఎన్డీయే కూటమి ప్రభుత్వం చురుకుగా పరిశీలిస్తోందని తెలిపారు. "గత ఐదేళ్లలో సగటున ఏటా 1.23 మీటర్ల తీరం కోతకు గురైంది, దీంతో సుమారు 12 మీటర్ల తీరం కోల్పోయింది. ఇది సమీప గ్రామాలపై, ముఖ్యంగా మత్స్యకారుల గృహాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపింది. ఎన్డీఐఎ ఎన్నికల వాగ్దానానికి కట్టుబడి, అసలమైన అనుమతులు లభించిన వెంటనే నిర్మాణ పనులను ప్రారంభించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాం అని పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నేతృత్వంలోని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, ఎన్డీఐఎఎ ద్వారా కేంద్ర హోం వ్యవహారాల >>2



శుక్రవారం గ్రీన్ హైడ్రోజన్ సమ్మిట్ను జ్యోతి ప్రజ్వలనతో ప్రారంభిస్తున్న సిఎం చంద్రబాబు

మంగళగిరి, జూలై 18 ప్రభాతవార్త: గ్లోబల్ వార్నింగ్ కారణంగా గ్రీన్ హైడ్రోజన్ కు ప్రాముఖ్యత పెరిగిందని, విద్యుత్ తయారీ సంస్థలు హారిత ఇంధనం తయారీ, నిల్వలపై దృష్టి సారించాలని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు పిలుపునిచ్చారు. నీరు కొండలోని ఏపీ ఎన్ఎఆర్ఎం యూనివర్సిటీలో శుక్రవారం జాతీయ స్థాయి గ్రీన్ హైడ్రోజన్ సమ్మిట్-2025 జరిగింది. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన సిఎం చంద్రబాబునాయుడు సదస్సును ప్రారంభించి పారిశ్రామికవేత్తలు, శాస్త్రవేత్తలు, గ్రీన్ హైడ్రోజన్ పై పరిశోధనలు చేస్తోన్న నిపుణులను ప్రసంగించారు. వాతావరణాన్ని కలుపుకోవడం కోసం జిల్లాలపై శిలాభివృద్ధి ప్రత్యామ్నాయంగా గ్రీన్ హైడ్రోజన్ గా పేర్కొంటూ తక్కువ ఖర్చుతో హారిత ఇంధనం తయారీ విరివిగా జరగాలని సూచించారు. ప్రధాన మంత్రి మోడీ 2030 నాటికి 500 గిగావాట్ల వాన్ ఫాజిల్ పురులో ఎనర్జీని ఉత్పత్తి చేయాలని, లక్ష్యాలను నిర్దేశించిన నేపథ్యంలో విద్యుత్ తయారీ సంస్థలు, పరిశోధకులు, పెట్టుబడిదారులు గ్రీన్ హైడ్రోజన్ పై దృష్టి సారించాల్సి ఉందన్నారు. సోలార్, విండ్ పవర్లను కూడా పెంచాలని సూచిస్తూ గ్రీన్ హైడ్రోజన్ సదస్సును ఏర్పాటు చేసిన ఎన్ఎఆర్ఎం యూనివర్సిటీ యాజమాన్యాన్ని సిఎం చంద్రబాబునాయుడు ఆభివృద్ధి చేయాలని పట్టి ఛాన్సలర్ డాక్టర్ పి.సత్యనారాయణ్ స్వాగతం పట్టారు. గ్రీన్ హైడ్రోజన్ పై పరిశోధనలతో పాటు ఉత్పత్తి ముందుకు వచ్చే పరిశ్రమలకు సాంకేతిక సహకారం అందించేందుకు ఎన్ఎఆర్ఎం పట్టి సీడ్లకు ఉండన్నారు. సీత ఆయోగ్ మెంబర్ >>2

గ్రీన్ హైడ్రోజన్ వ్యాపీగా ఎపి

రెండు రోజుల్లో అమరావతి గ్రీన్ హైడ్రోజన్ డిక్టరేషన్ పరిశోధనలు చేయండి, పెట్టుబడులు పెట్టండి సదస్సులో సిఎం చంద్రబాబు రాష్ట్రంలో గ్రీన్ హైడ్రోజన్, గ్రీన్ అమ్మోనియా ఉత్పత్తికి సిఎం సమక్షంలో రూ.51వేల కోట్ల డబ్బు >>2



టిడిపికి అశోక్ గజపతి రాజీనామా

అంతో బాధగా ఉందంటూ భావోద్వేగం

పేర్లు నానికి బెయిలు తిరస్కృతి

విజయవాడ, జూలై 18 ప్రభాతవార్త ప్రతినంది: ఏపీ హైకోర్టు మాజీ మంత్రి పేర్లు వెం కృతామయ్య(నాసికి) ఒక కేసులో ముందస్తు బెయిల్ అంశంలో ఉజులు లభించలేదు. పాపశ్రుభోగిణులు నమోదు చేసిన కేసులో నాని దాఖలు చేసిన ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్పై తదుపరి విచారణను హైకోర్టు ఈ నెల 22కి వాయిదా వేసింది. వైసిపి కార్యకర్తల సమావేశంలో తెలుగుదేశం, జనసేన కార్యకర్తలపట్ల వైసిపి నేత, మాజీమంత్రి పేర్లు నాసి >>2

పి-4తో పేదల భవిష్యత్తు బంగారం



శుక్రవారం పి-4 మార్గదర్శకులతో విందులో పాల్గొన్న సిఎం చంద్రబాబు

విజయవాడ, జూలై 18 ప్రభాతవార్త ప్రతినంది: ముఖ్యమంత్రిగా ఇప్పటివరకు ఎన్నో కార్యక్రమాలు చేపట్టినా జీరోపావర్టీ పి4 కార్యక్రమం తన మనసుకు దగ్గరగా ఉన్న కార్యక్రమమని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు అన్నారు. పి4 కార్యక్రమంలో భాగంగా పేదలకు సాయం చేసేందుకు ముందుకు వచ్చిన మార్గదర్శకులకు శుక్రవారం రాత్రి తన క్యాంప్ కార్యాలయంలో సిఎం విందు ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా వారితో చర్చ జాబు మనసు విప్పి మాట్లాడారు. పి4 కార్యక్రమంపై తన ఆలోచనలను.. తాను పెట్టుకున్న లక్ష్యాలను చంపుతున్నాను. పి4పై మార్గదర్శకుల అభిప్రాయాలను అడిగి తెలుసుకున్నాను. సంపన్నులు చేస్తే.. పేదరికం తగ్గుతుంది. ఈ ఏడాది ఆగస్ట్ 15లక్క 15 లక్షల మంది బంగారు కుటుంబాలను మార్గదర్శకుల దత్త తీసుకునేలా చూడాలని తన సంకల్పమని, ఇందుకు సంపన్నులు, కార్పొరేట్ సంస్థలు, పారిశ్రా >>2

ఉన్నత స్థానాల్లోని వారు సమాజానికి కొంత తిరిగివ్వాలి పి-4 మార్గదర్శకులకు విందులో సిఎం చంద్రబాబు



హరిత రాజధానిగా అమరావతి

స్వస్థానం-2047 లక్ష్యాల సాధనలో భాగంగా 'గ్రీన్ కేపిటల్' నిర్మాణం

విజయవాడ, జూలై 18 ప్రభాతవార్త ప్రతినంది: మధ్యం కుంభకోణంకేసులో (ఎ4) నిందితుడు, వైఎస్సార్ కేసుల్లో ఎపీ మిథున్ రెడ్డికి సుప్రీంకోర్టులో మరొక బెయిల్. మధ్యం కేసులో ముందస్తు బెయిల్ ఇవ్వడంకు సర్వోన్నత న్యాయస్థానం నిరాకరించింది. అరెస్టు చేయకుండా ఛార్జిషీట్ ఎలా దాఖలు చేశారని జస్టిస్ మహాదేవన్, జస్టిస్ పారివాలా ధర్మానందం సీట్ తరపు న్యాయవాదిని ప్రశ్నించారు. >>2

సత్యదేవునికే శరణోపం!

కాకినాడ, జూలై 18 ప్రభాతవార్త: అన్నవరం దేవస్థానం పాలన గాడి తప్పుతోంది. 'పండివే వాడు మనవాడైయితే కడ బంజిలో కుర్చున్నా అవరం పదాధ్యక్షులు వాటంతట అవే పన్నాయి' అన్నచదంగా ఉన్నతాధికారులు కౌంట్రాక్టర్లకు కౌము కాయడంతో అక్కడో దోపిడీ జరిగిన సంఘటన అలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. ఈ విషయాన్ని దేవస్థానం దృష్టికి తీసుకొచ్చిన కార్యకులు ఉన్న తాధికారి రోజుకో పుణ్యక్షేత్రంలో గడుపుతున్నారు. పాలన కంటే ప్రాబోకాల్ కే ఆధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ఇది ఆసరా చేసుకుని క్రింద స్థాయి ఉద్యోగులు రాజ్యమేలుతున్నారు. తప్పుడు బిల్లులతో కూడిన ఫైల్స్ పంపినా ఇ. కళ్ళు మూసుకొని సంతకం పెట్టేస్తారు అని ధీమా ఉద్యోగులది అనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. దేవస్థానం ఉద్యోగులు తప్పుడు ఫైల్స్ పెట్టినప్పటికీ, పనిగట్టాల్సిన ఆడిట్ అధికారులు సైతం వట్టిచుక్కో పోవడం >>2

అది



అది కప్పమైన దశ

హీరోయిన్ మాళవికా మోహన్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి. ఇన్స్టాగ్రామ్ లో, మల యాకం భాషలో వరుస సినిమాల్లో నటించి తనకంటూ ఓ గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ఇక ఇప్పుడు రాజా సాబ్ సినిమాతో తెలుగు తెరకు పరిచయం కాబోతుంది. ప్రధాన్, డైరెక్టర్ మారుతి కాంబోలో రాజోతున్న ఈ సినిమా పై ఇప్పటికే భారీ హైబ్ నెలకొంది. అయితే ఓ సినిమా కోసం మాళవికా కేవలం రెండు వారాల్లోనే 8 కిలోల బరువు పెరిగింది. అంతకు ముందు 14 రోజుల్లోనే బరువు తగ్గింది. గతంలో ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న మాళవికా, తన ఫిట్నెస్ సెలెబ్రిటీ రిపిట్ చేసింది. ఒక సినిమాలో తన పాత్ర కోసం కేవలం 14 రోజుల్లోనే 8 కిలోల బరువు తగ్గింది. అది తనకు చాలా కష్టమైన దశ అని చెప్పుకోవాలి. తక్కువ కేలరీలు ఉన్న ఆహారం తీసుకున్నానని.. అదే సమయంలో శారీరకంగా చాలా కష్టపడి పుట్టిన యాక్టర్ల సీన్ రిహార్స్ చేయడం శరీరంపై తీవ్ర ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది తెలిసింది. శరీరంలోని కొవ్వు శాతాన్ని తగ్గించడం ప్రధాన లక్ష్యం. కాబట్టి కార్బోహైడ్రేట్లను పూర్తిగా మానేశానని అది చాలా ప్రమాదకరమైనది అని తెలిసింది. తక్కువ కేలరీలు ఉన్న ఆహారం తీసుకున్నానని.. అదే సమయంలో శారీరకంగా చాలా కష్టపడి పుట్టిన యాక్టర్ల సీన్ రిహార్స్ చేయడం శరీరంపై తీవ్ర ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది తెలిసింది. శరీరంలోని కొవ్వు శాతాన్ని తగ్గించడం ప్రధాన లక్ష్యం. కాబట్టి కార్బోహైడ్రేట్లను పూర్తిగా మానేశానని అది చాలా ప్రమాదకరమైనది అని తెలిసింది. ఆ డైట్ ప్లాన్ శరీరంపై దుష్ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది.. శక్తిలేకపోవడంతో చాలా సార్లు బలహీనంగా అనిపించిందని.. డాక్టర్ సైతం ఎప్పుడూ హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలని చెప్పారని.. తాను ఫాలో అయిన డైట్ మాత్రం ఆస్పన పోటోషాన్లను తింటుంది. ప్రస్తుతం మాళవికా చేసిన కామెంట్స్ ఇప్పుడు నెట్టింపు తెగ వెలసినట్లుగా ఉన్నాయి.

ప్రస్తుతం మాళవికా ప్రధాన్ జోడిగా రాజా సాబ్ చిత్రంలో నటిస్తుంది. హాకర్ కామెడీ డ్రామాగా వస్తున్న ఈ సినిమాలో నిధి అగర్వాల, రిద్ది కుమార్ సైతం కీలకపాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఇటీవల విడుదలైన టీజర్ ఆకట్టుకుంది. అలాగే ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే భారీ హైబ్ నెలకొంది. ఈ మాళవికా మాళవికా తెలుగు తెరకు పరిచయం కాబోతుంది.



14 లోకాలు ఆమెను..

ఎలా దాటించాడు ?

(వీఎఫ్ఎస్) వసుల అని దర్శకుడు వశిష్ట సృష్టించాడు. ఈ చిత్రంలో దాదాపు 4.676 వీఎఫ్ఎస్ పోస్టల్లను ఉన్నాయి. ఇండియన్ సినిమాలో ఇంత భారీ స్కాలర్ జువలీ వర్గం జరగడం ఇదే మొదటిసారి అయిన పేర్కొన్నారు.

ప్రపంచ స్కాలర్ అనేక వీఎఫ్ఎస్ కంపెనీలు ఈ సినిమా కోసం పనిచేస్తున్నాయి, ప్రేక్షకులకు ఒక అద్భుతమైన దృశ్య అనుభూతిని అందించడమే తమ లక్ష్యమని తెలిపారు. ఈ సినిమా కోసం భారీ స్కాలర్ లో.. విభిన్నమైన 13 సెట్లను నిర్మించారు, ఒక్కో సెట్ కూడా కథలో ఒక్కో పాత్ర పోషిస్తుందిని వశిష్ట వివరించారు. ఈ చిత్రం ఆక్టివ్ నాగేశ్వరరావు సబ్డివిజన్ కిలు గుర్తం, ఎన్టీఆర్ సబ్డివిజన్ పాతాళజైం పవన్ పాత ఫ్యాంటసీ సినిమాలు నుండి తాను ప్రేరణ పొందినట్లు తెలిపారు. ఒక పాట మినహా సినిమా ఘాటింగ్ దాదాపు పూర్తిగా ఉండని వెల్లడించారు.

రూ.200 కోట్ల బడ్జెట్

విశ్వంభర చిత్రంపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. మొగస్తాన్ వింటేజ్ లుక్లో మాహిపేయకు మేకప్ చేస్తున్న ప్రయత్నం, భారీ విజువల్స్, స్టార్ కాస్ట్, టాప్ టెక్నోజీయన్ల పనిచేస్తుండటం, టాప్ మ్యూజిక డైరెక్టర్ ఎంఎం కిరణ్ సంగీతం అందిస్తుండటం, ప్రత్యేకమైన సెట్స్ ఏర్పాటు చేయడంతో ఇప్పటి వరకు ఈ చిత్రానికి రూ.200 కోట్ల వరకు బడ్జెట్ ఖర్చైందని ట్రేడ్ నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. మున్ముందు ఖర్చైపోతున్న సినిమా బడ్జెట్ పేరికే ఆవకాశం ఉండాలనే చూడాలి.

ప్రేమ నిజమైన నిర్వచనం కోసం..

ఎన్నటికీ హీరో రామ్ పోతేనే నటిస్తున్న తేజస్ చిత్రం ఆంధ్ర కింగ్ థాటూర్ సినిమా నుండి తాజాగా ఫస్ట్ సింగిల్ సాంగ్గా నువ్వంటే చాలే.. అనే పాటను రిలీజ్ చేశారు. ఈ పాటను మ్యూజిక ద్వారా వివేకమెర్రిసన్ కంపోజ్ చేయగా సెన్నీషన్ మ్యూజిక డైరెక్టర్ అనిరుద్ పాడారు. ఇక మరో విశేషమేమిటంటే.. ఈ పాటను స్వయంగా హీరో రామ్ చక్కటి లిరిక్స్ ఇచ్చారు. నువ్వంటే చాలే అంటూ రోమాంటిక్ మెలోడిగా సాగిన పాట వినసాగుతుంది.

రామ్ పోతేనేని తొలిసారిగా లిరిక్ రైటర్ గా మారుతుంది. నువ్వంటే చాలే పాటలోని సాహిత్యం హైలైట్ గా ఉంది. ప్రతి లైన్ మనసుని తాకుతుంది. ప్రేమ నిజమైన నిర్వచనాన్ని కనుగొనడానికి హీరో చేసే ప్రయాణం అనిపిస్తుంది. ప్రేమని నిర్వచించలేమని, కేవలం అనుభవించగలమని తెలియజేస్తోంది. ఈ పాట ఒక చిన్న కథలా అనిపిస్తుంది. ఇది భావోద్వేగాలతో ప్రయాణించే అనుభూతిని ఇస్తుంది. మరోవైపు రాక్స్టార్ అనిరుద్ రచనందర వోకల్స్ కట్టివేశాయి. కోరస్లోని వోకల్ లెయర్స్ అద్భుతంగా వున్నాయి. హాత్ ఫ్రెజ్ మెంబర్లుగా వుంది. అద్భుతమైన రియల్ లోకేషన్ హాట్ చేసింది ప్రతీ ప్రేమి ఒక పెయింటింగ్ లాగా కనిపిస్తుంది. రామ్ చక్కటి, భాగ్యశ్రీ ఎలిగెంట్ కలిసి, వారి కెమిస్ట్రీ ప్రేమని అనుభూతి చెందలా చేసింది. మ్యూజికల్ రామ్ పోతేనేని తొలిసారిగా లిరిక్ చేసిన ఫస్ట్ సాంగ్ తోనే భాగ్య బస్టర్ కొట్టారు. రామ్ పోతేనేని బ్యూటీఫుల్ లిరిక్స్, అనిరుద్ రచనందర మెన్సిస్ట్రెయిన్ వాయిస్, వివేక్ మెర్రిసన్ సోల్ ఫుల్ కంపోజిషన్ తో సాంగ్ హ్యాట్ ట్యాక్ బస్టర్ అయ్యింది.



కన్నడ సూపర్ స్టార్ శుభం కీలక పాత్ర పోషిస్తుండగా, రావు రమేష్, మురళీ శర్మ, సత్య, రాజువర్ రామకృష్ణ, వీటివీ గజేష్ ఇతర కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంతో రామ్ భాగ్య షేన్ దగ్గర సాల్విడ్ హిట్ అంచనా వేయడం, గజ్జీగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఇక ఈ చిత్రాన్ని మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ ప్రొడ్యూస్ చేస్తున్నారు.

సుమతీ నతకం ఫస్ట్ లుక్

బీగ్ బాస్ అమర్ డీమ్ హీరోగా సుమతీ నతకం అనే చిత్రం త్వరలోనే విడుదలకు సిద్ధం అవుతోంది. ఈ మేరకు సుమతీ నతకం ఫస్ట్ లుక్ అందరినీ మెప్పించిన సంగతి తెలిసింది. వింటేజ్ లుక్ డ్రామా, లవ్ స్టోరీలా ఈ చిత్రాన్ని కొమ్మాలపాటి శ్రీధర్ సమర్పణలో కొమ్మాలపాటి సాయి సుధాకర్ నిర్మిస్తున్నారు. ఈ మామూటి ఎం.ఎం. నాయుడు దర్శకత్వం వహించారు. తాజాగా ఈ సినిమా నుంచి హీరోయిన్ సయ్యాత్రీ పాత్రకు సంబంధించిన లుక్ రివీల్ చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ పోస్టర్లు పాస్తుంటే ఆహ్లాదకరంగా అనిపిస్తుంది. ఇక త్వరలో టీజర్ వరుస విడుదల చేసి సినిమాపై మరింత అంచనాల్ని పెంచాలని మేకర్లు భావిస్తున్నారు. అభిమానుల అంచనాలకు తగ్గట్టే ఉంటాయని నిర్మాణ కొమ్మాలపాటి సాయి సుధాకర్ తెలిపారు. దసరాకి విడుదల చేయాలనే లక్ష్యంతో సినిమా హుటొగ్గో శరవంగంగా కోసాగతోందని అన్నారు. ఈ చిత్రంలో బీగ్ బాస్ ఫేమ్ అమర్ డీమ్ వాడరి హీరోగా నటిస్తుండగా, డిసేజీ ముఖ్య పాత్రలో కనిపించునున్నారు. మ్యూజిక డైరెక్టర్ సుధాకర్ ఆనంద్, డైలాగ్ రైటర్లు బండారు నాయుడు, ఎడిటింగ్ నాహాద్ మొహమ్మద్, డి.డి.కా హాట్ చేసి చేస్తున్నారు.

అందుకే సీతాదేవి పాత్ర ఇచ్చాం

అంతేకాదు ఇందులోని ప్రతీ పాత్ర, ప్రతీ సన్నివేశంపై ఎంతో శ్రద్ధ వహిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా సీతారాముల పాత్రల విషయంలో చాలా ఖచ్చితంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. అయితే తాజాగా ఓ బిట్ చాట్లో పాల్గొన్న చిత్రబృందం ఈ సినిమాలో ప్రత్యేకంగా సాయిపల్లవిని సీతగా ఎంపిక చేయడానికి గల కారణాన్ని వెల్లడించింది. సాయిపల్లవి గ్లామర్ పాత్రలకు దూరంగా ఉంటుందని, అందం కోసం సర్దుబాటు చేయకుండానే, కృత్రిమం కంటే సహజ అందమే బాగుంటుందనే సందేశం ఇచ్చినట్లుగా ఆమె ఉంటుందని నిర్మాతలు చిత్రబృందం తెలిసింది. అందుకే సీతాదేవిగా సాయిపల్లవిని ఎంపిక చేసినట్లు వెల్లడించారు. అలాగే రాముడిగా రన్నీర్ ఎంపిక చేయడానికి గల కారణాన్ని కూడా తెలిపారు. అతను ప్రశాంతమైన వ్యక్తిత్వం, గొప్పగా నటించే నైపుణ్యమే కారణమని చెప్పింది చిత్రబృందం.



బాల్కనీస్ నిర్మాత సమీర్ మల్హోత్రా రామాయణం చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం దాదాపు రూ. 4000 కోట్ల బడ్జెట్ ఖర్చు చేస్తున్నారు.

బుర్రకథ కళాకారిణి లిక్ష్మా ప్రయాణం

టిజీ విశ్వ ప్రసాద్, టిజీ కృతి ప్రసాద్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఒక డీప్ కల్చర్ ప్రజెంట్ చేయబోతోంది. అద్భుతమైన సినిమాని రూపొందించడంలో పేరుపొందిన ఈ నిర్మాణ సంస్థ ఇటీవలే ఉత్తరాంధ్ర సంప్రదాయాలను అందంగా చూపిస్తూ జానపదం నల జిలకర మొగ్గతో అందరి మనసులు గెలుచుకుంది. ఇప్పుడు మేకర్స్ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ను రిలీజ్ చేశారు. అనంద్ని లెజెండరీ గెరివిడి లక్ష్మీ పాత్రలో పరిచయం చేశారు. హాస్య శారీ ధరించి, లిక్ష్మాలో కూర్చున్న అనంద్, ఒడిలో సంగీత వాయిద్యం హారమోనియంతో చిరునవ్వుతో కనిపించడం ఆకట్టుకుంది. గెరివిడి లక్ష్మీ ఒక గొప్ప బుర్రకథ కళాకారిణి. 1990లలో ఉత్తరాంధ్ర ఘోక సాంప్రదాయాల్ని బతికించి, ప్రజల్లోకి తీసుకొచ్చినందుకు ఆమెకి ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు వచ్చింది. ఆమె పేరే ఇప్పుడు ఆ ప్రాంత చరిత్రలో నిలిచిపోయింది. గెరివిడి లక్ష్మీ గ్రామీణ జీవనానికి, సంగీత వారసత్వానికి అద్భుతమైన ట్రిబ్యూట్ గా ఉంటుంది. ఇది ఓ ఎమోషనల్ జర్నీ, మన సంస్కృతి మీద ప్రేమతో చేయబడ్డ ఎంటర్టైనర్. చరణ్ అర్జున్ సంగీతం అందించిన ఈ సినిమా, ఉత్తరాంధ్రని అవిభక్తిస్తూ మనసుని తాకేలా ఉంటుంది. టె. ఆదిత్య ఈ చిత్రానికి సినిమామార్కెట్ డెవలపర్. ప్రముఖ నటుడు నరేష్, రాజ్, అనంద్, రాగ్ మార్వూర్, శరణ్య ప్రదీప్, అంకిత్ కొయ్య, మీసాల లక్ష్మణ్, కంచరపాటి కిషోర్, శరణ్య ప్రదీప్, కుశాలిని



ఈ కాలం ట్రెండ్ కి తగ్గుట్టుగా..

సాకే రామయ్య సమర్పణలో సిద్ధ క్రియేషన్ బ్యానర్లో సత్య మార్కెట్ దర్శకత్వంలో, ప్రొడ్యూసర్ సాకే నిరజ లక్ష్మీ నిర్మిస్తున్న చిత్రం ప్రేమతో రెండోసారి. ఈ చిత్రానికి సంబంధించి ఫస్ట్ లుక్ ఆగ్ర నిర్మాత సి.కళ్యాణ్ చేతుల మీదుగా జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సి. కళ్యాణ్ మాట్లాడుతూ ప్రేమతో రెండోసారి చిత్ర బ్రెండ్ చాలా బాగుంది. కొత్తగా అనిపించింది. తెలుగు ప్రేక్షకులకు అందరికీ నచ్చుతుంది. టీం అందరికీ ఆల్ ఓ బెస్ట్ ఈ సినిమాని డైరెక్టర్ బాగానే ప్లీస్. ఆమె అనిపిస్తుంది. బ్రెండ్ చిత్రం ప్రతిభ సృష్టించా కనిపిస్తుంది, ఈ సినిమా చక్కటి ప్రేక్షకాదరణ పొందుతుందన్న నమ్మకం నాకుంది అన్నారు. ఈ టీం కి మరోసారి ఆల్ ఓ బెస్ట్ వెలుగు న్నాస్తుంది అన్నారు. హీరో పరిధిని ప్రొడ్యూసర్ రమణ సాకే మాట్లాడుతూ.. సినిమా చాలా బాగా వచ్చింది మా డైరెక్టర్ సత్య మార్కెట్ ఈ ట్రెండ్ కి తగ్గుట్టుగా అద్భుతంగా నిసిమాని తీర్చిదిద్దారు. ఈ సినిమా బ్రెండ్ కి ఈ కాలం ట్రెండ్ కి తగ్గుట్టుగా ఉంది. ఈ సినిమాలో నా కార్నెక్టర్ చాలా కొత్తగా ఉంటుంది. నేటి యువతీ యువకులకు బాగా కనెక్ట్ అవుతుంది. ఈ సినిమా తప్పకుండా మంచి విజయాన్ని అందుకుంటుందన్న నమ్మకం నాలో బలంగా అంది. మా హీరో కొత్త వారు అయినా చాలా బాగా నటించారు. ఇందులో నటి నటులు హీరో రమణ సాకే, హీరోయిన్ వనిక గౌడ్, మరియూ జబర్దస్త్ శ్రీను, బాబీ తదితరులున్నారు.

ఆయనంటే ఆ ఊరికి భయమెందుకు?



నూతన నటీనటులతో బాలీవుడ్ క్లాసిక్ రేఫాక్ కందరపాఠం నటి, నిర్మాత ఆయన ప్రవీణ పరుమారో తొలిసారి డైరెక్ట్ చేసిన చిత్రం కొత్తచిత్రం ఒకప్పుడు. రానా దగ్గుబాటి సమర్పణలో ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. 1997 సమయం కొత్తచిత్రం అనే ఒక మారుమూల కుగ్రామంలో అప్పున్న (రవింద్ర విజయ్) ఆ ఊరి ప్రజలకి అప్పలిచ్చి రావని పద్ధితో వీడినట్లు ఉంటాడు. తన దగ్గరే పని చేసే కుగ్రామ రామకృష్ణ (మనోజ్ చంద్) ఈ ఊరి జమీందార్ రెడ్డి (జైన్) మనవరాలు సావిత్రి (మోనికా)ని చిన్నతనం నుంచే ప్రేమిస్తాడు. అయితే తన ప్రేమ ఆమెకి చెప్పే క్రమంలో మరో అమ్మాయితో పెళ్లి బలవంతంగా ఫిక్స్ అవుతుంది. ఇంకోవరకు అప్పున్న ఆస్తికర్త మరణం తర్వాత ఆ ఊరిలో చోటు చేసుకున్న మార్పులు ఏంటి? రామకృష్ణ సావిత్రీని పెళ్లి చేసుకోవడానికి ఎదుర్కొన్న సవాళ్ల ఏంటి? అప్పున్న అంటే ఆ ఊరి జనానికి భయం కాస్తా అపారమైన భక్తిని ఎలా చూపిపోయింది? అప్పున్న రెడ్డి ఉన్న వైరం ఏంటి? అసలు చివరికి రామకృష్ణ ఎవరిని పెళ్లి చేసుకున్నాడు అనేవి తెలియాలి అంటే ఈ సినిమా మాను తెలుసుకోవాలి. కేరాఫ్ కందరపాఠం మేకర్స్ నుంచి వస్తున్న సినిమా కాబట్టి డియూన్ లో మినిమమ్ అంచనాలు అయినా ఉంటాయి. అయితే వాటిని అంతమేర ఈ సినిమా అందుకుంది అని చెప్పవచ్చు. ముఖ్యంగా నామరాలిటిలో కూడిన విజువల్స్ కానీ మాటలు గాని సినిమాలో ఆకట్టుకుంటాయి. ఫస్ట్ లుక్ ఆరంభం కొంచెం సోపాన్ గానే మొదలైనా తర్వాత మాత్రం సినిమా పిక్ అయ్యి డిసెంట్ గా మంచి కామెడీ సీన్స్ తో వెళుతుంది.

సెప్టెంబర్ లో సైమా

సాకే సిని లోకం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న సైమా 2025 (సాకే ఇండియన్ ఇంటర్నెట్ సెంటర్ మామీ అవార్డ్) వేడుకకు రంగం సిద్ధమైంది. ఈ ఏడాది జరగనున్న 13వ ఎడిషన్ సైమా కావెంటో సంబంధించిన తేదీలను ప్రకటించారు. సెప్టెంబర్ 5, 6 తేదీల్లో దుబాయి వేదికగా ఈ ఉత్సవం జరగనుంది. ఈ విషయాన్ని సైమా నిర్వహణ కమిటీ ఎన్టీఆర్ అధికారిగా ప్రకటించింది. తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మల యాకం చిత్ర పరిశ్రమల నుంచి ఉత్తమ ప్రతిభను కనబరిచిన చిత్రాలను, నటీనటులను గుర్తింపజేసే అంతర్జాతీయ వేదిక సైమా. గత రెండు సంవత్సరాలు కూడా సైమా వేడుకలు దుబాయి వేదికనే జరిగాయి. 9వ ఎడిషన్ మాత్రం హైదరాబాద్ వేదికగా జరిగింది. 2012లో మొదలైన సైమా అవార్డుల ఉత్సవం ఇప్పటికీ.. 12 ఎడిషన్లు పూర్తిచేసుకుంది.

వరుస సినిమా జోరు

బాల్కనీస్ ఇండస్ట్రీలో నటిగా తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. అందం, యాక్టింగ్ చరంగా సినిమీయలు కట్టివేసింది. తక్కువ సమయంలోనే స్పెషల్ ఇమేజ్ క్రేమ్లో చేసుకుంది. మాజీ హోంమంత్రి కూతురు.. నటనపై ఆసక్తితో సినిమీయలోకి అడుగు ఎత్తింది. కెరీర్ తొలిసారిలో అనేక ఒడిదుడుకులు ఎదుర్కొంది. ఆమె నటించిన ఫస్ట్ మామీ అట్టర్ ఫ్యాన్ అయ్యింది. కానీ ఇప్పుడు వరుస సినిమాల్లో గ్లామర్ ప్రపంచాన్ని ఎక్కరుతుంది. ఆమె పేరు భూమి పెచ్చెకర్.

పుట్టినప్పటి నుంచే ప్రణాళిక

బాధ్యతలు మీద పడకొద్దీ ఆర్థిక ప్రణాళికలో జాగ్రత్తలు ముఖ్యమే. ఆర్థికంగా దృఢంగా ఉన్నప్పుడే భవిష్యత్ బాగుంటుంది. అయితే కొత్తగా అమ్మానాన్నలు అయిన వారిలో ఈ జాగ్రత్తలు కొరవడం తున్నాయి. దీంతో ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదురౌతుంటున్నాయి. ముందుమాపు లేకపోవడం, భవిష్యత్ అవసరాలపై ఆలస్యం తలకి మించిన భారం ఆవుతున్నాయి. అందుకే పిల్లలు పుట్టక ఆర్థిక ఇబ్బందులు రావద్దంటే ఆర్థిక ప్రణాళిక తప్పక వేసుకోవాలి అంటున్నారు. ఆర్థిక నిపుణులు



పిల్లల భవిష్యత్ బాగుండాలని బోలెడు కలులు కంటం. ఏవేవో ప్లాన్లు వేసుకుంటాం. తీరా ఆవరణలో పెట్టాలంటే వెనకాడతాం దానికి మనం చెప్పే కారణాలు.. సంపాదన సరిపోవడం లేదు, పిల్లలు కాస్త పెద్దయ్యాక మొదలు పెడతామని ఇలా చాలానే ఉంటాయి. కానీ, ఈ ఆలస్యం చిన్నారుల భవిష్యత్ అవసరాలపై పడుతుందిని తెలుసా! వాళ్లు పెద్దయ్యాక ఒకేసారి వారి ఆర్థిక అవసరాలు తీర్చడం కష్టం అందుకే చిన్నారుల పుట్టినప్పటి నుంచే సేవింగ్స్ మొదలు పెట్టాలి. ..

ఈ రోజుల్లో ఉన్నత వదులులంటే లక్షలతో కూడుకున్న పని. అమ్మాయి అయితే పెళ్లి అప్పుడు ఆదనం. అందుకే భవిష్యత్ అవసరాల కోసం వైల్డ్ ఫ్లాన్ తప్పక వేసుకోవాలి. దేనికోసం కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు చాలా పథకాలు అందుబాటులోకి తెచ్చాయి. వాటిలో చిన్నారుల భవిష్యత్తు ఏది మంచిలో చూసి ఎంచుకుంటే సరి. ❖ కుటుంబం సురక్షితంగా ఉండేందుకు టర్మ్ పాలిసీ తప్పక ఉంచాలంటున్నారు. అంతేకాదు.. పిల్లలకి ఆర్థిక సౌకర్యంతో వచ్చేవరకు కొనసాగించాలని అంటున్నారు నిపుణులు.

అలా అలా నాలుగు చినుకులు ప్రారంభమయ్యాయంటే తడిసావుచుండుకు పిల్లలు ఎంతో సంబర పడుతుంటారు. సరదాగా తడవడాన్ని ఇష్టపడని అమ్మాయిలుండరు. మామూలుగా అయితే కాస్త తడి తగిలితే చిరాకుపడ్తుంటాం. అలాంటిది ఏకంగా తడవడమే? అమ్మ వద్దంటుంది. వాన రవ్వంటుంది. వానస్తోందని ఇబ్బ కడలకుండా కూర్చుంటామని? సరదానా తడవాలి. అలా కాకే, అఫీసులకు వెళ్ళకనినైనా ఎంతో కొంత తండవాలి. ఇప్పుడంటే రకరకాల రంగుల్లో, హంగుల్లో, డిజైన్ల గొడుగుల్లో వాయి. కానీ అంతకంటే రెయిన్ కోట్ల ధరని వాననుండి రక్షణ వేషమూ బాగుంటుంది. గాలికి ఎగరిపోతుందన్న బెంగ ఉండకం, ఇబ్బలకు దుస్తులు

రెయిన్ కోట్లలో తడిసాద్దామిలా!



తడిసే ఖాళీ అంతకన్నా ఉండదు. పైగా హ్యాండ్ బ్యాగ్, ఏమైనా లాగేట్ ఉన్నా సురక్షితంగా తీసుకెళ్ళు. బైకు మీదా దూసుకెళ్ళు. మరీ చిన్న పిల్లలు స్కూలుకి వెళ్తున్నప్పుడు ఉంటుంది. ఇప్పుడేం వేసుకుంటాం... ఈ రెయిన్ కోట్లు అంతా? ఏ మాత్రం ఎప్పటికైనా ఉన్నా అమ్మాయిలకి వేసుకోవాలి కాదు. అమ్మాయిలకు ప్రత్యేకంగా, స్టైలిష్ రెయిన్ కోట్లను రూపకల్పన చేస్తున్నారు. అప్పుగా స్టైలిష్ కుర్టీనే వేసుకున్నట్టు లేదా? వాటర్ బ్రూస్ టెక్నాలజీతో కొత్తరకం వస్త్రాలను వీటికోసం ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. పైగా బరువూ తక్కువేవంటే. అంటే వీటిని వేసుకోవడమూ తేలిక. ఫ్యాషన్ లో ఏ మాత్రం అంతరాయం కాదు. ఇంకా చినుకు మీద పడకుండా ఎక్కడెక్కడా వెళ్లివచ్చు. ఇంతకన్నా మనకి మాత్రం చినుకుల్లో ఫ్యాషన్ లో తడిసేవిపోవచ్చు.

ఇద్దరూ పేదంటే అమ్మయితే. కానీ జీవితాల్ని పదివారు. నాన్నల నుంచి న్యూర్షింగ్ పొందారు. వాళ్ల కష్టానికి తమ సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి అద్భుతాలు సృష్టించారు. ఆడపా న్యూర్షింగ్, బిల్ట్ డిజైన్, కళా ప్రాధాన్య జీర్ణ అమ్మాయిల సృజనాత్మక ప్రయాణం తెలుసుకుందాం..

నాన్న ఇంజనీరుల మరమ్మత్తులు చేస్తుంటే ఆసక్తిగా చూసింది ఆడపా న్యూర్షింగ్. తోచిన సాయమా చేసింది. దానితోనే ఆ అన్నయ్య వదిలేడి ఎలక్ట్రికల్ విద్య. వాళ్లిద్దరినీ చూసి, ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీర్ అవ్వాలనుకుంది న్యూర్షింగ్. ఈమెది. మణుగూరు. నాన్న ప్రవీణ్ కుమార్, అమ్మ ప్రీతి. పవో తరగతి తన కల దిశగానే అడుగులేడూనుకుంది న్యూర్షింగ్. కానీ ఇంటర్లో బ్రెసిస్ లో చేర్చారు. అది నచ్చక ఇంటి కళాశాలలోని అడ్వాన్స్ నెడర్ లెన్ దిగి సెంటర్ లో మెకానిక్ ఎలక్ట్రిక్ వెహికల్స్ కోర్సులో చేరింది. యూట్యూబ్ లో చోవోమ్ వేడ

అమ్మాయిలు.. అద్భుతాలు సృష్టించారు

నామాలు తయారీ చూసి తనూ బ్యాటరీల సాయంతో నడిపే వాహనాన్ని తయారుచేయాలనుకుంది. కానీ దానికి తగ్గ ఆర్థిక స్థితి ఇంట్లో లేదు. దీంతో ఆ ఖర్చు భరించలేకపోయారు. నిరాశ పడలేదామో. కొత్తగా ఆలోచించింది. తండ్రి మెకానిక్ పెడలో నిరుపయోగంగా ఉన్న ఇనుప సామగ్రిని వాహనాల తయారీకి ఉపయోగించాలనుకుంది. ముందు డిజైనింగ్ సిద్ధం చేసుకుని అందుకు అవసరమైన బ్యాటరీలు, ఐరన్ పీట్లు, బ్రైల్లు, ఎలక్ట్రికల్ సామగ్రిని సమకూర్చుకుంది. కానీ తన అనుకున్నట్లుగా రాలేదు. దీంతో మరో డిజైన్ సిద్ధం చేసుకుని తిరిగి ప్రయత్నించింది. రెండు నెలల్లోనే ఇద్దరు ప్రయోగించేలా ఎలక్ట్రికల్ వాహనాన్ని తయారుచేసింది. దానికి 'ఎస్ వారియర్' అని పేరు పెట్టింది. ఇది రెండున్నర గంటల ఛార్జింగ్ తో 40 కి.మీ ప్రయాణం సున్నింది. దానిని నాన్నతో కలిసి ప్రయాణించడమే కాదు, కళాశాలకి తీసుకెళ్ళింది. దాని చూసి అధ్యాపకులు, ప్రెసిడెంట్ అమ ప్రయత్నాన్ని అభినందించారు కూడా. 'నా ఈవి తయారీకి రూ.40 వేలు



వద్దగి పనులతో కుటుంబాన్ని నడిపిస్తానన్న తండ్రికి సాయంగా నిలవాలనుకుంది. ప్రభుత్వ కౌలువులకు ప్రయత్నిస్తే కొద్దిలో చేజారాయి. అప్పుడే సాంకేతికతను ఉపయోగించి రైతులకు ఉపయోగపడేలా కల్చువల్లను తయారుచేసింది. ఎవరి సాయమా ఆలోచనను నాన్నతో పంచుకుంటే ఆయనా ప్రోత్సహించారు. దీంతో పరిశోధన చేసి, వ్యవసాయానికి పనికొచ్చే కల్చువల్లను తయారుచేసింది. ఎవరి సాయమా లేకుండా ఒక్కో వినియోగించేలా వీటిని తీర్చిదిద్దింది. కూలీల కొరత ఎక్కడూ లేకపోతే మొక్కజొన్న, మిరప, వేరుశనగ రైతులకు ఇవి ప్రయోజనకరంగా మారాయి. ఈ సంగతులన్నీ యూట్యూబ్ లో పోస్ట్ చేసి స్వర్ణ దీంతో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కాదు, కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర సహా ఇతర ప్రాంతాల నుంచి అర్జర్లు మొదలయ్యాయి. మార్కెట్లో పేరొందిన 7 వాహనీ మోటార్ల ధర రూ. 40 వేల వరకూ ఉంటుంది. నేను సింగిల్ టర్ కల్చువల్ రూ.26 వేలు, డబుల్ వీల్ వాటిని రూ.28 వేలకే అందిస్తున్నా. అలాగే నాణ్యతలతో రాజీపడలేదు. సొంత పెట్టుబడితో మొదలుపెట్టాం. ఇప్పుడు 60 కల్చువల్ల వరకూ తయారుచేస్తున్నా. కుటుంబ పరిస్థితుల రీత్యా తాజాగా రాజీవ్ యువ విశాసం వధికం కింద రుణం కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నా. ప్రభుత్వం ఆర్థికంగా ప్రోత్సహిస్తే నేను రాజీనానే మరెవరోనికి ఉపాధి కల్పిస్తానంటోంది స్వర్ణ. ❑

ఫ్యాషన్ ఫ్యాషన్

ఫ్యాషన్ ఫ్యాషన్... కప్పు, బియ్యోనీడే పాపుకప్పు, ఉల్లి ముక్కలు పాపు కప్పు, క్యాష్వి కమ్ ముక్కలు పాపు కప్పు, కొత్తిమీర తురుము 2 టేబుల్ స్పూన్లు, వెల్చుల్లి ముద్ద పాపుట సోస్, కార్టం తలకే కాకుండా శరీరా నికి కూడా నూనెను వట్టించి మర్చన చేయడం వలన శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభించి దేహపుష్టి కలుగు తుంది. టి. సూర్య, పసుపు పాపుటీస్సులు, నిమగ్నం టి. సూర్య, ఉప్పు తగినంత, చాల్ మసాలా, టి. సూర్య, నూనె మయించడానికి సరిపడా. తయారుచేసే విధానం : స్పైట్ కార్ట్ కచ్చావచ్చాగా రుబ్బాలి. అందులోని మిగిలిన అన్ని దినుసులూ వేసి కలపాలి. ఇప్పుడు మిక్చూర్ని కొంచెంకొంచెంగా తీసుకుని వదల్లా వత్తి కాగిన నూనెలో వేయించి ఆమె చాట్ మసాలా పల్లి గ్రేస్ పట్టితో అందిస్తే సరి. ❑



మసాలా స్పైట్ కార్ట్ వడ

చెలి చిట్నా... తలకే కాకుండా శరీరా నికి కూడా నూనెను వట్టించి మర్చన చేయడం వలన శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభించి దేహపుష్టి కలుగు తుంది.

అరోగ్య భాగ్యం

అకుకూరల్లో మిక్చూరై ప్రశస్తమైనది గోగూర గోగు మరయు కూర అనే రెండు తెలుగు వదాల కలయికే గోగూర అని చెప్పవచ్చు. ఆకలిని కల్గించే గోగుని ప్లాక్స్ పంటగా ఇండియాలో ఎక్కడోకూ పండిస్తారు. గోగూరని ప్రపంచ మాతలా అన్ని వంటకాల్లో వేసే ఆకుకూర. దీని శాక్చురీ నామం హైద్రోసిక్ నెబార్బాఫా. ఇది హైద్రోసిక్ కుటుంబానికి చెందినది. గోగూర ఆంధ్రుల ఇష్టమైన ఆహారం దీన్ని ఆంధ్రమాద, ఆంధ్రమాదం, శాకంబరీ వరప్రసాదం, సస్పెన్షన్, ఉప్పుప్రీయ, పులిహారం, గోగూర, పులిహారం పీలుపులి వెండ్ లాల్ అంబాడి, పళ్ళా, మెస్తా, గోగూరూ, గోగు, పుండిపల్లె, పుల్లని పాలకూర అని వివిధ ప్రాంతాల్లో వివిధ పేర్లతో దాదాపు 30 రకాల పేర్లతో పిలుస్తారు. గోగూర అంటే జీవశాస్త్రంలో ఏదో ఒకటి అని అర్థం. గోగూర కాడల్ని బట్టి గోగూర రెండు రకాలు. తెల్ల గోగూర లేదా ఆకుపచ్చ గోగూరని కెనెప్ లీప్స్ అని, ఎర్ర గోగూరని రోసల్లా ఆకులు అని అంటారు. అంతేకాకుండా సంస్కృతంలో పీలు, అప్పిపీలు, కలంకపీలు అని, హిందోలో లాల్ బారో అని అంటారు. గోగూర జాతుల్లో దాదాపు 300 దాకా ప్రపంచమంతటా సంవత్సరం పొడవునా పండిస్తారు. దీన్ని ఎక్కడ వేసినా వరాకాలంలో ఎక్కడోకూ పండిస్తారు. దీనిలో దేశభాగే గోగూర, పుల్లగోగూర, ధనానారి గోగూర (ముక్కన్న గోగూర) అని మూడు రకాలు. పొలాల్లో పెరటిలో, కాల్యాగట్లలో, తోలల్లో పండించే గోగూరని మంచి గోగూరని, కొండ అటవీప్రాంతాల్లో, గిరిజన తెగల్లో పండించే గోగూరని కొండ గోగూరని అంటారు. గోగూర ఆకులు వేడుగా, కొద్దిగా జిగురుగా ఉండి రుచికి ఆమ్లంగా, పుల్లగా ఉండడం వల్ల పులిహారంకా ఆని అంటారు. ఎర్రగోగూర ఆకులో ఎక్కువగా మిటమిన్ సి, అక్వావిన్ పూలు, గింజలు, కాడలు వేర్లు కూడా ఉపయోగపడతాయి. దీనిలో ఉండే పోషకాలు, అంటి ఆక్సీడెట్ల వల్ల ఒక ప్రత్యేకమైన ట్రాన్స్ ఫేటరీ ప్రొటీన్ లు చెందింది. జోషన్ గెస్ట్ డ్రాన్, రుచిలో దీన్ని తలచునే ఆకుకూరే లేదు. ఇది ఒక బహుముఖ మూలిక అని చెప్పవచ్చు.

గోగూర ప్రయోజనం

అరోగ్య ప్రయోజనాలు : వేడి, బలార్ని కల్గించే గోగూర రుచిలో ఆరోగ్యంలో శ్రేష్టమైనది. కాల్షియం కల్లణ : లివర్ కు టాక్సిన్ ని డీటాక్సిఫై చేసి లివర్ కణాల సవస్థను పెంచి లివర్ ను వెక్సార్చుతుంది. ఇది శరీరంలో వేడిని తగ్గించి శరీరాన్ని వల్ల బలివి లివర్ పై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. దీనివల్ల జాండ్ వేస్, ఫ్యాటీ లివర్, గ్రోసిస్ వంటి వ్యాధులు రావు. జీర్ణతీయ : ఇది వెదు కేలర్ లు బర్న్ చేయడం, స్ట్రోక్ ని విశ్చిన్షం చేసి ప్రోత్సహించి జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడు తుంది. ప్రేగు కండరాల్ని బలపరిచి గట్టిచేస్తోంది. మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తక్రమిక : గోగూరలోని ఒకరన, మిటమిన్ సి రకంకో పోషకాన్ని అర్జర్లకు మందులు పెంచుతుంది. ఎర్రరక్తకణాల ఉత్పత్తి, కణాలకి ఆక్సిజన్ సరఫరా చేసి ఎనర్జీ లేవల్స్ ని పెంచి రక్తాన్ని శుద్ధిచేస్తుంది. స్పీన్ వ్యాధిల్ని నివారించును. ❑

శ్రీకృష్ణుడి విశ్వరూపం

గృతరాష్రుని కొలువుకు వెళ్ళినప్పుడు కొరవులు శ్రీకృష్ణుణ్ణి బంధించాలని ప్రయత్నించారు. వారిని హెచ్చరించడానికి తన విశ్వరూపాన్ని ప్రదర్శించాడు. విజయవీధి నిజస్వరూపాన్ని ప్రదర్శించాడు. కురుక్షేత్ర యుద్ధనమయంలో భగవద్గీతను బోధిస్తూ విజయవీధి నిజస్వరూపాన్ని ప్రదర్శించాడు. జగద్గురుడే అందరికీ శ్రీకృష్ణుడి ఆక చివరిసారి మహాభారత యుద్ధం తర్వాత శ్రీకృష్ణుడు సోదరి సుభద్రను తీసుకుని ద్వారకకు

బియ్యం పురుగు పట్టకుండా..

వల్ల బియ్యంలో పురుగులు చేరవు. కొన్ని కర్మారం బిల్లలను తీసుకొని మెత్తని పొడిగా చేసుకోవాలి. దీన్ని కాస్త మందంగా ఉండే నూలు వస్త్రంలో చుట్టి బియ్యం పెడితే సరిపోతుంది. ఇంగువ... వంటల్లో విరివిగా ఉపయోగించే ఇంగువ కూడా బియ్యంలో పురుగులు చేరకుండా కాపాడుతుంది. దీనికి కారణం ఇది వెదజల్లే ఘాటైన వాననే. దీన్ని కొద్దిగా బియ్యంలో కలిపితే సరిపోతుంది. బియ్యం అకుకుకు ఉపయోగించినా ఇదే ఫలితం కనిపిస్తుంది. బోంట్ వాడర్.. బియ్యంలో పురుగులు పెరగడానికి తేమ కూడా ఒక కారణమే. కొంతమంది బియ్యాన్ని ఒకేసారి తెచ్చి ఇంట్లో నిల్వ చేస్తారు. ఈ అయితే కొన్నిసార్లు బియ్యంలో తేమ చేరే అవకాశం



తడి చేర కూడా చూసుకోవాలి. దీని కోసం బియ్యంలో కొద్దిగా బోంట్ వాడర్ కలపాలి. ఇది బియ్యంలో చేరిన తేమను పీల్చేసుకుంటుంది. అందులో పురుగులు చేరకుండా ఉంటాయి అంటున్నారు. చేసుకోండి. ఉదాహరణకు మీకు మంచి ముగ్గులు పెట్టడమో, వంట చేయడమో వస్తే.. దానిలోనే ప్రత్యేకత సాధించడానికి ప్రయత్నించండి. సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా వాటిని ప్రదర్శించండి. ఇవన్నీ మీకో గుర్తువు ❑

ఒంటరితనాన్ని వదిలించుకుందాం

తేవడమే కాదు.. ఒంటరితనాన్ని దూరం చేస్తాయి. నలుగురిలో కలవడానికి బోలెడు మార్గాలు.. వ్యాయామం చేయడానికి రోజూ డగ్గర్లని యోగా సెంటర్ కే, పార్కులకు వెళ్ళండి. కనరత్తులు మీ ఒంటికి శ్రమనూ, మనసుకు సాంతననూ అందిస్తాయి. కొత్త స్నేహాలకూ, ఆలోచనలకూ ఇవి వేదిక అవుతుంటు. లేదంటే ఉదయమో, తెవడమో, ఒంటరితనాన్ని దూరం చేస్తాయి.



సాయంత్రమో వెళ్ళండి క్రమంగా మీలోని ఒత్తిడి దూరమవుతుంది. + మీలో ఒంటరితనం అనే భావన రావడానికి ముట్టూ ఉండే వ్యక్తులు, నమాణం.. ఎవైనా కారణం కావొచ్చు. నిత్యం ఏదో ఒక ప్రతికూల పరిస్థితిలో పోరాడాలి రావొచ్చు, అంతమాత్రాన మిమ్మల్ని మీరు తక్కువ చేసుకోవద్దు. ఏ రోజూకాలోనూ మీలోని ఓ నెగెటివ్ అంశాన్ని అధిగమించాలనే లక్ష్యం పెట్టుకోండి. ఏ విషయంలోనైనా వెనకబడి ఉంటే అందులో పట్టు తెచ్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఇవన్నీ మీ ఒంటరితనాన్ని దూరం చేసేవే. ❑

