

ఆగస్టులో 'ఓజీ' సినిమా గ్రాండ్ లాంచ్

విక్టరీ వెంకటేశ్ కథానాయకుడిగా త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వంలో ఓ చిత్రం తెరకెక్కుతున్న సంగతి తెలిసిందే. విక్టరీ వెంకటేశ్ కథానాయకుడిగా త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వంలో ఓ చిత్రం తెరకెక్కుతున్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఈ సినిమా ఎప్పుడు ప్రారంభమవుతుంది అన్నది అసెక్టివ్గా మారింది. గుర్రాజీతో ప్రాజెక్ట్ విషయంలో కొన్ని సందేహాలు కూడా వ్యక్తమవుతున్నాయి. కుందా? అన్న దానిపై క్లారిటీ లోపించింది. ఈ నేపథ్యంలో మరో ఇంటర్వ్యూకి ఆమె డేట్ అందుతోంది. ఈ సినిమా ప్రారంభం భార్య వానికే ముహూర్తం కూడా పెట్టే సినీపట్టు వినిపిస్తుంది. ఫినిషింగ్ ఇష్ట దానికి వచ్చిన విలన్ ఓజీ ఆగస్టులో సినిమాను గ్రాండ్ లాంచ్ చేయాలని ప్లాన్ చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రీ ప్రొడక్షన్ పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. దీనిలో భాగంగా

హీరోయన్ ఎంకెపై టీమ్ దృష్టి పెట్టినట్లు తెలుస్తోంది. కొంత మంది బాలీవుడ్ భామల పేర్లు పరిశీలిస్తున్నారు. వాళ్లతో పాటు సాత్ బ్యూటీలు కూడా రేసులో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. వెంకటేశ్ నడిచిన సినిమాలకు త్రివిక్రమ్ రైటర్గా పనిచేసిన సంగతి తెలిసిందే. మల్లీశ్వర్, సువ్య నాకు నచ్చావ్ సినిమాలకు గుర్రాజీ రైటర్గా పనిచేసారు. ఇప్పుడు ఏకంగా డైరెక్టర్గా వెంకటేశ్ డైరెక్ట్ చేయడంతో అంచనాలు భారీ స్థాయిలో ఉన్నాయి. ఇద్దరి కాంట్రాక్టులో మంచి ఫ్యామిలీ కమ్ కామెడీ ఎంటర్టైన్ అయితే భాగంబుందని ప్రేక్షకులు కోరుకుంటున్నారు. గతలో ఇదే జానర్ వర్కైట్ అయింది. ఈ నేపథ్యంలో కొంత కథతో... యాక్టర్ కంటెంట్తోనే అయితే చూడటం కంటే ఇద్దరికీ కలిసొచ్చిన పాపాంటోనే కథా పవుస్తూ తీసుకుంటే భాగంబుందనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. అందుకు అవకాశాలు కూడా ఎక్కువగానే ఉన్నాయి. వెంకటేశ్ గుర్రాజీ నేల విడిచి సాము చేసే అవకాశాలు చాలా తక్కువే. సంత్రాంతి వస్తున్నాం సినిమాతో వెంకటేశ్ మార్కెట్ కూడా భారీగా పెరిగింది. ఆ సినిమా ఏకంగా 300 కోట్లకు పైగా

అనూహ్య వసూళ్లు సాధించిన సంగతి తెలిసిందే.

మురళీ మోహన్, అమని ప్రధాన పాత్రధారులుగా ఉపారాజీ మూవీస్ బ్యానర్ మీద వల్లూరి రాంబాబు, మల్లూ శ్రీనివాస్ నిర్మాతలుగా టి.వి. రవి నారాయణ్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న చిత్రం శ్రీవాత్సవ్ రెమెరామెన్ గా పనిచేశారు. కాలక్రమంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో అందించారు. ఎం. రవి కుమార్ ఆర్ట్ డైరెక్టర్గా పని చేశారు. గతంలో రిలీజ్ చేసిన మూవీ టైటిల్ షోస్టర్ అందరినీ ఆకట్టుకుంది. ఇత తాజాగా మురళీ మోహన్ బర్త్ డే సందర్భంగా ఈ చిత్రం సుందీ సెట్లో షోస్టర్ను, గ్రండ్స్ నీ రిలీజ్ చేశారు. ఈ క్రమంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో మురళీ మోహన్ మాట్లాడుతూ, నా పుట్టిన రోజుని ఎప్పుడూ కూడా ఆజ్ఞాపాల్లో చేసుకుంటూ ఉంటాను. దివ్యాంగులు, వృద్ధాశ్రమాలు, అనాధాశ్రమాల్లో సెలెబ్రేట్ చేసుకుంటూ ఉంటాను. కూడా అందులో ఆశ్రమానికి వెళ్ళాల్సి ఉంది. కానీ ఓ ఆర గంట వచ్చి వెళ్ళడని దొక్కా సీతమ్మ టీం పిలిచింది. అందుకే ఇలా వచ్చాను. చిన్న నిర్మాతలే అయినా నా బర్త్ డేను ఇలా సెలెబ్రేట్ చేస్తున్నందుకు థాంక్స్. రేలంగిలో నా అనుబంధం మరువలేనిది. రామ సత్యనారాయణ ఎంతో మంది నిర్మాతలకు అందగా నిలుస్తుంటారు. దొక్కా సీతమ్మ మీద సినిమా తీయాలని చాలా మంది అనుకున్నారు.

'దొక్కా సీతమ్మ' లాంటి సినిమాలు భారీ విజయం సాధించాలి: మురళీ మోహన్

కాటన్ దొర సైతం దొక్కా సీతమ్మని పొగడారు. సన్నాసు చేస్తామని లండన్కు రమ్మని పిలిచి సైతం దొక్కా సీతమ్మ వెళ్లలేదు. వీరేనా అక్కడికి వస్తే ఇక్కడ వారి ఆకలి ఎవరు తీరుస్తారు? అని దొక్కా సీతమ్మ నిరంకరంబారు. అలాంటి ఓ గొప్ప మనిషి మీద సినిమాను తీసుకుంటుంటే అనందంగా ఉంది. ఇప్పుడు అంతా కమ్మి యేగా మారింది. అలాంటి టైంలో రాంబాబు, రవి నారాయణ ముందుకు వచ్చారు. ఇలాంటి చిత్రాలు పెద్ద విజయాన్ని సాధించాలి అని అన్నారు. దర్శకుడు టి.వి. రవి నారాయణ్ మాట్లాడుతూ, నా మొదటి హీరో మురళీ మోహన్ కి పుట్టిన రోజు శుభాకాంక్షలు. ఈ కథను చేయాలని మురళీ

అయిన సాము వెంకటేశ్ మాట్లాడుతూ, మురళీ మోహన్ ప్రతీ రంగంలో విజయాన్ని సాధించా



హాలీవుడ్ లోకి వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్

ప్రముఖ నటి వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్ హాలీవుడ్ లో అడుగుపెట్టారు. ప్రఖ్యాత బ్రిటిష్ నటుడు జెర్రీ బ్రెన్ నరసన నటిస్తున్నారు. వెలరన్ దర్శకుడు చంద్రన్ రత్నం దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం శ్రీలంకలో చిత్రీకరించబడింది. రిజనా ఎ కేజ్ బర్ అనే ఈ సినిమా ఒక నిజమైన కథ ఆధారంగా రూపొందించబడింది. ఈ ప్రాజెక్ట్ గురించి వరలక్ష్మి మాట్లాడుతూ, ఆస్కార్ అవార్డు గెలుచుకున్న జెర్రీ బ్రెన్ వంటి గొప్ప నటుడితో కలిసి పనిచేయడం



నిజంగా ఒక కల నెరవేరినట్లు అనిపిస్తోంది. లయన్ కింగ్ సినిమాలో స్టార్డ్ పాత్రకు ఆయనే వాయిస్ ఇచ్చారు. ఆ సినిమా నాకు ఇష్టం. అన్ని డైలాగులు నావక్కా గర్లుండి పోతాయంతగా చూసాను. ఇప్పుడా సినిమాకు వాయిస్ ఇచ్చిన ఆయనతో నేనునడిచినదం అనేది ఒక గొప్ప అవకాశం. చంద్రన్ రత్నం దర్శకత్వంలో పని చేయడం కూడా నాకు గర్వకారణం. శ్రీలంక లోనే కాదు, ప్రపంచ సినిమాకే ఆయన కొత్త దారులు చూపిన దర్శకుడు. ఇలాంటి అద్భుతమైన అంతర్జాతీయ స్టార్స్ తో కలిసి పనిచేసే అవకాశం నాకు దొరికినందుకు ఆనందంగా వుంది.

రాజ్ గురు

బ్యానర్ పై రాజా దారపునేని నిర్మాతగా దయానంద్ గడ్డం రచనా దర్శకత్వంలో జూన్ 11వ తేదీన ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న చిత్రం వర్జిన్ బాయిస్. ఈ చిత్రంలో మిత్ర శర్మ, గీతానంద్, శ్రీహన్, జెస్సిఫర్ ఇమాన్యుల్, లోనిత్, అస్సల ముఖ్య పాత్రలు పోషించనున్నారు. స్వరణ్ సాము సంగీతాన్ని అందిస్తున్న ఈ చిత్రానికి వెంకటే ప్రసాద్ సినిమా టోగ్రాఫర్ గా పని చేయగా జెడ్ మార్షర్ కెరియోగ్రఫీ చేశారు. బబ్బు, కొశల్ మంద, ఆర్త సూర్య, సుజిత కుమార్, కేదార్ శంకర్, ఆర్త శరన్, శీతల్ తదితరులు ఈ చిత్రంలో కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ చిత్రం సుందీ విడుదలైన దం దిగా దం పాటకు ప్రజాదీప్తా గాంగులి లిరిక్స్ అందించగా యూనిక్ సిస్ ర్ తన

'వర్జిన్ బాయిస్' నుంచి సాంగ్ లాంచ్

స్వరణ్ని అందించారు. మార్కాండ్ కె వెంకటేశ్ చిత్రానికి ఎడిటింగ్ పని చేశారు. ఆదిత్య మ్యూజిక్ ద్వారా ఈ



మాట్లాడుతూ, సాంగ్ లాంచ్ కార్యక్రమానికి హాజరైన అందరికీ నా ధన్యవాదాలు. ఈ చిత్రం ఒక మంచి లవ్ స్టోరీతో యాత్ పులకా ఉండబోతుంది. సినిమా చూసినంతసేపు మీ కాలేజీ రోజు గుర్తొస్తాయి. ఈ చిత్రం కోసం నిర్మాత రాజా అలాగే నటీనటులు అందరితో పని చేయడం నాకు ఎంత సంతోషకరంగా కనిపించింది. మీరందరితో కలిసి పనిచేసే మంచి సినిమాను ప్రేక్షకులకు అందిస్తున్నందుకు ఎంతో గర్వ పడుతున్నాను. విడుదలైన పాట ప్రేక్షకులందరికీ నచ్చిందని అనుకుంటున్నాను. జూలై 11వ తేదీన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. చిత్రానికి మంచి సంగీతాన్ని అందించిన స్వరణ్ సాము ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాను. చిత్రంలో మంచి బిజినెస్ పాటు మొత్తం ఆరు పాటలు ఉంటాయి. అలాగే చిత్రం కోసం పనిచేస్తున్న ప్రతి ఒక్కరికీ మరోసారి నా ధన్యవాదాలు తెలుపుతుంటున్నాను అన్నారు. నటుడు గీతానంద్ మాట్లాడుతూ, నేను ఇంతకుముందు చేసిన రథం సినిమాకు కూడా ఇదే నిర్మాత రాజా నిర్మించారు. గత సంవత్సరం గేమ్ ఆన్ ఆన్ చిత్రంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చాను. ఇప్పుడు వర్జిన్ బాయిస్ చిత్రం ద్వారా మరోసారి మీ ముందుకు రాబోతున్నాను. విడుదలైన ఈ దం దిగ గా పాటలు ఎంతటి పాక్డ్ మూడ్ ఉందో సినిమా అంతా కూడా అలాగే ఉంటుంది. సినిమా చూసి ఎంతో మంచి అనుభూతిని పొందుతారు.

చిత్ర పాటలు మార్కెట్లోకి విడుదల అయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా వర్జిన్ చిత్ర నిర్మాత రాజా దారపునేని మాట్లాడుతూ, సాంగ్ లాంచ్ కార్యక్రమంలోకి వచ్చిన అందరికీ నా

ఒకే ఒక్క హీట్ అయినా పెద్ద హీరోలతో ఛాన్స్



హీరోయన్.. ఇప్పటి వరకు సినిమాలు చేసింది. కానీ ఓసై ఒకే ఒక్క సినిమా హీట్ అయ్యింది. అయినా కూడా ఈ అమ్మడికి ఛాన్స్ లు మళ్లీ దం లేదు.. ఇప్పుడు ఇద్దరు బడా హీరోల సినిమాల్లో నటిస్తుంది. అందరిలో ఆస్కార్ అమ్మె.. సోషల్ మీడియాలో అమ్మె ఫోటోలకు ఫుల్ క్రేజ్. టాలీవుడ్ లో యంగ్ బ్యూటీల హడావిడి మాములుగా లేదు. బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలు చేస్తూ జోరు మీదున్నారు. సినిమాల రిజెక్ట్ తో సంబంధాలు లేకుండా పరుసగా ఛాన్స్ లు అందుకుంటూ దూసుకుపోతున్నారు. ఈ అమ్మడు కూడా అంతే.. టాలీవుడ్ నుంచి టాలీవుడ్ కు వచ్చింది ఈ చిన్నది. తెలుగులో పరుసగా ఆఫర్స్ అందుకుంది. సినిమాలు హిట్స్ అవ్వడంతో గ్లామర్ గేట్లు ఎత్తేసింది. తన అందాలతో ప్రేక్షకులను వివరీతం చేశాడు కుంటుంది. ఇండస్ట్రీలో ఎనిమిది సినిమాలు చేసింది కానీ ఒకే ఒక్క సినిమా హీట్ అయ్యింది. అయినా కూడా ఈ చిన్నదానికి క్రేజ్ తగలేదు. ఇప్పుడు రెండు పాన్ ఇండియా సినిమాలు చేస్తుంది అమ్మె.. ఇంతకూ ఆమె ఎవరో తెలుసా? ఇది కూడా

అప్పుడు మాన్ రాజా సినిమాలో సైడ్ రోల్.. ఇప్పుడు స్టార్ హీరో.. ఏకంగా రవిశేఖ మావీలో గెస్ట్ గా.. అందరిలో ఆస్కార్ అమ్మె.. నటనలోనూ ప్రేక్షకులను మెప్పించింది. టాలీవుడ్ నుంచి టాలీవుడ్ కు వచ్చింది. తక్కువ సమయంలోనే స్టార్ గా మారింది. ఇంతకూ ఆమె ఎవరో తెలుసా? ఆమె మరెవరో కాదు హాట్ బ్యూటీ నిధి అగర్వాల్. మున్నా మైఖేల్ సినిమాతో టాలీవుడ్ లోకి అడుగుపెట్టింది. ఆ తర్వాత తెలుగులో సవ్యసాచి సినిమాతో టాలీవుడ్ లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది. ఆ తర్వాత బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలు చేసింది. మిస్టర్ మజ్నూ, ఆ తర్వాత ఇస్కాండ్ శంకర్ సినిమాతో హీట్ అందుకుంది. కానీ ఈ సినిమాలో తన ఆంధ్రంలో ఆకటు కుంది.

సంత్రాంతికి వస్తున్నాం భాక్ బస్టర్ హీట్ తర్వాత ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ నిర్మాణంలో వస్తున్న మరో సూపర్ హీట్

'తమ్ముడు' నుంచి సాంగ్ లిలీజ్

మావీ తమ్ముడు. దిల్ రాజు, శిరీష్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి శ్రీరామ్ వేణు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. లయ, పర్ బొల్లమ్మ, సప్తమి గౌడ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. జూలై 4న తమ్ముడు సినిమా పర్వల్ వైడా గ్రాండ్ థియేటర్లలో రిలీజ్ కు రెడీ అవుతుంది. తమ్ముడు

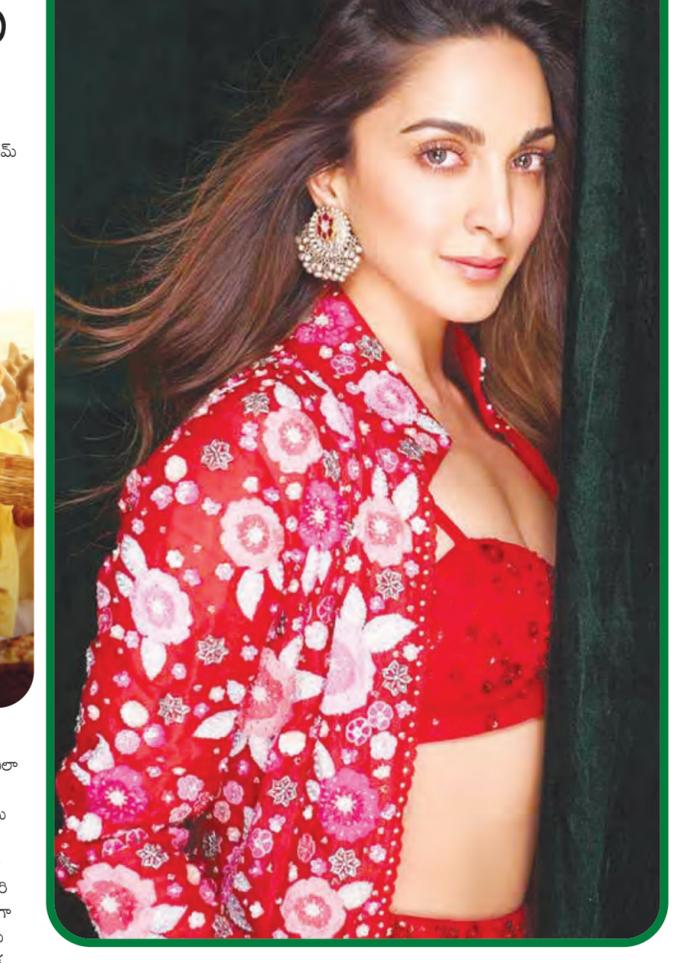


సినిమా నుంచి జై బగళాము.. లిరికల్ సాంగ్ రిలీజ్ చేశారు. జై బగళాము.. పాటకు జోన్సవిత్తుల రామలింగేశ్వర రావు సాహిత్యాన్ని అందించగా, అజినీష్ లోక నాథ్ డిజైన్ బ్యూటీ తో కంపోజ్ చేశారు. సింగర్

అలీ వీ ఆకట్టుకునేలా పాడారు. జై బగళాము.. పాట ఎలా ఉందో చూస్తే జై బగళాము, జై శివనాయకీ, జై వనరూపిణీ, జై జయకారిణీ, విద్రుమ రూపిణీ, విజ్రమ కారిణీ, గగనపత్ర వింధ్యావలవసినీ, వీర విహారిణీ, క్షుద్ర విహారిణీ, సర్వజీవ సంరక్షిణీ జననీ.. అంటూ సాగుతుంది పాట. శక్తి సురూపిణీ అయిన అమ్మవారి మహిమను కీర్తిస్తూ గ్రామ జాతర వేడుక సందర్భంగా జై బగళాము.. పాటను చిత్రీకరించారు. నటీనటులు నితిన్, లయ, పర్ బొల్లమ్మ, సప్తమి గౌడ, స్వనిక విజయన్, జేబీ శ్రీరామ్ దిక్క, తదితరులు. టెక్నికల్ టీమ్: సినిమాటోగ్రఫీ: కేపీ గుహన్, ఎడిటింగ్: ప్రవీణ్ పూడి మ్యూజిక్: అజినీష్ లోకనాథ్ హీరోస్; పంకీ కాకా, లోనే అవహాసన పట్టేని. నటిగా నిర్మాత దిల్ అవసరమైన ట్రైనింగ్ లన్నీ జెప్పించింది మామ్. వెండి తెరపై కుని ఎంతో మురిసి

పై సెట్లో ట్రైనింగ్ జెప్పించింది. అటుపై క్లాసికల్ డాన్స్ నహా రకరకాల డాన్సు లను ఆ వయసు లోనే అవహాసన పట్టేని. నటిగా అవసరమైన ట్రైనింగ్ లన్నీ జెప్పించింది మామ్. వెండి తెరపై కుని ఎంతో మురిసిపోతుంది అ తల్లి. తాను సాధించా పోతుంది అ తల్లి. తాను సాధించా విందా? అన్న సందేహం వచ్చేస్తుంది ఒక్కోసారి. అంతగా తల్లి ప్రభావం శ్రీలీలపై ఉంది. శ్రీలీలను తానే స్వయంగా హీరోయిన్ చేసింది. ఇది నిజంగా గొప్ప విషయమే. సినిమా అంటే రకరకాలు అపోహలుంటాయి. వాటి వేదీని పట్టించుకోకుండా స్వర్గలత కుమార్తెను ముందుకు నడిపించారు. గేమ్ ఛేంజర్.. అప్పుడే నా సిక్స్ సెన్స్ చెప్పింది. దిల్ రాజా అలా శ్రీలీల రెరెన్స్ మామ్ కి రోల్ పోషించారు. ఇండస్ట్రీలో ఇలాంటి గైడ్స్ ఎంతో పనికొస్తుంది. టాలీవుడ్ లో జూనియర్ కుమార్ నే కూడా ఇలాగే డాడ్ బోనీ కుమార్ వెనుకండి నడిపిస్తున్నారు. టాలీవుడ్ లో తరుణ్ ఫాలో ఉన్నం కాలం మామ్ రోజూ రుణి గైడ్స్ తోనే అంత పెద్ద స్టార్ అయ్యాడని అంటారు. కెరీర్ పట్టాలు తప్పదాని కారణం కూడా ఆమె కారణంగా అప్పట్లో వార్తల్లోచ్చాయి. తాజాగా శ్రీలీల అఖిల్ హీరోగా నటిస్తోన్న లెనిన్ సినిమా నుంచి తమ్ముకుందనే వార్తల్లోచ్చాయి. అందుకు

శివారా లాడ్స్ నయా లుక్



కారణం శ్రీలీల తల్లి పేరు తెరపైకి వస్తోంది. మహావతార యూనివర్స్ తో హోంబలే సంవలనం శ్రీలీలకు టాలీవుడ్ కంటే టాలీవుడ్ ఇతర భాషల్లోనే మంచి కెరీర్ ఉంటుందని భావించి ఆ దిశగా మామ్ చేస్తున్నారనిపిస్తుంది. మరి ఈ ప్రవా

రంలో నిజమెంతో తెలియాలి తెలుగు అమ్మాయిలకు తెలుగు నిర్మాతలు అవకాశాలి వ్యయ అనే ఆలోచన చాలా కాలంగా ఉంది. కానీ శ్రీలీల విషయంలో ఇది తప్పి. శ్రీలీలకు కొన్ని మంచి అవకాశాలు కలిగింది అన్నది వాస్తవం. ప్రస్తుతం చేతిలో కొన్ని తెలుగు సినిమాలున్నాయి. కానీ శ్రీలీలజీవితమే ను దృష్టిలో పెట్టుకునే హిందీ, తమిళ చిత్రాల వైపు ఆసక్తిగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది.



మరింత ఇబ్బందిగా అనిపించేది. ముఖ్యంగా బయట దొంగతనాలు పెరిగిపోయాయి. వాటిని తప్పించుకోవడానికి...

మహిళల ఆరోగ్య సమస్యల కోసం..

నెలసరి.. ప్రతి నెలా మహిళల్లో ఇది సహజంగా జరిగే ప్రక్రియ అయినా ఇప్పటికీ దీని చుట్టూ ఎన్నో అపోహలు, మూఢనమ్మకాలు, వీటి కారణంగా ఎంతోమంది మహిళలు తమ ఆరోగ్య సమస్యలను ఇయ్యటంపెట్టలేకపోతున్నారు.

విషయాల గురించి మాట్లాడుకునేవాళ్ళం. స్ట్రానిటరీ ప్యాన్స్ వాడకం గురించి తనకూ మా కజిన్ తమ అనుభవాలు, అభిప్రాయాలు పంచుకునే వారు ఫ్రాన్సికా తయారవేసిన ప్యాన్స్ వాడకం వల్ల తామెంత ఆనాకర్షణి గుర్తి చెప్పారు. ఇదిలా ఉంటే నాకున్న వెజైనల్ సమస్య కారణంగా ఈ ప్యాన్స్ కంటే క్లాత్ ఉత్తమమనిపించింది.



కుటుంబని నేర్పేస్తూనే చెప్పే ఆస్తి ఉన్న వారిని పనిలో చేర్చుకున్నాం. అప్పటికే ఎండలో కూలి పనిచేసే చెమటోడ్ల వారు అలా సీడల్ పనిచేయడానికి వీలుగా భావించారు. తయారీలో శ్రీకాంత్ ఇచ్చారు. ఆ తర్వాత తమ నెలసరి అనుభవాల గురించి చర్చకు వచ్చేవి. ఆపై తమ నెలసరి అనుభవాల గురించి ఒకరితో ఒకరు బహుశా గురించి వంతువోవడమూ గమనించా మారు మొదలైందిపించింది. అలా 11 మంది మహిళా సిబ్బందితో మొదలైన మా సంస్థలో ఇప్పుడు సుమారు 200 మంది దాశా పనిచేస్తున్నారు.

మా 'కిటి'లో ఏమంటాయో... తోలుత తయారవేసిన క్లాత్ ప్యాన్స్ ని వలపు స్ట్రానిక మహిళలకు అందించి.. వాళ్ళిచ్చిన ఫీడ్బ్యాక్ సహాయంతో అందులో మార్పులు చేర్పులు చేశారు గీత. అలా తుది ఉత్పత్తిని తీసుకొచ్చామే. అయితే కేవలం క్లాత్ ప్యాన్స్ అందించడంతోనే సరిపెట్టకొనలేదు. అందుకే క్లాత్ ప్యాన్స్, లీక్ ప్రూఫ్ స్ట్రాప్ షాం, హాట్ వాటర్ బ్యాగ్, సబ్బు, చంటి పప్పులన్నీ కలిపి యునిప్యాండ్ కిటిగా రూపొందించి మార్కెట్లోకి తీసుకొచ్చారు. తమను పీల్చుకునే గుణం ఉన్న నాలుగు లేయర్లతో మా క్లాత్ ప్యాన్స్ రూపొందించాం. ఆఖరి లేయర్లో మియిల్ ఫ్యాబ్రిక్ వాడారు. ఇది లీక్ కాకుండా రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఇక సాధారణ ప్యాన్స్ కి వింగ్ అనుసంధానమై ఉన్నట్లు.. మా ప్యాన్స్ క్లాత్ తో తయారవేసిన వింగ్ ఉంటాయి. వాటికి రెండు బటన్లు అమర్చారు. ఈ బటన్లతో ప్యాన్స్ ని ప్యాంటికి అనుసంధానించుకోవచ్చు. ఈ క్లాత్ ప్యాన్స్ ని శుభ్రం చేసుకోని తిరిగి ఉపయోగించు కోవచ్చు. ఏదాని పాటు మనస్సేలా నాణ్యమైన మెటీరియల్స్ తో వీటిని తయారవేశాం. అలా తాము రూపొందించిన క్లాత్ ప్యాన్స్ గురించి చెబుతున్నాం గీత.

ప్రస్తుతం గజనాథ్ వ్యాపారం సుమారు 190 మంది కల్యాణీలు పనిచేస్తున్నారు. ఇక మరోవైపు 'అడే' పేరుతో మరో కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన గీత.. ఈ వేదికగా నెలసరి ఆహార కారణంగా వివిధ పనులకు దూరమై ఉపాధి కోల్పోయిన మహిళలకు చేయూతను అందిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో సూక్ష్మ రెస్టరంట్లలో వారికి వంట పనులు అప్పగిస్తూ నెలసరి సహజ ప్రక్రియ కాని కళంకం కాదని నిరూపిస్తున్నారు. ఇక ఇదే నేపథ్యంలో ఇదే పేరుతో రూపొందించిన దాక్యు మెంటరీకి 2022లో 'కేన్స్ ట్రియేటివ్ ఫెస్టివల్ లో' 'సెల్బర్ గౌస్ ల యన్' అవార్డు దక్కింది. □



ఆ ఆహారంతో అతివలకు దీర్ఘాయుష్షు!

ధాన్యాలు, గింజల్లు తీసుకోవడమూ.. వేపలకీ, గుడ్డికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడమూ. పంటల్లో అలివీ నూనెను ప్రధానంగా వాడటమూ.. ఎప్పుడోకానీ మటన్ లాంటివాటిని ముట్టక పోవడమూ.. ఖైరతాబాద్ ఇదే మెడిటరేనియన్ ఆహార విధానమంటే కచ్చితంగా ఇలాగే ఉండాలని లేదు. దీనికి కార్య దగ్గరగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకున్నా సరే మహిళల ఆరోగ్యాల్లో చక్కటి మార్పులు వచ్చాయంటున్నారు ఈ పరిశోధకులు. ఆమెరికాలోని సరబిగమ్ అండ్ విమెన్స్

హెల్సులో శాస్త్రవేత్తలు ఇందుకోసం 25 వేల మంది స్త్రీలను.. సాతికేళ్ల పాటు పరిశోధించారు. వాళ్ళలో ఈ ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నవారిలో జీవితీయ (మెటబాలిజం) రేటు చక్కగా ఉండటం, సడవయసు దాటినా సహజం ఇప్పటికీ తగ్గక పోవడం, చెడు కొవ్వు పెరగక పోవడం చూశారుంటున్నారు. ఆ కారణంగానే ప్రాణాంతక వ్యాధులు వాళ్ళదరికి రాలేదని చెబుతున్నారు. □



చిన్నారుల మ్యాచింగ్ రెయిన్ కోట్స్

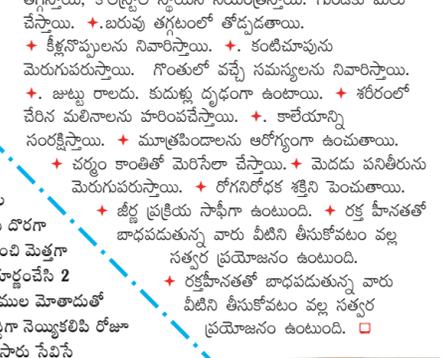
'వానావానా వల్లపా.. వాటిట తిరుగు చెల్లెప్పా' అంటూ చినుకుల్లో తడుస్తూ.. చిన్నారుల తెగ సంబరపడిపోయే వర్షాకాలం. ఈ సందడితోపాటు పిల్లల్లో ఉత్సాహం నింపడం కోసం రకరకాలుగా వస్తున్న రెయిన్ కోట్స్ ఇవి. అవేంటో తెలుగుపాడండి. ఒంటినంతా కప్పి మోడల్ మాత్రమే కాకుండా రెయిన్ కోట్ ఇప్పుడు డైనేసింగ్, ఫైర్ ఫైటర్ డిజైన్లలో నూట్, గాను, డైజిన్, కాలర్ వర్క్, పోంట్, హుడెడ్ జాకెట్ అంటూ, సరికొత్త డిజైన్లలో చిన్నారులను ఆకర్షిస్తున్నాయి. సాధారణ దుస్తుల్లాగే అనిపిస్తూ, పిల్లలను వర్షను చినుకుల్లో తడవకుండా రక్షిస్తాయి. లోపలి దుస్తులను పొడిగానూ ఉంచుతాయి. జత కడుతున్నాయి... చెక్స్ ఫూల్ డిజైన్ల పరచుకున్న రెయిన్ కోట్లకు మ్యాచింగ్ గాడుగు, బూట్లు కూడా వస్తున్నాయి. □

చిన్నారుల మనసుకు నచ్చే కార్టూన్లు, జంతువుల షాపులు ప్రింట్స్ తో రెయిన్ కోట్స్, గోడుగు మరింత ఆకర్షణీయంగా ఉంటున్నాయి. అలాగే సాధారణ వర్షాకాలం బూట్లలాంటివి మాత్రమే కాకుండా, నచ్చిన బూట్లకు కచ్చితంగా తోడుకట్టేలా సౌకర్యంగా జిప్సెట్ తో ఉండే కచ్చితమైన వస్తున్నాయి. దీంతో బయట బూట్లు పాడవకుండా ఉంటాయి. అంతేకాదు మెకానికల్ సాఫ్ట్ లాంటివి ప్లాస్టిక్ సాఫ్ట్ లాంటివి మార్కెట్లో లభ్యమవుతున్నాయి. వలు డిజైన్ల వింతో వస్తున్న ఇవి ప్యాంటును తడవనివ్వకుండా ఉండగలవు. ఈ సౌకర్యాలన్నీ పిల్లలను వర్షాకాలంలోనూ సరదాగా గడిపేలా చేస్తాయి. □

సల్లగా నిగనిగలాడే నేరేడు పండును చూస్తేనే నోరారితోపోతుంది. కండ తక్కువ, గింజ పెద్దది కనుక ఎన్ని తిన్నా తిన్నట్లే ఉండదు. ఇవి రుచిలోనే కాదు, ఆరోగ్యం అందించడంలోనూ ముందుంటాయి. వీటితో ఎన్ని కాథాలూన్నాయంటే. + నేరేడుపండ్లు తినటం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన క్యాలరీలు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఖాస్ఫోరం, సోడియం, సోడియం, ఘోషియం, యోనింగ్, జీల కర్రను దొరగా వేయించి మెత్తగా చూర్చుకొనే 2 గ్రాముల మోతాదుతో కొద్దిగా నెయ్యి కలిపి రోజూ రెండుసార్లు సివిస్ట్ బాలింతలకు పాలు వృద్ధి చెందుతాయి. □

నేను ఉన్నట్ల లక్ష్యంతో యోగాసనాలు సాధన చేశాను. అయితే మరుసటి రోజు జ్వరం, కీళ్ళు, కండరాల నొప్పులు వచ్చాయి. వికారమైన అలసట, నీరసం ఆవహించింది. దాక్రును కలిసి మందులు వాడే రెండు రోజుల తరువాత పూర్తిగా తగ్గింది. నా వయస్సు 45 ఏళ్ళే. ఎత్తు ఐదు అడుగుల నాలుగు అంగుళాలు, బరువు 70 కిలోలు ఉన్నాను. ఒక పెద్ద కంపెనీలో సాఫ్ట్ వేర్ ఇంజనీరుగా పని చేస్తున్నాను. ఇటీవల ఎక్కువగా ఒత్తిడికి గురవుతున్నాను. మధుమేహం బాధితురాలిని ఉంది. రక్తపోటు కొద్దిగా ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ యోగాసాధన రోజున యోగాసాధన లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాను. యూట్యూబ్లో పలు క్లిప్లైన యోగాసనాలు చూసి, వాటిపై అవగాహన పెంచుకున్నాను. అందులో ఆసనాలకు రాకాజైన శిక్షాసనం, కొద్ది కష్టమైన మయూర ఆసనం, యోగాసనం, హలాసనం పశ్చిమోత్తరాసనం తదితర పది ఆసనాలను ఎంపిక చేసు కున్నాను. ఉదయం ఒక గంట, సాయంత్రం ఒక గంట సాధన చేశాను. అయితే మరుసటి రోజు జ్వరం వచ్చి నొప్పులు వచ్చాయి. సహజంగా యోగా సాధన చేస్తే కీళ్ళు, కాళ్ళ కండరాలు, నరాలు శక్తివంతం అవుతాయని అంటారు. మరి నాలో ఇలాంటి ప్రతికూల పనులు ఎందుకు వచ్చాయి అర్థం కావడం లేదు. అయితే తిరిగి యోగా సాధన కొనసాగించాలని భావిస్తున్నాను. దీనికి తగిన జాగ్రత్తలు సూచించగలరు. - ఒక రోజు, గుంటూరు.

సల్లగా నిగనిగలాడే నేరేడు పండును చూస్తేనే నోరారితోపోతుంది. కండ తక్కువ, గింజ పెద్దది కనుక ఎన్ని తిన్నా తిన్నట్లే ఉండదు. ఇవి రుచిలోనే కాదు, ఆరోగ్యం అందించడంలోనూ ముందుంటాయి. వీటితో ఎన్ని కాథాలూన్నాయంటే. + నేరేడుపండ్లు తినటం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన క్యాలరీలు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఖాస్ఫోరం, సోడియం, సోడియం, ఘోషియం, యోనింగ్, జీల కర్రను దొరగా వేయించి మెత్తగా చూర్చుకొనే 2 గ్రాముల మోతాదుతో కొద్దిగా నెయ్యి కలిపి రోజూ రెండుసార్లు సివిస్ట్ బాలింతలకు పాలు వృద్ధి చెందుతాయి. □



సల్లగా నిగనిగలాడే నేరేడు పండును చూస్తేనే నోరారితోపోతుంది. కండ తక్కువ, గింజ పెద్దది కనుక ఎన్ని తిన్నా తిన్నట్లే ఉండదు. ఇవి రుచిలోనే కాదు, ఆరోగ్యం అందించడంలోనూ ముందుంటాయి. వీటితో ఎన్ని కాథాలూన్నాయంటే. + నేరేడుపండ్లు తినటం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన క్యాలరీలు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఖాస్ఫోరం, సోడియం, సోడియం, ఘోషియం, యోనింగ్, జీల కర్రను దొరగా వేయించి మెత్తగా చూర్చుకొనే 2 గ్రాముల మోతాదుతో కొద్దిగా నెయ్యి కలిపి రోజూ రెండుసార్లు సివిస్ట్ బాలింతలకు పాలు వృద్ధి చెందుతాయి. □

వీధుల్లో దొరికే తినుబండారాల్లో చిన్నా పెద్దా అందరికీ నచ్చేస్తుంది పావ్ భాజీ. ఇది ఇంట్లోనే చేసుకోవచ్చు. ఆ మసాలా పొడి గుండు సిద్ధంగా ఉంటే.. ఈ వర్షాకాలం ఎప్పుడంటే అప్పుడు వేడివేడిగా పావ్ భాజీ తిన ఆనందించవచ్చు. పావ్ భాజీ మసాలా కోసం.. ధనియాలు-4 టేబుల్ స్పూన్లు, జీలకర్ర- 2 టేబుల్ స్పూన్లు, అమ్మచూర పొద్దు, మిరియాలు-టేబుల్ స్పూన్ల కొద్దు, సోంపు-ముప్పాపు టేబుల్ స్పూన్, కళ్ళిరీ ఎండుమిర్చి-8, లవంగాలు-10, యాలకులు-2, ఒక

పావ్ భాజీ మసాలా తయారీ కోసం.. ధనియాలు-4 టేబుల్ స్పూన్లు, జీలకర్ర- 2 టేబుల్ స్పూన్లు, అమ్మచూర పొద్దు, మిరియాలు-టేబుల్ స్పూన్ల కొద్దు, సోంపు-ముప్పాపు టేబుల్ స్పూన్, కళ్ళిరీ ఎండుమిర్చి-8, లవంగాలు-10, యాలకులు-2, ఒక

పావ్ భాజీ మసాలా తయారీ కోసం.. ధనియాలు-4 టేబుల్ స్పూన్లు, జీలకర్ర- 2 టేబుల్ స్పూన్లు, అమ్మచూర పొద్దు, మిరియాలు-టేబుల్ స్పూన్ల కొద్దు, సోంపు-ముప్పాపు టేబుల్ స్పూన్, కళ్ళిరీ ఎండుమిర్చి-8, లవంగాలు-10, యాలకులు-2, ఒక

పావ్ భాజీ మసాలా తయారీ కోసం.. ధనియాలు-4 టేబుల్ స్పూన్లు, జీలకర్ర- 2 టేబుల్ స్పూన్లు, అమ్మచూర పొద్దు, మిరియాలు-టేబుల్ స్పూన్ల కొద్దు, సోంపు-ముప్పాపు టేబుల్ స్పూన్, కళ్ళిరీ ఎండుమిర్చి-8, లవంగాలు-10, యాలకులు-2, ఒక

పావ్ భాజీ మసాలా తయారీ కోసం.. ధనియాలు-4 టేబుల్ స్పూన్లు, జీలకర్ర- 2 టేబుల్ స్పూన్లు, అమ్మచూర పొద్దు, మిరియాలు-టేబుల్ స్పూన్ల కొద్దు, సోంపు-ముప్పాపు టేబుల్ స్పూన్, కళ్ళిరీ ఎండుమిర్చి-8, లవంగాలు-10, యాలకులు-2, ఒక

ఓం సత్యనారాయణ స్వామినే నమః సాయిబాబా ద్వారకామాంలలో దర్శనమిస్తున్న చిత్రాన్ని భావితరాలకు అందించిన కీర్తి శ్యామాపూ జయకరణం చెందుతుంది. ఆయన అనేక అనుభవాలను సాయి సన్నిధిలో పొందాడు. 1917 ఆషాఢమాసం (సుమారు జూలై నెలలో వచ్చేది)లో జరిగిన సంఘటన ఆయన తెలిపారు. వర్షే అనే భక్తుడు సత్యనారాయణ పూజను చేసుకుంటాను అనుమతి ఇవ్వమన సాయిని ఆర్థించాడు. సాయి సరే అన్నాడు. వర్షే తన గడుసు పిండం. వర్షే నా దగ్గర దబ్బు లేదు ఇవ్వమని సాయినే అడిగాడు. సాయిబాబా వద్ద ఆ సమయంలో దబ్బు లేదు. సాయిబాబా అప్పుడు శ్యామాపూ జయకరణం మాచారు. అతడు ద్వారకామాంల సభామండపంలో కూర్చుని ఉన్నాడు. జయకర అనేకసార్లు సాయి సన్నిధిలో మాచారు వర్షేను. అంతేగాని ఎట్టి పరిచయం లేదు ఆయనకు. వర్షే సరాసరి జయకర వర్షకు వచ్చి తాను సత్యనారాయణ పూజ చేసుకోవడానికి దబ్బును జయకర వర్ష నుండి తీసుకోమన్నారు సాయి అన్నాడు. దబ్బు ఎంతకాలాని అడిగాడు జయకర రెండు రూపాయల అయిదు అణాలు అవుతుంది వర్షే చెప్పాడు. జయకర జేబుల్లో ఉన్న దబ్బుంతా తీసి రెగిరించాడు. సరిగ్గా రెండు రూపాయల అయిదు అణాలు మాత్రమే ఉన్నాయి. ఇది సాయిభాగ్యుని చమత్కారమని భావించాడు జయకర. ఆ

ఓం సత్యనారాయణ స్వామినే నమః సాయిబాబా ద్వారకామాంలలో దర్శనమిస్తున్న చిత్రాన్ని భావితరాలకు అందించిన కీర్తి శ్యామాపూ జయకరణం చెందుతుంది. ఆయన అనేక అనుభవాలను సాయి సన్నిధిలో పొందాడు. 1917 ఆషాఢమాసం (సుమారు జూలై నెలలో వచ్చేది)లో జరిగిన సంఘటన ఆయన తెలిపారు. వర్షే అనే భక్తుడు సత్యనారాయణ పూజను చేసుకుంటాను అనుమతి ఇవ్వమన సాయిని ఆర్థించాడు. సాయి సరే అన్నాడు. వర్షే తన గడుసు పిండం. వర్షే నా దగ్గర దబ్బు లేదు ఇవ్వమని సాయినే అడిగాడు. సాయిబాబా వద్ద ఆ సమయంలో దబ్బు లేదు. సాయిబాబా అప్పుడు శ్యామాపూ జయకరణం మాచారు. అతడు ద్వారకామాంల సభామండపంలో కూర్చుని ఉన్నాడు. జయకర అనేకసార్లు సాయి సన్నిధిలో మాచారు వర్షేను. అంతేగాని ఎట్టి పరిచయం లేదు ఆయనకు. వర్షే సరాసరి జయకర వర్షకు వచ్చి తాను సత్యనారాయణ పూజ చేసుకోవడానికి దబ్బును జయకర వర్ష నుండి తీసుకోమన్నారు సాయి అన్నాడు. దబ్బు ఎంతకాలాని అడిగాడు జయకర రెండు రూపాయల అయిదు అణాలు అవుతుంది వర్షే చెప్పాడు. జయకర జేబుల్లో ఉన్న దబ్బుంతా తీసి రెగిరించాడు. సరిగ్గా రెండు రూపాయల అయిదు అణాలు మాత్రమే ఉన్నాయి. ఇది సాయిభాగ్యుని చమత్కారమని భావించాడు జయకర. ఆ

ఓం సత్యనారాయణ స్వామినే నమః సాయిబాబా ద్వారకామాంలలో దర్శనమిస్తున్న చిత్రాన్ని భావితరాలకు అందించిన కీర్తి శ్యామాపూ జయకరణం చెందుతుంది. ఆయన అనేక అనుభవాలను సాయి సన్నిధిలో పొందాడు. 1917 ఆషాఢమాసం (సుమారు జూలై నెలలో వచ్చేది)లో జరిగిన సంఘటన ఆయన తెలిపారు. వర్షే అనే భక్తుడు సత్యనారాయణ పూజను చేసుకుంటాను అనుమతి ఇవ్వమన సాయిని ఆర్థించాడు. సాయి సరే అన్నాడు. వర్షే తన గడుసు పిండం. వర్షే నా దగ్గర దబ్బు లేదు ఇవ్వమని సాయినే అడిగాడు. సాయిబాబా వద్ద ఆ సమయంలో దబ్బు లేదు. సాయిబాబా అప్పుడు శ్యామాపూ జయకరణం మాచారు. అతడు ద్వారకామాంల సభామండపంలో కూర్చుని ఉన్నాడు. జయకర అనేకసార్లు సాయి సన్నిధిలో మాచారు వర్షేను. అంతేగాని ఎట్టి పరిచయం లేదు ఆయనకు. వర్షే సరాసరి జయకర వర్షకు వచ్చి తాను సత్యనారాయణ పూజ చేసుకోవడానికి దబ్బును జయకర వర్ష నుండి తీసుకోమన్నారు సాయి అన్నాడు. దబ్బు ఎంతకాలాని అడిగాడు జయకర రెండు రూపాయల అయిదు అణాలు అవుతుంది వర్షే చెప్పాడు. జయకర జేబుల్లో ఉన్న దబ్బుంతా తీసి రెగిరించాడు. సరిగ్గా రెండు రూపాయల అయిదు అణాలు మాత్రమే ఉన్నాయి. ఇది సాయిభాగ్యుని చమత్కారమని భావించాడు జయకర. ఆ

ఓం సత్యనారాయణ స్వామినే నమః సాయిబాబా ద్వారకామాంలలో దర్శనమిస్తున్న చిత్రాన్ని భావితరాలకు అందించిన కీర్తి శ్యామాపూ జయకరణం చెందుతుంది. ఆయన అనేక అనుభవాలను సాయి సన్నిధిలో పొందాడు. 1917 ఆషాఢమాసం (సుమారు జూలై నెలలో వచ్చేది)లో జరిగిన సంఘటన ఆయన తెలిపారు. వర్షే అనే భక్తుడు సత్యనారాయణ పూజను చేసుకుంటాను అనుమతి ఇవ్వమన సాయిని ఆర్థించాడు. సాయి సరే అన్నాడు. వర్షే తన గడుసు పిండం. వర్షే నా దగ్గర దబ్బు లేదు ఇవ్వమని సాయినే అడిగాడు. సాయిబాబా వద్ద ఆ సమయంలో దబ్బు లేదు. సాయిబాబా అప్పుడు శ్యామాపూ జయకరణం మాచారు. అతడు ద్వారకామాంల సభామండపంలో కూర్చుని ఉన్నాడు. జయకర అనేకసార్లు సాయి సన్నిధిలో మాచారు వర్షేను. అంతేగాని ఎట్టి పరిచయం లేదు ఆయనకు. వర్షే సరాసరి జయకర వర్షకు వచ్చి తాను సత్యనారాయణ పూజ చేసుకోవడానికి దబ్బును జయకర వర్ష నుండి తీసుకోమన్నారు సాయి అన్నాడు. దబ్బు ఎంతకాలాని అడిగాడు జయకర రెండు రూపాయల అయిదు అణాలు అవుతుంది వర్షే చెప్పాడు. జయకర జేబుల్లో ఉన్న దబ్బుంతా తీసి రెగిరించాడు. సరిగ్గా రెండు రూపాయల అయిదు అణాలు మాత్రమే ఉన్నాయి. ఇది సాయిభాగ్యుని చమత్కారమని భావించాడు జయకర. ఆ

