

ఎనలేని సంతృప్తి ఇచ్చే రక్తదానం : చిరంజీవి

రక్తదానం ఎనలేని సంతృప్తిని ఇస్తుంది. రక్తదానం అనగానే నా పేరు గుర్తుకు రావడం ఎన్నో జన్మల పుణ్యపాదం. మోగాస్కార్ బిరోజీమి 79వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని ఫీనిక్స్ ఫౌండేషన్, బిరోజీమి ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ సంయుక్తంగా మోగా జ్ఞ దోనేషన్ డ్రైవ్ ను ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మోగాస్కార్ బిరోజీమి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి సూపర్ హీరో తేజా సజ్జా, హీరోయిన్ సందయ్య క్ష అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఈరోజు నిర్వహిస్తున్న రక్తదాన కార్యక్రమంలో 800 మంది రక్తదానం చేస్తున్నారు. సత్కరించిన రక్తాన్ని ఇండియన్ ఆర్మీకి దోనేట్ చేయనున్నారు. ఈ సందర్భంగా మోగాస్కార్ బిరోజీమి మాట్లాడుతూ, ఈ అద్భుతమైన కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన ప్రతి ఒక్కరికి పూర్వయపూర్వక సమస్యలేవారు. నాకు ఆత్మంత ఆపుడైన నా రేష్ మకర్తల్ వారు చేస్తున్న అనేక సహజాజీ కార్యక్రమాలతో పాటు ఈ రెండేళ్లుగా ఈ జ్ఞ దోనేషన్ కూడా మొదలుపెట్టి నా పూర్వయానికి మరింత దగ్గర అయ్యారు. ఇంత చక్కటి కార్యక్రమం చేస్తున్న నా మిత్రుడు సురేష్ కి నా పూర్వయపూర్వక ధన్యవాదాలు. ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేయడమే కాకుండా జ్ఞ దోనేట్ చేసిన బిడ్డలాంటి తేజాజీ పూర్వయపూర్వక ధన్యవాదాలు. ఇప్పుడే నాకు తన ఎన్నోసార్లు రక్తదానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన సందయ్యకి, బిరోజీమి ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ చీఫ్ మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ మాధవకి మిగతా అందరికీ పూర్వయపూర్వక ధన్యవాదాలు. రక్తదానం చేస్తున్న దాతల అందరికీ నేను శిరస్సు వంచి నమస్కరిస్తున్నాను. రక్తదానం చేయడం అనేది ఎనలేని సంతృప్తిని ఇస్తుంది. దాని వలన ఒక ప్రాణం నిలుబడుతుంది. నేను జిది ఎన్నో ఎట్లుగా అనుభవించాల్సి గొప్ప ఫీలింగ్. రక్తదానం గురించి నేను ఎన్నోసార్లు చెప్పాను. కానీ కొత్త జనరేషన్ కొత్త యువత వస్తుంది కాబట్టి ఈ విషయాన్ని మళ్లీ మళ్లీ



రక్షకుడు అనగానే నా పేరు సుర్యుంపదం అనేది దేవుడు నాకు ఇచ్చిన గొప్ప అవకాశం గా భావిస్తున్నాను. ఎన్నో ఇబ్బలుగా చేసిన పుణ్యపలంగా భావిస్తున్నాను. హోటల్ తేజ సజ్జామట్లాడుతూ, మోగాస్కార్ బిరోజివెకి, ఈ కార్యక్రమానికివిచ్చేసిన అందరికీ నమస్కారం. ఇంత అద్భుతమైన సాధనకర్తనునే చేపట్టిన సురేష్ మక్రవల్లికి వ్యూహపూర్వక దస్యవాదాలు, రక్షణదళాలతో దస్యవాదాలు అన్నారు. హీరోయన్ నయముక్త మాట్లాడుతూ, అందరికీ నమస్కారం. ఇంత అద్భుతమైన సాధనకర్తనునే చేపట్టిన నిర్వాహకులకు దస్యవాదాలు. నేను బిరోజివె కి పెన్న అభిమానిని. ఆయనతో కలిగి వేదక పంపించడం చాలా అనందంగా ఉంది. ఈరోజు ఇంతమందిరక్షకులను చేయడానికి మూల కారణమైన బిరోజివె కి దస్యవాదాలు. ఫీనిక్స్ గ్రూప్విర్త్యువినేనే మక్రవల్లి మాట్లాడుతూ, అందరికీ నమస్కారం. మా అన్నబిరోజివె, తేజ, నయముక్త ప్రాధాన్యత అందరికీ దస్యవాదాలు.

పెచ్చెల్లిన ఆవశ్యకత ఉంది. ఒక జర్నలిస్టు ద్వారా ఆర్థికరేపిడీలను తర్వాత నాకు బ్లడ్ ట్యాంక్ పెట్టాలనే ఆలోచన వచ్చింది. ఆయనను వెచ్చబడివరకూ చూడలేదు కానీ, ఎప్పుడూ గుర్తుపేసుకుంటూనే ఉంటాను. దాచావు 27 ఏళ్ల క్రితం రక్తం దోరకక అనేకమంది ప్రాణాలు కోల్పోయినారని తెలిసిన తర్వాత ఎందుకు రక్తం దోరకక లేదు అనే ఒక ఆలోచన నన్ను ఎప్పుడు తొలున్నా ఉండేది. మన ఆభిమానాన్ని బ్లడ్ డోనేషన్ వైపు మళ్లించగలిగితే గనుక ఆ ఆత్మ్యంత శక్తివంతమైన సామాజిక సేవ వైపు నడిచినట్లుగా ఉంటుందని, దాని ద్వారా దానికొక కూడా ఒక మంచి సంస్కృతి వస్తుంది కదా. ఒక మంచి పనికి నాంది పలికిన వాడిని అవుతానని ఆలోచింప వచ్చు... ఈరోజు లక్షల మంది రక్తదానం చేస్తు కదలిందింది. ఒక మంచి చాలా గౌరవరణంగా ఉంది.



ప్రభాస్ హోరర్ సినిమాకి షాకింగ్ రన్ టైంలో పుటేజ్!

పానీ కంఠియూ స్థానిక ప్రభావీ హీరోగా నటిస్తున్న లేడీస్ లైట్లో తన కెరీర్ తో వచ్చే ఎవర హీరో సినిమాగా చేస్తున్న చిత్రం "ది రాజా నాతో" కూడా చిత్రీకరించినా, దర్శకుడు ముందుతీతో చేస్తున్న ఈ సినిమాకు, పట్ల కూడా ఇప్పుడు ఎవరినో హైక్ చేసి కూడా ఒకటి యూనిట్ సినిమా అయింది దశతో తీసుకొస్తున్నారు. అయితే ఇది వరకు వచ్చిన కెరెకెక్టర్లను పుటేజీ మొత్తంపై నిర్మాత రివీర్ చేసిన అంతకంటే చాలాకీ యీ చిన్నాల్లో మరి అంత పుటేజీ నుంచి ఎలాంటి సస్పెన్షియో టీ బిదుదల చూస్తూనే మాంటి. ఇక ఈ చిత్రానికి భగమునే సంగతినే పూర్తిగా అపొందగా షిప్పల్ మీడియా ఫ్యాక్షన్ల ద్వారా రై ఛార్ బిడెట్ తో టీ బిదుదల ప్రసాదించి నిర్మాణం చేపాస్తున్నారు.

‘ಬ್ಯಾಡ್‌ಗಲ್ ಟ್ರೆಪಿಲ್ ಲಾಂಛ’

విప్లవమైన పాత్రలో..

విప్లవ చిత్రాలతో కమెడియన్గా, నటుడిగా తనకంటూ ఓ గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నుమదు ప్రవీణ్.

ఆయన తొలిసారిగా హీరోగా నటించిన చిత్రం 'బతుకుర గెస్టెంట్స్.. హంగరీ కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ గ్రూపుందుతున్న ఈ చిత్రం హంగరీ ట్రిబ్యూరి, కామెడీ ఎమెషన్ ఆఫ్స్ రికార్డుల మేకప్మెంట్లో షేక్స్పిరు ముందుకు రూపొందించినది. ఎంతో శివ దర్శకత్వంలో నుమదుతున్న ఈ చిత్రంలో షైవా హర్ష ట్రిటల్ రోల్లో నటించున్నారు. జయన్న

కృష్ణభగవాన్, శైలింగ్ ఫణి, కేబిఎఫ్ గురుదరామ్,ఇతర ముఖ్య పాత్రలో యాక్ట్ చేస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని ఎనెత్తే మూవీస్ పతాకంపై లక్షమయ్య ఆచారి, జనార్ధన్ ఆచారి ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. ఈ నెల 8న చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కాబోతుంది. ఈ నందరంగం నుము ప్రవీణ్తో జరిపిన ఇంటర్వ్యూ ఇది..

‘ఓకాసుర రెస్టారెంట్స్ వలాంటి క? ఈ సినిమా ఐదు పాత్రలతో నడుస్తుంది. ఇందులో కథను నడిపించే పరమేష్ అనే పాత్రలో నేను కనిపిస్తాను. నా పాత్రలో ఎంటర్టైన్మెంట్ తో పాటు ఎమోషన్ కూడా ఉంటుంది. నా పాత్రకు ఉండే

అందరి హృదయాలు దోచే
'బకాసుర రెస్టారెంట్స్'



ఈ క సినీమలో మీ పాత్రలో ఎంటర్టైన్మెంట్ ఉంటుందా? ఎంటర్టైన్మెంట్లో పాటలు ఎవెవరే వుంటారు ఉంటుంది. నా పాత్రలో ఎవెవరేను వండించడమే నాకు పరిచయం కాదు. అసలందరూ కీ డి మెన్షన్లో ఎవెవరేను ఈ కథ ఎంటర్ అవుతుంది. సినీ

తెండితోతు డెయ్యం మిమ్మలుగు జబ్బంది పెడుతుందా? జెడో కాన్సెప్ట్ కథ. ఆ తెండితోతు విస

డెయ్యం పెట్టే జబ్బంది చాలా ఎంటర్టైన్మెంట్. ఎవెవరేను ఉంటుంది. సాహసీ

కమెడియన్లు హీరోలుమారితో కమెడియన్లు అవకాశాలరావని అంటుంటారు? అనామీ అనామీ

-అలాంటిదేమీ లేదు. అసలు నేను హీరో ఫీల్లుంటా అలాంటి ఫీల్లింగ్ అందరిలో నార్సు.

వస్తుంది. డిల్ రాజు ఈ సినీమను పంపితో చేస్తున్నారని తెలిసింది? థోస్టింగ్ ినీ

-శీర్షి సినీమా మనీ అందు కథను ఎంచుకున్నారని అన్నారు. సినీమా నిర్వహించిన గ్ర

అయినవ చాగా నన్నంది. అందుకే ఎన్నోనీ ద్వారా విడుదల చేస్తున్నాం. వందలా మెండితో.

సినీమలో ఉండే స్పెషాలిటీ ఏమిటి? ముఖ్య అతిథులుగా

-ముఖ్యంగా పతాక సన్ననిచాలు చాలా ఎవెవరేను ఉంటాయి. డైరెక్టర్ కృష్ణవేణకన్ మా

ఈ రైండి అనే ఎవెవరేను ఈ సినీమలో కూడా ఉంటుంది. సరదాగా ఉంటాడు. చాలా కొద్ది

జెడ అందరి హ్యాదాచాలన పుత్రులుకుంటుంది.

[illegible]

**జూన్ 2025లో
మరో సూపర్ హిట్**



‘నట్టుయం నీతియుం’ నిర్దేశకుడు ఇంత పెద్ద విజయాన్ని అందించిన దేశాని తెలుగు ప్రేక్షకులకు ధాన్యం... నక్సల్ మీటోలో నిర్మాత శశిశంకర్ ప్రొడక్షన్స్ ఛాంపియన్స్ లాంటి అతిపెద్ద స్టూడియో ఓటీటీ ప్లాట్‌ఫాంమ్ అయిన జీ5 2025లో మార్చు-సూపర్ హిట్ ప్రీమియర్ తో అడిమెన్ట్ ముందుకు రాబో తోంది.

సంక్రాంతికి వస్తున్నం, రాబిన్ హుడ్, భైరవం వంటి వరుస తెలుగు సూపర్

హిల్లలను అందించిన తర్వాత జీవ తెలుగు ఇబ్బందు మరో అద్భుతమైన సీరీస్‌ను అందించింది. శరవణన్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన 'సప్తమం సీనియర్లు' సీరీస్‌ను జీవ తెలుగు ప్రేక్షకులకు అందించింది. 18 క్రిమీటర్ల బ్యాంసరే ఏడు ఈ సీరీస్‌ను శశికళ ప్రభాకరశర్మ నిర్వహించారు. జీవ రన్‌వేలో సుందర్ ప్రతాప్, ఎన్ వ్యవసాయంచారు. బాణాజీ నల్లారాజు దర్శకత్వంలో వస్తున్న ఈ సీరీస్‌కు నటనలో గెనెరిటోగా డ్రీమింగ్ అయి మిలియన్ల డ్రీమింగ్ మినిస్ట్రీతో దూసుకుపోతోంది. ఈ క్రమంలో 'సప్తమమ' సీనియర్లను సక్సెస్ ఫుల్ హిట్‌ను మంగళవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. శశికళ మహాభూమతూ, నిర్మాతగా ఇలా స్టేజీ ఏడు మాత్రాడు ముందటట కొత్తగా ఉంది. యాంకర్‌గా ఎన్నో సార్లు మైక్ పట్టుకున్నా కూడా ఈ రోజు ఇలా కొత్తగా అమిస్తోంది. ఇదంతా కూడా నా భర్త ప్రభాకరశర్మ వల్లే సాధ్యమైంది. ఈ సీరీస్ అందరినీ ఆకట్టుకుంటోంది.

ఈ సీరీస్‌ను ఇంత గ్రాండ్‌ నెక్స్ట్‌ చేసిన అందరిలో థాంక్స్‌. తెలుగులోనూ ఈ సీరీస్‌ అద్భుతంగా దూసుకుపోతోంది. ఈ సీరీస్‌కు వని చేసిన ప్రతీ ఒక్కరిలో థాంక్స్‌. బాడూ ఈ సీరీస్‌ను కేవలం 13వ 'రొజుల్‌లో' పూర్తి చేశారు. ఆయన పళ్లెం ఈ సీరీస్‌ ఇంత అద్భుతంగా వచ్చింది. ఆర్ట్‌ డైరెక్టర్‌ డామో మన ఎంతో సహకృతి ఇచ్చారు. శ్రద్ధాదేవీ నర్సి ఈ సీరీస్‌కు బాక్స్‌ భోక్‌లో నిల్పున్నారు. సమస్త ప్రస్తుతం చాలా బిజీగా మారిపోయారు. ఈ సీరీస్‌లో అందరూ అద్భుతంగా నటించారు. నా భర్త ప్రభాకరరెడ్డి సీరియల్‌, సినిమల్‌ పట్ల ఎంతో ప్యాషన్‌ ఉంటుంది. ఆయనకు ఈ ప్రాజెక్ట్‌ చాలా ప్రత్యేకం. ఈ సీరీస్‌ కోసం ఎన్నో నిద్రలోని రాత్రులు గడిపారు. ఇంత పెద్ద నెక్స్ట్‌ చేసిన ఆడియెన్స్‌కు థాంక్స్‌, జీ అలాన్నారు. బాడూ సెల్యూట్‌ మాట్లాడుతూ, నన్ను నమ్మి అవకాశం ఇచ్చిన నా నిర్మాతలు, జీ డియర్‌ థాంక్స్‌.

నా పుష్ప చీరలో శరవణానీ నరీ. ఈ సరీసీలో పని చేసిన ప్రతి ఒక్కరిలో థాంక్స్. అందరూ ఈ సరీసీను చూసి ఎంతాయో చెప్పన్నారు. అన్నిభాషల్లో మంచి రెస్పాన్స్ వస్తుందట అనందరూ ఉంది అని అన్నారు. లాయడే జేబులోని మాట్లాడుతూ, మమ్మల్ని మీడియా ఎప్పుడూ సపోర్ట్ చేస్తూనే ఉంటుంది. సబ్బుముం సీతయ్యం థాక్స్ బుస్టర్గా నిలిచింది. 13 రోజుల్లోనే పదం విలయియ్యన స్ట్రీమ్లో నిలిచిన నుండి దానికింది. 13 రోజుల్లోనే ఇంత మంచి సరీసీను తెరకెక్కిందంట మామూలు విషయం కాదు. పబ్లిషింగ్ దీమాదే వద్ద ఈ సరీసీను ఇతర భాషల్లోకి డబ్ చేశాం. ప్రస్తుతం తెలుగులోనూ ఈ సరీసీ థాక్స్ బుస్టర్గా నిలిచింది. ఈ సరీసీను నక్త్రే నీ చేసిన ఆడియోకి థాంక్స్ అని అన్నారు. నుబుదు శరవణానీ మాట్లాడుతూ, తమిళంలో ఈ సబ్బుముం సీతయ్యం సరీసీ థాక్స్ బుస్టర్ అయింది. తెలుగులోనూ అంతే రెస్పాన్స్ వస్తోంది. ఈ సరీసీను నక్త్రే నీ చేసిన ఆడియో కూడా థాంక్స్ అని అన్నారు. ప్రభాకరన్ మాట్లాడుతూ, సబ్బుముం సీతయ్యం సరీసీను ఆడియోకి థాక్స్ బుస్టర్ చేశారు. మమ్మల్ని సమ్మీను జీవీ టీవీ కూడా థాంక్స్. బాగాజీ సెల్బ్రాగానీ ఈ సరీసీను అతి తక్కువ రోజుల్లో హిట్ చేశారు. ఎజీఆర్ నుంచి పుష్ప ప్రభాక్స్ చేసి మామిదంగా. అందరూ సరీసీను ఆదరిస్తున్నారు. తెలుగులో మా సరీసీకు మంచి రెస్పాన్స్ వస్తోంది. ఈ సరీసీను నక్త్రే నీ చేసిన అందరకీ థాంక్స్ అని అన్నారు.

హిస్టారికల్ డ్రామా 'డేవిడ్ రెడ్డి'



యస్కుంటి దర్భకత్వం వహించగా, వెల్లెట్ సోల్ మోషన్స్ పిక్చర్స్ బ్యాంక్ ను మోహకులలో భవితే, నల్లగండ్ల తెలంగాణ ఎంపీత్ రెడ్డి నిర్మిస్తున్నాడు. పిన్ పురైబెలియన్తో కూడిన ఈ చిత్రం కలెక్షన్ల సినీమాలో ఓ మైల్ స్టోన్ కాదు. రెడ్డి రెడ్డి అనే బ్రిటిష్లో వస్తున్న ఈ సినీమా కథ 1897 నుండి 1910 వరకు నడుస్తుంది. ఈ స్టోరీలో మనోజ్ ఎన్నడూ చూడని పవర్ఫుల్ రోల్స్ కలెక్షన్లనున్నాడు. కుల వ్యవస్థ ఒత్తిడులు నంది తిరగబడి, బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యంపై తిరుగుబాటు చేసిన ఓ రెబల్ కథ ఇది. కథ రా, గ్రౌండ్ ఎంపావనలో మనోజ్ అనే జనం గుండెల సినీమోలి వంటిది వంటిది. నంపర్లు కూడా క్రితం, ఒవ్ రోజున మండు మనోజ్ దొంగ దొంగల అరంగుటం చేశారు. ఇప్పుడు, నరిగ్గ రెండు దశాబ్దాల తర్వాత, తన న బ్యాంక్ లో వెంట రెడ్డి రెడ్డి ప్రకటించడం చేశాడు. సినీమా డ్రీమర్లకు సినీమోలిలోని మెమోరబల్ మూవీలు. ప్రస్తుతం బ్రిటిష్ రెడ్డి కనీసం మనోజ్ బ్రిటిష్ రెడ్డి అనే భక్తి స్టేషన్లనుండి వస్తుంది. తెలివైన మనోజ్ వానిని టోన్ ను సెట్ చేస్తుంది. బ్రిటిల్ డిజైన్లను మనోజ్ ఫేస్ ల మార్పుడ చాలా క్రియేటివ్గా వుంది. “మద్రాస్ హిస్టోరీ”లో పుట్టాడు, డిజైన్ చేసాడు, ఇప్పుడు బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యాన్ని పబ్లిసిస్టున్నాడు. అనే బ్యాంక్ కట్టిపెట్టాడు. విజయం గా అప్పుడేమైన పొన్న సినీమా ఎంత పవర్ ఫుల్ వుంటుందో తెలియజేస్తోందన్నాడు.

‘పరదా బ్యూటీఫుల్ జర్నీ సాంగ్ రివీజ్

[illegible]

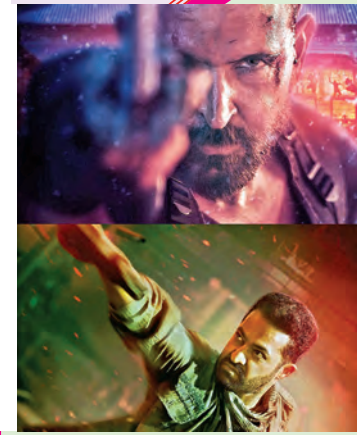
అనుమతపరమేశ్వరన్, దర్బన రాజేంద్రన్, సంగత్, ప్రవీణ్ కాండేగల్, విజయ దొండ, ఆనంద మీడియా 'పరదా' నుంచి బ్యూటీషియన్ జర్నీ నాగర్మయి అగర్మయి నీ రెక్కల్ రలిజేసిబు బు బండ్ ఫేమి దర్బనకు ప్రవీణ్ కాండేగల్ 'పరదా' అనే మరీ అనుక్రీతమైన ప్రాజెక్ట్ తో వస్తున్నా. 'ది ఫ్యాషిబిలి వ్యాజ్జ్ సీరీస్ మేకర్స్ రాజ్, డిజై మద్దతుఇస్తున్నా. అనుమత పరమేశ్వరన్ కథానాయికా, దర్బన రాజేంద్రన్తో పాటు, సంగత్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నార. ఆనంద మీడియా బ్యారోమీటర్ క్రిసిడాసుని పివి, శ్రీధర్ ముక్కునతో కలిసి విజయ్ క్రిసిడాసు ఇత చిత్రాన్ని వస్తున్నా.ఇప్పుడే రీ రిలీజ్ గ్లింప్స్, టీజర్, నాగ్గో సినిమాపై మంచి బజ్ క్రియేట్ చేయూ. ఇప్పుడు మేకర్స్ థర్డ్ సింగిల్ అగర్మయి నీ రెక్కల్ రలిజే బిలిట్ చేశారు.అగర్మయి నీ రెక్కల్ బ్యూటీషియన్ జర్నీ నాగ్గో.

స్వారీ కంపాజింగ్ గోపీ సుందర్ మనసు హత్తుకునేలా అద్భుతంగా కంపోజ్ చేశారు. వనమాలి రాసిన సీరిక్స్ మీనింగ్ పులిగా వచ్చాయి.

రెటేష్ జిరాపు తన వోకల్స్ తో మెప్పురైజ్ చేశారు.

హర్షీ టప్పింగ్ గా పుంది. అద్భుతమైన లోకేషన్స్ తో యేగా హిల్స్ అయ్యింది. ఈ చిత్రంలో రాగ్ మయూరన్ సినెమాటోగ్రాఫర్ గా, ధర్మేంద్ర కాకరాల ఎడిటర్ గా రాగ్ మయూరన్ సాంకేతిక సిస్టెండ్ జాన్సన్: ఆనంద్ కుటుంబం పిమ్మి, శ్రీధర్ మకుర్తి, ఎన్నికాకృష్ణమ్ ప్రొడ్యూసర్స్: జిజిత శ్రీరామి, ప్రహసీ బొమ్మడి, స్ట్రెయ్: డాక్టర్ కృష్ణ, ఆనంద్ హనుమంట్ చౌదరి, ఆర్ట్ డైరెక్టర్: శ్రీనివాస్ కళింగం, సెన్: భాను.

**‘ధూమ్మ మ్యాజిక్ స్ట్రాటజీ
వాడుతున్న ఆదిత్య చోప్రా**



ట్రీ రీలీజ్ గ్లింప్స్ వెండి తెరపై మృతికే, ఎన్టీఆర్ డాన్సింగ్ మూవీకే ప్లావీస్ మంచరితా వారిపై అందరినీ మేకర్లు. ఆదిత్య చోపా గత ముప్పై ఏళ్లుగా ఇండియన్ ఇండస్ట్రీలో నైవిద్యమైన, విప్లవకాకకమైన ఆలోచనలను కేరాఫ్ అడమిగా నిలుస్తూ ఎన్నో ఖాళీ ట్రైఅలను అందించారు. తాజాగా 'వార్ 2'కినం ఆయన తన కలాం రే, ధూమ్ 3 రేంజీలో మూవీజీకల్ ప్రాజెక్టు ఫాలో అడాల్చి ఫిక్స్ ఆయ్యారు. యీకాడే ఫిరల్ నిర్మించిన 'వార్ 2'లో ప్యాటికే రోషన్, ఎన్టీఆర్ యక్కన్, డ్యాన్స్ హుసేనుకు అడియెన్స్ ఎంతగానో ఎదురుమాన్సూరు. ఆగస్టు 14 ఎప్పుడెప్పుడు వస్తుందా? అని అభిమానులు, సిని ఎచ్చర్ల అంతా అనికేతో మెయిల్ చేసుకున్నారు. కనకగౌడ్ గుడ్ గాజ్ కిల్స్ వాన్ 2 నగ్గి.

పూతకి, ఎప్పిల దాన్నిగుం సాంగకు సంబంధించిన గ్రంథాన్ని ఈ వారంలో విడుదల చేస్తున్నారు. ఇది గ్రంథాన్ని విడుదల చేయడానికి గల కారణం. ఇప్పుడు మేటి దాన్ని చేసే దానిలో ముఖ్యతను నిలగే స్త్రీలపై చూచు ఈ ఆలంకరణనుపై ఈ వారంలో విడుదల చేసే అవకాశం. ఈ విషయంలోనే ఆతంత్రం భారీ పైవే వచ్చిన, క్రేజ్ దీక్షితు చిత్రంగా 'వార్ 2' నుంచి వచ్చిన ప్రతి ఆప్పే అందరినీ అలవిస్తానే ఉంది. ప్రస్తుతం అందరి దృష్టి ఎప్పిల, వార్తల ద్వారా నువ్వరి పైనే ఉంది. ఈ విషయం నిరాత ఆదిత్య చోలాకు తెలుసు. విడుదల వరకు ఈ పాటకొనం పైవేను పెంచేలా మేకప్ వ్యానింగ్ చేస్తున్నారు. 'వార్ 2' ను ఢిల్లీ స్టూలెంట్ నుంచున్నప్పుడు, ఆకేసారి ఎప్పిల, వార్తల కలిసి ద్వారా చేసే పూజాన్ని చూసి ఎక్కడి వీరయ్యన్న చేయాలని భర్తకు, నిరాత్య భావిస్తున్నారని ఆని క్రేజ్ వర్గాలు వెబ్ నున్నాయి. "ఇది క్లాసిక్ ఆదిత్య చోలా గొప్ప ప్రాజెక్టు. ఇప్పటి వరకు 'బంబే ఔరే బిట్టే, కల్కరా రే వంబీ' వంటి వార్తలను నేరుగా చూసే అందరివారూ. పైగా 'రూపు పాటలన్న నేరుగా నిలగే స్త్రీలపైనే వేరవేరారు. = ఇప్పుడు ఆడియెన్స్ ను ఎప్పిలవార్తల ద్వారా సాంగకు కూడా యుటాబిలీటీలో రిలీజ్ చేయకుండా నేరుగా డియెట్ చేసు ఈ ఆడియెన్స్ ఎక్కడి వీరయ్యన్న చేయాలనేది ఆదిత్య చోలా వ్యాసే.

అమ్మ తాలి నేస్తం

ప్రపంచంలోనే అత్యధిక సంఖ్యలో 10-19 ఏళ్ల మధ్య వయసువాళ్లన్న దేశం మనది. సగ్గ సంఖ్య దాదాపు 5 కోట్లు ఆ దశలో శారీరక, మానసిక, సామాజిక మార్పులన్నీ బోలు చేసుకుంటాయి. అమ్మాయిలకు ఇది మరీ చిన్నదైన దశ ఈ సమయంలో తల్లిదండ్రులు ఆశ్రమంగా ఉండటం ఎంతైనా అవసరం. వాళ్లకు మీ, మాధనరైతం ఈ దశను సాపేగా చాటడమే కాదు, భవిష్యత్తునూ తీర్చిదిద్దుకోగలరు. ఈ వయసు వాళ్ల ఎత్తు, బరువుల్లో మార్పులుంటాయి. అమ్మాయిల్లో రుతుక్రమం మొదలవుతుంది. భావోద్వేగాల్లో తీవ్ర మార్పులు ఉంటాయి. హార్మోన్ల ప్రభావంతో కొత్త అనుభూతులకు లోనవుతారు. కొత్త స్నేహాలు ఏర్పడతాయి. అదే సమయంలో పొల్సుకోవటం పెరిగి అత్తిడి ఉంటుంది. ఇష్టాలను ఏర్పరచుకోవడం, స్వతంత్రతను కోరుకోవడం మొదలవుతుంది. వాళ్ల ఆసక్తుల్ని ప్రోత్సహిస్తూనే, దారి తప్పుకుండా చూడాలి. **స్నేహం-ప్రేమ:** స్నేహాలు కీలకం. మంచిని, చెడు అయినా స్నేహితుల నుంచి వేగంగా నేర్చుకుంటారు. మంచి లక్షణాలు ఉన్నవారితో స్నేహం చేయడం గురించి చెబుతుండాలి. ఆకర్షణలకు లోనయ్యేది ఇప్పుడే ప్రేమకు, ఆకర్షణకు మధ్య తేడాలను గుర్తించడం చెప్పాలి. మానసిక ఆరోగ్యం.. ఏదైనా సమస్య ఉంటే, నిర్భయంగా చెప్పమనండి. ఒత్తిడి కారణంగా ఆత్మహత్య ఆలోచనలు తనకు గానీ, స్నేహితులకు గానీ వస్తుంటే గమనిక మీతో పంచుకోవడం. సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే మానసిక నిపుణుల సాయం తీసుకోండి. **నిద్ర ప్రాధాన్యం:** ఎనిమిది గంటల రాత్రి నిద్ర తప్పనిసరి. కచ్చితమైన నిద్రవేళల్ని పాటించేలా అలవాటు చేయాలి. పడకగది వాతావరణం ఆహ్లాదంగా, ఎలాంటి జబ్బులను లేకుండా ఉండాలి. నిద్రకు ముందు స్లీప్స్ టైమ్ లేకుండా చూడాలి.



సోఫల్ మీడియా..

ఇప్పుడు సూర్యో పిల్లలకి సోఫల్ మీడియా ఖాతాలు ఉంటున్నాయి. ఏదైనా పోస్ట్ చేసేముందు ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించుకోవడం. వాస్తవాలు తెలుసుకోవడం. వీళ్ల పెట్టే పోస్టులు ఎవరిని కించపడితేలా లేకుండా చూడమనాలి. చట్టపరంగా ఏదైనా చిరుగులు తెస్తాయేమో గమనించుకోవాలి. **వ్యాయామం- పరిశుభ్రత..** వీళ్లలో ఊబకాయాలూ ఎక్కువే నడక సైకిలింగ్ స్విమింగ్, డ్యాన్సింగ్.. ఇలా ఒకరకమైన వ్యాయామం అవసరం. వీల్లతో మీరూ వాళ్లతో వెళ్లండి చేతులు కడుక్కోవడం, స్నానం, బ్రష్ చేయడం లాంటివి గుర్తుచేస్తూ వారికి అలవాటు చేయాలి. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, ముఖ్యంగా రుతుక్రమ సమయంలో పాటించాల్సిన అంశాల్ని చెప్పాలి. శానిటరీ ప్యాప్ల వినియోగం, వాటిని డిస్పోజ్ చేయడం గురించి చెప్పాలి. వీటిలో ఏదీ ఒక్కరోజులో అలవాటు కాకపోవచ్చు. అలాగని నిర్లక్ష్యంగా ఉన్నారా, సమస్య జటిలం అవుతుంది. □

కన్నబిడ్డల్లో కాదు, పంటల్ని పండించే భూమిని కంటికి రెప్పలా కాపాడుకోగలిగేది మహిళే ఫ్లాటర్స్ విత్తనాలు, వాతావరణ మార్పులు, రసాయనాల వాడకంతో సంప్రదాయ పంటలన్నీ అంతరించిపోతున్నాయి.. ఆరోగ్యానికి చేటు చేస్తున్నాయి. అందుకే ఆ విత్తనాల్ని వ్యవసాయ జీవ వైవిధ్యాన్ని పరిరక్షిస్తూ సేంద్రియ సాగుకి శ్రీకారం చుట్టుంది. మహిళాలోకం భూమిని సందర్శిస్తూ భవిష్యత్తుని చిగురించేస్తోంది. ఇలాంటి రైతుల ప్రయోగం మరెవరికో

కూడా సాధ్యం కాదని తెలిసి చాలా ఏడాదులు.. అవరేపనే కోసం ఉన్న ఏకరం పొలాన్ని అమ్మేశాం. రూ.6 లక్షలకు పైగానే అప్పు చేశాం. కోలుకుని ఇంటికి వచ్చాక... సేంద్రియ వ్యవసాయం చేసిన మహిళాగా నాపై వచ్చిన కథనాలు చూశా. ఆ స్ఫూర్తితోనే... పొలం కౌలుకు తీసుకుని పండించడం మొదలుపెట్టా. సగ్గిల వాకర్

సేంద్రియ సాగుతో ఆరోగ్యాన్ని పండిస్తోంది!



సాయంతో పొలంలోకి అడుగుపెట్టా. కానీ కొన్ని రోజులకి ఇంట్లో జారినట్లే చేయి విరిగింది. దెబ్బ మీద దెబ్బ... అయినా సాగు మానలేదు. రైతులను అనుకున్న సమయంలో తుపాను వచ్చింది. పది ఎకరాల్లో వేసిన మిర్చి, కంది, కూరగాయలన్నీ కళ్లముందే తుడిచిపెట్టుకుపోయాయి. రూ.3 లక్షల నష్టం.

అప్పుడే హైదరాబాద్, గంటూరు నుంచి కొందరు వచ్చి... వ్యవసాయం మానేయొద్దనీ, పండించిన పంటలంతా వాళ్లే కొంటామని ఒప్పందం చేసుకున్నారు. అలా ప్రస్తుతం ఆరెకరాల కౌలుకు తీసుకుని సేంద్రియ వ్యవసాయం చేస్తున్నా. మిర్చి, పత్తి, కంది, అరటి, క్యాబేజీ, క్యారెట్



ఇలా సుమారు 30 రకాల పంటల్ని పండిస్తున్నా. పదిమందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్నా. గట్టు పైనుంటే ఆజమాాయిషీ చేస్తూ.. కూలీలతో పనిచేయించడం నాకు ఇష్టం ఉండదు. దుక్కిడున్నదం దగ్గర్నుంచీ కలుపు తీయడం, కూరగాయలు కొయడం, పత్తి ఏరడం లాంటి పనులన్నీ నేను చేస్తూ వాళ్లతోనూ చేయిస్తాను. మట్టుపక్కల కాలనీలకు, కొన్ని డ్రైవేట్ కళాశాలలకు కూరగాయల్ని విక్రయిస్తున్నా. ప్రభుత్వమూ మాలాంటి వారికి సాయం చేస్తే రసాయన రహిత ఆహారం అందరికీ చేరువవుతుంది. □



ఎముకల ఆరోగ్యానికి..

చాలు.. మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా ఆలూబుఖారా పండ్ల కనిపిస్తాయి. ఈ సీజన్లో మాత్రమే దొరికేవీటిని తినడం వల్ల ఎన్ని లాభాలున్నాయంటే..

- + క్యాలరీలు తక్కువగా, నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- + కాబట్టి కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవాళ్లు, అధిక బరువు ఉన్నవాళ్లు తరచూ తీసుకోవచ్చు.
- + ఇంట్లో ఈగలు ఎక్కువగా ఉంటున్నప్పుడు వుండాలంటే ఇల్లు కడిగేటప్పుడు గప్పుమీద కొంచెం పసుపు చల్లి కడిగితే ఈగలు రాకుండా ఉంటాయి.
- + కడుపురం పొడిచేసి చల్లైతే వీమలు రావు.
- + సోపు సమితిలో నోటి దుర్వాసన వుండదు.



- + వీటిల్లో ఉండే పీచు పదార్థాలు జీర్ణక్రియను పెరుగు పరచడానికి, పేగులను శుభ్రపరచడానికి తోడ్పడతాయి.
- + రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా చేసి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.
- + వీటిల్లోని విటమిన్-సి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. తరచూ ఇన్నెక్షన్ భారినపడకుండా కాపాడుతుంది. ఓ. వీటిల్లోని సిస్టియోసైన్ ఆలనలనూ, నొప్పులను తగ్గిస్తుంది.
- + మలబద్ధకం, ఇతర జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలనుంచి కాపాడతాయి.
- + ఇవి రక్తహీనతను నియంత్రిస్తాయి.
- + వర్షాన్ని మృదువుగా చేస్తాయి. అంతేకాదు వృద్ధాప్యవాయులను దూరం చేస్తాయి కూడా. □

నల్లపూసల వైభవం

వైవాహిక బంధానికి సూచికగా, సౌభాగ్యానికి ప్రతీకగా భావించే నల్లపూసల్ని మెచ్చుని మగువలుంటారా చెప్పండి! అందులోనూ శ్రావణ మాసంలో వీటికి ప్రాధాన్యత అంతా ఇంతా కాదు. నల్లపూసల గొలుసు చేయించుకోవాలన్న ఆలోచన వచ్చిందంటే చాలు... పరలక్షి ప్రతం నాటికైనా అది తయారైతే బాగుండును అని కోరుకోని మనసుండదు. నిజానికి నలుపు రంగుని అశుభానికి గుర్తుగా భావించాం. కానీ, నల్లపూసల్ని మాత్రం మంగళకరంగా పరిగణిస్తాం. ఇవి వివాహాంతరం పైల్ స్టేట్మెంట్లో ఓ భాగంగా మారిపోయాయి. అయితే ఒకప్పుడు వట్టి నల్లపూసల్నే గుచ్చుకుని వేసుకునేవారట. తర్వాత ఓ చిన్నపనిది గొట్టం, తర్వాత గుండ్రా, సూత్రాలు... ఇలా ఎన్నో దిశలన్న వచ్చి చేరుతూనే ఉన్నాయి. ఆ మధ్య సేనీకనిపించని భావోద్వేగం ఏంతుంటే, తర్వాత హారాలు, నెక్లెస్లను పోలి ఉండేలా చేయించుకున్నారు. రాళ్లు, ముత్యాలు, పగడాలు, పచ్చలు.. వంటి నకరత్నాలతో మురిసిపోయారు. ఇప్పుడు నెటెడ్ నల్లపూసల గొలుసులే ఫ్యాషన్ అంటున్నారు. పనిది గొలుసు చుట్టూ వల అల్లినట్లుగా వస్తోందీ డిజైన్. బంగారు తీగల మధ్యన ముత్యాలు, పగడాలు... ఉంటే మరంత అందంగా కనిపిస్తుంది. మెడలో మరే ఆభరణం పెట్టుకోకపోయినా... నిండుగా కనిపించేలా చేస్తుంది. ఓసారి మీరూ చూడండి.



మధుమేహం, సైన్స్ లాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే తప్ప ఇన్సూలిన్ తీసిన వాళ్ల దాదాపుగా ఉండరు. పిల్లలకి పెద్దలకి కూడా అంతస్తుం మరీ. ఇది సాధారణంగా కొనుక్కుని తింటాం. ఒకవేళ ఇంట్లో చేసినా.. ఇన్సూలిన్ పొడర్ తెచ్చుకుంటాం. కానీ ఆ పొడర్ కూడా ఇంట్లోనే చేయొచ్చు. అందుకు ఐదు పదార్థాలు అవసరమౌతాయి. అవేమంటే. 200 గ్రాములు మిర్చి పొడర్ తీసుకుంటే అంతే పరిమాణంలో పంచదార, 10 ఎం.ఎల్ వెనిలా లేదా స్ట్రా పొడర్ వంటి ఫుడ్ ఎసెన్స్,

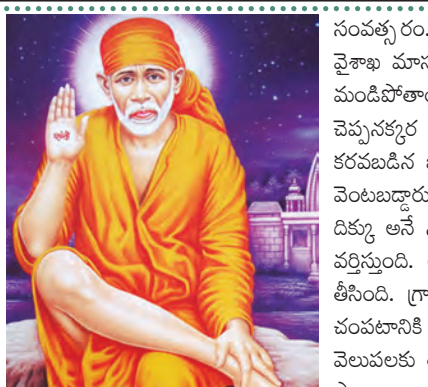
ఇన్సూలిన్ పొడర్ ఇంట్లోనే..

నిలబుందేందుకు ఉపయోగించే ప్రైజర్వేటివ్ అన్నమాట. ఇప్పుడీకే పంచదారను మెత్తగా పొడి చేసి.. ఒక పాత్రలో చేయాలి. దానికి మిర్చి పొడర్, బేకింగ్ సోడా, పొటాషియం మెటాబైసల్ఫేట్, వెనిలా లేదా మరేదైనా ఫుడ్ ఎసెన్స్.. వీటన్నిటిని జోడించి బాగా కలపాలి. అంతే ఇన్సూలిన్ పొడర్ తయారైనట్లే దీన్ని తడి లేని, గాలి చొరబడని సీసాలోకి తీసి, ఫ్రీజర్లో భద్రం చేసుకోవాలి. ఇంకేముంది.. టెస్టీ టెస్టీ ఇన్సూలిన్ ఎప్పుడంటే అప్పుడు చేసుకోవచ్చు. ఎప్పుడీలా రేడిమేడ్ పొడర్ కొనకుండా సొంతంగా చేశామన్న తృప్తి కూడా దక్కుతుంది. ఇంకొక సూచించిన నిపుత్రి ప్రకారం ఇంతా ఎక్కువ లేదా తక్కువ పరిమాణంలో చేయొచ్చు. □

10 గ్రాముల బేకింగ్ సోడా, 4 గ్రాముల పొటాషియం మెటాబైసల్ఫేట్.. అంటే

ఒకసారి శరణు వేడిన చాలును!

నల్ల మస్లాన్ గారు గుంటూరుకు వచ్చిన తొలి దినాలలో ఒక రోజు ఉరుములు, మెరుపులతో కుంభవృష్టిగా వాన కురవసాగింది. విశేషమేమిటంటే ధ్యానం చేస్తున్న మస్లాన్ గారి ఇంటిపై ఒక వర్షపుమక్క కూడ పడకపోవటం. ఇంతలో పిడుగు పడి ఒక మేక పిల్ల. ఒక మనిషి మరణించారు. పర్వం తగ్గింది. మస్లాన్ గారు సమాధి నుండి లేవగానే మరణించిన మేకపిల్ల కనిపించింది. ఆయన దానివద్ద కూర్చోని, భగవద్ధ్యానం చేసి, దాని మట్టూ ముమ్మారు తిరిగి 'ఉతో' అన్నారు. ఆ మేకపిల్ల లేచి మస్లాన్ గారి పాదాల నందునుడి దూరి వెళ్లిపోయింది. ఈ వార్త ఊరంతా వ్యాపించగా పిడుగుపాటుతో మరణించిన వ్యక్తి తల్లి వచ్చి, మస్లాన్ గారి పాదాలను చట్టుకుని వల, వల దుఃఖించింది. కరుణా సముద్రుడు ఆ తల్లి దుఃఖం చూడలేకపోయాడు. శవం వద్దకు పోయి దైవ ధ్యానం చేసి, శరీరాన్ని తాకాడు. వెంటనే విగత జీవిత ప్రాణం వచ్చింది. లేచి కూర్చున్నాడు. సంగతి గ్రహించి మస్లాన్ గారి పాదాలపై పడ్డాడు. మహనీయుల కరుణకు పాత్రమైన ఏ జీవి అయినా ఆధృష్టవంతతులే, ఇంతపు కావచ్చు. మనిషి కావచ్చు. షిరిడీలోని ద్వారాకామాయిలో కొలువై ఉన్న సాయి ఇందుకు భిన్నులు కాదు. అది 1917వ



సంవత్సరం. వైశాఖ మాసం (మే నెల). ఎందులు మండిపోతాయని ప్రత్యేకంగా చెప్పినక్కర్లే లేదు. ఒక పిల్లి కుక్కచే కరవమంది ఒక చిన్ని కుక్క వెంటబడ్డారు. దిక్కులేని వారికి దేవుడే దిక్కు అనే నానుడి జంతువులకు కూడా వర్తిస్తుంది. అది ద్వారకా మాయాలోనికివచ్చిన గురికింది. గ్రామస్థులందరు అది బయటకు వస్తే చంచలానికి బయట నిలబడి 'బాబా! ఆ కుక్క పిల్లిది. వెలువలకు తరమండి, దానిని చంపేమదు అనగా, సాయిబాబా పిల్లివారలా! దూరంగా పొందు. దిక్కులేని ఈ చిన్న జీవినీ చంపదలచిరారా. అన్నాడు. ఆ జీవి రక్షణ పొందింది. అంతేమే కాదు దాని పిల్లి కూడా మలుమాయమైంది. సాయిమాధుని పాదధూళితో పరమ పాపమైన ద్వారకామాయుని శరణు వేసిన వారికి ఆపదలు అమడ దూరం పోతాయి. సాయి రక్షణ పొందిన చాలు - ఖిత్తి తావు ఉండదు.

చికిత్స తరువాత పెళ్లి చేయండి



కలసి క్రమబద్ధంగా మందులు వాడండి. ఇలాంటి వారిలో ప్రత్యేకంగా లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. అంటే శారీరక కలయిక సమయంలో సిగ్గు, బిడియం సంకోచం, భయం వ్యక్తం చేయడం కాబట్టి తొందరపడి, బలవంతంగా పెళ్లి చేస్తే తర్వాత సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. పెళ్లియనీ తరువాత ఆమెను మార్పుకోవడం అబద్ధమే వీలుకాదు. వైద్య చికిత్సలు చేస్తేనే వెంటనే తగ్గుతుందన్న గ్యారంటీ లేదు. మీరు బాధలు చెప్పుకుని, సానుభూతి పొందడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. చికిత్స చేసి పరిష్కారం కోసం ప్రయత్నం చేయండి. □

- యం.పి.సాయిబాబ్

