



మోగిన బీహార్ నగారా రెండు దశల్లో ఎన్నికలు



నిత్యనాండ్ కుమార్

నవంబరు 6, 11న పోలింగ్, 14న కౌంటింగ్

షెడ్యూలు విడుదల చేసిన ఇసి

తెలంగాణలోని జూబ్లీహిల్స్ సహా 7 రాష్ట్రాల్లో 8 సీట్లకు ఉప ఎన్నికలు

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబరు 6: బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల షెడ్యూల్ విడుదలైంది. రెండు దశల్లో ఎన్నికలు జరుగనున్నాయి. అక్టోబరు 10న తొలి దశ నోటిఫికేషన్ విడుదల కానుండగా, అక్టోబర్ 13న రెండో దశకు నోటిఫికేషన్ జారీ కానుంది. నవంబర్ 6, 11 తేదీల్లో పోలింగ్ జరుగనుంది. నవంబర్ 14న ఓట్ల లెక్కింపు చేయనున్నారు. ఈ మేరకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం షెడ్యూల్ విడుదల చేసింది. బీహార్ తో ఏడు రాష్ట్రాల్లోని 8 అసెంబ్లీ స్థానాలకు ఉప ఎన్నికల షెడ్యూల్ ను ఖరారు చేసింది. ఈ ఉప ఎన్నికలకు సంబంధించి అక్టోబర్ 13న నోటిఫికేషన్ జారీ కానుండగా, నవంబర్ 11న పోలింగ్ నిర్వహించి, నవంబర్ 14న ఓట్ల లెక్కింపు చేపట్టనున్నారు. షెడ్యూల్ విడుదలైనందున తక్షణమే ఎన్నికల కోడ్ అమల్లోకి వచ్చిందని ఇసి వెల్లడించింది. సోమవారంనాడికల్ప కేంద్ర ఎన్నికల కమిషన్ >>2

సుప్రీం సిజెపై దాడికి యత్నం

కోర్టు హాలులోనే షూ విసిరిన లాయర్



లాయర్ కిషోర్ రావ్



సిజెబి బిఆర్ గవాయ్

అతడిని అదుపులోకి

తీసుకున్న భద్రతా సిబ్బంది

నన్ను ప్రభావితం చేయలేదు:

చీఫ్ జస్టిస్ గవాయ్

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబరు 6: సుప్రీంకోర్టులో ఇవాళ సిజెబి బిఆర్ గవాయ్ పై ఓ లాయర్ తన షూ విసిరేందుకు ప్రయత్నించారు. సిజెబి కూర్చున్న డయాన్ వద్దకు ఓ లాయర్ వెళ్లి తన కాలుకున్న షూను తీసి, జడ్జి మీదకు విసిరే ప్రయత్నం చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఓ కేసు వాదనల సమయంలో ఈ ఘటన జరిగింది. అయితే అక్కడే ఉన్న సెక్యూరిటీ సిబ్బంది వెంటనే కలగజేసుకుని ఆ లాయర్ ను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అతన్ని బయటకు తీసుకెళ్లారు. ఆ లాయర్ ను కిషోర్ రావ్ కిగా గుర్తించారు. కోర్టు రూమ్ నుంచి బయటకు తీసుకెళ్తున్న సమయంలో ఆ లాయర్ సనాతన దర్బారంపై నినాదాలు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. సనాతన్ కా అప్పాస్ నహా సహాంగే సనాతన ధర్మాన్ని అవమానిస్తే సహించేది లేదని ఆ లాయర్ అన్నారు. సిజెబి గవాయ్ >>2

పావలా వడ్డీకే

విద్యార్థులకు ప్రభుత్వం హామీ

అన్ని హాస్టళ్లు రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లుగా మార్పు

అన్ని వర్గాలు బలోపేతం కావాలి

సంక్షేమ శాఖల సమీక్షలో సిఎం చంద్రబాబు

విదేశీ విద్యా రుణాలు



సోమవారం బిసి సంక్షేమ హాస్టళ్లు, త్రిపురబిబి విద్యార్థులతో సిఎం చంద్రబాబునాయుడు భేటీ అయిన దృశ్యం

విజయవాడ, అక్టోబరు 6: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలోని విద్యార్థులకు సిఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు మరోవరం ఇవ్వాలని నిర్ణయించారు. విదేశాల్లో గ్రాడ్యుయేషన్, పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ చదవాలనుకునే ప్రతి విద్యార్థికి పావలా వడ్డీకే బ్యాంకు రుణాలు ఇచ్చేలా సరికొత్త పథకాన్ని రూపొందించాలని అధికారులను ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. ఎలాంటి పరిమితి లేకుండా,

ఎంతమంది విద్యార్థులైనా చదువుకునే వీలండాలని చెప్పారు. అలాగే దేశంలో ఐఐఐటి, ఐఐఎం సీట్ పంటి ఉన్నత విద్య చదవాలనుకునే వారికి కూడా ఈ పథకం వర్తింప చేయాలని సూచించారు. ఇందులో 4 శాతం వడ్డీకే బ్యాంకురుణాలు ఇవ్వడంతోపాటు, దానిని ప్రభుత్వం గ్యారంటీ ఇస్తుందని సిఎం చెప్పారు. 14 ఏళ్లలో రుణాన్ని చెల్లించుకునే వెసులుబాటు ఇస్తామని

అన్నారు. మరోవైపు బీసి విద్యార్థులు ఐఐఐటి, సీట్ లో కోవింగ్ కోసం రాష్ట్రంలోని రెండు ప్రాంతాల్లో శిక్షణా కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలని స్పష్టంచేశారు. సోమ వారం సచివాలయంలో ఎస్పీ, ఎస్సీ, బీసీ, ఈబీసీ, మైనారిటీ, దివ్యాంగ సంక్షేమంపై మంత్రులు దోలా బాల వీరాంజనేయ స్వామి, భరూఖే, నవిత, ఆయా శాఖల ఉన్నతాధికారులతో ముఖ్యమంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం ఉన్న అన్ని హాస్టళ్లను రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలుగా మార్చేందుకు అభ్యయనం చేయాలని, దీనిపై సమగ్ర నివేదిక సమర్పించాలని అధికారులను ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు.

ప్రతి పేద విద్యార్థికి నాణ్యమైన విద్య అందించాలనేది తన సంకల్పమని, అధికారులు ఇందుకోసం కృషి చేయాలని సిఎం చెప్పారు. హాస్టళ్లను రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలుగా అప్ గ్రేడ్ చేయడం ద్వారా విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందించడం సాధ్యమవుతుందన్నారు. ఎస్సీ, ఎస్సీ, బీసీ హాస్టళ్లలో మౌలికసౌకర్యాలు, సౌకర్యాల కల్పనతో పాటు ఏడాదిలోగా మరమ్మత్తులు పూర్తి చేయాలన్నారు. గురుకులాల్లో వైజీసీ పరిస్థితి >>2

పెట్టుబడులు పెంచండి

టాటాగ్రూప్ చైర్మన్ చంద్రశేఖరన్ తో మంత్రి లోకేశ్ భేటీ

విజయవాడ, అక్టోబరు 6: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: టాటా గ్రూపు చైర్మన్ చంద్రశేఖరన్ తో రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ ముంబయిలో భేటీ అయ్యారు. ఈ భేటీలో టాటా పవర్ రెనూవబుల్స్ సిజెబి సంజయ్ కుమార్ బంగా, ఇండియా హోల్స్ ఎండ్ ఫునీత్ ఛత్వాల్, టాటా ఎలక్ట్రి సిజెబి మనోజ్ రాఘవన్, టాటా ఆటో కాంమ్ సిజెబి మనోజ్ కోల్హాపూర్, టాటా అడ్వాన్స్డ్ సిస్టమ్స్ సిజెబి >>2

కత్తి దగ్గుమందు రాష్ట్రానికి రాలేదు..



భౌషధాల నాణ్యతపై నిరంతర నిఘా

- ఆరోగ్య మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్

విజయవాడ, అక్టోబరు 6: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: మధ్యప్రదేశ్, రాజస్థాన్ లో 12 మంది చిన్నాదుల మరణాలకు దారితీసిన కత్తి దగ్గు మందు సదరు కంపెనీ నుంచి రాష్ట్రానికి సరఫరా కాలేదని రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖమంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ స్పష్టం చేశారు. భౌషధ దుశాణాలకు, ప్రభుత్వానుమతం సదరు కంపెనీ దగ్గు మందు పంపిణీ జరగలేదని వెల్లడించారు. తాజా పరిణామాల్పై మంత్రి సత్యకుమార్ కు రాష్ట్ర ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ కమిషనర్ వీరపాండియన్, రాష్ట్ర భౌషధ >>2

MARUTI SUZUKI

CELEBRATIONS JUST GOT BIGGER.

GRAND VITARA
NOW AT ₹ 9 999
₹ 8 999 PER MONTH
LIMITED PERIOD FESTIVE OFFERS

GRAND VITARA

R17 MACHINED ALLOY WHEELS

AUTO PURIFY WITH PM2.5 DISPLAY

8-WAY DRIVER POWERED SEAT

EV MODE

6 AIRBAGS AS STANDARD

3 years

100 000 km
WARRANTY*
EXTENDABLE UPTO 6 YEARS

BENEFITS OF UP TO
₹ 1 63 000**

SCAN TO CONNECT TO A SHOWROOM NEAR YOU

E-BOOK TODAY @
WWW.NEXAEXPERIENCE.COM

Contact us at
1800-200-[6392]
1800-102-[6392]

T&C available at your nearest dealership. Creative visualization. Images used are for illustration purposes only. For details on safety features (including airbags), refer owner's manual. NEXA dealers exclusively provide all offers, which vary by model and variant. Offers are subject to availability of stock. Not valid on CNG variants. Maruti Suzuki may withdraw offers without notice. Offer valid till 31st Oct 2025. Features and accessories shown can vary by variant. *Warranty: 3 years or 1 00 000 km, whichever occurs first. **EMI @ Rs 8 999* is a scheme illustration for upgrade from Brezza to Grand Vitara sigma variant. Balloon Finance EMI is calculated @ 9.5% rate of interest; Balloon EMI is 30% of the total loan amount and loan tenure of 5 years. Balloon Finance Scheme provided by select financiers. **Finance is at the sole discretion of financier and subject to customer profile.



ప్రధాన్

2025లోనే హైయెస్ట్ గ్రాసింగ్ మూవీ..!

రెబల్ స్టార్ ప్రధాన్

“రాజా సాబ్” ట్రైలర్ కు భాక్ బస్టర్ రెస్పాన్స్, ఇక మిగిలింది బాక్సాఫీస్ రికార్డ్స్ వేటేంబల్ స్టార్ ప్రధాన్ భారీ పాన్ ఇండియా మూవీ “రాజా సాబ్” ట్రైలర్ రీసెంట్గా రిలీజై భాక్ బస్టర్ రెస్పాన్స్ తెచ్చుకుంటోంది. ఈ సినిమా మీద అప్పటికే ఫైరేంజ్ ఎక్స్ పెక్టేషన్స్ ఉండగా, ట్రైలర్ రిలీజ్ తర్వాత ఈ అంచనాలు మరింతగా పెరుగుతున్నాయి. ట్రైలర్లో రెండు డిఫరెంట్ షేడ్స్ లో ప్రధాన్ కనిపించిన తీరు రెబల్ ఫ్యాన్స్ తో పాటు ప్రేక్షకుల్ని మెస్సేజ్ చేసింది. టెర్రఫిక్ రాజా సాబ్ క్యారెక్టర్ తో పాటు వింటేజ్ లుక్లో ప్రధాన్ వెర్సైలిటీగా కనిపించి ఆకట్టుకున్నారు.రాజా సాబ్ ట్రైలర్లో కనిపించిన వరల్డ్ క్లాస్ మేకింగ్ క్వాలిటీ పీపుల్

పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్

హీరోగా ప్రియంకా అలూక్ మోహన్ హీరోయిన్ గా దర్శకుడు సుజీత్



భారీ గ్రాసర్ గా ఇప్పుడు నిలిచింది ఆని వెప్పాలి. ఈ ఏడాదిలో తెలుగు నుంచి బిగ్గెస్ట్ గ్రాసర్ గా 303 కోట్లకి పైగా గ్రాస్ తో వెంకీ మామ సంక్రాంతికి వస్తున్నాం నిలిచింది.

మరి దానిని ట్రాన్ చేసి ఓజ్ సరికొత్త గ్రాసర్ గా నిలిచి అదరగొట్టింది ఆని మేకర్స్ నుంచి వచ్చిన అప్డేట్ తో కన్నర్న్ అయ్యింది.లేటెస్ట్ సెన్సేషనల్ మూవీ ఓజ్ బాక్సాఫీస్ దగ్గర ఎలాంటి రెస్పాన్స్ అందుకుంటే అందరికీ తెలిసింది.

పవర్ స్టార్ ను ఎలాగైతే మాదాలని అభిమానులు కోరుకున్నారో అలాగే మామిట్లా దర్శకుడు సుజీత్. ఇక ఓజ్ బాక్సాఫీస్ దగ్గర కలెక్షన్ల సుమా సృష్టించాడు పవన్ కళ్యాణ్.

11 రోజుల ముగిసే సరికి ఈ మూవీ వరల్డ్ వైడ్ గా ఏకంగా రూ.308 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ వసూళ్లు కలెక్ట్ చేసినట్లు మేకర్స్ తాజాగా వెల్లడించారు. దీంతో ఈ సినిమా రూ.300 కోట్ల క్లబ్ లోకి అధికారికంగా ఎంట్రి ఇచ్చింది. ఈ వసూళ్లతో 2025లోనే హైయెస్ట్ గ్రాసింగ్ తెలుగు సినిమాగా ఓజ్ సరికొత్త రికార్డు క్రియేట్ చేసింది.

పవన్ పవర్ ఫుల్ యాక్షన్ థ్రమన్ సాటిల్ సంగీతం అందగా నిలిచింది. ఇబ్రహీం హాఫ్టి, ప్రియంకా మోహన్, శ్రీయ రెడ్డి, ప్రతాప్ రాజ్, అర్జున్ దాస్ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటించిన ఈ సినిమాను డివివి ఎంటర్టైన్ మెంట్ బ్యానర్ పై దానయ్య, కళ్యాణ్ దాసరి ప్రొడ్యూస్ చేశారు .

‘రాజాసాబ్’ ట్రైలర్ కు బాక్ బస్టర్ రెస్పాన్స్

మీడియా ప్యాక్షర్ ప్రొడక్షన్ స్టాండ్స్ ను చూపించింది. దర్శకుడు మారుతి ప్రధాన్ తో వన్స్ ఇన్ ఎ లైఫ్ టైమ్ అనిపించే సినిమా రూపొందించినట్లు రాజా సాబ్ ట్రైలర్ ప్రామ్ చేస్తోంది. తనకు ఇష్టమైన రొమాంటిక్ హీరో కామెడీ జానర్ లో తన ఫేవరేట్ హీరో ప్రధాన్ ను మారుతి వెర్సైలిటీగా చూపించారు. తమనే బీజేఎంలోని వేరియేషన్స్ రాజా సాబ్ ట్రైలర్ కు స్పెషల్ అట్రాక్షన్ గా నిలిచాయి.ముగ్గురు హీరోయిన్స్ మాజీవిక మోహనన్, నిధి అగర్వాల్, రిద్ది కుమార్ రాజాసాబ్ కు కావాల్సిన సంత గ్రామర్ ను యాడ్ చేస్తున్నారు. సంక్రాంతి సందడిని రెట్టింపు చేసేందుకు జనవరి 9న థియేటర్స్ లోకి రాబోతున్న రాజా సాబ్ కోసం టాలీవుడ్ బాక్సాఫీస్ ఎదురుచూస్తోంది. ప్రేక్షకులతో పాటు ట్రేడ్ వర్గాల్లోనూ రాజా సాబ్ క్యూరియాసిటీ క్రియేట్ చేస్తోంది. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులు రాజాసాబ్ ను ఫస్ట్ డే ఫస్ట్ షో చూసేందుకు వెంటాడే చేస్తున్నారు .

తెరకెక్కించిన అవైటెడ్ చిత్రం ‘ఓజ్’, మన తెలుగు సినిమా నుంచి ఎలాంటి ఓపెనింగ్స్ అందుకున్న సంగతి అందరికీ తెలిసింది.

ఒక్క సరైన సినిమా పడితే పవర్ స్టార్ పవన్ ఏంటో చూపించిన సినిమా ఇది. ఇలా 150 కోట్లకి పైగా ఓపెనింగ్స్ తో మొదలైన మోత ఇప్పుడు టాలీవుడ్ లో ఈ ఏడాది హైయెస్ట్ గ్రాసర్ గా నిలిచి దుమ్ము లేపింది. దీనితో ఓజ్ చిత్రం

‘వాషింగ్టన్ సుందర్’ తొలిసారిగా రిలీజ్



సెన్సేషనల్ డైరెక్టర్ అనిల్ రావిపూడి చేతుల మీదుగా ‘వాషింగ్టన్ సుందర్’ తొలిసారిగా రిలీజ్ సత్య వినుగోండ, అనుజ్ఞి, శీతల్ భట్ హీరోహీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న చిత్రం ‘వాషింగ్టన్ సుందర్’ యన్.యన్. మూవీ కార్పొరేషన్ బ్యానర్ పై బీపీఐ ప్రేమ్ కుమార్ సమర్పణలో నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసుకొని అతి త్వరలో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావడానికి మేకర్స్ సిద్ధపడుతున్నారు. సత్య వినుగోండ స్వీయ దర్శకత్వంలో నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సందన్ రాజ్ బొమ్మిలి చక్కర్, సంగీతాన్ని అందించారు. ఇటీవలే ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన మొదటి సాంగ్స్ సెన్సేషనల్ డైరెక్టర్ అనిల్ రావిపూడి విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా హీరో, దర్శకుడు సత్య వినుగోండ మాట్లాడుతూ,చిన్నప్పుడు తన సొంత ఊరును వదిలిపెట్టి పారిపోయిన కుర్లాడు మళ్ళీ 15 ఏళ్ల తర్వాత ఆ ఊరికి ఎందుకొచ్చాడు? వచ్చిన ఆ కుర్లాడు ఆ ఊరికి ఏం చేశాడు? మళ్ళీ తన సొంత ఊరును వదిలి హైదరాబాద్ కు ఎందుకు వెళ్ళిపోయాడు? అనేదే ‘వాషింగ్టన్ సుందర్’ సినిమా కథ. ఈ సినిమాకి ప్రధానంగా సంగీతం హై లైట్ కానుంది. సందన్ రాజ్ బొమ్మిలి చక్కర్ సంగీతాన్ని అందించారు. ఈ చిత్రంలో నటించిన చక్కర్ సీటీసీలు అందరూ తమ తమ పాత్రల్ని సమర్పవంతంగా పోషించారు. సినిమా ఆద్యంతం హాయిగా సాగుతూ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునే విధంగా ఉంటుంది. ఈ ‘వాషింగ్టన్ సుందర్’. పక్కాగా మానెతో మేజరించిన చక్కర్ ఎంటర్ టైన్ అని చెప్పొచ్చు. నిర్మాణానంతర పనులన్నీ పూర్తి చేసుకొని అతిత్వరలోనే ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. అని తెలిపారు. ఈ సినిమాకి డి.జీః : మధు బసరెడ్డి, శ్రీనివాస్ విన్నకోట, ఎడిటర్ : మేనగ శ్రీని, కోరియోగ్రఫీ : గణేష్ మాస్టర్, ఫైట్స్ : నందూ, డిజ : యమ్ బి ప్రకాష్. 5.1 కాళీఎస్.ఆర్ ఆశోక్, సహ నిర్మాతలు : అంజయ్య దన్నారం, జీవన్ రెడ్డి పోతులూరి, అనిల్ కుమార్ గుజ్జిరి.

సూర్యతేజ బర్త్ డే రోజు ‘మన ఊరి ప్రేమాయణం’ లోగో లాంచ్

టాలీవుడ్ హీరోవిక్టర్ వెంకటేష్ వీరాభిమాని అయిన సూర్యతేజ పనువులేటి కథానాయకుడిగా తెలుగు చలనచిత్ర పరిశ్రమలోకి కెరీటంలా చూసుకొస్తున్నారు. ఆయన హీరోగా స్వీయ నిర్మాణ దర్శకత్వంలో ‘మన ఊరి ప్రేమాయణం’ అనే చిత్రం తెరకెక్కుతోంది. అలమేలుమంగుసమర్పణలో రూపొందుతున్న ఈచిత్రానికి సంబంధించిన టైటిల్,లోగోని హీరో సూర్యతేజ పనువులేటి బిస్మిల్ నేతృత్వ పం సందర్భంగా ఫిలిం ఫౌండరీలో జరిగిన కార్యక్రమం లో ప్రఖ్యాత సీనియర్ నటుడు సుమన్ లాంఛ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో నిర్మాత కె.ఎన్ రాజు, డి.జీః ఎడిటర్ ఉదయకుమార్ జి. ప్రముఖ నిర్మాత రామసత్యనారాయణ మూవీ టీమ్ తదితరులుపాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా హీరో సూర్యతేజ పనువులేటి మాట్లాడుతూ, ‘మన ఊరి ప్రేమాయణం’ ఓ చక్కటి ఫ్యామిలీ ఎంటర్ టైన్ గా రూపొందింది. అన్నివర్గాల ప్రేక్షకులను ఆలరించే అంశాలు ఈ చిత్రంలో ప్రేక్షకులకు కనువిందు చేయను న్నాయి. నా జన్మదినోత్సవం సందర్భంగా ఫిలిం ఫౌండరీలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ప్రఖ్యాత సీనియర్ నటుడు హీరో సుమన్ టైటిల్, లోగోని లాంఛ్ చేయడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. అలాగే

నిర్మాతలకె.ఎన్ రాజు, రామ సత్యనారాయణ కార్యక్రమంలో పాల్గొని ఆశీర్వాదంపం పరచిపెట్టెను. హీరోగా వస్తున్న నన్ను ఆశీర్వాదించిన ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు తెలుప కుంటున్నాను. ఇక సినిమా విషయానికొస్తే. ఇంటెలిపాడినీ ఆకట్టుకునే చిత్రమిది. పూర్తి వివేచాత్మకంగా సాగే ఈ చిత్రంలో నటించిన ప్రతి ఒక్కరూ తమతమ పాత్రలకు పూర్తిస్థాయిం చేశారు. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులు మెచ్చే అంశాలతో ఈ ‘మన ఊరి ప్రేమ యాణం’ తెరకెక్కింది. ఎక్కడా రాజీ పడకుండా.. ప్రేక్షకులు శభాష్ అనేలా అన్ని వాంగులతో అందమైన ప్రదేశాల్లో విశ్రీతరణ జరుపుకుంది. ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ అందరూ సినిమా చూసి ఆశీర్వాదించాలని కోరుకుంటున్నాను అని అన్నారు. ఈ చిత్రానికి కథ, కథనం, మాటలు, నిర్మాత, దర్శకత్వం : సూర్యతేజ పనువులేటి, నిర్మాత: కె.ఎన్ రాజు, డి.జీః : ఎడిటర్ : ఉదయకుమార్ జి. సంగీతం : శ్రీ వెంకటే,

హీరో నాగశౌర్య కంప్లీట్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యాడ్జిటాయి కాక్టెలో పవర్ ఫుల్ పాత్రలో ప్రేక్షకులను శ్రీల్ చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. ఆయన బర్త్ డే



సందర్భంగా విడుదలైన అద్భుతమైన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ తో స్ట్రాంగ్ బజ్ క్రియేట్ చేశారు. నూతన దర్శకుడు రామ్ దేసినా (రమేష్) దర్శకత్వంలో శ్రీ వైష్ణవి ఫిల్మ్స్ బ్యానర్ పై శ్రీనివాసరావు చింతలపూడి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఇప్పటివరకు విడుదలైన పాటలు సూపర్ హిట్ అయ్యాయి. మేకర్స్ ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్న టీజర్ ను విడుదల చేశారు. టీజర్ నాగ శౌర్యను రగ్గడ్, ఇంటెన్స్ స్టైలిష్ న్యూ అవతార్ లో ప్రజెంట్ చేస్తుంది. యాక్షన్ సన్నివేశాలు, ఫ్లాకేట్ మూమెంట్స్ తో మాన్ పాత్రలో పరిచయం చేస్తోంది. ఈ టీజర్ లో శౌర్యతో పాటు వి.ధి, సముద్రఖని, నరేష్ వికె, సాయికుమార్, మైమ్ గోపీ, శ్రీదేవి విజయకుమార్, వెన్నెల కిషోర్, బ్రహ్మాణ్ణి కీలక పాత్రల్లో కనిపించారు. ఈ చిత్రంలో ఇంటెన్స్ డ్రామా, హ్యూమర్ ను కామెడీ కలగలిసి ఉన్నాయి. నాగశౌర్య స్ట్రీన్స్ ప్రెజెంట్స్, పార్ట్ డెలెవర్, కమాండింగ్ బాడీ లాంగ్వేజ్ అడివి పోయింది. వెన్నెల కిషోర్ క్యారెక్టర్ మంచి హ్యూమర్ ని ప్రావిన్ చేస్తోంది. దర్శకుడు రామ్ దేసినా అద్భుతమైన కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ అందించారు. రసూల్ ఎల్ డోర్ డైసెమిక్ సీనిమాటోగ్రఫీ ట్రిలియంట్ గా వుంది. హాంస్ జయరాజ్ ఎనర్జిటిక్ మ్యూజిక్ ఎమోషన్స్ మరింత ఎలివేట్ చేసింది. శ్రీవైష్ణవి ఫిల్మ్స్ ప్రొడక్షన్స్ వాల్యూస్ అద్భుతంగా వున్నాయి. బ్యాడ్ బాయ్ కాక్టె త్వరలో బిగ్ స్క్రీన్స్ లోకి రానుంది. నటీనటులు: నాగశౌర్య, వి.ధి, సముద్రఖని, నరేష్ వికె, సాయికుమార్, మైమ్ గోపీ, శ్రీదేవి విజయకుమార్, వెన్నెల కిషోర్ తదితరులు.

‘ట్రాన్ ఆరెస్’ సరైన సమయంలో వస్తుంది

డిస్నీ రాబోయే సైఫ్ చిత్రం ట్రాన్: ఆరెస్ ఈ వారంలో థియేటర్లలో ఇంగ్లీష్, హిందీ, తమిళం, తెలుగు భాషలలో విడుదల కానుంది. దీని ప్రధాన థీమ్ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ కావడంతో, లీడ్ యాక్షర్ జారెడ్ లెటో ఈ చిత్రం ‘సరైన సమయంలో’ వస్తుందని సమ్మతించారు.లండన్ ప్రీమియర్ సమయంలో జారెడ్ డిజిటల్ స్పెతో మాట్లాడుతూ, “ఒక విధంగా చూస్తే, ఎం ఒక పెద్ద సంభాషణగా మారిన సరైన సమయంలో వస్తుంది. మేము ఈ సినిమా పై 910 సంవత్సరాల క్రితం పని చేయడం మొదలుపెట్టాము. అప్పుడు ఎం గురించి ఎవరూ మాట్లాడేవారు కాదు. ఇప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ దాని గురించి మాట్లాడుతున్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ దాన్ని ఉపయోగిస్తున్నారు. వారు తెలిసినా లేదా తెలియకపోయినా, అది మన జీవితాల్లో ఎవో ఒక రూపంలో భాగమైపోయింది. కాబట్టి ఈ సినిమా ఈ సమయంలో వస్తుండటం ఆనక్షికరంగా ఉందని నేను భావిస్తున్నాను” అని చెప్పారు. జారెడ్ దాదాపు ఒక దశాబ్దం పాటు ఈ ప్రాజెక్ట్ తో సంబంధం ఉన్నవారు. అతని కోస్టార్ జోడీ బర్గర్ స్మిత్ ఈ చిత్రం ఎంఎఫ్ టీవీ అన్వేషణ ప్రొడక్షన్ సమయంలో మరింత సమయాలింతగా మారినది పేర్కొన్నారు. జోడీ మాట్లాడుతూ, “మేము డిస్నీ ఒకటిన్నర సంవత్సరాల క్రితం మాట్లాడేవాము. డిస్నీ ఒక విధంగా ముందుగా మానిలా చేశారు అని వివరించారు. “సినిమా మొదట్లో ఉన్నప్పుడు మేము ఎం సంభాషణలో లేము. అంటే, జారెడ్ దాదాపు ఒక దశాబ్దం పాటు ఈ బొల్టర్ ను కొండ మీదకు నెట్టుకున్నాడు. కానీ వారు ఈ సినిమాను ప్రస్తుతం, సంబంధితంగా ఉన్న సంభాషణలో ఉండడంలో విజయవంతమయ్యారు. అది నిజంగా అద్భుతం అన్నారు.జోడీ మరింత చెప్పతూ “ప్రపంచస్థితిలో ఎవరి, మాకు ఏ జవాబులు లేవు. కానీ మేము ప్రశ్నలో జీవిస్తున్నాము. మేము ప్రజలను మాతో పాటు ఎఫ్ టీవీ గురించి, ఎంని మానవ కేంద్రీకృతంగా ఎలా ఉంచాలి అనే ప్రశ్నలో ఉండమని అడుగుతున్నాము.” ఆమె” అది అంతా డూమ్, గ్లోమ్ కావాల్సి అవసరం లేదు అని చెప్పారు. మానవులు ఎంని “ప్రపంచాన్ని మంచిగా మార్చడానికి ఉపయోగించగలిగితే అన్నారు.ఈ టెక్నాలజీ ఎవాన్ పీటర్స్ నటిించిన జూలియన్ డిల్లిజిల్ వంటి ఎఫ్ టీవీ లేని వ్యక్తి చేతిలో ఉంటే ఏమవుతుంది. కాబట్టి ఇది గొప్పది, సంబంధితమైనది, ప్రస్తుతమైనది, ముఖ్యమైనది.జారెడ్ లెటో, జోడీ బర్గర్ స్మిత్, గ్రెగోరి, ఎవాన్ పీటర్స్, హానర్ మిన్హజ్, జెఫ్ ట్రిప్లెన్ నటించిన ట్రాన్: ఆరెస్ 2025 అక్టోబర్ 10న ఇండియన్ థియేటర్లలో ఇంగ్లీష్, హిందీ, తమిళం, తెలుగు భాషలలో విడుదల కానుంది.



‘సీతా పయనం’ నుంచి ప్రిన్స్ ధ్రువ ఫస్ట్ లుక్



మల్టీ ట్యాటెండ్ అర్జున్ సర్దా దర్శకత్వం వహిస్తున్న లేటెస్ట్ ప్రాజెక్ట్ సీతా పయనం. శ్రీరామ్ ఫిల్మ్స్ ఇంటర్ప్రైసెస్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో

బళ్ళర్,అర్జున్, నిరంజన్ లీడ్ రోల్స్ పోషిస్తున్నారు. అర్జున్, ధ్రువ సర్దా పవర్ ఫుల్ పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు.

ఈ రోజు ధ్రువ సర్దా బర్త్ డే సందర్భంగా మేకర్స్ ఆయన ఫుల్ ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్ చేశారు. ధ్రువ సర్దాని యాక్షన్ హాల్స్ ప్రజెంట్ చేసిన ఫస్ట్ లుక్ అదిరిపోయింది.ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్ కి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. పాటలు చార్మిబస్టర్ హిట్ అయ్యాయి. ఈ చిత్రంలో సత్యరాజ్, ప్రతాప్ రాజ్, కోచెనరళ ఇతర కీలక పాత్రల్లో

కనిపించనున్నారు.ఈ చిత్రానికి అనూప్ రాజెన్స్ మ్యూజిక్ అందిస్తున్నారు. డి.జీః జి బాలమురుగన్, ఎడిటర్ : అయ్యాజ్ శాన్, డైలాగ్స్ : సాయిమాధవ్ బుర్రా.తారాగణం: బళ్ళర్,అర్జున్,

నిరంజన్, సత్యరాజ్, ప్రతాప్ రాజ్, కోచెనరళ, అర్జున్, ధ్రువసర్దా.సాంకేతికబృందం:కథ, స్క్రీన్ ప్లే, నిర్మాత, దర్శకత్వం: అర్జున్ సర్దా.బ్యానర్: శ్రీరామ్. ఫిల్మ్స్ : ఇంటర్ప్రైసెస్. సంగీతం: అనూప్ రాజెన్స్ డి.జీః జి బాలమురుగన్ ఎడిటర్: అయ్యాజ్ శాన్ డైలాగ్స్ : సాయి మాధవ్ బుర్రా సాహిత్యం: చంద్ర బోస్, రాధాకృష్ణమ్,పీఆర్ ట్యూ: పంశీఖర్ : డిజిటల్ మార్కెటింగ్: ఫస్ట్ షో.

‘ది ప్యారడైజ్’ కోసం రాఘవ్ జూయూల్ రెడీ !



ఇప్పుడు నేపరల్ స్టార్ నాని ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న ‘ది ప్యారడైజ్’ చిత్రంలో కూడా రాఘవ్ విలన్ గా నటిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ది ప్యారడైజ్ షూటింగ్ జోరుగా సాగుతోంది. తాజాగా శ్రీకాంత్ ఓడల తో రాఘవ్ జూయూల్ స్క్రీన్స్ రీడింగ్ సెషన్ లో పాల్గొన్నారు. రా సీన్స్ ను చూసి రాఘవ్ చాలా ఉత్సాహంగా ఉన్నారు. ఇక రాఘవ్ జూయూల్ త్వరలో ఈ సినిమా సెట్స్ లో చేరడానికి రెడీగా ఉన్నారు.కాగా, రాఘవ్ జూయూల్, తన పాత్ర గురించి మాట్లాడుతూ.. దర్శకుడు శ్రీకాంత్ పై ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. ఇక ఈ చిత్రంలో మోహన్ బాబు కూడా కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నారు. తెలుగు, హిందీ, తమిళం, కన్నడ, మలయాళం, బెంగాలీ, ఇంగ్లీష్ మరియూ స్పానిష్ భాషలలో ఈ సినిమా విడుదలవుతోంది. భారీ అంచనాల నడుమ రూపొందుతున్న ఈ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ మార్చి 26, 2026న థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. కాగా ఈ చిత్రానికి అనిరుద్ మ్యూజిక్ అందిస్తున్నారు.

చేదోడు వాదోడుగా... !

వ్యవసాయంలో పురుషులతో సమానంగా పనిచేస్తారు మహిళలు. కానీ వారి పనికి ప్రాధాన్యం తక్కువ. కొన్నేళ్లుగా ఆ పద్ధతిని మారుస్తూ స్త్రీలు ఈ రంగంలో తమదైన ప్రతిభను కనబరుస్తున్నారు. అలాంటి వారిలో ఒకరు **రేణు కుజార్**. మహిళల్ని ఆర్థికంగా శక్తిమంతం చేయాలనే ప్రభుత్వ ఆశయానికి ముందే... ఫర్టినిగెడ్, కోర్కూ జిల్లాలోని బొడ్డి గ్రామంలో ఈ పురోగతి మొదలైంది. దానికి కారణం రేణునే. ఈమెకు ముగ్గురు పిల్లలు. పెద్ద అమ్మాయిని రాయ్‌గఢ్‌లోని ఒక కళాశాలలో చేర్చి... ఆర్కడీకి సమీపంలోని వనానపల్ గ్రామానికి మకాం మార్చారు. ఊరుకాని ఊరిలో కుటుంబాన్ని పోషించడానికి భర్త పదుతున్న కష్టాన్ని చూసి... తనకు చేదోడుగా ఉండాలనుకున్నాడు. అందుకు వ్యవసాయాన్ని సాధనంగా ఎంపిక చేసుకున్నారు. ఐదుఎకరాల భూమిలో సాగు మొదలు పెట్టారేమి. జీతం సరిపోక అప్పు కోసం చేయాలైన పరిస్థితి తెలిసిన వారు కూడా డబ్బులదబ్బులా మొహం బాటేసేవారు. ఈ అరకొర జీతాలతో ఇప్పు గడపడం కష్టమని అర్థమైంది. అందుకని పనిచేయాలనుకున్నా అప్పుడే నాభాగ్ తోటలు పెంపకం ప్రారంభించింది. 2014లో మామిడి మొక్కల్ని ప్లాంట్ చేశారు. గ్రూపులో రూ. లక్ష రుణం తీసుకుని అంతర పంటలుగా బత్తాయి, నిమ్మ, సీతాఫలం, జీడి మొక్కల్ని చేశాను. ఇలా ఎనిమిది నుంచి తొమ్మిది పంటలు ఏకకాలంలో పండిస్తున్న మహిళగా నాకు గుర్తింపు వచ్చింది. ఆ స్ఫూర్తితోనే సాగు తరగతులకు పాఠశ్ర... కూరగాయలు పండించడాన్ని తెలుసుకున్నా. ఆ నైపుణ్యంతో



ఆకుకూరలు, టొమాటో, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, వంకాయ వంటి వాటిని సాగు చేయడం మొదలుపెట్టారు. నా భర్త సహాయంతో పశుపోషణ కూడా ప్రారంభించా. మేకల పెంపకంతో మొదలై... ఇప్పుడు కోళ్లు, గొర్రెలు, బాతులు, వండలూ వరుసగా పెంచుతున్నా. ఇంటి వెనకున్న చిన్న చెరువులో చేపల్ని కూడా పెంచుతున్నా. కొద్ది కాలంలోనే అన్నీ మంచి ఫలితాలను ఇచ్చాయి. ఇప్పుడు నా కుటుంబానికి సరిపడా ఆహారాన్ని నేనే పండించగలుగుతున్నా. మిగిలినది అమ్మి, ఆదాయం చేసేవాళ్లు అనే రేణుకు అక్కడి ప్రభుత్వం ఉత్తమ మహిళా రైతు పురస్కారంతో సత్కరించింది. అంతేకాదు, కొత్తగా ఆర్థిక స్వావలంబన కోసం ప్రయత్నించాలనుకునే మహిళలకు ఈమె విజయాన్నే పాఠంగా చెప్తున్నారని నాభాగ్ అధికారులు. ఆమె గ్రామంలోనే కాకుండా, చుట్టూ పక్కల గ్రామాలూ, జిల్లాల మహిళలకూ వ్యవసాయంలో మెలకువలను నేర్పుతున్నాడు. □

పశ్చిమగోదావరి జిల్లాలోని మునిపల్లె ప్రాయశ్చిత్రం లేదంటారు. నేరం చేసి జైలు జీవితం గడుపుతున్న వారామంది జైలరులు ఇలాంటి పశ్చిమగోదావరి జైలులోనే తీసుకుంటారు. తాము చేసిన తప్పును సరిదిద్దుకోని సమాజంలో తలెత్తుకోని జీవించాలనే ఇలాంటి జైలరులకు పునరావాసం కల్పించేందుకు తన పంతుగా కృషి చేస్తున్నారని **83 ఏళ్ల ఆరుణా సర్దే**. ఏళ్లకేళ్లుగా జైల్లో ముగ్గుతోన్న జైలర్లలో సత్ప్రవర్తన నింపేందుకు గత పాతకేళ్లుగా వారికి యోగ పాఠాలు చెబుతున్నారామె. ఈ విధంగానే రోజూ ఉదయం మూడు గంటల పాటు తానూ జైల్లోనే గడుపుతున్నారని. ఇలా ఇప్పటివరకు దాదాపు 50 వేల మంది జైలర్లలో సానుకూల మార్పు తీసుకొచ్చిన ఈ యోగ డీవర్ స్ఫూర్తిదాయక ప్రయాణం మీకోసం..! జైలరులకు పునరావాసంలో భాగంగా.. శిక్ష కాలంలో వారికి

వెందిన ఓ డీవర్ జబల్ పబ్లిసిటీ. ఈ సమయంలోనే స్థానికంగా ఉన్న జైల్లో యోగ తరగతులు నిర్వహించారు. నన్ను తనతో చేరమని ప్రోత్సహించారు. అలా జైల్లోకి అడుగుపెట్టడం, జైలర్లకు కలుసుకోవడం అనే తొలిసారి. ఆ వాతావరణం నన్ను భయపెట్టలేదు సరికదా.. అక్కడికెళ్లక ఒక రకమైన ఆత్మీయ భావన నాకు కలిగింది. అసై యోగా తిరిగి సెషన్ పూర్తి చేసుకొనివచ్చేశాం. ఇలా జైల్లో స్ఫూర్తి నింపే ఈ ప్రయత్నం సాకెంతో నచ్చింది. ఆంటోన్న ఆరుణ.. జైలరులకు యోగ పాఠాలు చెప్పడానికి ఈ సందర్భమే ప్రేరణ అని అంటున్నారని. ఆంటోన్న ఆరుణ..



జైలర్లలో మానసిక మార్పు కోసం !

వివిధ వృత్తి నైపుణ్యాల నేర్పించడం, మానసిక ఆరోగ్యంపై అవగాహన కల్పించడం, జీవనోపాధి అవకాశాలను చూపించడం.. శిక్షణ పొందుతున్నారు. ఈ కోర్డనే వాళ్లలో సత్ప్రవర్తనను పెంపొందిస్తూ.. సమాజంలో తలెత్తుకునేలా చేయడం దీని ముఖ్యోద్దేశం. ఇలా నాలుగోడల మధ్య ముగ్గుతున్న జైలరులకు యోగ పాఠాలు చెప్పడం కూడా ఇందులో ఓ భాగమే! గత పాతకేళ్లుగా ఈ పనిలోనే నిమగ్నమయ్యారని అరుణ.**లలా తొలిసారి జైలుకెళ్లా!** అయితే ఈ మధ్యలోనే తన భర్త మరణించడంతో మానసిక వేదనకు గురైన అరుణ.. ఈ ధ్యాన ప్రక్రియతోనే ఈ బాధ నుంచి బయటపడ్డానంటోంది. యోగా, ధ్యానం.. వంటి వ్యాయామాలు మన మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ఎలా పెంచుతాయో నా భర్త చనిపోయినప్పుడు అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నా. ఈ బాధ నుంచి బయటపడి ఆర్థి ఆఫ్ లివింగ్ సెంటర్‌లో యోగా డీవర్‌గా పనిచేస్తున్న శాఖ.. ఈ సంగతి డిల్లీకి



ఉదయాన్నే చాలామంది గుడికి వెళ్తారు.. కానీ నేను జైలుకు వెళ్తాను. ఆదివారాలు, ప్రభుత్వ సెలవులు మినహాయ్న.. రోజూ దాదాపు మూడు గంటల పాటు జైలులోనే సమయం గడుపుతా. ఈ విధంగానే వాళ్లతో వివిధ రకాల యోగసనాలు సాధన చేయస్తా. అలాగే ధ్యానం, శ్వాస సంబంధిత వ్యాయామాలు.. వంటివి 3 నెర్చిస్తా. అందరిలో ఒత్తిడి, యాంక్షిటీ, అందోళనలను దూరం చేస్తుంది. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని “ పెంపొందిస్తాయి. అంటున్నారని అరుణ. **నేరాల మందిరాల మార్పు..** ‘ఆర్థి ఆఫ్ లివింగ్’ చేపట్టిన ‘ప్రజన్ ప్రోగ్రామ్’ దేశవ్యాప్తంగానే కాదు.. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆయా దేశాల జైల్లో ముగ్గుతున్న లక్షలాది మందిలో స్ఫూర్తి నింపుతోంది. వీళ్లలో సుమారు 50 వేల మందికి తన యోగ పాఠాలతో చేరువయ్యారు అరుణ. అయితే ఈ శిక్షణలో చాలామంది మంచి మార్పులు తీసుకొచ్చినట్లు అనుభవపూర్వకంగా చెబుతున్నారని యోగ డీవర్. □



మానసికంగా సన్నద్ధం కాలోకపోవడమే. ఇలాంటి సందర్భంలోనే మన బలహీనతలను బలంగా ఉపయోగించుకోగలగాలి. మీకు అంతగా ఇబ్బందిగా ఉంటే నేను ఆసౌకర్యంగా ఫీలవుతున్నాను అని వారికి చెప్పండి. వారే అర్థం చేసుకుంటారు. లేదా ఇంటర్వ్యూకి వెళ్లే ముందు ఒకసారి అర్థం ముందు సాధన చేయండి. కాస్త భయం పోతుంది. + ఇంటర్వ్యూకి సమయపాలన చాలా ముఖ్యం. అలసత్వం వెళ్లితే మీకు టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్ లేదు అనుకుంటారు. ఈ సమయపాలనను బట్టి ఈ

బరువు పెరగకూడదు. కండ మాత్రం పెరగాలి అనుకుంటున్నారా? అయితే మీరు ఈ మజిలీ వుండి గురించి తెలుసుకుందాం..

గింజలకి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ఎందుకంటే ఇందులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులని పంపి ఒమెగా ట్రి ఫ్యాట్ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఈ గింజలతో చేసే స్మూతీలు, లడ్డులు మేలు చేస్తాయి.

కొంతమందికి ఇంటర్వ్యూ అంటేనే భయం, ఆందోళనలతో చేమటలు పడుతుంటాయి. మరి ఈ సమస్య నుంచి బయట పడేదెలా అంటారా.. ఈ చిట్కాలు మీ కోసమే. + చాలామంది ఇంటర్వ్యూకి కొన్ని రోజుల పంటకాలకు ముందే అన్నీ చదువుకుని, ప్రాక్టీస్ అయి సిద్ధంగా ఉంటారు. తీరా భయంతో పరిమళం ఉంటారని. తప్పగా చెబుతుంటారు. వాళ్లు ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించడం కొంచెం ఎక్కువే. అందుకే వీరైనప్పుడల్లా మట్టి పాత్రల్లో పండించిన ప్రయత్నిస్తారు. అన్నింటిని మించి కారం తక్కువగా వాడండి. కూరలూ, చిరుతిట్లూ.. ఏమీ స్పైసీగా ఉండకపోగా కొంచెం తియ్యగానే ఉంటాయి. గుజరాతీలో ఇష్టంగా తినే పదార్థాల్లో 8హాడవో ఒకటి. ఇది సారకాయతో చేసే రొట్టె. తమ తమ ఇష్టాన్ని బట్టి ఇతర దుంపలు, కూరగాయలు

ఇంటర్వ్యూలో ఇలా వద్దు.. ఉద్యోగానికి ఎంత ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారో వారికి తెలుస్తుంది. అందుకే ఎప్పుడైనా ఇంటర్వ్యూకి 15 నిమిషాల ముందు చేరుకోవడం మంచిది. అంతేకాదు, కొన్ని కంపెనీలు దుస్తుల కోడ్ పెడుతుంటాయి. వాటిని తప్పకుండా అనుసరించాలి. ఎందుకంటే మన డ్రెస్‌సింగ్‌ని బట్టి కొన్నిసార్లు ఉద్యోగానికి ఎంపిక చేసే అవకాశం ఉంటుంది. + ఇంటర్వ్యూలో ప్రవర్తన కూడా చాలా ముఖ్యం. కొంతమంది కంపెనీలలో ఫోన్ ఆన్‌తో పెట్టి ఇంటర్వ్యూ గదిలోకి వెళ్తుంటారు. అదేమో అప్పుడే మోగుతుంది. నిర్దేశ్యంగా పరిగణిస్తారు జాగ్రత్త! అదేకాదు అవతలివారు మాట్లాడుతున్నప్పుడు మీరు దిక్కులు చూసినా, అతిగా నవ్వునా క్రమశిక్షణ లేదు అనుకుని రిజెక్ట్ చేస్తారు. కాబట్టి తొలికి వెళ్లేముందు అన్నీ సరిచూసుకోండి. ఇంటర్వ్యూ చేసేవాళ్లు చుట్టూ మర్యాదగా ప్రవర్తించాలి. □

తగ్గి క్రమం లో 'అమ్మా బోర్ కొడుతోంది'. ఈ మాట వినిగానే చాలామంది 'కాసేపు అనేస్తారు. స్ట్రెస్ చూపించడం ఇష్టం లేని తల్లులైతే అట్లు అడుకోమనో, బొమ్మలు గీయమనో చెబుతారు. సరేనని వెళతారు..మళ్ళీ కొద్ది సేపటికే 'బోర్' అంటూ వినిగిస్తారు. మనల్ని పని చేసుకోనివ్వడం లేదనో..బాగా అల్లరిం చేస్తున్నారనో

పెరుగు : పెరుగు కదా అని తక్కువ అంచనా వేయొద్దు. జిడ్డుశక్తి పెరగా లన్నా, బరువు తగ్గాలన్నా, ప్రోటీన్ అందాలన్నా పెరుగు తినడమే మేలైన మార్గం. తీన్స్ : శాకాచారులకు బి విటమిన్ మొదలుకుని ప్రోటీన్లు, పీచుని అందించి చక్కని కండ బలాన్ని అందించే ఆహారం బిన్నీ గింజలు. చికెన్ : మసాలాలు వేసి వేపుళ్లు రూపంలో ఉన్న చికెన్‌ని కాకుండా.. మసాలా తగ్గించి సలాడ్ పద్ధతిలో తింటే మంచిది. కండబలం పెరుగుతుంది. గుడ్లు : ఆరు నగ్నముల ప్రోటీన్‌తో పాటు వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంచే జింక్, కాల్షియం, లూటీన్, జియాంటిన్ వంటివన్నీ పుష్కలంగా అందిస్తుంది గుడ్లు. □

నోరూరించే సారకాయ రొట్టె

జతచేస్తారు. ఇంతకీ ఈ పంటకం ఎలా చేస్తారంటే..బియ్యం, కందిపప్పు, శనగపప్పు, మినపప్పు, పెసరపప్పులను నానబెట్టి గ్రైండ్ చేయాలి. అందులో కాస్త పెరుగు, కొన్ని నీళ్లు పోసి ఇడ్లీ పిండిలా తయారు చేయాలి. సారకాయ, క్యారెట్‌ల తరగ, అల్లం, పచ్చిమిర్చి ముద్ద, పాలకూర, కొత్తిమీర, ఉప్పు, కారం, పంచదార, జీడిగం సోడా, నిమ్మరసం..వీటన్నిటిని పిండిలో కలిపి, అవెస్ బేక్ చేసి.. తాళింపు వేస్తే ఘుమఘుమలాడే 'హాండ్‌వో' తయారైపోతుంది. వింటనే నోరూరుతోంది? అయితే మీరూ చేసి చూడండి. □

ఒకనాడు ఆంజనేయస్వామి.. ఆశీర్వాదం కోసం సీతమ్మతల్లి వద్దకు వచ్చాడు. సీతమ్మ పాదాలపై శిరస్సు ఉంచి నమస్కరించి తలవైకిలి చూడగా... ఎంతో ప్రకాశవంతమైన సీతమ్మ నుడిచిన

సిందూర హనుమ

కుంకుమను, పాపిడి మొదట్లో సిందూరం ఉండటాన్ని గమనించాడు. దాంతో హనుమ పాపిడితో అలా సిందూరం ఎందుకు పెట్టుకున్నావు తల్లీ? అని సీతాదేవిని అడిగాడు. అప్పుడు సీతమ్మ 'నా నాభుడు శ్రీరామచంద్రుని క్షేమం కోసం పెట్టుకున్నాను. ఇలా నుడిచిన సిందూరం ధరిస్తే నా ప్రభువుకి రక్షణ కవసరం ఉంటుంది. ఆయనకు ఏ కష్టం రాకుండా కాపాడుతుంది' అని చెప్పింది. శ్రీరామునికి ప్రിയమైన భక్తుడు హనుమ.. రాముని కోసం

తన సర్వస్వం దాంబోసేవాడు. 'రామయ్య రక్ష కోసం సీతమ్మ తల్లి పాపిడి సిందూరం ధరించింది, మరి నా దేహం అంతా రామమయమే కదా! నేనేమి చేయాలి? అనుకుని శరీరమంతా దట్టంగా సిందూరం పూసుకుని శ్రీరాముని వద్దకు వెళ్లి నమస్కరించాడు. హనుమంతుడి తీరు చూసి రామయ్య సమృతా 'ఇదంతా ఏమిటి హనుమా? అని అడిగాడు. దానికి తానెందుకు అలా చేసింది వివరించాడు హనుమంతుడు. ఆ జవాబుకి ముచ్చటపడిన శ్రీరాముడు.. 'హనుమా! నా రక్షణ కోసం నువ్వు దేహమంతా సిందూరం రాసుకున్నావు కాబట్టి.. నిన్ను సిందూరంతో పూజించిన వారికి నేను రక్షణ నిలిచి ఉంటాను' అని వరమిచ్చాడు. కూర లూ, టిఫిన్ తయారో?

ఫోన్ ఎంతసేపు ఇచ్చారు ?



అవుతారని తిరిగి ట్యాట్ చేతిలో పెట్టుగానే మ్యాజిక్ చేసినట్లుగా గోలంతా మాయం అంటే అది వారిని కంట్లోలే చేస్తోందనేగా అర్థం? **మనదే కాదు..** ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇదే పరిస్థితి మెడికల్ కమ్యూనిటీ వాళ్లు, పాలసీ మేకర్లు కూడా దీన్నే సమస్యగా చూస్తున్నారు. స్వీడన్ ప్రభుత్వంపైతే పిల్లల స్క్రీన్ సమయం మీద నియమావళిని రూపొందించినది. దాని ప్రకారం రెండేళ్లలోపు వారికి ఫోన్ ఇవ్వడానికి లేదు. పెద్దపిల్లలైనా పరిమితికి మించి డిజిటల్ స్క్రీన్ చూసేందుకు నిషేధమే! ఇవి పిల్లల ఆలోచనలను కట్టేయడమే కాదు..నిద్రకి దూరం చేస్తాయి. డివైసుతో దారితిస్తాయి. అందుకే అది దూరమైతే కోపం, గోడప చేయడం, ఏడవడం, ఎదుటివారిని కొట్టడం వగైరా! నిజానికి ఇది పిల్లల్లో ఇతరులపై దాడిచేసే గుణాన్ని ప్రేరేపిస్తోందట. కాబట్టి బలపంతంగానైనా దూరంగా ఉంచండి అంటే 'యెనిసెప్' ఏప్లికా, బోర్ కొడుతోందన్నా వాళ్లనలా వదిలేయమంటోంది. ఈ చర్య కోపాన్ని చిరాకుని భరించడం నేరుసపడుతుంది. బోర్ కొట్టడమూ మంచిదేనట. వాళ్లలోంచి స్పృహతృప్తను బయటకు తీస్తుందట. ఇది చెప్పినంత సులువు కాదు. కానీ చేయక తప్పదు. చేస్తారా మరి? □

నూనె తక్కువ.. రుచి ఎక్కువ

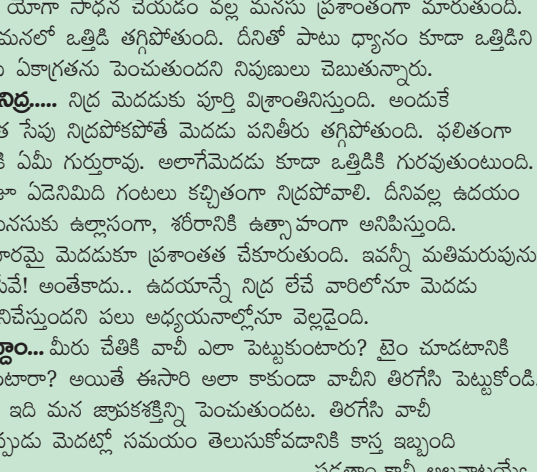


నూనె తక్కువగా వాడాలి. రుచి మాత్రం అదిపోవాలి అనుకుంటున్నారా.. అలాంటిప్పుడు ఎలాంటి సంతోషం లేకుండా ఈ సీసాలను వాడుకోవచ్చు. వీటితో స్పేషల్ నూనె బియ్యపులు పడవడంట్లుగా.. అలా అలా పడతాయి. వంటకాలను నూనెలో ముంచి తీయాలని అవసరమే ఉండదు. ఓ పక్క ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా కాపాడుకుంటునే మరోపక్క ఎప్పుడీలా రకరకాల రుచులను ఆస్వాదించొచ్చు. పైగా వీటిని వాడటం, శుభ్రం చేసుకోవడం కూడా తేలికే. చూడవచ్చని ఈ సీసాలు వంటింటల్లో ఎక్కడైనా స్థలాన్ని ఆక్రమించకుండా ఏ వక్రన ఒడిగిపోతాయి కూడా □

చిన్న విషయాలూ మర్చిపోతున్నారా?



రోజూ మనం కలిసి మాట్లాడే స్నేహితురాలే అయినా ఉన్నట్టుండి ఒక్కసారి తన పేరు వెంటనే గుర్తు రాదు. నచ్చిన సినిమాని ఎన్నో సార్లు చూస్తుంటాం. అయినా హిరోయిన్ పేరు అడిగితే టక్కుల చెప్పకపోతాం. కొన్ని సందర్భాల్లో అయితే ఇంటి తాళం చెవి ఎక్కడ పెట్టామో కూడా గుర్తు రాదు. చాలామందికి ఇలాంటి పరిస్థితి ఏదో ఒక సందర్భంలో ఎదురవుతుంది. ఇలా చిన్న చిన్న విషయాలను సైతం మరచిపోవడానికి వృత్తిరహితమైన ఆందోళన, ఒత్తిడి వంటివి కారణమవుతాయంటున్నారని నిపుణులు. ఇలాంటి మతిమరుపును దూరం చేసుకోవాలంటే రోజూరోజూ జీవనశైలిలో కొన్ని ఆశ్చర్యాల అలవాటుగా మార్చుకోవాలంటున్నారు. **పజిల్స్ తో పదును..** రోజూ పత్రికలు చదవడం చాలామందికి ఉండే అలవాటు. అయితే చాల పత్రికల్లో నుడేదో, పిజిల్స్ పొడుపు కథలు, ఆకలితో ముడిపడి ఉండే ప్రశ్నలు.. వంటివి కూడా ప్రచురిస్తారు. కానీ ఇవన్నీ పిల్లల కోసమనే లేదంటే అంతగా ఆలోచించేఒకటి లేదనో వాటిని వదిలేస్తుంటారు చాలామంది. కానీ ఈ పజిల్స్ పూర్తి చేస్తున్నప్పుడు మన మెదడు చాలా చరుకుగా పనిచేస్తుంది. ఎక్కడ ఏ వదం నింపామో కూడా గుర్తుపెట్టుకుంటుంది. అందుకే రోజూ ఏదో ఒక సమయంలో వీటిని సాధన చేయడం ద్వారా మతిమరుపును దూరం చేసుకోని జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకో వచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. **యోగా..** మతిమరపుకి మరో ప్రధాన కారణం తీవ్రమైన ఒత్తిడి. ఆపివరలో పని భారం అధికంగా ఉన్నారా లేదంటే ఏ పవనా సరిగ్గా పూర్తికాకపోయినా.. ఒకే సమయంలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ పనులు చేయాల్సి వచ్చినా.. మన మెదడుపై ఒత్తిడి పడుతుంది. ఈ క్రమంలో చాలా విషయాల్లో మనకు తెలియకండూనే మతిమరుపు వస్తుంటుంది. దీనికి యోగా చక్కటి పరిష్కారం అంటున్నారు. నిపుణులు. యోగా సాధన చేయడం వల్ల మనసు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. ఫలితంగా మనలో ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది. దీనితో పాటు ధ్యానం కూడా ఒత్తిడిని దూరం చేసి ఏకాగ్రతను పెంచుతుందని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. **తగినంత నిద్ర..** నిద్ర మెదడుకు పూర్తి విశ్రాంతినిస్తుంది. అందుకే సరిపడినంత సేపు నిద్రపోకపోతే మెదడు పనితీరు తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా సమయానికి ఏమీ గుర్తురావు. అలాగేమెదడు కూడా ఒత్తిడికి గురవుతుంటుంది. కాబట్టి రోజూ ఏదైనామిది గంటలు కచ్చితంగా నిద్రపోవాలి. దీనివల్ల ఉదయం లేవగానే మనసుకు ఉత్సాహంగా, శరీరానికి ఉత్సాహంగా అనిపిస్తుంది. మద్దకం దూరమై మెదడుకు ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. ఇవన్నీ మతిమరుపును దూరం చేసేవే! అంతేకాదు.. ఉదయాన్నే నిద్ర లేచే వారిలోనూ మెదడు చరుక్గా పనిచేస్తుందని చలు ఆధ్యయనాల్లోనూ వెల్లడైంది. **లవర్స్ ఛెర్మిం..** మీరు చేతికి వాచీ ఎలా పెట్టుకుంటారో బైం చూడటానికి వీలుగా అంటారా? అయితే ఈసారి అలా కాకుండా వాచీని తిరిగేసి పెట్టుకోండి. ఎందుకంటే ఇది మన జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుందట. తిరిగేసి వాచీ పెట్టుకున్నప్పుడు మెదట్లో సమయం తెలుసుకోవడానికి కాస్త ఇబ్బంది పడతాం.కానీ అలవాటయ్యే కొద్దీ సమయం చూడడం సులభమవుతుంది. అంటే ఏడవలో వాచీ పెట్టుకున్నా సమయాన్ని గుర్తించగలిగే సామర్థ్యం మెదడుకు అలవడుతుంది. తద్వారా మెదడు చరుకుదనం పెరుగుతుంది. రోజూ వ్యాయామం చేయడం, కాఫీ, టీలకు దూరంగా



కుండడం, సక్రమేటివీటిని పెంచుకోవడం వంటి అలవాట్ల వల్ల కూడా మెదడు చరుక్రై మతిమరుపు సమస్య దూరమవుతుందంటున్నారని నిపుణులు. □

