



Published from Mahabubnagar, Hyderabad, Vijayawada, Visakhapatnam, Rajahmundry, Guntur, Nizamabad, Ongole, Warangal, Tirupathi, Kadapa, Kurnool, Anantapur, Karimnagar, Khammam, Nellore, Nalgonda, Tadepalligudem, Srikakulam

7-10-2025 మంగళవారం సంపుటి: 31 సంఛిక: 246 పేజీలు: 10+4 వెల: 6.50



మోగిన బీహార్ నగారా

రెండు దశల్లో ఎన్నికలు
నవంబర్ 6, 11న పోలింగ్, 14న కౌంటింగ్

షెడ్యూలు విడుదల చేసిన ఇసి.. 7 రాష్ట్రాల్లో 8 సీట్లకు ఉప ఎన్నిక
న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 6: బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల షెడ్యూల్ విడుదలైంది. రెండు దశల్లో ఎన్నికలు జరుగనున్నాయి. అక్టోబర్ 10న తొలి దశ నోటిఫికేషన్ విడుదల కానుండగా, అక్టోబర్ 13న రెండో దశకు నోటిఫికేషన్ జారీ కానుంది. నవంబర్ 6, 11 తేదీల్లో పోలింగ్ జరుగుతుంది. నవంబర్ 14న ఓట్ల లెక్కింపు చేయనున్నారు. ఈ మేరకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం షెడ్యూల్ విడుదల చేసింది. బీహార్లో ఏడు రాష్ట్రాల్లోని 8 అసెంబ్లీ స్థానాలకు ఉప ఎన్నికల షెడ్యూల్ను 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 ఆమల్లోకి వచ్చినందున ఈసీ వెబ్సైటుపై, సోమవారంనాటికే కేంద్ర ఎన్నికల కమిషన్ ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ (సీఈవో) >>2

నవంబరు 11న జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక

కొత్త ఓటర్ల నమోదుకు మరో 10 రోజులు
ఎన్నికల అధికారి ఆర్ వి కర్కన్
హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 6: ప్రభాతవార్: జూబ్లీహిల్స్ అసెంబ్లీ స్థానం ఉప ఎన్నికకు నగారా మోగింది. అందుకు ఎన్నికల సంఘం షెడ్యూల్ విడుదల చేసింది. నవంబర్ 11న >>2



బిసి కోటాపై ఊరట

లజర్వేషన్లపై దాఖలైన పిటిషన్ను కొట్టివేసిన సుప్రీం కోర్టు

హైకోర్టు స్టే ఇవ్వకుంటే 'సుప్రీం'కు వచ్చేస్తారా? అని ప్రశ్న అక్కడే తేల్చుకోవాలని ఆదేశం
లజర్వేషన్ల అమలు తథ్యమున్న డి.సి.ఎం భట్టి ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 6: సుప్రీంకోర్టులో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఊరట లభించింది. టీసీ రిజర్వేషన్ల వ్యతిరేకంగా దాఖలు అయిన పిటిషన్లను అత్యున్నత న్యాయస్థానం కొట్టివేసింది. ఈ అంశం తెలంగాణ హైకోర్టులో పెండింగ్లో ఉన్నందున విచారణకు స్వీకరించలేమని జస్టిస్ విక్రమ్ నాథ్ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. హైకోర్టులో ఇదే అంశంపై 2 పిటిషన్లు పెండింగ్లో ఉన్నాయని తెలంగాణ ప్రభుత్వం తరఫున సీనియర్ న్యాయవాదులు అభిషేక్ సింఘ్, సిద్ధార్థ దత్తే, ఏడీఎన్ రావు అత్యున్నత న్యాయస్థానం దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ఆర్టికల్ 32 కింద పిటిషన్ ఎందుకు ఫైల్ చేశారని పిటిషనర్ తరఫు >>2



సోమవారం హైదరాబాద్లో సి.ఎం రేవంత్తో భేటీ అయిన ఎల్ లిల్లి కంపెనీ ప్రతినిధులు. చిత్రంలో మంట్ల శ్రీధర్ బాబు

మరో రూ.9 వేలకోట్ల పెట్టుబడులు

ముందుకొచ్చిన అమెరికా కంపెనీ ఎల్ లిల్లి ఇక్కడి నుంచే ప్రపంచస్థాయి ఔషధాల తయారీ

సి.ఎం రేవంత్తో కంపెనీ ప్రతినిధుల కీలక చర్చలు
ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 6: తెలంగాణ మరో సారి ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షించింది. ప్రపంచంలో పెరొడిన ఫార్మా డిగ్రజ్ కంపెనీ ఎల్ లిల్లి కంపెనీ దేశంలోనే మొదటి సారిగా తమ మాన్యుఫ్యాక్చరీంగ్ హబ్ను హైదరాబాద్లో నెలకొల్పనున్నట్లు ప్రకటించింది. అందుకు అవసరమయ్యే ఒక బిలియన్ డాలర్ల (సుమారు రూ.9000 కోట్లు) ఖాతా పెట్టుబడులకు కంపెనీ >>2

హైదరాబాద్లో ఎకరం 177 కోట్లు

వేలంలో 18 ఎకరాలకు రూ.3135 కోట్లు దక్కిన వైనం
ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 6: తెలంగాణ రాజధాని హైదరాబాద్లో ధరలు కొత్త రికార్డ్ సృష్టించాయి. టీజీఐఐసి నిర్వహించిన వేలంలో రాయదుర్గం నాలెడ్జ్ సీటీ ప్రభుత్వ భూముల వేలానికి ఊహించిన స్పందన లభించింది. >>2

సుప్రీం సిజెపై దాడికి యత్నం

కోర్టు హాలులోనే షూ విసిరిన లాయర్ అతడిని అదుపులోకి తీసుకొన్న భద్రతా సిబ్బంది నన్ను ప్రభావితం చేయలేదు: చీఫ్ జస్టిస్ గవాయ్
న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 6: సుప్రీంకోర్టులో ఇవాళ సీజేపి టీఆర్ గవాయ్పై ఓ లాయర్ తన షూ విసిరించు ప్రయత్నించారు. సీజేపి కూర్చున్న డయాస్ వద్దకు ఓ లాయర్ వెళ్లి తన కాలుకున్న షూను తీసుకున్నారు. అతన్ని బయటకు తీసుకెళ్లారు. ఆ లాయర్ను కిషోర్ రాకేష్ గుర్తించారు. కోర్టు రూమ్ నుంచి బయటకు తీసుకెళ్లిన సమయంలో ఆ లాయర్ సనాతన >>2

CELEBRATIONS JUST GOT BIGGER.

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

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**

NEXA SAFETY SHIELD

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.

2025లోనే హైయెస్ట్ గ్రాసింగ్ మూవీ..!



ప్రధాన్

రెబల్ స్టార్ ప్రధాన్

"రాజా సాబ్" ట్రైలర్ కు థాక్ బస్టర్ రెస్పాన్స్, ఇక మిగిలింది బ్యాంకాఫీస్ రికార్డు వేటేంబల్ స్టార్ ప్రధాన్ థాంక్ పాస్ ఇండియా మూవీ "రాజా సాబ్" ట్రైలర్ రీసెంటాగా రిలీజై థాక్ బస్టర్ రెస్పాన్స్ తెచ్చుకుంటోంది. ఈ సినిమా మీద అప్పటికే స్ట్రై రేంజ్ 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. టెర్రిఫైక్ రాజా సాబ్ క్యారెక్టర్ తో పాటు వింటేజ్ టైల్లో ప్రధాన్ వెర్చువైల్గా కనిపించి ఆకట్టుకున్నారు. రాజా సాబ్ ట్రైలర్లో కనిపించిన వరల్డ్ క్లాస్ మేకింగ్ క్యాబిట్ ఫీచర్



థాంక్ గ్రాసర్ గా ఇప్పుడు నిలిచింది ఆసి వెచ్చెలి. ఈ ఏడాదిలో తెలుగు నుంచి బిగ్గెస్ట్ గ్రాసర్ గా 303 కోట్లకి పైగా గ్రాస్ తో వెండి మామ సంక్రాంతికి వస్తున్నాం నిలిచింది.

మరి దానిని క్రాస్ చేసి ఓజీ సరికొత్త గ్రాసర్ గా నిలిచి అదరగొట్టింది అసి వెచ్చెలి నుంచి వచ్చిన అప్డేట్ తో కన్నర్స్ అయ్యింది. రేటింగ్ సెన్సేషనల్ మూవీ ఓజీ బ్యాంకాఫీస్ దగ్గర ఎలాంటి రెస్పాన్స్ అందుకుంటే అందరికీ తెలిసింది.

పవర్ స్టార్లను ఎలాగైతే మూడాలని అభిమానులు కోరుకున్నారో అలాగే మామెట్టాదు దర్శకుడు సుజీత్. ఇక ఓజీతో బ్యాంకాఫీస్ దగ్గర కలెక్షన్ల సునామీ సృష్టించాడు పవర్ కళ్యాణ్.

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

పవర్ పవర్పుల్ యాక్షన్లకు క్రమం సాటిలే సంగీతం అందగా నిలిచింది. ఇస్కాన్ హాప్పీ, ప్రియాంక మోహన్, శ్రీయా రెడ్డి, ప్రకాష్ రాజ్, అర్జున్ దాస్ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటించిన ఈ సినిమాను డివివి ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్లో డా.నరేంద్ర, కళ్యాణ్ దాస్ రిప్రొడ్యూస్ చేశారు.

'రాజాసాబ్' ట్రైలర్ కు బ్యాంక్ బస్టర్ రెస్పాన్స్

మీడియా స్పాట్లలో ప్రొడక్షన్ స్టాండ్స్ ను చూపించింది. దర్శకుడు మారుతి ప్రధాన్ తో వన్స్ ఇన్ ఎ లైఫ్ టైమ్ అనిపించే సినిమా రూపొందించినట్లు రాజా సాబ్ ట్రైలర్ ప్రామ్ చేస్తోంది. తనకు ఇష్టమైన రోమాంటిక్ హాల్ రికార్డ్ జానరల్ తన ఫేవరేట్ హీరో ప్రధాన్ ను మారుతి వెర్చువైల్గా చూపించారు. తమన డిజింప్లీని వేరయివన్న రాజా సాబ్ ట్రైలర్ కు స్పెషల్ అట్రాక్షన్ గా నిలిచాయి. ముగ్గురు హీరోయిన్స్ మాజివీక్ మోహన్, నిధి అగర్వాల్, రిద్ది కుమార్ రాజాసాబ్ కు కావల్సినంత గ్రామర్ ను యాడ్ చేస్తున్నారు. సంక్రాంతి సందడిని రెట్టించు చేసేందుకు జనవరి 9న థియేటర్స్ లోకి రాజోత్సవ రాజా సాబ్ కోసం టాలీవుడ్ బ్యాంకాఫీస్ ఎదురుచూస్తోంది. ప్రేక్షకులతో పాటు ట్రేడ్ వర్గాల్లోనూ రాజా సాబ్ క్యూరియాసిటీ క్రియేట్ చేస్తోంది. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులు రాజాసాబ్ ను ఫస్ట్ డే ఫస్ట్ షో చూసేందుకు వెయిట్ చేస్తున్నారు.

'వాషింగ్టన్ సుందర్' తొలిసారి లలిజ్



సెన్సేషనల్ డైరెక్టర్ అనిల్ రావిపూడి చేతుల మీదుగా 'వాషింగ్టన్ సుందర్' తొలిసారిగా రిలీజ్ సత్య వినుగోండ, ఆనుజి, శీతల్ భట్ హీరోహీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న చిత్రం 'వాషింగ్టన్ సుందర్' యస్.యస్. మూవీ కార్పొరేషన్ బ్యానర్ పై బీపీబి ప్రేమ్ కుమార్ సమర్పణలో నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసుకొని అతి త్వరలో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావడానికి మేకర్స్ సిద్ధపడుతున్నారు. సత్య వినుగోండ స్వీయ దర్శకత్వంలో నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి నందన్ రాజ్ బోస్టిలి చక్కటి 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 కుర్రాడు మళ్ళీ 15 ఏళ్ల తర్వాత ఆ ఊరికి ఎందుకొచ్చాడు? వచ్చిన ఆ కుర్రాడు ఆ ఊరికి ఏం చేశాడు? మళ్ళీ తన సొంత ఊరును వదిలి పారాదాశాచిక్ ఎందుకు వెళ్ళిపోయాడు? అనేది 'వాషింగ్టన్ సుందర్' సినిమా కథ. ఈ సినిమాకి ప్రధానంగా సంగీతం హై లైట్ కానుంది. నందన్ రాజ్ బోస్టిలి చక్కని సంగీతాన్ని అందించారు. ఈ చిత్రంలో నటించిన చక్కటి నటీనటులు అందరూ తమ తమ పాత్రల్ని సమర్పవంతంగా పోషించారు. సినిమా ఆద్యంతం హాయిగా సాగుతూ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునే విధంగా ఉంటుంది. ఈ 'వాషింగ్టన్ సుందర్', వక్కాగా మానోతో మేజరింగ్ చక్కటి ఎంటర్ టైన్ అని చెప్పొచ్చు. నిర్మాణాంతర పనులన్నీ పూర్తి చేసుకొని అతిత్వరలోనే ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. అని తెలిపారు. ఈ సినిమాకి డి.ఓ. : మధు బసీరెడ్డి, శ్రీనివాస్ విన్నకోట, ఎడిటర్ : మేనగ శ్రీని, కోరియోగ్రఫీ : గణేష్ మాస్టర్, ఫైట్స్ : నందూ, డి.ఓ. : యమ్ బి ప్రకాష్. 5.1 కాశీఎస్.ఆర్ ఆశోక్, సహ నిర్మాతలు : అంజయ్య దన్నారం, జీవన్ రెడ్డి హోతులూరి, అనిల్ కుమార్ గుజ్జి.

'ట్రాన్ ఆరెస్' సరైన సమయంలో వస్తుంది

డీప్నీ రాజోయే సైఫ్ చిత్రం 'ట్రాన్: ఆరెస్ ఈ వారంలో థియేటర్లలో ఇంగ్లీష్, హిందీ, తమిళం, తెలుగు భాషలలో విడుదల కానుంది. దీని ప్రధాన థీమ్ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ కావడంతో, లీడ్ యాక్షర్ జార్జ్ లెట్ ఈ చిత్రం సరైన సమయంలో వస్తుందని సమస్యలున్నారా. అందన్ ప్రీమియర్ సమయంలో జార్జ్ డిజిటల్ స్టైలో మాట్లాడుతూ, "ఒక విధంగా చూస్తే, ఎవ ఒక పెద్ద సంభాషణగా మారిన సరైన సమయంలో వస్తుంది. మేము ఈ సినిమా పై 910 సంవత్సరాల క్రితం పని చేయడం మొదలుపెట్టాము. అప్పుడు ఎవ గురించి ఎవరూ మాట్లాడలేవారు 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 ఆసక్తికరంగా ఉందని నేను భావిస్తున్నాను" అని చెప్పారు.

జార్జ్ దాదాపు ఒక దశాబ్దం పాటు ఈ ప్రాజెక్ట్లో సంబంధం ఉన్నాడు. అతని కోస్టర్ జోడీ టర్నర్ హిట్ ఈ చిత్రం ఎవఎఫ్ఎఫ్ అన్వేషణ ప్రొడక్షన్ సమయంలో మరింత సమయం-చిత్రాని మూరొందిన పేర్కొన్నారు. జోడీ మాట్లాడుతూ, "మేము డీప్నీ ఒకటిన్నర సంవత్సరాల క్రితం మాట్లాడేవాము. డీప్నీ ఒక విధంగా ముందుగా మానెలా చేశారు అని వివరించారు.

"సినిమా మొదట్లో ఉన్నప్పుడు మేము ఎవ సంభాషణలో లేము. అంటే, జార్జ్ దాదాపు ఒక దశాబ్దం పాటు ఈ బోల్టర్ను కొండ మీదకు నెట్టుతున్నాడు. కానీ వారు ఈ సినిమాను ప్రస్తుతం, సంబంధితంగా ఉన్న సంభాషణలో ఉండడంలో విజయవంతమయ్యారు. అది నిజంగా అద్భుతం అన్నాడు. జోడీ మరింత చెప్పతూ "ప్రపంచవ్యాప్తం ఎవకి, మాకు ఏ జవాబులు లేవు. కానీ మేము ప్రశ్నలో జీవిస్తున్నాము. మేము ప్రజలను మాతో పాటు ఎఫ్ఎఫ్ గురించి, ఎవని మానవ కేంద్రీకృతంగా ఎలా ఉంచాలి అనే ప్రశ్నలో ఉండమని అడుగుతున్నాము. "ఆమె" అది అంతా డూమ్, గ్లోమ్ కావాలని అవసరం లేదు అని చెప్పారు. మానవులు ఎవని "ప్రపంచాన్ని మంచిగా మార్చడానికి ఉపయోగించగలిగితే అన్నారు. ఈ టెక్నాలజీ ఎవన్ పీటర్స్ నటించిన జూలియన్ డిల్లిజర్ వంటి ఎఫ్ఎఫ్ లేని వ్యక్తి చేతిలో ఉంటే ఏమవుతుంది. కాబట్టి ఇది గొప్పది, సంబంధితమైనది, ప్రస్తుతమైనది, ముఖ్యమైనది. జార్జ్ లెట్, జోడీ టర్నర్ హిట్, గ్రెగ్ జాల్, ఎవన్ పీటర్స్, హానన్ మినాజ్, జెఫ్ బ్రిడ్జెస్ నటించిన ట్రాన్. ఆరెస్ 2025 అక్టోబర్ 10న ఇండియన్ థియేటర్లలో ఇంగ్లీష్, హిందీ, తమిళం, తెలుగు భాషలలో విడుదల కానుంది.



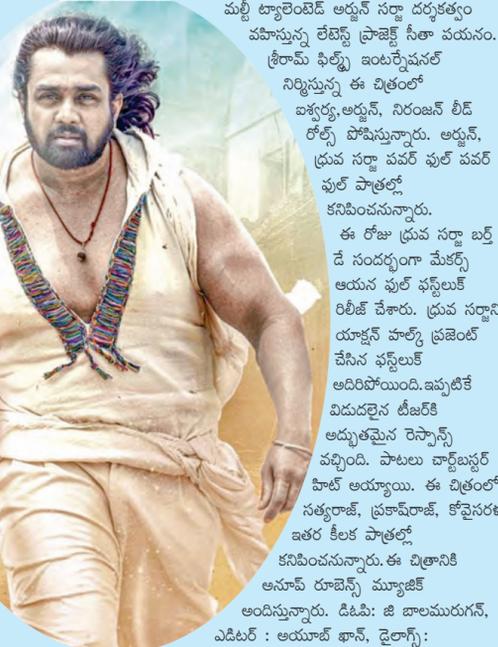
సూర్యతేజ బర్త్ డే రోజు 'మన ఊరి ప్రేమాయణం' లోగో లాంచ్

టాలీవుడ్ హీరోవిక్టర్ వెంకటేష్ వీరాభిమాని అయిన సూర్యతేజ పనువులేటి కథానాయకుడిగా తెలుగు చలనచిత్ర పరిశ్రమలోకి తెరకెట్టించారు మామకొస్తున్నారు. ఆయన హీరోగా స్వీయ నిర్మాణ దర్శకత్వంలో 'మన ఊరి ప్రేమాయణం' అనే చిత్రం తెరకెక్కుతోంది. అలమెలుమంగుమ్మసమర్పణలో రూపొందుతున్న ఈచిత్రానికి సంబంధించిన టైటిల్, లోగోని హీరో సూర్యతేజ పనువులేటి జనసమీక్ష వుం నందర్వంగా ఫిలిం థాంబర్లో జరిగిన కార్యక్రమంలో ప్రఖ్యాత సీనియర్ నటుడు సుమన్ లాంఛ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో నిర్మాత కె.ఎన్ రాజు, డి.ఓ. ఎడిటర్ ఉదయకుమార్ జి. ప్రముఖ నిర్మాత రామసత్యనారాయణ మూవీ టీమ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా హీరో సూర్యతేజ పనువులేటి మాట్లాడుతూ, "మన ఊరి ప్రేమాయణం" ఓ చక్కటి ఫ్యామిలీ ఎంటర్ టైన్ గా రూపొందింది. అన్నివర్గాల ప్రేక్షకులను ఆలరించే అంశాలు ఈ చిత్రంలో ప్రేక్షకులకు కనపించు చేయను న్నాయి. నా జన్మదినోత్సవం సందర్భంగా ఫిలిం థాంబర్లో జరిగిన కార్యక్రమంలో ప్రఖ్యాత సీనియర్ నటుడు హీరో సుమన్ టైటిల్, లోగోని లాంఛ్ చేయడం అద్భుతంగా భావిస్తున్నాను. అలాగే



'నీతా పయనం' నుంచి ప్రిన్స్ ధ్రువ ఫస్ట్ లుక్

మల్లీ ట్యాంబెడెట్ అర్జున్ సర్దా దర్శకత్వం వహిస్తున్న లేట్స్ట్ ప్రాజెక్ట్ సీతా పయనం. శ్రీరామ్ ఫిల్మ్స్ బాటర్సేషనల్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో బళ్ళర్స్ అర్జున్, నిరంజన్ లీడ్ రోల్స్ పోషిస్తున్నారు. అర్జున్, ధ్రువ సర్దా పవర్ ఫుల్ పవర్ ఫుల్ పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. ఈ రోజు ధ్రువ సర్దా బర్త్ డే సందర్భంగా మేకర్స్ ఆయన ఫుల్ ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్ చేశారు. ధ్రువ సర్దాని యాక్షన్ చాల్జ్ ప్రజెంట్ చేసిన ఫస్ట్ లుక్ ఆదిపోయింది. ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్ కి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. పాటలు చాల్జ్ బస్టర్ హిట్ అయ్యాయి. ఈ చిత్రంలో సత్యరాజ్, ప్రకాష్ రాజ్, కోవైసరజ్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. ఈ చిత్రానికి అనూప్ రాజ్ నిర్మాణం అందిస్తున్నారు. డి.ఓ. : జి బాలమురుగన్, ఎడిటర్ : అయ్యాల్ థాన్, డైలాగ్స్ : సాయిమాధవ్ బుర్రా. తారాగణం: బళ్ళర్స్ అర్జున్, నిరంజన్, సత్యరాజ్, ప్రకాష్ రాజ్, కోవై సరజ్, అర్జున్, ధ్రువసర్దా. సాంకేతికబృందం: కథ, స్క్రీన్ ప్లే, నిర్మాత, దర్శకత్వం: అర్జున్ సర్దా. బ్యానర్: శ్రీరామ్. ఫిల్మ్స్ : ఇంటర్నేషనల్: సంగీతం: అనూప రాజ్ నిర్మి. డి.ఓ. : జి బాలమురుగన్. అయ్యాల్ థాన్ డైలాగ్స్ : సాయి మాధవ్ బుర్రా సాహిత్యం: చంద్ర బోస్, కార్తవ్యశ్యామ్, పీఠోర్: వంశీశంకర్ : డిజిటల్ మార్కెటింగ్: ఫస్ట్ షో.

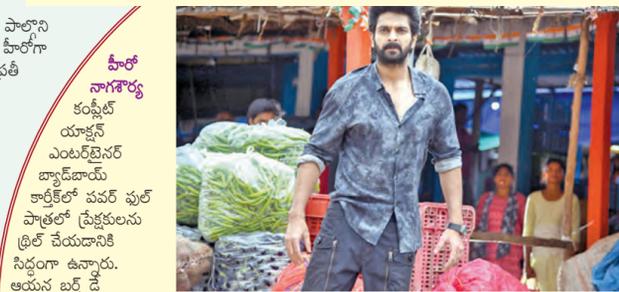


డైట్ పై రాశి ఖన్నా క్రేజ్ కామెంట్స్ !

గ్లామర్ హీరోయిన్ రాశిఖన్నా తాజాగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తన గురించి పలు ఇంట్రెస్టింగ్ విషయాలు చెప్పింది. ముఖ్యంగా తాను గతంలో లావు ఉండేదాన్ని అని ఆమె తెలిపింది. ఈ విషయం గురించి రాశిఖన్నా ఇంకా మాట్లాడుతూ, చిన్నప్పుట్లుంచి నాకు ఫుడ్ అంటే ఇష్టం. పరాథా, మథాన్ బాగా తినేదాన్ని. అందుకే లావుగా ఉండేదాన్ని. సినిమాల్లోకి వచ్చిన తర్వాత స్క్రీన్ పై అందంగా కనిపించాలి. మొదట్లో నాకు ఇది అర్థం కాలేదు. ఆ తర్వాత అర్థమైంది అని రాశి ఖన్నా తెలిపింది. రాశి ఖన్నా ఈ విషయం గురించి ఇంకా మాట్లాడుతూ, నాకు నేనే లావుగా కనిపించాను. తగ్గాలని నిర్ణయించుకున్నాను. అలాగే గ్యాస్ట్రో కాపాడుకుంటూనే మెల్లగా తగ్గాలనుకున్నాను. జీమ్ కు వెళ్లడం ప్రారంభించాను. ఇప్పుడు నా జీవితంలో జీమ్ ఓ భాగమైపోయింది. ఐతే, స్లిమ్ గా మారే క్రమంలో నేను డైట్ మార్చలేదు. చిన్నప్పుట్లుంచి ఏమి తింటున్నానో, వాటినే ఇప్పుడు కూడా తింటున్నానని, కానీ అన్ని కొంచెం కొంచెం తింటున్నానని రాశి ఖన్నా చెప్పుకోబోయింది.

బ్యాడ్ బాయ్ టీజర్ లలిజ్

పాల్వోని ఆశీర్వాదించడం మరచిపోలేను. హీరోగా వస్తున్న నన్ను ఆశీర్వాదించిన ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు తెలుప కుంటున్నాను. ఇక సినిమా విషయాలనికోసం, ఇంటిల్లిపాడిని ఆకట్టుకునే చిత్రమిది. పూర్తి విశేషాత్మకంగా సాగే ఈ చిత్రంలో నటించిన ప్రతి ఒక్కరూ తమతమ పాత్రలకు పూర్తిస్థాయిని చేశారు. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను మెప్పే అంశాలతో ఈ 'మన ఊరి ప్రేమ యాణం' తెరకెక్కింది. ఎక్కడా రాజ్ వడకుండా.. ప్రేక్షకులు శబ్దం అనేలా అన్ని వాంతులతో అందమైన ప్రదేశాల్లో చిత్రీకరణ జరుపుకుంది. ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ అందరూ సినిమా అందరూ సినిమా అందరూ సినిమా కోరుకుంటున్నాను అని అన్నారు. ఈ చిత్రానికి కథ, కథనం, మాటలు, నిర్మాత, దర్శకత్వం : సూర్యతేజ పనువులేటి, నిర్మాత: కె.ఎన్ రాజు, డి.ఓ. : ఎడిటర్ : ఉదయకుమార్ జి. సంగీతం : శ్రీ వెంకటే, హీరో నాగశృంగ్ కంప్లీట్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యాడ్ బాయ్ కాక్టెయిల్ కార్టెల్లో పవర్ ఫుల్ పాత్రలో ప్రేక్షకులను శ్రీల్ చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. ఆయన బర్త్ డే సందర్భంగా విడుదలైన అద్భుతమైన ఫస్ట్ లుక్ ప్రాంగ్ బజ్ క్రియేట్ చేశారు. నూతన దర్శకుడు రామ్ దేసినా (రమేష్) దర్శకత్వంలో శ్రీ వైష్ణవి ఫిల్మ్స్ బ్యానర్ పై శ్రీనివాసరావు బింతలపూడి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఇప్పటివరకు విడుదలైన పాటలు సూపర్ హిట్ అయ్యాయి. మేకర్స్ ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్న టీజర్ ను విడుదల చేశారు. టీజర్ నాగ శృంగ్ సర్గడ్, ఇంటెన్స్ స్టైలిష్ న్యూ అవెంజర్స్ ప్రజెంట్ చేస్తుంది. యాక్షన్ సన్నివేశాలు, హై ఆక్షన్ మూవీమెంట్స్ తో మాస్ పాత్రలో పరిచయం చేస్తోంది. ఈ టీజర్లో శృంగ్ పాట విడి, సముద్రఖని, నరేష్ వికె, సాయికుమార్, మైమ్ గోపి, శ్రీదేవి విజయకుమార్, వెన్నెల కిషోర్, బ్రహ్మాజీ కీలక పాత్రల్లో కనిపించారు. ఈ చిత్రంలో ఇంటెన్స్ డ్రామా, హ్యాంసఫుల్ కామెడీ కలగలిసి ఉన్నాయి. నాగశృంగ్ స్వీస్ ప్రజెన్స్, పార్ట్ డైలాగ్ డెలివరీ, కమాండింగ్ బాడీ లాంగ్వేజ్ అది పోయింది. వెన్నెల కిషోర్ క్యూర్వెర్ మంచి హ్యాంసఫుల్ న ప్రామిస్ చేస్తోంది. దర్శకుడు రామ్ దేసినా అద్భుతమైన కమెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ అందించారు. రసూల్ ఎల్ డై నెమిక్ సినిమాలో గ్రేడ్ ట్రిలియంట్ గా వుంది. హోస్ జయరాజ్ ఎనర్జిటిక్ మ్యూజిక్ ఎమాషన్ ను మంచి ఎలివేట్ చేసింది. శ్రీవైష్ణవి ఫిల్మ్స్ ప్రొడక్షన్ వాల్యూస్ అద్భుతంగా వున్నాయి. అన్నారు. ఈ చిత్రానికి కథ, కథనం, మాటలు, నిర్మాత, దర్శకత్వం : సూర్యతేజ పనువులేటి, నిర్మాత: కె.ఎన్ రాజు, డి.ఓ. : ఎడిటర్ : ఉదయకుమార్ జి. సంగీతం : శ్రీ వెంకటే, హీరో నాగశృంగ్ కంప్లీట్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యాడ్ బాయ్ కాక్టెయిల్ కార్టెల్లో పవర్ ఫుల్ పాత్రలో ప్రేక్షకులను శ్రీల్ చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. ఆయన బర్త్ డే సందర్భంగా విడుదలైన అద్భుతమైన ఫస్ట్ లుక్ ప్రాంగ్ బజ్ క్రియేట్ చేశారు. నూతన దర్శకుడు రామ్ దేసినా (రమేష్) దర్శకత్వంలో శ్రీ వైష్ణవి ఫిల్మ్స్ బ్యానర్ పై శ్రీనివాసరావు బింతలపూడి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఇప్పటివరకు విడుదలైన పాటలు సూపర్ హిట్ అయ్యాయి. మేకర్స్ ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్న టీజర్ ను విడుదల చేశారు. టీజర్ నాగ శృంగ్ సర్గడ్, ఇంటెన్స్ స్టైలిష్ న్యూ అవెంజర్స్ ప్రజెంట్ చేస్తుంది. యాక్షన్ సన్నివేశాలు, హై ఆక్షన్ మూవీమెంట్స్ తో మాస్ పాత్రలో పరిచయం చేస్తోంది. ఈ టీజర్లో శృంగ్ పాట విడి, సముద్రఖని, నరేష్ వికె, సాయికుమార్, మైమ్ గోపి, శ్రీదేవి విజయకుమార్, వెన్నెల కిషోర్, బ్రహ్మాజీ కీలక పాత్రల్లో కనిపించారు. ఈ చిత్రంలో ఇంటెన్స్ డ్రామా, హ్యాంసఫుల్ కామెడీ కలగలిసి ఉన్నాయి. నాగశృంగ్ స్వీస్ ప్రజెన్స్, పార్ట్ డైలాగ్ డెలివరీ, కమాండింగ్ బాడీ లాంగ్వేజ్ అది పోయింది. వెన్నెల కిషోర్ క్యూర్వెర్ మంచి హ్యాంసఫుల్ న ప్రామిస్ చేస్తోంది. దర్శకుడు రామ్ దేసినా అద్భుతమైన కమెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ అందించారు. రసూల్ ఎల్ డై నెమిక్ సినిమాలో గ్రేడ్ ట్రిలియంట్ గా వుంది. హోస్ జయరాజ్ ఎనర్జిటిక్ మ్యూజిక్ ఎమాషన్ ను మంచి ఎలివేట్ చేసింది. శ్రీవైష్ణవి ఫిల్మ్స్ ప్రొడక్షన్ వాల్యూస్ అద్భుతంగా వున్నాయి. అన్నారు. ఈ చిత్రానికి కథ, కథనం, మాటలు, నిర్మాత, దర్శకత్వం : సూర్యతేజ పనువులేటి, నిర్మాత: కె.ఎన్ రాజు, డి.ఓ. : ఎడిటర్ : ఉదయకుమార్ జి. సంగీతం : శ్రీ వెంకటే,



పాల్వోని ఆశీర్వాదించడం మరచిపోలేను. హీరోగా వస్తున్న నన్ను ఆశీర్వాదించిన ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు తెలుప కుంటున్నాను. ఇక సినిమా విషయాలనికోసం, ఇంటిల్లిపాడిని ఆకట్టుకునే చిత్రమిది. పూర్తి విశేషాత్మకంగా సాగే ఈ చిత్రంలో నటించిన ప్రతి ఒక్కరూ తమతమ పాత్రలకు పూర్తిస్థాయిని చేశారు. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను మెప్పే అంశాలతో ఈ 'మన ఊరి ప్రేమ యాణం' తెరకెక్కింది. ఎక్కడా రాజ్ వడకుండా.. ప్రేక్షకులు శబ్దం అనేలా అన్ని వాంతులతో అందమైన ప్రదేశాల్లో చిత్రీకరణ జరుపుకుంది. ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ అందరూ సినిమా అందరూ సినిమా అందరూ సినిమా కోరుకుంటున్నాను అని అన్నారు. ఈ చిత్రానికి కథ, కథనం, మాటలు, నిర్మాత, దర్శకత్వం : సూర్యతేజ పనువులేటి, నిర్మాత: కె.ఎన్ రాజు, డి.ఓ. : ఎడిటర్ : ఉదయకుమార్ జి. సంగీతం : శ్రీ వెంకటే,

'ది ప్యారడైజ్' కోసం రాఘవ్ జూయల్ రెడీ !

ఇప్పుడు నేపథ్యంలో స్టార్ నాని ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న 'ది ప్యారడైజ్' చిత్రంలో కూడా రాఘవ్ విలన్ గా నటిస్తున్నాడు. ప్రస్తుతం ది ప్యారడైజ్ మాటింగ్ జోరుగా సాగుతోంది. తాజాగా శ్రీకాంత్ ఓడెల తో రాఘవ్ జూయల్ స్క్రీన్ రీడింగ్ సెషన్లో పాల్గొన్నారు. రా సీన్స్ ను చూసి రాఘవ్ చాలా ఉత్సాహంగా ఉన్నాడు. ఇక రాఘవ్ జూయల్ త్వరలో ఈ సినిమా సెట్స్ లో చేరడానికి రెడీగా ఉన్నాడు. తా. రాఘవ్ జూయల్, 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 మరియు స్పానిష్ భాషలలో ఈ సినిమా విడుదలవుతోంది. థాం అంచనాల నడుమ రూపొందుతున్న ఈ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ హుర్లీ 26, 2026న థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. కాగా ఈ చిత్రానికి అనిరుద్ మ్యూజిక్ అందిస్తున్నాడు.



చేదోడు వాదోడుగా...!

వ్యవసాయంలో పురుషులతో సమానంగా పనిచేస్తారు మహిళలు. కానీ వారి పనికి ప్రాధాన్యం తక్కువ. కొన్నేళ్లుగా ఆ పద్ధతిని మారుస్తూ స్త్రీలూ ఈ రంగంలో తమదైన ప్రతిభను కనబరుస్తున్నారు. అలాంటి వారిలో ఒకరూ రోజా కుమార్. మహిళల్ని ఆర్థికంగా శక్తిమంతం చేయాలనే ప్రభుత్వ ఆశయానికి ముందే... ఫర్టిలిగర్స్, కొద్దా జిల్లాలోని బొడ్డీ గ్రామంలో ఈ పులోగతి మొదలైంది. దానికి కారణం రోజానే. ఈమెకు ముగ్గురు పిల్లలు. పెద్ద అమ్మాయిని రాయగడ్డలోని ఓ కళాశాలలో చేర్చి... అక్కడికి సమీపంలోని వనాసపల్ గ్రామానికి మకాం మార్చారు. ఈ రూపాని ఊరిలో కుటుంబాన్ని పోషించడానికి భర్త పడుతున్న కష్టాన్ని చూసి... తనకు చేదోడుగా ఉండాలనుకున్నాడు. అందుకు వ్యవసాయాన్ని సాధనంగా ఎంపిక చేసుకున్నారు. ఇదుఎకరాల భూమిలో సాగు మొదలు పెట్టారేమి. జీతం సరిపోక ఆమ్మ కోసం చేయాలన్న పరిస్థితి తెలిసిన వారు కూడా డబ్బులుగూడా మొమం వాటేసేవారు. ఈ అరకొర జీతాలతో ఇల్లు గడవడం కష్టమని ఆర్జమైంది. అందుకు పనిచేయాలనుకున్నా ఆమ్మదే నాభారీ తోటలు పెంపకం ప్రారంభించింది. 2014లో మామిడి మొక్కల్ని నాటారు. పొడుపు గ్రూపులో రూ.లక్ష రుణం తీసుకుని అంతర పంటలూ బతాయి, నిమ్మ, సీతాఫలం, జీడి మొక్కల్ని వేశారు. ఇలా ఎనిమిది నుంచి తొమ్మిది పంటలు వేవకాలంలో పండిస్తున్న మహిళాగా నాకు గుర్తింపు వచ్చింది. ఆ స్ఫూర్తితోనే సాగు తరగతులకు పాఠశాల... కూరగాయలు పండించడాన్ని తెలుసుకున్నా ఆ వైపువ్యంకో



అకుకూరలు, బొమ్మోల, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, వంకాయ వంటి వాటిని సాగు చేయడం మొదలుపెట్టారు. నా భర్త సహాయంతో పశుపోషణ కూడా ప్రారంభించా, మేకల పెంపకంతో మొదలై... ఇప్పుడు కోళ్లు, గిర్రెలూ, బాతులూ, పండ్లూ వరుసగా పెంచుతున్నా. ఇంటి వెనకున్న చిన్న చెరువులో చేపల్ని కూడా పెంచుతున్నా. కొద్ది కాలంలోనే అన్నీ మంచి ఫలితాలను ఇచ్చాయి. ఇప్పుడు నా కుటుంబానికి సరిపడా ఆహారాన్ని నేనే పండించగలుగుతున్నా. మిగిలింది ఆమ్మి, ఆదాయం మహిళా రైతు పురస్కారంతో సత్కరించింది. అంతేకాదు, కొత్తగా ఆర్థిక స్వావలంబన కోసం ప్రయత్నించాలనుకొనే మహిళలకు ఈమె విజయాన్నే పాఠంగా చెప్పగలుగుతున్నా ఆర్థికంగా. ఆమె గ్రామంలోనే కాకుండా, చుట్టూ పక్కల గ్రామాలూ, జిల్లాల మహిళలకూ వ్యవసాయంలో మెలకువలను నేర్పుతున్నాను. □

పశ్చాత్తాపానికి మించిన ప్రాయశ్చిత్తం లేదంటారు. నేరం చేసి జైలు జీవితం గడుపుతున్న వారామంది ఖైదీలు ఇలాంటి పశ్చాత్తాప భావనకే లోనవుతారు. తాము చేసిన తప్పును సరిదిద్దుకోని సమాజంలో తలెత్తుకొని జీవించాలనే ఇలాంటి ఖైదీలకు పునరావాసం కల్పించేందుకు తన పంతుగా కృషి చేస్తున్నారూ 83 ఏళ్ల ఆరుణా సర్వే. ఏళ్లకేళ్లుగా జైల్లో ముగ్గుతోన్న ఖైదీల్లో సత్ప్రవర్తన నుంపేందుకు గత పాతికేళ్లుగా వారికి యోగ సౌకర్యాలు చెబుతున్నారామె. ఈ విధంగానే రోజూ ఉదయం మూడు గంటల పాటు తాను జైల్లోనే గడుపుతున్నారూ. ఇలా ఇప్పటివరకు దాదాపు 50 వేల మంది ఖైదీల్లో సానుకూల మార్పు తీసుకొచ్చిన ఈ యోగా డీవర్ స్ఫూర్తిదాయక ప్రయాణం ముగిసిన..! ఖైదీల పునరావాసంలో భాగంగా.. శిక్ష కాలంలో వారికి

వెందిన ఓ డీవర్ జబల్ పట్నం. ఈ సమయంలోనే స్థానికంగా ఉన్న జైల్లో యోగా తరగతులు నిర్వహించారు. నన్ను తనతో చేరమని ప్రోత్సహించారు. అలా జైల్లోకి అడుగుపెట్టడం, ఖైదీల్ని కలుసుకోవడం అనే తొలిసారి. ఆ వాతావరణం నన్ను భయపెట్టలేదు సరికదా.. అక్కడికెళ్లక ఒక రకమైన ఆత్మీయ భావన నాకు కలిగింది. ఆపై యోగా తిరిగి సెవర్ పూర్తి చేసుకొనివచ్చేశాం. ఇలా ఖైదీల్లో స్ఫూర్తి నింపే ఈ ప్రయత్నం సాకెంతో నచ్చింది. ఆంధ్రోన్న అరుణ.. ఖైదీలకు యోగా సౌకర్యాలు చెప్పడానికి ఈ నందర్భుమే ప్రేరణ అని అంటున్నారూ. అంటున్నారూ ఆర్. ఆఫ్



ఖైదీల్లో మానసిక మార్పు కోసం!

వివిధ వృత్తి నైపుణ్యాలు నేర్పించడం, మానసిక ఆరోగ్యంపై అవగాహన కల్పించడం, జీవకోపాధి అవకాశాలను చూపించడం.. శిక్షణ పొందుతున్నారు. ఈ కోర్టల్ వాళ్లలో సత్ప్రవర్తనను పెంపొందిస్తూ.. సమాజంలో తలెత్తుకునేలా చేయడం దీని ముఖ్యోద్దేశం. ఇలా నాలుగోడల మధ్య ముగ్గుతున్న ఖైదీలకు యోగా సౌకర్యాలు చెప్పడం కూడా ఇందులో ఓ భాగమే! గత పాతికేళ్లుగా ఈ పనిలోనే నిమగ్నమయ్యారు అరుణ.అలా తొలిసారి జైలుకెళ్ళా! అయితే ఈ మధ్యలోనే తన భర్త మరణించడంతో మానసిక వేదనకు గురైంది. ఈ ద్వారా ప్రక్రియతోనే ఈ బాధ నుంచి బయటపడాలంటోంది. యోగా, ధ్యానం.. వంటి వ్యాయామాలు మన మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ఎలా పెంచుతాయో నా భర్త చనిపోయినప్పుడు అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నా. ఈ బాధ నుంచి బయటపడి ఆర్. ఆఫ్ లివింగ్ సెంటర్లో యోగా డీవర్గా పనిచేస్తున్న శాఖ.. ఈ నన్ను డీల్చి

లివింగ్ నన్ను నిర్వహిస్తున్న 'ప్రజ్ఞా ప్రోగ్రామ్'లో భాగమైన అరుణ.. ఈ నేపథ్యంలోనే మధ్యప్రదేశ్ వ్యాప్తంగా ఉన్న జైల్లోనే ఖైదీలకు యోగా సౌకర్యాలు నేర్పుతున్నారూ. తొలుత జబల్పూర్లోని సేతాజీ సుభాష్ చంద్రబాబ్ సెంటర్ జైలులోని ఖైదీలకు యోగా సౌకర్యాలు బోధించారు. ఇప్పుడు ఈ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా దాదాపు 10 జైల్లోని ఖైదీలకు యోగాతో పునరావాసం కల్పించే దిశగా ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. సాధారణంగా

ఉదయాన్నే చాలామంది గుడికి వెళ్తారు.. కానీ నేను జైలుకు వెళ్తాను. అది గూర్తూ, ప్రభుత్వ సేవలను మినహాయిస్తే.. రోజూ దాదాపు మూడు గంటల పాటు ఖైదీలతోనే సమయం గడుపుతా. ఈ విధంగానే వాళ్లతో వివిధ రకాల యోగాసనాలు సాధన చేయిస్తూ.. అలాగే ధ్యానం, శ్వాస సంబంధిత వ్యాయామాలు.. వంటివి 3 నెర్చిస్తూ.. అందరిలో ఒత్తిడి, యాంగ్రిటీ, ఆందోళనలను దూరం చేస్తుంది. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని " పెంపొందిస్తాయి. అంటున్నారూ అరుణ.

నేరాల మందిరాల్లో మార్పు..! 'ఆర్. ఆఫ్ లివింగ్' చేపట్టిన 'ప్రజ్ఞా ప్రోగ్రామ్' దేశవ్యాప్తంగానే కాదు.. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆయా దేశాల జైల్లో ముగ్గుతున్న లక్షలాది మందిలో స్ఫూర్తి నింపుతోంది. వీళ్లలో సుమారు 50 వేల మందికి తన యోగా సౌకర్యాలతో చేరువయ్యారు అరుణ. అయితే ఈ శిక్షణలో చాలామంది మంచి మార్పులు తీసుకొచ్చినట్లు అనుభవపూర్వకంగా చెబుతున్నారూ యోగా డీవర్.

కండ బలానికి..

కండ బలానికి..

పెరుగు : పెరుగు కదా అని తక్కువ అంచనా చేయొద్దు. జీర్ణశక్తి పెరగా లన్నూ, బరువు తగ్గలన్నూ, ప్రోటీన్ అంధాలన్నూ పెరుగు తినడమే మేలైన మార్గం.

తీవ్రము : శాకాహారులకు బి.విటమిన్ మొదలుకుని ప్రోటీన్లు, పీచును అందించి చక్కని కండ బలాన్ని అందించే ఆహారం వీటిని గుంజులు.

చికెన్ : మనోరాలు వేసి చేపళ్ల రూపంలో ఉన్న చికెన్ ను కాకుండా.. మనోరాలు తగ్గించి సలాడ్ వర్షుల్లో తింటే మంచిది. కండబలం పెరుగుతాయి.

గుడ్డు : అరు సగ్రాముల ప్రోటీన్లతో పాటు వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంచే జింక్, క్యాల్షియం, లూటీన్, జియాంటిన్ వంటివిన్న పుష్కలంగా అందిస్తుంది గడ్డు.

గోల : నిరోధక శక్తి పెంచే జింక్, క్యాల్షియం, లూటీన్, జియాంటిన్ వంటివిన్న పుష్కలంగా అందిస్తుంది గడ్డు.

ఫోన్ ఎంతసేపు ఇచ్చారు ?

అవుతారని తిరిగి ట్యాట్ చేతిలో పెట్టానే మ్యూజిక్ చేసినట్టుగా గోలంతా మాయం అంటే అది వారిని కంట్రోల్ చేస్తుందనగా అర్థం? **మనలో కాదు..** ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇదే పరిస్థితి మెడికల్ కమ్యూనిటీ వాళ్లు, పాలసీ మేకర్లు కూడా దీన్నే సమస్యగా చూస్తున్నారు. స్వీడన్ ప్రభుత్వంపైతే పిల్లల స్క్రీన్ సమయం మీద నియంత్నాలే రూపొందించినదాని. దాని ప్రకారం రెండేళ్లలో వారికి ఫోన్ ఇవ్వడానికి లేదు. పెద్దపిల్లలైనా పరిమితికి మించి డిజిటల్ స్క్రీన్ చూపించడం నిషేధమే! ఇవి పిల్లల ఆలోచనలను కట్టెయడమే కాదు.. నిద్రకి దూరం చేస్తాయి. డిజిటల్ డిజిటల్ అయితే అది దూరమైతే కోపం, గోడవ చేయడం, ఏడవడం, ఎదుటివారిని కొట్టడం వగైరా! నిజానికి ఇవి పిల్లల్లో ఇతరులపై దాడివేసే గుణాన్ని ప్రేరేపిస్తోందని. కాబట్టి బలపంతుంగానైనా దూరంగా ఉండండి అంటే 'మేనాసి' ఏదైనా, టోర్ కోడుతోందన్నా వాళ్లనలా వదిలేయటంలేదని. ఈ చర్య కోపాన్ని బిరూసిన భరించడం నేరుసపంతుంది. టోర్ కోడుమూ మంచిదేనట. వాళ్లలోని స్వజ్ఞానుభవాలను బయటకు తీస్తుందట. ఇది చెప్పినంత సులువు కాదు. కానీ చేయక తప్పదు. చేస్తారా మరి? □



ఇంటర్వ్యూలో ఇలా వద్దు..

సన్నద్ధం కాకపోవడమే. ఇలాంటి సందర్భంలోనే మన బలహీనతలను బలంగా ఉపయోగించుకోగలాలి. మీకు అంతగా ఇబ్బందిగా ఉంటే నేను ఆసౌకర్యంగా ఫిలవతున్నాను అని వారికి చెప్పండి. వారే అర్థం చేసుకుంటారు. లేదా ఇంటర్వ్యూకి వెళ్లే ముందు ఒకసారి అర్థం ముందు సాధన చేయండి. క్యాబ్ల ఖర్చు పోతుంది. ఇంటర్వ్యూకి సమయపాటైనా చాలా ముఖ్యం. అలసటగా వెళ్ళితే మీకు టైమ్ మేనేజ్మెంట్ లేదు అనుకుంటారు. ఈ సమయపాటను బట్టి ఈ

నోరూలిచే సారకాయ రొట్టె

జతచేస్తారు. ఇంతకీ ఈ వంటకం ఎలా చేస్తారంటే.. బియ్యం, కందిపప్పు, శనగపప్పు, మినపప్పు, పెసరపప్పులను నానబెట్టి గ్రైండ్ చేయాలి. అందులో కాస్త పెరుగు, కొన్ని సీట్ల పోని ఇడ్లీ పిండిలా తయారు చేయాలి. సారకాయ, క్యారెట్ల తరగు, అల్లం, పచ్చిమిర్చి ముద్ద, పాలకూర, కొత్తిమీర, ఉప్పు, కారం, పంచదార, జేటింగ్ సోడా, నిమ్మరసం.. వీటన్నింటినీ పిండిలో కలిపి, అవెస్ జేట్ చేసి.. తొలిపు వేస్తే ఘుఘుమలాడే 'హండవో' తయారైపోతుంది. పింటనీ నోరూలిచేయాలి? అయితే మీరూ చేసి చూడండి. □

సిందూర హనుమ

కుంకుమను, పాపిడి మొదట్లో సిందూరం ఉండడాన్ని గమనించారు. దాంతో హనుమ పాపిడిలో అలా సిందూరం ఎంచుకుని పెట్టుకున్నావ్ తల్లీ? అని సీతాదేవిని అడిగాడు. అప్పుడు సీతమ్మ 'నా నాభుడు శ్రీరామచంద్రుని క్షేమం కోసం పెట్టుకున్నాను. ఇలా నుదిటిని సిందూరం ధరిస్తే నా ప్రభువుకి రక్షణ కవచంలా ఉంటుంది. అందుకు ఏ కష్టం రాకుండా కాపాడుతుంది' అని చెప్పింది. శ్రీరామనికి ప్రయమైన భక్తుడు హనుమ.. రాముని కోసం

ఇంటర్వ్యూలో ప్రవర్తన కూడా చాలా ముఖ్యం. కొంతమంది కంపానీలో ఫోన్ ఆన్లో పెట్టి ఇంటర్వ్యూ గదిలోకి వెళ్తుంటారు. అదేమో అప్పుడే మోగుతుంది. నిర్దేశ్యంగా పరిగణిస్తారు జాగ్రత్త! అదేకాదు అవతలివారు మాట్లాడుతున్నప్పుడు మీరు దిక్కులు చూసినా, అతిగా నవ్వినా క్రమశిక్షణ లేదు అనుకుని రిజెక్ట్ చేస్తారు. కాబట్టి లోగిని వెళ్ళేముందు అన్నీ సరిచూసుకోండి. ఇంటర్వ్యూ చేసేవాళ్లపట్ల మర్యాదగా ప్రవర్తించాలి.

నరేనంటే ఇక ఆ లోకంలో పడి తిండి నిండదని మర్చిపోతారు. ఇది కాస్త ఊహ తేలికైన వారి పరిస్థితి. **ఇక ఏ ఫాసింగ్లో..** డిస్కంట్లోకి వెళ్ళితే.. ఆకస్మాత్ ఫోన్, ట్యాట్ బల్బ్ పెట్టుకుని తలని దాంట్లో దూర్చేసి చిన్నదల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తారు. ప్రకాశంగా భోజనం చేయనిస్తారు. కాసేపు విసిగించకుండా ఉండారని అలా వాటిని చేతిలో పెడతాం. కానీ రంగుల తెరపై ఆడిపాడే ఆ బొమ్మలు పిల్లల మెదళ్లపై ఎంత

నూనె తక్కువగా వాడాలి. రుచి ఎక్కువ అదిరిపోవాలి అనుకుంటున్నారూ.. అలాంటప్పుడు ఎలాంటి సరికొత్త లేకుండా ఈ సీసాలను వాడుకోవచ్చు. వీటిలో స్పెషల్ నూనె బిందువులు పడిపడనట్లుగా.. అలా అలా పడతాయి. వంటకాలను నూనెలో ముంచి తీయాలి అవసరమే ఉండదు. ఓ పక్క ఆరోగ్యాన్ని తీయాలి కాపాడుకుంటునే మరోపక్క ఎప్పుడో రకరకాల రుచులనూ ఆస్వాదించొచ్చు. పైగా వీటిని వాడటం, శుభ్రం చేసుకోవడం కూడా తెలికే. చూడవచ్చని ఈ సీసాలు వంటింట్లో ఎక్కడైనా గలాలి ఆక్రమించకుండా ఓ పక్కనే ఒదిగిపోతాయి కూడా □

నూనె తక్కువ.. రుచి ఎక్కువ



