

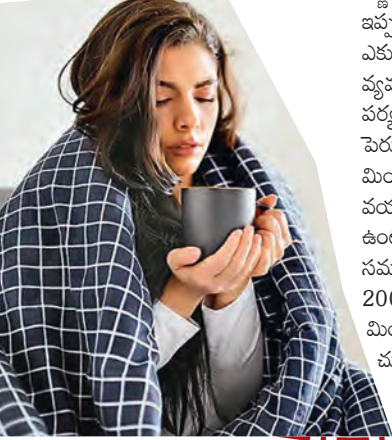


ఫ్లాట్‌వామ్ పై నిలబడి రైలు కోసం జనంలో ఆమె ఒకరు. కానీ, తను రైలు ఎక్కడానికి కాదు. ఆ ట్రైన్ నుంచి దిగి ప్రయాణికుల కోసం. వాళ్ళిచ్చే సామాన్లు మోస్తేనే ఆమె పిల్లల కడుపు నిండుతుంది. తనే సరిగ్గా చూపిస్తే. భర్త మరణంతో పిల్లల భవిష్యత్తుకోసం రైల్వే కూలీగా మారారు. జీవితం ఎప్పుడు ఎలాంటి మలుపు

అలవాట్లు, ఇష్టాలు అన్నీ హద్దుల్లోనే ఉండాలి. లేదంటే అవి తెచ్చే సమస్యలు వస్తూనే ఉంటాయి. రోజూ ఉదయం మనల్ని పలకరించే వాడొక్క కూడా ఇది వర్తించదు. అసలే శీతకాలం... వేడివేడిగా టీ తాగితే వచ్చే ఉత్తజ్వలం మూలల్లో చెప్పలేం. అందుకే నిద్ర లేచక ఒక కప్పు టీతోనే మొదలవుతుంది మహిళల రోజు, ఇలా ఉదయం, సాయంత్రం, మహిళ అయితే అలసట ఎక్కువైనప్పుడే ఓ కప్పు

టీ బానిసలేనా.. అయితే ఆపాల్సిందే

టీ తాగితే వర్కలేదు కానీ... కొందరు చాలాసార్లు తాగుతుంటారు. మధ్యాహ్నం వచ్చారు.



సగలంటే ఏ అమ్మాయికైనా ఇష్టమే! స్నేహితులకి కంపెనీ ఇవ్వాలి. తల నొప్పి వస్తోంది... ఇలా చెప్పకొంటూ పోవాలే కానీ చాంతాడంత ఉంటుంది. పీలునిచ్చిందెల్ల శరీరంలో కేఫీన్ స్థాయిలు ఎక్కువవుతున్నాయి. మానసిక సమస్యలు దీని వర్తనలను అంటున్నారని నిపుణులు. ప్రశాంతత, నిద్రను ప్రోత్సహించే అడెనోసిన్ గ్రాహకాలు ఆడుకుంటుంది కేఫీన్. దాంతో నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడు తుంటారు. పూర్వం నుంచిన రీటు మీద దీని ప్రభావం

టీ తయారీలో వాడే పాలు, చక్కెర జీవక్రియా రేటుని దెబ్బతీస్తాయి. దాంతో ఆజీర్ణం, ఉబ్బరం వంటి జీర్ణసంబంధిత సమస్యలూ పెరుగుతాయి. పైగా, ఇప్పటికే యాంగ్లయిటీతో బాధపడుతున్నవారు టీ ఎక్కువగా తాగడం వల్ల అందులోని కేఫీన్ నాడీ వ్యవస్థ పనితీరును దెబ్బతీస్తుంది. వర్తనలను... మానసిక రుగ్మతలు ఇంకా పెరుగుతాయి. అందుకే రోజుకు 400మి.గ్రా.కి మించకూడదని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. వయసును బట్టి పూర్తిగా మార్పులు ఉంటాయట. గర్భిణులు యాంగ్లయిటీ సమస్యలున్న వారు అయితే 200మి.గ్రా.కి మించకుండా చూసుకోవాలట.

బాధ్యతే అసలైన గౌరవం

తిరుగుతుంటే ఎవరికీ తెలీదు. 2016లో భర్త మరణం సంద్య మారవని కుదిపేసింది. చేతిలో బిల్లిగన్నలేదు. ముగ్గురు పిల్లలు. తను బాధ పడుతూ కూర్చుంటే వారి కడుపు నిండేదిలా అనుకున్నామె. దాంతో కుటుంబ భారాన్ని భుజాలపై వేసుకున్నారు. ఎప్పుడూ ఇంటి నుంచి బయటికి వెళ్లింది లేదు. పెద్దగా చదువు లేదు. ఏ పని చేయాలో తెలియలేదు. అలాగని ఎవరి దగ్గర చేయి చాచలేదు. కష్టాన్నే నమ్ముకున్నారు సంద్య. కుటుంబాన్ని పోషించడానికి మగవాళ్ళ మాత్రమే రైల్వే కూలీనే వృత్తిగా ఎంచుకోవచ్చు. జబల్పూర్ రైల్వే స్టేషన్లో ట్యాక్ట్ నంబర్ 36, ఎరుపు చొక్కా ధరించి కూలీగా మారామె. 400మంది పురుషుల మధ్యలో ఒక్కరే మహిళ. ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు ప్రతిరోజు సుమారు 45 కేజీల బరువుని భుజాలపై మోసుకెళ్లాలి. అయినా భయపడలేదు. మొదటిసారి సేను స్టేషన్లో పనిచేయడానికి నిలబడినప్పుడు అందరూ వింతగా చూశారు. మగవాళ్ళు మాత్రమే చేసే పని నివల్ల అవుతుందా? ఇంత

అంటారు సంద్య. రోజూ కట్నీ నుంచి జబల్పూర్కు 45కి.మీ రవాణా ప్రయాణికుల పిలుపుకోసం ఎదురు చూస్తుంటామె. అమ్మ మేల్కొంటుంది.... స్టేషన్లో పనులు ముగించుకుని ఇంటికి వెళ్ళగానే ఆమెలోని కూలీ నిద్రపోయి అమ్మ మేల్కొంటుంది. పిల్లలకి అన్న తీసుకుని, చదువు చెప్పి, నిద్రపున్నే వరకూ విశ్రాంతి తీసుకోరామె. 'భూజాన' మోసేది ప్రయాణికుల బరువులు కాదు, నా ముగ్గురు పిల్లల భవిష్యత్తు' అంటారు సంద్య. కష్టాలకు కుంగిపోకుండా నేను వాటిని గెలవగలను అని నిరూపించుకున్నారు. చేసే పని ఎలాంటిది అని అలోచించకుండా బాధ్యతే అసలైన గౌరవం అనుకున్న సంద్య ఈ తరం మహిళలకి స్ఫూర్తిదాయకమే కదూ ! □



తెరిస్తే కానీ... అసలు గుట్టు బయటపడదు. అన్ని రకాల సగలూ పెట్టుకునేలా వీటిని తీర్చిదిద్దారు. వీటిలో మీకు కావాల్సిందే ఏంతుంటే సరి. చక్కగా చేతిలో పట్టుకుని వెళ్ళినా పోతాయన్న భయం ఉండదు. బాగా ఉన్నాయి కదూ! కావాలనుకుంటే ఆన్‌లైన్‌లో వెతికేయండి మరి. □

పుస్తకంలో దాచేద్దాం !

చిన్నప్పుడు అమ్మ నగదును ఆశ్చర్యంగా చూడటానైతే అన్నలు మర్చిపోతే, అక్కడ నగ అందమేనా మనం మెచ్చేది? కాదు... ఓ పెట్టెలో పొందిగ్గా ఆభరణాలు అమర్చడమూ ఆకర్షణే విషయమే. అదీ వారసత్వంగా వస్తుందే ఏమో కానీ... మనదీ అదే బాట. ఒకటిగా ఒక్కోటి చక్కగా అమర్చుస్తాం. అక్కడ బంగారం, గిట్టు అన్న తేడా అన్నలు చూపించం. అన్న ఒకటోట ఉంటాయో, పొడవన్నో. వెతుక్కో కుండా

రుచులలో భారత్ 13వ స్థానం



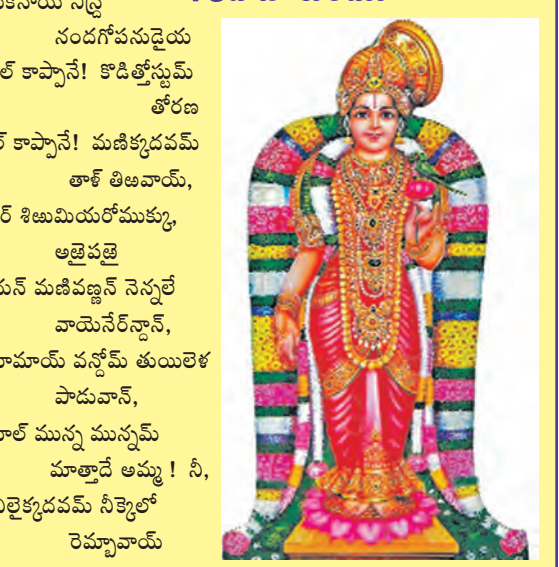
అందుకే మన వంటకాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా భోజి అనిపిస్తాయి. ఈ ఏడాది కూడా మన రుచులు ప్రశంసలు పొందాయి. టెస్ట్ ఆఫ్‌వెస్ట్ 2025/26 ప్రపంచ 100 ఉత్తమ వంటకాల జాబితాలో వివిధ వంటకాలలో మనదేశం 13వ స్థానాధిపతులమౌతుంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎన్నోని రుచులున్నా వాటిల్లో మనదేశ వంటలకు ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. వాయునం నుంచి పరోహ వరకూ, బిర్యానీ నుంచి పావీ భాజీ వరకూ దేనికైనా తినడాకా.. సహజమే. తినేకాక.. ఖిరీతలతోనే ఇంకేం కావాలి? (ఖి అనేంత సంతోషాన్ని, సంతృప్తిని ఇస్తుంది.

దగ్గుకు చిట్కా



ఈ కాలంలో జలుబుతోపాటు మనల్ని వేధించే వాటిల్లో దగ్గు కూడా ఉంటుంది. దీన్ని సహజంగా తగ్గించుకోవాలా? ఈ చిట్కా ప్రయత్నించండి. ఒక గిన్నెలో పావుకప్పు చొప్పున అల్లం, తమలపాక రసాలు, తేనె తీసుకోండి. సన్నని సెగమీద ఈ గిన్నెని ఉంచి పాకంలా తయారయ్యేదాకా వేడి చేయండి. దాన్ని ఓ గాజు సిసాలో తీసుకోండి. అరచిందా మిశ్రమాన్ని గోరువెచ్చని నీటితో తీసుకోండి. రోజుకి 2-3 సార్లు తీసుకుంటే త్వరగా తగ్గుతుంది.

తీరుప్పావై



అది నందగోపాలుని భవనము, జెండాలతో ప్రజా శిండుమన్నది. తోరణములతో అలంకరించబడి యున్నది. మణులతో పొదగబడిన తలుపులు గలది. లోనికేగుటకు గోపికులు, అక్కడ కావలియున్న భవనరక్షకుని అనుమతి కోరుతున్నారు. "మాయామి, ఇంద్రసీలవర్షదగు సర్వేశ్వరుడు ఖిరభి అని ద్వనిచేయు వాయిద్యమును మాకు ఇస్తానని మాట ఇచ్చినాడు. ఏ ప్రతిఫలము ఆశించక పరిశుభ్రంగా వచ్చాము. నిద్రనుండి లేచునటుల పాడుటకు వచ్చినాము. నీవు ఏ అభ్యంతరము చెప్పక దృఢముగా నన్ను తలుపులను తెరువుము. మమ్ముల లోపలికి వచ్చుటకు అనుమతినమ్ము" అని గోపికులు ద్వారపాలకుని ప్రార్థిస్తున్నారు. **ఫలం :** "ఆచార్యుని అనుగ్రహం లభిస్తుంది"

సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ పై సిద్ధు ఆరో చిత్రం

మువ్వటగా మూడోసారి చేతులు కలిపిన సిద్ధు జోన్సన్‌గడ్డ, సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ తన ప్రత్యేకమైన కథా ఎంపికలు, శ్రేష్టతమైన నటనతో గ్రేడ్లకుల పూర్వయుగాలను గెలుచుకున్న స్టార్ బాయ్ సిద్ధు జోన్సన్‌గడ్డ, తన ఆరో చిత్రానికి సిద్ధపవుతున్నారు. తాజాగా ఈ చిత్రాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా విడుదలైన అద్భుతమైన పోస్టర్ అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. సిద్ధు జోన్సన్‌గడ్డ, సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ కలయికలో వస్తున్న మూడో చిత్రమిది. గతంలో వీరి కలయికలో వచ్చిన డీజే టిల్లు, టిల్లు స్ట్యూర్ సినిమాలు భారీ విజయం సాధించాయి. ఇప్పుడు వారు భృషీకి కోసం సన్నద్ధమవుతున్నారు. శ్రీకర్ న్యూడియో సమర్పణలో సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్, ఫార్చ్యూన్ ఫోర్ సినిమాస్ పతాకాలపై సూర్యదేవర సామ సౌజన్య ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. తన ప్రత్యేకమైన కథన శైలితో గుర్తింపు పొంది, తెలుగు చిత్ర సీమలో ప్రతిభగల యువ దర్శకుల లో ఒకరి గా పేరు గాంచిన స్యూరస్ ఆరోవినే... ఈ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం యొక్క కథ, కథనం మరియు దర్శనం కత్తకత్త బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. అద్భుతమైన కథాకథనాల లతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునే ఓ కొత్త ప్రపంచాన్ని తెరపై ఆవిష్కరించనున్నారు.

'శంబాల' చూసి ఎంజాయ్ చేశాను

అడికి వచ్చిన సక్సెస్ మాస్ అందరూ సంతోషిస్తున్నారు.. డివైన్ థాక్స్ బస్టర్ ఈవెంట్‌లో మోగా డైరెక్టర్ బాబి.. నిజాయితీగా సినిమా తీస్తే ప్రేక్షకులు సక్సెస్ ఇస్తారని మరోసారి నిరూపించారు.. డివైన్ థాక్స్ బస్టర్ ఈవెంట్‌లో సందీప్ కిషన్.. శంబాలని థియేటర్లో చూడండి.. కచ్చితంగా డిజిటైజ్‌యింట్ అవుతుంది. డివైన్ థాక్స్ బస్టర్ ఈవెంట్‌లో అది సాయి కుమార్.. ప్రతి ఒక్కరూ మన ఆది హిట్టు కొద్దారు అని చెబుతుంటే ఆనందంగా ఉంది.. డివైన్ థాక్స్ బస్టర్ ఈవెంట్‌లో సాయి కుమార్.. అది సాయి కుమార్ హీరోగా నటించిన 'శంబాల' చిత్రం ప్రస్తుతం సక్సెస్ ఫుల్‌గా దూసుకుపోతోంది. ఈ కార్యక్రమానికి ఏన్ ప్రొడ్యూసర్ అల్లు అరవింద్, ప్రముఖ దర్శకులు చక్రిష్ణ, బాబి, యంగ్ హీరో సందీప్ కిషన్, ప్రముఖ రచయిత కోన వెంకట్ ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేశారు. ఈ ఈవెంట్‌లో.. అల్లు అరవింద్ మాట్లాడుతూ... శంబాల సినిమాని యుగంధర్ ముని ఆదర్శంగా తీసుకొన్నారు. సాయి కుమార్‌తో మాది మూడు తరాల అనుబంధం ఉంది.. ఆది సాయి కుమార్ మాట్లాడుతూ.. 'శంబాల' సక్సెస్ మీటిక్ వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికీ థాంక్స్. అడిగిన వెంటనే వచ్చిన అల్లు అరవింద్ గారికి థాంక్స్. డైరెక్టర్ బాబి మాట్లాడుతూ... 'సాయి కుమార్ గారి మంచితనం వల్లే ఇండస్ట్రీ అంతా ఇలా కదిలి వస్తోంది. కొడుకు సక్సెస్ అయితే తండ్రి ఎలా సంతోషిస్తారో నాకు తెలుసు. డైరెక్టర్ చక్రిష్ణ మాట్లాడుతూ... సాయి కుమార్ ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో హిట్టు కొట్టారు. ఆది ఏడాది చివర్లో హిట్ కొట్టారు.



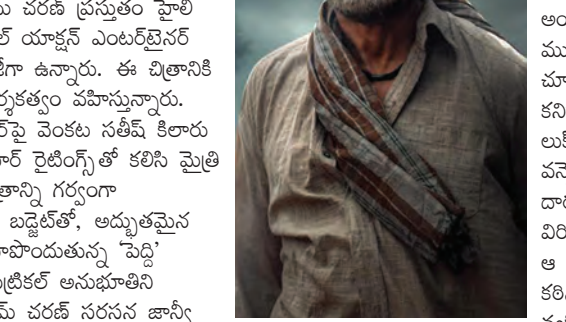
రాజా సాబ్

'రాజా సాబ్' ట్రైలర్ 2.0 రిలీజ్



రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ నటిస్తున్న డ్రెస్‌జియస్ మూవీ "రాజా సాబ్". ఈ చిత్రాన్ని హాకర్ కామెడీ జానర్‌లో ఎవర్ గ్రీన్ మూవీగా నిలిచిపోయేలా తెరకెక్కిస్తున్నారు దర్శకుడు మారుతి. "రాజా సాబ్" సినిమాను భారీ ప్రొడక్షన్ వ్యాల్వ్యాన్స్ తో ఆన్ కాంప్లెక్స్‌గా నిర్మిస్తున్నారు నిర్మాతలు టీజీ బిశ్మలనాథ్, కృతి ప్రసాద్. మాజీపక మోహన్‌సేన్, నిధి అగర్వాలర్, రిద్ది కుమార్ ఈ చిత్రంలో హీరోయిన్స్‌గా నటిస్తున్నారు. సంక్రాంతి సందడిని రెట్టింపు చేసేందుకు జనవరి 9న "రాజా సాబ్" సినిమా వరల్డ్ వైడ్ గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. ఈ రోజు ఈ సినిమా ట్రైలర్ 2.0 రిలీజ్ చేశారు. ఎన్నో సర్ ప్రైజ్‌లతో ఎలిమెంట్స్ ప్యాకేజ్ చేసిన ఈ ట్రైలర్ ప్రేక్షకుల్ని "రాజా సాబ్" ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్లింది. "రాజా సాబ్" ట్రైలర్ 2.0 ఎలా ఉందో చూస్తే గంగమ్మ (జరీనా వాహబ్) ముద్దుల మనపడు రాజా సాబ్ (ప్రభాస్), అన్నీ మర్చిపోయే గంగమ్మ తన భర్త (నంజుని దత్త)ను మర్చిపోలేక పోతుంది. ఓ మిస్టరీగా

'పెద్ది'లో జగపతిబాబు ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్



మోగా వవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ ప్రస్తుతం హైలీ యూంటినిపెడే రూరల్ యాక్సెస్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ 'పెద్ది' మాడింగ్‌లో బీజీగా ఉన్నారు. ఈ చిత్రానికి బుచ్చి బాబు సానా దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. పుష్పి సినిమాని బ్యానర్‌పై వెంకట సతీష్ కిరూరు నిర్మిస్తున్నారు. సుకుమార్ రైటింగ్‌లో కలిసి మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ ఈ చిత్రాన్ని గర్వంగా సమర్పిస్తున్నారు. భారీ బడ్జెట్తో, అద్భుతమైన నిర్మాణ విలువలతో రూపొందుతున్న 'పెద్ది' ఒక అద్భుతమైన థియేట్రీకల్ అనుభూతిని అందించుతుంది. రామ్ చరణ్ సరసన జాన్వీ కపూర్ కథానాయికగా నటిస్తుండగా, శివ రాజ్‌కుమార్, జగపతి బాబు, దివ్యేంద్ర శర్మ వంటి నటీనటులు కీక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. అప్పలనూరి పాత్రలో జగపతి బాబును పరిచయం చేస్తూ చిత్ర బృందం ఆయన ఫస్టులక్ పోస్టర్‌ను

'సైక్ సిద్ధార్థ' డిఫరెంట్‌గా ప్రెజెంట్ చేశారు

- నిర్మాత డి. సురేశ్ బాబు



యంగ్ హీరో శ్రీ నందు తన అవ్ కమింగ్ మూవీ సైక్ సిద్ధార్థకు రానా దిగ్గజాతీ స్పిరిట్ మీడియా బ్యాకింగ్‌తో వస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి వరుణ్ రెడ్డి దర్శకత్వం వహించారు. స్పిరిట్ మీడియా, నందునెన్ కీమ్ లోలింగ్ విక్టర్స్ బ్యానర్‌పై శ్రీ నందు, శ్యామ్ సుందర్ రెడ్డి తుడి సంయుక్తంగా నిర్మించారు. మ్యాడ్ మాక్స్ స్టైల్ మ్యాడ్‌నెస్‌తో యూత్‌ఫుల్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ గా రూపొందిన సైక్ సిద్ధార్థ లో హై ఎనర్జీ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ ఫుండబోతుంది. ఈ చిత్రంలో యామిని భాస్కర్ కథానాయికగా నటించగా, డ్రియాంక రెబెకా శ్రీనివాస్, సాక్షి ఆత్రి, కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్ ట్రైలర్ కు అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. జనవరి 1న సైక్ సిద్ధార్థ గ్రాండ్‌గా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా ప్రెస్ మీట్ నిర్వహించారు.నిర్మాత డి. సురేశ్ బాబు మాట్లాడుతూ.. అందరికీ నమస్కారం. సినిమాలకి ముఖ్యంగా చిన్న సినిమాలకి అడియన్స్ థియేటర్స్ కి రావడం తగ్గిపోతుందని తరుచు మాట్లాడుతుంటాం. అయితే కొన్నిసార్లు చిన్న సినిమాలని అడియన్స్ చాలా అద్భుతంగా థియేటర్స్‌లో ఆదరిస్తున్నారు.హీరో శ్రీ నందు మాట్లాడుతూ... అందరికీ నమస్కారం. మీడియా మిత్రులకు ధన్యవాదాలు. దండోలా లో నా పర్ఫార్మెన్స్ కి చాలా మంచి అప్రీషియేషన్ ఇచ్చారు. ఈ సినిమా రిలీజ్‌కి ముందు అది నాకు మంచి బుస్ట్ ఇచ్చింది. డైరెక్టర్ వరుణ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. థియేటర్స్ కి వచ్చి గట్టిగా కేలు వేసి ఫుల్ గా ఎంజాయ్ చేసే తెలుగు అడియన్స్ కి ఈ

కొత్త నిర్మాణ సంస్థ 'బండ్ల గణేష్ బ్లాక్‌బస్టర్'

నటుడిగా రెరీ ప్రారంభించి, ఆ తర్వాత నిర్మాతగా మారిన బండ్ల గణేష్, మాస్ మహారాజా రవితేజ నటించిన 'అంజనేయులు' చిత్రంతో సినీ నిర్మాణ రంగంలోకి అడుగుపెట్టారు. ఈ సినిమాతోనే ఆయన తన సొంత బ్యానర్ పరమేశ్వర ఆర్ట్ ప్రొడక్షన్స్‌ను ప్రారంభించారు. పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ నటించిన సంపాన బ్లాక్‌బస్టర్ 'గబ్బర్ సింగ్' చిత్రంతో ఈ బ్యానర్‌కు మొదటి బిగ్గెస్ట్ బ్లాక్ బస్టర్ లభించింది.ఇప్పుడు తన కొత్త నిర్మాణ సంస్థ బండ్ల గణేష్ బ్లాక్‌బస్టర్స్ (బీజీ బ్లాక్‌బస్టర్స్) ని అసాన్స్ చేశాడు. ఈ కొత్త అర్థాయాన్ని మరింత ప్రత్యేకంగా మార్చే విషయం ఏమిటంటే, ఇందులో నెక్స్ట్ జనరేషన్ భాగస్వామ్యం కావడం.బీజీ బ్లాక్‌బస్టర్స్ బ్యానర్ ద్వారా మనసుకి దగ్గరగా ఉండే సినిమాలు, నిజాయితీతో కూడిన కథలు, కంటెంట్ రిచ్ చిత్రాలను ప్రేక్షకులకు అందించాలనే లక్ష్యం తో బండ్ల గణేష్ ముందుకు సాగుతున్నారు. కొత్త ఆలోచనలు, వినియోగ కథనాలు, డ్రెష్ టారెంట్‌కు అవకాశం ఇవ్వడమే ఈ బ్యానర్ ప్రధాన ఉద్దేశం.బండ్ల గణేష్, అతని టీం వరుసగా ఎక్కుమందిగ్ ప్రాజెక్టులను నిర్మించడానికి ప్రణాళికలు చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఒక ప్రాజెక్ట్ ఖరారైంది,

