

బాలయ్య అభిమానుల నుంచి వచ్చిన సాంగ్ ‘మాస్ మంత్రి’ : బి.గోపాల్

మా బాలయ్యబాబు బంగారు కొండ.. ఫ్యాన్స్ అంటే బాలయ్యబాబుకి చాలా ఇష్టం.. అభిమానుల మనసులోంచి వచ్చిన పాట మాస్ తంత్ర అని ప్రముఖ దర్శకుడు బి.గోపాల్ అన్నారు.నటసింహు నందమూరి బాలకృష్ణ పుట్టినరోజు (ఈనెల 10) సందర్భంగా రూపొందించిన మాస్ మంత్రి సైపల్ సాంగ్ లాంటిది ఈవెంట్ను ఘనంగా నిర్వహించారు. అనంతపురం జగన్ సమర్పణలో రూపొందిన ఈ పాట లాంటిది ఈవెంట్లో బ్లాక్బస్టర్ దర్శకుడు బి.గోపాల్, గోపీ చంద్ మలినేని, అనిల్ రావిపూడి, నిర్మాత శివరెంక కృష్ణ ప్రసాద్, సాహుగారపాటి, ప్రసన్న



తదితరులు పాల్గొన్నారు. సాంగ్ లాంటి ఈవెంట్లో దర్శకుడు బి.గోపాల్ మాట్లాడారు.. గ్రేట్ హీరో బాలయ్యకు అద్వాన్స్ హ్యాపీ బర్టేడ్ అన్నారు.. రామారావుఆరంటే నాకు చాలా అభిమానమని, అలాగే బాలయ్యబాబు అంటే అంత అభిమానం అన్నారు. ఆయనతో తానుచేసిన మొదటి సినిమా లారీడ్రైవర్ అందులో బాలయ్య బాలయ్య..అనే లిరిక్తో పాట ఉండాలని ముందే నిర్ణయించుకున్నానని అన్నారు. బాలయ్య అంటే అంత ఇష్టం అన్నారు. ఏపాత్ర చేసినా బాలయ్య అద్భుతంగా ఉంటారన్నారు. మా బాలయ్య బంగారు కొండ, ఫ్యాన్స్ అంటే ఆయనకు చాలా ఇష్టం అన్నారు. ఈ పాట అద్భుతంగా ఉందన్నారు. బాలయ్యబాబు వ్యక్తిత్వాన్ని అద్భుతంగా చూపించారన్నారు.. అనిల్ రావిపూడి బాలయ్యబాబుతో భగవంత్ కేసరి చేస్తున్నాడని, టైటిల్ అద్భుతంగా ఉందన్నారు. బాలయ్య లుక్ ఆదరిపోయేలా ఉంటుందన్నారు. కచ్చితంగా ఈసినిమా పెద్ద హిట్ అవుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో దర్శకుడు గోపీచంద్ మలినేని మాట్లాడుతూ, బాలయ్యగారితో వీరసింహా రెడ్డి సినిమా చేసే అదృష్టం దక్కిందన్నారు. ఆయన మనసు బంగారమని, చాలా మంచి మనిషి అని అన్నారు. ఆయన నుంచి చాలా నేర్చుకున్నానని అన్నారు. బాలయ్యగారికి తాను ఒక అభిమానిని అని అన్నారు. దర్శకుడు అనిల్రావిపూడి, నిర్మాత శివరెంక కృష్ణప్రసాద్, సాహు గారపాటి, అనంతపురం జగన్ తదితరులుమాట్లాడారు.. మాస్ మంత్రి పాటకు ఈశ్వర్ దత్ సంగీతం అందించారు.. రాంబాబు గోసాల సాహిత్యం అందించారు. కరిముల్లా, వైత, సబీహా కలిసి ఆలపించారు.

ముగ్గురు ముద్దుగుమ్మలు ప్రధానపాత్రల్లో ‘కార్తిక’



షూటింగ్ పూర్తిచేసుకున్న ‘రేవ్ పార్టీ’

యువతకు నచ్చేలా వినూత్నమైన సినిమాలను అలరించే ప్రేక్షకుల కోసం ఎంతో వైవిధ్య భరితమైన కొత్త కథతో తెరకెక్కుతున్న తాజా చిత్రం రేవ్పార్టీ.. బొంగుని ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ సెలెబ్రిటీస్ రాజు బొంగుని దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతోంది.. రేవ్పార్టీ నేటికే దిగ్విజయంగా షూటింగ్ పూర్తిచేసుకుంది. ట్రీమ్ సిద్ధపల్లి, రతిక పత్రపతి, ఐశ్వర్య గౌడ్, సువరంద ప్రసాద్, తారక్ షాన్సస్ తదితరులు నటిస్తున్నారు..మైసూర్, ఉడిపి, బెంగళూరు, మంగళూరు తదితర ప్రాంతాల్లో 35 రోజులు ఏకదాటిగా షూటింగ్ జరుపుకుంది.. రేవ్పార్టీ సినిమాను



పాస్ఇండియా రేంజ్లో కన్నడ, తెలుగు, హిందీ, తమిళ, మలయాళ భాషల్లో విడుదల చేస్తున్నారు. ట్రీమ్ సిద్ధపల్లి హీరో, రితిక పత్రపతి హీరోయిన్గా నటిస్తోంది.. ఐశ్వర్యగౌడ్ రేవ్పార్టీ చిత్రం ద్వారా తెలుగుతెరకు పరిచయం అవుతోంది.. షూటింగ్ పూర్తిచేసుకున్న సందర్భంగా ఛైర్మన్ రాజు బొంగుని మాట్లాడారు.. ఒకే ఒక పెద్దపల్లెటూ దాదాపు 35 రోజుల్లో రేవ్పార్టీ సినిమాను పూర్తిచేయటం సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఒకే పెద్దపల్లెటో సినిమా పూర్తి అవ్వటానికి సహకరించిన నటీనటులకు, సాంకేతిక నిపుణులకు ధన్యవాదాలు అన్నారు. ప్రస్తుతం పోస్ట్ప్రొడక్షన్ పనులు జరుగున్నట్లు దర్శకుడు రాజు బొంగుని తెలిపారు. రేవ్ పార్టీని ఎలా జరుగుతాయని. ఆ రేవ్ పార్టీల వెనుక ఎవరెవరు ఉంటారు.. వాటి పల్లె యువతకు జరిగే నష్టం ఎంటుంది ఈచిత్రంలో స్పష్టంగా చూపించినట్లు తెలిపారు. యువతకు,ప్రేక్షకులకు కచ్చితంగా నచ్చుతుందని అన్నారు.. ఆగస్టులో చిత్రాన్ని విడుదల చేయటానికి మేకర్స్ నన్నాహాళు చేస్తున్నారు.

సూపర్ స్టార్ స్టైలిష్ లుక్స్ వైరల్

సూపర్ స్టార్ మహేష్బాబు.. తాజాగా త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న చిత్రంలో నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం షూటింగ్ దశలో ఉంది.. దీని తర్వాత ఆయన రాజమౌళి దర్శకత్వంలో పాస్ ఇండియా మూవీ ఎవేయజో తున్నారు. అంతేకాకుండా ఈసినిమాతో ఆయన హాల్లీవుడ్ దృష్టిని కూడ ఆకర్షించ టానికి రాజమౌళి



ఓ ప్రయత్నమేచేస్తున్నారు. ఈచిత్రం వరల్డ్ అడ్వంచర్ ట్రావెలర్గా ఉండబోతుందని తెలిసింది..మహేష్బాబు ఓ వైపు సినిమాలచేస్తూనే మరోవైపు కమర్షియల్

యాక్ట్లోఆడపాడపా కన్సిస్టు న్నారు.. ఈ యాక్ట్ కోసం ఎప్పటికప్పుడు సరికొత్త లుక్స్లో సూపర్ స్టార్ అలరిస్తూనే ఉన్నారు. తాజాగా సూపర్ స్టార్ మహేష్బాబు ట్యిట్లర్లో సరికొత్త లుక్స్లో ఫోటోలను పంపు కున్నారు. ఈ ఫోటోలు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్గా మారాయి.. సూపర్ స్టార్ అభిమానులకు అయితే పండగే అయ్యింది.. ఈఫోటోలను ట్విండ్ చేస్తున్నారు. ఇలాంటి స్టైలిష్ లుక్స్ కేవలం సూపర్ స్టార్ మాత్రమే సాధ్యమని అభిమానులు కామెంట్లు చేస్తున్నారు.



బాచీపుడ్లో బ్యాటీ పాగా!

సాత్వోర్ బ్యాటీ సమంత రూత్ప్రభు.. తాజాగా బాచీపుడ్పై ఫోకస్ పట్టినట్లు తెలుస్తోంది.. ఇదిలా ఉండగా ఆమె ప్రస్తుతం తెలుగులోఘడి సినిమాచేస్తున్న సంగతి విదితమే.. హిందీ, ఇంగ్లీషుసినిమాలు చేస్తూ వస్తోంది. ప్రస్తుతం రాజ్ అండ్ డీత్ దర్శకత్వంలో ‘సిటాడెల్ వెబ్సీరీస్’లో నటిస్తోంది.. త్వరలో ఈ వెబ్సీరీస్ ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది.. ఈ సీరీస్ తర్వాత సమంత పలు పాస్ఇండియా రేంజ్ సీరీస్లో నటించేందుకు ఆసక్తి చూపినట్లు తెలిసింది. ఇప్పటికే ఒకటి రెండు కమిట్ అయ్యిందనే టాక్ వినిస్తోంది.. ఇదిలా ఉండగా బాచీపుడ్లో ఆమెతో సినిమాలు, వెబ్సీరీస్లు చేసేందుకు మేకర్స్ తీవ్రంగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని సమాచారం.. తనకు ఉన్న డిమాండ్కు తగ్గట్లుగా హీరోయిన్ సమంత భారీగానే పారితోషికం డిమాండ్ చేస్తుందని తెలిసింది.. ప్రస్తుతం ఒక్కో పాస్ఇండియా ప్రాజెక్టుకు ఏకంగా రూ.10 కోట్లు డిమాండ్ చేస్తున్నదని అసధికారిక సమాచారంగా ఉంది.. ప్రస్తుతం విజయ్ దేవకొండతో చేస్తున్న ఘడి మూవీ విజయం సాధించి నట్లుఅంతే ఆమె క్రేజ్, డిమాండ్ మరింత పెరగటం ఖాయం అనే వ్యాఖ్యలు వినిస్తున్నాయి.

మరో వివాదానికి దారితీసిన వైనం!



తాజాగా మరో సెలబ్రిటీ కపుల్ ఓ పవిత్రస్థలంలో చేసిన పని ఇప్పుడు తీవ్ర విమర్శలకు దారితీసింది.. గడరే2 మూవీ నటీనటులు అమీషా పటేల్, సన్నీడియోల్ ఇటీవల గురుద్వారా రీకు వెళ్లారు.. మూవీ షూటింగ్ లోభాగంగా యూనిట్ అక్కడకు చేరుకున్నారు. ఆ సమయంలో హీరో హీరోయిన్లు మద్య కోగిలించలు, లివ్లాక్ సన్నివేశాలు చిత్రీకరించారు.. దీనికి సంబంధించిన వీడియోలు ఇప్పుడు సోషల్మీడియాలో వైరల్గామారాయి.. దీంతో సోషల్ మీడియాలో పలు విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. సిక్కులు తీవ్ర విమర్శలు చేస్తున్నారు.. తమ పవిత్ర ప్రదేశంలో ఇలాంటి సిస్టు ఎలా తీస్తారని వారు ఫైర్ అవుతున్నారు. ఈ ఘటనపై గురుద్వారా మేనేజర్ సత్వీర్సింగ్, సెక్రటరీ శివ కన్వర్ సింగ్ సంఘస్థులనించారు.. అమీషా పటేల్, సన్నీడియోల్పై కొన్ని సన్నివేశాలు చిత్రీకరిస్తామని యూనిట్ చేతును కోరిందని, అయితే మూవీ షూటింగ్ చేసేటప్పుడు ఎలాంటి దురదృష్ట వూర్వక సన్నివేశాలు తీయటం లేదని వారుచెప్పారని అన్నారు. భైసాఖి పండుగ ప్రాముఖ్యత దృష్ట్యా కొన్ని సన్నివేశాలు తెరకెక్కిస్తామని చెప్పారు అయితే ఇప్పుడు ఇలాంటి సన్నివేశాలు తీయటమంటుని ఆయన మండిపడ్డారు. శిరోమణి గురుద్వారా పర్యుంథ్ కమిటీ కార్యదర్శి గురువరణ్ సింగ్గ్రేవాల్ కూడ ఈ విషయంపై స్పందించారు. గురుద్వారాలో సమస్యరెవే దృశ్యాన్ని చిత్రీకరిస్తామని యూనిట్ చెప్పిందన్నారు. కానీ ఆ తర్వాత రోమంటిక్ సన్నివేశాలు చిత్రీకరించటం తమకు తెలిదన్నారు. ఇది కరెక్ట్ కాదని ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు దర్శకుడు,నటీనటులపై వర్తలు తీసుకుంటున్నారని.

సెల్ ఫోన్ కథ ఆధారంగా ‘మాయా పేటిక’

రాజ్ అశ్వినీ, పాయల్రాజ్పుత్, సుపేత్కోర్, రజత రాఘవ్ ప్రధానపాత్రల్లో నటించిన చిత్రం ‘మాయాపేటిక’ రమేష్ రావర్స దర్శకత్వంలో జనీ ఆర్జినరీ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ ఎడవెలపే బ్యానర్ పై ముగంధు శరత్చంద్రారెడ్డి, తారక్నాథ్ బొమ్మిరెడ్డి ఈచిత్రాన్ని నిర్మించారు.. ఈచిత్రాన్ని జూన్30ను విడుదల చేస్తున్నారు.. ఈసినిమా రిలీజ్ డేట్ను స్టూడియోయన్ క్రిస్టలరేమ్ రివీల్ చేశారు.. ఈసందర్భంగా దర్శకుడు రమేష్ రావర్సమాట్లాడారు. మాయా పేటిక సినిమా రిలీజ్ డేట్ను



రివీల్ చేసి సపోర్ట్ అందించిన స్టూడియోయన్ క్రిస్టలరేమ్గారికి థంక్స్ అన్నారు. ఓ సెల్ ఫోన్ కథ ఆధారంగా రూపొందిన చిత్రమన్నారు. సాధారణంగా మన సెల్ ఫోన్లో ఏయే ఫీచర్లు ఉన్నాయో ఈసినిమాలోనూ మంచి విజువల్స్, మంచి సౌండ్స్, మంచి కామెడీ ఉన్నాయన్నారు. ఫుల్ స్టాకేజీలా ఉన్న కమర్షియల్ ఎలిమెంట్స్ సినిమా అన్నారు. జూన్ 30న సినిమాను రిలీజ్ చేస్తున్నామని అన్నారు. ఆడియెన్స్కు సినిమా తప్పకుండా నచ్చుతుందన్నారు.. నిర్మాతలు ముగంధు శరత్ చంద్రారెడ్డి, తారక్నాథ్ కొమ్మిశెట్టి మాట్లాడుతూ, రోటీన్కు భిన్నంగా ఈచిత్రం ఉంటుందన్నారు. కరోనా సమయంలో థ్యాంక్ యూ బ్రదర్ చిత్రం ద్వారా కొత్త కథను, కొత్తసినిమా ను మీ ముందుకు తీసుకొచ్చామని, అప్పుడు సినిమాను ఆదరించి ప్రేక్షకులకుట ధైర్యానిచ్చారన్నారు. అదే నమ్మకంతో ఇప్పుడు మాయా పేటికను నిర్మించామన్నారు. ఓ సెల్ ఫోన్ కథ ఆధారంగా తెరకెక్కించిన చిత్రమన్నారు. ఇప్పటికే రిలీజ్ అయిన పాటలు, టీజర్కు మంచి స్పందన వచ్చిందన్నారు. జూన్ 30న ఈచిత్రాన్ని గ్రాండ్గా విడుదల చేస్తున్నామని తెలిపారు.



‘ఐక్యూ’కు అనూహ్య స్పందన

సాయిచరణ్,పల్లవి జంటగా నటించిన చిత్రం ‘ఐక్యూ’.. జిఎల్బి శ్రీనివాస్ దర్శకత్వం వహించారు. తెలంగాణ మూవీస్ పతాకంపై కాయగూరల లక్ష్మీపతి నిర్మించారు.. ఇటీవల విడుదలైన ఈచిత్రం విజయవంతంగా రెండోవారం పూర్తిచేసుకుంది. ఈసందర్భంగా సర్వే సీమిట్ నిర్వహించారు. అంతే కాకుండా నటసింహు నందమూరి బాలకృష్ణ పుట్టినరోజు వేడుక కూడ జరిపారు. నిర్మాత మాట్లాడుతూ, సరైన థియేటర్లు దొరుకుతాయో లేదో అన్న డైలామాలో ఉన్నామని, బాలకృష్ణగారు ట్రెలర్ను విడుదల చేశాక మా సినిమాకు క్రేజ్ పెరిగిందన్నారు. 99 థియేటర్లు దొరికాయని అన్నారు. సినిమా కథ జనాలకు బాగా కనెక్ట్ అయ్యిందన్నారు.. రెండోవారం కూడ సర్వే సీఫుల్గా నడుస్తోందన్నారు..



ఇదంతా బాలయ్యగారి వల్లే సాధ్యమైందన్నారు. త్వరలోనందమూరి ఫ్యామిలీ హీరోలతో ఓ సినిమా చేస్తానని అన్నారు. మా సినిమాకు సహకరించిన బాలయ్యగారికి, ప్రసన్నకుమార్గార్థకు కృతజ్ఞతలు అన్నారు.. తమ రెండో సినిమా విశేషాలు త్వరలో తెలియజేస్తానని అన్నారు. కార్యక్రమంలో ప్రసన్న కుమార్ మాట్లాడుతూ, చిన్న సినిమా సక్సెస్ అయితే ఇండస్ట్రీ బాగుంటుందన్నారు. లక్ష్మీపతి లాంటి నిర్మాతలు వస్తారని అన్నారు. ఆయనకు సినిమా అంటే చాలా ఇష్టం అన్నారు. ఈసినిమా సక్సెస్ వారిన్ని సినిమాలు ఫ్లాన్ చేస్తున్నారని అన్నారు.. బాలయ్యగారు ఈసినిమాకు ఇచ్చిన సపోర్ట్ మరవలేని దని అన్నారు. డిజిపి సురేందర్రెడ్డి, అనంతపురం జగన్, యూనిట్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

‘తలకోన’ షూటింగ్ కంప్లీట్

క్షర క్రియేషన్ పతాకంపై , స్వస్థ శ్రీధర్రెడ్డి సమర్పణలో దేవర శ్రీధర్రెడ్డి (చేవళ్ల) నిర్మాతగా. అనగడ నారదాసి దర్శకుడిగా, అప్పరరాణి ప్రధానపాత్రలో రూపొందిన సన్నస్స్ ట్రిల్లర్ తలకోన.. ఈ చిత్రం ఇటీవలే తలకోనలో షూటింగ్ పూర్తిచేసుకుని, ప్రస్తుతం పోస్ట్ప్రొడక్షన్ పనుల్లో ఉంటూ డబ్బింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. ఈసందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో దర్శకుడు నగేష్ నారదాసి మాట్లాడారు.. క్రెమి ట్రిల్లర్ నేపథ్యంలో సాగే ఈ కథాంశం మొత్తం ఫారెన్స్ బ్యాక్డ్రావేల్ ఉండబోతోందని అన్నారు. అయితే ఫారెన్స్ అనగానే కేవలం ప్రకృతి అందాలే కాదు.. అందులో ఇంకో కోణం కూడ ఉంటుందని తెలిపారు. అదేవిధంగా పోలిట్స్ ను కూడ మిక్స్ చేసి



చూపించటం జరిగిందని అన్నారు. అంతేకాకుండా ప్రకృతికి విరుద్ధంగా వెలిగే జరిగే పరిణామాలు కూడ తెలిపే ప్రయత్నాలు చేశామన్నారు. మెయిన్ కథాంశం ఏంటంటే.. తలకోన ఫారెన్స్లోకి హీరోయిన్ కొంతమంది సే్హితలుతో కలిసి వెళ్తుంది.. ఎంత మంది వెళ్లారు ఎంతమంది తిరిగొచ్చారు. అనేది ప్రధానాంశంగా హీరోయిన్ ఓరియెంటేడ్ సినిమాగా రూపొందిస్తున్నామని తెలిపారు. అందుకు తగ్గ టీంను, టెక్నికల్ టీంను కూడ సినిమాకు తీసుకోవటం జరిగిందన్నారు. అంతేకాకుండా కంప్లీట్గా ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్గా ఈసినిమా రాబోతోందని తెలిపారు. నిర్మాత దేవర శ్రీధర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, మొదటిసారి సినిమా పరిశ్రమలోకి అడుగుపెట్టానని అన్నారు. మంచి స్టోరీ కుదిరిందని, షూటింగ్ తలకోనలో అద్భుతంగా జరిగిందన్నారు.. అప్పరరాణి యాక్ట్రెస్ సన్నివేశాలు అద్భుతంగా ఉంటాయన్నారు. ఈ సినిమా తప్పక విజయం సాధింస్తుందని అన్నారు.కార్యక్రమంలో అప్పర రాణి మాట్లాడుతూ మంచి స్క్రీన్కు నేను ఫ్యాన్సీని అని అన్నారు. అదే ఇప్పుడు తలకోన చేయాటానికి కారణమని అన్నారు. ఈచిత్రం మంచి విజయంతోపాటు పేరును తీసుకొస్తుందని ఆశిస్తున్నారని అన్నారు.



ఆడపిల్లనంటూ నాన్న కట్టుబాట్లు.. ఆంక్షలను ధిక్కరించి అమ్మమ్మ మహిళోద్ధరణ కోసం చేసిన సాహసాలు.. నిష్ఠాను అలోచింపజేశాయి. లింగ వివక్ష జర్నలిస్టుని కానివ్వకుండా అడ్డుపడినా.. దాన్ని అదుపు చేయడానికి, సాధికారత సాధించడానికి తనదైన ప్రయత్నాలన్నీ చేశారామె. అవే ఆమెను ఇక్కరాజ్యసమితి తరపున ఒక దేశంలో మహిళా కార్యాలయానికి అధిపతిని చేశాయి. ఆ పదవిలో ఉన్న పిన్న వయస్కురాలు తనే! ఆడెలాగో తెలుసుకుందాం. నాకు చిన్నప్పుడు ప్రవాదం, సమానత్వ సూత్రాలనెవరూ బోధించలేదు. తెలియకుండానే ఆంక్షల మధ్య పెరిగినా.. అది వివక్ష అని అర్థం చేసుకునే వయసు కాదు.. దాన్ని కాలక్రమంలో తెలుసుకోగలిగా. వాటికి అడ్డుకట్ట వేయగలిగినప్పుడే.. మహిళలు స్వేచ్ఛగా ఎదగగలరు' అంటారు నిష్ఠా సత్తయం. ఢిల్లీలో స్థిరపడిన సంప్రదాయ తమిళ కుటుంబం ఆమెది. చిన్నప్పుడు అందరూ పిల్లలూ ఆదివారం చీత్రలహరి, చాలా చోరుని చూస్తూ కాలం గడిపేవారు. నిష్ఠా మాత్రం నున్నగా తలకు నూనె

రాసుకుని.. బస్సుక్రికీ నాన్న సభ్యత్వం తీసుకున్న ట్రిబియల్-అమెరికన్ గ్రంథాలయాలకు వెళ్లేది. ఆడపిల్ల అనే అంక్షలూ, ఆచారాల మధ్య పెరిగిన ఆమె 'స్కూలు వయసులో అప్రకటిత, అలిఖిత వివక్షను చవిచూశా' అంటారామె. 'స్కూలు వయసులో ఓసారి 'తూ చీజ్ బడి'పై మన్న మన్న' అని పాడుతూ ఉంటే నాన్న నన్ను మోకాళ్ళ మీద మూడుగంటలు నిలబెట్టారు. అను నేనేం తప్పు చేశానో అర్థం కాలేదు. ఇంత పెద్ద శిక్ష నాకెందుకు విధించారని ఎంత ఆలోచించినా తట్టలేదు. ఆ కట్టుబాట్లు మొదట నన్ను కట్టిడి చేసినా.. వాటి నుంచి బయటపడి ఉన్నతస్థాయిలో

బిజినెస్ మాస్టర్స్ చేశారామె. దక్షిణాసియా మహిళల సాధికారత కోసం... ముఖ్యంగా స్పార్ట్స్ టోనల్ పరిమాణం నుంచి ఆడపిల్లల ట్రోజర్లకు ప్యాకెట్లు ఇవ్వకపోవడం వరకూ ఎన్నో విషయాలను గుర్తించారు. మరోపక్క ఈ తరహా అంశాలపై తన పోరాటం సాగిస్తూనే.. కేపిఎంజీ, అమెరికన్ ఎక్స్ ప్రెస్ వంటి ప్రముఖ సంస్థలో ఆర్థికవేత్తగా పనిచేశారు. తర్వాత యూఎస్ రెసిడెంట్ కోఆర్డినేటర్ డ్రెవెట్ సెక్టార్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ నియమితులారాయ్యారు. తైమూర్ లెన్స్ దేశంలోని యూఎస్ ఉమెన్ కార్యాలయానికి ఇప్పుడు నిష్ఠా అధిపతి. లింగ సమానత్వాన్ని, మహిళా సాధికారతనూ సాధించడానికి 2021 సెప్టెంబర్లో

దక్షిణాసియా మహిళల సాధికారత కోసం ..

నిలబడే స్థైర్యాన్నిచ్చాయి. ఇందుకు మా అమ్మమ్మ బృహదా వెంకట్రామన్ కూడా ఓ స్ఫూర్తి. కుమ్మక్కాధి నిర్మాల్లన, వితంతు వివాహాల గురించి మాట్లాడాలంటే భయపడే కాలంలోనే.. ఆవిడ వాటికోసం పోరాడారు. అవంతా తెలిసి నేను జర్నలిస్ట్ కావాలనుకున్నా అంటారామె. అయితే ఆ రోజుల్లో వసంతీకుంజ్ ప్రాంతంలో ఓ మహిళా జర్నలిస్టుని దుండగులు కాల్చి చంపిన సంఘటన నిష్ఠా ఆశలపై నీళ్లు పల్లించి. ఆడపిల్ల కాబట్టి అలా జరిగిందని భయపడ్డ తన తల్లిదండ్రులు తనకి ఏ మాత్రం ఇష్టం లేని ఆర్థికశాస్త్రం చదివించారు. తర్వాతర్వాత కూడా పనిచేసే చోట, సమాజంలోనూ ఇలాంటి సంఘటనలేవ్లేవే గమనించారామె. ఢిల్లీ విశ్వవిద్యాలయం నుంచి బ్యాచిలర్స్, యూకెలోని నార్తంగ్ హామ్ విశ్వవిద్యాలయం నుంచి ఇంటర్నేషనల్

ఈ పదివిలో నియమితులారాయ్యారు. అంతకుముందు ఇక్కడ డిప్యూటీ కంట్రీ రిప్రజెంటేటివ్ గానూ పనిచేశారు. 193 దేశాల్లో యూఎస్ మహిళల కోసం నిర్వహిస్తోన్న కార్యాలయానికి బాధ్యత వహించిన అతి చిన్న వయస్కురాలు. తర్వాత దక్షిణాసియాలో మహిళా సాధికారత, భవిష్యత్తు అవకాశాలను మెరుగుపరచడానికి వివిధ కార్యక్రమాలన్నీ చేపడుతున్నారు. ఆమె సుదీర్ఘ రెసిడెంట్ ఇండియా, భూటాన్, మాల్దీవులు, లీలంజీ.. వంటి దేశాల్లో యూఎస్ మహిళా కార్యాలయాల నిర్వహణలో కీలక బాధ్యతలు చేపట్టారు. చిన్నప్పుడు నాకు ఎదురైన ఎన్నో ప్రశ్నలకు తర్వాత కాలమే సమాధానం చెప్పింది. ఆ పరిస్థితి మరెవరికీ రాకూడదనే నా తాపత్రయం' అని చెబుతారు నిష్ఠా. □

ఈ ఆహారంతో మేని మెరుపు

చర్మ సంరక్షణ అంటే కేవలం సౌం డర్మ ఉత్పత్తులు వాడడం మాత్రమే కాదు. పోషకాహారానికి ప్రాధాన్యమివ్వాలి. అప్పుడే అందంగా, యవ్వనంగా కనిపిస్తావు. అసలు చర్మ ఆరోగ్యం కోసం ఎలాంటి పదార్థాలు తీసుకోవాలో చూద్దాం..

చేపలు.. చేపల్లో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఎక్కువ. తరచూ చేపలు తినడం చర్మానికి ఎంతో మంచిది. మృతకణాలు తొలగిపోయి కొత్త కణాలు ఏర్పడతాయి.

డాక్స్ డాక్సెట్.. డార్క్ డాక్సెట్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని మెరిపించి, మృదుత్వాన్ని అందిస్తాయి.

గ్రీన్ టీ.. అందాన్ని కాపాడుకోవాలనుకునే వారు మామూలు టీ, కాఫీల కంటే గ్రీన్ టీకి ప్రాధాన్యమివ్వాలి. ఈ టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో పాటు యాంటీ ఎజింగ్ కారకాలుంటాయి. ప్రతిరోజూ కనీసం మూడు కప్పులైనా గ్రీన్ టీ తీసుకుంటే చర్మం వ్యర్థాలు వారంలో కనిపిస్తుంది.

బెయిటకు పోతాయి. చర్మం యవ్వనంగా లభిస్తుంది. రోజూ కొన్ని బాదం గింజర్లు తీసుకు న్నట



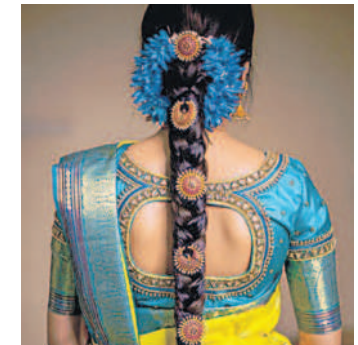
యితే చర్మం ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. వయసు పైబడిన వాయులు త్వరగా దరిచేరవు.

పాలకూర: పాలకూరలో ఖనిజాలు, విటమిన్లు ఎక్కువ. ఇవీన్నీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేయడంతోపాటు చర్మాన్ని మెరిపిస్తాయి. అందుకే వారంలో మూడు నాలుగు సార్లు తప్పక పాలకూరను తీసుకోవడానికి ప్రాధాన్య మివ్వాలి. □



చీరకు తగ్గ అందమైన జడ

దుస్తులకు తగ్గట్టు సగలు, చెప్పులు, బ్యాగ్ అన్నీ మ్యాచ్ అయ్యేలా చూసుకోవడం ఇప్పుడు మామూలైంది. పూలజడ విషయంలో మాత్రం ఆ సంప్రదాయాన్ని ఎందుకు వదలాలనుకున్నారీ తరం అమ్మాయిలు. అందుకే చీరకు తగ్గ చేజీలూ, పూలజడలను తయారు చేయించుకుంటున్నారలా. పెళ్లికూతుళ్లనూ ఆకర్షిస్తున్న ఈ ఫ్యాషన్ మీకెలా తోచింది మరి?



తీసుకోవడానికి అనువుగా ఉండే చోట ఉంచండి. అవసరం అన్నాటిలోనూ ఎక్కువ ఉంటే రెండు, మూడు దగ్గరకొని మిగతావి కదిలించని ప్రదేశాల్లో మూలగా ఉంచండి. ఒక తక్కువ అవసరం ఉన్నా.. అంటే ఎక్కువ మంది వచ్చినప్పుడు వందలాదికి కావాల్సినవి వగైరా వాటిని పైన పెట్టేయండి.

వంటిల్లు సర్దుతున్నారా?

బ్రహ్మచర్య ప్రభావం

సంవర్షం బృహస్పతి తమ్ముడు, జ్ఞాని, మంచివాడు ఆ తమ్ముడంటే బృహ స్పతికి అనూయ. సోదరుడు తెచ్చిపెట్టే ఉపద్రవాలకి తట్టుకోవడం సంవర్షం పిచ్చివాడిలా నటించేవాడు. ఇక్కాకు వంశస్థుడైన మరుత్తు యాగం చేయడంబని బృహస్పతిని అడ్డంకు వహించమన్నాడు. ఆ యాగం చేస్తే మరుత్తు మహిమన్నుత దప్పతాడని బృహస్పతి ఒప్పుకోలేదు.



సంవర్షం అడిగితే అంగీకరించాడు. బృహస్పతి అనూయతో రగిలిపోయి ఇండ్రుడి సాయం అడిగాడు. ఇండ్రుడు అగ్ని దేవుణ్ణి పిలిచి, మరుత్తు యాగాన్ని అపమన్నాడు. అగ్ని తనవద్దకు రావటం చూసి మరుత్తు అనందనరసభద్ర అర్హ్య, పాద్యాదులు సమర్పించాడు. అప్పుడు అగ్ని సంవర్షం వదిలిపెడతే బృహస్పతిని తీసుకొస్తానని ఆశపెట్టాడు. సంవర్షం అది తప్పని, ఇంకీ కోపం తెప్పిస్తే కంటిమంటతో భగ్నపటలం చేస్తానన్నాడు. అగ్నిదేవుడు భయపడి మరుత్తు వెనుక దాక్కుని బయట పడ్డాడు. ఇండ్రుడది నమ్మలేదు. అప్పుడు అగ్ని బ్రహ్మచర్యానికి అంత మహత్తు ఉందని చెప్పాడు. ఇండ్రుడు సంవర్షం వదలమంటే అది మిత్రద్రోహం అవుతుందన్నాడు మరుత్తు. ఇండ్రుడు వత్రాయుధం ప్రయోగించగా మరుత్తు భయపడి పోయాడు. సంవర్షం రాజాని దైర్ఘంగా ఉండమని తన తపోబలాన్ని ప్రయోగించాడు. సంవర్షం బ్రహ్మచర్య ప్రతమహిమ వల్ల యుద్ధానికి సిద్ధపడిన ఇండ్రుడు కాస్తా శాంతించాడు. బ్రహ్మచర్యమే కాదు, ఏ నియమం అయినా నిష్ఠగా పాటిస్తే అపూర్వ ఫలితాన్నిస్తుందని తెలిసి ఉండతమిది. □



లేకుండా పెట్టర్లు. అప్పుటికి ఒండ్లునే కపిస్తాయి. తిరిగి పెట్టెలుప్పుడు తీసేటప్పుడు తన మనస్య కొద్దిసేపాలకే మళ్ళీ అంతా తందరగోళ స్థితే. కాబట్టి ముందుగానే ప్రతి ఆరోగ్యనూ కొత్త స్థలం ఉండాలి చూసుకుంటే గజిబిజికి అన్నారం ఉండదు. □

ఇక కొన్నం టాయి. వాడం, తీసియ్యాలంటే మనసాప్పుడు వాడేలేదనిపిస్తే చక్కని పెట్టెయడమే మంచిది వీలైతే ఎవరికైనా ఇవ్వేయిప్పు వేరే గడుల్లో పెట్టుగలిగినవి. ఉదాహరణకు స్రూజువర, కత్తెర లాంటి వాటిని స్నానాలు మారొచ్చు. సరేట పుడే ఖాళీ

అవుతుంది. ఆళ్ళర్వ పోకండి. సర్వద లో మొదటి దశ ఏమన్నాయో తెలుసుకోవడమే. అలా తెలియాలంటే అన్నీ కళ్ళ ముందుకు రావాల్సిందే. ర్యాకులన్నీ శుభ్రం చేసుకున్నాక. సామానంతటినీ అత్యవసరం. అవసరం తక్కువ అవసరంగా విభజించుకోండి. సరుకుల ప్యాకెట్లు వగైరా ఉంటే దబ్బాలోకి చేర్చేయండి. గడుపు ముగిసినవి పడేయండి. బయటకు తీసిన బ్యాటరీలు సహా అన్నీ పనిచేస్తున్నాయి అనిపిస్తేనే ఉంచండి. □

పువ్వులంగా లభిస్తాయి. ఉడకబెట్టి..

కాస్త ఉప్పు, మిరియాల పొడి చలి ఇవ్వొచ్చు. సూప్యలు, శాండివిచ్ లో పెట్టేల్సినా చక్కగా తినేస్తారు. ప్రాటీన్లతోపాటు శరీరానికి అవసరమైన అమెనో యాసిడ్లు పువ్వులంగా లభిస్తాయి. ఎ.సి.కె విటమిన్లు రోగ నిరోధకతను పెంచుతూనే కంటి ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తాయి.

గుడ్డు తినడం లేదా ?

