



లలితా జ్యువెల్లరీ
మార్కెట్ ప్రై. లిమిటెడ్

తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక

వార్త



లలితా జ్యువెల్లరీ

మార్కెట్ ప్రై. లిమిటెడ్

వైజాగ్ • విజయవాడ • విజయనగరం
రాజమహేంద్రవరం • భీమవరం • కాకినాడ
తిరుపతి • అనంతపురం • గుంటూరు • శ్రీకాకుళం
గోపాలపట్నం • ఒంగోలు • నరసారావుపేట
హైదరాబాద్

epaper.vaartha.com WWW.VAARTHA.COM

హైదరాబాద్ f: fb.com/vaartha

PUBLISHED FROM HYDERABAD, VIJAYAWADA, VISAKHAPATNAM, RAJAHMUNDRY, KADAPA, NIZAMABAD, ONGOLE, WARANGAL, TIRUPATHI, ANANTAPUR, KURNOOL, KARIMNAGAR, MAHABUBNAGAR, KHAMMAM, NELLORE, NALGONDA, GUNTUR, TADEPALLIGUDEM, SRIKAKULAM 13-8-2022 శనివారం సంపుటి: 28 సంచిక: 194, పేజీలు: 10+4 వెల: 6.50



డైమండ్ జ్యువెల్లరీ ఎగ్జిబిషన్ & సేల్!

ఆగస్టు 11 నుంచి 22 వరకు,
హైదరాబాద్ లోని సోమాజిగూడ ఫోటోగ్రాఫీ మాత్రమ్!













మునుపెన్నడూ లేని స్థాయిలో!
ప్రత్యేకమైన వేలాది డిజైన్లతో
అద్భుతమైన సరికొత్త నగల ప్రదర్శన

మార్కెట్లో కంటే క్యారెట్కు
అత్యంత తక్కువ ధర!
పోరాంకు విచ్చేయండి.. సంభ్రమాశ్చర్యాన్ని పొందండి

మీకోసం.. క్యారెట్కు మా తక్కువ ధరలో
ఇంకా, ఇంకా తక్కువ!
(ఎగ్జిబిషన్ సమయంలో మాత్రమ్)

అలాగే, ఇప్పటికే తక్కువగా ఉన్న
మా V.A. ఛార్జీల్లో ఇంకా ప్రత్యేక తగ్గింపు

వజ్రాభరణాలు కొనేటప్పుడు క్యారెట్కు అధిక ధర చెల్లిస్తే మన చేతిడబ్బు ఎంత వృధా అవుతుందో తెలుసా? ఇప్పుడు 4 క్యారెట్ల డైమండ్ జ్యువెల్లరీ కొంటున్నామని అనుకుందాం. క్యారెట్కు రూ.5000 అదనంగా ఇచ్చినా, మొత్తం ధరలో ఏకంగా రూ.20,000 ఎక్కువగా చెల్లించాల్సి వస్తుంది. అచితుచి అడుగులేయండి!

www.lalithajewellery.com

నాణ్యత సర్టిఫికేట్ : షోరూంవాళ్లు సొంతంగా తయారు చేసే 'ఇన్ హౌస్' సర్టిఫికేట్ను ఇవ్వడం లేదు. ప్రభుత్వ గుర్తింపు పొందిన అంతర్జాతీయస్థాయి నాణ్యత సర్టిఫికేట్ ఇస్తున్నాం.

కలర్ & క్లారిటీ: E-F కలర్ గ్రేడ్ మరియు VVS క్లారిటీ వజ్రాభరణాలనే విక్రయిస్తున్నాం. G-H కలర్ గ్రేడ్ వంటి నాణ్యత తక్కువైన ఆభరణాలను విక్రయించడం లేదు.

ఎక్స్ ఛేంజ్ పాలసి: వజ్రాభరణాలకు మార్పిడికైతే 100% బైబ్యాక్, నగదుగా, బంగారు నగలుగా అయితే 85% బైబ్యాక్.

అంతులేని, అద్భుతమైన, ఆశ్చర్యమైన కలెక్షన్స్!
డైమండ్ నెక్లెస్, డైమండ్ చోకర్స్, డైమండ్ గాజాలు, డైమండ్ బ్రెస్లెట్, డైమండ్ జుమ్మీలు మరియు డ్రాప్స్, డైమండ్ ఉంగరాలు, డైమండ్ వంకీలు మరియు వడ్డాణం, డైమండ్ జడలు, డైమండ్ పెళ్లి సెట్స్.. మరెన్నో!



ప్రస్తుతం మార్కెట్లో వజ్రాభరణాల వాస్తవాల	లలితా వారి భరోసా & నిబద్ధత
షోరూం వాళ్ల సొంతంగా తయారు చేసే ఇన్-హౌస్ క్యారిటీ సర్టిఫికేట్ను ఇవ్వడం.	అంతర్జాతీయస్థాయిలో డ్రువీకరించిన అథెంటిసిటీ సర్టిఫికేట్ ఇవ్వడం.
నాణ్యతలో రాజీవడటం.	VVS క్లారిటీ వజ్రాలు.
G-H అనే తక్కువ గ్రేడ్ విక్రయించడం.	E-F అనే ఉన్నతమైన నాణ్యత గల గ్రేడ్.
మెకింగ్ ఛార్జీలు, వస్త్రాభరణం పేర్లలో రెండు రెట్లు భారాన్ని మోపడం.	V.A. ఛార్జీలు మాత్రమ్. (మార్కెట్లో కంటే అతి తక్కువ)

6-3-883, SBR సౌక్, రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహం ఎదురుగా, సోమాజిగూడ సర్కిల్, సోమాజిగూడ, హైదరాబాద్, ఫోన్: 91333 23016.



డబ్బు చాలా విలువైనది.. వృధా చేయకండి!

మార్కెట్లోనే అతి తక్కువ తరుగుకు బంగారు నగలు కొనండి. 1% అధికంగా ఇచ్చినా.. గ్రాముకు రూ.50 వృధా అవుతుంది!

2.99 % V.A. MC 3D	2.99 % V.A. MC Flat	2.99 % V.A. MC V Cut	2.99 % V.A. Punjabi Kada	2.99 % తరుగు (V.A.)	Thaali Saradu CHAINS 2.99 % V.A.	BRACELET 2.99 % V.A. Delhi
					MC V Chain 2.99 % V.A.	
					Hollow Rope 2.99 % V.A.	
					Delhi 2.99 % V.A.	

5.99 % V.A. CNC Kada	5.99 % V.A. Jaguar Kada	6.99 % V.A. MC Half Round	3.99 % Hollow Square Rope CHAINS	5.99 % Kerala S Leaf	5.99 % Kerala Design	5.99 % Gundu	5.99 % Anjali	5.99 % Gopi Anjali	6.99 % Tendulkar Chain & Bracelet	7.99 % CB Ball Basha	7.99 % Black Beads	6.99 % MC Casting Mope	6.99 % MC Casting Mope	6.99 % MC Casting Mope	6.99 % MC R KT Ball Mope	9.99 % Saradu Karur Kodi Casting Mope	9.99 % Saradu Karur Kodi Casting Mope	9.99 % MC Chain Temple Mope	6.99 % V.A. Half Round	6.99 % V.A. Half Round Enamel	
6.99 % Bombay Half Round	6.99 % Tukuda	6.99 % Saradu Karur Kodi Casting Mope	6.99 % Tukuda	6.99 % Vijaya																	
7.99 % Calcutta	7.99 % Calcutta Single	6.99 % Calcutta	6.99 % Black Beads	6.99 % Black Beads	6.99 % Black Beads	6.99 % Black Beads	6.99 % Black Beads	6.99 % Black Beads													
7.99 % Calcutta Vanki	7.99 % Calcutta Drops	7.99 % Calcutta Vanki	7.99 % Calcutta Drops	7.99 % Calcutta Vanki	7.99 % Calcutta Drops	7.99 % Calcutta Vanki	7.99 % Calcutta Drops	7.99 % Calcutta Vanki	7.99 % Calcutta Drops	7.99 % Calcutta Vanki	7.99 % Calcutta Drops	8.99 % Casting	8.99 % Casting								
8.99 % Casting Finger Ring	8.99 % Casting Finger Ring	8.99 % Casting Pendant	8.99 % Casting Pendant	8.99 % Casting Pendant	8.99 % Casting Pendant	8.99 % Casting Pendant	8.99 % Casting Pendant	8.99 % Casting Pendant	8.99 % Casting Pendant	8.99 % Casting Pendant	8.99 % Casting Pendant	8.99 % Casting Pendant									
8.99 % VADDANAM	8.99 % VADDANAM	8.99 % VADDANAM	8.99 % VADDANAM	8.99 % VADDANAM	8.99 % VADDANAM	8.99 % VADDANAM	8.99 % VADDANAM	8.99 % VADDANAM	8.99 % VADDANAM	8.99 % VADDANAM	8.99 % VADDANAM	8.99 % Casting Drops	8.99 % Casting Drops	8.99 % Casting Drops	8.99 % Casting Drops	8.99 % Casting Drops	8.99 % Casting Drops				
BRACELET Lotus 6.99 %	BRACELET Hollow 6.99 %	BRACELET Cartier 8.99 %	8.99 % Casting Drops	8.99 % Casting Drops	8.99 % Casting Finger Ring	8.99 % Casting Finger Ring	8.99 % Casting Finger Ring	8.99 % Casting Finger Ring	8.99 % Casting Finger Ring	8.99 % Casting Finger Ring	8.99 % Casting Finger Ring	8.99 % Casting Finger Ring	8.99 % Casting Finger Ring	8.99 % Casting Finger Ring	8.99 % Casting Finger Ring						

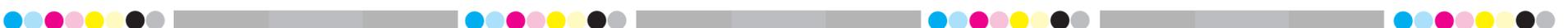
ఇది మా షోరూంలోని నగల శ్రేణిలో ఓ చిన్న భాగం మాత్రమే! మా వద్ద ఉన్న అన్ని రకాల నగలు ఇదేవిధంగా, మార్కెట్లోనే తక్కువ తరుగుకు లభిస్తుంది!

<p>11 నెలల 'నగలు కొనుగోలు పథకం'!</p> <p>బంగారం ధర పెరిగినా, తగ్గినా ఆదాయం మీకే!</p> <table border="1"> <tr> <td>ఏ నగ అయినా కానీ 100% తరుగు లేదు</td> <td>ఒకనెల ఇన్స్టాల్మెంట్లో 50% బోనస్ కలదు</td> </tr> </table> <p>చిన్న వాయిదాలు: రూ.1000 / రూ.1500 / రూ.2000 / రూ.2500 / రూ.5000 / రూ.10000</p>	ఏ నగ అయినా కానీ 100% తరుగు లేదు	ఒకనెల ఇన్స్టాల్మెంట్లో 50% బోనస్ కలదు	<p>11 నెలల 'నగలు కొనుగోలు పథకం'!</p> <p>ఖర్చు లేకుండా, ముందుగా పాత నగలు ఇచ్చి, కొత్త నగలు తీసుకోవచ్చు!</p> <p>100% V.A. లేదు!</p> <p>5 నుంచి 11 నెలలలోపు ఎప్పుడైనా ఈ పథకాన్ని ముగించుకుని లభి పొందొచ్చు! పాత నగలతో మాత్రమే కాదు, నగదు చెల్లించి కూడా ఈ స్కీమ్లో చేరొచ్చు! కేవలం అరశాతం (0.5%) మీ పాత బంగారు నగలను మెల్లింగ్, ప్యూరిఫికేషన్ చేసేందుకు వట్టుకుంటాం.</p>
ఏ నగ అయినా కానీ 100% తరుగు లేదు	ఒకనెల ఇన్స్టాల్మెంట్లో 50% బోనస్ కలదు		



హైదరాబాద్: సోమాజిగూడ- 6-3-883, SBR సాక్, రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహం ఎదురుగా, సోమాజిగూడ సర్కిల్. ఫోన్: 040 - 6748 6677.
 దిల్ సుఖ్ నగర్- అర్బన్ కాంప్లెక్స్, కమలా నగర్ రోడ్, 1558 మెట్రో పిల్లర్ కు ఎదురుగా, చైతన్యపురి సర్కిల్. ఫోన్: 9133832704 / 040 29334505.
 కూకట్ పల్లి- 2-22-298, PNR ఎంపైర్, కళామందిర్ పక్కన, KPHB మెట్రో స్టేషన్ సమీపం. ఫోన్: 040 - 2384 2277 / 2200 / 2299.

BIS 916 హాల్మార్క్ లక్షలాది డిజైన్లు!



ఎన్బికె 108 సమాచారం



'నటసింహ' సందమూరి బాలకృష్ణ, డబుల్ బ్రాండ్ అమ్మర్ దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి తొలిసారిగా తొలిసారిగా జతకడుతున్న క్రేజ్ కాంటినెంట్లకు సర్దుం సిద్ధమైంది.. ఎన్బికె 108 వర్కౌంట్ టైటిల్ తో ఈ చిత్రాన్ని బాలకృష్ణ పుట్టినరోజున అధికారికంగా ప్రకటించారు.. ఈ క్రేజ్ ప్రాజెక్టును షేన్ ఫ్రీస్టన్ బ్యానర్ పై సాహు గారపాటి, హరీష్ పెద్ది భారీ బడ్జెట్ తో నిర్మించనున్నారు. ఈ చిత్రానికి స్టార్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ భవన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.. షేన్ ఫ్రీస్టన్ నిర్మాణంలో బాలకృష్ణ అనిల్ రావిపూడి, భవన్ కాంటినెంట్లలో రాజ్ తున్న చిత్రమిది.. ఈ సందర్భంగా త్వరలో బాం బార్లింగ్.. అంటూ ప్రాజెక్టు పూటింగ్ ప్రారంభించటానికి సంబంధించిన ఆఫీస్ మెంట్ వీడియోను విడుదల చేశారు.. మాస్ పర్ఫెక్ట్ తెలిసిన దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి బాలకృష్ణతో సం విభిన్నమైన మాస్ ఫ్రొఫ్యూను సిద్ధం చేశారు.. ఇందులో బాలయ్య మునుపెన్నడూ చూడని పాత్రలో కనిపించనున్నారు..

టారంట్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ కు ఆహ్వానం



'దర్శకభీరుడు' రాజమౌళి మరో అరుదైన ఖ్యాతిని దక్కించుకున్నారు. ప్రఖ్యాత టారంట్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ లో తెలుగు సినిమా గురించి తన సినీ కెరీర్ గురించి రాజమౌళి ప్రసంగించటానికి ఆహ్వానం అందుకున్నారు. కెనడాలో ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ లో జరగనుంది. దీనికి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా టాప్ క్లాస్ టెక్నిషియన్లు హాజరవుతున్నారు.. ప్రస్తుతం భారతీయ సాంకేతిక నిపుణుడి కేటగిరీలో ఆహ్వానం అందుకున్న ఏకైక వ్యక్తిగా నిలిచారు..

నా కల ఫలించింది: విష్



పాన్ ఇండియా స్టార్ విజయ్ దేవరకొండ, సాత్ ట్రెకింగ్ డైరెక్టర్ పూరిజగన్నాథ్ క్రేజ్ పాన్ ఇండియా ప్రాజెక్టు లైగర్. ఈ నెల 25న విడుదల కాబోతోంది.. మైక్ టైసన్ ఈ చిత్రంలో ఇండియన్ సినీ మారో ఎంట్రీ ఇస్తున్నారు.. ఈ చిత్రంపై దేశవ్యాప్తంగా అంచనాలు భారీగా ఉన్నాయి.. ఈ సందర్భంగా ఇందులో విల్స్ పాత్రలో నటించిన నటుడు విష్ వీడియోతో మాట్లాడారు. ఆయన మాట లోనే.. పూరిగారిని కలవక ముందే ఆయన సినిమాలకు ఆడిట్ అయ్యాను.. కాలేజ్ ఎగ్జిట్ సినిమాలు చూస్తుండే వాడిని.. నా మార్కెట్ అర్జీ వీడియోలు చూసి నన్ను పిలిచారు.. 2015లో ఆయన్ని కలిశా.. అప్పుడు లైగర్ ప్రాజెక్టు చేపాడును టవ్లో ఉంచామని చెప్పారు.. ఆయన న మెంబుజా, ఇస్కాన్ షింకర్, రోమాంటిక్ చిత్రాలు చేశాను.. ఎట్టకేలకు లైగర్ తోనా కల నిజమైంది. పూరిగారు విజయ్ దేవరకొండ, రమ్యకృష్ణ, మైక్ టైసన్, ఒక డ్రీం కాంటినెంట్.. చాలా అద్భుతంగా భావిస్తున్నా. చాలా కాలంగా మార్కెట్ అర్జీలో ఉన్నా.. నిరంర శ్రమ ఉంటుంది.. అలాగే నటనపై కూడా చాలా హాం పర్ఫెక్టా.. ఇప్పుడు లైగర్ లాంటి పాన్ ఇండియా మామీలో చేయటం గొప్ప సంతోషాన్ని ఇచ్చింది.. ఈ చిత్రంలో చాలా అపారాధిగల ఫైటర్ రోల్ చేస్తున్నా.. విజయ్ నా పాత్రల మధ్య శత్రుత్వం ఏమిటనేది సినిమామాస్ తెలుస్తుంది.. ఈ చిత్రం సోర్స్ డ్రామా కాదు.. లైగర్ పక్కా మాస్ మసాలా యాక్షన్ కమెడీయల్ ఎంటర్టైనర్.. ఇంటర్ తర్వాత ఇండస్ట్రీ వచ్చా.. ఈ ప్రయాణం అంత తేలికగా జరగలేదు.. చాలా ఎత్తుపల్లాలు చూశాను.. కానీ నా జర్నీని ఎంజాయ్ చేశాను.. నేను సింపల్ కోర్కోను.. అయితే కష్టపడి వచ్చాను. కాబట్టి ఎవరైనా ప్రతిభ ఉంది, హార్డ్ వర్క్ చేస్తున్నారని ప్రోత్సహించాలనుకుంటాను.



'ప్రేక్షకులకు పాదాభివందనం'

దుర్గర్ సల్మాన్, మృణాల్ రాకూర్ నటించిన తాజా చిత్రం సీతారామం.. ఇందులో రష్మిక మందన్న కీలకపాత్రలో నటించింది.. వైజయంతి మూవీస్ సమర్పణలో స్వప్న సినిమా పతాకంపై ప్రముఖ నిర్మాత అశ్వినీదత్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు.. హనురాఘవపూడి దర్శకత్వం వహించారు.. ఈ నెల 5న చిత్రం విడుదలైన హిట్ టాక్ సొంతం చేసుకుంది.. ఈ నేపథ్యంలో యూనిట్ మీడియా సమావేశం నిర్వహించింది.. ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన ప్రముఖ హీరో అక్కినేని నాగార్జున మాట్లాడుతూ, అశ్వినీదత్ గారు అద్భుతమైన సినిమాలను నిర్మించారని అన్నారు.. సీతారామం చూసి చాలా జలసీ ఫీలయ్యానని అన్నారు.. తనకు రావాల్సి రోల్ దుర్గర్ కి వెళ్లిందని (సవ్యత) అన్నారు.. గీతాంజలి, సంతోషం, మన్మథుడు రోజులు గుర్తుకొచ్చాయిన్నారు..



సీతారామం విజయం ఆనందాన్ని ఇచ్చిందన్నారు. రోమాన్స్ మళ్ళీ తెరకెక్కి వచ్చిందన్నారు.. దర్శకుడు ఈ చిత్రాన్ని చాలా అద్భుతంగా తెరకెక్కించారని అన్నారు.. ఈ చిత్రాన్ని ఇంత గొప్పగా ఆదరించిన ప్రేక్షకులు మరోసారి కృతజ్ఞతలు అని అన్నారు. దుర్గర్ సల్మాన్ మాట్లాడుతూ, ఈ చిత్రాన్ని ఆదరించిన ప్రేక్షకులకు ధన్యవాదాలు అన్నారు.. కార్యక్రమంలో మృణాల్ రాకూర్, దర్శకుడు హను రాఘవపూడి, నిర్మాత అశ్వినీదత్, ఎన్టీ ప్రసాద్ తదితరులు మాట్లాడారు.

మాస్ ట్రీట్.. కోకా.2.0

విజయ్ దేవరకొండ తాజా పాన్ ఇండియా మామీ లైగర్.. ఈ చిత్రంపై దేశవ్యాప్తంగా భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ చిత్రం ఈ నెల 25న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కాబోతోంది.. ఈ చిత్రంలో అనన్యపాండే హీరోయిన్గా నటిస్తోంది.. పూరి కన్నెన్, ధర్మప్రాదక్షన్ కలిసి నిర్మిస్తున్నారు..



న్నాయి.. ఈ చిత్రం నుంచి ఇటీవల విడుదలైన రెండు పాటలు ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నాయి.. కాగా తాజాగా శుక్రవారం ఈ మామీ నుంచి కోకా 2.0 అనే పల్లవితో సాగే సెలబ్రేషన్ వీడియో సాంగ్ ను యూట్యూబ్ లో రిలీజ్ చేశారు.. భాస్కర్ భట్ట సాహిత్యం అందించి ఈ మాస్ ట్రీట్ సాంగ్ ను రామ్ మిరయాల, గీత మధురి అలవించారు.. విజయ్ లోగా అదిరిపోవటంతో ఈ సినిమాపై మరింత ఆసక్తి పెంచేసింది.. మంచి వ్యూస్ తో సాంగ్ సాగుతోందని మేకర్స్ ప్రకటించారు..

వరలక్ష్మీశర్మ కుమార్ టైటిల్ రోల్



సుమంత సైరెండ్ర, మేఘా ఆకాష్ జంటగా లంకా శశిధర్ స్వీయ దర్శకత్వంలో రూపొందించుకున్న చిత్రం 'టం శ్రీ కనకదుర్గ' ఈ చిత్రం పూజా కార్యక్రమాల వైభవంగా జరిగాయి.. నెక్స్ట్ జెన్ పిక్చర్స్ పతాకంపై లంకా శశిధర్ సమర్పించారు.. ఫిలింనగర్ డైవర్సిఫికేషన్ లో జరిగింది. ఈ చిత్రంలో గాడెన్ కనకదుర్గా వరలక్ష్మీశర్మకుమార్ నటించటం విశేషం.. ముఖ్యఅతిథిలుగా అంబికాకృష్ణ, డివీరావు, సైరెండ్రబాబు, మురళీమోహన్, గోపీ ఆచంట, రామ్ ప్రసాద్, శ్రీధర్ రెడ్డి, శివశక్తి దత్త నరసింహారాజు, డాక్టర్ ప్రదీప్ జోషి తదితరులు పాల్గొన్నారు.. అనంతరం నిర్మాత స్వీయ అందించగా, అంబికా కృష్ణ హీరో హీరో యిష్టపై తొలి సన్నివేశానికి క్లాప్ ఇచ్చారు.. నిర్మాత డివీరావు రావు కెమెరా స్విచ్చాన్ చేశారు.. డైరెక్టర్ అసోసియేషన్ కాఫీ విశ్వనాథ్ గౌరవ దర్శకత్వం వహించారు.. మురళీమోహన్ మాట్లాడుతూ, ఈ చిత్రాన్ని కుటుంబ సమేతంగా చూడదగ్గ చిత్రంగా తెరకెక్కిస్తున్నారని అన్నారు. చాలా ముఖ్యమైన పాత్రను ఇందులో చేస్తున్నారని, మంచి టైటిల్ తో మంచి మనసు ఉన్న మనుషులతో వస్తున్న ఈ చిత్రం యూనిట్ అందరికీ మంచి పేరు రావాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నట్టు తెలిపారు. చిత్ర నిర్మాత, దర్శకుడు లంకా శశిధర్ మాట్లాడుతూ, ఇది తన తొలిచిత్రమన్నారు. భారీ గ్రాఫిక్స్ తో లవ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ డ్రైవర్ గా తెరకెక్కుతోందన్నారు.. క్రియేటివ్ హెడ్ లంకా శివశంకర్ ప్రసాద్, లంకా ఫణిధర్, డాక్టర్ ప్రదీప్ జోషి, హీరో సుమంత సైరెండ్ర, హీరోయిన్ మేఘా ఆకాష్ నరమ్ అమరనేని, హర్ శ్రీనివాస్, చిత్ విజయ్ దామోదర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

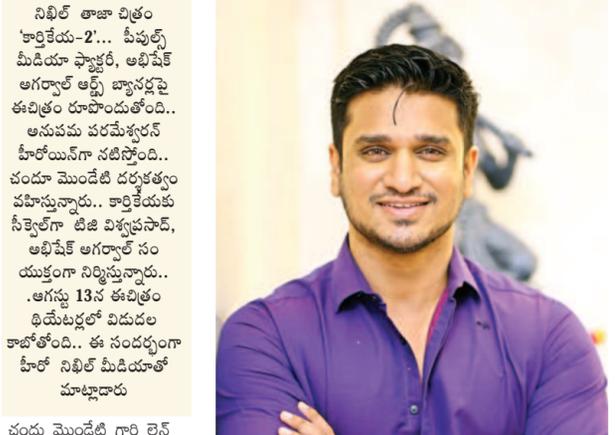
'దిల్ వాలా' చిత్రం ప్రారంభం

హిట్ చిత్రాల దర్శకుడు వీరభద్రం చౌదరి దర్శకత్వంలో నరమ్ అగస్త్య హీరోగా డెక్కన్ డ్రీమ్స్ పర్ఫెక్ట్ బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్న చిత్రం దిల్ వాలా.. ఈ చిత్రాన్ని నభీషే, తాము నర్మించాం వంటే నిర్మిస్తున్నాం. ఈ చిత్రం పూజా కార్యక్రమాలు శుక్రవారం జరిగాయి.. ముఖ్యఅతిథిగా ప్రముఖ దర్శకుడు వివి వినాయక్ తొలి సన్నివేశానికి క్లాప్ ఇచ్చారు.. హీరో అల్లరి నరమ్ స్ట్రోఫ్యూను అందించారు. నటుడు అలీ కెమెరా స్విచ్చాన్ చేశారు. అనంతరం దర్శకుడు వీరభద్రం మాట్లాడారు.. నేను



కథ చెప్పగానే అంగీకరించిన నరమ్ అగస్త్యకు థాంక్స్ అన్నారు.. శ్రేణ్ అవస్థి మంచి నటి అన్నారు. మెరిసేమెంటే సినిమా మాస్ శ్రేణ్ ను ఈ చిత్రంలో హీరో యిన్ గా ఎంపిక చేశామని అన్నారు.. అనామ్ రూబెన్ సంగీతం అందిస్తున్నారని తెలిపారు.. అందరూ మంచి టెక్నిషియన్లు ఈ సినిమాకు పనిచేస్తున్నారని, ఇందులో కీలక పాత్రలో రాజేంద్రప్రసాద్ గారు నటిస్తున్నారని తెలిపారు.. సెప్టెంబర్ లో రిగ్యులర్ మాటింగ్ స్టార్టానుందని, శరవేగంగా ప్రాజెక్ట్ సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసువస్తామన్నారు. అందరూ ఈ చిత్రాన్ని సక్సెస్ చేస్తారని భావిస్తున్నట్టు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో నరమ్ అగస్త్య, నిర్మాత నభీషే, శ్రేణ్ అవస్థి, అలీ రాజా మాట్లాడారు.

హిస్టరీ వర్సెస్ మైథాలజీ



నిఖిల్ తాజా చిత్రం 'కార్తికేయ-2'.. ఓపుల్స్ మీడియా ఫ్యాక్షరీ, అభిషేక్ అగర్వాల్ ఆర్ట్స్ బ్యానర్లపై ఈ చిత్రం రూపొందితోంది.. అనుపమ పరమేశ్వరన్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది.. చందూ మొండేటి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.. కార్తికేయకు సిక్వెల్ గా టిజి విశ్వప్రసాద్, అభిషేక్ అగర్వాల్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు.. ఆగస్టు 13న ఈ చిత్రం థియేటర్లలో విడుదల కాబోతోంది.. ఈ సందర్భంగా హీరో నిఖిల్ మీడియాతో మాట్లాడారు. చందూ మొండేటి గారి లైన్ చెప్పిన తర్వాత పార్ట్ 1 కంటే భాగంపాటి చెప్పటంతో 2016లో చందూ ఈ కథ చెబితే 2022లో రిలీజ్ అవుతోంది.. పాండమిక్ కారణంగా లేజ్ అవ్వటంతో రెండున్నర సంవత్సరాల తర్వాత సినిమా రాబోతోంది.. ఇందులో నేను ఒక ఫుల్ టైం డాక్టర్ గా పార్ట్ టైం డిజిటైజ్ గా నటిస్తున్నాను.. ఎక్కడైనా ఏదైనా ప్రాజెక్టు ఉంటే దాన్ని ఆర్గెంట్ చేయటానికి వెళ్ళే స్టాండ్ గా నటిస్తున్నాను. ఈ మామీ హిస్టరీ వర్సెస్ మైథాలజీగా తీరుటం జరిగింది.. ప్రతి సీన్ కు ఒక మీనింగ్ ఉంటుంది. మిస్టరీ నన్ను శ్రద్ధిగా ఉంటుంది.. దేవుడు ఉన్నాడూ.. లేదా అనే వాటికి ఈ సినిమా నన్ను తుంది.. దేవుడంటే ఎంటి అనేది కొండల్లో చూపించటం జరిగింది.. కొన్ని సీన్స్ కొండల్లో చేయటం జరిగింది.. చాలా మంది కొండల్లో అంటే గ్రాఫిక్స్ పెడతారు. కానీ మేం పాండమిక్ కు ముందు పాండమిక్ తర్వాత కూడా వెళ్ళి కొండల్లోనే రియల్ గా వెళ్ళి చేయటం జరిగింది.. మామీ కొత్త నార్మ్ ఇండియాలో జరుగుతుంది.. కాబట్టి అను పమ్మేర్ గారిని తీసుకోవటం జరిగింది.. ఆయన చాలా గ్రేట్ పర్ఫెన్.. ఆయనతో నేను చేస్తున్న కొన్ని సీన్స్ అంటే భయమేసింది.. ఆయన చాలా పెద్ద యాక్టర్ అయిన ఆకూడ ఎటువంటి ఇబ్బంది పడకుండా నార్మల్ గానే యాక్ట్ చేయటం జరిగింది.. ఇందులో అనుపమ పరమేశ్వరన్ ను ఎప్పుడు చూడని విధంగా ఈ సినిమాలో చూస్తారు.. తను ఎక్స్ లెంట్ యాక్టర్.. ఇందులో నటించిన వారందరూ ఎంతో డెడికేషన్ గా నటించారు.. ఆర్గెంట్ కథలైన టీనీటీనట్ బుక్స్ అంటే చాలా ఇష్టం.. చందూ కూడా చాలా ఇష్టం.. ఈ బుక్స్ ను నేను బాగా చదివేవాడిని.. ఈ మామీని అన్ని భావలోకి దట్ చేస్తున్నాం.. వేరే లాంగ్వేజెస్ లో రిలీజ్ అవుతుంది ఇదే నా మొదటి సినిమా. కాల టైమ్ చాలా మంచి సంగీతం అందించారు. ప్రస్తుతం విల్స్ క్యారెక్టర్ అనేది మర్చిపో వాల్చిం చే.. ఎందుకంటే బ్యాట్ మెన్ మామీ తీసుకుంటే అందులో హీరో, విలన్ కు ఇద్దరికీ ఈ స్టర్ క్యారెక్టర్ ఉంటాయి.. కాబట్టి మంచి క్యారెక్టర్ వస్తే తప్పకుండా చేస్తాను.. నా కెరీర్ స్టోగా పైకి వెళుతుంది తప్ప ఇప్పటి వరకు డౌన్ కాలేదు.. ప్రస్తుతం నేను హ్యాపీగా ఉన్నాను.

'బేబీ' మూవీ డబ్బింగ్ స్టార్

యువ హీరో అనంద్ దేవరకొండ నటిస్తున్న తాజా చిత్రం బేబీ.. ఈ చిత్రాన్ని మాస్ మామీ మేకర్స్ పతాకంపై ఎన్ కె వెన్, దర్శకుడు మారుతి సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు.. సాయిరాజేష్



దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.. విరాజ్ అశ్వినీ, వైష్ణవి చైతన్య కీలకపాత్రలో నటిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమా డబ్బింగ్ కార్యక్రమాలు ప్రారంభించారు.. స్వామిజ్ లవీస్ గా తెరకెక్కుతోంది.. బేబీ మూవీ చిత్రీకరణ తుదిదశలో ఉంది. పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు కూడా మొదలుపెట్టారు. త్వరలో సినిమాను విడుదల చేయటానికి మేకర్స్ సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.

శరణ్ కుమార్ 'మిస్టర్ కింగ్'



గిన్నీస్ బుక్ రికార్డు గ్రహీత, సుప్రసిద్ధ దర్శకుడు రాలు దివంగత విజయనీర్లల మనుమడు శరణ్ కుమార్ హీరోగా పరిచయం అవుతున్నారు.. సీనియర్ నటుడు నరమ్ అల్లుడు శరణ్ కుమార్ హీరోగా మిస్టర్ కింగ్ చిత్రం తెరకెక్కుతోంది.. ఈ చిత్రాన్ని హన్యక క్రియేషన్స్ పతాకంపై టివీ రావు నిర్మిస్తున్నారు.. శశిధర్ చాపలి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.. మెలో డీ ప్రొఫ్రా మణిశర్మ ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం నుంచి సినిమా పాట లిరికల్ వీడియోను యూనిట్ విడుదల చేసింది.. వినగానే ఆకట్టు కునే క్యాబ్ బ్యూటీతో ఈ పాటను యూట్యూబ్ నెంబర్ గా మణిశర్మ అం దించారు.. క్రేజ్ సింగర్ రాహుల్ సిప్లిగంజ్ ఎన్ ర్టిటిగా ఆలవించారు.. భాస్కర్ భట్ట సాహిత్యం అం దించారు. యూట్యూబ్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు జరుపుకుంటోంది.

జనగణమన ఖ్యాతి ఖండాంతరాలకు ..



జాతీయ గీతం.. పాడినా, విన్నా దేశభక్తి ఉద్ధృతంగా ఉంది. అలాంటి దీన్ని ఏకధాటిగా ఏడు గంటలపాటు ఆలపించింది అల్పా హారంలో ఆరునెలలు వారానుంది. సాయం ఇడ్లీ తింటుంది. సాయం కాలంపాటు స్నాక్స్ లా బజ్జీ లాంటివి ఇష్టపడుతుంది. అయితే ఈ రెండింటినీ కలిపి తింటే ఎలా

జాతీయ గీతాన్ని ఆలపించడమంటే చాలా ఇష్టం. లయబద్ధంగా పాడుకోలేక దీనిని పాడినా. అలా దానిని ఆసక్తి పెరిగింది. ఈ క్రమంలోనే దాని గురించి తెలుసుకుంటే. మొత్తం అయిదు వరణాలన్నాయని తెలిసింది. మనం పాడేదేమో ఒక్క చరణమే! చాలామందికి ఈ విషయం తెలియకపోవడం గమనించింది. ఈ విషయాన్ని అందరికీ తెలియజేయాలనుకుంది. ఇప్పటికే ఎక్కడ జాతీయ గీతం ఆలపించే అవకాశం ఉన్నా వదులు కొడు. తన దేశభక్తిని చాటి సాధనంగా భావిస్తుంది. విదేశీ సందర్భం, ఆక్రమణ సంప్రదాయాలను తెలుసుకోవడం మంటే ఆసక్తి. కొన్ని దేశాలు వారి జాతీయ గీతానికిచ్చే గౌరవం ఆక్రమణపరిచింది. అలాపన సమయంలో వాళ్ళ కఠిన నియమాలు పాటిస్తారు. మన దగ్గర కొందరిలో అది కొరవడం బాధపడటం జరుగుతుంది. అందుకే తన విద్యార్థుల్లో వీటిని అవగాహన కల్పిస్తుంది. తనకు ఎప్పుట్టుంచో జాతీయ గీతాన్ని విశ్వవ్యాప్తం చేయాలనే కోరిక. ఈ దేశాల్ని చూశాక మరొక ఎక్కడైంది. అందుకు గిన్ని బుక్ రికార్డు మార్గమని నిబంధనలు తెలుసుకుంది. ఇది చరణాలనూ కలిపి 5.20 నిమిషాల్లో పూర్తి చేయాలి. 75 సార్లు పాడటానికి ఏడు గంటలు. లాక్డౌన్ లో కావాల్సినంత సమయం దొరికింది. శ్యామ్ దృష్టిపెడుతూ సాధన చేసింది. ఆ సమయంలో కరోనా బారిన పడ్డా, ఊపిరితిత్తులు ఇన్ ఫెక్షన్ గుర్తినా. కొనసాగింది. లండన్ లోని సంస్థకు 40 వినతులు పంపాక అంగీకరించారు. అయితే తన సొంత జిల్లాలోనే కార్యక్రమం నిర్వహించాలని కోరింది. కరీంనగర్ లో ఆజాద్ కి అప్పాత్ మహాత్మి వాల్డ్ ఉదయం 10.30 నుంచి సాయంత్రం 6.30 గం. వరకు ఏకదిన 7గం. అపాటు జాతీయ గీతాన్ని ఆలపించింది. నా కల నేటికీ నెరవేరింది. పిల్లల్లో విద్యార్థి దశ నుంచే దేశ భక్తి భావాలను పెంపొందించాలి. యువతలో మన దేశ చరిత్రపై అవగాహన కల్పించాలి. ఇది వేలమంది వీరుల పాఠాలు ఫలం. ఈ స్వేచ్ఛ, స్వాతంత్ర్యాల పాఠ్యాంశాలతో పరిమితమవుతోన్నది నా ఆశ. భవిష్యత్ లోనూ ఆ దిశగా కార్యక్రమాలు చేస్తా. □

రుచిగా ఇడ్లీ బజ్జీ



ఉంటుంది? ఇడ్లీ బజ్జీలా చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఇడ్లీతో కూడా బజ్జీలు చేసుకోవచ్చు. ఒక్కసారి ఇడ్లీలు మిగిలిపోతాయి. అలాంటి సమయంలో ఇలా బ్రై చేసి చూడండి. **కావాల్సినవి:** ఇడ్లీలు - నాలుగు (నిలువుగా ముక్కలుగా కోసి పెట్టుకోవాలి), శనగపిండి అయిదు చెంచాలు, బియ్యపిండి-రెండు చెంచాలు, ఉప్పు - తగినంత, కారం, జీలకర్ర పొడి, వాము - అర చెంచా చొప్పున పంటనీడ-బిటికెడు, నూనె-వేయిపదానికి సరిపడా

తయారీ: గిన్నెలో శనగపిండి, బియ్యపిండి, ఉప్పు, కారం, వాము, జీలకర్ర పొడి, పంటనీడ వేసి, తగినన్ని నీళ్ళు పోసి బజ్జీ పిండిలా కలిపి పక్కన పెట్టుకోవాలి. స్వే వెలిగించి కడాయి పెట్టి నూనె పోయాలి. ఇది వేడయ్యాక ఇడ్లీ ముక్కలు బజ్జీ పిండిలో ముంచి కాగుతున్న నూనెలో వేసి బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి. తేనీ ఇడ్లీ బజ్జీలు రెడీ. వీటిని టామాటో సాస్ తో తింటే చాలా బాగుంటాయి. □

ఈ కాలంలో ఇమ్మ్యానిటీ పెరగాలంటే..



రోగనిరోధక శక్తికి ఈ కార్యక్రమాలు ... వర్షాకాలంలో ఆకుకూరలు వందపదానికి నేల అనువుగా ఉండదు. అందుకే వాటికి బదులుగా తీగ జాతికి జాతికి చెందిన సొరకాయ, గుమ్మడి, కారం, బీరకాయలతో పాటు క్యాలరీ, బిలగడ దుంప, దీనిపై ముద్దువైన కాటన్ వస్త్రం వేసి తక్కువ వేడితో ఇన్స్ చేస్తే చాలా మడిచేటప్పుడు... వార్డోబోలో మిగతా బీరలతో కలిపి పట్టుబీరలను ఉంచకూడదు. ప్రత్యేక మస్లిన్ క్లాత్ నుంచి వీడిగా భద్రపరచాలి. వీటికి వార్డోబోలో ప్రత్యేకంగా ఆర కేటాయింపడం మంచిది. వార్డోబోలో స్థలం లేకపోతే మార్కెట్లో ప్రత్యేక కార్టర్లు దొరుకుతున్నాయి. ఒక్కో బీరను ఒక్కో మస్లిన్ క్లాత్ కవర్ లో ఉంచి, వాటిని ఇండులో భద్రపరస్తే చాలా మంచిది. లేకపోతే తెలుపు రంగు కాటన్ తలగడ కప్పన్నా వాటిని భద్రపరచుకోవచ్చు. **వ్యాంగ్రేకు...** పట్టుబీరలను చక్కెరగంతు వేసినప్పుడు నెలలతరబడి అలాగే ఉంచేయకూడదు. ప్రతి మూడు నెలలకోసారి తీసి వ్యతిరేకితగా మడిచి తిరిగి వ్యాంగ్రేకు చేయాలి. ఇలా చేస్తే బీరలపై శాశ్వతంగా మడతలు ఏర్పడవు. అంతేకాదు, పట్టుబీరలను మడిచేటప్పుడు పైట అంప లోపలికి వచ్చేలా చేయాలి. జరి అంపపైకి వచ్చినట్లుగా ఉంటే కొంత కాలానికి జరి నల్లబడి అవకాశం ఉంది. అలాగే బయటికి వెళ్లి వచ్చిన తర్వాత బీరను నాలుగుమడతలుగా వేసి ఫ్యాన్ గాలిలో ఆరనివ్వాలి. రుద్ది, రెండుమూడు గంటల తర్వాత వార్డోబోలో ఉంచితే చాలా మంచిది. □

పిల్లల భావాలు తెలుసుకోవాలి..



మనం ఎంతసేపూ చెప్పిన మాట వినడం లేదు, సరిగ్గా చదవడంలేదు.. అంటూ పిల్లలు మీద అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తూ ఆందోళన పడుతుంటామే తప్ప వాళ్ళ భావాలేదా ఉన్నాయన్నది ఆలోచించడం లేదు. ఈ ధోరణి మూలాలని, చిన్నారుల కోణంలో చూసి వాళ్ళ ఇబ్బందులేమిటి, మనం ఎంత వరకూ న్యాయం చేస్తున్నామో ఆలోచించాలంటున్నా మనస్కరించి నిపుణులు. తల్లిదండ్రుల మీద కొందరు పిల్లల ఫిర్యాదులూ ఉన్నాయి. ఇవి మీకూ పర్సెన్టేషన్ అవుతుంటే మనస్కరించి అని సూచిస్తున్నా..

● మన ఆమ్మానాన్న నన్ను అర్థం చేసుకోలేక ఇది చాలా మంది చిన్నారుల మనసులో మాట. భయంతోనే భక్తితోనే కొందరు పెద్దల ముందు బయటపడకపోయినా మిక్చులతో చెప్పకుండా భాధపడుతున్నారు. ఈ లెక్కల మనం ఎంత జాగ్రత్తగా ఉండాలి అర్థమవుతోంది కదా! పిల్లల ఆలోచన సరిగా లేనందువల్లే పెద్దలు కోప్పడతారన్న మాట నిజమే అయినా బెదిరించి భయపెట్టి మార్పు తేవాలనుకోవద్దు. వాళ్ళ స్థాయిలోకి వెళ్లి నెమ్మదిగా నచ్చజెప్పండి. ● ఇక వారి రెండో ఫిర్యాదు.. 'మా ఆమ్మానాన్నలు నా మీద పెత్తనం చేస్తారు. అన్నిటికీ నియంత్రిస్తారు.' వాళ్ళక్కడ తప్పదానిలో వెళ్ళాలనే భయంతోనే పెద్దలు అడుపు చేస్తారనేది మనందరికీ తెలిసిందే. కానీ పిల్లలు అంత అసంతృప్తితో, ఆందోళనతో ఉన్నారని అధ్యయనాలు వెలుతుంటే మనం మారక తప్పదు కదా! నన్ను ఎంచుకున్న దారిలో ఇన్ని ఆటంకాలుంటాయి, అనర్థాలు జరిగే అవకాశం ఉంది. ఇప్పుడే మరోవైపు మళ్ళకపోతే చేతులు కాలాక పట్టుకున్న చందమామం. అనక నీ ఇష్టం అని విడమరించి చెబితే అది నియంత్రణలా కాకుండా సూపర్ లా ఉంటుంది. ● మూడో ఫిర్యాదు.. 'నా శక్తికి మించి ఆస్తితంగా కచ్చితంగా

● ఇవేదీ.. 'క్రమశిక్షణ పేరుతో బాధ పెడుతున్నారు. క్రమశిక్షణ లేకపోతే ఎలా అంటారు? అవధి దాటుకుండా చూసుకోండి. చెప్పేది కలుపుగా లేకుండా అదేంత అవసరమో అర్థమయ్యేలా చూడండి. □

శుభ కార్యాలకు వెళ్ళాలన్నా, ప్రత్యేక సందర్భం, పండుగలవైతూ ధరించేది పట్టుబీరే. వీటి ఖరీదు వేల నుంచి అల్పలాక్షం ఉంటుంది. సచ్చిన పట్టుబీర కొనుక్కోగానే సరిపోదు. వాటిని జాగ్రత్తగా పరిరక్షిస్తే దశాబ్దాల తరబడి ఉపయోగించుకోవచ్చు అంటున్నాడు నిపుణులు. ఇందుకు కొన్ని చిట్కాలు తెలుసుకుందాం..

● తీ, కాఫీ, ఐస్ క్రీం లేదా నూనె మరకలు వడినప్పుడు వెంటనే పట్టుబీరలో ఆ ప్రాంతాన్ని నీటితో శుభ్రపరచడం, వేడినీటిలో లేదా వాషింగ్ మెషిన్ లో వేయడం లాంటి చేయొద్దు. మరక ఆరాక గోరువెచ్చని నీటిలో మైల్డ్ పాంపూ లేదా జాడీ సోపి కలిపి అందులో మరక వడిన ప్రాంతం మాత్రం తడిసేలా అయిదు నిమిషాలు నాననివ్వాలి. ఆ తర్వాత బ్రష్ తో కాకుండా చేతితోనే శుభ్రపరచి నీటిలో ముంచి తీయాలి. బీరను బిందకూడదు. పిండితో ముడతలు ఏర్పడి ఇన్స్ చేసినా అవి పోవు. ఉడికిన వెంటనే మొదట మెత్తని వస్త్రం తో కలిపి పట్టుబీరను మృదువుగా తోల చేయాలి. నాలుగైదు నిమిషాలకు బీరలోని తడి అదన తర్వాత నీడలో లేదా ఫ్యాన్ గాలిలో ఆరనివ్వాలి. దీంతో మరకలు దూరమవడమే కాకుండా పట్టుబీర ఎప్పుడైనా కొత్తదానిలా కనిపిస్తుంది.

పట్టుబీరను ప్రత్యేకంగా..

వేయాలి. ఇలా చేస్తే బీరలపై శాశ్వతంగా మడతలు ఏర్పడవు. అంతేకాదు, పట్టుబీరలను మడిచేటప్పుడు పైట అంప లోపలికి వచ్చేలా చేయాలి. జరి అంపపైకి వచ్చినట్లుగా ఉంటే కొంత కాలానికి జరి నల్లబడి అవకాశం ఉంది. అలాగే బయటికి వెళ్లి వచ్చిన తర్వాత బీరను నాలుగుమడతలుగా వేసి ఫ్యాన్ గాలిలో ఆరనివ్వాలి. మెత్తని వస్త్రం తో బీరం మృదువుగా రుద్ది, రెండుమూడు గంటల తర్వాత వార్డోబోలో ఉంచితే చాలా మంచిది. □

వీరీ వీరీ గుమ్మడి పండు వీరీ పేరేమీ అన్న ఆట ఆడని వారు.. గుమ్మడి కాయ లోగ ఎవరంటే భుజాలు తడుముకున్నారట అనే సామెత వాడని వారు తెలుగునాట ఉండరు. మరి మనం ఇంకా తలుచుకునే గుమ్మడి ఆరోగ్యానికి మహా మంచిది తెలుసా? సంపెంగ రంగులో అందంగా ఉండే గుమ్మడి కాయలో ఏమేం లాభాలున్నాయంటే..

- ఇండులో విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, జింక్, మెగ్నీషియం, సోడియం, పీచు పుష్కలంగా ఉన్నాయన మంచి పోషకాహారం.
- గుమ్మడి శరీరానికి శక్తినివ్వడమే గాక రక్తంలో చేరిన మలినాలను బయటకు పంపుతుంది. ఇండులో ఉన్న యాబీ ఆక్సిడెంట్లు కార్యం పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది రక్తప్రసరణ సాఫీగా ఉండేలా చేస్తుంది. బిపిని నిలబెడుతుంది. చెడు



సౌందర్య సాధనం గుమ్మడి

కొరిస్టాల్స్ ను హరిస్తుంది. వ్యాధ్రోగాలను అరికటించింది. లోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. **● గుమ్మడి తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. మలబద్ధకం నుంచి బయట పడొచ్చు. ఇందులోని ఎ-విటమిన్ కళ్ళకు అంత మంచిది.** **● శరీర బరువు తగ్గించుకోవడానికి నానా యాతనా పడినా ఫలితం మాత్రం లేదంటూ కొందరు మహిళలు బాధపడుతుంటారు. అలాంటివారు ఆహారంలో గుమ్మడి**

ఉండేలా చూసుకోండి. అది బరువు తగ్గకుండా, పెరగకుండా సమంగా ఉండేలా చేస్తుంది. **● మధుమేహంతో యాతన పడుతున్న వారికి గుమ్మడి బెంబిలంలా పని చేస్తుంది. ● వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కొన్ని గుమ్మడి గింజలు తినడం వల్ల అలసట తీరుతుంది. ప్రమాదపశాత్తు గాయపడిన లేదా అనారోగ్య కారణంతో బలహీనంగా అయినవారు గుమ్మడి గింజలు తినడం వల్ల త్వరగా కోలుకోవచ్చు. ఈ గింజలు రోజూ కొన్ని తినడం ఆరోగ్య లక్షణం. శరీరంలో అన్ని భాగాలకూ విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు అందుతాయి. □**

పొట్ట ఉబ్బరం సమస్య ..

కొన్నిసార్లు పొట్ట ఉబ్బరం సమస్య చాలా ఇబ్బంది పెడుతుంది. చాలా సమయం నుంచి ఏమీ తినకపోయినా పొట్ట ఉబ్బరంగా ఉంటుంది. కొంతమందిలో ఈ సమస్య తరచూ కనిపిస్తుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే ఇలా చేయాలి. **● బోప్పాయి, పైనాపిల్, కివీ వంటి పండ్లు జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. గ్యాస్ ఉత్పత్తి కావడాన్ని తగ్గిస్తాయి. ప్రోటీన్లు, స్టార్చ్, కొవ్వు జీర్ణం కావడానికి ఉపయోగపడతాయి. పైనాపిల్లో డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్లు ఉంటాయి. ఒక ప్రోటీన్ జీర్ణయమయ్యేలా చేయడంలో బోప్పాయి చక్కని ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే కివీ పండు పేగుల్లో కదలికలను పెంచుతుంది. ● అరటికాయలలో పొటాషియం పాళ్ళు ఎక్కువ. పొట్టలో పేరుకుపోయిన సోడియంను బయటకు పంపి ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా పేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరగడానికి సహాయపడు తుంది. చిలగడమట్లలోనూ పొటాషియం ఎక్కువగా లభిస్తుంది. ● పెరుగు, ఖాక్ కొరియో జ్యూస్, సోలార్జెట్ (తురి మిన క్యాజీజీని లాక్టీక్ ఆమ్లంలో పులియబెడతారు) వంటి వాటిలో ప్రోబయోటిక్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి తీసుకుంటే పేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. పొట్ట ఉబ్బరం సమస్య దరిచేరకుండా ఉంటుంది. ● యాపిల్ సిదార్ వెనిగర్ పొట్టలోని ఆహారం నులభం గా**



చేయడంలో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి తోడ్పడతాయి. **● గింజలు - చిరుధాన్యాలు ...** వర్షాకాలంలో రాగులు ఎక్కువగా పండుతాయి. కాబట్టి రాగి జాప, రాగి రొట్టె, రాగులతో తయారుచేసుకునే అన్నంలు కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. అలాగే సామలు, కొర్రలు, వంటి చిరుధాన్యాలు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఈ క్రమంలో వీటితో ఆయం ప్రాంతాల్లో సంప్రదాయ పదార్థాలను తయారుచేసుకోని పెరుగు, బులెట్ ఆరిగించు, జి అన్నం, జొన్నలు, గోధుమలను ఏ నీజెన్ లోనైనా తీసుకోవచ్చు. మొక్కజొన్న కూడా లోకలోగా దొరికేవే తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం. **పచ్చిబియ్యం తయారుచేసుకోవాలి!**... కొంతమంది వర్షాకాలంలో మాంసం, చేపలు తినడానికి ఇష్టపడరు. ఈ క్రమంలో - ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలతో నిండి ఉన్న పప్పు ధాన్యాల వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన పోషకాలన్నీ అందిస్తాయి. ఇక వీటిలోనూ మొలకెత్తనివి తీసుకుంటే మరీ మంచిది. పప్పులతో తయారుచేసుకునే వంటకాలు, పప్పులన్నీ కలిపి తయారుచేసే నల్లీ, అప్పుడూ, ఇలా ఎవరి ప్రాంతానికి తగినట్లుగా వారు సరికొత్త వంటకాలు తయారుచేసుకోని తీసుకోవచ్చు. ఇక ఈ నీజెన్ లో ఉలవలు, అలసందలు మరీ మంచివి. ఈ రెండు పప్పు ధాన్యాల చర్మ ఆరోగ్యానికి, కేళి సందర్భాల్లో చాలా ఉత్తమం.

జీర్ణయమయ్యేలా చేస్తుంది. పొట్టలో యాసిడ్స్ బలోపేతం చేస్తుంది. **● వాము, జీలకర్ర పొట్టను శుభ్రం చేస్తాయి. ఇవి జీవక్రియల రేటును మెరుగుపరుస్తాయి. పొట్ట నలభం పంపిస్తున్న నుంచి ఉపశమనాన్ని తీసుకోవడానికి సహాయపడుతాయి. పుడినా లేదా కూడా పొట్ట ఉబ్బరం నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఇది మలబద్ధకం సమస్య దరిచేరకుండా చూస్తుంది. షెల్ పండ్లలో ఫైబర్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే ఫైబర్ జీర్ణం కావడానికి ఎంజైముల అవసరం ఉండదు. కాబట్టి వంటకాల తీసుకుంటూన్నచే ముఖ్యం. ఫైబర్ శాతం మరీ ఎక్కువైన ఉబ్బరం సమస్యకు దారి తీస్తుంది. ఉబ్బరం సమస్యకు పసుపు, అల్లం, నిమ్మరసం చక్కగా పనిచేస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం ద్వారా పొట్ట ఉబ్బరం సమస్య దరిచేరకుండా చూసుకోవచ్చు. అలాగే రోజూ మూడు నుంచి నాలుగు లీటర్ల నీళ్ళు తాగాలి. ఆహారం బాగా నమిలి తినాలి. పంచదార శాతం ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు, పాల ఉత్పత్తులు, క్యాల్షియం, ముద్దుగా, క్యాజీజీ వంటి వాటిని తక్కువగా తీసుకోవాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే పొట్ట ఉబ్బరం సమస్య దరిచేరకుండా ఉంటుంది. □**



చెలి చిట్టా మెంతిపాడిలో కాసిని నీళ్ళ కలిపి మొలిమలు బాధించే చేబి రాస్తే త్వరగా తగ్గుముఖం పడతాయి. □

మనం సాగు ఫుడ్లను గూర్చి విన్నాం. పుష్కలాల సందర్భంలో పుష్కలాలలోని నదుల్లో పుష్కలాలను చేయటానికి భక్తులకు కొన్ని వనతులను సమకూరుస్తూ నది వెంట అక్కడక్కడ కొన్ని స్థలాలను ఏర్పరుస్తారు. వాటిని వ్యాస ఫుడ్లాలని అంటారు. మరి వ్యాస ఫుడ్లాలేమిటి? వాటిని గూర్చి పరమగురువు చంద్రశేఖరేంద్ర సరస్వతి స్వామి వారు ఇలా చెబుతారు 'వ్యాసుడు భారతం చెబుతూ ఉండగా మేరు శిఖరంపై కూర్చొని తన దంతంతో వినాయకుడు రాస్తూ ఉండేవాడు. వేగంగా శ్లేశాలు చెబుతూ, అంతవేగంతో నీవు రాయవలసి ఉంటుందిని వినాయకునితో అన్నాడు వ్యాసుడు నేను రాయడం. మొదలుపెడితే నా వేగం తగ్గుతుంది అని విన్నాయకుడు నవ్వు విసిరాడు. నీవు చెప్పటం మానేస్తే నేనీ రాయనవ్వాలి. వినాయకుడు మానివేస్తే ఇక రాసేవారుండరని, ఏదో యాంత్రికంగా శ్లేశాలు రాయటం కాదు ప్రతి శ్లేశాన్ని అర్థం చేసుకొని రాయాలని పరతు విధించాడు వ్యాసుడు. వినాయకుడు అంగీకరించాడు. విశ్రాంతి కావాలనుకున్నప్పుడు ప్రతి వేయి శ్లేశాలకు ఒక క్షిప్రమైన శ్లేశాన్ని చెప్పేవాడు వ్యాసభగవానుడు. దానిని ఆలోచించి మరీ రాయాలి కదా! ఈ లోపంగా కొంత విశ్రాంతి వ్యాసుడు లభించేది. వీటిని వ్యాస ఫుడ్లాలంటారు. అందోకటి చెబుతూ, అని స్వామి వారు నది జలం శేష నారితేతు! అను శ్లేశాన్ని చెప్పేవానిని అర్థం

వ్యాస ఫుడ్లాలు ..

వెళ్ళాలి అంటే. సంస్కృత భాషలోని గొప్పతనం తెలియాలన్నా, మన బుద్ధి బాగా వికసించాలన్నా గాయత్రీ మంత్రాన్ని భక్తితో జపించి నల్ల వ్యాస ఫుడ్లాలను శ్రద్ధతో, శ్రమతో శోధించాలి అంటే. నల్లలితాన్ని పొంది తీరుతాం. జపవేళల కూర్చున్నప్పుడు వ్యాస ఫుడ్లాల అధ్యయనం. - రావమూరు శ్రీనివాసులు.

అధ్యాత్మికం

బెడల్ కలెక్షన్

V.A. ఛార్జీలు కేవలం 5% నుండి ప్రారంభం

10 గ్రాముల 916 బంగారు ఆభరణాలపై **₹ 2000** భారీ తగ్గింపు

DIAMOND JEWELLERY

శ్రావణి శుభ మహివాత్సవం

K.G. సేల్

కేజీ చీరల ప్రారంభ ధర కేవలం **₹ 200** మాత్రమే

అన్ని రకాల వస్త్రాలపై **శ్రావణి కాంబో ఆఫర్స్**

The CHENNAI SHOPPING MALL

హైదరాబాద్ మరియు సికింద్రాబాద్

- Available all leading mens fashion brands: **BLACKBERRYS, KILLER, FERRI LALLEY, Whangler, O integrn, ARROW, Allen Solly, CLASSIC POLO, PROLINE, MUFTI, LOUIS PHILIPPE, OXENBERG, Gargear, IJUVAAM, VERSO, TATVA, GIZA HOUSE, ARVIND, DUKE, LEVITS, ROCKSTAR/JEANS, PAN AMERICA, WHITE HOUSE, Pepe Jeans, TWILLS, LIVE (IN), VAN HEUSEN, Amstead, B.L. FERRI, INDIAN TERRAIN, SENIO, Groom, VIBRANT, JHAMPTAD, Raymond, LINEN CLUB, DIGJAM**

75వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల సందర్భంగా

HAR GHAR FREEDOM SALE

UPTO 75% OFF

ఈ ఆఫర్ 3 రోజులు మాత్రమే 13th, 14th & 15th

BANGALORI SILK SAREE ₹600 75% OFF ₹150	SOUTH SILK SAREE ₹950 75% OFF ₹238	BOLLYWOOD SILK SAREE ₹695 50% OFF ₹348	VISTA FANCY SAREE ₹698 50% OFF ₹349	JECORD BRASSO SAREE ₹795 50% OFF ₹398	REVLON DIGITAL/HONEY SILK/SAPPHIRE SILK/JAANA SAREES ₹898 50% OFF ₹449	BANARASI SILK MEENA SAREE ₹2450 50% OFF ₹1225
JAMEWAR SILK SAREE ₹2596 50% OFF ₹1298	SOFTY SILK SAREE ₹1998 50% OFF ₹999	RAJGURU ROLEX SAREE ₹3295 40% OFF ₹1977	KASHI SILK SAREE ₹1250 40% OFF ₹750	RAJGURU ANANYA SAREE ₹990 40% OFF ₹494	సాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు	సాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు
FLOWER POT CHIFFON SAREE Buy 2 ₹500	BARBY QUEEN / IKKAT SILK SAREE Buy 2 ₹498	CRISPY GEORGETTE/ZARA SILK/QUEEN BRAS SAREE Buy 2 ₹698	KAREENA SILK/PARI BRASSO/PAITHANI SILK/TIM TIM GEORGETTE SAREE Buy 2 ₹898	7 STAR BRASSO/ZILL MILL BRASSO SAREE Buy 2 ₹998	సాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు	సాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు

కంబీ, ధర్మవరం, ఆరణి, ఉప్పాడ, పోచంపల్లి నుండి వట్టు బీరలు

20% OFF

SOUTH INDIA shopping mall
Telangana | Andhra Pradesh

Independence Sale

75వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ సంతోషదాయక తీరుణంబో..

UPTO 75% OFF

సరికొత్త స్టాక్ పై. అన్ని రకాల వస్త్రాలపై... Only 3 Days 13th, 14th, 15th

75% KOLKATA WORK SAREE ₹650 ₹163	75% BHAGALPURI PRINT ₹595 ₹149	75% LAXMIPATHI SAREE WITH PURSE ₹800 ₹150	50% MANIPURI KOTA ₹228 ₹114	50% ERODE PATTU ₹598 ₹299	50% FLOWERS SILK ₹550 ₹275	MALAI CRAPE Buy 3 ₹500	TURKEY SILK Buy 2 ₹488
50% SMART CHIFFON ₹550 ₹275	50% NAVYA SILK ₹2498 ₹1249	50% PURE SOFTY ₹1998 ₹999	50% AARADHYA SILK ₹950 ₹425	50% KAVERI PATTU ₹850 ₹425	40% RAJGURU NAMYA ₹990 ₹594	COTTON FEEL Buy 3 ₹550	SAMANTHA SILK Buy 2 ₹528

మెన్స్ వేర్: మెన్స్ ఎక్జిక్ వేర్, ఆర్ లాండర్ మెన్స్ వేర్, సూటింగ్ & షర్టింగ్, కిడ్స్ వేర్

LADIES WESTERN Buy 3 ₹555	KURTAS 50% ₹545	GIRLS TOPS Buy 4 ₹500	BOYS TSHIRTS Buy 4 ₹550	₹600 or ₹650	₹600 or ₹700	₹40 OFF	₹1 FREE	₹1 FREE	₹1 FREE
₹595	₹695	₹600 or ₹650	₹550 or ₹600 or ₹650 or ₹700	₹75 OFF	₹50 OFF	₹50 OFF	₹50 OFF	₹50 OFF	₹50 OFF

R.S. Brothers
Hyderabad | Secunderabad | Vijayawada | Guntur | Nellore | Tirupati