



నితిన్ బ్యానర్‌లో మరో క్రేజ్ ప్రాజెక్ట్ మూవీ

హిరే నిలిన హామీ బ్యాంకర్ శ్రేష్ఠ
 మూవీస్ అప్పుడప్పుడు కొన్ని
 నిర్దుతూతూ హామీబాహిరీ
 నిర్దుతూతూ డిలయిండు. నిలిన
 తండ్రి సుధాకర్ రెడ్డి, అత్త నిఖిల
 రెడ్డి సినీమాలా నిర్మించడంతో
 పాటా ఇతర మూవీసీస్
 డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ చేస్తూ ఉంటారు. శ్రేష్ఠ
 మూవీసీకి తెలుగు రాష్ట్రాలలో
 డిస్ట్రిబ్యూషన్ కంపెనీగా మంచి
 పేరుంది. గతంలో మిర్చిపూర్
 ఎయిక్సర్ తమలో హాసీని విక్రమ
 సినీమా కలెక్టర్ రాష్ట్రాల
 థీయేట్రలలో రైన్స్ ని శ్రేష్ఠ మూవీస్
 సొంతం చేసుకుంది. ఈ సినీమా
 పాటోడి మంచి లాభాలు
 తెచ్చిపెట్టింది. అక్రమజేతమంతో
 అలాగే రిజ్ - సామ్ ఏంటి ఇలా
 మాంటోయింది? ఏం
 జరుగుతోంది? ఇప్పుడు మరో
 తమిళ మూవీ తెలుగు రాష్ట్రాల
 థీయేట్రలలో రైన్స్ ని శ్రేష్ఠ మూవీస్



చేసుకుంది.
శివవ్రాత్రేయన్
హీరోగా
రాజ్ కుమార్
పెరిస్యామి
దర్శకత్వంలో
తెరకత్తెత్తోన్న
పాన్ ఇండియా
మూవీ అమరన్
ఈ మూవీలో
సాయిపల్లవి
హీరోయిన్ గా
నటించింది. ఈ
సినిమా అక్టోబర్
31న దీపావళి
సందర్భంగా రిలీజ్
కాబోతుంది. ఈ
మూవీని
రాజ్ కుమార్ ఫిల్మ్స్

కాబట్టిగ్రామంలో, సోని పిక్చర్స్ సందయక్తగా భారీ బడ్జెట్లో నిర్మిస్తున్నారు. రాజ్ కమల్ బ్యానర్ కవలహాసన దేవే సంగతిలో అందరికీ తెలిసిందే. విక్రమ్ సినిమాలో శ్రేష్ఠ మూవీని అనివేత సుధాకర్ రెడ్డికి మంచి అనుబంధం ఏర్పడింది. ఈ నేపథ్యంలో అమరనాథుని లకు సంగీతాన్ని సినిమా తెలుగు డ్రైట్స్ వారిచేతనే ట్రండింగ్.. కమర్షియల్ ఫీయూటికల్ రైట్స్ ని మేల విడుదల 'అయి' వానిని సాన్యన్ దరకి సాంతే పేరును తీసుకొన్నది అనాదిమనకున్నట్లు తెలుజుడిచీల విడుదలైన అయి చిత్రం. ఈమూవీ అందించాడు ఈ యువ సంగీత రైట్స్ శ్రేష్ఠ ప్రేక్షకుల ప్రశంసలు అందుకుంటుంది మానుకొచ్చింది. ఈ సందర్భంగా ఆజుర్వరంపై సేమ విక్రష్ట క్షిప్ర పాదాయ లేదు. మాది సంగీత నేపథ్యం వున్న కుటుంబానా న్నాను. చిన్నప్పటి నుంచి గిటార్ ప్లే చేసేవాడిని అందించేవాడిని మరో వైపు టీసీఎన్లో సాఫ్ట్వేర్ రీజిస్ట్రేషన్ 'జగ్నాథులకి' అనినా చిన్నప్పటి సంగీత దర్శకుడిగా జాబ్ వదిలితని పాత్ర ద్వష్ట సినిమాలో ప్లేజుక్ క్షీరసాగర మదనం, శ్రీరామీశులు, మిస్సింగ్ వి

సంగీత దర్శకుడిగా

శుం ఆందించాలని వుందా? నాకు అనిన్న జోనర్లు చేయండి అని వుంది. చిన్నప్పటి నుండి కమ్యూనియల్ సినిమాలూ చూసి చూసి నా బ్లైడ్లో ఆ సినిమా మువ్వకం అయింది. కమ్యూనియల్ సినిమాలకు నంగీ తోర్ ఇంట్లో వుండేందుకు నాకు చాలా ఇంట్లోనే కమ్యూనియల్ సినిమాలనే చేయడం నా టార్గెట్, కమ్యూనియల్ సినిమాలకు ట్రెండింగ్ మ్యూజిక్ అలా చేయాలనే రకరకాలున్నాయి అనేచిన్నాను. నా బీజీఎమ్ను హామ్ చేసుకుంటే అ బీజీఎమ్ హిట్ అనేది నా నమ్మకం. కామెడీ కూడా కమ్యూనియల్ జోనర్లోనే ఉంటుంది. మన ప్రేక్షకులే వున్న టెలివిజన్ మన నంగీతంగా మలచడం పెద్ద

‘ఆయ్’ మంచి పేరు తీసుకొచ్చింది

జాబాగా ఆయే సినిమాలో మూడుపాటలకు సంగీతంతో పాటు నేపథ్య సంగీతం అందించాను. ఆయే సినిమా మీకు ఎలాంటి పేరు తీసుకొచ్చింది? ఆయే సినిమాలో మూడు పాటలు నేపథ్య సంగీతంచేశాను. ఆయే అనేది లెజెస్సు సక్సెస్, సినిమా పరంగా చాలా మంచి పేరు వచ్చింది. ఇదిమీ సాంగ్, థ్రీవ్విమ్మక్ సాంగ్ వచ్చింది. బైటల్ సాంగ్కు సంగీతం అందించాను. పాటల తో పాటు నేపథ్య సంగీతం కూడా బాగా చేశావనే పేరు వచ్చింది. ఆయే సినిమా వల్ల నాకు ఎక్కువ ఎక్స్ పోజర్ వచ్చింది. పతాక సన్నివేశాల బీజేఎమ్కు కూడా ఎక్కువ అప్నాజ్ వస్తుంది. ఆయే చిత్రానికి మీ రెండుకున్న బెస్ట్ కాంప్లైమెంట్?

నిర్మాత బన్సీవాస్ నీ నేపథ్య సంగీతం వల్ల అందరూ సినిమా చూసే విధానం మారిపోయింది. పతాక సన్నివేశాల్లో నేపథ్య సంగీతం చాలా ఘన అయింది అన్నారు. సంగీత దర్శకుడిగా మీ ఘన ఏమిటా?

అనుకుంటున్నారో? సాంగ్ అంది బ్యాక్ గ్రౌండ్ సెర్గో పూర్తిగా అంకిత భావంతో ఇంకా మంచి అప్నాజ్ ఇచ్చారనే నమ్మకం వుంది. ఇక నాకు నేపథ్య సంగీతం నాకు ఆసక్తి. నా శక్తి కూడా అదే. సేవ ద థ్రెగ్గర్ నాకు నేపథ్య సంగీతం ఒక పాట చేశాను. మొదటి సీజన్ గురించి ఎవరూ మాట్లాడలేదు. రెండో బాల్ గా క్యారీ అయింది. వల్ల ఎమో షన్స్ చిత్రా క్యారీ అయింది. కామెడీ సినిమాలకు నేపథ్య సంగీతం అందించడం మంచి సంకల్ప వస్తుంది. మీకు ఏ జోన్ సర్ సినిమాలకు సంగీ



ట్యూన్స్ కూడాను బాగా
చేస్తానని అందరూ
అంటుంటారు.

‘కన్నప్ప’ అవ్రామ్ మంచు ఫస్ట్ లుక్

విష్ణు మంచు డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్‌గా 'కన్నప్ప' చిత్రం రాబోతోన్న సంగతి తెలిసిందే. ప్రతీ సోమవారం కన్నప్ప నంది ఒక అప్డేట్ ఇస్తూ సినిమా మీద అంచనాలు పెంచేస్తూనే ఉన్నారు. సినిమాలోని తీలక పాత్రలకు సంబంధించిన పోస్టర్‌లను రిలీజ్ చేస్తూ బజ్ క్రియేట్ చేస్తున్నారు. కృష్ణజనాభుమి



సందర్భంగా ఆగస్టు 26న
స్వస్థులే క్యాన్సర్లకు
సంబంధించిన షోన్సన్ ను
విడుదల చేస్తున్నారు.
కృష్ణాక్షమి సందర్భంగా
మంబ విష్ణు తనయుడు
అలామ్ దుంబ షస్త్రి
చివ్వి మిదదల కానుంది.
మొఖ్యకాత్రోత్ నటిస్తున్న
అలామ్ ఈ సినీమాతో
సినీ రంగ ప్రవేశం
చేస్తున్నాడు. మంబవారి
మీదట తరాలూ ఇందులో
కనీసంబోధితున్నాయి.
మోహనీ బాబు,
విష్ణుమంబ, అలామ్
మంబ కలయిక
తో ఈ
చిత్రం

సుప్రేమో కానుంది. అలాగే పాత, సినిమాలో లుక్ ఎలా ఉంటుందో తెలుసుకోవాలంటే మరో 3 రోజులు ఆగాలి. విష్ణుమండు టైటిల్ రోల్లో కనిపించనున్న కన్నప్ప అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్ గా రాబోతోంది. ఇటీవలు విడుదల చేసిన డీఎలక్సి అద్భుతమైన స్పందన రావడంతో ఆంధ్రనాలు ఆకాశాన్నింటాయి. డీఎలక్సిలో ఈ సినిమా వార్తల్లో బాగా పుయోజనీయ్ బాధ్యం పాన్ ఇండియా సినిమాలకు గ్యాప్ ఇచ్చిన డివైడ్ గా విడుదల సిల్వర్ స్క్రీన్ మాసిండుకు ఆ కానుంది.

స్టార్
యన్

సమంత.. ఈమధ్య
ర్లో బాగా నిలుస్తోంది.
స్ బారినపడ్డ తర్వాత
వ్ ఇచ్చిన ఆమె మళ్లీ
దుకు అభిమానులు
ఎంతగానో

వెయిట్
న్నారు.
అమ్మడు
పూర్తి
సిటాడెల్
వన్నీ వెబ్
మరికొద్ది

మయోపైటిస్ బారినపడ్డ తర్వాత
సినిమాలకు గ్యాప్ ఇచ్చిన ఆమె మళ్లీ
సిల్వర్ స్క్రీన్ చూసేందుకు అభిమానులు
ఎంతగానో

సిల్వర్ స్క్రీన్పై సమంత



మీ దీనియోలో అనుకుంటే
మాత్రం పులె అంటే
రూపొందిన గుం అంటే
న ప్యాస్స్ కోసం
పుటి కప్పుడు కొత్త పిక్స్
చేసుకుంది. హెల్త్ కు
బాధించి చిన వలు వివరాలు
చేస్తుంటుంది. అదే సమ
లో ఈ వధుల ఓ సుపర్
ఓ అని చెప్పి పికిల్ హాల్
పుష్కరించుచింది. అప్పుడు
చెప్పి జీన్స్ బ్యాక్
లోలో బీస్ట్ కాన్
చేసుకుంది.
న బాగా యంగ్
దని హీరో కిరణ్
అబ్బువరం,
హీరోయన్
రహస్యగీత వివాహం
కర్ణాటకలోని కూర్గలో
పునంగా జరిగింది.
హీరోయన్ ఓ

యంగ్
హీరో కిరణ్
అబ్బవరం,
రోయిన్
గోరక్ వివాహం
ని కూర్గలో
గింది.

రిసార్వ్
కిరణ్ అబ్బవరం,
నాస్యగోరక్ వివాహం
లో కుటుంబ

సమక్షంలో వీరి వివాహ వేడుకలు జరిగాయి. కిరణ్ అబ్బ
రం, రహస్య గోరక్ వివాహ వేడుకలు ఫాటోస్, వీడియోస్
మీడియాలో సందడి చేస్తున్నాయి. సినిమీయులు, చిత్ర

పరిశ్రమలు
పాదిన మితులు

ఈ కొత్త జంటకు శుభాకాంక్షలు చెబుతూ స్వల్ప చేస్తున్నారు. రాజా వారు రాణిగారు సినిమాలలో కలిసి నటించిన కిరణ్ అభ్యుపరం, రహస్య గోరక్ .. ఆ సినిమా చిత్రీకరణ సమయంలోనే పరస్పరం

ప్రెస్
నిమ 2019
కోవిడ్ టైంలో
సత్యనారాయణ,
కూడా అలాంటి
మంచి అని నమ్ము

00-5

లక్షణ మూర్తి తన ప్రకాశంతంగా ఎలా సన్నీ అంతే ప్రకాశమైన మూర్తి మొత్తం కొత్తల్ని నమ్మే సినీమా ప్రజలకు తెలుసు. దర్శనాల్లా బావుంది. అని చూసి పెద్దలు అనుకున్నాడు. ఆ మూర్తికి కిషోర్ నందీష్ పుష్ప

లో అడుగుపెడు
లో వైర ఎంటర్టైన్
మెంట్స్ పతాకాలపై డ
కాళ్ళూరి మూవీని మ్యాసీవ్
ంట్ లుక్స్ లో ప్రజెంట్
ప్రస్తుతం ఈ సినిమా కా
పెడ్యూల్ లో, టీమ్ టూ
కరిస్తోంది. మేకర్స్ విడుద
ఒడరేవులో క్రూయిజ్ పి

అక్షణ మూర్తి రతన,
 భ్రమరాంబిక తూటిక ప్రధానపాత్రలో,
 రైజింగ్ హ్యాండ్స్ ప్రొడక్షన్స్ సీ.పార్థ
 సారథి, డి.నాగార్జున రెడ్డి, కష్ట పలర
 విజయబట్ల నిర్మాతలుగా, డి.నాగ
 శశిధర్ రెడ్డి దర్శకత్వంలో వస్తున్న
 సినిమా సీతారాం సితలూ. ఈ
 సినిమా గ్రాండ్ ట్రైలర్ లాంఛ్ నేడు
 ఆరవ జనవార్రి చేతుల మీదుగా
 జరిగింది. ఈ సినిమా ఈ నెల 30న
 బ్రహ్మాండంగా విడుదల చేస్తున్నారు.
 ఈ సందర్భంగా హీరో ఆలవీ జగ
 న్నాథ్ మేట్లాడుతూ, తెలుగు ప్రేక్ష
 కులు సినిమా నవ్వుతే తమ ఘోషాల
 పైన వేసుకుని ముందుకు తీసు
 కెళ్తారు. ప్రతి ఇండస్ట్రీ కూడా మన
 తెలుగు ప్రేక్షకుల వైపు చూస్తుంది.
 సినిమా బాగుంటే పెద్ద విజయమని
 అనిపిస్తూ, సినిమా కూడా

దైత్యుల మారుతికి, రెండు పాటలున్న విడుదల చేసిన హీరో విశ్వక్సెన్ కి, హీరో నందేవి కి: లాండ్ సినిమా అయిన సమైక్య కి కృతజ్ఞతలు. బ్రెయిల్ లాండ్ చేస్తున్న ఆహ్వా జగన్నాథ్ కి కృతజ్ఞతలు. ప్రేక్షకులాయనరు ఈ చేరులాసి కి రుకుమిణిమ్మనూ ఈ కూడా, బ్రెయిల్ లాండ్ ఈవేలూ ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు. ఈ సినిమా సేపాం, ప్రేక్షకులు కూడా ఈ ఆశీర్వాదాలని కి రుకుమిణిమ్మనూ ఈ, ముందుగా మమ్మల్ని హీరో విశ్వక్సెన్ కి, హీరో నందేవి కి: లాండ్ ఈవేలొకి వచ్చి సహాకారం చేస్తున్న తర్వాత మెయిల్ ఈవేలూ స్టేన్ రిలీజ్కొచ్చింది ఏ కుమార్ రేండ్ కి సినిమాలు ఎక్కువగా స్టేన్ రిలీజ్ సినిమాలు ఆవుతున్నాయి

‘ಸಿತಾರಾಂ ಸಿತ್ತಾಲು’ ಫೈಲರ್ ಲಾಂಛ್



అందరూ మాసి ఆడరించి పెద్ద విజ
యాన్ని అందించాలని మనస్ఫూర్తిగా
కోరుకుంటున్నాను అన్నారు. నిర్మాత
మాట్లాడుతూ, సీతారాం సిత్రాలులో
పనిచేసేన ప్రతి ఒక్కరు ఇది తమ
సొంత సినిమా లాగా కష్టపడి పని
చేశారు. ఈ సినిమా డిజిటల్ గా
ట్రైలర్ లాంచ్ చేసిన

రెజిలం హాండ్స్ ప్రాడక్షన్స్, నిర్మాతలు: పార్థసారథి, డి. నాగేందర్ రెడ్డి, కృష్ణ చంద్ర విజయ బట్టు, కెమెరామెన్: అరుణ్ కుమార్, పర్ఫామెన్సిస్: ముఖ్యజే: రుద్ర కిరణ్, బిజిఎమ్: శిరీష్ నత్తపూరు, ఎడిటర్: ప్రజ్ఞాతేజ్ కుమార్, సౌండ్ డిజైన్: సాధుమనిందర్ రెడ్డి, లిలింగ్: శేఖర్ రాజు విజయభట్టు, రచన, దర్శకత్వం: డి. నాగ శిఖర్ రెడ్డి, డిజిటల్ మిడియా: వారియర్ మిడియా, విలర్ టు: షా ముని విలర్ తదితరులు. యాక్షన్ ప్యాన్.

తన్నానని అన్నదరు. హీరో లక్షణ మూర్తి తన మాట్లాడుతూ, గుడిడి చెలితే ప్రశాంతంగా ఎలా ఉంటుంది ఈ సినిమా చూస్తే అంతే ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఈ సినిమా మొత్తం కిక్ త్రవ్వాల కలిసిచేసాం. మమ్మల్ని నమ్మి సినిమా చేసిన మా ప్రొడ్యూసర్లకి కృతజ్ఞతలు. దర్శకుడు శశిధర్ చెప్పిన కథ చాలా బావుంది. ప్రేక్షకులందరూ ఈ సినిమాని చూసి పెద్ద నచ్చేసి చేయాలని కోరుకుంటున్నామని అన్నాడు. నటీనటులు: లక్షణ మూర్తి రతన, బ్రహ్మరాంకృతూతిక, కిషోర్ ధాతక్, ఆత్మక్ రావువేదర్, సందీప్ బరణాసి ఢిల్లీ రాణేశ్వర్, గుప్త మూర్తి వంజారి, సాంకేతిక

నిపుణులు: బ్యాంకర్లు, లో ఆదమరపెడుతున్నామని
 డి. నాగేంద్ర రెడ్డి, లో వైర ఎంటర్ప్రైజెస్
 మార్, పర్యక్తనేని లో మెట్లెన్ పతాకాపై ర
 ఎ, ఎడిటర్: తాళ్లూరి మువీని మ్యూసీన్
 డిపార్ట్మెంట్ లుక్స్ లో ప్రజెంట్
 వచ్చింది. ప్రస్తుతం కా సినిమా కా
 ఈ ముఖ్యమైన పెడుతున్నాం. డీమీ టూ
 యాక్టివ్‌వార్స్ ను చిత్రీకరిస్తోంది. మేకప్ విడుద
 నేటిలో తుపాకీతో కాకిాడు ఓడరపులో క్రూయిజ్ పి

ఇష్టపడ్డారు. ఇప్పుడు పెద్దలలోకారంలో వైవాహిక బంధంలోకి ఆడుగు పెట్టారు. కీరణ్ అబ్బువరం ప్రస్తుతంభారీ పీయూడిక్ పసన (ప్రియమూవీ కల్లో నటిస్తున్నా శ్రీనివాస్ లు. ఈశ్వరయ్య ఈ సినీ పరుణ్లేజీ, నానా పాస్ ఇండియా నవీళ్ళవంధ్ర, సుబ్బివంధ్ర రెడ్డి కన్నడకీషోర్, రత్న పి.రవిచంద్ర

పిరియూడికల్ బ్యాక్డ్రాప్ నాకే ఈ సినిమాలో వరుణ్ తేజ్ డిఫరెంట్ మేకోవర్ లలో కనిపించనున్నారు. మినాక్షివారి, నౌఫత్ హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి టాప్ టెక్నిషియన్స్ వారు, జివి ప్రకాష్ వరమూర్ మ్యూజిక్ అందిస్తున్నారు. ఎ.కే.వి.రత్నమూర్ డివీసీ పని చేస్తుండగా, తారక్ డిటర్. తారాగణం:

తేహీ, మినాక్షివారి,
అజయ్ ఘోష్,
వజయ్,

ప్రస్తుతం

అనుబంధం
ఆపుతోంది.
ది.

మోక్షం
వరుణేశ్వరి తన

'షెడ్యూల్ ఫూటింగ్'

తదితరులు... సాంకేతిక
వినియోగం... శక్తి... పీఎస్... కమ్యూన్

ఎక్స్ పెన్స్ వ
మూవీ 'మట్యూ'తో పాన్ ఇండియా
సామ్యారు. కరుణకుమార్ దర్శకత్వం
మొదట్లో ఎన్ఆర్టి ఎంటర్టైన్
స్టర్ విజయ్ దర్శి తీగల, రజనీ
స్టర్లో నిర్మిస్తున్నారు. పరుణ్తో
సిన ఫస్ట్ లుక్ ఆద్యులమైన రెస్టాన్స్
నాదలో మాటింగ్ జరుపుకుంటుంద
పార్ట్, ప్రముఖ తారాగణంతో కూడి
వేసిన పార్ట్ లో పరుణ్తో
మందు నిలబడి కనీసంచారు.

తదితరులు. సాంకేతిక
సబ్బంది: కథ, స్ట్రీన్స్, మూలలు,
దర్శకత్వం: కథానికా, నిర్మాతలు:
సాంకేతిక: విజయ్ దేవ్ రెడ్డి సీనియర్ రజనీ
కాథానికా: బ్యానర్లు: వైర ఎంబెర్లెస్సెంట్,
సాంకేతిక: ఎంబెర్లెస్సెంట్, సంగీతం: జి.వి.
సాంకేతిక: డి.వీ.ఎస్., ఎడిటింగ్: కె.వి.ఎస్.,
సాంకేతిక: కార్తీకశ్రీనివాస్ అండ్, ప్రొడక్షన్:
డి.జె.ఎస్. కిరణ్ కుమార్ వన్నె, సీతమ్.
సాంకేతిక: సతీష్, ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్:
సాంకేతిక: జానా, ప్రకాష్ మండవ, సాగర్,
సాంకేతిక: సాంకేతిక: కిరణ్ కుమార్ వన్నె, సీతమ్.
సాంకేతిక: సతీష్, ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్:
సాంకేతిక: జానా, ప్రకాష్ మండవ, సాగర్,
సాంకేతిక: సాంకేతిక: కిరణ్ కుమార్ వన్నె, సీతమ్.



అందం.. పర్యావరణహితం !

ప్రస్తుతం ఎక్కడ చూసినా ఫ్లాస్టిక్..ఫ్లాస్టిక్. సీళ్ళ బాటిల్ దగ్గర నుంచి తినే ఫ్లేట్స్ వరకూ ఏదో ఒకసారి ఫ్లాస్టిక్ వస్తువుల్ని వాడల్ని ఉంటునే ఉంటుంది. దీనివల్ల సూక్ష్మ ఫ్లాస్టిక్ రేణువులు మన శరీరంలోకి చొచ్చుకెళ్లే చేసే నష్టమూ ఎక్కువే.కాబట్టి, ఇప్పుడు ఎక్కడనుంచి పర్యావరణహిత ఉత్పత్తులకే అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారో. కేవలం ఇంటర్నల్ మంటలూ, కుర్చీలే కాదు వంటగదిలో వాడే వస్తువులు కూడా సెక్యూరైజ్ చేసే చర్యలు చేపట్టడం ముఖ్యం. అందుకోసం ఎగ్, సూన్లు, హోల్డర్లు, స్టాండ్లు, టేబుల్ కోర్టర్లు.



ఫ్లేట్లు వంటి ఎన్నో రకాలు ఆన్లైన్లో అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. మిగతా లోహాల్లా ఇవి తుప్పు పడతాయనో, హానికారక మెటీరియల్స్ తయారుచేశారన్న భయమో ఉండదు. వీటిని కిచెన్లో సర్దుతే చూడ్డానికి అందంగా ఉండడంతోపాటు పర్యావరణహితమైన వస్తువులను వాడుతున్నామన్న సంతృప్తి ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి మేలు! □



భుయోరా.. హిమాచల్ ప్రదేశ్ సిర్మార్ జిల్లాలోని మారుమూల కొండ ప్రాంతమిది! ఇక్కడికి వెళ్లాలంటే కాలి నడకకే కొండ లెక్కాల్సిందే.. ఎందుకంటే ఈ గ్రామానికి రోడ్డు మార్గం లేదు. ఇక రాత్రయితే వీధులన్నీ చిమ్మచీకట్లు కమ్ముకుంటాయి. కారణం.. వీధిదీపాలు లేకపోవడమే! సాధారణంగా ఇలాంటి చోట నివసించే మహిళలు పురుషాధిపత్యం, అంక్షల వలయంలో చిక్కుకొని గడవ చాలకపోవడం చూస్తుంటాం. కానీ ఈ గ్రామంలో ప్రతి మహిళా పీటన్నీంటినీ జయించి ఆర్థిక స్వావలంబన సాధించింది. పనిచేస్తూ నాలుగు రాళ్లు వెనకేసుకుంటోంది. తాను చదువు కోకపోయినా తన పిల్లల్ని ఉన్నత పదువులు చదివిస్తోంది. దీని వెనుక బ్రిటన్ మహిళ లిస్సెట్ ముప్రెస్ కృషి దాగుంది. ఆమె ప్రారంభించిన జామ్స్ తయారీ వ్యాపారమే ఇప్పుడీ మహిళలకు ప్రధాన ఆర్థిక వనరుగా మారింది. ఇదంతా తెలుసుకున్న ప్రముఖ సినీ దర్శక-నిర్మాత పాలినీ వార్డ్వాలే ఈ మహిళల కథను 'అప్ బట్ ఆఫ్ ఎ జామ్' పేరుతో డాక్యుమెంటరీగా తెరకెక్కించారు. ఎన్నో జాతీయ, అంతర్జాతీయ చిత్రోత్సవాల్లో ప్రదర్శితమై, ప్రేక్షకుల మెప్పు పొందిన ఈ డాక్యుమెంటరీ.. ఈ నేపథ్యంలో ఈ మహిళల స్ఫూర్తి ప్రయాణం తెలుసుకుందాం.

లిస్సెట్ యూకెలోని సామర్స్ లోలో పెరిగింది. స్కాట్లాండ్ లో చదువుకునే సమయంలోనే వినయ్ అనే వ్యక్తిని వివాహం చేసుకుందామే. అయితే ఆమె భర్త భారత మూలాలన్న వ్యక్తి. ఈ క్రమంలోనే ఓసారి తన భర్త కలిసి హిమాచల్ ప్రదేశ్ లోని భుయోరాలో ఉన్న తన భర్త మేనమామ ఇంటికొచ్చింది లిస్సెట్. అవధానికి మారుమూల గ్రామమే అయినా. కనీస సౌకర్యాలు లేకపోయినా.. అక్కడే ప్రకృతి అందాలకు ముగ్ధురాలైంది. ఈ మక్కువే ఆమెకు ఇక్కడ స్థిరపడేలా ప్రేరేపించింది. **జైవితో మెదలచెట్టి.** ఎప్పటికైనా వ్యాపారం చేయాలన్నది లిస్సెట్ కోరి. దాంతో తోటి మహిళల్ని అభివృద్ధి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుందామే. ఈ క్రమంలో ఎక్కడికానో ఎందుకు? ఈ గ్రామంలోనే వ్యాపారం ప్రారంభించింది. ఇక్కడ మహిళలకు ఉపాధి కల్పించాలన్న ఆలోచన వచ్చాదామే. అయితే దీన్ని ఆచరణలో పెట్టడానికి ముందు. ఇక్కడ విరివిగా పండే యాపిల్స్ తో తన తల్లి చిన్నతనంలో నేర్చిన జెల్లీస్ రెసిపీని తయారుచేసింది లిస్సెట్. వాటిని ఇంట్లో వాళ్ళకు, గ్రామస్థులకు రుచి చూపించేదామే. వాళ్ళ నుంచి మంచి స్పందన రావడంతో విభిన్న ప్లేవర్స్ తో కూడిన జెల్లీస్ ని తయారుచేసింది. ఇదే 1999లో భుయోరా జామ్స్ పేరుతో వ్యాపారం ప్రారంభించేందుకు దోహదం చేసింది. నాలుగు జర్నల్స్, ఎలక్ట్రీక్ స్టోలతో ఇదే గ్రామంలో తొలి మాన్యుఫ్యాక్చరంగ్

యూనిట్ ని తెరిచింది లిస్సెట్. క్రమంగా ఈ క్రమంలోని మహిళలకు జెల్లీస్, జామ్.. తయారీలో శిక్షణ ఇస్తూ వారిని వ్యాపారంలో భాగం చేసింది. ఆపై ఇక్కడికి దగ్గర్లోని హోస్పిటల్ అనే గ్రామంలో డో తయారీ యూనిట్ ని తెరిచిన ఈ బ్రిటిష్ ఆంధ్రప్రెస్ట్యూర్. ప్రస్తుతం తన వ్యాపారంలో ఈ రెండు గ్రామాలకు చెందిన వందలాది మంది మహిళల్ని భాగం చేశారు. తాను భారత్ లో లేకపోయినా.. ఈ మహిళలే స్వయంగా వ్యాపారాన్ని నిర్వహించేలా సుశిక్షితుల్ని చేశానంటున్నారు లిస్సెట్. **సీజనల్ పండ్లతో !...** యాపిల్స్ తో పాటు అప్రికాట్స్, స్ట్రాబెర్రీ, పీచ్, ప్లమ్స్, చెర్రీస్.. వంటి గింజలున్న పండ్లు ఎక్కువగా హిమాచల్ ప్రదేశ్ లోనే పండుతాయి. అది కూడా మార్పు సమయంలోనే ఈ పండ్లు చేతికొస్తాయి. వీటితోనే ఏడాది పొడవునా సరిపడేలా జామ్స్ తయారుచేస్తున్నామంటున్నారు లిస్సెట్.



పేద మహిళల అభివృద్ధి లక్ష్యంగా..



బీజినెస్ క్లీన్.. చక్కెర, ప్రిజర్వేటివ్స్ ఉపయోగించకుండా సహజసిద్ధంగానే వీటిని తయారుచేస్తున్నట్లు చెబుతున్నారు. ఇలా వివిధ రకాల పండ్లతో జామ్స్, జెల్లీస్ ఉత్పత్తి చేస్తోన్న ఈ సంస్థ. పశుశక్తి తయారుచేస్తూ వీటిని దేశవ్యాప్తంగా విక్రయిస్తోంది. **టెక్నాలజీ నేర్చుకొనా...** ! వ్యవసాయమే భుయోరా గ్రామ ప్రజల వృత్తి. కొనేజ్ల క్రితం వరకు వంటింటికీ పరిమితమైన ఈ ప్రాంతంలోని మహిళలు ఆర్థికంగా తమ భర్తల పైనే ఆధారపడేవారు. ఎప్పుడైతే లిస్సెట్ తన జామ్ వ్యాపారంతో ఈ మహిళల్ని భాగం చేశాలో అప్పుట్టుంచి ఈ మహిళల స్థితిగతులే మారిపోయాయని చెప్పుచు. వీరిని తన బీజినెస్ లో భాగం చేసి ఆర్థిక స్వావలంబన సాధించేలా చేయడమే కాదు.. సాంకేతికతనూ ఈ మహిళలకు నేర్పుతున్నారామే. ఈ క్రమంలోనే కేవలం తయారీ విభాగానికే పిళ్ళను పరిమితం చేయకుండా.. మార్కెటింగ్, డిజిటల్ ప్రమోషన్.. వంటి వనల్ని ఈ మహిళలతో చేయిస్తున్నారామే. 'ఈ ఆలో-విమెన్ ఫ్యాక్టరీలో చేరకముందు డబ్బు విషయంలో ప్రతి దానికీ భర్తపైనే ఆధారపడేవాళ్ళం. కానీ ఈ సంస్థ మాలాంటి ఎంతోమంది జీవితాల్ని మార్చేసింది. ప్రస్తుతం ఉన్న రెండు తయారీ యూనిట్లలో వందలాది మంది మహిళలకు పనిచేస్తున్నాం. మాకొచ్చిన డబ్బుతో కనీస అవసరాల్ని తీర్చుకోవడమే కాదు. మా పిల్లల్ని ఉన్నత పదువులు చదివించగలుగుతున్నాం.. అంటున్నాడు ఈ సంస్థలో పనిచేస్తోన్న మహిళలు. □

పాలివ్వడం తల్లికి ఎంతో మంచిది..

తల్లి పాలు తాగడం వల్ల పాపాయికే కాదు.. పాలిచ్చే తల్లికీ ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. అవేంటంటే..

★ బిడ్డ రొమ్ము పట్టినప్పుడు తల్లి మెదడు నుంచి సంతోషాలు వెలవడం..ఆక్సిటోసన్ హార్మోన్ విడుదలవుతుంది.ఇది పాలు పడడానికి



కాకుండా గర్భాశయం త్వరగా సంకోచించడానికి దోహదం చేస్తుంది. దీంతో కాస్త తర్వాత రక్తస్రావము తగ్గుతుంది. ఎందుకంటే మాతృ మరనాల్లో చాలావరకు రక్తస్రావం ఆగకపోవడమే ప్రధాన కారణమట.

★ కాస్తా తర్వాత ఎదురయ్యే ఒత్తిడి, అదోహాన, కుంగబాటు.. వంటివి బిడ్డకు పాలివ్వడం వల్ల తగ్గుముఖం పడతాయి.

★ బిడ్డకు పాలివ్వడం వల్ల పైగ్నెస్సీలో పెరిగిన బరువు సైతం సులభంగా తగ్గే అవకాశం. ఉంటుందట.

అదెలాగంటే.. పాపాయికీ పాలు పట్టే క్రమంలో తల్లి శరీరంలోని క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఖర్చవుతాయి. తద్వారా

మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు బారిన పడకున్నప్పుడు నెలసరి కాస్త అలస్యంగా వస్తుంది. తద్వారా ఆ వెంటనే గర్భం ధరించే అవకాశమూ చాలావరకు తగ్గుతుంది. ★ బిడ్డకు పాలిచ్చే మహిళలకు రొమ్ము క్యాన్సర్, గర్భాశయ క్యాన్సర్ ముప్పు తక్కువనీ.. గుండె జబ్బులు, ఎముకలు గుల్లబారే అవకాశం కూడా తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. □

‘నీతి మంతుని కలుగు ఆపదలు అనేకములు వాటి అన్నిటిలోనుండి యెహోవా వానిని విడిపించును.. ఆయన వాని యెహోవాకలన్నిటినీ కాపాడును వాటిలో ఒక్కటియైనను విరిగిపోదు’ (కీర్తన 34:19,20). ప్రస్తుతం మన జీవితం నిత్యం ప్రమాదాలగుండా పయనిస్తున్నది. రోడ్డుపైకి వస్తే, వివరతమైన ట్రాఫిక్. ఏ పాపానం మనల్ని ఏకజ్వలం ధీకారుతుందో



నిత్యం ప్రార్థించాలి

తెలియదు. మన తప్పులేకపోయినా, మనం ప్రమాదాలకు గురికావచ్చు. ఎప్పుడు ఏ ఉపద్రవం వచ్చి పడుతుందో తెలియదు. రోజురోజుకూ కొత్తకొత్త రోగాలు పుట్టుకొస్తున్నాయి. ప్రకృతివైపరీత్యాలు పెరిగిపోతున్నాయి, మనకుంటూ ఎక్కడా భద్రత అనేది లేదు. పిల్లల్ని, యువతను బయటకు పంపాలంటే భయం. డ్రగ్స్, విషపూరితమైన సోషల్మీడియా వంటి ప్రమాదాలమధ్యలో వారు జీవిస్తున్నారు. ఇవన్నీ ఉన్నాయని ఇంట్లోనే కూర్చోని ఉండలేం. అయితే మనల్ని రక్షించి, కాపాడే దేవుడు ఉన్నాడు. కాబట్టి మనం భయపడాల్సిన వని లేదు. అందుకే ప్రతిరోజూ, ప్రతి గంట, ప్రతిక్షణం మనం దేవుడిపై

ప్రమాదం రావచ్చు. ఏ కోడన అయినా రావచ్చు. ‘నీ పాదములకు రాయి తగలకుండా వారు (దుశతులు) నిన్ను తమ వేతులమీద ఎత్తి పట్టుకొందరు’ (కీర్తన 91:12), ‘నీ రాకపోకలయందు యెహోవా నిన్ను కాపాడును’ (కీర్తన 121:8)..ఇలాంటి వాగ్దేవాలుపై మనం ఆధారపడడం మాత్రమే కాదు, దేవుని వేడుకొనాలి. మనల్ని విమర్శించేవారిని, ఇబ్బందులకు గురిచేసేవారి గురించి తప్పుకుండా ‘రక్షణ’ పొందాలని ప్రార్థించాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉందనే సత్యాన్ని విస్మరించకుండా, ప్రేమతో అందరిగురించి నిత్యం ప్రార్థించాం. **-సి.వాణివల్లభ**

బీట్ రూట్ తో..

కావల్సినవి : బీట్ రూట్-ఒకటి, ఉప్పు-



తగినంత, కారం-అరకప్పు. ఆవపిండి-పావుకప్పు, నిమ్మరసం-అరచెంచా, పసుపూ, నూనె-కప్పు, ఆవాలు-అరచెంచా, ఎండుమిర్చి-రెండు. **తయారీ :** బీట్ రూట్ ని చిన్నముక్కలుగా తరిగి అందులో నిమ్మరసం కలిపి పక్కనపెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు బాణలిలో నూనె వేడిచేసి ఆవాలు, ఎండుమిర్చి వేయించి పొయ్యి కట్టేయాలి. అందులోనే తగినంత ఉప్పు, కారం, ఆవపిండి వేసి నిమిషం అయ్యాక ఈ తాలింపునంతా బీట్ రూట్ ముక్కలకు కలిపితే చాలు.

క్యాబేజీతో...

కావల్సినవి : క్యాబేజీ-చిన్న ముక్క, ఉప్పు-తగినంత, కారం-నాలు చెంచాలు, వెనిగర్-రెండు చెంచాలు,



ఆవపిండి-మూడు చెంచాలు, ఆవాలు-అరచెంచా, ఎండుమిర్చి-నాలుగు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు-రెండు, పల్లీనూనె-కప్పు. **తయారీ :** క్యాబేజీని సన్నగా తరిగి వెనిగర్ కలిపి పక్కనపెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు బాణలిలో నూనె వేడిచేసి ఆవాలు, ఎండుమిర్చి వేయించి పొయ్యి కట్టేయాలి. అందులోనే తగినంత ఉప్పు, కారం, ఆవపిండి వేసి నిమిషం అయ్యాక ఈ తాలింపునంతా బీట్ రూట్ ముక్కలకు కలిపితే చాలు.

పెట్టుకోవాలి.

ఒక గిన్నెలో ఉప్పు, కారం, నూనె, ఆవపిండి కలపాలి. ఇందులో వెల్లుల్లి తరుగు చేయాలి. వెనిగర్ లో క్యాబేజీ వూరిన తర్వాత ఇందులో కలపాలి. దీనిపై ఆవాలు, ఎండుమిర్చినంత తాలింపు వేస్తే ఆ వేడికి క్యాబేజీ బాగా మగ్గి మంచి రుచి వస్తుంది. ఇష్టమైన ఆరు పల్లెలు కూడా చేసుకోవచ్చు.

దొండకాయతో....

కావల్సినవి : దొండకాయలు-ఎనిమిది, ఉప్పు రెండు చెంచాలు, కారం-నాలుగు చెంచాలు, ఆవపిండి-రెండు చెంచాలు, పల్లీనూనె-పావుకప్పు, నిమ్మరసం నాలుగు చెంచాలు, పసుపూ- పావుచెంచా, ఆవాలు-అరచెంచా ఎండు మిర్చి-రెండు, మెంతుపిండి-పావు చెంచా.

తయారీ : దొండకాయలను చిన్న ముక్కలుగా తరిగి పసుపూ, నిమ్మరసం పట్టించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఓ గిన్నెలో తగినంత ఉప్పు, కారం, ఆవపిండి, మెంతుపిండి, మువ్వపువంట నూనె వేసి అన్నింటినీ బాగా కలిపి పెట్టుకోవాలి. ఇందులో దొండకాయ ముక్కలు వేసి బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు మిగిలిన నూనెను వేడిచేసి ఆవాలు, ఎండుమిర్చి వేయించి పచ్చడిపై వెయ్యాలి. ఇష్టమైన వాళ్ళ ఆ తాలింపులో

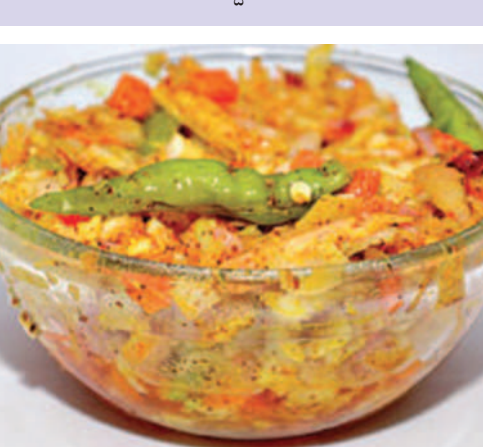


అప్పటికప్పుడు చేసుకునే పచ్చళ్లు

అప్పటికప్పుడు చేసుకునే ఇతర తాల్కాలిక పచ్చళ్ళ పనిపడదాం. అవి కూడా ఎప్పుడూ చేసుకునే టిమాటోలూ.. నిమ్మకాయలతో అనుసేరు. కాస్త కొత్తగా క్యారెట్, క్యాలిఫ్లవర్ బీట్ రూట్ వంటి వాటితో చేసి చూద్దాం !

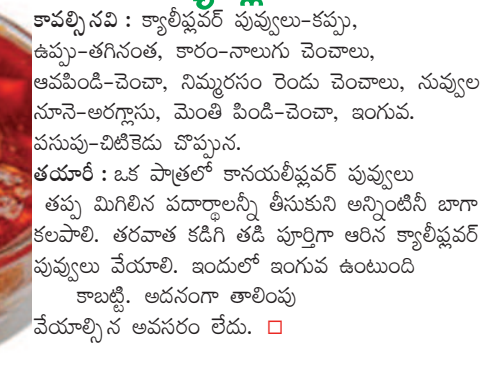
కూరగాయలతో..

కావల్సినవి : క్యారెట్, క్యాప్సికం, ఉల్లిపాయ-ఒక్కటి చొప్పున, క్యాబేజీ తరుగు-రెండు పెద్ద చెంచాలు, పచ్చిమిర్చి-ఐదు, వెల్లుల్లి తరుగు-పెద్ద చెంచా, ఆవపిండి-పావుకప్పు, ఉప్పు-తగినంత, ఆవపిండి-రెండు చెంచాలు, ఎండుమిర్చి-మూడు, నిమ్మకాయ-ఒకటి, ఆవాలు-చెంచా. **తయారీ :** క్యారెట్, క్యాప్సికం, ఉల్లిపాయని సన్నగా తరిగి ఈ ముక్కలకు క్యాబేజీ కూడా కలపాలి. వీటిపై ఆవపిండి, తగినంత ఉప్పు వేసి మరోసారి కలపాలి. తరవాత నిలుపుగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి ముక్కలు చేయాలి. ఇప్పుడు బాణలిలో నూనె వేడిచేసి ఆవాలు, ఎండుమిర్చి, వెల్లుల్లి ముక్కలు వేయించి.. ఈ కూరముక్కలపై చేయాలి. చివరగా నిమ్మరసం కలిపితే చాలు. ఇందులో పచ్చిమిర్చి వేస్తాం కాబట్టి కారం అవసరంలేదు.



క్యాలిఫ్లవర్ తో..

కావల్సినవి : క్యాలిఫ్లవర్ పువ్వులు-కప్పు, ఉప్పు-తగినంత, కారం-నాలుగు చెంచాలు, ఆవపిండి-చెంచా, నిమ్మరసం రెండు చెంచాలు, సువ్వుల నూనె-అరగ్గూను, మెంతు పిండి-చెంచా, ఇంగువ. పసుపు-బిటిరెడు చొప్పున. **తయారీ :** ఒక పాత్రలో కాయలిఫ్లవర్ పువ్వులు తప్ప మిగిలిన వదార్లాలన్నీ తీసుకుని అన్నింటినీ బాగా కలపాలి. తరవాత కడిగి తడి పూర్తిగా ఆరిన క్యాలిఫ్లవర్ పువ్వులు చేయాలి. ఇందులో ఇంగువ ఉంటుంది కాబట్టి అదనంగా తాలింపు చేయాలి న అవసరం లేదు. □



ఆఫీసులో ఐకమత్యం ఉందా!

పొరపొచ్చాలు వచ్చి వేటికే అయిపోయినప్పుడు అన్నీ అదే సినహానికి ఆహారవస్తువుతాయి. ఆఫీసులోనే అంతే కలిసి పనిచేయడం, ఒకరిపై మరొకరికి నమ్మకం తప్పనిసీరి. అప్పుడే

ఎంతటి కష్టమైన వస్త్రేనా సులువుగా పూర్తవుతుంది. పై ఎత్తులు వేస్తూ, నేను, నా పని అన్నట్లుగా సాగితే ఆపద వేళ తోడుదేవారో ఉండరు. ఇబ్బంతా ఒకతాటిపై నడిచేలా చేసేవాళ్ళం మనం. పనిచేసేచోటా అలాగే భావించి చూడండి. సమష్టి విజయాల్లో ఉన్న ఆనందం తెలుస్తుంది. □

