

నిన్నపాపంవారు. ఈ కార్యక్రమంలో... అనసూయ మాట్లాడుతూ... 'పుణ్య రక్షణ రివీజ్' అనే కాన్సెప్ట్ అందరికీ తెలిసింది. సింబా బాలా మంది కాన్సెప్ట్ రాబోతోంది. సూపర్ సేవర్లతో క్రైమ్ డ్రైవర్ రాబోతోంది. ఈ సినిమాఒక్కరికి నచ్చినా కూడా ఒక్కరిలోనూ మార్పు తెచ్చిన మంచి మామూలు వస్తుంది. ఇంత మంది చిత్రం లో నాకు ఛాన్స్ రావడం, ఇంతమంది టాలెంటెడ్ వ్యక్తులతో పనిచేయడం ఆనందంగా ఉంది. మురళీమహేశ్వర్ మాట్లాడుతూ 'నన్ను నమ్మి నాకు అవకాశం ఇచ్చిన సలహాదాత రాజేంద్రరాజ్ థాంక్స్. నన్ను దర్శకుడిగా ఆయన రిలీవ్ చేస్తానన్నారు. ఈ మువీ



థాంక్స్, సినీమా కోసం పనిచేసిన టెక్నిషియన్లకి థాంక్స్. దివి మాట్లాడుతూ, "సింబా చిత్రంలో మంచి సందేశం ఉంది. మేం ప్రాణం పెట్టి సినీమాను చేశాం. నాకు ఇంత మంచి చిత్రంలో అవకాశం ఇచ్చిన దర్శకునిర్యాతలకు థాంక్స్ అన్నట్లు 9న మా పాత్రం రాబోతోంది. అందరూ చూడండి" అని అన్నారు. పశ్చిమ మాట్లాడుతూ, సింబా ట్రైల్స్ లాంటి కమెంట్స్ వచ్చిన వారందరికీ థాంక్స్. నాకు ఇంతమంచి పాత్రను ఇచ్చిన దర్శకు, నిర్మాతలకు థాంక్స్.

ఈ చిత్రంలో నటించేందుకు గర్వంగా పుంది. అక్టో 9న మాచిత్రం రాబోతోంది.

చిత్రాన్ని ప్రారంభించే కమెంట్స్

శివమే 131వ

నిద్రపైచుంది. శివన్న 131వ సినిమా ముహూర్తం త్వరలో జరగనుంది. శివన్న తన 131వ సినిమా మాటింగ్స్ ప్రారంభించనున్నారు. హ్యూటీక్ హీరో శివరాజ్ కుమార్ 131 సినిమా షూటింగ్లోకి దిగేందుకు టీమ్ రెడీ ఆవు తుండగా, టీమ్ మొత్తం తాజాగా శివన్నను కలిశారు. దర్శకుడు కార్తీక్



పలాస, నరకాసుర వంటి
చిత్రాలతో హీరోగా మంచి పేరు తెచ్చుకున్న రజితే అటూరు నటిస్తున్న కీర్త సినీమా 'అరేషన్ రావణ్' ఈ మూలలో రాధిక శర్మకుమార్ కీర్త పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ప్యాన్ అటూరి నిర్మాణంలో న్యూ ఏజ్ సన్స్క్రీన్ ప్రొడక్షన్స్ దర్శకత్వ తెలుగు, తమిళ భాషల్లో రూపొందిస్తున్నారు. సంగీతం వి. హీరయ్యగారి నడిపించింది. 'అరేషన్ రావణ్' సినీమా ఈ 26వ తేదీన ప్రపంచం వ్యాప్తంగా గ్రాండ్ రిలీజ్ కు రాబోతోంది. ఈ సమయం

26న 'ఆపరేషన్ రావణ్'

పాపం. హీరో
మలో 'అవరషన్ రావణ్'
'పలాస' సినిమా తర్వాత మా సుధాన్
చేయాలనే చర్చ మొదలై స్పృహ ఇప్పుడు యంగ్ జనరే
శ్రీబలై మూవీ సిర్క్కివై బాంబులుందని అనిపించింది. నాన్న గ
నాకు తెలుసు. పలాస టైమ్ నుంచి ఆయన కథా చర్చల్లో పా
మూవీ చేయాలనుకున్నాం. కథ అనుకున్న తర్వాత సెట్స్ మీదకు
దొరికింది. అప్పుడు నేను నగరావర, శశివదనే రెండింటి సినిమా
కంప్లీట్ చేసేటప్పటికీ 'అవరషన్ రావణ్' కథను బాగా డెవలప్
చేసింత టైమ్ దొరికింది. పర్వక్ష్ట్ర్ స్ట్రెస్సిడ్ ఆయ
నెట్స్ మీదకు వెళ్లాలి. మాటింగ్ టైమ్లో
గిడ్ డైరెక్షన్ పట్ల నాతో పాటు రాధిక, చరణ్
రాణ్లాంటి వాళ్లంతా హక్సీగా ఫీలయ్యారు.
సినిమా టైమ్లో నాన్నగారే గైడ్ చేసేవారు.
ఆయన అన్ని తెలుసుకునే దర్శకత్వంలోకి
వచ్చారు. తండ్రి దర్శకత్వంలో నడించే అవతా
ఎంతమందికీ వస్తుందో తెలియదు. మాపాదర
డైరెక్షన్లో నడించడం సంతోషంగా ఉంది.మా
'అవరషన్ రావణ్' సినిమాను ఎక్కువమంది
ఆడియెన్స్ కు రీడ్ చేసేందుకు సిల్వర్ కాయిన్
గిడ్ ఇప్పుడుమని ప్రకటించాం. సినిమా చూ
వస్సానెలోగా సైకో ఎవరన్నది కనిపెట్టి మేము
ఇప్పుసంబరకొ వాట్సుప్ పంపిస్తే వారికి సిల్వ
కాయిన్ ఇవ్వాలేమన్నాం. బిజినెస్, వైజ్
వంటి నగరావర నాచేతలమీదుగాకాయిన్ వైజ్
'అవరషన్ రావణ్' సినిమాలో సంతోషం ఏమీ
ఉండదు. ఈసినిమాలో సైకో చిన్నప్పటి నుం
అలా ఉండదు. కోన్నా పరిస్థితుల వల్ల
అలా అవుతాడు.



విస్వప్రసిద్ధి నంది సినిమా అంటే ఎవరైనా ముక్కుపై కలిగిన యశోవర్షానీ సినిమా నిర్మాణం వైపు అడుగుపాలవేసి వివిధ ప్రొడక్షన్స్ అనే బ్యారంజీని నిర్మించి టారెంట్ ఉన్న యంగ్ డైరెక్టర్స్ కి ఆప కాంం ఇచ్చారు వరుసగా మూడు సినిమాలు నిర్మించారు. దానిలో మొదటిది సినిమా ప్రయోగాత్మకమైన చిత్రం మాత్రం '16'. ఇది జెక్ మోన్ డ్రామా. ఆ తర్వాత చిత్రం నిర్మించిన గర్బిల్లో జరిగే మాన్ డ్రామా సినిమా 'గర్బిల్ గ్యాంగ్ స్టోరీ'. ఈ సినిమా ఈ నెల 26న రిలీజ్ కానుంది. ఇదే బ్యారంజీలో మళ్ళీ మరో సినిమా ఇప్పుడు పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ల పనుల్లో ఉంది. జెక్ వర్క్స్ డాక్యుమెంట్ ఈ వార్షికంలోని ఇంకో వర్క్ తనకి ఎంతో ఇష్టమైన సినిమాలని రెండింటిని నిర్మాలన్నీ చేస్తున్నారు. ఎవిటి ప్రొడక్షన్స్ తో, మరెన్నో గొప్ప చిత్రాలకు తన సహకారం అందించాలని, సినీ చరిత్రలో తన కంటూ కొంతపెద్దంపై నం పొందినవని ఆశిస్తున్నారు.

‘జామ్ జంక్షన్’ మ్యూజిక్ కాన్సెప్ట్ అద్భుతం

హి మంది ట్యూరించేట బిళ్ల బిళ్ల ఒక ఫ్లాట్ పాం
 ద చూడబోతున్నాం. సిక్స్ బ్యాండ్ వన్ బై వన్ పెర్మిట్
 ట్రిబ్యునల్ చూడండి మామూలు ఎన్ఫుర్స్మెంట్ ఫుడర్ అన్యాయ
 క్లర్ మారుతి. డైరెక్టర్ మారుతి ప్రజెంటేషన్ బిల్స్ మ్యూజికల్ ఈవెంట్
 మ్ జంక్షన్ డి సెంట్రల్ 6న పైజెట్స్ గ్రౌండ్స్ లో జరగనుంది. ఈవెంట్
 సెన్సిటివ్ డ్రెస్ మేట్ గ్రాండ్ జరిగింది. సెన్సిటివ్ కంపెనీ జరగనుంది, న్యూజ్
 సెన్సిటివ్ ఈ డ్రెస్ మేట్ లో పాల్గొంది. డైరెక్టర్ మారుతి మాట్లాడుతూ, జామ్
 డివైలో ఎవరైతే బాగా ఇంప్రెస్ చేస్తారో వారికి కాన్స్ డ్రెస్ మేట్ పాటు మా మోనిటర్ ఒక
 ట్రిబ్యునల్ సినిమా కూడా మ్యూజికల్ చేసి థాన్స్ ఇస్తామని అనాన్స్ చేశాం. ఇంది హెల్త్ ఎట్రాక్టి
 ర్లలో టీమ్ అందరినీ కేంద్రీకరించే చేయడానికి చేస్తున్న ట్రైగ్గర్ ఇది. అందరూ వచ్చి ఎంకరేజ్
 ట్రాన్స్ అనవసర్యుర్ని కేంద్రీకరించుతామన్నామ. తమనే జక్కటి వచ్చి వీక్స్ దరిగి ఎంకరేజ్ చేయడం
 జామ్ అందరూ వుంది. జామ్ జంక్షన్ థాన్స్ ఇస్తామన్నా గ్రే అవుతుంది. దీనిని ట్రిబ్యునల్



సీతకృతున్నాం. పెద్ద రంజిత్ ఆడియన్స్ కి మాపించబోతున్నాం అన్నారు. మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ షేన్ మహల్లాడుతూ, నేను బ్యాండ్ నుంచే వచ్చాను. బ్యాండ్ ఎమోషన్ నాకు తెలుసు. న్యూట్రీ రెస్ట్యూరంట్ బ్యాండ్ మ్యూజిక్ వెళ్లెను. ఎలాంటి పాటలు ప్లే చేస్తున్నారో? ఎలాంటి బలం ఆడియన్స్ కన్నీళ్ల ఆపుతున్నాయి. ఎంత ఆప్టేషన్ వూర్నా ఇవ్వు నీవో చేసుకుంటాను. బలం ఉంది ఎన్నో నేర్చుకున్నాను. ఫ్రాదరాబాద్ బ్యాండ్ మ్యూజిక్ వెళ్లి చిటి. చాలా మంచి గ్రండ్స్, మ్యూజిక్స్ వస్తున్నాయి. వారితో కలిసి పని చేస్తున్నాను. జామ్ జంక్షన్లో వార్డ్స్ స్టూడం ఆనందంగా వుంది. కామితేషన్లకా కాకుండా మీ ఫైలో మీరు ప్లే చేయాలని కోరుకుం న్నాను. మరుతి బ్యాండ్స్ ను ఫ్రాదరాబాద్ ప్రమాణ్ చేస్తున్నారని తెలిసి ఆనందంగా అనిపిం దుంది. ఆరు బ్యాండ్స్ తో మొదలౌతుంది. త్వరలోనే 60కి చేరుతుందని భావిస్తున్నాను. అందరికీ లైట్ చెప్పారు. నిరాత్రు ఎన్టీఎస్ మహల్లాడుతూ. మంచి ప్రయత్నం చేస్తున్నా డీయర్ అందరికీ రెడైజ్డ్. లాన్స్ డ్రైన్ మీట్లో ఇందులో విన్స్ క్రికా నా బ్యాన్గర్లో మ్యూజిక్ చేసే ఆవకాశం ఇస్తా చెప్పాను. మారుతికి, తమిళి చాలా థాంక్స్. తమనీ చాలా బిజీలో వుండి కూడా ఇక్కడి బ్యాండ్స్ ని వివ్ చేయడం ఆనందంగా వుంది అన్నారు. శ్రీ శ్రీ కంపెనీ కంపెనీ ఫౌండర్, సీఈవో శ్రీ మహల్లాడుతూ, మారుతి తమనీకి విన్స్ క్రికా కి చాలా థాంక్స్. ఇంజనీర్ ఖంజనీ క్లాస్స్ నాన్స్ క్లాస్స్ వూర్నా అలా యూనిక్ గా వుంటుంది. ఇందులో నీక్స్ డిఫరెంట్ స్టేజీస్ వుంటాయి. సెషన్ రౌండ్స్ వుం టాయి. మొదటి యాక్టివ్ గా నాలుగు రౌండ్స్ లో వోర్ కంపెనీ జివన్, ఐదు చిల్డ్రన్ హోల్ యెన్ గా, రౌండ్ టాటివుడ్, ఆరు ఇన్స్పిరేషన్ విల్డెస్ వాల్డ్స్ మొదలై మొదలై నడి అంజలి తాజాగా 'బహుషరణ' అంటూ వచ్చారు. టల్, లాన్స్ ఫ్యూజన్ నంగ్.

నంది స్టేషన్లో అవుతోంది. ప్రస్తుతం ఈ వెబ్ సైన్స్ అప్పుడతను సృందన లభిస్తోంది. ఈ క్రమంలో మీట్రస్ మీట్రస్. ఈ కార్యకలాపం మీట్రస్, కోతగా తై చేయాలనే క్రమంలో పుష్పత్రన ఎంపకున్నాను. ఈ కార్యక్తర నాతో ఏడాది పైగా ట్రావెల్ చేసింది. ఈ పాత్రను నేను అంత ఈజీలీట్లలో. పుష్ప ఆడియోలో అందరికీ సచ్చింది. నటిగా నేను లాల్లని అనుకుంటారు. కానీ ఇలాంటి పాత్ర రాయడం లు దొరకారు. మా వెబ్సైన్స్ అడధ్యాంక్స్. శ్రీతేజ్ మాట్లాడుతూ, 'మన ఆదరణ లభిస్తోంది. మీడియా నందియి. ఎమోషనల్గా సాగే ఈ బిహిష్ సీరీస్గా మారుతుంది. అంబలి వీవ్ కలిసి నటింపడం ఆనందంగావు సీరీస్ పుష్పపాత్ర ఇంకా మవాష్కంలా మా వెబ్సైన్స్



చిత్రం రీవ్ అయిందంటే దానికి కారణం. జీవ ప్రాజెక్టుకి వసి చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ థాంక్స్. మా వెబ్ సీరిస్ ను చూడని వాళ్ళంతా కూడా చూడండి. అందరికీ నమ్రుతలతో అని వసన అన్నాడు. ముఖేష్ ప్రజాపతి ముఖ్యపాత్రలో, జీవ ప్రసాద్ ను వల్లే నా ప్రాజెక్టు ఇక్కడి వరకు వచ్చింది. ఈ సీనియర్ అంజలి ఇచ్చిన సహృద్దన ఎప్పటికీ మర్చిపోలేను. రోమాంటిక్

ప్రశీత
నయా లుక్



బిఎస్సె3 మెయిన్ సరస్వతిమ్
పఠాకంపై బండి సరోజ్ కుమార్ హీరో
గా నటిస్తూ దర్శకత్వం వహిస్తున్న చిత్రం
"పూర్ణమం" శృతి సమన్వయ, నాగలక్ష్మి, మోహన్
సేనాపతి, నిఖిత గోప్ప, అనిల్ కుమార్ ప్రధాన
పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈనెలనిమూ ఆగస్టు 22న
బ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్‌కు వస్తోంది. హైదరా
బాద్‌లో థియేటర్స్ నిర్వహించారు. ఈ
కార్యక్రమంలో మూవీ
ఎంటీ.. వెనక మానీ
రమయకు వెళ్లాల్సి బ్రదర్ అన్నాడు. ఆ
రోజు ఆయన అన్న ముఖ్యులు నాలో కనిసి
నిపావా. అతను నన్ను తలెత్తుకున్న పూడాల్
అనుకున్నా.. ఆ ఫైర్‌తోనే నాలోపరాజు
క్యారెక్టర్ రాసుకున్నాను.
బ్రదర్

పాతల్లో నటిస్తున్నారు. ఈసినిమా ఆగస్టు 22న క్యారెక్టర్ రాసుకున్నాను. గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్కు వస్తోంది. హైదరాబాద్లో ప్రెస్ మీట్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మూవీ పక్కకున్నావో థాంక్స్ చెబుతున్నా నేను నిర్బంధం, నిర్బంధం, మౌనశక్తి సినీమాలకు గౌరవించినాను అని డిజిటిబిఎస్ కుమార్తెలొచ్చా సలీమ్ ఖాన్.

రీలీజ్ అవున్న మెంటల్ డీజర్ విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా..బండి నరోజ్కుమార్ మాట్లాడుతూ, మా పరాక్రమం సినిమా చిరంజీవి బర్తే సందర్భంగా ఆగస్టు 22న విడుదల చేస్తున్నాం. చిరంజీవిని కొందరు గారు అని పిలవమని కామెంట్స్ పెడుతున్నారు. మన ఇంట్లో అమ్మని అమ్మ అనే పిలుస్తాం అమ్మగారు అని పిలవం. అలాగే నన్ను అంతో అన్నే పైరీ చేసి చిరంజీవిని చిరంజీవి అనే పిలుస్తాను. పరాక్రమం సినిమాకీ వస్తే ఇదొక సంపూర్ణ తో కూడు కున్న కథ. నేను మిడిల్ క్లాస్ కుటుంబం నుంచి వచ్చాను. నారాయణ గూడ బాయ్స్ హాస్టల్లో ఉండేవాడిని. ఆర్టీవో ఆఫీసరీ అబ్బాయి మా పొరుగునే ఉండే వాడు. వాళ్లది రిచ్ ఫ్యామిలీ. ఒకరోజు నేను క్రికెట్ ప్రాక్టీస్ చేస్తుంటే.. క్రికెటర్ని అవుతావా మీ ఫ్యామిలీ బ్యాక్గ్రౌండ్



సినిమాని థియేటర్‌లో చూడాలనే క్యూరియా
సిటీని క్రియేట్ చేస్తోంది. పర్యాక్రమం రిలీజ్ డేట్
అనౌన్స్ మెంట్ కార్యక్రమంలో ఇతర చిత్ర
బృందం పాల్గొన్నారు.

సినిమా నుంచి హీరో తిరుప్పీర్ పుట్టినరోజు
సందర్భంగా ఆరునకు శుభాకాంక్షలు చెబుతూ
స్పెషల్ హాస్టల్ రిలీజ్ చేశారు. భగ
వంతుడు సినిమా ప్రస్తు
తం రెగ్యు



కేయ ప్రభాకర్, బెంగాల్ జానీ తదితరులు. టెక్నికల్ టీమ్: సినిమాటోగ్రఫీ: రాజ్ తోట, మ్యూజిక్: కె.పి, ప్రొడక్షన్ డిజైనర్: గాంధీ, ఎడిటర్: ప్రవీణ్ పూడి, సమర్పణ: విషయనీ ఫిలిమ్స్ నారాయణ దాస్ నారంగ్, పనస శంకరయ్య గౌడ్, బ్యానర్: రవి పనస ఫిలిం కార్పొరేషన్, పిఆర్ఓ: జిఎన్ఆర్ మిడియా, నిర్మాత: రవి పనస, స్రోర్, డైరెక్షన్: గోవి.జి.

సాధారణంగా సర్పంచ్ అంటే గ్రామాభివృద్ధికి సంబంధించిన పనులు మానుకుంటారు. అయితే, మధ్యప్రదేశ్, బాలాఘాట్ జిల్లాలోని ఖిర్గోన్ గ్రామ సర్పంచ్ మీనా బిసెన్ ఒకంత ప్రత్యేకం. ఎందుకంటే, నగ్రామ పనులతో పాటు తన నేరుగా గ్రామంలోని పిల్లలకు చదువుపై బాధ్యతను తీసుకున్నారు. పిల్లల్లో భాషా నైపుణ్యాల మెరుగుపడాలని ఉచిత శిక్షణ ఇవ్వడం ప్రారంభించారు. మీనా ఇంగ్లీష్, సోషల్ వర్క్ లో



సర్పంచే పాఠాలు నేర్పాస్తోంది!

ఎంఎ, బిఇడి, కంప్యూటర్ అప్లికేషన్స్ లో పిజి డిప్లొమాలు పూర్తిచేశారు. అలా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో 16 ఏళ్లు టీచర్ గా పనిచేసిన అనుభవమూ ఉండాలి. అయితే, 2022లో

ఉద్యోగాన్ని వదిలేయాల్సి వచ్చినా, తనకు ఎంతో ఇష్టమైన టీచింగ్ ను మాత్రం వదలి పెట్టాలనుకోలేదు. అందుకే, గ్రామంలోని 70 మంది పిల్లలకు ఉచితంగానే ఇంగ్లీష్ బోధిస్తున్నారు.



తన స్వగ్రామమైన ఖిర్గోన్ లో సర్పంచ్ గా పోటీచేసి గెలిచారు మీనా. అందుకోసం

దేశాలైనా మరింత ముందడుగు వేస్తే అనే లాంటి వాళ్ల ఉదాహరణ కదా! □

రికార్డుల మహిళ ఆర్థికమంత్రి నిర్మలమ్మ

మహిళలే పాలించిన, పాలిస్తోన్న దేశాలకు ఆ ఘనత లేదు.. ప్రపంచాన్ని శాసిస్తోన్న అగ్రరాజ్యాలకి ఆ చరిత్ర దక్కలేదు. కానీ మన భారతావని మాత్రం ఆ రికార్డు సృష్టించింది. అందుకు కారణమయ్యారు.. మన ఆర్థిక మంత్రి.. నిర్మలా సీతారామన్. వరుసగా ఏడోసారి కేంద్ర వార్షిక బడ్జెట్ ను ప్రవేశపెట్టిన తొలి మహిళా మంత్రిగా రికార్డును సొంతం చేసుకున్నారు. అంతేనా.. ఈ సారి బాలికలూ మహిళల సంక్షేమం, సాధికారతకి రూ. 3 లక్షల కోట్లు కేటాయించారు.

కోట్లాది భారతీయుల భవిష్యత్తు తెలిపే కేంద్ర వడ్డును ఏడోసారి (మధ్యంతర బడ్జెట్ కలిపి) పార్లమెంట్ లో ప్రవేశపెట్టారు నిర్మలమ్మ. మధ్యంతర బడ్జెట్ కలిపి వరుసగా ఆరుసార్లు ప్రవేశపెట్టిన రికార్డు మొరార్జీ దేశాయ్ ది కాగా, తాజా బడ్జెట్ దాని దాటికారు నిర్మలమ్మ. ప్రపంచంలోనే ఈ ఘనతను సొంతం చేసుకున్న తొలి మహిళా ఆర్థికమంత్రి కూడా. వివిధ దేశాల్లో క్రిస్టియా ఫీలాంథ్రోపిస్టు, మార్గరెట్ థాచర్ (యుకె), ఎంజెలా మెర్కెల్ (జర్మనీ), జెసిండా అర్చెర్న్ (న్యూజీలాండ్) లా కూడా బడ్జెట్ ను ప్రవేశపెట్టారు కానీ మన నిర్మలమ్మ రికార్డు ఎవరికీ లెక్కపోవడం విశేషం.

ఈసారి బడ్జెట్ లో.. శ్రామిక శక్తిలో మహిళల భాగస్వామ్యం పెంచేందుకు పర్మిట్ విమెన్ హాస్టళ్లు, క్రెసెల్ ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం.. ఆ సంస్థలతో కలిసి పనిచేస్తుందని చెప్పారు నిర్మల. మహిళలకు నైపుణ్య కార్యక్రమాన్ని, వాళ్లు నిర్వహించే ఎస్ హెచ్ఐ సంస్థలకు మార్కెటింగ్ సదుపాయాల్ని ఏర్పాటు చేస్తామనడం శుభవార్త.

ఉద్యోగ జీవితం !.. నిర్మలమ్మ స్వస్థలం తమిళనాడులోని మదురై. తండ్రి నారాయణన్ సీతారామన్ రైల్వే ఉద్యోగి. తిరుచిరాపల్లిలో డిగ్రీ చేశాక, ఢిల్లీ జవహర్ లాల్ నెహ్రూ యూనివర్సిటీలో ఎంఎ, ఎకనామిక్స్ లో ఎంఫిల్ చేశారు. ఆర్థిక పరిచయమైన పరకా ప్రభాకర్ ను వివాహం చేసుకుని తెలుగుంటి కోడలయ్యారు. లండన్ లోని హేటినాట్ మూకాంతో సేల్స్



మంత్రిత్వ శతబ్దం : మొన్నటి సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో పోటీ చేయమంటే నా దగ్గర అంత డబ్బులేదని సున్నితంగా చెప్పారు నిర్మలమ్మ. తోటి ప్రయాణికులవలెనే ఇబ్బంది పెట్టకుండా ఈ మధ్య మెట్రోలో నిలబడే ప్రయాణించిన సాధారణ పౌరురాలు. ఆ వీడియో వైరల్ అయ్యింది. కూతురు వాజ్మయి వివాహాన్ని అతి కొద్దిమంది బంధుమిత్రుల సమక్షంలో

పిలిచే ఎరువు లేకుండా బ్యాగ్ కి రికారం చుట్టిన స్పృహ వరురాలు. దీనిపై జాతీయ మీద్యాన్ని ఏర్పాటుచేసి భారతీయ సంస్కృతికి తెరతీశారు. 2021లో కరోనాని దృష్టిలో పెట్టుకుని డిజిటల్ బడ్జెట్ విధానాన్ని తీసు కొచ్చారు. ఇందులో భాగంగా ఓ యాపిసూ విడుదల చేసిన ఆధునిక మహిళ. సాధారణంగా బడ్జెట్ ను ఏడాదికి ఒకేసారి ప్రవేశపెడతారు. కరోనా కారణంగా దెబ్బతిన్న ఆర్థిక వ్యవస్థను గాడిలో పెట్టేందుకు 2021లో విడతలవారీగా అనుబంధ వడ్డులను ప్రవేశపెట్టారు. బడ్జెట్ ను ప్రవేశపెట్టే ప్రతిసారి టెన్ ఫర్, కంచి, సంబల్ పుర్ ఇలా చేనేత వీరల్నే కడుతూ ఆ రంగాన్ని ప్రోత్సహించిన సంప్రదాయవాది. ఫోర్స్ మ్యూగజిన్ శక్తిమంతమైన మహిళల్లో వరుసగా ఐదుసార్లు నిలిచిన ఘనతా ఆమెదే. 2020-21 బడ్జెట్ కోసం 162 నిమిషాలపాటు సుధీర్ఘంగా ప్రసంగించిన రికార్డు నిర్మలమ్మదే. □



ఈ తరం మెచ్చే నగలు

ఫ్యాషన్ దుస్తులతోపాటు జువెలరీలోనూ కొత్త ట్రెండ్స్ పాలో అవ్వాలనుకుంటున్నారా.. అయితే మార్కెట్లో మెరిసిపోతున్న ఈ సరికొత్త నగల్ని ప్రయత్నించి చూడండి. అద్భుతమైన నగపీలతో దేవుడి ఉంగరాలూ, అదిరిపోయే డిజైన్లతో పూసల పెండెంట్లూ ఆకట్టుకునే మెడల్లతో రుద్రాక్షల బ్రేస్లెట్లూ.. ఈ తరం మనసును దోచేస్తున్నాయి.

చముక్కుల్ని జత చేసుకుని కనువిందు చేస్తున్నాయి. ఆడవాళ్లతోపాటు మగవాళ్లకూ వీటిలో రకరకాల డిజైన్లు దొరుకుతున్నాయి. అనుక్షణం తమ ఇష్టదైవాన్ని స్మరించుకునేవాళ్లు ఈ టెంపుల్ థీమ్ ఉంగరంతో ఆ దేవుడి రూపాన్ని కళ్లముందుకు తెచ్చుకోవచ్చు.

రుద్రాక్షల బ్రేస్లెట్ ! భగవంతుడికి ప్రతిరూపమని చెబుతూ కొందరూ, వాటిని ధరించడం వల్ల ఆరోగ్యమంటూ మరికొందరూ.. ఇలా రకరకాల నమ్మకాలతో రుద్రాక్షల్ని ధరిస్తారు. అలాంటివారిని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఎంతో పవిత్రంగా భావించే ఆ రుద్రాక్షల్ని- మామూలు దారానికి కట్టుకునే బదులు విలువైన బంగారు నగల్లో తీసుకొస్తే ఎలా ఉంటుంది. అనుకున్నారేమో తయారీదారులు చిన్న చిన్న బంగారు రుద్రాక్షల లాకెట్లతోపాటు బంగారు బ్రేస్లెట్ తీసుకొచ్చేవారు. ఈ తరానికి నచ్చేలా ట్రెండి డిజైన్లలో వీటిని తయారుచేస్తున్నారు. ఆధ్యాత్మికత ఉట్టిపడేలా



సగల్లో తీసుకొస్తే ఎలా ఉంటుంది. అనుకున్నారేమో తయారీదారులు చిన్న చిన్న బంగారు రుద్రాక్షల లాకెట్లతోపాటు బంగారు బ్రేస్లెట్ తీసుకొచ్చేవారు. ఈ తరానికి నచ్చేలా ట్రెండి డిజైన్లలో వీటిని తయారుచేస్తున్నారు. ఆధ్యాత్మికత ఉట్టిపడేలా

ఏదైనా చిన్న దెబ్బతగిలితే పట్టించుకోకుండా పనిచేసే అమ్మని మనం చాలా సార్లు చూసుకుంటాం.

మహిళలే త్వరగా కోలుకుంటారు !

తనే కాదు, మహిళలు చాలామంది ఇలానే చేస్తుంటారు. ఈ విషయాన్ని సాదాసీదాగా చెప్పడం లేదు. మగవారితో పోలిస్తే, ఆడవాళ్లు వెగంగా గాయల నుంచి కోలుగు తారని పలు అధ్యయనాలు వెల్లడి

స్తున్నాయి. అందుకు కారణం మనలోని హార్మోన్లు. ఇవి శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, గాయాల త్వరగా మానేలాచేస్తాయట. □



బంగారం తోనే ఓ చక్కని ఆభరణం చేసు కోవాలను కునేవారికి

ప్రశ్న: నా మయస్సు 55 ఏళ్లు నా భర్తకు 58 సంవత్సరాలు. గత కొద్ది రోజులుగా నా మెదడు చురుకుదనం తగ్గిపోతోంది. ముఖ్యమైన విషయాలు కూడా కొన్ని మరచిపోతున్నాను. స్టా మీద పాలు పెట్టి మరచిపోవడం నిత్యకృత్యంగా మారిపోయింది. నేను ప్రభుత్వ శాఖలో ఉన్నత ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. మావారు ప్రాధాన్యంగా పనిచేస్తున్నారు. పిల్లలు ఇద్దరూ బెంగళూరులో ఉద్యోగం చేస్తున్నందున ఒకే ఇంటిలో ఉన్నాము. ఇంటి పని చేయడానికి పని మనిషి ఉన్నప్పటికీ పంపి నేనే చేస్తుంటాను. ఒకేసారి కొంతో చెక్కు కలవడం, కూరల్లో ఉప్పు చేయడం మరచిపోతుంటాను. మావారు మంచివారు కాబట్టి అన్ని సద్దుకుంటారు. అవసరం అయితే ఆయన కలవుకుంటారు. అయితే ఈ వయస్సులోనే నేను ఎందుకు అంతలా మరచి పోతున్నాలో అర్థం కావడం లేదు. మా అమ్మ 70 ఏళ్లు వయసులో కూడా అన్ని గుర్తు పెట్టుకునేది. ఆమె చనిపోయినప్పటికీ మా నాన్న అన్ని పనులు చేసుకుంటున్నారు. ఆయనకు ఇప్పుడు 81 సంవత్సరాలు.

మంచి అలవాట్లతో మెదడుకు ఆరోగ్యం



మంచిది. వీలైనంతవరకు నడవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. రోజంతా ఎసి గడుల్లో గడవడం మానేసి ఉదయం, సాయంత్రం ఎండతగిలేలా చూడాలి. సత్సంబంధాలు, నేర్పాటులను పెంచుకోవాలి. సానుకూల ఆలోచనలను అలవాటు చేసుకోవాలి. ఒత్తిళ్లు నియంత్రించడం లేదా నిర్వహించడం నేర్చుకోవాలి. రోజు సరిపడా నిద్రపోవాలి. మానసికంగా ఉత్తేజం కలిగే పనులు చేయాలి. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం చాలా అవసరం. రక్తపోటు, మధుమేహం బారినపడకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఉంటే అదుపులో ఉంచుకోవాలి. దురలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి. పొక్కుపడ్డ తినడం మానేయాలి. పండ్లు కూరగాయలు ఎక్కువగా తినాలి. ఇలాంటి వాటిని పాటించే మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుతుంది. □

వ్యధ



నూడుల్స్ మసాలా పొడర్

ఇన్స్టంట్ గా అప్పటికప్పుడు చేసుకునే వాటిల్లో నూడుల్స్ ఒకటి. ఇది చాలా రుచిగా ఉంది, మనందరికీ నచ్చుతుందంటే.. అందులో వేసి

ఉంపుకోవాలి. ఇక చేయడం ఎలాగంటే ఒక పానరత్లో ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, కారం, గరంమసాలా, పసుపు వేసి కలపాలి. అందులో.. డ్రై.జింజర్ పొడర్, గార్లిక్ పొడర్, ఆసియన్ పొడర్, ఆమెచూర్ పొడర్, మిరియాల పొడి, పంచదార పొడి, ఉప్పు, మొక్కజొన్న పిండి వేసి మళ్లీ కలపాలి. అన్నీ బాగా కలిశాయనుకున్నాక. తడి లేని, గాలి చొరబడని సీసాలో భద్రం చేయాలి. ఈ కొలతల ప్రకారం మరింత కూడా చేసుకోవచ్చు. కానీ మరి ఎక్కువ పరిమాణంలో చేసి నిలపుంచితే రుచి తగ్గుతుంది. అందువల్ల మితంగా కలపడమే మంచిది. □



భోళా సాయి !

గతంలో సాయిబాబా పేరు వినని వారు, సాయిభక్తులుగా మారటం సాయి సాహిత్యంలో గమనించదగిన అంశం. శ్రీ జగదీశ్ మున్నీ బొంబాయిలో అడ్డకేటు, ఘనత మహించిన శ్రీ కె.యం, మున్నీ కుమారుడు. జగదీశ్ మున్నీ ఆయన కుటుంబంలో ఒకసారి ప్రయాణం చేస్తుంటే (1948)లో రజాకర్లు ఆయన ప్రయాణం చేస్తున్న రైలును సర్వనాశనం చేయటం, తాము ఉన్న పెట్టె మాత్రం సురక్షితంగా ఉండటం, కేవలం సాయినాథుని కృప అని గ్రహించాడు. అంతమాత్రాన ఆయన సాయి భక్తుడు కాలేదు. 1053లో కుటుంబంలోని కలతల వలన, ఆ కలతలను సాయి బాబా తొలగించగలడని, సాయి బాబా ఫోటోను తెచ్చి పూజించసాగాడు. ఆయన ఆర్మీని, నమ్మకమును సాయి గమనించాడు.

చిక్కులు తొలగినవి. సాయి బాబా భక్తుడైనాడు జగదీశ్ మున్నీ. కాకతాళియంగా చిక్కులు తొలగించేమో అని శంకించటం మానలేదు. ఆయన ఇంకో రెండోసారి గడిచాయి. ఆయనలో ఏ మార్పు కాలేదు. మే నెలలో ఒకనాడు ఆయన సూరత్ నుండి బొంబాయికి రైలులో బయలుదేరాడు మొదటి తరగతిలో, రైలు ప్రయాణిస్తోంది. జగదీశ్ ఉదరంలోని రాళ్లు ఆయనను బాధపెట్టసాగాయి. నిలబడకపోతే, పరుండలేకపోయాడు. ఏమి



