



ఆడి ఆమావాస్య సందర్భంగా ఆదివారం కన్యాకుమారిలో పుణ్యస్నానాలు చేస్తున్న భక్తులు

పెట్టుబడుల సమీకరణకు యత్నం

>>> ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి పర్యటన ప్రారంభమైంది. ఈ సందర్భంగా న్యూయార్క్ యుఆర్‌ఓలో సీఎం రేవంత్ బృందానికి ప్రవాసభారతీయులు గణ సాగ్గతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా రేవంత్ సందేశం ఇస్తూ ‘కీలకమైన న్యూయార్క్ నగరం నుంచే పెట్టుబడుల సాధన పర్యటన ప్రారంభించడం సముచితంగా భావిస్తున్నానని తెలిపారు. ప్రవాస భారతీయులైన ఇక్కడి మన తెలుగు సోదర సోదరీమణులు గుండెల నిండా ప్రేమ,ఆశాభావాలతో మన సాగ్గతం చలకదానికి విప్పేశారు. మనందరినీ ఏకం చేసే ఒక కల. తెలంగాణను మరింత గొప్పగా అభివృద్ధి చేసుకోవడం’ అని తన సందేశంలో పేర్కొన్నారు. విదేశీ పర్యటనలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి బీజేపీగా ఉండనున్నారు. కాగా, న్యూయార్క్ నగరం నుంచి మొదలైన ఈ పెట్టుబడుల సాధన పర్యటనలో రాబోయే 10 రోజుల పాటు ఆమెరికా, దక్షిణ కొరియాలోని వివిధ నగరాల్లోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు వ్యాపార ప్రముఖులతో సమావేశాలు, చర్చలు జరుగునున్నాయి.

తొలిరోజు న్యూయార్క్‌లో ఎన్‌ఆర్‌ఐలతో రేవంత్ భేటీ కానున్నారు. ఆమెరికా పర్యటన ముగిసిన అనంతరం రేవంత్ బృందం దక్షిణ కొరియాకు వెళ్లనుంది. ముఖ్యమంత్రి నాయకత్వంలోని బృందంలో పరీశ్రమలు,బటీ శాఖ మంత్రి డి.శ్రీధర్‌బాబు, పలువురు ఉన్నతాధికారులు భాగనువుతారు. ఆమెరికా పర్యటనకు బయలు దేరే ముందు శ్రీధర్‌బాబు మీడియాతో మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు సాధనే లక్ష్యంగా సీఎం రేవంత్ విదేశీ పర్యటన కొనసాగుతుందని తెలిపారు. కాగా, న్యూజెర్సీ,వాషింగ్టన్ డీసీ,న్యూయార్క్,శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో,దక్షిణ కొరియాలోని సియోల్‌లో రేవంత్ బృందం పర్యటించనుంది. 4వ తేదీన న్యూజెర్సీలో ప్రవాస తెలంగాణ ప్రజలతోజరిగే సమావేశంలో రేవంత్ బృందం పాల్గొంటుంది.

5,6 తేదీల్లో న్యూయార్క్‌లో వ్యాపార,వాణిజ్య సంస్థల ప్రతినిధులతో సమావేశమై రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ఉన్న అవకాశాలు చర్చిస్తారు. 6న పెప్సీకో,హెచ్‌ఎస్ కంప్యూటర్స్ ప్రతినిధులతో సమావేశమవుతారు. మధ్యాహ్నం వాషింగ్టన్ డీసీకి చేరుకుని అక్కడి ప్రపంచ బ్యాంకు ప్రతినిధులతో సమావేశం కానున్నారు. 7న డల్లాస్‌లో వ్యాపార సంస్థల ప్రతినిధులతో సమావేశాలు నిర్వహించనున్నారు. అదే రోజు అక్కడ గాంధీ స్మారక కేంద్రాన్ని సందర్శిస్తారు. 8వ తేదీన యూపిల్ తయారీ బృందం,బ్రెసిట్ సీఈఓ, జతర వ్యాపార సంస్థల ప్రతినిధులు సమావేశమై చర్చించునున్నారు. 9వ తేదీన గూగుల్,అమెజాన్ తదితర కంపెనీల ప్రతినిధులతో సమావేశం కానున్నారు. సాయంత్రం శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోలో జరిగే ప్రవాస తెలంగాణ సమావేశంలో వీరు పాల్గొంటారు. 10న శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కో నుంచి బయలుదేరి 11న దక్షిణ కొరియా రాజధాని సీయోల్ చేరుకుంటుంది. 12,13 తేదీల్లో ఎలెక్ట్,శాంసంగ్ తదితర వ్యాపార సంస్థల ప్రతినిధులతో సమావేశమై పెట్టుబడి అవకాశాలపై చర్చిస్తారు. 13వ తేదీ రాత్రి 11.50 గంటలకు సియోల్ నుంచి బయలు దేరి,14వ తేదీ ఉదయం 10.50 గంటలకు హైదరాబాద్ చేరుకుంటారు.

త్వరలో కొత్త పింఛన్లు

>>> బలోపేతం చేసేలా చర్యలు చేపడితే సీఎఆర్‌ఎఫ్‌కు సంబంధించి ఫిర్యాదులు తగ్గిపోతాయని అధికారులకు సూచించారు.ఇప్పటి వరకు వచ్చిన దరఖాస్తులు,వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల వారిగా వచ్చిన ఫిర్యాదుల వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. సమస్యల పరిష్కారం సందర్భంలో వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులు,జిల్లా కలెక్టర్లు స్పందిస్తున్న తీరును అధికారులు విచారించారు.

 THE GOVERNMENT OF BODOLAND	THE GOVERNMENT OF BODOLAND	THE GOVERNMENT OF BODOLAND	
Results of 04/08/2024	Results of 04/08/2024	Results of 04/08/2024	Results of 04/08/2024
M.R.P. ₹.2/-	M.R.P. ₹.2/-	M.R.P. ₹.2/-	M.R.P. ₹.2/-
SINGAM SERIES Dr No:5	KUUL SERIES Dr No:5	KUMARAN SERIES Dr No:5	VISHNU SERIES Dr No:5
1st Prize Rs.100000/- 110011	1st Prize Rs.100000/- 946555	1st Prize Rs.100000/- 657851	1st Prize Rs.100000/- 942473
2nd Prize Rs.7000/- 31042	2nd Prize Rs.7000/- 54750	2nd Prize Rs.7000/- 40807	2nd Prize Rs.7000/- 34852
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
01883 08922 20685 41787 52241	01854 02742 09246 14978 27571	24416 28704 36940 39279 41477	01138 09676 26962 50410 57540
53929 54663 58980 72544 95438	29608 31096 48870 49156 68922	44601 75244 77607 80266 89874	61972 63974 68192 90157 97926
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
0744 2806 3230 3300 4785	1017 1229 2180 4453 4625	3563 5092 5502 6702 7259	0871 1418 2617 4414 5916
5044 5508 6640 7190 9599	5179 6778 7145 7627 9167	7382 7569 7914 8308 8877	7327 8249 8748 9078 9639
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
1426 2103 3464 3919 4701	2226 2439 2467 5491 6610	0248 0252 3484 3959 5498	0019 2894 2940 3592 7634
6072 6954 8043 8538 8682	7729 7957 7960 8655 9184	6737 8006 8469 9667 9800	7687 8474 8524 8722 9437
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0042 1039 2299 3767 6049 7742	0297 2174 3539 5502 7433 8899	0014 1757 3969 5804 7281 8257	0022 1645 3443 5051 6229 7720
0188 1066 2311 3971 6110 7772	0420 2248 3578 5636 7514 9020	0069 1842 4015 5880 7286 8292	0082 1575 3545 5222 6395 7831
0206 1070 2331 3992 6155 8035	0586 2280 3606 5678 7560 9189	0199 1847 4065 6025 7319 8042	0184 1770 3669 5223 6442 8111
0257 1292 2521 5085 6160 8078	0576 2316 3696 5693 7645 9245	0296 2259 4088 6065 7497 8507	0306 1877 3844 5247 6497 8170
0267 1335 2556 5215 6527 8192	0616 2429 3726 6010 7669 9291	0352 2278 4157 6208 7500 8703	0395 1891 3860 5263 6558 8284
0310 1372 2539 5135 6688 8547	1148 2530 4040 6051 7818 9321	0355 2411 4748 6276 7550 8835	0412 2077 3915 5396 6560 8398
0324 1488 2740 5372 6690 8633	1153 2620 4119 6151 7925 9453	0640 2431 4758 6304 7585 8979	0491 2085 3936 5409 6607 8456
0380 1581 2824 5466 6710 8635	1189 2675 4215 6184 8037 9473	1011 2432 4792 6595 7595 8979	0769 2011 3938 5526 6825 8509
0471 1610 2830 5550 6752 8660	1213 2748 4272 6282 8289 9565	1047 2718 5035 6601 7603 9044	0823 2301 4047 5558 6853 8600
0473 1627 2876 5561 7026 8741	1267 2807 4412 6304 8311 9584	1086 3009 5321 6645 7820 9095	1090 2416 4147 5592 6990 8659
0663 1726 2907 5581 7144 9206	1282 2827 4768 6329 8318 9698	1093 3136 5349 6716 7888 9285	1165 2605 4306 5755 7104 9073
0679 1728 3012 5831 7219 9254	1452 3248 4837 6723 8368 9744	1136 3180 5365 6800 7913 9302	1168 2813 4409 5771 7169 9516
0717 1936 3265 5840 7283 9514	1489 3284 4958 6908 8416 9818	1428 3184 5395 6840 8005 9378	1225 2861 4489 5878 7225 9498
0740 2182 3399 5895 7323 9531	1611 3350 5019 7091 8686 9914	1471 3314 5536 6851 8034 9663	1292 2876 4633 5905 7272 9958
0780 2210 3579 5917 7453 9616	1666 3375 5065 7295 8742 9996	1498 3768 5640 7071 8140 9622	1322 2935 4562 6411 7889 9993
0990 2211 3756 5951 7670	1937 3427 5195 7342 8849	1643 3895 5708 7145 8341	1472 3108 4762 6113 7500
1027 2265 3757 5983 7675	2137 3526 5450 7350 8873	1708 3963 5762 7193 8246	1560 3363 4857 6125 7619
ROSA SERIES Dr No:5	DEAR SERIES Dr No:5	SWARNALAXMI SERIES Dr No:5	LION SERIES Dr No:5
1st Prize Rs.100000/- 511357	1st Prize Rs.100000/- 124803	1st Prize Rs.100000/- 218303	1st Prize Rs.100000/- 241611
2nd Prize Rs.7000/- 38113	2nd Prize Rs.7000/- 41676	2nd Prize Rs.7000/- 75625	2nd Prize Rs.7000/- 63678
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
17581 22881 23324 35058 62644	10874 20272 34889 39653 42211	18750 29657 29910 31756 42171	17168 17925 28946 41917 52272
68675 82083 84779 86755 98453	48560 61951 71841 77727 87839	53699 86162 86355 97469 97806	63343 74309 85448 85931 96529
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
0255 0428 0668 2277 4081	0213 5371 5863 6140 6362	0455 2799 3310 4919 4929	0443 0943 2258 2815 3115
4872 5535 5713 7204 9079	6518 6733 7494 8497 9146	5688 7032 7194 8611 8667	4215 4263 4700 7526 8020
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
1473 3688 4843 5573 5997	1673 1743 2115 2800 5651	1155 1784 3085 3297 4847	0422 2596 2571 2977 3462
6022 6187 6699 9053 9798	5865 5941 6048 7945 8453	5377 6006 6864 6890 7653	5157 5354 5606 5751 8312
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0000 1838 3513 5067 6789 8719	0075 2080 3220 4895 6798 8059	0093 2027 3331 5049 6254 7727	0100 1768 3736 5553 7424 8601
0044 1921 3616 5074 6791 8758	0091 2223 3252 4915 6869 8185	0159 2048 3437 5070 6255 8031	0291 1962 3759 5648 7450 8620
0175 2024 3898 5119 6863 8944	0187 2237 3353 4987 6921 8210	0197 2057 3444 5126 6320 8145	0452 2012 3783 5688 7455 8656
0225 2133 3964 5129 6872 9123	0209 2277 3620 4996 7041 8317	0311 2127 3741 5175 6330 8328	0466 2011 4004 5715 7477 8698
0376 2320 4064 5207 7540 9162	0407 2302 3891 5014 7047 8477	0691 2149 3792 5226 6689 8362	0520 2271 4023 5718 7624 8727
0406 2366 4317 5227 7561 9173	0663 2337 3904 5235 7061 8548	0753 2156 4116 5261 6798 8858	0636 2641 4156 6105 7670 8788
0414 2414 4319 5249 7599 9215	0689 2339 3996 5432 7155 8818	0909 2160 4191 5426 6797 8888	0686 2669 4167 6150 7715 9064
0421 2426 4350 5325 7662 9408	0693 2386 4043 5439 7305 8953	1003 2474 4219 5449 7046 9900	0831 2672 4487 6191 7827 9123
0774 2446 4409 5449 7890 9438	0823 2481 4248 5502 7362 9311	1021 2529 4289 5507 7105 9125	0946 2750 4562 6411 7886 9233
0857 2493 4530 5708 7930 9550	0933 2513 4267 5645 7456 9379	1043 2580 4364 5558 7147 9125	1017 3051 4655 6422 7931 9262
0995 2592 4559 5862 7954 9654	1067 2543 4286 5677 7545 9392	1116 2600 4446 5603 7175 9398	1176 3271 4675 6458 8117 9303
1015 2726 4619 5880 7908 9689	1219 2623 4313 5860 7777 9684	1124 2612 4451 5795 7361 9483	1355 3296 5106 6579 8174 9381
1071 2902 4797 5898 8308 9864	1571 2746 4349 6069 7893 9707	1326 2780 4554 5888 7427 9561	1449 3309 5212 6912 8306 9457
1266 2960 4824 6449 8354 9924	1686 2788 4406 6077 7960 9811	1390 2695 4684 5955 7448 9602	1554 3318 5366 7005 8412 9463
1306 2967 4974 6495 8507 9990	1761 2816 4537 6096 7995 9847	1425 3031 4794 6022 7467 9821	1582 3470 5398 7022 8502 9568
1362 3025 5006 6605 8590	1835 2832 4647 6530 8047	1748 3156 4877 6094 7570	1741 3503 5408 7086 8506
1657 3457 5049 6728 8598	1922 2863 4837 6720 8055	1942 3267 5040 6195 7590	1757 3603 5437 7308 8538
THANGAM SERIES Dr No:5	NALLANERAM SERIES Dr No:5	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
1st Prize Rs.100000/- 432754	1st Prize Rs.100000/- 321968	0046 1533 3040 5630 6890 8496	0024 2223 3944 5429 7049 8784
2nd Prize Rs.7000/- 15645	2nd Prize Rs.7000/- 74824	0065 1746 3466 5697 7006 8645	0048 2314 4145 5595 7152 9008
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	0153 1821 3527 5825 7152 8840	0090 2390 4184 5711 7411 9117
04202 17290 24794 28808 38039	03552 06249 09739 44044 59085	0222 1855 3614 5830 7613 8938	0424 2421 4194 5927 7562 9317
51305 52981 53474 56674 76270	71973 72742 73769 77313 96391	0293 1864 3633 5863 7643 9177	0540 2429 4325 5951 7586 9328
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	0708 2029 4124 5918 7815 9289	0543 2629 4400 5960 7677 9371
0152 0702 2400 3771 3808	0583 3082 3873 5808 6165	0766 2041 4397 6014 7997 9357	0960 2755 4755 6184 7842 9413
0580 6470 6521 7510 7513	6924 7008 8426 8645 9036	0912 2648 4642 6026 8038 9377	1079 2767 4847 6186 7908 9417
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	0987 2559 4900 6071 8134 9554	1149 2768 4913 6189 7967 9502
0056 0368 1434 4671 5442	1465 3440 4233 4247 4962	1013 2509 4809 6137 8134 9585	1154 2995 5003 6282 8026 9572
5760 6530 6880 7200 8643	7204 7516 8390 8420 8962	1041 2528 5102 6180 8148 9625	1258 3144 5075 6446 8133 9602
		1081 2544 5173 6221 8180 9676	1267 3312 5081 6497 8248 9740
		1125 2571 5344 6278 8208 9787	1214 3403 5254 6528 8286 9763
		1221 2600 4843 6357 8225 9942	1734 3545 5289 6658 8340 9819
		1225 2739 5560 6375 8288 9988	1966 3631 5299 6678 8471 9826
		1296 2869 5592 6632 8371	2152 3852 5312 6801 8619
		1502 2956 5595 6658 8421	2204 3853 5423 6825 8741

ఆరోగ్యశ్రీతో రూ.10లక్షల వైద్యం

>>> పలు అభివృద్ధి పథకాలకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు. గువ్వల గూడెం గ్రామంలో ప్రభుత్వ హెల్త్ సబ్ సెంటర్‌ను ఆయన ప్రారంభించారు. పలు సినీరోడ్లకు ఆయన శంఖుస్థాపన చేసారు. వివిధ గ్రామాలకు వెందిన 140మంది లబ్ధిదారులకు రూ.38.33 లక్షలు విలువ చేసే సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులను ఆయన పంపిణీ చేసారు. అలాగే, చెన్నార్‌ల గ్రామంలో సినీరోడ్ల నిర్మాణానికి ఆయన శంఖుస్థాపన చేసారు. అంతకు ముందు గువ్వలగూడెం గ్రామంలో జరిగిన సభలో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి మాట్లాడుతూ విద్య, వైద్యంకు రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తోందన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతుల కోసం రూ.31 వేల కోట్లు రుణమాఫీ చేసిందని ఆయన చెప్పారు. రైతుల ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకుని లోపభూయిష్టమైన ధరణిని ప్రజలకు ఇచ్చిన వాగ్దానం మేరకు రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం త్వరలో పూర్తిగా ప్రోత్సాహన చేయనున్నదని ఆయన చెప్పారు.

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా త్వరలో 4లక్షల 50వేల ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కట్టించనున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. గత ప్రభుత్వం తీసుకున్న భూములను పేదలకు పంపిణీతామని ఆయన చెప్పారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రావడం వల్లనే కరోనా, సీక్కు పచ్చాయని ఆయన చెప్పారు.

యాదాద్రి విద్యుత్ ఉత్పత్తికి చర్యలు

>>> అదే నెల 15వ తేదీకి, మూడో యూనిట్ ఫిట్టినే,

‘తిరగబడరసామీ’ సక్సెస్ మీట్



యంగ్ ఆంధ్ర ప్రావిన్సింగ్ హీరో రాజేంద్రుడు హీరోగా, సక్సెస్ ఫుల్ డైరెక్టర్ ఎస్ రవికుమార్ చౌదరి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న హాల్లుమ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ‘తిరగబడరసామీ’ మూవీ మల్టీట్రా కథానాయికా నటించింది. మన్మథా చౌదరి మరో కీలకపాత్రలో కనిపించింది. సురక్ష ఎంటర్టైన్మెంట్ మీడియా బ్యానర్ పై మల్తాపురం శివకుమార్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఆగస్టు 2న

కలెక్షన్స్, థియేటర్స్ పెరిగాయి. మంచి సినిమాని ఏదీ అద్భుతాలేదని నిరూపించారు ఆడియన్స్. జేబీ చాలా మంచి మ్యూజిక్ ఇచ్చారు. మూవీ చాలా వక్రంగానటించింది. మన్మథా చౌదరి రాధాబాయి పాటకు మూస్ రెస్పాన్స్ వస్తోంది. ఈ సినిమాలో పని చేసిన అందరికీ థాంక్స్ అన్నారు. హీరోయిన్ మూవీ మల్టీట్రా మాట్లాడుతూ, ఈ సినిమాతో తెలుగులో పరిచయం చేసిన నిర్మాత శివకుమార్ కి థాంక్స్. మాన్మథా డైరెక్టర్ చేశాను. డైరెక్టర్ బ్యాటి ఫుల్ క్యారెక్టర్ ఇచ్చారు. అందరూ అద్భుతంగా పెర్ఫార్మ చేశారు. ఈ సినిమాని ఆదర్శపు అడియన్స్ కి థాంక్స్. చాలా మంచి రెస్పాన్స్ వస్తోంది. తప్పకుండా అందరూ థియేటర్లో సినిమా చూసి సపోర్ట్ చేయాలని అన్నారు. మన్మథా చౌదరి మాట్లాడుతూ, మీ అందరి సపోర్ట్ కి చాలా థాంక్స్ ‘తిరగబడరసామీ’ పెద్ద హిట్. థియేటర్స్ పెరుగుతున్నందుకు నాకు చాలా ఆనందంగా వుంది. ఈ సినిమాలో నా క్యారెక్టర్ చాలా మంచి రెస్పాన్స్ వస్తోంది. రవికుమార్ కి థాంక్స్. ఈ అవకాశం ఇచ్చిన శివకుమార్ కు థాంక్స్. తెలుగు ప్రేక్షకులకు మనస్ఫూర్తిగా ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

నిర్మాత మల్తాపురం శివకుమార్ మాట్లాడుతూ, ‘తిరగబడరసామీ’ సక్సెస్ మీట్ జరుపుకోవడం చాలా ఆనందంగా ఉంది. సినిమా 200 థియేటర్స్ లో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. ఈ రోజు మరో 28 థియేటర్స్ పెరిగాయి. సినిమాపై మంచి రిస్పాన్స్, రిజల్ట్ వుంది. సినిమాని సపోర్ట్ చేసిన తెలుగు ప్రేక్షకులందరికీ ధన్యవాదాలు. రవికుమార్ చాలా అద్భుతంగా సినిమా తీశారు. ఈ సినిమాలో పనిచేసిన అందరికీ పేరుపేరున ధన్యవాదాలు అన్నారు.

యంగ్ ఆంధ్ర ట్యాలెంటెడ్ కృష్ణవంశీ. మోక్ష లీడ్ రోల్స్ నటించిన లవ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ‘అలనాటి రామచంద్రుడు’ చిలుకూరి ఆకాష్ రెడ్డి దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని హైదరాబాద్ లోని టీఎమ్ బ్యానర్ పై నిర్మించింది. థాంక్స్ మీట్లో హీరో కృష్ణవంశీ మాట్లాడుతూ, ప్రేక్షక దేవుళ్లు అని ఎందుకు



‘అలనాటి రామచంద్రుడు’కు అద్భుతమైన రెస్పాన్స్

అంటారే ఇప్పుడు తెలిసింది. ఇప్పుడు మా సినిమాకు ప్రేక్షకులు ఇస్తున్న ప్రేమ, ఆదరణ మాన్యువే మాటలు రావడం లేదు. ప్రేక్షక దేవుళ్లందరికీ మనస్ఫూర్తిగా ధన్యవాదాలు. మా నిర్మాతలు హైమవతి, శ్రీరామ్ జడవోలు, విక్రమ్, జగదీశ్ ధన్యవాదాలు. నాకీ అవకాశం ఇచ్చిన దర్శకుడు ఆకాష్ రెడ్డికి చాలా థాంక్స్. ఈ సినిమా నా కెరీర్లో మంచి మెమరీగా నిలిచిపోతుంది. మోక్ష అద్భుతంగా నటించింది. కంపోజర్ శశాంక్ సోఫ్ట్ నర్ మ్యూజిక్ ఇచ్చారు. ఆడియన్స్ విజువల్స్ చాలా బ్యూటీఫుల్ గా వున్నాయని చెబుతున్నారు. ఈ సినిమాలో పని చేసిన వారందరికీ పేరు పేరున ధన్యవాదాలు. మా గురువుగారు సత్యానంద్ కృతజ్ఞతలు. ఇంతమంచి విజయాన్ని ఇచ్చిన ప్రేక్షక దేవుళ్లు మరోసారి మనస్ఫూర్తిగా ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. హీరోయన్ మోక్ష మాట్లాడుతూ, అందరికీ నమస్కారం. ఇంత అద్భుతమైన కంటెంట్ తీసిన దర్శక నిర్మాతలకు ధన్యవాదాలు. ప్రేక్షకుల నుంచి వస్తున్న రెస్పాన్స్ చాలా అద్భుతంగా వుంది. సినిమాలో పనిచేసిన అందరికీ పేరుపేరున ధన్యవాదాలు. ప్రేక్షకుల సపోర్ట్ కి థాంక్ యూ సోమచ్ అని అన్నారు.

మా సినిమాని ఆదర్శపు ప్రేక్షకులకు మనస్ఫూర్తిగా ధన్యవాదాలు. సినిమాని చాలా మంచి పాజిటివ్ టాక్ రావడం చాలా ఆనందంగా వుంది. అందరూ కొత్తవాళ్లం కలసి చేసిన ప్రయత్నం ఇది. అన్ని సెంటర్స్ లో చాలా మంచి రెస్పాన్స్ వుంది. విజువల్స్, ప్రొడక్షన్ వాల్యూస్ బావున్నాయని ప్రతి రివ్యూలో చూశాను. అలనాటి రామచంద్రుడు విలువల కోసం నిలబడ్డాడు. ఈ సినిమా సక్సెస్ ఫుల్ గా చేయడానికి కారణం విక్రమ్. ఆయనకు మనస్ఫూర్తిగా ధన్యవాదాలు. ఇంత సపోర్ట్ చేసిన అందరికీ థాంక్స్ అన్నారు. ఈ ఈవెంట్ లో సినిమా యూనిట్ అంతా పాల్గొన్నారు.

‘బి గోట్’ నుంచి స్పార్క్ సాంగ్ రిలీజ్



చేశారు. యువన్ శంకర్ రాజా ఈ పాటని భంపింగ్ బీట్స్ తో వైరల్ ట్యూన్ గా కంపోజ్ చేశారు. రామజోగయ్య శాస్త్రి అందించిన లిరిక్స్ చాలా క్యాచీగా వున్నాయి. ఈ సాంగ్ లో విజయ్ డ్యాన్స్ మూమెంట్స్ మెన్షన్ చేశారు. విజయ్, మీనాక్షిచౌదరి మాగ్నెటిక్ కెమిస్ట్రీని పేర్ చేసుకున్నారు. ఈ సాంగ్ ఇన్స్ ట్రో హిట్ గా నిలిచింది. విజయ్ డిస్ పాత్రాభినయం చేస్తున్న ఈ చిత్రంలో ప్రశాంత్, ప్రభుదేవ్, మోహన్, జయ రామ్, స్పృహ, లైలా, అబ్బుల్ అమీర్, మీనాక్షిచౌదరి, వైభవ్, యోగిబాబు, ప్రేమి అమరేన్, యుగేంద్రన్ వాసుదేవన్, అఖిలన్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.



జితర విషయా లను చిత్రం ప్రారంభం రోజు వివరిస్తామని ఆయన చెప్పారు. దర్శకుడు వి. శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, ఓ వైవిధ్యభరిత, ప్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ ప్రతీ ఒక్కరూ చూసి తీరాల్సిన చిత్రంగా దీనిని మలచనున్నామని చెప్పారు. ఈ చిత్రంలో రచిత మహాలక్ష్మి, కమల్

సమజాన్ని జాగృతం చేసే కథలు, చక్కటి కుటుంబ ఇతివృత్తంతో యాభైకి పైగా సినిమాలను తీసిన ప్రముఖ దర్శకుడు ముత్యాల సుబ్బయ్య ఇప్పుడు నిర్మాణ రంగంలోకి అడుగుపెట్టారు. ముత్యాల

సంబుయ్య సమగ్రణంలో ఆయన తనయుడు ముత్యాల ఆనంద్ కిషోర్ నిర్మాతగా తొలిసారి సీని రంగంలోకి అడుగుపెట్టి తీస్తున్న చిత్రమిది. ముత్యాల మూవీ మేకర్స్ పతాకం పై తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం రచిత మహాలక్ష్మి, కమల్

యంగ్ సాత్తూట్ నాగవై తన్య, సాం యన్ ల్ల, వి జంటగా వందూ మొండికి దర్శకత్వంలో అల్లు అరవింద్ సమగ్రణంలో ప్రతిష్టాత్మక గీతా ఆర్ట్ బ్యానర్ పై బన్నివాసు నిర్మిస్తున్న మోస్ట్ వైబ్స్ మూవీ ‘తందేల్’. ఈ సినిమాకీ నేషన్ అవార్డ్ వినింగ్ కంపోజర్ దేవితీ ప్రసాద్ మ్యూజిక్ అందిస్తున్నారు. రాక్ స్టార్ దేవితీ ప్రసాద్ బర్డ్ నంద్రంగా ‘తందేల్’ టీం ఆయనకు విపేన్ తెలియజేసింది. హీరో నాగవైతన్య, డైరెక్టర్ వందూ మొండికి, నిర్మాత బన్నివాసు, దేవితీని కలిసి బర్డ్ విపేన్ అందించారు. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ రిలీజ్ చేసిన ఫోటో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది.

ముత్యాల సుబ్బయ్య కొత్త చిత్రం

కామరాజు ప్రధాన పాత్రధారులు. వీ శ్రీనివాస్(సిపీ) దర్శకత్వం వహించనున్నారు. హైదరాబాద్ లోని అన్నపూర్ణ స్టూడియోలో ఆగస్టు 9న ఈ చిత్రం మాటింగ్ ప్రారంభింపు పం జరుపుకుంటుందని చిత్ర సమర్థకులు ముత్యాల సుబ్బయ్య వెల్లడించగా, దర్శకుడిగా ఎప్పుటికీ గుర్తుంచుకోని అద్భుత చిత్రాలను అందించిన నాన్న సమర్థుడే ఈ చిత్రం ద్వారా నిర్మాతగా చిత్రపరిశ్రమలోకి ప్రవేశిస్తుండటం ఆనందంగా వుందని ముత్యాల ఆనంద్ కిషోర్ తెలిపారు.

అననూయం.

జగపతి బాబు ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన చిత్రం ‘సింబా’. సంపత్ నంది టీం వర్క్కు, రాజ్ దాసరి ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ మీద సంపత్ నంది, దాసరి రాజేందర్ రెడ్డి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. సంపత్ నంది అందించిన ఈ కథకు మురళీ మనోహర్ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ చిత్రాన్ని ఆగస్టు 9న రిలీజ్ చేయబోతున్నారు. ఈ క్రమంలో ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి మాజీ రాజ్యసభ సభ్యులు సంతోషకుమార్, ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు, రాజ్ రాకూర్లు అతిథులుగా

చాను. నా ప్రయాణంలో తోడుగా నిలిచిన ఫ్యామిలీకి థాంక్స్. నాకు సహకరించిన టీంకు థాంక్స్ అందరూ మానీ అదరించండి అని అన్నారు. నిర్మాత రాజేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ‘పనజీవి రామయ్య కోటికి పైగా మొక్కలునాటారు. వీళ్లను చూసి ఇన్స్పైర్ అయి ఈ కథ రాసుకున్నాం. మా కార్యక్రమానికి వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికీ థాంక్స్. మా చిత్రం అందరూ చూడండి అన్నారు. అనసూయ మాట్లాడుతూ, ఆడియన్స్ ప్రశంసలు, అభిమానం వల్లే నేను ఇలాంటి చిత్రాలు చేయగలుగుతున్నాను. సింబా అందరినీ ఆకట్టుకుంటుందని అన్నారు. ఈవెంట్ కు వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికీ థాంక్స్. మీ అందరు గర్వచేడే పాత్రలే చేస్తాను. అందరూ చూడండి అన్నారు. జగపతి బాబు మాట్లాడుతూ, సింబా ద్వారా క్యూమంటరి కాదు. పుక్తంతో కన్జెక్ట్ చేసి తీసిన



రాక్ స్టార్ దేవితీ ప్రసాద్ కు బర్డ్ విషెస్ అందించిన ‘తందేల్’ టీం

‘తందేల్’లో మ్యూజిక్ ఒక మేజర్ హైలైట్ గా వుండబోతోంది. సినిమా కోసం వార్డ్ బస్టర్ అల్లుమ్ కంపోజ్ చేశారు. దేవితీ, సాంగ్స్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ సెన్సేషనల్ గా వుండబోతున్నాయి. త్వరలోనే మేకర్స్ మ్యూజిక్ ప్రమోషన్స్ కి స్టార్ట్ చేస్తారు. ‘తందేల్’ లో నాగవైతన్య, సాయిపల్లవి ఇద్దరూ తమ కెరీర్ లో మోస్ట్ ఛాలెంజింగ్ క్యారెక్టర్ చేస్తున్నారు. ఇందులో డి - గ్లామర్ అవతారంలో కనిపిస్తారు. మ్యాసీవ్ బడ్జెట్ గ్రౌండ్ స్టేజీలో రూపొందుతున్న ఈ మూవీ ఇండస్ట్రీలో న్యూ టెక్నిక్ బెండ్ మార్కులను సెట్ చేయనుంది. దర్శకుడు వందూ మొండికి పాతల గెటప్లు, కాస్ట్యూమ్స్, బాడీ లాంగ్వేజ్, లోకేసాంగ్ అంధం టీకా ఉండేలా చాలా కేర్ తీసుకుంటున్నారు. ఈ చిత్రానికి టాప్ టెక్నిషియన్స్ పని చేస్తున్నారు. ఈ చిత్రం విజువల్ గా మ్యూజిక్ గా ప్రేక్షకులు మెన్షన్ చేశాను. జీ2లోని ఈ మూమెంట్స్ సినిమాటిక్ ఎక్స్ పీరియన్స్ ని రమోత్ ప్రతీకంగా నిలిచే పై ట్రిబ్యూన్ ప్రజెంట్ చేస్తున్నాయి. 2025 సెకండ్ హాఫ్ లో గ్రౌండ్ విడుదల కానున్న జీ2 అన్ని ప్రధాన భారతీయ భాషల్లో అవైలబుల్ గా వుంటుంది. ఈ చిత్రానికి వినయకుమార్ సింగ్ ది దర్శకత్వం వహించారు. శేవ్ కలిసి రైటర్ గా కూడా వున్నారు. ఈ సినిమా అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులకు ఎడ్జ్ ఆఫ్ ది సీట్ ఎక్స్ పీరియన్స్ ని అందించబోతోంది. ఈ సందర్భంగా శేవ్ మాట్లాడుతూ, ‘గూడారా’ సినిమా చాలా ప్రత్యేకమైనది. జీ2 బిగ్గర్ అందే ఇంటర్నేషనల్ స్టేజీలో వుంటుంది. గూడారా అభిమానులందరికీ జీ2 ఒక మ్యాసీవ్ విజువల్ ట్రీట్ అవుతుందని అన్నారు. దర్శకుడు సింగ్ ది మాట్లాడుతూ, ప్రస్తుతం 40 మాటింగ్ పూర్తి చేశాం. సినిమా అద్భుతమైన క్యాలిటీతో వస్తోంది. ఈ సినిమాపై నమ్మకంగా, ఉత్సాహంగా ఉన్నాం అన్నారు. నిర్మాత టీజీ విశ్వప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, పిపుల్ మీడియా ఫ్యాక్షరీ ఒక ఫైర్ స్టాన్ గా నిలిచిన ‘గూడారా’ చిత్రం 6వ యూనివర్సల్ జరుపుకుంటున్నాయి. జీ2 40% మాటింగ్ పూర్తి చేశాము. ఈ సీక్వెల్ ప్రేక్షకుల అంచనాలకు మించి వుంటుంది. అదేమీ శేవ్ పెరానవర్సింగ్, మా టీం డెజీకేషన్ ఆడియన్స్ ని ఆకట్టుకుంటుంది. ఇది మునుపెన్నడూ చూడని ట్రిబ్యూన్ ఆడియన్స్ అని అన్నారు. నిర్మాత అభిజిత్ అగర్వాల మాట్లాడుతూ, ‘మా అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాజెక్ట్ జీ2 ఒకటి ఇంటర్నేషనల్ స్టేజీ ప్రొడక్షన్ తీసుకురావడానికి శేవ్, వినయ్, టీం చాలా కష్ట పడుతున్నారు. సినిమా గ్రౌండ్ యార్గా వుంటుంది. జీ2 టీం అంధం టీకే, ట్రిట్ టీకేగ్ పై ట్రిబ్యూన్ అందించడానికి రెడీ అవుతోంది అన్నారు.

‘జీ2’ నుంచి ఆరు స్టన్నింగ్ మూమెంట్స్ రివీల్ చేసిన హీరో అడవి శేష్



‘సింబా’ అందరినీ మెప్పిస్తుంది

విచ్చేశారు. సంపత్ నంది మాట్లాడుతూ, ఈ మూవీ మొదలవ్వడానికి కారణం ఉదయభాను. గ్రీన్ ఇండియా ఛాలెంజర్ భాగంగా ఉదయభాను నన్ను ఛాలెంజ్ చేసింది. తేనీ ఆల్ తలపెట్టిన హరితహారం గురించి తెలుసుకున్నా. అలాంటి టైంలో ఈ కథ విన్నా, అందరికీ కనువిప్పు కలిగేలా, ఎంటర్టైన్ చేసేలా మంచి సందేశం ఇవ్వేలా ఉంటుంది. సమజానికి మంచి చేయాలనే ఉద్దేశంతోనే ఈ చిత్రం చేశారు. ఈ సిగ్నల్ ఇడియా ఇచ్చిన విజయకు థాంక్స్. ఈ చిత్రం ఆగస్టు 9న రాబోతోంది. ఏ ఒక్కరినీ నిరాశపర్చదు. అందరినీ మెప్పిస్తుంది. ఈ సినిమా చూస్తే వందమార్గులు మోస్తారని అన్నారు. నిర్మాత రాజేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, మా కార్యక్రమానికి వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికీ థాంక్స్. జలాంటి కాన్సెప్ట్ ఇండియన్ స్ట్రీట్ మీద సినిమా రాలేదు. సినిమా కోసం పనిచేసినవారందరికీ థాంక్స్. ఆగస్టు 9 రాబోతోంది. అందరూ చూడండి అన్నారు. మురళీ మనోహర్ మాట్లాడుతూ, సింబా చాలా కొత్తకథ, కొత్తయింటితో రాబోతోంది. సంపత్ నంది అద్భుతంగా కథ రాశారు. నేను దర్శకత్వం వే వోం



చిత్రం. ఈ కాన్సెప్ట్ అందరికీ నచ్చుతుంది అన్నారు. మాజీ సభ్యులు సంతోషకుమార్ మాట్లాడుతూ, ఈ సినిమా ఈవెంట్ కు వచ్చాం. అందరూ మొక్కలు నాటంటి అని రాజేందర్ మంచి సందేశాన్నిచ్చే చిత్రాన్ని తీశారు. జలాంటి చిత్రాలే పెద్ద సక్సెస్ అవ్వాలి. సింబా కోసం పనిచేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ ఆర్డీ బెస్ట్ అని అన్నారు. భానువందర్ మాట్లాడుతూ, ఇంత మంచి సందేశంతో ఉన్న సినిమాను నిర్మించిన నామిత్రుడు రాజేందర్ కి ఆర్డీ బెస్ట్. టైలర్ మాస్టర్ సినిమాని చూడలన్న ఆసక్తి ఏర్పడింది. ఆగస్టు 9న వస్తున్న ఈ సినిమాను సినిమా సెన్సేస్ చేయాలని కోరుకుంటున్నానని అన్నారు. ఎమ్మెల్యే విజయ రమణరావు మాట్లాడుతూ, ఈ మూవీ పెద్ద సక్సెస్ అవ్వాలి. ఈ చిత్రం పెద్ద హిట్ అయి నిర్మాతలకు లాభాలు రావాలని కోరుకుంటున్నానని అన్నారు.

హీరో అడవి శేష్ తన సెన్సేషనల్ సై ట్రిబ్యూన్ గూడారా 6వ యూనివర్సల్ సందర్భంగా ఫ్యాన్స్ కోసం ట్రిబ్యూన్ ఆఫ్ ది సీట్ అనే స్టన్నింగ్ మూమెంట్స్ ఫ్యాన్స్ ని ట్రిట్ చేశారు. గూడారాకి సీక్వెల్ గా రూపొందుతున్న జీ2 ప్రొడక్షన్స్ న్యూ హైట్స్ కు ఎలివేట్ చేస్తోంది. ఇప్పటికే 40శాతం మాటింగ్ పూర్తికావడంతో, మేకర్స్ సినిమాని ఇంటర్నేషనల్

సర్వ మంగళ మాంగళ్యే శివే సర్వార్థసాధికే!
శరణ్యేత్సంబకే గౌరినారాయణి సమోస్తుతే!!
హైందవ సంప్రదాయంలో శ్రావణం విశేషమైన మాసం. హిందూ వివాహసంతకం మహిళలు సౌభాగ్యం, సంసార సౌఖ్యం, ఉత్తమ సంతానం కొరకు శ్రావణమాసంలో వచ్చే మంగళవార ప్రతం చేపడతారు. భర్తకి ఆయురారోగ్యాలను ప్రసాదించ మని కోరుకుంటూ పంచవర్ష మంగళగౌరీవ్రతానిన ప్రారంభించి వరుసగా ఐదు సంవత్సరాలు ఈ ప్రతం ఆచరించి, ఉద్యాపన చేసుకోవటారు. ఈ శ్రావణ మంగళవారరోమున పెజైన స్త్రీలు మొదటిసంవత్సరం పుట్టింటుగాని అత్తింటుగాని వీడిగా ఉన్నా కూడా చేసుకొనవచ్చు. తల్లి



కుందిలాగ పైన ముగ్గుల సంఖ్య మారిది ఐదు, పది, పదిహేను ఇరవై, ఇరవై ఐదు ఇలా క్రమంగా పెంచుకుంటూ తయారు చేసుకుని ఆవునెయితో దీపాలు సిద్ధం చేసుకోవాలి. వసుపు గణపతిగాని, గణపతి విగ్రహంగాని ఇతడి వశ్యంలో వియ్యంపోసి మధ్యలో విగ్రహం ఉంచి ముందుగా పోడశనామాలతో గణపతిని అర్చించి గౌరీవ్రతం తలపెట్టాను. విజయవంతంగా ఐదు సంవత్సరాలు పూర్తిచేసి, ఉద్యాపన చేయించి గౌరీదేవి అనుగ్రహం పొందేలా ఆశీర్వదించమని వేడుకుంటూ పూజచేయాలి.

- దేవులపల్లి పద్మజ

మంగళ్య ప్రదాత శ్రావణగౌరి

ఆధ్వర్యంలో జరిపించుకోవడం చెప్పదగిన సూచన. అందుబాటులో లేనట్లు అయితే ఆ నోము వివరాలను, విశేషాలను అనుభవజ్ఞులైన పెద్ద ముత్తైదువుల సమక్షంలో చేసుకొని అవగాహన పొందవచ్చు. ముందురోజు ఆనగా సోమవారం శుభియై శనగలను వినాయకుని తలుచుకుంటూ నీటిలో నానబెట్టాలి. సోమవారం రాత్రి ఫలహారం చేయాలి. తమలపాకులు చక్కలు, అరటిపండ్లు వగైరా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. బియ్యపుపిండి రెడీ చేసుకోవాలి. పూజా విధానం, మంగళగౌరి ప్రతం కథ అవ్మోత్తర నామాలతో, అలాగే తోరనగరగధి పూజ

పోతే పనువుచేతితో అలికి, నోము పట్టిన సంవత్సరం ఐదు, రెండవ సంవత్సరం పది ఇలా పెంచుకుంటూ ఐదవ సంవత్సరం ఇరవై ఐదు బియ్యం పిండితో వధ్యాల ముగ్గులు వేసుకోవాలి. వీన్న చిన్నవి సంఖ్యలో చూసుకుని వేసుకోవాలి. వాటిపై పీఠం వేసి, గౌరీదేవిని ఇత్తడి, రాగి, వెండి లేదా పెళ్లికి ముందుగా పూజచేసిన గౌరదేవిని స్నాన చేయాలి. న ఈ గౌరీ దేవిని తనతోపాటు వివాహసంతకం తెచ్చుకునే సంప్రదాయం ఉంటుంది. బెల్లం, బియ్యపు పిండిని ఆవునెయితో కలిపి, జ్యోతులు వెలిగించుకుని వీలుగా

ఐదు, పది, పదిహేను ఇరవై, ఇరవై ఐదు ఇలా క్రమంగా పెంచుకుంటూ తయారు చేసుకుని ఆవునెయితో దీపాలు సిద్ధం చేసుకోవాలి. వసుపు గణపతిగాని, గణపతి విగ్రహంగాని ఇతడి వశ్యంలో వియ్యంపోసి మధ్యలో విగ్రహం ఉంచి ముందుగా పోడశనామాలతో గణపతిని అర్చించి గౌరీవ్రతం తలపెట్టాను. విజయవంతంగా ఐదు సంవత్సరాలు పూర్తిచేసి, ఉద్యాపన చేయించి గౌరీదేవి అనుగ్రహం పొందేలా ఆశీర్వదించమని వేడుకుంటూ పూజచేయాలి.

- దేవులపల్లి పద్మజ

క్రీడాకారులకు ఆహారం వడ్డిస్తూ..

క్రీడాకారులకు ఆహారం ఆమె చెబుతారు ఎవరికెలాంటివి ఇవ్వమో చూసి మరీ వడ్డిస్తుంది ఆ ఇల్లాలు. ధాతోపాటు ఇండివిపాది ఆరోగ్య సంరక్షణకు పెద్దపీట వేస్తుంది. అప్పు అలాంటి బాధ్యతనే ఆరాధనా శర్మకు ఇండియన్ ఒలింపిక్ అసోసియేషన్ అప్పగించింది. పారిస్ ఒలింపిక్స్ లో భారత క్రీడాకారులకు ప్రధాన పోషకాహార నిపుణురాలిగా ఈమెను నియమించింది. పారిస్-ఒలింపిక్స్ లో ఈసారి క్రీడాకారుల ఆహారం విషయంలో కొత్త ప్రణాళికలను వేర్పారు. ముందస్తుగానే వాళ్లను కలిసి వారికి సన్నే, మెచ్చే వంటకాలతోపాటు అంతర్జాతీయ స్థాయి పాకాశాస్త్ర నిపుణుల వంటలనూ రుచి చూసే ఏర్పాట్లు చేశారు. దీంతో ఒలింపిక్ గ్రాహునికి వెళ్లకముందే శిక్షణాశిబిరాల్లో క్రీడాకారుల వ్యక్తిగత స్వ్యాదీపిస్ట్లంతా ఒలింపిక్స్ ఫుడ్ మెనులో భాగస్వాములయ్యారు. ఈ బాధ్యతలన్నింటినీ పుణెకు చెందిన ఆరాధన పర్వవేత్తిస్తున్నారు. క్రీడాకారులు మెరుగైన ప్రదర్శన ఇవ్వడంలో వారు తీసుకునే పోషకాహారానిది కూడా ప్రధానపాత్రే. అందుకే పోషకవిలువలున్న మన వంటకాలతోపాటు దేశవిదేశీ వంటలనూ సమన్వయం కుదిరేలా చేస్తుందని మా నమ్మకం అంటారు ఆరాధన. గ్రాహునికి వెళ్లకముందే శిక్షణాశిబిరాల్లో క్రీడాకారుల వ్యక్తిగత స్వ్యాదీపిస్ట్లంతా ఒలింపిక్స్ ఫుడ్ మెనులో భాగస్వాములయ్యారు. ఈ బాధ్యతలన్నింటినీ పుణెకు చెందిన ఆరాధన పర్వవేత్తిస్తున్నారు. క్రీడాకారులు మెరుగైన ప్రదర్శన ఇవ్వడంలో వారు తీసుకునే పోషకాహారానిది కూడా ప్రధానపాత్రే. అందుకే పోషకవిలువలున్న మన వంటకాలతోపాటు దేశవిదేశీ వంటలనూ సమన్వయం కుదిరేలా చేస్తుందని మా నమ్మకం అంటారు ఆరాధన.

వేడి బఫే, అల్పాహారం, మధ్యాహ్నం రాత్రి భోజనం సహా డిజర్ట్స్, రొట్టెలు, చీజ్, నట్స్, డ్రైఫ్రూట్స్ వంటివన్నీ ఉంటాయి. మెను మాత్రం వారానికొకసారి మారుతుంటుంది. ఆసియన్ విభాగంలో వప్పు, వెజిటబుల్ బియ్యన్, బటర్ చికెన్ వంటి భారతీయ వంటకాలుంటాయి. అలాగే మొత్తం మెనులో ఇండియన్ వంటకాలకు ప్రత్యేక రంగు కోడ్ ఉంటుంది. దీంతో మన క్రీడాకారులు తమకు కావాల్సిన ఆహారాన్నినే తేలికగా ఎంచుకోవచ్చు. సమన్వయంగా.... బాక్సింగ్, రెజ్లింగ్, వెయిట్లిఫ్టింగ్, వంటి క్రీడల్లో మ్యూచీకు మధ్యలో వచ్చే విరామంలో, అలాగే బోల్ తర్వాత వచ్చే రికవరీ కాలంలో అథ్లెట్ తీసుకునే డ్రైట్ చాలా కీలకం అంటారు ఆరాధన. వీరికి ఎలక్ట్రోలైట్స్, కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్లను సమతులంగా ఇస్తూ, తదుపరి షెడ్యూల్కు తగిన రెకవరీయండేలా చూడాలి. గాయాలంటే కోలుకోనేలా ఆహారం ఇవ్వాలి. పూటింగ్, పలువిధ్య వంటివాటికి మెదడు పనితీరుకి అవసరమయ్యే వాల్నట్స్, బెల్లెలు ఉన్న ఆహారాన్ని సూచిస్తారు. ఇవి వారిని మానసికంగా శక్తిమంతం చేస్తాయి. ఇక, మహిళా అథ్లెట్స్ విషయానికొస్తే హార్డ్స్ ప్రభావాన్ని తగ్గించే పోషకాహారం అందించాలి. చికాకు, నిద్రలేమి, ఢిహైడ్రేషన్



వంటివి వీరి పనితీరుకు ప్రతికూలంగా మారే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలాగే నెలసరిలో రక్తహీనతకు గురవుతారు. వీరికిచ్చే ఆహారంలో ఐరన్, ఫోలేట్ యూసిడ్, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉండాలి. అలా ఆయా నశీడనిబట్టి అథ్లెట్లకు రెకవరీలు అందేలా పర్వవేత్తిస్తానంటున్న ఆరాధనకు సలహాలు, సూచనల్నిచ్చే రంగంలో దేశవిదేశాల్లో రెండు దశాబ్దాలకుపైగా అనుభవం ఉంది. □

సానుకూలంగా మెలుగుతూ..

ఉద్యోగినులకు ఇంటి వసులకు బయటివి తోడై ఒత్తిడి పెరిగి పోతుంటుంది. ఇది ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో భాగస్వామితో విభేదాలకి దారితీస్తుంది. అలా కాకుండా ఉండాలంటే సానుకూలంగా మెలుగుతూ సమన్వయం పరిష్కరించుకోవాలి. వసులన్నీ చకాచకా చేసేయాలన్న తొందరమాని, సులువుగా చేసుకునే మార్గాలేంటో తెలుసుకోవాలి. వాటిని ఆచరణలో పెడితే త్వరగా అలసిపోరు. ఏదైనా ప్రాధాన్యతా క్రమంలో చేస్తే సరి. ఇంటి పట్టు నుండే మహిళలు అన్ని వసులూ తామే

అవుతోందన్న విషయాన్ని విడవరచి చెప్పండి. వాళ్ళ అర్థం చేసుకుంటారు. మొదటిసారి కాస్త అటు ఇటుగా చేసినా క్రమంగా నేర్చుకుంటారు.. ఆఫీసులో అలసిపోయి ఇంటికి వస్తే కాస్తయినా విశ్రాంతి దొరకాలి. ఎవరి వసులు వారు చేసుకోవడం అలవాటైతే..మీకు ఒత్తిడి ఉండదు. ఇందుకోసం ఇంటిల్లిపాదికి పని విభజన చేసేయండి తక్కువ ఎవరేం చేశారో పైపైన పరిశీలించుకుంటే సరి. ఏ పనిలోనూ ఎవరూ నిపుణులు కాదు. క్రమంగా అన్నీ వారే చేసుకోవాలంటే ఒంట పట్టించు కుంటారు. □

అదే డిజిటల్ మైండిఫుల్నెస్. అంటే చేసే పనిపై శ్రద్ధ ఉండడం.. తరచూ మనస్థిర డిస్టెన్స్ చేసి ఫోన్ మాయంలో పడకుండా ఉండడం.. మొబైల్లో వచ్చే ప్రతి దానికి ప్రతి స్పందిస్తూ ఉండే ఉద్యోగులు.. ఒత్తిడి అందోళన, వ్యవసాయ.. లాంటి వాటి బారిన పడ్డారట. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ నాటింగ్ హామ్ 142 మంది ఉద్యోగులపై చేసిన పరిశోధన లో ఈ విషయాల వెల్లడయ్యాయి. అందుకే



పండ్ల విరబూస్తే..

ప్లవరవాజుల్లో కనువిందు చేసే తాజా పువ్వులను చూస్తుంటే.. మనసంతా సంతోషంతో నిండిపోతుంది. అసలు ప్లవరవాజుల్లో పూలనే ఎందు వాడాలి? పండ్లను ఎందుకు వాడకూడదనే సరికొత్త ఆలోచనకు సజీవ రూపాలే ఈ పండ్లవాజులు. టీకప్పులు, గ్లాసులనే తేడా లేకుండా అన్నింటిలోనూ పండ్లనే పూలుగా మార్చి అలంకరించేశారు. స్పృహను హద్దువిడిచిపని మరోసారి ఇలా అందంగా నిరూపించారు కదా..

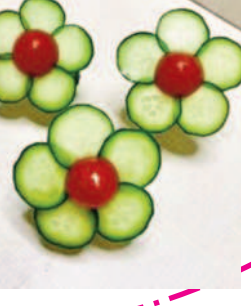


డిజిటల్ మైండ్ ఫుల్ నెస్ పాటిస్తున్నారా?

గింజలు తీస్తుంది, ముక్కలు కోస్తుంది ! మామిడిపండు, పువ్వుకాయ, యాపిల్ లాంటి పండ్లు ముహ రుచిగా ఉండి, ఊరిస్తుంటాయి. కానీ

నోటిఫికేషన్ వస్తుంది. అంతే ఇక దాన్ని చూస్తూ సమయమే మర్చిపోతాం. ఏదో అలా రిలాక్స్ అవుదామని సరదాగా ఇన్ స్టా ఖాతా తెరుస్తాం. ఇంతముంది, గంటలకోడ్లో సమయం తెలికుండా నే అయి

ఈ పరిస్థితిని అధిగ మించా లంటే డిజిటల్ మైండ్ ఫుల్ నెస్ పాటింపాలి. స్క్రీన్ టైమను ట్రాక్ చేస్తుండడం, నోటిఫికేషన్స్ ను తీసేయడం, ఫోన్ ను నాట్ డిస్టెన్స్ మోడ్ లో పోతుంది. ఈ డిజిటల్ యుగంలో



గింజలు తీస్తుంది..

గింజలు తీయడం, ముక్కలు కోయడం కాస్త విసుగ్గానే ఉంటుంది. ఆ శ్రమను తగ్గించడానికి రకరకాల ప్రూట్స్ పైసర్లు వచ్చాయి. వీటిని కనుక కొనుక్కున్నామంటే పని చాలా సులభమైపోతుంది. □

బాధపడటం గమనించింది. మార్కెట్ మనీతో తెలిసిన వ్యక్తి దగ్గర సహజ కురులను కొంది. ఇంట్లోని ప్రవీణతనే హాయిల్ ఎక్స్ టెన్స్ ప్రయత్నించింది. తనకు తెలిసిన కంధిరికి తక్కువ ధరతో ఇచ్చింది. అవి వాళ్ళకి బాగా నచ్చాయి. దీంతో తనపై తనకు నమ్మకం వచ్చింది. అందుకే 'వ్యాపారం చేస్తానని ధైర్యంగా చెప్పింది. ఇంట్లోవాళ్ళేమో వద్దన్నారు. అప్పటికి 20 ఏళ్లు నిండలేదు. పైగా చదువూ పూర్తవలేదు మరి. అయినా కొనసాగించాలనుకుంది. 2020లో 'పెల్ హాయి'

పసులన్నీ పూర్తయ్యాయి. ఒక్కలా అలసిపోయినా నిద్ర మాత్రం దరిచేరదు. పని భారంతో తెలియని కోపం, విసుగు. ఎవరితోనూ గొడవలేదు, బాధపడే సంఘటనలూ జరగలేదు.. అయినా మనసు భాగంగా తోస్తుంది. మనకి లక్షణాలు తరచూ కనిపించేవే కదా! అలాంటిప్పుడు నేలపై పడుకుని చూడమంటున్నారని నిపుణులు.

నేలపై పడుకుంటే ఎన్నో లాభాలు..

ఎందుకంటే.. ★ యోగా చేసేవారికే కాదు, చేయనివారికీ పరిచయమున్న ఆసనం.. శవాసనం. నేలమీద వెల్లకిలా పడుకొని, చేతులు, కాళ్ళను దూరంగా ఉంచడమే! ఎంత సులువైన ఆసనమా కదా! ఇది కండరాల మధ్య ఉన్న ఒత్తిడిని తగ్గించేస్తుంది. అంతెందుకు నేల ఎంత గట్టిగా ఉంటుంది! పడుకోవడానికి ఒకింత కష్టమే కానీ.. ఆ గట్టిదనం తెలియకుండానే భరోసానిస్తుందట. అందుకే మనసూ శాంతపడు తుంది. ★ ప్రకృతి చేసే మాయే తేరు. నేలపై పడుకున్నప్పుడు మనసు ఆ వైబ్రేషన్లను గమనిస్తుంటుందట. తద్వారా దానితో ముడిపడినట్లు భావించితెలియకుండానే మనసు తేలికపడుతుంది. అంతేకాదు, ఆదోజనలో ఉన్నప్పుడు ఒకసారి నేలమీద పడుకోండి. అనంతర్లిత ప్రతీకార చర్య ను



బిళ్ళ సారంగా ఉ త్రేణిజమై, ఒత్తిడి హార్వేస్టును నియంత్రి స్తాయి. దాంతో మనసు కుదుట పడుతుంది. ★ ఒక వసువును కూర్చోనో, నిల్చొనో, తెలిసే తెలియకో

గమనిస్తూనే ఉంటాం. కింద పడుకొని చూస్తున్నప్పుడు అది మనసునికొత్త కణంలో కనిపిస్తుందట. ఆ గమనించే క్రమంలో కూడా ఒత్తిడి దూరమవుతుందట. అందుకే కొత్త ఆలోచనలు రావట్లేదు అనిపించినా, మనసు భారంగానేచినా, ఒత్తిడి నలిపేస్తున్నా నేల మీద పడుకోమంటున్నారని నిపుణులు. అయితే.. శ్వాసనీ, శరీరంలోని ప్రతి అవయవాన్నీగమనించుకుంటూ కూడా

హుమ్మస్ టీఫిన్ చట్నీ

వడకట్టి దాంట్లో నువ్వులు, వెల్లుఖిరేకులు వేసి మెత్తగా మిక్స్ పడతారు. చివరగా కాస్త నిమ్మరసం పిండుతారు. అలాగే ఉడికించిన సెనగల్లో బీట్ రూట్ కలిపితే గులాబరంగు చూమ్మని నిద్దమవుతుంది. దీంట్లో పాలకూరను కలిపితే పచ్చమవుతూ, చూడమవుతూ ఉండి కనువిందు చేస్తుంది. రకరకాల రంగులు, రుమల్లోని హుమ్మస్లు ఇప్పుడు అమెరికా సూపర్ మార్కెట్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటున్నాయట. అయినా కమ్మగా, రుచిగా ఉండే సెనగల వచ్చడి పాశ్చాత్యుల మనసులనూ దోచేయడంలో అశ్రద్ధం ఎముంది చెప్పండి. □



