

వరద ముంపులో

ಹಿರಿಯರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ

ఉత్తరభారతాన్ని
ముంచేస్తున్న
కుండపోత



వరద కోతకు గురైన జమ్మూ-శ్రీనగర్ జాతీయరహదారి

థిల్లీ, హిమాచల్, హర్యానా, జమ్మూ-కాశ్మీర్ లో తీవ్రనష్టం

డిబ్లీ లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్‌కు అమిత్ షా ఫోన్

సామగ్రి జాబ్: ఉత్తరభారతంలో కురుస్తున్న కుండపోత వల్లాలకు గడవిన రెండోరోజుల్లో కనీసం 12 మంది చనిపోయారు. రాష్ట్రాన్ని రెండురోజులకుకూడా భారీ వర్షాలు ఉరితాయని వాతావరణశాస్త్రవేత్తల హెచ్చరికవడంలో ఇప్పుడు అగ్నిమాంక అప్రమత్తం అయ్యారు. ఢిల్లీ, మద్రాసునా, హిమాచల్ ప్రదేశ్ లో రాజ్ థాఖుర్, రాజాస్థాన్, పంజాబ్, జమ్ముకాశ్మీర్ రాష్ట్రాల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. వాతావరణ శాస్త్ర అంచనాలప్రకారం వచ్చేమవ్వెవునుంది రాష్ట్రాల్లో ప్రతికూల వర్షిగుతుల ఉత్తరభారతం వైపు వర్షపెట్టబు చెప్పతున్నారు. ముందురోజు కూడా భారీ వర్షాలు నమోదయ్యాయి. ఢిల్లీలో ఈ సీజన్లోనే అత్యధిక వర్షపాతం నమోదయింది. అనేక ప్రాంతాల్లో రోడ్లకట్ట నీళ్లు పైదండలో ట్రాఫిక్ జామ్మలు రావడంకనిపించాయి. 153 మిల్లీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదయింది. 1982 తర్వాత జ్యూలైలో అత్యధికవర్షపాతం మొదటిసారి నమోదయింది. 58గ్రామపాత ఢిల్లీలో

తొందరపడొద్దు..

మాజీ మంత్రి చంద్రశేఖర్‌ను బుజ్జగించిన ఈటల

పాల్గొని మారే యోచన వద్దని సూచన

పార్టీ తీరు మారకపోతే తెలంగాణలో బిజెపికి కష్టమేనన్న చంద్రశేఖర్

హైదరాబాద్, జూలై 9 ప్రధానవార్త:
 మాజీ మంత్రి, బీజేపీ నేత ఎ.చంద్రశేఖర్ తో ఆ పార్టీ రాష్ట్ర ఎన్నికల నిర్వహణ కమిటీ చైర్మన్ ఈటల రాజేందర్ సమన్వయం ఆయస్కారు. ఆదివారం చంద్రశేఖర్ నివాసానికి ఈటల రాజేందర్ వెళ్లి పలు ఆంశాలపై చర్చించారు. చంద్రశేఖర్ పార్టీ మీదతున్నాడన్న సేషభ్యంతో ఆయన నివాసానికి వెళ్లారు. ఈ

➤➤ **2**



ఆదివారం చంద్రశేఖర్ నివాసంలో మీడియాతో ఈటల

సాంత్విక ప్రత్యేక అజెండా

11 రాష్ట్రాల బిజెపి అధ్యక్షులు,
ప్రధాన కార్యదర్శుల
సమావేశంలో నిర్ణయం

వెంటనే ఎన్నికలొస్తే సిద్ధంగా
ఉన్నారా? అని ప్రశ్నించిన నడ్డా
కొన్నిరాష్ట్రాల అధ్యక్షుల పనితీరు
బాగాలేదన్న అధ్యక్షుడు

అభివృద్ధిని క్షేత్రస్థాయిలోకి
తీసుకువెళ్లాలని సూచన



ఆదివారం హైదరాబాద్‌లో 11 రాష్ట్రాల బీజెపి అధ్యక్షుల సమావేశంలో పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు జెపి నడ్డా, కిషన్‌రెడ్డి

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్,జూలై9: దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో నెలకొన్న తాజా రాజకీయ వర్ధిల్లింపులు,ఎన్నికలు,సార్వభౌమతం,విజయం సాధించేందుకు చేపట్టాల్సిన కార్యాచరణపై..

11 రాష్ట్రాల డిజిటీ అభివృద్ధి, సాంకేతిక ప్రధాన కార్యదర్శుల సమావేశంలో సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. ఉత్తరాధిపతి బంబంగ ఉన్న పార్టీ దక్షిణాధిపతి బలోపేతం కాకపోవడంతో గల కారణాలపైనే రోజుగా విమర్శించారు. హైదరాబాద్‌లోని డిజిటీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో జాతీయ అభివృద్ధి డిజిటీ సన్ధ్య అభివృద్ధి అధివారం జరిగిన సమావేశంలో దక్షిణాధిపతి బంబంగ రాహుంధిపాలని నిర్మించారు. ఇప్పటివరకు ఎన్నికల జరిగితే ఎదుర్కొన్నంత సమస్యే సర్వం కనుగూర? అయినా నేలను సన్ధ్య ప్రశ్నించారు. ప్రధాన మంత్రి నంద్రమోడీ 9 ఎళ్ల పాటు చేపట్టిన సన్ధ్యే వశకాలు, అభివృద్ధిని వైతన్యాలతో తీసుకెళ్లాలని అదేరించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల వైతన్యాలపై ప్రత్యేక కార్యాచరణ రూపొందించుకోవాలని దిశా నిర్దేశం చేశారు. జాతీయ నాయకత్వం వ్యతిరేకంగా అంధకా ఉండుంధిని సున్నవం చేశారు. పలు రాష్ట్రాల అభివృద్ధి పని తీరుపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన సన్ధ్య.. తమిళనాడు అభివృద్ధి అనామకం పని తీరు అభ్యుధిగంగా ఉంధిని సన్ధ్యంని సన్ధ్య సమావారం. కేరళ కరాలక రాష్ట్రం డిజిటీ

➤2

⇒ 2

26% తగ్గిన
బుల్లిప్



20.32 మిలియన్ హెక్టార్లలో సాగు

భారీగా పడిపోయిన వరి విస్తీర్ణం

ఐదు రాష్ట్రాలలో తీవ్ర ప్రతికూల పరిస్థితులు

హైదరాబాద్, జూలై 9, ప్రధానవార్త: నైరుతి రుతుపవనాల అసమాన పంపిణీ, బ్రెహ్మాద్లో తుపాను ప్రస్తుత ఖరీఫ్ పంటలపై గణనీయంగా ప్రభావాన్ని చూపింది. ఫలితంగా దేశ వ్యాప్తంగా ఖరీఫ్ పంటల సాగు 26 శాతం మేర తగ్గుదల నమోదైంది. నైరుతి రుతుపవనాల ప్రతికూల ప్రభావం ప్రధానంగా మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక, చత్తీస్ గఢ్, బీహార్, జార్ఖండ్ తదితర రాష్ట్రాలపై తీవ్రంగా చూపింది. కేంద్ర వ్యవసాయ, రైతు సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ తాజా వివరాల ప్రకారం దేశమంతటా 20.32 మిలియన్ హెక్టార్లపై ఖరీఫ్ పంటలు సాగుచేయబడ్డాయి. ఇది గత ఏడాది కంటే 85 వేల హెక్టార్లు ఎక్కువ. 2022లో కూడా రుతుపవనాల జాప్యం కారణంగా ఖరీఫ్ సీజనులో పాల్కు గణనీయంగా తగ్గింది. ప్రస్తుత ఖరీఫ్ సీజనులో ప్రధాన పంట అయిన వరి సాగు మిస్సైడ్ 25 శాతం తగ్గినట్లు ప్రభుత్వ గణాంకాల చెబు తున్నాయి. ఇదే సమయంలో రాజస్థాన్లో బఠా అనే (సజ్జలు) బిరుధాన్యాల సాగు మిస్సైడ్ మాత్రం రెట్టింపు అయింది. తుపాను, జూన్లో ప్రవేశించిన రుతుపవనాల కారణంగా సుభద్రాదిన పథిర వర్షాలతో రాజరాం కంటే 188 శాతం ఎక్కువగా వర్షపాతం నమోదై రాజస్థాన్ అత్యధికంగా కారాభవడింది. గత ఏడాది ఇదే సమయంలో రాజస్థాన్లో 2.74 మిలియన్ హెక్టార్లు

మునుగోడు ఖర్చు
100 కోట్లు
చేశామా?
ఇసి, ఇడి ఏం చేస్తున్నాయని
ప్రశ్నించిన మంత్రి కెటిఆర్

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినధి, హైదరాబాద్, జూలై: టిప్పర్ల వేదికగా ప్రధాని నరేంద్రమోడీ సై తెలంగాణ జలీ,వరిశ్రమల మంత్రి కేసరియట్ల తారక రావుచేతు వీమర్లకు గుప్పించారు.మునుగోడు ఉపాధ్యక్షుల్లో టిజిబి ఢారిగా డబ్బును ఖర్చు చేసినందున,రూ. 100కోట్లు ఖర్చు చేసినట్లు టిజిబి ఎమ్మెల్యే బహురంగంగా చెప్పారని తిటిఆర్ వీర్వొ న్నారు. బహురంగంగానే టిజిబి ఎమ్మెల్యే చెప్పింట్.. ఎన్నికల కమిషన్,ఎన్.ఢార్టీ మెంట్ డైరెక్టర్లట్ ఏం చేస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. టిజిబి ఏపైనా నోటీసులు జారాలో విచారణ చేస్తాం? అంటూ నుడిశారు. జిడిరా ఉండ గా, జలీవే టిజిబి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడి మార్పు నేపథ్యంలో టిజిబి పార్టీలో అసంతృప్తులు వ్యక్తమైన విషయం తెలిసిందే. ఓ ఎమ్మెల్యే అధిష్ఠానంలో ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అదే సమయంలో టిజిబి అధిష్ఠానం తెలంగాణలో వెలజిట్టిన

⇒ 2

RENAULT KIGER

sporty smart stunning

human first
program
safety by Renault

ప్రీమియం SUV ఫీచర్స్ ₹ 7.99 లక్షలకే* లభ్యం

DRLsతో LED హెడ్‌ల్యాంప్స్

40.64 cm డైమెండ్ కట్ అలోయ్స్

4 ఎయిర్ బాగ్స్ (ముందు మరియు పక్క రెండు వైపులా డ్రైవర్ మరియు ప్యాసెంజర్)

ఎలక్ట్రానిక్ స్టబిలిటీ ప్రోగ్రామ్ (ESP)

for a test drive, call on 1800 315 4444. select variants available in CSD. special offers for defence personnel, government, PSU and corporate employees. for bulk enquiries, contact corpsales@renault.com for further details, connect on www.renault.co.in

terms and conditions apply. *price mentioned is for RXT(O) variant ex-showroom Delhi and is exclusive of all local taxes. corporate/PSU/defence personnel/government employee/professionals benefits applicable on Kiger model is basis eligibility of the customer and based on submission of required proof by the customer. finance at the sole discretion of Renault Finance. Price valid on the date of purchase. for detailed offers, visit www.renault.co.in/offers. Renault India Pvt. Ltd. reserves the right at its absolute discretion to terminate this scheme or vary, delete or add to any of these terms and conditions from time to time without notice including without limitation. offers may vary across variants and cities. model/accessories shown may not be a part of the standard fitment. the color in the image may vary slightly from the actual color of the product. the above mentioned offers & benefits are valid till 31st July 2023 and are through Renault dealership. Renault India Pvt. Ltd. shall not be liable for any loss or damage arising from your failure to comply or understand the offer details. in the event of any dispute, all matters shall be governed by all applicable laws of India and court at Gurugram shall have the exclusive jurisdiction. for detailed terms and conditions, please visit www.renault.co.in

SHOWROOMS: TELANGANA: NALGONDA: RENAULT Nalgonda Mob: +91 7428439437. KHAMMAM: RENAULT Khammam Mob: +91 8527234093, RENAULT Sathupally Mob: +91 8130499615. MAHABUBABAD: RENAULT Mahabubabad Mob: +91 9311341235. MIRYALGUDA: RENAULT Miryalguda Mob: +91 7428439406. SURYAPET: RENAULT Suryapet Mob: +91 8130311149.

మంచి మాట చెప్తా రాసుకో..

కాంట్ డౌన్ షురూ! 'జవాన్' ప్రివ్యూ

'బ్రో' నుంచి సందేశాత్మక నృత్యగీతం 'మై డియర్ మార్కండేయ'

తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో అగ్రనిర్మాణ సంస్థల్లో ఒకటైన పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్షరీ, పవన్ కల్యాణ్-సాయిధరమ్ తేజ్ ద్వారం తో సాగిగా కలిసి నటిస్తున్న చిత్రం 'బ్రో'. ఈ చిత్రంల కోసం జీస్కాడియోనితో చేతులు కలిపింది.. సముద్రఖని ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్, డైలాగులు అందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం ఈనెల 28న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది.. ఇప్పటికే విడుదలైన క్యారెక్టర్ పోస్టర్లు, ప్రోమోలు, టీజర్ కు మంచి స్పందన వచ్చింది. ఆదివారం బ్రో చిత్రం నుంచి మొదటి సింగిల్ ను విడుదల చేశారు.. ధమన్ సంగీతం అందించారు. పవన్ కల్యాణ్, సాయి ధరమ్ తేజ్ పై చిత్రీకరించిన మై డియర్ మార్కండేయ పాటను రేవంత్, స్పృగ్ శర్మ ఆలపించారు.. రామ జోగయ్యశాస్త్రి సాహిత్యం అందించారు.. ఈ పాటకు గజేష్ స్వామి, భాను నృత్యరీతులు అందించారు. చిత్రం కోసం ప్రత్యేకంగా నిర్మించిన విలాస చంతమైన పబ్లిక్ లో ఈ పాటను చిత్రీకరించారు. సమయం, జీవితం గురించి లోతైన భావంతో నిండిన ఈ పాట సందేశాన్ని ఇవ్వటంతో పాటు అందరూ కాలు కదిపేలా ఉంది. మై డియర్ మార్కండేయ పాట



కమాన్ కమాన్ డ్యాన్స్ బ్రో.. అంటూ సాగింది.. తన చరిష్మాతో నిండుదనం తీసుకొచ్చే పవన్ కల్యాణ్ రాకతో పాటు ఊమందు కుండుండ్ని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సి నవనీలైదు.. మంచి మాట చెప్పా రాసు కో.. మల్టీ పుట్టి భూమికి రానేరావు నిజం తెలుసుకో.. పక్కదిగి నిద్రలేచే ప్రతి రోజు వందగ చేసుకో.. అనే పంక్తులు ఆయన వ్యక్తిత్వానికి, పాత్రకు సరిగ్గా సరిపోయేలా ఉన్నాయి.. ఈ పాటలో ప్రత్యేకపాత్రలో కనిపిస్తున్న ఊర్వశి రొతేలా తన అందం, నాట్యం తో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. బ్రెటిల్ పాత్రలో పవన్ కల్యాణ్ నటిస్తున్నారు.. మార్క్ ఆకా మార్కండేయలుగా సాయిధరమ్ తేజ్ నటిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం నిర్మాణాంతర కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి. కేతిక శర్మ, ప్రియా ప్రకాష్ వారియర్, సముద్రఖని, రోహిణి, రాజేశ్వరి నాయర్, రాజా, తని కెళ్ల భరణి, వెన్నెల కిషోర్, సబ్బరాజు, వృద్ధి వరాజు, సగ్రా శ్రీను తదితరులు నటిస్తున్నారు.

ఎంట్రీ ఇండియా ఎంతో ఆసక్తిగా గమనిస్తున్న భారీ బడ్జెట్ మూవీ 'జవాన్'.. ఫ్యాన్స్, ప్రేక్షకులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. జవాన్ ప్రివ్యూకి డేట్, టైమ్ ఖరారైంది.. ఈనెల 10న ఉదయం 10 గంటల 30 నిమిషాలకు రిలీజ్ చేస్తున్నట్లు కింగ్ ఖాన్ పారాక్ తన సోషల్ మీడియా ద్వారా ప్రకటించారు.. ఈ ప్రకటనతో అభిమానులు, ప్రేక్షకుల అంచనాలు రెట్టించుకున్నాయి.. జవాన్ సినిమాను ప్రకటించి నప్పటి నుంచి ఈ మూవీ ఎలా ఉండబోతుంది? అసలు పారాక్ ఖాన్ స్టారీడమేనా అట్టి ఎలా చూపించబోతున్నారు? అసలు సినిమా అన్నివర్గాలను ఆకట్టుకుంటుందా? అని అందరూ వర్ణించుకుంటున్నారు.. సినిప్రేక్షకులు, మీడియా వర్గాలన్నీ ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న తరుణంలో ప్రివ్యూ డేట్, టైమ్ ప్రకటించారు. దీంతో సినిమాపై జాతీయస్థాయిలో సోషల్ మీడియా సహా ఇతరతా మాధ్యమాలలో ఈ చిత్రం గురించి విశేషాలు వైరల్ అవుతున్నాయి.. ఇప్పటి వరకు పారాక్ ఖాన్ ను సిల్వర్ స్క్రీన్ పై చూడని విధంగా చూడబోతున్నారు.. ఈ సినిమాటికీ జర్నీ ప్రేక్షకులకు ఓ అద్భుతమైన అనుభూతిని అందించటంలో సందేహాలేదని అంటున్నారు. రెడ్ చిల్డ్రన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్ సమర్పణలో గౌరీ ఖాన్ నిర్మాతగా జవాన్ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. అట్టి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. గౌరీ వర్మ సహనిర్మాత, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జవాన్ చిత్రం సెప్టెంబర్ 7న హిందీ, తెలుగు, తమిళ భాషల్లో రిలీజ్ కానుంది.



పుట్టినరోజు సందర్భంగా రిషబ్ శెట్టి ఫౌండేషన్ ప్రారంభం

గత ఏడాది విడుదలైన కన్నడ చిత్రం 'కాంతా' అత్యధిక సెన్సేషనల్ బ్లాక్ బస్టర్ కావటంతోపాటు హిందీ, తెలుగు, తమిళ భాషల్లో విడుదలై అన్ని భాషల్లో ఘన విజయం అందుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ సినిమాలో హీరోగా నటించిన రిషబ్ శెట్టి టాక్ ఆఫ్ ది ఇండియన్ ఇండస్ట్రీగా మారారు. ఇప్పుడు ఆయన కాంతారా 2 సినిమా ప్రీప్రొడక్షన్ పనుల్లో బీజాపూరులో తాజాగా తన పుట్టినరోజును జరుపుకున్నారు.. ఆయన సతీమణి ప్రగతి రిషబ్ శెట్టి ఫౌండేషన్ ను ప్రారంభించారు.. బెంగళూరులో రిషబ్ పుట్టినరోజు వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు.. ఈ వేడుకల్లో రిషబ్ శెట్టి అభిమానులు భారీగా సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.. ఈ సందర్భంగా



ఆయన మాట్లాడారు. పల్లెటూరి నుంచి కలెక్టివ్ మూలకట్టుకుని సినిమా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టిన కుర్రాడిని నేను అని అన్నారు.. ఇవాళ మీ అందరి ఆదరాభిమానాలు మారగొన్నందుకు చాలా ఆనందంగా ఉందన్నారు.. కన్నడ ప్రేక్షకులు ఆదరించటం వల్లే ఈ సినిమా గ్లోబల్ సినిమా అయ్యిందన్నారు. ప్రేక్షకులకు నా కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోవటానికి ఎన్నాళ్లుగానే వేచి చూస్తున్నానని, ఇవాళ నా పుట్టినరోజు సందర్భంగా అది సాకారమైందన్నారు.. నా కోసం, నన్ను చూడటం కోసం అభిమానులు వచ్చాన్ని కూడ రెక్కవేయకుండా నిలువన్న తీరు నా మనసును తాకిందన్నారు.. వాళ్ల ఆంకితభావం వల్ల గౌరవం పెరిగిందన్నారు. నా కంఠంలో ప్రాణం ఉన్నంతవరకు వారి అభిమానాన్ని గుండెలో దాచుకుంటాను అని అన్నారు. ఆ రుణం తీర్చుకోలేనిదని, నా అభిమానులకు, స్నేహితులకు, నా భార్య ప్రగతి శెట్టికి, ఈ ఈవెంట్ ఆర్గనైజ్ చేసిన ప్రమోద్ శెట్టికి ప్రతిఒక్కరికీ దయపాటుగా అన్నారు. ప్రమోద్ శెట్టి మాట్లాడుతూ, చాలా ఎక్కువ రిషబ్ శెట్టి కర్ణాటకలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు తనవంతు సాయం చేస్తూనే ఉన్నారని, ఈ విషయాన్ని ఎప్పుడూ మీడియాతో పంచుకోలేదని అన్నారు. రిషబ్ శెట్టి సతీమణి ప్రగతి శెట్టి ఇదే వేదికపై కీలక ప్రకటన చేశారు అన్నారు. రిషబ్ శెట్టి ఫౌండేషన్ ను ఆమె అసోసియేట్ చేశారన్నారు. విద్యా ప్రాముఖ్యతను చాటుటానికి ఈ ఫౌండేషన్ ను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వేదికపై బైగర్ డ్యాన్స్, చేడ్ గ్రామ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది.

సరికొత్త అనుభూతి: 'మహావీరుడు'

హీరో శివకార్తీయన్ హీరోగా, మండేలా ఫేం మడోన్ అశ్విన్ దర్శకత్వంలో చేస్తున్న ఫాంటసీ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ మహావీరుడు.. అదిలి శంకర్ హీరోయిన్గా నటిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని శాంతి టాకీస్ పతాకంపై అరుణ్ విశ్వ నిర్మిస్తున్నారు. ప్రముఖ నిర్మాణ, పంపిణీ సంస్థ ఏషియన్ సినిమాస్ ఈ చిత్రాన్ని తెలుగు రాష్ట్రాల్లో గ్రాండ్ గా రిలీజ్ చేస్తోంది.. ఇప్పటికే విడుదలైన ట్రైలర్, పాటలకు మంచి స్పందన వచ్చింది.. ఈనెల 14న ఈ చిత్రం విడుదల కానున్న సేపట్లో ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ను ఘనంగా నిర్వహించారు. హీరో అడివి శేష్, స్టార్ డైరెక్టర్ శేఖర్ కమ్మల ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. హీరో శివ కార్తీయన్ మాట్లాడుతూ, ఈ చిత్రం ఫాంటసీ జానర్ మూవీ



అన్నారు.. ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతి ఇస్తుందన్నారు. దర్శకుడు అశ్విన్ ట్రిలియంట్ గా తీశారన్నారు. సునీల్ అరు చాలా మంచి వ్యక్తి ఆయనతో పనిచేసి సినిమాలు చేయాలనుకుంటున్నట్లు తెలిపారు.. అదిలి చక్కగా నటించిందన్నారు.. సరితగా రిటో పనిచేయటం ఆనందంగా ఉందన్నారు.. ఏషియన్ సునీల్ గారికి, జాస్మిన్ కృతజ్ఞతలు అని తెలిపారు. ఈ సినిమాలో మంచి నర్త్రప్రేక్షకుండుని, అందరూ థియేటర్ కు వెళ్లి చూడాలిందిగా కోరారు. అడివి శేష్ మాట్లాడుతూ, శేఖర్ కమ్మలగారు తనకు గురువు అని అన్నారు. ఈ సినిమాని తెలుగు సినిమాలానే చూడాలని అన్నారు. అందరిం సపోర్ట్ చేయాలన్నారు. కార్యక్రమంలో శేఖర్ కమ్మల మాట్లాడుతూ, దర్శకుడు అశ్విన్ కు అభినందనలు అని అన్నారు. ఈ చిత్రం ప్రత్యేకంగా ఉంటున్నానని అన్నారు. మహా వీరుడు బ్రెటిల్, విజువల్స్ గొప్పగా ఉన్నాయన్నారు. అదిలి శంకర్, దర్శకుడు మడోన్ అశ్విన్, సరిత, అనుదీప్, నిర్మాత అరుణ్ విశ్వ తదితరులు మాట్లాడారు.



నయ్య
ఫాంటసీ:
కృతిశెట్టి

విజయ్ దేవరకొండ షూటింగ్ కు రెడీ

విజయ్ దేవరకొండ, వరశరామ్ కలిసి చేయబోతున్న సినిమా మరోసారి సెన్సేషనల్ క్రియేట్ చేసేందుకు సిద్ధమైన సంగతి తెలిసిందే. వీరిద్దరి కాంబినేషన్ లో రెండో సినిమాను ఈ మధ్యే ప్రారంభించారు.. ఈ మూవీలో విజయ్ దేవరకొండ సరసన మృణాళి రాకూర్ హీరోయిన్గా నటించనుంది.. తాజాగా ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన ఆన్ డేట్ వచ్చింది.. విజయ్ దేవరకొండ,



మృణాళి కాంబోలో రాబోతున్న ఈ సినిమాను నిర్మాత దిలీరాజు, శివ్ నిర్మిస్తున్నారు. ఈ కాంబినేషన్ పై ఇప్పటికే అంచనాలు పెరిగాయి. ఆ అంచనాలకు తగ్గట్టు సినిమాను తెరకెక్కించబోతున్నారా తాజాగా ఈ మూవీకి సంబంధించిన లోకేషన్ వేట కూడ పూర్తయింది.. త్వరలోనే మాటింగ్ ప్రారంభించబోతున్నామని మేకర్స్ ప్రకటించారు. ఈ మేరకు యూనిట్ ఓ ఫోటోను విడుదలచేసింది.. అందులో టీం అంతా కూడ నవ్వులు చిందిస్తూ ఉన్నారు.. శ్రీ వెంకటేశ్వర్ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై 54వ చిత్రంగా భారీ బడ్జెట్ తో తెరకెక్కుతోంది.. త్వరలోనే ఈ సినిమా మాటింగ్ ప్రారంభం కానున్నట్లు తెలుస్తోంది.

టీం అంతా ఏండుగ చేసుకునేలా ఉంటుంది - 'బేబి' ట్రైలర్ లాంచ్ లో వంశీ పైడిపల్లి

ఆనంద్ దేవరకొండ, విరాజ్ అశ్విన్, వైష్ణవి చైతన్య కలిసి నటించిన మూవీ బేబీ.. జాతీయ అవార్డు గ్రహీత సాయి రాజేష్ దర్శకత్వంలో బేబీ అనే సినిమా రాబోతోంది.. ఫీల్డ్స్ లవ్ స్టోర్ నుంచి విడుదలైన టీజర్, సాంగ్స్ కు మంచి స్పందన వచ్చింది.. ఎన్ కెఎస్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈనెల 14న రిలీజ్ కానుంది.. ఈ మూవీ ట్రైలర్ ను తాజాగా మేకర్స్ విడుదల చేశారు.. ట్రైలర్ లాంచ్ ప్రముఖ దర్శకుడు వంశీ పైడిపల్లి ముఖ్యఅతిథిగా మాట్లాడారు.. ఎన్ కెఎస్ జర్నీ చూసి నాకు చాలా సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఇంత మంచి ట్రైలర్ ను చూపించారని అన్నారు. విరాజ్, ఆనంద్ ల హీరోలు అవ్వాలనే అలోచన లేనప్పటి నుంచి నాకు తెలుసు అన్నారు. విరాజ్ మామయ్య మార్కాండ్ కే. వెంకటేశ్, మార్కాండ్ కే శంకర్ల వల్లే నేను ఇండస్ట్రీకి వచ్చానన్నారు.. వైష్ణవి చైతన్య అద్భుతంగా నటించారని అన్నారు. మూర్తిని చూసినప్పుడల్లా ఓ డైరెక్టర్ కనిపిస్తుందన్నారు. బస్సినాను వల్ల ఇండస్ట్రీలో ఏవైనా సాధ్యం అవుతుందన్నారు. బేబీ తర్వాత సాయి రాజేష్ ను ఎక్కువగా నిలబెట్టే చేసుకుంటారని అన్నారు.. జూలై 14న టీం అంతా కూడ పండుగ చేసుకునేలా ఉంటుందన్నారు. ఎన్ కెఎస్ మాట్లాడుతూ, ఎన్ కెఎస్ వద్ద కలం, ధనం లేదని, మంచి డ్రెడిషిప్ ఉందన్నారు. బస్సినాను, మూర్తి, అల్లు అరవింద్ గారు వీళ్ల నాబలం అన్నారు. సాయిరాజేష్, తాను చిరంజీవి

'మిస్టర్ ఇడియట్' టైటిల్ పోస్టర్

మాస్ మహారాజ్ రవితేజ తమ్ముడు రఘు కుమారుడు మాధవ్ హీరోగా నటిస్తున్న చిత్రానికి 'మిస్టర్ ఇడియట్' అనే టైటిల్ ను ఖరారుచేశారు.. సిమాన్ శర్మ హీరోయిన్గా నటిస్తోంది. జేజేఆర్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పతాకంపై శ్రీమతి యలమంచి రాణి సమర్పణలో నిర్మాత జేజేఆర్ రవినంద్ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు.. పెళ్లి సంద-డి చిత్రంతో కమర్షియల్ హిట్ అందుకున్న దర్శకురాలు గౌరీ రోణంకి డైరెక్ట్ చేస్తున్నారు.. అదివారం ఈ సినిమా టైటిల్ పోస్టర్, ప్రిల్యూస్ మూన్ మహారాజ్ రవితేజ అవిష్కరించారు. నా కెరీర్ లో ఇడియట్ సినిమాకు ఎంత ప్రాముఖ్యత ఉందో అందరికీ తెలిసిందే అన్నారు. ఇప్పుడు మా రఘు కుమారుడు మాధవ్ మిస్టర్ ఇడియట్ తో



ప్రేక్షకులముందుకు రాబోతున్నాడని అన్నారు. నాలాగే తనకు కూడ ఈ మూవీ బిగ్గెస్ట్ మూవీలా నిలవాలని కోరుకుంటున్నానని అన్నారు. టీంకు ఆల్ ది బెస్ట్ అని అన్నారు. నిర్మాత జేజేఆర్ రవినంద్ మాట్లాడుతూ, ఈ నెలరాఖరి నాటికి మాటింగ్ అంతా పూర్తవుతుందని, దర్శకుడు గౌరీ సహా ఇతర సాంకేతిక నిపుణులు, నటీనటుల సపోర్ట్ తో సినిమాను అనుకున్న టైమ్ కి పూర్తిచేస్తున్నామని అన్నారు. సినిమా చక్కగా వస్తోందన్నారు. నవంబర్ లో విడుదల చేయాలని భావిస్తున్నామని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రోత్సహిస్తున్న రవితేజ గారికి, పదలవాడ శ్రీనివాస గారికి థాంక్స్ అన్నారు. కార్యక్రమంలో దర్శకురాలు గౌరీ రోణంకి తదితరులు మాట్లాడారు.

రుహాని శర్మ 'హర్' ట్రైలర్

చిలసా మూవీతో టాటిపుడ్ లో ఎంట్రి ఇచ్చి తనకుంటూ ప్రత్యేక ఇమేజ్ ను క్రియేట్ చేసుకున్న రుహాని శర్మ కెరీర్ వరంగా వైవిధ్యమైన కథలను ఎంచుకుంటూ ముందుకు వెళ్తోంది.. ఈ సేపట్లో సరికొత్త జానర్ హర్ అనే డిస్కంబో కాన్సెప్ట్ రేడ్ ఓరియెంటల్ సినిమా చేస్తోంది.. ఇప్పటికే అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తిచేసుకుని ఈనెల 21న విడుదలకు సిద్ధంగా ఉంది.. ఈ హర్ కాన్సెప్ట్ 1 ప్రమోషన్స్ జోరుగా చేస్తున్నారని మేకర్స్.. అందులో భాగంగా తాజాగా మెగాప్రిన్స్ వరుణ్ శేఖర్ చేతులమీదుగా వర్చువల్ గా ఈ చిత్రం ట్రైలర్ ను రిలీజ్ చేశారు. ట్రైలర్ లో ఈ చిత్రంలోని ముఖ్యపాత్రలను సన్నివేశాలను కట్ చేసి ప్రేక్షకుల్లో ఉత్కంఠ పెంచుతూ ఈ ట్రైలర్ ను విడుదల



చేశారు. ఇందులో రుహాని శర్మ ఎంతో గంభీరంగా కనిపిస్తూ ఆకట్టుకుంది.. ఆమె స్క్రీన్ డ్రెస్సింగ్ అద్భుతంగా ఉంది.. కెరీర్ లో చాలెంజింగ్ రోల్ చేస్తున్న ఆమె క్యారెక్టర్ సినిమాలో హైలైట్ అవుతుందని అంటున్నారు. పోలీసు ఇన్స్పెక్టివ్ సేపట్లో శ్రీధర్ స్వారాఘవ్ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ చిత్రాన్ని రఘు సంకురాట్రి, దీపా సంకురాట్రి నిర్మించారు. డబుల్ ఆఫ్ మీడియాన్ సంస్థ ఫస్ట్ ప్రొడక్షన్ గా ఈ సినిమాను తెరకెక్కించారు. ఈ చిత్రం ఫైనల్ కాపీని చూసిన సురేష్ ప్రొడక్షన్స్ సంస్థ ఈ చిత్రాన్ని థియేటర్ లో విడుదల చేయటానికి ముందుకొచ్చింది.. ఈనెల 21న సురేష్ మూవీస్ ఫిల్మ్ డిస్ట్రిబ్యూట్స్ ద్వారా ఈ చిత్రం గ్రాండ్ గా రిలీజ్ కానుంది.



గారి అభిమానులం అని అన్నారు. సాయిరాజేష్ ఓ క్రియేటర్ అని, ఆయన సతా నాకు తెలుసు అన్నారు. నా డ్రెస్సింగ్ దర్శకుడిగా చేయాలనే తాను నిర్మాతగా మారినట్లు తెలిపారు. సాయి రాజేష్ బేబీ కథను చెప్పారని భాగించని అన్నారు. ఈ చిత్రాన్ని అందరూ చూసి ఎంజాయ్ చేస్తారన్నారు. కార్యక్రమంలో బస్సినాను, మూర్తి, దర్శకుడు సాయి రాజేష్, ఆనంద్ దేవరకొండ, విరాజ్ అశ్విన్, వైష్ణవి చైతన్య తదితరులు మాట్లాడారు.

ఈ పారపాట్లతో అనారోగ్యం



నియంత్రించుకోవాలో చూడాలి.
అల్పాహారం : మనలో చాలామంది ఉదయం అల్పాహారం తీసుకుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పడిపోతాయి. దాంతో మెదడుకు కావాల్సిన పోషకాలు అందవు. ఫలితంగా మెదడు అభివృద్ధి, అది చేసే పనుల్లో అటంకాలు ఏర్పడతాయి.
తీపి : కొందరు తీపి పదార్థాలు అతిగా తింటుంటారు. అధికంగా తీపి తింటే మెదడుపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది. ఊబకాయం, మధుమేహం, చర్మ సంబంధ, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయి.

రిఫ్రిజిరేటర్ శుభ్రమిలా..



వేడిని భరించడానికి మనకు గుర్తొచ్చేది చల్లని పదార్థాలు.. వాటిని ఉంచే రిఫ్రిజిరేటర్ కదూ! కానీ దాన్ని శుభ్రం చేయడమే పెద్ద పనిలా తోస్తుంది. ఈ చిట్కాలను పాటించండి. పని తేలిక అవుతుంది.
వంటసాధనా.. బ్రేలు, అరలు అన్ని తొలగించాక కప్పు నీటిలో

వెంచాడు వంటసాధన కలపండి. మరకల్ని శుభ్రం చేయడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. చిన్న బ్రష్ను ఉపయోగిస్తే మూలలూ నులభంగా శుభ్రం చేసేయొచ్చు. లేదా వేడినీళ్లలో టిమ్మరులు ఉంచి వాటిని మరకలు, ఫుడ్ కలర్స్ అటుకున్న చోట అతికిస్తే అవి నులభంగా తొలగిపోతాయి. బ్రేలు, అరలు శుభ్రం చేసేటప్పుడూ ఇలానే చేస్తే సరి.
వెనిలా ఎసెన్స్.. ఆహారం నిల్వ ఉండటం వల్ల వచ్చే వాసనలు పోవాలంటే వెనిలా ఎసెన్స్ లో దూది ఉండల్సి ముంచి ఫ్రీజ్ అరల మూలల్లో ఉంచండి. ఎలాంటి దుర్వాసనలేనా పోతాయి. వేడి నీళ్లలో కాస్త బ్లీచ్ వేసి తుడిచినా రిఫ్రిజిరేటర్ ను తేలికగా శుభ్రం అవుతుంది. □

ముష్టిలోనే జాగ్రత్త



కొంత మహిళలకు ముష్టి ఎక్కువ అంతలోనే కాళ్ళ నొప్పులు. చిన్న పని చేసినా చేతి ఎముకల్లో నొప్పి మొదలు. అరకిలోమీటరు నడవడానికి కూడా కాళ్ళ నహకరించడం లేదు. అయితే ముష్టి దాటినప్పటినుంచే మహిళల్లో ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి స్వీయ జాగ్రత్తలు

తీసుకోవాలంటున్నారని నిపుణులు. లేదంటే మెనోపాజ్ దాకా రాకుండానే ఎముకలు మరింత బలహీనపడతాయంటున్నారు. వారం సూచిస్తున్నారంటే.
కూరగాయలు.. ఇండిల్లిపాడికి వండిపెట్టి, పిల్లల సంగ్రహణలో పడి వారి ఆరోగ్యంపట్ల అలక్ష్యం చేస్తారు చాలామంది మహిళలు. ఇది తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఎన్ని పనులున్నా.. ఆహారం పట్ల ఆశక్తి చేయవద్దు. పోషక విలువలు పుష్కలంగా ఉండే కూరగాయలను రోజూ ఆహారంలో ఉండేలా జాగ్రత్తపడండి. వీటిద్వారా అందే క్యాలరీయం ఎముక సాంద్రతను పెంచుతుంది. వయసు పైబడినప్పుడు వచ్చే ఆస్టయోపొరోసిస్ వంటి అనారోగ్యాల రాకుండా రక్షిస్తాయి. బ్రోకోలీ, క్యాబేజీ వంటి ఆకుపచ్చని కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. నీ విటమిన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండే పండ్లు ఎంచుకోవాలి.
వ్యాయామంతో.. యుక్తవయసు నుంచి చేసే వ్యాయామాలు ఎముకలను బలోపేతం చేస్తాయి. ఎముకల సాంద్రతను పెంచి ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తాయి. అరగంట నడక, సింక్వింగ్, మెట్లు ఎక్కడం, దిగడం సహా చిన్నచిన్న బరువులైతే వ్యాయామాలు చేస్తూంటే ఏ వయసులోనైనా ఆరోగ్యంగా అడుగులేయొచ్చు.
ప్రాటీన్లు.. ఎముకలకు అందే క్యాలరీయం తయారీలో 50 శాతం ప్రాటీన్లదే. ఇందుకోసం పాలు ఉత్పత్తులు, గింజ ధాన్యాలు వంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం తప్పనిసరి. 30 ఏళ్లు నిండిన మహిళలు రోజూ 86-100 గ్రాముల ప్రాటీన్ ను తీసుకుంటే మంచిది. అలాగే డి,కె విటమిన్లున్న ఆహారాన్ని ఎంతకీ చేసుకోవాలి. తగినన్ని క్యాలరీలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. లేదంటే జీవితములు సమతుల్యం కావు. దీంతోపాటు బరువు పెరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మెనోపాజ్ లోనూ ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. □

దైవ మార్గం

దేవుడు కనిపిస్తాడు. ఆయన మార్గం మాకు చూపిస్తాడు అని అంటుంటారు. ఇది తప్పు దానూ చేసినంత మాత్రం దైవ మార్గం అలవడదు. మన బుద్ధి మంచిదై ఉండాలి. మంచి చేస్తే దైవ మార్గం పోవచ్చు అనుకుంటారు. అయితే ఆ మంచిలో ఎవరికీ మంచి జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలి. దైవ మార్గం రావాలంటే వూర్ధుడు పరివర్తనం ఉండాలి. మనను శుద్ధిగా ఉండాలి. సువ్యు రోజుపూజ చేసినా నీకు దైవ మార్గం అలవడదు. మన బుద్ధి మంచిదై ఉండాలి. మంచి చేస్తే దైవ మార్గం పోవచ్చు. అనుకుంటారు. అయితే ఆ మంచిలో ఎవరికీ మంచి జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలి. దైవ మార్గం రావాలంటే వూర్ధుడు పరివర్తనం ఉండాలి. మనను శుద్ధిగా ఉండాలి. సువ్యు రోజు పూజ చేసినా నీకు దైవ మార్గం

దైవ అలవడలేదు అనుకుంటే అది నీ తప్పు పూజలో తప్పుకాదు. సువ్యు చేసే క్రియలలోనే తప్పుతా ఉంది. భగవంతునికి పూజ చేసే బ్రాహ్మణుడు దైవంతో సమానం అంటారు. అయితే అందరూ కాదు. ప్రతి రోజూ దేవుణ్ణి అర్చించే బ్రాహ్మణుడు దైవంతో సమానం అంటారు. అయితే అందరూ కాదు. ప్రతి రోజూ దేవుణ్ణి అర్చించే బ్రాహ్మణుడు శుద్ధి కలవాడై ఉండాలి. అర్చనలను పవిత్రంగా చేయాలి. దుడుకు తనం పనికి రాదు. చిరునవ్వుతో ప్రతి భక్తుని చలకరించాలి. వారు ఇచ్చే కానుకల మీద దృష్టి ఉండకూడదు. అలా వారికి దైవ మార్గం అలవడుతుంది. సాధారణ వ్యక్తులు, ధనవంతులు ఈ విషయంలో మేమే దైవ మార్గం ద్వారా స్వర్గం చేరుకుంటామని చెబుతుంటారు. వీళ్ళల్లో ధనవంతులే అధికం. సాధారణ వ్యక్తులలో ఉండే లక్షణాలు వీరిలో ఉండవు. కనుక ఎప్పుడీ దైవ అనుగ్రహం దక్కకుండా జబ్బు, అహంకారం, గర్వం వీటిని ఎవరైతే వదులుతారో అటువంటి వారికి చాలా సులభంగా దైవ మార్గం అలవడుతుంది. చాలామంది అహంకారం, గర్వం వదులుతారేమెకాని డబ్బు పై ఆసక్తిపోదు. డబ్బు కావాల్సిందే అయితే డబ్బు జీవితం అనుకోరాదు. ఉన్నంతలో ఖచ్చి పెట్టు, సంతోషంగా ఉండు నిజాయితీగా జీవితం సాగిస్తే దైవ మార్గం సిద్ధిస్తుంది.

ఇంగువ ఘనములులేని తాలింపుకి విలువేముంటుంది? ఆ సూచనన మాత్రమే! పోషకాల విషయంలోనూ వంటల్లో ఇంగువదీ కీలక పాత్ర.

శారీరక శ్రమ : ఒకే చోట ఎక్కువ గంటలు కూర్చోని ఉండటం వల్ల మెదడు స్తబ్ధంగా

అయిందంటే జీతాన్ని కాపాడుకోని పట్టె బాట పట్టాలి. పండల రకాల సేంద్రియ విత్తనాలను రైతుల నుంచి సేకరించి, దేశవ్యాప్తంగా పంపిణీ చేస్తున్నారు. మహిళా సాధికారతను కల్పించడంతోపాటు 'అందరికీ పోషకాహారమనే పిలుపునిస్తున్న **సౌమ్య బాలసుబ్రహ్మణ్యం** స్ఫూర్తి తెలుసుకుందాం...

పొలంగట్టుపై నాన్న వేలు పట్టుకొన నడిచిన సౌమ్యకు వ్యవసాయమంటే ఎంతో ప్రేమ. తమిళనాడులోని ఈ రోడ్డు చెందిన వ్యవసాయ కుటుంబంలో పుట్టారమె. తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహంతో ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీలో ఇంజనీరింగ్ చేసి, టీసీఎస్ లో కొలువు సాధించారు. ఉద్యోగరీత్యా రాష్ట్రతర ప్రాంతాల్లో పర్యటిస్తున్నప్పుడు మనసుకిష్టమైనది చేయాలని పింబిడిమెకు. ఆశ్చర్యంగా... టాటా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సోషల్ సైన్సెస్ (టిసీ)లో కోర్సు చేయనలుకున్నా అంటారమె. టీసీఎస్ లో 2017లో

రాజీనామా చేసి, ముంబయిలో రెండేళ్ల కోర్సు మాస్టర్స్ ఇన్ సోషల్ వర్క్ లో చేరా. దీంతో మహారాష్ట్రలోని గిరిజన గ్రామీణ మహిళలపై అధ్యయనం చేసే అవకాశం దొరికింది. ఉత్తరాఖండ్ లోని హిమాలయన్ రిసెర్చ్ అండ్ అడ్యుకేషన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ద్వారా స్థానిక మహిళా రైతుల వ్యవసాయ విధానాల్ని, గ్రామీణ సంఘాల పనితీరును పరిశీలించేవాల్ని మగవాళ్లంతా ఉపాధి కోసం పట్టణాలకు వెళ్లితే, ఇల్లు వ్యవసాయాన్ని మహిళలే చూస్తారు. సేద్యంలో వారి నైపుణ్యాలు ఆశ్చర్యపరిచేవి. 58 రకాల కీడ్స్ బీన్స్ సహా ఎన్నో కూరగాయలను పండించేవారు. అప్పుడే ఆమెరికాలో నిర్వహించిన 'ఆర్గానిక్ సీడ్ గ్రోవర్స్' సదస్సులో ప్రసంగించే అవకాశం దొరికింది

అంటారు సౌమ్య. **సాంతంగా..**ప్రయోగాత్మకంగా ఓసారి సౌమ్య నాటిన పింట్ లోకం బీన్స్ విత్తనాలు ఆరోగ్యంగా పెరిగి



అందరికీ పోషకాహారం కోసం..

కాయలు కాశాయి. సేంద్రియ పద్ధతిలో పండించిన ఆ కాయల నుంచి తీసిన విత్తనాలు నాణ్యమైనవి. చాలామంది నకిలీబాటినే ఎందుకు తెస్తున్నారని ఆలోచించా. రైతుల ప్రాణాలకే ముప్పు తెస్తున్న ఈ విధానాన్ని మార్చాలనిపించింది. దాంతో అక్కడ నాణ్యమైన విత్తనాల సేకరణ చేపట్టి, ఏడాదిలోపే ఈరోడ్ కెళ్లి హెల్సింగ్ ఆఫ్ ఆగ్రెగేషన్ డెవలప్ మెంట్ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్స్ (హూగా) సీడ్ కీవర్స్ ప్రారంభించా. జన్యుపరంగా విత్తనాల మార్పిడి చేస్తే, వంట తర్వాత వాటిని తిరిగి వినియోగించడం కుదరదు. ఇదే నాణ్యమైన విత్తనాలను కనుమరుగు చేస్తోంది. రైతులకు మంచి విత్తనాలు అందితేనే, వారు పండించే కూరగాయలు అందరికీ ఆరోగ్య నిస్తాయి. ఈ ఆలోచనతో నాణ్యమైన విత్తనాల సేకరణ వాటి, సంగ్రహణ లక్ష్యంగా పెట్టుకొన్నా. రైతులందరినీ చూసాక కలిసేలా చేశా అని వివరించారు.

కూరలు కోసే కత్తిని కాసేపు వేడినీళ్లలో ముంచి తీయండి. మీ పని సులువవుతుంది.

వ్యక్తిగతంగా అయినా సరే, వృత్తి ఉద్యోగాల్లో అయినా సరే - మనిషి మనుగడకు మూలం ఇతరులతో ఉండే సంబంధభావపూర్వకం. ఒకరకంగా మన ఉన్నతికి కూడా ఇవే కారణమవుతాయి. అయితే-నిత్య జీవి తంలో మనం ఇతరులతో బంధాలను దృఢపరచుకోవడానికి ఎంతవరకు ప్రయత్నిస్తున్నామంటే సందేహమే. ఈ క్రమంలో వ్యక్తిగతంగా కొన్ని ప్రపరచనా పరమైన లోపాలు, అలవాట్లు కూడా బంధాలు విచ్ఛిన్నానికి కారణమవుతాయి. మరి ఇతరులతో బంధాలను బలపరచుకోవడానికి మన వంతుగా ఎలాంటి అలవాట్లను దూరం చేసుకోవాలో తెలుసుకుందామ..

ఆ కోవాన్ని చూపించు. ఇద్దరి అభిప్రాయాలు కలపడం అన్ని సందర్భాల్లో సాధ్యం కాకపోవచ్చు. దాంతో వారి మధ్య భేదాభిప్రాయాలు రావడం సహజమే. అయితే చాలామంది దానిని

బంధాలు దూరమవుతున్నాయా?



వ్యక్తిగతంగా తీసుకుంటారు. దాంతో అవతలి వ్యక్తిపై కొవం వ్యక్తం చేస్తుంటారు. ఇది ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. దీనివల్ల తాత్కాలికంగా విజయం సాధించినా అవతలి వ్యక్తికి ఉన్న సంబంధం దూరమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి, ఎదుటి వ్యక్తి అభిప్రాయం సవ్యకపోతే మౌనంగా ఉండాలి తప్ప, దానిని అవతలి వ్యక్తిపై చూపించడం, వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవడం మంచిది కాదుంటున్నారని నిపుణులు.

పంతం నీడా? నాదా? తన మాటే నిర్ణయనే స్వభావం ఉన్న వారిని మనం చాలామందినే చూస్తుంటాం. ఇలాంటి వారు ఎవరితో మాట్లాడినా తమదే పైయేయి కావాలని చూస్తుంటారు. పంతానికి పోయి అవతలి వ్యక్తికి ఎలాంటి అవకాశం ఇవ్వరు. ఇలాంటి ధోరణి వల్ల తాత్కాలికంగా ఆనందం పొందవచ్చు. కానీ దీర్ఘకాలంలో ఇతరులతో ఉన్న సంబంధాలు దూరమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

వ్యతిరేక ఆలోచనలద్వారా.. బంధాలు దూరం కావడానికి ఇతరులతో మాట్లాడే విధానం ఒక్కటే కారణం కాదు. మనకు మనం ఏ విధంగా ప్రవర్తిస్తున్నామో కూడా ముఖ్యమే. కొంతమంది మదిలో ఎప్పుడూ వ్యతిరేక ఆలోచనలే ఉంటాయి. వారు ఏ విషయాన్నైనా ప్రతికూల ధోరణితోనే ఆలోచిస్తుంటారు. ఇలాంటి వారితో ఇతరులు సన్నిహితంగా ఉన్నా కొంత కాలానికి ఆ వ్యతిరేక ధోరణి వల్ల వారిని దూరం పెట్టే అవకాశం ఉంటుంది. దానివల్ల ఇతరులతో సంబంధాలు దూరమవుతాయేమో చూపిస్తుంటారు. ఇది ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. ఇది మీకు వ్యక్తిగతంగా నష్టం చేకూర్చడమే కాకుండా ఇతరులతో ఉండే సంబంధాలను కూడా దూరం చేస్తుంది. □

ఇంగువతో కొండంత ప్రయోజనం



మాడే మారుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. రక్తహీనతనివారిని ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది. అలసటను తగ్గిస్తుంది. ఒత్తిడి లేకుండా చేస్తుంది.
► ఎముకలు, దంతాల ఆరోగ్యాని కాపాడుతుంది. నలభై దాటిన మహిళల్లో ఎముకలు బలహీనం అవుతుంటాయి. అటువంటి వారికి ఇంగువ మంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది.
► ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్, స్ట్రుమెనియా, దగ్గు, జలుబు వంటి శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.
► మహిళల్లో ప్రాజెస్టరాన్ హార్మోన్ నీ ఉత్పత్తి చేసే ప్రసవ సమయంలో అధిక రక్తస్రావం కాకుండా తగ్గిస్తుంది. నెలసరి క్రమం తప్పకుండా చేసి, నొప్పిని అదుపు చేస్తుంది.
► గేరు వెచ్చని నీటిలో కొన్ని చుక్కల ఇంగువ నూనె వేసి, పుక్కిలిస్తే దానిని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగస్ గుణాలు దంత క్షయం, చిగుల్ల ఇన్ఫెక్షన్, రక్తస్రావం, నోటి దుర్వాసన రాకుండా చూస్తాము.
ఈ ప్రయోజనాలని అందుకోవడం కోసం ఇంగువతో చేసిన హింగ్ పెదాని కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఇష్టంగా తింటారు. □



ఆధ్యాత్మికం

- కనుమ ఎల్లారెడ్డి

