



మెగాస్టార్ గ్రేస్ ఫుల్ డ్యాన్స్...

మొగ్గార్ల చిరంజీవి, దర్శకుడు బాబీ కొల్లి క్రేజ్ మోగా మ్యాన్ యాక్టర్ ఎంబర్లెడ్జెనర్ వాల్టర్స్ వీరయ్య.. ఆజమానుడు,ద్రక్షకుడు థియేటర్లలో పూనకాలు తెప్పించటానికి సిద్ధంగా ఉంది. ఇప్పటికీ ప్రమాషనల్ కంటెంట్స్ అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది.. చిరంజీవి టీజర్, రవితేజ టీజర్ ఆజమానుడు ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నారు. బాన్స్ పార్క్ సాంగ్ 28 మినియట్స్ వ్యూస్ ను క్రాస్ చేసి రీల్ మేకర్స్ కు ఫేవరట్గా మారింది. ఇప్పుడు నెకండ్ సింగిల్ 'నువ్వు శ్రీదేవి. నేను చిరంజీవి'. మేకర్స్ ఏడు దువ్వేశారు.. దేవిత్రీ ప్రసాదీ నెకంర్ అందిస్తున్నారు. మొగ్గార్ల తన 'గీర్షిపుల్ డ్యాన్స్ లలో పాలును మరో మరో షూట్స్ తీసుకున్నారు. చిరం జీవి ఫ్లెటింగ్ టాగా ఉంది.. క్రతిహనన్ రంగురంగుల వీరల్లో ఆమ్మకంటా ఉంది.. వారి జంట బుద్ధిమత్తు బాగా ఉంది.. మంసుత్ కప్పబడిన లాకేషన్, మరో హైలెట్గా నిలిచింది. ఈ సినిమా ఘాటింగ్ యూరప్ లో పుర్తిచేసుకుని చిరంజీవి హైదరాబాద్ కు తిరిగి వచ్చారు.. వాల్టర్స్ వీరయ్య చిత్రం వచ్చే ఏడాది జనవరి 13న ప్రంపద వ్యావహారికంగా డ్రేక్షకుల ముందుకు తాళోదేంది.. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ వై నవీన్ మిర్జాపే, వై.రవిశంకర్ భారీస్థాయిలో ఈచిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు.. జిజి మోహన్ సహనిస్థాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు.

అంచనాలకు మించి ఉంటుంది

‘ధమాకా’ స్ట్రీలిఫీజ్ ఈవెంట్‌లో యూనిట్

మాన్ మహారాజా రవివెంకటేశ, కవచియ్యల్ మేకర్ త్రినాధరావు నక్కిన మున్ ఆండ్ యాడ్జన్ మంగరైవైరన్ ధమాకా.. ఈచిత్రంలో శ్రీలీల హీరోయిన్గా నటిస్తోంది.. ఈచిత్రాన్ని టీజీ విజ్ఞప్తసాదే భారీగా నిర్మిస్తున్నారు.. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్షరీ.. ఆఫీషిల్ అగర్వాల ఆర్ట్స్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి.. వివేక్ కూబిబ్బోన సహనిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈనెల 23న



ఈచిత్రం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది.. ఈ సందర్భంగా ట్రీలిబీజ్ కామెంట్స్ ఘనంగా నిర్వహించారు. రవితేజ మాట్లాడుతూ, ఈచిత్రం కచ్చితంగా బాగుంటుందన్నారు. మీ పేరిట అంతా చాలా నమ్మకంగా ఉన్నామన్నారు.. నిర్మాతలు చాలా పాజిటివ్గా ఉంటారటా.. వీరిద్దరూ రాణీ వడసలూ చిత్రాలను నిర్మిస్తారని అన్నారు. ఈనెల 23న థియేటర్లలో కలుద్దాం అని అన్నారు.

నిర్మాత టీజీ విశ్వప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, రవితేజగారు గొప్ప స్పూర్తి అన్నారు. మేం కూడ ఎలాంటి బ్యాగ్రౌండ్ లేకుండా జర్నీని స్టార్టింగ్ చేశామన్నారు. మొదటిసారిగా సోలోగా లాక్స్ కమ్యూనిటీగా ధర్మా కా చేశామన్నారు. తెలుగువర్రులు శ్రీలీల ఈ సినిమాలోచేయటం చాలా ఆనందంగా ఉండన్నారు.

టీమ్మీ అద్వైతమైన సంగీతం అందించారన్నారు. దర్శకుడు త్రినాథరావు నకిర్రే మాట్లాడుతూ, ఈచిత్రం అదిరిపోయేలా ఉంటుందన్నారు. డైలాగులు మామూలుగా ఉండవు అని అన్నారు.

డబుల్ ఇంపాక్ట్గా ఉంటుందన్నారు. అందరికీ నచ్చుతుందనే నమ్మకంతో ఉన్నామన్నారు. కార్త్యక ప్రకారం రేవయిత ప్రసన్నకుమార్, దర్శకేంద్రుడు కె.రాఘవేంద్రరావు, వివేక్ కూచిపూడి, అభిషేక్ ఆగర్వాల్, టీమ్మీ సినిలోనూ, ప్రముఖ దర్శకుడు మూర్తి, సముద్రసిని, హైపర్ ఆది, దర్శకుడు శ్రీవాస్ తదితరులు మాట్లాడారు.

‘మంచి చిత్రానికి దక్కిన విజయమిది’

ఇంకా ప్రసన, ఐశ్వర్యరాజ్ హీరోహీరోయిన్లుగా సీనియర్ నటుడు డాక్టర్ రాజేంద్రప్రసాద్ , సోనియా అగ్రవాల్, పృథ్వీరాజ్ ముఖర్జీతోనల్ల నటించిన చిత్రం శాసనసభ.. తాజాగా ఈచిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది.. సాట్రో ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై తులసీరామ్ సాప్సని ,



మలుకోర్చు తప్పుకుందామనిదరిస్తానని ఆనాడు. ఇది నా తాజ్బాల నట జీవితంలో మానవ అనుభవం అన్నాడు. ఈచిత్రానికి విడుదలైన మూడో రోజుకు 60 డియేల్యులపై పెరిగియంపే ఊరికే తాను అన్నాడు. సినిమా అందరికీ నచ్చితేనే చివరేయేర్పొ పెంపయినా... నా అనుభవాన్ని పాతలో నా నటనకు పేరొచ్చిందంటే దానికి మొదటి కారణం రచనయితే, తర్వాత దర్శకుని క్రెడిట్లో మూడోస్థానం నాది అని అన్నాడు. కార్యక్రమంలో కథ, మాటలు అందించిన రాఘవేంద్రప్రసాద్, దర్శకుడు వెణు మనీషుకు నా అనుభవం భూషణ్, హీరో ఇంద్రగిరి, నటులు అనీష్ వేంగరమ్మి, అమిత, దిలరమేష్, సినిమాలోగొకటో ముగిరి తదితరులు ముఖ్యులు.

‘ఎర్ర గుడి’ ప్రారంభం

1990ల్లో సామాజిక స్థాయి బేదాలు, వరువు హత్యలు ప్రేమికుల పాలిట శాపాలుగా నడచున్న కాలంలో కేవల ఓకేబు బాట్లకు, సులభదాయకులకు, ప్రేమ అతీతమైంది అప్పుడూ సాక్షాగ్ నిలిచి గెడింది. సరికొత్త పరిణామ కథ ఇది.. అన్నిత ఆర్ట్స్ వారు ఎలరెన్స్ చిత్రం ప్రారంభోత్సవ సీరిమావారి అన్ని సమస్య యూనిట్ కథ ఎదుర్కొన్న ముది.. హోం వెంకట్ కిరీట్, హోంయన్ శ్రీశైల భూమిచే చిత్రీకరించిన ముహూర్తపు సన్నివేశానికి సీనియర్ జర్నలిస్టు ప్రభు కౌబ్ అచ్చారు. ప్రొడ్యూసర్ జెవిఆర్ కెమరా సినిమాచేసేశ్శారు.. సీనియర్ దర్శకు, నిర్మాత తమ్మూ రెడ్డి భరద్వాజ తొలి సన్నివేశానికి దర్శకత్వం వహించాడు.. అనంతం యూనిట్ మీడియట్ మాట్లాడింది.. దర్శకుల నుండి మేగ్గేట్ మాట్లాడుతూ, కాచిత్రం లవ్, నందిమెలకుల, సినియామర్ల అలకాశా ఉడులందన్నారు. 1975 ప్రాంతం కథ మొదలై 1992లో పూర్తవుతుందన్నారు. గ్రామీణ నేపథ్యంలో అమ్మ వారి చుట్టూ అల్లుకున్న ప్రేమ వచ్చి ఏడాది మార్చి నెలవారకు పూర్తిచేస్తామన్నారు.. హోం వెంకట్ కిరీట్ మాట్లాడుతూ, ఒక వసర, మళ్ళీ కుర్చీకు ధన్యవాదాలు అని తెలిపారు. కార్త్యకమంలో హోంయన్ శ్రీశైల భూమి, నలుడు నమ్మెల ప్రొడ్యూసర్ అడిచి ఎదు, అతిగిగా విచ్చేసిన నిర్మాత జెవిఆర్, ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్ గెరెలం

అమెరికాలో ఎన్టీఆర్ విగ్రహవిష్కరణకు సన్నాహాలు

2023లో శతాబ్ది ఉత్సవాలు సందర్భంగా
లెజిస్లేటివ్ డివిజన్‌ల సందర్శనల తారక
రామారావు విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన, ప్రారంభం
భోజనం కోసం ఎన్‌ఐసీని ఎడిసన్ సిటీలో ఒక
ప్రధాన భూమి ని కేటాయించడానికి ఎడిసన్
సిటీ మేయర్ సమృద్ధి తెలిపారు నార్త్ ఆమెరికన్
సీమ ఆంధ్రా ఆసానియన్స్ చేర్చింది. జిల్లా
ఎడిసన్ నగరం ఒక స్వీడేజ్ ప్రాంతం ప్రపంచ
నాయకుడి విగ్రహాలను ఏర్పాటు చేయడానికి
చొరవపూపింది.. మెజారిటీ తెలుగువారు తమ
యువ ప్రయోజనాన్ని సీటీ ఆఫ్ ఎడిసన్ నుంచి
ప్రారంభించారు. న్యూజెర్సీలోని వాలా
మంది తెలుగువారి పనికి అతిథ్యం ఇస్తున్నారు..
లెజిస్లేటివ్ ఎన్‌ఐసీకు అక్కడ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ
తమ పూర్వదేవుల ప్రత్యేక స్థానాన్ని కలిగి
ఉన్నారు. భారతీయ చరిత్రలో ప్రముఖ
నిర్మాత, వ్యవస్థాపకుడు టిడి విశ్వప్రసాద్ శతాబ్ది
ఉత్సవాల సందర్భంగా భాగంగా న్యూజెర్సీలోని
ఎడిసన్ సిటీలో ఎన్‌ఐసీ విగ్రహాల ప్రతిష్ఠించి
ప్రతి పాదసమ తీసుకున్నారు.. నిర్మాత టిడి విశ్వ ప్రసాద్ గొప్ప
ఆలోచన యుద్ధిడ్ స్టేట్స్‌లోని మిలియన్ల మంది తెలుగు



కృషిచేస్తున్నారు.. ఈ విగ్రహానికి అనుమతులు సానుకూలంగా ఉన్నాయి. ఈ కార్యక్రమంలో నార్త్ అమెరికన్ సీమ ఆంధ్రా అసోసియేషన్ ద్వారా నిధులు సమకూర్చటంతో పాటు నిర్వహించా

నార్త్ అమెరికా సీమ ఆంధ్రా అసోసియేషన్ ఏర్పాట్లు

అభిమా నులను ప్రేరించించింది. వారు ఈ గొప్ప ఆలోచన చేసుకు తమ ముద్రకు అందించి వారు.. ఎదవిన మేధావి నామ జోషి ప్రతిపాదనను సమీక్షించిన తర్వాత అంగీకరించారు విప్లవస్థితి స్థాపించ టానికి నగరంలో సరైన స్థలం కోసం వెతక ముని ఆయన తన బ్యాంకులోని ఆదేశించారు.. మేయర్ నామ్ షోషి ఎడిసన్ నగరంలో భారత దేశానికి చెందిన మొదటి మేయర్.. ఎంతో గవర్నర్ ఫిత్ మర్రీజ్ నియమించబడిన టాకాకి చదల వారు, కమిషనర్ - న్యూజెర్సీ స్టేట్ ఆని అయితా ఆమెరికన్ మరియు వన్ ఫిత్ ద్వీప వాసులు కామిషన్, మరియు ఎడిసన్ న్యూజెర్సీ నగరానికి చెందిన సాంస్కృతిక, కళా కమిటీ సభ్యుడు జ్యూజర్ కుమార్త కనాల, మేయర్తో కలిసి భూమి గర్భింపును ఆమలు చేయటానికి ఈ విప్లవానికి అనుమతిని నానుకూలంగా చర్యకర్తలతో నార్త్ ఆమెరికన్ సీమ అండ్లా న్యూజెర్సీ నుదులు సమకూర్చటంతో పాటు నిర్వహణ

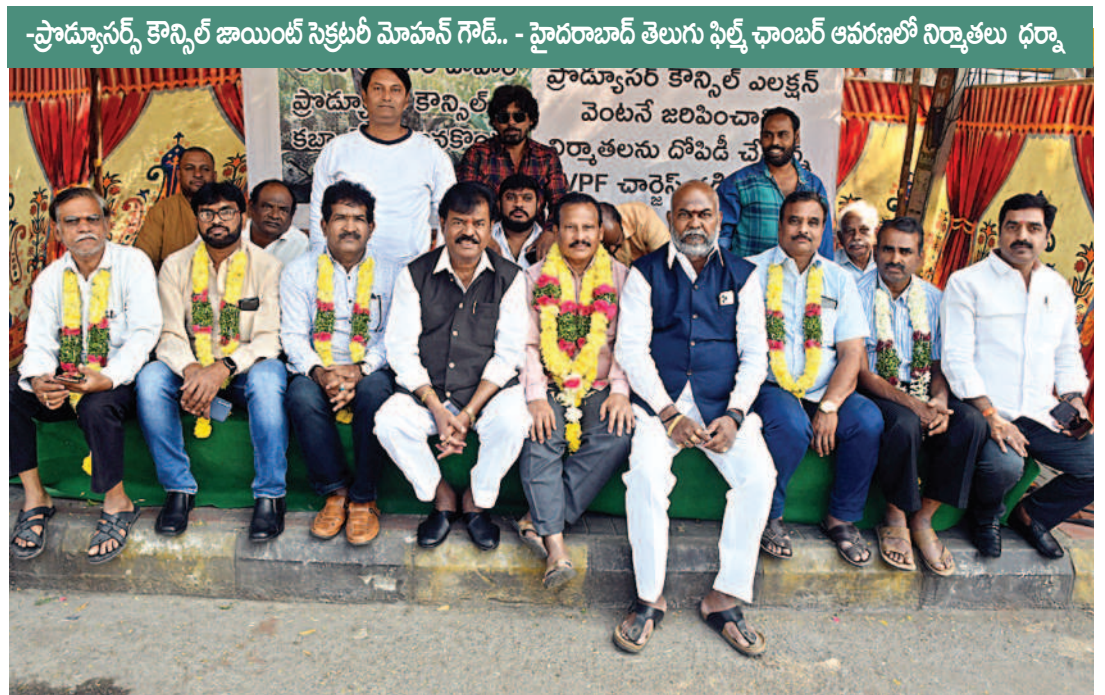
చనుంది.. ఎడిసన్ నివాసితులు సహా యునైటెడ్ స్టేట్స్ లోని అనేక మంది నివాసితులు ఈ కార్యక్రమానికి మద్దతు ఇచ్చారు.



ఇందులో శ్రీ ఆజ్ఞుర్రి, స్వామి ఆజ్ఞుర్రి, నానా, తానా సంస్థ ముఖ్యంగా అంజియి చౌరీర్ తానా ఆశ్రమస్థము, మరియూ రవి హోటల్స్ తానా 2023 కన్వెన్షన్స్ వైరెక్ రిమినిస్ యెలయరు వాంఛిల్లీ కున్నారు. ఎన్టీఆర్ శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో భాగంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రముఖ నిర్మాత టీటీ విశ్వప్రసాద్ ముం దుండి యునిస్వి లోని రెజిడెంట్ ఎన్టీఆర్ విగ్రహం ద్వారా తెలుగు సినిమా ప్రేమహిని వాచివెప్పే ప్రయత్నంవస్తున్నా



ఎస్కాకల డేట్ ప్రకటించకుండా తెలుగు నిర్మాతల మండలి కార్యదాస

[illegible]

ఇప్పటికీ ఎలక్షన్ ప్రాసెస్ స్టాగ్నేయేయలేదన్నారు. డేట్ ఫిక్స్ చేయ కుండా కాలయాపన చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. నిర్మా తలకు ఒక ప్రధానమైన సమస్య డిజిటల్ ప్రొజెక్టర్స్, సింగిల్ స్క్రీన్స్ లో ఇప్పటికే ఏపీయూ చార్జెస్ బలవంతంగా మహాలిచేస్తూ నిర్మా తలను డిజిటల్ బ్యాటరీస్ ఇబ్బంది పడుతున్నారన్నారు. నిర్మా వ్యక్తిగత డివైసులలో ఒకసారి సరదు ఉన్నప్పుడే నిర్మాతలు, వాటినిబ్యాటరు

సుంచి విపిఎస్ చార్జీలు వసూల పేరుతో దారుణమైన దోపిడీ చేస్తున్నారు. ఢిల్లీలో గుర్తాధిపత్యం ఒకటైతే, డిజిటల్ ప్రొవైడర్స్ గుర్తాధిపత్యం మరోవైపుతో ముమ్మల్ని దోపకుంటున్నారన్నారు. ఈ విధానాన్ని మార్చుకుని ఇండస్ట్రి ఆడిప్టింగ్ తోడ్పాటు నిర్వహించి తాము కేసులుంటున్నా మన్నా. కార్పొరేషన్లతో నిర్భూత సుంపించి రవిపందర్ తగ్గించి ముగ్గుడారు.



టిటిడి బోర్డు సభ్యునిగా 'దాసరి' ప్రమాణస్వీకారం

ప్రీతి ధర్మకర్త మంత్రి నభ్యసిగా ప్రముఖ నిర్మాత దాసరి కిరణ్ కుమార్ అలయం ప్రమాణస్వీకారం చేశారు. శ్రీవారి ఆలయం లోని మధుర వాకిలి వెంట ఆలయ దివ్యుల్లో ఇజ, రవేమణిబాలు ఆయన చేత ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. ఆనంతరం దాసరి కిరణ్ కుమార్ స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. తదుపరిరంగనాయకుల కార్యాలయ మండలంలో వేదపండితులు వేదార్థోపచనం చేశారు. ఆనంతరం శ్రీవారి తీర్థప్రసాదాలు , చిత్రపటస్వామి దాసరి కిరణ్ కుమార్ కు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో శ్రీ దేవు సెల్ కిరణ్ కుమార్ ఇజ, కన్పూరిబాలు, పేపార్ కిరణ్ బిర్లా, పాఠమడేతూరి తులసీప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఆనంతరం బోర్డు నభ్యక్షుడు దాసరి కిరణ్ కుమార్ ముఖ్యమంత్రి, కలెయియం ప్రొటెక్ట్ డైరం శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామి వారి సేవ కోసం ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి తనకు బోర్డు నభ్యక్షగా సేవచేసుకునే భాగ్యం కల్గిందనియు ఆయనకు పాదాభిషేచనం చేస్తున్నామని యాభ్యుక్తగా సీఎంఎంఎంఆర్ ప్రయాణం చేస్తున్నామని, నా విధేయతను గురించి స్వామి వారి సేవ చేసుకునే



అదృష్టం కల్గించిన సిఎం జగన్ రుణం ఎప్పటికీ తీర్చుకోలేనని అన్నారు. మనిలిచట్నం ఎంపి బాలశౌరి, టిటిడి బోర్డు చైర్మన్ వైఎ సుబ్బారెడ్డి, ఇవో ధర్మారెడ్డి తదితరులకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నానని అన్నారు.

మిసెస్ వరల్డ్ గా కశ్మీరీ మహిళ



మిసెస్ వరల్డ్ కిరీటం మని దేశాన్ని పరించి 21 ఏళ్లంది. తర్వాత అది అందరి ద్రాక్షగానే మిగిలింది. **సర్గమ్ కోశల్** ఆ నిరీక్షణకు తెరదించింది.

సాధించింది జమ్మూ అమ్మాయి. భర్త ఆది కోశల్ భారత నౌకాదళ అధికారి. ఆయన వృత్తిరీత్యా విశాఖపట్నంలో ఉంటున్నారు. ఇంగ్లీష్ లిటరేచర్ లో పిజి పూర్తి చేసిన ఈమె టీచర్ గానూ పనిచేసింది. క్యాన్సర్ బాధిత పిల్లల కోసం 'సేవా సంస్థలతో కలిసి పనిచేస్తోంది. ఈమెకు అందాల పోటీలపై ఆసక్తి ఎక్కువ. పెళ్లయ్యాక ప్రయత్నించే స్వేచ్ఛ కలిగింది. అలా ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో మిసెస్ ఇండియా వరల్డ్ గెలిచి ప్రపంచ వేదికపై పోటీ పడే అర్హత సాధించింది. అమెరికాలోని వెస్ట్ బీచ్ లోని వెనెస్సా కిరీటాన్ని దర్శించుకుంది. పాలిసేనియా, కెనడా దేశాల భామలు రెండు, మూడు స్థానాల్లో నిలిచారు.

1988లో దీనిని 'మిసెస్ వరల్డ్ గా మార్చారు. ఈ పోటీల్లో 80 దేశాల వారు పాల్గొన్నారు. అమెరికా మహిళలు ఎక్కువసార్లు కిరీటాన్ని అందుకున్నారు. ఇండియాకు వెందిన నటి, మోడల్ డాక్టర్ అదితి గోవింద్ 2001లో తొలిసారి ఈ పోటీల్లో విజేతగా నిలచగా, 21 ఏళ్ల తర్వాత ఇప్పుడు కశ్మీరీ మహిళ కోశల్ సర్గమ్ మిసెస్ వరల్డ్ కిరీటాన్ని అందుకున్నారు. □



మనం ఏం చేస్తున్నాం.. ఏం చేయాలి?.. అన్న సృష్టత పెట్టుకున్న లక్ష్యం ఎంత కష్టమైనా సాధించావు. 22 ఏళ్ల కంపెనీలో డైరెక్టరుగా అడుగుపెట్టా. 2006లో సిఇఒ బాధ్యతలు తీసుకున్నా. ఈ మధ్యకాలంలో చేసిన ప్రయోగాల కంటే నేర్చుకున్న పాఠాలే ఎక్కువ. నాన్న చేతి నుంచి

అభద్రతతో అడుగులేయొద్దు..

నేను సంస్థ వర్గాలు అడుగుతున్న సమయానికి సంస్థ 600 కోట్ల టర్నోవర్ ని సాధించింది. మూలాన్ని మరిచిపోకుండానే, మారుతోన్న అవసరాలను గుర్తించాలనేది నా తత్వం. ఆ దిశగానే అడుగులేశా. అప్పటికే మార్కెట్లో దూసుకుపోతున్న ఇతర శీతలపానీయాల బ్రాండ్ల పోటీని తట్టుకోవడం అంత సులభంకాదు. కానీ నేనెప్పుడూ రాజీ పడలేదు. ఉత్పత్తి ఎలాంటిదైనా సరే.. వినియోగదారులు సంతృప్తి చెందితేనే సంస్థ నిలదొక్కుకుంటుందన్న నూతనాన్ని నమ్మి ముందడుగు వేశా. దాని ఫలితమే ఆపీ, ప్రూటీ, ఫిజ్, బెయిల్, ఫ్రీయో, ఢిమమ్ వంటివన్నీ. వదిలే క్లోట్టర్ లోనవరకే చేరువలో ఉన్నాం ఇప్పుడు. నిజానికి వ్యాపార రంగంలో రాజీనామా అంత సులువేదామ. పురుషాధిక్య ప్రపంచంలో నిలబడాలంటే మగవారికంటే రెండురెండు ఎక్కువ కష్టపడాలి. అయినా సరే, మహిళలెప్పుడూ తమ శక్తిని తక్కువ అంచనా వేసుకోకూడదు. నేనెప్పుడే అలా చేయను. అందుకే అభద్రతతో ఎప్పుడూ ఏ పనీ చేయలేదు. □

5వ పాశురం

మాయపై మన్ను వడమదురై మైవనై త్తూరు పెరునీరే యమునై త్తొణ్ణవన్నె ఆయరే కులత్తినిరే తోన్ముమ్ మణివళక్కై తాయై క్కుడల్ విళక్కమ్ శెరుద

దామోదరంనై, తూయోమూర్ వస్తునామ్ తూమలరే తూవిత్తొకుదు వాయినాలే పాడి మనత్తివారే శిథ్తిక్క

ॐ తిరుప్పావై

పోయ పిళ్ళియుమ్ పుళువరువా నిళ్ళనవుమ్ తీయనీరే తూతానామ్ శప్పేలో రెమ్మనాయ్.. కవచాలి

గొల్లి గోవులు వచ్చు, ఆ లింగనమునిచ్చు యమునపై విహరించు,

వేణుమాధవుని

దాసులపై దయజూపు దామోదరుని

మాత కొంగున మణిదీపమైనవారి

మధుర వగలికే రాజై వెలుగు వారి

మంచి మనసుతో వచ్చి, మంచి పుష్పాలు తెచ్చి

తమపు వాక్కులు కలిపి మదిలోని వారిని నిలిపి

వరమ పురుషుని పదములు

పాడుచుండ

పూర్వజన్మల మన పాప పట్టికలతో

నిన్ను ముట్టిన పత్తివలె గప్పినారు. -

భావం: మధుర ప్రజలు భగవంతుని సదా సేవింపవారు. మంచి స్వచ్ఛమైన నీటితో నిండుగ

ప్రపహిస్తున్న యమునా నది ఒడ్డున ఉండువాడు, ఆత్మరక్షము గొలుపువాడు, యోధాదేవి ఒడిలో

పెరిగిన, మణిదీపము చందివాడైన దామోదరుడు, పరిశుభ్రంగా తయారై పుష్పములు అర్పించువాడు.

సేవింపవాడు. నోరారాపాడువాడు, మనసారా ధ్యానం చేద్దాడు. అగ్నివై కాలాబడిన దూదివలె గతజన్మలో

చేసిన పాపములు వచ్చే జన్మలో చేయి పాపములు నశిస్తాయి. అందుకే ఆ దైవమును కీర్తించువాడు.

ఫలం: పాప ప్రక్షాళన కొరకు □

రోగనిరోధకతకు వరం..

యాపిల్ లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పండులో దాదాపుగా 7500 రకాలున్నాయట.

దీనివల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలుసా..



యాపిల్ మాంస కృత్తులు, పిండి పదార్థాలు, పీచు ఉంటాయి. కొవ్వులు, సోడియం అస్సలుండవు. పొటాషియం, నియాసిన్, ఫోలేట్స్, భయామిన్ ఖనిజాలతోపాటు విటమిన్లు ఎ,సి,ఇ,క ఉంటాయి. దీంతోనే యాంటీ

ఆక్సిడెంట్లు శరీరానికి హాని చేసే ఫ్రీరాడికల్స్ ను నిరోధిస్తాయి. సహజ చక్కెరలు (గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్) తక్కువ శక్తిని అందిస్తాయి. అందుకే ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఓ యాపిల్ తింటే సరి. ఎర్రటి పండులో ఇసుము ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతాన్ని పెంచి రక్తమాసత రానియదు. ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్యను నియంత్రించడంతోపాటు శరీరంలోని అవయవాలకు ప్రాణవాయువు సరిగ్గా అందేలా మూస్తుంది. ఈ పండులో రోగనిరోధకతను పెంచే విటమిన్-సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ. అలాగే ప్రోటీన్లు కూడా. ఇవి శక్తిని పెంచి శరీరం రోగాల బారిన పడకుండా కాపాడతాయి. దీంతో పీచు ఎక్కువని తెలుసు కదా. దీన్ని రోజూ తీసుకుంటే మలబద్ధకం సమస్య ఉండదు. అంతేకాదు శరీరంలోని మలినాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. జీర్ణ సంబంధ సమస్యలూ తగ్గ ముఖం పడతాయి. విటమిన్-ఎ కంటే చూపు మెరుగ్గా ఉండేలా చేస్తుంది. అంతేకాదు దీన్ని తింటే బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. □



శిరోజాలకు దివ్యోషధం..

ఆరనిచ్చి తలస్నానం చేయాలి. వానానికొకసారి ఇలా చేస్తే చుండ్రు పంటి సుమస్వలను దూరమవుతాయి. మంచి కండిషన్ గానూ పనిచేసి శిరోజాలను మృదువుగా ఉంచుతుంది. పిహాచ్ స్నాయులను సుమస్వయం చేస్తుంది. సెబమ్ స్నాయుని నియంత్రించి మూడుసార్లు అరోగ్యంగా మారుస్తుంది. **అమరం కలిపి..** నాలు



చెలి చిట్కా

కేకు ఇవ్వమైనా గుడ్డవాసన వడదు కొందరికీ. అటువంటివారు ఏం చేయాలంటే.. కేకు మిశ్రమానికి రెండు చెంచాల నిమ్మ



సమస్యయం చేస్తాయి. శిరోజాల ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. **గుడ్డతో..** ఒక గుడ్డును గిన్నెలో కొట్టి, నాలుగైదు చెంచాల ఉల్లి రసం, 3 మళ్లల టీ-టీ లేదా రావెండర్ ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్ వేసిదాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తలకు పట్టించి అరగంటగా తల స్నానం చేయాలి. ఈ లేపనంతో జుట్టుకు పోషకాలు అందు తాయి. శిరోజాల వేర్లను బలంగా ఉంచి రాలడాన్ని అరికడతాయి. మృదువు గా, మెరిసి శిరోజాలు సొంత మవుతాయి. **రసం చేర్చితే చాలు.** గుడ్డ వాసన రాదు.

పనీర్ గ్రేవీ



టమాట గుజ్జు కలపాలి. నూనె పైకి తేలాక ధనియాలపొడి, శనగపొడి, కొబ్బరిపాలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, అలకన్నా సీక్కు వేసి మూతపెట్టాలి. గ్రేవీ తయారయ్యాక ఉడికించిన పనీర్ ముక్కలు వేయాలి. ఇరుసుపాలయ్యాక కొత్తిమీర వల్లి దింపేస్తే సరిపోతుంది. □

కావలసినవి

పనీర్-రెండోదల గ్రా. ఉల్లిపాయలు, టమాటాలు-నాలుగు చొప్పున అల్లం, వెల్లుల్లి ముద్ద -రెండావేరుశనగలు-మూడు చెంచాలు(వేయించి పొడిచేయాలి) పచ్చిమిర్చి ముక్కలు-రెండావేరుశనగ, ధనియాలపొడి-రెండా చొప్పునకొబ్బరిపాలు-కప్పు ఉప్పు, కారం-రుచికి తగినంతపసుపు-చిటికెడునూనె-మూడు చెంచాలుకొత్తిమీర తరుగు-కొద్దిగా **తయారుచేసి విధానం:** రెండు ఉల్లిపాయల్ని తరిగి మిక్సీలో మెత్తగా చేయాలి. మిగతా రెండింటిని సన్నగా తగరాలి. టమాటాలను కడిగి పూర్తి తయారుచేయాలి. ఇప్పుడు మండపాటి అడుగున్న పాత్రలో సీక్కు పోసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. అందులో ఉప్పు, పనీర్ ముక్కలు వేసి ఉడికించాలి. చల్లారాక సీక్కు పంపి పక్కనపెట్టాలి. బాణలిలో నూనె వేడిచేసి జీలకర్ర ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేయించాలి. ఆ తరువాత ఉల్లిపాయ, అల్లంవెల్లుల్లి మిశ్రమం చేర్చాలి. రెండు నిమిషాలయ్యాక

16 చుక్కలు 4 వరకు 4 చుక్కలు వరకు అటు ఇటు చుక్కలు వదిలి



జి. పద్మావతి విశాఖపట్నం

ముగ్గులకు ఆహ్వానం

ముగ్గుల సీజన్ వచ్చేసింది. సంత్రాంతి, న్యూఇయర్ పండుగలకు ముగ్గులతో న్యూగ్రంథం వలెకంటే మహిళలు సిద్ధపడుతున్నారు. ఈ సందర్భంగా చెలి కూడా మీ ముగ్గులను ఆహ్వానిస్తోంది..

- మీరు పంపే ముగ్గులను ఎ4 పేజీలోనే పంపాలి.
- పేపర్ కు ఒకసైదు మాత్రమే మీ ముగ్గులు ఉండాలి.
- ముగ్గులు ఎన్ని చుక్కలతో సృష్టంగా రాయాలి. ముగ్గుల కలర్ క్యాబిల్ కూడా బాగా వుండాలి. **ముగ్గులతో పాటు మీ పాస్ పోస్టాఫీసు పంపాలి.**
- మీ అద్రనును సృష్టంగా రాయాలి.
- ఈమెయిల్ లో ముగ్గులను పంపేవారు దయచేసి ఇంటర్నెట్ ముగ్గులనుకాపేచేసి పంపితే వాటిని ప్రచురించం. కొత్త ముగ్గులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.
- గత సంవత్సరం పంపిన ముగ్గులను మళ్లీ పంపవద్దు.



మా చిరునామా: ఎడిటర్, వార్త (చెలిడెస్క్), 396, డిజిఆర్ మిల్స్ రోడ్,

లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, హైదరాబాద్- 500080.మెయిల్ :

cheli@vaartha.com

ఎత్తు పెరగడానికో ఆసనం

చెట్టును పోలిన ఆసనం కనుక దీన్ని 'చృక్షాసనం' అన్నారు. రెండు కాళ్ళూ దగ్గర పెట్టుకుని నిలబడాలి. మెల్లగా కుడికాలును మీద లేపి కుడి పాదాన్ని ఎడమ తొడ పైకి అనించి అరికాలితో కొద్ది నొక్కితనపుట్టుగా ఉంచి ఒక్క కాలిమీద నిలబడాలి. మెల్లగా శ్వాస తీసుకుంటూ రెండు చేతులనూ భుజాల మీదుగా తల పైకి తీసుగా తీసికెళ్లి నమస్కార ముఠ్ఠలో ఉంచాలి. చూపును ముక్కు అంచు మీద కేంద్రీకరించాలి. ఈ ఆసనంలో ఉండగలిగినంత సేపు ఉండాలి. మెల్లగా చేతులను, కాలును కిందికి దివిసి సేద తీరాలి. ఇలాగే రెండో కాలితో చేయాలి. రెండు కాళ్ళతో కలిపి రోజూ ఐదు నిమిషాలు చేస్తే సత్ఫలితం ఉంటుంది. **ఎన్నో ప్రయోజనాలు..** ఇది బ్యాలెస్టిక్ ఆసనం కనుక మనల్ని మనం నియంత్రించుకోగలుగుతాం. క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి. ఏకాగ్రత, జ్ఞాన పరీక్ష పెరుగుతాయి. పని మీద ధ్యాన నిలిపి అనుకున్నది సాధించగలుగుతారు. పిల్లల్లో శారీరక, మానసిక ఎదుగుదల జాగుంటుంది. □



అలోచనలకు అక్షర రూపమిచ్చే అలవాటును పిల్లల్లో ప్రోత్సహించాలంటున్నాది నిపుణులు. ఇది వారిలోని సృజనాత్మకత, భావప్రకటన వైపునాను బయటకు తెచ్చుకుంటుంది. సృజన, మైదానం, ఇల్లు.. ఇలా ప్రతి చోటా చిన్న మెదళ్లలో ఎన్నో అలోచనలు వస్తుంటాయి. రోజూవారి అనుభవాలు వారిని ఉత్పిరికిరికిరి చేస్తాయి. బోల్చిన్ని అలోచనలతో ఆ చిట్టి మెదడు నిండిపోతుంది. అవన్నీ పుస్తకంలో పొందుపరచే అలవాటుండే, ఎప్పుడీకప్పుడు మెదడు కొత్తవాటిని సాగ్గరిస్తుంది. అందుకే వాటికి అక్షర రూపమివ్వడం చిన్నప్పటి నుంచే నేర్పాలి. అప్పుడే ప్రతి విషయాన్నీ లోతుగా పరిశీలించడం నేర్చుకుంటారు. చదువు పాఠాలు నేర్చితే, రచన వారికి తమ భావాలను స్వేచ్ఛగా బయటకు చెప్పడం అలవరుస్తుంది. ఈ అలవాటు కొత్త మార్గాలవైపు నడిపిస్తుంది. **ప్రారంభంలో..** రంగురంగుల కాగితాలిచ్చి వాటిపై వారికి నచ్చినదేదైనా రాయమనాలి. ఆకర్షణీయమైన అక్షరతో చిన్న పుస్తకమిచ్చి మనసుకు నచ్చిన అంశాలకు అక్షరరూపం ఇవ్వమనాలి.

ప్రయోజనాలన్నీ ఉంటాయి. ప్రతి అలోచననూ రాసిన తర్వాత మనసంతా కల్లాసంగా మారుతుంది. అత్యుగ్రహం మొదలవుతుంది. అక్షితి తగ్గుతుంది. దీంతో వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. రాయడం వల్ల ఇతరులతో సదుమకోనే విధానం, తమ గురించి



అక్షర రూపమిచ్చే అలవాటును పిల్లల్లో ప్రోత్సహించాలంటున్నాది నిపుణులు. ఇది వారిలోని సృజనాత్మకత, భావప్రకటన వైపునాను బయటకు తెచ్చుకుంటుంది. సృజన, మైదానం, ఇల్లు.. ఇలా ప్రతి చోటా చిన్న మెదళ్లలో ఎన్నో అలోచనలు వస్తుంటాయి. రోజూవారి అనుభవాలు వారిని ఉత్పిరికిరికిరి చేస్తాయి. బోల్చిన్ని అలోచనలతో ఆ చిట్టి మెదడు నిండిపోతుంది. అవన్నీ పుస్తకంలో పొందుపరచే అలవాటుండే, ఎప్పుడీకప్పుడు మెదడు కొత్తవాటిని సాగ్గరిస్తుంది. అందుకే వాటికి అక్షర రూపమివ్వడం చిన్నప్పటి నుంచే నేర్పాలి. అప్పుడే ప్రతి విషయాన్నీ లోతుగా పరిశీలించడం నేర్చుకుంటారు. చదువు పాఠాలు నేర్చితే, రచన వారికి తమ భావాలను స్వేచ్ఛగా బయటకు చెప్పడం అలవరుస్తుంది. ఈ అలవాటు కొత్త మార్గాలవైపు నడిపిస్తుంది. **ప్రారంభంలో..** రంగురంగుల కాగితాలిచ్చి వాటిపై వారికి నచ్చినదేదైనా రాయమనాలి. ఆకర్షణీయమైన అక్షరతో చిన్న పుస్తకమిచ్చి మనసుకు నచ్చిన అంశాలకు అక్షరరూపం ఇవ్వమనాలి.

చిట్టి మెదళ్లకు రచనే వ్యాయామం !

బాధ కలిగించిన సందర్భాలు, సంతోషాన్ని అందించిన.. ఇలా అన్నింటికీ అక్షర రూపమివ్వడం అలవాటు చేయాలి. అంతే కాదు.. తనకు తోచిన పద్యాలతో సృజనాత్మకంగా చిన్న కథలను రాయమనాలి. తన గదిలో ఒక చోటును తనకు నచ్చినట్లు ప్రత్యేకంగా తీర్చిదిద్దాలి. అక్కడ చిన్నారి ప్రకారంగా కాసేపు గడిపేలా అలవాటు చేయాలి. **నైపుణ్యాలు..** వారు భావోద్వేగాలను అణచుకోకుండా అక్షర రూపం ఇవ్వాలి. లేదంటే పిల్లల్లో కలిగే ప్రతికూల అలోచనలు బయటపడలేక, మానసిక ఎదుగుదలకు ప్రతిబంధకాల వుతాయి. వారిని వారు అర్థం చేసుకోవడానికి రచన మంచి మార్గం. మనసును కాగితంపై పెట్టినప్పుడు శారీరక, మానసిక

తాము సృష్టంగా చెప్పగలగడం, సమస్యకు పరిష్కారాన్ని వెతకడం, అలోచనల్లో సృష్టత పండి నైపుణ్యాలు అలవడతాయి. వైద్యులకు నుంచి పాఠాలను నేర్చుకోవడంలో అవగాహన పెరుగుతుంది. వారానికోకా 'సారి మీరూ ప్రకారంగా కూర్చుని తమ రాసినవన్నీ విని లోటుపాట్లను చర్చించాలి. బాగున్నవి ప్రశంసించాలి. దీని వల్ల మీ అనుబంధమూ మరింత చిక్కబడుతుంది. □

