



సోదర బంధానికి ప్రతీక రక్తాబంధన్

జీవీఎస్ కమిషనర్ కు రాఖీ కట్టిన మేయర్

విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 31, ప్రభాతవార్త

మహా విశాఖ నగరపాలక సంస్థ మేయర్ గొలగాని హరివెంకటకుమారి కమిషనర్ సీఎం సాయికాంతవర్మ, డిప్యూటీ మేయర్ జియ్యూని శ్రీధర్ వైఎస్సార్ టీఎస్ ప్లైర్ లీడర్ బాబూ శ్రీనివాసరావులకు రాఖీ కట్టి తన సోదర భావాన్ని చాటుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా నగర మేయర్ మాట్లాడుతూ అన్నా చెల్లెల అనుబంధానికి బిహ్వం రాఖీ పండుగని సోదర సోదరుల మధ్య ప్రేమానురాగాలకు బంధాన్ని దృఢపరిచేదే రాఖీ పండుగ అన్నారు. ఒకే కుటుంబంలా పనిచేయడం జరుగుతుందన్నారు.



శుక్రవారం, 1 సెప్టెంబరు 2023

7

అన్ని వర్గాలకు అన్యాయం చేస్తున్న వైసీపీ ప్రభుత్వం టీడీపీ దక్షిణ నియోజకవర్గం ఇన్చార్జి గండి బాబ్జీ



విశాఖపట్నం ఆగస్టు 31, ప్రభాతవార్త

వైసీపీ ప్రభుత్వం అన్ని వర్గాలకు అన్యాయం చేస్తుందని శాసనసభ మాజీ సభ్యులు దక్షిణ నియోజకవర్గం తెలుగుదేశం పార్టీ ఇంచార్జి గండి బాబ్జీ అన్నారు. యువగళం పాదయాత్ర 200 రోజులు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా గురువారం జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయం నుంచి దక్షిణ నియోజకవర్గం తెలుగుదేశం పార్టీ ఇన్చార్జి గండి బాబ్జీ సారథ్యంలో భారీ ఎత్తున నాయకులు కార్యకర్తలతో పందిమెట్ల మీదుగా వయో నోబాల్ బీచ్ రోడ్డులోని ఎస్ఐఆర్ విగ్రహం వరకు వెళ్లి అక్కడ ఆయన విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించి పాదయాత్ర ముగించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా గండి బాబ్జీ మాట్లాడుతూ అధికార వైసీపీ అధికారంలోకి వచ్చింది మొదలు విధ్వంసాలు మోసపూరిత పథకాలు అరాచకాలతో పాటు కొనసాగిస్తుంది అని ఎద్దేవా చేశారు. ఇప్పుడు కొత్తగా దాక్కుమెంట్ రైటర్ పొట్టి కొట్టే కార్యక్రమానికి **మిగతా 8లో**

అభివృద్ధి మా లక్ష్యం



విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 31, ప్రభాతవార్త

జీవీఎస్ కోఆపరేట్ సభ్యులు బెహరా భాస్కరరావు ఆధ్వర్యంలో గురువారం ఉదయం 92వ వార్షికోత్సవం జరిపారు. 6.57 లక్షలతో సీని డ్రైస్టర్ రిపేర్ సీని వ్యాపార వర్గం ఇందిరానగర్ అవ్వజ్జీ టవర్స్ ధరి రూ. 6.91 లక్షలతో సీని డ్రైస్టర్ రిపేర్ సీని రోడ్డు నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారు. బాపూజీ నగర్లో రూ. 11.50 లక్షలతో సామాజిక భవనం ఫస్ట్ ఫ్లోర్ నిర్మాణం, ఆర్ఆర్ వెంకటాపురంలో బాలతీనగర్లో 8.50 లక్షలతో ఇంటర్నల్ సీని రోడ్డు సీని డ్రైస్టర్ నిర్మాణానికి ఆయన శంకుస్థాపన చేసి మాట్లాడుతూ అభివృద్ధి లక్ష్యంగా పనిచేయడం జరుగుతుందని ఆయన అన్నారు. సమన్వయ లేని నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దడమే తన లక్ష్యమని ఆయన ప్రజలకు

- సమన్వయ లేని నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దుతాను : పశ్చిమ నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త ఆడారి



తెలియజేశారు. మీ కోసమే మీ సమన్వయ పరిష్కారం ధ్యేయంగా మీతో ఆనంద్ యాష్ ను పెట్టడం జరిగిందని ఆయన తెలిపారు. ముందుగా వార్డులో మహిళలు కార్యకర్తలు అర్బీలు రాఖీ కట్టి ఆయనకు రాఖీ పొద్దుమి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో 92వ వార్డు అధ్యక్షులు గద్దె అప్పలస్వామి నాయుడు 91వ అధ్యక్షులు గుని శేట్టి శ్రీనివాసరావు, జేపీసీ కన్వీనర్ గేదెల మురళీకృష్ణ సచివాలయం కన్వీనర్లు కోమనాపల్లి త్రినాధరావు కిషోర్, అనురాధ, సచివాలయం కన్వీనర్లు మార్గాని రామకృష్ణ, కడిమి రామకృష్ణ, వైఎస్ఆర్ పీ నాయకులు కార్యకర్తలు మహిళలు సచివాలయ సిబ్బంది అర్బీలు వాలంటీర్లు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

స్కూల్ ఆఫ్ డిప్లెస్స్ ఆన్లైన్ తరగతుల్లో చేరే తేదీ ఈనెల 20వ తేదీ వరకు పాడిగింపు



జగదాంబ, ఆగస్టు 31, ప్రభాతవార్త

ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ స్కూల్ ఆఫ్ డిప్లెస్స్ ఎడ్యుకేషన్ విశాఖపట్నం ద్వారా పాస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ ప్రోగ్రామ్స్లో ఆన్లైన్లో పడుపుతున్న మాస్టర్ ఆఫ్ బిజినెస్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (ఎంబీఎ), 2 మాస్టర్ ఆఫ్ కంప్యూటర్ అప్లికేషన్స్ (ఎంసీఎ), 3.ఎంకామ్, 4.ఎంఎస్సీ సైకాలజీ, 5.ఎంఎ పొలిటికల్ సైన్స్, 6.ఎంఎ హ్యూమన్ రీసోర్స్ మేనేజ్మెంట్, 7.ఎంఎ జర్నలిజం అండ్ మానీకమ్యూనికేషన్, 8.ఎంఎ ఎకనామిక్స్, 9.ఎంఎ ఇంగ్లీష్, 10 ఎంఎ. సోషియాలజీ, అంతేకాకుండా బి.అండ్ (గ్రాడ్యుయేట్ ప్రోగ్రామ్స్లో భాగంగా: 11.బ్యాచిలర్ ఆఫ్ ఆర్ట్స్ (హిస్టరీ, ఎకనామిక్స్ పొలిటిక్స్), 12.బ్యాచిలర్ ఆఫ్ కామర్స్ (బి.కామ్), 13.బి.కామ్ (అకౌంటెన్సీ) యూనివర్సిటీ ద్వారా జరుగుతున్న ఆన్లైన్ప్రోగ్రామ్స్ తేదీలను సెప్టెంబర్ 20వ తేదీ వరకు పొడిగించినట్లు స్కూల్ ఆఫ్ డిప్లెస్స్ ఎడ్యుకేషన్ డైరెక్టర్ కె.విశ్వేశ్వరరావు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఇతర వివరాలకు ఆన్లైన్ విద్యార్థులు ఫోన్: 0891- 2844162/ 2844164/2754 966లో సంప్రదించాలని కోరారు.

సివిల్ జడ్జిగా ఎంపికైన వివేక్ వర్ధన్ కు అభినందనలు తెలిపిన రొంగలి జగన్నాథం



విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 31, ప్రభాతవార్త

సివిల్ జడ్జిగా ఎంపికైన పొడిపిరెడ్డి వివేక్వర్ధన్ కు వైఎస్ఆర్ పీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి యలమంచిలి నియోజకవర్గం పరిశీలకులు రొంగలి జగన్నాథం అభినందనలు తెలిపారు. గురువారం మురళీనగర్లో గల తన నివాసంలో పొడిపిరెడ్డి వివేక్ వర్ధన్ ను శాలువాతో సత్కరించి అభినందనలు తెలిపారు. విజయనగరం జిల్లా ఎస్.కోట మండలం కోట్లూ గ్రామం చెందిన విశ్రాంతి పోర్ట్ ఉద్యోగి పివిఆర్ మూర్తి కుమారుడు వివేక్ వర్ధన్ నల్లవరం రామారావు సోదరుడు రా యూనివర్సిటీ నుంచి 2019లో న్యాయవాది పట్టా పొందారు. పైకోర్టు నిర్వహించిన సివిల్ జడ్జి పరీక్షలో అర్హత సాధించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ సందర్భంగా జగన్నాథం మాట్లాడుతూ ఓటమి అనేది భవిష్యత్తు విజయానికి తోటిమెట్టు అని నీ జీవితమే యువతకు ఆదర్శం కావాలని కోరినాడారు. సివిల్ జడ్జి పరీక్షల్లో రెండు పర్యాయాలు అర్హత సాధించిపోయినా ఎక్కడా లక్ష్యాన్ని మరచకుండా పట్టుదలతో మూడోసారి సివిల్ జడ్జి పరీక్షలో అర్హత సాధించావని కొనియాడారు.

ప్రజల భద్రతే లక్ష్యంగా పోలీస్ సేవలు



- విశాఖలో ఎటువంటి క్రైమ్ ముఠాలు లేవు
- సోఫర్ మీడియాలో అసత్య ప్రచారాలను నమ్మద్దు : పోలీస్ కమిషనర్
త్రివిక్రమ వర్మ

9లో

మందుకొట్టి వాహనాలు నడిపినోళ్లపై కొరడా

- ఇద్దరు డ్రంక్ డ్రైవర్లకు వారం రోజులు జైలు - 114 మందికి జరిమానా - 59 మందికి కమ్యూనిటీ సర్వీస్ శిక్ష



9లో

అవంతి క్యాంప్ కార్యాలయంలో రాఖీ పండుగ



9లో

కళ్ళల్లో కారం కొట్టారు పింఛన్ సొమ్ము ఎత్తుకుపోయారు

లబోబిబోమన్నా సచివాలయ ఉద్యోగులు గాలింపు చర్యలు చేపట్టిన పోలీసులు



10లో

శ్రీకనకమహాలక్ష్మి ఆలయ ఈడి శిరీషకు ఘన సన్మానం

విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 31, ప్రభాతవార్త

సుమారు మూడేళ్ల తరువాత శ్రీకనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారికి భక్తులు స్వయంగా అర్చనలు చేసుకునే అవకాశం కల్పించిన దేవస్థానం ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ కె.శిరీషకు బురుజుపేటలోని భక్తులతో పాటు శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి చిల్లరవరక సంఘం ఘనంగా సన్మానించింది. జంధ్యాల పొద్దుమి రాఖీ పండుగ సందర్భంగా గురువారం మధ్యాహ్నం దేవస్థానం కార్యాలయంలో స్థానికులు శిరీషకు శాలువా పూలమాలతో సత్కరించి మిఠాయిలు తినిపించారు. ఈ శ్రావణమాసం నుంచి భక్తులు శ్రీ అమ్మవారిని నేరుగా దర్శించుకోవడంతో పాటు అన్ని రకాల అభిషేకాలు స్వయంగా జరుపుకునే అవకాశం కల్పించడంతో దేవస్థానం భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో సందర్శిస్తున్నారు. దీంతో ఆలయ పరిసరాల్లో సందడి కనిపిస్తోంది. ఈ సందర్భంగా స్థానిక భక్తురాలు ఎస్.కస్తూరి మాట్లాడుతూ భక్తులు స్వయంగా అమ్మవారికి అర్చనలు చేసుకునే అవకాశం కల్పించడంలో ఈడి శిరీష



ప్రధాన పాత్ర పోషించిన నేపథ్యంలోనే ఆమెను తామంతా గౌరవింపకున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో చిల్లర వరక సంఘం ప్రతినిధులు ఎన్ కస్తూరి, ఇ.లక్ష్మి, తులసీరత్నం, ఎస్ కనకమహాలక్ష్మి, వెంకటరత్నం, కె మహాలక్ష్మి, ఇ కామేశ్వరి బి వెంకటలక్ష్మి ఇ కామేశ్వరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నక్కపల్లి ప్రభుత్వాసుపత్రిని అణువణువు పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ పేదలకు సేవలందించండి - హెటిరో యాజమాన్యాన్ని అభినందించిన జిల్లా కలెక్టర్



10లో



రైల్వే న్యూకాలనీ శాఖ నుంచి నాలుగు రోజులుగా ఘనంగా రక్తాబంధన్ వేడుకలు



8లో

సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ తాజా చిత్రం ‘మ్యాడ్’

సూర్యదేవర నాగవంశీ తెలుగు చిత్రసీమలో అగ్రనిర్మాతల్లో ఒకరిగా ఎదిగారు. సూర్యదేవర రాధాకృష్ణ (చినబాబు) కుటుంబ నుంచి వచ్చిన ఆయన సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ తో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు, గొప్పపేరు సంపాదించుకున్నారు. వరుస సినిమాలతో దూసుకు పోతున్న సితార సంస్థ వైవిధ్యమైన చిత్రాలను అందిస్తోంది.. అలాగే, సూర్యదేవర నాగవంశీ తన నిర్మాణ సంస్థ ద్వారా ప్రతిభావంతులైన దర్శకులకుఅవకాశాలు ఇవ్వటంపై దృష్టి సారించారు. ప్రముఖ దర్శకుడు త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ సతీమణి సాయి సౌజన్య సహనిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ , ఫారూఖ్ నోరోజ్ సినిమాస్ తెలుగులోఓ నాణ్యమైన సినిమాకు పర్యాయ పదాలుగా మారాయి. ఈ సంస్థలు ఇతర భాషలతోపాటు పాసిఫిక్ లోకి ప్రవేశించాయి..



చాయి.. తాజాగా సూర్యదేవర నాగవంశీ రక్షాబంధన్ సందర్భంగా తమ సంస్థ నుంచి ఒక ప్రత్యేక చిత్రాన్ని ప్రకటించారు. చినబాబు కుమార్తె, నాగవంశీ నోదరి హరిక సూర్యదేవర ఈకాత్త చిత్రం ప్రొడక్షన్ నెం18లో నిర్మాతగా పరిచయం అవనుండటం విశేషం. నాగవంశీ సమర్పిస్తున్న ఈచిత్రాన్ని సాయిసౌజన్య, హరిక సూర్యదేవర నిర్మిస్తున్నారు. యూత్ ఫుల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ రూపొందుతున్న ఈచిత్రానికి మ్యాడ్ అనే టైటిల్ ను ఖరారుచేశారు.నార్తే నితిన్, సంగీత్ కోభన్, రామ్ నితిన్ శ్రీ గౌరీ ప్రియారెడ్డి, అనంతిక సునీల్ కుమార్, గోపికా ఉద్యన్ ఈచిత్రంలో నటిస్తున్నారు. టీమ్స్ సినిరోలియో సంగీతం అందిస్తున్నారు. మరిన్ని వివరాలను త్వరలో తెలియజేస్తామన్నారు.

‘మన్ను బాయ్’ రిలీజ్ డేట్



దృఢతమైన ప్రాజెక్టులను నిర్మిస్తున్న ప్రముఖ నిర్మాత, డిస్ట్రిబ్యూటర్ అభిషేక్ పిక్చర్స్ అభిషేక్ నామా, వెరీ టాలెంటెడ్ ఆదిత్య గంగసాని హీరోగా పరిచయం చేస్తూ కొత్త చిత్రాన్ని ప్రకటించారు. ప్రణయ మైకలో దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం అప్పట్ అండ్ అప్పట్ ఎంటర్టైన్మెంట్ రూపొందించుంది. దేవాన్ నామా సమర్పిస్తున్నారు ఈచిత్రానికి మన్ను బాయ్ అనే పవర్ ఫుల్ టైటిల్ పెట్టారు. గురు వారం సినిమా ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు.. మాన్ అవతార లో ఆదిత్య గంగసాని కనిపించారు. ఆదిత్య డ్రమ్స్ కొడుతూ కనిపించారు. ఫస్ట్ లుక్ ఆకట్టుకుంటోంది. ఈచిత్రానికి యంగ్ టాలెంట్ టీం పనిచేస్తోంది. అజే సంగీతం అందిస్తున్నారు. వచ్చే ఏడాది మార్చి 8న ఈచిత్రం రాబోతోంది.

విశ్వక్ సేన్ యాంకర్ గా..

ప్రముఖ తెలుగు ఓటీటీ ‘అహ’ సరికొత్త కంటెంట్ తో రాబోతున్నామని పేర్కొంది.. రియాలిటీ షో ఫ్యామిలీ ధమాకా..ను ప్రేక్షకులకు అందించనుంది.. సెప్టెంబర్ 8నంచి ఈ షో ప్రీమింగ్ కానుంది..ప్రేక్షకుల్లో ఉత్తేజాన్ని పెంచేలా భావోద్వేగాలు, సవాళ్ళ కలయికతో ఉండ బోతోందని పేర్కొన్నారు. కుటుంబాల మధ్య అనుబంధాలను తెలియజేసేలా ఉండేఈ



కేథరిన్ థెరిసా, సందీప్ మాధవ్ జంటగా



మహా విష్ణువు మూవీ , పల్లె పైద య్య ఫిలిమ్స్ పతాకాలపై సోమ విజయ్ ప్రకాష్ నిర్మాణంలో టాలెంటెడ్ దర్శకుడు అశోక్ తేజ దర్శకత్వంలో దాపులూరి జగదీష్, పల్లె కేశవరావు సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ప్రొడక్షన్ నెంబర్ 1 చిత్రం ఫస్ట్ షెడ్యూల్ ను పూర్తిచేసుకుంది. నిర్మాతల్లో ఒకరైన దాపులూరి జగదీష్ మాట్లాడుతూ, కేథరిన్, సందీప్ మాధవ్ కాంటినేషన్ లో యాక్టర్స్ డ్రిల్ లోగా ఈచిత్రం రాబోతోందన్నారు. పవర్ ఫుల్ పోలీసు క్యారెక్టర్ లో సందీప్ మాధవ్ నటిస్తున్నాడని అన్నారు. చివరి షెడ్యూల్ ను సెప్టెంబర్ 4 నుంచి ప్రారంభించి కంటిన్యూగా జరపాలని ప్లాన్ చేశామన్నారు. టైటిల్ ను సెప్టెంబర్ 6న ప్రకటించనున్నామని అన్నారు. అద్భుతమైన క్యాపిటీతో ప్రేక్షకులు థ్రిల్ ఫీలయ్యేలా రూపొందిస్తున్నామని తెలిపారు.

పోకు ప్రముఖ యువ హీరో విశ్వక్ సేన్ హాస్యగా కనిపించనున్నారు. ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ ప్రీమాంటీల్ ఇండియా నిర్మిస్తోంది. విశ్వక్ సేన్ మాట్లాడుతూ, ఆహా ఫ్యామిలీ ధమాకాతో సేన్ హాస్యగా మారటం మర్చిపోలేని అనుభూతి అన్నారు. ఎంతోథ్రిల్లింగ్ గా ఉండన్నారు. ఈ షో ద్వారా ఎన్నో కుటుంబాలను కలిశానని, చాలా ఆనందంగా ఉందనారు. కార్పొరేషన్ లో సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్, నాన్ సబ్ స్క్రిప్షన్ రెవెన్యూ డిజైనర్, కంటెంట్ హెడ్ వాసుదేవ్ కొప్పినేని, ప్రీమాంటీల్ ఇండియా ఎండి ఆరాధనా బోలా తదితరులు మాట్లాడారు.

జీల్లా.. డబ్బింగ్ పనులు

టాలెంటెడ్ హీరో సత్యదేవ్, కన్నడ స్టార్ డాబ్బి ధనంజయ్ హీరోలుగా ఈశ్వర్ కాత్రి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న యూనిక్ డ్రైమ్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ిర జీల్లా... పర్వజ ఫిలిమ్స్ ప్రె.లి , ఒల్డ్ టౌన్ పిక్చర్స్ పతాకాలపై ఎన్ఎస్ఆర్ డిజిటల్ బాలసుందరం, దినేష్ సుందరం నిర్మిస్తున్న ఈచిత్రంలో ప్రియా భవానీశకర్, జెన్నిఫర్ పినినాల్ హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. ప్రముఖ నటుడు సత్యరాజ్ కీలకపాత్రలో నటిస్తున్నారు. తాజాగా హీరో సత్యదేవ్ జీల్లా డబ్బింగ్ స్టార్టేశారు. ఈసందర్భంగా స్టూడియో నుంచి డబ్బింగ్ చెబుతున్న ఫోటోలను అభిమానులతో పంచుకున్నారు. ఇదివరక ఎన్నడూ చూడని ఆర్థిక నేరాల నేపథ్యంలో యధార్థ సంఘటన స్ఫూర్తితో ఈచిత్రం రూపొందుతోంది.. రవి బ్రహ్మ సంగీతం అందిస్తున్నారు. తెలుగు, కన్నడ, తమిళ, మలయళ, హిందీ భాషల్లో పాసిఫిక్ ఇండియా విడుదల కానుంది.

గడ్డమే అవకాశాలు తెచ్చిపెట్టింది...

త్రితెరప్ప, టిగ్గెస్ట్ సై నవ్వుల జల్లు కురిపిస్తూనే ఉన్న నటుడు జబర్దస్త్ నవీన్.. గడ్డ నవీన్, నవీన్ జిడి, జూనియర్ రాఫ్ వేండ్రాపు, ఇలా ఎన్నో పేర్లతో పాపులర్ అయ్యారు. వరుస సినిమాలతో, విభిన్న పాత్రలతో బిజీగా ఉన్నారు. 25 ఇయర్స్ ఇండస్ట్రీ జబర్దస్త్ గడ్డం నవీన్ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా మీడియాతో మాట్లాడారు. ఇది 47వ పుట్టినరోజు.. సీని ఇండస్ట్రీకి 1995లో ఎంట్రీ ఇచ్చాను. అప్పటి నుంచి ఎన్నో ఓడీదుడుకులు చూశాను..ఈ ఏడాది చాలా సంతృప్తికరమైన జర్నీ సాగుతోంది.. మళ్ళీ జబర్దస్త్ లోకి వచ్చే అవకాశం వచ్చింది.. అమెరికా వెళ్లా లనే చిరకాల కోరిక. వెంటజ్ దుగ్గిరెడ్డి, దగ్గ నార్సిరెడ్డి సహకారంతో అమెరికా వెళ్లాను. రామ్ పరజ్, శంకర్, దిల్ రాజు కాంటినేషన్ లో తెరకెక్కుతున్న గేమ్ చేంజర్ చిత్రంలో మంచి అవకాశం దక్కింది.. దీంతోపాటు 10 సినిమాల పూర్తి అయినవి ఉన్నాయి. వాటిలో విక్టర్ వెంకటేష్ స్టంపెడ్ సినిమా.. సందీప్ కిషన్ సినిమా చేస్తున్నారు. మా పెద్దబాబుకి డిగ్రీలో గోల్డ్ మెడల్ సాధించటం ఆనందంగా ఉంది.. అందుకే ఈ ఏడాది పుట్టినరోజుని సంతృప్తికరంగా జరుపుకుంటున్నాను. నన్ను ఎవరికి వచ్చినప్పుడు వాళ్లు పిలుస్తారు. మొదట్లో నవీన్ అని, జబర్దస్త్ కి వచ్చాక జబర్దస్త్ నవీన్ అని గడ్డం ఉన్నప్పుడు గడ్డం నవీన్ అని పిలిచేశారు. నాకు జబర్దస్త్ లైఫ్ ఇచ్చింది కాబట్టి జబర్దస్త్ గడ్డం నవీన్ అని పిలిస్తే చాలా హ్యాపీగా ఫీల్ అవుతాను. గడ్డం నాకు డబుల్ షేర్స్ అయ్యింది.పరిస్థితులు బాగాలేనప్పుడు అనుకోకుండా పెంచారు. కానీ అదే అవకాశాలు తెచ్చిపెట్టింది.. గడ్డం నవీన్ అంటేనే గుర్తు వుంతున్నారు. విడితొల్లో కూడ మన తెలుగువారు ఆదరిస్తున్నారు. మరిన్ని అవకాశాలు ,నటుడిగా మంచి పేరు రావాలని దేవుడిని ప్రార్థిస్తున్నాను. మా తల్లిదండ్రులు కృష్ణ, సక్కుబాయి.. మాది మిడిల్ క్లాస్ ఫ్యామిలీ. మా నాన్న ప్రభుత్వ ఉద్యోగిగా పనిచేశారు. అయినా ఆర్థిక కష్టాలు మా కుటుంబాన్ని వెంటాడివి.. చదువు కంట్రాంటి మెకానిక్ పాపు, బల్బుల పాపు, చిరు వ్యాపారాలు చేశాను. ఒకానొక సమయంలో ఆఫీస్ బాయ్ గా కూడ పనిచేశాను. ఆక్రమంలో 1995 నుంచి సీని అవకాశాలు కోసం ప్రయత్నం చేశాను. అప్పడే పెళ్ళిచేసుకున్నాను. నా భార్య పేరు బాబితా.. ఇద్దరు కొడుకులు పవన్ దినేష్, ఆక్రయ కుమార్, ఫ్యామిలీ తో హ్యాపీగా ఉన్నాను. నా తల్లిదండ్రులు నటుడుగా నేను ఎదగాలని కోరుకున్నారు. కానీ వాళ్ళ రేరు. అదే నాకు పెద్ద బాధ కలుగుతుంది. తమ్ముడు కిషోర్ చెల్లి రాణి ఉన్నారు. పుట్టింది పెరిగింది సికింద్రాబాద్ బాలంరాయ్ లోనే..

అశోక్ గలాకు జోడిగా మిస్ ఇండియా మానస వారణాసి

హీరో చిత్రంతో గ్రాండ్గా ఎంట్రీ ఇచ్చిన సూపర్ స్టార్ కృష్ణ మనుమడు, సూపర్ స్టార్ మహేష్ ఖాన్ మేనల్లుడు అశోక్ గల్లా తన రెండో సినిమా అర్జున్ జంధ్యాల దర్శకత్వంలో చేస్తున్నారు. అశోక్ గల్లా 2 చిత్రానికి క్రిమిటివ్ డైరెక్టర్ ప్రశాంత్ వర్మ కథ అందించారు. అలితాంబిక ప్రొడక్షన్స్ నంబర్1గా ఎన్నారై (ఫిల్మ్ డిస్ట్రిబ్యూటర్) సోమినేని బాలకృష్ణ ఈచిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. కె.సాగర్ సహనిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. నల్లపనేని యామిని సమర్పిస్తున్నారు. ఈచిత్రం లో అశోక్ గల్లాకు జోడిగా మిస్ ఇండియా 2020 మానస వారణాసి హీరోయిన్గా నటిస్తోంది.. గురువారం ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ద్వారా ఆమెను సత్కభావంగా పరిచయం చేశారు. ట్రిడిషనల్ గెటప్ లో హాఫ్ శారీలో ఆమె అందంగా కనిపిస్తోంది.. ఫ్లజెంట్ స్టైల్ ఆమె పాత్రకు మరింత ఎలిగెన్స్ ని జోడిస్తోంది. అశోక్ గల్లా పుట్టిన రోజు సందర్భంగా ఆయన పాత్రను పరిచయంచేస్తూ గతంలో మేకర్స్ ఒక గ్లిమ్స్ ను విడుదల చేశారు. అశోక్ గల్లాని యాక్షన్ ప్యాక్ అవతారంలో ప్రజెంట్ చేసింది.. ఈచిత్రంలో అశోక్ గల్లా రగ్గెడ్, మాన్ లుక్ లో కనిపించ నున్నారు. టీమ్స్ సిని రోలియో సంగీతం అందిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం సినిమా మాటింగ్ జరుగుతోంది.



సరికొత్త సినిమాటిక్ ఎక్స్ పీరియన్స్

ఎట్టతెలకు ఎన్నో రోజులుగా అభిమానులు,ప్రేక్షకులు ఎదురుచూసిన సమయం వచ్చేసింది.. వారి నిరీక్షణకు తెర పడింది.గురువారం పారావ్ ఖాన్ హీరోగా నటించిన భారీ బడ్జెట్ మూవీ జవాన్ టైలర్ విడుదలైంది.. బాలీవుడ్ కింగ్ ఖాన్ పారావ్ నటించిన చిత్రం జవాన్.. అట్లీ దర్శకుడు.. నయనతార ఇందులో హీరోయిన్ గా నటించింది. విజయ్ సేతుపతి ప్రతినాయు కుడిగా కనిపించనున్నారు. గురువారం నయనతార ఇన్ స్టాగ్రామలో అడుగుపెట్టారు. ఇది ఆమె అభిమానులకు ఎంతో ఆనందకరమైన విషయం. అయితే ఆమె ముందుగా అందులో జవాన్ టైలర్ ను పోస్ట్ చేయటం అందరికీ రెట్టింపునంతోపాని ఇచ్చింది.శుక్రవారం నుంచి ఈసినిమా అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్ ప్రారంభం కానున్నాయి. సెప్టెంబర్ 7న ఈచిత్రం హిందీ, తెలుగు, తమిళ భాషల్లో రిలీజ్ కానుంది. రెడ్ చిల్లీస్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ పై అట్లీ దర్శకత్వంలో ఈచిత్రాన్ని గౌరీఖాన్ నిర్మిస్తున్నారు. గౌరీ వర్మ సహనిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు.సెప్టెంబర్ 7న ఈచిత్రం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది.

తన కొత్త సినిమా ఖుషి ప్రచారంలో భాగంగా నేషనల్ వైడ్ అభిమానులతో కన్యా అండ్ ఏ నిర్వహించారు స్టార్ హీరో విజయ్ దేవరకొండ,, యుట్యూబ్, ఫేస్ బుక్, ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో ఈ కన్యా అందన ఏ లైవ్ ష్రీమ్ అయ్యింది.. ప్యాన్స్ తో ఈ ఇంటరాక్షన్ లో ఖుషి ప్లాటెట్ తో పాటు పర్సనల్ లైఫ్ లో తన అభిప్రాయాలు , జీవితాన్ని తాను చూసే వర్మ స్టన్ గురించి వివరించారు. ఈ లైవ్ ఇంటర్వ్యూలో ఖుషి హీరోయన్ సమంత, డైరెక్టర్ శివ నిర్వాణ, ప్రొడ్యూసర్ రవిశంకర్, సంగీత దర్శకుడు హేషమ్ అబ్దుల్ వాహాబ్ ఖుషి జర్నీ గురించి మాట్లాడారు. ఈసినిమాలో నటించుటాన్ని ఎంజాయ్ చేశామని, ఈసిని మాకు సమంత, శివ నిర్వాణ వంటి మంచి టీం డొరికింద న్నారు. వీళ్లంతా ఎవరి పనివాళ్ళు కరెక్టుగా చేస్తారన్నారు. ఇందులో ఫస్ట్ షాఫ్ట్ లో లవర్ బాయ్ గా నటించానని, ఆ తర్వాత మ్యూరీడ్ బాయ్ గా కన్పిస్తానని అన్నారు. నేను ఇప్పటి వరకు హాజ్యిండ్ క్యారెక్టర్ చేయలేదన్నారు. ఫుల్ ఫన్ అండ్ డ్రామాతో సాగే సినిమా అన్నారు. ఎమోషన్, రొమాన్స్, యాక్షన్ కంటే ఫన్ ను ఎక్కువగా ఎంజాయ్ చేశానని అన్నారు. టైటిల్ సాంగ్ వినగానే బాగా నచ్చిందని, ఆ పాట ముందు మోషన్ పోస్టర్ కు బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ అనుకున్నామని ఇంట్రెసిన్ గా ఉండటంతో సామ్, శివ నేను కలిసి హేషమ్ తో మాట్లాడి దాన్ని ఫుల్ సాంగ్ చేశామన్నారు. సమంత తెలివైన అమ్మాయి అని, శివ,నేను మూవీ గురించి డిస్కస్ చేసేటప్పుడు ఆమె మంచి ఐడియాస్ చెప్పేదన ఇలాన్నారు. నాకు మంచి ఫ్యాన్స్ ఉన్నారని, లైగర్ ఫ్లాష్ అయినప్పుడు నెక్స్ట్ మూవీ హిట్ కొట్టాలి అన్నా.. అంటూ అనేవారని అన్నారు. వాల్ల ముఖాల్లో సంతోషం చూసేందుకు ఖుషిలో హిట్ కొట్టబోతున్నామని అన్నారు. డ్రీమ్ క్యారెక్టర్లు అంటూ ప్రత్యేకంగా ఏమీ లేవని, ఇప్పుడు చేసిన ఖుషి, తర్వాత చేస్తున్న వీడీ12, వీడీ 13 సినిమాలకు సూపర్వైస్ ల్రిక్లు ఉన్నాయన్నారు. అలాంటి స్క్రిప్టుల్లో నటిస్తానని ఊహించలేదన్నారు

‘ఖుషి’తో హిట్ కొట్టబోతున్నాం



‘సగిలేటి కథ’

‘చి’ మహాధాన్యం, విషిక లక్ష్మణ్ జంటగా నటిస్తున్న చిత్రం ‘సగిలేటి కథ’.. రాయలసీమ పల్లెటూరి నేపథ్యంలో సాగే ఈచిత్రానికి రాజశేఖర్ సుధూన్ దర్శకత్వం వహించారు. హీరో నవదీప్ సి-స్పెన్ సమర్పణలో పేడే ఎంటర్టైన్మెంట్, అశోక్ ఆర్ట్స్ బ్యానర్ లో దేవీ ప్రసాద్ బలివారు, అశోక్ మిట్టపల్లి సంయుక్తంగా నిర్మించారు. ఇప్పటికే రిలీజ్ అయిన టైలర్ ప్రేక్షకుల నుంచి అశేషమైన ఆదరణ పొందటంతో విడుదలైన సాంగ్స్ కు కూడ మంచి స్పందన వచ్చింది. ఈసినిమాలోని అల్పా ఎట్లాగా రెండో థిరీకల్ సాంగ్ ను మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ రధన్ డిజిటల్ లాండ్ చేసి యూనిట్ కు కుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

‘చి ఫ్రీలాన్సర్’

క్రీకాక్షన్ మిషన్ లో ఓ వ్యక్తి , యధవరాలతో ఉన్న సీరియల్ బండిగా ఓ యువతి, మృత్యు లోకం నుంచి ఆమెలూ తప్పించుకుంది? ఈ ఏడాది ఆతి పెద్ద ఎక్స్ ప్రాక్షన్ సిరీస్ ‘ చి ఫ్రీలాన్సర్ ’ ను విడు దల చేసేందుకు డిస్ట్రి బ్యు హాట్ డార్ సిద్ధమైంది.. ఈసిరన్ శిరీష్ తొరచించిన ఎ థిరేట్ టు సిరియా పుస్తకం ఆధారంగా బామ్ దులియా దర్శకత్వంలో రూపుదిద్దుకుంది.. డ్రైడ స్టోర్ టెల్లెర్స్ దీన్ని నిర్మించింది. క్రియేటర్, షో రన్సర్స్ రజ్ వాండే. 2023 సెప్టెంబర్ 1న డిస్ట్రిబ్యున్ హాట్ స్టార్ లో విడుదల కానున్న ‘ చి ఫ్రీలాన్సర్ ’లో ప్రముఖ నటుడ మోహిత రైనా, మోతతం నటుడు అనుపమశేర్ తోపాటు కశ్మీరా వర్మేజి నటించారు..



ఆత్మ విశ్వాసం, తమించగలిగే తత్వంతో..



ధనవంతుల కుటుంబంలో పుట్టారామె. కోరుకున్న సంతోషాలన్నీ చేశారు. కానీ, అవి శాశ్వతం కాదని చెప్పేందుకు.. కాలం ఆమెకు పాఠాలన్నీ నేర్పింది. తిరిగి జీవితాన్ని సున్నా నుంచి మొదలుపెట్టాల్సి వచ్చినప్పుడు వంటి ఉపాధిగా మార్చుకున్నారామె. అందులో నైపుణ్యం సాధించి తాజాగా కార్గిల్ 'విజయ్ దివస్' కార్యక్రమంలో సృష్టించడానికి అతిథులకు అద్భుత రుచులను పండి వడ్డించి వార్తల్లో నిలిచారు. ఆమె గొప్ప చెందిన చెప్పే సరిత చవాన్..

ఆత్మ విశ్వాసం, శ్రమించగలిగే తత్వం. అదే మనకు అవకాశాల్ని అందిస్తుంది. గెలుపు తీరాలకు చేరుకుంటే అంటారు గోవాకు చెందిన చెప్పే సరిత చవాన్. ఇది ఆమెను నిలబెట్టడమే కాదు.. ఉదాత్తమైన ఆశయాల్తో ముందడుగువేసేలా చేస్తుంది. అలా ఏడాది జరిగిన కార్గిల్ విజయ్ దివస్ కార్యక్రమానికి హాజరయే అమరజవానుల కుటుంబాలకు పెట్టిల నుంచి పానీ పిజ్జా, డాల్సీనా కాఫీ, ఫిర్నీ వరకు ఎన్నో అద్భుతమైన వంటకాల రుచి చూపిస్తున్నార సరిత. స్వచ్ఛందంగా ఈ సేవ చేసే అవకాశం ఆమెకు అంత నులుపుగా ఏమీ దక్కలేదు. సరితది మహారాష్ట్రలోని కొల్హాపూర్, ధనవంతుల కుటుంబం. తనకంటే పద్దెనిమిదేళ్లు పెద్దవాడైన అజితో ఆమెకు ఇరవయ్యో ఏట పెళ్లయ్యింది. గోవాలో కాపురం పెట్టారు. ఆ తర్వాత భర్త ప్రోత్సాహంతో ఇంగ్లీష్ మాట్లాడటం నేర్చుకున్నారు. దేశవిదేశాల వంటకాలన్నీ పండటం అలవాటు చేసుకున్నారు. అయితే ఇదే భవిష్యత్తులో జీవనాధారం అవుతుందని మాత్రం ఎప్పుడూ ఊహించలేదంటారామె. కొన్నాళ్లు అజితో ఆనాలోగ్గంతో మంచం పట్టడంతో కుటుంబాన్ని నడిపే బాధ్యత సరిత తీసుకున్నారు. ఇందుకు భర్త సరదాగా నేర్చిన వంటనే ఉపాధిగా ఎంచుకున్నారు. మసాలా పేస్టులు తయారు చేసి.. గోవాలోని మార్కెట్, పంజీమ, వాస్కొలో ఇంటింటికీ తిరిగి విక్రయించేవారు. అది చూసి ఇరువైపుల కుటుంబాల వారు సాయం చేస్తామన్నా సరిత మాత్రం తన కాళ్లపై తాను నిలబడాలనుకున్నారు. అంతలో దురదృష్టవశాత్తూ ఆమె భర్త మరణించారు. ఆ ఘటాన్ని కొన్నాళ్లు దిగమింగి జీవితాన్ని మళ్లీ మొదలుపెట్టారు. ఓ టిఫిన్ సెంటర్ని ఏర్పాటు చేశారు. దానికి మంచి పేరొచ్చింది. కార్గిల్ లో ఆర్థిక పరుగుకట్టాయి. అది మొదలు ఒక్కో మెట్టూ ఎక్కుతూ ఫైవ్ స్టార్ హోటల్లలో వంటలు చేసే స్థాయికి చేరుకున్నారు సరిత. కోట్ల రూపాయల టర్నోవర్ తో క్యాటరింగ్ కంపెనీ నడుపుతున్నారు.

అక్కడికి వెళ్తే.... జీవితంలో ఎన్ని సాధించినా.. ఇంకా ఏదో చేయాలనే ఉంటుంది. అయితే, ఈ ప్రయాణంలో కొన్ని పనులు మనసుకి సంతోషాన్నిస్తాయి. అలాంటిదే కార్గిల్ విజయోత్సవానికి, అమరవీరుల శ్రాంతిని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవడానికి ఏడాది నిర్వహించే 'విజయ్ దివస్' కార్యక్రమ అతిథులకు వండి పెట్టడం అంటారామె. 'ఓసారి వ్యక్తిగత పని మీద కార్గిల్ కి వెళ్తా. అక్కడి యుద్ధ స్మారకాన్ని చూసినప్పుడు నా కళ్లు చెమర్తాయి. వారి గుర్తుగా నిర్వహించే రోజున జవాన్ల కుటుంబాలకు రుచికరంగా వండి పెట్టి వారు సంతోషిస్తే చూడాలనుకున్నా. ఆర్మీ అధికారులను కలిసి వంట చేసే అవకాశం ఇవ్వమని అడిగా. మొదట ఒప్పుకోలేదు. కానీ, నా పనితీరు, ప్రయత్నం చూసి మొదట చిన్న చిన్న ఊపెంట్లు పిలిచారు. అవి వారిని మెప్పించడంతో గతేడాది ఈ అవకాశం అందుకున్నా. ఇందుకు తగిన పారితోషికం చెల్లిస్తామన్నా. నేను తీసుకోలేదు. మా నాన్న దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం బోరాడారు. నేను ప్రత్యక్షంగా ఇందులో పాల్గొనలేకపోయాను ఈ కార్యక్రమం ద్వారా సేవలందించడం గౌరవంగా భావిస్తున్నాఅవకాశమున్నంత వరకూ దీన్ని కొనసాగిస్తా' అంటారు సరిత.

ఉదయాన్నే ఫోన్ చూస్తున్నారా..

ప్రతికూలంగా ఉంటుందని అధ్యనాలు చెప్పన్నాయి. కంటి ఆరోగ్యమూ దెబ్బ తింటుంది. 3. నిద్రలేమి: మంచి ఆరోగ్యానికి చక్కటి నిద్ర అవసరం. రాత్రి పడుకునేటప్పుడు ఫోన్ చూస్తే నిద్ర పిల్లలకు కుక్కపిల్ల లంటే ఇష్టం. దాంతో ఆడు కోవాల నుకుంటారు. సమయం వుదా అని కోప్పడు తుంది తల్లి. కానీ పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుంచి వారికి నచ్చిన పెంపుడు జంతువులను సంగ్రహించడం నేర్పిస్తే, వారిలో మంచి లక్షణాలు పెరుగుతాయంటున్నార మనసరిక నిపుణులు. అంతేకాదు, ఇతరులకు అవసరమైనప్పుడు చేయూతనందించే గుణం అలవడుతుందని చెబుతున్నారు. చిన్నాల్లో పెంపుడు జంతువులంటే ఇష్టపడనివారుండరు. వారికి నచ్చినట్లుగా బాల్యం నుంచి వారితోపాటే పెరిగేలా పిల్లల వయసుకు తగినట్లుగా ఏదైనా పెంపుడు జంతువును కానుకగా అందించాలి. దాంతో రోజూ పిల్లలు కలిసి ఆడుకునేలా చూడాలి. దాని భాగస్వామి వారికి అప్పగించాలి. ఇవన్నీ వారిలో జంతుప్రేమ పెరిగేలా చేయడంవల్లేపాటు వాటి పట్ల బాధ్యతగా ఉండటమూ నేర్చుకుంటారు. అదే ప్రేమించే గుణం వారిలో పెరిగి పెద్దదై, ఇతరులను ప్రేమిస్తారు. దాంతో కలిసి ఆడుకున్నప్పుడల్లా మనసరిక ఉత్సాహాన్ని పొంది ఒత్తిడికి దూరమవుతారు. ఇవన్నీ వారికి ఒక రకమైన వ్యాయామంగా మారుతాయి.

వాటితో ఆడనివ్వండి..



జాగ్రత్తలు.. ఎంత వరకు పెంపుడు జంతువుతో కలిసి ఆడుకోవాలనే హద్దులు చిన్నప్పటి నుంచే వారికి నేర్పాలి. మంచి, సోపానాజీ వాటిని తీసుకోవద్దని ముందే చెప్పాలి. దానివల్ల కలిగే అనారోగ్యాలపై చిన్నాల్లకు అవగాహన కలిగించాలి. క్రమశిక్షణగా వాటిని పెంచడంలో మెలకువలను నేర్పాలి. వాటికి ప్రత్యేకంగా బెడ్, ఫుడ్ తీసుకునే ప్రాంతం వంటి సౌకర్యాలను చూపించాలి. అలాగే అవసరం అందించడంతోపాటు వాటి శుభ్రత విషయంలోనూ తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను చిన్నాల్లకు చెబితే చాలు. తమకిష్టమైన పేట్ కు స్నానం చేయించడం, వారింగకు తీసుకెళ్లడం వంటివన్నీ నేర్పిస్తే, దాన్లుంచి క్రమశిక్షణను నేర్చుకుంటారు. స్కూల్ నుంచి వచ్చేసరికి తమ కోసం ఒక పెంపుడు జంతువు ఇంట్లో ఎదురు ఊస్తుందనే భావనే వారిలో సంతోషాన్ని నింపుతుంది. హాంవర్క్ పూర్తి చేస్తే దాంతో కలిసి ఆడుకోవచ్చంటే చాలు. ఉత్సాహంగా పూర్తిచేయడానికి సిద్ధపడతారు. ఇలా పిల్లల్లో ఎన్నో మంచి లక్షణాలని పెంపొందితాయి.

చెలి చిట్కా వస్తు త్వరగా ఉడకాలంటే అందులో నాలుగైదు చుక్కల ఆవనూనె చేసి చూడండి. వేగంగా ఉడకడంతోపాటు రుచిగా ఉంటుంది.

కాజు కులనే



తయారీ : జీడివప్పును గ్రైండ్ చేసి పక్కన ఉంచుకోవాలి. కొన్ని నీళ్లు పోసి పంచదారను తీగ పాకం పట్టాలి. అందులో జీడివప్పు పొడి వేసికలియతిప్పుతూ సన్న సెగ మీద గట్టిపడేలా చేసి, చివర్లో కుంకుమ పువ్వు చేయాలి. స్వచ్ఛ కట్టెని చల్లారాక మిశ్రమం మరింత మృదువుగా అయ్యేట్లు కలపాలి. చిన్న ఉండలుగా చేసి, ఒక్కో దాన్ని

మన సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి, ఇమ్యూనిటీని పెరుగుపరచుకోవడానికి మన తీసుకునే ఆహారం కీలకం అన్న విషయం తెలిసిందే. ప్రత్యేకించి-రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో విటమిన్ 'డి' పాత్ర ఎంతో కీలకమైనదే తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో విటమిన్ 'డి' లోపం లేకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? ఏయే ఆహార

శక్తిని పెంచే విటమిన్ 'డి'

పదార్థాలన్నీ మెనులో చేర్చుకోవాలి? తెలుసుకుందాం..

పాలు, పెరుగు... అపు పాలలో విటమిన్ 'డి' అధికంగా ఉంటుంది. రోజుకు ఒక గ్లాసు వెన్నతో కూడిన ఆవుపాలు తాగడం వల్ల రోజులో కావాల్సిన మొత్తంలో 20శాతం దాకా ఈ విటమిన్ కు శరీరానికి అందించవచ్చు. అలాగే ఇందులో ఉండే క్యాల్షియం కూడా ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పెరుగులో కూడా ప్రోటీన్ తోపాటు 'డి' విటమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే బయట దొరికే పెరుగులో చాలావరకు ఫ్లేవర్డ్ కలుపుతుంటారు కాబట్టి అందులో చక్కెర పైవాళ్లు ఎన్నో ఏదైనా అంటే మిన్న కుండి

కూడా ప్రోటీన్ తోపాటు 'డి' విటమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే బయట దొరికే పెరుగులో చాలావరకు ఫ్లేవర్డ్ కలుపుతుంటారు కాబట్టి అందులో చక్కెర పైవాళ్లు ఎన్నో ఏదైనా అంటే మిన్న కుండి

తోడేసుకొని తీసుకోవడం మంచిదంటున్నార నిపుణులు. పుట్టగొడుగులు... పుట్టగొడుగులు ఎండలోనే పెరుగుతాయి కాబట్టి వీటిలో విటమిన్ 'డి' స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయని నిపుణులు. దీంతోపాటు బి1, బి2, బి5, కాపర్. వంటి పోషకాలు కూడా పుట్టగొడుగుల్లో అధికంగా ఉంటాయి. అయితే పుట్టగొడుగుల్లోని బటన్ ముద్రామ్మ, స్ట్రా ముద్రామ్మ.. ఇలా వివిధ రకాలుంటాయి. కాబట్టి ఆయా రకాలను బట్టి విటమిన్ 'డి' స్థాయిలు మారుతూ ఉంటాయి.

పావుగంట ఎండలో... సూర్యరశ్మి నుంచి మన శరీరానికి అధిక మొత్తంలో విటమిన్ 'డి' అందుతుంది. ఇది శరీరం క్యాల్షియంను గ్రహించడంలో సహకరిస్తుంది. తద్వారా ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే 'డి' విటమిన్ నాడులు, కండలాల ఆరోగ్యానికి అవసరం. అంతేకాదు.. రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరును పెరుగుపరచడంలోనూ దీనికే సాటి! కాబట్టి ప్రత్యేకించి ఈ కాలంలో కనీసం ఎండ వచ్చినప్పుడైనా సరే రోజూ ఉదయాన్నే లేలేత సూర్యకాంతిలో కనీసం పదిహేను నిమిషాలైనా నిలబడమని నిపుణులు సలహా!

ఇవి కూడా కమలాఫలంలో విటమిన్ సి, డిలె పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇమ్యూనిటీని పెంచడానికి రోహదం చేస్తాయి. కాబట్టి ఉదయాన్నే ఓ గ్లాసు కమలాఫలం జ్యూస్ ని అల్పాహారంగా తీసుకుంటే రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండచ్చు. అయితే అది కూడా ఇంట్లోనే తయారుచేసుకోవాలన్న విషయం మర్చిపోకండి. విటమిన్ 'డి' అధికంగా లభించే పదార్థాల్లో ఒక్కో కూడా ఒకటి. అలాగే ఇందులోని అత్యవసర ఖనిజాలు, సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు ఆరోగ్యానికి, చక్కటి శరీరాకృతికి చాలా అవసరం. విటమిన్ 'డి'తో పాటు ప్రోటీన్ కూడా గుర్తులోని పచ్చసొంతో పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే ఇందులో కొవ్వులు కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. అయితే రోజుకు ఒక పచ్చసొంత కంటే ఎక్కువ తీసుకోవద్దని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. కావాలంటే ఇందులో రుచి కోసం కొన్ని రాయగుర ముక్కల్ని కలుపుకొని ఆప్టెట్ లాగా వేసుకొని లాగించేయచ్చు. చేపల్లోనూ విటమిన్ 'డి' స్థాయిలు ఎక్కువే. అలాగే ఇందులో ఉండే క్యాల్షియం, ప్రోటీన్లు, ఫోస్ఫర్ రన్.. వంటి పోషకాలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సహకరిస్తాయి.

మతిమరపుతో చింతా?



చాలా విషయాలు మర్చిపోతున్నారా? అయ్యో మతిమరపు వచ్చేసిందని దిగులు పడుతున్నారా? అయితే ఆ సమస్య ముందరకుండా ఈ చిన్న చిన్న సూత్రాలు పాటించండి. పట్టికోల్డ్ ఇచ్చే బజిల్స్ నింపడం చాలామంది వృథా ప్రయాణ అనుకుంటారు. నిజానికి మెదడుకు మేత. జ్ఞాపక శక్తిని వృద్ధి చేస్తాయి. గజిబిజి రెక్కల్లాంటివి చేస్తే ఆలోచనలు పరుసెక్కి మతిమరపు రాదు. మానసిక ఒత్తిడికి మహత్తర ఔషధం ధ్యానం. రోజూ కనీసం అరగంటయినా చేయండి. ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు మెదడును చురుగ్గా ఉంచుతాయని రూఢీగా తేలింది. వేగంగా నడవండి, పరుగుత్తడం, ఈత, నృత్యం లాంటి వాటిలో ఇష్టమైంది ఏదోటి చేయండి. పంచదార తగ్గించండి. ఇది మెదడు మీద భారం కలిగిస్తాయని అల్లిపర్చి మీద జ్ఞాపక శక్తిని అధ్యయనాల్లో తేలింది. డార్లీ కాజిల్ మెదడు పనితీరును పెంచుతుందని నేషనల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ అధ్యయనంలో తేలింది. అబ్రిడిగా విషయాలుగా పరిగణించద్దు. కంప్యూటర్ తప్పు పోషకం. ముందుండి నడపాల్సిన వారి లక్షణమిది. కొత్తగా బృందంలోకి చేరిన వారికి ఉత్సాహం, బిడియం రెండూ ఉంటాయి. వాళ్లు నేర్చుకోవాల్సింది ఎంతో ఉంటుంది. నిజమే! అలాగని ఏదైనా సలహానివ్వకాతే 'నీకు తెలియదు, నువ్వు కొత్త' లాంటివి చెప్పకండి. నెగెటివిటీ ఏర్పడుతుంది. ముందు విసండి. తర్వాత సాధ్యాసాధ్యాలను చర్చిస్తే.. విషయం వాళ్లకే అర్థమవుతుంది. బిడ్డ స్థాయిలో ఉన్నంత మాత్రాన పని చేయకూడదన్న నిబంధనేమీ లేదు కదా! వారిలో కలిసి మీరూ పనిచేయండి. ఏం చేద్దా? ఈ సమయంలోగా పూర్వవ్యాలంటే మనమేం చేయాలి. అంటూ కలిసిపోండి. చుట్టూ ఉన్నవారిలో మన అన్న భావనని నింపగలుగుతారు.



మంచి నాయకురాలవుతారా..

చెప్పినదానిలో నిజం ఎంతవరకూ ఉందో మిగతా వారితో చూట్లాడి రూఢీ చేసుకోండి. తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నారనిపిస్తే వివరించే ప్రయత్నం చేయండి. నిజమే అయితే మిమ్మల్ని మీరు మాట్లాడండి. అంతేకాని వారిని వ్యక్తిగతంగా ఇబ్బందులకు గురి చేయకండి. ఆ స్థాయికి చేరడానికి ఎన్నో అడ్డంకుల్ని గురిచేసుకుంటున్నారా? బోలెడు అనుభవం సంపాదించి ఉంటారు. అది కింది వాళ్లకే పంచండి. మీ తర్వాత కాకుండా మీతో పోటీపడగల నాయకుల్ని తయారు చేయండి. వెంటాడేలా వ్యవహరిస్తూ వారికి సాయం చేయండి. అసలైన నాయకురాలంటే అర్థమదే.. ఇతరుల్ని నాయకులై తయారు చేయడం.

పోతారు చాలా మంది. అదే కిందివాళ్లు చిన్న తప్పు ఎత్తిచూపినా తట్టుకోలేరు. మీది అదే కోవా? అయితే మీరు సరైన నాయకురాలు కావచ్చు. వాళ్లు సహకరిస్తారు.

శ్రీమహావిష్ణువు అవతారమే శ్రీకృష్ణుడు. దేవత, వసుదేవుని అష్టమను సంతానంగా జన్మిస్తాడు. దేవత సోదరుడు అయిన నటువంటి కంసుడు దేవతకి పుట్టిన వారందరినీ పుట్టిననే వంసేస్తుంటాడు. దానికిగల ముఖ్యకారణం దుష్టుడైన కంసుడు తన తండ్రి, మధురపాలకుడైన ఉగ్రసేన మహారాజుని పదవీమృతుణ్ణి చేసి, చెరసాలపాలు జేశాడు. ఒకరోజు కంసుడు తన సోదర దేవతని, ఆమె భర్త వసుదేవుని గృహానికి రథంలో తీసుకెళ్తుండగా హఠాత్తుగా ఒక మెరుపు మెరిసి, ఆశాఘాతీ నుండి దేవతకి పుట్టబోయే అష్టమపుత్రుని వల్ల కంసునికి ప్రాణహాని ఉందని హెచ్చరించింది. అది విన్నటువంటి కంసుడు అక్కడే దేవతని సంహరించబోగా, వసుదేవుడు అడ్డుపడి తమకు పుట్టబోయే ప్రతిబిడ్డనూ కంసుడికి ఇస్తానని హామీ ఇవ్వడంతో కంసుడు దేవతని వంశంకూడా ఆగిపోతాడు. అలా సాగుతుండగా దేవత వరుసగా అరుగురు పుత్రులను జన్మనివ్వడంతో అరుగురిని కంసుడికి ఇస్తాడు. వారందరినీ కంసుడు వధిస్తాడు. శ్రీమహావిష్ణువు తన మాయద్వారా వారికి పుట్టబోయే ఒక భార్య అయిన టువంటి రోహిణి గర్భంలోకి ప్రవేశించజేస్తాడు. ఇలా ఉండగా కొన్ని రోజులకు దేవత అష్టమ సంతానానికి జన్మనిస్తుంది. ఆయన శ్రీకృష్ణుడు. అప్పుడు వసుదేవుడు శ్రీకృష్ణుడిని ఒక బుట్టలో పెట్టి తలపై పెట్టుకుని మోసుకుంటూ యమునానదిని దాటి, గోకుల్ గ్రామంలో ఉన్న సందునికి ఇచ్చి, నందునికి అప్పడే జన్మించిన ఆదేశితుని తీసుకొని చెరసాలకు తిరుగు ప్రయాణమయ్యాడు. దేవతకి అష్టమసంతానం కల్గినవారైన చిన్న కంసుడు ఆ బిడ్డను కూడా సంహరించాలని ఆ పనిపాపను ఖడ్గబోయే కత్తి పైకి ఎగురవేస్తాడు. అప్పుడు ఆ పనిపాప నష్ట నిన్ను సంహరించే వాడు క్షేమంగా గోకులంలో ఉన్నాడని చెప్పి అత్యశ్రమవుతుంది. ఆ అష్టమశిశుడే శ్రీమహావిష్ణువు అవతారమయిన వంటి శ్రీకృష్ణుడు. తాను మేనమామ కంసుడిని హతమార్చి, ఉగ్ర సేనను నింజానా ధిష్ణుడిని చేసి, తన

శ్రీకృష్ణావతారం



తల్లి శ్రీకృష్ణుడిని మందలించబోతో వారే మళ్లీ అడ్డుకునేవారు. అయితే గోపికలంతా అవర సౌభాగ్య శాలినులు. మహా సాధన ఫలస్వరూపంగా భగవంతునికి సేవ చేసేందుకు కుగాను గోపికల రూపంలో అవతరించారు. ప్రేమరసమయ్యడైన శ్రీకృష్ణుడు గోపికల ఆనందం కోసం వెన్నుకు దొంగిలించినా, స్నానాలు ఆచరిస్తుండగా వస్త్రాలు అపహరించుకున్నాయన అయిన లీలలు దివ్యగనలీలగానే చెప్పుకోవచ్చు. అయితే ఇలాంటి గోపికలలో కొంతమంది గత జన్మల్లోనే దేవకన్యలున్నారు. మరొకందరు గొప్ప తపస్సు చేసినటువంటి బుమలు కూడా ఉన్నారు. వీరంతా కూడా భగవంతుని సేవకోసం జన్మించినవారే.

ఆధ్యాత్మికం

