

లిప్ బామ్ ఇంట్లోనే..



- కాఫీ పొడి చర్మానికి మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. ఒక గిన్నెలో కాఫీ పొడి, తేనె తీసుకోవాలి. ఈ రెండింటినీ బాగా మిక్స్ చేసుకొని పది నిమిషాల పాటు పెదాలపై రుద్దాలి. ఆ తర్వాత చల్లని నీటితో కడిగేస్తే పెదపులు సున్నితంగా వుండుతూ మారుతాయి.
- ఒక గిన్నెలో అర టీస్పూన్ చక్కెర, అర టీ స్పూన్ ఆలివ్ ఆయిల్ను తీసుకోవాలి. బాగా మిక్స్ చేయాలి. రోజూ పెదపులు రాస్తూ ఉంటే పెదపులు వుండుతూ, కోమలంగా తయారవుతాయి.
- కొబ్బరి నూనె కూడా పెదపులకు మాయిశ్చరైజర్ గా పనిచేస్తుంది. చర్మానికి కొబ్బరి నూనె చాలా మేలు చేస్తుంది. రోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు కాస్త కొబ్బరి నూనెతో పెదపుల్ని మర్దన చేయాలి. ఇది మంచి మాయిశ్చరైజర్ గా పనిచేస్తుంది.
- కొబ్బరి నూనెలో చక్కెర కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని పెదపులకు పది నిమిషాలు పట్టించాలి. ఈ మిశ్రమం పెదపులను పగులకుండా నివారిస్తుంది. పెదపులు పొడిబారకుండా చేస్తుంది. అర స్పూన్ దాల్చిన చెక్క పొడికి పావు స్పూన్ తేనె, పావు స్పూన్ ఆలివ్ ఆయిల్ చేర్చి బాగా కలిపి పెదాలకు రాసుకుంటే పెదాలు మెరిసిపోతాయి.
- పాదాలు, పెదపుల పగుళ్ళున్న చోట బాగా రుద్ది మసాజ్ చేయాలి. కాసేపయ్యాక తిరిగి నీటిలో కాళ్ళను ఉంచి మళ్ళీ బాగా రుద్దాలి. వారంలో మూడు సార్లు చేస్తే పగుళ్ళకు చెక్ పెట్టవచ్చు. కాళ్ళ పగుళ్ళు ఉన్న చోట గోంట్లకు పేస్టును పట్టించి ఆరాక కడిగేస్తే పగుళ్ళ క్రమంగా తగ్గుతాయి.

స్వగ్రామం బాగుకోసం



విద్యావంతురాలై విదేశాల్లో స్థిరపడింది. అదే సమయంలో ఆమె పుట్టిన ఊరికి సేవలందించే అవకాశం వచ్చింది. తన విలాసవంతమైన జీవితాన్ని వదులుకొని సొంతూరి బాగుకోసం ముందుకు వచ్చింది. సర్పంచ్ గా ఎన్నికై గ్రామాన్ని ప్రగతి వధంలో నడిపిస్తూ జాతీయ స్థాయి పురస్కారాలు అందుకుంటున్నది.

మద్యప్రదేశ్ లోని 'భరకేడి అబ్బుల్లా' గ్రామానికి చెందిన భక్తిశర్మ అనే మహిళ ఉన్నత చదువులు చదివింది. ఆనంతరం అమెరికాలో ఆమెకు ఉద్యోగం లభించింది. ఉద్యోగం చేసుకుంటూ అక్కడే స్థిరపడిపోయింది. అదే సమయంలో భక్తిశర్మ పుట్టిన ఊరికి సేవలందించే అవకాశం వచ్చింది. దీంతో విదేశాల్లో విలాసవంతమైన జీవితాన్ని వదిలేసి సొంతూరుకు వచ్చింది. విద్యావంతులు ఊరుబాగు కోసం ముందుకు రావడం వల్ల ఆయా గ్రామాలు ప్రగతి వధంలో రాజీవగలుగుతున్నాయి. చదివిన చదువును పుట్టిన ఊరిని బాగుకోసం ఉపయోగిస్తే జీవితంలో అంతకుమించిన ఆనందం ఉండదు. ఇదే విషయాన్ని భక్తిశర్మ ఓ పుస్తకంలో చదివి తెలుసుకున్నది. ఆ సమయంలోనే సొంత గ్రామమైన 'భరకేడి అబ్బుల్లా' కు సేవలందించాలనుకున్నది. అందుకోసం అమెరికా ఉద్యోగాన్ని వదిలి సొంతూరుకు వచ్చేసింది. సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసి గెలుపొందింది. భక్తిశర్మ పాలిటికల్ సైన్స్ లో మాస్టర్ డిగ్రీ చేసింది. జవాబు పడే ఇబ్బందులను గుర్తించి అవసరమైన సౌకర్యాలును సమకూర్చింది. ప్రజాసమస్యలను తెలుసుకొనేందుకు గ్రామ సభలను ఏర్పాటు చేసింది. వాటిని పరిష్కరించేందుకు ప్రత్యేకంగా ప్రణాళికలు రూపొందించింది. ఆమె సర్పంచ్ గా పదవీ చేపట్టక ముందు ఆగ్రామంలో పది కుటుంబాలకు మాత్రమే సొంత ఇండ్లున్నాయి. భక్తిశర్మ అధికారంలోకి వచ్చిన కొద్ది రోజులకే 80 శాతం మందికి ఇండ్లు నిర్మించి ఇచ్చింది. పరస రాల్ పరిశుభ్రతతోపాటు పచ్చదనాన్ని పెంచడంలో ఆ ఊరి ప్రజలను భాగస్వాములను చేసింది. మహిళలకు స్వయం ఉపాధి కల్పించేందుకు పలు సంస్థలతో భాగస్వామ్యం ఏర్పరుచుకున్నది. పలు వేతివృత్తులపై వారికి శిక్షణ ఇప్పించింది. ఊరికి రవాణా సౌకర్యం, వైద్యం, విద్య వంటి సదుపాయాలు అందించి ఆదర్శ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దింది. భక్తిశర్మ అందించిన సేవలకుగానూ అనేక జాతీయ స్థాయి అవార్డులూ ఆమెను పరిచాయి.

నడక ప్రారంభించారా?



- నడక ప్రారంభించిన వారు మొదటి రోజు ఎక్కువ దూరం ఎక్కువ సమయం నడకకూడదు. మామూలుగా 5 నిమిషాల నుంచి 15 నిమిషాల వరకు నడకొచ్చు. ఆ తర్వాత రోజు నుంచి ఎక్కువ సమయం నడకవాలి. మొదట్లో కాస్త నెమ్మదిగా ప్రారంభించి వేగం పెంచాలి.
- కొత్తగా వాకింగ్ ప్రారంభించేవారు మా ఎంపికలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కొత్త మా కొనేటప్పుడు షాపింగ్ మాలోనే వేసుకొని నడవాలి. అవి సౌకర్యంగా ఉన్నాయో లేదో చూసుకోవాలి. సైజ్ పెద్దగా కాకుండా, చిన్నగా ఉండకూడూ చూసుకోవాలి.
- ఎప్పుడు పడే అప్పుడు నడిస్తే అనుకున్న ఫలితాలు రావు. ముఖ్యంగా ఉదయం నడిస్తే ఆ ఎనర్జీ రోజంతా ఉంటుంది. ఆహారకరమైన వాతావరణంలో సూర్యుడు ఉడయిస్తున్నప్పుడు నడిస్తే శరీరానికి డి విటమిన్ కూడా అందుతుంది. సాయంకాలం నడక వల్ల రాత్రిళ్ళ హాయిగా నిద్రపడుతుంది.
- నడిచేటప్పుడు చేతులు ఊపుతూ శరీరాన్ని నిలబారా ఉంచాలి. వాకింగ్ మొదలు పెట్టటప్పుడు, తగ్గించేటప్పుడు వేగంగా ఉండకూడదు. మెల్లిగా మొదలు పెట్టి వేగం పెంచాలి. అవేటప్పుడు వేగాన్ని తగ్గిస్తూ ఆడాలి. వేను కునే బట్టలు వదులుగా ఉండేవి ఎంపిక చేసుకోవాలి. రోజూ 30 నుంచి 45 నిమిషాలు నడిస్తే మంచిది.

మ్యాంగో జ్యూస్, ఆరోజ్ జ్యూస్..
ఇలా.. ఏదైనా ఇంట్లో తయారు చేసుకోవచ్చు.
మరి, మాకటియల్ మాటేమిటి? ఇది తాగాలంటే..
స్ట్రాబెర్రీ బట్ కో, రెస్ట్రెంట్ కో వెళ్లనవసరం లేదు..
ఇంట్లోనే చేసుకొని తాగొచ్చు అంటున్నారు ప్రముఖ చెఫ్ లు. ఎండలు ముదిరాక ప్రైవేట్ మొదలుపెట్టడంకంటే.. ముందుగానే తయారు చేయడం నేర్చుకుంటే మంచిది.
అందుకే రకరకాల మాకటియల్స్ మీకోసం..

బెర్రీ.. బెర్రీ మాకటియల్స్

నమస్తే తెలంగాణ
WWW.NTNEWS.COM

జీవితం

గురువారం 13 ఫిబ్రవరి 2020

రాస్ బెర్రీ సోడా

కావాల్సినవి :
ప్రోజెన్ రాస్ బెర్రీ సోడా : 100 గ్రా.
చక్కెర సిరప్ : 20 మి.లీ.
సోడా : 90 మి.లీ.
పుడినా : సరపదా

తయారీ :
ప్రోజెన్ రాస్ బెర్రీ సోడా సిరప్ కలుపాలి. దీనికి సోడా జోడించాలి. తర్వాత మిశ్రమాన్ని గ్లాస్ లోకి సర్వ్ చేసుకోవాలి. పుడినాతో గార్నిష్ చేసుకొని తాగితే ఆహ్లాదంగా ఉంటుంది.

కావాల్సినవి :
బ్లూబెర్రీస్ : 8, తులసి ఆకులు : 2, పెరుగు : 100 మి.లీ., తేనె : 90 మి.లీ.

తయారీ :
బ్లూబెర్రీస్, తులసి ఆకులు, పెరుగు, తేనెలను తగిన మోతాదులో తీసుకొని మిక్స్ చేయాలి. తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని మాసన జారలోకి సర్వ్ చేసుకొని మిగిలిన తులసి ఆకులతో గార్నిష్ చేసుకోవాలి. ఇక అంతే.. ఎంతో రుచికరమైన బ్లూబెర్రీ స్మాతీ రెడీ!

బ్లూబెర్రీ స్మాతీ

కావాల్సినవి :
ఎస్ప్రెస్సో : 80 మి.లీ.
వనిల్లా వన్ క్రీమ్ : 2 స్కోప్స్
పాలు : 100 మి.లీ.
చక్కెర సిరప్ : 20 మి.లీ.
కాఫీ బీన్స్ : 3

తయారీ :
ముందుగా ఎస్ప్రెస్సో, వనిల్లా వన్ క్రీమ్, పాలు, చక్కెర సిరప్ చదదాల్చుకుంటేనే జారలోకి వేసి మిక్స్ చేయాలి. తర్వాత మిశ్రమాన్ని జార గ్లాస్ లోకి సర్వ్ చేసుకొని కాఫీ బీన్స్ తో గార్నిష్ చేసుకుంటే కోల్డ్ కాఫీ డ్రీన్స్ గా ఉంటుంది.

కావాల్సినవి :
తమలపాకు : ఒకటి
గులేకండ్ : 2 బార్ స్పూన్స్ (100 మి.లీ.)
వనిల్లా వన్ క్రీమ్ : 2 స్పూన్స్
బాదంపప్పు : 3

తయారీ :
తమలపాకు , గులేకండ్, వనిల్లా వన్ క్రీమ్, బాదంపప్పును జారలోకి తీసుకోవాలి. దీన్ని మిక్స్ చేయించి మాసన జారలోకి సర్వ్ చేసుకోవాలి. తర్వాత తమలపాకులతో గార్నిష్ చేసుకొని సేవిస్తే డ్రీన్స్ అందిపోతుంది.

రస్టమ్ షేక్

కావాల్సినవి :
బెల్, కాక్టెయిల్ షేక్ : 100 గ్రా.
క్రాన్ బెల్ జ్యూస్ : 90 మి.లీ.
ఆరోజ్ జ్యూస్ : 90 మి.లీ.
షీస్ సిరప్ : 20 మి.లీ.
వన్ క్యూట్స్ : 4
ముక్కలు : సరపదా

తయారీ :
బెల్ ని కాక్టెయిల్ షేక్ తో మిక్స్ చేయాలి. ఇందులో క్రాన్ బెల్ జ్యూస్, ఆరోజ్ జ్యూస్, షీస్ సిరప్, వన్ క్యూట్స్ వేసి బాగా కలుపాలి. దీన్ని గ్లాస్ లోకి సర్వ్ చేసుకోవాలి. తర్వాత ఆరోజ్ ముక్కలతో అంక రించుకుంటే ఫ్రైవ్ బెల్ సోబర్ సాంగ్రియా తయారైనట్లే!

కోల్డ్ కాఫీ

అసీద్ వెఫ్ సోడా బాటిల్ ఓపెనర్ వాలూ జూబ్లీ హైదరాబాద్

ఫ్రైవ్ బెల్ సోబర్ సాంగ్రియా

తమలపాకుతో చాలా లాభాలు

- ప్రతి రోజు 7 తమలపాకులను ఉప్పుతో కలిపి ముద్దగా నూరి వేడినీళ్లతో తీసుకుంటే బోధ వ్యాధితో బాధ పడుతున్న వారికి చక్కని ఫలితం కనిపిస్తుంది. తమలపాకు రసాన్ని రెండు కళ్లలోనూ చుక్కలుగా వేస్తే రేపటికి సమస్య క్రమంగా తగ్గుతుంది. తమలపాకు రసాన్ని టీ స్పూన్ మోతాదులో తీసుకుంటే గుండె పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.
- ఎక్కువగా కూర్చోని పనిచేసేవారికి సాధారణంగా ఎదురయ్యే సమస్య వెన్నునొప్పి. వేడిగా ఉండే తమలపాకు రసాన్ని కొబ్బరినూనెతో కలిపి బాగా మిక్స్ చేసి, వెన్నుకు మర్దన చేయడం వల్ల తక్షణ ఉపశమనం కలుగుతుంది. శ్వాస సంబంధిత సమస్యతో బాధపడేవారు ఆవనూనెను గోరువెచ్చగా చేయాలి. దీనిలో తమలపాకును నానబెట్టి ఈ మిశ్రమాన్ని ఛాతి మీద రాస్తే ఉపశమనం దొరుకుతుంది.
- రోజూ ఒక తమలపాకును తింటే మలబద్ధకం సమస్య తగ్గిపోతుంది. దెబ్బలు తగిలినప్పుడు వాపు, రక్తం గడ్డకట్టడం లాంటివి జరిగినప్పుడు తమలపాకును వేడి చేసి వాపు లేదా రక్తం గడ్డకట్టిన ప్రాంతంలో కట్టులాగా కడితే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- టోజనం తర్వాత తమలపాకు తింటే నోరు శుభ్రమవుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు బాగా తోడ్పడుతుంది. కానీ ఈ ఆకును అధికంగా తీసుకుంటే అసర్వాల ఎదురవుతాయిని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పాన్, ఇతర ఏ రూపంలో అయినా రోజూకు ఒక ఆకును తీసుకోవడం మంచిది.
- చుండ్రు సమస్యతో బాధపడుతున్నవారు తమలపాకులను ముద్దగా చేసి తలకు పట్టించాలి. గంటసేపు ఆగి తలస్నానం చేస్తే చుండ్రు సమస్య తగ్గుతుంది. ఇలా చుండ్రు సమస్య తగ్గి వరకు వారానికి రెండుసార్లు చొప్పున చేయవచ్చు.

తమలపాకు ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇందులో కార్బోయం, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ ఎ, సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సూచనాయపడుతుంది. తమలపాకు తింటే మెరెన్సో ఉపయోగాలు..

వ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్తలు

- సబ్బు, నీళ్ల లేదా ఆల్కహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్ హ్యేండ్ చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- దగ్గు, తుమ్ము వచ్చేటప్పుడు టిస్సు లేదా హ్యాండ్ కర్టిఫైడ్ ముక్క, నోటికి అడ్డంగా పెట్టుకోవాలి.
- జలుబు, పూ లాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి దూరంగా ఉండాలి.
- మాంసం, గుడ్డు బాగా ఉడికించి తినాలి.
- రక్షణ లేకుండా వెంపుడు జంతువులు, మిగతా జంతువులను తాకకూడదు.

కేరళ బడ్జెట్ కవర్ పేజీగా..

ప్రతి ఉన్నవారికి వయసుతో పనిలేదు. ఎప్పుడైనా అలా అనా ఉండో రూపంలో గుర్తింపు వస్తుంది. అలా కేరళ ప్రభుత్వం జెండర్ బడ్జెట్ కవర్ పేజీగా ఓ బాలుడి పెయింటింగ్ ను ఎంచుకున్నది. ఈ చిత్రం ఆలోచించనే సీని కావడం విశేషం.

త్రీసూర్ కు చెందిన అనుజిత సింధు వినయల్ 9వ తరగతి చదువుతున్నాడు. అతనికి పెయింటింగ్ అంటే ఇష్టం. నాలుగేండ్ల వయసులోనే కుంచీ పట్టుకున్నాడు. అమ్మ దగ్గర పెయింటింగ్ లో ఓనమాలు నేర్చుకున్నాడు. దురదృష్టవశాత్తు గత ఏడాది నవంబర్ 14న అనుజిత తల్లి అనారోగ్యంతో మరణించింది. ఈ విషయం నుంచి కోలుకోవడానికి ఆ కుటుంబానికి చాలారోజులు పట్టింది. అనుజిత పెయింటింగ్ లో రాజీవ్ చదానికి తన తల్లి కారణం ప్రతి పెయింటింగ్ ను మునుపటి విత్తాల కంటే మెరుగ్గా వేయడానికి ప్రోత్సహించేది. ఇటీవల ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ 2020 కోసం భారత కేంద్ర బడ్జెట్ ను సమర్పించారు. దేశబడ్జెట్ కేటాయింపు తర్వాత కేరళ ఆర్థిక మంత్రి థామస్ ఐజాక్ 2020-2021 ఏడాదికి రాష్ట్ర బడ్జెట్ ను సమర్పించారు. ఈ బడ్జెట్ గురించి కొంతమేరకు తెలుసుకున్న వినయల్ మనసులోని భావాలను కుంచీ ద్వారా సృష్టించాడు. ఇంటి ఆవరణలో జరిగి పనులన్నింటినీ ఒకే చిత్రం లో చిత్రించాడు. దీన్ని కేరళ ప్రభుత్వ బడ్జెట్ కవర్ పేజీగా ఎంపిక చేశారు ఆ రాష్ట్ర ఆర్థికమంత్రి. దీనికి 'మై మధర్ ఎండ్ మదర్స్ డేస్ ది నైబర్ హూడ్ (నా తల్లి, పొరుగున్న ఉన్నతల్లులు) అనే శీర్షికతో విడుదల చేశాడు. తన పెయింటింగ్ బడ్జెట్ కవర్ పేజీగా ఎంపిక అవువడంతో అనుజిత తండ్రి ఆనందం వ్యక్తం చేశాడు. 'నా చదువు పూర్తి చేసిన తర్వాత వృత్తిపరంగా చిత్రకారుడిగా కొనసాగించాలని ఆశిస్తున్నాను' అని అనుజిత పేర్కొన్నాడు.

చిత్రం

[కఠినగర్]

గురువారం 13 ఫిబ్రవరి 2020



నాగచైతన్య, సాయిపల్లవి

నాగచైతన్య, సాయిపల్లవి జంటగా నటిస్తున్న చిత్రం 'లవ్ స్టోరీ'. శేఖర్ కమ్మల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఏమి గోస్ డ్రీమ్స్, సోనాలి నారంగ్ సమర్పణలో శ్రీ వెంకటేశ్వర్ సినిమాస్ ఎల్.ఎల్.పి పతాకంపై నారాయణ్ డాన్ కె నారంగ్, పి. రామ్మోహన్ రావు నిర్మిస్తున్నారు. ప్రేమికుల రోజు సందర్భంగా ఈ నెల 14న సినిమాలోని 'ఏయ్ పిల్లా' అనే పల్లవితో సాగే మొదటి గీతాన్ని విడుదల చేయబోతున్నారు. నిర్మాతలు మాట్లాడుతూ 'మ్యూజికల్ లవ్ స్టోరీ ఇది. 'ఫిడా' తర్వాత అందమైన ప్రేమకథతో శేఖర్ కమ్మల ఈ సినిమాను రూపొందిస్తున్నారు. ఓ జంట మధురా సుభాతులకు చక్కటి దృశ్యరూపంగా ఉంటుంది. నాగచైతన్య, సాయిపల్లవి పాత్రచిత్రణ, నటన నవ్వుతీలలో ఉంటాయి. వారిద్దరి కెమిస్ట్రీ అలరిస్తుంది. ఏ.ఆర్.రెహమాన్ స్యూల్ సుంచి వచ్చిన పవన్ సి.పాల్ వీసలవిందైన బాణీలను అందిస్తున్నారు. వేసవిలో సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొస్తాం' అని తెలిపారు. రాజీవ్ కనకాల, ఈశ్వర్ రావు, దేవయాని ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సహనిర్మాత: భాస్కర్ కటకశెట్టి, సంగీతం: పవన్ సి.పాల్.



నాని, సుధీర్ బాబు

రాక్షసుడు వర్సెస్ రక్షకుడు

చుట్టం, న్యాయంతో పనిలేకుండా తనకు ఎదురతిరిగిన వారిని శిక్షిస్తుంటాడో రాక్షసుడు. ఆ రాక్షసుడి బారి నుంచి అందరిని కాపాడుతుంటాడో రక్షకుడి లాంటి పోలీస్. ఆ ఇద్దరి కథను తెలపే చూడాల్సిందే అంటున్నారు నాని. ఆయన కథా నాయకుడిగా నటిస్తున్న చిత్రం 'వి'. సుధీర్ బాబు మరో హీరోగా నటిస్తున్నారు. మోహనకృష్ణ ఇండ్రగంటి దర్శకుడు. శ్రీ వెంకటేశ్వర్ డ్రీమ్స్ పతాకంపై రాజు, శిరీష్, హర్షితేంద్రి నిర్మిస్తున్నారు. అదితిరామ్మోహన్, నివేధా థామస్ కథానాయికులు. ఈ నెల 17న టిజర్ సినిమా విడుదలచేయనున్నారు. నిర్మాతలు మాట్లాడుతూ 'రాక్షసుడి పాత్రలో నాని, పోలీస్ క్యారెక్టర్ లో సుధీర్ బాబు నటిస్తున్న చిత్రమిది. ఈ ఇద్దరి మధ్య పోరుకు కారణమేమిటన్నది ఆసక్తిని పంచుతుంది. చిత్రీకరణ పూర్తయింది. నిర్మాణాంతర కార్యక్రమాలు జరుపుతున్నాం. ఉగాది సందర్భంగా మార్చి 25న సినిమాను ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలచేస్తాం' అని తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: అమిత్ త్రివేది, సేవ్య సంగీతం:ఎస్.ఎన్.తమస, సినిమా డోగ్రఫీ: పి.జి.వి.దా, ఎడిటింగ్: మార్కాండ్ కె వెంకటేశ్.

సూపర్ హీరో శక్తి

శివకార్తికేయన్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న చిత్రం 'శక్తి'. పి.ఎన్. మిత్రన్ దర్శకుడు. కేజేఆర్ స్టూడియోస్, గంగా ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ పతాకాలపై కోటపాడి జే రాజేష్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. తమిళ చిత్రం 'హీరో'కు ఆనువాదమిది. కల్యాణి ప్రియదర్శన్ కథానాయిక. అర్జున్, అభయ్ డియోల్, ఇవానా కీలక పాత్రల్ని పోషించారు. ఈ నెలలోనే సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. దర్శకుడు మాట్లాడుతూ 'సూపర్ హీరో కథానంతో తెరకెక్కుతున్న చిత్రమిది. విద్యార్థులపై లోపాలను ఓ సూపర్ మెన్ ఎలా చక్కదిద్దాడన్నది ఆసక్తిని పంచుతుంది. యూనివర్సల్ కాన్సెప్ట్ తో రూపొందిస్తున్న ఈ చిత్రం ఆహ్లాదాన్ని పంచుతూనే ఆలోచనను రేకెత్తిస్తుంది' అని తెలిపారు. నిర్మాత మాట్లాడుతూ 'అభిమన్యుడు' తర్వాత పి.ఎన్.మిత్రన్ దర్శకత్వం వహించిన సినిమా ఇది. పుజనాత్మకంగా ఆలోచించే వారిని ప్రోత్సహిస్తూ భావితులు భాగుంటాయనే సందేశంతో దర్శకుడు రూపొందించారు. సూపర్ మెన్ గా శివకార్తికేయన్ చేసే సాహసాలు, ఆయనపై చిత్రీకరించిన పోరాట ఘట్టాలు రొమాంటిక్ గా ఉంటాయి. అర్జున్ పాత్ర సర్వే జింగ్ గా ఉంటుంది. నిర్మాణాంతర కార్యక్రమాలు పూర్తయ్యాయి. సెన్సార్ కు సిద్ధమయ్యాయి. ఈ నెలలోనే పాటలను, సినిమాను విడుదల చేస్తాం' అని తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: యువన్ శంకర్ రాజు.



కల్యాణి ప్రియదర్శన్



సూర్యారావు కృష్ణారెడ్డి, శ్రీధర్

సైకో లేడీ కథ

లేడీ సైకో డ్రెస్ కథానంతో గొతమే డ్రీమ్స్ సంద్య ఓ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నది. ప్రియాంషా, ముప్పిడి వాసు, సుబీకాచలం ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. శ్రీనివాస్.జి దర్శకుడు. రెస్ట్యూలర్ మాటింగ్ ఈ నెల మూడో వారం నుంచి మొదలుకొనుంది. 'గ్రామీణ సేవ డ్యూలో సాగి కథ ఇది. జగిత్యాల ఫార్వెస్ట్, నెల్లూరు, వరంగల్ జలపాతాల లోకేషన్ లో చిత్రీకరణ జరుపుతారు. ఇదోక డ్రెస్ కథ. ఒక లేడీ సైకో వల్ల ఎదురయ్యే పరిణామాలేమిట అలాగూ ఆనశ్చికరంగా చూపించబోతున్నాం' అని దర్శకుడు తెలిపారు. వెంకటేశ్ తాతిరాజు, మల్లాది శాస్త్రి, శ్రీలం శ్రీను, కేవీవీ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: వాసువర్మ, కథ, మాటలు, సంగీతం: ఘటికాచలం, నిర్మాత: ముప్పిడి వాసుదేవరావు, స్ట్రీటింగ్, దర్శకత్వం: శ్రీనివాస్.జి.



ప్రియాంషా

ఆరుద్ర ఉగ్రరూపం

పా.విజయ్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తూ దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం 'ఆరుద్ర'. కె. వాసుదేవరావు నిర్మాత. కె. భాగ్యరాజు కీలక పాత్రధారి. మేఘాలీ, దక్షిణ, సోనీ, సంజనసినోగ్ కథానాయికులు. సెన్సార్ పూర్తయింది. క్షీన్ 'యు' సర్టిఫికేట్ లభించింది. నిర్మాత మాట్లాడుతూ 'లవ్, కామెడి ఎమోషన్స్ సమ్మిళితమైన చిత్రమిది. సామాజిక ఇతివృత్తంతో రూపొందిస్తున్నాం. మహిళలపై జరుగుతున్న అమానుష చర్యలపై ఉగ్రరూపం దాల్చిన ఆరుద్ర కథేమిటి? మానవ మృగాలను అతడు ఏ విధంగా అంతమొందించాడన్నదే ఈ చిత్ర ఇతివృత్తం. పిల్లలకు, తల్లిదండ్రులకు చక్కటి సందేశాన్ని అందించే సినిమా ఇది. పా.విజయ్ నటన, దర్శకత్వం, భాగ్యరాజు పాత్ర, విద్యాసాగర్ సంగీతం ప్రధానాకర్షణగా నిలుస్తాయి. తమిళంలో విమర్శకుల ప్రశంసల్ని అందుకున్న ఈ చిత్రం తెలుగు ప్రేక్షకుల్ని మెప్పిస్తుందనే నమ్మకముంది. త్వరలో సినిమాను విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నాం' అని చెప్పారు. ఈ చిత్రానికి సమర్పణ: వరకాంతం సునీల్ రెడ్డి.



పా.విజయ్

తెలంగాణ పోరడు బాగుంది

'తెలంగాణ పోరడు' పాట వీసలవిందుగా ఉంది. నూతన తారాగణంతో దర్శకుడు పాలిక్ చేస్తున్న ఈ ప్రయత్నం ఫలప్రదం కావాలి' అని అన్నారు ప్రముఖ దర్శకుడు కె. విశ్వనాథ్. శ్రీశీత్ లవన్, జీవా, సుమన్ శెట్టి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం 'ఎన్ డి కెరాఫ్ వెంచపల్లి'. పాలిక్ దర్శకుడు. గోదారి భానుచందర్ నిర్మాత. ఈ చిత్రంలోని తొలి పాటను కె. విశ్వనాథ్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా పాలిక్ మాట్లాడుతూ 'దర్శకుడిగా నా తొలి చిత్రమిది. సినిమాలోని మొదటిపాటను విశ్వనాథ్ గారు విడుదలచేయడం పూర్వజన్మ సుకృతంగా భావిస్తున్నాను. తెలంగాణ మట్టి పరిమళాల్లాంటి సాహిత్యంతో సుదేష్ గంగుల ఈ పాట రాశారు' అని తెలిపారు. చిత్రీకరణ తుది దశకు చేరుకున్నదని, త్వరలో ఆఖరి షెడ్యూల్ ను ప్రారంభిస్తామని నిర్మాత పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రఘురామ్, రామ్ పాల్గొన్నారు.



కె. విశ్వనాథ్

పవన్ తో తీన్ మార్

'గబ్బర్ సింగ్', 'కాటమరాయుడు' చిత్రాల్లో పవన్ కల్యాణ్, శృతిహాసన్ జోడీ తమ కెమిస్ట్రీతో తెలుగు ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకున్నారు. ముచ్చటగా మూడోసారి ఈ జంట వెండితెరపై సందడిచేయబోతున్నట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. పవన్ కల్యాణ్ కథానాయకుడిగా హరిష్ శంకర్ దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా రూపొందించనున్నది. మైత్రీ మూవీస్ సంద్య ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించనున్నది. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన ఇటీవల వెలువడింది. ఈ సినిమాలో పవన్ కల్యాణ్ సహన శృతిహాసన్ నటించనున్నట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. కథానాయిక పాత్ర కోసం చిత్రబృందం ఆమెతో సంప్రదింపులు జరిపినట్లు తెలిసింది. ఈ సినిమాలో నటించడానికి శృతిహాసన్ సుముఖతను వ్యక్తం చేసినట్లు చెబుతున్నారు. దాదాపు రెండేళ్ల విరామం తర్వాత 'త్రాక్' సినిమాతో తెలుగులో పునరాగమనం చేస్తున్నది శృతిహాసన్. రవితేజ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ఈ సినిమా చిత్రీకరణ జరుగుతున్నది.



శృతిహాసన్



