రాజమౌళిపై డాక్యుమెంటరీ

ట్రైలర్ రిలీజ్!

విశ్వంభర, సినిమా: టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీ ని ప్రపంచ స్థాయికి తీసుకెళ్లిన దర్శకుడు రాజమౌళి. కలే అనుకున్న ఆస్కార్ ని మన తెలుగు సినిమాకు సాధించి తీసుకొచ్చారు రాజమౌళి. ఇప్పటి వరకు ఆయన చేసిన ప్రతి సినిమా సూపర్ హిట్ అయింది. బాహుబలి తో పాన్ ఇండియా సినిమా రెండు పార్టులు అనే ఆనవాయితీని ప్రారంభించి.. RRR తో ప్రపంచవ్యాప్తంగా టాలీవుడ్ సినిమాల కు గుర్తింపు తీసుకొచ్చారు. దర్శకధీరుడు రాజమౌళిపై నెట్ ఫ్లిక్స్ 'మోడ్రన్ మాస్టర్స్' అనే పేరుతో నెట్ ఫ్లిక్స్ ఓ డాక్యుమెంటరీ నిర్మించింది. తాజాగా ఈ డాక్యుమెంటరీ ట్రైలర్ ని రిలీజ్ చేశారు. ఈ ట్రైలర్ లో జేమ్స్ కామెరూన్, రామ్ చరణ్, ప్రభాస్, ఎన్టీఆర్, కరణ్ జోహార్, రమా రాజమౌళి.. ఇలా పలువురు రాజమౌళి గురించి మాట్లాడారు. చివరో రాజమౌళి.. నేను కేవలం నా కథకు మాత్రమే బానిసగా ఉంటాను అని చెప్పడం గమనార్హం. ఈ డాక్యుమెంటరీ కోసం రాజమౌళి అభిమానులతో పాటు, పాన్ ఇండియా ప్రేక్షకులు ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ మోడ్రన్ మాస్టర్ డాక్యుమెంటరీ నెట్ ఫ్లిక్స్ లో ఆగస్టు 2 నుంచి స్ట్రీమింగ్ కానుంది.

'కంగువా' ఫైర్ సాంగ్ రిలీజ్

విశ్వంభర, సినిమా:

తమిళ స్టార్ హీరో సూర్య నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'కంగువా' దసరా కానుకగా రిలీజ్ కానుంది. ఈ సినిమాను దర్శకుడు శివ డైరెక్ట్ చేస్తుండటంతో ఈ మూవీపై అంచనాలు పీక్స్ ల నెలకొన్నాయి. ఇక ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్స్ అంచనాలను అమాంతం పెంచేశాయి. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన టీజర్ కు సాలిడ్ రెస్పాన్స్ రావడంతో ఈ సినిమాను ఎప్పుడెప్పుడు చూద్దామా అని ప్రేక్షకులు ఎంతో ఆసక్తిగా చూస్తున్నారు. కాగా, నేడు సూర్య బర్త్ డే కానుకగా ఈ సినిమా నుండి ఫైర్ సాంగ్ లిరికల్ వీడియోను మేకర్స్ రిలీజ్ చేశారు. సూర్య ఈ సినిమాలో రెండు విభిన్నమైన పాత్రల్లో నటిస్తుండగా, అందులోని ట్రైబల్ పాత్రకు సంబంధించిన పాటగా ఈ ఫైర్ సాంగ్ ఉండనుంది. "ఆది జ్వాల, అనంత జ్వాల, వైర జ్వాల.." అంటూ సాగే ఈ సాంగ్ కు దేవిశ్రీ ప్రసాద్ రాకింగ్ మ్యూజిక్ ను అందించాడు. ఈ పాటకు శ్రీమణి లిరిక్స్ అందించగా అనురాగ్ కుల్కర్ణి, దీప్తి సురేశ్ లు ఈ పాటను పాడారు. ఈ సినిమాకు వెట్రి పళనిస్వామి సినిమాటోగ్రఫీ అందిస్తుండగా, కెఇ జ్ఞానవేల్ రాజా భారీ బడ్జెట్ తో ప్రొడ్యూస్ చేస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో దిశా పటాని హీరోయిన్ గా నటిస్తోండగా బాబీ డియోల్ విలన్ గా నటిస్తున్నాడు. ఈ సినిమాను అక్టోబర్ 10న రిలీజ్ చేస్తున్నట్లు మేకర్స్ ఇప్పటికే ప్రకటించారు.

'రాజు యాదవ్' (ఆహా) మూవీ రివ్యూ!

విశ్వంభర, సినిమా: గెటప్ శ్రీనుకి బుల్లితెరపై మంచి క్రేజ్ ఉంది. ఆ క్రేజ్ తోనే ఆయన వెండితెరపై బిజీ అయ్యాడు. ఆయన హీరోగా చేసిన సినిమానే 'రాజు యాదవ్'. కృష్ణమాచారి దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాతో, అంకిత ఖారత్ కథానాయికగా పరిచయమైంది. మే 24వ తేదీన థియేటర్లకు వచ్చిన ఈ సినిమా, తాజాగా 'ఆహా'లో స్ట్రీమింగ్ కి వచ్చింది.

ఈ కథ అటు మహబూబ్ నగర్ లోను .. ఇటు హైదరాబాదులోను జరుగుతుంది. రాజు యాదవ్ మహబూబ్ నగర్ కి చెందిన యువకుడు. తండ్రీ .. తల్లి .. ఓ చెల్లి .. ఇది అతని కుటుంబం. డిగ్రీ పూర్తి చేయకుండా ఊళ్లో తిరుగుతూ, ఆటపాటలతోనే కాలం గడిపేస్తూ ఉంటాడు. అలాంటి రాజుకి ఓ రోజున క్రికెట్ బాల్ తగలడంతో అతని ఫేస్ దెబ్బ తింటుంది. స్మైలింగ్ ఫేస్ వస్తుంది. సర్జరీ చేస్తే 4 లక్షల వరకూ అవుతుందని డాక్టర్లు చెబుతారు. కూతురు పెళ్లికి ఉండటంతో, సర్జరీ చేయించడానికి రాజు తండ్రి ఒప్పుకోడు. దాంతో అతని స్మైలింగ్ ఫేస్ చూసి, అంతా ఆటపట్టిస్తూ ఉంటారు. ఇక అమ్మాయిలు అతను తమ వైపు చూసి నవ్వుతున్నాడని అపార్థం చేసుకుంటూ ఉంటారు. అలాంటి పరిస్థితుల్లోనే ఓ రోజున అతనికి స్వీటీ (అంకిత ఖారత్) తారసపడుతుంది. తొలిసారిగా ఆమెను చూడగానే అతను మనసు పారేసుకుంటాడు. మొదట్లో ఆమె కూడా అతణ్ణి అపార్థం చేసుకున్నప్పటికీ, ఆ తరువాత స్నేహం చేస్తుంది. ఆ తరువాత స్వీటీ హైదరాబాద్ కి వెళుతుంది. ఆమెను రోజూ చూస్తుండవచ్చనే ఉద్దేశంతో, రాజు క్యాబ్ డ్రైవర్ గా మారతాడు. ఒకసారి ఆమె బర్త్ డేకి ఖరీదైన కానుకను ఇస్తాడు. అప్పటి నుంచి ఆమె మరింత సాన్నిహిత్యంతో మెలుగుతుంది. తన బోయ్ ఫ్రెండ్ సంతోష్ చూస్తే బాగుండదని చెప్పి, కొన్ని రోజులకే రాజును దూరం పెడుతుంది. తనని ఆమె ప్రేమిస్తుందనీ .. పెళ్లి చేసుకుంటుందని భావించిన రాజు హర్ట్ అవుతాడు.

స్వీటీని మరిచిపోవాలంటే ఆ ఊరికి దూరంగావెళ్లిపోవాలని రాజు నిర్ణయించుకుంటాడు. దుబాయ్ వెళ్లడానికి తండ్రిని డబ్బు అడిగితే, పిల్ల పెళ్లి కోసం దాచిన డబ్బులను ఇస్తాడు. చివరిసారిగా స్వీటీని చూసి వస్తానని చెప్పి ఆమె ఆఫీసుకి వెళతాడు రాజు. అక్కడ ఏం జరుగుతుంది? అప్పుడు అతను ఏం చేస్తాడు? అనేదే కథ. ఈ కథ యథార్థ సంఘటన ఆధారంగా అని చెప్పారు. కానీ ఇదేమీ అరుదైన సంఘటన కాదు. ఇలాంటి సంఘటనలు చాలానే జరుగుతూ ఉండటం చూస్తూనే ఉన్నాము. తన స్థాయికి మించిన యువతిని విలేజ్ లోని యువకులు ప్రేమించడం, తమకి దక్కకుండా పోయినందుకు మద్యానికి బానిసలు కావడం ఇటు బయట .. అటు సినిమాల్లోను చూస్తూనే ఉన్నాము. ఇక కొంతమంది యువతులు తమ విలాసాల కోసం లవర్స్ ను మార్చడం కూడా కామన్ అయిపోయింది.

అలాంటి కథలను .. పాత్రలను చూస్తూ, ఇలా కూడా చేస్తారా? అని ఆడియన్స్ ఆశ్చర్యపోయే రోజులు పోయాయి. అయినా ఈ కథలో హీరోయిన్ తాను హీరోను గాఢంగా ప్రేమిస్తున్నట్టు నటించలేదు. మనిద్దరికీ సరిపడదు .. ఇది కేవలం ఫ్రెండ్షిప్ మాత్రమే అంటూ ఉంటుంది. సాఫ్ట్ వేర్ జాబ్ చేసే అమ్మాయి .. ఊళ్లో పనీ పాటా లేకుండా తిరిగే యువకుడిని ప్రేమిస్తుందని ఆడియన్స్ కూడా అనుకోరు. అందువలన ఆమె 'నో' చెప్పడం వలన ఆడియన్స్ వైపు నుంచి పెద్ద రెస్పాన్స్ ఏమీ రాదు.

హీరో హీరోయిన్ .. ఎవరిని ఎవరు ఆరాధించినా అందులో ఫీల్ వర్కౌట్ చేయాలి. ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు మోసం చేసినా, అప్పటి వరకూ సాగే కథలో ఆ ఫీల్ ఉండవలసిందే. మోసపోయినవారికి ఎంత పెయిన్ ఉంటుందో .. అంతే పెయిన్ ఆ పాత్రను సపోర్టు చేసే ఆడియన్స్ కి ఉండాలి. అలా ఉండాలంటే ఆ ఇద్దరి మధ్య బలమైన సీన్స్ ఉండాలి. కానీ అలాంటివేం లేకుండా .. ఎలాంటి ట్విస్టులు గానీ .. మలుపులు గాని లేకుండా సాగిన కథ ఇది.

మృణాల్ చూపు అటువైపే

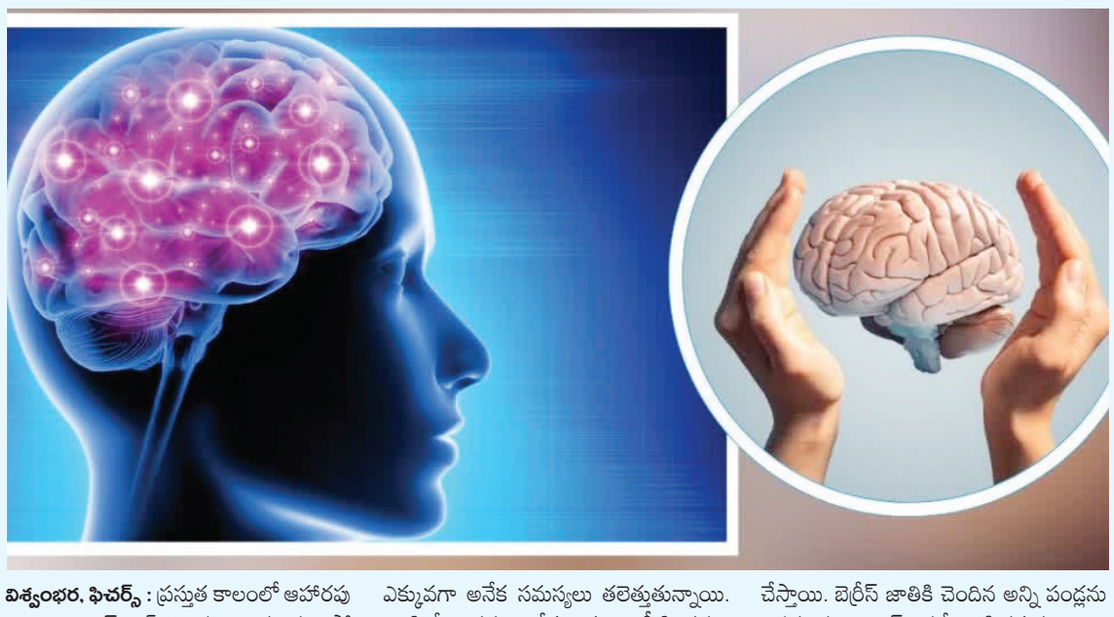
విశ్వంభర, సినిమా : సీతారామం సినిమాతో తెలుగు తెరకు పరిచయమైంది మృణాల్ ఠాకూర్. ఫస్ట్ మూవీతోనే సూపర్ హిట్ ఖాతాలో వేసుకుంది. ఇందులో సీతామహాలక్ష్మి పాత్రలో తన అద్భుతమైన నటనతో మరింతే దగ్గరయ్యింది. దీంతో ఆమెకు తెలుగులో ఆఫర్స్ క్యూ కట్టాయి. తెలుగు సినిమా పాన్ ఇండియా లెవెల్‌కు చేరినప్పటికీ, హిందీ సినిమాలంటే హీరోయిన్లకు అదో రకమైన మోజు. వరుసగా తెలుగులో ఆఫర్లు వస్తున్నప్పటికీ బాలీవుడ్ నుంచి చిన్న ఛాన్స్ వస్తే చాలు ఎగిరి గంతులేస్తుంటారు. ఆమధ్య రకుల్ అలానే బాలీవుడ్ గూటికి వెళ్లింది. ఇప్పుడు మృణాల్ ఠాకూర్ చూపులు కూడా అటువైపే సాగుతున్నాయి. టాలీవుడ్‌లో తిరుగులేని క్రేజ్‌తో కొనసాగుతోంది మృణాల్ ఠాకూర్. ఆమెకు ఇక్కడ మంచి ఇమేజ్ ఉంది. పెద్ద హీరోల కంట్లో పడింది ఈ బ్యూటీ. ఇలాంటి టైంలో బాలీవుడ్ నుంచి కూడా ఆఫర్లు వస్తున్నాయి. వాటిని కూడా ఆమె అంగీకరిస్తోంది. తాజాగా కూడా ఓ బాలీవుడ్ ప్రాజెక్టుకు ఓకే చెప్పింది. వరుణ్ ధావన్ హీరోగా రాబోతున్న ఓ సినిమాలో హీరోయిన్‌గా నటించనుంది మృణాల్. నవంబర్ నుంచి ఈ సినిమా సెట్స్ పైకి రాబోతోంది. ఈ ఏడాది మృణాల్ అంగీకరించిన మూడో బాలీవుడ్ ప్రాజెక్ట్ ఇది. చూస్తుంటే, ఆమెకు తెలుగు సినిమాల కంటే హిందీ సినిమాలంటేనే ఎక్కువ ఆసక్తి ఉన్నట్టు తెలుస్తుంది. రీసెంట్‌గా తెలుగులో కల్కి సినిమాలో గెస్ట్ రోల్‌లో కనిపించింది మృణాల్. అంతకంటే ముందు విజయ్ దేవరకొండ సరసన ఫ్యామిలీ స్టార్ సినిమా చేసింది.

సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ గా 'శివం భజే' .. ట్రైలర్ రిలీజ్!

విశ్వంభర, సినిమా: కొత్త ట్రెండ్ మొదలైంది. అది కార్తికేయ 2 అయినా హనుమాన్, కల్కి ఇలా ఏదైనా.. చిన్న దేవుడి టచ్ ఇవ్వాలి లేదా, మన పురాణేతిహాసాల ప్రమేయం వుండాలి. రొటీన్ ప్లాట్ అయినా ఇలా కనెక్షన్ వుంటే అది కొత్త టర్న్ తీసుకున్నట్లే. లేటెస్ట్ గా విడుదలైన శివం భజే సినిమా ట్రయిలర్ కూడా ఇదే విషయం చెబుతోంది. దేశభక్తి నుంచి, మిస్టరీ మర్డర్ల మీదుగా నడిచే కథ. మిస్టరీ వెనుక చిన్న డివోషనల్ టచ్. అది చాలు కదా జనాలకు ఇంట్రస్ట్ కలగడానికి. హీరో అశ్విన్, నటుడు మురళీ శర్మ కలిసి కథను పరిశోధన దిశగా నడిపించారు. ట్రయిలర్ మొత్తం చూస్తుంటే.. ట్రయిలర్ లో పడిన సంభాషణలు వింటే, సినిమా చూస్తేనే

అర్థం అయ్యే థ్రిల్లింగ్ విషయాలు ఏవో వున్నాయి అని అర్థం అవుతోంది. ట్రయిలర్ ప్రకారం స్టోరీ కాన్సెప్ట్ రోటీన్ నే కానీ, దానికి ముడివేసిన అసలు విషయాలు వేరే అని తెలుస్తోంది. ట్రయిలర్ రేసీగా వుంది. బ్యాక్ గ్రవుండ్ స్కోర్ బాగుంది. మూలి మహేశ్వర రెడ్డి నిర్మించిన ఈ సినిమాకు దర్శకుడు అప్సర్. హైపర్ అది, సాయి ధీన, దిగంగన సూర్యవంశీ తదితరులు నటించారు. వికాస్ సంగీతం అందించారు.

బ్రెయిన్ సూపర్ ఫాస్ట్‌గా పనిచేయాలంటే..



విశ్వంభర, ఫిచర్స్ : ప్రస్తుత కాలంలో ఆహారపు అలవాట్లు, లైఫ్ స్టైల్ విధానం మొత్తం మారిపోయింది. జంక్ ఫుడ్స్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్‌కి జనం బాగా అలవాటు పడ్డారు. దీంతో ఎక్కువగా అనేక సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. వాటిల్లో మెదడు ఆరోగ్యం కూడా క్షీణించడం, మెమరీ లాస్‌కు గురవుతున్నారు. మెదడు యాక్టివ్‌గా పని చేయాలంటే.. విటమిన్లు, మినరల్స్, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు అవసరం. ప్రస్తుత కాలంలో ఆహారపు అలవాట్లు, లైఫ్ స్టైల్ విధానం మొత్తం మారిపోయింది. జంక్ ఫుడ్స్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్‌కి జనం బాగా అలవాటు పడ్డారు. దీంతో ఎక్కువగా అనేక సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. వాటిల్లో మెదడు ఆరోగ్యం కూడా క్షీణించడం, మెమరీ లాస్‌కు గురవుతున్నారు. మెదడు యాక్టివ్‌గా పని చేయాలంటే.. విటమిన్లు, మినరల్స్, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు అవసరం. ఇవి బ్రెయిన్‌పై పడు ఒత్తిడి, మతి మరుపును తగ్గిస్తాయి. ఈ ఆహారాలను మీ డైట్‌లో చేర్చుకుంటే మీ బ్రెయిన్ సూపర్ ఫాస్ట్‌గా పనిచేస్తుంది. మతి మరుపును తగ్గించి జ్ఞాపక శక్తిని పెంచడం చేపలను ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. వీటిల్లో ఓమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. అంతే కాకుండా బ్రెయిన్ యాక్టివ్ చేస్తాయి. బెర్రీస్ జాతికి చెందిన అన్ని పండ్లను తినడం వల్ల బ్రెయిన్‌పై పడే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. తృణ ధాన్యాల్లో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తుంది. అదే విధంగా ఆకు కూరలు, కూరగాయలు తీసుకోవడం వల్ల కూడా బ్రెయిన్ యాక్టివ్ అవుతుంది. మెదడు కణాలను కూడా రక్షిస్తాయి. గింజలు, డ్రై ఫ్రైట్స్‌లో కూడా ఉండే పోషకాలు మెదడుకు రక్షణగా నిలుస్తాయి. మెదడపై ఎలాంటి ఒత్తిడి పడకుండా ఉంచుతాయి. కాఫీ, టీలు తాగడం వల్ల మెదడు పని తీరు అనేది వేగవంతం అవుతుంది.

ఫ్రోజన్ ఫుడ్స్ ఎంత డేంజరో..

విశ్వంభర, ఫిచర్స్ : నేటి బిజీబిజీ లైఫ్‌లో ఇంట్లో ఆహారం వండుకుని తినేంతటి టైం లేదన్నది వాస్తవమే. దీంతో, యువత మార్కెట్లో ఫ్రిజ్‌లల్లో శీతలీకరించిన ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్స్‌ను (Frozen Packaged Foods) కొనుక్కుని తింటుంటారు. అయితే, ఈ అలవాటు దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యానికి (Health) చేటు తెస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆహార నిపుణుల చెప్పే దాని ప్రకారం, ఫ్రిజ్‌లల్లో నిల్వచేసిన ఇలాంటి ఫుడ్స్‌లో రకరకాల ప్రిజర్వేటివ్‌లు జత చేస్తారు. అంతేకాదు, వీటిల్లో ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ వంటి హానికారక కొవ్వులు, స్టార్చ్ పెద్దమొత్తంలో ఉంటాయి. ఆహారం ఎక్కువ రోజులపాటు నిల్వ ఉండేందుకు కారణమైయ్యే వీటితో పలు అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి ఫుడ్స్‌లోని స్టార్చ్ కారణంగా అరుగుదల సమస్యలతో పాటు డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది. ఈ ఫుడ్స్‌తో హృద్రోగాల అవకాశాలు కూడా పెరుగుతాయట. వీటిల్లో ఉండే ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్‌యే ఇందుకు కారణం. ఈ కొవ్వు పదార్థాల వల్ల ఒంట్లో చెడు కొలెస్టెరాల్ పెరిగి మంచి కొలెస్టెరాల్ స్థాయిలు తగ్గిపోతాయి. ఫలితంగా గుండె జబ్బుల బారిన పడే అవకాశం పెరుగుతుంది. వీటిల్లో అధికంగా ఉండే సోడియంతో బీపీ పెరుగుతుంది. ఈ తరహా ఆహారాలతో ఊబకాయం బారిన పడే అవకాశాలు గణనీయంగా ఉంటాయి. నిపుణులు చెప్పే దాని ప్రకారం, ఒక కప్పు ఫ్రోజన్ చికెన్ తింటే 600 కెలొరీలు శరీరంలో చేరతాయి. ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ చేసే ఫ్రోజన్ ఫుడ్స్ కారణంగా క్యాన్సర్ రిస్క్ కూడా పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఒకానొక అధ్యయనం ప్రకారం ఈ రిస్క్ 65 శాతం వరకూ ఉంటుందట.

మిల్లెట్ పిజ్జా మీ కోసం

విశ్వంభర, ఫిచర్స్: పిజ్జాలు అంటే ఇప్పటి యూత్‌కి బాగా ఇష్టం. పిల్లలు కూడా ఇష్టపడి మరీ తింటారు. ఇందులో ఎన్నో రకాలు ఉంటాయి. నాన్ వెజ్, వెజ్ పిజ్జాలను ఎన్నో రకాల టాపింగ్‌స్‌తో తయారు చేస్తూ ఉంటారు. అయితే వీటిని ఎక్కువగా తింటే మాత్రం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఈ జంక్ ఫుడ్స్ తినడం వల్ల అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కానీ పిజ్జాలను చూస్తే నోరు ఊరుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఇప్పుడు చెప్పినట్టు చేసుకుంటే.. ఇకపై తినవచ్చు. పిజ్జాలు అంటే ఇప్పటి యూత్‌కి బాగా ఇష్టం. పిల్లలు కూడా ఇష్టపడి మరీ తింటారు. ఇందులో ఎన్నో రకాలు ఉంటాయి. నాన్ వెజ్, వెజ్ పిజ్జాలను ఎన్నో రకాల టాపింగ్‌స్‌తో తయారు చేస్తూ ఉంటారు. అయితే వీటిని ఎక్కువగా తింటే మాత్రం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఈ జంక్ ఫుడ్స్ తినడం వల్ల అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కానీ పిజ్జాలను చూస్తే నోరు ఊరుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఇప్పుడు చెప్పినట్టు చేసుకుంటే.. ఇకపై తినవచ్చు. అందుకే మీ కోసం 'మిల్లెట్ పిజ్జా' రెసిపీ తీసుకొచ్చాం. మరి ఈ హెల్దీ మిల్లెట్ పిజ్జాలు ఎలా తయారు చేస్తారు? ఇందుకు కావాల్సిన పదార్థాలు.

మిల్లెట్ పిజ్జాకు కావాల్సిన పదార్థాలు:

పిండి కలపడానికి: మిల్లెట్స్ పిండి, ఉప్పు, చెక్కర, ఆలివ్ ఆయిల్, గోరు వెచ్చని నీరు.

సాస్ కోసం కావాల్సినవి: ఆలివ్ ఆయిల్, చిన్న ఉల్లిపాయ ముక్కలు, లవంగాలు, వెల్లుల్లి ముక్కలు, టమాటా సాస్, ఉప్పు, ఆరెగానో నల్ల మరియాలు పొడి.

Edited, Printed, Published & Owned by Dr. KACHAM SATYANARAYANA. Printed at DVM Multi Colour Offset Printers, Dilsukhnagar, Hyderabad - 500060. Telangana. Published at #204, 2nd Floor, Badam Complex, Opp. Metro Pillar No. 1560, Chaitanyapuri X Road, Hyderabad - 500060. Telangana.EDITOR: Dr. KACHAM SATYANARAYANA. Cell: 9441222429 | Email: vishwambhara.daily@gmail.com