





# ಅಧಿಕಾರಂಲ್ಲಿ ಉನ್ನಾ... ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಂಲ್ಲಿ ಉನ್ನಾ



ఆకాంక్షల దిశగా అదుగులు వేసిన పోర్గా కైనిపసి అనేక సంక్లేషము, అభివృద్ధి కార్బూక్యూలకు తీకారం చుట్టామని వైస్పాన్‌లోనే ప్రధాన కార్బూదర్చి సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి అన్నారు. ప్రజల అశలకు ఒక రూపం జచ్చిన ఘనత పార్టీ సభ్యులదన్నారు. ఈ మూడాల్చేత్తలోనే.. మాట దశాల్చల అభ్యరథం కన్సిస్టోందన్నారు. అధికారం కోసం కొట్టాడే రాజకీయం కాపుండా సేవ చేయడంలో పోలీ మాపిస్టోంది కాబ్సే ఇంత ప్రజాదరం దక్కుతోంది అన్నారు. జగన్ పాలనలో సంక్షేమానికి గట్టి పునాది వేశాం. అది మన నాయకుడు వైవ్య జగన్మహాపూర్ణేడ్డికి మాత్రమే సార్ధమైందిని సజ్జల అన్నారు. ప్రతి కుటుంబం కుంభిపోతున్న తరుణంలో.. విద్యా, వైద్యం అందిస్తా సమగ్ర మార్పునకు కృషి చేశారు. చదువు కొనాలిన అవసరం లేకుండా.. చదువుకునే పరిశీలి రాపుంలో వచ్చింది. రాజకీయంగా ఆన్ని వర్ధాలకు సాధికారత తీసుకొచ్చాం. మహిళలకు నిజమైన సాధికారత దిశగా అదుగులు వేశామని సజ్జల వేర్పొన్నారు. మనకు ప్రత్యర్థులు ఎవరూ లేకు...ప్రజల్ని మాసం, దగా చేసే వారే ప్రజలకు ప్రత్యర్థులు. అటువంటి వారి కుయుక్కలకు చెక్క పెట్టాలి. మిగిలిన పాటీల కు మనకు పొంతన లేదు. శాశ్వతంగా ప్రజల మనుసులు పొందేలా నిలబడే పాటీ మనది.ప్రజల జీవితంలో మమేకం అయిన వైస్పాన్‌ర్ కాంగ్రెస్ పాటీ ఆవిష్ణవ దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ భాకాంక్షలు' అని సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి అన్నారు.

-ప్రజల వెంట మనది నిరంతర  
చుట్టూ

-ప్రతిపక్షంలో కూర్చోవడం నాకు  
కొత్తేమిం కాదు

-ಮೂಡುನಾಲುಗಳ್ ತರಬಾತ ಮ್ಹಳ್  
ಮನದೆ ಅಧಿಕಾರಂ

-వైసిపి అవిర్భవ వెడుకల్ని జగన్ ఉద్ఘాటన

ఆధికారంలో ఉన్నా. ప్రతివహంలో ఉన్నా. వైపున్నానీ ఏపుదూ ప్రజలకు అందగా ఉంటుందని, ప్రజా సమస్యలపై పోరాదుతూనే ఉంటుందని పార్టీ అధినేత, మాజి ముఖ్యమంత్రి వైన్ జగన్ మాహన్ రద్ది అన్నారు. వైపున్నానీపి 15వ ఆవిశ్యక వేడుకలు బధధారం ఏపీ వ్యాప్తంగా ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ క్రమంలో తాత్కాలిక పార్టీ కేంద్ర కర్మాలుయంలో జిరిగిన వేడుకలకు హజరైన వైన్ జగన్.. మహానేత వైపున్నార్ విగ్రహానికి నివాచులల్పించి, పార్టీ జెండా అవిష్కరించి ప్రసంగించారు. వైపున్నానీపి ఇవాళ 15వ ఆవిశ్యక దినోత్సవం జరుపుకుంటోంది. ప్రజల కష్టాల నుంచి వైపున్నానీపి పుట్టింది.

ప్రజల కష్టాలను తన కష్టాలగా భావించి  
పోరాదుతోంది. ప్రతిపక్షంలో కూర్చోవడం మనకు  
కొత్త కాదు. అధికారంలో ఉన్నవాళ్ళకు  
ఎప్పటిక్కుపు ఢీత్తస్త సమాధానమే ఇస్తున్నాం.  
ప్రజలసమస్యలైపు పోరాదుతూనే ఉంటామని  
అన్నారు. జగన్ చెప్పాడంబే.. చేస్తాడుతే ఆనే  
నమ్మకం ప్రజల్లో ఏర్పడింది. ఇహా ప్రజల్లోకి  
శ్రేర్యంగా కాలరి ఎగరేసుకుని వెళ్లగలిగి ఫీతిల్లి  
షైప్సార్సీసీఫి కార్యకర్తలు ఉన్నారు. షైప్సార్సీసీఫి  
ప్రజలకు ఎప్పుడూ అండగా ఉంటుంది. 3-4  
ఏళ్ళ తర్వాత మాత్రి అధికారంలోకి పవ్వేది మనమే  
అని రు. ఈ క్రమంలో కూటిమి ప్రభుత్వ  
షైఫల్యాలను ఎండగచ్చిన ఆయన.. ఇహా

వైపుల్ని సిటి చేపట్టిన ఫీజు పోరు గురించి  
ప్రస్తావించారు. ఈ వేదుకల్లో పార్టీ మధ్యాన్ధేతలు  
పెల్లాన్నారు. ప్రజాభ్యర్థులుచే పరమావధిగా  
ఎదుగుతున్న వైపుల్ని సిటి ప్రాంతమే సోపానాలు  
మార్చుకుండి. ప్రజాసమస్యల పరిపూర్ణమై  
తిప్పకుండా పోరాటాలు చేస్తాంది. మహానేత  
వైపుల్ని అశర్య సాధన లక్ష్మిగా మందుకు  
సాగుతోంది. ఈ క్రమాలోనే రాజకీయాల్లో నైతి  
విలువలను చాలిపెట్టిన వైపున జగన్ నేను  
విన్నాను.. నేను ఉన్నాసంటూ ప్రజలకు భద్రపా  
ఇస్తున్నారని అన్నారు. దేవుని దయ, ప్రజలంద  
చల్లని దీపేవలంతో నేడు 15వ ఏట  
అదుగుపెదుతున్నాం. కోట్లాడి మంది ప్రజలు

# సన్మాల సాగుపై రైతుల అస్కెప్టు

-ధాన్యం ధరల పెరుగుదలతో  
మారుతున్న రైతు

నొమూరాడ్, మార్చి 12(ద క్రిం న్యూస్): జిల్లాలో యాసంగి సాగు విస్తర్ణ గడిసీయంగా పెరిగింది. యాసంగిలో సన్న పరి చేయడంతో తెతులు సాగులో నిమగ్నమయ్యారు. దొడ్డరకాలకు దీమాండ్ లేకపోవడంతో సన్న రకాలపై తెతులు మొగ్గు చూపుతున్నారు. సన్నరకానికి ప్రభుత్వం 500 బోన్స్ ప్రకటించడంతో ఇప్పుడు తెతులు వాటాిని పడిస్తున్నారు. ప్రజలు కూడా ఇప్పుడు సన్నరకాలకు అలవాటు పడ్డారు. జిల్లాలో వరి ఎక్కువ సాగు చేయడం వల్ల తెతులు ధాన్యం అమ్ముకునేందుకు తిప్పలు వచ్చే పరిశీతులు ఏర్పడున్నాయి. జిల్లాలో వర్షి, మౌస్త్రా, వందుర్, కోలగిరి, రుద్రమ మండలాల పరిధిలో వరి సాగును ముందుగా చేశారు. ఈ నెలాభరు నుంచి వరి కోతలను మొదలు పెట్టున్నారు. ఈ మండలాల పరిధిలోని తెతులు ఇప్పటికే సూర్యాపేట, కర్మాల్, బలాల్ వాయాపారులలో ఒప్పందాలను చేసుకుం టున్నారు. వరికోతలు మొదలు పెట్టాగానే వారికి ధాన్యాల్ని అమ్మేయిదుకు సిద్ధమవుతున్నారు. ప్రధానంగా సన్నబీయ్యం ధరల అనూహ్యంగా పెరగడం, మార్కెట్లో దీమాండ్

A close-up photograph of ripe rice plants in a field. The rice plants are tall and green, with long, slender leaves. The panicle of rice is visible at the top of each plant, bearing numerous golden-yellow grains. The lighting suggests a bright, sunny day, highlighting the texture and color of the rice. The background is filled with more rice plants, creating a dense, textured pattern.

జపుండాబ చనుకంటున్నాన్ని జలల్లో పంటల సాగు మొదట తగ్గినా.. కైతలు అరుతడి పంటలు వేయడంతో సాగు పెరిగిందని వ్యవసాయాశ అధికారులు తెలిపారు. క్రావ్ బుకింగ్ ర్యాస్ పంటల వాస్తవ పరిస్థితిని నమోదు చేశామని తెలిపారు. వరి కొంతమేర తగ్గిన ఎరజీన్, సజ్జ, సువ్వులు, పొద్దుతిరుగుదు పంటలు పెరిగాయన్నారు. గత సంవత్సరంతో పోలీస్‌నే కొంతమేర పంటలు తగ్గినా ఎక్కువ మొత్తంలోనే సాగు కొనసాగించారు. జిల్లా వ్యాపంగా గడిచిన నెల రోజులుగా వ్యవసాయ శాఖ ఆద్వార్యంతో చేస్తున్న క్రావ్ బుకింగ్ వల్ పంటల సాగు వాస్తవ పరిస్థితి బయటపడింది. గత సంవత్సరంకంటే లక్ష ఎకరాల పరకు వరి తగ్గుతుందని వ్యవసాయశాఖ అంచనా వేస్తోంది. వేసినా.. పంటల సాగు తగలేదు. జిల్లాలో శీరాంసాగర్, నిజాంసాగర్ ప్రాంక్షేక్షుల అయుక్టుతో పాటు గుత్తు, అలీసాగర్, లడ్జీ కాల్యూల కింద వరి ఎక్కువాగా సాగు చేశారు. దీనితో పాటు రాఘదుగు రిజర్వ్యార్డ్ కింద వరి వేశారు. జిల్లాలోని ప్రాంక్షేక్షుల అయుక్టులేని ప్రాంతాల్లో బోర్డ్ కింద వరిసాగు కొనసాగించారు. ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేయకున్న ధాన్యాల్ని అముక్కువెచ్చంగా ఎక్కువ మొత్తంలో సన్న రకాలున వేశారు.

# దండి మార్కు 95 వెళ్ల

## -న్యూఆర్బాండ్యూమురల్ కీలక పోరాటం

95 ఏళ్ల క్రితం, ఇదే రోజు అంటే, 1930, మార్చి  
12వ తేదీన జాతిపిత మహాత్మగా గాంధీ  
గుంరాత్రీలోని సబర్యుతి ఆవ్రమ నుంచి 390  
కిలోమీటర్ల దూరంలోని దండికి యాత్రను  
ప్రారంభించారు. భారతీలో విస్తరంగా దారికే  
ఉప్పుపై కూడా బ్రిటిష్ పాలకులు పన్ను  
విధించడాన్ని ప్రుతీరేకిస్తూ గాంధీజీ ఈ  
దండియాత్రను ప్రారంభించారు...గాంధీజీ  
వేషాపులు చాలా మామాలుగా కనబిడ్డాయి.  
ఇంగ్లందు చదువు గానీ, దక్షిణాఫ్రికా అనుభవం  
గానీ ఆయనకు ఉన్నట్టు మాటలు, దుస్తల ద్వారా  
అంచనా వేయలేం. ఈ దండి సత్యాగ్రహం  
భావనలో రెండు అంశాలు మనం గమనించవచ్చు  
ఒకటి ఉప్పు, రెండవది నడక. గాలి, సీరు తర్వాత  
ముఖ్యమైనది ఉప్పు అని గాంధీజీ దండి  
సత్యాగ్రహం గురించి వివరిస్తూ పేరొనారు.

స్వాతంత్యం దిగువను పరిశీలించి  
ఏర్పడింది... అది అలా ఉంచి.. దండి మార్కు  
ముందు... ఆ తరువాత గాంధీ భోలోల మధ్య  
వ్యక్తానుసం స్వప్తంగా కనిపీస్తుంది. అదే ఊతకర్త.  
గాంధీ 1930లో దండి మార్కు శాసనసౌల్హయం  
ఉద్యమాన్వి ప్రారంభించినప్పుడు చేతిలో ఊతకర్త  
చేరింది. 1930, మార్చి 12న తన 60 విక్  
వయసులో మహాత్మా గాంధీ అప్పుడూబాట్టనీ  
సబర్మి ఆశ్రమం నుండి ఉపు పట్టాన్ని

# ಮಾರ್ತಿ 27 ವರಕು ಅಸೆಂಬ್ಲಿ ಸಮಾವೇಶಾಲ್ಯ

-17,18 ତେବିଲ୍ଲୀ ଜିଲ୍ଲା

# ଲିଜ୍‌ରେଣ୍‌ପନ୍ଥୀ ଚର୍ଚ

జివిని సమావేశంలో నిర్ణయం  
 బైదురాబ్ది, మార్చి 12(ఇంగ్లీష్):  
 తెలంగాణ అసెంబ్లీ సమావేశాలు మార్చి 27  
 వరకు జరుగుతాయి. 14న పోలీ, 16న  
 ఆదివారం, 20, 23న సెలవులు ఉన్నాయి. ఈ  
 నాలాగు రోజులు మినహాయించి 12 రోజులు  
 సమావేశాలు జరగబోతున్నాయి. చాలా రోజుల  
 తర్వాత మాజీ సీఎం కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి వచ్చారు.  
 బడ్డెట్ సమావేశాల్లో పాల్గొంచారని కెట్టిఆర్  
 జప్పటికే ప్రకటించారు. అటు ప్రభుత్వం  
 ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకున్న లీసీ రిజర్వేషన్  
 వదీకరణ బిల్లును 15వ తేదీన  
 ప్రవేశచెట్టబడ్డాంది. 17, 18వ తేదీల్లో లీసీ  
 రిజర్వేషన్, ఎస్సి వదీకరణ ప్రశ్నేకంగా చర్చలు  
 జరుపుతారు. కీలకమైన బడ్డెట్ ను 19వ తేదీన  
 ఆర్థిక శాఖ మంత్రి, డిప్యుటీ సీఎం మల్లు భట్టి

କାର୍ତ୍ତବ୍ୟାନୀ କେଣିଅର୍ ଓ ଦିଲ୍ଲିଯେବିନ ତର୍ପାତ  
ମେଦିନୀପାରି ଅଣେଣିଲୋ ପ୍ରସଂଗିନ୍ବେଳୁଷ୍ଠାରୁ.  
ପ୍ରତିପଦ୍ଧତିକୁ ଥିଲୁଗା ନମାଜାନାଲୁ ଚେପ୍ପୁଳାନି  
ରେଵନ୍ତ ପ୍ରଥମତ୍ତୁ କରନାଲୁ ପ୍ରାର୍ଥନା ହେଲିଥିଲି.  
କାବ୍ୟାନୀ ଗୃହତଳୀ ଜରିଗିଲା ନମାଜାଶାଲ କଂଠେ ତଃ  
ନମାଜାଶାଲ ମରିଅତ ମେଦକଦିନ ଥାଏଁଠିଲା. ଶ୍ରୀକର୍ଣ୍ଣ  
ଗର୍ଜନ ପ୍ରସରତମାର୍ ଲାଙ୍ଘନାତତ ଜରିଗିଲା ବିଷାକ୍ତି  
ନମାଜାଶାଲରେ ଅଣେଣି ପନିଦିଲାଲୁ ଚର୍ଚିବାରୁ.  
— କେଣି କେଣି କେଣି କେଣି

19. డబ్బు..= 1,22 అయిన డబ్బు  
జివసి సమావేశంలో నిర్ణయం

తెలంగాణ అనెంబ్లీ సమావేశాలు మార్చి 27 వరకు జరుగుతాయి. 14న హోలీ, 16న ఆదివారం, 20, 23న సెలవులు ఉన్నాయి. ఈ నాలుగు రోజులు మినహాయించి 12 రోజులు సమావేశాలు జరగబోతున్నాయి. వాలా రోజుల తర్వాత మాజీ సీఎం కేసిఆర్ అనెంబ్లీకి వచ్చారు. బడ్డోల్ సమావేశాల్లో పాల్గొంచారని కెట్టిఆర్ ఇప్పటికే ప్రకటించారు. అటు ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకున్న బీసీ రిజర్వేషన్ల వర్కిరణ బిల్లును 15వ తేదీన ప్రవేశపెట్టబోతోంది. 17, 18వ తేదీల్లో బీసీ రిజర్వేషన్లు, ఎస్సి వదీరంగాలై ప్రశ్నేకంగా చర్చలు జరుపుతారు. కీలకమైన బడ్డోల్ ను 19వ తేదీన ఆర్థిక శాఖ మంత్రి, డిప్యుటీ సీఎం మల్లు భట్టి

କାର୍ତ୍ତବ୍ୟାନୀ କେଣିଅର୍ ଓ ଦିଲ୍ଲିଯେବୁ ତର୍ପାତ  
ମେଦିନୀପାରି ଅଣେଣିଲୋ ପ୍ରସଂଗିନୀବେଳୀତୁମ୍ଭାରୁ.  
ପ୍ରତିପଦ୍ଧତିକୁ ଥିଲୁଗା ନମାଜାନାଲୁ ଚେପ୍ପୁଳାନି  
ରେଵନ୍ତ ପ୍ରଥମତ୍ତୁ କରନାଲୁ ପ୍ରାର୍ଥନା ହେଲିଥିଲି.  
କାବ୍ୟାନୀ ଗୃହତଳୀ ଜରିଗିଲା ନମାଜାଶାଲ କଂଠେ ତଃ  
ନମାଜାଶାଲ ମରିଅତ ମେଦକଦିନ ଥାଏଁଠିଲା. ଶ୍ରୀକର୍ଣ୍ଣ  
ଗର୍ଜନ ପ୍ରସରତମାର୍ ଲଭ୍ୟକତତ ଜରିଗିଲା ବିଷାକ୍ତି  
ନମାଜାଶାଲଙ୍କେ ଅଣେଣିଲୀ ପନିଦିଲାଲୈ ଚର୍ଚିବାରୁ.  
— କେଣି କେଣି କେଣି କେଣି













# ମର୍ଦ୍ଦୀଜୀ



**చుండ్రు సమస్య వేదిస్తోందా?  
ఇలా త్రై చేయండి!**  
చుండ్రు వదలాలంటే... హాయర్ కేర్

వేసవిలో చెమట ఎక్కువగా ఉండటం, వాతావరణ కాలుష్యం

ಸಮಸ್ಯೆ ವೇದಿಸ್ತಾಯಿ. ಚೆಮಟ, ಧೂಕಿಕಾರಣಂಗ ಜಾಟ್ಕೆ ತೊಂದರಗಾ ಮುರಿಕಿವದುತ್ತಂದಿ. ಅಂದವಲ್ಲ ತರಮ ತಲಸ್ಸುನ್ನಂ ಚೇಯಾಲಿ. ಅಲ್ಲ ತಲಸ್ಸುನ್ನಂ ಚೇಯಕಳೇವದಂ ವಲ್ಲ ಅಂತಹಿಮುಂದು ಮಂಡ್ರ ಲೈನಿವಾರಿಕಿ ಮಂಡ್ರ ವಚ್ಚೆ ಅವಕಾಶಂ ಉಂದಿ. ಮುಂದೆ ಮಂಡ್ರ ಇಪ್ಪುನಾರಿನಿ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಮರಿಂತಗಾ ವೇದಿಸ್ತುಂದಿ. ಮಂಡ್ರ ಸಮಸ್ಯೆನು ತಗ್ಗಿಂತಹಕುನೆಂದುಕು ಕೊನ್ನಿ ಚಿಟ್ಟಾಲುನ್ನಾಯಿ. ರೆಂದು ಟೀ ಸ್ಯಾನ್ಲೆ ನಿಮ್ಮರಸಾನ್ನಿ ತಿಂಡಿಕುನಿ ಒಳ ಟೀಸ್ಯಾನ್ ರಸಾನ್ನಿ ತಲಕು (ಜಾಟ್ ಕುದುರ್ತಕು) ಪಟ್ಟಿಂಬಿ ಪದಿ ನಿಮಿಷಾಲ ತರ್ವಾತ ತಲಸ್ಸುನ್ನಂ ಚೇಯಾಲಿ. ಮರೊಕ ಟೀ ಸ್ಯಾನ್ಲೆ ರಸನಲೋ ಕಪ್ಪು ನೀತಿನಿ ಕಲಿಪಿ ತಲಸ್ಸುನ್ನಂ ಹಾರ್ಡಿಯನ ತರ್ವಾತ ತಲ ಮೀರ (ಸ್ಯಾನ್ಲ್ರ್ಕು ಪಟ್ಟೇಲು) ಪೋಸುಕೋವಾಲಿ. ವಾರಂ ಪಾಟು ತಲಕು ಆಲಿವ್ ಅಯಲ್ ರಾಸ್ತೆ ಮಂಡ್ರ ಪರುಲುತ್ತಂದಿ. ರೋಜ್ಗಾ ತಲಸ್ಸುನ್ನಂ ಚೇನೇ ವಾಟ್ಟು ರಾತ್ರಿ ಪಡಕುನೇ ಮುಂದು ಅಲಿವ್ ಅಯಲ್ ಪೆಟ್ಟಿ ಉದಯಂ ತಲಸ್ಸುನ್ನಂ ಚೇಯವವ್ಯಾ. ಲಿ ರೆಂಡು ಪೇಬುಲ್ ಸ್ಯಾನ್ಲೆ ಲ ಕೊಳ್ಳಿ ನೂನೆಲೋ ಅಂತೇ ಮೊತ್ತಾದು ನಿಮ್ಮರಸಂ ಕಲಿಪಿ ತಲಕು ಪಟ್ಟಿಂಬಿ ಪದಿ ನಿಮಿಷಾಲ ಸೇವು ಮರ್ದನ ಚೇಯಾಲಿ. ಮರ್ದನ ಚೇಸಿನ ತರ್ವಾತ ಇರವೈ ನಿಮಿಷಾಲಕು ಮಾಮಾಲು ಛಾಂಪೂ ಲೇದಾ ಕುಂಕುದುಕಾಯ ರಸನಂತೇ ತಲಸ್ಸುನ್ನಂ ಚೇಯಾಲಿ. ಪೇಬುಲ್ ಸ್ಯಾನ್ಲೆ ಮೆಂತುಲನು ರಾತ್ರಿ ನಾನಬೆಟ್ಟಿ ಉದಯಂ ಮಿಕ್ಕೀಲೋ ಮೆತ್ರಗಾ ಗ್ರಿಂಡ್ ಚೇಸಿ ಅಂದುಲೋ ನಿಮ್ಮರಸಂ (ಒಳ ಕಾಯ) ಕಲಿಪಿ ತಲಕು ಪಟ್ಟಿಂಬಾಲಿ. ಅರಗಂಂತ ತರ್ವಾತ ತಲಸ್ಸುನ್ನಂ ಚೇಯಾಲಿ. ತಲಕು ಮೆಂತುಲ ವೇಟ್ ಪೆಟ್ಟಿನವ್ವುದು ಕೊಡ್ಗಾ ತೆಮಗಾ ಉಂಡಗಾನೇ ತಲಸ್ಸುನ್ನಂ ಚೇಯಾಲಿ. ಹ್ಯಾರ್ಡಿಗಾ ಎಂಡಿಕೊಯೆ ವರಕು ಉಂವಿತೆ ಜಾಟ್ಕು ಪಟ್ಟಿನ ಮೆಂತುಲ ವೇಸ್ಟ್ ನು ವದಿಲಿಂಬದಂ ಕಷ್ಟಂ. ಕಪ್ಪು ಪುಲ್ಲಿಯಿ ಪೆರುಗುಲೋ ಟೀ ಸ್ಯಾನ್ಲೆ ನಿಮ್ಮರಸಂ ಕಲಿಪಿ ತಲಕು ಪಟ್ಟಿಂಬಾಲಿ. ಆರಿನ ತರ್ವಾತ ತಲಸ್ಸುನ್ನಂ ಚೇಯಾಲಿ. ಚುಂಡ್ರನು ವದಿಲಿಂಬದಂತೋ ವೇಪಾಕು ಕೂಡಾ ಬಾಗಾ ಪರಿ ಚೇಸುಂದಿ ವೇಪನೂನೆ ತಲಕು ಪಟ್ಟಿಂಬಿ ಪದಿ ನಿಮಿಷಾಲ ಸೇವು ಮರ್ದನ ಚೇಯಾಲಿ. ಅ ತರ್ವಾತ ತಲಸ್ಸುನ್ನಂ ಚೇಯಾಲಿ. ವೇಪ ನೂನೆ ಲೇಕ್ಕೋತ್ತೇ ವೇಪಾಕು ರಸಂ ಪಟ್ಟಿಂಬಿ ಮರ್ದನ ಚೇಯವವ್ಯಾ.

ನೆಯ್ಯನಿ ತೀಸುಕುಂಟೆ  
ಬೋಲೆಡನ್ನಿ ಲಾಭಾಲು!



మను తినాలనిపించినప్పుడో లేదా ఘుమఘుమలాడే వేడివేడి పప్పులో నెయ్యి వేసుకుంటే ఆ రుచే వేరు. ఏదాది పొడవునా కొందరూ నెయ్యి వేసుకుని తింటుంటారు. అయితే ఆరోగ్య నిపుణులు మాత్రం వేసవిలో కచ్చితంగా ఆపోరంలో నెయ్యి వేర్బుకోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు. అనులు ఈ వేసవిలో దాహం దాహం అంటుంది వాతావరణం. అలాంటి ఈ టైంలో నెయ్యి వేసుకుంటే అమ్మా దాహామే దాహంగా ఉంటుంది కదా మరీ ఇలా ఎలా చెబుతున్నారు? రీజన్ ఏంటీ తదితరలు గురించి నివివరంగా చూడ్దాం. శీతాకాలం లేదా వేసవికాలంలో నెయ్యిని తరుసుగా తీసుకుంటాం గానీ వేసవిలోనే దీన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే?.. నెయ్యిలో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిష్ట్ అధికంగా ఉంటాయి. దీనిలో ఖటపిన్ ఏ, సీలు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాళాలకు పోషణనిస్తాయి. పైగా అవయవాల పనితీరుని మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరం వేడిని తగ్గించడంలో నెయ్యికి మించి మరోకటి లేదు. శరీరీంలో ఆరోగ్యకరమైన కొప్పులు కోసం నెయ్యిని రోజువారి అల్పాపోరంలో తీసుకోవడం మంచిది. ఈ ఆరోగ్యకరమైన కొప్పులు శరీరంలో పోషకాలను గ్రహించడానికి ముఖ్యమైన హోష్టసు విదుదల చేసాయి. నెయ్యిలో మాయశ్రేషటంగి గుణాలు శరీరాన్ని ప్రైంటింగ్ ఉండడంలో సహాయవడతాయి. నెయ్యి తీసుకోవడంలో శరీరం మృదువుగా ఉంటేలా లోపి నుంచి పోషణ జస్తుంది. ముఖ్యంగా వేసవిలో శరీరం సులభంగా ఇంప్రైంట్ అయినప్పుడు నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల చర్చం తేమగా, మృదువుగా ఉంటుంది. మన రోగినిరోధక శక్తిని బలిపేతం చేయడంలో నెయ్యి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది మనల్ని వ్యాధులు, ఇన్వైక్షన్ నుంచి కాపాడుతుంది. అంతేగాదు దీనిలో ఉండే బూట్రాల్కి యాసిన్, స్వల్పకాలిక కొప్పు ఆమ్లం, రోగినిరోధక ప్యాపును మెరుగుపరచడంలో సహాయవడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, శరీరం జీర్ణికియను మెరుగుపరచడానికి, పోషకాలను గ్రహించడంలో సహాయవడటానికి నెయ్యి ఉత్పత్తమైన ఆపరాలలో ఒకటిగా చెప్పుప్పు. నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడమే గాక మనసు కూడా ప్రతాంతంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే?.. నెయ్యి మంటను తగ్గించడంలో సహాయవడుతుంది. శరీరాన్ని శాంతపరిచే ప్రభావాన్ని అందిస్తుంది. నెయ్యి రుచిలో తీపి, చల్లని స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. ఇది హాట్టగా ఉండే వేసవి కాలంతో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో నెయ్యి ది బెన్ అని చెప్పాచు.

# వైట్‌హోన్‌కు ఏమ టెక్‌లజీని పరిచయం చేసిన భారత సంతతి ఇంజనీర్! ఎవరీమే..?

ఆర్థికాప్రయుల్ ఇంటీవిజన్స్ శరవేగంగా విస్తరిస్తోంది. అన్నిరూగాల్లో దీని హవానే నడుస్తుంది అన్నంతగా సరికొత్త పెక్కాలజీస్తో దూసుకుపోతుంది. అలాంటి పెక్కాలజీన్ అమెరికా స్వేతసాధానికి పరిచయం చేసింది మన భారత సంతి అమెరికన్ ఆరతి ప్రభాకర్. అక్కడ ఆమె కీలకమైన బాధ్యతలు చేపట్టిన తొలి భారతీయ అమెరికన్గా కూడా చరిత్ర స్పష్టించింది. ఎవరీ ఆరతి ప్రభాకర్? ఆమె నేవర్టుం ఏంటంబే.. ఇంజనీర్ కమ్సెన్స్ సామాజిక కార్యక్రత అయిన ఆరతి ప్రభాకర్ భవిష్యత్తులో ఏఱ హవా గురించి వైట్స్‌హాన్లో పరిచయం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. 2022లో ఆరతిని అమెరికా అద్భుతుడు జో బైడెన్ వైట్ హాన్ ఆఫీస్ ఆఫ్ పైన్ అండ్ పెక్కాలజీ పాలస్(బిఎన్‌టీపీ) డైరెక్టర్ అండ్ సైన్స్ అడ్వ్యూజర్గానూ నియమించారు. దీంతో ఆరతి ఈ అత్యానుష్ఠ పదవిలో పనిచేస్తున్న తొలి భారతీ సంతతి అమెరికన్గా చరిత్ర స్పష్టించింది. ఆమె ఓఎన్‌టీపీ డైరెక్టర్గా పైన్ అండ్ పెక్కాలజీ ఇన్స్టిచ్యూనల్కు సంబంధించిన విషయాలపై రాష్ట్రపతికి సలవో ఇష్టవడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. వైట్‌హాన్లో అందించే సేవలు.. ఆర్థికాప్రయుల్ ఇంపెణిజన్స్(ఏఱ) నియంత్రణకు సంబంధించిన విధానాలను రూపొందించడంలో చురుకుగా పాల్గొంటారు. ఆమె అక్కడ ఏఱ అపార సామాజాన్ని గుర్తించడమే గాక దాని వల్ల ఎదురుచ్చే నష్టాలను సమర్పంతగంగా నిర్వహించవలసిన అవసరాన్ని గురించి నొక్కి చెబుతుంది. ఆమె బైడెన్ పరిపాలనకు సంబంధించిన ఏఱ భద్రత, గోవృత, విషష్టు పరిపరించడానికి ముఖ్యమైన వర్షలు తీసుకుంటుంది. నిజానికి ఆమె ఓవెల్ ఆఫీన్లో ల్యాప్‌టాప్‌ని ఉపయోగించి ప్రెసిడెంట్ జో బైడెన్కి చార్టజపిటి గురించి విపరించడంతోనే వైట్‌హాన్లో దీని ప్రాముఖ్యత ఉందని గుర్తించారు బైడెన్. ఆ తర్వాత ఆరునెల్లులోనే అద్భుతుడు బైడెన్ ఏఱ భద్రత గోవృత, అవిషురంలపై ర్షాష్ట్ర సారించేలా కార్యాన్నిర్వహించడానికి అమె ఓవెల్ ఆఫీన్లో ల్యాప్‌టాప్‌ని ఉపయోగించి ప్రెసిడెంట్ జో బైడెన్కి చార్టజపిటి గురించి విపరించడంతోనే వైట్‌హాన్లో దీని ప్రాముఖ్యత ఉందని గుర్తించారు బైడెన్. ఆ తర్వాత ఆరునెల్లులోనే అద్భుతుడు బైడెన్ ఏఱ భద్రత గోవృత, అవిషురంలపై ర్షాష్ట్ర సారించేలా కార్యాన్నిర్వహించడానికి అమె ఓవెల్ ఆఫీన్లో ల్యాప్‌టాప్‌ని ఉపయోగించి ప్రెసిడెంట్ జో బైడెన్కి చార్టజపిటి గురించి విపరించడంతోనే వైట్‌హాన్లో దీని ప్రాముఖ్యత ఉందని గుర్తించారు బైడెన్.



ఎండలో తిరిగచ్చి వెంటనే చన్నిట్టస్వానం చేస్తున్నారా..  
**తయాతే మరు డేంజర్లో పడ్డట్టే**



తెలుగు రాష్ట్రాలలో ఎండలు  
మందుతున్నాయి. ఉగ్ర భాసుడి దెబ్బకు  
జనాలు విలివిలలాడుతున్నారు. వేసవి  
తాపాన్ని తల్లుకోలేక అల్లుకో పోతున్నారు  
చల్లదనం కోసం తెగ పరుగులు  
పెదుతున్నారు. కొండరైతే ఇళ్లలో ఏసీ  
రూముల నుంచి బయటకు కూడా  
రావడం లేదు. ఏసీ, తెలంగాణ రెండు  
రాష్ట్రాలలోనూ అనేక ప్రాంతాలలో తీవ్ర  
ఉప్పోిగుతలు నమోదు కావడంతో పాటు,  
వడగాలులు వేస్తున్నాయి. దింతో అనేక  
జిల్లాలకు రెడ్ అల్ల్రెడ్ ప్రకటించారు  
వాతావరణ శాఖ అధికారులు. ఎండలో  
తిరిగొచ్చి వెంటనే చ్వాట్ స్నానం  
చేస్తున్నారా? వైయులు వడదెబ్బ  
తగలకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని  
పోచ్చరికలు జారీ చేస్తున్నారు. ఇక ఇదీ  
సమయంతో మందుతున్న ఎండలలో  
బయట తిరిగి వచ్చిన తర్వాత చల్లలీ  
నీశ్వతో స్నానం చేస్తే హయిగా  
ఉంటుందని భావించి, చ్వాట్ స్నానం  
చేసేపారికి ఇది విషాద్రం మంచిది  
కాదని చెబుతున్నారు. ఇప్పటికే ఎండల్లో

ତିରିଗି ପଚିନ ତର୍ପାତ ଵେଂଟନେ ଚଲାଇଁ  
ନୀକୁ ତାଙ୍କାଦରୁ ଅନ୍ତିମ ପିପର୍ଯ୍ୟାନ୍ତିରୁ  
ମନଂ ତେଲସୁକୁନ୍ତାନ୍ତାଂ ଲୋକ୍କବ୍ରତ ଏକିନ୍ତିରି  
2024 ନିର୍ମାଜକପରାଲୁ ଏ ଅଭ୍ୟର୍ତ୍ତଳୁ ଏହି  
ଏକିନ୍ତିରି ତେବେଳି କରିବ ଜିଲ୍ଲାଲୋ ପୁଣ୍ଡି ଅଦେ  
କରିବକୁ ଦ୍ରୋହପଂ ଚେସିନ ଜଗନ୍ନ,  
ବେଙ୍ଗକାରୁ ମୁଂଚି ରାହାଲାଟେ ଏହା ?  
ଏବଂଦଲୋ ତିରିଗାଚି ଵେଂଟନେ ଚଲାଇଁ ନୀକୁ  
ତାଗିନା, ସ୍ପାନ୍ତଂ ଚେସିନା ମଂଚିଦି କାଦୁ  
ବିପରୀତମୈନ ଏବଂଦଲୋ ତିରିଗି ପଚିନ  
ତର୍ପାତ ଚଲାଇଁ ନୀକୁ ତାଗିତେ ରକନାଳାଲୁ  
ଚିଟ୍ଟିବ୍ୟୋମେ ପ୍ରମାଦଂ ଉଠିବୁଦନି, ମନ  
ଶରୀରଂ ମୈନ ଦୁଷ୍ଟଭାବାନ୍ତି  
ଚାପିଫୁଲୁଟିନି, ଒କ୍ତାକ୍ଷରପାରି ପ୍ରାଣାଲକେ  
ପ୍ରମାଦଂ ହାତୀଲୀ ଅବକାଶ କାଦା  
ଉଠନି ତେଲସୁକୁନ୍ତାନ୍ତାଂ ଇକ ପ୍ରମୁଖ କାଦା  
ଉଠନି ତେଲସୁକୁନ୍ତାନ୍ତାଂ ଇକ ପ୍ରମୁଖ  
ମଂଚି ଏବଂଦଲୋ ତିରିଗି ଇଂଟିକି ପଚିନ  
ତର୍ପାତ ଵେଂଟନେ ସ୍ପାନ୍ତଂ ଚେଯଦଂ  
ମଂଚିଦେଶା? ଅନ୍ତି ବିପର୍ଯ୍ୟାନ୍ତିରୁ  
ତେଲସୁକୁନ୍ତାନ୍ତାଂ ବୁଧି ନୁଂଦି  
ପଚିନ ଵେଂଟନେ କାନ୍ଦେପୁ ଆଗାମି  
ଏବଂଦକାଳେ ବିପରୀତମୈନ ଏବଂଦଲୋ ତିରିଗି  
ଇଂଟିକି ପଚିନ ତର୍ପାତ ଵେଂଟନେ ଚନ୍ଦ୍ରକି

స్వానం చేయడం గాని, వస్తీళ్ళతో కాళ్లు  
 కడుక్కేవడం కానీ ఏమాత్రం మంచిది  
 కాదు అని బెబుతున్నారు వైద్యులు.  
 ఎప్పుడైనా ఎండలో బయట తిరిగి వచ్చిన  
 తర్వాత శరీర ఉష్ణీగ్రత ఎక్కువగా  
 ఉంటుంది. ముఖీ శరీర ఉష్ణీగ్రతను గది  
 ఉష్ణీగ్రత లోకి తీసుక వచ్చిన తర్వాత  
 మాత్రమే స్వానం చేయాలి. వస్తీళ్ళతో  
 స్వానం చేస్తే దేంజర్ బాగా  
 మందుపొందల్లో తిరిగివచ్చి, వచ్చి  
 రావడంతోనే చల్లి నీళ్ళతో స్వానం చేస్తే  
 ఒకోసారి గుండపోటు వచ్చే ప్రమాదం  
 ఉంటుందని వైద్యులు హౌచ్చరిస్తున్నారు.  
 మందుపొందల్లో తిరిగి వచ్చిన తర్వాత  
 చస్తీళ్ళతో స్వానం చేయడం బ్రాహ్మన  
 ప్రోక్త కు కూడా కారణం కావచ్చని  
 చెబుతున్నారు. అంతేకాదు బయట తిరిగి  
 ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత వెంటనే చల్లదీ  
 నీళ్ళతో కాళ్లు కూడా కడుక్కేకూడదు. ఈ  
 విషయాలను ప్రతి ఒకర్కు తెలుసుకాని  
 తదనగుణంగా వడదెబ్బ తగలకుండా,  
 ప్రాణాల మీదక తెస్సుకోకుండా  
 ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి.

# ఆ వ్యాధులకు దివ్యేషధం మామిడికాయ



# ఆవగాహన ప్రథమ చికిత్స !



ఈ భాటోను చూడండి. ఇందులో ఉన్నది ఘగర్ పేపెంట్లు. ఒకరితో ఒకరు ఘగర్ వ్యాధి గురించి మాట్లాడుకుంటూ అవగాహన కల్పించుకుంటు న్నారు. ‘చికిత్స కంబే అవగాహన ముఖ్యం’ అంటారు ప్రియా దేశాయ్.

చెంగళూరులో అమె పేదవారి కోసం ఉచిత క్లినికలు నడుపుతున్నారు. డయాచాలీస్, బి.పి ఉన్న వారికి సదస్యులు నిర్వహిస్తూ ఉచిత మందులు అందేలా చూస్తున్నారు. ప్రతి ఉదయ ఈ క్లినికల ముందు కూడ్య కట్టే పేపెంట్లను చూస్తే ప్రియా సేవ తెలుస్తుంది. చెంగళూరులో శాంతి నగర్లో ఉన్న ‘అనాహాత్’ క్లినిక్కు వెళ్తే ఒక బోర్డ్ మీద బదారు రకాల భోజనం పేట్ల ఘాటోలు ఉంటాయి. వాటిలో రొష్ట్, కూర, అన్నం, ఇతర కూరలు ఉంటాయి. ప్రతి పేట్ల

కింద స్తార్పు ఇచ్చి ఉంటారు. ఐదు స్తార్పు ఇచ్చి  
 భోజనం ఫైల్టును ఆశిరంగా తీసుకోవాలని భీషి  
 ఘగర్ ఉన్న వేపెంటుకు నులభంగా  
 అర్థమయ్యేలా చెప్పిరు. మీ ఫైల్టులో ఏముంది  
 అనేడే మీ అరోగ్యాన్ని నిర్ణయిస్తుందని ఈ  
 క్లినిక్‌లో వారానికి రెండుసార్లు జరిగే అవగాహన  
 నదస్సుల్లో తెలియచేస్తారు. ఇలాంటి అవగాహన  
 దీర్ఘాకిక వ్యాధులైన ఘగర్, భీషిల తీప్రతసు  
 తగ్గిస్తాయని అంటారు ప్రియా దేశాయ. ఆమె  
 ఈ క్లినిక్ నిర్వహకురాలు. 10 వేల మందికి  
 ఒక క్లినిక్. చంగళారు జనాభా కోటి ముప్పై  
 లక్షలకి పైనే. కాని ఇక్కడ మొత్తం 147  
 ట్రైఫిమిక అరోగ్య కేంద్రాలు మాత్రే ఉన్నాయి.  
 అంటే దాదాపు 80 వేల మందికి ఒక క్లినిక్.  
 ప్రభుతు లక్కల ప్రకారం చూసినా 30 వేల

మందికి ఒక క్లినిక్ ఉండాలి. ఆదర్శవంతమైన ఛీలనా నిర్వహణ అంటే 10 వేల మందికి ఒక క్లినిక్. ఇలాంటి స్థితిలో పేదలకు ఎలా మంచి వైద్యం అందుతుంది అని అడుగుతారు ప్రియా దేశాయ్. జర్వులిజం అభ్యసించిన ప్రియ తన తల్లి రాణీదేశాయ్ స్పూర్తితో వైద్య సేవారంగంలోకి వచ్చారు. అనేక స్పృష్టంద సంస్థల్లో వని చేసిన రాణీ దేశాయ్ తన కుమార్తె కలిసి 'అనాహాత్ క్లినిక్' కు అంకురార్పణ చేశారు. బెంగళూరులో ఉన్న పేదలకు వైద్యం అందించాలనేది అనాహాత్ సంకల్పం. నేరుగా క్లినిక్కు వచ్చేపారికి వైద్యం అందిస్తూనే పొల్ క్యాంప్స్ ద్వారా స్ప్లైస్ లో వైద్య చికిత్స అందించడం అనాహాత్ లక్షం. ఇప్పటికి 3 లక్షల మందికి పొల్ క్యాంప్స్ ద్వారా వైద్యం అందించారు ప్రియ తన తల్లి రాణీదేశాయ్ చేయుతాయో. బీఫీ, మగర్ బాధితులు.. 'నగరాల్స్' పని చేసే దిగువ ఆధార్ వర్గాల వారు సమయానికి భోజనం చేయరు. ఆపోర అలవాట్లు, నిద్రలో క్రమశీక్షణ ఉండదు. శరీరాన్ని పట్టించుకోరు. రానివల్ల బీఫీ బారిన పడుతున్నారు. మగర్ వచ్చిన వారికి మగర్ వచ్చిన సంగిత కూడా తెలియడం లేదు. మా క్లినిక్కు రోజుకు వంద మంది పస్తరు. ఎక్కువ మందికి ఇవే సమస్యలు. మా కౌన్సిలింగ్ వల్ ఎక్కడ ఏ పనిలో ఉన్న రాత్రి ఎనిమిదికి భోజనం చేయడం నేర్చుకున్నారు చాలామంది అంటారు ప్రియా దేశాయ్. మిత్రుల దాతల సహాయంతో ఈ క్లినిక్కు నడుపుతున్న ప్రియ తగిన సహాయం దొరికితే సేవను విస్తరించవచ్చు అని తపన పడుతుంటారు. 70 రకాల పరీక్షలు.. అనాహాత్ క్లినిక్లో 70 రకాల పెస్ట్లు ఉచితంగా చేస్తారు. 100 రకాల మందులు ఉచితంగా ఇస్తారు. వైద్యుల పరీక్ష ఉంటుంది. పీరే కాకుండా ఫిజియాథరపిటీల్స్ సేవలు అందిస్తారు. 'అనంద' అనే కార్బూక్మం ద్వారా సైకియాల్ కౌన్సిలింగ్ కూడా ఉంటుంది. 'అన్నించీకంటే ముఖ్యం మేము పేపెంట్స్ ను ఒక కమ్యూనిటీగా మారుస్తాం. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉన్నవారిని ఒక గ్రావ్గా చేసి వారే ఒకరితో మరొకరు మాట్లాడుకుని తామంతా ఈ వ్యాధులను ఎదిరించవచ్చు అనే వైద్యం పొందేలా చేస్తాం' అన్నారు ప్రియ. చికిత్స అందించడం ఎంత ముఖ్యమో వ్యాధి పట్ల అవగాహన, నివారణ అంతే ముఖ్యమని భావిస్తారు ఈ క్లినిక్లో. అందుకే బెంగళూరు పేదలు అనాహాత్ ద్వారా లభించుతున్నారు. ప్రియను, ఆమె తల్లి రాణీ దేశాయ్నన అభిమానిస్తున్నారు. స్టమ్పులో ఉన్నవారు క్లినిక్కు రారు. స్టమ్పులో పొల్ క్యాంప్స్ విప్రతంగా... క్రమబద్ధంగా జరగాలి. ఆప్పుడే దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు బయటపడి చికిత్స మొదలుపుంది. లేకుంటే అనవసర మరణాలు కౌన్సిలుతూనే ఉంటాయి. అందుకే అందరూ ఈ విషయమై ముందుకు రావాలి' అని కోరుతున్నారు ప్రియ.

# ఉదయాన్వే ఖాళీ కడుపుతో ఇది తాగితే ఆ నమన్యులన్నీ మట్టాదీ



రోజు మన దైట్లలో అల్లం భాగం చేసుకోవడం పల్ల ఎన్నో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అల్లం మీ టీతో పాటు అపోరం రుచిని పెంచుతుంది. అయితే మీరు ఎప్పుడైనా అల్లం నీళ్ళ తాగారా? ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందడానికి అల్లం నీరు తాగడం సులభమైన మార్గం. అయిద్వేదంలో అల్లం బైషధ గుణాలకు ప్రసిద్ధి, వురాతన వైద్యంలో అల్లం అనేక వ్యాధులను నయం చేయడానికి ఒక మూలికగా ఉపయోగించారన్న విషయం తెలిసిందే కదా..! అల్లంలో శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ సి, కాబ్లియం, ఫాష్పురస్, ఐరన్, జింక్, కాపర్స్, మాంగనిన్,

క్రీమియం వంటి

పోట్టకాలు  
ఉన్నాయి.  
ముఖ్యంగా



ఉదయాన్న ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీచీని తాగితే అల్లం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలన్నీ సలీరావికి అందుతాయి. అవెంబో ఇప్పుడు తెలసుకుండాం 1. బరువు తగ్గుతారు ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీచీని తాగడం వల్ల జీవ్రక్తియ వేగపంతం అవుతుంది. ఇది కొవ్వును వేగంగా కలిగించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ శలీరంలోని వ్యాధాలను బయటకు పంపడానికి ఉపయోగపడుతుంది 2. ఘగర్ బాధితులకు ప్రయోజనకరం: ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీరు తాగితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. అలాగే, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగకుండా ఉంటుంది. ఇది మధుమేహం వల్ల వచ్చే సమస్యల నుండి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది. 3. చుర్చానికి మేలు చేస్తుంది: అల్లం నీరు శలీరంలో పేరుకుపాయిన ములకి, టాక్కిన్నీ ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్వాస్టర్ పంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణమయ్యే ప్రీ రాడియోతో పాశిరాడుతాయి. చర్చంపై దద్దుల్లు, మొబిలులు, ముడతలు పంటి వ్యాధు సంకేతాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మీ రక్తాన్ని సహజంగా సుదృ చేయడంలో యూహీ అవుతుంది 4. ఇన్వాహమేటల్ సమస్యలు దూరం: అల్లం శలీరంలోని ఇన్వాహమేటల్ సమస్యలను దూరం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అల్లం వాపును కలిగించే సూక్ష్మజీవులు, పశీనికరమైన బ్యాక్టీరియాతో పాశిరాడటానికి సహాయపడుతుంది. 5 మేలు చేస్తుంది: ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీచీని తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడు కారణంగా, అజీర్ణం, ములబ్దరకం, ఉబ్బరం, వాంతులు, విరేచనాలు, వికారం పంటి తొలగించడంలో ఇది చాలా ప్రభావపంతంగా ఉంటుంది. అదనంగా, అల్లం చేడు పంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

ఇదో చేస్తుందిలే అని చీపుగా చూడకండి..  
ఆ సమయాలకు పవర్స్టుల్ వెపన్.. డైలీ జ్యోష్ణ తాగితే..



ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య నమస్కారులు వెంటాడుతున్నాయి. అందుకు అరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు మంచి జీవన్స్కెలిని అవలభించాలని.. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే.. ఆరోగ్యాన్నికి మేలు చేసే దుంపల్లి బీటరూట్ ఒకటి.. బీటరూట్ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. వాస్తవానికి బీట రూట్సు సలాడ్గా తీసుకుంటారు. కొండరు బీట రూట్ మామాలూగా తీంటి.. మరికొండరు జ్యాస్ చేసుకుని తాగుతారు. బీటరూట్లో ఐరన్, సోడియం, సెలీనియం మెగ్రాఫియం వంటి అనేక శాపకాలు వుపులంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరం అనేక వ్యాధులతో పోరాదటానికి సహాయపడుతుంది.. రోజు బీటరూట్ జ్యాస్ తాగడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉండటమే కాకుండా కొవ్వు మొదలైన వాల్ఫిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అందుకే బీట రూట్ ను తప్పినిసరిగా తీసుకోవాలంటున్నారు. బీట రూట్ రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. జ్యుడ్ ప్రెజార్న్ కంట్రోల్: బీటరూట్ జ్యాస్ తాగడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటంది. అందులో వైట్రోట్ ఉండటం వల్ల శరీరంలో సైల్ఫ్రైక్ ఆక్షైస్ ఉప్పత్తికి సహాయపడుతుంది. బిరువు నియంత్రణ బీటరూట్ రసంలో కొవ్వు కేలరీలు తక్కువ్చూ ఉంటాయి. ఇది బిరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. ఉదయాన్నే దీన్ని తాగడం వల్ల రోజంంచా శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. కాలేయానికి మేలు చేస్తుంది: బీటరూట్లోని బీటైన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాలేయంలో కొవ్వు ఆమ్లాలు పేరుకపోకుండా చేస్తుంది. ఇది కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కాలేయాన్నికి శారీరంలోని కండరాలు నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. గుండక మేలు చేస్తుంది: బీటరూట్ రసం తాగడం వల్ల గుండ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అలాగే శరీరంలో ప్లాస్టి వైట్రోట్ సౌయిలను పెంచుతుంది. ఇది శరీరం సౌమినాను పెంచుతుంది. క్యాస్పర్ ప్రమాదం తగ్గుతుందికి బీటరూట్ రసంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ జెంఫ్రమేటర్లు లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది క్యాస్పర్ ప్రమాదం నుండి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది.



**వామ్యా.. రక్తహినతతీ  
బాధపడుతున్నారా..? దేంజర్  
జీన్ నుంచి బయటపడాలంటే  
ఇలా చేయండి**



ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొచ్చలసి వస్తోంది.. ముఖ్యంగా పేలవమైన జీవనశైలి, అనారోగ్యమైన ఆహారం.. పని జత్తిడి.. ఇప్పుడు రోగాల బారిన వదేలా చేస్తున్నాయి. శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు, విటమిన్లు అందకపోతే.. ప్రమాదంలో పడినబ్లే.. అందుకే.. తప్పనిసరిగా పోషకాపోరాన్ని తీసుకోవాలంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.. అయితే, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉండుకోవానికి, మీ శరీరంలో తగినంత ఏర్పన ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఇనుము లోపం మీ ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా పాడు చేస్తుంది. శరీరంలో విటమిన్లు పుపులుగా ఉండటానికి కొన్ని ఆహారాలను తీసుకోవాలి.. ఏర్పన లోపాన్ని నివారించేందుకు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. ఏర్పన లోపాన్ని నివారించేందుకు ఇది తినండి.. దానిమ్మా శరీరంలో విటమిన్లు, భిన్నజాలు ఉండటం చాలా ముఖ్యం. వీటి లోపం వల్ల అనేక వ్యాధులను ఎదుర్కొచ్చాల్సి వస్తుంది. శరీరంలో ఏర్పన లోపం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. శరీరంలో ఏర్పన తక్కువహా ఉన్నప్పుడు, చాలా బలహీనత ఉంటుంది. ఏర్పన లోపం ఉన్నపూరు ఆహారంలో దానిమ్మాను చేర్చుకుంటే చాలా మంచిది.. దీనివల్ల రక్తహీనత సమస్య నుంచి బయటపడ్డాచ్చు.. గుడ్డు: ఏర్పన లోపం ఉన్నపూరు ఉదయం అల్పారోగ్యంగా కూడా గుడ్డు తీసుకోవాలి. గుడ్డలో మంచి మొత్తంలో ప్రాణిస్తు, విటమిన్లు, మినరల్స్, ఏర్పన ఉంటాయి. దీని వల్ల శరీరంలో ఏర్పన లోపం ఏర్పడడు.. గుడ్డలో విటమిన్ డి కూడా లభిస్తుంది. ఏర్పన లోపం ఉన్నపూరు తప్పనిసరిగా గుడ్డు తినాలి. రెగ్యులర్ గా మీ ఆహారంలో ఒక గుడ్డను చేర్చుకోండి.. బీట్రూట్: రోజుా బీట్రూట్ తీసుకోవడం వల్ల మీ శరీరంలోని రక్తహీనత తొలగిసేతుంది. ఇనుము లోపం నయమైతే, అనేక వ్యాధులు కూడా నయమపుతాయి. రోజుా బీట్రూట్ జూన్ తాగితే శరీరంలో ఏర్పన లోపాన్ని నివారించవచ్చు.. బీట్రూట్ తినడం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ పెరగుతుంది. ఇది మీ కడుపులో మంచి బొమ్మిరీయాను పెంచడంలో కూడా చాలా సహాయుడుతుంది. పాలకూరా: పాలకూరాలో కూడా ఏర్పన పుపులుగా ఉంటుంది. దీని ప్రతిరోజు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం చాలా మంచిది. పాలకూరాలో కాల్బియం, సోడియం, భిన్నజిలవణాలు, క్లోరిన్, ఫాస్పరస్, అనేక ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇది మీ శరీరాన్ని ఇనుము లోపం నుంచి దూరంగా ఉంచుతాయి. ఇంకా ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా మీ శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేయడంలో కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. పండ్చు కూరగాయిలు: తాజా పండ్చు, కూరగాయిలు మీ శరీరానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. అనేక వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని దూరంగా ఉంచడంలో సహాయుడుతాయి. తాజా, పండ్చు కూరగాయిలే ఏర్పన ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. కావున వీటిని ప్రతిరోజు తింటే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడ్డాచ్చు..

గుడ్డలో కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ కావాలా..?  
అయితే ఈ పప్పులను తినండి.. ఇక నో టెన్షన్..



శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, భిత్తగా ఉంటుకోవడానికి విటమిన్లు, మినరల్లో పాటు ప్రాణీల్ను కూడా చాలా అవసరం. శరీరంలో రోగినిరోధక శక్తిని పెంపాందింపడానికి ప్రోటీన్ నుహయపడుతుంది. అయితే, శరీర అభివృద్ధి నుంచి రోగినిరోధక శక్తిని పెంపడానికి ప్రోటీన్ తోపాటు విటమిన్లు చాలా నహయపడతాయి. ప్రోటీన్ మూలాలలో ఒకటి గుడ్డు. చిన్నారులు నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ రోజుకు కనీసం 1 గుడ్డు తినాలని వైములు సాచిస్తున్నారు. అయితే, తృణధాన్యాల్లో (పప్పులు) గుడ్డు కంటే ఎక్కువ ప్రాటీన్ ఉంటాయి. అయితే, చాలామంది గుడ్డు తినరు లేదా మాంసపోరం తీసుకోరు. అలాంటి వారికి ప్రాటీన్ లోపం ఉంటుంది.. అలాంటి వారు శరీరంలో ప్రోటీన్ స్థాయిలను నిర్విపించడానికి వారు పప్పులను తినవచ్చు. కొన్ని పప్పుల్లో గుడ్డు కంటే ఎక్కువ ప్రాటీన్ ఉంటాయని అనేక అధియునాలు చెబుతున్నాయి. పప్పులలో ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనిని అన్నం లేదా రూప్పిలతో తినవచ్చు. పప్పు చాలా మండికి సులభంగా జీర్జం కాదు. అలాంటప్పుడు పప్పు చారు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. పప్పు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కండిపప్పు, మసార్ పప్పు, పెసర పప్పుల్లో గుడ్డ కంటే ఎక్కువ ప్రాటీన్ ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి తల్లులు, అమ్ముమ్మలు ఉపహాసం ఉన్నప్పుడు, శనగపప్పు ఉడకచెట్టి తించారు. తద్వారా శరీరంలో ప్రోటీన్ లోపం ఉండదు. ముఖ్యంగా పెసర పప్పు కూడా బిరువు తగ్గడంలో నహయపడుతుంది. అంతే కాచుండా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. కాబట్టి డైటీల్లో ఉన్నవారు కూడా పెసరపప్పు తించే ప్రాటీన్ లెవెల్స్ అదుపుల్లో ఉంటాయి జిమ్, యోగా లేదా ఇతర శారీరక శ్రమలలో పాల్మో వారికి పెసరపప్పు, కందిపప్పు, శనగల మెలకలు చాలా ప్రయోజనశరంగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఇందులో అభిక ప్రాటీన్లకే పాటు క్యాల్చియం, ఏరన్ తగినంత మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇంకా వీటిని కూరగా లేదా.. ఉడకబట్టుకుని కూడా తినవచ్చు.. అందుకే డైటీ ఒక కప్ప పప్పును తింటే శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని వైచ్చే నిప్పణలు చెబుతున్నారు.

రొమాన్స్ పండు.. ఉదయాన్న పరగడుపున తింటే  
ఆ సమస్యలకు చెక్ పెట్టినట్టే.. ట్రై చేయండి..



ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో సమస్యలు వెంటదుతున్నాయి. కావున ఆరోగ్యంపై ర్యాష్టసారించడం మంచిది.. అందుకే ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పండ్సును తినాలని వైర్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాంటి పండ్సులో కర్మజ బకటి.. దీనిలోని పోపుకాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. కర్మజ పండులో నీచిశాతం ఎక్కువ.. కావున దీన్ని తినడం ధ్వానా హైద్రెటింగా ఉంచుతుంది. అయితే, ప్రతి రోజు ఉదయాన్నే కర్మజ తినడం వల్ల చాలా వ్యాధులకు చెక్ పట్టువున్ని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో కర్మజను తినడం వల్ల అనేక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. శరీరంలో నీచి కొరతను, పోపుకాల కొరతను నివారించాలంటే దీనిని తప్పనిసరిగా తినాలి.. ముఖ్యంగా పరగడుపున (ఖాళీ కడుపుతో) తింటే చాలా మేలు జరుగుతుంది. కర్మజ ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి.. కర్మజను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి.. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం: కర్మజను రోజు తీసుకుంటే గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు, దీనిలో థోలిక యాసిద్ ఉంటుంది. ఇది మీ రక్కాన్ని శుద్ధి చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. రక్క నాకాలలో రక్కం గడ్డక్కట్టాన్ని నివారించడంలో ఇది మీకు చాలా సహాయపడుతుంది. దీన్ని ఉడయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే చాలా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. కడుపు సమస్యలు దూరం: వేసవి కాలంలో ప్రజలకు కడుపు సంబంధిత సమస్యలు మొదలవుతాయి. అజ్ఞి, మలబద్ధకం, కడుపులో నాపో, జీర్ణ సమస్యలతో ప్రజలు తీర్చ భయాండోళనకు గురువుతుంటారు. అయితే, ఈ సీజన్లో ఎక్కువ సూనె, మసాలాలు తీసుకోవడం చాలా ప్రమాదకరం. కావున, అలాంటి తగ్గించి.. తెలికపాటి వస్తువులను అంటే సులభంగా తీర్చమయ్యే వాటాని తీసుకోవడం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కావున కర్మజను తినడం చాలా మంచిది. కంటే సంబంధిత సమస్యలు: కర్మజ తినడం వల్ల కంటే సంబంధిత సమస్యలు కూడా నయమవుతాయి. విటమిన్ ఎ బీటా కరోటీన్ కర్మజలో లభిస్తుంది. ఇది మీ కంటే చూపును మొదగుపర్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా కంటివుకం ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా మీకు చాలా సహాయపడుతుంది. లైంగిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం: కర్మజలోని విటమిన్ కె, ఇ కూడా పుష్టులంగా ఉంటాయి. దీని వలన ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థ బాగా పనిచేస్తుంది. దీనిని తినడం వల్ల లైంగిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మాత్రమించాల్సీ రాళ్ళ కిట్టులో రాళ్ళ సమస్యలే బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది.. వాటి నుంచి బియిపండించుకు నిత్యం పలు రకాల మందులు వాడుతుంటారు. అలాంటి వారు రోజు పుచ్చకాయను తీసుకుంటే.. కిట్టుల్లో రాళ్ళ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు..

ఒక్కటి.. ఒకే ఒక్కటి.. పదుకునే ముందు  
అరటిపండు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..?  
అమేజింగ్ అంతే..

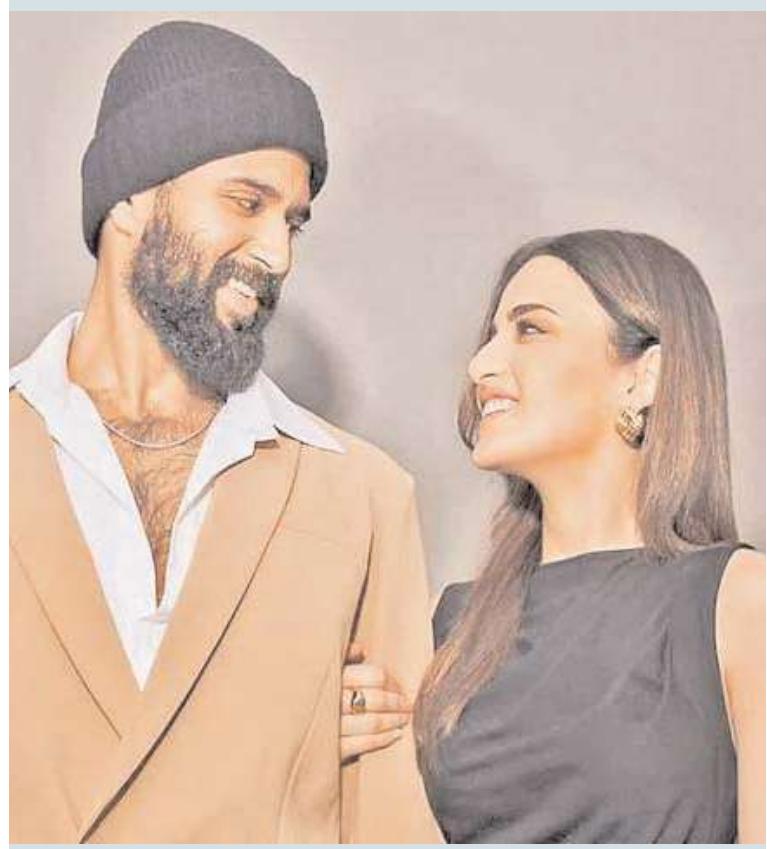
అరటివిండులో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే.. ఎప్పటికీ అందుబాటులో ఉండే అరటివిండును తినాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అరటివిండులో పొట్టాచ్చియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, పైబర్, మాంగిన్స్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు వుపులంగా ఉన్నాయి. వాలీలో కేలరీలు, కొవ్వు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అరటివిండును తింటే.. శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను కలుగుతాయన్న పేర్కాటున్నారు.. అయితే, పదుకునే ముందు అరటివిండు తినడం వల్ల నిద్ర, జీవ్రక్తియైపాటు మొత్తం ఆరోగ్యంకై మంచి ప్రథావం చూపుతుంది. నిద్రపోయే ముందు అరటివిండును తినడం వల్ల కల్పిస్తే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి.. మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది: అరటివిండ్లలో క్రిష్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది సరోటోనిన్గా.. మెలలోనిస్టిగా మారుతుంది. ఇవి నిద్రను నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్స్‌మిటల్లు. కండరాల సదలింపు: అరటివిండ్లో మెగ్రిపియం, పొట్టాచ్చియం కూడా ఉన్నాయి. ఇవి కండరాలను సదలించే లక్ష్మణాలుకు ప్రసిద్ధి చెందిన ఖనిజాలను కలిగి ఉంటాయి. పదుకునే ముందు వాటాని తీసుకోవడం వల్ల మీ కండరాలు విక్రాంతి తీసుకోవానికి, మరింత ప్రశాంతమైన నిద్రను ప్రోత్సహిస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది: అరటివిండ్లు మిటపైన గైసిమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. అంటే అవి నెమ్ముగా శక్తిని విడుదల చేస్తాయి. పదుకునే ముందు ఒకటి తినడం వల్ల రాత్రంతా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలలో వచ్చే అవాంతరాలను నివారించవచ్చు. ఆకలి బాధను నివారిస్తుంది: అరటివిండ్లు పైబర్ కు మంచి మాలం. పదుకునే ముందు అరటివిండు తినడం వల్ల రాత్రి సమయంలో ఆకలి బాధను నివారిస్తుంది. నిరంతరాయంగా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది. పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.. అరటివిండ్లు విటమిన్సు సి, బి, పొట్టాచ్చియం, మాంగిన్స్ వంటి అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉన్నాయి. పదుకునే ముందు వాటాని తీసుకోవడం వల్ల మీ శరీరానికి ఈ పోషకాలు అందుక్కాయి. ఇది నొప్పిల్లాస్తాయి. ప్రయోజనాలు అన్నాయి.



# రీ రిలీజ్ కి రెడీ అయిన మంచు విష్ణు 'డై'

టాలీవుడిలో మధ్య రీ రిలీస్‌ల తెండ్ నడుస్తున్న విషయం తెలిసిందే. గత శుక్రవారం రీ రిలీజ్‌న సీతమ్య వాకిట్లో సిరిమల్లె చెట్టు చిత్రం ధియెబర్లో సందడి చేస్తుంది. అయితే తాజగా మరో టాలీవుడ్ సూపర్ హిట్ చిత్రం రీ రిలీజ్ సిద్ధమవుతుంది. మంచ విష్ణు జీనీలియా జంటగా నటించిన యాక్షన్ కామెడీ ఫిల్మ్ ‘థి’. ఈ సినిమాకు శ్రీనామెట్ల దర్శకత్వం వహించగా.. కొన ఎంకర్, గోవి మోహన్ కథను అందించారు. శ్రీపార్, బ్రహ్మసందం, సునీల్ తదితరులు ఈ సినిమాలో కీలక ప్రాతల్న నటించారు. 2007లో వచ్చిన ఈ మూవి భాక్యాఫీన్ వద్ద భారీ విషయాన్ని అందుకోవడమే కాకుండా, మంచ విష్ణు కారీలో ఘైలురాయిగా నిలిపిపోయింది. అయితే ఈ సినిమా వచ్చిన 18 ఏప్రిల్ తర్వాత మార్చి 28న రీ రిలీజ్ చేస్తున్నారు మేకర్స్. ఈ

సందర్భంగా కొత్త పోస్ట్‌స్నాఫు పంచకున్నాడు మంచు విష్టు. ఈ సినిమా కథ విషయానికి వస్తే.. తన జీవితంలో ఎటువంటి లక్ష్యం లేకుండా సరదాగా గడిపే యువకుడు బబ్లూ (మంచు విష్టు). అయితే బబ్లూ చేసే ఆలర్సి పనుల వల్ల అతడి తండ్రి నారాయణ ఎవ్వురు ఆఖ్యాందులు పడుతుంటాడు. ఇక బబ్లూన్ని మార్పుదాం అనుకున్న నారాయణ అతడిని లోకర్ దాన్ అయిన శంకర్ గాడ్ (శ్రీపరి) దగ్గర పనిలో పెడతాడు. అయితే శంకర్ గాడ్లో పనిలోకి దిగు బబ్లూ కొర్టీరోజులకే అతడి చెల్లిలు పూజ (జెనీలియా)తో ప్రేమలో పడతాడు. ఇది తెలిసిన బబ్లూ తన ప్రేమను ఎలా కాపూడుకున్నాడు. శంకర్ గాడ్ని బబ్లూ పెళ్లికి ఎలా ఒప్పించాడు అనేది తెలియాలంబే సినిమా మాడాల్సుందే.



## సాహిభా ప్రేమలీ మునిగితేలుతున్న విజయ్

ఆంగ్ర ఫీరో విజయు దేవరకొండ  
ప్రస్తుతం భారీ సినిమాల్లో నబీస్తూ  
బింగా ఉన్నారు. తాజాగా ఆయన  
‘సాహిభా’ పేరుతో పొంది ముఖ్యైక్  
అల్పమీలో నటించారు. ‘ఫీరియ్..’  
గితుంతే పాపులర్ అయిన స్వరకర్త,  
గాయని జస్టీన్ రాయల్ ఈ పాటను  
కంపోజ్ చేయడం విశేషం. ఈ గితుంలో  
విజయు దేవరకొండకు జోడిగా రాధిక  
మదన్ నటించారు. సుధాంశు సరియా  
దర్శకత్వం వహించారు. శుక్రవారం ఈ  
అల్పమీను విడుదల చేశారు. వింటేజ్  
బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో మెలోడీ ప్రధానంగా  
ప్రేమలోని సున్నిత భావోద్యోగాల్ని  
ఆవిష్టిస్తూ ఈ పాట సాగింది.



నాగ చైతన్యతో మరొసారి  
జత కట్టనున్న బుట్టబోమ్మ..!

స్టార్ హీల్స్ అక్ట్రీస్‌ని నాగవైతన్య ప్రస్తుతం ఒక సాలిడ్ హిట్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న విషయం తెలిసిందే. గతిదాది కస్టడీతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన చైతూ భారీ డిజాస్టర్స్‌ను అందుకున్నాడు. ఇక ప్రస్తుతం అతడి ఆరలన్ని తండ్రెల్ చిత్రంపైనే ఉన్నాయి. కార్తీకేయ 2 ఫేబ్రవరి 20 చందు మొందేటి దర్శకత్వంలో వస్తున్న ఈ సినిమాలో సాయి పల్లవి కథానాయికగా నాల్స్టోండగా... గీతా ఆర్ట్ బ్యానర్స్‌పై అల్లు అరవింద్ నిర్మిస్తున్నాడు. ఇప్పటికే మాలీంగ్ పూర్తి చేసేకున్న ఈ చిత్రం వచ్చే ఏడాది ఫిలిప్పరి 07న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. అయితే ఈ సినిమా అనంతరం నాగ చైతన్య విధిపాట్ దర్శకుడితే ఒక సినిమా చేయబోతున్న విషయం తెలిసిందే. సాయి ధర్మ తేజ్యకి విరుపాట్ లాంటి భాక్ బస్టర్సన్ అందించిన దర్శకుడు కార్తీక వర్ష దర్శకత్వంలో చైతూ ఓ సూపర్ న్యాచరల్ ప్రిల్లర్ చేయబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. అయితే ఈ సినిమాలో కథానాయికగా పూజా హగ్గేను తీసుకోనున్నారి టాక్ నమస్కుంది. ఒకవేళ ఇదే నిజమైతే దాదాపు 10 ఏండ్ తర్వాత పీరిద్ది మళ్ళీ కలిసి నలీంపున్నారు. ఇంతకుమందు వీరిద్దరు కలిసి ‘ఒక లైలా కోసం’ అనే సినిమా చేశారు. 2014లో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ చిత్రం మంచి హిట్ అందుకుంది.



# అర్థన్ సన్మాణ వైజయంతి

## కల్యాణీరావ్ నటిస్తున్న తాజా చిత్రానికి

**మయ్యన నస్సిపు ప్రజయంత** తైటిల్స్‌ను ఖారు చేశారు. ప్రదీప్ చిలుకూరి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు

**నవ్వుతో పాద్మలు  
చెలిపేయాలి... శ్రీవీల**

ప్రపు 2'లో ఒటమ్ సాంగికి శ్రీలిల  
 కంక్షీల్ రెమ్ముహైపేస్ న్  
 తీసుకుంటున్నదని ఫిల్చ్ వాల్ట్ ల్  
 టాక్. ఆమె డ్యూబింగ్ బులొంట్కి  
 ఆదేం పెద్ద ఎత్తుపు కాదని శ్రీలిల  
 అభిమానులు సోపల్ మీదియూ  
 వేదికగా అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం  
 చేస్తున్నారు. ఇదిలుపుంటే.. ది షైల్డ్  
 క్లోట్ పేరుతో శ్రీలిల సోపల్  
 మీదియూలో పేర్ చేసిన థాటోమాట్  
 ప్రస్తుతం తెగ వైరల్ అవతున్నది.  
 ఇది కేవలం మయి పోవభావాలకు  
 సంబంధించిన థాటోమాట్ కావడు  
 విచేపం. ఈ థాటోమాట్లో శ్రీలిల  
 తన అందమైన కళను, అంతకుంటే  
 అందమైన తన నవ్వునూ ఎలియేట్  
 చేస్తూ తెగ సందడి వేసింది.  
 'అందంగా నవ్వాలి.. హద్దులు  
 పెరిపేయాలి.. వాలుగా హూడాలి..  
 కప్పినుండా కనుస్తెగ చేయాలి.'  
 ఇలా కొల్పేస్సీ ఇస్తూ.. దానికి  
 తగ్గట్లు క్రోణ్ ఎక్కుపెషణ్ణుతో శ్రీలిల  
 కనిపించిన తీరుకు అభిమానులు  
 ఫిదా అయిపోతున్నారు. ఆక శ్రీలిల  
 సినిమాల విషయానికాస్తే.. ఆమె  
 ఒటమ్ నంబర్ చేసిన ప్రపు 2'  
 వచ్చే నెల 5న విదుదల కానుంది.  
 ఆదే నెల 25న క్రిస్తువు కానుకగా  
 నిత్తిన్ రాబ్బిపుస్తుతే తో (పేక్కులును  
 పలకరించచునుంది శ్రీలిల. ఆక  
 రవితేజ్ 'మాను జాతర' ఎలాగూ  
 ఉంది. పవన్కుల్యాణ్ ఇస్తాద్  
 భగత్తిసింగ్లో కూడా శ్రీలిల వన్  
 ఆఫ్ రోటీయ్యన్. ఫీటితోపాటు  
 తమిల్లో కూడా ఓ సినిమా  
 చేస్తున్నదని సమాచారం.



# ఆఫర్ ఇన్‌నంటే.. వార్లుంగ్ ఇచ్చి వచ్చేశా..?

కావ్య ధాపర్

టాలీవుడ్ బిల్ హీరోయిన్లో కావ్య ధాపర్ ఒకరు. ఓటీటీ మూవీ 'వెక్ మినీ కథ' అమె తొలిపిాట్ కాగా, ఘష్టి ఇధ్యేట్ హీర్ల్ 'షారుపేరు బైరవకోన్'. పూరీ జగన్నాథ్ 'డబుల్ ఇస్టార్డ్', రవితేజ్ 'కణగల్', గోవింద్ 'విశ్వం' సినిమాల చిట్ హీరోయిన్గా అవతరించింది కావ్య ధాపర్ ఇటీవల ఓ ఇంటర్యూలో తకరీర్ ప్రారంభంలో ఎదురైన చేదు అనుభవం గురించి అంచుల్లు నేను నటిని

కావడం మా నాన్న కల. ఆ కల  
 నిజం చేయడానిక్  
 మొడలింగ్‌లోకి అదుగుపెట్టా.  
 మొడల్గా వచ్చిన గుర్తింపే,  
 తర్వాత కాలంలో నన్ను  
 హీరోయిన్‌ని చేసింది. కిరీ  
 పరంగా ఇప్పుడు సంతృప్తిగా  
 ఉన్నా: భిషప్తే కూడా  
 ఆశాజనకంగానే ఉంది.  
 అయితే, నాకు ఈ సాయి  
 తేలిగ్గా రాలేదు. కిరీ  
 ప్రారంభంలో ఎన్నో  
 ఒడియుడుకులు ఎదుర్కొన్నా:  
 మొడలింగ్ చేస్తున్న కొత్తలో ఓ  
 వ్యక్తి ఆఫ్రణ ఇస్టేన్సి నన్ను తన  
 ఆఫ్సేన్సి పిలిచాడు. తీరా వెళాక,

ఐపీవన ఆఫ్సర్  
 పాత్రలో నటిస్తున్నారు.  
 మండుతున్న జ్ఞాపల  
 మధ్య నడిచి వస్తున్న  
 కల్యాణీరామ్,  
 విజయశాంతి పాత్రలు  
 కథలోని జంపెన్సీట్లని  
 ప్రజెంట్ చేసేలా  
 ఉన్నాయి. ‘యాక్స్ న్  
 ట్రిల్లర్గా ఈ చిత్రాన్ని  
 తెరకెక్కిస్తున్నాం.  
 ఇప్పటికే ట్రాక్టీ పార్క  
 పూర్ణయేది. త్వరీలో  
 రిలీఫ్ డేట్ను  
 ప్రకటిస్తాం’ అని  
 చిత్రబృందం  
 పేర్కొద్ది.  
 సోహైల్బాన్, సాయి  
 మంజీర్కర్, ట్రీకాంత్  
 తదితరులు నటిస్తున్న  
 ఈ చిత్రానికి కెమరా:  
 రామ్ప్రసాద్,  
 సంగీతం: అజనీష్  
 లోక్నాథ్, నిర్మాతలు:  
 అశోక్ వరన్ ముపొ,



‘అర్చున్ సన్మాణ వైజయంతి’ అనే  
ప్రెలీట్సు ఖరారు చేశారు. ప్రదీప్  
చిలుకూరి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు

శనివారం మహిళా దినోప్పం  
సందర్భంగా ఘస్తలుక్ పోష్టర్ను విడుదల  
చేశారు. ఈ సినిమాలో వీజయశాంతి

# మలయాళ దర్శకుడికి ఓకే చెప్పిన నాని

‘ప్రస్తుతం ‘హార్ట్ 3’ ఫూటింగ్లో  
బిట్టిగా ఉన్నారు నాని. ఈ సినిమా  
తర్వాత శ్రీకాంత ఓడెల లిచిమా  
ఉంటుంది. ఆ తర్వాత సుజిత్  
సినిమా. ఇలా క్రణం తీరిక లేకుండా  
సినిమాలు చేస్తూ దూసుకుపోతున్నారు  
నాని. ఇంత బిట్టిలో కూడా ఆయన  
మరో దర్శకుడి కథకు ఓకే చెప్పినట్టు  
ఫిల్మ్ వర్దాల సమాచారం. ఆ దర్శకుడి  
పేరు విధిన్ దాన్. మలయాళంలో  
‘జయ జయ జయ హ్మ్’.

