

సంపాదకీయం

అంధకారంలో బాల్యం!..!

భావితరానికి పునాదియాగా ఉండాల్చిన బాల్యం దుర్భరమైన వరస్తుత్వంలో కొట్టుమిశ్రాదుతోంది. గడవదాలీన బాల్యం ఏధుల్లో మురికివాడల్లో దినముక గండంగా జీవనం సాగిస్తోంది. ప్రమంపూర్ణంగా 15 కోట్లు, దేశమ్మంగా 20 లక్షల మంది పిల్లలు వీధుల్లో జీవనం సాగిస్తున్నట్లు అంచు. వీరంతా రైల్స్ ప్లాట్ఫార్మ్స్ వైపులు, బెస్ట్స్ నోట్లు, మురికివాడలు, పుట్టోవైతల్ పై నివసిస్తారు. చెత్త ఏరుకోవడం, చిన్హితక పుట్టోవైత పనులు చేయడం వీరికి అత్యుంత సాధారణ జీవనోపాధిగా మారింది. 72 % మంది పిల్లలు అంతే ప్లెచి ఉండి, బాల కార్బూకులుగా కొనసాగుతున్నారు. అశుభ వాతావరణంలో జీవనం సాగిస్తున్డటంతో తరచుగా అనాంగోళ్మికి గురువుతుండఱం, అకలిని ఎదుర్కొంటూ పోవకూపోర లోపంతో ఉంటున్నారు. స్వాధీనికి కోల్కతా, ముండై మంచి సగార్లోని ఏధులు మురికివాడలు ఇందుకు అద్దంపడుతున్నాయి. పూర్వపుత్రక కార్బోలవలు తమ కుటుంబాలను, ఇళ్లు విదీని వీధుల్లోకి చేరుతున్నారు. కుటుంబ సమస్యలో 39.1%, వేదికం కారణంగా 20.9%, సగార్లు చూడాలని వచ్చి త్వీపోయినవారు 3.6% మంది పిల్లలు వీధీబాలులుగా గుర్తుంచినబ్బు పలు స్కేలు వెల్లించాయి. మన రాష్ట్రంలో సుమారు 34,037 మంది వీధీబాలాలను పాటిశా శిల్ప సుమీమ్మాలు, పోలీసు, ఇతర శాఖల సమస్యలుగంతో గుర్తుంచారు. చదువుకోవాల్సిన వయసులో చీజ్మాను, వీధుల్లో వ్యవస్థలు అమ్ముకోవడం, రోడ్ ప్రక్క దుకాణాల్లో పనిచేయడం, కూలిపిని, మొట్టాన్ మెకానిక్ ప్లాట్ఫార్మ్లో, పోలాట్ పోధి మార్గాలుగా ఉన్నాయి. జీవన సంగామ ప్రాంగణంలో అలుపెరగిన సమరం సాగిస్తున్న వీధి భాలల మనసులు తడికే వ్యవస్థ కథలు.. మరిన్నెన్నీ విపొదుాధలు. తల్లిరంద్రుల ప్రేమసుగాలకు నోచుకోలక విధించితులుగా మిగిలినపారు, కుస్తత్తులు మరజిస్తే రెండో పేశిచేసుకున్న తండ్రిపై దేపుతో విశాల ప్రపంచంలో ఆగుపెట్టినపారు, తల్లివరో, తండెవరో తెలియని దయినీయ స్థితిలో గాలికీ, ధూశీకి పెరుగుతున్న అభాగ్యుల్లో. ఇలా ఎందరో పిల్లలు స్వర్న దిశార్థం లేక చెయ్యగల్లోనే వారిపోతున్న జీవితాలకు సుంకెలాలు మిగిలిపోతున్నారు. మన దేవలో ప్రతి 18 మంది పిల్లలు కెరు కార్బూకుని గండాలు వీధీ వైపులు విధించితులుగా విధించితులు మిగిలినపారు, అశుభ వైపులు వీధుల్లో జీవనం సాగిస్తున్డటంతో తరచుగా ఉండి. కోల్కతా, ముండై మంచి సగార్లోని ఏధులు మురికివాడలు ఇందుకు అద్దంపడుతున్నాయి. పూర్వపుత్రక కార్బోలవలు తమ కుటుంబాలను, ఇళ్లు విదీని వీధుల్లోకి చేరుతున్నారు. కుటుంబ సమస్యలో 39.1%, వేదికం కారణంగా 20.9%, సగార్లు చూడాలని వచ్చి త్వీపోయినవారు 3.6% మంది పిల్లలు వీధీబాలులుగా గుర్తుంచినబ్బు పలు స్కేలు వెల్లించాయి. మన రాష్ట్రంలో సుమారు 34,037 మంది వీధీబాలాలను పాటిశా శిల్ప సుమీమ్మాలు, పోలీసు, ఇతర శాఖల సమస్యలుగంతో గుర్తుంచారు. చదువుకోవాల్సిన వయసులో చీజ్మాను, వీధుల్లో వ్యవస్థలు అమ్ముకోవడం, రోడ్ ప్రక్క దుకాణాల్లో పనిచేయడం, కూలిపిని, మొట్టాన్ మెకానిక్ ప్లాట్ఫార్మ్లో, పోలాట్ పోధి మార్గాలుగా ఉన్నాయి. జీవన సంగామ ప్రాంగణంలో అలుపెరగిన సమరం సాగిస్తున్న వీధి భాలల మనసులు తడికే వ్యవస్థ కథలు.. మరిన్నెన్నీ విపొదుాధలు. తల్లిరంద్రుల ప్రేమసుగాలకు నోచుకోలక విధించితులుగా మిగిలినపారు, కుస్తత్తులు మరజిస్తే రెండో పేశిచేసుకున్న తండ్రిపై దేపుతో విశాల ప్రపంచంలో ఆగుపెట్టినపారు, తల్లివరో, తండెవరో తెలియని దయినీయ స్థితిలో గాలికీ, ధూశీకి పెరుగుతున్న అభాగ్యుల్లో. ఇలా ఎందరో పిల్లలు స్వర్న దిశార్థం లేక చెయ్యగల్లోనే వారిపోతున్న జీవితాలకు సుంకెలాలు మిగిలిపోతున్నారు. మన దేవలో ప్రతి 18 మంది పిల్లలు కెరు కార్బూకుని గండాలోని వీధుల్లో జీవనం సాగిస్తున్డటంతో తరచుగా ఉండి. కోల్కతా, ముండై మంచి సగార్లోని ఏధులు మురికివాడలు ఇందుకు అద్దంపడుతున్నాయి. పూర్వపుత్రక కార్బోలవలు తమ కుటుంబాలను, ఇళ్లు విదీని వీధుల్లోకి చేరుతున్నాయి. కుటుంబ సమస్యలుగంతో గుర్తుంచారు. చదువుకోవాల్సిన వయసులో 39.1%, వేదికం కారణంగా 20.9%, సగార్లు చూడాలని వచ్చి త్వీపోయినవారు 3.6% మంది పిల్లలు వీధీబాలులుగా గుర్తుంచినబ్బు పలు స్కేలు వెల్లించాయి. మన రాష్ట్రంలో సుమారు 34,037 మంది వీధీబాలాలను పాటిశా శిల్ప సుమీమ్మాలు, పోలీసు, ఇతర శాఖల సమస్యలుగంతో గుర్తుంచారు. చదువుకోవాల్సిన వయసులో చీజ్మాను, వీధుల్లో వ్యవస్థలు అమ్ముకోవడం, రోడ్ ప్రక్క దుకాణాల్లో పనిచేయడం, కూలిపిని, మొట్టాన్ మెకానిక్ ప్లాట్ఫార్మ్లో, పోలాట్ పోధి మార్గాలుగా ఉన్నాయి. జీవన సంగామ ప్రాంగణంలో అలుపెరగిన సమరం సాగిస్తున్న వీధి భాలల మనసులు తడికే వ్యవస్థ కథలు.. మరిన్నెన్నీ విపొదుాధలు. తల్లిరంద్రుల ప్రేమసుగాలకు నోచుకోలక విధించితులుగా మిగిలినపారు, కుస్తత్తులు మరజిస్తే రెండో పేశిచేసుకున్న తండ్రిపై దేపుతో విశాల ప్రపంచంలో ఆగుపెట్టినపారు, తల్లివరో, తండెవరో తెలియని దయినీయ స్థితిలో గాలికీ, ధూశీకి పెరుగుతున్న అభాగ్యుల్లో. ఇలా ఎందరో పిల్లలు స్వర్న దిశార్థం లేక చెయ్యగల్లోనే వారిపోతున్న జీవితాలకు సుంకెలాలు మిగిలినపారు, అశుభ వాతావరణంలో ఉండి. కోల్కతా, ముండై మంచి సగార్లోని ఏధులు మురికివాడలు ఇందుకు అద్దంపడుతున్నాయి. పూర్వపుత్రక కార్బోలవలు తమ కుటుంబాలను, ఇళ్లు విదీని వీధుల్లోకి చేరుతున్నాయి. కుటుంబ సమస్యలుగంతో గుర్తుంచారు. చదువుకోవాల్సిన వయసులో 39.1%, వేదికం కారణంగా 20.9%, సగార్లు చూడాలని వచ్చి త్వీపోయినవారు 3.6% మంది పిల్లలు వీధీబాలులుగా గుర్తుంచినబ్బు పలు స్కేలు వెల్లించాయి. మన రాష్ట్రంలో సుమారు 34,037 మంది వీధీబాలాలను పాటిశా శిల్ప సుమీమ్మాలు, పోలీసు, ఇతర శాఖల సమస్యలుగంతో గుర్తుంచారు. చదువుకోవాల్సిన వయసులో చీజ్మాను, వీధుల్లో వ్యవస్థలు అమ్ముకోవడం, రోడ్ ప్రక్క దుకాణాల్లో పనిచేయడం, కూలిపిని, మొట్టాన్ మెకానిక్ ప్లాట్ఫార్మ్లో, పోలాట్ పోధి మార్గాలుగా ఉన్నాయి. జీవన సంగామ ప్రాంగణంలో అలుపెరగిన సమరం సాగిస్తున్న వీధి భాలల మనసులు తడికే వ్యవస్థ కథలు.. మరిన్నెన్నీ విపొదుాధలు. తల్లిరంద్రుల ప్రేమసుగాలకు నోచుకోలక విధించితులుగా మిగిలినపారు, కుస్తత్తులు మరజిస్తే రెండో పేశిచేసుకున్న తండ్రిపై దేపుతో విశాల ప్రపంచంలో ఆగుపెట్టినపారు, తల్లివరో, తండెవరో తెలియని దయినీయ స్థితిలో గాలికీ, ధూశీకి పెరుగుతున్న అభాగ్యుల్లో. ఇలా ఎందరో పిల్లలు స్వర్న దిశార్థం ల



ବିଜ୍ଞାନ ଏରାଜ୍ୟ

ಇದೆಂ ಚೇಸ್ತುಂಣಲೇ ಅನುಕ್ರಮೆಯು..

లవంగాలను శతాబ్దాలుగా భారతీయ, ఆనియా వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు.. వాటి రుచి, వాసన, పెపథ గుణాలకు ప్రసిద్ధి చెందాయి. అయితే.. లవంగాలు శరీరానికి అనేక రకాలుగా మేలు చేస్తాయి.. అనేక రకాల శరీర సమస్యలను నయం చేయడానికి ఆయుర్వేదంలో లవంగాల ప్రస్తావన ఉంది.. దీనిని శక్తివంతమైన జౌపథంగా పేర్కొంటారు. మన వంటగిదలో సాధారణంగా ఉపయోగించే మసాలా దినిసుల్లో లవంగం ఒకటి.. లవంగాలు మంచి సువానతోపాటు ఘూమిగా ఉంటాయి.. ఇవి అపోర రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.. లవంగాలను శతాబ్దాలుగా భారతీయ, ఆసియా వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు.. వాటి రుచి, వాసన, పెపథ గుణాలకు ప్రసిద్ధి చెందాయి. అయితే.. లవంగాలు శరీరానికి అనేక రకాలుగా మేలు చేస్తాయి.. అనేక రకాల శరీర సమస్యలను నయం చేయడానికి ఆయుర్వేదంలో లవంగాల ప్రస్తావన ఉంది.. దీనిని శక్తివంతమైన జౌపథంగా పేర్కొంటారు. మన వంటగిదలో సాధారణంగా ఉపయోగించే మసాలా దినిసుల్లో లవంగం ఒకటి.. లవంగాలు మంచి సువానతోపాటు ఘూమిగా ఉంటాయి.. ఇవి అపోర రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.. లవంగాలను శతాబ్దాలుగా భారతీయ, ఆసియా వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు.. వాటి రుచి, వాసన, పెపథ గుణాలకు ప్రసిద్ధి చెందాయి. అయితే.. లవంగాలు శరీరానికి అనేక రకాలుగా మేలు చేస్తాయి.. అనేక రకాల శరీర సమస్యలను నయం చేయడానికి ఆయుర్వేదంలో లవంగాల ప్రస్తావన ఉంది.. దీనిని శక్తివంతమైన జౌపథంగా పేర్కొంటారు ఆయుర్వేద నిపుణులు.. లవంగాల చిన్న మెగ్గలను సుగంధ ద్రవ్యంగా మాత్రమే కాకుండా ఆయుర్వేద వైద్యుల్లో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆప్టికింట్, యాంటీ ఇస్ఫుమేల్టీ, నొప్పి నివారిణిగా పనిచేస్తుంది. లవంగాలు వేడి స్వాహావాన్ని కలిగి ఉంటాయి.. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో దీనిని తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. లవంగాలలో విటమిన్ కె, ఫోలేట్, మాంగనిస్, పొట్షిష్టియం, బీటా కోరోన్ వంటి ఇతర ముఖ్యమైన ఖనిజాలు వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ మాంగాలకాల కలయికాల విధి శరీర భాగాలు నరిగ్గా పనిచేయడానికి నహాయివడుతుంది.. ఇంకా అనేక వ్యాధులను నివారించేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. జీవ్రియిలు: లవంగాలుల్లో తినడం వల్ల శరీరంలో జీవ్రియలు పెరుగుతుంది. లవంగాలలో లభించే యూజినాల్ వంటి అంతాలు శరీర కొవ్వును కాల్పుడంలో సహాయపడతాయి. ఇది బరవ తగ్గడానికి సహజమాని నివారణగా పనిచేస్తుంది. లవంగాలలో లభించే యూంటీఆప్టికింట్లు శరీరాన్ని ప్రోడికట్స్ నుండి రక్తస్టాయి. అంతేకాకుండా, లవంగాల నియిమాగం శరీరంలో ఆప్టికరజన ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, ఇది వ్యాధాప్య ప్రక్రియను నెమ్ముడిస్తుంది మరియు గుండె జబ్బులు, క్యాప్సర్, మధుమేహం వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. లవంగం నూనె: వైద్యాశ్రాంత్లో కూడా లవంగం నూనెకు ముఖ్యమైన స్థానం ఉంది. ఆయుర్వేదంలో, లవంగం నూనెను అనేక వ్యాధుల చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. దీని యాంటీ బాప్టిటియల్స్ - యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాల కారణంగా, దీనిని పంటి నొప్పిని చిగుళ్ల వాపు, ఇస్పెట్టు చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు. లవంగం నూనె ఒక సహజ మత్తుమందు (తిమ్మిరి కలిగించే ఏజెంట్) లాంటిది.. ఇది వంటి నొప్పిని తగ్గించడంలో

A close-up photograph of a wooden spoon filled with dried cloves, resting on a light-colored wooden surface. Several more cloves are scattered around the spoon.



కులవేషాముని ఇలా తింటే కలిగే బెనిధుట్టు...

ఆహోర రుచిని పెంచడానికి అనేక పదార్థాలను ఉపయోగిస్తారు. భారతీయ వంటగదిలో ఉపయోగించే నుగంధ ద్రవ్యాలు ఆహోర రుచిని పెంచడమే కాకుండా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తాయి. సాధారణంగా దాదాపు అందరూ ఉపయోగించే పదార్థాలలో కరివేపాకు ఒకటి. ఇది ఆహోర రుచిని పెంచడమే కాకుండా, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తున్నదిని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నివృత్తులు చెబుతున్నారు. కరివేపాకు తినడం వల్ల ఆరోగ్యం, అందానికి కలిగే ప్రయోజనాలు పుష్టిలంగా ఉన్నాయి. కరివేపాకు తినడం వల్ల రక్తంలో హిమాగ్లోబిన్ పెరిగి ఐరన్ లోపం తగ్గుతుంది. ఇందులో ఎన్నో అద్భుత ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. దీనిని ఆహారంలో తీసుకుంటే చాలా లాభాలున్నాయి. బలువు తగ్గడానికి, జీర్ణక్రియ బాగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. అటువంటి పరిశ్శితిలో, కరివేపాకు మీ జీర్ణక్రియను మొరుగుపరచడం ద్వారా బలువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా పొట్టి చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో గుండ సంబంధ సమస్యలు తగి హార్ట్ పోల్ బాగుంటుంది. కరివేపాకు సమలడం వల్ల ఇది అముతను తగ్గించడం, జీర్ణ ఎంజైమ్లను పెంచడం ద్వారా జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. ఇది ఉభయరం, గ్యాస్, మలబద్ధకం చికిత్సకు కూడా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. కరివేపాకులో కాల్యూలిం పుష్టిలంగా ఉంటుంది. ఇది దంతాలు, ఎముకల ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. కరివేపాకు తినడం వల్ల కీళ్ళనొప్పులు, మగర ఉన్నపారిలో ఎముకలని నమోసి తగ్గించి ఎముకలల్ని బలంగా మారుస్తుంది. కరివేపాకులో ఫాసురస్ పుష్టిలంగా ఉంటుంది. కాల్టీ, దీనిని తీసుకోవడం వల్ల డీటాక్సీప్లైయర్లా పనిచేస్తుంది. కరివేపాకులో ప్లైటర్ పుష్టిలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియని మెరుగు చేస్తుంది. దీంతో మలబద్ధకం సమస్య దూరమవుతుంది. జుట్టు రాలడానికి కారణం కుదుర్చు ఆరోగ్యంగా లేకపోవడమే.. ఇందుకు ప్రోటీన్ లోపం, ఐరన్ లోపం. ఈ రెండు లోపాల కారణంగా జుట్టు రాలుతుంది. అయితే, కరివేపాకు తింటే ఈ నమస్యలు దూరమవుతాయా. కరివేపాకులో విటమిన్ బి12, విటమిన్ ఇ జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తాయి.

ନାନ୍ଦିବେଳୀ ରାତି ପାହାମନେ ମୁଠି ତିକଣିଦି..!

ప్రాణి కు

పండ్లు, కూరగాయలే కాకుండా, కొన్ని
ప్రత్యేక రకాల గింజలు కూడా
ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.
వాటిలో ఒకటి సబ్జె విత్తనాలు. ఈ
విత్తనాలు బరువు తగ్గడం నుండి
రక్తంలో చక్కర నియంత్రణ వరకు
అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను
కలిగి ఉన్నాయి. అందుకే సబ్జె
గింజలు పోషక శక్తి కేంద్రాలుగా
అయిచ్చేద ఆరోగ్య నిపుణులు
చెబుతున్నారు. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా
ఉండడంలో ఆహారం ముఖ్యమైన
పాత పోషిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన,
సమతుల్య ఆహారం మీరు వయసు
పెరిగే కూడి అనేక వ్యాధుల నుండి
మిమ్మల్ని సురక్షితంగా ఉంచుతుంది.
సందు కూరగాయలే కాకుండా, కొన్ని

ప్రత్యేక రకాల గింజలు కూడా ఆ
వాటిలో ఒకటి సభ్య విత్తనాలు. ఈ
రక్కంలో చక్కనియంత్రణ వరకు అ
కలిగి ఉన్నాయి. అందుకే సబ్జ్యూ గి
అయిచ్చేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతు
లేదా తులని గింజలు అని కూడా హి
మేలు చేస్తాయని ఆహార నిపుణులు
తగ్గడానికి సహాయపడతాయి. వీటిని

၁၃၁။ မြန်မာ လူများ

ପ୍ରୋଟୀନ୍, ପ୍ରେବାର୍, ଏଟିମିସ୍ତ୍ରୁଲ୍, ଏ, କେ, ଅର୍ଦ୍ଧଗ୍ରହମେଣ କୌପ୍ରିଲୁ, କାର୍ବୋପ୍ରୈର୍ଡେଟ୍ରୁ, ଉମ୍ବେଗା-୩ କୌପ୍ରି ଅମ୍ବ୍ରାଲୁ, କାର୍ବୋପ୍ରୈର୍ଡେଟ୍ରୁ, ଏବିଧ ଫିନିଜାଲୁ ପ୍ରପ୍ଲଲଂଗା ଉନ୍ନାଯି. ଦାରାପୁ କେଲେରିଲୁ ଉଂଦର. ଏସିଲୋ ଦିନି ବିନିମ୍ୟାଗଂ ଚାଲା

ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.. ఎందుకంటే ఇది శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. సబ్జెక్షన్లో మంచి మొత్తంలో పైబర్ ఉంటుంది. దీన్ని తినడం వల్ల కడువు నిండిపోతుంది. మీకు తరచుగా అకలిగా అనివించదు. ఇది బరువు తగ్గడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. ఈ విత్తనాలలో అల్ఫా లిసోలెనిక్ అమ్మం కూడా ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ఇది బరువును నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. సబ్జెక్షన్లు జీర్ణక్రియను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మలబద్రకంతో పాటు

తినదం వల్ల శరీరానికి అనక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఈ విత్తనాలు కొంచెం గట్టిగా ఉంటాయి, కాబట్టి వాటిని అలాగే తినలేము. వాటిని తినడానికి ముందు, వాటిని నీటిలో కాసేపు నానబెట్టాలి. మీరు జ్యోతిస్తులు, సూత్రిలు, పేక్కలకు సట్టా విత్తనాలను కడుపు ఉబ్బరుం నమ్ము నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అణిడిటీ, ఛాతిలో మంటును తగ్గిస్తుంది. సబ్జెక్షనలు వాటిలో పైలర్ కంపెన్ట్ ఉండటం వల్ల జీర్జు నంబింధిత నమ్ములను తగ్గించడంలో చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. దీన్ని తినడం వల్ల మరిందుకం, ఆప్సుత్వం, గుండెల్లో మంట వంటి ఆనేక సమ్ములు నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. సహజంగా చల్లదనాన్నిచేచే సబ్జెక్షనలు వేసవిలో కషువుని చల్లగా ఉంచుతాయి.

సబ్బా గింజలు రక్తంలు చక్కరని అదుపులు ఉంచుతాయి ట్రప్-2 దయాబట్టిన్ రోగులకు సబ్బా విత్తనాలు చాలా ప్రయోజనకరంగా భావిస్తారు.

తాజా పండ్లు.. పండ్ల జూన్..

బరువు తగ్గేందుకు ఏది మంచిది?

వేసవిలో ఉపరమనం పొందడానికి చాలా మంది పండ్ల రసాలు, శీతల పానియాలు తాగుతూ నేడు తీరుతుంటారు. ముఖ్యంగా కొంతమంది జ్యాస్టీన్ పండ్లు తింటారు. మరికొందరు ఇంట్లోనే జ్యాస్టీన్ తయారు చేసుకుని తాగుతుంటారు. ఆరోగ్యానికి పండ్లు చాలా మేలు చేస్తాయి. అంతే కాకుండా పండ్ల రసం తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా బోలెదు ఉన్నాయి. వేసవి దారావు మొదలైనట్టే, ఎండ వేడిమి నుంచి ఉపరమనం పొందడానికి చాలా మంది పండ్ల రసాలు, శీతల పానియాలు తాగుతూ నేడు తీరుతుంటారు. కొంతమంది జ్యాస్టీన్ పండ్లు తింటారు. మరికొందరు ఇంట్లోనే జ్యాస్టీన్ తయారు చేసుకుని తాగుతుంటారు. ముఖ్యంగా ఆరోగ్యానికి పండ్లు చాలా మేలు చేస్తాయి. అంతే కాకుండా పండ్ల రసం తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే బరువు తగ్గాలని భావించే వారికి పండ్లు లేదా పండ్ల రసం ఏది మంచిది? ఈ రెండింటిలో ఏది సులభంగా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది? అనే సందేహం ఉంటుంది. పండ్లసు తినడం వల్ల శరీరానికి పుష్టులంగా

A comparison graphic featuring a glass of orange juice on the left and several oranges, some whole and some sliced, on the right. A large, bold 'VS' symbol is positioned in the center, separating the two sides. The background is dark, making the bright orange juice and fruit stand out.

వైబర్ లభిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియ, బరువు నిర్వహణ, రక్తంలో చక్కర నియంత్రణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా తాజా పండును తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, షైల్స్‌కోమికల్స్ పుష్టిలంగా లభిస్తాయి. ఆయోరంలో క్రమం తప్పకుండా పండును చేర్చుకోవడం వల్ల ఊఱకాయం, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. అయితే పండు తినడం వల్ల బరువు సులువుగా తగ్గపుచ్చిని అర్థాగ్ని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పండులో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. షైల్స్ పండుకంగా ఉంటుంది. అందువల్ల, ఈ పండును ఎక్కువగా తినడం ద్వారా బరువు తగ్గించవచ్చు. బరువు తగ్గానికి సహాయపడే పండులో ఆపిల్, బీరి, సిట్రస్ పండు, డ్రాక్ష పండు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిది. సాధారణంగా ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పండుతో పండు జ్యాస్ తయారు చేస్తుంటాం. పండు నేరుగా తినడానికి ప్రత్యామ్నాయంగా జ్యాస్ తాగుతుంటాం. అయితే పండులో ఉన్నంత షైల్స్ పండు రసంలో ఉండడం అంతేకాకుండా పండులో కనిపించే అన్ని పోవకాల యాంటీఆక్సిడెంట్లు జ్యాస్లో కనిపించవచ్చు. అందుకే బయటానే ప్యాక్ చేసిన జ్యాస్లను కొని తాగడం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే వాటిలో చక్కర, కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

నరగ్గు నిధువంతమంత మత్తుల్కూర వ్యాపారం!



ଶ୍ରୀକୃତ୍ସନ୍ଧବ ଲାଭ ଅମ୍ବୁଦ୍ଧ ଚେତ୍ୟଗଳା

మెగాస్ట్రో చిరంజీవి మెగా ఫాంటసీ మూవీ విశ్వంభర విడుదల చిరు పుట్టినరోజు ఆగష్టు 22కి ఉండొచ్చున్న వార్త మెల్లగా పాకుతోంది. యూనిట్ నుంచి ఎలాంటి అధికార ప్రకటన రానపుట్టికి వేసివిలో హరిహర వీరమల్లు ఉంది కాబట్టి మరో మెగా ప్యాన్ ఇండియా మూవీ ఎందుకనే ఉద్దేశంతో పాటు హీరో బర్త్ దే అయితే మంచి సందర్భం అవుతుందనే అభిప్రాయం కొందరు ఫ్యాన్స్ వ్యక్తం చేయడంతో దానికి అనుగుణంగా నిర్ణయం తీసుకునే ఆలోచనలో యువి క్రియేషన్స్ ఉందని లేటస్ట్ అప్పేట. అయితే అంత రిండ్ నిజంగా తీసుకుంటారా అంటే దొట్ట. ఎందుకంటే దానికి పలు కారణాలున్నాయి. ఆగష్టు 14 జూనియర్ ఎటీఆర్ - హృతిక్ రోఘన్ వార్ 2 ఉంది. ఖచ్చితంగా డేట్ మిన్ చేయకూడదనే లక్ష్యంతో యష్ రాజ్ థిలింస్ పక్కా ప్లానింగ్ తో ముందెకొంది. హృతిక్ గాయం వల్ బ్రేక్ పడినా సరే ఎలాంటి ఇబ్బంది లేదంటోంది. ఇంకోవైపు రజనీకాంత్ కూలికి కూడా అదే తేదీని చూస్తున్నారు.

ఒకవేళ వార్ 2 ఫిక్స్ అయితే వారం రెండు వారాలు ఆలస్యంగా అయినా కూలిని బరిలో దిగుతుందని చెప్పే వర్గాల కథనం. ఇది మాములు మర్యాద స్టార్ కాదు. రజనితో పాటు నాగార్జున, అమీర్ ఖాన్, ఉపేంద్రల కొంబో వినగానే ప్రాప్త పెంచుతోంది. తెలుగు వెర్షన్ కే నలబై కోట్ల దాకా రేట్ పలుకుతోందని ఇండస్ట్రీ టాక్. వీటికి తోడు ఆగణ్ణ 15 ది ధీటీ పైల్స్ ని తీసుకొన్నాన్నారు. స్టార్ క్యాస్టింగ్ లేకపోయినా భార్ ఎత్తున రిలీజ్ ఉంటుంది. వీటి మధ్య విశ్వంభర రిస్క్ చేయడం కంటే సోలో డేట్ చూసుకోవడం బెటర్. ముందు నుంచి ప్రచారం జరుగుతున్నట్లు మే 9 బెస్ట్ అయ్యది. గ్యాంగ్ లీడర్, జగదేకవీరుడు అతిలోకసుందరి సెంటిమెంట్ కూడా కలిసివచ్చేది.



నాయకుమార్కి

కొమురం భిమ్ జాతీయ పురస్కారం

నటుడు సాయి కుమార్ కి అరుదైన గారవం లభించింది. 2024 సంవత్సరానికి గాను ప్రతిశ్రేష్టుక జాతీయ పురస్కారానికి సాయికుమార్ ని ఎంపిక చేసినట్లు సెలక్షన్ ప్రైర్ట్ ని. పి.ఐ.ఐ సారథ, కో-ప్రైర్ట్ నగబాల డి. సురేణ్ కుమార్, కస్టిన్ కొమురం సోనే రావు, శిడాం అర్ణు మాస్టర్ బి. అధికారిక ప్రకటనలో తెలిపారు. గత 12 సంవత్సరాలుగా ‘భారత కల్పర్లు’ అకాడమి, ఓం సాయి తేజ ఆర్ట్స్, ఆదివాసి సాంస్కృతిక పరిపత్తి సంయుక్త నిర్వహణాలో ఈ అవార్డును అందిస్తున్నారు. గతంలో ఈ కొమురం భీమ అవార్డును సుద్దాల అశోక్ తేజ్, అల్లాణి ట్రైధర్, రాజేంద్ర ప్రసాద్, గూడ అంజల్య వంటి దిగ్జిటలకు ఈ పురస్కారంతో సన్మానించారు. ఈ అవార్డుతో పాటు జ్ఞాపికను, యూబై ఒక వెయ్యి రూపాయల నగదు అందిస్తామని కమిటీ సభ్యులు తెలియజేశారు. ఈనెల 23వ తేదీ ఈ పురస్కారాల్ని విమర్శించి కొమురం భీమ జిల్లా, ఆసిఫాబాద్ కేంద్రంలోని ప్రమీల గార్డెన్లో జరుగుంచింది. శాసనసభ్యులు కోవా లాప్టో, బిషపీ నాయకులు అగిల నాగేశ్వర రావు పర్యవేక్షణలో ఈ వేదుక జరుగుందని నిర్వహకులు తెలిపారు.

బాలీవుడ్ పత్రనానికి కారణం చెప్పిన ఆమెర్

ఒకప్పుడు ఇండియన్ ఫిలిం ఇండస్ట్రీలో బాలీవుడ్ చిత్రాల రేంజె వేరుగా ఉండేది. వాటి బడ్డెట్లు, బిజినెస్, వసూళ్లు అన్ని కూడా మిగతా ఇండస్ట్రీల చిత్రాలు అందుకోలేని స్థాయిలో ఉండేవి. సౌత్ సినిమాలను న్యార్ వాళ్లు చాలా తక్కువగా చూసేవాళ్లు. కానీ ఇప్పుడు సీన్ రివ్ఎ్యూ అయింది. దళ్లిణాది సినిమాలు పొన్ ఇండియా స్థాయిలో అదరగొడుతున్నాయి. బాలీవుడ్ చిత్రాలేచొ తేలిపోతున్నాయి. ఈ నేవర్ధులో ఒక వేడుకలో లెజిండరీ రైటర్ జావెద్ అలక్రెం. ఆమిర్ భాన్కు ఒక ఆస్కిరిక ప్రశ్న వేశారు. ముక్కూ మొహం తెలియని దళ్లిణాది హీరోల సినిమాలు ఉత్తరాదిన వందల కోట్ల వసూళ్లు రాబడుతున్నాయని.. అదే సమయంలో బాలీవుడ్ చిత్రాలు వెనుకబడుతున్నాయని.. దీనికి కారణం ఏంటని ఆమిర్ను జావెద్ ప్రశ్నించారు. దీనికి ఆమిర్ సమాధానం ఇచ్చే ప్రయత్నం చేశారు. ఏ సినిమా ఎక్కుడిని అనేది పెద్ద విషయం కాదని ఆమిర్ అన్నాడు. దళ్లిణాది, ఉత్తరాది అనే తేడాలు అనవసరమని ఆమిర్ అభిప్రాయవడ్డాడు. ఓటీలే బాలీవుడ్ వెనుకబడానికి ప్రధాన కారణం అన్నట్లుగా ఆమిర్ మాట్లాడాడు. “దయచేసి ఇంటేంకు చూచిని చూయాడి.. అట్టి అట్టిపోసాం



ప్రతాంత సీల్ దార్కషణ సులభం కాదు

సలార్ తర్వాత బాగా గ్రావ్ తీసుకుని దర్జకుడు ప్రశాంత్ నీల్ ఫోర్స్ జానియర్ ఎస్టీఆర్ తో చేస్తున్న ప్యాన్ ఇండియా మాహీల్ రెండ్ వినిపిన ఘాటింగ్ ఇంటీవోల్ మొదలైన సంగతి తెలిసిందే. 2025 దినికే అంకితం కానుంది. ఎలాంటి అవాంతరాలు, అనూహృతి పరిస్థితులు తలతకపోతే 2026 సంక్రాంతి బిరలీ విడుదల చేయడం ఖాయమే. అయితే దీని తర్వాత నీల్ ఎవరితో సినిమా చేస్తాడను దాని మీద రకరకాల ఊహిగానాలు రేగుతన్న నేపథ్యంలో ప్రాక్తికర్ కోణలో ఆలోచిస్తే ఎందుకు సులభంగా దొరకడో అర్థపుతుంది. తార్కం సినిమా అయిపోగానే ప్రశాంత్ నీల్ ఫోకన్ సలార్ పార్ట్ 2 శోర్యంగ పర్షం దైప్య వెళ్లిపోతుంది. దానికే విడాలిస్టర్ వేసుకుంటే రిలీస్ నాలికి 2027 వస్తునిది. ఆ తర్వాత కెజిఎఫ్ 3 తెరకెక్కే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. యమ్ టాక్సిస్ తర్వాత ఎవరికీ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వలేదు. అనులు కథలు కూడా వినడం లేదట. కేవలం



రాబిన్ ప్లాట్ మెద న్యూకం ఎచ్చేసింట

గత ఇంద్రాన్ని నావాళీస రాబిన్ హుడ్ తిరిగి సంక్రాంతి అనుకుని పోటీ వల్ల మళ్ళీ వద్దునుకుని చివరాఖరికి మార్చి 28 విడుదలవుతున్న సంగతి తెలిసిందే. వరస శ్లోవుల తర్వాత భిచ్చితంగా బ్లక్ బస్టర్ కొట్టాల్నిన భాద్యత మొత్తున్న నితిన్ కు ఈ సినిమా మీద భారీ ఆశలున్నాయి. అందులోనూ కెరీర్ పెద్ద హాట్ భీష్మ జిభ్యిన వెంకీ కుదుముల దర్జకుడు కావడంతో ఆ నమ్మకం రెట్లింపయ్యాంది. నిన్న జరిగిన ప్రెస్ మీట్ లో హీరో, డైరెక్టర్ ఇద్దరి మాటల్లో అదే వ్యక్తమయ్యాంది.

ప్రైసల్ కాపీ మాశాక ఇద్దరు మాటలుడుకుని, ప్రేమించుకుని, కామించబోతు ఆగిపోయామని నితిన్ చెప్పడం ఫోల్లున నవ్వించింది. అంతగా సినిమా నచ్చిందని చెప్పడం నితిన్ ఉద్దేశం. శ్రేటీల, వెంకీ కుదుముల, నిర్మాత రవిశంకర్ తదితరులు మాటల్లోనూ ఇదే స్వప్తమయ్యాంది. నాటకిరిటీ రాజేంద్ర ప్రసాద్ కొన్నెళ్ల పాటు తనను గుర్తు పెట్టుకుంటారని, పోన్నర్లో తాని కనిపించకపోయినా గొప్ప పాత్ర ఇచ్చారంటూ తనదైన శైలిలో నవ్వులు పూయిస్తూ చెప్పారు వెంకీ కుదుములకు ఈ సక్కోన్ చాలా తీలకం భలో తర్వాత భీష్మ సూపర్ హిట్ అయ్యాంది చిరంజిటి ప్రాణిక్క ఆసోన్ మెంట్ దాకా వచ్చి ఆగిపోయాంది. తర్వాత కొంత గావ్ తీసుకుని రాబిన్ హుడ్ సిద్ధం చేసుకున్నాడు. ఇది బ్లక్ బస్టర్ అయితే టాప్ లీగ్ లోకి వచ్చేయుచ్చ. నితిన్ విషయానికి వేసే తక్కువ నిడివిలో బ్యాక్ టు బ్యాక్ పలకరించబోతున్నాడు. ఇప్పుడు రాబిన్ హుడ్ కనక వర్కార్ట్ అయితే ఆపై మే లేదా జూన్ లీ రిలీజీయ్ వేఱు శ్రీరామ్ తమ్ముడు బిజినెస్ క్ ప్రైవ్ వస్తుంది. రాబిన్ హుడ్ లో లక్కీ గర్జ్ శ్రేటీల ఎలాగూ ఉండి కాబట్టి ఫ్యాన్స్ నిశ్చింతగా ఉన్నారు. అలాని పోటీ లేదని కాదు. మ్యాక్ సేల్స్ కి యూట్ లో మంచి క్రైజ్ ఉంది.

డాక్టర్ శ్రీల..

బాలీవుడ్ వర్గాల్స్ చర్చ

ఆంత సున్ని దారం దొరికితే చాలు పెద్ద వస్తుం కుట్టేయడం బాలీవుడ్ వర్గాల్లో సర్వ సాధారణం. కావపోతే ఈసారి టూఫిక్ తెలుగు హీరోయిన్ ముడివడి ఉంది కాబట్టి దీని ప్రస్తావన తీసుకురావాల్సి వచ్చింది. ఇటీవలే జరిగిన ఐఫో 2025 అవార్డుల్లో కార్టీక్ ఆర్యన్ కు భూల్ భులాయ్యా 3 పెర్మార్ష్ట్ట్స్ కు గాను అవార్డు డక్టింది. ఈ సందర్భంగా అతని తల్లిని నిర్మత కరణ జోపోర్ ఒక సరదా ప్రశ్న అడిగాడు. మీకు కాలోయే కోడలు ఎలా ఉండాలని కోరుకుంటున్నారని. దానికావిడ బదులు చెబుతూ ఇంట్లో డాక్టర్ ని దిమాండ్ చేస్తున్నారని చెప్పడంతో అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు. శ్రీలిలకు దీనికి కనెక్షన్ ఏంటో

చూద్దాం. టాలీవుడ్ టాప్ కుర్రీ పోలీలో ఉన్న శ్రీలీల హిందీ డెబ్యూ కార్టీక్ అర్యన్ తో జరుగుతున్న సంగతి తెలిసిందే. తను ఎంబిబివ్ చేస్తున్నది కూడా ఓపెన్ నీటికాల్. ఈ పరీక్షల కోసమే గుంటూరు కారం తర్వాత పెద్ద బ్రైక్ తీసుకుంది. ఇంటేముంది కార్టీక్ అర్యన్ ఫ్యామిలీ కోర్కుంటున్నది శ్రీలీలనేని కొన్నిప్పిడియా కథనాలు వంటి వండించేశాయి. ఈ డెట్ కరట్ స్టేజీ మిదే తీర్చాడు. నువ్వు నచిస్తోంది దాక్టర్ తోనే కదా అంటే దానికి కార్టీక్ అర్యన్ సమాధానమిన్ను వాళ్ళు అడుగుతున్నది వనిచేసే ఆసుపత్రి వైద్యురాలినని, సినిమాల్లో నటించే దాక్టర్ కాదని క్లారిటీ ఇవ్వడంతో సందేహాలు తీరిపోయాయి. ఆ వేడుకకు సంబంధించిన వీడియో పూర్తిగా చూస్తే తప్ప ఈ క్లారిటీ రాదు. అఫీషియల్ గా ఇంకా స్ట్రీమింగ్ మొదలవుని ఐఫా 2025 కవెంట్ లో చాలా విశేషాలు జరిగాయి. పొరుఫ్ భాన్, మాధురి దిక్కిత్ కలిసి దిల్ తో పాగల్ వైక్కాకు పాతిక్షల్ క్రితంలాగే అదివిపోయే ల్రైవ్ దాన్స్ చేయడం వాటిలో ఒకటి.

కిరణ్ అబ్బావరం

ଶ୍ରୀମତୀ ପାତ୍ନୀ କଣ୍ଠାରୀ

గత ఏడాది దీపావళితో పెద్ద హింగ కొట్టారు
కిరణ అబ్బావరం. వరుస డిజాస్టర్లతో అల్లారుడును తల్లిడికి
ఈ సినిమా గొప్ప ఉపసమాన్మి అందించింది. కిరణ మీద
ప్రేక్షకులకు మళ్ళీ గురి కుదీరేలా చేసిన సినిమా అది. ఇప్పుడు
ఈ యంగ హిరో కాత్ర సినిమా ‘దిల్ రుబా’ విదురలకు
సిద్ధమాంది. ఈ శుక్రవారమే ప్రేక్షకుల ముందుకు రాటోతోంది.
నిజనికి ‘క’ కంటే ముందే సెట్టీ మీదికి వెళ్లిన సినిమా..
దిల్ రుబా. కానీ మద్దతులో ‘క’ కథ వినడం, అది తన కెరీంకు
గేమ్ చేంజర్ అవుతుందని కిరణ నమ్మడం.. ‘దిల్ రుబా’ను
కాస్త హోల్లో పెట్టి ఈ సినిమాను ముందుకు తీసుకెళ్డడం..
అది రిలీస్ కిరణ నమ్మకాన్ని నిలబెట్టడం జరిగాయి. ఈ సస్కాన్
ఊపులో ‘దిల్ రుబా’ను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొస్తున్నారు
కిరణ. ‘క’ వల్ల ‘దిల్ రుబా’కు బట్ట ఏర్పడింది. బిజినెస్ కూడా
బాగానే జరిగింది. ‘క’ కంటే ముందు ఇది రిలీస్ తే మాత్రం
ఈ పరిశీలి ఉండేది కాదు. ఈ సినిమా ప్రోమోలు చూస్తూ
సూపర్ అనేలా లేవు.

ఆదే సమయంలో తీసిపడేనే సినిమాలను కనిపించడం లేదు. హర్లోకు యాంగర్ మేనెజ్మెంట్ ఇఫ్యూస్ ఉండడం.. ఇగ్రోకు వెల్లి ప్రైవేటు ఇఖ్యాందుల్లో పడేసుకోవడం తరహ కథలు తెలుగులో కొత్తేమీ కాదు. ‘అర్ధన్ రెడ్డి’ సహా పలు చిత్రాలు

