



# సంపాదకీయం

## ప్రచ్ఛానీ లాకింకషన్ పురత్తెపించిన వేద్యజీవి

# పీడతి చేసే పండుపు... భవిష్యత్తు బాటుకు వెలుగు



నవంగ తక్కంల లకు మనమమ బ్యాలన్న అంబు లకపాదం, లావాదేవిలకు సర్పీన్ శార్జీలు మినాహోంచడం, ఎక్కువ వడ్డి అందించడం, ఇన్నురెన్స్ కల్పించడం మొదలైన ప్రయోజనాలు అందిస్తున్నాయి. వీరికి ప్రత్యేకంగా వివిధ అవసరాలకు, వ్యాపారాలకు లోస్సు ఇవ్వడమే కాకుండా వడ్డిలో కూడా రాయితీలు ఇస్తున్నారు. దుస్తలు, గృహోపకరణాలు వగైరా కొనుగోళ విషయంలో అనవనరఘవు ధాంచికాలకు పోకుండా అవసరంమైనవేమిటో చూసుకోవాలి. రోజువారి భర్యులను నిత్యావసరాలు, అదనపు భర్యులు, ఆస్పత్రి, మందులు... ఇలా రాసి పెట్టుకోవాలి. ఈ చిట్టా మన ఆదాయప్రయోగాలను ప్రతిబింభించేలా ఉండాలి. ఐదేళ్ళకు చేసిన పొదుపు, గృహ రుణాల చెల్లింపులు, పిల్లల స్వార్గ ఫీజులు, ఇన్నురెన్స్ ప్రీమియంలు, మందులు, ఆస్పత్రి భర్యులు, స్వచ్ఛంధ సంస్కరణలకు ఇచ్చే విరాళాలు... వీటిపై ఇన్కం టాక్స్ మినహాయింపు ఉంటుంది. ఇదికాక ప్రత్యేకంగా మహిళలకు అదనంగా ఇన్కం టాక్స్ పరిమితి ఉంటుంది. ఆధనిక మహిళలకు ప్రత్యేకంగా పలు ఇన్నురెన్స్ కంపనీలు మెడికల్ పాలసీలను అందిస్తున్నాయి. ఇన్నురెన్స్ ఉన్నా నగదు రహిత చికిత్స పొందనియెడల నదరు సంస్కరణంచి పరిహరిం పొందడానికి ఆస్పత్రి, మందుల చిల్లులు సకాలంలో పొందుపరచాలి ఉంటుంది. అనారోగ్యాలు, అకస్మిక ప్రయాణాలను ఊహించలేం. ఇవి మనపో రాబోయే ఆర్థిక అవసరాలకు మందుగానే బట్టెట్ తయారు చేసుకోవాలి. పొదుపు, మదుపుల పై చక్కని అవగాహన కలిగి తదనుగుణంగా వ్యవహారించాలి. అయితే మన సేవింగ్, ఇన్నెస్టుంట్ లకు ఒక లక్ష్మి తప్పక ఉండాలి. అలాగే భవిష్యత్ అవసరాల ప్రాధాన్యత క్రమం తప్పకూడదు. ఒక్కస్తు అవసరానికి తగ్గట్టగా పొదుపులో, మదుపులో ఒక్కో వ్యాహంం ఎన్నుకోవాలి. వాటిని తరచూ సమీక్షించడం మరవద్దు. ఏతావతా క్రమం తప్పకుండా నిరంతరం పొదుపు చేయడం, పొదుపును కూడా అనివార్యమైన ఓ భర్యుగా పరిగణించి, తప్పనిసరిగా పొదుపు చేయడం చాలా కీలకం అని గుర్తించాలి.

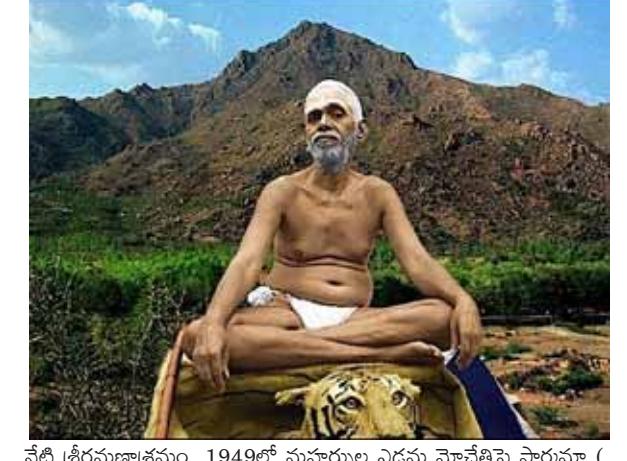
සං ව . 3

# సీట్ల పొందన తావసీ రమణ మహర్షి

తమిళనాడు తిరుప్పుట్టి జీతం. శివని పంచమార్గులలో సట్రాజ ఆనందమంకు అవిఖ్వాయాన్ని పురుషులంచుకుని, జరుపుకున్న ఆరుద్ర దద్ధున్' అనే ఉత్కులు సందర్భంలో ఉన్న క్రీధుమివాఢేశ్వర అలయు సంబంధాలంకృత తప్ప మార్పును విధుల గుండా ఊరేగించిన క్షత్రపు సమయం. కొన్సాగుకున్న ఉత్కులు కమండ్ల ఆర్థరాత్రి దాటాక డిసెంబర్ 30నాటి తోలి గంటలో కోవెలను ఆసుకుస్తున్న ఇంటీలో ఒక మగ శివు జివ్యించాడు. సుందరం అయ్యు, ఆకగ్గు దంపతులకు కలిగిన ఆ బాలనికి .. “వేంకటేశ్వరన్” అని పేరు పెట్టాడు. రాలుడే తర్వాతి కాలాను “భగవాను రమణ మహర్షి” అని ఖ్యాతి గడిపాడు. బాలుని బాధారణంగా సాగింది. తండ్రి మందలింపు తో ఒకమారు పక్కనిలో ఇగ్నాత విగ్రహం వెనుక దాగి ఉన్నాడు. తెలియని వయసులో ప్రాపంచించాడు. రంకటాల నుండి ఉపశమన లక్ష్మీతో దైవసన్నిధిని ఆశ్రయించడం భవిష్యే కిలివిభావినికి సంచేతం. అద్భుత జ్ఞాపక శక్తి కారణంగా పౌరశాలలో విస్తువచ్చినట్టినే అప్పుకెప్పేవాడు. యుపకునిగా పెరియ పూరాణం (ఇవభక్త విలాసం గ్రంథాన్ని పరించారు. శివునికి ధన ప్రాచమానాలను సమర్పించినటి నాయన్లా గాధల పట్ల దివాయైశానికి లోసై, త్యాగభరితమై సాయమ్మానికి దారితీసే గాధలకు పరపుడై, సాధుమార్గ అసైతి అయిసారు. నాటిసండి ప్రాపంచిక విషయాల పట్ల విముఖులు కావడకింది. రామస్వామి అనే వ్యక్తిని ఎక్కడుండి వస్తువ్వార్ని ప్రశ్నించి,” ఆరుణా పలుం”, నుండి అని సమాధానం పొందగా, ఆయన ఎదో తెలియని అనుభూతికి లోసైనారు. నాటి సుండి ప్రాపంచిక విషయాల పట్ల విముఖులు ప్రాపంభమైంది. 1896 ఆగస్టు 29న చదువుల పట్ల నిరాసక్త కపిగి, ఇల్లి వదిలి స్వార్థ ఫీజు కు క్రూరాపాయలు అన్న పద్మ తీసుకుని, ఉదాత్మమ ఆశయ సాధనకోసం వెళుతున్నానని 3 రూపాయలు మాత్రమే వెంట ఉంచుకుని, లేఖ

వెదిలి వెళ్లి, దైవ మార్గ నిర్వహిత్యంతో, కష్ట సప్తాలకులకు కీర్తి, సుది ప్రయాణానంతరం స్థాపింబిల్ 1న అరుణోదయ వేళలో... అరుణావలంబ మంగళ ప్రద మంగళవారం మంచి ఘనియలో పొడం మౌపి, ప్రాకారద్వారాల గర్భాలయం సహి బార్ధ తెరిచి ఉన్న శ్రీఅరుణాచలేశ్వర ఆలయ ప్రవేశచేశారు. మహాలింగాలింగం ద్వారా ఆత్మ సమర్పణం చేసేనుకున్నారు. నామ అరుణావల ఆగమనం నుండి నేసి రమణాశవంగా రూపు దిద్ధుకున్న దశ్మి పారుంలో స్థిరపడి, 1950 , ఎప్రిల్ 14 మహా నిర్మాణం వరకు ఏప్పుడు, బ్రాహ్మణ స్వామిగా చిరపరిచిత్తు, తమకు ప్రియమైన అరుణిగిరి పొలివే దాటనే లేదు. స్వామి ఉనికిని గురించి తెలుసుకున్న తల్లి ఆళగమ్మ, ఇంటి వెళాదుని అర్థించగా... “కర్త వారివారి ప్రిరభ్యాసుసారం జీవులనా దించున జరుగనిది ఎంత ప్రయత్నించినను జరుగడు.

జరుగునది ఎవరెంత యిష్ట కున్ను జరుగునే జరుగును. ఇది సత్యమే కనుక మానముగ ఉండుటయే ఉత్సవము”... అని కాగితంపై రాయగా, ఆ భిన్నవదనమై వెనుతిరుగారు. రమణులు గిరిషై విరూపాక్ష గుహలోనే 17 ఏవాసాన్ని గడిపారు. 1916లో రమణులు విరూపాక్ష నుండి స్వరందాత్మానికి మారారు. తల్లి ఆళక్కడున్న అందరు వండి పెట్టాగా, ఆమెకు అసుక్షణం వైశాఖాన్ని బోధించారు. 1920లో తారోగ్రాం క్షిణించగా, ఆమను కండికి రెపులా కాపొడతూ, 22లో రమణులు హస్త ముస్తక సంయోగ దీక్ష ద్వారా అతగమ్మకు దేవ విముఖి కఠిగించారు. ఆమెకు స్ఫుర్ప ఉన్నంత వరకు వేదాంత బోధ చేస్తూ, చివరగా తమ కుచేతిని ఆమె హృదయం పైన, ఎదుమ చేతిని శిరసుపైన ఉంచి, తడేక దృష్టి వీచిస్తూ, మోచాన్ని ప్రసాదించారు. ఆమె పొర్చుప శరీరాన్ని దంపనం చేయుకుండా గిరి దక్షిణ పారుంలో సమాధి చేశారు. ఆ సమాధి చుట్టూ నిర్మాణాల నుమాపోర



నవ్వులు పాశుపత్రము. 1949-లో వాయ్యలు నిర్మించిన క్షీరము (క్షీరవుర్న) రాగా 1950, ఏల్ఫ్రెండ్ 14 న స్టేమి అంతిమ ఘడియలు సమీపించాయని [గ్రహించిన భక్తులు “ఆరుణాచల శివ” అంటూ రఘు మహార్షి విరచితాలను నినదించగా, రాత్రి 8 .47 గంటల సమయాన దళిణికాశంలో ఒక పద్మ కొళ్ళ మెరసి, ఈకాస్యం పైపు పయనించి, ఆరుణాచల శిఖారాన అంతర్తితమైంది. రఘులు ఆధ్యాత్మిక శక్తి వికాసం ఆయన దేహయాత్ర అనంతరం నానాటీకీ మహాజ్ఞులంగా బాసిస్తునే ఉన్నది .

రచించిన ‘మన సత్యాలు’ నాటకం ఆంధ్ర అసోసియేషన్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ వారికోసం ప్రదర్శించాడు. ఆ అసోసియేషను కు వి.వి.గిరి అధ్యక్షుడు. చైనా ఆక్రమణ పై తెలుగులో మొట్ట మొదటి నాటకం రచించి, చిత్రరూ, మదనపల్లి, నగర లలో ప్రదర్శించగా వచ్చిన సుమారు యాశ్వి వేల రూపాయిల నిధులను ప్రధాన మంత్రి రక్షణ నిధికి ఇచ్చాడు.

మారుతీర్పు రాసిన తొలి కథ 'ఆశాజీవి'. చైనా

# ದೇಶಂಲೋನೆ ಅತ್ಯಾನ್ವಿತ ಅಂಬೆಡ್ಕರ್ ವಿಗ್ರಹಾಂ



గత తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా రూపొందించిన భారత రాజ్యంగ నిర్మాత డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ 125 అడుగుల భారీ విగ్రహం ఆవిష్కరణ జరిగి రెండేళ్లు గడిచాయి. భారాన వ్యవస్థాపక అధినేత, గత ప్రభుత్వాధినేత కేసీఆర్ చేతుల మీదుగా గత సంవత్సరం అంబేద్కర్ జన్మదినమైన ఏప్రిల్ 14న 2023న విగ్రహావిష్వరణ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ విగ్రహం భారత దేశంలోనే అత్యస్వత అంబేద్కర్ విగ్రహం కావడం తెలంగాణకి గ్ర్యాకారణం. దేశ చరిత్రను అచిష్టించిన మహాపురుషుల్లో డాక్టర్ భీమారావు అంబేద్కర్ పేరు కాశ్యతంగా మెరిసి పోతుంది. ఆయన దళితులకు, సామాజికంగా బలమేన వర్గాలకు ప్రతిష్ఠించిన కాకుండా, భారత దేశానికి రాజ్యాంగాన్ని అందించిన గావు పురుషుడిగా, చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచారు. అటువంటి మహానేతుకు అర్థమైన స్థాయిలో నివాళి అర్థస్తు తెలంగాణ రాష్ట్రం నిర్మించిన 125 అడుగుల విగ్రహం దేశానికి కాదు, ప్రపంచానికి గౌప్య రందేశాన్ని అందించింది. భారత రాజ్యంగ నిర్మాత, విద్యాధికుడు, తత్త్వవ్యాఖ్య, సంపాదకుడు, విప్రవకారుడు, దార్శనికుడు, చరిత్రకారుడు, ప్రాపసంగికుడు, రచయిత, దళిత జన బాంధవుడు, అర్థ శాస్త్రజ్ఞుడు, ర్ఘృతంత్ర భారత తొలి న్యాయ శాఖ అమాత్యులు, న్యాయవాది, బౌద్ధ ధర్మ పునరుద్ధరకుడు, భారతరత్న డాక్టర్ భీమ రావు రాంజీ అంబేద్కర్ విగ్రహావిష్వరాదులు లోని హస్సేన్ సాగర్ తీరంలో ఎసీఆర్ గార్డెన్ కు అనుకుని ఉన్న స్థలంలో ఏర్పాటు చేశారు. దేశంలో ఇప్పటి వరకు ఉన్న అంబేద్కర్ విగ్రహాల్లో ఇదే ఎత్తునది. పార్శ్వమెంటు ఆకారంలో 50 అడుగుల పీటాన్ని నిర్మించి, దాని పైన అంబేద్కర్ లోహ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. మొత్తం 11.80 ఎకరాల స్థలాన్ని దీనికోసం కీటాయంచారు.

125 అడుగుల ఎత్తుయిన అంబేద్కర్ విగ్రహం 2016 ఏప్రిల్ 14న కంకుసాపన గావించారు. పద్మభూషణ రామ్ వంజి సుతార్ విగ్రహ మాప శిల్పిగా, దేశం లోనే అతి ఎత్తైన అంబేద్కర్ విగ్రహం 2 ఎకరాల విసీర్టంలో నిర్మాణం చేశారు. విగ్రహ నిర్మాణం వెనుక ఉన్న శిల్పకళ, చించెక్కిత నైపుణ్యం ఎంతగానో ప్రశంసనియిం. బేస్ మెంట్ ఎత్తు 50 అడుగులు, వెడల్పు 45.5 అడుగులు, వినియోగించిన స్థీల్ 791 టన్నులు, ఇత్తడి 96 మెట్రిక్ టన్నులు, మొత్తం వ్యయం రూ. 146 కోట్లతో

425మంది క్రామికులు వని  
చేశారు. 36 ఎకరాల్లో అంబేడ్కర్  
స్కృతి వనంలో రాక్ గార్డెన్, ల్యాండ్  
స్టేపింగ్, ప్లాంటేషన్, మెయిన్  
ఎంతైన్, వార్టర్ ఫోంటీన్, సాండ్  
స్టోర్ వర్క్, జిఆర్సి, గ్రానైట్  
ఫోరింగ్, లిఫ్ట్ ఏర్పాటు చేశారు.  
సందర్భకులకు అంబేడ్కర్ జీవిత  
తత్త్వాన్ని, విలువలను మరింత  
నజీవంగా అనుభవించేందుకు  
అవకాశం కల్పిస్తాయి. నాడు ఏపిల్  
14—శ్రీ వి.క.కృష్ణ వి.క.కృష్ణ



గొల్లపూడి మారుతీరావు పరి చయం అక్కడలైని కే ఆయన బహుముఖ ప్రజ్ఞాతాలి. అయసలో ప్రతిథ అనస్య సామాన్యం. సంపాదకుడు, వ్యాఖ్య పాత్రిక యుడు, సినిమా మాటల రచయిత గనటుడిగానూ నువరిచితు దు. తెలుగు సాహిత్యాల్చివ్యాధికి ఆయన కృషి సాటి రాశి సినిమాల్లోకి రాకమందు నాటకాలు, కథనవలలు రాశాడు. రేడియో ప్రయోక్తగాను అనిష్టంట స్టేషను డైరెక్టరుగా, ‘ఆంధ్ర ప్రదీపు (దినపత్రిక) ఉపసంపాదకుడిగా పనిచేశాడు. సినిమా రంగంలో ఆయన మొట్ట మొదటి రచన, ‘డాక్టర్ చక్రవర్తి’కి ఉత్తమ రచయితగా నుండి అవార్డుతో బాటు మరో మూడు నంది అందుకున్నాడు. తెలుగు సాహిత్యంపై ఆయన ప్రాపణిశేషాత్మక రచనలు, నాటకాలు నీటి విద్యాలయాల్లో పాశ్చాం శాలగా ఉన్నాయి.

గొల్లపూడి మారుతీరావు 1939 ఏప్రిల్ 14 విజయనగరంలో ఒక మద్యతరగతి కుటుంబంలో అన్నపూర్ణ, సుభ్యారావులకు జన్మించాడు. సి.బి.ఎస్.ఎస్. ప్రస్తుత పౌరులు, ఎ.వి.ఎవ్. కళాశాల, ఆచిష్ట విద్యాలయంలో ఆయన విద్యాభ్యాసం సాగిపోతాడు. ఆయన మ్యాథమేటికల్ థోరికపాస్టములో బి.యి. (అనర్స్) చే శాశ్వతంగా విచారించాడు. 1959 అంధ్రప్రభు దినపత్రిక ఉపసంచాలకునిగా ఉండి జీవితాన్ని ప్రారంభించాడు. 1960 జనవరి 1

ಇದಿ ಭಾರತ ಪ್ರಜಾಸ್ಥಾಪ್ಯಾನಿಕಿ, ಹಾಕುಲ ಸಾಧನಕು ನಿಲಿವಿನ ಒಕ ಸ್ವಾತಿರಾಯಕ ಚಿಹ್ನೆಯಂ. ತೆಲಂಗಾಣ ರಾಷ್ಟ್ರ ಗತ ಪ್ರಭುತ್ವಂ ನಿರ್ಯಿಂಚಿನ ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ವಿಗ್ರಹಂ ಕೇವಲಂ ನಿರ್ಯಾಣಣಂಳೋನೇ ಕಾರು, ಅಲೋಚನಣ್ಣನೂ, ತತ್ವಾಂಶಣ್ಣನೂ ಗೊವ್ದಿ. ಇದಿ ತರತರಾಲಕು ಸ್ವಾತಿಗಾ ನಿಲಿವಿ, ದೇಶವ್ಯಾಪ್ತಂಗಾ ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ನಂದೆ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿದ್ದಾಗಿ ನಿಲವನುಂದಿ. ಇದಿ ತೆಲುಗುವಾಳ್ಳಕೇ ಕಾರು, ಭಾರತದೇಶಾನಿಕೆ ಗರ್ಭಾರಣಂ.











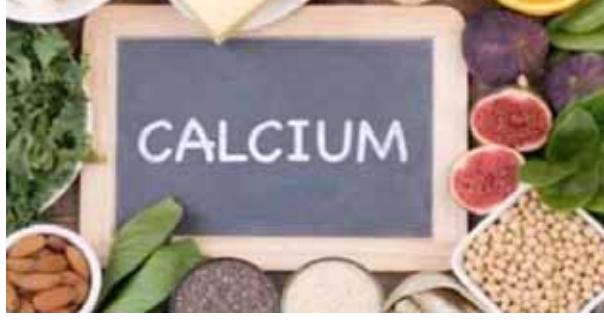






# ବନ୍ଦୁମ ପ୍ରକାଶନ

# ఈ ఆప్టికల్ పదార్థాలతో క్షామియం లోపాన్ని భర్త చేయవచ్చు..!!



బోపించినప్పుడు ఎలాంటి సమస్యలు తలెత్తుటాయి అనే విషయానికి వస్తే అలసట, నీరసం, సరిగ్గా నిలబడలేక పోవడం, ఫూర్సిస్టాయలో నీరసం శరీరాన్ని అలముకుంటుంది. అంతేకాదు దంతాల సమస్యలు, పొడివర్యం, నరాల పనిశీరు దెబ్బతినిడం వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తుటాయి. కండరాలు పట్టినిన అప్పుడు కూడా మన శరీరంలో కాల్చియం లోపం ఉండని గుర్తించాలి. సాధారణంగా ఆడ వారిలో జట్టు రాలిపోవడం, కీళ్ల నొప్పులు, కైరాయిడ్, హార్ట్‌స్ట్రేస్ మార్పిడి తో ఇబ్బంది పడుతున్న వ్యక్తులు, జీవక్రియలో ఇబ్బందులు ఏర్పడినా వాళ్ళు, మోనోపాట్ అనంతరం మహిళలు కూడా క్యాల్యూయిం లోపంతో బాధపడుతున్నారు. కొన్ని సమయాలలో విటమిన్-డి లోపించినప్పుడు కూడా క్యాల్చియం లోపం ఏర్పడుతుంది. పాస్చెట్, మెగ్రిషియం అయాన్ లతో పాటు క్యాల్చియం పేగు సోషల్ విటమిన్ డి సులభతరం చేస్తుంది. క్యాల్చియం లోపం ఏర్పడినప్పుడు జీర్జ వ్యవర్థలో మార్పులు జరిగే అవకాశం ఉంటుంది ప్రాగా జీర్జ సంబంధిత సమస్యలు మరింత కష్టతరం అవుతాయి. ఇక శరీరంలో క్యాల్చియం లోపం ఏర్పడినప్పుడు విటమిన్ డి కూడా ఎక్కువగా తీసుకోవాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. జట్టు, గోర్రు, ఎముకలు, దంతాలు ఇలా అన్ని కూడా కాల్చియం లోపం పల్ల ఇబ్బందులను ఎడుర్కొల్పాల్సి వస్తుంది. క్యాల్చియం అధికంగా తీసుకుంటే శరీరంలో మార్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది కాబట్టి విటమిన్ సరైన స్థాయిలో శరీరానికి అందేలా చూసుకోవాలి.

# ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ವಿಧಾನ ಸಭೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿರು?



దుకాణలలో అనేక రకాల శీతల  
పాసీయాలు అమ్ముడవతున్నాయి. మీరు  
ఈ ప్రింక్స్ ఎక్కువగా కొని తాగితే  
వెంట్లే ఆపండి ఎందుకంటే వాటిలో  
చక్కెర ఎక్కువగా ఉంటుంది. అదే  
సమయంలో, ఒక వ్యక్తి వారానికి 5  
కంబే ఎక్కువ పాసీయాలు తాగితే,  
అతను బ్రోన్జైటిన్ న మన్యను  
ఎదురోపులని ఉంటుంది. కాబట్టి  
జాగ్రత్తగా ఉండండి. అదనపు ఉప్పు:  
అపోరం రుచిని పెంచడంలో ఉప్పు  
ముఖ్యపోరి పోషిస్తుంది. కానీ మీరు మీ

# స్వస్తు వృద్ధి అభికంగా తింపే కలిగే నమస్కయ ఏంట్యో తెలుసో..?

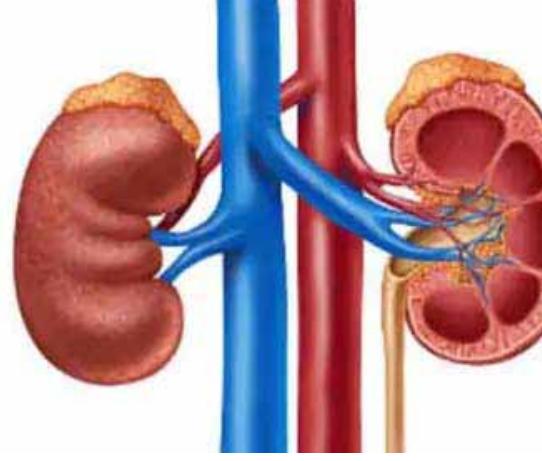
సాధారణంగా ఎక్కువమంది షైనీ  
 ఘుడ్ ను చాలా ఇష్టవడుతుంటారు..  
 ఎక్కువగా నూనె ఉండే వాచిని, మసాలా  
 ఉండే వాచిని తినడానికి అనక్కి  
 చూపుతున్నారు. అయితే షైనీ ఆహారం  
 తిన్న తర్వాత కొంతమందికి మాత్రం  
 కడుఖలో తీపినట్టు అనిహిన్నా ఉ  
 ంటుంది.. అందుకే నూనె వస్తువులను,  
 కారం అధికంగా వుండే ఆహారాలను  
 తినకోపోవడమే మంచిది అని ఆహార  
 నివుణలు అంటున్నారు. దాదాపుగా  
 ఇలాంటి ఆహారాన్ని తినకపోవడమే మ  
 ఇస్తున్నారు.



అనివిస్తు.. నడవడం వల్ల జీర్జు వ్యవస్తలు  
పని తీరు మెరుగుపడుతుంది. వీటితో  
పాటు శరీరం లో వుండే ఇతర  
సమస్యలు కూడా దూరం అవుతాయి  
ఆహారం వండేటమ్మడు నల్ల  
మిరియాలు వేసి తినడం వల్ల  
సమస్యలు దరి చేరువు. అలాగే  
ఆకుకూరలతో కూడా ఇలాంటి  
సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు  
ఎండుమిర్చి,  
వాము పొడిని బాగా మిక్క చేసి.  
గోరు వెచ్చని నీటితో కలుపుకొని  
మంట అన్ని దూరం అవుతాయి  
ఒక వల్ల కడువు సమస్యలను దూరం  
లోకి కొస్తున్న నల్లటి ఉపును జోడించి  
ఖల్ల శరీరంలో వుండే కొవ్వు పదార్థాలు  
వీటితో పాటు మీరు తినే ఆహారం  
కోవాలి. అప్పుడే అరోగ్య సమస్యలు  
కలుగుతాయి.

# ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಾಂತೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಕಲೆ

## ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಾಂತೀಯ ಅನಿ ಚೆಪ್ಪಡಾನಿಕಿ ಈ ಒಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷಣಂ ದಾಲಾ ...



వైఫల్యం యొక్క లక్ష్మాలు: మూత్రపిండాల వైఫల్యంతో బరువు పెరుగుట సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చుటి చీలమండ వాపు సంభవించవచ్చు. రాత్రిపూట తరచుగా మూత్రవిసర్జన. రక్తపోటు చాలా ఎక్కువగా పెరుగుతుంది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కనీసం సంపత్తరానికి ఒకసారి రక్తం, మూత్రం మరియు రక్తపోటు పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. తద్వారా వ్యాధిని ప్రాథమిక దశలోనే నియంత్రించవచ్చు. రక్తంలో చక్కని నియంత్రణ: మధుమేహస్ని అదుపులో ఉంచుకోవడం వల్ల కింద్రీ వ్యాధి ముదిరిపోతుండా కాపాడుకోవచ్చు. మధుమేహం ఉన్నవారి మూత్రంలో అల్యూమిన్ అధికంగా ఉండటం కింద్రీ వ్యాధికి సంకేతం. మూత్రపిండ వ్యాధిని పరీక్షించవానికి వైద్యుడు నిర్వయించవాడానికి చాలా రోజుల ముందు అదనపు మూత్రం విసర్జించబడుతుంది. కాబట్టి, మధుమేహం ఉన్నవారు ఈ పరీక్షను ఏటా చేయించుకోవాలి. ప్రమాద సంకేతం: మధుమేహం నియంత్రణలో ఉన్న వ్యక్తి తన రక్తంలో చక్కన స్థాయి రోజులోజుకు అకస్మాత్తుగా పడిపోతున్నట్టు గుర్తుస్తే, అది కింద్రీ డిజార్డకు సంకేతం కావచ్చు. మధుమేహం ఉన్నవారికి పునరావృతమయ్యే ప్రాపోగ్నేసిమియా ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, మూత్రపిండాల పనితీరును నిర్ణిత వ్యవధిలో పరీక్షించాలి.

ప్రారంభ దశ లక్ష్మాలు గమనించినట్లయితే, తగ్గుతున్న రక్తంలో చక్కన స్థాయిని సరిగ్గా నిర్వహించవచ్చు. చక్కన సరైన స్థాయికి చేరుకోవడానికి గూకోళ్ళ మాత్రలు తీసుకోవడంతో సహా స్ఫుర్యాకలిక పరిపూర్వాలను మార్చవచ్చు. డయాబెటిక్ ప్రాపోగ్నేసిమియా, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, మతిమరుపుతో సహా మార్చలకు దారితీయవచ్చు మరియు అత్యవసర చికిత్స అవసరమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

# **రాత్రిపూట గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలో బాధపడుతున్నారా..?**



జరగపోయినా..భారీగా ఆహాన్ని తిన్నా మరింత గ్యాస్ ఏర్పడుతుంది గ్యాస్ ఏర్పడే పదార్థాలకు దూరంగా ఉండబం మంచిది. దీంతోపాటు రాత్రిపూట ఎక్కువ అహరం తీసుకోకూడదు.

ఆరోగ్యకరమైన గట్ బ్యాక్టీరియా ఆహారాన్ని సరిగ్గా జీడ్ర్జు చేయడానికి సుమారు 6 గంటలు పడుతంది. మధ్యాహ్న భోజనంతో సహా గత 6 గంటల్లో మీరు ఏది తిన్నా కూడా మీ కడుపులో గ్యాస్ ఏర్పడవచ్చు అలాంటప్పుడు రాత్రిపూట ఎంత తేలికైన ఆహారం తింటే అంత మంచిది లేకపోతే రాత్రి నిద్రపోతున్నప్పుడు కడుపు ఉచ్చినట్లు అనిపిస్తుంది.

రాత్రిపూట గ్యాస్ ఏర్పడునికి మరొక కారణం అధిక పైబర్ ఆహారం అధిక పైబర్ ఆహారం జీర్ణం కావడానికి సమయం పడుతుంది. ఇది గ్యాస్ ను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. రాత్రి భోజనంలో బీస్ట్, బరానీలు, వండ్లు కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు తీవ్రవాడు.

రాత్రిపూట గ్యాస్ రాకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి?

- 1- రాత్రి భోజనం తర్వాత, కనీసం 20 నిమిషాలు నడవండి. ఆహారం తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. దీని వల్ల కడుపుల్లి గ్యాస్ ఏర్పడుతుంది.
- 2- మీరు రోజుంతా కనీసం 10-12 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. ఆహారం బాగా జీర్ణం కావడానికి, పోషకాలను బాగా గ్రహించడానికి తగినంత నీరు తాగాలి. తక్కువ నీరు తాగడం వల్ల రాత్రిపూట గ్యాస్ సమస్య పెరుగుతుంది.
- 3- లోపికాల శక్తి ప్రాప్తి వ్యక్తిగతం లోపికాల శక్తి ప్రాప్తి వ్యక్తిగతం

3- అపారం క్రమ పద్ధతి ప్రకారం తనకమాయినా.. అథకంగా గ్యావ్ ఉన్నా గ్యాన్ సమస్య మొదలవుతుంది. భోజనం మధ్య చాలా గ్యావ్ కారణంగా గ్యాన్ వేగంగా ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. దీన్ని నివారించడానికి భోజనం భోజనానికి మధ్య ఆరోగ్యకరమైన పండ్చను తీసడం మంచిది.

# ముక్కీదాయకం... పుష్టిర సానం

ప్రతి సదికి ప్రతి పన్నెండు సంవత్సరాలకు ఒకసారి పన్నెండు  
 రోజులపొటు పుష్పరాలను ఎంతో వైభవంగా  
 నిర్వహిస్తారు. దేవగురువు బృహస్పతి మేఘరాశిలో  
 ఉన్నప్పుడు గంగానదికి, వృషభరాశిలో - నర్సర్దా  
 నదికి, మిథునరాశిలో - సరస్వతి నదికి, కర్మాంగ  
 రాశిలో యమునా నదికి, సింహ రాశిలో -  
 గోదావరి నదికి, కన్య రాశిలో - కృష్ణ నదికి,  
 తులారాశిలో - కావేరి నదికి, వృశ్చిక రాశిలో -  
 తాపుప్రశ్న నదికి, ధనూరాశిలో - బ్రహ్మపుత్రకు,  
 మకరరాశిలో - తుంగభద్రా నదికి, కుంభరాశిలో -  
 సింధు నదికి, మీనరాశిలో - ప్రణీతానదికి పుష్పర





ಸಾಧಾರಣಂಗ ತೀಕುಕನೆ ಅಪೇರಂ, ಸರಿಗ್ರ ತಿನಕ್ಕೊವೆದಂ ತದಿತರ ಕಾರಣಂಗ ಚಾಲಾಮಂದಿ ಪಲು ಉದರ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾರಿನ ಪಡುತುನ್ನಾರು. ವಾಟೀಲೋ ಪ್ರಥಾನಂಗ ಗ್ರಾಹಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಕಟಿ. ಚಾಲಾಮಂದಿ ರಾತ್ರಿಪೂರ್ವ ಕಡುಪುಲೋ ಗ್ರಾನ್ ಏರ್ಪಡತಂ, ನೊಪಿ ವಂಚಿ ಸಮಸ್ಯೆಲನು ಕಲಿಗಿ ಉಂಟಾರು. ಪೊಟ್ಟಲೋ ಗ್ರಾನ್ ಕಾರಣಂಗ ನಿದ್ರಪೋತುನ್ನಪ್ಪುದು ಅಶಾಂತಿ ಏರ್ಪಡುತುಂದಿ. ಕಡುಪು ಉಜ್ಜರಂ, ತೆಪುಲತೋ ನಿದ್ರ ಕೂಡಾ ಸರಿಗ್ರ ಹಷ್ಟುದು. ಚಾಲಾ ಸಾರ್ಪು ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪೆರಿಗಿನಪ್ಪುದು ಕಡುಪುಲೋ ನೊಪಿ ಕೂಡಾ ವಸ್ತುಂದಿ. ಇಂತ್ಯಾ ಕೊಂತಮಂದಿಕಿ ಕಡುಪುಲೋ ಮಂತಂಗ ಕೂಡಾ ಅನಿವಿಂಚವಯ್ಯ, ಅಲಾಂತಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಲೋ ರಾತ್ರಿ ವೇಚ ಮಾತ್ರಮೇ ಗ್ರಾನ್ ಎಂದುಕು ವಸ್ತುಂದೋ ತೆಲುಸುಕೋವಡಂ ಚಾಲಾ ಮುಖ್ಯಂ. ದೀನಿ ವೆಸುಕ ಕಾರಣಂ ವಿಮಿಯಿ.. ಎಲಾ ನಿವಾರಿಂಚಾಲಿ? ಅನೇ ವಿರುತ್ತಾರೆ ಕೆಂಪುಕು.

పియూలను తెలుసుకుండాం..  
రాత్రివేళ గ్యాస్ ఎందుకు ఏర్పడుతుందంటే..?  
ఆహరం తిన్న తర్వాత.. దానిని జీర్ణం చేసే వని ప్రారంభమైనప్పుడు

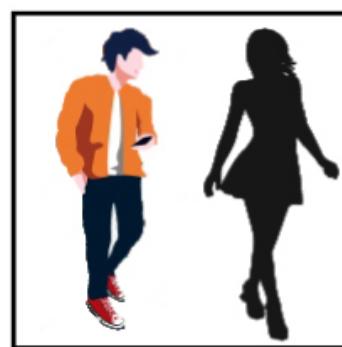
3- అపారం క్రమ పద్ధతి ప్రకారం తెనకబొయినా.. అథకంగా గ్యాస్ ఉన్న న్నా గ్యాస్ సమస్య మొదలవుతుంది. భోజనం మధ్య చాలా గ్యాస్ కారణంగా గ్యాస్ వేగంగా ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. దీన్ని నివారించడానికి

కడుపులో గ్యాస్ వేగంగా ఏర్పడుతుంది. జీర్ణికియ ప్రక్రియ సరిగా భోజనం భోజనానికి మధ్య ఆరోగ్యకరమైన పంచను తీసడం మంచిది.

# స్వాన్ చాలు కడుపులో నుఱిపురుగుల సమస్య శార్యతంగా ఏషతుంది



తొక్క తీసి మెత్తని పేస్త గా చేయాలి. ఈ పేస్త లో చిట్టికడు లవంగాల పొది వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పిల్లలు అయితే అరస్సున్నాన్ మొతాదులో, పెద్దవారు అయితే ఒక స్వాన్ని మొతాదులో తీసుకోవాలి. మూడు రోజుల పాటు ఇలా తీసుకుంటే నులిపురుగుల సమస్య తగ్గుతుంది. నెల్లుల్లిలో ఉండే యాంటి బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, యాంటి ఫంగల్లెల్ గుణాలు పొట్టలో ఉండే నులిపురుగులు, సూక్ష్మజీవులను స్టోయి. లవంగాలలో ఉండే యాంటి ప్లైక్రోబియల్ గుణాలు నులు ప్రేగుల్లో గుడ్డు పెట్టినిప్పుకుండా చేస్తుంది. అలాగే గులు, సూక్ష్మజీవులను నాశనం చేయడానికి బాగా ఉండే నులు ప్రేగుల్లో ఉండే నులు నుండి వెల్లించి ఉండే నులు.



# సునీల్ మ్యా

# త్రిష్కు కోపం

## తెహ్వించిన సౌమ్య మదియా

చండు దశాబ్దాల కెరీర్ అయిపోయినా ఇంకా హీరోయిన్ గా చెలామణి అవుతున్న అతికొద్ది మందిలో త్రిష్ స్టానం మొదటిదని చెప్పాలి. సినియర్ స్టార్లు ఇప్పటికీ తననే బెస్ట్ ఫాయస్ గా భీలవుతున్నారు. ముఖ్యంగా పొన్నియిన్ సెల్వ్స్, బీస్ట్ వచ్చాక త్రిష్ ఒక బెస్ట్ ఆప్స్ న్ గా మారిపోయింది. అయితే ఈ మధ్యకాలంలో ఈ అమ్మడి పాత్రలు అంతగా వర్కోట్ కావడం లేదు. అజిత్ విడాముయార్పితో పాటు రీసెంట్ గుడ్ బ్యాడ్ అగ్గిలోనూ తన క్యారెక్టర్ల మీద కామెంట్ వచ్చాయి. పెద్దగా ప్రాధాన్యం లేకుండా హీరో భార్యగా నటించడం ఏమిటంటూ సోఫ్ట్ల మీడియాలో పోస్టులు పెట్టారు. ఇతర సున్నితమైన వ్యక్తిగత విషయాల మీద బురద జల్లారు. దీంతో కోపం వచ్చిన త్రిష్ ఇన్స్ టూ స్టేట్స్ లో సందేశం పెట్టింది. “విషపూరితమైన మనసు ఉన్నవాళ్కు అనలు నిద్ర ఎలా పడుతుందో ఆర్థం కావడం లేదు.

వీళ్ళ జీవితం ఎలా గడుస్తుందో తెలియట్లేదు. సోఫ్ట్ల మీడియాలో కూర్చుని ఇతరుల గురించి అర్థం పర్థం లేని స్టాటిస్టిక్స్ ని పంచుకుంటే మీకు రోజు గడుస్తుందా. ఇలాంటి పిరికివాళ్ళు చుట్టూ ఉన్నందుకు జాలేస్తుంది. మీకు దేవుడి దీవెనలు నదా ఉండు గాక”. చూశారుగా త్రిష్కు గట్టిగానే ఆగ్రహం కలిగింది.

నిజానికి ఇవన్నీ అన్ లైన్స్ మాములు వ్యవహరాలే అయినా కొండరు వాద్దు మీరి వివాదాలు చేసేందుకు ప్రయత్నించడంతో త్రిష్ తీవ్రంగా స్వందించింది. దీని సంగతిలూ ఉంచితే 2025 త్రిష్కు దివ్యంగా ఉంది. మూడు నెలలు గడవడం ఆలస్యం రెండు సినిమాలు రిలీజియ్యాయి.



# వీరమల్ల వస్తునాథ !

విష్ణువు దేటుకి వస్తుందా రాదా  
అనే ప్రశ్నతో  
నతమతమవుతున్న వహన్  
కళ్యాంక అభిమానులకు ఊరట  
కలిగిస్తూ హరిహర వీరమల్లు  
వే 9 విదుదలవుతుందని  
నిర్మాణ సంస్థ అధికారికంగా  
ప్రకటించడంతో ఒక్కసారిగా  
ఖ్యాన్ రిలీఫ్ ఫీలవుతున్నారు.  
పోక్క ప్రొడక్షన్, విఎఫ్‌వెచ్,  
దబ్బింగ్ వేగంగా  
జలగుతున్నాయని, ఎలాంటి  
ఆలన్యం ఉండడని వెగా  
సూర్య ప్రొడక్షన్ చెప్పడం  
చూస్తే నవ్వేళులానే ఉంది.  
అయితే చేతిలో ఉన్న ఇరవై  
ఎనిమిది రోజులు నిర్మాణ ఎవం  
రత్నం బృందం కాళ్కు చుక్కాలు  
కట్టుకుని వరిగిత్తాల్సిందే.  
ఎందుకంటే ఇంకా నదైన  
సౌయిలో ప్రమోపస్థ జరగడం  
లేదు. పట్టిస్తే గేరు ఆర్డింట్  
గా మార్చేయాలి. ఇది మొదటి  
భాగవే కనక భూక్ బస్టర్  
కావడం చాలా కీలకం. అప్పుడే  
సీక్వెల్ కి ప్రైవ్ వస్తుంది.  
మాదేళ్కు పైగా నిర్మాణంలో  
ఉన్న ఈ విజువల్ గ్రాండియుర్  
కు ముందు దర్శకుడు త్రిష్ట  
వనిచేయగా ఆ తర్వాత ఆ



బాధ్యతని జోతికృష్ణ తీసుకున్నాడు. ఇద్దరికి క్రెడిట్ ఇవ్వబోతున్నారు కాబట్టి ఇఖ్యంది లేదు. అస్వార్ విజేత ఎంఎం కీరవాణి నంగితం నమకూర్చిన హరిహర వీరమల్లులో నిధి అగ్రాల్ హీరోయిన్ కాగా ఔరంజెబుగా బాబీ డిమోల్ ఒక ముఖ్య భూమిక పోయించాడు. సత్యాజ్, సునీల్, సుఖ్మరాజ్ తదితరులతో పెద్ద క్యాప్సింగ్ ఉంది.

# ప్రపంచ విజావీల్తుని 'ఆసోర్' కాల్చి అవార్డు

సీనీరంగంలో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా భావించే అకాడమీ అవార్డుల వేదిక ఆస్కార్ కొత్తగా స్టంట్ డిజైన్ విభాగాన్ని చేర్చ తున్నట్లు ప్రకటించింది. 2028 నుంచి ఈ విభాగంలో ఆస్కార్ పురస్కారాలు ఇప్పుడునుట్టు వెల్లడించింది. 2027లో విడుదలయ్యే సినిమాలు ఈ విభాగంలో పోటీపడ్డాచ్చునని తెలిపింది. ఈ మేరకు అకాడమీ గురువారం తన ఎక్క ఖాతా వేదికగా పోషిసేసింది. సినిమాలో స్టంట్ అనేవి కీలకపాత పోషిస్తున్నాయి. ఇప్పుడచి ఆస్కార్ లోనూ భాగమయ్యాయి. స్టండ్ డిజైన్ విభాగంలో పురస్కారాలు ఇప్పుడున్నాయి. 2028లో జరగబోయే 100వ ఆస్కార్ వేదుకలో పీటిని ప్రధానం చేయున్నాం' అంటూ ప్రకటించింది. ఈ మేరకు స్టంట్ డిజైన్ ఆస్కార్ అంటూ ఓ పోస్టర్ విడుదల చేసింది. ఇందులో ఆర్ఆర్ఆర్ మాఫీలోని ఫొటోసు ఉపయోగించింది. ఇది చూసిన ఆ సినిమా దర్శకుడు ఎన్వెన్ రాజమాళి సంతోషాన్ని వ్యక్తంచేశారు. '2027లో రిలీజ్ యే చిత్రాలకు స్టంట్ డిజైన్ కేటగిరీలో ఆస్కార్ ఇస్తరిన ప్రకటించినందుకు దేవిడ్ లెయిచ్, క్రిస్ ఓ హర, అకాడమీ సిఇబ్ బిల్ క్రామర్, అధ్యక్షుడు జానెట్ యాంగ్, స్టంట్ నిపుణులకు ప్రత్యేక అభినందనలు తెలిపారు. ఆస్కార్ విడుదల చేసిన విజపల్ చూసి చాలా 'ట్రిల్యూస్' అంటూ ట్రైట్ చేశారు.



# మరీ హింగ్ లండుకున్నాడో?

ప్రదీప్ మాచిరాజు నటించిన తాజా సినిమా అక్కడ అమ్మాయి ఇక్కడ అబ్బాయి ఈ సినిమా ఏప్రిల్ 11, 2025న విడుదలైంది. ఇది ఒక రొమాండిక్ కామెడీ ఎంటరైట్ సర్. ఈ మాహిని నితిన్ భరత దర్జకత్వంలో రూపొందింది ఈ సినిమాలో దీపికా ఫిక్ష్ హోర్స్ యెన్గా నటించింది. సినిమా గురించి ప్రాథమిక సమీక్షలు, సోషల్ మీడియా స్పూనర్లన ఆధారంగా ఇది ఫ్యామిలీ ఆడియుస్ ను ఆక్టోబర్ నే క్లీఎంబర్లైనర్గా ఉండని తెలుస్తోంది. ప్రదీప్ యాంకర్గా తన ఎన్జీ, నటనను తెరపైనా చూపించాడని, కామెడీ టైమింగ్ బాగుండని కొందరు అభిప్రాయపడ్డారు. వెన్నెల కిషోర్, సత్య వంటి నటులు సినిమాకు అదనపు హైలైట్స్గా నిలిచారు. కథలో పెద్దగా కొత్తదనం లేకపోయినా, లైట్పార్క్ ఫీల్ట్స్ ఒకసారి చూడగాని చిత్రంగా ఉండని సమీక్షలు సూచిస్తున్నాయి. అయితే విమర్శకుల నుండి వచ్చే సమీక్షలు, బాక్సోఫ్స్ వసితీరు ఆధారంగా మరింత స్పష్టత వస్తుంది. ముఖ్యంగా కామెడీ సన్వీశవాల్ఫ్ ప్రదీప్ బాగా కనిపించాడని చాలా మంది అభిప్రాయపడ్డారు. వెన్నెల కిషోర్

సత్య, గెట్ట ప్రీసు వంటి నటులు సినిమాకు మరింత ఎంటరైన్మెంట్సు యూడ్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. కథలో పెద్దా కొత్తదనం లేదని కొండిరి వాదన. కానీ హస్యం, రొమాన్స్ తో కలిసి కుటుంబ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకోవచ్చ ఈ సినిమా. కథ గురించి చెప్పాలంటే.. ఒక సివిల్ ఇంజనీర్ (ప్రడివ్) గ్రామంలోకి వని నిమిత్తం వసాడు. అక్కడి అవ్యాయి (దీపికా)తో ప్రేమలో పడతాడు. ఆ తర్వాత కథ ఎలాంటి మలుపులు తీసుకుండనేది సినిమా ఆధారం. రథన్ సంగీతం, గ్రామీణ నేపథ్యం సినిమాకు అదనపు ఆకర్షణ. అయితే కొంతమంది సినిమా శాట్టీన్ కథనంతో సాగుతుందని, ఊహించిన మలుపులు ఉన్నాయని అన్నారు. మరీ ఈ సినిమా హిట్లో.. ఘట్టు తెలియాలంటే ఈరోజు ఆగాలిందే.



**సూర్య సిగిమాల్ అన్ధూ రథ'కి చాన్**

కోలీవుడ్ నటుడు సూర్య కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న చిత్రం 'రైట్రో' మే ఒకటో తేదీన విడుదల కానుంది. కార్తీక సుబ్రాజ్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో పూజాహార్ణి కథానాయక. ఆ తర్వాత 45వ చిత్రంలో సూర్యకు జోడీగా త్రిపను ఎంపిక చేశారు. గ్రీమ వారియర్ పిక్చర్స్ పత్రకంపై ఎస్సార్ ప్రకాశ్రాజ్, ఎస్సార్ ప్రభు నిర్మిస్తున్నారు. సాత్కిక, యోగిబాబు, నటీ ముఖ్యపాత్రాలు పోషిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి సాయి అభయంకర్ సంగీతాన్ని అందిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో అనఫూరచిని ఎంపిక చేశారు. ఆమె ముఖ్యపాత్రాలో నటిస్తున్నారు. ఆమె మలయాళంలో నటించిన అళ్వుళ జింథానా చిత్రం గురువార్మే విడుదలయ్యాంది. ఈమె సూర్య చిత్రం ద్వారా కోలీవుడ్ ప్రేక్షకులను పలకరించాలాటున్నారు. మమ్మిల్లి, జోషియిక కలిసి నటించిన 'కాతల్' సినిమాలో అనఫూరచి చేసి కృతిప్రార్థించి ఉన్నారో అనే కాపుకు ఏకీ తప్పనీ కృతిప్రార్థించాలి.

