

సిహివు



**ಅಗ್ನಿ ವಿಷಯಾಲ್ಕಾರ್ನೂ ಈವೆಲೆ ಬಂದಿ..
ಬಾಧಾಪುರಿ ವಿಷಯಂಲಾ ತೀಗ್ನಿದೆಲೆ..!**



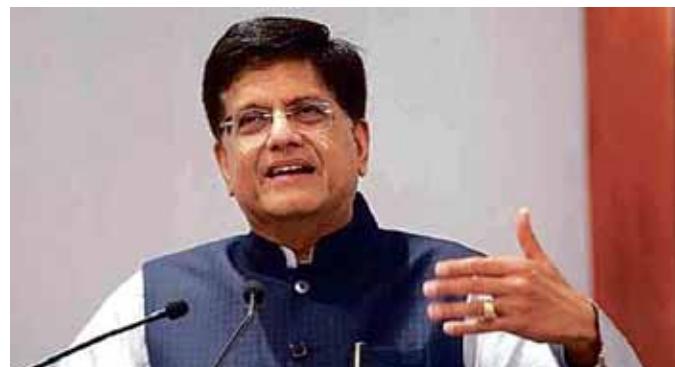
ଭୁବନେଶ୍ୱର ପାତ୍ରମହିଳାଙ୍କ ବିଜୟ ପାତ୍ରମହିଳାଙ୍କ ଦୂରବିଦ୍ୟୁତିରେ



పెళ్ళిళ్ సీజన్లో బంగారం ధరలో వేగంగా పొచ్చుతగ్గులు ఉంటాయి . వాణిజ్య యుద్ధ కారణాల వల్ల బంగారం ధర పొచ్చుతగ్గులకు లోనువుతుండని నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే దేశీయ బులియన్ మార్కెట్లో ధరలు నిరంతరం తగ్గుతున్నాయి. పరుగులు పెదుతున్న బంగారం, వెండి ధరలకు బ్రేకులు పడ్డాయి. లక్ష రూపాయలకుపైగా ఎగబాకిన పసిడి.. ఒక్కసారిగా దిగి వస్తున్నాయి. ధరలు రికార్డు స్థాయిల నుండి తగ్గుమంభం పట్టాయి. ఇది బంగారం కొనుగోలుదారులకు ఉ పశమనం కలిగించే అంశమనే చెప్పాలి. జూన్ 26న దేశంలో 24 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల బంగారం రూ. 98,950 వద్దకు చేరుకుంది. అలాగే 22 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 90,700గా, 18 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 74,210గా మారింది. నేడు వెండి ధర కిలోకు రూ. 1,07,900గా ఉంది. తులం బంగారంపై 300 రూపాయలకుపైగా తగ్గింది. గత రెండు, మూడు రోజుల కిందట ధరలను పరిశీలిస్తే వెయ్యి రూపాయలకుపైనే తగ్గిందని చెప్పాలి. బుధవారం మిశ్రమ సంకేతాల మధ్య బంగారం స్వల్పంగా తగ్గుదలతో దిగువ శేఖరించే ఉందని **HDFC** సెక్యూరిటీస్ నీనియర్ విశ్లేషకుడు (కమ్పాడిటీస్) సౌమిల్ గాంధీ అన్నారు. ఇర్సన్ - ఇజ్జాయ్ల్ మధ్య వార్ విరమణ ప్రకటన తర్వాత భ్యాగ్‌లీక-రాజకీయ అందోళనలు త్గాయని, దీనివల్ల సురక్షితమైన పెట్టబడి దీమాండ్

తగిందని, అలాగే బంగారం ధరలు రెండు వారాల కనిష్ఠ స్తాయికి పడిపోయాయని ఆయన అన్నారు. పెళ్ళి సీజన్లో బంగారం ధరలో వేగంగా హెచ్చుతగ్గులు ఉంటాయి. వాణిజ్య యుద్ధ కారణాల వల్ల బంగారం ధర హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతుండని నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే దేశీయ బులియన్ మార్కెట్లో ధరలు నిరంతరం తగ్గుతున్నాయి. ఇది కొన్సోల్డారులకు ఉపశమనం కలిగినచే విషయం. అయితే పూచ్చర్చ మార్కెట్లో ధరలు పెరుగుతున్నాయి. అదే సమయంలో విదేశి మార్కెట్లలో కూడా నందడి ఉంది. భవిష్యత్తులో కూడా బంగారం, వెండి ధరల్లో హెచ్చుతగ్గులు ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. చెష్టులో 24 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 98,950 ఉండగా, 22 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల ధర రూ. 90,700 వద్ద కొనసాగుతోంది. అలాగే ధీటీలో 24 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల ధర రూ. 99,100 వద్ద ఉండగా, 22 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల ధర రూ. 90,850 వద్ద ఉంది. ఇక ముంబైలో 24 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల ధర రూ. 98,950 ఉండగా, 22 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల ధర రూ. 90,700 వద్ద ఉంది. ఇక శైదర్శాబాద్లో 24 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 98,950 ఉండగా, 22 క్యారెట్లు 10 గ్రాముల ధర రూ. 90,700 వద్ద ఉంది.

మూడేండ్లలో మూడేర్ అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థ



దాలర్ల అధికంగా ఉందని పేర్కొంది. అమెరికా, చైనా, జర్మనీ తరవాత స్థానంలో ఉన్న వ్యక్తి కుటుంబానికి చెందిన వ్యక్తి.

ರೂ 430ಕೆ ಮಲೇಇಯಾ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್



వలేరియా వ్యక్తిన్ మరింత మంది పిల్లలకు అందుబాటులోకి తేవాలని ప్రాదరూచాడ్ కేంద్రంగా వనిచేసే భారత్ బయాట్ ఇంటర్వెషన్ల్, బహుళ జాతి ఫార్మా కంపెనీ 'జీవసక్రే పీవెల్స్' నిర్జయించాయి. ఇందుకోసాతాము అభివృద్ధి చేసి ఉత్పత్తి చేస్తున్న 'ఆర్టిచీస్-ఎస్' వ్యక్తిన్ ధరను 2028 నాటికి సగానికిప్పొగ్గుంచనుస్తుట్టాడు. దీనికి ప్రాథమిక ప్రాంతాలలో ఈ నువ్వులు విశేషంగా వ్యక్తిగతి ప్రాంతాలలో వ్యాపారాన్ని ప్రాంగణించాలని ప్రాప్తిస్తాడు.

రూ.430) కంటే తక్కువకే లభిస్తుందని తెలిపాయి. వ్యాప్తిన్న తయారీ ప్రక్రియను మరింత మెరుగుపరచడం, ఉత్తర్తి సామర్థ్య విస్తరణ, తయారీ ఖర్చులు తగ్గించుకోవడం, తక్కువ లాభాల ద్వారా తమ వ్యాప్తిన్ ధరను 2028 నాటికి సగానికిపైగా తగ్గించనున్నట్టు రెండు కంపెనీలు బుధవారం ప్రకటించాయి. పిల్లలకు మలేరియా రాకుండా ముందు జాగ్రత్తగా ఈ వ్యాప్తిన్ను వేస్తారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ముఖ్యంగా ఆఫ్రికా దేశాల్లో మలేరియా మహామార్కి ఎక్కువగా ఉంది. ఏటా దాదాపు ఐదు లక్షల మంది పిల్లలు దీని బారిన పడి ప్రాణాలు కోల్పొతున్నారు. దీంతో ఆఫ్రికా దేశాల్లోని పిల్లలకు చెకగా మలేరియా వ్యాప్తిన్ను అందజేసేందుకు వ్యాప్తిన్ అలయ్యెన్ (గవి) అనే స్పష్టంద సంస్థ పని చేస్తోంది. ఈ సంస్కృత జీవసేక వ్యాప్తిన్ను సరఫరా చేస్తోంది. జీవసేక, పాత్ర, మరికొన్ని ఫార్మా కంపెనీలు కలిసి ఈ ‘ఆర్టిటీఎస్-ఎస్’ వ్యాప్తిన్ను అభివృద్ధి చేశాయి. ప్రపంచ అరోగ్య సంస్థ (డబ్బుపొచ్చ) కూడా దీన్ని తాలి మలేరియా వ్యాప్తిన్గా అమాదించింది. జీవసేక సంస్థ ఈ వ్యాప్తిన్ పెట్కొల్పాజీని భారత బయోటెక్కు బదిలీ చేసి, వ్యాప్తిన్ను తయారు చేసి గవికి సరఫరా చేసేందుకు 2021లోనే ఒప్పందం కురురుకుంది. దీంతో ఈ వ్యాప్తిన్ తయారీ, మరింత అభివృద్ధి కోసం భారత బయోటెక్కు కూడా 20 కోట్ల డాలర్లకు పైగా ఖర్చు చేసింది. ‘ఈ చారిత్రాత్మక ప్రకటన ద్వారా కోట్లాది మంది పిల్లలు, వారి కుటుంబాలను మలేరియా భూతం నుంచి కాపాడబోతున్నారు’ అని భారత బయోటెక్క ఇంటర్వెషన్ల్ గాంగుల్చార్ట్ కార్ట్ కు గూల్ కెపిటెర్

డీవను నాలుగు శాతం పెంచే యోచనల్లో ప్రభుత్వం!



కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పెన్సన్‌రల్స్ శబ్దవార్త చెప్పింది. ప్రస్తుతం ఉన్న డియర్స్‌నెన్ అలపెన్స్‌ను 4 శాతం వరకూ పెంచే యోవనలో కేంద్రం ఉంది. గత సారి కంటే ఈసారి పెంపు మరింతగా ఉండనుండని విశ్వసనీయ నమాచారం చెబుతోంది. అయితే, ఈ విషయంపై కేంద్రం ఇంకా తుది నిర్దయం తీసుకోలేదు. వచ్చే నెలలో నిర్దయం తీసుకొని సెప్పెంబర్ మొదటి వారంలో అధికారికంగా ప్రకటన చేసే అవకాశం ఉండని నమాచారం. ఆల్ ఇండియా కన్స్యూమర్ ప్రైస్ ఇండెక్స్ దేఱా ప్రకారం.. 2025 జనవరి నుంచి ఏప్రిల్ వరకు **DA** 57.47 శాతానికి కి చేరింది. దీంతో, 2025 రెండో అర్థభాగంలో ఓహి 3 శాతానికి పైగా పెరగవచ్చని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. 7వ వేతన సంఘం ప్రకారం, ఈ పెంపు 3 శాతం పెరగవచ్చు . అయితే, ఈ ప్రకటనకు ఇంకా రెండు నెలలు మిగిలి ఉన్నందును, ఈ నెల గణాంకాలను కూడా ఇందులో చేర్చవచ్చని అధికారులు భావిస్తున్నారు. తాజాగా సపరించిన ఓహి పెంపును అమలు చేయడానికి కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం అవసరం ఉంటుంది.

సాధారణంగా జాలై చివరి వారం నాటికి ఆర్థిక శాఖ గణాంకాలను నమీక్షించి, కేబినెట్‌కు నివేదికను పంపుతుంది. తర్వాత మంత్రివర్గం దానికి ఆమోదం తెలిపి అధికారికంగా ప్రకటిస్తుంది. ఈ ప్రకటన తర్వాత నెలల వారిగా బకాయిలు కూడా చెల్లించబడతాయి. అయితే ప్రభుత్వం ఏడాదికి రెండుసార్లు ఓహిలను పెంచుతుంది. మొదటిగా జనవరిలో ఓహి పెంపు ప్రకటన చేసి.. ఈ ప్రకటనకు సంబంధించిన ఓహిలను మార్పి- ఏప్రిల్లలో చెల్లిస్తుంది. రెండోసారి జ్ఞాల్లో ఓహిలను ప్రకటింది, రెండు-మూడు నెలలు తర్వాత వాలీని చెల్లిస్తుంది. అయితే రెండో సారి ప్రకటన తర్వాత బకాయిలు మొత్తాన్ని ప్రభుత్వం చెల్లిస్తుంది. అయితే ఒక్కసారి ఓహి మొత్తం 50 శాతాన్ని దాటితే, దానిని ప్రభుత్వం ప్రాథమిక జీతంలో విలీనం చేస్తుంది. అయితే, ప్రస్తుత ఓహి 57.47% ఉన్నప్పటికీ, ఇది విలీనం కాలేదు. ఇది సాధారణంగా కొత్త వేతన సంఘం వచ్చినపుడు, ఓహిను సున్నగా మార్పి కొత్త ప్రాథమిక జీతంగా విలీనం చేస్తారు. మొత్తంగా, కేంద్ర ఉద్యోగులు, పెన్సన్‌రల్స్ ఓహి పెంపుపై ఆశలు పెట్టుకోవచ్చు. అధికారిక ప్రకటన కోసం జాలై చివరి వారం లేదా సెప్పెంబర్ మొదటివారాన్ని వేచి చూడాల్సిందే.

ಜಯೋ ನಾ ಜವಿತಂಲೋನೆ

ಅತ್ಯೇದ್ರ ಲ್ಯಾಂಡ್



ରିଲ୍ୟୁନ୍ସ ଜିଯୋ ଦ୍ୟାରା 2016ରେ ପେଟି କଂ ରଙ୍ଗଂଳୀଙ୍କି ପୁନଃପ୍ରବେଶିଂଚଦଂ ତାମ୍ବ ଜୀବିତଂ ତୀମୁକନ୍ତୁ ଅତିପେଦ୍ଧ ରିନ୍ୟୁ ଅନ୍ତିମ ମୁକ୍ତିକେ ଅଳବ୍ଦିତ ହାରୁ. ଉକଟେକ ବିଶ୍ଵସକୁଳୁ ଅଂଶରେ ବୈଶିନ୍ନିଟ୍ ରିଲ୍ୟୁନ୍ସ ଜିଯୋ ଆର୍ଥିକଂଗା ବିଫଲମୈନପ୍ରତିକି, ଭାରତିନ୍ଦ୍ର ଦିଇଲିବିରିଳିନଦିନରେ ପ୍ରେସିବିନ ପ୍ରାତିକାରୀନ କରିପାରି ଇଷ୍ଟବ୍ରତୀକି ବିଲୁପ୍ତେନିଧିଆ ଉଠିଦେବନ୍ତାରୁ. ଅଂତରାତ୍ମିଯ କନ୍ସ୍ଟର୍ଟିଂ ନେଵଲ ଦିଗ୍ଭଜନ ପ୍ରେକ୍ଷିତେ ଅଂଦ୍ର କୋର୍ଟ ଇଚ୍ଛିନ ଇଂଟରାଫ୍ରେଲ୍ ଅଂବାନୀ ତଃ ବ୍ୟାଖ୍ୟାଲ ହେଶରୁ. ଦେଶରେ 4ଜି ନେଵଲ ନେଟ୍‌ଵର୍କ୍‌ପୁ ଏରାଟୁ ଚେସେଂଦରକୁ ରିଲ୍ୟୁନ୍ସ ଇଂଦ୍ରପ୍ରେଟ୍ ମେଲ କୋଟ୍ଟ ରୂପାୟଳ ସାଂତ ନିଧିଲମ୍ବ ପେଟ୍ରୁବିଦିଗୀ ପେଟ୍ରୀଦରନ୍ତାରୁ. ଜିଯୋ ପ୍ରସ୍ତୁତମ 47 କୋଟ୍ଟକୁ ପ୍ରେଗ୍ରା କ୍ଷପମର୍ତ୍ତରେ ଦେଶରେ ଅତିପେଦ୍ଧ ପେଟିଲିକଂ କଂପନୀଗୀ ଉଠିଦି. ରିଲ୍ୟୁନ୍ସ ଇଂଦ୍ରପ୍ରେଟ୍ ପ୍ରତି 3-5 ଏକାକ୍ଷରିତାରେ ଏହାପାରାଣରେ ଅର୍ଥିତ ରାଜାବିତ୍ତୀ କିରିଗି ପେଟ୍ରୁବିଦରିଲୁ ପେଟ୍ରୁତୁଂଦନି ମୁକ୍ତିକେ ଅଳବ୍ଦିତ ଅନ୍ତାରୁ. ଅଲାଗେ, ଦୀର୍ଘ ପ୍ରକାରିତାରେ, ଅଧିନିକ ମାନ୍ୟପାତ୍ରକୁରିଂ କଂପନୀଗୀ ଏଦଗାଲନ୍ତୁ ଦେ ରିଲ୍ୟୁନ୍ସ ଲକ୍ଷ୍ୟମନି ଅଯନ ଅନ୍ତାରୁ. ରିଲ୍ୟୁନ୍ସ ଇଂଦ୍ରପ୍ରେଟ୍ କୁ ଚେନଦିନ ଛାତୀରେ ପ୍ଲାଟଫାରମ ଜିଯୋଫୋଟୋଫିଲ୍ ମେତ୍ତଂ ଚଂଦାରାରି ସଂଖ୍ୟା 30 କୋଟ୍ଟକୁ ହେରିଦି. ପ୍ରପଂଚ ଛାତୀରେ ଦିଗ୍ଭଜନ ନେଟ୍‌କ୍ଷତ୍ରି ଚିପରାଗା ପ୍ରକଟିନିବି 30.16 କୋଟ୍ଟ ମୂଳି କଷ୍ଟପରୁ ସଂଖ୍ୟାକୁ ଚେରୁଥିଲ୍ଲା କଂପନୀ ବୁଧବାରମ ତେଲିପିଂଦି.



ជនបទសង្គម



ఏస్ ఎటిగి ఖాళీ కడుపుతో తాగారంటే..

ଗୁପ୍ତରାଜୀ ପାତ୍ର ଶନ୍ମକ ବିଜ୍ଞାନୀ..!

କରୁଥାନ୍ତେ ଖାଲୀ କରୁପୁତ୍ରେ ନୀଳ୍ମ ତାଗମନି ଦାଦାପୁ ପ୍ରତି ଇଣ୍ଡ଼େ ପେଦ୍ଧବାଜୁ ଚେବୁତୁଂଥାରୁ, ଯା ତାଗଦଂ ପଲ ଶରୀର ରୋଗିନୀର୍ଦ୍ଧ ଶକ୍ତି ପେରୁଗୁପୁଣିଦି. ଖାଲୀ କରୁପୁତ୍ରେ ନୀଳ୍ମ ତାଗିତେ କାଲେଯଂ, ମୂରତ୍ପିଂଦାଲୁ, ଗୁଂଦେ ଘାରୀଗା ଅର୍ହେଗ୍ରୂଂଗା ଉଣଟାଯୁ. କାନ୍ତି ନୀଳ୍ମଲୋ କାନ୍ତିନ୍ତି ବେଂଦକାରୁ ମୁକ୍ତୁଳୁ ଵେଳି ନାନବେଳୀ ତାଗାରଂଟେ ରେଣ୍ଟିଏପୁ ପ୍ରଯୋଜନାଲୁ ପ୊ଅଂଦ୍ରାଚୁ. ନିର ଲେଚିନ ତର୍ମାତ ଖାଲୀ କରୁପୁତ୍ରେ ନୀଳ୍ମ ତାଗମନି ଦାଦାପୁ ପ୍ରତି ଇଣ୍ଡ଼େ ପେଦ୍ଧବାଜୁ ଚେବୁତୁଂଥାରୁ, ଯା ତାଗଦଂ ପଲ ଶରୀର ରୋଗିନୀର୍ଦ୍ଧ ଶକ୍ତି ପେରୁଗୁପୁଣିଦି. ଖାଲୀ କରୁପୁତ୍ରେ ନୀଳ୍ମ ତାଗିତେ କାଲେଯଂ, ମୂରତ୍ପିଂଦାଲୁ, ଗୁଂଦେ ଘାରୀଗା ଅର୍ହେଗ୍ରୂଂଗା ଉଣଟାଯୁ.

కానీ నీళలో కానిన్ని బెండకాయ ముక్కలు వేసి నానబెట్టి తాగారంటే రెట్టింపు ప్రయోజనాలు పొందోచ్చు. బెండకాయల్లో పైబర్, యాంతీష్టిడెంట్లు పుష్టలంగా ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్ కె, కాల్చియం కూడా పుష్టలంగా ఉంటాయి. అలాగే విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ కూడా పొడిబారదాన్ని కూడా తొలగిస్తుంది. రాత్రిపూట ఒక గాజు సీసాలో నీటితో నింపి, అందులో తరిగిన బెండ ముక్కలు వేయాలి. దీన్ని రాత్రంతా నానివాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం వడకట్టి, గాను నీటిని తాగితే సమస్య తొలగిపోతుంది.

ବୈଷ୍ଣବାଳ ଗନି..

40 రకాల వ్యాధులు మాయం

ప్రాణంగా వేర్తా తేలపుట్టుకునగి కూరాశీకండి..

మద్యం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.. అది మితంగా తాగినా కూడా. ఇది అందరికి తెలిసిన విషయమే. కొత్త పరిశోధనల ప్రకారం.. కొద్దిగా మద్యం తాగినా క్యాన్సర్ లాంటి పెద్ద జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయినా కూడా పండుగలు, వేడుకలప్పుడు కొంతమందికి మద్యం తాగడం మానసీని అలవాటు. మద్యం ఎక్కువగా తీసుకుంటే మరుసటి రోజు ఉదయం చాలా ఇబ్బందులు వస్తాయి. వీటినే హ్యాంగోవర్ అంటారు. ఇది మనసును, శరీరాన్ని అలసిపోయేలా చేస్తుంది. ఎక్కువ మద్యం తీసుకున్న వారికి ఇది మామూలే. కొన్నిసార్లు తక్కువగా తీసుకున్న కూడా హ్యాంగోవర్ రావచ్చు. హ్యాంగోవర్ అంటే మద్యం పూర్తిగా శరీరంలో కలిసిన తర్వాత వచ్చే శారీరక, మానసిక పరిస్థితి. తల నొప్పి, అలసట, నీరసన కొద్దిగా వాంతులు, బాగా దాహం ఆకలి లేకపోవడం కళ్ళు ఎర్రబడడం, శబ్దం వెలుతురు పడకపోవడంమూర్ఖ రావడం, వణకు, పెన్నున్న తో మనసు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, రక్తపోటు మారడం కొంతమందికి ఈ లక్షణాలు ఒకటి రెండు గంటల తర్వాత కనిపిసే.. మరికొందరికి ఒకటి రెండు రోజుల వరకు ఉంటాయి.

ఖండ కటువుతో పండ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?



**పొలల్నో ఇటి చిట్టికెడు కలిపి తాగారంటే..
ఎంనా కాలంలో ఏ రీస్గాలు దలచేరపు!**

A photograph of a glass filled with bright orange juice, with a thin stream of milk being poured into it from a white pitcher. In the background, there's a small white bowl containing various spices like turmeric and cinnamon sticks, and a dark bottle, possibly of oil or vinegar. The lighting is warm and focused on the glass of juice.



ಡಯಾಬೆಟಿನ್ ರೋಗುಲಕು ಇವ್ವೋಷ್ಟಂ..

మెగ్గిప్పియం మానసిక ఒత్తిడినీ
తగ్గిస్తుంది. ఇందులో విఘటమిన్ బిగ్ కూడా ఉంటుంది. అరటి
పూవ్వు మహిళల్లో రుతుక్రమ
నమన్యలను నివారిస్తాయి.
ఇందులో ఉండే ఐరన్ ఎడ్రె
రక్తకణాల ఉత్పత్తికి హెల్చ
చేస్తుంది. అరటి పూవ్వు తింటే
రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు
అదుమలో ఉంటాయిని
అంటున్నారు.. ఇందులో ఉండే
తక్కువ గైసెమిక్ ఇండెక్స్, పైబర్ల
రక్తంలో మగర కంట్రోల
చేయడానికి హెల్చ అవుతుంది



అరబీపువ్వుతో ఆరోగ్యాన్ని కాలా
ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు
చెబుతున్నారు. అరబీ పువ్వులో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.
పైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, పొటాషియం,
మెగ్నీషియం, కాల్షియం ఉంటాయి. ఎముకలను బలంగా ఉ
ంచడంలో ఇవి నహియవడతాయి. అరబీ మధ్యలో
యాంటిఆక్రీడింట్లు ఉంటాయి. అరబీ పువ్వులో విటమిన్లు ఏ టీ
పోషకాలు రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. సీజనల్ జబ్బులు
రాకుండా వ్యాధులను నివారిస్తాయి. దీనిలో ఉండే మెగ్నీషియం
మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా దీనిలో ఉండే విటమిన్
బి.. మహిళల్లో రుతువ్రకు నమస్కలను నివారించి ఆరోగ్యాన్ని
కాపాడుతుంది. అరబీ పువ్వును ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవటం
వల్ల రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది శరీరంలో కొత్తప్రాతిస్థాపన
తగించడంలో పాపియుపడుతుంది. దీర్ఘకాలిక వాయిదలు కూడా

తగ్గుతాయి. అరబీ పువ్వులో మెగ్నీషియం చాలా సముద్ధిగా ఉ
ంటుంది. మెగ్నీషియం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఇందులో
విటమిన్ బి6 కూడా ఉంటుంది. అరబీ పువ్వు మహిళల్లో
రుతువ్రకు నమస్కలను నివారిస్తాయి. ఇందులో ఉండే ఐన్ ఎప్ర
రక్తకణాల ఉత్సర్తుకి పౌల్స్ చేస్తుంది. అరబీ పువ్వు తింటే
రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయని
అంటున్నారు.. ఇందులో ఉండే తక్కువ గ్రైసెమిక్ ఇండెస్ట్, పైబర్
రక్తంలో మగర్ కంట్రోల్ చేయడానికి పౌల్స్ అవుతుంది. అరబీ
పువ్వులో పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. నొప్పి, వాపుల, ఆర్ఫ్రోలిన్
వంటి సమస్కలన్ని ఇవి తొలగిస్తాయి. అరబీ పువ్వును తీసుకుంటే
బత్తిడి తగ్గుతుంది. అందోళన, డిప్రెషన్ వంటి బాధలు కూడా
ఉండవు. అరబీ పువ్వు తీసుకుంటే పాలిచే తల్లుల్లో పాల ఉ
త్వాత్తి పెరుగుతుంది. బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.



సులభ



ಚಿರು-ನಾಗ್‌ತೀ ಮಲ್ಲಿನ್ಸ್‌ರ್‌.. ಇಲಾ ಮಿನ್ ಅಯಂದಿ!

టాలీవుడ స్నిమీర హీరోలు చిరంజీవి, నాగార్జున ఎంత మంచి స్నేహితులో అందరికి తెలిసిందే. ఇరు కుటుంబాల మధ్య మంచి సంబంధాలు ఉన్నాయి పండుగ సమయంలో లేదా ఏదైనా పుభకార్యం జరిగితే ఫ్యామిలీతో కలిసి హాజరవుతుంటారు. కెరీర్ పరంగానే కాకుండా వ్యాపార పరంగాను ఒకరికొకరు సహాయం చేసుకుంటారు. అంతా క్లోజ్గా ఉండే ఈ ఇద్దరు..ఇప్పటి వరకు కలిసి నటించకపోవడం గమనార్థం. వీరిద్దరి కలయికలో ఓ సినిమా వస్తే బాగుటుండని అటు అక్కిసేని ఫ్యాన్స్‌తో పాటు ఇటు మెగా అబ్బిమానులు కూడా కోరుకుంటున్నారు. అయితే గతంలోనే వీరిద్దరు కలిసి ఓ సినిమా చేయాల్సింది. కానీ చివరి నిమిషంలో అది ఆగిపోయిందట. ప్రముఖ దర్జకుడు ఈవీ సత్యనాయాయణ..చిరు, నాగీలతో ఓ సినిమా ప్లాన్ చేశాడట. వీరిద్దరికి ఉన్న స్టార్ ఇమేజ్ ర్పుష్టా.. భారీ బడ్జెట్తో సినిమాను తీయాలని భావించాడట. అయితే దానికి తగ్గట్టుగా కథ సెట్ కాకపోవడంతో అది కార్యరూపం దాల్చిలేదు. ఆ తర్వాత కూడా పలువురు దర్జకుడు వీరిద్దరితో సినిమా చేసేందుకు ప్లాన్ చేశారు. అయితే సరైన కథ దౌరకపోవడంతో చిరంజీవి, నాగార్జున ఇప్పటిపీరకు కలిసి నటించలేదు. ఆ మధ్య అనిల్ రావిపూడి కూడా వీరిద్దరితో కలిసి సినిమా చేస్తాడనే రూపర్ వినిపించింది చిరంజీవితో తీయబోయే సినిమాలో నాగార్జున కూడా నటిస్తాడని వార్తలు వచ్చాయి. కానీ అదంతా బట్టి పుకారే అని తేలిపోయింది. సరైన కథ రావాల్ కానీ కలిసి నటించడానికి తాము రెండి అని చిరు, నాగీ ఎప్పటి నుండో చెఱుతున్నారు. కానీ మన దర్జక-రహయితలే వారిని మెప్పించే కథలను సిద్ధ చేయడం లేదు. మరి వారిద్దరు మెచ్చే కథ ఏ దర్జకుడు తీసుకొస్తాడో..అనలు చిరు-నాగీ కాంబినేషన్లో సినిమా వస్తుందో రాడో చూడాలి.



కూలీకి మొదటిసారి నగిటివిట్ వచ్చింది

సూపర్ స్టోర్ రజనీకాంత్, దర్జకుడు లోకేష్ కనగరాజ్ కలయికలో రూపొందుతున్న కూలీకి ఎంత హైప్ ఉందో చెప్పునక్కర్లేదు వూర్తి స్టోయి బీజీఎం రాకముందే అంచనాలు ఎక్కుడికో వెళ్లిపోయాయి. నాగార్జున, ఉపేంద్ర, అమీర్ భాన్ పాత్రలు ఓ రేంజ్ లో ఊరిస్తున్నాయి. అనిరుధ్ రిఫిచండ్ సంగీతం గురించి తెలిసిందే. ఇంత బీబ్తుమైన బజ్ ఉన్న టైంలో కూలీకి ముదటిసారి నెగివిటీ కనిపిస్తోంది. హిందీ టైలీల్ ని మజ్జార్ గా నిర్ణయించడం ఈ ప్రతికూలతకు కారణం. ఎప్పుడో యాష్టి అరావై సంవత్సరాల క్రితం దిలీప్ కుమార్ లాంటి సీనియర్లు వాడుకున్న అవుట్ డేబిడ్ పేరని శ్యామ్ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు కూలీలో ఉన్న పవర్ ఫల్ సౌండింగ్ మజ్జార్ లో లేదు. అయితే దీనికి తెరవెనుక కారాలు ఉన్నాయట. అమితాబ్ ఒప్పున్ నటించిన ఎవర్ గ్రెన్ క్లాసిక్ కూలీ 1981లో పచ్చింది. దీని మాటింగ్ లోనే బిగ్ బి తీప్పంగా గాయపడటం, దేవహృష్టంగా జనాలు వూజలు ప్రార్థనలు చేయడం అప్పట్లో సంచలనం. దానికి తగ్గట్టే సినిమా బ్లూక్ బస్టర్ అయింది. టైలీల్ హక్కులు నిర్మాత తన పద్ధే అల్పిపెట్టుకున్నారని ముంబై రిపోర్ట్. తర్వాత గోవిందా కూలి నెంబర్ 1, పరుణ్ ధావన్ కూలి నెంబర్ 1 పచ్చాయి కానీ పట్టి కూలీగా హిందీలో సినిమాలు రాలేదు. తెలుగులో యూక్కన్ కింగ్ అర్ధన్, రియల్ స్టోర్ శ్రీహరి వేర్పేరుగా చేశారు. సో కాపీ టెట్ట్ సమస్య పట్లే కూలిని మజ్జార్ గా మార్కుల్ని వచ్చిందని ఇన్ సైడ్ టాక్. బీజెన్ ఏప్లైనా పాజిటివ్ హైప్ మీద ఈ మార్పు ప్రభావం చూపించేలా ఉంది. అనటే ఆగస్ట్ 14 జూనియర్ ఎల్ఫీఆర్ - హృతిక్ రోఘన్ వార్ చిదుదలవుటోంది. దాన్ని తల్లుకుని ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో థియేటర్లను సంపాదించడం కూలికి పెద్ద టాన్స్ అలాంటిది ఈ టైలీల్ టైలీల్ చేంజ్ చేయడం పట్ల మూవీ లవర్ అసంతృప్తి ఎక్స్ వేదికగా కనిపిస్తోంది. ఇదంతా ఎలా ఉన్నా తన షైల్ లో కనక లోకేష్ కనగరాజ్ మెప్పిస్తే మాత్రం వసూళ్ సునామి భాయం. త్రిలార్ వచ్చాక కొంత క్లారిటీ వస్తుంది. అప్పటిదాకా ఎదురు చూడాల్సిందే.

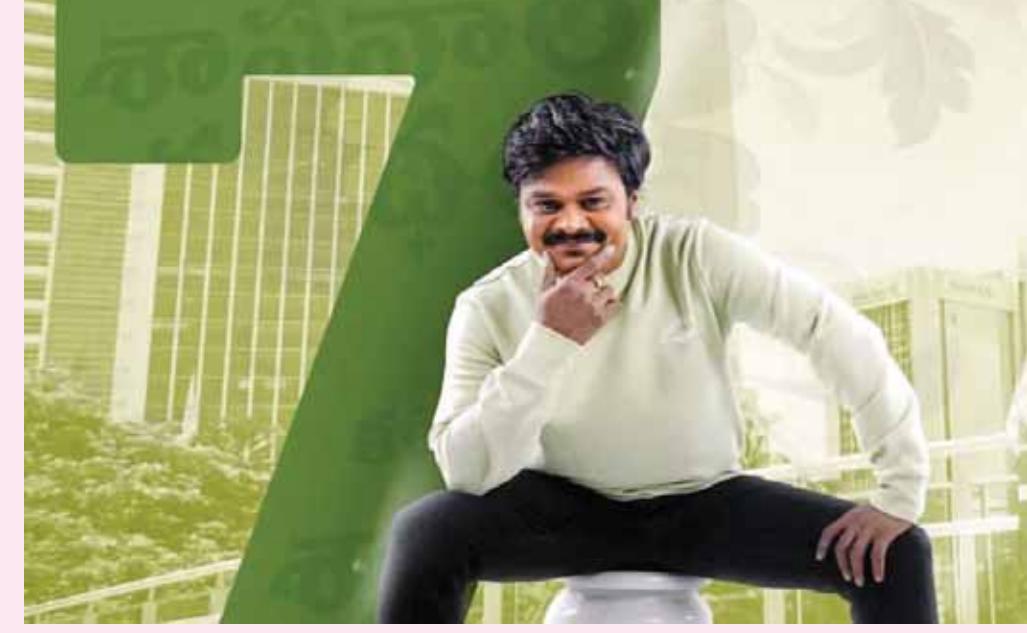
పోర్ట్‌లైన్ పాండ్యతో

లలేపున్నపై పెదవి విప్పిన ఈశా గుప్తా..!

క్రికెటర్ హర్దీక్ పాండ్యాతో రిలేషన్స్‌పై బాలీవుడ్ నటి ఈపా గుప్తా క్లారిటీ ఇచ్చింది. ఇద్దరూ ప్రేమలో ఉన్నట్టుగా వార్తలు వచ్చాయి. తాజాగా సిద్ధార్థ్ కన్సున్ యూట్యూబ్ ఛానల్కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఈపా గుప్తా తన వ్యక్తిగత జీవితంపై మాట్లాడుతూ స్పష్టతనిచ్చింది. కొంతకాలం ఇద్దరం మాట్లాడుకున్నామని.. కానీ, దేచీంగ్ చేస్తున్నట్లు అనుకోలేదని చెప్పింది. కొద్దినెలల పాటు మధ్య మాటలు సాగాయని.. బహుశా ఇది జరుగుతుందేమో, జరగదేమో అన్న దశలో ఉండేవాళ్లమని.. మేం దేచీంగ్ దశకు చేరుకోకమందే అది ముగిసిపోయిందని చెప్పారు. దాన్ని దేచీంగ్ చెప్పలేమని.. ఒకట్టిందు సార్లు కలిశామని.. ముందే చెప్పినట్టుగా.. కొన్ని నెలల పాటు మాట్లాడుకున్నామని.. ఆ తర్వాత అది అగిసియిందని వివరించారు. నిజంగానే వారిద్దరి మధ్య సంబంధం ఏర్పడే అవకాశం ఉండా? అన్న ప్రశ్నకు ఈశా స్పందిస్తా.. బహుశా జిగిత ఉండేదేమానని.. అనుకున్నంత వేగంగా విషయాలు ముందుకు సాగలేదని చెప్పారు.



మరీ ఓటీటీలో పెళ్ళ కాని ప్రసాద



సప్తగిరి, ప్రియాంకరథు జంటగా నటించిన చిత్రం పెళ్ళికాని ప్రసాద్. ఈ ఏడాది మార్చి 21న థియేటరల్లో విడుదలైన ఈ సినిమా ఓటీటీలో సందడి చేస్తోంది. ఈ సినిమాకు అభిలాష్ రెడ్డి గోపింది దర్శకత్వం వహించారు. పుల్ కామెడీ ఎంటర్టెన్మెంట్ గా వచ్చిన ఈ సినిమా భాక్షణ్యిక్ వద్ద అంతగా ఆకట్టుకోలేకపోయింది. ఇప్పటికే ఒటీటీలో అందుబాటులో ఉన్న ఈ చిత్రం.. ఈ రోజు నుంచి మరొక ఓటీటీకి వచ్చేసింది. తాజగా అమెజాన్ ప్రైమలోనూ అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఇంకెందుకు ఆలస్యం పెళ్ళి కాని ప్రసాద్ సినిమాను చూసి ఓటీటీలో ఎంజాయ్ చేయండి. ఈ మాఫీని కె.షై.బాబు, భానుప్రకార్ గౌడ్, సుకృత వెంకటేశ్వర్ గౌడ్, వైశ్వ రెడ్డి ముత్తాల సంయుక్తంగా నిర్మించారు. ఇప్పుడు ఓటీటీ ప్రేక్షకులకు ఏనోదం అందించనుంది.

‘ప్రశ్నకాని ప్రసాద్’ కథంటంటే..?

ప్రసాద్(సప్తగిరి) కి 38 ఏక్కు. మల్హెయాలో మంచి ఉడ్గోగు.. భారీ జీతం. అయినా ఆయనకి పెళ్లి కాదు. దానికి ఒక కారణం వాళ్ల నాన్నే(మురళీధర్). రెండు కోట్ల కట్టుం ఇచ్చే అమ్మాయినే చేసుకోవాలని కండిషన్ పెడతాడు. చివరకు ఓ సంబంధం సెట్ అయి ప్రసాద్ ఇండియాకు తిరిగి వస్తాడు. అయితే ఆ సంబంధం కొన్సిల్ అవతుంది. కట్ చేస్తే... ప్రియా(శ్రీయాంక శర్మ) ఎప్పటికైనా పెళ్లి చేసుకుని విదేశాల్లో సెలీల్ కావాలనుకుంటుంది. ఆమెతోపాటు అమ్మ నాన్న లను, బామ్మను కూడా విదేశాలకు తీసుకెళ్లాలనుకుంటుంది. ప్రియ ఫ్యామిలీ మొత్తం ఓ ఎన్నారై సంబంధం కోసం ఎదురు చూస్తూ ఉంటుంది. ఈ తక్షమంలోనే ప్రసాద్ గురించి తెలిసి.. ఫ్యామిలీ మొత్తం డ్రాప్ చేసి పెళ్లి చేయాలు. పెళ్లి తర్వాత ప్రసాద్ ఇండియాలోనే ఉండాలనుకుంటాడు. ఈ విషయం ప్రియకి తెలిసిన తర్వాత ఏం జిరిగింది? అసలు ప్రసాద్ పెళ్లి తర్వాత ఇండియాలోనే ఎందుకు ఉండాలనుకున్నారు? పెళ్లి తర్వాత ప్రసాద్కి ఎదురైన సమస్యలు ఏంటి? విదేశాలకు వెళ్లాలనుకున్న ప్రియ ఫ్యామిలీ కోరిక నెరవేరింండా? లేదా? అనేదే తెలియాలంటే సినిమా చూడాల్సిందే.



ರೂ.100 ಕೋಟ್ಟ ಕ್ಷಬ್ದಲ್ಲಿ ಶೇಖರ್ ಕಮ್ಮುಲ್ 'ಕುಬೆರ್'

విలక్షణ దర్శకుడు శేఖర్ కమ్ముల దర్శకత్వంలో వచ్చిన కుబేర చిత్రం బాక్సాఫీన్ వద్ద పరుగులు పెడుతుంది. ఇప్పటికే రూ.80 కోట్లు వసూళ్లు రాబట్టిన ఈ చిత్రం తాజాగా రూ.100 కోట్లు క్లబ్లోకి చేరింది. స్టోర్ హీర్స్ ధనుష్, కింగ్ నాగార్జున, రఘృక మందన్ ఈ సినిమాలో ప్రధాన పాతల్లో నటించగా.. ఏషియన్ అధినేత సునీల్ సారంగ్ ఈ సినిమాను నిర్మించాడు. విదుదలను మూడు రోజుల్లోనే ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.80 కోట్లు మార్కెటాచిన ఈ చిత్రం 5 రోజుల్లో రూ.100 కోట్లు మార్కును అందుకుంది. ఈ సందర్భంగా చిత్రబుందం కొత్త పోస్టర్సు వంచుకుంది. ఈ సినిమా కథ విషయానికి వస్తే.. సముద్ర గర్జుంలో నిక్షేపమై ఉన్న లక్ష్ల ఫరీదు చేసే ఆయిల్ నిక్షేపాలపై ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త సీరిస్(జిమ్ సప్రీ) కన్ను పడుతుంది. ప్రభుత్వాన్ని కొని అయినా సరే.. ఆ ఆయిల్ నిక్షేపాన్ని సొంతం చేసుకోవాలని ప్రయాత్యాలు మొదలుపెడతాడు సీరిస్. ప్రభుత్వ పెద్దలను లక్ష్ కోట్లు ఎర వేయడంతో.. వాళ్లు సీరిస్కం సముద్రాన్ని రాసిస్తారు. ఆ లక్ష్కోట్ల నల్ల ధనం ప్రభుత్వ పెద్దలకు చేరాలంటే ముందు అది వైట్ మనీగా మారాలి. అలా మార్గుల ఒకేపటక వ్యక్తి సీటిల ఆఫీసర్ డిపక్(అక్కినేని నాగార్జున). కొండరి కుటుల వల్ల అన్యాయంగా జైలు శిక్ష అనుభవిస్తున్న డిపక్ను ఈ విషయంలో సాయం కోరతాడు సీరిస్. జైలు నుంచి విడిపించడమే కాక, కావాల్సినంత దబ్బ కూడా ఇస్తామనడంతో.. స్వతంపోగా నిజాయాతీ పరుదైన డిపక్. కుటుంబం కోసం సీరిస్తో తప్పక చేయి కలుపుతాడు. ఈ క్రమంలో జిరిగిన కొన్ని నాటకీయ పరిణామాల నేపథ్యంలో నాలుగు బినామీ భాతాలలో లక్ష్ కోట్లు బిదీలీ చేయాలని ప్లాన్ చేస్తారు. దాని కోసం నలుగురు బెగ్గర్లను సెలక్క చేస్తారు. పారిలో దేవ(ధనుష్) ఒకడు. మరి డిపక్ ప్లాన్ పర్మాట్ అయిందా? అనులు ఈ కథలో దేవా పాత్ర ఏంటి? దేవాకూ, డిపక్కూ మధ్య చుట్టూందని ఏమై? సౌమార్ణవ రేపు శీర్షక కుటుంబం సమాచారాలే, నీడు దా

