

సంపాదకీయం

ଏଠି ଡରିଗବ୍ସନ୍ତାର୍ଥି କାହାରେ ବପୁଷ୍ମମ୍ଭିତ୍ତି?

(18 జూన్, 2025 నాటికి) 57,800 మంది చనిపోయారని ఇంగ్లీషు లెఖికేర్చుకొని తీవ్ర వ్యాపికండి విశ్లిమితం

సంచలనాల బాధ్యతలు “బాధ్యతలు”కి పదేళ్ళ

రాజవ్యాఖీ ఊహల్లోంచి పుట్టిన బాహుబలి సినిమా ప్రపంచ వ్యాపక తెలుగు సినిమా సత్తా చాటింది. ఈ సినిమా జాలై 10వ తేదీన 2 వ సంవత్సరంలో విదుదలై అధ్యుతమైన విజయాన్ని సాధించి రిస్టాషన్లు, పెట్టిన పెట్టుబడికి సాలుగింతలు కల్కణ్ణు సాధించింది. సుప్పు 180 కోట్ల రూపాయల భారీ బడ్జెట్ తో రూపొందిన ఈ సినిమా కోట్ల రూపాయల కల్కణ్ణు సాధించి తెలుగు సినీ జగత్తులో బట్టిపుట్టిని విధంగా అనేక రికార్డులు సృష్టించింది. భారీ అంచనా పదేళ్ళ క్రితం జాలై 10న విదుదల అయిన బాహుబలి... భారత సినిమా బాక్సోఫిన్ దగ్గర ఒక భూక్తు ఇస్టర్ గా నిలిచి పోయింది. త్రైండ్ సెట్టర్ గా నిలిచి, పలు చిత్రాలకు మార్కెట్ర్ దర్శించు, ఎనిమిది పూర్తి చేసుకుంది. ప్రభాన్ హీరోగా, రాణు విలన్ పాతల్లో నల్గొండ ఈ సినిమాకు రాజవ్యాఖీ దర్జకత్తుం వహించగా ఆయన తండ్రి విజయేశ్ ప్రసాద్ కథ అందించారు. ఆర్యా మీదియా వర్క్ష్ బ్యానర్ మీద విషయాలక్కగడ్డ, ప్రసాద్ దేవినేని ఈ సినిమాను నిర్మించారు. అనుషు రమ్యా సత్యరాజ్, నాజర్, తమన్నా వంటి వారు ఇద్దరు కీలక పాత్రాలనటించారు. హీరో ప్రభాన్ తన కెరీర్ లో ఈ చిత్రం కోసం ఈ వెచ్చించారు. 2012 సంవత్సరం నుంచి 2017వ సంవత్సరం వ

ప్రవంచ ప్రధమం. భారత దేశంలో అత్యంత వసూళ్ళు సాధించిన సినిమాలలో ఒకటిగా ఈ సినిమా పేరొందింది. 2015లో.. ఉత్తమ చిత్రం, ఉత్తమ దర్శకుడు, ఉత్తమ నహయ నటి, ఉత్తమ విలన్, ఉత్తమ చాయా గ్రాహణం, ఉత్తమ సంగీత దర్శకుడు, ఉత్తమ నేపథ్య గాయకుడు, ఉత్తమ కళా దర్శకుడు, ఉత్తమ స్వర్ణ దర్శకుడు, ఉత్తమ శబ్ద గ్రాహకుడు, ఉత్తమ కాస్ట్మ్యు డిజెన్సర్, ఉత్తమ ప్రంభ మాస్టర్, ఉత్తమ స్పెషల్ ఎఫ్ట్స్ విభాగాల్లో నంది పురస్కారాలు పొందడం విశేషం. 2015 లో పచ్చిన మొదటి భాగము బాహుబలి “ది బిగినింగ్”కి కొనసాగింపుగా బాహుబలి 2 “ది కన్ క్లాస్జెన్” చిత్రాన్ని ప్రవంచ వ్యాప్తంగా 2017 ఏప్రిల్ 28వ తేదీన విడుదల చేసారు. ఈ చిత్రం విడుదలై తోలి రోజే ప్రవంచ వ్యాప్తంగా 200 కోట్ల వసూళ్ళతో చరిత్ర స్పష్టించి, విడుదలన అరు రోజుల్లోనే ప్రవంచ వ్యాప్తంగా దాదాపు 800 కోట్లు వసూలు చేసి, ఆల్ ట్రైమ్ అత్యుధిక వసూళ్లు చేసిన భారతీయ చిత్రంగా నిలిచింది. కేవలం పది రోజుల లోనే 1000 కోట్లు ప్రైమ్ వసూలు చేసిన ముట్టమొదటి భారతీయ చిత్రంగా నిలిచింది. భారత దేశంలో, ఇది అనేక చలన చిత్రాల రికార్డులను నెల కొల్పింది. హిందీలో, తెలుగు మరియు తమిళ భాషలలో అత్యుధిక వసూళ్లు సాధించిన చిత్రంగా మంది. చరిత్ర పుటల కెక్కింది.

ఆభివృద్ధి కామకులు అక్రోజు వాసుదేవరావు

పుజ్ఞార్నగర్ నియోజకవర్గ పరిధిలో ఉన్న మేళ్ళచెర్వు శివ వెంకట్రావుపురం నివాసి అక్కిరాజు వాసుదేవరావు. ఆయన కుటుంబము భూస్వామ్య కుటుంబం కావడంతో విద్యర్థ ప్రాధాన్యతనిస్తూ ఆయన తీవ్రమైన తీవ్రిదంపులు కృష్ణ జిల్లలో చదివించారు. అక్కడ ఆయన ఎన్వెన్సెవల్ నీ పరకు చదవి అంగ్దంలో మంచి పట్టు సాధించాడు. 1962విన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి అక్కిరాజు వాసుదేవరావు సీపీఎల అంగ్ది. సరసయుమై 2,833 పట్టుతో గెలుపొందారు. 1967విన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా రెండోసారి అక్కిరాజు వాసుదేవరావు సీపీఎల అభ్యర్థి పోతీ చేసిన ది. సరసయుమై 2,888పట్టుతో గెలుపొందారు. 1971 ఏర్పడిన కోదాడ నియోజకవర్గం నుండి జనతాపార్టీ అభ్యర్థిగా చేసిన అక్కిరాజు వాసుదేవరావు కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి కె.లక్ష్మీరావు గెలుపొందారు. ఎంతో చైతన్యం కల్గిన పుజ్ఞార్నగర్, కోదాడ నియోజకవర్గంలకు ఎమ్ముల్చీగా ప్రాతినిధ్యం వహించిన అక్కిరాజు వాసుదేవరావు నాటి రాజకీయాలకే పశ్చ తెచ్చారు. ప్రజలకిచ్చిన వాగ్దానాను నెరవెర్పడంలో ఆయన నఫల్కృతులయ్యారు. 1962 నుండి 72 వ పరకు రెండు సార్లు కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి ఎమ్ముల్చీ ఎన్నికె బ్రహ్మసుండరి పీఎసీ నర్సింహ రావుల కేవినెట్ లలో మంత్రిగా పనిచేశారు. అనంతం తరువాత 1977 కోదాడ నియోజకవర్గం ఏర్పడిన అనంతరం ఆయన 1978 జరిగిన ఎన్నికల్లో జనతా పార్టీ నుంచి పోతీ చేసి విజయం సాధించాడు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన నేపథ్యాలో కొంతకాలం తల్లి ఆయన కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి వెళ్ళారు. 1983 వరకు కోదాడ ఎమ్ముల పనిచేసిన ఆయన స్వస్థందంగా రాజకీయాల నుంచి తప్పుకున్నాడు. తరువాత ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆయనకు టీటెం జిచ్చినపుత్తికి సెప్పుతున్నాడు.

రు పరిస్థితమను అవగతం చేసుకుని, తన శిష్యుడైన చింతా చం
00 కాంగ్రెస్ పారీ నుంచి టికెట్ ఇప్పించిన త్యాగశీలి ఆయన. నేడి చి
ను నాయకులు ప్రాణి తీకెట్ కోసం తస్సుకుంటును స్థితిలో ఆయనక
స. టికెట్ ను స్వచ్ఛందంగా వదులుకని సమకాలిన రాజకీయాలకే వచ్చే
ఇర్రి ఆ నిర్వియాన్ని కోదాడ ఎన్నికల బహిరంగ సభకు వచ్చిన మాజీ
కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షులాలు ఇందిరాగాండ్ స్యాయంగా బహిరం
గా పైనుంచే అభినందించారు. హుజూర్ నగర్ ప్రజలకిచ్చిన వాగ్దానలో
రో కోదాడలో దిగ్రి కళాశాలను ఆఫ్స్ అండ్ పైన్ విభాగంతో
చేయించారు. తొలుత కోదాడ బాలర ఉన్నత పారశాలలో ఈ కళ
ప్రారంభించారు. అనంతరం తన బంధువులైన కొ
పై రాఘవమృగురంగారవు నుంచి 60వెకరాల భూమిని విరాళంగా
క్రమాగా కాంగ్రెస్ కళాశాలను ఏర్పాటు చేశారు. కళాశాలకు ఫౌండర్
వు ఆయన కొనసాగారు. అదే విధంగా ఆయన కళాశాల అభివృ
ను వర్గాలను భాగస్వామ్యం చేశారు.
కు ఆ కళాశాల ద్వారా ఎందలో విద్యార్థులు ఉన్నత చదువుల
పండిత్, ఐపీఎస్, ఇతర ఉన్నత ఉద్యోగాల్లో స్థిరపడ్డారు. ఉన్
ం యూనివర్సిటీ పరిధిలో ఈ కళాశాలకు, కళాశాల విద్యార్థులకు ఒ
రో స్కానం ఉండేది. నియోజకవర్గ పరిధిలో వంద గ్రామాలకు ఒ
ంత విద్యుత్తేశాకర్యం కల్పించిన ఘనత కూడా ఆయనకు ఉన్నదని చె
మ. నియోజకవర్గాల్లో రహస్యాలను ఏర్పాటు చేయడంలో ఆయన కృష్ణ
పు కనీస రహస్యాల లేని గ్రామాలకు మార్కెట్ కమిటీ ద్వారా రైతులకు
తూ సౌకర్యాలు కల్పించారు. పంచాయితీరాజ్, రోడ్లు భవనాల శాఖ
గా హుజూర్ నగర్, కోదాడ రెండు నియోజక వరాలకు సంబంధించే

వరభ్రమ స్వరూపుడు గురుదేవుడు

గురు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ
తస్మై శ్రీ గురవే నమః”

“దేవానాంచ బుధ్వాణం గురుకంచన నవీభ్రం
బుద్ధిమంతం త్రిలోకేశం తం నమామి బృహస్పతిం”
నవగ్రహోలలో గురుగ్రహం ఒకటి. దేవగురువు బృహస్పతి. గురు గ్రహం
బృహస్పతి అని పేరు. సూర్యుని నుండి కవ గ్రహం గురు గ్రహం. ఇ
గ్రహోల కంటే దీని బరువు రెండుస్త్రోట్లు ఎక్కుడు. అంగ్రంలో గురు గ్రహ
జపిటర్ అని అంటారు. రోషున్ దేవత్సున జపిటర్ పేరు మీదుగా దీ
ఆ పేరు వచ్చింది. గురుగ్రహం తన చుట్టూ తాను తిరిగి రావడా
9గం.50 ని.ల పదుతుంది. సూర్యుని చుట్టూ తిరిగి రావడా
11.86సం.ల కాలం పదుతుంది. గురు గ్రహస్కి 16ఉపగ్రహోలు
న్నాయి. గురు గ్రహం పసుపు పచ్చగూ కనిపిస్తుంటుంది. గురువు అ
సొక్కాత్తు పరిలహ్య స్వరూపుడు. గురువు శిష్ములోని ఆజ్ఞానాంధకారాల
నిర్మాలించి జ్ఞానాన్ని, వెలుగును అందించే వాడు. పురాణాల ప్రకా
దేవతల గురువు బృహస్పతి. సప్త బుఫులలో అంగీరస పుత్రుడు బృహస్ప
భాల్యంలోనే మహా పండితుడు. బుద్ధిమంతుడైనాడు. వేదాల
కూలంకరంగా అధ్యయనం చేసి, శాస్త్రాలను లోతుగా పరిశీలించి, రూ
గుణ, శీలంతో ప్రకాశించాడు. పరమేశ్వరుడైన శివుని ఆరాధించి అత
ప్రసన్నం చేసుకున్నాడు. పరమ ప్రావనమ్మ కాశిలో శివలింగ ప్ర
చేసి ఘోర తపస్సుచేసి, శివుని అనుగ్రహాన్ని పొందాడు. గురువు
బృహస్పతిని స్నిగ్ధిస్తూ నామకరణం చేయ బడింది. మానవుల ప్రవర్తన
నిర్దారించే నవగ్రహోలో బృహస్పతి ఒకటి. ఇతనికి వాచస్పతి అని ము
పేరు కూడా ఉంది. కొన్ని వేదము బుచ్చులలో బృహస్పతిని అగ్ని భావించారు.
గురువు - యజమానులకు పులోపితుడు. దేవతలకు గురువు
గురువు గుణాలకు అతీతుడు. ప్రకృతిలో కనిపించే ప్రతి అంశ
మనకు గురువు. గురువు లేకుండా ఏ విద్య రాణించదని శాస్త్ర వచన
అయ్యామయ స్థితిలో ఉన్న మనకు ఆనందం మన అంతరాత్మలోనే
ఉందని గుర్తు చేసే మహాత్ముడే గురువు. మనం ఏ రంగంలోనే
రాణించాలంటే, అనుకున్నది సాధించాలంటే ఓష్ణుతంగా ఎదగాలను
గురువు మార్య దర్శకత్వంలో శిక్షణ అత్యంత అవసరం. నిత్యానిత్యాల
వివరించి వివేక జ్యోతిని వెలిగించి ప్రగతి పథంలో నడిపించేవా

శ్రీకృష్ణభగవానుడు మనకు ఎన్నో విషయాలను బోధించాడు. ఈ ప్రశ్నలలో కొన్ని ప్రశ్నల విషయాలను బోధించాడు.

భారత్యు నిన్నితల్లా గువువలకు ప్రత్యక్షాన్ధానిరం జంద. మాగి సంప్రదాయంలో పరమ శివుడు ఆదియోగి. గురు సంప్రదాయంలో శివుడే ఆదిగురువు. పరమశివుడు తాండవం చేసే సమయంలో ఆయన చేతి ధమురకుం నుంచి నారం(శబ్దం) వ్యట్టింది. నాదం నుంచి వేదం వ్యట్టింది. ఈ వేదాన్ని శ్రీ మహా విష్ణువు బ్రహ్మదేవునకు ఉపాదేశించాడు (శివేశవులకు జీధం లేదు, ఇద్దరూ ఒకే పరమాత్మ యొక్క భిన్న రూపాలు). బ్రహ్మదేవుడు ఈ వేదాన్ని ప్రామాణికంగా తీసుకుని సృష్టి చేశాడు. ఆ తర్వాత ఈ వేదాన్ని బ్రహ్మ దేవుడు తన కుమారుడైన వశిష్ఠ మహర్షికి, ఆయన తన కూమరుడైన శక్తి మహర్షికి ఉపదేశం చేశాడు. శక్తి మహర్షి తన పుత్రుడైన పరాశర మహర్షికి, ఆయన తన కుమారుడైన వ్యాస మహర్షికి ఉపదేశించాడు. వ్యాస మహర్షి అపోధ పౌర్ణమి రోజున జన్మించాడు కాబట్టి, ఆ రోజుని వ్యాస పౌర్ణమిగా పేర్కొంటారు. వ్యాసుని అనఱు పేరు కృష్ణ ద్వైపాయనుడు. నలువు రంగులో ఉన్నవాడు కాబట్టి కృష్ణ అనీ, దీప్పం (ద్వైపాయనము) మీద జన్మించినవాడు కాబట్టి ద్వైపాయనుడు అనీ ఆ పేరు వచ్చిందంటారు. అప్పటి పరకూ ఉన్న వేదాలన్నింటినీ ఒక చోటకు చేర్చి, వాటిని నాలుగు భాగాలుగా విభజించాడు కాబట్టి ఈ కృష్ణ ద్వైపాయనుడు వేద వ్యాసుడుగా మారాడు. వేదవ్యాస మహర్షి మానవ జూలికే గురువు. అందుకే ఆయన పేరిట వ్యాస మహర్షి మా రోజున గురు వ్యాసి మగా వండగను జరుపుకుంటున్నాం. ఈ రోజున దేశమంతా గురు పూజా మహాత్మవాన్ని జరుపుకుంటారు. వేదవ్యాసుడు అనగానే మహాభారతం కూడా గుర్తుకు వసుంది. వ్యాసుడు మహాభారత రచయితే కాదు, అందులో ఒక మయిస్

ದೇಶಂಲ್ರೋ ತೊಳಿ ಮಹಿಳಾ ನಾಯಕುಂಡಾಲಿ ಅವರೆಸ್ತರಿ



ବନ୍ଦୁମ ପ୍ରକାଶନ

పురుగులున్నాయని మేడిపండును దూరం పెడుతున్నారా..?

గులు ఉంటాయి. మేడి పండ్లు, ఆకులు, పు, వేర్లు షెఫర్ సంపదగా పరిగణిస్తారు లేవేద అరోగ్య నిపుణులు. కరోనా అనంతరం లు మేడిపండును దాని కాండం, ఆకులు, శ్శను విస్తృతంగా వినియోగించారు. దీని ప్పు, ఆకులు, బెరదులు అంటువ్వాధులతో దేనే గొప్ప శక్తిని కలిగి ఉంటాయిని నిపుణులు తున్నారు. మేడి పండ్లు తినటం వల్ల తప్పేన శక్తి లభిస్తుందని అరోగ్య నిపుణులు తున్నారు. వీటిని తరచూ తినటం వల్ల వయసు నేని లక్ష్ణాలు బయటపడకుండా ఉంటాయి. ప్పు సంకేతాలను దూరం చేస్తుందని నిపుణులు తున్నారు. ఊపిరితిత్తుల వ్వాధులు, గొంతు, మంట, విరేచనాలను నయం చేయడానికి మేడిపండ్లు మంచి మందులా పనిచేస్తుంది. పండ్లలో మంచి మొత్తంలో మెగ్గిషియం ఉంది.

ఈ లక్ష్ణాలన్నింటినీ తొలగిస్తుంది. మీ

A close-up photograph of a cluster of green figs hanging from a brown, textured branch. The figs are round and have small brown spots on their surface. The background is blurred green foliage.

మధుమేహం బాధితులు

తేన తింటే ఏమోతుందో తెలుసా..?



గిఫ్‌లైన్ వాటర్.. అమృతం కన్నా పవర్సపుల్..



ಕಾರ್ಕರ್ಡ್ ಕಾರ್ಯಲ್ಯಾರ್ ಬರ್ಲಿನ್‌ನ ವೆರ್ಪ್ರಾಯ..

ಕಾರ್ಕರ್ಡಾಯ ಅನಗಾನೆ ಚಾಲಾ ಮಂದಿ ಮೊಹಂ ಚಾಟನ್ನರು.

ದೇಹಗಾ ಉಂಟಿದನಿ ಪಕ್ಕನು ಪಡುತುಂಟಾರು. ಕಾನೀ ಈ ನ್ಯೂ ಪೋಪ್‌ಪಾಲ ವಿಲುವ ತೆಲಿಸ್ತೇ ಮಾತ್ರಂ ಜೊ ಅನಾಲ್ಯಿಂದೆ. ಕಾರ್ಕರಾಯ ತಿಂಬೆ ಮಧ್ಯಮೆಚ್ಚಣ ಕಂಪ್ಲ್ಯೂಲ್ ಅವಶುಂದನಿ ಅಂದರಿಕ್ಕಿ ತೆಲುಸು. ಅಯಿತೆ ಇದೆ ಕಾಪ್ಯಂಡಾ ಎನ್ನೀ ಲಾಭಾಲು ಉನ್ನಾಯನಿ ಅರುಪ್ಯೇದ ಅರ್ಥಗ್ರ್ಯ ನಿವೃಣಲು, ಪೋಪ್‌ಪಾರ ನಿವೃಣಲು ಚೆಬುತುನ್ನಾರು. ಕಾರ್ಕರಾಯಲ್ಲೋ ವಿಶಮಿನ್ ಸಿ, ಯಾಂತೀಫ್ರಿಡೆಂಟ್ಲ್ಯು ಪುಲ್ಲಂಗಾ ಉಂಟಾಯಾ. ಇವಿ ರೋಗಿನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿನಿ ಪೆಂಚಾಯಾ. ಮಲಬದ್ದಕಂ ವಂಬಿ ಜೀರ್ಜ್ ಸಮಸ್ಯೆಲನು ದೂರಂ ಚೇಯಡಂತೆ ಕಾರ್ಕರಾಯ ಮಂಬಿ ಪ್ರಯೋಜನಾಲು ಅಂದಿಸುಂದಿ. ಕಾಲೇರ್ಯಾನ್ನಿ ಡೀಟಾಕ್ಟ್ ಚೇಸಿ.. ಶರೀರಂತೆನ್ನಿ ಟಾಕ್ಸಿಸ್ಟನು ಬಯಟಕ ಪಂಪಿಸ್ತುಂದಿ. ಕಾರ್ಕರಾಯಲ್ಲೋ ವಿಶಮಿನ್ಸು, ಖನಿಜಾಲು ಉಂಟಾಯಾ.

ఇందులోని యాంటీఆఫిడెంట్లు ప్రి రాడికట్టు వల్ కలిగే నష్టం నుండి శరీరాన్ని రక్షించడానికి, మొత్తం లోగినిరోధ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు కూడా తమ డైటల్ కాకరకాయను తరచూగా తీసుకోవచ్చు. కేలరీ తక్కువగా, ప్లైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాకరకాయలోని యాంటీబ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు పింపుట్టి, ఎగ్జిమాను దూరం చేసి స్థిర్ పెట్టి మెరుగుపరుస్తాయి. కాకరకాయలోని యాంటీబ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు పింపుట్టి, ఎగ్జిమాను దూరం చేసి స్థిర్ పెట్టి మెరుగుపరుస్తాయి. శరీరంలోని చెడు కొల్పిస్తాల్స్ తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. గుండె అరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. కంటి చూపును మెరుగుపిచే లక్షణాలు దీనిలో ఉన్నాయి. వ్యాధాప్య

A close-up photograph of many sliced bitter gourds (Karela) arranged in a pile. The slices reveal their characteristic star-shaped cross-sections with numerous small seeds. The outer skin of the gourd is green and textured.

ಕಾಶ್ಮೀರ ಇರಾಂಟೆ ಚಾರ್ಟ್‌ಲು ಕನಿಂಪಿಸ್ತ್ರೋಯ್..

మారిన జీవనశైలి, శారీరక శ్రమ
లేక పోవడం వల్ల ఇటీవల
చాలామందిని వేధిస్తున్న సమస్య
వెరికోన్ వెయిన్. కాళ్ళలో సిరలు ఉ
భీ, నరాలు మెలికతలు తిరుగుతున్నట్లు
కనిపించడం ఈ సమస్య ప్రథాన
లక్షణం. దీన్ని ఎక్కువ కాలం నిర్మాణ
చేయకూడదని నిమణులు
హెచ్చరిస్తున్నారు. మరి ఈ వ్యాధి
ఎవరికి ఎక్కువగా వస్తుంది? దీనికి
పరిపొరు ఉండా? కాళ్ళో ఉఖిన

ಇದಿ ತರಹ ಕನಿವಿಸ್ತುಂದಿ. 50 ಏಕ್ಕು
ಪೈಬಡಿನ ವಾರಿಲ್ಲೋ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ
ಮರಿಂತ ಎತ್ತುವ. ಪುರುಷು ಕಂಬೀ
ಮಹಿಳೆಗ್ಗೆ ವೆಿಕ್ಸೆನ್ ವೆಯನ್ನು ವಚ್ಚೆ
ಅವಕಾಶಾಲು ಅಧಿಕಂ. ಗರ್ಭಧಾರಣ
ಸಮಯಂಲ್ಲಿ ಹೆರ್ಕೋಫ್ ಮಾರ್ಪುಲು,
ರುತುಕ್ರಮಂ, ರುತುವಿರತಿ ದೀನಿಕಿ
ಕಾರಣಂ. ಮಹಿಳೆಗೆ ಹೆರ್ಕೋಫ್ ಸಿರಲ
ಗೋಡಲನ ಸಡಿಲಸ್ಟಾಯಿ. ನರ್ಸುಲು, ಉ
ಪಾಧ್ಯಾಯುಲು, ಪ್ರಾಫೀಕ್ ಪೋಲಿಸುಲು,
ಸೆಕ್ಯಾರಿಟಿ ಗಾರ್ಡುಲು ಇಲಾ ಎತ್ತುವ
ಕಾಳ್ಟಲ್ ರಕ್ತಂ ನಿಲಿವಿಪೋಯಿ, ಸಿರಲಪೈ
ಪರ್ಯಂಗಾ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ವಚ್ಚೆ ಅವಕಾಶಂ
ಬರುವ ವಲ್ಲ ಕಾಳ್ಟ ಸಿರಲಪೈ ಒತ್ತಿದಿ
ವೆಯನ್ನು ಕು ಪರಿಷ್ಠಾರಂ ಉಂದಿ. ಇದಿ
ಾಲು ತಗಿಂಬಿ, ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರಂ ಕಾಕುಂಡಾ

భలే పవర్సుల్ ఆకులు ఇలా తిన్నారంటే ఆ నమస్యలన్న పరార్

ఆయుర్వేదంలో కొత్తమీరును ఔషధంగా పరిగణిస్తారు. కొత్తమీర ఆకులు రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. జ్యుస్లు, కూరల్లోను మేసుకుని తీసుకోవచ్చు. కొత్తమీర ఆకులు ఏ వ్యాధులను నయం చేయడంలో నశోయిపడతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం. వంటగుల్లో అనేక రకాల ఆకుకూరలు ఉంటాయి. కానీ వాటిలో అత్యంత ప్రత్యేకమైనది ‘కొత్తమీర’. అది పవ్పు అయినా, కూర అయినా, భైరవా అయినా, చట్టు అయినా, కొత్తమీర ఆకులు ప్రతితి ఆహారం రుచితోపాటు వాసనను పెంచతాయి. ఈ ఆకులు రుచిని పెంచడమే కాకుండా, మన శరీరానికి కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా

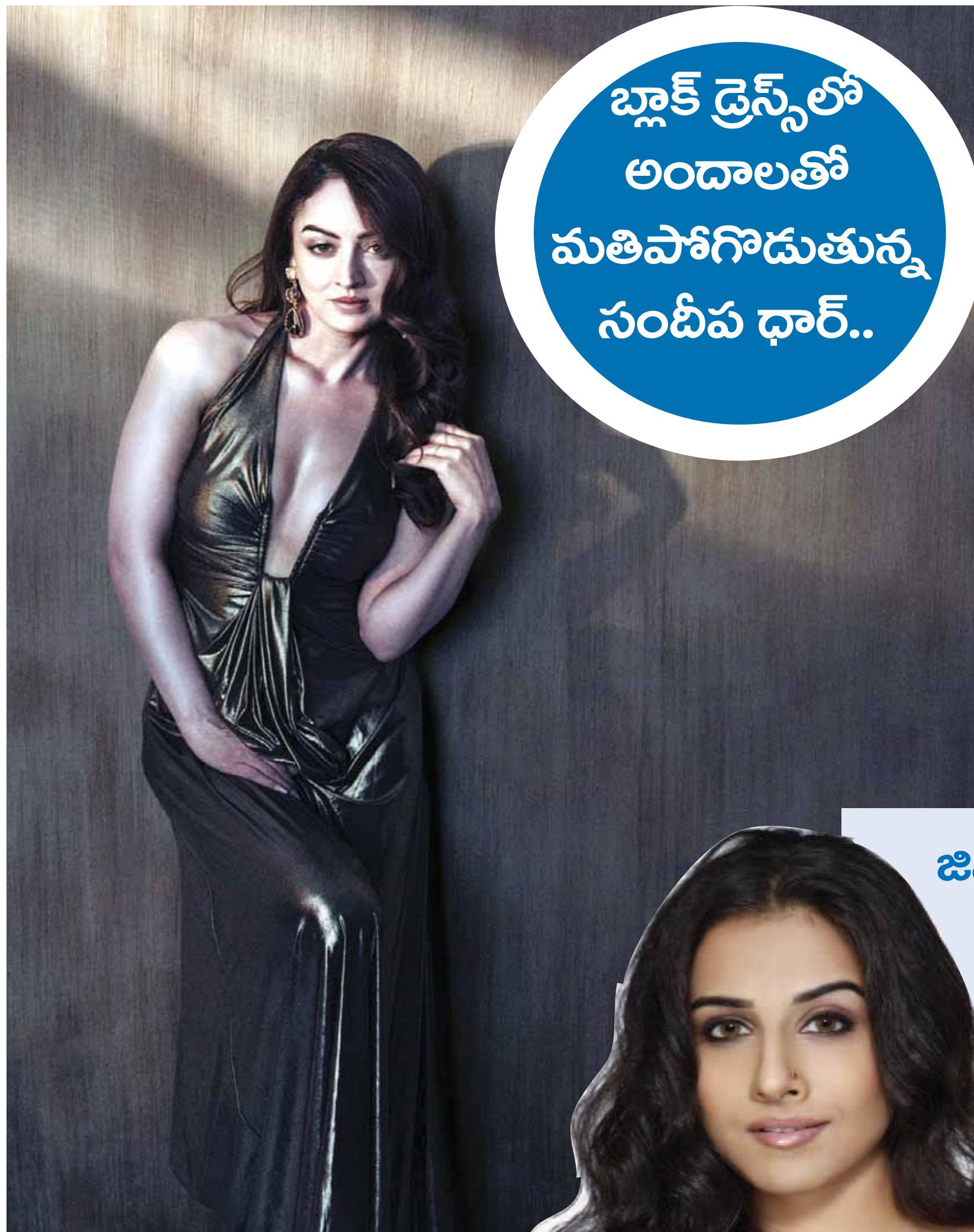
ఉంటాయి. ఇందులో దాగి ఉన్న పోవకాలు మన ఆరోగ్యాన్ని బల్లిపేతడచేయడంలో సహాయపడతాయి. ఆయుర్వేదంలో కొత్తమీరను జెపుధంగ కూడా పరిగణిస్తారు. కొత్తమీరను అనేక సాంప్రదాయ తైర్య వ్యవస్థలలు ఉపయోగిస్తారు. ఆధునిక కాలంలో కూడా దాని ప్రాముఖ్యత తగ్గేదు
US FDA, యూరప్‌లోని ఆఫోర భద్రతా సంస్థలు కొత్తమీరను నుర్కితమైన, ఉపయోగకరమైన ఆఫోరంగా అంగీకరించాయి. యుఎస్ నేషన్సల్ లైటెంజ్ ఆఫ్ మెడిసిన్ ప్రకారం, కొత్తమీర ఆకులలో అవసరమైన విటమిన్లు, భిన్నజాలు కనిపిస్తాయి. వాటిలో కళ్ళు, చర్చుం, ఎముకలకు చాలా ముఖ్యమైన విటమిన్లు **A, C, K** ఉంటాయి. దీనితో పాటు



సున్నమార్కెట్



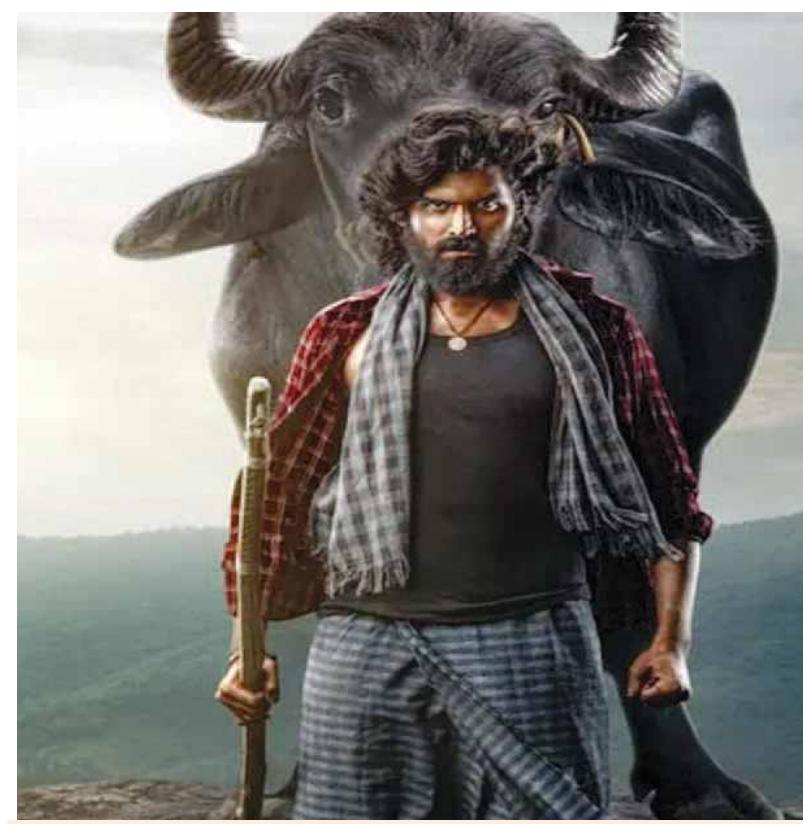
**బ్లాక్ ట్రైన్స్ లో
అందాలతో
మతిపేటగిందుతున్న
సంచిప్త ధార్..**



అల్లు అర్జున్ సినిమాలో విలన్గా హలీవుడ్ నటుడు విల్ స్కూట్?



అర్చన్ ను 22వ సినిమాగా ఈ చిత్రం తెరకెక్కుతుంది. ఈ మూవీ ఫూబీంగ్ దాదాపు అమరికాలో జరుపుకోబడుతుంది. ఈ సందర్భంగా ఇప్పబీకే అల్లు అర్చన్తో పాటు దర్శకుడు అల్లీ చిత్రయునిట్ మొత్తం అమరికాకు చేరుకుంది. ఈ సినిమాలో దీపికా పదుకొనే కథానాయికగా నిచిస్తుండగా.. విలన్ రోల్కి సంబంధించి ఆసక్తికర విషయం సోపల్ మీడియాలో వైరల్గా మారింది. ఈ సినిమాలో హాలీవుడ్ స్టోర్ నటుడు విల్ స్క్రీన్సు విలన్గా తీసుకబోతున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. ఒకవేళ ఇదే నిజమైతే అల్లు అర్చన్ సినిమా పాణి ఇండియా నుంచి ఇంటర్నేషనల్ వరకు వెళుతుంది. కాగా ఈ విషయంపై చిత్రబృందం నుంచి ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. ఈ చిత్రంలో అల్లు అర్చన్ మూడు విభిన్న పాత్రల్లో కనిపించనున్నారని సమాచారం.



ರವಿತೇಜ ಫ್ರೆಂಡ್‌ಮಿಲ್ ನುಂಚಿ ಮರ್ಕೋ ಹೊರ್ನ್.. ಫಣ್ಣ ಲುಕ್ ಅದಿಲಪೇರ್ಯಂದಿ

హీరో రవితేజ్ సోదరుడు, నటుడు రఘు కుమారుడు మాధవ్ హీరోగా నలిస్తున్న చిత్రానికి “మారెమ్మ” అనే తైలిం ఖరారు చేశారు. మంచాల నాగరాజు దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమాలో దిపొ బాలు కథానాయిక. మోక్ష ఆణ్ణ బృందానికి మయూర్ రద్ది బండారు నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకి “మారెమ్మ” తైలిం ప్రకటించి, ఫ్షెం లుక్ రిలీస్ చేశారు మేకర్స్. “పవర్పుల్ రూరల్ గ్రామిణ యూక్స్ డ్రామాగా రూపాందుతోన్న చిత్రం “మారెమ్మ”. మాధవ్ ను ఫెరోచియన్ రెగ్ లుక్లో ప్రజంట్ చేస్తున్నారు నాగరాజు. ఈ పొత్ర కోసం ఆయన పూర్తిగా మేకోవర్ అయ్యారు” అని చిత్రభూపదం పేర్కొది. ఈ చిత్రానికి ఎగ్గికూళాబీవ్ ప్రాంగుణ్యసర్: ఉమేష్ విలాసాగరం, క్రియేటివ్ ప్రాంగుణ్యసర్: కుశాల్ రద్ది కండాలా, కెమోరా: ప్రశాంత్ అంకిరద్ది, సంగీతం: ప్రశాంత్ అర్ విషారి.

జమ్కి వెళ్లడం మానేశాను..
బరువు తగ్గుకుంటూ
వచ్చానంటున్న
విద్యా బాలన్

సాధారణంగా బరువు తగ్గేందుకు చాలా మంది జిమ్మకి వెళుతుంటారు. అయితే జమ్మకి వెళ్డడం మానేసిన దగ్గర నుండి బరువు తగ్గుతూ వచ్చిందట. ఓ ప్రముఖ హీరోయిడ్. ఆమె మరెవరో కాదు బాలీవుడ్ అందలు నటి విద్యుత్ భాలన్. ఆమె పద్మశ్రీ, విశ్వవిభ్యాత నటసార్పుభౌమ నందమూరి తారకరామారు (ఎస్టైలర్) జీవితం అధారంగా తెరకెక్కిన ‘ఎస్టైలర్ కథానాయకుడు’ మరియు ‘ఎస్టైలర్ మహానాయకుడు’ చిత్రాల్లో బసవతారకము పొత్తలో నటించి తెలుగు

అల్లు అర్జున్ సినిమాలో విలన్గా హలీవుడ్ నటుడు విల్ స్కూట్?



