

- రోజుా పెరుగు తింటే వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. పాలలోని ప్రాటీన్ల కన్నా పెరుగులోని ప్రాటీన్లను శరీరం త్వరగా జీర్ణం చేసుకుంటుంది. వయసు ముఖ్యం వారు రోజు కప్పు పెరుగు తింటే రక్తపోటు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగవుతుంది.
 - పెరుగు ద్వారా ఫాస్పురన్, విటమిన్-డి శరీరానికి అందుతాయి. రోజు 300 మిల్లి లీటర్ల పెరుగు తాగితే ఆస్ట్రియో పోరోనిస్, క్యాన్సర్లు, పొట్ట సంబంధిత రోగాలకు దూరం అవ్యాచ్చు. దీంతోపాటు మెదడుమీద ఒత్తిడి తగ్గే అవకాశం ఉంది.
 - పెరుగును కొన్ని రోజులు నిల్వ చేసి తినడం అంత మంచిది కాదు. అలాంటి పెరుగులో మంచి బ్యాక్టీరియా నాణ్యత తగ్గిపోతుంది. కాబట్టి పెరుగు తినాలనుకుంటే పాలను తోడేసిన 24 గంటల్లోపు తినాలి. పెరుగు ద్వారా శరీరానికి విటమిన్-డి అందుతుంది.
 - పెరుగులోని ల్యాక్షోబాసిల్లన్ బ్యాక్టీరియా శరీరంలో-బి, టి వంటి లింపోసైట్స్ ను (తెల్లరక్తకణాలను) పెంచుతుంది.



శ్రీకృష్ణ.. మురువ్వు!

నెచ్చేలి 'వల' చెది లెహంగాలె.. పెండ్లు.. పెరంటం.. ఎక్కుడైనా నెట ఫ్యూబ్రైక్
మెరుపులే కనిపిస్తున్నాయి.. వాటికి తోడుగా జర్రీస్ తశుకులు జతకూడితే..

ఆ లలానామణి అందచందాలు వ్యాపించతరమా!

ರಾಯಲ್‌ಗಾ ಕನಿಪಿಂಚೆ ಸಿಲ್ಕ್‌ತೀರ್ಥನ್ನಾ.. ಈ ಲೆಪಾಂಗಾಲು

చూడముచ్చట గొలుపుతున్నాయి.. అందుకే అతివలు వీట

మా ఓటు అంటున్నారు.. మరి ఆ సల్ల



అర్థతో నారాయణర
బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్
archithanarayanan@gmail.com

సైపిఎల్కునీసం ఈడైన్
 వేయాల్విందే! పీచ్ కలర్ బటర్ పై
 నెట్ లెహంగాకి పెద్ద టసెల్స్ వేలాడ
 కాం. ఇక లెహంగా మొత్తం సిల్వర్, గోల్డ్
 కలర్ జర్సీస్ లతో నింపే శాం. పీచ్ కలర్
 అగ్గంజా బ్లౌజ్ మీద పుల్గా స్టడెడ్ వర్ష
 చేశాం. టిన్సీ స్లైవ్ లెన్సుగా డిజైన్
 చేయడంతో వెస్టున్ లుక్
 వచ్చేసింది.

బాటిల్
గ్రీన్ కలర్ సిల్క్ లెహంగా
ఇచి. బీని మీద మొత్తం జర్డోస్ తో
ములు, కొమ్మల డిజైన్ తో నింపే శాం
రంగు రాసిల్క్ ఫాషాన్‌లు బ్లోళ్గ్
ముకున్నాం. బీని మీద హావీగా జర్డో
వర్క్ చేశాం. లైట్ గ్రీన్ అర్గంజా ది
షుకి కట్ వర్క్ బార్డర్ ఇచ్చాం. అక్కడ
క్షదు బుటీస్ తో నింపే యడంతో
లుక్ మారిపోయింది.



పురుషుడుతాయ్యి, యిల్ల మాస్కు ప్రయుసు విషయాల్లా దారూషులు
వాటినే పెండ్లి చేసుకొని జీవిస్తున్నారని వినే ఉంటాం. కానీ, ఇది కాస్తు
ఖిన్నాం. రహాదారికోసం అడ్డగా ఉన్న పార్క్‌లోని చెట్లను నరుకుతున్నా
రని తెలుసుకున్న ఓమహిం ఏం చేసిందీ తెలుసా?

కండరాలు బీగుసుకుపోతున్నాయి... ఏం చేయాలి?

A close-up photograph of a person's knee. The skin is a light tan color. There is a prominent, bright red, and slightly swollen area on the side of the knee joint, particularly around the patellar ligament. This area appears tender and is the focus of the image. The background is blurred, showing what looks like a sandy beach or a dry, open landscape under a clear sky.

యూకేలోని మెల్లిన్కు చెందిన 34 ఏండ్ల కేట కన్నింఘమ్మకు భర్త, పిల్లలు ఉన్నారు. అయినా మరొక పెండ్లి చేసుకోవాలనుకున్నది. ఈ విషయం చెప్పగానే బంధువులు, ప్రైంస్పు అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు. పెండ్లుయన మహిళ మరొక వివాహం చేసుకోవడమేంటని అందరూ అనుకున్నారు. కారణం తెలిసిన తర్వాత కేటను అభినందించడం మొదలుపెట్టారు. ఇంతకీ ఆమె ఎవర్చి పెండ్లి చేసుకోవాలనుకున్నదో తెలుసా? ఒక చెట్టుని. అప్పను.. ఆ చెట్టు లిథర్ల్యాండ్లోని రిమోజ్ వ్యాలీ పార్క్లో ఉన్నది. కేట కుటుంబశ్యులు, స్నేహితులందరితో పార్క్ను ఆశ్రయించి సంప్రదాయ బద్ధంగా చెట్టుకు రింగు తొడిగి పెండ్లుడింది. ఆ తర్వాత ఫాటోకు ఫోజులిచ్చి, ఆరోజంతా అక్కడే గడిపింది. కేట ఇలా చేయడానికి కారణం పార్క్ ఉన్న ప్రదేశంలో బైపాస్ నిర్మాణం చేపట్టాలనుకున్నారు. అందుకు అక్కడి చెట్లు అడ్డంగా ఉన్నాయని నరకాలని నిర్ణయించుకున్నారు. దీన్ని ఎలాగైనా ఆపాలని కేట ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నది. దీనికి భర్త ప్రోత్సాహం తోడైంది. కేట పెద్దకొడు కుకు మొదట ఈ విషయం చెప్పగానే ఒప్పుకోలేదు. ఈ పెండ్లీతో ఒక పార్క్ను కాపాడిన వారవుతారని చెప్పగానే అంగీకరించాడు. ఇలా కేట చేసిన పనికి అందరూ ఫిదా అయ్యారు. ఈ పెండ్లీకి సంబంధించిన వీడియో ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నది.

నా ఎయిను 45. కాలజీలో ల్యాబ అస్ట్రోంబగా పసిచస్తున్నాను. కాలజీ బిస్ట్రోలో రోజ్స్కు దాదాపు 10ండు గంటలు ప్రయాణ స్తుంటాను. కొన్ని వారాల నుంచి హరాత్తుగా కాలి పిక్కల కండరాలు జిగుసుకుపోతున్నాయి. విపరీతమైన నొప్పి లేస్తున్నది. ఒక్కసాిల ల్యాబ్ లో ఉండగా ఇలా జరుగుతూ మరింత ఇబ్బంది అవుతున్నది. ఇలా ఎందుకపుతుందో, దీనికి పరప్పారం ఏంటో దయచేసి తెలుపండి.

- ಹಾಡ. ಪ್ರಸಾದುವು, ಸತಪ್ತಿದ್ವಾರ

హర్ష అంటారు. మన ప్రమేయం లేకుండా ఉన్న ట్యూండి కండరాలు సంకోచిస్తాయి. కొద్దినేపటివరకూ అలాగే ఉండిపోతాయి. వృత్తి, వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎవరికైనా ఈ విధంగా జరుగుతుంటుంది. మెలకుమగా ఉన్నప్పుడు, నిద్రలో, వ్యాయామం చేస్తు న్నప్పుడు ఎప్పుడైనా జరగవచ్చ. బిగుసుకుపోయిన కండరాలు మామూలుకంటే గట్టివిగా ఉండటమే కాకుండా కొన్నిసార్లు వడితిరిగి కనిపిస్తాయి. విపరీత మైన అలసట, దీఘ్వాండ్రేషన్, కొన్నిమందుల వాడకం వంటి కారణాల వల్ల మజిల్ క్రాంప్స్ రావొచ్చు. మజిల్ క్రాంప్స్ రావడానికి ప్రత్యేక కారణాన్ని నిర్ధారించలేం. కండరాలు విపరీతంగా అలసిపోవడం, వ్యాయామానికి ముందు తగినంతగా ప్రైచ్ చేయకపోవడం, రక్తంలో ఎలక్రోలైట్స్ పరిమాణం పడిపోవడం వంటివి ఇందుకు దారితీస్తాయి. పోపుకాహరం, తగినంత వ్యాయామం-విశ్రాంతి, వ్యాయామం ప్రారంభించడానికి ముందు ప్రచింగ్

వంటి జాగ్రత్తలే మజిల్ క్రాంప్స్‌ను నివారిస్తాయి.
 అయినా కండరాలు బిగుసుకుపోతే మొదట ఆ కండర
 భాగంలో నెమ్ముదిగా మర్దన చేయాలి. ఎల్క్షోలైట్స్ కలి
 పిన మంచినీళ్లు లేదా పండ్కరసాన్ని తీసుకోవాలి.
 అయినా తరచు మజిల్ క్రాంప్స్ వస్తుంటే ప్రథమ
 చికిత్స లాంటి ఉపశమన చర్యలు తీసుకోవాలి.
 అయినా ఘలితం లేకుంటే డాక్టర్ ను కలవాలి.



డాక్టర్ దేవెందర్ సింగ్
సీనియర్ వాస్కులర్ సర్జన్
యశోద హస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

A portrait of a man with short, light-colored hair, wearing a white medical or laboratory coat over a dark blue collared shirt. He is smiling and looking directly at the camera. The background is a repeating pattern of a purple and white logo.

సంకల్పబలంతో సాధించింది!



పట్టదల ఊంబ అనాధ్వర్యమైన వసన స్తుతం నునాధ్వర్యం చన చూపించి వచ్చని నిరూపించించి బీ దివ్యాంగురాలు. రెండు చేతులూ లేక పాయినా సంకల్పబులంతో తన కలలను సాకారం చేసు కుంటూ, ఎందరికో సుష్టుల్తిగా నిలుస్తున్నది.

కేరళకు చెందిన దేవికకు పుట్టుకతోనే రెండు చేతులు లేవు. చదువు కోవడానికి పారశాలకు వెళ్లిన ఆమెను చేర్చుకోవడానికి స్వాత్మ యాజమాన్యం నిరాకరించింది. ‘రెండు చేతులు లేవు కదా ఎలా రాస్తావంటూ’ దేవికను అవమానించింది. దేవిక మాత్రం అవమానభారంతో కుంగిపోలేదు. తానేంటో నిరూపించాలనుకున్నది అప్పటి నుంచి కాళ్ళతో అక్కరూలు దిద్దడం మొదలు పెట్టింది. కొద్దిర్చు జులే కాలు సాయంతో రాయడం నేర్చుకున్నది. చదువు పట్ల దేవికకు ఉన్న ఆస్కరిని గమనించిన తల్లిదండ్రులు ఆమెను ఎంతో ప్రోత్సహించారు. ఎన్నో స్వాళ్ళ తిరిగి చివరకు ఆమెను చందన్ బ్రదర్లో ఉన్నత పారశాలలో చేర్చించారు. కాళ్ళతో రాయడమేకాదు, అద్భుతమైన చిత్రాలు వేయడం కూడా నేర్చుకున్నది దేవిక. ఆమె గీసిన చిత్రాలతో ఏకంగా ఓ ప్రదర్శనమే ఏర్పాటు చేశారు. అద్భుతమైన ఆర్టిష్ట్‌గానే కాకుండా సంగీతంలోనూ ప్రావీణ్యం సంపాదిస్తున్నది ఎవరి సాయం లేకుండానే పదోతరగతి పరీక్షలు రాసి అన్ని సబ్జెక్టులల్లో మంచి మార్పులు సాధించింది. మలయాళం, ఇంగ్లీష్, హిందీ వంటి భాషలల్లో రాయడం, చదవడం నేర్చుకున్నది. రెండు చేతులు లేకపోయినా సంకల్పబలంతో చదువులో రాణిస్తున్న దేవికను అందరూ ప్రశంసిస్తున్నారు. ఆమె ప్రతిభను గుర్తించిన రెడ్క్రాస్ సంఘ ఉత్తమ క్యాడెట్ అవార్డుతో సత్కరించింది. సివిల్స్ లో టాప్ ర్యాంకు సాధించడమే తన జీవిత లక్ష్యమని చెబుతున్నది దేవిక అటు చదువులోనూ, ఇటు కళల్లోనూ అద్భుతంగా రాణిస్తున్న దేవిక ఎంతోమందికి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నది.

యునీయం కొనుకోవచ్చు.. అదవుల్ని కొనగలమా?



నల్లమలలో యురేనియం తప్పకాల వల్ల పర్యావరణం ధ్వంసం అవడమే కాకుండా ప్రజారోగ్యం తీవ్ర ప్రభావా నికి లోనపుతుందని మేఘ వులు, సామాన్యప్రజలు తమ నిరసన గళాన్ని వినిపి స్తున్నారు. తాజాగా యువకథానాయకుడు విజయ్ దేవరకొండ నల్లమల అడవులను కాపాడుకోవాలని, పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ‘సేవ నల్లమల’ హాషటాగ్రహతో ఆయన సూఫ్తిదాయకమైన పోస్ట్ చేశారు. ‘ఇప్పుటికే మనం సరస్వత్తి ధ్వంసం చేసుకొనాం. మంచినీటని కలుపితం చేసుకొనాం. స్వచ్ఛమైన గాలి దొరకడం గగనమైపోతున్నది. ఎన్నో నగరాలు, పట్టణాలు నీటి కొరతతో అల్లాడు తున్నాయి. రోజువారి నీటి అవసరాలు తీర్చుకోలేక దేశమంతటా ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఇన్ని తప్పులు చేస్తూ కాస్త మిగిలిపోయిన మంచిని కూడా చెరిపివేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. ఇప్పుడు ప్రకృతితో అలరారే వర్షారణ్య నల్లమల అడవుల్ని ధ్వంసం చేయడానికి పూనుకుంటున్నాం. యురేనియం కొనుక్కోవచ్చు. అడవుల్ని కొనుక్కోగలమా? ఒక వేళ యురేనియం ఖరీదు చేయడం వ్యయంతో కూడుకున్నడైతే సోలార్ ఎనర్జీని ఉపయోగించుకుండాం. ప్రతి ఇంటి మీద సోలార్ ప్యానెల్స్ ఏర్పాటు చేసుకునేలా, అందరు దానిని పాటించేలా నియమాల్ని రూపొందించుకుండాం. స్వచ్ఛమైన గాలి, పరిశుభ్రమైన నీరు లేనప్పుడు యురేనియం, ఎలక్ట్రిసిటీతో మనం చేసేది ఏముంటుంది? మనకోసం, మన భవిష్యత్తు కోసం నల్లమలను కాపాడుకుండాం’ అని పోస్ట్ చేశారు విజయ్ దేవరకొండ. ప్రతి అంశంలో సామాజిక స్పృహతో వ్యవహారించే విజయ్ దేవరకొండ తాజాగా నల్లమలను కాపాడుకోవాలని పిలుపునివ్యడం పట్ల ఆయనత భిమానులుహ ర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ಕೋಟಿ ಸೆಕಂಡ್ ಇನ್‌ಗ್ರೆ



సంగీత దర్జకుడు కోటి నటు
డిగా మారారు. 'దేవినేని' సిని
మాలో పాతీల్ అధికారి
కె.ఎస్.వ్యాస్ పాత్రలో నటిస్తు
న్నారు. దేవినేని నెహ్రూ జీవితం
ఆధారంగా రూపొందుతున్న
చిత్రానికి నర్సా శివసాగేశ్వర
రావు దర్జకుడు. నందమూరి
తారకరత్న టైటిల్ పాత్రను పోషిస్తున్నారు. రామురాథోడ్ నిర్మిస్తు
న్నారు. ఈ సందర్భంగా కోటి మాటల్డుడుతూ 'నా సెకండ్ ఇన్వింగ్స్'
ఇది. ఈ సినిమాలో పవర్పుల్ పోలీస్ అధికారిగా నటిస్తున్నాను. మా
నాన్న నన్న పాపీల్ ఆఫీసర్గా చూడాలని అనుకున్నారు. అది
గుర్తొచ్చే ఈ సినిమా అంగీకరించాను' అని తెలిపారు. దర్జకుడు
మాటల్డుడుతూ '75 శాతం మాటింగ్ పూర్తయింది. తదుపరి షెడ్యూల్
ల్లో పతాక ఘట్టాల్చి చిలకలూరిపేటలో తెరకెక్కించనున్నాం' అని
తెలిపారు. బెజవాడకు చెందిన ఇద్దరు మహానాయకుల మధ్య
స్నేహం, వైరంతో పాటు 1977లో కాలం నాటి వాస్తవిక సంఘట
నల్ని ప్రతిబింబిస్తూ ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నామని, అన్ని
వర్గాలకు కనెక్ట్ అవుతుందని నిర్మాత పేర్కొన్నారు.



5



అనుబంధాల వండగ..

సాయతేజ్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం ‘ప్రతిరోజు పండగే’. మారుతి దర్శకుడు. అల్లు అరవింద్ సమర్పణలో బన్ని వాసు నిర్మిస్తున్నారు. రాళీబున్నా కథానాయిక. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లో చిత్రికరణ జరుగుతున్నది. బుధవారం ఈ చిత్ర ఫస్ట్‌లుక్ ను విడుదల చేశారు. ఈ పోస్టర్ లో సాయతేజ్, సత్యరాజ్ చిరునప్పులు చిందిస్తూ ఆఫ్లోదంగా కనిపిస్తున్నారు. ‘సకుటుంబ కథా చిత్రమిది. ఆద్యంతం హస్యరసప్రధానంగా ఆకట్టుకుంటుంది. హృదయాన్ని స్పృశించే భావోద్యోగాలుంటాయి. కుటుంబ అనుబంధాల్ని, మానవీయ విలువల్ని చర్చించే కథాంశమిది. మారుతి శైలి వినోదంతో ప్రతి సన్నివేశం సరదాగా సాగుతుంది’ అని చిత్రబృందం తెలిపింది. విజయ్‌కుమార్, రావు రమేష్, ముర్ఖిశర్మ, అజయ్, ప్రవీణ్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సినిమాటోగ్రఫీ: జయ కుమార్, సంగీతం: తమన్, ఆర్: రవీందర్, సహనిరాళ్త: ఎన్కేవన్, నిర్మాణ సంస: జీవియూవీ పిక్గార్, రచన-దర్శకత్రం: మారుతి.



రాయల్సీమ ప్రేమకథ

