













మనం ఇంట్లో అందమైన మొక్కలు కుండిలను పెట్టుకుంటూ ఉంటాయి. ఈ మొక్కలు ఇంతా శాజాడనన్ని వ్యాపింపజేస్తూ ఉంటాయి. నెడలూడి కుండిలో తోటమట్టిని నింపి విస్తు మొక్కను నాల్సీ దాలు. కొద్ది సమయంలో గుబంధుగా వెలుగు సోకితే దాలు. గది ఉష్ణీగ్రత వద్ద వేగంగా పెరుగుతుంది. దీనికి నీరుగా ఎక్కువగా పోయాకడదు. మట్టి తేపుగా ఉండే చూసుకుని ఉండు ఉండలకు ఒకసారి నీట్లు చిలకక్కు సేరి పుట్టిని నీటు ఉండి నీటిని మాత్రమే కొద్దిగా కలిగిన మంచినిర్ణయ కాకుండా బోట నీట్లు, భాగా తుర్మి కేసిన నీటు లేదంటే నప్పు నీటిని మాత్రమే కొద్దిగా



## కంటి ఆరోగ్యస్ని కంపాడే ఎరువు రంగు ఆపోరాల గులంచి తెలుసో..!



### 1. సుండ అరోగ్యం

రెడ్ పుండ్ర, ముఖ్యాగా ఓమాటలు, లోకోఫీన్ కలిగి ఉంటాయి. ఇది గుండె రక్తిక లక్ష్మాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. లోకోఫీన్ రక్తపోటును తగ్గిపుంది. హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిపుంది. బయ్యెస్ట్రోన్ రీసెర్చ్‌లో ప్రచురాయలో లభించే పొటాషియం, గుండె జయ్యలను ఎదర్కోవుంటో సహాయపడుతుంది. గుండె అరోగ్యాన్ని కాపుడుతుందని తేల్చింది.

### 2. క్రౌష్ణ నివారణ

రెడ్ పుండ్రలోని యాంటీఆయిడెంట్లు క్రీ రాడికల్టో పోరాటుతాయి. ఇవి లొమ్ము, ప్రోట్స్టోన్ క్రౌష్ణలో సహాయాలు కొన్ని క్రౌష్ణలో ప్రమాదాన్ని సమర్పంతంగా తగ్గిస్తాయి.

### 3. మధురైన చ్చుక్కి

ప్రోబెట్, పుండ్రాయ ఉండి ఎరటి పంటలో విభిన్నమ్ ని, యాంటీఆయిడెంట్లు పుండ్రలంగా ఉంటాయి. అవి కంటి అరోగ్యాన్ని పెంచుతాయి.

### 4. కోగినిథిక క్షేత్ర పిలిగింది

రెడ్ పుండ్రలో విభిన్నమ్ ని ఉండడం వల్ల కోగినిథిక క్షేత్ర పెరుగుతుంది. అవి శరీరానికి అంటువాధులతో పాటు అంగారోగ్యాలను కూడా దూరం చేస్తాయి.

### 5. అరోగ్యకర్మన చ్చుక్కి

రెడ్ పుండ్రలో ఉండే యాంటీ ఆయిడెంట్లు చ్చుక్కి అరోగ్యాన్నికి కూడా తోటడుతాయి.

### 6. ఇంట అరోగ్యం

రాస్పూన్, వెర్టిన వంటి ఎరటి పంటలో ప్లైట్ అధికంగా ఉంటుంది. అవి శీర్షికియు సహాయపడుతాయి.

**గుణిక:** ఔన్ పేర్స్ట్రోన్ విపరాలను అరోగ్య నిపుణులు అందించిన సమాచారం మేరకు ఇష్టదం జరిగింది. దీనిని చ్చుక్కిరించడం లేదు. అరోగ్య నిపుణుల సలహా మేరకు ఔన్ పేచిన సహాసలు పాలించాలి.

**ఎరువు రంగు అపోరాలు ఏమిలీ?**

ఎరువు రంగు అపోరాలు పంటు, కూరగాయలు ప్రధానంగా లోకోఫీన్, అంధోపనిలు, బీఫ్ లైన్ వంటి సమేళనాలూ ఉండి కారుంగా ఉంటాయి. ఎరువు పంటులో ఉంటిగా ఉంటాయి. ఎరువు రంగు అపోరాలు ముంచు గురించి అవి ఉచ్చే అరోగ్యం గురించి తెలుసుకుండాం.

**ఎరువు రంగు అపోరాలు ఏమిలీ?**

ఎరువు రంగు అపోరాలు పంటు, కూరగాయలు ప్రధానంగా లోకోఫీన్, అంధోపనిలు, బీఫ్ లైన్ వంటి సమేళనాలూ ఉండి కారుంగా ఉంటాయి. ఎరువు పంటులో ఉంటిగా ఉంటాయి. ఎరువు రంగు అపోరాలు ముంచు గురించి అవి ఉచ్చే అరోగ్యం గురించి తెలుసుకుండాం.

**ఎరువు రంగు అపోరాలు ఏమిలీ?**

ఎరువు రంగు అపోరాలు పంటు, కూరగాయలు ప్రధానంగా లోకోఫీన్, అంధోపనిలు, బీఫ్ లైన్ వంటి సమేళనాలూ ఉండి కారుంగా ఉంటాయి. ఎరువు పంటులో ఉంటిగా ఉంటాయి. ఎరువు రంగు అపోరాలు ముంచు గురించి అవి ఉచ్చే అరోగ్యం గురించి తెలుసుకుండాం.

**ఎరువు రంగు అపోరాలు ఏమిలీ?**

ఎరువు రంగు అపోరాలు పంటు, కూరగాయలు ప్రధానంగా లోకోఫీన్, అంధోపనిలు, బీఫ్ లైన్ వంటి సమేళనాలూ ఉండి కారుంగా ఉంటాయి. ఎరువు పంటులో ఉంటిగా ఉంటాయి. ఎరువు రంగు అపోరాలు ముంచు గురించి అవి ఉచ్చే అరోగ్యం గురించి తెలుసుకుండాం.

**ఎరువు రంగు అపోరాలు ఏమిలీ?**

ఎరువు రంగు అపోరాలు పంటు, కూరగాయలు ప్రధానంగా లోకోఫీన్, అంధోపనిలు, బీఫ్ లైన్ వంటి సమేళనాలూ ఉండి కారుంగా ఉంటాయి. ఎరువు పంటులో ఉంటిగా ఉంటాయి. ఎరువు రంగు అపోరాలు ముంచు గురించి అవి ఉచ్చే అరోగ్యం గురించి తెలుసుకుండాం.

**ఎరువు రంగు అపోరాలు ఏమిలీ?**

ఎరువు రంగు అపోరాలు పంటు, కూరగాయలు ప్రధానంగా లోకోఫీన్, అంధోపనిలు, బీఫ్ లైన్ వంటి సమేళనాలూ ఉండి కారుంగా ఉంటాయి. ఎరువు పంటులో ఉంటిగా ఉంటాయి. ఎరువు రంగు అపోరాలు ముంచు గురించి అవి ఉచ్చే అరోగ్యం గురించి తెలుసుకుండాం.

**ఎరువు రంగు అపోరాలు ఏమిలీ?**

ఎరువు రంగు అపోరాలు పంటు, కూరగాయలు ప్రధానంగా లోకోఫీన్, అంధోపనిలు, బీఫ్ లైన్ వంటి సమేళనాలూ ఉండి కారుంగా ఉంటాయి. ఎరువు పంటులో ఉంటిగా ఉంటాయి. ఎరువు రంగు అపోరాలు ముంచు గురించి అవి ఉచ్చే అరోగ్యం గురించి తెలుసుకుండాం.

**ఎరువు రంగు అపోరాలు ఏమిలీ?**

ఎరువు రంగు అపోరాలు పంటు, కూరగాయలు ప్రధానంగా లోకోఫీన్, అంధోపనిలు, బీఫ్ లైన్ వంటి సమేళనాలూ ఉండి కారుంగా ఉంటాయి. ఎరువు పంటులో ఉంటిగా ఉంటాయి. ఎరువు రంగు అపోరాలు ముంచు గురించి అవి ఉచ్చే అరోగ్యం గురించి తెలుసుకుండాం.

**ఎరువు రంగు అపోరాలు ఏమిలీ?**

ఎరువు రంగు అపోరాలు పంటు, కూరగాయలు ప్రధానంగా లోకోఫీన్, అంధోపనిలు, బీఫ్ లైన్ వంటి సమేళనాలూ ఉండి కారుంగా ఉంటాయి. ఎరువు పంటులో ఉంటిగా ఉంటాయి. ఎరువు రంగు అపోరాలు ముంచు గురించి అవి ఉచ్చే అరోగ్యం గురించి తెలుసుకుండాం.

**ఎరువు రంగు అపోరాలు ఏమిలీ?**

ఎరువు రంగు అపోరాలు పంటు, కూరగాయలు ప్రధానంగా లోకోఫీన్, అంధోపనిలు, బీఫ్ లైన్ వంటి సమేళనాలూ ఉండి కారుంగా ఉంటాయి. ఎరువు పంటులో ఉంటిగా ఉంటాయి. ఎరువు రంగు అపోరాలు ముంచు గురించి అవి ఉచ్చే అరోగ్య





## మంచి నిర్భాత మహాంద్ర మలీరు

శ్రీనిధి భూతాల్పు  
మర్కో లక్ష్మి చాన్స్‌

కాంబోలో వచ్చిన కె.జి.ఎఫ్ రెండు భాగాలతో పాన్ ఇందియా క్రేజ్ సంపాదించిన శ్రీనిధి శెట్టి ఆ సినిమా తర్వాత మాతం ఆ రేంజ్ దూకుడు చూపించలేదు. కె.జి.ఎఫ్ తర్వాత చియాన్ విక్రమ్ తో కలిసి కోల్పొ సినిమా చేసిన శ్రీనిధి అది పోవ్ అప్పుడుంతో డీలా పడింది. %శాతీర్థి =ముని% - సింగిల్ ట్రైన్ దియెటర్లు కనుమరుగుతాయా? ఇక తెలుగులో సిద్ధ జొన్సులగడ్డతో తెలుసు కదా సైన్ చేశాక నాని హిట్ 3 అఫర్ రావడం అందులో నటించి ఆ సినిమా రిలీజ్ సూపర్ హిట్ అవ్యాపకం తెలిసిందే. నాని, శ్రీనిధి హిట్ 3 లో సూపర్ హిట్ జోడీ అనిపించుకున్నారు. ఐతే హిట్ 3 తర్వాత తెలుగులో తెలుసు కదా సినిమాతో వస్తుంది శ్రీనిధి శెట్టి. ఈ సినిమా అక్షోబ్రం 17న రిలీజ్ అవుతుంది. సిద్ధ తో శ్రీనిధి మాత్రమే కాదు ఈ సినిమాలో రాశి ఖన్నా కూడా జత కడుతుంది. ఇదిలా ఉంబే శ్రీనిధి శెట్టిలేపెట్టే గా ఒక పాన్ ఇండియా సినిమా అఫర్ వచ్చినట్టు తెలుస్తుంది. స్టార్ హీరో స్టార్ ట్రైప్లెక్స్ కలిసి చేయబోతున్న ఒక పాన్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్ లో శ్రీనిధి హీరోయిన్ గా పర్ఫెక్ట్ అని భావిస్తున్నారట. అఫర్ రాగానే అమ్మడు ఏమాతం అలోచించకుండా ఓకే అనేసిందని తెలుస్తుంది. శ్రీనిధి చేయబోతున్న ఆ పాన్ ఇండియా సినిమా ఏంటన్నది త్వరలో తెలుస్తుంది. %శాతీర్థి =ముని% - ఘాజి దర్జకుడితో గోపించండ్.. గోపించండ్ నెప్పర్ విఫోర్ గింప్పు! ఐతే తెలుగు ఎంత్రీ కోసం కాస్త టైం తీసుకున్న శ్రీనిధి శెట్టి ఇక్కడ ఆదియన్స్ చూపిస్తున్న ప్రేమకు ఫిదా అయ్యండని తెలుస్తుంది. అందుకే తెలుగులో ఛాన్స్ వస్తే మాతం చేసేందుకే ప్రయత్నించేలా చూస్తుందట. ఇదివరకు తెలుగు ఆఫర్ వచ్చినా అంతగా అసక్తి చూపించని శ్రీనిధి శెట్టి హిట్ 3 టైం లో తెలుగు ప్రైక్సులు తనవై చూపిస్తున్న ప్రేమను చూసి ఇక్కడ సినిమాలు కొనసాగించాలని ఫిక్స్ అయ్యంది. మరి శ్రీనిధి టూలీప్ వ్యాపార్ కెరీర్ ఎలా ఉంటుందో చూడాలి. కన్సడలో కూడా శ్రీనిధి ఇక మీదట వరున సినిమాలు చేయాలని అనుకుంటుందట. కె.జి.ఎఫ్ తర్వాత సాంత భాషలో ఆఫర్లు లేక ఇఱ్యాంది పడిన శ్రీనిధి ఇక మీదట అన్ని భాషల్లో సినిమాలు చేయాలని ఫిక్స్ అయ్యందట.

హాలిపార వీరమల్లుపై క్రేష్ణ అవ్వదేట్.. కైమాక్కన వీఎఫ్‌ఎక్కు కోసం అన్ని కోట్లు ఖర్చు పెట్టారా..

చెడులీస్ను  
మంచి.. బోల్ట్  
బ్యాటీ లకార్డ్

సౌందర్య శర్య ప్రత్యేకత గురించి చాలా పర్చ సాగుతోంది. ఇంతలోనే ఈ బ్యాటీ హాన్ ఫుల్ లో కనిపించింది. ఈ నినిమాలో ముగ్గురు అందాల భామలు నటించగా, అందిలో సౌందర్యనే ఎక్కువ మార్పులు కొట్టిసింది. ధియేటర్ కి వెళ్లిన ప్రతి ఒక్క యువకుడు ఈ బ్యాటీ గురించే ముఖ్యాలించుకున్నారు. సౌందర్య ఎక్స్ పోజింగ్ - హోపబావాలు ముక్కించాయన్న చర్చా సాగింది. అయితే హద్దు మీరి ఎక్స్ పోజింగ్ చేసిందని.. వల్లర్ దృశ్యాల్లో జీవించిందని కూడా సౌందర్యాని విమర్శలోచ్చాయి. అయితే చెడు ప్రచారంతో కూడా ఈ అమ్మడికి మంచే జరిగింది. ఈ ప్రతికూలత సౌందర్యకు కొంత సానుకూలంగా మారింది. తాజా కథనాల ప్రకారం.. సౌందర్య వికీలో అత్యశేధించబడిన నటిగా మారింది. నిజానికి ఈ పోటీలో కుమార్సు కూడా వెనక్కి నెట్టింది. తనతో పాటు నటించిన నస్తిన్ ఫికీ, సోనమ్ బజ్జు వంటి స్టార్సు కూడా సౌందర్య అధికారికరం. నినిమాలో ప్రధాన పాత్రాలను మించి సౌందర్య మంచే చెడో గుర్తింపు అయితే దక్కింది. కొన్నిస్టార్లు నగదివిడి కారీర్ ఎదుగుదలకు దారి తీయుచ్చ. సౌందర్యకు బాలీవుడ్ అవకాశాల పరంగా కొదవేమీ లేదు. వరుసగా వెల్ సిరిస్ ల నినిమాలు చేస్తోంది. గ్రాండ్ మస్తీ రేంజలో చెలరీషాప్స్ వదవే నేతి యూఅి కి అవసరం. సౌందర్య శర్య పోలో చేసింది అదే. జప్పుడు ఈ గ్లామర్ పో తన ఫాలోయింగ్ ని మరింత పెంచిందే కానీ తగ్గించలేదు. హాన్ ఫుల్ 5 చిత్రంలో హద్దు మీరిన ఎక్స్ పోజింగులు, వల్లరిటీ విషయంలో విమర్శల్ని ఎదుర్కొంటున్నా కానీ, ప్రతిదీ సౌందర్య శర్యకు కలిసాస్తోంది. బాలీవుడ్ లో హద్దు మీరిన గ్లామర్ ట్రీట్ పై కొందరు పెటర్న నటులు, నినియ్ తారలు తీవ్రంగా విమర్శలు గుప్పిస్తున్నా, అందాల భామల్ని ఆరాధించే ప్రజలు పెరుగుతున్నారని నిరూపణ అవతోంది.

కోచ్కు పోక్క ఇచ్చిన బుప్పూ.. ఇది కదా కావాల్సింది!



లండన్-నవభూమి: ఇంగ్లాండ్ టుర్లో ఉన్న భారత జిట్టు 5 బెస్టుల సినీన్ కోసం జీరుగా రెడీ అవుతోంది. టీమిండియా ప్లేయర్లు నెట్స్‌లో తీవ్రంగా చెపుబోధుతున్నారు. విరాట్ కోహ్లీ, రోహిత్ శర్మ, రవిచంద్రన్ అశ్విన్ వంటి గొప్ప అటగాళ్ల నిప్పుషుణ తర్వాత జరుగుతున్న తొలి సినీన్ కావడంతో ఎలాగైనా గిలిచి తీరాలని అనుకుంటున్నారు. దిగ్గజాలు లేకపోయినా టీమిండియాకు ఎదురులేదని చాటిచెప్పాలని భావిస్తున్నారు. సీనియర్ పేసర్ జన్సన్‌తో బుప్రూ కూడా తన బెట్టీ పెర్ఫోర్మెన్స్ ఇవ్వాలని అనుకుంటున్నాడు. అందుకోసం నెట్స్‌లో చెపుటలు చిందిస్తున్నాడు. అయితే అతడి బొలింగ్ చూసి కోచ్ బిత్తరుపోయాడట. ఆ రిఫ్మం ఏంబి బాస్ అంటూ పోక్ అయ్యాడట. అనలేం జరిగిందంటే.. సీన్ రివర్స్. భీకరపైన వేస్, నిలకడన లైన్ అండ్ లెంగ్, చక్కని రిథమ్సో బొలింగ్ చేసే బుప్రూ అంటే ప్రత్యుఱ్లలకు హడల్. అతడి రాక్సి స్వింగర్లు, అనూహ్యమైన బోస్సర్లు, స్ట్రీంగ్ యార్లుకు స్టోర్ రిథమ్ చూసి టీమిండియా బొలింగ్ కోచ్ మోర్కె మోర్కెల్ పోక్ అయ్యాడు. ఈ విషయాన్ని స్వయంగా అతడే బయటపెట్టాడు. జన్సప్రీత్ ఫిట్టగా ఉన్నాడని అధ్యయనంగా బొలింగ్ చేస్తున్నాడని అన్నాడు.

వాటి ఎనర్జీ.. ‘బుప్రూకు ఎలా సస్థాం అవ్వాలి’ తెలుసు. గత మూడోళులూగా ట్రియినింగ్ సెప్సన్లీ అతడి బొలింగ్సు గమనిస్తున్నాడు. సూపర్ ఎనర్జీతో బంతులు సంభిస్తున్నాడు. అతడి ఎనర్జీ చూసి షాక్ అయ్యా. అతడు ఫిట్టగా ఉండటం సంతోషకరం బుప్రూను ఎలా వాడుకోవాలో మాకు తెలుసు. మా జిట్టుకు అతడు చాలా కీలకం. కాబట్టి అవసరాన్ని బట్టి బుప్రూ చేతికి బంతులు ఇస్తూ పోతాం’ అని మోర్కెల్ చెప్పుకోచ్చాడు. బొలింగ్ కోచ్ వ్యాఖ్యలలై నెటిజన్స్ హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. బుప్రూ వేటకు సిద్ధమవుతున్నాడని.. ఇంగ్లాండ్కు దబిచిదిబిదేన్స్ అంటున్నారు. కోచ్కే పోక్ ఇచ్చాడంటే ఏ రేంగ్లీ సన్నద్ధమవుతున్నాడో అర్థం అవుతోందని, ఆది కదా బుప్రూ నుంచి కావాల్సింది అని కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

టీమిండియాకు కొత్త టెన్షన్..  
ఇది సెట్ చేస్తే తిరుగుండడు!



లండన్-నవభూమి: ఇంగ్లాండ్‌తో 5 టెస్టుల సిరీస్ కోసం జోరుగా సుస్థం అవతోంది భారత జట్టు. మరో వారం రోజుల్లో ఈ సిరీస్ మొదలవునుంది. రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లీ క్రీవ్జాబ్లెలో భారత్ ఆడుతున్న ప్రధాన టెస్ట్ సిరీస్ కావడంతో అటు కొత్త కెప్పెన్ పుట్టమన్ గిల్ తో పాటు ఇటు పొడ్ కోచ్ గాతం గంభీర్ నేతృత్వంలోని టీమ్ మేనేజ్మెంట్కు ఇది కిరిన పరిక్షగా నిలవునంది. కుర్కల్తో నిండిన మెన్ ఇన్ బ్లూ ఎలా ఆడుతుంది? ఇంగ్లాండ్ విసిరే సాక్ష్యాను తట్టుకొని ఎంతవరకు రాణిస్తుందనిది ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. ఈ తరుణంలో గంభీర్ అండ్ కోకు కొత్త టెస్ట్ పట్టకుండి. అదేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..విరాట్ కోహ్లీ, రోహిత్ శర్మ రిటైర్మెంట్తో టీమిందియూలోకి కొత్త నీరు చేరింది. కరుణ్ నాయర్, సాయి సుదర్శన్ లాంటి ఖ్యాటుర్లు జట్టులోకి ఎంతీ ఇస్తున్నారు. అయితే సుదర్శన్ ను ఏ స్టాట్లో ఆడించాలనిది గిల్-గంభీర్కు అర్థం కావడం లేదని సమావారం. సీనియర్ బ్యాటర్ కేవల్ రాహుల్ ఓపెనర్గా ఆడటం దాదాపుగా భాయిమైంది. అతడికి తోడుగా మరో ఓపెనర్గా యశస్వి జైస్పాల్ ఆడటం కూడా పక్కగా కనిపిస్తోంది. టెస్టుల్లో తన స్థానాన్ని పదిలం చేసుకున్న జైస్పాల్ మొదట్టుంచి ఓపెనర్గానే ఆడుతూ వస్తున్నాడు. కాబట్టి ఇక మీదటా అదే పొజిషన్లో ఆడించోచ్చు. అలాంటప్పుడు దేవశాశీలతో పాటు పపీఎల్లోనూ ఓపెనర్గా రాణించిన సాయి సుదర్శన్ ను ఏ ప్లేస్టో



వువుర పొగ

Printed, Published & Owned by SHAIK SHAHANAZ, Printed at SUPER PRINTERS Web offset Printers 2-3-655/C/118, Azad Nagar, Amberpet Circle 23, HYDERABAD -500113(T.S.), and Published D.No: 10-2-287/1/Ground Floor, Santhi nagar, A.C Guards, Masab tank, HYDERABAD - 500028, State TELANGANA (India). Editor: **SHAIK SHAHANAZ**, Phone: 9246213493, Email : navabhoomidaily@gmail.com, navabhoomi1@gmail.com **RNI No: TEL TEL: 82083**