



సుందరగడ్ - సప్లోమీ: ఒక దిన

సాప్లోమీకి నుండి సందర్భంలో 15 విక్టోరీ క్రీడాకారియి పై ఆమెకు కీటిక్స్ ఇస్ట్రుస్చ్ కోచ్‌లో వేళాలు వేళాలు. ఈ కేమ్సో సాటర్నోలో ఈ దాధులు ఘటించిన పోలీసులు తెలిపిన విషాల ప్రకారం.. భాద్ధతులు గడిచిన రాదెళ్ళులు సామ్రాజ్యంలో హోటిల్ కోచ్ కీటిక్స్ పొందుతోంది. ఈ క్రమంలో జాతీయ కెసిన సాయంత్రం స్టేట్ కోచ్చిలో కేచిల్ సామ్రాజ్యంలో ముగిసిన తర్వాత నలుగురు కోచ్లే అ క్రీడాకారియిని ఒక లాజ్ఞికి శీల్సుక్కలూరు. అక్కడ వారు తన్న సౌమ్యాపిక లైంగిక దాధికి పాల్ఫోడ్లుని బధితులు అర్థపాంచింది. ఈ విషయం ఎవర్కినా చెప్పి తీడ్రు పరిశామలూటాయిని

ఎయిర్ ఫోర్స్ కీలక స్ట్రోయం.. 62
ఏళ్ళ సేవలంబించిన మిగ్-21 యుద్ధ విమానాలు కు దుర్భాగ్యంలో ఉంచిన మిగ్-21 కీలక స్ట్రోయం..

సూధార్థీ-సప్లోమీ: భారత వైమానిక పదం కీలక స్ట్రోయం తీసుకున్నది. మిగ్-21 యుద్ధ విమానాలు ఈ ఏదాది సెప్పెంబర్ నాటికి దశలవారీగా ఫీల్డ్ సుంచి తెలిగంచనన్నది. మిగ్-21 కీలక స్ట్రోయం ప్రస్తుతం 23 స్టోడాన్ విరుద్ధాంశింది. వారిని పాంథిక్గా పిలుస్తారు. ప్రస్తుతం ఇది రాజుక్కానోలోని నల్ ఎయిర్ బోస్సోలో ఉన్నాయి. ఈ మిగ్-21 విమానాల స్టోర్సోలో ఎలోసీ మార్కోఫ్ 1 ఏ విమానాలతో భీట్ చేయిస్తున్న అదికారి వస్తాలు తెలుపురు. మిగ్ 21 భార్యల స్టోర్సోనికి యుద్ధం విమానం. దీని 1963లో భారత వైమానిక దశంలో ప్రవేశచేయారు. ఈ విమానం 1960 సుంచి 70 సంవత్సరాలో సాంకేతికంగా అభివృద్ధి చేశారు. ప్రస్తుతం భారత వైమానిక పదం వద్ద మిగ్ 21 అనేక మోడ్లు ఉన్నాయి. 1965 ఇంధో-పాక్ యుద్ధం, 1971 బంగార్ దేవియ్ విమానిక దార్టలో ప్రవేశచేయారు. ఈ మిగ్ 21 యుద్ధ విమానాలకు కీలకపాత్ర పోషించాయి. బాలకోట్ వైమానిక దాధల సమయంలో అప్పణి వింగ్ కమాండర్ అభిసందన ప్రశ్నాను ఈ యుద్ధ విమానాన్నే నడిపిన విషయం తెలిసింది. అదే సమయంలో అపరేషన్ సింగార్ సమయంలోనూ మిగ్ 21 సేవల అంగాలికి భారత విమానాల ప్రశ్నలో దాదాపు అర్థాగా దేశాలు తమ ఫ్లోర్లో మిగ్ 21 యుద్ధ విమానాలను చేయకూన్నాయి. అయితే, ఇచ్చేవఱ కాలంలో మిగ్-21 విమానాలు కూలిపోయిన విషయం తెలిసింది. దాంతో క్రమంలో ఈ విమానాలను వెనక్కి తీసుకోవాలనే వర్ష మెదలంది. భారత వైమానిక దశంలో మిగ్-21 అనేక మోడ్లు ఉన్నాయి. 1965 ఇంధో-పాక్ యుద్ధం, 1971 బంగార్ దేవియ్ విమానిక దార్టలో ప్రవేశచేయారు. మిగ్ 21 యుద్ధ విమానాలకు కీలకపాత్ర పోషించాయి.



రఘుతోత్తు వాణిజ్యం.. మీ ఆర్థిక వ్యవస్థను
నాశనం చేస్తాం : భారతీకు లమెరికా వార్లోంగ్



సూధార్థీ-సప్లోమీ: భారతీకు అగ్రార్యంలో అమెరికా సోసారి కీలక వ్యవస్థలకు జారీ చేసింది. రఘుతోత్తు సుంచి అయిల్ దిగుపుతి చేసుకుంటే 100 శాతం సుంచాలు విధించున్నాయి. ఈ విమానాల మిగ్-21 యుద్ధ విమానాలకు కీలకపాత్ర పోషించాయి.

కొమ్మోర్ వాణిజ్యం.. మీ ఆర్థిక వ్యవస్థను
నాశనం చేస్తాం : భారతీకు లమెరికా వార్లోంగ్

సూధార్థీ-సప్లోమీ: భారతీకు అగ్రార్యంలో అమెరికా సోసారి కీలక వ్యవస్థలకు జారీ చేసింది. రఘుతోత్తు సుంచి అయిల్ దిగుపుతి చేసుకుంటే 100 శాతం సుంచాలు విధించున్నాయి. ఈ విమానాల మిగ్-21 యుద్ధ విమానాలకు కీలకపాత్ర పోషించాయి.

కొమ్మోర్ వాణిజ్యం.. మీ ఆర్థిక వ్యవస్థను
నాశనం చేస్తాం : భారతీకు లమెరికా వార్లోంగ్

సూధార్థీ-సప్లోమీ: భారతీకు అగ్రార్యంలో అమెరికా సోసారి కీలక వ్యవస్థలకు జారీ చేసింది. రఘుతోత్తు సుంచి అయిల్ దిగుపుతి చేసుకుంటే 100 శాతం సుంచాలు విధించున్నాయి. ఈ విమానాల మిగ్-21 యుద్ధ విమానాలకు కీలకపాత్ర పోషించాయి.

కొమ్మోర్ వాణిజ్యం.. మీ ఆర్థిక వ్యవస్థను
నాశనం చేస్తాం : భారతీకు లమెరికా వార్లోంగ్

సూధార్థీ-సప్లోమీ: భారతీకు అగ్రార్యంలో అమెరికా సోసారి కీలక వ్యవస్థలకు జారీ చేసింది. రఘుతోత్తు సుంచి అయిల్ దిగుపుతి చేసుకుంటే 100 శాతం సుంచాలు విధించున్నాయి. ఈ విమానాల మిగ్-21 యుద్ధ విమానాలకు కీలకపాత్ర పోషించాయి.

కొమ్మోర్ వాణిజ్యం.. మీ ఆర్థిక వ్యవస్థను
నాశనం చేస్తాం : భారతీకు లమెరికా వార్లోంగ్

సూధార్థీ-సప్లోమీ: భారతీకు అగ్రార్యంలో అమెరికా సోసారి కీలక వ్యవస్థలకు జారీ చేసింది. రఘుతోత్తు సుంచి అయిల్ దిగుపుతి చేసుకుంటే 100 శాతం సుంచాలు విధించున్నాయి. ఈ విమానాల మిగ్-21 యుద్ధ విమానాలకు కీలకపాత్ర పోషించాయి.

కొమ్మోర్ వాణిజ్యం.. మీ ఆర్థిక వ్యవస్థను
నాశనం చేస్తాం : భారతీకు లమెరికా వార్లోంగ్

సూధార్థీ-సప్లోమీ: భారతీకు అగ్రార్యంలో అమెరికా సోసారి కీలక వ్యవస్థలకు జారీ చేసింది. రఘుతోత్తు సుంచి అయిల్ దిగుపుతి చేసుకుంటే 100 శాతం సుంచాలు విధించున్నాయి. ఈ విమానాల మిగ్-21 యుద్ధ విమానాలకు కీలకపాత్ర పోషించాయి.

కొమ్మోర్ వాణిజ్యం.. మీ ఆర్థిక వ్యవస్థను
నాశనం చేస్తాం : భారతీకు లమెరికా వార్లోంగ్

సూధార్థీ-సప్లోమీ: భారతీకు అగ్రార్యంలో అమెరికా సోసారి కీలక వ్యవస్థలకు జారీ చేసింది. రఘుతోత్తు సుంచి అయిల్ దిగుపుతి చేసుకుంటే 100 శాతం సుంచాలు విధించున్నాయి. ఈ విమానాల మిగ్-21 యుద్ధ విమానాలకు కీలకపాత్ర పోషించాయి.

కొమ్మోర్ వాణిజ్యం.. మీ ఆర్థిక వ్యవస్థను
నాశనం చేస్తాం : భారతీకు లమెరికా వార్లోంగ్

సూధార్థీ-సప్లోమీ: భారతీకు అగ్రార్యంలో అమెరికా సోసారి కీలక వ్యవస్థలకు జారీ చేసింది. రఘుతోత్తు సుంచి అయిల్ దిగుపుతి చేసుకుంటే 100 శాతం సుంచాలు విధించున్నాయి. ఈ విమానాల మిగ్-21 యుద్ధ విమానాలకు కీలకపాత్ర పోషించాయి.

కొమ్మోర్ వాణిజ్యం.. మీ ఆర్థిక వ్యవస్థను
నాశనం చేస్తాం : భారతీకు లమెరికా వార్లోంగ్

సూధార్థీ-సప్లోమీ: భారతీకు అగ్రార్యంలో అమెరికా సోసారి కీలక వ్యవస్థలకు జారీ చేసింది. రఘుతోత్తు సుంచి అయిల్ దిగుపుతి చేసుకుంటే 100 శాతం



నియంత్రణ సంస్కర వెల్డింగ్‌చింది. వైద్యులు నూచించిన రోగులు మినహ వాతిని ఎవరు తీసుకున్నారు. తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని కనబరుస్తాయి, ప్రాణాలకు కూడా ప్రమాదం ఉంటుందని, కొన్నిసార్లు ఒక్క దోసు

ఈ మందులు చెత్త బుట్టలో వేయొద్దు..

డిప్పెషన్, అందీళన, నిద్రలేమి వంటి మానసిక సమస్యలకు వినియోగించే మందులు, కొని సందర్భాల్లో మన శరీరంలోని నాడీ వ్యవస్థాపై తీవ్రంగా ప్రభావం చూపే ప్రమాదం ఉన్నట్లు తాజా అధ్యయనాలూ హౌచ్చలిస్తున్నాయి. అంతేకాదు, ఈ మందుల వలన ప్రాణాంతకమైన నాడీ సంబంధిత వ్యాధి అవియోగ్త్వఫిక్ లేటరల్ స్క్రోసిస్ (ఎప్‌ఎస్) కి కారణమయ్యే అవకాశముందని, ప్రముఖ న్యూరాలజీ జర్నల్ “జామూ న్యూరాలజీ”లో ఇటీవలే ప్రచురితమైన అధ్యయనం స్పష్టం చేసేశాంది.

సూచించారు.

ఈక్కడ ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవలసింది మానసిక అరోగ్యం నమ్మలు ఎక్కువవుతున్న నేపథ్యంలో, వాటికి స్వదేశ గుర్తింపు, విచారణ లేకుండా దాదాపుగా నిద్ర మాత్రలు, డిప్రెషన్ మందులు వినియోగించడం ఒక సామాన్యపు ఫోరపిగా మారిపోయింది. కానీ ఈ సరళ చికిత్స వెనుక మరింత తీవ్రమైన నమ్మలు దాగి ఉండే ప్రమాదం ఉంది. ప్రతి జౌఘానికి, ప్రతి శరీరానికి వేరొరు ప్రతిస్పందన ఉంటుంది. కుసుక నసల మానసిక నమ్మలు పట్ట అవగాహన పెంపాందించి, అవి శారీరక వ్యాధుల సంకేతం కావచ్చన్న శాస్త్రీయ దృక్పథంతో పరిశీలించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇక డిప్రెషన్ ఎల్వెన్ సంబంధాన్ని పరిశీలిస్తే, నాడీ కణజాలం క్లీణిటకు దారితీనే మార్గాల్లో మానసిక ఒత్తిడికి సైతం ఒండోచ్చని శాస్త్రేత్తలు అనుమానిస్తున్నారు. శరీరంలోని మొటార్ స్నూరాస్ (చలనం కలిగించే నాడీకణలు) శక్తిని పోగొట్టే ఎవెల్వెన్, ప్రారంభ డశలో మానసిక అస్పృశ్యత రూపంలోనే లక్షణాలు చూపుతుందని ఈ పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. దీంతో డిప్రెషన్ ను శారీరక వ్యాధుల లక్షణంగా గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉండని స్పష్టమవుతోంది.

మానసిక వైద్యానికి వాడే **SSRIs**, **Benzodiazepines**, **Hypnotics** వంటి మందులు నాడీ వ్యవస్థపై క్రమంగా ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉండని కొందరు స్నూరాలజస్టులు అంటున్నారు. అయితే దీనిపై ఇంకా మెరుగైన మెట్ట-అనాలిసిన్, మట్టీ-సెంబట్ అధ్యయనాలు అవసరమనే అభిప్రాయం కూడా వ్యక్తమవుతోంది.

ఈ అధ్యయనం ఒక గంభీర సంకేతాన్ని ఇస్తోంది - మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు అనేక రకాల శారీరక వ్యాధులకు సంకేతంగా మారుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో డిప్రెషన్, అందోళన, నిద్రలేపికి మందులు ఇవ్వకమందే ఒకసారి శారీరక ఆరోగ్య ప్రాప్తిలింగి చేయడం, ముఖ్యంగా నాడి వ్యవస్థ పనితీరును పరీక్షించడం అవసరమపుతోంది.

ఎందుకంటే ఒకసారి ఎవలెవెన్ బారిన పడిన తరువాత చికిత్స చేయడం కష్టం. జీవితాంతం చలనం కోల్పియే ప్రమాదం ఉంటుంది.అంతేకాకుండా, దీన్ని మానసిక వైర్యం మీద వ్యతిహరికతగా కాకుండా, సమగ్ర వైర్య దృష్టితో చూడాలి. మానసిక ఆరోగ్యం - శారీరక ఆరోగ్యం మధ్య అనుసంధానాన్ని వైర్య నిపుణులు, ప్రభుత్వ ఆరోగ్య విధానాలు ఔతం పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. ఇప్పుడున్న సూతన వైర్య సామర్థ్యాలను మానసిక మందుల వాడకంటే మరింత శాస్త్రియ పర్యవేక్షణకు వినియోగించాలిన సమయం ఇది.

జపనీయులు ఎక్కువకాలం
జీవించడానికి కారణం ఏంటో?
తెలుసొ?.. వారిని మనమూ
అతువురిసే పోస్తా?

భూమ్యుద అతి ఎక్కువ కాలం జీవించే మనుషులు ఎక్కడ ఉన్నారని ఎవరైనా అంటే వెంటనే గుర్తుకువచ్చే పేరు జపాన్. ప్రత్యేకమైన జీవనవిధానం, సామాజిక, సాంస్కృతిక సంబంధాల కారణంగా జపనీయులకు సుదీర్ఘ జీవిత ప్రాప్తి కలిగింది. ఆ దేశస్తుల ఆరోగ్యకరమైన సుదీర్ఘ జీవితం వెనక కొన్ని అలవాట్లు

ఉంటుంది.
అని, సమ్మతి
లా.
కావయానికి
శేలా సమ్మతి
ష్యు సీపాలో
లడం తగి,
అను చేస్తుంది.

ప్రార్థనల తెగ్గానుక, కండిల-ల పయత్వానుక, మాది
ఫిట్నేసుకు దోహదపడుతున్నది.
హరా హచిబు
జపాన్ అపోర విధానంలో 'హరా హచి బు'ను
విస్తృతంగా అనుసరిస్తారు. అంటే కడుపు నిండా
కాకుండా 80 శాతం నిండే వరకే తినాలని అర్థం. ఇది
ఎక్కువమొత్తంలో తీసుకుండా నియంత్రిస్తుంది. మెర్గైన్
అరగుదలకు సహకరిస్తుంది. అలా జపనీయులు
ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిలుపుకొంటారు. రోగాల
నుస్ఖాన తెగించుకుంటారు.

చాయ్ ప్రేమికులు
తేనిరులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వుప్పులం. ఇక
ఇన్ఫోమేషన్స్‌తో పోరాటానికి గ్రీన్ టీ సాయపదుతుంది.
జీవశిబిరుల రెట్లును మెరుగుపరుస్తుంది. గుండిజబ్బులు,
క్యాప్స్‌ర్ ముఖ్యము తగ్గిస్తుంది. రోజూ గ్రీన్ టీ తాగితే
ప్రాణము కొండించుటకు అవున్నాము.

కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఎన్నో!
శాంతి సామరణ్యాలు
జపానీలో 'వ' అనే అంశానికి ప్రిధాన్యం ఉంది. ఇది
సమాజంలో శాంతియుత సహజీవనాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.
అందరితో కలివిడిగా ఉండటం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.
మానసిక ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. తోటివారితో
సత్తాంబందాలు ఏర్పడతాయి.

మాత్రమే
చాం. కానీ
సరిపడా
క్యాలిటీయం,
అచి శరీరం
అర్థగావిషి
జక్కిగాయ్

ఆది జపనీయల రోజువారీ జీవితంలో తమకంటూ ఏదో
ఒక ప్రయోజనం వెతుక్కుచేసా చేస్తుంది. దాంతో వాళ్ళ
తమ పనిలో సంతృప్తి చెందుతారు. ఉత్తిధిని తగ్గించకుం
టారు. మానసిక అర్థగ్యం మెరుగ్గా ఉంచుకుంటారు.

జపనీయుల దీర్ఘకాల జీవితంలో ఇకిగాయ్ అంద ఎంతో!
పరిషుభ్రత్తే ప్రధానం
వ్యక్తిగతం మొదలుకుని పరిసరాల వరకు జపనీయులు
పరిషుభ్రతకు చాలా ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. రోజుా స్నానం
చేయడం, తరచుగా చేతులు కడుకోగ్నవడం, శుభ్రమైన
పరిసరాల్లో జీవించడం పట్ల వాళ్ళాంతో శ్రద్ధ చూపుతారు.
అలా మంచి ఆరోగ్యానికి హమీ ఇచ్చుకుంటారు.
షిన్రిన్-యోకులంబే అడవిలో స్నానం చేయడం అని
అర్థం. పచ్చబీ ప్రకృతిలోగడివితే రక్తపోటు, బత్తిది
హాల్సైన్ డాట తగ్గుతుంది. మూడు
మెరుగుపడుతుంది. బంధాలకు జై జపనీయులు
పోపులిక పంచందాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తారు.

నవతర



ఆర్థిక అందలానికి..



కేరళకు చెందిన సభీరా మొహవ్యుర్, కాలిష్టేపం కోసం మొదలుపెట్టిన పూల మొక్కల పెంపకం, కేరళ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి ‘ఉద్యానవన క్రైస్ట’ పురస్కారాన్ని అందుకునే స్థాయికి ఎదిగింది. విదేశాల నుంచి ఆర్ట్స్‌ప్రైజ్స్ ను దిగుపుతి చేసుకుంటా, నెలకు నాలుగు లక్షలు ఆర్ట్స్‌ప్రైజ్స్‌ను సభీరా ఆస్కికరమైన కథనమిది.

యునైటెడ్ అరబ్ ఎవిరెస్ట్లో వెడెక్ష పాటు జీవించి, స్వస్థలమైన కేరళలోని పాలక్కాడ్కు తిరిగిచ్చినప్పుడు సభీరాకు రోజులు గడవడం కష్టంగా మారింది. భర్త పనికి, పిల్లలు బడికి వెళ్లిపోయాక, ఖాళీ సమయాన్ని ఎలా గడవాలో ఆమెక అర్థమయ్యేది కాదు. దాంతే తనకంతో ఇష్టమైన గార్డనింగ్‌తో కాలిష్టేపం చేయాలని నిర్ణయించుకుంది సభీరా. అందుకోసం తన పెర్మనేసే తగిన ప్రదేశంగా ఎంచుకుంది. అలా 1998లో మల్లె, జాజి పూల మొక్కల పెంపకంతో మొదలైన సభీరా పూల మొక్కల పెంపకం ప్రయాణం ఎన్నో మలుపులు తిరిగింది. అప్పటి రోజులను గుర్తు చేసుకుంటూ... “నేను దేశం నలుమూలల నుంచి పూల మొక్కలను సేకరించేదాన్ని. కొరియర్ ద్వారా కొన్ని మొక్కలనూ, స్వరూపీలను సందర్శించడం ద్వారా ఇంకొన్ని మొక్కలనూ సేకరించేదాన్ని. మొక్కలు దొరకని సందర్శాల్లో విత్తనాలనూ, మొక్కల నమూనాలనూ సేకరించి పెంచుతూ ఉండేదాన్ని. క్రమేహి నా పెర్మన్ మొత్తం రకరకాల పూల మొక్కలతో నిండిపోయింది. ఆ తర్వాత నా ఆస్కి ఆర్ట్స్ ప్లాంపోస్స్ మీదకు మళ్ళింది.” అంటూ పూల మొక్కల పట్ల తన అనకిని పంచుకుంది సభీరా.

ఉద్యాన క్రీష్త అవార్డు అందుకుని...
 సబీరా, ఆర్ట్ర్స్ ప్లాంటేషన్ కోసం పాలక్కాడ్లోని కృష్ణ భవన్ నుంచి శాంఖిల్స్ ను సేకరించింది. ఆర్ట్ర్స్ కల్పించేవన్ గురించి లోతుగా అధ్యయనం చేసి, లెక్కలేనన్ని కొత్త పంగడాలనూ సేకరించింది. అలా ఆర్ట్ర్స్ ప్లాంటేషన్లో ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు పొందినందుకు గాను, 2006లో తేరక రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ‘ఉద్యాన క్రీష్త’ పురస్కారంతో సత్కరించవంం విశేషం. అ అవార్డుతో సబీరా పూల తోట ఎంతోమంది దృష్టిని అకర్ఱించింది. రాష్ట్రవ్యాప్త పూల ప్రియులందరూ ఆమె తెర్వెను నందర్శించడం మొదలుపెట్టారు. ఆమె భర్త మొహమ్మద్ మూసా కూడా భార్యను ప్రోత్సహిస్తూ ఆర్ట్ర్స్ పెంపకంలో సహాయుడడం మొదలుపెట్టాడు. అలా సబీరా ధాయిల్స్ నుంచి కూడా కొత్త రకం ఆర్ట్ర్స్ ను దిగుపుతి చేసుకోవడం మొదలుపెట్టింది. ప్రస్తుతం ఆమె దగ్గర 1300 రకాల ఆర్ట్ర్స్ ఉన్నాయి.

ప్రత్రను సుంగి న్యూర్ విలక్కా...
 పెట్రోన్ మొత్తం మొక్కలతో నిండిపోవడంతో, సబీరా తన మొట్టమొదటి నర్జరీ కోసం ఎకరం స్థలాన్ని కొనుగోలు చేసింది. “నేను ముదట ధాయిల్యాడ్ సునచి, తర్వాత జైనా, తైవాన్, ఆగ్నేయాసియా దేశాల నుంచి ఆర్ట్ర్స్ మొక్కలను దిగుపుతి చేసుకోవడం మొదలుపెట్టాను” అటుంగా ఆర్ట్ర్స్ మొక్కల పట్ల తనకున్న ఆసక్తి గురించి వివరించింది. సబీరా ఆ ఒక్క నర్జరీతో ఆగిపోకుండా, పాలక్కాడ్ జిల్లలోనే రెండో నర్జరీ మొదలుపెట్టి, డానికి పర్ట్ ఆర్ట్ర్స్ అనే పేరు పెట్టింది. “ఆర్ట్ర్స్ ను పెంచడం కాస్త కష్టమైన వాసే! అయినా టీమ్యా కల్చర్ ద్వారా నేను వాచిని సమర్థంగా పెంచగలిగాను.
 మంచి టీడెర్ సుంచి టీమ్యా కల్చర్ సహాయంతో పెరిగిన ఆర్ట్ర్స్ ను కూడా కొనుగోలు చేశాను. వాటిజ్యపరమైన సాగుకు ఇలాంటి మొక్కలే ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి” అని వివరిస్తున్న సబీరా నాళ్ళమైన మొక్కల కోసం వేరున్న టీడెర్స్ నే ఎంచుకుంటా ఉంటంది.

ಅಲಾಗೆ ಕ್ಷಮ್ಮರ್ಹಕ ವಿಕ್ರಯಿಂಚೆ ಮುಂದು, ಮೊಕ್ಕು ಎಡುಗುದಲನು ಪರಿಸೀಲಿವಿದಾನಿಕಿ ವೀಲುಗಾ 50 ವೇಲ ಮೊಕ್ಕು ಉದ್ದೇಶ ಒಳಗೆ ಒಬತ್ತ ಕ್ವಾರಂಟೀನ್ ಫೆಸಿಲಿಟಿ ಕೆಂಪ್ರಾನ್‌ನಿಂದ ಕೂಡಾ ನೆಲಕೊಳ್ಳಿಂದಿ. ವಿದಾದಿಕಿ ನಾಲುಗು ಲಕ್ಷ್ಯಾಂತರ...
ದೊಡ್ಡಾದ ತಯಾರಿ ಕೋಸಂ, ಅಲಂಕರಣ ಪ್ರಯೋಜನಾಲ ಕೋಸಂ ಅರ್ಥಿಸ್ಟ್ ಪಾಡಕಂ ಇವೆಂದು ಕಾಲಂಲ್ತೆ ವಿವರಿಸಿತಂಗಾ ಪೆರಿಗಿಂದಿ. ಕಾಬಲ್ಲಿ ಸಬೀರಾ ಹನ ಪೆರ್ಲ್ ಆರ್ಥಿಕ್ ಸರ್ವರ್ ಸಹಯುಂತೋ ಒಕ್ಕೂತ್ತ ಸೀಡ್ಲಿಗೆನು ರಕಾನ್‌ನಿಂದ ಬಳ್ಳಿ, 80 ಸುಂಬಿ 100 ರೂಪಾಯಲಕು ವಿಕ್ರಯಿಸ್ತೋಂದಿ. ವದಿಗನ ಮೊಕ್ಕು ಲನು 250 ಸುಂಬಿ 350 ರೂಪಾಯಲಕು ವಿಕ್ರಯಿಸ್ತೋಂದಿ. ಮೊಕ್ಕು ಲನು ಸೇರಿಸಿದೆ ಅಭಿರುಚಿ ಕರಿಗಿನವಾಟ್ಟು, ಗಾರ್ಡನ್‌ರ್ರೂ, ಶೈಲುಲು, ಪೊಲ್‌ಸೆಲ್ ಸರ್ವರ್‌ಲು ಸಬೀರಾ ಸುಂಬಿ ಅರ್ಥಿಸ್ಟ್‌ನು ಕೊಸುಗೋಲು ಚೇಸ್ಸು ಉಂಟಾರು. ಆ ಮೊಕ್ಕು ಲೆಂಪಕಂ ಗುರಿಂಬಿ ವಿವರಿಸ್ತೂ... “ಪಾಟೀಂಗ್ ಮಿಕ್ಸ್‌ನು ತೆವ್ವಿಂಗುಕುನಿ, ಪ್ರೈಡ್‌ಕ್ಲೋರಿಕ್ ಯಾಸ್‌ಿಂಟ್‌ ದಾನ್‌ನಿ ಪುಷ್ಟಪರಿಚಿ, ವಾರಂ ರೋಜುಲ ಪಾಟು ನೀಡುತ್ತಾ ಕಡಿಗಿ, ತರ್ಸಾತ್ ಎಂಡಾಲ್ ಅರಪಟ್ಟಿ ವಾರುತ್ತಂಡಾಪ್ಪೆ, ಆ ಪ್ರತ್ಯಿತ್ಯ ಮೊತ್ತಾನ್‌ಕಿ 4 ಸುಂಬಿ 9 ರೋಜುಲ ಸಮಯಂ ಪಡುತ್ತುಂದಿ” ಅಂಬೂ ವಿವರಿಸ್ತೋಂದಿ ಸಬೀರಾ. ಪುಷ್ಟ ಚೇಯನಿ ಮಿಕ್ಸ್‌ನು ಕಿಲೋಕು 100 ರೂಪಾಯಲ ಚೌಪುನ, ಪುಷ್ಟಂ ಚೇಸಿನ ಮಿಕ್ಸ್‌ನು ಕಿಲೋಕು 150 ರೂಪಾಯಲ ಚೌಪುನ ವಿಕ್ರಯಸ್ತು ಅದನವು ಆದಾಯಾನ್‌ನಿಂದ ಕೂಡಾ ಆಳ್ಳಿಸ್ತೋಂದಾರೆ. ಇಲಾ ಮೊಕ್ಕು ಲ್ಯಾರ್ಡ್ ನೆಲಕು ದಾದಾಪು ನಾಲುಗು ಲಕ್ಷ್ಯಲ ಆದಾಯಾನ್‌ನಿಂದ ಆಳ್ಳಿಸ್ತುನ್ನಿಂತ್ತು ಕೂಡಾ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ରୋଜୁକୁ ଏନ୍ତିମାର୍ଗ ତିନାବି



మొత్తాదులో తింటున్నారు? అను దాని మీదే శరీరానికి లాభమా? నష్టమా? అనేది ఆధారపడి ఉంటుందని పేరొంటున్నారు. శరీరానికి సమతుల్య పోపుకాపడిరం అవ సరం. కొద్దిగా ఎక్కువసార్లు తినడం వల్ల ప్రయోజనాలు ఉంటాయని వైద్యులు అంటున్నారు. మణ్ణంగా మధుమెగ రోగాలకు, ఇన్సులైన సెనిటిఫివీ ఉన్నవారికి దీని వలన ప్రయోజనం చేకూరుతుండని లక్షీకాపుల్లోని డ్రైగీల్స్ హస్పిటల్ చిఫ్ డైఫిషియన్, డాక్టర్ పి భావన తెలిపారు. ఇలా తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కరస్టాయులు సిరంగా ఉంటాయనీ, ఇలా కొద్ది కొద్దిగా తినడం వలన జీర్ణవ్యవస్థ మీద ఒత్తిడి తగ్గుతుండనీ అంటున్నారు. ఛాతీ మంట, చీర్కోశ సమస్యలతో బాధపడే వారికి దీనిని సిఫారసు చేస్తారని కూడా ఆమె చెప్పారు. ఇలా తినవడం వలన రోజంతా శక్తి సమకూరే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే ఎక్కువసార్లు తినడం వలన నష్టాలు కూడా లేకపోలేదు. తరచూ తినడం వల్ల సహజంగా కలిగి ఆకలి సంకేతాలకు భంగం కలుగుతుందిని ముంబైలోని డ్రైగీల్స్ హస్పిటల్ ఇంటర్వ్యూల్ మెడిసిన్ సీనియర్ కన్సల్టెంట్, డాక్టర్ మంజుష అగర్వాల్ పేరొన్నారు. ఆపోరం జీర్ణవ్యవదానికి సరిపడా సమయం ఉండకపోవడం, ఎక్కువ మొత్తంలో తింటూ ఉండడం, క్యాలీలు, చక్కర, కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న ఆపోరం తినడం వలన అధిక బరవు సమస్య పొంచి ఉంటుందని ఆమె హెచ్చరించారు. అలాగే ఎక్కువసార్లు తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మీద ఒత్తిడి పెరుగుతుండని, గ్రౌన్, ఉఖ్యరం, అజీత్రి సమస్యలు తలెత్తుతాయని అన్నారు. అలాగే మెటబులిక్ సమస్యలు ప్రమాదం పెరిగే అవకాశం ఉండని కొన్ని అధ్యయనాల్లో తేలిందని డాక్టర్ మంజుష అగర్వాల్ పెల్లించారు. అయితే భోజనానికి, భోజనానికి మధ్య ఎంత సమయం అవసరం అన్నది వ్యక్తుల జీవనశైలి, ఆరోగ్య పరిస్థితి మీద ఆధారపడి ఉంటుందని ఉండి వేలిగొన్నారు.



ముగా పవర్ స్టోర్ రామ్ చరణ్ ప్రస్తుతం గోబిల్ స్టోర్గా దూసుకుపోతున్నాడు. ‘**ఆర్తార్కిట్**’ తరువాత ఆయనకు అంతర్జాతీయ గుర్తింపు లభించడంతో ఇప్పుడు చరణ్ తీసే సినిమాలన్నిటిని పాన్ ఇండియా రేంజలో విడుదల చేస్తున్నారు. ఆ మధ్యలో వచ్చిన గేమ్ ఛేంజర్ ఆశించినంత వర్క్ అవుట్ కాకపోయినా, చరణ్ మాత్రం వెనకడుగు వేసే పరిస్థితిలో లేదు. ప్రస్తుతం ఆయన పెద్ది అనే మాన్ అంద్ మొలైవేషన్లే మూవీపై ఫోకస్ పెట్టారు. ‘ఉప్పేనుతో సెస్టేషన్లే డెబ్యూ ఇచ్చిన బుచ్చిలాబు సాన డైరక్టన్లో ఈ మూవీ తెరకెక్కుతోంది. కథకు ప్రధానమైన సన్నిఖేశాలు విజయనగరం నేపథ్యంలో చిత్రికరించాల్సి ఉంది.



బెడ్ రూమ్లో ఎల్లీ అవ్వరామ్ చిలిపేతనం

దుర్తరాదిన బుల్లీతెర విక్కులవు ఎడ్డు -
కోలివిజన రియాలిటీ ఫోలెలో బిజీగా ఉన్న ఎల్లి అవ్ రామ్ ఇబీలి ఒ
సింగిల్ ఆల్యూమ్ లోను నిచించింది. ఇంతలోనే ఎల్లి తన సోపల్
మీడియా స్ట్రేచ్ కోసం సైపల్ ఫోటోఫూట్లో దూసుకొచ్చింది. ఈ
ఫోటోఫూట్ సంథింగ్ సైపల్ అనేంతగా అద్భుతమైన ఎక్స్
పెషన్స్ తో ఎల్లి కట్టిపడేసింది. ఇది ఆప్టోడరమైన బెడ్ రూమ్
లో అవ్ రామ్ స్ట్రేలీ రూపాన్ని ఎలివేట్ చేసిన ఫోటోఫూట్.
పడక గదిలో బెడ్ పై ఎల్లి రకరకాల భంగిమల్లో
ప్రైల్సుర్కా, చిలిపిగా అల్లరిగా,
ప్రైజులిచ్చింది. ప్రైల్సుర్కా, ముఖ కవలికల్లు
కొంపిగా రకరకాలుగా ముఖ కవలికల్లు
మారుస్తూ ఫోటోలకు ఫోజులిచ్చింది. ప్రస్తుతం
ఈ సైపల్ ఫోటోఫూట్ ఇంటర్వెట్ లో షైరల్ గా
ఈ సైపల్ ఫోటోఫూట్ ఇంటర్వెట్ లో షైరల్ గా
మారుతోంది. చిలిపి అల్లరి ఎల్లి మనసులు
మారుతోంది. అంటూ అభిమానులు ఈ
గెలుచుకుంది అంటూ అభిమానులు ఈ
ఫోటోఫూట్ ని ప్రశంసిస్తున్నారు. తన తాజా
ఆల్యూమ్ చందానియా..ప్రమోపస్స్ లో బిజీగా
ఉన్న ఎల్లి ఇలా ఫోటోఫూట్లోనే
అభిమానులకు సైపల్ ట్రైటిస్టోంది. ప్రముఖ
యూట్యూబర్, కంపెంట్ స్ట్రోఫ్టర్ అయిన
ఇశ్మిష్ చంచలానీతో ఎల్లి అవ్ రామ్
కేనులో ఉండంటూ ప్రచారం
కాగుతోంది.

సారా జేన్ దయాన్.. పరిచయం అవసరం లేదు. పవన్ కల్యాణ్ పంజూ చిత్రంలో ఈ భాష కథానాయికగా నటించింది. అయితే దురదుప్పవాత్తు సినిమా ఫ్లోపయాక అవకాశాల కోసం చాలా ఇబ్బంది పడింది. ఆ తర్వాత సారా కోలీవుడ్లో నటించింది. అక్కడ అడపాడపా విజయాలు దక్కినా కానీ, సద్గు కెర్రి ని సాగించేందుకు అవసరమైన ట్రాక్ ని నిర్మించుకోలకపోయింది. స్టార్ డమ్ అందుకునేంత ష్టాఫ్ దూరకలేదు. నటిగా నిరూపించుకునేందుకు సడైన ఒక్క అవకాశం కూడా రాలేదు.ఆదే క్రమంలో డిజిటల్ - వెబ్ సిరీస్ ప్రపంచం సారా జేన్ దయాన్ కి ఆయాచిత వరంగా మారాయి. ఇప్పటికే పలు వెబ్ సిరీస్ లలో నటిస్ సారా జేన్ నటిగా

‘అవతార్ 3’ సుఖర్ అవ్దేట వచ్చేసింది

అప్పట్లో అద్భుతం, మహా అద్భుతం అనుకోవడం జరిగింది. 2022లో అంతకు మించి అన్నట్లుగా అవతార్ 2 తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చారు. ఆయన అవతార్ కోసం స్థష్టించిన ప్రపంచంను ప్రేక్షకులు మరోసారి ఆస్పూదించారు. మరో పరల్లో బిగ్గస్ట్ బ్లాక్బస్టర్ విజయాన్ని అవతార్ 2 దక్కించుకున్న విషయం తెల్పింది. అవతార్ 2 తో పాటు అవతార్ 3 ని సైతం జేమ్స్ కామెరూన్ ప్రకటించిన విషయం తెల్పింది. 2022లో అవతార్ 2 రాగా, 2025 లో అవతార్ 3 రాసున్నట్లు ప్రకటించారు. అవతార్ 2 ను 2022, డిసెంబర్ 16న విడుదల చేయడం జరిగింది. అవతార్ 3 సినిమాను 2025, డిసెంబర్ 19న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకు రాబోతున్నారు. ఈ విషయాన్ని మరోసారి అధికారికంగా ప్రకటిస్తే అవతార్ 3 కొత్త పోస్టర్సు దర్శకుడు జేమ్స్ కామెరూన్ విడుదల చేశారు. అవతార్ 3 సినిమా ట్రైలర్ ను ఈనెలలో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకు రాబోతున్నారు. అవతార్ 3 సినిమా యొక్క మొదటి ట్రైలర్సు హాలీవుడ్ మూవీ ఫేంటాప్స్క్ ఫోర్ : ఫష్ట్ షైప్స్ సినిమాతో రిలీజ్ చేయబోతున్నారు. ట్రైలర్ ను ఈ సినిమా స్ట్రీంగ్స్కు ముందు ప్రదర్శించబోతున్నట్లుగా హాలీవుడ్ వర్గాల ద్వారా తెలుస్తోంది. అవతార్ 3 ట్రైలర్ అంచనాలను మించి ఉంటుంది తెలుస్తోంది. సినియర్ నటుడు జేమ్స్ కామెరూన్ అవతార్ 2 ను మాటర్ ప్రపంచంలో చూపించడం జరిగింది. సిలీఎం ఎక్కువగా సన్నివేశాలు ఉన్నాయి, సిలీ గురించి సన్నివేశాలు ఉన్నాయి. అయితే అవతార్ 3 లో మాత్రం అగ్నిసంబంధించిన సన్నివేశాలు ఉండబోతున్నాయి. అవతార్ : షైర్ అండ్ యాక్ అనే ట్రైలర్ తో రాబోతున్న ఈ మాత్రం పార్క్ ను ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అత్యధిక ధియేటర్లలో విడుదల చేయడం కోసం ట్రైలర్ను ముందుశ్రూనే విడుదల చేసి ప్రమాణం హదావిడి మొదలు పెట్టబోతున్నారు. సినిమా విడుదలకు అటు ఇటుగా అయిదు నెలల సమయం మాత్రమే ఉంది. కస్టడ అలస్సుం చేయకుండా ట్రైలర్ 1 ను విడుదల చేసే ఉద్దేశంతో మేకర్స్ ఉన్నారు అవతార్సు గతంలో మాదిరిగానే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అత్యధిక ధియేటర్లలో విడుదల చేయాలని భావిస్తున్నారు.

‘హరి హర వీరమల్లు ఈవెంట్ గెస్టులు ఏమన్నారంటే?’



పంజా హారోయన్ ఐకీస్ వెలుంయలు



చిత్రంగా యాంగ్రీ ఇండియన్
 గాదెసెన్ పాపులరైంది.
 జంతువులపై కరుణతో
 వ్యవహారించాలని చెబుతూ ఒక
 కొత్త యాక్షన్ ప్రపంచాన్ని
 'లక్ష్మిబహు' 2 - ది మంకీ
 బిజినెస్' సిరీస్ కోసం దర్శకుడు
 క్రియేట్ చేయడం ఆస్క్రిప్టరం.
 ఇలాంటి క్రెష్టీ సిరీస్ లో సారా
 తనను తాను మరోసారి
 నిరూపించుకోనుంది. మరోవైపు
 సోపల్ మీడియాల్లో నిరంతరం
 స్పీడ్ గా ఉండే సారా జేన్
 తాజాగా బికిని బీవ్ సెలాట్రెషన్స్
 నుంచి అరుదైన ఫోలోగ్రాఫ్ ని
 షేర్ చేసింది. బికినిలో మంటలు
 పెదుతోందటూ అభిమానులు
 ఈ ఫోలోగ్రాఫ్ పై కామెంట్లు
 చేస్తున్నారు. నటిగా పెరుగుతున్న
 గ్రాఫ్ ఇప్పుడు సారాకు టాలీవుడ్
 లో అవకాశాలు కల్పిస్తుందిమో
 చూడాలి.

ప్రాక్త్న ప్రాక్త్న..నెట్వులో చెమటిడిన భారత క్రికెటర్లు



వాంచెస్టర్-నపథుమి: అందర్నీ-టెండూల్చర్ బెస్ట్ సిరీస్‌లో భారత మరో కీలక పోరాకు నిశ్చాయింది. లార్డ్ టెస్ట్‌లో పోరాడి ఓడిన టీమ్‌బిండియా ప్రస్తుతం ఐదు మ్యాచ్‌ల బెస్ట్ సిరీస్‌లో 1-2తో వెనుకంజలో ఉన్నారు. సిరీస్‌లో నిలువాలంటే తప్పక గెలువాల్సిన పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటున్న భారతీసు గాయాలు వేసిఫున్నాయి. బుధవారం సుంచి మొదలయ్యే నాలుగో బెస్ట్‌కు ముందు జట్టుకు ప్లేయర్ల గాయాలు ప్రతిబింధకంగా హారాయి. ఆకార్డీషిస్, అర్ట్‌డివిసింగ్ గాయాలతో నాలుగో బెస్ట్‌కు దూరం కాగా, యిప ఆర్టోండర్ నితీశ్‌కుమార్‌రెడ్డి మోకాలి గాయంతో ఏకంగా సిరీస్‌కే దూరమయ్యాడు. మరోవైపు లార్డ్ టెస్ట్‌లో

నాలుగో టెస్ట్లలో ఇంగ్లండ్కు బలమైన
రీ-ఎంట్రీ.. ఇండియాకు కష్టమేనా..



తమ జట్టులో ఒక మార్గము ప్రకటించింది. గాయం కారణంగా పోయబ్ బహీర్ ఈ సిరీస్ కు దూరమవడంతో, హంపషైర్ స్థిన్స్ ల్యామ్ డాసన్ జట్టులోకి రీవింట్రై ఇచ్చాడు. లియామ్ డాసన్ చివరిసారిగా 2017 జులైలో శొతుట్టికాలో జరిగిన టెస్ట్ మ్యార్చలో ఆడాడు. ఇప్పుడు, దాదాపు ఎనిమిదేళ్ల తర్వాత, అతను మళ్ళీ టెస్ట్ జట్టులో అడుగుపెడుతున్నాడు. ఇంగ్లండ్ అటగాళ్లలో టెస్ట్ మ్యాచల మధ్య అత్యధిక గ్యాప్ ఉన్న అటగాళ్ల జాబితాలో డాసన్ నాలగో స్టాసన్లో నిలిచాడు. అతని మందు గారెత్ బ్యాటీ (11 సంవత్సరాలు, 137 రోజులు), మార్టిన్ బికెన్ల్ (10 సంవత్సరాలు, 12 రోజులు), డెర్క్ పోకిల్టన్ (11 సంవత్సరాలు, 225 రోజులు) ఉన్నారు. ఈ రీవింట్రై డాసన్ కు ఒక అధ్యాత్మ అవకాశమని చెప్పవచ్చు. అతను తన స్థిన్ బొలింగ్‌తో జట్టుకు బలం చేకూర్చేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాడు.

ఎన్ 9 : ఈ పాత వాళ్ల
ంటీ ఇవ్వనున్నారా?



A photograph of a young woman with dark hair and glasses, smiling at the camera. She is wearing a purple short-sleeved shirt with a small tear on the left shoulder and blue jeans. A black strap from a bag is across her chest. She is holding a white suitcase with a pink base. The background shows an airport terminal with other people walking by.

ఈ వయనులోనూ
ఇంతందమా..!



ಡಾನೆಸ್ ಚಾಟ್

ఇంగ్రిండ్ జట్టులో చొటు దక్కించుకొవడ
విశేషం. 2018 తర్వాత అతడు అంతర్జాతీయ
స్టాయల్స్ టెస్టు ఆడనున్నాడు. ముంబై:
యూపికః వెదికగా సప్లైంబర్ 10 నుంచి
28వ తేదీ వరకు జరుగున్న ఆసియాకప్
టోర్స్‌ప్రైవేసందిగ్గత నెలకొన్నది. ధాకాలో ఈనెల
24, 25వ తేదీల్లో ఆసియా క్రికెట్
కౌనియర్(ఎనీసీ) వార్కిక సర్వసభ్య
సమావేశం(ఎచ్చీఎమ్) జరుగాల్సి ఉంది. వీనీచీ
షైర్పన్, వీనీసి అధ్యక్షుడు మొహాసిన్ నిక్కి
సారథ్యంలో ధాకాలో జరిగే ఎచ్చీఎమ్కు
హోజరయ్యేది లేదని బీసీసీకి కుండబద్రులు
కొట్టింది. ధాకా కాకుండా వేరే వేడికలో
జరిగితే అప్పుడు హోజరవుటామంటూ బీసీసీకి
స్పష్టం చేసింది. వీనీసి ఎచ్చీఎమ్కు కనీసం
మూడు శాశ్వత సభ్యదేశాలు హోజురైతే తప్ప
కోరం పూర్తికాదు.