



రాహుండున్నారు. దీంట్లో కుటుంబ సభ్యుల వివరాలు, ఎవరికి ఏ సమస్య ఉందో అన్నీ డిజిటల్ రికార్డుల రూపంలో భద్రంగా ఉండాలి అని నరోజ్ అంటున్నారు. ఎంటి డిజిటల్ రికార్డు..... మనం వైద్య సేవలు మిగిలిన డేటాతో పోలిస్తే భిన్నంగా ఉండాలి. డేం డేంకో జానా అవుతువ. అభివృద్ధి చెందుతున్న డేం పెరుగుతున్న జనాభాను మెరుగైన వైద్య సేవల అందించడం చాలా కష్టం. ఎందుకంటే వట్టుజ ప్రాంతాల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు కూడా లేవు. పబ్లిక్ ఆర్టికల్ వెనకబడి కొందరు ఆరోగ్యాన్ని నిరక్షుల చేస్తే... ఇంకొందరు సరైన అవగాహన లేక అలసట చెప్పున్నారు. డిన్టీతో ముమ్మరమో. దీవీ అంటే దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఎప్పుడీకోసా బయటపడతాం లేదు. కొంతమందికి ఇవి వారసత్వంగా రావచ్చు... ఎప్పుడీకోసా బయటపడతాం లేదు. కొంతమందికి ఇవి వారసత్వంగా రావచ్చు. అలాంటప్పుడు ఈ మేడికల్ డేటా ఉపయోగపడుతుంది. సీనియర్లతో ఏ మందులు వాడుతున్నారో అని అడిగితే ఎల్ల దిక్ఖ్ నీం రంగులో ఉన్న ట్యాబ్లెట్ మేనుకుంటున్నారో అని చెప్పగలరు తప్ప ట్యాబ్లెట్ పేరు, ఎంత ఎంటి వంటివాటిపై అందరికీ అవగాహన ఉండదు. అంతేకాదు, కొందరికి కొన్ని మందులు అల్లెలు కలిగిస్తాయి. అలాంటి వివరాలన్నీ ఈ డిన్టీ రికార్డులో కాదు. కాదు అంటే నమూనా చెనుకోవచ్చు. మై దీవీ కాదు అంటే నంబర్లోపాలు పాస్ పోర్ట్ ఉంటుంది. గాయ, రోజీవచ్చు ఒకసారి మొత్తంలో యావోల్ రసం ఏది చేసినా వాచేవారాని అయ్య రోగి పిస్తుంది. పుల్లపల్లడి అప్పారావు బయడేదే, రుచి కాదు ఆరోగ్యం కాదు. డిన్టీ రికార్డులో ఎ

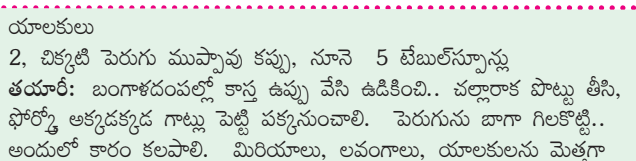
కడుపుబ్బరం
తగ్గతాయి.
10. ఎముకలు,
దంతాలకు
వటుత్సం వస్తుంది.
యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు
అధికంగా ఉన్నం

సన్నాస వెన్న లేదా నెయ్యి, తగినన్ని పాలన కలిపి ముద్దలా చేసుకోవాలి. శుభ్రం చేసుకున్న మూతానికి ఈ ముద్దతో మృదువుగా రుద్దుతూ వెలితే చాలు. గోధుమపిండి, పసుపు పొద్దుజ్జ పనిచేస్తాయి. అవాంఛితకోమలన తగ్గిస్తాయి. పసుపులోని యాంధే పిన్నమేటర్, యాంధే బ్యాక్టీరియల్ గణజాల పర్యావేరి ఆక్సిజన్ సృష్టించే యాక్సేని తగ్గిస్తాయి. పాలలోని లాక్టో యాసిడ్, వెన్న/ నెయ్యి పనిజాననివ్వడం అనుకుంటున్నారా అది స్తాయి. ఎన్ని లాభాలే కానీ ఇంకొక ప్రయత్నించండి అనుకుంటున్నారేమో! క్రొన్నింటిని గమనించుకోవాలి. నిపుణులు అంటున్నారు. గోధుమపిండి సహజ పొద్దుజ్జ పనిచేస్తుందన్న మాట వాస్తవమే కానీ... సున్నిత వ్యక్తులకు ఉన్నవారు దీన్ని తరచూ వాడితే సమస్యలు కలిగిపెడుతుంది. పసుపులోని ఫ్లేవనాయిడ్లు, యాంధే ఆక్సిడెంట్లు ప్రీమేటలకర్న పోరాడతాయి. అయితే కొందరికి ఇది పడదు. దురద, అలర్జిక్ లకు అనుకూలమవుతుంది. తేమనందించే నెయ్యి, నెయ్యి... యాక్సేన్ ఉండేవికీ అవి మరింత పెరిగేలా చేస్తాయి. కాబట్టి, బీటిని గమనించుకోవాలి. తరవాత ప్రయత్నించండి. □

బ్రహ్మకాండలో ఉంటుంది. ఈ మానం
 పండుగలకు పెట్టండి పేరు. కృతి తిథి ఒక
 రోజు శనివారం మోసాకొన్నాను తెలుగు
 పండుగల్లో ఇది చివరి నెల కావడంతో,
 దేవీదేవి ఏడాది జ్ఞాపకాలను నెమరుకొను
 పంటూ... కొత్త ఏడాదికి స్వాగతం పలికే సందర్భం
 దీన్ని భావించుకోవాలి. పాపులు మానం
 తీసుకోవాలి అనుగ్రహానికి నిలయం. పూజ
 భవాలను అనుసరించి ఈ మానంలో ఎన్నో
 దివ్య ఘట్టాలు జరుగుతాయి. అర్చనాడికి గరి ప
 డే... పేర్లలో 'పల్లవము' ఒకటి.
 ఉత్తర పల్లవం నక్షత్రంలో
 జన్మించడం వల్ల ఆయనకు
 ఆ పేరు

నిపువడింది. ద్వైత సాహసాలు కావాలనుకునే వారు ఈ నెలలో అద్భుత నామ అద్భుత చేయడం ఆచారం. మామ బహుళ చతుర్థి మాహివేదరాత్రి రోజున శివ నామస్మరణ, రాత్రి జాగరణ చేయడం వల్ల మనలోని ఆజ్ఞానాంధకారం తలగి జ్ఞానోదయం కలుగుతుంది. క్షీర సాగర మధనం జరిగి మహాలక్ష్మి ఉద్భవించిన పౌర్ణమి పూర్తిమస 'లక్ష్మి జయంతిగా' వేడుక చెస్తారు. ఈ రోజు లక్ష్మి ఆధ్యాత్మిక పరమతం వ్యాప్తం ప్రాప్తికి అలాగే ఫౌల్య పూర్తిమస మా దేశమంతా సంబరాలుచేసుకునే పండుగ హోలీ. దీని వెనుక అంతర్ముఖం ఉంది. శివుడి తపస్సును భగ్గుం చేయ తుంటుందిదేన మన్యుధను ఈ రోజే భగ్గునయ్యాడు. రంగులు చల్లుతాడం వెనుక ప్రకృతిని వైవిధ్యాన్ని ఆస్వాదించాలనే ఉద్దేశ్యం కనిపిస్తుంది. జ్యోతిష శాస్త్ర ప్రకారం ఫౌల్యణ మాసం వివాహ పథకార్యాలకు అనుకూలమైంది. ఈ మాసంలో జరిగే వివాహాలు సుఖప్రదంగా ఉండాయని విశ్వసిస్తారు. గృహప్రవేశాలకు, ఉపనయనాలకు కూడా ఈ మాసం శ్రేష్ఠమైంది. పౌర్ణాణం అంటే ముగింపేమీ కాదు, కొత్త ప్రారంభం పుణాది. మన జీవితాల్లోని కలహాలు, ద్వేషాలును హోలీ మంటల్లో నశింపజేసి, కొత్త ఆశతో మనత రుతువుకు నిద్రమచ్చమని చెప్పడమే ఈ మాసం వ్యవస్థ గొప్ప సందేశం. పనుపు, పానీ

హాదండి...
హారు ఎ, సి, ఇ విటమిన్లు, ఐరన్, క్యాల్షియం, సోడియం,
సాల్ఫ్యూర్ అమ్లం మంచి రోహకాలు.
హాదండి, వెల్లెలుగులు బిడ్డలం, లాలడం, పిన్న వయసులోనే
జుట్టు తెల్లబడటం వంటి నమస్కలుకు చెక్
పెట్టిపట్టుకుంది. కుదుట్ట గడ్డిపడి కురులు ఒత్తుగా,
నల్లగా ఉంటాయి. 3. మధ్య పొడిచారుపు,
పచ్చలు పడకుండు. ముతానానీ పెరువు వస్తుంది.
వయసు మీదపడినట్లుచూడు.
4. కొరిస్టెరోల్ స్ట్రాయి, రక్తపోటు అనువులో
ఉంటాయి. గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశం
తగ్గుతుంది. 5. మధుమహం నియంత్రణలో

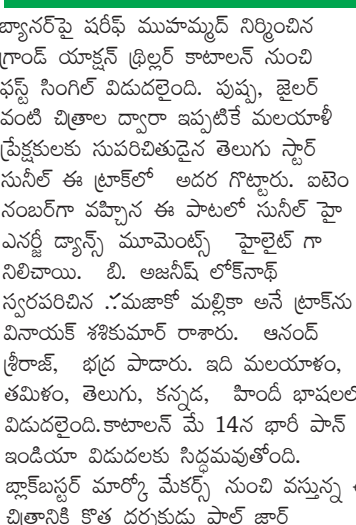


వరకూ మస్తాయి కాబట్టి రెండుమూడు విడతల్లో అన్నీ వేసతాయి. ప్యాన్లో మిగిలిన నూనె హిస్.. బ్యాచిలవెస్టో, సాంపు, పోటో ఒక్కొక్కటిగా చేయాలి. ఏ వేగక.. పెరల జోడించి కలియపుట్టే తుండాలి. అందులో వసుపు, బియ్యం, యెర్రలూకులు, లవంగాల పొడి, బీబీ పోటాటోలు, ఉప్పు, డ్రై జింజర్ పదార్ జతపెట్టి కలపాలి. మూత పెట్టి సన్న గెగ మీద వసుమర పది మిషాలు ఉడికించాలి. దింపిసి కాస్త సాంపు పైన వట్టేత్.. కళ్ళింద దమ్మ అలా సీదమవుతుంది.

హే బల్దంతో! సినిమా కోసం ఎదురుచూశాను: ఈ మామిడి ఫిబ్రవరి 20 న రిలీజ్ చేస్తున్నారు. హోల్ సుహాగ్ పాతకేయిదానో ముప్పటివారూ, ఆ వివేచివాలివి. 'హే భగవాన్' నుండి హే బల్దంతో టైటిల్ చూపుదానీ కారణమేమిటి? భగవాన్ అంటే మార్గంతుడు అనే అర్థం ఉన్నది కాబట్టి టైటిల్ మార్చాలని సెన్సార్ వారు సూచించడంతో హేబల్దంతోగా మార్చాం. సినిమాలో నరేష్ క్యాంక్షన్ పేరు మార్చాం. ఈ సినిమాలో మీ పాత్ర ఎలా ఉంటుంది? చిన్నప్పటి నుంచి బిజినెస్ చేయాలని ఆలోచించే కుర్రాడు, నాన్న బిజినెస్ ను దేకువ చేయాలని ఆనుసంహమి. ఈ సినిమా చాలా తక్కువ బడ్జెట్ డేస్లో ఈ సినిమా పూర్తి చేశారు? అవునుండీ.. నా కెరీర్లో సినిమా ఓకే కాగానే పూర్తిచేసి చాలా త్వరగతిన విడుదల అయిన సినిమా ఫిలిమ్ బాల్దంతోబి సినిమా కూడా ఎంతో క్యాపిటీగా ఉంటుంది. సినిమా ఓకే చేయడానీ కారణం? కథ వినగానే నచ్చింది. ముఖ్యంగా ఎంటర్టైన్మెంట్ పాటు ఎమోషన్ గా కనెక్ట్

అయ్యన్న.
ఈ సినిమా సుదహన్ 2.0 అనుకోవాలంత పెద్ద పుడూరు వాడేరీ. కానీ సినిమా అయితే నాకు విజయూని అందిస్తుందనే నమ్మకం ఉంది.
ప్రతి సినిమా కోసం మీ వఫా పెడుతున్నారా? కానీ సరే రాలేకపోతే ఎలా అనిపిస్తోంది.
విజయం కోసం ఎదురు చూడటమే.. భాగ్యంగా అనిపిస్తుంది.
మే బలవంత పట్టి అంతనాలు ఉన్నాయి ఈ సినిమాపై అందరినీ నమ్మకం ఉంది. వంశీ సందిపోటీ గారు మాకు ఈ సినిమాకు ఎంతో ధైర్యం ఇస్తున్నారు.
మీకు సక్సెస్ రావాల్సి అందరూ కోరుకుంటున్నారా?
మీరు గమనించారా?
అందరూ మంచి యాక్టర్. మంచి సినిమా వదలి అనే సానుభూతి అందరిలో ఉంది. ఇది నా అద్భుతంగా భావిస్తున్నాను.

నిలవే సామెత్
పోరాడి హీరోగా
నటిస్తూ సాయి కే
వెన్నంకో కలిసి
దర్శకత్వం వహించిన
చిత్రం నిలవే.
శ్రీయాన్ సేన్
హీరోయన్ గా
నటించగా, చార్ల
మెయిడు, సునియో
బసినోలా పరో
జంటగా నటించారు. POV అట్టే ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్పై రాజ్ అల్లాడ, గిరిధర్ రావు
పోరాడి, సాయి కే వెన్నం నిర్మించారు. ఈ చిత్రం ప్రేమికుల దివోత్సవం కానుకగా ఫిబ్రవరి
13న విడుదల అయ్యతమైన రెస్టాన్స్ ను తెచ్చుకుంది. బిగ్గెన్ మ్యూజికల్ లవ్ డ్రామాగా
ఆందరి ఆదరణ అందుకుంటుంది. ఈ సందర్భంగా రామగోపాల్ రామనాథాయుడు స్టూడియోలో
నక్సన్ సినిట్రైవెన్స్ నిర్వహించారు. ఆస్కార్ అవార్డు గ్రహీత, గీత రచయిత చంద్రబోస్
వీడియో టైట్ డ్యూరా స్పందిస్తూ బిగ్గెన్ మ్యూజికల్ హీరోగా నిలిచిందని చెబుతూ టీమను
ఆశీర్వదించిగా హీరో సామెత్ ముట్టాడుతూ...కొత్త వాళ్ళమీనా మమ్మల్ని సపోర్ట్ చేసిన ప్రతి
బిగ్గెన్ డిస్ట్రిబ్యూర్... మూడున్న చక్రము ఈ సినిమా. రాజమేవల్ గారు కూడా బాహుబలిని
ఆడియెన్స్ ముందుకు తీసుకురావడం దానికి మూడేళ్లు వట్టింది. మా నిలవే మాకు బాహుబలి
లాంటిది. హీరోయన్ శ్రీయాన్ సేన్ ముట్టాడుతూ. ప్రతి పాత్రలో నన్ను నమ్మిన సామెత్కు
ధన్యం. మొదటి చిత్రంలోనే నక్సన్ బిగ్గెన్ తెలుగు ఆడియెన్స్కు థ్వాంక్స్ అని చెప్పారు.
దర్శకుడు సాయి కే వెన్నం ముట్టాడుతూ.. మమ్మల్ని టైన్ చేసిన ఆందరికీ థ్వాంక్స్.



దర్శకత్వం వహించారు. ఆంధోన్ వర్గీస్ ప్రధాన పాత్రను పోషిస్తున్నారు, దుషేర విజయన్, కబీర్ దుహాన్ సింగ్, పుష్ప ఫేమ్ రాజ్ తలదాసు, బాబీవుద్ నటులు మార్క్ టిబాల్, మలయాళ నటులు జగద్దీప్, సిద్ధిక్, వ్యాగ్గరాయకుడు హాన్స్ షా, రావర్ బేబీ జేన్, హిస్సూర్ వంటి భారీ తారాగణం ఇందులో కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు.

ప్రముఖ సోషల్ మీడియా ఇన్ఫ్లుయెన్సర్ యామిని ఈఆర్ ను హీరోయిన్గా పరిచయం చేస్తున్నారు. టాలెంటెడ్ యంగ్ డైరెక్టర్ రతన్ రిషి, ఆయన గతంలో రూపొందించిన ఉత్తర, ఆర్టిస్ట్ మూవీస్ మంచి ఫిలింమేకర్గా పేరు తీసుకొచ్చాయి. ప్రస్తుతం తన మూడో చిత్రంగా యామిని ఈఆర్తో హీరోయిన్ సెంట్రల్ కథలో “క్వీన్” సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ సినిమాను వన్ సర్కిల్ ఫిలింస్ బ్యానర్ నిర్మిస్తోంది. ఈ చిత్రంలో కాళేయ ప్రభాకర్, అజయ్ ఘోష్ విలన్లుగా నటిస్తున్నారు. ఈ మూవీలో ఎంతో స్పెషల్ గా, ఇంట్రెస్టింగ్ గా ఉండే హీరోయన్ తండ్రి పాత్ర కోసం 90's హీరోల్లో ఒకరిని సంప్రదిస్తున్నారు. ఈ రోజు వాలెంటైన్స్ డే సందర్భంగా “క్వీన్” సినిమా టైటిల్ థ్రిప్పి రిలీజ్ చేశారు. ఈ టైటిల్ థ్రిప్పి చూస్తూ ప్రస్తుత సాస్టైల్ తో ముడిచడి ఉన్న ఒక ఇంట్రెస్టింగ్ లవ్ స్టోరిని చూపింపబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. రాక్మీద పేర్లతో కొన్ని ప్రేమ కథలు మిగిలిపోతాయి. తాజా మహల్ మీద గుర్తులుగా మరికొన్ని ప్రేమ కథలు మిగిలిపోతాయి. కానీ దేశపు మనుగడను మార్చే కొత్త శాసనంగా ఈ ప్రేమ కథ అని చెబుతూ... భారత రాజ్యాంగం, ఆర్ టీబి యాక్ట్, పేపర్ల సెంట్రల్ గవర్నమెంట్ సిస్టమ్, యాక్ట్ ఆఫ్ వంటివి చూపించడం క్వీన్ సినిమా టైటిల్ థ్రిప్పి పై కూర్చుంటుంటే క్రియేట్ చేస్తోంది.



సర్పట్రైలో స్థాి శివకార్తీకేయన, దర్దుకుడు శివకుమారి మురుగేశన్ పర్దుకత్తుంలో, కమల్ హాసన్, ఆర్. మహేంద్రన్ నిర్దుస్తున్న కొత్త చిత్రం కోసం చేతులు కలిపారు. ఙ్కాణిబ్బర్ విజయం సాధించిన శివమరన తర్కాశ్ శివకార్తీకేయన్ మరోసారి కాణ్కమల్ తల్పుంబర్దుపనలోతో కొలాబర్లో కాపడం విశేషం. విమర్దుకుల పకసంబలతో పాటు కమర్దుయల్ విజయాన్ని ఆందుకున్న ఆ చిత్రంతో పర్దువీసన్ క్రిమేటివ్ జర్నల్ ఇప్పుడు మరింత బలపడింది. గాండ్ రూలో కమర్దు యల్ ఎంబర్దువినర్గా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రానికి "సెయూన్" అనే శ్లేషపంతున ట్రైటేలీను ఖాయ చేశారు.

2026లో బిగ్గెస్ట్ ఫ్యామిలీ స్పాక్టేకీగ్గా నిలబా ఎమోషన్స్, శివమరన ఎలిమెంట్రీ, వితోదాన్ని మేకపిన్నూ ఈ సినిమా రూపొందు తోంది. పన్నె లుక్ పిగ్గెస్ట్లో శివకార్తీకేయన్ డివైన్ లభ్కా సినీపిడున్నారు. ధోతి, విభూతి, రుద్రాక్షేత్రం నంపదాయానికి శివగర్గాగా కని పిన్ను, చేతిలో పంపు ఉన్న కర్తె ఆయన ప్రకాంతత నుం దాగిన శ్లేసి నూబిగ్గోంది. వెనకన కనిపించే నెమలి

కర్దులు, మటబ్బా ఉన్న నెమత్తు మురుగన్ స్వామి ప్రతీకను గర్దు చేన్న పాత్రకు మిగిలత్ ఆలా తర్దులన్నాయి. ఈ చిత్రంతో శివకార్తీకేయన్ పవర్ఫుల్, డైనమిక్ పాత్రలో కనిపించున్నాడు.

కాణ్కమల్ ఫిలిమ్స్ ఇంటర్దుప్రెస్, ప్రముఖ నంగీత దర్దుకుడు నంత్వే నారాయణన్ కలిసి నిచేస్తున్న తొలి సినిమా కావడం ఈ ప్రాజెక్టుకు మరో ప్రత్యేకగా నిలిచింది. తన ప్రత్యేకమైన మ్యూజిక్లో నంగీత, వాగ్బిబ్బర్ ఆల్బుమ్లోతో పేరుగాంచిన నంత్వే నారాయణన్ నంగీత ఈ చిత్రానికి స్పెషల్ రిలీస్. కాణ్కమల్ ఫిలిమ్స్ ఇంటర్దుప్రెస్ లోగో, బర్దుక్కి మీడియా విజన్ కలిసిన "సెయూన్" 2026లో ఆత్మంతో ఆసక్తిగా ఎదురుపాటున్న సినిమాలలో ఒకటిగా నిలవనుంది.



