

ASHISH MEDIA SERVICES (AMS)
You can download news from our 'AMS News Agency'
Logon to our website and registrar.
www.ashishmediaservices.blogspot.com
Contant No. : 7075458621

వృధాయం

Simultaneously published from Hyderabad, Adilabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal

రిపోర్టర్లు కావాలను...

తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో పురయం తెలుగు దిన పత్రికకు రిపోర్టర్లుగా పని చేయుటకు ఆసక్తిగల, అనుభవజ్ఞులైన అభ్యర్థులు కావాలను. - సిరికొండ అగస్టిన్ BA, L.L.B., M.C.J. పురయం ఎడిటర్ సెల్: 9247698676

సంపుటి : 25 || సంచిక: 249 || హైదరాబాద్ || శనివారం, నవంబర్ 09, 2024 || VOODAYAM Telugu Daily || వెల: రూ. 3.00 || పేజీలు: 12



ముఖ్యమంత్రి జన్మదినం సందర్భంగా రేవంత్ రెడ్డి కి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతి కుమారి .



యాదగిరి గుట్ట టెంపుల్ డెవలప్మెంట్ అథారిటీ, ఆంధ్ర అభివృద్ధి కార్యకలాపంపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సమీక్ష. హాజరైన మంత్రులు కొండా సురేఖ, ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, పొన్నం ప్రభాకర్, కోమటిరెడ్డి వెంకట రెడ్డి, ఎంపీ చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, ప్రభుత్వ సలహాదారులు వేం నరేందర్ రెడ్డి, శ్రీనివాసరాజు, ఎమ్మెల్యేలు, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారి, వైటిడిపి వైస్ చైర్మన్ కె.పి.ఎస్. రావు, జిల్లా కలెక్టర్ హనుమంతరావు, ఇతర అధికారులు.



ప్రజా వాణిలో బీసీ వెల్ఫేర్ కు సంబంధించి 156 అర్జీలు

హైదరాబాద్, నవంబర్ 08 :: మహాత్మా జ్యోతిబా ఫూలే ప్రజాభవన్ లో శుక్రవారం నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో మొత్తం 471 దరఖాస్తులు అందాయి. బీసీ వెల్ఫేర్ శాఖకు సంబంధించి 156, వచాయతీ రాజ్ మరయు గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ కు సంబంధించి 87, విద్యుత్ శాఖ కు సంబంధించి 75, రెవెన్యూ పరమైన సమస్యలకు సంబంధించి 50 ప్రజాని ప్రజావాణికి సంబంధించి 04, ఇతర శాఖలకు సంబంధించి 99 దరఖాస్తులు అందినట్లు అధికారులు తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రజావాణి సంఘం వైస్ చైర్మన్ డి. చిన్నారెడ్డి, ప్రజావాణి ప్రత్యేక అధికారి శ్రీమతి దివ్య ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని దరఖాస్తులు స్వీకరించారు. ప్రజాభవన్ కు వచ్చిన వారి సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు.

సబ్ కమిటీలు చురుకూగా పని చేయాలి

-మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ కె.శ్రీనివాస్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, నవంబర్ 08 (పురయం ప్రతినది): తెలంగాణ రాష్ట్ర వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల సంఘం గౌరుగు కింద కొనసాగే జర్నలిస్టుల ఆరోగ్య, ఇళ్ల స్థలాల, మహిళా సంక్షేమ, దాడుల వ్యతిరేక, సోషల్ అండ్ డిజిటల్ మీడియా, గ్రామీణ విలేకరుల సంక్షేమ, భావ స్వేచ్ఛ మేగజైన్ సబ్ కమిటీలు అంకితభావంతో చురుకూగా పనిచేయాలని తెలంగాణ మీడియా అకాడమీ చైర్మన్, ఇండియన్ జర్నలిస్టు యూనియన్ (ఐజీయూ) జాతీయ అధ్యక్షులు, తీయూడబ్ల్యూజీ సలహాదారు కె.శ్రీనివాస్ రెడ్డి సూచించారు. శుక్రవారం నాడు ఐటీఐ బాగ్ లోని తీయూడబ్ల్యూజీ కార్యాలయంలో రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కె.వి.రాజ్ అలీ అధ్యక్షతన జరిగిన సబ్ కమిటీ బాధ్యుల సమావేశంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. ఆయా కమిటీలు తమ బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహిస్తూ, యూనియన్ వల్ల జర్నలిస్టుల్లో విశ్వాసాన్ని పెంపొందించేందుకు కృషి చేయాలని శ్రీనివాస్ రెడ్డి సూచించారు. గత ఐదేళ్లుగా ఆరోగ్య కమిటీ సంఘీభావన సేవందిస్తున్నది ఆయన కొరత ఇచ్చారు. జర్నలిస్టులకు ఆరోగ్య వధకం రూపకల్పనకు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతుందని, ఆ వధకం ప్రవేశపెట్టే వరకు సిమ్మె



అనుపత్రిలో జర్నలిస్టులు ఆరోగ్య సేవలు పొందాలని ఆయన తెలిపారు. అలాగే ఏ సొసైటీలో లేకుండా, ఇళ్ల స్థలాలకు సోచుకోని జర్నలిస్టుల సమగ్ర సమాచారాన్ని సేకరించేందుకు షాసింగ్ కమిటీ కృషి చేయాలన్నారు. మండల స్థాయి నుండి రాష్ట్ర స్థాయి వరకు జర్నలిస్టులకు ఇంటి స్థలాలను అందించే విషయంలో ప్రభుత్వం సానుకూలంగా ఉందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో జర్నలిస్టులపై జరుగుతున్న దాడులను అరికట్టేందుకు దాడుల వ్యతిరేక కమిటీ అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని ఆయన సూచించారు. వృత్తిలో మహిళలు అనుభవిస్తున్న ప్రత్యేక సమస్యలను వెలికి తీసేందుకు మహిళా కమిటీ కృషి చేయాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో యూనియన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కె. రాంనారాయణ, ఐజీయూ కార్యదర్శి వై.నరేందర్ రెడ్డి, ఆరోగ్య కమిటీ సలహాదారు డాక్టర్ ధనుజ్ జయ్, కన్వీనర్ పి.రాజేష్, షాసింగ్ కమిటీ కన్వీనర్ వి.వి.రమణ, మహిళా కమిటీ కన్వీనర్ పి.స్వరూప, గ్రామీణ విలేకరుల కమిటీ కన్వీనర్ గుడిపల్లి శ్రీనివాస్ లతో పాటు ఆయా కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

మళ్లీ హైద్రా యాక్షన్ షురూ..

-జీహెచ్ఎస్ఐలో పార్కులు, ఫుట్ పాత్లు, నాలాలు, రోడ్లను ఆక్రమించిన వారిపై ఫోకస్ - నోటీసులు అందుకున్న 15 రోజుల్లో తొలగించకపోతే కూల్చివేస్తామని

హైదరాబాద్ నవంబర్ 8 : హైదరాబాద్ నగరంలో హైద్రా మళ్లీ యాక్షన్ మొదలు పెట్టింది. గ్రేటర్లో ప్రభుత్వ స్థలాలు ఆక్రమించిన 50 మందికి శుక్రవారం నోటీసులు జారీ చేసింది. జీహెచ్ఎస్ఐలో పార్కులు, ఫుట్ పాత్లు, నాలాలు, రోడ్లను ఆక్రమించిన వారిపై హైద్రా అధికారులు ఫోకస్ పెట్టారు. ప్రభుత్వ స్థలాలు ఆక్రమించిన వారు... నోటీసులు అందుకున్న 15 రోజుల్లో తొలగించకపోతే కూల్చివేస్తామని హైద్రా అధికారులు హెచ్చరికలు జారీ చేశారు.



27 మున్సిపాలిటీలు, 33 గ్రామాల పరిధిలో హైద్రా దూకుడు పెంచనుంది.. ఇక నుంచి జీహెచ్ఎస్ఐ పరిధిలో ప్రభుత్వ ఆస్తులను పరిరక్షిస్తారు. ఆక్రమ కట్టడాలకు నోటీసులు జారీ నుంచి కూల్చివేతల వరకు అన్నీ హైద్రా అమలు చేయనుంది.

హైద్రా నోటీసులు తాజా అధికారాలతో ఆక్రమణలకు సంబంధించి హైద్రా నోటీసులు జారీ చేయనుంది. ఆయా నిర్మాణదారులు సంబంధిత అనుమతి పత్రాలు, అనుబంధ పత్రాలను సమర్పించని వ్యక్తులకు ఆర్డర్స్ జారీ చేస్తుంది. వారు ఇచ్చే వివరణ అప్పటికే సహేతుకంగా లేకుంటే నిర్మాణం కూల్చివేత/సీజ్ చేసే అధికారం హైద్రాకు ఉంటుంది. చెరువులు, పార్కుల్లో అక్రమ నిర్మాణాలపై ఆదిలో ఉక్కుపాదం మోపిన హైద్రా... తెలంగాణ హైకోర్టు ఇచ్చిన ఆదేశాల నేపథ్యంలో కొంత కాలంగా ఆవిటూచి వ్యవహారాన్ని విషయం తెలిసింది. ఆక్రమణలకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులపై క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన చేపట్టడంతోపాటు చెరువుల వాస్తవ విస్తీర్ణం, ఎఫ్ఓఎల్, బఫర్ జోన్ నిర్ధారణపై దృష్టి సారించింది. ఇందుకోసం సర్వే ఆఫ్ ఇండియా, ఎన్ఆర్ఎస్ఐ సాంకేతిక సహకారం తీసుకుంటోంది. చట్టపరంగా ముందుకు.. జీహెచ్ఎస్ఐలో ఇక నుంచి చట్టపరంగా ముందుకు వెళ్లాలని సంస్థ భావిస్తోంది. వాస్తవానికి రోడ్లు, పార్కులు, చెరువుల్లో ఆక్రమణలను ఎలాంటి నోటీసులు ఇవ్వకుండా కూల్చివేసే అధికారాలు జీహెచ్ఎస్ఐతోపాటు మునిసిపాలిటీలకు ఉన్నాయి. కానీ, కూల్చివేతలపై హైకోర్టు అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేసిన నేపథ్యంలో నోటీసులు జారీ, స్పీకింగ్ ఆర్డర్స్ తర్వాత హైద్రా నిర్ణయం తీసుకోనుంది. ఔటర్రింగ్ రోడ్ల వరకు హైద్రా పరిధి ఉన్న నేపథ్యంలో గ్రేటర్ హైదరాబాద్ వరకు జీహెచ్ఎస్ఐ యాక్ష్ ప్రకారం, వివిధ ప్రాంతాల్లోని 27 మునిసిపాలిటీలు/కార్పొరేషన్ల పరిధిలో మునిసిపల్

చట్టం ప్రకారం ముందుకు సాగనున్నట్లు కమిషనర్ ఏపీ రంగనాథ్ తెలిపారు. తాజా జీహెచ్ఎస్ఐలో హైద్రా మరొక బలపడిందని, పూర్తి స్థాయిలో అధికారాలు వచ్చాయిన్నారు. అసాధికార భవనాలను కూల్చివేయడంతోపాటు ప్రభుత్వ స్థలాలు ఆక్రమించిన వారికి హైద్రానే నోటీసులు జారీ చేస్తుందని తెలిపారు.

వైద్య సిబ్బంది నిరక్షం.. రేజన్ వ్యాక్సిన్ వికటింబ మహిళా మృతి అలంకారం వెలుగులోకి వచ్చిన ఘటన జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా ఆస్పత్రిలో వైద్య సిబ్బంది నిరక్షం వల్ల రేబిన్ వ్యాక్సిన్ వికటింబ గరిశెల రజిత అనే మహిళా మృతిచెల రోజుల క్రితం రజిత అనే మహిళను కుక్క కరవడంతో వంద పడకల ఆస్పత్రికి రాగా.. రేబిన్ ఇంజక్షన్ చేయడంతో తీవ్ర అస్వస్థతకు గురైంది. మహిళ శరీరంలో ఆక్సీజన్ అన్ని పాదవడంతో హైదరాబాద్ యశోద ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మృతి.

అంబర్ పేట కబేలాకు వెంటనే టెండర్లు వేయాలి

లీజు పొడగింపు ఆపాలి-సిపిఎం డిమాండ్

హైదరాబాద్ : అంబర్ పేట కబేలాను నిర్వహించే కాంట్రాక్ట్ పిరియడ్ ఏప్రిల్ 2024లో ముగిసినప్పటికీ టెండర్లు వేయకుండా లీజు పొడిగించడం అక్రమం. ఏప్రిల్ నుండి ఆరు నెలల పాటు పొడిగించిన జిహెచ్ఎస్ఐ అధికారులు మరోసారి పొడిగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. టెండర్లు వేయకుండా లీజు పొడిగించాల్సిన అవసరం ఏమిచ్చింది? 2021 ఏప్రిల్ లో అన్నోల్ ట్రేడింగ్ కంపెనీ అల్ ఆహెచ్ కంపెనీలతో కూడిన కన్సార్షియం తో మూడేళ్ల కాలానికి ఒప్పందం కుదుర్చుకున్న జిహెచ్ఎస్ఐ, 2024 ఏప్రిల్ కంటే ముందే టెండర్ ప్రక్రియ మొదలుపెట్టకుండా సమయం లేదంటూ లీజు పొడిగిస్తూ వెళ్తున్నారు. లీజు పొడిగింపు లో పెద్ద ఎత్తున అవినీతి జరుగుతున్నది. గత కొన్నేళ్లుగా చెంగిచెర్ల కబేలాలో గత ప్రభుత్వం ఇదే రకమైన అక్రమాలకు పాల్పడింది. ఈ ప్రభుత్వం కూడా అంబర్ పేటలో అదే పద్ధతి కొనసాగిస్తున్నది. లీజు పొడిగింపు తక్షణమే ఆపాలని, టెండర్ ప్రక్రియను వెంటనే మొదలు పెట్టాలని రాష్ట్రప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నాం.



సీమగ్ర కుటుంబ సర్వేను చిత్త శుద్ధితో విజయవంతంగా పూర్తి చేయాలి

హైదరాబాద్ నవంబర్ 07 :: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన సీమగ్ర కుటుంబ సర్వేను విజయవంతంగా పూర్తి చేసేందుకు చిత్త శుద్ధితో కృషిచేయాలని అధికారులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతి కుమారి ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న సమగ్ర ఇంటింది కుటుంబ సర్వే నిర్వహణపై నేడు ప్రత్యేకాధికారులతో టెలి కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించారు. ప్రజాశాఖ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సుధీప్ సుల్తానియా కూడా పాల్గొన్న ఈ టెలి కాన్ఫరెన్స్ లో సి.ఎస్ శాంతి కుమారి మాట్లాడుతూ, ఈ సర్వే కు సంబంధించి ఇంటింది వివరాలను సేకరించి స్వీకరించి చేసే ప్రక్రియ రేపటితో పూర్తవుతుందని, ఈ నెల 9 నుండి అసలు సర్వే మొదలవుతుందని అన్నారు. ఉమ్మడి జిల్లాలకు నియమితులైన ప్రత్యేకాధికారులు



ప్రక్రియను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి పర్యవేక్షిస్తున్నారని వెల్లడించారు. ఈ సర్వేలో ప్రతి ఒక్క కుటుంబం పాల్గొనేలా ప్రతి రోజూ ప్రజలను చైతన్యం చేస్తూ వస్తూ ప్రచారం చేపట్టాలని తెలిపారు. ఏ ఇంటినీకూడా వదలకుండా

క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించి సర్వే జరుగుతున్న విధానాన్ని ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించడంతో పాటు, జిల్లా కలెక్టర్లు, సర్వే నోడల్ అధికారులతో సమీక్ష సమావేశాలు నిర్వహించాలని స్పష్టం చేశారు. సేకరించిన వివరాలను కంప్యూటరైజ్ చేయడానికి సుశిక్షితులైన డాటా ఎంట్రీ ఆపరేటర్లను నియమించేల చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. దేశంలోనే ప్రధానంగా చేపట్టిన ఈ ఇంటింది కుటుంబ సర్వే

చక్కని ఆరోగ్యం

ఈ గింజలు రాజుకు గుప్పెడు తింటే చాలు..

గుమ్మడి గింజలు.. వీటిని క్రమం తప్పకుండా మనం తీసుకునే ఆహారంలో భాగం చేసుకోవటం వల్ల ఊహించని లాభాలు ఉన్నాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ గింజల్లో విటమిన్ ఇ, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, బి 2, ఫోలేట్, బీటా కెరోటిన్, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవన్నీ కూడా మన బాడికి అనేక రకాలుగా ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి, వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం చాలా మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుమ్మడి గింజల్ని రెగ్యులర్ గా తింటే భయంకరమైన ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయని చెబుతున్నారు. గుండె సమస్యల నుంచి తప్పించుకోవడానికి గుమ్మడిగింజల్ని మెగ్నీషియం హెల్త్ చేస్తుంది. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారికి గుమ్మడిగింజలు చక్కని వరం. ఎందుకంటే, ఈ గింజల్లో ట్రిప్టోఫాన్, అమైనో యాసిడ్స్ మంచి నిద్రని అందిస్తాయి. వీటితో పాటు ఇందులోని కాపర్, జింక్, సెలీనియం నిద్ర నాణ్యతను పెంచుతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల హాయిగా నిద్రపడుతుంది. ఈ గుమ్మడి గింజల్లో పుష్కలంగా

మెగ్నీషియం ఉంటుంది. వీటిని తినడం వల్ల బాడిలో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీంతోపాటు హైబిపి కూడా తగ్గుతుంది. ఈ రెండు సమస్యలున్నవారికి గుమ్మడిగింజలు హెల్త్ సాక్ అని చెప్పొచ్చు. వీటిని తినడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ కూడా పెరుగుతుంది. దీంతో సీజనల్ వ్యాధుల వంటి సమస్యల్ని దూరం చేసుకోవచ్చు. బరువు తగ్గించడంలో ఫైబర్ కీ రోల్ పోషిస్తుందని అందరికీ తెలిసిందే. దీనికోసం కూరగాయలు, ఆకుకూరలు తింటారు. అయితే, వాటిని తినలేని వారు ఈ చిన్ని గింజల్ని తీసుకోవచ్చు. ఇందులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, కడుపు నిండుగా ఉండి త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. ఈ గింజలు రెగ్యులర్ గా తింటే ట్రిప్టోఫ్, గుండె సమస్యలతో మరణాల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. గుమ్మడిగింజల్లో పీచు, పిండి పదార్థాలు బాడిలో ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగ్గా చేస్తాయి. దీంతో పాటు రక్తంలో చక్కెరని తగ్గిస్తాయి. దీనికోసం రెగ్యులర్ గా గుమ్మడి గింజల్ని తీసుకోవడం మంచిదని గుర్తుపెట్టుకోండి. గుమ్మడిగింజల్లో సహజంగానే జింక్, ఫాస్ఫరస్ లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఎముకల్ని బలంగా చేస్తాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ వచ్చే ఎముకల నంబంధిత సమస్యల్ని దూరం చేసుకోవడానికి గుమ్మడిగింజలు తీసుకోవడం మంచిది.



తామర రేకులతో టీ.. తలనొప్పికి ట్యాబ్లెట్ వేస్తున్నారా..? ఒక చాలు.. ఈ చిట్కాలతో లిటిఫ్..

ప్రతిరోజూ తాగితే ఎన్ని లాభాలో



తామర పువ్వులో ఉండే విటమిన్ బి, సి, ఐరన్ వంటి పోషకాలు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. కార్డియాక్ ఆరిస్క్ వంటి గుండె సంబంధిత సమస్యలలో లోటస్ టీ టానిక్ గా పనిచేస్తుందని డాక్టర్ దీక్షా భాష్కర్ తెలిపారు. తామర పువ్వుతో తయారు చేసిన టీ రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. ఈ టీని క్రమం తప్పకుండా తాగడం ద్వారా హైబిపీ సమస్యను అధిగమించవచ్చు. అయితే టీ బీపీతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారు నిపుణుల సలహా మేరకే తీసుకోవాలి. తామర పువ్వులో ఉండే అపోహెర్విన్ , న్యూనిఫెరిన్ అనే పోషకాలు ఒత్తిడి, నిరాశ,

అందోళనను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడతాయి. తామర పువ్వుతో చేసిన టీని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అధిక దాహంతో బాధపడేవారికి లోటస్ టీ కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. లోటస్ టీలో ఉండే పోషకాలు దాహం తీర్చడంలో సహాయపడతాయి. లోటస్ ప్లవర్ టీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను చల్లగా ఉంచడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. వీరియట్స్ సమయంలో చాలా నొప్పి, తిమ్మిరి ఉన్న మహిళలకు తామర పువ్వులతో తయారు చేసిన టీ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. వీరియట్స్ సమయంలో రోజూ 2 కప్పుల ఈ టీ తాగితే ఉపశమనం లభిస్తుంది. తామర పువ్వులతో

టీ తయారు చేయాడానికి, ముందుగా ఒక గిన్నెలో ఒక గ్లాసు నీటిని మరిగించండి. ఇప్పుడు ఈ మరుగుతున్న నీటిలో తామర పువ్వులు వేసి కాసిపు ఉడికించాలి. ఇలా చేసేటప్పుడు నీరు, తామర పువ్వుల నిష్పత్తిని 4:1గా ఉంచాలి. దీని తరువాత, ఈ టీని 2 గంటలు చల్లబరచడానికి వక్కన ఉంచండి. ఈ నీటి మిశ్రమం చల్లారిన తర్వాత వడగట్టి అందులో కొద్దిగా గులాబీ సాసాన్ని కలపాలి. రుచికరమైన లోటస్ టీ రెడీ అయినట్లే. కావాలనుకుంటే ఈ టీలో తేనె కలుపుకుని తాగితే రుచిగా ఉంటుంది.

తలనొప్పికి ట్యాబ్లెట్ వేస్తున్నారా..? ఒక చాలు.. ఈ చిట్కాలతో లిటిఫ్..



ప్రయత్నిస్తే.. నొప్పి సమస్యను దూరం చేసుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. తలనొప్పి వదిలించుకోవడానికి ఇంటి నివారణ చిట్కాలు.. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి: తలనొప్పికి ఒక సాధారణ కారణం శరీరంలో నీరు లేకపోవడం. రోజూ కనీసం 8-10 గ్లాసుల నీరు తాగడం వల్ల డిహైడ్రేషన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇంకా తలనొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. యోగా - ధ్యానం: ధ్యానం మానసిక ఆరోగ్యానికి మంచిదని భావిస్తారు. ఇది సాధారణ రోజుల్లో కూడా చేయాలి. రోజూ దీన్ని ఆచరించడం వల్ల ఒత్తిడిని తగ్గించి, తలనొప్పిని దూరం చేసుకోవచ్చు. నట్స్ తినండి: నట్స్ మానసిక ఆరోగ్యానికి మంచిదని భావిస్తారు. వాల్నట్లు, బాదంపప్పులు, జీడిపప్పు వంటి గింజలను తినడం వల్ల తలనొప్పి తగ్గుతుంది. ఎందుకంటే వాటిలో మంచి మొత్తంలో మెగ్నీషియం ఉంటుంది.. ఇది తలనొప్పిని దూరం చేస్తుంది. అల్లం టీ: అల్లం టీ తాగడం వల్ల తలనొప్పి తగ్గుతుంది. అల్లంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది తలనొప్పిని తగ్గిస్తుంది. చాలా మందికి, అల్లం టీ సాధారణ రోజుల్లో కూడా మానసిక నొప్పిని నివారిణిగా పనిచేస్తుంది. విశ్రాంతి: భరించలేని తలనొప్పి ఉన్నప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇది మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు ప్రతి విషయాన్ని ఆలోచించకుండా వదిలేస్తే బాగా నిద్ర ప్రయత్నించండి.

నేటి ఉరుకులు, పరుగుల జీవితంలో తలనొప్పి అనేది ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. తలనొప్పి సమస్య ఏ వయస్సులోనైనా రావచ్చు.. చిన్నా, పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరిలోనూ కనిపిస్తుంది.. తలనొప్పి రోజువారీ కార్యకలాపాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఒత్తిడి, పెరిగిన అందోళన, అలసట, ఎక్కువ పని లేదా ఏదైనా చెడు అలవాటు వంటివి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. కొన్నిసార్లు తలనొప్పి భరించలేనిదిగా మారుతుంది. అయితే, తలనొప్పి వస్తే చాలా మంది పెయిన్ కిల్లర్ ట్యాబ్లెట్లను వినియోగిస్తుంటారు.. చిటికి మాటికి వచ్చే తలనొప్పికి నొప్పి నివారణ మందులు తీసుకోవడం ఆరోగ్యం పెను ప్రభావం చూపుతుంది. పెయిన్ కిల్లర్ ట్యాబ్లెట్ల వల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో.. తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఇంటి నివారణలు



ఆకు కూరల్లో ఇది అమ్మేతేం..!

ఆకుకూరల్లో ఉండే పోషకాలు శరీరానికి ఎన్నో రకాలుగా ప్రయోజనాలు ఇస్తాయి. అత్యంత పోషకాలు ఉన్న ఆకు కూరలలో తోటకూర ఒకటి. అయితే ఈ తోటకూరలో ప్రధానంగా ఆకుపచ్చ, ఎరుపు తోటకూర అనే రెండు రకాలు ఉన్నాయి. తోటకూరతో పోలిస్తే ఎర్ర తోటకూరలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. రోజూ ఎర్ర తోటకూర తింటే వచ్చే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఎర్ర తోటకూరలో విటమిన్-ఎ, సి, ఈ, బి, కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఫైబర్, ఫాస్ఫరస్, ప్రోటీన్, మాంగనీస్, ఐరన్, కాపర్, జింక్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వారంలో కనీసం రెండుసార్లు ఈ ఆకుకూరను తింటే హెల్త్ కి మంచిది. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ లెవల్స్ పెంచడంలో ఎర్ర తోటకూర బాగా పనిచేస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ తక్కువ ఉన్నవారి ఆహారంలో ఎర్ర తోటకూర తింటే మంచిది. ఎర్ర తోటకూర జీర్ణ సమస్యలను సులభతరం చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను, మలబద్దకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. కంటి ఆరోగ్యానికి ఎర్ర తోటకూర చాలా మంచిది. కంటి చూపు, కంటి, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి ఎర్ర తోటకూర ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. వృద్ధులకు లక్షణాలను దూరం చేసి.. చర్మంపై ముడతలు, మొటిమలను పొగట్టి ముఖాన్ని అందంగా కాంతివంతంగా ఉండేలా ఎర్ర తోటకూర

చేస్తుంది. మన శరీరంలో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు, వ్యాధుల నుంచి దూరం చేసి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో ఎర్ర తోటకూర బెస్ట్ ఆహారం. ఎర్ర తోటకూర విటమిన్-సి, రోగనిరోధక వ్యవస్థను పెంచుతుంది.

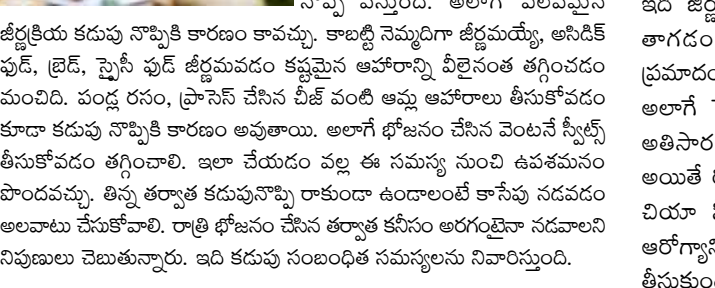
ఎక్కువగా ఈ గింజల వాటర్ తాగుతున్నారా.. అయితే మీ ఆరోగ్యం ఇరకాటంలో పడినట్లే!

ఆరోగ్యంగా ఉండాలని చాలా మంది ఎన్నో రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ముఖ్యంగా ఆహార విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉంటారు. సాధారణంగా కొందరి బాడీ వేడిచేస్తుంది. చలవ కోసం కొందరు నట్లా, చియా సీడ్స్ వాటర్ తాగుతారు. ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయని అంటుంటారు. ఇందులోని పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తాయి. అయితే ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిదే అయిన అధికంగా తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలని కోరి తెచ్చుకున్నట్లే అని నిపుణులు అంటున్నారు. ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ఈ వదార్లన్నీ కూడా అధికంగా తీసుకోకూడదు. అధికంగా తీసుకుంటే తప్పకుండా అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడతారని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది చియా సీడ్స్ ని అధికంగా తింటున్నారు. ముఖ్యంగా వీటితో రకరకాల పదార్థాలు చేసి తింటున్నారు. చియా సీడ్స్ లో ఫైబర్ ఎక్కువగా



జీర్ణక్రియ కడుపు నొప్పికి కారణం కావచ్చు. కాబట్టి నెమ్మదిగా జీర్ణమయ్యే అనీడిక్ ఫైడ్, ట్రైడ్, సైసీ ఫైడ్ జీర్ణమవడం కష్టమైన ఆహారాన్ని వీలైనంత తగ్గించడం మంచిది. వండర్ రసం, ప్రాసెస్ చేసిన చీజ్ వంటి అప్పు ఆహారాలు తీసుకోవడం కూడా కడుపు నొప్పికి కారణం అవుతాయి. అలాగే భోజనం చేసిన వెంటనే స్టీట్ తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. తిన్న తర్వాత కడుపునొప్పి రాకుండా ఉండాలంటే కాసిపు నడవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. రాత్రి భోజనం చేసిన తర్వాత కనీసం ఆరగంటైనా నడవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది కడుపు సంబంధిత సమస్యలను నివారిస్తుంది.

ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. కానీ మితంగా తీసుకుంటేనే ఆ ప్రయోజనాలు శరీరానికి చేస్తాయి. లేకపోతే అనారోగ్య బారిన పడేలా చేస్తాయి. మరి వీటిని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే నష్టాలు ఏంటో చూద్దాం. సాధారణంగా చాలా మంది ఉదయం పూట చియా సీడ్స్ తాగుతుంటారు. అప్పుడప్పుడు తక్కువగా చియా సీడ్స్ తీసుకుంటే వచ్చేదే. కానీ దైని ఎక్కువగా తీసుకుంటే సమస్యలు తప్పవు. వీటిలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు మంచిదే. కానీ ఎక్కువగా తాగడం వల్ల మలబద్దకం సమస్య వచ్చే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అలాగే ఫైబర్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల అతిసారం కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అయితే రోజుకి కేవలం రెండు టేబుల్ స్పూన్ల చియా సీడ్స్ మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఇవే ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇంతకంటే ఎక్కువగా తీసుకుంటే అనారోగ్య బారిన పడటం తప్పదు.





సినిమా



అనుష్క బర్త్ డే స్పెషల్..

ఘాటి ఫస్ట్ లుక్ లివీజ్

టాలీవుడ్ నటి అనుష్క శెట్టి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం ఘాటి ఈ సినిమాకు వేదం, కంచె చిత్రాల దర్శకుడు జాగర్లమాడి కృష్ణ (క్రిష్) దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. 4 ఏండ్ల నుంచి ఘాటింగ్ జరుపుకుంటున్న ఈ చిత్రం నేడు ఘాటింగ్ కంప్లీట్ చేసుకుంది. అయితే నేడు అనుష్క పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆమెకి శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ ఘాటి నుంచి ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు మేకర్స్. బాధితురాలు, క్రిమినల్, లెజెండ్. అంటూ అనుష్క పోస్టర్స్ పంచుకున్నారు. ఈ పోస్టర్స్ చూస్తుంటే.. అరుంధతి తర్వాత మళ్లీ అలాంటి పవర్ ఫుల్ రోల్ లో అనుష్క నటించబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. మరోవైపు ఈ సినిమా గ్లింప్స్ నేడు సాయంత్రం 4.05 గంటలకు విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్రబృందం ప్రకటించింది. కొండపోలం వంటి భారీ డిజాస్టర్ తర్వాత క్రిష్ దర్శకత్వంలో ఈ సినిమా వస్తుండటంతో మూవీపై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ఇక ఈ సినిమాను యూవీ ప్రీయేషన్స్ బ్యానర్ తెరకెక్కిస్తుంది.



దుల్కర్ బ్యూటీతో విజయ్ దేవరకొండ రొమాన్స్

సోషల్ మీడియా, ఓటీటీలు వచ్చిన అనంతరం సినిమాలలోని పాటలే కాకుండా ప్రైవేట్ ఆల్బమ్స్, సాంగ్స్ మంచి రెస్పాన్స్ తెచ్చుకుంటున్న విషయం తెలిసిందే. అలా సూపర్ హిట్ అయిన సాంగ్స్ లో హీరియో కూడా ఒకటి. మలయాళం నటుడు దుల్కర్ సల్మాన్, జాస్మీన్ రాయల్ జంటగా నటించిన ఈ పాట యూట్యూబ్ లో పాటు అన్ని మ్యూజిక్ యాప్స్ లో ఛార్జ్ బస్టర్ గా నిలిచింది. అయితే హీరియో పాటతో క్రిజ్ తెచ్చుకున్న జాస్మీన్ రాయల్ తాజాగా విజయ్ దేవరకొండతో కూడా ఒక ప్రైవేట్ ఆల్బమ్ చేయబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. రీసెంట్ గా విజయ్ దేవరకొండ, దుల్కర్ సల్మాన్, జాస్మీన్ రాయల్ కలిసి దిగిన ఫోటో ఒకటి సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. ఈ ఫోటో బయటికి వచ్చాకనే విజయ్ ఒక ప్రైవేట్ ఆల్బమ్ చేయబోతున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. కాగా.. దీనికి సంబంధించి అధికారిక అప్ డేట్ కూడా త్వరలోనే రానున్నట్లు తెలుస్తుంది.



కమల్ హాసన్

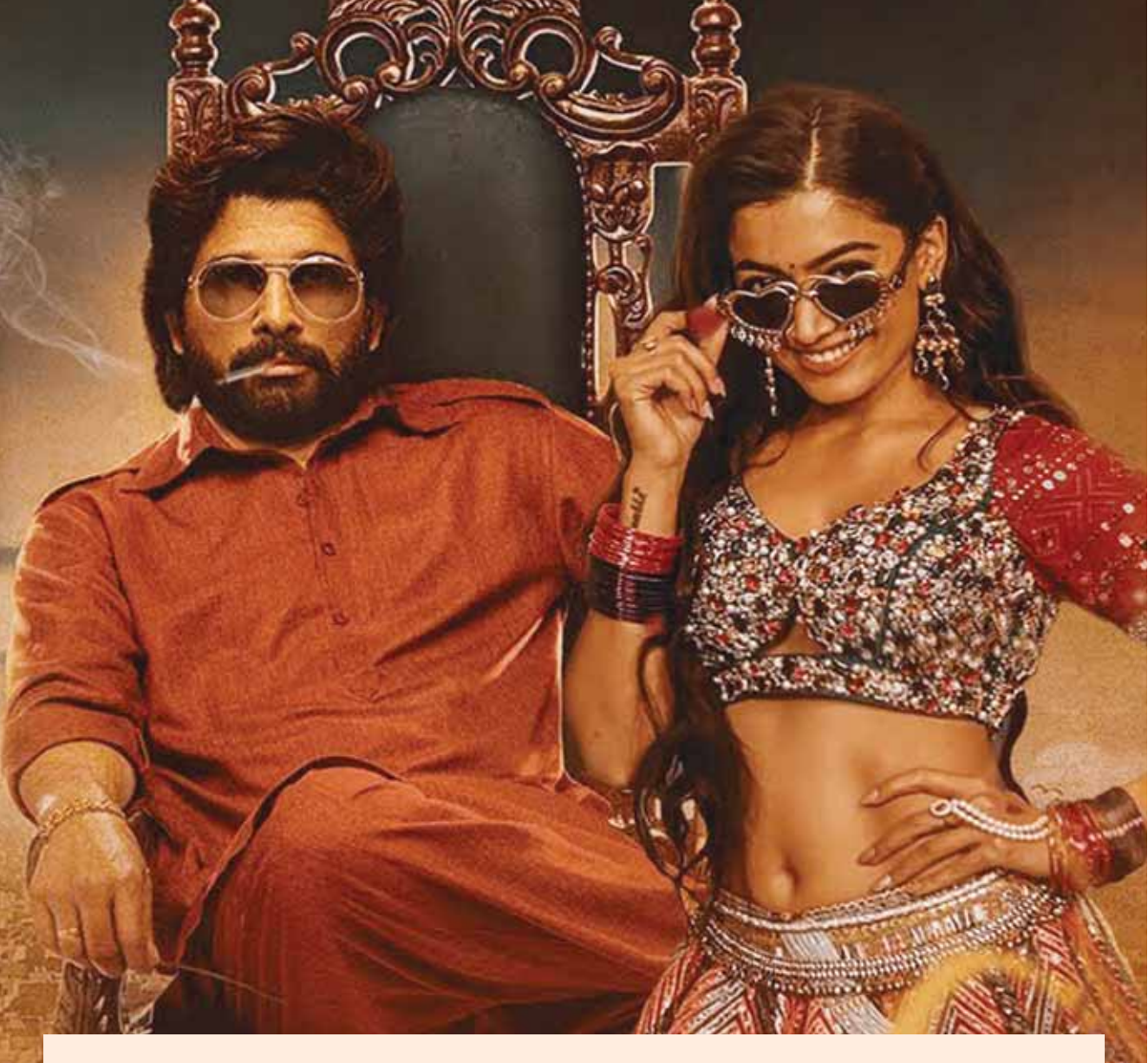
'భగ్ లైఫ్' టీజర్ లివీజ్

లోకనాయకుడు కమల్ హాసన్ హీరోగా దిగజ దర్శకుడు మణిరత్నం దర్శకత్వంలో కాంబోలో వస్తున్న తాజా చిత్రం 'భగ్ లైఫ్'. 'నాయగన్' (నాయకుడు 1987) తర్వాత దాదాపు 37 ఏండ్ల తర్వాత వీరిద్దరి కాంబినేషన్ లో ఈ సినిమా రాబోతుండడంతో మూవీపై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ఈ చిత్రంలో కమల్ హాసన్ రంగరాయ శక్తివేల్ నాయకర్ అనే శక్తివంతమైన పాత్రలో నటిస్తుండగా.. త్రిష కథానాయికగా నటిస్తుంది. శింబు, అశోక్ సెల్వన్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఘాటింగ్ కంప్లీట్ చేసుకున్న ఈ చిత్రం జూన్ 05 2025న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా మూవీ నుంచి రీలీజ్ టీజర్ ను విడుదల చేశారు మేకర్స్. ఈ టీజర్ చూస్తుంటే.. కమల్ హాసన్ విశ్వరూపం, విక్రమ్ తర్వాత మళ్లీ అలాంటి పవర్ ఫుల్ రోల్ లో నటించబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. రెహమాన్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ సినిమాను రాజ్ కమల్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై కమల్ హాసన్



'పూరి' నెక్స్ట్ హీరో ఎవరో తెలుసా

టాలీవుడ్ డేరింగ్ అండ్ డ్యాషింగ్ డైరెక్టర్ పూరి జగన్నాథ్ ప్రస్తుతం ఆయన వరుస ఫ్లాష్ బ్యాక్ సతమతపుతున్నాడు. ఒకప్పుడు ఒక వెలుగు వెలిగిన పూరికి ఇప్పుడేమైందని చర్చించుకుంటున్నారు. సాక్షాత్తు రాజమౌళి తండ్రి, రచయిత విజేంద్రప్రసాద్.. పూరిలా పనిచేయాలి, రాయాలి అని ఎంతో తాపత్రయ పడేవాడు. ఇప్పుడు ఆయన రాతల్లో లోపమే లేదా నయా జెనరేషన్ కి ఆయన సినిమాలు ఎక్కణ్ణేదేమో తెలీదు. అయితే ఒకప్పుడు స్టార్ హీరోలు ఆయనతో సినిమాలు చేయడానికి క్యూ కట్టేవారు. కానీ.. ఇప్పుడు ఆయనకు హీరోలే దొరకట్టేదట.. ప్రస్తుతం ఆయన ఓ యంగ్ అండ్ టాలెంటెడ్ హీరోని తన నెక్స్ట్ సినిమా కోసం ఫిక్స్ చేసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇంతకీ ఆ హీరో ఎవరంటే.. విజయ్ దేవరకొండ 'లైగర్' ఉస్మాన్ రామ్ పోలినేని 'డబుల్ ఇన్సైడ్' సినిమాలో తలికిలపడ్డ పడ్డ పూరి ఈ సారి గట్టిగా బోస్ బ్యాక్ అవుదామని ఫిక్స్ అయ్యాడు. ఈ నేపథ్యంలోనే హీరో అన్నేషన్ లో పడ్డ పూరికి ఏ హీరో ఓకే చెప్పట్లేదట. అయితే పూరి బెస్ట్ ఫ్రెండ్ సినిమాలో గ్రాఫర్ శ్యామ్ కే నాయకుడు మేన అల్లుడు, టాలెంటెడ్ యాక్టర్ సందీప్ కిషన్ ఒక కథకి సెలెక్ట్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఇంకా అఫీషియల్ గా ఎలాంటి ప్రకటన రాకపోయినా దాదాపు ఫిక్స్ అంటున్నాయి ఫిలింనగర్ సర్కిల్స్. వాస్తవానికి లైగర్ సినిమా తర్వాత పూరి విజయ్ తోనే 'జనగణమన' ప్రాజెక్ట్ చేయాల్సి ఉంది. కానీ.. లైగర్ డిజాస్టర్ తర్వాత ఆ మూవీ ఆగిపోయింది. పూరి డ్రిమ్ ప్రాజెక్ట్ అయిన 'జనగణమన' మొదట్లో మహేష్ బాబుతో తీయాలని ప్లాన్ చేసిన పర్సాల్ కాలేదు. దీంతో ఈ డైరెక్టర్ ఇన్సైడ్ శంకర్ సీక్వెల్ డబుల్ ఇన్సైడ్ తీసి మరింతా బోకాబోల్డపడ్డాడు.



పుష్ప కోసం తమన్

దేవి శ్రీ ప్రసాద్ సరిపోవట్లేదా

ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న చిత్రం 'పుష్ప: ది రూల్' సుకుమార్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతోన్న ఈ చిత్రం డిసెంబర్ 5న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. ఈ సినిమాకి దేవి శ్రీ ప్రసాద్ సంగీతం అందించాడు. అయితే ఈ సినిమా రిలీజ్ దగ్గరపడుతుండటంతో మేకర్స్ మ్యూజిక్ లో పలు మార్పులు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. డీఎస్పీతో పాటు స్టార్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ తమన్ పుష్ప వర్క్ లోకి ఎంటర్ అయినట్లు సమాచారం. ఇంతకీ ఎం జరుగుతుందంటే.. పుష్ప 2 విడుదలకు కొంట్రాస్ మొదలైన తరుణంలో ఈ సినిమా టీమ్ లోకి తమన్ ఎంటర్ అయినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. దేవి శ్రీ ప్రసాద్ తో పాటు తమన్ కూడా పుష్ప 2 బ్యూటీగ్రాండ్ స్కోర్ చేశారని తెలుస్తోంది. దేవి శ్రీ ప్రసాద్ ఇచ్చిన స్కోర్ పుష్ప 2 మేకర్స్ కు సచ్చకపోవటంతో, మార్పులను సూచించారని సమాచారం. అయితే దేవి శ్రీ ప్రసాద్ తో మ్యూజిక్ కన్వర్ట్ పేరుతో రెండువారాల సమయం తీసుకున్నాడు. పుష్ప 2 కు కోసం సమయాన్ని తెటాయించలేకపోవటంతో.. మేకర్స్ తమన్ ను అప్రోచ్ అయినట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి.

