


**MotherIndia**  
Resorts & Resorts LLP  
RESORT WITH 12 TYPES OF AMENITIES  
**SUNDAY CUSTOMER MELA**  
5 Gunta (405 Sq. Yds)  
₹ 827 Per Sq. Yd  
₹ 5.0 Lakhs  
Actual Price ₹ 6.9 Lakhs  
9989856995 Venkatesh Jetti  
General Manager (Marketing)

# వృదయం

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

స్టాఫ్ రిపోర్టర్స్ & రిపోర్టర్స్ కావాలను  
**వృదయం**  
నేలను దండవత్తలకు అండ్లదేలే లేని  
అన్ని ఆర్థిక మంది అవకాశాల అనుకూలంగా అర్హులను కావాలను  
క్రింద వ్యాఖ్యలను ఈ మొదటి రోజునామకం పంపించండి  
అందుకు అనేక అనేక అవకాశాలు  
◆ నియంతృత్వ ప్రాధాన్యం ◆ కొత్తవారికి కూడా అవకాశం  
రియలైజేషన్లు జరుగుతున్నాయి. మేనేజ్మెంట్ నియంతృత్వం  
E-mail: bureauchiefvoodayam@gmail.com Cell: 9494614805

సంపుటి: 10 || సంచిక: 178 || గుంటూరు || మంగళవారం, డిసెంబర్ 10, 2024 || VOODAYAM Telugu Daily || వెల: రూ. 1.00 || పేజీలు: 12



**ఈ సెషన్లోనే**  
**పార్లమెంట్ ముందుకు**  
**'వన్ నేషన్.. వన్ ఎలక్షన్' బిల్లు**

- ఈ పార్లమెంట్ శీతాకాల సమావేశాల్లోనే బిల్లును పార్లమెంట్లో ప్రవేశపెట్టాలని సర్కారు యోచన
- లోక్సభ ఎన్నికలతోపాటే వివిధ రాష్ట్రాల అసెంబ్లీలకు కూడా ఒకే దఫా ఎన్నికలు నిర్వహించడం కోసం ఈ బిల్లును తీసుకొచ్చిన కేంద్రం
- ప్రభుత్వం నియమించిన కమిటీ ఈ బిల్లుకు సంబంధించి పలు సిఫారసులు చేసింది.

## ఢిల్లీలో పవన్ మ్యూజిక్ పనిచేస్తుందా?

- బిజెపికి స్టార్ క్యాంపెయిన్ దొరికారు జనసేన అధినేత పవన్ రూపంలో
- అందుకే కీలకమైన దేశ రాజధానిలో జనసేన అధినేతను ప్రయోగించడానికి బిజెపి అగ్ర నేతలు సిద్ధమయ్యారు
- మహారాష్ట్రలో మొత్తం 288 అసెంబ్లీ సీట్లకు గాను 122 స్థానాల్లో విజయం సాధించింది
- కమలం పార్టీ అభ్యర్థులు విజయభేరి మోగించారు
- 59 సీట్లతో ఏక్ నాథ్ షిండే శివసేన రెండో స్థానంలో నిలిచింది



**స్వాధీనీ**  
బిజెపికి ఇన్చార్జ్ క్యాంపెయిన్ దొరికారు జనసేన అధినేత పవన్ రూపంలో. నిన్నటి మహారాష్ట్ర విజయంలో భాగం పంచుకున్నారు పవన్. అందుకే కీలకమైన దేశ రాజధానిలో జనసేన అధినేతను ప్రయోగించడానికి బిజెపి అగ్ర నేతలు సిద్ధమయ్యారు. మహారాష్ట్ర ఎన్నికల్లో బిజెపి నేతృత్వంలోని మహా యూటీ కూటమి ఘన విజయం సాధించింది. ఇక్కడ బిజెపి అతిపెద్ద పార్టీగా అవతరించింది. మహారాష్ట్రలో మొత్తం 288 అసెంబ్లీ సీట్లకు గాను 122 స్థానాల్లో విజయం సాధించింది. కమలం పార్టీ అభ్యర్థులు విజయభేరి మోగించారు. 59 సీట్లతో ఏక్ నాథ్ షిండే శివసేన రెండో స్థానంలో నిలిచింది. మహారాష్ట్రను 15 నెలల పాటు పరిపాలించిన కాంగ్రెస్, ఎన్డీపీలు వరుసగా మూడు నాలుగు స్థానాలకు..



## రైతులు కంగారు పడి వారి చేతిలో మోసపోవద్దు

- పౌర సరఫరా శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్
- గత వైసీపీ ప్రభుత్వం రైతులకు బకాయిలు చెల్లించకుండా వారిని మోసం చేసింది
- గత ప్రభుత్వం చెల్లించాల్సిన బకాయిలను సైతం చంద్రబాబు సర్కార్ చెల్లించినట్లు వెల్లడి
- ఈ ఏడాది సంక్రాంతి రాకముందే రైతులు కళ్లలో ఆనందం కనపడుతోంది

## రాయలసీమ ద్రోహి జగన్



- కేంద్రం నుంచి ఒక్క రూపాయి కూడా తీసుకురాలేదు
  - జగన్ పై మంత్రి సవిత పైర్
  - 5 నెలల్లో అభివృద్ధిని, సంక్షేమాన్ని పరుగులు పెట్టిస్తున్నాం
  - చిన్న చెప్పల్లి గ్రామ రెవెన్యూ సదస్సులో పాల్గొన్న మంత్రి సవిత కడప/కమలాపురం
- రాయలసీమ ద్రోహి రాయలసీమకి తీరని అన్యాయం వైయస్ జగన్ ముఖ్యమంత్రి ఉండగానే జరిగిందని రాష్ట్రం సర్వనాశనం అయిందని 33 మంది ఎంపీలతో 333 సార్లు ఢిల్లీ వెళ్లింది బాబాయ్ హత్య కేసు, ఇతర కేసుల నుంచి తప్పించుకోవాలని, గడిచిన 5 ఏళ్లలో కేంద్ర నుంచి ఒక్క రూపాయి కూడా తీసుకురాలేదని జగన్ పై జిల్లా ఇన్చార్జ్ మంత్రి, రాష్ట్ర బీసీ..



## రాజ్యసభ అభ్యర్థులను ప్రకటించిన బీజేపీ

- ఏపీ నుంచి ఆర్.కృష్ణయ్యకు అవకాశం
- గతంలో వైసీపీ నుంచి ఆయన రాజ్యసభకు ఎన్నికై ఇటీవలే రాజీనామా చేసిన విషయం తెలిసిందే.
- ఇప్పుడు బీజేపీ తరపున పెద్దల సభకు ఆయనకు అవకాశం వచ్చింది

## విజయసాయిరెడ్డిపై కేసులు నమోదు చేస్తాం

తప్పులు బయటపడుతున్నాయని ఇష్టానుసారం మాట్లాడుతున్నారన్న అనిత స్థాయి, వయసు మరిచిపోయి మాట్లాడుతున్నారని మండిపాటు పద్ధతిగా మాట్లాడాలని హితవు

## జగన్ కన్నా మహానటుడు ఎవరున్నారు?

- జగన్ లాగా చేయడం ఎవరికి సాధ్యం కాదు..
- మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ విసుర్లు
- పదే పదే అబద్ధాలు చెప్పడంతోపాటు ఇచ్చిన హామీలను ఎగ్గొట్టి కూడా ప్రజా రక్షకుడిగా ఫోజు పెట్టడం జగన్ లాగా ఎవరికైనా సాధ్యమవుతుందా
- వ్యవస్థలను నిర్వీర్యం చేశారు
- అధికారంలో ఉన్నప్పుడు హత్యలు, దాడులు, అక్రమ కేసులతో అరాచకపాలన సాగించి ఇప్పుడేమో ఏమీ జరగకున్నా మొసలి కన్నీరు కార్చడం ఆయనకు మాత్రమే సరిపోతుందని ఎద్దేవా
- మంత్రి కింజరాపు అచ్చెనాయుడు



**అమరావతి**  
వైసీపీ హయాంలో విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులపై మోయలేని భారాన్ని పెట్టి విద్యా వ్యవస్థను నాశనం చేశారని మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ ఆరోపించారు. జగన్ కన్నా మహానటుడు ఎవరున్నారు ప్రశ్నించారు. పదే పదే అబద్ధాలు చెప్పడంతోపాటు ఇచ్చిన హామీలను ఎగ్గొట్టి కూడా ప్రజా రక్షకుడిగా ఫోజు పెట్టడం జగన్ లాగా ఎవరికైనా సాధ్యమవుతుందా అని నిలదీశారు. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు హత్యలు, దాడులు, అక్రమ కేసులతో అరాచకపాలన సాగించి ఇప్పుడేమో ఏమీ జరగకున్నా మొసలి కన్నీరు కార్చడం ఆయనకు మాత్రమే సరిపోతుం దని ఎద్దేవా చేశారు. విద్యా వ్యవస్థను దారిలో పెట్టి రాష్ట్రాన్ని నాలెడ్డ హాట్ మార్షేందుకు చంద్రబాబు చేస్తున్న శ్రమను జగన్ నటన అంటుంటే ప్రజలంతా ఆయనను భీదించుకుంటున్నారని అన్నారు. ఆయన చేతకాని తనం వల్లే పదే పదే తరగతిలో ఉత్తీర్ణతా తాతాలు ఘోరంగా పడిపోయాయని చెప్పారు. గాడితప్పిన .



## ఎల్ఐసీ ఏజెంట్లుగా మహిళలు

- మహిళలకు గుడ్ న్యూస్..
- ఎల్ఐసీ బీమా సబ్సిడీ యోజన పథకం ప్రారంభం
- ప్రతి రంగంలోనూ మహిళలు రాణించేలా చేసేందుకు కట్టుబడి ఉన్నాం
- లింగ సమానత్వం, వివిధ రంగాల్లో మహిళా సాధికారతను మరింత ముందుకు తీసుకు వెళ్లేందుకు ఈ పథకాన్ని తీసుకువచ్చాం
- భారతీయ గ్రంథాలు తొమ్మిదో సంఖ్యను అత్యంత శుభప్రదంగా భావిస్తాయి



## ఆర్బీఐ కొత్త గవర్నర్గా సంజయ్ మల్హోత్రా

- రేపటితో ముగియనున్న శక్తికాంత దాస్ పదవీకాలం
- ప్రస్తుతం రెవెన్యూ శాఖ కార్యదర్శిగా ఉన్న సంజయ్ మల్హోత్రా
- మల్హోత్రా నియామకానికి కేంద్ర క్యాబినెట్ నియామకాల కమిటీ ఆమోదం
- ఆర్బీఐ 26వ గవర్నర్గా మూడేళ్ల పాటు కొనసాగునున్న మల్హోత్రా



















# చక్కని ఆరోగ్యం



## మేక పాలు తాగితే కలిగే లాభాలు తెలిస్తే..!

కణాల అభివృద్ధికి ఉపయోగపడుతుంది. మేక పాలు తాగడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుపడుతుంది. ప్రతిరోజూ మేకపాలు తాగడం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రిస్తుంది. మేక పాలను తాగడం వల్ల జీవక్రియ మెరుగుపడుతుంది. మేక పాలతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. గేదె, ఆవు పాలు మాదిరిగానే మేక పాలు తాగడం వల్ల కూడా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతారని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. మేక పాలలో కూడా పోషకగుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్, కాల్షియం ఎక్కువగా ఉండే మేక పాలను తాగడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ఆవు పాలలో అమినోయాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అన్ని సక్రమంగా అందుతాయి. ఆవు పాల కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్, అవసరమైన విటమిన్లు, తక్కువ లాక్టోస్ మేకపాలలో ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో మేకపాలు సలభంగా జీర్ణమవుతాయని అంటున్నారు. ఒక కప్పు మేక పాలు తీసుకోవడం వల్ల 30 శాతం ఫాటీ ఆమ్లాలను శరీరం అధికంగా పొందుతుందని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. మేక పాలలో ఉండే బయోఆర్గానిక్ సోడియం శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. కణాల అభివృద్ధికి ఉపయోగపడుతుంది. మేక పాలు తాగడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుపడుతుంది. ప్రతిరోజూ మేకపాలు తాగడం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రిస్తుంది. మేక పాలను తాగడం వల్ల జీవక్రియ మెరుగుపడుతుంది. డెంగ్యూ వారికి సోకిన వారికి రక్తంలో ప్లేట్ లెట్స్ తగ్గించుకోవడానికి మేక పాలు ఉన్న మంచి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతారు. కానీ, డెంగ్యూ చికిత్సలో దీనికి ఎటువంటి సంబంధం లేదు. ఇది ఒక పోషకమైన ఎంపిక, శరీరానికి అవసరమైన పోషణను అందించగలదని నిపుణులు అంటున్నారు, అయితే ఇది ప్లేట్ లెట్లను పెంచడంలో లేదా డెంగ్యూ వైరస్ ప్రభావాన్ని నేరుగా నియంత్రించడంలో సహాయపడదు.

# ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీళ్లు తాగితే..!

బెల్లం ఒక సహజ స్వీటెనర్. బెల్లంలోని పోషకాలు ఆరోగ్యానికి ఎన్నో రకాలుగా మేలు చేస్తాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనిలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజ లవణాలతో పాటు బి కాంప్లెక్స్, సి, బి2, ఈ... లాంటి విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. శీతాకాలం మన డైట్లో బెల్లం చేర్చుకుంటే.. శరీరంలో వేడిని పుష్టిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. ప్రతి రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో.. బెల్లం నీరు తాగితే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు అంటున్నారు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, వేడినీటిలో బెల్లం కలుపుకుని తాగితే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. ప్రతి రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో.. బెల్లం నీరు తాగితే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. ప్రతి రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో.. బెల్లం నీరు తాగితే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. ప్రతి రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో.. బెల్లం నీరు తాగితే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బెల్లంలో.. ఫిటోలిక్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడితో పోరాడతాయి. శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేసి.. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, వేడినీటిలో బెల్లం కలుపుకుని తాగితే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శీతాకాలంలో జలుబు, దగ్గు, ఘ్న వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. బెల్లంలోని పోషకాలు జలుబు, దగ్గు, ఘ్న లక్షణాలను తగ్గిస్తాయి. బెల్లంలో.. ఫిటోలిక్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడితో పోరాడతాయి. శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేసి.. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో బెల్లం నీరు తీసుకోవటం వల్ల శరీరంలో ఇన్ఫ్లామేషన్ బాస్ట్ చేస్తుంది. బెల్లంలోని మెగ్నీషియం, విటమిన్లు %డి1, డి%6, సి తోపాటుగా ఇతర యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. దీంతో మన శరీరం ఇన్ఫ్లక్షన్తో సమర్థవంతంగా పోరాడుతుంది. బెల్లం నీరు శరీరం నుంచి



విషాన్ని తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. బెల్లంలో పైబర్ మెండుగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రం చేస్తుంది. శ్వాసకోశ వ్యవస్థ, ఊపిరితిత్తులు, ఆహార పైపులు, కడుపు, పేగులను కూడా శుభ్రపరుస్తుంది. ఇది న్యూచరల్ డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్లను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణక్రియ వేగంగా జరిగిలా చేస్తుంది. కిడ్నీ సమస్యలను నయం చేస్తుంది. బెల్లం నీరు శరీరంలో పేరుకున్న కొవ్వును కరిగిస్తుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్, మినరల్ లెవెల్స్ను బ్యాలెన్స్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. జీవక్రియను పెంచుతుంది. ఫలితంగా అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్య తలెత్తుకుండా ఉంటుంది. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇకపోతే, బెల్లం నీరు తయారీ కోసం కావాల్సినంత బెల్లం, చియా సీడ్స్, నిమ్మకాయ, పుదీనా ఆకులు తీసుకోవాలి. ముందుగా మీకు సరిపడా నీళ్లు తీసుకుని అందులో బెల్లం పూర్తిగా కరిగిపోయే వరకు వేడి చేసుకోవాలి. ఇప్పుడా నీటిలో నిమ్మరసం, చియా సీడ్స్, పుదీనా ఆకులు వేసుకుని కాస్త గోరు వెచ్చగా తాగితే సరిపోతుంది.

## క్యాన్సర్ రోగులకు కాస్త ఊరట.. కేంద్రం చొరవతో తగ్గిన మందుల రేట్లు



తయారీదారులు గరిష్ట రిటైల్ ధర (ఎంఆర్పి)ని తగ్గించడం ప్రారంభించారని.. ఈ ప్రయోజనం క్యాన్సర్ బాధితులకు అందించాలని ప్రభుత్వం ఆదేశించినట్లు శు క్రవారం పార్లమెంటుకు తెలియజేసింది. GST రేట్లలో తగ్గింపు, కస్టమ్స్ సుంకాల నుంచి మినహాయింపు కారణంగా ట్రాన్స్జూజుమాల్ డెర్కెట్కాన్, ఒసిమెర్నినిబ్, దుర్గాలుమాబ్ ఔషధాలపై MRP తగ్గించాలని కంపెనీలను ఆదేశిస్తూ NPPA ఒక మెమోరాండం జారీ చేసింది. తద్వారా తగ్గిన వస్తులు, సుంకాల ప్రయోజనాలను వినియోగదారులకు అందించడానికి.

## మజ్జిగ్ తాగితే బాలెడు లాభాలు..

మజ్జిగ్ తాగడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చాలా ఉన్నాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. వైద్యులు కూడా పెరుగు కాకుండా మజ్జిగ్ వేసుకొని అన్నం తినమని సూచిస్తారు. నిజానికి మజ్జిగ్ ఎలా ఎప్పుడు ఏ సమయంలో తాగిన ఎటువంటి నష్టం లేదని చెబుతున్నారు. మీ దిన చర్యలో భాగంగా మీరు భోజనం చివరిలో మజ్జిగ్ వేసుకొని తింటే మంచిది. లేదంటే భోజనం చేసాక ఒక గ్లాస్ మజ్జిగ్ తాగినా వర్షాల్లోదు అంటున్నారు. భోజనం తర్వాత తీసుకునే మజ్జిగ్తో మరిన్ని లాభాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మజ్జిగ్లో కాల్షియం, విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. అందుకే మజ్జిగ్ను రోజూ తినే ఆహారంలో తీసుకుంటే ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. ఆయుర్వేదం పెరుగుతుంది.



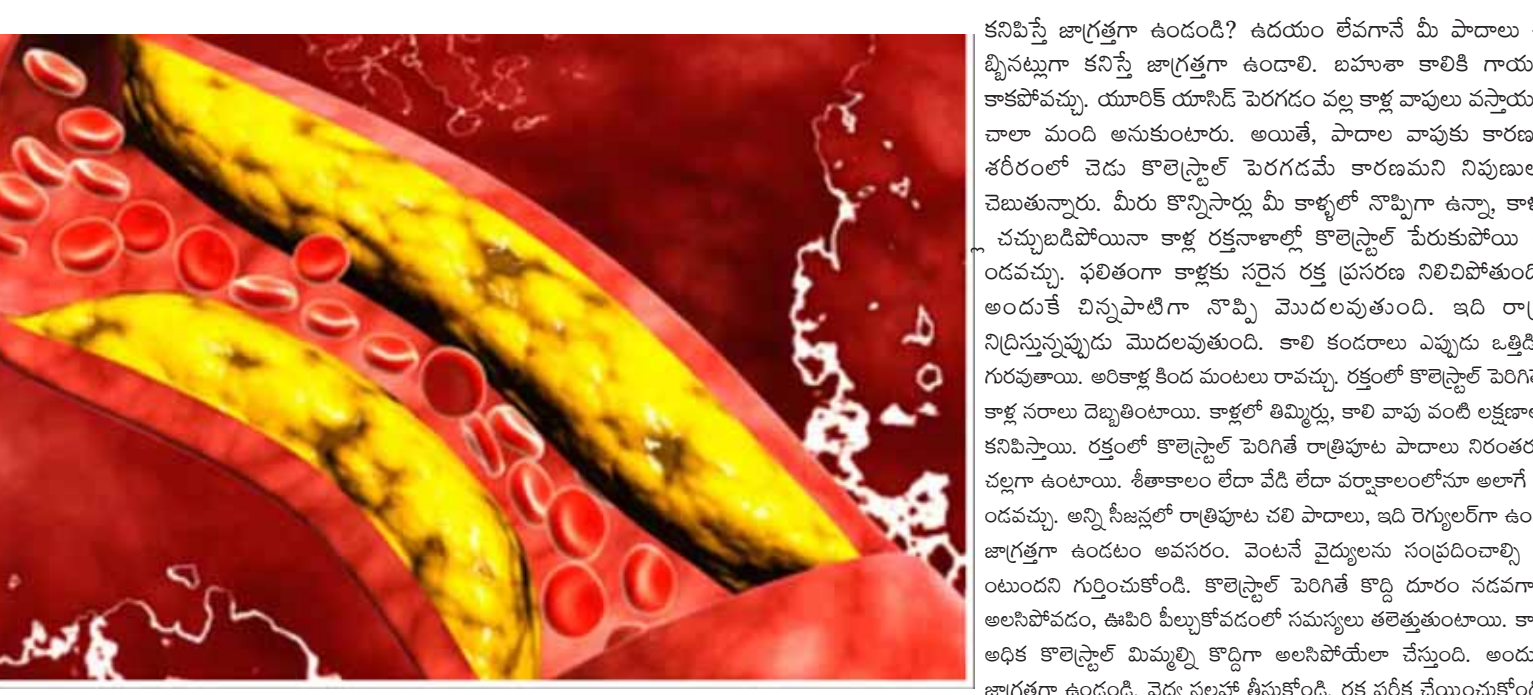
మజ్జిగ్లో కాల్షియంతో పాటు, ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. కొవ్వులు తక్కువగా ఉన్న బల్బర్ మిల్క్ లో లాక్టిక్ యాసిడ్ అని పిలువబడే మంచి బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. లాక్టిక్ యాసిడ్ అనే ఈ బ్యాక్టీరియా సుషుఫ్లో రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తుంది. బల్బర్ మిల్క్లో విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. మజ్జిగ్ కేవలం చలన చేయడం మాత్రమే కాదు.. ఇంకా ఎన్నో ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుందని.. బరువు తగ్గడంలో ఉపయోగపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది శరీరంపై ప్రత్యేకించి జీర్ణవ్యవస్థపై శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని అందిస్తుంది, యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ కారణంగా కడుపు లైనింగ్లో ఏర్పడే

చికాకును తగ్గిస్తుంది. ఆహారంతో పాటు మజ్జిగ్ను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. ఇది ఎసిడిటీని అదుపు చేసి ఎముకలను బలపరుస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి మజ్జిగ్ చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మజ్జిగ్ ప్రోబయోటిక్ అంటే అందులో ఆరోగ్యకరమైన లాక్టిక్ యాసిడ్ బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మజ్జిగ్ అజీర్ణం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలకు కూడా సహాయపడుతుంది. మజ్జిగ్లో విటమిన్ డి ఉంటుంది. ఇది కాల్షియం శోషణకు సహాయపడుతుంది. ఎముకలు బలపడతాయి. స్త్రీలు రుతుక్రమం తర్వాత మజ్జిగ్ తీసుకోవడం మంచిది. ఖాళీ కడుపుతో మరీ మంచిది. నిత్యం పల్చని మజ్జిగ్ను తయారు చేసుకుని తాగితే తప్పక త్వరలోనే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

## శరీరంలో కాలెస్ట్రాల్ స్థాయి పాదాలను చూస్తే అర్థమవుతుంది

జీవనశైలి సక్రమంగా ఉన్నప్పుడే ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. కానీ ఇప్పుడున్న బిజీలైఫ్లో ప్రతి ఒక్కరి జీవనశైలిలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ఈ రోజుల్లో ఎంతో మందికి రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. అందుకు కారణం జీవనశైలిలో మార్పులు. ఒకప్పుడు కంటే ప్రస్తుతం రకరకాల సమస్యలతో బాధపడేవారు చాలా మంది ఉన్నారు. జీవనశైలి సక్రమంగా ఉన్నప్పుడే ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. కానీ ఇప్పుడున్న బిజీలైఫ్లో ప్రతి ఒక్కరి జీవనశైలిలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. జీవనశైలి, తెలుసుకోవచ్చు, మీకు ఏవైనా లక్షణాలు

అనారోగ్యకరమైన ఆహారం వివిధ వ్యాధులకు ప్రధాన కారణాలు. ముఖ్యంగా యువత ఎక్కువగా కాలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇప్పుడు గుండెపోటు వయసు 40 ఏళ్లకు తగ్గిందని వివిధ అధ్యయనాలు కూడా చెబుతున్నాయి. శరీరంలో చెడు కాలెస్ట్రాల్ పెరగడమే దీనికి కారణం. కానీ సమస్య ఏమిటంటే శరీరంలో కాలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతున్నా రక్తపరీక్ష చేసినట్లయితే వరకు తెలియడం లేదు. కాలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇది చాలా మందికి తెలియదు. మీ పాదాలను గమనించడం ద్వారా మీ కాలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందో లేదో మీరు తెలుసుకోవచ్చు. మీకు ఏవైనా లక్షణాలు



కనిపిస్తే జాగ్రత్తగా ఉండండి? ఉదయం లేచగానే మీ పాదాలు ఉబ్బినట్లుగా కనిపిస్తే జాగ్రత్తగా ఉండాలి. బహుశా కాలికి గాయం కాకపోవచ్చు. యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడం వల్ల కాళ్ల వాపులు వస్తాయని చాలా మంది అనుకుంటారు. అయితే, పాదాల వాపుకు కారణం శరీరంలో చెడు కాలెస్ట్రాల్ పెరగడమే కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీరు కొన్నిసార్లు మీ కాళ్లలో నొప్పిగా ఉన్నా, కాకు చచ్చుబడిపోయినా కాళ్ల రక్తనాళాల్లో కాలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోయి ఉండవచ్చు. ఫలితంగా కాళ్లకు సరైన రక్త ప్రసరణ నిలిచిపోతుంది. అందుకే చిన్నసాటిగా నొప్పి మొదలవుతుంది. ఇది రాత్రి నిద్రిస్తున్నప్పుడు మొదలవుతుంది. కాలి కండరాలు ఎప్పుడు ఒత్తిడికి గురవుతాయి. అరికాళ్ల కింద మంటలు రావచ్చు. రక్తంలో కాలెస్ట్రాల్ పెరిగితే, కాళ్ల నరాలు దెబ్బతింటాయి. కాళ్లలో తిమ్మిర్లు, కాలి వాపు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. రక్తంలో కాలెస్ట్రాల్ పెరిగితే రాత్రిపూట పాదాలు నిరంతరం చల్లగా ఉంటాయి. శీతాకాలం లేదా వేడి లేదా వర్షాకాలంలోనూ అలాగే ఉండవచ్చు. అన్ని సీజన్లలో రాత్రిపూట చలి పాదాలు, ఇది రెగ్యులర్ గా ఉంటే జాగ్రత్తగా ఉండటం అవసరం. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాల్సి ఉంటుందని గుర్తించుకోండి. కాలెస్ట్రాల్ పెరిగితే కొద్ది దూరం నడచగానే అలసిపోవడం, ఊపిరి పీల్చుకోవడంలో సమస్యలు తలెత్తుతుంటాయి. కానీ అధిక కాలెస్ట్రాల్ మిమ్మల్ని కొద్దిగా అలసిపోయేలా చేస్తుంది. అందుకే జాగ్రత్తగా ఉండండి. వైద్య సలహా తీసుకోండి. రక్త పరీక్ష చేయించుకోండి.



# సినిమా

## ఆ వార్తలే నిజమయ్యాయి..

### అక్కడే బాలకృష్ణ డాకు మహారాజ్ ప్రీ లీజ్ ఈవెంట్

నందమూరి బాలకృష్ణ అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న ప్రాజెక్ట్ డాకు మహారాజ్ ఎన్టీఆర్ 109 గా వస్తోన్న ఈ మూవీకి బాబీ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రం జనవరి 12న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్గా విడుదల కానుంది. యూఎస్ఎస్లో ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ఫ్లాన్ చేస్తున్నారని వార్తలు వచ్చిన విషయం తెలిసింది. దీనిపై అధికారిక ప్రకటన జారీ చేశారు మేకర్స్. టెక్సాస్లోని డల్లాస్లో 2025 జనవరి 4న సాయంత్రం 6 గంటల నుంచి ఈవెంట్ జరుగుతుంది. %60వంతులకు డిస్కంట్ ఉంటుంది. ఈవెంట్కు వేదిక కానుంది. మాస్ పేలుడును వీక్షించుకునే మిమ్మల్ని మీరు సన్నద్ధం చేసుకోండి.. అంటూ వార్తను అందరితో షేర్ చేసుకుంది బాలకృష్ణ టీం. ఈ మూవీలో బాలీవుడ్ ద్వైవిధ్యం కీర్తిని ఊర్రాశి రాబోయే, శ్రద్ధా శ్రీనాథ్ ఫీమేల్ లీడ్ రోల్స్లో నటిస్తున్నారు. బాలీవుడ్ నటుడు బాబీ డియోల్ విలన్ గా నటిస్తుండగా.. ప్రగ్యాజైశాల్, చాందినీ చౌదరి ఇతర కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ మూవీని సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్, ఫార్మాస్ ఫోర్ సినిమా బ్యానర్లపై సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తున్నారు.



## మూడు రోజుల్లో రూ.200 కోట్లు..

### బాలీవుడ్లో బిభత్సం సృష్టిస్తున్న పుష్ప 2..

ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ నటించిన శ్రేణి సీక్వెల్ పుష్ప 2 ది రూల్ బాక్సాఫీస్ రికార్డులను తిరగరాస్తుంది. ఈ సినిమా హిందీలో షారుఖ్ ఖాన్ జవాన్ పేరిటా ఉన్న రికార్డును బద్దలుకొట్టిన విషయం తెలిసింది. హిందీలో జవాన్ సినిమా ఫస్ట్ డే రూ.65 కోట్లు కలెక్షన్స్ రాబట్టిగా.. ఫస్ట్ రోజు ఆ రికార్డును అధిగమించాడు అల్లు అర్జున్. మొదటి రోజు రూ.72 కోట్లు కలెక్షన్లు రాబట్టిన విషయం తెలిసింది. తాజాగా మూడో రోజు ఏకంగా రూ.74 కోట్ల వసూళ్లను రాబట్టింది. దీంతో మొదటి రోజు సాధించిన రూ.72 కోట్ల కలెక్షన్లు అధిగమించి తన రికార్డును తానే తిరగరాశాడు. దీంతో హిందీలో మూడు రోజుల్లో ఈ చిత్రం రూ.205 కోట్లు రాబట్టిన తొలి తెలుగు చిత్రంగా నిలిచింది. సుకుమార్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 12000 వేలకు పైగా థియేటర్లలో విడుదలైన విషయం తెలిసింది.



## హింస మా భాష కాదు.. స్టన్నింగ్గా విజయ్ సేతుపతి విడుదల పార్ట్ 2 టైలర్

కోలీవుడ్ డైరెక్టర్ వెల్లిమారన్ -విజయ్ సేతుపతి వస్తోన్న సీక్వెల్ ప్రాజెక్ట్ విడుదల పార్ట్ 2 సూరి మరో ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తోన్న ఈ సీక్వెల్లో మంజు వారియర్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్లో నటిస్తోంది. ఈ మూవీ టైలర్ను లాంఛ్ చేశారు మేకర్స్. ప్రాంతం, జాతి, భాష అని జనాల్ని ఒకటిగా చేసే పని నేను మొదలుపెట్టినప్పుడు ఏర్పాటు చేసిన ఈ కులం, మతం, వేర్పాటు వాదం దేనితోనూ మీరు రాజకీయం చేయలేకపోయారు. అప్పుడు మొదలైంది భయం అంటూ షురూ అయిన టైలర్ హింస మా భాష కాదు.. కానీ ఆ భాష కూడా మాకు మాట్లాడడం వచ్చిన డైలాగ్స్ వెనుక బడిన ప్రజల కోసం పోరాడే పెరుమాళ్ స్టోరీ నేపథ్యంలో సినిమా సీరియస్ ట్రాక్తో ఉండబోతున్నట్లు హింట్ ఇచ్చేసింది. ఈ చిత్రానికి ఇతరులకంటే సంగీతం అందిస్తున్నాడు. ఈ మూవీని డిసెంబర్ 20న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్గా విడుదల చేస్తున్నారు. ఈ ప్రాంతాల్లో విజయ్ సేతుపతి గిరిజనులకు అండగా నిలిచే పెరుమాళ్ వాధియార్ పాత్రలో నటిస్తున్నాడు విజయ్ సేతుపతి. మక్కల్ సెల్వన్కు జోడిగా మంజువారియర్ నటిస్తోంది. అడవి బిడ్డలైన గిరిజనులకు, పోలీసులకు మధ్య నడిచే పోరాటం నేపథ్యంలో ఈ సినిమా తెరకెక్కుతోంది.



## ఓటీటీలోకి వచ్చేసిన సూర్య కంగువ

తమిళ అగ్ర కథానాయకుడు సూర్య ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన పీరియాడిక్ యాక్టర్ డ్రామా కంగువ స్టూడియో గ్రీన్ అధినేత కేఈ జ్ఞానవేల్ ఈ సినిమాను నిర్మించగా.. సిరుత్తై శివ దర్శకత్వం వహించాడు. ఈ చిత్రం నవంబర్ 14న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన విషయం తెలిసింది. ఫస్ట్ షో నుంచే ఈ మూవీకి మిక్స్డ్ టాక్ రావడంతో బాక్సాఫీస్ వద్ద ఘోర పరజయం అందుకుంది. ఇదిలావుంటే తాజాగా ఈ చిత్రం విడుదల నెల కూడా కాకుండానే ఓటీటీలోకి వచ్చేసింది. ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియోలో ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం తెలుగుతో పాటు తమిళం, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషల్లో స్ట్రీమింగ్ అవుతుంది. దిశా పటానీ, బాబీ డియోల్, యోగి బాబు కీలక పాత్రల్లో నటించగా.. దేవిశ్రీప్రసాద్ సంగీతం అందించాడు. ఈ సినిమా కథ విషయానికి వస్తే.. రష్యాకు చెందిన కొందరు శాస్త్రవేత్తలు కొందరు పిల్లలను బంధించి, వారిపై ప్రయోగాలు చేస్తుంటారు. వారి నుంచి ఓ పిల్లడు తప్పించుకోవడంతో ఈ కథ మొదలవుతుంది. తప్పించుకున్న పిల్లడు ప్రాన్సిన్(సూర్య) దగ్గరకు చేరతాడు. ఆ పిల్లడెవరో ప్రాన్సిన్కి తెలీదు. కానీ ఇబ్బందుల్లో ఉన్నాడని అర్థం చేసుకుంటాడు. రష్యన్ దుండగులు ఆ పిల్లడ్ని వెంబడిస్తుంటారు. ప్రాన్సిన్ కాపాడుతుంటాడు. అసలు ఆ పిల్లడెవరు? ప్రాన్సిన్ దగ్గరకే ఎందుకు చేరాడు? ప్రాన్సిన్కి ఈ పిల్లడికి ఉన్న సంబంధం ఏంటి? అసలు 'కంగువ' అంటే ఎవరు? ఈ ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానమే మిగతా కథ.



**అఫీషియల్.. రిథ్మిక్ మందన్నా ది గర్ల్ ఫ్రెండ్స్ కు విజయ్ దేవరకొండ సపోర్ట్**

పుష్ప 2 ది రూల్ సక్సెస్ను పుల్ ఎంజాయ్ చేస్తోంది నేషనల్ క్రేమ్, కన్నడ సోయగం రిథ్మిక్ మందన్నా బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాల్లో పుల్ బిజీగా ఉన్న ఈ భామ లీడ్ రోల్లో నటిస్తోన్న సినిమా ది గర్ల్ ఫ్రెండ్స్ టాలీవుడ్ యాక్టర్ కమ్ డైరెక్టర్ రాహుల్ రవీంద్రన్ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. ఈ మూవీకి స్టార్ యాక్టర్ విజయ్ దేవరకొండ సపోర్ట్ ఇవ్వబోతున్నాడని ఇప్పటికే ఓ వార్త నెట్టింట్ల వైరల్ అవుతోంది. తాజాగా దీనికి సంబంధించి అధికారిక ప్రకటన బయటకు వచ్చింది. ఇప్పటికే అనాన్సెంట్ వీడియో అందరి ఫోకస్ తన వైపు తిప్పుకుంటున్న రిథ్మిక్ ఇక టీజర్లో సందడి చేయనుంది. ఈ మూవీ టీజర్ను రౌడీబాయ్ రేపు (డిసెంబర్ 9)ఉదయం 11:07 గంటలకు లాంఛ్ చేయనున్నాడు. ఈ విషయాన్ని మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. బామ్(ఫ్రెండ్) విజయ్ దేవరకొండ రిథ్మిక్ టీజర్ లాంఛ్ చేస్తుండటంతో అభిమానుల్లో క్యూరియాసిటీ పెరిగిపోతుంది. ఇంతకీ టీజర్ ఎలాంటి కంటెంట్ ఉండబోతుందనేది ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారా అభిమానులు, మూవీ లవర్స్. ఈ చిత్రంలో చికాగో భామ అనూ ఇమ్మ్యూన్యూమ్లో కీ రోల్లో నటిస్తుండగా.. కన్నడ యాక్టర్ దీక్షిత్ శెట్టి కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాడు.అల్లు అరవింద్ సమర్పణలో మాస్ మూవీ మేకర్స్, ధీరజ్ మొగిలినీ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్లపై విద్య కొప్పినేడి, ధీరజ్ మొగిలినీ నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి పాపులర్ మలయాళ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ హేళమ్ అబ్దుల్ వహాబ్ సంగీతం అందిస్తుండటంతో ఆల్బమ్పై అంచనాలు ఆరిగానే ఉన్నాయి.

RAHUL RAVINDRAN DHEERAJ MOGILINENI VIDYA KOPPINNEEDI HESHAM ABDUL WAHAB KRISHNAN VASANT RAMAKRISHNA AND MONICA CHOTA K PRASAD SHRAVYA VARMA VAMSI KAKA & GSK MEDIA FIRST SHOW TELUGU HINDI TAMIL KANNADA MALAYALAM

