

MotherIndia
Farmhouses & 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
నెలకు రూ. 50,000 వైద్యం, ఆరోగ్యం, విద్య, ఉద్యోగం కోసం ముందుగా రిపోర్టర్లు కావాలను
రిపోర్టర్లు కావాలను, రిపోర్టర్లు కావాలను
E-mail: bureauchiefvoodayam@gmail.com Cell: 9494614805

సంపుటి: 10 || సంచిక: 189 || గుంటూరు || ఆదివారం, డిసెంబర్ 22, 2024 || VOODAYAM Telugu Daily || వెల: రూ. 1.00 || పేజీలు: 12

బస్సు ఎక్కితే.. నో టికెట్!



అమరావతి
మహిళల ఉచిత బస్సు ప్రయాణంపై ఏపీ ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇవాళ (శనివారం) ఉచిత బస్సు ప్రయాణానికి సంబంధించి మంత్రి వర్గ ఉపసంఘాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నియమించింది. రవాణా శాఖ మంత్రి మండిపల్లి రాంప్రసాద్ రెడ్డి నేతృత్వంలో మంత్రి వర్గ

- వచ్చే సంక్రాంతి నుంచే ట్రీ జర్నీ అమలు సాధ్యమేనా?
- రవాణా శాఖ మంత్రి మండిపల్లి రాంప్రసాద్ రెడ్డి నేతృత్వంలో మంత్రి వర్గ ఉపసంఘం నియమకం
- హెంబా మంత్రి అనిత, గిరిజన, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి సభ్యులు
- ఉచిత బస్సు ప్రయాణం అమలవుతున్న పలు రాష్ట్రాల్లో అధ్యయనం చేసి సాధ్యమైనంత త్వరగా ప్రభుత్వానికి మంత్రి వర్గ ఉప సంఘం నివేదిక ఇవ్వనుంది
- సూపర్ సిక్స్ పథకాల్లో భాగంగా ఆర్టీసీ బస్సుల్లో మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణ సదుపాయం కల్పిస్తామని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు హామీ ఇచ్చిన విషయం తెలిసింది.

ఉపసంఘం నియమకం అయింది. హెంబా మంత్రి అనిత, గిరిజన, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి సభ్యులుగా ఉప సంఘం ఏర్పాటైంది. రవాణా శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి కన్వినర్ గా ఈ ఉప సంఘం ఉండనుంది. ఉచిత బస్సు ప్రయాణం అమలవుతున్న పలు రాష్ట్రాల్లో అధ్యయనం చేసి సాధ్యమైనంత త్వరగా ప్రభుత్వానికి మంత్రి వర్గ ఉప సంఘం నివేదిక ఇవ్వనుంది. సూపర్ సిక్స్ పథకాల్లో భాగంగా ఆర్టీసీ బస్సుల్లో మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణ సదుపాయం కల్పిస్తామని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు హామీ ఇచ్చిన విషయం తెలిసింది. ఇందులో భాగంగానే ఈరోజు మంత్రి వర్గ ఉప సంఘాన్ని ప్రభుత్వం నియమించింది.



మీకొచ్చిన ఇబ్బంది ఏమిటి సీఎం చంద్రబాబు గారు..

- కాలయాపన తప్ప 'ట్రీ బస్' అమలుపై చిత్తశుద్ధి లేదు
- కూటమి ప్రభుత్వంపై వైఎస్ షర్మిల కీలక వ్యాఖ్యలు
- టీడీపీ, జనసేన పార్టీలకు కాలయాపన తప్పా ఇచ్చిన హామీ నిలబెట్టుకునే బాధ్యత కనిపించడం లేదు
- అధికారం చేపట్టిన 6 నెలల్లో పండుగలు, పబ్బాలు పేరు చెప్పి దాటవేశారు.
- బస్సులు కొంటున్నాం అని చెప్పుకొచ్చారు. ఇప్పుడు మంత్రివర్గ ఉప సంఘం పేరుతో మరికొన్ని రోజులు సాగతీతకు సిద్ధమయ్యారు

విజయవాడ
మహిళలకు ట్రీ బస్ పథకం అమలుపై ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని కూటమి ప్రభుత్వానికి చిత్తశుద్ధి లేదని పీసీసీ చీఫ్ వైఎస్ షర్మిల ఆరోపించారు. కాలయాపన తప్పా ఇచ్చిన హామీ నిలబెట్టుకునే బాధ్యత ఈ ప్రభుత్వంలో కనిపించడం లేదన్నారు. అధికారం చేపట్టి. ఈ ఆరు నెలల్లో పండుగలు, పబ్బాలు పేరు చెప్పి ఈ పథకం అమలును

24న దేశవ్యాప్త కాంగ్రెస్ నిరసన

- అమిత్ షా వ్యాఖ్యలపై కొనసాగిస్తున్న నిరసనలను మరింత తీవ్రతరం చేసేందుకు కాంగ్రెస్ పార్టీ నిర్ణయించింది
- అమిత్ షా వ్యాఖ్యలపై పార్టీ ఎంపీలు, సెంట్రల్ వర్కింగ్ కమిటీ సభ్యులు డిసెంబర్ 22, 23 తేదీల్లో మీడియా సమావేశాలు ఏర్పాటు
- దేశంలోని అన్ని జిల్లాల్లోనూ 'బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ సమ్మాన్ మార్చ్' నిర్వహించాలని కోరుతూ పార్టీ నేతలందరికీ ఒక సర్క్యులర్ జారీ



కువైట్ చేరుకున్న ప్రధాని మోదీకి

- భారతీయ సాంప్రదాయంలో ఘన స్వాగతం..
- ఈ పర్యటనలో ప్రధాని మోదీ గల్ఫ్ దేశాల నేతలతో ద్వైపాక్షిక చర్చలు
- ప్రధాని మోదీ కువైట్ రాకతో అక్కడ నివసిస్తున్న ప్రవాసాంధ్రుల్లో ఆనందం

మధ్యతరగతికి మళ్లీ జీఎస్టీ బాదుడు



- ఈ వస్తువులపై ట్యాక్స్ పెంపు!
- పలు వస్తువులపై జీఎస్టీ పెరగనుంది.
- మధ్య తరగతి ప్రజలకు మరింత భారం కానుంది
- ఈ జీఎస్టీ పెంపుతో వివిధ రకాల వస్తువులకు ధరలు

తెలుగు సినీ పరిశ్రమ ఏపీకి రావాలి

- డిప్యూటీ సీఎం పవన్ సంచలన వ్యాఖ్యలు..
- "గిరిజన ప్రాంతాల్లో ప్రజల అవేదన, బాధ తెలుసుకునేందుకే అటవీ ప్రాంతంలో పర్యటించా
- ఎన్నికలు కోసం, ఓట్ల కోసం మా ప్రభుత్వం పనిచేయదు
- ప్రజల కష్టాలు, కష్టాల్లో తుడిచేందుకు ఉన్నామని కచ్చితంగా చెబుతున్నా
- డోలీ రహిత ఆంధ్రప్రదేశ్ లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నాం.
- అల్లూరి జిల్లాలో పవన్ పర్యటన
- బల్లగరపులో అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన
- ఓట్ల కోసం తాము పనిచేయడంలేదని స్పష్టీకరణ



పాడేడు:
ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని గిరిజన ప్రాంతాల్లో రహదారులు, ఇతర మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు ప్రతి ఏటా రూ.350 కోట్లు కేటాయిస్తామని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. అల్లూరి జిల్లాలో ఏపీ పంచాయతీ రాజ్ శాఖ నిధులు రూ.105 కోట్లతో గిరిజన ప్రాంతాల్లో రోడ్డు నిర్మాణానికి పవన్ వెల్లడించారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో డోలీ కష్టాలు తీర్చేందుకు ఏపీయే ప్రభుత్వం కృషి

చేస్తున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. ప్రభుత్వంలో పవన్ కల్యాణ్ భాగస్వామి అయ్యాడంటే ప్రతి గిరిజన యువకుడూ భాగమైనట్లని అన్నారు. ఏజెన్సీ ప్రాంతాల అభివృద్ధికి ఏపీ ప్రభుత్వం కట్టుపడి ఉందని పవన్ చెప్పారు. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా అనంతగిరి మండలం బల్లగరపు, గుమ్మంతి గ్రామాల్లో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ ఇవాళ (శనివారం) పర్యటించారు. బల్లగరపు కొండపై ఉన్న గిరిజనులను కలుసుకునేందుకు ఆయన కాలినడకన కొండపైకి

నేను తలుచుకుంటే ఒక్కడూ మిగడూ

- మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు మాస్ వార్నింగ్
- గత ఐదు సంవత్సరాలు రైతులను మాయ చేశారు
- 'అచ్చెన్నాయుడు కోపం నరం ఎప్పుడో తెగిపోయింది
- నన్ను వైసీపీ హయాంలో జైలులో పెట్టి అనేక ఇబ్బందులు పెట్టారు
- నాదూ నేను పేరిట జగన్ కోట్లు దోచేశారు



శ్రీకాకుళం
వైఎస్సార్ కేసీఆర్ దువ్వూడ శ్రీనివాస్కు మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు పరోక్షంగా వార్నింగ్ ఇచ్చారు. శనివారం మంత్రి మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. "అచ్చెన్నాయుడు కోపం నరం ఎప్పుడో తెగిపోయింది. నన్ను వైసీపీ హయాంలో జైలులో పెట్టి అనేక ఇబ్బందులు పెట్టారు.

అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ప్రత్యర్థులపై కొరడా ఝులిపిస్తానని అందరూ భావించారు. కక్ష సాధింపు నా విధానం కాదు. నేను కక్ష సాధింపులకు దిగుతున్నానని కొన్ని పిచ్చి కుక్కలు మొగుతున్నాయి. నేను తలుచుకుంటే ఒక్కడూ మిగడూ తప్పింపకపోదు. చట్టం తన పని తాను



చక్కని ఆరోగ్యం



ఘగర్ పేషెంట్స్ జామ తింటే ఏమాతుంది?

అలాంటి జామపండులో రెండు రకాలు ఉన్నాయి. తెలుపు, గులాబీ రెండు రకాలు ఉంటాయి. అయితే, డయాబెటిక్ బాధితులు పింక్ జామకాయ తింటే ఏమాతుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి పండ్లు మంచి పోషకాహారం అని మనందరికీ తెలుసు. పండ్లలో ముఖ్యంగా జామకాయ గురించి చెప్పుకోవాలి. జామకాయను పేదవాడి యాపిల్ అని కూడా పిలుస్తారు. జామకాయలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే దీన్ని సూపర్ ఫుడ్ అని కూడా అంటారు. జామకాయ పోషకాల పవర్ హౌస్. అలాంటి జామపండులో రెండు రకాలు ఉన్నాయి. తెలుపు, గులాబీ రెండు రకాలు ఉంటాయి. అయితే, డయాబెటిక్ బాధితులు పింక్ జామకాయ తింటే ఏమాతుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. పింక్ జామలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులో చక్కెర, కార్బన్, విటమిన్ సి తక్కువగా ఉంటాయి. దీనికి గింజలు కూడా తక్కువ. తెల్లజామలో చక్కెర, స్టార్చ్, విటమిన్ సి, విట్రనాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. తెల్ల జామలో యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. పింక్ జామలో యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటాయి. గులాబీ జామకాయలో విటమిన్ సి, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పింక్ జామకాయలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం. విటమిన్ సి వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, జలుబు, ఫ్లూ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉండటం వల్ల డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి మంచిది. పింక్ జామకాయలో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. పింక్ జామకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం, ఇవి క్యాన్సర్‌ను నివారించడంలో సహాయపడుతాయి. ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి, మలబద్దకం తగ్గుతుంది.

వేడి నీళ్లతో స్నానం చేస్తున్నారా..?



చలికాలంలో చాలా మంది వేడి నీటితో స్నానం చేస్తారు. చలి నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు ఇలా చేస్తుంటారు. అయితే వేడి నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం అనిపిస్తుంది. శారీరకంగా ఓదార్పునిస్తుంది. ఈ క్రమంలో మీరు, బీబీ లేదా హాక్స్ పేషెంట్ అయితే కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. లేకపోతే ప్రమాదంలో పడి అవకాశం ఉంది. చలి విజృంభిస్తోంది. ఉష్ణోగ్రతలు భారీగా పడిపోతున్నాయి. అయితే, శీతాకాలంలో స్నానం చేయడానికి వేడి నీటిని ఉపయోగించడం చాలా సౌకర్యవంతమైన ఎంపిక. ఈ అలవాటు శారీరక సౌఖ్యాన్ని

చలికాలంలో రాత్రివూట చెమట పట్టుతుందా..?

చలికాలపు రాత్రులలో, అందరూ మెత్తని బొంత వెచ్చదనాన్ని అస్వాదిస్తుంటారు. కానీ, కొంతమంది చెమటతో తడిసి ముద్దవుతుంటారు. వారికి నిద్ర కూడా సరిగా ఉండదు. వేసవిలో అయితే సాధారణం కానీ, చలికాలంలో ఇలా పడి పడి జరుగుతుంటే తెలిగ్గా తీసుకోవడం సరికాదంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. చలికాలం ప్రారంభమైంది. ఉష్ణోగ్రతలు భారీగా పడిపోతున్నాయి. దీంతో అందరూ తీవ్రమైన చలికి వణికిపోతున్నారు. వాస్తవానికి, చలికాలపు రాత్రులలో అందరూ మెత్తని బొంత, రగ్గులు కప్పుకుని వెచ్చదనాన్ని అస్వాదిస్తుంటారు. అయితే, కొందరు చెమటతో తడిసి మేల్కొంటారు. ఎంత చల్లగా ఉన్నా రాత్రివూట చెమట ఎక్కువగా పడుతుంది. ఇలా పడి పడి జరుగుతుంటే తెలిగ్గా కావచ్చు. అవేంటో తెలుసుకోండి. (క్షయవ్యాధి): ప్రారంభ లక్షణాలు



తీసుకోవడం సరికాదంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. చల్లని వాతావరణంలో రాత్రివూట చెమటలు పట్టడం అనేది కొన్ని తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చలిలో కూడా రాత్రి చెమటలు పట్టడం వెనుక అనేక కారణాలు ఉంటాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అత్యంత సాధారణ కారణాలు హార్మోన్లు అసమతుల్యత, ఇన్ఫెక్షన్ లేదా చాలా వెచ్చని బట్టలు ధరించడం. కానీ ఈ సమస్య నిరంతరం కొనసాగితే, ఇది కొన్ని తీవ్రమైన వ్యాధుల లక్షణం కావచ్చు. అవేంటో తెలుసుకోండి. (క్షయవ్యాధి): ప్రారంభ లక్షణాలు

చలికాలంలో కాబ్బలి నీళ్లు తాగితే!

కొబ్బలి నీళ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిలో పుష్కలంగా ఉండే ఎలక్ట్రోలైట్స్, హైడ్రేషన్ గుణాలు శరీరానికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. అయితే కొబ్బలి నీళ్లు చలికాలంలో తాగితే ఆరోగ్య సమస్యలు కలగతాయని కొందరు భావిస్తుంటారు. ఇందులో ఏమాత్రం నిజం లేదని పలువురు నిపుణులు చెబుతున్నారు. శీతాకాలంలో కొబ్బలి నీళ్లు తాగితే ఏమాతుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. చలికాలంలో చాలామంది నీటిని తక్కువగా తాగుతారు. దాంతో డీహైడ్రేషన్ సమస్యలు వస్తాయి. కానీ కొబ్బలి నీరు చలికాలంలో కూడా శరీరానికి హైడ్రేషన్ అందించడానికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. దీని వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే చలికాలంలో వచ్చే చర్మ వగళ్లు, జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయి. కొబ్బలి నీళ్లతో పలు ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. కొబ్బలి నీరు జీర్ణశక్తిని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఎసిడిటీ, కడుపు నొప్పులు, పొట్ట ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. చలికాలంలో వచ్చే రక్తపోటు, గుండె సంబంధిత సమస్యలు కూడా కొబ్బలి నీరు తాగడం ద్వారా అదుపులో ఉంటాయి. కొబ్బలి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం, ఎంజైమ్లు శరీరంలోని విషపదార్థాలను బయటకు పంపి, శరీరాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. చాలా మంది చలికాలంలో చర్మం పొడిబారడం, కళ్లుపడటం వంటి సమస్యలు ఎదుర్కొంటారు. కానీ కొబ్బలి నీరు చర్మాన్ని పుష్కలంగా హైడ్రేట్ చేసి, ఈ సమస్య నుండి బయటపడేందుకు సాయపడుతుంది. చలికాలంలో కొబ్బలి నీరు తాగడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో తరచుగా వచ్చే జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. పొట్టికాహారం నిపుణులు



కూడా చలికాలంలో కొబ్బలి నీరు తాగడం ద్వారా ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని సూచిస్తున్నారు. చలికాలంలో వచ్చే జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేయడంలో కూడా కొబ్బలి నీరు ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా ఎసిడిటీతో వచ్చే పొట్ట ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలన్నీ దూరమవుతాయి. ఇందులో ఉండే మెగ్నీషియం కంటెంట్ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యం మెరుగువుతుంది.

అతిక మామిడి తీగ గురించి తెల్యా!

ప్రకృతి సిద్ధంగా మన పరిసరాల్లో సమృద్ధిగా పెరిగి, లభించే ఔషధ గుణాలు కలిగిన మొక్కలను, పసమూలకలను ఉపయోగించి ప్రమాదకరమైన మొండి వ్యాధులను సైతం మన పూర్వీకులు తరిమి కొట్టేవారు. ఇప్పుడు అలంటి ఓ మొక్క గురించి మీకు తెలియజేయబోతున్నాం. మన చుట్టూపక్కల పరిసరాల్లోని పెరిగే మొక్కల్లో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగి ఉన్నాయి. తరాలు మారిపోవడంతో, మనలో వాటి గురించి తెలియక పిచ్చి మొక్కలు అనుకుంటూ పీకి పారేస్తున్నాం.



కొన్ని మొక్కలు అయితే లక్షల రూపాయలు ఖర్చుచేసినా నయంకాని వ్యాధులను తరిమికొట్టేస్తాయి. మన పూర్వీకులు.. ఆయుర్వేద పద్ధతుల ఫాలో అయ్యి.. రూపాయి ఖర్చు లేకుండా ఎన్నో ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుంచి రక్షణ పొందేవారు. అందుకే అప్పట్లో పెరట్లో ఎన్నో ఔషధ గుణాలను ఉన్న మొక్కల్ని పెంచేవారు. అందులో ఒకటి అతిక మామిడి తీగ. పల్లెల్లో విరివిగా కనిపిస్తుంది. దీనిని అంటుంటూ కామ మొక్క అని కూడా కొన్ని ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు. కిడ్నీ సమస్యలన్నీటికి ఇది మంచి సౌల్యాధనం అంటుంటారు. కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడినా, ఇతర త్రా వ్యాధులు వచ్చినా, వచ్చే అవకాశాలన్నా దీన్ని వాడతే.. మీ కిడ్నీల సమస్యలన్నీ ముఖాయం అయిపోతాయి. కిడ్నీలు డయాలసిస్ వరకు వచ్చిన వారి ప్రాణాలను సైతం అతిక మామిడి కాపాడించిన ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అతిక మామిడి తీగను తెంచుకుని ఆకులు, పుష్పాలు, రెమ్మలు, వేర్లతో సహా సన్నని ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. 200 మి.లీ. నీటిని ఓ గిన్నెలో తీసుకుని సన్నని సెగపై 5-10 నిమిషాలు మరిగించాలి. మరీగే క్రమంలోనే అందులో ఆ ముక్కలను వేయలి. తర్వాత ఆకుల్లోని సారం దిగి రసంగా మారిన తర్వాత వడకట్టి రసం వరకు ఓ గ్లాసులోకి తీసుకోవాలి. రోజూ ఉదయం 50మి.లీ. నీటిని తాగితే సరిపోతుంది. అతిక మామిడి తీగ ఊళ్లలో, చేల్లో ఎక్కడపడితే అక్కడ పెరుగుతుంది. కిడ్నీ వ్యాధులకు సంబంధించిన ఇంగ్లిష్ మందుల్లో దీనిని ఎక్కువగా వాడతారని తెలిసింది. దీనిని మిగిలిన ఆకు కూరల్లాగానే వదులుకుని తినవచ్చు. కళ్ల నుంచి కాళ్ల వరకు, శిరస్సు నుంచి పాదాల వరకు అన్ని అవయవాలకు చక్కటి పోషకాలు ఇస్తుందని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఇది తాగడం వల్ల వారానికి 3సార్లు చేసే డయాలసిస్ క్రమంగా ఒక్కసారికి వచ్చే తర్వాత అవసరమే ఉండదన్నది ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్న మాట.



శీతాకాలంలో శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచడానికి ఆల్ట్రావోల్ సేవిస్తున్నారా?

శీతాకాలంలో చలి నుంచి తప్పించుకోవడానికి చాలా మంది ఆల్ట్రావోల్ సేవిస్తుంటారు. ఇది తాగితే క్షణాల్లోనే శరీరం వెచ్చగా మారి హాయిగా ఉంటుంది. అయితే ఈ అలవాటు మునుముందు ఎలాంటి ప్రమాదాలు తెలిపెడితుందో ఇక్కడ తెలుసుకోండి. చలికాలం ప్రారంభమైంది. ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకూ పడిపోతున్నాయి. అంతేకాకుండా ఫ్లూతో సహా అనేక వ్యాధులు విజృంభిస్తున్నాయి. సీజనల్గా వచ్చే ఫ్లూతోపాటు అనేక వ్యాధులు ప్రబలతుండడంతో ఆసుపత్రుల్లో రోగుల తాకిడి కూడా పెరుగుతోంది. కాబట్టి ఈ కాలంలో వ్యాధుల బారిని పడకుండా ఉండాలంటే ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పనిసరి. చలి వాతావరణం అనేక అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. కాబట్టి అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. కానీ కొందరు ఈ కాలంలో జలుబు, దగ్గు వంటి వాటి నుంచి రక్షించుకోవడానికి ఆల్ట్రావోల్ తీసుకోవడం మొదలుపెడతారు. ఇది ఎంత ప్రమాదకరమో తెలిస్తే జన్మలో ముట్టుకోకరని అంటున్నారు వైద్యులు. నిజానికి, ఈ కాలంలో మధ్యం తాగడం వల్ల జలుబు నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చనే అపోహ చాలా మందిలో ఉంటుంది. కానీ శీతాకాలంలో మధ్యం సేవించడం వల్ల వచ్చే సమస్యలు అన్నీ ఇన్నీకావు. సాధారణంగా సాయంత్రం వేళల్లో చలి మొదలవుతుంది. చలి నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి చాలా మందికి మధ్యం సేవించే అలవాటు ఉంటుంది. అందులోనూ చలి నుంచి తప్పించుకోవడానికి మరికొస్త ఎక్కువగా తాగుతారు. ఈ అలవాటు అనేక సమస్యలను అహ్యోనిస్తుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇది శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. తీవ్రమైన జ్వరం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, చర్మం నీలంగా మారడం, పెదవుల నుండి రక్తం, కఫం సమస్యలు ఉంటే వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్లాలని డాక్టర్ సూచిస్తున్నారు. ఉష్ణోగ్రత తగ్గినప్పుడు వెచ్చగా ఉండటానికి మధ్యం తాగడం వల్ల ఈ సమస్యలు తలెత్తుతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ కాలంలో మధ్యం సేవించడం వల్ల మొదట వెచ్చని అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. కానీ క్రమంలో ఆల్ట్రావోల్ మీ హృదయ స్పందన రేటు పెంచుతుంది. ఇది అరిథ్మియా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. విపరీతమైన చలిలో మధ్యం సేవించడానికి బదులు మందపాటి బట్టలు ధరించడం, పోషకాహారం తీసుకోవడం, వీలైనంత వరకు వెచ్చని పానీయాలు తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి.



సినిమా



సూపర్ స్టైలిష్ గా సోఫిస్టాల్ ఖాన్..

బిలిసిార తర్వాత నందమూరి కల్యాణ్ రామ్ కాంపౌండ్ నుంచి వస్తూనే తాజా ప్రాజెక్ట్ ఎన్కేఆర్ 21. ప్రదీప్ బిలుకూరి దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. మేకర్స్ ఇప్పటికే ఎన్కేఆర్ 21 అనాన్స్ మెంట్ పోస్టర్ లాంచ్ చేశారని తెలిసింది. ఇందులో పిడికిలి బిగించి ఉన్న కల్యాణ్ రామ్ చేతిపై రక్తపు మరకలు చూడొచ్చు. ఈ మూవీలో బాలీవుడ్ యాక్టర్ సోహైల్ ఖాన్ కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నాడు. తాజాగా మేకర్స్ సోహైల్ ఖాన్ కు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ.. లుక్ ఒకటి విడుదల చేశారు. ఈ చిత్రంతో సోహైల్ ఖాన్ టాలీవుడ్ కు పరిచయమవుతున్నాడు. సూపర్ స్టైలిష్ గా కనిపిస్తుండగా.. ఇంతకీ ఎలాంటి పాత్రలో కనిపిస్తాడనేది సస్పెన్స్ నెలకొంది. ఈ మూవీలో సయీ మంజ్రేకర్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ లో నటిస్తోంది. విజయశాంతి ఐపీఎస్ ఆఫీసర్ గా నటిస్తుండగా.. శ్రీకాంత్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రాన్ని అశోక్ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ లో అశోక్ వర్మన్ ముప్పు, సునీల్ బలుసు, ఎన్టీఆర్ ఆర్ట్స్ తో కలిసి సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తున్నారు. అశోక్ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ లో వస్తోన్న రెండో సినిమా ఇది. ఈ చిత్రంలో కైమాక్స్ ఎపిసోడ్ కోసం మేకర్స్ ఏకంగా రూ. 8 కోట్లు ఖర్చు పెట్టారని ఇన్ సైడ్ టాక్. బ్రహ్మ కడలి లీం వేసిన సెట్ డిజైన్ లో ఫైట్ మాస్టర్ రామకృష్ణ నేతృత్వంలో కల్యాణ్ రామ్ తోపాటు సుమారు 1000 మంది ఆర్టిస్టులపై వచ్చే ఈ కైమాక్స్ ఎపిసోడ్ డ్రిల్లింగ్ ఎలిమెంట్స్ తో సాగనుందట.



ప్రేయసి జ్ఞాపకాలను భార్యతో పంచుకుంటున్న వెంకటేశ్

'నాలైఫ్ లోనున్న ఆ ప్రేమ పేజీ తీయనా.. పేజీలో రాసున్న అందాల ఆ పేరు మీనా.. ట్రైనర్ గా నేనుంటే ట్రీనింగ్ వచ్చిందా కూనా.. వస్తునే వెలుగెద్ నింపింది ఆ కళ్లలోనా.. చిత్రంగా ఆ రూపం.. చూపుల్లో చిక్కిందే.. మల్లిచ్చే ఓ ధూపం.. ఊపిరిలో జల్లిందే..' ఈ సాహిత్యం వింటే ప్రేమించిన అమ్మాయిని గుర్తు చేసుకుంటూ అబ్బాయి పాడే పాట అని ఎవరైనా ఇట్టే చెప్పేస్తారు. అయితే.. దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి ఇంకాస్త కొత్తగా ఆలోచించాడు. తన ప్రేయసి జ్ఞాపకాలను భార్యతో పంచుకుంటూ భర్త పాడే పాటగా దీన్ని చిత్రీకరించాడు. ఆ భర్త విక్టర్ వెంకటేశ్ కాగా.. భార్య ఐశ్వర్య రాజేష్. ఇక ప్రేయసి ఎవరో తెలిసిందేగా.. మీనాక్షి చౌదరి. రాసున్న సంక్రాంతికి సందడి ఏ స్టాయిలో ఉండనుందో ఈ పాటతో చెప్పేశారు 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం' టీమ్. ప్రచారంలో భాగంగా ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలకు, తొలిపాటగా విడుదలైన 'గోదారి గట్టు'కు అద్భుతమైన స్పందన వస్తున్న నేపథ్యంలో గురువారం విడుదలైన ఈ రెండో పాట.. తొలిపాటను మించేలా ఉందని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అనంత శ్రీరామ్ రాసిన ఈ పాటను భీష్మ సినిరోలియో స్వరపరచి, ప్రణవి ఆచార్యతో కలిసి ఆలపించారు. వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ పతాకంపై దిల్ రాజు సమర్పణలో శిరీష్ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా సంక్రాంతి కానుకగా జనవరి 14న విడుదల కానుంది. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: సమీర్ రెడ్డి.

2024 ఇయర్ లోనూ అంతే బ్రేక్ కోసం వరుణ్ తేజ్ వెయిటింగ్!



ముకుంద, కంచె సినిమాలతో టాలీవుడ్ లో యాక్టర్ గా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడు వరుణ్ తేజ్ ఆ తర్వాత తెరీర్ లో బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలు చేసినా గద్దలకొండ గణేశ్, ఎఫ్ 2, ఎఫ్ 3 సినిమాలు తప్ప మిగిలిన సినిమాలు దాదాపు బాక్సాఫీస్ వద్ద ప్రేక్షకులను నిరాశపరిచాయి. 2019లో హరిష్ శంకర్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన గద్దలకొండ గణేశ్.. 2022లో ఎఫ్ 3 తర్వాత వరుణ్ తేజ్ ఖాతాలో చెప్పుకునేంత సక్సెస్ సాధించిన సినిమాలేమీ లేవు. వరుణ్ తేజ్ 2023లో యాక్టర్ ఫ్రెండ్స్ గాంధీవధారి అద్భుత సినిమాతో పలుకరించగా బోల్తా కొట్టింది. దీంతో 2023 ఇయర్ వరుణ్ తేజ్ కు ఫ్లాప్ తోనే ముగిసింది. 2024 కూడా ఇదే సీన్ రిపీట్ అయింది. ఈ ఏడాది ఎయిర్ ఫోర్స్ ద్రామా నేపథ్యంలో నటించిన ఆపరేషన్ వాలెంటైన్ ప్రేక్షకుల అంచనాలు అందుకోలేకపోయింది. ఆ తర్వాత కరుణకుమార్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన గ్యాంబ్లింగ్ గ్యాంగ్ స్టర్ ద్రామా మల్టా ఊపించని స్టాయిలో డిజాస్టర్ గా నిలిచింది. అటు మేకర్స్ తోపాటు ఇటు అభిమానులు, మూవీ లవర్స్ కు భారీ నిరాశనే మిగిల్చింది. ఈ లెక్కన 2024 ఇయర్ కూడా వరుణ్ తేజ్ తెరీర్ లో ఫ్లాప్ లాక్ తోనే ముగిసినది చెప్పాలి. సక్సెస్, ఫెయిల్యూర్ తో సంబంధం లేకుండా.. ఓ వైపు ప్రయోగాత్మక సినిమాలు చేస్తూనే.. మరోవైపు ప్రేక్షకులకు విశోదాన్ని అందించాలనే ప్రయత్నంలో ఎప్పుడూ ముందుదే వరుణ్ తేజ్ కు 2025 ఇయర్ అయినా కలిసి రావాలని విష్ చేస్తున్నారు మూవీ లవర్స్.



టార్గెట్ దంగల్, బాహుబలి అంటున్న అల్లు అర్జున్

భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలై ఎప్పటిలాగే సాత్తోపాటు నార్సింగ్ ప్రేక్షకులను ఫిదా చేస్తున్నాడు పుష్పరాజ్. ఐకాన్ అల్లు అర్జున్ సీక్వెల్ ప్రాజెక్ట్ పుష్ప 2 ది రూల్ డిసెంబర్ 5న వరల్డ్ వైడ్ గా థియేటర్ లోకి వచ్చి రికార్డు సమాఖ్యతో ట్రెండింగ్ లాపిక్ గా నిలుస్తోంది. తెలుగు, తమిళం, మలయాళం, హిందీ, కన్నడ భాషల్లో గ్రాండ్ గా విడుదలై న పుష్ప 2 ది రూల్ ఓపెనింగ్ డేనే జూబిల్, ఆర్ ఆర్ ఆర్ రికార్డును బద్దలు కొట్టిందని తెలిసింది. తాజా కలెక్షన్స్ రిపోర్ట్ తో పుష్పరాజ్ మేనియా ఎలా ఉందో అర్థమవుతోంది. పుష్పరాజ్ ఏ మాత్రం తగ్గేదేలే అంటున్నారు. 15 రోజుల్లోనే రూ.1508 కోట్లు సమాఖ్య రాబట్టి అత్యధిక వేగంగా ఈ మార్క్ చేరుకున్న చిత్రంగా అరుదైన ఫీట్ న సమాధు చేసింది. ఇప్పటివరకు ఆల్ టైమ్ హిట్స్ గ్రాస్ ఇండియన్ మూవీస్ అమీర్ ఖాన్ దంగల్ (రూ.2070.30 కోట్లు), బాహుబలి.. ది కంక్లూజన్ (రూ.1786.06 కోట్లు) పేర్లతో ఉన్న రికార్డుల పుష్ప 2 ది రూల్ అధిగమించడం ఖాయమని తాజా కలెక్షన్స్ చెప్పకనే చెబుతున్నాయి. పుష్ప 2 మరెక్కొన్ని రోజుల్లోనే ఈ ఫీట్ చేరుకుంటుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదంటున్నారు ట్రేడ్ విశ్లేషకులు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ భారీ బడ్జెట్ తో తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రం కన్నడ సోయగం రమ్యక మందన్నా మరోసారి శ్రీవల్లిగా ఇంప్రెస్ చేసింది. సీక్వెల్ లో ఫహద్ ఫాసిల్, జగదీష్ ప్రతాప్ బందారి, జగపతిబాబు, ప్రకాష్ రాజ్, సునీల్, అనసూయ భరద్వాజ్, రావు రమేష్, ధనంజయ, పబ్లిక్స్, అజయ్, శ్రీతేజ్ ఇతర కీలక పాత్రలు పోషించారు.



అమరన్ కు అవార్డుల పంట.. ఉత్తమ నటుడిగా విజయ్ సేతుపతి

కోలీవుడ్ నుంచి తెలుగు, తమిళంలోపాటు పాన్ ఇండియా స్టాయిలో సూపర్ స్టార్ డమ్ సంపాదించుకున్న వారిలో లీడింగ్ లో ఉంటారు విజయ్ సేతుపతి సాయిపల్లవి. సినిమా సినిమా తమ పర్ఫార్మెన్స్ తో ప్రేక్షకులను ఫిదా చేయడం ఈ స్టార్ యాక్టర్ స్పెషాలిటీ. తాజాగా ఇద్దరు ఉత్తమ నటులుగా అవార్డులు అందుకుని వార్లలో నిలిచారు. 22వ చెన్నై ఇంటర్నేషనల్ ఫిలిం ఫెస్టివల్ డిసెంబర్ 19న ముగిసింది. ఈవెంట్ లో వివిధ కేటగిరీల్లో అవార్డులను ప్రదానం చేశారు. సాయిపల్లవి ఇటీవలే అమరన్ సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాగా.. ఈ చిత్రానికి ఉత్తమ నటిగా అవార్డు అందుకుంది. ఈ మూవీ ఉత్తమ చిత్రం, ఉత్తమ సినిమాలో గ్రఫీ విభాగాల్లో అవార్డులు అందుకుంది. మరోవైపు విజయ్ సేతుపతి మహారాజ చిత్రానికి ఉత్తమ నటుడిగా అవార్డు అందుకున్నాడు. వీరితోపాటు పలు సినిమాలకు వివిధ విభాగాల్లో అవార్డులు దక్కాయి. అవార్డ్ విజేతలు..

అమరన్ :
ఉత్తమ నటి : సాయిపల్లవి
ఉత్తమ ఎడిటర్: ఫిలోమిన రాజ్
ఉత్తమ సంగీత దర్శకుడు: జీవీ ప్రకాష్ కుమార్
ఉత్తమ సినిమాలో గ్రఫీ : సీహెచ్ సాయి

మహారాజ :
ఉత్తమ నటుడు: విజయ్ సేతుపతి
ఉత్తమ చలనచిత్ర నిర్మాణ స్వామి నాధన్
ఉత్తమ సహాయ నటి: దుషారా విజయన్ (వెట్టెయ్యాన్)
ఉత్తమ దర్శకుడు (స్పెషల్ జ్యూరీ అవార్డ్) : పా రంజిత్ (తంగలూన్)
ఫేవరేట్ యాక్టర్ అవార్డ్ : అరవింద్ స్వామి

