



మరొకు కథనాల
కోసం
యూట్యూబ్లో
ప్రసారమవుతున్న
మీ శ్రీచక్రమ్యాన్
టీఎస్
వీక్షించవచ్చ.
టీఎస్ సంస్కృత్, లైక్,
ఫేర్ చేయండి.

శ్రీచక్ర

SREECHAKRA TELUGU DAILY

సంపుటి 7 | సంచిక 342 | కర్మాలు | శుక్రవారం, 26 ఏప్రిల్ 2024



పేజీలు 08 | వెల రూ. 5.00

Published from Kurnool | Vijayawada | Ananthapuramu | Kadapa | Chittoor | Nellore | Prakasham | East Godavari | West Godavari | Hyderabad



మరో యాత్రకు సీఎం వైఎస్ జగన్ సిద్ధం

• 28నుంచి తాడిపత్రి వేలికగా ప్రచారం

అపూర్వ, ఏప్రిల్ 25 (శ్రీచక్ర) :

ఒకపై సందేహులు పడకాలు, అభిపూర్ణ గడవ గడవక మన ప్రభుత్వంతో ప్రభాప్తినిధుల్ని ప్రయత్నంతో ముఖ్యంగా చేసిన ముఖ్య మంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి మరో జ్ఞాతయాత్రకు సిద్ధం అప్పుతు న్నారు.

ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగం గా ఇప్పుకించి సిద్ధం పేరిట నాలుగు భారీ బహిరంగ సభలు, 22 రోజుల పాటు మేమంతా సిద్ధం బస్సు యాత్రకు ప్రభజ మదుతు వైఎస్ టీఎస్ కి ఉండని నిరూపించారు.

ఎక్కువ విరామం తీసుకోకుండా మరో ఎన్నికల ప్రచారాన్ని



ప్రారంభించ బోతున్నారు. నెల 28 నుంచి సీఎం జగన్ ఎన్నికల ప్రచార సభల్లో పాలొనున్నారు. తాడిపత్రి నుంచి ప్రచార సభలు ప్రారంభం కానున్నాయి. ప్రతి రోజు 3 ప్రచార సభల్లో సీఎం జగన్ పాలొన్నారు. 28న తాడిపత్రి నెంకటగిరి, కందుకూరు.. 29న చోడవరం, పి.గుస్వరం, పొన్నారు.. 30న కొండి, మైదుకూరు, పీలేరు.. మే 1న బోధీలి, పాయకూరుపేట, ఏలూరులో సభలు నిర్వహిం చనున్నారు. ఎన్నికలకు ఎంతో సమయం లేకపోవడంతో.. 15 రోజుల్లో 45 నియోజకవర్గాల్లో పరిశీలించేలా లేదిమాప్పక వైఎస్ టీఎస్ ముఖ్యమైతులు తుది మెరుగులు దిద్దులన్నట్టు సమాచారం. ప్రతిఋడూ రాయలునేమ, కోసాంధ్ర, ఉత్తరాంధ్రల వారీగా ఒక్క సభ ఉంటుండని పాటు క్రేచులు దెబుతున్నాయి. ఆయి సభల్లో తన పాలనలో జగన్ అభిపూర్ణిని, కుల, మత, వర్ష, జాతి, రాజకీయ బోధార్థులకు అందించిన సంకేర్తన లభిసి వివరిస్తానే. మరోరైపు ప్రతిపక్ష కూతామి కుటుంబు ఎందగ్గే అవకాశాలు కనిపుస్తున్నాయి. ఈ మర్యాదల్ని అయిన వైఎస్ టీఎస్ మేనిషాస్టోసు విడుదల చేసే అవకాశం ఉంది.

జగన్పై ఇరుగుబాటు మొదలైంట



- జగన్సు ఇంచికి పంపించే రోజులు దగ్గరపడ్డాయి
- రాజంపేట సభల్లో చంద్రబాబు అగ్రహం
- ఒకేవేళపై నల్లాలి, బాబు, పవన్

రాజంపేట, ఏప్రిల్ 25 (శ్రీచక్ర) :

గ్రెన్ పై ప్రజల్లో తిరుగుబాటు మొదలైందని టిప్పిటి అధిచిత వంద్రబాబు అన్నారు. ఆరాబక సక్కలు ఉప్పేంచకూడదన్నారు. అస్తులు ఔన్సీపీ నేతలు తీసుకుని సుఖ్యారువును వేదించారని మండిపడ్డారు. వేధింపులు భరింపలేక డైలు పట్టలాపై ఆత్మహత్య చేసుకున్నారని అవేదన ప్రక్కర చేశారు. రాజంపేటను జిల్లా చేయకుండా ఇప్పు కారికి నీఎం జగన్ రెడ్డి అన్నాయం చేశారని తెలుగుదేశం పాట్టి జాతీయ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబున్నాయి అన్నారు. రాజంపేటలో గురువారం నాడు అరుదైన కాంగ్రెస్ నేతినే చోటుచేసుకుండా ఇంచికి రెప్పులు అస్తులు ఉప్పేంచకూడి వారికి నీఎం జగన్ రెడ్డి అన్నాయం చేశారని తెలుగుదేశం పాట్టి జాతీయ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబున్నాయి అన్నారు. రాజాపేటలో గురువారం నాడు అరుదైన కాంగ్రెస్ నేతినే చోటుచేసుకుండా ఇంచికి రెప్పులు అస్తులు ఉప్పేంచకూడి వారికి నీఎం జగన్ రెడ్డి జిల్లా చేయకుండా ఇప్పు కారికి నీఎం జగన్ రెడ్డి అన్నాయం చేశారని తెలుగుదేశం పాట్టి జాతీయ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబున్నాయి అన్నారు. రాజాపేటలో గురువారం నాడు అరుదైన కాంగ్రెస్ నేతినే చోటుచేసుకుండా ఇంచికి రెప్పులు అస్తులు ఉప్పేంచకూడి వారికి నీఎం జగన్ రెడ్డి జిల్లా చేయకుండా ఇంచికి రెప్పులు అస్తులు ఉప్పేంచకూడి వారికి నీఎం జగన్ రెడ్డి అన్నాయం చేశారని తెలుగుదేశం పాట్టి జాతీయ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబున్నాయి అన్నారు. రాజాపేటలో గురువారం నాడు అరుదైన కాంగ్రెస్ నేతినే చోటుచేసుకుండా ఇంచికి రెప్పులు అస్తులు ఉప్పేంచకూడి వారికి నీఎం జగన్ రెడ్డి జిల్లా చేయకుండా ఇంచికి రెప్పులు అస్తులు ఉప్పేంచకూడి వారికి నీఎం జగన్ రెడ్డి అన్నాయం చేశారని తెలుగుదేశం పాట్టి జాతీయ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబున్నాయి అన్నారు. రాజాపేటలో గురువారం నాడు అరుదైన కాంగ్రెస్ నేతినే చోటుచేసుకుండా ఇంచికి రెప్పులు అస్తులు ఉప్పేంచకూడి వారికి నీఎం జగన్ రెడ్డి జిల్లా చేయకుండా ఇంచికి రెప్పులు అస్తులు ఉప్పేంచకూడి వారికి నీఎం జగన్ రెడ్డి అన్నాయం చేశారని తెలుగుదేశం పాట్టి జాతీయ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబున్నాయి అన్నారు. రాజాపేటలో గురువారం నాడు అరుదైన కాంగ్రెస్ నేతినే చోటుచేసుకుండా ఇంచికి రెప్పులు అస్తులు ఉప్పేంచకూడి వారికి నీఎం జగన్ రెడ్డి జిల్లా చేయకుండా ఇంచికి రెప్పులు అస్తులు ఉప్పేంచకూడి వారికి నీఎం జగన్ రెడ్డి అన్నాయం చేశారని తెలుగుదేశం పాట్టి జాతీయ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబున్నాయి అన్నారు. రాజాపేటలో గురువారం నాడు అరుదైన కాంగ్రెస్ నేతినే చోటుచేసుకుండా ఇంచికి రెప్పులు అస్తులు ఉప్పేంచకూడి వారికి నీఎం జగన్ రెడ్డి జిల్లా చేయకుండా ఇంచికి రెప్పులు అస్తులు ఉప్పేంచకూడి వారికి నీఎం జగన్ రెడ్డి అన్నాయం చేశారని తెలుగుదేశం పాట్టి జాతీయ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబున్నాయి అన్నారు. రాజాపేటలో గురువారం నాడు అరుదైన కాంగ్రెస్ నేతినే చోటుచేసుకుండా ఇంచికి రెప్పులు అస్తులు ఉప్పేంచకూడి వారికి నీఎం జగన్ రెడ్డి జిల్లా చేయకుండా ఇంచికి రెప్పులు అస్తులు ఉప్పేంచకూడి వారికి నీఎం జగన్ రెడ్డి అన్నాయం చేశారని తెలుగుదేశం పాట్టి జాతీయ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబున్నాయి అన్నారు. రాజాపేటలో గురువారం నాడు అరుదైన కాంగ్రెస్ నేతినే చోటుచేసుకుండా ఇంచికి రెప్పులు అస్తులు ఉప్పేంచకూడి వారికి నీఎం జగన్ రెడ్డి జిల్లా చేయ

ప్రాణంతక వ్యాధులను దూరం చేసే రాగులు

మనలో చాలామంది రాగులను తీసుకోవడానికి ఎక్కువగా ఇష్టపడదరు. రాగులను తీసుకోవడం ద్వారా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయనే సంగతి తెలిసిందే. రాగులు తీసుకోవడం ద్వారా ప్రాణాంతక వ్యాధులు సైతం దూరమయ్యే అవకాశాలు అయితే ఉంటాయి. రాగులు తీసుకోవడం ద్వారా ఆకతి తగ్గి బరువు అదుపులో ఉంటుంది. జీర్ణికియను నిదానం చేయడంలో రాగులు ఎంతగానో సహాయపడతాయి. ఎముకలు బలంగా ఉండేలా చేయడంలో రాగులు తోడ్పడతాయి. రాగుల్లో ఉండే కాల్చియం పిల్లల ఎదుగుదలకు ఎంతగానో సహాయపడతుంది. మహిళలు రాగిమార్ణవ ను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి మేలు జరిగే అవకాశాలు అయితే ఉంటాయి. డయాబెట్స్ నో ఖాధ పడేవాళ్ళ రాగులు తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. మగర్ లెవెల్స్ ను అదుపులో ఉంచడంలో రాగులు ఉపయోగపడతాయి. కాలేయంలోని అదనపు కొవ్వు తోలగించేలా చేయడంలో రాగులు ఎంతగానో సహాయపడతాయి. రాగులు తీసుకోవడం ద్వారా అనీమియా సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. రాగులు తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటీన్/అమైనో అప్లాలు లభించే అవకాశాలు అయితే ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. వయస్సును తగ్గించడంలో రాగులు ఎంతగానో సహాయపడతాయని చెప్పవచ్చు. రాగులు తీసుకోవడం ద్వారా జ్లీడ్ ప్రెజర్ తగ్గే



అవకాశం అయితే ఉంటుంది. గుండె అరోగ్యానికి మేలు చేసే విషయంలో రాగులు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. రాగులతో తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే వృద్ధాప్య సంబంధిత సమస్యలు నులభంగా తగ్గి అవకాశాలు అయితే ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. రాగులను తీసుకునే వాళ్ళ ఈ విషయాలను తప్పనిసరిగా గుర్తుంచుకోవాలి.

బచ్చలి కూర తినడం వల్ల ఇన్ని ఆరీగ్య ప్రయోజనాలు..!

జావు ఆక్యలు ఆ సమస్యను తగ్గిస్తుందా?

మనలో చాలామంది బచ్చలికూరారతో చేసిన వంటకాలను తినడానికి ఎంతగానో ఆసక్తి చూపిస్తారనే సంగతి తెలిసిందే. బచ్చలికూరారతో చేసిన వంటకాల వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరే అవకాశం అయితే ఉంటుంది. రక్తహీనత సమస్యలు చెక్ పెట్టడంలో బచ్చలికూర సహాయపడుతుంది. మెదడు, నరాలకు సంబంధించిన ఆరోగ్య సమస్యలకు బచ్చలి కూరతో సులువుగా చెక్ పెట్టపచ్చ. ఖన్చలి కూర తీసుకోవడం వల్ల చర్యానీకి కొత్త మెరుపు వస్తుందని చెప్పపచ్చ. రోజువారీ ఆహారంలో బచ్చలికూరను భాగం చేసుకోవడం ద్వారా సులభంగా బరువు తగ్గి అవకాశాలు అయితే ఉంటాయని చెప్పపచ్చ. మాత్ర విస్రాన సమస్యలకు చెక్ పెట్టడంలో బచ్చలికూర ఉపయోగపడుతుంది. శరీరంపై పుండ్ర ఉంటే బచ్చలి ఆకుల రసాన్ని కాలిన పుండ్రపై పెట్టడం ద్వారా సమస్యను దూరం చేసుకోవచ్చ. కింద్రులో రాళ్ళ ఏర్పడకుండా చేయడంలో బచ్చలి కూర ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. పచ్చకామెర్లు వచ్చి తగిన తర్వాత బచ్చలి కూర తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. బచ్చలి ఆకులను తీసుకోవడం ద్వారా మలబద్రకం సమస్యకు సైతం సులభంగా చెక్ పెట్టే అవకాశం అయితే ఉంటుందని చెప్పపచ్చ. కీళ్ళనొప్పుల నమస్యలు, పైల్స్ నమస్యలకు చెక్ పెట్టడంలో బచ్చలి కూర ఉపయోగపడుతుంది. బచ్చలికూరను తీసుకోవడం ద్వారా నాలకు మీద ఏర్పడే పొక్కులకు చెక్ పెట్టపచ్చ. శరీరంలోని వేడిని తగినంచంలో బచ్చలికూర సహాయపడుతుంది. దగ్గు, పైత్యం, అతిదిహం సమస్యలు వేధిస్తుంటే బచ్చలి కూర తీసుకోవడం ద్వారా ఆ సమస్యలు దూరం అయ్యే అవకాశాలు అయితే ఉంటాయి.



కాయలు మాత్రమే కాదు.. జామ ఆకులు కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని, ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను తగ్గిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. జామకాయల్లో కేలరీలు తక్కువగా, పైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు మన శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలను కలిగిస్తాయి. అలాగే దీని ఆకులు కూడా మనకు మంచి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు.. ఈ ఆకులను హెర్బర్ టీగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇది మన శరీరాన్ని ఎన్నో శారీరక సమస్యల నుంచి కాపాడుతుంది. రోజూ జామపండును తినడం వల్ల శరీరంలో విటమిన్సు, భనిజాల లోపం పోతుంది. ఈ పండు మీరు బరువు తగ్గడానికి కూడా ఎంతో సహాయపడుతుంది. అయితే సంతానోత్పత్తిని పెంచడానికి ఈ ఆకులు ఉపయోగపడతాయని చెబుతున్నారు.. సంతానోత్పత్తిని పెంచడానికి జామకాయ ఉత్తమ హర్షముని నిపుణులు అంటున్నారు. టీని తీపుకోవడం వల్ల మహిళల్లో అండోత్స్వము, సంతానోత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇందుకోసం జామ పండ్లను తినొచ్చు. లేదా జామ ఆకులను మరిగించి హెర్బర్ టీగా తాగొచ్చు.. ఇలా చెయ్యడం వల్ల ఇలా చెయ్యడం వల్ల ఆద, మగ ఇడ్డలో సంతానలేమీ సమస్యలు తగ్గుతాయి.. తాజా జామ ఆకులను పేస్తే లా చేసి పొట్ట కింది భాగంలో అష్ట చేయడం వల్ల పీరియాష్ట్ తిమిల్చి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. అలాగేజామ ఆకులను పొడి చేసి రోజూ అర టీస్పూన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని వేడి తగ్గుతుంది.. ఇంకా ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు అంటున్నారు.

మనగాకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

మునక్కాయలు అంటే దక్కిణిది తెలియని వారు ఉండడంచే అతిశయోక్తి కాదేవో. సాధారణంగా మునగ అనగానే మనకు గుర్తుకు వచ్చేది మునక్కాయలు. వీటిని అందరూ ఇష్టంగా లాంగించేస్తారు. మునక్కాయలు కాకుండా ఆకుల్లోనూ అధ్యుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని పలు పరిశోధనల్లో వెల్లడయింది. మునగాకులో ఎ, సి విటమిన్లు పుష్టిలంగా ఉన్నాయి. మునగాకులో అనేక విటమిన్లు, మినరల్లు ఉన్నాయి. అలాగే కాళ్ళయం, పొస్పరన్, బరన్ కూడా మునగాకులో పుష్టిలంగా ఉంటాయి. అసలు 4, 5 వేల ఏళ్ళ నుంచే మన పూర్ణికులు మునగాకును మెడిసన్ తయారీలో వినియోగిస్తున్నారంటే ఆ ఆకు గొప్పతనం ఇట్టే అర్థమవుతుంది. ఆయదేవీదంలో 300లకు పైగా వ్యాధులను నయం చేయడానికి ఈ మునగాకును ఉపయోగిస్తారు. ఆరోగ్యంతోపాటు అధిక బిరువును తగ్గించి, పొట్ట చుట్టూ పేరుకుషోయిన కొవ్వును కరిగించడంలో పోషకాలు లభించే ఆఫోర పదార్థాల్లో మునగాకులు ముందు స్థానంలో ఉంటాయి. మునగ ఆకు బెట్టి ఘ్యాట్ ను తగ్గించడమే కాదు, రక్తంలోని అధిక చక్కర్లను నియంత్రించి శరీర భాగాల్లో పేరుకుపోయిన కొవ్వును బయటకు పంపుతుంది. పెద్ద పేగులను కూడా పుట్టం చేసి శరీరంలోని విపులుల్యాలను బయటకు పంపుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి జీవక్రియలను ఉత్సేజితం చేస్తుంది. మునగ ఆకులో వుండే పోషకాలు, యూంటీ ఆక్సైంట్లు శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కీలకపాత పోషిస్తాయి. రక్తంలో చక్కర్, కొవ్వులను నియంత్రించి గుండి పనితీరు మెరుగుపరుస్తుంది. కాలేయం, మెడడు ఆరోగ్యానికి మునగాకులో విటమిన్ -సి ఏడు రేట్లు కంటే 15 రేట్లు ఎక్కువగా ఈ ఆకులో ఉంటాయి. ప్రోటీన్లు, విటమిన్ - ఎ, కాళ్ళయం కూడా మునగాకుల్లో విరివిగా లభిస్తాయి. రక్తపోటును నియంత్రించి, ఆస్ట్రియోపోరోసిస్, ఆర్రెటీస్ లాంటి వ్యాధులకు ఔప్యంగా



సుఖప్రసవం కోసం పాటించాల్నిన డైట్

ప్రతి ఒక్క ట్రైకి బిడ్డకు జన్మిష్యదం అనేది ఒక అర్థప్రాంలగా భావించి కడుపుతో ఉన్నప్పుడు ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఉంటారు. డాక్టర్లు సజ్ఞె చేసిన ప్రకారం ట్రాఫెట్లు మరియు టానిక్సులు వాడుతూ వారి డ్రెట్సును మార్పుకుంటూ కూడా ఉంటారు. మరీ ముఖంగా పెద్దలు బిడ్డ మరియు తల్లి ఇదరి కోసం బోఱనాలు తినాలని చెబుతూ ఎక్కువ పెడుతూ తినమని చెబుతూ ఉంటారు. దీనివల్ల వారి వెయిట్ గైన్ అవడమే కాకుండా, లోపల ఉన్న బిడ్డకు హని కలగడం, నుట్ల ప్రపాపాలు కొకణోవడం వంటి



సమస్యలను ఎదురోపాల్చి వస్తుంది. అలా అవగాహన లోపం వల్ల అతిగా తినడం కన్నా ఆహార నిపుణులు చేపే కొన్ని రకాల డైట్లను థాలో చేయడం చాలా మంచిది. నుఖప్రసవం కోసం ఎలాంటి డైట్లను మనం థాలో అయితే మంచిదో ఎలాంటి పదార్థాలు తీసుకోవాలో మనము తెలుసుకుండాం పదండి..

పాలు...: రోజు ఉదయాన్నే కాఫీ టీ బదులగా పాలు తీసుకోవడం చాలా ఇత్తమం ఇందులో నుంచి వచ్చే కాల్చియం సుఖప్రసాద్ కి దోహదపడటమే కాకుండా, బిడ్డ ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతంది. కాఫీ టీ తాగడం వల్ల అందులోని కేపెన్ గ్యాన్ కి ఫోన్ చేయడమే కాకుండా, బిడ్డ ఎదుగుదలను కూడా అపేస్తుంది.

బాదం: నానెట్లీన బాదం పొపకాల బాంధాగారం అని చెప్పవచ్చు. దీనిలో ఎన్నో మినరల్స్, పొట్టాయియం, పరన్, విటమిన్ ఇ లు పుష్టలంగా లభిస్తాయి. రోజు తీసుకోవడంతో బాదం మీకు అవసరమైన శక్కిని ఇస్తుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఇ మీ పిల్లల మెదడు అభివృద్ధి చెందేందుకు దోహదపడుతుంది.

ఆకుకూరలు...: ఏదో ఒక ఆకుకూర భోజనంలో తీనడం అలవాటు చేసుకోవాలి.ఇందులో ఉన్న విటమిన్ కె,మెగ్నీయియం,విటమిన్ %జు%,ఐన్ మరియు జింక్ సుఖప్రసవానికి తోడ్పుడుతాయి.కావున గర్భిణీ స్త్రీలు రోజుకు 100 గ్రామ్స్ ఏదో ఒక ఆకుకూరని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

గుడ్లు..: గుడ్లలో కాల్చియం,ప్రోటీన్,విటమిన్-బి12 లు పుపులంగా లభిస్తాయి.కడుపుతో ఉన్న ప్రతి ట్రై గుడ్లను తినడం వల్ల కడుపులో పెరుగుతున్న శిశువు మెదడు, వెన్నపాము బాగా అభివృద్ధి దోహదపడతాయి. గుడ్లలోని ప్రోటీన్,కాల్చియం మీకు,మీ బిడ్డ ఎముకలను బలంగా ఉంచి,ప్రసవం అయ్యేందుకు సహాయపడతాయి.

పండ్లు.. సీజన్ల వచ్చే పండ్లును రోజుకు ఏదో ఒకటి తీసుకుపోవడం లల్ల, ఇందులో ఉన్న ప్రోలైన్ మరియు విభిన్న సి సుఖప్రసన్నమయిం అయ్యెందుకు దోహదపడతాయి. కావున ప్రతి ఒక్కరు ఈ షైన చెప్పిన ఆహారాలన్నీ తీసుకుంటూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ, సుఖప్రసన్నమయ్యెందుకు జాగ్రత్త పడండి.

పరగడువున కలివేపాకు, వెల్లుల్లి



పొంద వచ్చు. అయితే పంటల్లో వాడదానికి బదులుగా వీటిని పరగడువున తినడం వల్ల మనం ఖచ్చితంగా మరిన్ని ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కరివేపాకును, వెల్లుల్లిని పరగడువున తినడం వల్ల వాటిలో ఉండే పోషకాలు మన శరీరానికి చక్కగా అందుతాయి. ఇప్పుడు వాటి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను మనం మరింత అధికంగా పొందవచ్చు. ప్రతి రోజు ఉదయం 5 కరివేపాకు ఆకులను, ఒక వెల్లుల్లిని బాగా నమిలి మింగాలి. ఆ తరువాత ఒక గ్లాస్ గోరు వెప్పుని నీటిని తాగాలి. ఇలా తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. ఇలా కరివేపాకును, వెల్లుల్లిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వు ఇంకా కొల్పొస్టార్ సులభంగా తొలగి పోతుంది. అలాగే అధిక బరువు సమస్య నుండి చాలా సులభంగా బయటడవ చ్చు. ఇంకా అలాగే వెల్లు ల్లిని, కరివేపాకును కలిపి తీసుకోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు సమస్య అదుపులో ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యం బాగా మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలో రోగినిరోధక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది. ఇంకా వైరన్, బ్యాక్టీరియాల వల్ల కలిగే ఇస్పెక్షన్ ల బారిన పడకుండా ఉంటాము. కరివేపాకును, వెల్లుల్లిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన మలినాలు ఇంకా విష పదార్థాలు తొలగిపోతాయి. శరీర ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఇంకా అంతేకాకుండా క్యాస్చర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉంటాము. ప్రతి రోజు ఉదయం పరగడువున కరివేపాకు, వెల్లుల్లిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల రక్తపీసత తగ్గుతుంది. అలాగే జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. ఇంకా జీర్ణశయ సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. కంచిచూపు కూడా కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఈ విధంగా కరివేపాకు, వెల్లుల్లిని ప్రతి రోజు ఉదయం పరగడువున తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని చక్కబేటి ఆరోగ్యాన్ని సాంతం చేసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ సమస్యలుంటే అన్నాలు తినాద్దు?

వంకాయలతో చేసే వంటకాలు చాలా రుచిగా ఉండడంతో పాటు వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా రకాలుగా మేలు కలుగుతుంది. వంకాయలతో చేసే వంటకాలు రుచిగా ఉన్నప్పటికి ఇంకా ఇవి మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికి వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న వారు వీటిని అస్సులు తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే మనం వంకాయలను తీసుకోవడం వల్ల ఆ సమస్యలు ఇంకా ఎక్కువయ్య అవకాశం ఉంది. కాబట్టి అలాంటి వారు వంకాయలను తీసుకోకపోవడమే చాలా మంచిది. ముళ్ళంగా జీర్ణ సమస్యలు ఉన్న వారు ఈ వంకాయలను అస్సులు తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే వంకాయలను తీసుకోవడం వల్ల కడుపు ఉఱ్పురం వంటి సమస్యలు మరింత ఎక్కువయ్య అవకాశం ఉంది. ఇంకా తరుచూ జలబు వంటి ఎల్లలతో బాధపడే వారు కూడా వంకాయలను తీసుకోకూడదు. ఇంకా అలాగే మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి వాటితో బాధపడే వారు కూడా వంకాయలను తీసుకోకపోవడమే మంచిది. అలాగే ఒత్తిడితో బాధపడే వారు వంకాయలను తీసుకోవడం వల్ల సమస్య మరింత ఎక్కువయ్య అవకాశం ఉంది. ఇంకా అదే విధంగా రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడే వారు కూడా వంకాయలను ఆఫోరంలో భాగంగా తీసుకోకపోవడమే మంచిది. ఈ వంకాయలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రక్తం పెరగడం తగ్గుతుంది. కాబట్టి రక్తహీనతతో బాధపడే వారు కూడా వంకాయలను చాలా దూరంగా ఉంచాలి. అలాగే మొలల సమస్యతో బాధపడే వారు కూడా వంకాయలను తీసుకోకపోవడమే మంచిది. ఈ వంకాయలను తీసుకోవడం వల్ల మొలల సమస్య మరింతగా పెరుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంకా అలాగే కళ్ళల్లో దురద వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారు కూడా వంకాయలను తీసుకోకూడదు. ఇక మూత్రాంధించాల్సీ రాళ్ళ సమస్యతో బాధపడే వారు కూడా వంకాయలను అస్సులు తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే వంకాయలను తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువయ్య అవకాశం ఉంది. వంకాయలు మన ఆరోగ్య నికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికి ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు వాటికి చాలా దూరంగా ఉండడమే మంచిదని లేదంటే ఆ సమస్యలు మరింత ఎక్కువయ్య అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



ప్రాంతిక పద్ధతి వ్యవస్థ..మృషాల్ లాకార్

పొహిద్ కపూర్ హీరోగా దర్జకుడు గౌతమ్ తిన్నసూరి తెరకెక్కించిన చిత్రం 'జెరీ'. నాని కథానాయకుడి గా తెలుగులో వచ్చిన 'జెరీ' రీమేక్‌గా రూపొందింది. ఇందులో పొహిద్ సరసన మృణాల్ రాకూర్ నటించారు. తాజాగా ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆ సినిమాలోని ఓ సన్నిహితాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. నేను పొహిద్ కపూర్‌కు అభిమానిని. ఆయనతో కలిసి నటించే అవకాశం రాగానే వెంటనే ఓకే చెప్పాను. మొదటిరోజు పూటింగ్‌లో ఆయన నవ్వు చూస్తూ చాలాసేపు అలానే ఉండిపోయా. మించి నవ్వు తెరపై ఎలా ఉండి నిజంగా కూడా అలాగే ఉండని చెప్పాను. ఆయనతి

నటించిన రోజులను జీవితంలో ఎప్పటికీ మర్చిపోలేను. మంచి కో-స్టార్. అంతపెద్ద స్టార్తో నటించాలంటే మొదట ఇబ్బందిగా అనిహించింది. వారం తర్వాత అలవాటుపడ్డాను. ఆ సినిమాలో ఒక సన్నిఖేశంలో నటించాలంటే చాలా భయపడ్డాను. అందులో పాపిాడ్ కప్పార్నను కొట్టే సన్నిఖేశం చాలా కఠినమైనది. నేను నిదానంగా కొడతాను.. మిరు ఎడిట్ చేసుకోండి అని సూచించాను. దానికి దర్శకుడు అంగీకరించలేదు. ఈ సీనికు పాపిాడ్ చాలా సహార్ట్ చేశారు. 'మిం మాజీ బాయిఫ్రెండ్సు గుర్తుచేసుకుని నన్ను చెంపడెబ్బు కొట్టండి' అని సరదాగా చెప్పారు. ఆ సన్నిఖేశాన్ని కేవలం రెండు కెమెరాలతో చిత్రీకరించారు. మూడు గంటల సమయం పట్టింది అని గుర్తుచేసుకున్నారు. ఇక మృణాల్ తనకు వచ్చిన అవకాశాల గురించి ఇచ్చివల మాట్లాడారు. తనను తాను నిరూపించుకొనే అవకాశాల కోసం ఎదురుచూసినట్లు చెప్పారు. తల్లి, అక్క పాత్రలు పోషించాల్చి వచ్చినా భయపడనన్నారు. సంవత్సరానికి 5 సినిమాల్లో నటించాలనే కోరికేం లేదని.. చేసిన ఒక్క చిత్రమైనా ప్రేక్షకులకు ఎప్పటికీ గుర్తిండిపోతే చాలన్నారు. తాజాగా విజయ్ దేవరకొండతతో కలిసి 'ఫ్యామిలీస్టార్టో' సందిచి చేసిన మృణాల్ ప్రస్తుతం బాలీవుడలో ఒక సినిమా చేస్తున్నారు.

గోట సినిమా కోసం శీల్లిలకు ఆఫర్ ?



దర్శకుడు వెంకట్ ప్రభు సినిమాలకు ఓ ప్రత్యేకత ఉంటుంది. టిక్కికల్గా ప్రాలో ఉంటుంది. స్నేహి మొత్తం నటీసటులు కనిపిస్తారు. విజయుతో ఆయన తెరకెటిస్తున్న గోట్ చిత్రంలోనూ ఇంకా కొనసాగుతున్నాయని చీమ్ చెబుతోంది. ఈ చిత్రం తరువాత తన 69వ చిత్రం చేసి విజయ్ నటనకు స్పస్తి పలకనున్నారనే టాక్ కొంతకాలంగా వినిపిస్తోంది. వెంకట్ప్రభు దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని ఏజీవ్స్ ఎంటర్టెయిన్మెంట్ సంస్థ భారీ బ్లడెట్టో నిర్మిస్తోంది. నటి మిమాస్కి చౌదరి, స్నేహ, లైలా ప్రధాన పాత్రల్లో నబిస్తున్నారు. ప్రశాంతి, ప్రభుడేవా, వైభవ్, ప్రేమజీ, మైక్ మోహన్ తదితరులు కీలక పాత్రలు బోషిస్తున్నారు. యువన్ శంకర్ రాజు సంగీతం అందిస్తున్నారు. మాటింగ్ చివరి దశలో ఉంది. ఈ చిత్రాన్ని సెప్పెంబర్ 5న వినాయక చవితి సందర్భంగా విడుదల చేయనున్నట్లు యూనిట్ పర్మాల నుంచి సమాచారం. అయితే ఈ చిత్రం గురించి ఓ వార్త నెట్వోర్కుంట హర్లచర్ల చేస్తోంది. ఇందులో ఓ పత్యేక పాత్రలో త్రిష తళుక్కుమన బోతున్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి. అయితే ఇప్పుడా సెప్పల్ అప్పీరియన్స్‌ను ఇవ్వడానికి టాలీవుడ్ లేటీ నటి శ్రీలిలతోచర్చలు జరుగుతున్నట్లు మరో వార్త సోషల్ మిాడియాలో హర్లచర్ల చేస్తోంది. అంతే కాదు. ఇందులో శ్రీ లీలకు ప్రత్యేకంగా ఒక పాట కూడా ఉండని తెలుసోంది. దినికి సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన ఇంకా రాలేదు. ఇదే నిజం అయితే శ్రీలిలిల కోలీవుడ్ ఎంట్రీ చిత్రం గోట్ అవుతుంది. అలాగే తమిశ స్టార్ అజిత్తో జత కట్టడానికి రెడీ అవుతున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది.

వాణిజ్య ప్రకటనలతో మహాన్ బాబు బిజీ



సూపర్ స్టార్ మేహావ్ సినిమాలు చేస్తానే మరోపక్క వాణిజ్య ప్రకటనలు, వ్యాపారాలతోనూ బిజీగా ఉన్నారు. ఇప్పటికే ఆయన ప్రోదరాబాద్‌లో ఏపియన్ సంస్థలో కలిసి ఏంటి సినిమాస్ పేరుతో మళ్ళీపైక్కని నిర్వహిస్తాన్నారు. ఏపియన్ ముహేష్ బాబు మళ్ళీపైక్క అనగానే ఒక ల్యాండ్ మార్క్ అయిపోయింది. ఇప్పుడు ముహేష్ బాబు తన బిజినెస్‌ని మరింత పెంచుతున్నారు. మరోసారి ఏపియన్ సంస్థలో కలిసి ఇదే ఏంటి పేరుతో బింగళారులో మళ్ళీపైక్క మొదలు పెట్టబోతున్నారు. ఇక ఈ మళ్ళీపైక్క నిర్మాణానికి సంబంధించిన పూజా కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ మేరకు ఏపియన్ సంస్థ ఒక అధికారిక ప్రకటన రిలీజ్ చేసింది. ఈ పూజా కార్యక్రమాలలో ఏపియన్ సంస్థ బిఫ్ సునీల్ నారంగితోపాటు ఆయన కుటుంబ సభ్యులు, కన్నడ నిర్మాత రాక్ష్మీన వెంకటేష్ ఉన్నాయి. ఈ ఫోటోలు నెట్లింట వెరల్ అవుతున్నాయి. అయితే ముహేష్ బాబు కుటుంబ సభ్యులు ఎవరూ ఈ వేడుకలో

ప్రార్థనలేదు. 'నమ్మ బెంగళారు ఆట చూస్తావా? మిం అభిమాన ఎపంచీ సినిమాన్ ఇప్పుడు బెంగళారులో అడుగుపెట్టబోతోంది. నేడే పూజా కార్యక్రమాలు జరిగాయి' అని ఎపంచీ సినిమాలో అధికారిక ట్రైస్టర్లో పోస్ట్ చేసిన పోస్ట్కు మహేష రీపోస్ట్ చేశారు.

