

WWW.PRAJASWARAMDAILY.COM

ఘనంగా పురం మహేష్ జన్మదిన వేడుకలు

మనోహరబాద్ (ప్రజాస్వరం) :
ప్రజా సేవకుడు పురం మహేష్ ముదిరాజ్ జన్మదిన వేడుకలు మండలంలో ఘనంగా జరిగాయి. జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని సోమవారం కాలకంటి బంగారమ్మ ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రామచందర్ రావు ను కలిసి జన్మదిన వేడుకలపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా రామచందర్ రావు

పురం మహేష్ కు శాలువా కప్పి జన్మదిన శుభాంక్షలు తెలిపారు. మెదక్, సిద్దిపేట, మేడ్చల్ జిల్లాల నుంచి అభిమానులు, ఆయా రాజకీయ పార్టీల శ్రేణులు భారీగా తరలి వచ్చి జన్మదిన వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మెదక్ పార్లమెంట్ బీజేపీ కన్వీనర్ రామ్ మోహన్ గౌడ్ తో పాటు ఆయా మండలాల అన్ని రాజకీయ పార్టీల నాయకులు పాల్గొన్నారు.



పార్లమెంటులో స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్



వికారాబాద్, (ప్రజా స్వరం) :

ఈ ఏడాది ఆక్టోబర్ లో భారత్ డోన్ దేశంలో జరిగే 68వ కామన్వెల్త్ పార్లమెంటరీ కాన్ఫరెన్స్ (గరించి లోక్ సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లా అధ్యక్షతన దేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ స్పీకర్లతో పార్లమెంట్ లో జరిగిన సన్మానక సమావేశంలో తెలంగాణ శాసన సభ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. అంతరంగ ఓం బిర్లా ను కలిసి శాలువతో సత్కరించారు. కాగా 1925 లో భారతదేశ సెంట్రల్ లేజిస్లేటివ్ అసెంబ్లీకి స్పీకర్ గా ఎన్నికైన మొదటి భారతీయుడు కీ.శే విఠల్ బాయి పటిల్ సన్మానం సందర్భంగా ఢిల్లీ అసెంబ్లీలో జరుగుతున్న రెండు రోజుల ఆల్ ఇండియా స్పీకర్స్ కాన్ఫరెన్స్ లో భాగంగా సోమ వారం గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ ప్రసంగించారు.



విశ్రాంత ఉద్యోగులకు అండగా ఉంటాం



వికారాబాద్, ఆగస్టు 24 (ప్రజా స్వరం) :

వికారాబాద్ మున్సిపల్ పరిషత్ లోని ఫంక్షన్ హాల్ లో వికారాబాద్ జిల్లా టీ ఎన్ ఆర్ టీ సి విశ్రాంత ఉద్యోగుల సమావేశం లో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న పట్టణ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు, వికారాబాద్ జిల్లా ఆర్డీ సి రిటైర్డ్ ఉద్యోగుల సంఘం గౌరవ అధ్యక్షులు అర్చ. సుధాకర్ రెడ్డి ఈ సందర్భంగా విశ్రాంత

ఉద్యోగులకు అండగా ఉంటామని వారి సమస్యలు తెలంగాణ శాసనసభ సభాపతి వికారాబాద్ శాసనసభ్యులు గడ్డం. ప్రసాద్ కుమార్ దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారం అయ్యేలా తన వంతు కృషి చేస్తానని హామీ ఇవ్వడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో యూనియన్ నాయకులు, సంఘం సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

పరిగి శ్రీ చైతన్య ప్రైవేట్ పాఠశాలను సీజ్ చేయాలి

సీపీఎం జిల్లా నాయకుల డిమాండ్

పరిగి, ఆగస్టు 24 (ప్రజా స్వరం) :

పరిగి పట్టణంలోని శ్రీ చైతన్య ప్రైవేట్ పాఠశాల 9వ తరగతిని నిర్వహించడానికి ప్రభుత్వం నుంచి విలాంబి అనుమతులు లేకున్నా నిబంధనలకు వ్యతిరేకంగా 9వ తరగతిని నిర్వహిస్తూ, విద్యార్థుల నుండి ఫీజు 4050 వేల రూపాయలు అధిక ఫీజులు వసూలు చేస్తున్న శ్రీ చైతన్య పాఠశాలను వెంటనే సీజ్ చేయాలని సోమ వారం కాలకంటి బీజేపీ చేయాలని నిర్దేశించారు. పరిగి మండల విద్యాధికారి కార్యాలయం ముందు దర్శా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సీపీఎం జిల్లా కార్యకర్తలను ఎం.వెంకటయ్య, ఎన్.ఎస్.ఎం జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు సి.అనిల్, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు హెచ్.సత్యమ్మ మాట్లాడుతూ పరిగి పట్టణంలోని శ్రీ చైతన్య ప్రైవేట్ పాఠశాల పరిగి పట్టణంలో 2024-2025 సంవత్సరం నుండి ప్రైవేట్ నుండి 8వ తరగతి వరకు మాత్రమే అనుమతులు పొందింది. కానీ ఈ సందర్భం మాత్రం ప్రభుత్వం నుండి ఎలాంటి అనుమతులు పొందకుండా 9వ



తరగతిని కూడా యాజమాన్యం నిబంధనలకు వ్యతిరేకంగా కొనసాగిస్తుంది. ఈ విషయం పై గత నెలలో విద్యార్థి, ప్రజా సంఘాలు డిజిటల్ కు ఫిర్యాదు చేశారు.. ఆ ఫిర్యాదు కు స్పందించిన జిల్లా విద్యాధికారి వెంటనే శ్రీ చైతన్య పాఠశాలను సీజ్ చేయాలని 2025 జూలై 10 న పరిగి మండల విద్యాధికారికి ప్రాసీడింగ్ ఆర్డర్ ఇవ్వడం జరిగింది. సీజ్ చేయాలని ప్రాసీడింగ్ ఆర్డర్ ఉన్న పరిగి మండల విద్యాధికారి ఎందుకు సీజ్ చేయడం లేదని మహాలాభి విమిలిన ప్రశ్నించారు. కేవలం పాఠశాలకు నోటీసులు ఇచ్చి చేతులు దులుపుకున్నారా..? ఇంకేమైనా చేశారా అని మండిపడ్డారు. పరిగి ఎం.ఈ.ఎస్. నిర్మలకుంపై పూర్తి స్థాయి విచారణ జరిపి అతనిపై కూడా

చట్ట పరంగా చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇప్పటికైనా వెంటనే శ్రీ చైతన్య పాఠశాలలో నిబంధనలకు వ్యతిరేకంగా నిర్వహిస్తున్న 9వ తరగతిని సీజ్ చేసి, అధిక ఫీజులు వసూలు చేస్తున్న పాఠశాల పై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోని శ్రీ చైతన్య పాఠశాలలో ప్రస్తుతం 9వ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థులను వేరే పాఠశాలకు మార్చి వారి ఖర్చులు అన్ని చైతన్య పాఠశాల యాజమాన్యం భరించే విధంగా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. లేకపోతే పోరాటం తప్పదని ప్రభుత్వన్ని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు మహిపాల్ రెడ్డి, రమణం, సత్యయ్య, లాలప్ప, రాంచంద్రయ్య, శివ, చింటూ, నవీన్, సర్పిములు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ప్రజావాణిలో 130 ఫిర్యాదులు

వికారాబాద్, ఆగస్టు 24 (ప్రజా స్వరం) :

ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి ప్రాధాన్యతనిస్తూ ప్రజా ఫిర్యాదులను సత్వరమే పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్ అధికారులకు సూచించారు. సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయ సమావేశ మందిరంలో సోమవారం నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి 130 ఫిర్యాదులు వచ్చాయి. జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన ఫిర్యాదుదారులు తమ సమస్యలను కలెక్టర్ తో పాటు, అదనపు కలెక్టర్ లు లింగాయ నాయక్, సుధీర్ బ్రెన్ కలెక్టర్ హర్ష చౌదరి, డి.ఆర్. ఓ. ముర్గి లాల్ లకు విన్నవించి అర్థిలు సమర్పించారు. ఫిర్యాదులను పెండింగ్ లో ఉంచకుండా ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలన జరుపుతూ, సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ అధికారులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బైబిల్ హౌస్ ప్రారంభించిన రూబెన్ మార్క్



మెదక్ ఆగస్టు 25 (ప్రజా స్వరం) :

మెదక్ సిఎస్ జిల్లా మహాదేవాలయ ప్రాంగణంలో సూతనంగా నిర్మించిన బైబిల్ హౌస్ ను సోమవారం మోడన్ మార్క్ ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చైన్స్ చైర్మన్ విన్నన్, సినిమా టైటల్స్ విమల్ సుకుమార్, మినిస్ట్రీయల్ సెక్రటరీ జయనంద్, లే సెక్రటరీ ప్రభు కిరణ్ కుమార్, ప్రావీణ్ సెక్రటరీ మంత్రి ల్యాన్ రాజ్, ప్రెస్ బిటర్ ఇంచార్జ్ శాంతయ్య, గంట సంపత్, జీఎస్ ప్యానెల్ మెంబర్స్ పాల్గొన్నారు.

రేషన్ డీలర్ల కమిషన్ విడుదల చేయాలి

డీలర్ల సంఘం అధ్యక్షులు తట్టేపల్లి అంజయ్య

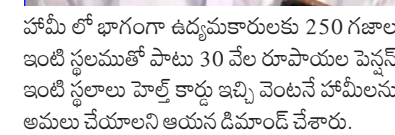
తాండూరు, ఆగస్టు 24 (ప్రజా స్వరం) :

రేషన్ డీలర్ల నెల నెల పంపిణీ చేసే బియ్యం పై ఇవ్వాలి కమిషన్ 5 నెలల బియ్యం వెంటనే చెల్లించాలని తాండూరు నియోజకవర్గం పెద్దేముల్ మండలం రేషన్ డీలర్ల సంఘం అధ్యక్షుడు తట్టేపల్లి అంజయ్య డిమాండ్ చేశారు. సోమవారం పెద్దేముల్ మండల తహశీల్దార్ కార్యాలయం ముందు మండల రేషన్ డీలర్ల సంఘం ఆధ్వర్యంలో రేషన్ డీలర్ల కమిషన్ వెంటనే విడుదల చేయాలని నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సకాలంలో కమిషన్ ఇవ్వకపోవడంతో ఇబ్బందులు పడుతున్నామన్నారు. కమిషన్ కాకుండా నెలకు రూ. 30 వేల రూపాయల గౌరవ వేతనం ఇవ్వాలని, రేషన్ డీలర్ల దళత్వ కాలానికి పైగా పోరాడుతున్నామన్నారు. కేరళ, తమిళనాడు



రాష్ట్రంలో గౌరవ వేతనం ఇస్తున్నందున తెలంగాణ లోనూ గౌరవ వేతనం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. రేషన్ డీలర్లకు ఏప్రిల్ నుండి ఆగస్టు వరకు ఐదు నెలల కమిషన్ రాసందున అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నామని రేషన్ డీలర్ల ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో 17200 మంది రేషన్ డీలర్లు ఉన్నామని తెలిపారు. జూన్, జూలై, ఆగస్టు నెలలో మూడు నెలల బియ్యం ప్రజలకు ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు ఉదయం 7 గంటల నుండి రాత్రి 10 గంటల వరకు పంపిణీ చేయడం జరిగిందన్నారు. ప్రభుత్వం గత ఐదు నెలలుగా రేషన్ డీలర్లకు కమిషన్ విడుదల చేయకపోవడం

తో అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటూ ఆర్థికంగా అప్పుల పాలయ్యామని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రేషన్ డీలర్ల కమిషన్ ఒకేసారి విడుదల చేసి డీలర్ల ఖాతాలో జమ అయ్యే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అంతరంగ రేషన్ డీలర్ల కమిషన్ విడుదల చేయాలంటూ తహశీల్దార్ వెంకటేశ్ ప్రసాద్ కు వి సతిష్కరించిన అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యక్షులు రాచయ్య, కార్యదర్శి అనంద్ కుమార్, వివిధ గ్రామాల డీలర్లు నర్సిం, శ్రీనివాస్, చందు, ఎం.డి.అంబ, ముస్తఫా, ప్రవీణ్, రామదాస్, భీష్మ, భారతమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఊదలతో ఉబకాయం దూరం..!

భారతదేశంలో చిరు ధాన్యాలను తరచుగా ఉపయోగిస్తారు. చిరుధాన్యాలలో అనేక పోషకాలు నిండి ఉంటాయి. అవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందులో ఊదలు కూడా ఒకటి. పురాతన కాలం నుండి ఊదలు ఆహారంగా, ఔషధంగా ఉపయోగించబడుతున్నాయి. వీటిలో ఫైబర్, ప్రోటీన్లు, కార్బియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. అన్నం, కిచిడీ, దోసె, ఇడ్లీ ఇలా రకరకాలుగా ఊదలతో చేసుకుని తినవచ్చు.. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పాప్టికాహారం. ఊదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఊదలు తినడం చాలా మంచిది. వాటిని నేరుగా తినకుండా పాలు, స్కాటీన్ లేదా స్వీట్లతో కలుపుకోవచ్చు. గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు వీటిని పరిమిత పరిమాణంలో తినాలి. ఊదలలో క్యాలరీలు తక్కువగానూ, పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగానూ ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది మరియు బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. ఊదలులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే రోజూ ఊదలు తినడం మంచిది. ఊదలు గ్లూటెన్ రహిత ఆహారం. అందువల్ల, గ్లూటెన్ అలెర్జీ ఉన్నవారు కూడా వాటిని తినవచ్చు. ఊదలలోని విటమిన్ సి, విటమిన్ డి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, పోషణతో

ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. ఇది చర్మాన్ని ముడతలు పడకుండా చేసి చర్మం యవ్వనంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. ఊదలు తినడం వల్ల మూత్రాశయ నియంత్రణకు, పిత్తాశయ రాళ్లను తొలగించడానికి కాకుండా.. కొన్ని రకాల జ్వరాలకు చికిత్స చేయాడానికి కూడా సహాయపడుతుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఊదలు తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నెమ్మదిగా పెంచుతుంది. మధుమేహం ఉన్నవారికి లేదా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నవారికి ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. గర్భిణీస్త్రీలు పాలకూర తింటే చాలా మేలు జరుగుతుంది. అవి పుట్టబోయే బిడ్డ అభివృద్ధికి అవసరమైన ఇనుమును అందిస్తాయి. ప్రసవ సమయంలో ఉపశమనాన్ని అందించడానికి ఊదలు సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు కూడా చెబుతున్నాయి. ఊదలు గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇవి రక్తపోటును

నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి మరియు గుండె సంబంధిత రుగ్మతల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఊదలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని హానికరమైన స్త్రీ రాడికల్స్ ని తొలగించి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అందువలన, అవి శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తాయి.



ఈ లడ్డూ రోజుకు ఒకటి తింటే చాలు

ప్రస్తుత పరుగుల ప్రపంచంలో పోషకాహార లోపం అతి పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది. పని ఒత్తిడి వల్ల, సమయం లేకనే చాలా మంది రెడి టు ఈట్ ఆహారం వైపు, ఫాస్ట్ ఫుడ్ వైపు అడుగులు వేస్తున్నారు. అవి తినడం వల్ల ఆ కాసేపు నోటికి రుచికరంగా, ఆ క్షణానికి తినాలి అన్న పని ముగుస్తుంది. కానీ మనకు ఆరోగ్య పరంగా ఎటువంటి మేలు ఉండదు. పైగా అనారోగ్య కారకాలు అధికమైపోతాయి. ఈ విషయం అందరికీ తెలుసుకు. కానీ పని ఒత్తిడి బాన్.. పుడ్ ప్రివేర్

చేసుకునే సమయం లేకనే ఇలా చేస్తున్నాం. లేకపోతే ఈ పుడ్ తినడం మాకు మాత్రం ఇష్టామా ఏంటి అని సమాధానం చెప్తారు. అయితే ఇకపై పాల్చీ పుడ్ కోసం వంటగదుల్లో ప్రతి రోజూ యుద్ధాలు చేయాల్సిన అవసరం లేదని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. పిజ్జాలు, బర్గర్, ఫ్రైడ్ రైస్లు వంటి జంక్ తినడం వల్ల ఏర్పడిన పోషకాల లోపాలను రోజుకు ఒక్క లడ్డూ తినడం ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చంటున్నారు. ఈ లడ్డూ ప్రతి రోజూ ఒకటి తింటే ఎటువంటి పోషకాహార లోపాలు ఉన్నా తగ్గుతాయని, వాటి వల్లు వచ్చే సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అవే మల్టీసీడ్స్ లడ్డూలు. మరి వీటి రెసిపీ ఏంటో తెలుసా.. రండి చూసేద్దాం.

కావలసిన పదార్థాలు

అవిసె గింజలు రెండు స్కూప్లు
గుమ్మడి గింజలు రెండు స్కూప్లు
సన్ ఫ్లవర్ సీడ్స్ రెండు స్కూప్లు
సువ్వులు రెండు స్కూప్లు
ఓట్స్ పావు కప్పు
ఖర్జూరాలు పది
యాలకుల పొడి చిటికెడు

నెయ్యి ఒక స్కూపు మల్టీ సీడ్స్ లడ్డూ రెసిపీ

1. స్టవ్ మీద కళాయి పెట్టి అవిసె గింజలు, గుమ్మడి గింజలు, పొద్దు తిరుగుడు గింజలు, సువ్వులు, ఓట్స్

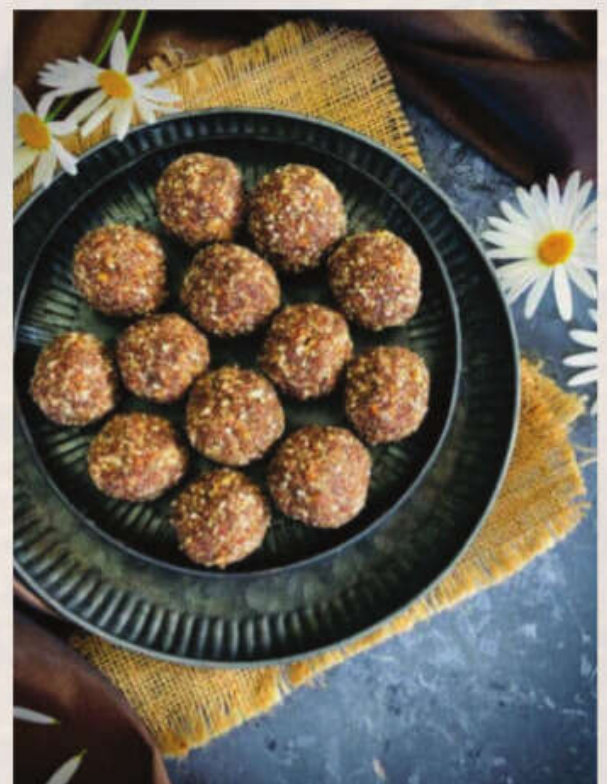
- వంటివన్నీ కూడా వేయించుకొని మిక్సీలో వేసి మెత్తగా పొడి చేసుకోవాలి.
2. స్టవ్ మీద కళాయి పెట్టి ఒక స్కూప్ నెయ్యిని వేయాలి.
3. ఆ నెయ్యిలో ఖర్జూరాలను సన్నగా తరిగి వేయించుకోవాలి.
4. ఆ ఖర్జూరం మిశ్రమంలోనే ముందుగా రుబ్బి పెట్టుకున్న పొడిని కూడా వేసి బాగా కలపాలి.
5. అలాగే యాలకుల పొడిని కూడా వేయాలి.
6. ఈ మొత్తం మిశ్రమాన్ని స్టవ్ ఆఫ్ చేసి మొత్తం మిశ్రమాన్ని చల్లార్చాలి.
7. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమంలో అవసరమైతే కొంచెం నెయ్యిని వేసుకొని లడ్డూల్లా చుట్టుకోవాలి.
8. అంతే టేస్టీ మల్టీ సీడ్స్ లడ్డూ రెడి అయినట్లే.
9. వీటిని సీసాలో ఉంచి మూత పెట్టాలి. ప్రతిరోజూ ఒకటి తింటే చాలు, మీ శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు అందుతాయి.

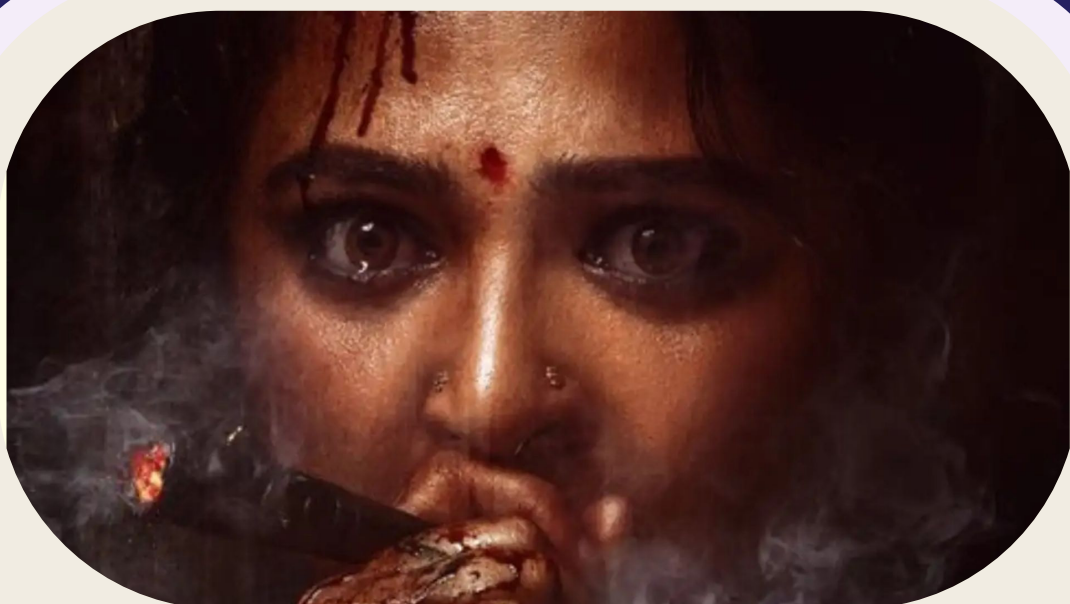
వీటి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

మల్టీ సీడ్స్ లడ్డూ రెసిపీలో మనం అవిసె గింజలను వాడము. ఇందులో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే గుణాలు ఉన్నాయి. అవిసె గింజలను ప్రతిరోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోమని కూడా చెబుతారు. ఇవి జీర్ణ క్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. క్యాన్సర్ తో పోరాడుతాయి. మధుమేహాన్ని నియంత్రిస్తాయి. రక్తపోటును కూడా అదుపులో ఉంచుతాయి. చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. అలాగే ఖర్జూరాన్ని కూడా ఎక్కువగానే వినియోగించాము. ఈ ఖర్జూరంలో కార్బియం, ఐరన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ప్రోటీన్, ఫైబర్, విటమిన్స్ వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఖర్జూరంలో ఇనుము కంటే అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడుతున్న వారు ఖర్జూరాన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఉత్తమం.

ప్రతిరోజూ రెండు ఖర్జూరాలు

తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని పోషకాహార నిపుణులు కూడా చెబుతున్నారు. అలాగే గుమ్మడి గింజలు, సన్ ఫ్లవర్ సీడ్స్, సువ్వుల్లో కూడా ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన ఎన్నో విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా మనకు పోషకాహార లోపం లేకుండా చేస్తాయి. కాబట్టి మల్టీ సీడ్స్ లడ్డూను కచ్చితంగా మహిళలు పిల్లలు తినేందుకు ప్రయత్నించాలి.





అనుష్క హోటల్ ముందు 1500 మంది పడిగావులు కాసేవాళ్ళు!

అనుష్క షెట్టి క్రేజ్ గురించి ఘాటి నిర్మాత రాజీవ్ రెడ్డి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు! క్రిష్ దర్శకత్వంలో ఘాటి సినిమా సెప్టెంబర్ 5న గ్రాండ్ రిలీజ్! ఆంధ్ర-ఒడిశా సరిహద్దులో ఘాటింగ్ లో అనుష్క ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ ను చూసి ఆశ్చర్యపోయిన టీమ్!

అనుష్క క్రేజ్ గురించి ఘాటి సినిమా నిర్మాత రాజీవ్ రెడ్డి ఆసక్తికరమైన వ్యాఖ్యలు చేశారు. అనుష్క ప్రధాన పాత్రలో, క్రిష్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఘాటి సినిమా సెప్టెంబర్ 5వ తేదీన ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేందుకు రంగం సిద్ధమైంది. ఈ క్రమంలోనే ఒక పక్క దర్శకుడు తో పాటు, మరోపక్క నిర్మాతలు కూడా గట్టిగానే సినిమాని ప్రమోట్ చేస్తున్నారు. తాజాగా నిర్మాతలలో ఒకరైన రాజీవ్ రెడ్డి హైదరాబాదులో ప్రింట్ అండ్ వెబ్ మీడియా ప్రతినిధులతో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన అనుష్క క్రేజ్ గురించి ఆసక్తికరమైన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆయన మాట్లాడుతూ, సినిమా మొదలు పెట్టే సమయంలో అనుష్క క్రేజ్ గురించి మేము పెద్దగా ఆలోచించలేదు, కానీ ఎప్పుడైతే సినిమా ఘాటింగ్ మొదలు పెట్టామో, అప్పుడే మాకు ఈ సినిమా స్పాన్ ఏంటో అర్థం అయిపోయింది అంటూ కామెంట్ చేశారు.

ఆయన మాట్లాడుతూ, ఈ సినిమా ఘాటింగ్ ఆంధ్ర, ఒడిశా సరిహద్దుల్లోని మారుమూల కొండ ప్రాంతాలలో చేశామని, అక్కడ తమకు ఆసక్తికరమైన అనుభవాలు ఎదురయ్యాయని చెప్పకొచ్చాడు. ఆయన మాట్లాడుతూ, అనుష్క ఘాటింగ్ కోసం వచ్చి ప్రి చేసిన హోటల్ బయట వెయ్యి మంది ఉదయాన్నే పోగై ఉండేవారు. సాయంత్రం సినిమా ఘాటింగ్ ముగించుకుని వచ్చే సమయానికి 1000 నుంచి 1500 మంది వరకు పోగయ్యి, అనుష్కను చూసేందుకు ఆసక్తి కనబరుస్తూ ఉండేవారు. ఇదంతా నేను చెప్పేది ఆంధ్ర, ఒడిశా సరిహద్దుల్లోని ఒక రిమోట్ గ్రామం సంగతి. అక్కడే పరిస్థితి ఇలా ఉంటే, ఇంకా వేరే ప్రాంతాలలో ఆమెకున్న క్రేజ్ ఎలాంటిదో మీరు అర్థం చేసుకోవచ్చు అంటూ రాజీవ్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇక రాజీవ్ రెడ్డి స్వయంగా డైరెక్టర్ క్రిష్ కి స్నేహితుడు. క్రిష్ తో కలిసి ఆయన వరుస సినిమాలు చేస్తూ వస్తున్నారు. గమ్యంతో మొదలుపెట్టి ఘాటి వరకు ఆయన క్రిష్ తోనే ప్రయాణం చేస్తున్నారు.

మరో వెబ్ సిరీస్ లో తమన్నా.. స్ట్రీమింగ్ ఎప్పుడంటే?



ఓటీటీ ప్రేక్షకులకు చేరువైన ప్రముఖ నటి తమన్నా. ఇప్పటికే పలు వెబ్ సిరీస్ లతో అలరించిన ఆమె మరో సిరీస్ లో నటించారు. అదే.. 'దు యూ వనా పార్ట్స్ 2'. ప్రముఖ ఓటీటీ 'అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో' ఒరిజినల్ సిరీస్ గా ఇది రూపొందింది. విడుదల తేదీ సోమవారం ఖరారైంది. ఆ ఓటీటీలో సెప్టెంబరు 12 నుంచి స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఈ కామెడీ డ్రామా వెబ్ సిరీస్ లో బాలీవుడ్ నటి డయానా పెంటి మరో కీలకపాత్ర పోషించారు. కాలిన్, అర్పితకుమార్ సంయుక్త దర్శకత్వంలో ఈ సిరీస్ రూపొందింది. ఇద్దరు యువతుల స్నేహం, వారు ఎదుర్కొన్న సవాళ్ళు తదితర అంశాలను ఈ సిరీస్ లో చూపించనున్నారు. 'ఓదెల 2' తో ఇటీవల ప్రేక్షకులను పలకరించారు. ప్రస్తుతం బాలీవుడ్ లో ఆమెకు వరుస అవకాశాలొస్తున్నాయి. షాహిద్ కపూర్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న 'రోమియో'లో ఆమె కీలక పాత్ర పోషించనున్నట్లు సమాచారం. 'రాగిణి ఎమ్ఎమ్ఎస్' ఫ్రాంఛైజీలో తెరకెక్కుతున్న మూడో సినిమాలో తమన్నా హీరోయిన్ గా ఎంపికయ్యారని తెలిసింది. అధికారిక ప్రకటన వెలువడాలి ఉంది.

కథను మైథలాజికల్ జానర్ ను యాడ్ చేసి చెప్పడమే కొత్త

స్టార్ డైరెక్టర్ మారుతి సమర్పణలో వానర సెల్యూలాయిడ్ బ్యానర్ మీద విజయ్ పాల్ రెడ్డి అడిదల నిర్మించిన చిత్రం 'త్రిభాణ్డారి బార్బరీక్'. మోహన్ శ్రీవత్స దర్శకత్వం వహించిన ఈ మూవీలో సత్య రాజ్, ఉదయభాను, పశ్చిమ్ ఎస్ సింహా, సత్యం రాజేష్, క్రాంతి కిరణ్, సాంబీ రాయ్ వంటి వారు ప్రముఖ పాత్రలు పోషించారు. ఈ సినిమా ఆగస్ట్ 29న ఆడియెన్స్ ముందుకు రానుంది. ఈ క్రమంలో రిలీజ్ చేసిన టీజర్, ట్రైలర్లు ఇప్పటికే ట్రెండింగ్ లో ఉన్నాయి. ఈ మేరకు నిర్మాత విజయ్ పాల్ రెడ్డి అడిదల చిత్ర విశేషాల్ని పంచుకున్నారు. 'త్రిభాణ్డారి బార్బరీక్' ప్రయాణం మొదలైంది. నేను నా వ్యాపారాలతో బిజీగా ఉండేవాడిని. ఓ సారి ఈ కథను విన్నాను. మోహన్ గారు చెప్పిన కథ నాకు చాలా నచ్చింది. ముందుగా చిన్న బడ్జెట్ తో మూవీని తీయాలని అనుకున్నాం. ఆ తరువాత మారుతి గారిని కలిశాను. తీస్తే సినిమా బాగా తీయండి.. లేదంటే లేదు అని ఆయన అన్నారు. దీంతో భారీ ఎత్తున ఈ మూవీని తీయాలని ఫిక్స్ అయ్యాను. 'త్రిభాణ్డారి బార్బరీక్' కొత్త రకమైన కథ. చాలా డ్రైలింగ్ గా ఉంటుంది. మలయాళంలో తీసినట్టుగా చాలా సహజంగా తీశాం.



తెలుగు ఆడియెన్స్ కు కావాల్సిన కమర్షియల్ అంశాల్ని కూడా జోడించాం. ముందుగా ఈ కథను చిన్న స్కాయిలో తీయాలని అనుకున్నా కూడా కథ డిమాండ్ మేరకు భారీగా నిర్మించాం. ఈ కథను మైథలాజికల్ జానర్ ను యాడ్ చేసి చెప్పడమే కొత్తగా ఉంటుంది. వరంగల్, విజయవాడలో ప్రీమియర్లు చేశాం. అక్కడ అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. సినిమాను చూసిన వారిలో చాలా మంది కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నారు. మూవీ అద్భుతంగా ఉందని అందరూ పొగడారు. మాకు అదే చాలా సంతోషమిచ్చింది. ఆడియెన్స్ ప్రస్తుతం కొత్త కంటెంట్, డిఫరెంట్ కాన్సెప్ట్ లనే ఆదరిస్తున్నారు. నేను ఈ ఇండస్ట్రీకి కొత్త. మాకు మారుతి గారు అందగా నిలిచారు. కథతో పాటు టెక్నికల్ పరంగానూ చాలా కొత్తగా ఉంటుంది.

రాత్రులు అలా చేస్తుంటాను..

స్టార్ హీరోయిన్ శ్రీలీలా ప్రస్తుతం టాలీవుడ్ లో వరుసగా సినిమాలు చేసి సెన్సేషన్ గా మారింది. వరుస హిట్స్ తో తన కంటూ మంచి మార్కెట్ సంపాదించుకుని, త్వరలో బాలీవుడ్ లోకి కూడా ఎంట్రీ ఇవ్వనుంది. తన తొలి హిందీ చిత్రం త్వరలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. ఈ క్రమంలో, టాలీవుడ్, బాలీవుడ్ ప్రాజెక్ట్స్ పూర్తి చేసుకోవడంలో బిజీగా ఉన్నప్పటికీ, శ్రీలీలా సమయాన్ని వాడుకొని ఇంటర్వ్యూలకు హాజరవుతుంది. తాజాగా, సీనియర్ నటుడు జగపతి బాబు హాస్పిట్ గా ప్రారంభమైన 'జయమ్మ నిశ్చయమ్మ రా' టాక్ షో లో శ్రీ లీలా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా తన తల్లి స్వర్ణలత గురించి మాట్లాడుతూ ఎమోషనల్ అయ్యింది.

జగపతి బాబు ఆమెను ప్రశ్నించారు: "ఇండస్ట్రీలో ఒక కంప్లెంట్ ఉంది. ప్రతిదానికి 'అమ్మా అమ్మా' అని అడుగుతావా? ఏది చేయాలన్నా ముందుగా అమ్మని అడగాలనే అలవాటు ఉందా?" ఈ ప్రశ్నకు శ్రీలీలా ఇలా సమాధానం ఇస్తూ.. 'నా జీవితంలోని ప్రతి నిర్ణయం అమ్మ దగ్గరే ఉంటుంది. 6 నెలల క్రితం వరకు, మా అమ్మ లేకుండా రాత్రి నిద్రపోయే దాన్ని కాదు. రాత్రిలో తప్పనిసరిగా అమ్మ పక్కన ఉండాలి. లేకపోతే మేల్కొని వణికిపోతాను. అమ్మ నన్ను పట్టుకొని నార్మల్ చేస్తుంది. ఘాట్స్ కు వెళ్ళినా అమ్మ ఉండాలిందే. ఆమె లేకుంటే ఉండటం కష్టం. అమ్మకు చెప్పకుండా ఏ పని చేయను' అంటూ తన తల్లిపై తన ప్రేమను మరింత వివరించారు. ప్రజంట్ ఈ మాటలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి.