

ప్రభాత సూర్యుడు

నిజం దాగదు.. వార్త ఆగదు

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

www.prabhathasuryudu.com

తెలంగాణ

ఎడిటర్: చెరుకు ఉపేందర్

శనివారం 1 ఫిబ్రవరి 2025

సంపుటి: 2

సంచిక: 262

పేజీలు: 6

వెల: రూ.5/-



రాష్ట్రంలో గులియన్ బారే సిండ్రోమ్ కేసు

హైదరాబాద్, (ప్రభాత సూర్యుడు): దేశంలో గులియన్ బారే సిండ్రోమ్ కలకలం సృష్టించింది. ఈ కేసులు పెరుగుతుండడం భయాందోళనలను రేకెత్తించింది రాష్ట్రంలో తొలి గులియన్ బారే సిండ్రోమ్(జీబీఎన్) కేసు నమోదైంది. హైదరాబాద్ లో జీబీఎన్ కేసును వైద్యులు గుర్తించారు. సిద్దిపేటకు చెందిన మహిళకు జీబీఎన్ లక్షణాలు ఉండడంతో హైదరాబాద్ కిమ్స్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స అందిస్తున్నారు. బాధిత మహిళ వెంటిలేటర్ పై చికిత్స పొందుతోంది. పొరుగు రాష్ట్రమైన మహారాష్ట్రలో ఇదవరకే దాదాపు 100కు పైగా జీబీఎన్ కేసులు ..మిగతా 3లో

నేను కొడితే మామూలుగా ఉండడు

గట్టిగా కొట్టడం అలవాటు కాంగ్రెస్ ఏడాది పాలనలోనే రాష్ట్రం దివాళా అప్పడే కరెంట్ కోతలు..నీటి సమస్యలు ప్రాజెక్టులను పూర్తిగా పండబెట్టారు గురుకులాల్లో పురుగుల అన్నం పెడుతున్నారు కాంగ్రెస్ వాళ్లు కనబడితే జనాలు కొట్టేలా ఉన్నారు నేను చెప్పినా వినకుండా కాంగ్రెస్ కు ఓటిసే అనుభవిస్తున్నారు జహీరాబాద్ బిఆర్ఎస్ నేతల భేటీలో కేసీఆర్ ఘాటు వ్యాఖ్యలు



గజ్వేల్, (ప్రభాత సూర్యుడు): తాను కొడితే మామూలుగా ఉండదని.. గట్టిగా కొట్టడం తన అలవాటని బిఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ అన్నారు. ఈ మేరకు ఎర్రపల్లి ఫామ్ హౌజ్ లో బిఆర్ఎస్ నేతల సమావేశంలో బిఆర్ఎస్ అధినేత కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. జహీరాబాద్ బిఆర్ఎస్ నియోజకవర్గ నాయకులతో ఆయన సమావేశం అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ఏడాది పాలనలో ప్రజలు సంతోషంగా లేరన్నారు. గంభీరంగా, మౌనంగా ఈ ప్రభుత్వాన్ని చూస్తున్నారని అన్నారు. తాను ఎన్నో ప్రభుత్వాలను చూశానని.. ఇలాంటి ..మిగతా 2లో

చెల్లని వేయినోటు కేసీఆర్

తెలంగాణను అప్పలకుప్పగా చేసిన ఘనుడు పదేళ్లలో 7లక్షల కోట్లు అప్పు చేసే..దనిక రాష్ట్రమని అబద్ధాలు ఫామ్ హౌజ్ జీవితంతో ప్రజలకు సంబంధాలు తెగిపోయాయి ఎవరేం చేశారో లెక్కలు చెప్పడానికి నేను సిద్ధం అసెంబ్లీకి వస్తే లెక్కలు చెబుతా..ఎవరేం చేశారో తెలుద్దాం టీకీటాక్ లైకులతో సంబరపడి పోతున్న కేసీఆర్ మొగిలిగిద్ద సభలో నిప్పలు చెరిగిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



రంగారెడ్డి, (ప్రభాత సూర్యుడు): ధనిక రాష్ట్రంగా ఉన్న తెలంగాణను అప్పుల రాష్ట్రంగా మార్చి, రాష్ట్రపై ఏడు లక్షల కోట్లు అప్పు పెట్టిన కేసీఆర్, చెల్లని వేయినోటుల నోటు లాంటి వాడని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ధ్వజమెత్తారు. కేసీఆర్ రద్దయిన వెయ్యి నోటు లాంటి వారు.. ఆయనకు విలువలేదు. ఫామ్ హౌజ్ లో ఉన్న ఆయనకు ప్రజలతో సంబంధాలు తెగిపోయినట్లున్నారు. ఇప్పుడు మెదడు కూడా సరిగా పనిచేయడం లేదని ఘాటు విమర్శలు చేశారు. ప్రజలు తిరస్కరించినా భారం మారలేదు. రంగారెడ్డి జిల్లా మొగిలిగిద్ద లో ఏర్పాటు చేసిన ప్రభుత్వ పాఠశాల వార్షికోత్సవం సందర్భంగా జరిగిన సభలో సీఎం రేవంత్ గారు కట్టె పట్టుకుని నిలబడలేదు.. గంభీరంగా గమనిస్తున్నారట.. ఆయన కొడుకును, అబ్బడిని అబ్బడిన అంటోతుల్లా వదిలారు.. అంటూ ఘాటు విమర్శలు చేశారు. రూ. 7లక్షల కోట్లు అప్పు చేసి తెగిపోయినట్లున్నారు. ఇప్పుడు మెదడు కూడా సరిగా పనిచేయడం లేదని ఘాటు విమర్శలు చేశారు. ప్రజలు తిరస్కరించినా భారం మారలేదు. ..మిగతా 2లో



నూతన ఉస్మానియా ఆసుపత్రికి సీఎం శంకుస్థాపన

26.3 ఎకరాల్లో రూ. 2400 కోట్లతో.. 14 అంతస్తులు నిర్మాణం

హైదరాబాద్, (ప్రభాత సూర్యుడు): నూతనంగా నిర్మించున్న ఉస్మానియా ఆస్పత్రికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి శంకుస్థాపన చేశారు. గోషామహల్ స్టేడియంలో ఉస్మానియా ఆస్పత్రి నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇందులో భాగంగా ఈరోజు (శుక్రవారం) ఉదయం సీఎం భూమి పూజ చేశారు. మొత్తం 26.3 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో నూతన ఉస్మానియా ఆసుపత్రి నిర్మాణం జరుగుతుంది. 32 లక్షల చరచపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో నూతన ఆసుపత్రిని నిర్మించనున్నారు. 2 వేల పడకల సామర్థ్యంతో ఆస్పత్రి నిర్మాణానికి నిర్ణయం తీసుకుంది ప్రభుత్వం. రూ. 2400 కోట్లతో 14 అంతస్తుల్లో ఆస్పత్రి భవన నిర్మాణం జరుగుతుంది. అత్యాధునిక వైద్య సౌకర్యాలతో 30 విభాగాలలో వైద్య సేవలు అందించనున్నారు. కొత్త ఆస్పత్రిలో రోజుకు 5000 బెడ్లు చేసేలా కల్పించనున్నారు. ప్రపంచస్థాయి ప్రమాణాలతో కొత్త ఆస్పత్రికి డిజైన్ చేశారు. స్టాఫ్, మెడికల్ స్టూడెంట్స్ కోసం ప్రత్యేక భవనాలు నిర్మించనున్నారు. ప్రతీ గదిలో గాలి, వెలుతురు ఉండేలా డిజైన్ చేశారు. అత్యాధునిక టెక్నాలజీతో కూడిన మార్గర్ల ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు లేకుండా నలువైపులా రోడ్లు ..మిగతా 2లో



మెడికల్ సీట్లలో స్థానిక కోటాపై పోరు సర్కారు నిర్ణయం

3



ఎమ్మెల్యే అనర్హత పిటిషన్ పై సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు

హ్యూస్టీన్, (ప్రభాత సూర్యుడు): తెలంగాణలో పార్టీ మారిన ఎమ్మెల్యేలపై అనర్హత వ్యవహారంపై సుప్రీంకోర్టులో శుక్రవారం విచారణ జరిగింది. బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే పాడి కొత్తరెడ్డి రాఖులు చేసిన పిటిషన్ పై జస్టిస్ బిఆర్ గవాయ్, జస్టిస్ జార్జి మన్లతో కూడిన ధర్మాసనం విచారణ జరిపింది. హైకోర్టు నాలుగు నెలల్లో ఎమ్మెల్యేలపై నిర్ణయం తీసుకోవాలని గత ఏడాది మార్చిలో చెప్పినా ఇంత వరకు నిర్ణయం తీసుకోలేదని కొపిక రెడ్డి తరపు న్యాయవాది కోర్టు దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. తగిన సమయంలో స్పీకర్ నిర్ణయం తీసుకోవడం లేదని న్యాయవాది తెలిపారు. ఈ వ్యవహారంలో ఇప్పటికే ఎమ్మెల్యేలకు నోటీసులు ఇచ్చామని అసెంబ్లీ కార్యదర్శి తరపు సీనియర్ న్యాయవాది ముకుల్ రోహాట్కీ, కోర్టుకు చెప్పారు. నిర్ణయం ..మిగతా 2లో

ప్రీపించేంలా మూడో ఆర్థిక శక్తిగా భారత్

సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ సుస్థిరతతో ఆదర్శం వికసిత భారత్ నిర్మాణమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం మూడో టర్న్ లో.. మూడురెట్ల వేగంతో అభివృద్ధి బడ్జెట్ లో రైతులు, మహిళలు, పేదలు, యువతకు ప్రాధాన్యం స్వయంసమృద్ధి, స్వావలంబన దిశగా దేశం పురోగతి 370 ఆర్థిక రద్దతుతో కాశ్మీర్ లో ప్రశాంత పరిస్థితులు 25 కోట్ల మందిని దారిద్యం నుంచి బయటకు తీసుకోవాలి 3కోట్ల మంది పేదలకు ఇల్లు నిర్మించబోతున్నాం కృత్రిమ మేధ రంగంలో 'భారత ఏబి మిషన్' ప్రయోగరాజీ తొక్కినలాట ఘటన విచారకరం పార్లమెంట్ ఉభయసభలను ఉద్దేశించి రాష్ట్రపతి ముర్ము ప్రసంగం



హ్యూస్టీన్, (ప్రభాత సూర్యుడు): సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ సుస్థిరతలో ఈ ప్రపంచానికి భారత్ ఆదర్శంగా నిలిచిందని, మన ముందున్న ఏకైక లక్ష్యం.. 'వికసిత భారత్' నిర్మాణమే.. అని రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము అన్నారు. ప్రపంచంలోనే భారత్ ను మూడో ఆర్థిక శక్తిగా నిలపనున్నట్లు రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము తెలిపారు. దేశాభివృద్ధి ఫలాలు అందరికీ అందాలన్నదే తమ ఉద్దేశమని చెప్పారు. పార్లమెంట్ బడ్జెట్ సమావేశాలు ప్రారంభం సందర్భంగా ఉభయసభలను ఉద్దేశించి రాష్ట్రపతి ముర్ము ప్రసంగించారు. భారత సామాజిక చేతనకు మహాకంభమేగా నిర్దర్శంగా నిలుస్తోందన్నారు. దేశాభివృద్ధి కోసం వేగంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. తమ ప్రభుత్వ మూడో టర్న్ లో మూడు రెట్ల వేగంతో

అభివృద్ధి సాగుతోందని రాష్ట్రపతి తెలిపారు. అరబ్ ఖాళీలో ప్రయోగరాజీలోని మహా కుంభమేళాలో జరిగిన తొక్కినలాట ఘటనపై రాష్ట్రపతి విచారం వ్యక్తం చేశారు. బాధిత కుటుంబాలకు సంఘం ప్రకటించారు. ఇటీవలే తుదిశ్వాస విడిచిన మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ కు శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు. 'మహా కుంభమేళా జరుగుతున్న సమయంలో పార్లమెంట్ సమావేశాలు ప్రారంభించుకుంటున్నాం. ఇటీవల గణతంత్ర వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించుకున్నాం' అని రాష్ట్రపతి హర్షం వ్యక్తం చేశారు. బడ్జెట్ లో రైతులు, మహిళలు, పేదలు, యువతకు ప్రాధాన్యం ఉంటుందని ఆమె తెలిపారు. మూడోసారి ఆర్థికారంలోకి వచ్చిన ఎన్డీయే సర్కారు.. గత ప్రభుత్వాల పాలనతో పోలిస్తే ..మిగతా 2లో



దేశ ప్రజల ఆకాంక్షలు నెరవేర్చేలా బడ్జెట్ సమావేశాలకు ప్రతిపక్షాలు సహకరించాలి

మిడియాతో ప్రధాని మోడీ ఆకాంక్ష హ్యూస్టీన్, (ప్రభాత సూర్యుడు): పార్లమెంటులో కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ప్రవేశపెట్టబోయే బడ్జెట్ దేశ ప్రజల ఆకాంక్షలు నెరవేర్చేలా ఉంటుందని ప్రధాని మోడీ అన్నారు. పార్లమెంటు సమావేశాలు ప్రారంభం అయిన సందర్భంగా ఉభయ సభలనుద్దేశించి రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ప్రసంగించారు. ఈ సమావేశాలు ప్రారంభమయ్యే ముందు పార్లమెంటు వెలుపల ప్రధాని మోడీ మిడియాతో మాట్లాడారు. 'పార్లమెంటు సమావేశాలు సజావుగా సాగేందుకు ప్రతిపక్షాలు సహకరిస్తాయని నేను భావిస్తున్నాను. మూడోసారి ఎన్డీయేకు ప్రజలు వట్టం ..మిగతా 2లో

RNI: TELTEL12215

<https://www.youtube.com/@PrabhathaSuryuduNews>

<https://www.facebook.com/prabhathasuryudu>

ప్రభాత సూర్యుడు

నిజం దాగదు.. వార్త ఆగదు

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

www.prabhathasuryudu.com



భోజనం చేశాక షుగర్ లెవల్స్ పెరగొద్దంటే ఇలా చేయండి

ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలోని నీరు తాగితే రక్తపోటు గ్యారెంటీ

మన గ్రహం అనేక విషయాల వల్ల కలుషితమైంది. వాటిలో ఒకటి మైక్రోప్లాస్టిక్స్. మన ఆహారం, నీటి సరఫరాలో ఎక్కువ భాగం కనిపించని ప్లాస్టిక్ చిన్న కణాలు ఉన్నాయి. ఇవి మానవులకు అత్యంత హానికరమైన పదార్థాలలో ఒకటిగా పేరొందబడ్డాయి. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇకపోతే తాజాగా, మైక్రోప్లాస్టిక్స్ జర్నల్లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. ప్లాస్టిక్ సీసాల నుండి తాగడం ద్వారా మైక్రోప్లాస్టిక్లు రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశించడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుందని కనుగొన్నారు. ఇవి గుండె ఆరోగ్యం, హార్మోన్ ఆనమతుల్యత, క్యాన్సర్ లాంటి సమస్యలతో ముడిపడి ఉన్నాయి. ఈ కొత్త అధ్యయనాన్ని ఆస్ట్రేలియాలోని డానుబీ ప్రైవేట్ విశ్వవిద్యాలయంలో మెడిసిన్ విభాగం నిర్వహించింది. దీన్ని మైక్రోప్లాస్టిక్స్ జర్నల్ లో ప్రచురించబడింది. పరిశోధకుల బృందం ప్లాస్టిక్ సీసాల్లో నీటిని తాగే వారిని, తాగని వారి రక్తపోటు విషయంపై పరిశోధనలు చేసినప్పుడు ఈ విషయాన్నీ కనుగొన్నారు. ఇక ఈ పరిశోధనల సమయంలో అద్భుతమైన పోకడలు

గమనించబడ్డాయి. అధ్యయనం ఫలితాలు మొదటిసారిగా, ప్లాస్టిక్ వాడకం తగ్గించు రక్తపోటును తగ్గించగలదని సూచిస్తున్నాయి. బహుశా రక్తప్రవాహంలో ప్లాస్టిక్ కణాల పరిమాణం తగ్గడం వల్ల కావచ్చు అని బృందం అధ్యయనంలో రాసింది. ప్లాస్టిక్ వినియోగం తగ్గడంతో రక్తపోటు తగ్గుతుందని కనుగొన్న వాటి ఆధారంగా, రక్తప్రవాహంలో ఉన్న ప్లాస్టిక్ కణాలు అధిక రక్తపోటుకు దోహదం చేస్తాయని మేము ఊహిస్తున్నామని చెప్పారు. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో ప్యాక్ చేసిన పానీయాలకు దూరంగా ఉండాలని వారు తేల్చారు. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం, శాస్త్రవేత్తలు సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన ద్రవాల ద్వారా ప్రతి వారం 5 గ్రాముల మైక్రోప్లాస్టిక్లు మానవుల రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశిస్తున్నాయని కనుగొన్నారు. మైక్రోప్లాస్టిక్లు శరీరంలోకి ప్రవేశించకుండా నిరోధించడానికి వివరించిన మార్గాలలో పంపు నీటిని మరిగించడం, ఫిల్టర్ చేయడం లాంటి చేయడం వల్ల మైక్రోప్లాస్టిక్స్ (నానోప్లాస్టిక్స్) ఉనికిని దాదాపు 90 శాతం తగ్గించగలవు అని నిర్ధారణ చేసారు.

సాధారణంగా మనం ఫుడ్ తీసుకున్న తర్వాత షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. దీని కారణంగా షుగర్ ఉన్నవారికి సమస్యలుస్తాయి. అలా కాకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? షుగర్ సమస్య రోజూరోజూ పెరుగుతుంది. ఈ సమస్య ఉన్నవారు ఆహారం తినే విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలి. మరి ముఖ్యంగా షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతుంటే ఆ సమస్య ఎదురుకాకుండా కొన్ని డిప్లెట్ ఫాలో అవ్వాలి. లేదంటే సమస్య పెరిగి గుండె సమస్యలు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ సమస్య తగ్గించుకు

ఏం చేయాలంటే..

తినేముందు నీరు..

తగినంతగా నీరు తాగకపోతే షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. డిప్లెట్ ఫాలో మీ బాడీ వాటర్ బ్యాలెన్స్ అనే హార్మోన్స్ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది మీ మూత్రపిండాల ద్రవాన్ని నిలుపుకోవడానికి, మీ మూత్రంలో అదనపు చక్కెరని బయటకు పంపకుండా శరీరాన్ని ఆపుతుంది. రక్తంలోకి మరింత చక్కెరని విడుదల చేయడానికి మీ లివర్ని ప్రేరేపిస్తుంది.

కార్బోహైడ్రేట్స్ని తగ్గించడం..

కార్బోహైడ్రేట్స్ని తీసుకుంటే బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. మీరు తీసుకున్న పిండి పదార్థాలు అవి చక్కెరగా విడిపోయి రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. దీంతో ప్యాంక్రియాస్ ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్స్ విడుదల చేస్తుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం కార్బోని తగ్గించడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా కార్బో తక్కువ చేస్తే బరువు కూడా తగ్గుతారు. కాబట్టి, కార్బోహైడ్రేట్స్ని తగ్గించండి.

ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ని తగ్గించడం..

ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ని తగ్గించాలి. టేబుల్ షుగర్, వైట్ బ్రెడ్, వైట్ రైస్, సోడా, స్వీట్స్, బ్రోక్ ఫాస్ట్ సెరెల్స్, డిజర్ట్ ఇవన్నీ కూడా తగ్గించాలి. వీటిని తిన్నప్పుడు త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. రక్తంలో చక్కెర శాతాన్ని పెంచుతాయి.

ఎక్కువ ఫైబర్..

ఫైబర్ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఫైబర్ని మీ బాడీ జీర్ణించుకోవడానికి సమయం పడుతుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ మెల్లిగా పెరుగుతుంది. పైగా మీ కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లూ ఉండి తక్కువగా తింటారు. బరువు పెరగరు.

వర్కౌట్ చేయడం..

వర్కౌట్ చేయడం వల్ల ఇన్సులిన్ హార్మోన్స్ మీ కణాల సున్నితత్వం పెంచుతుంది. రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలని కంట్రోల్ చేస్తుంది. కాబట్టి.. కాసేపు వాకింగ్ చేయండి.



అనాస పువ్వుతో సువాసనే కాదు.. ఆరోగ్యం కూడా



బిర్యానీలు, మాంసాహార వంటకాల్లో కమ్మదనం కోసం మనం చెక్క లవంగం, బిర్యానీ ఆకు, అనాస పువ్వు లాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు వాడుతాం. వాటిలో అనాస పువ్వు అన్నింటికంటే మేలైనది. దీనివల్ల ఆహారానికి కమ్మటి వాసన వస్తుంది. ఈ అనాస పువ్వు చూడటానికి చక్కలలాగా ఉంటుంది. అందుకే దీన్ని చక్క ఫూల్ అని కూడా అంటారు. వంటల్లో వాడే ఈ అనాస పువ్వువల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. మరి ఆ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేమిటో తెలుసుకుందాం..

జీర్ణశక్తి

బిర్యానీ, బిర్యానీ, మాంసం లాంటి వంటల్లో అనాస పువ్వును కచ్చితంగా ఉపయోగించడానికి కారణం అది జీర్ణశక్తిని పెంచడమే. ఈ పువ్వులోని అనెథోల్ సమ్మేళనాలు జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తాయి. ఉబ్బరం, అజీర్తి లక్షణాలను తగ్గించడంలో సాయపడతాయి.

రోగ నిరోధకత

అనాస పువ్వులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఫ్లేవనాయిడ్లు, పాలిఫెనాల్స్ ఉంటాయి. ఈ సమ్మేళనాలు శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ను తొలగించడంలో సాయపడతాయి. తద్వారా రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి. దీనివల్ల వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. దీన్ని రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల

ఇన్ ఫెక్షన్లు, అనారోగ్యాలకు వ్యతిరేకంగా శరీరంలో రక్షణ వ్యవస్థ బలోపేతమవుతుంది.

శ్వాస సంబంధ సమస్యలు

సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్లో దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బరం వంటి శ్వాసకోశ సంబంధ వ్యాధులను తగ్గించడానికి అనాస పువ్వును గత కొన్ని శతాబ్దాలుగా వాడుతున్నారు. దీనిలోని ఔషధ లక్షణాలు శ్వాసకోశాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో తోడ్పడుతాయి.

యాంటీ మైక్రోబయల్

అనాస పువ్వులో వివిధ వ్యాధులకు కారణమయ్యే సూక్ష్మజీవులను నాశనం చేయడానికి యాంటీ మైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాలకు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తాయి. దాంతో బ్యాక్టీరియల్, ఫంగల్ ఇన్ ఫెక్షన్లు, చర్మ వ్యాధులు కూడా నయమవుతాయి.

హార్మోన్ల బ్యాలెన్స్

సాంప్రదాయ ఔషధాల తయారీలో కూడా అనాస పువ్వును ఉపయోగిస్తారు. ముఖ్యంగా మహిళల్లో హార్మోన్లు సమతుల్యంగా ఉండటంలో ఇది సాయపడుతుంది. ఇది శరీరంలో ఈస్ట్రోజెన్ చర్యను అనుకరించే పైలో ఈస్ట్రోజెన్లు, మొక్కల సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇవి నెలసరి సమస్యల పరిష్కారంలో తోడ్పడుతాయి.

ప్రభాత సూర్యుడు

నిజం దాగదు.. వార్త ఆగదు

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

www.prabhathasuryudu.com



ప్రభాస్ వంటకాలకు ఆ హీరోయిన్ ఫిదా

గ్రోబల్ స్టార్ యాక్టర్ ప్రభాస్ బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలను లైన్లో పెట్టాడని తెలిసింది. వీటిలో ఒకటి హను రాఘవపూడి దైరెక్ట్ చేస్తున్న ఫాజీ. ఈ చిత్రంలో ఇమాన్జీ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్లో నటిస్తోంది. కాగా ప్రభాస్ ఇంటి నుంచి వసంధై నరుచలతో కూడిన భోజనం సెట్టింగు వస్తుంటుందని ప్రత్యేకించి చెప్పవసరం లేదు. ప్రభాస్ తన ఆతిథ్యంతో ఊపిరాడకుండా చేస్తాడని ఇప్పటికే పలువురు సెలబ్రిటీలు చాలా సందర్భాల్లో కూడా చెప్పారు. కాగా ఇప్పుడు ప్రభాస్ ఇంటి విందుకు ఫిదా అయిపోయిన వారి జాబితాలో ఫాజీ హీరోయిన్ కూడా చేరిపోయింది. ప్రస్తుతం ఈ

మామీ మాటింగ్ రామాజీ ఫిలిం సీటీలో కొనసాగుతోంది. సెట్లో బ్రేక్ టైంలో ప్రభాస్ కివెన్లో పండిన హెలాం ఫుడ్ను ఆరగించింది ఇమాన్జీ. ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ ఇన్స్టాగ్రామ్ స్టోరీలో గ్లింప్స్ షేర్ చేసింది. రుచికరమైన యమ్మి యమ్మి భోజనం రుచి చూపించిన ప్రభాస్కు ధన్యవాదాలు అంటూ క్యాప్షన్ ఇచ్చింది. సీతారామం, రాధేశ్యామ్ లైన్లో వింటేజ్ బ్యాక్డ్రాప్లో ఫాజీ సాగనుండటం. ప్రభాస్ ప్రస్తుతం ప్రకాంత్ నిల్ దర్శకత్వంలో సలార్ 2, సందిష్ రెడ్డి పంకా దైరెక్టర్లో స్పిరిట్, మారుతి దైరెక్టర్లో రాజాసాబ్ సినిమాలు చేస్తున్నాడు.



భారీ అంచనాలను పెంచుతున్న వీడి-12



లైగర్ లాంటి భారీ డిజాస్టర్ తర్వాత ఫ్యామిలీ స్టార్తో ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చాడు విజయ్ దేవరకొండ. ఈ మామీ బాక్సాఫీస్ వద్ద ఢీలా పడిపోయింది. ఇక ఎలాగైనా మంచి హిట్టు కొట్టాలన్న కసితో ఉన్న విజయ్ దేవరకొండ వరుస సినిమాలను లైన్లో పెట్టాడని తెలిసింది. వీటిలో ఒకటి వీడి12. జెర్మీ ఫేం గౌతమ్ తిన్నసూరి దైరెక్ట్ చేస్తున్నాడు. మిస్టర్ బచ్చన్ ఫేం భాగ్య శ్రీ బోర్నీ హీరోయిన్గా నటిస్తోంది. ఈ సినిమా ఆవేదేట్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న అభిమానులకు నిర్మాత సూర్య దేవర నాగవంశీ అడిరిపోయే ఆవేదేట్ అందించాడు. మీ అందరి నుండల తర్వాత నేను గౌతమ్ను చాలా హింస పెట్టాక. పైనలోగా టైటిల్ను లాక్ చేశాం. వీడి 12 టైటిల్ త్వరలోనే వెల్లడిస్తామని నాగవంశీ ట్వీట్ చేశాడు. ఈ నేపథ్యంలో ఇంతకీ ఆ టైటిల్ ఏమై ఉంటుందా అని తెగ చర్చించుకుంటున్నారు సినీ జనాలు. ఈ సినిమాను మే 30న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్గా విడుదల చేయబోతున్నారని వార్తలు వస్తుండగా.. మేకప్ నుంచి క్లాబ్బీ రావాల్సి ఉంది. ఈ మామీ డీజర్ను ఫిబ్రవరి 7న విడుదల చేయనున్నట్లు సమాచారం. ఈ మామీని సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్, ఫార్బ్యూస్ ఫోర్ సినిమాస్-శ్రీకర్ స్టూడియోస్ బ్యానర్ సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తుండగా.. అనిరుద్ధ రవిచందర్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రంలో విజయ్ దేవరకొండ తొలిసారి ఖాకీ డ్రెస్ వేసుకోబోతున్నాడు. విజయ్ దేవరకొండ ఇందులో పవర్ ఫుల్ పోలిన్ అధికారి పాత్రలో కనిపించనున్నాడని సమాచారం.

కలెక్టర్ కాబోయి యాక్టర్ అయింది

డాక్టర్ కాబోయి..యాక్టర్ అయ్యాను అనే సామెత చాలాకాలం నుంచి మనం వింటూనే ఉన్నాం. కానీ ఓ హీరోయిన్ కలెక్టర్ కాబోయి హీరోయిన్గా మారింది. ఆ హీరోయిన్ మరెవ్వరో కాదు.. రాశి ఖన్నా అవును ఇది నిజం. రాశి ఖన్నా కలెక్టర్ కాబోయి హీరోయిన్గా ఎంట్రీ ఇచ్చింది. ఆ వివరాలలోకి వెళ్తే...రాశి ఖన్నా 1990 నవంబరు 30న న్యూఢిల్లీలో జన్మించారు. రాశి ఖన్నా మొదటి నుంచి కూడా బ్రెలియంట్ స్టూడెంట్. సూల్లో , కాలేజీలో టాపర్. మధ్యతరగతి కుటుంబానికి చెందిన రాశి ఖన్నా తొలుత ఉద్యోగం చేయాలని భావించింది. అందుకే కలెక్టర్ చదవాలని కోరుకుంది. కొంతకాలం ట్రైనింగ్ తీసుకొని పరీక్షలు కూడా రాసింది. కానీ విఫలం అవ్వడంతో ఆ తర్వాత నటనపై ఆసక్తి పెంచుకొని సినీ రంగం వైపు అడుగులు వేసింది. రాశి ఖన్నా తెలుగు, తమిళం , హిందీ సినిమాలలో నటించారు. ఆమె తన అందం, నటనతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నారు. 'ఊహలు గుసగుసలాడే' సినిమాతో తెలుగు ఇండస్ట్రీకి పరిచయమైంది. మొదటి సినిమాతోనే మంచి మార్కులు కొట్టేసింది. 'జోరు', 'జిల్', 'బెంగాల్ బైగర్', 'శివం', 'సుప్రీం', 'హైపర్', 'జై లవ కుశ', , 'టవ్ చేసి చూడు', 'తొలిప్రేమ', 'శ్రీనివాస కళ్యాణం' తదితర సినిమాల్లో నటించారు. అందానికి అందం , టాలెంట్కు టాలెంట్ రాశి ఖన్నా సొంతం. కెరీర్ స్టార్ట్ చేసి పుష్కరకాలం అయినప్పటికీ అమ్మడు కెరీర్లో పెద్దగా హిట్లు లేవనే చెప్పాలి. కారణాలు తెలియదు కానీ స్టార్ట్ హీరోలతో నటించే అవకాశం రాశి ఖన్నాకు దక్కలేదనే చెప్పాలి. ఎస్టాబ్లిష్ మెంట్ మిగిలిన హీరోలెవ్వరూ కూడా రాశి ఖన్నా వైపు కన్నెత్తి చూడలేదు. ఇక సెకండ్ గ్రేడ్ హీరోలతో రాశి ఖన్నా నటించిన సినిమాలన్నీ కూడా బాక్సాఫీస్ వద్ద బొల్లు కొట్టాయి. దీంతో బాలీవుద్ బాట పట్టిన ఈ అమ్మడుకు అక్కడ కూడా నిరాశే ఎదురైంది. బాలీవుద్లో బికినీ, లిప్ లాక్ వంటి సన్నివేశాల్లో నటించినప్పటికీ పెద్దగా లాభం లేకపోయింది. రాశి ఖన్నా ప్రస్తుతం హిందీలో వెబ్ సీరీస్లో పాటు యోధ సినిమాలో యాక్ట్ చేస్తోంది. తెలుగులో పద్ధతి కనిపించే రాశి ఖన్నా.. బాలీవుద్లో మాత్రం హాట్గా కనిపిస్తోంది. అక్కడే హీరోలతో లిప్ లాక్లు ఇస్తూ రెచ్చిపోతుంది. ఇలా విపిఎస్ కావాల్సిన రాశి ఖన్నా హీరోయిన్గా మారింది.

కొత్త స్క్రిప్ట్ రెడీగా ఉంది

కమల్ హాసన్ ట్వీట్



కమల్ హాసన్ ప్రస్తుతం బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలను లైన్లో పెట్టాడని తెలిసింది. వీటిలో ఒకటి ధగ్ లైఫ్. మజిలీల్లో దైరెక్ట్ చేస్తున్న ఈ మామీ జాన్ 5న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. కాగా చెన్నై ఎయిర్పోర్ట్లో కమల్ హాసన్ను ఓ రిపోర్టర్ మీ నెక్ట్ ప్రాజెక్ట్ విక్రమ్ 2 గురించి చెప్పాలని అడిగాడు. అయితే విక్రమ్ 2ని కామెంట్ చేయకుండా.. నేను మరొక స్క్రిప్ట్ సిద్ధం చేశానన్నాడు కమల్ హాసన్. అంతేకాదు ఈ సినిమా త్వరలోనే సెట్టింగ్లో కూడా వెళ్తుందని ఫిలింనగర్ సర్కిల్ సమాచారం. మరీ కమల్ హాసన్ ఎలాంటి కథ రెడీ చేశాడు.. ఇంతకీ ఈ మామీని న్యాయంగా సరిస్తా.. కమల్ హాసన్ దైరెక్ట్ చేస్తాడా..? వేరే వారికి దర్శకత్వ బాధ్యతలు అప్పగిస్తాడా..? అనేది మాత్రం సస్పెన్స్ నెలకొంది. ధగ్ లైఫ్ చిత్రంలో కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో శిబు కీలక పాత్రలో నటిస్తుండగా.. బళ్ళర్రలక్ష్మి, త్రిష, గౌతమ్ కార్తిక్, జోబా జార్జ్, దుల్కర్ సల్మాన్, జయం రవి ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తారు. ఈ చిత్రానికి ఆస్కార్ విన్నర్ విజయ్ రెహమాన్ మ్యూజిక్, బ్యాక్డ్రాప్లో స్కోర్ అందిస్తుండటంతో అంచనాలు భారీగానే ఉన్నాయి. ఈ మామీని కమల్ హాసన్-ఉదయనిధి స్టూడియోస్ సమర్పణలో రాజ్ కమల్ ఫిలిం ఇంటర్నేషనల్, రెడ్ జియంట్ మూవీస్, మద్రాస్ టాకీస్ బ్యానర్లపై కమల్ హాసన్-ఆర్ మహేంద్రన్ సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తున్నారు.

ప్రియాంక చోప్రాకు టాప్ రెమ్యునరేషన్

బాలీవుడ్ భామ ప్రియాంకా చోప్రా పాపులర్ అమెరికన్ సింగర్ నిక్ జోసెఫ్ను పెళ్లి చేసుకున్న తర్వాత హాలీవుడ్కు పరిమితమైపోయింది ప్రత్యేకించి చెప్పవసరం లేదు. లాంగ్ గ్యాప్ తర్వాత ఈ భామ ఆర్ఆర్ఆర్ దైరెక్టర్ ఎన్ఎన్ రాజమౌళి, మహేశ్ బాబు కాంబోలో వస్తోన్న గ్రోబల్ అడ్వెంచర్స్ ప్రాజెక్ట్ ఎన్ఎన్ఎంబీ 29తో ఇండియన్ సెల్యూర్ స్ట్రీమ్లపై గ్రాండ్ రీఎంట్రీకి రెడీ అయిందని తెలిసింది. ఆఫ్రికన్ అడ్వెంచర్స్ ప్రాజెక్ట్గా రానున్న ఈ చిత్రాన్ని దుర్గా ఆర్ట్స్ బ్యానర్లపై కేఎల్ నారాయణ తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ మామీ చిత్రీకరణ కొనసాగుతున్నట్లు ఫిలింనగర్ సర్కిల్లో ఇప్పటికే వార్తలు రొండవ్ చేస్తున్నాయి. ఇదిప్రియాంకా చోప్రా తెలుగులో పుల్ లెంగ్ లోలో నటిస్తోన్న తొలి సినిమా అని తెలిసింది. ఈ సినిమాకు తీసుకుంటున్న రెమ్యునరేషన్ ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్గా మారింది. తాజా కథనాల ప్రకారం జక్కన్న ప్రాజెక్ట్ కోసం ప్రియాంకా చోప్రా ఏకంగా రూ.30 కోట్లు తీసుకుంటుందట. ఇదే నిజమైతే రీఎంట్రీ తర్వాత ప్రియాంకా చోప్రా తీసుకుంటున్న భారీ మొత్తం అవుతుందంటున్నారు సినీ జనాలు. మరీ దీనిపై ఏదైనా అధికారిక ప్రకటన వస్తుందేమో చూడాలి. 2002లో తొలిసారి తమిళ సినిమాతో ఇండస్ట్రీకి ఎంట్రీ ఇచ్చిన ప్రియాంకా చోప్రా ఆ తర్వాత తన ఫోకస్ అంతా బాలీవుడ్పైనే పెట్టింది. రాంచరణ్ నటించిన తుఫాన్ సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు కూడా హాట్ చెప్పింది.

