

WANTED

గత 15 సంవత్సరాలుగా ప్రజల మన్ననలు సొంతుతూ ప్రజల సమస్యల భేదంగా తిర్రాతున్న "ప్రజాజ్యోతి" జాతీయ దినపత్రికకు తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యాప్తంగా జిల్లా ఛీఫ్ రిపోర్టర్, ఎయిడింగ్ ఇంజనీరు మరియు మండల రిపోర్టర్లు కావాలను. అనుభవం కలిగిన రిపోర్టర్లు మరియు వక్కటి వార్తలు రాసుకుంటే శ్రేయోనికీ కూడా అవకాశం కల్పించబడును.

ప్రజాజ్యోతి సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు
9440231967, 7989694528



పవన్ కల్యాణ్ కు అస్వస్థత

విశాంత్రిలో పవన్ కల్యాణ్..
 వైరల్ ఫీవర్ తో బాధపడుతున్న పవన్ స్పాండిలైటిస్ కూడా బాధపడుతోందని తెలిపిన డిప్యూటీ సీఎం కార్యాలయం
 రేపటి కేబినెట్ మీటింగ్ కు హాజరుకాకపోయే అవకాశం

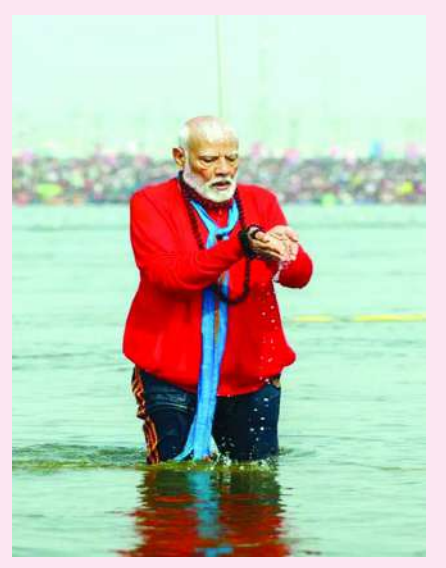
అమరావతి
 ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అస్వస్థతకు గురయ్యారు. ఆయన వైరల్ ఫీవర్ తో బాధపడుతున్నారని డిప్యూటీ సీఎం కార్యాలయ అధికారులు ప్రకటించారు. వైరల్ ఫీవర్ తో పాటు స్పాండిలైటిస్ కూడా ఆయనను బాధపెడుతోందని వెల్లడించారు. వైద్యుల సూచన మేరకు విశాంత్రి తీసుకుంటున్నారని చెప్పారు. అస్వస్థత నేపథ్యంలో రేపు జరిగే కేబినెట్ భేటీకి హాజరుకాకపోవచ్చని తెలుస్తోంది. మరోవైపు పవన్ తాజా చిత్రం 'హరిహర వీరమల్లు' బివరి షెడ్యూల్ ఈరోజు ప్రారంభమయినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే, అనారోగ్య కారణాల నేపథ్యంలో షూటింగ్ లో ఆయన పాల్గొనలేకపోవచ్చు. ఆయన వైరల్ ఫీవర్ తోపాటు స్పాండిలైటిస్ తో - మిగతా3లో

ధిల్లీ టూర్ లో మంత్రి లోకేష్ బిజీ



- కేంద్రం సహకారంతో రాష్ట్రం పురోగతి
- ఏపీలో డిఫెన్స్ క్లస్టర్ ఏర్పాటు చేయాలని కోరిన మంత్రి
- కేంద్రమంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ తో మంత్రి లోకేష్ భేటీ
- ఢిల్లీలోని మంత్రి రాజ్ నాథ్ నివాసంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన లోకేష్
- అప్పుల్లో మునిగిన ఏపీకి కేంద్రం అన్ని విధాల సహకరిస్తూ ఆక్సిజన్ అందిస్తోందని వ్యాఖ్య
- రాష్ట్ర అభివృద్ధి కోసం అవసరమైన సహాయాన్ని ఇస్తామని లోకేష్ కు హామీ ఇచ్చారు

న్యూఢిల్లీ
 ఢిల్లీ టూర్ లో బిజీ బిజీగా ఉన్నారని మంత్రి నారా లోకేష్, కేంద్ర బడ్జెట్ బహిష్కారంతో నిధులు, ప్రాజెక్టులు రాబట్టేందుకు తీవ్రంగా ఫోకస్ చేస్తోంది చంద్రబాబు సర్కార్. ఈ క్రమంలో మంత్రి నారా లోకేష్ ఢిల్లీ పర్యటనకు శ్రీకారం చుట్టారు. కేంద్రమంత్రిలతో నిత్యం సమావేశమవుతూ రాష్ట్రానికి రావాల్సిన దానిపై చర్చిస్తున్నారు. ఏపీ బిజీ, విద్య, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ కేంద్ర రక్షణ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ తో ఢిల్లీలోని ఆయన నివాసంలో మర్యాదపూర్వకంగా భేటీ అయ్యారు. ఈ సమావేశంలో రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి కార్యచరణలు, కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత చేపట్టిన కార్యక్రమాలను రాజ్ నాథ్ సింగ్ కి - మిగతా3లో



కుంభమేళలో మోదీ స్నానం

- అతిపెద్ద ఆధ్యాత్మిక వేడుకకు ప్రధాని
- త్రివేణి సంగమంలో మోదీ పుణ్య స్నానం!
- స్నాన అనంతరం ప్రత్యేక పూజలు
- మోదీ పర్యటన నేపథ్యంలో భారీ భద్రతా ఏర్పాట్లు
- మహా కుంభమేళా ప్రారంభమైన తర్వాత ప్రధాని మోదీ సందర్శించడం ఇదే తొలిసారి.

ధిల్లీ పీఠం ఆ పార్టీదే

- పలు నియోజకవర్గాల్లో ఆప్, బీజేపీ అభ్యర్థుల మధ్య టఫ్ ఫైట్
- గెలుపుపై అటు బీజేపీ, ఇటు ఆప్ నేతలు ధీమా
- మోదీకి 'జై' కొట్టిన ఢిల్లీ ఓటర్లు..
- బీజేపీదే విజయం అంటున్న మెజార్టీ ఎగ్జిట్ పోల్స్!
- ముగిసిన ఢిల్లీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల పోలింగ్
- బీజేపీ ప్రభుత్వం ఏర్పడుతుందంటున్న ఎగ్జిట్ పోల్స్
- బీజేపీకి 51 నుంచి 60 సీట్లు రావచ్చని పీపుల్స్ పల్స్ అంచనా



పరిశ్రమల్లో భద్రతపై ఉన్నతస్థాయి కమిటీ

హెటిరో ప్రమాద బాధితులను పరామర్శించిన హోంమంత్రి అనిత



విశాఖపట్నం
 అనకాపల్లి జిల్లా నక్కపల్లి హెటిరో డ్రగ్స్ కంపెనీలో విషవాయువులు లీక్ అయిన ఘటనలో విశాఖపట్నం కేర్ హాస్పిటల్ లో చికిత్స పొందుతున్న బాధితులను హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత బుధవారం పరామర్శించారు. బాధితుల యోగక్షేమాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా హోం మంత్రి అనిత మాట్లాడుతూ హెటిరో పరిశ్రమలో సోడియం హైపో క్లోరైడ్ గ్యాస్ లీకైన ఘటనలో 12 మంది అస్వస్థతకు గురయ్యారని తెలిపారు. వీరిలో ముగ్గురిని మెరుగైన వైద్యం కోసం - మిగతా3లో

ఇకపై ఛాట్ జీపీఐ, డీప్ సీక్ వాడకాన్ని ఆపాలి

ChatGPT

- అన్ని మంత్రిత్వ శాఖలు, విభాగాల్లో పనిచేసే ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు ఇకపై ఏదీ సాధనాలను ఉపయోగించటం మానుకోవాలి
- ఇక ఇప్పటికే భారత ప్రభుత్వం సొంత ఏదీ సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని రూపొందించేందుకు సన్నాహాలు
- ఆర్థికశాఖ ఆదేశించినట్లు పలు జాతీయ మీడియా కథానాలు
- ఇప్పటికే ఇటలీ, ఆస్ట్రేలియా వంటి కొన్ని దేశాలు చైనాకు చెందిన డీప్ సీక్ వాడకంపై నిషేధాజ్ఞలు జారీ

మళ్లీ అధికారంలోకి వస్తాం.. 30 ఏళ్లు ఏలుతాం

- జగన్ 2.0ని చూస్తారు.. ఎవరినీ వదిలిపెట్టను
- కార్యకర్తలను ఇబ్బంది పెడుతున్న వాళ్లని వదిలిపెట్టేది లేదన్న జగన్
- ఎవరికి ఏ కష్టం వచ్చినా తనను గుర్తుకుతెచ్చుకోవాలని సూచన
- చంద్రబాబును నమ్మడమంటే చంద్రముఖిని లేపడమేనని ఎప్పుడో చెప్పినన్న జగన్
- ప్రజలను చంద్రబాబు మోసం చేశారని విమర్శ
- టీడీపీ నేతలకు ప్రజల వద్దకు వెళ్లే పరిస్థితి లేదని వ్యాఖ్య

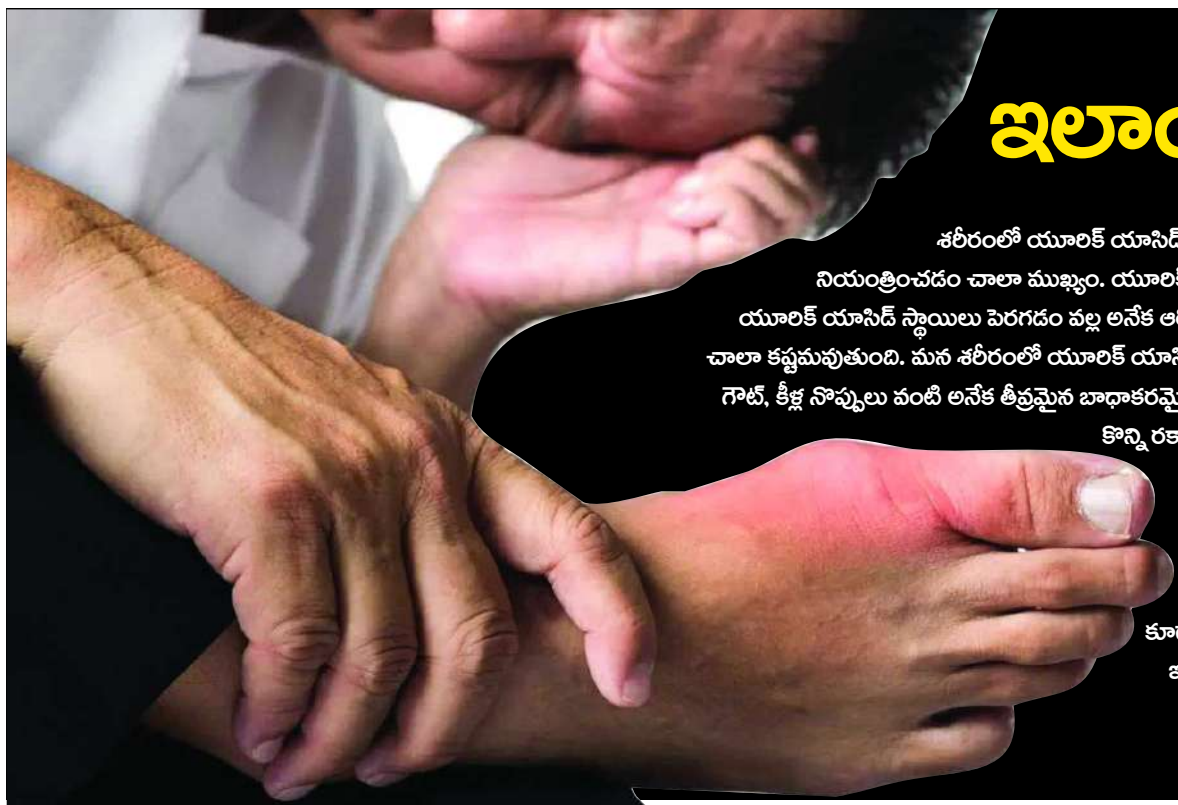


అమరావతి
 ఈసారి జగన్ 2.0ని చూస్తారు... కార్యకర్తల కోసం జగన్ ఎలా పని చేస్తాడో చూపిస్తారని వైసీపీ అధినేత జగన్ అన్నారు. తొలి విడతలో ప్రజల కోసం పని చేశానని... ఆ క్రమంలో కార్యకర్తలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యతను ఇవ్వలేకపోయానని చెప్పారు. కూటమి ప్రభుత్వంలో వైసీపీ కార్యకర్తలను ఇబ్బంది పెడుతున్న వారిని వదిలిపెట్టే ప్రసక్తి లేదని జగన్ జోస్యం చెప్పారు. అయితే పార్టీ - మిగతా3లో

భారత్ చేరుకున్న వలసదారుల విమానం

- అక్రమ వలసదారులపై ఉక్కుపాదం మోపుతున్న ట్రంప్ సర్కార్
- చట్టవిరుద్ధంగా దేశంలో ఉంటున్న భారతీయులను వెనక్కి పంపిన అమెరికా
- 205 మంది భారతీయులతో టెక్సాస్ నుంచి అమ్యూజ్మెంట్ చేరుకున్న విమానం





ఇలాంటి పండ్లు ఆరోగ్యానికి అమృతమే!

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడం వల్ల మూత్రపిండంలో రాళ్లు, గోట్, కీళ్ల నొప్పులు వంటి అనేక తీవ్రమైన బాధాకరమైన సమస్యలు వస్తాయి. యూరిక్ యాసిడ్ ను నియంత్రించడం చాలా ముఖ్యం. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల పండ్లను తప్పనిసరిగా తినమని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఇది ఎంతటి సమస్య అంటే, ఇది మన శరీరంలో ఒకసారి పెరిగితే, దానిని నియంత్రించడం చాలా కష్టమవుతుంది. మన శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ అనేది మన ఆహారంలో పూర్వం విచ్చిన్నం నుండి ఏర్పడిన పదార్థం. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడం వల్ల మూత్రపిండంలో రాళ్లు, గోట్, కీళ్ల నొప్పులు వంటి అనేక తీవ్రమైన బాధాకరమైన సమస్యలు వస్తాయి. యూరిక్ యాసిడ్ ను నియంత్రించడం చాలా ముఖ్యం. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల పండ్లను తప్పనిసరిగా తినమని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చెర్రీస్: చెర్రీస్ అధిక స్థాయిలో యూరిక్ యాసిడ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ ను నియంత్రించడంలో చాలా సహాయపడతాయి. వాటిలో ఆంథోసినెన్స్ అనే యూరిక్ ఆక్సిడేంట్లు ఉంటాయి. ఈ ఆంథోసినెన్స్ మన శరీరంలో మంటు తగ్గించడంలో అలాగే యూరిక్ యాసిడ్ ను నియంత్రించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. సెలెన్ పండ్లు: సెలెన్ పండ్లలో నారింజ, నిమ్మకాయలు, కిన్నోయా మొదలైనవి ఉన్నాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. విటమిన్ సి మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా, యూరిక్ యాసిడ్ ను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూపిల్: యూపిల్ తినడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్ ను నియంత్రించవచ్చు. యూపిల్లో మాలిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది మన రక్తంలో యూరిక్ ఆమ్లం స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. దీనితో పాటు, యూపిల్లో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. ఇది మన జీర్ణక్రియకు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

రోజుకు ఒకటి తిన్నా బిపి, షుగర్ మీ కంట్రోల్ లోనే

కరోనా తర్వాత ప్రజలు తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి వివిధ చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా వివిధ రకాల డ్రై ఫ్రూట్స్ ను ఎక్కువగా తింటున్నారు. వాటి పోషక ప్రాముఖ్యతను తెలుసుకుంటున్నారు. డ్రై ఫ్రూట్స్ తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు లభించడమే కాకుండా, శరీరంలోని వివిధ భాగాల ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు జరుగుతుంది. అందుకే చాలా మంది డ్రై ఫ్రూట్స్ తినడానికి మొగ్గు చూపుతారు. డ్రై ఫ్రూట్స్ లో ఒకటైన వాలనట్ లను కూడా విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. వాలనట్స్ గుండె ఆరోగ్యానికి అత్యంత పోషకమైన, ప్రయోజనకరమైన ఆహారాలలో ఒకటి. క్రమం తప్పకుండా వాలనట్స్ తినడం వల్ల మీ గుండె ఆరోగ్యంపై గణనీయమైన సానుకూల ప్రభావం ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధులు తగ్గుతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వాలనట్ లను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి, రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి, వాపును తగ్గిస్తాయి, ఎండోథెలియల్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నివారిస్తాయి. ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. లిపిడ్ జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మీ ఆహారంలో వాలనట్ లను యూడ్ చేసుకోవడం వల్ల మీ గుండె



ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి సులభమైన మార్గం. అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు గుండె జబ్బులకు ప్రధాన ప్రమాద కారకాల్లో ఒకటి. వాలనట్స్ తినడం వల్ల %నూ% (చెడు) కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు గణనీయంగా తగ్గుతాయి. ఇది %నూ% (మంచి) కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఈ రెండూ సరైన గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. అధిక రక్తపోటు గుండె జబ్బులకు మరొక సాధారణ ప్రమాద కారకం. వాలనట్స్ లో మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. వాలనట్ లను క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల మీ రక్తపోటు స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో దీర్ఘకాలిక మంటు గుండె జబ్బులతో సహా వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలతో ముడిపడి ఉంటుంది. వాలనట్స్ లో పాలిఫెనాల్స్, ఓమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు వంటి సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తివంతమైన యూటీ ఇన్సూలేటర్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా వాలనట్స్ తినడం వల్ల శరీరంలో మంటు తగ్గుతుంది. ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.

రోజూ పరగడుపున దాల్చిన చెక్క నీళ్లు తాగితే!



ప్రతి వంటింట్లో అందరికీ అందుబాటులో ఉండే దాల్చిన చెక్కతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని మీకు తెలుసా..? ఇది ఆహారం రుచిని పెంచడమే కాదు.. ఆరోగ్యపరంగా అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కలిగిస్తుంది. అయితే దాల్చిన చెక్క పొడి రూపంలోనే కాదు.. నీళ్లలో మరిగించి తాగడం వల్ల కూడా అంతే అద్భుతమైన ఆరోగ్యప్రయోజనాలు పొందవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఆయుర్వేద బెషియాల్లో తప్పనిసరిగా వాడుతుంటారు. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి ఆహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. దీనికోసం పోషకమైన వాటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇందులో దాల్చిన చెక్క కూడా ఒకటి. దాల్చిన చెక్కలో తగినంత మొత్తంలో కొలియం, ఫైబర్, యూజిటీవైరల్, యూటీఆక్సిడేంట్, యూటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. దాల్చిన చెక్క నీరు తాగడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. దాల్చిన చెక్కలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఉదయం దాని నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. దీనితో పాటు, కడుపులో గ్యాస్, అప్టత్వం, మలబద్దకం వంటి సమస్యలు తొలగిపోతాయి. ఇది మీ శరీరం రోజంతా ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. వేగవంతమైన జీవక్రియ ద్వారా బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి దాల్చిన చెక్క ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దాల్చిన చెక్క నీటిలో యూటీఆక్సిడేంట్, యూటీవైరల్, యూటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. అంటు వ్యాధులు, వ్యాధుల నుండి మీ శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దాల్చిన చెక్క నీటిని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల జలుబు, ఫ్లూ వంటి వ్యాధులు రాకుండా నియంత్రించవచ్చు. దీన్ని తాగడం వల్ల శరీరంలో ఇన్ఫ్లెక్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఉండదు. దాల్చిన చెక్క నీరు మధుమేహ రోగులకు దివ్యౌషధం. దీన్ని తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలోకి వస్తుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఉదయం దాల్చిన చెక్క నీరు తాగడం వల్ల శరీరానికి రోజంతా శక్తి లభిస్తుంది. దీన్ని తాగడం వల్ల అలసట, బలహీనత తగ్గుతాయి. ఇది కాకుండా, ఇది కీళ్ల నొప్పులు నుండి కూడా ఉపశమనం ఇస్తుంది. దాల్చిన చెక్క నీరు తాగడం వల్ల జీవక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. ఇది కేలరీలు బర్న్ అవుతూనే, బరువు తగ్గడానికి దారితీస్తుంది. అంతేకాదు, దాల్చిన చెక్క మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుందిని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఇది అభిజ్ఞా పనితీరు, జ్ఞాపకశక్తి, శ్రద్ధను మెరుగుపరుస్తుంది. అల్బీమర్స్ వ్యాధి వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని దరి చేరకుండా చేస్తుంది.

మీకు మైగ్రేన్ ఉందా..?

అయితే ఈ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి..!

మైగ్రేన్ అనేది తీవ్రమైన తలనొప్పిని కలిగించే న్యూరాలజికల్ సమస్య. ఇది కొన్ని రోజులపాటు కొనసాగొచ్చు. మైగ్రేన్ సమస్య ఉన్నవారు ఆహార విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మైగ్రేన్ డ్రీగర్స్ వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి ఏ ఆహారాలు మైగ్రేన్ ను ప్రేరేపిస్తున్నాయో గుర్తించి జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. మైగ్రేన్ ఒక రకమైన న్యూరాలజికల్ సమస్య. ఇది తీవ్రమైన తలనొప్పిని కలిగిస్తుంది. దీనితో బాధపడేవారు తరచుగా తీవ్రమైన తలనొప్పితో పాటు అనేక ఇతర ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. మైగ్రేన్ కొన్నిసార్లు రోజుల తరబడి వేధిస్తుంది. మైగ్రేన్ డ్రీగర్స్ వ్యక్తికి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉంటాయి. మైగ్రేన్ ఉన్నవారు ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొన్ని ఆహారాలు మైగ్రేన్ నొప్పిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి. మైగ్రేన్ తో బాధపడేవారు ఈ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఆ ఆహారాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చాక్లెట్ లైరమైన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది మెదడులోని రసాయన సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. దీనివల్ల మైగ్రేన్ నొప్పి వస్తుంది. చాక్లెట్ తినాలనిపిస్తే వీలైనంత తక్కువగా తినడానికి ప్రయత్నించాలి. జన్నులో కూడా లైరమైన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మైగ్రేన్ ను ప్రేరేపించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. మైగ్రేన్ తో బాధపడేవారు జన్ను తినకూడదు. ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలలో నైట్రోజీన్ వంటి రసాయనాలు



ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మైగ్రేన్ నొప్పి తీవ్రత పెరుగుతుంది. ఆరెంజ్, నిమ్మకాయలు వంటి పుల్లని పండ్లు మైగ్రేన్ నొప్పిని తీవ్రతరం చేస్తాయి. మైగ్రేన్ తో బాధపడేవారు పుల్లని పండ్లను తినడం మానేయాలి. ఈ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం వలన మైగ్రేన్ నొప్పిని కొంతవరకు నియంత్రించవచ్చు. మైగ్రేన్ సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. మైగ్రేన్ డ్రీగర్స్ వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి మీకు ఏ ఆహారాలు సమస్యను కలిగిస్తున్నాయో గుర్తించి వాటిని నివారించడం మంచిది.

సాధారణ అందరు పాలలో చక్కెర కలిపి తాగుతుంటారు. కొందరు పాలలో తేనె కలుపుకొని తాగుతుంటారు. మరి పాలలో చక్కెర లేదా తేనె.. ఇందులో ఏది కలుపుకొని తాగితే మంచిది? ప్రపంచంలో పాల ఉత్పత్తిలో భారతదేశం మొదటి స్థానంలో ఉంది. ప్రపంచంలో పాల ఉత్పత్తిలో భారతదేశం మొదటి స్థానంలో ఉంది. ప్రపంచంలోని మొత్తం పాల ఉత్పత్తిలో భారతదేశం 24.64 శాతం వాటాను కలిగి ఉంది. ఇది మాత్రమే కాదు, భారతదేశం దాని వినియోగంలో కూడా అనేక దేశాల కంటే ముందుంది. పాలను టీ, కాఫీ రూపంలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. పాలు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మేలు జరుగుతుంది. కానీ సాధారణ పాలు తాగడం వింతగా అనిపిస్తుంది. అందుకే ప్రజలు పాలలో చక్కెర వేసుకుని పాలు తాగుతుంటారు. సాధారణంగా ప్రజలు దీనికి చక్కెర కలుపుతారు. లేదా పాలు బెల్లం కలిపి కూడా తాగుతారు.కానీ చాలా మంది పాలలో చక్కెర, బెల్లం మాత్రమే కాకుండా తేనె కూడా కలుపుకుని తీసుకుంటారు. తేనె తీసుకోవడం కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో చాలా మందికి కొన్ని అనుమానాలు ఉంటాయి. పాలలో చక్కెర లేదా తేనె కలిపి తాగడం సరైనదేనా? మీరు ఆరోగ్య కోణం నుండి చూస్తే, చక్కెరకు బదులుగా తేనె కలిపిన పాలు తాగడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది మీ ఆరోగ్యంపై ఎటువంటి చెడు ప్రభావాన్ని చూపదు. ఎందుకంటే ఇది సహజ తీపి పదార్థం. అందువల్ల దీనికి ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు. చక్కెరలో చాలా కేలరీలు ఉంటాయి. ఇందులో ఎటువంటి పోషకాలు కూడా లేవు. దీనితో పాటు, చక్కెర మీ జీర్ణవ్యవస్థను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. అలాగే ఊబికాయం, మధుమేహం వంటి వ్యాధులను ఆహ్వానిస్తుంది. ఇక తేనె మీ జీర్ణవ్యవస్థను బలపరుస్తుంది.

పాలలో చక్కెర, తేనె తాగితే మంచిది?



జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. పాలలో తేనె కలిపి తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. తేనెలో యూటీఆక్సిడేంట్ గుణాలు ఉన్నాయి. అంటే శరీర బరువును నియంత్రిస్తుంది. దీనితో పాటు ఇది మీ రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. చక్కెర వాడటం వల్ల మీకు ఈ ప్రయోజనాలన్నీ లభించవు. మీరు పాలతో తేనె కలుపుకుని తింటున్నారా?

వేడి పాలలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వల్ల తేనెలోని పోషకాలు నశిస్తాయి. ఎల్లప్పుడూ గోరువెచ్చని పాలలో తేనె కలిపి పాలు తీసుకోండి. కానీ మీకు దయాబెటిస్ వంటి ఏదైనా సమస్య ఉంటే తేనె, చక్కెర రెండింటికి దూరంగా ఉండండి.

ప్రజాజ్యోతి



'పుష్ప రాజ్'కు దాసోహం అంటున్న హాలీవుడ్

'పుష్ప అంటే నేషనల్ అనుకుంటివా.. ఇంటర్నేషనల్ అనే డైలాగ్ ని సుకుమార్ ఏ ఉద్దేశంతో రాశాడో కాని అది అక్షరాల నిజమైంది. ఇప్పటి వరకు కేవలం నేషనల్ వైడ్ గానే 'పుష్ప రాజ్' ర్యాంపేజ్ చూసిన సినీ లోకం, తాజాగా ఇంటర్నేషనల్ వైడ్ గా పుష్ప విశ్వరూపాన్ని విట్ నెస్ చేస్తోంది. 3 గంటల 40 నిమిషాల నిడివితో నెట్ ఫ్లిక్స్ లో రిలీజైన ఈ సినిమాకి విదేశీయులు పట్టం కడుతున్నారు. సోషల్ మీడియాలో రివ్యూలు షేర్ చేస్తూ రచ్చ చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం నెట్ ఫ్లిక్స్ లో 'పుష్ప 2' సినిమా ఇండియాతో పాటు మరో ఏడు దేశాల్లో నంబర్ వన్ స్థానంలో ట్రెండ్ అవుతోంది. వరల్డ్ వైడ్ గా 5.8 మిలియన్ల వ్యూస్ తో అత్యధిక వ్యూస్ సంపాదించుకున్న రెండవ ఆంగ్లేతర సినిమాగా సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించింది. కాగా ట్రేడ్ పండితుల లెక్క ప్రకారం ఈ సినిమా వ్యూస్ మరంతా పెరిగే అవకాశమున్నట్లు తెలుపుతున్నారు. ఈ సినిమాలోని యాక్షన్ సన్నివేశాలను చూసి షాక్ అవుతున్న ఫారెన్ ఆడియెన్స్ ఈ సినిమా క్లిప్స్ ని సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తూ.. ఎగ్జైట్ మెంట్ ప్రదర్శిస్తున్నారు. అలాగే కొన్ని మాస్ రివ్యూస్ ని కూడా పోస్ట్ చేశారు. కొన్ని ఆధునిక హాలీవుడ్ సినిమాల కంటే మెరుగ్గా ఉంది. మార్నెట్ కు బడ్జెట్ ఉంది కానీ.. ఈ రేంజ్ సృజనాత్మకత లేదు. ఒక సూపర్ హీరో సినిమాను 20 సార్లు రీమేక్ చేయడానికి బదులుగా హాలీవుడ్ ఈ సినిమా నుండి నోట్స్ తీసుకోవాలి. ఇదేకా మ్యాడ్ నెస్, మంచి మార్గంలో ఈ సినిమా రెసిపీని మార్కెట్ కు చూపించింది. సినిమాలంటే ఇలా ఉండాలి. రియాలిస్టిక్ సినిమాలు చూసి బోర్ కొడుతోంది. ఇది ఆన్ బిలివ్ మెంట్

రాజమౌళి ఏం ప్లాన్ చేస్తున్నావ్ సామి.. ఆందోళనలో మహేష్ ఫ్యాన్స్



దర్శకధీరుడు రాజమౌళి.. మహేష్ బాబుతో తెరకెక్కిస్తున్న మోస్ట్ ప్రెస్టిజియస్ ప్రాజెక్ట్ SSMB 29'. ఇప్పటికే ఈ సినిమాపై అనేక వార్తలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఇప్పటివరకు ఈ చిత్రంలో హీరోయిన్ గా హాలీవుడ్ బ్యూటీ ప్రియాంక చోప్రా నటించున్నారని జోరుగా ప్రచారం సాగుతోంది. అలాగే మలయాళ నటుడు వృద్ధ్వి రాజ్ సుకుమారన్ ఇందులో నటిస్తున్నారా లేదా అనేది ఇంకో చర్చ మారింది. ప్రియాంక చోప్రాతో పాటు మరో హాలీవుడ్ బ్యూటీని కూడా సినిమా కోసం పరిశీలిస్తున్నట్లు సమాచారం. ఇది ఇలా ఉండగానే తెరపైకి మరో అంశం వచ్చింది. సినిమా థియేటర్లు రాజమౌళి, మహేష్ ల ప్రాజెక్ట్ 2027 లేదా 2028లో థియేటర్ లలో వచ్చే అవకాశముంది. ఆదవుల్లో సాగే సాహస ప్రపంచ యాత్ర నేపథ్యంలో ఈ కథను తెరకెక్కిస్తున్నారు. అయితే ఈ కథను పూర్తిగా ఒకే పార్ట్ లో రాజమౌళి చూపించగలదా అనే కొత్త చర్చ ప్రారంభమైంది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఈ కథను మూడు భాగాలుగా రాజమౌళి తీర్చిదిద్దనున్నారని పలు కథనాలు చెబుతున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే మొదటి భాగం పూర్తి కాగానే రెండవ భాగం షూట్ చేస్తారా అనేది కొత్త ప్రశ్నగా మారింది. వెంటనే మహేష్ డేట్లు ఇస్తారా? వెకేషన్ పరిస్థితి ఏంటి? ప్రభాస్ తన 5 ఏళ్ల పీక్ కెరీర్ ని రాజమౌళి కి సమర్పించుకున్నట్లు మహేష్ సమర్పించుకుంటాడా? అనే ప్రశ్నలు లేవనెత్తుతున్నాయి. అయితే ఈ వార్తల్లో ఎంతో నిజం ఉందో తెలియ కాని రాజమౌళి విజయ ని సంకయించలేము. దీంతో మహేష్ అభిమానులు ఎలాంటి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. ఇదిలా ఉండగా రాజమౌళి SSMB 29' కోసం నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణులతో చిత్రబృందం నాన్-డిస్ క్లెజ్ అగ్రిమెంట్ చేయించినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సినిమా విషయంలో ఎలాంటి లీకులు కాకుండా చిత్ర బృందం భారీగా ప్లాన్ చేసింది. ఈ సినిమాని దుర్గ బ్యానర్ పై నారాయణ నిర్మిస్తున్నారు

ఈ కుర్రాడు టాకాఫ్ ది ఇండస్ట్రీ

ఇండస్ట్రీలో ఎవరి టైమ్ ఎప్పుడు ఎలా టర్న్ అవుతుందో చెప్పడం కష్టం. ఎందుకంటే ఒక్కోసారి ఒక్క రోజులోనే జాతకాలు మారిపోతుంటాయి. అలా ఈ మధ్య సోషల్ మీడియాతో పాటు ఇండస్ట్రీలోనూ ఎక్కువగా వినిపిస్తున్న పేరు రాగ్ మయ్యార్ ఇంతకీ ఎవరియన అనుకుంటున్నారా కదా..? కొందరు పేర్ల కంటే కూడా క్యారిక్చర్స్ తోనే ఎక్కువగా గుర్తుంటారు. రెండేళ్ళ కింద తరుణ్ భాస్కర్ తెరకెక్కించిన కీడా కోలా సినిమాలో హీరో పక్కనే ఉండే ఓ పాత్ర ఉంటుంది కదా.. అతడే రాగ్ మయ్యార్. తెలంగాణ యాసలో అదిరిపోయే నటనతో అందరినీ ఆకట్టుకున్నాడు. దానికంటే ముందే కోవిడ్ టైమ్ లో సినిమా బండిలో తన పర్ఫార్మెన్స్ తో మంచి మార్కులు వేయించుకున్నాడు రాగ్. ఇప్పుడు సవరపల్లి వెబ్ సిరీస్ తో బాగా రిజిష్టర్ అయ్యాడు. ఇంకా చెప్పాలంటే ఒకేరోజు హీరోగా, విలన్ గా మారి.. మెప్పించాడు రాగ్ మయ్యార్. అదెలా అంటే.. సుకుమార్ కూతురు సుకృతా బంద్రెడ్డి నటించిన గాంధీ తాత చెట్టు సినిమాలో ప్రతినియత ఛాయలున్న పాత్ర చేసి విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకున్నాడీయన. ఇటు సవరపల్లి, అటు గాంధీతాత చెట్టు ఒకేరోజు విడుదల కావడం గమనార్హం. ఈ రెండింటిలోనూ రాగ్ మయ్యార్ విభిన్న పాత్రలలో కనిపించాడు. దాంతో ఈ కుర్రాడి గురించి ఇండస్ట్రీలో చర్చ జరుగుతుందిప్పుడు. ముఖ్యంగా సవరపల్లి వెబ్ సిరీస్ గురించి ప్రస్తావించినప్పుడు అందులో రాగ్ మయ్యార్ నటన గురించి ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించాల్సిందే. అంత న్యాయరంగం ఆ పాత్రలో నటించాడు రాగ్. పంచాయత్ రీమేక్ అయినా కూడా.. తెలుగులో తెలంగాణ యాసతో అద్భుతంగా నటించాడీయన. ఆ మధ్య వీరాంజనేయులు విహారయాత్ర అనే ఒరిజినల్ సినిమా కూడా ఒకటి చేసాడు రాగ్. మొత్తానికి రొటీన్ కాకుండా.. కాస్త విభిన్నమైన పాత్రలు చేస్తూ మంచి నటుడిగా స్థిరపడాలని భావిస్తున్నాడు రాగ్ మయ్యార్. ఇప్పటికే గీత ఆర్ట్స్ 2లో ఓ సినిమాతో పాటు.. అనుపమ పరమేశ్వరన్ హీరోయిన్ గా నటిస్తున్న పరదా, సీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్షరీ నుంచి వస్తున్న గరివిడి లక్ష్మిలో కీలక పాత్రలు చేస్తున్నాడు రాగ్ మయ్యార్.

ట్రెండి డ్రెస్ లో అదిరిపోయిన మెహ్రీన్

మెహ్రీన్ ఫిర్రూదా గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయం చేయాల్సిన పని లేదు. ఈ అమ్మడు కృష్ణ గాడి వీర ప్రేమ గాథ సినిమా ద్వారా టాలీవుడ్ లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది ఈ ముద్దుగుమ్మ. ఇక ఫిల్మోరీ అనే హిందీ సినిమాతో బాలీవుడ్ లోకి అడుగు పెట్టింది. ఈ చిన్నది. ఇండస్ట్రీలోకి అడుగు పెట్టిన మొదట్లో వరస సినిమాలో ఫుల్ బిజీ అయిపోయిన ఈ ముద్దుగుమ్మ కు ప్రస్తుతం ఆఫర్స్ రావడం లేదని తెలుస్తోంది. ఈ అమ్మడు మొదట్లో మహానుభావుడు, రాజాద్ గ్రేట్, జవాన్, పంథం, కవచం, ఎఫ్ 2, ఎంత మంచివాడవురా, లోకల్ బాయ్, అశ్వద్ధామ, మంచీరోజులు వచ్చాయి, ఎఫ్ 3 వంటి సినిమాల్లో నటించి మెప్పించింది. కానీ ఈ బ్యూటీకి అంతగా ఫేమ్ రాలేదనే చెప్పవచ్చు. అయితే సినిమాల పరంగా మెహ్రీన్ అభిమానులకు దూరంగా ఉన్నా వరస ఫోటో మాట్స్ తో మాత్రం వారిని ఎప్పుడీకీ పలకరిస్తూనే ఉంటుంది. తాజాగా ఈ బ్యూటీ ఢిల్లీ వీధుల్లో తిరుగుగా ఫుడ్ ఎంజాయ్ చేస్తున్న ఫోటోస్ నెట్టింట తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. రెడ్ సూట్ లో ఈ అమ్మడు చూడముచ్చటగా ఉంది. ప్రస్తుతం మెహ్రీన్ కు సంబంధించిన ఈ ఫోటోలు నెట్టింట తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. మరి మీరు ఈ ఫోటోస్ పై ఓ లుక్క వేయండి.

