

వీటి నాలెడ్జ్ హాబ్ గా తయారవుతోంది : సీఎం చంద్రబాబు

నాలెడ్జ్ హాబ్ గా వీటి తయారవుతోందిని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. ఐటీ, నాలెడ్జ్ ఎకానమీలో యువత సమర్థులుగా మారుతున్నారని చెప్పారు.

విశాఖపట్నం, డిసెంబర్ 06, (06వార్తా సూన్): నాలెడ్జ్ హాబ్ వీటి తయారవుతోందిని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. ఐటీ, నాలెడ్జ్ ఎకానమీలో యువత సమర్థులుగా మారుతున్నారని చెప్పారు. విదేశాల్లోని మన దేశ ఐటీ నిపుణుల్లో 30 శాతం తెలుగువారేనని తెలిపారు. విశాఖపట్నం లో నిర్వహించిన డీఎస్ ఐటీ ఇన్స్టిట్యూట్ కార్యక్రమ సీఎం ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. "ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో ఎక్కడైనా సాంకేతికతపైనే చర్చ జరుగుతోంది. దీంతో అనేక నూతన మార్పులు వస్తున్నాయి. వికంలో అది ఓ భాగంగా మారింది.



భారత్ అధికారి సాంకేతికత అనుసంధానంతో అన్ని వివరాలు తెలుస్తున్నాయి. 1995లో తొలిసారి సీఎం అయ్యాక హైదరాబాద్ లో ఐటీ రంగం అభివృద్ధికి కృషి చేశా. వీటిపై పద్దతిలో హైటెక్ సిటీని నిర్మించాం. ఇప్పటి వరకు ప్రభుత్వ ప్రైవేటు భాగస్వామ్యంతో పనులు జరిగివి. కొత్తగా 54 విధానం తీసుకొస్తున్నాం. ఇక నుంచి ప్రజలు,

ప్రభుత్వం, ప్రైవేటు భాగస్వామ్య విధానంతో ముందుకెళ్తాం. డీఎస్ ఐటీలతోనూ ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగుపడతాయి. పక్కాటక రంగంలోనూ కొత్త విధానాలు తీసుకొచ్చేలా ఆలోచనలు చేస్తున్నాం. ప్రస్తుతం డ్రోస్ట్ర కూడా కీలకంగా మారాయి. వాటితోనూ అన్ని పనులు చేసుకునే పరిస్థితికి వచ్చాం. నడుల

అనుసంధానంతో సీటి కొరత ఉండదు. ఆహార ఉత్పత్తులు, సరఫరాలో గ్లోబల్ బాల్గా వీటి మూలకం అవుతుంది. అరకు కాఫీకి అంతర్జాతీయంగా గుర్తింపు ఉంది. రాష్ట్రానికి ఉన్న వనరుల్లో అధిక తీరప్రాంతం ఒకటి. పెట్టుబడులతో వస్తున్న వారికి అన్ని రకాల సదుపాయాలు కల్పిస్తున్నాం" అని చంద్రబాబు అన్నారు.

ఖర్చే మాట్టలు.. మోదీ నవ్వులు : పార్లమెంట్ ఆవరణలో అరుదైన దృశ్యం

మహాపరినిర్వాహి దివన్ సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ, లోక్సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ

అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్చే డా. బిఆర్ అంబేద్కర్కు నివాళులర్పించారు.

దిల్లీ, డిసెంబర్ 06, (06వార్తా సూన్): డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ వర్ధంతి సందర్భంగా పార్లమెంటు ఆవరణలో మహాపరినిర్వాహి దివన్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి నివాళులర్పించారు. అనంతరం అక్కడ ఓ అసక్తికర సన్నివేశం చోటుచేసుకుంది. ప్రధాని మోదీ, కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్చే పరస్పరం పలకరించుకొని కాసేపు సవ్యతా మాట్లాడుకున్నారు. దీనికి సంబంధించిన దృశ్యాలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఉప రాష్ట్రపతి జగదీష్ ధనఖర్, లోక్సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లా, మాజీ రాష్ట్రపతి రామకృష్ణ కోవింద్ మల్లికార్జున ఖర్చే తదితరులు హాజరై నివాళులర్పించారు.



ఈ సందర్భంగా ఖర్చే మోదీ వద్దకు వచ్చి షేక్ హ్యాండ్ ఇచ్చారు. అనంతరం ఇరువురు నేతలు కాసేపు సవ్యతా ముచ్చటించారు. విచ్చూ పరస్పర విమర్శలు చేసుకొనే నేతలు ఒకేచోట నవ్వులు పూయస్తూ మాట్లాడుకుంటున్న దృశ్యాలు

వైరల్ల మారాయి. మరోవైపు లోక్సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ అంబేద్కర్కు నివాళు లర్పించారు. 'సమానత్వం, మానవ గౌరవం కోసం డా. బీఆర్ అంబేద్కర్ చేసిన అవిభ్రాంత ఘోరాలకు తరతరాలకు స్ఫూర్తినిస్తూనే ఉంటుంది. ఈరోజు

అయిన సమాకాంక్షి గుర్తుచేసుకుంటూ, అయిన సంకల్పాన్ని నెరవేర్చేందుకు మా నిబద్ధతను పునరుద్ఘాటిస్తున్నాం' అని మోదీ ఎక్స్ ప్రెస్యోన్నారు.

జన్మనిచ్చిన కాసేపటికే

..లిపు రాసిన మరణశాసనం

లఖ్నో, డిసెంబర్ 06, (06వార్తా సూన్): ఉత్తరప్రదేశ్లోని మేరల్లో ఘోరం చోటుచేసుకుంది. తొమ్మిది నెలలు మోసి.. అప్పడే బిడ్డకు జన్మనిచ్చిన ఓ మహిళ తన పాపాయిని మనసారా హత్యకోకముందే లిప్టి రూపంలో మృత్యువు ఆమెను బలి తీసుకుంది. యూపీలోని మేరల్కు చెందిన కరిష్కాకు పులిటి నొప్పులు రావడంతో కుటుంబసభ్యులు ఆమెను స్థానిక క్యాపిటల్ ఆసుపత్రికి తరలించారు.

శ్రీశైల మల్లన్న నేవలగి నాగ్చైతన్య, శోభిత

ప్రముఖ సినీనటుడు అక్కినేని నాగార్జున కుటుంబం శ్రీశైల మల్లన్నను దర్శించుకుంది.

శ్రీశైల, డిసెంబర్ 06, (06వార్తా సూన్): ప్రముఖ సినీనటుడు అక్కినేని నాగార్జున కుటుంబం శ్రీశైల మల్లన్నను దర్శించుకుంది. ఇటీవల నాగచైతన్య, శోభిత వివాహం జరిగిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో నూతన పధాపరులతో కలిసి కుటుంబ సభ్యులు స్వామి, అమ్మవార్లను దర్శించుకున్నారు. స్వామివారికి రుద్రాభిషేకం నిర్వహించారు. అనంతరం నూతన దంపతులకు అర్చకులు వేదాశీర్వచనం పలికారు. తొలుత ఆలయ మహాద్వారం వద్ద



వారికి ఆలయ అధికారులు, అర్చకులు స్వాగతం పలికారు. ఈ ఘాటోలు, వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో పేర్ అవుతున్నాయి.

కాకినాడలో రేషన్ బియ్యం అక్రమ రవాణాపై 'సిట్' ఏర్పాటు

కాకినాడలో రేషన్ బియ్యం అక్రమ రవాణాపై ఐదుగురు సభ్యులతో ప్రత్యేక దర్మాస్తు బృందం

'సిట్టు ఏర్పాటు చేస్తూ రాష్ట్రప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.



సంధ్య థియేటర్ ఘటన

..ఎన్ హైచ్ ఆర్టికి ఫిర్యాదు

పుష్ప సినిమా విడుదల సందర్భంగా జరిగిన సంధ్య థియేటర్ వద్ద జరిగిన ఘటనపై జాతీయ మానవ హక్కుల కమిషన్(ఎన్ హెచ్ఆర్)కు న్యాయవాది రవికుమార్ ఫిర్యాదు చేశారు.



హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 06, (06వార్తా సూన్):

పుష్ప-2 సినిమా విడుదల సందర్భంగా సంధ్య థియేటర్ వద్ద జరిగిన తొక్కిసలాట ఘటనపై జాతీయ మానవ హక్కుల కమిషన్(ఎన్ హెచ్ఆర్)కు న్యాయవాది రవికుమార్ ఫిర్యాదు చేశారు. పోలీస్ యాక్ట్ కింద ఎటువంటి ముందస్తు అనుమతి లేకుండా ప్రీమియర్ షో ఏర్పాటు చేశారని ఆయన పేర్కొన్నారు. న్యాయవాది ఫిర్యాదును ఎన్ హెచ్ఆర్ విచారణకు స్వీకరించింది. "సంధ్య థియేటర్ యాజమాన్యం భద్రతా ఏర్పాట్లు

నియంత్రించలేకపోయింది. ఈ ఘటనలో రేపటి అనే మహిళ మృతిచెందగా.. ఆమె కుమారుడు శ్రీశేఖర్ తీవ్ర గాయాలతో ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నాడు. మృతకారి కుటుంబ సభ్యులకు రూ. 5 కోట్ల పరిహారం ఇవ్వాలి. తగిన ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండానే మహిళ మృతి చెందింది. నటుడు అల్లు అర్జున్ పాటు సంబంధిత ప్రభుత్వ అధికారులపైనా చర్యలు తీసుకోవాలి" అని రవికుమార్ తన ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు.

దళితబంధు డిమాండ్ చేస్తున్న వారిపై దండిగా కేసులు : కేటీఆర్

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజల స్వేచ్ఛను హరిస్తోందని భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ విమర్శించారు.

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 06, (06వార్తా సూన్): కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజల స్వేచ్ఛను హరిస్తోందని భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ విమర్శించారు. అంబేద్కర్ వర్ధంతి సందర్భంగా తెలంగాణ భవన్లో నివాళులర్పించిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. అంబేద్కర్ను కాంగ్రెస్ పార్టీ అవమానిస్తోందన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్బంధిస్తోంది భారాన నేతలను కాదనీ.. అంబేద్కర్ను అని పేర్కొన్నారు. "భారాన హయాంలో సభివాలానికి ఆయన పేరు పెట్టి గౌరవించుకున్నాం. 125 అడుగుల విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేశాం. ప్రస్తుతం అంబేద్కర్ వర్ధంతి సందర్భంగా నివాళులర్పించకుండా అడ్డుకుంటున్నారు. ఆయన విగ్రహాన్ని నిర్మించే



చేయడం వెనుక మీ ఉద్దేశమేంటి? దళితబంధు తొలగించి అంబేద్కర్ అభయహస్తం తెస్తామన్నారు. ఇప్పుడు దాని ఊసేలేదు. దళితబంధు డిమాండ్ చేస్తున్న వారిపై దండిగా కేసులు పెడుతున్నారని" అని కేటీఆర్ విమర్శించారు.

అమరావతి, డిసెంబర్ 06, (06వార్తా సూన్):

కాకినాడలో రేషన్ బియ్యం అక్రమ రవాణాపై ఐదుగురు సభ్యులతో ప్రత్యేక దర్మాస్తు బృందం 'సిట్టు ఏర్పాటు చేస్తూ రాష్ట్రప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ

చేసింది. సిట్ బీస్సా విసీట్ బ్రిజ్లూ బాధ్యతలు అప్పగించారు. ప్రతి 15 రోజులకోసారి కేసు పురోగతిపై నివేదిక ఇవ్వాలనే ఆదేశించిన ప్రభుత్వం.. సిట్టు పూర్తి స్థాయి అధికారాలు అప్పగించింది.

వివేకా హత్య కేసులో సునీత మరో పిటిషన్ ..భాస్కర్ రెడ్డి కి నోబీసులు

మాజీ మంత్రి వైఎస్ వివేకానందరెడ్డి హత్య కేసులో సునీత సుప్రీంకోర్టులో మరో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు.

దిల్లీ, డిసెంబర్ 06, (06వార్తా సూన్): మాజీ మంత్రి వైఎస్ వివేకానందరెడ్డి హత్య కేసులో సునీత సుప్రీంకోర్టులో మరో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. నిందితుడు భాస్కర్ రెడ్డి రద్ద చేయాలని అందులో పేర్కొన్నారు. ఈ పిటిషన్పై సర్వోన్నత న్యాయస్థానం శుక్రవారం విచారణ జరిపింది. భాస్కర్ రెడ్డికి నోబీసులు జారీ చేసింది.



పథకాల రద్దుతో దళితులకు జగన్ వెన్నుపోటు : మంత్రి నిమ్మల



విజయవాడ, డిసెంబర్ 06, (06వార్తా సూన్): గత ఐదేళ్లలో దళితుల సంక్షేమ పథకాలను మాజీ సీఎం జగన్ రద్దు చేసి వారికి వెన్నుపోటు పొడిచారని మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు విమర్శించారు. అంబేద్కర్ వర్ధంతి సందర్భంగా విజయవాడ ప్రభుత్వంపై అయిన రక్తదానం చేశారు. అంబేద్కర్ వర్ధంతి రోజు తమ తండ్రి పేరుతో ఉన్న ధర్మాపు ఫౌండేషన్ పేరిట రక్తదాన శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. తాను రక్తదానం చేయడం ఇది 24వ సారి తెలిపారు. "గతంలో అంబేద్కర్ వర్ధంతి రోజు అయినా అమలు చేస్తున్నాం" అని మంత్రి చెప్పారు.

అమలు చేస్తే.. వైకాపా పాలనలో ఆ నిధులను సైతం దారి మళ్లించారు. దళిత వ్యక్తిని వైకాపా ఎమ్మెల్యే చంపి డోర్ డెలివరీ చేస్తే.. అతడిని వెన్నుపోటు పొడిచారని మంత్రి నిమ్మల సన్మానించిన ఘనం జగన్. పార్లమెంట్, అసెంబ్లీలో దళితులకు ఉన్నత పదవులు కట్టబెట్టిన ఘనం తెదేపాది. అంబేద్కర్ స్ఫూర్తితో చంద్రబాబు పనిచేస్తున్నారు. జీఎస్ బాలయోగిని లోక్సభ స్పీకర్గా, ప్రతిభా భారతిని శాసనసభ స్పీకర్ పదవులు కట్టబెట్టారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్లో సీఎస్ గా దళిత బిడ్డ కాకి మాధవరావును నియమించారు. ఎస్సీ కమిషన్ ఏర్పాటు చేసి జస్టిస్ పున్నయ్యను దానికి చైర్మన్ గా నియమించారు. రాష్ట్రంలో అంబేద్కర్ ఆశయాలు అమలు చేస్తున్నాం" అని మంత్రి చెప్పారు.



క్షణం కూడా ఆలోచించకుండా ఓకే చేశా : రిషబ్ శెట్టి

'ది టైడ్ ఆఫ్ భారత్: చక్రవతి శివాజీ మహారాజ్ లో' అవకాశం రావడం తన అదృష్టమని రిషబ్ అన్నారు. ఈ కథకు

ఒక్క క్షణం కూడా ఆలోచించకుండా ఓకే చేసినట్లు చెప్పారు.

రిషబ్ శెట్టి ప్రధాన పాత్రలో తెరకెక్కుతోన్న చిత్రం 'ది టైడ్ ఆఫ్ భారత్: చక్రవతి శివాజీ మహారాజ్'. ఈ సినిమాను ప్రకటిస్తూనే ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేసి అందరినీ సర్ప్రైజ్ చేశారు. తాజాగా దీని గురించి ఓ ఆంగ్ల మీడియాలో రిషబ్ మాట్లాడుతూ ఇలాంటి చిత్రంలో నటిస్తున్న నందుకు గర్వంగా ఉందన్నారు. 'చక్రవతి శివాజీ మహారాజ్ పాత్రలో నటించే అవకాశం రావడం నాకు దక్కిన గౌరవంగా భావిస్తున్నా. ఆయనకు నేను అభిమానిని. ఇలాంటి బయోపిక్ లో అవకాశాలు చాలా అరుదుగా వస్తాయి. ఆయన పాత్రకు ప్రాణం పోయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను. ఈ చిత్రాన్ని చాలా గ్రాండ్గా తెరకెక్కిస్తారు. నా వద్దకు వచ్చి ఈ ప్రాజెక్ట్ గురించి చెప్పగానే ఒక్క క్షణం కూడా ఆలోచించకుండా ఓకే చేశాను. శివాజీ చరిత్రను నేటితరానికి చెప్పడానికి అనేకంగా ఎదురుచూస్తున్నా. అద్భుతమైన సినిమాటిక్ అనుభవం కోసమే కాదు.. శివాజీ గురించి ఇప్పటివరకు తెలియని



కథలను కూడా తెలుసుకోవడానికి రెడీగా ఉండండి' అని తెలిపారు 'ది టైడ్ ఆఫ్ భారత్: చక్రవతి శివాజీ మహారాజ్' హిస్టారికల్ డ్రామా నేపథ్యంలో సందీప్ సింగ్ తెరకెక్కించనున్నారు. ఇది కేవలం సినిమా మాత్రమే కాదు. అసమానతలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడి, మొఘల్ సామ్రాజ్యాన్ని సవాలు చేసిన ఓ యోధుడి కథ అని దర్శకుడు తెలిపారు. ఈ

చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 2027 జనవరి 21న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ప్రస్తుతం రిషబ్ 'జై హనుమాన్'తో పాటు కాంతార ప్రీక్వెల్లోనూ బిజీగా ఉన్న సంగతి తెలిసిందే.

అల్లు అర్జున్ హీరోగా సుకుమార్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'పుష్ప: ది రూల్' తాజాగా ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చిన ఈ చిత్రం సందడి చేస్తోంది. ప్రీ సేల్ బుకింగ్స్ లోనే హవా చూపిన ఈ సినిమా మొదటిరోజు వసూళ్లలోనూ సత్తా చాటినట్లు తెలుస్తోంది.

'పుష్ప' ఫస్ట్ డే కలెక్షన్స్ ఎంతో తెలుసా..!

ధియేటర్లలో 'పుష్ప: ది రూల్' సత్తా చాటుతోంది. ఈ చిత్రం తొలిరోజు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంత వసూలు చేసిందంటే..



డిసెంబర్ 4 రాత్రి నుంచి ధియేటర్లలో సందడి చేసిన 'పుష్ప 2' కలెక్షన్ల పరంగా ఓవర్సైడ్లోనూ టాప్లో కొనసాగుతోంది. తొలిరోజు ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.175 కోట్లు వసూలు చేసినట్లు ట్రేడ్ వర్గాలు అంచనా. ఉన్నట్లు సమాచారం. అమెరికాలో ఈ చిత్రం తొలిరోజు దాదాపు 4.2 మిలియన్ల డాలర్లు (రూ.35 కోట్లు సైన్) వసూలు చేసినట్లు నిర్మాణసంస్థ తెలిపింది. ఈ విషయాన్ని తెలుపుతూ పోస్టర్ విడుదల చేసింది. అమెరికాలో ఈ స్థాయిలో వసూళ్లు సాధించిన మూడో భారతీయ చిత్రం 'పుష్ప 2' అని పేర్కొంది. గంటలో లక్ష డిజిట్ల.. ప్రీ సేల్ బుకింగ్స్ నుంచే బుక్ షోలో 'పుష్ప 2' దూసుకుపోతోన్న సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఈ చిత్రం మరోసారి హవా చూపింది. ఈ షాట్లామై ఒక్క గంటలోనే లక్ష డిజిట్ల అమ్ముడయ్యాయి. గతంలో ప్రఖ్యాతి 'కల్కి

2898 ఏడీ' సినిమా గంటలో 97,700 డిజిట్ల టాప్లో ఉంది. ఇప్పుడు ఆ మార్కు నుంచి పుష్పరాజ్ దాటితాడు. విజయ్ దేవరకొండ ఫ్యామిలీతో 'పుష్ప 2'ను చూసిన రష్మిక హీరోయిన్ రష్మిక 'పుష్ప 2' సినిమాను మరోసారి వీక్షించారు. టాలీవుడ్ హీరో విజయ్ దేవరకొండ కుటుంబంతో కలిసి ఆమె పుష్ప: ది రూల్ ను చూశారు. విజయ్ ఫ్యామిలీతో ఆమె ఉన్న ఫోటో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో షేర్ అవుతోంది. హైదరాబాద్లోని ఏఎంఐ హాల్ లో వీరంతా 'పుష్ప 2' చూసి ఎంతోమంది చేశారు. విజయ్ దేవరకొండ అమ్మ, తమ్ముడు ఆనంద్ దేవరకొండతో కలిసి రష్మిక గురువారం ఈ చిత్రాన్ని చూశారు. ఈ సినిమా ప్రీమియర్ రోజు అల్లు అర్జున్ కుటుంబంతో పాటు రష్మిక కూడా ధియేటర్లు వచ్చి సందడి చేసిన సంగతి తెలిసిందే.

ధనియాలతో పాటు ఇన్ఫెక్షన్ల కలిపి బీ చేసుకుని తెగితే.. కిడ్నీల్లో చెడు అంత బయటకు వచ్చేస్తుంది..

ధనియాల్ని భారతీయ ఇళ్లలో మసాలాగా ఉపయోగిస్తారు. చాలా మంది చంటకాల్లో ధనియాలు లేదా ధనియాలు పొడిని వాడతారు. ధనియాలు లేదా ధనియాలు పొడి అహారానికి రుచిని ఇవ్వడమే కాదు.. ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాల్ని అందిస్తుంది. అయితే, ధనియాలు, పటిక బెల్లంతో చేసిన నీటిని తాగడం వల్ల శరీరానికి చాలా మేలు జరుగుతుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిజానికి ఈ రెండింటిలోనూ ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ధనియాల్లో విటమిన్ సి, పొటాషియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇక, పటిక బెల్లంలో విటమిన్-ఎ, విటమిన్-సి, ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఐరన్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు శరీరాల్లోని అనేక సమస్యల్ని సయం చేస్తాయి. ఈ రెండింటి మిశ్రమాన్ని తీసుకోవడం వల్ల అనేక వ్యాధులు సయం అవుతాయి. ధనియాలు, పటిక బెల్లంతో చేసిన డికాషన్ లేదా నీరు తాగడం వల్ల జలుబు, ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఆయుర్వేద నిపుణులు దాక్టర్ రీతు చద్దా ధనియాలు, పటిక బెల్లం డికాషన్ తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు గురించి చెప్పారు.

ఈ టీతో కిడ్నీలు క్లీన్ అవుతాయి..

కిడ్నీలు క్లీన్ అవుతాయి..



ధనియాలు, పటిక బెల్లం డికాషన్ తాగడం వల్ల కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలు దూరం అవుతాయి. ఈ డ్రింక్ శరీరంలో ఉన్న టాక్సిన్లను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. కిడ్నీలు శుభ్రపడతాయి. యూరిసరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. ఈ డ్రింక్ రోజూ తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం మొత్తం మెరుగ్గా ఉంటుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చర్మ ఆరోగ్యం..



ధనియాలు, పటిక బెల్లం డికాషన్ చర్మంలో తేమను కాపాడుతుంది. విటమిన్-ఎ, విటమిన్-సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఈ డ్రింక్లో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. రోజూ తాగడం వల్ల చర్మానికి తగిన తేమ లభిస్తుంది. దీంతో.. చర్మం మెరుగుస్తుంది. చలికాలంలో తాగడం వల్ల పొడి చర్మానికి చెక్ పెట్టవచ్చు.

ధనియాలు, పటిక బెల్లం డికాషన్ ఎలా తయారు చేయాలి?



ధనియాలు, పటిక బెల్లం డికాషన్ చేయడానికి.. ముందుగా 1-2 స్పూన్ల ధనియాల్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. మరునాటి రోజు ఉదయం, ఈ నీటిని ఫిల్టర్ చేయండి. ఇప్పుడు ఈ నీళ్లలో బాగా వె-ఎంతగా చేసిన పటిక బెల్లం పొడి ఒక స్పూన్ కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని టీ బాగా తాగండి. ఈ డ్రింక్ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. గమనిక.. ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అధ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని ఇక్కడ ఫలితాలుంటాయి. దీనిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్త్ లైఫ్ స్టైల్, సరైన అహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.

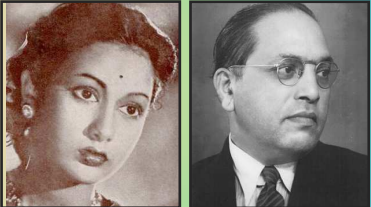


చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 1823 : జర్మనీకి చెందిన భాషావేత్త, బహుభాషాకోవిదుడు మాక్స్ ముల్లర్ జననం (మ.1900)
- 1898 : స్విడిష్ ఆర్థికవేత్త అయిన గున్నార్ మిర్బాల్ జననం (మ.1987)
- 1936 : ప్రముఖ తెలుగు సినిమా నటి సావిత్రి జననం (మ.1981). (చిత్రంలో)
- 1956 : భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డా. బి.ఆర్.అంబేద్కర్ మరణం (జ.1891)
- 1992 : కరనేపకులు అయోధ్యలోని బాబ్రీ మసీదును ధ్వంసం చేసారు.
- 1950 : రిటైర్డ్ ఇండియన్ ఫారిన్ సర్వీస్ అధికారి, భారత మాజీ విదేశాంగ కార్యదర్శి నిరుపమ రావు జననం.
- 1995 : ఆంధ్రప్రదేశ్ కు చెందిన అవధూత కాశీనాయన మరణం (జ.1895).



మాక్స్ ముల్లర్ గున్నార్ మిర్బాల్



సావిత్రి డా. బి.ఆర్.అంబేద్కర్



అయోధ్యలోని బాబ్రీ మసీదును నిరుపమ రావు



కాశీనాయన

విపలు నార్క్స్ స్పోర్ట్స్

పింక్ బాల్ టెస్టు.. టాప్ స్కోర్లగా నితీశ్.. భారత్ 180 పరుగులకు ఆలౌట్

బోర్డర్ విఫలమయ్యారు. నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి (42) గావస్కర్ ట్రోఫీలో భాగంగా పింక్ బాల్ టెస్టులో మరోసారి భారత బ్యాటర్లు చివర్లో దూకుడుగా ఆడటంతో ఈ మాత్రం సోలైనా సాధించగలిగింది.



అదిలైడ్ వేదికగా జరుగుతున్న పింక్ బాల్ టెస్టులో భారత్ తొలి ఇన్నింగ్స్ 180 పరుగులకు ఆలౌట్ అయింది. తెలుగు కుర్రాడు నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి (42) టాప్ స్కోర్లగా నిలిచాడు. ఆసీన్ షేనర్ మిచెల్ స్టార్క్ (6/48) దెబ్బకు భారత్ టాప్ ఆటగాళ్లు ఇబ్బంది పడ్డారు. అతడితోపాటు కమిన్స్ 2, స్కాట్ టోలాండ్ 2 వికెట్లు తీశారు. భారత బ్యాటర్లలో కేవల్ రాహుల్ 37, కుశ్మన్ గిల్ 31, అశ్విన్ 22, రిషబ్ పంత్ 21 పరుగులు చేశారు. యశస్వి, హార్షిత్, బుర్రూ దకౌట్ కాగా.. విరాట్ కోహ్లా 7, రోహిత్ 3 విఫలమయ్యారు. సిరాజ్ 4 పరుగులతో నాటౌట్గా నిలిచాడు.



రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది..



ధనియాలు, పటిక బెల్లం డికాషన్ తాగడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ పవర్ పెరుగుతుంది. ఇది శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని అందిస్తుంది. చలికాలంలో ఇది సూపర్ డ్రింక్. చలికాలంలో వచ్చే జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యల్ని నివారించడంలో ఈ నీరు బాగా పనిచేస్తుంది. నిజానికి ఈ డ్రింక్లో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. ఈ డ్రింక్ క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు దరిచేరవు.

జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది..

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటి వారికి ఈ నీరు చాలా ఔస్ట్ అవున్. ఈ డికాషన్ తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపర్చుతుంది. జీర్ణ ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సాహిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరచడంలో సహాయపడుతుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కడుపు మంట, అసిడిటీ, గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి సమస్యల నుంచి రిలీఫ్ లభిస్తుంది.

ఒత్తిడికి చెక్..



ఈ డికాషన్ తాగడం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఇది నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరచి, అశాంతిని తగ్గిస్తుంది. రోజూ క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల బ్రెయిన్కి తగిన విశ్రాంతినిస్తుంది. నిద్రలేమి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. రాత్రి ప్రశాంతంగా నిద్రపోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

