



అనంత జనశక్తి

జనం కోసమే మా అక్షరం

30.08.2026

ఆదివారం | రంగారెడ్డి
సంపుటి : 01 | సంచిక : 51
పేజీలు : 08 | వెల : రూ.5

AJS
అనంత జనశక్తి
జనం కోసమే మా అక్షరం

PUBLISHED BY ANANTAPUR, KADAPA, CHITTOOR, VISAKHAPATNAM, SRIKAKULAM, EALLURU, TIRUPATHI, ONGOLE, VIJAYAWADA, NELLORE, PRAKASHAM, GUNTUR, KURNOOL.

అర్ధులైన ఒక్క ఓటరు పేరు కూడా తొలగొద్దు

- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కామెంట్లు
- ఏఎన్ డిడిలో 73.39 లక్షల ఎంట్రీలు
- 45.19 లక్షల మంది షిఫ్ట్ గా గుర్తింపు
- మూడు జిల్లాల్లో 58.6% ఎంట్రీలు
- తాత్కాలిక గైర్దా జరుగు వలసగా చూడొద్దు
- అభ్యంతరాల గడువు పెంచాలి
- ఓటర్లకు అదనపు సమయం ఇవ్వాలి
- డ్రాఫ్ట్ జాబితా బహిరంగంగా చదవాలి
- అదనపు అధికారులను నియమించాలి

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 29, అనంతజనశక్తి న్యూస్
ఓటర్ల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియలో భాగంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేరు ఏఎన్ డిడి జాబితాలోకి వెళ్లడంపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ అంశంపై కేంద్ర ఎన్నికల సంఘానికి లేఖ రాసిన ఆయన... అర్ధత

ఉన్న ఒక్క ఓటరు కూడా తుది జాబితాలో చోటు కోల్పోకుండా ప్రక్రియను పారదర్శకంగా, అందరికీ అవకాశం కల్పించేలా నిర్వహించాలని సూచించారు. సర్వే తెలంగాణకు చెందిన 73.39 లక్షల ఓటర్ల ఎంట్రీలు ఏఎన్ డిడి జాబితాలోకి వెళ్లాయని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి 45.19 లక్షల మందిని శాశ్వతంగా తరలిపోయినవారుగా

గుర్తించినట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని మొత్తం ఏఎన్ డిడి ఎంట్రీలో దాదాపు 58.6 శాతం హైదరాబాద్, మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి, రంగారెడ్డి జిల్లాల్లోనే ఉన్నాయని వివరించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జారీ చేసిన వెరిఫికేషన్ నోటీసుల్లోనూ 41.9 శాతం ఈ మూడు జిల్లాల్లోనే ఉన్నాయని తెలిపారు.



తాత్కాలికంగా ఇంట్లో లేని ఓటర్లను శాశ్వతంగా తరలిపోయినవారిగా పరిగణించ కూడదని రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఉద్యోగం, విద్య, ఇతర కారణాలతో తాత్కాలికంగా మరో ప్రాంతంలో ఉన్నవారికి తగిన అవకాశం కల్పించాలని కోరారు. ఇతర ప్రాంతాలకు శాశ్వతంగా వలస వెళ్లిన వారికి కొత్త చిరునామాలో ఓటు నమోదు చేసుకునే వెసులుబాటు కల్పించాలని సూచించారు. షిఫ్ట్ కేటగిరీలో ఉన్న ఓటర్లకు కూడా తప్పనిసరిగా నోటీసులు జారీ చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రస్తుతం ఆగస్టు 17 నుంచి సెప్టెంబరు 16 వరకు ఉన్న క్లెయిమ్స్, అభ్యంతరాల గడువును మరో నాలుగు వారాలు పొడిగించాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి 19న తుది జాబితా ప్రచురణకు బదులుగా అదనపు సమయం ఇవ్వాలని ప్రతిపాదించారు. నోటీసులు అందుకున్న ఓటర్లకు స్వం దించేందుకు కనీసం 3-4 వారాల వ్యవధి ఉండాలని పేర్కొన్నారు. గ్రామసభలు, వార్డు సభల్లో డ్రాఫ్ట్ ఓటర్ల జాబితాను బహిరంగంగా చదివించాలని, పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక హెల్ప్ డెస్క్ లు ఏర్పాటు చేయాలని ఈ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి SIRలో అంగీకరించే పత్రాలపై తెలంగాణకు స్పష్టమైన, విస్తృత జాబితా ప్రకటించాలని కోరారు. మండల స్థాయిలో సులభంగా లభించే పత్రాలను కూడా అందులో చేర్చాలని సూచించారు. హైదరాబాద్ లో ఒక్కో ఆన్ డిస్ట్రి నియోజకవర్గంలో 78 వేల వరకు నోటీసు కేసులు ఉన్నాయని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అదనపు అధికారులను నియమించి ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని కోరారు. అర్హత ఉన్న ఒక్క ఓటరు కూడా తుది జాబితా నుంచి తొలగిపోకుండా చూడటమే తమ ప్రధాన లక్ష్యమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

చిన్న నీటిపారుదల పునరుద్ధరణకు సాంకేతిక వ్యవస్థలు

- సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి నివేదిక
- చెరువుల రక్షణకు ప్రత్యేక చట్టం
- ఎఫ్టీఎల్ గుర్తించి ఆక్రమణల తొలగింపు
- చెరువుల పునరుద్ధరణపై కీలక సూచనలు



హైదరాబాద్, ఆగస్టు 29, అనంతజనశక్తి న్యూస్
రాష్ట్రంలో చిన్న నీటిపారుదల వ్యవస్థల వ్యవసాయ, రైతు సంక్షేమ కమిషన్ ప్రతినిధి బృందం ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డిని కలిసి నివేదిక అందించింది. నీటి వినియోగ సామర్థ్యాన్ని పెంచే సాంకేతిక యూనిట్లతో చిన్న నీటిపారుదల వ్యవస్థను తిరిగి ఏర్పాటు చేయాలని కమిషన్ సూచించింది. **2లో..**

బాధితులను ఆదుకోండి

- నేపాల్ విధ్వంసంతో ఇబ్బందులు
- నేపాల్ తో సమన్వయంతో చేయండి: ఖర్గే



మరో రెండు పోరాటాలకు నేతలంతా సిద్ధం కావాలి

- పార్టీ నేతలతో బీజేపీ చీఫ్ రాంచందర్ రావు
- పార్టీని రాష్ట్రంలో బలోపేతం చేయాలి
- ప్రజా సమన్వయపై ప్రభుత్వంపై పోరాడాలి



హైదరాబాద్, ఆగస్టు 29, అనంతజనశక్తి న్యూస్
తెలంగాణలో తమ పార్టీని బలోపేతం చేసే దిశగా బీజేపీ కనరత్నలు చేస్తోంది. ప్రజా సమన్వయపై ఎప్పటికప్పుడు తమ గొంతుకు వినిపిస్తోంది. **2లో..**

ఒకే కుటుంబంలో నలుగురు ఆత్మహత్య

- విశాఖపట్నంలో విషాదకర ఘటన
- ప్రవీణ్ కుమార్ 2లో..
- ఓరివేసుకుని..
- భార్యతో పాటు ఇద్దరు చిన్నారులు విషపదార్థం తిని ఆత్మహత్య



విదేశీ పర్యటనకు ప్రధాని మోదీ ఉజ్జెకిస్తాన్, కిర్గిజ్ రిపబ్లిక్ లో కీలక పర్యటన



న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 29, అనంతజనశక్తి న్యూస్
ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ రెండు దేశాల విదేశీ పర్యటనకు బయలుదేర సున్నారు. ఉజ్జెకిస్తాన్ అధ్యక్షుడు షవ్కత్ మిర్జియాయేవ్ ఆహ్వానం మేరకు ఆగస్టు 29, 30 తేదీల్లో ప్రధాని మోదీ ఉజ్జెకిస్తాన్ లో ద్వైపాక్షిక పర్యటన చేయనున్నారు. తాష్కెంట్ లో ఇరు దేశాల మధ్య వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేసే అంశాలపై కీలక చర్చలు జరగనున్నాయి.

నేపాల్ లో కొత్త సంక్షోభం..!

- 2,500 మందికి పైగా గల్లంతు
- మృతదేహాలు పూడ్చేందుకు స్థలం కరువు
- 600 దాటిన మృతులు
- మరణాలు ఇంకా పెరిగే అవకాశం 2లో..



కట్మాండు, ఆగస్టు 29, అనంతజనశక్తి న్యూస్
నేపాల్ ను అతలాకుతలం చేసిన భారీ ఆకస్మిక వరద లుత్తిప్ర విషాదాన్ని మిగిల్చాయి. వరదల కారణంగా మృతుల సంఖ్య 600 దాటగా, మరో 2,500 మందికి పైగా అమాకీ లేకుండా పోయారు. దీంతో సహాయక చర్యలకు మరో పెద్ద సమస్య ఎదురైంది. వరదల్లో మరణించిన వారి మృతదేహాలను భద్రపరిచేందుకు దేశంలోని మార్కెట్లో సరిపడా స్థలం లేకపోవడంతో అధికారులు తాత్కాలిక ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. భారత్, చైనా మధ్య ఉన్న భూపరివేష్టిత దేశమైన నేపాల్ లోని మార్కెట్ లోనిన్నింటి కలిపి సామర్థ్యం సుమారు 350 మృతదేహాలు మాత్రమే. అయితే మృతుల సంఖ్య ఇప్పటికే 600 దాటడంతో అనుపత్రాలు, మార్కెట్ లు మృతదేహాలను భద్రపరచడంలో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయి.

మున్సిపల్ చట్ట సవరణకు గవర్నర్ ఆమోదం

- కార్పొరేషన్లు, మున్సిపాలిటీల్లో..
- ప్రత్యక్ష ఎన్నికలకు సంబంధించి..
- స్థానిక సంస్థల పాలనలో పలు మార్పులు 2లో..



వచ్చేది కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే

- బీఆర్ఎస్ పై మంత్రి పొంగులేటి ఫైర్



పుజల్ జైలులో విజయ్ సడన్ ఇన్స్పెక్షన్

- ఆసుపత్రి, లైబ్రరీ, కంప్యూటర్ సెంటర్ తనిఖీ
- ఖైదీల ఆహారం, వైద్య సదుపాయాలపై సమీక్ష

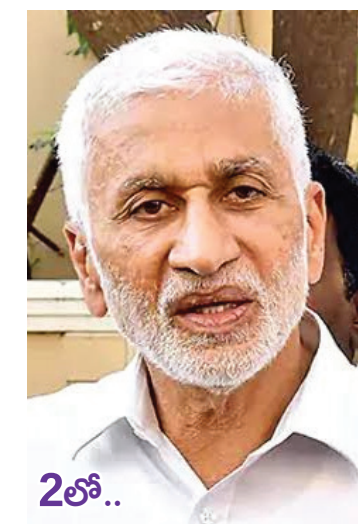


చెన్నై, ఆగస్టు 29, అనంతజనశక్తి న్యూస్
చెన్నైలోని పుజల్ సెంట్రల్ జైలులో తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి విజయ్ సడన్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ నిర్వహించారు. దేశంలోని అతిపెద్ద జైలు సముదాయాల్లో ఒకటైన పుజల్ జైలును సందర్శించిన సీఎం.. అక్కడ ఖైదీలకు అందుతున్న సౌకర్యాలు, ఆహారం, వైద్య సేవలు, మౌలిక వసతులు, పునరావాస కార్యక్రమాలను స్వయంగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జైలు అధికారులతో మాట్లాడిన ముఖ్యమంత్రి విజయ్.. ఖైదీల సంక్షేమానికి తీసుకుంటున్న చర్యలపై వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. **2లో..**

జగన్ కు నమ్మక ద్రోహం చేయలేదు

- ఇప్పుడు వైసీపీలో నంబర్ 1 సజ్జలనే
- విజయసాయి రెడ్డి బహిరంగ లేఖ
- నారకం లోనే నమ్మకద్రోహం లేదు
- కేసుల్లో పేర్లు.. కోటరీ కుట్టలు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 29, అనంతజనశక్తి న్యూస్
వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీలో అంతర్గత విభేదాలు, అధికార సమీకరణాలపై మాజీ ఎంపీ విజయసాయి రెడ్డి బహిరంగ లేఖ రాశారు. పార్టీలో సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి కోటరీ పట్ల తనకు జరిగిన అవమానాలు, పార్టీ విడటానికి గల కారణాలను ఆయన ఐదు పేజీల లేఖలో సమగ్రంగా వెల్లడించారు. సోషల్ మీడియాలో తనపై "నమ్మకద్రోహి" అని వైసీపీ కోటరీ చేస్తున్న దుష్ప్రచారానికి ఈ లేఖ ద్వారా కొంటర్ ఇవ్వాలని కోరారు.



తెలంగాణ క్యాబినెట్ ను పునర్వ్యవస్థీకరించాలి

- శాసన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి
- ప్రభుత్వ పాలనపై ప్రజలు హ్యవీ
- రేవంత్ యువకుడు, ఉత్సాహవంతుడు
- ముఖ్యమంత్రిని పని చేసుకోనివ్వాలి



హైదరాబాద్, ఆగస్టు 29, అనంతజనశక్తి న్యూస్
తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై శాసన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలు చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి యువకుడు, ఉత్సాహవంతుడని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రిని పని చేసుకోనివ్వాలని, అటంకాలు సృష్టించకూడదని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ క్యాడర్ లో అసంతృప్తి ఉందని.. ప్రజలు సంతృప్తికరంగానే ఉన్నారన్నారు.

ని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రిని పని చేసుకోనివ్వాలని, అటంకాలు సృష్టించకూడదని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ క్యాడర్ లో అసంతృప్తి ఉందని.. ప్రజలు సంతృప్తికరంగానే ఉన్నారన్నారు.

A portrait of a man with dark, wavy hair, a beard, and a mustache. He is wearing a white collared shirt under a yellow vest. He is seated in a black office chair, looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a plain, light-colored wall.



ప్రోటీన్ తీసుకోవడం ప్రోటీన్ తీసుకోవడానికి కొంతమంది ప్రోటీన్ పౌడర్‌ను పై డిపెండ్ అవుతారు. అలా కాకుండా, నేచురల్ గా ప్రోటీన్ ని తీసుకోవాలి. దీనికోసం నాన్ వెజ్ లో అయితే గుడ్లు, చికెన్, చేపల వంటివాటిని తీసుకోవాలి. నడుము తగ్గకపోతే ఇన్సులిన్ స్థిరంగా ఉండదు. మీరు మీ నడుము సైజుని తగ్గించుకోవాలనుకుంటే ప్రోటీన్ కచ్చితంగా తీసుకోవాలి. అందుకే, మీ డైట్ లో గుడ్లు, పనీర్, పెరుగు, పచ్చల్ని తీసుకోవాలి. వీటిలో ఎక్కువగా ప్రోటీన్ ఉంటుంది.

రోజూ గిన్నె పచ్చికరగాయలు రోజూ బోల్ వెజిటేబుల్స్ తీసుకోవాలి. దీని వల్ల కడుపు ఉబ్బరం ఉండదు. కొలెస్ట్రాల్ కూడా కరుగుతుంది. కూరగాయల్లో ఎక్కువగా దోసకాయ, క్యారెట్, బీట్ రూట్, క్యాబేజ్ వంటివాటిని తీసుకోవచ్చు. దీని వల్ల నీటి నిలుపుదలని తగ్గించి వాపుని



తగ్గిస్తుంది. ఆకుకూరల వంటివాటిని తీసుకోవచ్చు. వీటిని మనం ప్రోటీన్ కాంజనేషన్ తో కూడా తినొచ్చు. ఉదయమే నానబెట్టిన సీడ్స్ సీడ్స్ కూడా తీసుకోవడం మంచిది. ఇందులో గుమ్మడిగింజలు, అవిసెలు, చియా సీడ్స్ తీసుకోవాలి. వీటి వల్ల హార్మోన్స్ కి హెల్ప్ అవుతుంది. ఆకలి తగ్గుతుంది. క్రేంబ్స్ ఉండవు. హ్యాపీగా వీటిని చక్కగా తీసుకోవచ్చు. పండ్లు తినడం పండ్లు ఎంతో ఆరోగ్యకరం. కానీ, వీటిని

నడుము సైజ్ పెరిగి బట్టలు టైట్ గా మారాయా, కోచ్ చెప్పిన ఫుడ్స్ తింటే చాలా వరకూ ఫ్యాట్ తగ్గుతుంది

నడుము భాగం లావుగా మారితే చూడ్డానికి ఎదుటివారి చూపు మొత్తం నడుముపైనే ఉంటుంది. అప్పర్ బాడీ మొత్తం సన్నగానే ఉంటుంది. లోయర్ బాడీ మాత్రమే లావుగా మారి బట్టలు సరిగ్గా సెట్ కావు. వీరిని సాధారణంగా పియర్ షేప్ బాడీ అంటారు. ఇది కూడా ఒక్కొక్కరికి ఒక్కోలా ఉంటుంది. కొంతమందికి నడుము మాత్రమే లావుగా ఉంటే, మరికొంతమందికి నడుము, తొడలు కూడా లావుగా మారతాయి. దీంతో లోయర్ బాడీ మొత్తం కూడా ఫ్యాట్ పెరిగినట్లుగా మారి లావుగా మారుతుంది. ఈ ప్రాబ్లమ్ తగ్గేందుకు ఎక్స్ సైజ్, ఇతర వర్కౌట్స్ వంటివి చేస్తారు. వీటితో పాటు డైట్ కూడా ముఖ్యమే. అలాంటి డైట్ గురించి ఫిట్ నెస్ కోచ్ మంగిరత్ ఎక్స్ ప్లైన్ చేస్తున్నారు. అవేంటో చూద్దాం.



సరైన టైమ్ లో సరైన విధంగా తీసుకుంటేనే మంచిది. పండ్లని అలానే తీసుకుంటే బాడీలో ఎక్కువగా షుగర్ పెరుగుతుంది. దీంతో బెల్లీ ఫ్యాట్ పెరుగుతుంది. అలా కాకుండా సీడ్స్, ప్రోటీన్ తో కలిపి తీసుకోండి. దీంతో చాలా వరకూ మంచి రిజల్ట్ ఉంటుంది. ట్రింక్స్ ఏం తాగాలంటే పంచదార కలిపిన జ్యూస్ లు, ఫ్యాన్సీ కాఫీ, హార్టీ ట్రింక్స్ అంటూ తీసుకుంటారు. కానీ, వీటిలో కలిపిన పంచదార వల్ల నడుములో ఫ్యాట్ పెరుగుతుంది.

అందుకే, అవి కాకుండా నీరు తాగండి. దీంతో బాడీ హైడ్రేట్ అవుతుంది. బాడీలో పేరుకుపోయిన ట్యాక్సిన్స్ అన్నీ కూడా బయటికి వెళ్లపోతాయి. డిన్నర్ చేయడం అదే విధంగా, రాత్రి డిన్నర్ కూడా సరైన విధంగా తీసుకోవాలి. లేట్ గా తినొద్దు. దీంతో కార్లినాల్ పెరిగి బెల్లీ ఫ్యాట్ పెరుగుతుంది. అయితే, రాత్రి డిన్నర్ తర్వాత 10 నుంచి 15 నిమిషాల తర్వాత కొద్దిపాటి వాకింగ్ చేయడం మంచిది. కొంతమంది నడుము లావుగా ఉండంటే అది జెనెటిక్ అంటారు. కానీ, మనం సరైన విధంగా డైట్ మెంటయిన్ చేసి లైఫ్ స్టైల్ ఫాలో అయితే హార్మోన్స్ సరిగ్గా మారితే నడుము సైజ్ తగ్గుతుంది. ఇప్పుడు చెప్పిన డైట్ ని సరిగ్గా 28 రోజుల పాటు తీసుకుంటే చాలా వరకూ బాడీలోని కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీంతో నడుము సైజ్ కూడా తగ్గుతుంది.

జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించి లివర్ బ్లడ్ కి హెల్ప్ చేసే సూప్



ఆయుర్వేదంలో మనకం ఎన్నో అద్భుత పదార్థాలు ఉంటాయి. వీటిని వాడడం వల్ల చాలా వరకూ మనకి ఉన్న సమస్యల్ని దూరం చేసుకోవచ్చు. అలాంటి వాటిలో జుట్టు సమస్యల్ని దూరం చేయడం కూడా ఒకటి. ప్రజెంట్ చాలా మంది అందంపై ఫోకస్ చేయడంతో జుట్టు అందంగా, ఆరోగ్యంగా కనిపించాలని చాలా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. అలాంటి రిజల్ట్ కోసం మనం బయట దొరికే పదార్థాలని కాకుండా కొన్ని ఆయుర్వేద మార్గాలను ఎంచుకోవచ్చు. అలాంటి ఓ టానిక్ గురించి తెలుసుకోండి. నోటిద్వారా తీసుకునే ఈ సూప్ ని నల్లనువ్వులతో తయారుచేస్తాం. ఇది జుట్టు సమస్యల్లో కాకుండా ఇతర సమస్యల్ని కూడా దూరం చేస్తాయి.

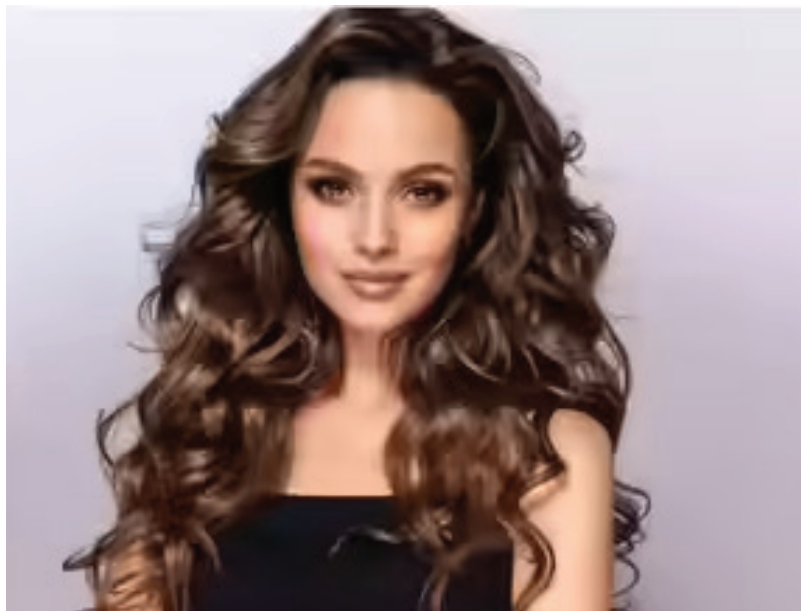


జుట్టు పెరుగుదలని పెంచే సూప్ సాధారణంగా ఈ సూప్ ని ఆయుర్వేద ఎక్స్ పర్ట్ అనిసెంట్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ద్వారా షేర్ చేసుకున్నాం. చైనీస్ వైద్యం నుండి ఇన్ స్పైర్ అయిన ఈ సూప్ ని జుట్టు పెరుగుదలకి హెల్ప్ చేసి టానిక్ గా చూడొచ్చు. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల తల, జుట్టు మూలాలకి అవసరమైన ఖనిజాలు అందుతాయి.

సూప్ తో కలిగి లాభాలు ఇప్పుడు నల్లనువ్వులతో తయారుచేసిన ఈ

సూప్ కిడ్నీకి మేలు చేసి లివర్ బ్లడ్ ని పూర్తిచేస్తుంది. చైనీస్ వైద్యంలో బలమైన, నల్లని హెల్త్ జుట్టు మీ సొంతమవుతుంది. నేచురల్ గానే జుట్టుని బలంగా చేయడంలో ఈ టానిక్ హెల్ప్ చేస్తుంది.

టానిక్ తయారీకి కావాల్సిన పదార్థాలు
2 టేబుల్ స్పూన్ల నల్లనువ్వులు
2, 3 టేబుల్ స్పూన్ల నీరు
2 కప్పుల ఫిల్టర్ నీరు
1 టేబుల్ స్పూన్ బియ్యం పిండి



1 టేస్పూన్ అనీరిఫైండ్ పంచదార ఎలా తయారుచేయాలి? నల్లనువ్వుల్ని ముందుగా 10 నిమిషాల పాటు తక్కువ మంటపై పొడిగా వేయించాలి. ఎక్కువగా పై వేయొద్దు. ఈ గింజల్ని కొద్దిగా నీరు పోసి పేస్టులా చేయండి.

ఓ పానీలో 2 కప్పుల నీరు నువ్వుల పేస్ట్, బియ్యం పిండి, పంచదార వేయండి. వీటన్నింటినీ బాగా మరిగించండి. 10 నిమిషాల పాటు మరిగించండి.



జుట్టు, కుదుళ్ళ బలాన్ని మెరుగ్గా చేస్తుంది. కాల్షియం, మెగ్నీషియంలు కెరాటిన్ ఉత్పత్తి, కుదుళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది. ఒమేగా 6 కొవ్వులు, విటమిన్ ఈ పొడి, థై హాయిర్ ని మృదువుగా చేస్తుంది. సెసామిన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఫోలికల్ నీని ఒత్తిడి నుండి కాపాడతాయి. చైనీస్ వైద్యంలో ఎలా వాడతారు?

చైనీస్ వైద్యంలో ఈ టానిక్ ని జుట్టుని కిడ్నీ ఎస్ సెన్స్, లివర్ బ్లడ్ పొడిగింపుగా వాడతారు. నల్లనువ్వులు జుట్టుకి టానిక్ లా పనిచేసేందుకు హెల్ప్ చేస్తాయి. వీటి వల్ల జుట్టు రంగు నెరవడం, రాలడం తగ్గడం, కుదుళ్ళు బలంగా మారడానికి హెల్ప్ చేస్తాయి. కొంతమందికి జీర్ణ సమస్యలు, డయేరియా, పేగు మంట వంటి సమస్యలు ఉంటాయి. అలాంటివారు వాడొద్దు.

'బెయిల్' వస్తోంది



శివరాజ్‌కుమార్, సంజన ఆనంద్, దీక్షిత్ శెట్టి ప్రధాన పాత్రల్లో రూపొందుతున్న యాక్షన్ థ్రిల్లర్ చిత్రం 'బెయిల్'. పవన్ వడయార్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. కేవీఎస్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్‌పై వెంకట్ కే నారాయణ నిర్మిస్తున్నారు. సంగీత, సాయికుమార్, జయరామ్, గోపాల్ కృష్ణ దేశిపాండే కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ సినిమా అక్టోబరు 2న థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ చిత్ర టీజర్‌ను సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా పంచుకుంది చిత్రబృందం. ఈ మేరకు "న్యాయం జరుగుతుంది" అనే క్యాప్షన్‌ను జోడించింది. "బాబ్.. పులికి వేటాడటానికి అదృష్టం అవసరం లేదు. ఎందుకంటే వేటాడటం దాని అభిరుచి కాదు. అదే దాని వృత్తి. మనుషులు కాదు వాళ్లు రాక్షసులు" లాంటి సంభాషణలతో ఆసక్తిగా సాగుతోంది టీజర్. ఇందులో శివరాజ్‌కుమార్ పోలీసు అధికారి పాత్రలో కనిపించిన తీరు ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకుంటుంది. న్యాయపోరాటం, ప్రతీకారం, శక్తిమంతమైన అందర్‌వర్ల్డ్ ఘర్షణల చుట్టూ ఈ కథ తిరుగుతుందని టీజర్ స్పష్టం చేస్తుంది.

నువ్వు లేకుండా బతకలేను



"కన్నీళ్లతో నీ వైపు కనిసం చూడలేకపోయాను. అయ్యా నువ్వు ఒంటరిగా వెళ్లపోయావు. నా గుండె ఆగిపోతుంది" అంటూ ఓ తల్లి తన కూతుర్ని కలవాలనే ఆశతో పరితపిస్తోంది. తాపి ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న చిత్రమే 'గాంధారి'. దేవాశిష్ మఖిజా దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. సెప్టెంబరు 3న నెట్‌ఫ్లిక్స్ వేదికగా ప్రసారం కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా "దిల్ జానేయా" అనే పాటను విడుదల చేసింది చిత్రబృందం. "నువ్వు లేకుండా నేను బతకలేను. నీవల్లే నా వ్యధయం కుదుటపడింది. ఇప్పుడు నీకోసమే బాధతో కుంగిపోతుంది. నువ్వు లేకుండా ఉండటం నావల్ల కాదు, గుండె పగిలిపోతుంది" అంటూ సాగుతున్న గీతం తల్లికూతుళ్ల మధ్య ఉన్న బంధాన్ని తెలియజేస్తుంది. కౌసర్ మునీర్ సాహిత్యమందించగా దీపాలి సహాయ్, యశ్ కపూర్ ఆలపించారు. ఈ సినిమాలో అంధురాలైన తల్లి పాత్రలో కనిపించనుంది తాపి. ఇప్పాక్ సింగ్, ఛాయా కదమ్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు.

'ప్రళయ్'లో చిక్కుకుపోయా



గతేడాదా 'లోక' చిత్రంతో బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి వసూళ్లను సాధించి సూపర్ ఓమెన్ అనిపించుకుంది మలయాళీ భామ కల్యాణి ప్రియదర్శన్. ఈ విజయ ఉత్సాహంలోనే ఆమె 'ప్రళయ్' అనే తన తొలి హిందీ సినిమాతో మరోసారి తెరపై మ్యాజిక్ చేయడానికి సన్నద్ధమవుతోంది. బాలీవుడ్ హీరో రణవీర్ సింగ్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న చిత్రమిది. జై మెహతా దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇటీవలే ఈ చిత్ర షూటింగ్ ప్రారంభమైతే వార్తలు వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలోనే ఈ చిత్రీకరణలో తను కూడా పాల్గొన్నట్లు తెలుపుతూ.. సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా ఓ పోస్ట్ పెట్టింది కల్యాణి. "ఈ ఓనంకి ముంబయిలోని 'ప్రళయ్'లో పూర్తిగా చిక్కుకుపోయాను. అందుకే కుటుంబంతో వేడుకలు లేవు. పండగ విశేషాలు లేవు. వాటికి బదులుగా గత రెండు నెలల నుంచి కొత్త కొత్త విషయాలను తెలుసు కుంటున్నాన"ని అంటూ ఆ పోస్ట్‌లో పేర్కొంది. జాంజీ థియేటర్ దీన్ని తీర్చిదిద్దుతున్నారు.

మునుపెన్నడూ చూడని ఫౌంటెన్ థియేటర్



'ఐయామ్ గేమ్' సినిమాతో ప్రేక్షకుల్ని పలకరించనున్నారు దుల్కర్ సల్మాన్. ఆయన కథానాయకుడిగా నటించిన ఈ చిత్రాన్ని నహస్ హిదయత్ తెరకెక్కించారు. వే ఫేరర్ ఫిల్మ్స్ సంస్థ నిర్మించింది. కయూమ్ లోహర్ కథానాయిక. కతిర్, మిస్సినీ, సంయుక్త విశ్వనాథ్ కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ సినిమా అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ సంస్థ ద్వారా సెప్టెంబరు 3న థియేటర్లలోకి రానుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఈ చిత్రం కోసం దుల్కర్ స్వయంగా ఆలపించిన "లూజర్.." గీతాన్ని విడుదల చేశారు. దీనికి జేక్స్ బజియ్ స్వరాలు సమకూర్చగా.. సనారె సాహిత్యమందించారు. బెన్నీ దయాల్ ఆలపించారు. "ప్రేక్షకులు మునుపెన్నడూ చూడని స్టైలిష్ ఫౌంటెన్ థియేటర్ ఇది. భారీ పోరాట ఘట్టాలు, థ్రిల్లింగ్ ఫేజ్ సీక్వెన్స్‌లతో అందర్నీ కట్టిపడేస్తుంది" అని చిత్ర వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ సినిమాకి కూర్పు: చమన్ చావ్లా, ఛాయాగ్రహణం: జిమ్మీ ఖలీద్.

ఆసియా క్రీడలకు నీరజ్ చోప్రా దూరం



ఆసియా క్రీడల ముంగిట భారత బృందానికి షాకి తగిలింది. జావెలిన్ స్టార్ నీరజ్ చోప్రా గాయపడ్డాడు. శిక్షణ సమయంలో అతడి చీలమండ లిగమెంట్‌కు గాయమైంది. దీంతో సెప్టెంబరులో జరగనున్న ఆసియా క్రీడలకు దూరం కానున్నాడు. ఈ విషయాన్ని నీరజ్ చోప్రా శనివారం సోషల్ మీడియా ద్వారా తెలియజేశాడు. "ఎంతో కష్టపడిన తర్వాత లుసాన్ డ్రైమండ్ లీగ్‌లో ఈ నీజెన్‌తో అత్యుత్తమ (88.05 మీటర్లు)తోను అందుకున్నట్లు అనిపించింది. దురదృష్టవశాత్తు ఆ తర్వాత కొద్ది కాలానికే శిక్షణ సమయంలో నా

వైభవ్ సూర్యవంశీ ప్రకటన.. మనసున్నోడివయ్యా అంటూ ప్రశంసలు!



వయసులో చిన్న అయినా.. ఆలోచనలో మిన్న అని నిరూపించుకున్నాడు భారత యువ క్రికెటర్ వైభవ్ సూర్యవంశీ. భారత్ తరపున అత్యంత పిన్నవయసులోనే అంగేట్లం చేసి రికార్డు సృష్టించి.. దూకుడే తన మంత్రమంటూ సత్తా చాటాడు. ఇప్పుడు మరో అడుగు ముందుకేస్తూ అభిమానులను ఆకట్టుకున్నాడు. విద్యార్థులకు సాయం చేసేందుకు ముందుకొచ్చాడు. నిన్ను చెప్పాడు.. నేడు ప్రకటించాడు 'గొప్ప విషయాలు రాబోతున్నాయి.. అలాగే చూస్తూ ఉండండి' అంటూ తన సోషల్ మీడియా ఖాతాలో వైబ్ సూర్యవంశీ పోస్టు పెట్టాడు. ఏంటా.. అని అభిమానులు అసక్తిగా ఎదురు చూస్తుండగా.. ఇవాళ ఉదయం ఓ ప్రకటన చేశాడు. "నాకు ఎక్స్ ప్లాట్‌ఫామ్ నుంచి వచ్చే ఆదాయాన్ని అవసరమైన విద్యార్థుల చదువుకు

51 ఏళ్ల వయసులో 'పైఫర్'.. అంతర్జాతీయ మ్యాచ్‌లో అరుదైన రికార్డు



క్రికెట్‌లో ఐదు వికెట్ల ప్రదర్శన చేయడం కొత్తేమీ కాదు. కానీ, 51 ఏళ్ల వయసులో ఓ క్రికెటర్ ఈ ఫీట్ సాధిస్తే అద్భుతమే కదా.. అదీనూ అంతర్జాతీయ మ్యాచ్‌లో. ఈ ఘనతను 'షిఫ్ట్ షిఫ్ట్' జట్టుకు చెందిన జోన్ హెక్స్ అనే మహిళా క్రికెటర్ సాధించింది. ఆటకు వయసుతో సంబంధం లేదని నిరూపించింది. రొమానియా వేదికగా మహిళల కాంటింటెంట్ కప్ జరుగుతోంది. అందులో గ్రీన్‌తో షిఫ్ట్ తలపడింది. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన గ్రీన్ 15 ఓవర్లలో 52 పరుగులకే కుప్పకూలింది. జోన్ హెక్స్ 10 పరుగులను మాత్రమే ఇచ్చి ఐదు వికెట్లు (ప్రెవర్) తీసింది. ఆమె డెబ్యుకు గ్రీన్ జట్టులోని ఒక్కరు మాత్రమే రెండంకెల స్కోరు చేశారు. అనంతరం స్వల్ప లక్ష్య చేదనలో షిఫ్ట్ టీమ్ 6 ఓవర్లలోనే ఒక్క వికెట్ మాత్రమే కోల్పోయి 56 పరుగులు చేసి ఐజయం సాధించింది. 1932 నాటి రికార్డును అధిగమించి..

ఆ కేసులోని లలిత్ మోదీని నేను కాదు...: ఐపీఎల్ మాజీ చైర్మన్



ఓ ఆస్తి వివాదంలో తాను చిక్కుకున్నారని వచ్చిన కథనాలపై ఐపీఎల్ మాజీ చైర్మన్ నీ లలిత్ మోదీ తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశారు. అది తాను కాదని.. తనలాంటి పేరు ఉన్న మరో వ్యక్తి అని లలిత్ మోదీ సోషల్ మీడియాలో