





# ఘనంగా రమాబాయి అంబేద్కర్ 89 వ వర్షంతి

జన సముద్రం న్యాస్ హజూరాబాద్ మే 27 :హజూరాబాద్ కు వెందిన గండు ప్రశాంతి యాదవ్ ఎన్ ఎన్ యు ఐ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఎన్నికయ్యారు. జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కి సంబంధించిన పత్రాన్ని సోమవారం ఆయన అందు కున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాటల్లు దుతూ తనని జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఎంపిక చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీకి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. తన ఎంపికకు కృషి చేసిన ఎన్ ఎన్ యు ఐ ఐ సి సి ఇంచార్జ్ కష్టయ్య కుమార్, జాతీయ అధ్యక్షుడు వరుకు చౌదరి, ఎన్ ఎన్ యు ఐ రాఘ్వ అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్చీ దాక్టర్ బల్బూర్ వెంకట్, రాఘ్వ ఇంచార్జ్ మహమ్మద్ ఫరూద్, ప్రతిక్ సింగ్, జిల్లా ఇంచార్జ్ నిరంజన్, జిల్లా అధ్యక్షుడు మునిగంటి అనిల్ ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. దీంఖో పాటు తనకు ప్రత్యేకంగా వరోక్షంగా సహకరించిన నియోజకవర్గ నాయకత్వానికి కృతజ్ఞదన్న ఉంటానన్నారు. తనపై నమ్రకంతో అప్పజిప్పిన పదవిని సక్రమంగా నిర్మించి దిద్యార్థిలకు న్యాయం జరిగేలా పోరాదుతానని అన్నారు.



**తీన్నార్ మల్లన్న కోసం కష్టపడ్డ ప్రతి ఒక్కలికీ కృత్యతలు.**

కొంగంటి రాజు కుమార్ పరకాల MLC ఎన్నికల షంచార్జు

జన నముద్రం స్వాన్ హజురాబాద్ మే 27: సోమవారం MLC పోలింగ్ ప్రశాంతంగా మగిసింది. కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి తీన్యార్ మల్లన్న గారి కోసం కష్టపడ్డా నియోజకవర్గ % మీసా% రేవూరి ప్రకాష్ రెడ్డి గారు మరియు నియోజకవర్గ కో ఆర్డినేటర్ హజురాబాద్ కాంగ్రెస్ పోర్టీ ఇంచార్ ప్రణవ్ గారు టీం పరకాల నియోజకవర్గం మండల అధ్యక్షులు గ్రామ నాయకులకు, కార్బూకర్లకు ఓటు వేసిన పట్టబ్ధద్రులు అందరికీ తీన్యార్ మల్లన్న గారి తరువున ప్రత్యేక ధన్యవాదములు. గెలిచాక మన పరకాల నియోజకవర్గంలో మల్లన్న గారు తప్పకుండ వర్షటీంచి మనలని కలుస్తారని తెలుపుటకు సంతోషిస్తున్నాం అని కొంగంతి రాజకుమార్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు ..



## ఎమ్మెల్లి పట్టబడ్డుల పోలింగ్ పరశీలన

జన సముద్రం న్యాన్ హజురాబాద్ పే 27: వట్టభద్రుల ఎమ్మెల్ని పోలింగ్ సందర్భంగా పోలింగ్ పరిశీలనలో భాగంగా కాజీపేట 62 వ బూత్ వద్దకు , వైప్పి పోలింగ్ సరళిని ఎస్సి కార్బోరేషన్ మాజీ చైర్న్, టిఆర్ఎవన్ రాష్ట్ర కార్బోర్యూల్ బండ శ్రీనివాస్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు, కార్బోర్యూలతో మాట్లాడి పోలింగ్ సరలీని అడిగి తెలుసుకున్నారు కాంగ్రెస్ ప్రథమంత్రి అసతి కాలంలోనే ప్రజావ్యక్తిరేకతకు గుర్తించారు, అందుకని ఎమ్మెల్నిగా రాకేష్ రెడ్డి ఘనవిజయం భాయిమని, మాజీ ఎస్సి కార్బోరేషన్ చైర్న్ బండ శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. ఆయన వెంట చిత్రముల రాష్ట్ర నాయకులు రావుల రాజబింగారెడ్డి, వర్ణిసే రపీందర్ రావు తదితర నాయకులు ఉన్నారు.



పట్టబడుల బీట్లు హక్కును వినియోగించుకును, ఎమేల్స్ కుంజర

యాదాద్రి భవనగిరి జిల్లా మే. 27, భవనగిరి నియోజకవర్గ ప్రతినిధి:  
జననముద్రం న్యూస్ వలిగొడ మండలంలో ఉమ్మడి వరంగల్, థమ్మం, నల్గొండ  
పట్టభద్రుల పం ఎన్నికల సందర్భంగా ప్రభుత్వ ఉన్నత పొరశాలలో ఏర్పాటువేసిన పోలింగ్  
కేంద్రంలో పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్న భవనగిరి శాసనభూలై

జన సముద్రం న్యాస్ పైరాబాద్ మే 27: బాబాసాహెల్ డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ వర్షపత్రి , మహాసాధ్వి త్యాగశీలి రమాచాయి అంబేద్కర్ 89వ వర్షంతి కార్యక్రమం లోని అంబేద్కర్ విగ్రహం దగ్గర అంబేద్కర్ జయంతి కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా , నిర్వహించారుకి కార్యక్రమంలో రమాచాయి అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి పూర్లామాలతో కొవ్వొత్తులతో ఘనంగా నివాశులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వక్తలు మాట్లాడుతూ రమాచాయి అంబేద్కర్ తన జీవితాన్ని సమాజం కోసం త్యాగం చేసి అంబేద్కర్ అడుగుజాడలో నడిచి ఆయన విదేశాలలో చదువుతున్నప్పుడు తాను కష్టపడి సంపాదించిని మొత్తాన్ని అంబేద్కర్ కు పంపించి సమాజి నిర్మాణంలో భాగస్వామ్యం అయింది. తన పిల్లలను కోలోయినవ్విటికి మనోదైర్యంతో దేశంలోని పిల్లల భవిష్యత్తు కోసం అంబేద్కర్ కు పూర్వమంచి పాశయాన్ని అందించింది. ఈ సందర్భంగా ఆమె సేవలను గుర్తు చేసుకొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సి కార్బోరేషన్ మాజి చైర్మన్ బండ శ్రీనివాస్, అంబేద్కర్ జయంతోత్సవ కమిటీ చైర్మన్ ఖలీద్ హస్సెన్, దళిత బహుజన నాయకులు వేల్పుల రత్నం , చందుపట్ల జనార్థన్, పట్టణ కాంగ్రెస్ నాయకులు సాల్యూ బాబు, పాశుజాబాద్ జిల్లా సాధన సమితి చైర్మన్ ఖీమోజు సదానందం, బాబు జగ్గివెన్ రామ్ జయంతి కమిటీ అధ్యక్షుడు రొంటాల సుమార్ పూర్లే జయంతి కమిటీ చైర్మన్ ఉప్పు శ్రీనివాస్, ఎమ్మార్పించ్ సీనియర్ నాయకులు రుద్రారహ



రామవంద్రం , మహాజన సోషలిస్టు పార్టీ జిల్లా అడ్యక్షుడు తునికి వసంత్, కొలిపాక శంకర్, మాధుగుల ఓదెలు, రామ్ సారయ్య, మొలుగు రమేష్, తిరునాహారి రమేష్, ఎర్ నాగరాజు, జిల్లందుల రమేష్, ఏను అశోక్, సాదుల రఘీంద్ర బాబు, సాల్లు సారయ్య, గాజుల సంపత్తీ, ఎర్బోళ్ళ నారాయణ, వేంగుల మల్లయ్య, బోరగాల సారయ్య తడితరులు పార్టీన్నారు

తొలి సమయం, ఎడిటర్ వి అయ్యాధ్య రామయ్య పై దాడికి  
పురమాయించిన వాలి పై కుట్ట కేసు నమోదు చెయ్యాలి బోడ రమేష్



## ಬಾಲ್ಯ ಸುತ್ತುಡಿಕೆ ಅಥವಾ ನೊಯಂ

జన్మార్థం జన సముద్రం న్యూస్:మంచిర్యాల జిల్లా జన్మార్థం మండల కేంద్రానికి చెందిన నగురు శ్రీనివాస్ గత కొన్ని రోజులుగా ఆర్థిక పరిస్థితులు బాగులేక బాధపడుతుండగా కూతురు పై చదువుల నిమిత్తమై తన తోటి మిత్రులు 1993-94 టైట్ బ్యాచ్ జన్మార్థం ప్రభుత్వ పారశాల స్నేహితులు విషయం తెలుసుకుని సోమవారం రోజున 26200/- రూపాయిల ఆర్థిక సహాయ్యన్ని శ్రీనివాస్ స్ట్రోపసినికి వెళ్లి అందించి ఆ కుటుంబానికి తమ వంతుగా అండగా నిలిచారు. అనంతరం బ్యాచ్ మిత్రులు మాట్లాడుతూ భవిష్యత్తులో కూడా శ్రీనివాస్ కూతురు పైచదువుల కోసం అండగా నిలుస్తామని ఈ సందర్భంగా వారికి భరోసానిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మిత్రులు ఘజల్ భాన్, గొల్లపల్లి వెంకటరమణ దాచ్రాజుల రాజన్సు, మక్కుద్, ఓదెలు తదితరులు పాగ్నిన్సారు.

## వాట్సివ్ స్టేట్స్ నెఱపుల్

## మీడియా ద్వారా స్పందిస్తున్న దాతలు

A composite image consisting of three photographs. The top photograph shows a patient lying in an Intensive Care Unit (ICU) bed, connected to a ventilator and various medical tubes. The middle photograph is a close-up of the patient's face, showing a tube in their nose. The bottom photograph shows a man with a mustache standing next to the patient's bed, looking towards the camera.



చీటినగర్ లో ఎన్నికల సరళని పరిశీలించిన ఎమ్మెల్స్ కుంభం

యాదాద్రి భవనగిరి జిల్లా మే.27,భవనగిరి నియోజకవర్గ ప్రతినిధి:జనసముద్రం న్యాస్ బీబీనగర్ మండల కేంద్రంలో ఎమ్మెల్చీ ఎన్నికల పోలింగ్ సరళిని పరిశీలించిన భవనగిరి శాసనసభ్యులు కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి,అనంతరం కార్బూక్రటలో కలిసి ముఖ్యాలించిన అనిల్ కుమార్ రెడ్డి,ఈ కార్బూక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు పంజాల రామంజనేయులు గౌడ్,జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పొల్చోల శ్యామ్ గౌడ్,ఎంపిటీసీ 2 సభ్యులు గోలి నరేందర్ రెడ్డి,మండల పార్టీ అధ్యక్షులు సురకండి సెటిరెడ్డి,విఎసినె చెర్చున్ మెట్టు శ్రీనివాస్ రెడ్డి,పైన్ చెర్చున్ గడ్డం బాలకృష్ణ గౌడ్,మాజీ జెడ్రిచీసి సందిగారి బనవయ్య,సీనియర్ నాయకులు చెరుకు అచ్చయ్య గౌడ్,బండారు అగమయ్య గౌడ్,గూడూరు నిఖిల్ రెడ్డి,దండెం ప్రభాకర్,సోమ ముత్యాలు,ఎరుకల పాండు రంగం గౌడ్,గూడూరు మహిపాల్ రెడ్డి,లింగారెడ్డి,వీరునాయక్,చెరుకు బాలరాఱు గౌడ్,బద్దం వానుదేవ రెడ్డి,దూడల కుకు,కులికు, కుల్కెన్, సేర్లు, తారులు, తారులు, సెల్లో—.



ఓట్లు పాకు, వినియోగించుకున.

**మూడీ ఎమ్సెల్స్ గాదల కీసోర్ కుమార్ దంపతులు**

సూర్యాపేట జిల్లా: తుంగటుర్తి నియోజకవర్గం:సూర్యాపేట జిల్లా తుంగటుర్తి నియోజకవర్గం తిరుమలగిరి మండల కేంద్రంలో నల్గొండ - ఖమ్మం - వరంగల్ పట్టింధుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల పోలింగ్ లో భాగంగా తుంగటుర్తి మాజీ శాసనసభ్యులు శ్రీ దా.గాదరి కిశోర కుమార్ వారి సతీమణి శ్రీమతి గాదరి కమల తో కలిసి తిరుమలగిరి పట్టణంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పారశాలలో 449వ బూత్ లో ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు. ఎన్నికల్లో ప్రశ్నించే గొంతుక ఏనుగుల రాకేష్ రెడ్డి గెలుపు తథ్యమని ధీమా వ్యక్తం చేశారు అదేవిధంగా సూర్యాపేట జిల్లా జింబ్ కైర్పుర్వాన్ గుజ్జ దీపికా యుగంధర్ రావు దంపతులు కూడా తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకొని రాకేష్ రెడ్డి గెలుపు కోసం కృషి చేసిన ప్రతి ఒక్కరికి ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో... గుండగాని కవిత రాములు గౌడ్ తుంగటుర్తి పట్టింధులు ఓటు హక్కును వినియోగించుకొని పూర్వం వైకం చేశారు







# నడకతో జింబరాన్

మారుతున్న జీవనశైలి, వని  
ఒత్తిడి, ఆహిరపు అలవాట్లు  
నదివయసు రాకముందే బీపీకి  
గురయ్యేలా చేస్తున్నాయి. వయసుతో  
నిమిశ్శం లేకుండా ప్రాచీపీ, లోబీపీతో  
సతమతమవుతున్న వారి సంఖ్య  
నానాటికీ పెరుగుతున్నది. బీపీ  
కారణంగా హృద్యగోగానికీ చేరువ  
అవుతున్నారు. అయితే, రక్తపోటు  
నియంత్రణకు వ్యాయామానికి  
మించిన మందులేదని వైద్యుల  
సలహ. అలాగని భారీ కసరత్తులు  
చేయాల్సిన పనిలేదు. రోజూ 45  
నిమిషాలపాటు వాకింగ్, జాగింగ్,  
సైకింగ్, స్టోమ్పింగ్ లాంటి సాధారణ శారీరక

శ్రవంతో రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుందని చెబుతున్నారు. మానసికంగా తీవ్ర ఒత్తిడికి గురైనష్టుడు రక్తపోటు వట్టితప్పుతుంది. అలాకావ్యాదంబే మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉండడూనికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. అందుకోసం ఉదయం నడక మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ప్రశాంత వాతావరణంలో వ్యాహస్కృతికి వెళ్లస్తే.. బీఫీ నార్క్ల్ అవపుండి. ఆరోగ్యమూ కుదురుపడుతుంది. స్టోకింగ్, మద్యాపానం లాంటి దురభ్యసాలకు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. జంక్షన్, ప్ల్యాకేజ్ ఫుల్డోలో ఉప్పు శాతం ఎక్కువ. కాల్సేప్టివ్‌నికి వాటి మీద పడితే.. రక్తపోటు ముదిరి గుండకు చేటు కలుగుతుంది. అందుకే, జంక్షప్స్ జంక్షన్‌లో తచ్ఛాదకుండా.. ఇంటివంటిపై మనసు పారేసుకుంటే బీఫీ అదుపులో ఉంటుంది. ఆరోగ్యం మెరుగ్గా మారుతుంది.



కొరియన్ ఇప్పుడు అండియాలో ప్రెండింగ్. బూల్టీ, హెల్చ్ టీఎస్, డైసింగ్ స్టుల్ అగ్నిటూ ఆక్షాడి పద్ధతిల్లి మన వాళ్ల ఆవరిస్తున్నారు. ఇక, నగలు మాత్రం మదికట్టుకుంటాయా. తమ సౌందర్యాన్ని ఎవరైనా నరే ఆస్కాదించవచ్చని అమాంతంగా వచ్చి ఇక్కడ వాలిపోతున్నాయి. అందుకే నగల మొడల్సలోనూ కొరియనే శ్యామల్స్! మన ఆభరణాల్లో నవరత్నాలకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చినట్టే, కొరియాలో అమెదిస్ట్, వైట్ జెండ్, గ్రీన్ జెండ్, స్టోక్ టోపాజ్లాంటిఫి విలువైన రత్నాలకు విలువిస్తరు. అమెదిస్ట్ కొరియన్లో అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందిన రాయి. ఇది మనసిక, శారీరక ప్రయోజనాలను అందిస్తున్నదని నమ్ముతారు. తెలుపు, ఆకువచ్చ జేడ్లను ధరించడం ఆర్గానికి మంచిదని ఖావిస్తారు. అందమైన నగల్లో స్టోక్ టోపాజ్కి ప్రాధాన్యం ఎక్కువ. కొరియన్ జువెలరీ బంగారం, వెండిస్టో తయారైనప్పబీటి వాటిలో రాళ్ల, వజ్రాలు, ముత్కాలు, ఎనామిల్ మెరుపుల మేళవింపు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుపల్లి ఇవి సాధారణ నగలకంటే మరింత అందంగా మెరిసిపోతాయి. నోరిగే సంప్రదాదు కొరియన్ జువెలరీలో

అధిక ప్రాచుర్యం పొందిన ఆభరణాలు నోర్సీ, బిన్సేసు. ఈ ఆభరణాలను బంగారం, వెండి లోహాలకు పట్టు దారాలు జోడించి తయారు చేస్తారు. ప్రకృతి, దైనందిన జీవితం ప్రేరణగా వీటిని రూపొందిస్తారు. అందుకే ఈ తరఫో నగల్గొ పువ్వులు, ఆకులకు ప్రాధార్యం ఎక్కువ. కొరియన్ ఆభరణాలకు జోడించే పొడవాది టూజిల్ కూడా ప్రత్యేకంగా ఆకట్టుకుంటాయి. వీటిని ధరించడం వల్ల సంపద, శాశ్వత యవ్వానం, అదృష్టం కలుగుతాయని నమ్ముతారు కొరియన్. ఇప్పుడు ఈ నగలు మనదగ్గరా టూజ్లో ఉన్నాయి. అన్నలైన్స్ పోటు ప్రముఖ జువెలీరీ షాపుల్లోను కొరియన్ స్టోర్స్ పేరుతో ప్రత్యేకంగా ఈ నగలను విక్రయిస్తున్నారు. మరెందుకు ఆలస్యం.. మీరూ ఓసారి త్రై చేసి చూడండి!

# కొలయన్.. మెరిసెన్..



# మైపర్ యూక్సీఎస్..

# ఇలాంటి పీల్లులను అలాగే వచిలేస్తే..

ఈ రోజుల్లో పిల్లల పెంపకం తల్లిదండ్రులకు సవాలుగా మారింది. ఈ తరం పిల్లల్లో చాలామంది ప్రౌపర్ యాక్షింగ్ కూ ఉంటున్నారు. మరికొందరు నిమ్మకు నీరెత్తినట్టు వ్యవహారిస్తుంటారు. పడిమందిలో ఉన్నా.. నిశ్చబ్దిగా తమ పనిలో తాము నిమగ్గమవుతుంటారు. ఇలాంటి పిల్లలను అలాగే వదిలేస్తే.. పెద్దయ్యాక వారిలో ఆత్మస్వాముతా భావం పెరిగిపోతుంది. హొచ్చుకుపోయే స్వభావం లేకుడా పోతుంది. అలా జరుగుర్దంబే ఈ టిప్పు పాటించండి.. పిల్లలు నిరంతరం చదువులు, ఆటల్లో మునిగిపోకుండా ఇంటీపనిలో భాగం చేయాలి. వారికి చిన్న చిన్న పనులు నేర్చుతుండాలి. పనిచేసే క్రమంలో ఎన్నో కొత్త విషయాలు నేర్చుకుంటారు. ఇది వాళ్ళ మానసిక ఎదుగుదలకూ దోషాదం చేస్తుంది. పనిచేసే క్రమంలో పిల్లలను గమనించడం ద్వారా వారి మానసిక స్థితిగతులను, భావోద్యోగాలనూ

తెలుసుకునే వీలు ఉంటుంది. పిల్లలకు వారి అనుభవాల ఆధారంగా కథలు చెప్పడం నేర్చించాలి. దీనివల్ల వారి జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుపడుతుంది. వారిలోని లోపాలను వారు అధిగమించగలుగుతారు. పిల్లలు సరిగ్గా కమ్యూనికేట్ చేయడానికి, ఎమోషనల్ డెవలవ్మెంట్ కోసం.. తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో ఆరోగ్యకరమైన, దృఢమైన బంధాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి. పిల్లలు ఏవైనా ప్రశ్నలు అడిగినపుడు విసుగు తెచ్చుకోకుండా, సమాధానాలు చెప్పటం వల్ల వారికి కొత్త విషయాలు తెలుసుకోవాలనే కుతూహలం పెరుగుతుంది. వాట్లు కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటున్న కొద్ది వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. ఏమైనా అడిగినపుడు తిట్టి, కొట్టి నిశ్శబ్దంగా కూర్చోబడితే వారు ప్రశ్నించే తణ్ణున్ని కోల్పోతారు. ఇది అలాగే కొనసాగితే వారి అభివృద్ధికి మీరే అడ్డుతగిలినట్టు అవుతుంది.

మహువ్ కాపీ.. పె  
నేడివేది నురగలు కక్కె కాఫీ గొంతు దాటినిదే చాలామంది  
ఔ ప్రారంభం కాదు. కొండరికైతే గంటకోసారి కాఫీరాగం పలక  
కే విసుగు పుడుతుంది. మెదడును ఉత్తేజపరచడంలో కాఫీ జూ  
గా పనిచేస్తుంది. ఉదయాన్నే ఫ్లార్ కాఫీ, మధ్యాహ్నాన్నికి ఇన్‌ఫో  
కాఫీ, సాయంత్రం మోచా కాఫీ ఇలా విడుతల వారీగా రక  
కాఫీలు బోట్స్ చేస్తుంటారు. ఈ రకాల్లో ఒకటి మహువ్ కాఫీ  
గ్రోడుగును ఎక్కువుగా కూరలు, వీళ్ళల్లో సీజనింగ్‌గా వాడతారు.  
కానీ వీటితో చేసే కాఫీ కూడా చాలా ప్రత్యేకం. దీంతించి  
అర్థగ్రహపయోజనాలు ఉనాయి. మహువ్ కాపీ అందోళన

ఒత్తిడి తగినుంది. ఈ కాఫీలో అడాపోజెనిక్ లక్ష్యాలు ఉంటాయి. ఇత్తిడిని తగ్గించేందుకు దోహదవడతాయి. వుట్టగొదుగుల కాఫీ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. నీజనల్ వ్యాధుల బారినపడేవారు తరచూ ఈ కాఫీ తాగడం మేలు. ఇందులో యాంటీ ఆక్రిడెంట్లు మెండుగా లిపిస్తాయి. ఇవి అరోగ్యాన్ని కాపాడటంతోపాటు చర్చ, జూట్లు సమస్యలను నివారిస్తాయి. మప్పుమ్ పొడర్ సూపర్ మార్కెట్, ఆన్‌లైన్‌లోనూ లభిస్తుంది. చక్కర, ఇన్స్ట్రంట్ కాఫీ పొడర్, పాలు కలిపి ఆ తరావాత మప్పుమ్ పొడర్ కలిపితే చాలా.. పేడివేడి మప్పుమ్ కాఫీ రెడీ!