

Classified Ads English / Telugu

- బహిరంగ ప్రకటనలు
- లీగల్ నోటీసులు
- ఉద్యోగ
- వ్యాపార

Change of Name | Lost of Documents | Legal Notices
Wanted Employees | Real Estate | Public Notices

సెల్: 9247698676

పుదయం

రిపోర్టు కావలెను...

తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో
పుదయం తెలుగు దిన పత్రికకు రిపోర్టర్లుగా
పని చేయుటకు ఆసక్తిగల,
అనుభవజ్ఞులైన అభ్యర్థులు కావలెను.

- సిరికొండ అగస్టీన్
BA, LL.B., M.C.J.
పుదయం ఎడిటర్

సెల్: 9247698676



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS



- Free IELTS coaching
- Free Counselling

FOR MORE INFO

+91 6301726400

www.gradsuniverse.com

RTC X Road , Hyderabad

gradsuniverse



Follow us!



DOMESTIC & INTERNATIONAL FLIGHT TICKET



► Easy Booking ► Best Discounts ► **Get Your Tickets Now**



USA



CAN



UK



AUS



Germany



France



UAE

✓ Trusted Airline
Partnerships

✓ Competitive Pricing
& Flexible Booking

CELL: +91 6301726400



INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY

RTC X Roads, Hyderabad

Classified Ads English / Telugu

- బహిరంగ ప్రకటనలు
- బిగల్ నోటీసులు
- ఉద్యోగ
- వ్యాపార

Change of Name | Lost of Documents | Legal Notices
Wanted Employees | Real Estate | Public Notices

సెల్: 9247698676

Simultaneously published from Hyderabad, Adilabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal

లిపోర్టు కావాలెను...

తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో
పుదయం తెలుగు దిన పత్రికకు లిపోర్టుగా
పని చేయుటకు ఆసక్తిగల,
అనుభవజ్ఞులైన అభ్యర్థులు కావాలెను.

- సిరికొండ అగస్టీన్
BA, L.L.B., M.C.J.
పుదయం ఎడిటర్

సెల్: 9247698676

పుదయం

సంపుటి : 28 || సంచిక : 167 || హైదరాబాద్ || ఆదివారం, జూలై 27, 2025 || VOODAYAM Telugu Daily || వెల : రూ. 3.00 || పేజీలు : 12



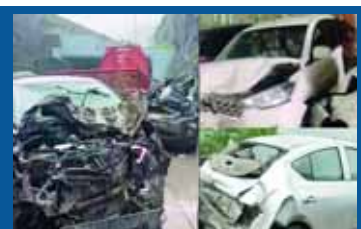
నాడు స్పీకర్ చేతిలో చివాట్లు తిన్నా

- సోమనాథ్ ఛటర్జీ లోక్ సభ స్పీకర్ గా ఉన్న సమయంలో ఆయనను తొలిసారి కలిసినప్పుడు ధూమపానం చేసే ఎంపీల కోసం స్మెక్రింగ్ రూం ఏర్పాటు చేయాలని కోరా
- ఆ ఆలవాటు లేని వారికి ఇబ్బంది కలగదని ఆయనను అభ్యర్థించా
- కేంద్ర మంత్రి కిరణ్ రిజ్జా



హిరాకుద్ జలాశయానికి వరదపోటు

- ఈ జలాశయం గరిష్ట నీటి మట్టం పరిమితి 630 అడుగులు కాగా ప్రస్తుతం 609.39 అడుగులు
- జలాశయం లోనికి ప్రతి సెకన్ కు 2.51 లక్షల క్యూసెక్కులు
- సెకనుకు 2.75 లక్షల క్యూసెక్కులు వరద నీరు విడుదల



ముంబై-పుణే ఎక్స్ ప్రెస్ వేపై భారీ ప్రమాదం

- 20 వాహనాలు ఢీ
- ప్రమాదంలో ఒక వ్యక్తి మరణించగా సుమారు 16 మంది గాయాలు
- ఎక్స్ ప్రెస్ వే పలు గంటలపాటు వాహనాలు
- 5 కిలోమీటర్ల మేర ట్రాఫిక్ జామ్

జైపాల్ రెడ్డి లేకుంటే తెలంగాణ వచ్చేది కాదు



హైదరాబాద్

నాటి ఐదీయాలజికల్ పాలిటిక్స్ పోయి ఇవాళ స్పిగ్గీ పాలిటిక్స్ వచ్చాయన్నారు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి. దేశ రాజకీయాల్లో సైద్ధాంతిక రాజకీయాలు పోయి, మేనేజ్మెంట్ పాలిటిక్స్ కీరోల్ ప్లే చేస్తున్నాయని అభిప్రాయపడ్డారు. కార్యకర్తలు పోయి వాలంటీర్ వ్యవస్థ వస్తోంద

- కార్యకర్తలు పోయి వాలంటీర్ వ్యవస్థ వస్తోంది
- జైపాల్ రెడ్డి డెమోక్రసీ అవార్డు ప్రధానోత్సవంలో సీఎం రేవంత్ ఉద్బోధ
- నాటి ఐదీయాలజికల్ పాలిటిక్స్ పోయి ఇవాళ స్పిగ్గీ పాలిటిక్స్ వచ్చాయి
- దేశ రాజకీయాల్లో సైద్ధాంతిక రాజకీయాలు పోయి, మేనేజ్మెంట్ పాలిటిక్స్ కీరోల్ ప్లే చేస్తున్నాయి
- దేశ రాజకీయాల్లో జైపాల్ రెడ్డి ఒక నిలువెత్తు శిఖరం

న్నారు. కార్యకర్తలు లేని రాజకీయాలు దేశ భవిష్యత్ కు ప్రమాదకర మన్న రేవంత్.. యూనివర్సిటీలలో విద్యార్థి రాజకీయాలను ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు. దేశ రాజకీయాల్లో ధన ప్రవాహం తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉందని, ప్రతిపక్షాలు సహేతుకమైన సూచన చేస్తే తీసుకోవడానికి మాకు - మిగతా3లో



చేనేత రంగంలో తెలంగాణది ప్రత్యేక స్థానం

- చేనేత, జాళిశాఖ పథకాల అమలుపై అధికారులతో మంత్రి తుమ్మల సమీక్ష
- స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలకు అందించే చీరల ఉత్పత్తిని వేగవంతం చేయాలి
- డిమాండ్ కు అనుగుణంగా నాణ్యతతో వస్త్రాలను ఉత్పత్తి చేసేలా చర్యలు
- చేనేత రుణ మాఫీ పథకం లబ్ధిదారుల ఎంపికను వేగవంతం చేసి.. ఖాతాల్లో నిధులు జమచేయాలి

కాంగ్రెస్ కులగణన బూటకం

- గతంలో ఎమ్మెల్సీగా గెలిపించిన పాలమూరు ప్రజలకు రుణపడి ఉంటా
- తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్షుడు రాంచందర్ రావు
- స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ అనేది బీసీలను మోసం చేయటమే
- సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి పాలమూరు పెండింగ్ ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేయాలన్న చిత్తశుద్ధి లేదు



మహబూబ్ నగర్

కాంగ్రెస్ చేపట్టిన కులగణన బూటకమని విమర్శించారు తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్షుడు రాంచందర్ రావు విమర్శించారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ అనేది బీసీలను మోసం చేయటమేనన్నారు. మతపరమైన రిజర్వేషన్లకు తాము వ్యతిరేకమన్నారాయన. శనివారం, మహబూబ్ నగర్ లో - మిగతా3లో



సైనికులకు న్యాయ సేవ

- 'దేశానికి రక్షణ కల్పించండి..
- మీ సమస్యలతో మేం పోరాడుతాం'
- నల్సా ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్మన్ జస్టిస్ సూర్యకాంత్
- 'నల్సా వీర్ పరివార్ సహాయతా యోజన 2025' ప్రారంభం

కాంగ్రెస్ కుట్రలను ప్రజలు అర్థం చేసుకోవాలి



- బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్
- కేసీఆర్ హయాంలో సంక్షేమంలో స్వర్ణయుగంలా మారింది
- 73 వేల కోట్లు రైతుబంధు రూపంలో అన్నదాతలకు అందించిన ఘనత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వానిదే
- బీఆర్ఎస్ పాలనలో మోదీ సర్కార్ మన్ననలతో ఇబ్బంది పెట్టింది
- ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఎత్తిపోతల పథకం కాళేశ్వరం
- మేడిగడ్డ బరాజ్ పై కూడా కాంగ్రెస్ వాళ్లు కుట్రలు చేశారు

హైదరాబాద్

కేసీఆర్ హయాంలో సంక్షేమంలో స్వర్ణయుగంలా మారినది బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. 73 వేల కోట్లు రైతుబంధు రూపంలో అన్నదాతలకు అందించిన ఘనత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వానిదేనని తెలిపారు. హైదరాబాద్ ఉప్పల్ సమీపంలోని మల్లాపూర్ బీఎన్ఆర్ గార్డెన్లో శనివారం నాడు నిర్వహించిన బీఆర్ఎస్ రాష్ట్ర స్థాయి సదస్సుకు కేటీఆర్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా - మిగతా3లో



రెండురోజులు భారీ వర్షాలు

- హెచ్చరించిన వాతావరణశాఖ..!
- బంగాళాఖాతంలోని డాల్ఫిన్ గండ్ (జార?ండ్)కు 80 కిలోమీటర్ల దూరంలో వాయుగుండం
- ఉత్తర ఛత్తీస్ గడ్, తూర్పు మధ్యప్రదేశ్ మీదుగా పల్నిమ దిశగా కదులుతూ ఈ నెల 27 నాటికి అల్పపీడన ప్రాంతంగా మారే అవకాశాలు
- రాష్ట్రంలోని ఆదిలాబాద్, ఆసిఫాబాద్ జిల్లాల్లో భారీ నుంచి అతిభారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశాలు

కార్ రిపేర్ సాధ్యమేనా?

స్టూడెంట్స్ వింగ్ వర్క్స్ జాగృతి

హైదరాబాద్

కారు పార్కింగ్ తిరిగి రేసులోకి తీసుకురావాలన్న పార్టీ ముఖ్యనేతలు, అందులోనూ కల్నకుంట్ల వారసులు వ్యవహరిస్తున్న తీరు బీఆర్ఎస్ వర్గాకు అసలు మింగుడుపడటం లేదంటు? తాజాగా కవిత జాగృతి వర్క్స్ పార్టీ అనుభవం సంస్థ బీఆర్ఎస్ పోటాపోటీగా ఓకే రోజూ శిక్షణా తరగతులు, వేర్వేరు కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం పార్టీలో తీవ్ర గందరగోళంగా తయారైందంటు. జాగృతి వర్క్స్ బీఆర్ఎస్ గా మారిన అధిపత్యపోరు. బీఆర్ఎస్ లో అధిపత్యపోరు జాగృతి వర్క్స్ బీఆర్ఎస్ గా మారిందా అనే చర్చ స్టార్ట్ అయిందంటు. రెండు విభాగాలు వేర్వేరు అంశాలపై పోటాపోటీ శిక్షణా తరగతులకు సిద్ధమవ్వడం పార్టీ శ్రేణులను కన్ఫ్యూజన్ లోని నెడుతోందంటు. - మిగతా3లో



చక్కని ఆరోగ్యం

ఉపవాసంతో ఇన్ని లాభాలా..?

నీటిని మిలిగిస్తే బ్యాక్టీరియా చనిపోతుందా..?

భారతీయ సంప్రదాయంలో ఉపవాసం అనేది ఒక ముఖ్యమైన ఆచారం, దీనికి శాస్త్రీయ ఆధారాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ సమయంలో ఆహారం తీసుకోకుండా దేవుని స్మరించుకొంటూ ఉంటారు. ఇది అన్ని మతాలవారు ఆచరిస్తూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా హిందువులు ఎక్కువగా పాటిస్తారు. ఉపవాసం ఒక మతపరమైన ప్రతిజ్ఞ. దీనిలో ఆహారం తీసుకోవడం మానేస్తారు. ఇది సాధారణంగా పండుగలు లేదా ప్రత్యేక సందర్భాలలో పాటిస్తారు. ఇది ప్రతి నెలలో రెండుసార్లు వచ్చే ఏకాదశి నాడు ఉపవాసం చేస్తారు కొందరమంది. శివ భక్తులు సోమవారాల్లో ఉపవాసం ఉంటారు. విష్ణు భక్తులు గురువారాల్లో ఉపవాసం ఉంటారు. శ్రావణ మాసంలో చాలామంది ఉపవాసం ఉంటారు. ఉపవాసం అనేది శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని

వెంఁగువ ర చ దం లో సహాయపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో, ఇది వ్యాధి నివారణకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఉపవాసం సమయంలో, జీర్ణవ్యవస్థకు విశ్రాంతి లభిస్తుంది, ఇది పెట్టడానికి అనుమతిస్తుంది. ఉపవాసం శరీరంలోని ఇతర భాగాలపై దృష్టి పెట్టడానికి అనుమతిస్తుంది. ఉపవాసం శరీరంలో శక్తిని ఆదా చేస్తుంది, ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఉపవాసం జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది, ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది మరియు

లిక్విడ్ డైట్ ఫాలో అవుతున్నారా..?

ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది రకరకాల డైట్‌లు చేస్తున్నారు. అయితే వైద్యుల సూచనల మేరకే డైట్ ఫాలో అవ్వాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోవడానికి సమతుల్య ఆహారం, తగినంత నిద్ర, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఈ రోజుల్లో ఫిట్‌నెస్ పేరుతో సోఫ్ట్ మీడియాల్లో అనేక రకాల డైట్ ట్రెండ్‌లు వైరల్ అవుతున్నాయి. వాటిలో ఒకటి “లిక్విడ్ డైట్”. ఇటీవల తమిళనాడులోని కన్యాకుమారిలో 17 ఏళ్ల యువకుడు ఈ డైట్‌ను పాలో అయి మరణించాడు. వైద్య సలహా లేకుండా ట్రెండింగ్ డైట్‌ను అనుసరించడం ఎంత ప్రమాదకరమూ అనేదానికి ఈ సంఘటన నిదర్శనంగా నిలుస్తుంది. లిక్విడ్ డైట్ యొక్క ఉద్దేశ్యం జ్యూస్‌లు, స్కాతీలు, సూప్‌లు, షేక్‌లు లేదా మెడికల్ సప్లిమెంట్‌లు వంటివి మాత్రమే తీసుకోవడం. సాధారణంగా ఈ డైట్‌ను శస్త్రచికిత్సకు ముందు లేదా కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులలో వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో ఫాలో అవుతారు. కానీ సోఫ్ట్ మీడియాల్లో ఇది బరువు తగ్గడానికి బెస్ట్ పద్ధతిగా ప్రచారం

జరుగుతోంది. దీంతో చాలా మంది దీనిని ఫాలో అవుతున్నారు. ఈ రకమైన డైట్ అందరు పాటించడానికి కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సోఫ్ట్ మీడియాల్లో వచ్చిన సమాచారం ఆధారంగా డైట్ తీసుకోవడం మంచిది కాదని సూచిస్తున్నారు. ముందుగా ఎవరికి వారు తమ శరీరం గురించి తెలుసుకోవాలి. శరీరానికి ఏది మంచిదో డాక్టర్ ద్వారా తెలుసుకుని దాన్ని మాత్రమే ఫాలో అవ్వాలని చెబుతున్నారు. లిక్విడ్ డైట్‌లో తగినంత మొత్తంలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు, అవసరమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉండవని డాక్టర్లు అంటున్నారు. దీని కారణంగా శరీరానికి పూర్తి పోషకాహారం లభించదు. ప్రోటీన్ లేకపోవడం వల్ల కండరాలు బలహీనపడటం ప్రారంభమవుతుంది. లిక్విడ్ డైట్ రోగనిరోధక శక్తిని కూడా ప్రభావితం చేస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు లభించనప్పుడు, రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడుతుంది. ఇది మళ్లీ మళ్లీ అనారోగ్యానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యత అవసరం. ద్రవ ఆహారం ఈ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఇది వ్యాయామం చేయడం లేదు, రక్తపోటు, నరాల పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనితో పాటు, ఈ సమస్యలు కూడా సంభవించవచ్చు

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు స్వీట్ కార్న్ తినొచ్చా?

స్వీట్ కార్న్ పేరుకు తగట్లే తియ్యగా, రుచిగా ఉంటుంది.కేవలం రుచికరమైన చిరుతిండిగానే కాదు, స్వీట్ కార్న్ మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. పోషకాల గని అయిన ఈ అద్భుతమైన గింజలు జీర్ణక్రియ నుండి క్యాన్సర్ నివారణ వరకు అనేక రకాలుగా మన శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. దాని అద్భుతమైన ఆరోగ్య రహస్యాల తెలుసుకుంటే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. స్వీట్ కార్న్ పేరుకు తగట్లే తియ్యగా, రుచిగా ఉంటుంది. అయితే ఇది కేవలం నాలుకకు రుచిని అందించే ఆహారం మాత్రమే కాదు, మన శరీరానికి ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను చేకూర్చే ఒక పోషకాల గని. ఇందులో మెగ్నీషియం, బరన్, కాపర్, జింక్ వంటి కీలక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి శరీరంలోని అనేక జీవక్రియలను సజావుగా నాగేగించు దోహదపడతాయి. స్వీట్ కార్న్ లో ఫైబర్ శాతం చాలా ఎక్కువ. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి, మలబద్దకం వంటి జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. క్రమంగా, ఇది మీ జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

ఇందులోని శక్తివంతమైన పోషకాలు మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేసి, అనేక రకాల వ్యాధుల బారి నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి. ఎముకల బలానికి, కిడ్నీల ఆరోగ్యానికి, మరియు గుండె సక్రమంగా పనిచేయడానికి స్వీట్ కార్న్ ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా, బరువు పెరగాలని కోరుకునే వారికి స్వీట్ కార్న్ ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక. ఒక కప్పు స్వీట్ కార్న్‌లో సుమారు 342 క్యాలరీలు ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో బరువు పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది. స్వీట్ కార్న్‌లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొన్ని రకాల క్యాన్సర్‌లను నిరోధించడంలో, ముఖ్యంగా కోలన్ క్యాన్సర్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది క్యాన్సర్ నివారణకు ఒక సహజమైన మార్గంగా చెప్పవచ్చు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు కూడా స్వీట్ కార్న్‌ను మితంగా తీసుకోవడం ద్వారా ప్రయోజనం పొందవచ్చు. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ కెమికల్స్ రక్తంలో

హైబీపీని కంట్రోల్ చేయడానికి అంజీర్‌ను తీసుకోవడం మంచిది. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఈ, విటమిన్ ఎ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. చర్మ సమస్యలను నయం చేసే చర్మ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. అంజీర్‌ను తీసుకోవడం వల్ల అనేక సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చు. అలాగే యాక్టివ్ గా కూడా రోజంతా ఉండడానికి సహాయం చేస్తుంది. అంజీర్ పండులో డైటరీ ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. తద్వారా దీర్ఘకాలిక మలబద్దక సమస్యకు కూడా ఇది ఎఫెక్టివ్ రెమిడి. వెయిట్ లాస్ జర్నీలో ఉన్నవారు నానబెట్టిన అంజీర్ తినండి.

ఇది బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడుతుంది ఎందుకంటే ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువ. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పొటాషియం వంటి పోషకాలు రక్తపోటును

నీరు మన ఆరోగ్యంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం.. కానీ అందులో ఉండే సూక్ష్మక్రిములు కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణమవుతాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో, ప్రజలు తరచుగా మరిగే నీళ్ళు సురక్షితమైన మార్గం అని నమ్ముతారు. నీరు మన జీవితానికి చాలా అవసరం.. కానీ కొన్నిసార్లు అందులో హానికరమైన బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు, పరాస్పజీవులు ఉండవచ్చు. ఈ సూక్ష్మక్రిములు మురికి నీరు, ఫైపులైన్ లీకేజీ లేదా అపరిశుభ్రమైన నిల్వ కారణంగా వృద్ధి చెందుతాయి. బ్యాక్టీరియా కలిగిన నీటిని తాగడం వల్ల విరేచనాలు, బ్రెఫాయిడ్, కలరా, ఫ్లూ పాయిజనింగ్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అలాంటి నీటిని ఎక్కువసేపు తాగడం వల్ల శరీర రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడి తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయి. దీని ప్రభావం పిల్లలు, వృద్ధులు, బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నవారిలో మరింత ప్రమాదకరంగా ఉంటుంది. శుభ్రమైన నీరు తాగడం వల్ల మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. స్వచ్ఛమైన నీరు శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా, ప్రకాశవంతంగా ఉంచుతుంది.. ఇంకా శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రిస్తుంది. శుభ్రమైన నీరు తాగడం వల్ల మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. మూత్ర సంక్రమణ వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీనితో పాటు, ఇది శక్తి

స్థాయిలను నిర్వహిస్తుంది.. ఇది రోజువారీ పనిలో సహాయపడుతుంది. శరీరానికి బ్యాక్టీరియా లేని నీరు అందినప్పుడు.. రోగనిరోధక శక్తి బలంగా మారుతుంది.. వ్యాధులను నివారిస్తుంది. కాబట్టి, ఎల్లప్పుడూ శుభ్రమైన, సురక్షితమైన నీటిని తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. నీటిని 1-3 నిమిషాలు మరిగించినప్పుడు, చాలా క్రిములు, వైరస్‌లు చనిపోతాయి.. తద్వారా నీరు త్రాగడానికి

అనుకూలంగా ఉంటుంది. అయితే, మరిగించడం వల్ల అన్ని బ్యాక్టీరియాలు చనిపోతాయని చెప్పడం పూర్తిగా సరైనది కాదు. కొన్ని బ్యాక్టీరియా బీజాంశాలు.. రసాయన కలుషితాలు మరిగించడం ద్వారా తొలగించబడవు. మరిగించిన నీటిని శుభ్రమైన పాత్రలో సరిగ్గా నిల్వ చేయడం కూడా ముఖ్యం.. ఎందుకంటే అది మళ్లీ కలుషితమైతే, దాని ప్రయోజనాలు పోతాయి. అందువల్ల, వేడినీటితో పాటు, నీటి సరఫరా, నిల్వ పరిశుభ్రతపై కూడా శ్రద్ధ వహించాలి.

రేగు పండ్లు ప్రయోజనం తెలిస్తే వదలరు!

రేగు పండ్లు మీ ఎముకలకు చాలా మంచి పండ్లు. రేగు పండ్లలో విటమిన్ కె, పొటాషియం, బోరాన్, మెగ్నీషియం ఉంటాయి. ఇవి ఎముక సాంద్రతను కాపాడుకోవడానికి సహాయపడతాయి. రేగు పండ్లు చాలా ప్రయోజనకరమైన పండ్లలో ఒకటి. అయినప్పటికీ అవి కొంచెం ఖరీదైనవి. నిజం ఏమిటంటే చాలా మంది ఈ ఎర్రటి, జ్యూసి పండ్లను దాని అధిక ధర కారణంగా కొనరు. అయితే, రేగు పండ్లు యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్‌తో సహా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. మీరు రోజుకు ఒక రేగు పండు తింటే ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. దీని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం.

1 గ్రాము పైబర్ ఉంటుంది. ఇందులో ఎక్కువ భాగం కలిగింది. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. వర్షాకాలంలో సంభవించే ఉబ్బరం, కడుపు అసౌకర్యానికి రేగు పండ్లు తినడం చాలా మంచిది. చక్కెర: వాటి తీపి రుచి ఉన్నప్పటికీ, రేగు పండ్లు తక్కువ గైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి, అంటే అవి రక్తంలో అకస్మాత్తుగా పెరుగుదలకు కారణం కావు. రేగు పండ్లు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా మంచిపని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే వాటిలో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, సహజ చక్కెరలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ ఒక రేగు పండు తినడం, ముఖ్యంగా భోజనంతో పాటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.చర్మానికి: ఆరోగ్యకరమైన, మెరిసే చర్మం కోసం, రేగు

యాలకులు బాడ్డు కావ్వను కలిగించేస్తుంది.!

యాలకులు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచతాయి. యాలకులు రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. డయాబెటిక్ రోగులు తమ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. డయాబెటిక్ రోగులు రోజూ రెండు నుండి మూడు యాలకులను సమితితో, వారు తమ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సులభంగా నియంత్రించుకోవచ్చు.పంటగడిలో సుగంధ ద్రవ్యాలు ప్రకృతి ప్రసాదించిన అమూల్యమైన బహుమతి. ఉత్తమ ఔషధ గుణాలు కలిగిన సుగంధ ద్రవ్యాలలో యాలకులు ఒకటి. ఇందులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, నియాసిన్ ఉంటాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉన్న యాలకులు శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షిస్తాయి. ఇందులో ఉండే ముఖ్యమైన సూపర్ ఫుడ్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. శ్వాసకోశ వ్యవస్థకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. యాలకులను ప్రతిరోజూ ఖాళీ కడుపుతో సమితి తింటే, అది అద్భుతమైన మోతా ఫైవసర్‌గా పనిచేస్తుంది. యాలకులలో ఉన్న యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు నోటిలోని బ్యాక్టీరియాను తొలగిస్తాయి. యాలకులు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచతాయి. యాలకులు రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి. రక్త

ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. డయాబెటిక్ రోగులు తమ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. డయాబెటిక్ రోగులు రోజూ రెండు నుండి మూడు యాలకులను సమితితో, వారు తమ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సులభంగా నియంత్రించుకోవచ్చు. యాలకులు తీసుకోవడం వల్ల జీవక్రియ పెరుగుతుంది. ఇది శరీర కావ్వను నియంత్రిస్తుంది. ఇది ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది. బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. దీని వినియోగం అతిగా తినడాన్ని నియంత్రిస్తుంది.

అంజీర్‌తో నమ్మలేని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..!

నియంత్రిస్తుంది. తద్వారా మీ గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అంజీర్‌లో గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తుకు మంచిది. ఇందులో కాల్షియం, మెగ్నీషియం ఉంటుంది ఎముకలకు బలం. నానబెట్టిన అంజీర్‌ను చిన్నారలకు పెట్టడం వల్ల పిల్లలకి చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. గర్భిణీలు కూడా వీటిని తీసుకోవడం వల్ల బరన్ లేదా నుంచి బయట పడతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంజీర్ లో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మెగ్నీషియం, బరన్ వంటివి ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి.ఇవి

కండరాలను బలంగా మార్చుతాయి. అంజీర్ తీసుకోవడం వల్ల ఫైబర్ బాగా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పేగులకి మంచిది. జీర్ణ సమస్యలను తొలగిస్తుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉండడానికి అంజీర్‌ను తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను బలంగా మార్చుతుంది. బ్లడ్ షుగర్ రెవల్వోను కంట్రోల్‌లో ఉంచడానికి ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. షుగర్ ఉన్న వాళ్ళు అంజీర్ తీసుకోవడం మంచిది. పొటాషియం ఇందులో ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది. హైబీపీని కంట్రోల్ చేయడానికి అంజీర్‌ను తీసుకోవడం మంచిది. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఈ, విటమిన్ ఎ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. చర్మ సమస్యలను నయం చేసే చర్మ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. అంజీర్‌ను తీసుకోవడం వల్ల అనేక సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చు. అలాగే యాక్టివ్ గా కూడా రోజంతా ఉండడానికి సహాయం చేస్తుంది.



సినిమా





పరువాల
అందాలతో
ఆకట్టుకుంటున్న
సోనాల్ చౌహాన్



‘మేఘాలు చెప్పిన ప్రేమ కథ’ ట్రైలర్ రిలీజ్

మత్తు వదలరా ఫేం.. టాలీవుడ్ యువ నటుడు నరేష్ అగస్త్య ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం ‘మేఘాలు చెప్పిన ప్రేమ కథ’ ఈ సినిమాకు విపిన్ దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. అగస్త్య 22న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా మూవీ సుంచి ట్రైలర్ను విడుదల చేశారు మేకర్స్. ఈ ట్రైలర్ చూస్తుంటే సినిమా లవ్ కమ్ మ్యూజికల్ బ్యాక్డ్రాప్లో రాబోతుంది. తన అమ్మమ్మ కన్న కలలను మనవడు నేరవేర్చడానికి ఏం చేశాడు అనేది ఈ సినిమా స్టోరీ. ఉమా దేవి కోటా నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి మోహనా కృష్ణ అద్భుతమైన విజువల్స్ అందించగా, జస్టిన్ ప్రభాకరన్ సంగీతం సమకూర్చారు. రబీయా ఖాటూన్ కథానాయికగా నటిస్తుండగా.. రాధికా శరత్ కుమార్, విరాజిత, తులసి, సుమన్, తనికెళ్ల భరణి, ఆమని వంటి ప్రముఖ నటులు కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు.



బిడ్డ కోసం అప్పుడే మొదలుపెట్టేశారు

మెగాపీరో వరుణ్ తేజ్ త్వరలో తండ్రి కాబోతున్నాడు. ఈ ఏడాది మే నెలలో తన భార్య లావణ్య త్రిపాఠి డ్రెగ్గిస్సీతో ఉన్న విషయాన్ని బయటపెట్టాడు. అప్పటినుంచి ఓవైపు సినిమా చేస్తూనే మరోవైపు భార్యతో ఎప్పటికప్పుడు టూర్స్ వేస్తూనే ఉన్నాడు. ఇకపోతే పుట్టబోయే బిడ్డ కోసం ఇప్పటినుంచే షాపింగ్ కూడా మొదలుపెట్టేశారు. ఈ విషయాన్ని స్వయంగా లావణ్య త్రిపాఠినే బయటపెట్టింది. నాగబాబు కొడుకు వరుణ్ తేజ్. ‘ముకుంద’ సినిమాతో హీరోగా పరిచయమయ్యాడు. ఫిదా, కంచె లాంటి చిత్రాలతో ఆకట్టుకున్నాడు. ఎఫ్ 2, ఎఫ్ 3 మూవీస్ తో హిట్స్ కొట్టాడు. కానీ తర్వాత సుంచి సినిమాలైతే చేస్తున్నాడు గానీ సక్సెస్ కాలేకపోతున్నాడు. గతేడాది ‘మట్లా’తో వచ్చాడు కానీ ఫలితం లేకుండా పోయింది. ప్రస్తుతం ఓ హాదర్ కామెడీ చిత్రం చేస్తున్నాడు. అసలు విషయానికొస్తే తనతో కలిసి సినిమాలు చేసిన హీరోయిన్ లావణ్య త్రిపాఠిని ఆరేడేళ్ల పాటు ప్రేమించిన వరుణ్ తేజ్.. 2023 నవంబరులో పెళ్లి చేసుకున్నాడు. ఈ మే నెలలో తాము తల్లిదండ్రులు కాబోతున్న విషయాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఇప్పుడు రాబోయే బేబీ కోసం షాపింగ్ చేయడం లాంటివి చూస్తుంటే మరో నెలరోజుల్లో గుడ్ న్యూస్ చెబుతారేమో అనిపిస్తుంది.

విజయ్ దేవరకొండ, సందీప్ వంగా, గౌతమ్.. ‘కింగ్డమ్ బాయ్స్ పాడ్ కాస్ట్’ వచ్చేసింది

టాలీవుడ్ స్టార్ కథానాయకుడు విజయ్ దేవరకొండ మరో వారం రోజుల్లో(జూలై 31) కింగ్డమ్ అనే సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమాకు గౌతమ్ తిన్ననూరి దర్శకత్వం వహించగా.. సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పై నాగవంశీ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నాడు. యాక్షన్ బ్యాక్డ్రాప్లో రాబోతున్న ఈ చిత్రంలో భాగ్యశ్రీ భోర్సే కథానాయికగా నటిస్తుంది.. సత్యదేవ్ కీలక పాత్రలో కనిపించబోతున్నాడు. జూలై 31న ఈ సినిమా రాబోతుండడంతో ప్రమోషన్స్ మొదలుపెట్టింది చిత్రయూనిట్. ఇందులో భాగంగా చిత్రబృందం ఒక వినూత్న కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టింది. ‘కింగ్డమ్ బాయ్స్ పాడ్ కాస్ట్’ పేరుతో ఒక ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూను విడుదల చేసింది. ఈ పాడ్ కాస్ట్ ఇంటర్వ్యూలో దర్శకుడు గౌతమ్ తిన్ననూరితో పాటు దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగా, విజయ్ దేవరకొండ ఉన్నారు. ఈ పాడ్ కాస్ట్లో కింగ్డమ్ సినిమా విషయాలతో పాటు సందీప్ అవేకమింగ్ ప్రాజెక్ట్ స్పిరిట్, విజయ్ అవేకమింగ్ చిత్రాలపై కూడా చర్చ జరిగినట్లు తెలుస్తుంది.



‘కింగ్డమ్’ డబ్బింగ్ పూర్తి చేసిన భాగ్యశ్రీ భోర్సే

రాడీ స్టార్ విజయ్ దేవరకొండ కథానాయకుడిగా, గౌతమ్ తిన్ననూరి దర్శకత్వంలో రాబోతున్న పాన్ ఇండియా చిత్రం ‘కింగ్డమ్’ జూలై 31న రాబోతున్న ఈ సినిమాపై భారీ అంచనాలు ఉన్న విషయం తెలిసిందే. ఇందులో విజయ్ దేవరకొండ పై ఏజెంట్గా కనిపించబోతున్నాడు. భాగ్యశ్రీ భోర్సే కథానాయికగా నటిస్తుంది. సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పై నాగవంశీ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నాడు. అయితే ఈ సినిమాలో తన పాత్రకు సంబంధించి నటి భాగ్యశ్రీ భోర్సే డబ్బింగ్ పూర్తి చేసుకుంది. ఆమె డబ్బింగ్ స్టూడియోలో ఉన్న ఒక చిత్రాన్ని నోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తూ ఈ విషయాన్ని అభిమానులతో పంచుకున్నాడు.

