

STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
GradsUniversity
+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయము

DOMESTIC & INTERNATIONAL
FLIGHT TICKET
Easy Booking
Best Discounts
Get Your Tickets Now
Call Us & Book : +91 6301726400

కరీంనగర్ | 12-04-2026 ఆదివారం | సంపుటి : 14 | సంచిక : 124 | **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** | రూ. 4.00 | పేజీలు : 12 | **VOODAYAM Telugu Daily**

Simultaneously Published from Karimnagar, Hyderabad, Adilabad, Khammam, Guntur & Warangal | Follow us on

ట్రంప్ హెచ్చరికల పడగ నీడలో

పాక్ లో చర్చలు షురూ

ఇస్లామాబాద్ లో మొదలైన శాంతి సంభాషణలు
అమెరికా సీనియర్ అధికారులతో చర్చలు జరుపుతున్నట్లు ఇరాన్ మీడియా వెల్లడి
తమ ఆస్తులు విడుదల చేయాలని లెబనాన్ లో కాల్పులు
విరమించాలని కోరిన ఇరాన్
లెబనాన్ తో చర్చలకు రెడీ, హిజ్బుల్లాతో కాదు : ఇజ్రాయెల్
ఆరు బిలియన్ డాలర్ల ఇరాన్ ఆస్తుల విడుదల వార్త అవాస్తవం : అమెరికా



పురయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 11: ప్రపంచమంతా ఉత్సాహంతో ఎదురు చూస్తున్న యు.ఎస్. ఇరాన్ మధ్య చర్చలు పాకిస్తాన్ రాజధాని ఇస్లామాబాద్ లో ప్రారంభమయ్యాయి. కొనసాగుతున్న ప్రాంతీయ ఉద్రిక్తతల నడుమ ఒక కీలక దౌత్యపరిణామంగా దీనిని ప్రపంచం పరిగణిస్తోంది. ఒకవేళ చర్చలు ఫలించినట్లయితే, నిర్ణయాత్మక చర్చలు తీసుకోవడానికి వాషింగ్టన్ సిద్ధంగా ఉందని యు.ఎస్ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చర్చలను ఖరారు చేస్తూ పేర్కొన్నారు. కాగా, మధ్యప్రాంతాన్ని హింసలో ముంచివేసి, ప్రపంచ ఆర్థిక

ఒప్పందం కుదరకపోతే ఇరాన్ ను పేల్చివేస్తాం

పురయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 11 : పాకిస్తాన్ లో చర్చలు ఏ ఒప్పందానికి దారి తీయకపోతే ఇరాన్ పై దాడి చేసేందుకు యు.ఎస్ యుద్ధ నౌకలతో ఆయుధాలను నింపుతున్నామని యు.ఎస్ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇస్లామాబాద్ లో చర్చలకు కొద్ది గంటలకు ముందు ప్రకటించారు. ఒకవేళ ఒప్పందం కుదరకపోతే, అమెరికా ఆయుధాలను సమర్థవంతంగా ఉపయోగిస్తుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. న్యూయార్క్ పోస్ట్ కు ఇంటర్వ్యూ ఇస్తూ, రిసెట్ జరుగుతోందని, ఉత్తమమైన ఆయుధాలతో ఓడలను నింపుతున్నామని, వారు ఒప్పందానికి అంగీకరించకపోతే, వాళ్లని పేల్చివేస్తామన్నారు.



వ్యవస్థను తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసిన యు.ఎస్ కు ముగింపు పలికే ప్రయత్నంలో భాగంగా, ఇరాన్, అమెరికాకు చెందిన సీనియర్ అధికారులు శనివారం పాకిస్తాన్ లో చర్చలు ప్రారంభించినట్లు ఇరాన్ మీడియా వెల్లడించింది. తొలిసారి చర్చలపై సంబోధన తర్వాత, ఇరాన్ ప్రతినిధి బృందం, యు.ఎస్ బృందం పాకిస్తాన్ చేరుకోవడంతో చర్చలు జరుగుతున్నాయనే భావన కలిగింది. 1979 ఇస్లామిక్ విప్లవం తర్వాత వాషింగ్టన్, తెహ్రాన్ మధ్య జరుగుతున్న ప్రత్యక్ష చర్చలు ఇవి. ఇరాన్ మీడియా నివేదికల ప్రకారం, తమకు అతిథ్యమిచ్చిన పాకిస్తాన్ ప్రధాని షేహబాజ్ షరీఫ్ తో చర్చలను తర్వాత ఇరాన్ ప్రతినిధి బృందం చర్చలను ప్రారంభించింది. ఇరాన్ ప్రతినిధి బృందానికి పాఠశాలలో స్వీకరణ మహమ్మద్ జమీర్ ఫులిబాజ్ నాయకత్వం వహించగా, వాన్స్ లో పాటు వైట్ హౌస్ రాయబారి స్టీవ్ విల్బాఫ్, జారీ చేసిన కమ్యూనికేషన్లు, ఈ ఘటనకు శాశ్వత ముగింపునిచ్చడానికి జరిగి ఏ ఒప్పందంలో అయినా అంక్షలు

దక్షిణాదిని బలహీనపరిచే కుట్ర

2011 జనాభా లెక్కల ఆధారంగా నియోజకవర్గాల పునర్విభజన అశాస్త్రీయం
సామాజిక మార్పునకు దక్షిణాది రాష్ట్రాలు కేంద్రంపై ఒత్తిడి చేస్తున్నాయి
దక్షిణాది రాష్ట్రాలను బలహీనపర్చేందుకు కేంద్రం కుట్ర వస్తుతుంది
ద్రవిడ రాష్ట్రాలకు వస్తుల రూపంలో వచ్చే వాటాను తగ్గించింది
రాష్ట్రంలో వ్యూహం కేంద్రం ప్రయత్నం జరుగుతుంది
బహుజనులు ఏకమై ప్రజా ప్రభుత్వాన్ని కాపాడుకోవాలి
వీసీ సబ్ ప్లాన్ అంశంపై ఆలోచన చేస్తాం
వీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ విల్లు కేంద్ర వద్ద పెండింగ్ ఉంది

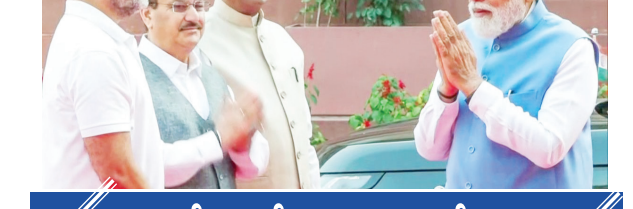


సీఎం అన్నారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాలు పెద్ద ఎత్తున సామాజిక మార్పునకు నాంది పలుకుతున్నాయని చెప్పారు. కేంద్రంపై ఒత్తిడి తెస్తున్నారన్నారు. ద్రవిడ రాష్ట్రాలను బలహీనపరిచేందుకు కేంద్రం నుంచి వచ్చే వస్తుల వాటాలో భాగంగా తగ్గింపులు చేశారని డిప్యూటీ సీఎం వివరించారు. తెలంగాణ నుంచి వస్తుల రూపాన్ని ఒక రూపాయి కేంద్రానికి వెళ్లే తీరిగి రాష్ట్రానికి 37

బీఆర్ఎస్ రుణమాఫీ వడ్డీలకే సరి

రుణమాఫీ, రైతు భరోసా విషయంలో హాకీ రావు అసత్య ప్రచారం మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11 (ఎంఎస్) : గత పదేళ్ల కాలంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చేసిన రైతు రుణమాఫీ వడ్డీలకే సరిపోయిందని వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావు అన్నారు. శనివారం హైదరాబాద్ లో ఆయన మీడియా తో మాట్లాడారు. రుణమాఫీ, రైతు భరోసా విషయంలో మాజీ మంత్రి హాకీ రావు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. 25 లక్షల మంది రైతులకు రూ.2 లక్షల చొప్పున రుణమాఫీ చేశామని తుమ్మల స్పష్టం చేశారు. అర్థికంగా ఇబ్బందులు ఉన్న రుణమాఫీ చేశామని చెప్పారు.

అపురూప కలయిక



అధినేతతో ప్రతిపక్షనేత
న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 11 (పురయం) : శనివారం నాడు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ, లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ మధ్య ఒక అరుదైన, సరదా సందర్భం కోటాచేసుకుంది. వారి స్నేహపూర్వక సంభాషణకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా చక్కచక్కగా తిరుగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. సామాజిక సంస్కరణ మహాత్మా జ్యోతిబా ఫూలే 200వ జయంతి సందర్భంగా పుష్పాంజలి ఫుటీంచేసేందుకు పాఠశాలను సమయానుకూలంగా ప్రణాళికాబద్ధంగా ప్రధాని మోడీ విచ్చే

నారీ వందన్ ను స్వాగతించండి

2029 ఎన్నికల్లో మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలు
అందుకే ఈ నెల 16 నుంచి 18 వరకు పార్లమెంట్ సమావేశాలు మహిళలకు 33 రిజర్వేషన్ కలవనకు చిత్తశుద్ధితో కేంద్రం యత్నిస్తోంది



మోడీ చేస్తున్నారని కితాబిచ్చారు. శనివారం బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఆమె మీడియాతో మాట్లాడారు. బిల్లు అమలు చేసినప్పుడే దానికి సాక్షాత్తులను పొందాలని కోరారు. పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో అన్ని పార్టీల సభ్యులు పాల్గొలుతుంటేనే మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును ముద్రణ తలపాలని, 2029లో మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు అమలులోకి వచ్చేలా సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

వాట్సాప్ ద్వారా పౌర సేవలు

- వాట్సాప్ ద్వారా రిజిస్ట్రేషన్, స్టాంపుల విభాగం సేవలు
- భూమి పత్రాలు, సర్టిఫైడ్ కాపీల కోసం
- రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాలకు వెళ్లకుండా చర్యలు
- సమాచార హక్కు చట్టం దర్యాప్తుల స్వీకరణ
- 8096958096 ఫోన్ నంబర్ పై 'హామ్' అంటే సేవలు షురూ

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11 (ఎంఎస్) : రాష్ట్ర సర్కార్ మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. డిజిటల్ విప్లవంలో భాగంగా.. సామాన్యులకు ప్రభుత్వ సేవలను మరింత చేరువ చేస్తూ రిజిస్ట్రార్, స్టాంపుల విభాగం సేవలను ఇప్పుడు స్టాంపుల విభాగం ద్వారా పొందే సేవలు లభిస్తాయి కల్పించింది. ఇక్కడ భూమి పత్రాల కోసం, సర్టిఫైడ్ కాపీల కోసం రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం లేకుండా.. మొబైల్ ఫోన్ నుండి పనులను చక్కబెట్టుకోవచ్చని మీసేవ కమిషన్ డి.ఆర్.వి కిరణ్ శనివారం వెల్లడించారు. రాష్ట్ర జిల్లా, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుర్గి శ్రీధర్ బాబు ఆదేశాల మేరకు.. పౌర సేవలను సులభతరం చేసేందుకు 'మీ సేవ వాట్సాప్ చాట్ బాట్' సేవలను



విస్తరించారు. నవంబర్ 18, 2025న ప్రారంభమైన ఈ వినియోగ సేవలకు ప్రజలు సుదీర్ఘ వికేషన్ సృష్టించారు. దేశవారం ప్రయోగం లేకుండా, పౌరసంబంధంగా భూమి సంబంధిత వివరాలను ఎక్కడి నుంచైనా డౌన్లోడ్ చేసుకునే వీలు కల్పించారు.

ఉపకోటా కోసం ఉద్యమం

కేంద్రం వెనుకే వణుకు పుట్టిస్తాం చట్టసభల్లో బీసీ మహిళల ఉపకోటా కోసం ఉద్యమం పూలే జయంతి వేడుకల్లో జాగ్రత్తి అధ్యక్షురాలు కవిత బీసీ ఉపకోటా లేకపోవడమంటే పాలకులకు భయం లేనట్లే



కేంద్రం వెనుకే వణుకు పుట్టిస్తాం చట్టసభల్లో బీసీ మహిళల ఉపకోటా కోసం ఉద్యమం పూలే జయంతి వేడుకల్లో జాగ్రత్తి అధ్యక్షురాలు కవిత బీసీ ఉపకోటా లేకపోవడమంటే పాలకులకు భయం లేనట్లే

గ్లోబల్ సామర్థ్య కేంద్రం హైదరాబాద్

ప్రముఖ కంపెనీలను ఆకర్షిస్తాన్న వనరులు జీసీసీ ఏర్పాటుకు ముందుకు వచ్చిన పికో టెక్నాలజీ ఇండియా : మంత్రి శ్రీధర్ బాబు
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11 (పురయం ప్రతినిధి) : ప్రపంచంలోని దిగ్గజ పైసాస్ సంస్థలన్నీ తమ గ్లోబల్ సామర్థ్య కేంద్రాల ఏర్పాటుకు హైదరాబాద్ నగరాన్ని గమ్యస్థానంగా ఎంచుకున్నాయని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు వెల్లడించారు. నైపుణ్యాలతో కూడిన టెలెంట్ ఫూల్, అంతర్జాతీయ స్థాయి మౌలిక సదుపాయాలు, ట్రాఫిక్ సమస్య లేని రోడ్లు, అందుబాటులో ఉండే



మిగతా 2లో

సైబర్ మోసాల యెడల జాగ్రత్త

హైదరాబాద్ వాసులకు సీపీ సజ్జనార్ సూచన అనుమానాస్పద ఏపీకే లింక్ ను డౌన్ లోడ్ చేయొద్దు
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11 (పురయం ప్రతినిధి) : నీటి బిల్లుల పేరుతో జరుగుతున్న సైబర్ మోసాలపై హైదరాబాద్ వాసులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని హైదరాబాద్ సీపీ వీసీ సజ్జనార్ సూచించారు. ప్రజల్లో ఉండి భయాన్ని పెట్టబడినా పికో టెక్నాలజీ ఇండియా : మంత్రి శ్రీధర్ బాబు వెల్లడించారు. నైపుణ్యాలతో కూడిన టెలెంట్ ఫూల్, అంతర్జాతీయ స్థాయి మౌలిక సదుపాయాలు, ట్రాఫిక్ సమస్య లేని రోడ్లు, అందుబాటులో ఉండే



మిగతా 2లో

సిఎం భూ దందా

పూర్వం లేని నాయకుడు పూర్వం సీటీ కడతానంటున్నడు
ఉన్న సీటీనే వట్టింతుకునే తెలివితేడు 14వేల ఎకరాల ఫార్మా సీటీ భూములు రైతులకు ఇవ్వకుండా మోసం బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రిసిడెంట్ కేటీఆర్



మిగతా 2లో

గ్రేటర్ హైదరాబాద్



పూలే సేవలు చిరస్మరణీయం

తెలంగాణ కబడ్డీ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు కాసాని వీరేష్



కుత్బులాపూర్, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినధి):

నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ అణగారిన మహిళా విద్యా, వికాసం, అణగారిన వర్గాల అభివృద్ధి కొరకు పోరాడిన గొప్ప సంఘ సంస్కృత జ్యోతిరావు పూలే 199వ జయంతి వేడుకలు బాచుపల్లి, నిజాంపేట్ తదితర ప్రాంతాలలో కాసాని యువ సేన, సాయి నగర్ లో బిఆర్ఎస్ అధ్యక్షులు ఎం.డి జహంగీర్ అధ్యక్షులతో పునంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా తెలంగాణ కబడ్డీ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు కాసాని వీరేష్ ముదిరాజ్ హజ్రత్ జ్యోతిరావు పూలే విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా జయంతి

గోడ పత్రిక ఆవిష్కరణ



కుత్బులాపూర్, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినధి):

దుండిగల్ మున్సిపల్ పరిషత్లో గండి మైసమ్మ బస్టీలో ఈనెల 18 శనివారం సాయంత్రం 6 గంటలకు జరుగుతున్న హిందూ సమైక్య కార్యక్రమానికి సబంధించి గోడ పత్రిక, కరువలాలను మండ్ల మహేందర్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొని శ్రీ భక్తాంజనేయ స్వామి దేవాలయ ప్రాంగణంలో కమిటీ సభ్యులు కాలనీ వాసుల సమక్షంలో ఆంజనేయ స్వామికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి గోడ పత్రిక ఆవిష్కరణ

పూలే దీనజనుల జీవితాల్లో వెలుగు నింపిన మహానుభావుడు

శంకర్ పల్లి మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సాతా ప్రవీణ్ కుమార్



శంకర్ పల్లి, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

సామాజిక అసమానతలను రూపుమాపి బడుగు బలహీన వర్గాల జీవితాల్లో వెలుగు నింపిన మహానుభావుడు మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే అని శంకర్ పల్లి మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సాతా ప్రవీణ్ కుమార్ అన్నారు. శనివారం శంకర్ పల్లి మున్సిపల్ కార్యాలయంలో జ్యోతిరావు పూలే జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కార్యాలయ ప్రాంగణాన్ని ప్రత్యేకంగా అలంకరించి పూలే చిత్రపటాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. చైర్ పర్సన్ ప్రవీణ్ కుమార్ పూలే చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం కౌన్సిలర్లు,

పూలే ఆశయాల్లో సమాజానికి పునాది లిటిల్ స్టార్స్ హై స్కూల్ ఆధ్వర్యంలో జయంతి వేడుకలు



శంకర్ పల్లి, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

శంకర్ పల్లి పట్టణంలోని ప్రధాన కూడలి అయిన శంకర్ పల్లి చౌరస్తాలో మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే జయంతి వేడుకలను స్థానిక లిటిల్ స్టార్స్ హై స్కూల్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. పాఠశాల విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, స్థానిక ప్రజలు చౌరస్తాలో చేరి పూలే చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న విద్యార్థులు పూలే ఆశయాలను ప్రతిబింబించే నినాదాలు చేస్తూ సమాజంలో సమానత్వం ప్రాధాన్యతను చాటారు. సభా ప్రాంగణంలో పూలే జీవిత చరిత్రను వివరించే సందేశాలను ప్రదర్శించారు. విద్యార్థులు, యువత పెద్ద ఎత్తున పాల్గొనడంతో వేడుకలు

కారుణ్య వెల్ఫేర్ సొసైటీ సేవలు

అభినందనీయం

కుత్బులాపూర్, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినధి):

కారుణ్య వెల్ఫేర్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో పేదల కోసం చేస్తున్న సేవా కార్యక్రమాలు ఎంతో అభినందనీయమని బిజెపి ఎన్సీ మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కాంతి కిరణ్ అన్నారు. కారుణ్య వెల్ఫేర్ సొసైటీ వ్యవస్థాపకులు, బిజెపి ఎన్సీ మోర్చా రాష్ట్ర నాయకులు డాక్టర్ దాని నాగరాజు ఆధ్వర్యంలో నిజాంపేట్ సర్కిల్ హనుమాన్ టెంపుల్ సమీపంలో చలివేడం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన కాంతి కిరణ్ చలివేడం డ్రాస్ట్ ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ వేసవిలో బాటసారుల దాహార్తిని తీర్చేందుకు ఈ చలివేడం ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుందని, తాగు నీటితో పాటు మజ్జిగ కూడా ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు. డాక్టర్ దాని నాగరాజు కారుణ్య వెల్ఫేర్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తూ ఇటు బిజెపి పార్టీలో కార్యకర్తలను, నాయకులను కలుపుకొని ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుతూ క్రియాశీలకంగా పనిచేస్తున్నారని దాని నాగరాజు పేర్కొన్నారు. షిల్లల ప్రేమానురాగాలకు దూరమైన వ్యర్థాలకు త్వరలోనే ఒక వ్యర్థాశ్రమాన్ని నెలకొల్పనున్నట్లు

బిజెపి ఎన్సీ మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కాంతి కిరణ్



సేవలను బిజెపి పార్టీ తప్పక గుర్తిస్తుందని, కష్టపడి పనిచేసే నాయకులకు బిజెపి పార్టీ ఆదరించి భవిష్యత్తులో ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుందన్నారు. అనంతరం డాక్టర్ దాని నాగరాజు మాట్లాడుతూ తనకు తోచిన విధంగా ప్రజా సేవ చేసేందుకు ముందు పరుసలో ఉంటానని, ప్రేమ తన దర్శనం అని, సేవ తన మార్గం అని దాని నాగరాజు పేర్కొన్నారు. షిల్లల ప్రేమానురాగాలకు దూరమైన వ్యర్థాలకు త్వరలోనే ఒక వ్యర్థాశ్రమాన్ని నెలకొల్పనున్నట్లు డాక్టర్ దాని నాగరాజు వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమం అనంతరం మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే 199వ జయంతి సందర్భంగా పూలే చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించి పూలే సేవలను స్మరించుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టి.డి.పి రాష్ట్ర సీనియర్ నాయకులు కొలన్ లీడర్ సర్కిల్స్, బిజెపి మున్సిపల్ సెల్ కో కన్వీనర్ రావుల శేషగిరిరావు, మేడ్చల్ ఆర్ఎన్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గిరి వర్ధన్ రెడ్డి, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు గరిగ శేఖర్, బిజెపి అసెంబ్లీ ఇన్చార్జ్ జె.కె. యాదవ్, నిజాంపేట్, బాచుపల్లి, ప్రగతిసగర్ శాఖల బిజెపి అధ్యక్షులు బిక్రంతు యాదవ్, ప్రసాద్ రాజు, సరేంద్ర చౌదరి, మాజీ కార్మి రేటర్ విజయలక్ష్మి వెంకట సుబ్బారావు, నిజాంపేట్ సర్కిల్ నాయకులు సుమన్ రావు, రమ్య చక్రవర్తి, పద్మ ప్రసాద్, గజ్జెలి సంతోష్, రంపం కాశి, కాసాని సంతోష్, కట్ట కుమార్, సదానందం, యాదగిరి, సారవ్, భార్యవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కార్మికుల సమస్యలపై ఫోకస్

స్థానికులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని లేబర్ సెల్ నేతల డిమాండ్



చేవెళ్ల, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

చేవెళ్ల నియోజకవర్గంలో శనివారం కార్మికుల సమస్యలపై కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. లేబర్ సెల్ జనరల్ సెక్రటరీ భనువారి శివ శంకర్, పి.బి.కె. అధ్యక్షుడు ముక్కు రవి కుమార్ షాబాద్ మండలంలోని పలు కంపెనీలను సందర్శించి కార్మికుల పరిస్థితులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కంపెనీ అధికారులతో సమావేశమై కార్మికుల హక్కులు, సంక్షేమానికి సంబంధించిన పలు అంశాలపై చర్చించారు. ముఖ్యంగా స్థానికులకు ఉద్యోగాల్లో మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని నేతలు స్పష్టం చేశారు. బియ్యం ప్రాంతాల వాతకంపై స్థానిక నిర్వహణలకు అవకాశం

మహానీయుల విగ్రహాల ఆవిష్కరణ



చేవెళ్ల ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య

చేవెళ్ల మండల పరిషత్లోని తంకడపల్లి గ్రామంలో మహానీయుల విగ్రహాల ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. శుభవారం రాత్రి నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి చేవెళ్ల ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య ముఖ్య అతిథిగా హాజరై జ్యోతిరావు పూలే, డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్, బాబు జగ్జీవన్ రామ్ విగ్రహాలను స్థానిక నాయకులతో కలిసి ఆవిష్కరించారు. ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య మాట్లాడుతూ మహానీయుల జీవితాలు సమాజానికి మార్గదర్శకాలు, వారి ఆశయాలను ప్రతి ఒక్కరూ ఆదర్శంగా తీసుకుని ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం విగ్రహాలకు పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ అంబేద్కర్ సంఘం రాష్ట్ర మాజీ అధ్యక్షుడు జే.బి. రాజు, చేవెళ్ల మున్సిపల్ చైర్మన్ సమతా వెంకటరెడ్డి,

జ్యోతిరావు పూలే విగ్రహానికి నివాళులు

శంకర్ పల్లి, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

శంకర్ పల్లి మున్సిపాలిటీ కేంద్రంలో మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే జయంతి సందర్భంగా శనివారం ఘనంగా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక శాసనసభ్యులు కాలే యాదయ్య మున్సిపాలిటీ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన పూలే విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం పూలే విగ్రహం వద్ద ప్రత్యేకంగా విర్వహించిన సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే పాల్గొని పూలే చేసిన సేవలను స్మరించారు. జయంతి కార్యక్రమం సందర్భంగా నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని పూలే ఆశయాలను కొనియాడారు. కార్యక్రమ

ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య..



ప్రాంగణం మొత్తం పూలే నివాసాల్లో ప్రజల్లో సామాజిక సమానత్వ భావనను మరలించే బలపర్చేలా ఈ వేడుకలు నిర్వహించారు.

మోడల్ స్కూల్స్ హాల్ టిక్కెట్లు విడుదల

చేవెళ్ల, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని మోడల్ స్కూల్స్లో (టిఎస్ ఎంఎస్) 2026-27 విద్యా సంవత్సరానికి గాను 6వ తరగతి నుండి 7 నుండి 10 తరగతుల్లో మిగిలిన స్థితి భర్తీకి నిర్వహించే సన్నద్ధత పరీక్ష హాల్ టిక్కెట్ల విడుదల ప్రక్రియ ఇంచార్జ్ మిన్సిపాలిటీ వివేక్ కుమార్ తెలిపారు. అభ్యర్థులు అధికారిక వెబ్ సైట్లో హాల్ టిక్కెట్ల విడుదల ప్రక్రియను పరిశీలించి, పరీక్ష తేదీ: 19 ఏప్రిల్ 2026 (ఆదివారం) పరీక్ష సమయం 6వ తరగతి: ఉదయం 10:00 నుండి మధ్యాహ్నం 12:00 వరకు 7 నుండి 10 తరగతులు: మధ్యాహ్నం 02:00 నుండి సాయంత్రం 04:00 వరకు

సీఎం సహాయనిధి చెక్కులు పంపిణీ



కుత్బులాపూర్, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినధి):

కుత్బులాపూర్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ కొలన్ హనుమంత్ రెడ్డి రాష్ట్ర మంత్రివర్గం దుద్దిక్ శ్రీధర్ బాబు సహాయనిధి ద్వారా పేద ప్రజలకు అందే నిధి ద్వారా శస్త్ర చికిత్స నిమిత్తం ఆర్థిక సహాయం మంజూరు చేయించి బాచుపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో లిఫ్టారులు చింతలే వాసులు వేముల లక్ష్మమ్మ కు రూ. 60,000 /, గాయం సునిత రెడ్డికి రూ. 60,000 /, రంగన గర్ల కాసాని చింతలే వాసులు నాగరాజు కు రూ. 60,000 /, కాకట్ల పల్లి వాసులు

గొంగల రాజుకు రూ. 56,500 /, బాచుపల్లి వాసులు, కొర్ర సునీత రాజుకి రూ. 47,500 /, సీఎం సహాయనిధి చెక్కులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా హనుమంత్ మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ద్వారా పేద ప్రజలకు అందే మేలు చేకూరుతుందని, అనారోగ్య బారిన పడిన ప్రతి ఒక్కరూ ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. పేద ప్రజల సంక్షేమం లక్ష్యంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిరంతరం పనిచేస్తోందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

బండగూడ ప్రశాంతకు సన్మానం



శంకర్ పల్లి, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

జ్యోతిరావు పూలే జయంతి సందర్భంగా శంకర్ పల్లి మున్సిపాలిటీ పరిషత్లోని 7వ వార్డు కౌన్సిలర్ బండగూడ ప్రశాంతకు సన్మానం నిర్వహించారు. ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన ఈ కార్యక్రమం ఎం.టి. ఉత్సాహంగా, అత్యధిక వాతావరణంలో నిర్వహించారు. ప్రజలకు నిరంతరం సేవలు అందిస్తూ సమస్యలపై పరిష్కారం చేయడంపై కౌన్సిలర్ ప్రశాంతకు సన్మానం చేయడంపై ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం విగ్రహాలకు పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ అంబేద్కర్ సంఘం రాష్ట్ర మాజీ అధ్యక్షుడు జే.బి. రాజు, చేవెళ్ల మున్సిపల్ చైర్మన్ సమతా వెంకటరెడ్డి,

ఘనంగా పూలే జయంతి వేడుకలు

కుత్బులాపూర్, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినధి):

నిజాంపేట్ సర్కిల్, రాజ్ గాంధీ నగర్లో జ్యోతిరావు పూలే జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా నిజాంపేట్ సర్కిల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కొలన్ రాజశేఖర్ రెడ్డి హాజరై జ్యోతిరావు పూలే విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. వారి సేవలను స్మరిస్తూ



సమాజంలోని అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతికి మహిళా విద్యా వికాసానికి ఆయన చేసిన కృషిని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో విష్ణు, సాయిరాజ్, పకీల్, శివ, స్థానికులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పూలే ఆశయ సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి

బుర్రాన్ ప్రభాకర్ చేవెళ్ల, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే ఆశయ సాధన కోసం ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి దళితరత్న అవార్డు గ్రహీత బుర్రాన్ ప్రభాకర్ పిలుపునిచ్చారు. మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే 200వ జయంతి సందర్భంగా చేపట్టిన అంబేద్కర్ యువజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో స్థానికంగా ఉన్న పూలే విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా బుర్రాన్ ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ...

సమాజంలో కులవివక్ష, అసమానతల నిర్మూలనకు పూలే చేసిన సేవలు అపారమని పేర్కొన్నారు. భారతదేశంలో ప్రపంచ సంఘ సంస్కరణలో ఆయనకు ప్రత్యేక స్థానం ఉందన్నారు. బడుగు, బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి పూలే చేసిన కృషి ఆదర్శప్రాయమని కొనియాడారు. మహానీయుల సేవల నేటి తరంతో పాటు రాబోయే తరాలకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తాయని పేర్కొంటూ, యువత మహానీయుల అడుగుజాడల్లో నడవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో అలిండియా అంబేద్కర్ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు బాగో ప్రభాకర్,

సమతా సైనిక్ దళ్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఏర్పాటు చేసిన పల్లి రామస్వామి, అలిండియా అంబేద్కర్ సంఘం మండల అధ్యక్షుడు మధైపల్లి శ్రీ బేద్నూర్ నిలుస్తాయని పేర్కొంటూ, యువత మహానీయుల అడుగుజాడల్లో నడవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో అలిండియా అంబేద్కర్ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు బాగో ప్రభాకర్,



సమతా సైనిక్ దళ్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఏర్పాటు చేసిన పల్లి రామస్వామి, అలిండియా అంబేద్కర్ సంఘం మండల అధ్యక్షుడు మధైపల్లి శ్రీ బేద్నూర్ నిలుస్తాయని పేర్కొంటూ, యువత మహానీయుల అడుగుజాడల్లో నడవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో అలిండియా అంబేద్కర్ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు బాగో ప్రభాకర్,

IN THE COURT OF THE HON'BLE XIX JUNIOR CIVIL JUDGE, CITY CIVIL COURT AT: HYDERABAD O.S. No. 852 OF 2026

Between: Kuthadi Deepthi & others ...Plaintiff AND MRO Saidabad & anr ...Defendants

NOTICE To Defendant No. 2 All Concerned

Please take notice that the above-named Plaintiffs have filed the above Legal heir Suit seeking for Declaration of Legal Heirs Late Dasari Narasimulu died on 07.10.2000 and Late Dasari Vasantha died on 15.05.2013 and the same is posted on 27.04.2026 for the appearance of the parties who intend to raise objections, if any, for the above claim, therefore, you are hereby requested to make it appear on 27.04.2026 at 10.30 am either by yourself or through your counsel before the Hon'ble XX Junior Civil Judge, City Civil Court at Hyderabad, failing which, the matter will be heard and decided in accordance with law. (BY ORDER OF THE COURT)

Sd/- ABHISHEK AGARWAL Advocates # 3-6-305/8, 1st Floor, Avanthinagar, Basheerbagh, Hyderabad-29 Cell: 9000111069704829022, 9010268633

IN THE COURT OF THE HON'BLE V JUNIOR CIVIL JUDGE CITY CIVIL COURT: HYDERABAD O.S. NO. 967 OF 2026

Between: Smt. Alturi Nagamalleswari & Anr ...Plaintiff AND Mandal Revenue Officer & Anr ...Defendants

NOTICE To Defendant No. 2 All Concerned

Please take notice that the above-named Plaintiffs have filed the above Legal heir Suit seeking for Declaration of Legal Heirs of Sri. Bollepalli Rama Chandra Rao died on 30.11.2019 and Smt. Bollepalli Anuradha died on 10.05.2023 and the same is posted on 07.05.2026 for the appearance of the parties who intend to raise objections, if any, for the above claim, therefore, you are hereby requested to make it appear on 07.05.2026 at 10.30 am either by yourself or through your counsel before the Hon'ble V Junior Civil Judge, City Civil Court at Hyderabad, failing which, the matter will be heard and decided in accordance with law. (BY ORDER OF THE COURT)

Sd/- M/s. CHANDRASEN LAW OFFICES ABHISHEK AGARWAL Advocates # 3-6-305/8, 1st Floor, Avanthinagar, Basheerbagh, Hyderabad-29 Cell: 900011109704829022, 9010268633

కప్పువాయి నీరుతో ఆ సమస్యలకు చెక్..

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో వాయి నీటిని తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడం, జీర్ణ సమస్యలైన గ్యాస్, ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, కీళ్ల నొప్పులు, కొలెస్ట్రాల్, పీరియడ్స్ నొప్పి వంటి అనేక అనారోగ్య సమస్యలను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. ప్రస్తుత ఆధునిక జీవనశైలి, ఆహారపు



అలవాట్ల కారణంగా చాలామంది అధిక బరువు, పొట్టచుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్యలకు పరిష్కారంగా అనేక వ్యాయామాల ప్రయత్నించినప్పటికీ ఫలితం కనిపించని వారికి.. వాయి నీరు ఒక సహజమైన, ప్రభావవంతమైన పరిష్కారం. దయాబెటీస్, అధిక రేడా తక్కువ రక్తపోటు, మోకాళ్ల నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు, నడుము నొప్పి వంటి అనేక అరోగ్య సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి వాయి నీరు ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. మన రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి వాయి ఒక అద్భుతమైన ఔషధం. ఆయుర్వేద మూల గ్రంథమైన అష్టాంగ హ్యూయర్లో మహర్షి వాగ్బాహుదాస్ వాయిను వాత, పిత్త, కఫ నాశకంగా వర్ణించారు. అంటే, కడుపులో ఏర్పడే

గ్యాస్ (వాతం), ఎసిడిటీ (పిత్తం), శ్లేష్మం (కఫం) వంటి సమస్యలను ఇది నివారిస్తుంది. వాత దోషం వల్ల వచ్చే కీళ్ల నొప్పులు, శరీర నొప్పులు, గుండెలో నొప్పి వంటి సమస్యలకు వాయి నీరు పరిష్కారం చూపుతుంది. వాయిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యూబిటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, డైటరీ ఫైబర్ వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. వాయి నీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ అరోగ్యంగా ఉంటుంది. కడుపు నొప్పి, గ్యాస్, మలబద్ధకం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుండి తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. మలబద్ధకం కారణంగా వచ్చే పైల్లో వంటి సమస్యల నివారణకు కూడా ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. వాయి నీటిని తయారు చేసే విధానం: రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక గ్లాసు నీటిలో అరటిపూస వాయిను వేసి నానబెట్టాలి. ఉదయాన్నే వాయి పూర్తిగా నానబోయే, నీరు రంగు మారుతుంది. ఈ నీటిని నేరుగా లేదా గోరువెచ్చగా చేసుకుని తాగవచ్చు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు గోరువెచ్చగా తాగితే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. మరొక పద్ధతిలో, వాయిను నీటిలో చేసి బాగా మరిగించి, ఆ నీటిని చల్లార్చి తాగవచ్చు. ఈ పద్ధతి ముఖ్యంగా పీరియడ్స్ నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి వాటికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వాయి నీరు శరీర మెటబాలిజంను పెంచుతుంది. ఆకలి లేని వారికి ఆకలిని కలిగిస్తుంది. దీర్ఘకాలంగా అనేక అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు, ముఖ్యంగా రోగనిరోధక శక్తిని సులభం చేసుకోవడానికి వారికి వాయి నీరు ఒక అద్భుతమైన సహజ ఔషధం. అని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయాన్నే ఈ నీటిని తాగడం మరిన్ని ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వంద రోగాలను తలమికిట్టచ్చు పసుపు రంగు వుచ్చికాయ..



పసుపు రంగు వుచ్చికాయ కంటే పసుపు వుచ్చికాయ తినడమే బెస్ట్ అని వైద్యులు కూడా చెబుతున్నారు. వీటిలో విటమిన్ సి, సి ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే, దీని పలు

రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఆ రోగాలను ఇట్టే తరిమికోట్టచ్చు పసుపు రంగు వుచ్చికాయలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది ఇన్నెక్స్ ప్రెస్ సుంపి మసల్ని కాపాడుతుంది. అలాగే, ఇమ్యూనిటీ పవర్ ను కూడా పెంచుతుంది. చర్మం, కంటి అరోగ్యం: దీనిలో ఉండే బీటా కెరోటిన్ చర్మం, కంటి సమస్యల కాపాడుతుంది. అందుకే, దీనిని తినాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రాడెక్షన్: వీటిలో 90% కంటే నీరు ఎక్కువ ఉంటుంది. ఇది అన్ని రోగాలను నివారిస్తుంది. గుండె అరోగ్యం: వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం ఉంటాయి. ఇవి బ్లడ్ ప్రెజర్ ను నియంత్రిస్తాయి. జీర్ణక్రియ: వీటిలో జీర్ణ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.

రాగిజావ ఎప్పుడు తీసుకుంటే మంచిది?

రాగి జావ అపారమైన అరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది క్యాల్షియం, ఖరన్, ఫైబర్, ప్రోటీన్లతో నిండి ఉంటుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, బరువు తగ్గడానికి, ఎముకల దృఢంగా ఉండడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి దోహదపడుతుంది.. ఇంకా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించి,

ఖరన్, ప్రోటీన్, ఫైబర్, మినరల్స్, అయోడిన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. కొవ్వులు చాలా తక్కువగా ఉండటం, ముఖ్యంగా అసంతృప్త కొవ్వుల కలిగి ఉండటం వల్ల ఇది చాలా సులభంగా జీర్ణమైతే తుంది. అంతేకాకుండా.. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేసి, తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. రాగి జావ అరోగ్య ప్రయోజనాలు: బరువు నియంత్రణ: రాగుల్లో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో ఆమ్లం ఉండటం వల్ల ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. ఫలితంగా, అధిక ఆహారం తీసుకోవడాన్ని నియంత్రించి, బరువును నియంత్రించే ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి రాగి జావ సంగటి మంచి ప్రయోజనం అందిస్తుంది. ఎముకల దృఢీకరణ: రాగుల్లో క్యాల్షియం ఉన్నందున ఇది ముఖ్యమైన పోషకం. పుష్కలం లభిస్తుంది. దీన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఎముకల దృఢంగా ఉంటాయి. పిల్లల ఎదుగుదలకు కూడా ఇందులో ఉండే క్యాల్షియం తోడ్పడుతుంది. రక్తహీనత నివారణ: రాగుల్లో ఖరన్ మోతాదు ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తహీనతతో బాధపడేవారు దీనిని తరచు తీసుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితం పొందవచ్చు. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది: రాగి విండో విటమిన్ సి కూడా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో పాటు చచ్చాన్ని అరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల నియంత్రణ: రాగి జావ పప్పు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. మధుమేహగ్రస్తలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతుంది: రాగి విండో పలు రకాల అమినో ఆమ్లాల పుష్కలం ఉంటాయి. ఇవి మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. జీవక్రియల మెరుగుదల: రాగిలోని పోషకాలు కండల అరోగ్యానికి, రక్తం తయారీకి, జీవక్రియల సాఫీగా జరగడానికి దోహదపడతాయి.. ఫైబర్ ప్రయోజనాలు: రాగుల్లోని ఫైబర్ కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. దీని వల్ల అధికంగా ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గి, జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. రాగి జావను సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.. ముందుగా నీటిలో కొంచెం (2-3 స్పూన్స్) విండోని కలుపుకోవాలి.. ముద్దులు కాకుండా చూడాలి.. అలాగే.. రెండు, మూడు గ్లాసుల నీటిని వేడి చేసి.. దానిలో ఈ రాగి విండో మేను కలుపుకోవాలి.. సరిపడినంత ఉప్పు వేసుకుంటే సరిపోతుంది. అయితే.. రాగి జావను ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం అత్యంత అరోగ్యకరం.. టిప్స్ గా కూడా తీసుకోవచ్చు లేదా.. టిప్స్ కంటే ముందు కూడా రాగి జావ తాగవచ్చు.. అంతేకాకుండా.. రాత్రి నిద్రకు ముందు కూడా దీనిని తీసుకోవచ్చు. కావాలంటే.. రాగి జావలో మజ్జిగ, పెరుగు కూడా కలుపుకుని తీసుకోవచ్చు.. దీనికి తోడు కొంచెం పచ్చి మిర్చి, ఉల్లి తురుము తోడించుకుంటే.. రుచి పెరుగుతుంది.. ఉల్లిపప్పు కొన్ని తాగితే అదనం వల్ల ఎండలో వేడి చేయకుండా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది.



పిల్లల ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. రాగుల్లో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి. అందుకే.. చిన్నా, పెద్దా లేదా లేకుండా ప్రతిఒక్కరూ రాగి జావ తాగాలని సూచించుటకు అరోగ్య నిపుణులు.. వాస్తవానికి రాగి జావ అరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే సంప్రదాయ ఆహారం. దీనిని రోజూకొకసారి తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలో చల్లదనం లభించడంతో పాటు అరోగ్యపరంగా అనేక లాభాలు చేకూరుతాయి. రాగుల్లో క్యాల్షియం,

చక్కని ఆరోగ్యం

మొటిమల్ని తగ్గించే 'కలబంద' ప్యాక్!

చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందించడమే కాదు.. ముఖంపై ఏర్పడిన మొటిమలు, మచ్చల్ని తగ్గించడంలోనూ కలబందను మించిన ఔషధం మరొకటి లేదని చెప్పచ్చు. అందుకే దీన్ని వివిధ రకాల సౌందర్య ఉత్పత్తుల తయారీలో ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో కలబందతో పాటు ఇండోలైడ్ లభించే కొన్ని



పదార్థాలను కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలి చూద్దాం రండి.. కలబంద గుజ్జు - మూడు టేబుల్ స్పూన్లు, పసుపు - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, రోజ్ వాటర్ - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, శనగపిండి - టేబుల్ స్పూన్, కలబంద గుజ్జు, పసుపు, రోజ్ వాటర్.. ఈ మూడింటిని గ్లౌండర్లో వేసి మిక్స్ పట్టుకోవాలి. ఆమ్లం తగ్గి శనగపిండి వేసి మరోసారి మిక్స్ పట్టుకోవాలి. అవసరమైతే ఇందులో ఇంకాస్త రోజ్ వాటర్ లేదంటే శనగపిండి వేసుకోని పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ మిక్స్చూర్ను ముఖానికి రాసుకోండి.. 20 నిమిషాలు పాటు ఉంచి.. ఆమ్ల గోరువెచ్చటి నీళ్లతో క్షుభం చేసుకోవాలి. ఇలా తరచూ చేయడం చర్మంపై మృత సేతుకుంటుంటే ఎంతో హామీగా ఉంటుంది కదూ! అయితే దీనివల్ల కేవలం కుదుళ్లు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరగడమే గోరువెచ్చని నూనెతో కుదుళ్లు నెమ్మదిగా మృత సేతుకుంటుంటే ఎంతో హామీగా ఉంటుంది కదూ! అయితే దీనివల్ల కేవలం కుదుళ్లు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరగడమే

ఉదయాన్నే ఇలా చేస్తున్నారా?

చర్మం అరోగ్యంగా ఉండాలి, మెరిసిపోవాలి అనే కదా ఏ అమ్మమ్మైతూ కోరుకునేది? అది సౌందర్యవ్యాసం అంటే తగిన జాగ్రత్తలూ తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఉదయం కొన్నింటిని దృష్టిపెట్టాలి. మీ దే రోటిన్లో అవి ఉన్నాయేమో చూసుకోండి మరి! ఉదయాన్నే చల్లని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోండి. నీళ్లు కొంచెం ఎక్కువ పల్లగా ఉండేలా చూసుకోవడం తప్పనిసరి. ఇది చర్మకణాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా, రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా జరిగేలా చేస్తుంది. లేచిన పావుగంటలోపు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిని తాగండి. గంటలపాటు నిద్రలో గడిపేస్తాం. ఈ క్రమంలో శరీరం డిటాక్షేషన్ గురవుతుంది. నీళ్లు తాగితే తిరిగి హైడ్రేట్ అవుతామే కాదు, మలినాలూ బయటికి పోతాయి. నిమ్మకాయ, కాస్త ఉప్పు చేర్చుకుంటే కోల్పోయిన ఎలక్ట్రోలైట్లని తిరిగి పొందొచ్చు. ఇది చర్మాన్ని తేమగా కనిపించేలానూ చేస్తుంది. 3-5 నిమిషాలు ముఖాన్ని మసాజ్ చేయండి. ఏదైనా నచ్చిన నూనె తీసుకుని, ముఖమంతా వృత్తాకారంలో మర్నా చేసుకున్నా మంచిదే. మామూలు క్రెమ్ తప్పక రాయండి. విటమిన్ సి ఉన్నవి వాడతే మేలు. ఇది చర్మాన్ని మెరిపించడమే కాదు, ఎండతోనూ పోరాడుతుంది. అలాగని నన్స్క్రీమ్ని మాత్రం నిర్ణయించుకోవాలి. చర్మం అరోగ్యమీద వ్యాయామాలూ చూపే ప్రభావమూ ఎక్కువే. కాబట్టి అల్పవ్యాయామం చేయాలి. ఇది చర్మానికి ఆక్సిజన్, పోషకాలు అందేలా చూడాలి. సెల్ రిపేరింగ్ కి సాయపడుతుంది. చెమట ద్వారా బయటకు వచ్చే లాసా చేస్తుంది. చర్మంలో కొలాజెన్ ఏర్పడటానికి అమ్మనే యాసిడ్ల ప్రధానం. అది అందాలంటే ప్రోటీన్ అధారిత ఆహారం అంటే గ్రీన్ యోగర్ట్, చేప, ప్రోటీన్ సూప్లు, గుడ్ల వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఈ జాగ్రత్తల తీసుకుంటారా మరి.



గ్లాస్ బాల్స్ తీసుకుంటే శరీరంలో జరిగే మార్పు..

పానీయం. బాల్స్ నీరు తాగడం వల్ల మూత్రపిండాల సమస్యలు నివారిస్తుంది. ఇంకా మూత్రపిండాలలో రాళ్ల ప్రయోజనాలను తగ్గించవచ్చు. బాల్స్ నీటిని ఎలా తయారు చేయాలి: కొంచెం బాల్స్ని లేదా గ్లాసులో వేసి దానిలో నీళ్లు పోసి.. 7-8 నిమిషాలు ఉడకబెట్టండి. మరిగిన తర్వాత గ్యాస్ ఆఫ్ చేయండి.. అనంతరం ఒక కప్పులో వడకట్టి, నిమ్మరసం వేసుకుని తాగండి.. ఇంకా.. వేడిగా ఉన్నప్పుడు కూడా డీటాక్స్ నీటిని టీ లాగా నెమ్మదిగా తాగవచ్చు.

బెండకాయ నీరు తాగితే ఆశ్చర్యపోయే ప్రయోజనాలు!

ఈ వేసవి కాలంలో బెండకాయ విరివిగా లభిస్తుంది. పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ ఈ బెండకాయను ఇష్టపడతారు. కానీ, బెండకాయ నీరు కూడా తాగవచ్చని కు తెలుసా? అవును, 4-5 బెండకాయలను చిన్న ముక్కలుగా కోసి రాతిపాట ఒక గ్లాసు నీటిలో తానబెట్టి, మరుసటి రోజు ఉదయం ఈ నీటిని తాగడం వల్ల



ఎలాంటి అరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయో చూడాలి? విటమిన్ ఏ, సి, ఇతర యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల పుష్కలం ఉన్న బెండకాయ నీళ్లు తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఓటా వాటర్ను ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటుంది. తక్కువ కేలరీలు, అధిక పీచు పదార్థం ఉండటం వల్ల, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఇది ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక. దీనిలోని తక్కువ గ్రెసింజ్ ఇండెక్స్ వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కూడా అదుపులో ఉంటాయి. అరటిపండు తక్షణ శక్తిని ఇచ్చే ఎన్నో బాంబ్ లాంటిది. ఉదయాన్నే వ్యాయామం లేదా జిమ్ చేసేవారికి ఇది దివ్యపదార్థం

కుదుళ్లకు మసాజ్.. ఎందుకంటే?!

కాదు.. జుట్టు ఒత్తుగానూ పెరుగుతుంది. ఇందుకు కుదుళ్లు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో మృత సేతుకో వడం వల్ల కలిగి ప్రయోజనాలు, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలేంటో తెలుసుకుండా కాకుండా రండి.. కుదుళ్లు మృత సేతు కోనం జోకోబా లేదా బాదం నూనె ఉపయోగించడం మంచిది. టున్నాకు నిపుణులు. దీనిని కుదుళ్లకు రక్తప్రసరణ సాఫీగా జరగడమే కాకుండా కురులకు పోషణ కూడా లభిస్తుంది. ఇలా తరచూ మృత సేతు వల్ల జుట్టు వేగంగా ఎదిగి అవకాశం ఉంటుంది. మృత సేతు క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో నూనెను ఉపయోగించకూడదు. ఎందుకంటే దీనివల్ల కుదుళ్లు, ముఖం జిడ్డుగా మారి.. ఇతర సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్నట్లు పుకుండులుగా నిపుణులు. మృత సేతు క్రమంలో స్ట్రోక్ సరిగా ఇష్టపడతే తలనొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. చేతివేళ్లతో మృత సేతుకుంటాం కాబట్టి వాటికి గోళ్లు లేకుండా జాగ్రత్తపడాలి. లేదంటే అవి కుదుళ్లకు గీసుకుపోయే అవకాశం ఉంటుంది. నూనెతో తరచూ మృత సేతుకోవడం వల్ల కురులకు సహజానికి మెరుగు పొందొచ్చు. అలాగే ఒత్తుగా కూడా పెరుగుతుంది అని నిపుణులు.

పవర్ ఫుల్ ఎనర్జీ కావాలంటే..

అంటారు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి పరిమాణం నారింజ పండు కంటే దాదాపు నాలుగు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కేవలం 100 గ్రాముల జామంతే 228 మి.గ్రా విటమిన్ సి లభిస్తుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా సీజన్ల వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్ నుండి మనల్ని రక్షిస్తుంది. జామంపండులో తక్కువ కేలరీలు, అధిక పీచు పదార్థం ఉండటం వల్ల, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఇది ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక. దీనిలోని తక్కువ గ్రెసింజ్ ఇండెక్స్ వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కూడా అదుపులో ఉంటాయి. అరటిపండు తక్షణ శక్తిని ఇచ్చే ఎన్నో బాంబ్ లాంటిది. ఉదయాన్నే వ్యాయామం లేదా జిమ్ చేసేవారికి ఇది దివ్యపదార్థం

పని చేస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే సహజ చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి వేగంగా శక్తిని అందిస్తాయి. ఇందులో పుష్కలం ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో గుండె అరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాదు ఇందులోని విటమిన్ బిగ మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తూ.. రోజంతా మన మూడిని ఉత్సాహంగా, ఒత్తిడి లేకుండా ఉంచడానికి దోహదపడుతుంది. ఏది ఎంచుకోవాలి? ఈ రెండింటిలో ఏది ఎంచుకోవాలి అంటే అది పూర్తిగా అరోగ్య లక్ష్యాపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకవేళ రు పగ్గర్ లేదా బరువు తగ్గడం వంటి అంశాలపై దృష్టి పెట్టినట్లయితే జామంపండు ఉత్తమమైనది. అలా కాకుండా రోజంతా శారీరక శ్రమ చేసేవారు లేదా తక్షణమే అలసట నుండి ఉపశమనం పొందాలనుకునే వారు అరటిపండును ఎంచుకోవడం మంచిది. వ్యాస్తానికీ శరీరానికి అన్ని రకాల పోషకాలు అందాలంటే ఒకరోజు జామం, మరొకరోజు అరటిపండు మార్చి మార్చి తీసుకోవడం అత్యుత్తమమైన పద్ధతి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పండ్ల తీసుకునే టప్పుడు కొన్ని తాగితే అదనం వల్ల ఎండలో వేడి చేయకుండా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. దుయబెట్టిన ఉన్నావూ అరటిపండు తీసుకునేట్లు పోషకాహార నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. జీవనశైలికి, శరీర తత్వానికి తగ్గట్టుగా సరైన పండును ఎంచుకుని రోజును అరోగ్యంగా ప్రారంభించండి.



