

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

ESTD: 1999

www.woodayam.com

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

వుడయం

వరంగల్ 12-04-2026 ఆదివారం సంపుటి : 11 | సంచిక : 297 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 **WOODAYAM Telugu Daily**

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



ఒప్పందం కుదరకపోతే ఇరాన్ ను పేల్చివేస్తాం

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



వ్యవస్థను తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసిన యుద్ధానికి ముగింపు పలికే ప్రయత్నంలో భాగంగా, ఇరాన్, అమెరికాకు చెందిన సీనియర్ అధికారులు శనివారం పాకిస్తాన్ లో చర్చలు ప్రారంభించినట్లు ఇరాన్ మీడియా వెల్లడించింది. తొలుత చర్చలపై సందేహాలు తలెత్తినప్పటికీ, ఇరాన్ ప్రతినిధి బృందం, యుఎస్ 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 చర్చించిన తర్వాత ఇరాన్ ప్రతినిధి బృందం చర్చలను ప్రారంభించింది. ఇరాన్ ప్రతినిధి బృందానికి పాఠమెంటరీ స్పీకర్ మహమ్మద్ జమీర్ ఫులిబాజ్ నాయకత్వం వహించగా, వాన్స్ తో పాటు వైట్ హౌస్ రాయబారి స్టీవ్ విల్బాఫ్, జారీ చేసిన కుప్పర్ ఉన్నారు. ఈ ఘటనకు శాశ్వత ముగింపునిచ్చడానికి ఇరిగి ఏ ఒప్పందంలో అయినా అంక్షలు

దక్షిణాదిని బలహీనపరిచే కుట్ర

2011 జనాభా లెక్కల ఆధారంగా నియోజకవర్గాల పునర్విభజన అశాస్త్రీయం సామాజిక మార్పునకు దక్షిణాది రాష్ట్రాలు కేంద్రంపై ఒత్తిడి చేస్తున్నాయి దక్షిణాది రాష్ట్రాలను బలహీన పర్చేందుకు కేంద్రం కుట్ర పన్నుతుంది ద్రవిడ రాష్ట్రాలకు వన్నుల రూపంలో వచ్చే వాటాను తగ్గించింది రాష్ట్రంలో వ్యూహం కేంద్రం పునరేకీకరణ ప్రయత్నం జరుగుతుంది బహుజనులు ఏకమై ప్రజా ప్రభుత్వాన్ని కాపాడుకోవాలి **డివ్యూటీ సిఎం భట్టి**
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 తెస్తున్నాయన్నారు. ద్రవిడ రాష్ట్రాలను బలహీన పరిచేందుకు కేంద్రం నుంచి వచ్చే పన్నుల వాటాలో భాగంగా తగ్గింపులు చేశారని డివ్యూటీ సీఎం వివరించారు. తెలంగాణ నుంచి పన్నుల రూపాన్ని ఒక రూపాయి కేంద్రానికి వెళ్లే తిరిగి రాష్ట్రానికి 37

బీఆర్ఎస్ రుణమాఫీ వడ్డీలకే సరి
రుణమాఫీ, రైతు భరోసా విషయంలో హాకీ రావు అసత్య ప్రచారం మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావు

అపురూప కలయిక



అధినేతతో ప్రతిపక్షనేత
న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 11 (పురయం) : శనివారం నాడు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ, లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ మధ్య ఒక అరుదైన, సరదా సందర్భం కోటుచేసుకుంది. వారి స్నేహపూర్వక సంభాషణకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో విస్తృతంగా చక్కర్లు కొడుతోంది. సామాజిక సంస్కరణ మహాత్మా జ్యోతిబా ఫూలే 200వ జయంతి సందర్భంగా పుష్పాంజలి ఫుటీంచేసే దుకు పాఠమెంటు సమయాంలోని ప్రణా స్థలానికి ప్రధాని మోడీ విచ్చే

నారీ వందన్ ను స్వాగతించండి

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



సాధారణ ఎన్నికల్లో మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలు చేసేందుకు ఈ నెల 16 నుంచి 18 వరకు పార్లమెంట్ సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఎన్నో ఏళ్లగా ఎవరు చేయని పని ప్రధాని మోడీ చేస్తున్నారని కితాబిచ్చారు. శనివారం బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఆమె మీడియాతో మాట్లాడారు. బిల్లు అమలు చేసినప్పుడే దానికి సాక్షాత్కరణ చేయాలని కోరారు. పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో అన్ని పార్టీల సభ్యులు పాల్గొలుతుంటేనే మహిళా రిజర్వేషన్ల బిల్లును మద్దతు తెలపాలని, 2029లో మహిళా రిజర్వేషన్ల బిల్లు అమలులోకి వచ్చేలా సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

వాట్సాప్ ద్వారా పౌర సేవలు

● వాట్సాప్ ద్వారా రిజిస్ట్రేషన్, స్టాంపుల విభాగం సేవలు
● భూమి పత్రాలు, సర్టిఫైడ్ కాపీస్ కోసం
రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాలకు వెళ్లకుండా చర్యలు
● సమాచార హక్కు చట్టం దర్యాప్తుల స్వీకరణ
● 8096958096 ఫోన్ నంబర్ పై 'హామ్' అంటే సేవలు షురూ
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11 (పురయం) : రాష్ట్ర సర్కార్ మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. డిజిటల్ విప్లవంలో భాగంగా.. సామాన్యులకు ప్రభుత్వ సేవలను మరింత చేరువ చేస్తూ రిజిస్ట్రేషన్, స్టాంపుల విభాగం సేవలను ఇప్పుడు నేరుగా వాట్సాప్ ద్వారా పొందే సేవలు లభిస్తాయి కల్పించింది. ఇక్కడ భూమి పత్రాల కోసం, సర్టిఫైడ్ కాపీస్ కోసం రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం లేకుండా.. మొబైల్ ఫోన్ నుండి పసులను చక్కబెట్టుకోవచ్చని మీసేవ కమిషనర్ టి. రవికిరణ్ శనివారం వెల్లడించారు. రాష్ట్ర బీసీ, 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 వికేష స్పందన లభిస్తోంది. రోజుల ప్రయయం లేకుండా, పౌరదరకంగా భూమి సంబంధిత వివరాలను ఎక్కడి నుంచైనా డౌన్లోడ్ చేసుకునే వీలు కల్పించారు.



ఉపకోటా కోసం ఉద్యమం

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



గ్లోబల్ సామర్థ్య కేంద్రం హైదరాబాద్

ప్రముఖ కంపెనీలను ఆకర్షిస్తాన్న వనరులు జీసీసీ ఏర్పాటుకు ముందుకు వచ్చిన పికో టెక్నాలజీ ఇండియా : మంత్రి శ్రీధర్ బాబు



సైబర్ మోసాల యెడల జాగ్రత్త

హైదరాబాద్ వాసులకు సీపీ సజ్జనార్ సూచన అనుమానాస్పద ఏపీకే లింక్ ను డౌన్ లోడ్ చేయొద్దు
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 11 (పురయం ప్రతినిధి) : వీటి బిల్లుల పేరుతో జరుగుతున్న సైబర్ మోసాలపై హైదరాబాద్ వాసులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని హైదరాబాద్ సీపీ వీసీ సజ్జనార్ సూచించారు. ప్రజల్లో ఉండి భయాన్ని పెట్టబడినా దీని పేర్లో.. వారి పర్సనల్ సమాచారంతో పాటు.. బ్యాంక్ అకౌంట్ డేటాను తీసుకుని.. డబ్బులు దోచుకునే ఇలాంటి తరహా మోసాలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఎక్స్ వేదికగా వేదికగా సగరవాసులను అప్రమత్తం చేశారు. ఇటీవల హైదరాబాద్ మెట్రోపాలిటన్ వాటర్ సప్లీ అండ్ సేవ్ రేజ్ బోర్డు పేరుతో సగరంలో జరుగుతున్న సైబర్ మోసాలను గుర్తించినట్లు సజ్జనార్ తెలిపారు. ఎవరైనా ఫోన్, వెసెస్ చేసి.. వాటర్ బిల్లుల చెల్లించలేదని.. వాలర్ జాబుగా పెండింగ్లో ఉన్నాయని చెబుతూ.. సీపీ కన్వెక్షన్ కట్ చేస్తామంటూ బెదిరింపులకు గురి చేస్తారని పేర్కొన్నారు. అలాంటి వెసెస్, కార్డ్స్ భయపడవద్దని వెల్లడించారు. మొదట సైబర్ బిల్లు ఇతరులకు ఉండని.. వెంటనే చెల్లించకపోతే కన్వెక్షన్ కట్ చేస్తామని బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్నారని సీపీ తెలిపారు. ఇలా జనాల్లో భయాన్ని తీసుకువచ్చి.. ఒత్తిడి తీసుకువస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఆ తర్వాత 'HMWSSB WATER BILL UP-DATE.apk' అనే పేరుతో ఒక అనుమానాస్పద ఏపీకే లింక్ ను పంపిస్తున్నారని..



సిఎం భూ దందా

పూర్వం లేని నాయకుడు పూర్వం సీటి కడతానంటున్నాడు
ఉన్న సీటినే వట్టింపుకు తెలివి లేదు 14వేల ఎకరాల ఫార్మా సీటి భూములు రైతులకు ఇవ్వకుండా మోసం బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ఫ్రెండ్లతో కేటీఆర్ ఇబ్బందిపట్టం, ఏప్రిల్ 11 (పురయం ప్రతినిధి) : ఫార్మా సీటి పేరుతో సీఎం రేవంట్ రెడ్డి భూముల దందా చేస్తున్నారని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ఫ్రెండ్లతో కేటీఆర్ ఆరోపించారు. పూర్వం లేని నాయకుడు వట్టి పూర్వం సీటి కడతా అంటే ప్రజలు నవ్వుతున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. ఎన్నికలకు ముందు గత ప్రభుత్వం సేకరించిన 14వేల ఎకరాల ఫార్మా సీటి భూములను తిరిగి రైతులకు ఇస్తామని చెప్పి వారికి ఓట్లు వేయించుకున్నారని విమర్శించారు. ఇప్పుడు ఫోర్ట్ సీటి పేరుతో మోసం చేస్తున్నారని ద్వజమెత్తారు. శనివారం ఇబ్బందిపట్టంలో బీఆర్ఎస్ విస్తృత స్థాయి కార్యక్రమ సమావేశంలో పాల్గొన్న కేటీఆర్, ఇటీవల మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో గెలిచిన చైరమన్, కౌన్సిలర్లు, సర్పంచ్ లను స్వాగతించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఒక వెళ్లక పార్టీ సీటి కేసు కోర్టులో ఉందని చెబుతూ, బయటకు వచ్చి అవే భూముల్లో ఫోర్ట్ సీటి కడతామని చెబుతుండవచ్చని మండిపడ్డారు. గతంలో ఫార్మా సీటి భూముల్లో అప్పటి సీఎమ్మీ నాయకుడిగా ఉన్న భట్టి విక్రమార్య, మంత్రి సీతక్క, కామటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి పాదయాత్ర చేసి.. తమకు ఓటు వేస్తే మీ భూములు మీకు తిరిగి అప్పజెప్పతామని హామీ ఇచ్చారన్నారు. రెండున్నరేండ్ల తర్వాత మరో 16వేల ఎకరాల అదనపు



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, విశాసం, అణగారిన వర్గాల అభివృద్ధి కొరకు పోరాడిన గొప్ప సంఘ సంస్కరణ జోతిరావు పూలే 199వ జయంతి వేడుకలు బాచుపల్లి, నిజాంపేట్ తదితర ప్రాంతాలలో కాసాని యువ సేన, సాయి నగర్ లో బిఆర్ఎస్ అధ్యక్షులు ఎం.డి జహంగీర్ అధ్యక్షులతో పునంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో 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 గండ్ల మైసమ్మ బస్టీలో ఈనెల 18 శనివారం సాయంత్రం 6 గంటలకు జరుగుతున్న హిందూ సమైక్య కార్యక్రమానికి సందంబండ్ల గోడ పత్రిక, కరుణలాలను 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 ఆశయాల్ సమాజానికి పునాది

బిల్లేట్ 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 బిల్లేట్ 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 నాగరాజు నాయకులు డాక్టర్ దాని మోర్చా 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 ఎన్సీ మోర్చా ఆధ్వక్షులు కాంతి కిరణ్ అభినందించారు. డాక్టర్ దాని నాగరాజు

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, ప్రైవేట్ తన దర్బారు అని, సేవ తన మార్గం అని దాని నాగరాజు పేర్కొన్నారు. పిల్లల ప్రైవేటు నాగరాజులకు 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 సర్పంచార్ రెడ్డి, బిజెపి మున్సిపల్ సెల్ కో కన్వీనర్ రావుల శేషగిరిరావు, మేడ్చల్ ఆర్ఎన్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గిరి వర్ధన్ రెడ్డి, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు గరిగ శేఖర్, బిజెపి అసెంబ్లీ ఇన్చార్జ్ జెకె శేఖర్ 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. బయట ప్రాంతాల వాతకంబే స్థానిక నిరుద్యోగులకు అవకాశం

కాశాల కల్పించాలనే అభిప్రాయాన్ని వారు వ్యక్తం చేశారు. అలాగే కంపెనీల్లో పనిచేస్తున్న కార్మికులకు చట్టపరంగా అందాల్సిన వేతనాలు, సదుపాయాలు, భద్రతా ప్రమాణాలు అమలు చేస్తున్నారా అనే విషయాన్ని అధికారులు వద్ద విచారించారు. కార్మికులకు కల్పించాల్సిన బెనిఫిట్స్, హక్కులపై చారిత్రకంగా గానూ కల్పిస్తూ, ఎలాంటి అన్యాయం జరిగినా ముందుకు వచ్చి ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు. కార్మికుల సంక్షేమంపై ప్రధాన లక్ష్యమని కాంగ్రెస్ నాయకులు తెలిపారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి కార్యక్రమాలు కొనసాగిస్తూ కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని వారు హామీ ఇచ్చారు.

మహానీయుల విగ్రహాల ఆవిష్కరణ



చేవెళ్ల ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య

చేవెళ్ల మండల పరిషత్లోని తంకడపల్లి గ్రామంలో మహానీయుల విగ్రహాల ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. శుక్రవారం 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 జేబీ రాజు, చేవెళ్ల మున్సిపల్ చైర్మన్ సమతా వెంకటరెడ్డి,

గ్రామ సర్పంచ్ రాములు, దళిత రక్షణ అవార్డు గ్రహీత బుర్రా ప్రభాకర్, ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ యువజన సంఘం అధ్యక్షుడు బాగ్గిరి రాజు, చేవెళ్ల మున్సిపల్ బిజెపి అధ్యక్షుడు అత్తిలి అనంతరెడ్డి, బిజెపి యువ నాయకులు చైతన్ రెడ్డి, పాల్గొన్నారు. మండల స్థాయి నాయకులు, తంకడపల్లి అంబేద్కర్ సంఘం సభ్యులు మరియు గ్రామ ప్రజలు భారీ సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

జ్యోతిరావు పూలే విగ్రహానికి నివాళులు

శంకర్ పల్లి, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

శంకర్ పల్లి మున్సిపాలిటీ కేంద్రంలో మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే జయంతి సందర్భంగా శనివారం ఘనంగా కారుణ్య కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక శాసనసభ్యులు కాలే యాదయ్య మున్సిపాలిటీ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన పూలే విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం పూలే విగ్రహం వద్ద ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటుచేసిన 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.

హించారని పలువురు తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య మాట్లాడుతూ మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే దేశ సామాజిక విప్లవానికి మార్గదర్శకుడని పేర్కొన్నారు. సమాజంలో అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం, అంటరాని తనం నిర్మూలన కోసం, సమానత్వం కోసం ఆయన చేసిన పోరాటం చిరస్మరణీయమని తెలిపారు. కలవర్షపు, వినక్షత ఉన్న కాలంలో ధైర్యంగా ముందుకు వచ్చి ప్రజల్లో చైతన్యం నింపిన మహానుభావుడు పూలే అని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ రాజకీయ పార్టీల నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు, స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మోడల్ స్కూల్స్ హాల్ టి కెట్లు విడుదల

చేవెళ్ల, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని మోడల్ స్కూల్స్లో (టిఎస్ ఎంఎస్) 2026 27 విద్యా సంవత్సరానికి గాను 6వ తరగతి నుండి 7 నుండి 10 తరగతుల్లో మిగిలిన స్ట్రీట్ బోర్డింగ్ నిర్వహించే సన్నద్ధత పరీక్ష హాల్ టి కెట్లు విడుదల చేసినట్లు ఇంచార్జ్ బిన్సెన్ పాల్గొని విన్సెంట్ కుమార్ తెలిపారు. అభ్యర్థులకు అధికారిక వెబ్ సైట్లో హాల్ టి కెట్ల డౌన్లోడ్ చేసుకోవచ్చు. 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 హనుమంత రెడ్డి రాష్ట్ర మంత్రివర్గులు దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు సహకారంతో ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ద్వారా శస్త్ర చికిత్స నిమిత్తం ఆర్థిక సహాయం మంజూరు చేయించి బాచుపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో లభించిన చింత వాసులు వేమల లక్ష్మమ్మ కు రూ. 60,000 /, గాయం సునిత రెడ్డికి రూ. 60,000 /, రంగన గర్ల కాసాని చింత వాసుల నాగరాజు కు రూ. 60,000 /, కాకట్ల పల్లి వాసులు

గొంగల రాజుకు రూ. 56,500 /, బాచుపల్లి వాసులు, కొర్ర సునీత రాజేశికి రూ. 47,500 /, సీఎం సహాయనిధి చెక్కులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా హనుమంత్రా మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ద్వారా పేద ప్రజలకు ఎంతో మేలు చేశారుతుందని, అనారోగ్యం 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.

బండ్లగూడ ప్రశాంతకు సన్మానం



శంకర్ పల్లి, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

జ్యోతిరావు పూలే జయంతి సందర్భంగా శంకర్ పల్లి మున్సిపాలిటీ పరిషత్లోని 7వ వార్డు కౌన్సిలర్ బండ్లగూడ ప్రశాంత్ కు సన్మానం నిర్వహించారు. ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన ఈ కార్యక్రమంలో ఎం.కె. ఉమాస్వామి, అత్యయ వాతావరణంలో నిర్వహించారు. ప్రజలకు నిరంతరం సేవలు అందిస్తూ సమస్యల పరిష్కారంలో ముందుంటున్న కౌన్సిలర్ ప్రశాంత్ ను అభినందిస్తూ పుష్పగుచ్ఛాలు, శాలువాలతో ఘనంగా సత్కరించారు. జ్యోతిరావు పూలే జయంతి రోజున సన్మానం చేయడం విశేషంగా నిలిచింది. సమాజ సేవ, ప్రజా సంక్షేమం లక్ష్యంగా పనిచేసే నాయకులకు ఇటువంటి గౌరవాలు మరింత ప్రోత్సాహాన్ని ఇవ్వాలని పలువురు పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రేమరు సూర్య ఉపాధ్యాయులు మాట్లాడుతూ వార్డు అభివృద్ధి, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో కౌన్సిలర్ ప్రశాంత్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని తెలిపారు. ముఖ్యంగా పాఠశాల, విద్యార్థుల అవసరాలు, గ్రామీణ ప్రజల సమస్యలపై వెంటనే స్పందిస్తూ అందమాలలో ఉండడం అభినందనీయమని తెలిపారు. అలాగే అవకాశం వచ్చినప్పుడు మాట్లాడుతూ ప్రజాకోర్కె కార్యక్రమాలు, మహిళా సంక్షేమ అంశాల్లో కౌన్సిలర్ సహకారం ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. బండ్లగూడ ప్రశాంత్ మాట్లాడుతూ తనపై మామిన అభిమానానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్రజా సేవ తన లక్ష్యమని, వార్డులోని ప్రతి ఒక్కరి సమస్య తన సమస్యగా భావించి పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తానని స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో పలువురు స్థానికులు, మహిళలు, వార్డు ప్రజలు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

పునంగా పూలే జయంతి వేడుకలు

కుత్బులాపూర్, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం ప్రతినధి):

నిజాంపేట్ సర్కిల్, రాజ్ వీడ్ గాంధీ నగర్ లో 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, పశిత్, శివ, స్థానికులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పునంగా పూలే జయంతి వేడుకలు

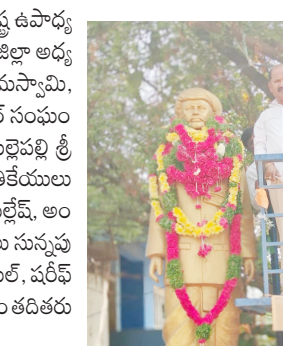
బుర్రా ప్రభాకర్

చేవెళ్ల, ఏప్రిల్ 11 (పుడయం):

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

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

సమతా సైనిక్ దళ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఏర్పాటు చేసిన పల్లె రామస్వామి, అలిండియా అంబేద్కర్ సంఘం మండల అధ్యక్షుడు మధైపల్లి శ్రీ రమేష్ రవీందర్, సావెత్, పరీష్ నాయకులు ప్రభులింగం తదితరులు ఉన్నారు.



కప్పువాము నీరుతో ఆ సమస్యలకు చెక్..

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో వాము 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 ఆరుసార్ల జీవనశైలి, ఆహారపు



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

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

వంద రోగాలను తలమొకటిట్టచ్చు పసుపు రంగు వుచ్చికాయ..



వరుపు రంగు వుచ్చికాయ కంటే పసుపు వుచ్చికాయ తినుడమే బెస్ట్ అని వైద్యులు కూడా చెబుతున్నారు. వీటిలో విటమిన్ సి, సి ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే, దీని పవన

రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఆ రోగాలను ఇట్టే తరిమికొట్టచ్చు పసుపు రంగు వుచ్చికాయలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది ఇన్ఫ్లెమ్మేషన్ నుంచి మనల్ని కాపాడుతుంది. అలాగే, ఇమ్యూనిటీ పవర్ ను కూడా పెంచుతుంది. చర్మం, కంటి ఆరోగ్యం: 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 ఆరోగ్యం: వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం ఉంటాయి. ఇవి బ్లడ్ ప్రెజర్ ను నియంత్రిస్తాయి. జీర్ణక్రియ: వీటిలో జీర్ణక్రియ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను పని తీరును పెరుగుస్తుంది.

రాగిజావ ఎప్పుడు తీసుకుంటే మంచిది?

రాగి జావ అపారమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది క్యాల్షియం, ఐరన్, ఫైబర్, ప్రోటీన్లతో నిండి ఉంటుంది. జీర్ణక్రియను పెరుగుస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి, ఎముకలు దృఢంగా ఉండడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి దోహదపడుతుంది.. ఇంకా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించి,

ఇరన్, ప్రోటీన్, ఫైబర్, మినరల్స్, అయోడిన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కొవ్వులు చాలా తక్కువగా ఉండటం, ముఖ్యంగా అసంతృప్త కొవ్వులను కలిగి ఉండటం వల్ల ఇది చాలా సులభంగా జీర్ణమైతే తుంది. అంతేకాకుండా.. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేసి, తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. రాగి జావ ఆరోగ్య 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 సంగ్రహిణి మంచి ప్రయోజనం అందిస్తుంది. ఎముకల దృఢీకరణ: రాగుల్లో క్యాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. దీన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా ఉంటాయి. పిల్లల ఎదుగుదలకు కూడా ఇందులో ఉండే క్యాల్షియం తోడ్పడుతుంది. రక్తహీనత నివారణ: రాగుల్లో ఐరన్ మోతాదు ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తహీనతతో బాధపడేవారు దీనిని తరచూ తీసుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితం పొందవచ్చు. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది: రాగి విండల్ విటమిన్ సి కూడా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో పాటు చచ్చాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల నియంత్రణ: రాగి జావ చక్కెర రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. మధుమేహగ్రస్తలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతుంది: రాగి విండల్ పలు రకాల అమినో ఆమ్లాల పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. జీవితీయ మెరుగుదల: రాగిలోని పోషకాలు కండరాల ఆరోగ్యానికి, రక్తం తయారీలో పాటు చేస్తాయి. జీవితీయల 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 స్పూన్ల విండల్ కలుపుకోవాలి.. ముద్రలు కాకుండా చూడాలి.. అలాగే.. రెండు, మూడు గ్లాసుల నీటిని వేడి చేసి.. దానిలో ఈ రాగి విండల్ మేను కలుపుకోవాలి.. సరిపడినంత ఉప్పు వేసుకుంటే సరిపోతుంది.అయితే.. రాగి జావను ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం అత్యంత ఆరోగ్యకరం.. టిఫిన్ గా కూడా తీసుకోవచ్చు లేదా.. టిఫిన్ 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 జోడించుకుంటే.. రుచి పెరుగుతుంది..



పిల్లల ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. రాగుల్లో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి. అందుకే.. చిన్నా, పెద్దా లేదా లేకుండా ప్రతిఒక్కరూ రాగి జావ తాగాలని సూచించుటారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. వాస్తవానికి రాగి జావ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే సంప్రదాయ ఆహారం. దీనిని రోజుకోసారి తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలో చల్లదనం లభించడంతో పాటు ఆరోగ్యపరంగా అనేక లాభాలు చేకూరుతాయి. రాగుల్లో క్యాల్షియం,

పని అందిస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే సహజ చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి వేగంగా శక్తిని అందిస్తాయి. ఇందులో పుష్కలంగా ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాదు ఇందులోని విటమిన్ బిగ మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తు.. రోజంతా మన మూడిని ఉత్సాహంగా, ఒత్తిడి లేకుండా ఉంచడానికి దోహదపడుతుంది. ఏది ఎంచుకోవాలి? ఈ రెండింటిలో ఏది ఎంచుకోవాలి అంటే అది పూర్తిగా ఆరోగ్య లక్ష్యాలుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకవేళ రుచి పగ్గరి లేదా బరువు తగ్గడం వంటి అంశాలపై దృష్టి పెట్టినట్లయితే జామపండు ఉత్తమమైనది. అలా కాకుండా రోజంతా శారీరక శ్రమ చేసేవారు లేదా తక్షణమే అలసట నుండి ఉపశమనం పొందాలనుకునే వారు అరటిపండును ఎంచుకోవడం మంచిది. వాస్తవానికి శరీరానికి అన్ని రకాల పోషకాలు అందాలంటే ఒకరోజు జామ, మరొకరోజు అరటిపండు మార్చి మార్చి తీసుకోవడం అత్యుత్తమమైన పద్ధతి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పండ్లు తీసుకునే టిఫిన్లు కొన్ని జాగ్రత్తల తప్పనిసరి. పండ్లు మరీ పుల్లగా లేకుండా చూసుకోవాలి. లేదంటే ఎసిడిటీ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. అలాగే దుయాబెటీస్ ఉన్నవారు అరటిపండు తీసుకునేటప్పుడు పోషకాహార నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. జీవనశైలికి, శరీర తత్వానికి తగ్గట్టుగా సరైన పండును ఎంచుకుని రోజును ఆరోగ్యంగా ప్రారంభించండి.

పని అందిస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే సహజ చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి వేగంగా శక్తిని అందిస్తాయి. ఇందులో పుష్కలంగా ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాదు ఇందులోని విటమిన్ బిగ మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తు.. రోజంతా మన మూడిని ఉత్సాహంగా, ఒత్తిడి లేకుండా ఉంచడానికి దోహదపడుతుంది. ఏది ఎంచుకోవాలి? ఈ రెండింటిలో ఏది ఎంచుకోవాలి అంటే అది పూర్తిగా ఆరోగ్య లక్ష్యాలుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకవేళ రుచి పగ్గరి లేదా బరువు తగ్గడం వంటి అంశాలపై దృష్టి పెట్టినట్లయితే జామపండు ఉత్తమమైనది. అలా కాకుండా రోజంతా శారీరక శ్రమ చేసేవారు లేదా తక్షణమే అలసట నుండి ఉపశమనం పొందాలనుకునే వారు అరటిపండును ఎంచుకోవడం మంచిది. వాస్తవానికి శరీరానికి అన్ని రకాల పోషకాలు అందాలంటే ఒకరోజు జామ, మరొకరోజు అరటిపండు మార్చి మార్చి తీసుకోవడం అత్యుత్తమమైన పద్ధతి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పండ్లు తీసుకునే టిఫిన్లు కొన్ని జాగ్రత్తల తప్పనిసరి. పండ్లు మరీ పుల్లగా లేకుండా చూసుకోవాలి. లేదంటే ఎసిడిటీ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. అలాగే దుయాబెటీస్ ఉన్నవారు అరటిపండు తీసుకునేటప్పుడు పోషకాహార నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. జీవనశైలికి, శరీర తత్వానికి తగ్గట్టుగా సరైన పండును ఎంచుకుని రోజును ఆరోగ్యంగా ప్రారంభించండి.

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 ఇంకా ఏ 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 గ్లౌండర్ లో వేసి మిక్స్ పట్టుకోవాలి. అప్పుడు ఇంకా శనగపిండి వేసి మరోసారి మిక్స్ పట్టుకోవాలి. అవసరమైతే ఇందులో ఇంకా స్వరోజ్ వాటర్ లేదంటే శనగపిండి వేసుకోవచ్చు. పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ మిక్స్ మూడు సార్లు తాగుకోవాలి.. 20 నిమిషాల పాటు ఉంచండి.. అప్పుడు గోరువెచ్చటి నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా తరచూ చేయడం వల్ల మొటిమల సమస్యను ఇట్టే తగ్గించుకోవచ్చు. ఇలా తరచూ చేయడం వల్ల మొటిమల సమస్యను ఇట్టే తగ్గించుకోవచ్చు. ఇలా తరచూ చేయడం వల్ల మొటిమల సమస్యను ఇట్టే తగ్గించుకోవచ్చు.

గోరువెచ్చటి నీరు నూనెతో కుదుళ్లకు నెమ్మదిగా మర్తన చేసుకుంటుంటే ఎంత హాయిగా ఉంటుందో కదూ! అయితే దీనివల్ల కేవలం కుదుళ్లకు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరగడమే

కుదుళ్లకు మసాజ్.. ఎందుకంటే?!

కాదు.. జుట్టు ఒత్తుగానూ పెరుగుతుంది. ఇంకా, ఇమ్యూనిటీ పవర్ ను కూడా పెంచుతుంది. చర్మం, కంటి ఆరోగ్యం: 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 ఆరోగ్యం: వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం ఉంటాయి. ఇవి బ్లడ్ ప్రెజర్ ను నియంత్రిస్తాయి. జీర్ణక్రియ: వీటిలో జీర్ణక్రియ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను పని తీరును పెరుగుస్తుంది.

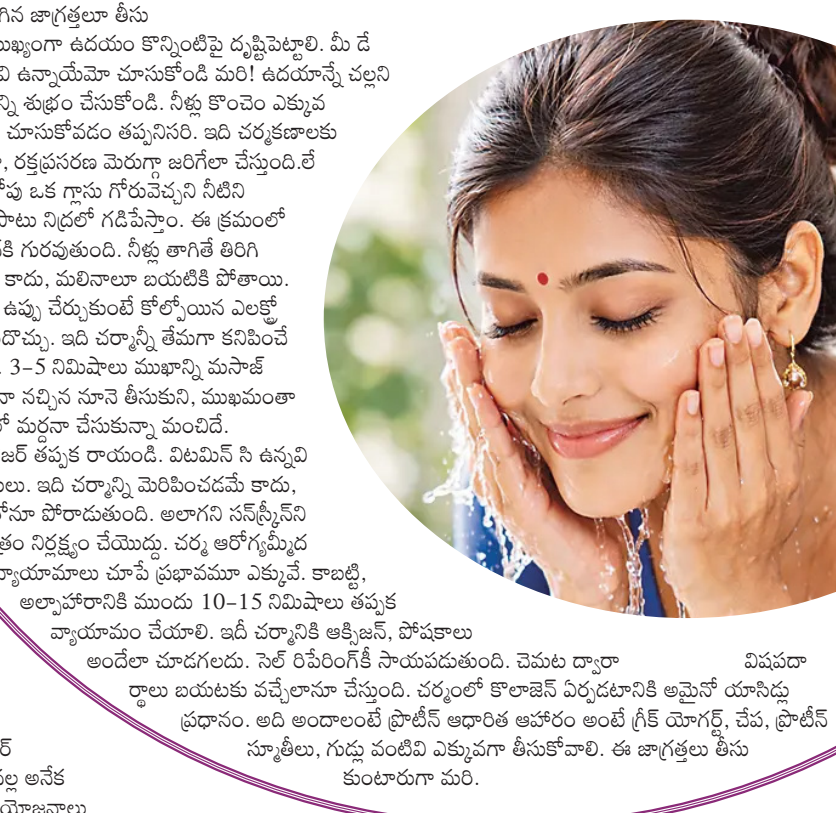
కుదుళ్ల మర్తన కోసం జోకోబా లేదా బాదం నూనె ఉపయోగించడం మంచిది. టున్నాడు నిపుణులు. దీనివల్ల కుదుళ్లకు రక్తప్రసరణ సాఫీగా జరగడమే కాకుండా కురులకు పోషణ కూడా లభిస్తుంది. ఇలా తరచూ మర్తన చేయడం వల్ల జుట్టు వేగంగా ఎదిగి అవకాశం ఉంటుంది. మర్తన చేసే క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో నూనెను ఉపయోగించకూడదు. ఎందుకంటే దీనివల్ల కుదుళ్లు, ముఖం జిడ్డుగా మారి.. ఇతర సమస్యలు కొన్ని తెచ్చుకున్నట్లు పురుగుండులయ్యాయి నిపుణులు. మర్తన చేసే క్రమంలో స్ట్రోక్ సరిగా ఇన్ఫ్లమేషన్ తలనొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. చేతివేళ్లతో మర్తన చేసుకుంటాం కాబట్టి వాటికి గోళ్లు లేకుండా జాగ్రత్తపడాలి. లేదంటే అవి కుదుళ్లకు గీసుకుపోయే అవకాశం ఉంటుంది. నూనెతో తరచూ మర్తన చేసుకోవడం వల్ల కురులకు సహజమైన మెరుపు వస్తుంది. అలాగే ఒత్తుగా కూడా పెరుగుతుందింటున్నారని నిపుణులు.

పవర్ ఫుల్ ఎనర్జీ కావాలంటే..

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

పని అందిస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే సహజ చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి వేగంగా శక్తిని అందిస్తాయి. ఇందులో పుష్కలంగా ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాదు ఇందులోని విటమిన్ బిగ మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తు.. రోజంతా మన మూడిని ఉత్సాహంగా, ఒత్తిడి లేకుండా ఉంచడానికి దోహదపడుతుంది. ఏది ఎంచుకోవాలి? ఈ రెండింటిలో ఏది ఎంచుకోవాలి అంటే అది పూర్తిగా ఆరోగ్య లక్ష్యాలుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకవేళ రుచి పగ్గరి లేదా బరువు తగ్గడం వంటి అంశాలపై దృష్టి పెట్టినట్లయితే జామపండు ఉత్తమమైనది. అలా కాకుండా రోజంతా శారీరక శ్రమ చేసేవారు లేదా తక్షణమే అలసట నుండి ఉపశమనం పొందాలనుకునే వారు అరటిపండును ఎంచుకోవడం మంచిది. వాస్తవానికి శరీరానికి అన్ని రకాల పోషకాలు అందాలంటే ఒకరోజు జామ, మరొకరోజు అరటిపండు మార్చి మార్చి తీసుకోవడం అత్యుత్తమమైన పద్ధతి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పండ్లు తీసుకునే టిఫిన్లు కొన్ని జాగ్రత్తల తప్పనిసరి. పండ్లు మరీ పుల్లగా లేకుండా చూసుకోవాలి. లేదంటే ఎసిడిటీ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. అలాగే దుయాబెటీస్ ఉన్నవారు అరటిపండు తీసుకునేటప్పుడు పోషకాహార నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. జీవనశైలికి, శరీర తత్వానికి తగ్గట్టుగా సరైన పండును ఎంచుకుని రోజును ఆరోగ్యంగా ప్రారంభించండి.

ఉదయాన్నే ఇలా చేస్తున్నారా?



చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలి, మెరిసి పోవాలి అనే కదా ఏ అమ్మమ్మైనా కోరుకునేది? అది సాధ్యమవుతుంటే తగిన జాగ్రత్తల తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఉదయం కొన్నింటిపై దృష్టిపెట్టాలి. మీ దే రోటిన్ లో అవి ఉన్నాయేమో చూసుకోండి మరీ! ఉదయాన్నే చల్లని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోండి. నీళ్లు కొంచెం ఎక్కువ పుల్లగా ఉండేలా చూసుకోవడం తప్పనిసరి. ఇది చర్మకణాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా, రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా జరిగేలా చేస్తుంది. లేచిన పావుగంటలోపు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిని తాగండి. గంటలపాటు నిద్రలో గడిపేస్తాం. ఈ క్రమంలో శరీరం డీటాక్స్ చేసుకోవడం సరైనది. నీళ్లు తాగితే తిరిగి హైడ్రేట్ అవుతున్నాం కాదు, మలినాలు బయటికి పోతాయి. నిమ్మకాయ, కాస్త ఉప్పు చేర్చుకుంటే కోల్డ్ యిన్ ఫ్లూ వంటివి తిరిగి పొందొచ్చు. ఇది చర్మాన్ని తేమగా కనిపించేలా చూస్తుంది. 3-5 నిమిషాలు ముఖాన్ని మసాజ్ చేయండి. ఏదైనా నల్లని నూనె తీసుకుని, ముఖమంతా వ్యూత్సాకారంలో మర్తన చేసుకున్నా మంచిది. మామూలు క్రెమ్ తప్పక రాయండి. విటమిన్ సి ఉన్నవి వాడతే మేలు. ఇది చర్మాన్ని మెరిపించడమే కాదు, ఎండతోనూ పోరాడుతుంది. అలాగని సన్ స్క్రీమ్ ను మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు. చర్మ ఆరోగ్యమే దేవత వ్యాయామాల చూపి ప్రభావమూ ఎక్కువే. కాబట్టి అల్ట్రావైయల్ టి ముందు 10-15 నిమిషాలు తప్పక వ్యాయామం చేయాలి. ఇది చర్మానికి ఆక్సిజన్, పోషకాలు అందేలా చూడగలదు. సెల్ రిపేరింగ్ కి సాయపడుతుంది. చెమట ద్వారా విషపదార్థాలు బయటకు వచ్చేలా చేస్తుంది. చర్మంలో కొలాజెన్ ఏర్పడటానికి అమ్మనే యాసిడ్లు ప్రధానం. అది అందాలంటే ప్రోటీన్ ఆధారిత ఆహారం అంటే గ్రీన్ యోగర్ట్, చేప, ప్రోటీన్ సూపీలు, గుడ్ల వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఈ జాగ్రత్తల తీసుకుంటారా మరీ.

గ్లాస్ బాల్స్ తీసుకుంటే శరీరంలో జరిగే మార్పు..

బార్లీ వాటర్ తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. డైలీ ఉదయాన్నే బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతుంది. ఇంకా శరీరంలోని వేడి తగ్గుతుంది.. అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడంలో పాటు.. బాడీ క్లీన్ అవుతుంది. బార్లీ తీసుకోవడం శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. బార్లీ అనేది అనేక పోషకాలను కలిగి ఉన్న దానం. బార్లీని తరచూ తీసుకోకపోయినా, ఎండాకాలంలో బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. బార్లీలో ఇనుము, భాస్వరం, మెగ్నీషియం, కార్బియం, ఫోలేట్, నియాసిన్, విటమిన్, సోడియం, పొటాషియం, మాంగనీస్, ప్రోటీన్, శక్తి, రాగి, జింక్ మొదలైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే.. దీనిని గరిటికల్ సంచీమే.. లేదా.. పానీయంగా పేరొందారు. ఎందుకంటే ఇది తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన, అత్యంత పోషకమైన ఆరోగ్య పానీయం. ఇది శరీరానికి చలువ చేయడంతోపాటు.. పలు అనారోగ్య సమస్యలకు నివారణగా పనిచేస్తుంది. బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రుచికరంగా కూడా ఉంటుంది. ఇది పేగు ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు బార్లీ నీటిని తమ ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. బార్లీ నీరు తాగడంవల్ల శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. కు కూడా అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఉంటే, మీరు ఈ ఆరోగ్యకరమైన నీటిని క్రమం తప్పకుండా తాగవచ్చు. మహిళలు తరచూ మూత్ర నాశనం ఇన్ఫ్లెమ్మేషన్ బాధపడుతుంటారు. బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల ఇతర మూత్ర సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఇది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ఆరోగ్యకరమైన

పానీయం. బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల మూత్రపిండాల సమస్యలు నివారిస్తుంది. ఇంకా మూత్రపిండాలలో రాళ్ల ప్రయోజనాలు తగ్గించవచ్చు. బార్లీ నీటిని ఎలా తయారు చేయాలి: కొంచెం బార్లీని లేదా గ్లాస్ లో వేసి దానిలో నీళ్లు పోసి.. 7-8 నిమిషాలు ఉడకబెట్టండి. మరగిన తర్వాత గ్లాస్ లో వేయండి.. 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 నానబెట్టి, మరుసటి రోజు ఉదయం ఈ నీటిని తాగడం వల్ల



ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయో చూడాలి? విటమిన్ ఎ, సి, ఇతర యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్న బెండకాయ నీళ్లు తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఓటా వాటర్ ను ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటుంది. తక్కువ కేలరీలు, అధిక ఫైబర్ కలిగిన లేడిఫింగర్ వాటర్ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. దీంతో వేగంగా బరువు తగ్గుతారు. బెండకాయలో పైబెర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో గ్లూకోజ్ ఆకర్షణను తగ్గించి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. బెండకాయ నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచవచ్చు. బెండకాయలో ఉండే రసాయనం పొట్టలోని అమ్మలను తగ్గుంచేయడంలో సహాయపడుతుంది. తద్వారా గ్యాస్, అజీర్ణం, కడుపు సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్న ఓటా వాటర్ తాగడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. బెండకాయ నీరు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. విటమిన్ కె, కార్బియం సమృద్ధిగా ఉండే ఓటా వాటర్ బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రయోజనాలను తగ్గిస్తుంది. ఎముకలను బలపరుస్తుంది. ఓటా వాటర్ తాగడం వల్ల కంటి చూపు కూడా మెరుగుపడుతుంది. విటమిన్ సి, ఇతర యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్న లేడిఫింగర్ వాటర్ చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. బెండకాయలో కలిగి, కరగని ఫైబర్ రెండూ ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెరను నిర్మూలించడానికి సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే దీన్ని తాగడం వల్ల కార్బోహైడ్రేట్ తోషణ కూడా నెమ్మదిస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

