

STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
Grads Universe
+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయం

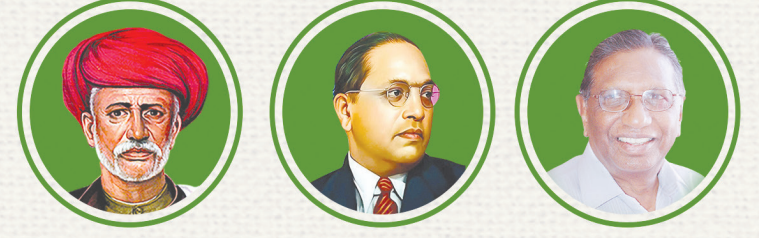
DOMESTIC & INTERNATIONAL
FLIGHT TICKET
Easy Booking
Best Discounts
Get Your Tickets Now
Call Us & Book : +91 6301726400

ఖమ్మం 25-04-2026 శనివారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 285 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** చా. 1.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu Daily**
Simultaneously published from Khammam, Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Guntur & Warangal Follow us on

జై తెలంగాణ

జై జై తెలంగాణ

**నవతెలంగాణ అభివృద్ధి ప్రధాతగా..
అణగారిన వర్గాల ఆత్మగౌరవ పతాకగా..**



**కొత్త రాజకీయ
శక్తిగా వస్తున్నారం**

📅 25 ఏప్రిల్ 2026, ఉదయం 9 గంటలకు
📍 అద్వయ కన్వెన్షన్, మునీరాబాద్, మేడ్చల్



కలీంగర్ | అబిలాబాద్ | నిజామాబాద్ ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

'ఉపాధి' లక్ష్యాలను చేరుకోవాలి

జిల్లా కలెక్టర్ బ సత్యప్రసాద్



కోరుట (వృద్ధయం ప్రతినిధి) కథలాపూర్ మండల కేంద్రంలో ఉపాధి హామీ పథకం పనుల పూర్తికై జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ శుక్రవారం సందడిక ఆధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఉపాధి హామీ పనుల్లో కాలీని సంఖ్య పెంపుపై ప్రత్యేకంగా చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ మాట్లాడుతూ గ్రామాల్లో మరిన్ని కులీలను ఉపాధి హామీ పనుల్లో భాగస్వామ్యం చేయాలని సూచించారు. ప్రతి గ్రామంలో పనులు అందుబాటును పెంచాలని ఆదేశించారు. పనులు ఎంపికలో పారదర్శకత పాటించాలని తెలిపారు. అర్హులైన ప్రతి కుటుంబానికి ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని తెలిపారు. పనుల ప్రగతిని రోజువారీగా పర్యవేక్షించాలన్నారు. కులీల హాజరు సమాచార సక్రమంగా



యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ స్థలాన్ని పరిశీలించిన కలెక్టర్

నిజామాబాద్, వృద్ధయం ప్రతినిధి: అన్ని హంగులతో ప్రభుత్వం నూతనంగా నిర్మించబడుతున్న యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్, వసతి గృహ సముదాయం కోసం బోర్డన్ పట్టణ శివారులోని బెల్లూర్ ప్రాంతంలో ఎంపిక చేసిన స్థలాన్ని కలెక్టర్ ఇలా తిరిపి పరిశీలించారు. ఇంటిగ్రేటెడ్ హాస్టళ్ళ నిర్మాణానికి ఈ స్థలాన్ని ఖరారు చేసినందున, శంకుస్థాపన కార్యక్రమానికి అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేయాలని సందర్భంగా ఆధికారులను ఆదేశించారు. త్వరలోనే పనులు ప్రారంభించి, నిర్ణీత గడువు లోపు పూర్తి చేసేలా చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే సుదర్శన్ రెడ్డి తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధునాతన వసతి, సదుపాయాలతో సమీకృత రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలను ఏర్పాటు చేస్తోందని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీ వర్గాలకు చెందిన విద్యార్థులందరికీ ఒకే సముదాయంలో అన్ని అధునాతన సౌకర్యాలతో వసతి కల్పిస్తూ, ఉన్నత ప్రమాణాలతో కూడిన నాణ్యమైన విద్యను అందించాలనే సంకల్పంతో అందరికీ ఆదర్శంగా నిలిచేలా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్ళను ప్రభుత్వం అందుబాటులోకి తెస్తోందని తెలిపారు. బోర్డన్ నియోజకవర్గంలో యంగ్ ఇండియా స్కూల్ నిర్మాణ పనులు ప్రారంభం అయ్యేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. బోర్డన్ సబ్ కలెక్టర్ విశాన్ మహతో, డి.కె రాంచాన్, తహసీల్దార్ విఠల్ అధికారులు ఉన్నారు.

రాష్ట్రంలో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా.. అక్రిడిటేషన్ల జారీకి కుట్ర

-జీవో 252 బట్టి దాఖలు చేస్తున్న సమాచార శాఖ - పెద్ద పత్రికలకు ఉదారత చిన్న పత్రికలపై వేటు - జీవో ప్రకారం ఇవ్వకపోతే న్యాయపాఠశాలం తప్పదు - డబ్ల్యూజేబి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు తాడూరు కరుణాకర్

కరీంనగర్ (వృద్ధయం ప్రతినిధి) రాష్ట్రంలో జర్నలిస్టులకు సంబంధించి అక్రిడిటేషన్ల జారీ ప్రక్రియ పూర్తి నిబంధనలకు విరుద్ధంగా జరుగుతోందని వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ ఇండియా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు తాడూరు కరుణాకర్ ఒక ప్రకటనలో ఆరోపించారు. అక్రిడిటేషన్ల జారీకి సంబంధించి ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన జీవో 252 అవకాశం పాలవుతుందని ఆయన ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఒక సంఘానికి సంబంధించిన నేతల ఒత్తిళ్లకు తలపెట్టిన సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ అధికారులు సాక్షాత్తు ప్రభుత్వం జారీ చేసిన మార్గదర్శకాలను తుంగలో తొక్కడం ఎంత మేరకు సమర్థవంతం కాదన్నారో సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ కమిషనర్ కార్యాలయం జారీ చేసే అక్రిడిటేషన్ల సంబంధించి జరిపిన సమావేశాలలో ప్రభుత్వ జీవోకు విరుద్ధంగా నిర్ణయాలు జరిగాయని, జీవోకు విరుద్ధంగా జారీ చేసే అక్రిడిటేషన్ల పాఠశాలను తీరుతామని ఆయన హెచ్చరించారు. అక్రిడిటేషన్ల జీవో కల్పితంగా అమలు చేయాలి అంటూ, ఇందులో మార్పులు చేర్పులు చేసే అవకాశం, ఆధికారం రాష్ట్రపాలకు అక్రిడిటేషన్ల కమిటీకి, సమాచార శాఖ కమిషనర్ కు, మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ కు లేదని కరుణాకర్ స్పష్టం చేశారు. అలా



సమ్మెను శాంతియుతంగా కొనసాగించాలి

జిల్లా ఎస్సీ నికేత పంత్
అసిఫాబాద్ (వృద్ధయం ప్రతినిధి) రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థ ఆర్డీస్ కార్యకర్లు సమ్మెను శాంతియుతంగా కొనసాగించాలని కొమరం భీమ్ అసిఫాబాద్ జిల్లా ఎస్సీ నికేత పంత్ అన్నారు. అసిఫాబాద్ ఆర్డీస్ బస్టాండ్ వద్ద కార్యకర్లు చేస్తున్న సమ్మె శిబిరాన్ని శుక్రవారం సందర్శించారు. సమ్మె చేస్తున్న ఆర్డీస్ కార్యకర్లతో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఆర్డీస్ కార్యకర్లు సమ్మెను శాంతియుతంగా కొనసాగించాలని, అత్యవసరాలకు పాల్పడవద్దని సూచించారు.



అక్రిడిటేషన్ కమిటీ సభ్యులతో జిల్లా కలెక్టర్ సమావేశం

కామారెడ్డి, (వృద్ధయం ప్రతినిధి): కామారెడ్డి జిల్లా కలెక్టరేట్ మిసి సమావేశం మండలిలో నూతన మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ సభ్యులతో శుక్రవారం సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ అశోక్ సాంగ్లూని మాట్లాడుతూ, అర్హులైన వారికి అక్రిడిటేషన్ కార్డులు జారీ చేయాలని, 252 జీవో సమస్యలను నిర్మూలన నిబంధనల తప్పకుండా పాటించాలని అన్నారు. మీడియా ప్రతినిధులు ప్రజలకు ప్రభుత్వ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను సరిగ్గా చేరవేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తారని కమిటీ సభ్యులు బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించి మీడియా వ్యవస్థ పై ప్రజల సమ్మతాన్ని పెంపొందించాలని ఆయన



ప్రజలకు తెలిసేలా వాస్తవాలను ప్రచురించాలి

-జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ చైర్మన్ కుమార్ దీపక్



మంచిన్యాల / ఏప్రిల్ 24, 2026 (వృద్ధయం ప్రతినిధి) కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ దినపత్రికలు, న్యూస్ చానళ్ల ప్రజలకు వాస్తవాలను తెలియజేయాలని తెలిపారు. 2026 గల సంవత్సరాలకు గాను ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులు 252, అర.టి. 103 ప్రకారం అర్హత గల వర్కింగ్ జర్నలిస్టులకు అక్రిడిటేషన్ల జారీ చేయడంలో కమిటీ ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల మార్గదర్శకాలను పాటించాలని తెలిపారు. సరైన గుర్తింపు, అర్హత లేనివారు భవన సముదాయంలోని కలెక్టర్ సమావేశం మండలిలో జిల్లా పౌర సంబంధాల అధికారి, జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ సభ్యులు అన్నివైపు రమేష్ రెడ్డి, గొప్పలపల్లి సిద్ధార్థ, పార్వతి సురేష్ కుమార్, డి.గె. సత్యనారాయణ, మొహమ్మద్ ఇమాద్ ఉద్దీన్, రామిరెడ్డి ప్రకాష్ రెడ్డి, అయినంపూడి నవీన్ కుమార్, గొల్లన సరేష్, విక్రం నాదానం, మెదంపూరు సంతోష్, జిల్లా పౌర సంబంధాల అధికారి కార్యాలయ నిబ్బంది కొల్లూరి సంపత్ కుమార్, జి.రవిశేఖర్, మంత్రి సునీల్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.

గ్రామ సభల ద్వారానే భూ సమస్యలు పరిష్కారం

రి-సర్వే పనులు వేగవంతం చేయాలి జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ బి.ఎస్. లత ఆదేశం

భర్మపూరి, (వృద్ధయం ప్రతినిధి): రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన భూ రి-సర్వే ప్రక్రియను గ్రామ సభల ద్వారా పారదర్శకంగా వేగవంతం తగ్గించాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ బి.ఎస్.లత ఆధికారులను మందలంబో గావిస్తూ గ్రామంలో నిర్వహించిన భూముల రి-సర్వే అవగాహన సదస్సుకు ఆమె ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ భూ యజమానుల హక్కులను సురక్షితం చేసేందుకు ప్రభుత్వం ఈ బృహత్తర కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది. న్యూ సర్వే అండ్ రి-సర్వే యాక్ట్ 1923 లోని ముఖ్యంశాలను ప్రజలకు తెలియజేయాలని ఆమె సూచించారు. భూముల రి-సర్వే ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలి అంటూ ఆమె ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ భూ యజమానుల హక్కులను సురక్షితం చేసేందుకు ప్రభుత్వం ఈ బృహత్తర కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది. న్యూ సర్వే అండ్ రి-సర్వే యాక్ట్ 1923 లోని ముఖ్యంశాలను ప్రజలకు తెలియజేయాలని ఆమె సూచించారు. భూముల రి-సర్వే ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలి అంటూ ఆమె ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ భూ యజమానుల హక్కులను సురక్షితం చేసేందుకు ప్రభుత్వం ఈ బృహత్తర కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది. న్యూ సర్వే అండ్ రి-సర్వే యాక్ట్ 1923 లోని ముఖ్యంశాలను ప్రజలకు తెలియజేయాలని ఆమె సూచించారు.



సిటిజన్ ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ అమలు చేస్తాం

వేములవాడలో ట్రాఫిక్, మహిళా పోలీస్ స్టేషన్, భీమారంలో పోలీస్ స్టేషన్ కృషి రుద్దంగిలో నూతన పోలీస్ స్టేషన్ భవన నిర్మాణానికి డీజీబీ, ప్రభుత్వ వివ్, ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ తో కలిసి శంకుస్థాపన హాజరైన జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ లక్ష్మణ్, ఎస్సీ మహాదేవ్ బి గిత్ డీజీబీ బి శివధర్ రెడ్డి

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా, వృద్ధయం: రాష్ట్రంలో సిటిజన్ ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ అమలు చేస్తామని డీజీబీ బి శివధర్ రెడ్డి తెలిపారు. రుద్దంగి మండల కేంద్రంలో రా.2 కిల్లో 50 లక్షలతో ఎక్కరం స్టేషన్లో ఆధునిక హంగులతో నూతన పోలీస్ స్టేషన్ నిర్మాణానికి డీజీబీ బి శివధర్ రెడ్డి, ప్రభుత్వ వివ్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్, జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ లక్ష్మణ్, ఎస్సీ మహాదేవ్ బి గిత్ తో కలిసి శుక్రవారం శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా డీజీబీ బి శివధర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... మాచ్యంజం అంతర్వేదిని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్ర పోలీసింగ్ లో నూతన మార్పులు తీసుకువస్తామని వెల్లడించారు. ప్రజల కేంద్రంగానే సేవలు అందించేలా పోలీసులకు శిక్షణ ఇస్తామని, అదే స్థాయిలో విస్తృత సేవలు అందిస్తామని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ ట్రాఫిక్ నియమాలు పాటించాలని, ద్విచక్ర వాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని, కార్లలో ప్రయాణించేవారు సీటు బెల్ట్ పెట్టుకోవాలని సూచించారు. ప్రతి ద్విచక్ర వాహనదారుడు తమ కోసం... తమ కుటుంబ సంక్షేమం కోసం



జనరల్ హాస్పిటల్లో ఆపరేషన్ల సంఖ్య పెంచాలి

జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష



పెద్దపల్లి, (వృద్ధయం ప్రతినిధి) గోదావరిఖని జనరల్ హాస్పిటల్లో ఆపరేషన్ల సంఖ్య పెంచాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష తెలిపారు. గోదావరిఖని జనరల్ హాస్పిటల్ పనితీరుపై జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష శుక్రవారం సమీక్షకై జిల్లా కలెక్టరేట్లో సందర్శించి ఆధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ ఆసుపత్రిలో ఆపరేషన్ల సంఖ్యను పెంచాలని, ఆపరేషన్ థియేటర్లో సర్జరీలను తక్కువే ప్రారంభించాలని ఆధికారులను ఆదేశించారు.

శిక్షణలో నేర్చుకున్న అంశాలతో.. గ్రామీణ అభివృద్ధికి మందడుగు వేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్

జగిత్యాల (వృద్ధయం ప్రతినిధి) ఎం సి హెచ్ ఆర్ డి హైదరాబాద్లో 6 వారాల శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకున్న ఎంపీడీవో లు కలెక్టరేట్ లో జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా శిక్షణలో పాందిన జ్ఞానం అనుభవాలను గ్రామీణ స్థాయిలో సమర్పవంతంగా అమలు చేసే ప్రజలకు ఉపయోగపడే విధంగా చేయాలని ఆంపీడీవోలకు కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ సూచించారు.



ఘనంగా పంచాయతీ రాజ్ వేడుకలు



చందూరు, ఏప్రిల్ 24 (పుడయం ప్రతినిధి)

చందూరు మండలం ఆర్ కౌన్సిల్ గానుంచే సర్పంచి తుర్రం. రవికుమార్ ఆధ్వర్యంలో జాతీయ పంచాయతీ రాజ్ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు.

విద్యుత్ ఘాతంతో ఆవు మృతి



అనంతగిరి ఏప్రిల్ 24 (పుడయం):

మండల పరిధిలోని వనంశాపురం అవసర గ్రామమైన తెల్లబండతండ్ లో విద్యుత్ ఘాత తో ఆవు మృతి చెందిన సంఘటన చోటు చేసుకుంది.

పడమటితాళ్లలో చలివేంద్రం ప్రారంభం

చందూరు, ఏప్రిల్ 24 (పుడయం)

మండలంలోని పడమటి తాళ్ల గ్రామ పంచాయతీ ఆధ్వర్యంలో కోటయ్యగూడెం మొయిల రోడ్డు వద్ద చలివేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు.

అంగడిపేటలో లోహోత్సవే సమస్యకు మోక్షం

చందూరు, ఏప్రిల్ 24 (పుడయం):

చందూరు మునిసిపాలిటీ పరిధిలోని అంగడిపేట కాలనీలో దీర్ఘకాలం ప్రజలను వేధిస్తున్న లోహోత్సవే సమస్యకు విద్యుత్ శాఖ అధికారులు పరిష్కారం చూపించారు.

పేదలకు స్వర్ణ భారతి తీర్చే సేవలు అభినందనీయం

కోదాడ మునిసిపల్ కౌన్సిల్ ఏప్రిల్ 24 (పుడయం)

కోదాడ మునిసిపల్ కౌన్సిల్ ఏప్రిల్ 24 (పుడయం) నిరుపేదలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించడమే లక్ష్యంగా స్వర్ణ భారతి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చేపట్టిన కృషి అభినందనీయం.

గ్రామాభివృద్ధికి పెద్దపీట: సర్పంచ్

కోదాడ రూరల్ ఏప్రిల్ 24 (పుడయం)

రెడ్లకులం గ్రామంలో సర్పంచ్ పోలం పట్టి కుటుంబంపై ఆధ్వర్యం గ్రామ సభ ఘనంగా జరిగింది. ఈ సందర్భంగా గ్రామంలో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులను ప్రజలకు వివరించారు.

అభివృద్ధి పనుల మధ్య భద్రాచలంలో నిత్య కళ్యాణాలకు భక్తుల రద్దీ

భద్రాచలం, ఏప్రిల్ 26 (పుడయం ప్రతినిధి):

భద్రాచలం శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి దేవస్థానంలో ఈ నెల 26వ తేదీ నుండి ప్రతివారినీ చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాల నేపథ్యంలో దేవాలయ పరిసరాల్లో విస్తృతంగా నిత్య కళ్యాణాలకు భక్తులు తరలివస్తున్నారు.

జనగణన శిక్షణ శిబిరం పరిశీలించిన కలెక్టర్

చందూరు, ఏప్రిల్ 24 (పుడయం):

జనగణన 2027లో భాగంగా ఎన్నామరేట్ల, సూపర్జెక్టులకు చందూరు జిల్లా ప్రాంతంలో నిర్వహించిన శిక్షణ శిబిరాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ చంద్రశేఖర్ పరిశీలించారు.

అభయాంజనేయడికి రూ. 25 వేల విరాళం

నాంపల్లి - చందూరు, ఏప్రిల్ 24 (పుడయం):

నాంపల్లి మండలంలోని దామర గ్రామంలో జరుగుతున్న శ్రీ అభయాంజనేయ స్వామి బ్రహ్మోత్సవాలు భక్తిశ్రద్ధల మధ్య ఘనంగా కొనసాగుతున్నాయి.

శంకర్ గౌడ్ ది ఆత్మహత్య కాదు.. సర్కార్ చేసిన హత్య

పొద్దుపాడవ, డిపోకు తీసుకెళ్లినందుకు పాపం దుర్మార్గం

పొద్దుపాడవ, డిపోకు తీసుకెళ్లినందుకు పాపం దుర్మార్గం బాధితు కుటుంబానికి రూ. కోటి పరిహారం, ఉద్యోగం ఇవ్వాలి: మాజీ ఎమ్మెల్యే మధు సాగర్ తిమ్మిరెడ్డి

భద్రాద్రి వైభవాన్ని ప్రతిబింబించిన 'క్షేత్ర దర్శిని' డాక్యుమెంటరీ విడుదల

భద్రాచలం, ఏప్రిల్ 24 (పుడయం ప్రతినిధి):

భద్రాద్రి క్షేత్ర మామూలైన చరిత్రను, ఆధ్యాత్మిక వైభవాన్ని ప్రపంచానికి పరిచయం చేసే లక్ష్యంతో రూపొందించిన 'భద్రాద్రి క్షేత్ర దర్శిని' డాక్యుమెంటరీ బి.ఆ.ఆ.ఎం విడుదలై ప్రేక్షకుల ప్రశంసలను అందుకుంటోంది.

కొనుగోలు కేంద్రాల్లోనే రైతులు దాన్యాన్ని విక్రయించాలి

అత్యుత్తర మార్కెట్ వైస్ చైర్మన్ తంకొత్తపల్లి తిరుపతి

అత్యుత్తర మార్కెట్ వైస్ చైర్మన్ తంకొత్తపల్లి తిరుపతి విజ్ఞాన కార్యక్రమంలో పాల్గొని సర్పంచ్ పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ మధైల ప్రసాద్ రావు, పంచాయతీ కార్యదర్శి నాగలక్ష్మి, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ శ్రీనివాసరావు, వార్డ్ సభ్యులు మరియు గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

ధాన్యం కొనుగోళ్లు వేగవంతం చేయాలి: కలెక్టర్

చందూరు, ఏప్రిల్ 24 (పుడయం):

చందూరు మండలంలోని చామపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ శుక్రవారం సందర్శించారు. కేంద్రంలో జరుగుతున్న ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియను పరిశీలించి రైతులతో నేరుగా మాట్లాడి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

ఆర్టీసీ కార్మికుల సమ్మెకు బీఎస్సీ మద్దతు

నల్గొండ-ఏప్రిల్ 24 (పుడయం):

ఆర్టీసీ కార్మికుల సమ్మెకు బీఎస్సీ నమాజీ పార్టీ (బీఎస్సీ) మద్దతు ప్రకటించింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆర్టీసీ కార్మికుల సమస్యలను పట్టించుకోకుండా వ్యవహరిస్తోందని బీఎస్సీ నల్గొండ పార్టీమెంట్ ఆవేషం వంటపాక యాదగిరి విమర్శించారు.

ఉపకులపతికి జానపద గ్రంథాల బహుకరణ

చందూరు, ఏప్రిల్ 24 (పుడయం):

సురపరం ప్రజాపరిశ్రేణి తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం ఉపకులపతి ఆచార్య వెలుదల నిత్యానందరావుకు జానపద సాహిత్య గ్రంథాలను ఘనంగా బహుకరించారు.

దమ్మపేట గ్రామసభ నిర్వహణ

పరిష్కారమయ్యే సమస్యలపై దృష్టి సారించాలి, మరొకరినంటికి సమయం పడుతుంది

దమ్మపేట మండల కేంద్రంలోని గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయంలో శుక్రవారం సర్పంచ్ పగడాల రమాదేవి రాంబాబు, కార్యదర్శి బండీ అనంత కుమార్ ఆధ్వర్యంలో గ్రామ సభ సమావేశం నిర్వహించారు.

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

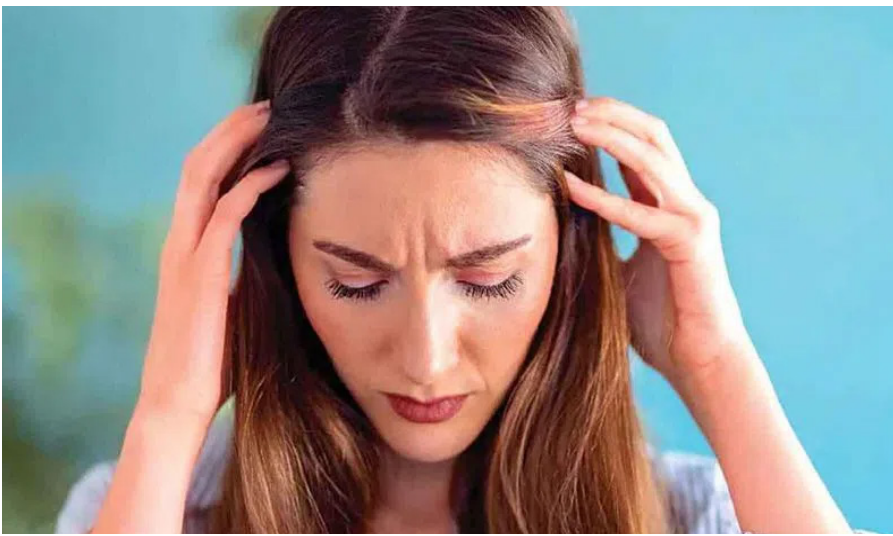
అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం అంతర్జాతీయ పరిశోధనా కార్యక్రమం

డీహైడ్రేషన్ ను సూచించే ప్రధాన లక్షణాలు



రోజూ నిజమైన ఎక్కువగా తాగాలని అందరికీ తెలుసు. అయినప్పటికీ రోజూ చాలామంది తెలియకుండానే స్వల్పంగా డీహైడ్రేషన్ (డీహైడ్రేషన్ అంటారు) వల్ల తగ్గిపోవడం కోరికంటారు. ముఖ్యంగా దాహం ఎక్కువగా అనిపించని వారు లేదా పనుల్లో బిజీగా ఉండి నీరు తాగడం మర్చిపోయే వారికి ఇది సాధారణంగా జరుగుతుంది. డీహైడ్రేషన్ పెద్దగా కనిపించని సమస్య అనిపించినా, ఇది చిన్న చిన్న మార్గాల్లో శరీరంపై ప్రభావం చూపుతుంది. సరైన డీహైడ్రేషన్ ఉంటే పరిస్థితి చిగిలితే అనేక సమస్యలు ఇది కారణమవుతుంది. డీహైడ్రేషన్ కు గురి అయినప్పుడు శరీరం కొన్ని లక్షణాలను తెలియజేస్తుంది. శరీరం డీహైడ్రేషన్ ను సూచించే 5 ముఖ్య లక్షణాల గురించి వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. మూత్రం రంగు, చర్మం స్థితి... మొదటగా మూత్రం రంగును గమనించడం చాలా ముఖ్యమైన సూచన. సాధారణంగా లైట్ యెల్లో లేదా దాదాపు పారదర్శకంగా ఉంటే శరీరంలో నీరు సరపరిగా ఉన్నట్లు భావించాలి. అయితే గాఢమైన పసుపు రంగులో ఉంటే అది డీహైడ్రేషన్ కు సూచిక. ఎప్పుడు దాగడంగా ఉంటే శరీరం నీటిని నిల్వ చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నట్లు అర్థం. రెండవది, కారణం లేకుండా తరచూ అలసటగా అనిపించడం కూడా నీటి కొరతను సూచించేది. శరీరానికి సరదా ప్రవాలు అందకపోతే కణజాలాల సరిగా పనిచేయవు. చివరివగా, అలసట, ఏకాగ్రత లోపం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. మూడవ లక్షణంగా చర్మం, పెదవులు, నోరు ఎక్కువగా ఎండిపోవడం కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా వేసవిలో కూడా చర్మం నిర్జీవంగా, పొడిగా అనిపిస్తే అది శరీరానికి నీరు తక్కువగా ఉందనే సూచిక. నాలుగవది తరచూ తలనొప్పి రావడం. డీహైడ్రేషన్

వల్ల మెదడులోని ద్రవ సమతుల్యత కొంతమేరకు దెబ్బతింటుంది. ఇది తలనొప్పికి కారణమవుతుంది. అటువంటి సమయంలో వెంటనే మందులు తీసుకోవడం కంటే ముందుగా నీరు తాగడం మంచిది. ఇదవ లక్షణం తరచూ ఆకలి వేయడం. చాలా సందర్భాల్లో శరీరం దాహం, ఆకలిని వేరు చేయలేకపోతుంది. అందుకే త్వరగా ఆకలి వేస్తే, ముందుగా ఒక గ్లాస్ నీరు తాగి చూడటం ఉత్తమం. కొద్ది కొద్దిగా ఎక్కువగా తాగి. ఇక 5 సులభమైన మార్గాలను ఉపయోగించి శరీరాన్ని సులభంగా హైడ్రేట్ చేయవచ్చు. రోజంతా నీరు తాగడంలో కొందరపడకూడదు. ఒకేసారి ఎక్కువగా తాగడం కంటే కొద్దికొద్దిగా తరచూ తాగడం మంచిది. ఇది శరీరానికి నీరు సరిగా అందేలా చేస్తుంది. అలాగే ఫ్రుట్స్ లో ఉండే రసాన్ని తీసుకోవడం కూడా ఒక గ్లాస్ నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. రాత్రికి రాత్రే తక్కువ శరీరం స్వల్పంగా డీహైడ్రేట్ అవుతుంది. ఈ అలవాటు శరీరానికి శక్తిని అందించి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అది ఎదురుగా ఆహారం లో కూడా నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే మద్యాలను తీసుకోవడం మంచిది. పుచ్చకాయ, దోసకాయ, నాంజు పండ్లు, టమాటాలు వంటి వాటి ద్వారా శరీరానికి సహజంగా నీరు అందుతుంది. ఎలక్ట్రాలైట్ కూడా అవసరం... అలాగే ఎక్కువగా చెమట పట్టే పరిస్థితుల్లో కేవలం నీరు మాత్రమే కాకుండా ఎలక్ట్రాలైట్ కూడా అవసరం అవుతుంది. ఇందుకోసం ఒక లిటర్ నీటిలో ఒక టీ స్పూన్ ఉప్పు, ఆరు టీ స్పూన్ల చక్కెర కలిపి ఇంట్లోనే ఓ ఆలివ్ తయారు చేసుకోవచ్చు. మరోక ముఖ్యమైన విషయం, నీరు తాగడం మర్చిపోకుండా ఉండటం.

మొక్కల పెంపకంతో ఉత్తేజం!

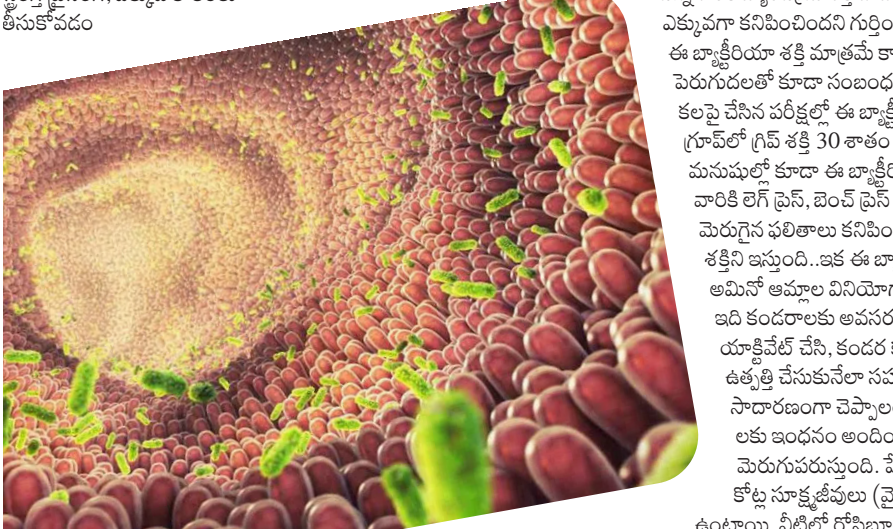


మొక్కల పెంపకంతో ఇంటికి అందమే కాదు, మనకి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు అంటుంటే... మొక్కలకు నీళ్లు పోయడం, కలుపు తీయడం, మట్టి మార్పడం వంటివి చేయడం వల్ల మనకు శారీరక వ్యాయామం జరిగి వేళ్లు ఆకలి వేస్తుంది. అంతేకాదు, తిన్న ఆహారం సవ్యంగా జీర్ణం అవుతుంది అంటున్నాయి అధ్యులు. తోటపని చేస్తుంటేనే ఉండే ఉండడం వల్ల శరీరానికి కావల్సిన విటమిన్ డీ అందుతుంది. దీంతో మెలనిన్ ఉత్పత్తి పెరిగి నిద్రలేమి సమస్య ఉండదు... ఊబకాయం అదుపులో ఉంటుంది. అంతేకాదు. మొక్కలతో సమయం గడపడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గి అధికంగా పెరుగుతుంది. ఇప్పటికే చాలా అధ్యులు వైద్యులను సంప్రదించి మొక్కలతో సమయం గడిపిన వాళ్లలో జ్ఞాపకశక్తి పెరిగిందని తెలిసింది. అందుకే అక్కడ చికిత్సలో భాగంగా మొక్కలతో కొన్నిరోజులు తోటపనులు కూడా చేయమంటారు. మానసిక సమస్యలతో ఇబ్బంది పడేవారికి వాటిని తోటలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది చెబుతున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఇళ్లు, స్కూళ్లు, ఆఫీసుల్లో పీచైన్స్ మొక్కలను పెంచమని నలవోలు ఇస్తున్నారు. మరి మీరు పెంచేస్తారా ఇంటి తోటలో!

పేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియా కేవలం జీర్ణకాయకే కాదు... ఈ ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం కూడా తప్పనిసరి!

ఇప్పటికే చాలా మందికి ప్రోబియోటిక్స్ తీసుకోవడం, ప్రొబియోటిక్స్, ఎక్కువ కాలం తీసుకోవడం కంటే ముఖ్యమైనవి అంటున్నారు నిపుణులు. అయితే, ఇటీవల జరిగిన ఒక అధ్యయనం కండరాల శక్తి, శారీరక పనితీరును ప్రభావితం చేసే మరో ముఖ్య అంశాన్ని గుర్తించింది. పేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియా కేవలం జీర్ణకాయకే కాదు, వీటికి కూడా అవసరం...! ఇప్పటికే చాలా మందికి ప్రోబియోటిక్స్ తీసుకోవడం, ప్రొబియోటిక్స్, ఎక్కువ కాలం తీసుకోవడం

ప్రభావితం చేస్తుంది. గట్ - మసీల్ యాక్టివ్ అనేది జీర్ణకాయక (గార్బేజింగ్) కంటే ముఖ్యమైనది. పేగులలో మంచి బ్యాక్టీరియా కేవలం జీర్ణకాయకే కాదు, పనిచేయడం, పనిచేయడం ప్రభావితం చేస్తుంది. అదే సమయంలో శారీరక వ్యాయామం కూడా పేగులలోని మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందేందుకు దోహదపడుతుంది. గట్ అనే జర్నల్ లో ప్రచురించిన ఈ అధ్యయనం ప్రకారం రోసెబియోమియా అనిపిస్తోన్న అనేక మంది బ్యాక్టీరియా కండరాల పనితీరును సహజ బ్యాక్టీరియా పనిచేస్తుంది వైద్యులు. ఇది కేవలం ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడమే కాకుండా, కండరాల నిర్మాణం అయ్యేందుకు, సమర్థవంతంగా పనిచేయడానికి సహకారం వహిస్తుంది. ఇక ఈ పరిశోధనల్లో కొన్ని ముఖ్యమైనవి కూడా పరిశోధించారు. పుచ్చకాయ, పుచ్చకాయ ఈ బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా ఉన్నవారికి హ్యాండ్ గ్లెజ్ శక్తి దాదాపు 30 శాతం ఎక్కువగా కనిపించిందని గుర్తించారు. యువతలో ఈ బ్యాక్టీరియా శక్తి మాత్రమే కాకుండా స్ట్రామిన్ పెరుగుదల కోసం కూడా సహకారం కలిగి ఉంది. ఎలు కలపై చేసిన పరిశోధనలో ఈ బ్యాక్టీరియా ఇచ్చిన గ్రూప్ లో గ్లెజ్ శక్తి 30 శాతం పెరిగింది. మనుషుల్లో కూడా ఈ బ్యాక్టీరియా అధికంగా ఉన్న వారికి లెగ్స్ ఫ్రెస్, బెంచ్ ఫ్రెస్ వంటి వ్యాయామాల్లో మెరుగైన ఫలితాలు కనిపించాయి. కండరాలకు శక్తిని ఇస్తుంది... ఇక ఈ బ్యాక్టీరియా శరీరంలో అమినో ఆమ్లాలు వినియోగాన్ని మార్చుతుంది. ఇది కండరాలకు అవసరమైన శక్తి మార్గాలను యాక్టివ్ చేసి, కండర కణాల అధిక శక్తిని ఉత్పత్తి చేసుకునేలా సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా చెప్పాలంటే ఇది కండరాలకు ఇంధనం అందించే విధానాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పేగుల్లో లక్షల కోట్ల నూక్లీయోటిక్స్ (మైక్రోబియోమ్) ఉంటాయి. వీటిలో రోసెబియోమియా వంటి



మంచి బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా ఉన్నవారు, వ్యాయామం తక్కువ చేసినా కూడా సహజంగా బలంగా ఉండే అవకాశం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. పేగుల ఆరోగ్యం మెరుగైతే, పేగుల ఆరోగ్యం మెరుగైతే కండరాల శక్తి కూడా మెరుగుపడుతుంది. అందుకే కొన్ని అలవాట్లు పాటించడం ద్వారా గట్ మసీల్ యాక్టివ్ మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. దీని కోసం పైబెర్ అనే ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకోవాలి. ఇది మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలకు దోహదపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. ఇది మైక్రోబియోమ్ వైవిధ్యాన్ని పెంచుతుంది. ప్రోబియోటిక్స్, ప్రీబియోటిక్స్ ఆహారంలో చేర్చాలి. ఇవి అమినో ఆమ్లాలు వినియోగాన్ని మార్చుతుంది. ఇది కండరాలకు అవసరమైన శక్తి మార్గాలను యాక్టివ్ చేసి, కండర కణాల అధిక శక్తిని ఉత్పత్తి చేసుకునేలా సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా చెప్పాలంటే ఇది కండరాలకు ఇంధనం అందించే విధానాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పేగుల్లో లక్షల కోట్ల నూక్లీయోటిక్స్ (మైక్రోబియోమ్) ఉంటాయి. వీటిలో రోసెబియోమియా వంటి

కళ్లజోడు మచ్చలు తగ్గాలంటే..!

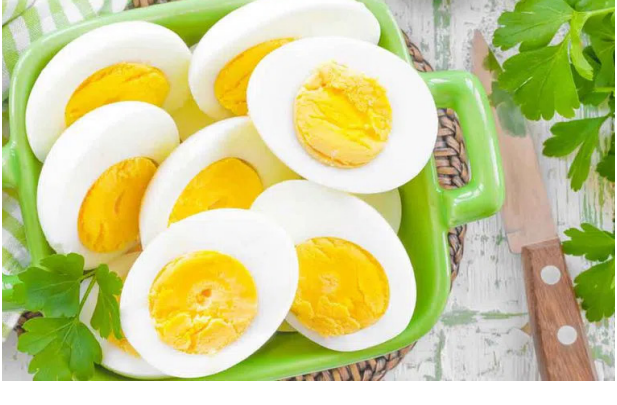
అదేవిగా కళ్లజోడు పెట్టుకోవడం వల్ల కొంతమందికి ముక్కు మీద మచ్చలు పడుతుంటాయి. అయితే ఇంట్లోనే సహజంగా లభించే కొన్ని పదార్థాలను ఉపయోగించి వీటిని తగ్గించుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. అందుబాటులో ఉండే సహజమైన పదార్థాల్లో కలబంద కూడా ఒకటి. కళ్లజోడు మచ్చలు మీద ఏర్పడే మచ్చలను తగ్గించడానికి కూడా ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. కలబంద రసం లేదా అందులో ఉండే జిగురు లాంటి పదార్థాన్ని (జెల్)



మచ్చలు ఉన్న చోట అప్పు చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. పేషియంట్స్ చేసుకున్నప్పుడు కళ్లజోడు తొలగించడానికి, చర్మం ఉండటానికి కళ్లజోడు కీరాదోస ముక్కులు పెడతాం. అయితే ఇదే కీరా వల్ల ముక్కు మీద ఏర్పడే మచ్చలు కూడా తగ్గి అవకాశం ఉండటం వారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కీరా దోస ముక్కుతో మచ్చలు ఉన్న చోట రద్దుకోవచ్చు లేదా కీరా రసానికి బంగాళాదుంప, టమాటా రసం కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని మచ్చలు ఉన్న చోట రావాలి. బాగా అదనిచ్చి తర్వాత చల్లని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల కూడా చర్మం పునరుద్ధరణ ఉంటుంది.

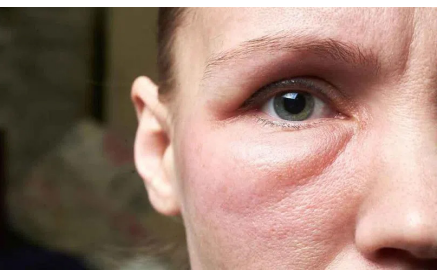
14 రోజులపాటు రోజూ ఒక కోడిగుడ్డును తింటే కనిపించే మార్పులు ఇవే..!

గుడ్డు రోజూ ఒక ఆహారంలో అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే పదార్థాల్లో ఒకటి. వీటిని తేలికగా వండుకోవచ్చు, ఎన్నో వంటకాలలో కలిపి తినవచ్చు. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్ కోసం చాలా మంది గుడ్డును ఆహారపదార్థం భావిస్తారు. కొందరికి ఇవి ప్రతి రోజూ ప్రోటీన్ సాగింపులో తప్పనిసరి కాగా, మరొకరికి కొలెస్ట్రాల్ గురించి సందేహాలు ఉంటాయి. అయితే గుడ్డు కేవలం సులభమైన ఆహారమే కాదు, ఇవి శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. మెదడు పనితీరు, శక్తి స్థాయిలు, చర్మం, జుట్టు, కంటి ఆరోగ్యం వంటి అంశాల్లో కూడా గుడ్డు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇక 14 రోజులపాటు గుడ్డును ప్రతిరోజూ తింటే శరీరంలో కొన్ని మార్పులు కనిపిస్తాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మొదటగా మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. గుడ్డులో కొలిన్ అనే పోషకం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మెదడులో అన్నికెల్లెస్ అనే న్యూరోట్రాన్స్ మిటర్ తయారీలో సహాయపడుతుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రతను మెరుగుపరచడంలో సహకరిస్తుంది. రెండవది, కొలెస్ట్రాల్ సమతుల్యం మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది. గుడ్డు కొలెస్ట్రాల్ పెంచుతాయని భావించేవారు, చాలా మందిలో ఇవి హెచ్ డీఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్) స్థాయిని పెంచడంలో సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి ఉపయోగకరం. మూడవది, కంటి ఆరోగ్యానికి గుడ్డు మేలు చేస్తాయి. గుడ్డు పచ్చ సొసలో లుటీన్, జియోజాంటిన్ అనే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి హాస్యకరమైన బ్లూ లైట్ నుంచి కళ్లను రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. దీర్ఘకాలికంగా కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. నాలుగవది, జుట్టు, చర్మం, గోధుమల బిళ్ల ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి గుడ్డు సహాయపడతాయి. గుడ్డులో సల్ఫర్ కలిగిన అమినో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి కెరాటిన్ అనే ప్రోటీన్ తయారీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. దీంతో జుట్టు బలంగా, చర్మం ఆరోగ్యంగా, గోధుమల బిళ్ల మార్పణ మారతాయి. ఇలా 14 రోజులపాటు గుడ్డు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక మంచి మార్పులు జరుగుతాయి. ఇక గుడ్డు తీసుకొని వారు కూడా ప్రత్యామ్నాయంగా కొన్ని ఆహారాలను తీసుకోవచ్చు. వెజిటేరియన్ కోసం సోయా ఆధారిత ఆహారాలు మంచి ఎంపిక అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. బోఫో, బెంబో, ఎడమామే వంటి పదార్థాలు గుడ్డు దగ్గరను ప్రోటీన్ వనరులుగా పనిచేస్తాయి. సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా గుడ్డును తీసుకోవడం అవి శరీరానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయి. మెదడు పనితీరు, గుండె ఆరోగ్యం, మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో గుడ్డు ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.



ముఖంపై వాపుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా?

ఇంటిలో ప్రస్తుతం రిల్యాన్స్ షాప్ మనాజ్ వీడియోలు వివరించినా వైరల్ అవుతున్నాయి. అలాగే ముఖంలో వచ్చే ఇన్ఫ్లమేషన్ (వాపు) తగ్గిస్తాయని చెప్పే హెర్బల్ షాప్స్ కూడా చాలామంది ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇన్ఫ్లమేషన్ అనేది శరీరంలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ గాయాల లేదా ఇన్ఫెక్షన్లకు ప్రతిస్పందనగా వచ్చే సహజ పరిణామం. అయితే ఇది ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే పొండు రోగాలు, మధుమేహం, అలో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు, క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది. అదే విధంగా ముఖంపై వచ్చే ఇన్ఫ్లమేషన్ వల్ల ఎర్రబడటం, వాపు, పుంజుకొనే వంటి లక్షణాలు కనిపించి రూపాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ముఖంపై ఇన్ఫ్లమేషన్ ఎక్కువకాలం కొనసాగితే ఇన్ఫ్లమేషన్ అనే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొలెజెన్, ఎలెస్టాన్ వంటి ముఖమైన ప్రోటీన్లు చెల్లిపోతే చర్మం ముదురుగానే ముడతలు వడటం, పలుకులు మారటం, చర్మం రంగు అసమానంగా మారటం జరుగుతుంది. మొటిమలు, రోజినియా, ఎగ్జిమా, సోరియాసిస్ వంటి చర్మ సమస్యలు కూడా ఇన్ఫ్లమేషన్ సందర్భంలో కలిగి ఉంటాయి. ఈ పరిస్థితులు వర్షాన్ని ఎర్రగా, ఉబ్బుగా చేసే నిర్జీవంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. అలాగే ఇన్ఫ్లమేషన్ స్థాయిలను వల్ల కళ్ల చుట్టూ నీరు నిల్వ అవుతుంది ముఖం అలసటగా కనిపిస్తుంది. ఇన్ఫ్లమేషన్ నుండి తక్షణ ఉపశమనం కోసం కొన్ని సులభమైన మార్గాలు ఉన్నాయి. చల్లని కంప్రెస్ ఉపయోగించడం వల్ల రక్తసాళులు కుంపించుకుని వాపు తగ్గుతుంది. మంచులో ముంచి వచ్చిన, చల్లని సూర్య లేదా లైట్ వ్యాప్యం 10-15 నిమిషాలు పెట్టుకోవచ్చు. నిద్రపోతున్నప్పుడు తలను కొంచెం ఎత్తుగా ఉంచితే రాత్రివేళ ముఖంలో ద్రవం నిల్వ కాకుండా



ఉంటుంది. అలాగే మృదులైన వినిపాటిక్ మసాజ్ చేయడం ద్వారా అదనపు ద్రవం బయటకు వెళ్లేందుకు సహాయపడుతుంది. ఆహారం, జీవనశైలి మార్పులు కూడా ఇన్ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించడంలో కీలకంగా పని చేస్తాయి. యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. పండ్లు, కూరగాయలు, నల్ల, గింజెం, చేపలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం, చక్కెర, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ తగ్గించడం అవసరం. రోజూ కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు తాగడం ద్వారా శరీరంలోని విషాలు బయటకు వెళ్లే చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. మానసిక ఒత్తిడి కూడా ఇన్ఫ్లమేషన్ ను పెంచుతుంది. అందువల్ల దానం, యోగా, లోలైన శ్వాసాస్వాసాలు వంటి పద్ధతులను పాటించడం ద్వారా ఒత్తిడిని నియంత్రించవచ్చు.

వేసవి తాపాన్ని తగ్గించే జల్ జీరా!



ఇందులోని జీలకర జీర్ణనాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. గ్యాస్, ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే శరీరానికి అవసరమైన ఇసుక అందుతుంది. వీరియర్స్ సమయంలో వచ్చే పొత్తికడుపు నొప్పి, తిమ్మిర్ల నుంచి ఈ పానీయం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక, ఇందులోని నల్ల ఉప్పు... శరీరానికి అవసరమైన ఎలక్ట్రాలైట్లు అందిస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ అలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించిన జీలకర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, పుడిచా ఆమ్లం, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుబాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే నెల, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లెరాలా పనిచేస్తుంది. జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ముఖ్యంగా తక్కువ కలిగి ఉంటే, ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

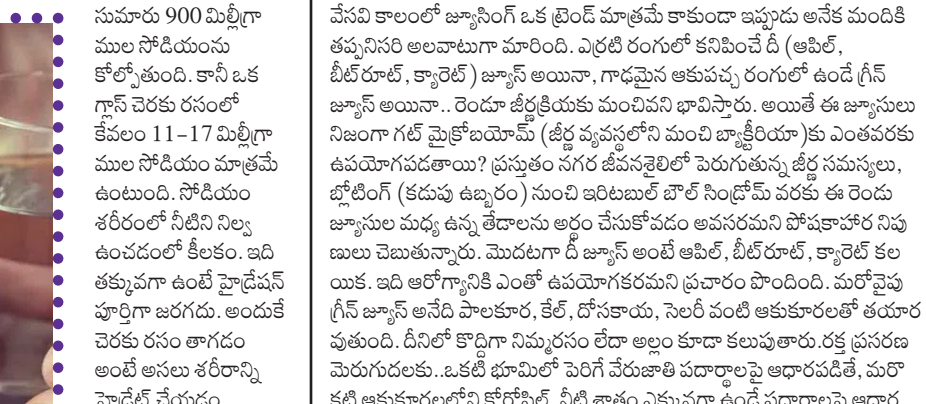
వేసవి కాలంలో ఉష్ణగ్రామీణులకు 'చెరకు రసం'..

వేసవి కాలంలో ఉష్ణగ్రామీణులకు తల వెరగి కొద్ది శరీరాన్ని చల్లబరచేందుకు చాలా మంది సహజంగానే చల్లని పానీయాలవైపు మొగ్గు చూపుతారు. నిమ్మరసం (సీబా పానీ), చల్లని లసీలు వంటి సంప్రదాయ పానీయాల తక్షణ ఉపశమనం ఇస్తాయి. ఇన్ఫ్లమేషన్ కలిగి ఉంటే, ఇది మెత్తగా రుబాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే నెల, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లెరాలా పనిచేస్తుంది. జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ముఖ్యంగా తక్కువ కలిగి ఉంటే, ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

వేసవి కాలంలో ఉష్ణగ్రామీణులకు తల వెరగి కొద్ది శరీరాన్ని చల్లబరచేందుకు చాలా మంది సహజంగానే చల్లని పానీయాలవైపు మొగ్గు చూపుతారు. నిమ్మరసం (సీబా పానీ), చల్లని లసీలు వంటి సంప్రదాయ పానీయాల తక్షణ ఉపశమనం ఇస్తాయి. ఇన్ఫ్లమేషన్ కలిగి ఉంటే, ఇది మెత్తగా రుబాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే నెల, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లెరాలా పనిచేస్తుంది. జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ముఖ్యంగా తక్కువ కలిగి ఉంటే, ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

వేసవి కాలంలో అమ్మతం 'చెరకు రసం'..

వేసవి కాలంలో ఉష్ణగ్రామీణులకు తల వెరగి కొద్ది శరీరాన్ని చల్లబరచేందుకు చాలా మంది సహజంగానే చల్లని పానీయాలవైపు మొగ్గు చూపుతారు. నిమ్మరసం (సీబా పానీ), చల్లని లసీలు వంటి సంప్రదాయ పానీయాల తక్షణ ఉపశమనం ఇస్తాయి. ఇన్ఫ్లమేషన్ కలిగి ఉంటే, ఇది మెత్తగా రుబాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే నెల, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లెరాలా పనిచేస్తుంది. జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ముఖ్యంగా తక్కువ కలిగి ఉంటే, ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.



వేసవి కాలంలో ఉష్ణగ్రామీణులకు తల వెరగి కొద్ది శరీరాన్ని చల్లబరచేందుకు చాలా మంది సహజంగానే చల్లని పానీయాలవైపు మొగ్గు చూపుతారు. నిమ్మరసం (సీబా పానీ), చల్లని లసీలు వంటి సంప్రదాయ పానీయాల తక్షణ ఉపశమనం ఇస్తాయి. ఇన్ఫ్లమేషన్ కలిగి ఉంటే, ఇది మెత్తగా రుబాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లనినీటిలో కలిపి, తగినంత నల్లఉప్పు, అమెచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలిపాలి. చివరగా కొద్దిగా బావిడి చల్ల కంటే నెల, రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే. సహజ నిద్ర స్థైర్యం ఈ పానీయం మెయిన్ కెల్లెరాలా పనిచేస్తుంది. జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ముఖ్యంగా తక్కువ కలిగి ఉంటే, ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

వృద్ధయం సినిమా

MOVIE TIME!

జెట్టి ట్రైలర్ లాంచ్

భక్తమహల్ దేవతా ప్రాజెక్టులో తీయబడిన 'జెట్టి' ట్రైలర్ లాంచ్ కార్యక్రమం ఖమ్మం లో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ట్రైలర్ లాంచ్ కార్యక్రమం ఖమ్మం లో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ట్రైలర్ లాంచ్ కార్యక్రమం ఖమ్మం లో జరిగింది.



నిజ జీవితంలో బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి

అక్షయ్ దేవ్ కథానాయకుడిగా నటించిన 'నిజ జీవితంలో బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి' సినిమా ఖమ్మం లో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. ఈ సినిమాలో అక్షయ్ దేవ్ కథానాయకుడిగా నటించిన 'నిజ జీవితంలో బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి' సినిమా ఖమ్మం లో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది.



నేడు ఉత్తమ చిత్రాల నిర్మాత ఏడేద నాగేశ్వరరావు జయంతి

ఉత్తమ నిర్మాతగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నేడు ఉత్తమ చిత్రాల నిర్మాత ఏడేద నాగేశ్వరరావు 90 వ జయంతి సందర్భంగా ఖమ్మం లో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా నేడు ఉత్తమ చిత్రాల నిర్మాత ఏడేద నాగేశ్వరరావు 90 వ జయంతి సందర్భంగా ఖమ్మం లో జరిగింది.



ఎవరే పాట హిట్ అవ్వాలి



ఈ సందర్భంగా 'ఎవరే పాట హిట్ అవ్వాలి' అనే పాట ఖమ్మం లో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. ఈ పాట ఖమ్మం లో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది.

వేదవ్యాస్ ప్రారంభం



భక్తమహల్ దేవతా ప్రాజెక్టులో తీయబడిన 'వేదవ్యాస్' ప్రారంభం ఖమ్మం లో జరిగింది. ఈ ప్రారంభ కార్యక్రమంలో భాగంగా 'వేదవ్యాస్' ప్రారంభం ఖమ్మం లో జరిగింది.

గాయపడ్డ సింహం ఆనందాన్ని ఇచ్చింది: జేడీ చక్రవర్తి



జేడీ చక్రవర్తి గాయపడ్డ సింహం ఆనందాన్ని ఇచ్చింది. ఈ సందర్భంగా జేడీ చక్రవర్తి గాయపడ్డ సింహం ఆనందాన్ని ఇచ్చింది.

గ్రామర్ డోస్ పెంచిన బ్యూటీ



గ్రామర్ డోస్ పెంచిన బ్యూటీ. ఈ సందర్భంగా గ్రామర్ డోస్ పెంచిన బ్యూటీ. ఈ సందర్భంగా గ్రామర్ డోస్ పెంచిన బ్యూటీ.

అగధ సింహ గా శ్రవణ్ రెడ్డి



అగధ సింహ గా శ్రవణ్ రెడ్డి. ఈ సందర్భంగా అగధ సింహ గా శ్రవణ్ రెడ్డి.

పిద్ది కోసం ప్రతిపాసన్



పిద్ది కోసం ప్రతిపాసన్. ఈ సందర్భంగా పిద్ది కోసం ప్రతిపాసన్.

నేడు ప్రేక్షకుల ముందుకు అప్పర



నేడు ప్రేక్షకుల ముందుకు అప్పర. ఈ సందర్భంగా అప్పర ప్రేక్షకుల ముందుకు.