

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

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయం

కపిల్ చిట్స్ తోడుంటే కనక మహాలక్ష్మి మీ వెంటే
KAPIL GROUP
కపిల్ చిట్స్
Visit Us: www.kapilchits.com
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

ఖమ్మం 22-05-2026 శుక్రవారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 310 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 1.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu DAILY**
Simultaneously published from Khammam, Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Guntur & Warangal Follow us on

ధరణి తెచ్చిన తిప్పలు తప్పిస్తాం...

- అల్పదలరీతి ఇందిరము ఇళ్లు ఇస్తాం
- రాష్ట్రాన్ని లక్షల కోట్ల అప్పుల్లో ముంచినా.. సంక్షేమానికి వెనకడుగు వేయం

రూ.8.18 లక్షల కోట్ల

పునరాం దెస్క, మే 21 (పునరయం):
గత ప్రభుత్వ అనాలోచిత నిర్ణయాలు, ధరణి పోక్టలోని అపారాధాలతో పేదలు, రైతాంగం తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహనిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి చెప్పారు. నాడు గడిచి వెళ్తున్నట్లు బందీ అయిన భూ రికార్డులను విడిపించి, భూములపై పేదలకే సర్వాధికారాలు కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. గురువారం ఖమ్మం జిల్లా సత్తుపల్లిలోని ఎంఆర్ కార్పొరేషన్ స్థానిక శాసనసభ్యురాలు మట్టా రాగముల దయానంద్ ఆధ్వర్యంలో పెనుబల్లి, వేంపూరు, సత్తుపల్లి మండలాలకు సంబంధించిన ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రకాశిక ప్రజా డయాల్గీ సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మంత్రి పొంగులేటి, పదం లాదిగా తరలివచ్చిన ప్రజలనుంచి స్వయంగా వినతులు స్వీకరించి, గత ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై తీవ్రస్థాయిలో ద్వజమెత్తారు.

చేతులు ముడుచుకుని కూర్చోలేదని చెప్పారు. ఉన్న వనరులతోనే పేదరాడికి భద్రత, భరోసా కల్పిస్తున్నట్లు వివరించారు. గత పాలకుల కాలంలో ఎన్నికలు రాగానే ఇందిరము ఇళ్ల పేరుతో బొమ్మలు చూపించి ఒట్టి కాగితాలకే పరిమితం చేశారన్నారు. కానీ తమ ప్రభుత్వం వచ్చిన మొదటి ఏడాదిలోనే రూ.22,500 కోట్లతో నాలుగున్నర లక్షల ఇళ్లు ముంజూరు చేసిందని చెప్పారు. ఇప్పటికే 1.25 లక్షల ఇళ్లు పూర్తి కాగా, జూన్ నాటికి మరో లక్ష ఇళ్లు నిర్మణ్యమవుతాయని వివరించారు. వచ్చే జూన్ 2న సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రెండో విడత ఇందిరము ఇళ్ల పంపిణీని ప్రారంభించారు. ప్రజా పాలనా ప్రాచుర్యం ప్రకటించారు. హైదరాబాద్ లోని టిఎస్ఆర్ కేంద్రం వద్ద రూ.8.18 లక్షల అందుబాటులో ఉన్న అన్ని భాగాల్లోనే ప్రతి సోపానం నిధులు జమ చేస్తున్నామన్నారు. ఇళ్ల కట్టకునే పేదలకు ములకలపల్లి క్వార్టర్లనుంచి నాణ్యమైన ఇసుకను ఉచితంగా అందిస్తామని చెప్పారు. గత పాలకుల హయాంలో నిరుద్యోగులను రోడ్డున పడేస్తే.. తమ ప్రభుత్వం వచ్చిన ఈ రెండేళ్లలోనే 72వేల ఉద్యోగాలు భర్తీ చేశామని, త్వరలోనే మరో కొత్త కొలువుల ప్రకటన రాబోతుందని తెలిపారు.



కాలపరిమితి లోగా భూములు కొలతలు.. పహారీల్లో పేర్లు
స త్తు ప ల్లి పట్టణ పరిధిలోని 3999 సర్వే సంఖ్య అంశంతో పాటు, చుట్టుపక్కల 9 గ్రామాల్లో ఉన్న దాదాపు 6,500 ఎకరాల భూ సమస్యలపై మంత్రి సానుకూలంగా స్పందించారు. పేదపల్లి, నారాయణపూరు పరిసరాల్లోని 5,500 ఎకరాల పైచిలుకు భూములను క్షేత్రస్థాయిలో పూర్తిస్థాయిలో కొలతలు (సర్వే) చేపట్టి, స్వాధీనంలో ఉన్న అర్హులైన రైతులందరికీ పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాలు ఇవ్వాలని, పహారీలో వారి పేర్లు ఎక్కించాలని రెవెన్యూ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ ప్రక్రియ వేగంగా పూర్తి కావడానికి రైతులు, స్థానికులు అధికారులకు సహకరించాలని కోరారు. పాత ఇందిరము ఇళ్లకు సంబంధించిన నిధుల బకాయిలు, ఇతర పెండింగ్ బిల్లులను క్లియర్ చేయాలని ఇప్పటికే ఆదేశాలు ఇచ్చామని, ఒకటైదు రోజుల్లోనే ఫలితాలు వస్తాయని చెప్పారు.

తెలంగాణ రైల్వే నెట్వర్క్ ను బలోపేతం చేస్తాం

కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్

న్యూఢిల్లీ, మే 21 (ఎంఎస్):
తెలంగాణలో రైల్వే నెట్వర్క్ అభివృద్ధిపై కేంద్ర ప్రభుత్వం పూర్తి అంకితభావంతో పనిచేసేదని కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ స్పష్టం చేశారు. హైదరాబాద్ ప్రయాణికులకు ఎంతో కీలకమైన ఎంఎంటీఎస్ సేవలను మరింత మెరుగుపరిచేందుకు వీలుగా, త్వరలోనే ఉన్నతాధికారులతో ప్రత్యేక భేటీ నిర్వహించి తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి న్యూఢిల్లీలో గురువారం భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణలో కొనసాగుతున్న రైల్వే ప్రాజెక్టుల పురోగతి, కొత్తగా చేపట్టాల్సిన ప్రాజెక్టులు, రైల్వే లైన్ ఎలక్టిఫికేషన్ పనులపై సమీక్షించారు. రాష్ట్రంలో మౌలిక వసతుల కల్పన, ప్రయాణికులకు మెరుగైన సేవలు అందించడమే లక్ష్యంగా సాగుతున్న సుమారు 42 ప్రధాన రైల్వే అభివృద్ధి పనులు ప్రస్తుత స్థితిగతులపై ఈ సమావేశంలో ప్రత్యేకంగా చర్చించారు. హైదరాబాద్



పరిసర ప్రాంతాల సామాన్య మధ్యతరగతి ప్రయాణికులకు అత్యంత కీలకమైన కొత్త రైల్వే లైన్లు, హైస్పీడ్ రైల్ కారిడార్లను పునరుద్ధరించి, ఎంఎంటీఎస్ రైలు సర్వీసుల విస్తరణ, వాటి పురోగతిపై ఇరువురు నేతలు చర్చలు జరిపారు.

టెయిల్ స్ట్రైక్ కారణంగా ఎయిర్ ఇండియా విమానం నిలిపివేత

న్యూఢిల్లీ, మే 21 (పునరయం):
గురువారంనాడు ఢిల్లీ నుండి బెంగళూరు వెళ్తున్న ఒక ఎయిర్ ఇండియా విమానం ల్యాండ్లింగ్ సమయంలో టెయిల్ స్ట్రైక్ గురైంది. ఈ ఘటన జరిగిన వెంటనే విమానాన్ని నిలిపివేశారు. విమానంలో ఉన్న ప్రయాణికులందరూ, సిబ్బంది క్షేమంగా ఉన్నారని విమానయాన సంస్థ తెలిపింది. ప్రయాణికులందరినీ సురక్షితంగా విమానం నుండి దించేశామని వారు పేర్కొన్నారు.



విమానంలో 179 మంది ప్రయాణికులు ఉన్నారు. ఈ ఘటన తర్వాత, ఎం 2651 విమానాన్ని నిలిపివేసిన విమానయాన సంస్థ పేర్కొంది. బెంగళూరు విమానాశ్రయంలోని గ్రౌండ్ బెయినింగ్ ప్రభావిత ప్రయాణికుల కోసం అన్ని అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారని ఎయిర్ ఇండియా ప్రతినిధి తెలిపారు. కలిగిన అసౌకర్యానికి ఎయిర్ ఇండియా చింతిస్తోంది. మా ప్రయాణికులు, సిబ్బంది భద్రతే మాకు అత్యంత ప్రధానమైన విషయం అని ఆయన అన్నారు.

విమానంలో 179 మంది ప్రయాణికులు ఉన్నారు. ఈ ఘటన తర్వాత, ఎం 2651 విమానాన్ని నిలిపివేసిన విమానయాన సంస్థ పేర్కొంది. బెంగళూరు విమానాశ్రయంలోని గ్రౌండ్ బెయినింగ్ ప్రభావిత ప్రయాణికుల కోసం అన్ని అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారని ఎయిర్ ఇండియా ప్రతినిధి తెలిపారు. కలిగిన అసౌకర్యానికి ఎయిర్ ఇండియా చింతిస్తోంది. మా ప్రయాణికులు, సిబ్బంది భద్రతే మాకు అత్యంత ప్రధానమైన విషయం అని ఆయన అన్నారు.



హైదరాబాద్, మే 21 (ఎంఎస్):
రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పాలనకు రోజులు దగ్గరపడ్డాయని బీఆర్ఎస్ వర్గం ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ చెప్పారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో సంబరంగా సాగిన సాగున కష్టాల కడలిలో ముంచెత్తిన మీ

మీ పాలనకు రోజులు దగ్గరపడ్డాయి

- ఈ నెల 23న కేబినెట్ సమావేశంలోనైనా రైతు సమస్యలపై చర్చించాలి
- చనిపోయిన రైతుల కుటుంబాలకు రూ. 25 లక్షల పరిహారం ప్రకటించాలి
- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కి కేటీఆర్ బహిరంగ లేఖ

పాపానికి ఇప్పటికే ముగిసి పైగా రైతులు ఆత్మహత్యల పాలయ్యారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పై మండిపడ్డారు. రైతుల ఆర్థికాధారాలు ఏమాత్రం వినిపించుకునే తీరిక లేకపోవడం దారుణమన్నారు. వ్యవసాయాన్ని పాతాళంలోకి నెట్టిన మీ దగ్గప్పు పాలనపై ఇప్పటికే రైతుల్లో తిరుగుబాటు మొదలైందని చెప్పారు. 60 రోజులు గడిచినా కాంగ్రెస్ సర్కారుకు మరణశాసనం రాసేందుకు రైతులు సిద్ధంగా ఉన్నారని వ్యాఖ్యానించారు. రాష్ట్రంలో రైతుల నిరసనలు హోరెత్తుతున్న ఈ తరుణంలో 23న నిర్వహించే కేబినెట్ సమావేశంలోనైనా

లెంపలేసుకుని దిద్దుబాటు చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. వేలాది కొనుగోలు కేంద్రాల్లో గుట్టు లుగా పేరుకుపోయిన ప్రతి పంటను కొని వెంటనే రైతుల కష్టానికి ప్రతిఫలాన్ని అందించాలని రాష్ట్రంలో వ్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతులకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతులకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతులకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతులకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

ప్రధాని మోడీకి ఆర్థిక వ్యవస్థపై కొత్త జ్ఞానం అవసరం కాంగ్రెస్

పునరయం దెస్క, మే 21 (ఎంఎస్):
ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోడీ జ్ఞానంతో ఎన్నికలను నిర్వహిస్తున్నారేమో కానీ, ఆర్థిక సవాళ్లను ఎదుర్కోవడానికి కొత్త జ్ఞానం అవసరమని ఆరోపిస్తూ, భారత ఆర్థిక వ్యవస్థపై కాంగ్రెస్ గురువారం ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. భారత ఆర్థిక వ్యవస్థపై సెంటిమెంట్ ఎంతగా దిగజారిందంటే, మోడీ ప్రభుత్వానికి గట్టి మద్దతుదారుల కూడా బహిరంగంగా తమ ఆందోళనలను వ్యక్తం చేయడం ప్రారంభించారని కాంగ్రెస్ కమ్యూనికేషన్స్ ఇన్ ఛార్జ్ ప్రధాన కార్యదర్శి జైరామ్ రమేష్ పేర్కొన్నారు. ప్రవృత్తిగా అంచనాలు తీవ్రంగా పెరిగాయి, అయితే వృద్ధి అంచనాలు గణనీయంగా తగ్గాయి. విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడులు (ఎఫ్.డిఐ) క్షీణిస్తున్నాయి. వినియోగదారులు తమ వినియోగాన్ని తగ్గించుకోవాలని ప్రధానమంత్రి ఇప్పుడు బహిరంగంగా కోరారంటే సరఫరా గొలుసులను (సప్లై చైన్) ఎంత దారుణంగా నిర్వహించారో అర్థమవుతుందని ఆయన అన్నారు. ఈ ఆందోళనలలో కొత్తదనం ఏమీ లేదు. భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ అవతారంగా వీటిని లేవనెత్తుతూనే ఉంది. వీటిలో అత్యంత ముఖ్యమైనది మండకొడి గా ఉన్న పెట్టుబడుల వాతావరణానికి సంబంధించినది, అని ఆయన ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఇటీవల ప్రధానమంత్రి జార్జియా మెలోనికి

అబద్ధాల రాజకీయాలకు బిఆర్ఎస్ పెట్టింది పేరు కేటీఆర్ పై మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి మండిపాటు

హైదరాబాద్, మే 21 (పునరయం):
అర్ధసత్యాలు, అబద్ధాల ప్రచారానికి బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ పెట్టింది పేరు అని రాష్ట్ర నీటిపారుదల, పౌర సరఫరాల శాఖామంత్రి కె.పి.ఎస్. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి యుద్ధబాణాలు వేసారు. పౌర సరఫరాల శాఖామంత్రి కె.పి.ఎస్. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి యుద్ధబాణాలు వేసారు. పౌర సరఫరాల శాఖామంత్రి కె.పి.ఎస్. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి యుద్ధబాణాలు వేసారు. పౌర సరఫరాల శాఖామంత్రి కె.పి.ఎస్. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి యుద్ధబాణాలు వేసారు.

పేర్కొన్న దాంట్ల అనుచరైనా నిజం లేదని ఆయన అన్నారు. రాజకీయాలకోసం బురద చల్లే ప్రయత్నం తప్ప మరోటి కాదని ఆయన విరుచుకుపడ్డారు. దాన్లో కొనుగోలు కేంద్రాలలో ఇప్పటి వరకు ఏ ఒక్క రైతు చనిపోయినా ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి యుద్ధబాణాలు వేసారు. ఈ మేరకు గురువారం సాయంత్రం విడుదల చేసిన పత్రికా ప్రకటనలో బి.ఆర్.ఎస్ పాలనలో తెలంగాణ నీటిపారుదల

సోలార్ ఎనర్జీ నిల్వలో సింగరేణికి సిరులు..

హైదరాబాద్, మే 21 (పునరయం):
ప్రజా ప్రభుత్వ ఆదేశం మేరకు రాష్ట్రంలోని కొలిసారిగా సింగరేణిలో ఏర్పాటు చేసిన బ్యాటరీ ఎనర్జీ స్టోరేజీ సిస్టమ్ సత్ఫలిత్వాన్ని ఇస్తోంది. పగటిపూట ఉత్పత్తి జరిగే సోలార్ విద్యుత్తులో వినియోగించబడని విద్యుత్తును ఉచితంగా గ్రీడ్ కు సరఫరా చేయకుండా, బ్యాటరీలో నిలువ చేసుకొని, అవసరమైనప్పుడు వాడుకునే అవకాశం కలిగించే ఈ వ్యవస్థ సింగరేణికి ఆర్థిక లాభి చేశారు. సిఎం రేవంత్ రెడ్డి, ఇంద్రసాఖ మంత్రి భట్టి విక్రమార్క ఆదేశాల

మేరకు నాలుగు నెలల క్రితం మందపల్లి ఏరియాలోని 28 మెగావాట్ల సింగరేణి సోలార్ ప్లాంట్ అనుబంధంగా 1 మెగావాట్ బ్యాటరీ ఎనర్జీ స్టోరేజీ నిలకొన్నాయి. ఇందు కోసం రూ. 2.5 కోట్లను యాజమాన్యం వెచ్చించింది.

FERGANA MEDICAL INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH
STUDY MBBS IN UZBEKISTAN
Quality Education Global Recognition

- Government University
- Recognized & Accredited
- Expert Indian Lecturers
- Quality Training
- 19 Govt. Hospitals (In-Campus)
- Extensive Clinical Exposure
- Complete English Curriculum
- Globally Aligned Education
- Indian Mess & Indian Hostel
- Comforts Of Home
- High (Peaceful & Secure Country)
- Safe Environment For International Students

Course Fee Per Year 3 Laks only

GradsUniversity
INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY
+91 6301726400

Flat No G2, Partani Towers, Metro Pillar 1083, RTC X Roads, Hyderabad - 500020

బాలింతలూ.. వీటిని అక్షయధ చేయద్దట!

ప్రస వానంతరం మహిళల శరీరంలో ఎన్నో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. బరువు తగ్గడం/పెరగడం, జుట్టు రాలిపోవడం, మూత్రాన్ని... వంటివి చాలామందిలో కనిపించడం సహజం. అయితే వీటి మాదిరిగానే కొన్ని ఇతర లక్షణాలు, సమస్యల్ని సర్వసాధారణమే అనుకోని నిర్లక్ష్యం చేస్తారంటూ కొందరు. ఇది దీర్ఘ కాలంలో ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అందుకే బాలింతల్లో ఈ లక్షణాలు, సమస్యలు కనిపిస్తే అక్షయధ చేయద్దట, వెంటనే వైద్యుల్ని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. ఇంతకీ ఏంటా సమస్యలు? తెలుసుకుందారండి..



మందిలో ఇది వారాల తరబడి కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. మరికొందరిలో గర్భం ముగిసిన తర్వాత అవుతుంటుంది. ఈ లక్షణాలు గమనిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయద్దంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా ఆరు వారాల తర్వాత కూడా బ్లీడింగ్, స్పాటింగ్ కనిపిస్తే.. అది ఇన్ఫెక్షన్, హార్మోన్ల అసమతుల్యత.. వంటి సమస్యలకు సూచన కావచ్చుంటున్నాయి. కాబట్టి వైద్యులను సంప్రదించి.. అసలు సమస్యేంటో తెలుసుకొని తగ్గరితగిన చికిత్స తీసుకోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు. ప్రసవానంతరం కొంతమందిలో మూత్ర విసర్జన చేస్తున్నప్పుడు మంట రావడం, మూత్రనాళ సంబంధిత

చలువ చేసే కులిత్ కలాన్..



ఈ వేసవి దాహాన్ని తీర్చుకోవడానికి పండ్ల రసాలు, బాల్సామిక్, మజ్జిగ, సజ్జా నీళ్లంటూ చాలానే పరిష్కారాలు వెతుక్కుంటారు. కానీ ఈసారి గోవా. మహారాష్ట్ర సమ్మల్ స్పెషల్ పానీయం 'కులిత్ కలాన్' బ్రెడ్ చేసి చూడండి. ఉలలు, మజ్జిగ, కొన్ని పోషక దినుసులతో ప్రత్యేక పదార్థాలతో దీన్ని తయారు చేస్తారు.

చర్మాన్ని లోలోపలి నుంచి మెరిపించే సహజసిద్ధమైన పదార్థాలతో సజ్జా గింజలు ఒకటి. వీటిని ఆహారంగా తీసుకుంటే జీవక్రియలన్నీ సజావుగా సాగుతాయి. ఈ గింజలను తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యపరంగానే కాదు.. సౌందర్యపరంగానూ ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందారండి.. వాహనాల నుంచి వెలువడే డాగ, కాలుష్య కారణంగా.. చర్మం కాంపి

ఈ గింజలతో అందంగా..!



కోల్పోతుంది. దుమ్ము, ధూళి ప్రభావం వల్ల చర్మంపై మొటిమలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. ఈ క్రమంలో చర్మాన్ని లోలోపలి నుంచి శుభ్రం చేయాలంటే సజ్జా గింజలు అందుకు సరైన ఎంపిక అంటున్నారు నిపుణులు. వీటిలో ఉండే సహజ డీటాక్సిఫై గుణాలు చర్మం లోపలి పొరల్లో చేరిన టాక్సిన్లను బయటకు పంపిస్తాయి.

ఇన్ఫెక్షన్లు సహజమే! అయితే కోలుకునే కొద్దీ ఇవి తగ్గిపోవడానికి బదులు తీవ్రమవుతుంటాయి. సుదీర్ఘ ప్రసవం, ఈ సమయంలో ఉపయోగించే క్యాటెటర్ వల్ల మూత్రాశయానికి గాయంపడడం.. వంటివి మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంట తగ్గిపోవడానికి కారణాలే అంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి రోజూ గడిచే కొద్దీ మంట తీవ్రమైతే డాక్టర్ని సంప్రదించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలంటున్నారు. అలాగే కొంతమందిలో ప్రసవం తర్వాత తుమ్మునా, దగ్గినా మూత్రం పడుతుంటుంది. డెలివరీ సమయంలో కటి వలయపు కండరాలు బలహీన పడడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంటుంది. ఈ సమస్యను దూరం చేసుకోవాలంటే.. కటి వలయపు కండరాలని తిరిగి దృఢంగా చేసుకోవడం ముఖ్యం. ఇందుకోసం డాక్టర్ సమక్షంలో పిజియోథెరపీ తీసుకోవడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. డెలివరీ తర్వాత ఒంటి నొప్పిలా సూజుమే! అయితే కోలుకునే కొద్దీ ఇవి తగ్గిపోతుంటాయి. అలా తగ్గకుండా నెలల తరబడి నడుం నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కటి భాగంలో నొప్పి కొనసాగితే అల్ట్రా అవ్వాలంటున్నారు నిపుణులు. ప్రసవం వల్ల కండరాలు బలహీనపడడం, కటి భాగంపై వడే ఒత్తిడి, బిడ్డుకు పాలిచ్చే సమయంలో సరైన భంగిమలో కూర్చోకోవడం.. వంటివి ఈ నొప్పులు దీర్ఘ కాలం పాటు కొనసాగడానికి కారణమవుతాయి! అందుకే అలసట చేయకుండా డాక్టర్ని సంప్రదించి పిజియోథెరపీ, ఇతర చికిత్సలు తీసుకోవడం మేలంటున్నారు. ఇక వక్రకాలాలో నొప్పికి వాటిలో ఏర్పడి పాల గడ్డలు కారణమంటున్నారు. కాబట్టి నిర్లక్ష్యం చేయద్దట! బిడ్డుకు పాలిచ్చడం వల్ల ఇవి ఏర్పడకుండా జాగ్రత్త పడచ్చు.. లేదంటే

ఇలా చేద్దాం...

కొంత మందికి చిన్నతనంలోనే ముఖంపై ముడతలు, గీతలు వస్తుంటాయి. దీంతో చిన్న వయస్సులోనే వృద్ధాప్య భావాల కనిపిస్తాయి. మరి ఈ సమస్యను నివారించుకోవడానికి పొప్టికాహారం ఒక్కటే మార్గం అంటున్నారు నిపుణులు. లోహాలోలో ఉండే లైకోపీన్ సూర్యుడి నుంచి వెలువడే అతినీల రోజు తగ్గరితగిన

డాక్టర్ సలహా మేరకు తక్షణ ఉపశమనం పొందే చిట్కాల్ని పాటించచ్చు. ప్రసవం తర్వాత హార్మోన్ల సైమియల్లో హెచ్చుతగ్గుల వల్ల మూత్రాన్ని సహజమే! ఫలితంగా కోపం, చిరాక, దలోగా అనిపించడం.. వంటివి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అయితే రోజూ గడిచే కొద్దీ ఇవి దూరమవుతుంటాయి.

పెంచడంలోనూ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఎండాకాలంలో దీన్ని నేరుగా తీసుకోవడం తో పాటు సలాడ్స్లోనూ ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో కీరాదోసకాయ వల్ల ఆరోగ్యానికి ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకుందారండి..

ఎండాకాలంలో శరీరంలోని నీరంతా చెమట రూపంలో బయటికి వెళ్లిపోతుంది. తద్వారా శరీరం శక్తిని కోల్పోతుంది. కాబట్టి కోల్పోయిన నీటితో పాటు శక్తిని తిరిగి పొందడానికి కీరాదోసకాయ ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే ఉండే విటమిన్ ఎ, బి, సిలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలే కీరాదోసకాయ.

పెంచడంలోనూ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఎండాకాలంలో దీన్ని నేరుగా తీసుకోవడం తో పాటు సలాడ్స్లోనూ ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో కీరాదోసకాయ వల్ల ఆరోగ్యానికి ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకుందారండి..

పెంచడంలోనూ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఎండాకాలంలో దీన్ని నేరుగా తీసుకోవడం తో పాటు సలాడ్స్లోనూ ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో కీరాదోసకాయ వల్ల ఆరోగ్యానికి ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకుందారండి..

పెంచడంలోనూ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఎండాకాలంలో దీన్ని నేరుగా తీసుకోవడం తో పాటు సలాడ్స్లోనూ ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో కీరాదోసకాయ వల్ల ఆరోగ్యానికి ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకుందారండి..

పెంచడంలోనూ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఎండాకాలంలో దీన్ని నేరుగా తీసుకోవడం తో పాటు సలాడ్స్లోనూ ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో కీరాదోసకాయ వల్ల ఆరోగ్యానికి ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకుందారండి..

పెంచడంలోనూ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఎండాకాలంలో దీన్ని నేరుగా తీసుకోవడం తో పాటు సలాడ్స్లోనూ ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో కీరాదోసకాయ వల్ల ఆరోగ్యానికి ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకుందారండి..

పెంచడంలోనూ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఎండాకాలంలో దీన్ని నేరుగా తీసుకోవడం తో పాటు సలాడ్స్లోనూ ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో కీరాదోసకాయ వల్ల ఆరోగ్యానికి ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకుందారండి..

మందే ఎండలో శరీరానికి చలువనిచ్చేలా ఏదైనా తింటే బాగుండనిపిస్తోందా? అయితే ఉందిగా కీరాదోసకాయ. ఎన్నో పోషకాలు నిండి ఉన్న ఈ దోసకాయ వల్ల పలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. ఎండాకాలంలో ఎక్కువగా లభ్యమయ్యే ఈ కీరా ఆరోగ్యానికే కాదు.. అందాన్ని

'కిరాదోస'తో.. ఆరోగ్యం!



పెంచడంలోనూ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఎండాకాలంలో దీన్ని నేరుగా తీసుకోవడం తో పాటు సలాడ్స్లోనూ ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో కీరాదోసకాయ వల్ల ఆరోగ్యానికి ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకుందారండి..

పెంచడంలోనూ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఎండాకాలంలో దీన్ని నేరుగా తీసుకోవడం తో పాటు సలాడ్స్లోనూ ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో కీరాదోసకాయ వల్ల ఆరోగ్యానికి ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకుందారండి..

పెంచడంలోనూ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఎండాకాలంలో దీన్ని నేరుగా తీసుకోవడం తో పాటు సలాడ్స్లోనూ ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో కీరాదోసకాయ వల్ల ఆరోగ్యానికి ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకుందారండి..

పెంచడంలోనూ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఎండాకాలంలో దీన్ని నేరుగా తీసుకోవడం తో పాటు సలాడ్స్లోనూ ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో కీరాదోసకాయ వల్ల ఆరోగ్యానికి ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకుందారండి..

పెంచడంలోనూ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఎండాకాలంలో దీన్ని నేరుగా తీసుకోవడం తో పాటు సలాడ్స్లోనూ ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో కీరాదోసకాయ వల్ల ఆరోగ్యానికి ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకుందారండి..

పెంచడంలోనూ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఎండాకాలంలో దీన్ని నేరుగా తీసుకోవడం తో పాటు సలాడ్స్లోనూ ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో కీరాదోసకాయ వల్ల ఆరోగ్యానికి ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకుందారండి..

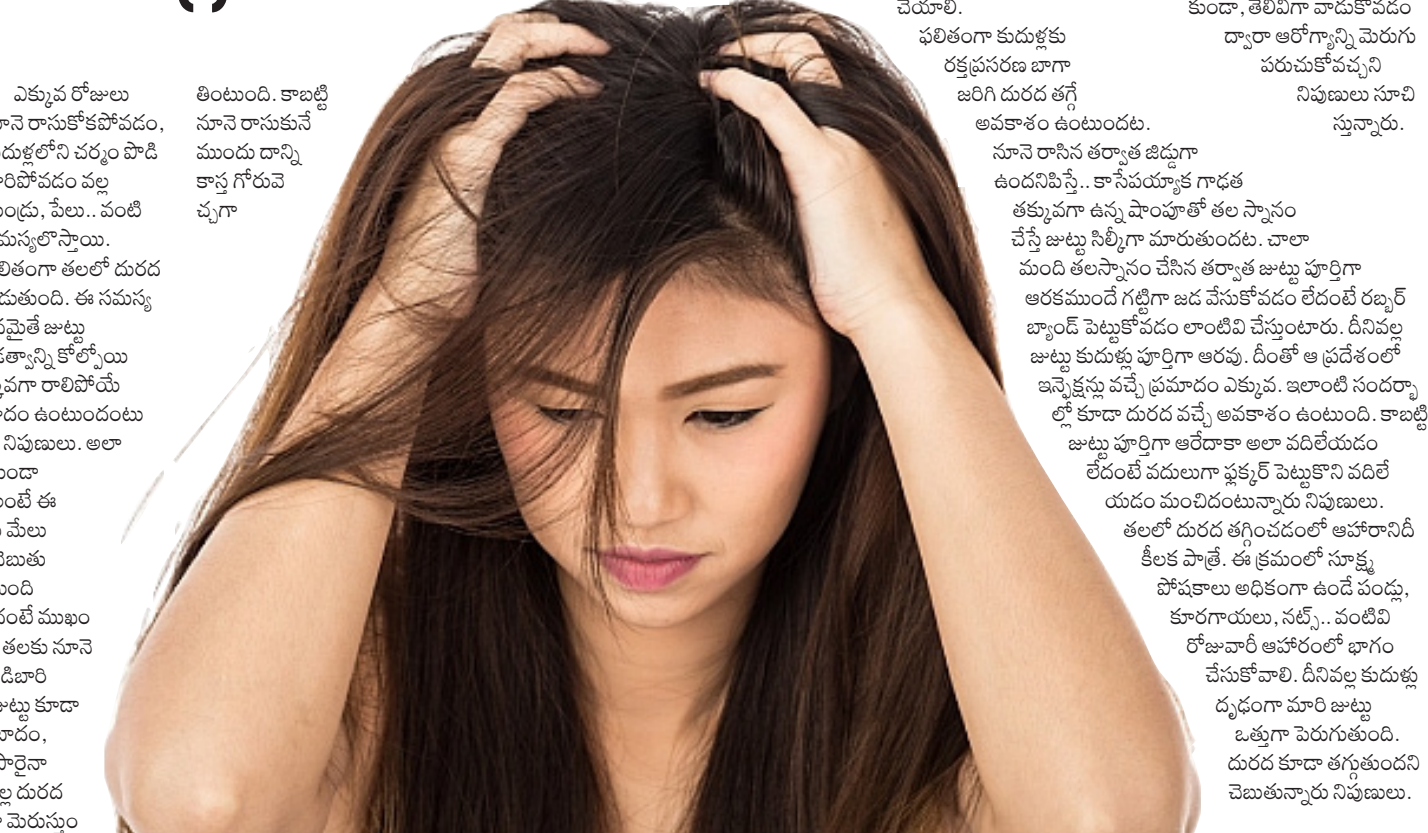


మనం రోజూ ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల చర్మంపై ముడతలు, గీతలు వంటి వృద్ధాప్య భావాల దరిచేరకుండా జాగ్రత్త పడొచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. మన శరీరంలో ఎప్పుడీ కప్పుడు కొత్త చర్మ కణాలు ఉత్పత్తి అయితే మన శరీరం తాజాగా, యువ్వనంగా కనిపిస్తుంది. అలాగే సరిపడినంత నీరు తాగి, చర్మం ముడతలు పడకుండా యువ్వనంగా కనిపించాలంటే మన శరీరంలో నీటిశాతం తగినంత ఉండాలి. కాబట్టి నీటి శాతం అధికంగా ఉండే పండ్లను తీసుకోవాలి. వీటిలో పాలు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువ మొత్తంలో తినడం అలవాటు చేసుకుంటే వృద్ధాప్య భావాల రాకుండా నివారించుకోవచ్చు.

రక్షణ కల్పిస్తుంది. వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగ్ చేసుకోవడం వల్ల మన శరీరం బలంగా ఉంటుంది. అందుకే తేనెను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడంతో పాటు, పలు ఫేస్ ప్యాక్స్లోనూ వాడచ్చు. చర్మానికి ఉపయోగపడే బ్యాక్టీరియా పెరుగులో ఉంటుంది. దీనివల్ల చర్మం లోలోపలి నుంచి మెరుపు సంతరించుకుంటుంది. చర్మంపై వచ్చే అల్లర్ల, దద్దురుల తగ్గించడంలోనూ పెరుగులో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ తోడ్పడతాయి. ఓట్స్, గోధుమ, బార్లీ.. వంటి వాటిని

వేసవి కాలంలో తరచూ తినే పండ్లలో పుచ్చకాయకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుంది. దాని తియ్యని, రసభరితమైన ఎరుపు శాతం మాత్రమే ఎక్కువగా తింటూ, బయట ఉండే తెల్లటి పొరతో కూడిన పచ్చని తొక్కను మాత్రం వృధాగా పారేస్తుంటారు.

కుదుళ్లలో దురద.. తగ్గాలంటే..!

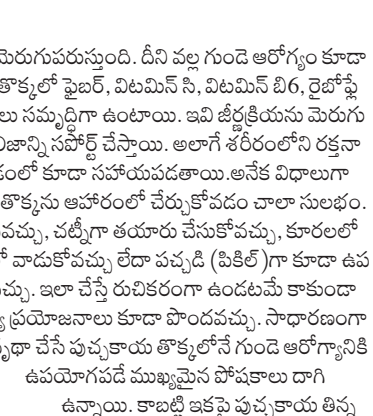


ఎక్కువ రోజులు నూనె రాసుకోవడం, కుదుళ్లలోని చర్మం పొడి బారిపోవడం వల్ల చుండు, పేలు.. వంటి సమస్యలొస్తాయి. ఫలితంగా తలలో దురద తీవ్రమైతే జుట్టు దృఢత్వాన్ని కోల్పోయి ఎక్కువగా రాలిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంటుంది న్నారు నిపుణులు. అలా జరగకుండా ఉండాలంటే ఈ చిట్కాలు మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. కొంత మంది సమయంలో తలలో భాగం చేసుకుంటే జుట్టు జిడ్డుగా కనిపిస్తుందనే.. తలకు నూనె రాయ్యు. దీంతో కుదుళ్ల పొడిబారిన దురద వస్తుంది. అలాగే జుట్టు కూడా నిర్లక్ష్యమైతే, అందుకోవచ్చు, బాదం, ఆలివ్.. వంటి నూనెల్ని కనీసం వారానికోసారి వాడతారు. తలకు పట్టించాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల దురద రాకుండా ఉండడంతో పాటు.. జుట్టు కూడా మెరుగు

అయితే పోషకాహార నిపుణులు చాలా మంది పారోసి ఆ భాగమే అసలు ఆరోగ్యానికి మరింత ప్రయోజనకరమని చెబుతున్నారు. పుచ్చకాయలోని తెల్లటి తొక్క భాగం లో శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. పుచ్చకాయ తెల్లటి భాగంలో ఉండే పోషకాలు, దాని వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. గుండె ఆరోగ్యానికి.. పుచ్చకాయలోని తెల్లటి తొక్క భాగంలో ఉండే ఎల్-సి అనే అమినో ఆమ్లం శరీరంలో ఆర్టినిన్ గా మారి నైటిక్ ఆమ్లం ఉత్పత్తి చేసే దోహదపడుతుంది.

ఈ పుత్తి రక్తనాళాలను సడలించి రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఈ తెల్లటి తొక్కలో ఫైబర్, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ ఎ, ఫ్లేటర్లు వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగు పరచడమే కాకుండా, శరీర మెటాబాలిజాన్ని సహజమే చేస్తాయి. అలాగే శరీరంలోని రక్తనాళాల పనితీరును మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అనేక విధాలా తీసుకోవచ్చు. పుచ్చకాయ తొక్కను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం చాలా సులభం. దీనిని నూనెలో కలపవచ్చు, చట్నీగా తయారు చేసుకోవచ్చు, కూరలలో వేపుడు రూపంలో వాడుకోవచ్చు లేదా పచ్చడి (పిక్లింగ్) గా కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇలా చేస్తే రుచి తగ్గంగా ఉండటమే కాకుండా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా పొందవచ్చు. సాధారణంగా పుచ్చకాయ తొక్కను గుండె ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే ముఖ్యమైన పోషకాలు దాగి ఉన్నాయి. కాబట్టి ఇకపై పుచ్చకాయ తిన్న తర్వాత ఆ తెల్లటి భాగాన్ని పారేయకుండా, తెలిపిగా వాడుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుచుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

పుచ్చకాయ తెల్లటి తొక్క కూడా ఆరోగ్య నిధి



వేసవి కాలంలో తరచూ తినే పండ్లలో పుచ్చకాయకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుంది. దాని తియ్యని, రసభరితమైన ఎరుపు శాతం మాత్రమే ఎక్కువగా తింటూ, బయట ఉండే తెల్లటి పొరతో కూడిన పచ్చని తొక్కను మాత్రం వృధాగా పారేస్తుంటారు.

