

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

వుడయం

మీ ఆర్థిక అవసరాల ఆశయసాధన
KAPIL GROUP
కపిల్ చిట్స్
Visit Us: www.kapilchits.com
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

గుంటూరు 28-05-2026 గురువారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 81 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu Daily**
Simultaneously Published from Guntur, Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam & Warangal Postal Regd. No. GTR/117/2025-27 Follow us on

ఆర్థివో కార్యాలయాల్లో ఎసిబి ఎటాక్
హైదరాబాద్ నగరంలోని పలు ఆర్థివో కార్యాలయాల్లో ఎసిబి సోదాలు 8 మంది అధికారులతో కూడిన బృందాలు ఏకకాలంలో తనిఖీలు

ACB ATTACK

హైదరాబాద్, మే 27 (ఎఎన్ఐ) : నగరంలోని పలు ఆర్థివో కార్యాలయాల్లో ఎసిబి నిరోధక శాఖ అధికారులు ఆకస్మిక సోదాలు చేశారు. మేడ్చల్ ఆర్థివో కార్యాలయం, నాగోల్ ఆర్థివో కార్యాలయాలతో పాటు కొండాపూర్ ఆర్థివో కార్యాలయంలో కూడా తనిఖీలు కొనసాగుతున్నాయి. 8 మంది అధికారులతో కూడిన బృందాలు ఏకకాలంలో కార్యాలయాలను తనిఖీ చేస్తున్నారు. ఆర్థివో కార్యాలయాల్లో పనిచేస్తున్న కొంతమంది సిబ్బందిపై ఎసిబి అధికారులు రావడంతో ఏసీబీ ఈ దాడులు చేపట్టింది. సమాచారం, వెంటింగ్ పేజీలు, వాహనాల రిజిస్ట్రేషన్లు, డ్రైవింగ్ లైసెన్సుల జాబితాపై అధికారులు ఆరా తీస్తున్నారు. అలాగే ఆర్థివో ఏజెంట్లు, డ్రైవింగ్ సూట్ నిర్మాణాలను కూడా విచారిస్తున్నారు. ఏజెంట్ల ద్వారా డ్రైవింగ్ లైసెన్సులు, ఇతర రిజిస్ట్రేషన్ పనులు అక్రమంగా జరుగుతున్నాయనే సమాచారంతో ఈ సోదాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

ఈసీకి సుప్రీం



ఎన్నికల సంఘం అధికారానికి మద్దతిచ్చిన కోర్టు అతిగా లేదా ఏకపక్షంగా లేదు సర్ సాధారణ ఓటర్ల జాబితా సవరణకు భిన్నమైనది ఈ ప్రక్రియ చట్టబద్ధంగా నిలబడగలదు అంటూ వ్యాఖ్య

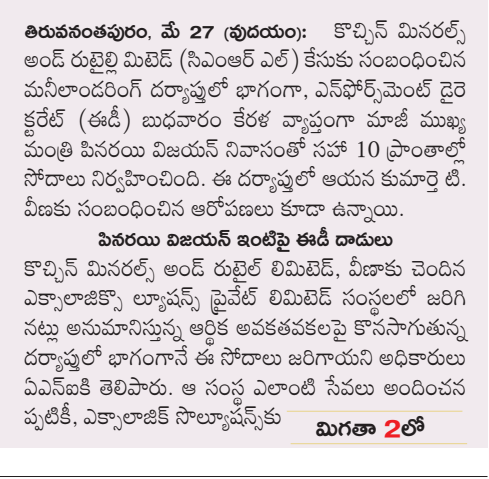
సర్పై ఈసీకి మద్దతు తెలిపిన అత్యున్నత న్యాయస్థానం

న్యూఢిల్లీ, మే 27 (పుడయం బ్యూరో) : స్వీచ్పాత, నిష్పక్షపాత ఎన్నికలు నిర్వహించాలనే లక్ష్యానికి ఈ ప్రక్రియ మద్దతు ఇస్తుందని పేర్కొంటూ, ఓటర్ల జాబితాలపై ఎన్నికల సంఘం చేపట్టిన ప్రత్యేక విస్తృత సవరణ (సర్) రాజ్యాంగ బద్ధతను సుప్రీంకోర్టు బుద్ధివంతంగా సమర్థించింది. అటువంటి ప్రక్రియను నిర్వహించే అధికారం ఎన్నికల సంఘానికి ఉందా, ఈ ప్రక్రియ 1950 ప్రజా ప్రాతినిధ్య చట్టంలోని నిబంధనలను ఉల్లంఘించిందా అని పిటిషనర్లు వేసిన ప్రశ్నలకు కోర్టు సమాధానించింది. ఎన్నికల సంఘం అధికారానికి మద్దతిచ్చిన కోర్టు ఎన్ఐఆర్ నోటిఫికేషన్ చట్టాన్ని వివాదాన్ని నాలుగు ప్రధాన ప్రశ్నలుగా కుదిరినట్లు ధర్మాసనం తన తీర్పులో పేర్కొంది. వాటిలో, సవరణ ప్రక్రియను చేపట్టే అధికారం

కేరళ మాజీ సీఎం ఇంటిపై ఈడీ దాడులు

ఆర్థిక అవకతవకలపై కొనసాగుతున్న దర్యాప్తులో భాగంగానే ఈ సోదాలు ఏఎన్ఐఐకి తెలిపిన అధికారులు సీఎంఆర్ఎల్ రూ. 1.72 కోట్లు అక్రమంగా చెల్లించిందన్న ఆరోపణలు

మాజీ సీఎం ఇంటి ముందు ఈడీ అధికారుల వాహనంపై దాడి చేస్తున్న సిపిఎం కార్యకర్తలు



12 మంది తహసీల్దార్లకు సొనా చలనం
తెలంగాణలో ఎమ్మార్వోల బదిలీ

హైదరాబాద్, మే 27 (ఎఎన్ఐ) : రాష్ట్రంలో భారీగా తహసీల్దార్లు (ఎమ్మార్వోలు) బదిలీ అయ్యారు. 12 మంది తహసీల్దార్లను బదిలీ చేస్తూ రెవెన్యూ శాఖ కార్యదర్శి డి.ఎన్. లోకేశ్ కుమార్ బుద్ధవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. పరిపాలనా అవసరాల దృష్ట్యా ఈ బదిలీలు జరిగిందని జారీ చేసిన ఉత్తర్వుల్లో ఆయన స్పష్టం చేశారు. నిర్వహణకు చెందిన ఏ. మోతీరాంను ముంచిర్యాల డి.ఆర్.గౌగా పోస్టింగ్ ఇచ్చారు. కరీంనగర్కి చెందిన బి. రాజేశ్వరికి పెద్దపల్లి డి.ఆర్.బాద్రికి అప్పగించారు. పెద్దపల్లికి చెందిన కె.వై.ప్రసాద్ను జగిత్యాల డి.ఆర్.గౌగా నియమించారు.

లక్ష ఇళ్ల నిర్మాణం పూర్తి

జూన్ చివరి నాటికి మరో లక్ష పూర్తవుతాయి

పేదల ఇళ్ల కోసం విలువైన ప్రభుత్వ భూములు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా ఇళ్ల పంపిణీ ఒక్క రూపాయి ఫీజు కూడా తీసుకోకుండా మహిళల పేరుమీద రిజిస్ట్రేషన్ చేస్తాం మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి



హైదరాబాద్, మే 27 (పుడయం ప్రతినిధి) : రాష్ట్రవ్యాప్తంగా త్వరలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పంపిణీ కార్యక్రమం చేపడతామని తెలంగాణ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు. ఇప్పటికే సుమారు లక్ష ఇళ్ల నిర్మాణం పూర్తయిందని చెప్పారు. జూన్ చివరి నాటికి మరో లక్ష పూర్తవుతాయన్నారు. జీహెచ్ఎస్సీ పరిధిలో 18వేల ఇళ్ల మంజూరు చేశామని మంత్రి వివరించారు. నదివలయంలో సహచర మంత్రులు పాస్పం ప్రభాకర్, అజహరుద్దీన్తో కలిసి పొంగులేటి మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. తొలిదశలో హైదరాబాద్ లో లక్ష ఇళ్ల ఇవ్వాలని లక్ష్యాన్ని పెట్టుకున్నాం. దీనికి అవసరమైన కార్యాచరణ కోసం క్షేత్రస్థాయిలోకి వెళ్దాం. 13 చోట్ల స్థలాలు పరిశీలించాం. జీహెచ్ఎస్సీలో స్థలం కొరతతో 18వేల ఇళ్ల ఇవ్వాలి. పేదల ఇళ్ల కోసం విలువైన ప్రభుత్వ భూములను కేటాయిస్తున్నాం. జీవోపాటికి అనుగుణంగా ఉండే ప్రాంతాల్లో, నివాసయోగ్యమైన ప్రదేశాల్లో ఇళ్లు నిర్మించి ఇస్తాం. పేదల ఆలోచనలు, సూచనలకు అనుగుణంగానే యుద్ధ ప్రాతిపదికన ఇళ్లు నిర్మిస్తాం. ఒక్క రూపాయి ఫీజు కూడా తీసుకోకుండా మహిళల పేరుమీద రిజిస్ట్రేషన్ చేస్తాం. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా ఇళ్ల పంపిణీ జరుగుతుంది.

గొంధీభవన్లో నేతల వాగ్వివాదం మంత్రి మహమ్మద్ అజహరుద్దీన్ పక్కన కార్యోపదేశం కాంగ్రెస్ నాయకుల మధ్య గణద ఇద్దరు నేతలు ఒకరి చొక్కాలు ఒకరు పట్టుకునే స్థాయికి చేరిన గొడవ

అకాల వర్షాలతో తెలంగాణ సర్కార్ ఆలర్ట్

కల్లాలో నిల్వ ఉంచిన ధాన్యం వర్షానికి తడవకుండా టార్పాలిన్లు అందుబాటులో ఉంచాలి రైతుల ధాన్యం భద్రతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి అత్యవసర పరిస్థితుల్లో అధికారులు స్పందించాలి అధికారులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక సూచనలు



హైదరాబాద్, మే 27 (పుడయం ప్రతినిధి) : వాతావరణ శాఖ పలు జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేసిన నేపథ్యంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది. ఈ క్రమంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధికారులకు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. రాష్ట్రంలో భారీ వర్షాలు, బలమైన ఈదురుగాలులపై అలర్ట్గా ఉండాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రత్యేకంగా ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ఆదనపు ఏర్పాట్లు చేయాలని సీఎం ఆదేశించారు. ధాన్యం కొనుగోలు వేగవంతం చేసి రైతులకు ఎలాంటి నష్టం కలగకుండా చూడాలని అధికారులకు మార్గనిర్దేశం చేశారు. కల్లాలో నిల్వ ఉంచిన ధాన్యం వర్షానికి తడవకుండా అవసరమైన టార్పాలిన్లు అందుబాటులో ఉంచాలని సీఎం సూచించారు. ఇప్పటికే కొనుగోలు పూర్తయిన కేంద్రాల నుంచి టార్పాలిన్లను ఇతర అవసరమైన ప్రాంతాలకు తరలించాలని పేర్కొన్నారు. రైతుల ధాన్యం భద్రతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. అలాగే వాతావరణ కేంద్రం బలమైన ఈదురుగాలుల హెచ్చరికలు జారీ చేసిన నేపథ్యంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో అధికారులు వెంటనే స్పందించేలా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ప్రజలు అవసరం లేకుండా బయటకు వెళ్లకుండా జాగ్రత్తలు పాటించాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సూచించారు.

డీపీఆర్లను కేంద్రం ఆమోదించాలి
నగరవాసుల విజ్ఞప్తి
మెట్రో సెకెండ్ ఫేజ్ కోసం పెరుగుతున్న డిమాండ్ పూర్తిగా సాగుతున్న మొదటి దశ ప్రాజెక్టు స్వాధీన ప్రక్రియ

ఎపి అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉన్నాం

వేట కొడవళ్ల నుంచి గొడ్డళ్లకు మారడం వైసీపీ విధానం

కేడర్ను గౌరవంగా చూసుకోవాలి కార్యకర్తల సంక్షేమానికి కృషి చేస్తున్నాం యువతకు గొడ్డలి వేట కాదు, ఉద్యోగాలు ఆస్తుల భద్రత కోసం ప్రతి ఒక్కరికీ క్యూ ఆర్ కోడ్తో బ్లాక్చేన్ టెక్నాలజీ అమలు మహానాడులో సీఎం చంద్రబాబు

హైదరాబాద్, మే 27 (పుడయం ప్రతినిధి) : వేట కొడవళ్ల నుంచి గొడ్డళ్లకు మారడం వైసీపీ విధానం... బట్టి నుంచి క్యూఆం వరకు మారడం మన విధానం... బోట్ ఆర్ నాట్ సీమ్. నేరం జగన్ వైసీపీ. గొడ్డలి పార్టీ నెకర్ ఎగ్జెక్టివ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు వైసీపీపై తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. మహానాడు వేదికగా వైసీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డిపై ఎపి సీఎం బుద్ధవారం ఘాటైన విమర్శలు చేశారు. గత ఐదేళ్లు రాష్ట్రం ఎదుర్కొన్న పరిస్థితులే 'క్రూయల్ మెంటాలిటీకి' ఉదాహరణ అని వ్యాఖ్యానించారు. ఎపి అభివృద్ధికి తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని స్పష్టం చేశారు. లెగిస్లేట్ క్లబ్ చేశామని... డోర్ టూ డోర్ గార్డేజ్ కలెక్షన్ చేస్తున్నామని తెలిపారు. ల్యాండ్ ట్రైబియల్ యాక్టును రద్దు చేశామని, ఆస్తుల భద్రత కోసం ప్రతి ఒక్కరికీ క్యూ ఆర్ కోడ్తో భాగ్యచైన్ టెక్నాలజీ అమలు చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. అంతర్జాతీయ పరిణామాలు కూడా రాష్ట్రంపై ప్రభావం చూపుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఇరాన్లో యుద్ధం జరిగిందని... ఏసీలో గ్యాస్ సమస్య వచ్చిందని ప్రస్తావించారు. ఆక్సా, అరబిక్ రేట్లు పడిపోయాయని చెప్పారు. సంక్షేమంపై అవకాశంగా మార్చి ప్రజలు అర్థికంగా నిలదొక్కుకునేలా చేస్తున్నామని వివరించారు.



దర్యాప్తు పేరుతో దుర్వినియోగం

కేడర్ నాథ్, నైనిటాల్ కొండలు దగ్గర డెప్యూటీ అల్ట్రా లాంతటా పాగ కాలిచ్చుతో ఉత్తరాఖండ్ అతలాకుతలం

పుడయం డెస్క్, మే 27 : ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రం ఇటీవలి సంవత్సరాలలో అత్యంత తీవ్రమైన అలటా అగ్నిప్రమాదాల కాలాన్ని ఎదుర్కొంటోంది. కేడర్ నాథ్ న్యూఢిల్లీలో అభయారణ్యం, నైనిటాల్ కొండలు, డెప్యూటీ, అల్ట్రాలోని అలటా ప్రాంతాలకు మంటలు వ్యాపించడంతో గ్రామస్థులు భయభ్రాంతులకు గురవుతుండగా, ఈ వివరాలు అందుకు చేయడానికి అలటా శాఖ తీవ్రంగా శ్రమిస్తోంది. మిగతా 2లో

హైదరాబాద్, మే 27 (పుడయం ప్రతినిధి) : దర్యాప్తు సంస్థలను కేంద్ర ప్రభుత్వం దుర్వినియోగం చేస్తోందని సీపీఎం పోలిట్ బ్యూరో సభ్యులు విజయ రాఘవన్, బీపీ రాఘవన్లు విమర్శించారు. హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో వారు మాట్లాడారు. ఈ డీఎం అడ్డుపెట్టుకుని కేరళ మాజీ సీఎం పినరయి విజయన్పై కేంద్రం చేస్తున్న అక్రమాలకు సీపీఐ, ఈడీని దుర్వినియోగం చేస్తోంది. సీపీఎం సీనియర్ నేతలపై అవినీతి కేసులు లేనప్పటికీ దాడులు చేస్తోంది. మిగతా 2లో



పాపాయికి ఎక్కిళ్లు వస్తుంటే..!



చక్కని ఆరోగ్యం



అవకాశం ఉందని అంటున్నారని నిపుణులు. అందుకే దీన్ని బయటికి పంపించడానికి చిన్నారులు పాలు తాగే క్రమంలో మధ్యమధ్యలో కాస్త గ్యాస్ ఇస్తూ బర్లింగ్ (పాపాయిని కూర్చోబెట్టి నెమ్మదిగా నెమ్మదిగా పైనుంచి కింది దాకా తట్టడం) చేయమని సూచిస్తున్నారు. తద్వారా ఎక్కిళ్లు కొంతవరకు తగ్గే అవకాశం ఉంది. బాటిల్ ఫీడింగ్ ఇస్తున్న పాపాయికి నాలుగు బేబుల్స్ ను పాలు తాగాక గ్యాస్ ఇస్తూ.. ఆ మధ్యలో కాస్త బర్లింగ్ చేయాలని, ఇక నేరుగా తల్లిపాలు తాగే చిన్నారులు ఒక రొమ్ములోని పాలు తాగడం పూర్తయ్యాక కాస్త బర్లింగ్ చేయాలని వైద్యులు సూచిస్తారు. ఇలా బర్లింగ్ చేసిన తర్వాత నెమ్మదిగా మెన్ను పైనుంచి కింది దాకా రావాలి. తద్వారా వారికి పొట్టలోని గ్యాస్ బయటికి వెళ్లిపోయి కాస్త ఉపశమనం కలుగుతుంది. పాలు తాగే క్రమంలో పొట్టలోకి వెళ్లే గ్యాస్ కారణంగా చిన్నారలందరిలో ఎక్కిళ్లు రావని, కొంతమంది పిల్లల్లో ఎక్కువగా నవ్వడం వల్ల కూడా ఎక్కిళ్లు వస్తాయని తెలుసుకోవాలి.

వచ్చే అవకాశం ఉందని అంటున్నారని వైద్యులు. అయితే ఇలాంటిప్పుడు వారి నోట్లో ప్యాసిఫయర్ (తేనెపేక) పెట్టడం వల్ల దయాభ్రమ రిలాక్యం తద్వారా నెమ్మదిగా ఎక్కిళ్లు తగ్గే అవకాశం ఉందని వారు అంటున్నారు. చిన్నారుల్లో తరచూ ఎక్కిళ్లు వస్తున్నాయంటే వారు పాలు తాగే బాటిల్ ను కూడా ఓసారి చెక్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఎందుకంటే వారు తాగే బాటిల్ ద్వారా గాలి ఎక్కువగా కడుపు లోకి వెళ్లడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య పడే పదే ఎదురవుతుంటుంది. కాబట్టి చిన్నారులకు నేరుగా తల్లిపాలు పట్టించడం.. అలా వీటిని పక్కంలో నాణ్యమైన బాటిల్ ను ఉపయోగించడం మంచిది. తద్వారా ఎక్కిళ్లు వస్తున్న చిన్నారుల్ని వేదించకుండా జాగ్రత్తపడండి. కొంతమంది చిన్నారుల్లో ఎక్కిళ్లు వచ్చిన కాసేపటికి పాలు తాగడం తగ్గించడం గమనిస్తుంటారు. అలాకాకుండా ఎన్ని చిట్టాలు పాలించినా తగ్గిపోతే గమనించి వెంటనే డాక్టర్ దగ్గరికి తీసుకెళ్లడం మంచిది. నిపుణులు అభిప్రాయం. ఎందుకంటే కొందరు పిల్లల్లో కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలంటే కూడా ఎక్కిళ్లు వస్తాయంటున్నారు పిల్లల వైద్యులు. కాబట్టి వాటంతటవే తగ్గిపోవడం గమనిస్తుంటారు. పదే పదే ఎక్కిళ్లు వచ్చినా, ఎక్కువసేపు తగ్గకుండా చిన్నారుల్ని చిన్నారుల్లో ఎక్కిళ్లు రాకుండా ఉండడమనేది జరగకపోవచ్చు.. కానీ కొన్ని చిట్టాలు పాలించడం వల్ల వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉండటాన్ని గమనించండి. చిన్నారుకి బాగా ఆకలినిస్తూనే పాలు పట్టడం లేదా పాలించడం.

పాలు కొద్దికొద్దిగా ఎక్కువసార్లు పట్టడం. పాలు పట్టక పాపాయిని కొద్దిసేపటికే నీరుగా కూర్చోబెట్టడం. బాటిల్ ఫీడింగ్ అయితే బాటిల్ నిప్పల్ పూర్తిగా బీబీ నోట్లో ఉండేలా చూసుకోవడం.. అలాగే పాలు తాగే బాటిల్ ను ముందుగా వేడిచేసి దీనిని పట్టించడం.. మొదలై సవి.

ఎండలు మండి పోతున్నాయి. ఈ కాలంలో ఏ చిన్న పని చేసినా అలసట, ఒళ్లునొప్పులు, చెమట పాకులు, దీహైడ్రేషన్... వంటి వికారాలన్నీ ఇలాంటిప్పుడు ఓ గ్లాస్ సత్తు పర్వత్ తాగితే సరి. తక్కువ శక్తి అందుతుంది. బిహార్, యూపీలో పేదల ప్రాథమిక పానీయంగా దీనిని పేరు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వైరలవల్లనే ఈ డ్రింక్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలన్నీ అంటున్నారని పోషకాహార నిపుణులు.

శక్తినిచ్చే సత్తు పర్వత్!



సల్ల శనగలను ఇసుకలో వేయించి, దంచి ఈ సత్తు పిండిని తయారుచేస్తారు. దీని చరిత్ర రాజుల కాలం నాటిది. పూర్వం యుద్ధాలకు వెళ్లే సైనికులు, ప్రయాణికులు ఈ పర్వత్ శక్తి పంపనగా భావించేవారు. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను క్రమబద్ధిం చేస్తుంది. ఇది కేవలం దాహాన్ని తీర్చడమే కాదు, ఎండ బెల్లెంట్ లకు కూడా కావాలి ఉండే

పొటాషియం, మెగ్నీషియం... చెమట రూపంలో కోల్పోయిన ఎలక్ట్రాలైట్లను తిరిగి భర్తీ చేస్తాయి. అంతేనా, మహిళల్లో తక్కువసేపు సుఖాన్నిచ్చే సత్తును సమతుల్యం చేస్తాయి. ఈ డ్రింక్

కొద్దిగా నిమ్మరసం, వేయించిన జీలకర్ర పొడి, పుడినా, సల్ల ఉప్పు లేదా తీపి కోసం బెల్లెంట్ కలిపితే చాలా.. ఆరోగ్యకరమైన ఎనర్జీ డ్రింక్ సిద్ధం!

గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..



జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ఎంతో అవసరం అంటున్నారు నిపుణులు. క్రమం తప్పకుండా వ్యూహాన్ని రోటిన్ లో భాగం చేసుకోవడం మంచిది. రోజూ కనీసం పది వేల అడుగులు వేయడం.

మంచిది. ఇలా బీఎంఐని అదుపులో ఉంచుకోవడం వల్ల గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, బీపీ ఎక్కువైతే కచ్చితమైన చెక్ చేసుకోవడం వల్ల ఏమైనా హెచ్చుతగ్గులంటే డాక్టర్ ను సంప్రదించుకోవాలి. చిరుతిండ్లు, సూనె సంబంధిత పదార్థాలంటే ఎవరికైనా ఇష్టమే! కానీ వాటిని అమితంగా తీసుకుంటే మాత్రం బరువు పెరిగిపోయి తద్వారా గుండె

పచ్చిగా ఉండే బాదం పప్పులో ఫైబర్ అమ్మం ఉంటుంది. ఇది బాదంలోని జింక్, ఇసుమ, మెగ్నీషియం, కాలియం వంటి ఖనిజాలతో బంధం ఏర్పరచుకుని కరగని సమేతకాలను ఏర్పరుస్తుంది. ఎప్పుడైతే నానబెట్టకుండా తింటామో.. ఫలితంగా జీర్ణవ్యవస్థ గుండా తోషించబడకుండానే ప్రయాణిస్తుంది. ఎప్పుడైతే మనం బాదం పప్పులు 12 గంటల పాటు నానబెడితే, ఫైబర్ అమ్మం పరిమాణం 50 శాతం వరకు గణనీయంగా తగ్గుతుంది. తద్వారా బంధించబడే ఉండే ఖనిజాల లభ్యత సులభం అవుతుంది. అంటే నానబెట్టడం వల్ల ఫైబర్ అమ్మం గట్టిగా బంధించబడి ఉన్న కీలకమైన ఖనిజాలన్నీ శరీరా



నికీ సముద్రిగా అందుతాయి. ఇలా నానబెట్టడం శరీరానికి కావాల్సిన ఇసుమ సులభంగా అందుతుంది. నానబెట్టడం వల్ల దానిలోని పోషకాలు, ఖనిజాలను సులభంగా శోషించుకునే శాతం పెరుగుతుంది. అందుకే నానబెట్టడం వల్ల గింజలు ఉత్తేజిస్తాయి.. మెలకెత్తే ప్రక్రియను ప్రారంభించే ఎంజైములు సైతం యాక్టివ్ అవుతాయి. దీని వల్ల బి విటమిన్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. అంటే ఇలా అన్ని గంటల పాటు నానడం వల్ల బాదం పప్పులో ఉన్న విటమిన్లు, ఖనిజాలు నేరుగా అందేలా సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. పైగా మన శరీరానికి అన్ని పోషకాలు అందుతాయని చెబుతున్నారని ఆదర్శంగా. అదే అలానే బాదం పప్పులు గట్టిగా తీసేస్తే, శరీరం జీర్ణం చేసుకోవడానికి ఇబ్బందిపడడమే కాకుండా.. దానిలో ఉన్న ప్రోటీన్లు మన శరీరానికి అందనివి, పైగా ఇతరత సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. సుమారు 12 నుంచి 24 గంటల వరకు నానబెట్టే సమయం పెరిగి కొద్ది ఎంజైమ్ క్రియాశీలక, పోషకాల లభ్యత క్రమంగా పెరుగుతుంది చెబుతున్నారు. నానబెట్టిన తర్వాత పూర్తిగా కడగడం వల్ల కాబట్టి నీరో డిశ్ కం అయిన ఫైబర్ అమ్మం పూర్తిగా తొలగిపోతుంది చెబుతున్నారు. కాబట్టి నానబెట్టే బాదం గింజలు తినడం మంచిది సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

గుడ్లు పెంకులతో మెరుపు!



వ్యర్థాలు అంటూ వంటింటి చాలా పదార్థాల్ని పడేస్తుంటారు.. కానీ వాటితోనూ బోలెడన్ని ఉపయోగాలు ఉన్నాయని తెలుసుకొని ఆశ్చర్యపోతుంటారు. గుడ్లు పెంకులు కూడా అలాంటివే! ఇంటి మొక్కలకు ఎరువుగా, చీడపిడల్ని నివారించడానికీ.. ఇలా పలు రకాలుగా ఉపయోగపడే ఇవి చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంపొందించడంలోనూ దోహదం చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అదెలాగో తెలుసుకుందాం రండి.. చర్మంపై ఉన్న ముఖం అందవీటే నాగా కనిపిస్తుంది. అయితే దీనిని సిగ్గు పడేలా వేసుకోవడం కాకుండా, శరీరం ఇస్తున్న హెచ్చరికగా చూడాలి. శరీర వాసనను తగ్గించేందుకు కొన్ని సార్లు అలాంటి పదార్థాలను ఉపయోగించడం మంచిది. గాలి ఆడి దుస్తులు ధరించడం, తగినంత నీరు తాగడం వల్ల చెమట వాసన తగ్గుతుంది. వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు, మధ్యం, అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం శరీర వాసనను ప్రభావితం చేస్తాయి. పండ్లు, కూరగాయలు, నీరు ఎక్కువగా ఉండే సమతుల్య ఆహారం శరీర వాసనను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. అలాగే తీవ్రమైన రేదా నిరంతరం మారుతున్న శరీర వాసనను తగ్గించేందుకు చాలా సహాయపడుతుంది. దాని వెనుక కారణాన్ని గుర్తించడం ముఖ్యం. ముఖ్యంగా అలసట, జ్వరం, బరువు తగ్గడం లేదా అధిక చెమటలతోపాటు వాసన మారితే తప్పనిసరిగా వైద్యులను సంప్రదించాలి.

వారిని తొలగించే గుణాలు గుడ్లు పెంకుల్లో ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకోసం మనం చేయాల్సిందల్లా.. కొన్ని గుడ్లు పెంకుల్ని తీసుకొని తుట్టంగా కడగాలి. ఆ తర్వాత వాటిని మెత్తటి పాదాలా చేసుకోవాలి. ఒక గుడ్డు తెల్లని నో వేసి కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసుకొని అరగంబయ్యాక కడిగేసుకోవాలి. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ వల్ల ముఖానికి తేమ అందుతుంది.. ఇది చర్మానికి ఎక్స్ ఫోలియం ిటీరగా పనిచేస్తుంది. తద్వారా మృత దీనివల్ల శరీరం బలం పెరుగుతుంది. చర్మం మృదువుగా, ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. దీనిలోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు మెడిసిన్లు వాపుని, మచ్చల్ని తగ్గిస్తాయి. ఇదంతా పూర్తిగా సహజమైనదే అయినప్పటికీ, ముఖానికి రాసుకునే ముందు ఒకసారి చేతి ప్యాక్ టిస్ట్ చేసుకోవడం మాత్రం మర్చిపోకండి.



చెమట విపరీతమైన దుర్వాసన వస్తుందా..

ఉండదని, అది చర్మంపై ఉండే బ్యాక్టీరియాతో కలిసి ఉన్నప్పుడు మాత్రమే దుర్వాసన వస్తుందని వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో శరీర వాసనలో అకస్మాత్తుగా మారులు కనిపిస్తే అవి అంతర్గత ఆరోగ్య సమస్యల సూచన కావచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా తీపి వాసన, అమోనియా లాంటి వాసన వాసన లేదా బాజు వాసనలాంటివి చెమటలతోపాటు మారులు, దీహైడ్రేషన్ లేదా ఇతర వ్యాధులతో సంబంధం ఉంటాయని చెబుతున్నారు. వ్యాధులను చేసినప్పుడు వచ్చే చెమట, ఒత్తిడి సమయంలో వచ్చే చెమట ఒత్తిడి ఉండదు. శరీరాన్ని బలం చేయడం వచ్చే సార్లు చెమట ఎక్కువగా వస్తుంది. ఉప్పుతో కూడి ఉండే ఎక్కువ వాసన ఉండదు. కానీ ఒత్తిడి, ఆందోళన లేదా భావోద్వేగ పరిస్థితుల్లో వచ్చే చెమటలో



