

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

వుదయం

కపిల్ చిట్స్ బంధం ఆనందాల అనుబంధం
KAPIL GROUP
Visit Us: www.kapilchits.com
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం



తెలంగాణకు అత్యంత కీలకమైన ప్రాజెక్టు

- ఢిల్లీ వేదికగా మెట్రో పంచాయితీ
- మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ తో భేటీకి సీఎం రేవంత్ ముందడుగు
- కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డికి సీఎం రేవంత్ లేఖ
- హైదరాబాద్ మెట్రో ఫేజ్-2పై నజర్

హైదరాబాద్, జూన్ 20 (పుదయం) : భాగ్యనగర రవాణా రంగానికి తలమానికంగా మారిన హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు ప్రాజెక్టు పెండింగ్ అంశాల పరిష్కారంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వేగం పెంచింది. ఈ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన సమస్యల పరిష్కారానికి చొరవ చూపాలని కోరుతూ కేంద్ర బోర్డు, గవర్నరు శాఖ మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డికి ముఖ్యమంత్రి ఎన్మమల రేవంత్ ర

సలహాగా కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ తో ఒక ఉన్నత స్థాయి సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని కిషన్ రెడ్డికి విజ్ఞప్తి చేశారు. తెలంగాణకు అత్యంత కీలకమైన ప్రాజెక్టు: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి 'మెట్రో' రైలు ప్రాజెక్టు హైదరాబాద్ తో పాటు తెలంగాణ రాష్ట్రానికే అత్యంత కీలకమైన మౌలిక వసతుల ప్రాజెక్టు. దీనికి సంబంధించిన పెండింగ్ అంశాలపై కేంద్ర ప్రభుత్వం త్వరిత

యోగాసనాలతో మెరిసిన సికింద్రాబాద్

గవర్నర్, కేంద్ర మంత్రి, సినీ తారల యోగా సాధన



హైదరాబాద్, జూన్ 20 (పుదయం) : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని సికింద్రాబాద్ లోని పరేడి మైదానం యోగా సాధకులతో కిక్కిరిసిపోయింది. ఇక్కడ నిర్వహించిన భారీ యోగా ప్రదర్శనలో ప్రజలు, విద్యార్థులు, వివిధ స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ఉత్సాహంగా ఆసనాలు చేశారు. ఈ వేడుకకు తెలంగాణ గవర్నర్ శివప్రకాష్ శుక్లా, కేంద్ర మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి, మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ముప్పవరపు వెంకయ్యనాయుడు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై యోగా సాధన చేశారు. వారితో పాటు ఎంపీలు ఈటల రాజేందర్, డాక్టర్ కె. లక్ష్మణ్, భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్. లక్ష్మారావు తమ వైసీపీతో యోగాను భాగం చేసుకోవాలని, నిత్యం యోగా సాధన చేయడం ద్వారా ఎలాంటి సారీకరక, మానసిక రుగ్మతల బారిన పడకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

సంకెళ్ల నుంచి బెంగాల్ కు విముక్తి

- టీఎంసీ, కాంగ్రెస్ పై ప్రధాని మోదీ నిప్పలు
- ఓటు బ్యాంకు కోసం మమత చొరబాట్లను ప్రోత్సహించారు
- ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాల కోసం చొరబాట్లు

కోల్కతా : పశ్చిమ బెంగాల్ అసెంబ్లీ, అత్యున్నత న్యాయస్థానం కాపాడటంలో అక్కడి ప్రజలు చూపిన చొరవ అమోఘమని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ కొనియాడారు. గత ప్రభుత్వాల హయాంలో అభివృద్ధి కి దూరమై, సంకెళ్లలో బందీగా ఉన్న బెంగాల్.. ఇప్పుడు ఆ బంధనాల నుంచి విముక్తి పొందిందని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. పశ్చిమ బెంగాల్ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని జరిగిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ప్రధాని పాల్గొని మాట్లాడారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి సువేందు అధికారి నేతృత్వంలోని ప్రస్తుత ప్రభుత్వం బెంగాల్ ను అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి పథంలో నడిపి చదానికి అహర్నిశలు కృషి చేస్తోందని అభినందించారు. దేశ విభజన వేళ కాంగ్రెస్ కుటలు విఫలం! గతంలో బెంగాల్ ఎంతో రక్తపాతాన్ని, ప్రాణనష్టాన్ని చవిచూసినప్పటికీ తన ఉనికిని కోల్పోలేదని ప్రధాని మోదీ గుర్తుచేశారు. దేశ విభజన సమయంలో పశ్చిమ బెంగాల్ ను భారతదేశం నుంచి విడదీయడానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ చేసిన ప్రయత్నాలు ప్రజల చైతన్యం ముందు విఫలమయ్యాయి. రాష్ట్ర ప్రయోజనాలను పూర్తిగా విస్మరించినందుకు గానూ ప్రజలు కాంగ్రెస్ కు, త్యణమాల్



కాంగ్రెస్ (టీఎంసీ) పార్టీలకు ఎన్నికల్లో తగిన గుణపాఠం చెప్పారని ఎద్దేవా చేశారు. ప్రజలు ఇచ్చిన ఒకే ఒక్క ఎన్నికల తీర్పు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా తెచ్చిన విఫలవాక్యక మాద్యు ఇప్పుడు స్పష్టంగా కనిపిస్తోందని హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాల కోసం చొరబాట్లు.. గత టీఎంసీ ప్రభుత్వం ప్రధాని మోదీ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. భారత బెంగాల్ దేశ సరిహద్దు వెంబడి రక్షణ కంఠే ఏర్పాటు చేయడానికి మమతా బెనర్జీ ప్రభుత్వం భూమిని కేటాయిం చకుండా తీవ్ర నిరక్షణం వహించిందని దుయ్యబట్టారు.

నేను పెత్తనం చేయాలనుకోలేదు

వాషింగ్టన్ : ఫ్రాన్స్ వేదికగా ఇటీవల ముగిసిన సంవత్సరం కుట్రామి 'గ్రూప్ ఆఫ్ సెవెన్' (G7) 52వ శిఖరాగ్ర సదస్సులో తాను చేసిన సంవత్సరం వ్యాఖ్యలపై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఎట్టకేలకు స్పందించారు. సదస్సు సందర్భంగా ప్రపంచ దేశాల అధినేతలందరి ముందు 'నేను బాస్' (I am the boss) అంటూ ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యలు అంతర్జాతీయంగా విపరీతంగా వైరల్ కావడంతో పాటు పెద్ద ఎత్తున చర్చకు దారితీసిన విషయం తెలిసింది. ఈ వివాదంపై తాజాగా ఒక అంతర్జాతీయ మీడియా సంస్థకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ట్రంప్ సుదీర్ఘ వివరణ ఇచ్చారు. అంతా సరదాకే అన్నాను.. కానీ..! "శీ7 సదస్సులో భాగంగా మీరు వేదిక లోపలికి వెళ్ళి, ప్రపంచ దేశాల అధినేతలందరి ముందు మిమ్మల్ని మీరు బాస్ గా అభివర్ణించుకున్నారు కదా.. మీ మాటలను ఎంతమంది నమ్మి ఉంటారు?" అని ఇంటర్వ్యూలో హాస్య ప్రశ్నించారు. దీనికి అధ్యక్షుడు ట్రంప్ స్పందిస్తూ.. "అక్కడ ఉన్నవారంతా నా మాటలను నమ్ముతారు. కానీ, నేను ఆ వ్యాఖ్యలను కేవలం సరదాకే అన్నాను. అవేదీకెట్టే ఉన్న దేశాల నాయకులంతా నాకు బాగా తెలిసినవారే. లోపలికి వెళ్ళగానే వారిని చూసిన సందర్భాన్ని గుర్తించుకుంటున్నాను. అందరూ ఒక జోక్ మాత్రమే. కానీ, ఆ చిన్న మాట ప్రపంచమంతా ఇంతలా పాకుతుందని నేను అప్పుడు ఊహించలేదు" అని పేర్కొన్నారు. పెత్తనం చలాయించడం నా ఉద్దేశం కాదు: ట్రంప్ ప్రపంచ నేతల మధ్య కాస్త అభేదకరమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించి, అందరినీ సన్నిహితులను ఉద్దేశంతోనే ఆ వ్యాఖ్యలు చేశానని, అంతేకాని ఎవరి పైనా పెత్తనం చలాయించాలనే ఆలోచన తనకు లేదని ట్రంప్ స్పష్టం చేశారు.

అర్బులందరికీ ఓటు హక్కు లక్ష్యం

హైదరాబాద్, జూన్ 20 (పుదయం) : అర్బులైన ప్రతి ఓటరు పేరును ఓటరు జాబితాలో నమోదు చేయాలని, అనర్బులైన వారి పేర్లను జాబితా తొలగించాలని ఉద్దేశ్యంతోనే భారత ఎన్నికల సంఘం సుప్రీం ఇంటిన్సిటీ రి విజన్ (ఎన్ఐఆర్) కార్యక్రమాన్ని చేపట్టిందని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి (సిఇఓ) శ్రీ సి. సుదర్శన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఎన్ఐఆర్ ప్రక్రియపై శనివారం బీఆర్ కె భవన్ లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో సిఇఓ సదర్శన రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఈనెల 25.06.2026 నుండి ప్రారంభం కానున్న ఎన్ఐఆర్ ప్రక్రియలో భాగంగా జాబితా స్థాయి అధికారులు ఇంటింటికీ వెళ్లి గణన ఫారమ్స్ (Enumeration Forms) ను పంపిణీ చేసే కార్యక్రమానికి అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయని తెలిపారు. గణన

బండి భగీరథ్ కు తాత్కాలిక బెయిల్ మంజూరు

హైదరాబాద్, జూన్ 20 (పుదయం) : పోక్సో కేసులో నిందితుడిగా ఉన్న బండి భగీరథ్ కు మేడల్ మల్టాజిగిల్ కోర్టు తాత్కాలిక బెయిల్ మంజూరు చేసింది. ఈ మేరకు న్యాయస్థానం ఆదేశాలు జారీ చేయడంతో, దాదాపు నెలరోజులుగా చర్రపల్లి జైల్లో రిమాండ్ లో ఉన్న ఆయన బాహుళ (శనివారం) మధ్యాహ్నం విడుదలయ్యాడు. గత నెల (మే) 16వ తేదీన పేట్ బహిరాబాద్ పోలీసులు భగీరథ్ ను అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్ కు తరలించిన విషయం తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలో దాఖలైన బెయిల్ పిటిషన్ ను విచారించిన న్యాయమూర్తి.. ఈ నెల 28వ తేదీ వరకు (వారం రోజుల పాటు) షరతులతో కూడిన తాత్కాలిక బెయిల్ ను మంజూరు చేస్తున్నట్లు తమ ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు.



విద్యామంత్రి దిగిపోయే వరకు కదిలేది లేదు

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20 (ఎంఎస్) : దేశవ్యాప్తంగా సంవత్సరం స్వీకరించిన 'నీట్' (NEET) సహా పలు ఇతర పోటీ పరీక్షల్లో జరిగిన అక్రమాలకు నైతిక బాధ్యత వహిస్తూ కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తక్షణమే తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ క్యాంప్ పార్టీ (CJP) మరోసారి నిరసన గళం విప్పింది. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద శనివారం సీజేపీ ఆధ్వర్యంలో భారీ నిరసన ప్రదర్శన చేపట్టారు. ఈ ఆందోళన కార్యక్రమానికి విద్యార్థులు, యువత, పార్టీ మద్దతుదారులు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చారు. **నీట్ కేసులో విద్యార్థుల భవిష్యత్తు అందకారం!** విద్యార్థులపై పదే పదే జరుగుతున్న పేపర్ లీకేజీలు, అక్రమాల వల్ల దేశంలోని లక్షలాది మంది విద్యార్థుల భవిష్యత్తు అందకారంలో పడుతోందని ఆందోళనకారులు మండిపడ్డారు. ఇంత జరుగుతున్నా కేంద్ర విద్యామంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ ఇంకా పదవిలోనే కొనసాగడం నిగ్గుతేటని దుయ్యబట్టారు. ప్రశ్నలపై లీకేజీల వల్ల విద్యార్థులకు జరుగుతున్న తీవ్రన సస్పెన్షన్ కుందం చాలని, తక్షణమే జోక్యం చేసుకోవాలని కోరుతూ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీకి సీజేపీ ప్రతినిధులు ఒక లేఖ రాశారు. **మంత్రి దిగిపోయే వరకు జంతర్ మంతర్ వీడం:** అభిజిత్ దీప్యి "కేంద్ర విద్యామంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తన పదవికి రాజీనామా చేసేవరకు తాము జంతర్ మంతర్ ను వీడే ప్రసక్తే లేదు. విద్యార్థుల న్యాయమైన డిమాండ్ కోసం మా ఏకాటం కొనసాగుతుంది"



పాక్ లో మీడియా స్వేచ్ఛ లేదు

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20 (ఎంఎస్) : పాకిస్తాన్ లో మీడియాకు స్వేచ్ఛ లేదని అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జెడ్ బి డౌన్స్ అన్నారు. అందువల్ల ఇరాన్ తో కుదుర్చుకున్న ఒప్పందానికి (MoU) సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను విడుదల చేయడంలో ఇరాన్ జరిగిందని తెలిపారు. అమెరికా ఇరాన్ దీర్ఘకాలిక పాకిస్తాన్ మద్దతు వ్యతిరేకం వహించిన నేపథ్యంలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేయడం గమనార్హం. జూన్ 15న మధ్యంతర శాంతి ఒప్పందాన్ని ట్రంప్ ప్రకటించగా.. రెండు రోజుల తర్వాత ఈ ఒప్పందం అధికారిక పత్రం విడుదలైంది. పాకిస్తాన్, ఖతార్ లో పరికా స్వేచ్ఛ సర్దిగొ లోకపోవడం, పారదర్శకత పై ఉన్న ఆందోళనల కారణంగానే వివరాలను విడుదల చేయడానికి వాషింగ్టన్ సమయం తీసుకుంది అని డౌన్స్ పేర్కొన్నారు.

పెద్దకర్మ
కార్యక్రమం తేది: 22-06-2026
సోమవారం రోజున జరుపుకుంటున్న
అంది మనస్సులో చిరగీర్ణ స్థానం సంపాదించిన
నీవు మా నుండి దూరమైన
నీ మధుర స్మృతులు, జ్ఞాపకాలు
మా మదిలో పరిలంగా ఉన్నాయి.
నీ పవిత్రాత్మకు శాంతి చేకూరాలని
ఆ భగవంతుని ప్రార్థిస్తూ...
బాధాతప్త హృదయాలతో..
కామయిత - కీలకం
ఎర్రం సుందర్ - అంబా
ఎర్రం కిరీటి కుమార్ - సోమ
బంజు - మనమూ - మమమూంబు
కామయిత - అంబా
బంజు - మమమూ - సుందర్
పుణ్య సుందర్ - రమ్య
గ్రా: పెద్దాపూర్ మండలం, భూపాలపల్లి, జిల్లా: జయశంకర్ భూపాలపల్లి
సం: 9490099696, 9705800379
శ్రీ కీలకం సర్వీసు - బి.వి.వి.వి.

కఠినంగా | అబలాబాద్ | నిజామాబాద్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

స్త్రీ నిధి రికవరీ, రుణాల పంపిణీ 100 శాతం

చేయాలి : జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీవార్ష

పెద్దపల్లి, జూన్-20 (పుడయం ప్రతినది) : స్త్రీ నిధి రికవరీని 100 శాతానికి పెంచడంతో పాటు రుణాల పంపిణీని శత శాతం పూర్తి చేసి దేశం అధికారులు ప్రత్యేక కార్యాచరణతో ముందుకు సాగాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీవార్ష ఆదేశించారు. శనివారం జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీవార్ష ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన స్త్రీ నిధి జిల్లా సమీక్షా సమావేశం లో రికవరీ, రుణాల పంపిణీ, డిజిటల్ సేవల వినియోగం, సుస్థిర జీవనోపాధులు, ఆర్థిక క్రమశిక్షణ అంశాలపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ కోయ శ్రీవార్ష మాట్లాడుతూ జిల్లాలో స్త్రీ నిధి రుణాల విడుదల పూర్తిగా సాధించి విధానంలో జరగాలని, అన్ని రికవరీలు "మన స్త్రీ నిధి యాప్" ద్వారానే బదిలీ అయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. లావాదేవీలలో పారదర్శకత, వేగవంతమైన అడ్వైస్ మెంట్, సమగ్ర సమాచార నిర్వహణ కోసం అన్ని స్థాయిలలో యాప్ వినియోగాన్ని మరింత విస్తరించాలని తెలిపారు. అత్యంత పాల్గొని స్త్రీ నిధి అంశంపై ప్రత్యేక సమీక్షని నిర్వహించి, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరించే వారిపై తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. అలాగే రుణాల తీసుకుని సకాలంలో చెల్లించని స్వయం సహాయక సంఘాలపై అవసరమైతే రెవెన్యూ కలెక్టర్ చోరాల చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. రికవరీతో పాటు ఇతర విధుల నిర్వహణలో స్త్రీ నిధి, సెర్వీ, మెప్పా నిబంధించిన ప్రామాణిక ఫార్మా సహకారం అందించాలని, విధుల నిర్వహణకు అటాంకం కలిగించే చర్యలను ఉపసంహరించాలని స్పష్టం చేశారు.

జూన్ నెలఖరూ నాటికి రికవరీ, డిజిటల్ లక్ష్యాల్లో గణనీయ పురోగతి సాధించాలి



చేశారు. జూన్ నెలఖరూ నాటికి జిల్లా రికవరీని 70 శాతానికి పెంచాలని, డిజిటల్ లక్ష్యాన్ని కనీసం 30 శాతానికి చేరేలా కృషి చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. జీవనోపాధి రుణాల మంజూరును గురించే ముఖ్య ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేసే సంఘాల సంఖ్యను సున్నాకు తీసుకురావాలని సూచించారు. జూలై, ఆగస్టు, సెప్టెంబర్, అక్టోబర్, నవంబర్, డిసెంబర్, మొత్తం సంవత్సరం ప్రారంభం నుండి ప్రారంభం వరకు మంజూరు చేసే సంఖ్యను సున్నాకు తీసుకురావాలని ఆదేశించారు. జూన్ నెలఖరూ నాటికి గణనీయమైన పురోగతి సాధించేలా క్రమశిక్షణ నిబంధించి, కృషి చేయాలని తెలిపారు. మహిళల సుస్థిర జీవనోపాధుల అభివృద్ధికి స్త్రీ నిధి రుణాలను సమ

వెలుగుల హోరంగా

వేములవాడ బైపాస్..!

వివే ఆది శ్రీనివాస్ చొరవతో శరవేగంగా సెంటర్ లైటింగ్ పనులు పనుల పురోగతిని పరిశీలించిన చైర్మన్ పుల్లం రాజు, కమిషనర్ లోకేశ్



వేములవాడ, జూన్ 20 (పుడయం ప్రతినది) :

వేములవాడ పట్టణ అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పన అవకాశం ఉందని, అదే సమయంలో ఆర్థిక క్రమశిక్షణ, సకాలంలో రుణాల విడుదల, క్రమశిక్షణ నిబంధించి ఫూల్ సహకారం అందించడం అవసరమని పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశంలో డి.ఆర్.డి.ఓ. పి. కౌండిన్, ADRDO రవీందర్, స్త్రీ నిధి ఆర్.ఎం.ఆర్. దుర్గా ప్రసాద్ గారు, జిల్లా సహాయక కమిషనర్లు కార్వెడ్యూ కోవా, కోవాకాంబి కోవా G. సున్నా అంధారం జిల్లా ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ వివిధ శాఖల అధికారులు, సెర్వీ, మెప్పా, స్త్రీ నిధి నిబంధించిన ప్రయోజనీయత వాహనాల రుణాల విడుదలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ సమయం అత్యంత

మాదకద్రవ్యాలను పూర్తిగా నిర్మూలిద్దాం

డ్రగ్స్ రహిత కఠినంగా లక్ష్యంగా సమష్టిగా కృషి చేద్దాం: జిల్లా కలెక్టర్

కఠినంగా జూన్ 20 (పుడయం ప్రతినది):



కఠినంగా కలెక్టర్ కోయ శ్రీవార్ష హోల్లో పోలీస్ శాఖ, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నార్కోటిక్ కోఆర్డినేషన్ జిల్లా కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణ సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరి సమీక్షిస్తూ భారత అని పేర్కొన్నారు. యువతకు మత్తు బానిస పడకుండా కాపాడేందుకు తగ్గిన చర్యలు, ఉపాధి యులు, ప్రజాప్రతినిధులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, విద్యార్థులను సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. డ్రగ్స్ రహిత జిల్లాగా కఠినంగా తీర్చిదిద్దేందుకు అందరూ కలిసి కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. మత్తు పదార్థాల దుష్ప్రభావాలపై విస్తృత అవగాహన కల్పించేలా ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తూ పుల్లం రాజు, కమిషనర్ లోకేశ్ మాట్లాడుతూ, ఈ నెల 26న నిర్వహించే విద్యాసంస్థలను సందర్శించి తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులతో సమావేశాలు

విద్యులు చేయడం వంటి కార్యక్రమాలు చేపట్టమన్నట్లు తెలిపారు. అలాగే ఈ నెల 26న రాత్రి, గ్రామ సభలు, డ్రగ్ కమిటీ సమావేశాలు నిర్వహించడం నుండి నివారించాలని విద్యాసంస్థలకు, 100 మీటర్ల పరిధిలో పాస్ షాపులు లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, మత్తు పదార్థాలకు సంబంధించిన సమాచారం తెలిసిన వెంటనే పోలీసులకు తెలియజేయాలని ప్రజలను కోరారు. ఈ సమావేశంలో ఆర్టికల్ 50, జల కుమారి, ఎక్స్ కె సూపరిం టెండెంట్ శ్రీనివాసరావు నార్కోటిక్స్ ఇన్స్పెక్టర్ రవీంద్ర్ ఖాన్ పోలీస్, ఎక్స్ కె, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లోక్ అదాలత్ లో ఒక్కటైన దంపతులు

ధర్మపురి జూన్ 20 (పుడయం ప్రతినది):



ధర్మపురి కోర్టు ఆవరణలో శనివారం నిర్వహించిన జాతీయ లోక్ అదాలత్ కార్యక్రమానికి వివేకానంద్ లలిత్ దిండి, ఇరుపక్షాల అధికారులతో మొత్తం 629 కేసులు రాజీ మార్చులో పరిష్కారమయ్యాయి. ఇందులో 67 క్రిమినల్ కేసులు, 562 పెట్టికేసులు ఉన్నట్లు కోర్టు పర్యాయులు వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా న్యాయమూర్తి జానకి మాట్లాడుతూ రాజీ మార్చులో అని పిలుపునిచ్చారు. కక్షిదారులు పంతులు, పట్టింపులకు పోకుండా తమ వివాదాలను పరస్పర అవగాహనతో పరిష్కరించుకోవాలని సూచించారు. లోక్ అదాలత్ ద్వారా తక్కువ సమయంలో ఎలాంటి ఖర్చు లేకుండా కేసులు పరిష్కారమవుతాయని తెలిపారు. దీనివల్ల ఇరుపక్షాల మధ్య సఖ్యత పెరగడంతో పాటు కోర్టు లపై కేసుల భారం తగ్గుతుంది అని ఆమె స్పష్టం చేశారు. ఈ లోక్ అదాలత్ వేదికగా ఒక అనందక రమణ సంఘటన చోటుచేసుకుంది. గత కొంతకాలంగా ఉన్నప్పుడు ఒక దంపతులకు న్యాయ మూర్తి, లీగల్ ఎయిడ్ కౌన్సిల్లర్ల ప్రత్యేక కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించారు. దాంతో తమ తప్పులను తెలుసుకున్న ఆ దంప

తులు, పాత పగలను విడనాడి మళ్లీ కలిసి జీవించేందుకు అంగీకరించారు. ఈ సందర్భంగా న్యాయమూర్తి ఆదరం తలను ప్రత్యేకంగా అందించి, సం తోషక రమణ కుటుంబం జీవితాన్ని కొనసాగించాలని ఆకాంక్షించారు. విడిపోయిన ఒక కుటుంబం మళ్లీ ఒక్కటై ఒక్కటై ఉండాలని కోరుకుంటూ న్యాయ మూర్తి, లీగల్ ఎయిడ్ కౌన్సిల్లర్ల ప్రత్యేక కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించారు. దాంతో తమ తప్పులను తెలుసుకున్న ఆ దంప

మల్కాల మండల కేంద్రంలో పోలీస్ అధికారుల ప్రత్యేక తనిఖీలు

మల్కాల మండలం జూన్ 20 (పుడయం ప్రతినది)



జగిత్యాల జిల్లా సుపరింటెండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్ అఫీస్ కుమార్, IPS మార్కెట్ రుక్మిణి కౌలు మేకప్, శనివారం లోజున జగిత్యాల జిల్లా బాండ్ డివిజన్ మరయు డాక్ స్టాఫ్ బృందం మల్కాల మండలాన్ని సందర్శించింది. ఈ సందర్భంగా మల్కాల పోలీసులతో కలిసి మండల పరిధిలో విస్తృతంగా ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహించారు. మల్కాల మండల కేంద్ర పరిధిలోని మల్కాల క్రాస్ లోని ప్రాంతం, కొండగట్ల బస్ స్టాండ్ పరిసరాలు, దుకాణాలు, విగ్గోల ప్రాంతాలు, ప్రభుత్వ కార్యాలయ భవనాలు మరియు ఇతర ముఖ్య ప్రదేశాలలో పోలీసులు చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో బాండ్ డివిజన్ డిప్యూటీ పోలీసు గణాంకం వంటి నిషేధిత మత్తు వస్తువుల గుర్తింపులో ప్రైవేట్ కంట్రీల దాగి స్టాఫ్ కుక్కను వినియోగించారు. అటువంటి ప్రదేశాలు, దుకాణాలు మరియు జనసందారం ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాలను సమగ్రంగా పరిశీలించారు. ముఖ్యంగా గణాంకం సరఫరా జరుగుతుండే మో ఆస్ను

మానంలో ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. ఈ ప్రత్యేక తనిఖీల లక్ష్యం ప్రజా భద్రత, శాంతి భద్రత పరిరక్షణతో పాటు యువతలో మత్తు వస్తువుల వ్యవసాయ మరియు వాటి అక్రమ రవాణాను పూర్తిగా అరికట్టడం. ఈ తనిఖీల ద్వారా ప్రజల్లో భద్రతపై సమ్మతాన్ని పెంచే దింపడం మరియు నేరాలను ముందుగానే అరికట్టడం లక్ష్యంగా పోలీసులు కృషి చేస్తున్నారు. పోలీసు శాఖ ఎల్లప్పుడూ ప్రజల భద్రతకు కట్టుబడి ఉంది. నేరాల నివారణ మరియు నియంత్రణకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తూ ముందస్తు చర్యలు చేపడుతోంది. గణాంకం వంటి మత్తు పదార్థాల ఆరోగ్యానికి తీవ్రమైన హానికరమైన మత్తు వస్తువుల ప్రభావం చూపిస్తాయి. ప్రజలు గణాంకం వంటి నిషేధిత పదార్థాలను పూర్తిగా వివేచించాలి, వాటి వినియోగం లేదా సరఫరా గురించి సమాచారం ఉంటే వెంటనే పోలీసులకు తెలియజేయాలి. ఆరోగ్యకరమైన, సురక్షితమైన సమాజ నిరాణం ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని మల్కాల పోలీస్ సందీప్ తెలిపారు.

"నాయకుల కాళ్లు కాదు.. కాలర్ పట్టుకోండి"

రైతు పాదురంగ మృతిపై కేటీఆర్ ఆవేదన - "కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతులను చంపుతోంది"



అంటూ తీవ్ర విమర్శలు

అబలాబాద్, జూన్ 20 (పుడయం ప్రతినది): రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న రైతుల మరణాలు నాధారణ అత్యధికాలు కావని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతులకు ఫలితంగా జరుగుతున్న "ప్రభుత్వ హత్య" అని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ డివిజన్ కేటీఆర్ ఆరోపించారు. పంటలు కొనుగోలు చేయడంలో నాయకుల కాళ్లు పట్టుకోవడం కాదు, వారి కాలర్ పట్టుకుని నిలదీయడం రైతులకు అయిన పిలుపునిచ్చారు. ఆదిలాబాద్ జిల్లా నిరికాండ మండలం పొన్న గ్రామానికి చెందిన జోన్న రైతు పాదురంగ అత్యధిక పాల్గొని, శనివారం కేటీఆర్ మాజీ మంత్రి జోగి రామ్మన్న, ఎమ్మెల్యేల పాడి కొత్తే రెడ్డి, ఆనీల్ జాడవే, భానుపూర్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ జన్నం నాయక్ తదితరులతో కలిసి గ్రామాన్ని సందర్శించారు. వాటి కుటుంబాన్ని పరమార్పించి పార్టీ తరఫున రూ.3 లక్షల ఆర్థిక సాయాన్ని అందజేశారు. పాదురంగ ఎంతో కష్టపడి సాగు చేసి ఆదర్శ రైతు అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం ప్రకటించిన కనీస మద్దతు ధర రూ.3,720 వస్తుందనే ఆశతో పాదురంగ దాదాపు రూ.500 కోట్ల అమ్మల కాకపోవడం వల్ల రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొన్నారు. రైతు పాదురంగ కుటుంబానికి రూ.2.5 లక్షల ఎక్స్ గ్రేటో ప్రకటించాలని, ఆయన ముగ్గురు పిల్లల విద్యాభ్యాసం ప్రభుత్వం తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతుల అత్యధికాలకు పాల్గొనడంపై విజ్ఞప్తి చేస్తూ, "ఇంకా రెండేళ్లు ఓపిక పట్టండి.. మళ్లీ కేటీఆర్ నాయకత్వంలోని రైతు పక్షపాత ప్రభుత్వం వస్తుంది" అంటూ భరోసా ఇచ్చారు. కేటీఆర్ పర్యటనలో పాన్న గ్రామంలో రాజకీయ వేడి నెలకొన్నా. ఈ ఘటన రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రైతు సమస్యలపై మరోసారి చర్చకు దారితీసింది.

ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాలపై సమగ్ర నివేదికలు అందించాలి: కలెక్టర్

నిజామాబాద్, జూన్ 20 :

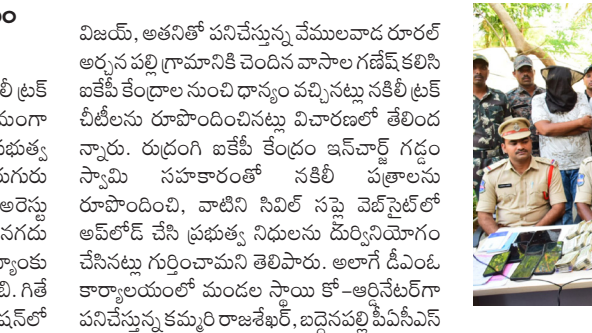


ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించిన ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక 99 లక్షల కార్యాచరణలో భాగంగా జిల్లాలో నిర్వహించిన వివిధ కార్యక్రమాల వివరాలను పొందుపరచే ఆయా శాఖల వారిగా నివేదికలు సమర్పించాలని కలెక్టర్ జిల్లా ప్రాంతీయ అధికారులను ఆదేశించారు. సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సమావాయంలో శనివారం అన్ని శాఖల అధికారులు, ఆయా మండలాల ఎమ్పీలు, తహసీల్దార్ల కలెక్టర్ సమావేశం నిర్వహించారు. ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాల నిర్వహణ తీరును పర్యవేక్షించి, తగిన దిశానిర్దేశం చేసేందుకు బీజేపీ ప్రభుత్వం ప్రతి జిల్లాకు స్పెషల్ అఫీసర్లను నియమించినది తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా నిజామాబాద్ జిల్లాకు స్పెషల్ అఫీసర్ గా నియమితులైన రాష్ట్ర విద్యాశాఖ

అమలును సమీక్షించడం జరుగుతుందన్నారు. దీనిని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఆయా శాఖల అధ్యక్షులతో గ్రామ, మండల, నియోజకవర్గ, జిల్లా స్థాయిలో, ప్రజలకు విస్తృత పట్టణాల వారిగా నిర్వహించిన గ్రామ సభలు, ఇతర కార్యక్రమాల వివరాలను తెలియజేస్తూ సోమవారం సాయంత్రం లోపు సమగ్ర నివేదికలు సమర్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజా పాలన -

ధాన్యం మాయాజాలం.. నకిలీ ట్రక్ చీటీలతో రూ.91 లక్షల స్వాహా

రాజన్, సిరిసిల్ల, జూలై 20 (పుడయం ప్రతినది) :



ప్రభుత్వం ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియలో నకిలీ ట్రక్ చీటీలను సృష్టించి ధాన్యాన్ని అక్రమంగా విక్రయించిన మూడు రూ.91 లక్షల ప్రభుత్వ నిధులను దుర్వినియోగం చేసిన కేసులో అరగరగు నిందితులను సిరిసిల్ల టౌన్ పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. వారి వద్దనుంచి రూ.14.16 లక్షల గడు వసూలీని సేవించారు. రూ.46.21 లక్షలను బ్యాంకు ఖాతాల్లో ఫ్రీజ్ చేసినట్లు జిల్లా ఎస్పీ మహేష్ వి. గిశే వెల్లడించారు. సిరిసిల్ల పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్లో సోమవారం ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన కేసు వివరాలను వెల్లడించారు. పెద్దారే అచారే పార్ట్ గోడౌన్ మేనేజర్ ఉత్సవ్

విజయ్, అతనితో పనిచేస్తున్న వేములవాడ రూరల్ అరెస్టు పట్టి గ్రామానికి చెందిన వాసాల గణేష్ కలిసి బకే కేంద్రాల నుంచి ధాన్యం వచ్చినట్లు నకిలీ ట్రక్ చీటీలను రూపొందించినట్లు విచారణలో తేలినది తెలిపారు. రుద్రంగి బకే కేంద్రం ఇన్చార్జ్ గడ్డం స్వామి సహకారంతో నకిలీ వర్తకం రూపొందించి, వాటిని సివిల్ సప్లై వెస్ట్లోలో ఆఫీసర్ల చేతి ప్రభుత్వ నిధులను దుర్వినియోగం చేసినట్లు గుర్తించినట్లు తెలిపారు. రూ.46.21 లక్షల ధాన్యం ధాన్యం కో-ఆర్డినేటర్ గా పనిచేస్తున్న కమర్షియల్ రాజేశ్వర్, ఇద్దరిపట్టి పిమ్మిలవల్ ఇన్చార్జ్ గా పనిచేసే సహకారంతో మరో లాభి ధాన్యానికి సంబంధించి నకిలీ ట్రక్ చీటీ సృష్టించి నిధులను పొందినట్లు వెల్లడించారు. వివిధ బకే కేంద్రాల నుంచి అచారే పార్ట్ గోడౌన్ వచ్చిన 10 లాల్ల ధాన్యాన్ని గోడౌన్లో దింపకుండా ఆన్లైన్లో మాత్రం దింపినట్లు సమాచారం, ఆ ఉత్సవ్ కమర్షియల్ రాజేశ్వర్, చెప్పారని ముద్దక, వాసాల గణేష్, గాజులనవీన్లు అరెస్టు చేసి రిమాండ్ కు తరలించినట్లు ఎస్పీ తెలిపారు.

ప్రత్యేక విస్తృత పునర్నిమర్శ - 2026 ఓటరు అవగాహన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన జిల్లా కలెక్టర్

కామారెడ్డి, జూన్ 20 (పుడయం ప్రతినది):



రాష్ట్ర విస్తృత పునర్నిమర్శ 2026 కార్యక్రమంలో భాగంగా జూన్ 25, 2026 నుండి జూలై 24, 2026 వరకు బాక్ స్థాయి అధికారులు ఇంటింటికీ వెళ్లి ఓటరు వివరాలను సేకరిస్తారని తెలిపారు. ఓటరు జాబితాను, ఎంపీలను, వివిధ మండలాల నాయకులు పార్టీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

లో ఓటు హక్కు అత్యంత విలువైనదని, ఓటరు జాబితాలో ప్రతి అర్హుడి పేరు నమోదు కావడం ఎంతో ముఖ్యమని అన్నారు. ప్రత్యేక విస్తృత పునర్నిమర్శ కార్యక్రమంలో భాగంగా జూన్ 25, 2026 నుండి జూలై 24, 2026 వరకు బాక్ స్థాయి అధికారులు ఇంటింటికీ వెళ్లి ఓటరు వివరాలను సేకరిస్తారని తెలిపారు. ఓటరు జాబితాను, ఎంపీలను, వివిధ మండలాల నాయకులు పార్టీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారికి మామిడిపండు చాలా డేంజర్!



మేసవిలో అందరికీ గుర్తొచ్చేది మామిడి పండు. వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ మామిడి పండ్లను ఇష్టపడతారు. పండిన మామిడి పండ్లను ముక్కులుగా కోసుకుని తినడం ఒక అద్భుతమైన అనుభూతి. అయితే, మామిడి పండ్లు తిన్న తర్వాత మొటిమలు రావడం, బరువు పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర పెరగడం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు వస్తాయనే అందోళన చాలా మందిలో ఉంది. అయితే, కొన్ని రకాల ఆహారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు మామిడి తినకూడదు. ఎందుకంటే, తిన్న దగ్గర నుంచి కొత్త సమస్యలు సైట్ల అవుతాయి. కాగా.. అసలు మామిడికి ఎవరు దూరంగా ఉండాలి? నిపుణులు



పండ్లు సహజంగానే తియ్యగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే దీనిలో షుగర్ కంటెంట్ ఎక్కువ ఉంటుంది. అలాగే, దీనిలో క్యాలరీలు కూడా ఉంటాయి. వీటిని అదే పనిగా తింటే బరువు అమాంతం పెరుగుతారు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడి పండ్లను తినకపోవడమే మంచిది లేదంటే షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోతాయి. అలాగే, మధుమేహంతో ఇబ్బంది పడేవారు కూడా వీటికి ఎంత దూరం ఉంటే అంత మంచిది. ముందుగా మామిడి పండును తినే ముందు 2-3 గంటలు నీటిలో నానబెట్టడం మంచిది. ఇలా చేస్తే పండులోని వేడి తగ్గుతుంది. ఫైబర్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. మొటిమలు, కడుపు నొప్పి సమస్యలు తగ్గుతాయి. మామిడి

ఉసిరి జ్యూస్ - గోధుమ గడ్డి రసం.. రెండింటో లివర్ ఆరోగ్యానికి ఏది బెస్ట్..!?

లివర్ సమస్యలు ప్రస్తుత కాలంలో పెరిగిపోతున్నాయి. మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లతో ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. అధిక కార్బోహైడ్రేట్లు, కూరలనే జీవనశైలి, ఒత్తిడి వంటివి లివర్



సంబంధం ఉంది. అలాగే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఫ్రీ రాడికల్స్ ను నిరోధించి లివర్ కణాలను సాఫ్ట్ చేస్తుంది. బెంగాల్ లో కొత్త చరిత్ర జీవన శైలి.. ఒత్తిడి అధిగమించడం అవసరం. కాగా, గోధుమ గడ్డి రసం కణ సాఫ్ట్ చేసి టాక్సిన్లను సహాయపడుతుంది. క్రోకోసిల్ అధికంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలోని విషపదార్థాలను బయటకు పంపడంలో సహకరిస్తుంది. అలాగే లివర్ ఎంజైమ్ లను నియంత్రించి ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ ను పెంచి ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనిలోని బయో ఫ్లేవనాయిడ్స్ రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఉసిరి రసం ఫ్యాటీ లివర్ నియంత్రణ.. లివర్ లో కొవ్వు తగ్గించడంలో ఇది కొంత మెరుగైన ఫలితాలు ఇస్తుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో 15 మి.లీ ఉసిరి రసం, 15 మి.లీ గోధుమ గడ్డి రసం కలిపి గోరువెచ్చని నీటితో తీసుకోవచ్చు. అదే సమయంలో సమతుల్యత పాటించి ఆహారం.. జీవన శైలి.. వ్యాయామం.. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం ప్రస్తుత ఆరోగ్య పరిస్థితుల్లో అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీస్తాయి. లివర్ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ఆహారాల్లో ఉసిరిరసం, గోధుమ గడ్డి రసం రెండూ శక్తివంతమైన పోషకాలు అని చెప్పవచ్చు. వీటి పోషక విలువలు, ప్రయోజనాలు భిన్నంగా ఉన్నప్పటికీ, ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను నియంత్రించడంలో ఈ రెండింటో ఏది బెస్ట్ అనే సందేహాలను నిపుణులు సృష్టించినట్లున్నారు. శరీరం ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలంటే లివర్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. లివర్ పేరుకునే మలినాలను తొలగించుకోనే పోషకాలు ఎంతో అవసరం. అలాంటి వాటిలో ఉసిరి మేలు చేస్తుంది. టానిక్స్ వంటి ప్రత్యేక సమస్యలను లివర్లో హానికర పదార్థాల పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గించడంలో ఉసిరి రసం తోడ్పాటు అంది

పండ్లు సహజంగానే తియ్యగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే దీనిలో షుగర్ కంటెంట్ ఎక్కువ ఉంటుంది. అలాగే, దీనిలో క్యాలరీలు కూడా ఉంటాయి. వీటిని అదే పనిగా తింటే బరువు అమాంతం పెరుగుతారు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడి పండ్లను తినకపోవడమే మంచిది లేదంటే షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోతాయి. అలాగే, మధుమేహంతో ఇబ్బంది పడేవారు కూడా వీటికి ఎంత దూరం ఉంటే అంత మంచిది. ముందుగా మామిడి పండును తినే ముందు 2-3 గంటలు నీటిలో నానబెట్టడం మంచిది. ఇలా చేస్తే పండులోని వేడి తగ్గుతుంది. ఫైబర్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. మొటిమలు, కడుపు నొప్పి సమస్యలు తగ్గుతాయి. మామిడి

పండ్లను భోజనంతో కలిపి తినడం మంచిది కాదు. ఇలా చేస్తే జీర్ణక్రియ సరిగా జరగదు. గ్యాస్, ఉబ్బరం, మొటిమలు రావచ్చు. భోజనం చేసిన 2-3 గంటల తర్వాత లేదా భోజనం ముందు ఒక గంటకు తిండం మంచిది. మధుమేహం ఉన్నవారు మామిడి పండ్లను మితంగా తీసుకోవడం, సరైన సమయంలో తినడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారం తీసుకున్న 1-2 గంటల తర్వాత తినడం మంచిది. ముఖ్యంగా మధ్యాహ్న భోజనానికి, సాయంత్రం స్నాక్స్ కి మధ్యలో తీసుకోవడం మంచిది. మామిడి జ్యూస్ కంటే పండ్లను నేరుగా తినడం మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే జ్యూస్ తీసుకున్నప్పుడు తగ్గిపోతుంది.

వల్ల వివిధ నియంత్రణ మెరుగుపడుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. అలాగే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఫ్రీ రాడికల్స్ ను నిరోధించి లివర్ కణాలను సాఫ్ట్ చేస్తుంది. బెంగాల్ లో కొత్త చరిత్ర జీవన శైలి.. ఒత్తిడి అధిగమించడం అవసరం. కాగా, గోధుమ గడ్డి రసం కణ సాఫ్ట్ చేసి టాక్సిన్లను సహాయపడుతుంది. క్రోకోసిల్ అధికంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలోని విషపదార్థాలను బయటకు పంపడంలో సహకరిస్తుంది. అలాగే లివర్ ఎంజైమ్ లను నియంత్రించి ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ ను పెంచి ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనిలోని బయో ఫ్లేవనాయిడ్స్ రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఉసిరి రసం ఫ్యాటీ లివర్ నియంత్రణ.. లివర్ లో కొవ్వు తగ్గించడంలో ఇది కొంత మెరుగైన ఫలితాలు ఇస్తుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో 15 మి.లీ ఉసిరి రసం, 15 మి.లీ గోధుమ గడ్డి రసం కలిపి గోరువెచ్చని నీటితో తీసుకోవచ్చు. అదే సమయంలో సమతుల్యత పాటించి ఆహారం.. జీవన శైలి.. వ్యాయామం.. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం ప్రస్తుత ఆరోగ్య పరిస్థితుల్లో అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఆరు క్యూట్ వేయాలి. బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు మిశ్రమాన్ని గ్లాసులో పోసి డ్రైఫ్రూట్స్ తో మెత్తగా గార్నిష్ చేసుకోవాలి. అంతే సూపర్ టీస్టి లిస్ట్ రెడీ అయినట్లే.. ఇప్పుడు చల్లగా లిస్ట్ తగ్గించుకోవడం ప్రస్తుత ఆరోగ్య పరిస్థితుల్లో అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

చక్కని ఆరోగ్యం

రోజుకో గ్లాస్ తాగితే చాలు..



ఈ మధ్యకాలంలో చాలామందికి బరువు తగ్గడం ఓ పెద్ద సవాల్ గా మారింది. మరీ దానికోసం ఓ ఇంటి లిట్టాను ముందుకు తెచ్చేశాం. నిమ్మ, తేనె, వేయించిన మేయిం పొడి చేసిన జీలకర్ర. వీటితో పాలు 150 మిల్లీలీటర్ల గోరువె

జీలకర్ర పొడిని గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తయారుచేసి ఈ వాటర్ జీవక్రియను వేగవంతం చేసి కొవ్వును కరిగించడానికి సహాయపడుతుంది. అందులో ఉండే డయాస్టిస్, కారణంగా అధిక బరువు సమస్య చాలామందిని వేదీ సోంది. దాదాపు 90 శాతం మంది ఈ సమస్యతో బాధ పడుతున్నారని అంచనా. ఈ సమస్యను వంటింటి లిట్టాలో ఈజీగా పరిష్కరించవచ్చు. నిమ్మ, తేనె, వేయించిన జీలకర్ర పొడిని గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తయారుచేసి ఈ వాటర్ బరువు తగ్గడానికి అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. ఈ వాటర్ తయారీకి మూడు ముఖ్యమైన పదార్థాలు అవసరం: నిమ్మకాయలు, స్వచ్ఛమైన తేనె,

రోజుకో ఒకవ్యక్తి ఎంత నెయ్యి తీసుకోవాలి?



గురుగామోలోని మేదాంత హాస్పిటల్ లోని ఇంటర్వ్యూ సన్ల కార్మిదలతో దాక్టర్ ప్రవీణ్ చంద్ర ఇటీవలి ఇంటర్వ్యూలో, భారతీయులు ఎంత నెయ్యి, ఎంత నూనె తీసుకోవాలి? వివరించారు. అలాగే గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిదా కాదా అని కూడా వెల్లడించారు. నెయ్యి, నూనెలు కూడా భారతీయ ఆహారం అసంపూర్ణంగా భావిస్తారు. ఈ రెండూ భారతీయ ఆహారంలో అత్యంత ముఖ్యమైన భాగాలుగా పరిగణిస్తారు. భారతీయ వంటకాలలో నెయ్యి, నూనె రెండూ మూడు భోజనాలలో ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి ఇంట్లో వంట కోసం నూనెను ఉపయోగిస్తారు. రోటీ, కూరగాయలు, పప్పులకు కూడా నెయ్యిని కలుపుతారు. కొంతకాలం పాటు వాణిజ్య నెయ్యిని హానికరమని

నెయ్యి, ఒక టీస్పూన్ నూనె. కూరగాయల నూనెలు ఆరోగ్యకరమైనవిగా పరిగణిస్తారు. కానీ జంతువుల కొవ్వుతో తయారు చేసిన నూనెలు హానికరమైనవి. ఎందుకంటే అవి అధిక మోతాంలో సంతృప్త కొవ్వును కలిగి ఉంటాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయని తెలిపారు. ఎండలు మండి పోతున్నాయి. రోజురోజుకూ ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగిపోతున్నాయి. దాంతో ప్రజలు బయటకు వెళ్లేటేని పరిస్థితి నెలకొంది. ఎండల కారణంగా చాలామంది ఆహారపు అలవాట్లను మార్చి మార్చి, ఫ్రైలు, నాన్ వెజ్ ఐటిమ్స్ ను పక్కనవేట్ చేస్తున్నారు. సూప్ లు, జ్యూస్ లు తయారు చేసుకుని వాటిని లాగించేస్తున్నారు. అయితే లిస్ట్ లను అందరికీ నోచూరుతుంది. లిస్ట్ ఎక్కువగా బయట దొరుకుతుంది. కానీ లిస్ట్ ని ఇంట్లోనే ఈజీగా తయారు చేసుకోవచ్చు. రోడ్ సైడ్ ఉన్న టేస్ట్ కు ఏమాత్రం తగ్గుకూడా లిస్ట్ తీసుకోవాలి..? కావాలి..న పదార్థాలు ఉంటే..? ఇక్కడ చూద్దాం.. లిస్ట్ తయారీకి కావాలి.. లను నియంత్రించుకోవచ్చు.. పెరుగు ఒక పప్పు, చల్లటి నీరు లేదా పాలు అర కప్పు, చక్కెర రెండు టేబుల్ స్పూన్ లు, యాలకుల పొడి చిటికెడు, ఐస్ క్రూడ్స్ ఐదు లేదా ఆరు, డ్రై ఫ్రూట్స్ క్రాక్లింగ్ తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు నూనెలో టేస్ట్ లిస్ట్ తయారీ విధానం చూస్తే.. ముందుగా పెరుగు తీసుకుని దాన్ని బ్లెండర్ లో వేసి నూనె గా చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత అందులో చక్కెర, యాలకుల పొడి వేసి బ్లెండ్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమంలో నీళ్లు లేదా పాలు తగినన్ని పోసి మిక్సింగ్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఇప్పుడు అదే మిశ్రమంలో ఐదు లేదా



ఆరు క్యూట్ వేయాలి. బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు మిశ్రమాన్ని గ్లాసులో పోసి డ్రైఫ్రూట్స్ తో మెత్తగా గార్నిష్ చేసుకోవాలి. అంతే సూపర్ టీస్టి లిస్ట్ రెడీ అయినట్లే.. ఇప్పుడు చల్లగా లిస్ట్ తగ్గించుకోవడం ప్రస్తుత ఆరోగ్య పరిస్థితుల్లో అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

చక్కెర మానేస్తే జరిగే అద్భుతాలు



చక్కెర ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ప్రమాదమేమనని వైద్య నిపుణులు వచేవడం చెబుతుంటారు. అయితే ఒక్క పది రోజులు షుగర్ తీసుకోవడం మానేస్తే శరీరంలో అరిగి అద్భుతాలు చూసి మారే ఆన్ డ్రెస్ లో తారు. చక్కెర అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. శరీరానికి అవసరమైన దాని కంటే ఎక్కువ చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి నష్టం జరుగుతుంది. అందుకే చాలామంది చక్కెరను పడుతున్న వాలని సలహా ఇస్తారు. పరుసగా పది రోజులు ఆహారం నుండి చక్కెరను తొలగిస్తే శరీరంలో అనేక మార్పులను గమనించవచ్చు. చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల మెదడులో డోపమైన్ విడుదల అవుతుంది. చక్కెరను తగ్గించడం వల్ల మెదడులో ఉత్సాహంగా అనిపించవచ్చు. కానీ చక్కెర తేని ఆహారాన్ని తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకున్న తర్వాత, శరీరంపై అనేక సానుకూల ప్రభావాలను చూడాలి. నిమ్మరసం బరువు తగ్గడానికి చాలా సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉండే డయాస్టిస్, హెస్పెరిడిన్, సిటిటి యాసిడ్ లాంటి అనేక రకాల పదార్థాలు జీవక్రియను (మెటబాలిజం) వేగవంతం చేసి శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించడానికి ప్రత్యేకంగా పోషకంగా పోషిస్తాయి. దీనివల్ల ఎలాంటి దుష్ ప్రభావాలు ఉండవు, పైగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. స్వచ్ఛమైన తేనె బరువు తగ్గడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా, ఇది శరీరానికి తక్కువ శక్తిని అందిస్తుంది. అయితే, చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తులు తేనెను అధికంగా వాడటం మంచిది కాదు కాబట్టి, వారు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం లేదా దీనిని మినహాయించడం మంచిది. జీలకర్ర మన వంటింట్లో సంతృప్తం పొడవునా లభించే ఒక దివ్యమైన ఆహార ఔషధం. దీన్ని కొద్దిగా వేయించి పొడి చేసుకుంటే సరిపోతుంది. జీలకర్ర కూడా బరువు తగ్గడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మంచిదా కాదా అని కూడా వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన నెయ్యి, నూనె పరిమాణం గురించి చెప్పారు. సాధారణంగా భారతీయ సాంప్రదాయంలో నెయ్యి, నూనెలను ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. యుటీసీ, నూనెలను ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. గతంలో ప్రత్యేకం వివాదం లేదా ఒక కార్యక్రమాల్లో వీటి వాడకం ఎక్కువగా ఉంటుందన్నారు. గతంలో ప్రత్యేకం సందర్భాలలో సంతృప్తానికి ఐదు నుండి ఆరు సార్లు మాత్రమే వేయించిన ఆహారాన్ని తీసున్నారు. ఇతర రోజులలో, ప్రజలు సాత్విక లేదా పచ్చి ఆహారాన్ని తీసున్నారు. నెయ్యి, నూనెలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బులు పెరిగిపోయాయని అన్నారు. దేశీ నెయ్యి, కూరగాయల నూనె మంచివి. కానీ అవి హైడ్రోజినేషన్ కారణంగా మోతాదు అని దాక్టర్ వివరించారు. ఏదైనా నూనెను హైడ్రోజినేషన్ చేయడం వల్ల ధాన్యం, తిల్లగా మారుతుంది. ఇది అనారోగ్యకరమైనది. దాక్టర్ ప్రవీణ్ చంద్ర ప్రకారం, రోజుకొకటి 2 టీస్పూన్ల నెయ్యిని తీసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు ఒక టీస్పూన్ నెయ్యి, ఒక టీస్పూన్ నూనె. కూరగాయల నూనెలు ఆరోగ్యకరమైనవిగా పరిగణిస్తారు. కానీ జంతువుల కొవ్వుతో తయారు చేసిన నూనెలు హానికరమైనవి. ఎందుకంటే అవి అధిక మోతాంలో సంతృప్త కొవ్వును కలిగి ఉంటాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయని తెలిపారు.

భారీ కడుపుతో ఓ కప్ప కలివేపాకు టీ తీసుకోండి చాలు..!!

కలివేపాకు వంటకాల్లో ఒక అనివార్యం. రుచితో పాటు, ఈ ఆకులు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు నిలయం కూడా. యాంటిఆక్సిడెంట్లు, ఫైబరులు, విటమిన్ సి, పి వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండే కలివేపాకు, శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి తోడ్పడుతుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మధుమేహంతో బాధపడుతున్నవారు కలివేపాకును గోరువెచ్చని నీటిలో మరగించి తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. అంతేకాకుండా, కలివేపాకు సారం జీర్ణశయంలోని ఎంజైమ్ల పనితీరును మెరుగుపరచి, మెత్తం జీర్ణక్రియ పెంపొందించడానికి ఉపకరిస్తుంది. దీనికి ఉండే యాంటీ-ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా సానుకూల ప్రభావం చూపుతాయి. కలివేపాకు రుచి, సువాసనలకే పరిమితం కాదు. దీనిలోని యాంటీ-ఇన్ ఫ్లమేటరీ, మెటబాలిక్ బూస్టర్ లక్షణాలు బరువు తగ్గించడంలో అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. మరీ స్వీట్ కనెక్షన్ చక్కెర టీ పోషకాహార ప్రణాళిక ఆయుర్వేద ఉత్పత్తులు యాంటీ-ఇన్ ఫ్లమేటరీ టీ బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్న



వారికి ఒక అద్భుతమైన సహా పరిష్కారం. ఈ ఆకులను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా శరీరంలోని కొవ్వు సమర్థవంతంగా తగ్గించుకోవచ్చు. కలివేపాకులో ఉండే కర్బోజీర్ణ ఆల్కలాయిడ్ జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది కొవ్వు ఆహారాలను విడగొట్టి, శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను నిరోధిస్తుంది. మెరుగైన జీర్ణక్రియ శరీరంలోని వ్యర్థాలను సమర్థవంతంగా బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా బరువు తగ్గడానికి నేరుగా దోహదపడుతుంది. ఈ ఆకుల్లోని డైలీ పైబర్, విటమిన్-బి శరీర మెటబాలిక్ రేటును పెంచుతాయి. ఎక్కువ కేలరీలు బర్ని అయ్యి, శరీర బరువు నియంత్రించే ఉంటుంది. కలివేపాకులోని ఆల్కలాయిడ్లు శరీర శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది కొవ్వు నిల్వలను నిరోధించి, శరీర ఆక్సెసివ్ మెరుగుపరుస్తుంది. కలివేపాకు ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గించి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది సుఖకార్యం, మధుమేహం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. కలివే



పాకులోని శక్తివంతమైన యాంటిఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని విష పదార్థాలను సమర్థవంతంగా తొలగిస్తాయి. టాక్సిన్స్ తొలగించు బరువు తగ్గడానికి ఒక సానుకూల మార్గం. ఎందుకంటే అవి శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. ఇది ఫ్యాటీ లివర్, అధిక కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి కలివేపాకును విడగొట్టే ఉపయోగించవచ్చు. నీటిలో కొన్ని ఆకులను మరగించి కలివేపాకు టీగా తాగవచ్చు. లేదా ఉదయం పరగమన కొన్ని పచ్చి ఆకులను నమలడం మంచిది. వంటకాల్లో కలివేపాకును చేర్చడం వల్ల రుచితో పాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఇది అతిగా తినడాన్ని నియంత్రించి, కేలరీల తీసుకోవడం తగ్గిస్తుంది. సహజంగా బరువు తగ్గడానికి కలివేపాకు ఒక అద్భుతమైన మార్గం. సరైన ఆహార నియమాలు, క్రమం తప్పని వ్యాయామంతో కలిపి వాడేసప్పుడు ఉత్తమ ఫలితాలు లభిస్తాయి. దీనిని మితంగా వాడాలి.

పాకులోని శక్తివంతమైన యాంటిఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని విష పదార్థాలను సమర్థవంతంగా తొలగిస్తాయి. టాక్సిన్స్ తొలగించు బరువు తగ్గడానికి ఒక సానుకూల మార్గం. ఎందుకంటే అవి శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. ఇది ఫ్యాటీ లివర్, అధిక కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి కలివేపాకును విడగొట్టే ఉపయోగించవచ్చు. నీటిలో కొన్ని ఆకులను మరగించి కలివేపాకు టీగా తాగవచ్చు. లేదా ఉదయం పరగమన కొన్ని పచ్చి ఆకులను నమలడం మంచిది. వంటకాల్లో కలివేపాకును చేర్చడం వల్ల రుచితో పాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఇది అతిగా తినడాన్ని నియంత్రించి, కేలరీల తీసుకోవడం తగ్గిస్తుంది. సహజంగా బరువు తగ్గడానికి కలివేపాకు ఒక అద్భుతమైన మార్గం. సరైన ఆహార నియమాలు, క్రమం తప్పని వ్యాయామంతో కలిపి వాడేసప్పుడు ఉత్తమ ఫలితాలు లభిస్తాయి. దీనిని మితంగా వాడాలి.

