



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

GradsUniversity

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయం

మీ ఆర్థిక అవసరాల ఆశయసాధన



KAPIL GROUP

కపిల్ చిట్స్

Visit Us: www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

46 Years



హైదరాబాద్, జూలై 13 (పుడయం) : హైదరాబాద్, జూలై: తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ ఎ. రేవంత్ రెడ్డి గారిని జాతీయ ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ శ్రీ కిషోర్ మక్కాసా గారు మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు. కమిషన్ సభ్యులతో కలిసి మహాత్మా జ్యోతిబా ఫూలే ప్రజాభవన్‌లో ముఖ్యమంత్రితో వారు ప్రత్యేకంగా భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రంలో ఎస్సీల సంక్షేమం, విద్యారంగంలో ప్రభుత్వం

విద్యా వ్యవస్థ ఒక 'దోపిడి యంత్రాంగం'



న్యూఢిల్లీ : దేశంలోని విద్యా వ్యవస్థ పూర్తిగా మోసపూరితంగా, దోపిడిమయంగా మారిపోయిందని లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. దేశ విద్యారంగంలో తక్షణమే విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఉందని, విద్య పేరిట సాగుతోన్న అడ్డగోలు దోపిడిని అరికట్టాల్సిన సమయం ఆసన్నమైందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. విద్యారంగంలో ఇన్ని అక్రమాలు జరుగుతున్నా ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ కనీసం నోరు విప్పడం లేదని, జవాబుదారీతనం నుంచి వారిద్దరూ పూర్తిగా తప్పుకొన్నారని తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. ఈ మేరకు ఆయన సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' (ట్విట్టర్) వేదికగా శనివారం ఒక సుదీర్ఘ పోస్ట్ చేశారు.

కుటుంబాలను అప్పలపాలు చేస్తోంది

"అవినీతి, అన్యాయం, పక్షపాతం, నిజాయితీ లోపించడం... ఈ నాలుగు పదాలు నేను సృష్టించినవి కావు. దేశవ్యాప్తంగా విద్యా వ్యవస్థ తీరుపై విసిగిపోయిన విద్యార్థులే స్వయంగా వాడుతున్న పదాలివి. భారత విద్యా వ్యవస్థ ఇప్పుడు విద్యార్థులను, తల్లిదండ్రులను నిలుపునా దోచుకునే ఒక యంత్రాంగంగా మారిపోయింది" అని రాహుల్ గాంధీ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పిల్లల ఉజ్జుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దాల్సిన విద్యారంగం.. నేడు సగటు కుటుంబాలను అప్పల ఊబిలోకి నెట్టేస్తున్నారని పదవిర్నించారు. విద్యా వ్యవస్థను పట్టిపీడిస్తున్న అవినీతి వల్లే దేశంలో 'పేపర్ లీకేజీ మాఫియా' పురుషోహసుకుందని దుయ్యబట్టారు. ఈ మాఫియా కారణంగా లక్షలాది మంది విద్యార్థులు రేయింబవట్టు పడుతున్న కష్టం ఒక్క దెబ్బతో బూడిదపాలపుతోందని ఆరోపించారు.

ఇరాన్ 'హిట్‌లిస్ట్'లో ట్రంప్, నెతన్యాహు, మెలోనీ?



న్యూఢిల్లీ : దేశంలోని విద్యా వ్యవస్థ పూర్తిగా మోసపూరితంగా, దోపిడిమయంగా మారిపోయిందని లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. దేశ విద్యారంగంలో తక్షణమే విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఉందని, విద్య పేరిట సాగుతోన్న అడ్డగోలు దోపిడిని అరికట్టాల్సిన సమయం ఆసన్నమైందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. విద్యారంగంలో ఇన్ని అక్రమాలు జరుగుతున్నా ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ కనీసం నోరు విప్పడం లేదని, జవాబుదారీతనం నుంచి వారిద్దరూ పూర్తిగా తప్పు

దాడులు ఉద్ధృతం చేస్తాం

బెర్లిన్: పశ్చిమానీయాలో దాడులు, ప్రతిదాడులతో పరిస్థితులు రోజురోజుకూ అదుపు తప్పుతున్నాయి. ఇరు పక్షాల పంకాలతో ఆ ప్రాంతం యుద్ధభూమిని తలపిస్తున్న వేళ ఇరాన్ అగ్రరాజ్యం అమెరికాకు అత్యంత కీలకమైన హెచ్చరిక జారీ చేసింది. ఇరుదేశాల మధ్య కుదిరిన అవగాహన ఒప్పందాన్ని అమెరికా పడే పడే ఉల్లంఘిస్తోందని, నిబంధనలకు అడ్డగోలుగా తూట్లు

వివక్ష లేని చదువులకే 'ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూళ్లు'

జాతీయ ఎస్సీ కమిషన్ ప్రతినిధులతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి రాష్ట్రంలో విద్యా సంస్కరణలు, ఎస్సీ వర్గీకరణ అమలుపై వివరణ ప్రతి నియోజకవర్గంలో 'యంగ్ ఇండియా' ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూళ్లు విద్యార్థుల్లో వివక్షను దూరం చేసేందుకే ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలు

రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్ నిర్మిస్తున్నామని తెలిపారు. వచ్చే విద్యా సంవత్సరం నాటికే వీటిని అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చేలా శరవేగంగా పనులు జరుగుతున్నాయని వివరించారు. దీంతో పాటు సర్వరీ నుంచి 12వ తరగతి వరకు అత్యుత్తమ విద్యను అందించేందుకు 'తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్స్' ఏర్పాటు చేశామని, విద్యార్థులకు ఉచితంగా ట్రైన్‌ప్యాస్, లంచ్‌తో పాటు రవాణా సౌకర్యం కల్పించాలని నిర్ణయించినట్లు సీఎం పేర్కొన్నారు.

ఆసియా అథ్లెటిక్స్‌లో గురుకుల విద్యార్థిని ప్రవల్లిక

మెరిసిన తెలంగాణ తేజం

హైదరాబాద్, జూలై 13 (పుడయం) చైనాలోని ఒర్లోన్ వేదికగా జరిగిన తొలి ఆసియా అండర్ 23 అథ్లెటిక్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో భారత్‌కు ప్రాతినిధ్యం వహించి, మహిళల 4x400 మీటర్ల రిలే పరుగుపందెంలో స్వర్ణ పతకం సాధించిన తెలంగాణ తేజం ప్రవల్లిక సరిమళ్లను ముఖ్యమంత్రి శ్రీ ఎ. రేవంత్ రెడ్డి ఘనంగా అభినందించారు. అంతర్జాతీయ వేదికపై అసమాన ప్రతిభ కనబరిచి దేశ కీర్తిని తాకాన్ని ఎగురవేసిన ప్రవల్లిక, యువ క్రీడాకారులందరికీ స్ఫూర్తిగా నిలుస్తారని సీఎం ప్రశంసించారు. తాపీ మేన్ కూతురైన ప్రవల్లిక.. పట్టుదల, కఠోర శ్రమ ఉంటే సాధించలేనిది ఏదీ లేదని నిరూపించారని ముఖ్యమంత్రి కొనియాడారు. సభాపదంలోని ఎస్సీ గురుకుల డిగ్రీ కాలేజీలో చదువుతూ, డిండి గురుకుల స్పోర్ట్స్ అకాడమీలో శిక్షణ పొందిన ఆమె.. గ్రామీణ ప్రాంతం నుంచి వచ్చి అంతర్జాతీయ స్థాయికి ఎదగడం అభినందనీయమన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రవల్లికకు నాణ్యమైన శిక్షణ అందించిన కోచ్‌లను కూడా సీఎం అభినందించారు.

చైనాను వెనక్కి నెట్టి భారత్ రికార్డు

ఈ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో ప్రవల్లిక, శ్రావణి సచిన్ సాంగ్లే, సాంద్రమోల్ సాబు, నోఫిసా ఖతాన్‌లతో కూడిన భారత నలుగురు సభ్యుల బృందం 4x400 మీటర్ల రిలేను కేవలం 3:33.62 సెకన్లలోనే పూర్తి చేసి సంచలనం సృష్టించింది. అత్యంత

హోరాహోరిగా సాగిన ఈ పోటీలో అతిథ్య దేశమైన చైనాను వెనక్కి నెట్టి భారత జట్టు పసిడి పతకాన్ని కైవసం చేసుకుంది. కాగా, అంతర్జాతీయ వేదికపై మెరపడానికి ముందే ప్రవల్లిక దేశీయంగా అద్భుత రికార్డు సృష్టించారు. వివిధ క్రీడా పోటీల్లో 23 స్వర్ణాలతో సహా మొత్తం 35 రాష్ట్రస్థాయి పతకాలను సాధించి తన పరుగు పవర్ పింటో చూపించారు.



కార్మిక రాజ్య బీమా సంస్థ
Employees' State Insurance Corporation

“ కార్మికులందరికీ ఉదారమైన మరియు సమగ్ర సామాజిక భద్రత వ్యవస్థను అభివృద్ధి చేయడానికి మా ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంటుంది.”

నరేంద్ర మోదీ
ప్రధాన మంత్రి



దేశవ్యాప్తంగా శ్రమ జీవుల ఆరోగ్య సంరక్షణను దృఢంగా తీర్చిదిద్దడం

ప్రారంభోత్సవం

నూతన ఓపిడి బ్లాక్, ఈఎస్‌ఐసి ఆస్పత్రి, సనత్‌నగర్, తెలంగాణ మరియు

వర్చువల్ ప్రారంభోత్సవాలు

100 పడకల ఈఎస్‌ఐసి ఆస్పత్రి, శ్రీపెరుంబుదుర్, తమిళనాడు

100 పడకల ఈఎస్‌ఐసి ఆస్పత్రి, రాజమహేంద్రవరం, ఆంధ్రప్రదేశ్

అప్పగ్రేడ్ చేయబడిన 200 పడకల ఈఎస్‌ఐసి ఆస్పత్రి, బెల్తోల, గువహాటి, అస్సాం

ఈఎస్‌ఐ డిస్పెన్సరీ మరియు బ్రాంచి ఆఫీస్, కోట, రాజస్థాన్

ఈఎస్‌ఐ డిస్పెన్సరీ, భవానిమండి, రాజస్థాన్

ఈఎస్‌ఐ డిస్పెన్సరీ మరియు బ్రాంచి ఆఫీస్, సురేంద్రనగర్, గుజరాత్

ప్రారంభించువారు

డా. మన్సుఖ్ మాండవియా

కార్మిక మరియు ఉపాధి మరియు యువజన వ్యవహారాలు మరియు క్రీడల మంత్రివర్గులు, భారత ప్రభుత్వం

మంగళవారం, జూలై 14, 2026 | ఈఎస్‌ఐసి ఆస్పత్రి, సనత్‌నగర్, తెలంగాణ

ప్రాజెక్ట్ లాభాలు

దాదాపు 53 లక్షల లబ్ధిదారులకు లాభం

గరిష్ట పరిమితి లేకుండా నగదురహితమైన వైద్య సదుపాయం

గృహాల సమీపంలోనే నాణ్యమైన ఆరోగ్య సంరక్షణ అధునాతన వైద్య పరికరాలతో ఆరోగ్య సంరక్షణ

ఈఎస్‌ఐ డిస్పెన్సరీ మరియు బ్రాంచి ఆఫీస్‌లో ఒకే గొడుగు కింద నగదు లాభాలు మరియు ప్రాథమిక ఆరోగ్య సంరక్షణ





మరింత సమాచారం కోసం సందర్శించండి: <https://www.esic.gov.in/>
లేదా ఫోన్ చేయవలసిన టోల్-ఫ్రీ నంబర్ 1800-11-2526



కార్యక్రమం ప్రత్యక్షంగా వీక్షించేందుకు స్కాన్ క్యూఆర్ కోడ్



మనీదీప్ కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన దత్తాత్రేయ



మనీదీప్ క్షేమంగా తిరిగి రావడానికి అన్ని ప్రయత్నాలు కొనసాగుతున్నాయి - ముషీరాబాద్, జూలై 13(వృద్ధయం)

ఫిన్లాండ్ లో ఈ ఏడాది మే 6వ తేదీ నుంచి అధ్యక్షమైన బి.బెక్ విద్యార్థి గుజ్జూ

మునిపల్లి మండల ఉపసర్పంచ్ల ఫోరం నూతన కమిటీ ఏర్పాటు



- అధ్యక్షుడిగా మారుతి ఎన్నిక మునిపల్లి (వృద్ధయం):

ఉపసర్పంచ్ల సమన్వయ పరిషత్తు, గ్రామాభివృద్ధిలో వారి పాత్రను మరింత బలోపేతం చేయాలనే లక్ష్యంతో సంగా రెడ్డి జిల్లా ఉపసర్పంచ్ల ఫోరం జిల్లా అధ్యక్షులు చిలపర్తి వీరన్న ఆధ్వర్యంలో మునిపల్లి మండల ఉపసర్పంచ్ల ఫోరం నూతన కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సమావేశంలో తా

ఎస్.ఐ.ఆర్.లో ప్రతి ఒక్కరు భాగస్వాములు కావాలి.....

- మెక్ మాజీ ఎమ్మెల్యే శశిధర్ రెడ్డి, పూరయం పెద్ద శంకరంపేట ప్రతినిధి జూలై 13

పెద్ద శంకరంపేట్ ఎస్ ఐ ఆర్ లో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని మెడకీ మాజీ ఎమ్మెల్యే ఉమ్మడి జిల్లా సర్ సమన్వయకర్త శశిధర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. సోమవారం పెద్ద శంకరంపేట లోని మాజీ ఎంపీటీసి జంగం శ్రీనివాస్ నివాసంలో ఆయా గ్రామాల బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తలతో ఎస్ ఐ ఆర్ పై అవగాహన కల్పించారు. గ్రామాలలో ప్రతి ఒక్క ఓటరు రెండు ఫారాలు తీసుకొని

IN THE COURT OF THE HON'BLE V JUNIOR CIVIL JUDGE, CITY CIVIL COURT AT HYDERABAD O.S NO. 1698 OF 2026
Between:
1) Kaitha Varalakshmi, W/o. Kaitha Venu Gopal, D/o. Late Kotla Narayana, aged: 53 years, Occ: Housewife, R/o. H.No. 1-2-215/15, A, Domalguda, Gagan Mahal Road, Himayathnagar, Hyderabad-500029.
2) Balaram Lakshmi, W/o. Late Balaram Sekhar Babu, D/o. Late Kotla Narayana, aged: 51 years, Occ: Housewife, R/o. H.No. 8-3-229/H/46, Hylam Colony, Venkatagiri, Yousuf Guda, Goutham Vidya Nikethan School, Hyderabad, Telangana-500045
3) Kotla Srinivas Rao, S/o. Late Kotla Narayana, aged: 49 years, Occ: Private Employee, R/o. 8-3-229/H/81, Venkatgiri, Hylam Colony, Hyderabad, Telangana-500045.
AND Plaintiffs
1. The Tahsildar, Mandal Revenue Office Shaikpet, Road No 2, Banjara Hills, Hyderabad-500034, Telangana.
2. All concerned
..... Defendants
That the above-named plaintiffs herein filed the SUIT FOR LEGAL HEIRS OF THE DECEASED LATE KOTLA NARAYANA AND KOTLA RADHA, the case is posted to 24-07-2026. Therefore, all are concerned, i.e. Defendant No.2 is hereby called upon to appear before the Hon'ble Court above mentioned on 24-07-2026 at 10.30 AM either in person or through counsel, otherwise the above matter will be heard and decided as per law.
(BY ORDER OF THE COURT)

Sd/-
M/s. THARUN & ASSOCIATES
G. THARUN RAJ, B. BALANARASU, Advocates for the Petitioners, # 11-2-469 & 470, Flat No.107, 1st Floor, Seethaphalmandi, Secunderabad -61. Cell: 9866911130.

నులిపురుగుల నిర్మూలనకు అల్టైండ్ జోల్ మాత్రలు పంపిణీ

"ఆరోగ్యవంతమైన పిల్లలే దేశ భవిష్యత్తు" - మాజీ కార్పొరేటర్ ఎ. పావని వినయ్ కుమార్ ముషీరాబాద్, జూలై 13(వృద్ధయం)

పిల్లల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు కేంద్ర ప్రభుత్వం చేపడుతున్న జాతీయ నులిపురుగుల నిర్మూలన కార్యక్రమం ప్రతి విద్యార్థికి ఎంతో ఉపయోగకరమని గాంధీనగర్ డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ శ్రీమతి ఎ. పావని వినయ్ కుమార్ అన్నారు. సోమవారం గాంధీనగర్ డివిజన్ పరి

కవాడిగూడ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు స్కూల్ బ్యాగుల పంపిణీ



- విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధికి అండగా నిలవాలి - ఎమ్మెల్యే మురారీ గోపాల్ ముషీరాబాద్, జూలై 13(వృద్ధయం)

కవాడిగూడ డివిజన్ పరిధిలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో టీఆర్ఎస్ నాయకుడు విద్యాసాగర్ ఆధ్వర్యంలో

నూతనంగా ఏర్పడిన కమిటీ సభ్యులు మాట్లాడుతూ, మండలంలోని అన్ని గ్రామాల ఉపసర్పంచ్లను సమన్వయం చేసుకుంటూ వారి సమస్యలను ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లడంతో పాటు గ్రామాల సమగ్ర అభివృద్ధికి కృషి చేస్తామని తెలిపారు. సమావేశంలో ఉపసర్పంచ్లు, ప్రజాప్రతినిధులు మరియు ఫోరం సభ్యులు నూతన కమిటీకి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

వికారాబాద్ జిల్లా జూలై 14, (వృద్ధయం ప్రతినిధి పూడూర్) వికారాబాద్ జిల్లా పరిగి పట్టణం, వికారాబాద్ జిల్లా పోలీస్ సూపరిం టెండెంట్ శ్రీమతి స్నేహ మెహ్రా, ఐపీఎస్ సోమవారం పరిగి పోలీస్ స్టేషన్ ను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ స్టేషన్ లోని వివిధ విభాగాల పనితీరు, రికార్డుల నిర్వహణ, పెండ్లింగ్ కేసుల ఫలోగి, (సీబీఐ ఎన్ఎస్) సమాచార, స్పెషల్ పరిశుభ్రత, సిబ్బంది విధుల నిర్వహణ తదితర అంశాలను సమీక్షించి అధికారులతో చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ, పోలీస్ స్టేషన్ కు వచ్చే ప్రతి ఫిర్యాదును మెటెన్ సీక్రెంచి, పట్టణంలో విచారణ పూర్తి చేసి బాధితులకు సకాలంలో న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రజలతో సంబంధపూర్వకంగా వ్యవహరిస్తూ, పోలీస్ స్టేషన్ కు వచ్చే ప్రతి ఒక్కరికి స్నేహపూర్వక వాతావరణం కల్పించా

లని ఆయనకు కోరారు. ఈనెల 24వ తేదీ లోపు ప్రతి ఒక్క ఓటరు వారికి సంబంధించిన ఎస్ ఐ ఆర్ ఫారాన్ని సందంధిత పిఎల్ఓ లకు అందించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీటీసి జగన్ శ్రీనివాస్ మాజీ సర్పంచ్ అలుగల్ సత్యనారాయణ, నాయకులు జంగం రాఘవేంద్ర సుధర్శన్ రెడ్డి తో పాటు తెలిపారు. ఆదేవిధంగా గ్రామాలలో ఓటర్లకు ఒక్క ఫారం మాత్రమే ఇస్తున్నారని కూడా రెండవ ఫారం తప్పనిసరిగా అందించా

విద్యుత్ సమస్యను పరిష్కరించుటకు తగు చర్యలు

విద్యుత్ సమస్యను పరిష్కరించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నట్లు శాసనసభ సభాపతి గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ అన్నారు. సోమవారం వికారాబాద్ జిల్లా, మర్నల్లి మండలం పట్టణ గ్రామ పరిధిలో 33/11 కెపి సబ్ స్టేషన్ కు శంకుస్థాపన, మర్నల్లి మండలం కేంద్రంలో సోమనగం నిర్మించిన ప్రాథమిక ఆరోగ్య ఉప కేంద్రం, ఇందిరమ్మ ఇంటిని సభాపతి గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ ప్రారంభోత్సవం గా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సభాపతి గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ మాట్లాడుతూ... గ్రామాల్లో లోహేల్లేజ్ సమస్య లేకుండా అవసరమన్న ప్రాంతాల్లో సబ్ స్టేషన్ ఏర్పాటుకు నిధులు మంజూరు చేయడం జరుగుతుందన్నారు. పట్టణ సబ్ స్టేషన్ ఏర్పాటుకు 3 కోట్ల 04 లక్షల రూపాయలు నిధులను మంజూరు చేయడం జరిగిందని సభాపతి తెలిపారు. సబ్ స్టేషన్ ఏర్పాటు వల్ల చుట్టుపక్క గ్రామాలకు విద్యుత్తు అలభ్యతాయం ఉండదని ఆయన

ధిలోని ఎన్ఆర్ఓలోని ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో నిర్వహించిన నులిపురుగుల నిర్మూలన కార్యక్రమంలో భాగంగా విద్యార్థులకు అల్టైండ్ జోల్ మాత్రలు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, పిల్లల్లో నులిపురుగుల కారణంగా రక్తహీనత, పోషకాహార లోపం, ఎదుగుదల మందగించడం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందన్నారు. అందువల్ల ప్రతి విద్యార్థి సంవత్సరానికి రెండుసార్లు అల్టైండ్ జోల్ మాత్ర తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని సూచించారు.

కవాడిగూడ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు స్కూల్ బ్యాగుల పంపిణీ



విద్యార్థులకు స్కూల్ బ్యాగుల పంపిణీ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ముషీరాబాద్ ఎమ్మెల్యే మురారీ గోపాల్ హాజరై విద్యార్థులకు స్వయంగా స్కూల్ బ్యాగులను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మురారీ గోపాల్ మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వ పా

పరిగి పిఎస్ లో ఎస్పీ తనిఖీ



లని తెలిపారు. మహిళలు, చిన్నారుల భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత పెట్టాలని, డ్రగ్స్, గంజాయి, పేకాబు, అక్రమ వస్తువుల, సైబర్ నేరాలు మరియు ఇతర సంఘటిండ్లపై కార్యకలాపాలపై నిరంతర నిఘా కొనసాగిస్తూ సమర్థవంతమైన చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. రాత్రి చేళ్లో వాహన తనిఖీలు, బీట్ పేల్డోలింగ్, విజిలన్ పోలీసింగ్ ను మరింత బలోపేతం చేయాలని, గ్రామ పోలీస్ అధికారులు (ఏపీటీసీలు), వికారాబాద్ సురక్ష మిత్ర వాలంటీర్లతో సమన్వయం పెంచి ప్రజల్లో భద్రతపై అవగాహన కల్పించాలని పేర్కొన్నారు. అనంతరం "వికారాబాద్ రక్షణ నేత్రం" కార్యక్రమం కింద ఏర్పాటు చేసిన సీసీటీవీ కెమెరాల పనితీరును, వాటి ద్వారా జరుగుతున్న పర్యవేక్షణను పరిశీలించారు. పోలీస్ స్టేషన్ లో ఏర్పాటు చేసిన

నులిపురుగుల నిర్మూలనతోనే విద్యార్థుల ఆరోగ్యం : కోహీర్ మున్సిపల్ చైర్మన్ "

మిస్ అవ్వకుండా ఉండేలా వార్డుల వారీగా ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేస్తాం స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు కూడా ఈ సామాజిక బాధ్యతలో భాగస్వాములు కావాలని చైర్మన్ పిలుపునిచ్చారు.

IN THE COURT OF THE HON'BLE XXVII ADDITIONAL CHIEF JUDGE CITY CIVIL COURT AT; SECUNDERABAD O.S. No 46 of 2026
Between: Kotturu Satyamma and 5 Others
AND Plaintiffs
1. The Tahsildar, Karkhana Mandal Secunderabad
2. All Concerned
AND Defendants
1. Tahsildar Karkhana Mandal Secunderabad
2. All Concerned
Please take notice that the above plaintiff have filed above suit to declare the plaintiffs as legal heirs of deceased Kotturu Ganapathi who died on 18-11-2007 and for issuance of legal heirs certificate in respect of suit schedule property stands in the name of Kotturu Ganapathi. Any persons having any objections to the above claim, they are directed to appear before the Honourable Court on 27-7-2026 at 10-30 A.M.
(By Order of the Honourable Court)
Sd/-
E.S. VARA PRASAD Advocate
H.No. BA, B.L. 3-6-260/1, Beside Show Room, Royal Enfield Himayathnagar, Hyderabad-29. Cell: 9391319607

సమాజ నిర్మాణానికి సహకరించాలని కోరారు. "ఆరోగ్యవంతమైన పిల్లలే ఆరోగ్యవంతమైన భారతదేశానికి పునాది" అని పేర్కొంటూ, ప్రతి విద్యార్థి ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాల్సి అవసరం ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ సీనియర్ డిప్యూటీ జాయింట్ కన్వీనర్ ఎ. వినయ్ కుమార్, బీజేపీ డివిజన్ ప్రధాన కార్యదర్శి ఆనంద్ రావు, ఉపాధ్యాయులు శోభారాణి, సునీత, సౌజన్య, సుమిత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ద్రాకో ఉచితంగా అమలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. తల్లిదండ్రులు కూడా అపోహలకు తావివ్వకుండా తమ పిల్లలకు మాత్రలు వేయించి ఆరోగ్యవంతమైన

బొల్లారంలో ఘనంగా జాతీయ నులిపురుగుల నివారణ దినోత్సవం



జనారం జూలై 13(వృద్ధయం ప్రతినిధి) బొల్లారం పట్టణంలోని పాఠశాలల్లో ప్రైమరీ హెల్త్ సెంటర్ వైద్య బృందం జాతీయ నులిపురుగుల నివారణ దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ అదర్స్ పాఠశాల ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల ప్రాథమిక పాఠశాలలతో పాటు ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు నులి పురుగుల నివారణ సీమ్లను అల్టైండ్ జోల్ మాత్రలు వేశారు. అనంతరం రాక్టర్ మహేష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ...విద్యార్థులు ఎల్లప్పుడూ చేతులను శుభ్రంగా

ఫిడ్జీలో మంటలు.. భారీ ఆస్తి నష్టం



సంగారెడ్డి మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని గాయత్రి శ్రీనివాస్ అపార్ట్మెంట్ టౌన్ అంతస్తులో సోమవారం తెల్లవారు జామున ఫ్లిజ్ లో షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణంగా మంటలు చెలరేగి అగ్నిప్రమాదం సంభవించింది. ఈ ప్రమాదంలో ఇంధన కెనీస్ లోని నగదు, బట్టలు, గృహోపకరణాలు సహా విలువైన వస్తువులు అగ్నికి అహితమయ్యాయి. సమాచారం అందుకున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది వెంటనే సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని మంటలను అదుపులోకి తీసుకువచ్చారు. దింత్లో మంటలు ఇతర ఫ్యాక్టరు వ్యాపించకుండా నివారించగలిగారు. సమయానికి స్పందించి పెద్ద ప్రమాదాన్ని తప్పించిన అగ్నిమాపక సిబ్బందికి అపార్ట్మెంట్ నివాసితులు, స్థానికులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్రమాదానికి గల పూర్తి కారణాలపై అధికారులు విచారణ చేపట్టారు.

నులిపురుగుల నిర్మూలనతోనే విద్యార్థుల ఆరోగ్యం : కోహీర్ మున్సిపల్ చైర్మన్ "

మిస్ అవ్వకుండా ఉండేలా వార్డుల వారీగా ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేస్తాం స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు కూడా ఈ సామాజిక బాధ్యతలో భాగస్వాములు కావాలని చైర్మన్ పిలుపునిచ్చారు.

IN THE COURT OF THE HON'BLE VI ADDL JUNIOR CIVIL JUDGE, RANGA REDDY DIST AT L.B.NAGAR O.S.No. 493 OF 2026
Between: Jayalakshmi Kaup & others
AND The Tahasildar& another
AND Defendants
NOTICE
1.The Tahasildar, Saroonnagar Mandal, R.R.Dist 2. All Concerned
Please take Notice that the above said Plaintiffs have filed Declaration of legal heir of Late Sri. Gopal Krishna Kaup against you on the file of Hon'ble VI ADDL JUNIOR CIVIL JUDGE,RANGA REDDY DIST AT L.B.NAGAR, vide O.S.No.493 of 2026. The said suit is posted on 30.07.2026 for your appearance. Please be present in the court on the above said date either in person or through your authorized representative at 10.30 A.M. on 30.07.2026, failing which the Hon'ble Court shall pass appropriate orders placing you ex parte.
(BY ORDER OF THE COURT)
Sd/-
SRI.B. GOPAL KRISHNA, M. BALA KRISHNA K. SANDEEP, ADVOCATES.
H.No:3-5-167/1/4A, First Floor, Narayanaguda, Hyderabad Cell 9246888669,9014703889



చక్కని ఆరోగ్యం



పనీర్తో ప్రయోజనం

మనం వాడే ప్రతీ ఆహార పదార్థానికి రకరకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలుంటాయి. వాటిలో భారతీయులు ఎక్కువగా వాడేది పనీర్. ఎంతో టేస్టీగా ఉండే పనీరుతో ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయో తెలుసుకుందాం. ఇది గుండెకు ఎంతో మంచిది, రక్తంలోని షుగర్ లెవల్స్ ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. ఉండే మెగ్నీషియం క్యాటలిస్టలా పనిచేస్తుంది, జీవ రసాయనిక చర్యల్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. పన్నీర్లో ఉండే జింక్ రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడానికి, జీర్ణక్రియకు, షుగర్ ని కంట్రోల్ చెయ్యడానికి, టెన్షన్ ను తట్టుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇది ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తుంది. మనకు రోజూ అవసరమయ్యే కార్బియం డీని ద్వారా



పుచ్చకాయ గింజల్లో ఉండే మెగ్నీషియం, మంచి కొవ్వులు ఒమేగా-3, ఒమేగా-6 గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. పుచ్చకాయ గింజల్లోని యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు, కొవ్వు అమ్లాలు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేయడంలో సహాయపడతాయి. పుచ్చకాయ గింజల్లో మంచి మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ గింజలలో ఉండే మెగ్నీషియం, ప్రోటీన్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. పుచ్చకాయ గింజలు శక్తిని పెంచుతాయి. ఇవి రోజంతా మిమ్మల్ని చురుకుగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి.

లభిస్తుంది. ఇది పిల్లలు, పెద్దల్లో ఎముకలు పటిష్టంగా ఉండేలా

చేస్తుంది. గర్భవతులు అత్యుత్తమైన ఆహారం పన్నీరు పనీర్లో ఎక్కువగా ఉండే ప్రోటీన్ లు శాఖాహారులకు శక్తినిస్తాయి. ఇందులో ఫాస్ఫరస్, ఫాస్ఫేట్ లు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి మలబద్ధతాన్ని తగ్గిస్తాయి. క్షణాల్లో శక్తిని ఉత్పత్తి చేసి, వాటిని వెలికి తీయడానికి సహాయపడతాయి. పనీర్ ఎక్కువగా ఉండే వే ప్రోటీన్.. ఎంతో ఆరోగ్యవంతమైనది. ప్లేయర్లు, ఎక్స్లైస్లెజ్ లు చేసేవారికి ఇది మేలు చేస్తుంది. ఇది చాలా నెమ్మదిగా జీర్ణం అవుతూ, నెమ్మదిగా శక్తిని ఇస్తుంది. అందువల్ల అథ్లెట్స్, బాడీ బిల్డర్లు, స్ప్రింటర్లు, ఆటలు ఆడే వారికి ఇది ఎంతో మేలైన

మంది జలుబును కొన్ని రోజుల్లో తగ్గిపోయే తేలిక పాటి, హానికేయని అనారోగ్యంగా భావిస్తారు. అయితే, జలుబు లేదా ఫ్లూ వంటి సాధారణ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ కూడా కొన్నిసార్లు మీ గుండెపై తీవ్రమైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. ఒక్కోసారి అది గుండెపోటుకు కూడా దారితీయవచ్చని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మారుతున్న వాతావరణంతో వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ కేసులు పెరుగుతున్నందున, మీ శరీరం ముఖ్యంగా మీ గుండె అనారోగ్య సమయంలో ఎలా స్పందిస్తుందో అర్థం చేసుకోవడం తప్పనిసరి. జలుబు మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో, సురక్షితంగా ఉంటానని మీరు ఏలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. జలుబు గుండెను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?: సాధారణ జలుబు మీ శరీరంలోకి ప్రవేశించి మీ శ్వాసనాళంలో వాపును కలిగించే వైరస్ ల వల్ల వస్తుంది. జలుబు రోగనిరోధక వ్యవస్థ సంక్రమణతో పోరాడటానికి రసాయనాలను విడుదల చేస్తుంది. అయితే, ఇది మీ గొంతు లేదా ఊపిరితిత్తులకే పరిమితం కాదు.

ఇది మీ రక్త నాణ్యులు, గుండెను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. వాపు వల్ల ధమనులు ఇరుకుగా మారతాయి. దీనివల్ల రక్తం ప్రవహించడం కష్టమవుతుంది. ఇప్పటికే ధమనులలోని ప్లాక్ లు పెరుకుపోవడం లేదా ధమనులు బలహీనపడటం, ఇది అడ్డంకుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది. శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చిన వారంలోనే, గుండెపోటు ప్రమాదం దాదాపు ఆరు రెట్లు పెరుగుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇప్పటికే గుండె సమస్యలు ఉన్నవారిలో ఈ ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. శీతాకాలంలో ప్రమాదం ఎందుకు ఎక్కువగా ఉంటుంది?: శీతాకాలం జలుబు, గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. చల్లని ఉష్ణోగ్రతలు రక్త నాణ్యులను సంకోచిస్తాయి. రక్తపోటును పెంచుతాయి. గుండెను మరింత కష్టపడే పనిచేసేలా చేస్తుంది. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, అదనపు వాపు, ఒత్తిడితో పాటు ముఖ్యంగా అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, ఊబికాయం లేదా అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారిలో గుండెపై ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. చల్లని వాతావరణం వల్ల ప్రజలు ఇంటిలోనే ఉండి తక్కువ వ్యాయామం చేస్తారు. దీనివల్ల గుండె పనితీరు మరింత తగ్గుతుంది. ధూమపానం లేదా సరైన ఆహారం తీసుకోవోవడం కూడా ఈ పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చుతుంది. ముందుగా తెలుసుకోవాల్సిన లక్షణాలు: చాలా మంది గుండెపోటు లక్షణాలు

కండరాలపై ఎక్కువ ఒత్తిడి పడుతుంది. కొండలపై, మెట్లపై లేదా ట్రెడిమిల్ పై లేదా పంపుతిరిగిన ప్రదేశాలపై నడిచినప్పుడు కోర్, గ్లాస్, హామ్ స్ప్రింగ్ పై ఎక్కువగా ప్రభావం పడుతుంది. ఇది ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేయ

డానికి, కండరాల బలాన్ని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. పవర్ వాకింగ్ అంటే శక్తివంతమైన అడుగులు వేయడం. వాచేతులను 90-డిగ్రీల కోణంలో ఊపుతూ నడవడం, ఇలా నడవడం ద్వారా హార్ట్ బీట్ పెరుగుతుంది. అలాగే శరీర కండరాలను సక్రియం చేస్తుంది, ఇది కూడా ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఇంటర్వెల్ వాకింగ్ అంటే ఒక నిమిషం వేగంగా నడవండి, ఆపై రెండు నిమిషాలు నెమ్మదిగా నడవండి. ఇంటర్వెల్ వాకింగ్ వల్ల హార్ట్ దయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది, తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. వాకింగ్ చేసేప్పుడు చేతిలో తేలికైన ఏదైనా వస్తువులను పట్టుకోండి. మీ చేతిలో ఉండి ఈ అదనపు బరువు కేలరీల బర్నింగ్ ను పెంచుతుంది. అయితే ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే కండరాలను అతిగా శ్రమించకుండా ఉండటానికి తేలికపాటి బరువులతో ప్రారంభించడం ముఖ్యం..

లేని హార్ట్ దయ స్పందన, గుండెదడ వంటివి ఉన్నాయి. జలుబు లేదా లేదా తద్వారా

గృకరమైన కొవ్వులు రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతాయి. ఇది గుండెపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. తగినంత వ్యాయామం చేయండి: చలికాలంలో కూడా తప్పనిసరిగా వాకింగ్, యోగా వంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. లక్షణాలను విస్మరించవద్దు: జలుబు తక్కువ వాతీల్తో అనారోగ్యం లేదా అనారోగ్యం అలసట కొనసాగితే, ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని

సంప్రదించండి. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు కొన్నిసార్లు మయోకార్డిటిస్ (గుండె కండరాల వాపు) కు దారితీయవచ్చు. దీనికి చికిత్స చేయకపోతే ప్రాణాంతకం కావచ్చు. కాబట్టి, ఎప్పుడూ సాంత వైద్యం కాకుండా నిపుణులను సంప్రదించటం ఉత్తమం.

సాంత వైద్యం కాకుండా నిపుణులను సంప్రదించటం ఉత్తమం.

ఈ విత్తనాలు బోలెడంతా లాభాలు



తాయి. వీటిలో ఉండే జింక్, మెగ్నీషియం శరీర రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడతాయి. బలమైన రోగనిరోధక శక్తి శరీరాన్ని అనేక ఇన్ఫెక్షన్ నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ గింజల్లో కేలరీలు చాలా తక్కువ. బరువు తగ్గడానికి చాలా సహాయపడుతుంది. మరోవైపు, శరీరానికి అవసరమైన రాగి, జింక్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్ వంటి ఖనిజాలు, పోషకాలు ఉన్నాయి. దీంతో శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. పుచ్చకాయ గింజల్లో అధిక స్థాయి మెగ్నీషియం ఉంటుంది. ఇది అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడవచ్చుతుంది. ఇందులో ఉండే ఒమేగా-3 కొవ్వు అమ్లాలు, ప్రోటీన్, జింక్, ఫోలేట్, పొటాషియం, రాగి సహజ మద్దీవిటమిన్ గా పనిచేస్తాయి.

అశ్వగంధ పాలు తాగితే

అద్భుతమైన ఆరోగ్యం ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది.

అశ్వగంధను అదాప్టోజెన్ గా పరిగణిస్తారు. ఇది శరీరం ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడానికి సహాయపడుతుంది. పాలతో కలిపి దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల కార్బిసైల్ హార్మోన్ స్థాయిలు నియంత్రించబడతాయి. ఇది మానసిక ప్రశాంతతకు దారితీస్తుంది. ఆందోళన తగ్గుతుంది. నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. మీకు నిద్ర పట్టడంలో ఇబ్బంది ఉంటే అశ్వగంధ పాలు ఒక అద్భుతమైన నివారణగా పనిచేస్తాయి. ఇది మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది. గాఢ నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. పడుకునే ముందు అశ్వగంధతో ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలు తాగడం వల్ల నిద్రలేమి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. మధుమేహ సమస్యల్ని అశ్వగంధ నిరోధిస్తుంది. ముఖ్యంగా మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న పీసీఓడీ, ఇతరతా నెలసరి సమస్యలతో బాధపడేవాళ్ళకి ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మెనోపాజ్ సమయంలో తలెత్తే అనేక సమస్యలకు ఇది మందులా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఎముకలను బలంగా ఉంచడంలో పాలు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అందులో అశ్వగంధను తీసుటే ఎముకలు మరింత ధ దంగా మారుతాయి. అశ్వగంధ, పాలు కలిపి తీసుకోవటం వల్ల బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి వల్ల లేదా అనారోగ్యం తర్వాత కలిగే అలసటను తగ్గించడానికి ఉత్తమమైన

రాత్రి పడుకునే ముందే..



దిగా పనిచేస్తుంది. నిద్రపోయే ముందు పాలతో అశ్వగంధను తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు అశ్వగంధ పొడిని పాలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. కండరాల అలసటను తగ్గిస్తుంది. శక్తిని పెంచుతుంది. ఆయుర్వేదంలో, అశ్వగంధను వ ష్యం అంటే వీర్యాన్ని పెంచేదిగా పరిగణిస్తారు.

నారింజ ఉసిరి.. బరువు తగ్గడానికి ఏది బెస్ట్..?

ఉంటాయి. ఈ రెండు పండ్ల ప్రత్యేక ప్రయోజనాలను, బరువు తగ్గడానికి ఏది ఉత్తమ ఎంపికో నిశితంగా పరిశీలిద్దాం: నారింజ ప్రయోజనాలు: నారింజలో విటమిన్ సి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జబ్బులు రాకుండా కాపాడుతుంది. బరువు తగ్గటానికి మీకు శక్తిని ఇస్తుంది. నారింజలో ఉండే కొన్ని పదార్థాలు శరీరంలో వాపును తగ్గిస్తాయి. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీవక్రియ ప్రక్రియకు సహాయపడుతుంది. నారింజలో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటే, శరీరం కేలరీలను సమర్థవంతంగా ఖర్చు చేయగలుగుతుంది. నారింజలో నీరు మరియూ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల కడుపు త్వరగా నిండిన భావం కలుగుతుంది. దీంతో ఎక్కువ తినకుండా బరువు అదుపులో ఉంటుంది. ఉసిరి ప్రయోజనాలు: ఉసిరిని తినడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్, చెడు కొవ్వులు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గటం నుకునే వారు కొవ్వు జీవక్రియ మెరుగుపరుచుకోవడానికి ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఉసిరిలో ఉండే కొన్ని పోషకాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. ఇది బరువు తగ్గడానికి చాలా అవసరం. ఉసిరిలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి, శరీరంలోని విష పదార్థాలను తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల పొట్ల ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. ఉసిరిలో విటమిన్ సి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒక్క ఉసిరికాయలో దాదాపు 44.5% ఎస్ విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది నారింజ కంటే చాలా రెట్లు ఎక్కువ. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి ఏది బెస్ట్? నారింజ మంచిదే అయినప్పటికీ.. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఉసిరి బెస్ట్ అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అధిక విటమిన్ సి: ఉసిరిలో విటమిన్ సి నారింజ కంటే చాలా ఎక్కువ. కొవ్వు షుగర్ ని నియంత్రిం: ఉసిరి కొవ్వు

ఉంచుతుంది. జీవక్రియను వేగవంతం: జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి, మీ జీవక్రియను చురుకుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు నారింజ లేదా ఉసిరి లేదా రెండింటినీ మీ ఆహారంలో చేర్చుకున్నా, ఈ పండ్లు మీ బరువు తగ్గించే ప్రయాణంలో ఆరోగ్యకరమైన, శక్తివంతమైనవిగా పనిచేస్తాయి.



