

నిజం

— దృష్టి తెలుగు న్యూస్ —

WANTED **అపహరణ కాలేసు**

దినపత్రికలో పనిచేయుటకు తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం లోని అన్ని జిల్లా కేంద్రాలకు **అపహరణ కాలేసు**

ఆయా జిల్లాలోని రాజకీయాలు, ఇతర అంశాలపై లోతైన విశ్లేషణలు రాయగల సామర్థ్యం ఉండాలి, అనుభవం గల వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.

సెల్: 9247842354

హైదరాబాద్ ఎడిటర్: వరుడు సుజాత సంపుటి:-1 సంచిక:-132 పేజీలు:-4 గురువారం 23-04-2026

SIMULTANEOUSLY PRINTED AT ADHILABAD | HYDERABAD | NALGONDA | KHAMMAM | KARIMNAGAR | KURNOOL | MAHABOONNAGAR | WARANGAL | MANGALAGIRI | NELLORE | NIZAMABAD | ANANTAPUR | GUNTUR | KADAPA | ONGOLE | RAJAHMUNDRY | SRIKAKULAM | TADEPALLI | GUDAM | TIRUPATHI | VIJAYAWADA | VISAKHAPATNAM

ఇరాన్తో చర్చలపై ట్రంప్ కీలక వ్యాఖ్యలు

➤ ఇరాన్తో శాంతి చర్చలపై ట్రంప్ ఆశాభావం

➤ శుక్రవారం శుభవార్త ఉండొచ్చున్న అమెరికా అధ్యక్షుడు

➤ ట్రంప్ వ్యాఖ్యలను కొట్టిపారేసిన ఇరాన్

➤ చర్చలపై ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోలేదని స్పష్టికరణ

ఇరాన్తో రెండో విడత శాంతి చర్చలపై శుక్రవారం నాటికి 'శుభవార్త' వెలువడొచ్చని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాబోయే 36 నుంచి 72 గంటల్లో చర్చలు పునఃప్రారంభం కావచ్చని ఇవాజ్ సూర్యాయ్ పోస్ట్ కథనాన్ని ప్రచురించింది. దీనిపై ట్రంప్ స్పందిస్తూ - **మిగతా 2 లో**

గుజరాత్ పోర్టుకు వస్తున్న నౌకను సీజ్ చేసిన ఇరాన్

➤ రెండు కంటైనర్లను సీజ్ చేసిన ఐఆర్సీసీ

➤ పనామా జెండా, లైబీరియా జెండా కలిగిన నౌకల సీజ్

➤ నౌకలు తమ ఆధీనంలో ఉన్నట్లు ప్రకటించిన ఇరాన్ మీడియా

హర్యాద్ జలసంధి వద్ద కీలక పరిణామం చోటు చేసుకుంది. గుజరాత్ పోర్టుకు వస్తున్న నౌక సహా రెండు కంటైనర్లను ఇరాన్ సీజ్ చేసింది. కాల్పుల విరమణ గడువును పొడిగిస్తున్నట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ - **మిగతా 2 లో**



ఏపీ ప్రజలకు బిగ్ అలర్ట్

ఈ 76 మండలాల్లో తీవ్ర పడగాల్సి



అసలే వేసవి కాలం.. నిప్పుల కొలిమిలా సూర్యుడు మండిపోతున్నాడు. రికార్డ్ స్థాయిలో ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతుండటంతో.. ప్రజలు ఎండ వేడికి అల్లాడిపోతున్నారు. ఈ క్రమంలో తాజాగా ఏపీ వివక్షల నిర్వహణ తాఖ ప్రజలకు కీలక హెచ్చరికలు జారీలు చేసింది. అసలే వేసవి కాలం.. నిప్పుల కొలిమిలా సూర్యుడు మండిపోతున్నాడు. రికార్డ్ స్థాయిలో ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతుండటంతో.. ప్రజలు ఎండ వేడికి అల్లాడిపోతున్నారు. ఈ క్రమంలో తాజాగా

నెలలోగా వైద్య కళాశాలలు ప్రారంభించాలి

అధికారులకు సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశం

➤ సంజీవని ప్రాజెక్టు, పాపులేషన్ మేనేజ్మెంట్ సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష

➤ నెలలోగా పీపీపీ వైద్య కళాశాలలు పట్టణాల్లోని సంతానోత్పత్తి రేటు 2.1 చేరుకోవడమే లక్ష్యం కావాలని అధికారులకు ఆదేశం

➤ పిల్లలతో ఏపీ స్టేట్ హెల్త్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ పాలసీ 2026-31 త్వరలోనే తీసుకురావాలని

మెడికల్ కాలేజీల పనులు నెల రోజుల్లో ప్రారంభించేలా ఆయా సంస్థలకు అప్పగించాలని సీఎం చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. ముందుగా ఫేజ్-1లోని 4 మెడికల్ కాలేజీలు మార్కాపురం, మదనపల్లె, పులివెందుల, ఆదోని పనులు మొదలు పెట్టాలని నూచించారు. ఫేజ్-2లో అమలాపురం, బాపట్ల, పెనుకొండ, నర్సపల్లం, పాలకొల్లు, పార్వతీపురం మెడికల్ కాలేజీల నిర్మాణం పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. పిల్లలతో ఏపీ స్టేట్ హెల్త్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ పాలసీ 2026-31 త్వరలోనే తీసుకురావాలని నిర్దేశించారు. సచివాలయంలో సంజీవని ప్రాజెక్టు, పాపులేషన్ రిపోర్ట్ విధానంలో నిర్మించ తలపెట్టిన మేనేజ్మెంట్ ముఖ్యమంత్రి సమీక్ష

కార్యక్రమాలపై పార్టీ వర్కర్ల పైసిడెంట్ దాకా లోకేశ్ రాజకీయ ప్రస్థానం

లోకేశ్ ను రాజకీయాల్లో ప్రత్యర్థులు పోషణ చేశారు. విమర్శలతో మానుసికంగా ఇబ్బంది పెట్టారు.

ఇప్పుడు రాజకీయాల్లో తోపుగా మారు.

రాజకీయ ప్రత్యర్థులకు నిప్పుగా మారారు. రాజకీయాలంటే... ఎన్నో సవాళ్లు... రాణించడం అనేకమే... వారసత్వ విమర్శలు కుంగడం... ఎదగాలన్న ఆశతో ఓ అడుగు... నాలుగు అడుగు వెనుకీ లాగేనే వర్తమాలు లోకేశ్ ను ముప్పుతిప్పలు పెట్టాయి. తడబడ్డ చివరకు నిలబడ్డారు. తాజాగా డీపీపీ పర్మిట్ గా ప్రమాప్త పొందారు. లోకేశ్ కు ప్రత్యర్థి పార్టీ నుంచి విమర్శలు... ఇబ్బందికర పరిస్థితులను ఎదుర్కొన్న... పార్టీ అగ్రనేతలను సమస్యలను చేసుకోవడం.. సానుకూల అలోచనాద్వారా తీసుకోవడం లోకేశ్ అడుగులేస్తున్నాయి. విమర్శలకు సైతం ముక్కున వేలేసుకునే వర్తమాలు చోటుచేసుకున్నాయి. రాజకీయాల్లో చెలామణి కావాలనే పట్టుదలకు ప్రజావిశ్వాసం తోడ్పడింది. నవతర రాజకీయాల్లో తిరుగులేని నాయకుడిగా నిలబెట్టాయి.

పహాలామ్ నెత్తుటి జాపకం

విదాది తర్వాత కూడా వీడని విషాదం.. ప్రధాని మోదీ భావోద్వేగ తీవ్ర పహాలామ్ ఉగ్రవాదికి విదాది పూర్తి

➤ 'ఎక్స్' వేదికగా అమరులను స్మరించుకున్న ప్రధాని మోదీ

➤ ఉగ్రవాదానికి భారత్ ఎన్నటికీ తలొగ్గడని స్పష్టికరణ

➤ ఈ దాడికి ప్రతీకారంగా భారత సైన్యం చేపట్టిన ఆపరేషన్ సిందూర్

సంగ్ల విదాది పూర్తియ్యింది. 2025 ఏప్రిల్ 22న జరిగిన ఈ దుర్ఘటనలో 26 మంది అమాయకులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ విషాదకరమైన రోజుపై ప్రధాని మోదీ 'ఎక్స్' (టీవీ) వేదికగా భావోద్వేగంగా స్పందించారు. దాడిలో మరణించిన వారిని స్మరించుకుంటూ, వారి కుటుంబాలకు దేశం మొత్తం అండగా నిలుస్తుందని భరోసా ఇచ్చారు. ఉగ్రవాదంపై

తెరుచుకున్న కేదార్నాథ్ తలుపులు మోదీ కీలక సందేశం

ఈ ఉదయం 8 గంటలకు భక్తుల సందర్శనార్థం తెరుచుకున్న కేదార్నాథ్ ఆలయానికి పోలీసులను భక్తులు అందరి యాత్ర సుఖమయంగా సాగాలని ఆకాంక్షించిన మోదీ

ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచంలో నేడు ఒక పవిత్ర ఘట్టం ఆవిష్కృతమైంది. ఉత్తరాఖండ్ లోని అత్యంత పవిత్రమైన శ్రీ కేదార్నాథ్ ధామం తలుపులు నేడు భక్తుల దర్శనార్థం తెరుచుకున్నాయి. మంచు కొండల నడుమ కొలువైన కేదార్నాథ్ ఆలయం నేడు ఉదయం 8 గంటలకు వైభవంగా తెరుచుకుంది. వేద మంత్రోచ్ఛారణలు. - **మిగతా 2 లో**

భారత్ ను తాకితే 'డాట్ డాట్ డాట్' పాకీస్ రాజ్ నాథ్ సింగ్ స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్!

పహాలామ్ ఉగ్రవాదికి విదాది జర్నీ నుంచి పాకీస్ హెచ్చరికలు జారీ చేసిన రాజ్ నాథ్ భారత్ సైనిక శక్తి మరింత పెరిగిందని వ్యాఖ్య పహాలామ్ ఉగ్రవాది జరిగి నేటికి సంగ్ల విదాది. పహాలామ్ సమీపంలోని టైసర్ వ్యాధిలో పర్యాటకులపై జరిగిన ఘోర ఉగ్రవాదాల్లో 26 మంది అమాయకులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ సందర్భంగా రక్షణ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ జర్నీ పర్వతంలో ఉన్నప్పటికీ, అక్కడి నుంచే పాకిస్థాన్ కు అత్యంత శక్తిమంతమైన హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. - **మిగతా 2 లో**

ప్రధాని మోదీపై 'ఉగ్రవాది' వ్యాఖ్య

ఖరేకు ఈసీ నోటీసులు

➤ ప్రధాని మోదీపై 'ఉగ్రవాది' వ్యాఖ్యల ఆరోపణలపై ఖరేకు ఈసీ నోటీసు

➤ 24 గంటల్లోగా వివరణ ఇవ్వాలని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడికి ఆదేశం

➤ ఖరేపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఈసీకి ఫిర్యాదు చేసిన బీజేపీ

➤ తన వ్యాఖ్యలను తప్పుగా అన్వయించారని ఖరే వివరణ

➤ ప్రజలను భయపెడుతున్నారనే ఉద్దేశంతో అన్నానని స్పష్టికరణ

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీని ఉద్దేశించి కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖరే 'ఉగ్రవాది' అని వ్యాఖ్యానించారన్న

కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు విషయంలో హైకోర్టు తీర్పు

స్పందించిన కేటీఆర్

2 లో..

➤ ఈ తీర్పు ద్వారా కాంగ్రెస్ కుట్రలు కూలిపోయాయన్న కేటీఆర్

➤ హైకోర్టు తీర్పుతో తెలంగాణ ప్రజలు గెలిచారన్న కేటీఆర్

➤ భూమిపై గోదావరి పారినన్ని రోజులు కేసీఆర్ చరిత్రను ఎవరూ చెరపలేరని వ్యాఖ్య

కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు విషయంలో కేసీఆర్ పై దుర్భేధన చేసిన వారి చెంప బద్దనుపింపించేలా హైకోర్టు తీర్పు వచ్చిందని కేటీఆర్ వర్ణించి పైసిడెంట్ కేటీఆర్

రేవంత్ కెమెరా ముందు దొరికిన దొంగ.!!

కాంగ్రెస్ పై నిప్పులు చెరిగిన కేటీఆర్ ..

➤ కనబ్ అనేబోడు తీవ్రవాది అనేది ఎంత వాస్తవమో..

➤ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఓటుకు నోటు దొంగ అనేది కూడా అంతే వాస్తవమంటూ కేటీఆర్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు.

➤ అంతే కాకుండా ఆర్డీసీ సమ్మెపై కూడా ప్రభుత్వంపై తీవ్రమైన ఆరోపణలు గుప్పించారు.

➤ 60 ఏళ్లుగా తెలంగాణకు నీళ్లు ఇవ్వకుండా దోచుకున్న జల ద్రోహాలకు ఈ తీర్పు

తెలంగాణ రాజకీయాలు మరోసారి హీటింగ్. ఈ క్రమంలో తెలంగాణ హైకోర్టు కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు పై ఇచ్చిన తీర్పుపై కేటీఆర్ కాంగ్రెస్ పై మండిపడ్డారు. అంతే కాకుండా.. కనబ్ కెమెరాలో

అధికారంలో దొరికిపోయిన తీవ్రవాది ఏలాగో రేవంత్ రెడ్డి కెమెరాలో దొరికిపోయిన దొంగ అంటూ పైర్ అయ్యారు. ఇన్ని అధికారాలు ఉన్న ఓటుకు నోటు తోసుకో రేవంత్ రెడ్డిపై

కాంగ్రెస్ రాజకీయ కుట్రలు బట్టబయలు చివరకు న్యాయమే గెలిచింది

➤ ఘోష్ కమిషన్ నివేదిక ఆధారంగా చర్యలు వద్దని ప్రభుత్వానికి హైకోర్టు ఆదేశం

➤ కేసీఆర్, హరీష్ రావులకు తెలంగాణ హైకోర్టులో ఊరట

➤ ఇది కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ రాజకీయ కుట్రలను బట్టబయలు చేసిందన్న హరీష్ రావు

➤ కక్షసాధింపులు మాని రైతుల ప్రయోజనాలు కాపాడాలని ప్రభుత్వానికి హరీష్ సూచన

కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై పీసీ ఘోష్ కమిషన్ ఇచ్చిన నివేదిక ఆధారంగా టీఆర్ఎస్ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్, - **మిగతా 2 లో**

బడి ఆస్తులకు బాధ్యులు ఎవరు?

తలలు పట్టుకుంటున్న హెడ్డాస్టర్లు

నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 22: ప్రభుత్వం ఈనెల 24 నుంచి ప్రభుత్వ ప్రవేశ పాఠశాలకు వేసేవి సెలవుల్ని ప్రకటించింది. ఈనెల 23న చివరి పని దినం సందర్భంగా 1నుంచి 9 తరగతులు చదువుతున్న విద్యార్థుల ఫలితాలను ప్రకటించి విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల సమావేశం నిర్వహించి ప్రగతి పత్రాలను అందజేయాలి, జూన్ 11 వరకు వేసేవి సెలవులు ఉండటంతో జూన్ 12 నుంచి కొత్త విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభం కానుంది, ఈ నేపథ్యంలోనే వేసేవి సెలవుల్లో బడి ఆస్తులు జాగ్రత్త అంటూ పాఠశాల విద్యా శాఖ సంచాలకులు సవీన్ నికోలన్, దీక్షావోల కు తాజాగా ఆదేశాలు జారీ చేశారు. దీంతో పాఠశాల, హెడ్డాస్టర్లు, ట్రీనింగ్, కేజీబీవీ అధికారులు గుబులు రేగు తోంది. బోధనేతర సిబ్బంది కొరతను ఎదుర్కొంటున్న ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో పాఠశాలలో ఆస్తులను కాపాడే దెరా? అని తలలు పట్టుకుంటున్నారు. వేసేవి సెలవుల సందర్భంగా పాఠశాలలో దొంగతనాలు జరుగుతున్న నేపథ్యంలో పాఠశాలలో విలువైన వస్తువులు, పరికరాలను కాపాడడంపై ఆందోళన చెందుతున్నారు. సర్కారు బదుల్లోని ఆస్తి పరికరాలు, వస్తువులు సెలవు రోజుల్లో జాగ్రత్తగా ఉండేలా ప్రాసోపాధ్యాయులు బాధ్యత వహించేలా



చర్యలు తీసుకోవాలని సవీన్ నికోలన్ తన ఉత్తర్వులు పేర్కొన్నారు. ఏ ఏ సామగ్రిని భద్రపరచాలనేది ఆయన తన ఉత్తర్వుల్లో స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు. ఇప్పటివరకు ప్రభుత్వం, నైట్ వాచ్ మెన్ నియమం

కాలు చేపట్టలేదు దీనితో ఈ విలువైన పరికరాలు సెలవుల్లో ఎంత మేరకు భద్రంగా ఉంటాయన్నది ప్రశ్నార్థకం గా మారింది. గతంలో వేసేవి సెలవు లప్పుడు మధ్యాహ్నం భోజనం బియ్యం చోరీ అయిన సంఘటనలు ఉన్నాయి. కొన్ని పాఠశాలల్లో విలువైన బోధనా పరికరాలను సైతం దొంగలు ఎత్తుకెళ్లారు. పలు చోట్ల ఉన్నత పాఠశాలలు గ్రామ శివార్లలో ఉన్నాయి. ఇలాంటి చోట్ల చోరీలకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. ఏ పాఠశాలల్లో నీసీ కెమెరాలు లేవు. కిడినీలు, తలుపులు బలంగా లేవు. ఇప్పటికే రెండు మూడు రోజులు వరుస సెలవులు వస్తే పాఠశాల ఆవరణ లో అసాధికార కార్యకలాపాలు సాగుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో బడి ఆస్తులను కాపాడడం కష్టమేనని హాన్ డిప్యూటీ కమిషనర్ వాపోతున్నారు. ప్రతి పాఠశాలకు రాత్రి పూట కాపాడారలను ప్రభుత్వమే నియమించాలని హెడ్డాస్టర్లు, ఉపాధ్యాయులు కోరుతున్నారు.

అట్లీనీ కార్మికుల సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపించాలి - రవికుమార్ యాదవ్

నిజం న్యూస్ శ్రీధంగంపల్లి ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 22: అట్లీనీ కార్మికుల తమ న్యాయపరమైన దిమాండ్లు వంపురించాలని హెచ్ఎస్ డి.పి. మియాహూర్ డిపో గుండె గజేష్ ముదిరాజ్ అధ్యక్షులతో అట్లీనీ కార్మికులు చేపట్టిన సమ్మెకు తెలంగాణ రాష్ట్ర బిజెపి అధికార ప్రతినిధి, శ్రీధంగంపల్లి అసెంబ్లీ కంటెస్టెడ్ ఎమ్మెల్యే రవికుమార్ యాదవ్ సంపూర్ణ మద్దతు తెలియచేశారు. ఈ సందర్భంగా రవికుమార్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ అట్లీనీ కార్మికుల న్యాయమైన దిమాండ్లను ప్రభుత్వం వెంటనే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. అట్లీనీ ప్రభుత్వంలో విలీనం చేయడంతో పాటు.. యూనియన్లను పునరుద్ధరించాలని, 2021, 2025 వేతన సవరణ, ఓ.బి.సి. అట్లీనీ బకాయిలు, రిటైర్డ్ అట్లీనీ ఉద్యోగులకు చెల్లించాల్సిన బకాయిలు సహా అన్ని సమస్యలను ఈ ప్రభుత్వం తక్షణమే పరిష్కరించాలని అన్నారు. ఎన్నో ఏండ్లుగా ప్రజలకు మెరుగైన రవాణా సేవలు అందిస్తున్న కార్మికులను గతంలో టీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం మోసం చేసింది, ఎన్నికలకు ముందు అట్లీనీ కార్మికుల యొక్క న్యాయమైన దిమాండ్లను అమలు చేస్తామని కాంగ్రెస్ పార్టీ హామీ ఇచ్చి.. అధికారంలోకి వచ్చాక వారి దిమాండ్లను పట్టించుకోవడం ఎంతవరకు సమజం అని అన్నారు. అట్లీనీ కార్మికుల న్యాయమైన దిమాండ్ల సాధించుకునేందుకు చేస్తున్న పోరాటానికి.. అట్లీనీ కార్మికుల పక్షాన భారతీయ జనతా పార్టీ సంపూర్ణ మద్దతు ఉంటుందని తెలియచేశారు. ఇకపూర్వ అట్లీనీ కార్మికుల న్యాయమైన దిమాండ్లపై ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి శాశ్వత పరిష్కారం చూపించాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు ఎల్.కె.ఎ. బుచ్చిరెడ్డి, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, రామ, రాఘవేంద్ర, దరగమ్మ, సుభాష్ గౌడ్, శ్రీనివాస్, రాజాబాబు మొదలగు వారు పాల్గొన్నారు.



మాజీ ముఖ్యమంత్రి నాదెండ్ల భాస్కరరావు పార్లమెంట్ దేహానికి నివాళులు అర్పించిన జనసేన నాయకులు: ప్రేమ కుమార్

నిజం న్యూస్ కూకట్నల్లి ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 22: జనసేన పార్టీ గౌరవ డైరెక్టర్ పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రివర్గులు నాదెండ్ల మనోహర్ తండ్రి, మాజీ ముఖ్యమంత్రి నాదెండ్ల భాస్కర రావు పరమపంచరాలకు యాభైవారూ తెలిసిన వెంటనే, జనసేన నాయకులు జాషీ హిల్స్ లోని వారి నివాసానికి చేరుకుని సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ జనసేన పార్టీ కోఆర్డినేటర్ ముమ్మారు ప్రేమకుమార్, మల్లాజ్ గిరి కార్పొరేషన్ కోఆర్డినేటర్ మప్ప సుధాకర్, జనసేన నాయకులు కొల్ల శంకర్, పోలవోయన శ్రీనివాస్ కలిసి మనోహర్ ని చరాహారం, మనోధైర్యం చెప్పి, సానుభూతి వ్యక్తం చేశారు. ఈ కక్ష సమయంలో డైరెక్టుగా ఉంటుంది సూచించి, వారి కుటుంబానికి ఈ లోటు తీరదని, కానీ భాస్కర్ రావు నీల అభిప్రాయాల్లో లీకేజీలుగా నిలిచిపోతాయని పేర్కొన్నారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి భాస్కర్ రావు రాజకీయాలలో విశిష్టమైన స్థానం సంపాదించారని, రాజ్యాసనలో ఆయన చూపిన నిబద్ధత ప్రతి ఒక్కరికీ ఆదర్శమని కొనియాడారు. ఆయన పుణ్యం ప్రజలకు ప్రాప్తమైతే అట్లీనీ కార్మికుల ప్రాధాన్యత, కుటుంబ సభ్యులకు తమ ప్రాధాన్యతను తెలియజేశారు. ఈ పరామర్శ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జనసేన నాయకులు అందరూ కలిసి భాస్కర్ రావు పరమ దేహానికి పుష్పాంజలి ఘటించి, నివాళులు అర్పించారు.

బబ్జుగూడ లో ని పైవే లైన్ ని పరిశీలించిన కూకట్నల్లి ఎమ్మెల్యే: మాధవరం కృష్ణారావు

నిజం న్యూస్ కూకట్నల్లి ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 22: ఉమ్మడి మూసాపేట్ డివిజన్ బబ్జుగూడ గ్రామం ప్లాన్ డ్రాఫ్ట్ సుంచి బబ్జుగూడ నాలోకే వేసిన పైవే లైన్ పనుల పై స్థానికులు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తూ కూకట్ పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు దృష్టికి తీసుకెళ్లగా ఎమ్మెల్యే వెంటనే స్పందించి క్షేత్ర స్థాయిలో సంబంధిత అధికారులతో కలిసి పైవే లైన్ పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ నదరు పైవే లైన్ ద్వారా కేవలం వర్షపు నీటిని మాత్రమే వదలాలని, పరిశ్రమకు సంబంధించిన ఎలాంటి రసాయన వ్యర్థాలు లేదా కలుషిత నీటిని వదిలి నాణా పొదుపునా ఉన్న స్థానికులను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తే సహించేది లేదని హెచ్చరించారు. ప్రజల సంక్షేమం, ఆరోగ్యం తమకు ముఖ్యమని, అధికారులను తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మూసాపేట్ మాజీ కార్పొరేటర్ తాము శ్రావణ్ కుమార్, డివిజన్ అధ్యక్షులు అంబటి శ్రీనివాస్, ప్రధాన కార్యదర్శి తిరుపతి, మోహన్ రెడ్డి, రాజ్ కే.ఎ.ఎ.ఎ.ఎ., జోసెఫ్, శ్రీనివాస్, సత్యనారాయణ, రవీంద్ర రెడ్డి, ధర్మయ్య, శివ, శ్రీకాంత్, శరీరతులు పాల్గొన్నారు.

మాజీ సీఎం నాదెండ్ల భాస్కర్ రావు మృతి

నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 22: ఉమ్మడి రాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రి నాదెండ్ల భాస్కర్ రావు మృతి చెందారు. గత నెల రోజులుగా ఆనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న నాదెండ్ల హైదరాబాద్ లోని ఓ ప్రైవేట్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ తుది శ్వాస విడిచారు.. నాదెండ్ల భాస్కర్ రావు 1984లో ఉమ్మడి రాష్ట్ర సీఎం నెల రోజుల పాటు పని చేశారు. ఖమ్మం ఎంపీగా కూడా ఆయన ప్రాతినిధ్యం వహించారు.. కాగా నాదెండ్ల భాస్కర్ రావు మృతిపట్ల తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తీవ్ర సంతాపం వ్యక్తం చేశారు.. శాసనసభ్యుడిగా, మంత్రిగా, ఎంపీగా సుదీర్ఘ రాజకీయ జీవితంలో వారి అనేక ప్రణాళికా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు గుర్తుచేశారు.. ఈ దుఃఖ సమయంలో నాదెండ్ల భాస్కర్ రావు కుటుంబ సభ్యులకు మనోధైర్యం కల్పించాలని, ఆయన ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుడిని ప్రార్థించారు.

ప్రైడ్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ అవార్డ్ అందుకున్న కర్నూలరాజు

నిజం న్యూస్ కూకట్నల్లి ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 22: గ్రేటర్ హైదరాబాద్ కూకట్నల్లి నియోజకవర్గం కార్మికుల కర్నూలరాజుకు ప్రైడ్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ అవార్డ్ 2026 దక్కింది. మంగళవారం ముంబై నగరంలో ఆంధ్ర ప్రాంతంలో ఉన్న మేయర్ హాల్ ఆడిటోరియం లో ముంబై కి చెందిన జేపీటీ ప్రొడక్షన్స్ సంస్థ వారు నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో బాలీవుడ్ నటులు ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేసి వివిధ రంగాలలో సేవలందించిన అవార్డ్ గ్రహీతులకు అవార్డులు అందజేశారు. హైదరాబాద్ నగరం కూకట్నల్లి నియోజకవర్గం ఎ.ఎన్.టి.యూ.సి. అధ్యక్షులు, గ్రేటర్ హైదరాబాద్ ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ యువజన సంఘం అధ్యక్షులు, పి.జి.ఆర్ ఫౌండేషన్ అధ్యక్షులు కర్నూలరాజుకు అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రైడ్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ అవార్డ్ 2026 సామాజిక సేవా, ట్రేడ్ యూనియన్ లీడర్షిప్ కేటగిరీలో అవార్డ్ అందుకున్నారు. ఈ అవార్డును బాలీవుడ్ నటుల కమల్ గి మిర్, అశాష్ కుమార్, ఆంధ్రీ చిస్ట్ ఎసిపి సంజయ్ పాటిల్ చేతులమీదుగా కర్నూలరాజు అవార్డును అందుకున్నారు. కర్నూలరాజు మాట్లాడుతూ తన చేసిన సామాజిక సేవా ట్రేడ్ యూనియన్ రంగంలో చేసిన సేవలను గుర్తించి ఈ అవార్డు కు ఎంపిక చేసినందుకు జైబిడి ప్రొడక్షన్స్ సంస్థ వారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ అవార్డుతో తన పై మంచి బాధ్యత పెరిగిందన్నారు. భవిష్యత్తులో మరింత తన సేవలను విస్తరిస్తానని వారు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జైబిడి ప్రొడక్షన్స్ డైరెక్టర్ డి. జడేజా, సీని నటులు రాజ్ డి, సురేందర్ తాకూర్, అభిశేఖ్ ఖన్నా, అమిత జైనాల్, ఆంపిట్ ఖాన్, సీని ప్రొడ్యూసర్ గిరీష్ ధాస్, అభిశేఖ్ లహరి, షబీనా ఖాన్, శరీరతులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు పక్కన తొలగించిన చిరు వ్యాపారులకు ప్రత్యామ్నాయ ప్రదేశాన్ని చూపించాలి: కూకట్నల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు



నిజం న్యూస్ కూకట్నల్లి ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 22: బుధవారం కూకట్ పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు మున్సిపల్ కూకట్నల్లి జోన్ కమిషనర్ అపూర్వ చౌహాని ని స్థానిక సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని కోరారు. ప్రధానంగా కూకట్నల్లి నియోజకవర్గంలో ఇటీవల కొన్ని ప్రాంతాల్లో రోడ్డు పక్కన వ్యాపారం చేసుకుంటూ.. జీవనం సాగిస్తున్న నిరుపేదలను సి యం సి వారు తొలగించడంతో వారు రోడ్డున వచ్చారు.. రెక్కాడితో గాని డోక్టర్లని నిరుపేద కుటుంబాల పరిస్థితి దయనియంగా ఉందని వారికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఇతర ప్రదేశాలలో అవకాశం కల్పించి తదుపరి వారి ప్రస్తుత చిరు వ్యాపారాలు తొలగించాలని సూచించారు. ప్రత్యామ్నాయం చూపకుండా వారిని రోడ్డుపాలు చేస్తే మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ ఎదుట భారీ ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేపడతామని, ఈ విషయాన్ని ఇప్పటికే కమిషనర్ కి తెలియజేశామని వారు

సానుకూలంగా స్పందించి తగిన నిర్ణయం తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారని తెలిపారు. కూకట్నల్లి లాంటి రద్దీ ప్రాంతాల్లో గడిచిన 20-30 ఏళ్లుగా రోడ్డుపక్కన చిన్న చిన్న వ్యాపారాలు చేసుకుంటూ వులు పట్టు పంటివి అమ్ముకుంటూ వచ్చిన ఆదాయంతో కుటుంబాన్ని పోషించుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్నారు.. అటువంటివారిని అర్ధాంతరంగా రోడ్డుమీద పడేసి వారి జీవనోపాధికి గండి కొట్టడం దారుణమని.. మానవీయ కోణంలో ఆలోచించి తిరిగి వారికి వ్యాపారాలు చేసుకునే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.. ఆదేవిధంగా కూకట్నల్లి నియోజకవర్గం పరిధిలో పెండింగ్ లో ఉన్న అభివృద్ధి పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని కోరారు. వర్షాకాలం ప్రారంభం అయ్యే లోపు నాలా ఫూడికతీత పనులు, రోడ్డు నిర్మాణాల పనులు పూర్తి చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ మందాడి శ్రీనివాస్ రావు, తాము శ్రవణ్ కుమార్, అంబటి శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు..

సురవరం ప్రతాప్ రెడ్డి తెలుగు యూనివర్సిటీ అధ్యాపక కార్యవర్గం ఏర్పాటు: టీజిఆప్ యూనివర్సిటీ అధ్యక్షులుగా డా. సి హెచ్ చంద్రయ్య

నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 22: తెలంగాణ ఆల్ యూనివర్సిటీస్ పార్టీ ట్రైం అధ్యాపకుల సంఘము (టీజిఆప్) అధ్యక్షులలో మంగళవారం రోజు సురవరం ప్రతాప్ రెడ్డి తెలుగు విశ్వవిద్యాలయంలో యూనివర్సిటీ కమిటీ నియమించడం జరిగింది. వివిధ రకాలుగా పనిచేస్తున్న అధ్యాపకులు పార్టీ ట్రైం (ఆవర్ జేసీసీ), గెస్ట్ పాకట్ల, ఏక మొత్తం పాకట్ల లుగా పనిచేస్తున్నారు. అందరికీ కాంగ్రెస్ పార్టీ మేనిఫెస్టో ప్రకారం ప్రతి అధ్యాపకునికి నెలకు 50,000/- జీతం కనాల్సినట్లే పేమెంట్ ఇవ్వాలని, ఇంత వరకు టీజిఆప్ చేసిన, చేస్తున్న ప్రయత్నాలు ప్రభుత్వ స్పందన వివరించి



అధ్యాపకుల సమిష్టికృషి వల్లనే లక్ష్యం చేరుకోవాలని దిశానిర్దేశం చేయడం జరిగింది. అనంతరం యూనివర్సిటీ కమిటీ నియమించడం జరిగింది. అందరి ఆమోదంతో సురవరం ప్రతాప్ రెడ్డి తెలుగు యూనివర్సిటీ (టీజిఆప్ -ఎన్ పిఆర్ టీయూ)

అధ్యక్షులుగా డా.సి హెచ్ చంద్రయ్య ప్రధాన కార్యదర్శిగా డా. ఎం. రవికుమార్, వర్సింగ్ ప్రెసిడెంట్ లుగా డా. ఎన్ శ్రీనివాసన్, డా. షేక్ హసీన్, డా. రవీంద్ర నాయక్, డా. రాయల హరిచంద్ర, డా మంజుల మహేశ్వర్ లను అందరి అధ్యాపకులు ఆమోదంతో నియమించుకోవడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా టీ జి ఆప్ రాష్ట్ర కార్యవర్గం సూత్రంగా ఎంపికైన యూనివర్సిటీ కమిటీకి అధ్యక్ష కార్యదర్శులకు శుభాంక్షలు తెలుపుతూ అధ్యాపకుల సంక్షేమం కోసం పనిచేయాలని మీకు రాష్ట్ర నాయకత్వం ఎల్లవేళలా తోడ్పాటు ఉంటుందని, ప్రజాప్రభుత్వంలో అధినిస్ట్రీటివ్ అధికారులతో ప్రభుత్వంలో నఖ్యకా ఉంటూ అధ్యాపకుల సమస్యలను ప్రభుత్వంలో మాట్లాడి పరిష్కరించుకునేలా పనిచేయాలని టీజిఆప్ రాష్ట్ర కార్యవర్గం సూచించింది.

తారానగర్ రోడ్డు విస్తరణ ప్రతిపాదనపై ప్రభుత్వం పునరాలోచించాలి - రవికుమార్ యాదవ్



నిజం న్యూస్ శ్రీధంగంపల్లి ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 22: శ్రీధంగంపల్లి నియోజకవర్గం తారానగర్ లోని శ్రీ తల్లా భవాని అమ్మవారిని ఆరాధించే అంశంపై ప్రతినిధి, శ్రీధంగంపల్లి అసెంబ్లీ కంటెస్టెడ్ ఎమ్మెల్యే రవికుమార్ యాదవ్ దర్యాదుచేస్తున్నారు. అనంతరం ఆయన అక్కడి చిరు వ్యాపారులను కలిసి వారి

ఈ మార్కెట్ కూడా మూడు తరాలుగా కొనసాగుతోందని.. ప్రతిపాదిత 100 అడుగుల రోడ్డు విస్తరణ ప్రణాళికతో చిన్న వ్యాపార యజమానులు, రోజువారీ కూలీలు, నివాసులు మరియు ఉద్యోగులు వంటి వేలాది కుటుంబాల జీవితాలపై ఇది తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపే అవకాశం ఉందని అన్నారు. ప్రతిపాదిత 100 అడుగుల రోడ్డు విస్తరణ ప్రణాళికను 60 అడుగులకు తగ్గించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నట్లు వ్యాపారులు రవికుమార్ యాదవ్ కు తెలియచేశారు. ఈ సందర్భంగా రవికుమార్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం చేపట్టదలచిన రోడ్డు విస్తరణ వల్ల ఇక్కడి వ్యాపారుల జీవనోపాధి తీవ్రంగా దెబ్బపడే ప్రమాదం ఉందని, ఎన్నో ఏళ్లుగా ఇక్కడే వ్యాపారాలు చేసుకుంటూ జీవిస్తున్న వారి పొట్ల కొద్దల సరికాదని అన్నారు. ప్రతిపాదిత 100 అడుగుల రోడ్డు విస్తరణ ప్రణాళికపై ప్రభుత్వం మరోసారి పునరాలోచించి, వ్యాపారులకు ఎటువంటి నష్టం కలగకుండా రోడ్డు విస్తరణ పనులను చేపట్టాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఇక్కడి స్థానికులు, వ్యాపారుల కష్టం తెలిసినవారిగా వారికి ఏ అన్యాయం జరిగిన భారతీయ జనతా పార్టీ తరఫున పోరాటానికి తాను ముందుంటానని, నా వంతు సహకారం ఎల్లప్పుడూ వారికి ఉంటుందని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక నాయకులు బుచ్చిరెడ్డి, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, రామ్ రెడ్డి, రాజ శెట్టి, డి.వెంకటేశ్ గౌడ్, విజయ, సునీల్, మొదలగువారు పాల్గొన్నారు.

ఎన్టీఆర్ కాలనీలో పోషణ పక్కాడ్ కార్యక్రమం..

అక్షరాభ్యాసాన్ని ప్రారంభించిన సర్పంచ్ వెలక నాగేశ్వరరావు..

తల్లా మండలం ఏప్రిల్ 22 నిజం న్యూస్: పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారాన్ని చిన్నారులకు, గర్భిణీలు, బాలితలకు అందిస్తూ చిన్నారుల భవిష్యత్తుకు అంగన్వాడీ కేంద్రాలు పునాదులుగా నిలుస్తున్నాయని తల్లాడ పంచాయతీ సర్పంచ్ వెలక నాగేశ్వరరావు అన్నారు. బుధవారం తల్లాడ మేజర్ పంచాయతీ పరిధిలోని ఎన్టీఆర్ కాలనీ అంగన్వాడీ సెంటర్ లో పోషణ పక్కాడ్ కార్యక్రమంలో భాగంగా చిన్నారులకు అన్నప్రాసన, అక్షరాభ్యాసం సర్పంచ్ చేతుల మీదుగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ పుట్టి పిల్లలకు జన్మసరమైన సమస్యలు రాకుండా, భవిష్యత్తులో పిల్లలు అనారోగ్యానికి గురికాకుండా మానసికంగా దుర్బలంగా ఉండేందుకు గర్భిణీ స్త్రీలకు అంగన్వాడీ సెంటర్ ద్వారా బలమైన పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారాన్ని అందిస్తున్నట్లు



చెప్పారు. జీరో నుండి ఆరు సంవత్సరాల లోపు పిల్లలను అంగన్వాడీ సెంటర్లలో చేర్చించాలని తద్వారా తల్లిపాలతో పాటు అంగన్వాడీ సెంటర్ లో అందించే పోషక విలువలు ఉన్న ఆహారాన్ని పిల్లలకు

అందించాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా ప్రతి ఒక్క తల్లిని అంగన్వాడీ సెంటర్ లో ఏ ఏ ఆహారం అందిస్తున్నారని అడిగి తెలుసుకున్నారు. చిన్నారులను ప్రేమగా పలకరిస్తూ ముచ్చటించారు. సమస్యలు ఏమైనా ఉన్నాయని సర్పంచ్ అడిగారు. అందుకు తల్లులు అంగన్వాడీ బిల్డింగ్ లోకే ఇబ్బందులు పడుతున్నాయని బిల్డింగ్ మంజూరయ్యే విధంగా కృషి చేయాలని కోరారు. అంగన్వాడీ బిల్డింగ్ కు అనువైన ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని కొద్ది రోజుల్లోనే స్థల సమస్యను పరిష్కారం చేసుకొని బిల్డింగ్ నిర్మాణానికి కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. 15 రోజులు జరిగేసరికి పోషక పక్కాడ్ కార్యక్రమం గురించి ఏ నీ ఓ పీ ఓ నవ్వ శ్రీ, సువర్ణజ్యోతి రోజు అరుణకుమారి గర్భిణీలకు, బాలితలకు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తల్లాడ మేజర్ పంచాయతీ ఉప సర్పంచ్ కర్నాటి లక్ష్మారెడ్డి, అంగన్వాడీ డీవర్ శైలజ, బాలితల గర్భిణీ శ్రీమ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా బరువు తగ్గడంలేదా.. తేనెను ఇలా వాడితే.. ఈజీగా తగ్గిపోతారు..!



మాంస ఆహారం అలవాటు, అస్వస్థమైన జీవనశైలి కారణంగా ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది అధిక బరువు, ఉబకాయం సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఆహారం అలవాటు కారణంగానే ఎక్కువ మంది అధిక బరువు, బెర్ని ఫ్యాట్ సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారని వస్తుంది. అయితే, బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. కొందరు ఆహారంలో మార్పులు చేసుకుంటే.. మరికొందరు ఎక్సర్ సైజులు, జిమల చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. అయితే, చాలా మందిలో ఎక్కువ మార్పు కనిపించడం లేదు. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా బరువు తగ్గలేకపోతున్నారు. అలాంటి వారికి కొన్ని ఇంటి విటామిన్లు అద్భుత మేలు చేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నంలో ఉన్నవారు తేనె తీసుకోవడం వల్ల బరువు ఈజీగా తగ్గతారని అంటున్నారు. అదేలాగే ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

తేనెని తీసుకుంటే మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీని వల్ల జీర్ణశక్తి సరిగ్గా పెరిగి మనం తీసుకున్న ఆహారాన్ని బాడీ సరిగ్గా అభ్యర్థి చేసుకుంటుంది. దీంతో పోషకాలు అందుతాయి. బరువు కూడా తగ్గుతుంది. తేనె తీసుకోవడం వల్ల అధిక క్యాలరీలు కలిగిన స్వీట్లపై కోరికలు తగ్గుతాయి. తేనెలో ఉండే కార్బోహైడ్రేట్లు త్వరిత శక్తిని అందజేస్తాయి. ప్రతిరోజూ గోరు వెచ్చని నీటిలో తేనె వేసుకోవాలి. జీవక్రియను మెరుగ్గా చేసేందుకు తేనెని ఖాళీ కడుపుతో గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తీసుకోవచ్చు. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి, ఎక్కువగా తినిపెట్టే కోరికలు తగ్గుతాయి. ఇది కేలరీలు తీసుకుంటూ చూస్తుంది. తేనె తీసుకుంటే జీర్ణ వ్యవస్థ క్లిన్ అవుతుంది. ఇది నేచురల్ ప్రోబయోటిక్ గా పనిచేస్తుంది. దీంతో బాడీ నుండి టాక్సిన్స్ బయటికి వెళ్లిపోతాయి. దీంతో బరువు తగ్గడమే కాదు.. మన బాడీలో వ్యాధికారకాలన్నీ బయటికి వెళ్తాయి. ప్రతిరోజూ గోరు వెచ్చని నీటిలో తేనె వేసుకుని తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గుతాయి. తేనె తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ శక్తి అధికమై మంచి అవుతుంది. తిన్న తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిలో నివ్వడం, తేనె వేసుకుని తీసుకోవడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, ఒక గ్లాసు గోరు వెచ్చని పాలలో తేనెను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మేగంగా బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

తెలుగింటి వంటకాలతో 35 KGL బరువు తగ్గిన కుర్రోడు.. వీడియో చూశారా?

నేడు జీవితం ఒక దిశలో కదులుతుంటే, శరీరం మరో దిశలో కదులుతోంది. ఈ ఒత్తిడితో కూడిన జీవితంలో శరీర ఆరోగ్యం, ఫిట్నెస్ను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం అంత సులువుకాదు. ఈ రెండింటినీ సమతుల్యంగా ఉంచడం కష్టమని అనుకునేవారు లేకపోలేదు. కొంత మంది ప్రతిరోజూ గంటల తరబడి కనరత్తులు చేసినా.. నేటి కాలంలో యువత ఎదుర్కొంటున్న అతి ముఖ్యమైన సమస్యలో ఉభయం ఒకటి. నేడు జీవితం ఒక దిశలో కదులుతుంటే, శరీరం మరో దిశలో కదులుతోంది. ఈ ఒత్తిడితో కూడిన జీవితంలో శరీర ఆరోగ్యం, ఫిట్నెస్ను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం అంత సులువుకాదు. ఈ రెండింటినీ సమతుల్యంగా ఉంచడం కష్టమని అనుకునేవారు లేకపోలేదు. కొంత మంది ప్రతిరోజూ గంటల తరబడి కనరత్తులు చేసినా.. ఎంత మాత్రం ప్రయోజనం ఉండదు. ఇలాంటి వారు తమ షెడ్యూల్లో కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటే తేలికగా బరువు తగ్గవచ్చని ఓ యువకుడు చెబుతున్నాడు. సప్టిమెంటు, కలిసమైన ఆహార నియమాలు పాటించకుండానే సహజ పద్ధతుల్లో 35 కిలోగ్రాముల బరువు తగ్గి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచాడు. ఫిట్నెస్ బ్లాగర్ %వా%జిని ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేశాడు. తాను ఏ విధంగా బరువు తగ్గడో ఆ వివరాలు ఇందులో నెటిజన్లతో పంచుకున్నాడు. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే దక్షిణాది అల్పచోరాలను తీసుకోవడం ద్వారా బరువు తగ్గడం సాధ్యమైందని జిని వివరించాడు. సాధారణంగా ప్రతిరోజూ చేసే వంటలతో తన బరువు తగ్గే రహస్యాన్ని వెల్లడించాడు. అనవసరమైన పద్ధతులను ఉపయోగించకుండా సహజ ఆహారాలను ఉపయోగించడం ద్వారా ఆతను బరువు తగ్గడట. ఈ వీడియో జిని ఏడు శాతాహార ఆహారాలను ప్రస్తావించాడు. రుచికరమైన, సులభంగా తయారు చేయగల వంట పద్ధతులను కూడా ఇందులో ప్రస్తావించాడు. దీని గురించి ఇక్కడ ముందం చూడండి.



మీరు ప్రతిరోజూ దోస తినే అలవాటు ఉంటే, బియ్యం పిండి దోసకు బదులుగా గోధుమ దోస తయారు చేసుకోండి. పనీర్ మసాలా, ఉల్లిపాము, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర వేసి చల్లీ తయారు చేసుకుని, గోధుమ దోసతో దీన్ని తింటే, భారీ రుచిగా ఉంటుంది. శరీరానికి కూడా మంచిది. ఇది దాదాపు 18 గ్రాముల ప్రోటీన్, 300 కేలరీలను అందిస్తుంది. బరువు తగ్గటంపై కందరాలు బాధపడకుండా కూడా ఇది నివారిస్తుంది.

చేసుకోవాలి. అలాగే రాగి, బజ్రా లేదా జోవంతో తయారు చేసిన రాగి రోటీ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇందులో 18 గ్రాముల ప్రోటీన్, 230 కేలరీల మాత్రమే ఉంటాయి. రాగిలోని అధిక ఫైబర్ కంటోల్ జీర్ణ ప్రయోజనాలను పెంచుతుంది.

గుడ్లు మసాలాతో రాగి రోటీ

ఈ వంటకం మాంసాహారులకు మంచిది. ఉల్లిపాము, టమోటా, గుడ్లు మసాలాతో రెండు ఉడికించిన గుడ్లు వేసి తయారు చేసుకోవాలి. అలాగే రాగి, బజ్రా లేదా జోవంతో తయారు చేసిన రాగి రోటీ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇందులో 18 గ్రాముల ప్రోటీన్, 230 కేలరీల మాత్రమే ఉంటాయి. రాగిలోని అధిక ఫైబర్ కంటోల్ జీర్ణ ప్రయోజనాలను పెంచుతుంది.

శనగ పిండి దోస విత్ ఫుడినా చల్లీ

శనగ పిండి (బెన్) తో తయారుచేసిన క్రిస్పీ దోస రుచికరమైన అల్పచోరం. అల్లం, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీరను పిండిలో కలిపి తయారు చేసుకోవాలి. పెరుగుతో చేసిన ఫుడినా చల్లీ శనగపిండి దోసతో కలిపి తినవచ్చు. ఇందులో 12 గ్రాముల ప్రోటీన్, 240 కేలరీలు ఉంటాయి. ఇది బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

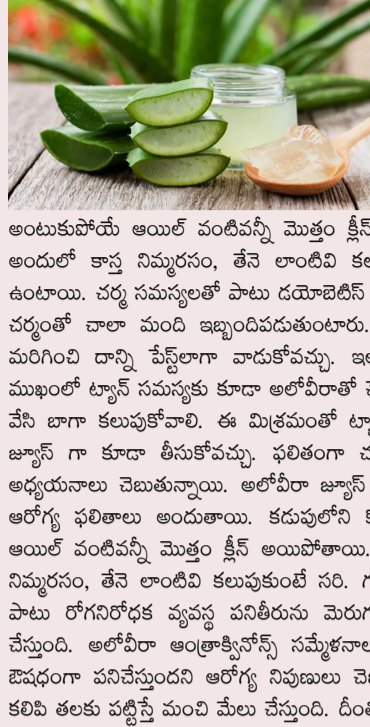
అన్ని రోగాలకు ఒక్కటే మందు.. 30 రోజులు తాగి చూడండి.. ఆ తర్వాత



బాడీలో మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో మలబద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల చర్మం, శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఈ జ్యూస్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ చర్మం సాగే గుణాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. దీంతో చర్మం మీద పడడం వల్ల వచ్చే పుద్దావ్యు ఛాయలు తగ్గుతాయి. దీంతోపాటు జుట్టు నల్లగా మారుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ఏదీనీ జ్యూస్ తాగుతూ ఉండటం వల్ల యువస్వరంగా కనిపిస్తారు. యాపిల్, టీట్ రూట్, క్యారెట్ కలిపి చేసే దాన్ని ఏదీనీ జ్యూస్ అంటారు. ప్రతిరోజూ ఈ జ్యూస్ తాగితే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజూ ఏదీనీ జ్యూస్ ను తాగితే రోగ నిరోధక శక్తి స్థాయిలు అమాంతం పెరుగుతాయి. అలాగే శరీరంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల నిర్మాణం పెరుగుతుంది. ఈ మాడింటితో చేసే జ్యూస్ లో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని ఫ్రీ-రాడికల్స్ తో పోరాడి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని నియంత్రిస్తాయి. ఈ జ్యూస్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సంబంధ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఏదీనీ జ్యూస్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో తెల్ల రక్త కణాలు ఉత్పత్తి కూడా పెరుగుతుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఈ జ్యూస్ చర్మానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. చర్మానికి సహజమైన రంగును ఇస్తాయి. చర్మంలో ఉన్న టాక్సిన్స్, మురికిని వదిలేస్తాయి. ఫలితంగా చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది.

బరువు తగ్గుతున్నవారు వారికి ఏదీనీ జ్యూస్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీనిలోని ఫైబర్ లక్షణాలు రోజూ మిమ్మల్ని తక్కువ అహారం తినేలా చేస్తాయి. ఫలితంగా బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. తీవ్రమైన అలసట, నీరసం ఉన్నవారు ఈ జ్యూస్ను తాగితే శక్తి లభిస్తుంది. ఉత్సాహంగా మారుతారు. యాక్టివ్గా పనిచేస్తారు. బాడీలో మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో మలబద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల చర్మం, శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఈ జ్యూస్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ చర్మం సాగే గుణాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. దీంతో చర్మం మీద పడడం వల్ల వచ్చే పుద్దావ్యు ఛాయలు తగ్గుతాయి. దీంతోపాటు జుట్టు నల్లగా మారుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ఏదీనీ జ్యూస్ తాగుతూ ఉండటం వల్ల యువస్వరంగా కనిపిస్తారు.

అలోపీరాతో అద్భుత ప్రయోజనాలు.. ఈ విషయాలు తప్పక తెలుసుకోండి..



అలోపీరా ఆంథ్రాక్విన్స్ సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇవి మలబద్ధకానికి ప్రకృతి ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలోపీరాతో మీ జుట్టు మెరుస్తూ, స్కాల్పా మారినోతుంది. జుట్టు రానిపోయేవారు ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలుంటాయి. కడుపులోని కొవ్వు, చెడు పదార్థాలు, పేగులకు అంటుకుపోయే అయిల్ వంటివన్నీ మొత్తం క్లిన్ అయిపోతాయి. ఉత్తీ జ్యూస్ తాగలేమనుకునేవారు అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనె లాంటివి కలుపుకుంటే సరి అలోపీరాతో అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. చర్మ సమస్యలతో పాటు దయోదెహిన్ రోగులకు అలోపీరా అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. జిడ్డు చర్మంతో చాలా మంది ఇబ్బందిపడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు కలబంద ఆకుని నీళ్లలో కాస్త మరిగించి దాన్ని పేస్ట్ గాగా వాడుకోవచ్చు. ఇలాంటి ఫేస్ మాస్క్ తో మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ముఖంలో ట్యాన్ సమస్యకు కూడా అలోపీరాతో చెక్ పెట్టవచ్చు. అలోపీరా గుబ్బును నిమ్మరసం, పసుపు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంతో ట్యాన్ సమస్య తగ్గుతుంది. అలోపీరాను పచ్చిగా లేదా జ్యూస్ గా కూడా తీసుకోవచ్చు. ఫలితంగా చర్మం స్థాయిలను నియంత్రించే ఉంటాయని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అలోపీరా జ్యూస్ ద్వారా విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. మంచి ఆరోగ్య ఫలితాలు అందుతాయి. కడుపులోని కొవ్వు, చెడు పదార్థాలు, పేగులకు అంటుకుపోయే అయిల్ వంటివన్నీ మొత్తం క్లిన్ అయిపోతాయి. ఉత్తీ జ్యూస్ తాగలేమనుకునేవారు అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనె లాంటివి కలుపుకుంటే సరి. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో పాలు రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడంలోనూ అలోపీరా జ్యూస్ అద్భుత పని చేస్తుంది. అలోపీరా ఆంథ్రాక్విన్స్ సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇవి మలబద్ధకానికి ప్రకృతి ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలోపీరా గుబ్బును.. కొబ్బరి నూనెతో కలిపి తలకు పట్టిస్తే మంచి మేలు చేస్తుంది. దీంతో జుట్టు రిపేర్ అవుతుంది. చుండ్రు వదిలిపోతుంది. తలలోని మృత కణాలు తొలగిపోతాయి. మీ జుట్టు మెరుస్తూ, స్కాల్పా మారినోతుంది. జుట్టు రానిపోయేవారు ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలుంటాయి. కడుపులోని కొవ్వు, చెడు పదార్థాలు, పేగులకు అంటుకుపోయే అయిల్ వంటివన్నీ మొత్తం క్లిన్ అయిపోతాయి. ఉత్తీ జ్యూస్ తాగలేమనుకునేవారు అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనె లాంటివి కలుపుకుంటే సరి

ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ప్రయాణిస్తున్నారా? ఈ విషయం తప్పక తెలుసుకోండి..

గర్భిణీలు ప్రయాణాల సమయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో వారి ఆరోగ్యం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో సాధారణంగానే చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతూ ఉంటాయి. గర్భిణీలు ఈ సమయంలో తల్లి, బిడ్డ ఆరోగ్యం కోసం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. మనలో చాలా మందికి ట్రావెలింగ్ చాలా సరదా. అయితే అన్ని సమయాల్లో ఆ అలవాటు అనందాన్ని నింపదు. ముఖ్యంగా గర్భిణీలు ప్రయాణాల సమయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో వారి ఆరోగ్యం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో సాధారణంగానే చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతూ ఉంటాయి. గర్భిణీలు ఈ సమయంలో తల్లి, బిడ్డ ఆరోగ్యం కోసం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి అందుకే వైద్యులు పడే పడే సూచిస్తుంటారు. అయితే ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ప్రయాణించాలంటే అమ్మాయిలు కొన్ని విషయాల్లో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అలాంటి చిన్న నిర్లక్ష్యం కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన పరిణామాలకు దారి తీస్తుంది. అందువల్ల గర్భిణీ సుదీర్ఘ ప్రయాణానికి వెళ్లే ముందు ఈ కింది జాగ్రత్తలు తప్పక తీసుకోవాలి. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..



వైద్యుడిని సంప్రదించాలి

ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో అమ్మాయిలు దూర ప్రయాణాలు చేసే ముందు ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా వారికి ఏవైనా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉంటే లేదా రోజూ మందులు వాడుతుంటే.. ఇలాంటి వారు తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. తనిఖీ తర్వాత డాక్టర్ మీకు సరైన సలహా ఇస్తారు.

ఆహారంపై శ్రద్ధ

గర్భిణీలు ప్రయాణాలలో ఇంకే ఫుడ్, మేయించిన, కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినకూడదు. అలాంటి ఆహారాన్ని తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. అందువల్ల ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో పాటు శుభ్రమైన నీళ్లు తాగాలి. అలాగే వీల్డెంట్ వరకు కాకాంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినకుండా నిరోధించాలి. ప్రయాణ సమయంలో అలసట చాలా సాధారణం. ముఖ్యంగా గర్భిణీలు సులువుగా అలసి పోతారు. కాబట్టి ఈ సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాగే తగినంత నిద్ర కూడా అవసరం. అలసట, నిద్ర లేకపోవడం మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది. నిద్ర లేకపోవడం అలసట, ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

సౌకర్యవంతమైన సీట్లను ఎంచుకోవాలి

ప్రయాణ సమయంలో సౌకర్యవంతమైన సీటును ఎంచుకోవాలి. మీరు రైలులో ప్రయాణిస్తుంటే, వాచ్మెన్లకు దగ్గరగా ఉన్న సీటును ఎంచుకోండి. ఎందుకంటే తరచుగా వాచ్మెన్లకు వెళ్లాలి ఉంటుంది. వదులుగా, సౌకర్యవంతమైన దున్నుల ధరించాలి. ముఖ్యంగా కారులో ప్రయాణిస్తుంటే మాత్రం సీటు బెల్ట్ ధరించడం గుర్తుంచుకోవాలి. అలాగే మీరు వెళ్లే ప్రదేశం వాతావరణం, ఆహారం, తాగునీటి గురించి ముందుగానే క్లుష్టంగా తెలుసుకోవాలి. ఎక్కి దిగిపోయే ప్రదేశాలకు వెళ్లకుండా ఉండటమే మంచిది. మీరు వెళ్లే ప్రదేశం చుట్టుపక్కల ఉన్న ఆసుపత్రులు, వైద్యుల గురించి కూడా సమాచారం ముందే సేకరించాలి. ఒకవేళ ఏదైనా సమస్య తలెత్తితే వెంటనే ఆ వైద్యుడిని సంప్రదించడంలో అలసట చేయకూడదు.

ముఖ్యమైన మందులను వెంట తీసుకెళ్లాలి

గర్భధారణ సమయంలో ప్రయాణించేటప్పుడు మందులను ఎల్లప్పుడూ మీతో తీసుకెళ్లాలి. దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు. ప్రయాణ తేదీకి కొన్ని రోజుల ముందే వైద్యుడిని సంప్రదించి, మీకు ఏదైనా సమస్య ఉంటే అతనికి తెలియజేయాలి. తద్వారా వైద్యులు మీకు అవసరమైన మందులను అందిస్తారు. ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

డయాబెటిస్ రోగులకు వివేకావధి.. షుగర్ ను కూకటివేళ్ల నుండి నయం చేసే వివేకావధి..!



మెగ్నీషియం మాంసక ఆహారం తగ్గిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ బి6 కూడా ఉంటుంది. అరటి పూవు మహాశక్తి రుతుక్రమ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఇందులో ఉండే బరన్ ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తికి హెల్ప్ చేస్తుంది. అరటి పువ్వు తింటే రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయని అంటున్నారు. ఇందులో ఉండే తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్, ఫైబర్ రక్తంలో షుగర్ కంట్రోల్ చేయడానికి హెల్ప్ అవుతుంది. అరటిపువ్వుతో ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అరటి పువ్వులో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్, ప్రోటీన్స్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కాల్షియం ఉంటాయి. ఎముకలను బలంగా ఉంచడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. అరటి పువ్వులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. అరటి పువ్వులో విటమిన్లు పి సీ పోషకాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. సీజనల్ జబ్బుల కారకంగా వ్యాధులను నివారిస్తాయి. దీనిలో ఉండే మెగ్నీషియం మాంసక ఆహారం తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా దీనిలో ఉండే విటమిన్ బి6.. మహాశక్తి రుతుక్రమ సమస్యలను నివారింది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. అరటి పువ్వును ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు కూడా తగ్గుతాయి. అరటి పువ్వులో మెగ్నీషియం చాలా సుపర్ ఫుడ్ గా ఉంటుంది. మెగ్నీషియం మాంసక ఆహారం తగ్గిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ బి6 కూడా ఉంటుంది. అరటి పూవు మహాశక్తి రుతుక్రమ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఇందులో ఉండే బరన్ ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తికి హెల్ప్ చేస్తుంది. అరటి పువ్వు తింటే రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయని అంటున్నారు. ఇందులో ఉండే తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్, ఫైబర్ రక్తంలో షుగర్ కంట్రోల్ చేయడానికి హెల్ప్ అవుతుంది. అరటి పువ్వులో పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. నొప్పి, వాపులు, అల్లెరెడ్ల వంటి సమస్యల్ని ఇవి తొలగిస్తాయి. అరటి పువ్వును తీసుకుంటే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అందోళన, దీప్రేషన్ వంటి బాధలు కూడా ఉండవు. అరటి పువ్వు తీసుకుంటే పాలిచ్చే తల్లిల్లో పాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.