



ను పెంచేలా వ్యవహ
ా శీర్ష ఐదోళన కవిగించే ఉండున్న వ్యక్తిగి

విపరాల్కోకి వేళితే కాశిబుగు చెందిన కళ్యాణం శ్రీవాణి (21) 6 నెలల గర్భవతికి బ్యాంక్ పెట్టున్న రావడంతో తెల్లవారు జమున 3 గంటల 45 నిమిషాల సమయంలో వెంకటరామ జింకన్ ప్రాంతంలో ఉన్న గంగా అనుపత్తి వచ్చారు. శ్రీవాణి తనకున్న సమస్యను కైనకాలజీ డాక్టర్ దిస్తి సుపురులవడకు తెలుపడంతో ఆమె నోపులు తగ్గడానికి ఇంజక్షన్లు ఇచ్చారు. ఇంజక్షన్ ఇచ్చిన వెంటనే నోపు తగ్గడానుకొను అటు అటు నడవమని చెప్పడంతో గర్భాణి శ్రీవాణి నడుస్తున్న తక్కమంలో నోపులు మరింత ఎక్కువ అయ్యాయి. ఈ విషయాన్ని గర్భాణి శ్రీవాణితో పాటు వచ్చిన ఆమె తల్లికి తెలియజేయడంతో ఆనుమతి రూం లోపలికి తీసుకెళ్తుండగానే కడవులో ఉన్న ఇద్దరు కవలలు ఒకరి తర్వాత ఒకరు నిమిషాల వ్యవధిలోనే అబార్సన్లు అయ్యారు. ఇదంతా జరుగుతున్న అక్కమంలో అంతకు కొన్ని నిమిషాల ముందే కడవులో ఉన్న ఇద్దరు కవలలు చాలా అరోగ్యంగా ఉన్నారని చెప్పిన వైద్యులు తమకేమి తెలియదన్నట్టు వ్యవహరిస్తున్నండడంతో ఎం చేయాలో దిక్కు తోచిన పరిస్థితుల్లో అక్కడే ఉండిపోయారు బాధితులు... ఈ విషయం భాదుతురాలు శ్రీవాణి బంధువులకు తెలియడంతో ఆనుపత్తి ఎదుట అందోళన చేశారు విషయం తెలుసుకున్న పోలీసులు అనుపత్తి వద్దకు చేరుకుని అందోళన చేస్తున్న వారికి సర్ది చెప్పి అందోళన విరమించేలా చేశారు.

ಸಮಾಜಂಲ್‌ ಅಥವಾ ಪಕುನಿಕೆ ಮಂಚಿ ಗೌರವಂ ಓಲ್ಲಿ ಏಟಿಷ್ಟಾನಿಕ್ ಕೃಷಿ ಚೇಯಾಲಿ



కేయూ క్యాంపస్ ,నేతీధాత్రి: సమాజాన్ని తీవ్రిగిద్దడంలో అధ్యాపకుని పాత్ర చాలా కీలకమైందని, అందుకే అధ్యాపకులకు సమాజంలో మంచి గౌరవ మర్యాదలు ఉన్నాయని ఆర్ట్ అంద్ సైన్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య టి మనోహర్ ఊన్నారు. సోమవారం ఆర్ట్ అంద్ సైన్ కళాశాల సామాజిక శాస్త్ర విభాగాలలో పనిచేస్తున్న డాక్టర్ కృష్ణ డాక్టర్ బ్రహ్మం, కాకంతియ విశ్వవిద్యాలయము బదిలీ అయిన సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన సన్నాన కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపల్ ముఖ్యాతిథిగా పాల్గొన్న మాట్లాడుతూ దేశ భవిష్యత్తును తీవ్రిగిద్దడంలో ముఖ్యంగా భావిధారణ పోరులుగా తయారుచేయడంలో అధ్యాపకుల పాత్ర కీలకంగా ఉంటుందని ఆయన అన్నారు. అధ్యాపకుడు మారిన కాలానికి అనుగుణంగా తన వ్యక్తి వైపుణ్యాలను పెంపాందించుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని విద్యార్థులు అధ్యాపకుని యొక్క పనితీరును గుర్తిస్తారని ఇదే అధ్యాపకుని కి మంచి గౌరవ మర్యాదలు పెంపాందిస్తాయని ప్రిన్సిపల్ మనోహర్ పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాకంతియ విశ్వవిద్యాలయం సామాజిక శాస్త్రాల విభాగం డీక్ ఆచార్య టి ప్రిన్సిపల్ మాట్లాడుతూ ఆర్ట్ అంద్ సైన్ కళాశాల లో పనిచేయడం ఎంతో గౌరవదమైన వ్యక్తిగా భావించాల్సి ఉంటుందని ఎంతో ఘన చరిత్ర కలిగిన ఆర్ట్ అంద్ సైన్ కళాశాల లో ఎంతోమంది మేధవులను తయారు చేసిన ఘన చరిత్ర ఈ కాలేజీకి ఉందని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల వైన్ ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ హానుమంతు మాట్లాడుతూ సమాజాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో సామాజిక శాస్త్రాల పాత్ర చాలా కీలకంగా ఉంటుందని మానవుడు సామాజిక జంతువు గా (మ్యాన్ ఇన్ ద సోఫ్ట్ ఎనిమల్) పిలువబడతాడు అని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి అద్భుత వహించిన శ్రీధర్ రుమార్ లోడ్ మాట్లాడుతూ డాక్టర్ గడ్డం కృష్ణ, డాక్టర్ బ్రహ్మం అధ్యాపకులతో ఉన్న అనుబంధాన్ని కొనియాడారు. అనంతరం డాక్టర్ కృష్ణ, డాక్టర్ బ్రహ్మామలను కళాశాల ప్రిన్సిపల్, కళాశాల అధ్యాపకులు ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొంతమంది కళాశాల అధ్యాపకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



హసన్ పర్టీనేచీధాత్రి: తీఱెవెన్ పార్టీ సంస్థాగత నిర్మాణంలో భాగంగా హస్కోండ హంటర్ రోష్టులోని అభిరామ్ గార్డెన్స్ లో హసన్ పర్టీ మండల పరిదిలోని 15గ్రామ పంచాయితీలకు నూతనంగా నియమించిన గ్రామ కమిటీలు, అనుబంధ కమిటీల సభ్యులు, మండల ప్రజా ప్రతినిధులు, మండల నాయకులతో వర్ధన్సుపేట ఎమ్మెల్యే అరూరి రమేష్ పార్టీ సంస్థాగత నిర్మాణంపై నమ్రిక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వర్ధన్సుపేట ఎమ్మెల్యే అరూరి రమేష్ మాటలాడుతూ ప్రభుత్వ అభివృద్ధి, సంకేర్ణ పథకాలను ప్రజల్లికీ తీసుకొఱ్ఱా పార్టీ పట్టిష్టినికి కృషి చేయాలని నాయకులకు దిశా నిర్దేశం చేశారు. అనెంతరం నూతనంగా ఎన్నికెన తీఱెవెన్ పార్టీ గ్రామ, అనుబంధ కమిటీ సభ్యులకు ఎమ్మెల్యే శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు బండి రజని కుమార్, యంపిపి కేతపక సునిత, జల్డిటిని రేణుకుంట్ల సునిత, అంధారి విజయ్ కుమార్, పిఎసిఎన్ కైర్యన్, వివిధ గ్రామాల సర్వంచులు, యంపిటినిలు మండల గ్రామ, అనుబంధ కమిటీల సభ్యుల తదితరులు పాలోన్నారు.

వేలం పాటల్ని లడ్డు దక్కించుకున్న ఆర్టిస్టిని డైవర్

సుబేదారి (హనుమకొడ జిల్లా) నేపిధాత్రి: పరకాల పట్టణంలోని, పిట్ట వాడలో మన్సురు కు కావు సంఘం ఆధ్వర్యాలోపాచ్చాటు చేసిన వినాయక మండపం వద్ద వినాయక నిమజ్జనం సందర్భంగా నిర్వహించిన లడ్డు వేలం పాటలో పరకాల దిపోలో ఆచీసీ డ్రైవర్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న పిట్ట రఘువీరు మాధవి దంపతులు 16516 లకు స్వామి వారి లడ్డు దక్కించు కునారు. స్వామివారి ఆశీసులు అందిష్టి ఉండాలని కరోన లాటి మహామాయి రిలు రాకుండా మాడాలని వెడుకున్నామని లడ్డు దక్కించుకున డ్రైవర్ రఘువీరు మాధవి అన్నారు. నిర్వహణ కమిటీ సభ్యులు వినాయక చవితి 9 రోజుల చాలా చక్కగా నిర్వహించారని అన్నారు. లడ్డు వేలం పాటలో చాలా మంది పాట్లనడం చాలా సంతోషంగా ఉండని గాంచేచ్చ ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు అన్నారు. వచ్చే ఏడాది కూడా వినాయక చవితి నవరాత్రి ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో



మార్కుతి ఫల్పుచ్చర్

షోప్ వెద్ద ఉత్సవం

సుబేదారి (హనుమకొండ జిల్లా)నేటిధాత్రి: హనుమకొండ, ఆదాలత్ లోని మారుతి ఘర్షిచర్ పొవ్ వద్ద ఉద్దిక్తత నెలకొండి . ఘర్షిచర్ పొవ్ యజమాని శశిధర్ తి నెలల క్రితం కరోనాతో మృతి చెందగా. మృతుడి భార్య పిల్లలను రోడ్డున పదేసి ఆ పొవ్ వేరొకరికి అమ్మేసినా అత్తించివారు . దాంతో మారుతి ఘర్షిచర్ పొవ్ వద్ద బాధితుగాలు సాగరిక తన పిల్లలతో కలిసి అందోళనకు దిగారు. అందోళనకు దిగిన బాధితుగాలికి మహిళా సంఘాలు, స్థానికులు, తదితరులు మద్దతునిచ్చారు.

ರಾಜ್ಯ ರಾಜ್ಯಕು

ଦୂରପରିମାଣ ଯୁଦ୍ଧ ଦୂରପରିଷଦ୍ୟ

► ఎస్టీవెల్స్ ఈ పరీక్షలు ఇప్పట్లో లేనట్టేనా!

➤ ఎస్టేబ్లీష్ మీద నమ్రకం కోల్పోతన్న విద్యార్థులు

మారుమూల ప్రాంతమైన సిరిసిల్ల నుండి గణితంలో ఎమ్మెళ్లనీ
కొరకు ఎస్టివెల్ సిఇ దూరవిద్య లో జాయిన్ అయ్యాను.
తరగతులు అనుకు న్వెట్‌మ్స్ లో పూర్తి కాకపోవడం పరీక్షల
నిర్వహణలో నాలుగు సార్లు జాప్యం జరగడం విద్యార్థులు
అందరము మానసిక అందోళనకు గురవుతాము. దూరవిద్య
పరిపాలన అధికారుల నిర్లక్షణం వలన విద్యకు దూరమైన,
రెగ్యాలర్డ్ చదువుకోలేని వారికి శాపంగా తయారయింది వ్యాపస.
ఇప్పటికేనా కాకతీయ విష్ణవిద్యాల యం ఉపకులపతి జోక్కుం
చేసుకుని పరీక్షలను వెంటనే నిర్మపిం చాలి.



పద్మలత సిరిసిల్ల జిల్లా

ವಾಕ್ಯನೇರವನ್ ದ್ಯಾರಾನೆ ವೆರನ್ ಕಟ್ಟಡಿ



40,41 వ డివిజన్ లలో వాకినేపన్ తీరు పరిశీలించిన జలియా మేయర్ గుండు సుధారాణి

వరంగల్ ప్రతినిధి,నేటి ధాత్రి : వాక్సినేషన్ ద్వారానే వైరస్ ను కట్టడి చేయవచ్చుని బట్టియా మేయర్ గుండు సుధారాణి అభిప్రాయపద్ధతు. సోపావరం బల్లియా పరిధి లోని 40 డివిజన్ ఉర్జ సి.ఆర్.సి.బవన్ , 41 వ డివిజన్ లోని ప్రథమ జూనియర్ కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక వాక్సినేషన్ కేంద్రాలును మేయర్ ఆక్సిస్కం గా తనిథి చేసి వాక్సినేషన్ కొనసాగుతున్న తీరును పరిశీలించి నమర్థ నిర్వహణకు అధికారులు,సిభృందికి తగు సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్ మాటల్డుతూ వరంగల్మవహో నగరం వ్యాప్తంగా 18 సంపత్తురాలు నింటిన ప్రతి ఒకరూ వ్యాప్తినీ తీసుకోవాలని, తడ్వారా ఆర్టోగ్యూ తెలంగాణ కోసం ముఖ్యమంత్రి కేసిఆర్ తీసుకుంటున్న చర్యల్లో ప్రజలంతా భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రథమత్తు 100% వాక్సినేషన్ లక్ష్యం గా కార్యక్రమానికి రూపకల్పన చేయడం జరిగిందని, క్షేత్ర స్థాయి లో నియమించిన వార్డ్ నోడల్ అధికారులు, సూపర్ వైఎస్ అధికారులు, రిసర్చ్ పర్సన్ ల పాత్ర కీలకం అని, నీర్చిశించిన ఆయు బ్యందాలు ఇంటిట్యూట్ వెళ్లి వాక్సినేషన్ వేసుకున్నారో లేదో పరిశీలించి ఇంకను వేసుకోని వారిని వాసీక్రినేషన్ కేంద్రాలకు వెళ్లేలా ప్రోత్సహించి బల్లియా వ్యాప్తంగా వంద శాతం వాసీక్రినేషన్ లక్ష్యాన్ని సాధించాలని అన్నారు. 100 శాతం వాసీక్రినేషన్ వేయించుకున్న కాలనీ, బట్టి లకు కార్బోయెటర్లు, వార్డ్ కవితీల సమక్షంలో ప్రశంసా పత్రాలు అందజేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్బోయెటర్ మరుపల్ల రవి, సి.ఎం. హాచ్.టి.డా.రాజారాధ్య, సానిటరీ సూపర్ వైఎస్ సాంబయ్య, ఆర్.ఐ సురవన్ రాజు సి.క్.గౌతింత, ప్రవీన్ సౌకర్యులు ఐల్వీర్ తదితర్యులు పోల్చారు.

విగవాదాతలకు మనంగా సనానం

పండి బాలిన జట్టు కోసం హాయర్ ఏఫ్ క్లు



ప్రైదరూబాద్ , (ఎ.వి.ఎస్): ఈ కాలంలో దాడాపు అందరూ ఎదుర్కొంటున్న సమస్య జాట్లు పొడిబారడం. సరైన రీతిలో జాట్లును పట్టించుకోకపోవడం, జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం, పోషకావోర పదార్థాలు తీసుకోకపోవడం, పడని రసాయనాలు వాడటం, వాతావరణ కారకాలతో జాట్లు తరుచూ పొడిబారుతుంది. చిట్టిపోతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జాట్లు మిస్టోసాంతం అవ్వాలంటే దానిని బాగా కండిషనింగ్ చేయడం తప్పనిసరి. అది కూడా క్రమం తప్పకుండా సరైన సమయంలో చేస్తుంటేనే శిరోజాలు అందిన్నన్న ఈ కథనంలో మిస్టు తెలుసుకోవచ్చు! బాదం పాలు, కొబ్బరిపాలు మిశ్రమం: బాదం పాలు, కొబ్బరి పాల మిశ్రమంతో బాగా పనిచేసే మాస్ట్ తయారుచేసుకోవచ్చు. శిరోజాల సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు. ఈ మాస్ట్ జాట్లులో పోడిదాన్ని తగ్గించి చిట్టకుండా రక్షిస్తుంది. ఇంటుకోసం మిస్టు బాదం పాలను, కొబ్బరి పాలను

నమంగా తీసుకొని అందులో కాస్త నిమ్మరసం కలిపితే చాలు. ఈ మాస్ట్స్‌ను వెంట్లుకలకు పట్టించండి. ఓ గంట తర్వాత నీలితో కడిగిస్తే చాలు. అరటి, తేసే:అరటి, తేనేల మిశ్రమం సైతం శిరోజూలను తేమగా ఉంచుతాయి. సిల్పిగా మారుస్తాయి.

ఇద అయ్యిత్తును కరిండసంగి ఎనచన మా జుట్టును మరింత పెరిసేలా లెత్తగా ఉంచుతుంది. బాగా తరిగిన అరబీలో ఒక టేబుల్ స్వాన్ తేనేను కలపాలి. దాన్ని శిరోజాలకు పట్టించాలి. ఓ గంట ఆగి పూర్తిగా కడిగేసుకుంటే సరి. మందార పువ్వుజుట్టును కాపడంలో మందార పువ్వును మించిది లేదనేది వాడినవారి మాట! శిరోజాలను కాపాడే చాలా పదార్థాలు ఈ పువ్వులో ఇమిడి ఉంటాయి. జుట్టు బాగా పెరిగేందుకు, పెరిసేందుకు సాయపడుతుంది. మందార పువ్వులను ముద్గగా చేసి దాన్ని కొబ్బరి నూనెలో కలిసి నెత్తికి వట్టించాలి. అప్పుడే అత్యుత్తమ ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. కొబ్బరి పాలు: కొబ్బరి పాలు కూడా జుట్టు రాలిపోవడాన్ని అరికడుతుంది. ఈ పాలను కండిషణర్ణ ఉపయోగిస్తారు. పొడి బారదాన్ని చిట్టడాన్ని తగిస్తుంది. కొబ్బరి పాలను శిరోజాలకు పట్టించి రాత్రంతా అలాగే ఉండి ఉండయాన్నే వల్లని నీటితో పుథ్రం చేసుకుంటే చాలు ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు మీ సొంతం అవుతుంది.

మింటగదిలీని పదార్థాలతో అందమైన చర్చ

ನಿಗಾರಿಂಪು ಮಿಂ ಸೊಂತ್ಯಾ!



వీటి ద్వారా యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్టిలంగా లభిస్తాయి

ప్రాదురాబాద్, (ఎ.ఎ.ఎన్): ఆక్కిడేషన్ ప్రాసెన్ ని ఆపే మాలిక్కూర్న అనేవి యాంటీ ఆక్కిడెంట్స్. ఆక్కిడేషన్ ప్రక్రియ అనేది శరీరంలోని సెల్స్ ని దేహేజ్ చేస్తుంది. అందువలన, యాంటీ ఆక్కిడెంట్స్ పుష్టులంగా లభించే పుట్టు ని తీసుకోవడం ద్వారా ఆక్కిడేషన్ ప్రాసెన్ ను నిలిపివేయవచ్చు. తద్వారా, సెల్స్ ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. యాంటీ ఆక్కిడెంట్స్ పుష్టులంగా కలిగిన పుట్టు ని తీసుకోవడం ద్వారా శరీరం నుంచి టాక్సిఫ్స్ అలాగే ప్రైం రాడికల్స్ అనేవి తొలగిపోతాయి. తద్వారా, క్యాస్పర్ వంటి తీత్ర ప్రమాదకర వ్యాధుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ఈ విధంగా, యాంటీ ఆక్కిడెంట్స్ వలన ఏజింగ్ ప్రాసెన్ వాయిదా వడుతుంది. వీటిని అపరాంలో భాగంగా చేసుకోవడం ద్వారా ఎల్లప్పుడూ యివ్వనంగా కనిపిస్తారు. యాంటీ ఆక్కిడెంట్స్ ద్వారా గుండ నొప్పులను కూడా అరికట్టవచ్చు. రోగినిరోధక శక్తిని మెరుగుపరిచి ప్రైం రాడికల్స్ ని శరీరం నుంచి బయటకు పంపించివేస్తాయి. యాంటీ ఆక్కిడెంట్స్ పుష్టులంగా ఉన్న అపోరాలను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. తగు మోతాడులో పంచను అలాగే కూరగాయిలను అపరాంలో భాగంగా చేసుకోవాలి. లెమన్, నట్స్, చెర్రిస్, టమాటో, జామకాయ, ఫిష్, బ్రోన్ రైన్, ట్రైన్ వెల్ వంటి వాటిలో యాంటీ ఆక్కిడెంట్స్ పుష్టులంగా లభిస్తాయి. ఈ రోజు, బోల్ల్ సై లో యాంటీ ఆక్కిడెంట్స్ పుష్టులంగా లభించే కొన్స్ ఆహార వదార్థాలు గురించి వివరంగా తెలియచేసాము. ఈ పుట్టు యొక్క జీవితాను మిారు పరిగణలోకి తీసుకుని మిా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి. నిమ్మకాయఃసిత్రస్ వండు నిమ్మకాయలో విటమిన్స్ పుష్టులంగా లభిస్తుంది. దీనిని యాంటీ ఆక్కిడెంట్స్ కి నిలయంగా చెప్పుకోవచ్చు. సిట్రస్ ప్రూట్స్ ని ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం ద్వారా రోగినిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరచుకోవచ్చు. తద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. నట్స్:నట్స్ లో విటమిన్ ఈ ఈ పుష్టులంగా లభిస్తుంది. అందువలన, యాంటీ ఆక్కిడెంట్స్ కి ఇది గొప్ప నిలయం. విటమిన్ ఈ అనేది లివర్ లో ఫ్యాట్ ఓ పాటుగా నిల్చ ఉంటుంది. అల్పాంధ్య, పిస్టాచియాస్, పీస్ట్ర్స్ వంపించి యాంటీ ఆక్కిడెంట్స్ కు సంబంధించిన మరికొన్ని సోర్సులు. బ్రోకోలీ: విటమిన్ సి బ్రోకోలీ లో పుష్టులంగా లభిస్తుంది. అందువలన, బ్రోకోలీలో యాంటీ ఆక్కిడెంట్స్ పుష్టులంగా లభిస్తాయిని వేర్చావచ్చు. విటమిన్ సి తో పాటు బ్రోకోలీలో నెలీనియం అనేది లభ్యమవుతుంది. ఇది ప్రైం రాడికల్స్ ద్వారా అయ్యే దేవేజ్ ను అరికడుతుంది. చేప: నెలీనియం అనేది చేపలలో

A close-up photograph of a wooden bowl filled with bright red cranberries. The bowl is overflowing, with some berries spilling over the edge. A few green sprigs of mint are scattered among the berries. The background is blurred, showing more of the same red berries.

పుపులంగా లభ్యమవుతుంది. ఇప్పి శరీరంలోని సెల్స్ ని ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుక
తోడ్పుడుతుంది. విధి రకాల చేపలను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం ద్వారా
యాంటీ ఆక్షిడెంట్స్ ను తగిన మొత్తాదులో పొందవచ్చు బ్రోన్ రైస్/బ్రోన్ రైస్ లి
పోషకవిలువలు అధిక మొత్తాదులో లభ్యమవుతాయి. దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా
ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. కేలరీలు తక్కువగా ఉండడంతో పాటు గుల్ఫాన్ కూడా
ఇందులో ఉండకపోవడం వలన బ్రోన్ రైస్ ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇందులో లభించే
పోలీఫెనాల్స్ అనేవి ఆక్షిడెంట్ ప్రాసెన్ ని అడ్డుకుంటాయి. క్రైస్ బెట్రీ/క్రైస్ బెల్రీన్ లి
యాంటీ ఆక్షిడెంట్స్ పుపులంగా లభిస్తాయి. ఇందులోనున్న అధిక షైవనాయిడ్

કರ્ણાચ દસ્તાવેજ

సార్లు, (ప.వి.ఎస్): రండు నల్కుల్లు
మాత్రాలు వెళ్ళికి మిం అందమైన
కుట్టి ఉఁడేలు సైపెంచు

స్వరచల్ ల వాగి
ఉంటున్నారు? కానీ షోపింగ్ కి వెళ్లి

A photograph showing a bunch of ripe yellow bananas on the left and a tall glass of light-colored banana smoothie with a straw on the right. The smoothie is garnished with a slice of lemon. The background is a wooden surface.

కాలేయాన్ని శుద్ధపరచడానికి మూలికా మార్గాలు

ప్రాదరాబాద్ , (ఎ.ఎం.ఎన్): మానవ శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన అవయవాలలో ఉక్కెన కాలేయం, అనేక రకాల విధులను ఉన్నర్వహిస్తుంది. వాటిలో హిమోగ్లోబిన్ తగ్గడం, ఉన్నస్తునిన్, ఇతర హర్షణ్యులు, పాత ఎవర రక్తక కణాల కారణం, రక్తం నిర్విశకరణ, విటమిన్లు, ఐర్న్ నిల్పి, బైల్ ఉత్పత్తి వంటివి కొన్ని మానవ శరీరంలో కాలేయానికి గొప్ప ప్రాధాన్యత ఉంది, ఇది లేకపోతే శరీరం సరిగా పనిచేయదు. అప్పటి, ఉర్ధ్వాహణ కారణాల వల్ల కూడా కాలేయం ఉన్నిటినే అవకాశం ఉంది. కాలేయం ఆరోగ్యంగా ప్రైవ్యారు మనతో పంచుకున్నారు. దాని గురించి మరొక విషయాలు చదివి తెలుసుకోండి. పసుపు: అనేక రకాల ఆర్థిక ప్రయోజనాలు కలిగిన పసుపు అయ్యుత్తున్న మాలిక. పసుపు కాలేయం లోనీ ఎంజ్యోమ్ లను ఉత్సేపపరిచి, శరీరం ను కార్బ్రూనోజెన్స్ ను సమర్థవంతంగా బైటకు పంపుతుంది. టీ: గ్రెన్ టీ లివర్-డిటాక్స్ ఏజెంట్. గ్రెన్ టీ యాంటీ-ఆల్కిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది కాలేయం పేరుకపోయన కొవ్వును తొలగించానికి సహాయపడుతుంది. కాలేయం నుండి టాగ్నిస్ ని బైటీకి పంపడానికి ప్రతిరోధించి ఉండుతుంది. గ్రెన్ టీ త్యాగం ఉత్తమ మార్గం. అవోకడోలు: పాండాపోల్ కాలేయాన్ని మరమ్మత్తు చేసే సామర్థ్యం అవోకడోలకు ప్రాపణానికి ఉండుతుంది.

ఎందడం చాలా ముఖ్యం ఎందికంట దనప్పభావం మొత్తం శరీర ఆరోగ్యం మిాద ఉఱుంది. కాలేయం ఆరోగ్యంగా లేకపోతే అనేకప్పమాదకర వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి, కాలేయం పట్ల మంచి శ్రద్ధ తీసుకోవడం చాలా అవసరం. ఇప్పడు, సాఫారణంగా పనిచేయడానికి కాలేయం నుండి ఉగ్గిన్ని ని తొలగించడం చాలా తీవ్రిక. ఇంట్లో తయారుచేసే సహజ పరిష్కారాలను ఉపయోగించడ వేం దీనికి మంచి మార్గం. అందువలన, ఈ వ్యాసంలో, వంచింటి రసువులను ఉపయోగించి కాలేయాన్ని డిటాక్షిప్ అంది. ఇది టాగ్రిస్టపు వ్యతిరెకంగా కాలేయాన్ని ర్షాంచి కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మిా అపోరంలో అవోకడ్ లను జోడించి తేడాను గుమనించుకోండి. పాలకూర: కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి అత్యంత శక్తివంతవైన అపోర పదార్థాలలో పాలకూర ఒకటి! పాలకూర గ్లూటాధయాన్ కి మంచి వసరు, ఇది ఎంజైమ్ లను ఉత్సేధించడం ద్వారా కాలేయాన్ని సమృద్ధమంతగా పుత్రపరుస్తుంది. యాపిల్ పైడక్ వెనిగర్: కాలేయ నిర్దోషికరణ ప్రక్రియలో యాపిల్ పైడక్ వెనిగర్ చికిత్సగా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరం నుండి అనపసుర్చున కొవ్వును తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. మిా కాలేయాన్ని పుత్రపరుచుకోవడానికి ఉడయానే ఒక పేబుల్



పైదరాబాద్ , (ఎ.ఎం.ఎస్): సర్టోండ్రియానం నయనం ప్రధానం' అని పెద్దలు చెప్పు ఉంటారు. కళనేవి శరీరంలోనీ ముఖ్య పొత్రని పోషిస్తాయి. వీటిని సరైన సంరక్షణ అవసరమవుతుంది. వీటికి సరైన సంరక్షణని అందించడం ద్వారా కళను అరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. అయితే, పొల్యూషన్ తో పాటు కొన్ని పర్యావరణ సంబంధిత అంశాలు, కాంటాక్ట లెసన్స్ వాడకం, బెలివిజన్ ను ఎక్కువగా చూడడం, నిద్రలేపి, ఇరిచోడ్సు, డీప్‌డ్రైఫ్ట్సు, మెడిసిన్ మరియు కంప్యూటర్ ని ఎక్కువగా వాడటం అలాగే మొబైల్ ని ఎక్కువగా వాడటం వలన కళ్ళు ఎక్కువగా అలసటకు గురవుతాయి. అలసిన కళ్ళ మింకు అసౌకర్యాన్ని కిలిస్తూ ఆకర్షణ లేనట్లు కనిపిస్తాయి. మింకళ్ళ అలసటకు గుర్తు కళ్ళ దురదల సమస్య కూడా వేఫిస్తున్నట్టుతే మింకళ్ళకి కావలసినంత విక్రాంతిని అందించాలి. అలసిన అలాగే దురద కలిగిన కళ్ళ సమస్యను

సారలతో కలిపి ఉడికించి రుబ్బుకుంటే
శార టేస్ట్ అదిరిపోతుంది. బియ్యం ముప్పావు
నీ వేరుశెనగలు పాపు వంతు చేర్చుకుని
కుని దోసలు పోసుకుంటే రుచిగా
యి. ఉలవలతో టమాటా, ఊర్చిపాయలు,
కాయలు చేర్చి ఉడికించి పప్పు వారు చేస్తే
బాగుంటుంది. చపాతీలు మృదువుగా
లంటే.. ఉడికించిన బంగాళాదుంపల్ని
మరిండితో కలిపితే సరిపోతుంది.





నిజాల నిష్ట కెంట-
 వాస్తవాల దృఢ రూపం
 'నేటిధత్తి' టీవీలో ఏనిచేయటకు
 తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యాప్తింగా
 అన్ని ప్రాంతాల నుండి లిలేకరులు కావేలను.
 జర్నలిజం మీద ఆస్క్రి, అనుభ్వవేజ్యాలైన్ వార్య
 సింప్రైంచేగలరు



కట్టా రాఘువేంద్రరావు

సీఈఎస్-నేటిధత్తి టీఎస్

8297779999, 9908658888



