

కాకా వెంకటస్వామికి కాంగ్రెస్ నేతల ఘన నివాశులు

పెద్దపల్లి టాన్ డిసెంబర్ 22 అక్టోబర్ నూన్స్
దీర్ఘ కాలం పాటు కేంద్ర మంత్రిగా పార్లమెంటు నభ్యనిగా
తినిధ్యం వహించిన వెంకటస్వామి దళిత బదుగు బలహీన
గారిన వర్గాల అభ్యర్థులు కోసం విశేషంగా కృషి చేశారని
ఎంగ్రైస్ నేతలు కొనియాడారు కేంద్ర మాజీ మంత్రి గడ్డం
కాకటస్వామి వర్ధంతిని పురస్కరించుకుని ప్రభుత్వ ఆడేశాల
రక్త పెద్దపల్లి కాంగ్రెస్ పట్టణ అభ్యక్తులు భూపణ వేణి
రేవ్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం రోజున పెద్దపల్లి
పుణంలోని జెండా చౌరస్తా వద్ద పట్టణ కాంగ్రెస్ అభ్యక్తులు
పణ వేణి సురేష్ గౌడ్ స్వార్థియ మాజీ కేంద్రమంత్రి గడ్డం
కాకటస్వామి 10,వ వర్ధంతిని కాంగ్రెస్ కేస్మిలర్చు మరియు
యుకులు కార్యకర్తలు వారి చిత్రపటానికి ఘూల మాలలు
ఘునంగా నివాశులు అగ్నించారు ఈ సందర్భంగా పట్టణ
ప్రయక్తులు సురేష్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ వెంకట స్వామి గారు 8
ర్లు ఎంపిగా గలిచి అలాగే కేంద్ర మంత్రిగా పనిచేస్తూ పేద
పుగు బలహీన వర్గాల కొరకె పార్లమెంటు పరిధిలో ఎన్నో
క్రైస్తుమ పథకాలను ప్రథభ్యం ద్వారా అందించారన్నారు
గాగే మారుమాల ప్రాంతాలకు రోడ్లు సౌకర్యం
ఘునంగా మఖ్యంగా దేశంలోనే కార్యకులకు పెస్వున్
గూనాన్ని కల్పించిన ఘునత ఆయనకే దక్కిందన్నారు అలాగే
గాగేణి కార్యకులు రిప్రైస్ అయిన తర్వాత వారికి కూడా



పెన్న ఇచ్చే విధంగా సింగరేణి సంస్కర్త ద్వారా పోరాటులు చేసి వారికి కూడా పెన్న ఇప్పించిన ఘనత ఆయనకే డక్కిందని నిత్యం పేద ప్రజలు కోసం తపించి పోయావారని ముఖ్యంగా విశాఖ ట్రిస్టును స్థాపించి పార్లమెంట్ పరిధిలో ప్రభుత్వ పారశాలలో పేద విద్యార్థులకు కూర్చునందుకై బెంచ్ లను సమకూర్చుని అలాగే ఎన్నో గ్రామాలకు త్రాగు నీటి కొరకు ప్రజలు ఇచ్చిందులను గ్రహించి బోర్డు వేయించి వారి తాగునీటి సమస్యను తీర్చారని తెలిపారుద.

జపుడు వారి తప్పయులు ఎమెలేసుగా వారి

తెల్పుడు వారి అనయిలు ఎమ్ముళ్లుగా పొర నయికలు బ్రం తయవత్త గడ్డ కలవాక సరవత్త గుగుల మనుమడు ఎంపీగా ఉంటూ వెంకటస్వామి ఆశయాలను సంతోష భాలసాని సతీష్ విజయేందర్ రెడ్డి సంవత్త కళ్యాణ మంచుకు తీసుకుపోతూ పేద ప్రజలకు అండగా ఉంటా తల్లితరులు పాల్గొన్నారు.

మాతంగ కాలనీ నురక్కేత ప్రాంతానికి తరవించాలి

- సీపీఎం డిమాండ్

అక్షరం స్వాన్



సరక్కప్రాయంగా మారే పరిస్థితి ఏవుడనుంది. కావున తాము తమ కాలనీ తరలింపుకు చేసే అందోళన పోరాటాలకు సిపిఎం పార్టీ సహాయ సహకారాలు అందించాలని కాలనీవాసులు కోరారు. సిపిఎం పార్టీ జిల్లా కమిటీ తరవున హజురైన పార్టీ కర్యాదర్శి వర్గ సభ్యులు ఎం రామాచారి, జిల్లా కమిటీ నభ్యులు ఎన్ బిజ్పతి మాటల్దురుతూ మాతంగి కాలనీ వాసుల దిమాండు మేరకు. మాతంగి కాలనీ వేరే చోటకు తరలించి న్యాయం చేయాలని వారు చేసే న్యాయమైన పోరాటానికి తమ వంతు సహకారాన్ని అందిస్తామని వారికి హామీ ఇవ్వడం జరిగింది. తమ పార్టీ తరవున కూడా ప్రజాప్రతినిధులకు, ప్రభుత్వానికి, ఎవ్విపిసి యాజమాన్యానికి వినతి పత్రాలు ఇస్తామని వారు కాలనీవాసులకు హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్బూకమంలో మాతంగి కాలనీ సంక్షేమ సంఘం అర్థిక్షులు మారుపాక రమేష్, తిరుపతి రెడ్డి, జెట్టి రమేష్ భద్రయ్య, కాదాసి మల్లేష్ నుమారు 100 మంది కాలనీవాసులు పాల్గొన్నారు.

రజక లిజర్డ్స్‌పున్ సమితి మహాసభలను జయప్రదం చేయాలి

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్కారం న్యాస్) దినెంబరు 22 రిహిండ్ వర్క్ చర్చి గాథ తోలు వ్యాదివ చుట్టిపల్లును ఇం



తల్లాడలీ ఘనంగా స్వర్థియ పీఎస్ రావు 19వ వర్షంతి..



గీదావలిబుని చౌరస్తాల్ కాక వెంకటస్తామి, మాల మహానాడు నేత పివి రావు) వర్ధంతి వేడుకలు

జ్యోతి పుగర్ ఎనిపైని డిసెంబర్ 22 పెదవలి జిల్లా అకర్ పూర్వి

A photograph showing a group of approximately ten men standing in a row behind two framed portraits. The men are dressed in various styles of Indian attire, including shirts, dhotis, and blazers. Two framed portraits are placed on chairs in front of them. The portrait on the left is of a man, and the one on the right is of a woman. The background shows some indoor structures and a poster on the wall.



**మున్సిపల్ కార్బూలయంలో మాజీ మంత్రి
వెంకటస్వామి వర్ధంతి వేదుకలు**



పెద్దవల్లి టాన్ డిసెంబర్ 22 ఆక్షరం న్యాస
పెద్దవల్లి వట్టంలోని మున్సిపల్ కార్యాలయంలో మున్సిపల్ మేనేజర్ కె.శివప్రసాద్
ఆధ్యర్థంలో స్ఫురీయ మాజీ కేంద్రమంత్రి గడ్డం వెంకటస్వామి 10,వ వర్షంతిని
పురస్కరించుకొని వారి చిత్రపటానికి ఘాల మాలలు వేసి ఘనంగా నివాళలు అర్పించారు
ఈకార్యక్రమంతో జూనియర్ అసిస్టెంట్ రమాకాంత్ మున్సిపల్ సిభ్యంది పాల్గొన్నారు

స్వర్గిలు తిణిం సురపు గాలి నాలుగు వర్ధంత
సందర్భంగా వాలికి ఘనంగా నివాశులు



మహాబూబాద్ జిల్లా/ గంగారం/ డిసెంబర్ 22(అక్టోబర్ 2020)

గంగారం మండలంలో అణగారిన వర్గాల ప్రతినిధి అప్పుడుగు పేదల పెన్నిధి గ్రామ మండల స్థాయిలో పదవులకు వన్నె తెచ్చిన తెలంగాణ ముద్దు బిడ్డ కాంగ్రెస్ పార్టీ అభివృద్ధికి అహర్నిశ్శలు కళషపడి పార్టీ బల్లోపేతానికి క్షమించేసి కాంగ్రెస్ పార్టీ తరఫున సర్పంబిగా తన భార్యను మండల జెడ్పిటేసి గా గిలివించి కాంగ్రెస్ పార్టీకి కొండంత బలాన్ని జిచ్చిన కీ // ఈ తసం నుర్చే అన్న గారి చిత్రపటానికి ఘూలమాలేసి నివాశుర్పించారు ఈ కార్యక్రమంలో కొత్తగూడ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుల వజ్జ సారాయ్ గారు, గంగారం మండలం అధ్యక్షులు జాడి వెంకటేశ్వర్ర గారు న్నా డెమాక్సీ మండల నాయకులు పుల్లిన్న మండల మాజీ టైప్ ఎంపిఫి వీరభద్రపోతయ్ గంగారం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి రాదారపు కొమురయ్య సోషల్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ గుండాగాని శ్రీధర్ యూత్ నాయకులు గిరగాని ప్రవీత్ బొజ్జ సురేందర్ క్రింతి సేవాల్ వారి కుటుంబ సభ్యులు నాయకులు కార్యక్రమాలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

సింగరెణ్ణ విత్తాంతి ఉద్యోగుల సమావేశం



రాష్ట్రగిరి(పెద్దవెళు జిల్లా) డిప్పెంబర్ 22 అక్రమం వ్యాప్తి:

రామగర(వ్యాప్తి జల్లు) నెనంబర్ 22 త్రయిం న్యూస్: రామగిరి మండలం సెంటీనరీ కాలనీ రాణి రుద్రమదేవి స్టేషనీలో సింగరేచి విశ్రాంతి (రిటైర్మెంట్) ఉద్యోగుల సమావేశం జరిగింది. ఈ నెల సెంటీనరీ కాలనీ సింగరేచి కమ్యూనిటీ హాలులో పెద్ద ఎత్తున అత్యిథు సమేళనం విరాటులు చేసుకోవాలని తీర్మానించుకున్నారు. త్వరలో ఒక కమిటీ వేసుకుని విశ్రాంతి ఉద్యోగుల సమస్యలపై తీర్మానం చేసి సింగరేచి ఉన్నత అధికారులకు వినతి పత్రాలు అందిస్తామని తీర్మానించారు.

ఎమ్మెల్చే కడియంను మర్యాదపూర్వకంగా కలసిన మాజీ ఎమ్మెల్చే



జనగామ జిల్లా /రఘునాథపల్లి/(అక్కరం న్యాస్) డిసెంబర్ 22 :
 తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్టేపన్ ఘనపూర్ ను మునిపాలిటీగా ప్రకటించిన నేపథ్యంలో ఆదివారం స్టేపన్ ఘనపూర్ ఎమ్ముక్కే కడియం శ్రీహరిని జనగామ జిల్లా సిపిఎ పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి,మాజీ ఎమ్ముక్కే సిపాచ రాజారెడ్డి అధ్యర్థంలో పార్టీ నాయకులు ఆదివారం హన్సుకొండలోని ఎమ్ముక్కే క్యాంపు కార్యాలయంలో మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలియ చేశారు ఈ సందర్భం గా సిపిఎ పార్టీ జిల్లా నాయకులు కడియంతో మాట్లాడుతూ స్టేపన్ ఘనపూర్ నియోజకవర్గంలో నెలకూన్న ప్రజా సమస్యలను వారు ఎమ్ముక్కే దృష్టికి తీసుకొని రావడంతో పాటు వారు వినతిపత్రం అందించారు. అందుకు కడియం స్టేపన్ ఘనపూర్ నియోజకవర్గంలోని నెలకూన్న ప్రజా సమస్యలు పట్ల సానుకూ లంగా స్పుందించినట్టు వారు తెలిపారు. కడియంను కలిసిన వారిలో సిపిఎ పార్టీ జనగామ జిల్లా నహయ కార్యదర్శి అది సాయన్, సిపిఎ రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యురాలు పాతూరి సుగుణమ్మ, సిపిఎ పార్టీ జిల్లా

నగర అభివృద్ధికి ప్రణాళికాబద్ధంగా చర్యలు...

రాష్ట్ర వ్యవసాయ, మార్కెటీంగ్, సహకార, చేనేత, జ్ఞాని శాఖ మంత్రి తుమ్మల నగేశ్వర రావు సంక్రాంతి నుంచి ఇండ్స్ట్రీల్ లేని పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్స్ట్రీ.. -నగరానికి నీటి సరఫరా కోసం 220 కోట్లతో అమృత్ ద్వారా పనులు.. మున్సిపల్ నదికి రెండు వైపులా రిటైనింగ్ వాల్స్ నిర్మాణానికి నిపుణుల కమిటీ ఏర్పాటు..

దంపింగ్ యార్డ్ రోడ్డు విస్తరణకు కొద్ది 15 లక్షలు, స్లాటర్ హోస్ నిర్మాణానికి 8 కోట్లు మంజారు..
మనసిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధి 57వ డివిజన్ రఘుగుట్టలో సీఎస్ రోడ్డు, స్ట్రెచ్ వాటర్ ప్రైవెట్ నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన మంత్రి తుమ్మల..
ఖమ్మం /తల్లాడ్ డిసెంబర్ 22 (అక్టోబర్న్యాస్)



అజీత్ సుంచి తక్కువ ఉపరేమసం పొందాలా?

جی ڈی اے



ఆనారోగ్యకరమైన ఆహార అలవాట్లు, బయలీ ఆహారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అజీర్సిన సమస్య తలత్తుతుంది. సాధారణ గ్యాస్-గుండె మంటల్తో కడుపులో ఏపర్తమైన నొప్పి బాధిస్తుంది. ఇది జీర్జ ఆరోగ్యాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. యాంటాసిడ్యూ ప్రతిసారి తీసుకోలేం. ఈ సమస్య నుంచి తక్షణ ఉపశమనం పొందాలంటే పండిన బొప్పాయిని తిఱాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పండిన బొప్పాయిని రోజుా తింటే ఎలాంటి హని జరగదు. ఈ పండు వైనా జీర్జ సంబంధిత సమస్యలు ఉంటే ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పండిన బొప్పాయి జీర్జ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పండిన బొప్పాయిలో పప్పెన్ అనే శక్తివంతమైన ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఈ ఎంజైమ్ ప్రోటోటీన్లను చిన్న పెష్టెడ్లు, అప్పెనో ఆమ్లాలుగా విభజించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇవి ఆహారం నులభంగా జీర్జమై పోషకాలను శరీరం గ్రహించేందుకు ఉపయోగపడతాయి. పండిన బొప్పాయిలో డైటరీ ప్రైబల్ ఉంటుంది. ఇది జీర్జ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకాకుండా ఈ పండులో విటమిన్ సి, బీటా కెరోటిన్ పంటి పోషకాలు అధికమైతుంటో ఉంటాయి. ఈ పండు మలాన్ని మృదువుగా చేయడంలో సహాయపడుతుంది. తద్వారా మలబద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. పండిన బొప్పాయిలో విటమిన్ సి, ఇ, బీటా కెరోటిన్ పంటి యాంటి ఆక్రిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి జీర్జాశయంలో మంటను తగ్గించి, అల్వర్డ్, గ్యాస్ట్రోటీన్ పంటి వ్యాధులను నివారిస్తాయి. పేగు ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతాయి. పండిన బొప్పాయిలో నీటి శాతం వెక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్జవ్యవహస్త ప్రైడ్రెట్ గా ఉంచుతుంది. జీర్జవ్యవహస్త ఆరోగ్యాన్నికి ప్రైడ్రెఫ్సన్ చాలా అవసరం. ఇది ఆహారాన్ని విచిత్రుం దీచేయడంలో, దాని నుంచి పోషకాలను గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. బొప్పాయికి ఆల్ఫాలీన్ స్వభావం ఉంటుంది. ఇది కడుపులో యాసిద్ద కొయిలను సాధారణికిరించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది యాసిద్ద రిస్టాషన్, గుండెల్లో మంట, గొంతు చికాకు పంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. పండిన బొప్పాయిలో కోలిన్, బీటా కెరోటిన్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో యాంటి ఇన్సులిన్ ప్రేట్ పదార్థాలుగా పనిచేస్తాయి. పండిన బొప్పాయి తెచ్చడం వల్ల పేగు మంట తగ్గుతుంది. అదనంగా అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది.

ಸಿಪೀಲಂ ಜಿಲ್ಲಾ ಕಮಿಟೀ ಲೋ ಭದ್ರಾಚಲಂ

వట్టణానికి దక్కిన ప్రాధాన్యత

జిల్లా కార్యదర్శి పగడ సభ్యుడిగా ఎంబి నర్సారెడ్డి..

కవిటీ సభ్యులుగా గడ్డం స్వామి, బందారు శరత్తీ బాబు, సున్నం గంగా లు ఎన్నిక.



భద్రాది కొత్తగూడెం / భద్రాచలం / డిసెంబర్ 22 / అక్షరం న్యూస్

:ఉద్యమాల గడ్డయిన భద్రాచలం పట్టణానికి భద్రాది కొత్తగూడెం జిల్లా సిపిఎం మహాసభలలో సముచిత స్థానం దక్కిందని చెప్పాలి. ఈనెల 20 21వ తేదీలలో ఇల్లందు పట్టణంలో రెండు రోజులపాటు జరిగిన భద్రాది కొత్తగూడెం జిల్లా సిపిఎం ఎం మూడో మహాసభలో అత్యంత ప్రాధాన్యత గల నూతన కమిటీ ఎన్నిక ప్రక్రియలో భద్రాచలం పట్టణానికి చెందిన ఎం. బి నర్సారెడ్డి జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులుగా పార్టీ పట్టణ కార్యదర్శి గడ్డం స్పూమి జిల్లా కమిటీ సభ్యులుగా పార్టీ మాజీ పంచాయతీ ప్లోర్ లీడర్ బందారు శరత్ బాబు జిల్లా కమిటీ సభ్యులుగా సున్నం గంగా జిల్లా కమిటీ సభ్యులాలిగా ఎన్నికయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఎంబి నర్సారెడ్డి గడ్డం స్పూమి బందారు శరత్ బాబు సున్నం గంగలు మాటల్లాడుతూ అమరపీరుల త్వాగ భద్రాచలం డివిజన్ ఉద్యమం నిర్వితమైందని అన్నారు. రెండు రోజులపాటు జరిగిన జిల్లా మహాసభలలో నూతనంగా ఏర్పడ్డ జిల్లా కమిటీలోకి భద్రాచలం పట్టణ ఉద్యమ చరిత్ర నేపథ్యంలో దక్కిన ఈ సముచిత స్థానానికి తగినట్టుగానే ఉద్యమాలు నిర్మించి పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేసేమని హమీ ఇచ్చారు. భద్రాచలం పట్టణంలో నెలకొన్న సమస్యలై అధ్యయనం చేసి పోరాటాలను రూపొందించుకొని పార్టీకి పూర్వక తీసుకువచ్చేందుకు శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేసేమని స్పష్టం చేశారు. ఇల్లందు పట్టణంలో జరిగిన రెండు రోజుల మహాసభలో భద్రాచలం ఆనుకుని ఉన్న ఐదు పంచాయతీలను తిరిగి భద్రాచలంలో కలపాలని తీర్మానం చేశామని అధేవిధంగా పట్టణాన్ని ముఖ్య నుండి కాపాడేందుకు కరకట్ట పునర్వ్యాపారం మరో తీర్మానానికి ప్రతినిధులు ఆమాదం పలికారని తెలిపారు. ఈ తీర్మానాల అమలు కోసం దశ వారి పోరాటాలకు పార్టీ ప్రాణాళికను రూపొందిస్తుందని అన్నారు. సిపిఎం జిల్లా కమిటీలు భద్రాచలానికి దక్కిన సముచిత స్థానానికి అభ్యుదయ భావాదులు వామ పక్షవాదులు పార్టీ క్రేణులు పర్సం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

పరకాల ఎమ్ముళ్లే నివాసంలో

వైభవంగా అయ్యప్ప మహాపది పూజ



హన్సుకొండ జిల్లా /భవాని నగర్ /అక్కరుం ప్ర్యాన్ :
 హన్సుకొండ , భవానినగర్ లోని పరకాల ఎమ్మెల్చే రేవూరి ప్రకార్ రెడ్డి నివాసంలో మహావదిపూజను వైభవంగా నిర్వహించారు . ఉదయం 10గంతులకు బ్రహ్మాశీ చంద్రమాళి వెంకట్టే శర్య గురుస్నామి చే ఇమ్మడి విజయభాస్కర్ రెడ్డి ఆద్వర్యంలో ఎమ్మెల్చే అయ్యప్ప స్నామి మహావది పూజను భక్తిప్రథలతో జరిపాడు. స్నామియే శరణమయ్యప్ప అంటూ భక్తుల శరణ ధోవతో ఆ ప్రాంతం మారుమోగింది జనసుర్తి మధు అయ్యప్ప కళాబృందం మరియు అయ్యప్పమాలధారులు అలపించిన అయ్యప్ప పాటలు భక్తులను మంత్రముగ్రూలను చేశాయి. అయ్యప్ప పిల్చిపూజ ముగిసిన వెంటనే పరకాల ఎమ్మెల్చే ప్రకార్ రెడ్డి అయ్యప్ప స్నాములకు, భక్తులకు అన్వానం చేసాడు. అనంతరం అయ్యప్ప స్నాములకు వారి కుటుంబ సభ్యులు పాదాభివందనాలు చేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో అయ్యప్ప స్నాములు, భక్తులు తదితరులు పాట్లన్నారు.

పోవకాల పవర్సాన్స్‌తో ఇక తిరుగుండదు..

-డೈಲೀ ಒಕ್ಕೆ ಒಕ್ಕು ಉಸಿರಿಕಾಯ ತಿಂಬೆ ಏಮವುತುಂದೋ ತೆಲುಸಾ..?

పోవకాల గని ఉనిరి.. దీనిలో ఎన్నో ఔషధగుణాలు దాగున్నాయి. ఆమ్లాను విటమిన్ సి పవర్ హౌస్‌గా పరిగణిస్తారు. దీనిలో యాంట్‌ఆక్రైడెంట్లు, క్యూస్పర్ నిరోధక, శోధ నిరోధక లక్షణాలు పుష్టిలంగా ఉన్నాయి.అందుకే.. ఉనిరిని అత్యంత శక్తివంతమైన పండ్లలో ఒకటిగా పేర్కొంటారు. అనేక వ్యాధులను నయం చేయడానికి ఇప్పటికీ ఆయుర్వేదంలో ఉనిరిని వినియోగిస్తారు. ఉనిరి రుచి పుల్లగా వగరుగా ఉన్నప్పటికీ.. ఇది అద్భుతమైనదని తప్పినిసరిగా తినాలని పైద్య నివుషులు చెబుతుంటారు. రోజుా ఒక ఉనిరికాయ తినడం వల్ల అనేక వ్యాధులనుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్కించుకోవచ్చంటున్నారు. రోజుా ఉనిరికాయ తినడం వల్ల కలిగే 5 అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం..పాప్రావానికి, ఉనిరికాయలో విటమిన్ సి పుష్టిలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీర రోగినిరోధక శక్తిని బలిపేతం చేయడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోవిస్తుంది. బలమైన రోగినిరోధక శక్తి జలబు, జ్వరం, ఘ్రా వంటి చిన్న వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని రక్కిస్తుంది. అదనంగా ఇది గాయాలను నయం చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. రోజుా ఒకక్క ఉనిరికాయ తినడం వల్ల మన శారీరక, మానసిక అరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి.. దీన్ని మనం రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చం ద్వారా మన అరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.. ఇంకా వ్యాధులను దూరం చేసుకోవచ్చ.. అయితే.. పరగడుపున దీనిని తీసుకుంటే ప్రయోజనాలు పొందవచ్చ.. రోజుా ఒక ఉనిరికాయ తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు..జీర్జ్వావస్థను అరోగ్యంగా ఉంచుతుంది: ఉనిరిలో మంచి మొత్తంలో పైబర్ ఉంటుంది. ఇది సరైన జీర్జ్కియును నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇంకా మలబద్ధకం సమస్యను దూరం చేసి పొట్టను శుద్ధంగా ఉంచుతుంది.కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుంది: ఉనిరిలో విటమిన్ ఎ కూడా పుష్టిలంగా లభిస్తుంది. ఇది కళ్ళకు చాలా ముఖ్యమైనది. ఉనిరికాయను రోజుా తినడం వల్ల కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది.. కంటిపుక్కం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.జట్టు మందంగా-మెరిసేలా చేస్తుంది: ఉనిరికాయ జట్టుకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి, యాంట్ ఆక్రైడెంట్లు జట్టుకు పోవడనిచ్చి అవి రాయిపోకుండా చేస్తాయి అంతేకాకుండా, ఇది జట్టును మందంగా, బలంగా, మెరిసేలా చేస్తుంది.బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడుతుంది: ఆమ్ల కొప్పును కరిగించే ప్రక్రియను వేగపంతం చేస్తుంది. జీవక్రియను పెంచుతుంది. ఇందులోని పీచు మీలు తుర్గగా కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది.. ఇంకా ఇది మీరు తక్కువ తినేలా చేస్తుంది.. ఫలితంగా బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది.ఉనిరికాయను ఎలా తినాలి?



