



శ్రీతిమించుతున్న దైవభక్తి

హద్దులు దాటుతున్న ఆకృత్యాలు.. దైవభక్తి పరవశిస్తుందా! భక్తి చాటున భావాలు ఎటు మొదలై ఎటునైపు మల్లుతున్నాయి సినిమా పాటల రికార్డింగ్ డాన్సులు ఇంకా మారలేదాయే! గణపతి ఉత్సవ కమిటీలు ఉత్సాహానికి ప్రాధాన్యతనిస్తున్నాయి..! వికృత చేష్టలకు అడ్డుకట్టలు వేయాల్సింది గణానన కమిటీలే పోలీస్ శాఖ నియమాలను పూర్తిగా విడమరిచిన ఉత్సవ కమిటీలు డీజేల మోత జనాలను ఉర్రూతలూగిస్తున్నాయి భక్తి కన్న డాన్సులకే ప్రాధాన్యత పాదరక్షలు తొలగించి నవరాత్రి ఉత్సవాలను కొనసాగిస్తున్న భక్తులు కలరు : డాక్టర్ బరిగెల శివ





డాక్టర్ బరిగెల శివ
జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, చైర్మన్

హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)

దేశవ్యాప్తంగా వినాయక నవరాత్రి ఉత్సవాలు ఎంతో ఘనంగా ఎంతో అంగరంగ వైభవంగా జరిగాయని డాక్టర్ బరిగెల శివ పేర్కొన్నారు. నవరాత్రి ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తున్న ఉత్సవ కమిటీలు చాలా చోట్ల రవాణా సౌకర్యాలకు అంతరాయాలు కల్పిస్తూ రోడ్లపైన వినాయక ఉత్సవాలకు స్టేజీలు వేయడం ప్రజా రవాణా సౌకర్యాలకు అటంకాలు కల్పించబడ్డాయన్నారు.

60 శాతం భక్తులు స్వతహాగా సొంత గృహాల్లో మట్టి వినాయక విగ్రహాలను ఏర్పాటు చేసుకొని నవరాత్రి ఉత్సవాలను ఎంతో భక్తిశ్రద్ధలతో జరుపుకున్నారని వాళ్ళ విశ్వాసాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ పాటించి ఉంటే బాగుండేదన్నారు. విమర్శనాత్మకమైన సందేహాలకు ఏమాత్రం అవకాశం ఇవ్వకుండా భక్తిశ్రద్ధలను పాటించాల్సిన వినాయక మండపాలు రికార్డింగ్ డాన్స్ లతో మారుమోగిపోతున్నాయన్నారు శబ్ద కాలుష్యాన్ని నివారించాల్సిన ప్రభుత్వాలు చేసేదేం లేక చేతులెత్తే సాయన్నారు. ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని కాపాడాల్సిన అధికారులు పత్తాకు కూడా కనిపించడం లేదన్నారు. దైవభక్తి పేరుమీద దారుణాలకు ఒడిగడుతుండడం దైవభక్తి విశ్వాస ధర్మానికి విరుద్ధమన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా వేలకొట్ట రూపాయల చందాలు వసూళ్ళకు పాల్పడి అంతే స్థాయిలో దైవభక్తిని అన్వేషించే విధంగా ఆరాధించే విధంగా కార్యక్రమాలు చేపడితే బాగుండేదన్నారు. మాన్ డాన్సులతో భక్తులను



ప్రజల మధ్యలో సామాన్యుడిలా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి



హైదరాబాద్ జై భీమ్ న్యూస్

ఎలాంటి హంగూ ఆర్కాటం లేదు. ఎప్పుడూ ఉండే భద్రతా సిబ్బంది కూడా లేదు. ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి ఒక సామాన్యుడిలా వచ్చి భక్తుల మధ్య చేరిపోయి గణనాథుల నిమజ్జన కార్యక్రమాన్ని పరిశీలించారు. ట్రాఫిక్ మళ్లింపులు, క్రియరెస్స్ లేకుండా పరిమిత సంఖ్యలో వాహనాలతో సాదాసీదాగా నలుగురైదుగురు వ్యక్తిగత సిబ్బందితో ట్యాంక్ బండ్ వద్దకు వచ్చిన ముఖ్యమంత్రి అక్కడ నిమజ్జన ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. భక్తుల మధ్య చేరిపోయి ఏర్పాట్లు ఎలా

- మిగతా 2లో..

దేశవ్యాప్తంగా 'ఎస్ఐఆర్'... కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం సన్నాహాలు

దేశవ్యాప్తంగా ఓటర్ల జాబితా సమగ్ర సవరణకు ఈసీ ప్లాన్ ఈ నెల 10న రాష్ట్రాల ముఖ్య ఎన్నికల అధికారులతో కీలక సమావేశం ఇంటింటి సర్వే ద్వారా ఓటర్ల వివరాల క్షుణ్ణమైన పరిశీలన అక్రమ వలసదారులను జాబితా నుంచి తొలగించడమే ప్రధాన లక్ష్యం 2026 అసెంబ్లీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఈసీ ముందస్తు చర్యలు జీహెచ్ తరహాలోనే దేశమంతటా అమలుకు సన్నాహాలు

2



రేవంత్ రెడ్డిని కలిసిన టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్

టీపీసీసీ చీఫ్ గౌడ్ను ఏలూరులోని రేవంత్ రెడ్డి మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో పార్టీ మరింత బలోపేతం కావాలన్న వీహెచ్

4

అమిటీ యూనివర్సిటీలో దారుణం

విద్యార్థిని 60 చెంపదెబ్బలు కొట్టిన సహ విద్యార్థులు! అమిటీ యూనివర్సిటీలో లా విద్యార్థిపై పాశవిక దాడి సుమారు 45 నిమిషాల పాటు సాగిన దాడి.. వీడియో టీసి చైరల్ చేసిన నిందితులు ఇద్దరు అమ్మాయిలతో సహా విదుగురు విద్యార్థులపై ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు ఇటీవలే సర్జరీ చేయించుకున్న బాధితుడు.. మానసికంగా కుంగిపోయి కాలేజీకి దూరం ఘటనపై ఇంతవరకు స్పందించని యూనివర్సిటీ యాజమాన్యం

2



భారతరత్న డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ అవార్డును అందుకున్న డాక్టర్ ఎం. వెంకటస్వామి

బెంగళూరు జై భీమ్ స్పూన్ :

అంతర్జాతీయంగా ప్రసిద్ధి చెందిన పీపుల్ ఎడ్యుకేషన్ సొసైటీ ద్వారా భారతరత్న డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ అవార్డును పొందిన వెంకటస్వామిని అభినందిచామని కర్ణాటక సామరస్య సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కన్నులి కృష్ణప్ప తెలిపారు. కోలార్ జిల్లా స్థాయి అభినందన కార్యక్రమంలో దళిత సంఘాల కూటమి తరపున కోలార్ నగరానికి చెందిన టి.చెన్నయ్య ఆడిటోరియంలో ఆయనను అభినందించారు. తరువాత మాట్లాడుతూ ముంబైలోని ప్రతిష్టాత్మక యశ్వంతరావు చౌహాన్ హాల్‌లో జరిగిన కార్యక్రమంలో అక్కడి మహారాష్ట్ర గవర్నర్ డాక్టర్ పి.సి. రాధాకృష్ణన్, అంతర్జాతీయంగా ప్రసిద్ధి చెందిన పిఇఎస్ సంస్థ అందించే 'భారతరత్న డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ అవార్డు'ను డాక్టర్ ఎం. వెంకటస్వామికి కేంద్ర ప్రభుత్వం మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ మంత్రుల సమక్షంలో ప్రధానం చేశారు. ఆ క్షణం ఆయన పోరాట విలువకు నిదర్శనం. ఈ గొప్పతనానికి తోడుగా, జూలై 22న న్యూఢిల్లీలోని ప్రతిష్టాత్మక ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ హాల్‌లో జరిగిన జనరల్ కన్వెన్షన్‌లో ఆయన ఆర్పిఐ జాతీయ పర్సెంటేజ్ ప్రెసిడెంట్‌గా తిరిగి ఎన్నికయ్యారు మరియు పార్టీ ఆర్థిక



కమిటీ జాతీయ అధ్యక్షుడిగా అదనంగా ఎన్నికయ్యారు, ఇది మనందరికీ చాలా ఆనందాన్ని కలిగించే విషయం. కర్ణాటక ఐదు దశాబ్దాల పోరాట చరిత్రలో కోలార్ జిల్లా మొదటి స్థానంలో ఉంది. ఇంత సుదీర్ఘ పోరాటం మరియు దళిత అవగాహన ప్రచారం యొక్క మొదటి జ్యోతిని 1975-76లో కోలార్ కళాశాల హాస్టల్‌లోని ఒక యువ విద్యార్థి 21 సంవత్సరాల వయసులో

వెలిగించారు, నేడు 71 ఏళ్ల డాక్టర్ ఎం. వెంకటస్వామి. ఆయన దేశవ్యాప్తంగా పర్యటించి జాతీయ స్థాయి అవార్డులు, డిగ్రీలు మరియు బహుమతులు అందుకున్నారు. బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ ఆశయాలను నిలబెట్టే కోలార్ జిల్లా కార్యకర్తలందరూ కలిసి డాక్టర్ ఎం. వెంకటస్వామిని అభినందిచామమి ఆయన అన్నారు.

వరంగల్ ఇన్నర్ విల్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఉపాధ్యాయులకు సన్మానం

పేద విద్యార్థులకు స్కాలర్ షిప్స్

జై భీమ్ స్పూన్ కే.యూ క్యాంపస్

వరంగల్ ఇన్నర్ వీల్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో, ధ్వని అనుకరణ సామ్రాట్, ప్రపంచ ప్రఖ్యాత మిమిక్రి కళాకారుడు, పద్మశ్రీ నేరెళ్ల వేణుమాధవ్ సతీమణి నేరెళ్ల శోభావతితో కలిసి నిర్వహించిన ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులకు సన్మానం చేసి, పేద అగ్రవర్ణ విద్యార్థులకు స్కాలర్‌షిప్‌లు అందజేయడం జరిగింది. ఈ స్కాలర్‌షిప్‌లకు కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయ మహిళా ఇంజనీరింగ్ కళాశాల. విశ్వవిద్యాలయ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల (కో ఎడ్యుకేషన్) కు చెందిన విద్యార్థినిలు ఎంపికయ్యారు అని కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ లు డాక్టర్ కే. భిక్షులు, డాక్టర్ ఎస్. రమణ ఒక సంయుక్త ప్రకటనలో తెలిపారు, ఎలక్ట్రికల్, కమ్యూనికేషన్ ఇంజనీరింగ్ (ఈ.సి.ఈ.) విభాగంలో

మూడో సంవత్సరం విద్యార్థినిలు పులి విజ్ఞ, సోహా శివాణి, రెండో సంవత్సరం విద్యార్థిని నైడ్ల అఖిలాబీ ఇన్నోవేషన్ టెక్నాలజీ (ఐ.టి.) రెండో సంవత్సరం విద్యార్థిని ఎస్. శ్రావణి, కంప్యూటర్ సైన్స్, డేటా (సి.ఎస్.డి.) రెండో సంవత్సరం విద్యార్థిని గట్టు అభిజ్ఞ స్కాలర్‌షిప్‌లకు ఎంపికైనట్లు కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ లు డాక్టర్ కే. భిక్షులు, డాక్టర్ ఎస్. రమణ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 5న వానవి కాలనీ, వరంగల్ లోని ఇన్నర్ వీల్ క్లబ్ ప్రాంగణంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథులు ప్రతీ విద్యార్థినికి రూ. 10,000 ఆర్థిక సహాయం చేతుల మీదుగా అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవస్థాపక సభ్యురాలు నేరెళ్ల శోభావతి, క్లబ్ అధ్యక్షురాలు మర్రి రేణుక, క్లబ్ సెక్రటరీ వి. అర్చన, కళాశాల అధ్యాపకులు డాక్టర్ తూర్పటి వెంకటేష్ అసోసియేషన్ కోశాధికారి పద్మకర్మ, పిడిసి డాక్టర్ కస్తూరి ప్రమీల, జిల్లా ఎడిటర్

లక్ష్మి , డాక్టర్ సంధ్యారాణి , మాజీ అధ్యక్షురాలు లావణ్య , శ్రీలత, తోట వాణి, విశాలా, కార్పొరేటర్ బసవరాజ్ కుమార్ స్వామి పాల్గొన్నారు. వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య కే. ప్రతాప్ రెడ్డి, రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య వి. రామచంద్రం, నేరెళ్ల శోభావతి, ఇన్నర్ వీల్ క్లబ్ బాధ్యులు, విద్యార్థినులను అభినందించారు.



రాష్ట్రంలోని దేవాలయాల అభివృద్ధి ధ్యేయం



రాష్ట్ర అటవీ, పర్యావరణ దేవదాయ శాఖ

మాత్యులు కొండా సురేఖ

రూ.4.35 కోట్ల వ్యయంతో వరంగల్ (తూర్పు) లోని 6 దేవాలయాల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు చేసిన మంత్రి

వరంగల్ జై భీమ్ స్పూన్

రాష్ట్రంలోని దేవాలయాల అభివృద్ధి ధ్యేయంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ నాయకత్వంలో ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కార్యచరణ తో ముందుకు సాగుతోందని రాష్ట్ర అటవీ, పర్యావరణ దేవదాయ శాఖ మాత్యులు కొండా సురేఖ అన్నారు. శనివారం మంత్రి కొండా సురేఖ వరంగల్ (తూర్పు) నియోజకవర్గంలోని ఆరు దేవాలయాలకు 4.35 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో చేపట్టే అభివృద్ధి పనులకు నగర మేయర్ గుండు సుధారాణి, జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారదలతో కలిసి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా దేవాయపేటలోని శ్రీ రంగనాథస్వామి ఆలయంలో స్వామి వారి

జన్మదినం సందర్భంగా కోటి దీపాలను వెలిగించే కార్యక్రమంలో మంత్రి కొండా సురేఖ పాల్గొని ఒత్తులు వెలిగించారు. ఆనంతరం మంత్రి కొండా సురేఖ మాట్లాడుతూ మట్టేవాడ భోగేశ్వర స్వామి దేవాలయం, దేవాయపేట రంగనాయక స్వామి దేవాలయం, కాశీ విశ్వేశ్వర స్వామి దేవాలయం, గోదండరాజుల గుట్ట వద్ద ఆంజనేయ స్వామి దేవాలయం నిర్మాణం, కాశీ విశ్వేశ్వర రంగనాయక స్వామి దేవాలయం కాశిబుగ్గ, అబ్బుని కుంట లోని మహేశ్వరి దేవాలయాల అభివృద్ధి నవీకరణ పనులకు నేడు శంకుస్థాపన చేయడం జరిగిందన్నారు. వరంగల్ తూర్పు నియోజకవర్గం లోని ప్రతి దేవాలయాన్ని అభివృద్ధి చేస్తామని మంత్రి తెలిపారు. అభివృద్ధి పనులను నాణ్యతతో చేపట్టి వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. భక్తులకు సౌకర్యార్థంగా ఉండే విధంగా ప్రణాళికబద్ధంగా ఆలయాల్లో నిర్మాణాలు చేపట్టాలని, ఆలయాలకు రంగులు వేసి కొత్తదనాన్ని తీసుకోవాలని ఈ సందర్భంగా మంత్రి సూచించారు. తూర్పు నియోజకవర్గానికి 18 దేవాలయాల అభివృద్ధి పనులకు మంజూరు చేశామని, అందులో భాగంగా నేడు ఆరు దేవాలయాల అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించుకోవడం

జరిగిందన్నారు. మిగిలిన దేవాలయాల అభివృద్ధి పనులను త్వరలో శంకుస్థాపన చేస్తామన్నారు. దశలవారీగా అన్ని ఆలయాల అభివృద్ధి, నవీకరణ, పునరుద్ధరణ చేయడతామని తెలిపారు. కాతీయుల కాలం నాటి చారిత్రాత్మక దేవాలయాలు వరంగల్ లో అధికంగా ఉన్నందున వాటిని పునరుద్ధరణ చేసి భవిష్యత్ తరాలకు అందించాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉందన్నారు. పురావస్తు, పర్యాటక శాఖలకు సంబంధించిన దేవాలయాలను కూడా అభివృద్ధి చేయుటకుగాను ఆయా శాఖల నుండి అనుమతి కొరకు జిల్లా కలెక్టర్ తగు చర్యలు తీసుకుంటున్నారని అన్నారు. పురావస్తు శాఖ వారి అనుమతి మంజూరైన తదుపరి ఆయా దేవాలయం అభివృద్ధి చేస్తామని, దేవదాయ శాఖకు సంబంధించిన అన్ని దేవాలయాలకు, దేవదాయ ధర్మదాయ శాఖ మంత్రిగా తాను నిధులు మంజూరు చేసి అభివృద్ధి చేస్తున్నామని ఈ సందర్భంగా మంత్రి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో కార్పొరేటర్లు రామ తేజస్వి శిరిష్ కుమార్ కవిత చింతాకుల అనిల్ కుమార్ ఓసి స్వర్ణలత భాస్కర్ సోమిశెట్టి ప్రవీణ్ కుమార్ ఎండ్రోమెంట్ అధికారి సునీత, సంబంధిత శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోలీస్ కంట్రోల్ రూంను సందర్శించిన వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్



వరంగల్ జై భీమ్ క్రైమ్ స్పూన్

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సునీప్రీత్ సింగ్ శనివారం పోలీస్ కమిషనరేట్ కంట్రోల్ రూం ను సందర్శించారు. ఈ సందర్భనలో కమిషనర్ గారు కంట్రోల్ రూం లో పనిచేస్తున్న సిబ్బందితో మాట్లాడి, అత్యవసర కాల్స్ స్వీకరణ, స్పందన విధానం, డయల్ 100 కార్యకలాపాలను సమీక్షించారు. కమిషనర్ ప్రజల నుండి వచ్చే ప్రతి కాలీను అత్యంత జాగ్రత్తగా, తక్షణమే స్పందిస్తూ సమస్యల పరిష్కారం కోసం కృషి చేయాలని సిబ్బందిని ఆదేశించారు. ముఖ్యం అర్ధరాత్రి సమయాల్లో పెట్రోలింగ్ నిర్వహించే పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బందిని సమన్వయం చేస్తూ అత్యవసర పరిస్థితుల్లో అప్రమత్తతో విధులు నిర్వహించాలని. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని సమర్థంగా వినియోగించి, ప్రజలకు మరింత మెరుగైన సేవలు అందించడమే పోలీస్ శాఖ ప్రధాన లక్ష్యమని కమిషనర్ తెలిపారు. ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనైనా కంట్రోల్ రూం 24 గంటలు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండి, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని పోలీస్ కమిషనర్ సూచించారు.

టీబి వ్యాధిగ్రస్తులు చికిత్స సమయంలో మంచి పోషకాహారం తీసుకోవాలి

పోషకాహార కిట్ అందించేందుకు దాతలు ముందుకు రావాలి
డాక్టర్ ఏ లక్ష్మయ్య డిఎంహెచ్ఓ హనుమకొండ



హన్మకొండ జిల్లా జై భీమ్ స్పూన్

టీబి ముక్త భారత్ అభియాన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా శనివారం జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య కార్యాలయంలో మనస్ హెల్పింగ్ హ్యాండ్ ఫర్ ఆర్చన్ చిల్డ్రన్ సంస్థ వారి సహకారంతో 20 నిక్షేయ పోషణ కిట్లను టీబీ పేషెంట్లకు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య అధికారి డా. అప్పయ్య పంపిణీ చేయడం జరిగినది. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ క్షయ వ్యాధి తో బాధపడే వారు సమయానుకూలంగా మందులను వేసుకోవాలని అలాగే చక్కటి పోషక విలువలతో కూడినటువంటి ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల క్షయ వ్యాధి నుండి త్వరగా కోలుకుంటారని ప్రతి ఒక్కరూ క్షయ వ్యాధి పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలని తెలపడం జరిగినది. వీరికి మంచి పోషక విలువలతో కూడిన న్యూట్రీషన్ కిట్ అందించడానికి దాతలు ముందుకు రావాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అడిషనల్ డిఎంహెచ్ఓ టి. మధన్ మోహన్ రావు, జిల్లా క్షయ నివారణ అధికారి డాక్టర్ హిమబిందు, పిఓఎంహెచ్.ఎన్ డా. మంజుల, మాన్ మీడియా అధికారి ఆశోక్ రెడ్డి మనస్ హెల్పింగ్ హ్యాండ్ ఫర్ ఆర్చన్ చిల్డ్రన్ సంస్థ మహేష్, జిల్లా టిబి కొఆర్డినేటర్లు సుషు, నగేష్, సీనియర్ ట్రీట్మెంట్ సూపర్వైజర్ విజయ్, సిబ్బంది పాల్గొనడం జరిగినది.

గురు బ్రహ్మ స్టేట్ అవార్డు 2025కి ఎంపికైన డాక్టర్ రాజకుమార్ చిలువేరు

జై భీమ్ స్పూన్ కే.యూ క్యాంపస్

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయ చరిత్ర, టూరిజం విభాగ అధిపతి డాక్టర్ రాజ్ కుమార్ చిలువేరు కు విశాఖపట్నం లోని “సెయింట్ మదర్ తెరిస్సా ఆర్గనైజేషన్” 2025 సంవత్సరానికి గాను “గురు బ్రహ్మ స్టేట్ అవార్డు 2025” కి ఎంపిక చేశారు, సెప్టెంబర్ 7 వ తేదీన ఈ అవార్డు ను విజయవాడ లోని ప్రెస్ క్లబ్ లో జరిగే ప్రత్యేక కార్యక్రమం లో అందచేయనట్లు డాక్టర్ రాజ్ కుమార్ తెలిపారు, పలువురు బోధనా, బోధనేతర సిబ్బంది, పరిశోధకులు, విద్యార్థులు డాక్టర్ రాజ్ కుమార్ చిలువేరును అభినందించారు.



యాదాద్రీశుడికి ఇంటిని కానుకగా ఇచ్చిన భక్తుడు

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 5 (జై భీమ్ స్పూన్):

ఇటీవల తిరుమల శ్రీవారికి హైదరాబాద్‌కు చెందిన ఓ దంపతులు తమ ఇంటిని విరాళంగా ఇచ్చారు. ఇప్పుడు అదే తరహాలో మరో విశ్రాంత ఉద్యోగి తన ఇంటిని యాదగిరి

శ్రీలక్ష్మీస్వామిహ స్వామికి కానుకగా అందచేశారు. దీనివిలువ నాలుగు కోట్లు ఉంటుందని అంటున్నారు. ప్రభుత్వ విశ్రాంత ఉద్యోగి ముత్తినేని వెంకటేశ్వర్లు.. యాదగిరిగుట్ట శ్రీలక్ష్మీ నరసింహస్వామి దేవస్థానానికి విశేషమైన విరాళాన్ని అందించారు. హైదరాబాద్ తిలకినగర్‌లో 152 గజాల్లో ఉన్న,

రూ.4 కోట్ల విలువైన తన మాడంతస్తుల ఇంటిని ఆలయానికి దానం చేశారు. ఆలయ ఈవో వెంకట్రావు సమక్షంలో శ్రీలక్ష్మీ నరసింహస్వామి పేరు మీద చిక్కుడపల్లిలో సబ్ రిజిస్ట్రార్ ఆఫీసులో గురువారం రిశిస్ట్రేషన్ చేయించారు. తర్వాత పత్రాల్ని ఆలయ ఈవో వెంకట్రావుకు అందించారు. ఈ

సందర్భంగా ఈవో.. దాత వెంకటేశ్వర్లును స్వామివారి కందువాతో సన్మానించి, ప్రసాదం అందించారు. దాతను దేవాదాయశాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ, ముఖ్యకార్యదర్శి శైలజా రామాయ్యర్ అభినందించారు.



జై భీమ్
శిలన్ భగవత్
POWER OF PEOPLE



కాలను గుణంగా వచ్చే వ్యాధులకు పోషకాహారంతో అభిగ మించవచ్చు



ప్రిన్సిపాల్ ప్రాఫెసర్ చంద్రమౌళి

జై భీమ్ న్యూస్ హస్తకాండ

పింగళి ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ, పిజి కళాశాల అటానమస్ వడ్డేపల్లి హనుమకొండ నందు జాతీయ పోషణ వారోత్సవం (ఈట్ రైట్ ఫర్ ఎ బెటర్ లైఫ్.) లో భాగంగా న్యూట్రీషన్ డిపార్ట్మెంట్ అధిపతి డాక్టర్ జె. లక్ష్మి సింగ్ అధ్యక్షతన ఈరోజు కళాశాల నందు విద్యార్థులచే తయారు చేయబడిన వివిధ రకాల పోషకాలతో కూడుకున్న ఆహార పదార్థాలను

ప్రదర్శించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ లెఫ్టినెంట్ ప్రొఫెసర్.బి. చంద్రమౌళి విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ జంక్ ఫుడ్ కు ఆకర్షితులు కాకుండా సాంప్రదాయ పోషక విలువలతో కూడుకున్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలని దానితో ఆయుర్వారోగ్యాల పెంపొందించుకోవచ్చు అన్నారు. కాలను గుణంగా వచ్చే వ్యాధులకు పోషకాహారంతో అధిగమించవచ్చు అని అన్నారు. వైస్ ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ జి.సుహాసినీ మాట్లాడుతూ విద్యార్థినిలు జంక్ ఫుడ్ మూలంగా పి.సి.ఓ.డి. కి, ఇరెగ్యులర్ పీరియడ్స్ కి గురి

అవుతున్నారు అని వివరించారు. తరువాత విద్యార్థిని లచే తయారు చేయబడిన ఆహార పదార్థాలను రుచి చూసి వాటి తయారీ విధానం, పోషక విలువల గురించి అతిథులు తెలుసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అకడమిక్ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ అరుణ, ఐక్యూఎస్ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ సురేష్ బాబు, డాక్టర్ పి. సుభాషిని, డాక్టర్ బి. కల్పన, బి.నంతోష్ కుమారి డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ అప్లైడ్ న్యూట్రిషన్ తోపాటు వివిధ విభాగాధిపతులు, అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.

కె.యూ పరిధిలో డిగ్రీ నూతన తెలుగు సిలబస్ ఆమోదం



జై భీమ్ న్యూస్ కె.యూ క్యాంపస్

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం తెలుగు విభాగంలో ఈ రోజు బోర్డ్ ఆఫ్ స్టడీస్ చైర్మన్ డాక్టర్.చిర్ర రాజు అధ్యక్షతన సమావేశం జరిగింది.డిగ్రీ ప్రథమ సంవత్సరం 2025 ఆకాదమి సంవత్సరంకు తెలుగు మొదటి, రెండవ సెమిస్టర్ సెలబస్ పై చర్చించి రాష్ట్ర ఉన్నత విద్యా మండలికి పంపిన నిలబెన్ ను యదా విధంగా అందరూ సభ్యులు ఏకగ్రీవంగా ఆమోదముద్ర వేయడం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో తెలుగు శాఖ అధ్యక్షులు మామిడి లింగయ్య, పాఠ్య ప్రణాళిక సంఘం సభ్యులు,కే.డి.సి తెలుగు అధ్యాపకులు డాక్టర్ సీతారాములు,ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ఖమ్మం తెలుగు అధ్యాపకులు డా.యం.వి రమణ, ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల మంచిర్యాల తెలుగు అధ్యాపకులు డా.హరీష్ పాల్గొని డిగ్రీ ప్రథమ సంవత్సరం నూతన నిలబెన్ ను రూపకల్పన చేసి కె.యూ స్టాండ్లింగ్ కమిటీకి పంపడం జరిగింది.

రేవంత్ రెడ్డిని కలిసిన టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్

టీపీసీసీ చీఫ్ గా ఏడాది పూర్తి చేసుకున్న మహేశ్ కుమార్ గౌడ్

మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ ను అభినందించిన రేవంత్ రెడ్డి
మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ అధ్యక్షులతో పార్టీ మరింత బలోపేతం కావాలన్న వీవాన్

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. టీపీసీసీ అధ్యక్షుడిగా బాధ్యతలు చేపట్టి ఏడాది పూర్తయిన సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రిని ఆయన నివాసంలో కలిశారు. ఈ సందర్భంగా మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ ను రేవంత్ రెడ్డి అభినందించారు. తెలంగాణ టీపీసీసీ అధ్యక్షుడిగా ఏడాది పూర్తి చేసుకున్న మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ ను కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నేత, మాజీ ఎంపీ వి. హనుమంతరావు అభినందనలు తెలిపారు. మున్ముందు ఆయన అధ్యక్షులతో కాంగ్రెస్ పార్టీ మరింత బలోపేతం కావాలని ఆకాంక్షించారు. ఇందుకోసం తన పూర్తి సహకారం ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు. కష్టకాలంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ కోసం పోరాడిన కార్యకర్తలకు నామినేటెడ్ పోస్టుల్లో ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని నూచించారు.



క్రీడల్లో జిల్లాకు అంతర్జాతీయ కీర్తిని తీసుకురావాలి

హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరీష్
కలెక్టరేట్ లో క్రీడాకారులను అభినందించిన కలెక్టర్



జై భీమ్ న్యూస్ హస్తకాండ

క్రీడల్లో అత్యుత్తమ ప్రతిభను కనబరుస్తూ హనుమకొండ జిల్లాకు క్రీడాకారులు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో కీర్తిని తీసుకురావాలని హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరీష్ ఆకాంక్షించారు. శనివారం హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టరేట్ లో ఆగస్టు 30, 31 వ తేదీల్లో మహబూబ్ నగర్ జిల్లా పాలమూరు విశ్వవిద్యాలయంలో నిర్వహించిన జూనియర్ స్టేట్ మీట్ లో అథ్లెటిక్స్ లో అండర్- 16 బాలికల విభాగం లో ఓవరాల్ ఛాంపియన్ గా నిలిచిన బాలికలు, ఈనెల 23 నుండి 25 వరకు గుంటూరులోని నాగార్జున యూనివర్సిటీలో జరగనున్న సౌత్ జోన్ నేషనల్ అథ్లెటిక్స్ పోటీలకు ఎంపికైన పదిమంది క్రీడాకారులను జిల్లా కలెక్టర్ అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా క్రీడాకారుల ప్రతిభను కలెక్టర్ స్నేహ శబరీష్ ప్రశంసించి మాట్లాడుతూ గుంటూరులో జరగనున్న సౌత్ జోన్ నేషనల్ అథ్లెటిక్స్ పోటీల్లోనూ వతకాలను సాధించాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా యువజన క్రీడాధికారి గుర్రుతోట అశోక్ కుమార్, అథ్లెటిక్స్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కే.సారంగపాణి, బ్యాడ్మింటన్ అసోసియేషన్ జిల్లా కార్యదర్శి రమేష్ రెడ్డి, కోశాధికారి నాగ కిషన్, కోన్ లు శ్రీమన్నారాయణ, రమేష్, నాగరాజు, క్రీడాకారులు పాల్గొన్నారు.

గణేశ్ నిమజ్జనంలో అవశ్యతి

మహబూబ్ నగర్, సెప్టెంబర్ 5 (జై భీమ్ న్యూస్) :

జాతీయ రహదారిపై ముందుగా చెత్తున్న ట్రాక్టర్ ను డీసీఎం బలంగా డీకొట్టడంతో ఇద్దరు యువకులు అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. వనపర్తి జిల్లా నావపల్లి గ్రామానికి చెందిన 11 మంది గురువారం అర్ధరాత్రి దాటాక జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా ఇటిక్యాల మండలం బీమపల్లి వద్ద ఉన్న కృష్ణా నదిలో వినాయకుడి విగ్రహాన్ని నిమజ్జనం చేశారు. తిరుగు ప్రయాణంలో ట్రాక్టర్ పై గ్రామానికి బయలుదేరారు. ఈక్రమంలో వనపర్తి జిల్లా పెద్దేరు మండలం రంగారావు గ్రామ శివారులో డీసీఎం వాహనం వెనక వైపు నుంచి ట్రాక్టర్ ను బలంగా ఢీకొట్టింది. ట్రాక్టర్ ఇంజిన్ పై డ్రైవర్ వక్రం కూర్చున్న మండ్ర శంకర్ (21), గుప్తా సాయి తేజ (23) అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. విష్ణు, అబ్బిల్లాకు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. క్షతగాత్రులను వనపర్తి జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడి నుంచి మెరుగైన వైద్యం కోసం హైదరాబాద్ లోని నిమ్స్ ఆసుపత్రికి తరలించారు. డీసీఎం అనంతపురం జిల్లా కళ్యాణదుర్గానికి చెందినదిగా గుర్తించారు. వాహన డ్రైవర్ పరారీలో ఉన్నాడు.

లోక్ అదాలత్ ను వినియోగించుకోండి

కాజిపేట్ ట్రాఫిక్ ఇన్స్పెక్టర్ పి వెంకన్న

వరంగల్ జై భీమ్ న్యూస్

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ కాజిపేట్ ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని ప్రజలకు తెలియ జేయునది ఏమనగా, మీరు గాని లేక మీకు తెలిసిన వారు డ్రంకెన్ డ్రైవ్ లో గాని, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ కేసు గాని, మైనర్ డ్రైవింగ్ కేసులలో మీ యొక్క వాహనం సీజ్ చేయబడితే ఈ నెల 8న సోమవారం నుండి 13న శనివారం రోజు వరకు హస్తకొండ రెండవ క్లాస్ కోర్టులో లోక్ అదాలత్ ఉంది కావున మీ పై కానీ, మీకు తెలిసిన వాళ్ల పై గాని ఏమైనా కేసులు ఉంటే, మీరు కోర్టుకు హాజరైనట్లయితే ఆ కేసును పూర్తిగా కోజ్ చేయబడును. డ్రంకెన్ డ్రైవ్ కేసులు ఉన్నవారు, వారి ఆధార్ కార్డ్ జిరాఫ్ట్, వెహికల్ డాక్యుమెంట్స్, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ కేసులు ఉన్నవారు, ఆధార్ కార్డ్ మీ సేవలో లైసెన్స్ కోరకు దరఖాస్తు చేసుకున్న రశీదు తీసుకుని రావాలి, మైనర్ డ్రైవింగ్ కేసులకు సంబంధించిన కేసులు ఉన్నవారు, బర్త్ సర్టిఫికేట్, లేక పదవ తరగతి మెమో మొదలైనవి తీసుకుని రావాలి. ఈ లోక్ దాలత్ లో తక్కువ జరిమానాతో కోజ్ చేసుకోవచ్చని కాబట్టి ఈ అవకాశాన్ని కేసు ఉన్నటువంటి ప్రతి ఒక్కరూ సద్వినియోగం చేసుకోగలరని కాజిపేట్ ట్రాఫిక్ ఇన్స్పెక్టర్ పి. వెంకన్న తెలిపారు.

ఎన్.సి.సి క్యాడెట్లకు ఐదవ రోజు శిక్షణ



జై భీమ్ న్యూస్ వరంగల్

ఏక్ భారత్ డ్రెస్ట్ భారత్ జాతీయ స్థాయి శిబిరాన్ని 10 (టి) బిఎన్ నిర్వహిస్తున్నారు. క్యాంప్ కమాండెంట్ కమాండెంట్ కల్లుల్ సచిన్ అన్నా రావు నింబాల్వర్, వీర్ చక్ర అధ్యక్షులతో ఎన్.సి.సి వరంగల్, ఐదవ రోజున పోలీసు శిక్షణా కేంద్రంలో, ఐదవ రోజున క్యాడెట్లు బీహార్, జార్ఖండ్, తెలంగాణాపాక్ ప్రాప్తపన్నల్ బృందం నుండి జీవిత నైపుణ్యాలను పెంచుకున్నారు- భవిష్యత్తులో సామాజిక ఇంటర్షన్స్ లో ఎక్స్ పో గ్రూప్ లెర్నింగ్ విలువలు. తరగతి చాలా శక్తివంతమైనది, క్యాడెట్లకు ఇంటరాక్టివ్. వరంగల్ యొక్క చారిత్రక దృక్పథం గురించి తెలుసుకోవడానికి ఈ రోజు క్యాడెట్లు వరంగల్ టౌన్ లోని వివిధ ప్రదేశాలను సందర్శించారు. ఈ కార్యక్రమాలను కల్లుల్ ఎస్. రామధూరయ్య, లెఫ్టినెంట్ కల్లుల్ రవి సనహేర్, సుజేడార్ మేజర్ జే రామ్ సింగ్, ప్రీమ్ చౌరానియా, కెప్టెన్ సదానందం, రెండవ అధికారి డి.వెంకటేశ్, జిసిస్ సంధ్య, కాట్యూని.

బాలల హక్కులపైన అవగాహన సదస్సు



జై భీమ్ న్యూస్ వరంగల్

ఈ రోజు వరంగల్ లోని మట్టెవాడ ఏరియాలో గల గవర్నమెంట్ ఇంగ్లీష్ మీడియం హై స్కూల్ నందు బాలల హక్కుల పైన అవేర్నెస్ ప్రోగ్రామ్ నిర్వహించడం జరిగింది. షేర్ ఎన్. జి.ఓ కమ్యూనిటీ సోషల్ మొబైలైజర్ జగన్ మాట్లాడుతూ, పిల్లలు మొబైల్ ఫోన్స్ కి దూరంగా ఉండాలని, పిల్లలకు జీవించే హక్కు, రక్షణ పొందే హక్కు, పాల్గొనే హక్కు, అభివృద్ధి చెందే హక్కు లు ఉంటాయని, ఈ హక్కులకు భంగం కల్గితే టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 1098 కి కాల్ చేసి తెలపాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో వరంగల్ కౌన్సిలర్ కిరణ్, ఉపాధ్యాయులు, పిల్లలు పాల్గొన్నారు.

డిజిటల్ లింగ భేదం, మహిళల ఆర్థికాభివృద్ధిపై వరంగల్ ఎం.పీ డా. కడియ కావ్య పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్



జై భీమ్ న్యూస్ గోవా

గోవా రాష్ట్రంలో ఫ్రీడ్రీక్ ఎబర్ట్ స్పీచ్మంజ్ ఇండియా సంస్థ ఆర్గనైజ్ చేసిన సెమినార్‌లో శనివారం వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డా. కడియం కావ్య పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలు డిజిటల్ ప్రపంచంలో ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, మహిళల శక్తివృద్ధికి అవసరమైన చర్యలపై పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. ఈ సందర్భంగా వరంగల్ ఎం.పీ డా. కడియం కావ్య మాట్లాడుతూ... చిన్న మధ్యతరగతి ఆదాయం కలిగిన దేశాల్లో మహిళలు పురుషుల కంటే 8% తక్కువగా మొబైల్ ఫోన్లు కలిగి ఉన్నారని, స్మార్ట్ ఫోన్ వినియోగంలో 13% తేడా ఉన్నట్లు వివరించారు. 405 మిలియన్ల మంది మహిళలు ఇంకా డిజిటల్ ప్రపంచానికి చేరుకోలేదని, దీని వల్ల మహిళల అభివృద్ధికి పెద్ద అటంకమవుతున్నట్లు తెలిపారు. భారతదేశంలో 75% మహిళలు మాత్రమే మొబైల్ ఫోన్ కలిగి ఉండగా, స్మార్ట్ ఫోన్ వినియోగం కేవలం 35% మాత్రమే ఉందని వెల్లడించారు. ఈ డిజిటల్ గ్యాప్ వల్ల మహిళల ఆర్థిక స్వావలంబన, విద్య, ఆరోగ్య సేవలు పొందడంలో సమస్యలు ఏర్పడుతున్నాయని చెప్పారు. మహిళల



పురాతన శక్తి ప్రతీకగా వరంగల్ ప్రాంతంలోని చారిత్రక ఘటనలను వివరించారు. కాకతీయ రాణీ రుద్రమదేవి నాయకత్వం, సమృద్ధి - సారలమ్మ పూజలు వంటి చారిత్రక సంఘటనలతో మహిళల శక్తిని వివరించారు. తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలో ఇందిరమ్మ రాజ్యంలో మహిళలకు 33% రిజర్వేషన్లు కల్పించడం, వడ్డీరహిత రుణాలు, మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాలకు రూ. 344 కోట్ల వడ్డీలేని రుణాలను విడుదల, ఆరోగ్యసేవలకు 10 లక్షల వరకు సౌకర్యం, 2,500 నెలకు ఆర్థిక సహాయం వంటి సమర్థమైన

పథకాలు అమలు అవుతున్నట్లు వివరించారు. డిజిటల్‌లో మహిళల అసమానతలు తగ్గించేందుకు తక్కువ ధరకే మొబైల్ డివైసులు అందించడం, డిజిటల్ విద్య, మౌలిక సదుపాయాలు పెంపొందించడం అత్యవసరమని వరంగల్ ఎంపీ డా. కావ్య అన్నారు. ఈ దిశగా ఇందిరమ్మ రాజ్యంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వం మహిళల ఆర్థికాభివృద్ధి కోసం గణనీయమైన కృషి చేస్తున్నదన్నారు. ఈ సందర్భంలో మహిళ నాయకులు తమిళనాడు ఎంపీ ఆర్.సుధ, ఎమ్మెల్యే పర్విత రెడ్డి తో బాటు పలువురు మహిళా నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఆ హెచ్చరికలో నిజం లేదు: గూగుల్

జీమెయిల్ యూజర్లకు ఎమర్జెన్సీ వార్నింగ్ అంటూ వైరల్ ప్రచారం

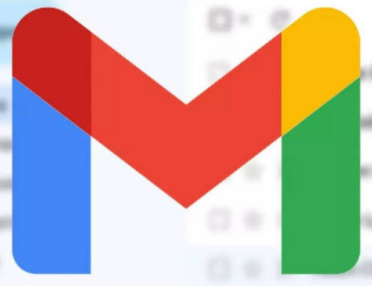
అదంతా అవాస్తవమని తేల్చేసిన టెక్ దిగ్గజం గూగుల్

తాము ఎలాంటి భద్రతా హెచ్చరికలు జారీ చేయలేదని స్పష్టత

హ్యాక్కుల చొరబాటులు యాక్సెస్ విఫలమయ్యాయని వెల్లడి

99.9 శాతం ముప్పును అడ్డుకున్నామన్న గూగుల్

బలమైన పాస్‌వర్డ్, 2-ఫ్యాక్టర్ ఆథెంటికేషన్ వాడాలని సూచన





ఢిల్లీ, జైభీమ్ న్యూస్

ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది వినియోగించే జీమెయిల్ భద్రతపై సోఫ్ట్ మీడియాలో జరుగుతున్న ప్రచారాన్ని గూగుల్ తీవ్రంగా ఖండించింది. జీమెయిల్ యూజర్లందరూ తక్షణమే తమ పాస్‌వర్డ్‌లను మార్చుకోవాలని తాము అత్యవసర హెచ్చరిక జారీ చేసినట్లుగా వ్యాప్తిస్తున్న వార్తలు పూర్తిగా అవాస్తవమని స్పష్టం చేసింది. ఈ మేరకు తమ అధికారిక బ్లాగ్‌లో ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది. సోఫ్ట్ మీడియాలో కొందరు ఆకాశవాణులు సృష్టించిన ఈ తప్పుడు ప్రచారం వల్ల సుమారు 250 కోట్ల మంది జీమెయిల్ యూజర్లలో తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తమైంది. దీనిపై స్పందించిన గూగుల్, తమ వినియోగదారుల భావాలకు అత్యంత పటిష్టమైన భద్రత ఉందని హామీ ఇచ్చింది. హ్యాక్కుల తమ సిస్టమ్‌లోకి చొరబడేందుకు ప్రయత్నించిన మాట వాస్తవమే అయినా, తమ అధునాతన భద్రతా వ్యవస్థ ఆ ప్రయత్నాలను సమర్థవంతంగా తిప్పికొట్టేదని వివరించింది. వినియోగదారుల ఇన్‌బాక్స్‌లోకి చొరబడేందుకు జరిగిన 99.9 శాతం ప్రయత్నాలను విజయవంతంగా అడ్డుకున్నామని గూగుల్ తెలిపింది. ఈ నేపథ్యంలో, జీమెయిల్ వినియోగదారులు ఎలాంటి ఆందోళనకు గురికావాల్సిన అవసరం లేదని కంపెనీ భరోసా ఇచ్చింది. అయితే, ఆన్‌లైన్ భద్రత విషయంలో ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉండటం మంచిదని సూచించింది. భాతాల రక్షణ కోసం యూజర్లు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని కోరింది. ఇతరులు సులభంగా ఊహించలేని విధంగా బలమైన పాస్‌వర్డ్‌లను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని, అదనపు భద్రత కోసం టూ-ఫ్యాక్టర్ ఆథెంటికేషన్ ఫీచర్‌ను తప్పనిసరిగా యాక్టివేట్ చేసుకోవాలని గూగుల్ సలహా ఇచ్చింది. ఈ ఘటన, డ్రువీకరించని సమాచారాన్ని సమృద్ధిని యూజర్లకు ఒక మేల్కొలుపులా పనిచేస్తుందని టెక్ నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

జిఎస్టీ పరిధిలోకి పెట్రోల్, డీజిల్‌లను తీసుకు రాలేం

ఏకరూప పన్ను విధానం మనదేశంలో అసాధ్యం కేంద్ర అర్థికమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ వెల్లడి

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 5 (జై భీమ్ న్యూస్) :

మన దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ వైవిధ్యభరితమైనదని, ఇలాంటి సమయంలో ఒకే పన్ను విధానాన్ని తీసుకురావడం అసాధ్యమని కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ అభిప్రాయపడ్డారు. పన్ను, సేవల పన్ను (జీఎస్టీ) స్వరూపంలో కేంద్రం తీసుకొచ్చిన సంస్కరణలపై ఆమె మాట్లాడారు. తమ ప్రభుత్వానికి పౌరుల అవసరాలే ప్రథమ ప్రాధాన్యమని, ఆ తర్వాతే ఆదాయం గురించి ఆలోచిస్తామని పేర్కొన్నారు. టారిఫ్ల వల్ల ఎగుమతిదారులకు ఎదురయ్యే సమస్యల పరిష్కారంపైనే కేంద్రం దృష్టిపెట్టినట్లు- తెలిపారు. ప్రస్తుతానికి పెట్రోల్, డీజిల్‌ను జీఎస్టీ పరిధిలోకి తీసుకొచ్చే ప్రతిపాదనేదీ లేదని మరోసారి స్పష్టం చేశారు. సామాన్యులపై పన్ను భారం తగ్గించేందుకే జీఎస్టీ విధానంలో ఈ సవరణలు చేసినట్లు తెలిపారు. జాతీయ మీడియా సంస్థ 'ఇండియాటు-డే'కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో నిర్మలా ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. వన్ నేషన్- వన్ ట్యాక్స్ మంచి ఆలోచనే కానీ.. ఆచరణలో అది సాధ్యం కాదు. అభివృద్ధిలో వైవిధ్యాలు ఉన్నప్పుడు ఏకరూప జీఎస్టీ రేటును అమలు చేయడం అన్యాయమవుతుంది. మెర్సిడెస్ బెంజ్ కారు, హాచుయి చెపులకు ఒకే పన్ను రేటు- విధించగలమా? అని ప్రశ్నించారు. ప్రస్తుతం మన దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ వైవిధ్యభరితంగా ఉంది. అభివృద్ధి చెందిన రంగాలు అధిక పన్నులను కట్టగలుగుతాయి. అభివృద్ధి చెందని రంగాలకు అది భారమవుతుంది. ఒకవేళ భారత్ అన్ని రంగాల్లో సంపూర్ణంగా అభివృద్ధి చెందితే అప్పుడు ఒకే పన్ను విధానం సాధ్యమవుతుందని నిర్మలా సీతారామన్ వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా విపక్ష కాంగ్రెస్ పార్టీపై ఆర్థిక మంత్రి విమర్శలు గుప్పించారు. ఒకప్పుడు జీఎస్టీని గబ్బర్ సింగ్ ట్యాక్స్ అంటూ ఎగతాళి చేసిన వారే.. ఇప్పుడు పన్ను సంస్కరణలు చేయడానికే క్రిడిట్ తీసుకునేందుకు ఆరాటపడుతున్నారు. గత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో 91శాతం వరకు ఆదాయపు పన్ను విధించిన రోజులు ఉన్నాయని దుయ్యబట్టారు. జీఎస్టీలో సంస్కరణ వల్ల రాష్ట్రాలతో పాటు- కేంద్రానికి కూడా ఆదాయంలో కొంత కోత ఉంటుందని నిర్మలా సీతారామన్ తెలిపారు.



మరో ఎన్‌కౌంటర్ నలుగురు మావోల దుర్మరణం

ఛత్తీస్‌గఢ్, సెప్టెంబర్ 5 (జై భీమ్ న్యూస్):

నారాయణపూర్ జిల్లాలో భారీ ఎన్‌కౌంటర్ జరిగింది. భద్రతా దళాలు, మావోయిస్టుల మధ్య జరిగిన ఎన్‌కౌంటర్‌లో నలుగురు మావోయి మృతి చెందారు. కాగా, ఈ ఘటన శుక్రవారం ఉదయం దంతెవాడ- బీజాపూర్ సరిహద్దు అటవీ ప్రాంతంలో చోటుచేసుకుంది. దంతెవాడ- బీజాపూర్ సరిహద్దులో మావోయిస్టుల కదలికలపై పోలీసులకు సమాచారం అందడంతో ప్రత్యేక దళాలు కూంబింగ్ ఆపరేషన్ ప్రారంభించాయి. ఈ క్రమంలో రెండు వర్గాలు ఎదురుపడ్డాయి. దీంతో ఇరువైపులా కాల్పులు ప్రారంభించారు. ఈ నేపథ్యంలోనే మావోయిస్టులకు భారీ ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఎదురు కాల్పుల్లో నలుగురు మావోయి మరణించారు. సంఘటన స్థలంలో ఆయుధాలు, బుల్లెట్లు-, పేలుడు పదార్థాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారని భద్రతా దళాలు. ఈ ఎన్‌కౌంటర్ తర్వాత అక్కడ భద్రతను మరింత కట్టు-దిట్టం చేశారు. కాగా, మృతిచెందిన మావోయిస్టుల గుర్తింపు పనులు కొనసాగుతున్నాయి.

ఆదర్శ యూత్ ఆధ్వర్యంలో అన్నదాన కార్యక్రమం



చౌటుప్పల్ జై భీమ్ న్యూస్

చౌటుప్పల్ మండలం దేవలమ్మ నాగారం గ్రామంలో గణేష్ సవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా శనివారం రోజు గణేష్ మండపం వద్ద ఆదర్శ యూత్ అసోసియేషన్ వారు విగ్నేశ్వరునికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు ఈ యొక్క కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా శ్రీ ఆదిమహావిష్ణు దేవాలయ చైర్మన్ వరకాంతం జంగారెడ్డి హాజరైనారు పూజా కార్యక్రమం అనంతరం అన్నదాన కార్యక్రమంలో జంగారెడ్డి పాల్గొని మాట్లాడుతూ అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపమని ప్రతి ఒక్కరు అన్నాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా ఎక్కడ కూడా పడవేయవద్దని కోరారు భక్తిశ్రద్ధలతో భగవంతునికి సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటున్న భక్తులందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. అదేవిధంగా గణేష్ సవరాత్రి ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించిన ఆదర్శ యూత్ అసోసియేషన్ వారిని అభినందించారు. అన్నదాన కార్యక్రమం వంటి సేవా కార్యక్రమాలు గ్రామంలో అనేకం చేసి ఆదర్శ యూత్ వారు మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలని కోరారు ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో భక్తులు పాల్గొని అన్న ప్రసాదాలు స్వీకరించారు.

రికార్డ్ స్థాయిలో సుమారు 7వేల విగ్రహాల నిమజ్జనం

జై భీమ్ న్యూస్ వరంగల్

ఈ సంవత్సరం వరంగల్ నగరంలోని ప్రధాన గణేష్ నిమజ్జనం చెరువు ప్రాంతాల్లో జిల్లా యంత్రాంగం తరపున అన్ని ఏర్పాట్లు చేయడం జరిగింది. అన్ని విభాగాల సమన్వయంతో ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా నిమజ్జన కార్యక్రమాన్ని శనివారం సాయంత్రం ముగించవ్వెనది. గత సంవత్సరం (4500) తో పోలిస్తే ఈ సంవత్సరం రికార్డ్ స్థాయిలో 7 వేల పై చీలుకు విగ్రహాల నిమజ్జనం జరిగింది. వరంగల్ జిల్లాకు సంబంధించి సాయంత్రం 3.00 గంటల వరకు పూర్తయింది. సాయంత్రం 5.00 గంటలకు హనుమకొండ జిల్లాకు సంబంధించిన రెడ్డికాలనీ ఇతర ప్రాంతాల విగ్రహాలు నిమజ్జనానికి దేశాయపేట చిన్న వడ్డేపల్లి చెరువుకు రాగా, వాటిని కూడా అధికారులు నిబ్బంది దగ్గర ఉండి ప్రకాశంతోగా నిమజ్జనం జరిగేలా అన్ని చర్యలు తీసుకున్నారు.

ప్రధాని మోదీతో లోకేష్ భేటీ

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 5 (జై భీమ్ న్యూస్): ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ-శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీతో శుక్రవారం భేటీ అయ్యారు. ఈ సమావేశంలో పలు కీలక అంశాలపై చర్చించారు. 45 నిమిషాలపాటు ఈ భేటీ- కొనసాగింది. ఈ సందర్భంగా యోగాంధ్ర టేబుల్ బుక్‌ను ఆవిష్కరించారు ప్రధానమంత్రి మోదీ. ఏపీకి కేంద్ర ప్రభుత్వ సాయం, పెండింగ్ ప్రాజెక్టులు, కేంద్ర పథకాల అమలు, తాజా రాజకీయ పరిస్థితులపై ప్రధానితో చర్చించారు లోకేష్. జీఎస్టీ స్లాట్‌ల హేతుబద్ధీకరణ, సంస్కరణల అమలుపై ప్రధాని మోదీకి లోకేష్ అభినందనలు తెలిపారు. ప్రత్యేకించి విద్యారంగంలో ఉపయోగించే పలు రకాల వస్తువులపై పన్ను తగ్గించినందుకు ప్రధాని మోదీకి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు మంత్రి లోకేష్. ఏపీలో పెట్టు-బదులు, పరిశ్రమల స్థాపన, సింగపూర్‌లో ఏపీ బృందం పర్యటన వివరాలను ప్రధానికి వివరించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో సెమికండక్టర్ యూనిట్ ఏర్పాటుకు నిర్ణయం తీసుకున్నందుకు ప్రధాని మోదీకి కృతజ్ఞతలు మంత్రి నారా లోకేష్ తెలిపారు. ఇకపోతే రాష్ట్రంలో పెట్టుబడుల ఆకర్షణకు సహకారం అందించాలని ప్రధానిని లోకేష్ కోరారు. రాష్ట్రంలో ఐటీ-, ఎలక్ట్రానిక్స్ పరిశ్రమల స్థాపనకు చేయూత అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. విద్యాప్రమాణాల మెరుగుదలకు రాష్ట్ర విద్యారంగంలో అనేక సంస్కరణలు అమలు చేస్తున్నామని.. ఉన్నతవిద్యలో మెరుగైన ఫలితాలు సాధించేందుకు సహకారం అందించాలని కోరారు. ఏపీలో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక గత 15 నెలలగా కేంద్రం సహకారంతో పలు సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను సమర్థంగా అమలు చేస్తున్నామని చెప్పారు. జీఎస్టీ సంస్కరణల ద్వారా దేశంలోని కోట్లాది పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు ఉపశమనం కలిగించిన ప్రధాని మోదీకి మంత్రి లోకేష్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో గత కొంతకాలంగా నెలకొన్న వివిధ పరిణామాలను ఆయన వివరించారు. ప్రధాని స్పందిస్తూ.. రాష్ట్రాభివృద్ధికి అన్నివిధాలా సహకారం అందిస్తామని చెప్పారు. యోగాంధ్ర నిర్వహణపై రూపొందించిన కాఫీ టేబుల్ బుక్‌ను ఈ సందర్భంగా ప్రధానికి లోకేష్ బహుకరించారు. మే 17న తన సతీమణి నారా బ్రాహ్మణి, కుమారుడు దేవాంశ్‌లతో మోదీని కలిసిన లోకేష్.. నాలుగు నెలల వ్యవధిలో మళ్లీ ప్రధానమంత్రిని కలవడం విశేషం.

ఆర్థిక సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా !

వారంలో ఆదివారం రోజు సూర్య భగవానునికి అంకితం చేయబడింది. ఈ రోజున సూర్య భగవానున్ని అత్యంత భక్తి శ్రద్ధలతో నిష్ఠగా పూజించడం వల్ల అనేక ఫలితాలు కలుగుతాయి అని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా ఆర్థిక సమస్యలతో బాధపడేవారు ఆదివారం రోజు కొన్ని రకాల పరిహారాలు పాటిస్తే మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. మరి ఇంతకీ ఆదివారం రోజు ఏం చేయాలి ఏం చేయకూడదు అన్న విషయానికి వస్తే.. ఆదివారం రోజు ఉదయాన్నే సూర్యభగవానుడికి నీటిని సమర్పించాలట. దీన్ని ఎంతో పవిత్రంగా భావిస్తారు. అందుకే ఉదయాన్నే స్నానం చేసిన తర్వాత సూర్యదేవునికి నీటిని సమర్పించాలని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా ఆదివారం రోజు మీ ప్రధాన ముఖ ద్వారం వద్ద నెయ్యి డిపాన్ని వెలిగించాలని చెబుతున్నారు. ఈ విధంగా చేయడం వల్ల సూర్య భగవానుడి అనుగ్రహంతో పాటు లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం కూడా లభిస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే ఆదివారం రోజు ఎక్కడికైనా పనిమీద బయటకు వెళ్ళటప్పుడు ఎర్రపందనం తిలకాన్ని పెట్టుకోవడం వల్ల ఆకాశ మంచే జరుగుతుందట. ఈ విధంగా చేయడం వల్ల చేపట్టిన అన్ని కార్యక్రమాలలో విజయం సాధించవచ్చు అని చెబుతున్నారు. ఆదివారం నాడు

ఎరుపు రంగు దుస్తులు ధరించాలనే నియమం ఉంది. ఎందుకంటే ఈ రోజు ఎరుపు రంగు దుస్తులను ధరించడం వల్ల శుభ ఫలితాలు కలుగుతాయట. అలాగే సూర్య భగవానుడిని ప్రసన్నం చేసుకోవాలి అనుకున్న వారు ఆదివారం రోజు సూర్య దేవుడికి బెల్లం, పాలు, బియ్యం, ఎరుపు వస్త్రాలను సమర్పించాలని చెబుతున్నారు. ఆ తర్వాత వాటంన్నింటినీ నిస్సహాయకులకు, అలాగే వాటి అవసరము ఉన్నవారికి దానం చేయడం వల్ల అనుకున్న పనులను నెరవేరడంతో పాటు మీ పనుల్లో ఏమైనా అడ్డంకులు ఏర్పడితే అవి తొలగిపోతాయని చెబుతున్నారు. వీలైతే ఆదివారం నాడు పవిత్ర నదికి వెళ్లి అందులో బెల్లం, బియ్యం కలిపి ప్రవహించే నదిలో వెయ్యాలట. ఇలా చేయడం వల్ల ఆగిపోయిన పనులన్నీ పూర్తవుతాయని



చెబుతున్నారు. ఆర్థిక సమస్యల నుంచి బయటపడడం కోసం ఆదివారం రోజు సూర్య భగవానుడితో పాటుగా లక్ష్మీదేవిని ఊహించాలట. ఇద్దరు దేవుళ్ళకు సంబంధించిన మంత్రాన్ని 108 సార్లు జపించాలని, ఈ పరిపరం పాటిస్తే లక్ష్మీ అనుగ్రహంతో పాటు సూర్య భగవానుడు అనుగ్రహం కూడా కలుగుతుందని చెబుతున్నారు.

వెస్ట్రన్ దుస్తులు వేసుకోవడానికి ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

ఓ ఏజ్ వచ్చుక

అమ్మాయిలంతా లోదుస్తులు ధరిస్తారు. ఇవి శరీర విస్తరణ వల్ల బయటి దుస్తులను మరికిగా లేదా పాడవకుండా ఉంచడంలో మేలు చేస్తాయి. అంతేకాకుండా శరీరాకృతిని పెంచుతాయి. చల్లని వాతావరణంలో



ఉన్నప్పుడు శరీరం వెచ్చగా ఉండేలా చేస్తాయి. అయితే ఇటీవల చాలా మంది వన్ పీస్ పొట్టి డ్రెస్సెస్ ధరించడానికి ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు. వెస్ట్రన్ డ్రెస్సెస్ కు మంచి క్రేజ్ ఉంది. ఇవి వేసుకుంటే అమ్మాయిలు మంచి లుక్ తో కనిపిస్తారు. పదిమందిలో అందంగా, క్యూట్ గా మెరిసిపోతారు. కానీ కొంతమంది అమ్మాయిలు ఈ పాశ్చాత్య దుస్తులు వేసుకోవడానికి ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఎందుకంటే వీటి కోసం లోదుస్తుల్ని ప్రత్యేకంగా కొనాల్సి ఉంటుంది. కాగా ఎలాంటి లోదుస్తులు ధరించాలో ఇప్పుడు చూద్దాం.. లాంగ్ కామిసోల్ ఉత్తమ ఎంపిక... అమ్మాయిలు వన్ పీస్ డ్రెస్ వేసుకోవాలంటే లాంగ్ కామిసోల్ ఉత్తమ ఎంపిక. వీటిని ఫ్లాటిక్ తో తయారు చేస్తారు. లాంగ్ కామిసోల్ లోదుస్తుల్ని వాడితే శరీర ఆకృతి కూడా అందంగా కనిపిస్తుంది. కాస్త పొట్టిగా ఉండేవి లేదా మోకాలు పొడవుంటే స్పర్ట్ ధరించినప్పుడు లోపల లాంగ్ కామిసోల్ వేసుకుంటే సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది. ట్యూబ్ క్రాప్ టాప్.. అయితే కొన్ని రకాల దుస్తులకు కామిసోల్ వేసుకోరు కాబట్టి మీ వార్డ్ రోబ్లో ట్యూబ్ క్రాప్ టాప్ తప్పక ఉండాల్సిందే. పలు రకాల షర్టులకు, టాప్స్, హాఫ్ పోల్డర్ కు, స్లీవ్ సస్సుగా ఉండే రకాలు ఉంటాయి. మంచి కవరేజీ ఇచ్చేందుకు ఈ ట్యూబ్ క్రాప్ టాప్ తప్పక వాడండి. నెక్ డీప్ ఉన్న లేకున్నా ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. కామిసోల్స్.. వెస్ట్రన్ దుస్తులు వేసుకున్నప్పుడు కామిసోల్స్ బెస్ట్ ఎంపిక అని చెప్పుకోవచ్చు. వెస్ట్రన్ టాప్స్, కుర్తాలు చాలా వరకు అయితే నెట్ డిజైన్లు లేదా లేసులతో వస్తాయి.. కాగా బ్రా ధరిస్తే అప్పులు కంఫర్ట్ గా ఉండదు. కాగా కామిసోల్స్ వాడితే సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది. వీటిలో న్యూడ్ రంగు కామిసోల్స్.. అంటే చర్మం కలర్ ఉంటాయి. అవి వేసుకుంటే లోదుస్తులు కనిపించవు. బ్రా ఆకారం కూడా కనిపించకుండా ఉంటుంది.

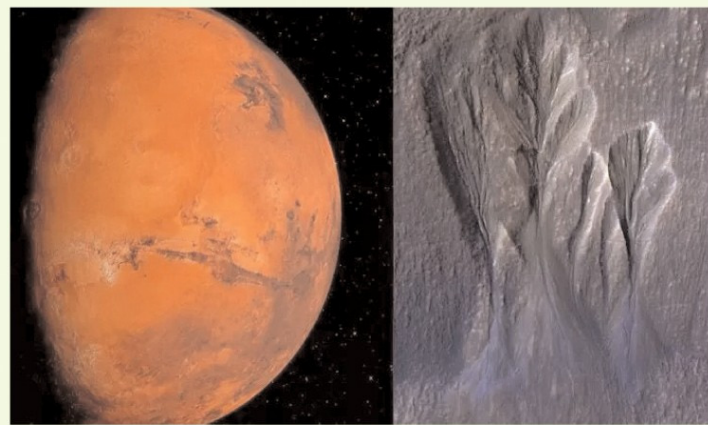
వాస్తు ప్రకారం

ఉసిరి చెట్టును ఏ దిశలో నాటాలి?

హిందువులు ఎన్నో రకాల మొక్కలను దేవతలుగా భావించి పూజలు చేస్తూ ఉంటారు. అటువంటి వాటిలో జిల్లేడు, రావి, వేప మొక్కలతో పాటు ఇంకా చాలా మొక్కలు కూడా ఉన్నాయి. వాటిలో ఉసిరి చెట్టు కూడా ఒకటి. ముఖ్యంగా కార్తిక మాసంలో ఉసిరి చెట్టుకు ప్రత్యేకంగా పూజలు చేస్తూ ఉంటారు. అలాగే ఉసిరికాయల్లో ప్రత్యేకంగా దీపాలను కూడా వెలిగిస్తూ ఉంటారు. ఉసిరి చెట్టు కూడా మతపరమైన ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉంది. అలాంటి మంచి ప్రయోజనాలు కలిగిన ఉసిరి చెట్టును ఇంట్లో ఒక దిశలో నాటితే అంతా మంచే జరుగుతుందని పండితులు చెబుతున్నారు. మరి ఏ దిశలో నాటాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. ఉసిరి చెట్టును విష్ణుమూర్తి స్వరూపంగా భావిస్తారు. అందుకే ఈ చెట్టును, దీని కాయను విష్ణువుకు ఇష్టమైనదిగా భావిస్తారు. కార్తిక మాసంలో శుక్ల పక్షం తొమ్మిదవ రోజును ఉసిరి నవమి అని కూడా అంటారు. ఈ రోజు విష్ణు మూర్తిని, లక్ష్మీ దేవిని, ఉసిరి చెట్టును ఖచ్చితంగా పూజిస్తారు. అంతేకాదు ఈ రోజు మీరు ఉసిరి చెట్టు నీడలో కూర్చుని అన్నం తింటే మీకున్న ఎన్నో రోగాల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే వ్యక్తులు చేసిన పాపాలన్నీ కూడా సత్తెయ్యని నమ్ముతారు. ఇకపోతే వాస్తు ప్రకారం ఉసిరి మొక్కను ఏ దిశలో నాటాలి అన్న విషయానికి వస్తే.. ఇంటికి ఉత్తరం లేదా తూర్పు దిశలో ఉసిరి చెట్టును నాటాలట. ఈ దిశలో ఉన్న ఉసిరి చెట్టును చాలా పవిత్రంగా భావిస్తారు. అలాగే ఇది ఇంటికి మంచిది అని చెబుతున్నారు. అలాగే ఉసిరి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వల్ల ఇంట్లో దేవతలు, దేవుళ్ళు ఉంటారట. ఉసిరి చెట్టును ఇంట్లో నాటడం వల్ల క్రమం తప్పకుండా ఆ చెట్టుకు నీరు పోసి పూజలు చేయడం వల్ల కుటుంబంలో సంతోషం శ్రేయస్సు ఉంటాయని చెబుతున్నారు. అలాగే ఇంట్లో నెగటివ్ ఎనర్జీ తొలగిపోయి ఇంట్లోకి సంపద చూడం వస్తుందని చెబుతున్నారు.



మార్స్ పై మంచుకింద జీవం ఉనికి!



అంతరిక్షం గురించి మనకు ఇప్పటికే అనేక విషయాలు తెలిసినప్పటికీ ఇంకా తెలియనివి కూడా చాలానే ఉంటాయని శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. ఈ అన్వేషణలో భాగంగానే నిరంతర పరిశోధనలు కొనసాగిస్తున్నారు. వివిధ గ్రహాల ఉనికి, స్వభావం, వాటిపై జీవలజాలం వంటి అంశాలపై ఇప్పటికే ఓ అవగాహన ఉంది. కాకపోతే భూమిపై తప్ప మిగతా గ్రహాల్లో జీవం ఉన్నట్లు ఇప్పటి వరకైతే ఎలాంటి ఆధారాలు లభించలేదు. కాకపోతే అంగారక గ్రహంపై ఒకప్పుడు జీవజాలం ఉండి ఉండి ఉండవచ్చునని, కాలక్రమంలో అది అంతరించిపోయి ఉండవచ్చునని కొందరు శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తుంటారు. ఈ విషయాన్ని కనుగొనేందుకు పరిశోధకులు కూడా ఎన్నో ఏండ్ల నుంచి ప్రయత్నిస్తున్నారు. రీసెంట్ స్టడీలో భాగంగా నాసాకు చెందిన కొంతరు శాస్త్రవేత్తలు మరోసారి కంప్యూటర్ మోడలింగ్ టెక్నాలజీ ద్వారా మార్స్ పై పరిస్థితిని గమనించారు. కాగా ఇక్కడ గడ్డ కట్టిన మంచు లోపలికి సూర్యకిరణాలు ప్రసరిస్తున్నాయని, కాబట్టి ఈ మంచు ఫలకాల కింద నీరు, అందులో ఆల్గే, ఫంగి, మైక్రోస్కోపిక్, సీయాన్ బ్యాక్టీరియా వంటివి డెవలప్ అయి ఉండవచ్చునని వారు అంచనాకు వచ్చారు. అలాగే అంగారకుడిపై గల మంచు ఫలకాల్లో రెండు రకాలవి ఉన్నట్లు శాస్త్రవేత్తలు చెప్పన్నారు. అందులో ఒక రకం ఘనీభవించిన నీటివల్ల ఏర్పడినవి కాగా, రెండవ రకం గడ్డకట్టిన కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ తో నిండి ఉన్నట్లు పేర్కొంటున్నారు. అలా మంచు గడ్డకట్టిన కాలంలో అందులోని దుమ్ము, ఇతర పదార్థాలు కూడా ఘనీభవించి ఉంటాయని, అందుకే మార్స్ పై గల మంచు సూర్య కిరణాలను ఈజీగా గ్రహిస్తోందని సైంటిస్టులు అంటున్నారు. దీనినిబట్టి అంగారకుడి ఉపరితలం నుంచి మంచు ఫలకాల కింద దాదాపు 9 అడుగుల లోతులో నీటి ప్రవాహం ఉండవచ్చునని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. తాజా అధ్యయనం కూడా అంగారకుడిపై మంచు ఫలకాల కింద నీరు, అందులో సూర్యక్షిప్తాలు ఉండవచ్చునని ప్రతిపాదించగా దీనిపై అమెరికా స్పేస్ ఏజెన్సీ(నాసా) వివరణ ఇచ్చింది. ఏంటంటే.. మార్స్ పై జీవం ఉనికికి సంబంధించిన ప్రతిపాదనలే తప్ప కచ్చితమైన ఆధారలేవి ఇంకా లభించలేదని పేర్కొన్నది.

లవరే కదా అని అలాంటి మెసేజీలు చేస్తే..!



ఒకప్పుడు ప్రేమంటే.. ఏ కాలేజీలోనో, బస్సాపులోనో, సుదీర్ఘ పరిచయం తర్వాతే పుట్టదని చెప్తారు. కానీ ఇప్పుడంత రిస్క్ అవసరం లేదు. వాట్సాప్, ఫేస్ బుక్, ఇన్స్టాగ్రామ్ వంటి సోషల్ మీడియా వేదికల్లోనూ ప్రేమలు చిగురిస్తున్నాయి. హాహ్.. హాలో మాటలతో ప్రారంభమైన పరిచయాలు కాస్త.. లవ్ ప్రపోజల్స్ దాకా వెళ్తున్నాయి.. ఇదంతా చక్కన పెడితే సాధారణంగా ప్రేమికులు డైలీ మెసేజీలు చేసుకోవడం ఈ రోజుల్లో చాలా కామన్. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ మెసేజీలే వారిలో ప్రేమ వైఫల్యాలనికి లేదా బ్రేకప్ లకు కారణం అవుతున్నాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అలాంటి విషయాలేమిటి? ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో సూచిస్తున్నారు. కారణాలేమైనా ప్రస్తుతం చాలా మంది లవర్స్ కాలే చేసి మాట్లాడుకోవడం కంటే.. ఛాటింగ్ లతో ఎక్కువ ప్రయారితీ ఇస్తున్నారు. ప్రేమికుల్లో సహజంగానే ఒక విధమైన భావోద్వేగ సంబంధం ఉంటుంది. ఒకరి గురించి ఒకరు తెలుసుకోవాలనే తపన కనిపిస్తుంది. ఇక్కడే కొందరు పొరపాట్లు చేస్తున్నారు. అవతలి వ్యక్తిపై అతి ప్రేమ లేదా ఇంకేదో తెలుసుకోవాలన్న తపన కాస్త వ్యసనంగా మారుతోంది. ఛాటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు అవతలి వ్యక్తిని ఏం అడగాలో, ఏ విషయాలు వారిని హార్డ్ చేస్తాయో అని కూడా ఆలోచించకుండా రక్తమని ఓ మెసేజ్ పెట్టేయడం చేస్తుంటారు. కానీ ఇదే కొందరి విషయంలో మనస్సుర్లలకు, బ్రేకప్ లకు దారితీస్తోంది. కాబట్టి మీరు చేసే మెసేజ్ మీ లవర్ మనో భావాలు దెబ్బతినకుండా చూసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. కొన్నిసార్లు మీరు మెసేజ్ చేస్తారు. అవతలి వ్యక్తి నుంచి వెంటనే రిప్లై రాకపోతే ఏమైనా కారణాలు ఉండవచ్చు. కానీ ఇది అర్థం చేసుకోకుండా క్షణికావేశానికి లోనవుతారు. తర్వాత అనుమానించడం మొదలు పెడతారు. 'ఎందుకు రిప్లయ్ ఇవ్వలేదు?', 'ఏం చేస్తున్నా..?' నాకంటే ముఖ్యమైన పనా?' అంటూ పదే పదే ప్రశ్నలతో విసుగిల్లిస్తారు. ఈ ధోరణివల్ల అవతలి వ్యక్తి భరించలేక బ్రేకప్ చెప్పేప్పుడు సంఘటనలో ఈ రోజుల్లో చాలానే జరుగుతున్నాయని నిపుణులు చెప్పన్నారు. కాబట్టి అవసరం తాపత్రయాలు, ఆందోళనలు, అనుమానాల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలంటున్నారు. ప్రేమికులు ఛాటింగ్ సందర్భంగా తమ ఫీలింగ్స్, ఆలోచనలు వ్యక్తీరించేందుకు ఎమోజీలు పంపుతుంటారు. మీరు అదే చేస్తుంటే గనుక జాగ్రత్త. ఎందుకంటే మీ ప్రియురాలు లేదా ప్రియుడి మనస్సును హార్డ్ చేసేవి ఉంటే గనుక వెంటనే అవతలి వ్యక్తి బ్రేకప్ నిర్ణయం తీసుకోవడం ఈ రోజుల్లో పెద్ద విషయం కాదు. కాబట్టి ఎదుటి వారి మనోభవాలను పట్టించుకోకుండా అపార్థాలు, పెడర్థాలకు దారితీసి ఎమోజీలు పంపితే చిక్కుల్లో పడతారు. మొత్తానికి ఇద్దరికీ నచ్చే బెస్ట్ అండ్ స్టేబిల్ కమ్యూనికేషన్ ఉండాలి తప్ప ఛాటింగ్ లోనూ మీ వన్ షెడ్ నియంతృత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తే అవతలి వ్యక్తి నుంచి 'బ్రేకప్' అనే రిప్లయ్ వస్తుంది మరి!

జీతం కాదు జీవితం ముఖ్యం

ఎంత ఎక్కువ సంపాదనో సానైటీలో అంత రెస్పెక్ట్, బంధువులు, స్నేహితుల దగ్గర గొప్ప. అందరికీ బ్యాంక్ అకౌంట్ లో ఉన్న డబ్బు మాత్రమే ఇంపార్టెంట్ కానీ సదరు ఉద్యోగి అనుభవించే ఒత్తిడి గురించి వట్టిండుకానే ఛాన్సే లేదు. కుటుంబ సభ్యులు, ఫ్రెండ్స్ అందరు కూడా సాలరీ ఎంత అనే అడుగుతారు తప్ప సంతోషంగా ఉన్నారా అని అడిగినా ఖులే ఉండరు. ఉద్యోగం గా కూడా ఎంత డ్రెస్ అనుభవించినా.. ఇంట్లో, సానైటీలో పరపతి, పరువు అంటూ మానసికంగా డ్రెస్ అవుతూనే ఉంటారు. వర్క్ ప్లేస్ లో తలకు మించిన భారం మోస్తూ మానసికంగా కుమిలిపోతుంటారు. అయితే ఈ పరిస్థితిలో మార్పు వస్తున్నట్లు కనిపిస్తుందని అంటున్నారు నిపుణులు. యూత్ జీతం కన్నా జీవితమే ముఖ్యమనే సిద్ధాంతంతో ముందుకు సాగుతున్నారు. బ్యాంక్ బ్యాలెన్స్ పెంచేసుకోవడం కన్నా ఆరోగ్యం విషయంలో బాగుండటమే బెటర్ అనుకుంటున్నారు. అందుకే నెలకు పది లక్షలు ఇచ్చి భుజాల మీద మోయలేని భారాన్ని అందించే జాప్య కన్నా స్వేచ్ఛగా తమ లైఫ్ ను తమకు సచ్చిసట్టుగా అనుభవించే ఉద్యోగలకే ఓటు వేస్తున్నారు. జీతం తక్కువైనా పద్దేను వ్యక్తిగత జీవితం కంపెనీకి హ్యాండ్ ఓవర్ చేసేందుకు సిద్ధంగా లేమని చెప్పన్నారు. దాదాపు 75% మంది భారతీయ యువకులు ఇదే సిద్ధాంతాన్ని ఫాలో అవుతున్నట్లు నివేదికలు చెప్పన్నాయి. నేటి భారత యువత ఈ విధంగా కెరీర్ టార్గెట్స్ రీడిఫైన్ చేస్తున్నాయని అంటున్నాయి. అధిక జీతం ఇచ్చే కంపెనీలు ఉద్యోగులను ఎక్కువ పనిగంటలకు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. అంటే మనీ విషయంలో మహాగొప్పగా ఉన్న డిమాండ్ లో వర్కింగ్ హాపర్స్ ఆరోగ్యాన్ని



దెబ్బతీస్తున్నాయి. అందుకే హైయెస్ట్ సాలరీల కన్నా వర్క్ - లైఫ్ బ్యాలెన్స్ కే గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇస్తున్నారు. డబ్బు ప్రతీది ఇవ్వలేదని గుర్తిస్తూ.. అనువైన పని వాతావరణం, వ్యక్తిగత సమయం, శ్రేయస్సును విలువైనదిగా భావిస్తున్నారు. జీతం మాత్రమే తమ విజయం కాదని.. అంతకు మించిన జీవితమే అసలైన సక్సెస్ అనే నిర్ణయానికి కట్టబడి ఉంటున్నారు. ఈ మార్పు పరిపక్వ శ్రామిక శక్తిని సూచిస్తుంది. కంపెనీలు తమ ఉద్యోగుల మార్కులన్న ఆలోచనకు అనుగుణంగా మార్కెట్ అవసరాన్ని ఎత్తి చూపుతుంది. లింక్డ్ ఇన్ సర్వే ప్రకారం, 75% భారతీయ యువత జీతం కంటే పని-జీవిత సమతుల్యతకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ.. ఈ ట్రెండ్ కొనసాగిస్తున్నారని పరిశ్రమ నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. అంతేకాకుండా 60% మంది నిపుణులు ఎక్కువ గంటల కారణంగా బర్న్ అవుట్ ను అనుభవిస్తున్నారని.. అందువల్లే ఈ మార్పు మొదలైందని బ్రిష్స్ అఫ్ ఇండియా నివేదించింది. ఈ ధోరణి పరిపక్వత చెందుతున్న శ్రామిక శక్తిని సూచిస్తుంది, విజయం సంపూర్ణమైనదని గుర్తిస్తుంది. ఉద్యోగి శ్రేయస్సుకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ కంపెనీలు ఈ మార్పుకు ప్రతిస్పందించాలని అంటున్నారు నిపుణులు. యువత విజయాన్ని పునర్నిర్వచించడాన్ని కొనసాగిస్తున్నందునా.. భారతదేశ శ్రామిక శక్తి మరింత సమతుల్యంగా, ఉత్పాదకతతో, సంతృప్తికరంగా మారుతుంది. కాబట్టి సౌకర్యవంతమైన పని ఏర్పాట్లను అవలంబించే, శ్రేయస్సు సంస్కృతిని పెంపొందించే, వ్యక్తిగత వృద్ధిని ప్రోత్సహించే కంపెనీలు మాత్రమే అత్యుత్తమ ప్రతిభను పొందగలవు. నిలుబడిగలవు. కాబట్టి ఇప్పటికైనా కంపెనీలు జాగ్రత్త పడాలి. వర్క్ ఎన్విరాన్మెంట్, ఎంపాయిన్ వెల్ఫేర్స్ పై దృష్టిపెట్టాలి.

గర్భిణులు కాఫీ తాగొచ్చా?

గర్భధారణ సమయంలో జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. కాబోయే తల్లులలో తరచుగా తలెత్తే ప్రశ్న ఏమిటంటే కాఫీ తాగడం మంచిదేనా అని. ముఖ్యంగా కెఫీన్ కంటెంట్ కారణంగా వారి శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి సురక్షితమేనా అనే ప్రశ్నలు కూడా తలెత్తుతుంటాయి. కెఫీన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల పిండంపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉంటుంది? కాఫీ అనేది కెఫీన్ ప్రసిద్ధ మూలం. ఇది కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తుంది. మితమైన మొత్తంలో కెఫీన్ చాలా మందికి సురక్షితంగా పరిగణిస్తుంటారు. గర్భధారణ సమయంలో తల్లి ఏది తిన్నా అది కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుందని చెబుతున్నారు వైద్యులు. గర్భిణీ స్త్రీలు కెఫీన్ చాలా నెమ్మదిగా జీర్ణం కావడమే దీనికి కారణం. రక్తప్రవాహంలో ఎక్కువసేపు ఉంటుంది. కెఫీన్ ను సమర్థవంతంగా విచ్చిన్నం చేయడానికి అవసరమైన ఎంజైమ్లు పిండంలో లేనందున బిడ్డపై ప్రభావం చూపుతుంటున్నారు. కెఫీన్ వినియోగం పిండం మెదడు అభివృద్ధిని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? గర్భధారణ సమయంలో అధిక కెఫీన్ శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ఇది భవిష్యత్ పలు సమస్యలకు దారి తీసేలా ఉంటుంది. స్యూరేఫార్మకాలజీలో ప్రచురించిన పరిశోధన ప్రకారం.. చాలా కెఫీన్ మెదడు సర్క్యూట్లకు అంతరాయం కలిగిస్తుందని సూచిస్తుంది. కొన్ని అధ్యయనాలు గర్భంలో అధిక స్థాయిలో కెఫీన్ కు గురయ్యే శిశువులకు అటెన్షన్ డిజార్డర్స్, హైపర్యాక్టివిటీ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని సూచిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ, ఈ ప్రమాదాలు ప్రధానంగా అధిక కెఫీన్ వినియోగంతో ముడిపడి ఉన్నాయని డాక్టర్ విష్ణోయ్ చెబుతున్నారు.

ఉప్పు తినడం పూర్తిగా మానేశారా?

ఒక హెల్త్ అడ్వర్ట్ రోజుకు 4 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ఉప్పు తినకూడదని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక తెలిపింది. అలాగని ఉప్పు పూర్తిగా మానేయకూడద అంటున్నారు నిపుణులు. అయితే 30 రోజులు సాల్ట్ తినడం మానేస్తే ఏమవుతుందో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం. బరువు తగ్గుతారు : ఉప్పు తినడం ఆపేస్తే బరువు తగ్గుతారు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక నెల పాటు సాల్ట్ తినకపోతే శరీరం తక్కువ సోడియంకు అడ్జస్ట్ అవడం మొదలు అవుతుంది దీంతో సోడియం లెవెల్స్ డ్రాప్ అవుతాయి. ఆ పరిస్థితులకు శరీరం సర్దుకుంటుంది కూడా. సాధారణంగా సోడియం నీటి శాతాన్ని హెూల్డ్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో అది ఎక్కువ లేకపోతే నీటి శాతం తగ్గుతుంది కాబట్టి వెయిట్ లాస్ అవుతారు. సాల్ట్ ఫుడ్స్ లో చాలా కేలరీలు ఉంటాయి. వీటికి దూరంగా ఉంటే కేలరీల ఇన్ టేక్ తగ్గి బరువు తగ్గుతారు. ఎందుకంటే సాల్టీ ఫుడ్స్ మానేస్తే హెల్త్ ఫుడ్స్ తింటాం కాబట్టి శరీరంలోని, ముఖ్యంగా కడుపు, నడుము చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు తగ్గడానికి సోఫ్ట్ ఉంటుంది. ఖ్లోరింగ్ వంటి సమస్యలకు గుడ్ బాయ్ చెప్పవచ్చు. అయితే, చాలా త్వరగా బరువు తగ్గితే ఆరోగ్యానికి హానికరం అని మాత్రం గుర్తు పెట్టుకోండి.జీర్ణ సమస్యలు : ఉప్పు డైజెస్టివ్ కూడా అవసరమే. ఉప్పులోని సోడియం స్టమక్ యాసిడ్ తయారు కావడానికి అవసరం. సడన్ గా సాల్టిబట్స్ మానేస్తే డైజెస్టివ్ సిస్టమ్ అడ్జస్ట్ అవదు. సాల్ట్ కు బదులు ఫైబర్-రిచ్ ఫ్రూట్స్ వంటివి తింటే వాటిని అరిగించుకోవడానికి డైజెస్టివ్ సిస్టమ్ కు కష్టమైపోతుంది. దీంతో కడుపు నొప్పి, ఇతర అజీర్తి సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మానసిక ఆరోగ్యం: ఉప్పును పూర్తిగా మానేస్తే ట్రెయిన్ మీద ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి మానసిక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సోడియం శరీరంలోని పూయడ్స్ మెయింటెన్ చేయడానికి అవసరం. ఇది నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుకు కూడా ముఖ్యం. సోడియం తక్కువైతే నాడీ కణాల మధ్య కమ్యూనికేషన్ సరిగ్గా జరగక మూడ్ పాడవుతుంది.

ఈ కాయతో బోలెడన్నీ ప్రయోజనాలు

చేదు ఆరోగ్యానికి మంచి అని తెలిసిన కూడా చాలా మంది తినడానికి ఇష్టపెట్టుకోరు. చేదుగా ఉండే పదార్థాల జోలికి అసలు దగ్గరగా ఉండరు.చేదుగా ఉండే పదార్థాలకు కిలోమీటరు దూరంలో ఉంటారు. అయితే కూరగాయాల్లో కాకరకాయ చేదుగా ఉంటుంది. అసలు దీనిని తినడానికి ఎవరూ ఇష్టపడరు. కాకరకాయను ఎలా వండిన కూడా చేదుగా ఉంటుంది. కనీసం ఏడాదికి కూడా ఒక్కసారి కూడా వీటిని తినరు. ఇందులోని పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ కాకరకాయను వారానికి ఒకసారి అయిన తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు బారిన పడకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనిని డైలీ తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇవే కాకుండా వ్యాధికారక ప్రమాదాల నుంచి కాపాడటంలో కాకరకాయలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఇవే కాకుండా ఇంకా బోలెడన్నీ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మరి ఈ ప్రయోజనాలేంటో తెలియాలంటే అలస్యం చేయకుండా ఈ ఆర్టికల్ పై ఓ లుక్కేయండి. కాకరకాయలో ఎక్కువగా పాలీఫెన్వైడ్-పి అనే ఇన్సులీన్ వంటి సమేకణాలు ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో బాగా సహాయపడతాయి. కాకరకాయ మధుమేహం ఉన్నవారి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి కాపాడుతుంది. చేదు అనారోగ్య వ్యాధుల నుంచి కాపాడుతుంది. ఇందులోని పోషకాలు చర్మ నిపుణుల్ని మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఈ కాకరకాయ మొక్క ఆకులను పేస్ట్ చేసి తలకు అప్లై చేస్తే చుండ్రు తగ్గుతుంది. చేదు వల్ల తలలో పేలు వంటివి ఉన్న కూడా మాయమైపోతాయి. మీకు నచ్చిన విధంగా కాకరకాయను వండి తినడం వల్ల తలనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందుతారు. దీనిని తినలేమని అనుకునేవారు జ్యూస్ చేసి కూడా తాగవచ్చు. దీని జ్యూస్ తాగితే కిడ్నీ సమస్యలు, మోకాలి నొప్పులు తొందరగా తగ్గుతాయి. ఎలాంటి ఆపరేషన్, మందులు వాడకుండా కిడ్నీలోని రాళ్ల సమస్యలను తగ్గించవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొందరు మైగ్రేన్ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. ఎన్ని మందులు వాడిన ఈ సమస్య తగ్గదు. అలాంటి వారు కాకరకాయ ఆకలను మెత్తగా చేసి దానిని నుదిటిపై రాస్తే.. క్షణాల్లో తలనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందుతారు.

మునగ స్త్రీలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది

మన దేశంలో మునగ ప్రయోజనాలను పొందడంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవు..? ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయమే.. సులువుగా లభించే మునగకాయలను అందరూ ఇష్టపడతారు.గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి ఇంట్లో మునగ చెట్టు ఉంటుంది. ఒక్కొక్కరు ఒక్కొ రకంగా వాటి నుంచి లభించే మునగకాయలను తింటారు. మునగ రుచి, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ప్రజలను ఆకర్షిస్తాయి. అయితే.. మునగలో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు దగ్గు, జలుబును నివారిస్తాయి. అంతేకాదు, క్యాల్షియం , ఐరన్ మునగలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. మగవారికి మునగతో చేసిన వంటకాలు తినాలని చెబుతుంటారు. అయితే.. ఇది మగవారికే కాకుండా.. మహిళలకు కూడా ఎంతో ప్రయోజనాలను కల్గిస్తుంది. మునగలో గర్భిణీ స్త్రీలకు అవసరమైన నియాసిన్, రిబోఫ్లావిన్ , విటమిన్ బి12 వంటి బి విటమిన్లు కూడా ఉన్నాయి. మునగాలోని యాంటీబయాటిక్ ఏజెంట్లు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, మునగలో జింక్ ఉంటుంది, ఇది చర్మ సంరక్షణకు చాలా మంచిది. గ్లూటామియోన్ చర్మను వేగవంతం చేసే లక్షణాలను కూడా మునగ కలిగి ఉంది. శరీరంలో మొటిమలు ఏర్పడటాన్ని తగ్గిస్తుంది.

మునగ ఆకు రసం చర్మాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పాలిచ్చే తల్లులు పాల సరఫరాను పెంచడానికి మునగను ఉపయోగిస్తారు. అంతే కాకుండా మురిపంలో ఉండే పొటాషియం, ఐరన్, కాల్షియం, విటమిన్ సి, బి, బీటా కెరోటీన్ , అమినో యాసిడ్స్ తల్లి పాలను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. మునగ కొవ్వు తగ్గడానికి , బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మునగలో ఫైబర్ , మోనోశామరీటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతాయి. ఉసిరి ఆకులతో నీరు తాగడం వల్ల కూడా రుతు నొప్పి తగ్గుతుంది. ఉసిరికాయ ఆకులతో నీటిని మరిగించి రోజూ తాగడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, మునగా యొక్క హెపాటోప్రోటెక్టివ్



ఫంక్షన్ కాలేయాన్ని రక్షించడానికి , టాక్సిన్స్ నుండి రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని క్యాలరీల పరిమాణాన్ని తగ్గించడంలో కూడా మునగ మంచిది. మునగ లైంగిక ఉద్దీపనలో కూడా సహాయపడుతుంది. మునగలో ఉండే కామోద్దీపన సమేళనం టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఆహారంలో మునగ పువ్వును చేర్చుకోవడం కూడా స్పృర్డ్ కోంట్ పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.

పచ్చి ఉల్లిపాయల ప్రయోజనాలు

మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో ఉల్లిపాయ కూడా ఒకటి. ఈ ఉల్లిపాయ వల్ల ఎన్నో రకాల లాభాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. ఉల్లిపాయను తరచుగా తినడం వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఉల్లి చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. అందుకే ఉల్లి చేసే మేలు తల్లి కూడా చేయదని అంటూ ఉంటారు. అయితే కొందరు పచ్చి ఉల్లిపాయలు తింటే మరి కొందరు కూరల్లో తినడానికి ఇష్టపడుతూ ఉంటారు. మనలో చాలామంది పచ్చి ఉల్లిపాయ తినడానికి అసలు ఇష్టపడరు. కానీ చాలా మందికి తెలియని విషయం ఏమిటంటే ఉల్లిపాయ వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయట. మరి పచ్చి ఉల్లిపాయ తింటే ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో మన శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ సి, విటమిన్ బీ6, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో ఉండే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. అలాగే ఎన్నో రోగాల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలలో యాంటీ క్యాన్సర్ లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. అంటే వీటిని మోతాదులో తింటే క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుందని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే పచ్చి ఉల్లిపాయ డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు కూడా ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందట. ఎలా అంటే మధుమేహాలు పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రిణలో ఉంటాయని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నార్మల్ గా ఉంటాయట. దీంతో మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని, శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ నార్మల్ గా ఉంటే గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. అంటే వీటిని తినడం వల్ల మంట, నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతాయట. ముఖ్యంగా చలికాలంలో కీళ్లనొప్పుల నొప్పుల నుంచి బయటపడాలంటే పచ్చి ఉల్లిపాయలను మోతాదులో తినడం చాలా మంచిదని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలు తినడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు కూడా తలెత్తవట.



పళ్ళుతో మకుంటే ఏమవుతుంది..?

చాలా మంది తమ నోటిని దేవుని ఇల్లుగా భావిస్తారు. దానిలోని దంతాలు , ఆ ఒక్క నాలుక అన్ని విధాలుగా నీతిగా , శుభ్రంగా ఉంచబడతాయి. అక్కడ స్వేచ్ఛకు అనుమతి లేదు. అయితే కొన్ని ఉన్నాయి. వారి పొడవాటి నాలుకలను వదులుకోండి. దాంతో వారు గందరగోళానికి గురవుతారు. మరికొందరు పళ్ళు తోమకోవడం, శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం వంటి పనుల జోలికి వెళ్లరు.కానీ ఆ ప్రాతిపదికన, బ్రష్లింగ్ ను ఒకటి లేదా రెండు రోజులు దాటవేయడం పెద్ద విషయంగా అనిపించదు. అయినప్పటికీ, మీ దంత పరిశుభ్రతను చాలా కాలం పాటు నిర్లక్ష్యం చేయడం వలన మీ శరీరం యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. నోరు మిలియన్ల బ్యాక్టీరియాలకు నిలయం. , మీరు మీ దంతాలను క్రమం తప్పకుండా బ్రష్ చేయకపోతే, బ్యాక్టీరియా సంఖ్య పెరుగుతుంది. ఇది నోటి దుర్వాసన లేదా తడిసిన దంతాల కంటే అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. బ్రష్ చేయని మొదటి కొన్ని రోజుల్లో నోటిలో తక్షణ మార్పులు సంభవిస్తాయి మీరు బ్రష్ చేయడం ఆపివేసినప్పుడు గుర్తించదగిన మొదటి మార్పు దంతాల మీద వృద్ధులైన ఫలకం ఏర్పడటం. ఈ ఫలకం బ్యాక్టీరియాతో నిండిపోయి చిగుళ్లను చికాకుపెడుతుంది. ఇది మంటను కలిగిస్తుంది , ఈ ఎర్రబడిన చిగుళ్లను తాకినప్పుడు లేదా సున్నితంగా బ్రష్ చేసినప్పుడు సులభంగా రక్తస్రావం అవుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, డెంటల్ ప్లేక్ డెంటిన్ లో డీకాల్సిఫికేషన్ ను ప్రారంభించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ వైవిధ్యం ఫలకం మీ దంతాలను నాశనం చేసే ముందు ఎనామెల్ కింద రక్షిత పొరపై 48 గంటలలోపు సంభవిస్తుంది.



జిరో ఆయిల్ కుకింగ్

ఎప్పుడైనా నూనె రుచి చూశారా? కచ్చితంగా నచ్చదు. కానీ నూనె వల్లే వంట రుచికరంగా ఉంటుందని నమ్ముతాం. అయితే ఆయిల్, నెయ్యి, వెన్నకు సంబంధించిన ఒక్క చుక్క లేకుండా కూడా టేస్టీ ఫుడ్ ప్రిపేర్ చేయొచ్చని చెప్తున్నారు నిపుణులు.రుచిని త్యాగం చేయకుండా రుచికరమైన భోజనం వండొచ్చని వాగ్దానం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ ట్రెండ్ అవుతుండగా.. ఈ విప్లవాత్మక విధానం, ఉపయోగాల గురించి తెలుసుకుందాం. జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ అనేది ఎటువంటి నూనెలు లేదా కొవ్వులను ఉపయోగించకుండా ఆహారాన్ని తయారు చేయడాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ వంట పద్ధతి స్టీమింగ్, బాయిల్ చేయడం, గ్రిల్లింగ్, రోస్ట్ చేయడం లేదా ఆహారాన్ని అంటుకోకుండా నిరోధించడానికి నాన్-స్టిక్ కుక్ వేరేలను ఉపయోగించడం వంటి ప్రత్యామ్నాయాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సుగంధ ద్రవ్యాలు, మూలికలు, నిమ్మకాయ, ఇతర సహజ రుచులను టేస్ట్ మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. తద్వారా నూనె అవసరం లేకుండా ఆహారాన్ని పోషకమైనదిగా, రుచిగా మారుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం : నూనెను తగ్గించడం, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు, స్ట్రోక్స్ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. నూనెలో సంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు చాలా అనారోగ్యకరమైనవి. కాబట్టి నూనెను వాడకుండా ఉండటం ద్వారా.. ఈ సంతృప్త కొవ్వులను కూడా వదిలించుకోవచ్చు. వెయిట్ మేనేజ్మెంట్ : నూనెలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉన్నందునా.. మీ ఆహారం నుంచి దానిని తొలగించడం మొత్తం కేలరీల తీసుకోవడం తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కిలోల బరువు తగ్గడానికి, వెయిట్ మేనేజ్మెంట్ కు సహాయపడుతుంది. నూనెలో కొవ్వు ఉంటుంది. అధిక కొవ్వు అధిక బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ బరువు నిర్దుహణలో

సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు :భారీ, జిడ్డుగల ఆహారాలను జీర్ణం చేయడం కష్టం. అజీర్ణం, ఉబ్బరం, ఇతర జీర్ణ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. నూనె లేకుండా వంట చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. నూనె లేకుండా, నూనె రహిత వంటకాలు చేసేందుకు కూరగాయలు, ధాన్యాలపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టడం వలన ఎక్కువ ఫైబర్ తీసుకునేందుకు కారణమవుతుంది. దీనివల్ల జీర్ణక్రియ సులభమవుతుంది.



షుగర్ ష్రీ స్క్వాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విపరీత అంశాలు చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనిషి ఎదుర్కొంటున్న అనేక వ్యాధులకు కారణం. మొదట్లో, చెడుకు బానిసలుగా ఉన్నవారు మాత్రమే అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అయితే ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారంలో కాస్త మార్పు వచ్చినా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో షుగర్, స్ట్రోకాయం, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు పంచదారతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వస్తాయని చెప్పారు. అందువల్ల, చాలా మంది ప్రజలు చక్కెర ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం , చక్కెర లేని ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని గడుపుతున్నారని అనుకుంటారు. అయితే మనం అనుకున్నట్లుగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచివేనా? దీని గురించి నిపుణులు ఏమంటారు? పేరు సూచించినట్లుగా, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు తయారు చేయబడతాయి . కానీ తీపి రుచిని అందించడానికి తక్కువ కేలరీలతో ప్రత్యామ్నాయ స్వీటెనర్లను ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్డమే సాధారణంగా అటువంటి చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిని సాధారణంగా చూయింగ్ గమ్ , బేకింగ్ సోడాలో ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్డమే కాకుండా, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ కూడా సాధారణంగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో కనిపిస్తాయి. ఇప్పుడు మన ముందున్న ప్రశ్న ఏమిటంటే, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా తయారు చేసే

ఈ షుగర్ ష్రీ ఉత్పత్తుల వినియోగం నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా, పోషకాహార నిపుణుడు అమిత గాదే ప్రకారం, చక్కెర కంటెంట్ వినియోగంతో పోలిస్తే చక్కెర లేని స్వీట్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే. ఉత్పత్తులు. కానీ షుగర్ లేదనే కారణంతో ఎక్కువగా తినడం ప్రారంభిస్తే సమస్యలు వస్తాయి. పండుగల సమయంలో తరచుగా భోజనం చేయడంలో తప్పులేదు. ప్రతిరోజూ షుగర్ ష్రీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా మంచిది కాదు. షుగర్ ష్రీ క్యాండిల్లలో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని ఉత్పత్తిని తీసుకోవచ్చు. మిథాయిల కోసం మార్కెట్లకు వెళ్లినప్పుడు రెండు రకాల స్వీట్లు దొరుకుతాయి. ఒకదానిలో షుగర్ వాడలేదని రాసి ఉండగా, మరో దానిలో షుగర్ ష్రీ అని రాసి ఉంది. మంచి ఆరోగ్యం విషయంలో దేన్ని ఎంచుకోవాలి అనే



విషయంలో వినియోగదారులుగా మనం అయోమయం చెందడం సర్వసాధారణం. అయితే రెండింటి ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిథాయిల కోవకు చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించరు. కానీ ఆ మిథాయిని తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీపి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ష్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అస్పర్డమే, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?



నిరంతరం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చునే వృత్తి నిపుణులు పని చేయడం సహజం. రోజులో ఎక్కువ భాగం పనికి కేటాయించడం అనేది కొంత మందిలో ఏదో ఒక అవసరం , ఆధునిక జీవనశైలి వలె దీనిని నివారించలేము అనేది కూడా వాస్తవం. చాలా మంది పని నిపుణులు పనిలో ఎక్కువ గంటలు గడపడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల చేళ్లు, మణికట్టు, మోచేతులు , చేతుల్లో తీవ్రమైన నొప్పిని అనుభవిస్తారు. ఈ నొప్పిని తనిఖీ చేయకపోతే, ఇది దీర్ఘకాలిక చలనశీలత సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. మీరు చేయగలిగే అనేక చేతి వ్యాయామాలు ఉన్నాయి, దీని కోసం డాక్టర్ లేదా ఫిజియోథెరపిస్ట్ మీకు మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు. ఆఫీసుకు వెళ్లేవారిలో చేయి నొప్పికి ఆరు సాధారణ కారణాల గురించి తెలుసుకుందాం. కంప్యూటర్ను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు బ్రెసింగ్, మౌస్ ఉపయోగించడం, చేతిని నిరంతరం ఎత్తడం వంటి పునరావృత కదలికలు తరచుగా జరుగుతాయి, ఇది కండరాలు, స్నాయువులు , నరాలలో మంట , మైక్రోట్రామాకు దారితీస్తుంది. ఇది సాధారణంగా మణికట్టు, మోచేతులు , భుజాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. కీబోర్డ్ , మౌస్ ఎక్కువసేపు ఉపయోగించడం వల్ల తరచుగా చేతులు , మణికట్టులో నొప్పి వస్తుంది. కొన్నిసార్లు తప్పు బ్రెసింగ్ టెక్నిక్ లేదా గ్రేస్ ఉపయోగించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇందుకోసం మధ్యమధ్యలో చిన్నపాటి విరామాలు తీసుకోవడం, చేతులు, చేతులు, భుజాలను సాగదీయడం వంటి సాధారణ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. మీ కుర్చీ చాలా ఎత్తుగా లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటే లేదా మీ డెస్క్ , మానిటర్ సరిగ్గా సర్దుబాటు చేయకపోతే, అది మీ మెడ, భుజాలు , చేతుల్లో ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది . ఈ నొప్పి మీ మణికట్టును ప్రభావితం చేసే కార్పల్ టన్నల్ సిండ్రోమ్ , స్నాయువుల వాపు వంటి టెండినిటిస్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు సరిపోయేలా కార్పాలయాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవడం ఈ సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు విరామం లేకుండా చాలా గంటలు పని చేస్తున్నారని గమనించండి. వ్యాయామం లేకపోవడం లేదా శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో పాటు పెరిగిన పని , ఒత్తిడి తీవ్రమైన నొప్పికి దారి తీస్తుంది. టెన్నిస్ ఎల్బో లేదా గోల్ఫ్ ఎల్బో వంటి టెండినిటిస్ (కండరాల వాపు) వంటి పరిస్థితులను నిర్ధారించడానికి మీ వైద్యుడికి వైద్య పరీక్ష సహాయపడుతుంది , ఇవి మోచేయిని ప్రభావితం చేసే సాధారణ సమస్యలు. ముఖ్యంగా పునరావృత కార్పల్ పాలిట చేసే వ్యక్తులలో ఈ నొప్పులు సర్వసాధారణం. అలాంటి నొప్పి లేదా అసౌకర్యం ఉంటే, వైద్యుడిని చూడటం మంచిది. ఒక వ్యక్తి పేలవమైన , నిష్క్రియాత్మక జీవనశైలిని నడిపించినప్పుడు , శారీరక శ్రమలకు తక్కువ సమయం ఇచ్చినప్పుడు, వారు కండరాల నొప్పి సమస్యను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. అలానగా, ధూమపానం లేదా ఊబకాయం , మునుపటి గాయాలు లేదా మధుమేహం , ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు చేతులు , చేతుల్లో నొప్పిని కలిగి ఉంటారు. దీని కోసం, శ్రమం తప్పుకుండా స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు చేయండి , మీ పని స్థలాన్ని మీకు సౌకర్యవంతంగా ఉంచండి. శ్రమం తప్పుకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు కూడా చేయించుకోండి.

తిప్పతీగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..



తిప్పతీగ ఆయుర్వేదంలో చాలా పురాతనమైన ఔషధ మొక్క. దీని ఆకులు, కాండం రెండూ అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. ఈ మొక్కలో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. 1. ఎముకలు: తిప్ప తీగను ప్రధానంగా ఎముకల బలహీనత, విరుగుడు గాయాలు (ఫ్రాక్చర్) సందర్భాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఎముక కణాలను పునరుత్పత్తి చేస్తుంది. విరిగిన ఎముకలు మళ్ళీ త్వరగా కుదించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో కాలియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకల కండరాలను బలపరుస్తుంది. 2. జీర్ణక్రియ: తిప్ప తీగ ఆకులను జీర్ణ సమస్యలకు ఆయుర్వేద వైద్యంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. తిప్ప తీగ ఆకుల ముద్దను తింటే జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. 3. బరువు తగ్గడం: బచ్చలి కూరను బరువు తగ్గించే ప్రక్రియలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్కలో ఉండే ఉపామ్మోన్ కౌప్యను కరిగించి శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను తగ్గిస్తాయి. ఇది శరీరంలో జీవక్రియను పెంచుతుంది. తద్వారా క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గలనుకునే వారికి ఇది సహాయపడుతుంది. 4. చక్కెర నియంత్రణ: తిప్పతీగ ఆకులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. మధుమేహం ఉన్నవారికి ఇది ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మొక్కలోని రసాయనాలు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతాయి. అందువలన, ఇది మధుమేహం ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. 5. కీళ్లనొప్పులు: తిప్ప తీగలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. కీళ్లనొప్పులు వంటి వ్యాధుల నివారణలో ఈ మొక్కను ఉపయోగించడం వల్ల శరీరంలోని కీళ్లలో మంట మరియు నొప్పులు తగ్గుతాయి. జాయింట్ సెన్సిటివిటీని తగ్గించడం ద్వారా జాయింట్ ఫ్లెక్సిబిలిటీని మెరుగుపరుస్తుంది. 6. చర్మ సమస్యలు: తిప్ప తీగ ఆకులు చర్మ సమస్యలకు ఉపయోగపడతాయి. ఇందులోని క్రిమిని శక్త లక్షణాలు కోతలు, కాలిన గాయాలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి చర్మ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఆకును రసాన్ని తీసుకుని చర్మానికి రాసుకుంటే చర్మంపై జిడ్డు, మొటిమలు తగ్గుతాయి.

అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

పటిక అనేది బహుముఖ సహజ నివారణ. పటికను మీరు సాధారణంగా కొన్ని పావుల్లో చూసే ఉంటారు. ఈ పటికతో క్రిమి సంహారక గుణాలు కలిగి ఉండడంతో, గాయాలైనప్పుడు రక్తం కారిపోకుండా పటిక కాపాడగలదు. ఇందులోని పొటాషియం, అల్యూమినియం, పల్లెట్ అనే రసాయన పదార్థాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరిస్తాయి. ఇది జుట్టును శుభ్రపరచడంలో, శరీరంపై ముడుతలకు చికిత్స చేయడంలో, చెమటను నియంత్రించడంలో, చిగుళ్ల రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఇంకా మూత్ర ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. పటికను

దంతాలను శుభ్రపరచడానికి మరియు చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి, చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికతో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది చర్మంపై ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. పటిక నీటితో జుట్టు కడగడం వల్ల తలపై ఉన్న జుట్టులో ఉండే మురికి, పేలు వంటి తొలిగిపోతాయి. పటికను రాత్రితా నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం మీ జుట్టును కడగాలి. యూరోప్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించేందుకు ఫ్రెంచ్ పార్ట్ లను శుభ్రం చేయడానికి పటిక నీరు ఉపయోగపడుతుంది.



పటిక నీటితో పుక్కిలిచడం చిగుళ్ల నుండి రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నోటి దుర్వాసనను కూడా తగ్గిస్తుంది.

ఈ టీలు తాగితే చాలు..

బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!



ప్రస్తుత రోజుల్లో ష్రీ పురుషులు చాలామంది అధిక బరువు బెల్లీ ఫ్యాట్ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. వీటి కారణంగా చాలామంది వారి సొంత పనులు చేసుకోవడానికి కూడా ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు.కొన్ని కొన్ని సార్లు ఈ బెల్లీ ఫ్యాట్ కారణంగా బాడీ పేమింగ్ కామెంట్స్ ని కూడా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఈ బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కరిగించుకోవడం కోసం కొన్ని రకాల టీలు బాగా ఉపయోగపడతాయి అని చెబుతున్నారు. ఇంతకీ ఆ టీలు ఏవి అన్న విషయానికి వస్తే.. బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగించే టీలను స్లిమింగ్ టీలు అని పిలుస్తారు. ఈ స్లిమింగ్ టీకి దాని ప్రభావాన్ని అందించే రెండు ప్రాథమిక పదార్థాలు కెఫిన్ , పాలీఫెనాల్స్. అదనపు ట్రిగ్గింగ్ టీలను కరిగించే నిర్దిష్ట ఎంజైమ్లను ప్రేరిపించడం ద్వారా, పాలీఫెనాల్స్ భాగం శరీరంలో అధిక ట్రిగ్గింగ్ టీల వల్ల ప్రమాదాన్ని తొలగిస్తుందట. అలాగే శరీరంలో కొవ్వును సైతం కరిగిస్తుందని చెబుతున్నారు. కాగా స్లిమింగ్ టీ తాగడం వల్ల జీవక్రియ రేటును పెంచడంలో సహాయపడుతుందట. ఇది శరీరంలో కొవ్వును చాలా తొందరగా కరిగిస్తుందని, ఇది వినియోగించే కేలరీల పరిమాణాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెరలను కొవ్వుగా మార్చకుండా శరీరాన్ని నిరోధిస్తుందట. ఇది శరీరంలో ని కొవ్వు పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుందని, మీరు బరువు తగ్గడానికి కొన్ని సులభమైన కార్యకలాపాలతో స్లిమింగ్ టీని కూడా తాగిస్తే, సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బయట మార్కెట్లో మనకు అనేక రకాల స్లిమింగ్ టీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని తాగడం వల్ల ఈజీగా మీరు అధిక బరువుతో పాటు బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కూడా కరిగించుకోవచ్చు.

ఈ ఫేస్ ప్యాక్ టై చేస్తే చాలు..

నిముషాల్లో స్కిన్ మెరిసిపోవాల్సిందే!

చాలామంది ష్రీ పురుషులు అందంగా కనిపించడం కోసం వేలకు వేలు డబ్బులు ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్ల చుట్టూ తిరుగుతూ, రకరకాల బ్యూటీ ప్రోడక్టులు ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు సహజంగా కనిపించే అందం కోసం ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరు ఫంక్షన్ కోసం నిమిషాల్లోనే మెరిసిపోయే స్కిన్ కావాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు. మరి అలాంటి వాళ్ళు ఎటువంటి ఫేస్ ప్యాక్ టై చేయాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. అందులో మొదటిది శనగపిండి, పసుపు ఫేస్ ప్యాక్ కూడా ఒకటి. ఈ ప్యాక్ చేయడానికి మీరు రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శనగపిండి, ఒక టీస్పూన్ పసుపు పొడిని కలపాలి. పేస్ట్ చేయడానికి పాలు లేదా రోజ్ వాటర్ ఉపయోగించవచ్చు. దీన్ని మీ ముఖానికి అప్లై చేసి 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత శుభ్రం చేస్తే సరిపోతుందట. మరొక రెమిడి విషయానికి వస్తే.. బంగాళదుంప అలోచెరా, శనగపిండి ఫేస్ ప్యాక్.. అయితే ఈ ప్యాక్ చేయడానికి బంగాళదుంప గుజ్జు, అలోచెరా జెల్ , రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శనగపిండిని కలపాలి. మీరు పేస్ట్ చేయడానికి నీటిని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ షాన్ ఫేస్ ప్యాక్ ని అప్లై చేసి, మీ చర్మంపై 10 నిమిషాల పాటు ఉంచి, తర్వాత శుభ్రం చేయవచ్చని చెబుతున్నారు. మరో ఫేస్ ప్యాక్ విషయానికి వస్తే.. నిమ్మకాయ టమాటో ఫేస్ ప్యాక్ తో ఇన్ఫాంట్ అందాన్ని పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. మరి ఈ మిశ్రమాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి అన్న విషయానికి వస్తే.. ఈ ప్యాక్ కోసం, టమాటో గుజ్జును తీసుకొని, ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం జోడించాలి. అలా అప్లై చేసి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తర్వాత ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలి. మెరిసే చర్మం సొంతం కావాలి అనుకున్న వారు కాఫీ పాలు ప్యాక్ టై చేస్తే చాలు. అందుకోసం ఈ రెండు పదార్థాలను 2:1 నిష్పత్తిలో కలిపి, మీ ముఖం మీద అప్లై చేయాలి. పాలలోని లక్షణాలు మీ చర్మానికి స్థితిస్థాపకతను నిర్ధారిస్తాయి. ఇది ముఖంపై ముడతలను తగ్గించడంతో పాటు, ముఖం మెరిసిపోయేలా చేయడంలో సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు.

