

యూనికార్బన్ కాంపెనీలో ప్రాచీ

వరంగల్, పుథ తెలంగాణ : కాంగ్రెస్ రాజకీయాల్లో ఇదో కొత్త రకమైన పోరు. యూత్ కాంగ్రెస్ ఎన్నికలు ముగ్గురు నీనియర్ నేతలకు పరీక్షా మారాయి. తనయులను గెలిపించుకోవాలని ఓ ఎమ్ముచ్చేపాటు మరో నీనియర్ నేత? అనుచరుడిని అందలం ఎక్కించాలనే పట్టుదలతో మరో ఎమ్ముచ్చే యూత్ కాంగ్రెస్ ఎన్నికను సవాల్గా తీసుకున్నారని అంటున్నారు. దీంతో ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో యూత్ కాంగ్రెస్ సభ్యత్వ నమోదు అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. ఈ నెల 5 నుంచి వచ్చే నెల 5 వరకు యూత్ కాంగ్రెస్ సభ్యత్వ నమోదు ఉంటుంది. ఈ ప్రక్కియతో పాటే సంస్థాగత ఎన్నికలు ఉంటాయి. దీంతో ఉమ్మడి జిల్లాలో ఎవరికి వారు పోటాపోలీగా సభ్యత్వ నమోదు చేస్తూ పదవుల కోసం ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఐతే హన్స్కోండ జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్ష పదవికి మాత్రం తీవ్రంగా పోలీ నెలకొనడం కాంగ్రెస్లో వర్గకు దారితీస్తోంది. జిల్లాలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి 11 మంది ఎమ్ముచ్చేల బలం ఉండగా, వరంగల్, హన్స్కోండ, కాబీపేట తీ సిటీస్లో బధగురు ఎమ్ముచ్చేలు ప్రాతిష్ఠించాయి వహిస్తున్నారు. పీరిలో మంత్రి కొండా సురేఖతోపాటు ఎమ్ముచ్చేలు నాయని రాజేంద్రసాధ్యరెడ్డి, కేఅర్ నాగరాజు, రేవురి ప్రకాశరెడ్డి, కడియం లీహరి ఉన్నారు. ఐతే మంత్రి కొండా సురేఖతోపాటు రేవురి ప్రకాశరెడ్డి, కడియం లీహరి యూత్ కాంగ్రెస్ వ్యవహారాల్లో అసలు జోక్కుం చేసుకోవడం లేదని చెబుతున్నారు. పాటీలో యవ నేతలు అంతా తమకు సమానమేనని చెబుతున్న మంత్రి, ఇద్దరు ఎమ్ముచ్చేలు ఎవరు గలిచినా తమకు ఓకే అంటున్నారట. కానీ, ఎమ్ముచ్చేలు కేఅర్ నాగరాజు, నాయని రాజేంద్రసాధ్యరెడ్డి మాత్రం హన్స్కోండ యూత్ కాంగ్రెస్ పదవిని సవాల్గా తీసుకున్నట్లు చెబుతున్నారు. ఎస్సిలకు రిజర్వు చేసిన ఈ పదవి కోసం ఎమ్ముచ్చే నాగరాజు కుమారుడు దిలీష్ కుమార్తోపాటు ఎమ్ముచ్చే నాయని అనువరుదు పల్లకొండ సతీక్ పోలీ పదుతున్నారు. ఈ ఇద్దరికి దీటుగా సీనియర్ నేత నమిండ్ శ్రీనివాస్ కుమారుడు మనోజ్ కూడా పోలీకి సై

అంటుండటంతో యూత్ పోరు హోరాఫోర్గా
 మారిందంటున్నారు. ఎమ్మెల్చే కేఅర్ నాగరాజు, పిసీసీ నేత
 నమిండ్ శ్రీనివాస్ తమ వారసుల కోసం ప్రచారం
 చేస్తున్డటం 15 ఆసక్తి పుట్టిస్తోంది. నమిండ్ శ్రీనివాస్ కుమారుడు
 మనోజ్ పోలీన్ ఉద్ఘోగానికి కూడా రాజీనామా చేసి యూత్
 కాంగ్రెస్ పదవికి పోలీ పడటం చర్చియాంశంగా మారింది.
 ఇక ఎమ్మెల్చే నాగరాజు కుమారుడు దిలీవ్ తండ్రి
 సహకారంతో తన ప్యానెల్ కోసం ప్రచారం చేస్తున్నారు.
 మరోవైపు వరంగల్ నగరంపై పట్టు కోసం ప్రయత్నిస్తున్న
 పళ్ళిమ ఎమ్మెల్చే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి తన అనుబంధు
 పల్లకొండ సతీశ్ ను బఱితోకి దింపారు. సతీశ్ కు మద్దతు
 కూడగట్టేలా ఎమ్మెల్చే పావులు కచుపుతుండటం యూత్
 కాంగ్రెస్ ఎన్నికను ఇంత్రస్టింగ్ మార్ట్ సిందంటున్నారు. ఒక
 జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ పదవికి ఇర్దరు ఎమ్మెల్చేలు, మరో
 సీనియర్ నేత తీవ్రంగా ప్రయత్నాలు చేయడంపై కాంగ్రెస్

పార్టీలో విన్నత చర్చ జరుగుతోంది. పైగా ముగ్గురూ తమ అభ్యర్థులను గిలిపించుకునేందుకు ఇతర ఎమ్ముచ్చేల సహకారం కోరుతుండటం పార్టీలో ఆసక్తి రేవుతోంది. పార్టీపై హర్షార్థాస్యాలో ఆధిపత్యం కొనసాగించడం కోసమంటూ యూత్తి కాంగ్రెస్ ఎన్నికను అధ్యపట్టుకున్న ఎమ్ముచ్చేలు... ప్రత్యుథి వర్గాల వారిని బెదిరిస్తున్నట్లు విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్నారు. కాంగ్రెస్‌లో ఏక్క తరబడి చేసినవారికి అవకాశం ఇప్పాలని ఎమ్ముచ్చే నాయని వర్ధం ప్రచారం చేయడంతోపాటు కొత్తగా పార్టీలోకి వచ్చి వారికి అవకాశం ఇప్పుడ్ని పిలుపునిస్తోంది. ఇక జిల్లా పరిధిలోని మిగాలు ఎమ్ముచ్చేలను కలుస్తున్న ఎమ్ముచ్చే నాగరాజు తన కుమారుడికి మద్దతు ఇప్పాలని కోరుతున్నట్లు సమాచారం. మొత్తాన్నికి ఏ ఎన్నికకు లేని స్థాయిలో యూత్తి కాంగ్రెస్‌పై నేతలు ఫోకన్స్ పెట్టడమే హాట్టటాపిక్కగా మారింది.

కాంగ్రెస్, గులాబీ మధ్య సేవల మాడియూ వార్



దానికి రేవంత్ సోదరుడు యజమానికి బీఅర్వెన్ సోషల్ విధాదియా బయట పెట్టి అనలు రేవంత్ సర్హార్డ్ చేసుకుంటున్న ఒప్పందాలన్నీ ఫేక్ అని ప్రచారం ఉట్టుతంగా చేసింది. దీంతో జయేష్ రంజన్ స్వయంగా చివరఱ ఇస్తూ వీడియో విడుదల చేయాల్సి వచ్చింది. కేటీఆర్ తమ పాట్ల సోషల్ విధాదియా బిభాగాన్ని అత్యంత పటిష్టంగా నిర్మించుకొన్నారు. వ్యవస్థిక్యతమైన సోషల్ విధాదియా బిభాగాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉంచుకున్నారు. పాటీ కోసం విస్తృతంగా సోషల్ విధాదియాలో వని చేసే వారు ట్రైదరాబాద్ లో మాత్రమే కాదు.. ప్రపంచంలో అనేక దేశాల్లో ఉంటారు. వీరందర్నీ కోఅర్డినేట్ చేసే వ్యవస్థను కూడా పక్షంగి నియమించుకొన్నారు. అందుకే ఓ అంశాన్ని త్రైండ్ చేయాలంటే.. బీఅర్వెన్ సోషల్ విధాదియా ఇట్టే చేసేస్తుంది. సోషల్ మిధాదియా ప్రభావం తెలుసు కాబట్టి.. కేటీఆర్ ఉడపోయిన తర్వాత కూడా సోషల్ మిధాదియా బలహీనవడకుండా చూసుకుంటున్నారు. దానికి ఇప్పుడు

గత ఐ నెలల కాలంలో బీఆర్వెన్ సోషల్ మిాడియా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ఎన్ని ప్రచారాలు చేసిందో లేక్కె లేదు. కరణం ఉండవన్న దగ్గర నుంచి.. ప్రతి సమస్యనూ భాత్సంద్రంలో చూపించడం ప్రారంభించారు. చివరంకి మంత్రులు కూడా స్పృధించాల్సి వచ్చింది. అయితే.. బీఆర్వెన్ సోషల్ మిాడియాకు.. తమ సోషల్ మిాడియా ద్వారా కొంటర్ ఇచ్చే విషయాలో కాంగ్రెస్ పార్టీ పూర్తి స్థాయిలో వెనుకబడిపోయింది. కొంటర్లు ఇప్పులేకపోతున్నా మని.. అనిపించడంతో.. కొత్తగా తీసుమ్మిల్ని ఎంపిక చేసుకు వాలని అనుకుంటున్నారు. సోషల్ మిాడియా ప్రచారంలో ఇన్నోవేటివ్ ఆలోచనలతో ఉందే.. రాజకీయ వ్యూహకర్త.. సునీల్ కనుగోలును ఈ అంశంలో సంప్రదించారని అయిన త్వరలోనే లీడ్ తీసుకుంటారని.. కాంగ్రెస్ సోషల్ మిాడియా కష్టాలు తీరిపోతాయని అంటున్నారు. అయితే ఇప్పటికేతో బీఆర్వెన్ సోషల్ మిాడియా ఆరోపణలు చేయడం... కాంగ్రెస్ విషయ ఇచ్చుకోవడంతోనే నరిపోతోంది.

కుష్మదు తెష్మదుగా నీట్ల కట్టులు

నిజమాబాద్, శుభ తెలంగాణ: కుర్వలు తెప్పలుగా నోట్ల కట్టులు.. వాటిని లెక్కించేందుకు యంత్రాలు.. అవి లెక్కించినా ఒక పట్టునా లెక్క అంతు పట్టలేదు. ఆ నగద్ అలా ఉండనుకుంటే.. దానికి బంగారం తోడైంది. ఒక్క సెక్కు ఒక్క తీరుగా ఉంది. ఆ డిస్టైన్ చూస్తుంటే అధికారులకు మతి పోయినంత పనయింది. ఇలా బంగారం, నగదు మొత్తం గా లెక్కిస్తే ఏసిటి అధికారులకు దారాపు మూర్ఖ వచ్చినంత పన్నెంది.. ఉదయం నుంచి మొదలుపెడితే సాయంత్రం పొద్దుపోయేదాకా లెక్కిస్తే గాని ఆ సామ్య అంచనా ఎంత అనేది అర్థం కాలేదు. విద్యతల వారీగా అధికారులు లెక్కించిన తర్వాత.. ఆ సామ్య విలువ ఎంతో తేలింది.. ఇంతకీ ఆ సామ్య ఏరో మర్యాద షాపుల తెండర్ ద్వారా ప్రథమానికి వచ్చింది కాదు.. విలువైన భూముల అమృకం ద్వారా వచ్చింది అంతకన్నా కాదు.. ఇంతకీ ఆ డబ్బు, ఆ బంగారం ఎక్కడ దొరికాయి? ఎందుకు అధికారులు ఆ స్థాయిలో తీవ్రంగా ప్రమించి లెక్క పెట్టారు? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానమే ఈ కథనం. లంచం అనే మహమూర్ఖ సమాజాన్ని పట్టిపెడిస్తోంది. ముఖ్యంగా ప్రథమ కార్యాలయాల్లో ఏ పని చేయాలన్నా లంచం ఇప్పుడం అనేది పరిపాటిగా మారింది. రాగూర్ సినిమాలో చిరంజివి చెప్పినట్టు.. ప్రతి పనికి లంచం అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. ముఖ్యంగా రెవెన్యూ, రిజిస్ట్రేషన్సు, మునిసిపల్ శాఖలో అవిసితి తారాస్టాయికి చేరింది. కాంగ్రెస్ ప్రథమత్వం అధికారణలోకి వచ్చిన తర్వాత, ఏసిటికి విస్తృత అధికారులు ఇప్పుడంతో ఆ శాఖలు చేతినిండా పని దొరికింది. దీంతో ప్రతిరోజు ఏదో ఒక అధికారిని వారు పట్టుకుంటున్నారు. ఆ పట్టుకుంటున్న సమయంలో భారీగా నగదును స్వీధించి చేసుకుంటున్నారు. అయితే ఏసిటి వరిత్రలో తొలిసారిగా భారీగా నగదు చేసుకొని.. అధికారిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. నిజమాబాద్ జిల్లాలో నగర పాలక సంస్థలో అవిసితి తారాస్టాయికి చేరిందని ఏసిటి అధికారులకు ఇటీవల వరుసగా ఫీర్యాదులందాయి. ఆ ఫీర్యాదుల ఆధారంగా సమాచారాన్ని సేకరించిన ఏసిటి అధికారులు శుక్రవారం

2.93 కోట్ల నగదు, రూ 1.10 కోట్ల బ్యాంక్ బ్యాలెన్స్ ను గుర్తించారు. 1.10 కోట్ల నగదు బ్యాలెన్స్ నరేందర్, అతడి భార్య, అతడి తల్లి భాతాలో ఉన్నాయి.

ప్రజల సమస్యల పరిషోధనే బాణపై లక్ష్యం..
-గంగారంలోని 9వ వార్డు, 16వ వార్డు, 27వ వార్డు లో పర్యాటన
-బిజెపీ జిల్లా అద్భుతుడు కె.మాదవరెడ్డి

-బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షుడు కె, మాధవరెడ్డి



A photograph showing a group of approximately ten people, mostly women, standing in a row on a dirt path. They are dressed in traditional Indian attire, including sarees and dhotis, with many wearing orange sashes or stoles. In front of them is a large, sprawling pile of various types of trash, including plastic bags, bottles, and other debris, all scattered across a grassy area. The background shows some trees and a clear sky.

చెత్త కుప్పల నడుమ పరిగ కూరగాయల మార్కెట్..



పరిగి, శుభ తెలంగాణ: పట్టణ ప్రాంతంలో శుక్రవారం శనివారం కూరగాయల మార్కెట్ జరిగినప్పటికీ. పరిగి పట్టణ ప్రాంతంలో ప్రతిరోజు నిత్యం రద్దిగా ఉండే మార్కెట్ యార్డులోని కూరగాయల మార్కెట్ ప్రాంగణం మొత్తం చెత్త చెదరాలతో నిండి ఉంది. అంత చెత్త పేరుకుపోయిన పరిగి మున్సిపాలిటీ అధికారులకు కనబడటం లేదా అని కూరగాయల క్రయ విక్రయదారులు మండివదుతున్నారు.

సెబర్ నేరాల నియంత్రణకు ప్రత్యేక వెబ్ సైట్ ప్రాదరాబాద్ , శుభ తెలంగాణ: సెబర్ నేరాలకు సంబంధించిన

ప్రాచుర్యానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా ఒక వెబ్‌సైట్ నిర్వహిస్తోంది. 'నేషనల్ సైబర్ క్రిం రిపోర్టింగ్ పోర్టల్‌లో' బాధితులు ఫిర్యాదులు చేయవచ్చు. దేశంలో సైబర్ నేరాలు రోజు రోజుకూ పెరిపోతున్నాయి. పార్ట్‌టైమ్ ఉద్యోగాలు, వర్క్ ప్రమ్ హోమ్, యూట్యూబ్ వీడియాలు, కొరియర్ సస్టిముల పేరుతో సైబర్ నేరగాళ్ల ప్రజలను మొసం చేసున్నారు. ఘలితంగా బాధితులు భారీ మొత్తంలో నష్టపోతున్నారు. అయితే సైబర్ మొసానికి గుర్తి వెంటనే ఫిర్యాదు చేయాలిగా ఉంటుంది. ఇలా చేస్తే కొద్దో గొప్ప కోల్చియిన దబ్బును తిరిగి పొందేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. ఆన్‌లైన్ స్టామ్పుల బారిన పదితే రద్గుల్ని పోలిన్ స్టేషన్‌కు వెళ్లి ఫిర్యాదు చేయువచ్చు. లేదంటే సంబంధిత వెబ్‌సైట్‌లో కంప్యూటర్ రిజిస్టర్ చేయవచ్చు. నేషనల్ సైబర్ క్రిం రిపోర్టింగ్ పోర్టల్‌లో బాధితులు ఎక్కడి నుంచేనా ఫిర్యాదు చేయవచ్చు. ఈ వెబ్‌సైట్ సేవలు 24 గంటల పాటు అందుబాలులో ఉంటాయి. 1930 హెల్చ్ లైన్ నంబర్‌కి సైతం కాల్ చేసి కంప్యూటర్ ఇప్పుడు. అయితే ఘటన జరిగిన 24 గంటల్లోపే ఈ వెబ్‌సైట్‌లో ఫిర్యాదు చేయాలి. అప్పుడే సదరు ప్రాసాదప్పును ప్రాక్ చేసేందుకు అభికారులకు వీలుంటుంది. మొసపోయామని తెలిస్తే ఏ మాత్రం సందేహించకుండా వెను వెంటనే రిపోర్ట చేయడం మంచిది. వెబ్‌సైట్‌లో ఫిర్యాదు చేసే ప్రాసాన్ చూద్దాం. ముందు వెబ్ బ్రౌజర్ ఓపెన్ చేసి పోర్టల్కి వెళ్లాలి. హోమ్ పేజీలోకి వెళ్లి ఆప్సున్‌పై క్లిక్ చేయాలి. ఇక్కడ కొన్ని నియమాలు, పరితలను చూపిస్తుంది. వీటిని వదిలి యాక్విష్చ్ చేసి, 'భీషజానీతిచి నీసిప్పుత్తి ఇంఎవెళ్లితీవ' అనే బటన్‌పై క్లిక్ చేయాలి. తర్వాత ఆప్సున్ సెల్క్ చేసి.. మి పేరు, పోన్ నంబర్, ఈ- మెయిల్ వంటి వివరాలను ఎంటర్ చేయాలి. రిజిస్టర్ మొబైల్ నంబర్కి ఓతీపి వస్తుంది. ఈ ఓతీపి ఎంటర్ చేసి అక్కడున్న క్యాప్చా కోడ్‌ను బాక్సులో ఫిల్ చేసి సబ్మిట్ బటన్ నొకాలి. తర్వాతి పేజీలోకి తీసుకెళ్లండి. ఇప్పుడు అసలు ప్రక్రియ మొదలుపుటుంది. ఈ పేజీలో ఒక ఫారం కనిపిస్తుంది. మిాకు జరిగిన సైబర్ మొసం గురించి ఈ ఫారంలో పేర్కొనాలి. అయితే, ఇందులో 4 సెక్షన్లు ఉంటాయి. సాధారణ సమాచారం, బాధితుల సమాచారం, సైబర్ నేరానికి సంబంధించిన సమాచారం, బ్రిప్పు సెక్షన్లు ఉంటాయి. ప్రతి సెక్షన్లో అడిగిన వివరాలను సమర్పిస్తూ ప్రక్రియ మొదలుపుటుంది. మొదటి 3 సెక్షన్లు పూర్తయ్యాక ప్రివ్యూ సెక్షన్లో మళ్లీ ఒకసారి వెలిపై చేయాలి.

ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో వైరల్ ఫీవర్

ఆదిలాబాద్, శుభ తెలంగాణ : ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో వైర్ల జ్వరాలు వెంటాడుతన్నాయి. ప్రాథమిక అరోగ్య కేంద్రాల (పీఎఫ్సీ) నుంచి బోధనాస్పతిలు దాకా రోజు వేలాది మంది జౌట్ పేషింట్లు క్యాపుడుతన్నారు. [ప్రైవేటు అస్పిత్రులకు వెళుతున్నవారి సంఖ్య మరింత ఎక్కువగా ఉంటోంది. డెంగీ, మలేరియా, టైఫాయిడ్ వంటి కేసులు నమోదువుతన్నాయి. విష జ్వారాలకు తోడు డెంగ్ర్యూ సైతం విస్తరిస్తోంది. ఇప్పటివరకు నిర్మల్ జిల్లాలో 14 డెంగ్ర్యూ పాటిలివ్ కేసులు నమోదు కావడం అందోళన కలిగిస్తోంది. జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి పరీక్షలు కోసం వస్తున్న వారిలో దాదాపు వంద మంది జ్వరాలకో బాధపడుతన్నావారు ఉంటున్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా దాదాపు రెండు వేల మందికి పైగా వైర్ల జ్వరాలతో బాధపడుతన్నారు. జిల్లాలోని ప్రాథమిక అరోగ్య

ఆరోగ్యంగా, ఫిట్స్‌గా ఉండడానికి ఆరోగ్యకరమైన
జీవనశైలి, అప్పరంతో పాటు పుష్టిలంగా
నీరు త్రాగడం చాలా ముఖ్యం. ఇది
శరీరాన్ని తేమగా ఉంచుతుంది.
అనేక ఇతర తీవ్రమైన వ్యాధుల
ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆరోగ్య
నిపుణుల అభిప్రాయం
ప్రకారం.. ఉదయం నిద్రలేచిన
తర్వాత గోరువెచ్చుని నీరు
తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి
రెట్టింపు మేలు జరుగుతుంది.
అందుకని ప్రతి ఒక్కరూ
ఉదయం నిద్ర లేవగానే నీరు
తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి.
దీనివల్ల గ్యాస్, అనిడిటీ,
చర్పువ్యాధులు, మలబద్దకం,
నీరసం, బీటీ, మధుమేహం వంటి
వ్యాధులు తగ్గుతాయి. ఇటువంటి
పరిస్థితిలో ఉదయం పూట నీటిని తాగడం
వల్ల కలిగి ప్రయోజనాలను తెలుసుకుండాం.
ఉదయం పూట వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు
తగ్గడంతో పాటు శరీరంలో మెటబాలిక్ రేట్ పెరు
ఇది క్యాలరీలను కరిగించడంలో సహాయపడుతు
కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది. నిపుణుల అభిప్రా

వలా పదుకుంటే ఆర్థిగ్యనికి మంచిది?



నిద్ర ఆనేది మన దైనందిన జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం. మనం నిదించే స్థానం మన ఆరోగ్యంపై పెద్ద ప్రభావం చూపుతుంది. వేరొరు స్టీపింగ్ పాజిషన్లకు వాటి స్వంత ప్రయోజనాలు, అప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ రోజు మనం ఎడమ తెపు, కుడి తెపు, వెనుక భాగంలో నిదించడం వల్ల కలిగే లాభాలు, నష్టాల గురించి తెలుసుకుండాం. ఎడమవైపు పడుకోవడం వల్ల గురుత్వార్థం శక్తి ద్వారా ఆహారాన్ని జీర్ణయంలోకి తరలించేలా చేస్తుంది. జర్రుల్ ఆఫ్ క్లినికల్ గ్యాస్ట్రోఎంట్రాలజీ ప్రకారం.. ఎడమవైపు పడుకోవడం వల్ల యాసిన్ రిష్ట్స్ సమస్య తగ్గుతుంది. అలాగే ఎడమవైపు పడుకోవడం వల్ల గాలి మార్గాలు తెరిచి ఉంటాయి. ఇది గురక, నిద్ర భంగం సమస్యము తగ్గిస్తుంది. ఎడమవైపు ఎక్కువ సేపు పడుకోవడం వల్ల ఎడమ భుజంలో నొప్పి వస్తుంది. జీర్ణక్రియ, యాసిన్ రిష్ట్స్ లేదా గురకతో బాధపడేవారు ఎడమ తైపున పడుకోవాలి. ముఖ్యంగా హైట్ ఫెయిల్యూర్స్ లో బాధపడే వారికి కుడి తైపున నిద్రపోవడం వల్ల గుండెపై బుటిదీ తగ్గుతుంది. కుడి తైపున పడుకోవడం వల్ల యాసిన్ రిష్ట్స్ పెరగుతుంది. ఎందుకంటే ఈ విధంగా నిద్రపోవడం వల్ల కడుపు ఆఘ్యం తిరిగి ఆహార పైపులోకి ప్రవహిస్తుంది. సుదీర్ఘ నిదర్లో కుడి భుజంలో నొప్పి సంభవించవచ్చు. గుండె సమస్యలు ఉన్నావారు లేదా ఎడమ తైపున పడుకోవడం ఆశాకర్యంగా భావించే వారు ఈ విధంగా నిదించవచ్చు. వెనుకవైపు పడుకోవడం వల్ల కీళ్ళపై బుటిదీ తగ్గుతుంది. ఈ స్థానం ముఖం దిండుకు వ్యతిశేకంగా నొక్కడానికి అనుమతించు. ఇది ముదతలు, చర్చరం చికాకు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. వెన్నెముకను సరైన స్థితిలో ఉంచడం వల్ల వెన్న మరియు మెడ నొప్పి ప్రమాదాన్ని తగిస్తుంది.

ఉప్పు కవిపిన సీక్యూరిటీ న్యూనం చేస్తే బోలెడు లాభాలు!

ఆరోగ్యానికి ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో.. శారీరక శుద్ధత కోసం స్నానం తప్పనిసరి. ప్రతిరోజు ఉదయం, సాయంత్రం స్నానం చేయడం వల్ల మానసిక ఉత్సేజం కలుగుతుంది. అయితే, స్నానం చేసే నీటిలో ఉపువేసుకుని చేస్తే ఏమవుతుందో తెలుసా?.. అదేంటి.. అందరూ స్నానానికి మంచినీటి వాడుతుంటారు కదా.. ఉపు నీరేంటి అనే సందేహం కలుగొన్నా.. ఉపునీటితో స్నానం చేస్తే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉపు కేవలం వంటల్లో రుచి కోసమే కాకుండా, స్నానం చేసే నీటిలో కాస్తుంత ఉపు వేసుకున్నట్టయితే అనేక అఱారోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయని సూచిస్తున్నారు. ఉపునీటి స్నానం ఉపులో చాలా ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. వంటల్లో ఎక్కువగా వాడే ఉపును ప్రస్తుతం స్నానం చేయడటానికి కూడా వాడుతున్నారు. ఈ ఉపునీటి స్నానం చేస్తే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుండా.. ఉపు నీటితో స్నానం చేస్తే చర్చంపై మచ్చలు

పొలగిపోతాయి. ఉప్పు నీటితో స్నానం చేస్తే ఉప్పులో ఉండే ఖినజాలు చర్చాన్ని చైతన్యవంతంగా మారుస్తాయి. అలాగే చర్చానికి కావాల్సిన పోవకాలను అందిస్తాయి. యవ్వనంఉప్పు నీటి స్నానం రెగ్యులర్గా చేయడం వల్ల ముఖంటై ముడతలు తగ్గించుకోవచ్చు. దీనితోపాటు చర్చం మరింత మృదువుగా అందంగా మారి మీరు యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉప్పు కలిపిన నీటితో సున్నితంగా శరీరాన్ని మర్దనా చేసుకుంబే రక్తప్రసరణ తీరు మెరుగవుతుంది. ఆర్థరైటిన్సిప్పునీటి స్నానం చేయడం వల్ల ఆర్థరైటిన్ వంటి సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి. మానసిక ఆరోగ్యంఉప్పునీటి స్నానం రోజుఁ చేస్తే మన భాతిక ఆరోగ్యంతోపాటు మానసిక ఆరోగ్యం కూడా మెరుగవుతుంది. ఈ స్నానం చేసిన తరువాత ప్రశాంతత పొందవచ్చు. ఎసిడిటీఉప్పు నీటి స్నానం చేయడం వల్ల ఎసిడిటీ సమస్య తగ్గుతుంది. ఉప్పులో ఉండే లవణాలు ఆమ్లప్పాణి తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి.



ఉంటుంది. ఉదయాన్నే పత్థు తోముకోకుండా నీరు త్రాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ పచ్చిపుంగా
ఉంటుంది. ఎసిడిటీ, మలబిధకం, గ్యాస్సను తొలగించి అరోగ్యకరమైన జీర్ణికియను
నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఉదయం పత్థు తోముకునే మందు నీళ్ళు తాగడం
వల్ల రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇటువంటి పరిశీలితో సీజనల్
జన్మక్వా కారణంగా జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు
తప్పనిసరిగా ఉదయం పూట పాచి
నోటిఫో నీలీని

టీసుకోవాలి. ఉదయం నిద్ర లేవగానే నీళ్ళు తాగడం వల్ల నోటి దుర్మాసన సమయ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో మీరు ఈ సమయశ్రేష్ఠ బాధపడుతున్నట్లయితే దానిని అధిగమించడానికి ఉదయం పశ్చ తోముకునే ముందు నీరు త్రాగాలి.

మహిళలకే కాదు పురుషుల్నో కూడా రొమ్ము కావ్యన్నర్..!



ప్రతి సంవత్సరం చాలా మందికి రొమ్ము క్యాస్సర్ వస్తుంది. తాజాగా ప్రమఖులు నటి హీనా భాన్ కూడా ఈ వ్యాధితో బాధపడుతేంది. ప్రీలలో రొమ్ము క్యాస్సర్ గురించి మీరు వినే ఉంటారు. కానీ పురుషులకు కూడా బ్రిస్ట్ క్యాస్సర్ వస్తుందని మీరు ఎప్పుడైనా విన్నారా? అప్పను.. పురుషులకు కూడా రొమ్ము క్యాస్సర్ వస్తుంది. భారతదేశంలో ఇంకా ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన కేసు ఎదీ కనుగొనబడనప్పటికీ, ప్రపంచవ్యాప్తంగా 1 శాతం మంది పురుషులు రొమ్ము క్యాస్సర్తో బాధపడుతున్నారు. టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియాలో ప్రచురించిన ఒక నివేదిక ప్రకారం.. భారతదేశంలో ప్రతి సంవత్సరం నుమారు రూ. 2 లక్షల మంది మహిళలు రొమ్ము క్యాస్సర్తో బాధపడుతున్నారని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రైవ్ బయాపీ పరీక్షల ద్వారా ఈ వ్యాధిని గుర్తిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. భారతదేశంలో 40 నుండి 50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న చాలా మంది మహిళలు రొమ్ము క్యాస్సర్తో బాధపడుతున్నారు. ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా అనారోగ్యకరమైన ఆపోరం, పొగాకు, అల్జూకోల్ తీసుకునే ప్రీలలో వస్తుంది. రొమ్ము క్యాస్సర్తో మీ రొమ్ముల పరిమాణం అకస్మాత్తుగా పెరుగుతంది. చనుమొనల రంగు కూడా మారుతంది. ఇది కాకుండా హంకలో వాపు కూడా బ్రిస్ట్ క్యాస్సర్ నంకేతం. పురుషులకు కూడా బ్రిస్ట్ క్యాస్సర్ వస్తుందని వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. ఇది ఎక్కువగా 40- 70 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పురుషులలో సంభావిస్తుంది. ఇప్పటి పరకు భారతదేశంలో ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన కేసులేవీ కనుగొనబడలేదు. అయితే విదేశాలలో చాలా మంది పురుషులు ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారని తెలుస్తోంది. ప్రతి సంవత్సరం 2,800 మంది పురుషులు రొమ్ము క్యాస్సర్తో బాధపడుతున్నారని ఓ నివేదిక పేర్కొది. పురుషుల్లో ఛాతీలో ఎక్కువ మాంసం ఉండకపోవడం వల్ల రొమ్ము క్యాస్సర్ పురుషుల్లో త్వరగా వ్యాపిస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో ప్రారంభ దశలో క్యాస్సర్ను గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.

అన్నం పహ్ల అని తక్కువగా చూస్తున్నారా?



భారతదేశంలో చాలామంది ఇష్టంగా తినే ఆహార పదార్థాలలో అన్నం పశ్చ మందు పరసంలో ఉంటుంది అనసడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. ఎన్నిసార్లు తిన్నాడా మళ్ళీ మణ్ణి తినాలనిపించే వంటకం పశ్చ అన్నం. ఈ రెండింటి కాంబినేషన్ నేరే లెవెల్ అని చెప్పవచ్చు. కానీ చాలామంది అన్నం పశ్చ కాంబినేషన్ పదే పదే తినడానికి అంతగా ఇష్టపడు. ఎప్పుడు తినే అన్నం పశ్చ కరా దాంట్లో కొత్తగా ఏముంది అని కొట్టి పదేస్తూ ఉంటారు. కానీ వీటి వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయిని చెబుతున్నారు వైద్యులు. మరి అన్నం పశ్చ వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుండాం..రాత్రిపూట అన్నం, పశ్చ తినడం ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందట. ఎందుకంటే ఇది చాలా సులువుగా జీర్ణం అపుతుంది. దీనిలో ఉండే పోషకాలను కూడా పొదవచ్చు. రాత్రిపూట తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తింటే అజీర్ణి వంటి జీర్ణ సమస్యలు కూడా ఉండవని చెబుతున్నారు. పశ్చ చారును అన్నంలో కలుపుకుని తింటే రాత్రిభు హాయిగా నిద్రపడుతుందని చెబుతున్నారు. దీన్ని తినడం వల్ల మీరు నిద్రకోసం కషపవదాల్చిన అవసరం లేదట. ఇది మీరు చాలా త్వరగా నిద్రలోకి జారుకునేలా చేస్తుంట. దీనితో మీరు పొద్దున్నే ఎనర్పిటిక్ గా మేల్కొటారు. రోజంతా రీఫ్లెక్స్ గా ఉంటారని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అన్నం, పశ్చ తినడం వల్ల మీ కడుపు ఎక్కువ సేపు నిండగా ఉంటుంది. దీనివల్ల మీరు అతిగా తినలేదు. వీటివల్ల మీరు బిరువు పెరిగే అవకాశం అనలే ఉండదని చెబుతున్నారు. అలాగే బిరువు కూడా సులువుగా తగ్గుతారట. బిరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది మంచి వ్యక్తి అనే చెప్పాలి. షైబర్ కంపెంట్ ఎక్కువగా ఉండే ఈ తేలికపాటి భోజనం చేయడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందని చెబుతున్నారు. పశ్చ అన్నాన్ని కలిపి తినడం వల్ల ఎముకలు బిలంగా ఉంటాయి. ఎముకల సమస్యల వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు వైద్యులు. అలాగే ఈ తేలికపాటి భోజనంలో ప్రోటోసైన్సు, కాబ్లియం పుష్టలంగా ఉంటాయి. ఇవి దంతాలను, ఎముకలను బలోపేతం చేస్తాయి. మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అన్నం, పశ్చను కలుపుకుని తింటే కండరాలు బలోపేతం అవుతాయిని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

