



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

GradsUniversity

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృద్ధయం

కపిల్ చిట్స్ మీ వెంట ఆనందం మీ ఇంట



కపిల్ చిట్స్

Visit Us:
www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం



46 Years



నాగార్జునసాగర్, ఆగస్టు 10 (పుడయం) : రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిసి, భూమి సస్యశ్యామలం కావాలనే సంకల్పంతో తెలంగాణ ప్రభుత్వం తలపెట్టిన ‘మహా పరుణయాగం’ అత్యంత భక్తిశ్రద్ధల మధ్య సంపూర్ణమైంది. నల్గొండ జిల్లా నాగార్జునసాగర్‌లోని విజయ విహార్ వద్ద, పవిత్ర కృష్ణా నదీ తీరాన వేదపండితుల మంత్రోచ్ఛారణలు, వైదిక క్రతువుల నడుమ ఈ యాగం ముగిసింది. ముఖ్యమంత్రి శ్రీ ఎ. రేవంత్ రెడ్డి తమ ధర్మపత్నితో కలిసి ఈ అధ్యాత్మిక క్రతువులో పాల్గొని, రుత్వికుల మార్గదర్శకత్వంలో పూర్ణాచారి సమర్పించారు.

108 మంది రుత్వికులు..

11 హోమగుండాలు

యాదగిరిగుట్ట శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయ అర్చకులు, ప్రధాన వేదపండితుల పర్యవేక్షణలో ఈ యాగం సాగింది. మొత్తం 108 మంది రుత్వికులు 11 హోమగుండాలలో పరుణదే

వుని అనుగ్రహం కోసం వైదిక విధానంలో హోమక్రతువులు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి శ్రీ ఎస్. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి దంపతులు కూడా పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు.

ప్రకృతి అనుగ్రహం కోసం ప్రార్థన: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ.. ఎల్ నిసో ప్రభావం వల్ల ఈ ఏడాది

పాజెక్టులు నిండాల్సి రైతన్నలు వర్ధిల్లాలి



సాధారణం కంటే తక్కువ వర్షపాతం నమోదయ్యే అవకాశ ముందని వాతావరణ శాఖ అంచనా వేసిందని, అందుకే ప్రకృతి అనుగ్రహం కోసం ఈ మహా యాగం తలపెట్టామని వెల్లడించారు. ఒకవైపు శాస్త్రీయ అంచనాలు, సాంకేతిక ప్రణాళికలతో ప్రభుత్వం ముందుకు వెళ్తున్నే.. మరోవైపు వర్షం, వ్యవసాయంతో మానవ జీవితానికి ఉన్న పవిత్ర అనుబంధాన్ని ప్రతిబింబించే మన సాంప్రదాయాలను గౌరవిస్తూ పూజలు నిర్వహించినట్లు తెలిపారు.

హాజరైన ప్రజాప్రతినిధులు

దివ్యమైన ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంలో జరిగిన ఈ పవిత్ర యాగంలో శాసనమండలి చైర్మన్ గౌతా సుఖందర్ రెడ్డి, మంత్రులు కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి, కొందా సురేఖ, ప్రభుత్వ సలహాదారులు కె. కేశవరావు, పి. సుధర్శన్ రెడ్డి, మాజీ మంత్రి కె. జానారెడ్డితో పాటు పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

మాస్కా :

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిసి, భూమి సస్యశ్యామలం కావాలనే సంకల్పంతో తెలంగాణ ప్రభుత్వం తలపెట్టిన ‘మహా పరుణయాగం’ అత్యంత భక్తిశ్రద్ధల మధ్య సంపూర్ణమైంది. నల్గొండ జిల్లా నాగార్జునసాగర్‌లోని విజయ విహార్ వద్ద, పవిత్ర కృష్ణా నదీ తీరాన వేదపండితుల మంత్రోచ్ఛారణలు, వైదిక క్రతువుల నడుమ ఈ యాగం ముగిసింది. ముఖ్యమంత్రి శ్రీ ఎ. రేవంత్ రెడ్డి తమ ధర్మపత్నితో కలిసి ఈ అధ్యాత్మిక క్రతువులో పాల్గొని, రుత్వికుల మార్గదర్శకత్వంలో పూర్ణాచారి సమర్పించారు.

108 మంది రుత్వికులు..

మాస్కాపై ఉక్రెయిన్ భీకర దాడి

11 హోమగుండాలు

యాదగిరిగుట్ట శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయ అర్చకులు, ప్రధాన వేదపండితుల పర్యవేక్షణలో ఈ యాగం సాగింది. మొత్తం 108 మంది రుత్వికులు 11 హోమగుండాలలో పరుణదేవుని అనుగ్రహం కోసం వైదిక విధానంలో హోమ క్రతువులు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి శ్రీ ఎస్. ఉత్తమ్

కుమార్ రెడ్డి దంపతులు కూడా పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు.

ప్రకృతి అనుగ్రహం కోసం ప్రార్థన: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ.. ఎల్ నిసో ప్రభావం వల్ల ఈ ఏడాది సాధారణం కంటే తక్కువ వర్షపాతం నమోదయ్యే అవకాశ ముందని వాతావరణ శాఖ అంచనా వేసిందని,

అందుకే ప్రకృతి అనుగ్రహం కోసం ఈ మహా యాగం తలపెట్టామని వెల్లడించారు. ఒకవైపు శాస్త్రీయ అంచనాలు, సాంకేతిక ప్రణాళికలతో ప్రభుత్వం ముందుకు వెళ్తున్నే.. మరోవైపు వర్షం, వ్యవసాయంతో మానవ జీవితానికి ఉన్న పవిత్ర అనుబంధాన్ని ప్రతిబింబించే మన సాంప్రద



యాలను గౌరవిస్తూ పూజలు నిర్వహించినట్లు తెలిపారు.

పాలమూరు-రంగారెడ్డికి నిరాశ



న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 10 (ఎఎన్) : తెలంగాణలోని ప్రతిష్టాత్మక పాలమూరురంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పథకానికి ‘జాతీయ ప్రాజెక్టు’ హోదా ఇచ్చే ప్రసక్తి లేదని కేంద్ర ప్రభుత్వం పార్లమెంట్ వేదికగా స్పష్టం చేసింది. ఈ పథకానికి సంబంధించి కేంద్ర జల సంఘానికి (సీడబ్ల్యూసీ) వచ్చిన నివేదికలు, డీపీఆర్ (DPR)ను కూడా తిరిగి వెనక్కి పంపినట్లు వెల్లడించింది. ఈ ప్రాజెక్టుతో అంతర్జాత్య జల వివాద అంశాలు ముడిపడి ఉండటమే ఇందుకు ప్రధాన కారణమని పేర్కొంది. రాజ్యసభలో కాంగ్రెస్ ఎంపీ రేణుకా చౌదరి అడిగిన ప్రశ్నకు కేంద్ర జలశక్తి శాఖ సహాయ మంత్రి రాజ్ భాషణ్ చౌదరి లిఖితపూర్వక సమాధానమిచ్చారు. సాంకేతిక, ఆర్థిక మదింపు అనాధ్యం ఏదైనా ఒక నిబిపారుదల ప్రాజెక్టుకు జాతీయ హోదా కల్పించాలంటే ముందుగా సాంకేతిక పరిశీలన, ఆ తర్వాత గంగా పునరుద్ధీపన సలహా సంఘం ఆదర్శంలో

సాంకేతిక, ఆర్థిక మదింపులు జరగాల్సి ఉంటుందని కేంద్రమంత్రి వివరించారు. దీనికోసం ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన అన్ని రకాల చట్టబద్ధమైన అనుమతులను లోతుగా పరిశీలించాల్సి ఉంటుందన్నారు.

"పాలమూరురంగారెడ్డి పథకం కృష్ణా నదీ జలాల వినియోగంతో ముడిపడి ఉంది. ప్రస్తుతం కృష్ణా జల వివాదాల ట్రైబ్యునల్ పరిధిలో ఈ వ్యవహారం నడుస్తుండటంతో పాటు, అంశం న్యాయస్థాన పరిధిలో ఉంది. ఈ పరిస్థితులలో ప్రాజెక్టును సాంకేతికఆర్థిక మదింపునకు స్వీకరించడం ప్రస్తుత దశలో సాధ్యం కాదు."

— రాజ్ భాషణ్ చౌదరి, కేంద్ర జలశక్తి శాఖ సహాయ మంత్రి

ట్రైబ్యునల్ విధివిధానాలు, న్యాయపరమైన వికలులు తొలగినదీ ప్రాజెక్టు సాంకేతిక అంచనాలను స్వీకరించలేమని, అందుకే డీపీఆర్ ను రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి వెనక్కి పంపినట్లు కేంద్రం స్పష్టం చేసింది.

యూపీఐపై అమెరికా ఒత్తిడి ప్రచారం అబద్ధం



న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 10 (ఎఎన్) :

దేశంలో కమ్యూనిస్టులు పిరికివాళ్లని, వాస్తవాలను వక్రీకరిస్తూ జవాబు చెప్పే సమయానికి సభ నుంచి పారిపోతుంటారని కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. రాజ్యసభలో ట్యాక్సేషన్, ఇతర చట్టాల (సవరణ) బిల్లుపై జరిగిన చర్చ సందర్భంగా కేరళకు చెందిన సీపీఎం ఎంపీ జాన్ ట్రిట్టాను ఉద్దేశించి ఆమె ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. యూపీఐ చెల్లింపులపై రుసుములు వసూలు చేయబోతున్నారంటూ ప్రతిపక్షాలు ప్రజలను గందరగోళానికి గురిచేస్తున్నాయని మండిపడ్డారు. నిజాలు వినే దైర్ఘ్యం లేదు.. అంతకుముందు మాట్లాడిన ఎంపీ ట్రిట్టానుకు కేటాయించిన సమయం ముగియడంతో డిప్యూటీ చైర్మన్ హరివంశ్ ఆయన ప్రసంగాన్ని నిలిపివేశారు. దీంతో అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తూ ట్రిట్టాను సభ నుంచి బయటకు వెళ్లిపోయారు. అనంతరం ఆర్థిక మంత్రి తన ప్రసంగం ప్రారంభించే సమయానికి ఆయన సభలో లేకపోవడంతో నిర్మలా తీవ్రంగా స్పందించారు.

"అవాస్తవాల ప్రచారం చేయడం, నిజాలను వక్రీకరించడం కమ్యూనిస్టుల నైజం. 'మాట్లాడే హక్కు ఉంది' అని డిమాండ్ చేసే వీరు.. అవతలి వక్రం ఇచ్చే సమాధానాలను విన్నందుకు మాత్రం సిద్ధంగా ఉండరు. జవాబు చెప్పే సమయానికి ఇలా సభ పదిలి పారిపోతుంటారు. ట్రిట్టాను తీరుతో కమ్యూనిస్టుల పిరికితనం మరోసారి బయటపడింది."

— నిర్మలా సీతారామన్, కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి

అమెరికా ఒత్తిడి ఉండన్న ట్రిట్టాను ఆరోపణలు అంతకుముందు ఎంపీ ట్రిట్టాను మాట్లాడుతూ.. భారత్ లో యూపీఐ సేవలపై ఛార్జీలు విధించాలని అమెరికా వాణిజ్య ప్రతినిధుల నుంచి కేంద్రంపై తీవ్ర ఒత్తిడి ఉందని ఆరోపించారు. గతంలో ట్రిజిల్ పై ఒత్తిడి తెచ్చినట్లే, భారత్ ను కూడా లొంగదీసు కుంటున్నారని విమర్శించారు. 2023 జీ20 సదస్సులో ప్రధాని మోదీ డిజిటల్ చెల్లింపులను ఉచిత ప్రజాసేవగా అభివర్ణించారని, కానీ ప్రభుత్వం తెచ్చిన తాజా బిల్లు అందుకు విరుద్ధంగా ఉందన్నారు. యూపీఐ సేవలు ఉచితమే.. బిల్లుకు ఆమోదం ప్రతిపక్షాల ఆరోపణలను ఆర్థిక మంత్రి ఖండిస్తూ.. వినియోగదారులకు యూపీఐ లావాదేవీలు ఎప్పటిలాగే పూర్తిగా ఉచితంగానే కొనసాగుతాయని రాజ్యసభ వేదికగా స్పష్టం చేశారు.

ఖంతే కదా....!

పదికొలల పాటు మీరేం పదివిలో ఉండేలా ఏదన్న రియూం? ఉండేకొండేకొండేలా సాక్షి తెడమంటాని సో!!



బిల్లో దొంగ కాలే సెంటర్ల గుట్టురట్టు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 10 (ఎఎన్) : దేశ రాజధాని వేదికగా సాగుతున్న భారీ సైబర్ మోసాల నెట్ వర్క్ ను తెలంగాణ సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో పోలీసులు విజయవంతంగా ఛేదించారు. దిల్లీలో శివమార్కెట్ లక్కన సాగుతున్న మూడు నకిలీ సైబర్ కాలే సెంటర్లపై పోలీసులు ప్రత్యేక ఆపరేషన్ నిర్వహించి, సావరాన్ని మట్టుబెట్టారు. ఈ దాడుల్లో టెలికాలర్లుగా పనిచేస్తున్న 21 మంది తెలుగు యువకులతో పాటు ఒక బ్యాంక్ ఖాతాదారుడిని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. కాగా, ఈ సైబర్ దండాను వెనకుండి నడిపిస్తున్న ప్రధాన నిర్వాహకులు లలిత్ సింగ్, కుల్చీప్ సింగ్, అనిల్ ప్రస్తుతం పరారీలో ఉన్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు.

లోడ్ల వంట బుర్రీ..

తెలంగాణకు చెందిన యువతులనే టెలికాలర్లుగా నియమించుకున్న ఈ ముఠా, గత ఏడాదిన్నరగా తమ అక్రమ వ్యాపారాన్ని కొనసాగిస్తున్నట్లు విచారణలో తేలింది. తాము ప్రముఖ ‘బజాజ్ ఫైనాన్స్’ ప్రతినిధులమని సమ్మిస్తూ బాధితులకు ఫోన్లు చేసేవారు. తక్కువ వడ్డీకే రుణాలు ఇప్పిస్తామని ఆశచూపి.. ప్రాసెసింగ్ ఫీజు, వతులతో పాటు ఒక బ్యాంక్ ఖాతాదారుడిని రెన్సే పేరిట విడతలవారీగా బాధితుల నుంచి డబ్బులు వసూలు చేసి బుర్రీ కొట్టించేవారు.

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 22 కేసులు

■ **మూడు నకిలీ కాలే సెంటర్లపై దాడులు**

■ **21 మంది తెలుగు టెలికాలర్ల అదుపు**

గుర్తించారు. తెలంగాణ వ్యాప్తంగా ఈ తరహా సైబర్ మోసాలకు సంబంధించి ఈ నిందితులపై ఇప్పటివరకు 22 కేసులు నమోదైనట్లు తేలింది. ఆపరేషన్ లో భాగంగా ఘటనా స్థలం నుంచి 23 మెట్రెల్ ఫోన్లు, 2 బ్యాంక్ పాస్ బుక్ లను స్వాధీనం చేసుకున్నారు.

తెలంగాణ యువతులే టెలికాలర్లుగా..

అదుపులోకి తీసుకున్న టెలికాలర్లలో అధికులు జగిత్యాల జిల్లా కోర్టు, మహబూబ్ నగర్ లో పాటు హైదరాబాద్ లోని సైదాబాద్, బోరబండ ప్రాంతాలకు చెందిన యువతులు ఉన్నట్లు పోలీసులు స్పష్టం చేశారు.

eksadas

WORK IN GERMANY

Unlock Your Future

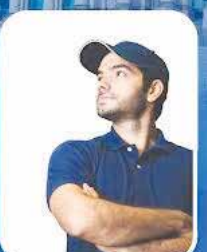


Nurses & Dental Assistant

Age : 21-35

B.Sc. in Nursing, GNM / PB, BSc OR M.Sc. in Nursing

& 12th Pass 6-month diploma certification course to be pursued while in India



Logistics

Age : 18-28

• Any 12th Pass



Bakers / Chefs & Food Process

Age : 18-28

• Any 12th Pass



Mechatronics & Electronics

Age : 18-28

• 12th Pass(Maths)

• Job Offer → Visa Process → Flight Ticket → Local Support

• First 3-year vocational training program in Germany Language with Stipend

• After 5 Years Eligible for PR

✓ Language Proficiency: B1 Level in German (German Language Training Included)

✓ Stipend: (Year 1-3) 1,000–1,200 Euro month + OT Salary after 3 years: 2000 Euro per month + OT

+91 9553256199, +91 7013538549





గిన్నిస్ రికార్డ్ సాధించిన జాంగిర్



వెల్లండ్, ఆగస్టు 10 (పుడయం)

నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా వెల్లండ్ మండల కేంద్రానికి చెందిన ఎండి జాంగిర్ తైక్కాండో ప్రధానంగా ప్రతిభ చాటి గిన్నిస్ పరల్ రికార్డు సాధించారు. హైదరాబాద్ లోని గచ్చిబౌలి ఇండోర్ స్టేడియంలో నిర్వహించిన తైక్కాండో ప్రదర్శనలో ఆయన పాల్గొని అద్భుత ప్రతిభ కనబరిచారు. ఎండి జాంగిర్ ఖాతా విల్డ్ ఫన్స్ దానా ఈ గిన్నిస్ పరల్ రికార్డు సాధించిన తైక్కాండో ప్రదర్శనలో పాల్గొన్నారు. తైక్కాండో ప్రధానంగా సరికొత్త పరిశ్రమ సృష్టిస్తూ ప్రపంచ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందేలా గిన్నిస్ పరల్ రికార్డు సాధించడం చేశారు.

విఎస్ఎస్ డైరెక్టర్ లింగాల నర్సయ్య అకాల మరణం



నివాళులర్పించిన చైర్మన్ కన్యాయుగాల పరిశ్రమారెడ్డి తాగుట, ఆగస్టు 10, పుడయం:

తుక్కాపూర్ గ్రామానికి చెందిన సోనీల్ డైరెక్టర్ లింగాల నర్సయ్య అకాల మరణం చాలా బాధాకరమని పిఎస్సీ చైర్మన్ కన్యాయుగాల పరిశ్రమారెడ్డి అన్నారు. 2020 ఫిబ్రవరిలో జరిగిన సమాచార సంఘం ఎన్నికలలో తుక్కాపూర్ గ్రామం నుండి ఎక్సలెంట్ లింగాల నర్సయ్య డైరెక్టర్గా ఎన్నికయ్యారని గుర్తు చేశారు. గత రాత్రి అనారోగ్యంతో అమె మరణించడం తీవ్రంగా కలచివేసింద

తాండూరు మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ గా సత్యనారాయణ రెడ్డి

యాలాల ఆగస్టు 10 పుడయం ప్రతినిధి

తాండూరు మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ గా సత్యనారాయణ రెడ్డి నియామకం ముగియింది. యాలాల మండలం అన్న సాగర్ గ్రామానికి చెందిన సత్యనారాయణ రెడ్డి తాండూరు మార్కెట్ కమిటీ సోనల్ స్థానం లభించింది. తాండూరు ఎమ్మెల్యే మనోహర్ రెడ్డి కృషితో సత్యనారాయణ రెడ్డి తాండూరు మార్కెట్ కమిటీలో చోటు దక్కింది. ఈ సందర్భంగా తాండూరు మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్గా తనకు స్థానం లభించడం సంతోషకరమని తెలిపారు. తాండూరు ఎమ్మెల్యే మన రెడ్డి కృషితోనే మార్కెట్ కమిటీలో పదవి దక్కిందని తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే

అనుమానాస్పద మహిళ మృతదేహం ఆచూకీ లభ్యం

భూంపల్లికి చెందిన అధికం విజయగా నిర్ధారణ దర్యాప్తు ముఖ్యం చేసిన పోలీసులు

దుబ్బాక, ఆగస్టు 10, పుడయం:

దుబ్బాక మండలం లచ్చిపేట తిరువారం ఆదివారం తెల్లవారుజామున అనుమానాస్పద స్థితిలో మహిళ మృతదేహం లభ్యమైన విషయం తెలిసింది. దర్యాప్తులో భాగంగా పోలీసులు మహిళ మృతదేహం ఆచూకీ గుర్తించారు. మృతురాలు సిద్దిపేట జిల్లా అక్కర్ పేట భూంపల్లి మండలం భూంపల్లి గ్రామానికి అధికం విజయం (45) గా సమాచారం చేశారు. శనివారం రోజున ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్లిన విజయ రాత్రి ఇంటికి తిరిగి రాకపోవడంతో కుటుంబ సభ్యులు భూంపల్లి పోలీస్ చేశారు. త్వరలోనే నిందితులను పట్టుకుంటామని పోలీసులు వెల్లడించారు.

మరకత లింగేశ్వరుడి సేవలో ఎమ్మెల్యే కస్తూర్బా బడికి దాతల విరాళం

-కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ప్రత్యేక పూజలు, లభ్యతాను నిర్వహించిన ప్రభుత్వ విప్

-పూజ దంపతులను ఘనంగా ఆహ్వానించిన బీసీ సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షుడు బండమీడి వెంకటేశ్ యాదవ్

శంకర్ పల్లి ఆగస్టు 10 (పుడయం)

శంకర్ పల్లి మండల కేంద్రంలోని చందీపట్నం గ్రామంలో వెలసిన 11వ శతాబ్దానికి చెందిన ప్రతిష్టాత్మక మరకత లింగేశ్వరుని ఆలయంలో ఆలయ ఎమ్మెల్యే, ప్రభుత్వ విప్ బీర్ల బలయ్య పూజ దంపతులు సోమవారం ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు నిర్వహించారు. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఆలయానికి విచ్చేసిన ఎమ్మెల్యే దంపతులకు ఆలయ కమిటీ అధికారులు, అర్చకులు, చేపల్లె నియోజకవర్గ బీసీ సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షుడు బండమీడి వెంకటేశ్ యాదవ్ ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. పూజల తరువాత కలిగిన మరకత లింగేశ్వరుని ఆలయానికి పూజలు పెట్టే సభ్యులతో తరలివచ్చి స్వామివారిని దర్శించుకుంటుంటారు. ఈ సేవల్లో ఆలయ ఎమ్మెల్యే బీర్ల బలయ్య దంపతులు ఆలయానికి చేరుకుని స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అర్చకుల వేద మంత్రోచ్ఛారణల మధ్య స్వామివారికి అభిషేకాలు, ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించి మొక్కులు



లకు మరింత మంచి జరగాలని, రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి సాధించాలని స్వామివారిని కోరుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. పూజల తరువాత అలయాలను పరిరక్షిస్తూ వారి విశిష్టతను భవిష్యత్ తరాలకు అందించాలని అవసరం ఉందని తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే దంపతులను ఆలయానికి ఆహ్వానించిన చేపల్లె నియోజకవర్గ బీసీ సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షుడు బండమీడి వెంకటేశ్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ మరకత లింగేశ్వరుని దర్శనానికి వచ్చిన బీర్ల బలయ్య పూజ దంపతులకు స్వాగతం పలకడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. పూజల తరువాత లింగేశ్వరుని ఆలయం ఎంతో విశిష్టత కలిగినదని, ఈ ఆలయానికి మరింత ప్రాచుర్యం కల్పించాలని అవసరం ఉందన్నారు. భక్తుల సౌకర్యార్థం అవసరమైన ఏర్పాట్లను కూడా దృష్టి సారించాలని కోరారు. ఆనంతరం ఆలయ కమిటీ సభ్యులు బీర్ల

కస్తూర్బా బడికి దాతల విరాళం



-ప్రభుత్వ పాఠశాల లభ్యతాను దాతల చేయూత చేపల్లె ఆగస్టు 10 (పుడయం)

ప్రభుత్వ పాఠశాల అభివృద్ధికి దాతలు ముందుకొచ్చి తమవంతు సహకారం అందించడం అభినందనీయమని చేపల్లె మున్సిపల్ చైర్మన్ బీర్ల బలయ్య దేవర సమతావేంకటేశ్ రెడ్డి అన్నారు. చేపల్లె సహకార సంఘం చైర్మన్ దేవర వెంకటేశ్ రెడ్డి పట్టిసరోజు సందర్భంగా దాతలు గుడుపల్లి శ్రీకాంత్ రెడ్డి, చేపల్లె మాజీ ఉప సర్పంచ్ బేకులపల్లి శ్రీనివాస్ యాదవ్ స్వంత డబ్బులతో పాఠశాలలో వంటగది, భవనం ముందు భాగంలో ఐయంటింగ్, బోధనా గదిలో గోడ నిర్మాణం చేపట్టడంతో పాటు విద్యార్థుల సౌకర్యార్థం కోసం 10 ట్యూబ్ వెల్లులు, 2 సీటింగ్ ష్యాంపు, 2 బేబీ సీట్స్ అం దక్షిణాన తదనంతరం విద్యార్థులు మున్సిపల్ చైర్మన్ బీర్ల బలయ్య దేవర సమతావేంకటేశ్ రెడ్డి దంపతులకు విద్యార్థులు పూల పద్మం కురిపించి ఘనస్వాగతం పలికారు. ఆనంతరం విద్యార్థులతో కలిసి కేక్ కట్ చేసి, వారికి వాక్లెట్లు అం దక్షిణాన విద్యార్థులతో ఆహ్వానంగా ముచ్చటించి వారి చదువు, పాఠశాల

సెక్టార్ కమిటీల నిర్మాణాలను వేగవంతం చేయాలి

అక్టోబర్ 9న హైదరాబాద్ లో జరిగే బహిరంగ సభను విజయవంతం చేద్దాం - బీఎస్సీ నాగర్ కర్నూల్, ఆగస్టు 10 (పుడయం బ్యూరో):

బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా స్థాయి సమీక్ష సమావేశం సోమవారం జిల్లా కేంద్రంలోని బాబు జగ్గీవన్ రామ్ భవన్ లో జిల్లా అధ్యక్షులు బోనాని రాంచందర్ అధ్యక్షతన అధ్యక్ష తన జరిగింది. ఈ సమావేశానికి బీఎస్సీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పృథ్వీరాజ్, పార్లమెంట్ ఇన్ చార్జ్ సి.కళ్యాణ్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై పార్టీ సంతృప్తతని నిరూపించి, భవిష్యత్ కార్యాచరణపై



వాస్తవంగా పార్టీ శ్రేణులు సమన్వయంతో పనిచేసి, ప్రతి గ్రామం నుంచి భారీ సంఖ్యలో కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొనేలా కార్యాచరణ రూపొందించాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో కొల్లాపూర్ అసెంబ్లీ ఇంచార్జ్ మునిస్వామి, నాగర్ కర్నూల్ అసెంబ్లీ ఇంచార్జ్ అంజనేయులు, నాగర్ కర్నూల్ అసెంబ్లీ

గురుకుల విశ్వవిద్యాలయ సమస్యలు పరిష్కరించాలి

టీఎస్ఎం యుటిఎఫ్ రాష్ట్ర నాయకులు పి. చిన్నయ్య కల్యాణ్, ఆగస్టు 10 (పుడయం ప్రతినిధి):

మహాత్మా జ్యోతిబాపూర్ బీసీ గురుకుల పాఠశాలల అకాస్మికంగా టీఎస్ఎం యుటిఎఫ్ నాయకులు పి. చిన్నయ్య డిమాండ్ చేశారు. సోమవారం కల్యాణ్ మండలం అధ్యక్షులు సరసింహాతో కలిసి పట్టణంలోని పరిసర ప్రాంతాల గురుకుల పాఠశాలలను సందర్శించి ఉపాధ్యాయుల అసంతృప్తిని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు,



ఉపాధ్యాయులకు ఇబ్బందిగా ఉన్నట్లైతే టీఎస్ఎం ను కాస్మికంగా మార్చాలన్నారు. గురుకుల ఉపాధ్యాయులకు 010 హెడ్ డ్యూటీ వేతనాలు చెల్లించాలని, హెల్డ్ డ్యూటీలు ఇవ్వాలని, నైట్ డ్యూటీల నుంచి ఉపాధ్యాయులకు మినహాయింపు ఇచ్చి కేర్ బేకర్లను నియమించాలని కోరారు. ఉపాధ్యాయులను బోధనకే పరిమితం చేయాలని, హాస్టళ్లకు రెగ్యులర్ పాఠ్య ప్రధాన నియమించాలన్నారు. జూనియర్ లెక్కర్లకు గజెట్డ్ హోదా కల్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. విద్యార్థులకు ఏకరూప దుస్తులు, అవసరమైన మెటీరియల్ కిట్ అందించాలని, డీఎడీ బకాయిలు చెల్లించాలని, గురుకుల

నాలుగు లేబర్ కోడ్లు రద్దు చేయాలి !

కార్మిక రైతు, ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలపై జైల్ భరో, పెద్దపల్లిలో రాష్ట్రాంతరీక్షా పోరాట నిరసన

పెద్దపల్లి, ఆగస్టు 10 (పుడయం ప్రతినిధి)

కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న కార్మిక, రైతు, వ్యవసాయ కార్మిక, ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను తక్షణమే విరమించుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తూ కార్మిక, కర్షక, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘాల ఆధ్వర్యంలో సోమవారం పెద్దపల్లిలో జైల్ భరో కార్యక్రమం ఉద్ఘాటించారు. పెద్దపల్లి కార్మికులు, రైతులు, వ్యవసాయ కులీలు పాల్గొని కేంద్ర ప్రభుత్వ విధానాలపై తీవ్ర నిరసన వ్యక్తం చేశారు. పెద్దపల్లి వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డు నుంచి ఇన్స్టాల్డ్ వరకు భారీ రాల్చి నిర్వహించిన అనంతరం రాజీవ్ రహదారిపై సాఫ్ట్ టోకే చేపట్టారు. దీంతో కొద్దిసేపే రహదారిపై రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్పడింది. కేంద్ర ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నిరాదాన చేస్తూ తమ డిమాండ్లను పరిష్కరించాలని నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సీబిటియూ కార్యదర్శి ఎర్రవెల్లి ముత్తారావు, ఐఎఫ్ టీయూ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఐ.కృష్ణ, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు మందల రాజేందర్, రైతు సంఘం జిల్లా కన్వీనర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. కార్మికుల హక్కులను హరించే విధంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకున్న మార్పులు చేస్తూ గతంలో



యంత్రాలతో పనులు చేయమనే వెసులుబాటు కల్పించడం వల్ల గ్రామీణ పేదలకు అందగా ఉన్న 100 రోజుల ఉపాధి హామీ పథకం నిర్వహణను ముగిస్తూ పేదలకు ఉపాధి కల్పించే పథకాన్ని బలోపేతం చేయాలి అంటూ దాని ప్రయోజనాలను తగ్గించడం సరికాదన్నారు. ఉపాధి విద్యుత్తు ఎవరు పెడుతున్నారో విద్యుత్ సంస్కరణల పేరుతో రైతులు, గృహజ్యోతి వినియోగదారులు, ఇతర పేద ప్రజలకు అందుతున్న ఉపాధి విద్యుత్తును రద్దు చేసే విధంగా 2025 ఆక్టోబర్ సవరణ చట్టం రంగంలోకి మార్చాలి పేరుతో సామాన్య లబ్ధి అదనపు భారం మోపే ప్రయత్నాలను తీవ్ర ఆగ్రహంతో నిరసన వ్యక్తం చేశారు. రైతులు, వ్యవసాయ కులీలు, పేద ప్రజలపై భారం మోపే విధానాలను కేంద్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే విరమించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

నిజాంపేట్, ఆగస్టు 10, (పుడయం ప్రతినిధి).

నిజాంపేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ ధనరాజ్ యాదవ్ జన్మదిన వేడుకలు పార్టీ అధ్యక్షులు, సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మిత్రులు, అభిమానుల సమక్షంలో, ఘనంగా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా సీఎస్సీ నిజాంపేట్ సర్పిల్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు రంగారావు ప్రసాద్, మాజీ కార్పొరేటర్ కనకారత్న, వాకలపూడి, బాలాజీ నారాయణ్, బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షుల సెలెబ్రిటీ సాంబ శివారెడ్డి, ధనరాజ్ యాదవ్ సుమర్యా దహర్యకంగా కలిసి వారిచే కేక్ కట్ చేయించి, పూలమాలలతో

IN THE COURT OF HON'BLE IX. JUNIOR CIVIL JUDGE, CITY CIVIL COURT, AT: HYDERABAD OS NO.2292 OF 2026

Between: 1)Sri. Gunavani Srinivas Yadav S/o Late Gunavani Venkaiah Yadav, aged about 48 years, Occ: Business, R/o.H.No. 13-1-1236/265, Guffa Nagar, Hyderabad. 2)Sri. Gunavani Kumar Yadav S/o Late Gunavani Venkaiah Yadav, aged about 47 years, occ: Private employee, R/o H.No. 13-1-1236/265, Guffa Nagar, Hyderabad. 3)Sri. Gunavani Mahesh Yadav S/o Late Gunavani Venkaiah Yadav, aged about 36 years, occ: Private employee, R/o H.No. 13-1-1236/265, Guffa Nagar, Hyderabad. ...PLAINTIFFS

AND 1)The Mandal Revenue Officer/ Tahsildar Asil Nagar Mandal, Hyderabad. 2)Al Concerned. ...DEFENDANTS

TO, ALL THE CONCERNED Take Notice that the Petitioners herein have filed the above OS for Declaration of legal heir of Deceased Gunavani Venkaiah Yadav and Smt. Jangama expired, against the MRO and all the concerned. That the above case is posted on: 02.09.2026 for your appearance before the Hon'ble court. If any person or persons have any objection for Declaring legal heir of petitioners, then they may appear in person or through their counsel on the above referred date at 10.30 A.M. before the Hon'ble IX Junior Civil Judge, Hyderabad, and put forth their objection if any, failing which order will be passed in their absence.

[BY ORDER OF THE COURT] sd/- M/s. C.SHIV LAL & ASSOCIATES ADVOCATE X OFFICE# 14-11/96, MANGALHAT, HYDERABAD-06 Cell No.9848076367.

IN THE COURT OF THE HON'BLE PRINCIPAL DISTRICT JUDGE RANGA REDDY DIST; AT: L.B. NAGAR. M.V.O.P. No. 160 of 2026

Between: Lakkapaka Mallava and others, ...Petitioners

AND Mylaram Sathish Goud and others. ...Respondents

NOTICE TO: Respondent No.2 2. Janagama Balakistaiah, S/o. Janagama Venkataiah, Aged about 46 years, Occ: Owner of the crime vehicle, R/o. H. No.2-40, Thukkuguda, Maheshwaram Ranga Reddy Dist

Please take notice that the above-mentioned O.P. has been filed by the petitioner under the provisions of the Motor Vehicles Act seeking compensation against you and other respondents. The said matter is posted to 14.08.2026 for your appearance before this Hon'ble court, you are hereby directed to appear before the Hon'ble court on 14.08.2026 at 10:30 a.m., either in person or through a duly instructed Advocate. Take further notice that, if you fail to appear on the said date and time, the matter shall be proceeded ex parte against you, in accordance with law.

[BY ORDER OF THE COURT] sd/- P. THIRUPATHI, Advocate H. No. 11-3/64, Plot. No. 62, Elmot Colony, RTC Colony, R.L. Nagar, Ramplally, Keesara, Medchal-Malkajgiri District-501301, Thirumal2207@gmail.com Mob: 9701413287

IN THE COURT OF THE HON'BLE XXIV ADDL CHIEF JUDGE, CITY CIVIL COURT AT: HYDERABAD O.S.No. 275 of 2026

Between: BHUPATHI HEMALATHA & 2 others ... Plaintiffs

AND The MRO, Ameerpet and others ... Defendants

To ALL CONCERN Please take notice that the Plaintiffs have filed the above suit To Declare the Plaintiffs as the Legal Heirs of Late Bhupathi Murali Krishna, who died on 06-04-2022 and successors to the said scheduled property mentioned below. The Hon'ble court has directed to order service of summons to Defendant No.2 Hence if any person has any objections, may appear before this Hon'ble Court on **09-09-2026** at 10.30 am either in person or through an Advocate, otherwise the defendant will be set Ex-party and matter will be decided in favour of the Plaintiffs.

SCHEDULE OF PROPERTY All that the House Property Bearing Municipal No. 8-3-191/222 (120/B) (PTIN No. 1100812440), Consisting of Ground & First Floors, admeasuring 327.70 Square Yards or equivalent to 273.96 Square Meters situated at Vengal Rao Nagar, Hyderabad, Telangana State., and bounded by:- NORTH : House No.119/B. SOUTH : House No.87/B. EAST : House No.112/B. WEST : Road

[BY THE ORDER OF THE HON'BLE COURT] sd/- ROHITH KUMAR SATTU ADVOCATE B-27, VIGNANPURI COLONY, VIDYANAGAR, HYD-44, Ph.No.9492550099



రాత్రి నిద్ర లేక.. ఉదయాన్నే ఇలా అవుతోందా?



రాత్రుళ్ళు నిద్ర పట్టక మంచంపై అటూ ఇటూ దొర్లు తుంటారు కొందరు. ఆలస్యంగా పడుకోవడం వల్ల నిద్ర సరిపోలేదంటుంటారు మరికొందరు. అయితే ఇలా రాత్రి తగినంత సమయం నిద్ర పోకపోవడం వల్ల మరుసటి రోజు ఉదయం అలసట, నీరసం వేదించడం చాలామందిలో చూస్తుంటాం. ఇవే కాదు... కొంతమందిలో వికారం, వాంతులవడం కూడా జరుగుతుంటుంది. దీనివల్ల ఆరోజంతా మరింత డబ్బాగా అనిపిస్తుంది. మరి, నిద్రలేమికి, వికారానికి సంబంధం ఏంటి? ఈ ఆశాకర్తం నుంచి బయటపడాలంటే ఏం చేయాలి? తెలుసుకుందాం రండి..

సాధారణంగా నిద్రలేమి జీవక్రియల పనితీరుపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందంటున్నారని నిపుణులు. ఈ క్రమంలో మెదడు, జీర్ణవ్యవస్థ, హార్మోన్ల పనితీరును దెబ్బతీస్తుందంటున్నారు. ఈ క్రమంలో వికారం, వాంతులు మొదలైన సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉందంటున్నారు.

రాత్రంతా నిద్ర పట్టకపోవడం వల్ల బెడ్డిపై అటూ ఇటూ దొర్లడం సహజం. తద్వారా శరీరంలో ఒత్తిడి హార్మోన్లైన కార్టిసోల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఫలితంగా నాడీ వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం పడడంతో పాటు జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరుకు అటంకం కలుగుతుంది. దీనివల్ల తీసుకున్న ఆహారం అరగకపోవడం, కడుపు బృంఁ.. వేదిస్తాయి.

గుండె ఆరోగ్యానికి అండ.. ద్రాక్ష.

ద్రాక్ష పండ్లను పండ్ల రాణిగా పిలుస్తారు. దులికరమైన తీపి, స్వల్ప పులుపు కలిగిన ఈ పండ్ల ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు అందిస్తాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వచ్చి, ఎరుపు, నీలం, ఊడా, నలుపు వంటి వివిధ రంగుల్లో లభించే ద్రాక్షను ఎక్కువగా వైన్ తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. మిగిలిన వాటిని నేరుగా పండ్లుగా లేదా ఎండు ద్రాక్ష తయారీలో వినియోగిస్తారు. ఏడాది పొడవునా మార్కెట్లో లభించే ఈ పండ్లు పోషకాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లతో సమృద్ధిగా ఉంటే శరీరానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయి. ద్రాక్షలో కెరోటినాయిడ్లు, పాలిఫినోల్స్ వంటి అనేక రకాల ఫైటోసాఫ్టాబియోలు, శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీర



కణాలను ప్లీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టాల నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం ఇవి కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఉపయోగపడతాయని తెలియింది. ముఖ్యంగా ద్రాక్షలో ఉండే రెస్వెరాట్రోల్ అనే పాలిఫెనాల్ రక్తనాళాలను విస్తరింపజేసి రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో, రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ద్రాక్ష గింజలు, తొక్కలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అత్యధికంగా ఉంటాయని పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. ద్రాక్షలోని రెస్వెరాట్రోల్ చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఇవి వృద్ధాప్య లక్షణాలు ఆలస్యంగా కనిపించడానికి తోడ్పడటంతోపాటు కొన్ని చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం బెంజాయిల్ పెరాక్సైడ్ అనే సాధారణ మెడిసినుల మందుతో కలిపి ఉపయోగించినప్పుడు రెస్వెరాట్రోల్ మెడిసినుల కారణమయ్యే బ్లాక్బరీయాన్ల ప్రభావవంతంగా పనిచేసినట్లు గుర్తించారు. 100 గ్రాముల ద్రాక్షలో సుమారు 191 మిల్లీగ్రాముల పోటాషియం ఉంటుంది. పోటాషియం అధికంగా తీసుకోవడం, సోడియం వినియోగాన్ని తగ్గించడం వల్ల రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుందని విలబిమ్ బి12 పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. పోటాషియం శరీరంలో అదనపు సోడియం ప్రభావాన్ని తగ్గించడంలో కూడా ఉపయోగపడుతుంది. తక్కువ ఉప్పు, ఎక్కువ పోటాషియం ఉన్న ఆహారం గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది చెబుతున్నాడు.

విలబిమ్ బి12

శరీరానికి అవసరమైన ముఖ్యమైన పోషకాలలో ఒకటి. ఇది విలబిమ్ బి కాంప్లెక్స్ లో భాగం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సాధారణంగా కనిపించే పోషకాహార లోపాల్లో విలబిమ్ బి12 రోపం కూడా ఒకటిగా ఉంది. మన నరాలు, ఎర్ర రక్త కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఇది ఎంతో అవసరం. శరీరంలోని అనేక ముఖ్యమైన విధుల్లో విలబిమ్ బి12 కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది

పాత్ర పోషిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు. విలబిమ్ బి12 రోపం ఉన్నప్పుడు చిరాకు, అలసట, నిద్ర, ఆందోళన లేదా నర్వస్ నెన్ వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలోనూ విలబిమ్ బి12 ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. రక్తంలో హోమోస్టీన్ స్థాయిలు అధికంగా ఉండటం వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వంటి గుండె సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. విలబిమ్ బి12 హోమోస్టీన్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. తద్వారా గుండె ఆరోగ్య

మన శరీరంలో అసలు విటమిన్ బి12 ఏం చేస్తుంది.. దీంతో కలిగే లాభాలేమిటి..?

డబ్బంతో, దీని లోపం ఏర్పడితే వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తి అవకాశం ఉంటుంది. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలును నిర్వహించడంలో



విటమిన్ బి12 సహాయపడుతుంది. కార్బో హైడ్రేట్లను శరీరం ఉపయోగించుకోగలిగే గ్లూకోజ్ గా మార్చే ప్రక్రియలో ఇది ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. విటమిన్ బి12 రోపం ఉన్నవారిలో తరచుగా అలసట కనిపించడానికి ఇది కూడా ఒక కారణంగా పేర్కొంటారు. అయితే శక్తి కోసం ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ దొంగిలించే ఆధారపడటం కంటే, సహజ ఆహార వనరుల ద్వారా విటమిన్ బి12 పొందడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా విటమిన్ బి12 ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. విటమిన్ ఓ మాదిరిగానే ఇది కూడా డిప్రెషన్ నిర్మూలనలో ఆరోగ్య ముఖ్య



అంతిమంగా ఇది వికారం, వాంతులపడానికి దారితీస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. నిద్ర లేమి కారణంగా శరీర సమతృప్త దెబ్బతింటుంది. ఫలితంగా తల తిరగడం, వికారంగా అనిపించడం.. వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. రాత్రుళ్ళు నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కొన్నిసార్లు రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిల పై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా నీరసంగా అనిపించడం, వణుకుతో పాటు వికారం, కొంతమందిలో వాంతులవడం కూడా గమనించవచ్చంటున్నారు. అలాగే రాత్రుళ్ళు నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కొంతమందిలో మగతా

ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. నూనె పదార్థాలు, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, కెఫీన్ అధికంగా ఉండే పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఒత్తిడిని దూరం చేసుకున్నప్పుడే సుఖంగా నిద్ర పడుతుంది. ఇందుకోసం యోగా, శ్వాస సంబంధిత వ్యాయామాలు, పడుకునే ముందు గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం, విససాంపైన సంగీతం వినడం.. వంటి అలవాట్లు మేలు చేస్తాయి. గ్యార్డెన్ల నుంచి వెలుపడే నీలి కాంతి నిద్రకు ప్రేరేపించే మెలలోనిస్ హార్మోన్ విడుదలను అడ్డుకుంటుందట! ఫలితంగా నిద్రకు అంతరాయం కలిగే అవకాశం ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే పడుకునే ముందు గ్యార్డెన్లను దూరం పెట్టడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. వీటితో పాటు పడకగదిని ప్రశాంతంగా, ఆహ్లాదకరంగా ఉంచుకోవడం వల్ల కూడా సుఖ నిద్ర పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే ఇవన్నీ పాలించినా.. వికారం, వాంతులు

ఫోన్ ను ఏయే ప్రదేశాల్లో ఉంచితే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి..

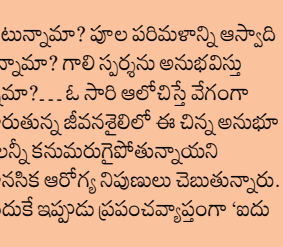


పరంగా మంచిది కాదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొన్ని ప్రదేశాల్లో ఫోన్ ను ఉంచడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తి అవకాశం ఉందని, మరికొన్ని సందర్భాల్లో ఫోన్ తో నష్టం కలుగుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. చార్జింగ్ చేస్తున్నప్పుడు చాలామంది ఫోన్ ను చార్జర్ పైనే ఉంచుతారు. ఇది సురక్షితమైన అలవాటు కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే రాత్రంతా ఫోన్ ను చార్జింగ్ లో ఉంచడం వల్ల బ్యాటరీ సామర్థ్యం క్రమంగా తగ్గి, దీర్ఘకాలంలో దాని పనితీరు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. నిద్రపోయేప్పుడు దిండు కింద ఫోన్ ప్లెట్టుకోవడం కూడా మంచిది కాదు. ఫోన్ ను నోటికితీషపు వచ్చినప్పుడు స్వీప్ వెలుగుతుంది. ఈ కాంతి మెలలోనిస్ అనే నిద్ర హార్మోన్ ఓత్పత్తిని ప్రభావితం చేసి, నిద్ర నాణ్యత ను దెబ్బతీస్తుంది. చాలామంది సౌకర్యం కోసం ఫోన్ ను వెనుక జేబులో పెట్టుకుంటారు. అయితే ఆరా ఉంచడం వల్ల ఫోన్ ను కార్బన్ డయాక్సైడ్ పుడు పగలగొట్టే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలాగే ఫోన్ జారిపోవడం లేదా పోయే అవకాశం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలం ఇలా ఉంచడం వల్ల ఫోన్ నుంచి వచ్చే రేడియేషన్ కారణంగా జీర్ణాశయం, కాలేజీ అనౌకర్లు

కొన్ని పరిశోధనల్లో రాత్రి సమయంలో ఫోన్ నుంచి వెలువడే రేడియేషన్ మెదడు ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపే అవకాశంపై నిపుణులు భిన్నమైన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు. నెలరోజు రేడియేషన్ చాలా స్వల్ప స్థాయిలోనే ఉంటుంది. జేబులో ఉన్న ఫోన్ నుంచి వచ్చే రేడియేషన్ చర్మాన్ని కూడా పెద్దగా దాటదని, ఇప్పటివరకు అందుబాటులో ఉన్న పెద్ద అధ్యయనాల ప్రకారం ఫోన్ రేడియేషన్ ప్రభావం చాలా తక్కువగా లేదా దాదాపు లేనట్లేనని తెలిపారు. ఈ అంశాలకు సంబంధించి ప్రచారంలో ఉన్న అనేక వాదనలకు స్పష్టమైన శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని కూడా చెప్పారు. మొత్తం ఫోన్ రేడియేషన్

మనం ప్రతిరోజూ ఎన్నో విషయాలు చూస్తుంటాం. కానీ, నిజంగా గమనిస్తున్నామా? పక్షుల కిలకిలాదావాలు

పంచేంద్రియాల అభ్యాసం



ఇంద్రియాల అభ్యాసానికి ఆదరణ పెరుగుతున్నది. ఈ పద్ధతి చాలా సరళమైనది. రోజులో ఐదు నిమిషాలు కేటాయించి వాయిదా మిచుల్లా కనిపిస్తున్న ఐదు వస్తువులను ప్రశాంతంగా గమనించండి. ఆ తర్వాత చేతితో తాకగల నాలుగు వస్తువుల స్పర్శను అనుభవించండి. తరువాత మూడు శబ్దాలను గుర్తించండి. రెండు పరిమళాలను ఆస్వాదించండి. చివరగా ఒక రుచిని ఆస్వాదిస్తూ దానిపై దృష్టి నిలపండి. ఈ క్రమం మన దృష్టిని గత జ్ఞాపకాల నుంచి, భవిష్యత్తు ఆందోళనల నుంచి తీసుకొచ్చి ప్రస్తుతం జరుగుతున్న అనుభవంపై నిలబెడుతుంది. ప్రత్యేకంగా కార్యాలయాల్లో ఎక్కువసేపు పనిచేసేవారు పనిచేసేసారి, నిరంతరం మొదటి వినియోగించే వారు, రోజంతా ఒత్తిడితో ఉండేవారు ఈ అభ్యాసాన్ని కనీసం దినచర్యలో చేర్చుకుంటున్నారు. దీనికి ప్రత్యేక పరికరాలు, ప్రత్యేక క్షణాల అవసరం లేదు. పాఠశాల చూపునా, ఇంటి బాలనీలో ఉన్నా, కార్యాలయంలో చిన్న విరామం దొరికినా చేయవచ్చు. ఈ ప్రక్రియ ఉద్దేశం సమస్యలను మాయం చేయడం కాదు. మనసు కుదురుగా ఉండేప్పుడు దానిని మళ్లీ ప్రస్తుత క్షణంలో నిలిపివేడడం.

లక్షణాలు తగ్గకపోవడం.. నిద్ర పట్టకపోవడం.. వంటివి గమనిస్తే ఆలస్యం చేయకుండా డాక్టర్ ని సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా అసలు సమస్యలో తెలుసుకొని తగిన చికిత్స తీసుకోవడం సులభమవుతుందంటున్నారు.

తర్వాత తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలి

మకోవాలిని ముఖ్యమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు ఏవో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఒకప్పుడు వయస్సు పైబడిన వారు మాత్రమే మధుమేహం బారినపడేవారు. ఇప్పటి ఆహారపు అలవాట్లు, ఉరుకులు పరుగుల జీవనశైలితో చిన్న వయస్సులోనే మధుమేహం బారిన పడుతున్నారు. అందుకే కనీసం 40 ఏళ్ళు దాటిన తర్వాతనైనా ప్రతి ఒక్కరూ బ్లడ్ సుగర్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. ఒకప్పుటితో పోలిస్తే చిన్న వయస్సులోనే ఊబకాయం వస్తున్నది. రక్తంలో కొవ్వు శాతం పెరుగుతోంది. ఇది గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుంది. అందుకే 40 ఏండ్లు దాటిన వారు కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం ఉత్తమం.

ప్రస్తుతం జీవనశైలి ఫూర్తిగా ఒత్తిళ్లతో కూడుకుని ఉన్నది. మనిషులు సంపాదన వేగంతో పడి మానసిక ఒత్తిళ్లలో చిక్కుకుంటున్నారు. ఉదయం లేచింది మెదడు రాత్రి నిద్రించే వరకు ఉరుకులు, పరుగులు పెడుతున్నారు. సరైన విశ్రాంతి లేక బీబీ, షుగర్ లాంటి జీవనశైలి వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. కొందరు ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా ఈ వ్యాధులు తెచ్చుకుంటున్నారు. కాబట్టి 40 ఏండ్ల తరవాత బీబీ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. బీబీ, షుగర్ వాదిరిగానే థైరాయిడ్ కూడా జీవనశైలి వ్యాధి. ఈ థైరాయిడ్ లో హైపో థైరాయిడిజం, హైపో థైరాయిడిజం అని రెండు రకాలు ఉంటాయి. థైరాయిడ్ కారణంగా అనేక ఇబ్బందులు వచ్చేవచ్చు. అందుకే 40 ఏండ్ల దాటిన థైరాయిడ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం. మనం ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే శరీరానికి విటమిన్లు, ఖనిజాలు చాలా అవసరం. అయితే ఈ విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఏదీ ఎంత మోతాదులో ఉండాలి అంతే ఉంటేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. లేదంటే అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురొచ్చేవచ్చు వస్తుంది. అందుకే విటమిన్లు, మినరల్స్ సమపాక్షాత్ అందాలా మన ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోవాలి. అందుకోసం 40 ఏండ్ల పైబడిన వాళ్ళు తరచూ విటమిన్ మోతాదులకు సంబంధించిన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. షుగర్, బీబీ, హైకోలెస్ట్రాల్ లాంటి జీవనశైలి వ్యాధులు క్రమంగా గుండె జబ్బులకు దారితీస్తాయి. కొవ్వు కారణంగా గుండెకు

వయస్సు 40 ఏండ్లకు పైబడిన వారు తప్పనిసరిగా కొన్ని రకాల ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి ఉంటుంది. నలభై ఏళ్ళ తర్వాత శరీరంలో చాలా మార్పులు వస్తాయి. అందుకే ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీనివల్ల కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి సరైన చికిత్స పొందే అవకాశం ఉంటుంది. దాంతో ఆరోగ్యంగా జీవించగలుగుతాం. అయితే 40 ఏళ్ళ

రక్తాన్ని సరఫరా చేసే నరాలలో ట్రాక్స్ రావడం, అదేవిధంగా గుండె కండరాలు బలహీనపడం లాంటి సమస్యలు గుండెపోటు, కార్డియక్ ఆరెస్ట్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. అందుకే 40 ఏండ్ల దాటిన వాళ్ళు గుండె పరీక్షలు చేయించుకోవడం

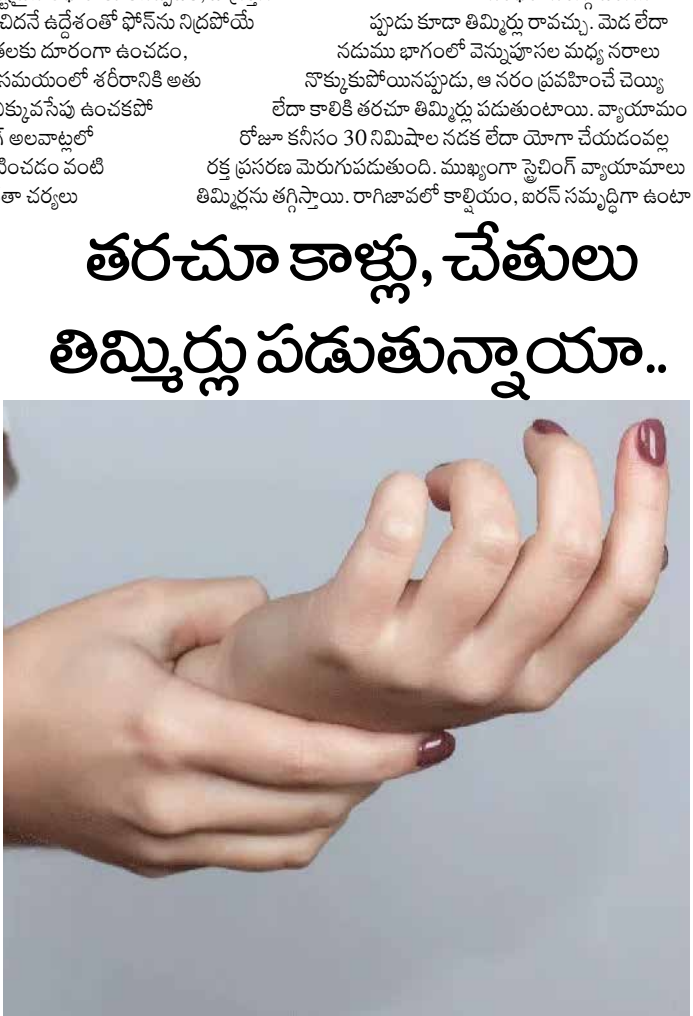
మీ వయస్సు 40 దాటిందా..

అయితే ఈ పరీక్షలు తప్పక చేయించుకోవాలి



కూడా చాలా ముఖ్యం. పరీక్షలు చేయించుకోవడంలో ఏమైనా వ్యాధులు బయటపడితే చికిత్స తీసుకోవాలి. లేదంటే ఆ వ్యాధి మరింత ముదిరిపోయే ప్రమాదం ఉంది. అదేవిధంగా జబ్బులేమీ బయటపడలేదు కదా అని నిర్లక్ష్యంగా ఉంటే భవిష్యత్తులో జబ్బుల బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి ఆలాంటి ప్రమాదం రావడంలో జీవనశైలిలో తగిన మార్పులు చేసుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తినాలి. రోజూ వాకింగ్ లేదా టెలికమర్స్ వ్యాయామం చేయాలి. యోగా చేస్తే ఇకా మంచిది. తగినంత నిద్ర పోవాలి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి.

తరచూ కాళ్ళు, చేతులు తిమ్మిర్లు పడుతున్నాయా..



యి. ఇవి ఎముకలు, నరాలకు శక్తినిస్తాయి. అరటిపండు (పొటాషియం కోసం), ఖర్జూరం, ఆకుకూరలు తీసుకోవాలి. రోజుకు కనీసం 3-4 లీటర్ల నీరు తాగాలి. ఇది కండరాల, నరాలు సాఫ్ట్ పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. తిమ్మిర్లు వచ్చేచోట గోరువెచ్చటి కొబ్బరి నూనె లేదా అవసరమే సున్నితంగా మర్దన చేయడంవల్ల రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది. కూస్తున్నప్పుడు లేచా పడుకున్నప్పుడు నరాలపై ఒత్తిడి పడకుండా చూసుకోవాలి. ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోకుండా మధ్యమధ్యలో చిన్న విరామం తీసుకుని అటూఇటూ నడవాలి.

ఈ చిటా సహజసిద్ధమైన నదే అయినప్పటికీ, చర్మత్యానికి సమర్థవంతం లేదే తెలుసుకోవడానికి ఓసారి ప్యాన్ థెస్ చేసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



ఆలా తయారుచేసుకున్న మిశ్రమాన్ని చర్మంపై నల్ల మచ్చలు ఉన్న చోట పూసి ఓ పదిహేను నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో శుభ్రంగా కడిగి సుకుని మెత్తని గుడ్డతో తుడుచుకుంటే సరిపోతుంది. ఇలా కొన్ని రోజుల పాటు చేస్తే చర్మంపై ఉండే మచ్చలు, మృత కణాలు.. తొలగిపోయి చర్మం తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా తయారవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే

