

**సిమ్ కార్డుల పేరుతో
భారీ సైబర్ మోసం.. ఇద్దరు అరెస్ట్**

రూ.5 లక్షల నగదు, 105 ఏటీఎం కార్డులు, రెండు సెల్ ఫోన్లు,

బయోమెట్రిక్ ఖంగర్ప్రింట్ పరికరం స్వాధీనం



కర్నూలు డ్రైమ్, జూలై 30 (నీమకరణం న్యూస్): నీమ్ కార్బుల పేరుతో ప్రజల వ్యక్తిగత వివరాలను దుర్వినియోగం చేసి, ఏటీఎం కార్బుల ద్వారా నగదు డ్రా చేస్తూ సైబర్ మోసాలకు పాల్పడుతున్న ఔడర్లను నిందితులను కర్నూలు వన్‌టౌన్ పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. నిందితుల వద్ద నుంచి రూ. 5,00,000 నగదు, 105 ఏటీఎం కార్డులు, రెండు సెల్ ఫోన్లు, ఒక బయోమెట్రిక్ ఫింగర్‌ప్రింట్ పరికరాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. దర్యాప్తులో నిందితులు జైలు అధికారి, బయోమెట్రిక్ వివరాలను అక్రమంగా సేకరించి, వాటి ఆధారంగా కొత్త నీమ్ కార్బులను యూజీసీలో చేసి బ్యాంకు ఖాతాలకు అనుసంధానం చేసి నగదు మోసాలకు పాల్పడినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. కర్నూలు జిల్లా ఎస్సీ బ్రాంచ్ పోలీస్ ఛీఫ్‌లకు మేకుల వన్‌టౌన్ సీనియర్ శంకర్, సీసీఎం సీబి పూల రామకృష్ణ, సైబర్ పోలీస్ సీబి వై. ప్రదీప్ కుమార్ రెడ్డి అధ్యక్షులులో ప్రత్యేక బృందం కేసును చేపట్టి నిందితులను అరెస్టు చేసింది. ఈ కేసును విజయవాడ కోర్టులో అరెస్టారులు, పోలీసు నిబంధించిన జిల్లా ఎస్సీ వికాంట్ పోలీస్ అభినందించారు.

తెలంగాణ సర్కార్ సీరియస్

ఇకపై వారిని ఉపేక్షించేది లేదంటూ

ఆదివల నాపదల మీయూలో ప్రత్యక్షమవుతున్న చార్తలకు చెక్ పెట్టేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. అభ్యుత్తరమైన భాషలో కొందరు సేతలను అగ్రాణ్ల చేసి వ్యవశ్రీకత విమర్శలు చేస్తున్న మీడియాలు ప్రత్యక్షమవుతున్నాయి. కన్నా యూట్యూబ్ ఛానల్స్ కన్నా సేతలను అగ్రాణ్లకు చేపకొని పెడుతున్న మీడియాలు వైరల్ చేస్తుంటుంటే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏదీని నీరుయ్యగా తీసుకుంది. ఆదే పనిగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వైర బురద జల్లే ప్రయత్నం చేస్తున్న యూట్యూబ్ ఛానల్స్ వైరల్ కలిగించి వ్యవసాయసేవకుడు ప్రభుత్వం నిర్ణయించి, నాపదల పరిస్థితులకు భిన్నంగా ఆనకట్ట ప్రాధాన్య చేస్తూ వల అంతాలకు కాంగ్రెస్ వచ్చినా ప్యాన్లీని కార్గర్ చేసి కన్నా యూట్యూబ్ ఛానల్ ఆదేవనిగా మీడియాలు తీస్తున్నాయి. మీడికేపాలు తమకు అనుకూలమైన ప్రాంతాలకు వెళ్లి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని తప్పుపడవడే ధ్యేయంగా పెట్టుకొని, నోటికి వచ్చినట్లుగా కాంగ్రెస్ నాయకులను తిట్టిస్తున్నట్లు ప్రభుత్వం దృష్టికి వచ్చింది. ఈ క్రమంలో అలాంటి యూట్యూబ్ ఛానల్స్ వైర మంట కలసాగా వ్యవసాయసేవకుడు కాంగ్రెస్ నిర్మాణ రెడీ అయ్యింది. అలాంటి మీడియాలు ప్యాన్లీ చేస్తున్న చార్ట వైరల్ హోమిలకు ఫిర్యాలు చేయాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ నిర్ణయించింది. గత కార్గర్ రోజులూ హైద్రాబాద్ తీవ్రస్థాయిలో ఫేకి తీవ్రస్థాయిలను సర్దుకొనే అవుతున్నాయి. ఎక్కువ చార్టవైరతలు జరిగినా వాటిని హైద్రాబాద్ అంతగర్హిస్తున్నారు. కన్నాపట్ల హైద్రాబాద్ ఎలాంటి సందంబం లేనప్పటికీ అత్యధిక కాలానున్న రెవెన్యూ అధికారులను పదిహేని వాటికి హైద్రాబాద్ ముడి పెడుతున్నారు. ఫలితంగా ఆక్రమణకు తొలగించి, మూసి ప్రక్షాళన చిగిగ్రహమల వైర హైద్రాబాద్ తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు వస్తున్నాయి. కన్నా యూట్యూబ్ ఛానల్ వైరల్ మరింత విగ్రహాని ఛానల్లకు మూడుపైని సర్దుకొనే ఎలాంటి ఏడిటింగ్ లేకుండా యూట్యూబ్ ఛానల్ అఫ్టేర్ చేస్తూ వైరల్ చేసి ట్రింగింగ్ లో ఉండాలా చూస్తున్నా.

ಕಲಬಂದತ್ ಮೆರಿಸೆ ಅಂದಂ ಮಿ ಸಾಂತಂ ಎಲಾ ವಾಡಾಲಂಟ್

అంతేమోరా? విటమిన్లు, సోలిడ్ యాక్సిడ్, కోలెస్ట్రాల్, శుద్ధి, డి2, డి3, డి6, డి%12 విటమిన్లు, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, జింక్, క్రోమియం, సెలీనియం, సెరియం, బరన్, పొటాషియం వంటి దావావు 20 కలాల జీవాణుల ఉండాలి. మెత్తం అనేకాస్కాస్కా సేదగునవలసిందే! ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర! సోపిస్తుంది. అంతేకే ఆయుర్వేదంలో కలబరిదకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఎన్నో వ్యాధుల నివారణకు దీనిని ఔషధంగా వినియోగిస్తారు. కాబట్టి అంతేమోరా ఇతే ప్రయోజనాలూ, దానిని ఎలా ఉపయోగించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

అలోవెరా జెల్ని ముఖానికి అప్లై చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఇవే..

అలోచనా జేత ముఖంపై పైన్ లైన్స్ నమస్క నుంచి బయటపడటానికి సులభమైన పరిష్కారం. దీన్ని చేతులు, ముఖానికి అప్రె చేయడం వల్ల చర్మంలో కొల్లాజెన్ స్థాయిలు పెరిగి చర్మం మెరుస్తుంది. దీన్ని రోజూ ముఖానికి రాసుకోవడం వల్ల చర్మం వృద్ధువుగా, ఆరోగ్యంగా మారుతుంది.

సూర్య కిరణాల నుంచి రక్షణ

అలోచనా శరీరానికి చిల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. అలోచనా జెల్లను ముఖానికి అప్తై చేయడం వల్ల దద్దుర్లు, ముఖం వాపు నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. దీన్ని ముఖానికి అప్తై చేయడం వల్ల సూర్యకిరణాలవలన చర్మంపై ప్రణావం చూపవు. బయట ఎక్కువ వని చేసే వారు ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత అలోచనా జెల్లను ముఖానికి రాసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

**వరద నీటిలో పెరుగుతున్న ప్రాణాంతక బ్యాక్టీరియా
కాళ్ళు పోగొట్టుకుంటున్న ప్రజలు తస్మాత్ జాగ్రత్త**

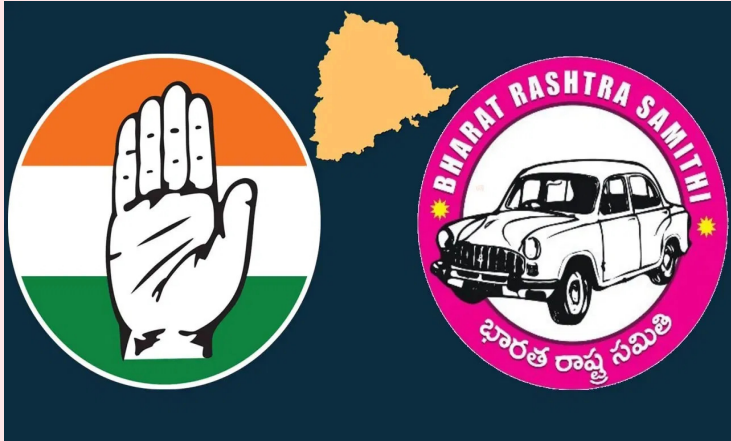
ఈ ఏడాది వర్షాకాలంలో ఋతుకుమనాల ప్రభావంతో దేశంలో మామూల ప్రాంతాల్లో కూడా భారీ వర్షాలు కురిసాయి. దీంతో పలుచోట్ల నీటి ఎద్దడి అన్న పూతలో మరుగున పడిపోయింది. అదే సమయంలో వర్షాలు కురిసిన పేకుకుంది. దీంతో వర్షాల్లో అరిచిపూతలో మరింత పెరిగింది. అదే సమయంలో భారీ వర్షాల కారణంగా కురిసే నీరు పారుదలకు సరిపడా డ్రైనేజీ వ్యవస్థ లేదు. దీంతో ఇళ్ల ఆవరణ లోని నీరు బయటకు వచ్చేందుకు కొంచెం కష్టంగా మారింది. దీంతో మరికి నీటిలోనే బతకాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. దేశంలోని చాలా గ్రామాల పరిస్థితి ఇలాగే ఉంది. అయితే ఇటీవల వర్షాల ప్రకారం... ఇలా నిల్వ ఉన్న నీరు చాలా ప్రయోజనకరమైనదిగా రుచుపడే సమయమిది. ఈ నిల్వ నీరు కారణంగా ప్రజలకు మేల ప్రాజెక్టులను కూడా తీర్చేస్తున్నాము.అంధ్రప్రదేశ్‌లోని గంగుదూర నగరంలోని నెహ్రూనగర్‌లో 81 ఏళ్ల వృద్ధుడు నివసించేవాడు. ఇటీవల కురిసిన భారీ వర్షాలకు వృద్ధుడి ఇంట్లో నీరు చేరింది. నీటి చాలా ఎక్కువగా ఉండి, మురుగు కాలువ నీరు కూడా ఇంటి ఆవరణలోకి ప్రవేశించింది. ఎప్పుడొకటి ఆ వృద్ధుడు ఈ నీటిలో నివసించవలసి వచ్చింది. ఇలా ప్రతి సమత్వరంగా జరిగేదే కనుక పెద్దగా వ్యర్థించుకోకుండా ఆ వృద్ధుడు ఆ ఇంట్లోనే ఇలాంటి మందుపరచుకుంటూ చాలా ఇళ్ల పరిస్థితి సాధారణంగా ఇలాగే ఉంటుంది. ఇలాంటి పరిస్థిరాల్లోనే జీవించవలసి ఉంటుంది కనుక.

గుండె జిబ్బుల బాలిన పదొద్దంటే
మీ వంటలో ఈ మార్పు తప్పక చేయండి

ఈ మధ్య కాలంలో గుండె జబ్బులు మరణాలు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి. వీటిలో చాలా ముఖ్యమైన రక్తంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడమే ప్రధాన కారణం అవుతోంది. మన రక్తంలో కొవ్వు పేరుకుపోతూడం అంటే మన ఆరోగ్యం అలావాదేవీ ఉండాలని చెప్పకపోయి. ముఖ్యంగా మనం చాలా మంది నానా విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మన ఆరోగ్యం కచ్చితంగా మన మన ఇంట్లో ఏ వంట నూనె ఉపయోగిస్తున్నాం అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.అవివిధంగా నూనె రకం ఏదైనా సరే దాన్ని ఎక్కువగా వినియోగించడం కూడా మన గుండె ఆరోగ్యానికి కీడు చేస్తుంది. దీనిని మళ్ళుగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు వినియోగించడం వల్ల నేరులో చెద కొలిస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. నూనెలపై ముందుగా దృష్టి రక్తపోటును పెంచి ఆ తర్వాత గుండెపోటు, గుండె వైఫల్యం, కరోనరీ ఆర్టరీ డిస్జీజ్, ట్రిప్లెట్ వెస్కెల్ డిస్జెక్షు దాని తీసుకుంది. కాబట్టి మనం మంచి నూనె రకంపైనే ముత్రముత్యం పెడుతుంది. మంచిలో వినియోగించే నూనె మోడూరం విషయంలో కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.రక్త నాళాల్లో చెద కొలిస్ట్రాల్ మన తగ్గినదానికి కొన్ని మైలేవే వంట నూనెలను పూత్రమే వినియోగించాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నూనె విషయంలో మంచిలో మార్పు చేయకపోతే అజాలోగ్నాన్ని కొని తెచ్చుకున్నట్లే అవుతుందిని హెచ్చరిస్తున్నారు. కొన్ని నూనెలను చెద కొలిస్ట్రాల్ కు చెక్ పెడతామని, వాటిని తీసుకోవడంపై ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చునని నూనె వినియోగిస్తారు. వేరువేరు నూనెల్లో కొలిస్ట్రాల్ పెరుగుతుందంటారు. కాబట్టి అవి నూనె అని విషయము అంటున్నారు.వేరువేరు నూనెను ఉపయోగించడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. వేరువేరు నూనెలో విలువలైన ఆ, ఘైటోరొల్ అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. అయితే అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం లాంటి డిస్కాసర అనారోగ్య సమస్యలను ఉన్నవార్లు నెలల తరబడి అనేక నూనెలను కాకుండా... రెండు నెలలకు దానిని నూనె రక్తపోటు హరిపై భాగస్వామి అంటారు. అదేవిధంగా అవిని గలబెల్లో ఒమూం-3 ఫ్లాట్ అడ్డవుల పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి అవిని నూనెను మంచిలో వాడితే శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ తోపాటు మంచి తగ్గుతుంది. అయితే అవిని నూనెను అధిక ఉష్ణోగ్రతలపై మంచివిగా, ఫ్రెజ్లో పెట్టి కూడా చేసినా దాని సహజ లక్షణ్యాన్ని కోల్పోతుంది. కాబట్టి అలాంటి పాపాలు చేయకూడదు.అలివ్ నూనె కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది. అయితే మన చేతలో అలివ్ నూనె ఉత్పత్తి తక్కువగా ఉంటుంది. దానిని మధ్యప్రాప్తుం, ముద్దుగదా చేసేలా నుండి దిగుమతి చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కాబట్టి భారత్లో అలివ్ నూనె ధర చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాంటి రోజులలో బట్టి అరుదుగానైనా అలివ్ నూనెను మంచిలో భాగం చేసుకోవడం ముఖ్యం. వీటిలో వినియోగం ఏ, విలువలైన డి, విలువలైన ఆ, విలువలైన కి ఉంటాయి.

**ತಗ್ಗಿದ ಲೆ ಚೀಟಿಎಸ್, ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಮಧ್ಯ
ಲಿಗಲ್ ವಾರ್ ನಂಬಿಸುಲು ಇ-ಚ್ಯುಕುಂಟುನ್ನು ನೆತಲು**

తెలంగాణ పాలిటిక్స్లో కొత్త ట్రెండ్.. ఎప్పుడూ మహిళా ట్రెండ్.. ఆదేంబండి.. తనవసన సంబోధనలు.. చూడగలిగి ఆరోపణలకూ వెళ్లి తెలంగాణ రాజకీయాలలో ఇప్పుడు కొత్త రచన ఏదీనిపించింది. మాకుకు మహిళలే సరిపోవడం లేదు. కొంటరికి రివర్స్ కొంటరి ఇన్స్ చాలగలగలేదు. ఎన్ని ఇప్పుడున్నా ఎంత తిట్లుకన్నా సంతోషమే చెందడం లేదు. అంతకుముందు చేసిట్టు.. బీగల్ సోదీసులతో ప్రత్యక్షమై, ఆరోపణలు చేసినవన్నీవూ కార్మికిద్వారానుకుంటున్నారని నేతలు. కొన్నిచాలా అప్పుడధికారే వుందో బీగల్ సోదీసులతో స్టేట్ పాలిటిక్స్లో ఇప్పుడు ఏదీనైనా చర్య,కొంగొర రాష్ట్రవన సభ్యులు అంతేకుమారుడొందేకీ బీగల్ సోదీసు ఇద్దరు బీఆర్ఎస్కి చెందిన మాజీ మంత్రి హోదీషావు. అవాస్తవ ఆరోపణతో తన పరువుకు భంగం కలిగించానని రాష్ట్రమహిళాసానికి నిర్దుష్టయ్యారని హోదీషావు. ఎలాగోచాలాలో ఉన్న హోదీషావుకు ఆరోపణలు, కొత్తకాకపోయినా.. ఈసారి కొంటరితో సరిపెట్టుకుండా ఎంపిక బీగల్ సోదీసు కూడా పంపారు. హైదరాబాద్లో కొంతమందితో పాటు మూసీ ప్రక్షాళన.. రాజకీయాల చేసేదేం.. ప్రభుత్వంపై విమర్శనతో విరుగుతుకువదిలి విపక్షస్థానాలు. బీఆర్ఎస్ నుంచి హోదీషావు, కేటీఆర్ ముఖ్యమంత్రిలు భాషించినా అంతంగా నిలుస్తున్నారు. ఇదే సరి హోదీషావుపై కొంగొర రాష్ట్రవన సభ్యుడు అనితే కుమారా సరిపెం అరోపణలు చేశారు.పామరయే సాగర్ అం ఆనంద్ కన్నెన్ననతో హోదీషీ పాటలున్నారని ఆరోపించా అనితే కుమార. మూసీ వర్గధున పేర్లుతో రాజకీయ ఎందుకీ తెలుసా. పామరయేకానీ ఎమ్మీఎల్ రవిధీ కన్నెన్ననతో హోదీ షావుకు పాటలున్నారని సరిపె



నేపాల అనిల్. కన్యస్వర్ణ్వి కాపాడుకున్నందుకే హాడ్వి డ్రామాలో
చేస్తున్నారని కాంగ్రెస్ ప్రతిపక్ష అంబేద్కర్‌వారు. అప్పులవారి
కాపాడుకున్నందుకు పాపమన్న ప్రపంచం అద్భుతమిష్టకుటుంబు అనిపిస్తోంది.
హాడ్వి. ఖబర్లలో అంటూ ఘాటుగా థీవ్స్ చేసారు అనిల్ కుమార్
యాదవ్. అనిల్ కుమార్ యాదవ్ థీవ్స్ అంటే న్యూయార్క్ కాంబి
ఇద్దరూ హాడ్విలాల్ కదా. ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుతున్న తన
పరిణతపై విస్తృత రాజకీయాలకి కాంగ్రెస్ తెలిసేదేనని హాడ్వి
చేయగలడు. ప్రభుత్వంపై వస్తున్న వ్యతిరేకతను డైవ
చేయడానికి గోబిన్ద్ ప్రసాద్ అతనిపై వ్యక్తికీ సాహిత్యకీ సాహిత్యకీ
రెచ్చ గోళాంధ్ర కోట, చాల్సాల్ కోట కనడా హాల్
ఉన్నాయని గోరెవా. అదర్థం ప్రసాద్ వాళ్లు చేస్తున్నందుకు లీగ్
నేతరీ వంతులవచ్చానని నాపించారు. బహిరంగ క్షమపాపం
చెప్పకుంటే వరుస వస్తూ వస్తూ రిడగా ఉండాలని అనిల్ కుమార్
యాదవ్ హెచ్చరించారు. దానికు కూడా కాంగ్రెస్ అనిల్ తనదే

పైతే మరేదీర్చీలే చేశారు. ఆరోపణలపై విచరణ మార్చడం ఇష్టలేదుంటుంది.. నవ్వు తీసిదే పాగా దానుకొనేటట్టు అంటూ మరో రీలేట్ వదిలారా అనికుడుమరో యూడే..ఈ విషయోకి కొన్నాడముంది బీఆర్ఎస్ వచ్చిం గునినదికి కేటోలేట్ లిగలే నీవే పనిచేయి స్టూడెంట్. ఆయన మహవరో కాదు నీవే రేపంతోలేట్కి బావమంది వరన. అమ్మలే పథకం బెండరే విషయంలే తనన్న తప్పుడు ఆరోపణలు చేశారంటూ కేటోలేట్ తనను బీఆర్ఎస్ పార్టీకి లిగలే నీవేనులిచ్చారు స్టూడెంట్. తనన్న చేసేన తప్పుడు వ్యాఖ్యలను వెనక్కి తీసుకొనేటట్టు దిహింలే చేశారు. కానీ, రాష్ట్ర పట్టణాలూ ఛానెలమంంం పట్టణాలూ ప్రజల రాశ్రిన్ బీర్గోడుకు రుపాంంంం అమ్మలే పథకంలే నీవే కుటుంబంట్టలూ అవెనీకి కేటోలేట్ సీయన్ ఆరోపణలు దీనికి కాణామయరూ.

నీ ఎం రవంతో రెడ్డి తన అధికారాన్ని ఉపయోగించి బావమరిది స్వస్థనే రెడ్డికి వమ్మలు అప్పుగీచారని తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు కేటీఆర్. నీ ఎం కుటుంబాన్ని కేటీఆర్ టార్గెట్ చేసుకోవడమంతా కాంగ్రెస్ పార్టీకి అంతలా వ్యతిరేకం. మంగళి చేసారంతే ఆధారాలు చూపాలని నవార్ వినిరారు. బీఆర్ఎస్ మాజీ ఎమ్మెల్యే ఉషేందరరెడ్డి దక్కారా తన అల్లుడు స్వస్థరెడ్డికి నింంంపల ప్రకారం బెంగళి దక్కిందని వివరణ ఇచ్చారు. ఈ మత్తం ఎవినోడో నీ ఎం సెంగెట్టిగా బీఆర్ఎస్ ఆరోపణలు చేయటంలేదు... కేటీఆర్ కి లీగల్ నోటీసులు ఇచ్చారు స్వస్థరెడ్డి. ఈ లీగల్ నోటీసులకు అటు కేటీఆర్, ఇటు అనిల్కుమార్బాదందే ఇద్దరూ ఇబ్బడికైతే ఎలాంటి సారి రెప్పలేదు. చెప్పే మూడో కూడా లేదు. కోర్టుదా వస్తే ఎవరి చెప్పుకున్నా ఎలా ఉంటుందన్నదే తెలంగాణ పాలిటిక్స్ ఇప్పుడు హోటాహోటా

**ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యకు అడ్డుతమైన చూమంత్రం
ఈ మూలికలు తీసుకుంటే ప్రమాదకర వ్యాధి సైతం పరార్**

వీడితో ఫ్యాబిలివర్ కు చెక్ పెట్టండి..

శిష్టాతి: శిష్టాతిగలో యూండి ఇన్నామెటరి, యూండిఆక్సయింట్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి... వీటి కారణంగా, ఇది కాలేయానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కాలేయ పనితీరును ప్రభావితం చేసే వ్యాధులకు శిష్టాతి ఉత్తమ ఇన్సుల్ను పాద్యులతోగ పనిచేస్తాను. రోజు ఆర టీస్పూన్ శిష్టాతి పౌడర్ న్ గౌరవెచ్చని నీటితో కలిపి తాగడం వల్ల ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

వెల్పుల్లి: భారతీయ వంటగదిలో ఉపయోగించే ఈ మసాలా నిజానికి ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగించే మూలిక. ఇందులో అల్లినీస్, సెలెనిమిలను ఉన్నాయి. ఇవి కాలేయాన్నే శుభ్రపరచడానికీ అంజైమేలను సక్రియం చేయడానికీ సహాయపడతాయి. అటువంటి వర్షిణిలోకి, ఉదయన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఒకటి రెండు రెండు వెల్పుల్లి రెబ్బలు తినడం వల్ల కొన్నా కాలేయాలకు సహాయకంగా ఉంటుంది.

త్రిఫల: కొవ్వు కాలేయ వ్యాధిలో త్రిఫల వినియోగం చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేసేదనిపడుతుంది. అధిక యుంటిఆక్సీజన్ లోవం కంటే.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచే.. నిర్విషకీకరణ చేసే సామర్థ్యం ఉండి, కర్మకాయ, తానికాయల మిశ్రమానికి ఉంది.. అటువంటి పరిస్థితిలో కొవ్వు కాలేయాన్ని నివారించేందుకు మీరు రోజూ ఆర డీసన్న త్రిఫల పొడిని గోరువెన్న నీటితో తీసుకోవచ్చు..

పసుపు: పసుపును క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కాలేయం నుండి కొవ్వును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. ఇది శోధ నిరోధక, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది వ్యాధుల నుంచి కాలేయాన్ని రక్షిస్తుంది. మీరు గోరువెచ్చని నీటితో ఖాళీ కడుపుతో త్రాగవచ్చు.

(**నోట్:** ఇందులోని అంకాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణుల సలహాలు, సూచనల మేరకు ఆందించడం జరిగింది. ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నాము.)

గాంధీజీ ఆరోగ్యం వెనుక సీక్రెట్ ఇదే ఈ డైట్ ప్లాన్ మీరు త్రై చేస్తారా

మహాత్మా గాంధీని ఆదర్శంగా తీసుకునేవారు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్నారు. ఆయన అడుగుజాడల్లో నడిచేవారు మనదేశంలో

మాంసకృత్తులను పొందడానికి డ్రైఫ్రూట్స్‌ను ఆశ్రయించేవారు.

సవ్యభివ్రాత జీవనశైలితోనే..

శక్కుమంది మాత్రమే ఫాలో అవుతుంటారు. అవారోగ్యకరమైన ఆహారం, అవసరమైన జీవనశైలిలో... నేటికే నడి చెరువులోనే వాళ్ళక్కని నమిస్తున్నది. అలాంటివాళ్ళంతా. ఏయవరలు మర్యాదగా నవ్వు చలకాక కనిపించిన గాంధీ నుంచి ఎంతో నేర్చుకోవాలి. 'ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం' అని నమ్మే మహాత్ముడి సాధారణమైన ఒంట బద్ధించుకోవాలి. మహాభాగ్యాంధ్రో పుర్తి నిర్ధారణలో, మితాభాగ్య కరగా! అందరినీ ఏమయితే ఆయన కచ్చితంగా ఉండేవారు. తన రోజువారీ ఆహారంలో అన్ని రకాల పోషకాలు ఉండేలా చూసుకొనేవారు. దగ్గపు బియ్యంతో చేసిన అన్నం మాత్రమే తీసుకొనేవారు. వీటిలో అధికంగా ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు ఉండేవాయి. శరీరానికి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. పచ్చి కూరగాయలను తినడానికి జ్వష్టపడే వారు. అవికూడా సేంద్రియ పరీక్షలలో వందించినవే! వందలం పచ్చ కూరగాయల్లో పోషకాలు పోతాయనీ, పచ్చగా తింటేనే అంతరించే ప్రాణిని, విటమిన్లు పూర్తిస్థాయిలో మన శరీరానికి ఉండాలాయని చెప్పేవారాయన.

తృణజాత్యాలతో చేసిన లాడ్జిలను రోజూ తప్పకుండా తినేవారు. ముఖ్యంగా సూర్యాంతరలో కూరగాయల సలాడీ తీసుకొనేవారు. హెల్సీయర్ దీ తయారీలో బెల్లం మాత్రమే వాడేవారు. పక్కినవర పక్షుల బెట్టేవారు. ఆయన శాశావరీ కాబట్టి, శరీరానికి కావాలి

గాంధీజీ ప్రతీరోజూ సుమారుగా 15 కిలోమీటర్లకు పైగా నడిచేవారు. నడకను మించిన వ్యాయామం లేదనవచ్చు. ఇక ప్రాణాస్థామం... ఆయన దినపత్రికలో భాగం. సాయంత్రం వేళలోనూ తక్కువస్థాయా వ్యాయామాలు చేసేవారు. ధూమపానం, మద్యపానంలాంటి అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లకు ఆయన పూర్తి దూరం. ఆ రెండింటినీ నిర్మూలించడానికి ఆయన కృషి చేసారు. తాళరేకు, మానసిక అనారోగ్యంపై ఇవి ఎంతో సేవలు చేశాయి. ప్రభావస్థాని చూపుతారయిన అప్పుడూ చెబుతుండేవారు. వర్షాపరణల వరికపుత్రతకూ బాంకో ప్రాధాన్యం ఇచ్చేవారు గాంధీజీ. వర్షాపరణల అనారోగ్యం కలిగినవని అరోగ్యం బాగుంటుందని నమ్మేవారు. ప్రత్యేకత కనుగొని పునర్జీవించేవారు. వారికిచేయారు.

అమ్మల కోసమూ అర్థిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఎలా పనిచేస్తుందంటే



అప్పటిలా ముప్పా వనిపివస్తున్న అధిష్టికారంలో ఇంటిలోకెళ్లి వెళ్తున్నా.. కాలోయే అప్పులు, పట్టణంలో బిల్లుల నం నం పనివస్తున్నాయి. బజీలో ఆగేగామి, నీలికాశి వ్యాపి అశ్వే ఇంటియాగా మీసాగానవం బెంగళానా నగరం నుంచూ వేడిన అవుతున్నాయి. మాతాశివ ఆలోగొన్నా మెరుగునవంటే దిశగా బెంగళానా మహిమ నగర పాతనా నగరం నున్న ఆలోగొ విభాగాం ఏవో సాధారణ తీసుకుంటున్నాంది. సీమేమామే పేరుతో ఏవో ఆధారిత పైలెట్ ప్రాజెక్టులు వేపవేట్ ప్రారంభమైంది. దీని ద్వారా నగరంలోని గిర్జులులు, నవజాత శిశువులు, పాపిష్టి తల్లుల ఆరోగ్యాన్ని పరీక్షిస్తున్నాంది. నుండివస్తున్న ప్రసూవాలు బాగోలా ముసావరగానికీ ఆశ ప్రాజెక్టులో బుట్టినట్లే 300 మందికి పైగా శిశువుల నమోదు చేసుకోగా.. వీరిలో 15 మంది హైస్కూలు (ట్రైగ్గెన్స్) ఉన్నవారిని గుర్తించారు. వీరికి నగరం రంగంను బోలెడు నేవో ఆధారిత పాపిష్టి గొప్పదనం అందించడంవచ్చు. ఈ స్కాన్స్ గొప్పదనం కెళ్లి ఆసా నున్నదవుతున్నా మెరుగ్గానికీ ప్రభుత్వ ఆధారిత వాస్తవికతలు, ప్రైవేట్ క్లినిక్లలో అనుసంధానమే ఉంటాయి. ఇవి ప్రసవం చేయవలసిన గర్భిణులు ఆలోగొ పరిస్థితులను అప్పటికేవచ్చునట్లు ట్రాక్ చేస్తాయి. వారు అప్పుడు డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్తారో, ఎలాంటి వర్తకాలు చేయించుకుంటారో చెబుతాయి.వర్తక ఫలితాలను కూడా ట్రాక్ చేస్తాయి. ఏదైనా బిల్లులందరికీ తల్లికినప్పుడు నామం కెళ్లి ఆశా కార్యక్రమం ముగిసేలా చేయతాయి. ఆలా..

మొదటిపాదాల పాపిష్టి పట్టిన శిశువులను నరరక్షణ కోసం మెయ్య రోజులపాటు పాపిష్టి అనే నేపథ్య అందిస్తాయి. నామం తరవాత కూడా, శిశువులను మరచివేట్ చేస్తూ, ఎప్పుడెప్పుడూ టీకాలు వేయించారో కూడా చెబుతాయి. నున్నంత పైలెట్ ప్రాజెక్టుగా మొదలైన ఆశ కార్యక్రమం నభోరీతాలను అందిస్తో.. మరంత మెప్పుతంగా