

మరుడు సానాలపై ఉ

సాధ్యా కావాలని!

၃၉

ତେଲଙ୍ଗାନାରେ ମିଳି ଉନ୍ନ ଏକିମଦି ଲୋକସନ୍ଧ ସ୍ଥାନାଲକୁ କାଂଗରୀନ ଅଧିଷ୍ଠାନଂ ବୁଦ୍ଧଵାରଂ ଅଭ୍ୟର୍ତ୍ତାବ୍ଦୀ ଭାରାରୁ ଚେଯନୁମନି. ଇନ୍ଦୁକୋଣମିଶ୍ର ଆ ପାଇଁ କେଂଢି ଏକିକଳ କମିଟୀ (ସିଜନ୍ସି) ମର୍ରୋମାରୁ ଭେଟୀ କାନୁମନି. ଏକିମିଶ୍ର ଅଧ୍ୟକ୍ଷତ୍ଵରୁ ମୁଖ୍ୟକାର୍ତ୍ତାଙ୍କ ଫର୍ଦୀ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତ୍ଵରୁ ପାଇଁ ପ୍ରଧାନ କାର୍ଯ୍ୟାଲ୍ୟମିଶ୍ର ଜରିଗେ ତା ନମ୍ବାଚେକଣିଲୋ ପାଇଁ ମାଛି ଚିହ୍ନଟିଲୁ ସେବିଯାଗାମିଥି, ରାମାର୍ତ୍ତତେ ପାଟୁ କମିଟୀ ନଭ୍ୟାଲୁ କେଣେ ବେଳୁଗେପାର୍ଟ୍, ଅଂବିକାସିନ୍ସିନ୍, ଉତ୍ତମମର୍ମାର୍ଦ୍ଦି, ଅଳାଙ୍କ ସିଏମ ରେପାର୍ଟିର୍ଡି, ଉପ ମୁଖ୍ୟମନ୍‌ତି ଭଟ୍ଟି ବିକମ୍ବାର୍ତ୍ତ ସିକଣ୍ଡ୍ ନଭ୍ୟାଲୁ ଉତ୍ତମ କମାର୍ ରେକ୍ଟିଲୁ ପାଇଁନମ୍ବାର୍ତ୍ତ. ଇକ, ଏକିମିଶ୍ର ସ୍ଥାନାଲ୍ୟ ଅଭ୍ୟର୍ତ୍ତାବ୍ଦୀ ଏକିକର୍ତ୍ତାବ୍ଦୀ ନମ୍ବାର୍ତ୍ତ ନେତ୍ରଲୁ, ପାଇଁନମ୍ବାର୍ତ୍ତ ପରିଧିଲୋକୀ ଏମ୍ପ୍ୟୁଟର୍ ଅଭି ପ୍ରାୟାଲନୁ ଏକିମିଶ୍ର ସିପିକରିଂଚିନି. ଵାରିଚିନ ସାନନ୍ଦି, ନଲପୋଲ ମେରକ ଆଶାପାଶିଲ ଅଭ୍ୟର୍ତ୍ତାବ୍ଦୀ ତ୍ରୈଲନୁ ପରିଶୀଳିନି ତତ୍ତ୍ଵ ଜାଇତାନୁ ସିକଣ୍ଡ୍ କି ପଞ୍ଚମିନି. ପ୍ରଜଳ୍ଲି ବିଲାର୍ କମାର୍ ସମ୍ବିକରଣଲୁ, ପାଇଁକି ଚେସିନ ନେଵଲ ଆଧାରଂଗା ଅଭ୍ୟର୍ତ୍ତାବ୍ଦୀ ପେରନୁ ନେତ୍ରଲୁ ସିଫାରସୁ ଚେଶାରୁ. କାଗା ସିକଣ୍ଡ୍ ବିବିଧ -ମୀରତା ୩ଲୋ



- తీకాంగ్రెస్ అభ్యర్థుల లిస్టు..
 - ఇప్పటికే రాష్ట్ర, జిల్లా నేతులు,
పార్మమెంట్ పరిధిలోని ఎమ్మెల్యేల
అభి ప్రాయాలను ఏప్పణిసే స్వికరణ
 - వారిచ్చిన సూచనలు, సలహాల
మేరకు ఆశావహుల అభ్యర్థిత్వాలను
పరిశీలించి పైనెల్ చేసే అవకాశం
 - సీతసే వివిధ సర్వేల నివేదికలు,
పార్టీ విధేయత ఆధారంగా
అభ్యర్థులపై ఇప్పటికే ఓ
అభిప్రాయానికి వచ్చినట్లు సమాచారం
 - కరీంనగర్ తెరపైకి తీన్మార్క్ మల్లన్న

ఫోన్ ట్యూపింగ్ కేసుల్స్ కేసీఆర్డె ముఖ్యవాత్ర

- ఫిల్సన్ ట్యూపింగ్ కేసులో ఏ1 కేసీఆర్, ఏ2 కెబీఆర్..
 - కాంగ్రెస్ నేత తీవ్ర ఆరోపణలు
 - కేసీఆర్, కెబీఆర్ కూడా జైలుకు వెళ్లి కవితకు కంపెనీ ఇవ్వాల్సినదే
 - కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్చే యొక్కం శ్రీనివాస్ రిడ్డి
 - ఫిల్సన్ ట్యూపింగ్ వ్యవహరణలో కేసీఆర్ ఎందుకు మాటల్లడటం లేదో చెప్పాలని నిలచిత
 - మీ ప్రమేయం లేదునుకుంటే లైడిపెక్టర్ బ్యస్కు వస్తురా? అని సపాల్
 - ఫిల్సన్ ట్యూపింగ్ ద్వారా భూక్ ముయల్ చేసి వందల కీట్లు సంపాదించారని ఏ..

- 6 -

ప్రాచురాబడి:

తెలుగు రాష్ట్రాన్ని సంచలనం సృష్టిస్తున్న ఫోన్ ట్యూపింగ్ వ్యవహరణలో బీఆర్వెన్ అధినేత కేసిఆర్ వర్కింగ్ ప్రైసిడెంట్ కేటీఆర్ ఏ1, ఏ2 ముద్దాయిలని మాజీ ఎంపీ, కాంగ్రెస్ నేత మధుయాప్స్ గాడ్ సంచలన అరోపణలు చేశారు. బీఆర్వెన్ హయంలో కానీస్ట్రోబల్ బిదీలీ కావాలను కేటీఆర్ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇస్ట్ చేసేవారిని ఆయన అన్నారు. ఫోన్ ట్యూపింగ్కి ప్రధాన కారణం వారిద్దరే అని..



కెరళ సీఎం విజయన్ కూతురపై ఈడీ కేసు

- వీణా విజయన్ కంపెనీకి ఓ సంస్ అక్రమ చెల్లింపులు చేసిందనే ఆరోపణలు
 - ఎన్సెఫ్టిక్షన్ ఫీర్యాడు చేయడంతో ఈడీ కేసు నమోదు
 - కొబ్బరికి చెందిన కొబ్బర్ మినరల్స్ అండ్ రూటిల్ లిమిటెడ్ అనే ప్రైవేట్ కంపెనీకి, వాణి విజయన్ సంస్ ఎక్స్‌లాజిక్ స్టాల్యూషన్ల మధ్య వ్యాపార ఒప్పందం

వారికి కైలు శిక్ష పదే రోజులు దగ్గర్లోనే ఉన్నాయని విమర్శించారు. “తిండి లేకుండా బతకచ్చ గానీ స్నేహ లేకుండా బతకరేం. మానవ హక్కులను కాలారాస్తూ ట్యాపింగ్ చేయడం క్రమించరాని నేరం. భువనగిరి నుంచి నన్ను పోటీ చేయలని రాజగోపాల్ రద్ది కోరారు. నన్ను గలిపించుకునే బాధ్యత తాను తీసుకుంటానని రాజగోపాల్ అంటున్నారు. నాకు పోటీ చేయడం ఇష్టం లేదని చెప్పా. స్వాతంత్ర్యానంతరం -మగతా**3**లో

రబ్బిదేవిలా సునీత సీఎం స్టోనంలో కూర్చుంటారు

- కేంద్రమంత్రి అనురాగ్ రాకూర్
 - లాలూ ప్రసాద్ అరెస్ట్యూక్ రభీదేవి పొలిటికల్ స్క్రూప్ పైకి వచ్చారన్న కేంద్రమంత్రి
 - అలాగే సునీత ధిల్లీ సీఎంగా బాధ్యతలు చేపడతారని వ్యాఖ్య
 - ఇటీవల టైవ్ వీడియోలో తన భర్త సానంలో కూర్చున్న సునీత



రేవంత్ రెడ్డి మోది మనిషా? రథవల్ నాంది మనిషా?

- ఎన్నికల తర్వాత రేవంత్ బీజెపీలో చేరడం ఖాయం
 - ఫోన్ ట్యాపింగ్‌పై కెట్టితెర్ సంచలన కామెంట్స్..
 - ఫోన్ ట్యాపింగ్ వ్యవహరంపై అనవసర రాదాంతం చేస్తున్నారు
 - నామినేషన్లకు ఇంకా సమయం ఉంది
 - నీకు దమ్ముంటే చెప్పు ఇద్దరం పోటీ చేద్దాం
 - నరుకుడు.. ఉరుకుడు తప్ప రేవంతెకు ఏది చేయాడు.

పైదరాబాద్

తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాదిని సపోర్ట్ చేస్తున్నాడు? లేక రాహుల్ మనిషా? అని మాట మంత్రి కేటీఆర్ సెట్టెర్లు వేశారు. ఎన్నికల తర్వాత రేవంత్ బీజేపీలో చేరడం భాయం అని వ్యాఖ్యలు అలాగే, ఫోన్ ట్యూపింగ్ వ్యవహరంపై అనవసర రాధాంతం చేస్తున్నారని చెప్పుకొచ్చారు. కాగా కేటీఆర్ బుధవారం మీదియాతో మాట్లాడుతూ. చేవెళ్లలో ఈ మధ్య రేవంత్ దమ్ముంబే 17 ఎంపి స్థానాల్లో బీఆర్వెస్ ఒకక్కెత్తునా గెలపాలి అన్నాడు అక్కడ ఇక్కడా ఎందుకు రేవంత్ సిటీంగ్ సీటు మాల్చాగ్గిలిలోనే ఇదరం - వీగ్గాడు 23వే



విలీకర్యలు కావేళెను

<http://voicedthavaneetham.com>

వాస్తవ నేస్తం

శాఖలు: గుండ్రా, విజయవాడ, హైదరాబాద్, మద్రాస..
ప్రధాన పత్రిక - వార్షిక పత్రిక..

హంతుబింబండి

ప్రైవేట్ ఫోన్: 8099779988
ఆంధ్రప్రదేశ్: 9985337979



తెలంగాణ,
ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో

వాస్తవానికి సేప్పుం దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు
ఉత్సాహావంతులైన

- జిల్లా బుభూరో చీఫ్లు
- జిల్లా స్టోప్ లిపెట్రోలు
- నియోజకవర్గ ఇన్చార్ట్లు
- మండల లిపెట్రోర్లు కావలెను



సంపాదక్తియం

ಮಾಡಕರ್ತವ್ಯಲ ಕೆಂದ್ರಂಗಾ ಭಾರತ !

ಸೈಬರ್ ನೇರಾಲ ವಿಲುವ ರೂ.461 ಕೋಟಿಗೆ ಪ್ರಮೇಚನೆ

సైబర్ మోసాలపై అవేర్నెన్ ఎంత పెరుగుతున్న మోసాల నంఖ్య మాత్రం తగ్గిపడేని రిపోర్ట్లను బట్టి తెలుస్తోంది దేశవ్యాప్తంగా మూడేళ్లలో సుమారు 12 వేల సైబర్ మోసాల జరిగాయట. దాదాపు రూ. 461 కోట్ల డబ్బు సైబర్ నేరగాక్ష్య చేతిలోకి వెళ్లింది. ముఖ్యంగా ఎలాంటి సైబర్ మోసాల కామన్స్ గా జరుగుతున్నాయంటే.. దేశంలో జరుగుతున్న సైబర్ మోసాల్లో క్రిడిట్ కార్డ్/ డెబిట్ కార్డ్ల ద్వారా జరుగుతున్న మోసాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అలాగే సరైన సెక్యూరిటీ పాస్వర్డ్లు మెయింపెయిన్ చేయకపోవడం వల్ల ఇంటర్వెర్ట్ భ్యాంకింగ్ మోసాలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. దీంతో పాట మారుతున్న పెక్కాలజీని ఉపయోగించుకుంటూ ఏమ టూల్ ద్వారా కూడా పలు రకాల మోసాలు అమలుచేస్తున్నారు సైబర్ నేరగాక్ష్య సెంటర్గా జిరిగిన పలు సైబర్ నేరాల్లో ఆర్టిఫిషియల్ ఇంపెలిష్మెంట్ పెక్కాలజీ ద్వారా జిరిగిన మోసాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఇంటర్వెర్ట్ సెక్యూరిటీ సంస్థ మొకచ్ ని ర్యాపోంచిచిన 'ది ఆర్టిఫిషియల్ ఇంపెలిష్మెంట్' సర్వోలో సుమారు 47 మంగి భారతీయులు ఏమ వాయిస్ స్టాప్లులను ఎదుర్కొన్నట్టంతే తెలిసింది. ఏరీలో చాలామంది రూ. 50,000 కంటే ఎక్కువ సప్టోయరాని రిపోర్ట్ ద్వారా తెలుస్తుంది. ఉచితాలు ఎలా పస్తాయుని లేదా మనకిండుకు ఇస్తూరని ఒక్క క్రషణం అలోచిసే కప్పొర్తిం మిగిలేది కదా. ఇలా ఇంటర్నెట్ వేదికగా ఎవ్వాల రకాల అత్మమాలకు అడ్డగా మారుతున్న సైబర్ మోసాల నగరాల నుంచి పల్లెల వరకు చేరాయి. ఇటీవల అనేక ఇంటర్నెట్ మోసాలు పల్లెల్లో కూడా బయటవడుతున్నాయి పరుపోతుండనే భయంతో బాధితులు బయటవడడంలేదు ఫిర్యాదులు చెయ్యడం లేదు. దీని వల్ల మరి కొండర మోసపోతున్నారు. ఇలా గత కొన్ని సంవత్సరాలగా మోసాల జరుగుతున్న అవగాహన లేని వ్యక్తులు సప్టోయానే ఉన్నారు. అజ్ఞాత వ్యక్తులు భోన్ చేసి ప్రేమగా మాటల్చడి మాకంపేనీలో పెట్టబడి పెట్టమని కోరడంతో కొండర దురాశకు వెళ్లి అడిగింది తడవగా ఆ వ్యక్తి చెప్పిన అకొంట్క డబ్బులు పంపించడం, మొదట కొంత లాభం రావడంతో నమ్మి అప్పు తెచ్చి, మోసాదు చెప్పిన అకొంటకు డబ్బులు పంపిస్తూ లాభం అటతే సప్టోయి మోసాడి బెదిరింపులక భయపడి ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఉదంతాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. హాలో సార్ మా కంపెనీలో పెట్టబడి పెట్టండి, మిదబ్బులు రెట్టింపు అవగాహన, మా లక్ష్మీ ద్రాలో మిఱు కోసి రూపాయలు గిలుచుకున్నారు. కానీ కొంచెం టాక్స్ కట్టు డబ్బులు పంపించండి. మిఱ లక్ష్మీ ప్రైవెట్ మనీని మిఱ పంపిస్తాం చాట్టిలు మిఱ భరించాలి కొంత రుసుము పంపండి.. ఇలాంటి మాటలు నిజమని నమ్మి నేరగాక్ష్య వలల్లి చిక్కి ఉన్నది పోగాట్టుకని బంధువులకు, మిత్రులకు చెప్పలేది అప్పుల ఉబిలో చిక్కుకని ఉక్కిరిబిక్కిరి అయినపార



కొండర్తే.. ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటన్న వారు మరి కొందరు. మిఱు ఫలానా కంపెనీలో లక్కీ కషప్పమర్ పైదారాబాద్ పట్టణంలో విల్లా గెలుసుకున్నారు 10% చెల్లిస్తే మా కంపెనీ ప్రతినిధి వచ్చి మిాకు రిజిస్ట్రేషన్ చేసి ఇస్తారు అనగానే ఎగిరి గంతేసి ఛార్జీలు చెల్లించి చివరకు మోసపోయామని లబోదిభో అన్వారు ఆలోచించాలి. దబ్బులు పంపించి ఆర్థికంగా నష్టపోయి, ఎంతో శ్రమించి సంపాదించిన ఆస్తిని సైతం పోగాట్టుకుని రోడ్సున పడ్డ కుటుంబాలు ఎవ్వో ఉన్నాయి. ఉద్యోగులు, విద్యార్థులే కాకుండా రాజకీయ నాయకులు కూడా సైబర్ మోసం నుండి తప్పించుకోలేకపోతున్నారు. తక్కువ రోజుల్లో ఎక్కువ లాభాలు పస్తాయని నమ్మి ఇన్వైషన్ చేసి మోసపోయిన సంఘటనలు. లక్కీ డ్రా వచ్చిందంటూ మొనేజ్ రావడంతో వాటిని నమ్మి కరింసగర్, నిజమాబాదు, పైదారాబాద్ పట్టణాలకు వెళ్లి మరో రూ. 50 వేల చొప్పున కట్టి ఆ కంపెనీ బోర్డు తిప్పడంతో భారీగా నష్టపోయిన సంఘటనలు కూడా అనేకం చోటు చేసుకున్నాయి. ఇంటర్వెన్ట్ మోసాలకు అంతే లేకుండాపోయింది. ప్రపంచ వ్యాపారంగా అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన సోప్ల నెట్వర్క్లో ఒకటి ఫేన్సిబ్క్. సైబర్ నేరాలకు కేరాఫ్ అడ్రస్‌గా కూడా ఫేన్సిబ్క్ నిలుస్తోంది. ఫేన్సిబ్క్‌ను అడ్డం పెట్టుకుని చేసే నేరాలలో అకొంటల్ను హ్యాక్ చేయడం, దబ్బున్న దిమాండ్ చేయడం, వివరాలను దొంగిలించడం, భావదేవ్గాలతో ఆడుకోవడం, పాపింగ్ మోసం, ఫేక్ ఫ్రైండ్ రికెప్ట్, అత్యవసరంగా దబ్బులు అవసరం అనే వాటితో మోసాలు వంటివిన్నో జరుగుతున్నాయి. సోప్ల నెట్వర్క్ ద్వారా భారీ సంఖ్యలో వ్యక్తులు కనెక్ట్ అయి ఉండడం గమనించిన సైబర్ నేరాగళ్లు అందినకాడికి దోషకండాం అనే రీతిలో మోసాలకు పొలుధుతున్నారు. ఫేన్సిబ్క్ హ్యాక్‌ింగ్, నసికీ ప్రాప్లేల్ స్పృష్టించి ఫ్రెండ్ రికెప్ట్ పంపి వివిధ కారణాలతో వేర్పేరు వ్యక్తులను సంపదించి, దబ్బులు, సంపాదించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ప్రాప్లేల్ యజమాని ఈ విషయాన్ని తెలుసుకొని, ఈ వార్తను అందరికీ తెలియజ్జనించి వరకు అతని ప్రాప్లేల్ పైజాక్ అయిందని తెలియదు. దీంతో ఫేన్సిబ్క్ భూతాకు చెందిన తమ స్నేహితుడి నుండి రికెప్ట్ వచ్చిందని మిగావారు నమ్ముతారు. ఇది ఫేన్సిబ్క్ చీటింగ్ సాట్మ్ సంబంధించిన కేసు అని అలస్యంగా తెలుసుకుంటారు. ఇలా కొంత మంది దబ్బు పోగాట్టుకున్నవారు కూడా ఉన్నారు. సోప్ల మిదియాలో జిర్గి ఆర్థిక మోసాలకు అడ్డకుట్టపడం లేదని, మన దేశంలో సైబర్ నేరాలకు శిక్షలు కలిసినంగా లేకపోవడంతో సైబర్ నేరాలు విప్పలివిగ్గా పెరుగుతున్నాయని, సైబర్ క్రెమ్ చట్టాలలో మార్పు తీసుకు వచ్చి మరింత ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఉపయోగించడం, పోలీసులు శాఖ ప్రత్యేక నిఘా విభాగాలు ఏర్పాటు చేయడం, ముఖ్యంగా ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం వల్ల ఇలాంటి మోసాలను కట్టడి చేయవచ్చనీ గ్రహించాలి.

ఎక్కువ కీరణల ఓవిషన్ రాంటెన్

19 వ శతాబ్దిం సంచలనాత్కు శాస్త్రియ ఆవిష్కరణలకు స్వల్పమైన యుగం. అలాంటి యుగంలో భౌతిక శాస్త్ర ప్రాఫేనర్ విల్హెల్మ్ కాప్రాడ్ రాంటైన్ ఒక వింతను కనుగొన్నాడు, దానిని చాలా మంది నమ్మలేదు. రాంటైన్ యొక్క ఆవిష్కరణ వార్తల జనపరి 1896 ప్రారంభం నుండి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వ్యాపించాయి. శాస్త్రవేత్తలు పైతృతం నివేదికలను ప్రాక్తిక జోకర్ పాటయిం అని కొట్టి పాటేశారు. రోగ నిర్దారణకు కొల్పి ఒరవడిని స్పష్టించి, ప్రపంచంలో వైర్య రంగంలో రోగ నిర్దారణకు (రేడియోగ్ఫె), రోగ నిరూపణకు (రేడియో థరఫిట్) కొరకు ఉపయాగించే ఎన్స్ కిరణాలను కనుగొన్న ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్త విల్హెల్మ్ కప్రాడ్ రాంటైన్. ఆయన కనుగొన్న ఎక్స్-కిరణాలు వైద్యరంగం లోనే కాక భద్రతా రంగంలో ఉపయోగించి పడుతున్నాయి. విల్హెల్మ్ కప్రాడ్ రాంటైన్ (మార్చి 27, 1845 - 1923 ఫిబ్రవరి 10) జర్మనీ దేశ భౌతిక శాస్త్ర శాస్త్రవేత్త.

1895 నవంబరు 8 న విద్యుద్యయన్సాంకుత తరంగాలలో వివరించి తరంగ దైర్ఘ్యలు అవధులలో గల ఎక్స్-కిరణాలను కనుగొన్నాడు. ఈ పరిశోధన వల్ల 1991 లో భౌతిక శాస్త్రంలో మొదటి సారి నోబెల్ బహుమతి పొందాడు. ఆయన చేసిన కృషికి గాను ఆవర్తన పట్టిక లో 11 పరమాణు నంబ్యు గల మూలకానికి రాంట్ జీనియవ్ అనిపేరు పెట్టి గౌరవించారు.

రంబ్బున 1845 మార్చి 27 న జృపులన లన్నన లజ్ఞించాడు. ఈయన తండ్రి ఒక రైతు. తల్లి ఒక దచ్చ మహిళ. హోలెండ్ లో విద్యార్థును జరిగింది. 1865 లీ యుట్రైచ్ యూనివెర్సిటీ లో చేరుటకు ప్రయత్నాల ప్రారంభించాడు. కాని జూరిచ్ లో గల ఫెదరల్ పొలిపెక్కిల్ సంస్థ లో చేరి పరీక్షలను ఉత్తీర్ణుడయ్యాడు. అక్కడ మొకానికట ఇంజనీరుగా చేరాడు. 1869 లో తత్త్వ శాస్త్రములో జూరిచ్ విశ్వ విద్యాలయం నుండి పి.ప్రెచ్. డి పట్టాను పొందాడు. ఏ విశ్వ విద్యాలయంలో ప్రముఖ ప్రాపెనర్ అయిన ఆగ్నేయ కుంట్రీ కు ప్రియమైన శిష్యదయ్యాడు. 1874 లో స్టోన్ ఫర్మ విశ్వ విద్యాలయంలో అధ్యాపకనిగా నియమించ బడ్డాడు. 1875 లో పోపానీం విశ్వ విద్యాలయంలో ప్రాపెనర్ గా తర్వాత 1876 లో స్టోన్ ఫర్మ విశ్వ విద్యాలయంలో మరల అధ్యాపకునిగా, 1888 లో గీన్సన్ విశ్వ విద్యాలయంలో భౌతిక శాస్త్ర ఆచార్యులిగా, తర్వాత వ్హెల్చ బర్క్ విశ్వ విద్యాలయంలో భౌతిక శాస్త్ర విభాగంలో విధులు నిర్వర్తించాడు. 1900 లీ ప్రథమ అభ్యర్థనాలై మంచ యూనివెర్సిటీలో చేరాడు. ఆయన కుటుంబం యు.ఎస్.ఎకు వలస వెళ్లాలని నిర్ణయించ కున్నారు. స్యాయార్ట్ లో కొలంబియా యూనివెర్సిటీ వారి అపకారం యిచ్చినప్పటికీ మొదటి ప్రపంచ యుద్ధాల కారణంగా తన శేష జీవితాన్ని మునిక్ నందే గడిపాడు. 1895 వరకు ఉప్పరూశ ప్రయోగాలలో పోర్ట, జస్ట్ హిటార్ట్, విలియం క్రూక్స్, ప్రస్లోన్‌లోర్డ్ లతో పని చేశాడు ఎవ్కు కిరణాలను రాయింట్ జన్ కిరణాలని అంచారు. కారణం స్వయంగా వాటానీ ఎవ్కు కిరణాలని పిలిచాడు. ఈ కిరణాలను కనుగొని లోకానికి వరోపకారం చేసినందుకు కృతజ్ఞతగా అయసకు 1901 లో భౌతిక శాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమతి లభ్యమయింది. ఈ ఎవ్కు రే వెనుక ఎంతో ఆన్సర్ కరమైన కథ ఉంది. రాయింట్ జన్ కేథోడ్ రే ట్యూబ్ (శాస్త్రాన్స్) కు వెళ్లాడు.



గాజు నాళం) తో పరిశోధనలు చేసేవాడు. గది అంతా చీకటిగా ఉన్నప్పుడు యా ట్యూట్ గుండా కాంతి కిరణాలను పంపడం జరిగింది. పైగా ట్యూట్ చుట్టూ నల్లని కాగితాన్ని కాంతి కిరణాలు ఏ కొంచెన్ కూడా వెలుపడ కుండా కప్పి ఉంచాడు. ఇలా చేసినప్పటికి కాథోడ్ ట్యూట్ కు సమీపంలో ఉన్న బేరియం షాట్‌టీనో సైన్డ్ స్ఫైరికం వింత మెరుపులతో ప్రాశాంచ సాగింది. నల్లతీ కాగితాన్ని కప్పి ఉంచినప్పటికి కాథోడ్ ట్యూట్ సుంచి ఏపో అజ్ఞత కిరణాలు వెలుపడి బేరియం షాట్‌టీనో సైన్డ్ స్ఫైరికం మీద పడి అది మెరిసేటట్లు చేసిందని ఆయన ఊహించ గలిగాడు. ఈ కిరణాలను కాగితం గుండా, చెక్క గుండా, లోహపు పలకల గుండా ప్రయాణం చేయగలవని యాయన కనుగొన్నాడు. ఈ కిరణాలు కూడా ఓ రకమైన కాంతి కిరణాలే అని అయితే వీటి తరంగ దైర్ఫ్యం చాలా తక్కువ కావటం వల్ల మనసుల కళ్ళకు కనిపించవని రాయింట్లే వెల్లడించాడు. మామూలు కాంతి కిరణాలే భోటోగ్రాఫిక్ ప్లేట్లు మీద ప్రభావం చూపుతూ ఎక్కు-కిరణాల వల్ల ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతున్నప్పటికి వాటిని మితిమిరి వాడితే మాత్రం ప్రమాదం తప్పదని, యా కారణంగానే ఎక్కు-కిరణాలను నిరంతరం గురి కాబట్టి రాంపైన్ ఆ కిరణాల ప్రభావంగానే చని పోర్చూడని రుజువైంది. రేపియా ధార్లికత నుండి రక్షించు కొనుటకు సీసిపు కవచాలు వాడే కొద్దిమంది మార్గ నీరేశకతో ఆయన ఒకరు. ఆయన చేసిన ఆవిష్కరణలకు పేటింట్ హక్కులు కూడా తీసుకోలేదు. నోబెల్ బహుమతిగా పచ్చిన ధనమును వర్క్ బగ్గ విశ్వ విధ్యాలయమునకు విరాళంగా యిచ్చాడు. మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం వల్ల యీర్డు ద్రవ్యోఖం వల్ల రాంపైన్ చాలా పేదరికంలో మగ్గదు. తన శేష జీవితాన్ని మునిచ్చి సమీపంలో గల విల్ హెల్చ్ లో గల యింటిలో గడిపాడు. ఆయన కోరిక ప్రకారం ఆయన వ్యక్తిగత, శాప్రమునకు సంబంధించిన ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు ఆయన మరణం తర్వాత నాశనం చేయటం జరిగింది.

ఉండగా, యి కిరణాలు మాత్రం చూపకుండా ఉంటాయా అనే ఆలోచన రాయింట జెన్ కి రావటం - శాస్త్ర ప్రవంలో ఒక సరికొత్త అధ్యాయానికి కారణ భూతమైనది. ప్రయోగం చేయబడం కోసం రాంటైన్ ఫోలో గ్రాఫిక్ స్లైటు మీద తన భార్య చేతిని ఉంచి యి కిరణాలను ప్రసారం చేసి ఫోలోను దెవలవ్ చేసి మాసి ఆశర్య పోయాడు. చేతి ఎముకలు ఉంగరంతో సహ ఆ ఫోలో లో వచ్చింది. నుట్టు మాంసం ఉన్నట్లు మరక మసకగా ఉంది. అంటే సజీవంగా ఉన్న మనిషి కంకాళాన్ని ఈ కిరణాల ద్వారా ఫోలో తీయవచ్చని స్పష్టంగా తేలింది.దురద్రష్ట వశాత్తు రాంటైన్, ఆయునతో కలిసి పనిచేసిన మరో ఇద్దరు పరిశేధకలు యి ఎక్కి కిరణాల తాకిడికి క్రమ క్రమంగా మరణించాడు. ఈ బహుమతి వచ్చింది. ఈ బహుమతి ఆయన ఎక్కు కిరణాలు కనుగొని విశేష సేవలందించినందుకు గాను యివ్వ బడింది. కని రాంట జెన్ ఆ బహుమతికి వచ్చిన ఆర్థిక ప్రతిభలాన్ని తన విశ్వ విద్యాలయమునకు దానమిశ్శాడు. పియరీ క్రూరీ వలే రాంటైన్ తన పరిశేధనకు పేటంట హక్కులను తిరస్కరించాడు. మానవాలికి తన పరిశేధన యొక్క ఫలితాలు ఉపయోగకరంగా ఉండాలని, ఈ కిరణాలకు తన పేరు కూడా పెట్టారని కోరుకున్నాడు. రమీ భోర్త మెడల్ (1896), మాట్లాడ్ మెడల్ (1896), ఎలియట్ క్రెస్సున్ మెడల్ (1897), భౌతిక శాస్త్రం లో నోబెల్ బహుమతి (1901) పొందాడు.

వద్దం సీవించి ఒక వ్యక్తి మృతి

- మృతిపై అనుమాలు ఉన్నాయని వైన షాఫ్ ముందు ఆందోళన
- సీసీ టీవీ పుట్టేజ్ ఎందుకు డిలీట్ చేశారని కుటుంబ సభ్యుల ఆగ్రహం



వాస్తవ నేస్తున్నట్టురం: లోకేశ్వరం మండల కేంద్రంలోని ఒక వైన్ పొపులో మంగళవారం మధ్యం సేవించి ఒక వ్యక్తి మృతి చెందగా, మృతిపై అనుమానాలు ఉన్నాయంటూ గ్రామస్తులు బంధువులు బధవారం మృతదేహంతో ఆ వైన్ పొవ్ ముందు అందోళనకు దిగారు. సమయంలోనే వైన్ పొవ్ లోని సీసీటీఫి పుట్టేజ్ డిలీట్ ఎండుకు చేశారని బంధువులు నిలదీశారు. మృతుడు పోతురాజు ప్రశాంతమంగళవారం ఉదయం 11 గంటల సమయంలో మధ్యం సేవించడానికి ఆ వైన్ పొపులోకి వెళ్ళాడు. మధ్యం సేవిస్తూ దాదాపు సాయంత్రం నాలుగు గంటల ప్రాంతంలో మృతి చెందినట్లు బంధువులు తెలిపారు. మృతుని ముక్కులో నుంచి రక్తం వచ్చిన అనవాళ్లు ఉన్నాయని, మృతి పై అనుమానాలు ఉండడంతో సీసీటీఫి పుట్టేజ్ అందించాలని, కుటుంబ సభ్యులు కోరగా ఉదయం 10 గంటల నుండి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు మాత్రమే సీసీటీఫి పుట్టేజ్ విపరాలు లేవని, పోలీసులతో పాటు వైన్ పొవ్ సిబ్బంది చెప్పడంతో వారు అందోళనకు దిగారు. పోస్టుమార్ట్ చేయించడం పై అనుమానాలు..?

బధవారం ఉదయం బైంసా ప్రభుత్వ అనుపత్రిలో మృత దేహానికి పోస్టుమార్ట్ నిర్వహించారు. కాగా ఆర్డోపెడిక్ బైద్యునిచే పోస్టుమార్ట్ కార్బూక్షమం పూర్తి చేయడం కూడా అనుమానాలకు తొపిస్టోందని కుటుంబ సభ్యులు ఆర్టిపోస్టు న్నారు. మృతి పై సమగ్ర విచారణ జిరిపి నిజనిజాలు బయటకు వచ్చేంత వరకు అందోళన విరమించేది లేదని, కుటుంబ పెద్ద మరణించినందున ఆదుకోవాలని వారు భీషించుకు కార్బూన్నారు.

బుధవారం సుదయం బైప్పినా ప్రభుత్వ అనుపత్రిలో మృత్యునికి పోస్టుమార్టం నిర్వహించారు. కాగా ఆర్థిపెడిక్ వైద్యునిచే పోస్టుమార్టం కార్బూక్షమం పూర్తి చేయడం కూడా అనుమానాలకు తావిసోందని కుటుంబ సభ్యులు ఆర్థిపీస్తున్నారు. మృత్యు పై సమగ్ర విచారణ జరిగి నిజానిజాలు బయటకు వచ్చేంత వరకు ఆందోళన విరమించేది లేదని, కుటుంబ పెద్ద మరణించినందున ఆదుకోవాలని వారు భీషించుకు కూర్చున్నారు.

ಮನ್ಮಾರ್ಪಲ್ ಕಾರ್ಯಾಲಯಂ ಎದುರು ಖಾತ್ರೆ ಬಂಡೆಲನ್ ಬೈರಾಯಂಪು



వాస్తవ నేపుం, పటాచ్చెరు: బిసీ కాలనీకి త్రాగునీరు, మాళిక
సదుపాయాలు కల్పించడంలో విఫలమైనందుకు నిరసనగా
పార్శ్వమెంటు ఎన్నికలు బహిప్రవృత్తమని 2 వ వార్డు కౌన్సిలర్లు
వారాల గోపాలమ్మ వెంకటయ్య అన్నారు. బుధవారం
బొల్లారం మున్సిపల్ కార్బోలయం ఎదుట భాళీ బిందెలతో
బైరాయించారు. 2వ వార్డు కౌన్సిలర్ గోపాలమ్మ ఆధ్వర్యంలో
బిసి కాలనీ వాసులు అందోళన చేపటారు. వచ్చే పార్శ్వమెంటు
ఎన్నికలను బహిప్రవృత్తమన్నట్లు ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్
మేనేజర్ నిర్మలా రెడ్డి కి వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు.
బొల్లారం మున్సిపాలిటీ రెండో వార్డు బిసి కాలనీ 1983లో
వీర్పడిందని, కానీ నేఱి వరకు మాలిక వసతులు కల్పనలో

లోకం వాటర్ కానీ మంజీరా వాటర్ కానీ లేని దుర్భ పరిస్థితి నెలకొనివుందని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. విద్యుత్ వ్యవస్థ సరిగా లేదని, అభివృద్ధి చెందుతున్న సమయంల కూడా నేటికీ ఏధిల్చు సరిగా లేని కాలనీగా బీసీ కాల మాత్రమే ఉందని చెప్పారు. సీసీ రోడ్లు, అంగన్వ్యాది కేంద్ర బస్టి దావఖాన గాని, కమ్యూనిటీ హోల్ గాని, రైషన్ ప్లాన్ గాని, పార్కు గాని, నోచుకోకపోవడం బీసీ కాలనీ యొద్దుర స్థితి అని చెప్పారు. 4000 మంది ప్రజానీక నివసిస్తున్న ప్రాంతంలో రింగ్ రోడ్లకు లోపల ప్రాంతంల కనీసం వాకింగ్ ట్రాక్ లేకపోవడము కూడా చాలా దురదృష్టి కరం మాలిక వసతులు కల్పనలో గత పాలకులు బీసీ కాలనీని పూర్తిగా గాలికి వదిలివేయడం జరిగిందన్నారు గతంలో లోకల్ బాడీ కల్పిటర్, స్టోనిక ఎమ్మెల్స్ తెలంగాణ

రాష్ట్ర మున్సిపల్ ఆదీనిష్టేషన్, తెలంగాణ రాష్ట్ర గవర్నర్, లోకాయుక్త కోర్టుకి, మా సమస్యల గురించి అనేక సార్లు వినతి పత్రం అందజేసినట్లు తెలిపారు. కానీ ఎటువంటి స్పందన రాలేదు. గత 30 సంవత్సరాల నుండి ఓట్లు వేయించుకుంటూ అభివృద్ధిలో నిర్వహిం, కక్ష సాధింపు చర్యలు వల్ల తమ కాలనీ వాసులు ఎంతో వెనుకబడి పోయినట్లు అందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పటివరకూ భారతదేశ సార్వభౌమత్వాన్ని కాపుదుతూ ఓట్లు వేస్తూ వచ్చామని, కానీ తమకు ఎలాంటి హాలిక వసతులు కల్పించే లేదని, కనుక మేము కాలనీవాసులందరూ నిర్ణయించుకుని వచ్చే మే 13 నాడు జరిగే పొర్సుమంట్ ఎన్వికలను బహిపూర్ణస్తామని కమీషనర్ కు ఇచ్చిన వినతి పత్రంలో పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భారీగా కాలనీ వాసులు పొల్చొన్నారు.

పార్లమెంట్ ఎన్నికల ఏర్పాట్లు సజావుగా పూర్తి చేయాలి

- పోలింగ్ కేంద్రాలలో మాలిక వసతులు కల్పించాలి
మెదక్ జిల్లా ఎన్నికల అధికారి రాహుల్ రాజ్



వాస్తవ నేస్తం, సంగారెడ్డి: మెదక్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని పట్టానైరు సంగారెడ్డి అనెనభీ నియోజకవర్గాల పరిధిలో రానున్న పార్లమెంట్ ఎన్నికలు సజ్ఞాపుగా జరిగేందుకు అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని మెదక్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ ఎన్నికల అధికారి రాహుల్ రాజ్ సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ క్రాంతి వల్లారు అధికారులను ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారి రాహుల్ రాజ్ సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ క్రాంతి వల్లారు అధికారులను ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారి రాహుల్ రాజ్

పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో ఏర్పాటు
చేయనున్నట్లు తెలిపారు. పటాసైరు నియోజకవర్గాలలో
పరిధిలో ఎన్నికల విభులు నిర్వహించే సిబ్బంది అప్పమత్తతత్తత్త
కుండాలన్నారు. ఓట్ల సంఖ్య పోలింగ్ కేంద్రాల సంఖ్య
అత్యధికంగా ఉన్నందున ఎన్నికల నిర్వహణ సజ్ఞవుగా
సాగేందుకు అవసరమైన ఎన్నికల సిబ్బందిని ఏర్పాటు
చేస్తే అనీ అని—ప్రశ్న—ఏడే—ప్ర

సూచించారు. రెండు నియోజకవర్గాల పరిధిలోని విషపి ఓటర్లను గుర్తించాలని బిఎలోస్ లక్ష సూచించారు. రెండు చోట్ల ఓటర్లు గా నమోదైన విషపి ఓటర్ల పేర్లను తొలగించే సమయంలో జాగ్రత్తతో వివరించాలని రెండు పోలింగ్ కేంద్రాల బిఎలోస్ నమన్స్యయంతో పనిచేయాలని ఆశేషించారు. ఏదో ఒకచోట వేరు తొలగించాలని సూచించారు. ఎన్నికల తర్వాత తమ పరిధిలోని అన్ని పోలింగ్ కేంద్రాల నుండి ఈవీఎంలు, వివి పాట్లు సన్మాపుర్ ళో ట్రైబల వేస్టేర్ జూనియర్ కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసే ప్రైంగ్ రూమ్ కు తరలించే బాధ్యత సెక్సోరియల్ అధికారులు నోడల్ అధికారులదే అన్నారు. అన్ని స్థాయిల ఎన్నికల సిబ్బంది సమన్స్యయంతో పనిచేసి ఎన్నికల ప్రక్కియ సజ్ఞాపుగా సాగేలా క్షమి చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. ఈ సమన్స్యయ సమావేశం లో అదనపు కత్తెళ్లర్లు చంద్రశేఖర్, మాధురి, డి ఆర్ ఓ పర్మజారాచి, ఏఆర్ఎస్స్లు, నోడల్ అధికారులు, సెక్టార్ అధికారులు, పాల్గొన్నారు.

ನೇಲ ಮಿದ ಪಡುಕುಂಟೆ ಇನ್ನೀ ಲಾಭಾಲಾ..!

గతంలో ఎక్కువమంది నేల మీద చాపలు బంతలు పరుకూని నిద్రించేవారు.. కానీ ఈ మధ్యకాలంలో మెత్తబి బెడ్లపైన పడుకుంటే హాయిగా నిద్ర పడుతుండని చాలామంది వీటి మీద నిద్రిస్తా ఉన్నారు.అయితే ఇందుకోసం కొన్ని వేలకు వేలు ఖర్చుపెట్టి మరి బట్ట ని కొనుగోలు చేస్తా ఉన్నారు. కానీ బెడ్ పైన కంటే నేలపైన పడుకుంటేనే చాలా మేలు జరుగుతుందని పలువురు వైద్యులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. సాధారణంగా భుజం నొప్పి లేదా కండరాలను నొప్పితో ఇఖ్యంది హడేవారు నేలపైన పడుకోవాలని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. నిద్ర సమస్యలు ఉన్నావారు కూడా స్థిరింగ్ సైల్స్ ని కూడా మార్పుకోవాలి ఉంటుందట. వెన్ను నొప్పితో ఇఖ్యంది హడేవారు నేల మీద పడుకోవడం మంచిదని తెలియజేస్తున్నారు.. అయితే మెత్తబి పరుపు పైన పడుకోవడం వల్ల చాలా ఇఖ్యందులు తలత్తుశాయని తెలుపుతున్నారు. నేల మీద పడుకుంటే వెన్ను నొప్పికి సైతం పెట్టపెచ్చని.. అంతేకాకుండా హిష్పెక్సర్లు సైతం ఉపశమనం లభిస్తుందని దీనివల్ల నడుము నొప్పి కూడా తగ్గిపోతుందని తెలిపారు. సాధార ఉదయం లేవగానే చాలామంది కాసేపు కూర్చోకుండా లేస్తా ఉంముఖ్యంగా ఆఫీసులో చాలా గంటల తరబడి కూర్చునేవారు.. మెడ న నొప్పి వంటి సమస్యలతో ఇఖ్యంది పడుతూ ఉంటారు.. ఇలాంటివార మీద పడుకుంటే మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. నేలపైన నిటు పడుకుంటే నడుము నొప్పి మెడ నొప్పి వంటివి తగ్గిపోతాయట. పనిలో



జీవన విధానంలో మార్పుల వల్ల నిద్రలేని సమస్యలతో ఇబ్బంది పదుతూ ఉంటే నేల మీద పదుకోవడం వల్ల అలాంటి ఒత్తిడి తగ్గి మంచి సుఖ నిద్ర పదుతుండని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే రక్తపోటు సమస్యలో ఇబ్బంది పదే వారికి కూడా ఇది చాలా ఘలితాన్ని అందిస్తుందట.

చేతులు సరిగా కడుకోవడం లేదా?

హ్యోండ్ వావ్. జీవినస్తేలి ఇప్పుడు ఇదే ముఖ్యమైన అంశంగా మారింది. చేతుల ద్వారానే మనకు అనేక వ్యాధులు వస్తుస్తుట్లు దైర్యులు గుర్తించారు. అందుకే హ్యోండ్ వావ్ కోసం ఒక దే కూడా నిర్వహిస్తున్నారు. ఇక కరోనా తర్వాత హ్యోండ్ వావ్ పై అందరికీ అపగాహన పెరిగింది. అయితే కరోనా తగ్గుముఖం పట్టాక మళ్ళీ శుభ్రం చేసుకొనే అలవాటు మర్చిపోతున్నారు. చేతులు కడుకుంటే చాలా వ్యాధులు మన దరి చేరవు. మనం బయట తిరిగి వస్తాం. ఇంట్లో అమ్మ చేతులు, కాళ్ళ కడుక్కో అని చెబుతుంది. కానీ అది పట్టించుకో. నేరుగా వంటించిలోకి వెళ్లి. అన్ని చూస్తాం. ఏదైనా తీసుకొని తీసేస్తాం. అయితే ఇలా బయట నుంచి వచ్చినప్పుడు చేతులు కడుక్కోకుంటే కొన్ని రకాల సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే శుభ్రంగా ఉండాలి. తర్వాత ఆనుపత్రులకు డబ్బులు పెట్టాలిన పరిస్థితి రాదు. అంటు వ్యాధులు ఇప్పుడు ప్రపంచానికి అతివెద్ద ముష్పుగా మారాయి. ఈ వ్యాధులకు అవరిశుభ్రమై మురికి చేతులు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. తుమ్మిను ఇస్తాం. మీ చేతుల నుంచి బ్యాక్టీరియా వారికి చేరుతుంది. దీ చంచలు చంచలారి, లొంగాలారి చుగ్గిలిస్తో టీ టేసును చూయా



మీరు తాగే నీళ్ళ మనరల్ నా..

వేసవి కాలం వచ్చేసింది. ఎన్ని నీళ్ళ తాగినా దాహం తీరదు. ఇక ప్రయాణాల్లో అయితే మరింత ఎక్కువ నీళ్లు తాగుతాం. అయితే ఎక్కడ పడితే అక్కడ నీళ్లు తాగితే గొంతు పాడవుతుంది. కలుషిత నీరుతో వాంతులు విరోచనాలు అవుతాయి. దీంతో చాలా మంది ప్రయాణికులు వాటర్ బాటీల్ కొని తాగుతుంటారు. బాటీల్ నీళ్లు చాలా పుట్టుపైనవని భావిస్తారు. అయితే, నీళ్ల వ్యాపారం కోట్ల రూపాయాల్లో సాగుతుండడంతో చాలా కంపెనీలు పుట్టుకొచ్చాయి. జనరల్ వాటర్నే బాటీల్లలో నింపి మినరల్ వాటర్గా అమ్మేస్తున్నాయి. మీరు డబ్బులు పెట్టి కొని తాగే బాటీల్లో ఉన్నప్పి మినరల్ వాటరేనా అంటే చాలా మంది అవుననే అంటారు. కానీ చాలా మంది ఇలానే మోసపోతున్నారు. ఎందుకంటే కంపెనీలు జనరల్ వాటర్ను మినరల్ వాటర్గా అంటరుతున్నాయి.



అయితే మినరలా జనరలా ఇలా తెలుసుకోవచ్చు. ఐవన్సి మార్పుతోపాటు 14543 నంబర్ ఉన్న కూడా నీళ్ళ మినరల్ కాదని దౌట వస్తే ఇలా చేయాలి. బీఎస్ కేర్ అనే యావ్ ఒపెన్ చేసి అందులో ఐవన్సి వెరిషై లైసెన్స్ డీపెయ్ల్స్పై క్లిక్ చేయాలి. ఆ తర్వాత ఐవన్సి మార్పు కింద ఉన్న నంబర్సు ఎంటర్ చేయాలి. దీంతో ఆ బాటిల్ ఏ కంపనీకి చెందినది, ఎకడ తయారు చేశారు అనే విపరాలు తెలుస్తాయి. ఆ నీటిలో ఉన్న మినరల్, దాని లైసెన్స్, వ్యాలిడిటీ అన్ని విపరాలు కనిపిస్తాయి. మీరు కొన్నపాటు బాటిల్ ఫేక్ అని నిర్దారణ అయితే బీఎస్ కేర్ యావ్ లోనే ఖ్రాయరు కూడా చేయవచ్చు. వెంటనే యాజమాన్యంపై చర్యలు తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది.ఫోన్లో బీఎస్ కేర్ యావ్ ఉంటే మనం తాగే నీళ్ళ మంచివా కావా ఇట్టే తెలుసుకోవచ్చు.

తమలపాకే కదా అని ఏరేస్తున్నారా?

తమలపాకును ఈ రోజుల్లో చాలా మంది వాడుతున్నారు. పూజలు చేస్తున్న చాలా మంది తాంబూలం ఇస్తే కచ్చితంగా తమలపాకు ఉంటుంది. కానీ ఈ తమలపాకును పారేనే వారే ఎక్కువ. మరో ముఖ్య విషయం ఏంటంటే.. భోజనం చేసిన తర్వాత పాన్ తినడానికి ఇష్టపడే వారు ఎందరో ఉన్నారు. ఆహారం జీర్ణం అవ్వడానికి సహాయపడుతుంది. తమలపాకు నీల్చు చాలా మంచివి అని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుందట. తమలపాకు నీరు జలబు, దగ్గుకు మేలు చేస్తుంది. మరిన్ని ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి.. ఇంతకీ అవేంటంటే.. 3-4 తమలపాకును నీటిలో కిడిగి మూడు గ్లూసల నీటిలో మరిగించాలి. నీరంతా మరిగి ఒక గ్లూస నీరు అయినప్పుడు చల్లార్పి రోజుకు రెండు మూడు సార్లు తాగాలి. దీని పల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో తోడ్పడుతాయి. అందుకే ఈ వ్యాధి ఉన్నపారు ఈ నీటిని తాగడం వల్ల చాలా మేలు జరుగుతుంది. ఈ రోజుల్లో మలబద్ధకం నమస్కతో బాధ పడే వారు ఎక్కువగా ఉన్నారు. ఈ నమస్క ఉన్నపారికి కూడా తమలపాకు వాటర్ మంచి ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. యాంటీ ఇండ్ ఫ్లైమేటరీ,

యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు పుష్టిలంగా ఉన్న తమలపాకు నీరు దగ్గరు, పిత్త దేహాలను నయిం చేయడంలో మంచి బోధధం. గొంతు వాపును, చాతీలో పేరొన్ని పోయిన కఫాన్ని తొలగిస్తుంది. వాంతులు, ఏరేచనాలు, వికరం వంటి సమస్యలు ఉంటే కూడా తమలపాకు నీరు చాలా ఉపయోగపడుతాయి. తమలపాకు నీరు జీర్జ శక్తిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో తోడ్పడుతుంది. ఈ నీటి వల్ల జీర్జ శక్తి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. తమలపాకు వాటర్ తో చెడు వాసన కూడా దూరం అవుతుంది. దీనితోపాటు దంతాలను కూడా శుద్ధపరిస్థితిల్లిస్తుంది. మరి తెలుసుకున్నారు కదా తమలపాకు నీటి వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో.. ఇంకెందుకు ఆలస్యం ఈ సారి ఓసారి ట్రై చేయింది కానీ జాగ్రత్త సుమ. కొత్తగా ఏది ట్రై చేసినా కాను క్రుజ్జిలంగా పరిశీలించాలిందే.

వీటిన తింటే మెదడు దెబ్బతినడం ఖాయం?

మన బాధీలో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాలలో మెదడు మొదటి ప్లేసులో ఉంటుంది. దానిని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఖచ్చితంగా సరైన పోషకాహారం అవసరం. నిజానికి మెదడు మన తలభాగంలో కపాలంతో రడ్జింబజది ఉంటుంది. మన జ్ఞానేంద్రియాలన్నింటికి మెదడు ఎంతో ముఖ్యమైన కేంద్రం. అన్ని అవయవాల్లో మెదడు చాలా స్పృష్టం. ఎందుకంటే మెదడుకు తనంతట తానే సొంతంగా మరమ్మతులు చేసుకునే గుణం ఉటుంది. ఇంకా మనం ఏం చేయలన్నా.. తినాలన్నా కూడా మెదడు ఆజ్ఞతోనే జరుగుతుంది. మన మెదడు బలంగా ఉంటే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. అందుకే మిగిలిన శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటా, మెదడును పట్టించుకోవాలే అంతా వ్యవర్థే.. ఏమీ ఉపయోగం ఉండదు. అయితే, మన మెదడుకు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు కొన్ని ఆహారాలు సహాయపడతాయి. ఏటి వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. కానీ.. కొన్ని ఆహారాలు మాత్రం మెదడుకు ఖచ్చితంగా తీవ్ర హసి కలిగిస్తాయి. అవేంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుండా. కొండరు టీ, కాఫీని కూడా ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. ఎందుకంటే ఈ రెండించిలోనూ పెద్ద మొత్తంలో కెఫిన్ ఉంటుంది. ఇది నేరుగా నాడీ కణాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. నిద్రను దూరం చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

ఇది దీర్ఘకాలంలో మెదడుకు మంచిది కాదు. ఆయల్ ఫ్రూట్ ఎక్కువగా తినడం వల్ల ఉంబకాయం, అధిక కొలాస్ట్రోల్, మధుమేహం, అధిక రకపోటు, గుండెపోటు బాధితులుగా మారటారు. అంతేకాకుండా, ఆయల్ ఫ్రూట్ కూడా మన మెదడుకు హసి చేస్తుంది. ప్రాసెన్ చేసిన ఆహారాలు, వేయించిన ఆహారాలు, దాల్లా వంటి అధిక మొత్తంలో నూనె, కొవ్వు ఉన్న ఆహారాలు మెదడు ఆరోగ్యానికి హసికరం. ఇంకా అలాగే పంచార లేదా తీపి పదార్థాలు అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఉండని మనం తరచుగా చెబుతుంటాం. కానీ మితిమీరిన తీపి పదార్థాలు తినడం మెదడుకు మంచిది కాదని వెద్దు నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇది ఇన్సులిన్ నిరోధకతను కలిగించడమే కాకుండా మెదడుకు గణానీయమైన నష్టాన్ని కూడా కలిగిస్తుంది. చాలా మంది వేగంగా తినడం వల్ల ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాదని, మెదడుకు సరైన మొత్తంలో న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్లు అందవని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పైగా ఇది పొగాకును ఎక్కువగా తీసుకున్న దానికంటే హసికరం.. అతివేగంగా తినడం, ధూమపానం రెండూ కూడా మన జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పోయేలా చేస్తాయి.

గుండ సమస్యలు ఉంటే గుడ్డ తినవచ్చా?

గుడ్లు.. ప్రతి ఒకర్కు కూడా ఇష్టంగా తినే కండులు గుడ్ల గుర్తించి చాలా మందికి అనుమానాలు అపోహాలు ఉంటాయి. రోజు గుడ్ల తినాలా? వధ్యా? తింటే లావు అవుతారా? కొత్తప్రాల్ పెరుగుతుండా. అనే భయం ఉంటుంది. అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్న కొత్తప్రాల్ పెరుగుతుందనే భయం మాత్రం చాలా మందిలో ఉంటుంది. ఇంతకి గుడ్లను తినవచ్చా? లేదా? ఎన్ని తినాలి? అనే విపరాలు ఇష్టుడు చూసేద్దాం.. ప్రతి గుడ్లలో కొత్తప్రాల్ మాత్రం తప్పక ఉంటుంది. అయినా కానీ ఈ కొత్తప్రాల్ పెద్దగా ప్రభావం చూపదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా గుండెకు ప్రభావం చూపుతుందనే భయం కూడా లేదంటున్నారు. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం మాత్రం ఉండదట గుడ్ల పోవకాహార శక్తి కేంద్రాలుగా ఉంటాయి. ఇందులో కోల్ిన్ కూడా ఉంటుంది కాబట్టి మెడిపదార్థాలు కళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో మం ఉండడానికి, పెరుగుదలకు అవసరమయ్యే విటామిన్లు ఏర్పడాలని అనుమతించాడని. బరువు పెరుగుదలలో నియంత్రణ ఉంటుంది నిపుణులు. లేదంటే రోజు ఒక గుడ్లతో సరిపోవిషయంలో భయపడాలని.. లేదంటే గుడ్లను తెలుసుకున్నారుగా ఒకసారి మీ వైద్యుడిని సంపర్కించి కిందిగుణాలను తినాలి.



