

ప్రేమతో మాట్లాడు
ఆలోచించి మాట్లాడు
అర్థం చేసుకొని మాట్లాడు
మంచి మాట్లాడు
తెలివిగా మాట్లాడు
నవ్వుతూ మాట్లాడు
మనస్సు విప్పి మాట్లాడు
పూర్తిగా విన్న తరువాత మాట్లాడు
మనస్సు నొప్పించకుండా మాట్లాడు
తక్కువ మాట్లాడు

మానవాళికి

TGTEL/25/A1132

జనం వార్త

ప్రతి అక్షరం.. జనం కోసం..

'జనం వార్త'
మీ వ్యాపార, ఉద్యోగ,
రాజకీయ, వివాహ,
జన్మదిన తదితర ప్రకటనల
కోసం సంప్రదించండి...
సెల్ : 8522 055 889

మేడ్చల్ | సోమవారం | 20.04.2026 | సంపుటి : 1 | సంచిక : 293 | పేజీలు : 8 | వెల : 2/- | ఎడిటర్: దూసరి రవీందర్ గౌడ్

నేటి చికెన్ ధరలు

పొరం ధర లైవ్ బర్డ్	135 (రూ)
లబ్బర లైవ్ బర్డ్	162 (రూ)
డ్రెస్డ్ స్పెన్తో	235 (రూ)
స్కాన్ లెన్	267 (రూ)

12 గుడ్ల రైట్ ధర **₹74**



సైబర్ నేరగాళ్లకు బ్యాంకు అధికారుల అండ

'ఆపరేషన్ ఆక్టోపస్ 2.0'తో గుర్తించిన పోలీసులు

9 రాష్ట్రాల్లో హైదరాబాద్ బృందాల దాడులు

32 మంది బ్యాంకు అధికారులు సహా 52 మంది అరెస్టు రూ.150 కోట్లతో ముడిపడిన 850 కేసుల్లో వీల ప్రమేయం

చల్లని కబురు..

హైదరాబాద్లో పలు చోట్ల వర్షం




అమెరికాలో కాల్పులు

8 మంది పిల్లలు మృతి

లూసియానా : అమెరికాలోని లూసియానాలో ఓ రద్దీ ప్రదేశంలో సాయుధుడు జరిపిన కాల్పుల్లో ఎనిమిది మంది పిల్లలు మృతి చెందారు. మృతుల వయసు ఒకటి నుంచి 14 ఏళ్ల మధ్య ఉంటుందని ప్లీమ్స్ ఫోల్ అధికారులు వెల్లడించారు. దాడుల అనంతరం నిందితుడు ఓ కారును తప్పించి పారిపోయే ప్రయత్నం చేశాడు. వెంబడించిన పోలీసులు అతడిని పట్టుకునేందుకు ప్రయత్నించారు. ఈ క్రమంలో కాల్పులు జరపగా నిందితుడు చనిపోయినట్లు పోలీసులు పేర్కొన్నారు. కాల్పులకు

-మిగతా 2 లో..



ఇరాన్ కే రోజుకు రూ.4,600 కోట్ల నష్టం

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్

వాషింగ్టన్: హరూజ్ జలసంధిలో పలు నౌకలపై ఇరాన్ దాడులు చేసినందుకు, ఇది కాల్పుల విరమణ ఒప్పందాన్ని ఉల్లంఘించడమేనని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఆరోపించారు. హరూజ్ మూసివేతతో ఇరాన్ రోజుకు సుమారు రూ.4,600 కోట్లు (500 మిలియన్ డాలర్లు) నష్టపోతోందన్నారు. అమెరికాకు ఏ నష్టమూ లేదని స్పష్టం చేశారు. ఇరాన్ తో చర్చల కోసం తమ ప్రతినిధులు సోమవారం పాకిస్థాన్ కు చేరుకోనున్నట్లు తెలిపారు. "మేం న్యాయమైన, సహేతుకమైన ఒప్పందాన్ని ఇరాన్ ముందుంచాలి. ఆ దేశం దానిని అంగీకరిస్తుందని ఆశిస్తున్నా. లేనిచోట ఇరాన్ తోనే

మిగతా 2 లో

నేడు రైతు భరోసా రెండో విడత నిధులు

కాటారం బహిరంగ సభలో విడుదల చేయనున్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

ఈ సారి 45,11,947 మందికి ప్రయోజనం

రూ.2,206 కోట్ల పంపిణీకి ఆర్థికశాఖ ఉత్తర్వులు

రాష్ట్రంలోని కర్షకులకు రైతుభరోసా పథకం రెండో విడత నిధుల పంపిణీకి రంగం సిద్ధమయింది. నేడు(సోమవారం) జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కాటారం మండలం నన్నూర్ పల్లిలో నిర్వహించే బహిరంగ సభలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, ఇతర మంత్రుల సమక్షంలో ల్యాప్ టాప్ మీట నొక్కి నిధులను విడుదల చేస్తారు.

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 19 : యాసంగి సీజన్ పంట పెట్టుబడి రూపేణా గత నెల 23న సిద్దిపేట జిల్లా నర్సేట్లో జరిగిన సభలో మొదటి విడతలో 68,89,955 మంది రైతులకు సుమారు రూ.3,446.94 కోట్లను సీఎం విడుదల చేశారు. ఆ విడతలో ఎకరం వరకు భూమి గల వారిని పరిగణనలోకి తీసుకొని ఎకరానికి

-మిగతా 2 లో..




పది రోజులే గడువు

గవర్నర్ వద్ద పెండింగ్ లో మంత్రి అజహరుద్దీన్ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిత్వం పైలు

ఏప్రిల్ 30లోపు గవర్నర్ ఆమోదించకపోతే అజహరుద్దీన్ రాజీనామా చేయాల్సిందే

ఆమోదం కోసం గవర్నర్ శుక్లాను కలిసిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 19 : మైనార్టీ సంక్షేమం, ప్రభుత్వరంగ సంస్థల మంత్రి మహ్మద్ అజహరుద్దీన్ భవిష్యత్తుపై పెండింగ్ లో ఉన్న రాజకీయ వర్గాల్లో ఆసక్తి నెలకొంది. అటు అసెంబ్లీ, ఇటు మండలిలో సభ్యుడు కాని ఆయన మంత్రిగా ప్రమాణం చేసి ఈనెలలోనే ఆరు నెలలు పూర్తి కానుంది. చట్టసభల నిబంధనల ప్రకారం ఆరు నెలల్లో ఆయన రెండు సభల్లో ఏదో ఒక సభ సభ్యునిగా నియామకం కావాల్సి ఉంది. కానీ, ఏప్రిల్ 30లో ఆరు నెలల గడువు ముగిస్తున్నప్పటికీ ఆయనను ఎమ్మెల్యేగా

-మిగతా 2 లో..

గోదావరి నీటిని తీరలింపేందుకు భారీ కుట్ర

తెలంగాణ ప్రాజెక్టులపై రేవంత్ నీళ్లు

రుణమాఫీ వంద శాతం పూర్తి చేసినట్లు తుమ్మల నిరూపిస్తే రాజీనామా చేస్తా: హరీశ్ రావు

ఖమ్మం, ఏప్రిల్ 19 : రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలంగాణ ప్రయాజనాలను ప్రకృతిపెట్టి, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రయాజనాలకు కొమ్ముకాస్తున్నారని మాజీ మంత్రి తన్నీరు హరీశ్ రావు ఆరోపించారు. ఖమ్మం జిల్లా కేంద్రంలో ఆదివారం సాయంత్రం నిర్వహించిన ఉమ్మడి జిల్లా స్థాయి బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థుల సమ్మేళనంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రాజెక్టుల విషయంలో ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న తీరు సరికాదని నిప్పులు చెరిగారు.



మిగతా 2 లో..



అబద్దాల పునాదులపైనే రేవంత్ సీఎం అయ్యారు

కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 19 : అబద్దాల పునాదులపైనే రేవంత్ రెడ్డి సీఎం అయ్యారని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ ఆరోపించారు. ఆ అబద్దాలతోనే మహిళా లోకాన్ని మోసం చేశారని విమర్శించారు. మహిళలకు ప్రతినెలా రూ.2500 ఇస్తానని చెప్పి మోసం చేశారన్నారు. తులం బంగారం, స్కూటీ ఇస్తానంటూ నిలువునా ముంచారని ఆక్షేపించారు. మహిళా బిల్లును అడ్డుకొని దక్షిణాదికి ద్రోహం చేశారని, కేసీఆర్ తరహాలోనే రేవంత్ రెడ్డి కూడా అబద్దాలు, మోసాలతోనే పాలన చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు.

మిగతా 2 లో..

నేడు జగిత్యాలలో గులాబీ గర్రన

- ఏడాది తర్వాత ప్రజా ఆశీర్వాద సభ ద్వారా జనంలోకి కేసీఆర్
- గత ఏడాది వరంగల్ లో పార్టీ రజతోత్సవ సభకు కేసీఆర్ హాజరు
- 2023 తర్వాత అడపాదడపా బీఆర్ఎస్ పార్టీ బహిరంగ సభలు
- జగిత్యాల బహిరంగసభ గేమ్ ఛేంజర్ అంటున్న బీఆర్ఎస్

బీఆర్ఎస్ అభినేత, మాజీ సీఎం కేసీఆర్ సుమారు ఏడాది తర్వాత జగిత్యాల సభ వేదికగా ప్రజాక్షేత్రంలో అడుగు పెడుతున్నారు. ఇటీవల కాంగ్రెస్ పార్టీకి రాజీనామా చేసిన మాజీమంత్రి డి.జీవన్ రెడ్డి సోమవారం జగిత్యాల సభ వేదికగా కేసీఆర్ సమక్షంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరనున్నారు.



జగిత్యాల, ఏప్రిల్ 19 : ప్రజా ఆశీర్వాద సభ వేదిక బీఆర్ఎస్ నిర్వహిస్తున్న ఈ సభను పార్టీ శ్రేణులు జగిత్యాల జైత్ర యాత్రగా అభివర్ణిస్తున్నాయి. 2023లో అధికారం కోల్పోయిన బీఆర్ఎస్ తిరిగి జగిత్యాల సభతో పూర్వ వైభవం సాధిస్తుందనే ధీమా పార్టీ శ్రేణుల్లో కనిపిస్తోంది. బహిరంగసభను విజయ వంశం చేసేందుకు పార్టీ నేతలు శ్రమిస్తున్నారు.

మిగతా 2 లో..



పేదాశల్ల బతుకులను అమ్ముకున్నారా

రోడ్డు ఆక్రమణల పేరుతో తొలగించిన డబ్బాలు స్టామ్ లోకి... పాత వాహనాలను సైతం వదలని కూకట్ పల్లి అధికారులు, సిబ్బంది బెండర్ ఒకటి... స్టామ్ కు మరొకటి పేదోడి బతుకులను కిలోల చొప్పున అమ్మకం పేదల బతుకులంటే అంత చులకనా...?

కూకట్ పల్లి, ఏప్రిల్ 19, (జనం వార్త) : బతుకు తెరువు కోసం ఎందరో నిరుపేదల పొట్ట చేత పట్టుకొని నగరానికి వలస వచ్చి రోడ్డు ప్రక్కన ఛాట్ బందార్, ఫాస్ట్ ఫుడ్, బజ్జీల బండి, టీ స్టాల్స్ బండిలను ఏర్పాటు చేసుకొని తమ కుటుంబాలను పోషించుకుంటున్నారు. గతంలో కూకట్ పల్లి అధికారులు రోడ్డును, ఫుట్ పాత్ ల ఆక్రమణల పేరుతో టీ స్టాల్స్, ఫాస్ట్ ఫుడ్, బజ్జీల బండి, ఛాట్ బందార్ డబ్బాలను కూకట్ పల్లి కార్యాలయానికి తరలించారు. ఈ డబ్బాలు ఒక్కొక్కటి సుమారు 50 వేల నుండి లక్ష రూపాయల వరకు ఖరీదు చేస్తాయి. అధికారులు ఈ డబ్బాల యజమానులను పిలిచి రోడ్డును ఆక్రమించి వ్యాపారం నిర్వహించరాదని హెచ్చరించి, ఎంతో కొంత పైన్ వేసి యజమానులకు డబ్బాలను అప్పగించకుండా ప్రభుత్వం చేపట్టిన 99 రోజుల కార్యక్రమాన్ని అడ్డుపెట్టుకొని బెండర్ లో భాగంగా బెండర్ దక్కించుకున్న వ్యక్తికి కింది స్థాయి సిబ్బంది ఈ డబ్బాలను, తోపుడుబండ్లను అప్పగించారు. దీంతో

వెండర్ వెల్లింగ్ కట్టర్ తో డబ్బాలను, తోపుడుబండ్లను ముక్కలు ముక్కలుగా కట్ చేసి కిలోల చొప్పున తీసుకువెళ్లిపోయాడు. **బెండర్ ఒకటి... స్టామ్ కు మరొకటి** కూకట్ పల్లి జోనల్ కార్యాలయంలో కొన్ని ఏళ్లుగా పేరుకుపోయిన వినియోగంలో లేని పాత పస్తువులను, కుర్చీలను, బల్బులను, ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ విభాగం వారు తీసుకువచ్చిన తుప్పు పట్టి పాడవుతున్న సామాగ్రిని స్టామ్ కు తరలించాలని అధికారులు నిర్ణయించుకుని బెండర్ ను పిలిచారు. కార్యాలయంలోని పాత సామాగ్రిని అప్పగించిన సిబ్బంది, రోడ్డు ఆక్రమణల పేరుతో కార్యాలయానికి తీసుకువచ్చిన డబ్బాలను, తోపుడుబండ్లను సైతం వెండర్ కు అప్పగించడంతో అతను వెల్లింగ్ కట్టర్ తో డబ్బాలను ముక్కలు ముక్కలుగా చేసి తీసుకువెళ్లినట్లు తెలుస్తోంది.



పేదల బతుకులంటే అంత చులకనా...?

పోట్ల కూటి కోసం అప్పు, సప్పు చేసి డబ్బాలు కొనుక్కుని రోడ్డు ప్రక్కన చిన్న వ్యాపారాలను చేసుకుంటే రోడ్డు ఆక్రమణల పేరుతో డబ్బాలను తొలగించారని వీధి వ్యాపారులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తొలగించిన డబ్బాల యజమానులకు పైన్ వేసి తిరిగి వారికి డబ్బాలను, తోపుడుబండ్లను అప్పగించకుండా ముక్కలు ముక్కలుగా చేసి కిలోల చొప్పున అమ్ముకోవడం ఎంత దుర్మార్గపు చర్య అని వీధి వ్యాపారులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పేద ప్రజల పట్ల కూకట్ పల్లి జోనల్ కార్యాలయ అధికారులకు, సిబ్బందికి ఇంత చిన్న చూపా...? అని పలువురు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. చిరు వ్యాపారుల జీవనాధారాన్ని ముక్కలు ముక్కలు చేసి వారిని మరింత పేదరికంలోకి నెట్టిన ఘనత కూకట్ పల్లి మున్సిపల్ అధికారులకు, సిబ్బందికే దక్కతుందని పలువురు స్థానికులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ప్రభుత్వం చేపట్టిన 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా అబాండెడ్ వెహికల్ లిఫ్టింగ్ పేరుతో రోడ్డు ప్రక్కన పడి ఉన్న పాత వాహనాలను తొలగించే కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఇందులో భాగంగా కేపీహెచ్ బి కాలనీ నాలుగవ రోడ్ లో రోడ్డు ప్రమాదంలో పూర్తిగా నుజ్జు నుజ్జు అయి రోడ్డు ప్రక్కన ఉన్న కారును, ఓ దీనివల్ల వాహనాన్ని సర్కిల్ కార్యాలయానికి తరలించారు. వాహనాలను డిస్పోజ్ చేయడానికి ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవాలని ఆలోచించకుండా ఏకంగా కారును, స్కూటర్ ను సర్కిల్ కార్యాలయం కింది స్థాయి సిబ్బంది వెండర్ కు అప్పగించారు. దీంతో అతను వెల్లింగ్ కట్టర్ తో ముక్క ముక్కలుగా కట్ చేసి కిలోల చొప్పున తూకం చేసి అక్కడి నుండి బయటకు తీసుకువెళ్లిపోయినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ విషయం తెలుసుకున్న ఉన్నతాధికారులు ఆగ్రహించడంతోపాటు వాహనాలను వెండర్ కు అప్పగించడంలో ఎవరి హస్తము ఉందో స్థానికులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

అబాండెడ్ వాహనాలను అమ్ముకున్నారు



“ఫోన్ కొని 4 ఏళ్లు దాటింది. ఒక్క గీత కూడా పడలేదు. బ్యాటరీ బ్యాకప్ కూడా పర్లేదు. మరో ఏడాది లాగించేస్తే.. ఎంచక్కా ఏ ఆఫర్ల సమయంలోనో కొత్త ఫోన్ కొనుక్కోవచ్చు” వేల రూపాయలు పెట్టి కొనుగోలు చేసిన స్మార్ట్ఫోన్ విషయంలో చాలామంది యూజర్ల అభిప్రాయం దాదాపు ఇలానే ఉంటుంది. కేవలం చూడ్డానికి, వాడ్డానికి మాత్రం స్మార్ట్ఫోన్ ఉంటే సరిపోతుందా? మరి అప్డేట్స్ మాటేంటి? అసలు అప్డేట్స్ పూర్తిగా నిలిచిపోతే వచ్చే ఇబ్బందులేంటి? కూడా తెలుసుకోవాలి. అంతేకాదు ఎప్పటికప్పుడు స్మార్ట్ఫోన్ను మార్చే ఉద్దేశం లేనివారైతే ఏం చేయాలో ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం.



మీ ఫోన్ కు అప్డేట్లు ఆగిపోయినా వాడుతున్నారా?

ఇవి తెలుసుకోవాలి!

స్మార్ట్ఫోన్ వాడే వారికి రెండు రకాల అప్డేట్స్ వస్తుంటాయి. ఒకటి ఆండ్రాయిడ్ అప్డేట్స్, రెండోది సెక్యూరిటీ అప్డేట్స్. స్మార్ట్ఫోన్ కంపెనీలు దాదాపు ఏడాదికోసారి ఓఎస్ అప్డేట్స్ విడుదల చేస్తుంటాయి. దీనికి ఒకటి కంటే ఎక్కువ %+దీ% డేటా అవసరం అవుతుంది. సెక్యూరిటీ అప్డేట్స్ అనేవి నెల నెలా వస్తుంటాయి. వీటికి కొన్ని ఎంటీల డేటా అవసరం పడుతుంది. యూపిల్ కూడా ఎప్పటికప్పుడు అప్డేట్లను రిలీజ్ చేస్తూ ఉంటుంది. స్మార్ట్ఫోన్ కంపెనీలు ఓఎస్ అప్డేట్స్ను ఆపేసిన కొన్నాళ్లకు సెక్యూరిటీ అప్డేట్లను నిలిపివేస్తాయి. అప్డేట్లు వస్తున్నా డేటా ఖర్చయిపోతుందన్న కారణంతో కొందరు తమ స్మార్ట్ఫోన్ను అప్డేట్ చేయకుండా వదిలేస్తుంటారు. అలాంటి వారు ఈ విషయాలు తెలుసుకోవాలి.

ఆండ్రాయిడ్ అప్డేట్స్
కొత్త కొత్త ఫీచర్లతో గూగుల్ సంస్థ.. ఓఎస్ అప్డేట్స్ను విడుదల చేస్తుంటుంది. ప్రస్తుతం ఫోస్టర్స్ ఆండ్రాయిడ్ 15తో వస్తున్నాయి. చాలా ఫోన్లలో ఆండ్రాయిడ్ 14 నడుస్తోంది. అప్డేట్ చేసుకున్న ప్రతిసారి కొత్త లుక్, ఫీచర్లు యూజర్లను పలకరిస్తుంటాయి. గూగుల్ రిలీజ్ చేసిన ఓఎస్ అప్డేట్ను.. మొబైల్ తయారీ కంపెనీలు తమ యూజర్లకు అనుగుణంగా చిన్న చిన్న మార్పులతో యూజర్లకు విడుదల చేస్తుంటాయి. శాంసంగ్ అయితే ప్లన్యూబ, వన్ప్లస్ అయితే ఆక్సిజన్ ఓఎస్, పికోపి అయితే హైడర్ ఓఎస్.. ఇలా అన్నమాట. ఒకప్పుడు ఒకట్రైండు అప్డేట్స్ మాత్రమే అందించేవి. ఇప్పుడు చాలావరకు కంపెనీలు నాలుగైదు ఓఎస్ అప్డేట్స్ ఇస్తామని హామీ ఇస్తున్నాయి. పిక్చర్ ఫోన్లకు దాదాపు ఏడేళ్ల పాటు గూగుల్ ఓఎస్ అప్డేట్స్ను ఇస్తోంది. శాంసంగ్, యూపిల్ సంస్థలు సైతం (ఫోస్టర్లు బట్టి) ఐదారేళ్ల పాటు ఓఎస్ అప్డేట్స్ ఇస్తామని వెలుతున్నాయి. ప్రస్తుతం మీ ఫోన్లో ఏ వెర్షన్ రన్ అవుతోందో తెలియాలంటే మీ ఫోన్ సెట్టింగ్స్లోని అబౌట్ ఫోన్లోకి వెళితే అక్కడ చూపిస్తుంది.

ఆగిపోతే

ఇంతకుముందు చెప్పుకున్నట్లు కంపెనీ హామీ ఇచ్చిన ఓఎస్ అప్డేట్స్ అయిపోయాక ఇకపై కొత్తగా ఎలాంటి అప్డేట్స్ ఇవ్వవు. అంతమాత్రాన ఫోన్ పనిచేయకుండా ఏమీ ఆగిపోదు. కానీ, ఆండ్రాయిడ్లో వచ్చే కొత్త కొత్త ఫీచర్లు నిలిచిపోతాయి. ఇంకా కొన్నాళ్లు ఆగితే యూజర్ల దెవలపర్లు పాత ఫోన్లకు తమ సపోర్టును నిలిపివేస్తాయి. వాట్సప్ వంటి సంస్థలు ఏటా సపోర్టును నిలిపివేసే ఫోన్ల జాబితాను విడుదల చేస్తుంటాయి. ఎస్బీఐ సైతం ఆండ్రాయిడ్ 12కు ముందున్న ఆండ్రాయిడ్ వెర్షన్లకు సపోర్టును నిలిపివేస్తున్నట్లు వెల్లడించింది. కాబట్టి ఆండ్రాయిడ్ ఓఎస్ అప్డేట్స్ ఆగిపోయిన వెంటనే కాకపోయినా.. కొన్నాళ్లకైనా కొత్త ఫోన్ కొనాల్సిందేనన్నమాట!

సెక్యూరిటీ అప్డేట్స్

దీర్ఘకాలం పాటు మీ ఫోన్ను ఎలాంటి అవాంతరాలూ లేకుండా వాడుకోవాలంటే సెక్యూరిటీ అప్డేట్స్ కీలకం. గూగుల్ నెలవారీ సెక్యూరిటీ అప్డేట్లను విడుదల చేస్తుంటుంది. భద్రతాపరమైన లోపాలు తలెత్తినప్పుడు మధ్యలో కూడా ఈ సెక్యూరిటీ అప్డేట్లు వస్తుంటాయి. సాధారణంగా ఓఎస్ అప్డేట్స్ ఆగిపోయిన ఒకట్రైండు సెక్యూరిటీ అప్డేట్లు కొనసాగుతాయి. మీ ఫోన్ కు ఎన్నేళ్లు సెక్యూరిటీ అప్డేట్స్ కొనసాగిస్తామనేది ఫోన్ కొనుగోలు సమయంలోనే కంపెనీ చెబుతుంది.



అప్డేట్స్ నిలిచిపోతే..?

సైబర్ నేరాలు పెరిగిన నేపథ్యంలో ఆర్థిక మోసాల నుంచి మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి ఈ సెక్యూరిటీ అప్డేట్స్ ఎంతో కీలకం. డేటా చౌర్యం, హ్యాకలు, సైబర్ దాడుల నుంచి రక్షించడంలో వీటిదే కీలక భూమిక. సైబర్ నేరగాళ్లు వివిధ రూపాల్లో జరిపే దాడుల నుంచి ఈ సెక్యూరిటీ అప్డేట్లు మనల్ని కాపాడతాయి. ఈ సెక్యూరిటీ అప్డేట్స్ నిలిచిపోయినా.. వాటిని ఎప్పటికప్పుడు అప్డేట్ చేసుకోవడంలో విఫలమైన సైబర్ నేరగాళ్లకు స్వయంగా మనమే ద్వారాలు తెరిచినవాళ్లం అవుతాం.

కొనుగోలు చేసేటప్పుడే..

మనలో చాలామందికి స్మార్ట్ఫోన్ను తరచూ మార్చే అలవాటు ఉంటుంది. మరికొందరు మాత్రం ‘నడిచినంత కాలం చూద్దాం’ అనే ధోరణిలో ఉంటారు. కాబట్టి ఫోన్ కొనేటప్పుడే మీరు ఎన్నాళ్ల పాటు ఫోన్ వాడాలనుకుంటున్నారనే దానిపై స్పష్టత ఉండాలి. దీర్ఘకాలం ఫోన్ వాడేవారైతే ఎక్కువ ఆండ్రాయిడ్, సెక్యూరిటీ అప్డేట్స్ ఇచ్చే ఫోన్లు ఎంచుకోవడం మంచిది. మన్నికైనా స్మార్ట్ఫోన్ బ్రాండ్ను ఎంచుకోవడమూ ముఖ్యమే. ముఖ్యంగా ఆఫర్లో తక్కువకు దొరుకుతోందని ఒకట్రైండు క్రితం ఫోన్లను కొనుగోలు చేస్తే.. ఆ మేరకు అప్డేట్లను కూడా కోల్పోతున్నామన్న విషయాన్ని గమనించాలి.





పచ్చి కూరగాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే. వీటిని డ్రై చేసి తినడం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే కూరగాయల్లో క్యారెట్, బీట్ రూట్ ఇలా కొన్నింటిని పచ్చిగా తింటారు. వీటిని పచ్చిగా తిన్నా కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అయితే కొన్ని రకాల పదార్థాలను మాత్రం అసలు పచ్చిగా తినకూడదు. అలా తినడం వల్ల దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలు బారిన పడతారని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎక్కువగా ఫిట్ నెస్ పాటించేవారు గుడ్లు, పాలు వంటి వాటిని పచ్చిగా తింటారు. తెలియక కొందరు పచ్చిగా ఉండే పదార్థాలను తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు బారిన పడతారు. పచ్చిగా తినడం వల్ల తినే ఫుడ్ జీర్ణం కాదు. కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అయితే పచ్చిగా తినకూడదని ఆహార పదార్థాలేంటి? వాటిని తినడం వల్ల కలిగే సమస్యలు ఏంటి? తెలియాలంటే స్టోరీ మొత్తం చదివేయండి. బంగాళదుంపలు: వీటిని పచ్చిగా తింటేనే ఆరోగ్యమని కొందరు తింటుంటారు. అయితే వీటిని పచ్చిగా తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చెడు జరుగుతుంది. పచ్చి బంగాళ దుంప తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే పచ్చి బంగాళ దుంపలో గైకో ఆల్బ్యూమిన్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి హాని కలిగించడంతో పాటు అల్లర్జీలకు దారితీస్తుంది. వీటిని పచ్చిగా కంటే వండుకుని

వీటిని పచ్చిగా తింటున్నారా..

అయితే మీరు డేంజర్ లో పడినట్లే!

తినడమే బెటర్ అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చిక్కుడు కాయలు: చిక్కుడు కాయలు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఇందులో ఉండే పోషకాల వల్ల శరీర ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అయితే వీటిని పచ్చిగా తినడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. పచ్చిగా తినడం వల్ల కొన్నిసార్లు ఫుడ్ పాయిజన్ అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని వండి తింటేనే ఆరోగ్యం. లేకపోతే జీర్ణ సమస్యలు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. పచ్చి గుడ్లు, పాలు: కొందరు జిమ్ కు వెళ్లే వాళ్లు పచ్చి గుడ్లు, పాలను తింటారు. సాధారణంగా ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని భావిస్తారు. కానీ పచ్చి గుడ్లు, పాలను తీసుకోవడం వల్ల కొన్నిసార్లు ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అవుతుంది. వీటిని తింటే అనారోగ్య సమస్యలు బారిన పడతారు. పాలను మరిగించకుండా తాగితే పాలలోని బ్యాక్టీరియా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. దీనివల్ల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు సంబంధిత సమస్యలు, అల్లర్జీ, చర్మ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. గుడ్లు ఉడికించి తినడమే ఆరోగ్యానికి మంచిది. డ్రై ఫీట్ ఉడికించి

తింటేనే బలంగా ఉంటారు. మెలకలు: మెలకెత్తిన గింజలు ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది. ఇందులోని పోషకాలు అనారోగ్య సమస్యలు బారిన పడకుండా చేస్తుంది. అయితే కొందరు వీటిని పచ్చిగానే తింటారు. ఇలా తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మెలకెత్తిన గింజలను వేడి చేయకుండా పచ్చిగా తింటే అందులోని పోషకాలు శరీరానికి అందవు. కాబట్టి స్టీమ్ చేసి లేదా ఉడికించి మాత్రమే మెలకెత్తిన గింజలను తీసుకోండి.



ప్రతిరోజూ గ్రీన్ టీ తాగితే ఏమవుతుందంటే?

గ్రీన్ టీ తాగే ప్రయోజనాలు అనేకం. ప్రస్తుతం బాగా పెరిగింది. ఫ్యాటీ లివర్ ఇంకా అనేక అరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం గ్రీన్ టీని తయారు చేసి తాగడం చేస్తున్నారు ప్రజలు. చాలామంది గ్రీన్ టీ బరువు తగ్గడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. ఇది జీవక్రియ రేటును సులభంగా పెంచుతుంది. మెరుగుపరుస్తుందని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. దీన్ని రోజూ సరైన మోతాదులో తీసుకుంటే, దాని ప్రభావం వల్ల ముఖంలో కూడా మంచి రూపం కనిపిస్తుంది. అరోగ్య నిపుణులు, డ్రైఫ్రీజియర్లు కూడా ప్రతిరోజూ ఈ హెల్త్ ట్రిప్లెట్ తాగాలని సూచిస్తున్నారు. అయితే గ్రీన్ టీ వినియోగానికి సంబంధించి ప్రయోజనాలను పొందడానికి ఎక్కువ కప్పులు తాగుతారు. ప్రజల మనస్సులో చాలా ప్రశ్నలు ఉన్నాయి. అందులో ముఖ్యంగా తర్రై ఒక పెద్ద ప్రశ్న ఉంటుంది.. అది ఎక్కువగా తాగడం వల్ల అరోగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉంటుందని. తాగుతుంటారు. ఆయుర్వేద నిపుణులు ఈ అంశాలను పెద్ద ఇకపోతే, గ్రీన్ టీ తాగడానికి సంబంధించిన కొన్ని ప్రశ్నలు, తప్పుగా పోషిస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ముఖ్యమైన విషయాలను చూస్తే.. వేసవిలో దీన్ని ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఒక్కోసారి ముక్కునుంచి రక్తం లేదా ఇతర పదార్థాలు కలుగుతుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు తెలిపారు. పొరపాటున కూడా గ్రీన్ టీని తాగకూడదు. ఇలా చేయడం చరిత్రలో కూడా దీన్ని ఒకటి లేదా రెండు కప్పులు మాత్రమే తాగాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొంతమంది ఎక్కువ

ప్రయోజనాలను పొందడానికి ఎక్కువ కప్పులు తాగుతారు. దాని కారణంగా వారికి జీర్ణ సమస్యలు మొదలవుతాయి. కొంతమంది రోజూ మొత్తంలో టీ, కాఫీ, గ్రీన్ టీ ఇలా అన్ని తాగుతుంటారు. ఆయుర్వేద నిపుణులు ఈ అంశాలను పెద్ద తప్పుగా పోషిస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి బాధానికీ బదులు హాని కలుగుతుందని అంటున్నారు. ఒకవేళ కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి జీర్ణ సమస్యలను వారు పొరపాటున కూడా గ్రీన్ టీని తాగకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల పాట్ల అరోగ్యం పాడవుతుంది. అజీర్ణ సమస్య ఉన్న వ్యక్తులు దానిని మీ నుండి దూరంగా ఉంచాలి.

మెంతి ఆకుకూరతో.. ఆ సమస్యలన్నీ పరార్..

ప్రస్తుతం ఉన్న కాలంలో ప్రతి ఒక్కరిని పట్టిపీడించే సమస్య డయాబెటిస్ సమస్య. చిన్న పెద్ద తేడా లేకుండా చాలామంది ఈ మహమ్మారి బారిన పడుతూ ఉన్నారు. దీంతో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. ఇందుకోసం మన జీవనశైలి ఆహార విషయంలో కూడా చాలా మార్పులు చేసుకోవాలంటు ఆరోగ్య నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. డయాబెటిస్ బాధ్యతలు మెంతుకూరను తమ ఆహారంలో చేర్చుకున్నట్లు అయితే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయని తెలియజేస్తున్నారు. నిజానికి మధుమేహ గ్రహస్థులకు మెంతి ఆకుకూర అనేది గొప్ప ఆహారం. మెంతి ఆకుకూరను తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో చూద్దాం. మెంతి ఆకుకూరలో యాంటీ డయాబెటిస్ గుణాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా మెంతి గింజలలో కూడా ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకు సంబంధించి సాదీ అరేబియాలో ఒక విశ్వవిద్యాలయంలో పరిశోధనలో ఈ విషయాలు బయటపడ్డాయి. ఇందులో యాంటీ కాన్సర్, యాంటీ పరాసిటిక్, హైపో కొలెస్ట్రాల్, యాంటీ డయాబెటిక్, యాంటీ ఫెర్టిలిటీ ఇతర లక్షణాలు మెంతి ఆకులలో చాలా ఉన్నాయని తెలియజేశారు. ప్రతిరోజూ ఆహారంలో ఈ ఆకుకూరను చేర్చుకోవడం వల్ల ప్రోటీన్ ఫైబర్ వంటివి పుష్కలంగా శరీరానికి అందుతాయి. మధుమేహంలో మెంతి ప్రయోజనాలు విషయానికి వస్తే టైప్-1, టైప్-2 డయాబెటిస్ కి జీర్ణక్రియ లక్షణాలను తగ్గించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుందట. దీనివల్ల రోగులు రక్తంలో ఉండే చక్కెర స్థాయిని సైతం తగ్గించేలా చేస్తుంది. టైప్-1 డయాబెటిస్ రోగులు ప్రతిరోజూ ఆహారంలో 100 గ్రాముల మెంతి పొడిని గింజలను తీసుకున్నట్లు అయితే చెడు కొలెస్ట్రాల్, ఎల్ డి ఎల్, తగ్గుతుందని పరిశోధకులు ఇటీవల తెలియజేశారు. మెంతిలోని ఉండే యాంటీ వైరల్ వల్ల గొంతు నొప్పి నుంచి వెంటనే ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయట. అలాగే జుట్టు రాల్లే వాళ్లకు కూడా పెరిగేలా చేస్తుందని మలబద్ధక సమస్య, మూత్రపిండ వ్యాధి, పేగు ఆరోగ్యం, లైంగిక సమస్యలు ఇతరత్రా వాటిని మెంతి ఆకుకూరలు ప్ర భావితం చేస్తాయట.. ఈ మెంతి ఆకులతోనే కాకుండా నీరు, చట్నీ, ప్రై చేసుకుని తిన్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుందట.

ఈ లక్షణాలు ఉంటే కిడ్నీ క్యాన్సర్ కావచ్చు

ప్రపంచవ్యాప్తంగా కిడ్నీ క్యాన్సర్ వేగంగా పెరుగుతోంది. కిడ్నీలో ఉండే అనారోగ్యకరమైన కణాలు అనియంత్రితంగా పెరగడం, కణితి రూపంలో ఉన్నప్పుడు ఈ వ్యాధి సంభవిస్తుంది. ఈ వ్యాధి ఏ వయస్సులోనైనా సంభవించవచ్చు. కానీ ప్రజలలో పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రమాదం పెరుగుతుంది. స్త్రీల కంటే పురుషులకు కిడ్నీ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం రెండింతలు. ప్రారంభ దశలో మూత్రపిండ క్యాన్సర్ లక్షణాలు కనపడవు. కాబట్టి అంత సులువుగా కనిపెట్టలేము. ఇకపోతే, మూత్రపిండాల క్యాన్సర్ ప్రారంభ లక్షణాల విషయానికి వస్తే.. మూత్రపిండ క్యాన్సర్ అత్యంత సాధారణ లక్షణాల మూత్రంలో రక్తం రావడం. మూత్రంలో పింక్, ఎరుపు లేదా గోధుమ రక్తం కనిపించవచ్చు. ముఖ్యంగా రాత్రిపూట తరచుగా మూత్రవిసర్జన కిడ్నీ క్యాన్సర్ సంకేతం. అలాగే కడుపు లేదా వెన్ను, ఇంకా వెనుక భాగంలో నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటే మూత్రపిండ క్యాన్సర్ లక్షణం. ఈ నొప్పి నిరంతరంగా లేదా అడపాదడపాగా ఉండవచ్చు. కిడ్నీ క్యాన్సర్ శరీరంలో అలసట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. మీరు వ్యాయామం లేకుండా బరువు కోల్పోతే అది కూడా కిడ్నీ క్యాన్సర్ సంకేతం కావచ్చు. కిడ్నీ క్యాన్సర్ యొక్క ఇతర లక్షణాల విషయానికి వస్తే.. అధిక రక్తపోటు, అకలి నష్టం, వికారం, వాంతులు, జ్వరం, రక్తహీనత ఉంటాయి. ధూమపానం చేసేవారిలో కిడ్నీ క్యాన్సర్ ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం ఉన్నవారిలో కిడ్నీ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అధిక రక్తపోటు మూత్రపిండాల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మీ కుటుంబంలో ఎవరికైనా కిడ్నీ క్యాన్సర్ ఉంటే, మీ రిస్క్ కూడా పెరుగుతుంది. పాలిసిస్టిక్ కిడ్నీ వ్యాధి వంటి కొన్ని రకాల కిడ్నీ వ్యాధి క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కాడ్మియం, బ్రోమైన్ వంటి కొన్ని రసాయనాలు కిడ్నీ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

కీళ్ల సమస్యలకు చెక్ పెట్టాలంటే..!

వయస్సు పెరగడం, జీవనశైలిలో మార్పులు వల్ల చాలా మంది ఈ రోజుల్లో కీళ్ల సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. వయస్సు పెరిగిన తర్వాత అనారోగ్య సమస్యలు రావడమనేది సాధారణమే. కానీ పోషకాలు లేని ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఈ రోజుల్లో చాలామంది కీళ్ల సమస్యలతో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు నుంచి అయిన విముక్తి చెందాలంటే ముఖ్యంగా చేయాల్సింది ఆహార విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. బాడికి ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం వల్లే అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. కొందరు పోషకాలు ఉండే ఫుడ్ తీసుకోకపోవడం వల్ల ఎక్కువగా కీళ్ల సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. కీళ్ల సమస్యలకు జాగ్రత్త పహించకపోతే ఆర్థరైటిస్, బోలు ఎముకల వ్యాధులు బారిన పడతాయి వస్తుంది. ఈ రోజుల్లో కొందరు యుంగ్ ఏజ్లోనే కీళ్ల సమస్యలు బారిన పడుతున్నారు. ఈ సమస్య వస్తే నడవడం, ఎక్కువ సమయం కూర్చోలేకపోవడం, తమ పనులు చేసుకోవడానికి కూడా చాలా కష్టం అవుతుంది. ఈ సమస్య ఉన్నవారు ఆరోగ్య విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ వ్యాయామం వంటివి చేయాలి. స్విటెనర్ కూడా తినకూడదు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అయితే కీళ్ల సమస్యలు ఉన్నవారు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య పెరగడంతో పాటు కీళ్ల సమస్యలు కూడా పెరుగుతాయి.



నుంచి విముక్తి పొందవచ్చో తెలుసుకోవాలంటే స్టోరీ మొత్తం చదివేయండి. కీళ్ల సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు పోషకాలు ఉండే ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కార్బోహైడ్రేట్ ఎక్కువగా ఉండే పాలు, గుడ్లు, చేపలు తీసుకోవాలి. వారినికొకసారి అయిన చేపలను తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. చేపల్లో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కీళ్ల సమస్యలను తగ్గించడంలో పాటు శరీర ఆరోగ్యాన్ని కూడా మె-రుగుపరుస్తాయి. డ్రైఫ్రీ వ్యాయామం చేయడం, వాకింగ్, యోగా, మెడిటేషన్ వంటివి చేస్తుండాలి. కీళ్ల సమస్యలు ఉన్నవారు బిస్కెట్, ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్, నూడిల్స్, పోషకాలు లేనివి ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. ముఖ్యంగా ప్లాస్టిక్లో ఉన్న పదార్థాలను అసలు తినకూడదు. ఆర్థోఫిషియల్



మట్టి కుండలో నిల్వ చేసే నీరు, సాధారణంగా మట్టా వాటర్ గా పిలవబడే ఈ సంప్రదాయ పద్ధతిని, వేసవి కాలంలో చాలా మంది ఉపయోగిస్తారు. విద్యుత్ అవసరం లేకుండా సహజంగా నీటిని చల్లగా ఉంచే ఈ విధానం ఆరోగ్యపరంగా కూడా అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని తాజా పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అయితే మట్టికుండల నాణ్యత, శుభ్రత, నిల్వ విధానాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మట్టాలో నిల్వ చేసిన నీరు సహజంగా చల్లబడుతుంది. మట్టికుండల రంధ్రాల వల్ల నీరు స్వల్పంగా ఆవిరైపోతూ, లోపల ఉన్న నీటి ఉష్ణోగ్రతను తగ్గిస్తుంది. ఫ్రిజ్లో ఉంచిన నీటితో పోలిస్తే ఇది గొంతుకు మృదువుగా ఉంటుంది. ఆకస్మికంగా చల్లని నీరు తాగడం వల్ల కలిగే టెంపరేచర్ షాక్ సమస్యలను మట్టా నీరు నివారిస్తుంది.



మట్టి కుండ నీళ్లు..

ఆరోగ్యానికి మేలు

అనేక ప్రయోజనాలు..

మట్టా నీరు శరీరంలోని పీహెచ్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మట్టికుండలలో ఉండే క్షార గుణాలు నీటిలోని ఆమ్లత్వాన్ని తగ్గించి, వేసవిలో తరచుగా ఎదురయ్యే ఆమ్లత్వ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థపై ఒత్తిడి తగ్గి, గట్ (జీర్ణ వ్యవస్థ) హెల్త్ మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియ, మెటబాలిజం మెరుగుపడటంలో కూడా మట్టా నీరు సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. మట్టిలో సహజంగా ఉండే ఖనిజాలు శరీరానికి ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తాయి. అయితే మట్టికుండను సక్రమంగా శుభ్రపరచకపోతే బ్యాక్టీరియా పెరిగే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఫ్రిజ్ నీటితో పోలిస్తే మట్టా నీరు గొంతుకు, స్వాస్థ్యకోశానికి హితంగా ఉంటుంది. వేసవిలో చల్లని నీరు తాగడం వల్ల వచ్చే దగ్గు, జలుబు సమస్యలను ఇది తగ్గిస్తుంది. అయితే నీటిని కప్పుతో మూసి ఉంచడం, శుభ్రత పాటించడం తప్పనిసరి. కాలుష్యం అనుమానం ఉన్నప్పుడు ఆ నీటిని వాడకూడదు. మట్టా నీరు ప్రత్యేకమైన రుచిని కలిగి ఉంటుంది. మట్టిలోని సహజ గుణాల వల్ల నీటికి స్వల్ప భూమి వాసన, రుచులు చేరతాయి. సాధారణంగా ఈ నీటి ఉష్ణోగ్రత 10 నుండి 14 డిగ్రీల సెల్సియస్ మధ్య ఉంటుంది. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో నిల్వ చేసే నీటితో పోలిస్తే మట్టా నీరు ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయం.



పర్యావరణ పరిరక్షణకు కూడా..

పర్యావరణ పరిరక్షణ కోణంలో కూడా మట్టా నీరు ఉపయోగకరం. ప్లాస్టిక్ వినియోగం తగ్గించి, విద్యుత్ అవసరం లేకుండా సహజ పద్ధతిలో నీటిని చల్లబరచడం ద్వారా కార్బన్ ఫుట్ప్రింట్ తగ్గించవచ్చు. సంప్రదాయ పద్ధతులను తిరిగి అనుసరించడం ద్వారా పర్యావరణానికి మేలు జరుగుతుంది. మట్టికుండలలో నిల్వ చేసే నీటిలో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడతాయి. అయితే ఖనిజాల మోతాదు సమతుల్యంగా ఉండటం అవసరం. అధికంగా లేదా తక్కువగా ఉన్నా ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. మట్టా నీరు ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు అందించినప్పటికీ, సరైన శుభ్రత, నిల్వ విధానాలు పాటించడం అత్యంత ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నీరు కలుషితమైందని అనుమానం వచ్చిన వెంటనే దాన్ని వాడకుండా పారబోయడం ఉత్తమమని చెబుతున్నారు.



ధనుష్ నటనకు పెద్ద అభిమానిని

మలయాళ ముద్దుగుమ్మ మమిత బైజు ప్రస్తుతం ఫుల్ బజీ బజీగా గడుపుతోంది. కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో సూర్య సరసన 'విశ్వానాథ్ అండ్ సన్స్'లో కథానాయికగా నటిస్తోంది. అలాగే, దశపతి విజయ్ ఆఖరి చిత్రం 'జన నాయగన్'లో ఒక కీలక పాత్రలో కనిపించబోతోంది. ఇక ఆమెకు లైఫ్ ఇచ్చిన 'ప్రేమలు' చిత్రానికి సీక్వెల్ గా వస్తున్న 'ప్రేమలు-2'లో కూడా మమిత నటిస్తుండటంతో అభిమానుల అంచనాలు ఆకాశాన్ని తాకుతున్నాయి. కోలీవుడ్ వెర్షన్ లో యాక్టర్ ధనుష్ సరసన 'కారా' చిత్రంలో కూడా ఆమె నటిస్తోంది. షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు జరుపుకుంటోంది. ఈ భారీ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ ఏప్రిల్ 30న థియేటర్లలోకి రాబోతోంది. ఇందులో మమిత 'సెల్లి' అనే పాత్రలో ఒక విభిన్నమైన లుకలో కనిపించబోతోంది. తాజాగా ఒక ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న మమిత, ధనుష్ గురించి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. "నేను మొదటి నుంచీ ధనుష్ గారి నటనకు పెద్ద అభిమానిని. ఆయన సినిమాల్లోని డైలాగ్ డెలివరీ, బాడీ లాంగ్వేజీను నేను చాలా నిశితంగా గమనిస్తుంటాను. 'కారా' సెట్స్ లో ఆయనతో కలిసి నటించడం నాకు ఒక యాక్షింగ్ స్కూల్ లో ఉన్నట్లు అనిపించింది. ఆయన సెట్స్ లో తన సహనటులకు ఎంతో స్వేచ్ఛను, సౌకర్యవంతమైన వాతావరణాన్ని కల్పిస్తారు. ఆయన నుంచి నటనలో ఎన్నో మెళకువలు నేర్చుకున్నాను. ధనుష్ సర్ తో కలిసి స్ట్రీట్ షీర్ చేసుకోవడం నా అదృష్టం" అని మమిత చెప్పుకొచ్చింది. మొత్తానికి, 'ప్రేమలు' పిల్ల తన టాలెంట్ తో సాత్ సినిమా ఇండస్ట్రీని ఒక ఊపు ఊపేస్తోంది. అటు గ్లామర్, ఇటు పర్ఫార్మెన్స్ తో మెప్పిస్తున్న మమిత, భవిష్యత్తులో మరిన్ని రికార్డులు సృష్టించడం ఖాయమని నెటిజన్లు అంటున్నారు.



నానికి జోడీగా ఆషికా రంగనాథ్

నాని ప్రస్తుతం తన కెరీర్ లో ఫుల్ స్వింగ్ లో ఉన్నారు. 'దసరా' పంటి మాస్ హిట్ తర్వాత దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓదెలతో కలిసి చేస్తున్న 'ది ప్యారడైజ్' చిత్రంపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ఇక దీంతో పాటు నాని, సుజాత్ దర్శకత్వంలో రాబోతున్న టాలీవుడ్ లో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఈ క్రేజీ ప్రాజెక్టుకు 'బ్లడ్ రోమియో' అనే పవర్ ఫుల్ టైటిల్ ను పరిశీలిస్తున్నట్లు సమాచారం. గ్యాంగ్ స్టర్ డ్రామా నేపథ్యంలో సాగే ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ గా ఎవరిని తీసుకుంటారనే దానిపై గత కొన్ని రోజులుగా రకరకాల పేర్లు వినిపించాయి. తాజా సమాచారం ప్రకారం కన్నడ బ్యూటీ ఆషికా రంగనాథ్ ఈ సినిమాలో నానికి జోడీగా నటించే అవకాశం దక్కించుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. గతంలో 'నా సామిరంగ్' మూవీ తో తెలుగు ప్రేక్షకులను మెప్పించిన ఆషికా, ఇప్పుడు నేచురల్ స్టార్ సరసన నటించే లక్ష్మీ ఛాన్స్ కొట్టేయడం విశేషం. ప్రస్తుతం ఇందుకు సంబంధించిన పోస్టులు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి.

ఆ టైమ్ లో మద్యానికి బానిసయ్యాను

జాన్వీ కపూర్ బాలీవుడ్, టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలలో అద్భుతమైన జోష్ తో కెరీర్ ను ముందుకు సాగిస్తున్న యువ నటిమణుల్లో జాన్వీ కపూర్ ఒకరు. తాజాగా ఈమె ఓ స్వేచ్ఛంద సంస్థ నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సులో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా తన జీవితంలో ఎదురైన డార్క్ షేడ్ గురించి ఆమె ఓపెన్ గా మాట్లాడారు. తాజాగా జాన్వీ కపూర్ మాట్లాడుతూ, "మద్యానికి బానిసైన వారిని నేరస్తుల్లా చూడకండి. వారు కూడా అందరిలాంటి సాధారణ మనుషులే. మద్యానికి బానిస కావడం అనేది ఒక మానసిక ఆరోగ్య సమస్య మాత్రమే. కొంతమంది తీవ్రమైన ఒత్తిడి, మానసిక సమస్యల కారణంగా మద్యానికి అలవాటు పడతారు. ఆ తర్వాత అది పెరిగి వారికి బానిసత్వంగా మారుతుంది. అలాంటి వారిని దూరం పెడితే వారు ఆ అలవాటుకు మరింత దగ్గరవుతారు. అదే ప్రేమతో దగ్గరకు తీసుకుంటే వారు ఆ చెడు అలవాటుకు దూరమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది" అని తెలిపారు. అలాగే, "నా జీవితంలో కూడా ఒకానొక సమయంలో మద్యం విలన్ గా మారింది. మొదటి సరదా కోసం మద్యం తాగడం ప్రారంభించాను. తర్వాత నేను దానికి బానిసనయ్యాను. ఉదయం లేవగానే మద్యం తాగే అలవాటు ఏర్పడింది. ఆ స్థాయికి నేను వెళ్లిపోయాను. ఆ సమయంలో నా మీదే నాకే అసహ్యం వేసింది. అనంతరం నేను పూర్తిగా మద్యానికి దూరమయ్యాను" అని జాన్వీ తన జీవితంలోని ఒక కీలక విషయాన్ని వెల్లడించారు.

