



పుట్టపర్తి పవిత్ర భూమి.. ఇక్కడ ఏదో మహత్తు ఉంది:ప్రధాని మోదీ

పుట్టపర్తి నవంబర్ 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్); సత్ససాయి జయంత్యుత్సవాల్లో పాల్గొనడం తన అద్భుతమని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. పుట్టపర్తిలో నిర్వహించిన సత్ససాయి శత జయంత్యుత్సవాలకు ఆయన హాజరై మాట్లాడారు. “విశ్వప్రేమకు ప్రతిరూపంగా సత్ససాయి జీవించారు. భౌతికంగా బాబా లేకున్నా.. ఆయన ప్రేమ మనతోనే ఉంది. సత్ససాయి బోధనల ప్రభావం దేశమంతా కనిపిస్తోంది. కోట్ల మంది ఆయన భక్తులు మానవ సేవ చేస్తున్నారు. సత్ససాయి ప్రేమ సూత్రాలు ఎందరినీ ఆలోచింపజేశాయి.

పాపా బోధనలు లక్షల మందికి మార్గం చూపాయి. మందిని సేవామార్గంలో నడిపించారు. ప్రజల 'అందరినీ ప్రేమించు.. అందరినీ సేవించు'.. ఇదే ఆయన నినాదం. చాలా మంది జీవితాలను సత్ప్రసాదా సమూలంగా మార్చేశారు. లక్షల కోసం ఎన్నో కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. తాగునీరు, వైద్యం, విద్య వంటి రంగాల్లో విశిష్ట సేవలు అందించారు. పుట్టపర్తి పవిత్ర భూమిలో ఏదో

మహాత్మా ఉంది. సత్యసాయి సంస్థన్నీ ఇలాగే రూ.100 నాణెం, 4 తపాలా బిళ్లలను ప్రధానీ ప్రేమను పంపతూ వర్తిల్లి" అని మోదీ అన్నారు. అంతకు ముందు సత్యసాయి జీవితం, బోధనలు, సేవల స్ఫూర్తకాంగా రూపొందించిన చరిత్రకథలు, ఆయన సేవల వివరాలు, ఆయన ఆలోచనలు, ఆయన ఆశయాలను తెలియజేసేలా రూ.100 నాణెం, 4 తపాలా బిళ్లలను ప్రధానీ ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పీవీ సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, మంత్రి లోక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నటి అదితిరావు హైదరి పేరుతో ఇటీవల నకిలీ వాట్సప్ క్రియేట్ చేసి ఒక వ్యక్తి ఫోటోగ్రాఫర్లకు మెసేజ్ చేసిన సంగతి తెలిసింది. ఇప్పుడు మరో నటి శ్రియ శరణ్ ఈ నకిలీ వాట్సప్ బారినపడ్డారు. ఈ విషయాన్ని తెలుపుతూ ఇన్స్టాలో పోస్ట్ పెట్టారు. అభిమానులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని నూచించారు. “ఈ వాట్సప్ ఎవరిదో నాకు తెలియదు. దయచేసి ఇలాంటివారితో చాట్ చేసి మీ విలువైన సమయాన్ని వృథా చేసుకోకండి. ఇలా జరగడం నాకు బాధగా ఉంది. ఇది నేను కాదు.. ఈ నంబర్ నాది కాదు. దురదృష్టం ఏంటంటే.. ఈ వ్యక్తి నా సన్నిహితులను నేను కలిసి వర్క్ చేయనున్న వారికి మెసేజ్జు చేస్తున్నాడు. అందరూ అప్రమత్తంగా ఉండండి” అంటూ శ్రియ తెలిపారు. తన పేరు, ఫోటో వినియోగిస్తూ ఓ వ్యక్తి ఫోటోగ్రాఫర్లను మోసం చేస్తున్నాడని, అలాంటి ఫేక్ అకౌంట్ నుంచి జాగ్రత్తగా ఉండాలంటూ నటి అదితిరావు హైదరి ఇటీవల విజ్ఞప్తి చేశారు. “నా పేరుతో పాటు ఫోటోను ప్రొఫైల్లో పెట్టుకోని.. ఫోటోపూట్ వేరిల పలువురు ఫోటోగ్రాఫర్లకు మెసేజ్ చేస్తున్నట్టు తెలిసింది. ఫోటోపూట్ లాంటి వాటికోసం ఎవరినైనా కాంటాక్ట్ అవ్వాలన్నా.. నేను వ్యక్తిగత ఫోన్ నంబరు వాడను. నా టీమ్ ద్వారానే వారిని సంప్రదిస్తుంటా. ఒకవేళ మీకు ఇలాంటి మెసేజ్ లు వస్తే.. మా ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతా [arhconnect](#) ద్వారా తెలియజేయండి” అని పేర్కొన్నారు.

భూమిపై మనం చూసిన దైవ స్వరూపం
సత్యనారాయణీయం చంద్రబాబు

పుట్టపర్తి, నవంబర్ 19, (రెంజ్జర్ల న్యూస్): విత్తతాంత్రి, సర్వమానసం నక్షేమమే నశ్యసామి బాబా మార్గమున ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారా. భూమిపై మనకు తెలిసిన.. మనం చూసిన దైవస్వరూప ఆయనని కొనియాడారా. పుట్టపర్తిలో నిర్వహించిన నశ్యసామి శత జయంత్యుత్సవాల్లో చంద్రబాబు మాట్లాడారా. "మానవనీవే మాధవనీవ అని నశ్యసామి నమ్మి ఆచరించారా. ప్రపంచమంతా వ్రేము పంచారా. విదేశాలకు వెళ్తే చాలా మంది ఆయన గురించి చెప్పేవారా. 1600 గ్రామాల్లో 30 లక్ష

ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ ప్రారంభించిన సీఎం రేవంత్
హైదరాబాద్, నవంబర్ 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. పలువురు మహిళలకు చీరలను ఆయన పంపిణీ చేశారు. ఇందిరాగాంధీ జయంతి సందర్భంగా అంతకుముందు నక్షత్ర రోడ్లో ఆమె విగ్రహానికి నివాళులర్పించారు.



రాష్ట్రకూటుల దివ్యుడే సీమం భద్ర విక్రమవర్మ, మంత్రి దివ్యుడు ప్రభాకర, రామారాజు తీర్థినిరసద్వై, ప్రత్యయము పూర్తి ప్రామాణ్యము. చీరల పరిశీలన ప్రత్యయము పూర్తి ప్రామాణ్యము. చీరల పరిశీలన మూర్తి 1 నుంచి అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం (మూర్తి 8) వరకు పట్టణ ప్రాంతాల్లో అంబజేయునగు.

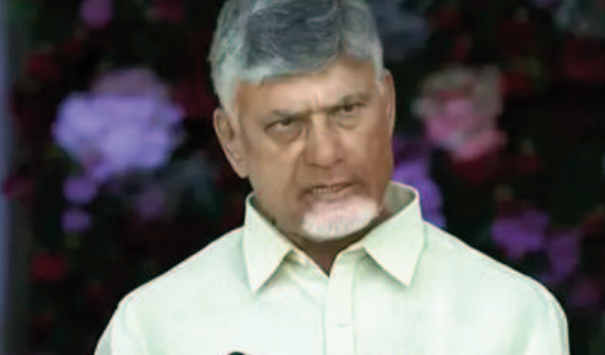
పాత్రికేయులు కావాలేను

తెలంగాణ, ఆంధ్ర రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వెలువడుచున్న

 **బహుభుజ్**

తెలుగు దినపత్రికలో తెలుగు రాష్ట్రాలలో బ్యూరోలు ,
జిల్లా స్థాపర్లు, నియోజకవర్గ మరియు మండల స్థాయి
పాత్రికేయులు కావాలేను.

ఆసక్తి గలవారు సంప్రదించండి
9948814188 9985876888



102 విద్వాలయూలు నెలకొల్పారు. ఎన్నో విద్వాలయూలు స్థాపించారు. 140 దేశాల్లో 200 కంట్రాల్లో సభ్యసాయి (బ్రష్) సేవలందిస్తోంది. (బ్రష్) 7లక్షల మందికి పైగా మందులను ఉన్నాడు. వలసకాల కంటే వేగంగా సభ్యసాయి

సత్యనాయి ప్రధానం సంపాదన.. అదినగర్లో మూమెంట్:సూర
పుట్టారని, నవంబర్ 19, (రెబబ్లీక్ న్యూస్): ప్రజ్ఞా జ్యోతి యొద్దనై.. వారిని అర్థం చేసుకోవాలని సత్యనాయి
 చెప్పేవాడని క్రికెట్ దిగ్గజం సచిన్ తెందూల్కర్ అన్నాడు. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు తొలగిపోతాయని
 చెప్పాడు. పుట్టవల్లోని నిర్దానం సచిన్ సత్యనాయి శత జయంత్యుత్సవానికి ఆయన హాజరై మాట్లాడాడు.

ప్రజలకు సేవ చేయడమే సత్యసాయి లక్ష్యంగా పెట్టుకునేవారు. వారి ఉన్నతికి కృషి చేశారు. శారీరక ఆరోగ్యంతో మానసిక ఆరోగ్యం కూడా సమగ్రం. సత్యసాయి ప్రజలకు ఆరోగ్యకరమైన జీవనం అందించేందుకు పాటుపడ్డారు. బలహీన వర్గాలకు సాయం చేయడమే నిజమైన గెలుపు. సత్యసాయిని కలిసిన ఎవరికైనా ఈ విషయం అర్థమయ్యేది. 2011 వరల్డ్ లో నేను అదినపుడు భావోద్వేగాలు అధికంగా ఉండేవి. అప్పుడు బెంగళూరులో ఉన్నాం. సత్య సాయిబాబా ఫోన్ చేశారు. అనంతరం ఒక పుస్తకం పంపారు. అది నాకు సానుకూల దృక్పథాన్ని సూచిని ఇచ్చింది. నామే ఆ సంవత్సరం ట్రోఫీ కూడా గెలుచుకున్నాం. అది నాకు గౌరెస్ మూమెంటీ అని సచిన్ తెలిపారు.

రల్లీ పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్

తెలుగు నాటక వర్షిని

**నా దృష్టిలో అది తప్పే కాదు
:భువనేశ్వర్ కుమార్**



కోల్కతా పిచ్చి ప్రీవెన్యాయల్ ఏమర్చులు వస్తున్న వేళ టీమ్ ఇండియా పేసర్ ఖువనేశ్వర్ కుమార్ అసక్తికరమైన వ్యాఖ్యలు చేశాడు. భారత్లో స్పిన్ పిచ్చు ఇప్పుడే కొత్తగా తయారుచేయడం లేదని, కొన్ని దశాబ్దాలుగా ఇదే కొనసాగుతోందని అన్నాడు. మరి అప్పుడు ఎవరూ ఎందుకు ప్రశ్నించలేదని ఖువీ పేర్కొన్నాడు. 'భారత్లో స్పిన్ పిచ్చు సిద్ధం చేయడం ఇదే మొదటిసారి కాదు. టీమ్ ఇండియా గెలుస్తున్నంత కాలం ఎవరూ ఈ ప్రశ్నను అడగలేదు. నిజానికీ గెలుపోటములు అటల్ భాగం. ఇంతకుముందు భారత జట్టు ఎప్పుడూ ఓడిపోకుండా లేదు.. అలాగే ఇదే మొదటి ఓటమి కూడా కాదు. నా దృష్టిలో ఈ ఓటమితో అంతగా చింతించాల్సిన అవసరమైతే లేదు' అని ఖువనేశ్వర్ కుమార్ తన వాదనను వినిపించాడు. నలుగురు స్పిన్నర్లను ఆడించడంపై కూడా అతడు స్పందించాడు. 'పిచ్ స్పిన్ను అనుకూలంగా తయారైనప్పుడు నలుగురు స్పిన్నర్లను (అక్షర్ పటేల్, రవీంద్ర జడేజా, కుల్దీప్ యాదవ్, వాసింగ్టన్ సుందర్) ఆడించడంలో తప్పు లేదు. అది టర్నింగ్ ట్రాక్. మ్యాచ్ జరిగిన విధానాన్ని బట్టి చూస్తే టీమ్ ఇండియా నలుగురు స్పిన్నర్లతో బరిలోకి దిగడంలో తప్పేమీ లేదు' అని ఖువీ పేర్కొన్నాడు. 'శుభన్ గిల్ ఈ పథ్యే కెప్టెన్ అయ్యాడు. అతడికి కాస్త విశ్రాంతి కూడా అవసరం. మానసికంగా, శారీరకంగానూ అతడు కొంచెం రెస్ట్ తీసుకోవాలి. త్వరలోనే ఐపీఎల్ సీజన్ ప్రారంభం కానుంది. ఈ బోర్ని వల్ల గత 10 సంవత్సరాల్లో టీమిండియా బౌలింగ్ విభాగంలో చాలా మెరుగైంది. ఐపీఎల్లో ఆడిన అనుభవం బౌలర్లకు ఎంతో ఉపయోగపడుతోంది. అలాగే ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ వల్ల భారత జట్టుకు కొత్త బౌలర్లు దొరుకుతారు' అని ఖువనేశ్వర్ కుమార్ విశ్లేషించాడు.

ఇంటి చిట్కాలు **చిన్నడు చెప్పే కొన్ని జీవులు తాగితే**
కలిగిపోతుంది, బరువు తగ్గడం

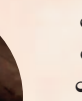
చదు
కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటే..
గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, గుండెపోటు,
హైపర్ టెన్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉ
ంటుంది. ఇక, అధిక బరువు కూడా అనేక
ఆరోగ్య సమస్యల్ని తెచ్చి పెడుతుంది. అందుకే
చెడు కొలెస్ట్రాల్ తో పాటు బరువు
కూడా తగ్గాలి.

ఈ రోజుల్లో జబ్ బైస్సేనని, అనారోగ్యకరమైన అవోరపు అలవాట్ల కారణంగా ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలు సర్వసాధారణం అయ్యాయి. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఉండటం మంచిదే. అయితే.. ఆ కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువ అయితే శరీరానికి ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటే.. గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, గుండెపోతలు, హైపర్ టెన్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇక, అధిక బరువు కూడా అనేక ఆరోగ్య సమస్యల్ని తెచ్చి పేతుతుంది. అందుకే చెడు కొలెస్ట్రాల్ తో పాటు బరువు కూడా తగ్గాలి. ఇక, కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు బరువు తగ్గించడానికి సాయపడతాయి. ఈ ఇంటి చిట్కాల్లో హెర్బల్ టీలు కూడా ఉన్నాయి. ఐదు హెర్బల్ టీలు రోజూ తాగితే చెడు కొలెస్ట్రాల్ కరగడంతో పాటు బరువు కూడా తగ్గవచ్చు. ఆ చిట్కాల్లోటి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

గ్రీన్ టీ

గ్రీన్ టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాచి ఫెనాల్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ, యాంటీ క్యాన్సర్ అప్రకాసాలు, కెటాచిన్స్ ఉంటాయి. ఇవి జీవక్రియను పెంచుతాయి. అంతేకాకుండా శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. రోజూ గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు అభిప్రాయపడ్డారు. రోజూ ఉండే ఎమికాల్డోకెటాచిన్ గారల్ కాలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది.

అల్లంలో ఉండే జింజెరాల, షోగం, జింజెరెన్ వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు... శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్స్గా పనిచేస్తాయి. అల్లంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్ గుణాలు మెరుగగా ఉంటాయి. అల్లంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, విటమిన్ బీ3, బీ6, సి, బిరస్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, జింక్, ఫొలేట్, నియూనిన్ వంటి పోషకాలు మెరుగగా ఉంటాయి. జింజెరాల జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. అల్లం బరువు తగ్గడానికి సాయపడే యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. అల్లం రోజూ తాగితే కాలెస్ట్రాల్ తగ్గడంతో పాటు బరువు కూడా తగ్గవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు.



నయమవుతాయి. ఇక, పుడినా ది రొజా తాగితే
బరువు తగ్గవచ్చు. పుడినాలో ఉండి యాంటీ
ఆక్సిడెంట్ల కారణంగా కొలెస్ట్రాల్ తగ్గవంతో పాటు
గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు జరుగుతుంది.

దాల్చిన చెక్కతో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అనేక రోషకాలు ఉన్నాయి. దాల్చిన చెక్క బీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్ని నియంత్రించడంలో సాయపడుతుంది. ఇది జీవక్రియను పెంచుతుంది. బరువు తగ్గడంలో పాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ సమస్య కూడా నయమవుతుంది. ఇందుకోసం దాల్చిన చెక్కను పొడిలా చేసుకోండి. ఆ తర్వాత నీటిని తీసుకుని మరిగింది.. అందులో దాల్చిన చెక్క పొడిని కలపండి. ఆ తర్వాత ఫిల్టర్ చేసి గోరు వెచ్చగా తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఈ దీని ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తాగితే మంచిది.

- ★ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది
- ★ జీవక్రియ వేగవంతం అవుతుంది.
- ★ యూంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి
- ★ ఒత్తిడి తగ్గి మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగువుతుంది
- ★ నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారికి మంచి అప్పస్. రోజూ ఈ టీలు తాగడం వల్ల హాయిగా నిద్రపోవచ్చు.
- ★ రోజుకు రెండు సార్లు ఈ టీల్లో ఏదైనా ఒకటి తాగితే శరీరానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలు, ఇతర వ్యాధులతో బాధపడేవారు దాక్టర్ల సలహానికే పంపి తీసుకోవడం మంచిది.

గమనిక

ఇది నిరోధక సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అధ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం క్రైయస్యరం. అలాగ, హెల్త్ లైన్స్ సైట్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.