ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
RNI No: APTEL/2023/87888
మంగళవారం
25 నవంబర్ 2025

అంగరంగ వైభవంగా అయోధ్య ధ్వజారోహణం..

కాషాయ పతాకాన్ని ఎగురవేసిన మోదీ

అయోధ్య, నవంబర్ 25, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఉత్తరప్రదేశ్లోని ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రం అయోధ్యలో అద్భుత ఘట్టం ఆవిష్కృతమైంది. బాలరాముడు కొలువైన ఈ ఆలయంలో మంగళవారం అంగరంగ వైభవంగా ధ్వజారోహణ కార్యక్రమం జరిగింది. గర్భగుడిపై కాషాయ వర్ణంలోని ధర్మ ధ్వజాన్ని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఎగురవేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్ఎస్ఎస్ అధినేత మోహన్ భాగవత్, యూపీ గవర్నర్ ఆనందీబెన్ పటేల్, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ తదితర ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. అంతకుముందు ప్రధాని మోదీ గర్భగుడిలో బాలరాముడికి హారతి ఇచ్చి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు.

ధ్వజారోహణం.. ప్రత్యేకతలివే..

అయోధ్యలో రామమందిర నిర్మాణం పూర్తయ్యిందనే దానికి సంకేతంగా ఈ ధ్వజారోహణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ అపూర్వ ఘట్టాన్ని దాదాపు 7వేల మంది ప్రత్యక్షంగా తిలకించారు. గతేడాది జనవరి 22న ఈ ఆలయంలో బాలరాముడి ప్రాణ ప్రతిష్ఠ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఆలయ శిఖరంపై 42 అడుగుల ఎత్తులో మోదీ ఈ ధ్వజాన్ని ఎగురవేశారు. ఈ జెండా కాషాయవర్ణంలో 22 అడుగుల పొడవు, 11 అడుగుల వెడల్పులో లంబకోణ త్రిభుజాకృతిలో ఉంది. దీనిపై రాముడి తేజస్సును, శౌర్యాన్ని సూచించేలా సూర్యుడు, కోవిదార చెట్టు, ఓం చిహ్నాలను బంగారు దారంతో చేతితో ఎంబ్రాయిడరీ చేశారు. ఐక్యత, సాంస్కృతిక పరంపర, రామరాజ్య ఆదర్శాలను ఈ జెండా ప్రతిబింబిస్తుంది. వాల్మీకి రామాయణం ప్రకారం.. కశ్యప మహాముని మందార, పారిజాత మొక్కలను కలపడంతో ఈ కోవిదార చెట్టు ఆవిర్భవించినట్లు చెబుతారు. ప్రాచీన కాలం నుంచే మొక్కలు అంటుకట్టే విధానం ఉందనే దాన్ని ఇది సూచిస్తుంది. ధ్వజారోహణ జరిగిన నేటి తేదీకి ప్రత్యేకత ఉంది. నేడు వివాహ పంచమి. ఇదేరోజున సీతారాముల కల్యాణం జరిగింది. ఇక, అభిజిత్ లగ్నంలో శ్రీరాముడు జన్మించినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఈ విశిష్టమైన రోజున అదే అభిజిత్ లగ్న ముహూర్తంలో ధ్వజారోహణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. గుజరాత్లో లోని అహ్మదాబాద్ లో గల పారాచ్యూట్ తయారీ సంస్థ ఈ జెండాను తయారుచేసింది. సుదీర్ఘకాలం మన్నేలా పారాచ్యూట్ గ్రేడ్ వస్త్రంతో, పట్టుదారాలతో 25 రోజుల పాటు శ్రమించి దీన్ని తీర్చిదిద్దారు.

జీహెచ్ఎంసీ కౌన్సిల్ సమావేశం.. భాజపా కార్పొరేటర్ల వినూత్న నిరసన

హైదరాబాద్, నవంబర్ 25, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): గ్రేటర్ హైదరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కౌన్సిల్ సమావేశం ప్రారంభానికి ముందే రభస మొదలైంది. పలు అంశాలపై నిరసన తెలిపేందుకు భారత రాష్ట్రసమితి, భాజపా కార్పొరేటర్లు సిద్ధమయ్యారు. కౌన్సిల్ హాల్లోకి భారత రాష్ట్రసమితి కార్పొరేటర్లు ప్లకార్డులతో వచ్చారు. కార్పొరేటర్ల వద్ద ఉన్న ప్లకార్డులను లాక్కునేందుకు మార్షల్స్ యత్నించడంతో స్వల్ప ఉద్రిక్తత చోటు చేసుకుంది. దీంతో మార్షల్స్.. సమావేశమందిరం నుంచి వెళ్లాలని ఎమ్మెల్యే తలసాని సూచించారు. అంతకు ముందు భాజపా కార్పొరేటర్లు వినూత్నంగా నిరసన తెలిపారు. దున్నపోతుకు వినతిపత్రం ఇచ్చి సమావేశానికి హాజరయ్యారు.

అయోధ్యలో ప్రధాని మోదీ రోడ్ షో

నవంబర్ 25, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఉత్తరప్రదేశ్లోని ప్రఖ్యాత అయోధ్య రామాలయం ధ్వజారోహణానికి సిద్ధమయ్యింది. ధర్మ ధ్వజాన్ని ఎగురవేసేందుకు ప్రధాని మోదీ అయోధ్యకు చేరుకున్నారు. దీనికి ముందు ఆయన అక్కడ రోడ్ షో నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు మోదీ మహర్షి వాల్మీకి అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి చేరుకోగా.. ఉత్తరప్రదేశ్ సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్, గవర్నర్ ఆనందీబెన్ పటేల్ ఆయనకు స్వాగతం పలికారు.

అనంతరం కట్టుదిట్టమైన భద్రత మధ్య మోదీ రోడ్ షో నిర్వహించారు. చిన్నారులు, మహిళలు ఆయనకు స్వాగతం పలుకుతూ పూల వర్షం కురిపించారు. రోడ్ తర్వాత రామజన్మభూమి ఆలయంలో శేషావతార్ మందిరంలో మోదీ ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం కొత్తగా నిర్మించిన సప్త మందిరన్ను మోదీ సందర్శించారు. ఇందులో మహర్షులైన వశిష్ఠ, విశ్వామిత్ర, అగస్త్య, వాల్మీకి, అహల్య, నిషాదరాజ్ గుహ, మాతా శబరి విగ్రహాలు, ఆలయాలు ఉన్నాయి. దీంతోపాటు మాతా అన్నపూర్ణాదేవికి కూడా పూజలు చేశారు. మరికాసేపట్లో రామ మందిర గర్భగుడిపై కాషాయ వర్ణంలోని ధర్మ ధ్వజాన్ని ప్రధాని ఎగురవేయనున్నారు. ఈ జెండాపై రాముడి శౌర్యం, తేజస్సును సూచించేలా సూర్యుడు, కోవిదార చెట్టు, ఓం చిహ్నాలు ఉండనున్నాయని ప్రధానమంత్రి కార్యాలయం తెలిపింది.

పరకామణి చోరీ కేసులో భూమన కరుణాకర్ రెడ్డికి నోటీసులు

తిరుపతి, నవంబర్ 25, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తిరుమల పరకామణి చోరీ కేసులో వైకాపా నేత, తితిదే మాజీ చైర్మన్ భూమన కరుణాకర్ రెడ్డికి సీఐడీ అధికారులు నోటీసులు జారీ చేశారు. తిరుమల శ్రీవారి పరకామణిలో 920 అమెరికన్ డాలర్లను చోరీ చేస్తూ పట్టుబడిన పకరామణి ఉద్యోగి రవి పై 2023 ఏప్రిల్ 7న కేసు నమోదైంది.

అప్పట్లో తితిదే ఏవీఎస్ వోగా పనిచేసిన సతీశ్ కుమార్ ఫిర్యాదు మేరకు తిరుమల ఒకటో పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్లో కేసు నమోదు చేశారు. ఇవాళ సాయంత్రం 4గంటలకు తిరుపతి పద్మావతి అతిథిగృహంలోని కార్యాలయంలో.. భూమన విచారణకు రావాలని నోటీసులో పేర్కొన్నారు. సీఐడీ డీజీ రవిశంకర్ అయ్యన్నార్ స్వయంగా ఈ కేసు విచారణ చేపట్టారు. హైకోర్టు ఆదేశాల మేరకు పరకామణిలో కేసు దర్యాప్తు చేపట్టిన సీఐడీ బృందం డిసెంబరు 2వ తేదీలోగా నివేదిక ఇచ్చేందుకు విచారణ చేపట్టింది. అదే సమయంలో విచారణ నిమిత్తం వస్తున్న ఏవీఎస్ వో సతీష్కుమార్ మృతి చెందారు. దీంతో దర్యాప్తులో కొంత జాప్యం చోటుచేసుకుంది. సోమవారం తిరుపతి పద్మావతి అతిథిగృహంలో అప్పటి తితిదే వీజీవో గిరిధర్ను విచారించారు. పరకామణి అధికారులు మొదట మీకు సమాచారమిచ్చారా అని ఆరా తీశారు. చోరీపై తితిదే విజిలెన్స్ విభాగం ఎలాంటి విచారణ చేపట్టింది, సంబంధిత దస్త్రాలు, ఇతర వివరాలు ఎవరికి సమర్పించారని ఆడిగినట్లు సమాచారం. తాము సేకరించిన విషయాలు అప్పటి సీవీఎస్ వ నరసింహకిశోర్కు తెలియజేసినట్లు గిరిధర్ చెప్పినట్లు తెలిసింది. అలాగే కేసు రాజీలో సతీష్కుమార్కు ఏమైనా సలహాలు ఇచ్చారా? ఆయనపై ఎవరిదైనా ఒత్తిడి ఉన్నట్లు గుర్తించారా? అని ప్రశ్నించినట్లు సమాచారం. దానికి.. సరిగ్గా గుర్తించలేదని గిరిధర్ చెప్పినట్లు తెలిసింది. ఆ తర్వాత అప్పటి ఏవీఎస్ వో పద్మనాభంను ప్రశ్నించారు. కేసు గురించి ఏమి తెలుసని ఆరా తీశారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

ఓటీటీలోకి 'మాస్ జాతర'..

అధికారికంగా ప్రకటించిన నెట్ఫ్లిక్స్

రవితేజ హీరోగా భాను భోగవరపు దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'మాస్ జాతర'. నవంబర్ 1న ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చిన ఈ సినిమా మాస్ ఆడియన్స్ తో పాటు రవితేజ అభిమానులను అలరించింది. తాజాగా ఈ సినిమా ఓటీటీ విడుదల తేదీని లాక్ చేసుకుంది. నెటిక్స్ వేదికగా నవంబర్ 28 నుంచి స్ట్రీమింగ్ కానున్నట్లు అధికారిక ప్రకటన వచ్చింది. గత కొన్ని రోజులుగా దీని ఓటీటీ విడుదలపై సోషల్ మీడియాలో వార్తలు వస్తున్నప్పటికీ నేడు అధికారికంగా నెట్ఫ్లిక్స్ పోస్టర్ విడుదల చేసింది.

కథేంటంటే.. : లక్ష్మణ్ భేరి (రవితేజ) నిజాయతీ గల రైల్వే పోలీస్. తన కళ్ల ఎదురుగా అన్యాయం జరిగితే.. అది తన పరిధిలోనిది కాకున్నా దాన్ని తన అధీనంలోకి తెచ్చుకొని మరీ న్యాయం చేసే ప్రయత్నం చేస్తుంటాడు. ఈ క్రమంలోనే వరంగల్లో పని చేసే సమయంలో ఓ మంత్రి కొడుక్కి తనదైన శైలిలో బుద్ధి చెప్తాడు. ఆ తర్వాత తను అల్లూరి జిల్లాలోని అడవివరం రైల్వేస్టేషన్కు ట్రాన్స్ఫర్ అవుతాడు. కొండల మధ్య ఉండే గిరిజన ప్రాంతాన్ని శివుడు (నవీన్ చంద్ర) శాసిస్తుంటాడు. ఆ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లోని రైతులతో శీలావతి రకం గంజాయిని పండించి.. దాన్ని కోల్కతాకు స్మగ్లింగ్ చేస్తుంటాడు. లక్ష్మణ్ ఆ ఊర్లోకి అడుగు పెట్టడంతోనే శివుడికి ఎదురువెళ్లడం మొదలు పెడతాడు. జిల్లా ఎస్పీ మొదలు.. మొత్తం రాజకీయ వ్యవస్థ అండగా ఉన్న శివుడ్ని ఓ మామూలు రైల్వే ఎస్సై ఎలా అడ్డుకున్నాడు? అతని గంజాయి సామ్రాజ్యాన్ని ఎలా కూలదోశాడు? ఈ కథలో తులసి (శ్రీలీల), హనుమాన్ భేరి (రాజేంద్ర ప్రసాద్)ల పాత్రలకు ఉన్న ప్రాధాన్యం ఏంటి? అన్నదే మిగిలిన కథ.

పాత్రికేయులు కావలెను
తెలంగాణ, ఆంధ్ర రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వెలువడుచున్న
ప్రజా రిపబ్లిక్
తెలుగు దినపత్రికలో తెలుగు రాష్ట్రాలలో బ్యూరోలు, జిల్లా స్టాఫర్లు, నియోజకవర్గ మరియు మండల స్థాయి పాత్రికేయులు కావలెను.
ఆసక్తి గలవారు సంప్రదించండి
9948814188 9985876888

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

భారీ ఆధిక్యంలో దక్షిణాఫ్రికా.. టీ బ్రేక్ సమయానికి స్కోర్ 107/3

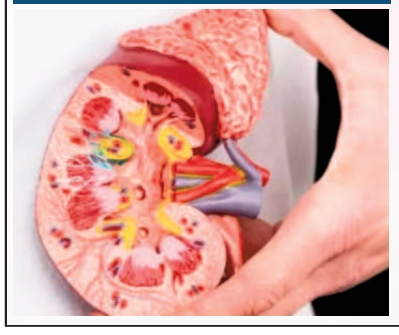
గువాహటి వేదికగా టీమ్ ఇండియా, దక్షిణాఫ్రికా మధ్య రెండో టెస్ట్ మ్యాచ్ నాలుగో రోజు కొనసాగుతోంది. 26/0 ఓవర్నైట్ స్కోర్తో రెండో ఇన్నింగ్స్ను కొనసాగించిన సఫారీల జట్టు టీ బ్రేక్ సమయానికి 3 వికెట్ల నష్టానికి 107 పరుగులు చేసింది. ప్రస్తుతం దక్షిణాఫ్రికా 395 పరుగుల భారీ ఆధిక్యంలో ఉంది. క్రీజులో ట్రిస్టన్ స్టబ్స్ (14బీబీ 56 బంతుల్లో, 1 ఫోర్), టోనీ డీ జోర్జి (21బి, 28 బంతుల్లో, 2 ఫోర్లు) ఉన్నారు. వీరు 4వ వికెట్కు 51 బంతుల్లో 30బి పరుగుల భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పారు. మొదట సౌతాఫ్రికా ఓపెనర్ ర్యాన్ రికెల్టన్ (35, 64 బంతుల్లో, 4 ఫోర్లు) రవీంద్ర జడేజా వేసిన అద్భుతమైన బంతికి (18.3) మహ్మద్ సిరాజ్కు క్యాచ్ ఇచ్చి వెనుదిరిగాడు. సఫారీల జట్టు 59 పరుగుల వద్ద ఇలా తన తొలి వికెట్ను కోల్పోయింది. మళ్లీ రవీంద్ర జడేజా వేసిన మరో అద్భుతమైన బంతికి (28.1) ఐడెన్ మారమ్ (29బీ 84 బంతుల్లో, 3 ఫోర్లు) క్లీన్బౌల్డ్ వెనుదిరిగాడు. 74 రన్స్ వద్ద దక్షిణాఫ్రికా తన రెండో వికెట్ను పోగొట్టుకుంది. ఇలా ఇద్దరు ఓపెనర్లనూ జడ్డూనే పెవిలియన్కు పంపాడు. వాషింగ్టన్ సుందర్ బౌలింగ్లో (31.3) దక్షిణాఫ్రికా కెప్టెన్ టెంబా బవుమా (3) నితీశ్ రెడ్డికి క్యాచ్ ఇచ్చి వెనుదిరిగాడు. దీంతో 77 రన్స్ వద్ద సఫారీల జట్టు మూడో వికెట్ను కోల్పోయింది. ఇప్పటివరకు రవీంద్ర జడేజా 2, వాషింగ్టన్ సుందర్ 1 వికెట్ తీసుకున్నారు. సఫారీల జట్టు తొలి ఇన్నింగ్స్ 489 పరుగుల భారీ స్కోర్ చేస్తే.. టీమ్ ఇండియా 201 పరుగులకు ఆలౌటైన విషయం తెలిసిందే.

ఆరోగ్యం

ఉదయం పూట శరీరంలో కనిపించే కొన్ని లక్షణాలు కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్కు సంకేతం, ఎట్టి పరిస్థితుల్లో నిర్లక్ష్యం చేయకండి

మూత్రపిండాల ఇన్ఫెక్షన్కు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. అందులో ప్రధానమైంది యూటీఐ. ఈ. కోలి అనే బ్యాక్టీరియా మూత్రనాళం ద్వారా మూత్రాశయంలోకి ప్రవేశించి.. అక్కడి నుంచి కిడ్నీలకు ప్రయాణించినప్పుడు ఇన్ఫెక్షన్ రావచ్చు.

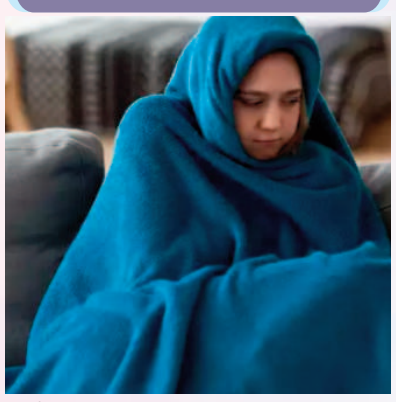
కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్ను వైద్యపరంగా పైలోనెఫ్రిటిస్ అని పిలుస్తారు. ఇది మూత్రపిండాలను చేరే బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్. ఇది మూత్ర వ్యవస్థ యొక్క దిగువ భాగంలో (మూత్రాశయం లేదా మూత్రనాళం) ప్రారంభమై మూత్రపిండాలకు వ్యాపించవచ్చు. ఈ ఇన్ఫెక్షన్కు సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే, అది కిడ్నీలను దెబ్బతీస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీసే ప్రమాదం కూడా ఉంది. మూత్రపిండాల ఇన్ఫెక్షన్కు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. అందులో ప్రధానమైంది యూటీఐ. ఈ. కోలి అనే బ్యాక్టీరియా మూత్రనాళం ద్వారా మూత్రాశయంలోకి ప్రవేశించి.. అక్కడి నుంచి కిడ్నీలకు ప్రయాణించినప్పుడు ఇన్ఫెక్షన్ రావచ్చు. మధుమేహం లేదా ఎయిడ్స్ వంటి రోగాలతో బాధపడేవారికి బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఉంటుంది. వీరు మూత్రపిండాల ఇన్ఫెక్షన్లకు గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వారి శరీరాలు ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడే సామర్థ్యం తక్కువగా ఉంటుంది. కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్ అనేది ఒక తీవ్రమైన పరిస్థితి కావచ్చు, అందుకే ముందుగానే లక్షణాల్ని గుర్తించాలి. కిడ్నీలు ఇన్ఫెక్షన్కు గురైతే ఉదయం పూట కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.



వెన్ను లేదా నడుము నొప్పి

కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటే నిద్ర లేచిన వెంటనే, నడుము దిగువ భాగంలో లేదా వెన్నులో తీవ్రమైన నొప్పి అనిపించవచ్చు. ఈ నొప్పి ఒక వైపు లేదా రెండు వైపులా ఉండొచ్చు. దీని కారణంగా మీరు రోజువారీ పనులు చేసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. అంతేకాకుండా ఈ లక్షణాన్ని అర్థం చేసుకోవడం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది.

జ్వరం, చలి



కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నప్పుడు, శరీరంలో జ్వరం, చలి సాధారణ లక్షణాలు. జ్వరంతో పాటు బలహీనత, అలసట అనిపించవచ్చు. ఉదయం లేవగానే జ్వరంతో పాటు అలసట, నీరసం ఉంటే జాగ్రత్త. పదే పదే ఇలా జరుగుతుంటే వెంటనే వైద్యుణ్ని సంప్రదించడం ముఖ్యం. ఈ లక్షణాన్ని చాలా మంది విస్మరిస్తారు. అయితే, దీనిని నెగ్లెట్ చేస్తే భవిష్యత్తులో కిడ్నీ పాడయ్యే ప్రమాదం పెరుగుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

మూత్ర సమస్యలు

మూత్ర సమస్యలు కిడ్నీల సమస్యలను సూచిస్తాయి. మీరు ఈ సంకేతాలను గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. తరచుగా మూత్ర విసర్జన చేయడం, మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంట లేదా నొప్పి, ముదురు రంగు మూత్రం, మూత్రం నుంచి దుర్వాసన రావడం కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్ సంకేతాలు కావచ్చు.

వాంతులు లేదా వికారం

మూత్రపిండాల ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో అజీర్ణం, వాంతులు లేదా వికారం వంటి సమస్యలు ఉండవచ్చు. ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రభావం చూపడం వల్ల ఇది జరుగుతుంది. ఇది చాలా సాధారణ లక్షణం. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే వికారంతో వాంతులు అయితే జాగ్రత్త ఉండటం మంచిది. ఈ లక్షణం చాలా కాలం పాటు ఉంటే వెంటనే వైద్యుణ్ని సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు.

శరీరంలో వాపు

కాళ్ళు, చీలమండలు, ముఖంలో వాపు వంటి లక్షణాలు పదే పదే కనిపిస్తే మూత్రపిండాలు ఇన్ఫెక్షన్కు గురయ్యాని అర్థం. మూత్రపిండాలు సరిగా పనిచేయడంలో విఫలమై శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోవడం ప్రారంభించినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. ఈ లక్షణాలు మీకు పదే పదే కనిపిస్తే సకాలంలో చికిత్స ప్రారంభించడానికి, ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్ని ఎలా నివారించాలి

- మూత్రపిండాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి, ముందుగా ఆహారపు అలవాట్లపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టండి.
- నొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి, వైద్యుడిని అడగకుండా నొప్పి నివారణ మందులు లేదా మరే ఇతర రకాల మందులను వాడకండి
- రోజుకు 3-4 లీటర్ల నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది మూత్రపిండాలను ఫిల్టర్ చేస్తుంది.
- రాత్రి ఏడు నుంచి 8 గంటలు నిద్రపోండి. పగటి పూట తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి.
- మూత్రాన్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ఆపుకోకండి. లి పరిశుభ్రంగా ఉండటం అలవాటు చేసుకోండి.

గమనిక: ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అధ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్తీ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.