



మాతృపీండలు అన్వేతంగ ఏనిచేయలంటే...

ఎంత తీరు తీగేలి

మన శరీరంలో మూత్రపిండాలు చాలా ముఖ్యమైన కు రంగం రెండు వైపులు ఉంటాయి.. వాళీ ఆకారం కిష్టి బిట్టి లాగా ఉంటుంది.. అవి తేర్చాలికి ఛిల్లర్గా పనిచేసాయి. మూత్రపిండాలు రక్తాన్ని తు భ్రమపున్నాయి. విషపూరిత మరారాలు, అదనపు నీలిని మూత్రం రూపంలో శరీరం నుంచి తెలుగిసాయి. ఇది మాత్రమే కాదు, ఇది శరీరంలోనే ఖినిపులు, ఎలక్ట్రోలెట్టు నుమతుల్చితును కావాడుతుంది. అలాగొ, ఇది రక్తపోటును నియుంచించడంలో సహాయపడుతుంది, ఏరి రక్త కణలను తయారు చేయడంలో కూడా పాత్ర పోషిస్తుంది. మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయకపోతే, శరీరంలో విషపూరాలు సేకరుపోవడం ప్రారంభమవుతుంది.. ఇది క్రమంగా తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారితీస్తుంది.

అందువల్ల, మూత్రపీండాల ఆరోగ్యాన్ని
జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం..

శరీరంలోని ప్రతి ప్రక్రియకు నీరు
అవసరం, కానీ మూత్రపీండాలకు ఇది
చాలా ముఖ్యం.. మనం తగినంత నీరు
త్రాగినప్పుడు, అది మూత్రపీండాల నుండి
విష పదార్థాలను సులభంగా
తెలిగించడినో సహాయపడు తుంది. నీరు
మూత్రాన్ని పలుట్టి చేసుండి.. ఇది మాత్రా
నాశాల జ్ఞానక్కన, మూత్రపీండాలో రాళ్ళు
వఱిం నమస్కరిం ప్రమాదాన్ని తగినుంది.
శరీరానికి తగినంత నీరు అందకిపోతే,
మూత్రం విక్రూ మార్పుతంది.
మూత్రపీండా ల్యాప్ ఎక్కువ బ్రతిడి
ఉంటుంది. డీప్రౌడ్రైస్ మూత్రపీండాలు
దెబ్బతినే ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి ఇదే
కారణం.. అందుకి నిలిని

మూర్తపీండాలకు ఉత్తమ సహజ చెప్పదగా
 పరిష్కారిస్తారు.
 మూర్తపీండాల అరోగ్యానికి రోజుకు ఎంత
 నీరు త్రాగాలి?..
 సహజంగా హోటల్లోనే నెప్పాలజీ
 విభాగం హాప్టిక్స్ డాక్టర్ హిమాన్స్ వర్మ
 మాటలు తూ.. సాధారణంగా
 అరోగ్యపుంతుడైన వ్యక్తి రోజింతా 3 సుండి
 4 లీటర్ల లీఫ్ త్రాగించి అవసరమని
 భావిసారు. అయితే, తక పరిమాణం
 వయస్సే, బలాను, సిజిల్, శారీరక త్రపుపై
 ఆధారపడి ఉంటుంది. వేసివల్స్ లేదా
 అధిక చెములు ఉన్నప్పుడు కలీనికి ఎక్కువ
 నీరు అవసరం. అదే సమయంలో,
 మూర్తపీండాల సమస్యలు, మధుమేహం
 లేదా అధిక రకపాటులు వంటి వ్యాధులు
 ఉన్నవారు వైమ్యులు సలహ మేరకు నీరు
 త్రాగాలి. ఎక్కువ నీరు త్రాగడం ఎంత

హేనికరమో.. తక్కువ నీరు త్రాగడం కూడా అంతే హేనికరం.. అందుకే సమతల్యతను కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. సులభమైన మారం ఏమిటంబే, రోజుంతా తరచుగా నీరు త్రాగడం.. మీ మూత్రం రంగువై త్రద వహించడం. లేత పచుపు లేదా స్వష్టిమైన మూత్రం శరీరానికి తగినంత నీరు అందుతోంది నొచిస్తుంది. ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోండి రోజు 8- 10 గాసుల నీరు త్రాగాలి. దాహం వేనే వర్చ వేచి ఉండకండి.. అప్పుడప్పుడు నీరు త్రాగండి.

క్షేర పానియాలు లేదా సోడాకు దులుగా పాదా నీలిని ఎంచుకోండి. దయం నిద్ర లేవానే ఒక గ్రాసు నీరు ఇగడం అలవాటు చేసుకోండి. శ్రీయాముం చేసిన తర్వాత లేదా ఎండలో నై తర్వాత వుపులంగా నీరు త్రాగాలి. మాత్రిండాల వ్యాధి ఉన్నవారు వైద్యుల లప్పె మేరకు నీరు త్రాగాలి. యాతం రంగపై త్రేర పవొంచండి.. అది బుదురు పసుపు రంగినీలో కనిపిస్తే నీలీ త్రాన్ని పెంచండి.

ఫోటో చెదరని జూపకం

రూపాలకు ప్రతిరూపాలు ఫాశబోలు..
స్నేహీ ఫాశన్లు, సెకనుల్స్ సెల్వీలతో యూఅ౰ అప్పెట్

జయరంతకర భూపాలవల్లి బ్యాటో (నినాదం):
దెదిరిపోని జ్ఞాపకం.. కాలునికి కథం వేసి, చరిత చెచ్చిల్చి పె చెరగని సంతకంలా మిగిలిపోయే అద్భుత విత్తం.. నా అను వాళ్లను గుర్తుకు తెల్పి, గుండె గూలిని తదిమే సృత్యం.. పోతో ఇలాంటి పోతో కాలుకమంలో ఎన్నో మార్పులకు లోషైంది. ఆయ్యినికి పెకాలజీ జత కలిసి, కొత్త రంగులు అదుకున్నది. నాడు ఏదో ఒక ప్రేక్షితి సందర్శించి, అది కొన్ని వారలలే వరిమితమైనా, నెడు ప్రతి ఒక్కరికి చేయవైంది! ముఖ్యంగా పోతోగ్రెఫ్స్ కి ఫీదా

అవుతన్న యూక్క
సెకన్డుల్ సెటీ తే
సోవర్ మీదియాల్ కోర్టుల్ పోల్ ల్ కోర్టుల్ ది
హర్ష చర్ వెన్నువుర్ భావా
పోల్ ల్ కోర్టుల్ పేజీల్ ల్
వేలాది పేజీల్ ల్
కలుగుతుంది. ఇది చి
దృశ్యం అత్యంత శక్తి
ఫోలోగ్రఫ్ అంటే..!
ఫోల్ అంటే కాంటి.
అరం. 1820ల్ కె



యానాచం మహర్షి

వీఎఫ్ క్లెయమ్ చేసుకుంటున్నారా?

ఈ తప్పలు అన్నాలు
చేయకండి?.. లేదంటే..

ఎంపాయాన్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ ఆర్నేజేషన్ వినియోగదారులకు మెరుగొన స్కోర్లాలను అందించడానికి నిరంతరం క్లీష్ చేసోంది. ఇట్లేవల కైలుమ్ సాఫ్ట్‌లైంగ్ ప్రక్రియను వేగపెంటం చేసిన తొఱత, ఇప్పుడ్లీ EPFO మరొ పెద పదకంలు పని చేసోంది. దీని ప్రకారం ధనిష్టుల్లో ATOM PF దబ్బును తీసుకునే అవకాశం కల్పించపున్నట్లు తెలుసోంది. అయితే, ఈ ప్రయత్నాలన్నీ ఉన్నప్పటికీ, అందోళన కలిగినే విషయం ఏమిటంటే.. 2023-24 ఆర్కి సంవత్సరంలో విత్తిడ్రా చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించిన కోట్లాది మంది వాటాదారులలో, ప్రతి నెల్లుదిక ఒకరి క్లైంట్ రిఝెక్ట్ అయ్యాంది, మింట్ నివేదిక ప్రకారం, గత ఏవిడ్ మెత్తుం 1.6 కోట్ల క్రైమ్యములు రిషెక్ట్ అయినట్లు తెలుసోంది. కాబట్టి మీరు పీవ్ విత్తిడ్రా చేసేప్పుడు ఈ క్రీడిం వాలీనీ ఒక సారి పరిశీలించండి. విన్నపొరాపాటు వల్ల కూడా PF దబ్బుల చిక్కుబోవచ్చు.

EPFO వ్యవస.. మీ రికార్చులలో నమోదు చేయబడిన వేవాలప్పిని క్లేప్పణంగా తనిభి చేసుంది. మీ పేరు, పుట్టిన తేడి లో డౌగ్స్ గ్రంటర్ల చేసిన, రిషెక్ట్ చేసిన తేడి స్పులింగ్లో చిన్న తప్పు ఉన్న కూడా మీ శ్రీస్త్రీకి క్రైమ్యమను రిషెక్ట్ అప్పుతుంది. ఆధార్ కార్డ్, ఇంజూటీస్ % రికార్చులల్లి మీ పేరు కొద్దిగా భిన్నంగా ఉన్న కూడా, క్రైమ్య రిషెక్ట్ అవుతుంది. కాబట్టి ఉద్దోగులు తమ

The image is a composite of two photographs. The left side shows a white smartphone displaying the logo of the Employees' Provident Fund Organization (EPFO). The logo features a circular emblem with a gear and two figures, surrounded by the text 'EMPLOYEES' PROVIDENT FUND' and 'ORGANIZATION' at the top, and 'INDIA' at the bottom. Below the logo, the acronym 'EPFO' is written in large blue letters. The right side of the image shows a close-up of a person's hands interacting with an ATM machine. One hand is holding several Indian rupee banknotes, while the other hand is reaching into the ATM's cash dispensing slot. In the background, a sign on the ATM reads 'Welcome to Indian Bank ATM' and 'Insert And For Withdrawal'.

ಅಪುವಂತಿ ಸಂದರ್ಭಲಲ್ಲಿ, ರೂಫ್‌ಬಿಂಗ್ ಕೆಯಮ್ ರಿಜ್‌ಕ್
ಅಪ್‌ಪಾರ್ಕ್ ಲೇಡ್‌. ವೆಿಫ್‌ಹೆಚ್‌ಲ್‌ ಹಂಡಿಪ್‌ವರ್ಡ್‌
ಜರ್‌ಗ್ರಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ.
ಬ್ರಾಂಕ್ ವೀಪರಾಲ್ ಸರ್ನೆ ಸಮಾಚಾರಂ ಅವಸರಂ.
PF ಕೆಯಮ್ ಪಾರ್ಕ್‌ ನಿಂಬೆಟ್‌ಪ್ರಾದು ತಪ್ಪಾ ಬ್ರಾಂಕ್

ఓపెల్లు ఫ్లాంగ్ ను ఎల్లుకోతే ప్రెప్ బ్రార్క
డిపెల్లు కర్కెగ్ ఉండేలా మానుకోది. బ్రార్క
బ్రాత్ నీబర్పీ లేదా %xఫ్లోజ % కోడ్, తప్పు
యజమాని పేరు లేదా అసంహర్త సమాచారం
వంటి చిన్న పొరపాటు వల్ కూడా మీ క్లైయమ్
షిరస్సులింబబుటుంది. ఇది కూడండా ఆక్రమించ్
డిపెల్లు మన కుటుంబ సభ్యులు పేరు తప్పుగా
పడిన కూడా క్లైయమ్ అగిస్తుతుంది. ఉదహరణకు
తండ్రి వేరుకు బదులుగా తీఱి పేరు రాయడం లేదా
జీవితి భాగశాఖి పేరును తప్పగా హరించడం

జవిత భాగస్వామి పటన తెప్పగా పూరించడం
వంటిది. PF క్లెయిమ్ తిరస్కరణపు ఎలా నివారించాలి?
PF క్లెయిమ్ తిరస్కరణను నివారించడానికి ఉత్తమ
మార్గం ఏమిటంటే... ముందుగానే జాగ్రత్తలు
తీసుకోవడం, దీని కోసం, మీ EPFO సంబంధిత
సమాచారం, పశులల్నింటినీ ఎల్సప్షు గూ అండ్లేట్
చేసుకొని ఉంచండి. వాటిలో లాంటి కరక్కునీ
లేకుండా చూసుకోండి. మీరు పీఎల్ క్లెయిమ్ చేసే
ముందు మీ ఆఫీస్ యజమాని స్నిగ్ధి అన్ని
సమాచారాన్ని ధృవీకరింపడం కూడా చాలా
ముఖ్యం, దీనితో పాటు, మీకు ఏదైనా సాక్షితిక
లేదా (ప్రత్యేకి) సుధారించత సమస్య ఉండతి, మీ
సమన్సును తీర్గా పరిపూర్వేషణానికి
% ఇంప్లికేషన్ % గ్రిప్పెన్స్ పోర్టల్స్ ను ఛుపుయాగించండి.
పైన చేరొప్పు అంతాలు వాటిలో ఉంచడం ద్వారా PF
క్లెయిమ్ తిరస్కరణను నివారించవచ్చు.

ભારતદેનોંની ઈ જિલ્હાઓ

ఆండు దేశాల రైల్వే స్టేషన్లు.. ఎక్కడి తెలుసా?

ಭಾರತೀಯ ರೆಲ್ವೆಲು ಪ್ರಪಂಚಲೋನೇ ನಾಲ್ವ ಅಳಿಪೆಡ್ರ
ರೆಲ್ಯ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್ ಅ ಅಲ್ಗ್ ಅಸಿಯಾಲೋನೀರೆಡ್ವ ನಾ-
ನಾನಂಲ್ ಉಂದಿ. 67 ವೇಲ ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ಬ್ಲಾಕ್ ಕಂಬ್‌
ವೆಕ್ಸ್‌ನ ಪೊಡವುನ್ ಟ್ರಾಕ್‌ಪ್ಲೈ ಪ್ರತಿರೀಳಿಜ್‌ಜ್ಜಾ 13 ವೇಲಕು
ಪ್ಲಾಗ್‌ರೆಲ್ಟ್‌ನ ನಡುಸಾಯಿ ಲಕ್ಷ್ಯಾದಿ ಮಂದಿ
ಪ್ರಯಾಣಿಕಲನು ವೀವಿಧ ಗಮ್ಯಸ್ವಾನಾಲಕ್
ಶೆರ್ಪುತ್ತಾಯಿ. ನಿವೇದಿಕಲ ಪ್ರೆಕ್ರಿಯಾ.. ದೇಶವಾಪ್ತಂಗಾ
ಸುಮಾರು 7349 ಕೆಟ್‌ಪ್ಲೈ ಸೆಪನ್‌ಪ್ರಯಾಣಿಕಲನು
ಅನುಸರಿಸುವುನ್ನಾಯಿ. ವೀತಿಲ್‌ ಪೆರ ತೆರ್ಪಿನಲ್ಲಿ,
ಜಂಕ್‌ನ್ಹಕ್ ಚಿನ್ನೆ ಹೆಲ್ಲ್‌ ಅನ್ನಾಯಿ. ಪ್ರತಿರೀಳಿಜ್‌ಜ್ಜಾ
ಲಕ್ಷ್ಯಾದಿ ಮಂದಿ ಪ್ರಯಾಣಿಕಲ್ ಈ ಸ್ವಷ್ಟ ಗುಂಡಾ
ಪ್ರಯಾಣಿಂಬಿ ತಮ ಗಮ್ಯಸ್ವಾನಾನ್‌
ಕೆರ್ರೆಕುಂಡಾರು. ಭಾರತದೆಶರಳಿಂಬಿ ವೀವಿಧ ಜಿಲ್ಲಾಲ್‌
ರೆಲ್ವೆ ಸೆಪನ್‌ ಉಂಬಾಯಿ. ಕಾನ್‌ ಬೀಫರ್‌ಲೋನೀ ಮೆಂಬಿಬನಿ
ಜಿಲ್ಲೆ ಮೀಗಳ ವಾಟ್‌ ಕಂಟ್‌ ಪ್ರತ್ಯೇಕಂಪುನದಿ. ಇಕ್ಕುದ್
ಒಕ್ಕೆ ಶೇರ್ಪೆ ಸೆಪನ್‌ ಉಂದಿ. ಇಡಿ ಭಾರತದೆಶನಿಕಿ
ಅನುಸಂಧಾನಿಂಬಿ ಉಂಡಸೆ ಕಾರ್ಕುಂಡಾ ಕಾರ್ಕುಂಡಾ
ಪ್ರಾಯಾಣಿ ದೇಶನೆ ನೆಪಾಲಕ್ ಕ್ರಾಸ್‌
ಅನುಸಂಧಾನಿಂದಿ ಉಂದಿ. ಭಾರತದೆಶನಂಳಿ ವಿವರಿ
ರೆಕ್ಕೆ ಕ್ರೆಡ್‌ಟ್ ಕಾರ್ಕುಂಡಾ ಹೈ-ಕ್ರೆಡ್‌ಟ್ ಎಂಬ ಕಾರ್ಕುಂಡ್



ఉంది. నేపాల్ సరిహదు ఇక్కడి నుండే
ప్రారంభమవుతుంది. నేపాల్ రైల్వే సేవన్ కూడా
ఇక్కడ నిర్మించారు. రెండింటీన్ అనుసంధానిం
చున్నానికి ఒక ప్రత్యేక ఓవర్‌బ్రింగ్
నిర్మించారు. ఇంసెన్‌గేరీ రైల్వే సేవన్ భారతదేశం
నుండి చివరి సేవన్గా పరిగణిస్తారు. దీని
తరువాత నరిహౌదు దాటిన తర్వాత నేపాల్ రైల్వే
సేవన్ కనిపిస్తుంది. అందుకే ఈ ప్రదేశం
త్రియకీయకులు, రైల్వే నెపాల్ పరంగా వాలా
ప్రత్యేకమైన కొండలు, భారతీయ దేశం - నేపాల్
నుండి ప్రతిరోజు వేలా మంచి ప్రయాణికులు
ఈ రైల్వే సేవన్ ద్వారా ప్రయాణిస్తారు. ఈ సేవన్లు
రెండు దేశాలను అనుసంధానించుకొనికి ఒక
ముఖ్యమైన పూరంగా ఉన్నాయి. నేపాల్ వేళ్ళ
ప్రయాణికులు ఈ మార్గం గుండా
ప్రయాణించునానికి కంటిమైన తనిఖీలు
చేయించుకోవాలి. ప్రయాణికులు తమ లగ్జీ,
పత్రాలు తెఱిఫీ చేసిన తర్వాతే మరొక దేశం రైల్వే
సరిహద్దులోకి ప్రవేశించునానికి అనుమతిస్తారు.

