

# తెలంగాణ వీణ

నిజం నిగ్గు తేలుద్దాం..

**Vindhya Health Care**  
Specialty Clinic & Laser Eye Hospital

Is **CATARACT** Blurring Your Vision?

**VISIT US TODAY!**

Surgery Time is **10 Minutes or Less**

Book Your Appointment

LANDLINE: 080-79684241, MOBILE: 9140864787

#1304, 9F, BHOJALAKSHMI COLLEGE, MALANGANCHI, HYDRABAD.

DR. MAHARAJITH SESHU  
Cataract and Laser Surgeon  
Medical Practice Specialist

DR. TEJASWINI ARSE  
M.B.B.S., (GENL), M.S. (OCC) (AIIMS)  
Ophthalmologist, Oculoplast and Refractive Surgeon

DR. RAJAGURUSHARATHI  
Ophthalmologist

## 27 లేదా 29వ తేదీన మరో రెండు గ్యారంటీల అమలు

- గృహ జ్యోతి, గ్యాస్ సిలిండర్ పథకాలకు ఏర్పాట్లు
- విధి విధానాలపై కేబినెట్ సచివాలయంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సమీక్ష



**తెలంగాణవీణ, హైదరాబాద్ :** గృహ జ్యోతి, రూ.500లకు గ్యాస్ సిలిండర్ పథకాల అమలుకు వెంటనే సన్నాహాలు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి ఏ.రేవంత్ రెడ్డి అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ నెల 27వ తేదీ లేదా 29వ తేదీన ఈ రెండు పథకాలను ప్రారంభించాలని సూచనలను అందించారు. ప్రజాపాలనలో దరఖాస్తు చేసుకున్నవారిలో అర్హులందరికీ లబ్ధి జరిగేలా చూడాలని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. గురువారం సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి ఏ.రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమారావు కలిసి కేబినెట్ సచివాలయంలో సమీక్ష నిర్వహించారు. మంత్రులు ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి, దుర్గ శ్రీధర్ బాబు, పాంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ముఖ్యమంత్రి సలహాదారుడు వేంకటేశ్వర్ రెడ్డి ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

## కరెంట్ కట్ చేస్తే..

### సస్పెండ్

- \* విద్యుత్ అధికారులు, సిబ్బంది నిర్లక్ష్యంపై సీఎం ఆగ్రహం
- \* ప్రభుత్వానికి చెడ్డ పేరు తెచ్చే కుట్రలను సహించేది లేదని హెచ్చరిక

**తెలంగాణవీణ, హైదరాబాద్ :** రాష్ట్రంలో ఎక్కడైనా అకారణంగా విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం కలిగితే బాధ్యులైన అధికారులు, సిబ్బందిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హెచ్చరించారు. ఇప్పుడున్న అవసరాలకు సరిపడేంత విద్యుత్తును ప్రభుత్వం సరఫరా చేస్తోందని, ప్రభుత్వం తరఫున ఎక్కడా విద్యుత్తు కోతలను విధించటం లేదని సీఎం స్పష్టం చేశారు. గతంలో పోలిస్టే రాష్ట్రంలో విద్యుత్తు సరఫరా పెరిగిందని చెప్పారు. ఇటీవల పలు చోట్ల విద్యుత్తు సరఫరా నిలిపివేసిన సంఘటనలపై ముఖ్యమంత్రి విద్యుత్తు శాఖ అధికారులపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కొందరు అధికారులు, సిబ్బంది నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారంటూ మండిపడ్డారు.



## మేడారం సమ్మక్క సారలమ్మ మహా జాతర శుభాకాంక్షలు - కేసీఆర్



**తెలంగాణవీణ, హైదరాబాద్ :** తెలంగాణ ఆత్మగౌరవ పోరాటానికి చాలా ప్రతీకలుగా, ఇంజనీరుగా సబ్బండ చర్లాలచేత పూజలందుకుంటున్న మేడారం సమ్మక్క సారలమ్మ మహా జాతర సందర్భంగా తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి బిఆర్ఎస్ అధినేత కె చంద్రశేఖర్ రావు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. రెండేండ్లకోసం జరిగే మేడారం జాతర ఆసియా ఖండంలోనే అతిపెద్ద అడవిబిడ్డల జాతరగా తెలంగాణ కుంభమేళా గా ప్రసిద్ధిగాంచిందని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన ఉద్యమంలో కొనసాగిన ఆత్మగౌరవ పోరాటంలో, సమ్మక్క సారలమ్మ అందించిన స్ఫూర్తి ఇమిడివున్నదని కేసీఆర్ పేర్కొన్నారు. ఒకనాడు కల్లోల ప్రాంతంగా నాటి సమైక్యమాలకుల ఏలుబడిలో అలజడులకు గురైన గోదావరీలోయ పరివాహక ప్రాంతం నేడు సాగునీటి జీవజలం తో సస్యశ్యామలమై ప్రజల జీవితాల్లో సాంత్వనం నింపిందని అన్నారు. రాష్ట్రం నలుమూలలనుంచి దేశవ్యాప్తంగా తల్లుల దర్శనార్థం కోట్లాదిగా తరలివచ్చే భక్తులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా చర్యలు కల్పించాలని ప్రభుత్వానికి బిఆర్ఎస్ అధినేత సూచించారు. తెలంగాణ ప్రజల జీవితాల్లో సుఖ సంతోషాలు నిండేలా చూడాలని వందేవతలను కేసీఆర్ ప్రార్థించారు.

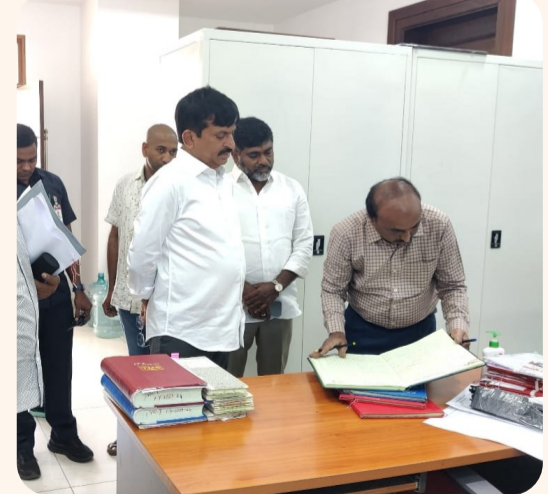
## ఆంటర్నేషనల్ పాఠశాలలకుటిటుగా ఆంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్స్ : డిప్యూటీ సీఎం

- \* రూ.2500 కోట్లతో 100 రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల భవనాల నిర్మాణం
- \* పైలెట్ ప్రాజెక్టుగా మధిర నియోజకవర్గం ఎంపిక
- \* నియోజకవర్గ కేంద్రాల వారీగా నాలేడ్డ్ కేంద్రాల ఏర్పాటు
- \* విద్యాశాఖ ఉన్నత అధికారుల సమీక్షలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క



## డ్యూటీ చేయరా..?

రెవెన్యూ ఉద్యోగులపై మంత్రి పాంగులేటి ఆగ్రహం



- \* సచివాలయంలో ఆకస్మిక తనిఖీలు
- \* రెవెన్యూ విభాగంలోని ఐదు సిక్లర్లలో ఉద్యోగులు గైర్వాజరు
- \* సమయపాలన పాటించడం లేదని గుర్తించిన మంత్రి
- \* చర్యలు తీసుకోవాలని ఉన్నతాధికారులకు ఆదేశం

## రాష్ట్ర నీటి వాటా విషయంలో రాజీవ్ దేవ లేదు



- జూపల్లి కృష్ణారావు
- కేసీఆర్ హయాంలోనే కృష్ణా జలాల్లో ఏపీ దోపిడీ ఎక్కువైంది
- బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం వల్ల కృష్ణా నీటిని వినియోగించుకోవడంలో విఫలమయ్యాం

## ఆసుపత్రుల నిర్మాణ పనులు త్వరగా పూర్తి చేయాలని మంత్రి ఆదేశం



కొత్తగా నిర్మిస్తున్న సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రులలో వైద్య సేవలు అందించేందుకు టెక్నికల్ కమిటీని నియమించాలని రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ ఆదేశం.

## కాంగ్రెస్ 'వలస సృకటియట్'లో ఉ్రికత్త : ఖైఫ్ షర్షిల అరెస్టు

జగన్.. వైఎస్ఆర్ వారసుడినని ఎలా ప్రకటించుకుంటారు?



## తాగు నీటి సరఫరాకే తొలి ప్రాధాన్యం

- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి
- \* వేసవిలో నీటి ఎద్దడి తలెత్తకుండా కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించండి...
- \* నాగార్జున సాగర్ నుంచి ఏపీ సాగు నీటికి నీరు తరలించకుండా చూడాలి
- \* అవసరమైన తాగు నీటి విడుదలకు కేఆర్ఎంబీకి లేఖ రాయండి
- \* నిరుపయోగంగా నీటి వనరులను పునరుద్ధరించాలి..
- \* పంచాయతీరాజ్, పట్టణాభివృద్ధి, పురపాలక, నీటిపారుదల శాఖలు కలిసి పని చేయాలి

## మేడారం అభివృద్ధికి కేంద్రం కట్టుబడి ఉన్నది



- జాతర నిర్వహణకు 3.14 కోట్లు ఇచ్చింది: కేంద్ర మంత్రి జి.కిషన్ రెడ్డి
- రూ.900 కోట్లతో సమ్మక్క, సారలమ్మ పేరుతో ట్రైబల్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటు చేసింది
- ఈ ఏడాది నుంచే ప్రవేశాలు.. అత్యధిక స్కీలు గిరిజన బిడ్డలకే
- ఒక పండుగకు జాతీయ హోదా అనే విధానం ప్రభుత్వంలో లేదు
- మేడారం జాతర అభివృద్ధి కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం కృషి చేస్తున్నది
- వన దేవతలను దర్శించుకున్న జిజీవీ స్టేట్ బీఫీ
- సాగతం పలికిన రాష్ట్ర మంత్రి సీతక్క, జిల్లా కలెక్టర్
- ఎత్తు బంగారం ఇచ్చి.. మొక్క చెల్లించుకున్న కిషన్ రెడ్డి







ఐదేళ్ల లోపు పిల్లల కోసం 'బ్లూ ఆధార్'

తెలంగాణ వీణ , జనరల్ : భారత దేశ పౌరులందరికీ కామన్ గుర్తింపు కార్డు ఆధార్.. ప్రస్తుతం ప్రతి పనికి ఆధార్ తప్పనిసరిగా మారింది. బ్యాంకు ఖాతా నుంచి మొదలుకొని ప్రభుత్వ పథకాలకు దీనినే ప్రామాణికంగా గుర్తిస్తున్నారు. చట్ట ప్రకారం కూడా ప్రతి పౌరుడు.. రోజూ పనికిం దు నుంచి పండు ముసలి వరకు అందరూ ఆధార్ కార్డు తీసుకోవాలి. ఐదేళ్ల లోపు పిల్లలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం బ్లూ ఆధార్ (బూ ఆధార్) కార్డును అందజేసింది. పిల్లలకు జారీ చేసే ఈ కార్డులో అక్షరాలను నీలి రంగులో ప్రింట్ చేయడం వల్ల దీనిని బ్లూ ఆధార్ అంటున్నారు. తల్లిదండ్రుల ఆధార్ తో అనుసంధానించి ఈ బ్లూ ఆధార్ కార్డును జారీ చేసారు. తాత్కాలికంగా(ఐదేళ్ల వ్యతిరేకంగా) జారీ చేసే ఈ కార్డుకు బయోమెట్రిక్ అవసరంలేదు. పిల్లలకు ఐదేళ్ల నిండే తర్వాత బయోమెట్రిక్ అవసరం చేయాలి ఉంటుంది. చిన్నారులను నర్సరీలో చేర్చాలన్నా.. రైల్వే విమాన టికెట్ బుకింగ్ లో ఈ ఆధార్ తప్పనిసరి.



బ్లూ ఆధార్ కోసం ఇలా దరఖాస్తు చేసుకోవాలి.. ఆధార్ అధికారిక వెబ్ సైట్ లోకి లాగిన్ అయి మై ఆధార్ లో అపాయింట్ మెంట్ బుక్ చేసుకోవాలి. చైల్డ్ ఆధార్ లోకి వెళ్లి న్యూ ఆధార్ పై క్లిక్ చేయాలి. మొబైల్ నంబర్, పాస్ వర్డ్ తో కనాక్ట్ చేసుకోవాలి. ఐదేళ్ల లోపు చిన్నారు పేరు, పేరంట్స్ పేర్లు, డేట్స్ బర్త్, తల్లిదండ్రుల చిరునామా నమోదు చేయాలి. దగ్గరేని ఆధార్ సేవా కేంద్రంలో అపాయింట్ మెంట్ తీసుకోవాలి. నిర్ణీత సమయానికి ఆ సేవా కేంద్రానికి వెళ్లి బ్లూ ఆధార్ కార్డుకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. చిన్నారుల డేట్ ఆఫ్ బర్త్ నర్టిఫికేట్, మీ ఆధార్ కార్డును వెంట తీసుకెళ్లడం మర్చిపోవద్దు. వారం పది రోజుల్లో మీ పిల్లల బ్లూ ఆధార్ కార్డు పోస్టులో మీ ఇంటికి చేరుతుంది. చిన్నారులకు ఐదేళ్ల నిండక బయోమెట్రిక్ అవసరం చేయాలి ఉంటుంది.

దానిమ్మ జ్యూస్ తో గుండెపోటుకు చెక్



తెలంగాణ వీణ , జనరల్ : దానిమ్మ పండు గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయాలు అవసరం లేదు. ఏ సిజన్ లో అయినా పుష్కలంగా దానిమ్మ పండ్లు దొరుకుతాయి. ఇందులో ఉండే పోషకాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. సరిగా వాడితే దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవడమే కాకుండా వచ్చిన జబ్బులను తగ్గించడంలో కూడా దానిమ్మ సమర్థవంతంగా పని చేస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. దానిమ్మ జ్యూస్ లో రెడ్ వైన్ లేదా గ్రీన్ టీ కంటే మూడురెట్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా దానిమ్మలో పాలీ ఫెనాల్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. శరీరంలోని చెడు కాలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయ పడతాయి. అలాగే ధమనుల్లో బ్లాక్స్ ను నిరోధిస్తుంది. ప్రతి రోజూ దానిమ్మ జ్యూస్ తాగడం వల్ల రక్త పోటు వచ్చే అవకాశాలు కూడా తగ్గుతాయి. బీపీని నియంత్రించడంలో ఈ జ్యూస్ బాగా సహాయ పడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇటీవల జరిగిన అధ్యయనాల్లో ప్రతి రోజూ దానిమ్మ రసం తాగితే గుండె పోటు వచ్చే ప్రమాదం చాలావరకూ తగ్గుతుందని తేలింది. అంతేకాదు, దానిమ్మ జ్యూస్ క్యాన్సర్ కణాలు అభివృద్ధి కాకుండా అడ్డుకుంటుంది. శరీరంలో ఉండే ట్యాక్టీన్లను, వ్యర్థాలు, మలినాలను బయటకు పంపేందుకు సహాయ పడుతుంది.

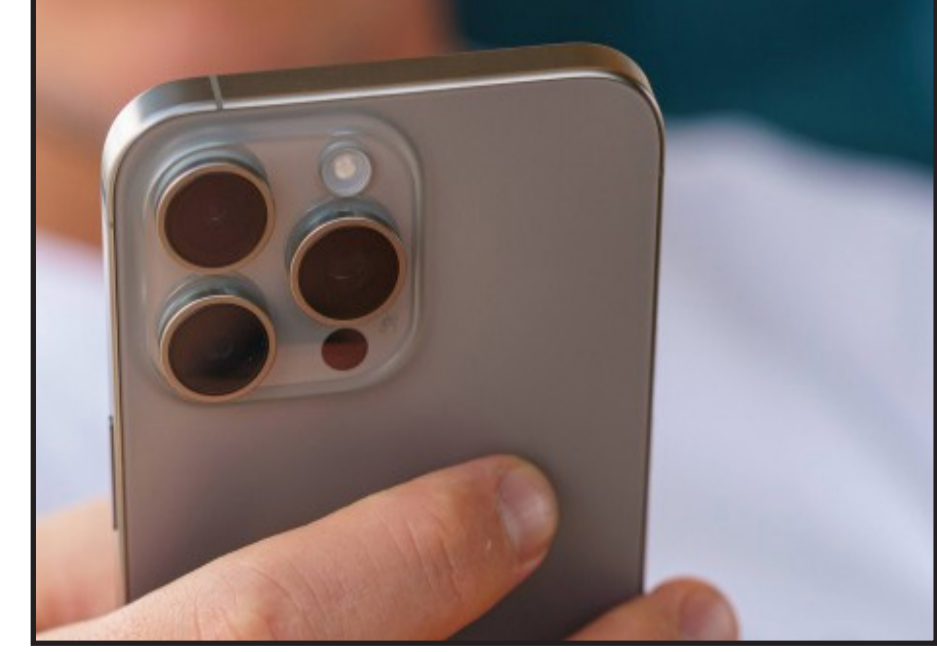
ఈ ఫ్రూట్ తింటే.. అసలు క్యాన్సర్ రాదు!



తెలంగాణ వీణ , జనరల్ : మనిషిని ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉంచడంలో పండ్లు చాలా సహాయ పడతాయి. అనారోగ్యం నుంచి కోలుకోవాలన్నా.. అనారోగ్య సమస్యలు దరి చేరకుండా ఉండాలన్నా పండ్లు చాలా బెటర్. ప్రతి రోజూ పండ్లు తినడం వల్ల ఆరోగ్యంతో పాటు మంచి అందం, బాడి స్ట్రక్చర్ కూడా మీ సొంతం అవుతుంది. పండ్లు తినడం వల్ల ముఖ్యంగా శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి అనేది పెరుగుతుంది. దీంతో వ్యాధులతో పోరాడే శక్తి లభిస్తుంది. ఇలా ఆరోగ్యాన్ని పెంచే పండ్లలో డ్రాగన్ ఫ్రూట్ కూడా ఒకటి. ఈ పండ్లు ఒకప్పుడు లోకల్ గా దొరికేవి కాదు. విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకునేవారు. ఎంతో ఖరీదు కూడా. కానీ ఇప్పుడు ఈ పండ్లు మార్కెట్లో ఎక్కడ పడతే అక్కడ లభిస్తున్నాయి. ఈ పండు తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం.

డ్రాగన్ ఫ్రూట్ లో ఉండే పోషకాలు: విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ ఐ, ప్రోటీన్, కేలరీలు ఐరన్, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, మెగ్నీషియం, క్యాల్షియం ఉంటాయి. క్యాన్సర్ రాకుండా చేస్తుంది: డ్రాగన్ ఫ్రూట్ తినడం వల్ల ప్రామాణికతకరమైన వ్యాధి అయిన క్యాన్సర్ రాకుండా చేస్తుంది. శరీరంలో పెరిగి క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడి.. వాటిని నశించేలా చేస్తుంది. అంతే కాకుండా క్యాన్సర్ ఉన్న వారు ఈ ఫ్రూట్ తినడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. డయాబెటీస్ కంట్రోల్: డయాబెటీస్ ఉన్న వారు ఈ ఫ్రూట్ ని ఆలోచించకుండా తినవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ పండు తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎప్పుడూ అదుపులో ఉంటాయి. రోగ నిరోధక శక్తి: ఈ పండులో అనేక పోషకాలు ఉండటం వల్ల.. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి అనేది బాగా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల వైరస్లు, బ్యాక్టీరియాతో పోరాడే శక్తి శరీరానికి లభిస్తుంది. ప్రి రాడికల్స్ ను కూడా నశింప చేస్తుంది. సిజన్ లో వ్యాధులు దరి చేరకుండా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఎటాక్ చేయకుండా రక్షణగా ఉంటుంది ఈ డ్రాగన్ ఫ్రూట్. అందం మెరుగు పడుతుంది: డ్రాగన్ ఫ్రూట్ తినడం వల్ల అందం కూడా పెరుగుతుంది. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. వృధాపృష్ఠ వాయులు దరి చేరకుండా చేస్తుంది. చర్మంపై ముడతలు, మచ్చలు లేకుండా కాంతి వంతంగా తయారు చేస్తుంది. జుట్టు రాలకుండా.. బలంగా ఉండేలా చేస్తుంది. బరువు తగ్గాలి అనుకునే వారు కూడా డ్రాగన్ ఫ్రూట్ తినవచ్చు.

ఐఫోన్ పోతే ఆపిల్ బాధ్యత వహించదు: సుప్రీంకోర్టు



తెలంగాణ వీణ , జనరల్ : ఐఫోన్ విషయంలో సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఓ వ్యక్తికి చెందిన ఐఫోన్ పోతే దాన్ని ఎక్కడుండా వెతికిపట్టుకునే బాధ్యత ఆపిల్ ది కాదని అత్యున్నత న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది. ఐఫోన్ పోగొట్టుకున్నవారే బాధ్యత వహించాలని ఓ కేసులో తీర్పు ఇచ్చింది. ఒడిశాకు చెందిన ఓ వ్యక్తి కొన్నాళ్ల కిందట ఐఫోన్ కొనుగోలు చేశాడు. ఫోన్ కొనే సమయంలోనే థిఫ్ట్ ఇన్సూరెన్స్ కూడా తీసుకున్నారు. అయితే, అతడి ఐఫోన్ పోవడంతో పోలీసులకు, ఆపిల్ సంస్థకు ఫిర్యాదు చేశాడు. ఐఎంఈఐ నెంబరు ఆధారంగా ఆపిల్ తన ఫోన్ ను వెతికి పట్టుకుంటుందని ఆ వ్యక్తి ఆశించాడు. కానీ, ఆపిల్ ఆ పని తనది కాదని ఐఫోన్ జాడ తెలుసుకునేందుకు నిరాకరించింది. దాంతో అతడు జిల్లా వినియోగదారుల ఫోరంను ఆశ్రయించాడు. ఫోరం ఆ ఫోన్ ను వెతికి బాధ్యత ఆపిల్ దేనిని పేర్కొంది. దీనిపై ఆపిల్ సంస్థ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించింది. దీనిపై విచారణ చేపట్టిన సుప్రీంకోర్టు... ఐఫోన్ పోగొట్టుకున్నవారే బాధ్యత వహించాలని, పోయిన ఫోన్ కు ఆపిల్ సంస్థ బాధ్యత వహించడం తన తీర్పులో వెల్లడించింది. చోరికి గురైన ఫోన్ ను వెతికిపట్టుకోవాలని అయీ మొబైల్ తయారీ సంస్థలను కోరడం సరైనది కాదని, అందుకు వాటిని బాధ్యులుగా చేయలేమని అభిప్రాయపడింది.

రెడ్ లైట్ డెరపీతో మధుమేహానికి అడ్డుకట్ట



తెలంగాణ వీణ , జనరల్ : చిన్నాపెడా తేడా లేకుండా అందరినీ పట్టిపడిస్తున్న మధుమేహానికి 'రెడ్ లైట్ డెరపీ' (ఎరుపు రంగు కాంతి)తో అడ్డుకట్ట వేయచ్చని తాజా అధ్యయనం ఒకటి నిరూపించింది. భోజనం తర్వాత మన శరీరంపై 15 నుంచి 45 నిమిషాలపాటు ఎరుపురంగు కాంతి పడేటట్లు చేయడం ద్వారా మధుమేహానికి అడ్డుకట్ట వేయచ్చని లండన్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు తేల్చారు. 'బయోఫోటోనిక్' జర్నల్ లో ఈ అధ్యయన వివరాలు ప్రచురితమయ్యాయి. రెడ్ లైట్ డెరపీ ద్వారా మైటోకాండ్రియాలో 670 నానోమీటర్ల ఉత్తేజిత శక్తి (స్పిమ్మిలెటెడ్ ఎన్ర్జీ)ని ఉత్పత్తి చేయగలిగితే అది గ్లూకోజ్ వినియోగానికి దారితీస్తుందని తేలింది. మరీ ముఖ్యంగా గ్లూకోజ్ తీసుకున్న తర్వాత 27.7 శాతం గ్లూకోజ్ సాయులు తగ్గినట్లు కనుగొన్నారు. గరిష్టంగా గ్లూకోజ్ పెరుగుదలను 7.5 శాతం తగ్గించింది. శరీరంపై ఎరుపురంగు కాంతి పడగానే జీవకణంలోని మైటోకాండ్రియా ఉత్తేజితమై వెంటనే శక్తిని విడుదల చేయడం మొదలుపెడుతుందని పరిశోధకులు నేతృత్వం వహించిన డాక్టర్ మెథెల్ పానర్ పేర్కొన్నారు. భోజనం తర్వాత గ్లూకోజ్ సాయులు అమాంతం పెరగకుండా ఇది అడుకుంటుందని వివరించారు. ఎల్ ఈడీ లైట్ లో నీలరంగు (బూ లైట్) కాంతి ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తుందని, నీలరంగు కాంతికి శరీరం ఎక్కువసేపు గురికావడం వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు డిస్ రెగ్యులేషన్ కు గురవుతాయని పేర్కొన్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఇప్పుడు ఎల్ ఈడీ లైట్ల వినియోగం పెరగడంతో ఈ ముప్పును గుర్తించాలని సూచించారు.

వాట్సాప్ యూజర్లకు అందుబాటులోకి వచ్చిన కొత్త ఆప్షన్లు



తెలంగాణ వీణ , జనరల్ : యూజర్లకు ఎప్పటికప్పుడు కొత్త ఫీచర్లను పరిచయం చేసే ఇన్స్టాంట్ మెసేజింగ్ యాప్ వాట్సాప్ తాజాగా మరికొన్ని ఆప్షన్లను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. యూజర్ల స్ట్రెస్ నివారించే మెరుగుపరచున్నా కొత్త టెక్స్ ఫార్మాటింగ్ ఆప్షన్లను రూపొందించింది. వాట్సాప్ యూజర్లు తాము పంపించే టెక్స్ కి బుల్లెట్ పాయింట్లు, బ్లాక్ కోల్లు, ఇన్ లైన్ కోడ్ల కోసం షార్ట్ కట్ మారాలను ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఈ నూతన ఫార్మాటింగ్ ఆప్షన్ల ద్వారా యూజర్లు తమ సందేశాన్ని స్పష్టంగా తెలియజేయడంలో పాటు మెసేజింగ్ సులభంగా క్రియేట్ చేసుకోవచ్చని వాట్సాప్ పేర్కొంది. యూజర్లు తమ మెసేజ్ కి బుల్లెట్ పాయింట్లు ఇవ్వాలనుకుంటే మెసేజ్ కు ముందు డ్వాబ్ల సింబల్ (-) టైప్ చేసి స్పేస్ ఇన్స్ సరిపోతుంది. ఆటోమేటిక్ గా యూజర్ సందేశానికి బుల్లెట్ పాయింట్ వచ్చేస్తుంది. ఇక మెసేజ్ ని హైలైట్ చేయాలనుకుంటే 'గ్రేటర్ డెస్' (>) సింబల్ ని ఉపయోగించాలి ఉంటుంది. టెక్స్ కు ముందు > సింబల్ టైప్ చేసి స్పేస్ ఇన్స్ ఎంచుకున్న టెక్స్ హైలైట్ అవుతుంది. మరొకప్పుడు యూజర్లు ఇకపై బ్యాటికెట్ లో (\*) తమ సందేశాన్ని ఇన్ లైన్ కోడ్ గా ఫార్మాట్ చేయవచ్చని వివరించింది.

ఈ కొత్త ఆప్షన్ల వినియోగదారుల చాటింగ్ ఎక్స్ పీరియన్స్ మరింత మెరుగుపరచవచ్చని వాట్సాప్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేసింది. డెస్క్ టాప్, ఆండ్రాయిడ్, ఐఫోన్, వాట్సాప్ వెబ్ వెర్షన్ లో పాటు వివిధ ప్లాట్ ఫార్మ్లపై ఈ ఫీచర్లను ఉపయోగించుకోవచ్చని వెల్లడించింది. టెక్స్ ఫార్మాటింగ్ ఈ కొత్త ఆప్షన్ల మరింత ఉపయోగపడతాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేసింది. కాగా ఇటీవలే వాట్సాప్ ఒక కొత్త ఫీచర్ ను పరిచయం చేసింది. సక్రమ సమాచారానికి అడ్డుకట్ట వేయడమే లక్ష్యంగా దీనిని పరిచయం చేసింది. ఎన్నికలు సమీపిస్తున్న నేపథ్యంలో ఫేక్ వార్తల వ్యాప్తిని అరికట్టడానికి కొత్త హెల్ప్ లైన్ ను ఘటన చేసింది. సమాచారాన్ని ధృవీకరించుకోవడానికి ఇది ఉపయోగపడవచ్చని వెల్లడించింది.

