



WWW.PRAJASWARAMDAILY.COM

ఎరువుల కృత్రిమ

కొరత సృష్టించాడు

మెదక్ జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్



మెదక్ ఆగస్టు 08 (ప్రజా స్వరం) :

ఎరువులు కుత్రిమ కొరత సృష్టించడని డిమాండ్ కు అనుగుణంగా నిలువలు ఉన్నాయని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ స్పష్టం చేశారు. శుక్ర వారం హవేలి ఘనపూర్ మండల కేంద్రంలో తెలంగాణ ఆగ్రో రైతు సేవా కేంద్రం ను కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. డిమాండ్ కు అనుగుణంగా ఉన్న నిల్వలను పరిశీలించారు. స్టాక్ వివరాలను, అవైల్ తదితర వివరాలను డిలబ్ట అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రస్తుత సీజన్ కు అనుగుణంగా జిల్లాలో తగినన్ని ఎరువులు విత్తనాలు ఉన్నాయని కొంత మంది కృత్రిమ కొరత సృష్టించాలని చూస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని అన్నారు. రైతులతో స్వయంగా మాట్లాడుతూ వారికి కావలసిన సమాచారాన్ని అందించారు రైతులు జిల్లాలో ముందస్తుగా ఎరువులు విత్తనాలు యూరియా డిపివీ తదితర ఫర్టిలైజర్స్ లో వ్యవసాయ శాఖ సిద్ధంగా ఉంచుకోవడం జరిగిందని



తెలిపారు. కల్తీ విత్తనాలు అమ్మిన, అధిక ధరలకు విక్రయించిన, ప్రభుత్వం నాచించిన ప్రకారం సంబంధిత వ్యక్తులపై శాఖ పరమైన చర్యలు తీసుకుని లై సెన్సులు రద్దు చేయడం జరుగుతుందని అన్నారు. టాన్స్ ఫోర్స్ నిబ్బంది క్రమం తప్పకుండా సంబంధిత అధికారులతో కలిసి ఎరువుల దుకాణాలను తనిఖీ చేయాలని సూచించారు.



మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ కు రాబీ కట్టిన

లగచర్ల ఆడబిడ్డ జ్యోతి, గిరిజన మహిళలు

వికారాబాద్, ఆగస్టు 8(ప్రజా స్వరం):

బీ ఆర్ ఎన్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ కు వికారాబాద్ జిల్లా కొడంగల్ నియోజకవర్గం లగచర్ల తండాకు చెందిన ఆడబిడ్డ జ్యోతి, గిరిజన మహిళలు శుక్ర వారం తెలంగాణ భవన్ లో రాబీ కట్టారు. తన భర్తను ప్రభుత్వం అక్రమంగా జైలుకు పంపినప్పుడు కేటీఆర్ అన్న రెక్క నిలబడ్డారు. గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు నా క్షేమాలన్నీ చూసుకొని, నా బిడ్డకు మేనమామ రెక్క భూమి నాయక్ అని పేరు పెట్టాడు. ఆపదలో నాకు దేవుడు ఇచ్చిన అన్న కేటీఆర్ అని రాబీ కట్టిన లగచర్ల ఆడబిడ్డ జ్యోతి ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ సంతోషం వ్యక్తం చేశారు.

బస్తీ దవాఖానను తనిఖీ చేసిన జిల్లా వైద్యాధికారి

మెదక్ ఆగస్టు 08 (ప్రజా స్వరం):

మెదక్ పట్టణం గోల్కొండ వీధి లోని బస్తీ దవాఖాన ను జిల్లా వైద్యాధికారి శ్రీరామ్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఉద్యోగుల హాజరు నమోదు రిజిస్టర్ రికార్డ్ పరిశీలించారు. వైద్య సిబ్బంది సమయ పాలన వాటిపై ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని సూచించారు. ఆయన వెంటి ఏవో డా. హరి ప్రసాద్ ఉన్నారు.



వికారాబాద్ జిల్లా రెవెన్యూ అధికారిగా మంగీలార్

వికారాబాద్, ఆగస్టు 8(ప్రజా స్వరం):

జిల్లా రెవెన్యూ అధికారిగా మంగీలార్ శుక్ర వారం పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఇదే సందర్భంలో కలెక్టర్ రేట్ లో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి మంగీలార్ జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్ ను పూల బొకే తో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. మంగీలార్ వరంగల్ హనుమకొండ జిల్లాలో డిప్యూటీ కలెక్టర్ గా పనిచేసిన ఆయన వికారాబాద్ జిల్లా రెవెన్యూ అధికారిగా బదిలీపై వచ్చారు.



జర్నలిస్టు భౌతికకాయానికి ఎమ్మెల్యే నివాళి



వికారాబాద్, ఆగస్టు 8(ప్రజా స్వరం):

వికారాబాద్ జిల్లా పరిగి పట్టణానికి చెందిన సీనియర్ పాత్రికేయులు ఎం.డి. అలం సాబ్ శుక్రవారం అనారోగ్యంతో తన ఇంటిలో కన్నుమూశారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న వికారాబాద్ జిల్లా పాత్రికేయ సంఘాల ప్రతినిధులు తీవ్ర సంతాపం వ్యక్తించారు. దాదాపు 40 ఏళ్లుగా జర్నలిజం వృత్తిలో ఉన్న చిన్న పత్రిక సంపాదకుడిగా, ఉర్దూ దినపత్రికలకు పాత్రికేయునిగా సీనియర్ జర్నలిస్టు అలం పని చేశారు. వికారాబాద్ జిల్లా ఆర్టిడెన్స్ కమిటీ సభ్యులుగా కూడా ఆయన కొనసాగారు. కాగా ఈ విషాదకర వార్త తెలుసుకున్న పరిగి ఎమ్మెల్యే, వికారాబాద్ జిల్లా డి.సి.సి అధ్యక్షులు డాక్టర్ బి.రామకృష్ణ రెడ్డి ఆయన భౌతికకాయానికి నివాళులర్పించారు. అనంతరం వారి కుమారుడు వాజీద్ ను పరామర్శిస్తూ, కుటుంబానికి మనోబలాన్ని అందించారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీపై కసి తీర్చుకునేందుకు

ప్రజలు సిద్ధంగా ఉన్నారు



తాండూరు, ఆగస్టు 8 (ప్రజాస్వరం) :

కాంగ్రెస్ పార్టీపై ఉన్న ఆగ్రహాన్ని ప్రజలు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో చూపడంతో బీఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర మీడియా అధికార ప్రతినిధి పి. శ్రీశైల్ రెడ్డి అన్నారు. వికారాబాద్ జిల్లా తాండూరు పట్టణంలోని వైలెట్ రోహిత్ రెడ్డి క్యాంప్ కార్యాలయంలో శుక్ర వారం జరిగిన తాండూరు నియోజకవర్గం పెద్దెముల్, కోట పల్లి మండలాల బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తల విస్తృత ప్రసంగ సమావేశానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. సాధ్యం కాని హామీలతో మాయమాలలు చెప్పి సమ్మించి మోసం చేసిన వైసెపై ప్రజలు తీవ్ర కసి మీద ఉన్నారన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ వారి వైఫల్యాలను కప్పిపుచ్చేందుకు రోజుకు ఒక డ్రామాలకు తెరలేపుతున్నారు. వైలెట్ రోహిత్ రెడ్డి అధ్యర్థంలో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ అత్యధిక స్థానాలు సొంతం చేసుకుంటుందన్నారు. మళ్ళీ వచ్చేది బీఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రభుత్వంమే అని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్క బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తకు పార్టీ అందగా ఉంటుంది కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజలకు చెప్పాలి. అందరూ కలిసికట్టుగా పనిచేసి స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో మన సత్తా చాటాలి అని బీఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర మీడియా అధికార ప్రతినిధి పి. శ్రీశైల్ రెడ్డి అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు కోహిత్ శ్రీనివాస్, సీనియర్ నాయకులు రమేష్, గోపాల్ రెడ్డి, మహేందర్, అంజయ్య, జనార్దన్ రెడ్డి రాములు, సర్వేంద్ర, నిఖిల్, శ్రావణ, మండల పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, ఆయా గ్రామాల నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఖాబర్దార్ దుబ్బాక ఎమ్మెల్యే

కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి



మెదక్ ఆగస్టు 08 (ప్రజా స్వరం) :

జిల్లా పాలనాధికారికి, ఇతర ప్రభుత్వ అధికారులకు నాన్ గెజిటెడ్, గెజిటెడ్, ఫోర్ట్ క్లాస్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ అందగా ఉందని డివిప్లీవ్ అధ్యక్షులు & జేపీసీ చైర్మన్ దొత నరేందర్ తెలిపారు. శుక్ర వారం మెదక్ కలెక్టరేట్ కార్యాలయం ప్రాంగణంలో భోజన విరామ సమయంలో దుబ్బాక ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి పై నిరసనలు తెలియజేస్తూ డివిప్లీవ్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ తెలంగాణ నాన్ గెజిటెడ్, గెజిటెడ్, ఫోర్ట్ క్లాస్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్, ఉపాధ్యాయ సంఘాల నాయకులు ముక్తకంఠతో నివాదాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా డివిప్లీవ్ అధ్యక్షులు & జేపీసీ చైర్మన్ దొత నరేందర్ మాట్లాడుతూ ఈ నెల 7న మెదక్ కలెక్టరేట్ కార్యాలయం దర్బా చాక్ వద్ద బీఆర్ఎస్ పార్టీ రైతుల దర్బా లే దుబ్బాక ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ జిల్లా కలెక్టర్ మీద చేసిన అసచిత వ్యాఖ్యలను తెలంగాణ నాన్ గెజిటెడ్ ఆఫీసర్స్ యూనియన్ తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని అన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టే ప్రజా సంక్షేమ పథకాలు జనాభా పాఠశాల పాఠశాలలకు లక్ష్యాంగా మెదక్ జిల్లాలో ప్రగతి పాలన అందిస్తున్నారని అన్నారు. ప్రభుత్వ అధికారులు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేస్తున్న అభివృద్ధి సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లేందుకు వివిధ శాఖల అధికారులతో సమన్వయం చేస్తూ సమిష్టి

గా కృషి చేస్తారని అటువంటి సమర్థ వంతమైన పాలన అందిస్తున్న జిల్లా కలెక్టర్ మీద అసచిత వ్యాఖ్యలు చేయడం సబబు కాదని తెలిపారు. ఇక ముందు ఏ ప్రభుత్వ అధికారికైనా అన్యాయం జరిగితే వారిపై అసచిత వ్యాఖ్యలు చేస్తే వారికి అండగా మెదక్ జిల్లా తెలంగాణ ఎంప్లాయిస్ జేపీసీ అండగా ఉండటంతో పాటు వారిని రక్షించడం జరుగుతుందన్నారు. రాజకీయాలకీతరంగా ఏ ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉన్నా ఆ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న సంక్షేమ పథకాలను చిత్త శుద్ధితో ప్రభుత్వ అధికారులు అమలు చేస్తారన్నారు. మెదక్ జిల్లా ప్రభుత్వ అధికారులు విధుల పట్ల చిత్తశుద్ధి అంకితభావంతో పని చేస్తారని తెలిపారు. ఇక ముందు ఇలాంటి సంఘటనలు పునరావృతం కాకుండా పటిష్ట చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో జేపీసీ సెక్రటరీ జనరల్ విశ్వ, డివిప్లీవ్ సెక్రటరీ రాజ్ కుమార్, క్లాస్ ఫోర్ట్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు జలగం ప్రసాద్, రిజ్యాన్ అలీ, ఎన్ డి యు అధ్యక్షులు రాజగోపాల్ గెడ్డ, డిడియూ అధ్యక్షులు శివయ్య, డివిప్లీవ్ జిల్లా సహాధ్యక్షులు జక్కాల్ పాషా, కోకాధికారి చంద్రశేఖర్, ఉపాధ్యక్షులు పహులద్దినీ, సంయుక్త కార్యదర్శులు శంకర్, శివాజీ, పంచాయతీ కార్యదర్శుల ఫారం అధ్యక్షులు జంగం నగేష్, గోపాల్, శ్రీ హర్ష ధనుంజయ్, జిల్లా అధికారులు, పెద్ద ఎత్తున ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

నేటి నుంచి శ్రీ రాఘవేంద్ర స్వామి

ఆరాధన మహోత్సవాలు

శామీర్ పేట, ఆగస్టు 8(ప్రజా స్వరం) :

శ్రీ రాఘవేంద్ర స్వామి ఆరాధన మహోత్సవాలు నేటి నుంచి నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆలయ వ్యవస్థాపకులు, వాక్ బ్రహ్మ, శిష్యునిధారక డాక్టర్ ఎస్ వి ఎల్ ఎన్ మూర్తి శుక్రవారం తెలిపారు. శామీర్ పేట మండలం తూంకుంట మున్సిపల్ పరిధిలోని శ్రీ గాయత్రి మహా క్షేత్రంలో ఈనెల 9 నుంచి 12 వరకు శ్రీ రాఘవేంద్ర స్వామి ఆరాధన మహోత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ శ్రీ రాఘవేంద్ర స్వామి 354 వ ఆరాధన మహోత్సవాలు శనివారం సాయంత్రం నుంచి ప్రారంభమౌతున్నట్లు చెప్పారు. సాయంత్రం 5 గంటలకు ధ్వజ రోహిణి, గోపూజ, ధాన్యపూజ, 10 న ఆదివారము శ్రీ రాఘవేంద్ర స్వామి పూర్వార్ధానలో నిర్వహిస్తారు. ఫలపంచామృత అభిషేకము, భాగంగా ఉదయం నిర్వహిస్తారు. ఫలపంచామృత అభిషేకము, పాదపూజ, కనకాభిషేకము, తులసి అర్చన, కూచిపూడి, భరతనాట్యం జరుగును. హస్తోదకం, పల్లకి సేవా, రథోత్సవం, అష్టావధానసేవ, అష్టావధానసేవ, మహా మంగళహారతి, తీర్థం, అలాగే 11 న సోమవారము శ్రీ రాఘవేంద్ర స్వామి మధ్యాహ్నంలో భాగంగా ఉదయం నిర్వహిస్తారు. ఫలపంచామృత అభిషేకము, పాదపూజ, కనకాభిషేకము, తులసి అర్చన,



అదనపు కలెక్టర్ తనిఖీలు

శామీర్ పేట ఆగస్టు 8 (ప్రజా స్వరం) :

భూభారతి, రెవెన్యూ సదస్సులలో వచ్చిన దరఖాస్తులను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని మేడ్చల్ మల్వాజిగిరి జిల్లా అదనపు కలెక్టరు విజయేందర్ రెడ్డి రెవెన్యూ అధికారులను ఆదేశించారు. శుక్ర వారం భూభారతి, రెవెన్యూ సదస్సులలో వచ్చిన దరఖాస్తుల పరిష్కార దిశలో భాగంగా మూడువంతల పట్టా తహసీల్దార్ కార్యాలయాన్ని అదనపు కలెక్టరు తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టరు మాట్లాడుతూ భూభారతి ఆన్ లైన్ ద్వారా, రెవెన్యూ





ఆర్థరైటిస్ కు అదిరిపోయే చిట్కా..

ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మందిని ఇబ్బంది పెడుతున్న సమస్య ఆర్థరైటిస్. కీళ్లనొప్పులు, కీళ్ల ఎలహీనత, కీళ్ల చుట్టూ ఉండే కండరాల నొప్పి, వాపు కండటం దీని లక్షణాలు. కాస్తంత ఊబకాయం కందంటే వారిలో దీని ప్రభావం మరింత అధికంగా కంటుంది. వారి అధికబరుపు.. ఆర్థరైటిస్ కు మరింత బలమైన ఇందనంలా వనచేసి నొప్పిలను పెరిగిస్తోంది. ఆర్థరైటిస్ వచ్చిన వారికి ఎక్కువగా తం చేతులు, మోకాళ్లు, తుంటి, వెన్నెముక వంటి ప్రదేశాల్లో నొప్పులు వస్తుంటాయి. ఈ ఆర్థరైటిస్ కు ఆదిలోనే మందు వేస్తే చాలా మందిని వైద్యులు

కూడా అంటున్నారు. ఆర్థరైటిస్ కు ఆయుర్వేదంలో అద్భుతమైన చిట్కా ఒకటి ఉందని, అది పాటిస్తే ఆర్థరైటిస్ ఉన్నా లేనట్లే ఉంటుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. అంతేకాకుండా ఈ చిట్కా అనేది ఆర్థరైటిస్ నొప్పిని తగ్గించడమే కాకుండా సమస్యను కూడా నయం చేయగలదని చెప్తున్నారు. వీటి కోసం ఎంతో కష్టపడాల్సి, శ్రమ చేయాల్సి పని కూడా లేదుంటున్నారు. అనేక వ్యాధులకు, రోగాలకు ఆయుర్వేదంలో చిన్నచిన్న చిట్కాలు, వంటగదిలోని వదార్లతోనే చికిత్స చేస్తుంటాయి. కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాల్లో మాత్రం

ప్రత్యేక మొక్కలు, ప్రత్యేక పద్ధతి ద్వారా ఔషధాన్ని తయారు చేసుకోవాలని సూచిస్తుంటుంది. అటువంటి చిట్కానే ఒకటి ఆర్థరైటిస్ కు కూడా ఉంది ఆయుర్వేదంలో. ఆ చిట్కాలో చింత గింజలు ప్రధానంగా వినియోగిస్తారు. చింత గింజలు మన కీళ్ల మధ్య ఉండే లూట్రికేషన్ ను గుజ్జు పదార్థాన్ని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. దాంతో పాటుగానే చింతగింజల్లో ఉండే టానిన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్ వంటి మరికొన్ని సమ్మేళనాలు పలు ఇతర సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా కీలకంగా వ్యవహరిస్తాయి. ఇవే లక్షణాలు ఆర్థరైటిస్

సమస్యను కూడా సమసిపోయేలా చేస్తాయి. ప్రతి రోజు నిద్ర తొందరగా లేచి చింతగింజల పొడిని తీసుకుంటే చాలు. రెండు మూడు రోజుల్లోనే ఆర్థరైటిస్ నొప్పిల నుంచి ఉపశమనం పొందొచ్చని అంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. దీంతో పాటుగా ఆర్థరైటిస్ నొప్పి ఉన్న ప్రాంతంలో కావడం పెట్టడం, ఓమెగా3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం కూడా నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. యోగా, స్విమింగ్ వంటి కీళ్లను దృఢంగా చేసే వ్యాయామాలు చేయడం కూడా మంచిదేనని నిపుణులు చెప్తున్నారు.



సీటీ స్కాన్ వల్ల క్యాన్సర్ వస్తుందా?

తరుచూ సీటీ స్కాన్ చేయించుకోవడం వల్ల ప్రమాదమా? అంటే అవుననే అంటున్నాయి తాజా అధ్యయనాలు. సీటీ స్కాన్ ఎక్కువసార్లు చేయించుకోవడం వల్ల పిల్లలు, యువతలో ఖడ్గ క్యాన్సర్ ముప్పు గణనీయంగా పెరుగుతోన్నట్లు ఒక తాజా అధ్యయనం తెలుసుకునేందుకు ఉపయోగపడే అత్యధునిక టెక్నాలజీ ఈ సీటీ స్కాన్. కానీ ప్రతి సీటీ స్కాన్ తో చిన్నాదులు, యువత ఖడ్గ క్యాన్సర్ బారినపడే ప్రమాదం సుమారు 16 శాతం వరకూ పెరుగుతోందని యూరోపియన్ మీడియాట్రిక్ సొసైటీ చెందిన పరిశోధకులు చేసిన

రీసెర్చ్ లో వెల్లడైంది. దాదాపు 10 లక్షల మంది రోగులపై వారు చేసిన అధ్యయనంలో సీటీ స్కాన్ నుంచి వెలువడే రేడియేషన్ చిన్నాదులు, యువతను క్యాన్సర్ ముప్పుకు గురి చేస్తోందని తేలింది. సీటీ స్కాన్ నుంచి వెలువడే రేడియేషన్ మోతాదులకు ఖడ్గ క్యాన్సర్, ముఖ్యంగా లింఫోమా, మైలోమాడ్ బారినపడే ముప్పునకు మధ్య స్పష్టమైన సంబంధం ఉందని పరిశోధకులు తేల్చారు. సాధారణంగా సీటీ స్కాన్ లో వెలువడే రేడియేషన్ 10 నుంచి 15 యూనిట్లు అంత ప్రమాదకరం కాదని, అందరూ భావిస్తుంటారు. కానీ అంతకంటే తక్కువ స్థాయిల్లో వెలువడే రేడియేషన్

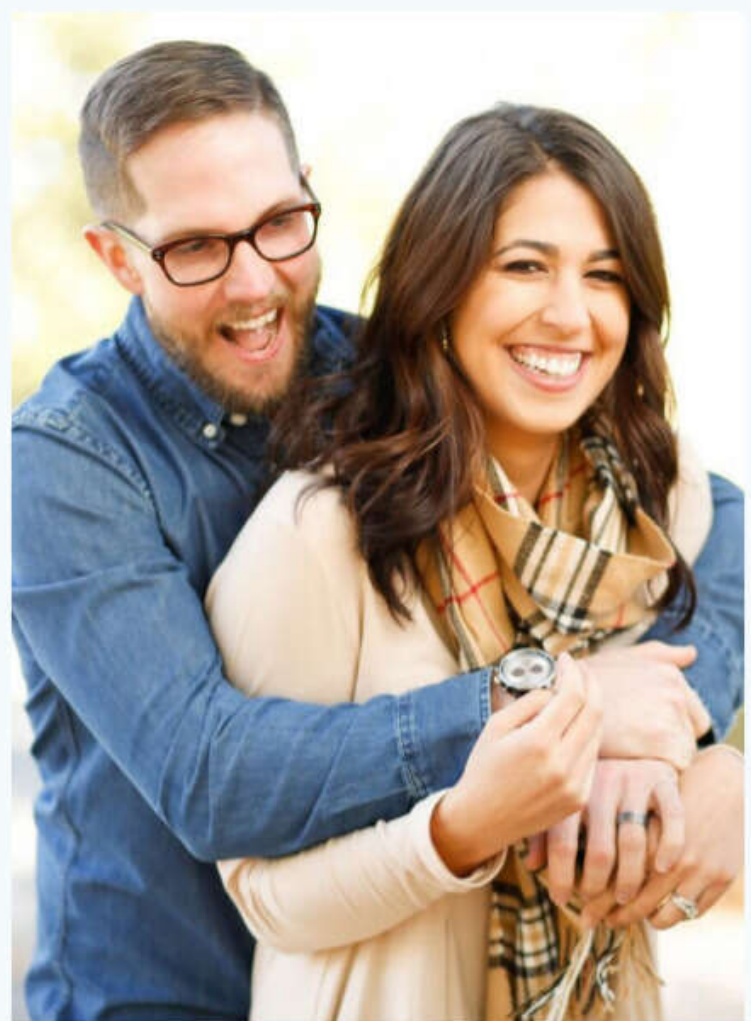
సైతం ప్రమాదకరమేనని వారు వెలుతున్నారు. ఇప్పుడు సీటీ స్కాన్ చేయించుకునే ప్రతి వెయ్యి మంది చిన్నారుల్లో రాసన్న 12 సంవత్సరాల్లో 1.4 క్యాన్సర్ కేసులు సమాధు అయ్యే ప్రమాదం ఉందని పరిశోధకులు వివరిస్తున్నారు. అలాగేని వ్యాధి నిర్ధారణలో, చికిత్స ప్రణాళికలో సీటీ స్కాన్ వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉంటాయనే విషయంలో ఎలాంటి వివాదం లేదని పరిశోధకులు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. కాబట్టి అత్యవసర సందర్భాల్లో మాత్రమే సీటీ స్కాన్ చేయించాలని, దాని వల్ల రేడియేషన్ కి గురయ్యే ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుందని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.



వేసవిలో ఇమ్మ్యూనిటీ పెంచే ఆహార పదార్థాలు

ఈ సీజన్ లో ఇమ్మ్యూనిటీ పెంచాలంటే కొన్ని ఆహార పదార్థాలను డైట్ లో చేర్చుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు. ముసక్కాయ, ములగాకు పొడి తప్పనిసరిగా తినాలంటున్నారు. వీటిని తీసుకోవడంవల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు నయమవుతాయని చెబుతున్నారు. వీటిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలో పీచు అధికంగా ఉండడంవల్ల రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుపడుతుంది.

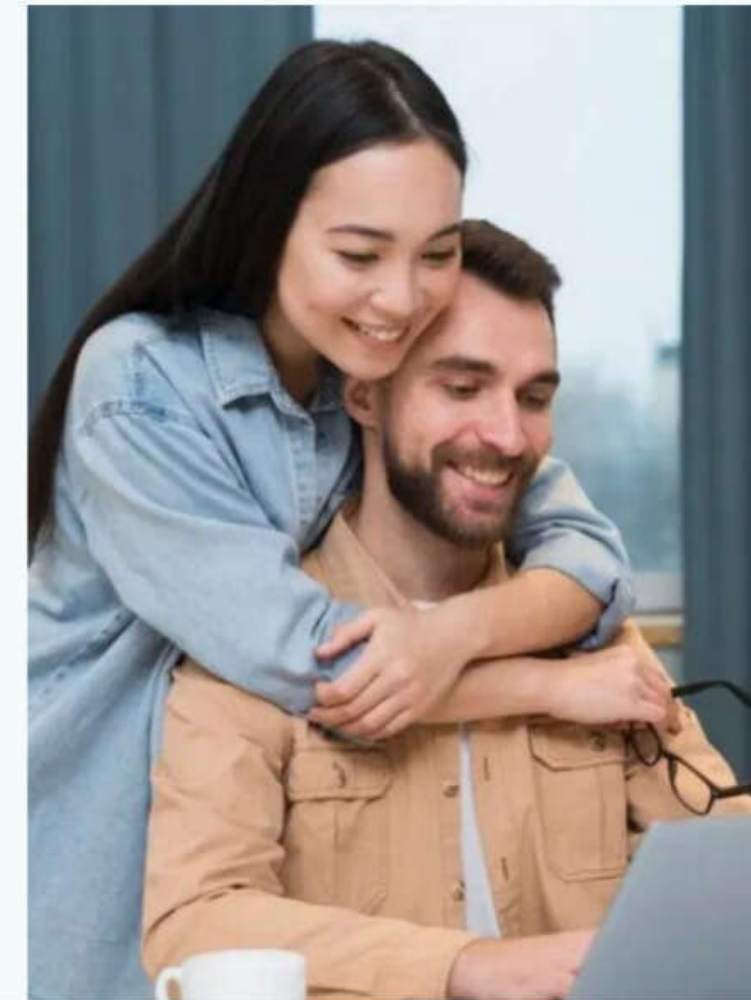
అజీర్తి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ముసగలోని ఫైబర్లు ఫిరొలిక్ యాసిడ్లు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీగా పని చేస్తాయి. ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఆర్థరైటిస్, ఎలర్జీలు దరిచేరకుండా ఉంటాయని సూచిస్తున్నారు. నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండడంవల్ల శరీరాన్ని డీ హైడ్రేషన్ నుంచి కాపాడుతుంది. అలసట, వడదెబ్బ వంటి సమస్యల నుంచి రక్షిస్తుంది.



భార్యభర్తల మధ్య ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..!

భార్యభర్తల మధ్య ఒక్కోసారి సరదాగా మాట్లాడుకునే మాటలు... పెద్దవై గొడవలుగా మారుతుంటాయి. జీవితాంతం కలిసి ఉండాలన్న దంపతులు... ప్రతి చిన్నవిషయానికీ గొడవలు పడుతుంటే ఇల్లు సరకంగా మారుతుంది. ఇలాంటిప్పుడు వివాదం ముదరకుండా ఇద్దరూ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సరదాగా జరిగిన గొడవకు గతంలో జరిగిన పొరబాట్లతో సమస్యగానే చూడండి. తాత్కాలికంగా జరిగిన గొడవకు గతంలో జరిగిన పొరబాట్లతో సమస్యగానే చూడండి. తాత్కాలికంగా జరిగిన గొడవకు గతంలో జరిగిన పొరబాట్లతో సమస్యగానే చూడండి. తాత్కాలికంగా జరిగిన గొడవకు గతంలో జరిగిన పొరబాట్లతో సమస్యగానే చూడండి.

పొరబాటనే మీరు దూరంగా ఉంటున్నారా? అనేది గమనించుకోండి. అప్పుడే మీ సమస్యకు పరిష్కారం లభిస్తుంది. గొడవకి కారణం ఏదైనా ఇద్దరికీ ఎవరి వాదనలు వారికి ఉంటాయి. కొన్ని సార్లు నిజంగానే అక్కడ తప్పు జరగకపోయినా అవేతనం, అహం ఇద్దరి మధ్య దూరాన్ని పెంచేస్తుంది. వాదులాటే ఇలా పెరగడానికి ప్రధాన కారణం కావచ్చు. ఇలాంటిప్పుడు మాటకు మాటగా... వెంటనే స్పందించేయకండి. మౌనంగా ఉండండి. లేదంటే, అవేతనంలో అనే మాటలు సమస్యను మరింత పెద్దవిగా మారుస్తాయి. ఒకవేళ ప్రయత్నం చేయండి. దాన్ని పరిష్కరించుకునే ఒక మాట పడినా తప్పిం లేదు... కాస్త వేడి చల్లారాక మీ అభిప్రాయాన్ని అవతలివారికి అర్థమల్లా జరుగుతాయి. నిజంగా అది దిద్దుకోలేని





అలాంటి పాత్రలు ఇస్తేనే సినిమాలు చేస్తా..



ఆశిష్ విద్యార్థి కామెంట్స్

స్టార్ యాక్టర్ ఆశిష్ విద్యార్థికి ఉన్న క్రేజ్ అంతా ఇంకా కాదు. దాదాపు అన్ని భాషల్లో ఆయన సినిమాలు చేశారు. 30 ఏళ్ల కెరీర్ లో 300లకు పైగా సినిమాల్లో నటించారు. తెలుగులో స్టార్ హీరోల సినిమాల్లో చిలన్ పాత్రలు చేస్తూ ఫేమస్ అయ్యారు. రీసెంట్ గా ఆయన సినిమాలు తగ్గించేశారు. ఎక్కడా కనిపించట్లేదు. దీంతో ఏమైందా అని ఆయన ఫ్యాన్స్ ఆరా తీస్తున్నారు. తాజాగా ఆయన ఈ రూపంపై క్లారిటీ ఇచ్చారు. నేను ఎందుకు సినిమాలు చేయట్లేదో అని చాలా మంది అడుగుతున్నారు. వారికి క్లారిటీ ఇవ్వాలి నా బాధ్యత నాపై ఉంది. నేను ఇప్పుడు సినిమాలు చేయకపోయినా గ్రేట్ యాక్టర్ నే. 300లకు పైగా సినిమాల్లో నటించాను. ఎన్నో వైవిధ్యమైన పాత్రల్లో చేశాను. కానీ ఇప్పుడు బోర్ కొడుతోంది. రెగ్యులర్ గా చిన్న పాత్రలే వస్తున్నాయి అందుకే చేయట్లేదు. ఇంప్లైంట్ పాత్రలు వస్తేనే చేస్తానని ఇప్పటికే డైరెక్టర్లకు చెప్పాను. సినిమాల్లో కీలక పాత్రలు మాత్రమే చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాను. అందుకే చిన్న పాత్రల్లో నటించట్లేదు. రొటీన్ పాత్రలు చేయాలని అనుకోవట్లేదు. మనం కొత్తగా చేసినప్పుడే ప్రేక్షకుల్లో మంచి గుర్తింపు లభిస్తుంది. నా కెరీర్ నిలబడటానికి కారణం కూడా అదే. ఈ సదుమ అన్నీ తేలికపాటి పాత్రలే వస్తుండటంతో రిజెక్ట్ చేస్తున్నా. ఒకవేళ కీలక పాత్రలు రాకపోతే సినిమాలు మానేస్తా. అంతేగానీ చిన్న పాత్రలు చేయను అంటూ తేల్చి చెప్పారు ఆశిష్. రీసెంట్ గానే ఆయన పెళ్లి చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే.



గర్భవతిని అని చెప్పిన వినకుండా.. ఆ నిర్మాత చాలా ఇబ్బంది పెట్టారు

టాలీవుడ్ లో రక్త చరిత్ర సినిమాతో ఎంట్రీ ఇచ్చిన నటి రాధికా అప్టే, రెజెండ్ చిత్రంతో తెలుగు ప్రేక్షకుల హృదయాలకు దగ్గరయ్యారు. 2015లో వచ్చిన లయన్ తర్వాత టాలీవుడ్ కు దూరంగా ఉన్న రాధికా, బాలీవుడ్ లో పరుస చిత్రాలతో బిజీగా మారింది. 2012లో బ్రిటిష్ సంగీత దర్శకుడు బెనెడిక్ట్ బేలర్ ను ప్రేమించి పెళ్లాడిన ఆమె, పెళ్లయి పది సంవత్సరాల తర్వాతే తల్లియన విషయం తెలిసిందే. గతేడాది డిసెంబర్ లో రాధికా బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. అయితే

టాలెంట్ తో పాటు తన నిజాయితీ గల వ్యాఖ్యలతో ఎప్పుడూ వార్తల్లో నిలిచే నటి రాధికా అప్టే, ఇటీవల ఒక చేదు అనుభవాన్ని పంచుకున్నారు. ఇటీవల నేహా ధూపియా నిర్వహించిన ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న రాధికా.. 'ప్రెగ్నెంట్ అయిన మొదటి మూడు నెలలు నాకు సరకంలా అనిపించాయి. శారీరకంగా -మానసికంగా చాలా బాధ పడ్డాను. అందులోను ఓ సినిమా కారణంగా చాలా ఇబ్బందులు కూడా ఎదురుకున్నాను. ఆ సమయంలో నేను బిగుతైన దుస్తులు ధరించకూడ

దని చెప్పినా, నిర్మాత పట్టుబట్టాడు. బాగా చివడం వల్ల నా శరీరంలో మార్పులు వచ్చాయి, కానీ నా పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోలేదు. మాటింగ్ సెట్ లో నొప్పితో ఉన్నా వైద్యుడిని కలిసేందుకు కూడా అనుమతించలేదు. ఇది నాకు చాలా బాధ కలిగించిన విషయం. నేను వృత్తి పరంగా ఎప్పుడూ నిజాయితీగా ఉంటాను, కానీ ఇలాంటి సమయంలో కొంత మానవత్వం, సానుభూతి అవసరమని రాధికా స్పష్టం చేశారు ' ప్రస్తుతం ఆమె వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి.



“కర్నీ అంటే బలహీనత కాదు”

ఇండస్ట్రీలో ఎవ్వరి అదృష్టం ఎప్పుడు ఎలా పరిస్థుండో చెప్పలేము. అందులోను బుల్లి తెర నుండి వెండితెరపై స్టార్ అవ్వడం అంత ఈజీ కాదు. అందులో మృణాల్ ఒకరు. హిందీ సినియల్స్ ద్వారా తెరపై ఎంట్రీ ఇచ్చిన మృణాల్ రాకూర్ బాలీవుడ్ సినిమాల్లో ఎంట్రీ ఇచ్చి.. తర్వాత టాలీవుడ్ లో ‘సీతరామం’ తో మరింత గుర్తింపు సంపాదించుకుంది. అయితే సినిమా ఇండస్ట్రీలో శరీరాకృతి గురించి కామెంట్లు కొత్తేమీ కావు. కానీ, వాటికి జవాబు చెప్పడానికి మృణాల్ రాకూర్ తీసుకున్న స్టాండ్ ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది. “కర్నీ” అనిపించుకోవడం బలహీనత కాదని, అది ఒక అందమైన సహజ స్వరూపమని ఆమె చెబుతున్నారు.

తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో భాగంగా ‘కర్నీ’గా ఉండటం అంటే సోమరితనం కాదు, ప్రజలు ఈ తేడాను అర్థం చేసుకోవాలి. నేను ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరిస్తూ, వ్యాయామానికి మద్దతు ఇస్తూ, కానీ అదే సమయంలో, మనం మన చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండటం కూడా చాలా ముఖ్యం. దాని కోసం సరైన నిద్ర.. మంచి ఫుడ్ కచ్చితంగా తీసుకుంటా. అలాగే కొన్ని పాత్రల కోసం బరువు పెరుగుతా. కొన్ని పాత్రల కోసం తగ్గుతా. ఇది నా పనిలో భాగం. ప్రతిసారి ఈ మార్పులను ప్రజలకు వివరిస్తూ ఉండాలి నా అవసరం లేదు. నా పాత్రలో నేను ఎలా నటిస్తున్నాననే విషయమే నాకు ముఖ్యం” అని మృణాల్ స్పష్టం చేశారు. ఇవాల రేపు శరీర ఆకృతి కోసం కడుపు కట్టుకుంటున్న ఈ కాలంలో.. “రూపం కంటే ఆరోగ్యం, ఆనందం ముఖ్యం” అని చెబుతూ, ఇతరులకు ఆత్మవిశ్వాసం పెంచేలా మాట్లాడింది ఈ ముద్దుగుమ్మ. కెరీర్ పరంగా చూస్తే, మృణాల్ రాకూర్ తదుపరి చిత్రం ‘డకోయల్’ లో అదీవి శేష్ నరసన నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం డిసెంబర్ 25 క్రిస్మస్ సందర్భంగా విడుదల కానుంది.

నాని 'ప్యారడైజ్' నుంచి సెకండ్ పోస్టర్ రిలీజ్

నేచురల్ స్టార్ నాని, 'దసరా' ఫేమ్ శ్రీకాంత్ ఓడెల కాంబినేషన్ లో వస్తున్న భారీ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'ది ప్యారడైజ్'. ఈ సినిమాపై ప్రేక్షకుల్లో ఉన్న ఆసక్తిని మరింత పెంచుతూ, చిత్రబృందం శుక్రవారం సాయంత్రం నాని రెండో పోస్టర్ ను విడుదల చేసింది. 'జడల్' అనే పాత్రలో నాని కనిపిస్తున్న ఈ పోస్టర్, ఆయన యాటిట్యూడ్ ను స్పష్టంగా చూపిస్తూ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఈ పోస్టర్ ను నాని తన ఎక్స్ ఖాతాలో పంచుకుంటూ, "వాడి తీరు, నేను ఒక్క అంగుళం కూడా కదలను. యుద్ధాన్ని నా వద్దకు తీసుకురండి. ఎదురుచూస్తున్నా" అని రాసుకోచ్చారు. దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓడెల కూడా పోస్టర్ ను షేర్ చేస్తూ, "నా జడల్, వాడి యాటిట్యూడ్, ప్రపంచం అతనికి వ్యతిరేకంగా ఉండొచ్చు, అంతమైపోవచ్చు. కానీ వాటన్నింటినీ ఒంటరిగానే ఎదుర్కొంటాడు. మునుపెన్నడూ లేని విధంగా ఎదుగుతాడు" అని పేర్కొన్నారు. ఈ క్యాషప్ ను సినిమాలోని పాత్ర తీవ్రతను తెలియజేస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే శుక్రవారం ఉదయం ఒక పోస్టర్, సాయంత్రం రెండో పోస్టర్ ను విడుదల చేసి అభిమానులను ఆశ్చర్యపరిచారు. "అందరిలో ప్రత్యేకంగా నిలవాలనుకున్నాడు. అందుకే సింహాసనంపై కూర్చోవాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. మా నేచురల్ స్టార్ నాని బాక్సాఫీస్ ను ఏలుతాడు" అని నిర్మాణ సంస్థ ఎన్ఎల్ఎల్ సినిమాస్ ధీమా వ్యక్తం చేసింది. నాని కెరీర్ లోనే అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రాన్ని సుదాకర్ చెరుకూరి నిర్మిస్తున్నారు. అనిరుద్ రవిచందర్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ వేగంగా జరుగుతోంది. ఇటీవలే ఫైల్ మాస్టర్ రియల్ సీటీవీ ప్రకృతిలో భారీ యాక్షన్ ఎపిసోడ్ ను చిత్రీకరించారు. ఈ సన్నివేశం కోసం విదేశీ స్టంట్ మాస్టర్లు కూడా పనిచేశారని, ఇది సినిమాకే హైలైట్ గా నిలుస్తుందని సమాచారం. ప్రముఖ హిందీ నటుడు, 'కిల్' ఫేమ్ రాఘవ్ జాయల్ ఈ చిత్రంలో ప్రతినిాయకుడిగా నటిస్తున్నారు. 'ది ప్యారడైజ్' చిత్రాన్ని తెలుగు, హిందీ, తమిళం, కన్నడ, మలయాళం, బెంగాలీ, ఇంగ్లీష్, స్పానిష్ సహా మొత్తం ఎనిమిది భాషల్లో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో విడుదల చేయనున్నారు. ఈ సినిమా 2026 మార్చి 26న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలోకి రానుంది.

