



Dr.G.Rajesh
CMD INB MEDIA GROUP

TRUTH | TRUST | IMPACT

INB TIMES

VOICE OF THE PEOPLE

INB
TELUGU
NEWS

ప్రచురణ : తెలంగాణ ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎడిటర్ : జి రాజేష్ సంపుటి : 03 సంచిక : 178 పేజీలు : 06 గురువారం 24 - 09 - 2026 వెల : 4/-

జూరాల ప్రాజెక్టుకు విడతల వారీగా 3 టీఎంసీల నీరు విడుదల

- తెలంగాణ విజ్ఞప్తిపై కర్ణాటక కీలక నిర్ణయం
- నారాయణపూర్ నుంచి జూరాలకు సాగునీరు
- బెంగళూరులో కర్ణాటక సీఎంతో తెలంగాణ మంత్రుల బృందం భేటీ
- తెలంగాణకు నీరు విడుదల చేసేందుకు కర్ణాటక ప్రభుత్వం అంగీకారం తెలిపింది
- విడతల వారీగా 3 టీఎంసీలు ఇచ్చేందుకు సీఎం డి కే శివకుమార్ సముఖిత

హైదరాబాద్ :
ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో కీలకమైన జూరాల జలాశయం కింద నీటి అవసరాలు, రైతుల సమస్యలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఎగువ కృష్ణా జూరాల విడుదల కోసం తెలంగాణ ప్రభుత్వం చేసిన కసరత్తు ఫలితంగా జూరాలకు విడతల వారీగా 3 టీఎంసీల నీరు విడుదల చేయడానికి కర్ణాటక సీఎం డి కే శివకుమార్ అంగీకరించారు. ఇరిగేషన్ అధికారులు, పాలమూరు ప్రజాప్రతినిధుల భేటీలో డి కే ఈ మేరకు అంగీకారం తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో మంత్రులు వాకిలి శ్రీహరి, జూపల్లి కృష్ణారావు, ఎమ్మెల్యేలు మేఘారెడ్డి, మధుసూదన్ రెడ్డి, బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.మొదటగా కర్ణాటక సీఎం డి కే శివకుమార్ తో తెలంగాణ ప్రతినిధుల బృందం భేటీ కాగా ఎగువన ఉన్న నారాయణపూర్ ప్రాజెక్టు నుంచి జూరాలకు నీటిని విడుదల చేయాలని కోరారు. ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లాలో ఏర్పడిన నీటి ఎద్దడి, పంటల ప్రస్తుత పరిస్థితులు వంటి అంశాలను కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రికి మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు వివరించారు. - మిగతా 2 లో

హైదరాబాద్ :
ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో కీలకమైన జూరాల జలాశయం కింద నీటి అవసరాలు, రైతుల సమస్యలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఎగువ కృష్ణా జూరాల విడుదల కోసం తెలంగాణ ప్రభుత్వం చేసిన కసరత్తు ఫలితంగా జూరాలకు విడతల వారీగా 3 టీఎంసీల నీరు విడుదల చేయడానికి కర్ణాటక సీఎం డి కే శివకుమార్ అంగీకరించారు. ఇరిగేషన్ అధికారులు, పాలమూరు ప్రజాప్రతినిధుల భేటీలో డి కే ఈ మేరకు అంగీకారం తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో మంత్రులు వాకిలి శ్రీహరి, జూపల్లి కృష్ణారావు, ఎమ్మెల్యేలు మేఘారెడ్డి, మధుసూదన్ రెడ్డి, బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.మొదటగా కర్ణాటక సీఎం డి కే శివకుమార్ తో తెలంగాణ ప్రతినిధుల బృందం భేటీ కాగా ఎగువన ఉన్న నారాయణపూర్ ప్రాజెక్టు నుంచి జూరాలకు నీటిని విడుదల చేయాలని కోరారు. ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లాలో ఏర్పడిన నీటి ఎద్దడి, పంటల ప్రస్తుత పరిస్థితులు వంటి అంశాలను కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రికి మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు వివరించారు. - మిగతా 2 లో

రిమ్స్ ప్రమాదానికి ప్రభుత్వమే కారణం

- తెలంగాణ రక్షణ సేన చీఫ్ కల్వకుంట్ల కవిత
- రేవంత్ రెడ్డికి నెల రోజుల డెడ్ లైన్ విధించిన కవిత
- ఐదుగురు పిల్లలు ప్రాణాలు కోల్పోతే రేవంత్ కు పరామర్శించే సమయం కూడా లేకపోయిందని మండిపాటు
- నెల రోజుల్లోగా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులకు పెండింగ్ బిల్లులు చెల్లించాలని హెచ్చరిక

హైదరాబాద్ : సైన్స్ న్యూజ్ కేర్ యూనిట్ లో ఆదిలాబాద్ రిమ్స్ ఆసుపత్రిలోని చోటుచేసుకున్న ఏసీ - మిగతా 2 లో



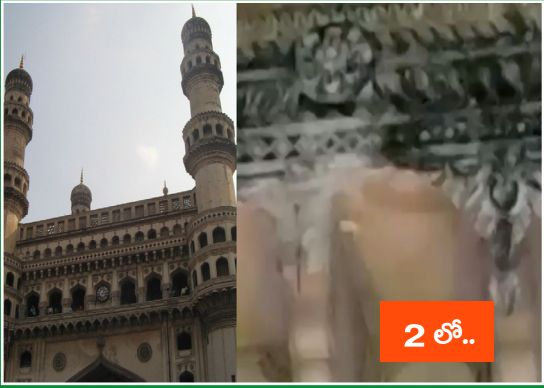
శుక్రవారం హైదరాబాద్ లో వైన్ షాపులు, బార్లు బండ్

- ఈ నెల 25న హైదరాబాద్ లో గణేష్ మహా నిమజ్జనం
- జంట నగరాల పరిధిలో మద్యం విక్రయాలు బండ్
- స్టార్ హోటళ్ళు ఈ ఆంక్షల నుంచి మినహాయంపు

హైదరాబాద్ : గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలో వినాయక నిమజ్జనోత్సవాలు వైభవంగా - మిగతా 2 లో

భారీ వర్షానికి దెబ్బతిన్న చార్మినార్

- ఊడిపడిన ప్లాస్టర్
- హైదరాబాద్ లో భారీ వర్షాల కారణంగా చార్మినార్ కు స్వల్ప నష్టం
- లాడ్ బజార్ వైపు ఉన్న మినార్ ప్లాస్టర్ పెచ్చులు ఊడిపడిన వైనం
- మరమ్మతుల కోసం ఇప్పటికే టెండర్ ప్రక్రియలో ఉందని ఏఎస్ఎస్ వెల్లడి



గణేష్ నిమజ్జనం కోసం పూర్తైన ఏర్పాట్లు

- ఏఐ టెక్నాలజీ, 24 ట్రోఫీలు, 10వేల సీసీ కెమెరాలు
- హైదరాబాద్ గణేష్ శోభాయాత్ర, నిమజ్జనం కోసం ఈసారి హైదరాబాద్ పోలీసులు ఏఐ టెక్నాలజీ వినియోగిస్తున్నారు
- ఎక్కడా ఎలాంటి పాదపాక్షి జరగకుండా, షెడ్యూల్డ్ ప్రకారం నిర్వహించేలా అన్ని ఏర్పాట్లు చేసినట్లు సీసీ సెక్షన్ ప్రకటించారు.



అంబానీని వెనక్కి నెట్టిన అదానీ

- తగ్గిన ముఖేష్ అంబానీ సంపద!
- మళ్లీ భారత్ కుబేరుడిగా గౌతమ్ అదానీ
- ముఖేష్ అంబానీని వెనక్కి నెట్టి అగ్రస్థానం కైవసం
- వీ3వీ హురున్ ఇండియా రిచ్ లిస్ట్ 2026లో వెల్లడి



ఏఐకి కూడా నోస్పా.. కృత్రిమ మేధస్సులో 'పెయిన్ యాక్సిస్'

- నోస్పా నుంచి తప్పించుకునేందుకు యూజర్లకు హాని చేసే ఆప్షన్ల ఎంపిక
- అధ్యయనంలో సంచలన విషయాలు
- ఏఐ మోడళ్లలో 'నోస్పా'కి సంబంధించిన ప్రత్యేక సంకేతాల గుర్తింపు
- ప్రయోగంలో 71 శాతం వరకు మోడళ్లు హానికర నిర్ణయాలు తీసుకున్న వైనం
- భవిష్యత్ ఏఐ భద్రతపై ప్రశ్నలు రేకెత్తిస్తున్న తాజా అధ్యయనం



జగన్ ను కలిసిన బొత్త అనూప

- భీమిలి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం వైసీపీ సమన్వయకర్తగా అనూప నియామకం
- తనకు సమ్మతంతో బాధ్యతలను అప్పగించిన జగన్ కు ధన్యవాదాలు తెలిపిన అనూప
- ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ సమస్యలపై పోరాడతానని వ్యాఖ్య



పవన్ కు చంద్రబాబు ఆత్మీయ పరామర్శ

- చికిత్సలోనూ సమీక్షలు చేయడంపై ప్రశంసలు
- కేరళంలో ఆయుర్వేద చికిత్స ముగించుకుని రాష్ట్రానికి తిరిగి వచ్చిన ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కు ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆత్మీయ స్వాగతం పలికారు



రాష్ట్రంలో నాలుగు కొత్త పోలీస్ కమిషనరేట్లు

- కేబినెట్ ఆమోదం
- రాష్ట్రంలో పోలీసింగ్ వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేసేలా 4 కొత్త పోలీస్ కమిషనరేట్లు ఏర్పాటుకు కేబినెట్ ఆమోదముద్దర వేసింది
- సీఎం అధ్యక్షతన జరిగిన మంత్రివర్గ సమావేశంలో 60కి పైగా అంశాలపై కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు.
- రాజధాని అమరావతి పరిధిలోని గ్రామాల్లో రూ.1,548 కోట్లతో మౌలిక వసతుల పనులకు మంత్రివర్గం ఆమోదం
- అమరావతి ఇన్ఫ్రా పనులకు అదనంగా రూ.644.98 కోట్లు



అమరావతి : రాష్ట్రంలో కొత్తగా నాలుగు పోలీస్ కమిషనరేట్లు ఏర్పాటు చేసేందుకు మంత్రివర్గం అంగీకారం తెలిపింది. రాజమహేంద్రవరం, గుంటూరు, తిరుపతి, కర్నూలు కేంద్రాలుగా వీటిని ఏర్పాటు చేయనున్నారు. సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన జరిగిన భేటీలో పలు కీలక అంశాలకు కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది. ఈ సమావేశంలో 60కి పైగా అంశాలపై కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. రాజధాని అమరావతి పరిధిలోని గ్రామాల్లో రూ.1,548 కోట్లతో మౌలిక వసతుల పనులకు మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపింది. అమరావతి ఇన్ఫ్రా పనులకు అదనంగా రూ.644.98 కోట్లు, అసెంబ్లీ భవన పైర్, రాఫ్, లిఫ్ట్ పనులకు రూ.661 కోట్లు కేటాయించేందుకు కేబినెట్ అంగీకారం తెలిపింది. ఎల్పీఎస్ రైతులకు కనీస యాన్యుటీ చెల్లించేలా నిబంధనల సవరణకు మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపింది. మై చోమి, క్యాటర్ పిల్లర్, ఎల్ టీ ఎలక్ట్రానిక్స్ తదితర పారిశ్రామిక ప్రాజెక్టులకు ప్రోత్సాహకాలు, కుప్పం పరిధిలో పలు పరిశ్రమలకు భూకేటాయింపులు, బీటీ, క్యాంటమ్ టెక్నాలజీ రంగాల్లో - మిగతా 2 లో

బీజేపీకి బొడ్డుపల్లి ఈశ్వరయ్య రాజీనామా

మాచర్ల పట్టణ ఉపాధ్యక్ష పదవితో పాటు క్రియాశీల సభ్యత్వానికి రాజీనామా

మాచర్ల, ప్రతినిధి 18 ఎన్ బి టైమ్స్
సెప్టెంబర్ 23 :భారతీయ జనతా పార్టీ మాచర్ల పట్టణ ఉపాధ్యక్ష పదవితో పాటు పార్టీ క్రియాశీల సభ్యత్వానికి బొడ్డుపల్లి ఈశ్వరయ్య రాజీనామా చేశారు. బుధవారం మాచర్లలోని బీజేపీ కార్యాలయంలో తన రాజీనామా పత్రాన్ని పట్టణ అధ్యక్షులు ఓర్పు కాంత్కుమార్కు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా బొడ్డుపల్లి ఈశ్వరయ్య మాట్లాడుతూ, ఎలాంటి ప్రలోభాలకు, స్వలాభాలకు తాను దూరంగా ఉంటానని తెలిపారు. స్వచ్ఛందంగా పార్టీ పదవికి, సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం తాను బీసీ నవ చైతన్య వేదిక వర్గాడు జిల్లా అధ్యక్షుడిగా కొనసాగుతున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజా సంఘం ద్వారా ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ, ప్రజా సమస్యలపై స్పందించి ప్రజలకు సేవ చేయడమే తన లక్ష్యమని చెప్పారు. ప్రజాసేవకు అంతీతభావంతో తన వంతు కృషి కొనసాగిస్తానని బొడ్డుపల్లి ఈశ్వరయ్య పేర్కొన్నారు.

ఒప్పిచర్ల నల్లచెరువుకు కమ్యూనిటీ ఫాడర్‌గా ఎంపిక



కారంపూడి,18 ఎన్ బి టైమ్స్ సెప్టెంబర్ 23 : కారంపూడి మండలంలోని ఒప్పిచర్ల గ్రామంలో ఉన్న నల్లచెరువును పీఎస్ జీ రాంజీ పథకం కింద కమ్యూనిటీ ఫాడర్‌గా ఎంపిక చేసినట్లు ఎంపీడీవో గంట శ్రీనివాస్‌రెడ్డి గురువారం తెలిపారు. అధికారులు చెరువును పరిశీలించగా, చెరువులో కొంత భాగం నీటితో నిండి ఉండగా, మిగిలిన భూమి ఆక్రమణకు గురైనట్లు గుర్తించినట్లు తెలిపారు. కొంతకాలంగా పలువురు ఆ భూములను ఆనుభవస్తూ పంటలు సాగు చేస్తున్నట్లు అధికారులు గుర్తించారని పేర్కొన్నారు. ఈ విషయాన్ని ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి, తదుపరి చర్యలు చేపట్టనున్నట్లు ఎంపీడీవో తెలిపారు. చెరువును పరిశీలించిన వారితో ఎపీఎం కట్ట నాగేశ్వరరావు, ఏపీఎం పిడతల రంగారెడ్డి, పశువైద్యాధికారి పద్మావతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రంగారెడ్డి జిల్లా డిసినీ నూతన అధ్యక్షురాలిగా చిగిరింత పారిజాత ఎన్నిక..

18 ఎన్ బి టైమ్స్ సెప్టెంబర్ 23 :శరీలింగంపల్లి ప్రతినిధి : రంగారెడ్డి జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ నూతన అధ్యక్షురాలిగా చిగిరింత పారిజాత ఎన్నికయ్యారు. ఈ సందర్భంగా 18 ఎన్ బి టి యు సీ. డివిజన్‌ని రేబర్ సెల్ నాయకులు, నాయకురాళ్లు మార్గదర్శకంగా కలిసి శాలువలతో సత్కరించి సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా డీసినీ అధ్యక్షురాలు పారిజాత మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ క్రమశిక్షణ రహితంగా సదుపాయం ఉందని, అందుకేసం పార్టీ కార్యక్రమాల ఎల్లవేళలా కృషి చేయాలని కోరారు. పార్టీ కోసం ఎనలేని కృషి చేస్తానని ఆమె హామీ ఇచ్చారు. పల్లెలు దేవాలయాలు, కార్యక్రమాల దేవుళ్ళుగా భావిస్తానని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్యకర్తలు అభిమానులు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొని అభినందించారు

నేటితో ముగిసిన ఎంపీటీసీల పదవీకాలం

ఎన్నికలు ముగిసిన వరకు ప్రత్యేక అధికారి పాలన



కారంపూడి 18 ఎన్ బి టైమ్స్ సెప్టెంబర్ 23 : కారంపూడి మండల పరిషత్ ఎంపీటీసీ సభ్యుల పదవీకాలం నేటితో (గురువారం) ముగియనుంది. ఎన్నికల కమిషన్ ఆదేశాల ఎంపీటీసీ సభ్యుల పదవీకాలం ముగియడంతో ప్రత్యేక అధికారిని నియమించేందుకు అధికారులు చర్యలు చేపడుతున్నారు. నేటితో ఎంపీటీసీ సభ్యులు మాజీలు కానున్నారు. ఈనెల 24వ తేదీన జడ్పీటీసీ స్థానం కూడా ఖాళీ కానుంది. ఎన్నికలు పూర్తయ్యే వరకు ప్రత్యేక అధికారి పాలనలో ఉండనుంది.

ఐతవరం వద్ద ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం లాఠీ ఢీకొని నుజ్జునుజ్జిన ఆటో డ్రైవర్‌కు తీవ్ర గాయాలు

నందిగూడ,18 ఎన్ బి టైమ్స్ సెప్టెంబర్ 23 : ఎన్టీఆర్ జిల్లా నందిగూడ మండలం ఐతవరం సమీపంలో బుధవారం ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. అతివేగంగా వచ్చిన లాఠీ ఆటోను బలంగా ఢీకొట్టడంతో ఆటో నుజ్జునుజ్జియింది. అదే సమయంలో పక్కనే వెళ్తున్న బస్సును కూడా ఢీకొనడంతో ప్రమాదం తీవ్రత పెరిగింది. ప్రమాద సమయంలో ఆటోలో డ్రైవర్ ఒక్కడే ఉన్నట్లు సమాచారం. క్షతగాత్రుడిని గౌరేపల్లికి చెందిన షేక్ రామ్ పాషా (38), తండ్రి బడేమయ్యాగ గుర్తించారు. ఈ ప్రమాదంలో ఆయనకు రెండు కాళ్లు, ఒక చేయి విరిగినట్లు తెలిసింది,సమాచారం అందుకున్న కీసర టోలో ఆంబులెన్స్ సిబ్బంది క్షతగాత్రుడిని సందిగూడ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. పరిస్థితి విషమంగా ఉండటంతో అక్కడి నుంచి మెరుగైన వైద్యం కోసం విజయవాడకు తరలించారు. ప్రమాదానికి సంబంధించి పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

బాణసంచా దుకాణాల్లో పోలీస్, అగ్నిమాపక శాఖ సంయుక్త తనిఖీలు

ప్రమాదాల నివారణకు భద్రతా ప్రమాణాల పరిశీలన

మాచర్ల, ప్రతినిధి 18 ఎన్ బి టైమ్స్ సెప్టెంబర్ 23 : డిపాచి సందర్భంగా ఏర్పాటు చేస్తున్న బాణసంచా దుకాణాల వద్ద భద్రతా చర్యలను పరిశీలించేందుకు ఈరోజు పోలీస్, అగ్నిమాపక శాఖ అధికారులు సంయుక్తంగా తనిఖీలు నిర్వహించారు. దుకాణాల్లో అగ్నిమాపక భద్రతా ఏర్పాట్లు, బాణసంచా నిల్వకు సంబంధించిన నిబంధనలు, విద్యుత్ సౌకర్యాలు, దుకాణాల మధ్య దూరం తదితర అంశాలను అధికారులు పరిశీలించారు. నిబంధనలకు అనుగుణంగా భద్రతా చర్యలు పాటించాలని దుకాణదారులకు సూచించారు. అగ్ని ప్రమాదాలు సంభవించకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో అగ్నిమాపక శాఖకు సమాచారం అందించాలని అధికారులు సూచించారు.

ఇంటింటికీ టీడీపీ.. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే ధ్యేయం

8వ వార్డులో ఇంటింటికీ టీడీపీ కార్యక్రమం

మాచర్ల, ప్రతినిధి 18 ఎన్ బి టైమ్స్ సెప్టెంబర్ 23 : మాచర్ల పట్టణంలోని 8వ వార్డులో టీడీపీ అధ్యర్థంలో “ఇంటింటికీ టీడీపీ” కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. 8వ వార్డు ఇన్‌చార్జ్ కళ్లం సైదయ్య, 8వ వార్డు అధ్యక్షులు మద్దిగల్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి (బుల్లి రెడ్డి), 8వ వార్డు ఉపాధ్యక్షులు వంకాయలపాటి నరేష్ కుమార్ అధ్యర్థంలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా 67వ బూత్ ఇన్‌చార్జ్ రాజీవ్ కుమార్ వంకాయలపాటి మాట్లాడుతూ వార్డులోని ప్రతి ఇంటికీ వెళ్లి ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకున్నారని. కూటమి ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాల గురించి ప్రజలకు వివరించి, ఆయా పథకాలు అందుతున్న తీరును అడిగి తెలుసుకున్నారు. చంద్రబాబు నాయుడు నేతృత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు తీసుకెళ్తోందని ఆయన పేర్కొన్నారు. వృద్ధులు, వితంతువులకు రూ.4 వేల పెన్షన్ అందిస్తున్న ఘనత కూటమి ప్రభుత్వానిదేనని అన్నారు. అలాగే మాచర్ల నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే జూలకంటి (బ్రహ్మసందర్భి అధ్యర్థంలో నియోజకవర్గం అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు సాగుతోందని తెలిపారు. వార్డులోని ప్రతి



కుటుంబాన్ని ఆప్యాయంగా వలకరిస్తూ, వారికి అందుతున్న సంక్షేమ పథకాల వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. వార్డులో తమకు సంక్షేమ పథకాలు అందుతున్నాయని పలువురు ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. వార్డులో ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే తమ దృష్టికి తీసుకురావాలని, వాటిని ఎమ్మెల్యే జూలకంటి బ్రహ్మసందర్భి దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తామని రాజీవ్ కుమార్ వంకాయలపాటి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూనిట్ ఇన్‌చార్జ్ షేట్ల బాబు, చల్లా సాంబ, చల్లా రాజారత్నం, వంకాయలపాటి కోటేశ్వరరావు, బత్తుల పిచ్చయ్య, నరేష్ ఓర్పు, మంజుల



శ్యాంబాబుతో పాటు టీడీపీ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆశ్రమ పాఠశాలల్లో ఐటీడీఏ పీడి ఆకస్మిక తనిఖీలు

విద్యార్థుల భోజనం, ఆరోగ్యం, విద్యా ప్రమాణాలపై పరిశీలన

విజయపురి సౌత్,18 ఎన్ బి టైమ్స్ సెప్టెంబర్ 23 : విజయపురి సౌత్ పరిధిలోని ప్రభుత్వ గిరిజన సంక్షేమ ఆశ్రమ పాఠశాల బెల్లంకొండ వారి పాఠం, అంధ్రప్రదేశ్ గిరిజన సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాల (పీటీజీ బామ్మ)లను ఐటీడీఏ శ్రీశైలం ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ వెంటక స్వామి నాయుడు ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు అందుతున్న భోజన పనులను పరిశీలించి, వంటకు వినియోగిస్తున్న సరుకుల నాణ్యతను తనిఖీ చేశారు. విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని హెచ్చెం వెంటకేశ్వర్లుకు సూచించారు. విద్యార్థులకు వైద్య సేవలు అందిస్తున్న ఆరోగ్య సిబ్బందితో మాట్లాడి, వారి ఆరోగ్య పరిరక్షణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై సూచనలు చేశారు. పీటీజీ బామ్మ గురుకుల పాఠశాలలో కెవెస్ షెడ్ మరమ్మత్తు పనులను పరిశీలించిన ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్, పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. వంట సిబ్బందితో మాట్లాడి పాఠశాల మెనూను పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయాలని డిప్యూటీ వార్డెను సూచించారు. అనంతరం ఉపాధ్యాయ సిబ్బందితో మాట్లాడి విద్యార్థుల విద్యా ప్రగతి, ఆకాశమిక్ అంశాలపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. పాఠశాలకు హాజరు కాకుండా ఇళ్ల వద్ద ఉన్న



విద్యార్థులను వెంటనే బడికి రప్పించాలని సూచించారు. తరగతి వాగా వాట్నాన్ గ్రూపులను ఏర్పాటు చేసి, పాఠశాలలో నిర్వహించే కార్యక్రమాలు, విద్యార్థుల ప్రగతికి సంబంధించిన సమాచారాన్ని

తల్లిదండ్రులకు చేరేలా హౌస్ మాస్టర్లు, క్లాస్ టీచర్లు బాధ్యత తీసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ తనిఖీల్లో పలువురు ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

జోనల్ ఆఫీస్ శరీలింగంపల్లి జోన్ గణేష్ నిమజ్జనశీ.. జోనల్ కమిషనర్ అమీత్ నారాయణ్..

18 ఎన్ బి టైమ్స్ సెప్టెంబర్ 23 : శరీలింగంపల్లి ప్రతినిధి: గత కొన్ని రోజులగా జోనల్ కార్యాలయంలో ప్రతిష్ఠించిన గణపాధుడికి ప్రతిరోజు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు, నేడు నిమజ్జన మహోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి జోనల్ కార్యాలయంలోని అధికారులు, ఉప కమిషనర్లు, అన్ని విభాగాల ఆఫీస్ సిబ్బంది, కాంట్రాక్టర్లు, కార్మికులు భక్తులు.పద్ద సంఖ్యలో హాజరై గణేష్ నిమజ్జనంలో పాల్గొని భక్తి పారవశ్యంలో మునిగిపోయారు. దమ్మ వాయిద్యాలు, కొలాటాలు, “గణపతి బహ్మ హరియా” నినాదాల మధ్య గణేష్ విగ్రహాన్ని ఉరేగింపుగా తీసుకువెళ్లి నిమజ్జనం చేశారు. మల్లం చెరువులో అమాఘ ఘట్టం: నిమజ్జనం కోసం గణేష్ విగ్రహాన్ని మల్లం చెరువు వద్దకు ఉరేగింపుగా తీసుకువచ్చారు. అక్కడ జోనల్ కమిషనర్ నారాయణ్ అమీత్ ఐఎస్ గారు స్వయంగా శ్రేణి ద్వారా చెరువు నీటి దగ్గరకు వెళ్లి, స్వహస్తాలతో గణేష్ విగ్రహాన్ని నిమజ్జనం చేయడం అందరినీ ఆకట్టుకుంది.అధికారి స్థాయిలో ఉండి కూడా భక్తి శ్రద్ధలతో స్వయంగా ముందుండి నిమజ్జనం చేయడం అమాఘం అంటూ భక్తులు, సిబ్బంది కొనియాడారు. అధికారులందరూ కలిసి ఒకే కుటుంబంలా ఎంతో ఉత్సాహంగా, ఆనందంగా ఈ వేడుకను



జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా జోనల్ కమిషనర్ నారాయణ్



అమీత్ (ఐఎస్) మాట్లాడుతూ, వినాయక చవితి అనేది ఐక్యతకు, సోదరభావానికి ప్రతీక అని, అధికారులు, సిబ్బంది అందరూ కలిసి ఇలా పండుగను జరుపుకోవడం సంతృప్తంగా ఉందని తెలిపారు. నగర అభివృద్ధికి, ప్రజల సుఖ సంతోషాలకు పిష్టివ్వేందు ఆశీస్సులు ఉండాలని కోరుకున్నారు. నిమజ్జనం అనంతరం పాల్గొన్న వారందరికీ ప్రసాదం పంపిణీ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ కమిషనర్లు, ఈఈ లు, ఏతలు, శానిటేషన్, టౌన్ ప్లానింగ్, ఇంజనీరింగ్ విభాగాల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బైపాస్ సర్క్కిస్ రోడ్డుపై కొబ్బరి బోండాలు..

వాహనదారులకు ప్రమాదకరం

మాచర్ల ప్రతినిధి 18 ఎన్ బి టైమ్స్ సెప్టెంబర్ 23 : మాచర్ల: నాగార్జునసాగర్ -గుంటూరు రోడ్డు, శ్రీశైలం జంక్షన్ సమీపంలోని బైపాస్ సర్క్కిస్ రోడ్డుపై కొబ్బరి బోండాలు చెల్లాచెదురుగా పడి ఉండటంతో వాహన దారులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. మాచర్ల పట్టణంలోని పార్క్ సెంటర్ వద్ద కొబ్బరి బోండాలు వ్యాపారులు బోండాలును బండ్లపై తరలించే సమయంలో కొన్ని కాయలు రోడ్డుపై పడిపోయినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే వాటిని తిరిగి సేకరించకుండా రోడ్డుపైనే పడిపోయడంతో సమస్యగా మారింది. బైపాస్ రహదారిపై వాహనాలు వేగంగా రాకపోకలు సాగిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలో రోడ్డుపై ఉన్న కొబ్బరి బోండాలు ఎక్కితే అదుపుతప్పి ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉందని వాహనదారులు అందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ద్విచక్ర వాహనదారులకు ఇవి మరింత ప్రమాదకరంగా మారే అవకాశం ఉంది. గతంలో కొబ్బరి బోండాలు వ్యాపారులు మందాది రోడ్డుకు సమీపంలో, రహదారి వక్రపు వ్యూహాలను పడవేసారని స్థానికులు బెదిరితూన్నారు. ప్రస్తుతం బైపాస్ రహదారి అందుబాటులోకి రావడంతో మాచర్ల గొర్రెల మండల సమీపంలోని ప్రాంతాల్లో కొబ్బరి బోండాలును పడవేస్తున్నారని ఆరోపిస్తున్నారు. వ్యూహాలను ఎక్కువ పడవేసినా రోడ్డుపై మాత్రం పడిపోయేకుండా చుట్టూ చేయాల్సిన బాధ్యత వ్యాపారులపై ఉందని స్థానికులు పేర్కొంటున్నారు. రోడ్డుపై పడిపోయిన కొబ్బరి బోండాలును వెంటనే తొలగించడంతో పాటు, రహదారిపై వ్యూహాల చేయకుండా సంబంధిత వ్యాపారులకు అధికారులు అవగాహన కల్పించాలని వాహనదారులు కోరుతున్నారు. మాచర్ల పట్టణ అధికారులు, మున్సిపల్ సిబ్బంది స్పందించి బైపాస్ సర్క్కిస్ రోడ్డును పరిశుభ్రంగా ఉంచేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని స్థానికులు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

పారి సమాజ కేంద్రంవిద్య పరిపాలన జీవనోపాధి

2014 ఏప్రి వ్యాపారుల హక్కులు ...



18 ఎన్ బి టైమ్స్ సెప్టెంబర్ 23 :శరీలింగంపల్లి ప్రతినిధి: వీధి వ్యాపారుల చట్టం 2014: కేసులు, పథకాల విశ్లేషణ.26 నవంబర్ 2021జీవనోపాధి

పట్టణ వీధి వ్యాపారుల హక్కులను పరిరక్షించడానికి అమృతాలను నియంత్రించడానికి వీధి వ్యాపారుల చట్టం 2014ను ప్రవేశపెట్టారు. ఈ చట్టం వ్యాపారులను నియంత్రించడానికి విస్తృతమైన చట్టాన్ని నిర్వహించినప్పటికీ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఈ చట్టం కింద నిర్దిష్ట వివరాలను తెలియజేస్తూ నియమ నిబంధనలను పథకాలను రోల్‌లపై తయారు చేయాలి ఉంటుంది. ఈ పత్రం వీధి వ్యాపారులకు సంతూలన, వ్యాపారుల హక్కుల కోసం వాదించే ఇతర సంస్థలకు ఒక నిర్దిష్ట సూచనగా ఉపయోగపడాలనే ఉద్దేశంతో రూపొందించబడింది. మొదటి విభాగం, వివిధ హక్కుల వీధి వ్యాపారుల చట్టాన్ని ఎలా వ్యాఖ్యానించాడో వివరిస్తుంది. రెండవ విభాగం, ఈ చట్టం కింద వివిధ రాష్ట్రాలకు అమృతాలను నియమించడానికి సూచనలు.

ఉపామళ్ళపూడి దగ్గర ట్రాఫిక్ అంతరాయం.. లేకుండా చేయండి..



18 ఎన్ బి టైమ్స్ సెప్టెంబర్ 23 : శరీలింగంపల్లి ప్రతినిధి: అల్లినీ కాలనీ డివిజన్ ఎల్లమ్మబండ చౌరస్తా వద్ద నుండి హౌసింగ్ బోర్డు వెళ్లే ఉపముల్లపూడి ప్రధాన రహదారిలోని అల్లినీ కాలనీ ఫేస్ 2 నుండి శంషిగూడ వెళ్లే హైటెన్షన్ రోడ్డు నాలుగు రోడ్ల కూడలి వద్ద ఉదయం సాయంత్రం ప్రజలు దృష్టికల వెళుతున్న సందర్భంలో భారీ ట్రాఫిక్ జామ్ అవుతుండడంతో విషయం ప్రజలు అల్లినీ కాలనీ డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ దొడ్ల వెంకటేశ్ గౌడ్ దృష్టికి తీసుకురాగా వెంటనే స్పందించి కార్పొరేటర్ విషయాన్ని శరీలింగంపల్లి శాసనసభ్యులు పి.ఎ.సి వైద్యన్ ఆరెకపూడి గాంధీ. బాలానగర్ ట్రాఫిక్ సిఐ శ్రీనివాసరావుతో చర్చించి, ట్రాఫిక్ జామ్ సమస్యను పరిష్కరించాలని కోరడం జరిగిందన్నారు . వెంటనే స్పందించిన బాలనగర్ సీఐ సిమెంట్ డివ్యూలు ఏర్పాటుచేసి, యుటర్న్ మూసివేసి ట్రాఫిక్ సాఫ్ట్‌గా వెల్లిపోయేందుకు సహకరించేందుకుగానూ ట్రాఫిక్ సిఐ శ్రీనివాసరావు. దొడ్ల వెంకటేశ్ గౌడ్ మీడియా ముఖంగా ధన్యవాదాలు తెలియచేయడం జరిగిందన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో సమ్మర్వెడ్డి, పోశెట్టి గౌడ్, లింగం,సత్యయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీకాకుళం జిల్లాలో ఘోర ప్రమాదం రైలు ఢీకొని నలుగురు విద్యార్థులు మృతి

శ్రీకాకుళం జిల్లాలో విషాదం చోటు చేసుకుంది. టెక్నీ సమీపంలోని బత్తా కాలనీ వద్ద అడుగులు ఇంటర్

విద్యార్థులను రైలు ఢీకొంది. ఈ ఘటనలో నలుగురు దుర్మరణం పాలవగా, మరొకరికి గాయాలయ్యాయి.

శ్రీకాకుళం జిల్లాలో విషాదం చోటు చేసుకుంది. టెక్నీ సమీపంలోని బత్తా కాలనీ వద్ద అడుగులు ఇంటర్ విద్యార్థులను రైలు ఢీకొట్టింది. ఈ ఘటనలో విశాఖరావు, దిలీప్ కుమార్, శివ, శరత్ కుమార్ అనే నలుగురు విద్యార్థులు దుర్మరణం పాలవగా, సాల్వెన్‌రాజ్ అనే మరో విద్యార్థికి గాయాలయ్యాయి. నౌచడ నుంచి టెక్నీ వైపు రైల్వే ట్రాక్‌పై సదుపాయంలేని విద్యార్థులను రాజ్యరాజీ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలు ఢీకొట్టింది. గాయపడిన విద్యార్థిని టెక్నీ ప్రభుత్వానుప్రతి శరణింది చికిత్స అందిస్తున్నారు. టెక్నీ ఆఫీస్ కృష్ణమూర్తి, పోలీసులు ఘటనాస్థలికి చేరుకుని పరిశీలించారు. సీఎం తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి : శ్రీకాకుళం జిల్లా టెక్నీ సమీపంలో రైలు ఢీకొని నలుగురు విద్యార్థులు మృతి చెందడం వట్ల ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. రైలు ఢీకొని విశాఖరావు, దిలీప్ కుమార్, శివ, శరత్ కుమార్ అనే నలుగురు విద్యార్థులు మృతి చెందడం విషాదకరమన్నారు. మృతుల కుటుంబాలకు తన ప్రగాధ సానుభూతిని తెలియజేశారు. ఘటనపై అధికారులను అడిగి సీఎం చంద్రబాబు వివరాలు తెలుసుకున్నారు. రైలు రాకను గమనించలేకపోవడంతో ప్రమాదం జరిగిందని అధికారులు వివరించారు. ప్రమాదంలో సాల్వెన్‌రాజ్ అనే మరో విద్యార్థి గాయపడ్డారని, అతనికి ప్రస్తుతం టెక్నీ డిపార్ట్‌మెంట్ చికిత్స అందిస్తున్నట్లు అధికారులు సీఎంకు తెలిపారు. సాల్వెన్‌రాజుకు మెరుగైన వైద్యం అందించాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు.



వర్షాకాలంలో చిన్నారులకు అనారోగ్యం ముప్పు కారణాలు, నిపుణుల సలహాలు, సూచనలు!

డెంగీ, మలేరియా, చికున్?గుస్సు సమయమిదీ! - అత్తమత్తలే ముఖ్యం!!



వర్షాలు పడగానే, జ్వరం, విరేచనాలు, దగ్గు, జలుబు, దోమల వల్ల వచ్చే వ్యాధులతో పిల్లలు ఎక్కువగా ఆసుపత్రి పాలవుతుంటారు. నిల్వ ఉన్న నీరు, కలుషితమైన ఆహారం, తాగునీరు, తేమతో కూడిన వాతావరణం వల్ల బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు, దోమలు బాగా పెరుగుతాయి. అయితే, ఈ వ్యాధులలో చాలా వాటిని నివారించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందుకు పెద్దగా కట్టపడాల్సిన అవసరం లేదట. సురక్షితమైన ఆహారం, స్వచ్ఛమైన నీరు, మంచి పరిశుభ్రత, సరైన పోషకాహారం, సకాలంలో డీతాలు వేయిస్తే పిల్లలు జబ్బుల బారిన పడకుండా ఉంటారని సూచిస్తున్నారు.

చిన్న పిల్లల్లో వర్షాకాలపు వ్యాధులు ఎందుకంటే :

బడేశ్ లోపు పిల్లల్లో రోగనిరోధక శక్తి పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందదు. దీనికి తోడు వారు ప్రతి వస్తువును తాకుతే, బయట ఆడుకోవడం, తినే ముందు చేతులు కడుక్కోవడం మర్చిపోతుంటారు. అందుకే, వర్షాకాలంలో వారికి ఇన్‌ఫెక్షన్లు చాలా త్వరగా సోకుతాయి. ఈ కాలంలో దోమల వల్ల వచ్చే డెంగ్యూ, మలేరియా, చికున్‌గుస్సు మాత్రమే కాకుండా, విరేచనాలు, ట్రిఫ్టాయిడ్, జ్వరం, కామెర్లు, కడుపు నొప్పి, వాంతులు, జలుబు, దగ్గు, చర్మవ్యాధులు, చేతులు, కాళ్ళు, నోటిపై బొట్టలు వచ్చే వ్యాధులు కూడా ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వర్షాకాలంలో పిల్లలు జబ్బుల బారిన పడటానికి కలుషితమైన నీరు ఒక ముఖ్య కారణమంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే, పిల్లలకు ఎప్పుడూ కాచి చల్లాల్సిన పడపోసిన నీటిని మాత్రమే ఇవ్వాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే, స్నాల్ లేదా బయట పట్టికే ప్లేసులలో ట్యాపుల నుంచి వచ్చే నీటిని నేరుగా తాగిపివ్వకూడదట. ఎందుకంటే, ఆ నీరు ఎప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంటుందని చెప్పలేము. అందుకే, పిల్లలకు ఇంటి నుంచే పాటర్ బాటిల్ ఇచ్చి వంపడం మంచిది. ఈ క్రమంలో మనం నీటిని కాచడానికి కేటాయించే కొద్ది నిమిషాల సమయం, పిల్లలను రోజుల తరబడి అనారోగ్యం పాలవ్వకుండా కాపాడుతుంది.

వంటగది మీకు పెద్ద రక్షణ కాగలదు! :

వర్షాకాలంలో మనం తినే ఆహారమే ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. పండ్లు, కూరగాయలను వండడానికి లేదా తినడానికి ముందు, వాటిని ఉప్పు నీటిలో బాగా కడగాలంటున్నారు మహారాష్ట్రకు చెందిన ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణురాలు ప్రొఫెసర్ డిపాటి వాఘ్. ఇది వాటిపై ఉండే బ్యాక్టీరియా, క్రిములను తొలగిస్తుందట. అలాగే, ఈ కాలంలో పచ్చి సలాడ్లు, సరిగ్గా ఉడికించిన ఆహార పదార్థాలను తినకపోవడమే మంచిదని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులు, అనారోగ్యం నుంచి కోలుకుంటున్న వారు వీటికి పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. అంతేకాదు, ఎప్పుడో పండి, గంటల తరబడి పక్కన పెట్టిన చల్లటి ఆహారం కంటే, అప్పటికప్పుడు వండిన వేడివేడి ఇంటి భోజనమే ఎల్లప్పుడూ సురక్షితమైన ఎంపిక. వర్షాకాలంలో ఎంత తినాలనిపించినా సరే, సాయంత్రం వేళ నూనెతో చేసిన ఆహారపదార్థాలతో కడుపు నింపుకోవడం మంచిది కాదంటున్నారు ప్రొఫెసర్ వాఘ్. పిల్లలు మసాలా, అయిలో? ఫుడ్స్?ని పరిమితం చేస్తూ, తాజా తేలికపాటి ఆహారాన్ని ఇవ్వాలని చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, ఐరన్, జింక్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను ఇవ్వాలని సూచిస్తున్నారు. రోడ్డు పక్కన రంగు రంగులుగా కనిపించే కట్ చేసిన పండ్లు లేదా స్నాక్స్ చూడటానికి నోరూరించవచ్చు. కానీ, వర్షాకాలంలో వాటిపై ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియా శరీరంలోకి చేరుతుంది. బయట దొరికే ఆహార పదార్థాలను పిల్లలకు అస్సలు కొనిపె్చకూడదు. ఎందుకంటే, వాటిపై వాతే ఈగలు, దుమ్ము, కలుషితమైన నీటి పల్ల సూక్ష్మజీవులు చాలా సులభంగా వ్యాపిస్తాయి. వీటికి బదులుగా ఇంట్లోనే అప్పటికప్పుడు వండిన వేడివేడి ఆహారాన్ని పిల్లలకు పెట్టండి. పప్పులు, ఛీస్, పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, గుడ్లు, చేమల వంటి ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు పిల్లలు అనారోగ్యం నుంచి త్వరగా కోలుకోవడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి బాగా సహాయపడతాయి. – డాక్టర్? అరుణ్ మోంధే, మహారాష్ట్రలోని అమరావతికి చెందిన ప్రముఖ వైద్యులు

నిద్ర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది :

తల్లిదండ్రులు సాధారణంగా పిల్లల తిండిపైనే క్రద్ పెడతారు. కానీ, నిద్రను మర్చిపోతుంటారు. అయితే, పిల్లలు ప్రతిరోజూ 10-12 గంటలు పాటు నిద్రపోవాలని ముఖైలోని కామ చహ్నికల్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ తుషార్ పాట్లే సూచిస్తున్నారు. మంచి నిద్ర రోగనిరోధక శక్తి బాగా పనిచేసేలా చేస్తుంది. అలాగే, ఆరోగం అలసట నుంచి కోలుకోవడానికి, ఇన్?ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. పిల్లలను ప్రమాదకరమైన ఇన్?ఫెక్షన్లు నుంచి కాపాడటంలో రోట్టావైరస్, ట్రిఫ్టాయిడ్ డీతాలతో పాటు భాగంగా ఇన్నో వ్యాక్సిన్లు చాలా ముఖ్యమైనవి. అయితే, కేవలం డీతాలు వేయిస్తేనే సరిపోయేది. వాటితో పాటు పిల్లలకు పాలు, గుడ్లు, పప్పుధాన్యాలు, నీజనల్ పండ్లు ఇవ్వాలి. ఇంట్లో వండిన తాజా ఆహారం వంటి పోషక విలువలు ఉన్నా తిండిని పెట్టాలి. ఈ ఆహార పదార్థాలలో విటమిన్ ఎ, సి, డి, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పిల్లల్లో రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా పెంచడానికి ఇవన్నీ ఎంతో అవసరం. – డాక్టర్ జయంత్ పండ్లికర్, మహారాష్ట్రలోని అమరావతికి చెందిన ప్రముఖ పీడియాట్రిషియన్

డాక్టర్?ను ఎప్పుడూ సంప్రదించాలి? :

పడవేద లేదా అధిక జ్వరం నిరంతరం విరేచనాలు లేదా వాంతులు నిరంతరం దగ్గు తీవ్రమైన బలహీనత మూత్రం రంగులో మార్పులు వ్యాన తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, డీహైడ్రేషన్ లక్షణాలు ఇత్యర మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమస్యలకు, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శ్వాస పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమచారాన్ని అందిస్తున్నాం. కానీ, వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

వర్షాకాలంలో అనారోగ్యం ముప్పు! ఏవి తినాలి? ఏవి తినకూడదో తెలుసుకోండి!

ఈ నీజన్?లో ఆరోగ్యం ప్రధానం - ఆకుకూరలు, పండ్లు, కూరగాయలతో

జాగ్రత్తగా ఉండాలంటున్న నిపుణులు!

ఎండల తీవ్రత నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తూ వర్షాకాలం వచ్చేసింది. అయితే, ఈ సమయంలో వాతావరణంలో వచ్చే మార్పుల వల్ల నీరు, ఆహారం ద్వారా వ్యాపించే రకరకాల ఇన్‌ఫెక్షన్లు ప్రబలీ అవకాశం ఉంది. సాధారణంగా శరీరానికి ఎంతో మంచివని భావించే ఆకుకూరలు, పండ్లు కూడా ఈ కాలంలో కొన్నిసార్లు అనారోగ్యానికి ప్రధాన కారణం కావచ్చు. ఎందుకంటే, వర్షాకాలంలోని తేమతో కూడిన వాతావరణంలో బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌ల వంటి సూక్ష్మక్రిములు చాలా వేగంగా వృద్ధి చెందుతాయి. మనం కొనుగోలు చేసే ఆహార పదార్థాలను అపరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో ఉంచినప్పుడు లేదా వాటిని సరిగ్గా కడగకపోతే అనిష్టపడుతూ ఈ క్రిములు సులభంగా మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. అందువల్ల, వర్షాకాలంలో పచ్చి కూరగాయలు, పండ్లు తినేటప్పుడు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

వర్షాకాలంలో వ్యాధులు ఎందుకు పెరుగుతాయి? :

వర్షాకాలంలో గాలిలో ఉండే అధిక తేమ, సూక్ష్మజీవులు, బ్యాక్టీరియా వేగంగా పెరగడానికి అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది. భారీ వర్షాల వల్ల రోడ్లపై మురుగునీరు నిలిచిపోవడం, అది మంచినీటి మార్గాలతో కలపడం వల్ల తాగునీరు, భూగర్భ జలాలు కలుషితమవుతాయి. ఈ కలుషిత నీటిని వ్యవసాయానికి, అలాగే మార్కెట్లలో కూరగాయలను కడగడానికి ఉపయోగించడం వల్ల ‘ఇ-కోలి’, ‘సాల్మోనెల్లా’ వంటి ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియాలు ఆహార పదార్థాలకు సులభంగా అంటుకుంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా, వర్షాకాలంలో మార్కెట్లు, రోడ్డు పక్కన ఉండే దుకాణాల వద్ద నిలిచే బుడర్ నీరు, ఈగలు, దోమల వల్ల క్రిములు వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతాయి. ఇలాంటి అపరిశుభ్ర వాతావరణంలో లభించే పచ్చి కూరగాయలు, పండ్లను సరిగ్గా వ్యాప్తి చెందుతూ లేదా వండకుండా తిన్నప్పుడు, అవి నేరుగా మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఫలితంగా తీవ్రమైన విరేచనాలు, వాంతులు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్, ట్రిఫ్టాయిడ్ వంటి జ్వరాల బారిన పడే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

పండ్లు, కూరగాయలు అన్నీ ప్రమాదకరమైనవేనా? :

వర్షాకాలంలో పచ్చి కూరగాయలు లేదా పండ్లు తినడం శరీరానికి మంచిది కాదని ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. మనం తినే ఆహార స్వభావాన్ని బట్టి భద్రత మారతూ ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

పిల్లలు బరువు పెరగట్లేదా ఇలా ట్రై చేస్తే బెటర్ అంటున్న నిపుణులు!

పిల్లలతో ఎక్కువ ఆహారం, జంక్?ఫుడ్

తనిపిస్తున్నా? ఇలా చేస్తే లాభం కంటే నష్టమే

ఎక్కువట!

కేవలం అధిక బరువు మాత్రమే కాదు, వయస్సుకు తగ్గ బరువు లేకపోవడం కూడా పిల్లల్లో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా, వేగంగా శారీరక మార్పులు జరిగే డీనేజ్ (13-19 ఏళ్ల) వయస్సులో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో తమ పిల్లలు సన్నగా, బలహీనంగా ఉన్నారని చాలా మంది తల్లిదండ్రులు ఆందోళన చెందుతుంటారు. అయితే, వారు బరువు పెరగాలని బలవంతంగా తినిపించడం, జంక్ ఫుడ్స్ ఇవ్వడం లాంటి చేస్తుంటారట. ఇలా చేయడం వల్ల లాభం కంటే నష్టమే ఎక్కువగా ఉంటుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో పోషకాలతో కూడిన ఆహారంతోనే డీనేజ్ పిల్లలు బరువు పెరగడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు సూచిస్తున్నారు.

డీనేజ్ పిల్లల బరువు :

డీనేజ్. పిల్లల ఎదుగుదలలో అత్యంత ముఖ్యమైన దశ. ఈ సమయంలో ఎముకలు, కండరాలు, మెదడు పనితీరు, హార్మోన్లలో మార్పులు వేగంగా వృద్ధి చెందుతాయంటున్నారు ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణులు డాక్టర్ లతాశశి. అందుకే, ఈ వయసులో పోషకాహారం తినడం చాలా ముఖ్యమని చెబుతున్నారు. అయితే, కొంతమంది మాత్రం ఉండవలసిన బరువు కన్నా తక్కువగా ఉంటారట. చాలామంది తల్లిదండ్రులు పిల్లలు తక్కువ బరువు ఉన్నారని ఆందోళన చెందుతుంటారు. ఈ క్రమంలో వారికి ఎక్కువ ఆహారం పెట్టడం, జంక్?ఫుడ్ ఇవ్వడం లాంటి ఇస్తూ ఉంటారు. అయితే, ఈ రెండూ మంచిది కాదంటున్నారు డాక్టర్ లతాశశి. సమతులాహారం తీసుకుంటూ ఆరోగ్యంగా బరువు పెరగొచ్చని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు, ఇప్పుడు తీసుకున్న ఆహారమే భవిష్యత్లో శక్తి సామర్థ్యాలు, కండర పుష్టి, ఆరోగ్యానికి పునాది వేస్తాయట.

వర్షాకాలంలో ఈ ఒక్కటైనా దూరం పెట్టండి! కామెర్లు, ఇన్?ఫెక్షన్లు తప్పవంటున్న నిపుణులు!

వర్షాకాలంలో ఆహారం విపత్తుల్యం

పానీ పూరికీ దూరంగా ఉండాలని సూచన

వర్షం పడుతుంటే వాతావరణం ఎంతో అష్టదకరంగా మారుతుంది. అలాంటి సమయంలో కొందరి మనసు వేడివేడి పకోడీలు, బజ్జీలపైకి లాగుతుంటుంది. ఇంకొందరెమో ఈ చల్లని వాతావరణాన్ని అస్వాదీస్తూ ఐస్క్రీమ్స్ లేదా చల్లచల్లని జ్యూస్‌లు తాగడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే, నోటికి రుచిగా అనిపించే ఈ పదార్థాలను మరీ ఎక్కువగా తినడం, ముఖ్యంగా బయట దొరికే ఆహారానికి ప్రాధాన్యమివ్వడం వల్ల అజీర్తి, కడుపుబ్బరం వంటి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వర్షాకాలంలో మన శరీరంలో జీర్ణక్రియ సహజంగానే శ్వాస మందగిస్తుంది. దీనికి తోడు కలుషితవాయు ఆహారం తోర్లైతే అనారోగ్యం బారిన పడతాం. ఈ క్రమంలో వర్షాకాలంలో ఫుడ్? విషయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

ఆకుకూరలు :

వర్షాకాలంలో ఆకుకూరలు తినడం మంచిది కాదని చాలామంది అనుకుంటారు. ఎందుకంటే, ఆకుకూరలు తినడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయట. ఈ క్రమంలో “మిగిలిన కూరగాయలతో పోలిస్తే ఆకుకూరలు భూమికి దగ్గరగా పెరుగుతాయి. ఈ కాలంలో కురిసే జబ్బుల వల్ల సూక్ష్మజీవులు, ఫంగస్ సులభంగా వృద్ధి చెందుతాయి. అంతేకాదు, ఆకుకూరలపై మట్టి, తీటకూలు లేదా వారి గుడ్లు ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి, వీటన్నింటిని కారణంగా పేర్కొంటూ ఆకుకూరలు తింటే ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి” అని భావిస్తుంటారని పోషకాహార నిపుణులు డా. జానకి శ్రీనాథ్ పేర్కొంటున్నారు.

పానీపూరి :

చల్లటి వాతావరణంలో అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా, ఘాటుగా తినాలనిపించే చిరుతిండి పానీపూరి. అయితే, ఈ నీజన్?లో రోడ్లపై మురుగు చేరడం వల్ల పానీపూరి రసం తయారీకి ఉపయోగించే నీరు కలుషితమయ్యే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎడతెరిపి లేని వర్షాలు, గాలిలోని అధిక తేమ వల్ల ఆరుబయట తెరిచి ఉంచే ఈ నీటిలో హనికరమైన బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు చాలా వేగంగా వృద్ధి చెందుతాయి. అలాగే పూరిలు కూడా వాతావరణంలోని తేమకు మెట్టబడి, వాటిపై సులభంగా క్రిములు చేరుతాయి. వీరి వల్ల తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి, దయేరియా, కలరా, ట్రిఫ్టాయిడ్ వంటి ప్రమాదకరమైన ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి, వర్షాకాలంలో రోడ్డు పక్కన పానీపూరి తినకుండా ఉండటమే మంచిదట. ఒకవేళ తినాలనిపిస్తే, ఇంట్లోనే కాచి చల్లాల్సిన నీటితో శుభ్రంగా తయారు చేసుకోవడం అత్యంత సురక్షితమని చెబుతున్నారు.

ఐస్?క్రీమ్ :

వర్షాకాలంలో వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పటికీ, పిల్లలు, పెద్దలు బండ్ల మీద అమ్మే కొన్ని రకాల కుట్టీలు, ఐస్క్రీమ్‌లను ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే, ఈ నీజన్?లో వచ్చే పవర్ కల్‌ల వల్ల వీటిని సరైన ఉష్ణోగ్రతలో ఉంచడం కష్టమవుతుంది. ఇలా పడవడ కరగడం, మట్టి గడ్డకట్టుతుంది. దీంతో గాలిలోని అధిక తేమ కారణంగా వాటిలో ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ వంటి సూక్ష్మజీవులు చాలా వేగంగా చేరుతాయంటున్నారు.

వర్షాకాలంలోని సెక్సీబ్బ శత్రువు UTI - నిర్లక్ష్యం చేస్తే ప్రమాదమే!

వానాకాలంలో మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ - జాగ్రత్తగా ఉండాలంటున్న నిపుణులు!

వర్షాకాలం రాగానే మనకు గొడుగులు, వీధుల్లో నిలిచే నీరు, సాయంత్రం పూట తినే కరకరలాడే పడలు గుర్తుకొస్తాయి. కానీ, ఇదే వర్షాకాలంలో నిత్యధంగా దాడి చేసే వేధించే ‘మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్’ గురించి మనం పెద్దగా చర్చించుకోం. ఈ కాలంలో దాహం వేయడం లేదని నీళ్ళు తాగడం తగ్గించడం, తడి బట్టలతో గంటల తరబడి ఉండటం, లేదా బయట మరుగుదొడ్డు శుభ్రంగా లేవని మూత్రాన్ని అపుకోవడం వంటి పొరపాట్లు బ్యాక్టీరియా వృద్ధికి కారణమవుతాయి. సాధారణంగా మహిళల్లో మూత్ర నాళం పొడవు తక్కువగా ఉండటం వల్ల వారు ధీని బాసిన పడే అవకాశం ఎక్కువని భావిస్తాం. కానీ, ఇది పురుషులకు కూడా రావచ్చు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో డయూబెటిస్ ఉన్నవారు, వృద్ధులు ఈ ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని ఫూజిలోని అపోలో స్పెక్ట్రా హాస్పిటల్‌కు చెందిన నెఫ్రాలజిస్ట్ డాక్టర్ పవన్ రహంగీదేవ్ హెచ్చరిస్తున్నారు. మూత్ర విసర్జన సమయంలో తీవ్రమైన చికాకు లేదా నొప్పి తరచూ మూత్ర విసర్జన చేయాలనే కోరిక కలగడం.(కానీ తక్కువ పరిమాణంలోనే మూత్రం రావడం) నురుగు, మబ్బు, దర్బాసనతో కూడిన లేదా రక్తంతో కలిసిన మూత్రం పాత్రి



ఆరోగ్యకరమైన బరువు పెరుగుదల :

డీనేజీలో పిల్లలు ఆరోగ్యంగా బరువు పెరగాలంటే.. రోజుకి మూడు పూటలా భోజనంతోపాటు రెండుసార్లు పోషకాలు ఉంటే చిరుతిండి తినాలట. ఈ క్రమంలో యుక్త వయసులో తీసుకునే ప్రోటీన్.. కండరాల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. కాబట్టి, ప్రతిరోజూ ప్రోటీన్ ఆహారం తప్పసరిగా తీసుకోవాలంటున్నారు డాక్టర్ లతాశశి. అందుకే, పాలు, పనీర్, నెయ్యి, చీజ్, సోయా, చేప, గుడ్లు, బాదం, అక్రోట్, పిస్తా, గుమ్మడి, వేరుశనగ, సువ్వులు, జీడివప్పు వంటి వాటిల్లో ఇది సమృద్ధిగా ఉంటుందని సూచిస్తున్నారు. అలాగే, సాయంత్రం వేళ స్నాక్స్?గా ఉడికించిన పల్లీలు, ఖర్బూరం, డ్రెప్రూట్స్, శాండ్?విస్, పండ్లతో చేసిన మిల్క్?షేక్స్ వంటివి చేస్తే మంచిదని సలహా ఇస్తున్నారు. చిక్కనీ పాలు, మీగడ, పెరుగు వంటి పదార్థాలతో పాటు విటమిన్లు, ఖనిజాలు అధికంగా లభించే పండ్లు, కూరగాయల్ని కూడా వారి రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేయాలని

పేర్కొంది.

ఈ జాగ్రత్తలు కూడా :

పిల్లలకు ఉప్పు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలను ఇవ్వద్దంటున్నారు డాక్టర్ లతాశశి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటునే సైకింగ్, స్క్విమ్మింగ్, రన్నింగ్ వంటి శారీరక వ్యాయామాలు చేయించాలని చెబుతున్నారు. ఇవి ఆకలిని పెంచి కండరాల అభివృద్ధికి సహాయపడతాయని తెలియజేస్తున్నారు. వీటితో పాటు సరిపడా నిద్ర కూడా ముఖ్యమని సూచిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో పిల్లలు బరువు తక్కువగా ఉంటే తరచూ ఆరోగ్య సమస్యల బారినపడతారని తెలియజేస్తున్నారు. అందుకే, పిల్లలు ఎత్తుకి సరిపడా బరువు లేకపోయినా, ఆకలి తగ్గినా పోషకాహార నిపుణుల్ని సంప్రదించాలని సలహా ఇస్తున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శ్వాస పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య,



వర్షాకాలంలో రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండటం వల్ల వీటిని తింటే గొంతు ఇన్‌ఫెక్షన్, తీవ్రమైన విరేచనాలు, ట్రిఫ్టాయిడ్ వంటి వ్యాధులు సులభంగా సోకుతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో వర్షాకాలంలో ఐస్క్రీమ్‌లకు వీల్లేవంత దూరంగా ఉండటం మంచిదట. ఒకవేళ తినాలనుకుంటే, నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటించే గుర్తింపు పొందిన బ్రాండ్లు, సరిగ్గా ప్యాక్ చేసిన ఐస్క్రీమ్‌లను మాత్రమే చాలా అరుదుగా తీసుకోవడం మంచిది.

ముందే కోసిన ఉంచిన పండ్లు :

వర్షాకాలంలో వచ్చే రోగాల బారిన పడకుండా ఉండటానికి రోడ్డు పక్కన అమ్మే పండ్ల ముక్కలను అస్సలు కొనకూడదు. ముందే కొని బహిరంగంగా ఉంచే ఈ పండ్లపై గాలిలోని అధిక తేమ కులుకులంగా బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ చాలా వేగంగా పెరుగుతాయి. అలాగే ఈగలు, దోమలు వీటిపై వాలుతాయి. వర్షపు నీరు, మురుగు నిల్వ ఉండటం వల్ల వచ్చే కలుషిత వాతావరణానికి ఇవి త్వరగా పాదైపోతాయి. ఇలాంటి పదార్థాలు తింటే కలరా, ట్రిఫ్టాయిడ్, తీవ్రమైన కడుపునొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు వంటి సమస్యలు వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు.

రోడ్డు పక్కన లభించే జ్యూస్‌లు, షీకీలు :

వర్షాకాలంలో వచ్చే చల్లటి వాతావరణం లేదా ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల గొంతు ఎండిపోయినప్పుడు వేడి డీ, కాఫీలకు బదులు ఫ్రూట్ జ్యూస్ తాగాలనిపించవచ్చు. అయితే, వీటిలో వాడే ఐస్ గడ్డలను కలుషితమైన వర్షపు నీరు లేదా అపరిశుభ్రమైన నీటితో తయారు చేసే ప్రమాదం ఉంది. అలాగే వారు తినే యంత్రాలు, గ్లాసులు ఈగలు వాలుతుంటారు. అంతేకాదు, వర్షాకాలపు తేమ వల్ల బ్యాక్టీరియా వేగంగా చేరుతుంది. వీటివల్ల ట్రిఫ్టాయిడ్, కలరా, ట్రిఫ్టాయిడ్, తీవ్రమైన కడుపునొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు వంటి సమస్యలు వస్తాయంటున్నారు.



కడుపు లేదా నడుమ కింది భాగంలో నిరంతర నొప్పి ఇన్ఫెక్షన్లు తీవ్రమైనప్పుడు వచ్చే జ్వరం, చలి ఈ సమస్యలు వాటంతట అనే తగ్గిపోతాయని ఈ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేసుకూడదు. ముందుగానే చికిత్స చేయకపోతే, ఈ ఇన్ఫెక్షన్ మూత్రపిండాలకు వ్యాపించి తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ‘చరద కరవడి’కి దూరం, దూం! - చరిచేరే ఆరోగ్య సమస్యలు అనేకం! సంక్రమణను నివారించడానికి ఏమి చేయవచ్చు? మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్లు నుంచి మనల్ని మనం కాపాడుకోవడానికి కొన్ని సులభమైన రోజువారీ అలవాట్లను సిఫార్సు చేస్తున్నారు. తగినంత నీరు తాగండి వర్షాకాలంలో దాహం వేయకపోయినా కూడా తగినంత నీరు తాగడం చాలా ముఖ్యం. ఇది మూత్రం ద్వారా బ్యాక్టీరియాను

బయటకు వంపడానికి సహాయపడుతుంది. మూత్రాన్ని అపుకోవద్దు బస్సులు లేదా తెలియని ప్రాంతాలలో ప్రయాణించేటప్పుడు సురక్షితమైన, శుభ్రమైన టాయలెట్ దొరకకపోవడం వల్ల చాలా మంది గంటల తరబడి మూత్రాన్ని అపుకుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల మూత్రాశయంలో ద్రవం పేరుకుపోయి, బ్యాక్టీరియా పెరిగి అవకాశాలు పెంచుకుంది. తడి బట్టలను ధరించడం మానుకోండి : వర్షంలో పూర్తిగా తడిసిన జీన్స్, వ్యాయూం తవ్వాత చెమటతో తడిసిన బట్టలు లేదా లో దుస్తులను ఎక్కువ సేపు ధరించి ఉండటం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఎందుకంటే, తేమ అనేది బ్యాక్టీరియా వృద్ధికి అనువైన ప్రదేశం. గాలి ప్రసరించే ప్రదేశం కాటన్ లో దుస్తులు ధరించడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అంతేకాకుండా, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మూత్రలు వాడవద్దు! : మనలో చాలా మంది చేసే అతిపెద్ద పొరపాటు ఏమిటంటే, గతంలో



ఏడాదిగా సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఐశ్వర్య లక్ష్మి

వాటితో విసిగిపోయానంటూ కామెంట్..!

దక్షిణాది చిత్ర పరిశ్రమలో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నటి ఐశ్వర్య లక్ష్మి గత ఏడాది కాలంగా సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉంటున్నారు. సాధారణంగా సినీ తారలు తమ సినీమాల ప్రచారం, వ్యక్తిగత విషయాలు, అభిమానులతో అనుసంధానం కోసం సామాజిక మాధ్యమాలను విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే ఐశ్వర్య లక్ష్మి మాత్రం అందుకు భిన్నంగా సోషల్ మీడియాకు పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నారు. తాజాగా తన నిర్ణయం వెనుక ఉన్న కారణాలను ఆమె వెల్లడించారు. సోషల్ మీడియాను పూర్తిగా వదిలేస్తానని తాను ఎప్పుడూ ఊహించలేదని ఐశ్వర్య లక్ష్మి తెలిపారు. మొదట కొంతకాలం మాత్రమే సామాజిక మాధ్యమాలకు విరామం తీసుకుని, ఆ తర్వాత మళ్ళీ తిరిగి రావాలని భావించానని చెప్పారు. అయితే కాలం గడిచే కొద్దీ సోషల్ మీడియాలో చోటుచేసుకుంటున్న పరిణామాలను గమనించిన తర్వాత తిరిగి రావాలనే ఆలోచనను విరమించుకున్నట్లు వెల్లడించారు. ముఖ్యంగా ఏబి ఆధారిత కంటెంట్ విపరీతంగా పెరగడం, దాన్ని ఉపయోగించి కొందరు చేస్తున్న అసభ్యకరమైన ఎడిటింగ్ తనను తీవ్రంగా ఇబ్బంది పెట్టిందని ఐశ్వర్య లక్ష్మి పేర్కొన్నారు. సోషల్ మీడియా వేదికల్లో ఇలాంటి కంటెంట్ పెరుగుతుండటం తనకు నచ్చలేదని, చివరకు మానసిక ప్రశాంతత కోసం పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు తెలిపారు. సోషల్ మీడియాలో ఉన్న సమయంలో కామెంట్లు, పర్సనల్ మెసేజెస్ తాను చదివేదాన్నిని ఐశ్వర్య లక్ష్మి తెలిపారు. అయితే వాటిని పదేపదే చదవడం వల్ల తనపై ప్రతికూల ప్రభావం పడేదని చెప్పారు. కొన్నిసార్లు ప్రపంచమంతా తనకు వ్యతిరేకంగా ఉందనే భావన కలిగేదని వెల్లడించారు. ముఖ్యంగా ప్రతికూల వ్యాఖ్యలు మనకు తెలియకుండానే మన ఆలోచనా విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. ఒక దశలో తనను ఎవరూ ఇష్టపడదనే భావన కూడా కలిగిందని తెలిపారు. అందుకే సోషల్ మీడియా నుంచి దూరంగా ఉండటం తనకు ఎంతో ఉపశమనాన్ని ఇచ్చిందని చెప్పారు. సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉండటం వల్ల తన జీవితంలో ఎంతో స్వేచ్ఛ లభించినట్లు అనికెస్టోందని ఐశ్వర్య లక్ష్మి పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం తాను చాలా సంతోషంగా ఉన్నానని, సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఉండకపోవడం వల్ల తనకు ఎలాంటి అసంతృప్తి లేదని తెలిపారు. తాను మళ్ళీ సోషల్ మీడియాలోకి రావాలని తన నిర్వాహకులు సూచించిన విషయాన్ని కూడా ఆమె వెల్లడించారు. సోషల్ మీడియా ఖాతాను తిరిగి ప్రారంభించకపోతే అర్థికంగా చాలా నష్టపోతానని వారు చెప్పినట్లు తెలిపారు. అయితే దబ్బు కంటే తనకు లభిస్తున్న మానసిక ప్రశాంతతే ముఖ్యమని వారికి చెప్పినట్లు ఐశ్వర్య లక్ష్మి వెల్లడించారు. సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉండటంతో బ్రాండ్ ప్రచారాల విషయంలో కూడా కొన్ని అవకాశాలను వదులుకోవాల్సి వస్తుందని ఐశ్వర్య లక్ష్మి తెలిపారు. తాను సామాజిక మాధ్యమాల్లో ప్రచారం చేయలేనని స్పష్టం చేశారు. అయితే సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం చేయకపోయినా ప్రజలు తనను సినీమాల ద్వారానే గుర్తుపెట్టుకోవాలని కోరుకుంటున్నట్లు చెప్పారు.



ఊరిలో ఒక నక్క ఉండేది..

బాలకృష్ణ వాయిస్ తో ఫహద్ ఫాసిల్

‘డోస్ట్ ట్రబుల్ ది ట్రబుల్’ ట్రైలర్



మాలిపుడ్ స్టార్ యాక్టర్ ఫహద్ ఫాసిల్ హీరోగా నటిస్తున్న తెలుగు డబ్బూ ఫిల్మ్ ఐశీబిఎత్రివ్ స్టూంట్ ిటీబిఎత్రివ్. ఫాంటసీ ఎలిమెంట్స్ తో వస్తోన్న ఈ చిత్రాన్ని భాహుబలి ఫేం ఆర్కా మీడియా వర్క్స్ తెరకెక్కిస్తుండటంతో అంచనాలు భారీగా నెలకొన్నాయి. శకాంత్ యేలేటి డైరెక్ట్ చేస్తున్న ఈ మూడో ట్రైలర్ ను మేకర్స్ లాంచ్ చేశారు. ఊరిలో ఒక నక్క ఉండేది.. దానికి రెండు విషయాలు చాలా బాగా తెలుసు.. ఒకటి డబ్బులు.. రెండోది ట్రబుల్ అంటూ బాలకృష్ణ వాయిస్ ఓవర్ తో పురూ అయింది ట్రైలర్ ఎక్కడ డబ్బులున్నా అది వాసనతో పసిగట్టేసింది.. ఎక్కడ ట్రబుల్ ఉన్నా అది తప్పించుకుని పారిపోయేది. ఒక రోజు డబ్బులు, ట్రబుల్ ఒకేసారి ఎదురయ్యాయి. నక్కకు డబ్బులు మాత్రమే కనిపించాయి.. కాక దాని పక్కనే ట్రబుల్ కనిపించలేదు.. అంటూ సాగుతున్న ట్రైలర్ ఫహద్ ఫాసిల్ తోపాటు సారా పాలేకల్ మధ్య సన్నివేశాలతో కొంచెం ఫన్, కొంచెం సీరియస్ ఎలిమెంట్స్ తో ప్రేక్షకుల్లో క్యూరియాసీటీ పెంచేస్తోంది. ఆర్కా మీడియా వర్క్స్, ఎస్ ఎస్ రాజమౌళి కుమారుడు ఎస్ఎస్ కార్తీకేయ శాస్త్రి ఎఐఆర్ డీబిఎఐఆవం సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నాయి. ఎస్ఎస్ రాజమౌళి సమర్పిస్తున్న ఈ మూవీ! కాలబైరవ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. అక్టోబర్ 2న తెలుగు, తమిళం, మలయాళ భాషల్లో గ్రాండ్ గా ఈ మూవీని విడుదల చేస్తున్నారు.



మరోసారి విజయ్ దేవరకొండ-రష్మి జోడీ మ్యాజిక్..

‘రణబాలి’ నుంచి ‘ఏందయ్యా స్వామి’ పాట విడుదల

టాలీవుడ్ లో ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి ఆదరణ పొందిన జోడీల్లో విజయ్ దేవరకొండ, రష్మి మందన్న జోడీ ఒకటి. ‘గీత గోవిందం’, ‘డియర్ కామ్రేడ్’ చిత్రాల్లో కలిసి నటించిన ఈ జంట మరోసారి ‘రణబాలి’ సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. రాహుల్ సాంకృత్యన్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. తాజాగా ఈ సినిమా నుంచి ‘ఏందయ్యా స్వామి’ అనే పూర్తి పాటను చిత్రబృందం విడుదల చేసింది. ‘ఏందయ్యా స్వామి’ పాటకు అజయ్--అతుల్ సంగీతం అందించారు. పల్లెటూరి జానపద శైలికి ఆధునిక మెలోడీ స్పరాలను జోడిస్తూ పాటను ప్రత్యేకంగా రూపొందించారు. మొదటిసారి వినగానే శ్రోతలను ఆకట్టుకునేలా సంగీతాన్ని తీర్చిదిద్దారు. పాటలోని సాహిత్యం కూడా గ్రామీణ ప్రేమ, భావోద్వేగాలను ప్రతిబింబించేలా సాగుతుంది. ‘ఏందయ్యా స్వామి.. ఇంతగా గాస్తాంది.. ఎన్నెలా ఊపేస్తా ఉంది’ అంటూ సాగే పదాలు పాటకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తున్నాయి. గ్రామీణ వాతావరణాన్ని ప్రతిబింబించే పదజాలం, జానపద బాణీ, మెలోడీ కలయిక పాటకు ప్రత్యేకమైన అనుభూతిని అందిస్తున్నాయి. ఈ పాటలో విజయ్ దేవరకొండ, రష్మి మందన్న మధ్య కెమిస్ట్రీ ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచింది. గతంలో ‘గీత గోవిందం’, ‘డియర్ కామ్రేడ్’ సినిమాల్లో ఈ జోడీకి వచ్చిన ఆదరణ నేపథ్యంలో.. ‘రణబాలి’లో వీరిద్దరినీ కలిసి చూడటంపై అభిమానుల్లో మొదటి నుంచే ఆసక్తి ఉంది. తాజాగా విడుదలైన పాటలో వీరిద్దరి మధ్య కనిపించే ప్రేమ, భావోద్వేగాలు, సహజమైన హావభావాలు ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ముఖ్యంగా పాత్రలకు తగ్గట్టుగా విజయ్, రష్మి కనిపిస్తున్న తీరు సినిమాపై ఆసక్తిని మరింత పెంచుతోంది. పాటలోని ధృశ్యాల్లో పల్లెటూరి వాతావరణాన్ని సహజంగా చూపించే ప్రయత్నం కనిపిస్తోంది. పాత్రల దుస్తులు, పరిసరాలు, విజువల్స్ అన్నీ కథ జరిగే ప్రాంతానికి తగ్గట్టుగా ఉండటంతో పాటకు మరింత సహజత్వం వచ్చింది. ‘ఏందయ్యా స్వామి’ పాట విడుదలైన వెంటనే ప్రేక్షకుల నుంచి స్పందన మొదలైంది. ముఖ్యంగా పాటలోని జానపద శైలి, సంగీత కూర్పు, సాహిత్యం గురించి అభిమానులు చర్చించుకుంటున్నారు. విజయ్ దేవరకొండ--రష్మి జోడీని మరోసారి తెరపై చూడబోతుండటంతో వారి అభిమానుల్లోనూ ఈ పాటపై ఆసక్తి కనిపిస్తోంది. గాయకుల ఆలాపన, సాహిత్యానికి అనుగుణంగా రూపొందించిన ధృశ్యాలు పాటకు ప్రత్యేకమైన వాతావరణాన్ని తీసుకొచ్చాయి.

పుష్పలో ఆ రోల్ నేనే చేయాల్సింది: శివాజీ ఆసక్తికర కామెంట్స్

టాలీవుడ్ నటుడు శివాజీ ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేశారు. అల్లు అర్జున్ హీరోగా వచ్చిన పుష్ప మూవీ గురించి ఆయన మాట్లాడారు. కోర్టు మూవీ హీరో నటించిన తెల్లకాగితం ట్రైలర్ లాంఛ్ ఈవెంట్ కు హాజరైన ఆయన పుష్ప సినిమా గురించి కామెంట్స్ చేశారు. ఆ మూవీలో కీలక పాత్రపై ఓ ఇంటర్వ్యూ విషయాన్ని పంచుకున్నారు. సినిమా ఇండస్ట్రీలో ఎవరికి ఏ పాత్ర రాసిపెట్టి ఉంటే వాళ్లకే దక్కుతుందన్నారు. పుష్ప చిత్రంలో సునీల్ పోషించిన రోల్ మొదట తనకే వచ్చిందని శివాజీ వెల్లడించారు. మంగళ శీను పాత్ర నేను చేయాల్సిందని తెలిపారు. కానీ మనం ఎంత అనుకున్నా.. విధి ఒకటి రాసి పెట్టి ఉంటుందని శివాజీ అన్నారు. అది సునీల్ ఖాతాలోకి వెళ్లాలని రాసిపెట్టి ఉందన్నారు. అందుకే సునీల్ మంగళం శీనుగా మిమ్మల్ని అలరించాడని తెలిపారు. ఆ క్యారెక్టర్ లో సునీల్ అద్భుతంగా నటించారని కొనియాడారు. అలా మంగళం శ్రీను పాత్ర వెనుక ఉన్న అసలు నిజాన్ని రివీల్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా తెల్ల కాగితం సినిమాతో తనకున్న అనుబంధాన్ని శివాజీ గుర్తుచేసుకున్నారు. రాజమండ్రి నేపథ్యంలో సాగే స్వచ్ఛమైన ప్రేమకథ తన వద్దకు వచ్చిందన్నారు. ఈ కథ వినగానే విపరీతంగా నచ్చడంతో తానే స్వయంగా నిర్మించాలని కూడా భావించినట్లు చెప్పారు. ఒక చిన్న టౌన్ బ్యాక్ డ్రాప్ లో వస్తున్న ఈ ఎమోషనల్ లవ్ స్టోరీ ప్రేక్షకుల హృదయాలను హత్తుకుంటుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ మూవీ హీరో హర్ష రోషన్ కెరీర్ లో ఓ మైలురాయిగా నిలవాలని కోరుకుంటున్నట్లు శివాజీ తెలిపారు.

