

పీపుల్స్ మోటివేషన్

People's Motivation

ఆంధ్రప్రదేశ్ / తెలంగాణ



సంపుటి : 01 | సంచిక : 231 | ఎడిటర్ : ఎం. రమేష్ | సోమవారం, జులై 22, 2024 | పేజీలు : 08 | వెల రూ. 5.00/-

మోటి మాట్లాడేటప్పుడు సభలో అడుగుపడకండి



అఖిలపక్షంలో రాజ్ నాథ్ అప్పీల్

న్యూఢిల్లీ : చోపారామెంటు ఉభయసభల్లో సభ్యులు మాట్లాడేటప్పుడు ఇతర సభ్యులు అడుగుపడరాదని కేంద్ర రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ కోరారు. బడ్జెట్ సమావేశాలు ప్రారంభానికి ముందు ఆదివారంనాడు ఏర్పాటు చేసిన అఖిలపక్ష సమావేశంలో ఆయన ఈ అప్పీల్ చేశారు. ఇటీవల రాష్ట్రపతి ప్రసంగంపై ధన్యవాద తీర్మానానికి సమాధానం చెప్పేందుకు ప్రధానమంత్రి మోదీ మాట్లాడుతుండగా ఉభయసభల్లో సభ్యులు అడ్డుతగలదాన్ని

పరోక్షంగా ప్రస్తావిస్తూ రాజ్ నాథ్ ఈ విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇదంత మాత్రం పార్లమెంటరీ సంప్రదాయం కాదన్నారు. అఖిలపక్ష సమావేశానంతరం పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి కిరణ్ రిజిజు ఈ విషయం మీడియాకు తెలిపారు. సభ్యులంతా ప్రజాసామ్య పరిపుష్టతకు కృషి చేయాలని, సభా కార్యక్రమాల్లో జోక్యం చేసుకోవడం కానీ, అంతరాయం కలిగించడం కానీ చేయరాదని అఖిలపక్ష సమావేశంలో రాజ్ నాథ్ విజ్ఞప్తి చేసినట్లు రిజిజు తెలిపారు. పరాకాల సమావేశాలు సజావుగా సాగేందుకు మంచి సూచనలు చేసిన అన్ని పార్టీలు ఫ్లోర్ లీడర్లకు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సభలను సజావుగా నడిపే బాధ్యత ఇటు ప్రభుత్వంతో పాటు అటు విపక్షాలకు కూడా

ఉంటుందన్నారు. స్పెషల్ కేటగిరి స్టేటస్ కు డిమాండ్.. కాగా, బీహార్, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలకు ప్రత్యేక కేటగిరి స్టేటస్ ఇవ్వాలని అఖిలపక్ష సమావేశంలో జేడీయూ, వైఎస్ఆర్సీపీ కోరినట్లు కాంగ్రెస్ నేత జైరామ్ రమేష్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ చెప్పారు. ఒడిశాకు ప్రత్యేక కేటగిరి స్టాటస్ ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేసినట్లు బీజేపీ నేత సన్విత పాత్ర తెలిపారు. ఈనెల 22 నుంచి ఆగస్టు 12 వరకూ పార్లమెంటు పరాకాల బడ్జెట్ సమావేశాలు జరుగుతుండగా, 23వ తేదీ సోమవారంనాడు 2024-25 సంవత్సరానికి పూర్తి స్థాయి కేంద్ర బడ్జెట్ను ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టనున్నారు.

టీఎంసీలో మహిళలకు 38 శాతం ప్రాతినిధ్యం : మమతా బెనర్జీ

కోల్కతా : ఎన్నికైన ఎంపీల్లో 38 శాతం మంది మహిళలున్న ఏకైక పార్టీ తృణమూల్ కాంగ్రెస్ పార్టీయేనని పశ్చిమ బెంగాల్ సీఎం మమతా బెనర్జీ అన్నారు. రాజకీయాల్లో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించాలని ఎన్నికలకు ముందు చాలామంది చెప్పినా ఆ దిశగా వారెవరూ అడుగులు వేయలేదని అన్నారు. 38 శాతం మహిళా ప్రాతినిధ్యం ఉండేలా చర్యలు చేపట్టినది కేవలం తమ పార్టీ మాత్రమేనని మమతా బెనర్జీ చెప్పుకొచ్చారు. చౌచౌకోల్కతాలో ఆదివారం జరిగిన టీఎంసీ ర్యాలీని ఉద్దేశించి ఆమె మాట్లాడుతూ బీజేపీ లక్ష్యంగా విమర్శలు గుప్పించారు. లోక్ సభ ఎన్నికల్లో యూపీలో అఖిలేష్ సాధించిన ఫలితాలకు తాను ఆయనకు ధన్యవాదాలు చెబుతున్నానని అన్నారు. యూపీలో మీరు ఇచ్చిన షాక్ కు కాషాయ పాలకులు రాజీనామా చేయాల్సి ఉందని, కానీ వారు నిస్పృహగా పదవుల్లో కొనసాగుతున్నారని దుయ్యబట్టారు. కేంద్ర ఏజెన్సీలతో సహా వీలైనంతగా అన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా ఎన్నికల్లో బీజేపీకి ఆరించిన ఫలితాలు రాలేదని అన్నారు. ఉత్తర బెంగాల్ లో తాము మెరుగైన ఫలితాలు రాబట్టలేకపోయామని, రానున్న రోజుల్లో అక్కడ కూడా విజయం సాధిస్తామని డీడీ ధీమా వ్యక్తం చేశారు.



అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల బరి నుంచి బైడెన్ నిష్క్రమణ

డిల్లీ : 2024లో జరిగే అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల బరి నుంచి వైదొలుగుతున్నట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ ఆదివారం ప్రకటించారు. దేశాధ్యక్ష ఎన్నికల ప్రక్రియను సమన్వయం చేయాల్సిందిగా ఉపాధ్యక్షురాలు కమలా హారిస్ ను కోరారు. వారం రోజుల తర్వాత తాను మీడియా ముందుకు వస్తానని జో బైడెన్ తాను రాసిన సుదీర్ఘ లేఖలో పేర్కొన్నారు. అయితే, చట్టబద్ధంగా అమెరికా అధ్యక్షుడిగా నాలుగేండ్ల పాటు కొనసాగుతానని చెప్పారు. దేశ ప్రయోజనాల కోసం, ఆరోగ్య కారణాల రీత్యా పోటీ నుంచి వైదొలుగుతానని తెలిపారు. పార్టీ ఎంపిక చేసిన అభ్యర్థికి మద్దతు ఇస్తానని పేర్కొన్నారు. అనారోగ్యంతో బాధ పడుతున్న జో బైడెన్ మీద అధికార డెమోక్రటిక్ పార్టీలో ఒత్తిడి పెరుగుతోంది. మాజీ అధ్యక్షుడు బారక్ ఒబామా సహా పలువురు డెమోక్రటిక్ పార్టీ మిత్ర పక్షాల నేతలు వైదొలగాలని జో బైడెన్ పై ఒత్తిడి తెచ్చారు. కొవిడ్-19 నుంచి కోలుకుని బయటకు వచ్చిన జో బైడెన్ పార్టీ నేతల నుంచి ఒత్తిడి పెరగడంతో అధ్యక్ష ఎన్నికల బరి నుంచి వైదొలుగుతున్నట్లు ప్రకటించారు. ఇక వచ్చేనెలలో చికాగోలో జరిగే డెమోక్రటిక్ పార్టీ జాతీయ సదస్సులో అధ్యక్ష అభ్యర్థిని ఖరారు చేస్తారని సమాచారం. రిపబ్లిక్ పార్టీ నేత, మాజీ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ జరిగిన ముఖాముఖీ చర్చలో జో బైడెన్ తడబడినప్పటి నుంచి ఆయనకు ఆదరణ తగ్గముఖం పడుతూ వచ్చింది.



ఎంపీ బైరెడ్డికి శబలికి శాఖల కేటాయింపు కేంద్ర ప్రభుత్వ విద్య, మహిళా శిశు సంక్షేమం, నైపుణ్య శిక్షణ, స్వయం ఉపాధి కల్పన శాఖలు



సంద్యాల, జులై 21 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):- ఎన్నియే కూటమి తరపున రాష్ట్రంలో గెలిచిన లోక్ సభ సభ్యులకు ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు పని విభజన చేశారు. ప్రతి ఎంపీకి కేంద్రంలో కొన్ని శాఖలు కేటాయించారు. అందులో భాగంగా

సంద్యాల పార్లమెంట్ సభ్యురాలు, పార్లమెంట్ టీడీపీ డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్ డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరికి కేంద్రంలో “విద్య, మహిళా శిశు సంక్షేమాభివృద్ధి, నైపుణ్య శిక్షణ, స్వయం ఉపాధి కల్పన” బాధ్యతల్లో అప్పగించారు. రాష్ట్ర మంత్రులను సమన్వయం చేసుకొని రాష్ట్రానికి కేంద్రం ద్వారా నిధులు రాబట్టేందుకు కృషి చేయాలని నారా



చంద్రబాబు నాయుడు ఎంపీలకు బాధ్యత అప్పగించారు. పార్లమెంట్ లో తనకు అప్పగించిన కేంద్ర ప్రభుత్వ శాఖల ద్వారా రాష్ట్రానికి నిధులు తెచ్చేలా కృషి చేస్తానని, ఢిల్లీలో బాధ్యత అప్పగించిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు ఆదివారం సంద్యాల ఎంపీ డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరి హృదయపూర్వక ధన్యవాదములు తెలిపారు.

విలేఖరులు కావాలెను

అసలైన అక్షర జ్ఞానాన్ని తెలియజేస్తూ.. విలువలతో కూడిన జీవన శైలిలో ప్రేరణ కలిగించే విషయాలపై అవగాహన కలిగిస్తూ.. ప్రజల సాధకబాధకాల్లో మమేకమై పరిష్కార మార్గాలపై ప్రేరణ కలిగించాలి అనుకుంటున్నారా..? బాధ్యతయుతమైన జర్నలిజంలో రాణించాలనుకుంటున్నారా..? అయితే రండి... అక్షరాన్ని అనుకున్న విధంగా రాద్దాం..

పీపుల్స్ మోటివేషన్ తెలుగు దినపత్రికలో నియోజకవర్గ ఇంచార్జీలు మండల రిపోర్టర్లు కావాలెను..

సంప్ర : 80086 22746

పేపుల్ మోటివేషన్

People's Motivation

అన్నదాత సుఖీభవ నిధులను విడుదల చేయాలి : ఏపీ రైతు సంఘం



సందికొట్లూరు, జూలై 21 (పేపుల్స్ మోటివేషన్):-

అన్నదాత సుఖీభవ నిధులను తక్షణమే విడుదల చేయాలని ఏపీ రైతు సంఘం జిల్లా నాయకుడు పిక్కిలి వెంకటేశ్వర్లు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. అనంతరం ఆదివారం పత్రిక విలేజ్ లో ఆయన మాట్లాడుతూ తెలుగుదేశం ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు రైతులకు పెట్టుబడి సాయం కింద 20వేల రూపాయలు ఇస్తామన్న హామీని తక్షణమే అమలు చేయాలని ఆయన అన్నారు. అలాగే ఖరీఫ్ సీజన్ స్టార్ట్ అయ్యి నెలరోజులు అవుతున్న రైతులు ఎరువులు పురుగు మందులు కొనుగోలు చేయడానికి విత్తనాలకు పెరిగిన ధరల వల్ల రైతులు ఇబ్బంది పడుతున్నారని పెట్టుబడి పెట్టడానికి ప్రైవేట్ వ్యాపారస్తుల దగ్గర అప్పులు చేస్తున్నారని దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇస్తున్న నిధులతో సంబంధం లేకుండా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతులకు 20 వేల రూపాయలు రెండు విడతలుగా మంజూరు చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో రైతు సంఘం నాయకులు కాల్ వే పోగు సోమన్న, కే .సుధాకర్, షేక్ జావేద్, మౌలావి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వికలాంగుడికి ట్రై సైకిల్ ను

అందచేసిన ఎమ్మెల్యే మెగా రెడ్డి

మైసూర్ పట్టణ అధ్యక్షుడు జహంగీర్, బాలు లను అభినందించిన ఎమ్మెల్యే జిల్లా బ్లాక్ కౌన్సిల్ అధ్యక్షులు అక్కి శ్రీనివాస్ గౌడ్ అధ్యక్షులతో



పెళ్ళేరు, జూలై 21 (పేపుల్స్ మోటివేషన్):-

పెళ్ళేరు మండలం, మున్సిపాలిటీ పర్వలలో భాగంగా ఆదివారం రోజు, మున్సిపాలిటీ 8వ వార్డ్ కు చెందిన బాలయ్య అనే వికలాంగునికి డి ఆర్ డి ఎస్ సంస్థ ద్వారా మంజూరు అయినా ట్రై సైకిల్ ను, వనపర్తి ఎమ్మెల్యే మెగా రెడ్డి అందచేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే సైకిల్ మంజూరికి కృషి చేసిన పెళ్ళేరు పట్టణ మైసూర్ అధ్యక్షులు రూంగీర్, బాలు ను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు, ఈ కార్యక్రమం వనపర్తి బ్లాక్ అధ్యక్షులు శ్రీనివాస్ గౌడ్, జిల్లా, రాజశేఖర్, మాజీ సర్పంచ్ సరేందర్ గౌడ్, జిల్లా యువజన నాయకులు రంజిత్ కుమార్, మైసూర్ నాయకులు చక్రీ, జిల్లా బీసీ సెల్ నాయకులు రాములు యాదవ్, కౌన్సిలర్ అశ్వినీ సత్యనారాయణ, మండల నాయకులు యుగేందర్ రెడ్డి, సునీల్ కుమార్, వినయ్, మాజీ డైరెక్టర్ రాములు, వీరాస్వామి నాయుడు, యాత్ నాయకులు శివ, మండల ఎస్సీ సెల్ నాయకులు ద్వారాపోగు వెంకటేశ్, హాలపల్లి రామన్ గౌడ్, చంద్రయ్య, మోతె రాములు, సురేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యాపర్ల పాఠశాల అవసరాల నిమిత్తం 30,000

రూ విరాళం అందించిన యాపర్ల రైతుసంఘం

పిల్లల విద్యాభ్యాసానికి అందంగా నిలిచిన రైతులు రైతు సంఘం అధ్యక్షులు బోయ గోకాబ, కోశాధికారి స్వరాజ్యం బాబు రెడ్డి పాఠశాల గెజిటెడ్ శంకర్ గౌడ్



పెళ్ళేరు, జూలై 21 (పేపుల్స్ మోటివేషన్):-

పెళ్ళేరు మండల పరిధిలో యాపర్ల గ్రామంలో రైతులకు పాఠశాల అభివృద్ధికి నడుంబిగించారు. దేశంలో ప్రజలకు ఆహార ధాన్యాలు అందించే రైతులు, పాఠశాలకు విద్యార్థుల చదువుల అవసరాల నిమిత్తం యాపర్ల రైతుసంఘం మంచి ఉన్నతమైన ఆలోచనలు చేసి, జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలకు 20,000 రూపాయలు, ప్రాథమిక పాఠశాలకు 10,000 రూపాయలు అందించి వారి యొక్క గొప్ప మనసులో చాటుకున్నారు. ఇట్టి విరాళాన్ని విద్యా వాలంటీర్ల నియామకంతో పాటు పాఠశాల అభివృద్ధికి సమకూర్చడం జరిగిందని సంఘ సభ్యులు తెలిపారు. భవిష్యత్తులోనూ పాఠశాల అభివృద్ధికి ముందుంటామని తెలిపారు. అదేవిధంగా ఇలాంటి ఆలోచనలు ప్రతి ఊరిలో జనం ఆలోచిస్తే ప్రభుత్వాలకు ఎదురు చూడకుండా మన ఊరిని మనమే అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. పాఠశాల అభివృద్ధికి విరాళం అందించిన రైతుసంఘాన్ని పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు, గ్రామస్తులు అభినందించారు. ఇట్టి కార్యక్రమంలో జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల గెజిటెడ్ ప్రధానోపాధ్యాయులు శంకర్ గౌడ్, రైతు సంఘం అధ్యక్షులు బోయ గోకాబ, కోశాధికారి స్వరాజ్యం బాబురెడ్డి, మాజీ ఎంపీటీసీ విక్రమ్ గౌడ్, మాజీ ఎస్ఎంసీ సభ్యులు మన్యం, వేణు గోపాల్, పెంటన్న, శ్యామ్, భీముడు, శ్రీరాములు మరియు ఉపాధ్యాయ బృందం పాల్గొన్నారు.

వర్షాకాలం.. వ్యాధుల కాలం



వేసవి తాపం నుండి ఉపశమనం పొందే కాలం వ్యాధులు వర్షం... ఆరోగ్యం ముద్దు

పితాపరం, జూలై 21 (పేపుల్స్ మోటివేషన్):-

ఎంతో కాలంగా ఎదురుచూసిన ఋతుపవనాలు హా వచ్చాయి. వేసవి తాపం నుండి ఉపశమనం పొందము .హా తరచుగా కురిసే వర్షం ఆహ్లాదకరంగా ఉన్నప్పటికీ ఋతుపవనాల రాకతో హా ఎండలహా నుండి మనకుహా ఉపశమనం కలిగించినప్పటికీ, ఋతుపవనలహా నుండి మనల్ని మనం జాగ్రత్తగా ఉంచుకోవడం మరియుహా మనల్ని మనం రక్షించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆహ్లాదకరంగా ఉన్నప్పటికీ, వర్షంహా మీకు మరియు కుటుంబానికి తీవ్రమైన ఆరోగ్య ప్రమాదాలను కలిగించే వైరస్ లు మరియు అంటువ్యాధులను కూడా పుష్టంగా తీసుకువస్తుంది. తేమతో కూడిన వాతావరణం, భారీ వర్షాలు మరియు గాలులతో కూడిన వాతావరణం అనేక అంటువ్యాధులను వ్యాప్తి చేశాయి. వర్షాకాలంలో, మన రోగనిరోధక వ్యవస్థలు బలహీనపడతాయి, ఇది నీటి ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. వర్షాకాలంలో, అనేక వైరస్ లు, బ్యాక్టీరియా మరియు ఇతర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఇతర సీజన్ లలో పోలిస్తే రెట్టింపు అవుతుంది. పెరిగిన గాలి తేమ, మరియు తేమ బాజు, శీలీంధ్రాలు మరియు బ్యాక్టీరియాతో సహా సూక్ష్మజీవుల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది, అలాగే ప్రమాదకరమైన సూక్ష్మజీవులు, ఇది అనేక రకాల వ్యాధుల వ్యాప్తికి దారితీస్తుంది. ఋతుపవన వ్యాధులు ఒకరి ఆరోగ్యంపై గణనీయమైన ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపే వరకు నిర్ధారణ చేయలేరు. ముందస్తుగా గుర్తించడం మరియు కొన్ని ప్రాథమిక నివారణ మరియు పరిశుభ్రత విధానాలు ఈ కాలంలో మిమ్మల్ని సురక్షితంగా ఉంచతాయి.

మలేరియా..

మలేరియా అనాఫిలిస్ అని పిలువబడే దోమల ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతుంది. మలేరియా కలిగించే పరాన్నజీవి అనాఫిలిస్ మినిమస్ వర్షాకాలంలో సంతానోత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా నీటిలోహా మరియు నీటిప్రవాహాలలో దోమలు సంతానోత్పత్తి చేయడం వల్ల నీరు నిలిచిపోవడం వల్ల సంభవిస్తుంది, ఇది తీవ్రమైన జ్వరాన్ని (105 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు) కలిగిస్తుంది, ఇది చాలా రోజులు ఉంటుంది. మలేరియా లక్షణాలలో అధిక జ్వరం, శరీర అసౌకర్యం, చలి మరియు అధిక చెమట పంటివి ఉంటాయి.

డెంగ్యూ..

డెంగ్యూ జ్వరం దోమ ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతుంది, ఇది

నిలకడగా ఉన్న నీటిలో సంతానోత్పత్తి చేస్తుంది. (బక్యెట్లు, డ్రమ్ములు, పూల కుండలు, బావులు మరియు చెట్ల రంధ్రాలు వంటివి). దోమ కుట్టినహా తరువాత డెంగ్యూ జ్వరం అభివృద్ధి చెందడానికి నాలుగు నుండి ఏడు రోజులు పడుతుంది. డెంగ్యూ జ్వరం అధిక జ్వరం, దద్దుర్లు, తలనొప్పి, తక్కువ ఫ్లేట్ లేట్ కౌంట్ మరియు హైపర్ సెన్సిటివిటి ద్వారా వర్ధిల్లించబడుతుంది.

చికున్ గున్యా..

చికున్ గున్యా అనేది దోమలు ద్వారా వ్యాప్తి చెందే ప్రాణాంతకం కాని వైరల్ వ్యాధి, ఇది నిలకడగా ఉన్న నీటిలో పొదగబడుతుంది. ఈ దోమలు నిలకడగా ఉన్న నీటిలో సంతానోత్పత్తి చేస్తాయి మరియు రాత్రిపూట మాత్రమే కాకుండా పగటిపూట కూడా మిమ్మల్ని కాటు వేయగలవు. వీటిని ఓవర్ హెడ్ ట్ర్యాంకులు, మొక్కలు, పాత్రలు మరియు నీటి పైపుల్స్ కనుగొనవచ్చు. చికున్ గున్యా లక్షణాలలో తలనొప్పి, కండరాల నొప్పి, తీవ్రమైన కీళ్ల నొప్పి, అధిక జ్వరం, అలసట మరియు చలి వంటివి ఉంటాయి.

టైఫాయిడ్..

టైఫాయిడ్ అనేది సాల్మోనెల్లా టైఫి బ్యాక్టీరియా వల్ల నీటి ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధి, ఇది తగినంత పారిశుధ్యం లేకపోవడం వల్ల వ్యాప్తి చెందుతుంది. చివరికియిన లేదా బహిరంగతమైన ఆహారాన్ని తినడం మరియు కలుషితమైన నీటిని త్రాగడం ద్వారా టైఫాయిడ్ వ్యాప్తి చెందుతుంది. టైఫాయిడ్ జ్వరంహా అంటువ్యాధి. ఇదిహా వర్షాకాలంహా లో వచ్చే అనారోగ్యం. కలుషితమైన ఆహారం మరియు నీరు ఈ వ్యాధికి అత్యంత సాధారణ కారణాలు. టైఫాయిడ్ లక్షణాలలో ఎక్కువసేపు అధిక ఉష్ణోగ్రత, బలహీనత, పొత్తికడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం, తలనొప్పి, జ్వరం, తలనొప్పి, కీళ్ల నొప్పి, గొంతు నొప్పి మరియు వాంతులు ఉంటాయి.

కలరా..

కలరా పారిశుధ్యం మరియు పరిశుభ్రత లోపించడం, అలాగే కలుషితమైన ఆహారం మరియు నీరు తీసుకోవడం వల్ల వస్తుంది, మరియు విరేచనాలు మరియు చలనాన్ని కోల్పోవడం వల్ల వస్తుంది. సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే కలరా ప్రాణాంతకం కావచ్చు. తక్కువ రక్తపోటు, కండరాల త్రొవ్వం, వేగవంతమైన హృదయ స్పందన రేటు మరియు పొడి శ్లేష్మ పొర కలరా యొక్క కొన్ని సంతకాలు.

కామెర్ష..

కామెర్ష అనేది నీటి ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధి. ఇది కలుషితమైన ఆహారం మరియు నీటి ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతుంది, అదేవిధంగా తగినంత పారిశుధ్యం లేకపోవడం వల్ల కాలేయం విఫలం అవుతుంది. శరీరం

బిలిరుబిన్ ను సరిగ్గా జీవక్రియ చేయనప్పుడు, ఇది చర్మం, శ్లేష్మ పొరలు మరియు కళ్ళు పసుపుగా మారడానికి కారణమవుతుంది. కామెర్ష సాధారణంగా అంతర్గత కారణమవుతుంది, ఇది కాలేయం ఎక్కువ బిలిరుబిన్ను ఉత్పత్తి చేయడానికి కారణమవుతుంది లేదా దానిని తొలగించకుండా నిరోధిస్తుంది. కామెర్ష బలహీనత మరియు అలసటకు కారణమవుతాయి, అలాగే పసుపు మాత్రం, కళ్ళు పసుపుగా మారడం మరియు వాంతులు అవుతాయి.

జలుబు మరియు ఘ్నా ..

అత్యంత తరచుగా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, జలుబు మరియు ఘ్నా, ఋతుపవనాలు ఆకస్మిక ఉష్ణోగ్రత మార్పుల వల్ల ప్రేరేపించబడతాయి. జలుబు మరియు ఘ్నా అనేవి ముక్కు నోరు, గొంతు మరియు ఊపిరితిత్తులతో సహా ఎగువ శ్వాసకోశ వ్యవస్థ యొక్క అనారోగ్యాలు. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఉన్న వ్యక్తులు ముక్కు కారటం, గొంతు నొప్పి, నీరు కారడం, కళ్ళు, జ్వరాలు మరియు చలికి కారణమయ్యే అంటువ్యాధులకు ఎక్కువగా గురవుతారు.

లెప్టోస్పైరోసిస్..

లెప్టోస్పైరోసిస్ అనేది బ్యాక్టీరియా సంక్రమణ, ఇది జంతువుల నుండి మానవులకు వ్యాప్తి చెందుతుంది. అనేక జంతువులు (ముఖ్యంగా కుక్కలు, ఎలుకలు మరియు వ్యవసాయ జంతువులు) జీవిని తీసుకువెళతాయి, ఇది వారి మాత్రం ద్వారా మట్టి మరియు నీటిలో కలుస్తుంది. నీటిలో నిండిన భూభాగం గుండా వెళ్ళేటప్పుడు, ఈ వ్యాధి ప్రధానంగా బహిరంగ గాయాల ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతుంది. తలనొప్పి, కండరాల అసౌకర్యం, వాంతులు, విరేచనాలు మరియు చర్మంపై దద్దుర్లు వంటివి లెప్టోస్పైరోసిస్ యొక్క కొన్ని లక్షణాలు.

స్టమక్ ఘ్నా..

స్టమక్ ఘ్నా, వైద్య పరిభాషలో అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది కడుపు మరియు ప్రేగులను ప్రభావితం చేసే ఒక అంటువ్యాధి. వర్షాకాలంలో అపరిశుభ్రమైన ఆహారం మరియు పానీయాలు ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే కడుపు వ్యాధులు సర్వసాధారణం. డయేరియా, వాంతులు, వికారం, జ్వరం, తలనొప్పి, పొత్తికడుపు నొప్పి మరియు అకలి లేకపోవడం ఇవన్నీ వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క సంతకాలు మరియు లక్షణాలు. వివిధ వర్షాకాల వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉండటానికి శుభ్రమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అన్నారూ మన పెద్దలు అదేవిధంగా మనమందరం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ప్రయత్నం చేద్దాం!!!!



మంగళగిరి, జూలై 21 (పేపుల్స్ మోటివేషన్):-

శనివారం రోజు మంగళగిరి లోని టిడిపి ప్రధాన కార్యాలయంలో మన రాష్ట్ర గౌరవ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ని ఆంధ్రప్రదేశ్ విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్ కమ్యూనిటీ హెల్త్ ఆఫీసర్స్ అసోసియేషన్ ఏపీ ఎంసీవీ

తరచున మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి రాష్ట్రంలోని ఆయుష్మాన్ ఆరోగ్య మందిల్లో పని చేస్తున్న కమ్యూనిటీ హెల్త్ ఆఫీసర్ల ప్రధాన డిమాండ్ అయిన సర్వీస్ రెగ్యులర్, 23% వేతన సవరణ, 9 నెలల బకాయిలు వెంటనే విడుదల చేయాలి అని వినతిపత్రం సమర్పించడం జరిగింది. సమస్యలు పరిష్కరించేలా చర్యలు

తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీఎంసీవీ రాష్ట్ర కోఆర్డినేటర్ వినోద్ నాయక్, శ్రీకాకుళం జిల్లా ఏపీఎంసీవీ ప్రెసిడెంట్ ఉషారాణి, ప్రకాశం జిల్లా ఏపీఎంసీవీ నాయకులు మందగిరి రాజేష్, గుంటూరు జిల్లా ఏపీ ఎంసీవీ నాయకులు లింగరాజు పాల్గొన్నారు.

సీఎం చంద్ర బాబును కలిసిన ఏపీ ఎంసీవీ బృందం

అలాంటి వాళ్లు పచ్చసొన తినకూడదా..?

కోడి గుడ్డులో ప్రోటీన్ సహా పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అందుకే.. గుడ్డు సంపూర్ణ ఆహారం అంటారు.. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో విధాలుగా మేలు చేస్తాయి. గుడ్డును తింటే మనం పోషకాలను పొందడంతోపాటు ఎన్నో వ్యాధులకు దూరంగా ఉంటాం. అందుకే వైద్య నిపుణులు ప్రతిరోజూ గుడ్డును తినాలని సూచిస్తుంటారు. దీనిని తినడం వల్ల శరీరానికి కావాలసిన పోషకాలన్నీ లభిస్తాయి. గుడ్డులో క్యాల్షియం, విటమిన్ బి2, బి12, ఎ, డి వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. అయితే గుడ్డులోని పచ్చసొన వల్ల కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి బరువు పెరుగుతుందని, ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని చాలామంది విశ్వసిస్తుంటారు.. అయితే, గుడ్డు పచ్చసొన నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా? అంటే.. అవన్నీ అపోహలు మాత్రమేనంటూ పేర్కొంటున్నారని వైద్య నిపుణులు.. గుడ్డు సొనలో విటమిన్ ఎ, బి12, డి, ఇ, కెతోపాటు మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఒక వ్యక్తి రోజుకు 300% ఎన్జి% కొలెస్ట్రాల్ అవసరం. ఒక గుడ్డులో 186 మిల్లిగ్రాముల కొలెస్ట్రాల్ మాత్రమే ఉంటుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం, గుడ్డులోని కొలెస్ట్రాల్ మన రక్త కొలెస్ట్రాల్పై ఎటువంటి ప్రభావం ప్రభావాన్ని చూపదు. గుడ్డు సొనలో ఒకే-3

కూడా ఉంటుంది.. కాబట్టి ఇది బరువు పెరగడానికి కారణం కాదు. ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తి రోజుకు రెండు మూడు గుడ్డు తినవచ్చు. కోడిగుడ్డు పచ్చసొనలో మన శరీరానికి అవసరమైన పది పోషకాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి రోజుకు మనం తినే ఒక గుడ్డు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వాస్తవానికి గుడ్డులో మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఉందని అనేక పరిశోధనలలో నిరూపితమైంది. ఈ రకమైన కొలెస్ట్రాల్ మన శరీరంలో ఆరోగ్యకరమైన



కకాలను నిర్మించేందుకు సహాయపడుతుంది. ఇందులో సంతుష్ట లేదా ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ ఉండదు. అందుకే చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగదు. అందుకే.. ఉడకబెట్టిన గుడ్డును తినాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కలకలం రేపుతున్న చాందిపుర వైరస్..

గుజరాత్ లో చాందిపుర వైరస్ కలకలం రేపుతున్నది. ఆ వైరస్ బారినపడి ఇప్పటికే సబర్కాంతా జిల్లాలో ఒక చిన్నారి మరణించారు. తాజాగా వడోదర జిల్లాలో మరో మరణం సంభవించింది. దాంతో వడోదర జిల్లాలో తొలి మరణం, గుజరాత్ లో రెండో మరణంగా నమోదైంది. ఇటీవల అస్పష్టతకు గురైన ఆరోగ్య బాలుడిని ఎన్ఎన్జీ ఆస్పత్రిలో చేర్చించగా పరిస్థితి విషమించి కేవలం 10 గంటల వ్యవధిలోనే ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. ఆ తర్వాత ఆ బాలుడి టెస్ట్ రిపోర్టులో చాందిపుర వైరస్ సోకినట్లు తేలింది. గత కొన్ని రోజులుగా గుజరాత్ లో చాందిపుర వైరస్ కేసులు నమోదవుతున్నాయి. కోవిడ్ తర్వాత చండీపూర్ వైరస్ ఇప్పుడు కొత్త ముప్పుగా మారింది. ఇప్పటికే దేశంలో ఈ వైరస్ కారణంగా 15 మంది చిన్నారులు చనిపోయారు. దీంతో పాటు పలువురు వ్యాధి బారిన పడి ఆస్పత్రిలో చేరారు. ప్రస్తుతం దేశంలోని నాలుగు రాష్ట్రాల్లో చండీపూర్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ నమోదైంది. అందులో అత్యధికంగా సోకిన రాష్ట్రం గుజరాత్. మృతులు, బాధిత చిన్నారుల్లో ఎక్కువ మంది గుజరాత్ కు చెందినవారే ఉన్నారు. ప్రాథమికంగా, చండీపూర్ వైరస్ ఈగలు, దోమలు, కీటకాల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. తాజాగా చండీపూర్ వైరస్ సోకిన బాలిక ఇంట్లో 19 ఈగల జాడలు బయటపడ్డాయి. అలాగే 4 ఇసుక ఈగలు కూడా దొరికాయి. వాటి నమూనాలను ల్యాబ్ పంపారు. చండీపూర్ అనేది %=చీసా% వైరస్, ఆడ ఫ్లోబోటోమైన్ పైన్ ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. దోమలు కూడా ఈ వైరస్ వాహకాలు కావచ్చు. దోమ కాటు ద్వారా వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతాయి. చండీపూర్ వైరస్ మోసకరణ ఈగలు ప్రధానంగా తేమతో కూడిన ప్రాంతాల్లో నివసిస్తాయి. ఫలితంగా, ఇన్ఫెక్షన్ ఇంట్లో కూడా వ్యాపిస్తుంది. మట్టి ఇళ్ల లేదా ప్లాస్టర్ చేయని ఇళ్ల గోడల పగుళ్లలో ఈ ఈగలు నివసిస్తాయి. ఇంటి లోపల గోడలకు కూడా పగుళ్లు ఏర్పరచుకుంటాయి. చండీపూర్ వైరస్ నిరోధించడానికి ప్రస్తుతం వ్యాక్సిన్ లేదు. జాగ్రత్తగా ఉండటం ఒక్కటే మార్గం అంటున్నారు చాందిపుర లక్షణాల ఆధారంగా రోగికి చికిత్స చేయించాల్సి ఉంటుంది. చండీపూర్ వైరస్ నివారించడానికి పిల్లలను ఈగలు, దోమల నుండి దూరంగా ఉంచాలి. బయట ఆడుకోవడానికి వెళ్తున్నప్పుడు వారికి చేతులు, కాళ్లు పూర్తిగా కవర్ అయ్యేలా బట్టలు, ప్యాంటు ధరించాలి. ఈగలు, దోమలను తరిమికొట్టేందుకు ఇంట్లోనే నివారణ చిట్కాలను పాటించాలి.



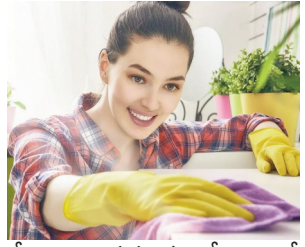
సోమనాథ జ్యోతిర్లింగాన్ని ఎవరు ప్రతిష్ఠించారు?



హిందూ మతంలో జ్యోతిర్లింగానికి ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. భారతదేశంలో మొత్తం 12 జ్యోతిర్లింగాలు ఉన్నాయి. ఈ జ్యోతిర్లింగాలన్నీ శివుని అసంతమైన శక్తి రూపంగా పరిగణించబడతాయి. ఈ 12 జ్యోతిర్లింగాలలో సోమనాథ జ్యోతిర్లింగం మొదటి స్థానంలో ఉంది. ఈ జ్యోతిర్లింగం గుజరాత్ లోని సోమనాథ ప్రాంతంలోని వెరావల్ ఓడరేవు సమీపంలో ఉంది. సోమనాథ జ్యోతిర్లింగానికి హిందూ మతంలో చాలా ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఈ జ్యోతిర్లింగాన్ని చంద్రుడు స్వయంగా నిర్మించాడని ఒక నమ్మకం. సోమనాథ ఆలయంలో శివుడిని ప్రత్యేక పూజలతో పూజిస్తారు. సోమనాథుడు అంటే సోమ ప్రభువు. సోమ అంటే చంద్రుడు, నాథ అంటే ప్రభువు, కనుక సోమనాథ అంటే చంద్రుని ప్రభువు అని అర్థం. ఈ దేవాలయం శివుడు సమస్త సృష్టికి ఆధారమని, సమస్త జీవరాశిని పోషించేవాడని ప్రతీకాత్మకంగా చూపిస్తుంది. సోమనాథ జ్యోతిర్లింగం గురించి శివపూరాణం, స్కంద పురాణం, ఇతర పవిత్ర గ్రంథాలలో కూడా ప్రస్తావించబడింది. ద్వారక జ్యోతిర్లింగాలలో దీనికి ప్రథమ స్థానం లభించింది. సోమనాథ జ్యోతిర్లింగాన్ని దర్శనంకోసం భక్తులు మోక్షాన్ని పొందుతారని.. పాపాలు నశిస్తాయని నమ్ముతారు. ఈ జ్యోతిర్లింగాన్ని దర్శించడం ద్వారా శివుని ఆశీర్వాదంతో పాటు పారశ్రమి దేవి ఆశీర్వాదులు లభిస్తాయి. పురాణాల ప్రకారం దక్ష ప్రజాపతికి 27 మంది కుమార్తెలు. ఈ కుమార్తెలకు భర్త చంద్రుడు. అయితే తన భార్యలందరి కంటే రోహిణిపై ప్రత్యేక అభిమానం చూపించేవాడు చంద్రుడు. దీని కారణంగా మిగిలిన 26 మంది భార్యలు నిర్జన్మం చేయబడ్డారు. అవమానించబడ్డారు. దీంతో ఆ 26 మంది కుమార్తెలు తమ తండ్రి దక్కుడు దగ్గరకు వెళ్లి తమ భర్త తీరుని గురించి ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న దక్ష ప్రజాపతి తన 26 మంది కుమార్తెల గురించి చాలా బాధపడ్డాడు. అల్లుడైన చంద్రుడిని అందరినీ ఒకే విధంగా చూడమని చెప్పి ఒప్పించేందుకు ప్రయత్నించి విఫలమయ్యాడు. అప్పుడు దక్షుడికి కోపం వచ్చి చంద్రుని కీర్తి క్రమంగా బలహీనపడుతుందని శపించాడు. మామ దక్ష ప్రజాపతి ఇచ్చిన శాపం కారణంగా చంద్రుని ప్రకాశం తగ్గడం ప్రారంభించి తీవ్ర దుఃఖానికి లోనయ్యాడు. శాపం నుండి విముక్తి కోసం చంద్రుడు బ్రహ్మదేవుని సలహాతో, గుజరాత్ లోని సోమనాథ ప్రాంతంలోని సముద్ర తీరానికి వెళ్లి శివలింగాన్ని ప్రతిష్ఠించి పూజించి, శివుని గురించి తీవ్రమైన తపస్సు చేయడం ప్రారంభించాడు. చంద్రుని తపస్సుకు సంతోషించిన శివుడు ప్రత్యక్షమై చంద్రుడికి దక్షుడు రాజు శాపం నుండి విముక్తిని కలిగించాడు. చంద్రుడికి అమరత్వం అనే వరం ఇచ్చాడు.

మీ ఇంటిని ఇలా తుడిచారంటే.. ఆర్థిక కష్టాల నుంచి బయట పడతారు..

వాస్తు ప్రకారం ఇంటిని నిర్మించడమే కాకుండా.. వాస్తు ప్రకారం ఇంట్లో కొన్ని రకాల చిట్కాలు పాటించే.. లక్ష్య కటాక్షం కలుగుతుంది. అంతే కాకుండా ఆర్థిక కష్టాల నుంచి, అనేక బాధలు తగ్గుతాయి. ఇంట్లో నెగిటివ్ ఎనర్జీ పోయి.. పాజిటివ్ ఎనర్జీ నెలకుంటుంది. సంతోషం వెల్లివిరుస్తుంది. వాస్తు ప్రకారం ఇంట్లో కొన్ని సమయాల్లో ఇంట్లో పాజిటివ్ ఎనర్జీని పెంచుకోవచ్చు. ఇంటిని తుడుచు కోవటం వల్ల ఇంట్లో నెగిటివ్ ఎనర్జీ పోతుంది. ఇల్లు తుడుచటానికి, మాప్ పెట్టడానికి బ్రహ్మ ముహూర్తం ఉత్తమ సమయంగా చెప్పవచ్చు. బ్రహ్మ ముహూర్తంలో ఇల్లు తుడుచటం వల్ల ఇంట్లో సానుకూల శక్తి ప్రవహిస్తుంది. ఇంట్లోని కుటుంబ సభ్యుల మధ్య తగాదాలు పోయి.. సంతోషం వెల్లివిరుస్తుంది. ఇంటి పురోగతికి కూడా బాటలు పడతాయి. ఉదయం లేచి ఇంటిని తుడుచటం వల్ల ఇంట్లోకి సౌర శక్తి కూడా ప్రకాశిస్తుంది. దీని వల్ల అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. ఇంటిని ఎప్పుడూ మెయిన్ డోర్ నుంచి లేదా ఈశాన్య మూల నుంచి ప్రారంభించి వైరుతి దిశగా తుడుచాలి. వాస్తు ప్రకారం ఇంట్లో మాప్ పెట్టటం బెకెట్ నీటిలో రాతి ఉప్పు అంటే రాళ్ల ఉప్పును కలిపి ఇంటిని తుడుచటం చాలా మంచిది. ఇందులో నిమ్మరసం కూడా కలపవచ్చు. మురికి అంతా పోయి.. మంచి సువాసన వస్తుంది. ఇంటిని తుడిచేందుకు ఉపయోగించే బెకెట్ ఎరువు రంగులో ఉండకూడదు.



రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ తో బాధపడుతున్నారా

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ బారిన పడడానికి స్పష్టమైన కారణం లేకపోయినా ఇది జన్మ పరమైన, పర్యావరణ కారకాల కలయికతో వస్తుందని ఓ నమ్మకం. ఈ వ్యాధి నియంత్రించబడే వ్యాధి. ఈ వ్యాధి బారిన పడిన వారి శరీరంలోని కీళ్లలో వివరీతమైన నొప్పి ఉంటుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ ఈ వ్యాధి తీవ్రమవుతుంది. సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే.. రోగి పరిస్థితి మరింత దిగజారుతుంది. అయితే గత కొంత కాలం వరకూ వయసు పెరిగే కొద్దీ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వ్యాధి వచ్చేది. ఇప్పుడు చిన్న వయస్సులోనే ఈ వ్యాధి బాధితులుగా మారుతున్నారు. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి తన దైనందిన పనులను కూడా సక్రమంగా నిర్వహించుకోలేడు. వ్యాధి కారణంగా శరీరం కూడా బలహీనంగా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. అదనపు బరువు కీళ్లపై ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలిగించి మరింత నొప్పికి దారితీస్తుంది. బరువు ఎక్కువగా ఉన్నవారు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ బారిన పడితే చికిత్స కూడా పని చేయకపోవచ్చు. అప్పుడు రోజూ వ్యాయామం, యోగా ద్వారా ఈ వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు. ఢిల్లీ ఎయిమ్స్ లో కూడా ఈ విషయంపై పరిశోధనలు జరిగాయి. క్రమం తప్పకుండా యోగా చేసే వారి శరీరంలో ఆక్సికరణ ఒత్తిడి తక్కువగా ఉంటుందని X-ray పరిశోధనలో తేలింది. యోగా ద్వారా జన్మవులలో వచ్చే మార్పులను కూడా నియంత్రించవచ్చు. యోగా శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారు యోగా చేయాలని సూచిస్తున్నారు. యోగా చేయడం వల్ల శరీరంలో నొప్పి, బరువు తగ్గడంతో పాటు వాపు కూడా తగ్గుతుందని ఎయిమ్స్ న్యూఢిల్లీలోని అనాటమీ విభాగం ప్రొఫెసర్, ఎయిమ్స్ మీడియా సెల్ ఇన్చార్జ్ డాక్టర్ రీమా దాదా చెప్పారు. యోగా చేయడం ద్వారా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ తో పాటు ఏదైనా కోమార్పిడ్ డిప్రెషన్ (అనారోగ్యం గురించి ఆందోళన) ఉంటే దాని తీవ్రత కూడా తగ్గుతుంది. యోగా చేయడం వల్ల ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారి జీవన ప్రమాణాలు మెరుగుపడతాయి. రోజువారీ పనులు కూడా సక్రమంగా చేసుకోగలుగుతారు. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ తో బాధపడుతున్న వ్యక్తి క్రమం తప్పకుండా యోగా చేస్తే వ్యాధి అదుపులో ఉంటుంది.



వర్షాకాలంలో మీ ఇల్లు అందంగా ఉండలా?

డోర్ మ్యాట్స్ ఇంటి అందాన్ని పెంచుతాయి. ప్లాస్టిక్, జూట్, రబ్బర్, పైబర్ సహా ఆధునిక అత్యాధునిక డోర్ మ్యాట్లు ఇప్పటికే అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ వర్షాకాలంలో వర్షపు నీటిని పీల్చుకునే డోర్ మ్యాట్ లతో పాటు వివిధ డిజైన్ డోర్ మ్యాట్ ల ఎంపిక ఉంటే మంచిది. అంతే కాకుండా ఫ్లోర్ మ్యాట్ లలో ఆక్వాటాప్ మ్యాట్ లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఇది తేమను గ్రహిస్తుంది. వర్షాకాలం కావడంతో తడి రెయిన్ కోట్లు, గొడుగులు తెచ్చి ఇంటింటా పెడితే ఇల్లు పాడవుతుంది. అందంగా కనిపించడం ఉండదు. అందువలన ఈ సమయంలో గోడ హుక్స్ ఉపయోగంలోకి వస్తాయి. అనేక రకాల హుక్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి కాబట్టి సరైనదాన్ని కొనుగోలు చేయడం ద్వారా ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవచ్చు. అలాగే ఇంటి అందం చెక్కుచెదరకుండా ఉంటుంది. ఇంట్లో వస్తువులను చక్కగా అమర్చుకోవడం ముఖ్యం. వస్తువులను చక్కగా అమర్చండి. ఇది ఇల్లు చక్కగా కనిపించేలా చేస్తుంది. ఉపయోగించిన తర్వాత వదారాలను ఒకే చోట ఉంచడం ఇంటి సభ్యులకు అలవాటు చేయండి. వస్తువుల సరైన అమరిక ఇంటి రూపాన్ని మారుస్తుంది. ఇంటి ముందు పూల తోటను సంరక్షించడానికి ఇది మంచి సమయం. ఈ సీజన్ మొక్కలు లేకుండా కుండలను నాటడానికి లేదా పూల మొక్కలను నాటడానికి అనువైనది. అలాగే పెరిగిన మొక్కలను కత్తిరించి శుభ్రంగా ఉంచాలి. ఇది మీ ఇంటి ముందు అందాన్ని పెంచుతుంది. ఇంటి ముందు బాల్కనీ ఉంటే దానిని కూడా పూలతో అందంగా అలంకరించుకోవచ్చు. పూల కుండలను పైన లేదా చిన్న మొక్కలకు వేలాడదీయవచ్చు. ఇది ఇంటి చుట్టూ పచ్చటి వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది.

అజీర్తి నుంచి తక్షణ ఉపశమనం పొందాలా?



అనారోగ్యకరమైన ఆహార అలవాట్లు, బయటి ఆహారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అజీర్తి సమస్య తలెత్తుతుంది. సాధారణ గ్యాస్-గుండి మంటతో కడుపులో వివరీతమైన నొప్పి బాధిస్తుంది. ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. యాంటాసిడ్లు ప్రతిసారీ తీసుకోలేం. ఈ సమస్య నుంచి తక్షణ ఉపశమనం పొందాలంటే పండిన బొప్పాయిని తినాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పండిన బొప్పాయిని రోజూ తింటే ఎలాంటి హాని జరగదు. బదులుగా ఈ పండు ఏవైనా జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఉంటే ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పండిన బొప్పాయి జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పండిన బొప్పాయిలో పపైన్ అనే శక్తివంతమైన ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఈ ఎంజైమ్ ప్రోటీన్లను చిన్న పెప్టైడులు, అమైనో ఆమ్లాలుగా విభజించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇవి ఆహారం సులభంగా జీర్ణమై పోషకాలను శరీరం గ్రహించేందుకు ఉపయోగపడతాయి. పండిన బొప్పాయిలో డైటరీ ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకాకుండా ఈ పండులో విటమిన్ సి, బీటా కెరోటిన్ వంటి పోషకాలు అధికమైతే ఉంటాయి. ఈ పండు మలాన్ని మృదువుగా చేయడంలో సహాయపడుతుంది. తద్వారా మలబద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. పండిన బొప్పాయిలో విటమిన్ సి, ఇ, బీటా కెరోటిన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణకారంలో మంటను తగ్గించి, అల్సర్, గ్యాస్ట్రైటిస్ వంటి వ్యాధులను నివారిస్తాయి. పేగు ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతాయి. పండిన బొప్పాయిలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను హైడ్రేట్ గా ఉంచుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి హైడ్రేషన్ చాలా అవసరం. ఇది ఆహారాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడంలో, దాని నుంచి పోషకాలను గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. బొప్పాయికి ఆల్కలీన్ స్వభావం ఉంటుంది. ఇది కడుపులో యాసిడ్ స్థాయిలను సాధారణీకరించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్, గుండెల్లో మంట, గొంతు చికాకు వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. పండిన బొప్పాయిలో కోలీన్, బీటా కెరోటిన్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ పదార్థాలుగా పనిచేస్తాయి. పండిన బొప్పాయి తినడం వల్ల పేగు మంట తగ్గుతుంది. అదనంగా అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది.

04

సినిమా న్యూస్



పేపుల్ మోటివేషన్

People's Motivation



పారితోషికం కన్నా... పాత్ర ముఖ్యం

కరీనా కపూర్ స్పందన

బాలీవుడ్ నటి కరీనాకపూర్ అత్యధిక పారితోషికం తీసుకుంటున్న నటీమణులు జాబితాలో భాగం కావడంపై స్పందించారు. డబ్బు కంటే పాత్రకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తానని చెప్పారు. 'దాదాపు రూ. 10 కోట్ల నుంచి రూ. 15 కోట్ల వరకూ సంపాదిస్తున్న తారల్లో నేనూ ఒకదానిని. ఈ సాంకేతిక రావడానికి ఎంతో శ్రమించా. కేవలం పారితోషికాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని సినిమాలు అంగీకరించను. పాత్ర సచ్చితే తక్కువ రెముకానైనా కూడా యాక్ట్ చేస్తా. అది పూర్తిగా నా అభిప్రాయం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. సినిమా ఎలాంటిది? అందులో నా పాత్ర ఏమిటి? అది సమాజంపై ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపుతుంది? అనే విషయాలను పరిగణలోకి తీసుకుంటూ' అని చెప్పారు. అనంతరం తన భర్త సైఫ్ అలీఖాన్ గురించి మాట్లాడారు. 'పెళ్లి తర్వాత ఎంతో మారా. ఒకరికొకరు తోడుగా ఉండటం అర్థం చేసుకున్నాం. ఘాటింగ్ కారణంగా కలిసి టైమ్ స్పెండ్ చేయడానికి వీలు ఉండదు. ఒకే ఇంట్లో ఉన్నప్పటికీ కొన్నిసార్లు ఒకరినొకరు చూసుకోవడానికి కూడా సమయం దొరకదు. వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన జీవితాలను బ్యాలెన్స్ చేయడం అంత సులభం కాదు. అందుకే వీలు దొరికినప్పుడు కలిసి సరదాగా గడపాలనుకుంటాం' అని తెలిపారు. 'క్రా'తో ఇటీవల విజయాన్ని అందుకున్నారని కరీనాకపూర్. బంగారం స్పగ్లింగ్ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన ఈ సినిమాలో జాస్మిన్ కోష్టిగా కనిపించారు. ప్రస్తుతం ఈమె 'సింగం అగైన్' కోసం వర్క్ చేస్తున్నారు.



ఆస్పత్రి నుంచి డిశ్చార్జ్ అయిన జాన్వీకపూర్

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ జాన్వీకపూర్ ఆస్పత్రి నుంచి డిశ్చార్జ్ అయ్యింది. ఈ విషయాన్ని జాన్వీ తండ్రి బోనీ కపూర్ వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం ఇంట్లోనే ఉంటూ విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది ఆయన తెలిపారు. పుడ్ పాయిజన్ కారణంగా అస్పత్రుకు గురిన జాన్వీ కపూర్ గత గురువారం ముంబైలోని

ఓ ఆస్పత్రిలో చేరింది. ప్రస్తుతం జాన్వీ కోలుకోవడంతో ఆస్పత్రి నుంచి డిశ్చార్జ్ అయినట్లు త్వరలోనే నార్తల్ అవ్వబోతున్నట్లు వెల్లడించాడు. ఇక గత కొన్ని రోజులుగా బజ్ జెడ్ క్యాంప్ లో గడుపుతుంది జాన్వీ. గత వారం అంబానీ పెళ్లి వేడుకలో స్పెషల్ అట్రాక్షన్ గా నిలిచింది.

రష్మికకు ఫాక్ ఇచ్చిన బాలీవుడ్ బ్యూటీ?

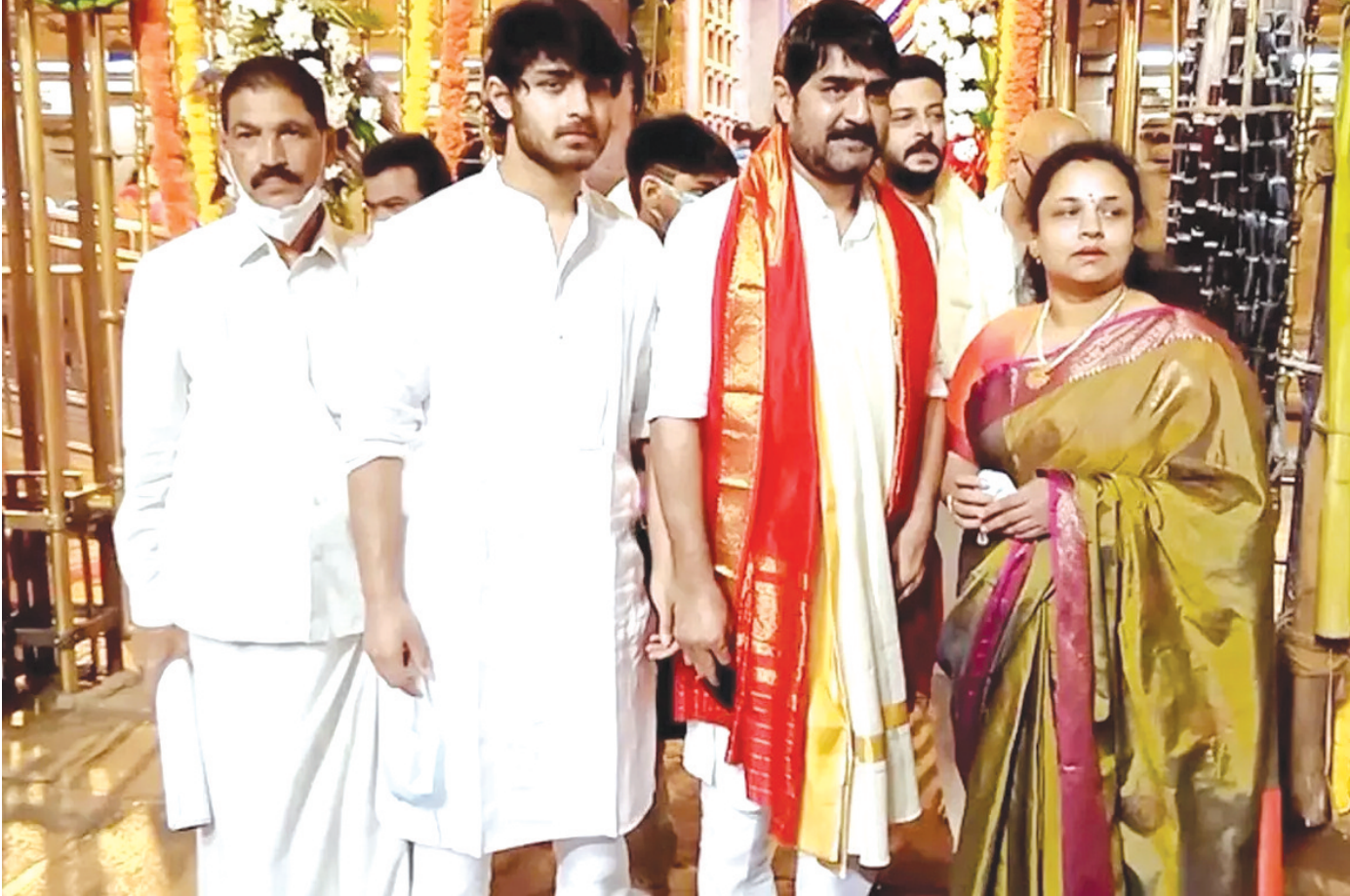
మోస్ డిఫెన్స్ లో నటిమణి రష్మిక మందన "ఫలో" అనే సినిమాతో తెలుగు తెరకు పరిచయం అయింది. ఈ మూవీ తోనే ఈమెకు అద్భుతమైన విజయం, సూపర్ క్రేజ్ తెలుగులో దక్కాయి. ఆ తర్వాత ఈమెకు అనేక తెలుగు సినిమాలలో అవకాశాలు దక్కడం, అందులో చాలా మూవీలు అద్భుతమైన విజయాలు అందుకోవడంతో చాలా తక్కువ కాలంలో ఈమె బాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీ లో టాప్ హీరోయిన్ స్థాయికి వెళ్ళిపోయింది. ఇకపోతే ప్రస్తుతం ఈమె చేతిలో అనేక క్రేజ్ సినిమాలు ఉన్నాయి. కొంత కాలం క్రితం రష్మిక "పుష్ పార్ట్ 1" మూవీ లో హీరోయిన్ గా నటించి ఇండియా వ్యాప్తంగా గుర్తింపును సంపాదించుకుంది. ప్రస్తుతం ఈమె పుష్ పార్ట్ 2 మూవీ లో నటిస్తోంది. ఈ మూవీ ని డిసెంబర్ 6 వ తేదీన విడుదల చేయనున్నారు. ఈ మూవీ పై ఇండియా వ్యాప్తంగా భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ఇకపోతే తాజాగా ఈ ముద్దు గుమ్మ చేతి వరకు వచ్చిన ఒక ఆఫర్ మరో క్రేజ్ బ్యూటీ

కొట్టేసినట్లు తెలుస్తోంది. నాచురల్ స్టైల్ నాని హీరోగా శ్రీకాంత్ ఓడెల దర్శకత్వంలో మలకొన్ని రోజుల్లో ఓ మూవీ స్టైల్ కాబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే శ్రీకాంత్ ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ప్రీ ప్రొడక్షన్ పనుల్లో బజ్ గా ఉన్నట్లు సమాచారం. ఇకపోతే ఈ మూవీ లో నానికి జోడిగా మొదట ఈ దర్శకుడు రష్మిక ను తీసుకోవాలి అనుకున్నాడట. ఈమెకు కథను కూడా వినిపించగా... ఈమె కూడా ఈ సినిమాలో నటించడానికి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చిందట. కాకపోతే ఆ తర్వాత నాని సినిమాలో హీరోయిన్ పాత్రకు రష్మిక కంటే జాన్వీ బాగుంటుంది అనే ఉద్దేశానికి మూవీ బృందం రావడంతో ఈమెను పక్కన పెట్టి జాన్వీ ను సంప్రదించారట. జాన్వీ కూడా ఈ సినిమాలో నటించడానికి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వడంతో ఈ బ్యూటీ తోనే ప్రాసెస్ కాబోతున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. అలా రష్మిక ను అనుకున్న ఫ్లేస్ లో జాన్వీ ఎంట్రీ ఇచ్చినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి.



డైవర్స్ కి అదే కారణం..!

విజయ్ సేతుపతి త్రిష జంటగా నటించిన 96 సినిమాలో వర్ష బొల్లమ్మ చిన్న పాత్రలో అలరించింది. ఆ సినిమా తెలుగు రిమేక్ జానులో కూడా ఆ పాత్ర ఆమెతోనే చేయించారు. అలా తెలుగు తెరకు పరిచయమైన వర్ష తెలుగులో హీరోయిన్ గా ఛాన్సులు అందుకుంటుంది. యువ హీరోలతో జత కడుతూ అలరిస్తున్న వర్ష బొల్లమ్మ సోషల్ మీడియాలో కూడా చాలా యాక్టివ్ గా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో వర్ష బొల్లమ్మ డైవర్స్ గురించి ఒక సెన్సేషనల్ కామెంట్ పెట్టింది. అదేంటి అమ్మడికి ఎప్పుడు పెళ్లింది.. అప్పుడే డైవర్స్ గురించి మాట్లాడుతుంది అనుకోవచ్చు. ఇక్కడ డైవర్స్ మీద తన ఒపీనియన్ మాత్రమే షేర్ చేసుకుంది వర్ష. అనే లైవ్ యాక్టివిటీ దీపిక నారాయన్ భారధాజ్ సోషల్ మీడియా లో మీ ఉద్దేశంలో డైవర్స్ టుడే కి బర్గెస్ట్ రీజన్ ఏంటని అడిగింది. దానికి చాలామంది రకరకాల ఆన్సర్స్ ఇచ్చారు. కొందరు మెన్, ఉమెన్ మధ్య సఖ్యత లేకపోవడం, ఆర్థిక ఇబ్బందులు, పేరెంటింగ్ చాలెంజెస్ ఇలా చాలా రకాల కారణాలు ఉన్నాయని పెట్టారు. ఇదే ప్రశ్నకు వర్ష బొల్లమ్మ ఒక హ్యామరింగ్ ఆన్సర్ ఇచ్చింది. ఇంతకీ వర్ష ఏమన్నది అంటే, డైవర్స్ టుడే కి రీజన్ మ్యారేజ్ అని పెట్టింది. పెళ్లితేనే ఇలాంటి సమస్య మొదలవుతుంది అన్నట్లుగా వర్ష ఆన్సర్ చేసింది. మరీ పెళ్లిపై వర్షకు ఇలాంటి ఒపీనియన్ ఉందా. మ్యారేజ్ చేసుకుంటే కచ్చితంగా డైవర్స్ తీసుకుంటారా లాంటి కామెంట్స్ వినిపిస్తున్నాయి. ఒక సీరియస్ ఇష్యూ మీద వర్ష చెప్పిన తన అభిప్రాయం మీద ఆన్ లైన్ లో ఆమె మీద ట్రోల్స్ వేస్తున్నారు. మరీ వర్షకు అసలు పెళ్లి చేసుకోవాలనే ఉద్దేశం లేదా ఏంటని అంటున్నారు. ఏది ఏమైనా వరకపోయి వచ్చాను ఇరుక్క పోయాను అన్నట్లుగా అయ్యింది అమ్మడి పరిస్థితి. ఈమధ్యనే నందివీ కిషన్ తో బైరత కోసం సినిమాతో సక్సెస్ అందుకున్న అమ్మడు మరో రెండు సినిమాల్లో నటిస్తుంది.



శ్రీవారిని దర్శించుకున్న శ్రీకాంత్ కుటుంబం

తిరుమల శ్రీవారిని ప్రముఖ సినీనటుడు శ్రీకాంత్ దర్శించుకున్నారు. శనివారం వీవీ ప్రారంభ విరామ దర్శన సమయంలో కుటుంబసభ్యులతో కలిసి ఆయన స్వామివారి సేవలో పాల్గొన్నారు. తిదిదే ఆలయ అధికారులు వారికి స్వాగతం పలికి దర్శన ఏర్పాటు

చేశారు. గర్భాలయంలో స్వామివారిని దర్శించుకుని మొక్కులు చెల్లించుకున్న శ్రీకాంత్ కుటుంబానికి.. రంగనాయకుల మండపంలో పండితులు ఆశీర్వాచనం చేసి స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలను అందజేశారు.