

నమ్ముకున్న కార్యకర్తల కుటుంబాలకు అండగా ఉంటాం సింగపురం ఇమ్మానియేల్ రాజ్



జనరల్ ప్రతినిధి, మే 28,(తరంగాలు): స్టేషన్ ఘనపూర్ నియోజకవర్గ సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ రాధికా రాజ్ కుమార్ మామయ్య తాటికాయల బాబు గారు ఇటీవల వడదెబ్బ తగిలి మృతి చెందగా స్టేషన్ ఘనపూర్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ సింగపురం ఇందిరా కుమారుడు యువ నాయకులు సింగపురం ఇమ్మానియేల్ రాజ్ గురువారం జాషర్లడ్ మండలం వడ్డెగూడెంలోని వారి నివాసానికి వెళ్లి వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. అనంతరం 50 కిలోల బియ్యం అందజేశారు. సింగపురం కుటుంబానికి నమ్ముకున్న ప్రతి ఒక్క కార్యకర్త కుటుంబానికి కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటామని అన్నారు. వారి వెంట రాష్ట్ర కార్యదర్శి వడ్డూరి మౌనిక , జిల్లా ఎస్సీ సెల్ ఉపాధ్యక్షులు సింగపురం నాగయ్య , జనగామ జిల్లా కార్యదర్శి తాటికొండ సంపత్ కుమార్ , సీనియర్ నాయకులు రాధికా దేవియల్ , బిసి సెల్ నాయకులు కండకోలు బాలరాజు , వెంకటేశ్వరపల్లి గ్రామశాఖ అధ్యక్షులు బట్టమేకల శివరాజ్ , కర్రెల్లి రాజ్ కుమార్ , సింగపురం ప్రతిష్ఠ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎల్ ఓ సి చెక్కు అందజేసిన ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి



జనరల్ ప్రతినిధి, మే 28,(తరంగాలు): మండలం లోని తమ్మడపల్లి జి గ్రామానికి చెందిన పులిగిల్ల కొమురయ్య అనారోగ్యంతో నిమ్మి హాస్పిటల్, హైదరాబాద్లో చికిత్స పొందుతున్న సందర్భంగా వారికి ప్రభుత్వం ద్వారా రెండు లక్షల రూపాయల ఆర్థిక సహాయం అందించిన మాజీ ఉపముఖ్యమంత్రి వర్యులు ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి. ఆర్థిక సహాయానికి సహకరించిన మాజీ మండల్ పార్టీ అధ్యక్షులు అన్నపూ అశోక్, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ మారపల్లి ప్రభాకర్ లకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేసిన కుటుంబ సభ్యులు.

ఆనంతోజు వెంకటాచారి పార్టీవ దేహానికి నివాళులు అర్పించిన ఎమ్మెల్యే కోరం కనకయ్య

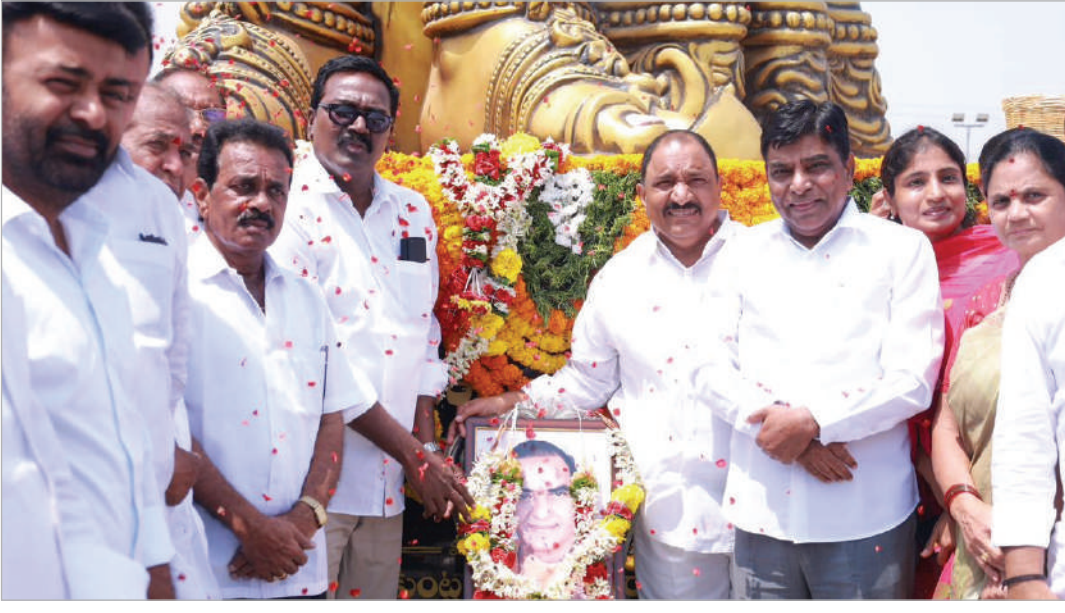


ఇల్లందు ప్రతినిధి మే 28,(తరంగాలు): ఇల్లందు మండలం బాలాజీ నగర్ గ్రామ పంచాయితీ సంజయ్ నగర్ గ్రామ నివాసి అయిన ఆనంతోజు వెంకటాచారి గుండెపోటుతో మరణించడం జరిగింది. విషయం తెలుసుకున్న ఎమ్మెల్యే కోరం కనకయ్య వారి స్వగృహానికి వెళ్లి వారి పార్టీవ దేహానికి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం వారి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. వారి వెంట ఉప సర్పంచ్ కట్టోజు ఈశ్వరమ్మ, పిసా అధ్యక్షుడు పాయం అంజనేయులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పులి సైదులు , బుల్లెట్ శంకర్, చాంద్ పాషా, కొర్న ఈశ్వరమ్మ, నర్సింహ చారి, గడ్డం శ్రీనివాస్ తదితరులు ఉన్నారు.

ఎన్టీఆర్ జననమే ఒక చరిత్ర

- మాజీ ఎంపీ నామ
- సి.సి. రాజకీయ రంగాల్లో చరిత్ర సృష్టించిన గొప్ప నాయకుడు ఎన్టీఆర్
- ఎన్టీఆర్ కు కేంద్రం భారతరత్న ప్రకటించాలి తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా ఖమ్మం :

ఖమ్మం : ఎన్టీఆర్ జననమే ఒక చరిత్ర అని బీఆర్ఎస్ మాజీ లోక్సభ పక్ష నేత, ఖమ్మం మాజీ ఎంపీ నామ నాగేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు. ఎన్టీఆర్ జయంతి సందర్భంగా గురువారం నాడు ఖమ్మం నగరం లోని లకారం ట్యాంక్ బండ్ నందు ఉన్న 54 అడుగుల ఎన్టీఆర్ విగ్రహం వద్ద మాజీ మంత్రి పువ్వాడ అజయ్ కుమార్, మాజీ ఎమ్మెల్యే సంధ్ర వెంకట వీరయ్య తో కలిసి మాజీ ఎంపీ నామ నాగేశ్వరరావు నివాళ్లు అర్పించారు. అనంతరం అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ సి.సి, రాజకీయ రంగాల్లో చరిత్ర సృష్టించిన గొప్ప నాయకుడు ఎన్టీఆర్ అన్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న తెలుగు ప్రజల హృదయాల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిన మహానేత, విశ్వవిఖ్యాత నటసారథి ముడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి డా. నందమూరి తారక రామారావు జయంతిని పురస్కరించుకొని సేవలను స్మరించుకుంటున్నట్లు బీఆర్ఎస్ మాజీ లోక్సభ పక్ష నేత, ఖమ్మం మాజీ ఎంపీ నామ నాగేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు. ఎన్టీఆర్ వ్యక్తిత్వం, సి.సి రాజకీయ రంగాల్లో సాధించిన ఘనతలు భావితరాలకు కూడా స్ఫూర్తిగా నిలుస్తున్నాయని నామ తెలిపారు. తెలుగు చలనచిత్ర రంగానికి అందించిన విశిష్ట సేవలు, రాష్ట్ర ప్రజల కోసం చేపట్టిన ప్రజాహితే కార్యక్రమాలు చిరస్మరణీయమని కొనియాడారు. రాజకీయ నాయకుడిగా ఎన్నో సవాళ్లను ఎదుర్కొంటూనే విప్లవాత్మక సంస్కరణలకు శ్రీకారం చుట్టారన్నారు. ఎన్టీఆర్ తన హయాంలో అమలు చేసిన సంక్షేమ పథకాల ద్వారా పేదల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపారని గుర్తు చేశారు. పబ్లిక్-పబ్లిక్ వ్యవస్థ రద్దు, పాఠశాలల్లో మధ్యాహ్న భోజన పథకం, రూ.2 కిలో బియ్యం, జనతా పక్షాల



పంపిణీ, పేదలకు గృహ నిర్మాణాలు వంటి కార్యక్రమాలు సామాజిక న్యాయానికి నిదర్శనంగా నిలిచాయని పేర్కొన్నారు. ఈ పథకాలు పేదలకు ఆర్థికంగా, సామాజికంగా ఎంతో భరోసా కల్పించాయన్నారు. ఎన్టీఆర్ కు భారతరత్న ప్రకటించడం తెలుగు ప్రజల చిరకాల కోరిక అని నామ పేర్కొన్నారు. దేశానికి, తెలుగు జాతికి చేసిన సేవలను గుర్తించి భారతరత్న పురస్కారం ప్రకటించాలని తాను 17వ లోక్సభలో కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. పార్లమెంట్ లో ఎన్టీఆర్ విగ్రహం ఏర్పాటు కోసం ఆనాడు పార్లమెంటులో పార్టీ నేతగా ఉండి 15వ లోక్సభలో తాను చేసిన పోరాటం, అలాగే ఎన్టీఆర్ కుటుంబ సభ్యుల సహకారం, అన్ని రాజకీయ పార్టీల మద్దతుతో పాటు నాటి లోక్సభ స్పీకర్ తో ప్రత్యేకంగా మాట్లాడి పార్లమెంట్ ప్రాంగణంలో ఎన్టీఆర్ విగ్రహం ఏర్పాటు జరిగిందన్నారు. ఎన్టీఆర్ మరణించిన 17 సంవత్సరాల తర్వాత 2013 తాను తాను ఎంపీ గా ఉన్న సమయంలో ఆ విగ్రహం ఏర్పాటులో భాగస్వామ్యం కావడం తన అదృష్టంగా

భావిస్తున్నానని తెలిపారు. అంతేకాకుండా ఖమ్మంలో గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలోనే 54 అడుగుల ఎన్టీఆర్ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, తెలుగు జాతి గర్వించదగ్గ మహానేతకు ఇది నిజమైన నివాళిగా నిలిచిందని పేర్కొన్నారు. ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా వ్యాప్తంగా అనేక ఎన్టీఆర్ విగ్రహాల ఏర్పాటు కార్యక్రమాల్లో కూడా తాను భాగస్వామ్యం అయినట్లు తెలిపారు. తెలుగు ప్రజల ఆత్మగౌరవ ప్రతీకగా నిలిచిన ఎన్టీఆర్ స్ఫూర్తిని భావితరాలకు చేరవేయాలనే ఉద్దేశంతో ఆయా ప్రాంతాల్లో విగ్రహాల ఏర్పాటుకు కృషి చేసినట్లు నామ నాగేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు. కేసీఆర్ కూడా తన హయాంలో ఎన్టీఆర్ లా అనేక సంక్షేమ పథకాలు ప్రవేశపెట్టారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్యేలు తాటి వెంకటేశ్వర్లు, బొల్లం మల్లయ్య యారవ్, డి.సి.సి.బీ మాజీ చైర్మన్ కూరాలకుల నాగభూషణం, బచ్చు విజయ కుమార్, ఆర్డీసీ కృష్ణ తో పాటు పలు మండలాల నుండి పార్టీ ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు, ఎన్టీఆర్ అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్ట్ శ్రీరాశీ రమేష్ భౌతిక దేహానికి మార్వేని రవీందర్ రావు నివాళి



వర్రన్నపేట ప్రతినిధి, మే 28,తరంగాలు : సీనియర్ ఆర్మీయలు శ్రీరాశీ రమేష్ భౌతిక దేహానికి మాజీ టెన్సెట్ల చైర్మన్ మార్వేని రవీందర్ రావు నివాళు లర్పించారు. వర్రన్నపేట మండల కేంద్రానికి చెందిన ఆంధ్రప్రదేశ్ సీనియర్ పత్రిక విలేజర్ శ్రీరాశీ రమేష్ ఆకస్మికంగా గుండె పోటుతో మృతి చెందాడు. విషయం



తెలుసుకున్న మాజీ టెన్సెట్ల చైర్మన్ మార్వేని రవీందర్ రావు వారి స్వగృహానికి వెళ్లి శ్రీరాశీ రమేష్ భౌతిక దేహానికి ఫలమాలవేసి నివాళు లర్పించారు. అనంతరం వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సంతాపం తెలిపారు. అనంతరం అయినవోలు మండలంలోని నందన గ్రామంలో బుర్ర రాజకుమార్ గౌడ్ తండ్రి బుర్ర సారలయ్య గౌడ్ అనారోగ్యంతో మరణించగా వారి పార్టీవదేహానికి మాజీ టెన్సెట్ల చైర్మన్ మార్వేని రవీందర్ రావు నివాళు లర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా నాయకులు, మండల నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ప్రేమ,త్యాగం,సోదరభావానికి ప్రతీక బక్రీద్



● వర్రన్నపేట ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు ఐనవోలు,మే28,తరంగాలు : ప్రేమ,త్యాగం,సోదరభావానికి ప్రతీక బక్రీద్ పండుగ అని వర్రన్నపేట ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు అన్నారు.హజ్రత్ ఇబ్రహీం త్యాగానికి ప్రతీకగా నిర్వహించుకునే బక్రీద్ (ఈద్-ఉల్-అదా) పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని హన్మకొండ జిల్లా ఐనవోలు మండల కేంద్రంలోని ఈడాలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక ప్రార్థనల్లో వర్రన్నపేట నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, విశ్రాంత ఐపీఎస్ అధికారి కేఆర్ నాగరాజుపాల్గొని ముస్లిం సోదర సోదరీమణులకు ఈద్ ముబారక్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అనంతరం ముస్లిం సోదరులు వారి పలు సమస్యలపై ఎమ్మెల్యే



సామరస్యాల నెలకొనాలని, ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలతో సుఖంతోపాలతో ఉండాలని అల్లాను ప్రార్థించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంతో పాటు వర్రన్నపేట నియోజకవర్గ ప్రజలందరికీ మరోసారి బక్రీద్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఐనవోలు మండల పరిధిలోని ప్రజా ప్రతినిధులు, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు,కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర, జిల్లా, మండల, గ్రామస్థాయి,ముస్లిం మత పెద్దలు, సోదరులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలుగు ప్రజల గుండెల్లో చిరస్మరణీయుడు ఎన్టీఆర్



● **అఖిల భారత సీనియర్ ఎన్.టి.ఆర్ అభిమాన సంఘం గౌరవ అధ్యక్షులు, కేంద్ర ఖాదీ, చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం**

హన్మకొండ ప్రతినిధి, మే 28, తరంగాలు : తెలుగు ప్రజల గుండెల్లో ఎన్టీఆర్ చిరస్మరణీయుడని అఖిల భారత సీనియర్ ఎన్.టి.ఆర్ అభిమాన సంఘం గౌరవ అధ్యక్షులు, కేంద్ర ఖాదీ, చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం అన్నారు. తెలుగు ఉమ్మడి రాష్ట్రాల మాజీ ముఖ్యమంత్రి, తెలుగు వారి గుండెల్లో అన్నూ సుస్థిర స్థానం సంపాదించుకున్న యుగపురుషుడు, విశ్వ విఖ్యాత నట సారథి భామ, నటరత్న నందమూరి తారక రామారావు 103వ జయంతిని పురస్కరించుకొని హన్మకొండ పబ్లిక్ గార్డెన్ వద్ద గల వారి విగ్రహానికి అఖిల భారత సీనియర్ ఎన్.టి.ఆర్ అభిమాన సంఘం గౌరవ అధ్యక్షులు, కేంద్ర ఖాదీ, చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఈగ మల్లేశం మాట్లాడుతూ కేవలం నటుడిగానే కాకుండా, తెలుగు ప్రజల ఆత్మగౌరవం కోసం రాజకీయాల్లోకి అడుగుపెట్టి, అతి తక్కువ సమయంలోనే చరిత్ర సృష్టించిన రాజకీయ దిగ్గజం నందమూరి తారక రామారావు అని కొనియాడారు. రెండు రూపాయలకే కిలో బియ్యం, పేదలకు పక్కా ఇళ్ళు, మధ్యపాన నిషేధం,

మహిళలకు ఆస్తి హక్కు వంటి ఎన్నో విప్లవాత్మక నిర్ణయాలు తీసుకుని ప్రజా సంక్షేమానికి బాటలు వేశారన్నారు. తెలుగు నేల ఉన్నంత వరకు, తెలుగు భాష ఉన్నంత వరకు అన్నూ మనందరి గుండెల్లో చిరస్మరణీయుడిగా నిలిచిపోతారని ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. తెలుగు నేల పైన తొలిసారి ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ మైనారిటీలకు రాజకీయ అవకాశాలు కల్పించిన ఏకైక వ్యక్తి అని ఈ సందర్భంగా వారు గుర్తు చేసుకున్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా ఎన్.టి.ఆర్ సేవ

కార్యక్రమాలను గుర్తించి వారికి భారత రత్న అవార్డును ప్రకటించాలని ఈ సందర్భంగా వారు కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పుట్ట రజనీకాంత్, వాడ మూరియమ్మ, రహీమ్, ముక్తిరాల జనార్దన్, హన్మకొండ సాంబయ్య, పిట్టల శ్రీనివాస్, ముంజ వెంకట్రాజం గౌడ్, మాదాని బాబు, కందుకూరు నరేష్, రవీందర్ గుప్తా, బైరపాక ప్రభాకర్, యాకుబ్, కాగితాల శంకర్, అనిల్, చంద్ర మోహన్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



యువతలోనూ అధికమవుతున్న పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ అప్రమత్తంగా ఉండకపోతే ముప్పేనని వైద్యుల హెచ్చరిక



ప్రస్తుతం పెద్దలలో మాత్రమే కాదు, యువతలో కూడా పెద్దపేగు క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఈ వ్యాధి చాలా కాలం పాటు ఎలాంటి స్పష్టమైన లక్షణాలు లేకుండా నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందడం ఆండోజన కలిగించే అంశంగా మారింది. చాలా సందర్భాల్లో దాదాపు పదేళ్ల వరకు కూడా ఎలాంటి హెచ్చరికలు కనిపించడం లేదు. మల విసర్జనలో మార్పులు, రక్తప్రాసం, కడుపు నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపించే సమయానికి వ్యాధి ముదిరిపోయి ఉండే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే రోజువారీ జీవితంలో కొన్ని సులభమైన అలవాట్లు పాటించడం ద్వారా పెద్దపేగు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా సమయానికి స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు తీసుకురావడం, శారీరక చురుకుదనం పెంచుకోవడం ఎంతో ముఖ్యమని చెబుతున్నారు.

తరచూ పరీక్షలు అవసరం

45 ఏళ్ల వయస్సు వచ్చిన తర్వాత క్రమం తప్పకుండా కొలోనోస్కోపీ పరీక్ష చేయించుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే పెద్దపేగు క్యాన్సర్ నిశ్శబ్దంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. లక్షణాలు బయటపడే సమయానికి అది ముందడుగు దశకు చేరి ఉండే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందువల్ల ముందుగానే స్క్రీనింగ్ చేయించుకోవడం ద్వారా సమస్యను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించే అవకాశం ఉంటుంది. ఆహారంలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తీసుకోవడం కూడా చాలా అవసరం. రోజుకు కనీసం 30 గ్రాముల ఫైబర్ తీసుకుంటే పెద్దపేగు క్యాన్సర్ ప్రమాదం తగ్గి అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజువారీ ఫైబర్ వినియోగాన్ని కేవలం 10 గ్రాములు పెంచినా క్యాన్సర్ ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. కూరగాయలు, పండ్లు, గింజలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

మాంసాహారాన్ని తగ్గించాలి..

ప్రాసెస్డ్ మాంసాహారం, రెడ్ మీట్ వినియోగాన్ని తగ్గించడం కూడా ముఖ్యమని చెబుతున్నారు. ప్రాసెస్డ్ మాంసాన్ని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ క్యాన్సర్ కారణమయ్యే పదార్థంగా గుర్తించగా, రెడ్ మీట్ను కూడా ప్రమాదకరంగా పరిగణిస్తోంది. అందువల్ల వీటి వినియోగాన్ని తగ్గించడం ద్వారా పెద్దపేగు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాల పాటు శారీరక వ్యాయామం లేదా నడక చేయడం కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. వ్యాయామం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి, వ్యర్థాలు పెద్దపేగులో ఎక్కువసేపు నిల్వ ఉండకుండా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. దీని వల్ల హానికర పదార్థాలు పెద్దపేగు గోడలతో ఎక్కువసేపు సంబంధం కలిగి ఉండే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అలాగే మద్యం వినియోగాన్ని పూర్తిగా మానేయడం లేదా గణనీయంగా తగ్గించడం అవసరం. మద్యం పెద్దపేగు క్యాన్సర్ కు నేరుగా ప్రమాద కారకంగా పనిచేస్తుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదం విషయంలో మద్యం సేవనానికి సురక్షితమైన పరిమితి అంటూ ఏదీ లేదు. పెద్దపేగు క్యాన్సర్ను పూర్తిగా నివారించడం సాధ్యం కాకపోయినా, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పని వ్యాయామం, సమయానికి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

పిల్లల్లో పెరుగుతున్న ఏఎస్డీ సమస్య ముందుగానే గుర్తిస్తే మేలు

ఋణాణ | ఆడిజం సైక్లెమ్ డిజార్డర్ (ఋణాణ) ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా పిల్లల్లో ఎక్కువగా గుర్తించబడుతున్న న్యూరో డెవలప్ మెంట్ సమస్యలలో ఒకటిగా మారుతోంది. సామాజిక పరస్పర చర్యలు, కమ్యూనికేషన్, ప్రవర్తనలో ప్రత్యేక లక్షణాలతో కనిపించే ఈ పరిస్థితి పిల్లల రోజువారీ జీవితంపై ప్రభావం చూపుతోంది. అయితే సరైన సమయంలో సరైన మద్దతు లభిస్తే ఆడిజం ఉన్న పిల్లలు కూడా ఆత్మవిశ్వాసంతో, భద్రతతో ఎదుగుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా చికిత్స మాత్రమే కాకుండా ఇంటి వాతావరణం కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని సూచిస్తున్నారు. పిల్లల కళ్లలోకి చూడకపోవడం, పేరు పిలిచినా స్పందించకపోవడం, మాట్లాడకపోవడం, చూపించి చెప్పే అలవాటు లేకపోవడం లేదా ముందుగా వచ్చిన కొన్ని నైపుణ్యాలు తగ్గిపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చిన్న వయస్సులోనే సమస్యను గుర్తించడం వల్ల మెరుగైన ఫలితాలు సాధ్యమవుతాయని చెబుతున్నారు.

ప్రారంభ దశలోనే మద్దతు అవసరం..

ప్రారంభ దశలోనే మద్దతు అందించడం చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీవితంలోని తొలి సంవత్సరాల్లో సరైన సహాయం అందితే కమ్యూనికేషన్, ప్రవర్తన, స్వతంత్రంగా పనులు చేసుకునే సామర్థ్యంలో మెరుగుదల కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు, తాతమ్మలు, సోదరులు పిల్లలకు మొదటి మద్దతుదారులుగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. థెరపీ సెంటర్లలో మాత్రమే కాదు, ఇంట్లో ప్రతిరోజూ జరిగే ఆటలు, సంభాషణలు, పరస్పర చర్యల ద్వారా కూడా ప్రారంభ సహాయం అందించవచ్చని చెబుతున్నారు. చిన్నవారిని స్క్రీన్లకు ఎక్కువగా అలవాటు చేయకుండా ఉండటం కూడా అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా రెండేళ్ల వయస్సు వచ్చే వరకు స్క్రీన్ టైమ్ ను పూర్తిగా నివారించడం మంచిదని చెబుతున్నారు. బదులుగా పిల్లలు కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఆడి ఆటలు, పాల్గొనే కార్యక్రమాలు చేయాలని సూచిస్తున్నారు.

మాట్లాడడంలో ఇబ్బంది పడితే..

మాట్లాడడంలో ఇబ్బంది పడే పిల్లలకు ఋణాణ వ్యవస్థాపక డైరెక్టర్లు సహాయం చేయాలని సూచిస్తున్నారు. జాతీయ అభివృద్ధి కమిషన్ (ఋణాణ) పద్ధతులు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

స్వశాసన వాటికలో కనీస మౌలిక సదుపాయాల లేమి



● **మున్సిపల్ అధికారులు తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి.**
● **నాడెం. నాగేశ్వర్**
నర్సంపేట ప్రతినిధి, మే:28(తరంగాలు)
నర్సంపేట పట్టణ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని వరంగల్ రోడ్ స్వశాసన వాటికలో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ముఖ్యంగా అక్కడ ఉన్న బోర్డు నిరుపయోగంగా మారడంతో దహన సంస్థలకు వచ్చిన ప్రజలు స్నానాలు చేయడానికి తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. పలుమార్లు మున్సిపల్ కమిషనర్ కు

మరియు చైర్మన్, పాలకవర్గానికి ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ ఇప్పటివరకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదు. బోర్డ్ నీటి సదుపాయం సరిగా లేదు. స్నానపు గదులు లేవు, ఉన్నవి ఉపయోగించ లేని స్థితిలో ఉన్నాయి. పూజలు నిర్వహించేందుకు సరైన షెడ్లు లేవు, ముళ్ల కంపలు, చెత్తాచెదారం అధికంగా పేరుకుపోయాయి. పరిశుభ్రత పూర్తిగా లోపించింది. దీంతో దహన సంస్థలకు వివిధ గ్రామాల నుండి వచ్చే ప్రజలు తీవ్ర అసౌకర్యానికి గురవుతున్నారు. భూారతీయ సంస్కృతి ప్రకారం నిర్వహించే "పిట్టకు పెట్టె" వంటి కార్యక్రమాలను కూడా మనస్ఫూర్తిగా నిర్వహించలేని దయనీయ పరిస్థితి

అధిక బరువు కారణంగా తలెత్తే అనారోగ్య సమస్యలపై అవగాహన

రావడంతో చాలా మంది బరువు తగ్గే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం బరువు తగ్గడం చాలా మందికి ప్రధాన ఫిట్ నెస్ లక్ష్యంగా మారింది. అయితే త్వరగా బరువు తగ్గడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే అనుకోవడం తప్పని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా వేగంగా బరువు తగ్గే ప్రయత్నాలు శరీరానికి అనేక రకాల నష్టాలను కలిగించే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు. బరువు తగ్గడం విజయంగా కనిపించినా, లోపల శరీరం బలహీనపడే ప్రమాదం ఉందని సూచిస్తున్నారు. వేగంగా బరువు తగ్గితే కేవలం కొవ్వు మాత్రమే కాదు, కండరాలు, ఎముకల దృఢత్వం, శరీర బలం కూడా తగ్గిపోతాయి. బయటకు శరీరం సన్నగా కనిపించినా, లోపల శక్తి తగ్గిపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. దీనివల్ల భవిష్యత్తులో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది.

కండరాలకు నష్టం..

త్వరగా బరువు తగ్గడం వల్ల ప్రధానంగా కండరాల నష్టం ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా సరిపడా ప్రోటీన్ తీసుకోకపోవడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం వల్ల

శరీరంలోని లీప్ మజిల్ మాస్ వేగంగా తగ్గిపోతుంది. దీనిని సార్వోపీనియా అని పిలుస్తారు. ఇది శరీర బలాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. అలాగే ఎముకలపై పడే ఒత్తిడి తగ్గిపోవడం, పోషకాహార లోపాలు కలగడం వల్ల ఎముకల దృఢత్వం కూడా తగ్గుతుంది. దీని కారణంగా ఫ్రాక్చర్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా మహిళలు, వృద్ధుల్లో ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కండరాలు శరీర మెటబాలిజంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అవి తగ్గిపోతే మెటబాలిజం మందగిస్తుంది. దీంతో భవిష్యత్తులో బరువు తగ్గడం కష్టమవుతుంది. మరోవైపు తిరిగి బరువు పెరగడం మాత్రం చాలా సులభమవుతుంది. ది ఆరోగ్యానికి మరింత ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.

పోషకాహార లోపం వచ్చే చాన్స్..

ఆహారం తగ్గించడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు కూడా తక్కువగా అందుతాయి. ఐరన్, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి పోషకాల లోపం వల్ల అలసట, బలహీనత, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం వంటి సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. వేగంగా బరువు తగ్గిన వారిలో సాధారణంగా బలహీనత, అలసట, రోజువారీ పనులు చేయడంలో ఇబ్బంది, త్వరగా గాయాలు కావడం వంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. కండరాల బలం తగ్గిపోవడం వల్ల పడిపోవడం, గాయపడే ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది.

ఘనంగా వినాయక దామోదర్ సావర్కర్ జయంతి వేడుకలు



నల్గొండ ప్రతినిధి, మే 28, తరంగాలు : నల్గొండ మండల కేంద్రంలోని దండంపెల్లి గ్రామంలో మేరా యువ భారత్ సారధ్యంలో చిత్రపతి యూత్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో వినాయక దామోదర్ సావర్కర్ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా గ్రామ సర్పంచ్ మల్లెజోయిన బుచ్చిరాజు పాల్గొన్నారు. వారు చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి బ్రిటిష్ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేసిన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు వీరసవర్కర్ ఒక భారతీయ స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, సంఘ సంస్కర్త మరియు 'హిందూత్వ' సిద్ధాంతకర్త. మే 28, 1883న జన్మించిన ఆయన, బ్రిటిష్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా సాయుధ పోరాటాన్ని నడిపారు. జీవిత ఖైదు పడి అందమాన్ జైలులో అత్యంత కఠినమైన శిక్షను అనుభవించారు అని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో చిత్రపతి యూత్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు నవీన్ కుమార్ గౌడ్ యూత్ నాయకులు గ్రామ పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

ధాన్యంతో రైతు నిరసన

- తోపుడు బండిపై ధాన్యం తరలింపు
- లారీల కొరతపై ఆగ్రహం
- ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు యాదాద్రి భువనగిరి, 28, తరంగాలు :



రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి రైతులు అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆరోపిస్తూ యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాలో ఓ రైతు వినూత్న నిరసన చేపట్టాడు. వంట సాగు ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి ధాన్యం విక్రయించే దశ వరకు రైతులు తీవ్ర కష్టాలు పడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశాడు. ప్రభుత్వానికి ముందుచూపు లేకపోవడం వల్ల రైతుల సమస్యలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయని విమర్శించాడు. లారీల కొరత కారణంగా ధాన్యం కొనుగోళ్లు నిలిచిపోవడంతో ఆలేరు మండలం కొలనుపాక గ్రామానికి చెందిన కండాడి మహిపాల్ రెడ్డి అనే రైతు తోపుడు బండిపై ధాన్యాన్ని తరలిస్తూ నిరసన వ్యక్తం చేశాడు. కాలికి చెప్పులు లేకుండా గ్రామం నుంచి ఆలేరు మార్కెట్ యార్డు వరకు ధాన్యం తీసుకెళ్లి ప్రభుత్వ వైఖరిపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశాడు. రైతుల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశాడు. నిరసన సందర్భంగా రైతు పలువురు దృష్టిని ఆకర్షించేలా నినాదాలతో కూడిన పలకలు ప్రదర్శించాడు. "రైతు గుండె రగులుతోంది.. రేపంతో సీటు కడులుతోంది", "రైతు కన్నీటి శాపం.. ప్రభుత్వానికి వినాశం" వంటి నినాదాలతో తన ఆవేదనను వ్యక్తం చేశాడు. ధాన్యం కొనుగోళ్లలో ఆలస్యం రైతులను తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లోకి నెడుతోందని పేర్కొన్నాడు. అలాగే "కుర్చీ దిగుతావా.. కొనుగోలు చేస్తావా.. తేల్చుకో రేపంతో రెడ్డి", "రైతు పాలిట యముడు" వంటి నినాదాలతో తోపుడు బండిపై ధాన్యాన్ని మార్కెట్ యార్డుకు తరలించాడు. ఈ వినూత్న నిరసన స్థానికంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది. రైతు చేపట్టిన నిరసనకు పలువురు రైతులు మద్దతు తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ధాన్యం కొనుగోళ్లలో ఆలస్యం, రవాణా సమస్యలు, లారీల కొరత వంటి కారణాలతో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని రైతు సంఘాలు ఆరోపిస్తున్నాయి. వంటలను కొనుగోలు కేంద్రాలకు తీసుకెళ్లినా సరైన సమయంలో కొనుగోలు జరగడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. దీంతో రైతులపై అదనపు భారం పడుతోందని పేర్కొంటున్నాయి. రైతుల సమస్యలను ప్రభుత్వం వెంటనే పరిష్కరించి ధాన్యం కొనుగోళ్లను వేగవంతం చేయాలని రైతు సంఘాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. రవాణా సౌకర్యాలు పెంచి రైతులకు ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నాయి. రైతు చేసిన ఈ నిరసన ప్రభుత్వం స్పందించేలా చేయాలని స్థానికులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

గంగా నదిలో పడవ బోల్తా

- బహారీలో ఘోర ప్రమాదం
- ఏడుగురు గల్లంతు
- సహాయక చర్యలు కొనసాగింపు

పాట్లూ 28 మే ,తరంగాలు :

బిహార్ రాష్ట్రంలో ఘోర పడవ ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. పాట్లూ జిల్లా బార్ట్ ఉపవిభాగ పరిధిలోని ఉమానాథ్ ఘాట్ వద్ద గంగా నదిలో ప్రయాణికులతో వెళ్తున్న పడవ బోల్తా పడింది. ఈ ప్రమాదంలో పలువురు గల్లంతైనట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. స్థానిక అధికారుల వివరాల ప్రకారం గురువారం గంగా నదిలో పద్నాలుగు మంది ప్రయాణికులతో వెళ్తున్న చిన్న పడవ ఒక్కసారిగా అదుపుతప్పి బోల్తా పడింది. నదిలో నీటి ప్రవాహం ఎక్కువగా ఉండటం, బలమైన గాలులు, అలల ధాటితో పడవ తిరగబడినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే అక్కడ ఉన్న ప్రజలు సహాయక చర్యలు ప్రారంభించారు. పడవ బోల్తా పడడాన్ని గమనించిన స్థానికులు ఇతర చిన్న పడవల సహాయంతో కొందరు ప్రయాణికులను రక్షించారు. ఈ ఘటనలో ఏడుగురు గల్లంతైనట్లు సమాచారం. సమాచారం అందుకున్న అధికారులు వెంటనే సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలను వేగవంతం చేశారు. నదిలో గల్లంతైన వారికోసం రాష్ట్ర విపత్తు స్పందన దళం బృందాలు గాలింపు చర్యలు చేపట్టాయి. గంగా నదిలో విస్తృతంగా శోధన కొనసాగిస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. గల్లంతైన వారిలో ఇద్దరి మృతదేహాలు లభించినట్లు బార్ట్ ఉప విభాగ అధికారి రామకృష్ణ వెల్లడించారు. పడవ ప్రమాద సమయంలో అందులో మొత్తం పద్నాలుగు మంది ఉన్నట్లు అధికారులు గుర్తించారు. వీరిలో ఏడుగురిని సురక్షితంగా బయటకు తీసినట్లు తెలిపారు. మిగిలిన వారి కోసం గాలింపు చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. ప్రమాదానికి గల ఖచ్చితమైన కారణాలపై అధికారులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ఈ ఘటనతో ప్రాంతంలో విషాద వాతావరణం నెలకొంది. నదుల్లో ప్రయాణించే సమయంలో భద్రతా చర్యలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు. ప్రమాద బాధిత కుటుంబాలకు అవసరమైన సహాయం అందించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతున్నట్లు సమాచారం.



కడుపు కాపాడితేనే ఆరోగ్యం

- మారుతున్న ఆహారం.. పెరుగుతున్న జీర్ణ సమస్యలు
- ఫ్యాట్ ఫుడ్ సంస్కృతి తెస్తున్న ప్రమాదాలు
- ఆరోగ్యకర జీవనశైలిపైనే భవిష్యత్తు

డెన్వె, 28 మే (తరంగాలు : మనిషి ఆరోగ్యానికి అలలు కేంద్రం గుండె కాదు, మెదడు కాదు.. కడుపు. శరీరానికి అవసరమైన శక్తి, పోషకాలు, రోగనిరోధక శక్తి అన్నీ జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరుపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి. అలాంటి జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన అవసరాన్ని గుర్తు చేస్తూ ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచ జీర్ణ ఆరోగ్య దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. కానీ ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మారుతున్న జీవనశైలి చూస్తే పరిస్థితి ఆందోళనకరంగా కనిపిస్తోంది. ఒకప్పుడు పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించిన అజీర్ణం, ఫ్యాటీ లివర్, గ్యాస్, అల్సర్ల వంటి సమస్యలు ఇప్పుడు చిన్న పిల్లల్లో కూడా కనిపించడం భయంకర వాస్తవంగా మారింది. రుచుల కోసం పరుగు తీస్తున్న సమాజం ఆరోగ్యాన్ని మాత్రం నెమ్మదిగా కోల్పోతోంది. ఇప్పటి జీవితం మొత్తం వేగంపైనే నడుస్తోంది. సమయం లేకుండా పని, ఒత్తిడి, బయట తిండి, రాత్రివేళల పరకు మేల్కొని ఉండటం సాధారణంగా మారిపోయాయి. ఇంటి వంటల కంటే ఫ్యాట్ ఫుడ్, నూనె పదార్థాలు, శీతల పానీయాలు, ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. ఫలితంగా జీర్ణవ్యవస్థ తీవ్రంగా దెబ్బతింటోంది. తినే సమయాలు లేకుండా, ఆకలి లేకపోయినా తినడం, ఆకలిగా ఉన్నా ఆహారం మానేయడం వంటి అలవాట్లు శరీరాన్ని లోపల నుంచి బలహీనపరుస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా యువతలో గ్యాస్, మలబద్ధకం, అజీర్ణం, లివర్ సమస్యలు వేగంగా పెరుగుతున్నాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇంకా ఆందోళన కలిగించే విషయం ఏమిటంటే పిల్లల్లో కూడా జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు పెరుగుతుండటం. మొబైల్ ఫోన్లు, టీవీలు చూస్తూ గంటల తరబడి కూర్చోవడం, బయట జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, శారీరక వ్యాయామం తగ్గిపోవడం పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయి. చిన్న వయసులోనే ఊబకాయం, ఫ్యాటీ లివర్, జీర్ణ సమస్యలు కనిపించడం భవిష్యత్తుకు ప్రమాద సంకేతంగా మారుతోంది. తల్లిదండ్రులు పిల్లల ఆరోగ్యం విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలని అవసరం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. కేవలం కడుపు నిండితే సరిపోదు.. శరీరానికి ఉపయోగపడే ఆహారం తినడం కూడా అంతే ముఖ్యమనే విషయాన్ని గుర్తించాల్సిన సమయం వచ్చింది. జీర్ణవ్యవస్థ బాగాలేకపోతే దాని ప్రభావం మొత్తం శరీరంపైనే పడుతుంది. అలసట, చిరాకు, నిద్రలేమి,

బలహీనత, మానసిక ఒత్తిడి వంటి అనేక సమస్యలకు ఇది కారణమవుతోంది. ప్రస్తుతం చాలామంది ఆరోగ్య సమస్యలను చిన్నచూపు చూస్తున్నారు. కడుపులో మంట, అజీర్ణం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను సాధారణంగా తీసుకుంటూ నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు. కానీ అవే తర్వాత పెద్ద వ్యాధులకు దారితీసే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చిన తర్వాత ఆస్పత్రుల చుట్టూ తిరగడం కంటే ముందుగానే జీవనశైలిని మార్చుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. మన పాత ఆహారపు అలవాట్లు ఇప్పుడు మళ్లీ అవసరంగా మారుతున్నాయి. ఒకప్పుడు ఇంట్లో తయారయ్యే సాంప్రదాయ ఆహారం శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించేది. కానీ ఇప్పుడు ఆహారం రుచులకే పరిమితమైపోయింది. చిరుధాన్యాలు, పచ్చి కూరగాయలు, పండ్లు, పెరుగు వంటి సహజ ఆహారాలను మానేసి బయట తిండిపై ఆధారపడటం ప్రమాదకరంగా మారుతోంది. ఆహారం విషయంలో నియంత్రణ లేకపోతే భవిష్యత్తులో మరిన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు పెరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే కేవలం మందులపైనే ఆధారపడటం సరిపోదు. సరైన ఆహారం, తగిన నిద్ర, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం వంటి అంశాలు కూడా చాలా అవసరం. ఎక్కువగా నీరు తాగడం, సమయానికి భోజనం చేయడం, రాత్రివేళల్లో ఎక్కువగా తినకపోవడం వంటి చిన్న చిన్న మార్పులు కూడా పెద్ద ప్రయోజనాలను ఇస్తాయి. ముఖ్యంగా రోజుకు కొంత సమయం నడక, వ్యాయామానికి కేటాయిస్తే జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం అంటే ఖరీదైన మందులు కాదు.. మంచి అలవాటేనని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం సమాజం మొత్తం ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. సామాజిక మాధ్యమాలు, ప్రకటనలు చూపిస్తున్న ఆకర్షణీయ ఆహారాల వెనుక దాగి ఉన్న ప్రమాదాలను గుర్తించాలి. పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుంచే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు నేర్పించాలి. పాఠశాలలు, కుటుంబాలు, ప్రభుత్వాలు కలిసి ప్రజల్లో జీర్ణ ఆరోగ్యంపై



అవగాహన పెంచాల్సిన అవసరం ఉంది. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ముందుగా కడుపు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలనే భావన ప్రతి ఒక్కరిలో రావాలి. ప్రపంచ జీర్ణ ఆరోగ్య దినోత్సవం కేవలం ఒక దినోత్సవంగా మిగలకూడదు. మన జీవనశైలిని ఒకసారి పరిశీలించుకునే అవకాశంగా తీసుకోవాలి. రుచుల కోసం ఆరోగ్యాన్ని త్యాగం చేసే పరిస్థితి నుంచి బయటపడాలి. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచేది మందులు కాదు.. సరైన ఆహారం, క్రమశిక్షణ, మంచి జీవనశైలి అనే విషయాన్ని సమాజం గుర్తించాల్సిన సమయం వచ్చింది. కడుపు బాగుంటేనే మనిషి ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించగలడనే నిజాన్ని ఈ దినోత్సవం మరోసారి గుర్తు చేస్తోంది. సామాజిక మాధ్యమాలు, ప్రకటనలు చూపిస్తున్న ఆకర్షణీయ ఆహారాల వెనుక దాగి ఉన్న ప్రమాదాలను గుర్తించాలి. పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుంచే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు నేర్పించాలి. పాఠశాలలు, కుటుంబాలు, ప్రభుత్వాలు కలిసి ప్రజల్లో జీర్ణ ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచాల్సిన అవసరం ఉంది. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ముందుగా కడుపు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలనే భావన ప్రతి ఒక్కరిలో రావాలి. ప్రపంచ జీర్ణ ఆరోగ్య దినోత్సవం కేవలం ఒక దినోత్సవంగా మిగలకూడదు. మన జీవనశైలిని ఒకసారి పరిశీలించుకునే అవకాశంగా తీసుకోవాలి. రుచుల కోసం ఆరోగ్యాన్ని త్యాగం చేసే పరిస్థితి నుంచి బయటపడాలి. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచేది మందులు కాదు.. సరైన ఆహారం, క్రమశిక్షణ, మంచి జీవనశైలి అనే విషయాన్ని సమాజం గుర్తించాల్సిన సమయం వచ్చింది. కడుపు బాగుంటేనే మనిషి ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించగలడనే నిజాన్ని ఈ దినోత్సవం మరోసారి గుర్తు చేస్తోంది.

త్యాగానికి, ప్రేమకు ప్రతిరూపం బక్రీద్

- మంత్రి కొండా సురేఖ

వరంగల్ ప్రతినిధి , మే 28, తరంగాలు : మైనార్టీల సంక్షేమానికి, అభ్యున్నతికి ప్రజా ప్రభుత్వం నిబద్ధతతో పనిచేస్తోందని రాష్ట్ర మంత్రి కొండా సురేఖ తెలిపారు. బక్రీద్ పండుగను పురస్కరించుకుని వరంగల్ నగరంలోని ఎల్వీనగర్, మజ్జివాడ, ఫోర్ట్ వరంగల్ ఈద్గాలలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక ప్రార్థనల్లో మంత్రి కొండా సురేఖతో పాటు మాజీ ఎమ్మెల్యే కొండా మురళీధర్ రావు

పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముస్లిం మత పెద్దలు, ఈడ్గా కమిటీ సభ్యులు మంత్రి కొండా సురేఖ, కొండా మురళీధర్ రావు గార్లను శాలువాలతో సత్కరించి ఘనంగా గౌరవించారు.మంత్రి కొండా సురేఖ మాట్లాడుతూ బక్రీద్ పండుగ త్యాగానికి, విశ్వాసానికి, అల్లాహ్ కు విధేయతకు ప్రతీక అని పేర్కొన్నారు. తమ కుటుంబ సభ్యులుగా భావించి ఈడ్గా ప్రార్థనలకు ఆహ్వానించిన ముస్లిం మత పెద్దలకు, కమిటీ సభ్యులకు, ప్రజలకు ఆమె కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. దివంగత మాజీ ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి హయాంలో మైనార్టీలకు కల్పించిన రిజర్వేషన్ల ద్వారా ఎంతోమంది ముస్లింల జీవితాల్లో మార్పు వచ్చిందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో ప్రజా ప్రభుత్వం ముస్లిం మైనార్టీల సంక్షేమానికి కట్టుబడి



పనిచేస్తోందన్నారు.విద్య, ఉపాధి, ఆరోగ్య రంగాల్లో మైనార్టీల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం అనేక సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తోందని తెలిపారు.ముస్లింలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. సమాజంలో శాంతి, సామరస్యాల నెలకొనాలని, ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలతో సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని అల్లాను ప్రార్థించిన మంత్రి సురేఖ, తెలంగాణ రాష్ట్రంతో పాటు ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ముస్లిం సోదర సోదరీమణులందరికీ బక్రీద్ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

తలకు నూనెతో జుట్టుకు బలం

- వారానికి రెండు నుంచి మూడు సార్లు మంచిదంటున్న నిపుణులు
- సరైన విధంగా రాస్తే జుట్టు రాలడం తగ్గే అవకాశం

డెన్వె, 28 మే ,తరంగాలు : ప్రస్తుతం చిన్న వయసులోనే జుట్టు రాలడం, పొడిబారడం, చుండ్రు వంటి సమస్యలు చాలామందిని వేధిస్తున్నాయి. కాలుష్యం, ఒత్తిడి, సరైన ఆహారం లేకపోవడం వల్ల జుట్టు బలహీనపడుతోంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తలకు నూనె రాయడం చాలా ముఖ్యమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే నూనెను ఎంతసార్లు రాయాలి అనే విషయంలో చాలామందికి సందేహాలు ఉన్నాయి. సాధారణంగా వారానికి రెండు నుంచి మూడు సార్లు నూనె రాయడం జుట్టుకు మంచిదని సూచిస్తున్నారు. తలకు నూనె రాయడం వల్ల తల చర్మానికి తేమ అందుతుంది. దీంతో జుట్టు పొడిబారకూడా మెత్తగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా కొబ్బరి నూనె, సువ్వుల నూనె, బాదం నూనెలు జుట్టుకు మంచి పోషణ ఇస్తాయని చెబుతున్నారు. నూనెను కొద్దిగా గోరువెచ్చగా చేసి మెల్లగా మసాజ్ చేయడం



వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో జుట్టు కుదుళ్లు బలపడే అవకాశం ఉంటుంది. చాలామంది రోజూ నూనె రాస్తే జుట్టు ఇంకా బాగుంటుందని భావిస్తారు. కానీ అతిగా నూనె రాయడం కూడా మంచిది కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎక్కువ నూనె వల్ల రుమ్ము, మురికి తలకు త్వరగా అంటుకునే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు చుండ్రు సమస్య కూడా పెరిగే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. అందుకే తలకు అవసరమైన మోతాదులో మాత్రమే నూనె వాడాలని సూచిస్తున్నారు. పొడి జుట్టు ఉన్నవారు వారానికి మూడు సార్లు నూనె రాయవచ్చు. అయిలీ జుట్టు ఉన్నవారు మాత్రం వారానికి ఒకటి లేదా రెండు సార్లు సరిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చుండ్రు సమస్య ఉన్నవారు కొబ్బరి నూనెలో కొన్ని చుక్కల టీ ట్రీ నూనె కలిపి వాడితే కొంత ఉపశమనం లభించే అవకాశం ఉందని పేర్కొంటున్నారు. నూనె రాయడమే కాకుండా సరైన ఆహారం కూడా జుట్టు ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. ఆహారం, ఆకుకూరలు, పండ్లు తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. తగినంత నీరు తాగడం, మంచి నిద్రపోవడం, ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం వల్ల కూడా జుట్టు బలంగా ఉండే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

సమృద్ధిగా ఇంధన నిల్వలు

- పశ్చిమాసియా పరిస్థితులపై సమీక్ష
- ఆందోళనతో కొనుగోళ్లు చేయొద్దన్న రాజీనాథ్
- దేశంలో ఎరువుల నిల్వలు కూడా సురక్షితం



న్యూఢిల్లీ, 28 మే తరంగాలు :

పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్త పరిస్థితుల నేపథ్యంలో దేశంలో నిత్యావసర వస్తువుల లభ్యత, సరఫరా వ్యవస్థపై కేంద్ర ప్రభుత్వం సమీక్ష నిర్వహించింది. కేంద్ర రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ నేతృత్వంలోని అధికార మంత్రుల బృందం సమావేశమై పరిస్థితులను పరిశీలించింది. దేశంలో సరఫరా పరిస్థితి పూర్తిగా సాధారణంగానే ఉందని, ప్రజలు ఆందోళనతో ఇంధనాన్ని అధికంగా కొనుగోలు చేయవద్దని రాజీనాథ్ సింగ్ సూచించారు. దేశవ్యాప్తంగా పెట్రోలు, డీజిల్ సరఫరా సమృద్ధిగా ఉందని సమావేశంలో అధికార యంత్రాంగం వివరించింది. ఇంధన నిల్వలు విషయంలో ఎలాంటి కొరత లేదని స్పష్టం చేసింది. శుద్ధి సామర్థ్యంలో భారత్ ప్రపంచంలోనే నాలుగో అతిపెద్ద దేశంగా కొనసాగుతోందని తెలిపింది. దేశీయ అవసరాలకు మించి శుద్ధి సామర్థ్యం ఉండటంతో సరఫరాపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉండదని పేర్కొన్నారు. దేశంలోని ఎరువుల నిల్వ పరిస్థితి కూడా సౌకర్యవంతంగా ఉందని మంత్రుల బృందానికి అధికారులు వివరించారు. ఖరీఫ్ పంటల కాలానికి అవసరమైన ఎరువుల పరిమాణాన్ని వ్యవసాయ శాఖ ముందుగానే అంచనా వేసిందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న నిల్వలు సాధారణ స్థాయికంటే ఎక్కువగా ఉన్నాయని వెల్లడించారు. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా సరఫరా చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని చెప్పారు. పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న సంక్షోభ పరిస్థితులను కేంద్ర ప్రభుత్వం నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తోందని రాజీనాథ్ సింగ్ పేర్కొన్నారు. అంతర్జాతీయ పరిస్థితుల ప్రభావం దేశీయ మార్కెట్లపై పడకుండా ముందస్తు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ప్రజలు పదంతులను నమ్మకుండా ప్రశాంతంగా ఉండాలని కోరారు. నిత్యావసర వస్తువుల సరఫరా వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేయాలని అధికారులకు సూచనలు జారీ చేసినట్లు సమాచారం. దేశవ్యాప్తంగా నిల్వలు, రవాణా, పంపిణీ వ్యవస్థలపై నిరంతర పర్యవేక్షణ కొనసాగుతోందని అధికారులు తెలిపారు. అవసరమైన అన్ని చర్యలు సిద్ధంగా ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. దేశ ప్రజలకు అవసరమైన ఇంధనం, ఎరువులు, ఇతర కీలక వస్తువుల విషయంలో ఎలాంటి కొరత ఉండదని కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. సరఫరా వ్యవస్థ పటిష్టంగా కొనసాగుతోందని తెలిపింది. ప్రజలు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని కేంద్ర ప్రభుత్వం భరోసా ఇచ్చింది.

హెల్వెట్లు, అంబులెన్స్లపై జీఎస్టీ తగ్గించాలి..



న్యూఢిల్లీ, మే 28 తరంగాలు :
హెల్వెట్లు, అంబులెన్స్లు, అత్యవసర వైద్య పరికరాలపై ప్రస్తుతం అమలులో ఉన్న వస్తు సేవల పన్ను తగ్గించాలని లేదా పూర్తిగా రద్దు చేయాలని గ్లోబల్ రోడ్ సేఫ్టీ సంస్థ ఇంటర్నేషనల్ రోడ్ ఫెడరేషన్ ప్రధాని సరేంద్ర మోడికి విజ్ఞప్తి చేసింది. ఈ మేరకు ఐఆర్ఎఫ్ గౌరవ అధ్యక్షుడు కేకే కపిల ప్రధానికి లేఖ రాశారు. ప్రస్తుతం హెల్వెట్లపై 18 శాతం జీఎస్టీ విధిస్తున్నారని, అయితే రోడ్డు ప్రమాదాల్లో ప్రాణాలు కాపాడడంలో హెల్వెట్లు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. అలాగే అంబులెన్స్లు, అత్యవసర వైద్య పరికరాలపై కూడా జీఎస్టీ భారాన్ని తొలగించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా ఆక్సిజన్ సాంద్రీకరణ యంత్రాలు, మానిటర్లు, వీల్చైర్లు, ఇంప్లాంట్లు, ఇతర అత్యవసర ఆరోగ్య పరికరాలపై పన్ను పూర్తిగా ఎత్తివేయాలని కోరారు. ప్రజల ప్రాణ భద్రత, అత్యవసర వైద్య సేవలను మరింత అందుబాటులోకి తీసుకురావాలంటే ఈ నిర్ణయం అవసరమని ఐఆర్ఎఫ్ అభిప్రాయపడింది. రోడ్డు ప్రమాదాల్లో మరణాల సంఖ్య తగ్గించేందుకు భద్రతా పరికరాల వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించడం అత్యంత ముఖ్యమని సంస్థ పేర్కొంది.

హైదరాబాద్లో ఈబీజీ గ్రూప్ భారీ విస్తరణ..



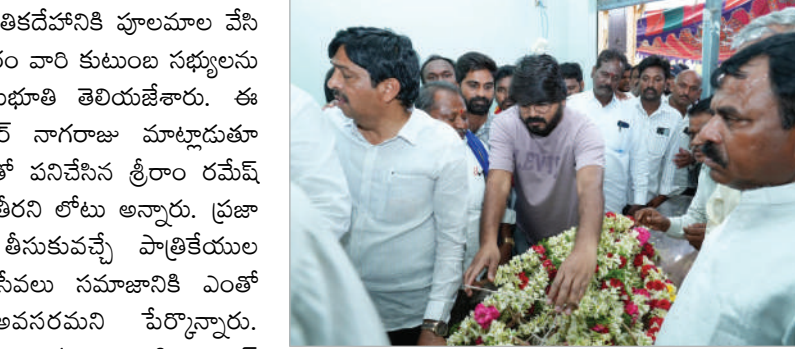
హైదరాబాద్, మే 28 తరంగాలు :
ఈబీజీ గ్రూప్ హైదరాబాద్లో భారీ పెట్టుబడులతో కొత్త తయారీ, అసెంబ్లీంగ్, డిస్ట్రిబ్యూషన్ హాల్ను ఏర్పాటు చేసింది. రూ.25 కోట్ల పెట్టుబడితో 25 వేల చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో నిర్మించిన ఈ యూనిట్ను 'వజ్రం ఎలక్ట్రిక్' పేరుతో నిర్వహించనున్నట్లు సంస్థ ప్రకటించింది. ఇప్పటికే నగరంలో అడ్వాన్స్డ్ అసెంబ్లీంగ్ యూనిట్ను నిర్వహిస్తున్న ఈబీజీ గ్రూప్.. ఇప్పుడు వ్యాపార విస్తరణలో మరో కీలక అడుగు వేసింది. ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవడం, వ్యాపార కార్యకలాపాలను మరిన్ని రంగాలకు విస్తరించాలనే లక్ష్యంతో ఈ కొత్త యూనిట్ను ప్రారంభించినట్లు ఈబీజీ గ్రూప్ వ్యవస్థాపకుడు ఇర్ఫాన్ ఖాన్ తెలిపారు. ప్రారంభ దశలోనే రూ.25 కోట్ల పెట్టుబడి పెట్టామని, భవిష్యత్తులో మరిన్ని పెట్టుబడులు పెట్టి ప్రణాళిక ఉందని ఆయన వెల్లడించారు. ఈ కొత్త యూనిట్ ద్వారా ప్రత్యేకంగా, పరోక్షంగా 450 మందికి పైగా ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం ఈబీజీ గ్రూప్ ఎలక్ట్రిక్ మొబిలిటీ, కన్స్ట్రక్షన్ ఎలక్ట్రానిక్స్, నిర్మాణ రంగం, ఆహార మరియు సానిటేరియల్, మౌలిక సదుపాయాలు, ఆభరణ రంగాల్లో సేవలు అందిస్తోంది. కొత్త యూనిట్తో సంస్థ కార్యకలాపాలు మరింత విస్తరించే అవకాశముందని పరిశ్రమ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి.

ఆంధ్రజ్యోతి సీనియర్ పాత్రికేయులు శ్రీరాం రమేష్ అకాల మరణం బాధాకరం

- శ్రీరాం రమేష్ భౌతిక దేహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించిన ఎమ్మెల్యే కే ఆర్ నాగరాజు , జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు దిలీప్ రాజ్ వర్ధన్లుపేట ప్రతినిధి, మే 28, తరంగాలు :



నాగరాజు, జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు దిలీప్ రాజ్ అన్నారు. వరంగల్ జిల్లా వర్ధన్లుపేట పట్టణ కేంద్రానికి చెందిన ఆంధ్రజ్యోతి సీనియర్ పాత్రికేయులు శ్రీరాం రమేష్ గుండెపోటు అకాల మరణం చెందారు. గురువారం వారి నివాసానికి వర్ధన్లుపేట నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే విశ్రాంత బహిష్ అధికారి కేఆర్ నాగరాజు, వరంగల్ అర్బన్ జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు కేఆర్ దిలీప్



రాజ్ వెళ్లి శ్రీరాం రమేష్ భౌతికదేహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు మాట్లాడుతూ జర్నలిజం వృత్తిలో నిబద్ధతతో పనిచేసిన శ్రీరాం రమేష్ మరణం జర్నలిస్టులోకానికి తీరని లోటు అన్నారు. ప్రజా సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకువచ్చే పాత్రికేయుల సేవలు సమాజానికి ఎంతో అవసరమని పేర్కొన్నారు. వారి కుటుంబానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ అండగా ఉంటుందని, కుటుంబ సభ్యులు ధైర్యంగా ఉండాలని సూచించారు. ఎమ్మెల్యే వెంట వర్ధన్లుపేట



మున్సిపల్ చైర్మన్ పాలకుర్తి సారంగపాణి, వైస్ చైర్మన్ శిఖరాణి-రాణిందర్, కౌన్సిలర్లు, ఇబ్రహీం మార్కెట్ చైర్మన్ నరకుడు వెంకటయ్య, వర్ధన్లుపేట పాక్స్ చైర్మన్

శ్రీరాం రమేష్ హఠాత్మరణం తోటి జర్నలిస్టులకు, వారి కుటుంబ సభ్యులకు తీరని లోటు



- కేంద్ర ఖాదీ మరియు చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం వర్ధన్లుపేట ప్రతినిధి, మే 28, తరంగాలు :



ఆంధ్రజ్యోతి సీనియర్ పాత్రికేయులు శ్రీరాం రమేష్ హఠాత్మరణం తోటి జర్నలిస్టులకు, వారి కుటుంబ సభ్యులకు తీరని లోటు అని కేంద్ర ఖాదీ మరియు చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం అన్నారు. వర్ధన్లుపేట మండల కేంద్రానికి చెందిన ఆంధ్రజ్యోతి సీనియర్ పాత్రికేయులు శ్రీరాం రమేష్ హఠాత్మరణం వార్త తెలుసుకున్న కేంద్ర ఖాదీ మరియు చిన్న పరిశ్రమల



పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం వారి స్వగృహానికి వెళ్లి శ్రీరాం రమేష్ భౌతిక కాయానికి పూల మాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం బాధిత కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఈగ మల్లేశం రమేష్ మాట్లాడుతూ గత రెండు దశాబ్దాలుగా ఆంధ్రజ్యోతి కి వార్తలు అందిస్తూ, అనేక ప్రజా సమస్యలను వెలుగు లోకి తీసుకవచ్చిన ఘనత అనునకే దక్కిందని, వివాదరహితంగా, సౌముఖ్యంగా పేరు ప్రఖ్యాతి సంపాదించిన వ్యక్తిగా ప్రజల్లో తనదైన శైలిలో ముద్ర వేసుకున్నారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిలివేరు కుమారస్వామి, పెద్దూరి సంజీవ్ రావు, సమ్మెట శ్రీను, కరిమిల్ల సంపత్ రావు, భుషణ్ కౌసల్య సంపత్ యాదవ్, గుమ్మడి హరిబాబు, నందిపాక భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అలసందల ఆరోగ్య రహస్యం

- పోషకాలతో నిండిన అలసందలు
- గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు
- బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి మంచి ఆహారం

డెన్స్ 28 మే (తరంగాలు :
తెలుగు రాష్ట్రాల్లో విస్తారంగా ఉపయోగించే పప్పుధాన్యాలలో అలసందలు ప్రత్యేక స్థానం కలిగి ఉన్నాయి. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ పోషకాలు అందించే ఈ ఆహారం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోనే కాదు పట్టణాల్లో కూడా ఆదరణ పొందుతోంది. అలసందలతో కూరలు, గుగ్గిళ్లు, పులుసులు తయారు చేసుకుని తింటారు. రుచికరంగా ఉండటంతో పాటు ఆరోగ్యానికి కూడా ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయని ఆహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలసందల్లో ప్రోటీన్లు, పీచు పదార్థాలు, ఇసుము, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. శరీరానికి శక్తిని అందించడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా పిల్లలు, గర్భిణీలు, వృద్ధులకు అలసందలు మంచి పోషకాహారంగా ఉపయోగపడతాయని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.



రక్తహీనత సమస్యను తగ్గించడంలో కూడా ఇవి ఉపయోగకరమని చెబుతున్నారు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో అలసందలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇందులో ఉండే పీచు పదార్థాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడతాయి. తరచూ అలసందలు తీసుకునే వారిలో గుండె సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదం తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గాలని భావించే వారికి కూడా అలసందలు మంచి ఆహారంగా పరిగణించబడుతున్నాయి. వీటిని తింటే ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. దీంతో అనవసరంగా ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో కూడా అలసందలు సహాయపడతాయి. అందుకే ఆరోగ్యకరమైన ఆహార పద్ధితుల్లో వీటికి ప్రత్యేక స్థానం ఇస్తున్నారు. ఆధునిక ఆహారపు అలవాట్ల మధ్య సంప్రదాయ ధాన్యాల ప్రాముఖ్యత మళ్లీ పెరుగుతోంది. సహజ పోషకాలతో నిండిన అలసందలను వారంలో కనీసం రెండు సార్లు ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రుచిని, ఆరోగ్యాన్ని కలిపిన ఈ సంప్రదాయ ఆహారం ఆరోగ్యకర జీవనశైలికి మంచి ఎంపికగా నిలుస్తోంది.

బట్టల సబ్బుతో చేతులు గరుకుగా?

- సబ్బులోని రసాయనాల ప్రభావం
- చేతుల పొడిబారడం వెనుక కారణాలు
- చిన్న జాగ్రత్తలతో మృదువైన చేతులు



డెస్క, 28 మే

ఇంట్లో బట్టలు ఉతకడానికి ఉపయోగించే సబ్బులు, డిటర్జెంట్లు చేతులపై ప్రభావం చూపుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా తరచూ బట్టలు ఉతికే వాళ్లలో చేతులు గరుకుగా మారడం, పొడిబారడం, చర్మం చిట్టిపోవడం వంటి సమస్యలు కనిపిస్తుంటాయి. బట్టల సబ్బుల్లో ఉండే బలమైన శుభ్రపరిచే రసాయనాలు చేతుల సహజ తేమను తగ్గించడమే దీనికి ప్రధాన కారణమని చెబుతున్నారు. చేతుల చర్మంపై సహజంగా ఉండే నూనెలు చర్మాన్ని మృదువుగా ఉంచుతాయి. కానీ డిటర్జెంట్ పదార్థాలు ఆ సహజ రక్షణ పొరను తొలగిస్తాయి. ఫలితంగా చేతులు పొడిగా మారి గరుకుగా అనిపిస్తాయి. కొందరిలో దురద, ఎర్రబారడం, మంట వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు. ముఖ్యంగా సున్నితమైన చర్మం ఉన్నవారిలో ఈ ప్రభావం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. వేడి నీటితో కలిపి బట్టల సబ్బు ఉపయోగించడం వల్ల సమస్య మరింత పెరుగుతుంది. రోజూ గంటల పాటు నీటిలో చేతులు నానడం కూడా చర్మాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. కొంతమందికి గోళ్ల చుట్టూ చర్మం ఊడిపోవడం, చిన్న చిన్న పగుళ్లు రావడం వంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. ఈ పరిస్థితిని నిర్దక్షం చేస్తే తర్వాత చర్మ సమస్యలు ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ సమస్య నుంచి రక్షణ పొందాలంటే బట్టలు ఉతికేటప్పుడు గ్లోప్స్ ఉపయోగించడం మంచిది. పని పూర్తయ్యాక చేతులను శుభ్రమైన నీటితో కడిగి మాయిశ్చరజర్ రాయాలి. కొబ్బరి నూనె, ఆలోవెరా జెల్ వంటి సహజ పదార్థాలు కూడా చేతులకు తేమను అందిస్తాయి. రాత్రి పడుకునే ముందు క్రీమ్ రాస్తే చేతులు మళ్లీ మృదువుగా మారేందుకు సహాయపడుతుంది. చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు పాటిస్తే బట్టల సబ్బు వల్ల వచ్చే చర్మ సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. ఇంటి పనులు ఎంత ముఖ్యమో చేతుల సంరక్షణ కూడా అంతే ముఖ్యమని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. రోజూవారీ జీవితంలో చేతులపై శ్రద్ధ పెడితే ఆరోగ్యంగా, మృదువుగా ఉంచుకోవడం సాధ్యమవుతుంది.

కొత్త టాటా టియాగో రాక..



సైడరబాద్, మే 28

భారత ఆటోమొబైల్ మార్కెట్లో హ్యూన్ డ్యాక విభాగంలో పోటీ మరింత పెరుగుతున్న వేళ టాటా మోటార్స్ కీలక అడుగు వేసింది. ఎన్నో ఆప్షన్లతో 2026 టాటా టియాగో, టియాగో ఈవీ ఫేస్ లిఫ్ట్ మోడళ్లను కంపెనీ అధికారికంగా మార్కెట్లోకి విడుదల చేసింది. ఆకర్షణీయమైన డిజైన్, కొత్త ఫీచర్లు, పోటీ ధరలతో ఈ కొత్త మోడళ్లు వినియోగదారులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. మారుతి సుజుకి స్విఫ్ట్, హ్యూందా డాన్ గ్రాండ్ ఐ10 నియోస్ వంటి కార్లకు గట్టి పోటీగా ఈ కొత్త టియాగోను తీసుకొచ్చినట్లు మార్కెట్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. పెట్రోల్ వేరియంట్ ప్రారంభ ధర రూ. 4.69 లక్షలుగా నిర్ణయించగా, టియాగో ఈవీ ప్రారంభ ధర రూ. 6.99 లక్షలుగా ఉంది. సీఎన్జీ వేరియంట్ ధర రూ. 5.79 లక్షల నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. అలాగే బ్యాటరీ యాజ్ వేరియంట్ టియాగో ఈవీని రూ. 4.69 లక్షలకే కొనుగోలు చేసి, కిలోమీటరుకు రూ. 2.6 చొప్పున చెల్లించే అవకాశం కూడా కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా టాటా స్పాన్సింగ్ ఎలక్ట్రిక్ మొబిలిటీ సంచలన ప్రకటన చేసింది. ఇకపై తమ అన్ని ఎలక్ట్రిక్ కార్లకు జీవితకాలం పాటు అపరిమిత కిలోమీటర్ల వారంటీ అందించనున్నట్లు వెల్లడించింది. టియాగో ఈవీతో పాటు పంచ్ ఈవీ, కర్వ్ ఈవీ, హ్యూయియర్ ఈవీ, టిగో ఈవీ మోడళ్లకు కూడా ఈ సదుపాయం వర్తించనుంది. కొత్త టియాగో ఈవీని స్పార్ట్, ప్యూర్ డ్రైవ్, క్రియేటివ్ డ్రైవ్ (ట్రీమ్లలో విడుదల చేశారు. లాంగ్ రేంజ్ వేరియంట్లో 24 కిలోవాట్ అపర్ బ్యాటరీ ప్యాక్ ఉండగా, ఒక్కసారి ఫుల్ ఛార్జ్ చేస్తే 285 కిలోమీటర్ల వరకు ప్రయాణించవచ్చు. మీడియం రేంజ్ వేరియంట్లో 19.2 కిలోవాట్ అపర్ బ్యాటరీని అమర్చారు. ఛార్జింగ్ కోసం 3.3 కిలోవాట్ పోర్టబుల్ ఛార్జర్, 7.2 కిలోవాట్ హోమ్ ఛార్జర్, 30 కిలోవాట్ డీసీ ఫాస్ట్ ఛార్జింగ్ సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఫాస్ట్ ఛార్జర్తో కేవలం 18 నిమిషాల్లోనే 100 కిలోమీటర్ల ప్రయాణానికి సరిపడా ఛార్జ్ చేసుకోవచ్చని కంపెనీ తెలిపింది. డిజైన్ పరంగా కూడా కొత్త టియాగోకు ప్రీమియం లుక్ ఇచ్చారు. వారణాసి వైబ్రెన్స్, సోబో సర్క్, పాంగాంక్ పల్స్, ట్రిస్టీన్ వైట్, ప్యూర్ గ్రే, డేటోనా గ్రే వంటి రంగుల్లో ఈ కారు అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈవీ మోడల్కు ప్రత్యేకంగా 'డెహ్రాడూన్ డ్యూ' రంగును పరిచయం చేశారు. కారు ఇంటీరియర్లో కొన్ని చోట్ల ఉడుత బొమ్మను ప్రత్యేక డిజైన్ ఎలిమెంట్గా పొందుపరిచారు. బలైన డిజైన్ ను కూడా మార్చి మరింత ఆధునికంగా తీర్చిదిద్దారు. ఈ కొత్త మార్పులతో టాటా టియాగో హ్యూన్ డ్యాక విభాగంలో మరింత పోటీని పెంచడం భాయమని ఆటోమొబైల్ నిపుణులు భావిస్తున్నారు.

కడుపు ఆరోగ్యమే అసలు బలం

- జీర్ణక్రియ బాగుంటేనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం
- అపహార లలవాట్ల కడుపు సమస్యలకు కారణం
- చిన్న జాగ్రత్తలతో పెద్ద వ్యాధులకు దూరం

డెస్క, 28 మే
మనిషి ఆరోగ్యానికి కడుపు కీలక కేంద్రంగా పనిచేస్తుంది. జీర్ణక్రియ సరిగా జరిగితే శరీరానికి కావాల్సిన శక్తి, పోషకాలు సమతుల్యంగా అందుతాయి. కానీ ప్రస్తుతం మారుతున్న జీవనశైలి, సమయానికి ఆహారం తీసుకోకపోవడం, బయట ఆహారంపై అధికంగా ఆధారపడటం వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. చిన్న సమస్యగా మొదలయ్యే గ్యాస్, అజీర్ణం, మలబద్ధకం వంటి ఇబ్బందులు తరువాత పెద్ద ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఉదయం అల్పాహారం మానేయడం, రాత్రిళ్లు అలస్యంగా భోజనం చేయడం, వేయించిన పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వంటి అలవాట్లు జీర్ణవ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ముఖ్యంగా యువతలో ఫాస్ట్ ఫుడ్ వినియోగం పెరగడంతో కడుపు ఆరోగ్యం దెబ్బతింటోందని చెబుతున్నారు. శరీరానికి అవసరమైన ఫైబర్, సహజ పోషకాలు తగ్గిపోవడంతో పేగుల పనితీరు మందగిస్తోంది. ఫలితంగా అలసట, చిరాకు, ఆకలి

లేకపోవడం వంటి సమస్యలు కనిపిస్తున్నాయి. నీటిని సరిపడా తాగకపోవడం కూడా కడుపు సమస్యలకు ప్రధాన కారణంగా మారుతోంది. రోజంతా శరీరానికి అవసరమైన నీరు అందకపోతే జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. దీనివల్ల మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ సమస్యలు ఎక్కువ అవుతాయి. వైద్యులు రోజూ కనీసం మూడు నుంచి నాలుగు లీటర్ల వరకు నీరు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే పండ్లు, ఆకుకూరలు, పెరుగు వంటి సహజ ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు. ఒత్తిడి కూడా కడుపు ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మానసిక ఆందోళన ఎక్కువైతే జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు దెబ్బతింటుంది. అందుకే సరిపడా నిద్ర, వ్యాయామం, యోగా వంటి అలవాట్లు కడుపు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. రోజూ కనీసం అరగంట నడక



కూడా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుందని సూచిస్తున్నారు. చిన్న చిన్న అలవాట్లను మార్చుకుంటే కడుపు ఆరోగ్యాన్ని సులభంగా కాపాడుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సమయానికి ఆహారం తీసుకోవడం, బయట ఆహారాన్ని తగ్గించడం, తగినంత నీరు తాగడం, శారీరక శ్రమ పెంచడం వంటి మార్పులు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. కడుపు ఆరోగ్యం బాగుంటేనే శరీరం మొత్తం చురుకుగా పనిచేస్తుందని, అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ జీర్ణవ్యవస్థ సంరక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని సూచిస్తున్నారు.

పాత బట్టలతో ఇల్లు తుడవచ్చా?

- ఖర్చు తగ్గించే సులభ మార్గం
- సరైన బట్టలు ఎంచుకోవడం ముఖ్యం
- శుభ్రతలో జాగ్రత్తలు అవసరం

డెస్క, 28 మే
ఇంట్లో పాతబడిన బట్టలను చాలామంది శుభ్రపరిచే పనులకు ఉపయోగిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నేల తుడవడం, ఫర్నిచర్ శుభ్రం చేయడం, కిటికీలు తుడవడం వంటి పనుల్లో పాత గుడ్డలు ఉపయోగించడం సాధారణంగా కనిపించే విషయం. ఇలా చేయడం వల్ల ఖర్చు తగ్గడమే కాకుండా ఉపయోగం లేని బట్టలకు మరో ఉపయోగం లభిస్తుంది. అయితే ఏ బట్టలైనా వాడకుండా కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పాత కాటన్ బట్టలు ఇంటి శుభ్రత పనులకు బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఇవి నీటిని త్వరగా పీల్చుకోవడంతో పాటు దుమ్మును సులభంగా తొలగిస్తాయి. టీ షర్ట్లు, పాత చీరలు, తువ్వార్లు వంటి బట్టలను చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి ఉపయోగిస్తే మరింత సౌకర్యంగా ఉంటుంది. మృదువైన బట్టలు ఫర్నిచర్పై

గీతలు పడకుండా కూడా కాపాడుతాయి. అయితే చాలా మురికిగా ఉన్న లేదా చెరు వాసం వచ్చే బట్టలను ఉపయోగించ కూడదు. అలాంటి బట్టల్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వంటగది, పిల్లలు ఉండే గదులు శుభ్రం చేసే సమయంలో పరిశుభ్రమైన గుడ్డలు మాత్రమే వాడాలి. ఒకసారి ఉపయోగించిన తర్వాత బట్టలను శుభ్రంగా కడిగి ఎండలో ఆరబెట్టడం మంచిది. రసాయన క్లీనర్లతో కలిసి ఉపయోగించే సమయంలో కూడా జాగ్రత్త అవసరం. కొన్నిసార్లు బలమైన కెమికల్స్ వల్ల బట్టలు త్వరగా పాడవుతాయి. చేతులకు ఇబ్బంది కలగకుండా గ్లోప్స్ ధరించడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శుభ్రత కోసం వాడే బట్టలను ఇతర బట్టలతో కలపకుండా వేరుగా ఉంచడం



కూడా అవసరం. పాత బట్టలను సరైన విధంగా వినియోగిస్తే అవి ఇంటి పనుల్లో ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. పర్యావరణ పరిరక్షణకు కూడా ఇది చిన్న సహాయంగా నిలుస్తుంది. ఉపయోగం లేని వస్తువులను మళ్లీ ఉపయోగించడం ద్వారా డబ్బు ఆదా కావడంతో పాటు ఇంటి శుభ్రతను కూడా సులభంగా నిర్వహించుకోవచ్చు.

పిల్లల్లో పెరుగుతున్న ఏఎస్ డీ సమస్య.. ముందుగానే గుర్తిస్తే మేలు..



ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ డిజార్డర్ ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా పిల్లల్లో ఎక్కువగా గుర్తించబడుతున్న స్టూరో డెవలప్ మెంట్ సమస్యలలో ఒకటిగా మారుతోంది. సామాజిక పరస్పర చర్యలు, కమ్యూనికేషన్, ప్రవర్తనలో ప్రత్యేక లక్షణాలతో కనిపించే ఈ పరిస్థితి పిల్లల రోజూవారీ జీవితంపై ప్రభావం చూపుతోంది. అయితే సరైన సమయంలో సరైన మద్దతు లభిస్తే ఆటిజం ఉన్న పిల్లలు కూడా ఆత్మవిశ్వాసంతో, భద్రతతో ఎదుగుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా చికిత్స మాత్రమే కాకుండా ఇంటి వాతావరణం కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని సూచిస్తున్నారు. పిల్లలు కళ్లలోకి చూడకపోవడం, పేరు పిలిచినా స్పందించకపోవడం, మాట్లాడకపోవడం, చూపించి చెప్పే అలవాటు లేకపోవడం లేదా ముందుగా వచ్చిన కొన్ని నైపుణ్యాలు తగ్గిపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే అలస్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చిన్న వయస్సులోనే సమస్యను గుర్తించడం వల్ల మెరుగైన ఫలితాలు సాధ్యమవుతాయని చెబుతున్నారు.

(ప్రారంభ దశలోనే మద్దతు అందించడం చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీవితంలోని తొలి సంవత్సరాల్లో సరైన సహాయం అందితే కమ్యూనికేషన్, ప్రవర్తన, స్వతంత్రంగా పనులు చేసుకునే సామర్థ్యంలో మెరుగుదల కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు, తాతమ్మలు, సోదరులు పిల్లలకు మొదటి మద్దతుదారులుగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. థెరపీ సెంటర్లలో మాత్రమే కాదు, ఇంట్లో ప్రతిరోజూ జరిగే ఆటలు, సంభాషణలు, పరస్పర చర్యల ద్వారా కూడా ప్రారంభ సహాయం అందించవచ్చని చెబుతున్నారు. చిన్నవయస్సులోనే మద్దతులు అలవాటు చేయకుండా ఉండటం కూడా అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా రెండేళ్ల వయస్సు వచ్చే వరకు స్ట్రీట్ లైమ్ ను పూర్తిగా నివారించడం మంచిదని చెబుతున్నారు. బదులుగా పిల్లలు కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఆడి ఆటలు, పాల్గొనే కార్యకలాపాలను ప్రోత్సహించాలని సూచిస్తున్నారు.

క్రమబద్ధమైన దినచర్య ఉండాలి.
పిల్లలకు క్రమబద్ధమైన దినచర్య ఉండటం కూడా చాలా అవసరం. నిద్రలేవడం, భోజనం, ఆటలు, చదువు, నిద్ర వంటి కార్యకలాపాలకు ఒక నిర్దిష్ట సమయ పట్టిక ఉండేలా చూడాలి. చిత్రాలతో కూడిన విజువల్ టైమ్ టేబుల్స్ ఉపయోగిస్తే పిల్లలకు అర్థం అవడం సులభమవుతుంది. రోజూ ఒకే విధమైన క్రమం పాటించడం వల్ల పిల్లల్లో ఆందోళన తగ్గి భద్రత భావన పెరుగుతుంది. ఆటిజం ఉన్న పిల్లలను చూసుకోవడం తల్లిదండ్రులకు భావోద్వేగపరంగా కష్టంగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే తల్లిదండ్రులు కూడా తమ ఆరోగ్యాన్ని, మానసిక ప్రశాంతతను పట్టించుకోవాలి. అవసరమైతే కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవడం, ఇతర తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడడం, సపోర్ట్ గ్రూప్ లలో చేరడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఆటిజం ఉన్న పిల్లలను మార్చాలని కాదు, వారిని అర్థం చేసుకుని వారికి అనుకూలమైన వాతావరణం కల్పించడమే అసలు లక్ష్యం. కుటుంబం నుంచి వచ్చే ప్రేమ, సహనం, ప్రోత్సాహం పిల్లల ఎదుగుదలలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని చెబుతున్నారు.

ప్రారంభ దశలోనే మద్దతు అవసరం..

పరిస్థితులను అంచనా వేయకపోవడంతో భారీ మూల్యం

ఐపీఎల్ 2026 సీజన్లో లీగ్ దశ అంతా దూసుకెళ్లిన సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టు. షేఆఫ్స్లో మాత్రం తీవ్ర నిరాశ కలిగించింది. ఎలిమినేటర్ మ్యాచ్లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ చేతిలో 47 పరుగుల తేడాతో ఓటమి పాలై టోర్నీ నుంచి నిష్క్రమించింది. సీజన్ మొత్తం దూకుడైన ఆటతో టైటిల్ ఫేవరట్ గా గుర్తింపు పొందిన ఆరెంజ్ ఆర్మీ. కీలక సమయంలో తడబడటం అభిమానులను తీవ్ర నిరాశకు గురిచేసింది. ముఖ్యంగా జట్టు తీసుకున్న పూర్వోత్సాహ నిర్ణయాలు, బౌలింగ్ వైఫల్యం, టాప్ ఆర్డర్ కుప్పకూలడం ఈ ఓటమికి ప్రధాన కారణాలుగా కనిపించాయి. ముల్లాన్ పూర్ వేదికగా జరిగిన ఈ హై టెన్షన్ మ్యాచ్లో టాప్ గెలిచిన సన్రైజర్స్ కెప్టెన్ పాట్ కమిన్స్ ముందుగా బౌలింగ్ ఎంచుకున్నాడు. అయితే పిచ్ పరిస్థితులను సరిగా అంచనా వేయకపోవడం జట్టుకు భారీ మూల్యం చెల్లించాల్సి వచ్చింది. బ్యాటింగ్కు అనుకూలంగా మారిన పిచ్పై రాజస్థాన్ బ్యాటర్లు హైదరాబాద్ బౌలర్లపై పూర్తి ఆధిపత్యం చెలాయించారు. ప్రత్యేకంగా 15 ఏళ్ల యువ ఆటగాడు వైభవ్ సూర్యవంశీ సంచలన ఇన్నింగ్స్ తో మ్యాచ్ స్వరూపాన్నే మార్చేశాడు. కేవలం 29 బంతుల్లోనే 97 పరుగులు చేసి హైదరాబాద్ బౌలర్లకు చుక్కలు చూపించాడు. అతని ఇన్నింగ్స్లో 12 భారీ సిక్సర్లు, 5 ఫోర్లు ఉండటం విశేషం. మరోవైపు ధృవ్ జుర్రెల్ అర్ధశతకంతో జట్టుకు బలమైన మద్దతు ఇచ్చాడు. ఈ ఇద్దరి దూకుడు కారణంగా రాజస్థాన్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్ల సమ్మానికి 243 పరుగుల భారీ స్కోరు నమోదు చేసింది. హైదరాబాద్ బౌలర్లు మ్యాచ్ మొత్తం లైన్ అండ్ లెంగ్త్ కోల్పోయి పరుగులు ధారాళంగా సమర్పించుకున్నారు. కెప్టెన్



పాట్ కమిన్స్ నాలుగు ఓవర్లలో వికెట్ తీయకుండానే 64 పరుగులు ఇచ్చాడు. సాకిబ్ హుస్సేన్ కూడా భారీగా పరుగులు సమర్పించాడు. ప్రస్తుత హింగ్లీ మూడు వికెట్లు తీసినప్పటికీ అతని ఎకానమీ జట్టుకు సవ్యం కలిగించింది. కీలక సమయాల్లో బౌలర్లు ఒత్తిడి సృష్టించలేకపోవడంతో రాజస్థాన్ స్కోరు అదుపుతప్పింది. 244 పరుగుల భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన సన్రైజర్స్కు ఆరంభం నుంచే ఎదురుదెబ్బలు తగిలాయి. రాజస్థాన్ పేసర్ జోషి ఆర్డర్ పవర్ ప్లేలోనే హైదరాబాద్ టాప్ ఆర్డర్ను కుదేలు చేశాడు. అభిషేక్ శర్మ ఖాతా తెరవకుండానే పెవిలియన్ చేరగా, ట్రావిస్ హెడ్ కూడా త్వరగానే అవుటయ్యాడు. ఇషాన్ కిషన్

కొంతసేపు పోరాడినా పెద్ద ఇన్నింగ్స్ ఆడలేకపోయాడు. వవర్ ఫై ముగిసే సరికి 57 పరుగులకే నాలుగు వికెట్లు కోల్పోవడంతో హైదరాబాద్ పూర్తిగా ఒత్తిడిలో పడిపోయింది. తర్వాత మిడిల్ ఆర్డర్పై ఆశలు పెట్టుకున్న అభిమానులకు కూడా నిరాశే ఎదురైంది. హెన్రీచ్ క్లాసెన్, నితీష్ కుమార్ రెడ్డి, సబీల్ అరోరా కొంత పోరాటం చేసినప్పటికీ భారీ లక్ష్యాన్ని చేధించేందుకు అవసరమైన భాగస్వామ్యాలు నెలకొల్ప లేకపోయారు. రాజస్థాన్ బౌలర్లు క్రమం తప్పకుండా వికెట్లు తీస్తూ మ్యాచ్పై పట్టును మరింత బిగించారు. ఫలితంగా సన్రైజర్స్ 19.2 ఓవర్లలో 196 పరుగులకు ఆటోల్ అయింది. ఈ ఓటమితో సన్రైజర్స్ అభిమానుల్లో తీవ్ర నిరాశ నెలకొంది. సోఫల్ మీడియాలో జట్టుపై విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. లీగ్ దశలో అద్భుత ప్రదర్శన చేసిన జట్టు.. నాకౌట్ మ్యాచ్లో మాత్రం ఒత్తిడిని తట్టుకోలేక పోయిందని అభిమానులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. సరైన ప్రణాళిక లేకపోవడం, బౌలింగ్లో క్రమశిక్షణ లేకపోవడం, బ్యాటర్లు బాధ్యతగా ఆడకపోవడం కలిసి హైదరాబాద్ జట్టుకు భారీ నష్టాన్ని మిగిల్చాయి.

కరుప్ప..మొదటి హీరో విజయే



'కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో, తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి విజయ్ రాజకీయాల్లోకి వెళ్లేముందు ఆయన చివరి చిత్రంగా 'కరుప్ప' సినిమాను చేయాల్సిందని.. కానీ కొన్ని కారణాల వల్ల ఆయన ఈ ప్రాజెక్ట్ నుండి తప్పుకోవడం తో, ఈ అవకాశం హీరో సూర్యను వరించిన దర్శకుడు ఆర్జీ బాలాజీ తెలిపాడు. విజయ్ రాజకీయాల్లోకి వచ్చే ముందు ఎలాంటి సినిమా చేయాలనే దానిపై తాము రెండు మూడు

సార్లు సమావేశమై చర్చించామని బాలాజీ చెప్పారు. అయితే విజయ్ ఈ ప్రాజెక్ట్ నుండి తప్పుకున్నా, ఆయన చెప్పిన కారణాలు సమంజసంగానే ఉన్నాయని, ఆయన నిర్ణయాన్ని తాను గౌరవించానని తెలిపారు. అంతేకాదు, కథా చర్చల సమయంలో విజయ్ అడిగిన సరైన ప్రశ్నలే స్క్రిప్టును మరింత మెరుగు పరచడానికి సహాయపడ్డాయని, అందుకే సినిమా ప్రారంభ క్రెడిట్స్లో విజయ్కు ప్రత్యేకంగా



కృతజ్ఞతలు తెలిపానని బాలాజీ పేర్కొన్నారు. ఆ తర్వాత నిర్మాతల కోరిక మేరకు ఈ కథను సూర్యకు వనిపించగా, ఆయనకు బాగా నచ్చి కొన్ని మార్పులు సూచించారు. అలా సూర్య హీరోగా 'కరుప్ప' సినిమా పట్టాలెక్కింది. తమిళ గ్రామీణివుడు 'కరుప్పసామి'.. అవినీతిపై పోరాడేందుకు ఒక లాయర్ అవతారంలోకి మారే ఎంటర్టనీ యాక్షన్ డ్రామాగా ఈ చిత్రం తెరకెక్కింది. సూర్య, త్రిష ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన ఈ చిత్రం మే 15, 2026న థియేటర్లలో విడుదలై మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. సినిమా చూసిన తర్వాత ముఖ్యమంత్రి విజయ్ స్వయంగా చిత్రబృందాన్ని ఫోన్ చేసి అభినందించడం విశేషం.

చిన్న నిర్మాతలను పట్టించుకోవడం లేదు

నిర్మాత ధీరజ్ మొగిలినేని ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు
టాలీవుడ్లో ఇటీవల నిర్మాతలు, ఎగ్జిక్యూటివ్ మధ్య కొనసాగుతున్న 'పర్సంటేజ్ విధానం' వివాదం పెద్ద చర్చగా మారిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో పలువురు స్టార్ నిర్మాతలు కలిసి ఆంద్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ను రాజమండ్రిలో కలవడం ఇండస్ట్రీలో ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. అయితే ఈ భేటీపై ఇప్పుడు నిర్మాత ధీరజ్ మొగిలినేని ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేయడం హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఇటీవల మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ రవిశంకర్, సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ నాగవంశీ, పైన్ స్ట్రీమ్స్ సాహు గారపాటి, వృద్ధి సినిమాస్ వెంకట్ సతీష్ కిలారు, ఎస్ఎల్వీ సినిమాస్ చెరుకూరి సుధాకర్ తదితర ప్రముఖ నిర్మాతలు పవన్ కళ్యాణ్తో సమావేశమయ్యారు. చిత్ర పరిశ్రమలో ప్రస్తుతం నెలకొన్న సమస్యలు, ముఖ్యంగా సింగిల్ స్ట్రీమ్ థియేటర్లలో 'పర్సంటేజ్ విధానం' అంశంపై చర్చించినట్లు సమాచారం. అయితే ఈ భేటీలో చిన్న, మీడియం రేంజ్ నిర్మాతలకు ప్రాతినిధ్యం లభించలేదని నిర్మాత ధీరజ్ మొగిలినేని అభిప్రాయపడ్డారు. హైదరాబాద్లో జరిగిన 'సమ్మర్ హాల్ డేస్' సినిమా టీజర్ లాంచ్ కార్యక్రమంలో ఆయన ఈ విషయంపై స్పందించారు. 'మాకు కూడా చాలా సమస్యలు ఉన్నాయి. రూ.100 కోట్లకు పైగా బడ్జెట్తో సినిమాలు తీసే పెద్ద నిర్మాతల సమస్యలు వేరు. చిన్న, మీడియం రేంజ్ సినిమాలు నిర్మించే నిర్మాతల సమస్యలు మరోలా ఉంటాయి. పవన్ కళ్యాణ్ గారిని కలిసేందుకు వెళ్లినప్పుడు మాకు ఎలాంటి సమాచారం ఇవ్వలేదు. మమ్మల్ని ఎవర్నీ పిలవలేదు. కేవలం వాళ్లే వెళ్లారు' అంటూ ధీరజ్ ఆసంతృప్తి



గజాల ప్లాట్లో ఇల్లు కట్టుకునేవాడి సమస్యలు మరోలా ఉంటాయి. ఇద్దరూ ఇళ్లే కడుతున్నారా కానీ పరిస్థితులు, అవసరాలు వేరు. అలానే పెద్ద సినిమాలు తీసేవారి సమస్యలు వేరు.. చిన్న నిర్మాతల సమస్యలు వేరు' అని వ్యాఖ్యానించారు. ఇక ప్రస్తుతం జరుగుతున్న పర్సంటేజ్ వివాదంలో చిన్న నిర్మాతల ఇబ్బందులను ఎవరూ సరిగా అర్థం చేసుకోవడం లేదని ధీరజ్ అన్నారు. త్వరలోనే చిన్న, మీడియం రేంజ్ నిర్మాతలంతా కలిసి పవన్ కళ్యాణ్ను కలిసి తమ సమస్యలను వివరించనున్నట్లు తెలిపారు. అదేవిధంగా పైరసీ సమస్యపై కూడా ఆయన స్పందించారు.

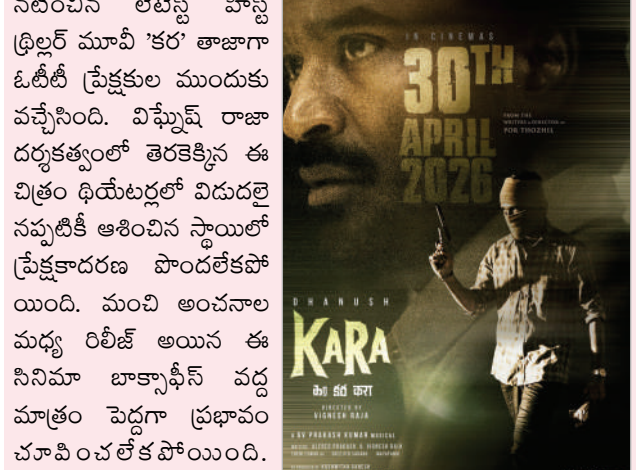
వ్యక్తం చేశారు. తన అ బి. ప్రా యా నిన్ని వి ప రించేం దు కు ఆయన ఆసక్తికర ఉదాహరణ కూడా ఎం ప్పాంంం . 'జూబ్లీహిల్స్లో 1000 గజాల ప్లాట్లో రూ.10 కోట్లతో ఇల్లు కట్టు కు నే వారి సమస్యలు ఒకలా ఉంటాయి. మణికొండలో 250

సింగిల్ మదర్ గా ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నా



మాజీ మిన యూనివర్స్ సుస్మితా సేన్
24 ఏళ్ల వయసులో పెద్ద కుమార్తె రెనీని దత్త తీసుకున్నప్పుడు ఎదు రొన్న విమర్శలను, ఇబ్బందులను బాలీవుడ్ నటి, మాజీ మిన యూనివర్స్ సుస్మితా సేన్ తాజాగా గుర్తుచేసుకుంది. ఒక సింగిల్ మదర్ గా తల్లి కావాలనే తన నిర్ణయం వల్ల కెరీర్ ముగిసిపోతుందని అందరూ భావించారని, చివరికి తన మేనేజర్ కూడా తనను వదిలేసి వెళ్లిపోయాడని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న సుస్మితా సేన్ మాట్లాడుతూ.. 'నేను రెనీని దత్త తీసుకున్నప్పుడు నా మేనేజర్ నన్ను వదిలి పారిపోయాడు. 'నీకు కెరీర్ పట్ల సీరియస్ నెస్ లేదు.. 24 ఏళ్లకే తల్లి అయిన వ్యక్తికే నేను మేనేజర్ గా ఉండలేను' అని చెప్పాడు. అంతేకాదు, ఇక్కడ నాకు హీరోయిన్ గా అవకాశాలు రావని, కేవలం క్యాంకర్ ఆర్టిస్ట్ గానే మిగిలిపోతానని చాలామంది హెచ్చరించారు అని సుస్మితా చెప్పుకోచ్చింది. అయితే తనకు పరిశ్రమ నుంచి ఎలాంటి మద్దతు లభించనప్పటికీ, మాతృత్వమే తనను మరింత బలోపేతం చేసినదని సుస్మితా చెప్పారు. కూతురు వచ్చిన తర్వాతే నా కెరీర్లో బిగ్ బ్రేక్ హిట్ సినిమాలు ఇచ్చాను. రెనీని దత్త తీసుకున్న తర్వాత 'అంఖే', 'మై మా నా', 'మైనే ప్యార్ క్యా కియా' వంటి సూపర్ హిట్ చిత్రాల్లో నటించాను. ఇటీవలి కాలంలో 'అర్బు' వెబ్ సీరీస్, 'తాలి' బయోపిక్ లతో డిజిటల్ ప్లాట్ ఫామ్ పై కూడా తన నటనతో అలరించాను అంటూ సుస్మితా చెప్పుకోచ్చింది. ఇక సుస్మితా సేన్ జీవితంలో మాతృత్వానికి ఎప్పుడూ మొదటి స్థానమే ఉంటుంది. 2010లో ఆమె 'అలిషా' అనే మరో అమ్మాయిని కూడా దత్త తీసుకున్నారు. వీరిద్దరితో కలిసి తనదైన ఒక అందమైన ప్రపంచాన్ని నిర్మించుకున్నట్లు ఆమె పేర్కొన్నారు. సుస్మితా పెద్ద కుమార్తె రెనీ కూడా ప్రస్తుతం యాక్టింగ్ రంగంలోకి అడుగుపెట్టారు. భయం లేకుండా, ఒదిగి ఉండటాన్ని తన తల్లి నుంచే నేర్చుకున్నారని రెనీ పలు సందర్భాల్లో చెప్పారు. 1994లో మిన యూనివర్స్ కిరీటాన్ని గెలుచుకున్న తొలి భారతీయ మహిళగా చరిత్ర సృష్టించిన సుస్మితా సేన్, ఆ తర్వాత తన వ్యక్తిగత నిర్ణయాలపై వచ్చిన విమర్శలను ఏమాత్రం లెక్కచేయకుండా, అనుకున్నది సాధించి ఎందరికో ఆదర్శంగా నిలిచారు.

నెట్ ఫ్లిక్స్ లోకి వచ్చేసిన ధనుష్ కర



కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో ధనుష్ నటించిన లేటెస్ట్ హిట్ డ్రైల్లర్ మూవీ 'కర' తాజాగా ఓటీటీ ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేసింది. విశ్ణుష్ రాజా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం థియేటర్లలో విడుదలై నప్పటికీ ఆశించిన స్థాయిలో ప్రేక్షకాదరణ పొందలేకపోయింది. మంచి అంచనాల మధ్య రిలీజ్ అయిన ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద మాత్రం పెద్దగా ప్రభావం చూపించలేకపోయింది. ఇప్పుడు ఈ చిత్రం ప్రముఖ ఓటీటీ ప్లాట్ ఫామ్ నెట్ ఫ్లిక్స్ లో డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్ జరుపుకుంటుంది. తమిళంలో పాటు తెలుగు, హిందీ, మలయాళం, కన్నడ భాషల్లో ఈ సినిమా అందుబాటులోకి వచ్చింది. అలాగే ఇంగ్లీష్, నెట్ ఫ్లిక్స్ లో కూడా స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. థియేటర్లలో మిన అయిన ప్రేక్షకులు ఇప్పుడు ఓటీటీలో ఈ సినిమాను వీక్షించే అవకాశం దక్కింది. 'కర' సినిమాలో ధనుష్ తనదైన స్టైల్లో ఇంటెన్స్ పెర్ఫార్మెన్స్ తో ఆకట్టుకునే ప్రయత్నం చేశాడు. హిట్ డ్రైల్లర్ జానర్ లో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రంలో సన్నెస్, యాక్షన్, ఎమోషనల్ ఎలిమెంట్స్ ను మిళితం చేస్తూ దర్శకుడు విశ్ణుష్ రాజా కథను రూపొందించారు. అయితే కథనం నెమ్మదిగా సాగడం, స్ట్రీమ్ ప్లే ప్రేక్షకులను పూర్తిగా ఎంగేజ్ చేయలేకపోవడం వంటి కారణాలతో థియేటర్లలో ఈ సినిమా ఆశించిన విజయాన్ని అందుకోలేకపోయిందనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమయ్యాయి. ఈ చిత్రంలో 'ప్రేమలు' ఫేమ్ మమితా బైజు హీరోయిన్ గా నటించింది. ధనుష్ తో ఆమె కెమిస్ట్రీ సినిమాకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. అలాగే ప్రముఖ నటులు సూరజ్ వెంజరూమాడు, కేవన్ రవికుమార్, జయరామ్ కీలక పాత్రల్లో కనిపించారు. వీరి నటనకు ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన లభించింది. సంగీత దర్శకుడు జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్ అందించిన బ్యాక్ గ్రౌండ్ సోఫ్ట్ సినిమాకు ప్రధాన బలంగా నిలిచింది. ముఖ్యంగా డ్రైల్లర్ గా సన్నివేశాల్లో ఆయన సంగీతం సినిమాకు మరింత ఉత్పరస తీసుకువచ్చింది.

