

ప్రజాభూమి

Prajabhoomi Telugu Daily
www.prajabhoomi.com

నేడే సద్దుల బతుకమ్మ

- ట్యాంక్ బండ్ పై 10 వేల మందితో వేడుకలు
- వందలాది మంది కళాకారులతో ర్యాలీ
- ఆకట్టుకోనున్న లేజర్ షో
- నగరంలో పలు చోట్ల ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు

05




తెలంగాణ ఎడిటర్ : విప్లవ చంద్రశేఖర్

గురువారం

10.10.2024 | పేజీలు: 08

వెల : అమృతం



02

హైద్రాబాద్ బాధితులకు మన జీతాలిద్దం

నా పది నెలల జీతం రూ. 20 లక్షలు ఇచ్చేందుకు రెడీ

బీజేపీ ఎమ్మెల్యే వెంకట రమణారెడ్డి సవారీ

వేలాది మంది ఇళ్ల కోసం లోస్తు తెచ్చుకుంది నిజం కాదా?

అది ఫేక్ అయితే సూపర్ చేసుకుంటానని కామెంట్స్

ముంబైలోని ఓ ప్రైవేట్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ తుదిశ్వాస విడిచిన టాటా సంతాపం ప్రకటించిన ప్రధాని నరేంద్రమోడీ

పారిశ్రామిక దిగ్గజం రతన్ టాటా కన్నుమూత




02

దసరాకైనా కేటీఆర్ బుద్ధి మారాలి

అసత్య ప్రచారాలతో ప్రజల్ని కన్యూజ్ చేస్తున్నారు

మేము చిత్రశుభితో ఉద్యోగాలు భర్తీ చేస్తున్నాం

మంత్రి పాస్ పురస్కారం

ప్రజలు ఓడించాక పదేళ్ల పాలనపై చర్చ ఎందుకు?

ప్రభుత్వానికి సలహాలు ఇవ్వాలి అంటున్నారే

వారి ఉద్యోగాలు ఊడగొట్టే.. మీకు ఉద్యోగాలొచ్చాయ్

మేం 90 రోజుల్లో 30 వేల ఉద్యోగాలిచ్చాం

నోటిఫికేషన్లు ఆపడానికి బిల్లా, రంగా ఆరాటపడుతున్నారు

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

నాణ్యమైన విద్య అందించేందుకు టీచర్ల భర్తీ ప్రభుత్వ స్కూళ్లకు పంపడానికి నామోషీగా ఫీలవుతున్నారు

ప్రతి నియోజకవర్గంలో ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ నిర్మిస్తాం

టీచర్లకు నియామక పత్రాలు అందజేత కార్యక్రమంలో సీఎం కామెంట్స్

ఎన్నీ వర్గీకరణపై సుప్రీంకోర్టు తీర్పును అమలుకు నిర్ణయం



ప్రజా భూమి, తెలంగాణ బ్యూరో : రెడ్డి అన్నారు. హైదరాబాద్ ఎత్పీ స్టేడియంలో డిసెంబర్ 2024 ఉపాధ్యాయ నియామక పత్రాల అందజేత కార్యక్రమంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడారు. మిమ్మల్ని మిగతా 2లో..

కవితను జైల్లో పెట్టినా.. భయపడకుండా పోరాటం చేస్తున్నాం

నియామకాలపై కాంగ్రెస్ సీనియర్ ప్రచారం చేస్తోంది

మా ఉద్యోగాలు మీ భాతాలో వేసుకోవడం నిగ్రుచేటు


ప్రజాధనాన్ని తగలబెట్టే వచ్చి అబద్ధాలతో ప్రంట్ పేపర్ లో యాడ్స్

బతుకమ్మ, దసరా వేళ భయానక వాతవరణం సృష్టించారు

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఫైర్



ప్రజా భూమి, తెలంగాణ బ్యూరో : సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ప్రజలను భయాందోళనకు గురి చేస్తోందని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ విమర్శించారు. రాష్ట్రంలో దసరా పండుగ చేసుకునే బీలు లేకుండా భయానక వాతావరణం సృష్టించారని ఆరోపించారు. కేటీఆర్ సీఎంగా ఉంటే రైతుబంధు, బతుకమ్మ పీఠలు వచ్చి ఉండేవన్నారు. ఆడబిడ్డలు బతుకమ్మ అడుకోకుండా డీజేసీ బంద్ చేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తన చెల్లెలు కవితను కక్షగట్టి తీహార్ జైల్లో పెట్టారని, అయినప్పటికీ తాము భయపడకుండా పోరాటం చేస్తూనే ఉంటామని చెప్పారు. శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గానికి చెందిన మిగతా 2లో..



02

బీఆర్ఎస్ ఆనాడు ఏం చేసింది

ఉద్యోగాలపై ఇప్పుడు మాట్లాడుతుంది?

ఎమ్మెల్యేల ఫిరాయింపులపై మీరు ఏం చేశారో తెలుసు

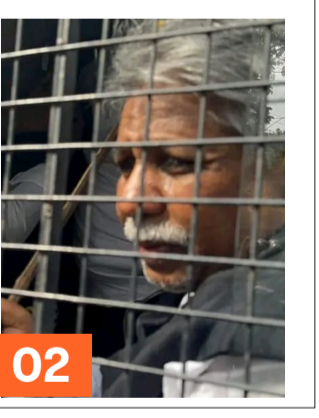
శాసన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి

మందకృష్ణ మాదిగ అరెస్ట్

వర్గీకరణ అమలు చేయకుండా ఉద్యోగాలను భర్తీ చేయడాన్ని నిరసిస్తూ నిరసనలు ఇందిరా పార్క్ వద్దకు ర్యాలీగా వెళ్లిన ఎమ్మార్సీఎస్ కార్యకర్తలు అడ్డుకున్న పోలీసులు.. తీవ్ర వాగ్వాదం

మాదిగలను ప్రభుత్వం మోసం చేస్తుంది

ఎమ్మార్సీఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు మందకృష్ణ మాదిగ



02

పూలకే పూజ చేసే పండుగ మన బతుకమ్మ

కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి

అంబర్ పేటలో బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో సంబురాలు



02



02

కేసీఆర్ దుర్మార్గుడు

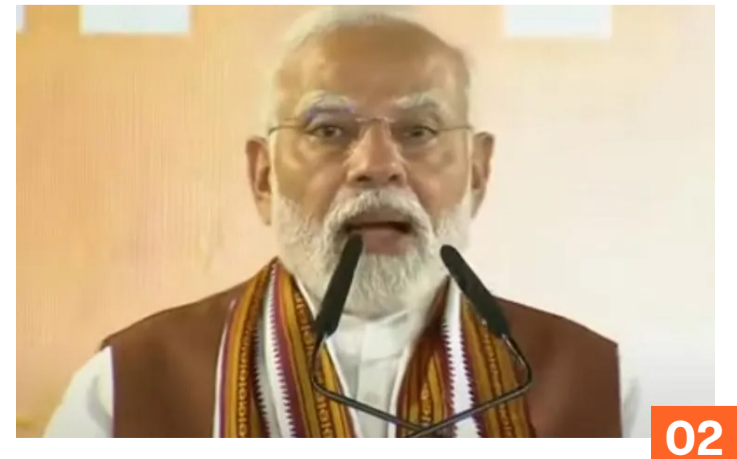
- బ్రాహ్మణ వెల్లంలకు ఒక్క రూపాయి ఇవ్వలేదు
- నల్గొండను సాగునీటితో సన్యస్తామలం చేస్తా..
- మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి

కాంగ్రెస్ కుట్రలన్నీ విఫలం

విష బీజాలు నాటాలని చూసింది

బీజేపీకి అన్ని వర్గాలు అండగా నిలిచాయి

హర్యానా ఎన్నికలపై ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ



02



బతుకమ్మ చిత్రమాలిక



పెన్, ముద్దల బతుకమ్మ సందర్భంగా ఆత్మకూరు లో ఏర్పాటు చేసిన బతుకమ్మ సంబురాలలో గౌరీ రూపంలో ఉన్న బతుకమ్మను ఎత్తుకున్న కొండాపురం సంఘం



దుర్గాదేవిని దర్శించుకున్న ఎస్సై

భీమవరంపల్లి ప్రతినిధి ప్రజాభూమి :
శ్రీ దుర్గా దేవి సమరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా మండలంలోని ముల్కనూర్ చింతల్ బస్టాండ్ వద్ద ఫ్రెండ్స్ యూత్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులలో ఏర్పాటు చేసిన దుర్గాదేవిని బుధవారం ఎస్సై సాయిబాబా దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉత్సవ కమిటీ అధ్యక్షులు మాడుగుల అశోక్, ప్రధాన కార్యదర్శి మాడుగుల సరేందర్, కోశాధికారి బొబ్బిల పట్టి రాజమౌళి, మాడుగుల ఈశ్వరయ్య, ఎల్వారి ప్రభాకర్, మాడుగుల తిరుపతి, ఎల్వారి ప్రేమ్ రాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొండాపూర్ టాక్టర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడిగా కోమిరే శ్రీనివాస్ ఎన్నిక...

శ్రీనివాస్ సు అభినందించిన సబ్బని రమేష్..
చిగురుమామిడి, ప్రజాభూమి :
కరీంనగర్ జిల్లా చిగురుమామిడి మండలం కొండాపూర్ గ్రామంలో టాక్టర్ యూనియన్ ఎన్నికలు గౌరవ అధ్యక్షులు సుధాకర్ రెడ్డి, రెడ్డి సంపత్ అధ్యక్షులలో నిర్వహించారు. టాక్టర్స్ యూనియన్ అధ్యక్షుడిగా కోమిరే శ్రీనివాస్, ఉపాధ్యక్షునిగా ఎస్ కేశవ్, క్యాబినెట్ గా గాజుల తిరుపతిలను ఎన్నుకున్నట్లు శ్రీనివాస్ తెలిపారు. అధ్యక్షుడిగా శ్రీనివాస్ ఎంపిక కావడం పట్ల సబ్బని రమేష్ అభినందిస్తూ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. తన ఎన్నికకు సహకరించిన టాక్టర్ యూనియన్ సభ్యులకు శ్రీనివాస్ ధన్యవాదాలు తెలిపాడు. టాక్టర్స్ అసోసియేషన్ అభివృద్ధికి నిరంతర కృషి చేస్తానని శ్రీనివాస్ చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో టాక్టర్స్ యూనియన్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.



వాకర్స్ కి టీషర్ట్ లు పంపిణీ చేసిన ఇనుగాల శ్రీనివాస్ రెడ్డి



వ్యాయామం చేసే ఆరోగ్యంగా ఉంటారని పిలుపు..
చిగురుమామిడి, ప్రజాభూమి :
కరీంనగర్ జిల్లా చిగురుమామిడి మండలం నవాబ్ పేట కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు ఇనుగాల శ్రీనివాస్ రెడ్డి వాకర్స్ కి టీషర్ట్ లను బుధవారం పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ఉదయం వ్యాయామం చేసే ఆరోగ్యంగా ఉంటారని ప్రతి ఒక్కరు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి వ్యాయామం చేయాలని కోరారు. ప్రస్తుతానికైతే పదిమందికి టీ షర్టు పంపిణీ చేశానని, ఇంకా ముందు ముందు వ్యాయామం చేయడానికి ఎంతమంది వచ్చినా వారికి టీ షర్టు పంపిణీ చేస్తానని శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల ఉపాధ్యక్షుడు తాగూర్ సరేందర్ సింగ్, మాజీ సర్పంచ్ సుధాల ప్రవీణ్, సోషల్ మీడియా మండల కన్వీనర్ బోయిన వెణుగోపాల్, తాగూర్ దిలీప్ సింగ్, నాధుపురం మల్లేశం, గుళ్ళ రాజు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గాంధీలో బతుకమ్మ వేడుకలు, దసరా పూజలు

బస్వీలాల్ పేట్ ప్రతినిధి, ప్రజాభూమి :
గాంధీ ఆసుపత్రి లో బుధవారం బతుకమ్మ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. అలాగే విజయదశమి దుర్గామాత పూజలు కూడ నిర్వహించారు. గాంధీ ఆసుపత్రి మెయిన్ బిల్డింగ్ ఎదుట మహిళా సిబ్బంది రంగు, రంగుల పూలతో పేర్చిన బతుకమ్మలను పెట్టి, సాంప్రదాయ దుస్తులు ధరించి, పాటలు పాడుతూ బతుకమ్మ ఆదారు. గాంధీ ఫార్వేస్ డిపార్ట్ మెంట్ లో విజయదశమి దుర్గామాత పూజలు భక్తి శ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. పూజల్లో గాంధీ ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ ప్రొఫెసర్ రాజకుమారి, ఆర్ఎంఓ వన్ డాక్టర్ శేషాద్రి, డా. రజనీ, ఫార్వేస్ ఇంచార్జ్ సుధాకర్ రెడ్డి, టీఎన్జీవో ప్రెసిడెంట్ ప్రభాకర్ , ప్రతినిధులు శాంతారాజి, స్వప్న శ్రవణ్, విశ్వనాథ్ , హెల్త్ జన్ సెక్రటరీ శ్రీనివాస్, ఆర్ఎంఓ లు, సిఎంఓలు, మినిస్ట్రీయల్ స్టాఫ్ పాల్గొన్నారు.



సానిక బెజ్జంకి మండల కేంద్రం లోని ఎస్సీ కాలనీ లో దుర్గాదేవి నవరాత్రోత్సవం లో బాగంగా అమ్మవారు సరస్వతీ దేవి గా దర్శనం ఇచ్చారు. మహిళలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని కుంకుమ పూజ కార్యక్రమం నిర్వహించుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో నిర్వహకులు , భక్తులు, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.





నేడే సద్గుల బతుకమ్మ

ప్రజాభూమి, తెలంగాణ బ్యూరో :

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా బతుకమ్మ సంబరాలు అంబరా స్వంతున్నాయి. తెలంగాణ సంస్కృతికి ప్రతీకగా జరుపుకునే బతుకమ్మను తొమ్మిది రోజుల పాటు కనుల పండువగా జరుగుతోంది. చిన్నా, పెద్దా అంతా రంగురంగుల పూలతో బతుకమ్మను పేర్చి ఆటపాటలతో సందడి చేస్తారు. పూల సింగిడి నేలకు దిగిండా అన్నట్టుగా చొరసాలన్నీ బతుకమ్మలతో, ఆడపడుచులతోనూ ముదిసిపోయాయి. మహిళామణులు ఐదుపడుచులతోనే బతుకమ్మలో సందడిగా

ఆడిపాడుతున్నారు. తీరొక్క పూలతో అందంగా తీర్చిదిద్దిన బతుకమ్మల చుట్టూ చేరి మహిళలు ఆడి పాడుతున్నారు. నేడు ట్యాంక్ బండ్ పై 10 వేల మంది మహిళలతో బతుకమ్మ వేడుకలు జరుగుతున్నాయి. సాయంత్రం 4 గంటలకు సచివాలయం ఎదురుగా ఉన్న అమరవీరుల స్మారక కేంద్రం నుంచి వేలాది మంది మహిళలు బతుకమ్మలతో ఊరేగింపుగా ట్యాంక్ బండ్ పైకి చేరుకుంటారు. బతుకమ్మలతో పాటు వందలాది మంది కళాకారులు తమ కళారూపాలతో ర్యాలీగా వస్తారు, ట్యాంక్ బండ్ పై ఏర్పాటు

చేసే వేదిక వద్ద జరిగే ఈ బతుకమ్మ ఉత్సవాలకు ప్రజాప్రతినిధులు హాజరవుతారు. **సిటీలో పలు చోట్ల ట్రాఫిక్ అంక్షలు..** బుద్ధ విగ్రహం, సంజీవయ్య పార్క్ నుండి ప్రత్యేకంగా ఫైర్ వర్క్స్, లేజర్ షోల ప్రదర్శన ఉంటుందని చెప్పారు. ట్యాంక్ బండ్ చిల్డ్రన్ పార్క్ లో ఉన్న బతుకమ్మ ఫూల్ తోపాటు నెక్లెస్ రోడ్డులో బతుకమ్మల నిమజ్జనానికి ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేయాలని హెచ్ఎంపీవీ, జీహెచ్ఎంసీ అధికారులను సూచించారు. సద్గుల బతుకమ్మ వేడుకల సందర్భంగా నేడు సగంరో

ట్రాఫిక్ అంక్షలు ఉంటాయని హైదరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసులు వెల్లడించారు. బతుకమ్మ ఉత్సవాల నేపథ్యంలో అమరవీరుల స్మారకస్థూపం నుంచి అప్పర్ ట్యాంక్ బండ్ లోని బతుకమ్మ ఫూల్ (రోటరీ చిల్డ్రన్ పార్క్) వరకూ ట్రాఫిక్ అంక్షలు ఉంటాయని వెల్లడించారు. గురువారం రోజు సాయంత్రం 4 గంటల నుంచి రాత్రి 11 గంటల వరకూ అంక్షలు అమలులో ఉంటాయన్నారు. ఈ ప్రాంతాల గుండా వెళ్లే ప్రయాణికులు ఇతర మార్గాలను చూసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

యాదాద్రి జిల్లా చౌటుప్పల్ లో..



కరీంనగర్ లో బతుకమ్మను తీసుకొస్తున్న దృశ్యం..



తెలంగాణలో బతుకమ్మ సంబరాలు ఘనంగా కొనసాగుతున్నాయి. వివిధ జిల్లాలలో సోమవారం మహిళలు, యవతులు బతుకమ్మ వేడుకలు చేసుకున్నారు. అందంగా పేర్చిన బతుకమ్మల చుట్టూ ఆటపాటలతో సందడిగా గడిపారు



కూకట్ పల్లిలో బతుకమ్మ సంబరాలు..



గురకకు గుడ్ బై చెప్పేద్దాం!

గురక.... ఈ రోజుల్లో ఎంతో మందిని వేధిస్తున్న సమస్య. గురక సమస్య ఎదుర్కొనే వాళ్లలో మగ వాళ్లే ఎక్కువ సంఖ్యలో ఉన్నా. ఇంట్లో ఆడవాళ్లకు తిప్పలు తప్పవు. గురక వల్ల సరిగా నిద్ర పోలేరు. కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. పక్కవారికి కూడా ఇబ్బందిగానే ఉంటుంది. అయితే గురకను తగ్గించుకునేందుకు కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి.

ప్రధాన కారణం అదే...

గురక ఆరోగ్యకరమైన సంతకం కాదు. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. గురకపెట్టే వారికే కాదు వచ్చిన పడుకున్న వారికీ కూడా ఇది ఎంతో ఇబ్బంది కలిగించే సమస్య. ప్రధానంగా నేరు లేదా ముక్కు ద్వారా గాలి ప్రవహించడానికి అడ్డంకి ఏర్పడినప్పుడు ఇలా గురక శబ్దం వస్తుంది. గురక ఒక్కసారి ప్రవారకంగా కూడా మారుతుంది. అసలు గురక ఎందుకు వస్తుంది? దాన్ని తగ్గించుకోవడానికి ఉన్న చిట్కాలు ఏంటే తెలుసుకుందాం.

మరికొన్ని కారణాలు..

గురక వయసు పెరిగే కొద్దీ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. ఎందుకంటే మన శరీర వయసుతో పాటు గొంతులోని కండరాల వయసు కూడా పెరుగుతుంది. అవి ఎక్కువగా పని చేయకుండా రిలాక్స్ అవ్వడానికి ఇష్టపడతాయి. ఆ సమయంలో గురక వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఊబకాయం వల్ల కూడా గురక అధికంగా వస్తుంది. మెడ, గొంతు చుట్టూ కొవ్వు అధికంగా పేరుకుపోవడం వల్ల అక్కడ ఉన్న శ్వాసనాళాలు కుంచించుకుపోతాయి. దీని వల్ల గురక శబ్దం వస్తుంది.

అలర్జీలు, జలుబు, సైన్స్ ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చినా కూడా నాసిక మార్గాలు గాలి సులువుగా ప్రవహించలేదు. అప్పుడు గురక వంటి శబ్దాలు వస్తాయి. మీ స్లీపింగ్ పొజిషన్ కూడా గురక రావడానికి కారణం అవుతుంది. అల్పహార అధికంగా తాగే వారిలో కూడా గురక వస్తుంది. మరొక తీవ్రమైన సమస్య స్లీప్ డిజార్డర్ అని పిలిచే రోగం ఉన్నవారిలో కూడా గురక వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువ. ఇలాంటివారికి గురక శబ్దం అధికంగా వస్తుంది.

పాచి ఉన్న ప్రమాదం...

గురకను పెద్దగా ఎవరూ పట్టించుకోరు. అది హానికరం కాదని అనుకుంటారు. కొంతమేరకు అది నిజమే. కానీ కొన్నిసార్లు గురక కొన్ని ఆరోగ్య ప్రమాదాలతో ముడిపడి ఉంటుంది. అందులో ముఖ్యమైనవి స్లీప్ ఆప్నియా నిద్రలో ఉండగానే శ్వాస ఆగిపోతుంది. ఆక్సిజన్ స్టాయిల్ తగ్గిపోతాయి. దీని వల్ల ఒక్కొక్కసారి మరణం కూడా సంభవించవచ్చు. స్లీప్ ఆప్నియా వల్ల అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటివి వచ్చే అవకాశం పెరుగుతూ ఉంటుంది. గురక వల్ల సరిగా నిద్ర పట్టక పగటి పూట అలసటగా ఉంటుంది. ఏకాగ్రత దెబ్బతింటుంది.

గురకను ఆపడం ఎలా?

- మీరు అధిక బరువుతో బాధపడుతుంటే వెంటనే ఆ బరువును తగ్గించుకోండి. ఎవ్వరైతే బరువు తగ్గుతుంటే మెడ చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు కూడా తరిగిపోతుంది. దీనివల్ల అక్కడున్న వాయు మార్గాలలో గాలి ప్రవాహం సులువుగా జరుగుతుంది. అప్పుడు గురక రావడం తగ్గుతుంది.
- పడుకునే పొజిషన్ బట్టి గురక వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి సైడ్ స్లీపింగ్ పొజిషన్ కు మారడం మంచిది, అంటే ఎడమవైపు లేదా కుడివైపు తిరిగి పడుకోవడం వల్ల వాయు మార్గాలు తెరిచి ఉంటాయి. కొంతమేరకు గాలి ప్రవాహం సులువుగా జరుగుతుంది.
- నిద్రపోయేటప్పుడు మీ తలను సైకి ఎత్తుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. అంటే తల కింద అడన్న దిండ్లు పెట్టి తల ఎత్తుగా పెట్టుకుంటే వాయు మార్గం తెచ్చుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. దీని వల్ల కూడా గురక ఆగుతుంది.

- శరీరంలో డిహైడ్రేషన్ సమస్య ఉన్నా కూడా గురక వచ్చే అవకాశం ఉంది. గొంతు, ముక్కు భాగాలలో శ్లేష్మం అధికంగా చేరిపోతుంది. దీని వల్ల గురక ఎక్కువవుతుంది. కాబట్టి రోజంతా మూడు లీటర్లకు తగ్గుకుండా నీళ్లు తాగేందుకు ప్రయత్నించండి.
- రాత్రిపూట మద్దానం చేసే వారి సంఖ్య ఎక్కువ. ఈ అల్పహార గొంతులోని కండరాలను సంకేచించేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల గాలి సరిగా ఆడదు. కాబట్టి నిద్ర వేళకు ముందు మద్దం సేవించడం పూర్తిగా మానేయడమే ఉత్తమం.
- జలుబు, పూ వంటి వాటితో బాధపడుతుంటే తగ్గిన మందులు వేసుకోండి. శ్లేష్మం వాయు మార్గాల్లో అడ్డంపడకుండా జాగ్రత్త పడండి. గురక దానికదే పోతుంది.

షుగర్ ఉన్నా ఈ పండ్లు తినొచ్చు

సాధారణంగా ఎవరికైనా షుగర్ వ్యాధి రాగానే ఏదైనా తినాలంటే చాలా అనుమానాలుంటాయి. పండ్లు తిందామంటే ఏవీ తినాలి, ఏవి తినకూడదోనన్న సందేహాలు వస్తుంటాయి. అలాంటి వారు ఈ పండ్లను ఏమాత్రం భయంలేకుండా తీసుకోవచ్చు. అవేంటంటే..

ఆపిల్స్:
ఆపిల్స్ ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఇన్సులైన్ కు దూరంగా ఉండొచ్చు. సాధారణంగా ఆపిల్ రేజు తినే పండు. చాలా మంది వైద్యులు మరియు నిపుణులు రేజుకు ఒక ఆపిల్ అయిన తినమని సలహా ఇస్తుంటారు. కారణం, ఆపిల్స్ మన శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు అందించబడతాయి.

గ్రాప్స్:
గ్రాప్స్ పండ్లు రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో ముందుంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల శరీరంలోని కొవ్వుశాతం కూడా తగ్గుతుంది. వేసవిలో చల్లదనాన్ని, శీతాకాలంలో వెచ్చదనాన్ని, వర్షాకాలంలో సమతుల్యత గల పండ్లను తినడం వల్ల మనపై శరీరంలోని అవయవాలు సక్రమంగా పని చేసి జీర్ణక్రియ సాఫీగా జరిగి ఆరోగ్యంగా జీవిస్తున్నాడు. అవన్నీ గ్రాప్స్ లో మీకు లభిస్తాయి.



పుచ్చకాయలు:
దీంట్ల గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులోని పొటాషియం కిడ్నీల పనితీరుని మెరుగ్గా చేస్తుంది కాబట్టి షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ పండుని తీసుకోవచ్చు. విటమిన్ సి కలిగిన పండ్లు డయాబెటిస్ పేషెంట్లకి ఎంతో మంచిది.

దానిమ్మపండు:
ఈ పండ్లలో చక్కెర నిల్వలు స్వల్పంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ప్లీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి. కాబట్టి షుగర్ పేషెంట్లు ఏమాత్రం భయపడకుండా ఈ పండ్లను తినొచ్చు.



కమలా పండ్లు:
కమలా పండ్లు తినడం వల్ల ఇందులోని క్యాలియం ఎముకలకు దృఢత్వాన్నిస్తుంది. ఈ పండులో అధిక మోతాదులో లభించే విటమిన్ 'ఎ' వల్ల దృష్టిలోపాలను నివారిస్తుంది. ఇందులో క్యాలియం, ఫాస్ఫరస్, ఇసుము, సోడియం, పొటాషియం పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇందులోని వి, సి విటమిన్లతో పాటు థయామిన్, నియాసిన్, రైబోఫ్లేవిన్ తదితరాలు మెండుగా ఉంటాయి.



అంజీర్:
పైబర్ కంబెంట్ ఎక్కువగా ఉన్న అంజీర్ పండ్లు ఇన్సులైన్ ఫంక్షన్ కంట్రోల్ చేస్తుంది. కొంచెం వగరు, కొంచెం తిప్పి, కాస్త పులుపు ఉండే అంజీర్ పండు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అంజీర్ తో విటమిన్ బి1, బి2, క్యాలియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, సోడియం, పొటాషియం తోపాటు క్లోరోన్ లభిస్తాయి. కాబట్టి షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ పండ్లని తీసుకోవచ్చు.

జామపండు:
జామపండులో ఎన్నో పోషకాలున్నాయి. విటమిన్ ఎ, సి, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉన్న ఈ పండ్లు మధుమేహాలకు చాలా మంచివి. ఆరెంజీలోని విటమిన్ సి జామపండులో నాలుగు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. జామకాయను తినడం ద్వారా దంతాలు, చిగుళ్లకు బలం చేకూరుతుంది. జామపండును రోజుకు రెండేసి తీసుకోవడం ద్వారా షుగర్ ను కంట్రోల్ లో పెట్టవచ్చు.



సోయా చంక్స్.. లాభాలతో పాటు నష్టాలూ ఉన్నాయ్!



సోయా చంక్స్ ప్రయోజనాలు..
ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉండే సోయా చంక్స్ తింటే చురుకుగా, ఫిట్ గా ఉంటారు. బరువు తగ్గడం, క్యాన్సర్, శారీరక అభివృద్ధి, మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, బోలు ఎముకల వ్యాధి వంటి వ్యాధులు రాకుండా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అయితే సోయా చంక్స్ ను మితంగా తీసుకుంటేనే శరీరానికి మంచిది. మరీ ఎక్కువగా తింటే శరీరానికి కలిగే మంచి కంటే చెడే ఎక్కువ ఉంటుందని పౌష్టికాహార నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

- సోయా చంక్స్ తీసుకోవడం వల్ల నష్టాలు ఇవే..**
- మహిళలు, షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు సోయా చంక్స్ తినకూడదు
 - వీరియడ్స్ టైంలో అధిక రక్తస్రావం లేదా నొప్పి ఉన్నవారు సోయా చంక్స్ తినొద్దు
 - సోయా చంక్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కుటుంబ నియంత్రణలో సమస్యలు, వీరియడ్స్ సమయంలో అధిక రక్తస్రావం జరుగుతాయి
 - ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ పెరగడం వల్ల నిద్రలేమి, ఒత్తిడి, రుతుక్రమంలో ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి
 - సోయా చంక్స్ తో వల్ల మహిళల్లో చాలా హార్మోన్ల సమస్యలు వస్తాయి
 - పురుషులు ఎక్కువగా తినడం మంచిది కాదు
 - పురుషుల్లో లైంగిక శక్తి తగ్గుతుంది
 - అబ్జాయిల్లో హార్మోన్స్ సమతుల్యత దెబ్బ తింటుంది
 - లిబిడో పవర్, స్పెక్ట్ కౌంట్ సంతానోత్పత్తిపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది



మీ రోటీన్ డైట్ లో సోయా చంక్స్ ని చేర్చుకోవడం ద్వారా మీ శరీర అవసరాలను కొంత మేరకు తీర్చుకోవచ్చు. ఇందులో చాలా ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. హెల్త్ లైట్ లో ప్రచురించిన ఒక నివేదిక ప్రకారం, సోయా చంక్స్ ప్రోటీన్ నిధి మాత్రమే కాదు.. ఫైబర్, ఖనిజాలు, విటమిన్లు కూడా ఇందులో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మీరు దీన్ని మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం చేకూర్చవచ్చు, కానీ ఏదైనా అధికంగా ఉంటే హానికరం అని గుర్తుంచుకోండి. సోయా చంక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదే అయినప్పటికీ, దాని అధిక వినియోగం వల్ల శరీరంలో ఈస్ట్రోజెన్ పరిమాణం పెరుగుతుంది, దీని కారణంగా స్త్రీలు పీరియడ్స్ లో అధిక రక్తస్రావం, రుతుచక్రంలో భంగం, ఆకలి లేకపోవడం, నిద్రలేమి, ఒత్తిడి, ఆకస్మిక బరువు పెరుగుట వంటి సమస్యలు ఏర్పడే అవకాశముంది. అందుకే మహిళలు తమ ఆహారంలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవడం మంచిది.



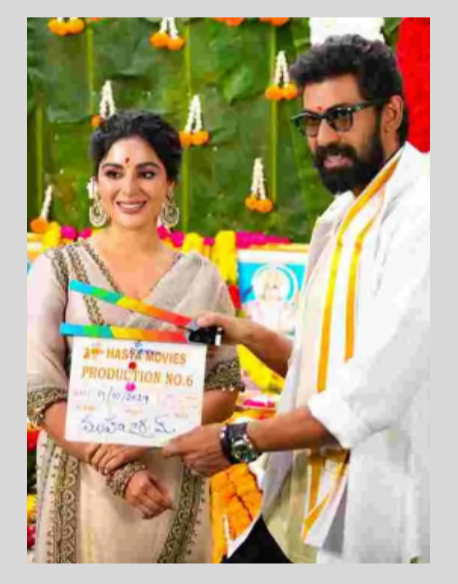
ఎస్ఎస్ఎంబీ 29 మాటింగ్ జనవరి నుంచి

మహేశ్ బాబు, రాజమౌళి కాంబినేషన్ లో సినిమా రాబోతున్నదంటే దానికి ఏ రేంజ్ లో హైప్ క్రియేట్ అయ్యిందే ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. బాహుబలి, ఆర్ఆర్ఆర్ సినిమాలతో రాజమౌళి ఇమేజ్ ప్రపంచస్థాయికి వెళ్లి పోయింది. ఇక మహేశ్ బాబుకు ఉన్న మార్కెట్, స్టాన్ ఫాలోయింగ్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. అయితే ఈ ఇద్దరి కాంబోలో తెరకెక్కుబోతున్న మూవీకి సంబంధించి ఏ అప్ డేట్ కూడా ఇప్పటివరకు బయటకు రాలేదు.. కథ ఎలా ఉండబోతున్నది? ఈ సారి చారిత్రక నేపథ్యమా? ఇతిహాసమా? జనవరిమా? సాంఘిక చిత్రమా? ఏదీ తెలియడం లేదు. కానీ రాజమౌళి ఏం తీసినా అద్భుతంగానే తీస్తాడు కాబట్టి.. అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇదిలా ఉంటే ఎస్ఎస్ఎంబీ 29 పై ఇప్పటికే క్రేజీ అప్ డేట్ బయటకు వచ్చింది. చిత్ర కథా రచయిత, డైరెక్టర్ రాజమౌళి తండ్రి విజయేంద్ర ప్రసాద్ తాజాగా ఈ మూవీ మాటింగ్ గురించి ప్రస్తావించారు. 'మాస్టర్ క్యాన్ బై మిస్టర్ విజయేంద్ర ప్రసాద్' అనే కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆయన.. జనవరి నుంచి మహేశ్ రాజమౌళి మూవీ మాట్ ప్రారంభం కానుందని చెప్పారు. ఈ కథ రాయడానికి దాదాపు రెండేళ్లు టైమ్ పట్టిందన్నారు. అమెజాన్ అడవుల నేపథ్యంలో సాగే ఈ కథలో పలువురు విదేశీ నటులు కనిపించనున్నారు. భారతీయ భాషలలో వాటు, విదేశీ భాషల్లోనూ దీనిని అనువదించనున్నారు. దుర్గ ఆర్డర్స్ పై కె.ఎల్.నారాయణ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు.



కాబోయే వాడికి ఈ క్వాలిటీస్ ఉండాలి

త్రిప్పి దిబ్బి ఒక్క మూవీతో కుర్రకారు మనసు దోచేసింది. యానిమల్ మూవీలో త్రిప్పి రోమాంటిక్ నటనకు యూత్ మొత్తం ఫిదా అయిపోయింది. బహుశా ఒక్క సినిమాతోనే ఈ స్టాయిలో ఇమేజ్ సాధించిన నటి త్రిప్పియే కావచ్చు. ఇక దేశవ్యాప్తంగా పుల్ క్రేజ్ సాధించడంతో ఇప్పుడు ఆమె డేట్స్ కోసం నిర్మాతలు పడిగాపులు గాస్తున్నారు. డైరెక్టర్లు ప్రత్యేకంగా త్రిప్పిని దృష్టిలో ఉంచుకొని కథలు రెడీ చేస్తున్నారు. ఇటీవల విడుదలైన బ్యాడ్ స్వాతి కూడా చెప్పకోదగ్గ విజయం సాధించింది. ఇక త్రిప్పీ చాలాకాలంగా సామ్ మర్చంట్ తో రిలేషన్ లో ఉండన్న కథనాలేవాయి. కానీ దానిని ఈ భామ కన్నామే చేయలేదు. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో తన లవ్ లైఫ్ గురించి మాట్లాడింది. తనకు కాబోయేవాడు ఎలా ఉండాలి? కూడా ఈ సందర్భంగా ప్రస్తావించింది. ఇంతకీ త్రిప్పీకి కాబోయేవాడు ఎలా ఉండాలి? అంటే... 1993 రెమ్ కామ్ కబీ హాస్ కబీ నాలే షారుఖ్ ఖాన్ తన ప్రీయురాలిపై ఎలాంటి ప్రేమను కనబరుస్తారో అలాంటి స్వచ్ఛమైన ప్రేమను అనుభవించాలనుకుంటున్నట్లు పేర్కొంది. 'షారుఖ్ ఖాన్ సుచిత్రా కృష్ణమూర్తిల కబీ హాస్ కబీ నా తనకు ఇష్టమైన రోమాంటిక్ సినిమా అని పేర్కొంది. రోమాంటిక్ కామెడీలో కింగ్ ఆఫ్ రొమాన్స్ పాత్ర గురించి మాట్లాడుతూ.. ఆ సినిమాలో ఉన్న అమాయకత్వం నిజమైన ప్రేమకు చుట్టూ అని పేర్కొంది.



యాక్షన్ తో థ్రిల్ చేయబోతున్న సంయుక్త

సంయుక్త మినన్ లక్ష్మి గర్ల్ గా తెలుగు ఇండస్ట్రీని ఎలుతొంది. ఇప్పటివరకు ఈ నటికి తెలుగులో ఒక్క ఫెయిల్యూర్ కూడా లేదు. అందుకే నిర్మాతలు, హీరోలు ఈమె వెంట పడుతున్నారు. భీష్మా నాయక్, బింబిసార, సార్, విరూపాక్ష ఇలా తన ఖాతాలో అన్నీ హిట్. అయితే ఇప్పుడు ఓ థ్రిల్లర్ మూవీలో నటించబోతున్నది సంయుక్త. హాస్య మూవీస్ బ్యానర్ పై రానున్న ఓ లేడీ ఓరియంటెడ్ సినిమాలో అవకాశాన్ని అందుకున్నారని సంయుక్త. బుధవారం ఈ సినిమా పూజా కార్యక్రమాలతో ప్రారంభమైంది. దీనికి నిర్మాతలు దిల్ రాజు, కోన వెంకట్ పాటు రానా ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు.



పాపం పూజా.. రెమ్మూనరేషన్ తగ్గించినా నో చాన్సెస్

బుట్టబిమ్మగా కుర్రకారు మతులు పొగొట్టిన పూజా హెగ్డే ఇప్పుడు డాన్ అయిపోయింది. ఒకప్పుడు ఆమె డేట్స్ కోసం ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థలు పోటీ పడేవి. యంగ్ హీరోస్ అందరూ ఆమెను తమకు జోడిగా పెట్టుకోవాలని తెగ ఆశపడేవారు. కానీ ఇండస్ట్రీ అంటేనే నచ్చిన వెంట పరుగులు తీస్తుంది. అందుకే ఒక్క డిజాస్టర్ తగలగానే పూజా గ్రౌప్ అమాంతం పడిపోయింది. ఇప్పుడు చిన్న హీరోల సరసన కూడా పూజకు చాన్సెస్ రావడం లేదు. రెమ్మూనరేషన్ తగ్గించినా.. అందాల ఆరబోతకు సిద్ధమైన లాభం ఉండటం లేదు. బాగా స్టార్ డమ్ ఉన్నప్పుడు పూజా పెద్ద మొత్తంలో రెమ్మూనరేషన్ డిమాండ్ చేసేదట. ఆమె స్టాఫ్ కు కూడా పెద్ద మొత్తంలో పే కరడం, స్టార్ హోటల్ లో ఉండటం వంటి వివిధ విషయాల్లో నిర్మాతలను ఇబ్బందులకు గురి చేసినట్లు కథనాలు వెలువడ్డాయి. దీంతో ఇప్పుడు పూజాను వెన్నరూ పెట్టమోకోవడం లేదు. ప్రస్తుతం కేరళలో స్టార్ విజయ్ తో సినిమా చేసేందుకు పూజా తక్కువ రెమ్మూనరేషన్ తీసుకుంటున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇది ఆమె సాధారణంగా తీసుకునే పారితోషకం కంటే దాదాపు నగం తగ్గించేసిందట. ఈ నేపథ్యంలో పూజా మళ్ళీ టాలీవుడ్ లో తిరిగి అవకాశాలు పొందాలని చూస్తున్నప్పటికీ, ఆమెకు పెద్దగా ప్రాజెక్టులు రావడం లేదని తెలుస్తోంది.

ఆహారోక్తి గొర్రె పురాణం

నటుడు సుహాస్ చేసే చిత్రాన్ని విభిన్నమే. ఏ బ్యాక్ గ్రౌండ్ లేకుండా వచ్చిన సుహాస్ తెలుగు ఇండస్ట్రీలో తనదైన ముద్ర వేసుకున్నారు. వైవిధ్యభరితమైన చిత్రాల్లో నటిస్తూ అలరిస్తున్నాడు. ఇటీవల ఆయన ప్రధాన పాత్రలో నటించిన చిత్రం గొర్రె పురాణం పెద్దగా కమర్షియల్ సక్సెస్ అవులేదు కానీ.. విమర్శకుల ప్రశంసలు పొందింది. ఓ గ్రామంలోని ఇరువర్గాల మధ్య ఒక గొర్రె వల్ల గొడవలు మొదలవడం.. దానిపై కేసు పెట్టడం వంటి విషయాన్ని తెలియజేస్తూ ఓటిటీ సంస్థ పొప్పో పిచ్చింది.

విడుదలైన ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద మితమవుందని అనుకుంటున్నారని తెలుస్తోంది. తాజాగా ఈ సినిమా ఓటిటీ రిలీజ్ కు రంగం సిద్ధమైంది. ఆఫ్ వేదికగా ఆక్టోబర్ 10 నుంచి ఇది స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ ఓటిటీ సంస్థ పొప్పో పిచ్చింది.