RNI. No. 71408/99

వఫాదార్-ఇ-

హిందుస్థాన్

Wafadar-e-Hindustan Telugu Daily, Telangana.

తెలుగు డైలీ

ఫౌండర్ : అలీమోద్దీన్ మీర్ ముకర్రం అలీ ఖాన్

ఎడిటర్ : మీర్ ముస్తాఫా అలీ ఖాన్

www.wafadarehindustan.com wafadarehindustan Price : 2/- Pages:4 Vol: 28 Issue: 280 Saturday 07 November 2026

తిమ్మాపురంలో భూముల ఠీ సర్వే పరిశీలన



కట్టంగూర్ మండలంలోని వరద గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలోని తిమ్మాపురం గ్రామంలో కొనసాగుతున్న భూముల ఠీ సర్వే ప్రక్రియను గురువారం ఆర్డీఓ వీపుల శ పరిశీలించారు. సర్వే పనుల పురోగతిని క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి సంబంధిత సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. భూముల ఠీ సర్వే ప్రక్రియను పారదర్శకంగా, వేగంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. సర్వే సమయంలో రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడాలని, భూముల హద్దులు, విస్తీర్ణం తదితర వివరాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి నమోదు చేయాలని తెలిపారు. రైతులకు తమ భూములకు సంబంధించిన వివరాలపై ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే నివృత్తి చేయాలని సిబ్బందికి సూచించారు. భూముల సర్వే సమయంలో రైతులు సర్వే సిబ్బందికి సహకరించాలని కోరారు. ఠీ సర్వే పనులను నిర్దేశిత సమయంలో పూర్తి చేసేందుకు అధికారులు, సిబ్బంది సమన్వయంతో పని చేయాలని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ జగార్జున్, సర్వేయర్ అశోక్, వీఆర్ఏ షేక్ లతీఫ్, పలువురు రైతులు పాల్గొన్నారు.

నిబంధనలకు విరుద్ధంగా పటాకుల స్టాల్ల ఏర్పాటు పై చర్యలు



హనుమకొండ బాలసముద్రం హయగ్రీవచారి గ్రౌండ్‌లో దీపావళి పటాకులు స్టాల్స్ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా, అనుమతులు ఇవ్వకముందే షాప్ లు ఏర్పాటు చేయడంతో ఫైర్ అధికారులు గురువారం చర్యలు చేపట్టారు .గ్రౌండ్ కెపాసిటీ 78 స్టాల్స్, కానీ ప్రైవేట్ కమిటీ గుత్తాధిపత్యంతో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వందకు పైగా స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేశారు. దీనిపై నమస్తే తెలంగాణలో వరుస కథనాలు ప్రచురించడంతో అధికారులు స్పందించారు.కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు ఫైర్ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలన చేసి తొలగించారు. 75 షాపులు మాత్రమే ఏర్పాటు చేసుకోవాలి, షాప్ షాప్ మధ్య కనీసం మూడు మీటర్ల దూరం నిబంధన పాటించాలని షాప్ నిర్వాహకులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. కాగా ఇక్కడ దీపావళి దుకాణాల షాపులకు ఎవరికి అనుమతులు ఇవ్వలేదని అగ్నిమాపక శాఖ అధికారులు చెప్పడం గమనార్హం.

కాంగ్రెస్ అసమర్థతతో ఎండిన పంటలు : మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆల వేంకటేశ్వర్‌రెడ్డి

దేవరకద్ర : దేవరకద్ర నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ అసమర్థత వల్ల పంటలు ఎండిపోయాయని మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆల వెంకటేశ్వర్ రెడ్డిఆరోపించారు. గురువారం నియోజకవర్గంలోని కొకుంట్ల మండలం ముచ్చింతల, దాసరిపల్లి గ్రామాల్లో ఎండిన పంటలను పరిశీలించారు.ఎల్‌నినో ప్రభావం ఉంటుందని వాతావరణ శాఖ, కేంద్రం హెచ్చరించినా గాని తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పెదచెవిన పెట్టిందని దుయ్యబట్టారు. ఎగువ ప్రాంతంలో కురిసిన వర్షాల వల్ల కృష్ణానదికి భారీగా వరద నీరు వచ్చిందని ఆ నీటిని జూరాల మీదుగా మళ్లించ కుండా తాత్సారం చేయడం వల్ల పంటలకు నీరందక ఎండిపోయాయని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వానికి రైతాంగం శ్రేయస్సు పట్ల శ్రద్ధ లేదని ఆరోపించారు. నియోజకవర్గంలో ఎండి పోయిన పంటల వివరాలను సేకరించి ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లుతామని వెల్లడించారు.వంట పెట్టుబడి,బోర్లు వేసినా ఫలితం లేక రెండు రకాలుగా రైతులు నష్టపోయారని, ఒక్కో గ్రామంలో రెండువందలకు పైగా బోర్లు వేసిన చుక్క నీరు పడలేదని తెలిపారు. నష్టపోయిన రైతులను ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని, ఎకరాకు 50 వేలు నష్టపరిహారం ప్రభుత్వం రైతులకు ఇచ్చి ఆదుకోవాలని డిమాండ్

"కాంగ్రెస్ ఎంపీల సంఖ్య పెరగాలంటే ఇలా చేయాలి"..

రాహుల్‌కు కేంద్రమంత్రి 7 సలహాలు

బడ్జెట్ పర్యటనలు తగ్గించి భారత్‌లో ఎక్కువ సమయం గడపాలని హితవు

సీనియర్లను గౌరవించాలని, భారత్ వ్యతిరేక వ్యక్తులకు దూరంగా ఉండాలని సూచన

పార్లమెంటు చర్చల్లో కాంగ్రెస్ ఎంపీలు పాల్గొనాలని సూచన

రాజ్యాంగ సంస్థలను గౌరవించి కుటుంబ రాజకీయాలకు ముగింపు పలకాలన్న మంత్రి

మోదీతో బహిరంగ చర్చకు రాహుల్ సవాల్ విసరడంతో మరిన్ని మాటల యుద్ధం

న్యూఢిల్లీ:లోక్‌సభలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో బహిరంగ చర్చకు సిద్ధమంటూ కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్‌గాంధీ సవాల్ విసురుతుంటే.. కేంద్ర మంత్రి కిరణ్ రిజిజు తనదైన శైలిలో స్పందించారు. కాంగ్రెస్‌కు పార్లమెంటులో మరిన్ని స్థానాలు కావాలంటే రాహుల్‌గాంధీ ఎదు విషయాల్లో మార్పులు చేసుకోవాలని సూచించారు. తరచూ రహస్యంగా విదేశీ పర్యటనలకు వెళ్లడం మానుకోవాలని, సీనియర్లను గౌరవించాలని హితవు పలికారు. ఈ మేరకు సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్‌లో పోస్టు పెట్టారు. రాహుల్‌గాంధీ తరచూ విదేశీ పర్యటనలకు వెళ్లకుండా భారత్‌లో ఎక్కువ సమయం గడపాలని రిజిజు సూచించారు. సీనియర్ నేతలను గౌరవిస్తూ వారి అనుభవాల నుంచి పాఠాలు నేర్చుకోవాలన్నారు. భారత్‌కు వ్యతిరేకంగా వ్యవహరించే వ్యక్తులను కలవకూడదని, వారి ఎజెండాను ప్రోత్సహించకూడదని పేర్కొన్నారు. బీజేపీ, ఆర్ఎస్ఎస్, ప్రధాని మోదీపై వ్యతిరేకత తగ్గించుకోవాలని సూచించారు. బీజేపీని రాజకీయ ప్రత్యర్థిగా చూడాలే తప్ప శత్రువుగా భావించకూడదన్నారు. పార్లమెంటు కార్యకలాపాలను మరింత సీరియస్‌గా తీసుకోవాలని, కాంగ్రెస్ ఎంపీలను చర్చల్లో పాల్గొనే అవకాశం కల్పించాలని పేర్కొన్నారు. భారత రాజ్యాంగాన్ని, రాజ్యాంగబద్ధ సంస్థలను గౌరవించాలని సూచించారు. కాంగ్రెస్ ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా పనిచేయాలని, కుటుంబ రాజకీయాలకు ముగింపు పలకాలని ఏదో సూచనగా పేర్కొన్నారు. అంతకుముందు పార్లమెంటులో విపక్ష సభ్యులు వాకౌట్ చేసిన పాత వీడియోను రిజిజు ఎక్స్‌లో పంచుకున్నారు. చర్చలు, వాదోపవాదాల కోసమే పార్లమెంటు ఉందని పేర్కొన్నారు. చర్చల్లో పాల్గొనడానికి ఇష్టపడనివారే ఇప్పుడు బహిరంగ చర్చ గురించి మాట్లాడుతున్నారని విమర్శించారు. ప్రధాని మోదీతో బహిరంగ చర్చకు సిద్ధమంటూ రాహుల్‌గాంధీ బుధవారం మరోసారి సవాల్ విసిరారు. బదు నిమిషాల్లోనే ప్రధాని దేశద్రోహి అని నిరూపిస్తానంటూ వ్యాఖ్యానించారు. దీనిపై కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ తీవ్రంగా స్పందించారు. అంతకుముందు కూడా ప్రతిపక్షాన్ని దేశ వ్యతిరేక శక్తులుగా చిత్రీకరిస్తున్నారంటూ మోదీపై రాహుల్ విమర్శలు చేశారు. ఈ క్రమంలో ఇరుపక్షాల మధ్య మాటల యుద్ధం కొనసాగుతోంది.

మహిళ కిడ్నాప్ డ్రామా.. వెలుగులోకి బంగారం స్మగ్లింగ్ వ్యవహారం..

దుబాయ్ నుంచి తీసుకొచ్చిన బంగారాన్ని స్మగ్లింగ్ చేస్తూ ఓ మహిళ అడ్డంగా బుక్కైంది. బంగారాన్ని అప్పగించాల్సిన వ్యక్తికి ఇవ్వకుండా తానే కాజేయాలని ఆమె వేసిన కిడ్నాప్ ప్లాన్ అట్టర్ ఫ్లాప్ అయ్యింది. దాదాపు 12 కిలోమీటర్ల పాటు సినిమా రేంజ్ చేజింగ్ చేసిన పోలీసులు.. నిందితురాలితో పాటు పలువురిని అరెస్టు చేశారు. అయితే, మహిళ వేసిన ప్లాన్ చూసి పోలీసులే కంగుతిన్నారు. వెంటనే అరెస్టు చేసి కటకటాల వెనక్కి పంపించారు. ఈ ఘటన కేరళంలోని కరిపూర్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం సమీపంలో చోటుచేసుకుంది.తలస్సేరికి చెందిన ప్రియాంక అనే మహిళ దుబాయ్ నుంచి సుమారు 18 నవర్ల బంగారంతో కేరళంలోని కరిపూర్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికే చేరుకుంది. ఆ బంగారాన్ని విమానాశ్రయం బయట వేచి ఉన్న మట్టన్నూర్‌కు చెందిన జబీర్ అనే వ్యక్తికి అప్పగించాల్సి ఉంది. అయితే, బంగారాన్ని అతనికి ఇవ్వకుండా తానే కాజేయాలని ప్రియాంక ప్లాన్ వేసింది. ఈ మేరకు కన్నూర్‌కు చెందిన శ్రీలాల్, ఫ్రిన్స్, సుధిత్ అనే ముగ్గురితో చేతులు కలిపింది. జబీర్‌కు బంగారాన్ని ఇవ్వడానికి ముందే



తనను ఎవరో కిడ్నాప్ చేసినట్లు నాటకానికి తెరతీసింది నిందితురాలు.ఇందులో భాగంగా ప్రియాంకను తీసుకెళ్లేందుకు శ్రీలాల్ ఓ కారుతో విమానాశ్రయానికి వచ్చాడు. ఈ సందర్భంగా కిడ్నాప్ పథకాన్ని అమలు చేశారు. ప్రియాంకను ఎవరో తీసుకెళ్తున్నట్లు గుర్తించిన జబీర్ ఆ కారు వెంబడి పరిగెత్తాడు. ఇది కరిపూర్ విమానాశ్రయ పోలీస్ స్టేషన్ అధికారి గమనించారు. కిడ్నాప్ జరుగుతోందని అనుమానించిన ఆయన వెంటనే పోలీసు వాహనంతో కారును వెంబడించారు. దాదాపు 12 కిలోమీటర్ల పాటు ఛేజ్ చేసి కారును నిలువరించారు. అందులో ఉన్నవారిని సురక్షితంగా కాపాడారు.అయితే, ప్రియాంక పొంతనలేని సమాధానాలు చెప్పడంతో పోలీసులు విచారణ చేపట్టారు. దీంతో అసలు విషయం బయటపడింది. అక్రమ బంగారాన్ని కాజేసేందుకు తానే ప్లాన్ వేసినట్లు ప్రియాంక అంగీకరించింది. దీంతో ప్రియాంక, ఆమెకు సహకరించిన ముగ్గురు సహా జబీర్‌ను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. మరోవైపు, ఈ కుట్రతో ప్రియాంక భర్తకు ఎలాంటి సంబంధం లేదని తేల్చారు. భర్త, పిల్లలను తీసుకురావడం ద్వారా కిడ్నాప్ వ్యవహారం సహజంగా కనిపించేలా ప్రియాంక ప్లాన్ చేసినట్లు పోలీసులు పేర్కొన్నారు. ఘటనపై కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఈ బంగారం స్మగ్లింగ్ వెనుక ఇంకా ఎవరెవరు ఉన్నారు, కుట్రలో సిబ్బందికి ఏమైనా సంబంధాలున్నాయా? అనే కోణాల్లో దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

ఢిల్లీలో కుప్పకూలిన మూడంతస్తుల భవనం.. శిథిలాల కింద పలువురు!

దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో గురువారం ఉదయం భారీ ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. పాత ఢిల్లీలోని చాందీ బజార్ ప్రాంతంలో నిర్మాణంలో ఉన్న మూడు అంతస్తుల భవనం ఒక్కసారిగా కుప్పకూలింది. చాందీ బజార్ మెట్రో స్టేషన్ సమీపంలోని గలీ సితారా వద్ద ఉదయం ఈ ఘటన జరిగినట్లు సమాచారం. భవనం కూలిపోవడంతో భారీగా శిథిలాలు రోడ్డుపై పడిపోయాయి. ఈ ప్రమాద సమయంలో పలువురు శిథిలాల కింద చిక్కుకున్నట్లు అధికారులు భావిస్తున్నారు. ఒక్కసారిగా భవనం కూలిపోవడంతో స్థానికులు తీవ్ర భయాందోళనకు గురయ్యారు. వెంటనే పోలీసులకు, అగ్నిమాపక శాఖ అధికారులకు సమాచారం అందించారు.సమాచారం అందుకున్న

నిర్బంధించిన క్షణం నుంచే 24 గంటల డెడ్‌లైన్: సుప్రీంకోర్టు



న్యూఢిల్లీ: నిర్బంధం, అరెస్టు మధ్య తేడాను సుప్రీంకోర్టు వెల్లడించింది. అరెస్టు చేసిన వ్యక్తిని 24 గంటల్లోగా మెజిస్ట్రేట్ ముందు ప్రవేశపెట్టాల్సిన అంశంపై అత్యున్నత న్యాయస్థానం క్లారిటీ ఇచ్చింది. రాజ్యాంగం ప్రకారం నిందితులను 24 గంటల్లోగా మెజిస్ట్రేట్ ముందు ప్రవేశపెట్టాలని, ఆర్టికల్ 22(2) ప్రకారం ఆ నిబంధన వర్తిస్తుందని, కానీ ఆ వ్యక్తిని అరెస్టు చేసిన క్షణం నుంచి కాకుండా, ఆ వ్యక్తిని నిర్బంధించిన క్షణం నుంచే 24 గంటల డెడ్‌లైన్ మొదలవుతుందని సుప్రీంకోర్టు వెల్లడించింది.2025లో ఓ డ్రగ్ స్మగ్లర్‌ను అరెస్టు చేసిన కేసులో దాఖలైన పిటీషన్ అంశంలో సుప్రీం ధర్మాసనం ఈ వ్యాఖ్యలు చేసింది. జస్టిస్ ఉజ్జల్ భూయాన్, అతుల్ ఎస్ చందూర్కర్ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం ఈ కేసులో తీర్పు ఇచ్చింది. ఒకవేళ ఆ వ్యక్తిని నిర్బంధించిన 24 గంటల్లోగా మెజిస్ట్రేట్ ముందు ప్రవేశపెట్టకపోతే, అప్పుడు ఆ వ్యక్తిని తక్షణమే రిలీజ్ చేయాల్సి ఉంటుందని సుప్రీం ధర్మాసనం వెల్లడించింది. అరెస్ట్, డిటెన్షన్ మధ్య తేడా చూపిస్తూ రాజ్యాంగ హామీల్ని కాలరాయలేరని కోర్టు తెలిపింది.నిర్బంధంలోకి తీసుకున్న క్షణం నుంచి 24 గంటల డెడ్‌లైన్ ప్రారంభం అవుతుంది. అరెస్టు చేసిన క్షణం నుంచి కాదు. 24 గంటల్లోగా మెజిస్ట్రేట్ ముందు ప్రవేశపెట్టకపోతే ఆ వ్యక్తిని రిలీజ్ చేయాలి. అయితే మెజిస్ట్రేట్‌కు చేరుకునే ప్రయాణ సమయాన్ని మాత్రం మినహాయించాలి. ఆర్టికల్ 22(2) కింద జ్యుడీషియల్ కస్టడీ పీరియడ్‌ను క్రియేట్ చేయరాదు. పీఎంఎల్ఏ సెక్షన్ 58 కింద డిటెన్షన్ జరగాలి. డిటెన్షన్ జరిగిన తేదీ, సమయాన్ని మెజిస్ట్రేట్ నమోదు చేయాలి. ఒకవేళ నిర్బంధ సమయం దాటితే, అప్పుడు రిమాండ్‌కు మెజిస్ట్రేట్ నిరాకరించవచ్చు.

వైద్యసేవలో ఆటంకాలు లేకుండా సేవలు అందించాలి : డీఎంహెచ్‌వో నరేందర్ రాథోడ్



తాండూర్ : జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ ఎన్‌హెచ్‌ఎం ఎం వైద్య సిబ్బంది ధర్నాలో ఉన్నందున వైద్య సేవలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చర్యలు చేపట్టాలని మంచి ర్యాల జిల్లా డీఎంహెచ్‌వో నరేందర్ రాథోడ్ (ఆదేశించారు. తాండూర్ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని గురువారం ఆయన ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా వైద్య ఆరోగ్య కార్యక్రమాలపై సమీక్ష నిర్వహించారు.జాతీయ టీకాల కార్యక్రమంలో భాగంగా అందుబాటులో ఉన్న ఆరోగ్య కార్యకర్తలు సిబ్బందితో వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమాన్ని సక్రమంగా నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. క్షయ వ్యాధి నియంత్రణలో భాగంగా వ్యాధిగ్రస్తులను గుర్తించడం, నమోదు చేయడం, నిక్షయ పోర్టల్‌లో అప్‌లోడ్ చేయడం, వ్యాధిగ్రస్తులకు పౌష్టికాహార కిట్లులను అందజేయాలన్నారు.మాతా శిశు సంరక్షణ, గర్భవతుల నమోదు, ఆసుపత్రిలో ప్రసవాలు, అమ్మఒడి అంబులెన్స్ సర్వీస్ లను ఉపయోగించుకొనుట, కీటక జనిత వ్యాధులు మలేరియా, డెంగ్యూ, చికెన్ గున్యా లాంటివి ప్రబలకుండా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. గ్రామపంచాయతీ సర్పంచులు, సిబ్బంది పరిశుభ్రతపై, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పై అవగాహన కలిగించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలోజిల్లా మాస్ మీడియా అధికారి బుర్ర వెంకటేశ్వర్లు, వైద్యాధికారి డాక్టర్ రుహ్సీ, సీహెల్త్ జయమేరీ, పర్యవేక్షకులు రమాదేవి, వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

బ్లింకిట్ అంబులెన్స్ సేవల్లో మార్పులు.. ఇకపై నాన్ ఎమర్జెన్సీ బుకింగ్‌కు రూ.2,500 ఛార్జీ

న్యూఢిల్లీ ,ఇన్ని రోజులూ పూర్తి ఉచితంగా అంబులెన్స్ సేవలందించిన బ్లింకిట్ సంస్థ తమ విధానాలను సవరించింది. ఇకపై ఆ సంస్థ ఎమర్జెన్సీ, నాన్- ఎమర్జెన్సీ కేటగిరీల్లో ఈ సేవలను అందించనుంది. ప్రాణాపాయ స్థితి (ఇఎమర్జెన్సీ అనేనిటలిటిలిని)లో ఉన్న పేషెంట్లకు ఎప్పటిలాగే ఫ్రీ అంబులెన్స్ సదుపాయం కల్పించనుంది. అయితే నాన్- ఎమర్జెన్సీ

ఫౌండర్ : అలీమోద్దీన్ మీర్ ముకర్రం అలీ ఖాన్

ఎడిటర్ : మీర్ ముస్తాఫా అలీ ఖాన్

అధిక రక్తపోటు (హైబీపీ) ఉన్నవారు ఉప్పు తీసుకోవడం తగ్గిస్తే చాలదు..

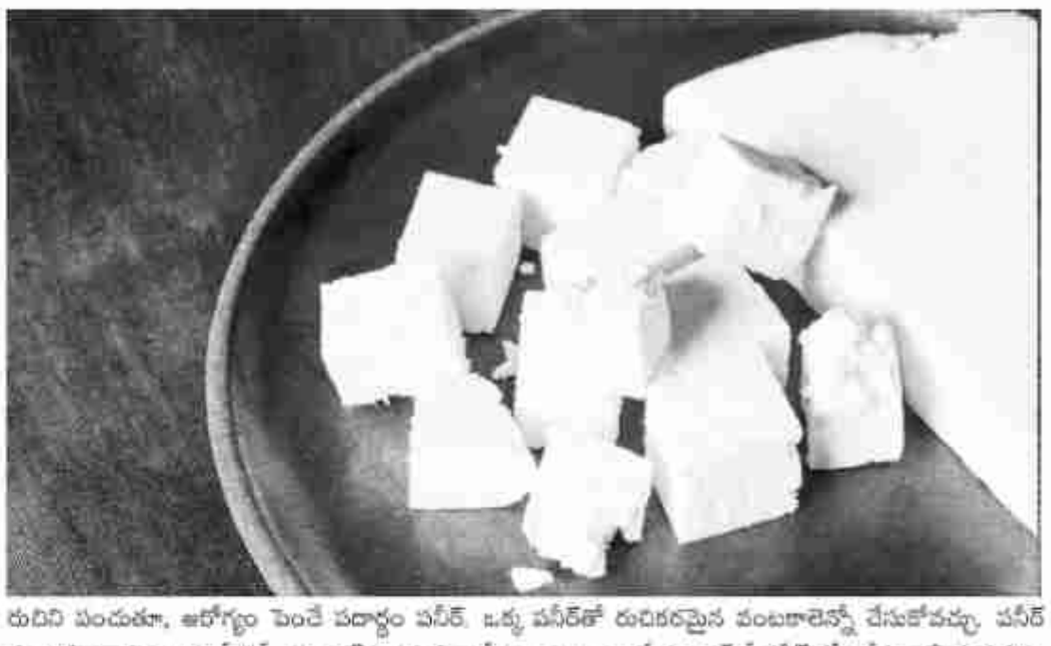


అధిక రక్తపోటుతో బాధపడే వారి సంఖ్య రోజురోజుకీ పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. మారిన జీవనశైలే ఇందుకు ప్రధాన కారణం. చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరూ ఈ సమస్య బారిన పడుతున్నారు. రక్తపోటు అనగానే ముందుగా అందరూ ఉప్పును తక్కువగా తీసుకోమని సూచిస్తూ ఉంటారు. రక్తపోటుతో బాధపడే వారు రోజూ 6 గ్రాముల కంటే తక్కువ ఉప్పును తీసుకోవాలని వైద్యులు చెబుతూ ఉంటారు. అయితే తాజా పరిశోధనలు ఉప్పును తక్కువగా తీసుకున్నంత మాత్రాన రక్తపోటు తగ్గదని పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్లే రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుందని చెబుతున్నాయి.కెనడా పరిశోధకుల అధ్యయనం..

కెనడాలోని వాటర్‌లూ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు ఉప్పును తగ్గించడంపై మాత్రమే దృష్టి పెట్టడం కంటే పొటాషియం, సోడియం నిష్పత్తిని పెంచడం రక్తపోటు నియంత్రణకు మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని సూచిస్తున్నారు. సాధారణంగా మనకు అధిక రక్తపోటు ఉన్నప్పుడు తక్కువ ఉప్పును తీసుకోవాలని సలహా ఇస్తారు. అయితే ఆహారంలో భాగంగా ఆరటిపండు, బ్రోకలీ వంటి పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు గణనీయంగా తగ్గుతుంది. పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకున్నప్పుడు ఉప్పును తగ్గించినప్పటి కంటే కూడా రక్తపోటు స్థాయిలు ఎక్కువ తగ్గుతాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

పొటాషియం చేసే మేలు..ఆహారంలో అధిక ఉప్పు శరీరం నీటిని నిలుపుకునేలా చేస్తుంది. ఇవి రక్తనాళాలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. చివరికి మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. ఉప్పును తగ్గించడం ప్రయోజకరంగా ఉన్నప్పటికీ, పొటాషియం శరీరం నుండి అదనంగా ఉన్న సోడియంను బయటకు పంపడానికీ, రక్తనాళాల గోడలను సడలించడానికి సహాయపడుతుంది. పొటాషియం, సోడియం రెండూ కూడా ఎలక్ట్రోలైట్లు. నరాల సిగ్నలింగ్, కండరాల సంకోచాలు, ద్రవ సమతుల్యత వంటి శారీరక విధులను ఇవి నిర్వర్తిస్తాయి. పరిశోధనల ప్రకారం పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. భోజనంలో ఆరటిపండు, చిలగడదుంప, కాయధాన్యాలు, అవకాడో వంటి వాటిని తీసుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. రక్తపోటుతో బాధపడే వారే కాకుండా ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తులు కూడా పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో రక్తపోటు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది.

ఇంట్లోనే తాజా పనీర్



రుచిని పంచుతూ, ఆరోగ్యం పెంచే పదార్థం పనీర్. ఒక్క పనీర్‌తో రుచికరమైన వంటకాలెన్నో చేసుకోవచ్చు. పనీర్ వద్దనుకుందామని అనుకోగానే.. మార్కెట్‌కు పరుగులు తీస్తుంటాం. అయితే మార్కెట్‌లో పనీర్ కల్తీ జోరుగా సాగుతున్నది. ఏదిపడితే అది తీసుకొచ్చి వండుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఐదులు అనారోగ్యం పొలవ్వడం ఖాయం. అలాకాకుండా ఇంట్లోనే స్వచ్ఛమైన, మృదువైన పనీర్ తయారు చేసుకోవచ్చు. అదెలాగంటే.. మారెట్ స్టయిల్ పనీర్ కోసం ముందుగా పాన్‌లో కొంచెం నీరు పోయండి. అందులో 2 లీటర్ల ఫుల్ ఫ్యాట్ క్రీమ్ మిల్ పోసుకోండి. ఇప్పుడు పాలను స్టవ్ మీద ఉండి ఎసువ మంట మీద మరిగించాలి. అప్పుడప్పుడూ చెంచాతో కలుపుతూ.. పాలు బాగా మరిగిన తర్వాత స్టవ్ ఆఫ్ చేయాలి.ఇప్పుడు పాలు విరగడానికి వెనిగర్, నీరు కలిపి మరిగిన పాలలో పోయాలి. ఇప్పుడు పాలు విరగడం మీరు గమనించవచ్చు. అది ఇన్నూలా కనిపిస్తుంది. విరిగిన పాలలో కార్డిపాటి చల్లటి నీళ్లు పోయాలి. ఇప్పుడు ఒక శుభ్రమైన కాటన్ వస్త్రంతో విరిగిన పాలను వడకట్టుకోవాలి. అలా మిగిలిన ఇన్నూను వస్త్రంలోనే ఉంచి ఆ మూటపై కాస్త బరువు పెట్టి.. 30 నిమిషాల పాటు అలాగే పెట్టాలి. తర్వాత.. వస్త్రం నుంచి పనీర్‌ను తీసి, ముక్కలుగా కట్ చేసుకుంటే సరి. మీరు వండుకున్న తర్వాత మిగిలిన పనీర్‌ను ఒక పాత్రలో వేసి, అందులో నీళ్లు నింపి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే.. వారం రోజులు ఫ్రెష్‌గా ఉంటుంది.

మీకు నిరంతరం ఈ సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయా..?

అయితే గుండె పోటు లక్షణాలు కావచ్చు జాగ్రత్త..!

ఏదైనా ఒక అనారోగ్య సమస్య వచ్చే ముందు మనకు కొన్నిలక్షణాలను చూపిస్తుంది. ఈ లక్షణాలు ముదిరే వరకు మనకు అనారోగ్య సమస్య ఉందనే తెలియదు. కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు అప్పటికప్పుడు వచ్చినా కొన్ని మాత్రం మనకు ముందు నుండే సంకేతాలను, లక్షణాలను కనబరుస్తూ ఉంటాయి. అలాంటి అనారోగ్య సమస్యల్లో గుండెపోటు ఒకటి. మన శరీరంలో ముఖ్యమైన అవయవాల్లో గుండె ఒకటి. హృదయ స్పందన ప్రతి ఒక్కరి జీవితానికి చాలా ముఖ్యమైనది. గుండెపోటు వచ్చే శరీరం నిరంతరం సంకేతాలను ఇస్తూనే ఉంటుంది. ఈ సంకేతాలను అర్థం చేసుకోకపోవడం వల్ల, నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల సమస్య తీవ్రమై కొందరు ప్రాణాలను కూడా విడుస్తున్నారు. వైద్యులు చెబుతున్న ప్రకారం గుండెపోటు రాకముందు శరీరం వివిధ సంకేతాలను ఇస్తుంది. ఈ సంకేతాలపై శ్రద్ధ పెట్టడం వల్ల మనం గుండెపోటు బారిన పడకుండా ఉండవచ్చు. అలాగే శరీర ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. గుండెపోటు వచ్చే ముందు మన శరీరం కనబరిచే లక్షణాల గురించి తెలుసుకుందాం.

ఛాతిలో ఒత్తిడిగా..

గుండెపోటు వచ్చే ముందు కొందరిలో ఛాతిలో ఒత్తిడిగా ఉంటుంది. దీనిని ఆంజినా అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ సమయంలో ఊపిరాడకుండా ఉండడంతో పాటు అంతో ఇంతో నొప్పిగా కూడా ఉంటుంది. గుండెకు రక్తప్రసరణ, ఆక్సిజన్ సరఫరా సరిగ్గా జరగనప్పుడు ఇలా జరుగుతుంది. తరచూ ఛాతిలో నొప్పి రావడం, ఒత్తిడి ఇలాగే కొనసాగడం వల్ల గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అలాగే ఆకస్మాత్తుగా తలతిరగడం, చలి చెమటలు పట్టడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. అలాగే ఆహారం సరిగ్గా తీసుకున్నప్పటికీ నీరసంగా ఉంటుంది. ఇది కూడా గుండె సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు. గుండెతో పాటు ఊపిరితిత్తులు కూడా రక్తప్రసరణ లోపం వల్ల ప్రభావితం అవుతాయి. రక్తప్రసరణ సాఫీగా సాగకపోవడం వల్ల శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. శ్వాస సరిగ్గా తీసుకోలేకపోవడం కూడా గుండెపోటు వచ్చే ముందు కనిపించే లక్షణాల్లో ఒకటి.

సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి..

చక్కటి ఆహారాన్ని తీసుకున్నప్పటికీ అలసటగా ఉంటుంది. గుండెకు రక్తప్రసరణ తక్కువగా ఉండడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. ధమనుల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడడం వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. ఇక గుండెపోటు వచ్చే ముందు కనిపించే లక్షణాల్లో నిద్రలేమి కూడా ఒకటి. నిద్రలేమి ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు కూడా దారితీస్తుంది. కనుక నిద్రలేమి సమస్య తలెత్తిన వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

ఇటువంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే అలస్యం చేయకుండా గుండె సంబంధిత వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్, రక్తపరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. ఈ లక్షణాలు గుండెపోటు కారణంగా వచ్చాయా లేదా ఇతర అనారోగ్య సమస్యల కారణంగా వచ్చాయా అని నిర్ధారించుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటించాలి. పోషకాలు కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, తగినంత శారీరక శ్రమ ఉండేలా చూసుకోవడం చేయాలి. ఒత్తిడి, ధూమపానం, మద్యపానం వంటివి మానేయాలి. అలాగే అనువంశికంగా రక్తపోటు, మధుమేహం, అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉంటే తరచూ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది.

చక్కెర మన శరీరానికి ఎన్ని విధాలుగా చేటు చేస్తుందో తెలుసా..?



మనం ఆహారంలో భాగంగా చక్కెరను కూడా తీసుకుంటూ ఉంటాం. టీ, కాఫీ వంటి వాటితో పాటు తీపి వంటకాల తయారీలో కూడా చక్కెరను విరివిగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటాం. చక్కెరతో చేసే తీపి వంటకాలు చాలా రుచిగా ఉంటాయి, వీటిని అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా తింటూ ఉంటారు. అయితే చక్కెరను తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ వంటి అనారోగ్య సమస్య ఒక్కటే వస్తుందని అందరూ భావిస్తూ ఉంటారు. కానీ చక్కెర మన శరీరంలో అన్ని అవయవాల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యంపై చక్కెర తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. గుండె, కాలేయం, మెదడు, చర్మం ఇలా అన్ని అవయవాలపై చక్కెర చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అయితే ఈ లక్షణాలు మనకు వెంటనే కనిపించవు. కానీ కాలక్రమేణా మనం చక్కెర దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. చక్కెర మన శరీరంలో వివిధ అవయవాలపై ప్రభావాన్ని ఎలా చూపిస్తుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

క్యాన్సర్‌కు దారి తీస్తుంది..

మధుమేహానికి చక్కెర ఒకే ఒక కారణం కాకపోయినప్పటికి ప్రధాన కారణం అని చెప్పవచ్చు. అధిక చక్కెరను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇన్సులిన్ నిరోధకత పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మధుమేహాన్ని నిర్వహించడం చాలా కష్టంగా మారుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల కళ్ళు, మూత్రపిండాలు, నరాలు, గుండె ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. అదేవిధంగా చక్కెరను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఊబకాయం వస్తుంది. దీర్ఘకాలం పాటు ఉండే ఊబకాయం క్యాన్సర్ కు కూడా దారి తీస్తుంది. అధిక చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల 60 నుండి 9ని శాతం క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉన్నాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. కనుక చక్కెర తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ఇక చక్కెరను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి.

లిపిడ్ ప్రొఫైల్..

రోజూవారి చక్కెర వినియోగం లిపిడ్ ప్రొఫైల్ తో కూడా ముడిపడి ఉంటుంది. ఇది గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మన శరీరంలో ఉండే కాలేయం చక్కెరలో ప్రధానమైన ఫ్రక్టోజ్ ను ప్రాసెస్ చేస్తుంది. అధికంగా చక్కెరను తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ కణాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. ఇది ఫ్యాటీ లివర్ కు దారి తీస్తుంది. ట్రైగ్లిజరైడ్ ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. చక్కెరను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోకి క్యాలరీలు ఎక్కువగా వచ్చి చేరతాయి, చక్కెర కలిగిన ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కూడా కలగదు. ఇది మనం అతిగా తినడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. అదనపు చక్కెర ఇన్సులిన్, లెప్టిన్ అనే హార్మోన్లకు కూడా అంతరాయాన్ని కలిగిస్తుంది. దీంతో శరీర బరువు పెరుగుతుంది. రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదల, క్రొవ్వు లు న్యూరోట్రాన్స్ మిటర్ లను ప్రభావితం చేస్తుంది, మెదడులో వాపును పెంచుతుంది. తద్వారా మానసిక సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం కూడా ఉంది.

మెదడు ఆరోగ్యం..

చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తి తగ్గేలా కూడా చేస్తుంది. చక్కెర ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మెదడు క్షీణత వేగవంతంగా జరుగుతుంది. అలాగే చక్కెరను అతిగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ తో పాటు రక్తపోటు కూడా పెరుగుతుంది. ఇవి రెండూ కూడా మూత్రపిండాలపై తీవ్రప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కాలక్రమేణా ఇది మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి దారి తీస్తుంది. అతిగా చక్కెరను తీసుకోవడం వల్ల మొటిమలు, చర్మంపై మంట, వృద్ధాప్య ఛాయలు ఎక్కువగా వస్తాయి. దంతాల సమస్యలు కూడా పెరుగుతాయి. చిగుళ్ల సమస్యలతో పాటు దంతాలు పుచ్చిపోవడం వంటివి కూడా జరుగుతాయి. ఇలా చక్కెర మన శరీరంలో ఉండే అన్ని అవయవాలపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కనుక చక్కెర, చక్కెర ఉండే ఆహారాలను, శీతల పానీయాలను తక్కువగా తీసుకోవాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు.



రోజూ సపోటా పండ్లను తింటే కలిగే అద్భుతమైన లాభాలు ఇవే.. వీరు మాత్రం తినకూడదు..!

మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే వివిధ రకాల పండ్లల్లో సపోటా పండు కూడా ఒకటి. ఈ పండు చాలా రుచిగా తియ్యగా ఉంటుంది. దీనిని పిల్లలు కూడా ఇష్టంగా తింటారని చెప్పవచ్చు. సపోటా పండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో రకాల పోషకాలు ఉన్నాయి. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. దీనిలో విటమిన్ ఎ, బి, సి, ఇ, క్యాల్షియం,ఫైబర్, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, పొటాషియం వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. సపోటాను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. సపోటాలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మలబద్దకం సమస్య తగ్గుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది.ఎముకల దృఢత్వానికి..సపోటాలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో, రక్తపోటును తగ్గించడంలో, చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తొలగించడంలో ఇవి ఎంతగానో సహాయపడతాయి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సపోటా మనకు ఎంతో దోహదపడుతుంది. సపోటా పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. సపోటా పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. అలసటను తగ్గించి శక్తిని ఇవ్వడంలో ఇవి మనకు ఎంతో సహాయపడతాయి. తరచూ అలసట, బలహీనతతో బాధపడే వారు సపోటాను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. సపోటాలో ఉండే క్యాల్షియం ఎముకలను దృఢంగా ఉంచడంలో ఉపయోగపడుతుంది.కళ్ల ఆరోగ్యానికి..కళ్ల ఆరోగ్యానికి, చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా సపోటా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఇ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. విటమిన్ ఎ కంటిచూపును మెరుగుపరచడంలో దోహదపడుతుంది. సపోటా పండును తీసుకోవడం వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. ఇక రక్తహీనతతో బాధపడే వారికి సపోటా దివ్యఔషధంలా పని చేస్తుందని చెప్పవచ్చు. ఇందులో ఉండే ఐరన్ రక్తహీనతను తగ్గించడంలో ఎంతో సహాయపడుతుంది. పాలిచ్చే తల్లులు దీనిని తీసుకోవడం వల్ల వారిలో పాల ఉత్పత్తి కూడా పెరుగుతుంది.

సినిమా

మాఇంటి బంగారం ఓపెనింగ్ కలెక్షన్స్ అదుర్స్



సమంత ప్రధాన పాత్రలో నటించిన లేటెస్ట్ యాక్షన్ డ్రామా 'మా ఇంటి బంగారం' థియేటర్లలో సాలిడ్ ఓపెనింగ్ సాధించింది. ట్రేడ్ వర్గాల ప్రకారం ఈ చిత్రం తొలిరోజు భారతదేశంలో రూ.5.35 కోట్ల నెట్ వసూళ్లను రాబట్టినట్లు తెలుస్తుంది. దీంతో ఇండియా గ్రాస్ కలెక్షన్ సుమారు రూ.6.20 కోట్లుగా నమోదుకాగా, దేశవ్యాప్తంగా 2,658 షోలలో ఈ సినిమా ప్రదర్శితమైంది. ఓవర్సీస్ మార్కెట్ నుంచి మరో రూ.4.50 కోట్ల గ్రాస్ రావడంతో తొలిరోజు వరల్డ్‌వైడ్ గ్రాస్ కలెక్షన్ రూ.10.70 కోట్లకు చేరింది. రిజియన్ వారీగా చూస్తే ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ కలిపి రూ.4.75 కోట్ల గ్రాస్‌తో టాప్‌లో నిలిచాయి. కర్ణాటకలో రూ.90 లక్షలు, తమిళనాడులో రూ.38 లక్షల గ్రాస్ వసూళ్లు నమోదయ్యాయి. తెలుగు 2ఆ వెర్షన్‌కు ఆక్యుపెన్సీ రోజంతా పెరుగుతూ వచ్చింది. ఉదయం షోలకు 26.15 శాతం ఉన్న ఆక్యుపెన్సీ, రాత్రి షోలకు 51.38 శాతానికి చేరింది. ప్రీమియం తెలుగు ఐఎఎ ఫార్మాట్‌కు 96 శాతం ఓవరాల్ ఆక్యుపెన్సీ నమోదైంది. హైదరాబాద్‌లో దాదాపు హౌస్‌ఫుల్స్ పడగా, రాత్రి షోలకు 100 శాతం ఆక్యుపెన్సీ వచ్చింది. 'ఖుషి' 2023 తర్వాత సమంత తెలుగు సినిమాలో లీడ్ రోల్‌లో నటించిన చిత్రం ఇదే కావడంతో ఈ సినిమాపై విడుదలకు ముందు నుంచే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అయితే ఆ అంచనాలను నిజం చేస్తూ ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద దూసుకుపోతుంది. నందిని రెడ్డి దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో దిగంత్, గుల్షన్ దేవయ్య, గౌతమి, మంజూష, శ్రీముఖి,శ్రీలక్ష్మి కీలక పాత్రల్లో నటించారు.

సమంత ప్రెగ్నెంట్.. బిడ్డను కనడంపై ఊహించని కామెంట్స్!



ప్రముఖ స్టార్ హీరోయిన్ సమంత చాలా కాలం తర్వాత మళ్లీ తెలుగులో మా ఇంటి బంగారం అనే సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. జూన్ 18వ తేదీన ఈ సినిమా ప్రీమియర్స్ వేయగా.. జూన్ 19వ తేదీన థియేటర్లలో సందడి చేసింది.ఇందులో యాక్షన్ వర్కౌట్స్ తో అదరగొడుతూనే.. తెలుగింటి కోడలిగా అకట్టుకుంటూ అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. ఇకపోతే ఇదంతా బాగానే ఉన్నా ఈ సినిమా సక్సెస్ సెలబ్రేషన్స్ లో భాగంగా సరికొత్త లుక్కులో కనిపించి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. ముఖ్యంగా సమంత టీ షర్ట్, జీన్స్ లో కనిపించగా.. అందులో ఆమె బేబీ బంప్ స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది అంటూ ఒక వర్గం ఐడియస్స్ సోషల్ మీడియాలో తెగ రచ్చ చేస్తున్నారు. ఆమె లుక్ చూసి సమంత ప్రెగ్నెంట్ అంటూ కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ఇలా సమంత ప్రెగ్నెంట్ అంటూ వార్తలు వస్తున్న వేళ గతంలో బిడ్డను కనడంపై ఆమె చేసిన కామెంట్లు ఇప్పుడు మళ్లీ వైరల్ గా మారుతున్నాయి. సమంత మాట్లాడుతూ.." నేను నా చిన్నతనంలో ఎన్నో కష్టాలు పడ్డాను. ముఖ్యంగా ఇలాంటి జీవితం గడిపిన ఎవరైనా సరే పిల్లలకు సౌకర్యవంతమైన జీవితాన్ని ఇవ్వాలనుకుంటారు. అందుకే నేను కూడా అలాగే ఆలోచించాను. బిడ్డ పుట్టాక కొన్నేళ్లపాటు ఆ బిడ్డను వదిలి ఎక్కడికీ వెళ్ళను. బాగా చూసుకుంటాను. బిడ్డ నా ప్రపంచంగా భావిస్తాను. పేరెంటింగ్ మదర్స్ అంటే నాకు ఎంతో గౌరవం" అంటూ సమంత తెలిపింది. మొత్తానికైతే ఒకవైపు సమంతా ప్రెగ్నెంట్ అంటూ వార్తలు వస్తున్న సమయంలో సమంత పాత కామెంట్స్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. మొత్తానికైతే నాటి విషయాలను బట్టి చూస్తే సమంత బిడ్డను కంటే మాత్రం కొంతకాలం ఇండస్ట్రీకి దూరం అవుతుందనే విషయం స్పష్టం అవుతుంది. ఏదేమైనా నిజంగానే సమంత ఒక బిడ్డకు జన్మనివ్వాలని అభిమానులు గట్టిగా ఆకాంక్షిస్తున్నారు. సమంత వ్యక్తిగత జీవిత విషయానికి వస్తే.. ఏ మాయ చేసావే సినిమా ద్వారా తెలుగు తెరకు పరిచయమైంది. ఇదే సినిమాలో హీరోగా నటించిన నాగచైతన్యను ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్న ఈమె.. నాలుగేళ్లపాటు వైవాహిక జీవితంలో సంతోషంగా ఉండి, ఆ తర్వాత విడాకులు తీసుకొని విడిపోయారు. వివాహం తర్వాత ఎన్నో విమర్శలు ఎదుర్కొన్న ఈమె.. ఆ తర్వాత మయోసైటిస్ అనే ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధితో బాధపడి కొంతకాలం ఇండస్ట్రీకి కూడా దూరమైంది. ఇకపోతే మళ్లీ సినిమాలలో రీఎంట్రీ ఇచ్చిన ఈమె ట్రాలాలా మూవింగ్ పిక్చర్స్ అనే నిర్మాణ సంస్థను స్థాపించి శుభం అనే సినిమాను నిర్మించి నిర్మాతగా సక్సెస్ అయ్యింది. ఇకపోతే ప్రముఖ బాలీవుడ్ దర్శకుడు రాజ్ నిడిమోరుతో ప్రేమలో పడిన ఈమె.. ఎట్టకేలకు 2024లో వివాహం చేసుకొని కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించింది.

సోషియో ఫాంటసీగా నాగబంధం

ట్రైలర్‌ను విడుదల చేసిన చిత్ర బృందం



యువ నటుడు విరాట్ కర్ణ, గ్లామరస్ బ్యూటీ నభా నటేష్ జంటగా నటిస్తున్న సోషియో ఫాంటసీ అడ్వెంచర్ చిత్రం 'నాగబంధం' ట్రైలర్‌ను చిత్ర బృందం ఘనంగా విడుదల చేసింది. హైదరాబాద్‌లోని ప్రసాద్స్ పీసీఎక్స్ థియేటర్‌లో యూనిట్ సభ్యుల సమక్షంలో ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ జరిగింది. అభిషేక్ పిక్చర్స్, ఎస్‌ఎల్‌వీ స్టూడియోస్ పతాకాలపై కిషోర్ అన్నపురెడ్డి, నిషిత నాగిరెడ్డి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ప్రముఖ నిర్మాత అభిషేక్ నామా కథ, స్క్రీన్‌ప్లే అందించడంతో పాటు ఈ సినిమాతో దర్శకుడిగా మారారు. ట్రైలర్‌లో చూపించిన విజువల్ ఎఫెక్ట్స్ అన్నీ తెలుగు సాంకేతిక నిపుణులే రూపొందించడం విశేషం. పురాతన ఆలయాలు, గ్రాఫిక్స్ విజువల్స్ ప్రేక్షకులను ఎక్కువగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. మన పురాతన మిస్టరీ ఆలయాలు, వాటి వెనుక దాగి ఉన్న రహస్యాలు, సనాతన ధర్మం మరియు చారిత్రక అంశాల నేపథ్యంలో సైథాలజీ అడ్వెంచర్ థ్రిల్లర్‌గా ఈ చిత్రం తెరకెక్కింది. ఈ సినిమాలో విరాట్ కర్ణ శివ తరహా మాస్ లుక్‌లో కనిపించనుండగా, చాలా రోజుల తర్వాత నభా నటేష్ పవర్‌ఫుల్ పాత్రలో మెరవబోతోంది. వీరితో పాటు ఐశ్వర్యా మీనన్, జగపతి బాబు, మహేష్ మంజ్రేకర్, మురళీ శర్మ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. జునైద్ కుమార్ మరియు అబీ అందించిన బ్యాక్‌గ్రౌండ్ స్కోర్ ట్రైలర్‌కు భారీ హైప్ తీసుకొచ్చింది.విజువల్‌గా, సాంకేతికంగా ఈ సినిమా థియేటర్లలో ప్రేక్షకులకు గ్రాండ్ ఎక్స్‌పీరియన్స్ ఇస్తుందని, ప్రతి రూపాయి తెరపై స్పష్టంగా కనిపిస్తుందని దర్శకుడు అభిషేక్ నామా తెలిపారు. మన పురాతన ఆలయాలు, వాటి వెనుక ఉన్న చరిత్రను తర్వాత తరాలకు తెలియజేసేలా ఈ సినిమా ఉంటుందని హీరో విరాట్ కర్ణ చెప్పారు. 'నాగబంధం' చిత్రం పాన్ ఇండియా స్థాయిలో తెలుగుతో పాటు మలయాళం, తమిళం, హిందీ భాషల్లో జూలై 03న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

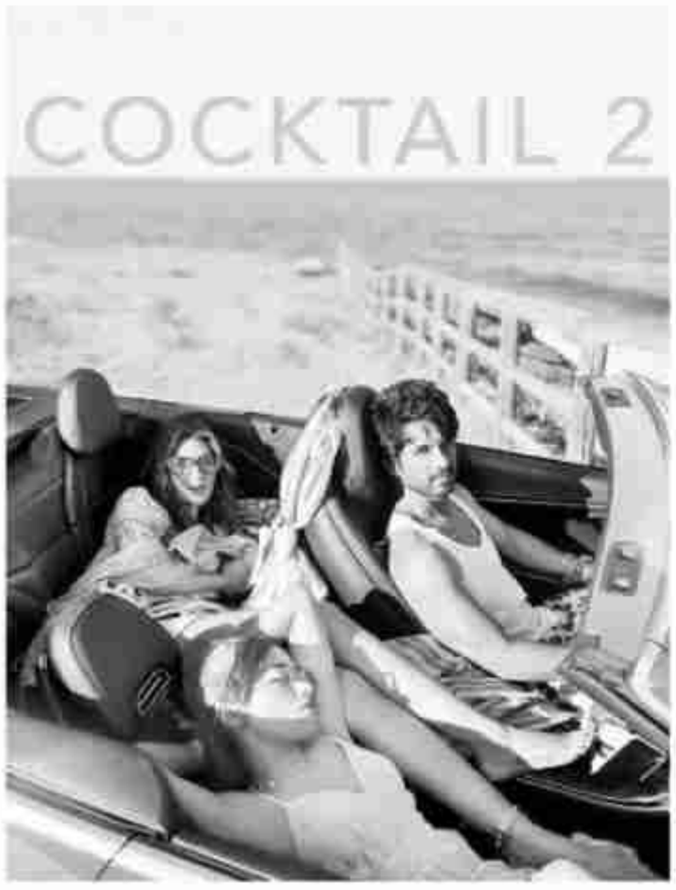
ప్రేక్షకులను అలరించేలా చిత్రాలు ఉండాల్సిందే

డబుల్ ఆక్యుపెన్సీ చిత్ర సక్సెస్ మీట్‌లో ఖుష్బూ

మనం నిర్మించే చిత్రాలు ప్రేక్షకులను అలరించేలా ఉండాలని ప్రముఖ నటి ఖుష్బూ పేర్కొన్నారు. అప్పీ మూవీస్ పతాకంపై రూపొందిన 'దబుల్ ఆక్యుపెన్సీ'చిత్రం గతవారం విడుదలై ఘన విజయం సాధించింది. ఈ సక్సెస్‌ను పురస్కరించుకుని తాజాగా చిత్రబృందం చెన్నై నగరంలో సక్సెస్ మీట్ నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఖుష్బూ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె ఖుష్బూ మాట్లాడుతూ.. 'దిన్న చిత్రం ఇంతటి సక్సెస్ సాధించడం ఎంతో సంతోషంగా ఉంది. మనం నిర్మించే సినిమా ప్రేక్షకులను అలరించాలి. వారు చెల్లించే డబ్బుకు తగిన విలువ ఉండాలి అని నా భర్త సుందర్ అంటుంటారు. ఈ చిత్రంతో ఆయన మాటలను మేము కూడా నిజం చేశాం. గత కొన్ని రోజులుగా నేను ఎంతో బిజీగా ఉన్నాను. నా పెద్ద కుమార్తె పెళ్లి పనుల్లో బిజీగా ఉంది. నా భర్త సుందర్ 'పురుషన్' షూటింగ్, పెళ్లి పనుల్లో క్షణం తీరికలేకుండా ఉన్నారు. నా చిన్న కుమార్తె ఈ చిత్ర నిర్మాణ పనులు చూసుకుంది. ఈ సినిమా నిర్మాణంలో పలు ఇబ్బందులు ఎదురైనప్పటికీ, వాటిని అవేం విజయవంతంగా అధిగమించింది. నా పెద్ద కుమార్తె రెండు చిత్రాల్లో నటిస్తోంది. మరో నాలుగు చిత్రాలకు కమిట్ అయింది. గతంలో ఒక హీరోయిన్.. ప్రేమ, పెళ్లి వంటి అంశాలపై మాట్లాడేందుకు భయపడేది. ఇప్పుడు కాలంతో పాటు అంతా మారిపోయిందని చేర్చొన్నారు.



కాక్‌టెయిల్2 కుటుంబ కథా చిత్రం



షాహిద్ కపూర్ హీరోగా రష్మిక, కృతిసనన్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన సినిమా 'కాక్‌టెయిల్ 2' . ఈ ట్రయాంగిల్ లవ్‌స్టోరీ తాజాగా ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో దీని సెన్సార్ సర్టిఫికెట్‌పై షాహిద్ కపూర్ మాట్లాడారు. ఇది కుటుంబకథా చిత్రమని దీనికి 'ఏ' సర్టిఫికెట్ ఎందుకు ఇచ్చారో అర్థం కాలేదని అన్నారు. సోషల్ మీడియాలో లభిమానులతో ముచ్చటించిన ఆయన దీని గురించి మాట్లాడారు. 'ఈ సినిమాలో అభ్యంతరకరమైన, అసభ్య సన్నివేశాలు ఏవీ లేవు. సినిమా మొత్తంలో అలాంటిది ఒక్క సీన్ కూడా ఉండదు. అలాంటి చిత్రానికి 'ఏ' సర్టిఫికెట్ ఎందుకు ఇచ్చారో ఇప్పటికీ అలోచిస్తూనే ఉన్నాను. ఎంత ప్రయత్నం చేసినా నాకు అర్థం కావట్లేదు. ఇది ముగ్గురు వ్యక్తుల మధ్య జరిగే కథ. కుటుంబ సభ్యులందరితో కలిసి చూసే చిత్రం అని స్పష్టం చేశారు. ప్రేక్షకులు ఈ సినిమా చూసి థియేటర్ నుంచి నవ్వుతూ బయటకు వస్తారని ఆయన అన్నారు. హోమి అదజానియా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా లెస్బియన్ లవ్‌స్టోరీ అంటూ ఇరిగిన ప్రచారాన్ని కూడా కృతిసనన్ తాజాగా ఖండించారు. ఈ చిత్రం ముగ్గురు ప్రధాన పాత్రల చుట్టూ తిరిగే ఓ ఎమోషనల్ డ్రామా అని చెప్పారు. భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైన ఈ సినిమా తొలిరోజు రూ.13 కోట్ల వసూలుచేసినట్లు చిత్రబృందం తెలిపింది. ఈ వీకెండ్ కలెక్షన్స్ పెరిగే అవకాశం ఉందని వేల్చొంది.



హిందీ పీరిశ్రమలో రష్మికపై బిగ్ డిబేట్

: నేషనల్ క్రష్ రష్మిక మందన్న హైదరాబాద్ టు ముంబై ప్రయాణం గురించి తెలిసిందే. ఇటీవల బాలీవుడ్ లో అగ్ర హీరోల సరసన కథానాయికగా నటిస్తూ అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. తాజాగా ట్యాలెంటెడ్ హీరో షాహిద్ కపూర్ సరసన నటించిన బాలీవుడ్ చిత్రం 'కాక్‌టైల్ 2' విడుదలై మిశ్రమ స్పందన తెచ్చుకుంది. అయితే ఈ సినిమాలో రష్మిక మందన్న చెప్పిన హిందీ డైలాగ్ డెలివరీ, డిక్షన్ (ఉచ్చారణ)పైనా, డ్రెస్సింగ్ సెన్స్ పైనా సోషల్ మీడియాలో తీవ్రమైన చర్చ నడుస్తోంది. సినిమాలో రష్మిక హిందీ స్పష్టంగా లేదని, డైలాగులు సరిగ్గా పలకలేక ఇబ్బంది పడిందని నెటిజన్లు పెదవి విరుస్తున్నారు. అంతేకాదు డ్రెస్సింగ్ సెన్స్ పరంగా నేషనల్ క్రష్ గా పిలిపించుకునే రష్మికను కృతి సనోన్ డామినేట్ చేసిందని వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. అకస్మాత్తుగా మాయమైన నటుడి కథలాయితే ఈ డిబేట్ లో చేరిన రష్మిక ఫ్యాన్స్ మాత్రం తనను పీలుస్తూనంతవరకూ డిపెండ్ చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. బాలీవుడ్ లో కృతి సనోన్ తన పీఆర్ స్ట్రాటజీని బలంగా మెయింటెయిన్ చేస్తోందని, రష్మికకు అది ఇంకా అలవాటు కాలేదని కొందరు నమ్మిస్తున్నారు. ఇక 'కాక్ టైల్ 2' చిత్రంలో రష్మిక హైదరాబాద్ అమ్మాయిగా నటించిందని కొందరు వ్యాఖ్యానించగా, తను ఢిల్లీ అమ్మాయిగా నటించిందని మరికొందరు తప్పును సరిదిద్దే ప్రయత్నం చేసారు. ఒక రాష్ట్ర అమ్మాయిలా మాట్లాడటంలో రష్మిక తడబడిందనే డిబేట్ కూడా నడిచింది. అయితే హైదరాబాదీ మూలాలున్న దిల్లీ అమ్మాయి డైలాగ్ డెలివరీ అలాగే ఉండాలంటూ కొందరు తనను సమర్థించారు.బాలీవుడ్‌లో వరుసగా సినిమాలు చేయాలనుకుంటే రష్మిక తన హిందీ ఉచ్చారణపై మరింత దృష్టి పెట్టాలని లేదా చక్కగా డబ్బింగ్ ఆర్టిస్ట్‌ని వాడుకుంటే మంచిదని నెటిజన్లు ఉచిత సలహా ఇస్తున్నారు. అంతేకాదు.. హిందీ రివ్యూల్లో కృతి పాత్రకు ఉన్న ప్రాధాన్యత రష్మిక పాత్రకు లేకుండా పోయిందని.. రష్మికపై కుట్ర జరిగిందని ఒక వర్గం ఫ్యాన్స్ విశ్లేషించారు. మరోవైపు ఈ సినిమాలో రష్మిక పాత్ర నిడివి కూడా చాలా తక్కువగా ఉండటంపై ఫ్యాన్స్ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అసలు ఈ ఇందులో లీడ్ హీరోయిన్‌గా కాకుండా ఒక ఎక్స్‌టెండెడ్ కామియో పాత్రలాగా మాత్రమే అనిపించిందని, ఇంత చిన్న పాత్రకు అంత పెద్ద హీరోయిన్ ఎందుకు ఓకే చెప్పిందో అర్థం కావడం లేదని ఫ్యాన్స్ అవేదన చెందుతున్నారు. ఇదంతా కృతి పీఆర్ స్ట్రాటజీ అని కూడా విమర్శిస్తున్నారు. అయితే ఇటీవల ప్రమోషన్స్ లో గుంపుగా మీద పడుతున్న జనం నుంచి రష్మికను కాపాడేందుకు కృతి సనోన్ ఒక రక్షక భటుడిలా వ్యవహరించిన వీడియోలు వైరల్ అయిన సంగతి తెలిసిందే. నిజానికి రష్మికను ఒక సోదరిలా ఆదరించే కృతి తనపై ఎలాంటి పీఆర్ ట్రిక్స్ ప్లే చేయదని కూడా కొందరు విశ్లేషించారు.



నిద్రలో గురక పెడుతున్నారా?

అయితే ఓ సారి ఆలోచించాల్సిందే! అరుదుగా ఏ ఒకటి, రెండు నిమిషాలో అయితే ఆందోళన అక్కర్లేదు గానీ, ప్రతి రాత్రి గురక సాధారణంగా మారితే కచ్చితంగా ఓ సారి వైద్యులను సంప్రదించడమే మంచిది. ఎందుకంటే దాని వెనుక ఏముందో ఎవరికి తెలుసు? గురక నిద్ర నాణ్యతను దెబ్బతీస్తుంది. దాంతో నిద్రలో శరీరానికి, మనసుకు అసలైన విశ్రాంతి ఉండదు. గురక పెట్టేవారి కంటే, పక్కనున్న వారికీ ఇబ్బంది ఎంతో. గురక శబ్దానికి భయపడి వారి సమీపంలో నిద్రించేందుకు వెనుకాడొచ్చు. మరి గురక లేకుండా నిద్రించడం ఎలాగన్నది, అందుకు ఏం చేయాలన్నది వైద్య నిపుణుల సూచనల ద్వారా తెలుసుకుందాం. గురక ఎందుకొస్తుంది? నిద్ర సమయంలో గాలి ముక్కుల నుంచి ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లే మార్గంలో అడ్డంకులు ఏర్పడితే అప్పుడు గురక వస్తుంది. అలాగే, ఈ సమయంలో నోటి ద్వారా శ్వాస తీసుకునే ప్రయత్నం జరుగుతుంది. ఆ మార్గంలోనూ అవాంతరాలుంటే అప్పుడు కుచించుకుపోయిన మార్గం నుంచి గాలి వెళ్లాల్సి ఉండడంతో చుట్టుపక్కల ఉన్న కణజాలాలు కదలికకు గురై చప్పుళ్లు వస్తాయి. ఇది ఒక్క కారణం మాత్రమే. కానీ, వాస్తవంలో మరెన్నో అంశాలు, సమస్యలు గురకకు కారణం కావచ్చు. అవేంటన్నది తెలుసుకోవడం అవసరం. ఎందుకంటే ఇది పరిష్కారమయ్యే సమస్యే గనుక.నోటి ద్వారా శ్వాస సాధారణంగా ముక్కుల ద్వారా గాలి తీసుకుంటాం. కానీ, నాసికా మార్గాల్లో అవాంతరాల వల్ల కొందరు నోటితో శ్వాస తీసుకుంటుంటారు. అలర్జీలు, సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్, ముక్కులోపలి భాగం వాచిపోవడం, అడినాయిడ్స్ అన్నీ కూడా శ్వాస మార్గానికి అడ్డంకులే. వయసు మధ్య వయసు, ఆపై వయసుకు వచ్చిన తర్వాత గొంతు భాగం సన్నబడుతుంది. దీనివల్ల గురక రావడానికి అవకాశం ఉంటుంది. అధిక బరువు మహిళలతో పోలిస్తే పురుషుల్లో గురక సమస్య ఎక్కువగా వస్తుంది. వాయు నాళాలు తక్కువ వ్యాకోచంతో ఉంటాయి. అధిక బరువు ఉండడం వల్ల మెడ, గొంతు భాగంలో అధిక బరువు పడినా గురకకు దారితీస్తుంది. నాసల్, సైనస్ సమస్యలు సైనస్ సమస్యలో ముక్కు నాసికా కుహరములు జామ్ అవుతాయి. దీంతో గాలి కష్టంగా వెళ్లాల్సి వచ్చి శబ్దం బయటకు వస్తుంది. ఆల్కహాల్, ఔషధాలు మద్యం, పొగతాగడం, ట్రాంక్విలైజర్ ఔషధాలైన లోరజ్ పామ్, డైజిపామ్ కండరాలకు పూర్తి విశ్రాంతిని కలిగిస్తాయి. దానివల్ల కూడా గురక రావచ్చు.అనిద్రా భంగిమ పడుకునే తీరు సరిగా లేకపోయినా ఈ సమస్యకు కారణం కావచ్చు. మెడ నిర్మాణం మెడ భాగం మందంగా ఉన్న వారిలో, అలాగే లావుగా ఉండి, మెడ సన్నగా ఉన్న వారిలోనూ ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. తీవ్ర సమస్యలు తరచుగా గురక పెడుతున్న వారు అబ్ స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ ఆప్నియా బారిన పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. స్లీప్ ఆప్నియా అనేది తీవ్రమైన నిద్ర రుగ్మత. దీని వల్ల శ్వాస తీసుకోవడంలో దీర్ఘ అవరోధాలు, తరచూ నిద్ర నుంచి మేల్కొనడం, గాఢ నిద్ర లేకపోవడం వంటివి రావచ్చు. దీర్ఘకాలంగా గురక కొనసాగుతుంటే రక్తపోటు పెరిగే అవకాశాలున్నాయి. దీనివల్ల గుండె ఎన్ లార్జ్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. దీంతో హార్ట్ ఎటాక్, స్ట్రోక్ ముప్పు పెరుగుతుంది. గురక వల్ల సరిగ్రా నిద్ర ఉండదు. దీనివల్ల కూడా పలు అనారోగ్య సమస్యలు రావచ్చు. సరైన ఆక్సిజన్ ను తీసుకోలేని స్థితి వల్ల రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గిపోతుంది. దీంతో పల్మనరీ హైపర్ టెన్షన్ సమస్య బారిన పడతారు. అలాగే, దీర్ఘకాలం పాటు తలనొప్పి, స్థూలకాయం, అలసట, పగలు నిద్రించడం వంటివి ఉంటాయి. గురక చాలా పెద్ద శబ్దంతో వస్తూ, పగటి పూట నిద్రిస్తుంటే దాన్ని స్లీప్ ఆప్నియాగానే పరిగణించాలి. లేదంటే శ్వాస తీసుకోవడంలో పెద్ద సమస్య ఏదో ఉందని భావించాల్సి ఉంటుంది. స్లీప్ ఆప్నియాతో గుండెకు చేటు. చిన్నారుల్లోనూ... చిన్నారుల్లోనూ గురక సమస్య కనిపిస్తుంటుంది. ఓ అంచనా ప్రకారం ప్రతీ 100 మంది పిల్లలలో 15 మందిలో ఇది కనిపిస్తుంది. గొంతు ద్వారా వెళ్లే శ్వాసమార్గంలో అవాంతరాలు, కుచించుకుపోవడం, సరిగా నిర్మాణం కాకపోవడం ఈ విధమైన కారణాల వల్ల రావచ్చు. అలర్జీలు, గొంతు భాగంలోని టాన్సిల్స్ వాయడం వల్ల కూడా గురక వస్తుంది. ఎక్కువ మంది పిల్లలలో టాన్సిల్స్ వాపే ఈ సమస్యకు కారణం. నెలలు నిండక ముందు పుట్టే పిల్లల్లో, అధిక బరువుతో ఉన్న వారిలోనూ ఇది కనిపించొచ్చు. పిల్లలు నిద్రలో తరచూ కదులుతుంటే, ఛాతీ కదలికలు అసాధారణంగా ఉంటే, గురక పెడుతుంటే వారిలో శ్వాసపరంగా అవాంతరాలున్నట్టు అర్థం చేసుకోవాలి. కానీ, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఎందుకంటే గురక అన్నది పిల్లల ఎదుగుదల మీద ప్రభావం చూపిస్తుందని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. అందుకే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్యులకు చూపించాలి. గుర్తించడం ఎలా? గురక సమయంలో వీడియో, ఆడియో రికార్డు చేసి దాన్ని వైద్యులకు చూపిస్తే సమస్యను గుర్తించడం సులభం అవుతుంది. అలాగే, పల్స్ ఆక్సిమెట్రీ సాయంతో రక్తంలో ఆక్సిజన్ పరిమాణాన్ని తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్య లేకపోతే గురక నుంచి బయటపడేందుకు పలు మార్గాలను సూచించొచ్చు. సమస్య ఉన్నట్టు గుర్తిస్తే అప్పుడు మందులు లేదా శస్త్రచికిత్స ద్వారా సమస్యను సరిచేస్తారు. నోరుమూసి గురక పెడుతుంటే నాలుక కారణంగా గురక వస్తుందని... నోరు తెరిచి గురక పెడుతుంటే గొంతు కండరాల వల్ల, వెల్లకిలా పడుకున్నప్పుడు చిన్నగా గురక పెడుతుంటే జీవన విధానంలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది. ఏ విధంగా పడుకున్నాగానీ గురక వస్తుంటే అందుకు చికిత్స అవసరం. సొంతంగా నివారణ కొన్ని రకాల టెక్నిక్కులు, జీవన విధానంలో మార్పులతో గురక సమస్యను తగ్గించుకోవడం, దాన్నుంచి బయటపడడం సాధ్యమే. నిద్ర భంగిమల్లో మార్పులు చేసుకోవాలి. కనీసం నాలుగు అంగుళాల ఎత్తులో తల ఉంచి నిద్రించినట్టయితే దవడ, నాలుక ముందుకు వస్తాయి. మెడ కండరాలు మడత పడకుండా చూసుకోవాలి. ఒకపక్కకు నిద్రించాలి. వెల్లకిలా పడుకోవద్దు. ముక్కు నాసికా రంధ్రాలు మూసుకుపోతే, నిద్రించే ముందు ముక్కులో సెలైన్ వాటర్ డ్రాప్స్ సాయంతో అడ్డంకులు లేకుండా చూసుకోవాలి. అలెర్జీ ఉంటే అందుకు సంబంధించి మందులను వాడాలి.– అధిక బరువు ఉంటే దాన్ని తగ్గించుకునే కార్యాచరణను వెంటనే మొదలు పెట్టాలి. పొగతాగే వారిలో గురక సమస్య ఎక్కువ మందిలో వస్తుంది. కనుక ఈ అలవాటును పదిలించుకోవాలి. అల్కహాల్, నిద్రమాత్రలకు దూరంగా ఉండాలి. నిద్రించడానికి ముందు బీర్లం పరంగా కష్టమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవద్దు. వ్యాయామాలు ప్రతీ రోజూ వ్యాయామం చేయడం, వీలైతే ఈత కొట్టడం వల్ల మంచి ఫలితం వుంటుంది. ఏ ఈ ఐ ఓ యూ అంటూ వోవెల్స్ ను పెద్దగా పలుకుతూ తడవకు మూడు నిమిషాలు పాటు చేయాలి. ఇలా రోజులో వీలైనన్ని సార్లు చేయొచ్చు.– నాలుకను బయటపెట్టి దవడను ఎడమచేతి వైపునకు తిప్పి 30 సెకండ్ల పాటు ఉంచాలి. ఆ తర్వాత ఇదే విధంగా దవడను కుడి వైపునకు తిప్పి మరో 30 సెకండ్ల పాటు ఉంచాలి. చికిత్సా విధానాలు వైద్యపరంగా ఆధునిక చికిత్సా విధానాలు వచ్చేశాయి. గురక సమస్య తగ్గదన్న అభిప్రాయాన్ని విడిచిపెట్టి వెంటనే చెవి, గొంతు, ముక్కు డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. కొన్ని రకాల పరికరాలు, మందులు వీటిలో ఏదైనా సూచించే అవకాశం ఉంది. సైనస్, టాన్సిల్స్ వల్ల గురక వస్తుంటే శస్త్రచికిత్స ద్వారా అయినా సమస్యను సరిచేయవచ్చు. దీర్ఘకాలంగా గురకతో బాధపడుతుంటే స్లీప్ ఆప్నియా సమస్య ఉందని గుర్తిస్తే దాన్ని నయం చేసేందుకు మందులు సూచిస్తారు. గుండెకు సంబంధించి కూడా పరీక్షలు చేసి చూస్తారు. నిజానికి గురక బయటకు కనిపించే లక్షణం. ఏం కాదులే అని నిర్లక్ష్యం తగదు. దాని మూలాన్ని, ఎందుకు వస్తుందో కారణాన్ని గుర్తించాలి. దానిపల్ల అరుదుగా గుండె జబ్బులు, ఇతర ఇబ్బందులు బయటపడే అవకాశం ఉంది. అందుకే ఓ సారి వైద్యులను సంప్రదించి సమగ్ర పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది.

తల్లిదండ్రుల్లో ఉన్నట్టుండి ఒకరు మరణిస్తే... ఎదరయ్యేవి ఇవే...

జన్మనిచ్చిన తల్లి లేదా తండ్రి అర్ధాంతరంగా తమను వీడితే బాధతో మనసు ఐరుమెక్కుతుంది. దాన్ని దిగమింగుకుని తర్వాత నిర్వహించాల్సిన కార్యక్రమాలపై దృష్టి పెడుతుంటారు. ఈ పనులన్నీ ముగిసిన తర్వాత చూడాల్సిన కీలకమైన ఆర్థిక బాధ్యతలు కూడా చాలా ఉంటాయి. ఆర్థిక బాధ్యతలు అంటే కొంచెం పెద్ద పనే. ఈ కీలక సమయంలో నిర్వహించాల్సిన వాటి గురించి నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో చూద్దాం. డెత్ సర్టిఫికెట్ ఓ వ్యక్తి మరణం తర్వాత వారి సంబంధీకులు తప్పకుండా తీసుకోవాల్సినది మరణ ధ్రువీకరణ పత్రం. ఖాతాలు మూసివేయాలన్నా, వాటిలోని నిధులను వారసులు పొందాలన్నా, ఆస్తులు, పెట్టుబడుల బదిలీలు, బీమా క్లెయిమ్ లు వేటికైనా డెత్ సర్టిఫికెట్ కీలకం. ఒకటి, రెండు లేదా మూడు కాపీలు సరిపోవంటున్నారు నిపుణులు. వీలైనన్ని కాపీలు తీసుకుని ఉంచుకుంటే అవసరమైన ప్రతీ చోటా సమర్పించేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. కనీసం ఓ 10 కాపీలు అయినా తీసుకోవడం అవసరమే. సహజ మరణం అయితే డెత్ సర్టిఫికెట్ సరిపోతుంది. కానీ, సహజ మరణం కానిపక్షంలో శవపరీక్ష నివేదిక, పోలీసు స్టేషన్ నుంచి లెటర్ కూడా తీసుకోవాలి. వ్యక్తి మరణించిన 21 రోజుల్లోపల ఆ సమాచారాన్ని విధిగా అధికారులకు తెలియజేసి డెత్ సర్టిఫికెట్ పొందాలి. తల్లి లేదా తండ్రి ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మరణించిన యెడల నిర్ధీత పత్రంపై పూర్తి పేరు, వయసు, తండ్రి లేదా తల్లి పేరు, చిరునామా వివరాలను స్పష్టంగా పేర్కొని ఆస్పత్రి సిబ్బందికి ఇవ్వాలి. దీన్ని ఆస్పత్రి యాజమాన్యం స్థానిక జనన, మరణ వివరాల నమోదు కేంద్రానికి పంపిస్తారు. పట్టణాల్లో అయితే మున్సిపాలిటీ కార్యాలయానికి పంపిస్తారు. అక్కడి నుంచి డెత్ సర్టిఫికెట్ పొందాల్సి ఉంటుంది. ఆస్పత్రిలో ఫామ్ నింపే ముందు మరణించిన వారి ఆధార్ కార్డును పక్కన పెట్టుకుని అన్ని వివరాలు సరిగ్గానే రాసినదీ, లేనిదీ క్రాస్ చెక్ చేసుకోవాలి. అక్షర దోషాలు, వయసు, ఇలా ఏ రూపంలోనూ తప్పులకు చోటివ్వకూడదు. ఇంటి పేరు, అసలు పేరును స్పష్టంగా ఇవ్వాలి. దోషాలు ఉంటే ఆ ప్రక్రియ తిరిగి మొదటికి వచ్చేస్తుంది. దీంతో ఆస్పత్రి, మునిసిపల్ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగడంలో కాలహరణం జరిగిపోతుంది.నామినీ, విల్లు, వారసత్వ ధ్రువీకరణ పత్రం మరణించిన వారు అప్పటికే విల్లు రాసి ఉన్నారేమో చూడాలి. ఒకవేళ విల్లు రాసి ఉంటే చాలా ఆర్థిక వ్యవహారాలకు అది కీలక డాక్యుమెంట్ గా మారుతుంది. ఆస్తులను ఎలా పంపిణీ చేయాలి, ఎవరికి అన్నది అందులో వివరంగా రాసి ఉంటారు. ఇలా రాసి ఉంటే బ్యాంకు ఖాతాలు, ఇన్వెస్ట్ మెంట్లు వంటి చరాస్తులను సులభంగా పంపిణీ చేసేందుకు వీలుంటుంది. ఒకవేళ నామినీ అయితే, వారికి చట్టబద్ధమైన హక్కులు ఉండవు. వారసుల తరఫున వారు ప్రతినిధులు మాత్రమే అవుతారు. పేరెంట్ విల్లు రాయకుండా మరణిస్తే వారసత్వ సర్టిఫికెట్ ను జిల్లా కోర్టు నుంచి తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ సర్టిఫికెట్ చరాస్తులకు మాత్రమే. స్థిరాస్తులైన రియల్ ఎస్టేట్ వంటివి చట్ట ప్రకారం వారసుల మధ్య పంపిణీ జరగాల్సి ఉంటుంది. ఒకవేళ స్థిరాస్తుల్లో తమకు వాటా వద్దనుకుంటే దాన్ని తండ్రి లేదా తల్లి పేరు మీదకు మార్చవచ్చు. రిలీజ్ డీడ్ పై సంతకం చేస్తే సరిపోతుంది. తల్లిదండ్రులు విల్లు రాయడం వల్ల వారి తదనంతరం చట్టపరంగా వారసుల మధ్య విభేదాలు తలెత్తకుండా, న్యాయపోరాటం పేరుతో కాలహరణం జరగకుండా నివారించినట్టవుతుంది. పత్రాలను సంపాదించాలి తల్లిదండ్రులకు సంబంధించి అన్ని ముఖ్యమైన డాక్యుమెంట్లు ఎక్కడున్నాయో చూడాలి. వారికి ముందే అవగాహన ఉంటే అన్నింటినీ ఒక్క చోటే క్రమపద్ధతిలో పెట్టి ఉంటారు. లేదంటే వాటిని ఎక్కడున్నదీ గుర్తించాలి. కొన్ని సందర్భాల్లో అన్నీ లభ్యం కాకపోవచ్చు. పేర్లకు సంబంధించి ఫిజికల్ పత్రాలున్నాయనుకోండి. వాటిని ఎలక్ట్రానిక్ రూపంలోకి మార్చుకోవాలి. ఒకవేళ స్టాక్స్ ఉండీ పత్రాలు లేకుంటే నష్టపోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అన్ని పత్రాలను సమీకరించిన తర్వాత ఆస్తులు, అప్పులు, వ్యయాలు, రావాల్సిన ఆదాయం ఇలా నాలుగు పరిశీలనలు చేయాలని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. బ్యాంకు ఖాతాల పాస్ పుస్తకాలు, డిపాజిట్లు, ఏటీఎం కార్డులు, క్రెడిట్ కార్డులు, బీమా పాలసీ డాక్యుమెంట్లు, స్టాక్స్ ఉంటే డీమాట్ ఖాతా వివరాలు, మ్యూచువల్ ఫండ్స్, పెద్దల పొదుపు పథకం, ఎన్ఎస్ సీ, పిక్స్ డ్ డిపాజిట్లు, యుటిలిటీ బిల్లులు (ఎలక్ట్రిసిటీ, నీరు, గ్యాస్, ఫోన్, ఇంటర్నెట్) ఆస్తుల పత్రాలు, రుణాలు తీసుకుని ఉంటే ఆ వివరాలు అన్నింటినీ సేకరించాలి. ఒకవేళ మరణించిన వారు అప్పటి వరకూ ఉద్యోగంలో ఉండుంటే దానికి సంబంధించిన డాక్యుమెంట్లను సేకరించాలి. సంబంధిత ప్రభుత్వ విభాగం లేదా ప్రైవేటు కంపెనీని సంప్రదించి సమాచారం ఇవ్వాలి. ఎందుకంటే ఉద్యోగులకు సాధారణంగా బీమా ఉంటుంది. దీన్ని క్లెయిమ్ చేసుకోవడం ద్వారా తక్షణ ఆర్థిక అవసరాలు కొంత మేర తీరతాయి. బకాయిలు, ఇతర చెల్లింపులు రుణాలు ఏవైనా ఉంటే వాటి గురించి పరిశీలించాలి. కొన్నింటికి ఈసీఎస్ ద్వారా బ్యాంకు ఖాతా నుంచే ఆటోమేటిక్ గా చెల్లింపులు జరుగుతుంటాయి. మరి అటువంటివి ఏవైనా ఉన్నాయా? వాటికి సంబంధించిన వాయిదాలకు సరిపడా ఖాతాలో బ్యాలన్స్ ఉందా? అన్నది చూసుకోవాలి. కొన్నింటికి తక్షణమే చెల్లింపులు చేయాల్సి రావచ్చు. వీలైతే వెంటనే చెల్లించడం లేదంటే గడువు తీసుకోవడం చేయాలి. మరీ ముఖ్యంగా క్రెడిట్ కార్డుపై రుణాలు తీసుకుని ఉంటే తక్షణమే చెల్లించడం మంచిది. లేదంటే భారీగా వడ్డీ భారం పడుతుంది. ఇవి కాకుండా నెలవారీ బిల్లులకు కూడా చెల్లింపులు చేయడం, ఇన్వెస్ట్ మెంట్స్ కు సంబంధించి నెలవారీ సిప్ ఉంటే వాటిని కొనసాగించడం లేదా ఆపేయడం చేయొచ్చు. repసమాచారం తల్లి లేదా తండ్రి మరణానంతరం వారి పేరిట బ్యాంకు ఖాతాలు, బీమా పాలసీలు ఉంటే ఆ సమాచారం ఆయా సంస్థలకు తెలియజేయాల్సి ఉంటుంది. పెట్టుబడులు పెట్టి ఉంటే ఆ సంస్థలకు కూడా సమాచారం అందించాలి. రుణాలు తీసుకుని ఉంటే ఇచ్చిన సంస్థలకూ లిఖితపూర్వకంగా సమాచారం చేరవేయాలి. బ్యాంకు ఖాతాలు, పెట్టుబడుల ఖాతాలు మరణించిన వ్యక్తి పేరిటే ఉంటే క్లోజ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. జాయింట్ ఖాతాలైతే జీవించి ఉన్న మరొకరి పేరు మీదకు బదిలీ చేసుకోవాలి. బ్యాంకు ఖాతాకు లాకర్ ఉంటే దాన్ని తాత్కాలికంగా నిలిపివేస్తారు. చట్టబద్ధమైన ప్రక్రియలు పూర్తి చేసిన తర్వాతే నామినీ లేదా వారసులకు లాకర్ యాక్సెస్ కు అనుమతిస్తారు. ఎసెట్స్ ఏమైనా ఉండి ఉంటే ఆ సంస్థలకు కూడా తెలియజేయాలి. వారు ఉద్యోగం చేసి ఉంటే ఆ సంస్థలకు కూడా సమాచారం అందించాలి. ప్రతీ సంస్థకు నిర్ధీత విధానం ఉంటుంది. దాని ప్రకారం ఈ ప్రక్రియలను పాటించాలి. బ్యాంకు ఖాతా జాయింట్ ఖాతా ఉమ్మడిగా ఉండుంటే అందులోనూ రకాలున్నాయి. బ్యాంకు అధికారులను సంప్రదించి జీవించిన ఉన్న పేరెంట్ దాన్ని కొనసాగించేందుకు అవకాశం ఉందో, లేదో కనుక్కోవాలి. ఉంటే కొనసాగించడం లేదంటే ఖాతాను క్లోజ్ చేసేయాలి. జీవించి ఉన్న పేరెంట్ కు అప్పటికే సొంతంగా ఖాతా ఉంటే సరే. లేదంటే ఖాతా తెరవాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. జాయింట్ ఖాతా క్లోజ్ చేస్తే మిగిలిన జాయింట్ హోల్డర్ కు అందులోని బ్యాలన్స్ చెల్లిస్తారు. లేదంటే నామినీ అయినా పొందొచ్చు. ఇందుకోసం డెత్ సర్టిఫికెట్, నామిని లేదా మరో జాయింట్ హోల్డర్ గుర్తింపు, నివాస ధ్రువీకరణగా ఆధార్, పాన్ కార్డులు ఉంటే సరిపోతుంది. సింగిల్ ఖాతానే అయి ఉండి నామినీగా ఎవరి పేరైనా ఉంటే వారు ఖాతా క్లోజ్ చేసి అందులోని బ్యాలన్స్ ను క్లెయిమ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. నామినీ లేకుంటే చట్టబద్ధమైన వారసులకే క్లెయిమ్ కు అవకాశం ఇస్తారు. లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ టర్మ్ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ పాలసీ ఉంటే పరిహారం కోరుతూ నామినీ క్లెయిమ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇందుకోసం డెత్ సర్టిఫికెట్, నామినీ చిరునామా, నివాస ధ్రువీకరణలు అవసరం. జీవిత బీమా పరిహార దరఖాస్తుల ఆమోదానికి 45 రోజుల నుంచి ఆరు నెలల వరకు సమయం తీసుకుంటుంది. అందుకని వీలైనంత ముందే క్లెయిమ్ ప్రక్రియ మొదలు పెట్టాలి. వైద్య బీమా ఫ్యామిలీ ఫ్లోటర్ హెల్త్ పాలసీ ఉన్నవారు మరణించిన వ్యక్తి పేరును రెన్యువల్ సమయంలో తీసేయించాలి. దీంతో జీవించి ఉన్న తల్లి లేదా తండ్రి పేరు మీద తిరిగి పాలసీ జారీ అవుతుంది. ఇందుకోసం డెత్ సర్టిఫికెట్ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. వాహనాలు తల్లిదండ్రుల్లో మరణించిన వారి పేరిట వాహనం ఉంటే రవాణా శాఖ కార్యాలయానికి వెళ్లి వారసులు తమ పేరిట మార్చుకోవాల్సి ఉంటుంది. చట్టబద్ధమైన వారసులు, డెత్ సర్టిఫికెట్, తమ ఆధార్, పాన్ కార్డు, ఇతర ధ్రువీకరణలతో రవాణా శాఖ కార్యాలయానికి వెళ్లి తమ పేరిట మార్చాలని కోరుతూ దరఖాస్తు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. గ్యాస్, టెలిఫోన్ మరణించిన వారి పేరిట ఎల్పీజీ గ్యాస్ కనెక్షన్, టెలిఫోన్ కనెక్షన్, ఇతరత్రా ఏవైనా ఉంటే వాటికి సంబంధించి కూడా పేరు మార్చుకోవాలి. ఇందుకోసం డెత్ సర్టిఫికెట్, తమ ధ్రువీకరణ పత్రాలతో వారసులు వెళ్లి దరఖాస్తు చేసుకుంటే సరిపోతుంది. repపెట్టుబడులు పెట్టుబడులు ఉంటే వాటిలో కచ్చితంగా నామినీ పేరు ఉంటుంది. నామినీగా ఉన్న వారు తమ ధ్రువీకరణ, చిరునామా పత్రాలతో వెళ్లి దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. ఈ సందర్భంగా చనిపోయిన వారి డెత్ సర్టిఫికెట్ ఇవ్వడం తప్పనిసరి. నామినీ లేకపోతే చట్టబద్ధమైన వారసులు క్లెయిమ్ చేసుకోవాలి. వారు కూడా తమ గుర్తింపు ధ్రువీకరణ లేదా,

Editor, Printer &Published By : Mir Amjad Ali Khan Hindustan Printing Press16-9-407/A, Wahed Nagar, Old Malakpet, Hyderabad 500036
RNI NO : 71408/99 Contact No : 9391091202/9885106759