

MotherIndia
Resorts & Resorts LLP
RESORT WITH 12 TYPES OF AMENITIES
SUNDAY CUSTOMER MELA
5 Gunta (405 Sq. Yds)
₹ 827 Per Sq. Yd
₹ 5.0 Lakhs
Actual Price ₹ 6.0 Lakhs
9989856995 Venkatesh Jetti
General Manager (Marketing)

Simultaneously published from Guntur, Hyderabad, Adilabad, Khammam, Karimnagar & Warangal

స్టాఫ్ రిపోర్టర్స్ & రిపోర్టర్స్ కావాలను వుదయం
తెలుగు దినపత్రికల రిపోర్టర్ల కోసం
ఆన్లైన్ పోస్టులో అభ్యర్థనలు చేయండి
రిపోర్టర్లకు ఈ మొదటి రిపోర్టులు పంపాలను
అభ్యర్థనలకు తగిన వేతనం ఇవ్వాలను
◆ సమయానికి ప్రాధాన్యం ◆ కొత్తవారికి కూడా అవకాశం
రిపోర్టులు పంపాలను మొదటి రిపోర్టులను
E-mail: bureauchiefvoodayam@gmail.com Cell: 9494614805



విజయవాడ

వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి కొత్త కష్టం ప్రారంభమైంది. కేంద్రానికి ఆ పార్టీ వ్యతిరేకమైంది. ఇందుకు వచ్చే సవరణ బిల్లు కారణమైంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం గత కొద్ది రోజులుగా ఈ బిల్లు సవరణకు ప్రయత్నిస్తూనే ఉంది. కానీ ఎట్టకేలకు అది సాకారం అయ్యింది. పార్లమెంటు ఉభయ సభల్లో సైతం ఆ బిల్లు ఆమోదం పొందింది. అయితే ఏపీకి సంబంధించి టిడిపి తో పాటు జనసేన మద్దతు తెలిపాయి. వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మాత్రం వ్యతిరేకించడంతో పాటు వ్యతిరేకంగా ఓటు వేసింది కూడా. సహజంగానే ఇది కేంద్రానికి మింగుడు పడని విషయం. అందుకే ఇప్పుడు వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ తీరుపై కేంద్రం ఆగ్రహంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ పరిణామాలతో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ లో సైతం ఆందోళన వ్యక్తం అవుతోంది. పాత కేసులను తిరగతోడే అవకాశం ఉంది. రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం ఇప్పటికే వైసీపీపై విరుచుకుపడుతోంది. దీనికి కేంద్రం తోడైతే ఇబ్బందికర పరిస్థితులు తప్పవు. వాస్తవానికి 2014 నుంచి వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్

వైసీపీకి కొత్త కష్టాలు

- కేంద్రానికి ఆ పార్టీ వ్యతిరేకమైంది. ఇందుకు వచ్చే సవరణ బిల్లు కారణమైంది.
- కేంద్ర ప్రభుత్వం గత కొద్ది రోజులుగా ఈ బిల్లు సవరణకు ప్రయత్నిస్తూనే ఉంది
- కానీ ఎట్టకేలకు అది సాకారం అయ్యింది
- వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మాత్రం వ్యతిరేకించడంతో పాటు వ్యతిరేకంగా ఓటు వేసింది కూడా. సహజంగానే ఇది కేంద్రానికి మింగుడు పడని విషయం
- అందుకే ఇప్పుడు వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ తీరుపై కేంద్రం ఆగ్రహంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది
- ఈ పరిణామాలతో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ లో సైతం ఆందోళన వ్యక్తం అవుతోంది



80 వేల సంఘాలకు రూ.8 వేల ఋణాలు
కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రాయోజిత పథకాల ద్వారా లక్ష మందికి లబ్ధి
లబ్ధిదారులకు చెక్కులు అందజేసిన పురపాలక శాఖ మంత్రి నారాయణ

అమరావతి

మహిళా వ్యాపారాభివృద్ధిలో భాగంగా పలువురి లబ్ధిదారులకు బ్యాంకు లింకేజీ ద్వారా మంజూరైన రూ. 143.55 కోట్లు, పీఎం స్వానిధి ద్వారా రూ. 2.21 కోట్లు రుణాలకు సంబంధించిన చెక్కుల పురపాలక శాఖ మంత్రి నారాయణ చేతుల మీదుగా శనివారం లబ్ధిదారులకు అందజేశారు. అంతేకాకుండా అత్యుత్తమ ప్రతిభ కలిగిన ఇంజనీరింగ్ ఎంటర్ప్రెన్యూర్లకు (ప్రతి జిల్లా నుండి ఒక్కొక్కరికి) ప్రశంస, ఎక్సలెన్స్ సర్టిఫికేట్లు అందజేశారు. స్వయం సహాయక సంఘ మహిళల కొరకు అధికారిక వెబ్సైట్, మహిళాకాశం యాప్, పట్టణ నిరాశ్రయుల వసతి గృహం కొరకు

అమరావతి

రూ. 10 కోట్లు ఇవ్వనున్నట్లు ప్రసాద్ సీడ్స్ చైర్మన్ ప్రసాద్ అభినందించిన సీఎం చంద్రబాబు సీఎం పిలుపుతో పీ4కి అనూహ్య స్పందన



నిధులతో ఒక లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్ట్ నిర్మించి ఇవ్వడానికి గుంటూరు జిల్లాలో ఒక పారిశ్రామిక వేత్త ముందుకు వచ్చారు. గుంటూరు జిల్లా కాకమాను మండలంలో రైతులు సాగునీటి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. కొమ్మూరు కెనాల్ ద్వారా నీటి సౌకర్యం ఉన్నా... చివరి భూములకు నీరు అందడం లేదు. ఇక్కడ లిఫ్ట్ నిర్మిస్తే ఈ ప్రాంత రైతుల కష్టాలు తీరతాయి. దీంతో ఈ సమస్యను పరిష్కరించడానికి పీ4పై సీఎం ఇచ్చిన పిలుపును అందుకుని ప్రసాద్ సీడ్స్ అధినేత ప్రసాద్ ముందుకు వచ్చారు. తమ సొంతూరులో

ఆస్తులపై అందుకే షర్మిల దుష్ప్రచారం'



దైవరన్ పాలిటిక్స్ లో భాగంగానే చంద్రబాబు ఆమెను తెరపైకి తీసుకొచ్చారని 'షర్మిల చెబుతున్న ఆస్తులు దర్యాప్తు సంస్థల నియంత్రణ లో ఉన్నాయి' ఆ ఆస్తులు ఇవ్వలేదంటూ వైఎస్ షర్మిల దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారు జగన్ - షర్మిల మధ్య కుదిరిన ఒప్పందం క్షియర్గా ఉంది

అనంతపురం

ఆస్తుల పంపకాల విషయంలో వైఎస్సార్ సీపీ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డిపై షర్మిల చేస్తున్న ఆరోపణలను మాజీ ఎమ్మెల్యే వేంపల్లి సతీష్ రెడ్డి ఖండించారు. దైవరన్ పాలిటిక్స్ లో భాగంగానే చంద్రబాబు ఆమెను తెరపైకి తీసుకొచ్చారని అన్నారు.

హత్యకు గురైన వైఎస్సార్ సీపీ కార్యకర్త లింగమయ్య కుటుంబాన్ని ఈ నెల 8వ తేదీన వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి పరామర్శించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పర్యటన ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించేందుకు వైఎస్సార్ సీపీ నేతలు శనివారం భీటీ నిర్వహించారు. అనంతరం సతీష్ రెడ్డి మీడియాతో మాట్లాడారు. 'షర్మిల చెబుతున్న

తాను దంతేశ్వరి మాత ఆశీస్సులు పొందా

- మావోయిస్టులకు అమిత్ షా సవాల్
- వచ్చే నవరాత్రి నాటికి ఎర్ర బీభత్సం అంతం కావాలన్నారు.
- ప్రపంచానికి చాటి చెప్పే పాండుం ముగింపు కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం ఎంతో ఆనందంగా ఉంది
- మోదీ నుంచి తానొక సందేశం తెచ్చా.. వచ్చే ఏడాది దేశంలోని ప్రతీ గిరిజన జిల్లా నుంచి కళాకారులను ఒకే పేరుతో బస్టర్ పాండుం ఉత్సవాలకు తీసుకొస్తాం"





చక్కని ఆరోగ్యం

థైరాయిడ్ మందులు మానేస్తున్నారా..

థైరాయిడ్ మందులు మధ్యలో మానేస్తే మీ శరీరంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్థాయిలు తగ్గిపోతాయి. ప్రత్యేకించి మీకు హైపోథైరాయిడిజం ఉంటే అది మరిన్ని అనర్థాలకు దారి తీస్తుంది. మీ శరీరం అవసరమైన థైరాయిడ్ హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయదు. ఇలా ఉన్నట్లుంటే థైరాయిడ్ మందులు ఆపేయడం అంత మంచిది కాదని నిపుణులు అంటున్నారు. ఒక వేళ మీకు ఇప్పటికే థైరాయిడ్, హైపో థైరాయిడిజం ఉండి మీరు గనకు మందులు మానేస్తే మీలో దీనికి సంబంధించిన లక్షణాలు మరింత ఎక్కువవుతాయి. ఉదాహరణకు ఎప్పుడూ అలిసిపోయినట్లుగా, శక్తి లేనట్లు అనిపించడం. బరువు పెరగడం, చలిని తట్టుకోలేకపోవడం, మలబద్దకం, జుట్టు రాలిపోవడం, కండరాలు బలహీనంగా అవుడం కొన్నిసార్లు డిప్రెషన్ లక్షణాలు కనిపించడం వంటివి కనిపిస్తాయి. అంతేకాదు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, గొంతు బొంగురుపోవడం, రుతుక్రమంలో మార్పులు, ముఖం కాళ్లు చేతుల్లో వాపులు ఇవన్నీ హైపో థైరాయిడిజం లక్షణాలు. మొదటి వారంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్థాయిలు తగ్గడం ప్రారంభించినప్పుడు కొంతమందికి తేలికపాటి అలసట, నీరసం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. అదే ఒక నాలుగు వారాల పాటు మందులు వేసుకోవడం మానేస్తే, ఈ లక్షణాలు మరింత

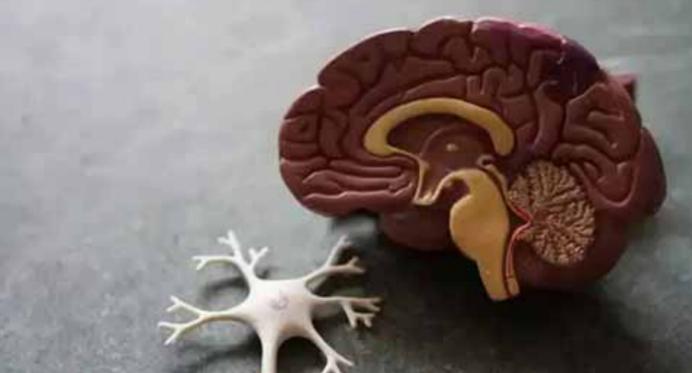


మందిరి ఇబ్బంది పెడతాయి. థైరాయిడ్ మందులు మానేయడం వల్ల జీవక్రియ మందగిస్తుంది, దీని ఫలితంగా బరువు పెరగడం, చలికి సున్నితత్వం అలసట వస్తుంది. శరీరం తగినంత థైరాయిడ్ హార్మోన్లను

తయారు చేయడంలో ఇబ్బంది వస్తుంది. ఔషధం అకస్మాత్తుగా ఆపివేసినప్పుడు, మానసిక స్థితిలో మార్పులు, నిరాశ మరియు శక్తి లేకపోవడం వంటి లక్షణాలు మళ్ళీ కనిపించవచ్చు. లేదా అధ్యాత్మికంగా మారవచ్చు. అవడం వల్ల శక్తి హెచ్చుతగ్గులు, క్రమరహిత ఋతుస్రావం, జుట్టు రాలడం మరియు జీవక్రియ అసమతుల్యత వంటి తక్షణ పరిణామాలు ఉండవచ్చు. చికిత్స చేయని హైపోథైరాయిడిజం వల్ల గుండె జబ్బులు, టోలు ఎముకల వ్యాధి, వంద్యత్వం మరియు అభిజ్ఞా క్షీణత ఎక్కువగా సంభవిస్తాయి. గర్భధారణ సమయంలో మందులు తీసుకోవడం మానేయడం వల్ల గర్భస్రావం, ముందస్తు జననం మరియు పుట్టుకతో వచ్చే అసాధారణతలు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. స్థిరమైన హార్మోన్ స్థాయిలను నిర్ధారించడానికి, థైరాయిడ్ మందులను ప్రతిరోజూ ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి. హార్మోన్ల స్థిరత్వాన్ని

కాపాడుకోవడానికి, ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి మోతాదు మారుతుంది మరియు క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించాల్సిన అవసరం ఉంది. రోగుల హార్మోన్ల స్థాయిలు స్థిరీకరించబడిన తర్వాత మరియు వారి లక్షణాలు తగ్గిన తర్వాత వారి మందులు తీసుకోవడం మానేయమని వైద్యుడు సలహా ఇవ్వాలి. క్రమం తప్పకుండా థైరాయిడ్ పనితీరును పరీక్షించడం వల్ల మందులు మానేయడం వల్ల కలిగే ఏవైనా ప్రతికూల ప్రభావాలను గుర్తించడంలో మరియు మార్పులను అంచనా వేయడంలో సహాయపడుతుంది. మందులు హఠాత్తుగా ఆపేయడం సాధారణంగా మంచిది కాదు. ఇది లక్షణాలు త్వరగా తీవ్రంగా తిరిగి రావడానికి దారితీస్తుంది. మీరు థైరాయిడ్ మందులు ఆపాలని ఆలోచిస్తుంటే, ముందుగా మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. వారు మీ పరిస్థితిని అంచనా వేస్తారు, మీరు ఆవడం సురక్షితమో కాదో నిర్ణయిస్తారు అవసరమైతే క్రమంగా ఎలా ఆపాలో మీకు మార్గనిర్దేశం చేస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, తాత్కాలిక థైరాయిడ్ పనిచేయకపోవడం (ఉదాహరణకు, గర్భధారణ సమయంలో) వంటి వాటిలో, డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో మందుల మోతాదును క్రమంగా తగ్గించి పూర్తిగా ఆపేయవచ్చు. అయితే, ఇది మీ థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్థాయిలను క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షిస్తూ వైద్యుల పర్యవేక్షణలోనే చేయాలి.

లేత వయసులోనే మెదడుకి వృద్ధాప్యం..!



సాధారణంగా వయస్సు పెరిగే కొద్దీ మెదడు సామర్థ్యం కూడా తగ్గి మెదడు వృద్ధాప్యం సంభవిస్తుంది. దీనివల్ల వృద్ధులలో జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం, చిత్తవైకల్యం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. కానీ వయస్సు మాత్రమే కాదు కొన్ని కారణాల వల్ల వృద్ధాప్యం రాకముందే ఇలా మెదడు వృద్ధాప్యంలోకి అడుగు పెడుతున్నట్లు తాజా అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. వయసు

కారణాల వల్ల వృద్ధాప్యం రాకముందే మెదడు వృద్ధాప్యం సంకేతాలను చూపించడానికి కారణమవుతాయని డి లాస్సెట్లోని ఓ నివేదిక తెలిపింది. చిన్న వయసులోనే నిశ్చలంగా ఉండే, అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి మెదడు జీవితకాలాన్ని క్రమంగా తగ్గిస్తుందని ఈ నివేదిక వెల్లడించింది. సరళంగా చెప్పాలంటే మెదడు వృద్ధాప్యం అంటే ఒక వ్యక్తి వయస్సు పెరిగే కొద్దీ అతని మెదడు పనితీరు, సామర్థ్యం, నిర్మాణంలో క్షీణత సంభవించడం. మెదడు ప్రతి సెకనుకు పది లక్షలకు పైగా కొత్త నాడీ కణజన్మ సంభవిస్తుంది. అని సంవత్సరాల వయస్సు, యుక్తవయస్సు వచ్చేసరికి, మెదడు పరిమాణం దాని పరిమాణంలో దాదాపు 90 శాతం వరకు పెరుగుతుంది. మెదడు సామర్థ్యం 30 - 40 సంవత్సరాల మధ్య తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. 60 సంవత్సరాల తర్వాత మెదడు సామర్థ్యం క్షీణత రేటు పెరుగుతుంది. ఇదే మెదడు వృద్ధాప్యం. డి లాస్సెట్లోని ఒక నివేదిక ప్రకారం.. వయస్సు మాత్రమే కాకుండా నిశ్చలమైన, అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి కూడా మెదడు వృద్ధాప్యాన్ని వేగవంతం చేస్తుందని వెల్లడించింది. డి లాస్సెట్లోని ఒక నివేదిక ప్రకారం నిశ్చల, అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి వయస్సుకు ముందే మెదడు వృద్ధాప్యాన్ని వేగవంతం చేస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అనారోగ్యకరమైన, నిశ్చల జీవనశైలి మెదడు వృద్ధాప్యానికి కారణం. ఈ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, శారీరక శ్రమ, పూర్వం సంబంధ ఫిట్నెస్, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నిర్వహించడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం అన్నీ మెదడు వృద్ధాప్య లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది అభిజ్ఞా సామర్థ్యాన్ని పెంచడంలో, చిత్తవైకల్యం ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.



మెట్లు ఎక్కే సమయంలో మొకాళ్లలో నొప్పి వస్తుందా?

చాలా మందికి నేటి కాలంలో చిన్న వయసులోనే ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ఎప్పుడో 60 ఏళ్లకు రావల్సిన జబ్బులు నేటి కాలంలో 45 ఏళ్ల దాని వారిలోనూ కనిపిస్తున్నాయి. సాధారణంగా తుంటి నొప్పి, మోకాళ్ల నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వృద్ధాప్యంలో మొదలవుతాయి. నేటి కాలంలో 45 ఏళ్ల దాని వారిలో తుంటి నొప్పి, మోకాళ్ల నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు మొదలవుతాయి. దీంతో వయసు పెరిగే కొద్దీ కొంతమందికి నడవడం, తిరగడం కష్టమవుతుంది. ముఖ్యంగా మెట్లు ఎక్కడం సరిగ్గా చేయకపోతే, అది తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీయవచ్చని ముంబైలోని పరిశోధన గ్రేస్ గ్రేస్ హాస్పిటల్లోని సీనియర్ కన్సల్టెంట్, ఆర్థోపెడిక్ ఆల్టోపెడిక్ సీనియర్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ అనుష్ ఖత్రి వివరించారు. మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు తప్పుడు భంగిమ కారణంగా కీళ్లను మరింత ఒత్తిడికి గురి చేస్తుంది. నిజానికి, మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు సగం కాలను మెట్లపై ఉంచే బదులు, పూర్తి పాదంను ఉపయోగించాలి. ముందుగా కుడి కాలును ఉంచాలి. బలహీనమైన కాలును ముందుగా మెట్లపై ఉంచితే, మోకాళ్లలో తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఏర్పడి నొప్పి కలిగిస్తుంది అయిన అన్నారు. మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు నిటారుగా ఉండే భంగిమ చాలా ముఖ్యం. మెట్లు

వంధ్యత్వానికి ప్రధాన కారణం అదేనట..?

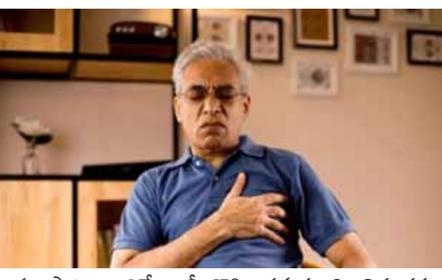
భారతదేశంలో వంధ్యత్వం ఒక పెద్ద సమస్యగా మారుతోంది. స్త్రీలు అయినా, పురుషులు అయినా.. ప్రతి ఒక్కరూ దాని బాధితులుగా మారుతున్నారు. చెడు ఆహారపు అలవాట్లు, అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి వంధ్యత్వానికి ప్రధాన కారణాలుగా వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. భారతదేశంలో వంధ్యత్వం ఒక పెద్ద సమస్యగా మారుతోంది. స్త్రీలు అయినా, పురుషులు అయినా.. ప్రతి ఒక్కరూ దాని బాధితులుగా మారుతున్నారు. చెడు ఆహారపు అలవాట్లు, అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి వంధ్యత్వానికి ప్రధాన కారణాలుగా వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మెక్సెన్ తరువాత.. గర్భం దార్యాలనే లక్ష్యంతో ఒక జంట తమ భాగస్వామితో ఒక సంవత్సరం పాటు లైంగిక సంబంధం కలిగి ఉన్నప్పటికీ.. ఇంకా బిడ్డను కనలేకపోతే, దానిని వంధ్యత్వం అంటారు అని నిపుణులు అంటున్నారు. వ్యక్తిగత పరిస్థితుల సరిగ్గా పాటించకపోవడం వల్ల ఇన్సెక్షన్ల వ్యయం గైనకాలజిస్ట్ డాక్టర్ల చంచల్ శస్త్ర అంటున్నారు. ఈ ఇన్సెక్షన్ మహిళల పునరుత్పత్తి అవయవాలకు వ్యాధిస్తుంది. నేటి కాలంలో, ఆహారపు అలవాట్లు చాలా చెడ్డవుతున్నాయి. చెడు ఆహారపు అలవాట్లు మహిళల రోగనిరోధక శక్తిని ప్రభావితం చేస్తాయి. నేటి కాలంలో, కెరీర్ కారణంగా మహిళలు ఆలస్యంగా వివాహం చేసుకుంటారు.. ఇది సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది.. మహిళలు బిడ్డను కనడంలో



సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. అంతేకాకుండా పురుషులలో కూడా వంధ్యత్వం సమస్య పెరుగుతోంది. పురుషుల్లో విర్యకణాల సంఖ్య తగ్గడం కూడా వంధ్యత్వానికి దారితీస్తుంది.. దీనికి కారణం చెడు ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి కూడా.. అని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా.. స్త్రీలకు అలసట, పురుషులు, స్త్రీలు జీవనశైలి క్షీణిస్తోంది. నిద్రపోయే, మేల్కోనే విధానం మారుతోంది.. క్యాటరింగ్లో ఫాస్ట్ ఫుడ్ ట్రెండ్ పెరిగింది. మధ్యం, ఇతర మారకద్రవ్యాలకు బానిస

తీరచూ ఛాతినొప్పి వస్తుందా?

గుండెపోటు నొప్పి సాధారణంగా ఛాతీ ఎడమ వైపున వస్తుంది. అయితే కొంతమందికి ఏమీ తిన్నా, ఏమీ తాగినా ఛాతీ నొప్పి వస్తుంటుంది. దీనికి చాలా కారణాలు ఉంటాయి. కొంతమందికి ఏమీ తిన్నా, ఏమీ తాగినా ఛాతీ నొప్పి వస్తుంటుంది. దీనికి చాలా కారణాలు ఉంటాయి. కానీ వునరావుతమయ్యే ఛాతీ నొప్పికి మాత్రం వేసుకునే బదులు, ఇంట్లో దొరికే కొన్ని పదార్థాలను ఉపయోగించి ఛాతీ నొప్పి నుంచి తేగ్గొ ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఎలాగంటే.. చల్లటి నీటిలో కొద్దిగా నిమ్మరసం కలిపి వారం పాటు తాగితే ఛాతీ నొప్పి తగ్గుతుంది. నిమ్మరసం కొంతమందికి సరిపోకపోవచ్చు. కాబట్టి దీనిని తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. ధనియాలను పొడి చేసి నీటిలో నానబెట్టాలి. ఆ తర్వాత ఆ నీటిని వడకట్టి పాలు, చక్కెరతో కలిపి తాగితే ఛాతీ నొప్పి తగ్గుతుంది. చిన్న జామకాయను కోసి, నీటిలో బాగా మరిగించి కషాయం తయారు చేసి, మజ్జిగలో కలిపి తాగడం వల్ల కూడా ఛాతీ నొప్పి తగ్గుతుంది. కొత్తిమీర ఆకులను కొబ్బరి నీళ్లలో కలిపి, రాతి చక్కెర, ఏలకుల పొడిని ఆ మిశ్రమంలో కలిపి, రోజుకు మూడు సార్లు తీసుకుంటే ఛాతీ నొప్పి తగ్గుతుంది. అయినా చాలా నొప్పి తగ్గకపోతే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి.



గుడ్లు తినేవారికి గుండె జారిపోయే వార్త..



వెల్లడించింది. గుడ్లలో ఉండే లినోలెయిక్ ఆమ్లం క్యాన్సర్కు సంబంధం కలిగి ఉందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. మన శరీరానికి పోషకాలు అందించే లిస్టల్ గుడ్లు మొదటి స్థానంలో ఉంటాయి. చాలా మందికి గుడ్లు అనే చాలా ఇష్టం. గుడ్లు ప్రోటీన్లకు మంచి మూలం అని అందరూ భావిస్తారు. జిమ్లో వ్యాయామం చేసిన తర్వాత చాలా మంది గుడ్లు లేదా ఆమెట్ల తినడానికి ఇష్టపడతారు. వీటితో ఎన్నో రకాల రెసిసిలను చిలికెలో చేసేయొచ్చు. అందుకే వీటిని ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. కానీ తాజా అధ్యయనాలు మాత్రం గుడ్లు త్రయిలులకు గుండె పగిలే వార్త చెప్పాయి. వీటి కారణంగా ప్రమాదకర క్యాన్సర్ల బారిన పడే అవకాశం ఉండటం అన్నారు. తాజా నివేదిక ప్రకారం, గుడ్లు, గింజల నుంచి తీసిన నూనెల్లో లభించే లినోలెయిక్ ఆమ్లం వల్ల ట్రిఫుల్-నెగటివ్ రొమ్ము క్యాన్సర్ల చాలా వేగంగా పెరుగుతుందని తాజా అధ్యయనం తేల్చింది. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన రకం క్యాన్సర్. ఈ రకమైన రొమ్ము క్యాన్సర్కు ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టెరాన్, హెచ్ ఈ ఆర్ 2 వంటి గ్రాహకాలు ఉండవు. సాధారణంగా వీటిని చికిత్సలో లక్ష్యాలుగా ఉపయోగిస్తారు. అందువల్ల, ఈ రకం క్యాన్సర్కు చికిత్స చేయడం చాలా కష్టం. లినోలెయిక్ ఆమ్లం, క్యాన్సర్ మధ్య ఉన్న సంబంధం చాలా ముఖ్యమైనదిగా పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. పాశ్చాత్య ఆహారపు అలవాట్లలో ఈ ఆమ్లం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది శరీరంలో అధికంగా చేరుతోంది. శరీరంలోని కణాలు, క్యాన్సర్ కణాలు కూడా పెరగడానికి పోషకాలు అవసరం. ఎమ్ టోర్ సీ 1 అనే ఒక నెలకెవర్న్ శరీరంలో పోషకాల లభ్యతను బట్టి కణాల అభివృద్ధిని నియంత్రిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం లినోలెయిక్ ఆమ్లం ఒక రకమైన ఒమెగా-6 ఆసంతృప్త కొవ్వు అని, ఇది గుడ్లు, సోయాబీన్ నూనె పొద్దుతిరుగుడు నూనెల్లో ఎక్కువగా ఉంటుందని పేర్కొంది. ఈ ఆమ్లం క్యాన్సర్ కు మార్గాన్ని సులభం చేయగలదు. దీని ఫలితంగా, క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదల చాలా వేగంగా జరుగుతుంది.

రోజువారీ ఆహారంలో గుడ్లు చేర్చుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. గుడ్లలో నిండుగా పోషకాలు ఉండటం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అయితే, తాజాగా జరిగిన ఒక అధ్యయనం గుడ్లు గురించి ఒక షాకింగ్ విషయాన్ని



సినిమా

మోక్షజ్ఞ తొలి సినిమా కోసం రంగంలోకి మరో డైరెక్టర్ ఇప్పటికైనా మోక్షం వచ్చినట్టేనా?

నందమూరి బాలకృష్ణ తనయుడు మోక్షజ్ఞ ఎంఠీ కోసం నందమూరి అభిమానులు కళ్ళలో ఒత్తులు వేసుకొని మరీ ఎదురు చూస్తున్నారు. ప్రశాంత్ వర్మ డైరెక్టర్ లో మోక్షజ్ఞ సినిమాను అనాన్స్ చేసిన ఈ సినిమా మాటింగ్ పలు కారణాల వలన ఆగిపోయిందని తెలుస్తుంది. కారణాలు అయితే ఇప్పటి వరకు బయటకు రాలేదు. సోషల్ మీడియాలో చక్కడనే కొడుతున్న వార్తల ప్రకారం ప్రశాంత్ వర్మ ఈ ప్రాజెక్ట్ నుంచి బయటపడినా, అందుకే సినిమా ఆగిపోయిందని టాక్ గట్టిగా వినిపించింది. కానీ ఇంత వరకూ ఆఫీషియల్ గా మాత్రం ఏ విషయం బయటకు రాలేదు. మోక్షజ్ఞ కోసం డైరెక్టర్ వెంకీ అట్లూరి ఓ మంచి కథను రెడీ చేశారని తెలుస్తోంది. ఈ కథ బాలయ్య కూడా విన్నారని..దాంతో వెంకీతో మోక్షజ్ఞ సినిమా ఫిక్స్ అయినట్లు సమాచారం. మరోవైపు బాలయ్య సూపర్ హిట్ మూవీ ఆదిత్య 369 సీక్వెల్ తో మోక్షజ్ఞ.. హీరోగా ఎంఠీ ఇన్సైదని అప్పట్లో ప్రచారం జరిగింది. తాజాగా ఆ విషయంపై ఆదిత్య 369 డైరెక్టర్ సింగీతం శ్రీనివాసరావు స్పందించారు. తమ మూవీ సీక్వెల్ కోసం అంతా ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారని మాకు తెలుసు. అందుకే స్క్రిప్ట్ కూడా సిద్ధం చేశాం. ఆదిత్య 369 సీక్వెల్ తో బాలయ్య.. మోక్షును ఇండస్ట్రీకి పరిచయం చేయాలని అనుకుంటున్నారు. ఎప్పటికైనా సీక్వెల్ చేయాలని మాత్రం బాలయ్య మనసులో ఉంది. అంటే సింగీతం శ్రీనివాసరావు దర్శకత్వంలో ఆదిత్య 369 సీక్వెల్ ఉంటుందని అర్థమవుతుంది. అయితే వెంకీ అట్లూరి మోక్షజ్ఞ కోసం ప్రత్యేకంగా ఒక స్టోరీ సిద్ధం చేసినట్లు సమాచారం. బాలకృష్ణ కూడా ఈ సినిమా స్టోరీ వినిపించుకుంటున్నారని, కథ సబ్జెక్ట్ వెంటనే సినిమా మాటింగ్ పనులు ప్రారంభం అవుతాయని తెలుస్తుంది. ఈ సినిమాలో మోక్షజ్ఞ లవర్ బాయ్ పాత్రలో కనిపించబోతున్నారని సమాచారం. ఇలా మోక్షజ్ఞ సినిమాకు సంబంధించి తరచూ ఏదో ఒక వార్త వస్తున్నప్పటికీ ఆయన ఏ సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తారనేది సస్పెన్స్ గా మారింది.



ఓటీటీలో తమిళ హిట్ సినిమా.. తెలుగులో స్ట్రీమింగ్

కోలీవుడ్ లో తెరకెక్కిన 'పెరుసు' సినిమా ఎవరూ ఊహించని విధంగా విజయం సాధించింది. ఇప్పుడు ఈ చిత్రం ఓటీటీలో విడుదల కానున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఇందులో నటుడు వైభవ్ తో పాటు సోషల్ మీడియా ఇన్ ఫ్లూయెన్సర్ నిహారిక కీలక పాత్రలో మెప్పించారు. ఆపై సునీల్ రెడ్డి, బాల శరవణన్, రెడీస్ కింగ్స్ లీ, చాందిని తమిళరసన్ నటించారు. 'టాంటింగ్' (శ్రీలంక చిత్రం) ఆధారంగా 'పెరుసు' మూవీని దర్శకుడు ఇళంగ్ రామ్ తెరకెక్కించారు. స్టోన్ బెంచ్ ఫిల్మ్స్, బవేజా స్టూడియోస్, ఎంబర్ లైట్ స్టూడియో సంయుక్తంగా నిర్మించాయి. మార్చి 14న కోలీవుడ్ లో మాత్రమే విడుదలైన పెరుసు చిత్రం మంచి విజయాన్ని దక్కించుకోవడమే కాకుండా విమర్శకుల నుంచి కూడా ప్రశంసలు అందుకుంది. కథ తెగసచ్చేసిందంటూ నెటిజన్లు పోజ్ లో పెట్టారు. థియేటర్ రన్ పూర్తి చేసుకున్న పెరుసు ఏప్రిల్ 11న నెట్ ఫ్లిక్స్ లో స్ట్రీమింగ్ కు రానుంది. తమిళ్, తెలుగు, కన్నడ, మలయాళంలో విడుదల చేస్తున్నట్లు మేకర్స్ ప్రకటించారు.

జి.డి. నాయుడు బయోపిక్ లో శివానీ రాజశేఖర్

ఆర్. మాధవన్ హీరోగా నటిస్తున్న కొత్త సినిమాకు 'జి.డి.ఎస్' అనే టైటిల్ ను ఇప్పటికే ఖరారు చేశారు. భారత ప్రముఖ ఇంజనీరు జి.డి. నాయుడు జీవితం ఆధారంగా ఈ సినిమా తెరకెక్కుతుంది. ఇందులో రాజశేఖర్, జీవితల కుమార్లూ కూడా నటిస్తున్నారు. 'ఎడిసన్ ఆఫ్ ఇండియా, మిరాకిల్ మేన్, వెల్డ్ క్రియేటర్ ఆఫ్ కోయంబత్తూరు' వంటి పేర్లను గడించిన గోపాల స్వామి దొరైస్వామి నాయుడు షార్ట్ గా జి.డి. నాయుడు అని కూడా అంటారు. ఇప్పుడు ఆయన జీవితం ఆధారంగా 'జి.డి.ఎస్' మూవీ తెరకెక్కుతోంది. ఈ బయోపిక్ కు కృష్ణకుమార్ రామకుమార్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ సినిమా టైటిల్ లోగోను మేకర్స్ ఇప్పటికే రిలీజ్ చేశారు. ప్రియమణి, జయరాం, యోగిబాబు ఇతర ప్రధాన పాత్రల్లో నటించనున్నట్లుగా మేకర్స్ వెల్లడించారు. జీడి నాయుడు బయోపిక్ లో టాలీవుడ్ హీరోయిన్ శివానీ రాజశేఖర్ కూడా నటించనుంది. ఇందులో మాధవన్ తో పాటుగా బిగ్ స్క్రీన్ పై ఆమె కనిపించనున్నారు. త్వరలో ఈ మూవీ సెట్స్ మీదకు వెళ్తుండటంతో ఏర్పాట్లు స్పీడ్ గా చేస్తున్నారు. కోయంబత్తూరుకు చెందిన జి.డి నాయుడు కేవలం మూడో తరగతి వరకు మాత్రమే చదువుకున్నారు. కానీ, ఆటోమొబైల్, అగ్రికల్చర్, టెక్స్ టైల్, ఫోటోగ్రఫీ వంటి సెక్టార్స్ లో కొన్ని పరికరాల అవిష్కరణలు చేశారు. ముఖ్యంగా ఎలక్ట్రికల్ ఫీల్డ్ లో విప్లవం సృష్టించారని చెప్పవచ్చు. భారతదేశంలో మొట్టమొదటి ఎలక్ట్రిక్ మోటార్ ను రూపొందించింది ఆయనే కావడం విశేషం. అందుకే ఆయన్ను ఎడిసన్ ఆఫ్ ఇండియాగా పిలుస్తారు. 1893లో జన్మించిన ఆయన 1974లో మరణించారు. ఈ మధ్యకాలంలో మాధవన్ నటిస్తున్న రెండో బయోపిక్ ఇది. ఇస్రో మాజీ శాస్త్రవేత్త నంది నారాయణన్ జీవితం ఆధారంగా 'రాకెట్ రి: డి నంది ఎఫెక్ట్' సినిమా (2022)లో నటించడంతో పాటు డైరెక్టర్ కూడా చేసి మెప్పించారు మాధవన్. ఈ సినిమాకు జాతీయ అవార్డు వచ్చింది. ఇప్పుడు మళ్ళీ మరో బయోపిక్ లో మాధవన్ నటిస్తుండటం విశేషం. మరి... వెండితెరపై మిరాకిల్ మేన్ గా మాధవన్ ఏ స్థాయిలో ప్రేక్షకులను మెప్పిస్తారో చూడాలి.



'14 రోజులు గర్లఫ్రెండ్ ఇంట్లో' చిక్కుకుపోతే..

ఓటీటీలోకి వచ్చేసిన మూవీ!.

తెలుగు యువ నటులు అంకిత్ కొయ్య, శ్రీయా కొంతం జంటగా రూపొందిన రొమాంటిక్ లవ్ స్టోరీ '14 రోజులు గర్లఫ్రెండ్ ఇంట్లో'. ఈ సినిమాకు శ్రీహర్ష దర్శకత్వం వహించగా.. సత్య నిర్మించారు. మార్చి 07న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ చిత్రం మిక్స్డ్ టాక్ తో నడిచింది. అయితే తాజాగా ఈ చిత్రం ఓటీటీలోకి వచ్చేసింది. ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక అమెజాన్ ప్రైమ్ ప్రస్తుతం ఈ సినిమా స్ట్రీమింగ్ అవుతుంది. ఈ సినిమా కథ విషయానికి వస్తే.. హర్ష (అంకిత్ కొయ్య) ఎప్పుడు ఫిల్మ్ మేకర్ అవ్వాలని కలలు కంటూ ఉంటాడు. అయితే ఈ క్రమంలోనే హర్షకి ఒక డేటింగ్ యాప్ లో ఆహ్వానం (శ్రీయా కొంతం) అనే అమ్మాయి పరిచయం అవుతుంది. ఇద్దరి స్నేహం కాస్తా ప్రేమగా మారుతుంది. ఆహ్వాన తల్లిదండ్రులు ఒక రోజు పెళ్లికి వెళ్లడంతో ఇంట్లో ఎవరు లేరని హర్షను తన ఇంటికి రమ్మని ఆహ్వానిస్తుంది. అహ్వాన తల్లిదండ్రులు కలవదానిని వెళ్లిన హర్షకు అదే ఇంట్లో 14 రోజులు ఉండాలి వస్తుంది. అహ్వాన తల్లిదండ్రులకు, తాతకు తెలియకుండా హర్ష ఆ ఇంట్లో అన్ని రోజులు ఎలా గడిపాడు? హర్షను దాచడంలో ఆహ్వాన ఎలాంటి కష్టాలు పడింది? పెళ్లికి వెళ్లిన ఆమె తల్లిదండ్రులు ఎందుకు అనుకోకుండా త్వరగా తిరిగి వచ్చారు? ఆహ్వానకు ఎదురైన మరో సమస్య ఏమిటి? ఆ సమస్య నుంచి ఆహ్వాన, హర్ష ఎలా తప్పించుకున్నారు అనే ప్రశ్నలకు సమాధానాలు తెలుసుకోవాలంటే ఈ సినిమాను తప్పక చూడాలి.

