



ବନ୍ଦୁମ ପ୍ରକାଶନ

ఈ లక్షణాలు కనుక శీలో కనిపిస్తే ప్రగ్రస్తి కన్యామ్ అయినట్టేనట..

ఎంతో మంది ఆడవాళ్లు పెళ్లయిన తర్వాత ఎక్కువగా అలోచించేది.. అమ్మ అని ఎమ్మడి పిలిపించుకుంటామూ అని.. అమ్మ అవడం అనేది ఒక అధ్యాతం.. అయితే మహిళల్లో గర్జుం దాల్చేటన్నాడు చాలా మండికి ప్రెగ్నోసీలో కొన్ని లక్షణాలు కనిపొయిటి. వీటిసి చూసే [ప్రెగ్నోసీ] అని కన్స్ట్ర్యూ చేసుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు.. అయితే అ లక్షణాలు ఏమిది.. అనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుండా.. సాధారణంగా ప్రతి నెల ఖచ్చితంగా రావాల్సిన పీరియడ్ మిన్ అప్పానే డౌట్ వస్తుంది మార్టింగ్ కూడా సిక్కెట్ మొదలవగానే కన్స్ట్ర్యూ అపుతుంది వీటిని ఫష్ట్ బైస్ ఆఫ్ [ప్రెగ్నోసీ] అని అందారు. ఇక జెక్కాకుండా ఇండా కొన్ని లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అంటే ప్రెగ్నోసీ మొదటి రోజుల్లోనే కనపడడం సహజం. మీరు ప్రెగ్నోట్ ఏమో అని మీకు అనుమానంగా ఉంటే మీకు కూడా ఈ లక్షణాలు ఉన్నాయా లేదో చెక్ చేసుకోండి కానీ అందరికి ఈ లక్షణాలు ఉంటాయన్న రూలేమీ లేదు ఒక్కొక్కరి శరీర తత్త్వాన్ని బట్టి ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో లాగా అనిపించడం సహజం.. అయితే ఏది ఏమైనా ఇలాంటిది కూడా [ప్రెగ్నోసీ] కన్స్ట్ర్యూ అని చెప్పడానికి కొన్ని రకాల

లక్ష్మణులు అని, వీటిని కూడా తెలుసుకుని ఉండడం ఎప్పుడైకైనా మంచిదే కదా.. మొదటగా ఎవుళుపార్లు టాయిలెట్ కి వెళ్లాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. ఇందుకు కారణం యిటెరన్ భ్లూడర్ మీద ఒత్తిడి పెట్టడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది.

ఇక యిటెరన్ సైజు పెరిగే కొద్ది సమయిల్ల కూడా పెరుగుతుంది. అలాగే ప్రెగ్నెస్ మొదటి వజ్ఞనల్లో వజ్ఞనల్ ద్వారా కూడా కావాలే. కానీ మొదటి మూడు నెలల్లో చాలామందికి ఎల్లో అలాగే వైట్ కలర్ లో ద్వారా అపరుతుంది. ఇది హరోవ్ అనమవల్యత వల్ల జరుగుతుంది. ఇక శరీర ఉ షైగ్రెఫ్ కూడా కొద్దిగా ఎవుళుగానే ఉంటుంది. అంటే అటు జ్వరం వచ్చిన అంత కాకపోయినా, తాకితే వేగిగా అనిపించవచ్చు. అయితే అందరికి ఇలా జరగక పోవచ్చు కానీ జరిగినా కంగారు పడవలనిసినంత అవసరం అయితే ఏమీ లేదు.. ఇక ప్రెగ్నెస్ పస్తుండన్న తొలి లో ఎక్సుపుగా తలనొప్పి నుండి పీరియాడ్ తొలి లో వచ్చే క్రాంప్స్ పరకు రకరకాలుగా అనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఇది హరోవ్ లో చేంజ్ వల్ల అభ్యామినల్ క్రాపింగ్ ను కూడా ఎక్స్స్పురియస్సు



శేరియ్స్ నమయంలో వాక్కున తీసుకోవడా..?



ఏమిటంబే ఈ మహామార్గి వ్యాఖ్యిన్ ని కనిపెట్టడం.. మొదటి దశలో ఈ మహామార్గిని ఎదుర్కొనేందుకు మన దగ్గర సరైన ఆయుధం లేదు కానీ రెండోదశలో సరైన ఆయుధం ఇప్పుడు వ్యాఖ్యిన్ రూపంలో మన చేతిల్లించంది.. ఇప్పటివరకు 40 ఏళ్ళ పైబడిన వారు ఈ వ్యాఖ్యిన్ ని రెండు దశలుగా అందుకోగా, ఈ మే 1 సుంచి 18 సంవత్సరాలు పైబడినవారికి ప్రతి ఒక్కరికి ఈ వ్యాఖ్యిన్ నీ అందజేయడానికి ప్రభుత్వం ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఈ నేవథ్యంలో కొంతమంది మనసులో ఎన్నో ప్రశ్నలు తలత్తుటున్నాయి. అందులో కొన్ని ప్రశ్నలకు ఇప్పుడు సమాధానం తెలుసుకుండా 0..18 సంవత్సరాల పైబడిన పెళ్ళికాని అమ్మాయిలు ఈ వ్యాఖ్యిన్ ను తీసుకోవచ్చాడని అనే ప్రశ్న ప్రతి ఒక్క అమ్మాయి లో ఉత్సవుషమవగా దాక్షర్ధ తమ విదత రాగానే వెంటనే వ్యాఖ్యిన్ ని తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.. పెళ్ళి పెళ్ళిలు ఉన్న పెళ్ళిలు కూడా ఈ వ్యాఖ్యిన్ కి అర్పులు అందున్నారు.. (ప్రెగ్నెస్) ప్లాన్ చేసుకునేవారు ఈ వ్యాఖ్యిన్ తీసుకున్న తర్వాత గాని, మందు గాని మాడు నెలల గ్రాంప్ మెయింట్నీ చేయాలి అని చెప్పున్నారు.. అలాగే కృత్రిమ గ్రుఫారాణ కొన్ని ప్రయత్నిస్తున్న వారు ఈ వ్యాఖ్యిన్ తీసుకోవద్దు.. మీ డాక్షర్ధ సంప్రదించి దీసిన మీద ఒక నిర్మయం తీసుకోవచ్చి సూచిస్తున్నారు నిపటులు.. అలాగే పీరియడ్ ఉన్న టైంలో ఈ వ్యాఖ్యిన్ ను తీసుకువచ్చి అంటే నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు అని చెబుతున్నారు..

చాక్షేట్టు అంటే ఇష్టపడని వాళు
కృ ఉండదేవో.. వయస్సు తో
సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ
ఈ చాక్షేట్టు ను తింటారు..
ఆకర్షించే ఆకారం, రుచి అలా ఉ
ంటుంది..అందుకే ఇష్టుదు చాలా
మంది తమ నన్నిహితులను
కలుసుకో పాలని అనుకుంటే
తియ్యనీ అనుభూతి పంచకుండ
అంటూ చాక్షేట్టు ను తింటారు. ఇ
ఒక్కటేమిదీ ఎన్నో శుభకార్యాలు
మిటిని ఎక్కువగా ఉపయాగిస్తా
మిటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం
విదైనా ప్రయోజనం ఉండ
ఎటువంటి లాభ నష్టాలు ఉన్నా
ఇష్టుదు తెలుసుకుండాం.. చాక్షే
చు తీసుకుండ వాలు జాలు

అంటున్నారు. ముఖ్యంగా చెప్పాలంటే డార్క్ చాక్లెట్స్ వల్ల చాలా రకాల ఉపయోగాలు ఉన్నాయట అవేంటో ఇప్పడు ఒకసారి చూద్దాం.. మానసిక భట్టిది, మెదడు చురుగ్గా పని చేయడంలో ఉపయోగపడుతుంది. చాక్లెట్స్ తినడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. శరీరంలో ఎన్నో రకాల వ్యాధులతో పోరాటటంతో పాటు ఇమ్మూనిటీ పవర్సు పెంచుతుంది. డార్క్ చాక్లెట్స్ లో ఫ్లైవనాయిడ్స్ ఎక్షప్ఫగా ఉంటాయి. ఇవి సహజంగా పండ్లు, కూరగాయలు, ధాన్యాలలో లభిస్తాయి. గుండె సంబంధిత సమస్యలు, రక్తప్రసరణ, నాడీ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది.. చర్చం యొక్క రంగును కూడా పెంచడంలో ఈ చాక్లెట్స్ మంచి మెడిసిన్.. కొలెప్ట్రార్, అధిక రక్తపోటు సమస్యను అరికడుతుంది. మెడడులో అనందాన్ని కలిగేం ఎండోర్ఫైనస్ రిలీజ్ చేస్తుంది. మహిళలు ఫీరియడ్స్ సమయంలో చాలా డల్గా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో డార్క్ చాక్లెట్ తినడం చాలా మంచింది. డార్క్ చాక్లెట్స్ లో ఘగర్ స్టాయి కూడా తక్కువగానే ఉంటుంది. డార్క్ చాక్లెట్లు చర్చ సొందర్యానికి కూడా ఉపయోగిస్తారని జర్మన్ పరిశోధకులు వెల్లడించారు. చాక్లెట్లో ఉండే ఫ్లైవనాయిడ్స్ ఆల్జ్రావయోలెట్ రేడియేప్స్ నుంచి చర్చాన్ని రక్షిస్తాయి.. దాంతో చర్చం మరింత కాంతివంతంగా మారుతుంది. మెదడులో ఉండే సెరటోనిక్ హర్మోన్ స్టాయిని పెంచి మనసులో రేకెట్లే ఆందోళనను తగిస్తుంది.. బిరువు తగ్గలన్ని భావించే వారు ఈ చాక్లెట్స్ ను తినపచ్చ.. అన్నిటి కన్నా ముఖ్యమైన మగవాళ్ళకి శృంగార సామర్థ్యం పెంచేందుకు ఇవి అద్భుతమైన మెడిసిన్..

వ్యక్తిన వడితన డెంగ!

ఇప్పుడంతా కరోనా కాలం. చేయి చేయి
కలపలేం... మాన్సు లేకుండా మాటల్లాడలేం. మనిషిని
మనిషి ముట్టుకోవాలంటేనే 'చచ్చేంత భయం. అది
బయటపారినైనా... మనసుకు నచ్చినవారైనా
భోతిక దూరం తప్పనిసరైపోయిన రుస్తితి.
ఇప్పటికే 'బీవ్ లాక్'లు తగ్గి... 'లాక్డొప్స్'
ఎంటరయ్యి ఏడాడి దాటిపోయింది. ప్రైమ
జంటలు... కొత్త జతగాడిని కోరుకొనేవారు...
ఓ ముద్దు ముఖ్యట లేకుండా ఎన్ని రోజులని
విరహ తాపంతో నెట్టుకొస్తారు!.. అందకే
మళ్ళీ దేటింగ్ యావ్ లో బిట్
అఱుపోయారు. నరైన జతగాడిని
వెతుకొనే పనిలో సరికొత్త నిబంధనలనూ
తీసుకొచ్చారు. అదేంటంటే... 'వ్యాకిస్ట్
వేయించుకొనటినే దేటింగ్' అని! లండన్కు చెందిన
పరిశోధన ప్రకారం... వ్యాకిస్ట్ తీసుకొనివారితో దే



60 శాతం మరింతే చేస్తే శారటు
మెళ్లినవారితో సరదాగా డిస్కుర్కెప్స
వెళ్లలన్నా.. సహజీపనం చేయాల
సుకున్నా.. లేదంటే జీవిత భగస్పాయిమి
కోసం వెతకాలన్నా కొవిడ్ వ్యక్తిగొప్పిన్న
వేయించుకున్న వారితోసట! దేఱిగొ
యావ్స్ లో ఈ బ్రిండ్ ఇటీవల
అనూహ్యంగా 238 శాతం పెరిగిందట
దీంతో టిండర్, కీట కుపిడ్, కాఫీ మీట్టు
బంబుల్, తడితర చాలా దేఱిగొ యావ్స్
యూజ్స్ అభిరుచులు, ఆశిస్తున్న అంశాల్లో
‘వ్యక్తిగొ’కు కూడా చోటు కల్పించాయి. అంటే
‘వ్యక్తిగొ’ తీనుకున్నారా? లేదా? అనే
తీసుకోవాలనుకొంటున్నారా? లేదా? అనే
తరహో బట్టలు జతచేసినట్టు ప్రముఖ అంగ్రే
ర్షియన్ తన కథనంలో పేర్కొంది. “అరవై శాతానికి

పెగా యూజర్లు వ్యక్తిన్ వేసుకొంటేనే డేటింగ్ కు
సై అంటున్నట్టు మా పరిశోధనలో తేలింది.
‘వ్యక్తినేషన్, యాంతీవీడిన్,
పాట్...’ పరాలు ఇప్పుడు కొత్తగా వచ్చి
చేరాయి” అంటారు ‘ఎలేట్ డేటింగ్’ యావ్
యూజమాని సంజయ్ పాంచాల్.
అమెరికాలో అయితే సిరంజి ఎవొట్ బాగా త్రిండ
అవుతుందట. ఇక ‘డబుల్ డోన్’ వ్యక్తిన్
తీసుకున్నట్టు మీ ప్రాప్తులలో ఉంటే ప్రోజెక్ట్స్
కూడా రెట్టింపు స్టాయల్ వస్తున్నాయట. అలాగే
కొవిడ్ వ్యక్తిన్ తీసుకున్న యూజర్లకు లైక్లు
కూడా అధికంగా ఉంటున్నాయని ‘కీ కపిడ్’
సంస్కరించి అసలు వేళ్లినే వర్ధనేవారి వంక
ఎవరూ చూడడంలేదట. మొత్తంమీద డేటింగ్
యాప్ యూజర్లు ‘వ్యక్తిన్ వేసుకున్నావారు’...
‘వేసుకోనివారు’గా విధిపోయారు. మరి మీరు?



‘వర్క్ ఫ్రమ్ హెచ్చామ్’... లాక్డాన్లె పరంపరలో దాదాపు ఉద్యోగస్తులందరికి అనుభవంలోకి వచ్చిన ‘త్రైండ్’ ఇది. ఆఫీసుకు వెళ్లిటప్పుడంటే లెక్కకు మించిన వెరైటీ డ్రెస్సులున్నాయి. వారిని ఆటబ్లూకొనేందుకు ఫోఫ్సన్ బ్రాంట్ ఎప్పటికుప్పు సరికొత్త డిజైన్సులతో మార్కెట్‌ను ముంచేత్తాయి. మరి జిప్పుడు

చాలామంది ఇంట్లో కూర్చునే కదా పని చేసేది! అలాంటప్పుడు ఇక రంగురంగుల డ్రెస్‌ల అవసరమేముంటుంది? సైట్ డ్రెస్ లాంటివేవో వేనుకుని ‘వర్క్ ఫ్రెం పెయాచ్’ నడిపించేయచ్చు కదా! నిజమే! కానీ ‘జామ్’ మీటింగ్‌లు తాజా వర్క్ కల్చర్‌లో భాగపైపోయాయి. అదే సమయంలో గంటలకు గంటలు కడలకుండా ఒకచోట కూర్చుని పని చేసుకొని కావలించుటకు వచ్చిపోయాయి.

అలాంటపుడు సౌకర్యవంతమైన, ధారాళంగా గాలి ఆడే దుస్తులు ధరించకపోతే ఇంట్లోనే ఉన్నా కొత్త సమస్యలు తలెతుయాయి. దీన్ని ర్ఘృతీలో పెట్టుకొనే ఇప్పుడు ఫ్రోషన్ డిజ్సెనర్లు నయా వెరైటీలు తీసుకువస్తున్నారు. అలాంటి నరికాత్త కలక్కనే ప్రముఖ డిష్ట్రిక్షనర్ రీతూ కుమార్ రూపొందించిన భేసిక్స్. పని ప్రదేశం మారినపుడు దానికి తగినట్టుగా వస్త్రధారణ కూడా మారాలంటారు ఆమె. ఆ క్రమంలోనే సంప్రదాయము, పాశ్చాత్య మేళవింపుతో ఈ నయా కలక్కన్ తెచ్చారు. సౌకర్యంతో పాటు మన్నిక, నాణ్యత, ఆకర్షణీయమైన డిజ్సెన్ వీటి ప్రత్యేకత.

ఈ చిట్టాలతో మీ జూట్టు నీల్గా నిగ నిగలాడుటం ఖారుయిర....

అర కప్పు వేయించిన దాల్చిన చెక్క పొడి తీసుకోని అందులో అకప్పు క్వారీర్యల్ ఆయల్ కానీ, కండిపనర్ కానీ కలపుండి. ఈ మిల్రెషమాన్ మీ తడి జట్టుకి అష్టై చేయండి. ఒక గంట అలాగే వదిలేసి ఆ తరువాత కడిగేయండి. ఇలా రోజు చేస్తే జట్టు నిగ నిగ లాడుతుంది. అలాగే రెండ కప్పుల నీరు తీసుకోని ఆ నీటిలో అర కప్పు చామోమిల్ టీ అక్కలు వేసు మరిగించి ఒక గంట మాత పెట్టి అలా వదిలేయండి. ఇక ఆ మిల్రెషము పూర్తిగా చల్లరిన తరువాత మీ జట్టునుంత ఒక సారి తడపుండి. ఇష్టుడు ఈ తడి జట్టు మీద ఈ టీని కనీసం పది సార్లు పోయండి. ఆ తరువాత చల్లని నీటితో జట్టుని వాప్సి చెయ్యండి. రెండు కప్పుల నీటిని మరిగించి అందులో రెండు పేబుల్ స్ఫూర్స్ కాఫీ పొడార్ వేసి ఖాగా కలిపి మూడి పెట్టేయండి. డికాషన్ బాగా ప్రోట్ంగ్ గా ఉండాలి. ఇది చల్లరాక అందులు కొడ్డిగా హాయిర్ కండిపనర్ వేయండి. ఈ మిల్రెషమాన్ స్ప్రెస్ బాటిల్ ల పోసి జట్టు మీద స్ప్రెస్ చేస్తూ జట్టు అంతా ఈ మిల్రెషమం తో కవచేయండి. ఒక గంట అలాగే వదిలేయండి. ఆ తరువాత చల్లని నీటితో హాయిర్ వాప్సి చేసేసుకోండి.



రంగురంగుల పొవింగ్ బ్యాగ్‌నీ
చెత్తడబ్బల వంటి వాటినీ తయారు
చేసి పొవింగ్ మాల్స్ వద్ద
విక్రయిస్తున్నారు. ఇక ఈ విషయం
పై ఒజిగోప్ప.. ప్లాస్టిక్ కాలువ్యం
వర్షావరణాన్ని తీవ్రంగా
దబ్బతిస్తోంది. లాగోవ్ నగరం
వాణిజ్య రాజుదానికి పాపదంతో ఇక్కడు
వినిసించే జూనారూకు తగ్గట్టా పోత్తిక్

వాదకం కూడా అధికంగా ఉన్న వాటాల ప్రాణాల మాటలు నుండి నములు, సముద్రాల్లో నీటి ప్రవాహానికి అప్పుడుతూ.. మరోపక్క నీటిపై చాపలా తేలుతున్నాయి. ఫలితంగా జలచరాల మనుగడకు ముఖ్యగా ఉన్నాయి.
 . రోజురోజుకి ఈ సమస్య పెరుగుతుందే కానీ తగదంలేదు. దీనికి ఏదైనా పరిష్కారం కనుక్కోప్పాలని ఆలోచించాం. ఈ క్రమంలోనే సిగిల్ యూఎస్ ప్లాస్టిక్స్కును సేకరించి .. శుభ్రంగా కడిగి వాటిని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి ఘ్యుల్కింక్ తో కలిపి కుట్టి మొడల్ పస్తాలు, బ్యాగులు రూపొందిస్తున్నాం. మేము రూపొందించిన వాటిని ప్రదర్శించేందుకు ప్రాప్త షై మంచి వేదిక అయింది. మేమంతా టీసేజ్లర్లు.. ఈ ప్రపంచాన్ని మార్చగల శక్తి మాలో ఉంది. అందుకే స్నీడిష్ పర్మావరణ కార్బూకర్డులో భింబించాలు” అని తెల్పాడు.

