

తెలంగాణ

ఈరోజు

ప్రజల ఆయుధం..

విలేకరులు కావలెను

ఈరోజు తెలంగాణ పేపర్లో పనిచేయుటకు

విలేకరులు కావలెను. మండల, జిల్లా.

వారిగా కావాలి ఆసక్తిగలవారు

నెంబర్కు ఫోన్ చేయగలరు

ఫోన్ నెంబర్ : 8008836669

పజ్జిషర్స్ : ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ

ఎడిటర్ : టి రామకృష్ణ

సంపుటి : 01

సంచిక : 104

మంగళవారం 06-5-2025



తెలంగాణకు కేంద్రం ఎన్నో ప్రాజెక్టులు కేటాయించింది. కిషన్ రెడ్డి

హైదరాబాద్: కుమారం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలో కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీ పర్యటించారు. కొత్త వంతెనల నిర్మాణం, రహదారుల విస్తరణకు శంకుస్థాపన చేశారు. రూ.3,900 కోట్ల విలువైన పనులను ప్రారంభించారు. అనంతరం నిర్వహించిన సభావేదికపై సుమీ 7 జాతీయ రహదారులను నితిన్ గడ్కరీ ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి, బండి సంచయ్, మంత్రులు కోమలిరెడ్డి వెంకటే రెడ్డి, సీతక్క ఎంపీలు నగేశ్, వంశీ, ఎమ్మెల్యేలు కోవా లక్ష్మి హెడ్డా బొజ్జా తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సభా సమావేశంలో కిషన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. కశ్మీర్ కు రైల్వే లైన్లు తెచ్చిన ఘనత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీదే నని ప్రశంసించారు. తెలంగాణలోని 32 జిల్లాలను జాతీయ రహదారులతో అనుసంధానం చేశారని అన్నారు. తెలంగాణకు కేంద్రం ఎన్నో ప్రాజెక్టులు కేటాయించిందని చెప్పారు. హైవేల విస్తరణ పబ్లి రోడ్డు ప్రమాదాలు తగ్గాయని, సమయం తగ్గిందని తెలిపారు. రోడ్డు, రైల్వే విమాన కనెక్టివిటీ పెంచేందుకు కృషి చేస్తున్నామని అన్నారు. హైవేల విస్తీర్ణం 5 వేల కిలోమీటర్లు దాటేందుకు కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. తెలంగాణలో హైవేల నిర్మాణ పనులకు.. కేంద్రం రూ.1.25 లక్షల కోట్లు కేటాయించిందని

మిగతా 2లో

రోడ్డు బాగుంటేనే.. దేశం అభివృద్ధి

- ◆ కేంద్ర మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ
- ◆ అమృత్ సరోవర్ పథకానికి తెలంగాణ సహకరించాలి
- ◆ ఎలక్ట్రికల్ వెహికల్స్ తో కాలుష్య నివారణ
- ◆ అందుకే ప్రోత్సహిస్తున్నాం
- ◆ మేడారం, భద్రాద్రి, బాసరలకు జాతీయ రహదారితో
- ◆ అనుసంధానం
- ◆ తెలంగాణ అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉన్నాం



హైదరాబాద్ : రహదారులు బాగుంటేనే దేశం అభివృద్ధి చెందుతుందని కేంద్ర మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ అన్నారు. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా కాగజ్ నగర్ లో మహారాష్ట్ర సరిహద్దులో రూ.3,526 కోట్లతో నిర్మించిన 95 కిలోమీటర్ల మేర ఫోర్ లైన్ రోడ్డు, పలు అభివృద్ధి పనులు, కొత్త వంతెనల నిర్మాణం, రహదారుల విస్తరణకు ఆయన ప్రారంభోత్సవం, శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో ఆయన మాట్లాడారు. రహదారులు మెరుగ్గా ఉండే దేశాన్నే అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా భావిస్తారని పేర్కొన్నారు.

వ్యవసాయం, ఉపాధి, రవాణా, మౌలిక వసతులు అనే నాలుగు అంశాలు దేశాభివృద్ధిని నిర్దేశిస్తాయన్నారు. తెలంగాణ అభివృద్ధికి కేంద్రం కట్టుబడి ఉందని తెలిపారు. రాష్ట్రాల మధ్య అనుసంధానం పెంచుతాం రాష్ట్రాల మధ్య అనుసంధానం పెంచేందుకు కీలకమైన ప్రాజెక్టును చేపట్టామని కేంద్ర మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ అన్నారు. రోడ్డు కనెక్టివిటీలో భాగంగా క్లిష్టమైన వంతెనలు, సొరంగ మార్గాలు నిర్మిస్తున్నాం జోజిలా పాస్ టన్నెల్ వంటి నిర్మాణాలను

చేపట్టామన్నారు. సూర్యాపేట నుంచి దేవరపల్లి వరకు గ్రీన్ ఫీల్డ్ రహదారి నిర్మించనున్నామన్నారు. నాగార్ నుంచి విజయవాడ కారిడార్ చేపట్టాం తెలంగాణ-మహారాష్ట్ర మధ్య రోడ్డు కనెక్టివిటీ మరింత పెరగనుందని చెప్పారు. భద్రాచలం, బాసర, మేడారం వంటి ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రాలను జాతీయ రహదారులతో అనుసంధానం చేస్తామన్నారు. జగిత్యాల-కరీంనగర్ హైవే విస్తరణ పనులను త్వరలోనే చేపడతామన్నారు. హైదరాబాద్ లో ట్రాఫిక్ సమస్య తగ్గించేందుకు ఎన్నో ప్రాజెక్టులు చేపట్టామని

మిగతా 2లో



మరో ఉగ్రదాడికి కుట్ర.. ఈసారి టార్గెట్ ఎంటంబే

త్రీనగర్: జమ్మకశ్మీర్ లోని పహాగామ్ లో జరిగిన ఉగ్రదాడిని మరువక ముందే మరో దాడి చేసేందుకు ఉగ్రవాదులు ప్రయత్నిస్తున్నట్లు నిఘా వర్గాల నుంచి సందేశం లందింది. ఈసారి ముప్పురులు జైల్లో లక్ష్యాగా చేసుకోనున్నట్లు హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. జైల్లో ఉన్న కీలక ఉగ్రవాద నాయకులను విడిపించేందుకు ఈ కుట్ర చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో త్రీనగర్, కోట్ బాల్గార్, జమ్మూలో జైల్ వద్ద అధికారులు భద్రత కట్టుబెట్టడం చేశారు. అంతేకాక.. సురాన్ కోట్ వద్ద ఉన్న ఉగ్రస్థావరంలో నిల్వ చేసిన ఐడీలను భద్రతా బలగాలు గుర్తించాయి.

కాగా, ఏప్రిల్ 22న పవహ్గామ్ లో ఉగ్రవాదులు దారుణానికి ఒడిగట్టారు. అక్కడి సిబ్బంది వేపధారణలో వచ్చిన ముప్పురులు ఫర్మాకులపై విచక్షణరహితంగా కాల్పులు జరిపారు. ఈ ఘటనలో 26 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ దాడి నేపథ్యంలో పాకిస్తాన్ పై దేశవ్యాప్తంగా ఆగ్రహవాదాలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. కేంద్రం పాక్ పై ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలని దేశ ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఇంతలోనే మరో ఉగ్రదాడికి సంకేతాలు రావడం భద్రతా బలగాలను కంగారు పెడుతోంది. పహ్గామ్ ఉగ్రదాడి తరువాత జమ్మూ కశ్మీర్ లో భద్రతా బలగాలు అలర్ట్ అయ్యాయి. ఉగ్రదాడిపై దర్యాప్తు ముప్పురం చేసిన నిఘా వర్గాలు తాజాగా ఉగ్రవాదులు మరోసారి దాడులకు పాల్పడవచ్చని హెచ్చరికలు జారీ చేశాయి. అయితే ఈసారి భద్రతా దళాలు, పర్యాటకులు, సామాన్య ప్రజల

మిగతా 2లో

రూ.1500 కోట్లు స్కామ్.. కాంగ్రెస్ మాజీ ఎమ్మెల్యే అరెస్ట్



న్యూఢిల్లీ: మనీలాండరింగ్ కేసుకు సంబంధించి ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ హర్యానా కాంగ్రెస్ మాజీ ఎమ్మెల్యే ధరమ్ సింగ్ చోకర్ ను అరెస్టు చేసింది. దీన్ దయాల్ ఆవాస్ యోజన కింద చోకర్, అతని కంపెనీ దాదాపు రూ.1,500 కోట్లు అక్రమంగా తరలించారని ఆరోపణలు ఉన్నాయి. పరారీలో ఉన్న మాజీ ఎమ్మెల్యేను దేశ రాజధాని ఢిల్లీలోని ఒక హోటల్ లో అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అనంతరం ఆయనను గురుగ్రామ్ కోర్టు ముందు హాజరుపరచనున్నారు. తన కుమారులు వికాస్ చోకర్, సికందర్ చోకర్ తో కలిసి ధరమ్ సింగ్ 1,500 మందికి పైగా గృహ కొనుగోలుదారులను మోసం చేసి, వారి నిధులు రూ.500 కోట్లకు పైగా మళ్లించారని ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్నారు. సికందర్ ను గత సంవత్సరం అరెస్టు చేయగా.. ప్రస్తుతం బెయిల్ పై ఉన్నారు. మరో కుమారుడు పరారీలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. కాగా, పానిపట్ జిల్లాలోని సమలా నియోజకవర్గం మాజీ ఎమ్మెల్యే అయిన ధరమ్ సింగ్ చోకర్.. గత సంవత్సరం హర్యానా అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అదే స్థానం నుండి పోటీ చేసి ఓడిపోయారు.

‘అందాల పోటీలపై ఉన్న తద్ద.. రైతులపై లేదు’.. సిఎం రేవంత్ పై హరీష్ రావు ఫైర్



2లో

- అకాల వర్షాలతో వడ్డ కుప్పల మీదు అయిదుగురు రైతన్న మృతి
- రైతన్న మరణాలు ప్రభుత్వ హత్యలే
- పది రోజులుగా మార్కెట్ యార్డ్ లలో కొనుగోళ్లు జరగని స్థితి
- అందాల పోటీలు అన్నం పెట్టవు
- అన్నదాతలు చనిపోతుంటే మిస్ వరల్డ్ పోటీలపై సమీక్షలా రేవంత్ రెడ్డిని నిలదీసిన హరీష్ రావు

పది శాతం కమిషన్ ఇస్తేనే బిల్లులు: ఈటెల



2లో

రాష్ట్రంలో పలు ప్రాంతాల్లో స్వల్ప భూకంపం



2లో

ప్రపంచ దేశాలన్నీ హైదరాబాద్ వైపే



2లో

రోడ్డు బాగుంటేనే.. దేశం అభివృద్ధి

చెప్పారు. . కాలుష్య నియంత్రణలో భాగంగా ఎలక్ట్రిక్ సీఎన్ఐ వాహనాలను ప్రోత్సహిస్తున్నాం. పెట్రోల్ వాహనాలకు బదులుగా విద్యుత్ వాహనాలు పెరగాలన్నారు.

అమృత్ సరోవర్ పథకానికి తెలంగాణ సహకరించాలి
అమృత్ సరోవర్ పేరుతో నీటి నిల్వలను పెంచుతున్నామని ఈ పథకానికి తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సహకరించాలని గడ్వలీ కోదారు. రాష్ట్రంలో నీటి సరస్సులను గుర్తిస్తే అభివృద్ధి చేస్తామన్నారు. ఆదిలాబాద్ జిల్లాకు ప్రత్యేక చరిత్ర ఉందని కేంద్ర మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ అన్నారు. భూమి కోసం, భుక్తి కోసం ఎన్నో పోరాటాలు చేసిన ఆదివాసీల జిల్లా ఇది అని, ఈ జిల్లాకు ఎక్కువ సార్లు రావడానికి నేను ఇష్టపడతానన్నారు. రోడ్డు కనెక్టివిటీలో భాగంగా క్షిప్రమైన పంఠసెలు, సొరంగ మార్గాలు నిర్మిస్తున్నామనిజోజిలా పాస్ టన్నెల్ వంటి క్షిప్రమైన నిర్మాణాలను చేపట్టామన్నారు. తెలంగాణలోనూ పలు జిల్లాల్లో జాతీయ రహదారులు నిర్మిస్తున్నామని హైదరాబాద్ లో ట్రాఫిక్ సమస్య తగ్గించేందుకు ఎన్నో ప్రాజెక్టులు చేపట్టిపట్టు చెప్పారు.

ప్రతిపేదవారికి సంక్షేమ పథకం

ప్రతి పేదవారికి సంక్షేమ పథకాలు అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం అన్నారు. వెనకబడిన జిల్లాల్లో అభివృద్ధి కార్యక్రమాల కోసం పని చేస్తున్నామన్నారు. కాలుష్య నియంత్రణలో భాగంగా ఎలక్ట్రిక్, సీఎన్ఐ వాహనాలను ప్రోత్సహిస్తున్నామని, పెట్రోల్ వాహనాలకు బదులుగా ఈవీ, సీఎన్ఐ వాహనాలు ఇంకా పెరగాలన్నారు. దేశంలో నీళ్ల కొరత లేదని నీటిని సద్వినియోగం చేసుకోవడంలో విఫలం అవుతున్నామన్నారు. రాష్ట్రాల మధ్య అనుసంధానం పెంచేందుకు కీలకమైన ప్రాజెక్టులను కేంద్రం చేపట్టిందన్నారు. పోలవరం నుంచి వృథాగా సముద్రంలోకి నీళ్లు పడుతుంటున్నామన్నారు.

జాతీయ రహదారి వస్తరణతో ప్రమాదాల నివారణ :

మంత్రి కిషన్ రెడ్డి

కేంద్ర మంత్రి కిషన్రెడ్డి మాట్లాడుతూ “జాతీయ రహదారుల విస్తరణ పల్లె రోడ్డు ప్రమాదాలు, ప్రయాణ సమయం భాగోగా తగ్గాయని అన్నారు. రోడ్డు, రైల్వే విమాన కనెక్టివిటీ పెంచేందుకు కేంద్రం అంకితభావంతో పనిచేస్తోందని అన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ఏడు టెక్స్ టైల్ పార్కులు మంజూరు చేస్తే తెలంగాణకు కూడా

మరో ఉగ్రదాడికి కుట్ర.. ఈసారి టార్గెట్ ఏంటంటే

టార్గెట్‌గా కాకుండా.. జైళ్లలో ఉన్న ఉగ్రవాదులు టార్గెట్‌గా దాడులు జరగవచ్చని హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ఏప్రిల్ 22న జమ్మూకాశ్మీర్‌లోని పలఝ్‌పేట్‌లో జరిగిన ఉగ్రదాడి యావత్ భారత్ దేశాన్ని కలిచి వేసింది. వచ్చని ప్రకృతిని ఆస్వాదించేందుకు వెళ్లిన సుమారు 28 మంది వర్షాల్కులను ఉగ్రవాదులు పొట్టనపెట్టుకున్నారు. మతాన్ని అడిగి మరీ ఒక్కొక్కరి దారుణంగా కాల్చి చంపారు. ఈ ఉగ్రదాడి తరువాత జమ్మూ కశ్మీర్‌లో భద్రతా బలగాలు అల్లర్ల అయ్యాయి. భారత్-పాకిస్తాన్ సరిహద్దులో

%హాజా% నియంత్రణ రేఖ వెంబడి పాక్ సైనికులు జరుతపున్న కాల్పులను భారత్ సైన్యం సమర్థవంతంగా తిప్పి కొడుతోంది.

మరోవైపు ఉగ్రదాడిపై దర్భాష్ట్రను ముమ్మరం చేసిన నిఘా వర్గాలు కీలక వివరాలను రాబడుతున్నారు. తాజాగా ఉగ్రవాదులు మరోసారి దాడులకు పాల్పడవచ్చని హెచ్చరికలు జారీ చేశారు.

ప్రపంచ దేశాలన్నీ హైదరాబాద్ వైపే

మినీ వరల్డ్ 2025కి సర్వాంగ సుందరంగా హైదరాబాద్ ముస్తాబు
శంషాబాద్ ఎయిర్ పోర్టు నుంచి అన్ని ప్రధాన కూడళ్లు అలంకరణ
‘తెలంగాణ జురూర్’ ఆనే నినాదం ప్రతి చోటా కనిపించేలా, వినిపించేలా ఏర్పాటు
ఒక్కొక్కరుగా హైదరాబాద్ చేరుకుంటున్న మినీ వరల్డ్ కంటెస్టెంట్లు
అడుగుడుగునా భద్రత, రాచమర్కాదలతో
అధికార యంత్రాంగం అప్రమత్తం
ప్రపంచ అందగత్తెలకు స్వాగతం పలుకుతున్న
సెలబ్రెటీలు

హైదరాబాద్: ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాల దారులు హైదరాబాద్ వైపే వస్తున్నాయి. హైదరాబాద్ వేదికగా ఈ నెల 10 నుంచి ప్రారంభం కానున్న 72వ మినీ వరల్డ్ పోటీలు హైదరాబాద్‌లో జరుగుతుండడంతో ఆయా దేశాల నుంచి కంటెస్టెంట్లు కూర్చు కడుతున్నారు. ఇప్పటికే పలు దేశాల నుంచి హైదరాబాద్ చేరుకోగా ఒకటి రెండు రోజుల్లో ఇంకా పెద్ద ఎత్తున హాజరవుతారని అంచనా వేస్తున్నారు. వివిధ దేశాల నుంచి వస్తున్న అందగత్తెలతో శంషాబాద్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో సందడి వాతావరణం నెలకొంది. ఈ భారీ వేడుక నిర్వహణకు ఇటు తెలంగాణ ప్రభుత్వం, అటు మినీ వరల్డ్ సంస్థ నిర్వాహకులు విప్రత ఏర్పాట్లు చేశారు. హైదరాబాద్‌లోనే కాకుండా రాష్ట్రంలోని పలు వారిలాత్మక ప్రాంతాల్లో ప్రపంచ సుందరీమణులు సందర్శించేందుకు పెద్దయ్యలేను రూపొందించారు.దాదాపు 120 దేశాల మినీ వరల్డ్ భామలను స్వాగతించేందుకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. వీరితో పాటు ఆయా దేశాల ప్రతినిధులు, అంతర్జాతీయ మీడియా ప్రతినిధులు వేల సంఖ్యలో హాజరవుతుండడంతో అందుకు తగిన

ఒకటి దక్కిందని, రూ.6,330 కోట్లతో రామగుండంలో యూరియా ఉత్పత్తి పరిశ్రమను పునరుద్ధరించుకున్నామని చెప్పారు. ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం నిజామాబాద్ జిల్లాకు వసుపు బోర్డు మంజూరు చేశామని, ఆదిలాబాద్ డిపార్ట్మె ఎయిర్పోర్టు ప్రారంభించేందుకు కేంద్రం సిద్ధమవుతోందని అన్నారు. దేశంలో 80 కోట్ల మంది పేదలకు ఉచితంగా రేషన్ బియ్యాన్ని మోడి ప్రభుత్వం అందజేస్తోందని కేంద్ర అందజేస్తోందని కిషన్ రెడ్డి అన్నారు.

చొరవ తీసుకోవాలి : మంత్రి సీతక్క

ఎలాంటి విపక్ష లేకుండా రోడ్డు అనుసంధానం కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి నిధులు కేటాయించాలని మంత్రి సీతక్క విజ్ఞప్తి చేశారు. అటవీ అనుమతులు లేకపోవడంతో చాలా అటవీ ప్రాంత పల్లెలకు రోడ్ల కనెక్టివిటీలో జాప్యం జరుగుతోందని, అందుపల్ల వీటికి త్వరగా అనుమతులు వచ్చేలా కేంద్ర మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ చొరవ తీసుకోవాలని కోరారు. రాష్ట్రంలోని రేవంట్ రెడ్డి ప్రభుత్వం అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉందన్నారు. అభివృద్ధి విషయంలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కలిసి ముందుకు సాగాలని అంక్షించారు.

మంత్రి కోమటిరెడ్డి భోణి మునిషి : కేంద్ర మంత్రి సంజయ్

మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి ఓ.భోణి మునిషి అని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ అన్నారు. బహిరంగ సభలో కేంద్ర బండి సంజయ్ మాట్లాడుతూ.. ఒకప్పుడు ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా అంటేనే వెనుకబడిన ప్రాంతంగా ఉండేదని అన్నారు. కేంద్రంలో బీజేపీ అధికారంలోకి వచ్చాక జిల్లా రూపురేఖలు పూర్తిగా మారుతున్నాయని అన్నారు. రోడ్ల అభివృద్ధి పనుల కోసం తెలంగాణ నుంచి ఏ ఎంపీ అయినా.. పార్టీలతో సంబంధం లేకుండా మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ దగ్గరికి వెళితే క్షణాల్లో పని అవుతుందని అన్నారు. తన మనసులో ఎలాంటి విద్వేషాలు ఉండనని.. ఏది ఉన్నా ఓపేన్గా చెప్పే మనస్తత్వమని అన్నారు. తెలంగాణలో రహదారుల అభివృద్ధికి కేంద్ర ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తోందని కేంద్ర రోడ్డు రవాణా, రహదారుల శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ స్పష్టం చేశారు. హైదరాబాద్ నగరంలో ట్రాఫిక్ సమస్యను తగ్గించేందుకు ఎన్నో ప్రాజెక్టులు చేపట్టామని అన్నారు. కుమారం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కాగజ్‌నగర్‌లో పర్చుటైన ఆయన, సుమారు రూ. 3,900 కోట్ల విలువైన పలు

ఆమెకొరి : ఈ వీడియోలో ఓ ఇంటి ముందు కొన్ని సైకిళ్లు పార్క్ చేసి ఉన్నాయి. అక్కడికి ఓ యువకుడు బ్యాగ్ తగిలించుకొని వచ్చాడు. అక్కడున్న కాస్టల్ సైకిల్ తీసుకొని వెళ్తోందాడు. ఇంతలో ఆ ఇంట్లోంచి ఓ కుక్క పరుగుత్తుకొచ్చింది. వచ్చి రాగానే కొత్త వ్యక్తి దగ్గరకు వెళ్లింది. అయితే దొంగ కొంచెం తెలివిగా ఆలోచించాడు.పారిపోతే కుక్క చేసి హడావిడికి చుట్టూకుట్ట ఉన్నవారు పట్టారు లేదా అది తన పిచ్చు న పట్టుకుంటుందని ఆలోచించాడేమోనా.మారుతున్న కాలంలో హడా దొంగలు కూడా అవెడిట్ అవుతున్నారు. ఇంతకు ముందు ఎక్కువగా చోరీకి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ కుక్కలుంటాయేమోనని భయపడేవారు. ఆపరిచితులు, దొంగను చూసి మొరిగే కుక్కలు ఎక్కువ. కొన్ని సార్లు అయితే వీధి కుక్కలు మాత్రమే కాదు.. పెంపు కుక్కలు కూడా దొంగలను చూసి అరవడం మాత్రమే కాదు.. వీలయితే పిక్కును దక్కించుకుని మాంసం ముక్కుని తిరిగిస్తాడు కూడా.. అందుకే చోరీకి వెళ్లిన చోట కుక్క అరుపు విన్నగానే దంగలు వెనక్కి తిరిగిపోవడం కూడా పరుగుదశారు. కానీ, ఇక్కడ నీవే నాడు. మీరు శునకాలను కూడా తన స్నేహంతో బురిడీకొట్టించగల నేర్పరి దొంగ.

మన ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే రోజూ తినే ఆహారంలో ఎన్నో రకాల పోషకాలు ఉండాలి. ఆహారంలోని కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వులు శక్తినిచ్చినా.. మన శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు సరిగా పనిచేయాలంటే విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, అమైనో ఆమ్లాలు వంటి పోషకాలు కూడా అందాలి. వీటితోపాటు కొన్ని ఖనిజ లవణాలూ శరీరానికి అత్యవసరం. వాటిలోనూ స్థూల పోషకాలు, సూక్ష్మ పోషకాలు లేదా ట్రైన్ మినరల్స్ అని రెండు రకాలు. కాల్షియం, సోడియం, పొటాషియం, క్లోరిన్ (క్లోరైడ్), మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫేట్ లు స్థూల పోషకాలు. శరీరంలో ఎముకలు, కండరాలు, గుండె, మెదడుల పనితీరు స్థూల పోషకాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇక క్రోమియం, కాపర్, ఫ్లోరైడ్, అయోడిన్, ఐరన్, మాంగనీస్, మాల్బిజిన్, సెలీనియం, జింక్ లు సూక్ష్మ పోషకాలు లేదా ట్రైన్ మినరల్స్. ఇందులో క్రోమియం రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు సాధారణంగా ఉండేందుకు తోడ్పడుతుంది. మిగతా ట్రైన్ మినరల్స్ అన్నీ శరీరంలో హార్మోన్లు, ఎంజైముల తయారీకి అవసరం. మరి ఈ ఖనిజ లవణాలు ఏమిటి, వేటి నుంచి అవి లభిస్తాయి, లోపిస్తే వచ్చే సమస్యలేమిటి, ఎలాంటి జాగ్రత్తలు చేపట్టాలి తెలుసుకుందాం.. రోజూ అందాల్సిందే.. ఖనిజ లవణాలన్నీ తక్కువ స్థాయిలోనే అయినా శరీరానికి అత్యంత అవసరం.

అంతేకాదు ఇవి రోజూ శరీరానికి అందాల్సిందే. లేకపోతే మనకు ఎన్నో రకాల అనారోగ్యాలు, వ్యాధులు కలుగుతాయి. సాధారణంగా ఈ ఖనిజ లవణాలన్నీ మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారానే లభిస్తాయి. పోషకాహారం తీసుకునేవారిలో ఖనిజ లవణాల లోపం ఏర్పడే అవకాశం తక్కువ. కాల్షియం, అయోడిన్, ఐరన్ ల లోపం మాత్రం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది. అంతేగాకుండా ఎప్పుడూ ఒకే రకమైన ఆహారం తీసుకోవడం లేదా కొన్ని రకాల ఆహారానికి పూర్తిగా దూరంగా ఉండడం వల్ల కూడా ఖనిజ లవణాల లోపం ఏర్పడుతుంది. ఉదాహరణకు గుడ్లు, పాల పదార్థాలు, శాకాహారం మాత్రమే తీసుకునే వారిలో ఐరన్ లోపిస్తుంది. ఇక శిశువులకు ఖనిజ లవణాల అవసరం ఎక్కువ. ఎందుకంటే వారిలో పెరుగుదల వేగం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఖనిజ లవణాలేవైనా ఒక పరిమిత స్థాయికి మించి సక్రిమెంట్లు రూపంలో తీసుకుంటే అవి శరీరానికి విషంగా పరిణమించే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందువల్ల వీటి లోపం ఏర్పడినవారు తప్పనిసరిగా వైద్యుల పర్యవేక్షణలో, వారు సూచించిన మోతాదుల్లోనే వినియోగించాలి. స్థూల ఖనిజాలు

వ్యక్తులకు రోజుకు 1,000 మిల్లీగ్రాముల సోడియం అవసరం. దీనిని రోజుకు 2,400 మిల్లీగ్రాములకు మించి తీసుకుంటే శరీరానికి విషపూరితంగా మారుతుంది. ప్రస్తుతం మారిన ఆహార అలవాట్ల కారణంగా శరీరానికి అందే సోడియం శాతం చాలా ఎక్కువగా ఉంటోంది. ముఖ్యంగా రెస్టారెంట్లు, ఫాస్ట్ ఫుడ్ సెంటర్లలోని ఆహార పదార్థాలు, ఔట్రిట్స్ జంక్ ఫుడ్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్, ఇంట్లోనూ ఉప్పు అధికంగా వినియోగించడం వంటివంటి వల్ల అధికంగా సోడియం అందుతోంది. ఇది ఎన్నో సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మెదడు, కండరాల ఆరోగ్యానికి పొటాషియం శరీరానికి అత్యంత అవసరమైన పోషకాల్లో పొటాషియం ప్రధానమైనది. ముఖ్యంగా నాడులు, కండరాలు సక్రమంగా పనిచేయాలంటే శరీరానికి తగిన మోతాదులో పొటాషియం అందాల్సిందే. అంతేకాదు గుండె జబ్బుల నివారణ, రక్తపోటు నియంత్రణలోనూ ఇది కీలకం. ఎముకలు దృఢంగా ఉండడానికి, మూత్ర పిండంలో కాళ్లు

పొటాషియం స్థాయిలను తెలుసుకోవచ్చు. బీటీలు, సిగరెట్లు, టైలీల వంటి పొగాకు ఉత్పత్తులు, ఆల్కహాల్ కారణంగా.. సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం, కొన్ని రకాల మందుల వినియోగం వల్ల శరీరంలో పొటాషియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీనిని హైపోకాలేమియా అంటారు. లోపం ఉన్నవారు ఆహారంలో మార్పులు, సక్రిమెంట్ల ద్వారా తీసుకోవచ్చు. ఇక మూత్ర పిండాలు దెబ్బతినడం, కొన్ని రకాల మందులు, అధికంగా పొటాషియం ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వంటి కారణాల వల్ల శరీరంలో పొటాషియం స్థాయి పరిమితికి మించి పెరుగుతుంది. దీనివల్ల కండరాల బలహీనత, గుండె కొట్టుకునే వేగంలో మార్పులు, చివరికి గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. రక్తపోటు నియంత్రణకు క్లోరిన్ (క్లోరైడ్) : శరీరంలో ద్రవాల స్థితిని

సమతుల్యంగా ఉంచేందుకు క్లోరైడ్ అత్యవసరం. అంతేగాకుండా కండరాల పనితీరుకు, రక్త పోటును నియంత్రణలో ఉంచడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది. అయితే సాధారణంగా క్లోరైడ్ లోపం ఏర్పడడం చాలా అరుదు. ఎందుకంటే



ఈ ఖనిజాలు లభిస్తే ఆరోగ్యం సుఖం..

.. ఖనిజ లవణాలు శరీరానికి ప్రాణాధారం. ఇవి కణాల లోపలి నుంచి శరీరం మొత్తం మీద వివిధ ద్రవ పదార్థాల స్థితిని కాపాడుతాయి. ఈ ఖనిజ లవణాలతో తయారయే ఎలక్ట్రోలైట్లు నాడులు, కండరాల పనితీరును నియంత్రిస్తాయి. శరీరంలో ఆమ్లయుత-క్షారయుత పరిస్థితిని సమతుల్యం చేస్తాయి. ఒకటో ఖనిజ లవణాల లోపం ఏర్పడితే ఎలక్ట్రోలైట్లు తగ్గిపోయి.. శరీరంలో నీటి శాతం పడిపోతుంది. కండరాలు, నాడుల పనితీరు దెబ్బతింటుంది. ఇది చివరికి మరణానికి కూడా దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ ఖనిజ లవణాల లోపాన్ని రక్త, మూత్ర పరీక్షల ద్వారా గుర్తించవచ్చు. ఎముకలు, కండరాలకు కాల్షియం.. శరీరంలో ఎముకలు, దంతాలు ఏర్పడడానికి, ఎముకలు బలహీనం కాకుండా ఉండడానికి, విరిగిన ఎముకలు అతుక్కోవడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది. గాయాలైనప్పుడు రక్తం గడ్డకట్టడానికి, కండరాల పనితీరు సరిగా ఉండడానికి కాల్షియం, గుండె సరిగా కొట్టుకోవడానికి, శరీరంలో చాలా రకాల ఎంజైములు సరిగా పనిచేయడానికి కూడా కాల్షియం అత్యవసరం. శరీరానికి తగిన మోతాదులో కాల్షియం అందకపోతే రక్తంలో కాల్షియం లోపిస్తుంది. దాంతో శరీరం ఎముకల నుంచి కాల్షియంను రక్తంలోకి తరలిస్తుంది. దీనినే 'హైపోకాల్షిమియా' అంటారు. దీంతో ఎముకలు బలహీన పడి 'ఆస్టియోపోరోసిస్' సమస్య తలెత్తుతుంది. చిన్నపాటి దెబ్బలు, ప్రమాదాలతో విరిగిపోతాయి. మనిషి శరీర బరువులో 1.5 నుంచి 2 శాతం దాకా కాల్షియం ఉంటుంది. కాల్షియం ఎక్కువగా పాలు, పాల పదార్థాలు, మాంసం, గుడ్లు వంటి పదార్థాల్లో లభిస్తుంది. సాధారణ వ్యక్తులకు రోజుకు 1,000 మిల్లీగ్రాములు, 50 ఏళ్లు పైబడిన వారికి 1,200 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం అవసరం. ఇది రోజుకు 2,500 మిల్లీగ్రాములకు మించి తీసుకుంటే శరీరానికి విషపూరితంగా మారుతుంది. శరీరంలో కాల్షియం స్థాయి ఎక్కువైతే 'హైపర్ కాల్షిమియా' సమస్య తలెత్తుతుంది. దానివల్ల అలెర్జి, విపరీతమైన దాహం, కడుపునొప్పి, ఆకలి మందగించడం, మూత్రం ఎక్కువగా రావడం, గండరగోళపడడం వంటి మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. చివరికి కోమాలోకి వెళ్లి మరణం కూడా సంభవించే అవకాశం ఉంటుంది. కణాలకు, శరీర సమతుల్యతకు సోడియం.. నాడులు, కండరాలు సరిగా పనిచేయడానికి, శరీరంలో ద్రవాల సమతుల్యతకు సోడియం అత్యవసరం. రక్తంలోనూ, కణాల చుట్టూ ఉండే ద్రవం (ప్లాస్మా)లోనూ సోడియం ఉంటుంది. ఇది గ్లూకోజ్, నీరు, అమైనో ఆమ్లాల రవాణాలో తోడ్పడుతుంది. సాధారణంగా సోడియం లోపం ఏర్పడడం అరుదు. శరీరం నుంచి ద్రవాలు విపరీతంగా వెళ్లిపోయే దీహైడ్రేషన్ (అతి మూత్రం, వాంతులు, విరేచనాలు, విపరీతంగా చెమట పట్టడం వంటివి), కిడ్నీలు దెబ్బతినడం, శరీరంపై తీవ్రంగా కాలిన గాయాలు కావడం వంటి పరిస్థితుల్లో శరీరంలో సోడియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల కండరాల వణుకు, బిగుసుకుపోవడం, గండరగోళం, స్పృహ తప్పిపోవడం వంటి ప్రమాదాలు ఏర్పడుతాయి. ఈ పరిస్థితి మరి తీవ్రమైతే కోమాలోకి వెళ్లిపోతారు, మరణం కూడా సంభవించవచ్చు. ఎలక్ట్రోలైట్లు ఎక్కువగా ఉండే ద్రవాలను తీసుకోవడం ద్వారా, సోడియం ద్రవాన్ని సరాల ద్వారా ఎక్కించడం ద్వారా లోపాన్ని అధిగమించవచ్చు. అయితే సోడియం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల చాలా సమస్యలు తలెత్తుతాయి. రక్తంలో ద్రవాల శాతం పెరిగి రక్తపోటుకు దారితీస్తుంది. గుండెపోటు, కడుపులో కేసరీ, కిడ్నీ వ్యాధులు, కాలేయ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. సోడియం ఖనిజానికి ప్రధానమైన వనరు ఉప్పు. మాంసం, వెన్న, అలివ్, మొక్కజొన్న, బంగాళదుంపల్లో కూడా ఇది లభిస్తుంది. సాధారణ

ఏర్పడకుండా నిరోధించడానికి తోడ్పడుతుంది. శరీరంలో ఉండే పొటాషియంలో చాలా వరకు కణాల అంతర్భాగంలో ఉంటుంది. పొటాషియం స్థాయిలు బాగా పెరిగినా.. బాగా తగ్గినా కూడా ఇబ్బందే. దీనివల్ల గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదమూ ఉంటుంది. పొటాషియం లోపం వల్ల కండరాలు బలహీనమైపోతాయి. అది తీవ్రమైతే పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. హైపర్ థైరాయిడిజం సమస్య తలెత్తుతుంది. పాలు, అరటిపండ్లు, టామాటో, నారింజ, పువ్వుకాయ, బంగాళదుంప, చిలగడదుంప, పాలకూర, ఆకుపచ్చని కూరగాయలు, బరాణీ, చిక్కుడు వంటి గింజలు, ఓఆర్ఎస్ పౌడర్ వంటి ఎలక్ట్రోలైట్ ద్రవాల్లో పొటాషియం ఎక్కువగా లభిస్తుంది. ఇది సాధారణ వ్యక్తులకు రోజుకు 3.5 గ్రాముల వరకు అవసరం. చిన్న పిల్లలు, గర్భిణీలకు మరింత ఎక్కువగా అంటే 4.7 గ్రాముల వరకు అందాలి. అయితే దీర్ఘకాలం పాటు పొటాషియం ఎక్కువ మోతాదులో అందడం వల్ల గుండెకు చేటు కలుగుతుంది. రక్త పరీక్షల ద్వారా శరీరంలో

ఈ రోజుల్లో ఎక్కువ చూసినా... అలెర్జి అన్న పదం వినిపిస్తూనే ఉంటుంది. మన చుట్టూ

మనం నిత్యం ఉపయోగించే అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాల్లోనూ ఉప్పును వినియోగిస్తాం. దాని నుంచి తగిన మోతాదులో క్లోరైడ్ అందుతుంది. క్లోరైడ్ ఈ ప్రధాన వనరు మనం సాధారణంగా వినియోగించే ఉప్పు. దీంతోపాటు వెన్న, అలివ్, మొక్కజొన్న ట్రైడ్, అలూ చిప్స్ వంటి ప్రాసెస్డ్ ఆహారం, మాంసంలోనూ లభిస్తుంది. సాధారణ వ్యక్తులకు రోజుకు ఒక గ్రాము (1000 మిల్లీగ్రాముల) క్లోరైడ్ అవసరం. క్లోరిన్ స్వతహాగా విషపూరితమైన పదార్థం. అది పరిమితికి మించితే ప్రమాదకరంగా మారుతుంది. అయితే ఆహారం ద్వారా అధికంగా అందే క్లోరిన్ ను శరీరం ఎప్పటికప్పుడు విసర్జిస్తూ ఉంటుంది. ఎదుగుదలకు తోడ్పడే మెగ్నీషియం .. శరీరంలో ఎముకలు, దంతాల నిర్మాణానికి.. నాడులు, కండరాల పనితీరు సరిగా ఉండడానికి మెగ్నీషియం అత్యవసరం. ముఖ్యంగా శరీరంలో వివిధ అవయవాలు విడుదల చేసే

ఎంజైములు క్రియాశీలం కావడంలో ఇది కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. దగ్గు, ఛాతీ బిగవట్టినట్లు ఉండడం, శ్వాస సరిగా తీసుకోలేకపోవడం, పిల్లలకాతలు తదితర లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఆస్తమా లక్షణాల్లో శ్వాస నాళాల్లో వాపు వచ్చి అవి కుచించుకుపోతాయి. దాంతో శ్వాస కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ఆస్తమా సమస్య ఉన్న 78 శాతం మందిలో అలెర్జిక్ రైనైటిస్ కూడా ఉంటుంది. ఈ రెండింటికీ ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం ఉంది. ఎక్కువ మందిలో అలెర్జిక్ రైనైటిస్ తోనే మొదలై ఆస్తమాగా మారుతుంది. ఆస్తమా ఉన్న వారికి శ్వాసకోస ఇన్సెక్షన్లు వస్తే పరిస్థితి మరింత తీవ్రతరం అవుతుంది. ఫుడ్ అలెర్జి : ఫుడ్ అలెర్జి ఉన్న వారికి కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు సరిపడవు. దీంతో ఆ పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు అందులో ఉండే అలెర్జి కారకాలపై పోరాడేందుకు రోగ నిరోధక వ్యవస్థ స్పందిస్తుంది. అవు పాలు, గుడ్లు, వేరు శనగ, గోధుమ, సోయా, చేపలు, షెల్ ఫిష్, నట్స్ లో ఉండే కాంపోనెంట్స్ వల్ల ఫుడ్ అలెర్జిలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. యాంటీబయోటిక్స్ (పెన్సిలిన్), యాస్పిరిన్, ఐబుప్రోఫెన్ తరహా యాంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ ఔషధాల వల్ల కూడా అలెర్జిక్ రియాక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సైనసైటిస్ :నాసికా కుహరములలో (ముక్కుకు అనుసంధానంగా ముక్కు పక్క న కంటి కింద భాగంలో ఉండేవి) వాపునే సైనసైటిస్ అంటారు. సైనసైటిస్ సమస్యలో ఇలా వాపు కారణంగా రంధ్రాలు మూసుకుపోతాయి. అవి ప్లామ్లడే తో పూడుకుపోతాయి. అప్పుడు క్రిములు వచ్చి చెంది ఇన్ఫెక్షన్ కు దారితీస్తాయి. తలనొప్పి, ముక్కు భాగంలో నొప్పి, ముక్కు కారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. తీవ్రమైన అలెర్జిక్ రియాక్షన్స్ : అనాఫిలాక్సిస్ అనేది తీవ్రమైన ప్రాణాంతక

తరచూ అలెర్జిక్ సమస్యలు... ఎందుకని?

కచ్చితమైన కారణాలు నిర్ధారణ కాలేదు. అలాగే, కొందరు అలెర్జిక్ లోనైతే, అవే కారకాలు మరికొందరిలో అలెర్జిక్ దారితీయకపోవడం వెనుకనున్న కారకాలను కూడా పరిశోధనలు ఇతరవిధంగా తేల్చలేదు. అలెర్జిక్ రైనైటిస్ (ముక్కు కారటం), అలెర్జిక్ కంజెంక్టివైటిస్ (కంటి దురదలు, అలెర్జిలు, అలెర్జిక్ ఆస్తమా, యుర్టికేరియా (ప్రాన్సి). ఫుడ్ అలెర్జిలు. ఇవి అతి సాధారణంగా, ఎక్కువగా కనిపించే అలెర్జిలు. అలెర్జి కారకాలను గాలి ద్వారా పీల్చువచ్చు. ఆహారం ద్వారా కడుపులోకి తీసుకోవచ్చు. మందులు లేదా పురుగు కాటు ద్వారా చర్మం ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించొచ్చు. ఏ మార్గం ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించాయన్నదాన్ని బట్టి అలెర్జి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఉదాహరణకు ఆహారంలో అలెర్జి కారకాలుంటే దాన్ని తీసుకున్నప్పుడు విడుదలయ్యే మీడియేటర్స్ చర్మంపై దద్దుర్లు కారణమవుతాయి. అలెర్జిక్ రైనైటిస్ : అలెర్జిక్ వ్యాసుల్లో ఎక్కువగా కనిపించే సమస్య ఇది. కాలానుగుణంగా లోపాన్ని ఉండొచ్చు. దీన్ని హేపీవర్ అని కూడా అంటుంటారు. అదే పనిగా తుమ్ములు, ముక్కు కారటం, ముక్కులు మూసుకుపోవడం, ముక్కులో, కళ్లలో, నోటి పై భాగంలో దురద ఉంటుంది. ఈ సమస్య ఎప్పుడూ వేధిస్తుంటే ఇంట్లో ఉండే డస్ట్ ట్రైల్స్, పెంపుడు జంతువులు, బాజు కారణం కావొచ్చు. ప్రధానంగా గాలిలో చేరిన అలెర్జి కారకాలు శ్వాస తీసుకునే సమయంలో ముక్కుల్లో చేరడం వల్ల ఈ సమస్య నిరంతరం వేధిస్తుంటుంది. అలెర్జి కారకాలు ముక్కులోపలికి చేరిన తర్వాత కణజాలం వాపునకు గురవుతుంది. ఈ అలెర్జిక్ కళ్లు, చెవులు, సైనస్ తోనూ సంబంధం ఉంటుంది. యుర్టికేరియా (దద్దుర్లు) : చర్మంపై ఎర్రటి దద్దుర్లు కనిపిస్తాయి. పెద్దగా లేదా చిన్నగా ఉండొచ్చు. దురద ఉంటుంది. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు, మందుల వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. చిన్నాదుల్లో వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా రావచ్చు. అలెర్జిక్ కంజెంక్టివైటిస్ : అలెర్జి కారకాలకు కళ్లు స్పందించినప్పుడు ఏర్పడే లక్షణాలు కళ్లు ఎర్రబారడం, దురద, వాపు, నీరు కారడం, కనుగుడ్డు చుట్టుపక్కలు, కను రెప్పల లోపలి వైపు భాగంలో వాపు, మంట పుంజులు. ఆస్తమా : ఆస్తమా అన్నది దీర్ఘకాలిక, ఎడతెగని ఊపిరితిత్తుల సమస్య.

కారణం కావచ్చు దానికి ఇంత వరకు అలెర్జిక్ దారితీస్తాయి, వేరేవి ఎందుకు



అలెర్జిక్ రియాక్షన్. ఆహార పదార్థాలు, పురుగులు కుట్టడం, మందుల వల్ల ఈ రియాక్షన్ రావచ్చు. ఒకే సమయంలో ఒకటికీ మించిన ప్రాంతాల్లో ఈ రియాక్షన్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వేడిగా ఉండడం, ఎర్రబారడం, ఎర్రగా ర్యాష్ ఉంది దురద పెట్టడం, శ్వాస సమస్య, గొంతు పట్టినట్లు ఉండడం, ఆదోహా, డయేరియా, తిమ్మిర్లు వంటివి కనిపిస్తాయి. కొందరిలో రక్తపోటు పడిపోయి షాక్ కు లోను కావచ్చు. ఈ రియాక్షన్ కు వెంటనే చికిత్స ఇవ్వించాలి. లేకుంటే ప్రాణాంతకం అవుతుంది. అలెర్జిలు కనిపిస్తే ఏం చేయాలి...? అలెర్జి సమస్యలు కనిపిస్తే ఇమ్మ్యూనాలజిస్ట్ లేదా ఎండిస్ సంప్రదించాలి. కుటుంబ ఆరోగ్య చరిత్ర, శారీరక పరిశీలన, చర్మ పరీక్ష, రక్త పరీక్షల ద్వారా వైద్యులు అలెర్జి కారకాలను గుర్తిస్తారు. ఆ తర్వాత దాన్ని కంట్రోల్ చేసేందుకు (ట్రీట్ మెంట్ కు ప్లాన్ చేస్తారు. ఇంజెక్షన్లు, టాబ్లెట్లు సూచించవచ్చు. యాంటీ హిస్టామిన్స్, నాసల్ యాంటీ హిస్టామిన్స్, నాసల్ కార్మిక్స్ నైరాయిడ్ డ్రాప్స్, ఆస్తమాలో ఇన్ హేలర్స్, ఓరల్ స్టెరాయిడ్స్ ఇలా మందులు సూచిస్తారు. ఇవి కూడా దీర్ఘకాలం పాటు వాడాలి ఉంటుంది. దాదాపు చాలా రకాల అలెర్జిలకి శాశ్వత నిర్మూలన లేదు. వాటిని అదుపు చేయడం వరకే చికిత్స. అలెర్జిలకు సమర్థవంతమైన చికిత్స కోసం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో పరిశోధనలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. కానీ, ఇంతవరకూ వాటిని పూర్తిగా నిర్మూలనే సమర్థవంతమైన చికిత్సలు సాధ్యం కాలేదు. పిల్లల్లో ఆహారం, మందుల వరంగా ఉన్న అలెర్జిలు తర్వాత కాలంలో వాటంతట అవే కనుమరుగు అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఎవరికి రిస్క్ : అలెర్జిలు ఏ వయసులోనయినా రావచ్చు. ఆహార పరమైన అలెర్జిలు మాత్రం చిన్న వయసులోనే మొదలవుతాయి. కుటుంబ చరిత్ర, జెనెటిక్స్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. తల్లిదండ్రులకు అలెర్జిలు ఉంటే పిల్లలకూ అవి రావడానికి ఎక్కువ అవకాశాలుంటాయి. సహజంగా జన్మించడం కాకుండా, సిజేరియన్ ద్వారా పుట్టిన పిల్లలకు అలెర్జి రిస్క్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. నివారణ : పర్యావరణ పరిరక్షణకు నడం బిగించాలి. ఇది ఈ రోజు దాదాపు అసాధ్యం. ఇంట్లో ఉండే డస్ట్ ట్రైల్స్ వల్ల అలెర్జిలు వస్తుంటే తేమ తక్కువ ఉండేలా చూసుకోవడంతోపాటు వానానికోసారి ఔడ్ పీట్స్, పిల్లో కవర్స్, ఛాంకెట్లను వేడినీటితో వాష్ చేయాలి. ఇంట్లో పెంపుడు జంతువుల కారణంగా అలెర్జిలు వస్తుంటే వాటిని ఇంట్లో లేకుండా చూసుకోవాలి. అలాగే, ఇంట్లో పిల్లే వాయువును స్వచ్ఛంగా మార్చేందుకు ఎయిర్ ప్యూరిఫయర్లు మార్కెట్లో ఉన్నాయి.



ఆగస్టు బాక్సాఫీస్ హడావుడి..

విన్నర్ ఎవరో..



ప్రతి నెల తెలుగు, తమిళ భాషలలో చాలా సినిమాలు ప్రేక్షకుల ముందుకి వస్తున్నాయి. వీటిలో కొన్ని హిట్ అవుతున్నాయి. మరికొన్ని ఏవరేజ్ టాక్ తెచ్చుకోగా, ఇంకొన్ని సినిమాలు మాత్రం డిజాస్టర్ అవుతున్నాయి. కంటెంట్ బాగుంటే హిరోతో సంబంధం లేకుండా ప్రేక్షకదరణ సొంతం చేసుకుంటున్నాయి. అన్నలు రోటీన్ డ్రామా అయితే ఎంత పెద్ద స్టార్ హీరో అయిన డిజాస్టర్ గా మారుతున్నాయి. ఈ నెలలో మొదటి వారం చెప్పుకోదగ్గ సినిమాలు ఏవీ రిలీజ్ కాలేదు. అయితే రెండో వారం మాత్రం రెండు పెద్ద సినిమాలు ప్రేక్షకుల ముందుకి రాబోతున్నాయి. సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ హీరోగా నెల్సన్ దిలీప్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన “జైలర్” మూవీ రిలీజ్ కి రెడీ అయ్యింది. భారీ బడ్జెట్ తో యాక్షన్ బ్యాక్ డ్రాప్ కథతో ఈ మూవీ తెరకెక్కింది. ఆగస్టు 10న ఈ చిత్రం పాన్ ఇండియా రేంజ్ లో రిలీజ్ కాబోతోంది. %గూత్రింశి =ముస% - బిజినెస్ మెన్ రి

రిలీజ్ % ఈ బుకింగ్స్ ఏంటి బాబోయ్.. మెగాస్టార్ చిరంజీవి మెహర్ రమేష్ దర్శకత్వంలో చేసిన “భోళా శంకర్” సినిమా ఆగస్టు 11న ప్రేక్షకుల ముందుకి రాబోతోంది. అప్పట్ అండ్ అప్పట్ కమర్షియల్ మాస్ ఎంటర్టైన్ గా ఈ చిత్రాన్ని అవిష్కరించారు. ఈ సినిమా కోసం మెగా ఫ్యాన్స్ ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. తమిళ హిట్ మూవీ వేదాళం రిమేక్ గా ఈ చిత్రం తెరకెక్కింది. ఏకే ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ పై అనిల్ సుంకర్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. దీని తర్వాత కార్తీకేయ్ హీరోగా తెరకెక్కిన దార్శికామెడీ మూవీ “బెదుర్లంక 2012”. క్లాక్ దర్శకుడిగా ఈ చిత్రంతో పరిచయం అవుతున్నారు. మణిశర్మ సంగీతం అందిస్తోన్న ఈ మూవీ ఆగస్టు 25న రిలీజ్ కాబోతోంది. దీనిపై అంచనాలు గట్టిగానే ఉన్నాయి. అలాగే దుల్కర్ సల్మాన్ హీరోగా తెరకెక్కిన “కింగ్ ఆఫ్ కొత్తా” పాన్ ఇండియా రేంజ్ లో రిలీజ్ కాబోతోంది. కంప్లీట్ మాఫియా బ్యాక్ డ్రాప్ లో తెరకెక్కిన ఈ మూవీతో అభిలాష్ దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు.

రాజా సాబ్ లో దామినేషన్ ఎవరిది..? రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ మారుతి కాంబినేషన్ లో వస్తున్న క్రేజ్ మూవీ రాజా సాబ్. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా ఫ్రెడ్లర్ జోనర్ లో వస్తుంది. %రాజా సాబ్ లో దామినేషన్ ఎవరిది..? రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ మారుతి కాంబినేషన్ లో వస్తున్న క్రేజ్ మూవీ రాజా సాబ్. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా ఫ్రెడ్లర్ జోనర్ లో వస్తుంది. ఈ సినిమాకు ధమన్ మ్యూజిక్ అందిస్తుండగా నిధి అగర్వాల్, మాళవిక మోహనన్ హీరోయిన్స్ గా నటిస్తున్నారు. ఐతే ఈ ఇద్దరు హీరోయిన్స్ లో ఎవరు మెయిన్ అన్నది తెలియాల్సి ఉంది. ముందు అసలు ఈ ప్రాజెక్ట్ లో మాళవిక ఒక్కతే నటిస్తుందని అనుకున్నారు కానీ ఆ తర్వాత నిధి అగర్వాల్ కూడా వచ్చింది. నిధి అగర్వాల్ కూడా చాలా సెలెక్టెడ్ గా సినిమాలు చేస్తుంది. ఓ పక్క పవర్ స్టార్

పవన్ కళ్యాణ్ తో హరి హర వీరముల్లు సినిమా చేస్తున్న నిధి రాజా సాబ్ లో కూడా నటిస్తుంది. ఐతే రాజా సాబ్ సినిమా లో మాళవిక కూడా అదరగొట్టుకుందని తెలుస్తుంది. ఈ సినిమాతో అమ్మడు టాలీవుడ్ ఎంట్రీ ఇస్తుంది. మాళవిక గ్లామర్ కి ఈ పాటికే స్టార్ రేంజ్ కి వెళ్లాలి కానీ అమ్మడికి లక్ సరి రావట్లేదు. రాజా సాబ్ సినిమాలో మాళవిక మోహనన్, నిధి అగర్వాల్ ఇద్దరు నటిస్తున్నారు. ఐతే ఈ ఇద్దరిలో ఎవరి దామినేషన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది అన్నది ఇంట్రెస్టింగ్ గా ఉంది. నిధి, మాళవిక ఇద్దరు మంచి హీరోయిన్స్.. ఐతే సినిమాలో ఎవరికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. రాజా సాబ్ లో ఇద్దరిలో ఎవరు ఎవరిని దామినేట్ చేస్తారన్నది చూడాలి. ఇక ఇయర్ సమ్మర్ లో రిలీజ్ అవ్వాలి సినీమా ప్రమోషన్స్ విషయానికి వస్తే త్వరలో టీజర్ ని రిలీజ్ చేయడానికి సిద్ధమవుతున్నారు.

సిద్ధమవుతున్నారు.

రాజా సాబ్ సినిమా విషయంలో మారుతి చాలా కాన్సిడెంట్ గా ఉన్నాడు. మర్ ఈ సినిమా విషయంలో రెబల్ ఫ్యాన్స్ రెక్కలు నిజం అవుతాయో లేదా అన్నది చూడాలి. అసలేతే ఈ ఇయర్ సమ్మర్ లో రిలీజ్ అవ్వాలి సినీమా ప్రమోషన్స్ విషయానికి వస్తే త్వరలో రాజా సాబ్ వాయిదా పడుతూ వస్తుంది. సినిమాను దసరా బరిలో దించే ప్లానింగ్

ట్రాన్స్ఫరెంట్ చీరలో బ్రో బ్యూటీ సెగలు..!



ఒకే ఒక్క వీడియోతో నేషనల్ క్రేజ్ గా మారిన బ్యూటీ ప్రియా ప్రకాష్ వారియర్. జస్ట్ ఒక్క కన్ను కొట్టి, కుర్రాళ్ల మనసు దోచేసింది. ఆ తర్వాత వెంటనే ఈ బ్యూటీకి ఆఫర్లు కుప్పకూలాయి. కానీ, ఏవీ పెద్దగా క్లిక్ కాకపోవడంతో, క్రేజ్ కేవలం సోషల్ మీడియాకే పరిమితమైంది. అయితే తాను చేసిన తప్పులను తెలుసుకున్న ప్రియా వారియర్, ఇప్పటి నుంచి కథల ఎంపిక విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మొదలుపెట్టింది. ఈ క్రమంలోనే ఇటీవల పవన్ కళ్యాణ్ ట్రో మూవీలో చాన్స్ కొట్టేసింది. ఈ మూవీలో ప్రియా వారియర్ పాత్ర నిడివి తక్కువ అయినప్పటికీ, నటనకు మంచి మార్కులేవడాయి. ఇక మూవీ కూడా విజయం సాధించడంతో, ఆమెకు ఆఫర్లు పెరిగే అవకాశం ఉందని ఫ్యాన్స్ భావిస్తున్నారు. సినిమాలో మూట ఎటు ఉన్నా, సోషల్ మీడియాలో మాత్రం ఎప్పుడీకప్పుడూ సందడి చేస్తూ ఉంటుంది. %గూత్రింశి =ముస% - ఓరి దేవుడా... అంత అందమా..! తాజాగా తెలుపు రంగు చీరలో చందమామలా మెరిసిపోయింది. టాన్సాపరెంట్ తెలుగు రంగు చీరకి, మ్యూచింగ్ ఔట్ ధరించింది. ఆ డిజైన్ ఔట్ లో తన ఎడ అండాలు స్పష్టంగా కనిపించేలా ఫోటోలకు ఫోజులు ఇచ్చింది. ఇప్పుడు ఈ అండాలకు అందరూ ఫిదా అయిపోతున్నారు. ఏమీ ఆ అందం ట్రో అంటూ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. ఇప్పుడంటే చీరలో అండాలు ఆరబోసింది కానీ, మామూలుగా అయితే ఎక్కువగా ట్రెండి దుస్తుల్లోనే మెరుస్తూ ఉంటుంది. ఇటీవల బీచ్ లో బికినీ వేసుకొని తన స్నేహితులతో కలిసి ఫుల్ రచ్చ చేసింది. ఆ ఫోటోలు కూడా తెగ వైరల్ అయ్యాయి. ఇక ప్రియా వారియర్ ట్రో కంటే ముందు తెలుగులో రెండు చిత్రాల్లో నటించింది. ముందు నితిన్ సరసన “చెక్” చిత్రంలో నటించింది. ఆ తర్వాత యంగ్ హీరో తేజ సజ్జ సరసన “ఇష్క్ : నాల్ ఏ లవ్ స్టోరీ” నటించింది. అయితే ఈ రెండు చిత్రాలు ప్రియాకు సక్సెస్ ను అందించలేకపోయాయి. కాగా, తెలుగు, తమిళంలోనూ నటించింది.

ఆ ఇద్దరి బయోపిక్ కోసం శ్రద్ధాకపూర్!



బాలీవుడ్ లో బయోపిక్ ల క్రేజ్ గురించి చెప్పాల్సిన పనిలేదు. జీవిత కథల్లో నటించాలని ఉంది. అది నాకు మేకర్స్ తెరకెక్కించి నంతా గొప్పగా మరే మేకర్స్ తెరకెక్కించలేరు అనడంలో అతిశయోక్తి లేదు. సాక్ మేకర్స్ కొన్ని ప్రయత్నాలు చేసినప్పటికీ బాలీవుడ్ అంతా బయోపిక్ లకు బాలీవుడ్ పెట్టింది పేరుగా చెప్పుకుంటాం. అక్కడ బయోపిక్ తెరకెక్కిస్తే బాక్సాఫీస్ పేజీ అవ్వాలిందే. అందుకే నటీనటులంతా జీవిత కథల్లో నటించడానికి ఎక్కువగా ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. జాన్వీకపూర్ ...సారా అలిఖాన్ లాంటి యంగ్ హీరోయిన్లు కూడా బయోపిక్స్ అంటే ఎంతో ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. తాజాగా వీళ్ళిద్దరికంటే సీనియర్ బ్యూటీ అయిన శ్రద్ధాకపూర్ కూడా బయోపిక్ లపై మనసు పారేసుకుంది. ఇటీవల జరిగిన ఓ ఈవెంట్ లో బయోపిక్ ప్రస్తావన రాగా ఆసక్తికథ వ్యాఖ్యలు చేసింది. మామ ఫోటో చూసి అల్లుడు నిర్భయాల! ఎవరి జీవిత కథల్లో నటించాలని ఉంది? అని ప్రశ్నించగా...

కొల్పాల్సిందే.. గాయకురాలు లతా మంగేష్కర్ జీవిత కథల్లో నటించాలని ఉంది. అది నాకు ఎప్పుడీ సుపర్ ఉన్న కోరిక. అదో లక్ష్యంగా మారిపోయింది. కానీ దాన్ని అందుకుంటానో లేదో తెలియదు. కానీ ఆ ఇద్దరు వ్యక్తులు ఎంతో గొప్పవారు. వాళ్ల జీవితాల్లో ఎన్నో సవాళ్లున్నాయి. వాళ్ల జీవితాల్లో ప్రతీ దశ ఎంతో ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది. అలాంటి వ్యక్తుల జీవితాల్లో నటించాలంటే అద్భుతం కూడా కలిసి రావాలి. వ్యక్తిగతంగా వాళ్లు సాధించిన లక్ష్యాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అలాంటి వారి జీవితాల్లో నటిస్తే నాలాంటి నటీమణుల జీవితానికి సార్థకథ దక్కుతుంది అని అన్నారు. మరి బాలీవుడ్ మేకర్స్ ఆ దిశగా ప్రయత్నాలు చేస్తారేమో చూడాలి. లతా మంగేష్కర్ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుర్తింపు ఉన్న గొప్ప గాయని. ఆమె జీవిత కథ ని తెరకెక్కించాలని చాలా మంది మేకర్స్ ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ఆ పాత్ర కోసం పేరున్న నటీనడించాలన్నది ప్లాన్. మరి ఆ లిస్ట్ లో శ్రద్ధా కపూర్ ఉందా? అన్నది చూడాలి. ప్రస్తుతం శ్రద్ధా కపూర్ స్క్రీన్-2లో నటిస్తోన్న సంగతి తెలిసిందే.

శ్రీలీల.. పాన్ ఇండియా ఆఫర్ లిజెక్ట్?

టాలీవుడ్ లో ప్రస్తుతం క్రేజ్ హీరోయిన్ గా దూసుకుపోతోన్న అందాల భామ శ్రీలీల. ఈ అమ్మడు ఓ వైపు గుంటూరు కారం లో సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబుకి జోడీ గా నటిస్తోంది. మరో వైపు ఉస్మాన్ భగత్ సింగ్ లో పవన్ కళ్యాణ్ తో జతకట్టింది. అలాగే నితిన్, రామ్ పోతినేనికి జంటగా కనిపించబోతోంది. ప్రస్తుతం ఈ బ్యూటీ చేతి లో ఏకంగా పది చిత్రాల వరకు ఉన్నాయి. అవన్నీ కూడా పెద్ద ప్రొడక్షన్ హౌస్ ల నుంచి రాబోతున్నవి కావడం విశేషం. ఇప్పటి వరకు అయితే శ్రీలీల రెండు సినిమా లతో టాలీవుడ్ ప్రేక్షకుల ముందుకి వచ్చింది. వాటిలో పెళ్ళిసందడి డిజాస్టర్ అయ్యింది. రవితేజ ధమాకా మూవీ భాక్ బస్టర్ హిట్ అయ్యింది. అయితే శ్రీలీల ప్రస్తుతం టాప్ హీరోయిన్స్ అందరిని వెనక్కి నెట్టి మ్యాన్ క్రేజియర్స్ యాక్టర్ గా ఉంది. యంగ్ హీరోల నుంచి స్టార్స్ వరకు అందరూ కూడా ఆమె వెంట పడుతున్నారు. తాజాగా మరో క్రేజ్ ఆఫర్ ని శ్రీలీల పడులుకుందని టాక్. హర్షాకలంలో హీమా పెంచుకోన్న తమన్నా..! అది కూడా అల్లు అర్జున్ సినిమా లో రీసెంట్ గా బస్సితో ఆహా ఒడీటీ యాడ్ లో శ్రీలీల కనిపించింది. ఈ యాడ్ లో బస్సీ, శ్రీలీల పెయిర్ భాగా ఆకట్టుకుంది. దీని ని దృష్టిలో ఉంచుకొని పుష్ప 2లో జెంఠి సాంగ్ కోసం శ్రీలీల ని సుకుమార్ సంప్రదించారంటు. మొదటిభాగం లో సమంత చేసిన సాంగ్ కంటే బెస్ట్ పుష్ప 2లో డిజైన్ చేస్తున్నారంటు. దానికోసం స్టార్ హీరోయిన్ ని పరిశీలుస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో శ్రీలీల ని సుకుమార్ సంప్రదించడం జరిగిందంటు.



రాజా సాబ్ లో దామినేషన్ ఎవరిది..?



లో ఉన్నారని టాక్. ఐతే అఫీషియల్ గా మేకర్స్ నుంచి ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అఫ్టర్ రాలేదు. రాజా సాబ్ అప్పట్ పుట్ గురించి ప్రభాస్ కూడా సాటిస్ఫైడ్ గా ఉన్నాడని టాక్. ఇండియన్ స్ట్రీస్ మీద రాజా సాబ్ ఒక కొత్త ప్రయోగం అని అంటున్నారు. మరి అది ఏమేరకు ప్రేక్షకులను అలరిస్తుంది అన్నది చూడాలి.