

నేటి సత్వం

విలేకరులు కావాలెను

నేటి సత్వం పేపర్లో. పనిచేయుటకు
విలేకరులు కావాలెను. మండల. జిల్లా.
వారిగా కావాలి ఆసక్తిగలవారు
నెంబర్కు ఫోన్ చేయగలరు

ఫోన్ నెంబర్ : 8008836669

రంగారెడ్డి: ఎడిటర్ : టి రామకృష్ణ

సంపుటి : 01

సంచిక : 154 ఆదివారం 22-6-2025

పేజీలు : 08

విశాఖపట్టణం: పలు దిక్కుల
పిక్కటిల్లే లీతిన ఉన్న ఘర్షణల
కాలంలో యోగా-చరణ,
అభ్యాసం శాంతికి చక్కని
మార్గదర్శకం ఇస్తుంది.
భిన్నత్వంలో ఏకత్వాన్ని
ప్రసరింపచేస్తుందని ప్రధాని నరేంద్ర
మోదీ చెప్పారు. 11వ అంతర్జాతీయ
యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా
ఆంధ్రప్రదేశ్ లో సాగరతీరంలో వెలిసిన
విశాఖపట్టణం విస్తారిత బీచ్ లో
శనివారం జరిగిన రికార్డు స్థాయి
యోగా ప్రదర్శనను ఉద్దేశించి
ప్రధాని ఉద్వేగభరిత ప్రసంగం
చేశారు. ప్రపంచం అంతటా
ఏదో విధమైన ఉద్రిక్తతలతో
తల్లడిల్లుతోంది.

ప్రపంచ శాంతికి యోగా మార్గం



- ◆ విశాఖ యోగా వేడుకలపై ప్రధాని మోదీ ప్రశంసలు.. మంత్రి లోకేశ్ కు ప్రత్యేక అభినందనలు
- ◆ విశాఖ యోగా వేడుకల సక్సెస్ పై ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ హర్షం ఏర్పాట్లలో మంత్రి లోకేశ్ చొరవకు ప్రధాని అభినందనలు
- ◆ యోగాను సామాజిక వేడుకగా మార్చారని ప్రశంస



ఒలింపిక్స్ లో

యోగాను చేర్చాలి

విశాఖపట్టణం యోగాకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు లభించడమే కాకుండా.. వివిధ దేశాల్లో యోగాను ఆచరిస్తున్నారని సీఎం చంద్రబాబు చెప్పారు. సెప్టెంబర్ లో యోగా సూపర్ లీగ్ ప్రారంభం కానుండడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. యోగాను క్రీడలు, కామన్వెల్త్ క్రీడలు, ఒలింపిక్ క్రీడలలో చేర్చేలా ప్రధాని మోదీ చొరవ చూపాలని కోరుకుంటున్నారన్నారు. 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం విశాఖ సాగర తీరంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ప్రధాని మోదీ పాల్గొన్న ఈ కార్యక్రమంలో చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ . ప్రధానమంత్రి దార్శనికత, గత పదేళ్లుగా యోగాను ప్రోత్సహించడం వల్ల, యోగా ఇప్పుడు ఉద్యమంగా మారిందన్నారు. చరిత్ర సృష్టించాలన్నా.. రికార్డులు బ్రేక్ చేయాలన్నా ప్రధాని మోదీకే సాధ్యమని కొనియాడారు. యోగా మన జీవితంలో భాగం కావాలన్న సీఎం చంద్రబాబు.. ప్రజలు ప్రతిరోజూ ఒక గంటయోగా కోసం సమయం కేటాయించాలని సూచించారు. డిజిటల్ ప్రపంచంలో క్రమశిక్షణ, సృజనాత్మకత వంటి అంశాలు పెంచుకోవడం చాలా అవసరమన్నారు. దీనికి కూడా యోగా ఉపకరిస్తుందన్నారు. యోగా సాధన మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యానికి మార్గం చూపుతుందని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. “దేశం, ప్రాంతం, మతం, భాషతో సంబంధం లేకుండా యోగాకు ఆమోదం లభించింది. శరీరం, మనస్సు, ఆత్మలను కలిపేందుకు యోగానే మార్గం. యోగా ద్వారా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం లభిస్తుంది. ఒత్తిడిని అధిగమించవచ్చు, రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోవచ్చు.” అని చంద్రబాబు తెలిపారు. యోగా అంతర్జాతీయ స్థాయికి చేరడానికి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కారణమని గుర్తు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఆతిథ్యమిచ్చే అవకాశాన్ని కల్పించి, విశాఖకు వచ్చి యోగా దేశ పాల్గొన్న ప్రధానమంత్రికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

విశాఖ సాగర తీరంలో అపూర్వ ఘట్టం



మేకిన్ ఆండియాతో అతుకులు మాత్రమే మిగులుతున్నాయి



ఢిల్లీ: ప్రస్తుతం పరిస్థితుల్లో తయారీ రంగంలో పెను సంస్కరణలు తీసుకరావాల్సిన అవసరం ఉందని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ తెలిపారు. ఉత్పత్తి ఆధారిత ప్రోత్సాహకాలను ఎందుకు వెనక్కి తీసుకుంటున్నారని పిఎం నరేంద్ర మోదీని ప్రశ్నించారు. ఢిల్లీలోని ప్రముఖ ఎలక్ట్రానిక్స్ మార్కెట్ నెహ్రూ ప్లేస్ లో రాహుల్ పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా అక్కడ ఉన్న టెక్నిషియన్లతో

మిగతా 2లో

ఒత్తిడిని జయిస్తేనే విజయం సాధిస్తాం



మరో విమానానికి తప్పిన ప్రమాదం



2



ఆ నీళ్లను మళ్లిస్తాం

పాక్ గిరింతు

ఎండాల్సిందే : అమిత్ షా

సింధూనదీ జలాల ఒప్పందాన్ని పునరుద్ధరించే ప్రయత్న లేదని కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా పునరుద్ఘాటించారు. ఈ ఒప్పందం నిబంధనలను పాకిస్తాన్ ఉల్లంఘించిందని ఆయన మండిపడ్డారు. ఇన్నాళ్లూ దాయాది అన్యాయంగా నీళ్లు అందుకుందని, ఇకపై నీటి కొరతతో అల్లాడిపోవాల్సిందేనని దుయ్యబట్టారు. ఓ జాతీయ మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో అమిత్ షా ఈ ఒప్పందం నిలిపివేత గురించి ప్రస్తావించారు. “ అంతర్జాతీయ ఒప్పందాలను ఏకపక్షంగా రద్దు చేయలేం. కానీ సింధూ నదీ జలాల ఒప్పందాన్ని నిలిపివేసే హక్కు భారత్ కు ఉంది. అదే చేశాం. ఈ ఒప్పందం పీరికల్ రెండు దేశాలు శాంతి, పురోగతి సాధించాలనే విషయాన్ని పొందుపరిచారు. కానీ ఒకసారి దీన్ని ఉల్లంఘిస్తే రక్షింపడానికి ఇంకేమీ ఉండదు ” అని కేంద్ర మంత్రి గుర్తు చేశారు. “ భారత్ కు హక్కుగా లభించిన నీటిని సమర్థంగా వినియోగిస్తూ, కిసాన్లను నిర్మించి పాకిస్థాన్ కు వెళ్లే నీటిని రాజస్థాన్ కు మళ్లిస్తాం . ఇన్నాళ్లూ పాక్ అన్యాయంగా నీటిని అందుకుంది. ఇకపై ఆ దేశం గొంతు ఎండాల్సిందే ” అని అమిత్ షా దుయ్యబట్టారు. 1960ల్లో భారత్, పాక్ మధ్య సింధూ నదీ జలాల ఒప్పందం కుదిరిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే పహల్గాంధీ పర్యాయంపై ఉగ్రదాడి నేపథ్యంలో దీని అమలును భారత్ నిలిపివేసింది. ఇది దాయాదికి కంటిమీద కుసుకులేకుండా చేస్తోంది. ఈ ఒప్పందం నిలిపివేత పాకిస్థాన్ ను ఎండబెట్టే అవకాశాలున్నాయి. ఆ దేశంలో నీటి సరఫరా అత్యధికంగా సింధూ జలాలపైనే ఆధారపడింది. అక్కడ వ్యవసాయానికి వాడే నీటిలో 80 శాతం ఈ ఒప్పందం కింద లభించేదే. పాకిస్థాన్ జీడిబిట్ 25 శాతం ఈ నదుల నుంచే లభిస్తోందంటే 75% భారత నిర్ణయం ఆ దేశాన్ని భవిష్యత్తులో ఎలా ప్రభావితం చేయనుందో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయాలి. సిపిఐ..రామకృష్ణ



నేటి సత్తా, శ్రద్ధింగంపల్లి, జూన్ 21 మాదాపూర్ ఇనార్మిట్ మహాసభలు. మాదాపూర్ లో, తుపాకుల రాములు అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి, సిపి ఐ రామకృష్ణ శ్రద్ధింగంపల్లి నియోజకవర్గ కార్యదర్శి జిల్లా సమితి సభ్యులు కే చందు యాదవ్, పార్టీని మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చటాలో విఫలమయ్యారని అన్నారు. 6

గ్యారంటీలను అమలు చేయాలి లేని పక్షంలో ఉద్యమాలు ప్రజా ఆందోళన కార్యక్రమం శీ% చేపడతామని అన్నారు

శ్రద్ధింగంపల్లి నియోజకవర్గం మాదాపూర్ తదితర ప్రాంతాల్లో ఇల్లే నిరుపేదలకు, డబల్ బెడ్ రూమ్ ఇస్తా అని గత ప్రభుత్వం, మాట తప్పింది. ఈ ప్రభుత్వమే నా డబల్ బెడ్ రూమ్ లు ఇచ్చి పేదవాని ఇంటికాలను నెరవేర్చాలని కోరారు... రైతులకు రైతు భరోసా ప్రతి

ఒక్కరికి ఇవ్వాలని చెప్పి ప్రభుత్వాన్ని కి డిమాండ్ చేయడం జరిగింది కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆపరేషన్ కగారును వెంటనే ఆపాలని డిమాండ్ చేశారు..మాదాపూర్ ఇనార్మిట్ నూతన కమిటీని, మండల కార్యదర్శి రామకృష్ణ ప్రకటించడం జరిగింది. మాదాపూర్ కార్యదర్శి, తుపాకుల రాములు, ఎన్ ఆర్ బిట్లు కార్యదర్శిగా, ఎం వెంకటయ్యలను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోవడం జరిగింది....

100 మందితో సిపిఐ లో చేరిక

కందువాలు కప్పి పార్టీలోకి

ఆహ్వానించిన సిపిఐ

రామకృష్ణ

శ్రద్ధింగంపల్లి, నేటి సత్తా, జూన్ 21 మక్త, మహబూబ్ నేటి సిపిఐ శాఖల పునర్నిర్మాణం చేస్తూ పార్టీలోకి వందమంది కార్యకర్తలతో చేరిన సురేష్ ముదిరాజ్.. సురేష్, అనివార్యకరణాల వల్ల వేరే పార్టీలో పని చేసిన, ఆయన ఎర్రజెండా సిద్ధాంతాల వైపే ఉండేవారు. ఇప్పుడు మదర్ పార్టీలోకి చేర్చుకున్నందుకు, నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం కి ముఖ్య అతిథిలుగా, సిపిఐ రామకృష్ణ శ్రద్ధింగంపల్లి నియోజకవర్గ కార్యదర్శి పార్టీని మాట్లాడుతూ, సురేష్ ముదిరాజ్ గొప్ప నాయకుడు.. ఆయన ఎక్కడ ఉన్నా కమ్యూనిజం వైపే ఆయన ఆలోచనలు ఉండేవి. ఇప్పుడు కమ్యూనిస్టు పార్టీ లోనికి రావడం పార్టీ బలోపేతానికి, బలం చేకూరుందని, రామకృష్ణ అన్నారు. పార్టీ



సిద్ధాంతాల, మేరకు అందరం కలిసి.. పనిచేయాలని . రామకృష్ణ కోరారు.. కార్యకర్తలకు కందువలగా స్వాగతించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కే చందు యాదవ్ జిల్లా సమితి, ఏ సుధాకర్ ప్రధానాధ్యక్షులను జిల్లా అధ్యక్షులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఆరోగ్య పరిరక్షణ కొరకు ప్రతి ఒక్కరు ప్రతి రోజు యోగా చేయాలి..

కొల్లూపూర్, జూన్ 21 (నేటి సత్తా ప్రతినిధి: యన్.పి. మల్లికార్జున సాగర్) ప్రతి ఒక్కరు ఆరోగ్యం గా ప్రశాంతం గా జీవించాలంటే వారు ఆరోగ్య పరిరక్షణ కొరకు ప్రతినిత్యం యోగా ను సాధన చేయాలని అప్పుడే ప్రతి ఒక్కరు ప్రశాంతం గా ఆరోగ్యం గా ఒత్తిడిలకు దూరం గా జీవించగలుగుతారని కొల్లూపూర్ మున్సిపల్ మేజిస్ట్రేట్ కోర్టు న్యాయమూర్తి దమ్ము ఉపనిషద్వాసి అన్నారు. కొల్లూపూర్ జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టుల ప్రాంగణం లో శనివారం రోజు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ను దమ్ము ఉపనిషద్వాసి,(వైర్లస్ కం జూనియర్ సివిల్ జడ్జి, మండల న్యాయ సేవా అధికార సంఘం కొల్లూపూర్) అధ్యక్షం లో నాగర్ కర్నూలు జిల్లా పతంజలి యోగా కమిటీ అధ్యక్షులు అర్జున్ గౌడ్ సహకారం తో కొల్లూపూర్ బార్ అసోసియేషన్ న్యాయవాదులు, న్యాయ స్థానముల సిబ్బంది, పోలీసు సిబ్బంది ఘనము గా నిర్వహించు కున్నారు. ఈ సందర్భంగా న్యాయమూర్తి దమ్ము ఉపనిషద్వాసి మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరు నిత్య జీవితం లో పని భారం తో మానసిక ఒత్తిడి లకు అలజడులకు గురవుతుంటారని అందుకే ప్రతి ఒక్కరు తమ ఆరోగ్య పరిస్థితులను బట్టి ప్రతినిత్యం యోగా సాధన చేస్తూ మానసిక ఒత్తిడిని నివారించుకుని ప్రశాంతం గా ఆరోగ్యం గా జీవించాలని ఆమె విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇట్టి సమావేశము లో యోగా శిక్షకులు అల్వాల అర్జున్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరు ఆరోగ్యం గా ఉండాలంటే ప్రతి వారు అనునిత్యం యోగా చేస్తూ ఆరోగ్యాన్ని పొందాలని, న్యాయస్థానం లో న్యాయమూర్తులు, ప్రాసిక్యూషన్ వారు, న్యాయవాదులు, కోర్టు సిబ్బంది, పోలీసు సిబ్బంది ప్రతి నిత్యం కోర్టు కేసుల వల్ల మానసిక ఒత్తిడులకు లోనవు తుంటారని అందుకే వారు అందరూ కూడా ప్రతి నిత్యం యోగా చేస్తూ, మానసిక ఒత్తిడులను అధిగమించాలని సూచించారు. అందరూ ఆరోగ్య రక్షణ కొరకు వారి యొక్క పయస్సు ప్రకారం ఇంట్లోనే సులభం గా చేసే ఆసనాలను చేసి, అందరితో చేయించారు. కొల్లూపూర్ మున్సిల్ కోర్టు ఆవరణ లో శనివారం రోజు



నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం కార్యక్రమము నకు ముఖ్య అతిథిగా యోగా గురువు అల్వాల అర్జున్ గౌడ్ యోగా శిక్షణ శిబిరానికి హాజర్ అందరికీ యోగాసనాల లో శిక్షణ ఇచ్చినందుకు అర్జున్ గౌడ్ కు న్యాయమూర్తి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఇట్టి యోగా కార్యక్రమానికి న్యాయమూర్తి దమ్ము ఉపనిషద్వాసి, అసిస్టెంట్ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ బి. శిరీష, బార్ అసోసియేషన్

అధ్యక్షులు పోతుల నాగరాజు, న్యాయవాదులు వి.వి. శ్రీనివాస రావు, కె. వసంత రెడ్డి, యం. డి. నజీరుద్దీన్, యన్. నిరంజన్, కె. మోహన్ లాల్, డి. రాఘవేంద్ర, రాజేష్, పి. బాలస్వామి, ఆర్. కురుమూర్తి, మహిళా న్యాయవాదులు యన్. రామలక్ష్మమ్మ, ఎన్. సనీని, కోర్టు సూపరింటెండెంట్ లు కమల, కురుమయ్య, శ్రీనివాసులు, అజయ్ కుమార్, లోక్ అదాలత్ ఇంచార్జి భోగ్ వారికృష్ణ, న్యాయ స్థాన సిబ్బంది, పోలీసు సిబ్బంది హాజరయ్యారు.

యోగా తో అనేక రుగ్మతలను మానసిక ఒత్తిడిలను అధిగమించవచ్చు..



కొల్లూపూర్, జూన్ 21 (నేటి సత్తా ప్రతినిధి). ప్రతి ఒక్కరు యోగా చేయడం ద్వారా తమ లో అంతర్గతము గా ఉన్న రుగ్మతలను రూపుమాపు కుంటు మానసిక ఒత్తిడి లను అధిగమించవచ్చు అని తద్వారా ప్రశాంతం గా ఆరోగ్యం గా జీవించవచ్చునని కొల్లూపూర్ లోని పాలమూరు విశ్వవిద్యాలయం పీజీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ మార్క్ పోలోనియన్ అన్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం పురస్కరించుకొని కొల్లూపూర్ లోని పాలమూరు విశ్వవిద్యాలయం పీజీ సెంటర్ లో శనివారం రోజు విద్యార్థిని అధ్యాపకులు యోగా దినోత్సవం ను కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ మార్క్ పోలోనియన్ అధ్యక్షం లో ఘనము గా నిర్వహించుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ మార్క్ పోలోనియన్ మాట్లాడుతూ ప్రతిరోజు యోగా చేయటం ద్వారా శారీరక మరియు మానసిక దృఢత్వాన్ని పెంపొందించుకొనేవచ్చు అంతేకాక అనేక రుగ్మతలని అధిగమించడం కోసం యోగ మరియు ధ్యానం ఎంతో దోహద పడతాయి అని అన్నారు. కళాశాల విద్యార్థిని విద్యార్థులు అధ్యాపకులు ప్రిన్సిపాల్ యోగాసనాలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఎన్ ఎన్ ఎన్ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ సంతోష్ కుమార్, యోగా ట్రైమర్ కె. అనిల్,బోధన బోధనేతర సిబ్బంది మరియు విద్యార్థు లు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా అంతర్జాతీయ

యోగా దినోత్సవ వేడుకలు....



గన్నేరవరం,నేటి సత్తా సన్మాన్:జూన్ 21(ముడికే రమేష్ యాదవ్): అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం పురస్కరించుకొని మండల కేంద్రంలో బిజెపి మండల అధ్యక్షుడు పార్టీ నీకేష్ ఆధ్వర్యంలో యోగా దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. మండలంలోని వివిధ గ్రామాల ప్రజలు ఈ యోగా దినోత్సవ వేడుకల పాల్గొని యోగాసనాలను ప్రదర్శించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ ప్రపంచ దేశాలకు యోగ యొక్క గొప్పతనాన్ని చాటిన గొప్ప వ్యక్తి ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ అని కొనియాడారు. 190 కి పైగా ప్రపంచ దేశాలు యోగను అనుసరిస్తున్నాయని, ప్రపంచ శాంతిని ప్రపంచం మొత్తం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకునే ది ఒక భారతదేశం అని అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరు నిత్యం యోగాను దినవద్యలో భాగంగా అలవాటు చేసుకుని యోగ సాధన చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు ఎల్లెటి చంద్రారెడ్డి, విలాసాగరం రామచంద్రం, హరికాంతం అనిల్, పుల్లెల రాము, బండి తిరుపతి, గీకురు అంజయ్య, గంట గౌతం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

“యోగా” తో మన శారీరక

మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది..



కొల్లూపూర్, జూన్ 21 (నేటి సత్తా ప్రతినిధి). ప్రతి రోజు ప్రతి వ్యక్తి తమ ఆరోగ్య పరిస్థితులను అనుగుణంగా యోగా చేయడం ద్వారా శారీరక మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగవుతుందని కొన్ని వ్యాధులకు దూరం గా ఉండవచ్చునని కొల్లూపూర్ లోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఎం. ఎన్. ఉదయ్ కుమార్ అన్నారు. కొల్లూపూర్ లోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కాలేజి ఆవరణలో శనివారం రోజు” అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం” కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ సిబ్బంది ఘనంగా నిర్వహించుకున్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవము సందర్భముగా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఉదయ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్క వ్యక్తి ప్రతిరోజు కనీసం 30 నిమిషాలు యోగా చేయడం అలవర్చుకోవాలని అప్పుడే వారు ఆరోగ్యంగా చురుగ్గా జీవించగలుగుతారని కళాశాల అధ్యాపకులకు విద్యార్థిని విద్యార్థులకు తెలిపజేశారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ కార్యక్రమం లో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్, కాలేజ్ అధ్యాపకులతో విద్యార్థులు కలిసి ఉత్సాహం గా వివిధ యోగ ఆసనాలు చేశారు.

యోగా సాధన తో మానసిక

ఆరోగ్యం పొందవచ్చు..



కొల్లూపూర్, జూన్ 21 (నేటి సత్తా ప్రతినిధి: యన్.పి. మల్లికార్జున సాగర్) యోగా సాధన తో శారీరక ఆరోగ్యం తో మానసిక ఒత్తిడి లను తగ్గించుకొని మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రశాంత త ను పొందవచ్చుని కొల్లూపూర్ శాసనసభ్యులు రాష్ట్ర ఎక్జి జ్ ,పర్యాటక, సాంస్కృతిక శాఖ ల మంత్రి జూపల్లి కృష్ణరావు అన్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా కొల్లూపూర్ లో పతాంజలి యోగా సమితి అధ్యక్షం లో నిర్వహించిన కార్యక్రమం లో మంత్రి జూపల్లి కృష్ణరావు పాల్గొన్నారు. స్వతహా గా నిత్య యోగ సాధకుడు ప్రతిదినం ఉషోదయము న వ్యావళికి వెళుతూ ధ్యానం చేసే అనుభవం ఉన్న మంత్రి జూపల్లి కృష్ణరావు ప్రజలు, విద్యార్థులతో, ఉద్యోగులతో కలిసి పలు యోగాసనాలు చేశారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి జూపల్లి మాట్లాడుతూ... యోగా భారతీయ వారసత్వ సంపదని, యోగా ప్రాచీన సంస్కృతిలో ఒక భాగమని, మన జీవన విధానం లో వచ్చిన మార్పుల కారణం గా పడుతున్న ఇబ్బందులను అధిగమించడానికి ప్రాచీన జీవన విధానాన్ని అనుసరించాల్సిన అవసరం నేడు ప్రతి ఒక్కరికి ఉందని అందుకే ప్రతి ఒక్కరు యోగా సాధన చేయాలని సూచించారు. యోగా, ధ్యానం తో మానసిక ఒత్తిడి, శారీరక రుగ్మతలను అధిగమించవచ్చున్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు చిన్న వయసు నుంచే యోగా, ధ్యానం, వ్యాయామాన్ని అలవాటు చేయాలని సూచించారు. ప్రతి ఒక్కరు నిత్యం ఒక గంట పాటు శారీరక వ్యాయామం చేయాలని, తద్వారా మానసిక, శారీరక సమతౌల్యం కలుగుతుందని మంత్రి జూపల్లి కృష్ణరావు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ కార్యక్రమానికి హాజరైన ప్రజలు విద్యార్థులకు ఉద్యోగులకు సూచిస్తూ యోగ ధ్యానమును చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

కట్టడాల కూల్చివేత కు వచ్చే వారి ని
కాల్చి చంపుతాం... కాల్చుకొని చస్తాం..

కాగా బిజెపి నాయకులు సందు రమేష్ అలాగే బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు సందు ఆంజనేయులు కట్టడాలను కూల్చివేయడానికి అధికారులు యంత్రాలతో పన్నున్నారని కూల్చివేతను అడ్డుకోవడానికి



పెట్రోలు సీసాలతో బైరాయించిన
మహిళల ను పరామర్శిస్తూ వివరాలు
తెలుసుకుంటున్న బిజెపి నాయకులు ఎల్లెని
సుధాకర్ రావు....

కాగా బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు నందు ఆంజనేయులు, బిజెపి పార్టీ నాయకులు నందు రమేష్ యెక్కె నిర్వాహక కట్టడాలను కూల్చి వేయడానికి శనివారం సాయంకాలం వరకు అధికారులు ముందు కూడా రాక పోవడంతో అప్పటి వరకు అతని కట్టడాలు ఎందుకు పైజెలో సీసాలు బట్టుకొని బైటయించిన సమీపిల గ్రామ మహిళలు, బిజెపి, బీఆర్ఎస్ పార్టీ మహిళలు, నందు ఆంజనేయులు నందు రమేష్ కుటుంబ సభ్యులు బైటయింపు ను ఏర మింపు కొని ఇబ్బడు తిరిగి వెళ్లి పోవడం తో అప్పటివరకు అక్కడ నెలకొన్న ఉద్రిక్త పరిస్థితులు ప్రతాపం పడ్డాయి. కాగా కొల్హాపూర్ మండలం కలెక్టరేట్ నది తీరం లో పర్యాటక క్షేత్రం గా అటవీ ప్రాంతం లో ఉన్న

సామెతిల గ్రామం లో ప్రభుత్వ పఠం గా నిర్మించిన కాటేజీల ముందు కొంతమంది వ్యక్తులు ప్రైవేటుగా కాటేజీలు బిసినెస్ అతన్నులలో నిర్మించి వాహులాల చేసుకుంటున్నారని, దీనిలో ప్రభుత్వ పర్యాటక కాటేజీలకు గిరాకీలు లేవని, ప్రైవేటు కాటేజీల నిర్మాణాలకు అధికారుల పరిష్కాసన్న లేవని గతంలో పర్యాటక శాఖ కాటేజీ ల ముందున్న కొన్ని ప్రైవేటు కాటేజీల నిర్మాణాల యజమానులకు రెవెన్యూ అధికారులు నోటీసులు ఇవ్వడం, దానికి ప్రైవేటు కాటేజీ ల యజమానులు న్యుంగిరించ పోవడం, తో గతంలో అధికారులు అట్టి కాటేజీ ల నిర్మాణాలను కొంత మేర కుల గొట్టి యజమానులకు అక్రమ కర్షణలను కూల గొట్టు కావాలని అదేకాదు జూరీ చేయడం జరిగినది అని, అయినప్పటికీని ప్రైవేటు కాటేజీల యజమానులు అటువం గా నిర్మించిన కాటేజీలను తొలగించు కోక పోవడం, అధికార ప్లాట్ల యాదులకుతో సంప్రదింపులు జరిగి అలాగే కొనసాగిస్తుండని జరిగిందని ప్రస్తుతం అట్టి అక్రమ కర్షణలను కూరీ చేయదానికి అధికారులు కార్యకరణను చేపడుతున్నట్లు వారలు వెలుపడుతున్నాయి.

ఘనంగా ఆచార్య
జయశంకర్ సోన్ వర్ధంతి



ప్రాఫెసర్ జయశంకర్ సార్ సేవలు

మరువలేనివి..కార్పొరేటర్ రాగం నాగేందర్

యాదవ్ గారు

శేరిలింగంపల్లి, నేటి సత్సంగం. జూన్ 21 ప్రాఫెసర్ జయశంకర్ సార్ సేవలు మరువలేనివని శేరిలింగంపల్లి కార్పొరేటర్ శ్రీ రాగం నాగేందర్ యాదవ్ గారు అన్నారు. ఆ మహనీయుని వ్యంగి ని పురస్కరించుకుని శేరిలింగంపల్లి డివిజన్ లోగల జయశంకర్ సర్కిల్

లో కార్పొరేటర్ రాగం నాగోందర్ యాదవ్ గారి అధ్యక్షులలో స్థానిక నాయకులతో కలిసి ప్రొఫెసర్ విఠ్ఠలవణికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ గారి మాట్లాడుతూ...తెలంగాణ ఉద్యమ నిర్మాణంలో ప్రజల వెన్నంటి ఉండి రాష్ట్రసామాజిక్ భాగస్వాములయ్యారని చెప్పారు. తెలంగాణ సాధనే ఉపిరిగి శ్వాస ఉన్నంతవరకు ఉద్యమించారని కొనియాడారు. ఒక భారతీయ విద్యావేత్త మరియు సామాజిక కార్యక్త అని అన్నారు. ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ గారి అడుగు జాడల్లో ప్రతిభకర్తూ నడవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో డివిజన్ అధ్యక్షులు రాజు యాదవ్, డివిజన్ గౌరవ కార్యక్రమాల వీరేంద్ర గౌడ్,

మాటే కౌన్సిలర్ సోమధాన్, వార్డ్ మెంబర్ శ్రీకేశ వెంకటేశ్వర్లు, సీనియర్ నాయకులు మిరియాల రాఘవరావు, యాదాగౌడ్, గోవింద చార్, కే రాంబందర్, భేరి రాంబందర్ యాదవ్, సంగారెడ్డి, నాయనూ, సీనిజన్, పద్మావతి, గోపాల్ యాదవ్, బసవన్న, రాజ్ కుమార్, శ్రీరామ్, యాదగిరి, సుధాకర్, సత్యనారాయణ, సరసింహ, సుధాకర్ రెడ్డి, రవీందర్, మహేష్ చార్, మల్లేష్ యాదవ్, సయ్యామ్, కృష్ణ, సటరాజ్, తుకారామ్, జినిల్, పంపాంక్షర్ యాదవ్, మహిమ నాయకురూఢు సోజన్, భాగ్యలక్ష్మి, కుమారి, లక్ష్మి, జయమ్, సుధారాణి, గౌసీయా, కళ్యాణి, ముంతాజ్ బేగం, జయమ్మ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కుట్టు మిషన్ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్

శేరిలింగంపల్లె, నేటి సత్తుం, జూన్ 21 హెచ్ఎఫ్ ఆఫ్ హాంగర్ వారిటుబుల్ (బ్రష్) వారి సహకారంతో చేపట్టిన ప్రాజెక్ట్ వారి తేజం పరీక్షకమంటే భాగంగా 124 ఆడిజన్ కాలని దీవిజన్ ఎల్లమబ్బంపన పరిశీలనాని వ్యవస్థాని నగరం లో ఏర్పాటుచేసిన సీజన్ కట్ట కట్టు మిషన్ శిక్షణ తేంద్రాన్ని దీవిజన్ కార్పొరేటర్ శ్రీ దొడ్డ వెంకటేష్ గాడ్ గారు ముఖ్యఅధికారి హజైర్ రివ్యూ కట్ చేసి ప్రారంభించడం జరిగింది. సేవ ప్రదర్శనకు కాపొరేటర్ తమ పూట్లదూతా తపే దీవిజన్ లోని పేద ప్రజలకు నీరు చేస్తున్న హెచ్ఎఫ్ ఆఫ్ హాంగర్ సంస్థ వ్యవస్థాపకరూలు ఆలేఖ్యకు మరియు వారి బృందానికి కృతజ్ఞతలు తెలియచేసారు. మా దీవిజన్ లో పేద మధ్యతరగతి కుటుంబాలు అక్కునగా ఉన్నాయని అటువంటి వారికి ఆదరణ కలుపుట ప్రాజెక్ట్ వారి తేజం లో భాగంగా నీరుపేద మహిళలకు చిల్లన మిషన్ (ట్రైనింగ్ ఇచ్చి వారికి స్వయం ఉపాధి కల్పిస్తున్న హెచ్ఎఫ్ ఆఫ్ హాంగర్ బృందాన్ని ఆధీనపరిచారు. ఆలేఖ్య గారు మూట్లదూతా సహజంతో కడికీ తగ్గిర్రం అనుభవించు, ఆకలితో అలవడినట్లు, నిత్యం గడ్డు పరిస్థితులు ఎదుర్కుతున్న పేదవాని చూసి అటువంటి



పారికి ఎలాగైనా సాయం చేయాలన్న చిన్న కోరికతో మొదలైన ఈ సేవా కార్యక్రమాలు అందరి సహకారంతో సంస్థగా ఏర్పడి ఇప్పుడు ఎక్కువ మందికి సేవా చేసే అవకాశం వచ్చిందని అన్నారు. వెన్నుంటే ఉంటూ ప్రోత్సహించిన తల్లిదండ్రులకు, సహకారం అందించిన

పెద్దలకు కృతజ్ఞతలు తెలియచేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో సమ్మారెడ్డి, శివరాజ్ గౌడ్, వెంకటేశ్వరరావు, షాకత్ అలీ మున్నా, మీరయ్య, ప్రభాకర్, మల్లేష్, రాక్ టెక్ ఇన్ఫ్రా ప్రవైట్ లిమిటెడ్ సభ్యులు, కాలనీ వాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పిజ్జెఆర్ స్టేడియంలో ఘనంగా యోగా

దినోత్సవం...



శ్రీరంగంపల్లి, నేటి సత్సంగం. జూన్ 21 మాదానగర్ లోని పి జె ఆర్ స్టేడియంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం శనివారం ఘనంగా జరిగింది. పఠాజలి యోగ సమితి ఆధ్వర్యంలో ప్రారంభించిన ఈ వేడుకలో పెద్ద సంఖ్యలో యోగ అభ్యాసకులు పాల్గొని యోగ ప్రోటోకాల్ సు పాదించారు. ఈ సందర్భంగా యోగా శిక్షకులు పుట్ట నేయరుకుట్ట గాడ్, తరిగిప్పుల స్వార, అనిశానాధం, టోక్మెట్టి విఠల్ లను అభ్యాసకులు ఘనంగా సన్మానించారు. అనంతరం సాగు, మామూడూతూ యోగ అంటే వ్యాయామ ప్రక్రియ మాత్రమే కాదని అదొక జీవన విధానమని అన్నారు. ప్రాసందిత ఆందోళనలను తగ్గించి మనస్థితి ప్రశాంతతను ప్రసాదించే దివ్య ఔషధం యోగ అని అన్నారు. మనస్థితి ఆయుష్షును పెంచే సాధన విదైని ఉండంటే అది యోగా మాత్రమేనని అన్నారు. అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా మనందరి అప్రమత్తం అవ్వాలని, అందుకు నిత్యం యోగానే శరణుఘని అన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో చలువురు దినాల్గులు యోగా దినాసంకల్ప అక్షిప్తంకన్నారు.

ఘనంగా ఆచార్య జయశంకర్ సార్ వర్ధంతి

-పాల్గొన్న బేరి రామచందర్ యాదవ్, అడ్వకేట్ బండారి రమేష్ యాదవ్



శేరిలింగంపల్లి, జూన్ 21 (నేటి సత్కం ప్రతినిధి): శేరిలింగంపల్లి ప్రాఫెసర్ జయశంకర్ సార్ సేవలు మునుపటికంటే శేరిలింగంపల్లి చిని సంఘం అధ్యక్షులు బండార రమేష్ యాదవ్ అన్నారు. ఆ మహనీయుని వర్గంతి ని పురస్కరించుకుని శేరిలింగంపల్లి డివిజన్ లోగో జయశంకర్ సన్మాన్ లో వేరి రామచందర్ యాదవ్ అధ్యక్షులలో స్థానిక నాయకులతో కలిసి ప్రొఫెసర్ విగ్రహసంకిర్షణ పూవమాలు చేసి పునరాదికరణం చేశారు. ఈ సందర్భంగా వేరి, బండార, శ్రీమృ వాట్లూడుతు... తెలంగాణ ఉద్యమ నిర్వాహణలో ప్రజల వెన్నుటి ఉండి రాష్ట్ర సాధనలో భాగస్వామ్యులయ్యారని అన్నారు. తెలంగాణ సాధన ఊపిరిగా త్వాన ఉన్నంత వరకు ఉద్యమించారని, ఒక విద్యావేత్త, సామాజిక కార్యకర్త అని అన్నారు. ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ అడుగు జాడల్లో ప్రతిఒక్కరూ నడవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో శేరిలింగంపల్లి చిని సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి పబ్లిక్ క్రస్టు, ఉపాధ్యక్షులు సర్పంచి ముదిరాజు, ఆర్ అర్చివేష్ లలిత రాణి, సంగమ్మ, విజయలక్ష్మి రాజు, బి సి సంఘం నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవంలో

పాల్గొన్న: కార్పొరేటర్ నవజీవన్ రెడ్డి



హయత్ నగర్ : జూన్ 21 నేటి నవ్వం ప్రతినిధి మిమిక్రీ యాక్సన్: అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం సందర్భంగా కార్పొరేటర్ కళల సంఘము రెడ్డి హయత్ నగర్ డివిజన్ లోని సాయ నగర్ మరియు కమలా నగర్ కాలనీలో యోగా కార్యక్రమంలో డివిజన్ కార్పొరేటర్ కళల సంఘము రెడ్డి హయత్ అతిథిగా పాల్గొన్నాడు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడతూ...

భారతదేశం ఆధ్యాత్మిక పురాతన సంస్కృతికల యోగా ద్వారా ఎటువంటి ప్రతికూలమైన వాతావరణానినా ఎదుర్కొని సమర్థతను యోగా ద్వానం వలన పొందవచ్చునని, యోగా ద్వారా సంపదమైన ఆరోగ్యం సంరక్షణ మరియు ఏకాగ్రత పెరిగితే ఎక్కువ జ్ఞానాన్ని ఆర్జించవచ్చునని అది మనస్సును, ఆత్మను, శరీరాన్ని ఏకం చేసే మహిమ కలగినది అని ఆందర్దా ప్రతి రోజు ఈ యొక్క యోగా అనాలూ అలూలూ చేసుకోవాలని వారు తెలిపారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమం లో హయత్ నగర్ గ్రామ పెద్దలు కళల శంకర్ రెడ్డి బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు సాయ ప్రభాకర్ రెడ్డి, %౦౨% మోర్లా జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పొందర మహేష్, డివిజన్ ప్రధాన కార్యదర్శిలు గోవింద చౌదరి, ఎల్రెడ్డి నీళ్లనారాయణ మరియు పలు కాలనీల సంక్షేమ సంఘం సభ్యులు మరియు కాలనీ వాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మూత్రపిండం.. మధుమేహ గండం!

- డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్

మధుమేహం.. ప్రధానంగా జీవనశైలి వ్యాధి. అన్ని వయసుల వారిలోనూ దయాబెటిస్ కు కలుగుతుంది. పెరుగుతున్నాడు. ప్రపంచంలోనిమధుమేహ రోగులలో 17 శాతం మన దగ్గరే ఉన్నాడు. కాబట్టి,భారత ప్రపంచ మధుమేహ రాజధానిగా మారిపోయాడు. ఇండియన్ డ్రాగన్ కిడ్నీ డిస్జీ (ఐసీకీడి) తాజా అధ్యయనం ప్రకారం..క్రానిక్ కిడ్నీ వ్యాధి (నీకీడిసి) ప్రధాన కారణం దయాబెటిస్ కిడ్నీ డిస్జీ.దీర్ఘకాలిక మూత్రాశయ వ్యాధి (కిడ్నీ) వ్యాధి కేసులలో దయాబెటిస్ కిడ్నీ డిస్జీ మూలా 24.9 శాతం. దిన్నే 'దయాబెటిక్ నెఫ్రోపతి' అనీ అంటారు. ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్న రోగులు మూత్రంలో ప్రోటీన్లను కోల్పోతారు. ప్రత్యేకమైన చికిత్స అందకపోతే కిడ్నీలు విఫలమవుతాయి. ప్రమాదం ఉంది.వివిధ ఆరోగ్య సమస్యల వల్లదాని పాఠేద్యవన మూత్రాశయదా.. సమగ్రంగా రక్తాన్ని వడ బోయవన పరిస్థితో 'క్రానిక్ కిడ్నీ డిస్జీ' దీనినిబ్ల శరీరంలోని ప్రవాలు (ఫ్లోయిడ్)ను



తప్పనిసరి అవుతుంది

తొలిదశలోనే గుర్తిస్తే... మధుమేహ సమస్యను తొలిదశలోనే గుర్తించి, తగిన చికిత్స తీసుకోవడమే దయాబెటీస్ కిడ్నీ డిస్జీస్ నివారణకు ఏకైక మార్గం. సమస్య తీవ్రత తెలుసుకోవడానికి మూడు పరీక్షలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

1. నీరం క్రియాబిడైనై నక్ష పరక్ష/ ఎన్టెమెటిడ్ గ్నోమెన్ట్యూలార్ ఫిల్ట్రేషన్ రేట్ (జుబిఎఫ్ఆర్).
2. ప్రొటీన్లు, రక్తకణాల మూత్రం నుండి బయటికి వెళ్తున్నాయని నిర్ధారించేందుకు మూత్రపరీక్ష.
3. కిడ్నీల పరిమళం, ఇతర అంశాల తెలుసుకోవడానికి ఆల్బ్యూమిన్ ఇమెజింగ్.
దయచేసి కిడ్నీ డిజీస్ ముప్పు ఉన్నవాళ్ళు ముందు నుంచి అరు నెలలకు ఒకసారి పుగర్, కిడ్నీ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. దయచేసి రేనినాక్టుయే.. కిడ్నీల్లో నమస్కుల నిర్ధారణకు ఉండవోసారి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి సరిపోయినది. వీటితోపాటు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ప్రసెరిటా డీపీ పరీక్షలు తప్పనిసరి. అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్లయితే తగిన దిశలో తీసుకోవాలి. కిడ్నీ దాక్టర్లు జనరల్ ఫీజీయన్స్ సెషియన్ లెక్చరర్లు పెయిన్ క్లియర్, మందులకు దుకాణాల్లో నేరుగా అమ్మే (ఓవర్ ది కౌంటర్) మూత్రాల వేసుకోవడం ఆరోగ్యకరమైన బరువు ఉండేలా చూసుకోవాలి. తక్షణం ధూమపానం మానేసేది. ఈ అలవాటు కిడ్నీలకు తీవ్ర హానిచేస్తుంది. అప్పుడే శరీరంలో ఏనైనా నమస్కులు ఉంటే మరింత చేటు కలిగిగిలితే.. వాటిని తగ్గించుకోవాలి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (వెబ్బూహెన్ఆఫ్) రోజుకు 5 గ్రాముల కంటే తక్కువ ఉప్పు తీసుకోవాలని సూచించింది. కానీ భారతదేశంలో కనీసం 10 నుంచి 12 గ్రాముల ఉప్పు వాడుతున్నారని అంచనా. ఊరగాయలు, బియ్యం, మీదల్లో అమ్మే చిరుతిండి, శీతలీకరించే ఇంజనీర్ల పల్లె ఉప్పు పరిమళం ఇంకా పెరుగుతున్నాయి. ఉప్పును పరిమితం చేయగలిగితే.. దయచేసి కిడ్నీ డిజీస్ భారతంలో శరీరంలో ప్లూయిడ్ రిటెన్షన్ నమస్కుల ఏర్పడకుండా చూడవచ్చు. దీంతో వ్యాధి అధికం తీవ్రం కాకుండా ఉంటుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. కిడ్నీల్లో రాళ్ళు ఏర్పడటాన్ని అధికుంటుంది. మూత్రాళక ఆన్యైక్షన్ ను నివారించును. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకునే భారతీయ కిడ్నీ రోగ్గర్లు యూరిక్ ఆక్సెండ్ రాళ్ళు ఏర్పడే ముప్పు ఎక్కువ. పైగా మూత్రాళక ఆన్యైక్షన్ బానిసదే ప్రమాదమూ ఉంది. దీంతో కిడ్నీల మీద భారం పెరుగుతుంది.

[illegible]

ఆ లక్షణాలు ఉంటే..

మా పాప వయసు ఆరోండ్లు. ఏడాదికాలంగా
తరచూ పొట్టలో నొప్పి అంటూ ఏడుస్తుంది.
కానీవటికీ తగ్గోపాయించని చెబుతుంది. పిల్లల
డాక్టర్లను సంప్రదించాం. పొట్ట సాఫ్ట్ కూడా
చేయించాం. ఎలాంటి సమస్యాలేదని
నిర్ధారించారు. ఇది ప్రమాదకరమా? బడి
వయసు పిల్లల్లో పొట్టనొప్పి సాధారణమే.
చాలాసార్లు ఎలాంటి కారణమూ
ఉండకపోవచ్చు. మేగుల్లో చలనం వల్ల నొప్పిగా
అనిపించవచ్చు. అదీ కానీవే. ఆ ఒక్కటి తప్పించి
ఏ ఇబ్బంది ఉండదు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో
తల్లిదండ్రులుగా మనం.. పిల్లల దినచర్యను

గనునించావి. మలబద్ధకం ఉండేమో తెలుసుకోవాలి. మల విసర్జన సౌఫీగా గుఱుతున్నదా లేదా అనేది కనుక్కోవాలి. అజ్ఞాన వక్షగాలు ఉంటే ఆవరణలో మసాలాలు గ్గించావి. పోషకాహారం ఇవ్వాలి. బయటి దీ దూరం పెట్టాలి. ప్రత్యేకించి అమ్మాయిల్లో యూరిన్ ఇన్ ఫెక్షన్ కూడా పొట్టినప్పటికీ ఓ రకము. అదే సమయంలో బద్ధ పెరుగుదల ఎలా ఉందన్నది విశ్లేషించుకోవాలి. అన్నీ భారణంగా ఉంటే ఆందోళన అవసరం లేదు. ఎందు జాగ్రత్తగా నిపుణుల నిఫారసుతో కొన్ని పరీక్షలు చేయస్తే సరిపోతుంది. బరువు

తక్కిపోవడం, ఆకలి మందగించడం,
రక్తసానత, కామెర్లు, కీళ్లనొప్పులు,
మూత్రంలో మంట, దీర్ఘకాలిక
విరేచనాలు, మలంలో రక్తం..
తదితర లక్షణాలు ఉంటే
మాత్రం వెంటనే
నిపుణులను
సంప్రదించాలి.

ఇబ్బంది పడుతున్నవారితో ఊబఠాయాలలో, దయబాజినీ-కిక్కి వ్యాధులు వారనత్వం ఉన్న ముచ్చటపడే రోగిలలో.. ఈ ముప్పు ఎక్కువ. కాకపోతే, తొలిదశలో ఎలాంటి లక్షణాలు బయటపడవు. అంతా సాధారణంగానే ఉండిపోతారు. వ్యాధి ముడుచుతున్న సమయంలో.. ఆకలిపడం, దురద, వికారం, పాతలులు, ఎంతకా తగ్గని దురద, అబ్బంది పెడతాయి.రక్తపోటు (బీపీ) నియంత్రణ అవుతుంది. ప్రాథీనమైన కోల్డ్లుకూ ఉండవలసి వచ్చే మూత్రబీజి పాదాలు, మడమలు, చేతులు, కళ్ళలో వాబ్బిలి రక్తంలో చక్కెర స్థాయి వేగంగా పడి పోవడం వంటివి, త్యాస మంద కొడిగా వీరుకు.. రుగ్మత ప్రధానంగా వస్తాయి. ఈ దయబాజినీ కిక్కి దీనికే చిక్కులు రెండుపడవు. ఇబ్బందిలో ప్రవాలు నియంపితపడం (హైడ్రల్ రిటెన్షన్) పెరగడం (హైపర్టెన్సివమీయా), గుండె, మెదడు, కండ్రుక్త నాణాలు దెబ్బతివడం.. మొదలవుతుంది. ఈ ప్రణాళి పక్కవతం, చూపే తగ్గడం, పాదాల్లో అల్బర్ను లాంటివి రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ పడిపోతుంది, ఎముకలు కూడా దెబ్బతింటాయి. దయబాజినీ లేదా కిక్కి ముడిచి

ఎనిమిదేండ్లకే కళ్ళజోడా?



మా బాబు వయసు ఏనివిందేద్దు. తరచూ కండ్లలో నీళ్లు కాలతూ ఉంటాయి. కళ్లు చురుకుంటాయి. కంటి వరీక్షలు కూడా వచ్చేయించాం. ఎలాంటి సమస్యనూ లేదని చెప్పారు. కళ్లజోడు వాడమంటున్నారు. కొవిడే సమయం నుంచీ మా వాడికి కంప్యూటర్ బాగా అలవాటైంది. సెల్ ఫోన్ కూడా ఉపయోగిస్తాడు. ఈ వ్యవసాయో కంటే సమస్యలే నులంబం ఉండో? ఏమిసాగారం చెప్పగలరు. మీరు ఒకసారి పీడియాట్రిక్ అప్రమాలజిస్టును సంప్రదించడం ఉత్తమం. వైద్యుడి సలహా ప్రకారం, అవసరమైతే కండ్లలో వాడని. నిజమే, కొవిడే లాక్ డౌన్ కాలా జీవితాలను మార్చేసింది. మన అలవాట్లు, ఆధిరుచులలోనూ చాలా తేడాలు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా కంటికి విపరీతమైన ఒత్తిడి పెరిగింది. పరితరణ నాల్గ వ్యవస్థపై ఒత్తిడి అకస్మాత్తుంది. మీ బిడ్డకు తలపోసాప్పి, తలసాప్పితో పాటు వాంతులు కావడం తదితర సమస్యలు ఏమైనా ఉన్నాయో? ఉంటే ఆ విషయం వైద్యులలో చెప్పండి. మరిసీసీ వద్ద డిజిటల్ డివైస్సు మూలాలను నిరాధిపత్యం చేసి అతని డివైస్సు ఎంత ఎక్కువ

పాడితే అంత ప్రమాదకరం. కాకపోతే ఈ ఉపకరణాలు చదువులలో అనివార్యం అవుతున్నాయి కాబట్టి, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గంటలకొద్దీ ఉపయోగించడం చేసేది కాదు. చురుక్కో ప్రోక్ ఇయ్యా. ప్రతి ఇరవై నిమిషాల తర్వాత.. ఓ ఇరవై సెకన్ల పాటు కంటికి విశ్రాంతి అవసరం.. పిల్లల కోసం ఇ-బుక్స్ స్టానంలో సాధారణ పాఠ్యాలు ఎంచుకోవచ్చు. తెర పెద్దగా ఉన్న పరికరాలు కండ్లకు ఎక్కువ శ్రమ కలిగించవు. ట్యాబ్లెట్, సెల్ ఫోన్ లకు అతుక్కుని కూర్చోవడం, అలా కూర్చున్నప్పుడు ఏదో ఓ జంకి పుష్ తీసేసేదం వల్ల.. ఉబకాయం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇ-గేమ్స్ పుణ్యమాని మైదానంలో ఆడుకునే అలవాటు తగ్గి సోఫానుండి మైదాన ప్రదర్శన సంబంధించిన పనులన్నిటా కూడా కనిపిస్తున్నాయి. ఎలక్ట్రానిక్ తెరలే ప్రపంచం అనుకుంటున్న పిల్లలకు.. పుస్తకాలు, నల్గితో, మైదాన క్రీడలు మొదలైన ఉత్తమాభిరుచులను పరిచయం చేయడం ద్వారా.. గ్యాడ్జెట్స్ వాడకుండా వ్యవసం సాధించే మార్గాలు అడ్డుకోవచ్చు.

ಮೈ ಪಿಲ್ವಲು ಬರುವು ಪರಗಪ್ಪೆದಾ? ಅವಿ ಅನಿಪಿಂಚಂಡಿ

చాలామంది పిల్లలు భోజనం సరిగా తినరు. తినుబండారాలనే ఎక్కువగా ఇష్టపడతుంటారు. దీంతో బరువు పెరగకపోగా నన్నుగా తయారవుతారు. ఇంతోందరు పిల్లలేమో ఎంత తిన్నా బరువు పెరగనే పెరగరు. ఏం తింటే బరువు పెరుగుతారో చూడండి. చాలామంది పిల్లలు భోజనం సరిగా తినరు. తినుబండారాలనే ఎక్కువగా ఇష్టపడతుంటారు. దీంతో బరువు పెరగకపోగా నన్నుగా తయారవుతారు. ఇంతోందరు పిల్లలేమో ఎంత తిన్నా బరువు పెరగనే పెరగరు. ఏం తింటే బరువు పెరుగుతారో చూడండి.బక్కుగా ఉండే పిల్లలకు భోజనం, స్పార్క్స్ అంటూ రోజుకి నాలుగు సార్లు తినేలా చూడండి. అదే సమయంలో ఆ ఆహారం వారికి నచ్చేలా సులువుగా తినగలిగేదిగా ఉండాలి. బక్కుగా ఉండే పిల్లలకు భోజనం, స్పార్క్స్ అంటూ రోజుకి నాలుగు సార్లు తినేలా చూడండి. అదే సమయంలో ఆ ఆహారం వారికి నచ్చేలా సులువుగా తినగలిగేదిగా ఉండాలి. ఉడికించిన కోడిగుడ్డు, పండ్లతో చేసిన మిల్క్‌షేక్‌లు బరువు పెరిగేందుకు తోడ్పడతాయి. కోడిగుడ్డుతో చేసిన పదార్థాలు బాధ్యుల్ని అల్లాపిస్తాయి ఇన్నీ పిల్లలకు ముంసనచ్చుతల్లతో పాటు శక్తి కూడా లభిస్తుంది.ఉడికించిన కోడిగుడ్డు, పండ్లతో చేసిన మిల్క్‌షేక్‌లు బరువు పెరిగేందుకు తోడ్పడతాయి. కోడిగుడ్డుతో చేసిన పదార్థాలు బాధ్యుల్ని అల్లాపిస్తాయి ఇన్నీ పిల్లలకు ముంసనచ్చుతల్లతో పాటు శక్తి కూడా లభిస్తుంది.జాప ఇష్టపడకుండా దానిని వండ్ల ముక్కులు, ఎందుడ్రాక్ల చుక్కలు పోతామోదో వేసి పిల్లలకు ఇవ్వాలి. పిన్‌లే బరిలో,

[illegible]

వేయించిన పట్టల పిల్లలకు మంచి శక్తినిస్తాయి. జావ ఇస్తున్నప్పుడు దానిపై పండ్ల ముక్కలు, ఎండుద్రాక్ష ఎక్కువ మోతాదులో వేసి పిల్లలకు ఇవ్వాలి. వీసీబీ బటర్, వేయించిన పట్టల పిల్లలకు మంచి శక్తినిస్తాయి. ఉడికించిన ఆలుగడ్డను నేరుగా కాకుండా ముద్దలా చేసి

అవకాశం ఉంటుంది. చిరుతిండ్లతో ఆకలి నశించే అవకాశం ఉంటుంది. ఎక్కువ శాతం పండ్లు, పండ్ల రసాలు ఇవ్వడం మంచిది. ఇడ్లీలు, మినుప లడ్డూలు తినిపించడం వల్ల కూడా పిల్లలు బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

చస్కోళ్లతో స్థానం చేస్తే మంచిదా? వేడి నీటితోనా?



కాలమెదైనా కొందరు చల్లని నీళ్లతో, మరొకందరు వేడి నీళ్లతో స్నానం చేస్తుంటారు. కానీ వాటి వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలుంటాయో చాలామందికి తెలియదు. చల్లని నీటితో స్నానం వల్ల దీర్ఘకాలికంగా లాభం లేదా నష్టం చేకూర్చు అంకాలేంటో చూద్దాం.. కాలమెదైనా కొందరు చల్లని నీళ్లతో, మరొకందరు వేడి నీళ్లతో స్నానం చేస్తుంటారు. వాటి వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలుంటాయో చాలామందికి తెలియదు. చల్లని నీటితో స్నానం వల్ల దీర్ఘకాలికంగా లాభం లేదా నష్టం చేకూర్చే అంకాలేంటో చూద్దాం. చాలామంది చల్లని నీళ్లు తాగినా, చల్లని నీటితో స్నానం చేసినా జలుబు, దగ్గు వస్తుందని భయపడుతుంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదు. చచ్చిపోతే స్నానం చేస్తే నెల రోజుల్లో బరువు తగ్గతారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చచ్చిపోతే స్నానం చేస్తే రక్తప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది. చాలామంది చల్లని నీళ్లు తాగినా, చల్లని నీటితో స్నానం చేసినా జలుబు, దగ్గు వస్తుందని భయపడుతుంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదు. చచ్చిపోతే స్నానం చేస్తే నెల రోజుల్లో బరువు తగ్గతారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చచ్చిపోతే స్నానం చేస్తే రక్తప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది. చచ్చిపోతే

శరీరానికి తగిలినప్పుడు రక్తప్రసరణ పెరిగి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో అనారోగ్యంతో పోరాడే తెల్ల రక్తకణాల వృద్ధికి చచ్చిళ్లు దోహదపడతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుపడటానికి కూడా చచ్చిళ్లు స్నానం ఉపయోగపడుతుంది. చచ్చిళ్లు శరీరానికి తగిలినప్పుడు రక్తప్రసరణ పెరిగి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో అనారోగ్యాలతో పోరాడే తెల్ల రక్తకణాల వృద్ధికి చచ్చిళ్లు స్నానం ఉపయోగపడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుపడటానికి కూడా చచ్చిళ్లు స్నానం ఉపయోగపడుతుంది. శరీరానికి అలసట, మనసుకు ఒత్తిడి ఉన్నప్పుడు చచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తే మంచి ఉపశమనం ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులు బాగా పనిచేయడానికి కూడా చచ్చిళ్లు స్నానం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. కాలాలకు అతితగా చచ్చిటి స్నానం చేస్తే మంచిది. శరీరానికి అలసట, మనసుకు ఒత్తిడి ఉన్నప్పుడు చచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తే మంచి ఉపశమనం ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులు బాగా పనిచేయడానికి కూడా చచ్చిటి స్నానం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. కాలాలకు అతితగా చచ్చిటి స్నానం చేస్తే మంచిది. చలికాలంలో నైతం చచ్చని నీటితో స్నానం చేయడం మంచిది. శరీర దృఢత్వానికి కూడా చచ్చిళ్లు స్నానం ఉపయోగపడుతుంది. చర్మ సంరక్షణకు కూడా చచ్చిళ్లు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతాయి. చల్లటి నీళ్లు రక్తప్రసరణను వేగవంతం చేస్తాయి. అందుకని ఒక్కసారిగా వేడిగా ఉన్న శరీరంపై చల్లటి నీళ్లు పోస్తే గుండె పోటు పచ్చే అవకాశం ఉన్నది. కాబట్టి స్నానానికి ఉపక్రమించిన తర్వాత వేడే అలవాద దగ్గర నుంచి ప్రారంభించాలి.

బాలి బ్రిష్ ప్లాన్ చేస్తున్నారా.. అయితే, ఈ విషయం తెలుసుకోవాలిందే..!



ఇండోనేషియాలోని బాలి అందమైన ద్వీపం అనే సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. అది ప్రపంచ ప్రసిద్ధిచెందిన గమ్యస్థానం కావడంతో నిత్యం టూరిస్టులతో రద్దీగా ఉంటుంది. అలాంటి ప్రదేశంలో ఇకపై టూరిస్టులు బైక్ రైడింగ్ చేసే అవకాశం లేకుండాపోనుంది. అందుకు సంబంధించిన చర్యలను అధికారులు త్వరలోనే అమలుచేయనున్నారు. బాలిలో సందర్శనీయ ప్రాంతాలను చూడటానికి టూరిస్టులు ఎక్కువగా మోటార్ బైక్లను అద్దెకు తీసుకొని విహరిస్తుంటారు. కొన్ని కారణాల నేపథ్యంలో అధికారులు త్వరలోనే టూరిస్టులకు బైక్ రైడింగ్

బ్యాన్ చేసే దిశగా అడుగులు వేస్తున్నారు. బాలిబాలి సందర్శించే చాలా మంది టూరిస్టులు ట్రాఫిక్ రూల్స్ పాటించకుండా పోలీసులకు చిక్కుతున్నారని తెలిసింది. దీంతో పర్యాటకులపై ఎక్కువ మొత్తం ట్రాఫిక్ ఉల్లంఘనలకు సంబంధించిన కేసులు నమోదవుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే సమీప భవిష్యత్తులోనే అధికారులు టూరిస్టులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోనున్నారు. ఈ కొత్త నిబంధన ఎప్పుడు అమలులోకి వస్తుందనే దానిపై స్పష్టత లేకున్నా అది త్వరలోనే అమలుచేయబోతున్నారని తెలిసింది. పర్యాటకులు చాలా మంది వ్యాఖ్య డ్రైవింగ్

లైసెన్స్ లేకుండా, హెల్మెట్లు లేకుండా, కొన్ని సందర్భాల్లో సక్రిబ్ లైసెన్స్లతో వాహనాలు నడుపుతూ ట్రాఫిక్ పోలీసులకు పట్టబడుతున్నారని తెలిసింది. దీంతో అలాంటి వాటిని అరికట్టాలనే ఉద్దేశంతో స్థానిక ప్రభుత్వం కొత్త నిబంధనలను తీసుకురావాలని చూస్తోంది. బైక్ రైడింగ్కు ప్రత్యామ్నాయంగా ట్రావెల్ ఏజెంట్లు అందించే కార్లను వినియోగించుకోవాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు. అయితే, ఈ నిర్ణయంపై స్థానిక టూర్ ఆపరేటర్లు పెద్దవిరుస్తున్నారు. పెరిగిన ట్రాఫిక్ రద్దీని తోసిపుచ్చలేని పరిస్థితుల్లో.. ప్రతి ఒక్కరూ ఆ ద్వీపంలో తిరగడానికి

కార్లను ఉపయోగించడం ప్రారంభిస్తే వాహనాల రద్దీ మరింత పెరుగుతుందని వారు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ ద్వీపం చుట్టూ అనేక పర్యాటక ఆకర్షణలు, మారుమూల ప్రాంతాలు ఉన్నాయని, వాటన్నింటినీ కార్లలోనే వెళ్లిరావడం కుదరదని అంటున్నారు. అలాంటి ప్రదేశాలకు ద్వీపక వాహనాలే ఉత్తమమని సూచిస్తున్నారు. అలాగే ఈ మోటార్బైక్ల వినియోగంతో టూరిస్టులు సొంతంగా విహరించే అవకాశం ఉంటుందని, దాంతో వారు తక్కువ సమయంలోనే మరిన్ని ప్రదేశాలు తిరిగి రావచ్చని చెబుతున్నారు. కాగా, విదేశీ పర్యాటకులపై

అన్నిరకాల మోటార్బైక్ రైడింగ్లను నిషేధించనున్నారా.. లేక ఈ నిబంధనను అమలు చేయడానికి మరికొన్ని మార్గాలు ఏమైనా ఉన్నాయో అనేది స్పష్టంగా తెలియరాలేదు. కానీ, ఒక్క విషయం మాత్రం కచ్చితంగా చెప్పొచ్చు. విదేశీ పర్యాటకులు బాలిని సందర్శించేటప్పుడు త్వరలో కఠిన నిబంధనలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో మీరూ త్వరలోనే బాలికి వెళ్లాలనుకుంటే స్థానిక చట్టాలు, నియమ నిబంధనలను తెలుసుకొని పర్యటించడం మంచిది. అనవసరంగా లేనిపోని పనులు చేసి ఇబ్బందులు కొని తెచ్చుకోవద్దు.

చలో ఊటీ..

రూ. 9వేలకే ఆరు రోజుల ట్రిప్. పూర్తి వివరాలు

వేసవి సెలవులు ముగిసేందుకు సమయం దగ్గరపడింది. దీంతో చాలా మంది టూరిస్టులు ప్లాన్లు చేస్తున్నారు. మీలాంటి వారి కోసమే తెలంగాణ టూరిజం ప్రత్యేకంగా ఓ మంచి టూర్ ప్యాకేజీని అందిస్తోంది. హైదరాబాద్ నుంచి ప్రారంభమయ్యే ఈ టూర్ కర్ణాటకలోని పలు ప్రాంతాల మీదుగా సాగుతుంది. మొత్తం 5 రాత్రులు, 6 రోజులుగా వేసవి సెలవులు ముగిసేందుకు సమయం దగ్గరపడింది. దీంతో చాలా మంది టూరిస్టులు ప్లాన్లు చేస్తున్నారు. మీలాంటి వారి కోసమే తెలంగాణ టూరిజం ప్రత్యేకంగా ఓ మంచి టూర్ ప్యాకేజీని అందిస్తోంది. హైదరాబాద్ నుంచి ప్రారంభమయ్యే ఈ టూర్ కర్ణాటకలోని పలు ప్రాంతాల మీదుగా సాగుతుంది. మొత్తం 5 రాత్రులు, 6 రోజులుగా ఈ ట్రిప్ సాగుతుంది. బెంగళూరు - ఊటీ - మైసూర్ పేరుతో తీసుకొచ్చిన ఈ టూర్ ప్యాకేజీకి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు మీకోసం..

మొదటి రోజు: టూర్లో భాగంగా తొలి రోజు మధ్యాహ్నం హైదరాబాద్లో టూర్ ప్రారంభమవుతుంది. రాత్రి నీవాన్ నుంచి మధ్యాహ్నం 3.30 గంటలకు, బషీర్బాగ్ నుంచి సాయంత్రం 4 గంటలకు బస్సు బయలుదేరుతుంది. రాత్రంతా ప్రయాణించి ఉదయం బెంగళూరు చేరుకుంటారు.

రెండో రోజు: రెండో రోజు బెంగళూరులో లోకల్ సైట్ విజిటింగ్ ఉంటుంది. ఇందులో భాగంగా బుల్ బెంపుల్, లాల్ బాగ్, విశ్వేశ్వరయ్య మ్యూజియం, ఇస్కాన్ బెంపుల్ విజిటింగ్ ఉంటుంది. రాత్రి బెంగళూరులోనే బస్ చేయాల్సి ఉంటుంది.

మూడో రోజు: ఇక మూడో రోజు తెల్లవారుజామున 4 గంటలకు ఊటీ బయలుదేరాల్సి ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం ఊటీ చేరుకుంటారు. ఆ తర్వాత లోకల్ సైట్స్నియంగ్ ఉంటుంది. దొడ్డపెట, బోటానికల్ గార్డెన్ చూడొచ్చు. భోజనం తర్వాత రాత్రి ఊటీలో బస్ ఉంటుంది.

నాలుగో రోజు: టూర్లో నాలుగో రోజు ఉదయం మైసూర్ వెళ్తారు. సాయంత్రానికి మైసూరు చేరుకుంటారు. అనంతరం బ్యాంకావన్ గార్డెన్ సందర్శన ఉంటుంది. రాత్రికి భోజనం, మైసూరులో బస్ ఉంటుంది.

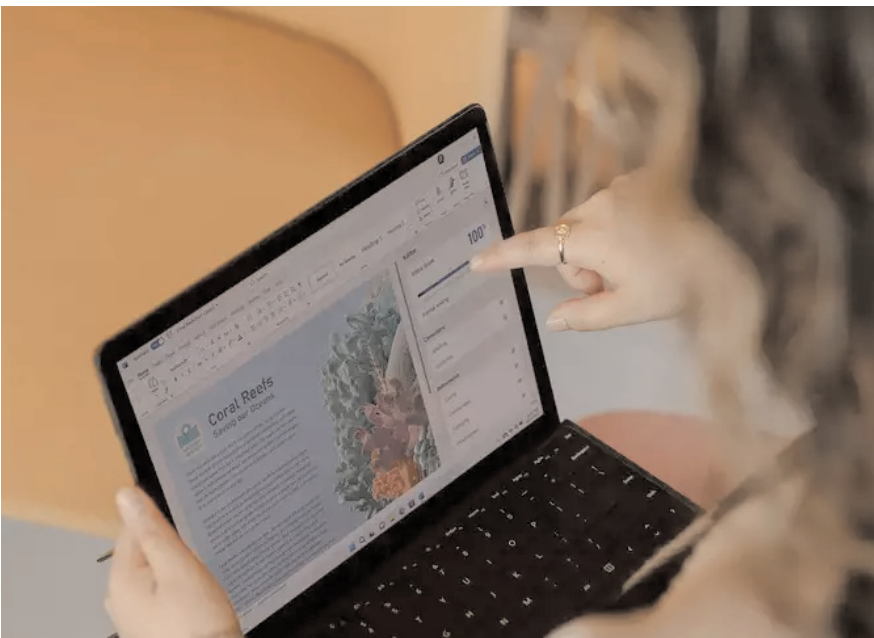
ఐదో రోజు: ఐదో రోజు ఉదయం 7 గంటలకు మైసూరు లోకల్ సైట్స్నియంగ్ ఉంటుంది. ఇందులో భాగంగా వామందేశ్వరి ఆలయం, మైసూరు మహాళా ప్యాలెస్, మిగ్ బుల్ బెంపుల్ చూడొచ్చు. అనంతరం హైదరాబాద్ తిరుగు ప్రయాణం మొదలవుతుంది. రాత్రి మైసూర్ నుంచి తిరుగు ప్రయాణం ప్రారంభమవుతుంది.

ఆరో రోజు: ఆరో రోజు తెల్లవారుజామున ఉదయం 06.00 గంటలకు హైదరాబాద్ చేరుకుంటారు. దీంతో టూర్ ముగుస్తుంది.

ధర వివరాలు: ఇక ఈ టూర్ ధర వివరాలున్నా.. నాన్ ఏసీ బస్ ప్యాకేజీ పెద్దలకు రూ. 9,900, 5 నుంచి 12సంవత్సరాల పిల్లలకు రూ. 7,920 ఉంటుంది. టూర్ ప్యాకేజీలో వోల్టేజీ బస్సులో ప్రయాణం, నాన్ ఏసీ వసతి కవర్ అవుతుంది.

యూరప్లోని ఆ రెండు దేశాలు ఉద్యోగులకు డిజిటల్ నోమాడ్ వీసాలను అందిస్తున్నాయి..

యూరప్లోని స్పెయిన్, పోర్చుగల్ దేశాలు ఉద్యోగులకు తీపి కబురు చెప్పాయి. భారీ వేతనంతో పనిచేసేవారికి డిజిటల్ నోమాడ్ వీసాలను జారీ చేస్తున్నాయి. పూర్తి వివరాల కోసం ఇక్కడ చదవండి. అమెజాన్లో క్లాతింగ్, స్పార్ట్ వాచీలు, జ్యువలరీ లగేజీలపై 60% వరకు తగ్గింపు కొవిడ్-19 చాలా మందికి తమవారిని దూరం చేసి ఎనలేని బాధను మిగల్పడమే కాకుండా కొంత మందికి వర్క్ పరంగా కొంచెం రిలీఫ్ని ఇచ్చిందనే చెప్పాలి. కరోనా కారణంగా ఐటీ కంపెనీలన్నీ దాదాపు ఉద్యోగులకు వర్క్ ఫ్రం హౌమ్ ఆప్షన్ కల్పించింది. దీంతో చాలా మంది సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్లు, ఆన్లైన్ వ్యవహారాలు చూసుకునేవారంతా ఇంటి నుంచే పని చేయడం మొదలెట్టారు. అయితే, ఇక్కడ కొంత మంది ఈ వర్క్ ఫ్రం హౌమ్ అవకాశాన్ని కూడా తమకు నచ్చిన విధంగా ప్లాన్ చేసుకోవడం ప్రారంభించారు. కరోనా టైమ్లో ఇంట్లో నుంచే పనిచేసినా తర్వాత తమకు నచ్చిన చోటుకు వెళ్లి హాయిగా వర్క్ చేస్తూనే వెకేషన్ ట్రిప్లను ప్లాన్ చేసుకుంటున్నారు.



అలా ప్రత్యేకంగా సెలవులు పెట్టకుండానే తమకు నచ్చిన ప్రదేశాన్ని ప్రపంచంలోని ఉత్తమ ప్రదేశాల్లో విహరిస్తూ పని చేసుకునే సౌలభ్యం ఉంటుంది. ఇది ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వర్క్ ఫ్రం అదర్ కంట్రీస్గా చెప్పుకోవచ్చు. అందుకు అనుగుణంగానే అనేక దేశాలు ఎక్కువ మంది సందర్శకులను ఆకర్షించడానికి డిజిటల్ నోమాడ్ వీసాలను అందిస్తున్నాయి. తాజాగా ఆ జాబితాలో స్పెయిన్, పోర్చుగల్ చేరాయి. నివేదిక ప్రకారం 30 కన్నా ఎక్కువ దేశాలు పని చేసే నిపుణులకు, స్వయం ఉపాధి చేసుకునేవారికి ఈ 'డిజిటల్ నోమాడ్ వీసా'లను అందిస్తాయి. దీంతో సదరు వ్యక్తులు ఆయా దేశాల్లోని మారుమూల ప్రాంతాల నుండి కూడా పని చేసుకునేందుకు అనుమతిస్తారు.

అదంత సులువేం కాదు.. అయితే, డిజిటల్ నోమాడ్ వీసాల పొందడం అంత సులువైన పనేంకాదు. అందుకు సంబంధించిన అర్హత ప్రమాణాలు చాలా కఠినమైనవనే చెప్పాలి. అందులో అతి ముఖ్యమైనది కనీస బ్యాంక్ బ్యాలెన్స్ కలిగి ఉండటం లేదా ఆయా దేశాలను బట్టి మారే నిధిష్

అదాయాన్ని సంపాదించడం. ఉదాహరణకు పోర్చుగల్ను తీసుకుంటే.. ఆ దేశంలో కనీస వేతనం కన్నా పర్యాటకులు నాలుగు రెట్లు సమానమైన నెలవారీ అదాయాన్ని కలిగి ఉండాలి. అలా ప్రస్తుత కరెన్సీ ప్రకారం లెక్కిస్తే నెలకు ఆ 3,040 పోర్చుగల్లో సంపాదిస్తే అది మనవద్ద సుమారు ?2.7 లక్షల కలిగి ఉండాలి. అలా మీరు కూడా ఆ రెండు యూరప్ దేశాల్లో ఎక్కడైనా విహరిస్తూ వర్క్ చేసుకోవాలనుకుంటే అందుకు సంబంధించిన వివరాలను ఇక్కడ తెలుసుకోవచ్చు.

స్పెయిన్ వీసా కావాలంటే.. స్పెయిన్ అందించే డిజిటల్ నోమాడ్ వీసా పొందాలనుకుంటే వారు స్వయం ఉపాధి కలిగి ఉండాలి. అందుకు సంబంధించిన ఆర్థిక లావాదేవీలు చూపించాలి. ఫ్రీలాన్సర్లు వారి పనికి సంబంధించిన రుజువులను, ఆర్థిక వనరులను చూపించాలి. అలాగే స్పెయిన్లో కాకుండా ఇతర దేశాల్లో ఉన్న కంపెనీల్లో పనిచేసే వారు కూడా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. వారికి రిమోట్గా పని చేయడానికి గల అనుమతులు ఉండాలి. స్పాన్సర్ సంస్థల నుండి గిరఫ్టుంగా 20 శాతం సంపాదించే వారు కూడా ఈ వీసా పొందడం కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. అలాగే యూరోపియన్ యూనియన్ లేదా యూరోపియన్ ఎకనామిక్ ఏరియాలో నివసించని వారు, స్పెయిన్లో చట్టపరంగా నివసించని వ్యక్తులు కూడా ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చు.

అక్కడ ఎంతకాలం ఉండొచ్చు.. ప్రస్తుతం స్పెయిన్ ఈ వీసాలను ఒక ఏడాది కాలవ్యవధితో అందిస్తోంది.

అయితే, ఒక వ్యక్తి స్పెయిన్లో టూరిస్ట్ వీసాపై ఉన్నట్లయితే వారు అక్కడి నుండి మూడు సంవత్సరాల పాటు ఉండేందుకు %ణబిఎ% కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత వారి వీసాను ఐదు సంవత్సరాల వరకు పునరుద్ధరించుకునే వెసులుబాటు కల్పిస్తున్నారు. అది కూడా వారు ఏడాదిలో ఆరు నెలల పాటు స్పెయిన్లో ఉంటేనే అర్హులవుతారు.

పోర్చుగల్ వీసా కావాలంటే.. ఇక పోర్చుగల్ %ణబిఎ% డిజిటల్ నోమాడ్ వీసా కోసం ఎవరైనా స్వయం ఉపాధి పొందేవారు, ఫ్రీలాన్సర్లు, వారి పనికి రుజువును చూపించుకోగల వ్యక్తులు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. రిమోట్గా పని చేయడానికి అనుమతి ఉండే ఉద్యోగులై ఉండాలి. పోర్చుగల్ ఐదు ఉన్న కంపెనీల్లో ఉద్యోగి ఎవరైనా అప్లై చేసుకోవచ్చు. అలాగే యూరోపియన్ యూనియన్ లేదా యూరోపియన్ ఎకనామిక్ ఏరియాలో నివాసం ఉండని వారు కూడా ఇందుకోసం దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు..

అక్కడ ఎంత కాలం ఉండొచ్చు.. పోర్చుగల్కు వలన వెళ్లాలని చూస్తున్న రిమోట్ కార్మికుల కోసం రెసిడెన్సీ పర్మిట్ కాల్డ్ లేదా పాస్పోర్ట్ వీసాను అందిస్తోంది. అయితే, ఈ దేశం కూడా డిజిటల్ నోమాడ్ వీసాలను ఏడాది కాలవ్యవధితోనే అందిస్తోంది. మరోవైపు పర్మిట్ కాల్డ్ రెండేళ్లపాటు చెల్లుబాటువుతుండగా దాన్ని మూడేళ్లకు పునరుద్ధరించుకునే వెసులు బాటు ఉంది. దీంతో మీరూ ఏదైనా కంపెనీలో పనిచేస్తూ భారీ జీతం పొందుతున్నవారైతే అలస్యం చేయకుండా ఈ వీసాలకు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు

మ్యాలీడ్ బ్యూటీ స్టన్నింగ్ లుక్ వైరల్

దివ్య ఖోస్లా కుమార్ తాజా చిత్రం 'సావి' ప్రస్తుతం థియేటర్లలో ప్రేక్షకులను ఆకర్షిస్తోంది. ఈ చిత్రం విజయం గురించి చర్చ సాగుతుండగానే.. దివ్య ఖోస్లా కుమార్ ఇన్ స్టాలో వేవ్స్ క్రియేట్ చేస్తోంది. దివ్య తాజా ఫోటోషూట్ ఇంటర్వ్యూ ని షేక్ చేస్తోంది. ప్రఖ్యాత గ్రాజియా మ్యాగజైన్ కవర్ పేజీ కోసం దివ్య ఖోస్లా కుమార్ ఇచ్చిన ఫోజులు గుబులు రేపుతున్నాయి. దివ్య ఖోస్లా సుతహాసనే గట్టి అండ్ డేరింగ్ గా. దానికి తగ్గట్టుగానే తాజా ఫోటోషూట్ లో డ్రెసింగ్ ఫోజులతో కట్టి పడేస్తోంది. దివ్య సాగసైన శైలిని అందంగా ఎలివేట్ చేయడంలో ఫోటోగ్రఫీ పనితనాన్ని ప్రశంసించి తీరాలి.

దివ్య అద్భుతమైన షోరల్ ఫ్రాకు ధరించిన స్టైల్.. దానికి పూర్తి భిన్నంగా మరో రెండు రకాల డిజైనర్ దుస్తుల్లోను దివ్య అందంగా కనిపించింది. ఇందులో తూర్పు తరహాలో దివ్య స్పెషల్ లుక్ కూడా ఎంతో ఇంప్రెస్సివ్ గా కనిపిస్తోంది. మేకప్ ఆర్టిస్ట్ శ్రద్ధా నాయక్, హెయిర్ స్టైలిస్ట్ నికితా మీసన్ దివ్య స్టైలింగ్ కి అదనపు ఎలివేషన్ ఇచ్చారు. తాజా ఫోటోషూట్ నుంచి అందమైన డిజైనర్ ఫోటోలపై అభిమానులు ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. ప్రతి స్టాప్ వెసుక ఉన్న కళాత్మక ప్రయత్నాన్ని అభినందిస్తూ లైక్ లు, వ్యాఖ్యలతో పోస్టును నింపారు. అభినయ డియా దర్శకత్వం వహించిన 'సావి' చిత్రంలో

దివ్య ఖోస్లా కుమార్ ప్రధాన పాత్రలో నటించారు. అనిల్ కపూర్, హర్షవర్ధన్ రాజ్ తదితరులు నటించారు. విశేష్ ఫిల్మ్స్ - టి-సీరీస్ ఫిల్మ్స్ పతాకాలపై ముఖేష్ భట్, భూషణ్ కుమార్, క్రిషన్ కుమార్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. విశాల్ మిత్రా, జావేద్-మోహిన్, పియూష్ శంకర్, అర్వాదీప్ కర్మకర్ ఈ చిత్రానికి స్పృశకర్తలు. చిన్న సలాస్కర్ సినిమాటోగ్రఫీ అందించారు. షాన్ మోహమ్మద్ ఈ చిత్రానికి ఎడిటింగ్ అందిస్తున్నారు. దివ్య ఖోస్లా కుమార్ ప్రముఖ నిర్మాత, టి సీరీస్ అధినేత భూషణ్ కుమార్ సతీమణి అన్న సంగతి తెలిసిందే. పలు తెలుగు చిత్రాల్లోను దివ్య నటించారు.



నటి పిల్లల్ని ట్రోల్ చేస్తే కారితో గుడ్డించేస్తుందట



సోషల్ మీడియా యుగంలో ట్రోలింగ్ సర్వ సాధారణంగా మారింది. ప్రతి చిన్న అంశంపైనా చర్చలు, కామెంట్లు తీవ్రంగా మారాయి. ఇటీవల స్టార్ కిడ్స్ పై ఘోరమైన ట్రోలింగ్ సాగుతోంది. ముఖ్యంగా బాలీవుడ్ లో నటించే అందమైన, విలాసాలు, లెగ్స్ వైఫల్యాలపై ట్రోలింగ్ చేస్తూ కామెంట్లు వినిపిస్తున్నాయి. అయితే తన పిల్లలను ఎవరైనా కించపరుస్తూ కామెంట్ చేస్తే సీనియర్ నటి కాజోల్ అయితే ఏం చేస్తుందో తెలుసా? ఇదే ప్రశ్న కాజోల్ ని ప్రశ్నించింది మీడియా.. దీనికి స్పందించిన ఈ మేరీ కథానాయిక.. %--%నా కార్ ఎదుటకు రావద్దని చెబుతాను.. ఎందుకంటే మీదికి ఎక్కించి తొక్కించేస్తాను! %--% అని సరదాగా వార్నింగ్ ఇచ్చారు.

కాజోల్ ప్రస్తుతం %--%మా %--% సినిమా ప్రమోషన్స్ లో బిజీగా ఉన్నారు. ఈ హారర్ థ్రిల్లర్ లో తన కుమార్తెను కాపాడుకునే తల్లి పాత్రలో కాజోల్ అద్భుతంగా నటించారని ప్రశంసలు కురుస్తున్నాయి. నిజ జీవితంలోను తన పిల్లల జోలికి వస్తే కాజోల్ ఎలా ప్రవర్తిస్తారు? అనేది ప్రశ్న. ఒకప్పుడు అసలు సహించే స్థితిలో లేనని కాజోల్ తెలిపారు. %--%పిల్లలను కాపాడుకునే తల్లిగా, ఒకప్పుడు చాలా సీరియస్ గా ఉండేదానిని.. ఇప్పుడు కొంత కూర్చో గా ఉన్నాను %--%ని కూడా కాజోల్ అన్నారు. సోషల్ మీడియాలు, ట్రోలింగ్ జీవితాల్లో చిన్న భాగం. దానికి బదులుగా సానుకూల అంశాలపై దృష్టి పెట్టాలని తన పిల్లలకు సలహా ఇచ్చినట్లు కాజోల్ తెలిపారు. సోషల్ మీడియాల్లో అలా మాట్లాడేవారు ఒక శాతం లేదా 0.1 శాతం మాత్రమే ఉంటారు. ఆ వ్యాఖ్యల్లో నిజమెంతో ఎవరికీ తెలియదు. అలాంటి వాటిపై కాదు.. మీరు మంచిపై దృష్టి పెట్టాలి! అని కాజోల్ అన్నారు.

రెండేళ్ల ప్రయాణం తిప్పుడు సెట్ అయిందా?

బాలీవుడ్ లో లేడీ ఓరియంటల్డ్ చిత్రాలకు రాణీ ముఖర్జీ ట్రాండ్ అంబాసిడర్ గా నిలిచిన సంగతి తెలిసిందే. కొంత కాలంగా అమ్మడు ఉమెన్ సెంట్రీక్ చిత్రాలపైనే ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టి పనిచేస్తోంది. బాక్సాఫీస్ వద్ద సోలో నాయకగా ఎదుగుతోంది. గతేడాది మార్చిలో రిలీజ్ అయిన %--%ఫటల్ వర్మన్ నార్వే %--% చిత్రంతో మంచి విజయం అందుకుంది. అయితే ఇంతవరకూ మళ్ళీ కొత్త చిత్రాన్ని పట్టాలెక్కించలేదు. సరైన కథలు కుదరకపోవడంతో ఏడాది పాటు విరామంలో ఉంది. ఈ గ్యాప్ లో ఎన్నో కథలు వింది. అయితే తుదిగా రెండేళ్ల పాటు తనతో పాటు జర్నీ చేసిన షోనాలీ షోన్ తో కొత్త చిత్రం చేయడానికి రెడీ అవుతుంది. ఈ విషయాన్ని రాణీ ముఖర్జీ అధికారింగా ప్రకటించింది. గత రెండేళ్లగా షోనాలీ తో రాణీ ముఖర్జీ స్టోరీకి సంబంధించిన చర్చలు జరుగుతున్నాయి. తుదిగా ఇద్దరి మధ్య తాజాగా కథా చర్చలు ముగిసాయి. ఇదొక స్వామివలీ డ్రామా,

భావోద్వేగాలకు పెద్ద పీట వేసిన స్టోరీగా చిత్ర వర్గాలు చెబుతున్నాయి. దీంతో సినిమాపై అంచనాలు బాగానే క్రియేట్ అవుతున్నాయి. గతంలో డ్రామా, క్రైమ్ థ్రిల్లర్ చిత్రాల్లో తనదైన మార్క్ వేసింది. %--%మర్డర్ %--% లాంటి సినిమా మంచి గుర్తింపును తీసుకొచ్చింది. మళ్ళీ కొన్నాళ్ల గ్యాప్ అనంతరం ఎమోషన్ కంటెంట్ ని ఎంపిక చేసుకోవడం అమ్మడికి కెరీర్ ప్లాన్ గా కనిపిస్తుంది. ప్రస్తుతం డ్రీ ప్రాడక్షన్ పనులు జరుగుతున్నా. ఇవన్నీ పూర్తి చేసి సెప్టెంబర్ లో సినిమా ప్రారంభించాలని సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని జంగ్లీ పిక్చర్స్ నిర్మిస్తుంది. అతి త్వరలోనే ప్రొడక్షన్ కి సంబంధించి అన్ని వివరాలు అధికారికంగా వెల్లడి కానున్నాయని తెలుస్తోంది. అయితే ఏడాది కాలంగా ఎలాంటి సినిమాలు చేయకుండా రాణీ ముఖర్జీ కథలపైనే స్టోరీకి సంబంధించిన చర్చలు జరుగుతున్నాయి. తుదిగా ఇద్దరి మధ్య తాజాగా కథా చర్చలు ముగిసాయి. ఇదొక స్వామివలీ డ్రామా,

కమర్షియల్ చిత్రాలకు దూరంగా ఉండటం మార్కెట్ పై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయన్న విమర్శలు ఇటీవల మొదలయ్యాయి. మరి వీటికి రాణీ ఎలాంటి ముగింపు ఇస్తుంది? అన్నది చూడాలి.

అంతం లేని రష్యన్ పోరాటం ఇది!

నేషనల్ క్రైమ్ బ్యూటీ రష్యన్ రేంజ్ రెట్టింపు అయిన తరుణం ఇది. బాలీవుడ్ నుంచి బాలీవుడ్ కి ప్రమోట్ అయింది. అక్కడ నిలదొక్కుకోవడంపై సీరియస్ గా ప్రయత్నాలు ముప్పురం చేసింది. వ్యక్తిగతంగా తని తాను ప్రమోట్ చేసుకుంటూ అటెన్షన్ డ్రా చేస్తుంది. బాలీవుడ్ ఎలా క్లిక్ అయిందో? అదే విధానాన్ని బాలీవుడ్ లోనూ అమలు పరుస్తూ నిలదొక్కుకుంటుంది. కాకపోతే? అక్కడి ట్రెండ్ కి తగ్గట్టు తయారై! తనదైన ప్రత్యేకతని చాటుతుంది. అయితే 'నటిగా పరిశ్రమకి వచ్చిన తర్వాత ఎక్కువ పోరాటం చేయాల్సి వస్తోందా? వచ్చే క్రమంలో పోరాటం చేసారా? అంటే పోరాటం గురించి పెద్ద క్లాస్ తీసుకుంది. 'జీవితంలో ఎప్పుడూ ఓ పోరాటం చేస్తూనే ఉండాలి. నటిగా చిత్ర సీమలోకి అడుగు పెట్టడానికి ముందు ఒకరకమైన యుద్ధం చేస్తే వచ్చాక మరో రకమైన యుద్ధం చేయాల్సి ఉంటుంది. పోరాటం అనేది ఒక్కో దశలో ఒక్కోలా ఉంటుంది. నటిగా అడుగు పెట్టాలంటే ముందుగా ఇంట్లో వారితో పోరాటం చేయాలి. నేను ఈ రంగంలో రాణించగలను. ఆ సత్తా నాకుందని వాళ్లని సమ్యోచగలగాలి. కెరీర్ ఆరంభంలో

నాకు అదొక పెద్ద యుద్ధంలా ఉండేది. కొన్ని సినిమాలు చేసి నటిగా నిరూపించుకున్నాక ఇప్పుడా మరో రకమైన పోరాటం చేయాల్సి వస్తుంది. ఎలాంటి పాత్రలు ఎంచుకోవాలి? ఎలాంటి సినిమాలు చేయాలి? టైమ్ మేనేజ్ మెంట్ ఎలా చేయాలి? ఇలా చాలా వాటిపై యుద్ధం చేయాల్సి ఉంటుంది. జీవితంలో ప్రతీ దశ ఓ పోరాటంగానే సాగుతుంది. ఎవరి స్ట్రాయలో వారు ప్రతీ ఒక్కరూ పోరాటం చేయాల్సిందే! అని తెలిసింది. ఇక అమ్మడి కెరీర్ సంగతి చూస్తే ప్రస్తుతం పాన్ ఇండియా చిత్రం 'పుష్ప-2'లో నటిస్తోన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇటీవలే అమ్మడు యూనిట్ తో జాయిన్ అయింది. అంతకు ముందు పలు బాలీవుడ్ సినిమాల షూట్ లో బిజీగా గడిపింది. ఇప్పుడా షూట్స్ నుంచి ఫ్రీ అయింది. ఈ నేపథ్యంలో కొన్ని రోజుల పాటు 'పుష్ప-2' లో బిజీ అవుతుంది. బాలీవుడ్ లో 'యూనిట్' లో నటిస్తోన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పటికే కొద్ది భాగం షూటింగ్ కూడా పూర్తి చేసింది. ఇంకా పలు హిందీ ప్రొడక్షన్స్ లు అమ్మడి చేతిలో ఉన్నాయి.

చావు భయం మార్చేసింది.. నభా నటేశ ఎమోషనల్



కన్నడ భాష సభ సటిష్ఠ్ తెలుగులో అనేక సినిమాల్లో నటించింది. కానీ చెప్పుకోదగ్గ హిట్ అంటే ఒకటి కూడా లేదు. ఆమె నటించిన ఇస్కాన్ శంకర్ సినిమా హిట్ అయినా సరే ఈమెకు పెద్దగా అవకాశాలు రాలేదు. అయితే సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్ గా ఉంటూ ఉండే ఈ భాష.. గత కొంతకాలంగా సోషల్ మీడియాకు దూరమైపోయింది. అయితే ఆమె ఏదో బిజీగా ఉండి ఉంటుంది అని అందరూ అనుకున్నారు. కానీ తాజాగా ఆమె తనకు జరిగిన రోడ్డు

ప్రమాదం గురించి సోషల్ మీడియాలో అనౌన్స్ చేయడంతో అందరూ ఒక్కసారిగా షాక్ అయ్యారు. రోడ్డు ప్రమాదం కారణంగానే తను సినిమాలు చేయడం లేదని చెప్పిన ఆమె సమాధానం గురించి మరోసారి గుర్తు చేసుకుంటూ అప్పుడు చనిపోతానేమో అనే అంతలా భయం వేసిందని చెప్పుకొచ్చింది. తనకు ఈ రోడ్డు ప్రమాదం నుంచి కోలుకోవడానికి ఏడాది పైగా పట్టిందని ప్రస్తుతానికైతే అంతా బాగానే ఉంది. పూర్తిగా కోలుకున్నాను అని చెప్పుకొచ్చింది. కానీ ప్రమాదం

జరిగిన సమయంలో చనిపోతానేమో అనేలా భయం వేసిందని సోషల్ మీడియాలో ప్రమాదం గురించి చాలా రోజులకు ప్రకటించాను. కానీ ఈ ప్రమాదం పల్ల సరకం అనుభవించారంటూ ఆమె కామెంట్లు చేసింది. నా భుజం ఎముక విరిగింది. చాలా సర్జరీలు చేయాల్సి వచ్చింది. దాని వల్ల చాలా ఇబ్బంది పడ్డాను. కానీ ఇలాంటివి జరిగినప్పుడే మన జీవితంలో నిజంగా మనల్ని ఎవరు ఇష్టపడుతున్నారో అనే విషయం తెలుస్తుందని చెప్పుకొచ్చింది. ప్రమాదం జరిగిన తర్వాత ఇప్పుడు శారీరకంగా అలాగే మానసికంగా కూడా దృఢంగా తయారయ్యానని ఆమె చెప్పుకొచ్చారు. ఇక ఈ రోడ్డు ప్రమాదం కారణంగా ఎన్నో మంచి అవకాశాలు కోల్పోయాను. కానీ దాని గురించి ఎప్పుడు బాధపడలేదని ఎందుకంటే కెరీయర్ డబ్బు అనే విషయాల కంటే ఒక మనిషి ఆరోగ్యం అనేది చాలా ముఖ్యమని తన నమ్ముతున్నానని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఇక గతంలో సోషల్ మీడియా కూడా ఫస్ట్ ప్రిఫరెన్స్ ఇచ్చేదాన్ని కానీ ఇప్పుడు అది లాస్ట్ ప్రిఫరెన్స్ అయిపోయింది అంటూ ఆమె కామెంట్స్ చేసింది.

