

WANTED

జిల్లాల వారీగా ఉమ్మడి జిల్లా బ్యూరోలు/ జిల్లా స్టాఫ్

రిపోర్టర్ / మండల రిపోర్టర్లు కావాలను.

తెలంగాణ అస్తిత్వానికి మార్గదర్శిగా, ప్రజా గొంతుకగా మీ ముందుకు వస్తున్న "వారధి తెలుగు దినపత్రిక" లో పనిచేయుటకు ఉమ్మడి జిల్లా బ్యూరోలు/ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ / మండల రిపోర్టర్లు ను ఆహ్వానిస్తోంది. అనుభవం, తెలుగు భాషపై పట్టు ఉన్న వారు.. ఆసక్తి గల వారు సంప్రదించవచ్చు.

సంప్రదించాల్సిన నెంబర్లు: 9492580091

వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

www.varadhineews.com

సంపుటి : 1

సంచిక : 60

మంగళవారం

05.11.2024

రేషన్ కార్డు లేకపోయినా ఇందిరమ్మ ఇల్లు

రెండో విడుత నుంచి రేషన్ కార్డు ఉంటేనే అర్హులు

- త్వరలోనే రేషన్ కార్డుల జారీ ప్రక్రియ షురూ
- పంచాయతీ కార్యదర్శులు స్థానికంగానే ఉండాలి
- పనిలో నిర్లక్ష్యం వహించే వారిపై వేటు వేయండి
- మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి స్పష్టం



కూసుమంచి, నవంబర్ 4: రేషన్ కార్డు లేకపోయినా, మొదటి విడుతలో పేదోళ్లు, బహు పేదోళ్లు.. ఇలా కేటగిరిల వారీగా పరిశీలించి, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ఇచ్చేందుకు నిర్ణయం తీసుకున్నామని రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. త్వరలోనే రేషన్ కార్డుల జారీ ప్రక్రియ మొదలవు తుందని పేర్కొన్నారు. రెండో విడుత నుంచి రేషన్ కార్డు ఉంటేనే ఇందిరమ్మ ఇల్లు పొందేందుకు అర్హులవ్వతారని స్పష్టం చేశారు. కూసుమంచినీ ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో తిరుమలా యపాలెం మండలంలోని అన్ని గ్రామా ల ముఖ్య నాయకులు, ముఖ్య కార్యకర్తలతో మంత్రి మిగతా 2 లో



విద్యార్థులు తెలంగాణ పునర్నిర్మాణంలో భాగస్వాములు కావాలి

గత పదేళ్లలో విద్యావ్యవస్థ నిర్లక్ష్యానికి గురైంది

చదువు, సామాజిక స్పృహతోనే పీఠోలవృత్తారు రాజకీయ పార్టీల రెచ్చగొట్టే ప్రకటనలను నమ్మవద్దు విద్యార్థులతో సీఎం రేపంత్ రెడ్డి చిట్చాట్

హైదరాబాద్, నవంబర్ 4: 'విద్యార్థులు తెలంగాణ పునర్నిర్మాణంలో భాగస్వాములు కావాలి' అని సీఎం రేపంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. నిరుద్యోగులు, విద్యార్థులు పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధం కావాలని, రాజకీయ పార్టీల రెచ్చగొట్టే ప్రకటనలను నమ్మవద్దని పిలుపునిచ్చారు. మంచిర్యాల ఎమ్మెల్యే క్రైమ్ సాగర్ ఆధ్వర్యంలో సంక్షేమ హాస్టల్ విద్యార్థులు సోమవారం జూబ్లీహిల్స్ లో ముఖ్యమంత్రిని కలిశారు.

ధాన్యం కొనుగోళ్లు సాఫీగా సాగాలి

- ఎక్కడికక్కడే సమస్యలు పరిష్కరించాలి
- ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి ఆదేశాలు



మిగతా 2 లో

కేసీఆర్ నుంచి లకవరీ చేసే దమ్ముందా?

- "సమగ్ర కుటుంబ సర్వే" నివేదిక ఏవ్వంది?
- ప్రభుత్వం ఎందుకు బయటపెట్టడం లేదు?
- మళ్ళీ కులగణన పేరుతో హడావుడి ఎందుకు?
- బండి సంజయ్ సంచలన వ్యాఖ్యలు



3 లో..

గ్యారంటీలు, డిక్లరేషన్లు ఏమయ్యాయి?

- కాంగ్రెస్ పాలనకు ఏదాది ముగుస్తుంది
- ఆచరణకు సాధ్యంకాని హామీలు ఇచ్చింది
- గారడీలతో ప్రజలను మోసం చేస్తున్నది
- కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ప్రశ్నల వర్షం



3 లో..

పెండింగ్ బిల్లుల కోసం చలో హైదరాబాద్

- ఎక్కడిక్కడే మాజీ సర్పంచ్ల అరెస్ట్
- మద్దతుగా బిఆర్ఎస్ నేతల ఆందోళన
- హాల్స్ రావు తదితరుల అరెస్ట్
- అరెస్టులను ఖండించిన కేటీఆర్



హైదరాబాద్, నవంబర్ 4: పెండింగ్ బిల్లులు విడుదల చేయాలంటూ తెలంగాణలో మాజీ సర్పంచులు పోరుబాట వట్టారు. సీఎం రేపంత్ రెడ్డికి వినతి పత్రం ఇచ్చేందుకు హైదరాబాద్ చేరుకుని ఓ హోటల్ లో సమావేశమయ్యారు. అనంతరం హోటల్ బయటకు వచ్చిన వారిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఛలో హైదరాబాద్ కు పిలుపునిచ్చారు. మరోవైపు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిరసనలు చేపట్టిన వారిని ఎక్కడిక్కడ పోలీసులు అరెస్ట్ మిగతా 8 లో

మార్చిలోపు బకాయిలు



- మాజీ సర్పంచులు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు
- మీకు మా ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది
- మంత్రి పాన్నం ప్రభాకర్ వెల్లడి
- నాడు సర్పంచులను మోసం చేసి, నేడు వారితో కలిసి ధర్నాలు.. బిఆర్ఎస్ పై మంత్రి పైర్

8 లో..

విదాటికొక ఊగింబి

35 రోజులే

- ప్రజాపాలనలో ఇచ్చిన హామీలు ఏమయ్యాయి
- రాసూల్ సమాధానం చెప్పాలన్న కేటీఆర్



4 లో..



సీఎంకు బీసీ సంఘాల కృతజ్ఞతలు

2 లో..

బాణాసంచా నిషేధాన్ని ఎందుకు అమలు చేయలేదు

ఢిల్లీ సర్కారుపై సుప్రీంకోర్టు ఆగ్రహం



న్యూఢిల్లీ, నవంబర్ 4: ఢిల్లీలో వాయు కాలుష్యం పెరగడంపై ఢిల్లీ సర్కారుపై సుప్రీంకోర్టు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. పత్రికల్లో వస్తున్న వార్తలను చూస్తే.. ఢిల్లీలో బాణాసంచా నిషేధం అమలు కాలేదని అనిపిస్తోందని పేర్కొంది. ఇందుకు సంబంధించి సమాధానం చెప్పాలని సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించింది. బాణాసంచా నిషేధంపై ఢిల్లీ ప్రభుత్వం కీలక చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేసింది. మిగతా 2 లో

తగ్గిన బంగారం ధర.. 95 వేల బిగ్రువకు వెండి

న్యూఢిల్లీ, నవంబర్ 4: పండ్లగలు, వివాహాది శుభకార్యాల నేపథ్యంలో ఇటీవల వరుసగా దూసుకెళ్లిన బంగారం, వెండి ధరలు సోమవారం కాస్త తగ్గుముఖం పట్టాయి. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో 10 గ్రాముల స్వచ్ఛమైన బంగారం ధర రూ. 1300 మేర తగ్గి రూ. 81,100 కు చేరినట్లు తెలిసింది. సరాసరి అసోసియేషన్ తెలిపింది. 99.9 శాతం స్వచ్ఛత కలిగిన పుత్రడి ధర గురువారం గరిష్ఠంగా రూ. 82,400 మేర పలికిన సంగతి తెలిసింది. మిగతా 3 లో



ప్రతి మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే నిద్ర చాలా అవసరం. మంచి రాత్రి నిద్ర రోజంతా ఉల్లాసంగా ఉంచుతుంది. ముఖ్యంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తగినంత నిద్ర కావాలి. మంచి రాత్రి నిద్ర వృద్ధుల సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇటీవలి పరిశోధనల ప్రకారం తక్కువ నిద్ర అధిక రక్తపోటు సమస్యను పెంచుతుందని తేలింది. ఇది క్రమంగా గుండెపై ప్రభావం చూపుతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఈ అధ్యయనం ప్రకారం ఏడు గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోవడమే అనారోగ్యానికి మూలకారణం. అంటే, మీ గుండె ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే ఉందన్నమాట. మంచి రాత్రి నిద్ర మీ ఆయుష్షును పెంచుతుందని, గుండె జబ్బులను నివారిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మన దేశంలో పురుషుల కంటే స్త్రీలు తక్కువ నిద్రపోతారు. రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రపోయి తెల్లవారుజామున నిద్రలేస్తుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల గుండె సమస్యలు మహిళల్లో అధికంగా తలెత్తుతున్నాయి. ఏడు



హార్ట్ ఎటాక్ రావాద్దంటే రాత్రిళ్లు ఈ ఒక్కపని చేయండి..

గుంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు ముప్పు 7 శాతం పెరుగుతుంది. ఐదు గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల నిద్ర 11 శాతం గుండె జబ్బుల ముప్పు పెరిగిందని ఈ అధ్యయనంలో తేలింది. ఏడెనిమిది గంటల నిద్ర ఆరోగ్యకరమైన గుండెకు మంచిదని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. కానీ నిద్రలో తరచుగా మేల్కొలుపడం అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. 16 అధ్యయనాల్లో ఈ విషయం వెల్లడైంది. గత ఐదేళ్లలో ఆరు దేశాల నుంచి పది లక్షల మందికి పైగా ప్రజల నుంచి సేకరించిన డేటా ద్వారా ఈ అధ్యయనం చేశారు. తక్కువ నిద్రపోయే వారు అధిక రక్తపోటుతో బాధపడే అవకాశం ఉందని తేలింది. అలాగే మీరు ఎంత తక్కువ నిద్రపోతే, భవిష్యత్తులో అధిక రక్తపోటు వచ్చే అవకాశాలు అంత ఎక్కువగా ఉన్నాయని ఈ అధ్యయనం చెబుతోంది. కాబట్టి, ప్రతిరోజూ ఏడెనిమిది గంటల నిద్ర మీ గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది. అదేవిధంగా, మధుమేహం, ధూమపానం అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని 20 శాతం పెంచుతాయి. రాత్రంతా హాయిగా నిద్రపోవాలంటే.. రాత్రిళ్లు మొబైల్, టీవీ చూసే అలవాటు మానుకోవాలి.

అధిక బరువున్న వారికి క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఎక్కువట!

ప్రస్తుత జీవనశైలి కారణంగా అనేక మంది ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నారు. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, గతి తప్పిన జీవనశైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారం వంటివి ఊబకాయానికి దారితీస్తాయి. ఇలా బరువు పెరగడం అనేక రకాల వ్యాధులను ఆహ్వానిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఊబకాయంలో ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ముప్పు పెరుగుతున్నట్లు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇది వయస్సు ద్వారా మాత్రమే కాకుండా, జీవనశైలి ద్వారా కూడా ప్రభావితమవుతుంది. ప్యాంక్రియాటిక్ మొదలయ్యే క్యాన్సర్ను ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ అంటారు. ఈ గ్రంథి శరీరంలోని ముఖ్యమైన భాగం. ఇది ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఈ భాగంలో తలతే క్యాన్సర్ చాలా తీవ్రమైన పరిణామాలను కలిగి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ అన్ని సాధారణ క్యాన్సర్ల కంటే చాలా ప్రమాదకరం. బతికే ఛాన్స్ చాలా తక్కువ. ఊబకాయం ఈ క్యాన్సర్కు ఒక కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందులోనూ యువత ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాలి. బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి సూచిస్తున్నారు. ఊబకాయం 50 ఏళ్లలోపు వారిలో ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని 20 శాతం పెంచుతుందని తాజా అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఒహియో స్టేట్ యూనివర్సిటీ వెక్సర్ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకుల ప్రకారం.. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ గురించి జనాల్కు పెద్దగా తెలియదు. అలాగే చాలా మంది ఈ వ్యాధి వృద్ధులకు మాత్రమే వస్తుందని అనుకుంటారు. కానీ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ సంభవం ప్రతి సంవత్సరం 1 శాతం పెరుగుతోంది. 40 ఏళ్లలోపు వారిలో కేసులు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయని అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఈ ఏడాది ఆక్టోబర్ 4 నుంచి 7 వరకు అమెరికాలో 1004 మందిని పరిశోధకులు సర్వే చేశారు. ఇందులో ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ప్రమాద కారకాలపై ప్రశ్నలు అడిగారు. 50 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలలో సగం కంటే ఎక్కువ మంది (53 శాతం) వ్యాధి ప్రారంభ లక్షణాలు ఉన్నట్లు వెల్లడించింది. ఈ అధ్యయనం ప్రకారం, వృద్ధులలో మూడిల ఒక వంతు (33 శాతం) ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. దీన్ని తగ్గించుకోవడానికి మొదటి అడుగు ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్మూలనం. ఎందుకంటే ఊబకాయం ఈ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని 20 శాతం పెంచుతుంది. అమెరికన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ ప్రకారం.. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్లలో 10 శాతం మాత్రమే జన్యువరమైన ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉన్నాయి. అయితే జీవనశైలిని వీల్చినంతగా త్వరగా మెరుగుపరచుకుంటే ఈ ప్రమాదం నుంచి త్వరగా బయటపడతారు. బరువు తగ్గడం చాలా మందికి సాధ్యమే. ఇది టౌప్ 2 డయాబెటిస్, ఇతర క్యాన్సర్లు, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు.



గింజల్ని రెగ్యులర్ గా తింటే.. భయంకరమైన సమస్యలు పరార్..!

గుండె సమస్యల నుంచి తప్పించుకునేందుకు గుమ్మడిగింజల్ని మెగ్నీషియం హెల్త్ చేస్తుంది. ఈ గింజలు రెగ్యులర్ గా తింటే స్ట్రోక్, గుండె సమస్యలతో మరణాల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. గుమ్మడిగింజల్లో పిచు, పిండి పదార్థాలు బాడిలో ఇన్సులీన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగ్గా చేస్తాయి. దీంతో పాటు రక్తంలో చక్కెరని తగ్గిస్తాయి. దీనికోసం రెగ్యులర్ గా గుమ్మడి గింజల్ని తీసుకోవడం మంచిదని గుర్తుపెట్టుకోండి. అంతేకాకుండా, నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారికి గుమ్మడిగింజలు చక్కని వరం. ఎందుకంటే, ఈ గింజల్లో ట్రిప్టోఫాన్, అమైనో యాసిడ్స్ మంచి నిద్రని అందిస్తాయి. వీటితో పాటు ఇందులోని కాపర్, జింక్, సెలీనియం నిద్ర నాణ్యతను పెంచుతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల హాయిగా నిద్రపడుతుంది. ఈ గుమ్మడి గింజల్లో పుష్కలంగా మెగ్నీషియం ఉంటుంది. వీటిని తినడం వల్ల బాడిలో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీంతోపాటు హైబిపి కూడా తగ్గుతుంది. ఈ రెండు సమస్యలన్నవారికి గుమ్మడిగింజలు హెల్త్ సాక్ అని చెప్పవచ్చు. వీటిని తినడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ కూడా పెరుగుతుంది. దీంతో సీజనల్ వ్యాధుల వంటి సమస్యల్ని దూరం చేసుకోవచ్చు. బరువు తగ్గించడంలో ఫైబర్ కీ రోల్ పోషిస్తుందని అందరికీ తెలిసిందే. దీనికోసం కూరగాయలు, ఆకుకూరలు తింటారు. అయితే, వాటిని తినలేని వారు ఈ చిన్ని గింజల్ని



తీసుకోవచ్చు. ఇందులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, కడుపు నిండుగా ఉండి త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. గుమ్మడిగింజల్లో సహజంగానే జింక్, ఫాస్ఫరస్ లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఎముకల్ని బలంగా చేస్తాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ వచ్చే ఎముకల సంబంధిత సమస్యల్ని దూరం చేసుకోవడానికి గుమ్మడిగింజలు తీసుకోవడం మంచిది.

యూరిన్ లో మార్పు వచ్చిందా? అయితే కాలేయ క్యాన్సర్ కావచ్చు..

లివర్ కి ఎటాక్ అయ్యే ప్రమాదకర వ్యాధుల్లో క్యాన్సర్ ప్రధానమైనది. ఏ సమయంలో అయినా.. ఎప్పుడైనా కాలేయానికి క్యాన్సర్ వచ్చే ఛాన్సులు ఎక్కువగా ఉంటాయి అంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి లివర్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. లివర్ ని ఆరోగ్యంగా ఉంచే ఆహారాలు తెలుసుకొని మరి వాటిని తినడం చాలా అవసరం. అయితే ప్రస్తుత కాలంలో పలు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఎక్కువగా ఎటాక్ చేస్తున్నాయి. దీంతో ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్నారు. వాటిల్లో క్యాన్సర్ ప్రధాన సమస్య. క్యాన్సర్ వచ్చేముందు కొన్ని రకాల లక్షణాలు కనిపిస్తుంటాయి. ముందుగానే వాటిని పసిగడితే క్యాన్సర్ ప్రారంభ దశలో ఉన్నట్లు దానికి ఫలిస్టాప్ పెట్టి మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోవచ్చు. మరి ఆ లక్షణాలు ఏంటి అనుకుంటున్నారా? శరీరంలో ముఖ్యమైన భాగాల్లో కాలేయం కూడా ఒకటి. ఈ మధ్య కాలంలో ఎక్కువగా లివర్ క్యాన్సర్ వస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సమస్య వల్ల మరణాలు కూడా ఎక్కువగానే సంభవిస్తున్నాయి. కానీ లివర్ కి క్యాన్సర్ ఎటాక్ అయ్యే ముందు ఖచ్చితంగా కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. లివర్ క్యాన్సర్ వస్తే ప్రారంభ లక్షణాల్లో కడుపులో నొప్పి ఎక్కువగా వస్తుంటుంది. కుడి వైపు ఎక్కువగా ఎప్పుడూ లేనంతగా ఆసాకర్పంగా ఉంటుంది. ఈ షేప్ లో నొప్పిగా వస్తుంది. ఇలాంటి సమస్య ఉంటే అసలు ఆశ్చర్య చేయకుండా వెంటనే వైద్యుల్ని సంప్రదించాలి. లివర్



క్యాన్సర్ వచ్చే ముందు కామెర్లు వచ్చే అవకాశం కూడా ఎక్కువే ఉంటుంది. కళ్లు, చర్మం, గోర్ల రంగు పసుపు పచ్చ రంగులోకి మారుతుంటుంది. కాబట్టి కామెర్లు వచ్చినా కూడా ఏ మాత్రం ఆలస్యం చేయవద్దు. అంతేకాదు అకస్మాత్తుగా బరువు తగ్గడం కూడా లివర్ క్యాన్సర్ కు కారణం అయ్యే అవకాశం ఉంది.

మహిళల్లో పైల్స్ రావడానికి కారణాలు

హేమోరాయిడ్స్ లేదా పైల్స్.. పురుషులు, స్త్రీలు ఇద్దరిని ప్రభావితం చేస్తాయి. మలవిసర్జన తర్వాత టాయిలెట్ పేపర్ పై లేదా టాయిలెట్ బోల్ లో కనిపించే ఎర్రటి రక్తం.. తరచుగా అంతర్గత హేమోరాయిడ్స్ తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. బాహ్య హేమోరాయిడ్స్ ముఖ్యంగా కూర్చున్నప్పుడు నొప్పి, అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తాయి. ఆసన ప్రాంతంలో నిరంతర దురద కలిగించవచ్చు. పాయువు చుట్టూ వాపును కలిగిస్తాయి. అయితే మహిళల్లో పైల్స్ రావడానికి కారణాలు భిన్నంగా ఉంటాయని చెప్తున్నారని నిపుణులు. గర్భం స్త్రీలలో హేమోరాయిడ్స్ లు డెవలప్ చేస్తుంది. కెనడియన్ ఫ్యామిలీ ఫిజిషియన్ జర్నల్లో ప్రచురించబడిన అధ్యయనం ప్రకారం.. దాదాపు 25 నుంచి 35 శాతం మంది గర్భిణీ స్త్రీలు హేమోరాయిడ్స్ తో బాధపడుతున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో పెరుగుతున్న గర్భాశయం పెల్విక్ సిరలపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, శరీరపు దిగువ భాగం నుంచి రక్త ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. మల సిరలపై ఈ పెరిగిన ఒత్తిడి ముఖ్యంగా మూడవ త్రైమాసికంలో పైల్స్ కు దారితీస్తుంది. ప్రసవ సమయంలో తీవ్రమైన ఒత్తిడి పురీషనాళం ప్రాంతంలో సిరలు ఉబ్బి, హేమోరాయిడ్స్ కు దారితీస్తుంది. బిడ్డకు జన్మించిన వారిలో 68.7 శాతం మందికి హేమోరాయిడ్స్ ఉన్నాయని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. యొని డెలివరీ సమయంలో నెట్టబడటం వల్ల చాలా మంది మహిళలు ప్రసవం తర్వాత హేమోరాయిడ్స్ అనుభవిస్తారు. హార్మోన్ల హెచ్చుత



గ్గులు స్త్రీ జీవితంలో వివిధ దశలలో సంభవించవచ్చు. ఈ హెచ్చుతగ్గులు గర్భధారణ సమయంలో మాత్రమే కాకుండా పీరియడ్స్ టైంలో కూడా జరుగుతాయి. ఇది జీర్ణవ్యవస్థలో మార్పులకు కారణం కావచ్చు. కొన్నిసార్లు మలబద్దకానికి దారితీయవచ్చు. ఇది హేమోరాయిడ్స్ అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తుంది. వృద్ధాప్యం వచ్చేకాక స్త్రీలలో ముడతలు మాత్రమే మార్పు కాదు. పురీషనాళం, పాయువులోని సిరలుకు మధ్య ఇచ్చే కణజాలుల కూడా బలహీనపడతాయి, తద్వారా అవి హేమోరాయిడ్స్ లేదా పైల్స్ కు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. సైనిటిక్ రిపోర్ట్లో ప్రచురించబడిన పరిశోధన ప్రకారం.. హేమోరాయిడ్స్ మహిళల్లో, వృద్ధులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి



తెలుగు జాతిని

అవమానించిన తమిళ నటి

తమిళనాడు రాజకీయాల్లో ప్రావిడ సిద్ధాంతాల ప్రభావం గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పకదేరు. ఈ సిద్ధాంతం ప్రకారం బ్రాహ్మణులూ.. తమిళులు కాదని వాదన. అయితే ఈ వాదనలను విమర్శిస్తూ నటి కస్తూరి..

“రాజుల కాలంలో అంతఃపుర మహిళలకు సేవ చేసేందుకు వచ్చిన వారే తెలుగు వారు. 300 ఏళ్ల క్రితం ఒక రాజు వద్ద అంతఃపుర మహిళలకు సేవ చేసేందుకు వచ్చిన తెలుగు వారు ఇప్పుడు తమిళ తెలుగు జాతి అంటుంటే, మరి ఎప్పుడో ఇక్కడకు వచ్చిన బ్రాహ్మణులను తమిళులు కాదని చెప్పేందుకు మీరే-వరంటూ” మాట్లాడారు. దీంతో ఈ వ్యాఖ్యలు చిచ్చురేపుతున్నాయి. అలాగే “అస్తులను లూటీ చేయవద్దని, ఇతరుల భార్యలపై మోఘపడొద్దని, ఒకరికంటే ఎక్కువ మంది భార్యలను చేసుకోవద్దని బ్రాహ్మణులు చెబుతుండటంతోనే తమిళనాడులో వారికి వ్యతిరేకంగా ప్రచారం జరుగుతోందని” కస్తూరి ఆరోపించారు. ఇక లేడీ సూపర్ స్టార్ నయనతార, విఘ్నేశ్ శివన్ తల్లిదండ్రులైన అయినప్పుడు. ఈ దంపతులు సరోగిని పద్ధతిలో తల్లిదండ్రులైనట్లు వార్తలు చక్కర్లు కొట్టాయి. ఆ తరుణంలో నటి కస్తూరి చేసిన ట్వీట్ చర్చనీయాంశంగా మారింది. “భారతదేశంలో సరోగిని బ్యాన్ అయింది. జనవరి 2022 నుంచి ఈ చట్టం అమల్లోకి వచ్చింది. మెడికల్ రీజన్స్, క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో తప్ప దీనిని ఎంకరేజ్ చేయకూడదు. భవిష్యత్తులో దీని గురించి ఎక్కువగా వినబోతున్నాం” అంటూ ఆమె ఓ ట్వీట్ చేసింది. దీనిని చూసిన నయనతార అభిమానులు కస్తూరిపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ‘మీ పని మీరు చూసుకోండి’ అని నెట్టింట్ల పికిపారేస్తున్నారు. దీనిపై కూడా కస్తూరి స్పందించారు. “అర్హతగల న్యాయవాదిగా ఈ చట్టంపై మాట్లాడే హక్కు నాకుంది. నేను ఎవరినీ ఉద్దేశించి ఇలా మాట్లాడలేదు” అని ట్వీట్లో పేర్కొన్నారు. మెగాస్టార్ చిరంజీవి అంటే మీకు ఇష్టం లేదట కదా. ఓ సందర్భంలో మా కుటుంబ సభ్యులు చెప్పారు. ఇష్టం లేనప్పుడు ‘గాడ్ ఫాదర్’ చిత్రంలో ఎందుకు యాక్ట్ చేశారు. ఆయనంటే ఇష్టం ఉంటే ‘గాడ్ ఫాదర్’ సక్సెస్ మీట్ ఫోటోలు షేర్ చేయండి’ అంటూ ట్వీట్ ఓ నెటిజన్ చేసిన ట్వీట్కు ఆమె కౌంటర్ ఇచ్చారు. “మీరేం మాట్లాడుతున్నారు? ఈ పిచ్చిమాటలు ఎందుకు? చిరంజీవి అంటే ఇష్టపడని వారుండరు. అలాంటిది నా విషయంలో మీ తల్లిదండ్రులు అలా చెప్పడానికి కారణం ఏమిటో నాకు ఆర్డం కావడం లేదు” అని పేర్కొన్నారు.



సినిమాల్లోకి వచ్చి దాదాపు 20 యేండ్లు కావొస్తుండగా బాలీవుడ్ ఎంట్రీ ఎందుకు ఆలస్యమైందని ఎదురైన ఓ ప్రశ్నకు రజినా చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో బాగా వైరల్ అవుతున్నాయి. 2019లో ఏక్ లడ్కీ కో దేఖాతో బనారా లగా' మూవీతో హిందీ సినిమాల్లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది రజినా. ఆ సమయంలో తనకు ఎదురైన ఘటనల గురించి ఇటీవల ఓ మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో వెల్లడించింది. నార్త్ సినిమా పరిశ్రమకు, సాత్ ఇండస్ట్రీకి మధ్య తేడాలను చెప్పుకొచ్చింది. సాత్ నుంచి నార్త్ కు వెళ్ల లాంగ్స్ జే ఇబ్బందులు ఎదురొక్కాయి. ఈ కారణంగా చాలామందికి సినిమా అవకాశాలు కోల్పోయారు. కానీ, బాలీవుడ్ నుంచి ఇక్కడకు వచ్చిన వాళ్లు ఎప్పుడూ ఆ ఇబ్బంది పడరు, ఇబ్బంది పెట్టరని పేర్కొంది. హిందీ సినిమాల్లో నటించాలని మనం నిర్ణయించుకున్నప్పుడు ముంబయిలోనే ఉండాలని, మీటింగ్స్ హాజరు కావాలని చెప్పారని.. ఈ విషయం తనకు నచ్చకపోయినా బాలీవుడ్ లో అదే ముఖ్యమని

ఆ పార్టీలకు వెళితేనే బాలీవుడ్ లో ఛాన్సులు వస్తాయ్ : రజినా

అర్హమైందని తెలిపింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆ మీటింగ్స్ ఏంటి, అవెలాంటి మీటింగ్స్, ఎవరెవరు వస్తారు, ఇంతకు ముందు ఎంతమంది వీటిల్లో పాల్గొన్నారునే చర్చ ఇప్పుడు సామాజిక మాధ్యమాల్లో నడుస్తున్నది. ప్రస్తుతం రజినా వ్యాఖ్యలు నెట్టింట్ల బాగా వైరల్ గా మారాయి. ఇదిలాఉండగా ప్రస్తుతం రజినా హిందీ, తెలుగులో రూపొందుతున్న జాట్ సినిమాతో పాటు తమిళంలో అజిత్ విదాముయార్ తో పాటు ‘ఛాప్ బ్యాక్’ అనే సినిమాల్లో నటిస్తుండగా ‘సెక్షన్ 108’ అనే ఓ హిందీ చిత్రం కూడా చేస్తోంది.

త్వరలో ‘అప్పుడో ఇప్పుడో ఎప్పుడో’

‘కార్తీకేయ 2’ చిత్రంతో నేషనల్ రేంజ్ పాపులారిటీని సొంతం చేసుకున్న హీరో నిఖిల్ ప్రస్తుతం చేస్తున్న చిత్రం ‘అప్పుడో ఇప్పుడో ఎప్పుడో’తో అతి త్వరలో ఆడి యెన్స్ ముందుకు రాబోతోన్నారు. ‘స్వామి రాధా, కేశవ’ వంటి బ్లాక్ బస్టర్ చిత్రాల తర్వాత సుధీర్ వర్మ, నిఖిల్ కాంబోలో వస్తోన్న చిత్రం కావడంతో ఈ సినిమాపై భారీగా ఎక్స్ పెక్టేషన్స్ ఉన్నాయి. ఈ చిత్రంలో కన్నడ క్రేజీ హీరోయిన్ అయిన రుక్మిణి వసంత్ హీరోయిన్ గా నటించారు. మరో బ్యూటీ డాల్ దివ్యాంశ కౌశిక్ కీలక పాత్రలో నటించగా.. హర్ష చెముడు ఓ ముఖ్య పాత్రను పోషించారు. తాజా గా ఈ మూవీ గురించి హీరో నిఖిల్ మాట్లాడుతూ.. ఆసక్తికర విషయాలు షేర్ చేసుకున్నాడు. తాజాగా జరిగిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో నిఖిల్ మాట్లాడుతూ.. “ఈ సినిమా ప్రీమియర్ కి మంచి స్పందన వచ్చింది. ‘స్వామిరాధా’లో మిన అయినా ప్రేమకథను ఈ సినిమాలో చూపించాం. సినిమాలో ప్రతి పదినిమిషాలకు ఒక ట్వీస్ట్ ఉంటుంది. సినిమా క్రెమేట్స్ ని ఎవరూ ఊహించలేరు. మూవీ ప్రీమ్ ప్రేక్షకులని కట్టి పడేస్తుంది. ఈ సినిమాని నేను ఎప్పుడు తీశానని చాలా మందికి సందేహం ఉంది. ‘కార్తీకేయ’ సినిమా తర్వాత దీని తెరకెక్కించాలనుకున్నాం. ‘ప్రే’ సినిమా కంటే ముందే రావాల్సిన సినిమా ఇది. ప్రస్తుతం చేస్తోన్న ఒక సినిమా మధ్యలో పెడ్యూల్ బ్రేక్ రావడంతో దీన్ని కంప్లీట్ చేశామంటూ” చెప్పుకొచ్చారు. నిఖిల్ నటిస్తోన్న ప్రస్తుతం ‘స్వయంభూ’ సినిమాలో నటిస్తున్నాడు. భరత్ కృష్ణమా చారి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రం కోసం వియత్నాంలో కరోర శిక్షణ తీసుకున్నారు నిఖిల్.



తగ్గదెలే.. అదిలిన పుష్ప.2 ప్రమోషనల్ షాన్

టాలీవుడ్ స్టార్ యాక్టర్ అల్లు అర్జున్ కాంపౌండ్ నుంచి వస్తోన్న ప్రాంచైజ్ ప్రాజెక్ట్ పుష్ప 2 ది రూల్. సుకుమార్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ మూవీలో కన్నడ భామ రమిక మందన్నా ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ పోషిస్తుండగా.. మలయాళ స్టార్ హీరో ఫహద్ ఫాసీల్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాడు. ఈ మూవీని 2024 డిసెంబర్ 5న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ గా విడుదల చేస్తున్నట్లు ఇప్పటికే మేకర్స్ ప్రకటించారు. ఈ నేపథ్యంలో సినిమాను మరో స్థాయికి తీసుకెళ్లేలా ప్రమోషనల్ షాన్ గట్టిగానే చేశారన్న వార్త అభిమానుల్లో జోష్ నింపుతోంది. లేటెస్ట్ టాక్ ప్రకారం ఫస్ట్ ఈవెంట్ ను బీహార్ లోని పాట్నాలో నవంబర్ చివరలో షాన్ చేశారట. ఆ తర్వాత హుబ్లీ, కోచి, చెన్నైలలో పలు మేజర్ ఈవెంట్స్ ను షాన్ చేశారని ఇన్ సైడ్ టాక్. అంతేకాదు ట్రైలర్ లాంఛ్ ఈవెంట్ ను ముంబైలో ఇదివరకెన్నడూ కనిపినీ ఎరుగని రీతిలో భారీ జన సందోహం మధ్య



నిర్వహించేందుకు రెడీ అవుతున్నారని ఫిలిం నగర్ సర్కిల్ సమాచారం. ప్రమోషన్స్ వివరి ఘట్టంలో భాగంగా తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రధాన నగరాల్లో ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ తోపాటు పలు ప్రమోషనల్ ఈవెంట్స్ షాన్ చేసినట్టు టాక్. ఫస్ట్ పార్టుకు అదిరిపోయే బ్యాక్ గ్రౌండ్ సోర్, ఆల్బమ్ అందించిన రాక్ స్టార్ దేవీ శ్రీ ప్రసాద్ సీక్వెల్ కు కూడా పనిచేస్తుండటంతో అంచనాలు భారీగానే ఉన్నాయి. సీక్వెల్ లో ఫహద్ ఫాసీల్, జగదీష్ ప్రతాప్ బందారి, జగపతిబాబు, ప్రకాశ్ రాజ్, సునీల్, అనసూయ భరద్వాజ్, రావు రమేష్, ధనంజయ, పణ్డుట్, అజయ్, శ్రీతేజ్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.

