manachourasta

మన చౌరాస్తా

The Complete News way

మన చౌరాస్తా Telugu News Channel

సంపుటి : 01 | సంచిక : 200 | గురువారం | 16.01.2025

రేసు కేసులో మళ్లీ గేరు మారింది. తెలంగాణ రాజకీయాల్ని ఊపేస్తున్న ఫార్ములా ఈ కేసు మళ్లీ ఎడ్వాంటేజ్ కాంగ్రెస్ అంటోంది. కేటీఆర్ వాదనలను సుప్రీం కోర్టు కొట్టి వేయడంతో గులాబీ దండు డిఫెన్స్‌లో పడ్డట్టయింది. కుంభకోణం లేదు లంబకోణం లేదు.. అని విర్రవీగిన వాళ్లంతా ఇప్పుడేమంటారు అని నిలదీస్తోంది హస్తం పార్టీ. ఈ రగడ ఇక్కడితోనే ఆగే అవకాశం కూడా కనిపించడం లేదు. ఎందుకంటే.. రేసు కేసులో రేపు, ఎల్లుండి రాబోయే నెక్స్ట్ ఎపిసోడ్ ఇంకా ఇంకా రక్తి కట్టించే ఛాన్స్ ఉందని తెలుస్తోంది.

- కేటీఆర్‌కు నో రిలీఫ్

సుప్రీం కోర్టులోనూ

చుక్కెదురు

ఫార్ములా ఈ కేసులో పూర్తిస్థాయి విచారణకు లైన్ క్లియర్..!

మన చౌరాస్తా, హైదరాబాద్ ప్రతినిధి :

మాజీ మంత్రి కేటీఆర్‌కు కోర్టు కష్టాలు కొనసాగుతున్నాయి. ఫార్ములాఈ రేసుకు సంబంధించి తనపై పెట్టిన కేసును కొట్టివేయాలంటూ హైకోర్టును ఆశ్రయించినా కేటీఆర్‌కు ఊరట దొరకలేదు. అరెస్టు చేయకుండా రక్షణ కల్పించలేమని, విచారణ జరిగే తీరాలని వ్యాఖ్యానించింది. హైకోర్టు ఆదేశాల్ని పరిశీలించాలంటూ ఈనెల 8న సుప్రీం కోర్టు మెట్లెక్కారు కేటీఆర్. తమ వాదనలు కూడా వినాలంటూ తెలంగాణ ప్రభుత్వం అప్పట్లోనే కెవియట్ పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. కేసులో కేటీఆర్ A1గా ఉండడంతో సుప్రీం కోర్టు విచారణపై సహజంగానే ఆసక్తి పెరిగింది.జస్టిస్ బేలా ఎం.త్రివేది ధర్మాసనం ఎదుట.. తెలంగాణ ప్రభుత్వం తరపున వాదనలు వినిపించారు ముకుల్ రోహత్గి. పూర్తి స్థాయిలో దర్యాప్తు జరుగుతోందని.. ఈ సమయంలో కేసు కొట్టివేత తగదని కోర్టుకు చెప్పారు. కానీ.. ప్రొసీజర్ ఉల్లంఘన జరిగి ఉండొచ్చు తప్ప.. కేటీఆర్ ఎక్కడా ఆర్థిక లబ్ది పొందలేదని, పాలసీ డెసిషన్‌ని మాత్రమే అమలు చేశారని వాదించారు డిఫెన్స్ లాయర్. రాజకీయ ప్రోద్బలంతో ప్రత్యర్థులు పెట్టిన కేసు కనుక.. కొట్టివేసి తమ క్లయింట్‌కు రిలాక్సేషన్ ఇవ్వాలని వేడుకున్నారు కేటీఆర్ తరపు లాయర్. కానీ.. గతంలో హైకోర్టు ఇచ్చిన ఆదేశాల్లో జోక్యం చేసుకునే ప్రసక్తే లేదని, లోతైన విచారణ జరగాల్సిందేనని తేల్చేసింది సుప్రీం కోర్టు. అవసరమైతే మళ్లీ హైకోర్టుకు వెళ్లే అవకాశం ఇవ్వాలన్న కేటీఆర్ వినతిని కూడా తిరస్కరించింది. తనపై నమోదైన ఎఫ్ఐఆర్‌ని కొట్టేయాలంటూ వేసిన క్వాష్ పిటిషన్‌ను విధిలేని పరిస్థితుల్లో కేటీఆర్ వెనక్కు తీసుకోవాల్సి వచ్చింది. దీంతో.. కేసును డిస్మిస్ చేస్తున్నట్టు స్పష్టం చేసింది సుప్రీం కోర్టు. ఆవిధంగా కేటీఆర్ క్వాష్ పిటిషన్ ఎపిసోడ్ అడ్డం తిరిగింది. ఇదిలా ఉంటే.. నేడు ఉదయం 11 గంటలకు కేటీఆర్ ఈడీ విచారణకు కాబోతున్నారు. ఇప్పటికే ఏ2, ఏ3లుగా ఉన్న ఐఏఎస్ అధికారి అరవింద్ కుమార్, మాజీ చీఫ్ ఇంజనీర్ బీఎల్ఎన్ రెడ్డిని కూడా ఈడీ విచారించింది. వాళ్లిచ్చిన వాంగ్మూలాల ఆధారంగా కేటీఆర్‌ని ప్రశ్నించబోతోంది. ఏసీబీ విచారణ సమయంలో తనతో పాటు అడ్వొకేట్‌ను అనుమతించాలని కోర్టుకెక్కారు కేటీఆర్. కానీ.. ఈడీ విచారణకు మాత్రం అడ్వొకేట్ సాయం లేకుండా ఒంటరిగానే వెళ్లబోతున్నారు. ఈడీ అధికారులు కేటీఆర్‌పై సాయంత్రం దాకా ప్రశ్నల వర్షం కురిపించే అవకాశముంది. ఫార్ములాఈ లావాదేవీల్లో మనీలాండరింగ్ జరిగిందని, ఆర్బీఐ మార్గదర్శకాల్ని బేఖాతరు చేసి నిధుల మళ్లింపు చేశారన్నది ఈడీ మోపిన అభియోగం.

ఇదిలా ఉంటే.. గురువారం ఈడీ విచారణ ముగిసిపోగానే.. ఏసీబీ మళ్లీ సీన్లోకి రాబోతోంది. మాజీమంత్రి కేటీఆర్‌కు ఏసీబీ మరోసారి నోటీసులిచ్చేందుకు రెడీ అవుతున్నట్టు తెలుస్తోంది. ఫార్ములా ఈరేసు కేసులో జనవరి 9వ తేదీ తొలిసారి ఏసీబీ విచారణకు కేటీఆర్ హాజరయ్యారు. 80 దాకా ప్రశ్నలడిగారని, అరిగిపోయిన రికార్డుల్లా అడిగిందే అడుగుతున్నారని ఎద్దేవా చేసిన కేటీఆర్‌ను.. మళ్లీ ఇంటరాగేట్ చేసేందుకు రెడీ ఔతోంది ఏసీబీ. ఇలా.. ఊపిరి పీల్చుకునే గ్యాప్ ఇవ్వకుండా కేటీఆర్‌ని దర్యాప్తు సంస్థలు రౌండప్ చేయడంతో.. ఫార్ములాఈ రేస్ కేసు ఏ మలుపు తీసుకుంటుంది అన్న ఆసక్తి అంతకంతకూ పెరుగుతోంది.

లబ్ధిదారుల ఎంపిక

నిరంతర ప్రక్రియ

- జనగామ కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా

2

వైభవంగా

ఎల్లమ్మ జాతర

- పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే యశస్విని రెడ్డి

3

మౌత్ వాష్‌తో

క్యాన్సర్ ముప్పు

Health special

5

General News

లబ్ధిదారుల ఎంపిక నిరంతర ప్రక్రియ

- మొదటి విడతలో నిరుపేదలకు ప్రాధాన్యం
- అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలి
- జనగామ కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్

జనగామ, మన చౌరాస్తా : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టనున్న రైతు భరోసా, ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా, కొత్త ఆహార భద్రత కార్డులు, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల వంటి కీలకమైన నాలుగు సంక్షేమ పథకాలను ఈ నెల 26 నుంచి ప్రారంభించనున్నట్టు జనగామ కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా తెలిపారు. పథకాల లబ్ధిదారుల ఎంపిక నిరంతరంగా కొనసాగుతుందని ఆయన చెప్పారు. జిల్లా సమీకృత కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని మెయిన్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో అదనపు కలెక్టర్ రోహిత్ సింగ్ తో కలిసి కలెక్టర్ జిల్లాలోని మూడు నియోజకవర్గాల వారీగా ఆర్డీఓలు, తహసీల్దార్లు, ఎంపీడీవోలు, ఎంపీఓలు, ఎంఏఓలు, మండల ప్రత్యేక అధికారులు, ఇతర సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించి పథకాల అమలు విధివిధానాలపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టనున్న రైతు భరోసా, ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా, కొత్త ఆహార భద్రత కార్డులు, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల వంటి కీలకమైన నాలుగు సంక్షేమ పథకాల అమలును జనవరి 26న ప్రారంభించనున్న నేపథ్యంలో జిల్లా, మండల స్థాయి అధికారులందరూ నిబద్ధతతో పనిచేయాలని పేర్కొన్నారు. గ్రామ సభలను పక్కాగా నిర్వహించాలని, ఈ నెల 16 నుంచి 20 వరకు చేపట్టే క్షేత్రస్థాయి సర్వేలో ఎటువంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా అత్యంత జాగ్రత్తగా ఈ ప్రక్రియను సజావుగా పూర్తిచేయాలన్నారు. అన్ని గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయాల నోటీసు బోర్డులో ప్రచురించాలని, గ్రామ సభల్లో వచ్చే ఫిర్యాదులపై రిజిస్టర్లను, కంట్రోల్ రూంలను ఏర్పాటు చేసి, అర్జీలను స్వీకరించాలని, ఈ సర్వే, గ్రామ సభల పట్ల ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావులేకుండా నిర్వహించాలన్నారు.

రైతు భరోసా పథకం..

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వ్యవసాయ ఉత్పాదకతను పెంచేందుకు వ్యవసాయ యోగ్యమైన భూములకు పంట పెట్టుబడి సాయం కింద ఎకరాకు రూ. 6000 చొప్పున రెండు విడతలుగా రూ.12 వేలు భూ భారతి (ధరణి) పోర్టల్ లో నమోదైన వ్యవసాయ యోగ్యమైన భూమికి మాత్రమే రైతు భరోసా చెల్లిస్తుందని, అలాగే ఇళ్లు (లేదా) కాలనీలుగా మారిన అన్ని రకాల భూములు, రియల్ ఎస్టేట్ భూములు, లేఅవుట్ చేసిన భూములు, నాలా కన్వర్షన్ చేసిన భూములు, మైనింగ్ చేస్తున్న భూములు, వివిధ ప్రభుత్వ ప్రాజెక్టుల కోసం సేకరించిన భూములు, రాళ్ళు, రప్పలు, గుట్టలతో నిండి, సాగుకు అనువుగా లేని భూములను గుర్తించి తొలగించాలని సూచించారు.

ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా పథకం

ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా పథకం కింద భూమి లేని వ్యవసాయ కూలి కుటుంబానికి రూ. 6000 చొప్పున రెండు విడతలుగా రూ. 12,000 నగదు సాయం అందించనున్న నేపథ్యంలో 2023-24 సంవత్సరానికి గాను కనీసం 20 రోజులు ఉపాధి హామీ పని దినాలు పూర్తిచేసుకున్న భూమి లేని వ్యవసాయ కూలీ కుటుంబానికి ఈ పథకం వర్తిస్తుందని తెలిపారు.

కొత్త రేషన్ కార్డులు...

కొత్త రేషన్ కార్డులు పథకంలో భాగంగా దారిద్ర్యరేఖకు దిగువన ఉన్న వారికి ఈ పథకం వర్తిస్తుందని తెలిపారు. రాష్ట్ర స్థాయి నుంచి అన్ని జిల్లాల వారీగా కుల గణన సర్వే ఆధారంగా తయారు చేసిన రేషన్ కార్డులు లేని పేద కుటుంబాల జాబితా ప్రకారం పరిశీలించాలని, ఇందుకోసం అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ), డీసీఎస్ఓ పర్యవేక్షకులుగా వ్యవహరించాలని, మండల స్థాయిలో ఎంపీడీఓ, మున్సిపాలిటీలో మునిసిపల్ కమిషనర్ ఈ మొత్తం ప్రక్రియకు బాధ్యులుగా ఉంటారన్నారు. అందుకు సంబంధించిన ఫీల్డ్ వెరిఫికేషన్ ఫార్మ్ లో కుటుంబాల సమగ్ర వివరాలను తప్పులు లేకుండా నమోదు చేసి, ఈ ముసాయిదా జాబితాను గ్రామ, వార్డు సభల్లో ప్రదర్శించాలని, చదివి వినిపించాలని, చర్చించిన తర్వాతే అమోదించడం జరుగుతుందని స్పష్టం చేశారు. అలాగే ఒక రేషన్ కార్డు ఒక వ్యక్తికి ఒకే చోట ఉండాలన్నారు. గ్రామీణంలో వార్షిక ఆదాయం రూ. 1.50 ఉండాలని, అర్బన్ లో రూ. రెండు లక్షలుగా ఉండాలన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం..

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం కింద జీఓ నంబర్ 7 ప్రకారం దారిద్ర్యరేఖకు దిగువన ఉన్న గృహాలు, ఇళ్లు లేనివారు, పూరిగుడిసెలు ఉన్నవారు, అద్దె ఇళ్లలో నివాసం ఉన్నవారు, నిర్మాణానికి స్థలం ఉన్నవారు అర్హులను తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా మట్టి గోడలు, పైకప్పు లేని గృహాలు, వితంతువులకు, భూమిలేని వ్యవసాయ కూలీలు, పారిశుద్ధ్య కార్మికులు, దివ్యాంగులకు మొదటి ప్రాధాన్యతగా ఇందిరమ్మ ఇళ్లు ఇవ్వడం జరుగుతుందని స్పష్టం చేశారు. ఇందుకోసం ఈ నెల 18 లోగా ఎంపీడీవోలు, మునిసిపల్ కమిషనర్ లాగిన్ లలో ఎటువంటి లోపాలు దొర్లకుండా సూపర్ చెక్ ను పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఒక కుటుంబానికి ఒకటే ఇల్లు కేటాయించేందుకు ఏఐ, జియో ట్యాగింగ్ ద్వారా డీడూప్లికేషన్ చేయాలని సూచించారు. అలాగే ఏమైనా పొరపాట్లు ఉంటే పీడీ హౌసింగ్ కు పంపించాలని, వివరాలను సరిదిద్దేందుకు ఎడిట్ ఆప్షన్ కల్పించినట్లు వివరించారు. సమీక్షలో జనగామ, ఘనపూర్ (స్టేషన్) ఆర్డీవోలు గోపీరామ్, వెంకన్న, యూనిట్ 1, 2 స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్లు సుహాసిని, హనుమాన్ నాయక్, ఏఓ మన్సూర్, డీఆర్డీఏ వసంత, డీపీఓ స్వరూప, డీఏఓ రామారావు నాయక్, డీసీఎస్ఓ సరస్వతి, మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకటేశ్వర్లు, ఏడీ సర్వే అండ్ ల్యాండ్స్ మన్యంకొండ, అన్ని మండలాల ప్రత్యేక అధికారులు, తహసీల్దార్లు, మునిసిపల్ ప్రత్యేక అధికారులు, ఎంపీడీవోలు, ఎంఏఓలు, డిప్యూటీ తహసీల్దార్లు పాల్గొన్నారు.

యుతవ మన సాంస్కృతి, సంప్రదాయాలు తెలుసుకోవాలి

నల్లగొండ, మన చౌరాస్తా : యువత మన సాంస్కృతి, సంప్రదాయాలను అలవర్చు కోవాలని వికాస తరంగిణి అధ్యక్షురాలు చొక్కారపు మాధవి అన్నారు. సంక్రాంతి పండుగ సందర్భంగా పట్టణంలో ముగ్గుల పోటీల కార్యక్రమంలో ఆమె పాల్గొని మాట్లాడారు. యువత పండుగ గొప్పతనాన్ని తెలుసుకుని వాటి విశిష్టతను అలవర్చుకోవాలని అన్నారు. ఇంటి ముందు వేసిన ముగ్గుల్లో పాతబస్తీకి చెందిన ఐశ్వర్య గోదా దేవి ముగ్గు వేసి తన ప్రతిభను చాటుకుంది. ఈ సందర్భంగా ముగ్గుల పోటీల్లో విజేతలకు వెన్నెల సారీస్ ఆధ్వర్యంలో చీరలను బహూకరించారు. కార్యక్రమంలో ప్రీతి, నాగలక్ష్మి, ముత్తమ్మ, నరహరి, శ్రీనివాసచారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వాలీబాల్ టోర్నమెంట్ ప్రారంభం

కొమురవెల్లి, మన చౌరాస్తా : కొమ్మూరి యువసేన ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న నియోజకవర్గస్థాయి వాలీబాల్ టోర్నమెంట్ ను ఐనాపూర్ లో కొమురవెల్లి ఎస్సై ఎల్. రాజు బుధవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సై మాట్లాడుతూ యువత చెడు వ్యసనాల బారిన పడకుండా క్రీడలపై ఆసక్తి పెంచుకోవాలని అన్నారు. క్రీడాకారులకు టీ షర్టులు పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో మాజీ జెడ్పిటిసి దాసరి కళావతి, మాజీ సర్పంచ్ చెరుకు రమణారెడ్డి, కాంగ్రెస్ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి సనాది భాస్కర్, కొమురవెల్లి దేవస్థానం డైరెక్టర్ మామిడాల నాగరాజు, దాసరి శ్రీకాంత్, ఎండి రేష్మ, చెరుకు సుమలత యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు దొమ్మాటఅ జిత్ రెడ్డి, ఉల్లంపల్లి స్వామి, నీల మధు, తడకపల్లి వంశీ, కొమ్ము రాములు ఆర్గనైజర్లు పాల్గొన్నారు.

పేకాట స్థావరాలపై దాడి

రూ.50 వేల నగదు, సెల్ ఫోన్లు స్వాధీనం

పాలకుర్తి , మన చౌరాస్తా : జనగామ జిల్లా పాలకుర్తి మండలం తిరుమలగిరి గ్రామ శివారులోని పేకాట స్థావరాలపై టాస్కోఫోర్స్ పోలీసులు బుధవారం రాత్రి దాడులు నిర్వహించారు. ఈ దాడుల్లో రూ. 50 వేల నగదు, సెల్ ఫోన్‌లను స్వాధీనం చేసుకోవడంతో పాటు నలుగురిని పట్టుకుని పాలకుర్తి పోలీసులకు అప్పగించారు. సీఐ రంజిత్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో దాడులు జరిగాయి. రూపాయి బిళ్లతో బొమ్మ బొరుసు రూపంలోనే పెద్ద మొత్తంలో నగదు పెట్టి ఆడుతున్నట్లు సమాచారం.

బీఆర్ఎస్ నాయకుల అరెస్టు

బచ్చనపేట, మన చౌరాస్తా : హుజురాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి అక్రమ అరెస్టుకు నిరసిస్తూ ఆయనను పరామర్శించడానికి వెళ్తున్న బచ్చన్నపేట బీఆర్ఎస్ పట్టణ అధ్యక్షులు గంధమల్ల నరేందర్, పార్టీ మండల ఉపాధ్యక్షులు ఎండి జావిద్, పార్టీ మండల నాయకులు బొమ్మేన సందీప్ గౌడ్, వడ్డేపల్లి యకం రెడ్డి, తప్పెట్ల వినోద్ కుమార్ లను బచ్చన్నపేట మండల పోలీసులు ముందస్తుగా అరెస్టు చేశారు.

Local News

ఎల్లమ్మతల్లికి ఎమ్మెల్యే బోనం

– జాతరలో యశస్విని రెడ్డి సందడి

పాలకుర్తి , మన చౌరాస్తా : పాలకుర్తి మండలంలోని బమ్మెర గ్రామంలో ఆలేటి ఎల్లమ్మ తల్లి జాతర బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ జాతరలో పాలకుర్తి శాసనసభ్యురాలు యశస్విని, రాజా రామ్మోహన్ రెడ్డి దంపతులు పాల్గొని అమ్మవారికి పూజలు నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యే బోనమెత్తుకుని సమర్పించారు. మహిమ గల తాటి చెట్టుకు పూజలు చేశారు. జాతరలో ఆలయ పరిసరాలు సందడిగా మారాయి. ఎల్లమ్మ తల్లి జాతరతో బమ్మెర , పాలకుర్తి, ఎల్లమ్మగడ్డ తండా, అయ్యంగారి పల్లెలో ప్రత్యేక వాతావరణం , పండుగ కారణంగా భక్తుల సందడి నెలకొంది. అక్కడక్కడ ప్రమాణ వ్యవస్థకు అంతరాయం ఏర్పడింది. పోలీసులు సమస్యను పరిష్కరించారు. ఎమ్మెల్యే యశస్విని రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ఎల్లమ్మ తల్లి పట్ల భక్తి, విశ్వాసం, సంప్రదాయాల రక్షణ ఉందన్నారు. భారతీయ సంస్కృతిలో ఎల్లమ్మ తల్లి వంటి దేవతలు ప్రజలకు ధైర్యం, శక్తి, భక్తి ప్రేరణను అందిస్తారన్నారు. జాతరలు మతపరమైన ఆధ్యాత్మికతను మాత్రమే కాకుండా సంప్రదాయాలను రక్షించేందుకు మార్గం చూపుతాయన్నారు.

మొక్కులు చెల్లించిన 'ఎర్రబెల్లి'

పాలకుర్తి, మన చౌరాస్తా : పాలకుర్తి మండలం బమ్మెర శివారులోని ఆలేటి ఎల్లమ్మ తల్లి జాతరలో మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు పాల్గొని బుధవారం అమ్మవారికి మొక్కులు చెల్లించారు. అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి పూజారుల ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు. ప్రతి ఒక్కరిని దయాకర్ రావు ఆప్యాయంగా పలకరించడంతో జాతరలో సందడి నెలకొంది. మాజీ మంత్రిని ఆలయ కమిటీ సభ్యులు శాలువాతో సత్కారించారు.

రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన

చేర్యాల, మనచౌరాస్తా : చేర్యాల మండల కేంద్రంలో మార్కెట్ చౌరస్తాలో జాతీయ రోడ్డు భద్రత మాసొత్సవాలా సందర్భంగా చేర్యాల సీఐ శ్రీను, మోటార్ వెహికల్ ఇన్స్పెక్టర్ క్రిస్టఫర్, ఎస్సై నిరేష్ ఆధ్వర్యంలో ట్రాఫిక్ నిబంధనల గురించి వాహనదారులకు డ్రైవర్లకు వ్యాపారస్తులకు అవగాహన కల్పించారు. వాహనాలు నడిపే ప్రతి ఒక్కరూ ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలని సూచించారు.

పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

పాలకుర్తి, మన చౌరాస్తా : జనగామ జిల్లా పాలకుర్తి మండలం చెన్నూరు జెడ్పి ఉన్నత పాఠశాలలో పూర్వ విద్యార్థుల సిల్వర్ జూబ్లీ 25వ వార్షికోత్సవ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. 1999-2000 ఏడాదికి చెందిన పదో తరగతి విద్యార్థులు ఆత్మీయ సమ్మేళనంతో రోజంతా ఉల్లాసంగా గడిపారు. ఆటపాటలతో సందడి చేశారు. ప్రధానోపాధ్యాయులు పుష్కారు రమేష్ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులు కష్టసుఖాలను ఒకరినొకరు పాలుపంచుకున్నారు. గంటా మనోహర్, పోతుగంటి నరసయ్య , సలేంద్ర సోమయ్య, తాళ్ల పెల్లి ఉప్పలయ్య, అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాల చైర్మన్ చింతకాయల శోభ హాజరైనారు. 25 సంవత్సరాల తర్వాత తమ బాల్య మిత్రుని కలుసుకొని వారి బాల్య స్మృతులను నెమర వేసుకొని ఆత్మీయ పలకరింపులతో రోజంతా గడిపారు. పాఠశాలకు రూ. 30 వేల ఆర్థిక సాయం అందించారు.

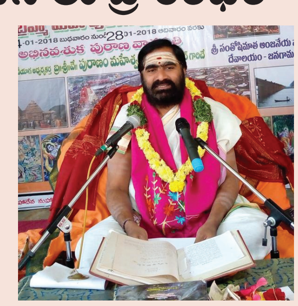
పాడిని పూజించే పండు 'కనుమ'

నల్లగొండ, మన చౌరాస్తా : పంటలు పండించడంలో సహాయపడుతూ నిత్యం శ్రమించే పశువులకు సంవత్సరానికి ఒక రోజు విశ్రాంతినిస్తూ ఆరాధించే వేడుకె కనుమ పండుగని బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకులు బండారు ప్రసాద్ అన్నారు. వీటి కాలనీలో సంక్రాంతి సంబురాల్లో భాగంగా మూడో రోజు అయిన కనుమ పండుగ సందర్భంగా గోమాతకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం, పాడిపంటలకు సమకూర్చిన పశుపక్షాదులకు ఇచ్చే గౌరవం కనుమ పండుగ అని అన్నారు. రైతులు ఆరుగాలం పండించి పంట ఇంటికి వచ్చేందుకు పశువుల శ్రమ ఎంతో ఉంటుందని, వాటి శ్రమతో పాటు వాటి మలమూత్ర విసర్జనకు కూడా మానవాళికి రైతులకు ఎంతో ఉపయోగ ఉంటుందన్నారు. గోవులను పూజించాలని సనాతన ధర్మం సూచిస్తుందన్నారు. కార్యక్రమంలో అనూష, రామాంజనేయులు రమణమ్మ, ఎడుపాటి పద్మ, రాధిక, బండారు కళ, బండారు వర్ష, బోనాల సుబ్బారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

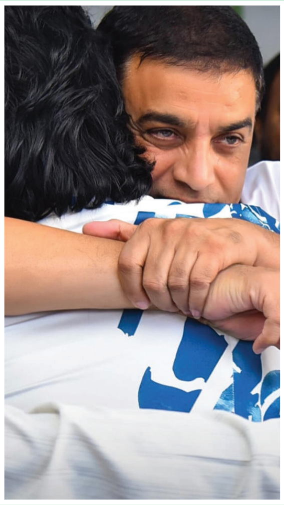
జాతీయ పురస్కారానికి కవి లగిశెట్టి

జనగామ, మన చౌరాస్తా : ప్రతిభా మీది పట్టాభిషేకం మాది అంటూ తెలుగు కీర్తి జాతీయ ప్రతిభా పురస్కారాలు 2025 కు జనగామ జిల్లా నుంచి ప్రముఖ కవి లగిశెట్టి ప్రభాకర్ తో పాటూ మరో నలుగురు కవయిత్రి, చిత్రకారులు, యువకవి, మెజీషియన్ ఎంపికయ్యారు. శ్రీశ్రీ కళావేదిక, తెలుగు అసోసియేషన్ ఆఫ్ నేషనల్ అకాడమీ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్, వరల్డ్ రైటర్స్ ఫోరం, వరల్డ్ పోయెట్రీ అకాడమీ సంయుక్త అధ్వర్యంలో ఈనెల 21న మంగళవారం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని విజయవాడలో అవార్డు ప్రదానోత్సవం నిర్వహిస్తారు. ఈ మేరకు లగిశెట్టి ప్రభాకర్ సాహిత్యరంగంలో చేస్తున్న విశేషమైన కృషిని గుర్తించి ఎంపిక చేసినట్లు శ్రీశ్రీ కళావేదిక సి.ఈ.ఓ కత్తిమండ ప్రతాప్ బుధవారం జనగామకు పంపిన ఆహ్వాన లేఖలో పేర్కొన్నారు. అలాగే జనగామ జిల్లా నుంచి ప్రభాకర్ తో పాటు పురస్కారం కోసం ప్రముఖ కవయిత్రి కొట్టె శ్రీలత, ప్రముఖ చిత్రకారులు మసురం రాజేంద్రప్రసాద్, యువకవి సాయికిరణ్, మేజిషియన్ ఆనంద్ ప్రతిభా పురస్కారాలు అందుకోనున్నారు.

20 నుంచి శ్రీవేదస్కంద పురాణ ప్రవచనాలు ప్రారంభం



జనగామ టౌన్, మన చౌరాస్తా : జనగామ జిల్లా కేంద్రంలోని శ్రీ సంతోషి మాత ఆలయంలో ఈనెల 20వ తేదీ నుండి శ్రీ వేద స్కంద పురాణ ప్రవచనాలు ప్రారంభమవుతాయని ఆలయ ప్రధాన పూజారి పారునంది శ్రీనివాస శర్మ తెలిపారు. శ్రీ వేదవ్యాస పురాణం మహేశ్వర శర్మ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తారన్నారు. 19వ తేదీన రైల్వే స్టేషన్ నుండి బస్టాండ్ వరకు శోభ యాత్ర నిర్వహిస్తామని కావున భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాల్సిందిగా కోరారు.



సంక్రాంతికి కాసుల కళ

ఒకే నిర్మాణ సంస్థ నుంచి రెండు పెద్ద సినిమాలు ఒకేసారి విడుదల కావడమనే సంప్రదాయం 2023లో మైత్రి సంస్థ విజయవంతంగా అమలు చేసింది కానీ ఈసారి దిల్ రాజు అలాంటి రిస్క్ చేస్తారా అనే అనుమానం నెల రోజుల ముందు వరకు ఉండేది. ఎందుకంటే గేమ్ ఛేంజర్ ప్యాన్ ఇండియా మూవీ. పైగా మూడేళ్లు నిర్మాణంలో ఉంది. ఆర్ఆర్ఆర్ తర్వాత రామ్ చరణ్ సోలో బొమ్మ. శంకర్ టాలీవుడ్ డెబ్యూ. సో సంక్రాంతికి వస్తున్నాం దానితో సమాంతరంగా రిలీజ్ చేయాలా వద్దానే సందిగ్ధం కొన్నిరోజులు దిల్ రాజు టీమ్ ని వెంటాడిన మాట వాస్తవం. చివరికి టైటిల్ లోనే పట్టుదల చూపించిన అనిల్ రావిపూడి మాటే నెగ్గింది. కట్ చేస్తే సంక్రాంతికి వస్తున్నాం ఓపెనింగ్స్ తోనే దుమ్ము దులిపేసింది. ఏదో పర్వాలేదనే టాక్ వచ్చినా చాలనుకుంటే ఏకంగా బ్లాక్ బస్టర్ రిపోర్ట్స్ తో ఏబీసీ తేడా లేకుండా అన్ని సెంటర్లలో వసూళ్ల జాతర మొదలుపెట్టింది. మూడు రోజుల క్రితం వచ్చిన డాకు మహారాజ్ కు దక్కిన మాస్ మద్దతు ఒక్కసారిగా వెంకటేష్ వైపు షిఫ్ట్ అయిపోయింది. ఫ్యామిలీస్ తండోపతండాలుగా సంక్రాంతికి వస్తున్నాంకి టికెట్లు తెంపుతున్నారు. తక్కువ స్క్రీన్లు ఉండే కేంద్రాల్లో దీని ఓవర్ ఫ్లోస్ పోటీ సినిమాలను హౌస్ ఫుల్ చేయడం అతిశయోక్తి కాదు. ఇదంతా ఊహించే అనిల్ రావిపూడి ఎలాగైనా పండక్కే రావాలని పంతం పూనాడు. దీంతో గేమ్ ఛేంజర్ ఫలితం పట్ల దిగాలుగా అనిపించిన దిల్ రాజు టీమ్ లో ఒక్కసారిగా రెట్టింపు జోష్ వచ్చింది. సాయంత్రానికే పటాసులు పేల్చి ఆనందాన్ని పంచుకున్నారు. యునానిమస్ రిపోర్ట్స్ చూసి ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. షోలకు పెరుగుతున్న డిమాండ్ చూసి ఎలా సర్దుబాటు చేయాలో అర్థం కాక సంతోషంలో మునిగి తేలుతున్నారు. ఈ దూకుడు ఎన్ని రోజులు ఉంటుందో ఇప్పుడే అంచనాకు రాలేం. పుష్ప 2 నెలకు పైగానే అదరగొట్టింది. దగ్గరలోనే కొత్త రిలీజులు లేకపోవడం సంక్రాంతికి వస్తున్నాంకు ఖచ్చితంగా పెద్ద ప్రయోజనం కలిగించనుంది. ఎంతనేది వేచి చూడాలి.

'సంతాన ప్రాప్తిరస్తు' స్పెషల్ పోస్టర్

విక్రాంత్, చాందినీ చౌదరి హీరో హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న సినిమా "సంతాన ప్రాప్తిరస్తు". ఈ సినిమాను మధుర ఎంటర్ టైన్ మెంట్, నిర్వి ఆర్ట్స్ బ్యానర్స్ పై మధుర శ్రీధర్ రెడ్డి, నిర్వి హరిప్రసాద్ రెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. అల్లు శిరీష్ హీరోగా "ఏబీసీడీ" సినిమా, రాజ్ తరుణ్ తో "అహ నా పెళ్లంట" అనే వెబ్ సిరీస్ రూపొందించిన దర్శకుడు సంజీవ్ రెడ్డి ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నారు. ఆయన మెగాస్టార్ చిరంజీవి నటించిన తెలంగాణ ప్రభుత్వ యాంటీ డ్రగ్ యాడ్ ను రూపొందించి ప్రశంసలు అందుకున్నారు. వెంకటాద్రి ఎక్స్ ప్రెస్, ఎక్స్ ప్రెస్ రాజా, ఏక్ మినీ కథ లాంటి చిత్రాలకు స్క్రీన్ ప్లే అందించిన రచయిత షేక్ దావూద్ జి ఈ సినిమాకు స్క్రీన్ ప్లే రాస్తున్నారు. మ్యూజికల్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్ టైనర్ గా "సంతాన ప్రాప్తిరస్తు" సినిమా తెరకెక్కుతోంది. ఈ రోజు మకర సంక్రాంతి పర్వదినం సందర్భంగా ప్రేక్షకులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ "సంతాన ప్రాప్తిరస్తు" సినిమా నుంచి స్పెషల్ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ పోస్టర్ లో హీరో విక్రాంత్, హీరోయిన్ చాందినీ ఆకట్టుకుంటున్నారు. పోస్టర్ లో ప్రెగ్నెన్సీ కిట్ ఉండటం ఆసక్తికరంగా ఉంది. ఒక కాంటెంపరరీ ఇష్యూను కథలో చూపిస్తూ వినోదాత్మకంగా "సంతాన ప్రాప్తిరస్తు" సినిమాను రూపొందిస్తున్నారు దర్శకుడు సంజీవ్ రెడ్డి. ప్రేక్షకుల్లో క్యూరియాసిటీ క్రియేట్ చేస్తున్న ఈ సినిమా త్వరలోనే గ్రాండ్ థియేట్రికల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది.

జైలర్ 2 మొదలెట్టకుండానే సంచలనం

ఏదైనా పెద్ద సినిమా షూటింగ్ మధ్యలోనో లేదా పూర్తయ్యాకనో టీజర్ లేదా గ్లింప్స్ వదలడం సహజం. కానీ అసలు సెట్స్ పైకి వెళ్లకుండానే నాలుగు నిమిషాల వీడియోని రిలీజ్ చేయడం జైలర్ 2 కే సాధ్యమయ్యింది. మొన్నటి ఏడాది విడుదలై తమిళంతో పాటు తెలుగులోనూ సెన్సేషనల్ బ్లాక్ బస్టర్ గా నిలిచిన జైలర్ కొనసాగింపుకు రంగం సిద్ధమయ్యింది.నెల్సన్ దిలీప్ కుమార్ దర్శకత్వంలో అనిరుద్ రవి చందర్ సంగీతం సమకూరుస్తుండగా రిటైర్డ్ పోలీస్ గా ముత్తువేల్ పాండియన్ చేయబోయే విధ్వంసాలు ఈసారి నెక్స్ట్ లెవెల్ లో ఉండ బోతున్నాయి. దానికి శాంపిల్ గానే అనౌన్స్ మెంట్ టీజర్ వదిలారు.నెల్సన్, అనిరుద్ ఎలెక్ట్రిక్ మెడిటేషన్ లో ఉండగా తలుపులు బద్దలు కొట్టుకుని గుండాలు రావడం, వెనుకే రజనీకాంత్ వాళ్ళను తుపాకీ, కత్తితో ఊచకోత కోస్తూ రావడం మాములు వయొలెంట్ గా లేదు. తర్వాత బయటికి వచ్చాక మిలటరీ వార్ ట్యాంక్స్ తో వందల కొద్దీ గూండాలు మెషీన్ గన్లు గురి పెడితే అవన్నీ గాల్లో పేలిపోయి స్టైలిష్ గా రజని వాటి ముందు నుంచి నడుచుకుంటూ రావడం మాములు ఎలివేషన్ ఇవ్వలేదు.యధావిధిగా అనిరుద్ సిగ్నేచర్ బీజీఎమ్ దాని స్థాయిని ఇంకాస్త పెంచింది. ఇంకా చిత్రీకరణ మొదలుకాలేదు కాబట్టి క్యాస్టింగ్ తదితర వివరాలు ఏవి వెల్లడిరచలేదు. చెన్నై టాక్ ప్రకారం జైలర్ 2 కొనసాగింపు మొదటి భాగం క్లైమాక్స్ నుంచే ఉంటుంది. కొడుకు పాత్ర, విలన్ తప్ప మిగిలిన అందరూ జీవించే ఉన్నారు కనక వాళ్ళను కొనసాగిస్తూనే కొత్త గ్యాంగ్ ని సెట్ చేయబోతున్నారు. మనవడు, కోడలు, భార్యతో పాటు ఫ్యామిలీకి సంబంధించిన మరో ట్విస్టు జోడిరచారని అంటున్నారు. ప్రస్తుతం లోకేష్ కనగరాజ్ కూలి పూర్తి చేసే పనిలో ఉన్న రజని ఈ వేసవిలోగా ఫ్రీ అవుతారు. వెంటనే జైలర్ 2 స్టార్టవుతుంది. 2026 సంక్రాంతి లేదా ఆపై వేసవి విడుదలని టార్గెట్ గా పెట్టుకున్నారు. బాహుబలి 2, కెజిఎఫ్ 2, పుష్ప 2 తరహాలో జైలర్ 2 సంచలనమవుతుందనే అంచనాలు భారీగా ఉన్నాయి.

Health special

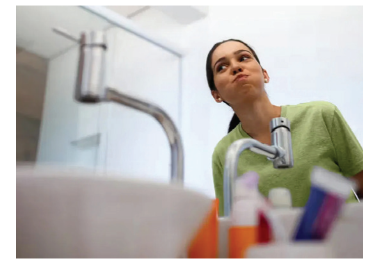
ఇలాంటి లక్షణాలు

కనిపిస్తున్నాయా?

శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఒక తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య.. శరీరంలో అధిక కొలెస్ట్రాల్ గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. శరీరంలో అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను ముందుగానే గుర్తిస్తే, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు. శరీరంలోని కొన్ని భాగాలలో కనిపించే ఈ లక్షణాలను అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఒక తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య.. శరీరంలో అధిక కొలెస్ట్రాల్ గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. శరీరంలో అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను ముందుగానే గుర్తిస్తే, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు.. అందుకే.. కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదలను సైలెంట్ కిల్లర్ గా పేర్కొంటారు.. అయితే.. మీరు మీ వేలు గోర్ల (గోళ్లు) ను చూడటం ద్వారా మీ శరీరంలో అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను గుర్తించవచ్చు. ముందే.. తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ప్రాణాపాయం నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. రక్త ప్రసరణకు ఆటంకం కలిగితే ప్రాణాంతక వ్యాధులకు దారి తీస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. వాస్తవానికి.. కొలెస్ట్రాల్ రెండు రకాలు ఉంటుంది.. మంచి కొలెస్ట్రాల్, చెడు కొలెస్ట్రాల్.. చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను అంటారు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. సాధారణంగా శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటే లక్షణాలు త్వరగా కనిపించవు.. ఇది రక్త నాళాలలో పేరుకుపోతుంది.. శరీరంలోని కొన్ని భాగాలలో దాని లక్షణాలను చూపుతుంది. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఒక తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య.. శరీరంలో అధిక కొలెస్ట్రాల్ గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. శరీరంలో అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను ముందుగానే గుర్తిస్తే, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు.. అందుకే.. కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదలను సైలెంట్ కిల్లర్ గా పేర్కొంటారు.. అయితే.. మీరు మీ వేలు గోర్ల (గోళ్లు) ను చూడటం ద్వారా మీ శరీరంలో అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను గుర్తించవచ్చు. ముందే.. తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ప్రాణాపాయం నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. రక్త ప్రసరణకు ఆటంకం కలిగితే ప్రాణాంతక వ్యాధులకు దారి తీస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. వాస్తవానికి.. కొలెస్ట్రాల్ రెండు రకాలు ఉంటుంది.. మంచి కొలెస్ట్రాల్, చెడు కొలెస్ట్రాల్.. చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను %ాణూ% అంటారు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. సాధారణంగా శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటే లక్షణాలు త్వరగా కనిపించవు.. ఇది రక్త నాళాలలో పేరుకుపోతుంది.. శరీరంలోని కొన్ని భాగాలలో దాని లక్షణాలను చూపుతుంది. గోర్లు పసుపు రంగులోకి మారడం: గోర్లపై పసుపు రంగు మచ్చలు ఏర్పడటాన్ని శాంతోమాస్ అంటారు. మీ గోరు ఇలా పసుపు రంగులోకి మారినట్లయితే, మీ శరీరంలో హానికరమైన కొవ్వు పేరుకుపోయినట్లు అర్థం.. గోర్లకు రక్త ప్రసరణ తగ్గితే గోరు పసుపు రంగులోకి మారుతుంది. ఇది సాధారణంగా అధిక %ాణూ% కొలెస్ట్రాల్ ఉన్న వ్యక్తుల లక్షణం. ఈ పసుపు మచ్చలు గోర్లు, మోచేతులు, గోళ్ల మధ్య, కొంతమందిలో ఎడమ లేదా కుడి కాలు మీద కనిపిస్తాయి. గోర్ల రంగు మారడం: గోర్లకు రక్తప్రసరణ సరిగా జరగకపోతే గోళ్లు నీలం రంగులోకి మారుతాయి. గోర్లు నీలం రంగులోకి మారితే రక్తనాళాల్లో సమస్య ఉందనడానికి సంకేతం. కాబట్టి మీ గోర్లు నీలం రంగులోకి మారితే మీ శరీరంలో కొవ్వు పెరిగిందని అర్థం. గోర్లలో నొప్పి: శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు రక్త ప్రసరణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. రక్తప్రసరణకు ఆటంకం ఏర్పడితే గోర్లలో నొప్పి ఉండటంతోపాటు మంట ఉంటుంది. కాబట్టి గోర్లలో నొప్పి వస్తే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. కోల్డ్ నెయిల్: కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటే, శరీరంలోని అనేక భాగాలకు రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరగకుండా చేస్తుంది.. తద్వారా, సరైన రక్త ప్రవాహం లేకుండా, వేలు గోర్లు చల్లగా మారుతాయి.. రక్త ప్రసరణ దాదాపుగా ఆగిపోయినప్పుడు, గోర్లు చల్లగా, నిర్జీవంగా మారుతాయి. గోర్లపై నల్లటి గీత: ఈ లక్షణం కొందరిలో కనిపిస్తుంది. గోళ్లపై డార్క్ స్ట్రీక్స్ శరీరంలోని అదనపు కొలెస్ట్రాల్‌కు సంకేతం. దీనినే స్ప్లింటర్ హెమరేజ్ అంటారు. ఈ నల్లటి గీతలు గోర్లపై కనిపిస్తే గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదాన్ని సూచిస్తుంది.

మౌత్‌వాష్ దీర్ఘకాలం వాడితే

క్యాన్సర్ ముప్పు!



కొంత మంది ఓరల్ హెల్త్ గురించి అధిక శ్రద్ధ తీసుకుంటూ ఉంటారు. దీంతో రోజుకు రెండు పూటలా బ్రష్ చేసినప్పటికీ రకరకాల మౌత్ వాష్ లు వినియోగిస్తుంటారు. ఇలా సుదీర్ఘకాలం మౌత్ వాష్ వాడటం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ముఖ్యంగా దీని వాడకం వల్ల ప్రాణాంతక క్యాన్సర్ ముప్పు అధికమని హెచ్చరిస్తున్నారు. మౌత్ వాష్ గురించి అందరికీ తెలుసు. చాలా మంది దీన్ని రోజూ వాడుతుంటారు. మరికొందరు అరుదైన సందర్భాల్లో మాత్రమే ఉపయోగిస్తుంటారు. అలాగే ఒక ప్రదేశం నుంచి మరొక ప్రదేశానికి ప్రయాణించేటప్పుడు దంతాలను శుభ్రపరచడం, నోటి దుర్వాసన నుంచి ఉపశమనం పొందడం కోసం దీనిని ఎక్కువగా వినియోగిస్తుంటారు. అయితే కొందరు మౌత్ వాష్ దంతాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుందని నమ్ముతుంటారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిదా చెడ్డదా? అనే విషయం మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? దీని గురించి నిపుణులు ఏమంటున్నో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఇది దంతాలకు మంచిదని భావిస్తున్నప్పటికీ ప్రతిరోజూ మౌత్‌వాష్‌ను ఉపయోగించడం వల్ల ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావాలు పడతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అందుకే మౌత్ వాష్ వాడకాన్ని పరిమితంగా వాడాలంటున్నారు నిపుణులు. అంటే ప్రతిరోజూ వాడకుండా అరుదైన సందర్భాల్లో మాత్రమే వినియోగించడం మంచిది. ఎందుకంటే మౌత్ వాష్‌లో ఆల్కహాల్ ఉంటుంది. ఇది మీ నోటిని పొడిగా చేస్తుంది. అంతేకాకుండా, దీని రోజువారీ వినియోగం శరీరంలో తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం మౌత్ వాష్ వాడకం మధుమేహ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. రోజుకు రెండుసార్లు మౌత్‌వాష్‌ని ఉపయోగించేవారిలో పదోవంతు మందిలో ఇది కనుగొనబడిరది. మౌత్ వాష్‌లను ఎక్కువగా ఉపయోగించడం ఆరోగ్యానికి హానికరం.

చలికాలంలో రోజుకు రెండు ఖర్జూరాలు తిన్నారంటే..

రుచితో పాటు పోషకాలతో నిండివున్న అద్భుత ఫలం ఖర్జూరం..ఇవి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. రోజుకు కేవలం రెండంటే రెండు ఖర్జూలను తినడం వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో ఖర్జూరాలను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ఎన్నో పోషకాలు నిండి ఉన్న ఖర్జూరంలో విటమిన్లు, పొటాషియం, కాల్షియం, ఖనిజాలు, ఫైబర్, ఫాస్పరస్, కాపర్, మెగ్నీషియం ఉన్నాయి. ఖర్జూరాల్లో మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మీ ఎముకల్ని బలంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. రోజుకు రెండు ఖర్జూరాలను తింటే మీ గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వీటిలో ఉండే మెగ్నీషియం, పొటాషియం లు రక్తపోటును తగ్గించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం.. రోజుకు రెండు ఖర్జూరాలను తింటే మలబద్ధకం సమస్య తగ్గిపోతుంది. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచి మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గిస్తుంది. రోజుకు రెండు ఖర్జూరాలను తింటే మీ ఇమ్యూనిటీ పవర్ కూడా పెరుగుతుంది. దీనిలో ఉండే విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, ఇతర యాంటీఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఖర్జూరాలు శరీరంలో రక్తాన్ని పెంచడానికి కూడా ఉపయోగపడతాయి. ఇవి శరీరంలో ఇనుమును పెంచి రక్తహీనతను తగ్గిస్తాయి. రోజుకు రెండు ఖర్జూరాలను తిన్నవారి చర్మం ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా ఉంటుంది. ఖర్జూరాల్లోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు చర్మాన్ని హెల్తీగా ఉంచుతాయి. ఖర్జూరాల్లో మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి.