

మహిళల స్వపాన్ని చదివేవారు

- వివేకాల తీరు భూదానాత్మక సమానం
- నిప్పులు చెరిగిన మోదీ

02

విపక్షాలు ఏకమై ప్రభుత్వాన్ని ఓడించాయి

- ప్రియాంకా గాంధీ

02

అజరుద్దీన్ పదవిపై టెన్షన్

- గవర్నర్ తో సీఎస్, ఏజీ భేటీ

02

కంది రామచంద్రారెడ్డి వీకెండ్ అనాలసిస్

Follow: f @ANTELUGU 19-04-2026

మహా పత్రిక

అదివారం, హైదరాబాద్ సంపుటి- 23 సంచిక- 112 పేజీలు-08 వెల-రూ.6

PUBLISHED FROM HYDERABAD | TIRUPATI REGISTERED NUMBER: APTEL/2003/09316 WWW.EPAPER.MAHAADAILY.COM

బీజేపీకి గట్టె పరిస్థితి మొదలైందా?

కాలం ఎప్పుడూ ఒకటి ఉండదు... గాయం తగిలిన చోటే గెలుపు పాతం మొదలవుతుంది. ఇప్పుడు ప్రతిపక్ష బలవంతమైన 2014 తర్వాత తొలిసారిగా ఒకటి వచ్చింది. ఈ ఒకటి చివరకు వెళ్లింది. మోదీ ద్వారా అంజనే అజేయమైన పూర్వకర్తలు అనే ముద్ర ఉండేది. కానీ లోక సభలో ప్రత్యేక సమావేశం పెట్టి ప్రవేశపెట్టిన బిల్లుల పరిస్థితి చూస్తుంటే 'ఓవర్ కాన్ఫిడెన్స్' వారిని దెబ్బతీసిందా అన్న అనుమానం కలగక మానదు. బలాబాలు అంచనా వెయడంలో మోదీ లెక్క ఎందుకు తప్పింది? బెంగాల్, తమిళనాడు ఎన్నికల ముందు ఈ ప్రత్యేక సమావేశం సలహా ఇచ్చింది ఎవరు? బీజేపీని బెత్తబెట్టడానికి చేసిన పూర్వకర్తలు ఎవరు? ఈ తప్పు ఎవరిది? అవసరం లేని ఎత్తుగడ మేనే భువికాదు గుర్తించాలి మరోవారం మరొకటి ఇదిగో ఎన్నికలముందు క్యాబినెట్ అత్యవసరం దెబ్బతీస్తే వ్యవహారం వారిని చెప్పక తప్పదు. ఇప్పుడు లోక సభలో ఓడినాం.. బెంగాల్ లో ఓడినాం.. తర్వాత ఢిల్లీలో దింపిస్తాం అంటూ మమతాబెన్ పచ్చిపచ్చి వచ్చింది. ఇలాంటి అవకాశాలను బీజేపీ చూడకూడదు అందింది. బీజేపీ పూర్వకర్తలు కన్నులు తెరిచారా? అధికారం వ్యూహకర్తల కలకత్తిందా? ఎంతో ఊరింది బిల్లు సభకు తీసుకొచ్చి.. బెత్తబెట్టడానికి సన్నద్ధులై ఉన్నారా? అని అడగడం అంజనే.

- తెలంగాణ తాజా రాజకీయాలపై ఏఎన్ఎస్ సీకావో, సీనియర్ జర్నలిస్ట్ కంది రామచంద్రారెడ్డి వీకెండ్ అనాలసిస్

చంద్రబాబు పరిస్థితి నితీష్, షిండే లాగే... బీజేపీని నమ్ముతే అంతే

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి షాకింగ్ కామెంట్స్.. బీజేపీ అహంకారం.. మిత్రపక్షాలకు ముప్పు మహిళా రిజర్వేషన్ల కోసం మా సీట్లు త్యాగం.. మెజార్టీ ఉందని ఏకపక్షంగా చట్టాలు చేస్తు కుదరదు

ఢిల్లీ, మహా: మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును అడ్డుపెట్టు కుని కేంద్ర ప్రభుత్వం తన రాజకీయ అహంకారాన్ని ప్రదర్శిస్తోందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో మండిపడ్డారు. బీజేపీతో పాటు పెట్టుకున్న ప్రాంతీయ పార్టీల మనుగడ భవిష్యత్తులో ప్రశ్నార్థకమేనని సంవలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఢిల్లీ లో మీడియాతో జరిగిన ఇష్టాగోష్టిలో సీఎం రేవంత్ పలు సంవలన కామెంట్స్ చేశారు. మహిళా రిజర్వేషన్ పట్ల తమకు పూర్తి చిత్తశుద్ధి ఉందని, అవసరమైతే ప్రస్తుతం ఉన్న స్థానాల్లోనే తమ సీట్లను త్యాగం చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు. మహిళా బిల్లును సాకుగా చూపి నియోజకవర్గాల పునర్వ్యవస్థ (డీలిమిటేషన్) పేరుతో సీట్లు పెంచి, త్వారా రాజ్యాంగాన్ని మార్చాలని చూడటం అప్రజాస్వామికమని ఆయన మండిపడ్డారు. లోక్ సభలో ఈ బిల్లు మీ గిపోవడం బీజేపీ దురుద్దేశాలకు దక్కిన చెంపపెట్టుగా ఆయన అభివర్ణించారు. సభను గంటసేపు వాయిదా వేసి చట్టాలను సవరించేస్తా ఉన్న కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఏమాత్రం చిత్తశుద్ధి ఉన్నా.. సోమవారం నాడే సభను



ప్రారంభించి మహిళలకు రిజర్వేషన్లు కల్పించే కొత్త చట్టాన్ని తీసుకురావాలని నవాలు విసిరారు. నియోజకవర్గాల పునర్వ్యవస్థతో పనిలేకుండా 2011 జనాభా లెక్కల ప్రాతిపదికన ఈ ప్రక్రియను వెంటనే చేపట్ట వచ్చని ఆయన సూచించారు.

- అన్నదాతలకు తీపికబురు..**
- రేపు ఖాతాలోకి 'రైతుభరోసా' నిధులు
 - రెండో విడతలో 45.11 లక్షల మంది రైతులకు లబ్ధి
 - కాటారం సభ వేదికగా నిధుల విడుదల
 - రూ. 5.653 కోట్ల పెట్టుబడి సాయం

ఎన్డీఎకు స్వీట్ 16 షాక్

వ్యతిరేకించిన 16 మంది ఎవరు?.. అనూహ్య చిక్కుముడి సంభించిన రాహుల్

మహా: పార్లమెంట్ లో డీలిమిటేషన్ బిల్లు మీగోయిన సందర్భంలో రాహుల్ గాంధీ చేసిన ఈ 16 అంకె వ్యాఖ్యలు చర్చనియాంశంగా మారాయి. 16 మంది ఎన్డీఎ ఎంపీలు బిల్లులకు వ్యతిరేకంగా ఓటువేశారని, ఆ పజిల్ ఎవరో తనకూ చెప్పాలని రాహుల్ ఓ సంచలన అంశాన్ని ప్రజల్లోకి వదిలారు. ఏపీ లో డీటీపీ కి ఉన్నవి 16 ఎంపీ సీట్లు.. బిల్లులో ఎన్డీఎ కు సొంతంగా ఉన్న బలం కంటే 16 ఓట్లు తక్కువగా రావడం.. తెలంగాణ కాంగ్రెస్ సీఎంపీతో డీటీపీ ఎమ్మెల్యేలంతా కలిసి తిరగదండం.. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో దీనిపై చర్చ జరుగుతుండగా, డీటీపీ కాకుంటే ఇంకెవరు ఇలా చేసి ఉంటారన్న చర్చోపచర్చలు సాగుతున్నాయి. ఆ చిక్కుముడి త్వరలో తెలుసుకుంటారని రాహుల్ పేర్చిన బాంబు తెలుగు స్టేట్స్ లో సంచలనంగా మారింది.



వేసవి తర్వాత జడ్పీ ఎన్నికలు

బీఆర్ఎస్ అక్రమాల చిట్టా సిద్ధం.. మంత్రి పొంగులేటి కీలక వ్యాఖ్యలు

హైదరాబాద్, మహా: రాష్ట్రంలో మండల పరిషత్, జిల్లా పరిషత్ (ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ) ఎన్నికలు వేసవి కాలం ముగిసిన తర్వాత జరిగే అవకాశం ఉందని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, సమాచార శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి స్పష్టం చేశారు. త్వరలో మంత్రిపర విస్తరణ ఉంటుందని, అలాగే రాష్ట్రంలో భూముల రిజిస్ట్రేషన్ విలువలను పెంచేందుకు కసరత్తు జరుగుతోందని ఆయన వెల్లడించారు.

శనివారం మీడియాతో ఇష్టాగోష్టిగా (చిట్ చాట్) మాట్లాడిన మంత్రి, రెవెన్యూ సంస్కరణలు, స్థానిక ఎన్నికలు, రాజకీయ పరమైన అంశాలపై కీలక అవ్డేట్స్ అందించారు. మంత్రి ఇద్దరు ఇద్దరు.. నామినేషన్ పోస్టుల భర్తీ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నిర్వహణపై సర్కూలార్ ఆసక్తి నెలకొన్న నేపథ్యంలో మంత్రి పొంగులేటి స్పష్టత ఇచ్చారు.



EAMCET (EAPCET) 2026
Exam Dates, Eligibility, Registration, Syllabus & Admission

ANN MAHAA ఆధ్వర్యంలో MODEL EAPCET
ఏప్రిల్ 19 న ఆదివారం మెగా గ్రాండ్ టెస్ట్
రాష్ట్ర స్థాయి రిసోర్స్ పర్సన్స్ రూపొందించిన ప్రశ్నాపత్రం!

MODEL EAPCET 160 MARKS **MODEL NEET 180 MARKS**

ఖమ్మం-భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాస్థాయి
MODEL EAPCET and MODEL NEET

బహుమతి : జిల్లా EAPCET and NEET లో మొదటి 3 స్థానాలకు నగదు బహుమతి ఇవ్వబడును.

ప్రధాన పరీక్షా కేంద్రాలు: ఈ క్రింది విద్యాసంస్థలలో పరీక్ష నిర్వహించబడుతుంది:

- శ్రీ చైతన్య విద్యాసంస్థలు (12 సెంటర్లు)
- నారాయణ విద్యాసంస్థలు
- కృష్ణవేణి కాలేజ్ (ముమత రోడ్, వైరా రోడ్)
- మ్యా విజన్ జూనియర్ కాలేజ్ (భైపాస్)
- డాక్టర్స్ మెడికల్ కాలేజ్ (5 కేంద్రాలు)
- రెజోనెన్స్ (Resonance) కాలేజ్
- హార్వెస్ట్ కాలేజ్
- ఎక్స్లెంట్ కాలేజ్
- ఎలెట్ మెడికల్
- వైద్యా / యులైట్ / న్యూలైట్
- టెక్నో గేట్ / ప్రజ్ఞ కో-చింగ్
- భవిష్య మెడికల్ / వేదాంత్
- ఆర్యభట్ట / ఇంపల్స్ (Impulse) జూనియర్ కాలేజ్

రిజిస్ట్రేషన్ మరియు ఇతర వివరాలకు: విద్యార్థులు త్వరగా ఎన్ట్రీల్ చేసుకోవాల్సిందిగా కోరడమైనది. పూర్తి వివరాల కోసం సంప్రదించండి:
వివరాలకు సంప్రదించండి: 9866921259, 8328480456

మోదీ లెక్క ఎందుకు తప్పింది?

ఆకాశమంత ఎత్తుకు ఎదిగిన వ్యక్తమైనా.. గాలివాటం మాలిజే నేలకొరగక తప్పదు. రాజకీయంలో 'అజేయుడు' అనే పదానికి కాలం చెల్లిందని తాజా లోక్ సభ పరిణామాల నిరూపిస్తున్నాయి. ఏనుగు ఏడు అడుగులు వెనక్కి వేసేందంటే అది భయపడి కాదు.. దూకడానికి సిద్ధమవుతుందని అర్థం. కానీ, అదే ఏనుగు ఊబలో కాలు వేస్తే? ఇప్పుడు మోదీ-షా ద్వయం పరిస్థితి అలాగే కనిపిస్తోంది. "రాజకీయం అంటేనే చదరంగం. ఇక్కడ ఎత్తులు పారుతాయి.. పొత్తులు కుదురుతాయి. కానీ, ఎప్పుడూ అజేయులుగా భావించే మోదీ-షా ద్వయం వేసిన "స్పెషల్ సెషన్" ఎత్తుగడ చివరకు సెల్స్ గోల్ లా మారింది. 2014 తర్వాత తిరుగులేని అభివృద్ధితో దూసుకుపోతున్న బీజేపీకి, లోక్ సభలో ఎదురైన ఈ పరిణామం ఒక హెచ్చరిక. గాయం తగిలిన చోటే గెలుపు పాఠం మొదలవుతుంది అంటారు.. మరి ఈ గాయం నుంచి బీజేపీ పాఠం నేర్చుకుంటుందా? లేక పతనం మొదలవుతుందా? చాణక్యం చెబిందా? మోదీ మార్క్ 'మేజిక్' లవర్స్ అయిందా? - కంది రామచంద్రారెడ్డి, సీఈఓ, ఏఎన్ఎస్ & మహాపత్రిక పీకెండ్ అనాలసిస్



కంది రామచంద్రారెడ్డి పీకెండ్ అనాలసిస్

ప్రతివక ఇక్కడ మోదీషాకు 2014 తర్వాత తొలిసారి షాక్ ఇచ్చింది. ఈ షాక్ చిన్నది కాదు. మోదీషా ద్వయం అంటేనే అజేయమైన వ్యూహకర్తలు అనే ముద్ర ఉండేది. కానీ లోక్ సభలో ప్రత్యేక సమావేశం పెట్టి ప్రవేశపెట్టిన బిల్లుల పరిస్థితి చూస్తుంటే 'ఓవర్ కాన్ఫిడెన్స్' వారిని దెబ్బ తీసింది అన్న అనుమానం కలగక మానదు. బలా బలాలు అంచనా వేయడంలో మోదీ లెక్క ఎందుకు తప్పింది? బెంగాల్, తమిళనాడు ఎన్నికల ముందు ఈ ప్రత్యేక సమావేశం నలహా ఇచ్చింది ఎవరు? బీజేపీని బొక్కబొక్కా పడేలా చేసిన వ్యూహకర్తలు ఎవరు? ఈ తప్పు ఎవరిది? అవసరం లేని ఎత్తుగడ వేసి భంగ పాటుకు గురైన మోదీ మరో వారం, పదిరోజుల్లో జరిగే ఎన్నికలముందు క్యాబినెట్ అత్యంత దెబ్బ తినేలా వ్యవహరించారని చెప్పకతప్పదు. ఇప్పుడు లోక్ సభలో ఓడించాం.. బెంగాల్ లో ఓడిస్తాం.. తర్వాత ఢిల్లీలో దింపేస్తాం అంటూ మమకారాలన్నీ పూర్తి చేస్తున్నారు. ఇలాంటి అవకాశాలను బీజేపీ చేజిక్కులా అందించింది. బీజేపీ వ్యూహకర్తలు తప్పిందా? అధికారం వ్యూహకర్తల తలకెక్కిందా? ఎంతో ఊహించి బిల్లు సభకు తీసుకొచ్చి.. బొక్కబొక్కా పడినవ్యూహాలు కావడం విస్మయపరిచే అంశమే.



ఆ వ్యూహాలను చిత్తు చేస్తున్నారు. అసలు ఎన్నికల ముందు ఈ సాహసం చేయమని నలహా ఇచ్చింది ఎవరు? బలాబలాలు అంచనా వేయడంలో గ్రౌండ్ రిపోర్ట్ ఎందుకు తప్పులతడకయ్యాయి? 1970వ దశకంలో ఇందిరా గాంధీ కూడా ఇలాగే తిరుగులేని శక్తిగా ఎదిగారు. కానీ 'అతి విశ్వాసం' అమను అత్యవసరం పరిస్థితి వైపు నడిపించింది. నేడు మోదీ విషయంలో కూడా అలాంటి 'అధికార గర్వం' వ్యూహకర్తల తలకెక్కింది అనిపిస్తోంది. "లోక్ సభలో ఓడించాం.. బెంగాల్ లో ఓడిస్తాం.. ఢిల్లీలో దింపేస్తాం" అన్న మమకారాలన్నీ దెబ్బ తీస్తున్నాయి. ఎన్ని కలకు వారం రోజుల ముందు ఇలాంటి భంగపాటు బీజేపీకి కోలుకోలేని దెబ్బ. వ్యూహకర్తలు మేల్కోకపోతే, అజేయమైన మోదీషా ద్వయం చరిత్రకే పరిమితం కావాల్సి వస్తుంది.

'ఇండి' కూటమి రాటుదేలిందా? గతంలో విడివిడిగా ఉన్న ప్రతిపక్షాలు ఇప్పుడు ఒకే తాటిపైకి రావడం మోదీకి అతిపెద్ద సవాలుగా మారింది. బెంగాల్, తమిళనాడు ఎన్నికల ముందు వీరిద్దరూ ఏకమై కేంద్రాన్ని ఢీకొనడం బీజేపీకి గడ్డు పరిస్థితిని కల్పిస్తోంది. చారిత్రాత్మక బిల్లు అంటూ ప్రచారం చేసుకున్న మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు ఇప్పుడు ఢిల్లీలోనే అనే సంధిగ్ధంలో పడింది. అసలు ఈ బిల్లు అమలులోకి వస్తుందా? లేక కేవలం ఎన్నికల గిమ్మిక్కుగానే మిగిలిపోతుందా? అని మహిళా లోక్ సభలో ప్రశ్నిస్తోంది. 50 శాతం పెంపుపై ఎన్నిది కూటమిలో ఏకాభిప్రాయం లేకపోవడం కూడా బీజేపీకి ఇబ్బంది కరంగా మారింది అనిపిస్తోంది.

దక్షిణాది రాజకీయం: రేవంత్ దూకుడు

దక్షిణాదిలో రేవంత్ రెడ్డి దూకుడు 'ఇండి' కూటమికి

అతి విశ్వాసమే శాపమా? మోదీ లెక్క ఎక్కడ తప్పింది? అసెంబ్లీ ఎన్నికల ముంగిట అనవసరమైన హడావుడితో ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించడం, అందులో కీలక బిల్లులు వీగిపోవడం భారత రాజకీయ చరిత్రలో అరుదైన ఘట్టం. ఒకప్పుడు అమిత్ షా వ్యూహం అంటే ప్రత్యర్థులకు వణుకు. కానీ ఇప్పుడు రాహుల్, ప్రియాంక, మమతా బెనర్జీ, స్టాలిన్ వంటి నేతలు

రచనలకు ఆహ్వానం
ప్రతిరోజు ప్రచురితమయ్యే ఎడిట్ పేజీకి దేశ, రాష్ట్ర రాజకీయాలు, అంతర్జాతీయ పరిణామాలు, ప్రభుత్వాల తీరుతెన్నులు, వివిధ రంగాలపై విశ్లేషణలు, వ్యాసాలు, తాజా అంశాలపై అభిప్రాయాలు పంపండి.
మీ రచనలు పంపాలి న చిరునామా:
mahaapatrika@gmail.com
whatsapp: 74369 39999

అవగాహనతోనే వడదెబ్బ నివారణ సాధ్యం

ఎండాకాలం ప్రారంభమవుతూనే ప్రజల ఆరోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపే ప్రమాద సమస్యలో వడదెబ్బ (సన్ స్ట్రోక్) ఒకటి. ప్రతి సంవత్సరం ఉష్ణోగ్రతలు పెరుగుతున్న కొద్దీ వడదెబ్బ బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య కూడా పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా వృద్ధులు, చిన్నపిల్లలు, గర్భిణీలు, శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా చేసే కార్మికులు, రైతులు, రోడ్లపై పనిచేసే ఉద్యోగులు అధిక ప్రమాదంలో ఉంటారు. సరైన అవగాహన, తగిన జాగ్రత్తలు ఉంటే వడదెబ్బను పూర్తిగా నివారించవచ్చు.



సాధనాలు తప్పనిసరిగా వాడాలి.

వడదెబ్బ అనేది సాధారణ అలసట కాదు. అధిక ఉష్ణోగ్రతలకు శరీరం తట్టుకోలేకపోవడం వల్ల శరీర ఉష్ణ నియంత్రణ వ్యవస్థ దెబ్బ తిని ప్రమాదకర పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత ఒక్కసారిగా 104 డిగ్రీల ఫారెన్ హీట్ కి పైగా పెరగడం, చెమట అగిపోవడం, శరీరం వేడెక్కిపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇది ప్రాణాంతక పరిస్థితికి కూడా దారితీయవచ్చు.

వడదెబ్బ వచ్చినప్పుడు ముందుగా కనిపించే లక్షణాలు తల తిరగడం, తీవ్రమైన తలనొప్పి, బలహీనత, అలసట, వికారం, వాంతులు, కొండరెట్ చర్మం ఎర్రబడిపోవడం, శరీరం వేడెక్కిపోవడం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, గండరగోళం, స్పృహ సమస్యలు కనిపిస్తాయి. తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో మూర్చలు కూడా రావచ్చు. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు అలసట చేయకుండా తక్షణ వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి.

మాత్రమే ఆధారపడటం ప్రమాదకరం వడదెబ్బను నిర్మూలన చేసే మూలకారణాలు, వెడద, గుండె వంటి ముఖ్య అయిదువలపై తీవ్ర ప్రభావం పడే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ఇది చిన్న సమస్యగా కాకుండా అత్యవసర ఆరోగ్య సమస్యగా చూడాలి. ప్రజల్లో అవగాహన పెరగడం ద్వారా అనేక ప్రాణాలను కాపాడవచ్చు. ప్రభుత్వం, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ, స్థానిక సంస్థలు కలిసి గ్రామాలు, పట్టణాల్లో చిన్న తరగతి అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి. ముఖ్యంగా కాలీలు, రైతులు, కార్మికులు ఎక్కువగా పనిచేసే ప్రాంతాల్లో తాగునీటి సదుపాయం కల్పించాలి. ప్రజలు కూడా తమ ఆరోగ్యంపై బాధ్యతతో వ్యవహరించాలి. వడదెబ్బ అనేది నివారించలేని సమస్య కాదు. చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు, సరైన జీవనశైలి, ముందస్తు అప్రమత్తతతో దీన్ని పూర్తిగా నివారించవచ్చు. ఎండను తక్కువ అంచనా వేయకుండా, ఆరోగ్యశుభ్రమైన ప్రాధాన్యంగా తీసుకుంటేనే సురక్షితమైన వేసవిని గడపగలగా అవగాహనతోనే వడదెబ్బ నివారణ సాధ్యమని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తుంచుకోవాలి.

నీటి కొరత వడదెబ్బకు ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటి. చాలా మంది దాహం వేసిన తర్వాత మాత్రమే నీరు తాగుతారు. ఇది సరైన పద్ధతి కాదు. దాహం వేయకపోయినా ప్రతి గంటకు కొంత నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. సాధారణ నీటితో పాటు ఓఆర్ఎస్ ద్రావణం, కొబ్బరి నీళ్లు, నిమ్మరసం, మజ్జిగ వంటి ద్రావణాలు శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇవ్వడంతో పాటు ఉప్పు, ఖనిజాల సమతుల్యతను కాపాడుతాయి.

చిన్న పిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణీలు ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరమైన వర్గాలు. చిన్నపిల్లల శరీర ఉష్ణ నియంత్రణ వ్యవస్థ పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందకపోవడం, వృద్ధుల్లో శారీరక నిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం వల్ల వీరు త్వరగా వడదెబ్బకు గురవుతారు. 65 సంవత్సరాలు పైబడిన వారు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడేవారు ఎండలో తిరగకుండా కుటుంబ సభ్యులు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వడదెబ్బ తగిలిన వ్యక్తికి వెంటనే ప్రభవ చికిత్స అందించడం అత్యంత కీలకం. బాధితుడిని వెంటనే నీడ ఉన్న ప్రదేశానికి లేదా ష్యాడ్, ఏసీ ఉన్న చల్లని గదికి తీసుకెళ్లాలి. శరీరాన్ని చల్లటి నీటితో తడవాలి లేదా తడి గుడ్డతో ఒళ్లు తుడవాలి. స్పృహలో ఉంటే మజ్జిగ, ORS ద్రావణం, చల్లటి నీరు తాగించాలి. అయితే పరిస్థితి తీవ్రమైతే అలసట చేయకుండా సమీప ఆసుపత్రికి తరలించాలి. ఇంటి చిట్కాలపై

కాలుల విరమణతో ఉపశమనం



అమెరికా, ఇజ్రాయెల్, ఇరాన్, లెబనాన్ మధ్య ఎత్తుతలకు కాలుల విరమణ జరిగింది. అమెరికా, ఇరాన్ కాలుల విరమణ చేసినా ఇజ్రాయెల్ చేయకపోవడంతో, పై హెచ్చు లెబనాన్ పై విరుచుకు పడడంతో కలవరం కలిగింది. ఇజ్రాయెల్ దాడిలో లెబనాన్ తీవ్రంగా నష్టపోయింది మంచి మంచి కట్టడాల నేల కులాయి. లెబనాన్ లో హెచ్చు ఒక్కటి ఇజ్రాయెల్ పై దాడి చేసింది. హెచ్చు లెబనాన్ ఉంటే ప్రపంచ చిత్ర పటంలో లెబనాన్ ఉండేది కాదు. లెబనాన్ ప్రధానంగా వ్యవసాయక దేశం. అక్కడ మతాల మధ్య సంఘీభావం ఉంది. ప్రజలలో క్రైస్తవం, ఇస్లాం వారు ఉన్నారు. అయితే అధిక భాష మాట్లాడతారు. వాళ్ళు వాడే కరెన్సీ షౌండ్. పండ్లు, కూరగాయలు ప్రధాన ఎగుమతులు. లోహాలు, యంత్ర సామగ్రి దిగుమతులు. ఇజ్రాయెల్ తో వచ్చిన యుద్ధం వల్ల పండ్లు, వ్యవసాయం దెబ్బతింది. యుద్ధం వల్ల దిగుమతులు అంతగా లేవు. ఇరాన్ అండ ఉండడం వల్ల కొంతమైనా ఇజ్రాయెల్ తో ప్రతిఘటింది. ఇజ్రాయెల్ కూడా అక్కడ క్రైస్తవ మతస్తులు గురించి అందోళన చెందింది. అమెరికా ఇరాన్ తో కాలులు విరమించిన ఇజ్రాయెల్ మాత్రం లెబనాన్ పై దాడులు కొనసాగించింది. ఇక్కడే ఇరాన్ మతలను బట్టింది. హోరుజ్ జల సంది మూసినే ఇజ్రాయెల్ దారికి వస్తుందని తెలిసి ఆ ప్రయత్నం ముమ్మరం చేసింది. ఇజ్రాయెల్ నౌకలు అక్కడ చిక్కుకుని ఇబ్బందులు పడ్డాయి. కేవలం ఇజ్రాయెల్ కాక అమెరికా నౌకలు ప్రధాన తీవ్ర ఇబ్బందులు పడ్డాయి. పశ్చిమ ఆసియా సంక్షోభం పై డౌ త్వం నెరవేరుకు పారిన లో యాత్న దేశాధి నేతలు శుభవారం సమావేశం అయ్యారు. అయితే యుద్ధం ముగించాలని పాకే డౌ త్వం విఫలమైంది. మళ్ళీ చర్చలు వుంటాయని ప్రతిపక్షించింది. చాడు కాని పాకే చర్చలు ఉండవు. ఎందుకంటే పాకే ఆర్థిక సంక్షోభం వలన పాకే తల ఊపింది కాని పాకే సైన్యధ్యక్షుడు మనీష్ ఇరాన్ వెళ్ళి ఆ దేశ నేతలతో చర్చలు చేశాడు. దాని ఫలితమే హోరుజ్ జల సంది ఇరాన్ తెరుస్తున్నట్లు ప్రకటించింది జల సంది

-డాక్టర్ ఎం. రాజీవ్
టీసీసీసీ మెడికల్ అండ్ హెల్త్ విభాగం రాష్ట్ర చైర్మన్

-కనుమ ఎల్లారెడ్డి 93915 23027

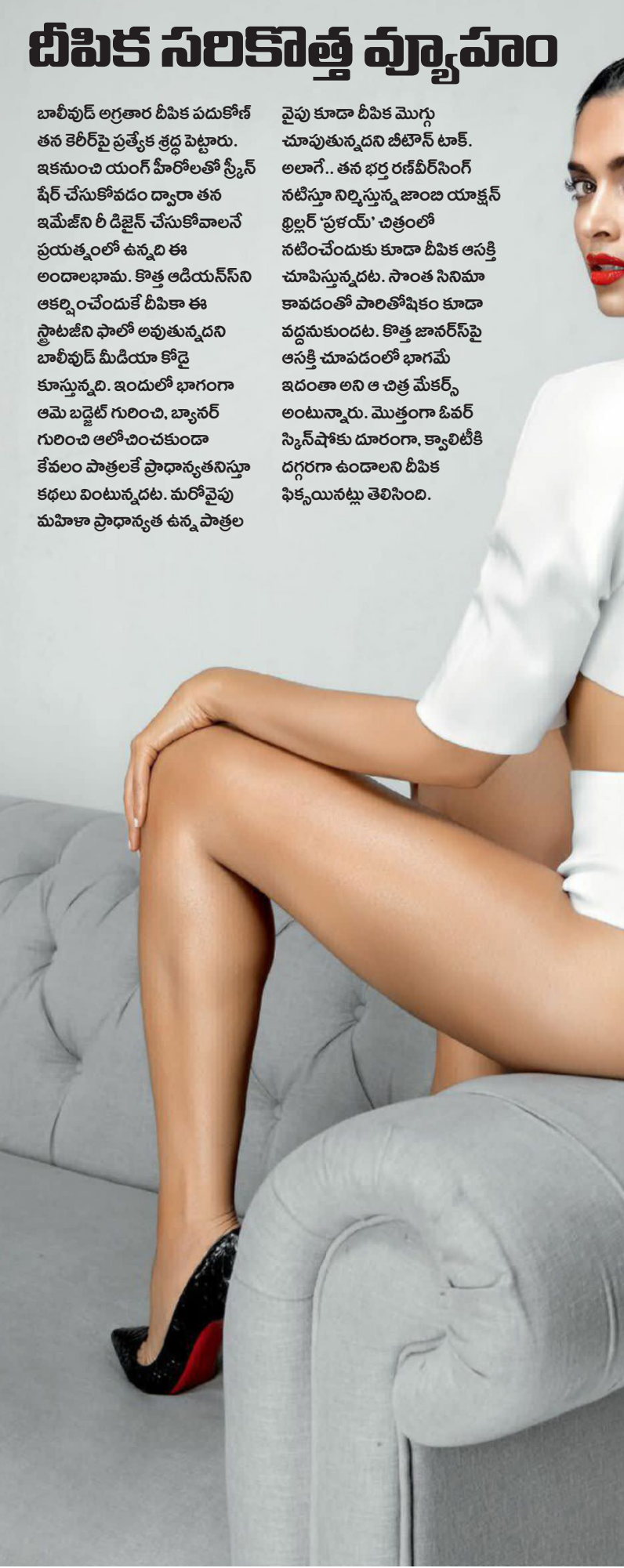


కోల్పోయినవారికే విలువ తెలుస్తుంది రెజీనా

జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రతి సంఘటన ఒక అనుభవమే. అలాంటి అనుభవాలు చాలా పాఠాలు నేర్పిస్తాయి. కోల్పోయిన వాటి విలువలను తెలియ జేస్తాయి. ఒక చిత్ర పరిశ్రమ విషయానికి వస్తే ఇక్కడ చాలా కథలు వెలుగు చూస్తాయి. అలాంటి పలు అనుభవాలను కలిగిన నటీమణుల్లో రెజీనా ఒకరు. అచ్చ తమిళ అమ్మాయి-2005 కండనాక్ మొదటి చిత్రం ద్వారా నటిగా పరిచయం అయ్యారు. తెలుగులో SMS చిత్రం ద్వారా ఎంట్రీ ఇచ్చారు. అయితే, కోల్పోయిన వాటిలో చిత్రం చిత్రం నేను గుర్తింపును పొందిన రెజీనా ఆ తరువాత తమిళంలో పాటు, తెలుగు, కన్నడం, హిందీ తదితర భాషల్లో నటిస్తూ తనకుంటూ ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నారు. ముఖ్యంగా తెలుగులో స్టార్ హీరోయిన్ గా రాణించారు. అయితే కథానాయకిగానే కాకుండా నటనకు అవకాశం ఉంటే ప్రతినాయకిగానూ నటిస్తూ తన సత్తా చాటుకున్నారు. 35 ఏళ్ల ఈ భామ ఇప్పటికీ అవివాహితే. ఈమె ఇటీవల తన ఇన్స్టాలో ప్రేమ గురించి తెలిపారు. 'ఒక రోజు నేను ప్రేమకు సరెండర్ అయ్యాను. ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో జరిగే జరగడం ఆగిపోదు కానీ, దానిని కొందరు బలహీనంగా భావిస్తున్నారు. అయితే ప్రేమ అనేది ఒక ప్రణాళికతో కూడిన బలం. ప్రతిరోజు మీ కోసం మీరు చూసే ప్రేమ లేని నిలబడాలి. మీరు ప్రేమను అందించడానికి అర్హులు అనేది ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి. దాన్ని సాధారణంగా భావించరాదు. ప్రేమించడంలోనూ, ప్రేమించబడడంలోనూ ఉండే సంతోషం మనకు తెలియదానికి కారణం, దాన్ని కోల్పోవడంలో ఉండే బాధ మనకు తెలుసు అన్నదే' అని నటి రెజీనా పేర్కొన్నారు. ఈమె పోస్ట్ కారణం ఏమిటి, స్వామిభవమా? అంటూ నటిజన్లు సరదాగా కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం నటి రెజీనా ఫ్లాష్ బ్యాక్, మూక్యూత్రి అమ్మన్-2, ది వైస్ హిందీలో సెక్షన్ 108 చిత్రాల్లో నటిస్తూ బిజీగా ఉన్నారు.

వ్యసనం.. ఓ మానసిక రోగం

ఏ వ్యసనమైనా విలాసం కాదనీ, అది ఓ మానసిక రోగమని అంటున్నది బాలీవుడ్ బ్యూటీ జాన్వి కపూర్. ఘటింగ్ లతో ఎప్పుడూ బిజీగా ఉండే జాన్వి.. సామాజిక అంశాలపైనూ బాధ్యతతో వ్యవహరిస్తుంటుంది. మద్యపానం, దాని వల్ల కలిగే దుష్ఫలితాలపై అవగాహన కల్పిస్తుంటుంది. ఇటీవల ఓ స్వచ్ఛంద సంస్థలో కలిసి.. మద్యపానంపై ఓ అవగాహన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నది. ఈ సందర్భంగా మద్యపానం, దాని వల్ల కలిగే ఇబ్బందుల గురించి కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. "మద్యానికి బానిసలైన వ్యక్తులను, వారి వ్యక్తిత్వాన్ని ఎవరూ తక్కువ చేయొద్దు. నిజానికి మద్యపానంతో పాటు ఏ వ్యసనమైనా.. చెడు అలవాటు కాదు. ఒక మానసిక సమస్య మాత్రమే. ఒత్తిడి, బాధలు, వ్యక్తిగత సమస్యల వల్లే చాలామంది వాటికి అలవాటు పడతారు. అలాంటివారిని నేరస్థులు కాకుండా.. రోగులు చూడాలి. వారిని విమర్శించడం, దూరంగా ఉంచడం వంటివి చేయొద్దు. వారికి ప్రేమను పంచాలి. తోటివారి నుంచి సానుభూతి, మద్దతు అభివృద్ధి అలాంటి వారు త్వరగా మారతారు" అంటూ చెప్పకొచ్చింది జాన్వి. మద్యపానం తన జీవితంపైనూ ప్రభావం చూపిందని వెల్లడించింది. "నేను కూడా అప్పుడప్పుడూ మద్యం తీసుకునేదాకే కానీ, కొన్ని రోజులకు నాకు తెలియకుండానే దానికి బానిసగా మారిపోయా! వ్యసనం అంటే మనలో ఎవరో అపరిచిత వ్యక్తి ఉన్నట్టే అనిపిస్తుంది. మన ప్రవర్తన పూర్తిగా మారిపోతుంది. కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో కూడా జాగ్రత్తగా అడుగులు వేయాల్సి వచ్చేది. ఈ అలవాటు గురించి గతంలో నేనేప్పడూ మాట్లాడలేదు. కానీ, నా చుట్టూ ఉన్నవాళ్లు కూడా ఈ సమస్యతో బాధపడటం చూసిన తర్వాత, ఇది మానసిక ఆరోగ్య సమస్య అని అర్థమైంది. ఈ వ్యసనం వల్ల జీవితంలో ఎన్నో కోల్పోతామనీ, ఎంతో నష్టపోతామనీ తెలిసిన తర్వాత.. ఏం చేయాలనే దానిపై అవగాహన వచ్చింది" అంటూ చెప్పకొచ్చింది. ఇక సినీమాల విషయానికి వస్తే.. దేశం చిత్రంతో తెలుగు తెరకు పరిచయమైంది జాన్వి. ప్రస్తుతం రామ్ చరణ్ సరసన పెద్దిల్లో నటిస్తున్నది. ఈ సినీమా త్వరలోనే విడుదల కానున్నది.



టిపిక సరికొత్త వ్యూహం

బాలీవుడ్ అగ్రతార టిపిక పడుకోలే తన కెరీర్ పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టారు. ఇకనుంచి యంగ్ హీరోలతో స్ట్రీట్ షిర్ చేసుకోవడం ద్వారా తన ఇమేజ్ ని రీ బ్రెన్డ్ చేసుకోవాలనే ప్రయత్నంలో ఉన్నది ఈ అందాలభామ. కొత్త ఆడియన్స్ ని ఆకర్షించేందుకే టిపికా ఈ స్ట్రాటజీని ఫాలో అవుతున్నదని బాలీవుడ్ మీడియా కోర్కె కూస్తున్నది. ఇందులో భాగంగా ఆమె బడ్డెట్ గురించి, బ్యానర్ గురించి ఆలోచించకుండా కేవలం పాత్రలకే ప్రాధాన్యతనిస్తూ కథలు వింటున్నదట. మరోవైపు మహిళా ప్రాధాన్యత ఉన్న పాత్రల వైపు కూడా టిపిక మొగ్గు చూపుతున్నదని టిటాన్ టాక్. అలాగే.. తన భర్త రకీష్ సింగ్ నటిస్తూ నిర్మిస్తున్న జాంబ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'ఫ్రెండ్స్' చిత్రంలో నటించేందుకు కూడా టిపిక ఆసక్తి చూపిస్తున్నదట. సొంత సినీమా కావడంతో పాఠాభ్యాసం కూడా వద్దనుకుందట. కొత్త జానర్స్ పై ఆసక్తి చూపడంలో భాగమే అందుకా అని ఆ చిత్ర మేకర్స్ అంటున్నారు. మొత్తంగా ఓవర్ సిన్ షేకికు దూరంగా, క్వాలిటీకి దగ్గరగా ఉండాలని టిపిక ఫిక్స్ చేసుకున్నట్టు తెలిసింది.

అడక్కుండానే.. అనుకోని వరం!

ఉమ్మెనతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన క్యూబ్ గర్ల్ కృతి శెట్టి.. వరుస సినీమాలు చేస్తున్నా విజయాలు మాత్రం ఆమెను వరించడంలేదు. శ్యాం సింగరాయ్, బంగారాజు లాంటి హిట్లు పడ్డప్పటికీ ఆ తరువాత చెప్పకోదగ్గ సినీమాలే ఏ అడలేదు. అయినా కూడా వరుస ఆఫర్లు అందుకుంటున్నది. తాజాగా 'లవ్ ఇన్స్పైరెన్స్ కంపెనీ' తమిళ యాక్షన్ ప్రదీప్ రంగనాథన్ తో జతకట్టి ధియేటర్లలో సందడి చేస్తున్నది కృతి. ఈ సందర్భంగా బేబి ముప్పా, కార్వాన్ కబుర్లు..

కర్ణాటకలోని మంగళూరు మా స్వస్థలం. కానీ, పెరిగిందంతా ముంబయిలోనే. మా నాన్న వ్యాపారవేత్త. అమ్మ ఫ్యాషన్ డిజైనర్. అమ్మ చేసే పనివల్లే నాకు మాడలింగ్ పై ఆసక్తి కలిగింది. చిన్నతనంలోనే పలు బ్రాండ్ యాండ్స్ లో నటించాను. ఆ తరువాత చైల్డ్ ఆర్టిస్ట్ గా హిందీ చిత్రం సూపర్ 30లో చిన్నపాత్రలో నటించాను. కొన్నాళ్లకు 'ఉమ్మెన' సినీమాతో నా సినీ ప్రయాణం మొదలైంది.

టాలీవుడ్ లో అనిల్ రావిపూడి డైరెక్టర్ లో వచ్చిన సినీమాలన్నీ ఇప్పటివరకు బ్లాక్ బాస్టర్స్. అన్ని సినీమాల్లో కావాలి నంత కామెడీ దొరుకుతుంది. ఆయన సినీమాల్లో నటించాలనే కోరిక చాలా రోజుల నుంచి ఉంది. 'లవ్ ఇన్స్పైరెన్స్ కంపెనీ' డైరెక్టర్ లాంఛ్ ఈవెంట్ కు వచ్చిన ఆయన అడక్కుండానే నాకు వరం ఇచ్చారు. ఆయన చేస్తున్న ప్రస్తుత సినీమాలో అవకాశం ఇవ్వడం ఎంతో ఆనందంగా ఉంది.

నేను ఇప్పటికీ ఆత్మలు ఉన్నాయని నమ్ముతాను. మాది తుళు. మేము మా పూర్వీకులను దేవతలుగా పూజిస్తాం. వాళ్లు మమ్మల్ని ఎప్పుడూ కాపాడుతారని విశ్వసిస్తాం. కార్తీ వా వాతియర్ (అన్నగారు పస్తాడు) ఘటింగ్ ప్రారంభానికి ముందురోజు రాత్రి మా అమ్మతో కలిసి ఓ హోటల్ గదిలో ఉన్నాను. అప్పుడు అక్కడే ఓ ఆత్మను చూశాను. మేం లైట్ వేయగానే పెద్ద సౌండ్ వచ్చింది. ఆ తర్వాత ఆత్మ కనిపించలేదు.

ఒకసారి ఓ కమర్షియల్ యాండ్ ఆడిషన్ కోసం స్టూడియోకు వెళ్లాను. అది పూర్తయ్యాక, తీసుకెళ్లడానికి

