

**పీఎం కిసాన్ పథకంపై తొలి సంతకం**  
 - జయభేరి, న్యూఢిల్లీ, జూన్ 10:  
 దేశ ప్రధానిగా నరేంద్రమోడీ మరోసారి ప్రమాణస్వీకారం చేసిన విషయం తెలిసిందే. చరుసగా మూడోసారి దేశ ప్రధానిగా అధికారం రాత్రి రాష్ట్రపతి భవన్లో మోడీ ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో కాసేపటి క్రితమే మోడీ అధికారికంగా ప్రధానిగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఇక మూడోసారి ప్రధాని అయిన మోడీ తొలి సంతకం దేనిపై చేసిన అందరిలో అసక్తి నెలకొంది. మోడీ  
 ...మిగతాది 2లో



**నేను ప్రభుత్వ స్కూళ్లలోనే చదువుకొన్నా**  
 - జయభేరి, హైదరాబాద్, జూన్ 10:  
 హైదరాబాద్ నగరంలోని రవీంద్రభారతిలో విద్యార్థులకు ప్రతిభా పురస్కారాల అందజేత కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన పదో తరగతి విద్యార్థులకు ప్రతిభా పురస్కారాలు అందించారు. వందేమాతరం ఫౌండేషన్ అధ్యక్షులు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, సీఎం సలహాదారు వేం నరేందర్ రెడ్డి,  
 ...మిగతాది 2లో

**ఇక రేవంత్ దూకుడు**



- జయభేరి, హైదరాబాద్, జూన్ 10:  
 ఎన్నికల కోడ్ ముగియటంతో తెలంగాణ ప్రభుత్వం పాలనపై దృష్టి సారించింది. గత మూడు నెలలుగా పెండింగ్లో ఉన్న అంశాలలో ప్రాధాన్యత ఆధారంగా ఒక్కొక్క దాని మీదా ముఖ్యమంత్రి, మంత్రులు దృష్టి సారిస్తున్నారు. సామాన్యులు తమ సమస్యలను చెప్పుకునేందుకు ఉద్దేశించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం తిరిగి ప్రారంభించారు. విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభం కావటంతో గతంలో వాయిదా పడిన టీచర్ బదిలీలు, ప్రమాదపడ్డ పైలును ఒకటి రెండు రోజుల్లో సీఎం క్లియర్ చేయనున్నారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో సామాన్యులకు మెరుగైన సేవలు అందేందుకు 5 వేలకు పైగా ఉద్యోగాల భర్తీకి ప్రభుత్వం సిద్ధమవుతోంది. అలాగే రైతు రుణమాఫీ, ధరణి వంటి అంశాలతో బాటు రా. 850 కోట్లతో రాష్ట్రంలోని రోడ్ల నిర్మాణం, రేషన్ షాపుల ద్వారా నిత్యావసరాల సరఫరా వంటి ప్రాధాన్యత అంశాలపై ప్రభుత్వం పదివదిగా నిర్ణయాలు తీసుకోనుంది. రేషన్ రెడ్డి సీఎం కాగానే.. ప్రజలు తమ సమస్యలు నేరుగా ప్రభుత్వం దృష్టికి తెప్పించుకు ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. గతంలో కేసీఆర్ అధికారిక నివాసంగా ఉన్న బ్రగతి భవన్ను ప్రజలకు  
 ...మిగతాది 2లో



**10కి చేరిన జమ్మూ ముతులు**  
 - జయభేరి, శ్రీనగర్, జూన్ 10:  
 ఉగ్రవాదులు మరోసారి దారుణానికి పాల్పడ్డారు. జమ్మూ కాశ్మీర్లోని రియాసి జిల్లాలో ఓ యాత్ర బస్సుపై విచక్షణ రహితంగా దాడులు చేశారు. ఈ ఘటనలో 10 మంది యాత్రికులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ దాడిలో దాదాపు 30 మంది ప్రయాణికులు గాయపడారు. అధికారం సాయంత్రం 6.10 గంటలకు జమ్మూలోని రాయసి జిల్లాలో ఉన్న శివభాడి గుహను సందర్శించుకొని తిరిగి వస్తుండగా యాత్రికుల బస్సుపై ఉగ్రవాదులు ఒక్కసారిగా కాల్పులకు తెగపడ్డారు. ఉగ్రవాదాలు ఒక్కసారిగా కాల్పులు చేశారు. ఈ కారణంగా డ్రైవర్  
 ...మిగతాది 2లో

**లోకసభ స్పీకర్గా**



- జయభేరి, అమరావతి జూన్ 10  
 కేంద్రంలో కొత్త ఎన్.డి.యే ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన నేపథ్యంలో లోక్సభ స్పీకర్ ఎంపికపై బీజేపీ అధిష్ఠానం దృష్టి సారించింది. లోక్సభ స్పీకర్ పదవి ఎవరికి ఇవ్వాలనే అంశంపై బీజేపీ అగ్రనాయకత్వం కనరత్తు చేస్తోంది. అయితే లోక్సభ స్పీకర్ పదవిని తెలుగుదేశం పార్టీకి ఇవ్వాలని ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు చంద్రబాబునాయుడు ప్రధాని మోడీపై ఒత్తిడి తెస్తున్నారు. కానీ అనేక సర్దుబాట్లు, సంప్రదింపుల తర్వాత బీజేపీ ఎంపికే లోక్సభ స్పీకర్ పదవిని ఇచ్చేందుకు నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీనిపై ఒకటి రెండు రోజుల్లో స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉందని పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. బీజేపీ తరఫున ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని రాజమండ్రి లోక్ సభ స్థానం నుంచి విజయం సాధించిన ఆ రాష్ట్ర బీజేపీ అధ్యక్షురాలు పురంధీశ్వరికి లోక్సభ స్పీకర్ పదవి ఇచ్చేందుకు బీజేపీ నాయకత్వం ఒక నిర్ణయానికి వచ్చినట్లు  
 ...మిగతాది 2లో

**ఆసరా పెన్ను ను తొలగింపు నిజమే**



తెలంగాణలో కొత్త ప్రభుత్వం ఏర్పాటుయ్యాక కొత్త రేషన్ కార్డులు, ఆసరా పెన్నులు ఇస్తుందని అంతా భావించారు. కొత్త రేషన్ కార్డుల జారీపై ఇదివరకే రాష్ట్ర మంత్రులు పలు సందర్భాలలో ప్రస్తావించారు. అప్పులైన లబ్ధిదారులు పథకాల కోసం ప్రజాపాలనలో భాగంగా దరఖాస్తు చేసుకోవడం తెలిసిందే. ఈ సమయంలో రాష్ట్ర మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి పాకింగ్ న్యూస్ చెప్పారు.  
 - జయభేరి, హైదరాబాద్, జూన్ 10  
 చెరిపై చేసి లబ్ధిదారులలో కొందరి పింఛన్లు తొలగిస్తామని నిస్పృహ చేశారు. మంత్రి పొంగులేటి వ్యాఖ్యలతో ఆసరా పెన్ను తొలగిస్తారని పెన్ను లబ్ధిదారులు, ఇతర పథకాల లబ్ధిదారుల్లో సైతం ఆందోళన మొదలైంది. ఆసరా పెన్నుపై మంత్రి పొంగులేటి చేసిన వ్యాఖ్యలు వైరల్ అవుతున్నాయి. అప్పులైన వారికి మాత్రమే సంక్షేమ పథకాలు అందుతాయని, ఇప్పటివరకూ కొనసాగుతున్న ఆసరా పెన్నుపై పరిశీలన చేస్తున్నారని పొంగులేటి. ఎవరైనా సైరవీ చేసి ఆసరా పింఛన్ పొందుతున్నట్లు గుర్తించిన వారి పెన్ను రద్దు చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో కొందరు సైరవీ చేసి పెన్ను తెచ్చుకున్నారంటూ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. అలాంటి వారి పెన్ను తొలగింపు కేవలం ఖమ్మం జిల్లాకు మాత్రమే కాదు, రాష్ట్రం మొత్తానికీ వర్తిస్తుందని మంత్రి చెప్పారు.  
 ...మిగతాది 2లో



**నిన్న ప్రమాణ స్వీకారం.. నేడు రాజీనామా..**  
 - జయభేరి, న్యూఢిల్లీ జూన్ 10:  
 కేరళలోని త్రిసూరు నుంచి గెలిచిన బీజేపీ అభ్యర్థి సురేశ్ గోపి అధికారం కేంద్ర సహాయ మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన విషయం తెలిసిందే. ప్రమాణ స్వీకారం చేసి ఒక్క రోజు కూడా గడవలేదు.. అప్పుడే ఆయన తన మంత్రి పదవి నుంచి తప్పుకోవాలని భావిస్తున్నట్లు తెలిసింది. పెండింగ్లో ఉన్న సినిమా మాటింగ్లను పూర్తి చేసేందుకు.. మంత్రి పదవి నుంచి వైదొలగాలని సురేశ్ గోపి భావిస్తున్నట్లు ఓ మలయాళీ మీడియా కథనాన్ని రాసింది. కేరళలో చరిత్రాత్మక విజయం సాధించిన సురేశ్ గోపి.. తనకు సహాయ మంత్రి పదవి ఇవ్వడాన్ని జీర్ణించుకోలేకపోతున్నట్లు ఊహగానాలు వినిపిస్తున్నాయి. కేంద్ర మంత్రి పదవి నుంచి నన్ను రిటైర్ చేస్తారని భావిస్తున్నానని, సినిమాలను పూర్తి చేయాలి  
 ఉందని, ఈ అంశంపై కేంద్ర నాయకత్వం నిర్ణయం తీసుకుంటుందని, ఒక ఎంపీగా తాను త్రిసూరులో మెరుగైన సేవలు అందిస్తానని, తనకు క్యాబినెట్ పోజిషన్ అవసరం లేదని సురేశ్ గోపి ఆ మీడియాకు తెలిపారు. మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసేందుకు ఢిల్లీకి రావాలని పిలిచినప్పుడు.. బీజేపీ కేంద్ర నాయకులతో తన సినిమా కమిటీ మెంట్ల గురించి  
 ...మిగతాది 2లో



**గులాబీలో అంతర్ముద్రనం**  
 - జయభేరి, హైదరాబాద్, జూన్ 10:  
 తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్కు 37.35 శాతం ఓట్లు వచ్చాయి. ఇప్పుడు లోక్సభ ఎన్నికలు 16.68 శాతం ఓట్లు మాత్రమే వచ్చాయి. అంటే ఐదు నెలల కాలంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీకి చెందిన ఓట్లు 21 శాతం పక్క  
 ...మిగతాది 2లో

**ట్రాఫిక్ పోలీస్ అధికారులు దృష్టి సారించాలి**  
 - జయభేరి, హైదరాబాద్, జూన్ 10:  
 ట్రాఫిక్ పోలీస్ అధికారులు దృష్టి సారించాలి  
 ...మిగతాది 2లో



**32.79 కేజీల బంగారం స్వాధీనం**  
 - జయభేరి, ముంబై:  
 ముంబై విమానాశ్రయంలో కస్టమ్స్ అధికారులు భారీగా బంగారాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఇద్దరు మహిళా ప్రయాణికుల వద్దను. 19.15 కోట్లు విలువ చేసే 32.79 కేజీల బంగారాన్ని గుర్తించారు. లోడుస్తులు, బ్యాగుల్లో 72 బిస్కెట్లను తరలిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. బంగారాన్ని స్వాధీనం చేసుకొని వారిద్దరినీ అరెస్టు చేసినట్లు వెల్లడించారు.  
 ...మిగతాది 2లో



ట్రాఫిక్ పోలీస్ అధికారులు దృష్టి సారించాలి

- మాల్ దుకాణాల ఎదుట రోడ్లపై అడ్డగోలు పార్కింగ్ తో జనం అవస్థలు
ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి

జయభేరి, కుషాయిగూడ జూన్ 10:

ఉప్పల్ నియోజకవర్గం పరిధిలో వాహన సముదాయాలు (మాల్) దుకాణాల ఎదుట కొనుగోలుదారులు రోడ్లపై వాహనాలను అడ్డగోలుగా పార్కింగ్ చేయడం మూలంగా అంబులెన్స్ లు సైతం ట్రాఫిక్ చక్రబంధంలో ఇరుకుంటున్నాయని ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.



వాహనాలను రోడ్లకు ఇరువైపులా అడ్డగోలుగా పార్కింగ్ చేస్తున్నారని గుర్తించారు. దీంతోచేపప్పు గుడిడిమార్చ్ వరకు 200 మీటర్లదూరంలో రాకపోకలకు అరగంట్ల పైనే సమయం పడుతుండగా పాదచారులు అడుగు తీసి నడవలేని స్థితి ఏర్పడుతుందన్నారు.



తిరుపతికి సూపర్ లగ్జరీ బస్సు ప్రారంభం

జయభేరి, దేవరకొండ:

దేవరకొండ ఆర్టీసీ డిపార్ట్ మెంట్ సోమవారం తిరుపతి కి సూపర్ లగ్జరీ బస్సు పునః ప్రారంభించినట్లు అసిస్టెంట్ మేనేజర్ పవాల సైదులు తెలిపారు.

తెలంగాణ భవన నిర్మాణ కార్యకర్తల శాఖ ముఖ్య కార్యనిర్వాహణ అధికారిని కలిసిన జేపీసీ నాయకులు

జయభేరి,

తెలంగాణ భవన నిర్మాణ కార్యకర్తల సంక్షేమ బోర్డు కార్యదర్శి నిర్వహణ అధికారి ని కలిసిన కార్యకర్తల సమస్యల మీద వివేచన పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది.



లేదని అన్నారు. అలాగే సర్వర్ సరిగ్గా పనిచేయడం లేదని కార్యకర్తలకు అందజేయాలి



ఉండి విధంగా చూడాలని కోరారు. కమిషనర్ మూట్టాడుతూ మీరు కోరుకుంటున్న సమస్యల మీద పై అధికారులకు రాయడం జరుగుతుందని మీ కోరికల అమలు అయ్యే విధంగా చూస్తానని హామీ ఇచ్చారు.

ప్రజావాణితో సమస్యల పరిష్కారం

జయభేరి, మేడిపల్లి:

ప్రజా సమస్యల సత్కర పరిష్కారం కోసమే ప్రజావాణి కార్యక్రమంను నిర్వహిస్తున్నామని మేయర్ జక్క వెంకటే రెడ్డి అన్నారు.

జాతీయ వైద్యరత్న అవార్డు స్వీకరించిన Dr.శంకర్ నాయక్

జయభేరి, దేవరకొండ:

ధనార్జనే ధ్యేయంగా.. దర్బాగా బ్రతకడమే లక్ష్యంగా వ్యవహరించే దాక్షిణ్య తున్న తరుణంలో.. సేవే పరమాపధిగా, ఆత్మ సంతృప్తి లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నా దాక్టర్ విజయ శంకర్ నాయక్.



సతీమణి విజయ చందంపేట మెడికల్ ఆఫీస్ ధా సేవలందిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా Dr శంకర్ నాయక్ మాట్లాడుతూ.. ఈ కాన్ఫరెన్స్ లో మహారాష్ట్ర మధ్య ప్రదేశ్ గుజరాత్ రాజస్థాన్ గోవా రాష్ట్రాల నుంచి సుమారు 500 మంది డె లిగేట్స్ హాజరయ్యారని ఈ అవార్డు స్వీకరించ



అట్లాంటా నగరంలో చేతన ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకుడికి అవార్డు

పుట్టిన గడ్డ మరువకుండా పలువురి పేదవారికి చేయూత అవార్డు గ్రహిత వెనిగల్లా రవి కుమార్

జయభేరి, బయ్యారం:

అమెరికాలోని అట్లాంటా నగరంలో జరుగుతున్న ప్రతిష్టాత్మకమైన 18వ అటా (అమెరికా తెలుగు అసోసియేషన్) మహాసభల సందర్భంగా చేతన గ్రోబల్ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు (ఫ్రెసిడెంట్) వెనిగల్ గర్ల రవికుమార్ కు అటా అవార్డును అటా ఫ్రెసిడెంట్ మధు బొమ్మినేని చేతుల మీదుగా అందుకున్నారు.

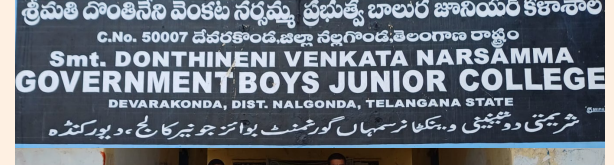
తమ న్యాయమైన డిమాండ్లను వెంటనే పరిష్కరించాలి



జయభేరి, దేవరకొండ:

దేవరకొండ పట్టణంలోని ప్రభుత్వ విద్యా ఆసుపత్రిలో పనిచేస్తున్న వైద్య సిబ్బంది తెలంగాణ అల్ సర్వీస్ ఫౌండేషన్ అధికారులను సోమవారం పు కాల్డ్ తో నిరసన వ్యక్తం చేశారు.

అడ్మిషన్ల క్యాంపెనింగ్ ఎంకెఆర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల అధ్యాపకులు



జయభేరి, దేవరకొండ:

దేవరకొండ పట్టణంలోని ప్రభుత్వ ఎం కె ఆర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల అధ్యాపకులు కళాశాల అడ్మిషన్ల కొరకై విస్తృతంగా అల్ సర్వీస్ ఫౌండేషన్ ద్వారా రిమాండ్ రవి అధికారులకు కళాశాల అధ్యాపకులు నియోజకవర్గ పరిధిలో గల అన్ని జూనియర్ కళాశాలలకు వెళ్లి అడ్మిషన్ల క్యాంపెనింగ్ నిర్వహించారు.





# లాహోర్లో భారత్.. పాక్ మ్యాచ్.. షెడ్యూల్ తెలుసా..?

ప్రపంచంలోనే గొప్ప క్రికెట్ సమరం ఈసారి పాకిస్తాన్ గడ్డపై జరుగుతుంది. న్యూయార్క్ లో భారత్, పాకిస్తాన్ జట్ల ఉత్తరం పోరాటాన్ని తనివితీరా ఆస్వాదించిన ఫ్యాన్స్.. మరో ఎనిమిది నెలల్లో మళ్లీ హై ఓల్డేజ్ మ్యాచ్ చూడనున్నారు. అవును.. భారత్, పాకిస్తాన్ జట్లు చాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025లో మరోసారి ఫ్యాన్స్ ను మునివేళ్లై నిలబెట్టనున్నాయి. వన్డే ఫార్మాట్ లో జరిగే ఈ

మెగా టోర్నీ 2025 ఫిబ్రవరి 19 మురూ కానుంది. ఆరంభ పోరు, ఒక సెమీఫైనల్ మ్యాచ్ కరాచీలో రెండో సెమీఫైనల్ కు రావల్పిండిలో జరుగుతున్నాయి. చిరకాల ప్రత్యర్థులైన టీమిండియా, పాక్ లు లాహోర్ వేదికగా తలపడనున్నాయి. అయితే.. అందుకు భారత్ క్రికెట్ బోర్డు అంగీకరించాల్సి ఉంటుంది. మార్చి 9న జరిగే ఫైనల్ ఫైట్ కు కూడా వేదిక కానుంది. సరిహద్దు వివాదం కారణంగా

భారత్, పాక్ జట్ల మధ్య ద్వైపాక్షిక సిరీస్ లు మూలనపడ్డాయి. కానీ, అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కౌన్సిల్ (ICC) నిర్వహించే తలపడ వేదికలపై ఇరుజట్లు తలపడుతున్నాయి. భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా భారత్ జట్టును పాక్ కు పంపేందుకు బీసీసీఐ (BCCI) ససేమిరా అంటోంది. నిరుదు ఆసియా కప్ కోసం కూడా దాయది గడ్డపై టీమిండియా కాలి మోపలేదు. అయితే.. భారత్ ఆతిథ్యమిచ్చిన

వన్డే వరల్డ్ కప్ లో పాకిస్తాన్ ఆడింది కాబట్టి ఈసారి మన జట్టు అక్కడికి వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఒకవేళ చాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భారత్ జట్టు సెమీఫైనల్ కు అర్హత సాధిస్తే.. ఆ మ్యాచ్ ను కూడా లాహోర్ లో నిర్వహించేందుకు పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు (PCB) సిద్ధంగా ఉంది. ఈసారి ఈ ట్రోఫీలో మొత్తం 8 జట్లు పాల్గొంటున్నాయి. 15 మ్యాచ్ ల తర్వాత ఫైనల్ బెర్దులు ఖరారవుతాయి.



## స్నానం చేసిన వెంటనే అందరూ చేసే తప్పులు..

స్నానం చేసిన వెంటనే సాధారణంగా మనకు తెలియకుండా కొన్ని తప్పులు చేసుంటాం. మీరు కూడా అలా చేస్తే మాత్రం ఇకపై చేయకండి.

స్నానం చేసిన వెంటనే ఒక్కొక్కరు ఒక్కో పని చేసాం. కానీ మనం చేసే కొన్ని పనులు మన శరీరాన్ని దాని ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. కొన్ని రకాల పనులు చేయడం వలన మీరు ఆనారోగ్యం పాలవుతారు. స్నానం చేసిన వెంటనే చేయకూడని పనుల గురించి కచ్చితంగా తెలుసుకోవాలి. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. తినడం నుండి తాగడం వరకు ఆన్ని ముఖ్యమే. స్నానం చేయడం, కూర్చోవడం, నడవడం.. ఇలా ప్రతీది ఆరోగ్యంపై భాగమే. శారీరక వ్యాయామంపై కూడా శ్రద్ధ వహించాలి. దీనితో పాటు రోజూ స్నానం చేయడం కూడా శరీరానికి చాలా అవసరం. స్నానం చేయడం మంచిది, కానీ స్నానం చేసిన వెంటనే కొన్ని పనులు మనకు మాత్రం చేయకూడదు. వాటి వలన మీ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది. ఆహారం తిన్న వెంటనే స్నానం చేయకూడదని, అదేవిధంగా స్నానం చేసిన తర్వాత కొన్ని పనులు చేయకూడదని అంటుంటారు. ఎందుకంటే దీని వలన మీ శరీరంపై ప్రభావం పడుతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. స్నానం చేసిన తర్వాత ఏం చేయకూడదో తెలుసుకుందాం. **నీరు తాగవద్దు**: స్నానం చేసిన వెంటనే నీరు తాగవద్దు. ఎందుకంటే స్నానం చేసేటప్పుడు మన శరీర ఉష్ణోగ్రత, రక్త ప్రసరణ బిస్కంగా ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు స్నానం చేసిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరంపై చెడు ప్రభావం పడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రతలో మార్పులు వస్తాయని గమనించాలి. **రక్తపోటు అసమతుల్యమవుతుంది**: మీరు స్నానం చేసిన వెంటనే నీరు తాగితే అది రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేస్తుంది. దీని కారణంగా రక్తపోటు కూడా అసమతుల్యతగా మారే అవకాశం ఉంది. రక్తపోటులో మార్పులు వస్తాయి. **హెయిర్ డ్రైయర్**: స్నానం చేసిన తర్వాత హెయిర్ డ్రైయర్ ఉపయోగించి మీ జుట్టును ఆరబెట్టవద్దు. దీని కారణంగా జుట్టు మృదుత్వం అదృశ్యమవుతుంది. జుట్టు మరింత పొడిగా మారుతుంది. రాలిపోయే అవకాశం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. **చర్మాన్ని బలంగా రుద్దకండి**: స్నానం చేసిన వెంటనే టవల్ తీసుకుని చర్మాన్ని బలంగా రుద్దడం కొందరికి అలవాటు. ఒంటిపై ఉన్న నీరు అంతా పోవాలని గట్టిగా రుద్దుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకూడదు. దీని వల్ల చర్మం డిహైడ్రేషన్ కు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇది చర్మాన్ని పొడిగా చేస్తుంది. సున్నితమైన టవల్ తో రుద్దండి. టవల్ తో చర్మాన్ని గట్టిగా రుద్దడం వల్ల చర్మంపై ఉన్న నీటి కణాలు లా గడానికి అవకాశం ఉంది. దీంతో చర్మం పొడిబారుతుంది. దీని వల్ల చర్మం దురద వచ్చే అవకాశం ఉంది **ఎండలో వెళ్లవద్దు**: స్నానం చేసిన వెంటనే ఎండలోకి వెళ్లవద్దు. దీని వల్ల ఒక్కోసారి ఎండలు మీపై పడటం, శరీరం వేడెక్కడం, అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. స్నానం చేసిన వెంటనే ఈ పనులు చేయకుండా ఉండండి. స్నానం చేసిన తర్వాత కచ్చితంగా పైన చెప్పిన జాగ్రత్తలు పాటించాలి. అప్పుడే మీ చర్మంతో పాటుగా మీరు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.



# మెన్ స్ట్రువల్ కప్ ఉపయోగించి ఈత కొడితే ఏం కాదా?

ఈత కొట్టడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. అయితే పీరియడ్స్ సమయంలో మహిళలు నీటిలోకి దిగడంపై రకరకాల అపొహలు ఉన్నాయి. అయితే ఆ సమయంలో మెన్ స్ట్రువల్ కప్ ఉపయోగించి ఈత కొట్టడం సరైనదేనా? పీరియడ్స్ సమయంలో నీటిలో ఆడకూడదు, నదిలోకి వెళ్లకూడదు. ఈత కొట్టకూడదు అని ఇంట్లో అమ్మమ్మలు చెప్పడం వింటుంటాం. మీరు కూడా ఈ విషయాన్ని విని ఉండవచ్చు. అలాగే ఈ సమయంలో నీటిలోకి దిగడానికి కూడా సంకోచిస్తాం కదా? ప్యాడ్ ధరించి నీటిలోకి వచ్చినప్పుడు చికాకుగా ఉంటుంది. అయితే మెన్ స్ట్రువల్ కప్

ధరించి ఈత కొట్టవచ్చా అనే సందేహం చాలా మందికి ఉంది. ముతుస్నానం సమయంలో స్విమ్మింగ్ చేయవచ్చు, కానీ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మెన్ స్ట్రువల్ కప్ ధరించడం కూడా ఒక పద్ధతి ఉంది. అయితే భద్రతపై దృష్టి పెట్టుకోవాలి. మెన్ స్ట్రువల్ కప్ ధరించి ఈత కొట్టడం సురక్షితం. ఈ సమయంలో ఈ కప్ ధరించడం టాంపోన్ కంటే మంచిది. ఎందుకంటే దాని ద్వారా జననేంద్రియ ప్రాంతంలో నీరు వెళ్లకుండా.. బ్లడ్ లీక్ అవుతుందని మీరు చింతించాల్సిన పని లేదు. అలాగే మెన్ స్ట్రువల్ కప్ ధరించి 12 గంటల పాటు మార్చాల్సిన అవసరం లేదు. మీరు సరైన పరిమాణంలో ఉన్న కప్పును ఉపయోగిస్తే లీక్ అవుతుందని భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. నీటిలో హాయిగా

ఆడుకోవచ్చు. సరైన పరిమాణాన్ని తప్పనిసరిగా ఉపయోగించాలి. మీ కోసం సరైన సైజు మెన్ స్ట్రువల్ కప్ లీక్ అవుతుంది. సరైన సైజు మెన్ స్ట్రువల్ కప్ లీక్ అవుతుంది. ఈత కొట్టే ముందు మెన్ స్ట్రువల్ కప్ ను ఖాళీ చేయండి. 30 ఎంఎల్ రక్తం ఇందులో ఉంటుంది. రక్తస్నానం సహజంగా ఉంటే త్వరగా నిండదు. అది 8 గంటల వరకు ఉపయోగించవచ్చు. భద్రత కోసం ప్రతి 6 గంటలకు మార్చడం మంచిది. మొదటిసారి ఉపయోగించి ఈత కొట్టినప్పుడు మెన్ స్ట్రువల్ కప్ అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. కానీ ఒకసారి అలవాటు చేసుకుంటే చాలా సెట్ అయిపోతుంది. మెన్ స్ట్రువల్ కప్ ఉపయోగించి ఈత కొట్టడం కష్టం కాదు. వాడుతున్నప్పుడు అత్యవసానం పెరుగు

తుంది. మొదట్లో కొంత తడబాటు ఉండవచ్చు. మెన్ స్ట్రువల్ కప్ శుభ్రత చాలా ముఖ్యం. శుభ్రం చేసి వాడాలి. మీరు దానిని గోరువెచ్చని నీటిలో చేసి వాడండి. మెన్ స్ట్రువల్ కప్ శుభ్రత పాటించకపోతే, ఇన్ ఫెక్షన్ రావచ్చు. రుతుక్రమం ముగిసిన తర్వాత వేడి నీళ్లలో వేసి బాగా తుడిచి చిన్న కవర్ లో పెట్టాలి. మళ్లీ ఉపయోగించే ముందు వేడి నీటితో ఒక్కోసారి కడగండి. పీరియడ్స్ సమయంలో మహిళలు చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. నీటిలో దిగితే ఏం కాదు.. కానీ సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుంటే ప్రమాదమే. మెన్ స్ట్రువల్ కప్ సరైన పద్ధతిలో వాడి మీరు ఈత కొట్టవచ్చు.



### అభిమానులకు బర్త్ డే గిఫ్ట్స్

కె.ఎస్.రవింద్ర(బాబీ) దర్శకత్వంలో బాలకృష్ణ నటిస్తున్న 'ఎన్టీకే 109' చిత్రం ఈ దసరాకి విడుదల చేయడానికి నిర్మాతలు సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయిసౌజన్య సన్మాహాలు చేస్తున్నారు. ఈ సినిమా కూడా బాలయ్య విజయపరంపరను కొనసాగించడం ఖాయమని అభిమానులు సముక్తం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఎన్టీకే కారణంగా ఈ సినిమా ఘాటింగ్ కి కాస్త విరామం ఇచ్చిన బాలయ్య.. మళ్ళీ లోకేష్ నోటికి అడుగు పెట్టనున్నారు. సోపావారం బాలకృష్ణ పుట్టినరోజు. 64వ ఖగ్గు నిండి 65లోకి అడుగు పెట్టారాయన. ఈ సందర్భంగా బాలకృష్ణకు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ ఓ ప్రత్యేక గ్లింప్స్ ను నిర్మాతలు విడుదల చేశారు. బాలకృష్ణ పాత్రను సరిచయం చేస్తూ.. 'జాలి.. దయ.. కరుణ లాంటి పదాలకు అర్థం తెలియని అనురుడు' అంటూ ఓ పవర్ ఫుల్ డైలాగ్ ని రివీల్ చేశారు. ఈ గ్లింప్స్ ను బట్టి ఇందులో బాలయ్య పాత్ర అత్యంత శక్తివంతంగా ఉండబోతున్నదని తెలుస్తున్నది.

**నాలుగో విజయంతోసం..**  
ఇదిలావుంటే.. ఈ పుట్టినరోజు సందర్భంలోనే అభిమానులు ఎప్పుడెప్పుడా.. అని ఎదురుచూస్తున్న బాలయ్య బోయపాటి సినిమా ప్రకటన కూడా వచ్చేసింది. 'బీబీ4' పర్మిట్ టైటిల్ తో రూపొందనున్న ఈ సినిమాకు రామ్ ఆచంట, గోపీచంద్ ఆచంట నిర్మాతలు. బాలకృష్ణ రెండవ కుమార్తె తేజస్వినీ ఈ చిత్రానికి సమర్థకురాలు కావడం విశేషం. అయితే.. ఇది 'అఖండ 2'నా? లేక వేరే కథా? అనేది మాత్రం తెలియాల్సి వుంది.



### నీ అందం చూసి పిచ్చోళ్ళు అయిపోరా..!

స్టార్ యాంకర్ విష్ణుప్రియ మరోసారి తన అందాలను ఆరబోసింది. దూరం వెనీ మరీ కుర్రాళ్ళని రెచ్చ గొడుతుంది. యాంకర్ విష్ణుప్రియ.. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఈ పేరు తెలియని యువత అంటూ ఉండరు. తన యాంకరింగ్ తో పాటుగా తన అందాలు చూపిస్తూ కుర్రాకారుని పిచ్చెక్కిస్తుంది. నిత్యం సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్గా తన హాట్ హాట్ ఫోటోలను పోస్ట్ చేస్తుంటుంది. తాజాగా చిన్నది మరన్ని హాట్ ఫోటోలను పోస్ట్ చేసింది. హీరోయిన్ల కంటే తానేం తక్కువ కాదని.. తాను కూడా హీరోయిన్ పేర్లు అనేలా.. తాజా ఫోటోహాట్ తో రెచ్చిపోయింది. గతంలో కూడా ఈ బ్యూటీ అదపాడపా పూట్రతో, డీప్ టూత్ తో కాలక్షేపం చేస్తూ ఆ ఫోటోలను సోషల్ మీడియాలో పెట్టేస్తూ కుర్రాకారును పిచ్చెక్కించేది. ఇప్పుడు తన తాజా ఫోటోలో ఎద, నాభి అందాలను కుర్రాళ్ళకు చూపిస్తూ.. వాళ్ళలో హీట్ పెంచుతుంది. వారికి ఫోటోలతోనే పుల్ మీల్స్ పెట్టేస్తుంది. విష్ణుప్రియ హాట్ హాట్ ఫోటోలను చూసిన కుర్రాళ్ళ ఏం అందం రా బాబు అంటూ రకరకాలుగా కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.



### వాళ్ళ అవస్థ చూస్తే నవ్వాల్సి వచ్చింది

సోషల్ మీడియా ప్రభావం పెరిగిన వార్తలు ఎంత వేగంగా వ్యాపిస్తున్నాయో.. అంతకంటే వేగంగా పుకార్లు వ్యాప్తి చెందుతున్నాయి. ప్రస్తుతం చేతిలో సెల్ ఫోన్ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ జర్నలిస్ట్. అలా అయిపోయింది సోసైటీ. ఈ విషయం పై ఇటీవల కత్తి నాగైస్ట్రో నందింది. 'లాస్ట్ మంత్ నా భర్త విక్రీ కౌశల్ పుట్టినరోజును సెలబ్రేట్ చేసుకునేందుకు లండన్ వెళ్ళాం. అక్కడ కొన్ని ఫోటోలు దిగాం. ఫోటో గ్రాఫర్ తప్పిందం వల్ల ఆ ఫోటోలో నేను గర్భం దాల్చినట్టుగా కనిపించాను. ఇక ఆ ఫోటోలు పట్టుకొని నేను ప్రెగ్నెంట్ అయినట్టుగా వార్తలు రాసేశారు. మేం ఇండియా వస్తున్నామని తెలిసి, నా ఫోటోలకోసం పీరంతా ఎయిర్ పోర్ట్ ముందు కెమెరాలతో రెడీగా ఉన్నారు. నేను చూచుతుంటూ రావడంతో అందరూ షాక్ అయ్యారు. వాళ్ళ అవస్థ చూస్తే నవ్వాల్సి వచ్చింది. నా ప్రెగ్నెన్సీ గురించి వాళ్ళెందుకు? అది మా సొంత విషయం కదా.. దానిపై దేశానికి ఏమైనా ఉపయోగం ఉందా? వార్తలు ఎలా ఉందాలో తెలియని వాళ్ళ వార్తలు రాసేస్తున్నారు. అక్కడే వస్తుంది ప్రాబ్లమ్ అంతా' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది కత్తినా.



### పాటల వర్షంలో సరిపోదా శనివారం

నాని కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న పాన్ ఇండియా చిత్రం 'సరిపోదా శనివారం'. వివేక్ ఆత్మేయ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని డివీవీ దానయ్య, కల్యాణ్ దాసరి నిర్మిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం చిత్రీకరణ జరుపుకుంటున్నది. ఆగస్ట్ 29న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రమోషన్స్ ను మొదలుపెట్టారు. ఈ చిత్రం ఫస్ట్ సింగిల్ ను ఈ నెల 15న విడుదల చేయబోతున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కొత్త పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. కథానుగుణంగా జేమ్స్ బిజోయ్ మంచి సంగీతాన్ని అందించడం దర్శకుడు పేర్కొన్నారు. 'ఈ సినిమాలో సూర్య పాత్రలో కనిపిస్తారు నాని. కోపాన్ని క్రమపద్ధతిలో వాడుకుంటూ శనివారంను మాత్రమే ముహూర్తాలుగా ఎంచుకొని శత్రువులను వేటాడే వ్యక్తిగా ఆయన కొత్త పంథాలో కనిపిస్తారు' అని చిత్ర బృందం పేర్కొంది. ప్రియాంక అరుళ్ మోహన్, ఎన్ జే సూర్య తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: మురళి.బి, సంగీతం: జేక్స్ బిజోయ్, రచన దర్శకత్వం: వివేక్ ఆత్మేయ.