

జయభేరి



ప్రజల పక్షాన అక్షర యజ్ఞం

JAYABHERIDAILY.COM

సంపుటి : 02 | సంచిక : 04 | పేజీలు : 8 | వెల : 4



అంతా జలమయం

జయభేరి, హైదరాబాద్, విజయవాడ, ఖమ్మం: కుందపోత వర్షాలు తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలో జనజీవనాన్ని అతలాకుతలం చేశాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతి, సమీపంలోని విజయవాడ నగరం రెండూ నీట మునిగాయి కృష్ణా, గుంటూరు, ఏలూరు జిల్లాలలో అనేక గ్రామాలు, పట్టణాలు వరద ప్రభావానికి లోనయ్యాయి. విజయవాడలో బుడమేరు పొంగడంతో సింగ్ నగర్, వాంజేకాల్, రాజరాజేశ్వరిపేట సహా అనేక ప్రాంతాలు పూర్తిగా జలదిగ్భయమయ్యాయి కృష్ణలంక,

ఇబ్రహీంపట్నం, జూహాడి, ఫెర్రి తదితర ప్రాంతాలూ నీట్లో ఉన్నాయి. పులిగడ్డ, చిరుకుట్లంక, యద్దంలక తదితర గ్రామాలలోని ప్రజలను ఇప్పటికే పునరావాస శిబిరాలకు తరలించారు. బాధితుల కోసం హెలికాప్టర్లో ఆహార పదార్థాలను జారవిడుస్తున్నారు. కృష్ణానదిపై ఉన్న ప్రకాశం బ్యారేజీకు పైనుంచి నీటి రాక భారీగా ఉండడంతో 70 గేట్లు ఎత్తి నీటిని కిందకు వదులుతున్నారు. ఇప్పటివరకు 11,20,101 క్యూసెక్కుల నీటిని దిగువకు వదిలిపట్టు అధికారులు ప్రకటించారు. విజయ

వాడ జలదిగ్భయంలో చిక్కుకోవడంతో ఇళ్లలో చిక్కు కున్నవారిని సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించడం కోసం ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఇందుకోసం మచిలీపట్నం నుంచి సుమారు 100 బోట్లు, పడవలను తెప్పించారు. వీటిని రోడ్డు మార్గంలో లారీలు, వ్యాప్తపై తీసుకొచ్చారు. సహాయ సిబ్బంది ఈ పడవలు, బోట్లలో వెళ్లి బాధితులను సురక్షిత ప్రాంతాలకు చేర్చుతున్నారు. మరోచెప్పు తెలంగాణ రాష్ట్రంలోనూ ఎడతెగని వర్షాలు తీవ్ర నష్టం మిగిల్చాయి. ...మిగతాది 2లో

మున్నేరు, బుడమేరు ఉగ్రరూపం

జయభేరి, విజయవాడ, హైదరాబాద్: తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వర్షాలు జనజీవనానికి అటంకంగా మారాయి. అటు ఆంధ్రప్రదేశ్, ఇటు తెలంగాణలో వానలతో ప్రజలు ఇక్కట్లకు గురవుతున్నారు. ఏర్ప, నదులకు భారీగా వరద నీరు చేరడంతో జనజీవనం అస్తవ్యస్తంగా మారింది. బుడమేరు వరద ఉధృతితో విజయవాడ జలదిగ్భయంలో చిక్కుకుంది. భారీ వర్షాలు, వరదలకు విజయవాడ మీదుగా వెళ్లే పలు రైల్వే రద్దు కాగా, కొన్నింటిని దారి మళ్లించారు. కొండపల్లి, రాయ సమాచార రైలుపట్టణంపై వరదతో, ట్రాక్పై నీటిని నిలిపి పోయాయి. బస్సుల్లో ప్రయాణికులను అధికారులు తరలించారు. భారీ వర్షాలతో ఇబ్బంది పడుతున్న ప్రజలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని ఏర్పాట్లుగా ఆదుకుంటుందని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు చెప్పారు. అందుకు అవసరమైన అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. బాధితులను పరామర్శించేందుకు విజయవాడ సింగ్ నగర్లో ఆయన పర్యటించారు. బుడమేరు ఉప్పొంగి ప్రవహించడంతో సింగ్ నగర్ జలదిగ్భయంలో చిక్కుకుంది. విజయవాడలో ఇంత పెద్ద విపత్తును తాను ఎన్నడూ చూడలేదని చంద్రబాబు అన్నారు. వరద పరిస్థితిపై ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఉన్న తాదికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ...మిగతాది 2లో

సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ప్రధాని మోడీ ఫోన్



జయభేరి, హైదరాబాద్: తెలంగాణలో వరద తీవ్రత ఎలా ఉందంటూ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ఫోన్ చేసి రాష్ట్ర స్థితి గతులను ఆరా తీశారు. రాష్ట్రంలో వరద పరిస్థితులు, జరిగిన సమస్యలు ప్రధాని మోడీ అడిగి తెలుసుకున్నారు. రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో భారీ వర్షం, వరదలతో వాటిల్లిన అపార సమస్యలను ప్రధాని దృష్టికి సీఎం రేవంత్ తీసుకెళ్లారు. ప్రజలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా, ఎటువంటి ప్రాణనష్టం జరగకుండా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన తక్షణ సహాయక చర్యలను, తీసుకున్న జాగ్రత్తలను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రధాని మోడీకి వివరించారు. ఖమ్మం జిల్లాలో ఎక్కువ నష్టం సంభవించినట్లుగా ప్రధానికి వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ముందస్తు చర్యలతో ప్రాణనష్టం సంభవించకుండా అప్రమత్తంగా వ్యవహరించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం యంత్రాంగాన్ని ప్రధాని మోడీ అభినందించారు. ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితుల్లో సేవలందించే హెలికాప్టర్లను పంపిస్తామని ప్రధాని మోడీ హామీనిచ్చారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తరఫున అవసరమైన వరద సహాయక చర్యలను చేపట్టనున్నట్లు ప్రధాని మోడీ స్పష్టం చేశారు.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని కేటీఆర్ డిమాండ్



జయభేరి, హైదరాబాద్, సిద్దిపేట 2: రాష్ట్రంలో వరదల కారణంగా ప్రాణాలు కోల్పోయిన వారి కుటుంబాలకు కేవలం రూ. 5 లక్షలు నష్టపరిహారం ప్రకటించడం అన్యాయం అని బీఆర్ఎస్ పార్టీ గ్రేడ్ కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. వరదల్లో ప్రాణాలు కోల్పోయిన వారి కుటుంబాలకు రూ. 25 లక్షలు నష్టపరిహారం ప్రకటించాలని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. ...మిగతాది 2లో



జాతీయ విపత్తుగా ప్రకటించండి

జయభేరి, ఖమ్మం, సిద్దిపేట 2: భారీ వర్షాలతో పెద్ద సంఖ్యలో ప్రాణ నష్టం.. లక్షల ఎకరాల్లో పంట నష్టం వాటిల్లినందున జాతీయ విపత్తుగా ప్రకటించాలని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీకి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రాణ, పంట నష్టాలతో పాటు భారీగా ఆస్తి నష్టం వాటిల్లినందున స్వయంగా పరిశీలనకు రావాలని ప్రధానమంత్రిని కోరుతూ లేఖ రాయాలని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారిని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో హైదరాబాద్ లోని కమాండ్ కంట్రోల్ రూంలో ఉన్న తాదికారులతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సోమవారం ఉదయం సమీక్ష నిర్వహించారు. అతి తక్కువ సమయంలో ఇంత భారీ వర్షాలు కురవడానికి కారణాలు, రేపటి పరిస్థితులపై వాతావరణ శాఖ అధికారులను అడిగారు. ఊహించిన దానికన్నా ఎక్కువ వర్షాలు వచ్చాయని, గతంలో అయిదేళ్లకో, పదేళ్లకో ఇలా వచ్చేవని.. ఇటీవల తరచూ వస్తున్నాయని, దీనిపై మరింత అధ్యయనాలు జరుగుతున్నాయని ...మిగతాది 2లో

హైద్రాతో వెన్నులో వణుకు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 2: తెలంగాణలో ఇప్పుడు హైద్రాపేరు చెబితే చాలు అక్రమ ఇదారుల వెన్నులో వణుకు పుడుతోంది. నగరంలో చెరువులను ఆక్రమించిన బడా బాబులు, రాజకీయనేతల బంధువులు, చివరికి అధికార పార్టీ నేతల్లో సైతం హైద్రా తీరుతో ఆందోళన నెలకొంది. ఇదిలా ఉంటే కూల్చివేతలలో భాగంగా ఇప్పటి వరకు N కనెక్ట్ వంటి సెలబ్రేట్ల ఆస్తులనే కాదు, పెదల గుడిసెలు, ఇళ్లు సైతం హైద్రా



కేరళ రాజకీయాల్లో మీ టూ...

జయభేరి, తిరువనంతపురం, సిద్దిపేట 2: మహిళా నేత ఆరోపణలతో కేరళ కాంగ్రెస్ లో రాజకీయ కలకలం రేగుతోంది. కేరళ కాంగ్రెస్ లో పరిస్థితి సీని పరిశ్రమ కాన్గ్రెస్ కౌ'లా ఉండని కాంగ్రెస్ నేత సమి రోజ్ బెల్ జాన్ ఆరోపించారు. మలయాళ చిత్ర పరిశ్రమలో మహిళలపై లైంగిక వేధింపుల ఆరోపణలకు సంబంధించి హేమా కమిటీ నివేదిక సంవలనం సృష్టించింది. ఆ నివేదిక వచ్చిన తరువాత కాంగ్రెస్ నాయకులాలి నుంచి ఈ ప్రకటన వచ్చింది. మలయాళ చిత్ర పరిశ్రమలో మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న



భారీ వర్షాలపై సీఎం రేవంత్ ఆల్రెడ్

జయభేరి, హైదరాబాద్: తెలంగాణలో ఎడతెరిపి లేకుండా భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి ఈ వర్షాలపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆల్రెడ్ అయ్యింది. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అత్యవసర టెలి కాన్ఫరెన్స్ లో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సమీక్షలో మంత్రులు భట్టి విక్రమార్క, ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, దామోదర రాజనర్సంహ, జూపల్లి కృష్ణారావు పాల్గొన్నారు. మరోచెప్పు సీఎస్, డీజీపీ మున్సిపల్ కరెంట్, పంచాయతీ రాజ్ హైద్రా, అరిగేషన్ అధికారులు కూడా పాల్గొనడం జరిగింది. 24 గంటలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని టెలి కాన్ఫరెన్స్ లో సీఎం రేవంత్ ఆదేశించారు. జిల్లాలో కలెక్టర్లపై ఎన్ఫోర్స్ అరిగేషన్, మున్సిపల్ ...మిగతాది 2లో



చీరకట్టులో మనుబాకర్

2024 పారిస్ ఒలింపిక్స్ లో రెండు కాంస్య పతకాలు సాధించిన మను భాకర్ ఇటీవల కౌన్ బనెగా కరోడ్ పతి సిట్టి లో కనిపించారు. ఈ చీర ధర్, లుక్ గురించి ప్రార్థి వివరాలు తెలుసుకోండి.

కౌన్ బనెగా కరోడ్ పతి సిట్టిలో మను భాకర్, అమన్ సెహ్రావత్ కనిపించారు. 2024 పారిస్ ఒలింపిక్స్ లో రెండు కాంస్య పతకాలతో దేశం గర్వపడిలా చేసింది ఈ 22 ఏళ్ల అథ్లెట్ మను భాకర్. సాధారణంగా అథ్లెట్ లేదా క్రీడాకారుల దుస్తుల్లో కనిపించే మను ఈ సందర్భంగా సంప్రదాయ చీరను ధరించి అందరినీ ఆహ్లాదపరిచింది. ఆరు గజాల చీరలో ఆమె అందంగా కనిపించింది. చీరకట్టుతో తనలోని విభిన్న కోణాన్ని చూపించింది మను భాకర్. ఈ సాగసిన చీర లుక్ ను డికోర్ చేద్దాం రండి.

మను భాకర్ చీర లుక్
మను చీర ఆకర్షణీయమైన క్రింద రంగులో ఉంది. దానిమీద ఫ్లోరల్ డిజైనింగ్ ఉంది. ఈ చీరను లెయర్డ్ ఫ్రీట్ తో డిజైన్ చేశారు. దాంతో సాధారణ చీరకట్టులోనే భేరిగా కనిపించారామె. చీర అంచుకున్న ఎంబ్రాయిడరీ చీరకు మరింత మంచి లుక్ తీసుకొచ్చింది. సాంప్రదాయ చీరకట్టులాగా భుజం మీద పల్లు వేసుకున్నారు. జతగా క్లాసిక్ స్టైల్ లెస్ బ్రపుజు వేసుకున్నారు. దీనిమీద ఫ్రెంట్ లో పాటూ,

బంగారు వర్ణం పర్క్ డిజిటలియింగ్ ఉంది. మొత్తం లుక్ అందం పెంచేసింది.

ఆమె చీర ధర్ ఎంత?
మీకు మను భాకర్ కట్టుకున్న చీర నచ్చే ఉంటుంది. దాని ధర్ వివరాలు తెలుసుకుని మీ బీరువాలో తెచ్చి పేట్ చేసుకోవచ్చు. ఇది డిజైనింగ్ బ్రాండ్ గోపి వైద్ డిజైన్ చేసిన చీర. దీని ధర్ రూ. 58,500/

యాక్సెసరీలు:
యాక్సెసరీస్ కోసం మను భాకర్ డైమండ్ స్ట్రాప్స్ ఎం ముకున్నారు. చీర లుక్ హైలెట్ అయ్యేలా తక్కువ ఆభరణాలు వేసుకున్నారామె. చేతికి బంగారు వాచీ పెట్టుకున్నారు. చాలా తక్కువ మేకప్ లుక్ తో హ్యూడ్ ఐషాడో, మస్కారా వేసిన కనురెప్పలు, చాలా లైట్ గా బ్రష్ చేసిన బుగ్గలు, హైలెటర్, న్యూడ్ లిప్ స్టిక్ తో ఆమె మేకప్ లుక్ పూర్తయింది. సిగ్ లాగా జుట్టు కట్టుకుని హెయిర్ స్టైల్ పూర్తి చేశారు.

మను భాకర్ గురించి
మను భాకర్ ఒక భారతీయ స్పోర్ట్స్ పూటర్. ఒలింపిక్ పతక విజేత. ఆమె పారిస్ లో జరిగిన 2024 ఒలింపిక్స్ లో గోల్డ్ గోపు విజయాన్ని సాధించారు. మహిళల 10 మీటర్ల ఎయిర్ పిస్తల్ ఈవెంట్ లో ఒకటి కాక రెండు కాంస్య పతకాలు సాధించి, ఒలింపిక్ పతకం సాధించిన తొలి భారత మహిళా పూటర్ గారి రికార్డు సృష్టించింది.



అధరహో అనిపించాలంటే

అతివల పెదాల గురించి వర్ణించాలంటే పదాలు సరిపోవు. అయితే, గులాబీ రేకుల్లాంటి పెదాలు కంటపడితే దేవదాసు సైతం కాళిదాసుగా మారిపోతాడు. మరి మీ మోవి గని మోజుపడాలంటే.. అధరాలు తీసేవారాలి. అలా ఉండాలంటే.. ఇదిగో ఇవి ప్రయత్నించండి..

ఒక టేబుల్ స్క్వాన్ కలబంద జెల్ లో కొద్దిగా తీసే కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని పెదాలకు రాసి 15 నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేసుకోవాలి. దాంతో పెదాలు హైడ్రేటెడ్ గా మారుతాయి. సాఫ్ట్ లుక్ తో మెరుగ్నాయి.

ఆరోగ్యంతోపాటు అందానికి కూడా బిట్ రూట్ ఉపయోగపడుతుంది. బిట్ రూట్ రసాన్ని వేళ్లతో పెదాలపై మెత్తగా రుద్దాలి. కాసివటి తర్వాత శుభ్రం చేయాలి. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తే.. మీ పెదాలు వర్ణరంజితమై ముదురులుతుంటాయి.

ఒక టీ స్క్వాన్ ఆల్బండ్ అయిల్, టీ స్క్వాన్ తేనె, రెండు స్క్వాన్ చక్కెర ఒక కప్పులోకి తీసుకొని బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పెదాలపై మెత్తగా రుద్దాలి. దీనివల్ల పెదాలపై ఏర్పడిన డెడ్ స్కిన్ తొలగిపోతుంది. మోవిపై ఉన్న నల్లదనం మాయమై నల్ల ఇరుక్కో అనిపిస్తాయి.

వేట్ న్యూట్రిషన్ తో గానీ, మెత్తని టూత్ బ్రష్ తో గానీ పెదాలపై మెల్లగా రుద్దాలి. దీని వల్ల పెదాలపై డ్రై గా ఏర్పడిన లేయర్ తొలగిపోతుంది. దీనివల్ల రక్త ప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది. రాత్రి సమయంలో నిద్రకు ఉపకరించే ముందు ఇలా చేయడం మంచిది. తర్వాత పెదాలకు కొబ్బరినూనె రాసుకుంటే మరి మంచిది.

పిల్లల్లో అనారోగ్యకర లక్షణాలు

మీ పిల్లల ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉందని చెప్పే ఐదు ముఖ్యమైన సంకేతాలు ఇవే, వీటిని నిర్లక్ష్యం చేయకండి

తల్లిదండ్రులు తమ కన్నా పిల్లల గురించే ఎక్కువగా ఆలోచిస్తారు. అయితే పిల్లలు చూపించే కొన్ని రకాల లక్షణాలను తేలిగ్గా తీసుకోకూడదు. ఇక్కడ చెప్పే సంకేతాలు వారి ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉందని హెచ్చరించేవి.

తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల భవిష్యత్తు కోసం నిత్యం ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. వారు ఆరోగ్యంగా ఉండాలనీ, సంతోషంగా జీవించాలని కోరుకుంటారు. పిల్లలను ఎక్కువగా గమనించేది తల్లిదండ్రులే. ఎంత గమనించినా కూడా కొన్ని రకాల లక్షణాలను వారు నిర్లక్ష్యం చేసే అవకాశం ఉంది. అలా చేస్తే మీ పిల్లలు ప్రమాదం లో పడినట్లే. మీ పిల్లల్లో ఇక్కడ చెప్పిన ఐదు లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే జాగ్రత్త పడండి. ఇవి వారి ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో పడిందని చెప్పే సంకేతాలు.

త్యరగా అలసిపోవడం

అడుగున్నప్పుడు లేదా శారీరక శ్రమ చేసినప్పుడు మీ పిల్లలు చాలా తక్కువ సమయానికి అలసిపోవడం, ఎగతాళన పేలుకోవడం వంటివి కనిపిస్తే తేలిగ్గా తీసుకోకండి. పిల్లలు ఎక్కువ సేపు ఆడగలరు. అసాధారణంగా అలసిపోవడం అనేది వారిలో కనిపించే ఒక అరుదైన లక్షణం. ఇది ఆస్టమా, హృదయ సంబంధిత సమస్యలకు సంకేతంగా కూడా భావించవచ్చు. ఇది వారి శక్తి స్థాయిలను, శ్వాస విధానాలను సూచిస్తుంది. కాబట్టి పిల్లలు ఎంతసేపటికీ అలసిపోతున్నారో? ఆడ గలుస్తున్నారో? ఎప్పుడైతే పూర్తి గమనిస్తూ ఉండాలి.

హోమ్ వుడ్ ఇష్టపడకపోతే

సాధారణంగానే పిల్లలు ఇంట్లో తయారుచేసిన ఆహారాన్ని తినడానికి ఇష్టపడరు. బయటకొస్తే ఆహారాలను ఇష్టంగా తింటారు. అలా ఆని ప్రతిరోజూ వాటిని తినరు. ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని కూడా తింటూ ఉంటారు. హోమ్ వుడ్ ఇష్టపడకపోతే వారు అలసిపోతారు. అలా కాకుండా ఇంట్లో వండిన



వి ఆహారాన్ని తినడానికి ఇష్టపడకుండా, కేవలం బయట నుంచి కొన్న ఫుడ్ ను మాత్రమే తింటే అది వారి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని సూచిస్తుంది. పోషకాహార లోపం వల్ల, జీర్ణ సమస్యలు, భావోద్వేగాల సమస్యల వల్ల, మానసిక ఒత్తిడి వల్ల వారు ఇంటి ఆహారాన్ని ఇష్టపడరు. కాబట్టి వారి ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా పడండి. ఇలా హోమ్ వుడ్ ఇష్టపడకపోతే వారు పూర్తిగా బయట ఆహారాన్ని తింటున్నారంటే వారిపై మీరు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి.

నదుము కొలత పెరిగితే

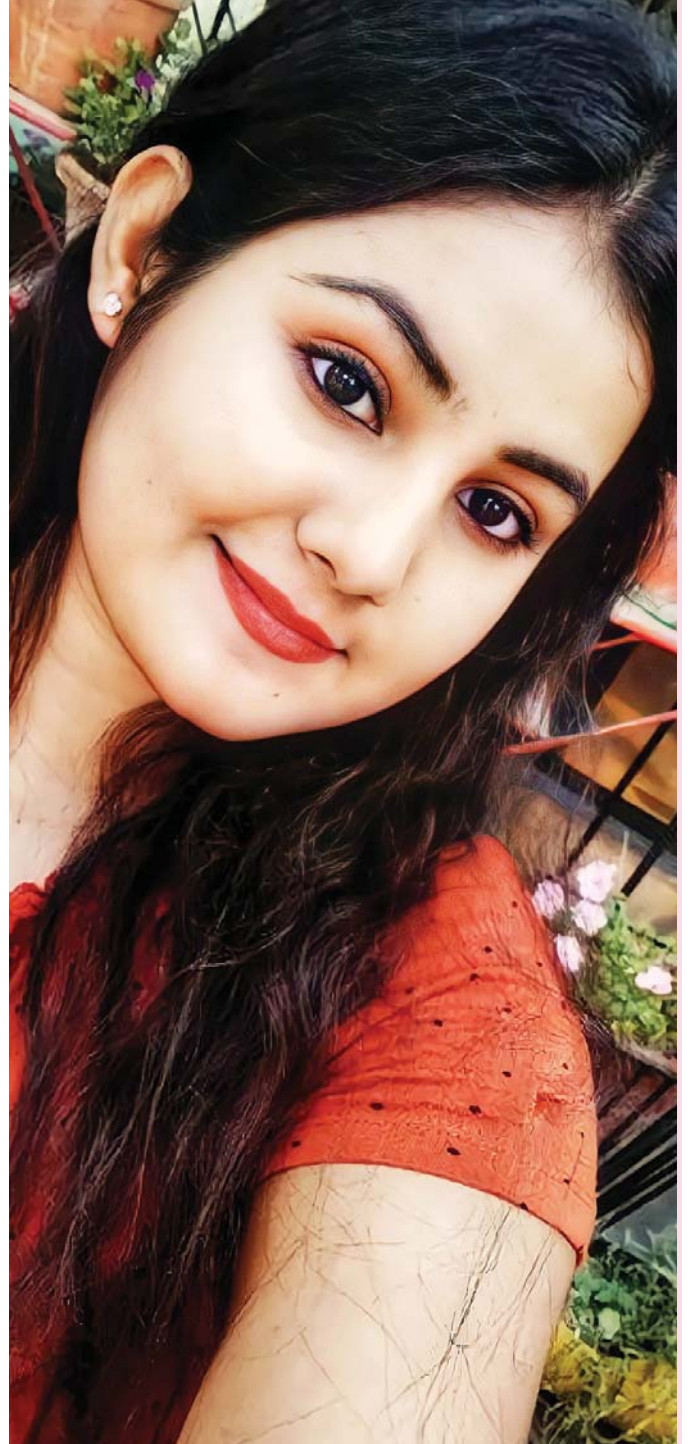
సాధారణంగా పిల్లలు సన్నగా లేదా కాస్త బొద్దుగా ఉంటారు. సన్నగా ఉన్నా కూడా వైచిత్రి కింద వరకు ఒకే పరిమాణాన్ని ఆహారాన్ని తింటారు. అలాగే బొద్దుగా ఉన్నవారు కూడా బుగ్గల నుంచి

కింద పిరుదుల వరకు బొద్దుగా ఉండే శరీరాన్ని కలిగి ఉంటారు. అలా కాకుండా కేవలం నదుము దగ్గర, పిరుదుల దగ్గర లావు పెరిగి మిగతా శరీరం అంతా సన్నగా ఉంటే అది ఆరోగ్యానికి మంచి సంకేతం కాదు. ఇది రాబోయే కాలంలో వారు ఊబకాయం భారిన పడుతున్నారని అని చెప్పే లక్షణం. ఇది మధుమేహం, హృదయ సంబంధ వ్యాధులను కూడా సూచిస్తుంది. వారి ఎదుగుదలపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. కాబట్టి మీ పిల్లలు కేవలం నదుము భాగంలోనే ఆధిక్యంగా లావుగా కనిపిస్తున్నట్లయితే జాగ్రత్తపడండి.

రాత్రిపూట నిద్ర పట్టకపోవడం

నిజానికి పిల్లలు శారీరకంగా, మానసికంగా అలసి పోతారు. వారు ఉదయం నుంచి ఆడుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఏదో ఒక పని చేయడానికి ఇష్టపడతారు.

మధ్యాహ్నం పిల్లలు నిద్రపోవడానికి ఇష్టపడరు. కానీ రాత్రి మాత్రం వారికి చాలా త్వరగా నిద్ర కమ్మేస్తుంది. కానీ మీ పిల్లలకు రాత్రిపూట ఎనిమిది గంటలు ప్రశాంతంగా నిద్ర పోకుండా ఇబ్బంది పడుతున్నాడంటే అతనిలో ఏదో ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నాయని అర్థం. పేలవమైన నిద్ర, మానసిక స్థితిని, మానసిక ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తుంది. తద్వారా వారి చదువు కూడా తగ్గిపోతుంది. కాబట్టి వారు నిద్ర విధానాలను గమనించండి. వారు నిద్రపోవడం, నిద్ర లేవడం ప్రశాంతంగా జరుగుతోందా? రాత్రంతా ప్రశాంతంగా నిద్రపోతున్నారా? లేదా అనేది గమనించండి. వారిలో పీడకలలు రావడం, తరచుగా మేల్కొంటూ ఉండడం వంటివి వారి ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉందని చెప్పే సంకేతాలు.





మూవీజేబి

కంగనారనౌత్కు ఎమర్జెన్సీ కష్టాలు..



మాజీ ప్రధాని ఇందిరాగాంధీ రాజకీయ జీవితం ఆధారంగా, 197577 నాటి ఎమర్జెన్సీ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో రూపొందిస్తున్న 'ఎమర్జెన్సీ' సినిమా విడుదలను వాయిదా వేయాలని కేంద్ర సెన్సార్ బోర్డ్ చిత్ర నిర్మాతలను ఆదేశించింది. ఇందిరా గాంధీ పాత్రను పోషిస్తూ స్వీయ దర్శకత్వంలో కంగనారనౌత్ నటించిన 'ఎమర్జెన్సీ' చిత్రం ఈ నెల 6న రిలీజ్ కావాల్సి ఉంది. అయితే సినిమాలో ఓ వర్గం మనోభావాలను కించపరిచారని, ఆపరేషన్ బ్లాస్టర్ నేపథ్యంలో మతపరంగా సున్నితమైన అంశాలు ఇందులో ఉన్నాయని సెన్సార్ బోర్డ్ చిత్రాన్ని వాయిదా వేసింది. ఇదే విషయాన్ని ప్రస్తావిస్తూ ఢిల్లీ సెక్యూరుడ్యూరీ మేనేజ్మెంట్ కమిటీ కేంద్ర సెన్సార్ బోర్డ్ కు లేఖ రాసింది. ఈ సినిమా ట్రైలర్ లో తమ వర్గంపై అనుమానం రేకెత్తించేలా సున్నితమైన అంశాలను ప్రస్తావించారని, అవాస్తవాలను మాపించారని గురుద్వారా మేనేజ్మెంట్ కమిటీ ఆరోపించింది. ఈ నేపథ్యంలో చిత్ర విడుదలను వాయిదా వేశారు. ఇదిలావుండగా ఈ సినిమాపై నిషేధం విధించాలని దేశవ్యాప్తంగా పలు సెక్యూరీ సంఘాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి.

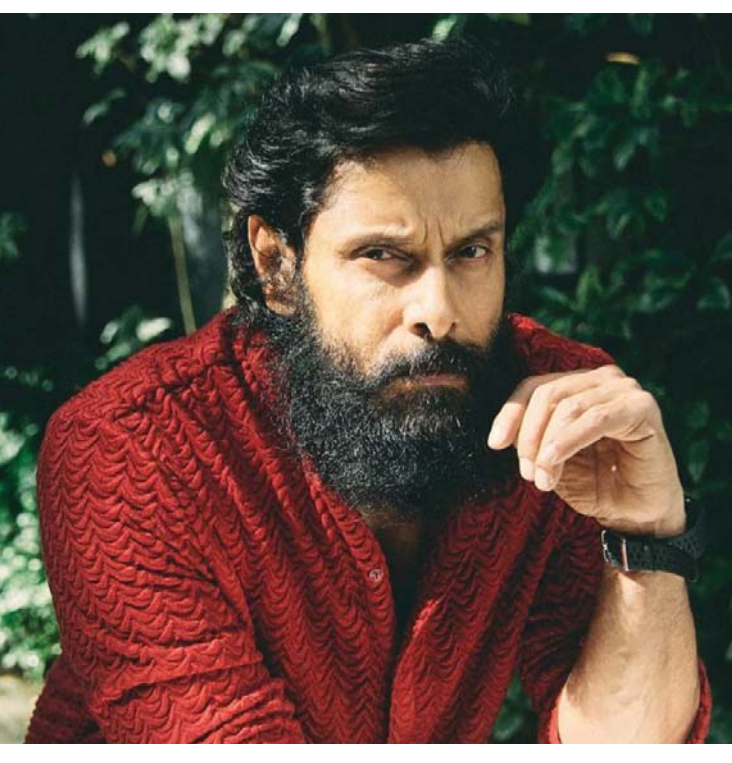
దేవర డ్యూయెట్ కు స్టార్ దద్దరిల్లిపోవాలిందే..

ఆర్ ఆర్ ఆర్ సినిమాతో గ్లోబల్ స్టార్ గా పాపులర్ అయ్యాడు టాలీవుడ్ యాక్టర్ జూనియర్ ఎస్ ఆర్. తారక్ బ్రిటిష్ రోల్ లో నటిస్తోన్న తాజా పాస్ ఇండియా మావీ దేవర కొరటాల శివ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రం రెండు పార్టులుగా తెరకెక్కుతుంది. దేవర పార్టు 1 సెప్టెంబర్ 27 న గ్రాండ్ గా విడుదలవుతుంది. దేవర పార్టు 2 సెప్టెంబర్ 29 న విడుదలవుతుంది. దేవర పార్టు 1 లో దేవర డ్యూయెట్ పార్టు 1 సెప్టెంబర్ 27 న గ్రాండ్ గా విడుదలవుతుంది. దేవర పార్టు 2 సెప్టెంబర్ 29 న విడుదలవుతుంది. దేవర పార్టు 1 లో దేవర డ్యూయెట్ పార్టు 1 సెప్టెంబర్ 27 న గ్రాండ్ గా విడుదలవుతుంది. దేవర పార్టు 2 సెప్టెంబర్ 29 న విడుదలవుతుంది. దేవర పార్టు 1 లో దేవర డ్యూయెట్ పార్టు 1 సెప్టెంబర్ 27 న గ్రాండ్ గా విడుదలవుతుంది. దేవర పార్టు 2 సెప్టెంబర్ 29 న విడుదలవుతుంది.



రీటేక్.. అనే పదమే నా చెవులకు ఇంపు

అనుపమా పరమేశ్వరన్ స్వీడ్ మామూలుగా లేదు. 'టిల్లూ స్వీడ్'తో భారీ విజయాన్ని సొంతం చేసుకున్న ఈ ముద్దు గుమ్మ ప్రస్తుతం చూటింగ్ లో బిజీబిజీ. ఈ అందాలభామ చెతిలో ప్రస్తుతానికి ఆరు సినిమాలున్నాయి. వచ్చే ఏడాది వరకూ కొత్త సినిమాలకు డేట్స్ ఇచ్చే పరిస్థితి లేదట. అంత బిజీ ప్రస్తుతం అనుపమా. రీసెంట్ గా తన నట ప్రయాణం గురించి ఆసక్తికరంగా మాట్లాడింది అనుపమా.. 'కంఫర్ట్ జోన్ లో' సినిమాలు చేయడం నాకు అస్సలు నచ్చదు. అలా పనిచేయడం చాలా బోరింగ్. భిన్నమైన సినిమాల ప్రయాణమంటేనే నాకిష్టం. ప్రయోగాత్మకమైన పాత్రలు చేసినప్పుడు కలిగే సంతోషాన్ని గురించి మాట్లాడే చెప్పలేం. నటిగా చాలెంజింగ్ రోల్స్ నే ఎక్కువగా ఇష్టపడతా. సెట్ లో డైరెక్టర్ రీటేక్స్ అడిగినప్పుడు నాలో ఉత్సాహం ఉరకలేస్తుంది. ఎన్ని టేకులైనా విసుగు లేకుండా చేస్తా. 'బాగా నటించావ్' అనే పదం కంటే 'రీటేక్' అనే పదమే నా చెవులకు ఇంపుగా ఉంటుంది. అలా ఉంటేనే నటనలో మరింత పరిపక్వత పొందగలం' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది అనుపమా.



'బొంబాయి' నన్ను ఏడిపించింది..

దక్షిణాది సినిమారంగంలో ప్రయోగాత్మక పాత్రల ద్వారా విలక్షణ నటుడిగా గుర్తింపును సంపాదించుకున్నాడు అగ్ హీరో విక్రమ్. ఆయన తాజా చిత్రం 'తంగలాస్' కు మంచి ఆదరణ లభిస్తున్నది. ఈ సందర్భంగా ఓ విజయోత్సవ సమావేశంలో పాల్గొన్న విక్రమ్ 'బొంబాయి' సినిమాలో తాను హీరోగా నటించే అవకాశాన్ని కోల్పోవడం ఎంతగానో బాధించిందని చెప్పారు. కలెక్ట్ క్లాసిక్ నిలిచిన సినిమాను మిస్ చేసుకోవడం కెరీర్ లో చేసిన పెద్ద తప్పిదమని విక్రమ్ అన్నారు. 'మణిరత్నం వర్మింగ్స్'లో అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. ఆయన డైరెక్షన్ లో నటించిన తర్వాత ఇండస్ట్రీ నుంచి తప్పుకున్నా వర్మాలేదు అనుకునేవాడిని. ఈ క్రమంలో 'బొంబాయి' సినిమాలో చాన్స్ వచ్చింది. హీరోగా నన్ను దాదాపు ఖరారు చేశారు. అయితే ఆడిషన్ సందర్భంగా నేను చేసిన చిన్న తప్పిదం వల్ల సినిమా మిస్ అయింది. స్ట్రీట్ కెమెరా నా ముందు పెట్టి సీన్ లో నటించమని చెప్పారు. స్ట్రీట్ కెమెరా ముందు యాక్ట్ చేయడమేంటి? అనే భావనతో నేను సీన్ చేయకుండా అలాగే ఉండిపోయా. దాంతో నన్ను తప్పించారు. 'బొంబాయి' జాతీయ స్థాయిలో కలెక్ట్ క్లాసిక్ గా నిలిచింది. ఆ సినిమా విడుదలైన తర్వాత రెండు నెలలు ఎంతో ఆవేదన చెందాను. రోజూ ఉదయం లేవగానే ఏడుస్తూ కూర్చునేవాణ్ణి అని విక్రమ్ తెలిపారు. 'బొంబాయి' సినిమా మిస్ అయినప్పటికీ.. ఆ తర్వాత మణిరత్నం దర్శకత్వం వహించిన 'రావణ్' 'హెన్రీ' 'సెల్యూస్' సీరీస్ చిత్రాల్లో విక్రమ్ కథానాయకుడిగా నటించారు.

పని విషయంలో లింగ వివక్షత ఉండకూడదు

మలయాళ సినీరంగంలో మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, లైంగిక వేధింపులపై జస్టిస్ హేమ కమిటీ సమర్పించిన నివేదిక అక్కడి ఇండస్ట్రీని కుదిపెస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ నివేదికను ఇండస్ట్రీకి చెందిన స్టార్ నటీనటులు స్వాగతించారు. హేమ కమిటీని ఆభించిస్తున్నారు. ఇక ఈ కమిటీ నివేదికను ఇప్పటికే స్వాగతించిన టాలీవుడ్ స్టార్ నటీ నటులకు తాజాగా మరోసారి స్పందించారు. పని విషయంలో లింగ వివక్షత ఉండకూడదని పేర్కొన్నారు. చిత్ర పరిశ్రమలో మార్పు అవసరమని.. వర్క్ ఫ్రెండ్ లిస్టు పునరుద్ధరించుకుందామంటూ సోషల్ మీడియా వేదికగా ఆమె పోస్ట్ పెట్టారు. జస్టిస్ హేమ కమిటీ నివేదిక విడుదలైన తర్వాత చిత్ర పరిశ్రమలోని మహిళలు ధైర్యంగా ముందుకొచ్చి, తమ చేదు అనుభవాల గురించి చెబుతున్నారని సామ్ తెలిపారు. పని ప్రదేశాల్లో ఏ రూపంలో లింగవివక్ష చూపినా అది లైంగిక వేధింపుల మాదిరిగానే ఉంటుందని హేమ కమిటీ పేర్కొన్నట్లు చెప్పారు. లింగ అసమానతను అరికట్టేందుకు పారదర్శకమైన వ్యవస్థను నివేదిక సిఫార్సు చేసింది తెలిపారు. లింగ వివక్ష లేని వాతావరణాన్ని ఇండస్ట్రీలో కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం, మూవీ ఆర్గనైజేషన్లు కలిసి ముందుకు నడివాలిని సమయం ఇది అని సామ్ అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. కాగా, హేమ కమిటీ రిపోర్ట్ పై సామ్ ఇప్పటికే రెండుసార్లు స్పందించిన విషయం తెలిసిందే. హేమ కమిటీ రిపోర్ట్ ను స్వాగతించారు. చిత్ర పరిశ్రమలో లైంగిక వేధింపుల సమస్యను తెరపైకి తీసుకురావడంలో కీలక పాత్ర పోషించిన కేరళలోని విమెన్ ఇన్ సినిమా కలెక్టివ్ (డబ్ల్యూసీసీ) ప్రయత్నాలను ప్రశంసించారు. ఈ మేరకు తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి సామ్ కీలక విజ్ఞప్తి చేశారు. డబ్ల్యూసీసీని స్ఫూర్తిగా తీసుకొని.. టాలీవుడ్ ఫిల్మ్ ఇండస్ట్రీలో 2019లో 'ది వాయిస్ ఆఫ్ విమెన్' ఏర్పాటైంది గుర్తు చేశారు. టాలీవుడ్ లో మహిళల సమస్యలపై సోషల్ మీడియా ద్వారా విమెన్ ఇన్ సినిమా నివేదికను పబ్లిష్ చేయాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

