

ఎడిటర్ వాయిడ్

ಅರ್ನ್‌ ಅಯತೆ ಬೈಟ್

కేంద్ర ప్రభుత్వం తెచ్చిన రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు లోకసభలో దుమారం రేపింది. ప్రతిపక్ష పార్టీలు రభన చేశాయి. నేరారోపణలు ఎదుర్కొంటూ రిమాండ్లో ఉండేవారు.. రాజ్యాంగబడ్డమైన పదవుల్లో కొనసాగరాదంటూ ప్రభుత్వం కొత్త బిల్లును పార్లమెంట్ ముందుకు తెచ్చింది. పోలీసు కస్టడీలోకి వెళ్లిన 30రోజుల్లో రాజీనామా చేయాలి.. లేకపోతే పదవి దానంతట అదే పోతుండన్నది కొత్త బిల్లు ముఖ్యాంశముఖ్య ఉద్దేశ్యం ఏంటంటే.. తీవ్రమైన అవినీతి, ఇతర నేరారోపణలు ఎదుర్కొంటున్న వారు.. 30 రోజుల కంటే ఎక్కువుగా పోలీసు కస్టడీలో ఉంటే ఆ మరుసటి రోజు నుంచి వారి పదవి ఉండదు. ప్రధాని, ముఖ్యమంత్రి, కేంద్ర, రాష్ట్ర మంత్రులందరికి ఈ నిబంధన వర్తింపచేయనున్నారు. 5 ఏళ్ల కంటే ఎక్కువ శిక్ష పదే నేరారోపణలు కలిగిన వారందరికి ఈ నిబంధన వర్తింప చేయాలని కొత్త బిల్లులో ప్రతిపాదించారు. దీనిపైనే ఇండియా అలయెన్స్ తీవ్ర నిరసన వ్యక్తం చేస్తోంది. నేరం నిరూపణ అయ్యే వరకూ ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న ప్రతివ్యక్తి అనుమానితుడు మాత్రమే.. నేరారోపణపులు ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తికి నిస్పిక్కమైన విచారణ కోరుకునే హక్కు రాజ్యాంగం కల్పించింది. ఆర్టికల్ 21లో ఇది ఓ భాగం. కానీ ఈ కొత్త బిల్లు నేరు నిరూపణ, శిక్ష లేకండానే... కేవలం ఆరోపణల మిాద ఆరెస్ట్ అయినా నరే... పదవి వదులు కోవాలని కొత్త బిల్లులో ప్రతిపాదించారు. ఆర్టికల్ 21 ప్రతివ్యక్తికి జీవించే హక్కును, వ్యక్తిగత స్వాతంత్ర్యాన్ని కల్పించింది. నేరారోపణలు ఉంటే ఫైర్ ట్రుయల్ పొందే హక్కు కల్పించింది. అలాగే ఆర్టికల్ 14 చట్టం ముందు ప్రతి ఒక్కరూ సమానులే అని చెబుతోంది. ఇప్పుడు తీసుకొచ్చే రాజ్యాంగ సవరణతో ఈ ప్రాథమిక హక్కులకే భంగం కలుగుతుందని ప్రతిపక్షాలు చెబుతున్నాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న వెనులుబాటు.. అనేక సమస్యలకు కారణం అవుతోందని కేంద్రం చెబుతోంది. ఓ ముఖ్యమంత్రి జైలుకు వెళ్లితే.. పరిపాలన అంతా కుంటుపదుతుంది. సీఎం జైలులో ఉంటే కేబినెట్ సమావేశాలు జరగవు. వైశ్లో ముందుకొశ్వరు. శాసన వ్యవహారాల్లో పాల్గొనలేరు. ప్రభుత్వం తీసుకునే నిర్ణయాలకు మంత్రివర్గం సమిష్టిగా బాధ్యత వహిస్తుందని రాజ్యాంగం చెబుతోంది. కానీ ఇలా నిర్వంధంలో ఉన్న వారు చేసే పనులు రాజ్యాంగ పరంగా నైతికమేనా అన్న ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. తీవ్రమైన నేరాలు, అవినీతి ఆరోపణలు ఎదుర్కొనే వారు అత్యస్తు పదవుల్లో కొనసాగితే.. అవస్త్రా సాధారణం అనే భావన పెరిగిపోతుంది. ఇంతటి తీవ్ర ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న వారు వ్యవస్థలను నడిపిస్తుంటే ప్రజల్లో ఆ సంస్థల పట్ల విశ్వాసం దెబ్బతింటుంది. ఇప్పుడు ప్రతిపాదించిన బిల్లు చట్టరూపంలోకి వస్తే.. నెలరోజులకు మించి కళంకితులు పదవుల్లో ఉండే అవకాశం లేదు. దీనిని రాష్ట్ర, కేంద్ర మంత్రులు, ముఖ్యమంత్రులతో పాటు.. ప్రధానిని కూడా దీని పరిధిలోకి తీసుకొచ్చామని కేంద్రం చెబుతోంది. రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 75 ప్రధాని నియమకం, మంత్రిమండలి గురించి చెబుతుంది. మంత్రిమండలిలో అనర్థత్వపై చర్చించే ఆర్టికల్ 75, క్లాజ్ రోజుల ఇప్పుడు సవరణ ప్రతిపాదించారు. దీని ప్రకారం క్లాజ్ రోజుల చేరుకొను. ప్రతిపాదిత బిల్లులో కేంద్రమంత్రి వర్గంలోని సభ్యుడు నేరారోపణల కారణంగా ఐదు సంవత్సరాలకు పైబడి శిక్ష పదే నేరంలో నెలరోజుల పాటు కస్టడీలో ఉంటే... ప్రధాని సిఫారసుతో అతన్ని 31 వరోజు రాష్ట్రపతి తొలగించాలి. ఇదే పరిణామాలతో ప్రధానమంత్రి ఐదేళ్ల పైబడి శిక్ష పదే నేరారోపణలు ఎదుర్కొంటూ.. 30 రోజులకు పైబడి కస్టడీలో ఉన్నట్టే.. ఆయన స్వయంగా రాజీనామా చేయాలి. లేనిపక్షంలో 31వరోజు నుంచే ప్రధాని పదవి ఉండదు. ఆర్టికల్ 164 లోని ముఖ్యమంత్రి నియమకానికి సంబంధించి 4వ క్లాజ్కు అదనంగా 40 జతపరుస్తారు. దీని ప్రకారం ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న రాష్ట్ర మంత్రులను ముఖ్యమంత్రి సిఫారసుతో గవర్నర్ 31వ రోజు తొలగిస్తారు. అలాగే ఈ విధమైన ఆరోపణలు ఎదుర్కొనే ముఖ్యమంత్రి నెలరోజులలోపు రాజీనామా చేయకపోతే.. 31వ రోజు నుంచి సీఎంగా పరిగణించరు. ఇదే పద్ధతిలో ఆర్టికల్ 23900లో 5వ క్లాజ్ ను సవరించి ధిలీ ముఖ్యమంత్రి, కేబినెట్ మంత్రులకు ఇదే వర్తింపచేస్తారుచూడటానికి నైతిక స్వాతితో.. పాలనా వ్యవస్థలను సంస్కరించేందుకు తెచ్చిన గొప్ప సంస్కరణగా ఇది కనబడుతున్నాయి. దీనిపై పెద్ద రాజకీయం ఉండని ప్రతిపక్షాలు అంటున్నాయి. అందుకే వాళ్లు ఆ స్థాయిలో దీనిని వ్యతిరేకించారు.



పడిట్ట : కి. మతిలకువ్వర్

కొత్త పొద్దుల్ని తపోలాభారతి



నుంచి ఉనసంహరించుకుంటున్నారు. ఈ సర్వీసును స్పీడ్ పోస్ట్‌లో విలీనం చేస్తున్నట్లు తపాలాశాఖ ప్రకటించింది. ప్రైవేట్ కొరియర్ సంస్థ పోటీ కారణంగా రిజిస్ట్రేషన్ పోస్టుల నంబ్యె 25 శాతం తగ్గింది. దీనికి తోడు డిజిటల్ వెడాప్షన్‌లో భాగంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారట. ఇప్పటివరకూ లీగర్ నోటీసులను, ఉద్యోగ నియామక పత్రాల వంటి డాక్యుమెంట్లను రిజిస్ట్రేషన్ పోస్టు ద్వారానే పంపేవారు. ఈ సర్వీసు ద్వారా పొందే ఎక్కులడ్జీమెంట్కు నట్టబద్ధత ఉంది. కోర్టులు కూడా నోటీసు అందినదనడనానికి దీన్ని రుజువుగా పరిగణించేవి. స్పీడ్ పోస్ట్ ఎక్కులడ్జీమెంట్కు ఈ విధమైన చట్టబద్ధత ఉంటుందా అనేది తేలాల్సి ఉంది. స్పీడ్ పోస్ట్ టారిఫ్, దూరాన్ని బట్టి మారుతుంది. కనుక కషపుర్వ అదనపు భారం పదుతుంది. గతంలో రద్దు చేసిన రిజిస్ట్రేషన్ ట్రింపెడ్ బుక్ పోటీ స్టోర్స్ 2025 మే 1వ తేదీ నుంచి జ్ఞాన్ పోస్ట్ పేరుతో కొత్త పోస్టల్ సర్వీసును అందుబాటులోకి తెచ్చారు. అయితే జ్ఞాన్ పోస్టుకు తగినంత ప్రచారం కల్పిం చక్కండా గుట్టుగా ఉండడంతో రచయితలు, పభ్లిషర్లు వినియోగానికి పూర్తిగా రాలేదు. యూనివర్సిటీలు, గ్రూప్ ట్యూషన్ పోస్టుల విధిలో మెటరీలును పోటీ పరిక్షలు రాశేవారు చదివే పార్శవపుస్తకాలను జ్ఞాన్ పోస్ట్ ద్వారా పంపవచ్చు. సామాజిక, సాంస్కృతిక, మత అంశాలతో ప్రచురించిన పుస్తకాలను ఈ జ్ఞాన్ పోస్ట్ ద్వారా చేరచేయవచ్చు. 300 గ్రాముల పరకు రూ. 20తో మొదలుయ్యే టారిఫ్ 5 కిలోలకు గరిష్ఠంగా రూ. 100 పసూలు చేస్తారు. ఓపెట్టి అడనం. పీరియాడికల్స్‌ను మార్కెట్ అనుమతించరు. రచయితలు, ప్రమాదంకర్తలు కాస్తుంత ఊరట కలిగించే జ్ఞాన్ పోస్ట్ సర్వీసులకు పలుచోట్లు తపాలా సిభ్యులిది మోకాలాద్దుతున్నారు. ఒక పుస్తకం మాత్రమే పంపాలనీ, నాలుగుపైపులా బుక్ పాటిట్ తెరచి ఉంచాలనీ, ఇలా ఎపరికి తోచిన రూల్స్ వారు చెప్పు వేధిస్తున్నారు. ఐదు కిలోల పరకు పంపే వెసులుబాటును నీరుగారుస్తున్నారు. ఉన్నాంధికారులు ఈ విషయంలో జోక్యూ చేసుకుని పరిస్థితిని చక్కిద్దాలి. అమెజాన్, ఫ్లైమ్‌కార్ట్ వంటి ఇ%-%-కాప్ట్‌ను సంపాదతో పోటీపడేందుకు తపాలాశాఖ సన్మద్దమపుటోది. ఇప్పుడు ఒక ప్లేట్‌లోనే పోస్టుమెన్ బట్టుడా విధులు నిర్విష్టున్నారు. దీన్ని మాడు ప్లైట్లకు పెంచి, ఆదివారాలు, సెలవు రోజుల్లో కూడా బట్టుడా చేసి ఆదాయం పెంచుకోవాలని తపాలాశాఖ యొచిస్తోంది. దీంతో పాటు ఇతర ఆదాయం పెంపు మార్కాలపైనా తపాలా శాఖ దృష్టి పెట్టునుంది. లాభాసాలీగా లేని గ్రామీణ పోస్టోఫీసులను మూలికివేయడమో, సమీప పోస్టోఫీసుల్లో విలీనం చేయడమో జరగవచ్చు. అంతగా వినియోగంలో లేని మనియార్ట్, పోటీకార్ట్, ఇన్స్ట్యూట్ లెలుర్ మునుముందు రోజుల్లో కనుమరగు కావచ్చు. శాశ్వత ప్రాతిపదికన సిభ్యులిది నియామకాలను చేపట్టి, భవనాల వంటి మాలిక సదపాయాల కల్పనలై దృష్టి సారించినపుడు తపాలా శాఖ ఆశించిన లక్ష్మీలు సాధించగలరు.

ಮುಂಬೈ ಚೆನ್ನೈ ಹಾ-ಚ್ಯಾಲ್ಕ್!



విస్తరించుకుంటూ పోవచే తప్ప అందుకు తగిన మాలిక సదుపాయాల కల్పనలై దృష్టి పెట్టినవారు లేరు. అలాగని మీథి నది ప్రక్కాశనకు ప్రయత్నాలు జరగ లేదని కాదు. 2013%-%23 మధ్య బృహన్ ముంబై కార్బోఫెన్ (బీఎస్) రూ. 2,000 కోట్లు వ్యయం చేసింది. కానీ చివరకు తాజా వరాల ధారీకి మురికి నీటితో, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలతో నివాస ప్రొంతాలన్నీ నిండిపోయాయి. 70వ డశకం వరకూ పరిశుభ్రంగా ఉండే ఆ నది మురికి కూపంగా మారిందంటే పొలకులు, అధికార యంత్రాంగం నిరద్వమే కారణం. భాగీళికంగా ముంబై తీరం వశిష్ట కనములకు దగ్గరలో ఉంది. వాటివల్ల తైరుతి రుతుపవనాల్లో గాలుల తీప్త పొచ్చగా ఉంటుంది. అందుకే ఏటా భాగివరాలు, వరదలు తప్పవు. దేశ ఆర్కిక రాజధానిగా, ధీశ్వర తర్వాత అత్యధిక జనసాందర్భ గల నగరంగా ముంబై మన దేశ ఆర్కిక వ్యవస్థకు ప్రాణప్రదర్శనానిది. దేశ జీడిపీలో ఆ నగరం వాటా దాదాపు 7 శాతం. కానీ వరదలు ముంచుకొచ్చిన ప్రతిసారీ మాలిక చుదుపించాలూ దెలూకించాలూ ఉండుగడక సగటేన్చుంగ రివాజైంది. పునర్వ్యాఖ్యానికి ఏటా రూ. 550 కోట్ల వ్యయమవుతోంది. నిజానికి ఈ సంక్లోభం అక్కడే కాదు... దేశపూర్వంగా అన్ని రాష్ట్రాల పొలకులనూ పునరాలోచనకు పురిగాలాలి. సగర నిర్మాణాల్లో ఎలాంటి మెలకువలు తీసుకోవాలో, పెద్ద నగరాల నిర్మాణంపై మౌజువల్ల చివరకు జరిగేదొమలో గ్రహించేలా చేయాలి. కానీ అదెక్కడా కనబడడు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో రాజధాని అమరావతి తాజా వర్షాలకు ఎంత దయనీయ శ్రితిలో పడిందో కనబడుతున్న ఉంది. పెద్ద నగరాల నిర్మాణంవల్ల జనసాందర్భ పెరిగి మౌలిక సదుపాయాల కల్పన అసాధ్యమవుతుందనీ, పైగా అభివృద్ధి మొత్తం ఒకే చోట కేంద్రికించటం వల్ల ఇతర ప్రాంతాలు ఎవ్వటికి ఎదుగుబోదుగూ లేకుండా ఉండిపోతాయినీ నిపుణులు పోచ్చరిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తలక్కుటుం లేదు. మన కోసం ప్రకృతి మారుదు. మనమే దానికి అనుగుణంగా మారాలన్న స్పృహ పొలకులకు కలగాలి. మళ్ళీ మళ్ళీ మనగుటున్న ముంచే మహానగరాన్ని చూడేంచ గుణాదం తేగుకంచే నీవుపుండు కవించడు.

విజయం సాధించాలని అందరూ
 కోరుకుంటారు. కానీ కొండరికి ఇది
 సార్వమవుతుంది. విజయం అంత
 తేలికగా ఎవరికి రక్షణ. ఇందుకోసం
 సృష్టిమైన లక్ష్మీలను
 నీర్దేశించుకోవడం, సానుకూల
 దృక్పథం కలిగి ఉండటం,
 హీమాకుమరికిష్ణ, కృష్ణి
 పెంపొందించుకోవడం చాలా
 ముఖ్యం.ఆఫీవిధంగా విజయం
 కోసం పరితపించేవాళ్లు ప్రతి
 ఉదయం కొన్ని అలవాళ్లను
 అనుసరించాలి. ఎందుకంతే
 ఉదయం అలవాళ్లు మొత్తం
 రోజును ప్రభావితం చేస్తాయి.
 ఉదయం నరైన మార్గంలో ప్రారంభిసే
 మన శక్తిసామ్రాజ్యాలు, మానసిక శిథి
 మెరుగుపడుతాయి. మీరూ జీవితంలో
 సాధించాలనుకుంటున్నారూ? అయితే
 అలవాళ్లను కొనసాగించండి..

జీవితంలో సక్కనే
నాభించాలనే
తపన మీకుా
ఉండా?



మాత్రమే తింటారు. వారు ఉదయం పంచు, పెరుగు, ఓట్టు, గింజలు వంటి అరోగ్యకరమైన, పోషకమైన ఆహారాన్ని తింటారు. ఇది సరైన పోషకాహారాన్ని అందిస్తుంది. రోజుంతా మరింత సమర్పించంగా వినిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. విజయవంతమైన వృక్షులు ఎల్లప్పుడూ ఉదయం పూట తమ రోజుంతా లక్ష్మీలను నిర్దేశించుకుంటారు. వారు ముందుగా ఏ పనులు చేయాలో, మరింత ఉన్నతంగా ఎదగడానికి ఏ ప్రణాళికలు వేయాలో లక్ష్మీలను నిర్దేశిస్తారు. మీరు కూడా అదే విధంగా లక్ష్మీలను నిర్దేశించకోవడం ద్వారా దశలవారీగా విజయ

శిఖరాలను అదీర్చిపొంచవచ్చు. సానుకూల ఆలోచనలు విజయానికి మార్గం సుగమం చేస్తాయి. విజయవంత్పైన వ్యక్తులు ప్రతి ఉదయం తమను తాము ప్రేరేపించుకుంటా, సానుకూలంగా ఆలోచిస్తూ గడువుతారు. ఇది వారిని రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. మీరు కూడా మీ రోజును ఇలా సానుకూలంగా ప్రారంభించవచ్చు. నస్కేషన్పుర్ వ్యక్తులు తమ సమయంలో ఒక్క సెకన్డు కూడా వ్యధా చేయరు. వీర తమ సమయాన్ని వక్కగా నిర్వహిస్తారు. సమయం వ్యధా కాకుండా ఉండటానికి రోజులో మందుగా ఏ పనులు చేయాలో వారు మందుగానే నిర్దయించుకుంటారు. మీరు కూడా ఇదే విధంగా సమయ నిర్వహణ పొరాన్ని నేర్చుకోవాలి.

ఈ ఒక్క చిట్టాల్సీ నిగాలించే చర్చాం మీ సాంతం!



మీరు ఏమి చేసినా, మన చర్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి మన ఆపారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఈ మార్పులు ఖచ్చితంగచర్యాంపై ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ప్రజంట్ డేసెలో చాలా మంది ఎదుర్కొనే సాధారణ సమస్య నిస్సేజమైన చర్య. దీని నుంచి బయటపడినిగారించే చర్యాన్ని పొందాలని చాలా మంది అనుకుంటారు. అందుకోసం ఏవేవో ప్రయత్నాలు చేసి విఫలం అయి ఉంటారు. కానీ మనసపరిసరాల్లో లభించే సమాజమైన పుదీనా, నిమ్మశరసంతో మన చర్యాన్ని మెరిసేలా చేసుకోవచ్చంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ రెండింటిని కవితయారు చేసుకుని త్రాగడం వల్ల. కొద్ది రోజుల్లోనే మన చర్యం నిగారింపుగా మారుతుందని చెబుతున్నాయి. పుదీనా, నిమ్మశరసం పీ చర్య అపెంచడానికి సహాయపడుతాయి. చర్య సమస్యలకే కాదా.. వేసవి వేడి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి కూడా ఈ రసం గొప్ప మార్గం. పీలింపు పోషకాలు మీరు కోరుకునే మెరిసే చర్యాన్ని అందించపడంలో సహాయపడుతాయి. మొల్లిమలు ఉన్నపూరికి పుదీనా చాలా మంచిది. పుదీనియాంటి ఇస్కామేటలీ లక్ష్మణలను, సాలిసిలిక్ అమల్ాన్ని కూడా కలిగి ఉంటాయి. కాబట్టి మీ ఆపారంలో పుదీనాను చేర్చుకోవడం ద్వారా, బిగుతగా మారడంతో పొలు సహాజమైన మెరుపును పొందుతుంది. పుదీనా రసం తాగడమే కాకుండా, మీరు పుదీనాను నేరుగా మీ చర్యాన్ని రూపంలో కూడా అపై చేయవచ్చు. నిమ్మకాయలో మనక విటమిన్ సి పుష్టులంగా దొరుకుతుంది. ఇది మీ చర్య ఆరోగ్యానికి అత్యంత అవసరింపు ఒకటి. నేపసం ఇన్స్యూలూర్ అభి పోట్ ($\% \text{t} \times n\%$) ప్రకారం, నిమ్మకాయలలో యాంటిఆక్సిడెంట్లు పుష్టులంగా ఉంటాయి. వాసిస్ట్రీక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుంది. ఇది చనిపోయిన చర్య కాలాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. భ్లూక్ పోట్, మొల్లిమల వంటి చర్య సమస్యలను వదిలించుకోవడానికి నిమ్మశరసం చాలా మంచిది. పుదీనా, నిమ్మశరసం రసాన్ని మీరు ఇంట్లోనే కాజీగా తయారు చేసుకోవచ్చు. మీరు ఇంట్లో తయారు చేసుకోగల సులభమైన జూస్సీలలో ఇది కూడా ఒకటి. దీన్ని తయారు చేయడానికి, ముందుగా మీరు పుదీనా ఆకులు, ఉప్పు, నిమ్మశరసం, తేసె, సోంపు గింజలను బ్లైండర్లో కొద్దిగా నీటిలో రటబ్సుకోవాలి. తరువాత అన్న కృష్ణీ, దోసకాయ ముక్కలు, తలసి ఆకులు ఒక గ్లాసులో పోసి బాగా కలపండి. ఇప్పుడు మీరు ఈ రుచికరమైన రసాన్ని తాగవచ్చు. ఇలా చేయడం ద్వారా కొన్ని రోజుల్లోనే మీ చర్యం నిగారింపుగా మారుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బాడీలో ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే.. కొలెస్ట్రాల్ పెలగినట్టే..?

కొల్పోల్ స్తాయి పెరిగినప్పుడు, మొదటగా కనిపించే లక్షణం కాళ్ళలో నొప్పి లేదా తిమ్మిరి. నడుస్తున్నప్పుడు లేదా విక్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు కాళ్ళలో బరువు లేదా తిమ్మిరి ద్వారా దీనిని గుర్తించవచ్చు. చేతులు మరియు కాళ్ళలో తిమ్మిరి, జలదరింపు లేదా చల్లగా అనిపించడం కూడా అధిక కొల్పోల్ లక్షణాలు. కొంతమందిలో, పాదాల రంగు కూడా నీలం రంగులో కనిపించడం ప్రారంభమవుతుంది. ధాతీలో నొప్పి లేదా ఒత్తిడి కూడా పెరిగిన కొల్పోల్ ప్రధాన లక్షణం. వాస్తువానికి, కొల్పోల్ ధమనులలో పేరుకపోయినప్పుడు, ఛాతీలో మంట లేదా బిగుతుగా అనిపించడం జరుగుతుంది. ఇది గుండెపోటు లేదా కరోనరీ ఆర్డర్ వ్యాధికి సంకేతం కావచ్చు. మెడ, దవడ లేదా భుజంలో నొప్పి కూడా దీనికి సంకేతం కావచ్చు. శరీరంలో రక్త ప్రవాహం తగ్గినప్పుడు, ఈ భాగాలలో అసాధరణ నొప్పి లేదా దృఢత్వం అనుభూతి కలుగుతుంది. దీనిని ప్రజలు తరచుగా కండరాల నొప్పిగా భావించి విస్తరిస్తారు. తల బరువుగా అనిపించడం లేదా తల తిరుగుతున్నట్లు అనిపించడం కూడా కొల్పోల్ పెరిగినట్లు సూచిస్తుంది. మెట్లు ఎక్స్ట్రెంపు కుపిరి ఆడకపోవడం లేదా త్వరగా అలసిపోవడం వంటివి కూడా విస్మరించకూడదు. పసుపు రంగు లేదా కాళ్ళ చుట్టూ పసుపు వలయాలు ఏర్పడటం కూడా దాని లక్షణాలు కావచ్చు. ఇది శరీరంలో కొల్పోల్ స్తాయి క్షిణిస్థిందనడానికి సంకేతం. మీ శరీరంలో ఇలాంటి మార్పులు గమనిచినట్లయితే వెంటనే మీ వైద్యుద్దిని సంపర్దించండి. సకలంలో రోగ నిర్దారణ, చికిత్స ఈ పరిస్థితి తీవ్రంగా మారకుండా నిరోధించవచ్చు. తల బరువుగా అనిపించడం లేదా తల తిరుగుతున్నట్లు అనిపించడం కూడా కొల్పోల్ పెరిగినట్లు సూచిస్తుంది. మెట్లు ఎక్స్ట్రెంపు కుపిరి ఆడకపోవడం లేదా త్వరగా అలసిపోవడం వంటివి కూడా విస్మరించకూడదు.

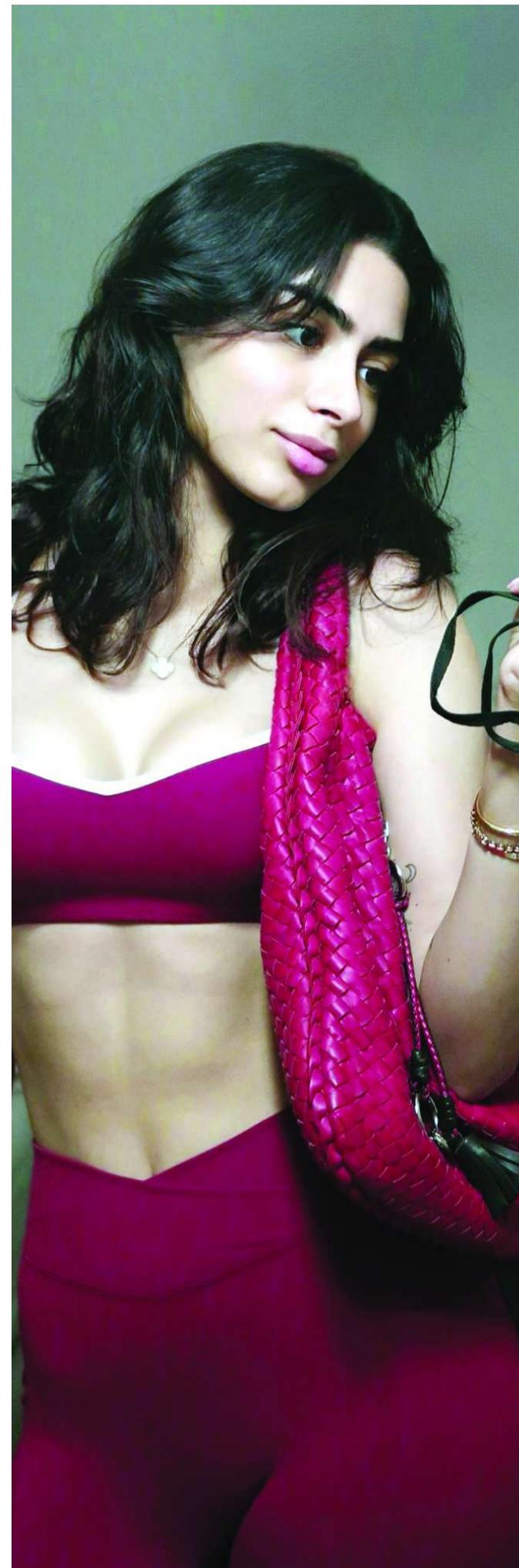


గర్జిణీలలో కావ్చియం లోపిస్తే.. ఆ సమస్యలను ఆహ్వానించినట్టే..

A circular photograph of a pregnant woman with long dark hair, wearing a blue long-sleeved top. She is smiling and gently holding her pregnant belly. A doctor's hand, wearing a white coat and a black wristband, is visible on the left side of the frame, pointing towards the woman's shoulder. The background is blurred, showing an indoor medical or clinical setting.

‘మహీవతార్
నరసింహా’
బ్లాక్బస్టర్
ట్రైలర్
చూశారా?

మహావార్ నరసింహ సినిమా విడుదలై నెల కావుస్తంది. అయినప్పటికీ బాక్సోఫిస్ వర్ష సందడి చేస్తుంది. ఇప్పటికీ అత్యధిక కలక్ష్యన్ రాబట్టిన ఇండియన్ యానిమేషన్ మూవీగా రికార్డ్ క్రియెట్ చేసింది. ఇప్పటి పరక ఏకంగా రూ. 280 కోట్లకు ప్రాగే కలక్ష్యన్ రాబట్టింది. మూవీ భారీ విజయం అందుకోవడంతో తాజాగా మేకర్న్ కొత్త ప్రైలర్ను విడుదల చేశారు. ఆశ్చేర్న కుమార్ దర్శకత్వంలో హూంబలే ఫిల్మ్ సమర్పణలో శిల్ప ధవాన్, కుశల్ దేశాయ్, ప్రతస్య దేశాయ్ సంయుక్తంగా ‘మహావార్ నరసింహ’ యానిమేటిడ్ చిత్రాన్ని తెరక్కించారు. జులై 25న విడుదలైన ఈ చిత్రం మొదటి రోజు నుంచి అధ్యాత్మమైన సృందన రావడంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ధియేటర్స్ నిండిపోయాయి. ఇప్పటికి కూడా కొన్ని చోట్లకు విజయపంతంగా రెస్ అప్పతుంది.



విశాల్ 35వ సినిమా ‘మకుటం’ టీజర్ లీట్



విశ్వం వాయస్
తెలుగు దినపత్రికలో
రదుతున్న ప్రత్యేక శీర్షికలు...

