

సోమవారం  
7 అక్టోబర్ 2024

ఎడిటర్:  
నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8  
సంచిక : 151  
పేజీలు : 6  
వెల : 3/-

# శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar

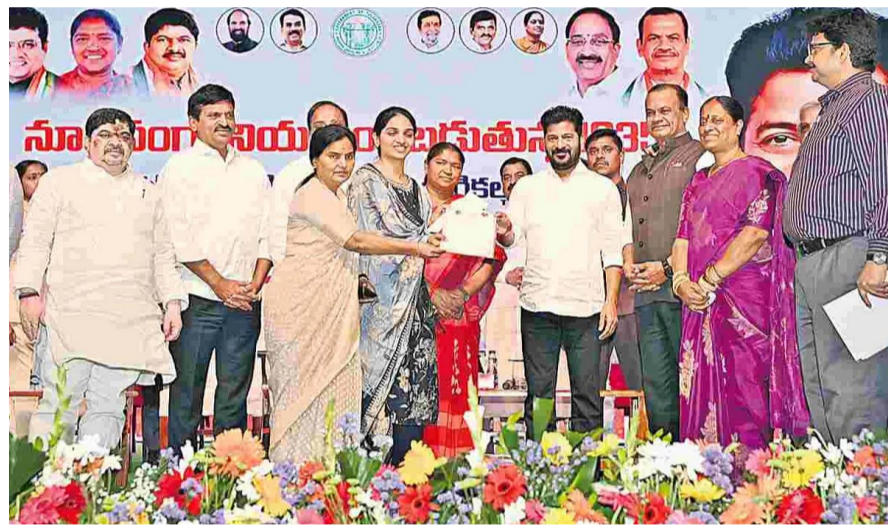


## త్వరలోనే నూతన రెవెన్యూ చట్టం తీసుకొస్తాం

- రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి
- రైతులు ఇబ్బందులు పడకుండా ఈ చట్టం దేశంలోనే అదర్భంగా ఉండబోతుంది
- అధికారుల నుంచి సూచనలు, సలహాలు ఆహ్వానిస్తాం
- రాష్ట్రంలో 10,900 రెవెన్యూ గ్రామాలు ఉన్నాయి
- ప్రతి రెవెన్యూ విలేజ్ కు రెవెన్యూ అధికారిని నియమించాలని అధికారులు కోరుతున్నారు.

# మూసీ ప్రక్షాళన చేసి తీరతాం

- తరాల తరబడి పేదలు మురికిలోనే జీవించాలా?
- వారి జీవన విధానంలో మార్పు రావడా?
- ఇళ్లు కోల్పోయేవారి బాధలు నాకు తెలియవా?
- హరిజన్, కేటీఆర్, ఈటలను వారం రోజులు
- పేదల మధ్య ఉంచితే సమస్యలు అర్థమవుతాయి
- రూ.లక్ష కోట్ల కాళేశ్వరం ఏమైందో చూశాం
- నోటిఫికేషన్లు ఇచ్చి నియామకాల్ని విస్మరించారు
- పది నెలల్లో 60 వేల నియామకాలు చేశాం



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ జీవిస్తున్న వారి గురించి ఆలోచించాలన్నాడు. మూసీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో దుర్భర జీవితం గడుపుతున్న పేదల బాధలు అర్థం చేసుకోవాలా? తరాలన్నీ మూసీ మురికిలోనే జీవించాలా? వారి జీవన విధానంలో మార్పు రావడా? అని ప్రశ్నించారు. తాను జడ్పీటీసీ నుంచి ఇక్కడిదాకా వచ్చానని, - మగతా3లో



## భూమికి మరో ముప్పు

- దూసుకుపోతున్న మరో భారీ సౌర తుఫాను!
- ఇది కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావం చూపే ప్రమాదం
- ఈ సౌర తుఫాను భారత్ పై ఎక్కువగా ప్రమాదం ఉండదు
- ఇది ఉపగ్రహాలతో పాటు టెలికమ్యూనికేషన్లకు అంతరాయం కలిగించే ఛాన్స్
- ఈ సౌర తుఫానును పరిశీలిస్తున్న ఇస్రో శాస్త్రవేత్తలు



- బీజేపీపై కేజ్రీవాల విమర్శలు
- వచ్చే ఏడాది సెప్టెంబర్ 17న ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ రిటైర్ అవుతారు
- ఢిల్లీలో చేసిన ఏ ఒక్క వసినా 22 రాష్ట్రాల్లో ఒక్క ఏడాదిలో చేయాలి
- ఢిల్లీ ప్రజల ప్రేమ, మద్దతు, నమ్మకమే నా నిజాయితీకి నిదర్శనం
- అధికారంలో ఉన్న 22 రాష్ట్రాల్లో బీజేపీ ప్రభుత్వాలు ఉన్నాయి
- అక్కడ చేసిన మంచి పని ఒక్కటి చెప్పాలి

## వందలాది రైతులు పట్టల్లా రాలిపోతున్నా.. ముఖ్యమంత్రికి సోయి లేదు

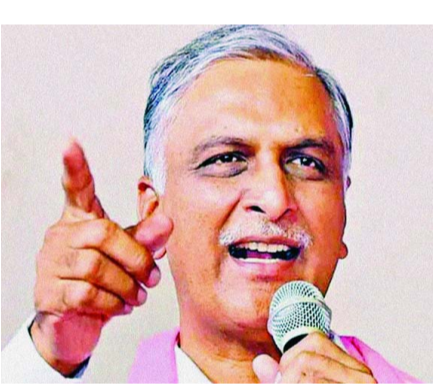
- బీఆర్ఎస్ పర్మింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్
- ఒకే రోజు ముగ్గురు అన్నదాతలు బలికావడానికి ముమ్మాటికీ రైతు వ్యతిరేక రేవంత్ సర్కారే కారణం
- కౌలు తీసుకున్న కర్షకులనూ కబళిస్తున్నారు



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ వ్యతిరేక రేవంత్ సర్కారే కారణమని విమర్శించారు. పొలం ఉన్న రైతులనూ పొట్టుబెట్టుకుంటున్నారని, కౌలు తీసుకున్న కర్షకులనూ కబళిస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. రైతుకు రక్షణ వలయంగా ఉన్న - మగతా3లో

## కాంగ్రెస్ మోసాలపై చర్చించండి

- అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ గ్యారంటీలు అమలు చేయలేకపోగా..
- మీ ఊళ్లలో అవ్యాతాతలకు పెంచుతామన్న పింఛన్ పెంచలేదు
- రుణమాఫీ పూర్తి చేయలేదు.. రైతు బంధును నిలిపివేశారు
- యువతకు హరిజనావు పిలుపు..



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ ప్రచారం చేసిన యువత ఒక్కసారి ఆలోచించాలని మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరిజనావు సూచించారు. అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ గ్యారంటీలు అమలు - మగతా3లో

## అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో పాఠశాలలు ఏర్పాటు



- ప్రపంచంలో పోటీ పడే విధంగా తెలంగాణ విద్యార్థులను సిద్ధం చేస్తాం
- తెలంగాణలో రూ.5 వేల కోట్లతో రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ కాంప్లెక్స్ లు
- యంగ్ ఇండియా రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ కాంప్లెక్స్ ల నమూనా విడుదల
- కార్యక్రమానికి హాజరైన తెలంగాణ మంత్రులు
- అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో పాఠశాలలు నెలకొల్పుతున్నామన్న భట్టి
- గత ప్రభుత్వం పేద విద్యార్థులను పట్టించుకోలేదన్న కోమటిరెడ్డి

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విద్యా వ్యవస్థ నవీకరణకు కీలక చర్యలు తీసుకుంటోంది. రాష్ట్రంలో రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ కాంప్లెక్స్ లు నెలకొల్పాలని నిశ్చయించింది. ఒక్కో స్కూల్ కాంప్లెక్స్ కు 20 నుంచి 25 ఎకరాల స్థలం కేటాయించనున్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలపై ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుందని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు తెలిపారు. పాఠశాలల్లో యంగ్ ఇండియా రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ కాంప్లెక్స్ ప్రారంభిస్తున్నామని చెప్పారు. సచివాలయంలో రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్ డిజైన్లను ఇవాళ(ఆదవారం) విడుదల చేశారు. సచివాలయంలో భట్టి - మగతా3లో

## పంచాయతీలకు నిధుల కటకట!

- రోజువారీ పనులకు కూడా డబ్బుల్లేవు
- పడకేసిన పారిశుధ్యం.. జ్వరాల విజృంభణ
- దాదాపు 4 వేల కోట్లు విడుదలచేయని సర్కార్
- అప్పులు చేయాల్సిన దుస్థితిలో కార్యదర్శులు



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ గ్రామ పంచాయతీలు ఆర్థిక సంక్షోభంలో చిక్కుకున్నాయి. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కొన్ని నెలలగా నిధులు విడుదల చేయకపోవడంతో పల్లెలను నిధుల కొరత వేధిస్తున్నది. ఆదాయ వనరులు అంతగా లేని పంచాయతీల్లో కనీసం కార్మికులకు వేతనాలు కూడా చెల్లించలేని దుస్థితి నెలకొన్నది. దీంతో పంచాయతీ కార్యదర్శులు అప్పులు చేసి అత్యవసర ఖర్చులకు సర్దుబాటు చేయాల్సి వస్తున్నది. అభివృద్ధి పనుల మాట దేవుడెరుగు.. కనీసం వేతనాలు, కరెంటు బిల్లులు, ఈఎంఐలైనా నిధులు ఇవ్వండి మహాప్రభో అని వేడుకోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చిందని - మగతా3లో



## సికింద్రాబాద్ నుంచి గోవాకు కొత్త రైలు

- ప్రారంభించిన కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి
- గోవా టూరికం వెళ్లే పర్యాటకుల సౌకర్యార్థం అందుబాటులోకి మరో కొత్త రైలు
- కొత్త రైలు పర్యాటకుల ప్రయాణ అవకాశాల్ని పెంచనుంది.

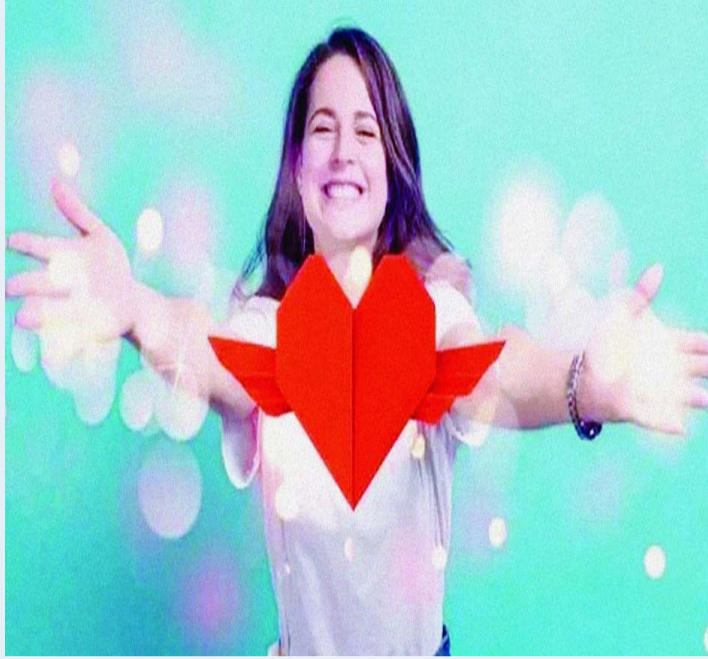
శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ హైదరాబాద్ మహానగరం నుంచి తరచూ గోవా టూరికం వెళ్లే పర్యాటకుల సౌకర్యార్థం దక్షిణ మధ్య రైల్వే మరో కొత్త రైలును అందుబాటులోకి తెచ్చింది. సికింద్రాబాద్ రైల్వేస్టేషన్లో కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఈ రైలును జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ రైలు రెగ్యులర్ సర్వీసులు సికింద్రాబాద్ నుంచి ఈ నెల 9న, వాస్కోడగామా నుంచి ఈ నెల 10న ప్రారంభమవుతాయి. - మగతా3లో







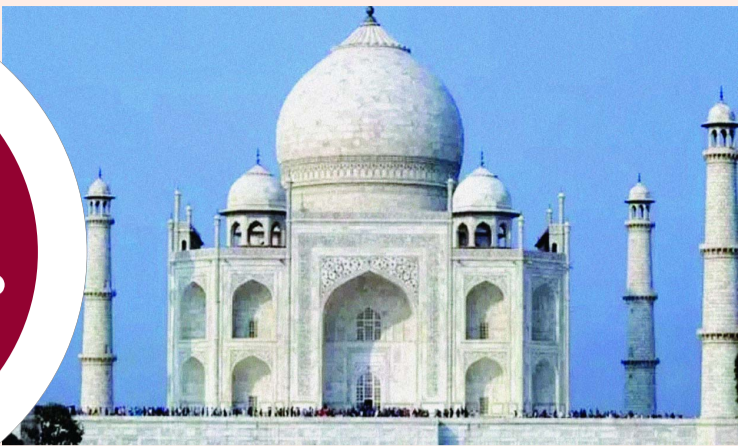
# ఈ టీవీ ఫాలో అయితే.. మీ ప్రేమ మీ సొంతం అయినట్లే..



ప్రేమను అనుభవిస్తేనే తెలుస్తుంది ఎంత మధురంగా ఉంటుందో అంటుంటారు. కానీ ఇద్దరు ఆ అనుభూతి పొందితేనే లవ్ సక్సెస్ అవుతుంది. పెళ్లి పీటల వరకు వెళ్లింది. అయితే ప్రేమలో చిన్న చిన్న తప్పులు ఆ క్షణం దక్కకుండా చేస్తాయి. అలా కాకుండా ఉండాలంటే ఈ మిస్టేక్స్ అవాయిడ్ చేయాలని సూచిస్తున్నారని నిపుణులు. ఈ టీవీ పాటిస్తే మీ ప్రేమ కచ్చితంగా విజయం సాధిస్తుందని భరోసా ఇస్తున్నారు. అనారోగ్య పోలికలు; మన జీవితాలను ఇతరులతో పోల్చుకోవడం ప్రమాదం. ఎవరి లైఫ్ కూడా సోషల్ మీడియాలో చూపించిన ఫాటో మాదిరిగా వర్షాల్ గా ఉండదు. పైకి గొప్పగా కనిపించిన వారి విషయంలోనూ కొన్ని లాప్ హెయిల్స్ ఉండవచ్చు. అంటే ఎవరు సంపూర్ణంగా ఉండలేరని గుర్తించి.. ఒకరితో కంపేర్ చేసుకోకుండా.. మన లైఫ్ మన చూసుకుంటే హ్యాపీగా ఉండొచ్చని సూచిస్తున్నారని నిపుణులు. అంతేకాని పులిని చూసి నక్క వాత పెట్టుకున్నట్లు చేస్తే అనలూత మోసం రావచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు. భాగస్వామితో పంచుకునే ప్రత్యేక అంధాన్ని కోల్పోయి.. అసంతృప్తి మాత్రమే మిగులుతుందని వార్న్ చేస్తున్నారు.

**గతాన్ని పట్టుకు వెలాడితే:** ప్రేమ అనేది జీవితంలో చాలా విలువైనది. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో కొందరితో బంధం మనను కోలుకోలేని దెబ్బతీయవచ్చు. ఆ తర్వాత మంచి పర్సన్ తో లవ్ లో పడొచ్చు. అలాంటప్పుడు ఆ సమయాన్ని ఆ రిలేషన్ షిప్ ను ఎంజాయ్ చేయాలి. కానీ అనవసరంగా గతాన్ని తలుచుకుంటూ.. ప్రస్తుత బంధాన్ని అనుభూతి చెందడం మానేయకూడదు. అది అనలూతే ముప్పు తీసుకురావచ్చు. మీ ఇన్వెస్ట్మెంట్, ఇష్టం కనిపించని భాగస్వామి.. మీతో వినిపించాలనుకునే నిర్ణయానికి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అందమైన జీవితాన్ని నాశనం చేస్తుంది. అలా కాకుండా గతాన్ని పక్కన పెట్టేస్తే.. లవ్ జర్నీ చేయడం మరింత సులభం అవుతుంది. కోడిపెండెన్సీ: అంటే ఒక వ్యక్తి ఆనందం పూర్తిగా ఎదుటివారి చర్యలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. ఇది వ్యక్తిగత ఎదుగుదలను అడ్డుకుంటుంది. అనారోగ్య డైనమిక్లను ప్రోత్సహిస్తుంది. కాబట్టి చాలా హానికరం. కాగా సొంత అవసరాలు, కోరికలు కోల్పోతారు. ప్రతి విషయంలో భాగస్వామిని పరిగణనలోకి తీసుకొనే ముందుకు వెళుతారు. ఇదే పద్ధతి ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే మీకు విసుగు రావచ్చు. బంధానికి బై బై చెప్పాలని అనిపించవచ్చు. మొత్తానికి లవ్ కాస్త భరించలేనిదిగా మారి బ్రేకప్ అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఓవర్ రొమాంటిక్ లవ్: ప్రేమను అతిగా రొమాంటిక్ చేయడం ప్రమాదమే. ఇలాంటి హానికర వర్షాల్ లవ్ లో చిక్కుకున్నప్పుడు.. నిజ జీవిత సంబంధానికి చెందిన అవకాశాలను కోల్పోతాం. నిజమైన ప్రేమ అనేది రాజీ, అవగాహన, సహనం కలిగి ఉన్న జీవితాన్ని జీవించడం. అంతేకాని ఇలాంటి రొమాన్స్ కోరుకోవడం కాదు. రియల్ లవ్ ఎప్పుడు కలిసి జీవించాలని కోరుకుంటుంది కానీ ఆ విధంగా లవ్ కోరుకోకపోవచ్చు.

తాజ్ మహల్.. భారతదేశంలో అత్యంత ప్రసిద్ధ స్మారక చిహ్నం. ఆధునిక ప్రపంచంలోని ఏడు అద్భుతాలలో ఒకటి. మొఘల్ చక్రవర్తి షాజహాన్ తన ప్రియమైన భార్య ముతాజ్ మహల్ కు నిర్మించిన తెల్లని పాలరాతి సమాధి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా సందర్శించే వారసత్వ ప్రదేశం. కాగా ఇతర వారసత్వ ప్రదేశాల మాదిరిగానే.. తాజ్ మహల్ దాని సొంత కథ, రహస్యాలను కలిగి ఉంది. ఈ నిర్మాణం కింద 'తేజ్ మహల్' అనే పురాతన శివాలయం శిథిలాలు, 22 రహస్య గదులు ఉన్నాయని ప్రచారం జరిగింది. ఇక్కడ హిందూ దేవతల విగ్రహాలు, బొమ్మలు నిల్వ చేయబడ్డాయని తెలుస్తుంది. ఇది ఎంతవరకు నిజమనే దానిపై చర్చ జరుగుతుంది. తాజ్ మహల్ నేలమాళిగలో నిజానికి గదులు ఉన్నాయి. కానీ వాటి గురించి రహస్యంగా ఏమీ లేదు. ఇవి నిజంగా గదులు కావు. సమాధి నేలమాళిగలో తలుపు జతచేయబడిన పొడవైన వంపు గల కారిడార్. ఈ ప్రాంతాన్ని ఆర్యులజిక్కల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా క్రమం తప్పకుండా శుభ్రపరుస్తుంది. అయితే భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా తాజ్ మహల్ కింద ఉంచబడుతుంది. తాజ్ మహల్ కింద నిజానికి గదులు ఉన్నాయి, కానీ వాటి గురించి రహస్యంగా ఏమీ లేదు. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం జేస్సుయోల్ గదులు సమాధి, మినార్లకు నిర్మాణాత్మక మద్దతును అందిస్తాయి. సంవత్సరాలుగా ఈ రహస్య గదులలోని విషయాల గురించి అనేక కుట్ర సిద్ధాంతాలు పుట్టుకొచ్చాయి. చాలా మంది ఈ గదులు వేసవి వేడి నుంచి



అత్యంత కోసం ఉద్దేశించిన భూగర్భ గదిలో భాగమని చెప్పుకొచ్చారు. అయితే అత్యంత వివాదాస్పదమైనది.. ఈ గదులలో హిందూ దేవతలు, దేవతల విగ్రహాలు ఉన్నాయని, హిందూ దేవాలయాన్ని సమాధిగా మార్చారనే అంశం. 2022లో, అలహాబాద్ హైకోర్టు తాజ్ మహల్ నిజానికి శివుడికి అంకితం చేయబడిన హిందూ దేవాలయమని పేర్కొంటూ బిజెపి యువజన విభాగం నాయకుడు దాఖలు చేసిన పిటిషన్ ను కొట్టివేసింది. 20కి పైగా తాజ్ మహల్ వేసిన గదులలోని విషయాలపై వివరణాత్మక దర్యాప్తును కోరింది. సుప్రీంకోర్టు నిర్ణయం తర్వాత సోషల్ మీడియా ఫ్లాట్ ఫారమ్ లలో తప్పుడు సమాచారం వ్యాప్తి చెందడాన్ని అరికట్టడానికి 'X' రహస్య గదులు అని పిలవబడే చిత్రాలను విడుదల చేసింది. ముఖ్యంగా గదులు 1978 వరకు పబ్లిక్ సందర్శకుల కోసం ఓపెన్ చేసే ఉన్నాయి. పురాతన కాలంలో సమాధి దేవాలయంగా ఉందని 'తేజ్ మహల్' అని పిలిచేవారని తన అభ్యర్థనలో బిజెపి యువజన విభాగం నాయకుడు పేర్కొన్నారు.

## మెరిసే చర్మం కోసం ఉదయాన్నే ఇలా చేయండి!

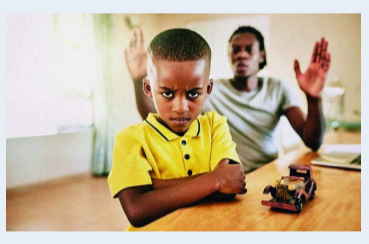
స్త్రీ అయినా, పురుషుడైనా అందరూ అందంగా కనిపించడం కోసం తమ ముఖానికి ఏదో ఒకటి రాసుకుంటూ ఉంటారు. కొంతమంది తమ ముఖాన్ని చుప్పలు లేకుండా, అందంగా మార్చుకోవడానికి రకరకాల క్రీమ్స్ వాడుతుంటారు. చాలా మంది తమ ముఖానికి వేప, తేనెను వాడతారు. ఇది వారికి చాలా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. వేప, తేనెలో అనేక లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అయితే దీన్ని సరిగ్గా ఎలా వినియోగించాలో చాలా కొద్ది మందికి మాత్రమే తెలుసు. యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీ ఆక్సిడెంట్ తదితర లక్షణాలు వేపలో ఉంటాయని తెలిసింది.. తేనెలో కూడా యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంతో పాటు, అనేక వ్యాధులతో పోరాడడంలో సహాయకరంగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా.. ముఖంలో మెరుపు పెరుగుతుంది. ఉదయాన్నే తేనె, వేప తింటే దాని ప్రభావం మీ ముఖంపై స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. వేప, తేనెను పేస్ట్ చేసి ఖాళీ కడుపుతో తినాలి. వేప, తేనె పేస్ట్ ను సులభంగా ఎలా తయారు చేయవచ్చో తెలుసుకుందాం. ముందుగా ఈ పేస్ట్ ను తయారు చేసేందుకు వేప ఆకును తీసుకుని నీళ్లతో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. తర్వాత ఆకులను మిక్సీలో వేసి పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి. అందులో తేనె వేసి ఒక చెంచాతో కలపండి. ఈ పేస్ట్ ను ఉదయం పూట తీసుకోవాలి.. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడమే కాకుండా మీ ముఖంపై మెరుపును కూడా తెస్తుంది. ఈ పేస్ట్ ను ముఖానికి కూడా అప్లై చేసుకోవచ్చు. అయితే దీన్ని ముఖానికి అప్లై చేసే ముందు ముఖాన్ని శుభ్రమైన నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. వేప, తేనెను రోజూ వాడటం వల్ల ముఖంపై మొటిమలు రాకుండా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా.. దురద నుండి కూడా ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.



నల్లటి మొటిమలు కూడా తొలగిపోతాయి. దీన్ని ఉపయోగించడం వల్ల ముఖంపై వచ్చే మొటిమలు కూడా తొలగిపోతాయి. వేప, తేనె ముఖ సౌందర్యాన్ని పెంచుతాయి.

## ఈ చిట్కాలు మీకు తెలిస్తే, పిల్లల కోపాన్ని ఎదుర్కోవడం సులభం!

ఎవరికీ కోపం రాదు, మనకి నచ్చిన వాళ్ళు ఇష్టం లేని పని చేస్తే సహజంగానే కోపం వస్తుంది. కానీ పిల్లలు అలా కాదు, నచ్చినవి తీసుకోనప్పుడు, నచ్చినవి చేయనివ్వనప్పుడు సహజంగానే కోపం ప్రదర్శిస్తారు. ఈ సమయంలో తల్లిదండ్రులు కూడా కొట్టడం ద్వారా తమ కోపాన్ని మరింతగా వెళ్లగక్కారు. అయితే ఈ పొరపాటు తల్లిదండ్రులు మాత్రమే చేయకూడదు. అలాంటి పిల్లలను చూసుకోవడానికి తల్లిదండ్రులకు ఓపిక చాలా అవసరం. కాబట్టి మీరు మీ కోపాన్ని వెళ్లగక్కకుండా పిల్లల కోపాన్ని అదుపు చేయవచ్చు. పరిస్థితిని ప్రశాంతంగా నిర్వహించండి: పిల్లల కోపంగా ఉన్నప్పుడు, తల్లిదండ్రులు చేయవలసిన ముఖ్యమైన విషయం ప్రశాంతంగా ఉండటం. పిల్లవాడు ప్రకోపము చేస్తే, మీరు కుయ్యకులతో ప్రతిస్పందించడం పరిస్థితిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. కాబట్టి అలాంటి రియాక్షన్ ఇవ్వకుండా ప్రశాంతంగా ఉండటం నేర్చుకోండి. పిల్లలు చెప్పేది వినిపించి ప్రయత్నించండి: పిల్లల కోపంగా ఉండటానికి చాలా కారణాలు ఉండవచ్చు. కాబట్టి మీ పిల్లల మాటలను జాగ్రత్తగా వినడం, వారి భావాలను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించడం చాలా ముఖ్యం. సమస్య యొక్క మూలాన్ని అర్థం చేసుకోండి: చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల కోపంగా ఉన్నప్పుడు పిల్లలతో వాదిస్తారు. అయితే పిల్లల కుయ్యకుల వెనుక కారణాన్ని అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం. వారు ఎందుకు కోపంగా ఉన్నారో అర్థం మీకు తెలుస్తుంది. కాకపోతే వారిని ప్రశ్నలు అడగండి, వారి సమస్యను అర్థం చేసుకోండి. పిల్లలకు కూడా స్థలం ఇవ్వండి: చాలా మంది తల్లిదండ్రులు పిల్లల కోపంగా ఉండకూడదని చెబుతారు. కోపం అనేది కూడా ఒక ఎమోషన్, దీని ద్వారా పిల్లలకు వ్యక్తికరించే స్వేచ్ఛ ఉంది. కోపం వచ్చినప్పుడు పిల్లవాడిని కొట్టడం, శారీరకంగా గాయపరచడం సరికాదు. పిల్లవాడు తన కోపాన్ని వెళ్లగక్కాడు. పిల్లలను ఆణ్ణాపించడం: చాలా మంది తల్లిదండ్రులు కోపం తెచ్చుకోవడం పిల్లలను ఆడితీస్తారు. కోపం తెచ్చుకుని మొండిగా మాట్లాడితే సరికాదని భయపడుతున్నారు. కానీ బెదిరింపులు మీ అభిప్రాయాలను వారిపై రుద్దడానికి విప్లవాద ప్రయత్నించకూడదు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో పిల్లలతో కూర్చుని పరిష్కారాలు కనుగొని పరిస్థితిని వివరించండి.



## మొబైల్ ఫోన్ ఉపయోగించడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రమాదాలు

ఈ డిజిటల్ యుగంలో ఆహారం, నీరు మాదిరిగానే సెల్ ఫోన్ మన జీవితంలో భాగమైపోయింది. ఈజీ కమ్యూనికేషన్, సులభంగా సమాచారం పొందడం ఇందుకు కారణం. కాగా అతి వినియోగం ఆరోగ్యాన్ని చిక్కబట్టి వడ్రాకడంని ఇప్పటికే నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నిద్రకు అటంకాల నుంచి మానసిక సమస్యల వరకు ఎన్నో ప్రమాదాలు ఉండగా.. స్క్రీన్ సమయం పరిమితం చేయడం, జాగ్రత్త పాటించడం చాలా ముఖ్యం. కంటి ఒత్తిడి: ఎక్కువ సేపు స్మార్ట్ స్క్రీన్ చూస్తూ ఉండటం వలన కంటి ఒత్తిడికి దారి తీయవచ్చు. దీనిని సాధారణంగా 'డిజిటల్ ఐ స్ట్రెయిన్' లేదా 'కంప్యూటర్ విజన్ సిండ్రోమ్' అని పిలుస్తారు. మొబైల్ ఫోన్ స్క్రీన్ బ్లూ లైట్ ను విడుదల చేస్తాయి, ఇది కళ్ళలో అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది, ఇది అస్పష్టమైన దృష్టి, పొడి కళ్ళు, తలనొప్పి, ఫోన్ చేయడంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలకు దారి తీస్తుంది. ఇంటర్నెట్ జర్నల్ ఆఫ్ ప్రెవెంటివ్ మెడిసిన్ లో ప్రచురించబడిన అధ్యయనం ప్రకారం.. స్మార్ట్ ఫోన్ వినియోగదారులు, దాన్ని యూజ్ చేయనివారితో పోలిస్తే కంటి నొప్పి, కళ్ళు పొడిబారడం ప్రమాదం 39.7 శాతం ఎక్కువ ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక మెడ నొప్పి: సోషల్ మీడియా ద్వారా బెక్స్ చేస్తున్నప్పుడు లేదా స్క్రోలింగ్ చేస్తున్నప్పుడు.. కుంగిపోయిన స్థితిలో కూర్చోవడం సాధారణం. కాగా ఈ భంగిమ వల్ల సాధారణంగా బెక్స్ నెక్ అని పిలవబడే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. మీ ఫోన్ ని ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు మీ తలను ఎక్కువ సేపు ముందుకు ఉంచడం వల్ల మీ మెడ, భుజాల్లోని కండరాలు దృఢంగా, నొప్పిగా మారినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. బెక్స్ నెక్ దీర్ఘకాలిక నొప్పికి దారి తీస్తుంది. పరిష్కారం: పరిష్కారం కోసం దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు కూడా దారి తీస్తుంది. పీర్ జర్నల్ ప్రచురించిన అధ్యయనంలో మొబైల్ ఫోన్ వినియోగదారులలో నెక్ డిజిటల్, బెక్స్ నెక్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని వెల్లడించింది. నిద్ర రుగ్మతలు: పడుకునే ముందు మొబైల్ ఫోన్ ఉపయోగించడం సర్వసాధారణం. కాగా ప్రజలు స్లీప్ డిజార్డర్స్ పొందేందుకు ఇది ఒక కారణం కావచ్చు. నేపర్ అండ్ సైన్స్ ఆఫ్ స్లీప్ ప్రచురించిన అధ్యయనం ప్రకారం.. లైట్లు ఆపివేయబడిన తర్వాత కనీసం 30 నిమిషాల పాటు మొబైల్ ని ఉపయోగించడం నిద్ర నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది. పగటిపూట నిద్రపోవడం, నిద్ర అలస్యం ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఫోన్ స్క్రీన్ నుంచి వెలువడే బ్లూ లైట్ నిద్రను నియంత్రించే బాధ్యత కలిగిన మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తికి అటంకం కలిగిస్తుంది. ఈ అంతరాయం మీకు నిద్రపోవడం కష్టతరం చేస్తుంది లేదా నాణ్యత లేని నిద్రకు దారి తీస్తుంది. గుండె సమస్యలు: మొబైల్ ఫోన్ వాడకం ముఖ్యంగా గుండె సమస్యలతో కూడా ముడిపడి ఉంది. కెనడియన్ జర్నల్ ఆఫ్ కార్డియాలజీలో ప్రచురించబడిన అధ్యయనంలో.. క్రమరహిత మొబైల్ ఫోన్ వినియోగదారులతో పోలిస్తే, మొబైల్ ఫోన్లకు ఎక్కువసేపు బహిష్కారం అయినవారిలో హృదయ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని పెంచవచ్చని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ముఖ్యంగా ధూమపానం చేసేవారిలో, మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక పరిస్థితులు ఉన్నవారిలో ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పడుకునే ముందు కనీసం ఒక గంట ముందు మొబైల్ ఫోన్ ని ఉపయోగించకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.





### ప్రభాస్ సినిమాలో విలన్ గా చేస్తా

పాన్ ఇండియా నటుడు ప్రభాస్, నటుడు గోపిచంద్ ల ఫ్రెండ్ షిప్ గురించి ప్రత్యేక పరిచయం అవసరం లేదు. వర్షం సినిమా టైంలో మొదలైన వీరిద్దరి స్నేహం ఇప్పుడు ఇంకా బలంగా మారింది. అప్పుడప్పుడు గోపిచంద్ సినిమాలకు వచ్చి తనను సపోర్ట్ చేస్తుంటాడు ప్రభాస్. అయితే వర్షం తర్వాత ఈ ఇద్దరి కాంటాక్ట్ లో మళ్ళీ సినిమా రాలేదు. ఈ ప్రభాస్, గోపిచంద్ ల కాంటాక్ట్ లో సినిమా వస్తే చూద్దామని అటు రెబల్ అభిమానులతో పాటు ఇటు గోపిచంద్ ఫ్యాన్స్ కూడా ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. అయితే ఈ విషయంపై తాజాగా స్పందించాడు గోపిచంద్. గోపిచంద్ కథానాయకుడిగా వస్తున్న తాజా చిత్రం విశ్వం. ఈ సినిమాకు శ్రీను వైట్ల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం అక్టోబర్ 11న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. అయితే ఈ సినిమా ప్రమోషన్ లో భాగంగా గోపిచంద్ మళ్ళీ విలన్ గా సటిస్టారా అని రిపోర్ట్ అడుగగా.. విలన్ రోల్ చేయాలని లేదు. కానీ ప్రభాస్ సినిమాలో అయితే విలన్ రోల్ అయితే తప్పకుండా చేస్తాను అంటూ గోపిచంద్ చెప్పుకోవచ్చు. దీంతో వీరిద్దరి కాంటాక్ట్ ఎప్పుడు వస్తుందా అని వెయిట్ చేస్తున్నామని అభిమానులు కామెంట్లు పెడుతున్నారు.

### నిఖిల్ కొత్త సినిమా ఫస్ట్ లుక్ రివీజ్

కార్తికేయ, కార్తికేయ 2 సినిమాలతో పాన్ ఇండియా హీరోగా ఎదిగాడు టాలీవుడ్ యువ నటుడు నిఖిల్ సిద్దార్థ్. ప్రస్తుతం ఈ కుర్ర హీరో స్వయంభుతో పాటు ది ఇండియా హౌస్ అనే సినిమాలు చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమాతో తాజాగా మరో సినిమాను విడుదలకు సిద్ధం చేశాడు నిఖిల్. ఆయన ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం అప్పుడో ఇప్పుడో ఎప్పుడో బొమ్మరిల్లు సినిమాలోని బ్లాక్ బస్టర్ పాట అయిన అప్పుడో ఇప్పుడో ఎప్పుడో అనే పాటను టైటిల్ గా తీసుకున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఈ సినిమాకు స్వామిరారా దర్శకుడు సుధీర్ వర్మ దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. ఛత్రపతి, దార్శిన్ లాంటి బ్లాక్ బస్టర్ అందుకున్న టాలీవుడ్ టాప్ బ్యానర్ శ్రీ వెంకటేశ్వర్ సిని చిత్ర ప్రోడక్షన్స్ పై బివిఎస్ఎన్ ప్రసాద్ నిర్మిస్తున్నారు. ఈ మూవీని దీపావళి కానుకగా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతున్నట్లు చిత్రబృందం ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా మూవీ నుంచి ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేసింది. ఇక ఫస్ట్ లుక్ చూస్తే లవ్ బ్యాక్ డ్రాప్ లో ఈ సినిమా రాబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. కన్నడ చిత్రం సప్త సాగరాలు దాటి సినిమాతో స్టార్ హీరోయిన్ గా గుర్తింపు దక్కించుకున్న రుక్మిణి వసంత్ ఈ సినిమాలో కథానాయికగా నటిస్తుంది.



### బ్యాక్ టు బ్యాక్ ట్రీట్స్.. సూర్య టీం కంగువ ప్రమాషనల్ స్ట్రాటజీ అదిరింది!

కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో సూర్య కాంపౌండ్ నుంచి వరుస సినిమాలు వస్తున్నాయని తెలిసిందే. వీటిలో ఒకటి వీరియోడిక్ యాక్షన్ డ్రామా నేపథ్యంలో వస్తున్న కంగువ సూర్య 42వ ప్రాజెక్ట్ గా తెరకెక్కుతున్న ఈ మూవీకి శివ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. బాలీవుడ్ భామ దిశాపటానీ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ లో నటిస్తోందగా.. బాలీ డియోల్ ఉధిర్ పాత్రలో నటిస్తున్నారు. కాగా విడుదల తేదీ దగ్గర పడుతున్న నేపథ్యంలో బ్యాక్ టు బ్యాక్ ప్రమాషనల్ స్ట్రాటజీతో ముందుకెళ్ళింది సూర్య టీం. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ వారం కంగువ సెకండ్ సింగిల్ రిలీజ్ అవుతుంది. ఆడియో లాంచ్ ఈవెంట్ అక్టోబర్ 20న నిర్వహించనున్నారు. అంతేకాదు అక్టోబర్ చివరలో వరల్డ్ వైడ్ ప్రోమోను లాంచ్ చేయనుండగా.. నవంబర్ తొలి వారంలో ట్రైలర్ ను లాంచ్ చేయనున్నారని ఇన్ సైడ్ టాక్. ఈ మూవీని స్టూడియో గ్రీన్-యూవీ క్రియేషన్స్ సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తుండగా.. రాక్ స్టార్ దేవీ శ్రీ ప్రసాద్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ అందిస్తున్నారు. కంగువను నైజాం ఏరియాలో పాపులర్ టాలీవుడ్ ప్రొడక్షన్ హౌస్ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ విడుదల చేయనుంది. కంగువ రెండు పార్ట్ లుగా వస్తుండగా.. పార్ట్ 1 నవంబర్ 14న ఢిల్లీలో గ్రాండ్ గా విడుదల కానుంది. ముందుగా అక్టోబర్ 10న రావాల్సిన ఈ చిత్రాన్ని వెబ్ సైట్ లో పోటీ ఉండొద్దని భావించిన మేకర్స్ కొత్త విడుదల తేదీని నిర్ణయించారని తెలిసిందే.



### బాడీ చూపించి జనాల్ని రప్పించడం నచ్చదు

గ్లామర్ రోల్స్, స్పెషల్ షో చేయడంపై అసహనం వ్యక్తం చేశారు తమిళనాటి ప్రియా భవానీ శంకర్ ప్యాషన్ పేరుతో శరీరాన్ని చూపించడం తనకు ఇష్టం లేదన్నారు. 'కళ్యాణం కమనీయం' తో తెలుగు తెరకు పరిచయమైన ఆమె కోలీవుడ్ లో వరుస చిత్రాలతో బిజీగా ఉన్నారు. తాజాగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తన తదుపరి సినిమా 'బ్లాక్' గురించి మాట్లాడారు. "నా శరీరాన్ని ఒక వస్తువుగా భావించను. ప్రేక్షకులను రప్పించడం కోసం గ్లామర్ గా కనిపించడం నాకు నచ్చదు. అలాంటి వాటిని అంగీకరించను. కెరీర్ పరంగా ఎప్పుడైనా వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే ఏ విషయంలోనూ బాధపడకూడదనుకుంటాను. అందుకు అనుగుణంగానే ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకుంటా. నెగెటివ్ రోల్ చేయడానికి వెనుకాడను. ఎందుకంటే అది నా వృత్తి. అలాగే, ఒక హీరోయిన్ గా ఫ్యాషన్ పేరుతో కొన్నింటిని ప్రమోట్ చేయలేను" అని అన్నారు. గ్లామర్ పాత్రలు గురించి ఆమె గతంలోనూ ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేశారు. "అతి తక్కువ సమయంలో పామోల్ కి వెళ్లి, ఫం తప్పుకోవడానికి గ్లామర్ అనేది అడ్డదారి అని చాలామంది భావిస్తుంటారు. నిజం చెప్పాలంటే అది చాలా కష్టమైన పని. దానిని నేను సౌకర్యవంతంగా భావించలేను. అదీకాక ప్రేక్షకులు నన్ను గ్లామర్ పాత్రల్లో చూడటానికి ఇష్టపడరు" అని అన్నారు.

### నవంబర్ 14న 'దేవకి నందన వాసుదేవ'

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరో మహేశ్ బాబు మేనల్లుడు అశోక్ గల్లా ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం దేవకి నందన వాసుదేవ జాంబిరెడ్డి, హనుమాన్ చిత్రాల ఫేమ్ ప్రకాంత్ వర్మ ఈ చిత్రానికి కథనందిస్తుండగా.. గుణ 369 ఫేం అర్జున్ జంధ్యాల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఈ షూటింగ్ కంప్లీట్ చేసుకున్న ఈ చిత్రం విడుదలకు రెడీ అవుతున్న విషయం తెలిసిందే. ప్రస్తుతం శరవేగంగా పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు జరుపుకుంటున్న ఈ చిత్రం తాజాగా విడుదల తేదీని ప్రకటించింది. ఈ సినిమాను నవంబర్ 14న విడుదల చేయనున్నట్లు సోషల్ మీడియా వేదికగా వెల్లడించింది. ఈ సందర్భంగా కొత్త పోస్టర్ ను పంచుకుంది. ఈ సినిమాలో అశోక్ గల్లా సరసన హీరోయిన్ గా మాజీ మిన ఇండియా (2020) మాసన వారణాసి నటిస్తుంది. నల్లవనేని యామిని సమర్పణలో లలితాంబికా ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై సోమినేని బాలకృష్ణ (ఎన్ఆర్ఐ) ఈ మూవీని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు సాయి మాధవ్ బుర్రా సంభాషణలు అందిస్తుండగా.. భీష్ము సినిరోలియో మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ అందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి ప్రసాద్ మూర్తిగోపాల్ సినిమాటోగ్రాఫర్ కాగా తమ్మిరాజు ఎడిటర్. ఇక కార్తికేయ హీరోగా అర్జున్ జంధ్యాల చివరగా డైరెక్ట్ చేసిన గుణ 369 బాక్సాఫీస్ వర్ష డిజాస్టర్ గా నిలిచింది. ఈ సారి ఎలాగైనా మంచి హిట్టు కొట్టాలని చూస్తున్నాడు అర్జున్ జంధ్యాల.