

సంపోదకీయం

వర్షాకాలంలో గర్జులు

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఇవే..

వర్షాకాలంలో ముఖ్యంగా గర్జులకు అనేక సమస్యలు తల్లితూతాయి. అనారోగ్యాలకు గుర్తయ్యే ప్రమాదం ఉండి, వెచ్చగా, చురుకుగా ఉండటం వల్ల ప్రసవం ప్రశాంతంగా జరుగుతుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పుట్టబోయే బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. ఉదయాన్నే లేచి కాస్త వాయామం చేయాలి, సరైన సమయానికి అల్పాహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరి ఇలా చేయడం వల్ల గర్జు తో పాటు, పుట్టబోయే బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. వర్షాకాలంలో గర్జుటీలు పాటించాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి తెలుసుకుండాం. వర్షాకాలంలో సాధారణంగానే ఉదయం పూట నిద్ర లేవాలంటే చాలామంది బద్దకిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా గర్జులు నిద్ర లేచేందుకు ఇబ్బంది పడుతుంటారు. కానీ, ఇలా చేయడం సరికాదట..

తగినంత నీరు తాగాలి : వర్షాకాలంలో సాధారణంగా దాహం అనిపించదు. అయినప్పటికీ.. శరీరాన్ని వైద్యాదేటగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అందుకే రోజుకు కనీసం 2.5 నుండి 3 లీటర్ల వాటార్ తాగాలి. కడుపులో ఉమ్మీదు ఏర్పడటం కోసం నీరు అవసరం. అలాగే, శరీరంలో రక్తం సొయి పెరగడానికి కూడా ఇది ఉపకరిస్తుంది. వేడి చేసి వడగట్టిన నీటిని తాగాలి

టీ, కాఫీ తగ్గించాలి; టీ, కాఫీ శరీరాన్ని డీప్యూడేట్ చేసుంది. అందుకే.. టీ, కాఫీ ఎక్కువగా తాగ్గడు. టీ కి బదులుగా సూప్చలు, కొబ్బరి నీళ్లు, తాజా జ్యుస్లు తాగాలి. పరిశు భ్రంగా ఉండాలి: వర్షాకాలం ముఖ్యంగా అతిసార వ్యాధి, విష జ్యూలు, ప్రబలే అవకాశం ఉండి ముఖ్యంగా దొము కాటుకు గురి కాకుండా ఉండాలి, వర్షంలో తడవకూడదు.. ఏ వైరల్ జబ్బులు రాకుండా సబ్బు, నీటితో చేతులు సరిగ్గ కడగాలి. అవసరమైతే హ్యాండ్ శాంట్యెజిల్ వాడాలి. అనారోగ్య వ్యక్తులకు దూరంగా ఉండాలి. రఘీగా ఉండే ప్రాంతాలకు దూరంగా ఉండాలి. సమయానికి మందులు తీసుకోవాలి. చురుకుగా ఉండండి: డాక్టర్ సలహో మేరుకు క్రమం తప్పకుండా సున్నితమైన యోగా చేయాలి. సాధారణ ఫిట్నెస్ నియమావళి గర్భధారణ సమయంలో ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఉపకరిస్తుంది. వెస్టున్హిప్పి, అలసట వంటి అనేక సాధారణ నొప్పులను కూడా తగ్గస్తుంది. ఇది గర్భధారణ మధుమేహం, ఒత్తిడిని తగ్గించడం.. ప్రసవానికి అవసరమైన శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. తగినంత నిద్రతో పాటు.. ఉదయం వేళ సూర్య కిరణాలకు కానేపు కూర్చోవాలి. తద్దారా శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ డి అందుతుంది. చర్చ సంరక్షణ: పొద్దున్నే నీరసం, ఆహార మార్పులు, చర్చ సంరక్షణ సమస్యలపై ప్రత్యేక శిథించడ అవసరం. కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డ కోసం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గర్భధారణ సమయంలో ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఉపకరిస్తుంది. వెస్టున్హిప్పి, అలసట వంటి అనేక సాధారణ నొప్పులను కూడా తగ్గస్తుంది. ఇది గర్భధారణ మధుమేహం, ఒత్తిడిని తగ్గించడం.. ప్రసవానికి అవసరమైన శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. తగినంత నిద్రతో పాటు.. ఉదయం వేళ సూర్య కిరణాలకు కానేపు కూర్చోవాలి. తద్దారా శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ డి అందుతుంది. చర్చ సంరక్షణ: పొద్దున్నే నీరసం, ఆహార మార్పులు, చర్చ సంరక్షణ సమస్యలపై ప్రత్యేక శిథించడ అవసరం. కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డ కోసం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గర్భధారణ సమయంలో ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఉపకరిస్తుంది. వెస్టున్హిప్పి, అలసట వంటి అనేక సాధారణ నొప్పులను కూడా తగ్గస్తుంది. ఇది గర్భధారణ మధుమేహం, ఒత్తిడిని తగ్గించడం.. ప్రసవానికి అవసరమైన శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. తగినంత నిద్రతో పాటు.. ఉదయం వేళ సూర్య కిరణాలకు కానేపు కూర్చోవాలి. తద్దారా శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ డి అందుతుంది. చర్చ సంరక్షణ: పొద్దున్నే నీరసం, ఆహార మార్పులు, చర్చ సంరక్షణ సమస్యలపై ప్రత్యేక శిథించడ అవసరం. కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డ కోసం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గర్భధారణ సమయంలో ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఉపకరిస్తుంది. వెస్టున్హిప్పి, అలసట వంటి అనేక సాధారణ నొప్పులను కూడా తగ్గస్తుంది. ఇది గర్భధారణ మధుమేహం, ఒత్తిడిని తగ్గించడం.. ప్రసవానికి అవసరమైన శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. తగినంత నిద్రతో పాటు.. ఉదయం వేళ సూర్య కిరణాలకు కానేపు కూర్చోవాలి. తద్దారా శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ డి అందుతుంది. చర్చ సంరక్షణ: పొద్దున్నే నీరసం, ఆహార మార్పులు, చర్చ సంరక్షణ సమస్యలపై ప్రత్యేక శిథించడ అవసరం. కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డ కోసం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గర్భధారణ సమయంలో ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఉపకరిస్తుంది. వెస్టున్హిప్పి, అలసట వంటి అనేక సాధారణ నొప్పులను కూడా తగ్గస్తుంది. ఇది గర్భధారణ మధుమేహం, ఒత్తిడిని తగ్గించడం.. ప్రసవానికి అవసరమైన శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. తగినంత నిద్రతో పాటు.. ఉదయం వేళ సూర్య కిరణాలకు కానేపు కూర్చోవాలి. తద్దారా శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ డి అందుతుంది. చర్చ సంరక్షణ: పొద్దున్నే నీరసం, ఆహార మార్పులు, చర్చ సంరక్షణ సమస్యలపై ప్రత్యేక శిథించడ అవసరం. కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డ కోసం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గర్భధారణ సమయంలో ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఉపకరిస్తుంది. వెస్టున్హిప్పి, అలసట వంటి అనేక సాధారణ నొప్పులను కూడా తగ్గస్తుంది. ఇది గర్భధారణ మధుమేహం, ఒత్తిడిని తగ్గించడం.. ప్రసవానికి అవసరమైన శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. తగినంత నిద్రతో పాటు.. ఉదయం వేళ సూర్య కిరణాలకు కానేపు కూర్చోవాలి. తద్దారా శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ డి అందుతుంది. చర్చ సంరక్షణ: పొద్దున్నే నీరసం, ఆహార మార్పులు, చర్చ సంరక్షణ సమస్యలపై ప్రత్యేక శిథించడ అవసరం. కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డ కోసం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గర్భధారణ సమయంలో ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఉపకరిస్తుంది. వెస్టున్హిప్పి, అలసట వంటి అనేక సాధారణ నొప్పులను కూడా తగ్గస్తుంది. ఇది గర్భధారణ మధుమేహం, ఒత్తిడిని తగ్గించడం.. ప్రసవానికి అవసరమైన శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. తగినంత నిద్రతో పాటు.. ఉదయం వేళ సూర్య కిరణాలకు కానేపు కూర్చోవాలి. తద్దారా శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ డి అందుతుంది. చర్చ సంరక్షణ: పొద్దున్నే నీరసం, ఆహార మార్పులు, చర్చ సంరక్షణ సమస్యలపై ప్రత్యేక శిథించడ అవసరం. కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డ కోసం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గర్భధారణ సమయంలో ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఉపకరిస్తుంది. వెస్టున్హిప్పి, అలసట వంటి అనేక సాధారణ నొప్పులను కూడా తగ్గస్తుంది. ఇది గర్భధారణ మధుమేహం, ఒత్తిడిని తగ్గించడం.. ప్రసవాని

హైప్రోడీ మొడల్ లో ఐసీఎస్ చాంపియన్స్ ట్రోఫీ... టీమిండియా కోసమే!

వచ్చే ఏడాది పాకిస్థాన్ గడ్డపై ఐసీఎస్ చాంపియన్స్ ట్రోఫీ

రాజకీయ, భద్రతా కారణాలతో పాకిస్థాన్ పర్యాటకు తీవ్రిందియా విషయాల
భారత్ ను ఒప్పించే బాధ్యతను ఐసీఎస్ అప్పగించిన పాక్ బోర్డు
భారత్ అసుకూల నిర్ణయం దిశగా ఐసీఎస్!



షైధరాబాద్ పెన్ పవర్: ఐసీఎస్ చాంపియన్స్ నిర్వహించారు. ఈసారి మాత్రం పాకిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డు (బీసిబి) సనమీరా అంటోంది. ప్రో, తీవ్రిందియా తమ దేశంలో ఆధో బీసిబిలని కమ్యూనిక్యూన్స్ రాజకీయ, భద్రతా కారణాల వల్ల భీమిందియా అప్పగించిన పాకిస్థాన్ గడ్డపై అదుగువెళ్తేందుకు తీవ్రిందియా విషయాల అంటోంది. అప్పిందియా తమ దేశంలో ఆధో బీసిబి అప్పగించిని విషయాల అంటోంది.

ప్రీమీ ఆత్మహత్య ఆలోచనలు కూడా చేశాడు.. స్నేహితుడి కీలక వ్యాఖ్యలు

షమీ జీవితంలో లీప్స్ డస్ గురించి పంచుకున్న స్నేహితుడు ఉమేశ్ కుమార్

ఓ రాత్రి అతడు 19వ అంతస్తు బాల్సీలో నిలబడి కనపించాడని వెళ్ళి

గృహహింస, మ్యాన్ ఫిక్సింగ్ అరోపణలు తీవ్ర ప్రథావం చూపించాయని వ్యాఖ్య షైధరాబాద్ పెన్ పవర్: దీమిందియా పేటి బొలట్లో ఘోర్ కూడా భక్తు. పర్ట్ కోర్ట్లో అత్యాక్రమ వికిల్యు తీసిన బొలర్గా రికార్డ్ సాంత కేసుకున్నాడు. ప్రస్తుతం తారావథర్లో ఉన్పుప్పికి కొన్సెషన్ క్రితం ప్రతిగత జీవితంలో తీవ్ర ఒద్దులు ఎదుర్కొన్నాడు. షమీతో విదీసోయాక అతడి భార్య గృహ పొం కేసు పెట్టగం, మ్యాన్ ఫిక్సింగ్ ప్లాట్ఫారమ్ అరోపించడంతో అతడు తీవ్ర ఒద్దు ఎదుర్కొన్నట్లు అతడి స్నేహితుడు ఉమేశ్ కుమార్ తాజగా ఓ పాడ్ కోర్ట్లో పేర్కొన్నాడు. ఒకసాక దశలో ఆత్మహత్య గురించి కూడా అలోచనాని చెప్పుకొన్నాడు. “అప్పట్లో షమీకి అస్త్రీ ప్రతికాలంగా మారాయి. పరిశీలనలు ఎదురుచొండాడు. నాతోనే ఉండేవాడు. మ్యాన్ ఫిక్సింగ్ అరోపణలు వెల్లుతెక్కడం ఆ తరువాత దశలు కూడా ప్రారంభించాడు. అతడు కుమార్లపోయాడు. ఎద్దొళ్ళించాలను చేశాడోసాధని చెప్పాడు. అతడు ఏదో తీవ్ర నిర్ణయం తీసుకోయాడన్న వారలు. ఆ రోజు నేను తెల్లువారుయమని 4 గంటలకు మాచిస్తు త్యాగేందుకు గదిలోంచి బయటకు రాగా, షమీ బాల్సీలో వర్ష నిలబడి కనపించాడు. మా ష్టోర్స్ 19వ అంతస్తులో ఉంది. ఏం ఇంగ్రసుతోందో నాకు అప్పుడు అర్థాప్పింది. షమీ జీవితంలో ఆ రాత్రి వాలా సుదీర్ఘమైంది. ఆ తరువాత ఓ రోజు షమీ ఏప్పటించి ప్లాట్ఫారమ్ ఉండగా తనకు ఓ ప్లాట్ఫారమ్ వచ్చింది. దశాప్పట్లో అతడికి క్రీడి చిత్త వచ్చింది నాని సాంచం. ఆ రోజు అతడు పశ్చాత్ క్రమ గెలిచిన దాకంటే ఎక్కు



రాహుల్ ద్రావిడ్ సంబరంతో అరిచాడు.. కన్నీరుమున్నిరయ్యాడు: ఆర్ అశ్వీన్

కోచ్గా ప్రపంచక్వ గిలిచి తన కెరీర్లో అతిపెద్ద లోటును

పూఢుకున్న రాహుల్ ద్రావిడ్

తీ20 వరల్డ్ క్లాప్ ప్లాట్ఫారమ్ వాటేసుకుని రాహుల్ కన్నీరుకూరాచ్చాడన్న అశ్వీన్

పెడ్ కోచ్గా రాహుల్ ఎంత కష్టపడ్డాడో తనకు తెలుసుని వ్యాఖ్య



సంసోధపడి ఉంటాడు” అని చెప్పుకొన్నాడు. తన కప్పాల గురించి షమీ కూడా ఓపారి మీదియాతో పంచుకొన్నాడు. జీవితంలో ముందుకొళించి తమ ప్రాధాన్యాలు ఎమిలో ఎపరికి వారు నిర్ణయించే వాలని చెప్పాడు. అవతలి వారి అరోపణలు అవసానాలని తెలిసినపుడు పట్టించుకోయంగా ముందుకు సాగాలన్నాడు. ఈ రోజు తాని స్థితికి వచ్చి ఉండకపోతే తన ఒద్దులుకు గురించి మీదియా సహా ఎపరికి అస్త్రి ఉండేది కాదని చెప్పుకొన్నాడు. జీవితంలో ఉండేవాడు. ఇక కోప్పీ.. ద్రావిడ్ను విలిచి కమ్ అందజేసిన క్లబ్లో అతడు తీవ్ర భావోద్యులు వారు అందించాడు. కమ్ నిర్ణయించే వాలని చెప్పాడు. అవతలి వారి అరోపణలు అవసానాలని తెలిసినపుడు పట్టించుకోయంగా ముందుకు సాగాలన్నాడు. అప్పటికే త్యాగా ఉన్పుప్పటికి వారి అస్త్రి ఉండేది తమ ప్రాధాన్యాలు ఎమిలో ఎపరికి వారు నిర్ణయించే వాలని చెప్పాడు. అవతలి వారి అరోపణలు అవసానాలని తెలిసినపుడు పట్టించుకోయంగా ముందుకు సాగాలన్నాడు. అప్పటికే త్యాగా ఉన్పుప్పటికి వారి అస్త్రి ఉండేది తమ ప్రాధాన్యాలు ఎమిలో ఎపరికి అస్త్రి ఉండేది కాదని చెప్పాడు.

పిక్ టాక్ : క్లివేజ్ వోర్ టీ జూ.నర్రూ కవియంపులు



చీరలో రుపసీనీ
శ్రుత్తి
అర్థాత్మమైన
లుక్కు

గా ఎంట్రో ఇచ్చేందుకు
ప్రయత్నాలు చేస్తున్న
ముద్దగు మ్యు ఇష్టా
శర్మ అందాల
అరబోత ఫోటో
పూట్సు స్టార్
పొర్టోయిన్ ఫోటో
పూట్సు కి
ఏమాత్రం తగ్గడం
లేదు. జోర్గా
పుపొరుగా
అన్ఱట్లుగా ఈ
అమ్మడు తెగ హాట్
ఫోటో పూట్సు ను
పేర్ చేస్తూ సోప్లు
మీదియాలో సందడి చేస్తోంది. జిమ్ వర్గోట్ వీడియోలు
మరియు హాట్ ఫోటో పూట్సు ను పేర్ చేసే ఐప్పా ఈసారి
హాట్ అందాల ఆరబోత ఫోటోలను పేర్ చేయడం ద్వారా
అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. క్లివేజ్ పో చేస్తు వంగి
మరీ ఈ అమ్మడు అందాలను చూపిస్తోంది. ప్రకృతుకు వంగి ఇందులు
అందాలు చూపిస్తుంది. ఈ అందాల ఆరబోత ఫోటోలను ప్రాప్తించి చేస్తున్న
ఈ అమ్మడు ప్రాప్తించి చేస్తున్న
కూడా ఒక్క చాన్స్ వస్తే
నిరూపించి విషయాలని ఆధికించి
అస్త్రి ఉండేది.