

www.navabhoomi.in | epaper.navabhoomi.in | RNI No:TELTEL:82083

ANU FURNITURE
HYDERABAD | BENGALURU
Call: +91 9100913033, 8688003033
RECLINER SOFA SET 3+1+1
Now at ₹39,990/-

నవభూమి

ANUKSHANAM NAVABHOOMI TELUGU DAILY నవతరం తెలుగు దినపత్రిక

Published from Hyderabad and Vijayawada

హైదరాబాద్ 09 మంగవారం ఏప్రిల్ 2025 పేజీలు 12 వెల: రూ.6 సంపుటి:2 సంచిక: 205

Circulated at: Hyderabad, Rangareddy, Adilabad, Karimnagar, Warangal, Khammam, Nalgonda, Mahabubnagar, Medak, Nizamabad, Krishna, Guntur, East Godavari, West Godavari, Prakasam, Nellore, Srikakulam, Vizianagaram, Visakhapatnam, Kurnool, Chittoor, Kadapa, and Anantapur

ఉరి సబబే!

- ◆ బిల్ సుఖ్ నగర్ జంట పేలుళ్ల కేసులో హైకోర్టు సంచలన తీర్పు
- ◆ 2013 ఫిబ్రవరి 21న బస్ స్టాండ్, మిర్చిపాయింట్ వద్ద జంట పేలుళ్లలో 18 మంది దుర్మరణం, 131 మందికి గాయాలు
- ◆ బదుగురికి ఎన్ఐఐ ప్రత్యేక కోర్టు 2016 డిసెంబర్ 13న ఉరి ఖరారు
- ◆ దీనిపై హైకోర్టులో సవాల్ చేసిన నిందితులు.. ఉరి సబబేనన్న హైకోర్టు



విధించింది. ఉరిశిక్ష వడిన నిందితుల్లో అనదుల్లా అక్రమ్ అలియాస్ హద్ది, జియా ఉర్ రహమాన్ అలియాస్ వహాన్ అలియాస్ సబీల్ అహమ్మద్, మహ్మద్ తహసీన్ అక్రమ్ అలియాస్ హసన్ అలియాస్ మోను, యాసీన్ భట్ల అలియాస్ షాహాజ్, అజాజ్ షేక్ అలియాస్ సమర్ ఆర్కాన్ తుండే అలియాస్ సాగర్ అలియాస్ ఐజాజ్ సయ్యద్ షేక్ ఉన్నారు. అయితే ఈ నిందితులు ప్రత్యేక కోర్టు తీర్పును

సీఎస్ శాంతకుమారి రాజీనామా

- ◆ పదవీ బాధ్యతల నుంచి తప్పుకున్న సీఎస్ శాంతకుమారి
- ◆ కొత్త సీఎస్ గా రామకృష్ణారావును నియమించే యోచన



చెందిన శాంతి కుమారి 2023 జనవరి 11వ తేదీ నుంచి తెలంగాణ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఉన్నారు. అప్పటి వరకు సీఎస్ గా ఉన్న సోమేశ్ కుమార్ ఏపీఐ అలాగే కావడంతో ఆమె సీఎస్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించారు.

పవన్ కళ్యాణ్ రెండో కుమారుడికి ప్రమాదం

- సింగపూర్ స్కూల్లో సమ్మర్ క్యాంప్ లో అగ్ని ప్రమాదం
- పవన్ కళ్యాణ్ చిన్న కుమారుడికి గాయాలు
- హుటాహుటిన సింగపూర్ కు బయలుదేరి వెళ్లిన పవన్ కళ్యాణ్, నాగబాబు చిరంజీవి దంపతులు
- ఆరా తీసిన ప్రధాని మోదీ, సీఎం చంద్రబాబు, రేపంత్



పర్యటనలో ఉండగా మార్చ్ శంకరకు గాయాలైనట్లు ట్యూ టీవీ వచ్చింది. సమ్మర్ క్యాంప్ లో అగ్ని ప్రమాదం జరిగి నా కుమారుడికి చేతులు, కాళ్లకు గాయాలయ్యాయి. ఊపిరితిత్తుల్లోకి పాగ చేరింది. సుమారు 30మంది చిన్నారులు సమ్మర్ క్యాంప్ లో ఉన్నప్పుడు ఈ ఘటన జరిగింది" అని ఆయన వివరించారు. పవన్ కళ్యాణ్ కు ఫోన్ చేసిన ప్రధాని మోదీ ప్రారంభంలో ఈ ప్రమాదం చిన్నదే అని భావించినప్పటికీ, తరువాత దాని తీవ్రత తెలిసినందున పవన్ కళ్యాణ్ అన్నారు. తన పెద్ద కుమారుడు అతీరా పుట్టినరోజు తన రెండో కుమారుడికి ఇలా జరగడం భాదాకరమని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మంగళవారం

రాజాసింగ్ పై బీజేపీ వేటు?

- రాజాసింగ్ పై బీజేపీ హైకమాండ్ అనూహ్య నిర్ణయం..!?
- అధిష్టానంపై భిక్షాస్వరం వినిపిస్తున్న బీజేపీ ఎమ్మెల్యే
- రాజాసింగ్ వ్యాఖ్యలపై ఆరా తీస్తున్న అధిష్టానం
- దీనిపై రాష్ట్ర కమిటీ నుంచి నివేదిక కోరిన వైసీపీ
- చర్యలు తీసుకోవాలంటూ క్రమశిక్షణ కమిటీకి ఆదేశం?



తెలుస్తోంది. దీంతో, రాజాసింగ్ పైన తమ నిర్ణయం ప్రకటించేందుకు బీజేపీ నాయకత్వం సిద్ధమైంది. రాజాసింగ్ వైసీపీ నాయకత్వం అగ్ర హంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. పార్టీ అధినాయకుల కత్వం క్రమశిక్షణ చర్యలు ప్రకటించేందుకు రంగం సిద్ధమైంది. ఇప్పటికే పార్టీ రాష్ట్ర నాయకత్వం నుంచి నివేదిక కోరినట్లు పార్టీ నేతల సమాచారం. రాజాసింగ్ కొంత కాలంగా చేస్తున్న వ్యాఖ్యలు.. చోటు చేసుకుంటున్న పరిణామాల పైన పూర్తి నివేదిక రూపంలో

త్వరలో భారీ కుంభకోణం బయటపెడతా..

- ◆ రేపంత్-బీజేపీ కేటీఆర్ బగ్ బాంబ్
- ◆ ఈ కుంభకోణం కేవలం 400 ఎకరాలకు పరిమితం కాదు
- ◆ దీని వెనుక వేల కోట్ల రూపాయల వ్యవహారం ఉందన్న కేటీఆర్
- ◆ ఈ కుంభకోణంలో బీజేపీ ఎంపీ పాత్ర కీలకం
- ◆ రేపంత్ రెడ్డిని కాపాడుతున్న బీజేపీ నాయకత్వం
- ◆ మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ చేసిన సంచలన వ్యాఖ్యలు



తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డిని టార్గెట్

దేశం వీడకపోతే రోజుకు వెయ్యి డాలర్ల పైన్..!

- అమెరికాలో అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ వలన దారులపై కొరడా
- వలసదారుల్ని తనిఖీలు, అరెస్టులతో బెంబేలెత్తిస్తున్న ట్రంప్
- అక్రమ వలసదారులపై ఉక్కుపాదం.. తనిఖీలు ముమ్మరం
- దేశాన్ని వదలకపోయినా పైన్ కట్టకపోయినా అస్థుల స్వాధీనం



వారి అస్థులను స్వాధీనం చేసుకోవాలని ట్రంప్ ప్రభుత్వం యోచిస్తోంది. 1996 నాటి చట్టం ప్రకారం ఈ జరిమానాలు విధించబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీనిని 2018లో అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మొదటిసారి పదవీకాలంలో అమలు చేశారు. ఇప్పుడు మరోసారి ట్రంప్ ఆ విధానాన్ని అమలు చేసేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. వలసదారులపై మిలియన్ డాలర్ల కంటే ఎక్కువ జరిమానాలు విధించే అవకాశం ఉన్నట్లు ట్రంప్ ప్రభుత్వంలో సీనియర్ అధికారి ఒకరు వెల్లడించారు. జరిమానాలు చెల్లించని వలసదారుల అస్థుల స్వాధీనం చేసుకోవడాన్ని కూడా ట్రంప్ పరిపాలన సిద్ధమవుతోందని రాయబర్ల తెలిపింది. అమెరికాలో వలసదారులు గతంలో చట్టవిరుద్ధంగా సీబీఐ వన్ అని పిలువబడే మెట్రోల్ యాప్ ను వాడారని, ఇప్పుడు ట్రంప్ సీబీఐ హోమ్ ల్యాండ్ రిజిస్ట్రేషన్ చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు.

ఏపీలో 15 నుంచి ఇంటింటికీ వాట్సాప్..!

- మెటాతో ఒప్పందం మేరకు రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ సేవల్ని వాట్సాప్ ద్వారా వినియోగంలోకి ఏపీ సర్కారు
- ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రచార కార్యక్రమం
- 250 సేవలు వాట్సాప్ ద్వారా అందుబాటులోకి తెచ్చిన ప్రభుత్వం.. వెయ్యికి విస్తరించనున్నామన్న మంత్రి



వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ నంబరు 9552300009 రాష్ట్రంలోని పౌరులందరూ తమ మొబైల్ ఫోన్లలో మనమిత్ర పేరుతో తప్పనిసరిగా సేవ చేసుకోవాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేస్తోంది. ప్రజలు తమ పసుల కోసం, తమకు కావాల్సిన ప్రవేశకరణ పత్రాల కోసం ప్రభుత్వ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం లేకుండా వాట్సాప్ లోనే అన్ని సేవలు అందుబాటులోకి తెచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తోంది. క్షణాల్లో సేవలు ఇందులో భాగంగా కేవలం ఉన్న చోటునుంచే సెల్ ఫోన్ లో మనమిత్ర వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ ద్వారా క్షణాల్లో ప్రభుత్వం నుంచి తమకు కావాల్సిన సేవలు పొందే సదుపాయాన్ని ప్రభుత్వం పౌరులకు కల్పిస్తోంది. సీఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆశీర్వాదాలకుగుణంగా బి.టి.ఆర్.కి శాఖ

జగన్ హెలికాప్టర్ ధ్వంసం!

- పాపిరెడ్డిపల్లిలో హత్యకు గురైన కురుబ లింగమయ్య పరామర్శకు హెలికాప్టర్లో వచ్చిన మాజీ సీఎం జగన్
- పర్యటన పూర్తి చేసుకొని వచ్చిన తర్వాత పగిలిన హెలికాప్టర్ అద్దాలు
- మాజీ సీఎం జగన్ తిరుగు ప్రయాణాన్ని తిరస్కరించిన సైలెట్లు
- తనకు సరైన భద్రత కల్పించలేదంటూ రోడ్డుమార్గాన వెళ్లిన జగన్



చేరుకునే సమయానికి పెద్ద సంఖ్యలో పార్టీ కేడర్.. అభిమానులు తరలి వచ్చారు. జగన్ అక్కడ హత్యకు గురైన కురుబ లింగమయ్య కుటుంబాన్ని పరామర్శించారు. ఆ తరువాత కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటు నుంచి చోటు చేసుకుంటున్న పరసం సమస్యలపై సైన్ మండలం వద్దారు. వైసీపీ నేతలను ఉద్దేశ పూర్వకంగా అరెస్టులు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. అదే సమయంలో చంద్రబాబుకు గులాంగిరి

టీటీడీ కల్తీ నెయ్యి కేసులో ఛార్జ్ షీట్?

- టీటీడీ కల్తీ నెయ్యి కేసులో కీలక పరిణామం..!!
- ఇప్పటికే నలుగురు అరెస్టు.. ఇద్దరు టీటీడీ
- ఉద్యోగుల పాత్రపై తిరుమలలో ఆరా
- నలుగురు డెయిరీ నిర్వాహకులతోపాటు
- ఇద్దరు టీటీడీ ఉద్యోగులను నిందితులుగా నమోదు



నుంచి సరఫరా చేసిన సంస్థల వరకు పరిశీలన చేసింది. నెయ్యి సరఫరా చేసిన సంస్థల్లో సోదాలు చేసి.. నలుగురిని అరెస్టు చేసింది. అదే సమయంలో తిరుమలలోనూ ఆరా తీసింది. కాగా, ఈ కేసు విచారణలో మరో కేంద్రంగా విచారణ సాగిస్తోంది. నెయ్యి బండర్ల

వేస్తున్నట్లు సమాచారం. లడ్డా కల్తీ ఆరోపణలపై సీట్ లోతుగా అధ్యయనం చేస్తోంది. కాగా, ఈ కేసులో సీట్ మొదటి ఛార్జ్ షీట్ చేయనున్నట్లు తెలుస్తోంది. విచారణలో భాగంగా సీట్ ఇప్పటికే అరెస్టు చేసిన నలుగురు డెయిరీ నిర్వాహకులతోపాటు ఇద్దరు టీటీడీ ఉద్యోగులను నిందితులుగా చేర్చునున్నట్లు తెలిసింది. మరోవైపు నెల్లూరు అసీరా కోర్టులో నిందితుల బెయిల్ పిటిషన్లపై విచారణ తరువాత మరో వారానికి కేసు వాయిదా పడింది. సీట్ విచారణ కొనసాగే అవకాశం ఉన్న నేపథ్యంలో మరో రెండు ఛార్జ్ షీట్లు డాబుల్ యే అవకాశం ఉన్నట్లు భావిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 9వ తేదీ ఏఆర్ డెయిరీ ఎంపీ డాక్టర్ రాజా రాజేశ్వర్, భోలేబాబా

వేసవి తాపం.. కావొద్దు శాపం..



తీవ్రమైన సూర్యతాపం కారణంగా ఎండకాలంలో ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. సెలవుల ఆనందాన్ని ఆస్వాదించాలంటే ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవాలి. డీహైడ్రేషన్ మొదలుకుని ఫుడ్ పాయిజన్ లాంటి వరకు వేసవిలో మనం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అంశాలు ఎన్నో ఉంటాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఎండకాలంలో వచ్చే చిక్కలును, వాటి నివారణ గురించి తెలుసుకుందాం.

డీహైడ్రేషన్
ఎండకాలంలో చెమట ఎక్కువగా పడుతుంది. ఈ కారణంగా శరీరం నీళ్లు, మినరల్స్ కు కోల్పోతుంది. ఇలాంటప్పుడు తగినన్ని నీళ్లు తాగకపోతే డీహైడ్రేషన్ తలెత్తుతుంది. దీంతో తలనొప్పి, అలసట, చర్మం పొడిబారడం లాంటివి బాధిస్తాయి. కాబట్టి, దాహంగా అనిపించినప్పటికీ రోజంతా వీలైనన్ని సార్లు నీళ్లు తాగుతూ ఉండాలి. పుచ్చకాయ, కీరదోస, నారింజ లాంటివి అహారంలో చేర్చుకోవాలి. కెఫీన్, ఆల్కహాల్ మోతాదుకు మించి తీసుకోకూడదు. ఇవి డీహైడ్రేషన్ సమస్యను తీవ్రం చేస్తాయి. ఎండలో బయటికి వెళ్లేటప్పుడు ఓ నీళ్ల బాటిల్ తప్పనిసరిగా దగ్గర ఉంచుకోవాలి.

చర్మ సమస్యలు
ఎండలో ఎక్కువసేపు ఉంటే చర్మం కందిపోవడం, దద్దుర్లు, చెమటకాయలు సహా ఎన్నో చర్మ సమస్యలు వస్తాయి. అందువల్ల బయటికి వెళ్లేటప్పుడు చర్మానికి ఎస్పిఎఫ్ 30, అంతకంటే ఎక్కువ ఉన్న సన్స్క్రీమ్ లోషన్ అప్లయ్ చేసుకోవాలి. తేలికైన, గాలి ధారాళంగా వచ్చే కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి. దీంతో చెమట అంతగా పట్టదు. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు సోకకుండా చర్మం నీళ్లతో స్నానం చేయాలి. చర్మం కనిపించినప్పుడు చికిత్స కోసం అలోపెథ్ జెల్ క్రీమ్, ఏదైనా క్రీమ్ మాంబోస్ట్రోజన్ క్యాన్ వాడాలి.

మూత్ర సంబంధ ఇన్ఫెక్షన్లు
డీహైడ్రేషన్, అధిక చెమట మూత్రం పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇది మూత్రనాళంలో బ్యాక్టీరియా ముప్పును పెంచుతుంది. దీంతో మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. స్త్రీలు మరీ జాగ్రత్తగా ఉండాలి. శరీరం నుంచి బాక్టీరియా బయటికి వెళ్లడానికి నీళ్లు, ఘ్రాయిడ్లు తాగుతూ ఉండాలి. పబ్లిక్ టాయిలెట్ ఉపయోగిస్తే ఆ తర్వాత శరీర పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. మూత్రాన్ని ఎక్కువసేపు ఉద్దేశ్యం చేయకూడదు. బ్యాక్టీరియా నివారణ కోసం పదులుగా ఉండే కాటన్ అండర్వేయర్స్ ధరించడం మంచిది.

వడదెబ్బ
ఎండలో ఎక్కువసేపు గడిపితే తలనొప్పి, వికారం, అధిక చెమట లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. దీంతో చాలామంది వడదెబ్బకు గురవుతారు. ఈ పరిస్థితి రాకుండా ఎండ బాగా ఉండే మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుంచి 4 గంటల మధ్య బయటికి వెళ్లకూడదు. ఎలక్ట్రాలిట్ల సమృద్ధిగా ఉండే కొబ్బరినీళ్ల లాంటి ఘ్రాయిడ్ల తీసుకోవాలి.

ఎలా తీసుకున్నా మంచిదే..



వేసవి వచ్చిందంటే.. ఇంట్లో పుచ్చకాయ ఉండాలంటే ముందే ఎండలో శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇవ్వాలి. రోజంతా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలి.. ఈ పండును ఆశ్రయించాలి అంటే అయితే, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే పుచ్చకాయను ముక్కులుగా కోసుకొని తింటే బెటరే? జ్యూస్ చేసుకొని తాగితే మంచిదా? ముక్కులుగా తింటే.. పుచ్చకాయను కట్ చేసుకొని తినడం వల్ల ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఏ, సితోపాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరానికి పూర్తిగా అందుతాయి. ఇవి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.

పుచ్చకాయను ముక్కులుగా కోసుకొని తింటే.. అందులో ఉండే ఫైబర్ శరీరానికి పూర్తిగా అందుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుంది. ముక్కులు తినడం వల్ల ఎక్కువ సేపు ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. పుచ్చకాయలో సహజసిద్ధమైన చక్కెరలు ఉంటాయి. తక్కువ బ్యూసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్నప్పటికీ.. పుచ్చకాయను ముక్కులుగా తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు హఠాత్తుగా పెరగకుండా ఉంటాయి.

‘జ్యూస్’గా తాగితే..
జ్యూస్ గా తాగితే.. పుచ్చకాయ గింజలతో ఇబ్బంది ఉండదు. ముక్కులు తినడం కష్టంగా అనిపించేవారు జ్యూస్ తాగడం మేలు.

వేసవిలో డీహైడ్రేషన్ ఎక్కువగా బాధిస్తుంది. పుచ్చకాయ జ్యూస్.. ఈ సమస్యను ఇట్టే నివారిస్తుంది. జ్యూస్ తాగడం వల్ల శరీరం చల్లబడటంతోపాటు శరీరంలోని నీటి స్థాయిలు సమతుల్యం చేసే ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తి కావాలి వచ్చినప్పుడు పుచ్చకాయను ‘జ్యూస్’ చేసుకొని తాగడం మంచిది. దీనివల్ల శరీరానికి సత్వర శక్తి లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా జీమ్, వ్యాయామం చేసేవాళ్లు జ్యూస్ తాగడం బెటరే.

పాదాలకూ కావాలి సంరక్షణ..



నడవడం, పరుగుత్రవం, మెట్లు ఎక్కడం, దిగడం లాంటి పనులు చేస్తూ పాదాలు అలసిపోతూ ఉంటాయి. నిరంతరం శరీర బరువును మోసే పాదాలను నిర్లక్ష్యం చేస్తే అరికాళ్ల మంటలు, పాదాల నొప్పులు వేధిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పాదాల సంరక్షణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను ఇలా చూచిస్తున్నారు.

పాదాలకు సరిగ్గా అమర్ చేపులు, బూట్లు ఎంచుకోవాలి. పాదాల పొడవుకు తగ్గట్టుగా ఉన్న చెప్పులు కొని వేసుకోవాలి. పాదం కంటే కొద్దిగా ఎక్కువ పొడవున్న బూట్లు కొనుక్కోవాలి. వాటి ముందు భాగంలో కనీసం మూడు సెంటీమీటర్ల భ్రాశీ ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఎత్తు మడమల చెప్పులు వేసుకోకూడదు. వీటివల్ల పాదాల నొప్పి, వేళ్లు ఒంగడం, మడమల నుంచి వేళ్ల వరకు ఉన్న కణజాలం వాయుడం, గోర్లు లోపలికి పెరగడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి.

ప్రతి రోజూ స్నానం చేసేటప్పుడు పాదాలను సబ్బుతో రుద్ది వేడి నీళ్లతో కడగాలి. అప్పుడే అవి పూర్తిగా శుభ్రమవుతాయి. తరవాత పాదాలను అలాగే వేళ్ల మధ్య తడిలేకుండా తుడుచుకోవాలి.

రాత్రి పడుకునే ముందు పాదాలను కొద్దిగా సాగదీయాలి. అరికాళ్ల మధ్యలో టొటనవేలితో ఒత్తిడి. ఇలా చేస్తే పాదాలపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. బిగుసుకున్న కండరాలు సడలి ఉపశమనంగా అనిపిస్తుంది. సడక, పరుగు, సైకిల్ తొక్కడం, తాడుతో ఆడటం లాంటి చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు చేస్తూ ఉంటే పాదాల్లో రక్త ప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. నిత్యం త్రిప్ప వాకింగ్ చేయడం వల్ల పాదాలకు బలం చేకూరుతుంది.

శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గితే పాదాల్లో పగుళ్లు వస్తాయి. వేసవిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది. పోషకాహారం తీసుకుంటూ తరచూ మంచినీళ్లు తాగుతూ ఉంటే దీని నుంచి బయటపడవచ్చు. వెడల్పాటి టబ్లో గోరువెచ్చని నీళ్లు పోసి అందులో రెండు పాదాల కట్టుపు వేసి కరిగించాలి. ఈ నీళ్లలో పాదాలను అరగంట సేపు ఉంచాలి. తరవాత పాదాలను వేళ్లతో రుద్ది మంచి నీళ్లతో కడగాలి. వెంటనే పాదాలను వచ్చే తుడిచి వాటికి మాయిశ్చరణ క్రీమ్ రాసి శుభ్రమైన సాక్స్ తొడగాలి. ఇలా రెండు రోజులకు ఒకసారి చేస్తూ ఉంటే పాదాల పగుళ్లు తగ్గిపోతాయి.

గోళ్లను కూడా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. పెరిగిన గోళ్లను ఎప్పుడీకప్పుడు కత్తిరించుకోవాలి. లేకపోతే వాటి సందుల్లో మట్టి చేరుకొని, అపరిశుభ్రంగా కనిపించడమే కాకుండా, పాదాలకు హాని చేస్తాయి. చిన్న కోతలు, పుండ్లు, నొప్పులు, అసలు, పొడిబారడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతుంటాయి. వాటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా, రోగాలను కలిగించే క్రిములు మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. పర్యటన పడినప్పుడు ఈ సమస్య మరీ ఎక్కువ. ఒకవేళ గాయాలున్నట్లయితే యాంటీసెప్టిక్ క్రీమ్ రాసుకోవాలి. పొడిబారకుండా మాయిశ్చరణ ఉపయోగించాలి.

తరచూ రక్త విరేచనాలు అవుతున్నాయి



వైద్యం అప్పుడప్పుడూ విరేచనాలు కావడం సాధారణమే. వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల అలా జరుగుతుంది. అప్పుడప్పుడూ నీళ్ల విరేచనాలు కూడా అవుతాయి. కొన్నిసార్లు వాంతలుతో మొదలవుతాయి. కొన్నిరోజులకు తగ్గుతాయి. తగ్గకపోతే లక్షణాన్ని బట్టి వైద్యం చేయించాల్సి ఉంటుంది. ఓఆర్ఎస్ నీళ్లు తాగడం, ప్రో బ్యాక్టీరియా పదార్థాలు తినడం వల్ల సాధారణ విరేచనాలు తగ్గుతాయి. కానీ ఆరు నెలల నుంచి పదే పదే విరేచనాలు అప్పుడం, రక్తం వడలు, బరువు తగ్గడం, నీరసంగా ఉండటం మంచి లక్షణాలు కావు. దీనికి ఏదైనా బలమైన కారణం ఉందేమో తెలుసుకోవాలి.

ఇన్ఫ్లమేటరీ బవల్ సిండ్రోమ్ అనే పేగు సంబంధమైన సమస్యలు ఉంటే ఇలాగే అవుతుంది. దానిని క్రాస్ డీజీజ్ అంటారు. ఇది పిల్లలకే కాదు పెద్దలకూ వస్తుంది. పేగుల్లో రియక్టన్ వల్ల ఇన్ఫ్లమేషన్ కలుగుతుంది. ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, రక్తం పోవడం వల్ల రక్తహీనత బారినపడతారు. అందువల్ల నీరసంగా ఉంటారు. మీ ఇంట్లో ఇలాంటి లక్షణాలతో ఎవరైనా ఉన్నారా? అన్నది రాయలేదు. బహుశా లేకపోవచ్చేమో! పిల్లల వైద్యులను.. అలాగే గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజిస్ట్ ని సంప్రదించి తీవ్రమైన, దీర్ఘకాల వ్యాధి కాదని నిర్ధారించుకోవాలి. ఒకవేళ ఇది ఇన్ఫ్లమేటరీ బవల్ సిండ్రోమ్ అయితే దానికి చికిత్స ఉంది. ప్రత్యేకమైన మందులు వాడుతూ, కొన్ని ఆహార నియమాలు పాటిస్తే తగ్గుతుంది. ఏమాత్రం అలసట చేయకుండా పీడియాట్రిషియన్, గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజిస్ట్ ని కలవండి.

ప్రకృతిలో మమేకమై..



సాధారణంగా మనం రెస్టారెంట్ కు వెళ్లి ఆర్డర్ చేసిన తర్వాత... రుచి నచ్చకపోతే ఆహార పదార్థాలు వదిలేస్తాం. కానీ కూర్లలో ఉన్న ‘ది ఇబిన్ వెల్ నెస్ సెంటర్’ అలా వదిలేస్తే ప్రతి పదిగ్రాములకు వంద రూపాయల జరిమానా కట్టించుకుంటారు. కేవలం ఆహారమే కాదు.. ప్రకృతికి ఇబ్బందికి కలిగించే ఏ చిన్న పనిని చేయరు. పక్షులకు ఇబ్బంది అవుతుందని ఈ రిసార్ట్ సెలెక్షన్ టవర్స్ కూడా వేయలేదు. ఇలా పూర్తిగా ప్రకృతిలో మమేకమైయిన ఈ రిసార్ట్ ఎండీ దాక్టర్ పెరిన్ ‘సస్పెన్షన్’ పలకరించినప్పుడు అనేక విశేషాలు చెప్పుకోవచ్చు. వాణిజ్యపరమైన ప్రాధాన్యత లేకుండా రిసార్టును, వెల్ నెస్ సెంటర్ ను నడవటం సాధ్యమా? ‘ది ఇబిన్ సెంటర్’ ఎందుకు ప్రారంభించారు? కూర్ల కాఫీ తోటలకు ప్రసిద్ధి. అయితే ఈ ప్రాంతంలో ‘కొడగు’ అనే తెగల వారు నివసిస్తూ ఉంటారు. వీరు ఇప్పటికీ ప్రకృతిని దేవతగా కొలుస్తారు. ప్రకృతికి విరుద్ధమైన ఏ పనిని చేయరు. కొడుగు భాషలో ‘ఇబిన్’ అంటే మంచు బిందువు అని అర్థం. మంచు ఎంత స్వచ్ఛంగా ఉంటుందో మేము అనుసరించే విధానాలు అలాగే ఉంటాయి. మా దగ్గర ఉన్న అన్ని భవంతలకు కొడుగు భాషలో పేర్లే పెట్టాం. 2002లో మా నాన్నగారు 125 ఎకరాల ఈ ఎస్టేట్ ను కొనుగోలు చేశారు. దానిలో మేము మాత్రమే నివసించేవాళ్లం. దీనిని అందరితోమే ఎందుకు పంచుకోకూడదనే ఆలోచన వచ్చింది. అప్పుడు కొన్ని కాలేజీల మాదిరిగా రూమ్స్ కట్టించాం. 125 ఎకరాలలో 47 కాలేజీలు ఉంటాయి. అనేక ప్రతి కాలేజీకి సుమారు మూడు ఎకరాల కాఫీ తోటలు.. అదేమీ ప్రాంతం వస్తుంది. జాగ్రత్తగా గమనిస్తే తప్ప కాటేజీ ఉండనే విషయం కూడా ఎవరికీ తెలియదు. మేము దీనిని నిర్మించిన సమయంలో ఒక్క వెర్షన్ చెబుతున్న కూడా ఉండలేదు. రిసార్ట్ చిన్నగా ఉండే ఎక్కడ లాభాలు ఉండవు కదా... మేము ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా డబ్బులు సంపాదించాలనుకోవటం లేదు. అదే సమయంలో పర్యావరణ పరిరక్షణకు మా వంతు కృషిని చేయాలనుకుంటున్నాం. దానితో పాటుగా

పర్యాటకులకు స్వచ్ఛమైన ప్రకృతి అనుభూతిని అందించాలనేదే మా ఉద్దేశం. పర్యాటకులకు ఉదయానే వినిపించే పక్షుల పాటలు ఎప్పుడీ గుర్తుండిపోవాలి. గడియారాల అవసరం లేకుండా సూర్యుడి గమనం ద్వారా సమయం ఎంత అయిందో చెప్పే వైఫల్యత రావాలి. ప్రశాంతమైన ప్రకృతిలో ఉన్నప్పుడు మన ఇంద్రియాలు పురుకుగా పనిచేస్తాయి. అప్పుడు మనలో కలిగే భావనలు వేరుగా ఉంటాయి. అంతే కాకుండా అతిథులకు మా వద్ద ఉన్న వందల రకాల చెట్ల జాతులు గురించి అవగాహన కలగాలి. అదే మా లక్ష్యం. దీని వెనక ఎలాంటి లాభాపేక్ష లేదు.

ఇంత స్వచ్ఛంగా నిర్మించాలనుకున్నప్పుడు ఎదురయ్యే సవాళ్లు ఏమిటి?
రకరకాల సవాళ్లు ఎదురవుతూ ఉంటాయి. వాటి నుంచి మేము పాఠాలు.. గణపాఠాలు నేర్చుకుంటూనే ఉంటాం. ఉదాహరణకు మేము ఏ పదార్థంలోను పంచదార ఇవ్వకూడదు. డి.డి. డిజిట్ అన్నింటిలోను బెల్లమే వాడతాం. ఇక మా దగ్గర ఆహారాన్ని పూర్తిగా చేయనిస్తాం. ఎవరైనా అతిథులు

ఆహారాన్ని పూర్తిగా చేస్తే - పది గ్రాములకు వంద రూపాయలు చెల్లించుకుంటాం. ఈ విషయం ముందే చెబుతాం. ఇలా జమ అయిన మొత్తానికి మరీ కొంత కలిపి ఏదాదికి ఒక సారి స్వచ్ఛంద సంస్థలకు అందిస్తాం. అంటే కాదు. మా దగ్గర బుఫేలో కూడా ఒక సారి వంటలు వండం. అతిథుల సంఖ్య ఆధారంగా విడతల విడతల వారిగా ఆహారాన్ని వండతాం. దీని వల్ల పూర్తిగా పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. ఈ విషయాల కొందరికి నచ్చకపోవచ్చు. కానీ మా పద్ధతిలో పర్యావరణానికి, సమాజానికి మేలు చేసేవారు మా దగ్గరకు వస్తారు. కొందరు రాకపోవచ్చు. దీనికి కూడా మేము సిద్ధపడే ఉన్నాం. అంతే కాకుండా మేము పూర్తి పర్యావరణానుభవమైన పద్ధతులను అనుసరిస్తాం. మా దగ్గర ఎక్కడ స్టాన్డ్ కనిపించడం భవంతులు నిర్మించే సమయంలో ఒక్క చెట్టును కూడా కొట్టివేయలేదు. అంత దాకా ఎందుకు.. మా రిసార్ట్ లో సెలెక్షన్ సిగ్నల్స్ అంతంత మాత్రమే! సెలెక్షన్ టవర్స్ పెడతాను అనేక మంది ముందుకు వచ్చారు. కానీ మేము అంగీకరించలేదు. ఎందుకంటే- మా దగ్గర సుమారు 75 రకాల పక్షులు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. వీటిలో ఏదాదికి ఒక సారి వచ్చే వలన పక్షులు కూడా ఉన్నాయి. సెలెక్షన్ టవర్స్ వెలుపరించే తరంగాల వల్ల పిమ్మిలు వంటి అనేక పక్షులు చనిపోతాయి. అందువల్ల టవర్స్ ను పెట్టడానికి అంగీకరించలేదు. దాంతో మా దగ్గరకు వచ్చే పర్యాటకులు చైక్ మీద ఆధారపడాలి ఉంటుంది.

అతిథులందరిలో ఉన్నత స్థానాల్లో తక్కువ మంది మహిళలు ఉంటారు. మీ అనుభవాలు ఏమిటి?
నాకు ఈ విషయంలో భిన్నమైన అభిప్రాయం ఉంది. నేను ఎప్పుడూ పురుషుల కన్నా తక్కువ అని అనుకోలేదు. అలాంటి అలోచనలు నాకు ఎప్పుడూ రావు. నా ఉద్దేశంలో పని బాగా చేయటం.. చేయలేకపోవటం అని మాత్రమే ఉంటాయి. కొన్ని ఉద్యోగాలకు స్త్రీ, పురుషులు ఇద్దరూ పోటీ పడుతూ ఉంటారు. ఎవరు బాగా పనిచేస్తే వారికి ఉద్యోగం ఇవ్వాలి తప్ప- స్త్రీలనే విషయం ఉండకూడదనేది నా అభిప్రాయం.

