

ఎండలు.. జరపెలం

తగినంత నీరు.. పాష్టికాహారం తప్పనిసరి

జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్న వైద్యులు

40 డిగ్రీలకు చేరిన ఉష్ణోగ్రతలు



ఇబ్రహీంపట్నం/వికారాబాద్, ఏప్రిల్ 13 : ఎండలు మండిపోతుండటంతో ప్రజలు భానుడి తాపానికి ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. ఉదయం 9 గంటలు అయ్యిందంటే ఇంట్లో నుంచి కాలు బయటపెట్టాలంటే భయపడుతున్నారు. ఎండ వేడిమి నుంచి ఉపశమనం పొంది తమను తాము కాపాడుకోవడం కోసం తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవల్సి వస్తోంది. అవసరం ఎంతైనా ఉందని పలువురు వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. లేదంటే అనారోగ్యాల బారిన పడే అవకాశముంబుందని తెలియజేస్తున్నారు. ఎండలో ఎక్కువ తిరగకూడదు. అత్యవసర పరిస్థితిలో వెళ్ళాల్సి వస్తే గొడుగులు, తలపై క్యాప్లు, స్ట్రాపేట్లు ధరించాలంటున్నారు. ఏప్రిల్, మే నెలల్లో ఇంకా ఎండలు తీవ్రరూపం దాల్చే అవకాశమున్నందున సరైన జాగ్రత్తలు పాటించాలంటున్నారు.

కళ్ళు జరభర్తం

ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగితే కళ్ళకు అలసట వస్తుంది. కళ్ళమట్టా నల్లచారలు ఏర్పడతాయి. అతినీలలోహిత కిరణాల నుంచి కాపాడే కళ్ళ జోడు తప్పక ధరించాలి. తరచుగా చల్లని నీటితో కళ్ళను శుభ్రం చేసుకుంటూ ఉండాలి. వేడి గాలికి కళ్ళజోడు కళ్ళకు రక్షణగా పనిచేస్తుంది. బైటె ఎండలో వెళ్ళటప్పుడు కళ్ళజోడు లేదా, హార్మిట్ ను ధరించడం తప్పనిసరి.

కేశాల రక్షణ కోసం..

సూర్యకిరణాలు జుట్టుపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. వాటివల్ల జుట్టు పేలవంగా తయారయ్యే ప్రమాదముంది. బయటకు వెళ్ళటప్పుడు స్కార్ఫ్ కట్టుకోవాలి. చల్లని నీటితో నాన్నుంచే చేతులు, వేసవిలో జుట్టుకు రోజుకు

యూలు, కొబ్బరి బొండాలు, నీటిని ఎక్కువగా తాగుతున్నారు. చిరు వ్యాపారులు చేసుకునే పద్ధతులు గొడుగులు, చిన్నపాటి టెంట్లను ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నారు. పండ్లు, తాటి ముంజలును కొనుగోలు చేస్తున్నారు. పాదచారులు తలపాగాలు ధరించి ఎండనుంచి విముక్తి పొందుతున్నారు. ఉక్కుబోత నుంచి తప్పించుకునేందుకు కరెంట్ బిల్బులను సైతం లెక్క చేయకుండా చాలామంది కూలర్లు, ఏసీలు వేసుకోవాల్సి వస్తున్నది. కరెంట్ లేని ఇండ్లలో ప్రజలు అవస్థలు పడుతున్నారు.

వడదెబ్బ లక్షణాలు

- * ఒకసారి తీవ్రమైన జ్వరం రావచ్చు.
- * తలనొప్పి, తలతిప్పులు, వికారం, వాంతులు అవుతాయి.
- * విపరీతమైన చెమటలు పట్టుం, చర్మం పొడిగా మారడం.
- * తిక్మకవడులు, మూర్ఛపోవుట, కడుపులో తిప్పడం, నొప్పి రావడం.
- * కొన్ని సమయాల్లో 1, 2 సార్లు నీళ్ళ విరేచనాలు కావడం.
- * నాడి బలహీనంగా కొట్టుకొనుట, రక్తపోటు (బీపీ) తగ్గుట.
- * దాహంతో నాలుక పీడువకట్టుకపోవడం, శరీరానికి కావలసిన నీరు లభించక వ్యాధయం, మూత్ర పిండాలు తదితర సున్నితమైన అవయవాలు తమ తమ పనులు నిర్వహించకపోవడం వలన మనిషి చనిపోవడం జరుగుతుంది.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

- * ఎక్కువ సమయం ఎండలో గడవరాదు.
- * వ్యవసాయదారులు, వ్యవసాయ కూలీలు, ఇతరులు ఉదయం 11 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల తరువాత పనిచేయాలి.
- * ఒక వేళ ఎండలో పని చేయాల్సి వస్తే ప్రతి గంటకు చల్లని నీరు తాగాలి.
- * తల భాగం తగిన రక్షణార్థ గుడ్డ లేదా టోపీ పెట్టుకొని కాపాడుకోవాలి.
- * ఓఆర్ఎస్ ద్రావణం, నిమ్మకాయ రసం, కొబ్బరి నీళ్ళు, మజ్జిగ తదితర పానీయాలు తరచుగా తాగాలి.
- * వడదెబ్బ తగిలిన వ్యక్తిని వెంటనే చల్లని ప్రదేశానికి తరలించి, గాలి వెలుతురు బాగా తగిలేట్టు చూడాలి. అనంతరం 108కి ఫోన్ చేసి సమీప దవాఖానకు తరలించాలి.

రెండుసార్లు నూనె రాయాలి.

చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి

ఎండకాలంలో సాధారణంగా చర్మ

సంబంధిత వ్యాధులు ఎక్కువగా వస్తాయి. ఏమాత్రం అశ్రద్ధ చేసినా తగిన మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి ఉంటుంది. అత్యవసర పరిస్థితిలో ఎండలో బయటకి వెళ్ళటప్పుడు గొడుగు లేదా టోపీని తీసుకెళ్ళాలి. ముఖ్యంగా ప్రయాణాలను సాధ్యమైనంత వరకు సాయంత్రానికి వాయిదా వేసుకోవాలి. అభరణాలు ధరించే వారికి మెడమట్టా చెమట కారణంగా అల్లర్ల వచ్చే అవకాశమున్నందున అభరణాలు అధరించకపోవడం మంచిది. శరీర పరిశుభ్రత

చిన్నపిల్లల రక్షణ కోసం..

- * పిల్లలు ఎండ తీవ్రతను తట్టుకోలేరు. వేసవిలో తల్లిదండ్రులే వారికి గొడుగులా రక్షణ ఇవ్వాలి. ఉంటుంది.
- * మధ్యాహ్నం సమయంలో ఆడుకోవడానికి అనుమతించకూడదు.
- * మైదానాల్లో క్రీడలు ఆడేందుకు సాయంత్రం వేళల్లో పంపాలి.
- * అన్ని రక్షణలన్నీ స్వీయగోచరాలే పంపించాలి.
- * బయటి తిండి అలవాటు పడకుండా చూసుకోవాలి.
- * నీరు, పండ్ల రసాలు, మజ్జిగ, అంబలి తాగిస్తూ ఉంటుంది.

అలరించిన సంపూర్ణ శతావధానం

తెలుగు యూనివర్సిటీ, ఏప్రిల్ 13 : ఆశీష సాహితీ ట్రయిలులు, కవి పండితులు, అవధానుల సమక్షంలో నాంపల్లిలోని తెలుగు విశ్వ విద్యాలయం ప్రాంగణంలోని ఆడిటోరియంలో సంపూర్ణ శతావధానం కార్యక్రమం రెండో రోజు కొనసాగింది. ప్రముఖ శతావధాని డాక్టర్ అమృతా మురళి సందేశాత్మక బాధ్యతలో ప్రముఖ సాహితీ వేత్తలు డాక్టర్ సంగనభట్ల నర్సయ్య, ఆచార్య కసిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి అధ్యక్షతన జరిగిన అవధానంలో పుష్పకులు సందించిన సమస్యలను, నిష్పాక్షిక, దత్తపతి అంశాలను తనదైన విద్యుత్తో శతావధాన పూర్వకంగా డాక్టర్ వెంకటరెడ్డి వెంకటరెడ్డి పూరించి పద్యా లలోని మామూలున్నా అందించి అపూర్వ ప్రశంసలు అందుకున్నారు. తెలుగు పర్వటి వీసీ ఆచార్య వెల్లెంక నిత్యసందరావు, కార్యక్రమ నిర్వహకుల నారమంచి అనంతకృష్ణశర్మ, కార్యదర్శి డాక్టర్



పద్యాలను పూరిస్తున్న డాక్టర్ మాచిపల్లి వెంకటరెడ్డి పట్టర్న

మారుమూలమల దత్తాత్రేయశర్మ, సభా సందర్శకులు అవుతున్న భానుప్రకాశ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం, ప్రజా పద్ధతి, అవధాన వికాస పరిషత్ సయ్యక్తాద్వర్యంలో జరుగుతున్న సంపూర్ణ శతావధానం కార్యక్రమం సోమవారంతో ముగుస్తుందని నిర్వహణ కొడికొరి కె.వి.ఎస్.ఆచార్య తెలిపారు.

శివారుల్లో అక్రమ మద్యం దుకాణాలు

- నిబంధనలు పట్టించుకోని దుకాణదారులు
- తమ బాస్ అధికార పార్టీవాడే అంటూ దబాయంపు
- మాముళ్ళ మత్తులో ఎక్స్ట్రేడ్ అధికారులు



అంటే గ్రామీణ ప్రాంతాలు, బస్టీలలో దుకాణాలలో కొంత మేర మద్యం సీసాలు తెచ్చి విక్రయిస్తుంటారు. అయితే పరిధర్మలోని మద్యం దుకాణాల నుంచి ఈ బెల్టోపు చాలా వరకు కొనసాగుతున్నాయి. బెల్టోపు

టూరు. ఆయా ప్రాంతాల్లో ఖాళీ భవనాలను తీసుకొని అందులో అసెంబ్లీకంకా మద్యం దుకాణాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. ఇదంతా ఎక్స్ట్రేడ్, పోలీసులకు తెలిసి జరుగుతున్నాయంటూ స్థానిక ప్రజలు ఆరోపిస్తున్నారు. నెలవారీగా మామూళ్ళ తీసుకుంటూ ప్రోత్సహిస్తున్నారని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. అక్రమ వ్యాపారులు సాగుతున్నా పట్టించుకోవడం లేదనే విమర్శలు వస్తున్నాయి. ఇక్కడ 985 రోజులు 24 గంటలు మద్యం దొరుకుతుందంటూ స్థానిక ప్రజలు పేర్కొంటున్నారు. తమ ఉన్నతాధికారులకు తెలిస్తే తమకు సమస్యలోనాందుంటూ స్థానిక అధికారులు దుకాణదారులతో మాట్లాడితే.. 'సార్ మా బాస్ ను చూసుకుంటారు.. మా బాస్ అధికార పార్టీకి చెందినవాడే. ఆయనండ్లా మీ వద్దకు ఎవరూ రారు.. మీరు కూడా ఈ విషయాన్ని పట్టించుకోండి.. మీకు ఏమి కావాలి చెప్పండి. అది పంపిస్తాం' అంటూ ఎక్కడిక్కడై అక్రమ వ్యాపారులు అధికారులను డబ్బుతో కట్టడి చేస్తున్నారనే విమర్శలు వస్తున్నాయి. ఉన్నతాధికారులు దృష్టి పెడితే అక్రమ దందారులు బయటకు వస్తాయంటూ ప్రజలు చెబుతున్నారు.

ఆన్లైన్ ట్రేడింగ్లో పెట్టుబడి అంటూ బురిడీ

బంజారాహిల్స్, ఏప్రిల్ 13 : ఆన్లైన్లో ట్రేడింగ్ కోసం పెట్టుబడి పెడితే భారీ లాభాలు వస్తాయంటూ ఫేసుబుక్లో చర్చి పీడియో చూసిన సినీ రచయిత సైరస్ మోసానికి గురైన ఘటన జూబిహిల్స్ పోలీస్ స్టేషన్ వరదీరి జరిగింది. యూనస్ ఘోషాడ సమీపంలోని ప్రగతిగర్లో నివాసముంటున్న జనార్ధన్ రెడ్డి సినీ రచయితగా పనిచేస్తుంటారు. రెండు రోజులు క్రితం ఫేసుబుక్లో ఆన్లైన్లో

ట్రేడింగ్ ద్వారా మంచి లాభాలు వస్తాయంటూ జేపీటీ ఆడివెక్స్ ఆనే యూనస్ రుంబి కిందముత్రి నిర్మలా సీతారామన్ చెబుతున్నట్లు వచ్చిన వీడియో ఆకర్షించింది. ఆమెరికా దానిరు పెట్టుబడి పెడితే రెండు వారాల్లో లాభాలు వస్తాయని మరో లింక్లో చెప్పారు. దీంతో అతడు తన భార్య పేరుతో 430 డాలర్లు పెట్టుబడి పెట్టాడు. కొంతసేపు తర్వాత మనిర్మలా దానిరు పెట్టుబడి పెట్టాలని

రావడంతో అనుమానం వచ్చి వాకబు చేయగా నిర్మలా సీతారామన్ మాట్లాడిన వీడియో ఫేక్ అని తెలిసింది. ఇదంతా మోసగాళ్ళ పని అని గుర్తించిన బాధితుడు జనార్ధన్ రెడ్డి సైరస్ హెల్ప్ లైన్లో ఫిర్యాదు చేశారు. దీంతోవచ్చా జూబిహిల్స్ పోలీస్ స్టేషన్లో రూ.39,694 మోసం జరిగిందంటూ ఫిర్యాదు చేశారు. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.

విస్తరణ మరిచి.. మెరుగులు దిద్ది..!

- ◆ మారని అంబేద్కర్ కూడలి, బత్తరపోతున్న స్థానికులు
- ◆ నేడు అంబేద్కర్ విగ్రహ ప్రారంభోత్సవానికి ఏర్పాట్లు

కొడంగల్, ఏప్రిల్ 13 : అంబేద్కర్ కూడలి విస్తరణ పనులు కొనసాగుతుంటే స్థానికులు, ప్రయాణికుల ఇబ్బందులు తొలగితాయని అశాఖావంత్తో ఉన్నారు. కాగా పనులు జరుగుతున్న తీరును చూసి ప్రతిఘటన పెరుగుతున్నారారు. కొడంగల్లోని అంబేద్కర్ కూడలి హైదరాబాద్-బీజాపూర్ 163, మహబూబ్ నగర్-చింతోలి 167 రెండు జాతీయ రహదారుల కూడలిగా ఉంటుంది. ఈ కూడలి గుండా ప్రతి రోజూ దాదాపు 20వేల వాహనాలు తిరుగుతుంటాయి. భారీ వాహనాలు కూడలిలో మలుపు తీసుకోవాలంటే ఇబ్బందితోపాటు ఇతరత్రా వాహనాలు నిలిచిపోవాల్సిందే.

ప్రభుత్వం కూడలి విస్తరణ పనులు చేపట్టేందుకుగాను రాష్ట్రస్థాయి అధికారులు పర్యటించి రూపరేఖలు మూడుతాయని పరిశీలనలో పేర్కొన్నారు. కూడలి పనులకుగాను అధికార పార్టీకి చెందినవాడే. ఆయనండ్లా మీ వద్దకు ఎవరూ రారు.. మీరు కూడా ఈ విషయాన్ని పట్టించుకోండి.. మీకు ఏమి కావాలి చెప్పండి. అది పంపిస్తాం' అంటూ ఎక్కడిక్కడై అక్రమ వ్యాపారులు అధికారులను డబ్బుతో కట్టడి చేస్తున్నారనే విమర్శలు వస్తున్నాయి. ఉన్నతాధికారులు దృష్టి పెడితే అక్రమ దందారులు బయటకు వస్తాయంటూ ప్రజలు చెబుతున్నారు.



బంజారాహిల్స్ : పాలవ్యాకెట్టు వేస్తున్న యువకుడిపై దాడి చేయడంతోపాటు యాక్సిడ్ బైక్ లాక్కుని వ్యోన ఫుటన బంజారాహిల్స్ పోలీస్ స్టేషన్ వరదీరి జరిగింది. బంజారాహిల్స్ రోడ్ నం.12లోని ఎన్టీబీటీనగర్లో నివాసముంటున్న రేచాక నాయకృష్ణ పంజాగుట్ట నాగార్జున సర్కిల్ సమీపంలోని ఓ



కొడంగల్ పట్టణంలో గతంలోని అంబేద్కర్ కూడలి

పేర్కొంటున్నారు.

బత్తరపోతున్న స్థానికులు

అంబేద్కర్ కూడలి విస్తరణ చేపట్టేలా ప్రభుత్వం అన్నింటా మాస్టర్ ప్లాన్తో ప్రజాశిక్ష సిద్ధం చేసింది. ప్రజాశిక్షను చూసి స్థానికులు కూడలిలో మహర్షి వచ్చిందని, కొడంగల్ పట్టణ ప్రధాన రహదారి కూడలి సూతన తార్వాన్ని సంతరించుకుంటుందని సంతోషించారు. గతంలో ఏర్పాటైన అంబేద్కర్ విగ్రహాన్ని తొలగించి, కూడలి మద్యంలో ఉన్న హైమాన్ లైట్లను తొలగించారు. లైట్లను కూడలిలో దూరంలో ఏర్పాటు చేశారు. దీంతో

కేసీఆర్పై అభిమానంతో..

బీఆర్ఎస్ పార్టీ అవిర్భావ దినోత్సవం ఈ నెల 27న వరంగల్లో నిర్వహిస్తున్న సందర్భంగా మండల ఉపాధ్యక్షుడు నెహ్రూనాయక్ వజ్రోత్సవ మహాసభకు సంబంధించి గోడలపై చేతిరాతతో రాసి తన అభిమానాన్ని చాటుకుంటున్నాడు. మాజీ ఎమ్మెల్యే పట్నం నరేందరరెడ్డి అధ్యక్షులలో వరంగల్ వజ్రోత్సవ సభకు లక్షలాదిగా తరలివెళ్ళి విజయవంతం చేస్తామన్నాడు.

- బొంబాయి, ఏప్రిల్ 13



కొలతపేర కూలీలకు ఎఫ్ఎ వేధింపులు



కూలీ, ఎఫ్ఎ మధ్య వాగ్వాదం

బంటార్లం, ఏప్రిల్ 13 : కొలతల పేర ఉపాధి హామీ పథకంలో పనిచేసే కూలీలను మంచి కూలీలు పనులకు రాకున్నా వారి పేర్లు మాస్టర్ వేస్తున్నారని వేర్కొంటున్నారు. వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇందుకు సంబంధించిన ఓ వీడియో సామాజిక మాధ్యమంలో చక్కర్లు కొడుతున్నది. కోట్లపల్లి మండల కంకణాళపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఎఫ్ఎ నర్సింహులు సమయపాటు పాటించకుండా పట్టణం రావడం లేదంటున్నారు. కూలీలు ఉదయం ఫీల్డ్లకు వెళ్ళి పనులు చేసి, ఎండ ఎక్కువైతుందని ఇంటికి వస్తుంటే, కొలతల్లో తేడాలు చూపుతూ, కూలీని తగ్గిస్తున్నారనే ఆరోపణ వ్యక్తమౌతున్నది. కొలతలను సంబంధిత డిప్యూటీ అసిస్టెంట్ చేయాలింది,

స్థానిక కూలీలు ఎలా చేస్తారనే ఆరోపణలు సైతం వినిపిస్తున్నాయి. ఇదేకాక కొంత మంది కూలీలు పనులకు రాకున్నా వారి పేర్లు మాస్టర్ వేస్తున్నారని వేర్కొంటున్నారు. నిత్యం పనిచేసే తమకు మాత్రం హాజరు వేయనని, ఎవరికి చెప్పకుంటారో చెప్పుకోక పనిచేసేవారని కూలీలు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దీనిపై ఎంపీడివో తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు. ఈ విషయమై ఎఫ్ఎ రాజకీయాలు వివరణ కోరగా తన ఉదయం ఫీల్డ్లకు వెళ్ళి పనులు చేసి, ఎండ ఎక్కువైతుందని ఇంటికి వస్తుంటే, కొలతల్లో తేడాలు చూపుతూ, కూలీని తగ్గిస్తున్నారనే ఆరోపణ వ్యక్తమౌతున్నది. కొలతలను సంబంధిత డిప్యూటీ అసిస్టెంట్ చేయాలింది,



ఆకట్టుకున్న కూచిపూడి నృత్యం

రవీంద్రభారతి : నర్తనం శిష్యు వార్షికోత్సవాలను ఆదివారం రవీంద్రభారతిలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నర్తనం శిష్యు బృందంవే నిర్వహించిన కూచిపూడి నృత్యప్రదర్శన ఆకట్టుకున్నది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా మాజీ మంత్రి సత్యవతి రాథోడ్, ఎమ్మెల్యే సురభివాణిదేవి, సినీనటి కృష్ణవేణి, భాషా సాంస్కృతిక శాఖ సంచాలకులు డా.హరికృష్ణ, అనురాధ, శ్రీనివాసరావు తదితరులు విచ్చేసి శ్రోతృ ప్రజలను చేసి వార్షికోత్సవాలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వర్తలు ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ప్రాచీన లలిత కళలు మన పూర్వీకులు ప్రసాదించిన వరప్రసాదమని.. ఆ కళల పరిరక్షణకు నాట్యగురువులు కృషి చేయాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా వ్యవసాయకారులు, నాట్యగురువు వర్గిణిని అభినందించారు. సభకు ముందు నాట్యకారిణులు ప్రదర్శించిన నృత్యప్రదర్శన ఆకట్టుకున్నది.

విస్తరణ మరిచి.. మెరుగులు దిద్ది..!



కొడంగల్ పట్టణంలో గతంలోని అంబేద్కర్ కూడలి

కూడలి విస్తరణ జరుగుతుందనే భావించిన స్థానికులు ప్రస్తుతం ప్రారంభానికి నోచుకొంటున్న కూడలిని చూసి తీవ్రపోతున్నారు. ఎప్పటి మాదిరిగానే కూడలి ఉందని, కేవలం మెరుగులు దిద్దుకోవాలని పేర్కొంటున్నారు. కూడలి విస్తరణ చేసేది కూడలిలోని ప్రయాణ ఇబ్బందులు తొలగితాయని భావించిన స్థానికులకు నిరాశ మిగిలింది.

కూడలిలో జరిగిన పనులు

కూడలిలో గతంలో ఏర్పాటైన అంబేద్కర్ విగ్రహాన్ని తొలగించి గతంలోనే ఎత్తుగా ఉన్న విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. కూడలిలో సూత



నం.14లోని నందినగర్ ప్రాంతంలో పాల వ్యాకెట్టు వేసి రోడ్ నం.10లోని గజేత్ జావెల్స్ వ్యవసాయ యాక్సిడ్ బైక్ నాడు. గజేవర్ బైక్పై వచ్చిన ముగ్గురు అగతీకులు కర్రతో సాయకృష్ణ దాడి చేసి యాక్సిడ్ బైక్ లాక్కుని పారిపోయారు. నిందితులపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు.