



త్యాగాలు చేయకుండా గొప్ప నాయకులు

కాలేం: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

జీవితంలో లిస్ట్ లేకుండా గొప్ప విజయాలు సాధించలేమని.. త్యాగాలు

చేయకుండా గొప్ప నాయకులు కాలేమని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు.



హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 20 (లపబ్లిక్ న్యూస్): ఆదర్శం. నాయకత్వ లక్షణాలను వారి నుంచే పోల్చాలనుకుంటాను. మీరంతా తెలంగాణలో 2, 3 ఏళ్లు జీవితంలో లిస్ట్ లేకుండా గొప్ప విజయాలు సాధించలేమని.. త్యాగాలు చేయకుండా గొప్ప నాయకులు కాలేమని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. మంచి లీడర్ కావాలంటే ధైర్యం, త్యాగం ఉండాలి. సిగ్గుపడకుండా లీడర్ కావాలంటే ధైర్యం, త్యాగం ఉండాలని చెప్పారు. ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ బిజినెస్ (ఐఎస్సీ)లో నిర్వహించిన లీడర్షిప్ సమ్మిట్లో ఆయన మాట్లాడారు. "చుట్టూరగాంధీ, జవహర్లాల్ నెహ్రూ, ఇందిరాగాంధీ, మన్మోహన్ సింగ్, పీవీ నరసింహారావు సహాయంతోమంచి నాయకులు మనందరికీ

నేరస్తుడికి మరణ శిక్ష పడేలా చూడాలి: చంద్రబాబు

వైఎస్ఆర్ జిల్లా బద్వేలులో ప్రేమాన్బాది పెట్రోల్ దాడి ఘటనలో ఇంటర్ విద్యార్థిని మృతి చెందడంపై ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేశారు.

అమరావతి, అక్టోబర్ 20 (లపబ్లిక్ న్యూస్):

వైఎస్ఆర్ జిల్లా బద్వేలులో ప్రేమాన్బాది పెట్రోల్ దాడి ఘటనలో ఇంటర్ విద్యార్థిని మృతి చెందడంపై ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేశారు. కేసును ప్రత్యేక ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టు ద్వారా విచారణ చేపట్టాలని ఆదేశించారు. నేరస్తుడికి మరణ శిక్ష పడేలా చూడాలని సీఎం అధికారులను ఆదేశించారు. మహిళలపై అఘాయిత్యాలు చేయాలనుకునే వారికి ఈ శిక్ష హెచ్చరికగా ఉండాలన్నారు.



'ఇది అమరావతి పునర్నిర్మాణం కంటే పునరుజ్జీవంగా

భావిస్తున్నా: వెంకయ్యనాయుడు

సీఆర్డీపీ కార్యాలయ భవన పనులతో ఏపీ రాజధాని నిర్మాణానికి మళ్లీ శ్రీకారం చుట్టడం

అహ్మదాబాద్లోని అంశమని మాఉప రాష్ట్రవతి వెంకయ్యనాయుడు అన్నారు.

అమరావతి, అక్టోబర్ 20 (లపబ్లిక్ న్యూస్): సీఆర్డీపీ నిర్మాణానికి కేంద్రప్రభుత్వం సహకారం అందించేందుకు సహకారం అందించిన ప్రతి ఒక్కరికీ అభినందనలు కార్యాలయ భవన పనులతో ఏపీ రాజధాని నిర్మాణానికి ముందుకు రావటం హర్షించడంపై విషయం తెలిపారు. తెలిపారు. ఏపీ రాజధానిగా అమరావతి నిర్మాణం

మళ్లీ శ్రీకారం చుట్టడం అహ్మదాబాద్లోని అంశమని మాఉప రాష్ట్రవతి వెంకయ్యనాయుడు అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు, మంత్రివర్గం, అధికారులు, ప్రజలకు ఆయన ఎక్స్ వేదికగా శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఇది అమరావతి పునర్నిర్మాణం కంటే పునరుజ్జీవంగా భావిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. రాజధాని రాష్ట్రానికి మద్దతు ఉండాలని, అసెంబ్లీ, సీఎం, మంత్రులు, అధికారుల కార్యాలయాలు, కోర్టు భవనాలు.. ఇలా అన్నీ ఒకే చోట ఏర్పాటు చేయడం ప్రజలకు సౌకర్యంగా ఉంటుందన్నారు. కర్నూలులో హైకోర్టు బెంచు ఏర్పాటు చేయడం ప్రజలకు మరింత ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని వెంకయ్యనాయుడు అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సహా పలువురు ప్రముఖులతో కలిసి రాజధాని నిర్మాణానికి శంకస్థాపన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సందర్భం పునరుజ్జీవంగా భావిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. తాను కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రిగా ఉన్న సమయంలో ఏపీ రాష్ట్రాభివృద్ధిని ఆకాంక్షించి అమరావతిలో సదుపాయాల కల్పనకు రూ.1000 కోట్లు కేటాయించానని గుర్తుచేసుకున్నారు. మళ్లీ రాజధాని నిర్మాణానికి శంకస్థాపన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సందర్భం పునరుజ్జీవంగా భావిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. తాను కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రిగా ఉన్న సమయంలో ఏపీ రాష్ట్రాభివృద్ధిని ఆకాంక్షించి అమరావతిలో సదుపాయాల కల్పనకు రూ.1000 కోట్లు కేటాయించానని గుర్తుచేసుకున్నారు. మళ్లీ రాజధాని నిర్మాణానికి శంకస్థాపన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సందర్భం పునరుజ్జీవంగా భావిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.



పట్టువదలకుండా, బెడరకుండా, అణచివేతలను తగ్గిస్తగ్గిస్తూ పూర్తయి, ప్రజలకు అందుబాటులోకి రావాలని, ఎదుర్కొంటూ అమరావతి లైతులు సాగించిన ఉ రాష్ట్రం అభివృద్ధి పథంలో దేశానికి ఆదర్శంగా ముందుకు ద్యమంచరిత్రలో నిలిచిపోతుందని, భవిష్యత్ తరాలకు సాగాలని ఎక్స్ పేర్కొన్నారు. నిర్మాణానికి శంకస్థాపన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సందర్భం పునరుజ్జీవంగా భావిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

సీఎం రేవంత్ ఆదేశాలకు కట్టుబడి ఉన్నాం: హైద్రా కీలక ప్రకటన

రియల్ ఎస్టేట్ భారోసా కల్పించేలా ఇటీవల సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇచ్చిన ఆదేశాల పై హైద్రా స్పందించింది.

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 20 (లపబ్లిక్ న్యూస్): రియల్ రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాలకు హైద్రా కట్టుబడి ఉంది" అని హైద్రా స్పష్టం చేసింది.

ఎస్టేట్ భారోసా కల్పించేలా ఇటీవల సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇచ్చిన ఆదేశాలపై హైద్రా స్పందించింది. ఈ మేరకు కీలక ప్రకటన విడుదల చేసింది. చట్టబద్ధమైన అనుమతులున్న వెంచర్ల విషయంలో భయపడాల్సిన అవసరం లేదని చెప్పింది. "చెరువుల వద్ద అనుమతులున్న నిర్మాణాలు కూల్చివేస్తారని ప్రచారం చేస్తున్నారు. చెట్టుకాటు అయ్యే అనుమతులున్న నిర్మాణాలు కూల్చివేయబోమని సీఎం చెప్పారు. సీఎం



త్వరలో హైద్రాబాద్ సుంచి యాభైది ఏకం ఎంఎంటీఎస్ఎస్ఎలు : కిషన్ రెడ్డి

సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్ను

అత్యాధునిక
సదుపాయాలతో
తీర్చిదిద్దుతున్నామని
కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి
అన్నారు.



హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 20 (లపబ్లిక్ న్యూస్): సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్ను అత్యాధునిక సదుపాయాలతో తీర్చిదిద్దుతున్నామని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. ఈ పనులను 2025 డిసెంబర్ నాటికి పూర్తి చేస్తామన్నారు. దక్షిణ భారతదేశంలోనే అత్యంత ఆధునిక సౌకర్యాలతో సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్ను ప్రధాని నరేంద్రమోదీ చర్చపల్లి, రూ.715 కోట్లతో సికింద్రాబాద్, ప్రజలకు అంకితం చేస్తారని కేంద్రమంత్రి రూ.429 కోట్లతో నాంపల్లి రైల్వే స్టేషన్లలో పనులు

కృష్ణమ్మ పీఠాల్లో.. ప్రకాశం బ్యారేజీ 70 గేట్లు ఎత్తినట్టి విడుదల

ఎగువ ప్రాంతాల్లో కురిసిన వర్షాలతో కృష్ణా నదికి వరదనీరు పోటెత్తుతోంది. దీంతో అధికారులు ప్రకాశం బ్యారేజీ 70 గేట్లను ఎత్తి దిగువకు నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు..

అధికారులు ప్రకాశం బ్యారేజీ 70 గేట్లను ఎత్తి దిగువకు నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు..

విజయవాడ, అక్టోబర్ 20 (లపబ్లిక్ న్యూస్):

ఎగువ ప్రాంతాల్లో కురిసిన వర్షాలతో కృష్ణా నదికి వరద పోటెత్తుతోంది. దీంతో అధికారులు ప్రకాశం బ్యారేజీ 70 గేట్లను ఎత్తి దిగువకు నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు. మొత్తం 1.18 లక్షల క్యూసెక్కుల నీరు విడుదలవుతోంది. భారీ మొత్తంలో నీటి ప్రవాహం ఉండటంతో నదీ పరివాహక ప్రాంత ప్రజలు అప్రస-త్తంగా ఉండాలని అధికారులు హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. శ్రీశైలం జలాశయానికి కూడా భారీ మొత్తంలో వరద వచ్చి చేరుతోంది. 6 గేట్లు ఎత్తి దిగువకు నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు. శ్రీశైలం స్పిల్వే ద్వారా 1.67 లక్షల క్యూసెక్కుల నీరు విడుదలవుతోంది. ఎగువ నుంచి శ్రీశైలానికి 2.17 లక్షల క్యూసెక్కుల ప్రవాహం



స్వయం

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత



జాన్ డ్యూయూ

బిమ్మి చాడ్విక్



నేతండ్రి శర్మ



రాజబాబు



వికారాజ్యసమితి పతాకం



దానీ బాయిల్



నవజ్యోత్ సింగ్ సిద్ధా



వీరేంద్ర సిహెచ్



పాగ పుల్లారెడ్డి



పాగ పుల్లారెడ్డి

- 1859: అమెరికన్ తత్వవేత్త, విద్యావేత్త జాన్ డ్యూయూ జననం (మ.1952).
- 1891: న్యూటన్ కనుగొనినందుకు భౌతిక శాస్త్రములో నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత జేమ్స్ చాడ్విక్ జననం (మ.1974).
- 1927: ప్రముఖ కవి, విమర్శకుడు, గుంటూరు శేషేంద్ర శర్మ జననం (మ.2007).
- 1938: ఆంధ్రుల అభిమాన హాస్య నటుడు రాజబాబు జననం (మ.1983). (చిత్రంలో)
- 1947: వికారాజ్యసమితి పతాకం ఆమోదించబడింది. --
- 1956: ఆంగ్ల దర్శకుడు, నిర్మాత దానీ బాయిల్ జననం.
- 1963: భారతీయ క్రికెట్ మాజీ బ్యాట్స్ మన్ నవజ్యోత్ సింగ్ సిద్ధా జననం.
- 1978: భారతదేశానికి చెందిన క్రికెట్ క్రీడాకారుడు వీరేంద్ర సిహెచ్ జననం.
- 2010: నిజాం వ్యతిరేక ఉద్యమకారుడు, రాజకీయ నాయకుడు అయిన పాగ పుల్లారెడ్డి మరణం (జ.1919)

విపజ్ఞిక నానా విషయం

మేము 46 పరుగుల ఇన్నింగ్సు ఊహించలేదు: రోహిత్ శర్మ
తొలి ఇన్నింగ్స్ వైఫల్యమే తమను ఈ మ్యాచ్లో వెంటాడిందని రోహిత్ శర్మ అంగీకరించాడు. సర్పరాజ్ మ్యాచ్లో అద్భుతంగా ఆడాడని అభినందించాడు.



న్యూజిలాండ్ తో జరిగిన తొలి టెస్టులో ఓటమికి తొలి ఇన్నింగ్స్ సమాధులు చేసిన స్వల్ప స్కోర్ కారణమని సారథి రోహిత్ శర్మ పేర్కొన్నాడు. మ్యాచ్ అనంతరం అతడు మాట్లాడుతూ పలు అంశాలను ప్రస్తావించాడు. “ రెండో ఇన్నింగ్స్ లో మెరుగ్గా బ్యాటింగ్ చేశాం. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో విఫలం కావడంతో.. 350 పరుగులకు పైగా లీడ్ను కలిగించాలంటే.. మరీ ఎక్కువ ఆలోచించకూడదు. మైదానంలోకి దిగి నిలకడగా బ్యాటింగ్ చేయడమే. కొన్ని భాగస్వామ్యాలు చాలా బాగున్నాయి. ముఖ్యంగా రిషబ్-సర్పరాజ్ బ్యాటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ ఆసక్తిగా చూశారు. పంత్ కొన్ని బాల్స్ మాత్రమే డిఫెన్స్ అడాడు. ఆ తర్వాత స్వేచ్ఛగా షాట్లు కొట్టాడు. ఇక సర్పరాజ్ అద్భుతమైన పరిపక్వత ప్రదర్శించాడు. నాలుగో మ్యాచ్లోనే ఇంత స్పష్టంగా ఆలోచించగలగడం విశేషం. నేను గతంలో చెప్పినట్లే.. పిచ్ తేమగా ఉంటుందని అంచనా వేశాం.. మరీ 46 పరుగులను ఊహించ లేదు. న్యూజిలాండ్ బాగా బౌలింగ్ చేసింది. దానిని ఎదుర్కోవడంలో మేము విఫలం అయ్యాం. అందుకే ఇలాంటి ఫలితం వచ్చింది. ఈ ఓటమి నుంచి ముందుకెళ్తాం. గతంలో కూడా మేము ఇంగ్లాండ్ చేతిలో ఓ మ్యాచ్ ఓడిపోయాం.. ఆ తర్వాత పుంజుకొని నాలుగు గెలిచాం. జట్టులోని ప్రతి ఒక్కరిలో ఆ స్ఫూర్తి అవసరం” అని రోహిత్ శర్మ పేర్కొన్నాడు. స్వల్ప లక్ష్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో భారత్ విఫలమైంది. కేవలం 107 పరుగుల టార్గెట్ను కివీస్ రెండు వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయి అలవోకగా ఛేదించింది. ఓపెనర్లు టామ్ లేథమ్ (0), దేవన్ కాన్వే (17) బెటైన్ పట్టికీ.. మరో వికెట్ పడనియకుండా విల్ యంగ్ (48), రచిన్ రవీంద్ర (39) మూడో వికెట్లు హాఫ్ సెంచరీ భాగస్వామ్యం నిర్వించారు. భారత పేసర్ జస్ప్రీత్ బుర్రా రెండు వికెట్లు పడగొట్టాడు.

'జగ్రా' విఫలం.. ఆకాదెంట్ డిలీట్ చేసిన డిర్జెక్షన్లు

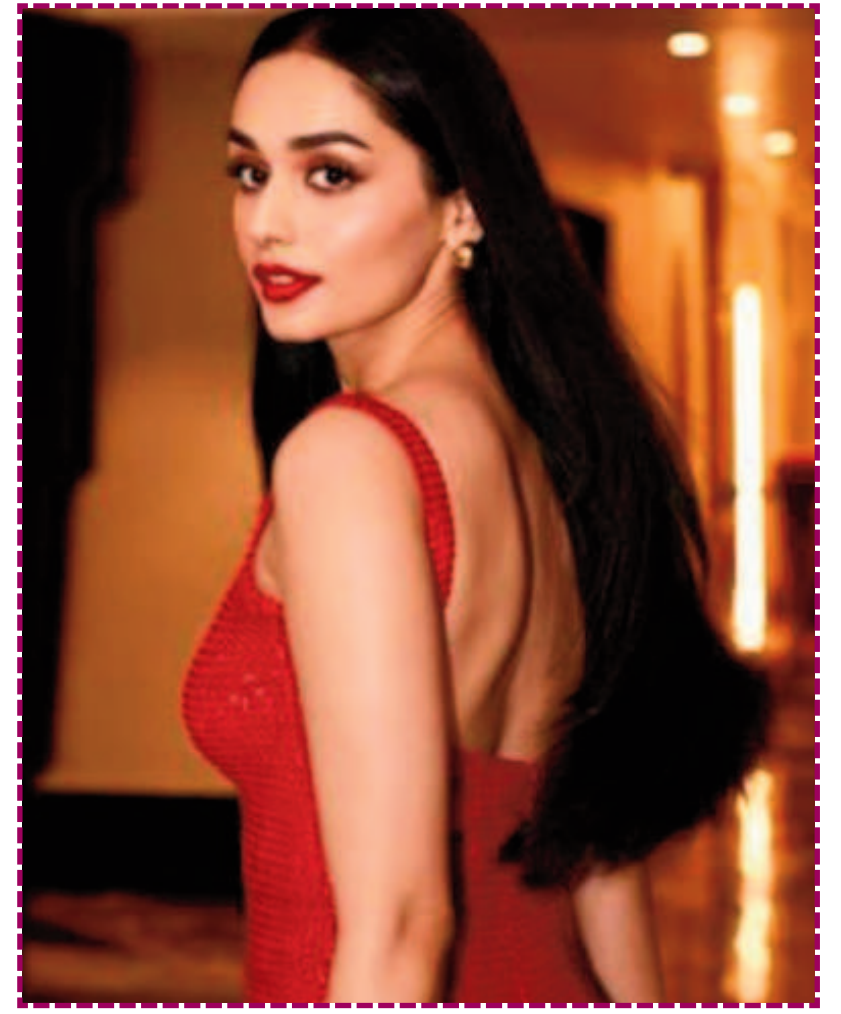
'జగ్రా'కు మిత్రము స్పందనలు వచ్చిన నేపథ్యంలో దర్శకుడు వాసన్ బాలా కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు.



అలియాభట్, వేదాంగ్ రైనా ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన చిత్రం 'జిగ్రా'. బాలీవుడ్ దర్శకుడు వాసన్ బాలా తెరకెక్కించారు. ఎన్నో అంచనాల మధ్య ఇటీవల విడుదలైన ఈ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ బాక్సాఫీస్ వద్ద అనుకున్న ఫలితాన్ని అందుకోలేకపోయింది. మరోవైపు, సోషల్ మీడియా వేదికగా పలువురు నెటిజన్లు ఈ చిత్రంపై నెగటివ్ కామెంట్స్ చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో తన ఎక్స్ (టీవీటర్) ఖాతాను వాసన్ డీయాక్టివేట్ చేశారు. ప్రస్తుతం ఆయన ఖాతా కోసం సెర్చ్ చేస్తుంటే.. ఈ పేరుతో ఖాతా లేదని సందేశం వస్తోంది. మరోవైపు, వాసన్ ఇన్స్టా వేదికగా యాక్టివ్గా ఉన్నారు. తమ సినిమాపై వస్తోన్న పాజిటివ్ రెస్పాన్స్ ను ఇన్స్టా స్టోరీలో షేర్ చేస్తున్నారు. తమ చిత్రాన్ని ఆదరించిన వారికి ధన్యవాదాలు చెబుతున్నారు. తమ్ముడి కోసం అక్క చేసే పోరాటం నేపథ్యంలో 'జిగ్రా' తెరకెక్కింది. కరణ్ జోహార్ నిర్మాత. అక్టోబర్ 11న విడుదలైంది. ఇదే ఏడాదిలో విడుదలైన 'సవి' చిత్రాన్ని కాపీ కొట్టి దీనిని తెరకెక్కించారని పలువురు కామెంట్స్ చేశారు. 'జిగ్రా' విషయంలో ఫేక్ కలెక్షన్స్ ప్రకటిస్తున్నారంటూ 'సవి' నటి దివ్యా ఖోస్లా సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ పెట్టడం బాలీవుడ్లో చర్చనీయాంశమైంది. ఫేక్ బుకింగ్స్/కలెక్షన్స్ గురించి వాసన్ ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. “దీనికి డిస్ట్రిబ్యూటర్లు సమాధానం చెబుతారు. కలెక్షన్లు ఎవరైనా ఇన్వెస్టిగేట్ చేయొచ్చు. అందుకు స్వాగతం” అని తనదైన శైలిలో సమాధానమిచ్చారు.

విపజ్ఞిక సినిమా మానుషి చిల్లర్ 'ఐ హాట్ యూ' 'వెప్పిన నటి..: ఎందుకంటే

మాజీ విశ్వ సుందరి మానుషి చిల్లర్ అందంపై నటి ఉర్పి జావేద్ జావేద్ చేసిన కామెంట్స్ నెట్టింట వైరల్ గా మారాయి.



'అపరేషన్ వాలెంటైన్' తో తెలుగువారికి సుపరిచితురాలు మాజీ విశ్వసుందరి, బాలీవుడ్ నటి మానుషి చిల్లర్ శనివారం ముంబయిలో జరిగిన ఓ అవార్డుల కార్యక్రమంలో ఆమె పాల్గొన్నారు. ఇదే వేడుకకు హాజరైన నటి ఉర్పి జావేద్.. ఆమె అందంపై పొగడ్డల వర్షం కురిపించారు. రెడె కార్టైన్ మానుషి - ఉర్పి నవ్వుతూ పలకరించుకున్నారు. ఉర్పి వేసుకున్న డ్రెస్ కారణంగా ఆత్మీయ ఆలింగనం చేసుకోలేకపోతున్నానని తెలిపారు. దీనిపై ఉర్పి స్పందిస్తూ.. “సారీ.. నేను కూడా నిన్ను ఇప్పుడు హాగ్ చేసుకోలేను. నువ్వు అందంగా కనిపిస్తున్నావు. చాలా హాట్ గావు. అందం వల్ల నిన్ను ద్వేషిస్తున్నా” అంటూ సరదాగా కామెంట్స్ చేశారు. దీనిపై స్పందించిన మానుషి థాంక్యూ అని నవ్వుతూ బదులిచ్చారు. దీనికి సంబంధించిన ఓ వీడియో నెట్టింట వైరల్ గా మారింది. హరియాణాకు చెందిన మానుషి చిల్లర్.. 2017లో విశ్వసుందరిగా నిలిచారు. అనంతరం ఆమె సినిమాల్లోకి ఎంట్రి ఇచ్చారు. అక్రయ్యుమార్ హీరోగా నటించిన 'సామ్రాట్ పుష్పిరాజ్ ఆమె తొలి చిత్రం. 'ది గ్రేట్ ఇండియన్ ఫ్యామిలీ', 'బడే మియా ఛోటే మియా' చిత్రాల్లో నటించారు. ప్రస్తుతం జాన్ అబ్రహం హీరోగా తెరకెక్కుతోన్న 'టెర్రోస్' కోసం వర్క్ చేస్తున్నారు. కథానాయికగా తాను విభిన్నమైన చిత్రాల్లో నటించాలనుకుంటున్నానని ఆమె చెప్పారు.

లైఫ్ స్టైల్

సాయంత్రమైతే చాలు దోమలు ఇంట్లోకి ఎగబడతాయి. ఇష్టంగా కుడతాయి. ఎంత తలుపులు వేసినా ఓ పట్టాన వదలవు. కుట్టి చంపేస్తుంటాయి. ఇవి కుట్టడం వల్ల చాలా ఆరోగ్య సమస్యలుస్తాయి. అయితే, వీటిని ఇంట్లోకి రావడాని మెష్ డోర్స్ వాడినా, దోమ తెరలు వాడినా ఏదీ మూలలో నుంచి వస్తుంటాయి. వాటిని తరిమేందుకు చాలా మంది కామిల్స్ వాడుతుంటారు. ఇవి చాలా తక్కువ ధరకే వస్తుండడం వల్ల వీటిని వాడేందుకే చాలా మంది ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తారు. అయితే, వీటిని వాడడం వల్ల చాలా ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో తెలుసుకోండి.



దోమలు పోవాలని కామిల్స్ వాడుతున్నారా.. జాగ్రత్త మన ప్రాణాలకే ప్రమాదం



శ్వాసకోశ సమస్యలు..

మస్జిల్ కామిల్స్లో హానికర కెమికల్స్ ఉంటాయి. వీటి నుంచి వచ్చే పొగను పీల్చడం వల్ల అది శ్వాస వ్యవస్థపై ఎక్కువగా ఎఫెక్ట్ చూపిస్తుంది. ఈ పొగను పీల్చితే శ్వాస సమస్యలు వస్తాయి. ఆస్తమా, దగ్గు వంటివి వేధిస్తాయి. ఈ పొగను పీల్చే ఊపిరి ఆడదు. కాబట్టి, వీటిని వాడకపోవడమే మంచిది.

కార్బన్ మోనాక్సైడ్..

ఈ కామిల్స్లో కార్బన్ మోనాక్సైడ్ వంటి విష వాయువులు ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో కలిగి గుండెకి చేరతాయి. దీని వల్ల సమస్యలు వస్తాయి. అవి ప్రాణాంతకంగా మారతాయి. ఈ పొగని ఎక్కువగా పీల్చే వారా సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాదు, ఈ పొగను మన ఇంట్లో ఉన్న బట్టలు, ఇతర వాటికి కూడా చాలా త్వరగా వ్యాప్తిస్తాయి. ఈ పొగ సిగరెట్ పొగతో సమానం. దీని వల్ల ఉపరితలాలపై సమస్యలు కూడా వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కామిల్స్ బదులు..

దోమలు తరిమేందుకు కామిల్స్ వాడకపోవడమే మంచిది. నేచురల్ పద్ధతులతో దోమలు దూరం చేయండి. ఇంటి చెత్త పేరుకుపోకుండా చూసుకోండి. నిల్వ నీరు తేకుండా చూడండి. దోమ తెరలు వాడండి. సాయంత్రమువచ్చగానే కిటికీలు, తలుపులు మూసి వేయండి. శరీరాన్ని కప్పి ఉంచే బట్టలు వాడండి. దోమల బ్యాట్స్ వాడడం కాస్తా రిలీఫ్ ఉంటుంది.

అలర్జీ..

మరికొంతమందికి ఈ పొగ అస్సలు పడదు. దీని వల్ల వచ్చే పొగ కారణంగా తలనొప్పి, మైకం, వికారం, చర్మంపై దద్దుళ్లు, కంటి సమస్యలు వంటి అలర్జీలు వస్తాయి. సెన్సెటివ్ స్కిన్ వారికి ఇది అస్సలు మంచిది కాదు.

బ్రెయిన్ సమస్యలు..

ఈ మస్జిల్ కామిల్స్ నుంచి వచ్చే పొగను పీల్చే ట్రెండ్ ఉన్న ఆ ఎఫెక్ట్ పడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల బ్రెయిన్ పనితీరు దెబ్బతింటుందని చెబుతున్నారు. ఈ పొగ మనం పీల్చే గాలిని కూడా కలుషితం చేస్తుంది.

గమనిక : అరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాఠించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైటీషియన్స్ సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.