



రెడ్డి కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేయడం హార్వణీయం

సిఎం రేవంత్ రెడ్డికి కృతజ్ఞతలు తెలిపిన రెడ్డి సంఘాలు..

కూకట్‌పల్లి, వెలుతురు:

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రెడ్డి కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేయడంపై రెడ్డి సోదరులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ శనివారం కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం మునిసిపాలిటీలోని అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద ఏర్పాటు చేసిన సిఎం రేవంత్ రెడ్డి వితరణకు పాల్పడిన వారిని తిరుగుబాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి మేధుల్ మల్లాజిరి, జిల్లా అధ్యక్షుడు సింగిరెడ్డి హరివర్ధన్ రెడ్డి, కూకట్ పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జ్ బండి రమేష్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా బండి రమేష్ మాట్లాడుతూ సామాజిక తెలంగాణ లక్ష్యంగా సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతుందన్నారు. ప్రతి కులంలోనూ ధనవంతులు ఉన్నట్లే పేదవారు ఉంటారని వారికి న్యాయం చేయాలనే కోరికతో ప్రతి కులానికి కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేసి నిధులు కేటాయించి తదానా ఆయా కులాల్లోని పేదలు లబ్ధి పొందేలా తెలంగాణ ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏ. బ్లాక్ అధ్యక్షులు నాగిరెడ్డి, తెలంగాణ స్టేట్ మహిళా అధ్యక్షురాలు పుష్ప రెడ్డి, ప్రతాప్ రెడ్డి, పేరి సతీష్ రెడ్డి, రెడ్డి సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి గున్నాల అనిల్ రెడ్డి, రెడ్డి బక్తవేదిక సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు పి. నాగిరెడ్డి, బాలనగర్ రెడ్డి సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షుడు ఉపేందర్ రెడ్డి, బలవంత్ రెడ్డి, రామ్ రెడ్డి, వెంకట్ రెడ్డి, రాజరెడ్డి, జగదీశ్వర్ రెడ్డి, పులి శివమూర్తి గౌడ్, పులి శ్రీకాంత్ గౌడ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దొంగ డాక్యుమెంట్లతో 60 కోట్లు విలువ చేసే భూమి కాజేసేయత్నం

నిందితులను పట్టుకున్న న్యాయాంగి, శంకర్‌పల్లి పోలీసులు

శంకర్‌పల్లి మార్చి 16 (వెలుతురు):

శంకర్ పల్లి గ్రామ రెవెన్యూ పరిధిలో గల సర్వేనెంబర్ 334, 335లోని ఐదు ఎకరాల 12 గంటల భూమిని 2005వ సంవత్సరంలో కాకినాడకు చెందిన ముళ్ళపూడి వీర వెంకట సత్యనారాయణ రావు అతని స్నేహితులు ప్రోగ్రెసివ్ ఆర్ట్ సర్వీసెస్ అనే పేరు మీద ఒక ఫామ్ ని ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. అయితే కాకినాడ, విజయవాడ, అచిలవేణి వంటి వారికి చెందిన కొందరు దుష్టికేటే డాక్యుమెంట్లు సృష్టించి ఆ భూమిని వేరొకరికి రిజిస్ట్రేషన్ చేశారు. ఇట్టి విషయం ముళ్ళపూడి వీర వెంకట సత్యనారాయణ రావు కు తెలియడంతో వారు వెంటనే శంకర్ పల్లి



పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ కేసు పరిశుద్ధులను భాగంగా అడ్రస్ ప్రొఫ్ ఆధారంగా దొంగ రిజిస్ట్రేషన్ చేసిన వ్యక్తులను విచారించగా తాము చేసిన నేరం ఒప్పుకున్నారు. ఇట్టి కేసులో నలుగురు వ్యక్తులను పట్టుకొని రిమాండ్ కు తరలించారు. ఇంకా కొంతమంది వ్యక్తులు పరాలో ఉన్నారని వారిని కూడా తొందరలోనే పట్టుకుంటామని న్యాయాంగి ఏసీపీ రమణ గౌడ్, శంకర్ పల్లి సిఐ హబీబుల్లాఖాన్, డి.టి.కె.టి. సిఐ నాగరాజు, ఎస్సై సంతోష్ రెడ్డి తెలిపారు.

నల్లగొండ జిల్లా యువ మోర్చా అధ్యక్షునిగా నూతనంగా ఎన్నికైన వంగూరు రాఖి

యాదాద్రి జిల్లా, వెలుతురు న్యూస్: రామన్నపేట మండలం కొమ్మాయిగూడెం గ్రామానికి చెందిన వంగూరు రాఖి నల్లగొండలో నూతనంగా ఎన్నికైన యువ మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షులుగా వంగూరు



రాఖి ఎన్నికయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వంగూరు రాఖిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శాలువతో సన్మానం చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో రామన్నపేట మండలం కొమ్మాయిగూడెం గ్రామానికి చెందిన కంచి రమేష్, డాక్టర్ నాగరాజు, బాతుక నరేష్, ఏలూరు మత్స్యగిరి పార్లనడం జరిగింది.

బజేపి మునుగోడు అసెంబ్లీ మీడియా కన్వీనర్ గా ఈదుల కిరణ్

నారాయణపూర్, వెలుతురు న్యూస్:

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా సంస్థాన్ నారాయణపూర్ మండలం పుట్టపాక గ్రామానికి చెందిన ఈదుల కిరణ్ ను బిజేపి మునుగోడు అసెంబ్లీ మీడియా కన్వీనర్ గా నియమించారు. ఈదుల కిరణ్ మాట్లాడుతూ నాపై నమ్మకం తో బిజేపి మునుగోడు అసెంబ్లీ మీడియా కన్వీనర్ గా నియమించిన బిజేపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కిషన్ రెడ్డి, బిజేపి భువనగిరి పార్లమెంట్ అభ్యుక్తి బార సర్పయ్య గౌడ్, రాష్ట్ర సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ సుమిర్ నాన్, భువనగిరి పార్లమెంట్ ఇంచార్జ్ పాపారావు, భువనగిరి పార్లమెంట్ సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ దండు శ్రీను కి వ్యాయు పూర్వక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

చేవెళ్లలో ఎంపీ టికెట్ ఎవరికి దక్కేనో...

కాంగ్రెస్ చూపు రంజిత్ రెడ్డి వైపు : పట్నం సునీత మహేందర్ రెడ్డికి సర్వేలో అనుకూలంగా లేదనా

శంకర్‌పల్లి మార్చి 16 (వెలుతురు):

చేవెళ్ల పార్లమెంట్ టికెట్ ఎవరికి దక్కుతుందో అని తీవ్ర ఉత్సాహం వాతావరణం నెలకొంది. చేవెళ్ల పార్లమెంట్ టికెట్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎవరికి పైసల్ చేస్తుందోని నియోజకవర్గంలో ఈ విషయం చర్చనీయాంశంగా తయారయింది. చేవెళ్ల పార్లమెంట్ టికెట్ పట్నం సునీత మహేందర్ రెడ్డికి దక్కుతుందేమోనని చాలామంది మహేందర్ రెడ్డి వర్గం వారు ఆయన బాటలోనే టికెట్ పార్టీని విడిచి కాంగ్రెస్ వైపు చేరారు. అదేవిధంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ తరపున ఏర్పాటు చేసిన పలు సమావేశాలలో కూడా పాల్గొనడం జరిగింది. కానీ గత రెండు రోజుల నుండి టికెట్ పార్టీ ఎంపీ రంజిత్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరుతున్నాడని ఆయనతోపాటు చేవెళ్ల ఎమ్మెల్యే కాల్ యాదయ్య కూడా కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరబోతున్నాడని సోషల్ మీడియాలో బాగా ఈ విషయం వైరల్ అయింది. దీంతో చేవెళ్ల పార్లమెంట్ కాంగ్రెస్ నుండి సిట్టింగ్ ఎంపీ రంజిత్ రెడ్డికి టికెట్ దక్కుతుందని ప్రచారం జరుగుతుంది.



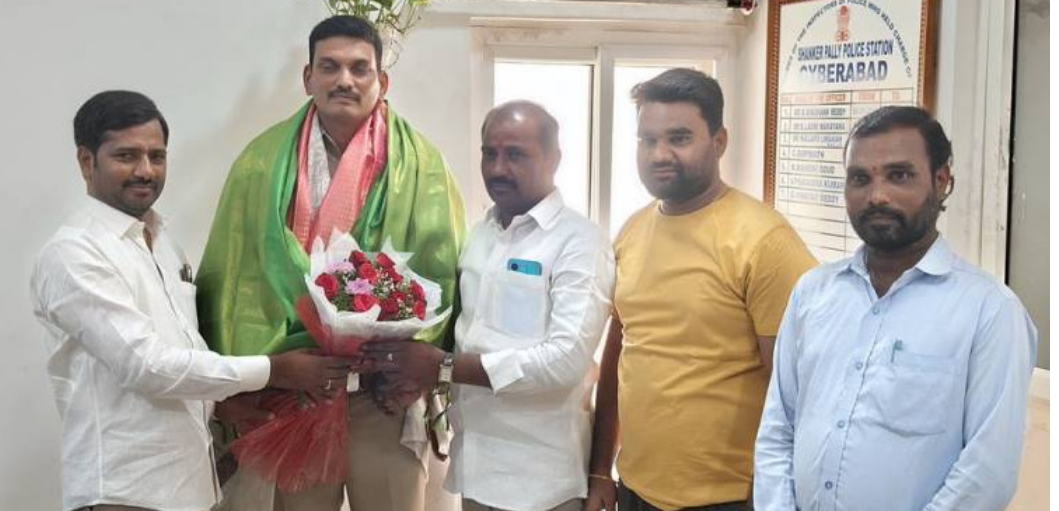
ఎవరు లేరు అనే స్థాయి నుండి ఇప్పుడు నేనంటే నేను అని చాలామంది టికెట్ ఆశించడం మూలంగా ఈ స్థానానికి టికెట్ దక్కించుకునే కోరికతో ఎవరు అదృష్టవల్ల దక్కించు కుంటున్నారో వేచి చూడాలి ఉంది. అదేవిధంగా రంజిత్ రెడ్డి పేరు వినగానే కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల్లో కూడా ఒక్కసారిగా

ఉత్సాహం రెడ్డిపై అయిందని చెప్పవచ్చు. ఏదేమైనప్పటికీ అత్యధిక మెజార్టీతో రంజిత్ రెడ్డిని నిలబడితే గెలిచిస్తామని ఇవే సంభాషణలు వినిపిస్తున్నాయి. అయితే కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎవరిని టికెట్ ఇచ్చి ప్రజల్లోకి పంపుతుందో వేచి చూడాలి.

శంకర్‌పల్లి నూతన సి.ఐ హబీబుల్లా ఖాన్‌ను కలసిన శంకర్‌పల్లి కాంగ్రెస్ నేతలు

శంకర్ పల్లి మార్చి 16 (వెలుతురు):

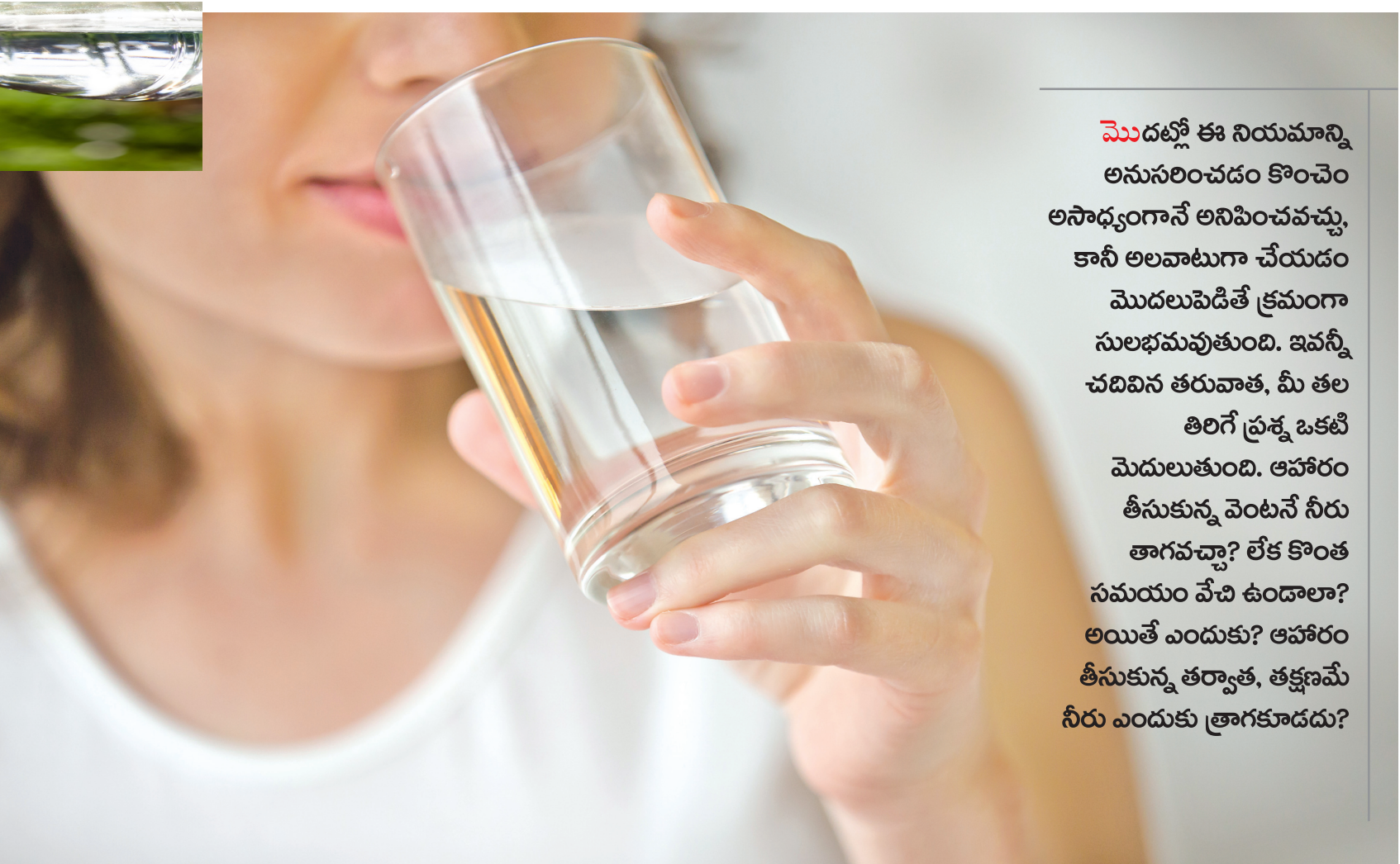
శంకర్ పల్లి నూతన సి ఐ గా పదవీ భద్రతలు చేపట్టిన హబీబుల్లాఖాన్ కి స్వాగతం పలుకుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ శంకర్ పల్లి మున్సిపాలిటీ 10 వార్డ్ కౌన్సిలర్ బొడ్డు లావణ్య శ్రీనివాస్ రెడ్డి భర్త అయిన బొడ్డు శ్రీనివాస్ రెడ్డి , 8వ వార్డ్ కౌన్సిలర్ జిన్నాద్ రాములు కలిసి సిఐ కి సన్మానం చేయటం జరిగింది.. ఈ సందర్భంగా సిఐ మాట్లాడుతూ శంకర్ పల్లి లో శాంతి భద్రతలు నిలుపుటలో తనకు సహాయ సహకారాలు అందించాలని ఎవరైనా చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలు పాటు పడితే ఎంతటి వారైనా ఉపక్షింపేది లేదని తప్పకుండా తగు చర్యలు తీసుకుంటామని తెలియజేశారు. నాయకులను కూడా తమ సహాయ సహకారాలు అందించాలని వారిని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు కడిగార్ల యాదయ్య పాల్గొనటం జరిగింది.



Advertisement for a political rally. It features a large central image of a man in a white kurta and green shawl, with a portrait of Narendra Modi above him. Text includes: "భువనగిరి పార్లమెంట్ బజేపి ఎంపీ అభ్యర్థి డా॥ బూర్ నర్సయ్య గౌడ్ గారి తేది : 17.03.2024 రోజున షెడ్యూల్", "పెద్ద అంబర్ పేట మున్సిపల్ పరిధిలో వార్డులలోని ముఖ్య కార్యకర్తలతో సమావేశం", and a list of times and locations for the rally: "ఉ॥ 07 గం॥ల నుండి 10.30 ని॥ల వరకు తట్టి అన్నారం", "ఉ॥ 11:00 గం॥ల నుండి ము॥ 1.00 గం॥ల వరకు లక్ష్మారెడ్డిపాలెం", "ము॥ 1.00 గం॥లకు చౌటుప్పల్ లక్కారం SMR కన్వెన్షన్ లోని రెక్క పాపయ్య గారి కూతురి వివాహానికి హాజరవుతారు.", "ము॥ 04.00 గం॥ల నుండి 05 గం॥లకు పెద్ద అంబర్ పేట మున్సిపల్ లోని పసుమాముల", "సా॥ 05 గం॥లకు కుంట్లూరు". At the bottom right is the Bharat Shiksha logo and the slogan "కమలం పువ్వు గుర్తుకే మనదేటు".



మనం మన ఆహారంతోపాటుగా అనుసరించే అంశాలలో నీరు తాగడం కూడా ఒకటి. అంతేకాదు, ఇది మనలో అనేక మందికి తప్పనిసరి అలవాటుగా ఉంటుంది. అవునా? ఆహారం సులభంగా కడుపులోకి వెళ్ళాలన్న ఆలోచనతో నీరు తరచుగా తీసుకోవడం జరుగుతుంటుంది. కొందరైతే ఆహారం కన్నా అధికంగా నీటిని తీసుకుంటూ ఉంటారు. లేనిచో దాహంతో కూడిన అనుభూతికి లోనవుతూ ఉంటారు. నీరు ఎంత గొప్పద్రవంనప్పటికీ, జీవితంలో మనకు అందుబాటులో ఉండే అమృతం వలె ఉన్నప్పటికీ, రోజులో తరచుగా తీసుకుంటున్నాకూడా, భోజనం చేసేటప్పుడు సాధ్యమైనంత తక్కువగా వినియోగించబడాలని గుర్తించుకోండి. కొందరైతే ఆహారం పూర్తిగా తీసుకున్న తర్వాత, ఒకేసారి నీటిని స్వీకరిస్తుంటారు. కానీ ఎంత సమయం తర్వాత తీసుకోవాలి, మరియు ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి అన్న విషయాలు కూడా ప్రామాణికంగా ఉంటాయి.



మొదట్లో ఈ నియమాన్ని అనుసరించడం కొంచెం అసాధ్యంగానే అనిపించవచ్చు, కానీ అలవాటుగా చేయడం మొదలుపెడితే క్రమంగా సులభమవుతుంది. ఇవన్నీ చదివిన తరువాత, మీ తల తిరిగే ప్రశ్న ఒకటి మెదులుతుంది. ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే నీరు తాగవచ్చా? లేక కొంత సమయం వేచి ఉండాలా? అయితే ఎందుకు? ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత, తక్షణమే నీరు ఎందుకు త్రాగకూడదు?

భోజనం చేసిన ఎంత సమయం తర్వాత

నీళ్ళు తాగాలి?

ఆహారం తరువాత మాత్రమే నీటిని పరిహరించాలి అన్నది తప్పు అని గ్రహించాలి. వాస్తవానికి ఇది మూడు విధాల ప్రక్రియగా ఉంటుంది. ఆహారం ముందు, ఆహారం తీసుకునే సమయంలో మరియు ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత నీటిని తీసుకోవలసి ఉంటుంది. అది కూడా కొద్ది మొత్తంలో. ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత నీటిని తీసుకునేందుకు కనీసం ఆరగంట వేచి ఉండాలని గుర్తుంచుకోండి. మరియు గ్లాసును మించిన మోతాదు లేకుండా చూసుకోండి. ఎందుకంటే, మనం మన ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకోవడానికి సుమారుగా రెండు గంటల సమయం పడుతుంది. ఆహారం, మన అన్నవాహిక సుండి జీర్ణాశయానికి, అతర్వాత మన పెద్దపేగుకు చేరి, చివరకు మన శరీరం నుంచి బయటకు విసర్జించబడుతుంది.

భోజనం తర్వాత నేరుగా నీటిని తీసుకునే అలవాటు కారణంగా, ఈ ప్రక్రియ జీర్ణక్రియను ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా, మనం తీసుకునే ఆహారంలోని నాణ్యతను కూడా దెబ్బతీస్తుంది. అన్నిటిని మించి, నీటికి సహజ సిద్ధంగా ఆహార ఉష్ణోగ్రతలను క్రమబద్ధీకరించే లక్ష్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. క్రమంగా మనం వినియోగించే అన్నిరకాల ఆహారాలకీ చల్లదనాన్ని జోడిస్తుంది. కావున అతిశీతల నీటిని ఆహారం సమయంలో వినియోగించడం కూడా కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుందిని గుర్తుంచుకోవాలి.

క్రమంగా మన శరీరంలో స్నానం ఏర్పరచుకుంటూ ఉంటుంది. దీని మూలంగా మన శరీరంలోని ఇన్సులిన్ స్థాయిలు పెరగడమే కాకుండా రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు కూడా పెరగడానికి కారణమవుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడం మూలంగా మధుమేహం, ఊబకాయం వంటి వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. ఊబకాయం మరియు మధుమేహం మాత్రమే కాకుండా, ఆహారం తరువాత నేరుగా నీటిని తీసుకోవడం ద్వారా, యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు, ఎల్ డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్, వి.ఎల్.డి.ఎల్ మరియు ట్రిగ్లైజరైడ్లు కూడా పెరుగుతాయి. అన్నివేళలా మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్గా ఉంచుకోవాలని మరియు సాధ్యమైనంత వరకు నీటిని తాగాలని, క్రమంగా భోజనం విషయంలో, ఆహారం తీసుకున్న ముప్పు నిమిషాల తరువాత, నీరు తాగి

ఎల్ డిఎల్ (తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్లు, చెడు కొలెస్ట్రాల్):

దీన్నే చెడు కొలెస్ట్రాల్ అని కూడా వ్యవహరిస్తారు. పైస చెప్పిన విధంగా మన శరీరంలోని జీర్ణకాని ఆహారం, శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగడానికి దారితీసే ఫ్యాట్ గా మారుతుంది. అంతేకాక, ఎల్.డి.ఎల్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగినప్పుడు, దమనులు, నీరల మధ్యలో కొవ్వు నిక్షేపాలు పెరుకునిపోవడం ద్వారా గుండెకు రక్తసరఫరాలో ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. క్రమంగా ఈ పరిస్థితి శరీరంలో రక్తపోటును పెంచుతుంది. ఇది తరచుగా జరుగుతున్న ఎడల, గుండెపోటుకు కూడా దారితీస్తుంది.

వి.ఎల్.డి.ఎల్ (అతి తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్లు):

ఎల్.డి.ఎల్ కన్నా అధ్వాన్నమైన చెడు కొలెస్ట్రాల్ వి.ఎల్.డి.ఎల్. మన శరీరంలో వి.ఎల్.డి.ఎల్, జీర్ణ క్రియలు సక్రమంగా లేకపోవడం మూలం పెరుగుతుంది. మరియు దీర్ఘకాలికంగా వి.ఎల్.డి.ఎల్ స్థాయిలు పెరిగుతున్న ఎడల, అది ప్రాణాంతకం కావచ్చు.

యూరిక్ ఆమ్లం:

యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు పెరగడం మూలం మోకాళ్ల నొప్పులు, భుజం నొప్పులు కలగడంతో పాటుగా, మణిళ్ళు కీళ్లలో కూడా నొప్పి పెరిగేందుకు కారణంగా తయారువుతుంది. ఇది చీలమండలు, మోచేతులు, మణిళ్ళు వంటి ప్రదేశాలలో వాపుకు దారితీస్తుంది.

ట్రైగ్లిసెరైడ్స్

జీర్ణకాని ఆహార నిక్షేపాలు పెరుకుని పోవడం, భోజనం తర్వాత నేరుగా నీరు సేవించడం మూలం ట్రైగ్లిసెరైడ్స్ స్థాయిలు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. ట్రైగ్లిసెరైడ్స్ సేవించడం మూలం సహజ కొవ్వులుగా, మరియు నూనెల్లో ప్రధానమైన భాగాలుగా ఉంటాయి. అనేవి ప్రాథమికంగా సహజ కొవ్వులుగా, మరియు మధుమేహం దారితీయవచ్చు మరియు అత్యంత తీవ్రమైన అందువలన, అది ట్రైగ్లిసెరైడ్స్ స్థాయిలు గుండె ప్రసారపథాన్ని ఆపివేసి, ప్రాణాంతకంగా పరిణామించవచ్చు. పరిస్థితుల్లో మెదడు లేదా గుండెకు పూర్తిగా రక్తసరఫరాను ఆపివేసి, ప్రాణాంతకంగా పరిణామించవచ్చు. అంతేకాక, కొంత మంది ఆహారం తీస్తు తరువాత ఐస్ క్రీమ్ వాలర్ల త్రాగడానికి మొగ్గు చూపుతారు. ఇది జీర్ణ క్రియలను పూర్తిగా చంపేస్తుంది. ఇది మన శరీరంలో జీర్ణకాని ఆహారం మారుతుంది. అందువల్ల, మన క్రియలను పూర్తిగా చంపేస్తుంది. ఇది మన శరీరంలో జీర్ణకాని ఆహారం మారుతుంది. అందువల్ల, మన క్రియలను పూర్తిగా చంపేస్తుంది. ఇది మన శరీరంలో జీర్ణకాని ఆహారం మారుతుంది. అందువల్ల, మన క్రియలను పూర్తిగా చంపేస్తుంది.

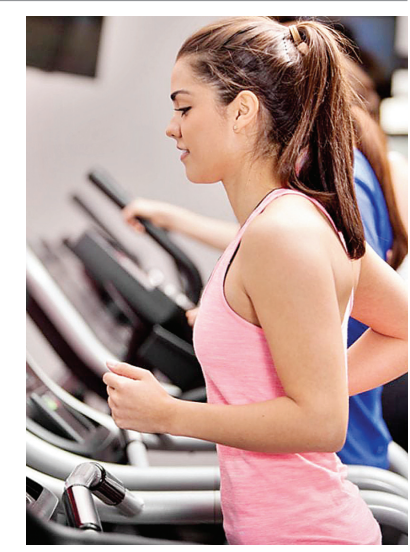
ఇవి తింటే బరువు పెరగరట..?



పదార్థాల తయారీకి అలిప్ ఆయిల్ ఉపయోగిస్తే మంచిదని వారు చెబుతున్నారు. ఈ నూనెలోని మెనో శామ్పరేటెడ్ ఫ్యాట్ యశోపొవచ్చు ఆరు రకాల ఆహారాల వల్ల బరువు పెరగరని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉడికించిన కోడిగుడ్డు తింటే బరువు తగ్గుతారని దీనిలోని ల్యాసిన్ అనే అమ్లం యాసిడ్ బరువు తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందట. అలాగే దానిమ్మ గింజలు ఎన్ని తిన్నా మంచిదే అని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కొన్ని గింజలు తిన్నా కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ కలిగి ఆహారం తీసుకోవచ్చు కోరిక నశిస్తుందట! ఇక ఆహారం

జిమ్ రూల్స్

చముట పీల్చుకునే టీషర్స్: ట్రైనింగ్ టీషర్స్ ఎంచుకోవాలి. వ్యాయామం చేయటం వల్ల చముట పట్టి, ఆ చముటతో టీషర్ తడిసిపోతే... అలాగే పర్ఫుమల్ చేయటం మనతోపాటు పక్కనున్నవాళ్ళకూ అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. కాబట్టి స్పెట్ రెసిస్టెంట్ మెటీరియల్తో తయారైన టీషర్స్ వేసుకోవాలి. ఫిట్నెస్ ట్రాకర్: ఫిట్నెస్ గురించి అవే టు డేట్ ఉండాలంటే ఫిట్నెస్ ట్రాకర్ ధరించాలి. గుండె కొట్టుకునే వేగం, ఖర్చయ్యే కెలోరీల లెక్క, తెలియటం కోసం జిమ్కి వెళ్లేప్పుడు ఫిట్నెస్ ట్రాకర్ని వెంట తీసుకోండి. రోజూ సాక్స్: వారం మొత్తానికి సరిపడా ఏడు జతల సాక్స్ ఉంచుకోవాలి. రోజూ సాక్స్ మారుస్తూ ఉంటే అవి దుర్వాసన రాకుండా ఉంటాయి. పొదలకు ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా ఉంటుంది.



ప్రసవానంతరం ప్రశాంతంగా...



కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ స్థితిలో మానసిక వైద్యవికీర్ణలు అవసరమైతే కొన్నెలింగ్ కూడా ఇవ్వాలి. ఈ క్రమంలో కుటుంబ సభ్యులు కూడా కొన్ని విధాలు నిర్వహించాలి. ముఖ్యంగా... మెటో ఉన్న లక్షణాలన్నీ ప్రసవానంతరం రోజుల్లో అందరిలోనూ కనిపించేవని చెప్పాలి. అదే సమయంలో అవన్నీ తాత్కాలికమేనని, శరీరం కాస్త శక్తి పుంజుకోగానే అన్నీ సర్దుకుంటాయని కూడా చెప్పాలి. భర్త లేదా ఇతర కుటుంబ సభ్యులు ప్రతి విషయంలోనూ చేద్దుగా ఉండాలి. అలా ఉన్నవారిలో ఈ సమస్యలు చాలా తక్కువగానే ఉంటాయి. ప్రత్యేకించి పాప అలవాటలనా అంతా తల్లిపైనే పదిలేయకూడా, ఇంట్లో వాల్చే అవన్నీ చూసుకోవాలి. పిల్లల పోషణలో బాగా అనుభవం ఉన్న మహిళలు సాధ్యమైనంత ఎక్కువ సమయం ఆమెతో ఉండే ఏర్పాట్లు చేయాలి. ఈ స్థితిలో దూర ప్రయాణం గానీ, కొత్త ఉద్యోగాలకు లేదా కొత్త ప్రదేశాలకు తీసుకువెళ్లడంగానీ చేయకూడదు. విశ్రాంతి సమయాన్ని బాగా పెంచాలి. ఆ సమయంలో పిల్లలు ఆమెను ఇబ్బంది పెట్టకుండా చూడాలి. ఎప్పుడూ ఒంటరిగా ఉంచకూడదు. రిల్యాన్స్ అయ్యే అవకాశాలు పెంచడంతో పాటు, ఆమె తన ఆత్మీయలను కలిసే అవకాశం కలిగించాలి. ఒక శిశు వైద్యుడు, ఒక మానసిక వైద్య నిపుణుడు అవసరమైనప్పుడు అందుబాటులో ఉండే ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి.

ఇస్తున్నప్పుడు ప్రోలాక్టిన్ విడుదల కావడంతో ఆమె మనసు శాంతించే అవకాశాలు ఉంటాయి. మందులు లేకుండానే రుగ్గుత నుంచి బయట పడేలా చేసే ఒక సహజ మార్గమిది. అయితే ఈ ప్రయోజనం అందరికీ ఉండదు. మిగతా కొందరిలో వివిధ ప్రతికూల లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.



