

# తెలంగాణ వీణ



నిజం నిగ్గు తలుద్దాం..

Vindhya Health Care  
Speciality Clinic & Laser Eye Hospital

Is CATARACT Blurring Your Vision?  
**VISIT US TODAY!**

**Surgery Time is 10 Minutes or Less**

Book Your Appointment  
LANDLINE NO: 984-704-9241, MOBILE: 9-164684797

DR. MAVAIAHITH SREERUP  
Cataract and Laser Surgeon  
Medical Practice Specialist

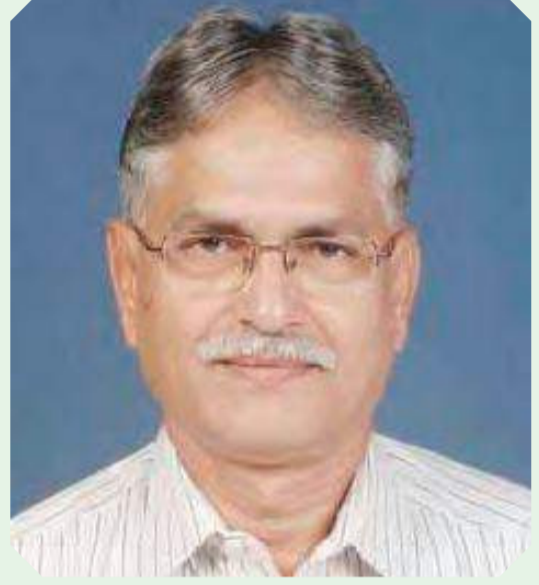
DR. TEJESWINI ARSE  
M.B.B.S., (GENL), M.S. (OCC) (ARSH)  
Ophthalmologist, Oculoplastic and Refractive Specialist

DR. RAJULU KRISHNA SARTI  
Ophthalmologist

సంపుటి : 1      సంచిక : 166      హైదరాబాద్      సోమవారం      26.02.2024      పేజీలు : 6      రూ 4/-

### తెలంగాణ మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ గా సీనియర్ జర్నలిస్ట్ కే శ్రీనివాస్ రెడ్డి

### రూ. 2 వేల కోట్ల డ్రాఫ్ట్ రాకెట్ గుట్టు రట్టు.. సూత్రధారి సినీ నిర్మాత..



### సోలార్ ప్లాంట్ ను ప్రారంభించిన డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు



### మార్కెట్ ఎన్నికల కాణ్డ్.. 'మన్ కీ బాత్' కు మూడు నెలల విరామం..



### సీఎం రేవంత్ అప్పడేమో అందరికీ 200 యూనిట్ల శ్రీ కరెంటు అన్నడు.. ఇప్పుడు కొందరికీ అంటున్నడు : కేటీఆర్



- \* మా పార్టీ కార్యకర్తలపై దాడులు చేస్తే ఊరకునేది లేదు
- \* మల కొద్ది రోజులు భరిస్తాం.. తర్వాత వాళ్లు ఇటుకలతోనీ కొడితే మేము రాళ్లతోనే కొడతాం
- \* రైతులకు రెండు లక్షల రుణమాఫీ చేస్తామన్నారు.. ఆడబడ్డలకి 2500 ప్రతినెలా ఇస్తామన్నారు.. ఇంట్లో అమ్మతాతలకు ఇద్దరికీ ₹4,000 చొప్పున ఇస్తామన్నారు..
- \* 500 రూపాయలకే సిలిండర్ అన్నడు.. కొటి 24 లక్షల గ్యాస్ సిలిండర్ కనెక్షన్లు ఉన్నాయి.. వాళ్లందరూ ఎదురుచూస్తున్నారు
- \* 200 యూనిట్ల శ్రీ అని అప్పడేమో అందరికీ అన్ని ఇస్తా అన్నాడు, కానీ ఇప్పుడు కొందరికే అంటున్నాడు.
- \* మన కష్టనడి పైన ఉన్న నీళ్లన్నంటిని కేఆర్ఎంబికి అప్పజెప్పి, ఢిల్లీ వాళ్ల చేతిలో పెట్టిన వ్యక్తి రేవంత్ రెడ్డి ఈ పార్లమెంట్ ఎన్నికలో కారును చంద కిలోమీటర్ల స్పీడ్ తో నడిపిస్తాం

తెలంగాణవీణ, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం : కొత్తగూడెం-రామవరం లో సింగరేణి కాలరీస్ కంపెనీ లిమిటెడ్ ఏర్పాటు చేసిన 10.5 మెగావాట్ల సోలార్ ప్లాంట్ ను డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, ఎమ్మెల్యేలు సాంబశివరావు, రాంధాస్ నాయక్, కోరం కనకయ్య, మల్ల రాగమయి, పాయం వెంకటేశ్వర్లు, కలెక్టర్ ప్రయాంక అల, సింగరేణి కాలరీస్ కంపెనీ లిమిటెడ్ ఎండీ బలరాం, భద్రాద్రి జిడ్పీ చైర్మన్ చంద్ర శేఖర్ రావు INTUC సింగరేణి కాలరీస్ నాయకులు జనక్ ప్రసాద్ హాజరైనారు.

### తెలంగాణలో 6 స్థానాలకుగాను బీజేపీ అభ్యర్థుల ఖరారు ?

- సికింద్రాబాద్ - కిచ్చన రెడ్డి
- కరీంనగర్ - బండి సంజయ్
- నిజామాబాద్ - ధర్మపురి అర్జున్
- చేపేళ్ల - కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి
- భువనగిరి - బూర నర్సయ్య గౌడ్
- ఖమ్మం - డాక్టర్ వెంకటేశ్వరరావు.

### సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కి హాల్ బి రావు బహిరంగ లేఖ



- \* అల్లిసిని ప్రభుత్వంలో విలీనం చేసి 'అపాయింటెడ్ డే' అమలు చేయడం గురించి.
- \* ఫెరిగిన రట్టికి అనుగుణంగా కొత్త బస్సుల కొనుగోలు గురించి.
- \* 2013 షీల్డ్ బాండ్స్ పేమెంట్ చెల్లింతుల గురించి

### ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఎమ్మెల్సీ కవిత పర్యటన..



### ఎంపీ వజ్రరాజు యాభిమాని బిస్కట్ కేంద్రం సంవర్ధన

### జర్నలిస్ట్ శంకర్ పైన జరిగిన హత్యా ఘోషం వెనకనున్న ది సీఎం రేవంత్ రెడ్డినే - కేటీఆర్

### బాణాసంచా ఫ్యాక్టరీలో పేలుడు..

### ఆరుగురు అర్కికి ఆశుతి..

తెలంగాణవీణ, జాతీయం : ఉత్తరప్రదేశ్ లో ఘోర అగ్ని ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. తోశాంబి లోని ఓ బాణాసంచా ఫ్యాక్టరీలో పేలుడు సంభవించింది. ఈ ఘటనలో ఆరుగురు దుర్మరణం చెందారు. పలువురికి గాయాలయ్యాయి.. గాయపడిన వారిలో ముగ్గురి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. వారిని వెంటనే ఆస్పత్రికి తరలించారు. సమాచారం అందుకున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. ఫ్యాక్టరీలో విక్రయ కేంద్రం బయటకు తీస్తున్నారు. కాగా, ఫ్యాక్టరీలో 15 నుంచి 20 మంది వరకు విక్రయ కేంద్రాలు తెలుస్తోంది. పేలుడు శబ్దం కొన్ని కిలోమీటర్ల మేర వినిపించింది ప్రత్యక్ష సాక్షులు చెబుతున్నారు. అగ్ని ప్రమాదం కారణంగా ఫ్యాక్టరీలో మంటలు ఎగసి పడుతున్నాయి. అగ్నిమాపక సిబ్బంది సీటీతో మంటలను ఆర్పేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు.



ప్రమాదం విషయం తెలుసుకున్న స్థానికులు పెద్ద ఎత్తున స్కాట్ కు చేరుకున్నారు. దీంతో గండరగోళ పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి. ప్రమాదానికి గల కారణాలను ఇప్పుడే చెప్పలేమనీ ఓ పోలీసు అధికారి తెలిపారు. ఈ బాణాసంచా ఫ్యాక్టరీ చాలా కాలం నుంచి టిఫానులను తయారు చేస్తోంది. అయితే, ఫ్యాక్టరీ యాజమాన్యం లైసెన్స్ తీసుకున్నారా లేదా అనే అంశంపై అధికారుల నుంచి స్పష్టత రావాల్సి ఉంది.



### సీబిఐకి లేఖ రాసిన బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత

- \* ఉత్కంఠ
- \* ఢిల్లీ లిక్కర్ స్కాంలో ఏం జరుగుతుంది..?
- \* విచారణకు హాజరు కాలేనన్న ఎమ్మెల్సీ కవిత
- \* నేడు విచారణకు రావాలంటూ సీబిఐ ఆల్రెడీ నోటీసులు
- \* కోర్టు కేసును ప్రస్తావించిన కవిత
- \* హాజరుకాకుంటే ఏం చేస్తారనెది దానిపై చర్చ

### 5 నెలలకే తెలుగు గిన్నిస్ బుక్ అఫ్ రికార్డ్..



### గ్రూప్-1 వాయిదా అంటూ ప్రచారం.. కీలక ప్రకటన చేసిన అధికారులు..



తెలంగాణవీణ, ఏపీ బ్యూరో : గ్రూప్-1 పరీక్ష వాయిదా అంటూ జరుగుతున్న ప్రచారంపై దీపిపిఎస్సీ చైర్మన్ గౌతమ్ సవాంగ్ స్పందించారు. 'మార్చి 17న గ్రూప్-1 పరీక్ష యథావిధిగా ఉంటుంది. అభ్యర్థులు వదంతులు నమ్మకండి. పరీక్షలకు సిద్ధం కావాలి. ఇవార్లో గ్రూప్-2 పరీక్షలకు 4.63 లక్షల మంది హాజరయ్యారు. ఎక్కడా మార్ ప్రాక్టీస్ నమోదు కాలేదు. జూన్ లేదా జూలైలో గ్రూప్-2 ప్రతిమినరీ పరీక్ష ఫలితాలు వెల్లడిస్తాం' అని ఆయన తెలిపారు..

### ఎంపీ వజ్రరాజు యాదాద్రి దివ్య క్షేత్రం సంవర్ధన



తెలంగాణవీణ, యాదాద్రి : రాజ్యసభ సభ్యులు వద్దిరాజు రవిచంద్ర తన కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి యాదాద్రి దివ్య క్షేత్రాన్ని సందర్శించారు. ఎంపీ రవిచంద్ర-విజయలక్ష్మి, ఆప్ సమితుడు మరీకల్ పోత సుధీర్ కుమార్-సమంతలతో కలిసి యాదాద్రి (యాదగిరిగుట్ట) ఆదివారం ఉదయం దివ్య క్షేత్రాన్ని సందర్శించి శ్రీలక్ష్మి నరసింహ స్వామిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారికి దేవాదాయ, ధర్మాదాయ శాఖ అధికారులు, వేద పండితులు మంగళవాయిద్యాలు, పూర్వకంభంతో ఘన సాగృతం పలికారు. ఎంపీ రవిచంద్ర, వారి కూతురు డాక్టర్ గంగల గంగాభవాని, సుధీర్ కుమార్ తమ గోత్రనామాలతో ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. వేద పండితులు కంఠమాలతో సత్కరించి, ఆశీర్వాదాలు పలికారు. స్వామి వారి తీర్ధ ప్రసాదాలు అందజేశారు. లక్ష్మి నరసింహ స్వామిని దర్శించుకున్న వారిలో సుధీర్ కుమార్ కూతురు అపూర్వ, గంగాభవాని కుమారులు సనవ్, సార్వ తదితరులు ఉన్నారు.









తిరుమలలో కొనసాగుతోన్న రద్దీ..

తెలంగాణ వీణ , జనరల్ : కలియుగ వైకుంఠం తిరుమలలో భక్తుల రద్దీ కొనసాగుతోంది. వీకెండ్ కావడంతో శ్రీవారి దర్శనం కోసం భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో తిరుమలకు తరలివచ్చారు. దీంతో కొండపై ఉన్న 31 కంపార్టుమెంట్లు యాత్రికులతో నిండిపోయాయి. ఎంబీసీ వరకూ క్యూలైన్లు విస్తరించాయి. టోకెన్ లేని భక్తులకు శ్రీవారి సర్వదర్శనానికి 18 గంటల సమయం పడుతోంది. శనివారం స్వామివారిని 72, 175 మంది భక్తులు దర్శించుకున్నారు. అలాగే, 29,543 వేల మంది భక్తులు తలసీలాల సమర్పించుకున్నారు. స్వామివారికి పూజా కార్యక్రమం దూరం 3.74 కోట్ల మేర ఆదాయం సమకూరింది. కాగా, తిరుమలలో శనివారం రాత్రి పౌర్ణమి గరుడసేవ వైభవంగా జరిగింది. రాత్రి 7 గంటలకు సర్వాలంకార భూషణుడైన శ్రీమలయప్పస్వామి గరుడునిపై ఆలయ మాడ వీధుల్లో విహరించి భక్తులను కటాక్షించారు. ప్రతినెలా పౌర్ణమి రోజున తిరుమలలో గరుడవాహన సేవ నిర్వహించే సంప్రదాయం కొనసాగుతోంది. పౌరాణిక నేపథ్యంలో 108 వైష్ణవ దివ్యదేశాలలోనూ గరుడసేవ అత్యంత ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంది. గరుడవాహనం ద్వారా స్వామివారు దానాసాధన ప్రసక్తికి తాను దాసుడని తెలియజేబుతారు. అంతేగాక జానవైరాగ్య ప్రాప్తికోరే మానవులు జానవైరాగ్య రూపాలైన రెక్కలతో విహరించే గరుడుని దర్శిస్తే సర్వపాపాలు తొలగుతాయని భక్తకోటికి తెలియజేబుతున్నాడు. మరోవైపు, శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయానికి వాయవ్య దిశలో వెలిసిన శ్రీకుమారధార తీర ముక్కోటి శనివారం వైభవంగా జరిగింది. ఈ వేడుకలో పెద్దసంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని పుణ్యస్థానాలు ఆచరించారు. ఏటా మాఘపూర్ణిమానాడు ఈ తీర ముక్కోటిని నిర్వహిస్తారు. ప్రకృతి సౌందర్యాల నడుమ కుమారధార తీరంలో స్నానమాచరించడాన్ని భక్తులు ప్రత్యేక అనుభూతి పొందుతారు. శీషాచల కొండల్లోని క్షిప్తమైన దారుల్లో ఎంతో భక్తితో పెద్దసంఖ్యలో భక్తులు తీర్థానికి చేరుకున్నారు.



అయోధ్య రామమందిరానికి మొదటి నెలలో వచ్చిన విరాళాలు



తెలంగాణ వీణ , జనరల్ : అయోధ్యలోని రామమందిరంలో రామ్ లక్ష్మణ ప్రతిష్ఠాపనకు ఒక నెల పూర్తయ్యింది. జనవరి 22న వైభవోపేతంగా ప్రాణప్రతిష్ఠ కార్యక్రమం జరగగా ఫిబ్రవరి 21 తో నెల పూర్తయ్యింది. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో బాలరాముడిని దర్శించుకుంటున్నారు. కానుకలు, విరాళాలను కూడా పెద్ద మొత్తం సమర్పించుకుంటున్నారు. మొదటి నెల రోజుల ఆదాయాన్ని అయోధ్య రామాలయం ట్రస్ట్ ప్రకటించింది. తొలి నెలలో రూ.25 కోట్ల విలువైన విరాళాలు అందాయని తెలిపింది. 25 కిలోల బంగారం, వెండి ఆభరణాలతో పాటు చెక్కలు, డీడీలు, నగదు రూపంలో విరాళాలు వచ్చాయని రామాలయ ట్రస్ట్ అధికారి ప్రకాష్ గుప్తా వెల్లడించారు.

అయితే ట్రస్ట్ బ్యాంకు ఖాతాలోకి నేరుగా ఆన్లైన్ లావాదేవీల ద్వారా వచ్చిన ఆదాయం తమకు తెలియదని వివరించారు. ఆలయంలో వినియోగించని వెండి, బంగారంతో చేసిన పాత్రలు, సామగ్రిని రామ్లలాకు విరాళంగా ఇస్తున్నారు. భక్తుల భక్తిని దృష్టిలో ఉంచుకుని స్వీకరిస్తున్నామని వెల్లడించారు. కాగా వెలువల వచ్చి పడుతున్న భక్తుల కానుకలు, విరాళాలను సునాయాసంగా లెక్కించడానికి వీలుగా ఆలయంలో ఎన్సీఐ నాలుగు అటోమేటిక్ హైటెక్నాలజీ కౌంటింగ్ మెషిన్లు ఏర్పాటు చేసినందుకు రామాలయ ట్రస్ట్ అధికారి ప్రకాష్ గుప్తా వెల్లడించారు.

విరాళాలకు సంబంధించిన రసీదులను జారీ చేయడానికి 12 కంప్యూటరైజ్డ్ కౌంటర్లు సిద్ధం చేశామని, ట్రస్ట్ ద్వారా ఆలయ ప్రాంగణంలో అదనపు విరాళాల పెట్టెలను కూడా ఏర్పాటు చేశామని ప్రకాష్ గుప్తా వివరించారు. విరాళాల లెక్కింపు కోసం త్వరలోనే అన్ని సౌకర్యాలతో కూడిన పెద్ద గదిని కూడా నిర్మించనున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. శ్రీరామనవమి వేడుకల సమయంలో విరాళాలు పెరుగుతాయని రామమందిర ట్రస్ట్ అంచనా వేస్తోంది. ఈ సమయంలో అయోధ్య రామాలయాన్ని దాదాపు 50 లక్షల మంది సందర్శించే అవకాశం ఉందని లెక్కిస్తోంది. కాగా జనవరి 23 నుంచి సాధారణ భక్తులకు దర్శన భాగ్యం కల్పించగా నెల రోజుల వ్యవధిలో 60 లక్షల మందికి పైగా భక్తులు ఆలయాన్ని సందర్శించారని ప్రకాష్ గుప్తా పేర్కొన్నారు.

బంగారం, వెండి వస్తువులు ప్రభుత్వానికి అప్పగింక. రామ్ లక్ష్మణ బహుమతులుగా అందిన బంగారం, వెండి, ఇతర విలువైన వస్తువులను కరిగించి నిర్వహణ కోసం భారత ప్రభుత్వానికి అప్పగించనున్నారు. ఈ మేరకు నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు రామాలయ ట్రస్ట్ ట్రస్టీ అనిల్ మిశ్రా తెలిపారు. విరాళాలకు సంబంధించి ఎన్సీఐతో ట్రస్టు అవగాహన ఒప్పందం కుదుర్చుకుందని వివరించారు. ఈ ఒప్పందం ప్రకారం విరాళాలు, చెక్కలు, డీడీలు, నగదు విరాళాలకు ఎన్సీఐ జవాబుదారీగా వ్యవహరిస్తుంది. విరాళాల సేకరణ, పాటిని బ్యాంకింగ్ డిపాజిట్ చేయడం వంటి కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తుంది. ఈ మేరకు ఎన్సీఐ ఇప్పటికే కార్యకలాపాలను మొదలుపెట్టిందని అనిల్ మిశ్రా వెల్లడించారు. నగదు విరాళాల లెక్కింపు రోజుకు రెండు సార్లు రెండు షిఫ్టులలో జరుగుతుందని, ఇందుకు అనుగుణంగా ఎన్సీఐ సిబ్బందిని పెంచినది మిశ్రా వివరించారు.

మార్చి 1 నుంచి 11 వరకు శ్రీశైలంలో ఆర్జిత సేవలు రద్దు

తెలంగాణ వీణ , జనరల్ : మహాశివరాత్రి సందర్భంగా శ్రీశైల క్షేత్రంలో మార్చి 1 నుంచి 11వ తేదీ వరకు బ్రహ్మాత్మవాల నిర్వహించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో అనే రోజుల్లో అన్ని ఆర్జిత సేవలు, స్వర్ణ దర్శనాలను రద్దు చేస్తున్నట్లు ఆలయ అధికారులు ప్రకటించారు. బ్రహ్మాత్మవాల సమయంలో భక్తులు వేలాదిగా తరలి వస్తారని, కాబట్టి స్వామివారి అలంకార దర్శనానికి మాత్రమే అనుమతి ఉంటుందని ఈవో పెద్దిరాజు స్పష్టం చేశారు. ఈ విషయాన్ని భక్తులు గమనించి సహకరించాలని కోరారు. శివస్వాములకు మాత్రం 1వ తేదీ నుంచి 5వ సాయంత్రం వరకు నిర్దిష్ట వేళల్లో ఉచిత స్వర్ణ దర్శనానికి అవకాశం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. అలాగే 5వ రాత్రి 7.30 గంటల నుంచి 11 గంటల వరకు భక్తులకు స్వామివారి అలంకార దర్శనానికి మాత్రమే అనుమతి ఉంటుందని తెలిపారు. బ్రహ్మాత్మవాలలో భక్తులకు ఉచిత దర్శనంతోపాటు శిష్యు, అతిథిప్రసాద దర్శనానికి ఆన్లైన్, కరింట్ బుకింగ్కు ఏర్పాట్లు చేసినట్లు ఈవో పేర్కొన్నారు.



మంచంపై కూర్చుని భోజనం చేస్తున్నారా?



తెలంగాణ వీణ , జనరల్ : చాలా మందికి నిద్రపోయే మంచం మీద కూర్చుని భోజనం చేయడం అలవాటు ఉంటుంది. అన్నం నుంచి బిర్యానీ వరకు ఏదైనా బెడ్పైనే తినేస్తుంటారు. కానీ ఇలా మంచం మీద తినడం మహా చెడ్డ అలవాటు అంటున్నారు నిపుణులు. చాలా ఇళ్లలో స్థలం లేకపోవడంతో వల్ల మంచంపై కూర్చుని భోజనం చేస్తుంటారు. ఇప్పుడు ఇరుకుగా ఉండటం వల్ల మంచం వేసిన తర్వాత నేలపై కూర్చోవడానికి స్థలం ఉండదు. అలాంటప్పుడు వారు చిరుతొడిమ నుంచి అన్నం వరకు మంచంపై కూర్చుని తినంటారు. ఈ విధమైన అలవాటు మన దేశంలో పలు చోట్ల కనిపిస్తుంది. ఇది చాలా అనారోగ్యకరమైన అలవాటు. ఇది శరీర ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుందని అంటున్నారు నిపుణులు. అంతేకాకుండా అనేక సరికొత్త వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుందని చెబుతున్నారు.

మంచం మీద భోజనం చేయడం ఎందుకు హానికరం? మంచం మీద భోజనం చేయటం వల్ల అజీర్ణం ఎక్కువగా తలెత్తుతుంది. ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాకపోవడం రోజంతా బద్దంగా అనిపిస్తుంది. ఇది మరింత జీర్ణ సమస్యలకు కలిగిస్తుంది. ఈ అలవాటు వల్ల యూసిడ్ రిఫ్లెక్స్, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. అందుకే ఎప్పుడూ కుర్చీలో నిటారుతూ కూర్చుని తినాలి. లేదంటే నేలపై నిటారుతూ కూర్చుని తినండి ఈ సమస్య తలెత్తదు. ఇది పెగులకు మేలు చేస్తుంది. మంచం మీద భోజనం చేస్తున్నప్పుడు చాలా మంది టీవీ లేదా ఫోన్ వైపు చూస్తూ తినంటారు. దీనితో ఏం తింటున్నారు? ఎంత తింటున్నారు? అనే దానిపై నియంత్రణ ఉండదు. ఫలితంగా కొందరు ఎక్కువ ఆహారం తీసుకుంటే మరికొందరు తక్కువ తింటారు. చాలా కాలంగా అలాంటి అలవాటు మీకు కూడా ఉంటే, అది శరీరంపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఊబకాయం ప్రమాదం పెంచుతుంది. మంచం మీద కూర్చుని తినడం వల్ల ఆహారం మంచంపై పడిపోయే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని సరిగ్గా శుభ్రం చేయకుండా పడుకుంటే అసౌకర్యంగా అనిపిస్తుంది. మురిగి ఉన్న లేదా అపరిశుభ్రంగా ఉన్న మంచంపై పడుకోవడం వల్ల స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ సమస్యలు వస్తాయి. పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉన్నప్పుడే మంచి నిద్ర వస్తుంది. కాబట్టి బెడ్ను ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. అనారోగ్యకరమైన వాతావరణంలో అలెర్జి సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. అపరిశుభ్ర వాతావరణం ఆహారాన్ని కలుషితం చేస్తుంది. ఇంట్లో పరిశుభ్రతను కాపాడుకోవడం, సరైన ఆహారపు అలవాట్లు కలిగి ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఇది మనసుకు మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం రెండూ మెరుగుపడతాయి. జీవన విధానం సరిగా లేకుంటే వ్యాధులు చుట్టుముడతాయి. కాబట్టి భోజనం చేసేందుకు.. ఎప్పుడూ కుర్చీ టేబుల్ మీద కూర్చుని తినడం మంచిది. ఇందులో భోజనం చేసేటప్పుడు భంగిమ సరిగ్గా ఉండడంతో పాటు ఆహారం జీర్ణం కావడానికి ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంటేనే నిద్ర సరిగ్గా పడుతుంది.

