www.hamsakalam.com

PRGI TGTEL/26/A3129

హంస కలం వార్త

సంచలన తెలుగు దినపత్రిక

HAMSAKALAM VARTHA

ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి | ఆగస్టు 28 శుక్రవారం 2026 | సంపుటి : 1 | సంచిక : 100 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/- | ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

MEDCHAL ,MALKAJGIRI | FRIDAY AUGUST 28 2026 | VOL:1 | ISSUE: 100 | PAGES:8 | Rs. 4:00 | EDITOR:VADLA. Madhusudan chary

అన్నాచెల్లెళ్ల అనుబంధానికి

రాఖీ బంధం

- ప్రేమానురాగాలకు ప్రతీకగా రాఖీ పౌర్ణమి
- అన్నదమ్ముల చేతికి రాఖీ కట్టి ఆశీర్వాదాలు కోరనున్న సోదరీమణులు
- సోదరీమణులకు అండగా ఉంటామని భరోసా ఇవ్వనున్న అన్నదమ్ములు
- రాఖీల కొనుగోళ్లతో కళకళలాడుతున్న మార్కెట్లు
- వివిధ డిజైన్లు, రంగులతో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా రాఖీలు
- కానుకలు, మిఠాయిల కొనుగోళ్లతో పెరిగిన సందడి

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 27:

అన్నాచెల్లెళ్లు, అక్కాతమ్ముళ్ల మధ్య ఉన్న ఆత్మీయత, ప్రేమ, అనురాగం, నమ్మకానికి ప్రతీకగా నిలిచే రాఖీ పౌర్ణమి పండుగకు సర్వం సిద్ధమైంది. అన్నాచెల్లెళ్ల అనుబంధాన్ని మరింత బలోపేతం చేసే ఈ పండుగను కుటుంబ సభ్యులంతా ఆనందోత్సాహాలతో జరుపుకునేం దుకు ఏర్పాట్లు చేసుకుంటున్నారు. సోదరీమణులు తమ అన్నదమ్ముల చేతికి రాఖీ కట్టి, వారు సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని కోరుకోవడం ఈ పండుగ ప్రత్యేకత.రాఖీ కట్టిన అనంతరం అన్నదమ్ములు తమ సోదరీమణులకు కానుకలు అందిస్తూ జీవితాంతం అండగా ఉంటామని భరోసా ఇస్తారు. చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకుంటూ అన్నాచెల్లెళ్లు ఒకరినొకరు ఆప్యాయంగా పలకరించుకునే సందర్భం కావడంతో రాఖీ పండుగకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. దూర ప్రాంతాల్లో ఉన్న సోదరీమణులు సైతం తమ సోదరులను కలుసుకునేందుకు సొంతూళ్లకు చేరుకుంటున్నారు. దీంతో ఇళ్లలో పండుగ సందడి నెలకొంది.

కొత్త డిజైన్లతో రాఖీల సందడి

రాఖీ పండుగ నేపథ్యంలో నగరాలు, పట్టణాలు, గ్రామాల్లోని మార్కెట్లు ప్రత్యేకంగా ముస్తాబయ్యాయి. చిన్నారులను ఆకట్టుకునే కార్టూన్ రాఖీల నుంచి సంప్రదాయ రాఖీలు, ముత్యాలు, రాళ్లు, పూసలతో తయారు చేసిన రాఖీల వరకు వివిధ రకాల డిజైన్లు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. సోదరుల అభిరుచులకు అనుగుణంగా ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన రాఖీలను కూడా వ్యాపారులు విక్రయిస్తున్నారు.

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

నేపాల్ వరదలు.. ఏపీ, తెలంగాణకు చెందిన 29 మంది గల్లంతు

- నేపాల్ వరదల్లో చిక్కుకున్న తెలుగు రాష్ట్రాల యాత్రికులు
- ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన ఏడుగురు, తెలంగాణకు చెందిన 22 మంది గల్లంతు
- యాత్రికుల భద్రతపై చంద్రబాబు, రేవంత్ రెడ్డి సమీక్షలు
- బాధితుల సహాయం కోసం ఢిల్లీలో కంట్రోల్ రూమ్‌లు ఏర్పాటు
- కేంద్ర ప్రభుత్వం, రాయబార కార్యాలయాలతో సమన్వయం

నేపాల్‌ను ముంచెత్తిన ఆకస్మిక వరదలు కైలాస మానస సరోవర యాత్రకు వెళ్లిన తెలుగు రాష్ట్రాల యాత్రికులను తీవ్ర కష్టాల్లోకి నెట్టాయి. ఈ విపత్తు కారణంగా ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన ఏడుగురు, తెలంగాణకు చెందిన 22 మందితో సహా మొత్తం 29 మంది ఆచూకీ

నకిలీ వైద్యులపై కఠిన నిఘా.. హైదరాబాద్ లో 12 మంది అరెస్ట్.. సజ్జనార్ తీవ్ర హెచ్చరిక

- నకిలీ వైద్యులపై హైదరాబాద్ పోలీసుల ఉక్కుపాదం
- నకిలీ డాక్టర్ల బారిన పడొద్దని ప్రజలకు హెచ్చరిక

వైద్యం పేరుతో అమాయక ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటమాడుతున్న

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధిదారుల ఎంపిక: నేటి నుంచి లక్కీ డ్రా.. ప్రత్యక్ష ప్రసారం

- హైదరాబాద్‌లో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల టవర్స్ లబ్ధిదారుల ఎంపిక
- ఆగస్టు 28 నుంచి 31 వరకు లక్కీ డ్రా ప్రత్యక్ష ప్రసారం
- 7,340 ఫ్లాట్ల కోసం 40,900 మంది మధ్య పోటీ
- మధ్యవర్తులను నమ్మొద్దన్న అధికారులు
- ఎంపిక కానివారికి రూ.10,000 ఈఎండీ వాపసు

నగరంలో ఎంతోకాలంగా ఎదురుచూస్తున్న

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల టవర్స్ (ఎల్ఐజీ ఫ్లాట్లు) లబ్ధిదారుల ఎంపిక ప్రక్రియకు రంగం సిద్ధమైంది. ఆగస్టు 28 నుంచి 31 వరకు నాలుగు రోజుల పాటు పూర్తి పారదర్శకంగా లక్కీ డ్రా

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

రాజకీయాల్లోకి జెన్ జీ.. ఇగో వీడి యువతను కలుపుకుపోవాలి: మంత్రి నారా లోకేశ్

- ప్రామాణికత, భాగస్వామ్యం కోరుకుంటున్న జెన్ జీ యువత
- ఇగోను పక్కనపెట్టి యువతను భాగస్వామ్యం చేయాలన్న లోకేశ్
- యువత నుంచి అద్భుతమైన ఆలోచనలు వస్తున్నాయని వ్యాఖ్య
- ముంబైలో ఫార్చ్యూన్ ఇండియా అవార్డుల కార్యక్రమంలో కీలక ప్రసంగం

రాజకీయ పార్టీలు, నాయకులు తమ సంప్రదాయ పద్ధతులకు స్వస్తి పలికి, పాలనలో, నిర్ణయాలు తీసుకునే ప్రక్రియలో యువతను క్రియాశీల భాగస్వాములను చేయాలని రాష్ట్ర ఐటీ, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ పిలుపునిచ్చారు. జెన్ జీ యువత

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

హంస కలం వార్త

అన్నాచెల్లెళ్ల అనుబంధానికి రాఖీ బంధం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

దీంతో రాఖీ దుకాణాల వద్ద కొనుగోలుదారుల సందడి కనిపిస్తోంది.

కానుకలకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం

రాఖీతో పాటు సోదరీమణులకు కానుకలు ఇవ్వడం కూడా ఆనవాయితీగా వస్తోంది. దుస్తులు, చాక్లెట్లు, మిఠాయిలు, పండ్లు, గిఫ్ట్ ప్యాక్‌లతో పాటు వివిధ రకాల బహుమతులను అన్నదమ్ములు సిద్ధం చేసుకుంటున్నారు. సోదరీమణులు కూడా తమ అన్నదమ్ముల కోసం వారికి ఇష్టమైన వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తున్నారు. దీంతో రాఖీలతో పాటు గిఫ్ట్ షాపులు, స్వీట్ షాపులు కూడా సందడిగా మారాయి.

కుటుంబ బంధాలను గుర్తుచేసే పండుగ

ప్రస్తుత కాలంలో ఉద్యోగాలు, చదువులు, వ్యాపారాల కారణంగా కుటుంబ సభ్యులు వివిధ ప్రాంతాల్లో ఉంటున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో రాఖీ పౌర్ణమి అందరినీ ఒక్కచోట చేర్చే పండుగగా నిలుస్తోంది. ఎన్ని దూరాలు ఉన్నా అన్నాచెల్లెళ్ల మధ్య ప్రేమ, ఆప్యాయతలు తగ్గవని గుర్తుచేస్తూ రాఖీ బంధం మరింత బలపడుతోంది. కుటుంబ విలువలు, ఆత్మీయ సంబంధాల ప్రాధాన్యాన్ని చాటిచెప్పే ఈ పండుగను ప్రతి ఒక్కరూ సంతోషంగా జరుపుకునేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు.

అనుబంధమే అసలైన కానుక

రాఖీ పండుగలో రాఖీ ఒక చిన్న దారమే అయినప్పటికీ, దానితో ముడిపడిన భావోద్వేగం ఎంతో గొప్పది. సోదరుడు--సోదరి మధ్య ప్రేమ, పరస్పర నమ్మకం, కష్టసుఖాల్లో తోడుగా నిలిచే బంధానికి ఇది ప్రతీక. ఖరీదైన కానుకల కంటే ఆప్యాయతతో పలకరించుకోవడం, ఒకరికొకరు అండగా నిలవడం, కుటుంబ సభ్యులంతా కలిసి ఆనందాన్ని పంచుకోవడమే రాఖీ పండుగ అసలైన సందేశం. ఈ నేపథ్యంలో రేపటి రాఖీ పౌర్ణమిని కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఘనంగా జరుపుకునేందుకు ప్రజలు సిద్ధమవుతున్నారు.

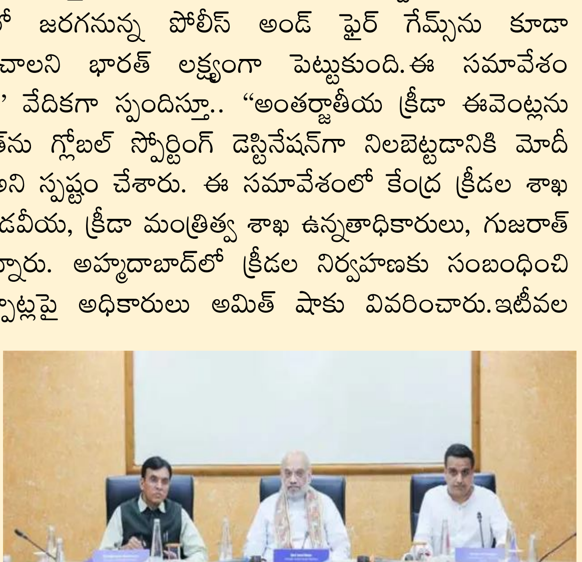
నకిలీ వైద్యులపై కఠిన నిఘా.. హైదరాబాద్ లో 12 మంది అరెస్ట్.. సజ్జనార్ తీవ్ర హెచ్చరిక

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నకిలీ వైద్యులపై హైదరాబాద్ నగర పోలీసులు ఉక్కుపాదం మోపారు. నగరంలో కనీస అర్హతలు లేకుండా క్లినిక్‌లు నిర్వహిస్తున్న నకిలీ వైద్యులపై ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేశామని, ఇప్పటివరకు 12 మందిని గుర్తించి కఠిన చర్యలు తీసుకున్నామని పోలీస్ కమిషనర్ సజ్జనార్ వెల్లడించారు.కనీస వైద్య విద్యార్హతలు, ఎలాంటి పరిజ్ఞానం లేని కొందరు వ్యక్తులు తాము డాక్టర్లమంటూ చెలామణి అవుతున్నారని ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న రోగులకు విచక్షణారహితంగా యాంటీబయాటిక్స్, స్టెరాయిడ్లు, బీపీ, డయాబెటిస్ మందులను ఇస్తూ, ఇష్టారీతిన ఇంజక్షన్లు, సెలైన్లు ఎక్కిస్తున్నారని తెలిపారు. ఇటువంటి శాస్త్రీయత లేని వైద్యం వల్ల బాధితుల ఊపిరితిత్తులు, గుండె, మూత్రపిండాలు దెబ్బతిని ప్రాణాలకే ప్రమాదం వాటిల్లే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు.ఈ సందర్భంగా నకిలీ డాక్టర్ల బారిన పడకుండా ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సీపీ సజ్జనార్ సూచించారు. క్లినిక్ లేదా ఆసుపత్రి రిసెప్షన్ వద్ద డిస్ట్రిక్ట్ మెడికల్ అండ్ హెల్త్ ఆఫీసర్ జారీ చేసిన అధికారిక రిజిస్ట్రేషన్ సర్టిఫికెట్ ఉందో లేదో కచ్చితంగా గమనించాలని తెలిపారు. అలాగే వైద్యుడి బోర్డుపై పేరు, చదివిన విద్యార్హతలతో పాటు తెలంగాణ స్టేట్ మెడికల్ కౌన్సిల్ రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ తప్పనిసరిగా ఉండాలని పేర్కొన్నారు. ఒకవేళ వైద్యుడి అర్హతలపై కొద్దిగా అనుమానం వచ్చినా అధికారిక వెబ్‌సైట్ ద్వారా వివరాలు చెక్ చేసుకోవచ్చని, రికార్డుల్లో వివరాలు కనిపించకపోతే ఆ వైద్యుడిని నకిలీగా పరిగణించవచ్చని స్పష్టం చేశారు.తీసుకుంటున్న చికిత్సపై సందేహాలు ఉంటే వెంటనే అర్హత కలిగిన మరో డాక్టర్ వద్ద 'సెకండ్ ఒపీనియన్' తీసుకోవాలని ఆయన ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. సమాజంలో ఎవరైనా నకిలీ వైద్యులు చలామణి అవుతున్నట్లు తెలిస్తే వెంటనే 'డయల్ 112' కి గానీ, స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్‌కు గానీ సమాచారం అందించాలని కోరారు. ప్రజల ప్రాణాలతో ఆడుకునే నకిలీ డాక్టర్లపై నిరంతరం తనిఖీలు, కఠిన చర్యలు కొనసాగుతాయని స్పష్టం చేశారు.

2036 ఒలింపిక్స్‌పై కేంద్రం ఫోకస్.. ఆతిథ్య బిడ్‌పై అమిత్ షా సమీక్ష

భారత్‌లో అంతర్జాతీయ క్రీడా సంబరాలకు రంగం సిద్ధమవుతోంది. 2036 ఒలింపిక్ క్రీడలకు ఆతిథ్యం ఇవ్వాలనే లక్ష్యంతో అడుగులు వేస్తున్న కేంద్ర ప్రభుత్వం, ఆ దిశగా సన్నాహకాలను వేగవంతం చేసింది. ఇందులో భాగంగా కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా నిన్న ఢిల్లీలో ఉన్నత స్థాయి సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఒలింపిక్స్ బిడ్డింగ్ ప్రక్రియ పురోగతిని, క్రీడల నిర్వహణకు అవసరమైన ఏర్పాట్లను ఆయన ఈ సందర్భంగా సమీక్షించారు.ఒలింపిక్స్‌తో పాటు గుజరాత్‌లోని అహ్మదాబాద్ నగరాన్ని అంతర్జాతీయ క్రీడా హబ్‌గా తీర్చిదిద్దే ప్రణాళికలపై కూడా ఈ సమావేశంలో చర్చించారు. 2030 కామన్వెల్త్ గేమ్స్, 2029లో జరగనున్న పోలీస్ అండ్ ఫైర్ గేమ్స్‌ను కూడా అహ్మదాబాద్‌లోనే నిర్వహించాలని భారత్ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.ఈ సమావేశం అనంతరం అమిత్ షా 'ఎక్స్' వేదికగా స్పందిస్తూ.. "అంతర్జాతీయ క్రీడా ఈవెంట్లను నిర్వహించడం ద్వారా భారత్‌ను గ్లోబల్ స్పోర్టింగ్ డెస్టినేషన్‌గా నిలబెట్టడానికి మోదీ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది" అని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో కేంద్ర క్రీడల శాఖ మంత్రి డాక్టర్ మన్సుఖ్ మాండవీయ, క్రీడా మంత్రిత్వ శాఖ ఉన్నతాధికారులు, గుజరాత్ ప్రభుత్వ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. అహ్మదాబాద్‌లో క్రీడల నిర్వహణకు సంబంధించి జరుగుతున్న ముందస్తు ఏర్పాట్లపై అధికారులు అమిత్ షాకు వివరించారు.ఇటీవల గ్లాస్గోలో 2026 కామన్వెల్త్ గేమ్స్ ముగిసిన తర్వాత, తదుపరి ఆతిథ్య నగరంగా అహ్మదాబాద్ తరఫున గుజరాత్ ఉప ముఖ్యమంత్రి హర్ష్ సంఘ్వీ కామన్వెల్త్ గేమ్స్ పతాకాన్ని అందుకున్న విషయం విదితమే.



ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధిదారుల ఎంపిక: నేటి నుంచి లక్కీ డ్రా.. ప్రత్యక్ష ప్రసారం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నిర్వహించనున్నట్లు అధికారులు ప్రకటించారు. ఈ ప్రక్రియ మొత్తాన్ని యూట్యూబ్, ఇతర సామాజిక మాధ్యమాల్లో ప్రత్యక్ష ప్రసారం చేయనుండటం గమనార్హం. హైదరాబాద్ క్యూర్ (సీయూఆర్‌ఈ) పరిధిలోని 16 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో నిర్మించిన 7,340 ఫ్లాట్ల కోసం మొత్తం 60,720 దరఖాస్తులు అందాయి. వీటిని పరిశీలించిన అధికారులు 40,900 మందిని అర్హులుగా గుర్తించగా, 19,820 దరఖాస్తులను వివిధ కారణాలతో అనర్హమైనవిగా తేల్చారు. అర్హులైన దరఖాస్తుదారుల నుంచే లక్కీ డ్రా ద్వారా లబ్ధిదారులను ఎంపిక చేయనున్నారు.ఈ ప్రక్రియపై హౌసింగ్ బోర్డ్ వైస్ చైర్మన్ వీపీ గౌతం మాట్లాడుతూ.. "లబ్ధిదారుల ఎంపిక అత్యంత పారదర్శకంగా జరుగుతుంది. మధ్యవర్తులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నమ్మవద్దు. డబ్బులు తీసుకుని ఫ్లాట్ ఇప్పిస్తామని ఎవరైనా చెబితే మోసపోకండి. డ్రా ప్రక్రియను దరఖాస్తుదారులు, మీడియా ప్రతినిధుల సమక్షంలో నిర్వహిస్తున్నాం" అని స్పష్టం చేశారు. మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి సైతం ఈ వివరాలను వెల్లడించారు. రిజర్వేషన్ల ప్రకారం (ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, దివ్యాంగులు, శానిటేషన్ వర్కర్లు) కేటాయింపులు జరుపుతామని తెలిపారు. ఆగస్టు 28న రాయదుర్గం, కేపీహెచ్‌బీ, 29న కౌకూర్, పాటిగడ్డ, 30న జూబ్లీహిల్స్ ఎమ్మెల్యే కాలనీ, బోయిన్‌పల్లి, 31న గాజులరామారం, అంబర్‌పేట, పోచారం వంటి ప్రాంతాల్లోని ఫ్లాట్లకు డ్రా నిర్వహిస్తారు. లక్కీ డ్రాలో ఫ్లాట్ పొందని వారికి వారు చెల్లించిన రూ.10,000 ఈఎండీ మొత్తాన్ని నేరుగా వారి బ్యాంకు ఖాతాల్లోకి తిరిగి జమ చేస్తామని అధికారులు హామీ ఇచ్చారు. దరఖాస్తుదారులు తేదీలు, లైవ్ స్ట్రీమింగ్ లింక్‌ల కోసం అధికారిక వెబ్‌సైట్లయిన tghb.telangana.gov.in లేదా మీసేవా పోర్టల్‌ను సందర్శించాలని సూచించారు.

నేపాల్ వరదలు.. ఏపీ, తెలంగాణకు చెందిన 29 మంది గల్లంతు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఇంకా లభించలేదని అధికారులు గురువారం తెలిపారు. వీరిని సురక్షితంగా వెనక్కి తీసుకురావడానికి ఇరు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ముమ్మర ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాయి.ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన ఏడుగురు యాత్రికుల ఆచూకీ తెలియరాలేదని, మరో 34 మంది సురక్షితంగా ఉన్నారని అధికారులు వెల్లడించారు. కర్నూలు-ఆదోనికి చెందిన నలుగురు టిబెట్‌లో క్షేమంగా ఉండగా, తిరుపతి ప్రాంతానికి చెందిన 28 మంది యాత్రికులు ఖాట్మండులో సురక్షితంగా ఉన్నట్లు రియల్-టైమ్ గవర్నెన్స్ సొసైటీ (RTGS) ద్వారా సంప్రదించి నిర్ధారించుకున్నారు. గల్లంతైన ఏడుగురిలో చిత్తూరు, విజయవాడ, కాకినాడ, గుంటూరుకు చెందిన వారున్నారు. వీరిలో ముగ్గురు ఈశా ఫౌండేషన్ నిర్వహించిన యాత్రలో పాల్గొన్నారని, వారి ఫోన్లు స్విచ్ ఆఫ్ వస్తున్నాయని తెలిపారు.ఈ పరిణామాలపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులతో ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. వరదల్లో చిక్కుకున్న వారిని సురక్షితంగా తీసుకురావడమే ప్రథమ ప్రాధాన్యత అని స్పష్టం చేశారు. బాధితుల వివరాలు ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుని, వారి కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారం అందించాలని ఆదేశించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం, ఖాట్మండు, చైనాలలోని భారత రాయబార కార్యాలయాలతో నిరంతరం సమన్వయం చేసుకోవాలని సూచించారు. రోడ్డు, వాయు మార్గాల పునరుద్ధరణతో పాటు, అవసరమైతే ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల ద్వారా యాత్రికులను తరలించడానికి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. సహాయక చర్యల కోసం ఢిల్లీలోని ఏపీ భవన్‌లో ప్రత్యేక కంట్రోల్ రూమ్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. తెలంగాణకు చెందిన 22 మంది యాత్రికుల ఆచూకీ ఇంకా తెలియాల్సి ఉందని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అధికారులు తెలిపారు. మొదట 23 మంది గల్లంతైనట్లు భావించినా, రంగారెడ్డి జిల్లాకు చెందిన ఒక యాత్రికుడు తన కుటుంబంతో మాట్లాడటంతో అతను సురక్షితంగా ఉన్నట్లు తేలింది. గల్లంతైన వారిలో ఆరుగురు తెలంగాణకు చెందినవారు కాగా, 17 మంది తెలంగాణ మూలాలున్న ఎన్నారైలు. వీరిలో చాలామంది నేపాల్-టిబెట్ సరిహద్దులోని రసువా, రసువాగధి, గైరాంగ్ వంటి ప్రాంతాల్లో ఉన్నట్లు చివరిసారిగా తెలిసిందని అధికారులు పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు ఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్, హైదరాబాద్‌లోని సచివాలయంలో హెల్ప్‌లైన్‌లను ఏర్పాటు చేశారు. ఇప్పటివరకు దాదాపు 80-100 కాల్స్ వచ్చినట్లు తెలిపారు. తెలంగాణ భవన్ రెసిడెంట్ కమిషనర్ స్వయంగా పరిస్థితిని పర్యవేక్షిస్తున్నారు. కేంద్ర విదేశాంగ శాఖ, భారత రాయబార కార్యాలయాలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ గల్లంతైన వారిని గుర్తించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. బాధితుల కుటుంబాలు, ట్రావెల్ ఆపరేటర్ల నుంచి వచ్చిన సమాచారాన్ని ధ్రువీకరించుకుంటూ సహాయక చర్యలను వేగవంతం చేసినట్లు ప్రభుత్వం ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది.

రాజకీయాల్లోకి జెన్ జీ.. ఇగో వీడి యువతను కలుపుకుపోవాలి: మంత్రి నారా లోకేశ్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఆలోచనలకు అనుగుణంగా రాజకీయాలు మారాల్సిన అవసరం ఉందని, వారిని తక్కువ అంచనా వేయరాదని హితవు పలికారు. బుధవారం నాడు ముంబైలో జరిగిన 'ఫార్చ్యూన్ ఇండియా 40 అండర్ 40' అవార్డుల కార్యక్రమంలో లోకేశ్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. రాజకీయాలు, పాలనలో యువత భాగస్వామ్యంపై ఆయన కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి లోకేశ్ మాట్లాడుతూ, "యువతరంతో నా అనుభవం ద్వారా నేను నేర్చుకున్న అతిపెద్ద పాఠం చాలా సులభమైంది. వారిని ఎప్పుడూ తక్కువ అంచనా వేయొద్దు, వారిని తక్కువ చేసి మాట్లాడొద్దు. వారిని మొత్తం అభివృద్ధి ప్రయాణంలో భాగస్వాములను చేయాలి" అని అన్నారు. రాజకీయాల్లో యువత ప్రాధాన్యంపై ప్రస్తుత చర్చకు చాలా కాలం ముందే తాను, తమ ముఖ్యమంత్రి గారు యువతతో మమేకమవుతున్నామని లోకేశ్ గుర్తుచేశారు. తాము ఒక నియోజకవర్గానికి వెళ్లినప్పుడు, అక్కడి యువత, సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్లతో ప్రత్యేకంగా సమావేశమవుతామని వివరించారు. "'మేము ఇంకా మెరుగ్గా ఎలా చేయగలం?', 'ఈ నియోజకవర్గంలో విభిన్నంగా ఏం చేయొచ్చు?' అని వారిని అడుగుతాం" అని తెలిపారు. ఇలాంటి నిర్మాణాత్మక చర్చల నుంచి ఎన్నో అద్భుతమైన ఆలోచనలు పుట్టుకొస్తాయని, వాటిని కేవలం వినడమే కాకుండా, అమలు చేయడానికి తమ వద్ద ఒక పక్కా వ్యవస్థ ఉందని లోకేశ్ తెలిపారు. "యువత నుంచి వచ్చే ఆలోచనలను స్వీకరించి, వాటిని ఫాలో-అప్ చేసే విధానం మాకుంది. వారిని సంభాషణలో భాగం చేయడమే వారు కోరుకుంటున్న మొదటి విషయం అని నేను నమ్ముతున్నాను" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. యువత సూచనలు, ఆలోచనలతో పాలనను మరింత మెరుగుపరచవచ్చని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు.మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా రాజకీయ నాయకులు కూడా తమ వైఖరిని మార్చుకోవాలని లోకేశ్ సూచించారు. "రాజకీయ నాయకులుగా మనం మన ఇగోని, అడ్డుగోడలను వదిలేయడం చాలా ముఖ్యం. ఈ రోజుల్లో యువత మీతో భావోద్వేగ స్థాయిలో మమేకమవ్వడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. వారు మీ నుంచి కోరుకునేది కేవలం ప్రామాణికత మాత్రమే" అని అన్నారు. కల్మషం లేనితనం, పారదర్శకతే భారతదేశంలో తర్వాతి తరం రాజకీయ నాయకులకు ముఖ్యమైన లక్షణాలుగా నిలుస్తాయని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. "భారతదేశంలో నవతరం రాజకీయ నాయకుల నుంచి యువత ఆశిస్తున్నది అదేనని నేను గట్టిగా నమ్ముతున్నాను" అని లోకేశ్ తన ప్రసంగంలో పేర్కొన్నారు.

గవర్నర్‌గా మాజీ ముఖ్యమంత్రి కిరణ్‌కుమార్‌రెడ్డి

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ విదేశీ పర్యటన ముగించుకుని తిరిగి వచ్చిన తర్వాత, సెప్టెంబర్‌లో కేంద్ర ప్రభుత్వంలో కీలక మార్పులు జరగవచ్చని ఢిల్లీ వర్గాల్లో జోరుగా ప్రచారం జరుగుతోంది. కేంద్ర మంత్రివర్గ పునర్వ్యవస్థీకరణతో పాటు, పలు రాష్ట్రాలకు కొత్త గవర్నర్ల నియామకం, బీజేపీ పార్లమెంటరీ బోర్డు కూర్పు వంటి అంశాలపై ఊహాగానాలు ఊపందుకున్నాయి.ప్రధాని మోదీ సెప్టెంబర్ 1న ఉజ్బెకిస్థాన్, కిర్గిస్థాన్‌ల పర్యటన ముగించుకుని స్వదేశానికి తిరిగి రానున్నారు. ఆయన వచ్చిన వెంటనే అధికార యంత్రాంగంలో మార్పులు మొదలవుతాయని రాజకీయ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి, బీజేపీ నేత నల్లారి కిరణ్‌కుమార్‌రెడ్డికి గవర్నర్ పదవి లభించవచ్చని గట్టిగా ప్రచారం సాగుతోంది. అదే సమయంలో, కేంద్ర మంత్రి జి. కిషన్‌రెడ్డికి పార్టీ పార్లమెంటరీ బోర్డులో సభ్యత్వం ఇచ్చే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది.ప్రస్తుతం మోదీ కేబినెట్‌లో 69 మంది మంత్రులు ఉండగా, రాజ్యాంగ నిబంధనల ప్రకారం మరో 12 మందిని నియమించుకునేందుకు అవకాశం ఉంది. ఈ ఖాళీలను భర్తీ చేయడంతో పాటు, 70 ఏళ్లు పైబడిన 12 మంది మంత్రులను పదవుల నుంచి తప్పించి, వారి స్థానంలో యువ నాయకులకు అవకాశం కల్పించాలని ప్రధాని మోదీ భావిస్తున్నట్లు సమాచారం. అయితే, కిరణ్‌కుమార్‌రెడ్డి నియామకంపై ప్రస్తుతానికి అధికారికంగా ఎలాంటి స్పష్టత లేదు. గతంలోనూ ఆయన పేరుపై ఇలాంటి వార్తలు వచ్చినప్పటికీ అవి నిజం కాలేదు. మొత్తం మీద, పార్టీలో అంతర్గత మార్పుల అనంతరం సెప్టెంబర్‌లో పునర్వ్యవస్థీకరణ ఖాయమని భావిస్తున్నప్పటికీ, ఎవరికి ఏ పదవి దక్కుతుందనే దానిపై ఉత్కంఠ కొనసాగుతోంది.

కూటమి పాలన అద్భుతం.

కృష్ణాజిల్లా :హంసకలం వార్త:

ఆగస్టు 27 ; జిల్లా కేంద్రమైన మచిలీపట్నం సమీపంలో ఉన్నటువంటి పెడన నియోజకవర్గం , గూడూరు మండలం లో ఉన్నటువంటి గ్రామపంచాయతీలు వేళ్ళ గరువు తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు పుప్పాల అశోక్ చక్రవర్తి , అదేవిధంగా పెడన మండలం లో గల గ్రామపంచాయతీలు చేవెంద్ర, గురువిందగుంట తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు అంకెం పమిడేశ్వరరావు ,గుడివాడ నియోజకవర్గం, గుడ్లవల్లేరు మండలం, గాదెపూడి గ్రామపంచాయతీ తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు అప్పినేడి వెంకట సుబ్బారావు మాట్లాడుతూ, ఆ గ్రామాల సమస్యల గురించి వివరించారు . వేళ్ళ గరువు, గాదేపుడి గ్రామలలో డ్రైనేజీ, త్రాగునీరు , సీసీ రోడ్లు, వీధి దీపాలు బాగానే ఉన్నాయని ఆ పార్టీ అధ్యక్షులు తెలిపారు. చేవెంద్ర, గురువిందగుంట గ్రామాలలో డ్రైనేజీ, త్రాగునీరు సమస్య ఉందని, సిసి రోడ్లు, వీధి దీపాలు బాగానే ఉన్నాయని ఆ పార్టీ అధ్యక్షులు పేర్కొన్నారు. గత వైసిపి ప్రభుత్వం కంటే కూ టమి ప్రభుత్వం వచ్చిన తరువాత ఒకవైపు అభివృద్ధి, మరోవైపు అర్హులైన ప్రతి ఒక్క కుటుంబానికి కులం, మతం, భాష , పార్టీ బేధం లేకుండా సూపర్ సిక్స్ పథకాలు అందాయని స్పష్టం చేశారు. ఆ పంచాయతీలలో ఎంతమందికి పింఛన్లు ఇస్తున్నారో తెలిపారు. నిరుపేదలకు ఇళ్ళు,, కొత్త పెన్షన్లు గురించి అడుగుతున్నారని వెల్లడించారు. ఎప్పుడు జడ్పిటిసి, ఎంపీటీసీ, సర్పంచ్ ఎన్నికలు నిర్వహించిన కూటమి ప్రభుత్వానికి తిరుగు లేదని ప్రజలు అంటున్నారని వ్యాఖ్యానించారు.పి - 4, ఇంటి పన్ను, జన గణన, సర్ సర్వే ఎంత శాతం పూర్తి అయ్యిందో కూడా చెప్పడం జరిగింది. శాసనసభ్యులు పెడన నియోజకవర్గం డైనమిక్ శాసనసభ్యులు కాగితపు కృష్ణ ప్రసాద్, గుడివాడ నియోజకవర్గం డైనమిక్ శాసనసభ్యులు వెనిగండ్ల రాము ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి ముందుండి నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని అన్నారు. నియోజకవర్గం అభివృద్ధి కోసం ఒక కార్యకర్తల పని చేస్తున్నారని చెప్పారు.. పైన తెలిపిన సమస్యలకు ప్రభుత్వం గుర్తించి తక్షణమే

పరిష్కారం చేయాలని ప్రజలు కోరారని ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నారని వాళ్లు వ్యక్తం చేశారు. ఇంటింట ప్రచారంలో భాగంగా కరపత్రాల ద్వారా కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజలకు అందించినటువంటి సూపర్ సిక్స్ పథకాలు గురించి వాళ్లకు వివరణ ప్రసంగించారు.

ముఖ్యమంత్రి అరకు పర్యటనలో గిరిజనులకు శతశాతం రిజర్వేషన్‌పై స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలి

అరకులోయ ఆగస్టు 28,హంసకలం వార్త:

అరకు వేలి: రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఈనెల 29న అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా అరకు వేలి మండలం గన్నెలలో పర్యటించనున్న నేపథ్యంలో ఆదివాసులకు నూరు శాతం ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ రిజర్వేషన్ కల్పిస్తూ వెంటనే ఆర్డినెన్స్ జారీ చేయాలని ఆదివాసీ గిరిజన సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పొద్దు బాలదేవ్ డిమాండ్ చేశారు. అరకు వేలిలోని గిరిజన సంఘం కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో సంఘం జిల్లా నాయకుడు జగన్నాధం, మండల నాయకుడు సహదేవ్‌తో కలిసి ఆయన మాట్లాడారు. ముఖ్యమంత్రి ఆదివాసులకు ఇచ్చిన హామీ మేరకు శత శాతం రిజర్వేషన్‌పై తక్షణమే నిర్ణయం తీసుకోవాలని బాలదేవ్ కోరారు. జీవో నంబర్ 3 రద్దు కావడంతో ఆదివాసీ నిరుద్యోగులు తీవ్రంగా నష్టపోయారని, 2025 మెగా డీఎస్సీలో సుమారు ఐదువేల ఉపాధ్యాయ పోస్టులను ఆదివాసులు కోల్పోయారని పేర్కొన్నారు. రిజర్వేషన్ అంశంపై చర్చలు, సమావేశాలు, కమిటీల పేరుతో కాలయాపన చేయడం సరికాదన్నారు. 2026 డీఎస్సీని అక్టోబర్‌లో నిర్వహిస్తామని విద్యాశాఖ మంత్రి ప్రకటించిన నేపథ్యంలో డీఎస్సీకి ముందే ఆదివాసులకు శతశాతం రిజర్వేషన్ కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. రిజర్వేషన్ అమలు చేయకుండా డీఎస్సీ నిర్వహిస్తే ఆదివాసీ నిరుద్యోగులు తీవ్రంగా నష్టపోయే అవకాశం ఉందన్నారు. సీఎం గన్నెల పర్యటనలోనే ఈ అంశంపై స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలని కోరారు. 1/70 చట్టానికి రక్షణ కల్పించాలి 1/70 చట్టం సవరణను కోరుతూ 2023లో 1,672 మంది గిరిజనేతలు సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారని బాలదేవ్ తెలిపారు. ఆదివాసుల హక్కులు, చట్టాల పరిరక్షణ కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టులో కౌంటర్ పిటిషన్ దాఖలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. 1/70 చట్టాన్ని పరిరక్షిస్తూ ఆదివాసుల భూములకు భద్రత కల్పించాలని కోరారు. హైడ్రో పవర్ ప్రాజెక్టులు రద్దు చేయాలి అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలోని గుజ్జలి, పెదకోట, చిట్టంవలస, ఎర్రవరం, సీలేరు ప్రాంతాల్లో హైడ్రో పవర్ ప్రాజెక్టుల నిర్మాణానికి సంబంధించి ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జీవోలు 13, 51, 2, 29లను రద్దు చేయాలని బాలదేవ్ డిమాండ్ చేశారు. ఐదో షెడ్యూల్ ప్రాంతాల్లోని అడవులు, భూములు, నీటి వనరులను కార్పొరేట్ సంస్థలకు అప్పగించడం ఆదివాసుల హక్కులకు భంగం కలిగించడమేనన్నారు. హైడ్రో పవర్ ప్రాజెక్టులను పూర్తిగా రద్దు చేయాలని కోరారు. పీఎం జన్మన్ నిధులు విడుదల చేయాలి అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలోని 1,650 పీవీటీజీ గ్రామాల్లో పీఎం జన్మన్ హౌసింగ్ లబ్ధిదారులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అదనంగా రూ.లక్ష పెంచుతూ జీవో జారీ చేసినప్పటికీ ఇప్పటివరకు లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లో నిధులు జమ కాలేదని బాలదేవ్ ఆరోపించారు. పెంచిన మొత్తాన్ని తక్షణమే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. పీఎం జన్మన్ పథకం కింద పీవీటీజీ గ్రామాల్లో 12 రకాల అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టాల్సి ఉన్నప్పటికీ ఒక్క గ్రామాన్ని కూడా పూర్తిస్థాయిలో అభివృద్ధి చేయలేదని ఆరోపించారు. సీఎం అరకు పర్యటన సందర్భంగా 100 శాతం రిజర్వేషన్‌తో పాటు ఆదివాసుల హక్కులు, చట్టాల పరిరక్షణ, పీఎం జన్మన్ నిధుల విడుదల, హైడ్రో పవర్ ప్రాజెక్టుల రద్దుపై ప్రభుత్వం స్పష్టమైన చర్యలను

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన మాజీ శాసనసభ్యులు.

దేవరకొండ డివిజన్ ఆగష్టు 27,హంసకలం వార్త

బీఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు కడారి అంజయ్య యాదవ్ కుమారుడు సాయిరామ్ యాదవ్--మౌనికల వివాహ వేడుకలు హైదరాబాద్ లోని శ్రీమంత్ర కన్వెన్షన్ హాల్‌లో ఘనంగా జరిగాయి. ఈ వివాహ వేడుకలకు దేవరకొండ మాజీ శాసనసభ్యులు రమావత్ రవీంద్ర కుమార్ హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి, వారు ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో కలకాలం జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా వధూవరుల కుటుంబ సభ్యులకు వివాహ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు కంకణాల వెంకట్ రెడ్డి, తోటకూరిపరమేష్, సర్పంచులు రైనబోయిన శ్రీను, కావటి వెంకటేష్, పంది హరికృష్ణ, షేక్ ఇస్మాయిల్, సీమర్ల శ్రీను,నాయకులు, కార్యకర్తలు, కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు పాల్గొన్నారు.

ఆల్ఫా మోడల్ పాఠశాలలో ముందస్తు రక్షాబంధన్, జన్మదిన వేడుకలు.

ప్రధానోపాధ్యాయురాలు. భారతి.

డిండి(గుండ్లపల్లి) ఆగస్టు 27,హంసకలం వార్త

డిండి మండల కేంద్రంలోని ఆల్ఫా మోడల్ స్కూల్ లో ముందస్తు రక్షాబంధన్ వేడుకలను ప్రధానోపాధ్యాయురాలు భారతి ఆధ్వర్యంలో గురువారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధానోపాధ్యాయురాలు మాట్లాడుతూ రక్షాబంధన్ గొప్పతనాన్ని, అన్నా చెల్లెలు అనుబంధాన్ని గొప్పగా వివరిస్తూ విద్యార్థులకు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలలో చదువుతున్న తెడ్లపల్లి అస్మిత్ వెంకట్రావు వారి తల్లిదండ్రులు సంపత్ రావు, స్వర్ణ తన కుమారుని జన్మదిన సందర్భంగా కేక్ కట్ చేసి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. పాఠశాలలో కేకు కట్ చేసి, పండ్లను పంపిణీ చేసి ఘనంగా జన్మదిన వేడుకలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఉపాధ్యాయ బృందం ప్రకాష్, సినీ, లింగమయ్య,భార్గవి, మహర్జన, సంధ్య, లక్ష్మి సంధ్య మరియు తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఓటర్ సవరణ ఫేజ్-2పై అవగాహన.

బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఉలుపాల శేఖర్ రెడ్డి

చింత పల్లి ఆగష్టు 27హంసకలం వార్త.

చింతపల్లి మండలం తీదేడు గ్రామంలో ఓటర్ సవరణ ఫేజ్-2 కార్యక్రమంపై నిర్వహించిన అవగాహన కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు, మాజీ ఉప సర్పంచ్ ఉలుపాల శేఖర్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఓటర్లకు సంబంధించిన వివరాలలో ఏవైనా తప్పులు ఉన్నట్లయితే వాటిని సరిచేసుకోవాలని, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ ఓటరు జాబితాలో తమ పేరు సక్రమంగా నమోదై ఉందో లేదో పరిశీలించుకోవాలని సూచించారు. ఓటర్ సవరణ ప్రక్రియపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తూ, అవసరమైన పత్రాలతో సవరణలు చేసుకునే విధానాన్ని ఆయన వివరించారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఓటు హక్కు ఎంతో కీలకమని, ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఓటు హక్కును సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు సభ్యులు బొడ్డు పార్వతమ్మ యాదగిరి, మాదగోని కృష్ణ గౌడ్,గ్రామస్తులు వీరమల్ల జగదీష్,దాసరి తిరుపతయ్య,ఉడుత పెద్ద వెంకటయ్య,నేలపట్ల అంజయ్య, జూనియర్ రజిత, గ్రామ పాలన అధికారి యాదయ్య,బి.ఎల్.ఓ లు చింతకుంట్ల అంజమ్మ, గంటెల చంద్రయ్య,గ్రామ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హంస కలం వార్త

సీపీ సాయిచైతన్యకు రాఖీ కట్టిన బ్రహ్మాకుమారీలు

రాఖీ పండుగ శుభాకాంక్షలు

పురస్కరించుకుని ప్రజాపిత బ్రహ్మాకుమారీలు గురువారం సీపీ కార్యాలయానికి వచ్చారు.

నిజామాబాద్ హంసకలం వార్త:

నిజామాబాద్? సిపి రాఖీ పండుగను పురస్కరించుకుని ప్రజాపిత బ్రహ్మాకుమారీలు గురువారం సీపీ కార్యాలయానికి వచ్చారు. ఈ సందర్భంగా సీపీ సాయిచైతన్యను కలిశారు. శాంతియుతంగా జరుపుకోవాలి బ్రహ్మాకుమారీలు పోలీస్ కమిషనర్ కు రాఖీ కట్టి , రక్షాబంధన్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. సమాజంలో శాంతి భద్రత, సోదరభావం, మానవతా విలువలను పెంపొందించడంలో పోలీస్ శాఖ చేస్తున్న సేవలను వారు కొనియాడారు. రాఖీ పండుగ సోదర--సోదరీమణుల మధ్య ప్రేమ, ఆప్యాయత, పరస్పర రక్షణకు ప్రతీక అని పోలీస్ కమిషనర్ పేర్కొన్నారు. ప్రజలు సోదరభావంతో, శాంతియుత వాతావరణంలో పండుగను జరుపుకోవాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. బ్రహ్మాకుమారీలు వనజ, శ్రీలక్ష్మి పాల్గొన్నారు.

కాన్పూర్ లో కూలిన శిక్షణ విమానం.?

హంసకలం వార్త,హైదరాబాద్:ఆగస్టు 27

ఉత్తరప్రదేశ్ లోని కాన్పూర్ గంగా బ్యారేజ్ సమీపంలో గురువారం ఘోర విమాన ప్రమాదం సంభవించింది. నారత్యాపుర, గ్రామం వద్ద శిక్షణ కోసం ఉపయోగిస్తున్న ఒక చిన్న విమానం గంగా నది సమీపంలోని వ్యవసాయ క్షేత్రాల్లో కుప్పకూలింది. ఈ దుర్ఘటనలో విమానంలో ఉన్న పైలట్, కో-పైలట్ ఇద్దరూ అక్కడికక్కడే దుర్మరణం పాల య్యారు. శిక్షణలో భాగంగా గగనత లానికి ఎగిరిన ఈ విమానం, కొద్దిసేప టికే సాంకేతిక లోపం లేదా ఇతర కారణా లతో నియంత్రణ కోల్పోయి నేరుగా పొలాల్లో కూలిపోయి నట్లు అధికారులు ప్రాథమికంగా వెల్లడించారు. ప్రమాద సమాచారం అందుకున్న వెంటనే పోలీసులు, అత్యవసర సేవల సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. అయితే, ఈ ప్రమాదానికి గల కచ్చితమైన కారణాలు ఇంకా తెలియాల్సి ఉంది. ఈ ఘటనపై ఉత్తర ప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ప్రమా దంలో మరణించిన పైలట్ల ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థి స్తూ, వారి కుటుంబ సభ్యులకు తన ప్రగాఢసాను భూతిని తెలియ జేశారు. ఆ కుటుంబాలకు ఈ తీరని లోటును భరిం చే శక్తిని భగవంతుడు ప్రసాదించాలని ఆయన ఆకాంక్షిం చారు. కాగా, ప్రమాద కారణాలపై అధికారులు ఇప్పటికే సమగ్ర దర్యాప్తు ప్రారంభించారు.

నేపాల్ వరదల్లో 300 మంది భారతీయులు గల్లంతు?

హంసకలం వార్త,హైదరాబాద్:ఆగస్టు 27

నేపాల్‌లో ఆకస్మిక వరదలు రసువా ప్రాంతంలో భోటేకోషి, త్రిశూలి నదులు వినాశకరమైన వర దలు తీవ్ర విషాదాన్ని మిగిల్చాయి. ఇప్పటికే వందల సంఖ్యలో జనాలు మృతి చెందగా.. చాలామంది గల్లంతయ్యారు. అయితే.. ఈ వరద ల్లో తెలుగు వాళ్లు కూడా గల్లంతు అవ్వడం కలకలం సృష్టిస్తోంది. నేపాల్ ప్రకృతి విలయంలో గల్లంతయిన వారి సంఖ్య అంతకంతకు పెరుగుతుంది, ఈ జల ప్రళయంలో 300 మంది వరకు భారతీయులు కొట్టుకుపోయినట్లు నేపాల్ విదేశాంగ శాఖ మంత్రి శిశిర్ ఖానల్, గురువారం వెల్లడించారు. ఈ విషాద ఘటనలో మృతుల సంఖ్య 175 కు పెరిగింది.అయితే, నేపాల్ లోని విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ ప్రకటన ప్రకారం ఈ అకస్మిక వరదల కారణంగా 826 మంది ఆచూకీ గల్లంతయింది, వారిలో 85 మంది భద్రత సిబ్బంది కాగా 142 మంది వివిధ హైడ్రోపవర్ కేంద్రాల్లో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగు లు ఉన్నారు. అనా రోగ్యం కారణంగా గదుల్లోనే ఉండిపో యిన 16 మంది యాత్రికులు ప్రస్తుతం సురక్షిత ప్రాంతంలో ఉన్నట్లు సమాచారం. కంటికి రెప్పలా చూసుకునే తమ వారు సుదూర ప్రాంతంలో గల్లంత య్యారని తెలిసి కుటుంబ సభ్యులు తీవ్ర ఆందోళనకు గురవుతున్నారు.

ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారంపై ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించాలి: టీజీఈజేఏసీ

నిజామాబాద్ జిల్లా హంసకలం వార్త:

ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారంపై ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించాలని టీజీఈజేఏసీ జిల్లా ఛైర్మన్, టీఎన్జీవోస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు నాశెట్టి సుమన్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారంపై ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించాలని టీజీఈజేఏసీ జిల్లా ఛైర్మన్?, టీఎన్జీవోస్? జిల్లా అధ్యక్షుడు నాశెట్టి సుమన్? కుమార్? పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు నగరంలోని నిజామాబాద్ ధర్నాచౌక్?లో భారీ ఎత్తున తెలంగాణ ఎంప్లాయిస్, గెజిటెడ్ ఆఫీసర్స్, టీచర్స్, వర్కర్స్ అండ్ పెన్షనర్స్ జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ తెలంగాణ జేఏసీ ఆధ్వర్యంలో ధర్నా నిర్వహించారు. ఈహెచ్ఎస్ అమలులో నిర్లక్ష్యమెందుకు.. ఉద్యోగుల ఆరోగ్య పథకం ఎహెస్ అమలులో అధికారుల అలసత్వం ఎందుకు వహిస్తున్నారని సుమన్? ప్రశ్నించారు. ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారంలో ప్రభుత్వం తక్షణమే సానుకూల నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి 2వ పే రివిజన్ కమిటీ నివేదిక అమలు, ఆరు పెండింగ్ డీఏల విడుదల, సిపిఎస్ రద్దు చేసి ఓపీఎస్? అమలు, ఈహెచ్?ఎస్?ను పటిష్టంగా అమలు చేయాలని ఆయన డిమాండ్? చేశారు. ఆస్పత్రుల్లో నగదు రహిత వైద్య సేవలు, ఆరోగ్య కార్డుల వినియోగం, చికిత్స అందుబాటు, ఎంపానెల్ చేసిన ఆస్పత్రుల్లో సేవలు, వైద్య బిల్లుల పరిష్కారం తదితర అంశాల్లో ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన కోరారు.

టి జేఏసీ రెండో పీఆర్?సీ కమిటీ నివేదికను అమలు చేయాలి..

గత మూడేళ్లుగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు, గెజిటెడ్ అధికారులు పెన్షనర్స్, వర్కర్స్ తదితరులు ఎంతోకాలంగా ఎదురుచూస్తున్న 2వ పే రివిజన్ కమిటీ నివేదికను ప్రభుత్వం వెంటనే అమలు చేయాలన్నారు. జూన్ 2 లోపు పీఆర్?సీ నివేదికను కమిటీ నుండి తెప్పించుకొంటామనే సీఎం ఇచ్చిన హామీ అమలు కాలేదన్నారు. పెరుగుతున్న నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు, జీవన వ్యయం, కుటుంబ ఆర్థిక అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఉద్యోగులకు తగిన వేతన సవరణ కల్పించడం ప్రభుత్వ బాధ్యత అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ధర్నాలో తెలంగాణ ఎంప్లాయిస్, గెజిటెడ్ ఆఫీసర్స్, టీచర్స్, వర్కర్స్ అండ్? పెన్షనర్స్ జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ సభ్యులు, ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

సమస్యలు పరిష్కరించే దాకా పోరాటం ఆపేది లేదు..

ఉమ్మడి నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి హంసకలం వార్త:

ఉద్యోగుల సమస్యలు పరిష్కరించే వరకు పోరాటం ఆపేది లేదని టీజీఈజేఏసీ రాష్ట్ర అడిషనల్ సెక్రెటరీ జనరల్ పులగం దామోదర్ రెడ్డి, కో ఛైర్మన్ చకినాల అనిల్ కుమార్ స్పష్టం చేశారు.ఉద్యోగుల సమస్యలు పరిష్కరించే వరకు పోరాటం ఆపేది లేదని టీజీఈజేఏసీ రాష్ట్ర అడిషనల్ సెక్రెటరీ జనరల్ పులగం దామోదర్ రెడ్డి, కో ఛైర్మన్ చకినాల అనిల్ కుమార్ స్పష్టం చేశారు. జిల్లా కేంద్రంలోని కామారెడ్డి కలెక్టరేట్ వద్ద ఉన్న ధర్నా చౌక్ లో టీజీఈజేఏసీ రాష్ట్ర శాఖ ఇచ్చిన పిలుపు మేరకు జిల్లా అధ్యక్షుడు వెంకటరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో గురువారం మహాధర్నా నిర్వహించారు. తెలంగాణ ఎంప్లాయిస్ నాలుగు డిమాండ్ల సాధన కోసం.. పీఆర్సీ ఆరు పెండింగ్ డీఏలు, పది వేల కోట్ల బకాయి బిల్లులు, సీపీఎస్ రద్దు అనే నాలుగు ప్రధాన డిమాండ్ల సాధన కోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జిల్లా కేంద్రాల్లో జరుగుతున్న మహాధర్నాలో భాగంగా కామారెడ్డిలో ధర్నాను విజయవంతంగా నిర్వహించినందుకు జిల్లా నాయకత్వాన్ని అభినందించారు. ఇది ఉద్యోగుల ప్రభుత్వం అని, ఉద్యోగుల సమస్యలన్నీ తాము పరిష్కరిస్తామని ఎన్నికల ముందు హామీలు ఇచ్చి మేనిఫెస్టోలో పెట్టిన అంశాలను ఇప్పటివరకు అమలు చేయకపోవడం శోచనీయమన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వంలో పీఆర్సీకి మూడు సంవత్సరాలు పూర్తవుతున్నా ఇంతవరకు ప్రకటించకపోవడం, అమలు చేయకపోవడం ఉద్యోగుల పట్ల ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్య వైఖరికి నిదర్శనమని విమర్శించారు.

రాష్ట్రంలోనూ ఆరు డీఏలు పెండింగ్?లో లేవు..

రాష్ట్రంలోనూ ఆరు డీఏలు పెండింగ్ లో లేవని, ఒక్క తెలంగాణలోనే ఉండటం దురదృష్టకరమని, వెంటనే వాటిని ప్రకటించాలని టీజీఈజేఏసీ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. రూ.పది వేల కోట్ల పెండింగ్ బిల్లుల కారణంగా పెన్షనర్లు తీవ్ర అవస్థలు పడుతున్నారని, వారి బాధను ప్రభుత్వం గమనించాలని, ప్రభుత్వంలో భాగస్వాములైన వారు ఎన్నో ఏళ్లుగా అందించిన సేవలను గుర్తించి వెంటనే బిల్లులను విడుదల చేయాలని కోరారు. సీపీఎస్ రద్దు చేసి ఓపీఎస్ ను పునరుద్ధరిస్తామని ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో హామీ ఇచ్చి దానిని అమలు చేయకుండా మేనిఫెస్టోను అవమానపరుస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఉద్యోగుల ప్రధాన హక్కులైన పీఆర్సీ, ఆరు పెండింగ్ డీఏలు, పది వేల కోట్ల పెండింగ్ బిల్లులు, సీపీఎస్ రద్దు ప్రకటించే వరకు తమ పోరాటం ఆగదని హెచ్చరించారు. ఉద్యమ షెడ్యూల్ లో భాగంగా సెప్టెంబర్ 10న హైదరాబాద్ లో జరిగే రాష్ట్ర మహాధర్నాకు లక్షల మంది ఉద్యోగులు హాజరై ప్రభుత్వానికి కనువిప్పు కలిగించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ మహాధర్నాలో టీజీఈజేఏసీ జిల్లా సెక్రెటరీ జనరల్ దేవేందర్, అడిషనల్ సెక్రెటరీ జనరల్ కుషాల్, కో ఛైర్మన్లు ఆకుల బాబు, పంపరి ప్రవీణ్ కుమార్, రాజు, లింగం, బషీర్, డిప్యూటీ సెక్రెటరీ జనరల్ ఎల్లారెడ్డి, ప్రేమ్ కుమార్, చక్రధర్, నాగరాజు, సాయిరెడ్డి, దేవుల, ముజుబొద్దీన్, విఠల్ రావు, హనుమంత్ రెడ్డి, పర్వతయ్య, నీలం లింగం,

వరుస అల్పపీడనాలు - ఈ జిల్లాలకు భారీ వర్షాల పై హెచ్చరిక..!!

హంసకలం వార్త,హైదరాబాద్:ఆగస్టు 27

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో భిన్న వాతావరణ పరిస్థితులు నెలకున్నాయి. మరో వేసవి కొనసాగుతోంది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు రికార్డు స్థాయిలో నమోదు అవుతున్నాయి. మరి కొన్ని ప్రాంతాల్లో వానలు కురుస్తున్నాయి. ఈ సమయంలో వాతావరణ శాఖ కీలక అప్డేట్ ఇచ్చింది. బంగాళాఖాతంలో వరుసల అల్ప పీడనాల ప్రభావంతో ఏపీ, తెలంగాణలో పలు ప్రాంతాల్లో వర్షాలు కరుస్తాయని అంచనా వేసింది. ఈ మేరకు ముందస్తు హెచ్చరిక చేసింది.తెలుగు రాష్ట్రాలకు వాతావరణ శాఖ కీలక అప్డేట్ ఇచ్చింది. బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం ప్రభావంతో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. వచ్చే మూడు రోజులు వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. అమరావతి వాతావరణ కేంద్రం ప్రకారం.. దక్షిణ బంగ్లాదేశ్, దానిని ఆనుకుని ఉన్న గంగానది పశ్చిమ బెంగాల్ మీదుగా కేంద్రీకృతమై ఉన్న ఉపరితల ఆవర్తనం, ప్రభావంతో పాటుగా ఆగస్టు 29వ తేదీ 2026 అదే ప్రాంతంలో ఒక అల్పపీడన ప్రాంతం ఏర్పడే అవకాశం ఉందని అంచనా వేసింది. తెలంగాణ, దానిని ఆనుకుని ఉన్న రాయలసీమ మీదుగా ఉన్న ఉపరితల ఆవర్తనం ఇప్పుడు దక్షిణ తెలంగాణ, దాని పరిసర ప్రాంతాల మీదుగా సగటు సముద్ర మట్టానికి 5.8 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో విస్తరించి ఉంది.

మూడు రోజులు వర్షాలు పడే ఛాన్స్

దీంతో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో మూడు రోజుల పాటు వర్షాలు కొనసాగుతాయని వెల్లడించింది. దక్షిణ కోస్తాతో పాటుగా సీమ జిల్లాల్లో వర్షాలు కొనసాగుతాయని అంచనా వేసింది. అల్పపీడనం, ఉపరి తల ఆవర్తనం ప్రభావంతో తెలంగాణలో కూడా వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. ఆదిలాబాద్, ఆసిఫాబాద్, మంచిర్యాల, నిర్మల్, నిజామాబాద్, కరీంనగర్, ఖమ్మం జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందంటూ ఈ జిల్లాలకు స్థానిక వాతావరణ శాఖ అప్రమత్తత జారీ చేసింది. అలాగే హైదరాబాద్ పరిసర ప్రాంతాల్లో సాయంత్రం లేదా రాత్రి వేళల్లో చినుకులు పడే అవకాశం ఉందని తెలిపింది.

డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితుల సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. మనం భారతదేశం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. అత్యధిక సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైద్య పరిస్థితి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది లేదా ఆగిపోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని నిరంతర అధిక స్థాయి డయాబెటిస్ బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి అనేక ఇతర అవయవాలు కూడా ప్రమాదానికి గురవుతాయి. మీరు కూడా డయాబెటీస్‌తో బాధపడుతూ కొన్ని హోం రెమెడీ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఇన్సులిన్ ప్లాంట్ మీరు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీని ఆకులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగులు దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఈ ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. నిజానికి ఇన్సులిన్ మొక్క ఒక ఔషధ మొక్క. ఇది ఔషధాల తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు టైప్ టూ డయాబెటీస్ పేషెంట్ అయితే, షుగర్ లెవెల్ ఎక్కువగా ఉంటే మీరు ఇన్సులిన్ ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే దీని ఆకులను నమలడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను కరిగిస్తుంది. దాని అదనపు పరిమాణాన్ని గ్రహిస్తుంది. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం కాస్టస్ పిక్టస్. ఈ క్రేప్‌ను అద్రాక్, కెముక్, క్యూ, కీకంద్, కుముల్, పక్రముల, పుష్కరముల వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. హాయిగా తినొచ్చు. మధుమేహ రోగులకు ఇది ఔషధం కంటే తక్కువ కాదు. మీరు వాటిని ఉదయం నీటితో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం మొక్క రెండు ఆకులను కడగాలి. ఇప్పుడు దీన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో కరిగించి ఉదయం, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా త్రాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం రక్తంలో చక్కెర పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇన్సులిన్

ప్లాంట్‌లో డజనుకు పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రోటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్బోలిక్ యాసిడ్, టెర్పెనాయిడ్లు దీని ఆకుల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేగులు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌ను ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

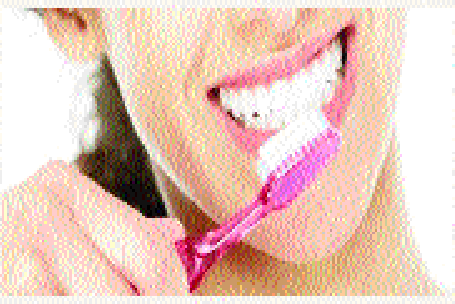
వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో వంకాయ కూడా ఒకటి. కాగా మనలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లొట్టలు వేసుకొని మరీ తినేస్తూ ఉంటారు. మార్కెట్ లో కూడా మనకు రకరకాల వంకాయలు లభిస్తూ ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అలర్జీ వస్తుందని చాలామంది వంకాయ తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ వంకాయ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అసలు ఉండలేరు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి వంకాయ వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. వంకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మీ ఆహారంలో వంకాయను చేర్చడం వల్ల మీ శరీరానికి సహజ రక్షణను అందుతుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది వృద్ధాప్య రూపాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. వంకాయని తింటే యంగ్ గా కనిపిస్తారని కూడా చెబుతున్నారు. వంకాయలో ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే పొటాషియం కంటెంట్ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుందట. ఇది గుండె పోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందట. షుగర్ తో బాధపడుతున్న వారు వంకాయ తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయట. వంకాయను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయని, ఇది జీవక్రియ సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే మొత్తం ఆరోగ్యానికి మద్దతునిస్తుంది. వంకాయలోని ఫైబర్ జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ సాధారణంగా ప్రేగు కదలికలను ప్రోత్సహిస్తుందట. అలాగు మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఆహారంలో వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందట. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.

నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

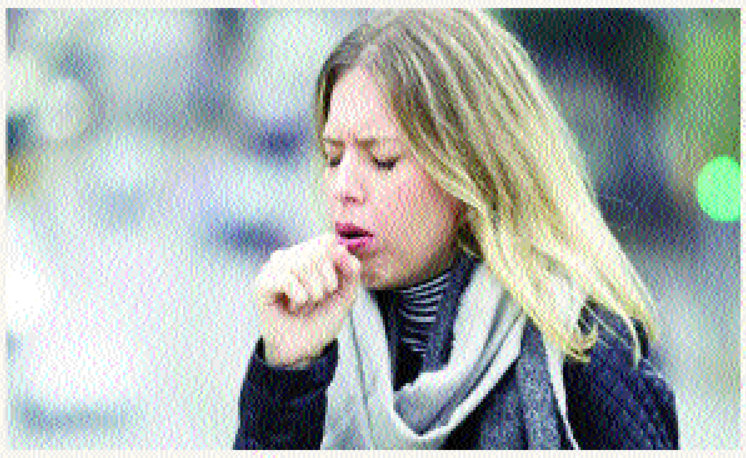
నాన్ స్టిక్ వంటసామాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. టెఫ్లాన్ అనేది పాలీటెట్రాఫ్లోరోఎథిలిన్ అని పిలువబడే కార్బన్, ఫ్లోరిన్‌ల సింథటిక్ సమ్మేళనం. ఇది వంటలకు నాన్-స్టిక్ ఉపరితలం ఇస్తుంది. టెఫ్లాన్ అనే పదార్థంతో పూసిన నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌లను సాధారణంగా ఉపయోగించడం సురక్షితమని నిపుణులు చెబుతారు. కానీ 250 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సైడ్స్, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి మారుతాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చే వ్యక్తులలో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడెక్కుతాయి కాబట్టి ఆహారం లేకుండా ప్యాన్‌లను వేడి చేయవద్దు. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని కలిపేందుకు ఉపయోగించే స్పూన్‌లు, ఇతర పాత్రలు చెక్కతో తయారు చేయడం మంచిది. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలను కడగడానికి, శుభ్రం చేయడానికి స్పాంజ్ లాంటి పదార్థాలను మాత్రమే ఉపయోగించండి. అల్యూమినియం, స్టీల్ స్క్రబ్బర్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి. వంటగదిలో తగినంత గాలి ప్రసరణ ఉండేలా చూసుకోండి. నాన్ స్టిక్ పాత్రలను వాడకుండా పాతవి, పూత పోయినవి అయితే కొత్తవి కొనండి. నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌ల స్థానంలో స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్, కాస్ట్ ఐరన్ వంటి పదార్థాలతో తయారు చేసిన ప్యాన్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజు మనం ఉదయం నిద్ర లేవగానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేదంటే నోరు దుర్వాసన రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజు బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంకాలం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా తరచూగా బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే అది ఎక్కువగా హానికరం కాదు. రోజువారీ బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతేనే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన శరీర ఆరోగ్యంతో బలి ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. పళ్ళు శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఏం నష్టం రాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బ్రష్ చేయకపోతే టార్టార్ అని పిలువబడే గట్టి నిక్షేపాలు ఏర్పడటానికి కేవలం 48 గంటలు పడుతుందట. పంటి ఉపరితలంపై టార్టార్ నిక్షేపాలు ఏర్పడిన తర్వాత వాటిని బ్రష్ తో తొలగించడం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో నుంచి చెడు వాసన వస్తుంది. అలాగే అది ఇతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్లపై ఏది పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సహజ అనారోగ్యకరమైన నోరు శరీరంలో మంటను దారితీస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. అలాగే ఇది మెదడు వాపు, మెదడు కణాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. ఇది చిత్త వైకల్యానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. నోరు శుభ్రం చేసుకోకపోతే జీర్ణ సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. కాబట్టి ప్రతిరోజు కనీసం రెండుసార్లు అయినా బ్రష్ చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే తిన్న తర్వాత నోరు పుక్కిలించడం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తీపి పదార్థాలు చిన్న ఆహారం తిన్న నోరు పుక్కిలించడం వల్ల పంటి మధ్య ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న ఆహార పదార్థాలు వెళ్లిపోతాయని చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగి పంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది తప్పనిసరి.

పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



మామూలుగా చాలా మందికి సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. పొడి దగ్గు కేవలం చలికాలంలో మాత్రమే మనకు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది.కానీ కొంతమందికి మాత్రం సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా ఈ పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఈ పొడి దగ్గు కారణంగా సరిగ్గా నిద్ర పట్టక గొంతు మొత్తం ఇన్ఫెక్షన్ అయ్యి చాలా ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. అయితే ఈ పొడి తగ్గించుకోవడం కోసం రకరకాల మెడిసిన్స్ ని యూజ్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు హోమ్ రెమెడీస్ ని కూడా ఫాలో అవుతూ ఉంటారు. మీరు కూడా సింపుల్ చిట్కాలను ఉపయోగించి ఈ పొడి దగ్గు సమస్యకు చెక్ పెట్టండి. అందుకోసం ఏం చేయాలి అన్న విషయాన్ని వస్తే.. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి, పసుపు పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. మరుగుతున్న పాలలో పసుపు పొడి, ఎండుమిర్చి, అల్లం తేనె కలపాలి. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి దీనిని గోరు వెచ్చని వేడిగా త్రాగడం మంచిది. ఈ పదార్థాల వార్మింగ్ లక్షణాలు పొడి దగ్గు వల్ల కలిగే అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. తేనెను జోడించడం వల్ల తీపి, గొంతు ఉపశమన ప్రయోజనాలు కలిగిస్తాయి. మరొక రెమిడి విషయానికొస్తే.. ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని, నిమ్మరసం,పుదీనా వేసి, ఈ మిశ్రమాన్ని మరిగించి బాగా వడకట్టాలి. తర్వాత తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల గొంతులో మంటను తగ్గించడంతో పాటు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ, లెమన్ గ్రాస్, నిమ్మ,తేనెలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నొప్పిని తగ్గించి, నయం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా అల్లం నీరు కూడా గొంతు నొప్పిని, పొడి దగ్గుని తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. ఇందుకోసం అల్లం ముక్కలు ఆకులను బాగా మరిగించి అందులో తేనె కలిపి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ , యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి , గొంతు చికాకును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందట.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టబోతున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణపతియుడు జ్ఞానానికి అధిపతి. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేశుడు చాలా సంతోషిస్తాడు. భక్తుని పూజకు సంతసించి పార్వతీ పుత్రుడు వరాలను కురిపిస్తాడని విశ్వాసం. శివుడిలాగే వినాయకుడు కూడా చిన్న చిన్న పరిహారాలతోనే సంతృప్తి చెందుతాడు. అయితే వినాయకుడిని పూజించే సమయంలో కొన్ని పనులు చేయడం మరిచిపోతే కోపం వస్తుంది. పూజ ఫలం లభించదు. మరోవైపు గణేశుడి వాహనం ఎలుక ఇంద్రియాలకు చిహ్నం. హిందూ మతంలో ప్రధాన దేవతలలో ఒకరు గణపతి. అయితే వినాయకుడిని పూజించేటప్పుడు తెలిసి తెలియక కూడా కొన్ని తప్పులు చేయవద్దు. ఈ పొరపాట్లు చేస్తే వినాయకుడికి ఆగ్రహం వస్తుంది. కష్టాలు ఎదుర్కోవాల్సి కూడా వస్తుందని పురాణాల కథనం. కనుక ఏ పొరపాట్లు చేయవద్దో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. తులసి దళాలు: పురాణాల ప్రకారం దేవాదిదేవ మహాదేవుడు పార్వతీ దేవి తనయుడు గణేశుని పూజలో తులసి దళాలను పొరపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేశుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్వా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేశుడికి.. చంద్రునికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిగలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడికి గజముఖాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. పెండి వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున మాత్రమే కాదు గణేశ పూజలో వెండి పాత్రలు, తెల్లటి వస్తువులను ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడదు. తెల్ల గంధానికి బదులుగా పసుపు చందనం, పసుపు వస్త్రం, తెల్లని వస్త్రానికి బదులుగా పసుపు పూసిన దారం ఉపయోగించండి. అంతేకాదు వినాయక చవితి రోజున చంద్రుని దర్శనం శాస్త్రాలలో నిషిద్ధం. పగిలిన బియ్యం:సనాతన ధర్మం ప్రకారం వినాయకుని పూజలో పొరపాటున కూడా విరిగిన బియ్యాన్ని సమర్పించవద్దు. బదులుగా. మొత్తం బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో ముక్కలు ఉండవద్దు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పొడి బియ్యాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పువ్వులు: శివుడు వలెనే గణేశుడి పూజలో కూడా మొగలి పువ్వులు వాడటం నిషిద్ధం. శివుడు మొగలి పువ్వుని శపించాడు. కనుక ఈ దేశీయ పుష్పం అతని కుమారుడైన వినాయకుడికి కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పువ్వులు: వినాయకుని పూజలో పొరపాటున ఎండిన లేదా వాడిన పువ్వులను సమర్పించవద్దు. పూజ సమయంలో తాజా పువ్వులు అందుబాటులో లేకపోతే పువ్వులకు బదులు సమర్పించవద్దు. దుర్గను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్పు. వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో ఆనందం, శాంతి లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

హంస కలం వార్త

సెర్వైకల్ నొప్పితో బాధపడుతున్నారా?

ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్‌టాప్ లేదా మొబైల్‌పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెడ నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్‌టాప్ లేదా మొబైల్‌పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెడ నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. మెడలో బిగుసుకుపోవడం, భుజాలలో ఒత్తిడి, తలనొప్పి, వీపు నొప్పి వంటివి సెర్వైకల్ లక్షణాలుగా ఉండవచ్చు. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గించడానికి మీరు కొన్ని వ్యాయామాల సహాయం తీసుకోవచ్చు. ఈ వ్యాయామం మెడ బిగుసుకుపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. కండరాలను సడలిస్తుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడానికి నిటారుగా కూర్చోండి లేదా నిలబడండి. ఆ తర్వాత మెడను నెమ్మదిగా ముందుకు వంచండి. ఆపై వెనుకకు వంచండి. ఈ ప్రక్రియను 5 నుండి 10 సార్లు చేయండి. దీని వల్ల సెర్వైకల్ నొప్పి తగ్గవచ్చు. ఇది మెడ సౌలభ్యాన్ని పెంచుతుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడానికి తలను నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు తిప్పండి. కొన్ని సెకన్ల పాటు ఆపండి. ఆ తర్వాత తలను ఎడమ వైపుకు తిప్పండి. రెండు దిశలలో ఒక్కొక్కటి 5 సార్లు చేయండి. ఇది మెడ పక్కని కండరాలకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తలను నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు వంచండి (చెవిని భుజం వైపు తీసుకురండి). 10 సెకన్ల పాటు ఆపండి. ఆపై ఎడమ వైపుకు పునరావృతం చేయండి. ఈ ప్రక్రియను 3-4 సార్లు చేయండి. ఈ భంగిమ మీ మెడ స్థానాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. దీన్ని చేయడానికి మీ వీపు, మెడను నిటారుగా ఉంచండి. ఆపై గడ్డాన్ని మెడ వైపు నెమ్మదిగా లోపలికి లాగండి. 5 సెకన్ల పాటు ఆపి, ఆ తర్వాత సాధారణ స్థితికి తిరిగి వెళ్లండి. దీన్ని 10 సార్లు పునరావృతం చేయండి.

బీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

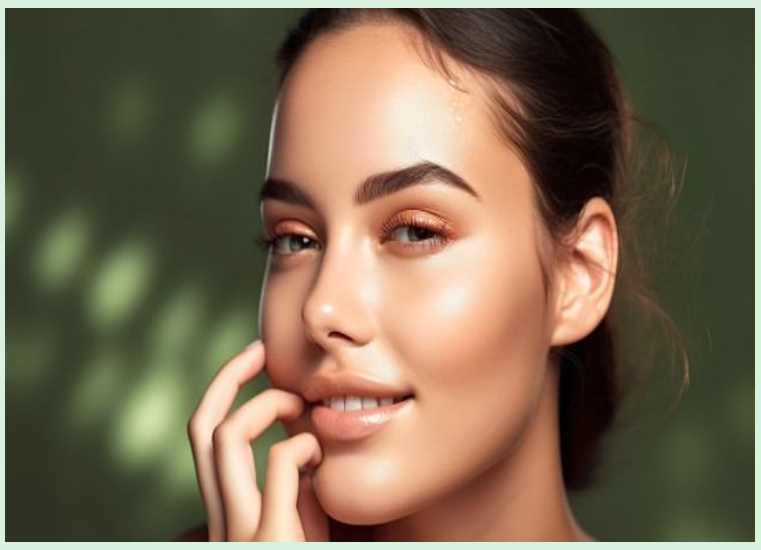
రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అరటిపండు.. ప్రతి సీజన్‌లో ప్రతిచోటా సులభంగా లభించే పండు. ఇది ఒక సూపర్ ఫుడ్. వైద్యుల నుండి డైటీషియన్ల వరకు అందరూ రోజూ తినాలని సిఫార్సు చేస్తారు. ముఖ్యంగా బిపి రోగులకు ఇది ఒక దివ్యౌషధం లాంటిది. బీపీ రోగులు రోజూ ఒక అరటిపండు తినాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తారు. వైద్యులు ఇచ్చిన ఈ చిన్న సలహా అధిక రక్తపోటు రోగుల జీవితాన్ని మార్చగలదు. అయితే బీపీ ఉన్నవారికి అరటిపండు ఎందుకు అంత ప్రత్యేకమైనదో? అరటిపండులో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది సోడియంను సమతుల్యం చేస్తుంది. రక్తపోటును సహజంగా నియంత్రిస్తుంది. అధిక బీపీకి పొటాషియం సహజ శత్రువు అని వైద్యులు అంటున్నారు. ఒక మధ్య తరహా అరటిపండులో దాదాపు 422ఎమ్జి పొటాషియం ఉంటుంది. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫిజియాలజీ-రీనల్ ఫిజియాలజీలో ప్రచురితమైన ఒక కొత్త అధ్యయనంలో అధిక పొటాషియం తీసుకోవడం అనుకరణ కాలియురేసిస్, నాట్రియురేసిస్, బీపీని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని కనుగొంది. ఎక్కువ సోడియంతో కూడా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అది కూడా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా. అందుకే దీనిని సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. బీపీ రోగులకు ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అరటిపండును ఒక పరిపూర్ణ ఆరోగ్య చిరుతిండిగా పరిగణిస్తారు. అరటిపండు రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు తక్కువ కేలరీలు, అధిక పోషకాలు కలిగిన పండు కూడా. మీరు దీన్ని ఉదయం ఎప్పుడైనా తినవచ్చు. స్నాక్స్ సమయంలో లేదా నడక తర్వాత. దీనివల్ల శరీరానికి మంచి శక్తి, పోషకాలు లభిస్తాయి. అరటిపండ్లలో ఉండే విటమిన్ బి6, మెగ్నీషియం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల మనసు కూడా రిలాక్స్‌గా ఉంటుంది. దీనివల్ల అనేక సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్‌ను సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యానికి బూస్టర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది.

సెలబ్రిటీల మెరుపు మీ సొంతం.. గ్లోయింగ్ స్కిన్ కోసం కొన్ని చిట్కాలు

సెలబ్రిటీలలా మెరిసిపోయే చర్మ సౌందర్యం పొందాలని చాలామంది మహిళలు కోరుకుంటారు. అయితే అది కేవలం కొందరికే సాధ్యమని అనుకుంటే పొరపాటే. సరైన జాగ్రత్తలు, కాస్త సమయం కేటాయిస్తే ఎవరైనా సరే సహజమైన, ఆరోగ్యకరమైన గ్లోయింగ్ స్కిన్ పొందవచ్చని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. డెర్మటాలజిస్టులు, మేకప్ ఆర్టిస్టులు మెరిసే చర్మం కోసం పాటించాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలను పంచుకున్నారు.ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం ఒక్కటే మంత్రం అంటూ ఏదీ లేదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. మంచి ఆహారం, తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం, సరైన స్కిన్‌కేర్ రొటీన్ పాటించడం వంటివి చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా కొన్ని అలవాట్లను దినచర్యలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా చర్మంలో స్పష్టమైన మార్పు చూడవచ్చని వారు వివరిస్తున్నారు.

నిపుణులు సూచిస్తున్న కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలు:

ఎస్పీఎఫ్ తప్పనిసరి: చర్మానికి 90% నష్టం సూర్యరశ్మి వల్లే కలుగుతుంది. అందుకే వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతిరోజూ బ్రాడ్ స్పెక్ట్రమ్ ఎస్పీఎఫ్ (ఖ్రాఖీ) 50 ఉన్న సన్‌స్క్రీన్ వాడటం తప్పనిసరి. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా కిటికీల నుంచి వచ్చే యూవీఏ కిరణాల నుంచి ఇది రక్షణ కల్పిస్తుంది. అసలు ఎస్పీఎఫ్ (ఖ్రాఖీ) అంటే సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్. ఇది సూర్యుడి నుంచి వెలువడే హానికరమైన యూవీబీ కిరణాల నుంచి మన చర్మానికి ఎంత రక్షణ లభిస్తుందో సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఎస్పీఎఫ్ 50 రాసుకుంటే, సాధారణం కంటే 50 రెట్లు ఎక్కువ సమయం చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుందని అర్థం.తేమ (మాయిశ్చర్) కీలకం: చర్మం పొడిబారినట్లు అనిపిస్తే, హైల్యూరోనిక్ యాసిడ్ ఉన్న సీరమ్ లేదా మాయిశ్చరైజర్ వాడాలి. ఇది నీటిని ఆకర్షించి చర్మాన్ని లోపలి నుంచి తేమగా, కాంతివంతంగా మారుస్తుంది. ఆహారం, వ్యాయామం: ఆహారంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు చేర్చుకోవాలి. అలాగే, రోజూ చేసే వ్యాయామం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి చర్మానికి సహజమైన నిగారింపును ఇస్తుంది. మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం వల్ల చర్మం డీహైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటుంది. యాక్టివ్ ఇంగ్రీడియంట్స్: చర్మం నిస్తేజంగా, డల్‌గా కనిపిస్తే రెటినాల్ (విటమిన్ ఎ) వాడకం మేలు చేస్తుంది. ఇది కొత్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించి చర్మాన్ని తాజాగా మారుస్తుంది. అయితే, దీనిని నిపుణుల సలహా మేరకు తక్కువ మోతాదుతో ప్రారంభించాలి.ఈ చిట్కాలతో పాటు తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని జయించడం వంటివి పాటిస్తే చర్మం సహజంగానే ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా మారుతుందని నిపుణులు భరోసా ఇస్తున్నారు.

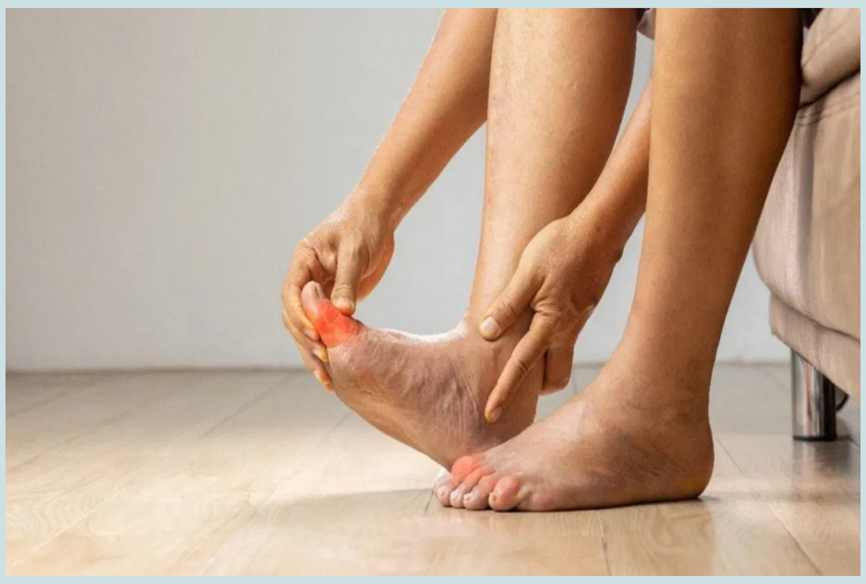


ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో ఉద్యోగ రీత్యా లేదా ప్రేమ, డబ్బు లేదా ఫ్యామిలీ పరంగా ఏదయినా కారణం చేత చాలామంది టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడికి గురవుతారు. దీని వలన మన మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ప్రతి చిన్న దానికి ఎక్కువగా ఆలోచించడం వలన కూడా టెన్షన్, ఒత్తిడి వంటివి పెరుగుతాయి. మనం ఇతరులతో ఎలా మాట్లాడాలి వారు మనకు ఎలా స్పందిస్తారో ముందుగా ఊహించుకొని మనం అనుకున్న అంచానాలు రీచ్ అవ్వకపోయినా ఒత్తిడికి గురవుతారు. కాబట్టి మనం ప్రతి విషయంలో ఎలా జరిగిన దానిని స్వీకరించగలగాలి అంతేగాని దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండకూడదు. మన మూడ్ సరిగ్గా లేకపోయిన ఆ సమయంలో మనం తీసుకునే నిర్ణయాలు చెడుగా ఉంటాయి. దీని వలన మనం అవతలివారిలో నెగిటివిటీ ని పెంచిన వారమవుతాము. తరువాత మనం వారు మన గురించి ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో అని అనుకుంటూ ఉంటాము ఇలా ఆలోచనలతో ఒత్తిడికి గురవుతాము. కాబట్టి మన మూడ్ బాగోలేనప్పుడు ఎటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. లావుగా ఉన్నామని లేదా సన్నగా ఉన్నామని లేదా ఏదయినా మానసిక, శారీరక సమస్య వచ్చినా కొందరు చాలా బాధపడుతుంటారు. అంతే కానీ సమస్యకు పరిష్కారం వెతకరు. కాబట్టి మనం ఏదయినా సమస్య వచ్చినప్పుడు బాధపడకుండా దానికి పరిష్కారం వెతకాలి. ఈ మధ్య చాలామంది దానిలోనే సినిమాలు, సీరియళ్లు, షోస్ చూస్తున్నారు కాబట్టి దీని వలన మనం ఎక్కువ సమయం స్క్రీన్ మీద గడుపుతున్నారు. దీని వలన మెంటల్ హెల్త్ ఇష్యూస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం లో సినిమాలు, సిరీస్ లు చూసేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో బ్రేక్ ఇస్తూ ఉండాలి దాని వలన మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒత్తిడి వలన మనకు గుండె సమస్యలు, ఆస్తమా, హైపర్ టెన్షన్, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఒత్తిడిని, టెన్షన్ ను తగ్గించుకోవడానికి మనం మొదట ఎక్కువగా ఆలోచించడం తగ్గించు కోవాలి. ఇంకా యోగా, ధ్యానం వంటివి చేస్తూ ఉండాలి. వీటి వలన రిలీఫ్ గా ఉంటుంది.

మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల రూపంలో కనిపిస్తాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కారణంగా జాయింట్లలో నొప్పులు, వాపులు మొదలవుతాయి. గ్రీన్ కలర్ ఫుడ్స్ దినచర్యలో భాగం చేస్తే ఈ సమస్యను సహజంగా నివారించవచ్చు. పాలకూరలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న మెగ్నీషియం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాలకూరను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది.పచ్చి బఠానీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గౌట్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆహ్లాదకరమైన రుచి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. సెలరీలో ఉన్న పోషకాలు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఈ ఆకుకూర సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ప్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆస్పరాగస్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది.గ్రీన్ బీన్స్ లో ప్యూరిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి.. అందుకే ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.



లంకపై టెస్ట్ సిరీస్ గెలిచినా డబ్ల్యూటీసీలో టీమిండియా స్థానం అదే!

సోనల్ దినూష అద్భుత శతకంతో రెండో టెస్టు డ్రా

శ్రీలంకతో టెస్టు సిరీస్‌ను 1-0తో గెలుచుకున్న భారత్

అయినప్పటికీ డబ్ల్యూటీసీ పాయింట్ల పట్టికలో 5వ స్థానానికే పరిమితమైన టీమిండియా

పాయింట్ల శాతం 53.33 నుంచి 51.52కు పడిపోవడంతో నిరాశ

ఫైనల్ చేరాలంటే రాబోయే న్యూజిలాండ్, ఆస్ట్రేలియా సిరీస్‌లు కీలకం

శ్రీలంకతో జరిగిన రెండు టెస్టుల సిరీస్‌ను భారత్ 1-0 తేడాతో కైవసం చేసుకుంది. అయితే, ఈ విజయం టీమిండియాకు పూర్తిస్థాయి ఆనందాన్ని ఇవ్వలేకపోయింది. కొలంబో వేదికగా జరిగిన రెండో టెస్టు డ్రాగా ముగియడంతో వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్‌షిప్ (డబ్ల్యూటీసీ) ఫైనల్ రేసులో భారత్‌కు ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఈ డ్రా కారణంగా విలువైన పాయింట్లు కోల్పోయిన శుభ్‌మన్ గిల్ సేన, పాయింట్ల పట్టికలో ఐదో స్థానంలోనే నిలిచిపోయింది. సిరీస్ గెలిచినప్పటికీ, పట్టికలో పురోగతి సాధించలేకపోవడం జట్టును నిరాశపరిచింది.రెండో టెస్టు ప్రారంభానికి ముందు 53.33 పాయింట్ల శాతంతో (పీసీటీ) ఉన్న భారత్, ఈ డ్రా ఫలితంతో 51.52 శాతానికి పడిపోయింది. ప్రస్తుతం డబ్ల్యూటీసీ పట్టికలో 2023 విజేత ఆస్ట్రేలియా (80%), 2025 విజేత దక్షిణాఫ్రికా (75%), 2021 ఛాంపియన్ న్యూజిలాండ్ (72.22%), బంగ్లాదేశ్ (55.56%) తొలి నాలుగు స్థానాల్లో ఉన్నాయి. వారి తర్వాత భారత్ ఐదో స్థానంలో కొనసాగుతోంది. మరోవైపు, ఈ మ్యాచ్‌ను విజయవంతంగా డ్రా చేసుకున్న శ్రీలంక 33.33 పీసీటీతో ఆరో స్థానంలో ఉంది.ఎస్ఎస్‌సీ మైదానంలో జరిగిన రెండో టెస్టులో చివరి రోజు భారత్ గెలుపు ఖాయమనిపించింది. కానీ, శ్రీలంక బ్యాటర్ సోనల్ దినుష (133 నాటౌట్) అద్భుతమైన పోరాట పటిమతో వీరోచిత శతకం బాది టీమిండియా ఆశలపై నీళ్లు చల్లాడు. 16 పరుగుల స్వల్ప ఆధిక్యంతో చివరి రోజు బ్యాటింగ్ ప్రారంభించిన లంక, తొలి సెషన్‌లోనే వికెట్ నష్టపోకుండా 100 పరుగులు జోడించింది. దినుషకు కేశర నువంత (46) చక్కటి సహకారం అందించాడు. వీరిద్దరూ తొలి వికెట్‌కు కీలక భాగస్వామ్యం నెలకొల్పారు.భోజన విరామం తర్వాత మానవ్ సుతార్, రవీంద్ర జడేజా చెరో వికెట్ పడగొట్టినా, క్రీజులో పాతుకుపోయిన దినుష పట్టు వదల్లేదు. లహిరు కుమారతో కలిసి మ్యాచ్‌ను డ్రా దిశగా నడిపించాడు. భారత బౌలర్లు ఎంత ప్రయత్నించినా ఫలితం లేకపోయింది. చివరికి కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్, యశస్వి జైస్వాల్ వంటి పార్ట్‌టైమ్ బౌలర్లు బౌలింగ్ చేశారంటేనే పరిస్థితి అర్థం చేసుకోవచ్చు. చివరకు ఇరుజట్ల కెప్టెన్ల అంగీకారంతో మ్యాచ్‌ను డ్రాగా ముగించారు. ఇప్పటికే తమ డబ్ల్యూటీసీ సైకిల్‌లో దక్షిణాఫ్రికా, ఇంగ్లండ్‌తో సిరీస్‌లు పూర్తి చేసుకున్న భారత్‌కు రాబోయే సిరీస్‌లు అత్యంత కీలకం కానున్నాయి. ఈ ఏడాది నవంబర్‌లో న్యూజిలాండ్‌తో వారి గడ్డపై రెండు టెస్టులు, ఆ తర్వాత స్వదేశంలో ఆస్ట్రేలియాతో ఐదు టెస్టుల సిరీస్ ఆడనుంది. డబ్ల్యూటీసీ ఫైనల్‌కు అర్హత సాధించాలంటే ఈ సిరీస్‌లలో అసాధారణ ఆటతీరుతో అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరచడం టీమిండియాకు తప్పనిసరి.

శ్రీలంకతో రెండో టెస్టు డ్రా.. టెస్ట్ క్రికెట్ గెలిచిందన్న టీమిండియా కెప్టెన్ గిల్

భారత్, శ్రీలంక రెండో టెస్ట్ డ్రా.. 1-0తో సిరీస్ టీమిండియాదే

అజేయ సెంచరీతో లంకను ఆదుకున్న సోనల్ దినుష

వ్యూహాలపై ఎలాంటి పశ్చాత్తాపం లేదన్న కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్

యువ బౌలర్ మానవ్ సుతార్‌పై గిల్ ప్రశంసల వర్షం

వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్‌షిప్ ఫైనలే లక్ష్యమని స్పష్టం

భారత్, శ్రీలంక మధ్య కొలంబోలో జరిగిన రెండో టెస్ట్ మ్యాచ్ డ్రాగా ముగిసింది. ఆఖరి రోజు భారత బౌలర్లను లంక బ్యాటర్లు సమర్థంగా ఎదుర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా, సోనల్ దినుష (133 నాటౌట్) అజేయ సెంచరీతో వీరోచితంగా పోరాడి మ్యాచ్‌ను కాపాడాడు. రెండో టెస్టు డ్రా అయినప్పటికీ, రెండు టెస్టుల సిరీస్‌ను భారత్ 1-0 తేడాతో కైవసం చేసుకుంది. క్లీన్‌స్వీప్ చేయాలన్న టీమిండియా ఆశలు నెరవేరలేదు.మ్యాచ్ అనంతరం టీమిండియా కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ మాట్లాడుతూ.. తమ వ్యూహాల్లో ఎలాంటి పొరపాటు లేదని స్పష్టం చేశాడు. "నిజాయతీగా చెప్పాలంటే, మేం చేయగలిగిందంతా చేశాం. మూడు రోజుల పాటు ఫీల్డింగ్ చేశాం. కానీ లంక బ్యాటర్లు అద్భుతంగా ఆడారు. వారికి కొద్దిగా అదృష్టం కూడా కలిసొచ్చింది" అని గిల్ అన్నాడు. ఫాలో-ఆన్ నిర్ణయంపై మాట్లాడుతూ.. "జరిగిపోయిన తర్వాత దేని గురించైనా మాట్లాడొచ్చు. కానీ ఆ క్షణంలో ఏది ఉత్తమమనిపిస్తుందో ఆ నిర్ణయమే తీసుకుంటాం. ఈరోజు టెస్ట్ క్రికెట్ గెలిచింది" అని వ్యాఖ్యానించాడు.ఈ సిరీస్‌లో తమకు ఎన్నో సానుకూల అంశాలు ఉన్నాయని గిల్ తెలిపాడు. దేవ్‌దత్ పడిక్కల్, కేఎల్ రాహుల్, మానవ్ సుతార్ అద్భుతంగా రాణించారని ప్రశంసించాడు. ముఖ్యంగా, సిరీస్‌లో 16 వికెట్లు పడగొట్టి టాప్ వికెట్ టేకర్‌గా నిలిచిన లెఫ్ట్ ఆర్మ్ స్పిన్నర్ మానవ్ సుతార్‌పై గిల్ ప్రశంసల వర్షం కురిపించాడు. "అతని బౌలింగ్‌లో స్థిరత్వం, బంతిని రిలీజ్ చేసే విధానం నన్ను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. భవిష్యత్తులో అతను మాకు కీలక బౌలర్ కాబోతున్నాడు" అని గిల్ వివరించాడు.రాబోయే అంతర్జాతీయ మ్యాచ్‌ల గురించి మాట్లాడుతూ.. వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్‌షిప్ (డబ్ల్యూటీసీ) ఫైనల్‌కు అర్హత సాధించడమే తమ లక్ష్యమని గిల్ స్పష్టం చేశాడు. "మైదానంలోనూ, వెలుపల మా ప్రదర్శన, సన్నద్ధతలో స్థిరత్వం చాలా ముఖ్యం. త్వరలో న్యూజిలాండ్ పర్యటనకు వెళుతున్నాం. ఆ తర్వాత స్వదేశంలో మంచి సిరీస్‌లు ఉన్నాయి. మాపై మాకు నమ్మకం ఉంది, కచ్చితంగా డబ్ల్యూటీసీ ఫైనల్ చేరుకుంటాం" అని ధీమా వ్యక్తం చేశాడు.

టీ20లో గోల్డెన్ హ్యాట్రిక్.. తొలి మూడు బంతులకు మూడు వికెట్లు

తొలి 3 బంతుల్లోనే 3 వికెట్లతో గోల్డెన్ హ్యాట్రిక్

ముగ్గురు బ్యాటర్లు డకౌట్

దీబన్ లింగేశ్ టీఎన్‌పీఎల్‌లో చరిత్ర

99 పరుగులకే ట్రిచీ గ్రాండ్ చోళాస్ ఆలౌట్

ఫైనల్లో తిరుప్పూర్ తమిళన్స్-మదురై పాంథర్స్ ఢీ

తమిళనాడు ప్రీమియర్ లీగ్ (టీఎన్‌పీఎల్)లో బుధవారం అద్భుతం చోటుచేసుకుంది. కేవలం మూడు బంతుల్లోనే మూడు వికెట్లు పడిపోయాయి. పైగా ముగ్గురు బ్యాటర్లు ఖాతా తెరవకుండానే పెవిలియన్‌కు చేరారు. కోవై కింగ్స్‌తో క్వాలిఫయర్-2లో ట్రిచీ గ్రాండ్ చోళాస్ బ్యాటింగ్‌లో ఈ షాకింగ్ ఘటన జరిగింది.184 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన ట్రిచీకి కె. దీబన్ లింగేశ్ తొలి ఓవర్లోనే చుక్కలు చూపించాడు. మొదటి మూడు బంతుల్లోనే కె. రాజ్‌కుమార్, ఎస్. శ్యామ్ సుందర్, జగన్నాథన్ కౌశిక్‌లను ఔట్ చేశాడు. ముగ్గురూ డకౌట్ కావడంతో ట్రిచీ ఆరంభంలోనే కుప్పకూలింది.ఈ ప్రదర్శనతో దీబన్ లింగేశ్ టీఎన్‌పీఎల్ చరిత్రలో అరుదైన రికార్డు సృష్టించాడు. లీగ్‌లో గోల్డెన్ హ్యాట్రిక్ సాధించిన తొలి బౌలర్‌గా నిలిచాడు. అంటే వరుసగా మూడు బంతుల్లో మూడు వికెట్లు తీయడంతో పాటు, ఆ ముగ్గురు బ్యాటర్లు కూడా సున్నాకే వెనుదిరిగారు.ట్రిచీ ఇన్నింగ్స్‌లో మరో రెండు డకౌట్లు కూడా నమోదయ్యాయి. మణిమారన్ సిద్ధార్థ్ జాఫర్ జమాల్‌ను ఔట్ చేశాడు. ఆ తర్వాత ఆర్. దివాకర్ అధిసయరాజ్ డేవిడ్‌సన్‌ను పెవిలియన్‌కు పంపాడు. చివరికి ట్రిచీ 99 పరుగులకే ఆలౌటైంది. సిద్ధార్థ్ నాలుగు వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఈ విజయంతో ఐడ్రీమ్ తిరుప్పూర్ తమిళన్స్ టీఎన్‌పీఎల్ 2026 ఫైనల్‌కు చేరింది. ఆగస్టు 28న చెన్నైలోని ఎం.ఏ. చిదంబరం స్టేడియంలో మదురై పాంథర్స్‌తో టైటిల్ పోరులో తలపడనుంది.

న్యూజిలాండ్‌లో టీమిండియా పర్యటనకు భారీ క్రేజ్.. 48 గంటల్లోనే 26 వేల టికెట్ల అమ్మకం

48 గంటల్లో 26 వేల టికెట్లు అమ్ముడు

భారత్ 12 మ్యాచ్‌ల పర్యటనకు భారీ డిమాండ్

ఈడెన్ పార్క్ మ్యాచ్‌లకు అత్యధిక క్రేజ్

హాగ్లీ ఓవల్ మ్యాచ్‌ల టికెట్లకు జోరుగా స్పందన

సెప్టెంబర్ 7 నుంచి సాధారణ విక్రయాలు

టీమిండియా న్యూజిలాండ్ పర్యటనకు ఇప్పటినుంచే భారీ క్రేజ్ కనిపిస్తోంది. న్యూజిలాండ్ క్రికెట్ అంతర్జాతీయ సీజన్ టికెట్ విక్రయాలు రికార్డు స్థాయిలో ప్రారంభమయ్యాయి. క్రికెట్ నేషన్ సభ్యుల ప్రీ-సేల్ మొదలైన 48 గంటల్లోనే 26 వేల టికెట్లు అమ్ముడయ్యాయి.భారత్ అక్టోబర్‌లో న్యూజిలాండ్‌లో పర్యటించనుంది. 12 మ్యాచ్‌ల సుదీర్ఘ మల్టీ-ఫార్మాట్ సిరీస్‌లో భాగంగా టీ20లు, వన్డేలు, టెస్టులు జరగనున్నాయి. ఆక్లాండ్‌లోని ఈడెన్ పార్క్‌లో జరిగే పరిమిత ఓవర్ల మ్యాచ్‌లకు టికెట్లకు భారీ డిమాండ్ ఏర్పడింది.క్రైస్ట్‌చర్చ్‌లోని 9 వేల సీట్ల హాగ్లీ ఓవల్‌కు కూడా టికెట్ల విక్రయాలు జోరుగా సాగుతున్నాయి. అక్టోబర్ 22, 24 తేదీల్లో జరిగే తొలి రెండు టీ20లకు ఈ స్టేడియం పూర్తిగా నిండిపోయే అవకాశం ఉంది. నవంబర్ 27 నుంచి డిసెంబర్ 1 వరకు జరిగే రెండో టెస్టుకు కూడా భారీ స్పందన వస్తోంది.వెల్లింగ్టన్‌లోనూ టికెట్లకు డిమాండ్ పెరిగింది. హెచ్ఎన్ఆర్‌వై స్టేడియంలో మూడో టీ20, రెండో వన్డే జరగనున్నాయి. తొలి టెస్టు నవంబర్ 19న బేసిన్ రిజర్వ్‌లో ప్రారంభమవుతుంది.భారత పర్యటనపై అభిమానుల్లో ఉన్న ఉత్సాహమే రికార్డు విక్రయాలకు కారణమని న్యూజిలాండ్ క్రికెట్ చీఫ్ మార్కెటింగ్ అండ్ కమర్షియల్ ఆఫీసర్ గ్లెన్ క్రిట్చ్‌లీ తెలిపారు. గత సీజన్‌లో ఉన్న ధరలనే కొనసాగించామని చెప్పారు. క్రికెట్ నేషన్ కోడ్‌తో ఒక్కో టికెట్ ధర 30 న్యూజిలాండ్ డాలర్లలోపే ఉంటుందని వెల్లడించారు. సెప్టెంబర్ 7 నుంచి సాధారణ టికెట్ విక్రయాలు ప్రారంభమవుతాయి. క్రికెట్ నేషన్‌లో సభ్యత్వం తీసుకున్న అభిమానులు ముందస్తు విక్రయాల్లో పాల్గొనవచ్చు. వారికి టికెట్లపై 15 శాతం రాయితీ లభిస్తుంది. పలు మ్యాచ్‌లకు హాజరయ్యేవారి కోసం 'ది ఫోర్', 'ది సిక్స్' గ్రూప్ టికెట్ ప్యాకేజీలను కూడా అందుబాటులో ఉంచారు.

హంస కలం వార్త

సన్నీ లియోన్ పై నమోదైన కేసును కొట్టేసిన కోర్టు

బాలీవుడ్ నటి సన్నీ లియోన్, ఆమె భర్త డేనియల్ వెబర్‌లకు ముంబై సెషన్స్ కోర్టులో భారీ ఊరట లభించింది. వారిపై నమోదైన చీటింగ్, క్రిమినల్, నమ్మకద్రోహం కేసును కోర్టు కొట్టివేసింది. ఒక తెలుగు సినిమా ఆఫర్ విషయంలో రూ. 1.75 కోట్ల లావాదేవీకి సంబంధించి, తనకు రావలసిన రూ. 70 లక్షలకు పైగా కమీషన్ బకాయిలు చెల్లించకుండా మోసం చేశారంటూ టాలెంట్ కోఆర్డినేటర్ ఓం ప్రకాశ్ జైన్ దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌పై విచారణ జరిపిన న్యాయస్థానం ఈ కీలక తీర్పును వెలువరించింది.గతంలో ఇదే అంశంపై జైన్ మేజిస్ట్రేట్ కోర్టును ఆశ్రయించగా... 2024 అక్టోబర్‌లో ఆ ఫిర్యాదును మేజిస్ట్రేట్ కోర్టు తిరస్కరించింది. దానిని సవాలు చేస్తూ ఆయన దిండోషి అదనపు సెషన్స్ కోర్టులో రివిజన్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. అయితే, కేసు విచారణలో భాగంగా పన్ను ఇన్వాయిస్‌లు, ఇతర పత్రాలను పరిశీలించిన అదనపు సెషన్స్ జడ్జి పి.ఏ. సానే.. ఈ వ్యవహారం కేవలం రెండు పక్షాల మధ్య జరిగిన వాణిజ్య లావాదేవీల ఒప్పందానికి సంబంధించినది మాత్రమేనని స్పష్టం చేశారు.ఒప్పందం ప్రకారం చెల్లింపులు జరగకపోవడం లేదా ఆర్థిక వివాదాలు తలెత్తడం వ్యాపారపరమైన ఉల్లంఘన మాత్రమే అవుతుందని, దానికి క్రిమినల్ నేరం (మోసం లేదా నమ్మకద్రోహం) రంగు పులమలేమని న్యాయమూర్తి వ్యాఖ్యానించారు. మొదటి నుంచే మోసం చేసే దురుద్దేశం ఉన్నట్లు ప్రాథమిక ఆధారాలు ఉంటేనే దానిని క్రిమినల్ కేసుగా పరిగణించవచ్చని పేర్కొంటూ ఓం ప్రకాశ్ జైన్ పిటిషన్‌ను కొట్టేస్తూ సన్నీ లియోన్ దంపతులను నిర్దోషులుగా పేర్కొన్నారు.

టాలీవుడ్ సీనియర్ నటుడు జీవీ నారాయణ రావు కన్నుమూత

తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో విషాదం చోటుచేసుకుంది. ప్రముఖ సీనియర్ నటుడు, నిర్మాత జీవీ నారాయణ రావు (73) బుధవారం సాయంత్రం అనారోగ్యంతో తుదిశ్వాస విడిచారు. కొంతకాలంగా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న ఆయన, చికిత్స పొందుతూ కన్నుమూశారు. ఈ విషాద వార్తను నటి కరాటే కల్యాణి సోషల్ మీడియా ద్వారా వెల్లడించారు. ఆయన మృతి పట్ల పలువురు సినీ ప్రముఖులు సంతాపం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.కృష్ణా జిల్లా కురుమద్దాలి గ్రామంలో జన్మించిన నారాయణ రావు, బాల్యం నుంచి కళల పట్ల ఆసక్తి పెంచుకున్నారు. భరతనాట్యం, కూచిపూడితో పాటు నటనలోనూ ప్రత్యేక శిక్షణ తీసుకున్నారు. మద్రాస్ ఫిల్మ్ ఇనిస్టిట్యూట్‌లో శిక్షణ పొందిన ఆయన, సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్‌కు సహపాఠి. 1976లో దిగ్గజ దర్శకుడు కె. బాలచందర్ తీసిన 'అంతులేని కథ' చిత్రంతో వెండితెరకు పరిచయమయ్యారు. విశేషమేమిటంటే, తొలి చిత్రంలోనే తన నటనకు గాను ఉత్తమ సహాయ నటుడిగా నంది అవార్డును అందుకుని తన ప్రతిభను చాటుకున్నారు.దాదాపు ఐదు దశాబ్దాల పాటు సాగిన తన సినీ ప్రస్థానంలో 100కు పైగా చిత్రాల్లో నటించారు. 'చిలకమ్మ చెప్పింది', 'గ్యాంగ్ లీడర్', 'హిట్లర్', 'యముడికి మొగుడు' వంటి ఎన్నో విజయవంతమైన చిత్రాలలో ముఖ్యపాత్రలు పోషించారు. నటుడిగానే కాకుండా 'దేవాంతకుడు', 'ఇంటికో రుద్రమ్మ', 'యముడికి మొగుడు' వంటి చిత్రాలకు నిర్మాతగానూ వ్యవహరించారు. చిరంజీవి, రజనీకాంత్‌లతో ఆయనకు మంచి స్నేహసంబంధాలు ఉన్నాయి. వెండితెరతో పాటు పలు టీవీ సీరియళ్లలోనూ నటించి ప్రేక్షకులకు చేరువయ్యారు.జీవీ నారాయణ రావు మృతి పట్ల మూవీ ఆర్టిస్ట్స్ అసోసియేషన్ (మా) తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేసింది. ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలిపింది.

రకుల్ నోట శూర్పణఖ కథ.. తెలియని విషయాలు బయటపెట్టిన నటి!

'రామాయణ'లో శూర్పణఖగా రకుల్

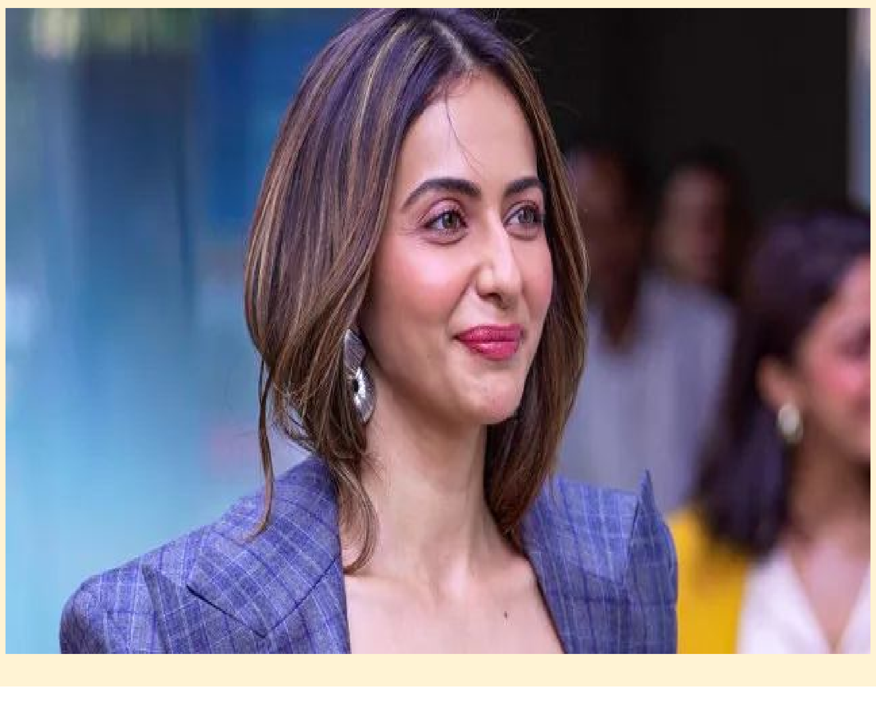
పాత్రలోని అనేక కోణాలు ఆకర్షించాయని చెప్పిన హీరోయిన్

స్క్రిప్ట్ ద్వారా శూర్పణఖ గురించి తెలియని విషయాలు తెలిసాయని చెప్పిన వైనం

ముక్కు కోసిన ఘటనకు ముందు, తర్వాత జీవితం చూపిస్తారని వెల్లడి

నవంబర్ 6న 'రామాయణ: పార్ట్-1' విడుదల

రామాయణంలో శూర్పణఖ అంటే చాలామందికి వెంటనే గుర్తుకొచ్చేది ప్రతినాయకురాలి పాత్రే. కానీ, 'రామాయణ' చిత్రంలో తాను పోషిస్తున్న శూర్పణఖ పాత్రలో అంతకుమించిన కోణాలున్నాయని నటి రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ చెప్పింది. ఆ పాత్రలోని అనేక అంశాలు తనను ఈ సినిమా వైపు ఆకర్షించాయని తెలిపింది.రావణుడి సోదరిగా శూర్పణఖ పాత్రలో రకుల్ కనిపించనుంది. లంకలో అత్యంత అందమైన మహిళల్లో ఆమె ఒకరని చెబుతారని రకుల్ గుర్తుచేసుకుంది. ఆమెకు అహంకారం ఉన్నప్పటికీ.. పాత్రలో చాలా కోణాలున్నాయని చెప్పింది. నటిగా అలాంటి పాత్రలను ఆవిష్కరించడం ఆసక్తికరంగా ఉంటుందని తెలిపింది. స్క్రిప్ట్ చదివే వరకు శూర్పణఖ జీవితం గురించి తనకు తెలియని విషయాలు చాలానే ఉన్నాయని రకుల్ చెప్పింది. లక్ష్మణుడు ఆమె ముక్కు కోసిన ఘటనకు ముందు, తర్వాత జరిగిన పరిణామాలను సినిమాలో కొత్త కోణంలో చూపిస్తున్నట్లు వెల్లడించింది. రాముడిని శూర్పణఖ ఎలా కలుస్తుందన్న విషయాల్లోనూ కొత్త అంశాలు తెలుసుకున్నానని తెలిపింది. రణ్‌బీర్ కపూర్, సాయిపల్లవి, యశ్, సన్నీ డియోల్, రవి దూబే కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రం భారీ అంచనాల మధ్య తెరకెక్కుతోంది. 'రామాయణ: పార్ట్-1' 2026 నవంబర్ 6న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.



కృతి సనన్ యాడ్ రగడ.. నెటిజన్ల నీతులకు చిన్మయి ఘాటు కౌంటర్!

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ కృతి సనన్ నటించిన ఒక రక్షా బంధన్ వాణిజ్య ప్రకటన (యాడ్) తీవ్ర వివాదానికి దారితీసిన సంగతి తెలిసిందే. ఆ యాడ్‌లో కృతి ధరించిన దుస్తులు భారతీయ సంస్కృతి, రాఖీ పండుగ పవిత్రతకు విరుద్ధంగా ఉన్నాయంటూ పలువురు నెటిజన్లు ఆమెపై తీవ్రస్థాయిలో ట్రోలింగ్ మొదలుపెట్టారు.ఈ వ్యవహారంపై ప్రముఖ గాయని చిన్మయి స్పందిస్తూ సోషల్ మీడియా వేదికగా ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. కృతి సనన్‌ను విమర్శిస్తున్న వారి వైఖరిని ఎండగడుతూనే... అత్యాచారం కేసులో శిక్ష అనుభవిస్తున్న డేరా సచ్చా సౌధా అధినేత గుర్మీత్ రామ్ రహీమ్ సింగ్‌కు పదేపదే పెరోల్ లభిస్తున్న అంశాన్ని ఆమె ఈ సందర్భంగా ప్రస్తావించారు.ఒక మహిళ వేసుకున్న దుస్తులను, ఒక ప్రకటనను 'సంస్కృతి' పేరుతో తప్పుపట్టే సమాజం... తీవ్రమైన నేరాలకు పాల్పడిన వ్యక్తికి వరుసగా పెరోల్‌లు లభిస్తుంటే ఎందుకు మౌనంగా ఉందో చెప్పాలని చిన్మయి ప్రశ్నించారు. మహిళల బట్టలపై నీతులు చెప్పే జనాలు, ఇలాంటి తీవ్ర నేరస్థుల విషయంలో మాత్రం ద్వంద్వ ప్రమాణాలు పాటించడం ఏ రకమైన న్యాయమని నిలదీశారు. చిన్మయి చేసిన ఈ కామెంట్స్‌తో సోషల్ మీడియాలో సరికొత్త చర్చ మొదలైంది. ఆమె లేవనెత్తిన సామాజిక కోణాన్ని, నిలదీతను పలువురు సమర్థిస్తుండగా... రాఖీ యాడ్ వివాదాన్ని నేరస్థుడి పెరోల్ అంశంతో ముడిపెట్టడం సరికాదని మరికొందరు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మొత్తం మీద కృతి సనన్ రాఖీ యాడ్, దానిపై చిన్మయి స్పందించిన తీరు ప్రస్తుతం నెట్టింట హాట్ టాపిక్‌గా మారింది.

Edited, Printed,Published and Owned by **V. Madhusudan chary** , Lake view krishna residency.Flat no 102.Road no 4 Jaya nagarNear Ganesh Mandapam Kukatpally Telangana 500072, Printed at NALIVELLI EXPRESS, PUBLISHED FROM HNo1-1A9T-10,Main road, pattikonda kurnool, Andhrapradesh 518380, Cell.No 9966555449