www.hamsakalam.com

PRGI TGTEL/26/A3129

హంస కలం వార్త

సంచలన తెలుగు దినపత్రిక

HAMSAKALAM VARTHA

ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి | ఆగస్టు 29 శనివారం 2026 | సంపుటి : 1 | సంచిక : 101 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/- | ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

MEDCHAL ,MALKAJGIRI | SATURDAY AUGUST 29 2026 | VOL:1 | ISSUE: 101 | PAGES:8 | Rs. 4:00 | EDITOR:VADLA. Madhusudan chary

తెలంగాణలో అంగన్‌వాడీ ఉద్యోగాల జాతర.!

ఇంటర్ అర్హతతో 15,982 పోస్టుల భర్తీ

సెప్టెంబర్ నాటికి నియామకాలు పూర్తి చేయాలని ప్రభుత్వ ఆదేశం

- ఇంటర్ పాసైన వారు అర్హులు, ఇంటర్వ్యూ ద్వారా అభ్యర్థుల ఎంపిక
- ఎంపికలో ఇంటర్ మార్కులకు 70 శాతం వెయిటేజీ
- రెండు జోన్ల పరిధిలో టీచర్లు, ఆయాల పోస్టుల భర్తీ

తెలంగాణ ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని నిరుద్యోగులకు శుభవార్త చెప్పింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో ఖాళీగా ఉన్న భారీ సంఖ్యలో పోస్టులను భర్తీ చేయాలని నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు మొత్తం 15,982 పోస్టులను సెప్టెంబర్ నెలలోగా భర్తీ చేయాలని అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేసింది.ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల ప్రకారం, ఈ నియామకాలు జిల్లా స్థాయిలో జరగనున్నాయి. మొత్తం ఖాళీలలో జోన్-1 పరిధిలో 1,853 టీచర్ పోస్టులు, 7,737 ఆయా పోస్టులు ఉన్నాయి. జోన్-2 పరిధిలో 1,247 టీచర్ పోస్టులు, 5,145 ఆయా పోస్టులను భర్తీ చేయనున్నారు. ఈ పోస్టులకు దరఖాస్తు చేసుకునే అభ్యర్థులు ఇంటర్మీడియట్ (ఇంటర్) ఉత్తీర్ణులై ఉండాలని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. అభ్యర్థుల ఎంపిక ప్రక్రియ ఇంటర్వ్యూ ద్వారా జరగనుంది. ఎంపికలో భాగంగా అభ్యర్థుల ఇంటర్మీడియట్‌లో సాధించిన మార్కులకు 70 శాతం వెయిటేజీ ఇవ్వనున్నారు. ఇంటర్వ్యూకు 10 శాతం మార్కులు కేటాయించారు. అలాగే, ప్రత్యేక కేటగిరీల కింద వితంతువులకు 5 శాతం, అనాథలకు 10 శాతం, దివ్యాంగులకు 5 శాతం చొప్పున వెయిటేజీ కల్పించనున్నారు. ఈ నియామక ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి, సెప్టెంబర్ నాటికి పూర్తి చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్దేశించింది. ఈ నిర్ణయంతో వేలాది మంది నిరుద్యోగ మహిళలకు ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయి.

పరస్పర నమ్మకం ఎప్పటికీ చెక్కుచెదరకూడదు :

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:ఆగస్టు 28

దేశ ప్రజలకు రక్షాబంధన్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ. రాఖీ పండుగ ప్రతి ఒక్కరి జీవితాల్లో సంతోషం, శ్రేయస్సు, విజయాలను తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రేమ, ఆప్యాయతలతో కూడిన కుటుంబ బంధాలు మరింత బలపడాలని, పరస్పర నమ్మకం ఎప్పటికీ

రాజీనా.. రాజీనామానా?.. రేవంత్ రెడ్డి నివాసానికి మంత్రి కొండా సురేఖ

హంసకలం వార్త,హైదరాబాద్:ఆగస్టు 28

సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో మంత్రి కొండా సురేఖ భేటీ అయ్యారు. రక్షా బంధన్ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రికి ఆమె రాఖీ కట్టారు. ఆ తర్వాత ఆమె తన కూతురు సుస్మిత వ్యాఖ్యలపై ప్రత్యేకంగా చర్చించినట్టు తెలుస్తోంది.పరకాల ఎపిసోడ్ తరువాత మొదటిసారి సీఎం నివాసానికి వెళ్లారు సురేఖ. దీంతో ఈ భేటీపై రాజకీయ వర్గాల చర్చలు జోరందుకున్నాయి. కొన్ని రోజులుగా మౌనంగా ఉన్న సురేఖ.. ఇవాళ ఏం మాట్లాడుతారో అనే ఆసక్తి నెలకొంది.

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి రాఖీ కట్టిన కొండ సురేఖ!

హంసకలం వార్త హైదరాబాద్:ఆగస్టు 28

తెలంగాణ రాజకీయాల్లో గత కొద్ది రోజులుగా తీవ్ర ఉత్కంఠ రేపుతున్న మంత్రి కొండా సురేఖ ఎపిసోడ్‌లో అనూ హ్య పరిణామం చోటుచేసుకుంది. పరకాల నియోజక వర్గ పంచాయితీ, మంత్రి పదవి నుంచి బర్తరఫ్ చేస్తారంటూ జోరుగా సాగుతున్న ప్రచారాల వేళ.. రక్షా బంధన్ సందర్భంగా సీ

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

తండ్రి పేరు సవరణకు.. మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్‌కు 'సర్' నోటీసులు

- తెలంగాణ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్‌కు నోటీసులు జారీ
- ఓటర్ల జాబితాలో తండ్రి పేరు తప్పుగా ఉండటమే కారణం
- సర్ ప్రక్రియలో భాగంగా నోటీసుల అందజేత
- పేరు సవరణ కోసం పత్రాలు సమర్పించిన మంత్రి

తెలంగాణ రవాణా, బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్‌కు ఎన్నికల అధికారులు నోటీసులు జారీ చేశారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కొనసాగుతున్న ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎస్ఐఆర్) కార్యక్రమంలో భాగంగా, బూత్ లెవల్ ఆఫీసర్ (బీఎల్ఓ) స్వయంగా మంత్రిని కలిసి ఈ నోటీసును అందజేశారు.ఓటర్ల జాబితాలో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తండ్రి సత్తయ్య గౌడ్ పేరు తప్పుగా నమోదైంది. ఈ విషయాన్ని గుర్తించిన బీఎల్ఓ, నిబంధనల ప్రకారం సవరణ నిమిత్తం మంత్రికి నోటీసు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

హంస కలం వార్త

తెలంగాణలో పెరిగిన క్రైమ్ రేట్.. ఆందోళనకరంగా ఆర్గనైజ్డ్ క్రైమ్, డ్రగ్స్ కేసులు

తెలంగాణలో మూడేళ్లలో 7.15 శాతం పెరిగిన మొత్తం నేరాలు

నార్కోటిక్స్ కేసులు 46 శాతం పెరగడంపై ఆందోళన

సైబర్ క్రైమ్, ఆర్థిక నేరాల్లో కనిపించిన తగ్గుదల

తీవ్రమైన నేరాలు తగ్గినా, సాధారణ నేరాలు పెరిగాయన్న గణాంకాలు

తెలంగాణలో గత మూడేళ్లతో పోలిస్తే మొత్తం నేరాల సంఖ్య 7.15 శాతం మేర పెరిగింది. ముఖ్యంగా మాదకద్రవ్యాలు (నార్కోటిక్స్) సంబంధిత కేసులు 46.10 శాతం పెరగడం తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. డీజీపీ సీవీ ఆనంద్ అధ్యక్షతన శుక్రవారం జరిగిన అర్ధవార్షిక నేర సమీక్షా సమావేశంలో ఈ గణాంకాలను వెల్లడించారు.పోలీసు శాఖ విడుదల చేసిన వివరాల ప్రకారం, 2023-24లో 2,65,377గా నమోదైన మొత్తం కేసుల సంఖ్య, 2025-26 నాటికి 2,84,363కు చేరింది. ఇదే సమయంలో నార్కోటిక్స్ కేసులు 2,026 నుంచి 2,960కు పెరిగాయి. ఇక వ్యవస్థీకృత నేరాలు (ఆర్గనైజ్డ్ క్రైమ్) ఏకంగా 1,704 శాతం పెరుగుదలతో 25 నుంచి 451కి చేరడం గమనార్హం.కాగా, కొన్ని విభాగాల్లో నేరాలు గణనీయంగా తగ్గముఖం పట్టాయి. సైబర్ నేరాలు 13.29 శాతం, ఆర్థిక నేరాలు 13.28 శాతం తగ్గాయి. అలాగే హత్యలు, దోపిడీల వంటి తీవ్రమైన నేరాలు కూడా 10.33 శాతం మేర తగ్గాయి. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్ కమిషనరేట్ పరిధిలో ఇటువంటి కేసులు నమోదు 26.23 శాతం తగ్గడం ఊరటనిచ్చే అంశం.మరోవైపు, చిన్నపాటి నేరాలు 7.28 శాతం పెరిగాయి. కొన్ని జిల్లాల్లో ఈ పెరుగుదల అధికంగా ఉంది. నార్కోటిక్స్ కేసుల పెరుగుదల పోలీసు శాఖకు పెద్ద సవాలుగా మారిందని ఈ గణాంకాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.ఈ సందర్భంగా డీజీపీ సీవీ ఆనంద్ మాట్లాడుతూ.. కేవలం గణాంకాలకే పరిమితం కాకుండా, ప్రతి నేరం వెనుక ఉన్న కారణాలను లోతుగా విశ్లేషించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. క్రైమ్ అండ్ క్రిమినల్ ట్రాకింగ్ నెట్‌వర్క్ అండ్ సిస్టమ్స్ (సీసీటీఎన్ఎస్) డేటా అప్‌డేట్ రేటు 96 శాతానికి చేరడంపై ఆయన సిబ్బందిని అభినందించారు. క్షేత్రస్థాయిలో పోలీసుల పనితీరులో వృత్తిపరమైన ప్రమాణాలు పాటించాలని, నేరాల కట్టడికి పటిష్ఠమైన ప్రణాళికలు రూపొందించాలని స్పష్టం చేశారు.

రాజీనా.. రాజీనామానా?.. రేవంత్ రెడ్డి నివాసానికి మంత్రి కొండా సురేఖ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

రేవంత్ రెడ్డి లండన్ నుంచి వచ్చాక ఆయనతో చర్చిస్తానని ఆమె గతంలో చెప్పారు. అయితే.. ఈ చర్చ వివాదం సద్దుమణిగేలా చేస్తుందా లేదా సురేఖ రాజీనామాకు దారి తీస్తుందా.? అని పొలిటికల్ సర్కిల్స్‌లో ప్రశ్నలు వినిపిస్తున్నాయి.కొండా సురేఖ కుమార్తె సుస్మిత సీఎం రేవంత్‌పై చేసిన వ్యాఖ్యలు తీవ్ర వివాదాన్ని రేపిన సంగతి తెలిసిందే. కుమార్తె మాటలను ఖండించనందుకు సురేఖపై వేటు వేయాలని క్రమశిక్షణ కమిటీ రిపోర్ట్ కూడా ఇచ్చింది. అప్పుడే సురేఖ తన పదవికి రాజీనామా చేస్తారనే ప్రచారం సాగింది. అయితే ఈ భేటీ తరువాత ఈ వివాదంపై ఓ క్లారిటీ రానుంది..

సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి రాఖీ కట్టిన కొండ సురేఖ!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

కొండా సురేఖ వెళ్లారు. సీఎం నివాసానికి వెళ్లడం కొండ సురేఖ ఇదే తొలిసారి. రాఖీ పౌర్ణమి సంద ర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి కొండ సురేఖ సీతక్క,రాఖీ కట్టారు. దీంతో కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఒక్క సారిగా రాజకీయ వాతావర ణం మారి పోయింది. వరంగల్ జిల్లా రాజకీయాల్లో కీలక నేతగా ఉన్న కొండా కుటుంబానికి -- సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి మధ్య పరకాల నియోజకవర్గం సీటు వ్యవహారం తీవ్ర విభే దాలకు దారితీసింది. కొండా సురేఖ కుమార్తె సుష్మిత పటేల్ ఇటీవల సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, టార్గెట్‌గా ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేయడం రాజకీయ వర్గాల్లో తీవ్ర దుమారం రేపింది.ఈ పరిణా మాలపై అధిష్టానం సైతం అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసిందని, సురేఖను మంత్రివ ర్గం నుంచి తప్పించే అవకాశాలు ఉన్నాయంటూ జోరు గా ఊహాగానాలు వెల్లువెత్తాయి. కొండా దంపతులు కాంగ్రెస్‌ను వీడి సొంత దారి చూసుకుంటారా? అన్న చర్చ కూడా మొదలైంది. ఈ నేపథ్యంలో రక్షాబం ధన్ పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని జూబ్లీహిల్స్‌లోని సీఎం నివాసానికి చేరుకున్న కొండా సురేఖ.. రేవంత్ రెడ్డికి స్వయంగా రాఖీ కట్టి శుభా కాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం వీరిద్దరి మధ్య కొద్దిసేపు తాజా రాజకీయ పరిణామాలు, పరకాల సీటు వివాదంపై ఏకాంత చర్చలు జరిగినట్లు సమాచారం. సీఎంతో భేటీ అనంతరం కొండ సురేఖ మీడి యాతో మాట్లాడకుం డానే అక్కడి నుంచి ఇంటికి వెళ్ళిపోయారు.

తండ్రి పేరు సవరణకు.. మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్‌కు 'సర్' నోటీసులు

జారీ చేశారు. ఓటర్ల జాబితా రూపకల్పనలో భాగంగా ఇది సాధారణంగా జరిగే ప్రక్రియే.ఈ నోటీసులపై మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తక్షణమే స్పందించారు. తన తండ్రి పేరును సరిచేయడానికి అవసరమైన ధ్రువపత్రాలను ఆయన బీఎల్‌ఓకు సమర్పించారు. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ఆదేశాల మేరకు ఓటర్ల జాబితాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, తప్పులను సరిదిద్దేందుకే 'సర్' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా అధికారులు ప్రతి ఇంటికీ వెళ్లి వివరాలను సరిచూస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మంత్రికి కూడా నోటీసు అందినట్లు స్పష్టమవుతోంది.

నియోజకవర్గాల విజన్ ప్లాన్.. పనితీరుకు అదే ప్రామాణికం: సీఎం చంద్రబాబు

ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, ఉద్యోగులతో చంద్రబాబు టెలీకాన్ఫరెన్స్

ప్రజాప్రతినిధులు నిరంతరం సమీక్షలు జరుపుతూ ప్రజలకు జవాబుదారీగా ఉండాలని ఆదేశం

అన్ని స్థాయిల్లో పొలిటికల్ గవర్నెన్స్, ప్రజా భాగస్వామ్యంతోనే మెరుగైన ఫలితాలు

టెక్నాలజీని వాడుకుంటూ వినూత్నంగా ఆలోచించాలని సూచన

రాష్ట్ర విజన్ ప్లాన్ యూనిట్‌కు జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు లభించిందని వెల్లడి

రాష్ట్రాన్ని అన్ని రంగాల్లో అగ్రగామిగా నిలపడం, పేదరిక రహిత సమాజాన్ని నిర్మించడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న 'స్వర్ణ నియోజకవర్గం విజన్ యాక్షన్ ప్లాన్' పనితీరుకు ప్రామాణికంగా నిలుస్తుందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ఈ ప్రణాళిక అమలులో ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు కీలక పాత్ర పోషించాలని, ప్రజల భాగస్వామ్యంతోనే అద్భుత ఫలితాలు సాధించగలమని ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు. శుక్రవారం తన క్యాంపు కార్యాలయంలో నియోజకవర్గాల విజన్ యాక్షన్ ప్లాన్ యూనిట్లపై ముఖ్యమంత్రి ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, కలెక్టర్లతో పాటు యంగ్ ప్రొఫెషనల్స్, నాలెడ్జ్ పార్ట్‌నర్స్‌తో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మాట్లాడారు.నియోజకవర్గాల వారీగా నిర్దిష్ట విజన్ ప్లాన్‌ను రూపొందించుకుని అమలు చేయడం దేశంలోనే ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ప్రప్రథమంగా జరుగుతోందని, ఈ వినూత్న కార్యక్రమానికి జాతీయ స్థాయిలో మంచి గుర్తింపు లభించిందని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. కీ-పెర్ఫామెన్స్ ఇండికేటర్లకు అనుగుణంగా ప్రతి రంగంలో వృద్ధి సాధించేలా పనిచేయాలని ప్రజాప్రతినిధులకు సూచించారు. క్షేత్రస్థాయిలో నిర్వహించే సమీక్షలు మొక్కుబడిగా కాకుండా, ప్రజలకు పూర్తిగా జవాబుదారీగా ఉండేలా చూడాలని ఆదేశించారు. అన్ని స్థాయిల్లోనూ పొలిటికల్ గవర్నెన్స్ సమర్థవంతంగా అమలైనప్పుడే సుపరిపాలన సాధ్యమవుతుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రభుత్వ నిర్ణయాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో ప్రజలను భాగస్వాములను చేసినప్పుడు అద్భుత ఫలితాలు వస్తాయని, ఉత్తరాంధ్ర ప్రజల చిరకాల స్వప్నమైన భోగాపురం ఎయిర్‌పోర్టు ప్రారంభోత్సవానికి లభించిన ప్రజా స్పందనే ఇందుకు నిదర్శనమని గుర్తుచేశారు.ఈ విజన్ ప్లాన్ అమలులో యంగ్ ప్రొఫెషనల్స్, నాలెడ్జ్ పార్ట్‌నర్లు, స్వర్ణ కార్యాలయాల సిబ్బంది పాత్ర అత్యంత కీలకమని సీఎం పేర్కొన్నారు. సంప్రదాయ ధోరణి వీడి వినూత్నంగా ఆలోచించాలని, స్థానిక వనరులను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ ఆయా నియోజకవర్గాల అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. ఇందుకోసం ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన 'డేటా లేక్' లోని సమాచారాన్ని విశ్లేషించుకోవాలని, టెక్నాలజీని పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించుకోవాలని ఆదేశించారు. ఉద్యోగుల సామర్థ్యం పెంచేందుకు ఇప్పటికే 1.50 కోట్ల ఆన్‌లైన్ కోర్సులు పూర్తి చేశారని తెలిపారు.ప్రభుత్వ లక్ష్యం కేవలం నగదు బదిలీ కాదని, లబ్ధిదారులను ఆర్థికంగా నిలబెట్టి వారిలో సాధికారత తీసుకురావడమేనని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. ౹ా4 ప్రాజెక్టు ద్వారా పేదలకు అవసరమైన చేయూత అందిస్తున్నామని, ప్రతి నియోజకవర్గంలో తలసరి ఆదాయం పెంచడమే లక్ష్యంగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. పారిశ్రామికవేత్తలను ప్రోత్సహిస్తూ ప్రతి పేద కుటుంబానికి అండగా ఉంటామనే భరోసా కల్పించాలన్నారు. జిల్లాలకు, నియోజకవర్గాలకు వస్తున్న పరిశ్రమలు క్షేత్రస్థాయిలో కార్యకలాపాలు ప్రారంభించేలా (గ్రౌండింగ్) ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు పూర్తిస్థాయిలో సహకరించాలని ఆదేశించారు.పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు విద్య, వైద్యం భారంగా మారకుండా ఉండేందుకే 'తల్లికి వందనం', 'సంజీవని' వంటి పథకాలు తెచ్చామని సీఎం వివరించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యా ప్రమాణాలు పెంచడం వల్ల అదనంగా లక్ష మంది విద్యార్థులు చేరారని, ఇది వారి కుటుంబాలపై ఆర్థిక భారాన్ని తగ్గించిందని పేర్కొన్నారు. మెగా డీఎస్సీ ప్రక్రియకు అడ్డంకులు సృష్టించే ప్రయత్నాలు జరిగినా, పారదర్శకంగా పూర్తి చేసి నిరుద్యోగ యువతకు న్యాయం చేశామని, దీనిపై విమర్శలు వస్తే టీచర్లే స్వయంగా ఉద్యమించిన విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. ప్రజలను మెప్పించగలిగితే వారి నుంచి సహకారం కూడా అదే స్థాయిలో ఉంటుందని సీఎం ఉద్ఘాటించారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్, ఆర్థిక, ప్రణాళిక శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ పీయూష్ కుమార్, ఏపీఎస్‌డీపీఎస్ ఈడీ వీఆర్ అలపర్తి సహా పలువురు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

గిరిజన భవన్ లో అంగరంగ వైభవంగా తీజ్ వేడుకలు

స్వచ్ఛమైన ప్రకృతి పండగ తీజ్ - ప్రభుత్వ విప్ జాటోతు రామ్ చంద్రు నాయక్

హంసకలం వార్తవరంగల్:ఆగస్టు 28

వరంగల్ మహానగరంలోని హనుమకొండ గిరిజన భవన్ లో తీజ్ వేడుకలు అంబరాన్ని అంటాయి. తొమ్మిది రోజులపాటు యువతులు, మహిళలు బుట్టల్లో గోధుమలను నానబెట్టి, నీరు పోస్తూ మొలకెత్తించి ప్రకృతి పచ్చదనంతో పూజలు చేసి, చివరి రోజున వేలాది మంది బంజారాల మధ్య గురువారం ఘనంగా తీజ్ పండుగ జరుపుకున్నారు..

అబ్బురపరిచిన రథయాత్ర

దేశంలోనే కనివిని ఎరుగని రీతిలో... బంజారా తీజ్ రథయాత్ర వరంగల్ మహా నగరంలో అంగరంగ వైభవంగా సాగింది.. వేలాది బంజారాల నడుమ.. సేవలాల్ మహారాజ్ ప్రతిమతో.. తీజ్ బుట్టలను.. రథయాత్రగా తరలివెళ్లి వడ్డేపల్లి చెరువులో.. నిమజ్జనం చేశారు.బంజారాల రథయాత్ర వాహనం.. ప్రజలను ఎంతో ఆకర్షించింది.. బంజారా నృత్యాలతో... మహిళలు యువతులు హోరెత్తించారు. సుబేదారి సిఐ రంజిత్ ఆధ్వర్యంలో రథయాత్ర బందోబస్తు కొనసాగింది. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్ జాటోతు రామ్ చంద్రు నాయక్ మాట్లాడుతూ... తీజ్ అనేది స్వచ్ఛమైన ప్రకృతి పండగ అని, పెళ్లి కాని యువతులు తొమ్మిది రోజులపాటు గోధుమలను నానబెట్టి, అవి ఎంత ఏపుగా పెరుగుతాయో అదే విధంగా తమకు మంచి భర్త రావాలని, పంటలు సమృద్ధిగా పండాలని వేడుకుంటారని అన్నారు. బంజారా సంస్కృతి సాంప్రదాయాలను తమ పిల్లలకు నేర్పాలని ఈ సందర్భంగా బంజారాలకు పిలుపునిచ్చారు.

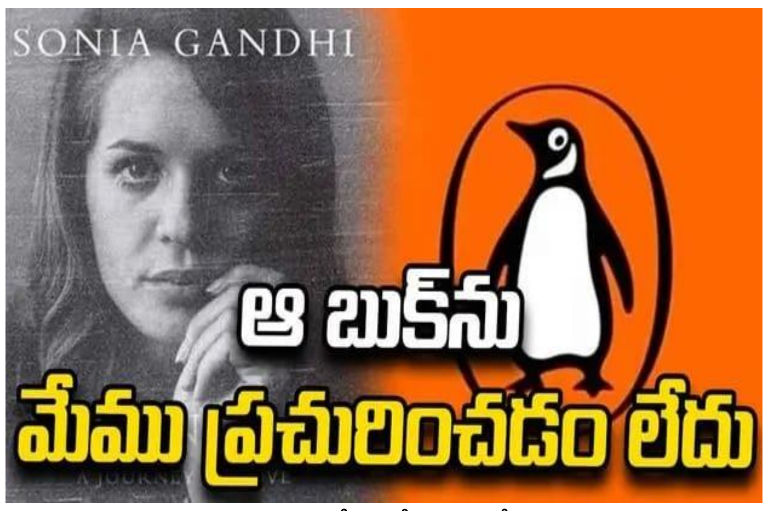
సీఎం దృష్టికి బంజారా పండుగలను తీసుకెళ్తాం

తీజ్ పండుగను రాష్ట్ర పండుగల జాబితాలో చేర్చే అంశంపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గారితో ఎమ్మెల్యేల సహకారంతో చర్చిస్తామని తెలిపారు. గిరిజన భవన్ లో సమస్యలపై వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాల్సిందిగా కమిషనర్ ను ఆదేశించారు.గిరిజన జాతి ప్రకృతిని ప్రేమిస్తుందని.. బంజారా ఆచార వ్యవహారం సంస్కృతి.. తమకు ఎంతో ప్రతి బంబించాయని అన్నారు.మాజీ ఎంపీ ప్రొఫెసర్ అజ్మీరా సీతారాం నాయక్ మాట్లాడుతూ... గత ఎనిమిది వేల సంవత్సరాల నుండి బంజారాలు సంచార జాతులుగా అడవిని ప్రేమిస్తూ వ్యవసాయం చేసుకుంటూ జీవనం కొనసాగిస్తున్నారని, వేల సంవత్సరాల క్రితమే సముద్రంలో ఉప్పును తయారుచేసి పట్టణాలకు తరలించి వ్యాపార రంగంలో అడుగుపెట్టారని, నేషనల్ హైవేలను కనుక్కున్నారని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో 40 లక్షల జనాభా కలిగిన బంజారాలకు ప్రభుత్వాలు సముచిత స్థానం కల్పించి, తమ పండుగలను గుర్తించి అధికారికంగా నిర్వహించాలని కోరారు.బల్దియా కమిషనర్ వెంకన్న మాట్లాడుతూ... వివిధ తండాలు, గ్రామాల నుండి వచ్చి వరంగల్ మహానగరంలో తీజ్ పండుగను జరుపుకోవడం విశేషమని, ఎంత ఎత్తుకు ఎదిగినా తమ సంస్కృతి సాంప్రదాయాలను మర్చిపోకుండా తీజ్ వేడుకలు నిర్వహిస్తున్న కమిటీకి అభినందనలు తెలిపారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే సహకారంతో గిరిజనుల సమస్యలపై అభివృద్ధి చేస్తామన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్.ఈ రాజ్ కుమార్, కాంగ్రెస్ నాయకులు బంక సరళ, బంక సంపత్ యాదవ్, నాయిని లక్ష్మారెడ్డి, అశ్విన్ తో పాటు తీజ్ కమిటీ సమన్వయకర్తలు డా. చందు నాయక్, సాంబయ్య నాయక్, ఆంగోతు వినోద్ లోక్ నాయక్, రాజు నాయక్, బాలాజీ నాయక్, బిక్షపతి, రవీందర్, మురళి, మోహన్, కిషన్,

సోనియా గాంధీ ఆత్మకథను మేము ప్రచురించడం లేదు: పెంగ్విన్ ఇండియా

హంసకలం వార్తన్యూఢిల్లీ:ఆగస్టు 28

సోనియా గాంధీ ఆత్మకథ 'బిలాంగింగ్: ఏ జర్నీ ఆఫ్ లవ్'ను తాము ప్రచురించడం లేదని ప్రముఖ ప్రచురణ సంస్థ పెంగ్విన్ రాండమ్ హౌస్ ఇండియా తాజాగా పేర్కొంది. పుస్తకంలో ఎడిటోరియల్ మార్పులకు కాంగ్రెస్ నేత అంగీకరించలేదన్న వార్తల నేపథ్యంలో పెంగ్విన్ ఇండియా ఈ ప్రకటన విడుదల చేసింది. 'ఆ పుస్తకానికి మేము పబ్లిషర్ కాదు. పుస్తకంలో మార్పులకు సోనియా సిద్ధంగా లేకపోవడంతోనే మేము వెనక్కు తగ్గామన్న వార్తల్లో నిజం లేదు' అని కూడా పెంగ్విన్ ఇండియా స్పష్టం చేసింది. అయితే, ఈ పుస్తకాన్ని ప్రచురించేందుకు తాము ఉత్సుకతతోనే ఉన్నామని కూడా సంస్థ పేర్కొంది. రచయితలు పేర్కొన్న వివరాల వెనకున్న వాస్తవాలను పరిశీలించి సూచనలు చేయడం తమ బాధ్యతని పెంగ్విన్ ఇండియా పేర్కొనడం గమనార్హం. ఇలాంటి సూచనలు, పరిశీలనలు తమ ప్రచురణ ప్రక్రియలో సర్వసాధారణమని కూడా సంస్థ తెలిపింది. చర్చల సందర్భంగా తాము పుస్తక ప్రచురణపై ఆసక్తితోనే ఉన్నట్టు కూడా చెప్పింది. రచయితలతో జరిపిన చర్చలను గోప్యంగా ఉంచుతామని, ఈ విషయంలో అంతకుమించి చెప్పేందుకు ఏమీ లేదని పెంగ్విన్ ఇండియా తేల్చి చెప్పింది. సోనియా ఆత్మకథ ప్రచురణ నుంచి పెంగ్విన్ ఇండియా తప్పుకోవడంతో ఇతర



పబ్లిషర్లు ముందుకు వచ్చినట్టు జాతీయ మీడియాలో కథనాలు వెలువడ్డాయి. మరో ప్రచురణ సంస్థ హార్పర్ కోలిన్స్‌తో డీల్ చివరి దశలో ఉన్నట్టు సమాచారం. మాజీ ప్రధాని ఇందిరా గాంధీ, రాజీవ్ గాంధీ హత్యల తరువాత తన జీవితంలో పరిణామాల గురించి కాంగ్రెస్ అధినేత్రి సోనియా గాంధీ తన ఆత్మకథలో పేర్కొన్నారు..

పిల్లల్లో జింక్ లోపం నష్టాలు...

ప్రతి తల్లిదండ్రులకి వారి పిల్లలే ఒక ప్రపంచంగా భావిస్తూ, వారు పడిన కష్టం వారి పిల్లలు పడకూడదు అంటు,వారికి ఏమి ఇష్టమైతే ఆట వస్తువులు కొనివ్వడం,ఇష్టమైన ఆహారాలను అతిగా ఇవ్వడం, సరైన క్రమశిక్షణలో పెట్టకపోవడం వంటి వాటి వల్ల సమాజానికి ఎంత హాని కలుగుతుందో అంతే మోతాదులో వారి ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుందని గ్రహించలేకపోతున్నారు. పిల్లలకు పోషకాహార లోపాలలో తలెత్తడం వాళ్ళ వారి ఆరోగ్యం రోజురోజుకి క్షీణిస్తోందని వైద్య నిపుణులు కూడా హెచ్చరిస్తూ ఉన్నారు.మరి ముఖ్యంగా 10 మందిలో 6 మంది పిల్లలు జింక్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని,దాని వల్ల చాలా అనారోగ్యాలు కలుగుతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు కూడా. రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బ తినడం. : పిల్లలు తినే ఆహారాల్లో జింకు లోపం వల్ల,రోగాలకు కారణమైన బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ తో సైనికుడిలా పోరాడే రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బతింటుందని చాలా పరిశోదనాల్లో కూడా తేలింది.కావున ఇమ్యూన్ సిస్టమ్ సరిగా పని చేసేందుకు జింక్ అధికంగా ఉన్న గుమ్మడి కాయ,గుమ్మడి గింజలు,బాదాం,పాలు, అరటిపండు వంటి ఆహారాలను అధికంగా ఇవ్వడం అలవాటు చేయండి. బ్లడ్ క్లాటింగ్ అవకపోవడం..: పిల్లలు తరుచూ దెబ్బలు తగిలించుకుంటూనే ఉంటారు.కొంతమందికి బ్లడ్ కొంతసేపు వచ్చి,గాయం దగ్గర బ్లడ్ క్లాట్ అవుతుంది.కానీ జింక్ లోపం కలవారికి బ్లడ్ గడ్డ కట్టకుండా,దారాలంగా రక్తం వస్తూనే ఉంటుంది. రక్తహీనత ఏర్పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.కావున పిల్లలకు బ్లడ్ క్లాటింగ్ సక్రమంగా జరగాలంటే జింకు ఉన్న ఆహారాలు ఎక్కువగా ఇవ్వడం చాలా అవసరం.

ఘనంగా రాఖీ పౌర్ణమి వేడుకలు

హంసకలం వార్త ఆగస్ట్ 28,మంచిర్యాల జిల్లా

మందమర్రి ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ కార్యాలయంలో రాఖీ పౌర్ణమి వేడుకలు శుక్రవారం ఘనంగా జరిపారు.జీఎం కార్యాలయంలో పనిచేస్తున్న మహిళా ఉద్యోగులందరూ ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ ఎన్.రాధాకృష్ణ కి రాఖీలు కట్టి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అన్నా చెల్లెళ్ల అనుబంధానికి ప్రతీక అయిన రాఖీ పండుగను పురస్కరించుకుని జీఎం కి రాఖీ కట్టడం ఆనందంగా ఉందని మహిళా ఉద్యోగులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జనరల్ మేనేజర్ గారు మాట్లాడుతూ, ముందుగా మందమర్రి ఏరియాలోని జిఎం ఆఫీస్ లో మరియు గనులలో డిపార్ట్మెంట్ లలో పనిచేస్తున్న మహిళలందరికీ రాఖీ పౌర్ణమి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు, మహిళా ఉద్యోగులు తనపై చూపిన అభిమానానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సోదర భావంతో మందమర్రి ఏరియాలోని గనులలో డిపార్ట్మెంట్లలో పనిచేస్తున్న మహిళ ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి, భద్రతకు ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటానని అన్నారు, ఈ వేడుకతో కార్యాలయంలో సోదరభావం, ఆత్మీయత వెల్లివిరిసిందని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో జీఎం కార్యాలయం లోని మహిళా సిబ్బందిలందరూ పాల్గొన్నారు.

ఆస్పత్రిలో డ్యూటీ డాక్టర్ల గైర్హాజరుపై మంత్రి దామోదర్ సీరియస్

హంసకలం వార్తహైదరాబాద్:ఆగస్టు 28

జహీరాబాద్ ఏరియా ఆస్పత్రిలో డ్యూటీ డాక్టర్ల గైర్హాజరుపై తెలంగాణ రాష్ట్ర వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఘటనకు కారణమైన వారిపై విచారణకు మంత్రి ఆదేశించారు. బాధ్యులపై తక్షణమే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని హుకుం జారీ చేశారు. ఈ మేరకు జహీరాబాద్ ఏరియా ప్రభుత్వ ఆస్పత్రిలో వైద్యుల కొరత, డ్యూటీ డాక్టర్ గైర్హాజరు, ప్రైవేట్ డాక్టర్‌తో చికిత్సపై మీడియాలో వచ్చిన కథనాలపై సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్, రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ, ప్రభుత్వ ముఖ్య కార్యదర్శి డా. క్రిస్టినా జెడ్ చొంగ్తుతో మంత్రి దామోదర్ మాట్లాడారు. ఇలాంటి సంఘటనలు పునరావృత్తం కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి దామోదర్ హుకుం జారీ చేశారు..

వివాదానికి ఫుల్ స్టాప్ పెట్టిన కంగనా రనౌత్, బాబా రామ్‌దేవ్

హంసకలం వార్త,న్యూఢిల్లీ:ఆగస్టు 28

బీజేపీ ఎంపీ కంగనా రనౌత్, యోగా గురువు రామ్ దేవ్ బాబా తమ మధ్య వివాదానికి ఫుల్ స్టాప్ పెట్టేశారు. రాక్షా బంధన్ (రాఖీ) పండగును పురస్కరించుకుని ఇద్దరూ రాజీ పడ్డారు. వివాదాలకంటే చర్చలే బెటరని తీర్మానించారు. జెన్ జీని విమర్శిస్తూ ఇటీవల కంగనా రనౌత్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై రామ్ దేవ్ బాబా ఘాటుగా స్పందించడంతో ఇరువురి మధ్య వివాదం మొదలైన విషయం తెలిసిందే. బాబా రామ్‌దేవ్ విమర్శలపై ఎంపీ కంగన పలు ఇంటర్వ్యూల్లో మరింతగా విరుచుకుపడటంతో వివాదం ముదిరింది. ఈ నేపథ్యంలో శుక్రవారం మీడియాతో రామ్ దేవ్ బాబా మాట్లాడుతూ భారత్‌లో ద్వేషానికి, శత్రుత్వానికి స్థానం లేదని అన్నారు. కంగన వైపు స్నేహహస్తం చాచారు. 'పండుగ వేళ సోదరి కంగనా రనౌత్ కోసం ఈ స్వీట్స్, బహుమతులు పంపిస్తున్నాను. మన దేశంలో ద్వేషం, శత్రుత్వ భావనలకు స్థానం ఉండకూడదు. ఇటీవల సోదరి కంగనతో వివాదం మొదలైంది. అయితే, ఈ కాంట్రవర్సీకి చర్చలతో ముగింపు పలకాలి. కాబట్టి రక్షాబంధన్ పండుగ రోజున నేను సోదరికి శుభాకాంక్షలు చెబుతున్నాను' అని అన్నారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై ఎంపీ కంగనా రనౌత్ సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పందించింది. 'పొరపాట్లను మర్చిపోయేందుకు, క్షమించేందుకు పండుగలు ఓ మంచి సందర్భం. చర్చలు తప్ప వివాదాలకు తావు లేదని సోదరుడు రామ్ దేమ్ జీ మంచి మాట చెప్పారు. ఈ రక్షా బంధన్ రోజున ఆయన సోదర ప్రేమతో స్వీట్స్ పంపినందుకు ఎంతో ధన్యవాదాలు, దేవుడు మిమ్మల్ని చల్లగా చూడాలి' అని తన పోస్టును ముగించారు..

హంస కలం వార్త

ఈ నెల 31 లోగా చేయూత పింఛన్లకు దరఖాస్తులు!

హంసకలం వార్త,జనగామ జిల్లా:ఆగస్టు 28

అర్హులైన ప్రతి, ఒక్కరూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన చేయూత సామాజిక భద్రతా పింఛన్ల కోసం ఈ నెల 31వ తేదీ లోగా దరఖాస్తు చేసు కోవాలని జనగామ జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా కోరారు. సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సముదాయంలోని తన ఛాంబర్‌లో చేయూత సామాజిక భద్రతా పింఛన్ల పోస్టర్‌ను శుక్రవారం కలెక్టర్ ఆవిష్కరించా రు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడు తూ..సమాజంలోని అర్హులైన వితంతు వులు, ఒంటరి మహిళలు, దివ్యాం గులు, రక్త సంబం ధిత వ్యాధులతో బాధపడుతున్న దివ్యాంగులు, కల్లుగీత కార్మికులు, చేనేత కార్మికులు, ఫైలేరియా బాధితు లకు ప్రభుత్వం చేయూత పింఛన్ల ద్వారా సామాజిక భద్రత కల్పిస్తోందని తెలిపారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఎంపీడీఓలు, పంచాయతీ కార్యదర్శులు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో వార్డు అధి కారులు, మున్సిపల్ కమిషనర్లు చేయూత పింఛన్లపై విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించా లని ఆదేశించారు. ప్రతి గ్రామం, ప్రతి వార్డులో ఫ్లెక్సీలు, కరపత్రాలు, పోస్టర్ల ద్వారా ప్రజలకు అర్హత ప్రమాణాలు, దరఖాస్తు విధానం, చివరి తేదీపై అవ గాహన కల్పించాలని సూచించారు. చేయూత పింఛన్ల దరఖాస్తు ఫారాలను చేయూత వెబ్‌సైట్ ద్వారా డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చని, అలాగే నింపిన దరఖాస్తులను ఎంపీ డీఓ కార్యాలయాలు, గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయాలు, మున్సిపాలిటీ కార్యాలయాల్లో సమర్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

పల్లె వెలుగు బస్సులకు ఎక్స్ ప్రెస్ బోర్డులు!

హంసకలం వార్త,పెద్దపల్లి జిల్లా:ఆగస్టు 28

తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా రాఖీ పండుగ పర్వదినా న్ని పురస్కరించు కొని, 5,వేల ప్రత్యేక బస్సులను నడుపు తున్నట్లు, చెప్పుకుం టున్న టీజీఎస్ ఆర్టీసీ సంస్థలోని కొందరు అధికారుల తీరు ప్రయాణికులపై అదనపు భారం మోపుతుంది,పల్లె వెలుగు బస్సులకు ఇష్టానుసారంగా ఎక్స్ప్రెస్ బోర్డులు తగిలించి వాటిని పలు రూట్లలో తిప్పుతూ పురుషుల ప్రయాణికుల నుంచి ఆమేరకు అధిక చార్జీలు వసూలు చేస్తున్నారని ప్రయాణికులు ఆరోపిస్తున్నారు.మరోవైపు పల్లె వెలుగు బస్సు వస్తుంది, ఆపుతారని భావిస్తే ఎక్స్ ప్రెస్ అని ఉండటంతో కొన్ని బస్ స్టాప్ ల్లో ఆ స్టేజి వద్ద ఆపకుండానే వెళ్ళిపోతున్నారు. దీంతో ప్రయాణికు లకు నిరాశే ఎదుర వుతుంది. గోదావరి ఖని, భూపాలపల్లి, మంథని, డిపోలకు చెందిన పల్లె వెలుగు బస్సులకు ఎక్స్ ప్రెస్ బోర్డులు ఏర్పాటు చేసి ప్రత్యేక బస్సులు పేరుతో అధిక చార్జీల వసూలుకు పాల్పడుతున్నారని ప్రయాణికులు వాపోతున్నారు. ప్రత్యేకంగా అదనపు బస్సులు వెయ్యకుం డా రెగ్యులర్ గా తిరిగే డిపో బస్సులకే స్పెషల్ అనే బోర్డులు తగిలించి అదనపు రేట్లు వసూలు చేయడం ఏంటని ప్రయాణికులు ప్రశ్ని స్తున్నారు. ఈరోజు నుంచి ఆగస్టు 31 సోమ వారం వరకు ప్రత్యేక బస్సులను నడుపు తున్నట్లు ఆర్టీసీ అధికారులు తెలిపారు.

సమాజ సేవలో 'రక్షా'బంధనం:

ఆర్టీసీ డిపోలో అక్కాతమ్ముళ్ల అరుదైన దృశ్యం

హంసకలం వార్త నల్లగొండ:ఆగస్టు 28

అక్కాతమ్ముళ్ల అనురాగానికి ప్రతీక అయిన రాఖీ పండుగ వేళ నల్లగొండ ఆర్టీసీ డిపోలో ఒక అరుదైన, ముచ్చటైన దృశ్యం ఆవిష్కృతమైంది. పండుగ రోజైనా ప్రజా సేవకే మొదటి ప్రాధాన్యం ఇస్తూ, విధుల్లోనూ తమ అనుబంధాన్ని చాటుకున్నారు ఒక అక్కా-తమ్ముడు.నల్లగొండ డిపోలో ప్రవీల కండక్టర్‌గా పనిచేస్తుండగా, ఆమె తమ్ముడు శ్రీను అదే డిపోలో డ్రైవర్‌గా విధులు నిర్వర్తిస్తున్నారు. రాఖీ పండుగ పర్వదినం సందర్భగా వీరిద్దరూ ఉదయాన్నే క్రమం తప్పకుండా డిపోకు చేరుకున్నారు. ప్రయాణికులను సురక్షితంగా గమ్యస్థానాలకు చేర్చే బాధ్యత ఉండటంతో, డిపో ప్రాంగణంలోనే పండుగ వేడుకను జరుపుకున్నారు. డిపోలోనే అక్క ప్రవీల తన తమ్ముడు శ్రీనుకు ప్రేమగా రాఖీ కట్టి, మిఠాయి తినిపించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం ఇద్దరూ ఎంతో సంతృప్తితో తమ తమ విధులను ప్రారంభించారు. సమాజ సేవలో భాగమవుతూనే, తోడబుట్టిన ప్రేమను చాటుకున్న ఈ అక్కాతమ్ముళ్ల దృశ్యం స్థానిక సిబ్బందిని, ప్రయాణికులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంది.

అన్నాచెల్లెళ్ల అనుబంధానికి ప్రతీకగా రక్షాబంధన్

జాన్సన్ నాయక్‌కు రాఖీలు కట్టిన బంజారా సోదరీమణులు, మహిళా నాయకులు

ఖానాపూర్ ఆర్సి హంసకలం వార్త ఆగస్టు28:

ఖానాపూర్: అన్నాచెల్లెళ్ల మధ్య ప్రేమ, ఆప్యాయత, అనురాగానికి ప్రతీకగా నిలిచే రక్షాబంధన్ వేడుకలను ఖానాపూర్ పట్టణంలోని బీఆర్ఎస్ పార్టీ క్యాంపు కార్యాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఖానాపూర్ నియోజకవర్గ బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ భూక్యా జాన్సన్ నాయక్కు బంజారా సోదరీమణులు, మహిళా కౌన్సిలర్లు, మలేషియా బాధిత కుటుంబ సభ్యులు రాఖీలు కట్టి రక్షాబంధన్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా మహిళలు మాట్లాడుతూ.. జాన్సన్ నాయక్‌ను తమ కుటుంబ సభ్యుడిగా, అన్నగా భావిస్తున్నామని తెలిపారు. నియోజకవర్గ ప్రజలకు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటూ, ఆపదలో ఉన్న కుటుంబాలకు అండగా నిలుస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా మలేషియాలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్న బాధిత కుటుంబాలకు కష్టకాలంలో అండగా నిలిచి సహాయ సహకారాలు అందించిన విషయాన్ని గుర్తు చేసుకున్నారు."ఒకే తల్లి కడుపున పుట్టకపోయినా తోడబుట్టిన అన్నలా మా కుటుంబాలకు అండగా నిలిచిన జాన్సన్ అన్నయ్యకు ఎల్లప్పుడూ రుణపడి ఉంటాం. ఆయన చూపించిన ప్రేమ, ఆప్యాయతలను ఎన్నటికీ మరువలేం. రక్షాబంధన్ సందర్భంగా రాఖీ కట్టి సోదరభావాన్ని వ్యక్తం చేయడం ఎంతో ఆనందంగా ఉంది" అని మలేషియా బాధిత కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు.అనంతరం జాన్సన్ నాయక్ మాట్లాడుతూ.. రక్షాబంధన్ పండుగ అన్నాచెల్లెళ్ల మధ్య ప్రేమ, నమ్మకం, ఆప్యాయత, రక్షణకు ప్రతీకగా నిలుస్తుందని అన్నారు. మహిళలు తనకు రాఖీలు కట్టి చూపించిన ఆప్యాయత ఎంతో సంతోషాన్ని, బాధ్యతను కలిగించిందని పేర్కొన్నారు."బంజారా సోదరీమణుల తో పాటు ఖానాపూర్ నియోజకవర్గ ప్రజలందరికీ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటాను. ప్రజల కష్టసుఖాల్లో భాగస్వామిగా ఉంటూ, అవసరమైన సమయంలో నా వంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తూ సేవ చేయడానికి ఎల్లప్పుడూ ముందుంటాను" అని జాన్సన్ నాయక్ అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో తలారి భాగ్యలక్ష్మి, గురిజాల రామ, రాచకొండ స్వప్న, యమునూరి జ్యోతి తదితరులు జాన్సన్ నాయక్‌కు రాఖీలు కట్టారు. మహిళా కౌన్సిలర్లు, బీఆర్ఎస్ మహిళా నాయకులు, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

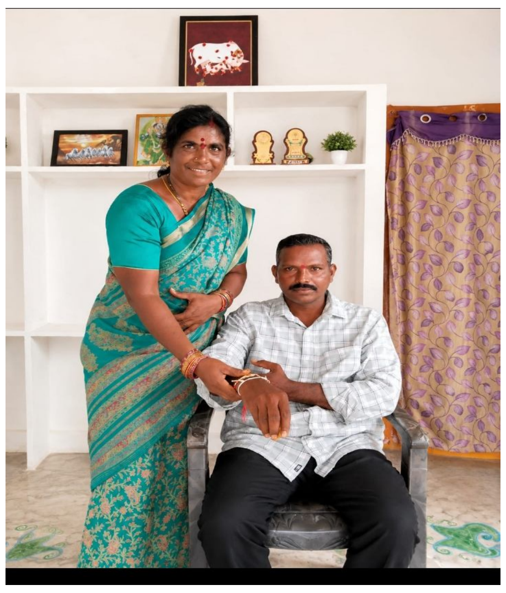
మహిళలతో కిక్కిరిసిపోతున్న బస్టాండ్లు!

హంసకలం వార్త,హైదరాబాద్:ఆగస్టు 28

రాఖీ పౌర్ణమి పండుగ సందర్భంగా షాపులు, బస్టాండ్లు, కిటకిటలాడుతున్నాయి రాఖీలు,స్వీట్లు, గిఫ్టుల కొనుగోలుతో షాపులు నిండిపో యాయి, మరోవైపు అన్నదమ్ములకు రాఖీలు కట్టేందుకు వెళుతున్న మహిళ లతో బస్సులు నిండిపోతున్నాయి, గురువారం ఉదయం నుంచే రాష్ట్రంలోని బస్టాండ్లు ప్రయాణికు లతో కిక్కిరిసిపోయా యి, ప్రయాణికుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచు కుని తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థ ప్రత్యేక ఏర్పా ట్లు చేసింది. ఆగస్టు 28 శుక్రవారం నుంచి ఆగస్టు 31 సోమవారం వరకు ప్రయాణికుల సౌకర్యార్థం 5,000 ప్రత్యేక బస్సులను నడపనున్నట్లు రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. అలాగే తిరుగు ప్రయాణాల రద్దీ ఆగస్టు 30 ఆదివారం మధ్యాహ్నం నుంచి ఆగస్టు 31 సోమవారం వరకు కొనసాగే అవకాశం ఉందన్నారు.గత ఏడాది రాఖీ పౌర్ణమి సందర్భంగా 4,760 ప్రత్యేక బస్సులను నడిపించగా, ఈ ఏడాది ప్రయాణికుల రద్దీకి అనుగుణంగా 240 బస్సులను అదనంగా పెంచి మొత్తం 5,000 ప్రత్యేక బస్సులను ఏర్పాటు చేసినట్లు మంత్రి వెల్లడించారు. గత ఏడాది ప్రత్యేక బస్సుల ద్వారా సుమారు 3.68 కోట్ల మంది ప్రయాణికులు ప్రయాణించగా, అందులో 2.51 కోట్ల మంది మహిళా ప్రయాణికులు ఉన్నారని తెలిపారు. గత అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈసారి కూడా ప్రయాణికులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా రద్దీ ఉన్న ప్రాంతాలకు అదనపు బస్సులను అందుబాటులో ఉంచేలా చర్యలు చేపట్టినట్లు చెప్పారు.రాఖీ పౌర్ణమి, తిరుగు

ప్రయాణాల రద్దీ నేపథ్యంలో అవసరమైన చోట అదనపు బస్సులను నడపడంతో పాటు ప్రయాణికుల రద్దీని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించాలని అధికారులను ఆదేశించినట్లు మంత్రి తెలిపారు. మహిళా ప్రయాణికులకు మహాలక్ష్మి పథకం కింద ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యం యథావిధిగా కొనసాగుతుందని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. పండుగ రద్దీ సమయంలో ఆర్టీసీ ఉద్యోగులు సమష్టిగా, ఓర్పుతో విధులు నిర్వహిస్తూ ప్రయాణికులకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని సూచించారు.

అంగరంగ వైభవంగా రాఖీ పండుగ వేడుకలు



తోబుట్టువులకు రాఖీలు కట్టి ఆశీస్సులు తీసుకున్న అక్క చెల్లెలు

హంసకలం వార్త వాజేడు ,ఆగస్టు 28

ములుగు జిల్లా వాజేడు మండలంలో అంగరంగ వైభవంగా రాఖీ పండుగ వేడుకలు జరుపుకున్నారు అత్యంత ఉత్సాహంగా రాఖీ పండుగలు జరుపుకున్నారు అనురాగానికి సోదరభావానికి ప్రతీకగా నిలిచే రాఖీ పండుగ ఈ సందర్భంగా అక్క చెల్లెలు తమ సోదరులకు రాఖీ కట్టి అభినందించారు ఉదయం నుంచే ఇండ్లలో పండుగ వాతావరణం నెలకొంది సాంప్రదాయ వస్త్రాలు ధరించిసోదరీమణులు తమ అన్నదమ్ములకు నుదుట తిలకం దిద్ది మిఠాయిలు తినిపించి రాఖీ కట్టి శు భాకాంక్షలు తెలిపారు ప్రతికాగా సోదరులు తమ అక్కాచెల్లెళ్లకు బహుమతి ఇచ్చి జీవితాంతం రక్షణగా ఉంటామని హామీ ఇచ్చారురాఖీ పండుగ సందర్భంగా మార్కెట్లో రాఖీలకు బాగా గిరాకి రావడంతో మార్కెట్లో పండుగ సందర్భంగా ఏర్పడింది రంగురంగుల రాఖీలతో రకరకాల స్వీట్లు దుకాణాలు కిటకిటలాడాయి సొంత ఊర్లకు వెళ్లే ప్రయాణికులు బస్టాండ్ లో రద్దీతో రైల్వే స్టేషన్ లో రద్దీతో ప్రయాణాలు కొనసాగాయి

షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విషపూరిత అంశాలు చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనిషి ఎదుర్కొంటున్న అనేక వ్యాధులకు కారణం. మొదట్లో, చెడుకు బానిసలుగా ఉన్నవారు మాత్రమే అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అయితే ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారంలో కాస్త మార్పు వచ్చినా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో షుగర్, స్థూలకాయం, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు పంచదారతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వస్తాయని చెప్పారు. అందువల్ల, చాలా మంది ప్రజలు చక్కెర ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం , చక్కెర లేని ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని గడుపుతున్నారని అనుకుంటారు. అయితే మనం అనుకున్నట్లుగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచివేనా? దీని గురించి నిపుణులు ఏమంటారు? పేరు సూచించినట్లుగా, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు తయారు చేయబడతాయి . కానీ తీపి రుచిని అందించడానికి తక్కువ కేలరీలతో ప్రత్యామ్నాయ స్వీటెనర్లను ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్టమే సాధారణంగా అటువంటి చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిని సాధారణంగా చూయింగ్ గమ్ , బేకింగ్ సోడాలో ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్టమే కాకుండా, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ కూడా సాధారణంగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో కనిపిస్తాయి. ఇప్పుడు మన ముందున్న ప్రశ్న ఏమిటంటే, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా తయారు చేసే ఈ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తుల వినియోగం నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా, పోషకాహార నిపుణుడు అమిత గాద్రే ప్రకారం, చక్కెర కంటెంట్ వినియోగంతో పోలిస్తే చక్కెర లేని స్వీట్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే. ఉత్పత్తులు. కానీ షుగర్ లేదనే కారణంతో ఎక్కువగా తినడం ప్రారంభిస్తే సమస్యలు వస్తాయి. పండుగల సమయంలో తరచుగా భోజనం చేయడంలో తప్పులేదు. ప్రతిరోజూ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా మంచిది కాదు. షుగర్ ఫ్రీ క్యాండీలలో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని ఉత్పత్తిని తీసుకోవచ్చు. మిఠాయిల కోసం మార్కెట్లకు వెళ్లినప్పుడు రెండు రకాల స్వీట్లు దొరుకుతాయి. ఒకదానిలో షుగర్ వాడలేదని రాసి ఉండగా, మరో దానిలో షుగర్ ఫ్రీ అని రాసి ఉంది. మంచి ఆరోగ్యం విషయంలో దేన్ని ఎంచుకోవాలి అనే విషయంలో వినియోగదారులుగా మనం అయోమయం చెందడం సర్వసాధారణం. అయితే రెంటికి ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిఠాయిల కోవకు చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించరు. కానీ ఆ మిఠాయిని తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీపి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అస్పర్టమే, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!

ప్రస్తుత రోజుల్లో స్త్రీ పురుషులు చాలామంది అధిక బరువు బెల్లీ ఫ్యాట్ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. వీటి కారణంగా చాలామంది వారి సొంత పనులు చేసుకోవడానికి కూడా ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు.కొన్ని కొన్ని సార్లు ఈ బెల్లీ ఫ్యాట్ కారణంగా బాడీ షేమింగ్ కామెంట్స్ ని కూడా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఈ బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కరిగించుకోవడం కోసం కొన్ని రకాల టీలు బాగా ఉపయోగపడతాయి అని చెబుతున్నారు. ఇంతకీ ఆ టీ లు ఏవి అన్న విషయానికి వస్తే.. బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగించే తీలను స్లిమ్మింగ్ టీలు అని పిలుస్తారు. ఈ స్లిమ్మింగ్ టీకి దాని ప్రభావాన్ని అందించే రెండు ప్రాథమిక పదార్థాలు కెఫిన్ , పాలీఫెనాల్స్. అదనపు ట్రైగ్లిజరైడ్‌లను కరిగించే నిర్దిష్ట ఎంజైమ్‌ను ప్రేరేపించడం ద్వారా, పాలీఫెనాల్స్ భాగం శరీరంలో అధిక ట్రైగ్లిజరైడ్ ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని తొలగిస్తుందట. అలాగే శరీరంలో కొవ్వును సైతం కరిగిస్తుందని చెబుతున్నారు. కాగా స్లిమ్మింగ్ టీ తాగడం వల్ల జీవక్రియ రేటును పెంచడంలో సహాయపడుతుందట. ఇది శరీరంలో కొవ్వును చాలా తొందరగా కరిగిస్తుందని, ఇది వినియోగించే కేలరీల పరిమాణాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెరలను కొవ్వుగా మార్చకుండా శరీరాన్ని నిరోధిస్తుందట. ఇది శరీరంలో ని కొవ్వు పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుందని, మీరు బరువు తగ్గడానికి కొన్ని సులభమైన కార్యకలాపాలతో స్లిమ్మింగ్ టీని కూడా తాగేస్తే, సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బయట మార్కెట్లో మనకు అనేక రకాల స్లిమ్మింగ్ టీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని తాగడం వల్ల ఈజీగా మీరు అధిక బరువుతో పాటు బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కూడా కరిగించుకోవచ్చు.

ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ట్రై చేస్తే చాలు.. నిముషాల్లో స్కిన్ మెరిసిపోవాల్సిందే!

చాలామంది స్త్రీ పురుషులు అందంగా కనిపించడం కోసం వేలకు వేలు డబ్బులు ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్ల చుట్టూ తిరుగుతూ, రకరకాల బ్యూటీ ప్రోడక్టులు ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు సహజంగా కనిపించే అందం కోసం ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరు ఫంక్షన్ల కోసం నిమిషాల్లోనే మెరిసిపోయే స్కిన్ కావాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు. మరి అలాంటి వాళ్ళు ఎటువంటి ఫేస్ ప్యాక్ ట్రై చేయాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. అందులో మొదటిది శనగపిండి, పసుపు ఫేస్ ప్యాక్ కూడా ఒకటి. ఈ ప్యాక్ చేయడానికి మీరు రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శెనగపిండి, ఒక టీస్పూన్ పసుపు పొడిని కలపాలి. పేస్ట్ చేయడానికి పాలు లేదా రోజ్ వాటర్ ఉపయోగించవచ్చు. దీన్ని మీ ముఖానికి అప్లై చేసి 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత శు భ్రం చేస్తే సరిపోతుందట. మరొక రెమిడీ విషయానికి వస్తే.. బంగాళదుంప అలోవెరా, శెనగపిండి ఫేస్ ప్యాక్.. అయితే ఈ ప్యాక్ చేయడానికి బంగాళదుంప గుజ్జు, అలోవెరా జెల్ , రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శెనగపిండిని కలపాలి. మీరు పేస్ట్ చేయడానికి నీటిని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ఞ్ ఫేస్ ప్యాక్‌ని అప్లై చేసి, మీ చర్మంపై 10 నిమిషాల పాటు ఉంచి, తర్వాత శుభ్రం చేయవచ్చని చెబుతున్నారు. మరో ఫేస్ ప్యాక్ విషయానికి వస్తే.. నిమ్మకాయ టమాటో ఫేస్ ప్యాక్ తో ఇన్స్టంట్ అందాన్ని పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. మరి ఈ మిశ్రమాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి అన్న విషయానికి వస్తే.. ఈ ప్యాక్ కోసం, టొమాటో గుజ్జును తీసుకొని, ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం జోడించాలి. అలా అప్లై చేసి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తర్వాత ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలి. మెరిసే చర్మం సొంతం కావాలి అనుకున్న వారు కాఫీ పాలు ప్యాక్ ట్రై చేస్తే చాలు. అందుకోసం ఈ రెండు పదార్థాలను 2:1 నిష్పత్తిలో కలిపి, మీ ముఖం మీద అప్లై చేయాలి. పాలలోని లక్షణాలు మీ చర్మానికి స్థితిస్థాపకతను నిర్ధారిస్తాయి. ఇది ముఖంపై ముడతలను తగ్గించడంతో పాటు, ముఖం మెరిసిపోయేలా చేయడంలో సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు.

ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?

నిరంతరం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చునే వృత్తి నిపుణులు పని చేయడం సహజం. రోజులో ఎక్కువ భాగం పనికి కేటాయించడం అనేది కొంత మందిలో ఏదో ఒక అవసరం , ఆధునిక జీవనశైలి వలె దీనిని నివారించలేము అనేది కూడా వాస్తవం. చాలా మంది పని నిపుణులు పనిలో ఎక్కువ గంటలు గడపడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల వేళ్లు, మణికట్టు, మోచేతులు , చేతుల్లో తీవ్రమైన నొప్పిని అనుభవిస్తారు. ఈ నొప్పిని తనిఖీ చేయకపోతే, ఇది దీర్ఘకాలిక చలనశీలత సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. మీరు చేయగలిగే అనేక చేతి వ్యాయామాలు ఉన్నాయి, దీని కోసం డాక్టర్ లేదా ఫిజియోథెరపిస్ట్ మీకు మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు. ఆఫీసుకు వెళ్లేవారిలో చేయి నొప్పికి ఆరు సాధారణ కారణాల గురించి తెలుసుకుందాం. కంప్యూటర్‌ను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు టైపింగ్, మౌస్ ఉపయోగించడం, చేతిని నిరంతరం ఎత్తడం వంటి పునరావృత కదలికలు తరచుగా జరుగుతాయి, ఇది కండరాలు, స్నాయువులు , నరాలలో మంట , మైక్రోట్రామాకు దారితీస్తుంది. ఇది సాధారణంగా మణికట్టు, మోచేతులు , భుజాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. కీబోర్డ్ , మౌస్ ఎక్కువసేపు ఉపయోగించడం వల్ల తరచుగా చేతులు , మణికట్టులో నొప్పి వస్తుంది. కొన్నిసార్లు తప్పు టైపింగ్ టెక్నిక్ లేదా గ్రిప్ ఉపయోగించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇందుకోసం మధ్యమధ్యలో చిన్నపాటి విరామాలు తీసుకోవడం, చేతులు, చేతులు, భుజాలను సాగదీయడం వంటి సాధారణ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. మీ కుర్చీ చాలా ఎత్తుగా లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటే లేదా మీ డెస్క్ , మానిటర్ సరిగ్గా సర్దుబాటు చేయకపోతే, అది మీ మెడ, భుజాలు , చేతుల్లో ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది . ఈ నొప్పి మీ మణికట్టును ప్రభావితం చేసే కార్పల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్ , స్నాయువుల వాపు వంటి టెండినిటిస్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు సరిపోయేలా కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవడం ఈ సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు విరామం లేకుండా చాలా గంటలు పని చేస్తున్నారని గమనించండి. వ్యాయామం లేకపోవడం లేదా శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో పాటు పెరిగిన పని , ఒత్తిడి తీవ్రమైన నొప్పికి దారి తీస్తుంది. టెన్నిస్ ఎల్బో లేదా గోల్ఫర్స్ ఎల్బో వంటి టెండినిటిస్ (కండరాల వాపు) వంటి పరిస్థితులను నిర్ధారించడానికి మీ వైద్యుడికి వైద్య పరీక్ష సహాయపడుతుంది , ఇవి మోచేయిని ప్రభావితం చేసే సాధారణ సమస్యలు. ముఖ్యంగా పునరావృత కార్యకలాపాలు చేసే వ్యక్తులలో ఈ నొప్పులు సర్వసాధారణం. అలాంటి నొప్పి లేదా అసౌకర్యం ఉంటే, వైద్యుడిని చూడటం మంచిది. ఒక వ్యక్తి పేలవమైన , నిష్క్రియాత్మక జీవనశైలిని నడిపించినప్పుడు , శారీరక శ్రమలకు తక్కువ సమయం ఇచ్చినప్పుడు, వారు కండరాల నొప్పి సమస్యను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. అదనంగా, ధూమపానం లేదా ఊబకాయం , మునుపటి గాయాలు లేదా మధుమేహం , ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు చేతులు , చేతుల్లో నొప్పిని కలిగి ఉంటారు. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు చేయండి , మీ పని స్థలాన్ని మీకు సౌకర్యవంతంగా ఉంచండి. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు కూడా చేయించుకోండి.

తిప్పతీగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..

తిప్పతీగ ఆయుర్వేదంలో చాలా పురాతనమైన ఔషధ మొక్క. దీని ఆకులు, కాండం రెండూ అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. ఈ మొక్కలో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.1. ఎముకలు: తిప్ప తీగను ప్రధానంగా ఎముకల బలహీనత, విరుగుడు గాయాలు (ఫ్రాక్చర్) సందర్భాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఎముక కణాలను పునరుత్పత్తి చేస్తుంది. విరిగిన ఎముకలు మళ్లీ త్వరగా కుదించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో కాల్షియం, ఫాస్పరస్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకల కండరాలను బలపరుస్తుంది.2. జీర్ణక్రియ: తిప్ప తీగ ఆకులను జీర్ణ సమస్యలకు ఆయుర్వేద వైద్యంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. తిప్ప తీగ ఆకుల ముద్దను తింటే జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది.3. బరువు తగ్గడం: బచ్చలి కూరను బరువు తగ్గించే ప్రక్రియలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్కలో ఉండే కాంపౌండ్స్ కొవ్వును కరిగించి శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను తగ్గిస్తాయి. ఇది శరీరంలో జీవక్రియను పెంచుతుంది. తద్వారా క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది సహాయపడుతుంది. 4. చక్కెర నియంత్రణ: తిప్పతీగ ఆకులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. మధుమేహం ఉన్నవారికి ఇది ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మొక్కలోని రసాయనాలు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతాయి. అందువలన, ఇది మధుమేహం ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. 5. కీళ్లనొప్పులు: తిప్ప తీగలోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. కీళ్లనొప్పులు వంటి వ్యాధుల నివారణలో ఈ మొక్కను ఉపయోగించడం వల్ల శరీరంలోని కీళ్లలో మంట మరియు నొప్పులు తగ్గుతాయి. జాయింట్ సెన్సిటివిటీని తగ్గించడం ద్వారా జాయింట్ ఫ్లెక్సిబిలిటీని మెరుగుపరుస్తుంది. 6. చర్మ సమస్యలు: తిప్ప తీగ ఆకులు చర్మ సమస్యలకు ఉపయోగపడతాయి. ఇందులోని క్రిమినా శక లక్షణాలు కోతలు, కాలిన గాయాలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి చర్మ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఆకును రసాన్ని తీసుకుని చర్మానికి రాసుకుంటే చర్మంపై జిడ్డు, మొటిమలు తగ్గుతాయి.

అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

పటిక అనేది బహుముఖ సహజ నివారణ. పటికను మీరు సాధారణంగా కొన్ని షాపుల్లో చూసే ఉంటారు. ఈ పటికలో క్రిమి సంహారక గుణాలు కలిగి ఉండడంతో, గాయాలైనప్పుడు రక్తం కారిపోకుండా పటిక కాపాడగలదు. ఇందులోని పొటాషియం, అల్యూమినియం, సల్ఫేట్ అనే రసాయన పదార్థాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరిస్తాయి. ఇది జుట్టును శుభ్రపరచడంలో, శరీరంపై ముడుతలకు చికిత్స చేయడంలో, చెమటను నియంత్రించడంలో, చిగుళ్ల రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఇంకా మూత్ర ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి మరియు చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి, చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికలో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది చర్మంపై ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. పటిక నీటితో జుట్టు కడగడం వల్ల తలపై ఉన్న జుట్టులో ఉండే మురికి, పేలు వంటి తొలిగిపోతాయి. పటికను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం మీ జుట్టును కడగాలి. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించేందుకు ప్రైవేట్ పార్ట్ లను శుభ్రం చేయడానికి పటిక నీరు ఉపయోగపడుతుంది.

పటిక పొడి శరీరంలో వాపు, నొప్పిని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ప్రభావిత ప్రాంతంపై దీన్ని పూయడం మంచిది. పటిక నీటిని ముఖానికి పట్టించడం వల్ల ముడతలు తగ్గుతాయి. రెగ్యులర్ గా ఉపయోగించడం వల్ల చర్మం బిగుతుగా, కాంతివంతంగా మారుతుంది. పటిక చెమట వాసనను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పటిక నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల చెమట సమస్య తగ్గుతుంది. పటిక నీటితో పుక్కిలించడం చిగుళ్ల నుండి రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నోటి దుర్వాసనను కూడా తగ్గిస్తుంది.

హంస కలం వార్త

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 డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతూ కొన్ని హెర్బల్ రెమెడీ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఇన్సులిన్ ప్లాంట్ మీకు 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, పుష్కరమూల 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 దుబుదు పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రొటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్నోలిక్ యాసిడ్, టెర్పెనాయిడ్లు దీని ఆకుల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేగులు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌కు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

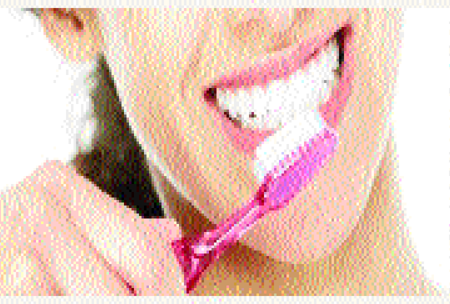
వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

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 అందిస్తుంది. 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 తోడ్పడతాయి. 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 ప్రేరేపిస్తుందట. అలాగే 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?

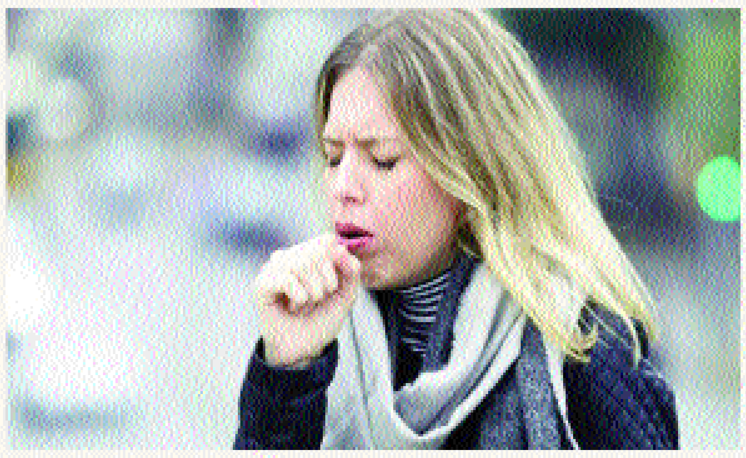
నాన్ స్టిక్ వంటసామాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. 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 ఆక్సిడెంట్, 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 మానివేస్తూ ఉంటారు. ఇలా తరచుగా 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 జీర్ణ, శ్వాసనాళంతో ఒక 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 నిక్షేపాలుగా మారడానికి 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 అవి ఇతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్ళపై ఏది పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సరిగా అనారోగ్యకరమైన నోరు శరీరంలో మంటకు 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 పెరిగే 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 రెమిడీ 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, పిప్పరమెంట్, నిమ్మ,తేనెలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నొప్పిని తగ్గించి, నయం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా అల్లం నీరు కూడా గొంతు నొప్పిని, పొడి దగ్గుని తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. ఇందుకోసం అల్లం తులసి ఆకులను బాగా మరిగించి అందులో తేనె కలిపి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ , యాంటీమైక్రోబియల్ 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 పెట్టనున్నాం. 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 గణపతుడు జ్ఞానానికి అధినేత. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేశుడు చాలా సంతోషిస్తారు. భక్తుని పూజకు సంతసించి పార్వతి పుత్రుడు వరాలను కురిపిస్తాడని విశ్వాసం. శివుడిలాగే వినాయకుడు కూడా చిన్న చిన్న పరిహారాలతోనే సంతృప్తి చెందుతాడు. అయితే వినాయకుడిని పూజించే సమయంలో కొన్ని పనులు చేయడం మరచిపోతే 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 పార్వతి 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 వినాయకుడి గజముఖాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. వెండి 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. దుర్వను 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

సోనల్ దినుష అద్భుతం.. ప్రత్యేకంగా అభినందించిన గౌతమ్ గంభీర్

లంక యువ బ్యాటర్ సోనల్ దినుషపై గంభీర్ ప్రశంసలు

భారత్‌తో రెండో టెస్టును ఒంటిచేత్తో డ్రా చేసిన దినుష

టెస్ట్ సిరీస్‌ను 1-0 తేడాతో గెలుచుకున్న టీమిండియా

భారత జట్టు హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్, ప్రత్యర్థి జట్టులోని ఓ యువ ఆటగాడిపై ప్రశంసల వర్షం కురిపించాడు. శ్రీలంక యువ సంచలనం సోనల్ దినుష అసాధారణ పోరాటపటిమను ప్రత్యేకంగా అభినందిస్తూ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేశాడు. భారత్‌తో రెండో టెస్టును ఒంటిచేత్తో డ్రాగా ముగించిన అతడి ఆటతీరును గంభీర్ మెచ్చుకున్నాడు. ఈ సిరీస్‌ను భారత్ 1-0తో గెలుచుకున్నప్పటికీ, దినుష ప్రదర్శన అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. శుక్రవారం తన 'ఎక్స్' ఖాతాలో గంభీర్ స్పందిస్తూ.. "టెస్ట్ క్రికెట్‌కు పట్టుదల, ఓపిక, మానసిక దృఢత్వం చాలా అవసరం. మన కుర్రాళ్లు దానిని ప్రదర్శించారు! అయితే, సోనల్ దినుష అసాధారణ ప్రదర్శనకు ప్రత్యేక అభినందనలు!" అని పేర్కొన్నాడు.కొలంబోలోని సింహళీస్ స్పోర్ట్స్ క్లబ్ మైదానంలో గురువారం ముగిసిన రెండో టెస్టులో, టీమిండియా విజయం అంచున నిలిచింది. అయితే, లెఫ్ట్ హ్యాండ్ బ్యాటర్ సోనల్ దినుష అద్భుతమైన సెంచరీతో లంకను ఆదుకున్నాడు. ఫాలో ఆన్ ఆడుతూ కష్టాల్లో పడిన జట్టును తన అజేయమైన 133 పరుగుల (264 బంతుల్లో) ఇన్నింగ్స్‌తో గట్టెక్కించాడు. దీంతో మ్యాచ్ డ్రాగా ముగిసింది. ఫలితంగా భారత్ 2-0తో సిరీస్ క్లీన్‌స్వీప్ చేసే అవకాశాన్ని కోల్పోయింది. అంతకుముందు గాలెలో జరిగిన తొలి టెస్టులో భారత్ 165 పరుగుల తేడాతో గెలిచిన సంగతి తెలిసిందే.

రికార్డుల మోత మోగించిన దినుష

ఈ సిరీస్‌లో సోనల్ దినుష అద్భుత ఫామ్‌తో చెలరేగాడు. మొత్తం నాలుగు ఇన్నింగ్స్‌లలో ఏకంగా 420 పరుగులు సాధించాడు. ఇందులో 3 సెంచరీలు, ఒక హాఫ్ సెంచరీ (84) ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో పలు అరుదైన రికార్డులను తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. ఆరో స్థానం లేదా అంతకంటే దిగువన బ్యాటింగ్‌కు వచ్చి ఒకే టెస్టులో రెండు సెంచరీలు చేసిన నాలుగో శ్రీలంక ఆటగాడిగా నిలిచాడు. అలాగే, ఒకే టెస్టులోని రెండు ఇన్నింగ్స్‌లలోనూ శతకాలు బాదిన ఎనిమిదో శ్రీలంక క్రికెటర్‌గా రికార్డు సృష్టించాడు. రెండు మ్యాచ్‌ల టెస్ట్ సిరీస్‌లో మూడు సెంచరీలు నమోదు చేసిన మూడో లంక బ్యాటర్‌గా అరవింద డిసిల్వా, కుమార సంగక్కర సరసన చేరాడు.

ఆస్ట్రేలియాలో క్రికెట్ ఆడేందుకు అనన్య బంగర్ కు క్లియరెన్స్.. తీవ్రంగా వ్యతిరేకించిన సఫారీ ఆల్‌రౌండర్

సంజయ్ బంగర్ ట్రాన్స్‌జెండర్ కుమార్తె అనన్యకు క్రికెట్ ఆడేందుకు ఆస్ట్రేలియా అనుమతి

ఈ నిర్ణయాన్ని తీవ్రంగా వ్యతిరేకించిన దక్షిణాఫ్రికా స్టార్ మారిజాన్ కాప్

ఇది దారుణమని, అనుమతించకూడదని సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్

కమ్యూనిటీ క్రికెట్‌లో ఆడేందుకు అనన్యకు 2027 వరకు అవకాశం

ఎలైట్ క్రికెట్‌కు టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలపై నిబంధనలు వర్తిస్తాయని వెల్లడి

మహిళా క్రికెట్‌లో ఓ కొత్త వివాదం రాజుకుంది. భారత మాజీ క్రికెటర్ సంజయ్ బంగర్ కుమార్తె, ట్రాన్స్‌జెండర్ అయిన అనన్య బంగర్‌కు క్రికెట్ ఆడేందుకు క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా (జూ) అనుమతి ఇవ్వడంపై దక్షిణాఫ్రికా స్టార్ ఆల్‌రౌండర్ మారిజాన్ కాప్ తీవ్ర వ్యతిరేకత వ్యక్తం చేసింది. ఇది ఏ మాత్రం ఆమోదయోగ్యం కాదని, ఇలాంటి వాటిని అస్సలు అనుమతించకూడదని ఆమె సోషల్ మీడియాలో ఘాటుగా వ్యాఖ్యానించింది.సంజయ్ బంగర్ కుమార్తె అనన్య, ఈ ఏడాది థాయ్‌లాండ్‌లో లింగమార్పిడి శస్త్రచికిత్స చేయించుకుంది. అనంతరం క్రికెట్‌లోకి తిరిగి రావాలనే ఆసక్తితో మొదట బీసీసీఐని సంప్రదించగా, అక్కడి నుంచి ఎలాంటి స్పందన రాలేదు. దీంతో ఆమె క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియాను ఆశ్రయించింది. ఆమె అభ్యర్థనను పరిశీలించిన సీఏ, ఆస్ట్రేలియాలో కమ్యూనిటీ క్రికెట్ సర్క్యూట్‌లో ఆడేందుకు అనుమతి మంజూరు చేసింది. ఈ నిర్ణయంతో ఆమె భవిష్యత్తులో మహిళల బిగ్ బాష్ లీగ్ (ఔదీదూ) వంటి ఎలైట్ టోర్నీలలో ఆడేందుకు కూడా మార్గం సుగమమైంది.ఈ వార్తకు సంబంధించిన స్క్రీన్‌షాట్‌ను తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పంచుకున్న మారిజాన్ కాప్.. "ఇది పూర్తిగా అసంబద్ధం. దీనిని అస్సలు అనుమతించకూడదు" అని పేర్కొంటూ డబ్ల్యూబీబీఎల్ అధికారిక ఖాతాను ట్యాగ్ చేసింది. కప్ వ్యాఖ్యలతో ఈ అంశం క్రికెట్ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది.మరోవైపు, క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా నిర్ణయంపై అనన్య బంగర్ హర్షం వ్యక్తం చేసింది. "ఇక నేను క్రికెట్ ఆడలేనేమో అని ఒక దశలో ఆందోళన చెందాను. కానీ క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా నాకు మరో అవకాశం ఇచ్చింది. ఇది నాకు చాలా సంతోషకరమైన రోజు" అని ఆమె ముంబైలో జరిగిన ప్రెస్‌మీట్‌లో తెలిపింది.క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా నిబంధనల ప్రకారం, అనన్య మార్చి 2027 వరకు ఆస్ట్రేలియాలోని ఏ రాష్ట్రంలోనైనా ప్రీమియర్ క్రికెట్ (కమ్యూనిటీ క్రికెట్) పోటీలలో పాల్గొనవచ్చు. ఆ తర్వాత ఎలైట్ క్రికెట్‌లో ఆడాలంటే, ఆమె రక్తంలో టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయి 10 అఎశ్రీ/ూ కంటే తక్కువగా ఉందని నిర్ధారించే పరీక్షలు చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. యుక్తవయస్సు వరకు పురుషుడిగా ఉండి, ఆ తర్వాత లింగమార్పిడి చేసుకున్న ట్రాన్స్‌జెండర్ మహిళలను అంతర్జాతీయ మహిళల క్రికెట్‌లో ఆడేందుకు ఐసీసీ అనుమతించడం లేదు. అయితే, దేశవాళీ క్రికెట్‌పై బీసీసీఐ ఇంకా ఎలాంటి అధికారిక విధానాన్ని రూపొందించలేదు. కాగా, అనన్య గతంలో పురుషుడిగా ఉన్నప్పుడు ముంబై ఏజ్-గ్రూప్ క్రికెట్‌లో సర్ఫరాజ్ ఖాన్, ముషీర్ ఖాన్ వంటి ఆటగాళ్లతో కలిసి ఆడడం తెలిసిందే.

టెస్టుల్లో నా సత్తా ఏంటో చూపించా: పడిక్కల్ హ్యాపీ

టెస్టుల్లో పెద్ద స్కోర్లు చేయగలనని నిరూపించుకున్న పడిక్కల్

శ్రీలంక సిరీస్‌లో 328 పరుగులతో అదరగొట్టిన బ్యాటర్

109.33 సగటుతో రెండు సెంచరీలు చేసిన పడిక్కల్

స్పిన్‌ను ఎదుర్కొనేందుకు ముందే ప్రత్యేకంగా సిద్ధమైనట్లు వెల్లడి

శ్రీలంకలో పరిస్థితులు సవాలుగా ఉన్నాయన్న పడిక్కల్

టెస్టు క్రికెట్‌లో తాను పెద్ద స్కోర్లు చేయగలనని నిరూపించుకోవడం ఎంతో సంతృప్తినిచ్చిందని భారత బ్యాటర్ దేవ్‌దత్ పడిక్కల్ అన్నాడు. శ్రీలంకతో 1-0తో సిరీస్ గెలవడంలో తన ప్రదర్శన పట్ల సంతోషం వ్యక్తం చేశాడు. దేశవాళీ ఫస్ట్‌క్లాస్ క్రికెట్‌లో ఏళ్లుగా సాధించిన నిలకడే టెస్టుల్లోనూ రాణించేందుకు ఉపయోగపడిందని చెప్పాడు.సాయి సుదర్శన్ గాయపడటంతో మూడో స్థానంలో బ్యాటింగ్ చేసిన పడిక్కల్ రెండు టెస్టుల్లో 328 పరుగులు చేశాడు. 109.33 సగటుతో రెండు సెంచరీలు సాధించాడు. ఈ సిరీస్‌లో తనకు అవకాశం వస్తుందని తెలిసినప్పటి నుంచే దాని కోసం ఎదురుచూశానని తెలిపాడు. తన సత్తా ఏంటో చూపించేందుకు ఇదే సరైన అవకాశమని భావించానని చెప్పాడు. ఫస్ట్‌క్లాస్ క్రికెట్‌లో పెద్ద స్కోర్లు చేసినట్లే టెస్టుల్లోనూ చేయగలిగానని ఆనందం వ్యక్తం చేశాడు. ఈ సిరీస్ ఇచ్చిన నమ్మకంతో కెరీర్‌లో ముందుకు సాగుతానని అన్నాడు.శ్రీలంకలో వేడి, ఉక్కపోత పరిస్థితులు జట్టుకు సవాలుగా నిలిచాయని పడిక్కల్ చెప్పాడు. పరిస్థితులు అంత సులభంగా లేకపోయినా మొత్తం జట్టు వంద శాతం కష్టపడిందని ప్రశంసించాడు. అందరూ ఒకే లక్ష్యంతో ఆడటం మంచి సంకేతమని పేర్కొన్నాడు.శ్రీలంక స్పిన్నర్లను ఎదుర్కోవడంపై సిరీస్‌కు ముందే ప్రత్యేకంగా సిద్ధమయ్యానని పడిక్కల్ వెల్లడించాడు. అక్కడ స్పిన్‌ను ఎదుర్కోవడం పెద్ద సవాలుగా ఉంటుందని ముందే తెలుసని చెప్పాడు. అందుకు తగ్గట్టుగా సాధన చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం వచ్చిందని తెలిపాడు. ఇకపైనా స్పిన్‌ను ఎదుర్కొనే విషయంలో మరింత మెరుగవుతానని అన్నాడు.రెండో టెస్టులో శ్రీలంక బ్యాటర్లు అద్భుతంగా పోరాడారని పడిక్కల్ ప్రశంసించాడు. సోనల్, కేశర బ్యాటింగ్ అసాధారణంగా ఉందన్నాడు. భారత బౌలర్లు తమ శక్తిమేరకు ప్రయత్నించారని చెప్పాడు. అయితే శ్రీలంక ఆటగాళ్లు మంచి క్రికెట్ ఆడి డ్రా చేసుకున్నారని పేర్కొన్నాడు.

కుర్రాళ్ల జోరుకు గిల్ ఫుల్ ఖుషీ.. భారత్‌కు కొత్త బలం!

శ్రీలంకపై టెస్టు సిరీస్ గెలిచిన తర్వాత భారత కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ సంతోషం వ్యక్తం చేశాడు. రెండు టెస్టుల సిరీస్‌లో 1-0తో విజయం సాధించడం ఆనందంగా ఉందన్నాడు. రెండో టెస్టు డ్రాగా ముగిసినా, ఈ పర్యటనలో జట్టుకు ఎన్నో మంచి అంశాలు కనిపించాయని తెలిపాడు. ముఖ్యంగా యువ ఆటగాళ్లు దేవ్‌దత్ పడిక్కల్, మానవ్ సుతార్ రాణించడం తనను ఆకట్టుకుందని చెప్పాడు. సాయి సుదర్శన్ స్థానంలో మూడో నంబర్‌లో బ్యాటింగ్‌కు వచ్చిన పడిక్కల్ సిరీస్‌లో అదరగొట్టాడు. రెండు సెంచరీలతో 328 పరుగులు చేశాడు. క్రీజులో నిలదొక్కుకున్న తర్వాత పెద్ద ఇన్నింగ్స్‌లు ఆడాలని బ్యాటర్లకు చెబుతుంటామని గిల్ అన్నాడు. పడిక్కల్ అదే చేసి చూపించాడని ప్రశంసించాడు. అతడి ఆట జట్టుకు మంచి సంకేతమని తెలిపాడు.ఎడమచేతి స్పిన్ ఆల్‌రౌండర్ మానవ్ సుతార్‌పైనా గిల్ ప్రశంసలు కురిపించాడు. సిరీస్‌లో 16 వికెట్లు తీసిన సుతార్ గాలే టెస్టులో పది వికెట్లతో భారత్ 165 పరుగుల విజయానికి కీలకంగా నిలిచాడు. అతడు భవిష్యత్తులో భారత స్పిన్ దాడికి చాలా కాలం నాయకత్వం వహించే ఆటగాడిగా ఎదుగుతాడని గిల్ విశ్వాసం వ్యక్తం చేశాడు. బౌలింగ్‌కు వచ్చిన ప్రతిసారీ వికెట్లు తీసే అవకాశం కల్పిస్తున్నాడని అన్నాడు.రెండో టెస్టు డ్రా కావడం మాత్రం నిరాశ కలిగించిందని గిల్ చెప్పాడు. రెండో రోజు ఆట ముగిసే సరికి గెలుస్తామని భావించామని తెలిపాడు. కానీ చివరి మూడు రోజులు శ్రీలంక అద్భుతంగా పోరాడిందని ప్రశంసించాడు. ప్రత్యర్థి ఆట నుంచి కూడా పాఠాలు నేర్చుకోవాలని అన్నాడు. ఈ సిరీస్ నుంచి మంచి అనుభవం దక్కిందని, న్యూజిలాండ్‌తో జరిగే సిరీస్‌లో మరింత మెరుగ్గా ఆడతామని గిల్ ధీమా వ్యక్తం చేశాడు.

హంస కలం వార్త

‘ఎవరూ నిన్ను ఇంతలా అర్థం చేసుకోలేరు’.. మహేశ్‌తో బంధంపై మంజుల!

మహేశ్‌బాబుతో బంధంపై సోదరి మంజుల భావోద్వేగ పోస్ట్

తోబుట్టువుల బంధం ఎంతో ప్రత్యేకమని వ్యాఖ్య

అక్కాతమ్ముళ్లు, అన్నాచెల్లెళ్ల అనుబంధంలో ఎన్నో జ్ఞాపకాలుంటాయన్న మంజుల

తోబుట్టువులు జీవితంలో విలువైన కానుకలని పేర్కొన్న మంజుల

మహేశ్‌తో బంధంపై ప్రత్యేక కృతజ్ఞత తెలిపిన మహేశ్ సోదరి

అన్నాచెల్లెళ్ల బంధం చాలా ప్రత్యేకమైనదని టాలీవుడ్ హీరో మహేశ్‌బాబు సోదరి మంజుల ఘట్టమనేని అన్నారు. రక్షాబంధన్ సందర్భంగా మహేశ్ బాబుతో కలిసి దిగిన ఫొటోను సోషల్ మీడియాలో పంచు కున్నారు. తోబుట్టువులు మన జీవితంలోని ప్రతి దశను దగ్గర నుంచి చూసిన వ్యక్తులని పేర్కొన్నారు.తోబుట్టువులు చిన్నప్పటి నుంచి మనతో ఉంటారని మంజుల తెలిపారు. మనలోని మంచి, చెడు రెండింటినీ చూసినా మనల్ని అలాగే అంగీకరిస్తారని చెప్పారు. మనల్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకునే వ్యక్తుల్లో తోబుట్టువులు ముందుంటారని అన్నారు.అక్కాతమ్ముళ్లు, అన్నాచెల్లెళ్ల అనుబంధంలో ఎన్నో జ్ఞాపకాలు ఉంటాయని మంజుల పేర్కొన్నారు. ఎన్నేళ్లు గడిచినా ఆ ప్రేమ అలాగే కొనసాగుతుందని చెప్పారు. మహేశ్‌బాబుతో తనకున్న బంధం పట్ల ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతతో ఉన్నానని తెలిపారు. తోబుట్టువులు జీవితంలో లభించే అత్యంత విలువైన కానుకల్లో ఒకరని అభివర్ణించారు. అక్కాతమ్ముళ్లు, అన్నాచెల్లెళ్ల బంధాన్ని ఎవరూ పూర్తిగా అర్థం చేసుకోలేరని మంజుల అన్నారు. తమ మధ్య ఎన్నో ఏళ్ల జ్ఞాపకాలు, అనుబంధం ఉన్నాయని చెప్పారు. ఈ ప్రత్యేక బంధం పట్ల ఎంతో సంతోషంగా ఉన్నానని పేర్కొన్నారు. అందరికీ రక్షాబంధన్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మహేశ్‌బాబు ప్రస్తుతం ఎస్ఎస్ రాజమౌళి తెరకెక్కిస్తున్న ‘వారణాసి’ చిత్రంలో నటిస్తున్నారు. ఇందులో ప్రియాంక చోప్రా, పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. ఆగస్టు 9న మహేశ్‌బాబు పుట్టినరోజు సందర్భంగా చిత్రబృందం ఆయన ఫస్ట్‌లుక్‌ను విడుదల చేసింది. ఇందులో ఆయన పాత్ర పేరు రుద్రగా పరిచయం చేశారు.

‘మహేంద్రగిరి వారాహి’ ట్రైలర్.. శాపం వెనుక రహస్యం ఏమిటి?

విభిన్నమైన కథలను ఎంచుకుంటూ కెరీర్‌లో ముందుకు సాగుతున్న హీరో సుమంత్, తాజాగా నటిస్తున్న ఆసక్తికర చిత్రం ‘మహేంద్రగిరి వారాహి’. సోషియో–ఫాంటసీ థ్రిల్లర్‌గా రూపుదిద్దుకుంటున్న ఈ సినిమా అధికారిక ట్రైలర్‌ను చిత్రబృందం శుక్రవారం విడుదల చేసింది. హైదరాబాదులో నేడు జరిగిన ఈవెంట్ లో ట్రైలర్ ను ఆవిష్కరించారు. పురాణం, ఆధునిక మిస్టరీ అంశాలను జోడించి రూపొందించిన ఈ ట్రైలర్, ప్రేక్షకులలో సినిమాపై అంచనాలను భారీగా పెంచుతోంది.సంతోష్ జాగర్లపూడి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా కథాంశం చాలా ఆసక్తికరంగా ఉంది. మహేంద్రగిరి రాజవంశానికి వారాహి అమ్మవారి శాపం ఉంటుంది. ఆ శాపం కారణంగా ఆ వంశంలో పుట్టిన ఏ మగ సంతానం కూడా 33 ఏళ్ల వయసు దాటి బ్రతకదు. ఈ వింత శాపం వెనుక ఉన్న రహస్యాన్ని ఛేదించేందుకు రంగంలోకి దిగిన ఒక పురావస్తు శాస్త్రవేత్త లేదా చరిత్రకారుడి పాత్రలో సుమంత్ కనిపించనున్నారు. ట్రైలర్ ఆద్యంతం ఉత్కంఠభరితమైన సన్నివేశాలతో, థ్రిల్లింగ్ అంశాలతో నిండి ఉంది. శాపం వెనుక ఉన్న దైవిక రహస్యాన్ని సుమంత్ పాత్ర ఎలా ఎదుర్కొంటుంది అనేదే ఈ చిత్ర కథ.ఈ చిత్రంలో మీనాక్షి గోస్వామి, ఐశ్వర్య రాజేశ్, మాళవిక నాయర్, బ్రహ్మానందం, వెన్నెల కిశోర్, రాజీవ్ కనకాల, అలీ, మంజు భార్గవి కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. యువ నటుడు సిద్ధు జొన్నలగడ్డ ఈ చిత్రంలో గెస్ట్ రోల్ లో కనిపించనుండటం విశేషం. అనూప్ రూబెన్స్ సంగీతం అందిస్తుండగా, రాజశ్యామల ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్, బ్రిడ్జ్ ఫిల్మ్స్ పతాకాలపై మధు కలిపు, లక్ష్మణ్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే జూన్‌లో విడుదలైన టీజర్ మంచి బజ్‌ను క్రియేట్ చేయగా, తాజాగా వచ్చిన ట్రైలర్‌తో సినిమాపై అంచనాలు రెట్టింపయ్యాయి. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్‌లో పోస్ట్–ప్రొడక్షన్ పనులు జరుపుకున్న ఈ చిత్రాన్ని సెప్టెంబర్ 11న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల చేసేందుకు నిర్మాతలు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.

‘టాక్సిక్’ ఫలితంపై నయనతార స్పందన

కన్నడ రాకింగ్ స్టార్ యశ్, నయనతార తదితరులు నటించిన చిత్రం ‘టాక్సిక్’. భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైన ఈ చిత్రం మిశ్రమ స్పందనలు అందుకుంటోంది. ఈ సినిమాపై సోషల్ మీడియాలో రకరకాల విమర్శలు వస్తున్న నేపథ్యంలో, తాజాగా ఇచ్చిన ఒక ఇంటర్వ్యూలో నయనతార స్పందించారు.సినిమా ఫలితాల గురించి మాట్లాడుతూ... “పరిశ్రమలో ఉన్న అనుభవం ఒక సినిమాను ఎలా తీస్తారనే దానిపై ప్రాథమిక అవగాహన ఇస్తుంది కానీ, సినిమా అనేది ఎంతో భావోద్వేగభరితమైనది, ఊహించని మలుపులతో కూడుకున్నది. నా కెరీర్‌లో కచ్చితంగా పెద్ద హిట్ అవుతాయని కొండంత ఆశలు పెట్టుకున్న కొన్ని సినిమాలు డిజాస్టర్ అయ్యాయి. అదే సమయంలో, కొన్ని చిత్రాల ఫలితంపై నాకే సందేహాలు ఉండేవి కానీ, అవి బాక్సాఫీస్ వద్ద ఊహించని రీతిలో భారీ విజయాలు సాధించి ఆశ్చర్యపరిచాయి” అని తెలిపారు. ఈ ఒడిదొడుకుల నుంచి తాను నేర్చుకున్న ముఖ్యమైన పాఠం గురించి చెబుతూ... “చిత్ర పరిశ్రమలో నా ఇన్నేళ్ల ప్రయాణం ఒక విషయాన్ని నేర్పింది. సినిమా విజయమైనా, అపజయమైనా రెండింటినీ ఒకే విధంగా, వినయంతో స్వీకరించడం నేను నేర్చుకున్నాను” అని స్పష్టం చేశారు.

శర్వానంద్ ‘భోగి’లో ఐదుగురు అక్కాచెల్లెళ్లు.. రాఖీ రోజున సర్‌ప్రైజ్ ఇచ్చిన డైరెక్టర్!

శర్వానంద్ హీరోగా దర్శకుడు సంపత్ నంది తెరకెక్కిస్తున్న యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ ‘భోగి’పై ఆసక్తి మరింత పెరుగుతోంది. రాఖీ పండుగ సందర్భంగా సినిమాలో శర్వానంద్ పోషిస్తున్న గంగ పాత్రకు ఐదుగురు అక్కాచెల్లెళ్లు ఉన్నారని దర్శకుడు వెల్లడించారు.ఐదుగురు సోదరీమణులతో గంగ ఉన్న పోస్టర్‌ను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసిన సంపత్ నంది.. వారిని ‘భోగి’కి ఆత్మలాంటి పాత్రలుగా అభివర్ణించారు. “ఫైవ్ సిస్టర్స్.. వన్ వరల్డ్.. వన్ హార్ట్‌బీట్” అంటూ రాఖీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఇటీవలే సినిమాకు మరో కొత్త పాటను రికార్డ్ చేసినట్లు సంపత్ నంది వెల్లడించారు. ఆస్కార్ అవార్డు విజేత చంద్రబోస్ సాహిత్యం, భీమ్స్ సిసిరోలియో సంగీతంతో రూపొందిన ఈ పాటను ‘టైమ్‌లెస్ జెమ్’గా దర్శకుడు పేర్కొన్నారు.‘భోగి’ కోసం ఇప్పటికే భారీ యాక్షన్ సన్నివేశాలను చిత్రీకరిస్తున్నారు. జులైలో 22 రోజుల పాటు వరుసగా క్లైమాక్స్ షూటింగ్ నిర్వహించారు. భారీ సెట్‌లో చిత్రీకరించిన ఈ సన్నివేశంలో 800 మందికి పైగా జూనియర్ ఆర్టిస్టులు పాల్గొన్నట్లు చిత్రబృందం తెలిపింది. యాక్షన్ కొరియోగ్రఫీని దిలీప్ సుబ్బరాయన్ రూపొందించారు. గంగ పాత్ర కోసం శర్వానంద్ రోజూ రెండున్నర గంటలకు పైగా మేకప్ వేసుకోవడంతో పాటు, షూటింగ్ పూర్తయ్యాక దాదాపు గంట సమయం మేకప్ తొలగించుకోవడానికి పట్టేదని సమాచారం. ఈ సినిమాలో అనుపమ పరమేశ్వరన్, డింపుల్ హయాతి కథానాయికలుగా నటిస్తున్నారు. అనుపమ.. కందుల సులోచన రాణి పాత్రలో, డింపుల్.. మందారం పాత్రలో కనిపించనున్నారు. 1960ల ప్రారంభ కాలం నేపథ్యంలో ‘భోగి’ కథ సాగుతుంది. తెలంగాణ–మహారాష్ట్ర సరిహద్దులోని ఓ కల్పిత గ్రామం నేపథ్యంలో ఈ సినిమా తెరకెక్కుతోంది. తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషల్లో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది.

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