www.hamsakalam.com

PRGI TGTEL/26/A3129

హంస కలం వార్త

సంచలన తెలుగు దినపత్రిక

HAMSAKALAM VARTHA

ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి | సెప్టెంబర్ 3 గురువారం 2026 | సంపుటి : 1 | సంచిక : 105 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/- | ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

MEDCHAL ,MALKAJGIRI | THURSDAY AUGUST 3 2026 | VOL:1 | ISSUE: 105 | PAGES:8 | Rs. 4:00 | EDITOR:VADLA. Madhusudan chary

ఆ రెండు విమానాశ్రయాల పనులు వేగవంతం చేయండి

మామునూరు, ఆదిలాబాద్ ఎయిర్‌పోర్టులపై కేంద్ర మంత్రికి సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి విజ్ఞప్తి

- మామునూరు విమానాశ్రయానికి భూసేకరణ పూర్తి చేశాం..
- రెండు వారాల్లో టెండర్లు.. డిసెంబర్‌లో పనులకు శంకుస్థాపన
- ఆదిలాబాద్‌లో కార్గో, ప్యాసింజర్ టెర్మినల్‌తో పాటు ఎంఆర్‌వో సదుపాయాలు కల్పించాలి
- హెలీ టూరిజం అభివృద్ధికి సహకరించాలి.. హుస్సేన్‌సాగర్‌లో సీ ప్లేన్ ల్యాండింగ్‌పై నివేదిక ఇవ్వాలి

(సెప్టెంబర్-2 హంస కలంవార్త)

తెలంగాణలో విమానయాన రంగాన్ని మరింత విస్తరించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపడుతున్న చర్యలకు కేంద్రం నుంచి సహకారం అందించాలని ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్‌రెడ్డి కోరారు. ఢిల్లీలోని రాజీవ్‌గాంధీ భవన్‌లో కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడితో బుధవారం సీఎం సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణకు సంబంధించిన పలు కీలక విమానాశ్రయ ప్రాజెక్టులు, హెలీ టూరిజం, సీ ప్లేన్ ల్యాండింగ్ తదితర అంశాలపై ఇరువురు చర్చించారు.

మామునూరు పనులు వేగవంతం చేయాలి

వరంగల్‌లోని మామునూరు విమానాశ్రయ అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేయాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి కేంద్ర మంత్రిని కోరారు. విమానాశ్రయానికి అవసరమైన భూసేకరణ ప్రక్రియను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూర్తి చేసి అప్పగించిందని తెలిపారు. ప్రాజెక్టు పనులకు త్వరగా టెండర్లు పిలిచి పనులు ప్రారంభించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. దీనిపై స్పందించిన కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు.. రెండు వారాల్లో మామునూరు ఎయిర్‌పోర్టు పనులకు టెండర్లు పిలిచి, డిసెంబర్ నాటికి ప్రక్రియను ఖరారు చేస్తామని తెలిపారు. అదే నెలలో పనులకు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

"ఎటు చూసినా విధ్వంసం, వికృతమే".. కాంగ్రెస్ 1000 రోజుల పాలనపై కేటీఆర్ ఫైర్

- కాంగ్రెస్ వెయ్యి రోజుల పాలనపై బీఆర్ఎస్ ఛార్జ్‌షీట్ విడుదల
- కాంగ్రెస్ అన్ని రంగాల్లో విఫలమైందని కేటీఆర్ విమర్శ
- రూ.4.50 లక్షల కోట్ల అప్పులు చేశారని ఆరోపణ
- రుణమాఫీ హామీని పూర్తిగా అమలు చేయలేదన్న కేటీఆర్
- కాళేశ్వరం విషయంలో రైతులకు అన్యాయం చేస్తున్నారని ఆరోపణ

(సెప్టెంబర్-2 హంస కలంవార్త)

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అన్ని రంగాల్లో విఫలమైందని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ విమర్శించారు. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వెయ్యి రోజుల పాలన పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ ఛార్జ్‌షీట్ విడుదల చేసింది. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ భవన్‌లో నిర్వహించిన సమావేశంలో కేటీఆర్ మాట్లాడారు. కాంగ్రెస్ పాలనలో ఎటు చూసినా విధ్వంసం,

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

డీఎంకే హయాంలోని ఆ కేసులన్నీ వాపస్: సీఎం విజయ్ ప్రకటన

- రైతులు, ఉపాధ్యాయులపై నమోదైన కేసుల ఎత్తివేతకు సీఎం విజయ్ ఆదేశం
- గత డీఎంకే ప్రభుత్వ హయాంలో నమోదైన కేసులు
- ప్రజల్లో విశ్వాసం పెంచేందుకే ఈ నిర్ణయమన్న సీఎం విజయ్
- నీట్, ఎన్ఎల్‌సీ నిరసనకారుల కేసులపైనా కొనసాగుతున్న డిమాండ్లు

తమిళనాడులో అధికారంలోకి వచ్చిన టీవీకే ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది.

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

వెయ్యి రోజుల కాంగ్రెస్ పాలన ప్రజా రంజకం.. ఆర్థిక లోటు ఉన్నా సంక్షేమం ఆపలేదు: పొంగులేటి

- వెయ్యి రోజుల పాలన పూర్తి చేసుకున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం
- సామాన్యుల కష్టాలు తీర్చేందుకు నిరంతరం కృషి చేశామన్న పొంగులేటి
- రైతు సంక్షేమానికి రూ.1.76 లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేశామని వెల్లడి

(సెప్టెంబర్-2 హంస కలంవార్త)

తెలంగాణలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వెయ్యి రోజుల పాలనను పూర్తి చేసుకుంది. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి మాట్లాడుతూ... తమ ప్రజా పాలనలో సామాన్యుల కష్టాలను తీర్చడానికే నిరంతరం కృషి చేశామని అన్నారు. రాష్ట్రంలో తీవ్ర ఆర్థిక సంక్షోభం, గత ప్రభుత్వ అప్పుల భారం ఉన్నప్పటికీ, ఏ ఒక్క సంక్షేమ పథకాన్ని ఆపకుండా ప్రజల

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మంత్రి కొండా సురేఖపై వేటుకు రంగం సిద్ధం!

- మంత్రి కొండా సురేఖపై వేటు వేయనున్న కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం
- వివరణ ఇచ్చేందుకు ఢిల్లీ వెళ్లిన సురేఖకు నిరాశ
- క్రమశిక్షణ ఉల్లంఘనగా పరిగణించాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి
- మంత్రివర్గ ప్రక్షాళనకు అనుమతి కోరిన ముఖ్యమంత్రి
- అసెంబ్లీ సమావేశాల తర్వాత నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం

(సెప్టెంబర్-2 హంస కలంవార్త)

తెలంగాణ మంత్రి కొండా సురేఖ విషయంలో కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం అత్యంత కఠిన వైఖరితో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఆమెను మంత్రివర్గం నుంచి తొలగించడం దాదాపు ఖాయమైనట్లేనని పార్టీ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇటీవల పార్టీ నాయకత్వంపై ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యల నేపథ్యంలో వివరణ ఇచ్చేందుకు ఢిల్లీ వెళ్లిన సురేఖకు అక్కడ ఊహించని పరిణామాలు ఎదురైనట్లు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

హంస కలం వార్త

మంత్రి కొండా సురేఖపై వేటుకు రంగం సిద్ధం!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

సమాచారం. పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి కేసీ వేణుగోపాల్ అపాయింట్‌మెంట్ ఇచ్చేందుకు నిరాకరించగా, పార్టీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే కూడా నామమాత్రంగా మాట్లాడి పంపించేశారని తెలిసింది. అధిష్ఠానం నుంచి ఎలాంటి హామీ లభించకపోవడంతో తీవ్ర అసంతృప్తితో వెనుదిరిగిన సురేఖ.. ముఖ్యమంత్రి, ఉప ముఖ్యమంత్రిపై ఆరోపణలు చేయడంతో ఇక వేటు తప్పదనే నిర్ణయానికి హైకమాండ్ వచ్చినట్లు సమాచారం. మరోవైపు, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్, రాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇన్‌చార్జి మీనాక్షి నటరాజన్.. ఢిల్లీలో ఖర్గే, వేణుగోపాల్‌లతో వేర్వేరుగా భేటీ అయ్యారు. సురేఖ వ్యవహారాన్ని తీవ్రమైన క్రమశిక్షణ ఉల్లంఘనగా పరిగణించాలని, అంతర్గత ప్రజాస్వామ్యంగా చూడవద్దని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అధిష్ఠానాన్ని కోరినట్లు తెలిసింది. ఇదే సమయంలో, ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండున్నరేళ్లు పూర్తవుతున్నందున మంత్రివర్గ ప్రక్షాళనకు అనుమతించాలని కూడా ఆయన విజ్ఞప్తి చేసినట్లు సమాచారం. ఆశావాహుల జాబితాతో పాటు నామినేటెడ్ పదవుల భర్తీపై కూడా ఆయన చర్చించినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ నెల 7 నుంచి అసెంబ్లీ సమావేశాలు జరగనున్నాయి. ఈ సమావేశాలు ముగిసిన తర్వాత మంత్రివర్గ పునర్వ్యవస్థీకరణ చేపట్టాలని, అదే సమయంలో కొండా సురేఖకు ఉద్వాసన పలకాలని అధిష్ఠానం భావిస్తున్నట్లు ఏఐసీసీ వర్గాల ద్వారా తెలుస్తోంది. ఏ క్షణంలోనైనా ఆమెను బర్తరఫ్ చేసే అవకాశం ఉందని కూడా ప్రచారం జరుగుతోంది.

వెయ్యి రోజుల కాంగ్రెస్ పాలన ప్రజా రంజకం.. ఆర్థిక లోటు ఉన్నా సంక్షేమం ఆపలేదు: పొంగులేటి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అవసరాలకు అనుగుణంగా పాలన కొనసాగిస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ నేతలపై మంత్రి పొంగులేటి తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. గతంలో కేసీఆర్ 'వరి వేస్తే ఉరే' అన్నారని, కానీ తమ ప్రభుత్వం రాగానే వరి సాగుకు మద్దతుగా రూ.500 బోనస్ అందిస్తూ, వరి ఉత్పత్తిలో తెలంగాణను దేశంలోనే ప్రథమ స్థానంలో నిలిపామని గుర్తుచేశారు. రైతు సంక్షేమానికై ఇప్పటికే రూ.1.76 లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేశామని తెలిపారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో గ్రూప్-1 ప్రశ్నాపత్రాలను అమ్ముకున్నారని ఆరోపించారు. గతంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చేసిన రూ.8.21 లక్షల కోట్లకు పైగా అప్పులు, నిలిచిపోయిన బకాయిలు, సర్పంచ్‌ల బకాయిలతో పాటు కల్యాణలక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ నిధులను కూడా తమ ప్రభుత్వమే చెల్లిస్తోందని పేర్కొన్నారు. కేసీఆర్ పదేళ్ల పాలనలో పేదలకు రేషన్ కార్డులు కూడా ఇవ్వలేదని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చిన రెండేళ్లలోనే కొత్తగా 15 లక్షల రేషన్ కార్డులు మంజూరు చేసిందని తెలిపారు. అతి త్వరలోనే మరో 3 లక్షల మందికి కొత్తగా వితంతు, వృద్ధాప్య పింఛన్లు అందజేయబోతున్నామని ప్రకటించారు. కేటీఆర్ హద్దులు మీరి, కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీని ఉద్దేశించి సంస్కారహీనంగా మాట్లాడితే ప్రజలు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ క్షమించరని హెచ్చరించారు. బీఆర్ఎస్ నేతలు ధరణి పేరుతో కొల్లగొట్టిన భూములు, ఆస్తులపై విచారణ జరుగుతోందని, 22ఏ భూములపై అసెంబ్లీలో చర్చకు రావాలని సవాల్ విసిరారు. నిజమైన ప్రతిపక్ష హోదాకు కేసీఆర్ పూర్తిగా అనర్హుడని విమర్శించారు.

డీఎంకే హయాంలోని ఆ కేసులన్నీ వాపస్: సీఎం విజయ్ ప్రకటన

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

గత డీఎంకే ప్రభుత్వ హయాంలో రైతులు, ఉపాధ్యాయులపై నమోదైన కేసులను పూర్తిగా ఉపసంహరించుకుంటున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి విజయ్ అసెంబ్లీలో ప్రకటించారు. ఈ నిర్ణయం ద్వారా నిరసనకారులకు భారీ ఊరట లభించినట్లయింది. 2021 మే నుంచి 2026 మధ్య కాలంలో అప్పటి ఎం.కె. స్టాలిన్ ప్రభుత్వం సిప్‌కాట్ పారిశ్రామిక వాడ, పరందూర్ విమానాశ్రయం వంటి ప్రాజెక్టులను వ్యతిరేకిస్తూ శాంతియుతంగా నిరసనలు తెలిపిన వారిపై అమానుషంగా వ్యవహరించిందని విజయ్ విమర్శించారు. ఆ సమయంలో రైతులు, ఉపాధ్యాయులపై పలు కేసులు నమోదు చేశారని, అవి ఇప్పటికీ పెండింగ్‌లో ఉండటంతో వారు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రజల న్యాయమైన డిమాండ్లకు తమ ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తుందని విజయ్ స్పష్టం చేశారు. కేసుల ఎత్తివేత నిర్ణయం ప్రభుత్వ పాలనపై ప్రజల్లో విశ్వాసాన్ని పెంచుతుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఇదిలా ఉండగా, 'నీట్'కు వ్యతిరేకంగా నిరసన తెలిపిన విద్యార్థులపై కేసులను ఉపసంహరించుకోవాలని సీపీఐ, ఎన్ఎల్‌సీ ఆందోళనకారులపై కేసులను రద్దు చేయాలని పీఎంకే పార్టీలు ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నాయి. అయితే, ఈ డిమాండ్లపై టీవీకే ప్రభుత్వం నుంచి ఇంకా ఎటువంటి స్పందన రాలేదు.

ఆ రెండు విమానాశ్రయాల పనులు వేగవంతం చేయండి

శంకుస్థాపన చేస్తామని వెల్లడించారు.

ఆదిలాబాద్‌కు ఆధునిక సదుపాయాలు

ఆదిలాబాద్ విమానాశ్రయంలో కార్గో, ప్యాసింజర్ టెర్మినల్‌తో పాటు ఎంఆర్‌వో (మెయింటెనెన్స్, రిపేర్స్, ఓవర్‌హాలింగ్) సదుపాయాలను ఏర్పాటు చేయాలని సీఎం కోరారు. రన్‌వే ఫైనలైజేషన్‌కు సంబంధించి రక్షణ, పౌర విమానయాన శాఖల అధికారులతో సంయుక్త సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆదిలాబాద్ విమానాశ్రయం అభివృద్ధి పూర్తయితే ఉత్తర తెలంగాణలో విమానయాన, వాణిజ్య కార్యకలాపాలకు మరింత ఊతం లభిస్తుందని సీఎం వివరించారు.

హెలీ టూరిజంపై దృష్టి

తెలంగాణలో హెలికాప్టర్ల ద్వారా హెలీ టూరిజాన్ని అభివృద్ధి చేసేందుకు కేంద్రం సహకరించాలని రేవంత్‌రెడ్డి కోరారు. రాష్ట్రంలోని పర్యాటక ప్రాంతాలను హెలీ టూరిజంతో అనుసంధానం చేస్తే పర్యాటక రంగానికి మరింత ప్రోత్సాహం లభించే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. అలాగే హైదరాబాద్ హుస్సేన్‌సాగర్‌లో సీ ప్లేన్ ల్యాండింగ్‌కు సంబంధించిన సాధ్యాసాధ్యాలపై నివేదికను రెండు వారాల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి అందజేస్తామని పౌర విమానయాన శాఖ అధికారులు తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో ఎంపీలు సురేశ్ షెట్కార్, ఎం. అనిల్‌కుమార్ యాదవ్, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు (ప్రొటోకాల్) హర్కార వేణుగోపాల్, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజు, సీఎం కార్యదర్శి మాణిక్‌రాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

"ఎటు చూసినా విధ్వంసం, వికృతమే".. కాంగ్రెస్ 1000 రోజుల పాలనపై కేటీఆర్ ఫైర్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

వికృతం కనిపిస్తోందని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. ఇది వెయ్యి రోజుల పాలన కాదని.. 'పీడన' అని వ్యాఖ్యానించారు. కాంగ్రెస్ మేనిఫెస్టోను ఈ శతాబ్దపు అతిపెద్ద మోసంగా అభివర్ణించారు. పేదల భూములను నిషేధిత జాబితాలో పెట్టి 30 శాతం కమీషన్లు తీసుకుంటున్నారని ఆరోపించారు. అభివృద్ధి పనులు పెద్దగా చేయకుండానే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ.4.50 లక్షల కోట్ల అప్పులు చేసిందని విమర్శించారు. రూ.50 వేల కోట్ల రుణమాఫీ చేస్తామని హామీ ఇచ్చి రూ.20 వేల కోట్లు మాత్రమే చేశారని కేటీఆర్ అన్నారు. రుణమాఫీ చేస్తామని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి దేవుళ్లపై ఒట్టు పెట్టారని గుర్తుచేశారు. మాఫీ పూర్తిగా చేయకుండా 70 శాతం మంది రైతులను మోసం చేశారని ఆరోపించారు. కేసీఆర్ తెలంగాణను అన్నపూర్ణగా మార్చారని.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం దాన్ని నాశనం చేసిందని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ పాలనలో ఢిల్లీకి మూటలు మోయడం, పదవుల కోసం కొట్లాడుకోవడం తప్ప మరేమీ లేదని కేటీఆర్ విమర్శించారు. రైతుబంధు పథకాన్ని నిలిపివేసి రాహుల్ బంధుకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని ఆరోపించారు. గోదావరి, కృష్ణా జలాల విషయంలో తెలంగాణకు అన్యాయం జరిగితే కాంగ్రెస్‌ను వదిలిపెట్టబోమని హెచ్చరించారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై కక్షతో రైతులను ఇబ్బంది పెడుతున్నారని ఆరోపించారు. మిస్ వరల్డ్ పోటీలు, లియోనెల్ మెస్సీ కార్యక్రమాలకు భారీగా నిధులు ఖర్చు చేసిన ప్రభుత్వం, రైతులకు నీళ్లు ఇచ్చేందుకు మాత్రం డబ్బులు ఖర్చు చేయడం లేదని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన ఏడాదిలో రెండు లక్షల ఉద్యోగాలు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చిందని కేటీఆర్ గుర్తుచేశారు. జాబ్ క్యాలెండర్ పేరుతో జాబ్‌లెస్ క్యాలెండర్ ఇచ్చారని ఎద్దేవా చేశారు. ఢిల్లీలో రాహుల్ గాంధీతో కలిసి ప్రజాస్వామ్యం గురించి మాట్లాడుతున్న కాంగ్రెస్ నేతలు.. తెలంగాణలో నిరుద్యోగులపై దాడులు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు.

రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం సాధించిన ప్రగతి ఇదే: కవిత

ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలతో కాంగ్రెస్ వెయ్యి రోజుల పాలన సాగిందన్న కవిత

హైడ్రా పేరుతో నిరుపేదల ఇళ్లను కూల్చివేస్తున్నారని మండిపాటు

రాబోయే రోజుల్లో తెలంగాణలో మళ్లీ ప్రజల ప్రభుత్వమే వస్తుందని వ్యాఖ్య

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తెలంగాణలో వెయ్యి రోజుల పాలన పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై కల్వకుంట్ల కవిత తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఈ వెయ్యి రోజుల కాలం పూర్తిగా ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలు, నెరవేర్చని హామీలతోనే సాగిందని ఆమె ధ్వజమెత్తారు. గడిచిన వెయ్యి రోజుల్లో రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం పేదల బతుకులను బాగు చేసింది ఏమీ లేదని, కేవలం కొందరి సొంత ప్రయోజనాలకే ప్రాధాన్యమిచ్చిందని మండిపడ్డారు. హైడ్రా పేరుతో నిరుపేదల ఇళ్లను నిర్దాక్షిణ్యంగా కూల్చివేయడం, సంక్షేమ గురుకులాల్లో భద్రత లేక విద్యార్థులు వరుసగా మరణించడం, జాబ్ నోటిఫికేషన్లు రాక నిరుద్యోగులు ఆత్మహత్యలు చేసుకోవడం, పంటలకు మద్దతు ధర లేక అన్నదాతల బలవన్మరణాలు పెరిగిపోవడం.. వీటికి తోడు రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు క్షీణించి నేరాలు నిత్యకృత్యం కావడమే ఈ ప్రభుత్వం సాధించిన అసలైన 'ప్రగతి' అని ఎద్దేవా చేశారు. ఉద్యమకారుల నెత్తురు చిందిన నాటి నుంచే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పతనానికి కౌంట్‌డౌన్ ప్రారంభమైందని, ఈ సర్కార్ కాలం చెల్లిపోయిందని హెచ్చరించారు. ప్రభుత్వ అరాచకాలను, ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ సహించేది లేదని, ప్రతిపక్షంగా ప్రజల పక్షాన నిలబడి చివరి వరకు పోరాటం కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. రానున్న రోజుల్లో తెలంగాణలో మళ్లీ ప్రజల ప్రభుత్వమే అధికారంలోకి రావడం ఖాయమని అన్నారు.

నేపాల్‌లో ఉగ్రరూపం దాల్చిన నదులు.. మళ్లీ వరద ముప్పు!

హిమాలయ దేశం నేపాల్‌ను భారీ వర్షాలు, వరదలు ముంచెత్తుతున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా రుతుపవనాలు చురుగ్గా ఉండటంతో ఎడతెరిపి లేకుండా వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. దీంతో పలు ప్రధాన నదులు ఉద్ధృతంగా ప్రవహిస్తూ ప్రమాదకర స్థాయికి చేరువయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో, అధికారులు దేశంలోని మధ్య, పశ్చిమ, తూర్పు ప్రాంతాల ప్రజలకు వరద హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ప్రజలందరూ అత్యంత అప్రమత్తంగా ఉండాలని, సురక్షిత ప్రాంతాలకు వెళ్లేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలని సూచించారు. నేపాల్ హైడ్రాలజీ అండ్ మెటియరాలజీ విభాగం ఫ్లడ్ ఫోర్‌కాస్టింగ్ డివిజన్ వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం.. బుధవారం ఉదయం 6 గంటల నాటికి మూడు ప్రధాన నదుల్లో నీటిమట్టాలు హెచ్చరిక స్థాయిని దాటాయి. సింధూలి జిల్లాలోని సన్ కోశీ నది, గూర్ఖా జిల్లాలోని బుధి గండకి నది, దడెల్ధురా జిల్లాలోని మహాకాళి నదుల్లో నీటి ప్రవాహం ఆందోళనకరంగా ఉంది. ఈ నదుల్లో నీటిమట్టం మరింత పెరిగే ప్రమాదం ఉందని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. మరోవైపు, లమ్‌జంగ్ జిల్లాలోని మర్స్యంగ్ది నదిలో ప్రవాహం ఇప్పటికే ప్రమాదకర స్థాయిని దాటింది. నిన్న రాత్రి 11:15 గంటలకు భుకుందెబెసి వాటర్ లెవెల్ మానిటరింగ్ కేంద్రం వద్ద ఈ నది ప్రమాద స్థాయిని దాటినట్లు అధికారులు గుర్తించారు. ప్రస్తుతం ఈ నదిలో నీటిమట్టం ఇంకా పెరుగుతూనే ఉందని, ఇది తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోందని ఫ్లడ్ ఫోర్‌కాస్టింగ్ డివిజన్ పేర్కొంది. దీంతో నదీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో వరద ముప్పు ఎక్కువగా ఉందని హెచ్చరించింది. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో, నేషనల్ డిజాస్టర్ రిస్క్ రిడక్షన్ అండ్ మేనేజ్‌మెంట్ అథారిటీ (ఎన్‌డీఆర్‌ఆర్ఎంఏ) ప్రజలకు కీలక సూచనలు చేసింది. ముఖ్యంగా మర్స్యంగ్ది నది దిగువ ప్రాంతాల ప్రజలు వెంటనే అప్రమత్తం కావాలని కోరింది. నదీ తీర ప్రాంతాల్లో నివసించే ప్రజలు అత్యంత జాగ్రత్తగా ఉండాలని, అవసరమైతే సురక్షిత ప్రాంతాలను ముందుగానే గుర్తించి సిద్ధంగా ఉండాలని విజ్ఞప్తి చేసింది. ప్రస్తుతం రాజధాని ఖాట్మండు సహా దేశంలోని అనేక ప్రాంతాల్లో వర్షాలు కొనసాగుతున్నందున, ప్రజలు అధికారిక హెచ్చరికలను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ ఉండాలని అధికారులు సూచించారు.

కూకట్‌పల్లిలో ఘనంగా పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్

(సెప్టెంబర్-2 హంస కలంవార్త)

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, జనసేన పార్టీ అధినేత పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదిన వేడుకలు కూకట్‌పల్లిలోని కేపీహెచ్ పవన్ కళ్యాణ్ ఫ్యాన్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి. పవన్ కళ్యాణ్ అభిమానుల ఆహ్వానం మేరకు మల్కాజ్‌గిరి పార్లమెంట్ సభ్యులు

ఈటెల రాజేందర్ , బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు మరియు కెపిహెచ్బి ప్రీతం రెడ్డి, ఈ వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ కళ్యాణ్ అభిమానులు ఏర్పాటు చేసిన కేక్‌ను ఎంపీ ఈటెల రాజేందర్ కట్ చేసి, పవన్ కళ్యాణ్ కి హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం ఈటెల రాజేందర్ మాట్లాడుతూ, "పవన్ కళ్యాణ్ సినీ రంగంలోనే కాకుండా ప్రజా జీవితంలో కూడ తనదైన ముద్ర వేసుకున్న వ్యక్తి. ప్రజా సమస్యలపై నిరంతరం పోరాడుతూ, ప్రజా సేవకు అంకితమైన నాయకుడిగా ఆయన ముందుకు సాగుతున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రిగా రాష్ట్ర అభివృద్ధి కోసం, ప్రజల సంక్షేమం కోసం మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేయాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను. పవన్ కళ్యాణ్ కి సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలు, సుఖసంతోషాలు కలగాలని, ఆయన ప్రజా సేవ మరింత విజయవంతంగా కొనసాగాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను" అని అన్నారు. అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదిన వేడుకలను ఉత్సాహంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అభిమానులు పవన్ కళ్యాణ్ సేవా కార్యక్రమాలను కొనియాడుతూ, ఆయనకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ, జనసేన నాయకులు, పవన్ కళ్యాణ్ అభిమానులు, స్థానిక నాయకులు, యువత తదితరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

బుధవారం ప్రముఖ సినీ హీరో ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదిన సందర్భంగా

(సెప్టెంబర్-2 హంస కలంవార్త)

కేపిహెచ్బి డివిజన్ ..గోపాల్ నగర్ లో అభిమానులు ఏర్పాటు చేసిన ఉచిత వైద్య శిబిరం, రక్తదాన శిబిరం కార్యక్రమానికి కూకట్ పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు , కెపిహెచ్బి డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ మందడి శ్రీనివాసరావు హాజరయ్యి కేక్ కట్ చేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.. ఈ సందర్భంగా రక్తదాన శిబిరానికి ముందుకు వచ్చి రక్తం ఇచ్చే దాతలును అభినందించారు... సినీ, రాజకీయ రంగంలో తనకంటూ ప్రత్యేకతను ఏర్పాటు చేసుకున్న పవన్ కళ్యాణ్ కి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు , మాజీ కార్పొరేటర్ మందడి శ్రీనివాసరావు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.. ఈ

కార్యక్రమంలో అభిమానులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు...

సికింద్రాబాద్ కంటోన్మెంట్

తెలంగాణ రక్షణ సేన పార్టీ అధ్యక్షురాలు శ్రీమతి కల్వకుంట్ల కవిత పై సోషల్ మీడియా వేదికగా కానిస్టేబుల్ కే. అనిల్ చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలపై తెలంగాణ పోలీస్ శాఖ తక్షణమే స్పందించాలని,

(సెప్టెంబర్-2 హంస కలంవార్త)

ఆయనను విధుల నుంచి తొలగించి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని తెలంగాణ రక్షణ సేన పార్టీ సీనియర్ నాయకులు చింతల రాజా లింగం, కుర్రె శివ యాదవ్, పొన్నాల బాబు, ప్రవీణ్ నేత, ఆకాష్, నరేష్ యాదవ్, సంపత్, బాలు, రాకేష్, మురళీ మరియు కార్యకర్తలు డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు పార్టీ నాయకులు బుధవారం సికింద్రాబాద్‌లోని బేగంపేట్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. బాధ్యతాయుతమైన పోలీస్ శాఖలో ఉంటూ సోషల్ మీడియాలో అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయడం పట్ల వారు తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. ఈ వ్యవహారంపై సమగ్ర విచారణ జరిపి, నిబంధనల ప్రకారం కానిస్టేబుల్ కే. అనిల్‌పై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. అలాగే, సోషల్ మీడియాలో మహిళలపై అనుచిత వ్యాఖ్యలకు పాల్పడే వారిపై చట్టరీత్యా కఠినంగా వ్యవహరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

బోళ్ల ఇల్లులే టార్గెట్ గా సిఎంసి కమిషనర్ కూల్చివేతలు

అయ్యప్ప సొసైటీ లోని అక్రమ కట్టడాలు కనిపించడం లేదా మిద్దెల

(సెప్టెంబర్-2 హంస కలంవార్త)

కూకట్ పల్లి రూపాయి రూపాయి సంపాదించి పల్లెటూర్లలోని తమ భూములను ఇల్లుల స్థలాలను అమ్ముకొని పట్నం వలస వచ్చి తెలిసో తెలియకనో 40 50 60 70 గజాల పాత ఇల్లులు స్థలాలు ఇల్లులు కొనుక్కొని ఇల్లు కట్టుకుంటే కట్టుకునేటప్పుడు తమరి అధికారులు వచ్చి స్లాబ్ కి ఇంత ఫ్లోర్ కి ఇంత అని తీసుకొని ఏమి అనలేక ఇప్పుడు మాత్రం కట్టిన ఇల్లులను కులగోడుతున్నారు ఇది ఎంతవరకు సబబు తమరికి గరీబోళ్లే కనిపిస్తున్నారా మరి అయ్యప్ప సొసైటీలో ఎలాంటి అనుమాత్రులు లేకుండా దాదాపు 4 వేల గజములలో 11 అంతస్తుల భవనములు నిర్మిస్తున్నారు వారిని మాత్రం ఏమీ అనటం లేదు ఎందుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి తమరు భయపడుతున్నారా లేదా రాజకీయ నాయకుల వత్తిళ్లకు భయపడుతున్నారని మేము మీడియా ద్వారా తమరిని కోరుచున్నాము గతంలో తెలిసో తెలియకను ఇల్లులను నిర్మించుకున్నారు తమరు తీసుకున్న నిర్ణయం మేము స్వాగతిస్తున్నాం కానీ ఇప్పటినుండి 75 గజముల లోపు స్థలాలలో మూడు అంతస్తులకే పరిమితం చేసి తమరు పత్రిక ముఖంగా ప్రకటన చేసి ప్రజలకు తెలియపరిచి వారి రక్తం మాంసాలతో నిర్మించుకున్న ఇల్లులను కుల కొట్టకుండా వారికి ముందే తెలియజేసినచో అంతే నిర్మించుకొని జీవిస్తారు కావున వెంటనే తమరి నిర్ణయాన్ని ఒకసారి ఆలోచించి గరీబోళ్ల జోలికి రాకుండా ఎవరైతే ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా నిర్మించి అమ్ముతున్నారో అంటే వ్యాపారం చేస్తున్నారు వారికి ఎలాంటి హెచ్చరికలు లేకుండా వెంటనే కులగోట్టాలని పత్రిక ముఖంగా తమరికి మనవి చేస్తున్నాను దయచేసి గారిబోళ్లను బతకనీయండి అని నిరంతరం ప్రజల కోసం పోరాటం చేసే మీ మిద్దెల మల్లారెడ్డి కోరుచున్నాడు

తెలంగాణలో ఆదిలాబాద్, మామూనూరు (వరంగల్) విమానాశ్రయాల నిర్మాణ పనులు వేగవంతం చేయాలని

(సెప్టెంబర్-2 హంస కలంవార్త)

ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి కె. రామ్మోహన్ నాయుడు కి విజ్ఞప్తి చేశారు. మామూనురు విమానాశ్రయానికి అవసరమైన భూ సేకరణను పూర్తి చేసి ఇచ్చామని తెలిపారు. ఢిల్లీలోని పౌర విమానయాన శాఖ కార్యాలయం రాజీవ్ గాంధీ భవన్‌లో కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు తో ముఖ్యమంత్రి సమావేశమయ్యారు. ఆదిలాబాద్ విమానాశ్రయంలో కార్గో, ప్యాసింజర్ టెర్మినల్, ఎంఆర్‌వో (మెయింటెనెన్స్, రిపేర్స్, ఓవర్‌హాలింగ్) వసతులు ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. ఆదిలాబాద్‌లో రన్‌వే ఫైనలైజ్ చేయడానికి సంబంధించి రక్షణ, పౌర విమానయాన శాఖల సంయుక్త సమావేశం ఏర్పాటు చేయాలని కేంద్ర మంత్రి కి విజ్ఞప్తి చేశారు. మామునూరు (వరంగల్) విమానాశ్రయం టెండర్లను రెండు వారాల్లో పిలిచి డిసెంబర్ నాటికి ఖరారు చేసి పనులకు అదే నెలలో శంకుస్థాపన చేస్తామని ఈ సందర్భంగా కేంద్ర మంత్రి తెలిపారు. తెలంగాణలో చాపర్ల ద్వారా హెలీ టూరిజం అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని రామ్మోహన్ నాయుడు గారికి ముఖ్యమంత్రి గారు విజ్ఞప్తి చేశారు. హెలీ టూరిజంతో తెలంగాణలో పర్యాటక రంగం మరింత అభివృద్ధికి అవకాశం ఉంటుందని చెప్పారు. హుస్సేన్ సాగర్‌లో సీ-ప్లేన్ ల్యాండింగ్‌కు సంబంధించిన నివేదికను రెండు వారాల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి అందజేస్తామని ఈ సందర్భంగా పౌర విమానయాన శాఖ అధికారులు ముఖ్యమంత్రి కి తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో ఎంపీలు అనిల్ కుమార్ యాదవ్ గారు, సురేశ్ షెట్కార్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు (ప్రొటోకాల్) హర్కార వేణుగోపాల రావు గారు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజు గారు, సీఎం సెక్రటరీ మాణిక్ రాజ్ గారితో పాటు ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు...

లంచం తీసుకుంటూ ఏసీబీకి పట్టుబడ్డ ఎస్ఐ పాండు నాయక్..

(సెప్టెంబర్-2 హంస కలంవార్త) హైదరాబాద్ :

నగరంలోని గోల్కొండ జోన్ పరిధి టోలిచౌక్ ఎస్ఐ పాండు నాయక్ లంచం తీసుకుంటూ ఏసీబీ అధికారులకు పట్టుబడ్డాడు. ఫిర్యాదుదారుడు నుంచి రూ.10 వేలు లంచం తీసుకుంటుండగా మాటువేసిన ఏసీబీ అధికారులకు ఎస్ఐను రెడ్ హ్యాండెడ్‌గా పట్టుకున్నారు. తల్లి ఇచ్చిన ఫిర్యాదులో తనపై ఎలాంటి కేసు నమోదు చేయవద్దని, అదేవిధంగా పాస్‌పోర్టును సీజ్ చేయవద్దని ఎస్ఐ పాండు నాయక్‌ను కోరగా అందుకు లంచం డిమాండ్ చేశారు. దీంతో ఏసీబీని ఆశ్రయించగా వారి సూచనల మేరకు నగదు అందిస్తుండగా పట్టుకున్నారు. అవినీతికి పాల్పడినందుకుగాను అతడిపై కేసు నమోదు చేసి నాంపల్లి కోర్టులో హాజరుపరిచినట్లు ఏసీబీ అధికారులు వివరించారు.

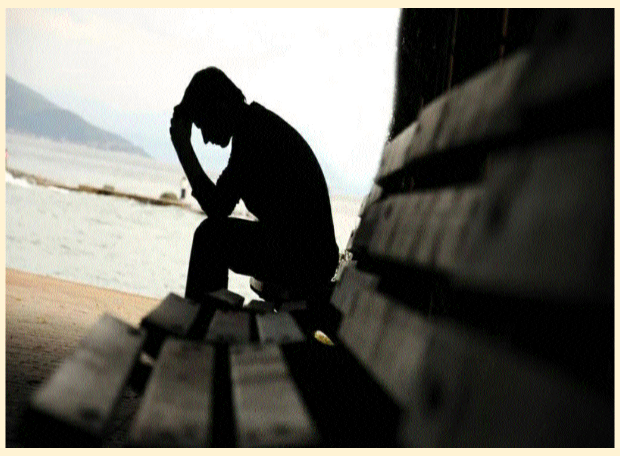
హంస కలం వార్త

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.

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 తగ్గించుకోవాలి. ఇంకా యోగా, ధ్యానం వంటివి చేస్తూ ఉండాలి. వీటి వలన రిలీఫ్ గా ఉంటుంది.



సోషల్ మీడియాలో ఒక ప్రజా ప్రతినిధిపై అభ్యంతరకర వ్యాఖ్యలు చేసిన పోలీస్ కానిస్టేబుల్ పై వేటు వేసిన సైబరాబాద్ సీపీ

(సెప్టెంబర్-2 హంస కలంవార్త)

సోషల్ మీడియాలో ఒక ప్రజా ప్రతినిధి పై అభ్యంతరకర వ్యాఖ్యలు చేసినందుకు గాను 2018 బ్యాచ్ కు చెందిన ఆర్మ్డ్ రిజర్వ్ పోలీస్ కానిస్టేబుల్ కె. అనిల్ పై సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ డా. ఎం. రమేష్ సస్పెన్షన్ వేటు వేశారు.ప్రస్తుతం సైబరాబాద్ కారు నుంచి ఆర్డర్ టు సర్వ్ లో భాగం గా హైదరాబాద్ కార్క్ కారు హెడ్‌క్వార్టర్స్ లో విధులు నిర్వహిస్తున్న కె. అనిల్ సోషల్ మీడియాలో ప్రజా ప్రతినిధిని ఉద్దేశించి అభ్యంతరకర వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు అధికారుల దృష్టికి వచ్చింది.పోలీస్ శాఖలో పనిచేసే ప్రతి ఉద్యోగి క్రమశిక్షణ, వృత్తిపరమైన ప్రవర్తన, గౌరవప్రదమైన వ్యవహారశైలిని పాటించాల్సి ఉంటుందని సీపీ డా. ఎం. రమేష్ స్పష్టం చేశారు. సోషల్ మీడియాను ఉపయోగించే సమయంలో కూడా పోలీస్ సిబ్బంది బాధ్యతాయుతంగా, సంయమనంతో వ్యవహరించాలని సూచించారు. పోలీస్ శాఖ ప్రతిష్టకు భంగం కలిగించేలా వ్యవహరించినందుకు గాను కె. అనిల్‌పై నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటూ సస్పెండ్ చేశారు.

వైఎస్సార్ సంక్షేమ పథకాలు చిరస్మరణీయం

(సెప్టెంబర్-2 హంస కలంవార్త)

“బహుజనుల నాయకుడు డాక్టర్ వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి ని ఆయన వర్ధంతి నాడు స్మరించుకుంటూ. ఆయన దార్శనిక సంక్షేమ పథకాలైన ఆరోగ్యశ్రీ, 108 అంబులెన్స్ సేవలు, ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ వంటి పథకాలు కోట్లాది మంది హృదయాల్లో నిలిచి ఉన్నాయి.”జగదీశ్వర్ గౌడ్ ఇంఛార్జి సేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం), రేవంత్ రెడ్డి ప్రారంభించిన ప్రస్తుత ప్రభుత్వ పేదల అనుకూల విధానాలతో పాటు అప్పటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పేదల అనుకూల విధానాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. ప్రముఖులు:- రఘునందన్ రెడ్డి సేరిలింగంపల్లి కోఆర్డినేటర్, పోటీ కార్పొరేటర్లు భరత్ గౌడ్, మారెళ్ల శ్రీనివాస్, నగేష్ డి, మహిళా కాంగ్రెస్ భాగ్య లక్ష్మి శేషరేఖ రెడ్డి, శ్రీజా రెడ్డి మరియు విజయ.ఎన్ఎస్‌యుఐ చంద్రమౌళి మరియు యువ ఆస్పరెంట్స్, వివిధ డివిజన్‌ల కాన్సెర్ట్లు డివిజన్ నాయకులు యలమంచి ఉదయ్ కిరణ్, రవీందర్ రెడ్డి కిష్టపాటి, కట్లశేఖర్ రెడ్డి, రాములు గౌడ్, రాజేష్ , ప్రసాద్ , ప్రభాకర్ రెడ్డి , అంతి రెడ్డి మరియు ఇతర నాయకులు.

కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం జనసేన పార్టీ కార్యాలయం లో ఘనంగా జనసేన అధినేత కొణిదెల పవన్ కళ్యాణ్ పుట్టినరోజు వేడుకలు

జనసేన పార్టీ తెలంగాణ లో బలపడుతుంది

పవన్ కళ్యాణ్ పాలన ఆశయాలు పార్టీ సిద్ధాంతాలు నచ్చి పాలక, ప్రతి పక్ష పార్టీల చోటా ,బడా నాయకులు చూపులు జనసేన పార్టీ వైపు - జనసేన పార్టీ జాయిన్ కమిటీ సభ్యులు: ముమ్మారెడ్డి ప్రేమ కుమార్

(సెప్టెంబర్-2 హంస కలంవార్త)

కె.పి.హెచ్.బి కాలని 5 వ ఫేస్ కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం జనసేన పార్టీ కార్యాలయంలో జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా పార్టీ జాయినింగ్ కమిటీ సభ్యులు,కుకట్ పల్లి కంటెస్టెడ్ ఎం.ఎల్.ఏ ముమ్మారెడ్డి ప్రేమ కుమార్ జనశ్రేణుల సమక్షంలో కేక్ కట్ చేసి అధినేతకు శుభాకాంక్షలు తెలిపి, మున్సిపల్ కార్మికులకు దుప్పట్లు పంపిణీ చేశారు, అనంతరం గోపాల్ నగర్ లో యూత్ ఫోర్స్ వారు నిర్వహించిన బైక్ ర్యాలీ లో వెళ్లి రక్త దాన శిబిరంని ప్రారంభించి జనసైనికుల సమక్షంలో కేక్ కట్ చేయించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రేమకుమార్ మాట్లాడుతూ జనసైనికులు, కళ్యాణ్ అభిమానులు కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గంలో రాత్రి నుండి పుట్టిన రోజు వేడుకలు జరుపుకుంటున్నారని,జనసేన పార్టీ తెలంగాణ లో బలపడుతుంది,పవన్ కళ్యాణ్ పాలన ఆశయాలు పార్టీ సిద్ధాంతాలు నచ్చి పాలక, ప్రతి పక్ష పార్టీల నుండి చోటా ,బడా నాయకులు జనసేన పార్టీ వైపు చూస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన నాయకులు, వీర మహిళలు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

వైఎస్ఆర్ 17వ వర్ధంతి సందర్భంగా ఘన నివాళులు

- కూకట్పల్లి కెపిహెచ్బీ టెంపుల్ బస్‌స్టాప్‌లో ఘనంగా వైఎస్ఆర్ వర్ధంతి కార్యక్రమం.
- ప్రజల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా పనిచేసిన మహానేత వైఎస్ఆర్ ప్రజల గుండెల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయారు: బండి రమేష్

(సెప్టెంబర్-2 హంస కలంవార్త)

కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం కెపిహెచ్బీ టెంపుల్ బస్‌స్టాప్‌లో ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి, దివంగత మహానేత డాక్టర్ వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి 17వ వర్ధంతి కార్యక్రమం స్థానిక కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. స్థానిక కాంగ్రెస్ పార్టీ డివిజన్ అధ్యక్షులు రాజేష్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా టీపీసీసీ ఉపాధ్యక్షులు, తెలంగాణ రాష్ట్ర కమ్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, కూకట్ పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ బండి రమేష్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా బండి రమేష్ వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళు లర్పించారు. అనంతరం స్థానికులకు పండ్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా బండి రమేష్ మాట్లాడుతూ... ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రిగా వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి చేపట్టిన అనేక సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు నేటికీ ప్రజల జీవితాల్లో చెరగని ముద్ర వేశాయని గుర్తు చేశారు. ముఖ్యంగా ఆరోగ్యశ్రీ, విద్యార్థులకు ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, రైతులు మరియు పేద ప్రజల సంక్షేమం కోసం చేపట్టిన అనేక కార్యక్రమాల ద్వారా వైఎస్ఆర్ ప్రజల గుండెల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయారని అన్నారు. పేద, బడుగు, బలహీన వర్గాల ప్రజలకు అండగా నిలిచి, వారి జీవితాల్లో వెలుగులు నింపేందుకు వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి చేసిన కృషి ఎప్పటికీ మరువలేనిదని బండి రమేష్ పేర్కొన్నారు. వైఎస్ఆర్ చూపిన ప్రజాసేవా స్ఫూర్తితోనే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజా సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేస్తూ ప్రజాపాలనను కొనసాగిస్తోందని అన్నారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చడంతో పాటు, పేదలు, రైతులు, మహిళలు, యువత మరియు అన్ని వర్గాల సంక్షేమం కోసం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని బండి రమేష్ తెలిపారు. వైఎస్ఆర్ ఆశయాలను, ప్రజాసేవా స్ఫూర్తిని కొనసాగిస్తూ కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజల పక్షాన నిలబడుతుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బి-బ్లాక్ అధ్యక్షులు తూము వేణు , సీనియర్ నాయకులు గొట్టిముక్కల వెంకటేశ్వరరావు , డిసిసి వైస్ ప్రెసిడెంట్ రాఘవేంద్ర , కెపిహెచ్బీ కాంగ్రెస్

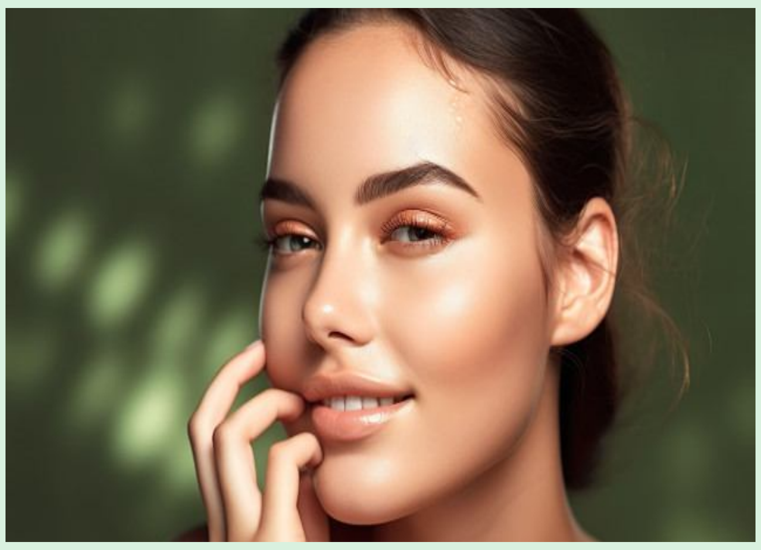
పార్టీ డివిజన్ అధ్యక్షులు అరవింద్ రెడ్డి , ఖైతలాపూర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ డివిజన్ అధ్యక్షులు కలికోట శంకర్ , కూకట్ పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ డివిజన్ అధ్యక్షులు నాగార్జున , మాజీ డివిజన్ అధ్యక్షులు కృష్ణ రాజ్‌పుత్ , సతీష్ గౌడ్ , సీనియర్ నాయకులు గంధం రాజు , ఫణీంద్ర , బ్లాక్ మహిళా అధ్యక్షురాలు సంధ్య , ఏఎంసీ డైరెక్టర్ సుధాకర్ రెడ్డి , ఏఎంసి వైస్ చైర్మన్ ప్రకాష్ ముదిరాజ్ తదితర ముఖ్య నాయకులు, యూత్ కాంగ్రెస్, ఎన్ఎస్‌యూఐ నాయకులు, కార్యకర్తలు, వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

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 (ఎస్పీఎఫ్) 50 ఉన్న సన్‌స్క్రీన్ వాడటం తప్పనిసరి. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా కిటికీల నుంచి వచ్చే యూవీఏ కిరణాల నుంచి ఇది రక్షణ కల్పిస్తుంది. అసలు ఎస్పీఎఫ్ (ఎస్పీఎఫ్) 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.



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.

సెర్వికల్ 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 సెర్వికల్ 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 సెర్వికల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెడ నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. మెడలో బిగుసుకుపోవడం, భుజాలలో ఒత్తిడి, తలనొప్పి, వీపు నొప్పి వంటివి సెర్వికల్ లక్షణాలుగా ఉండవచ్చు. సెర్వికల్ 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 సెర్వికల్ 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. సెర్వికల్ 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 422ఎస్త్ర 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.

హంస కలం వార్త

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

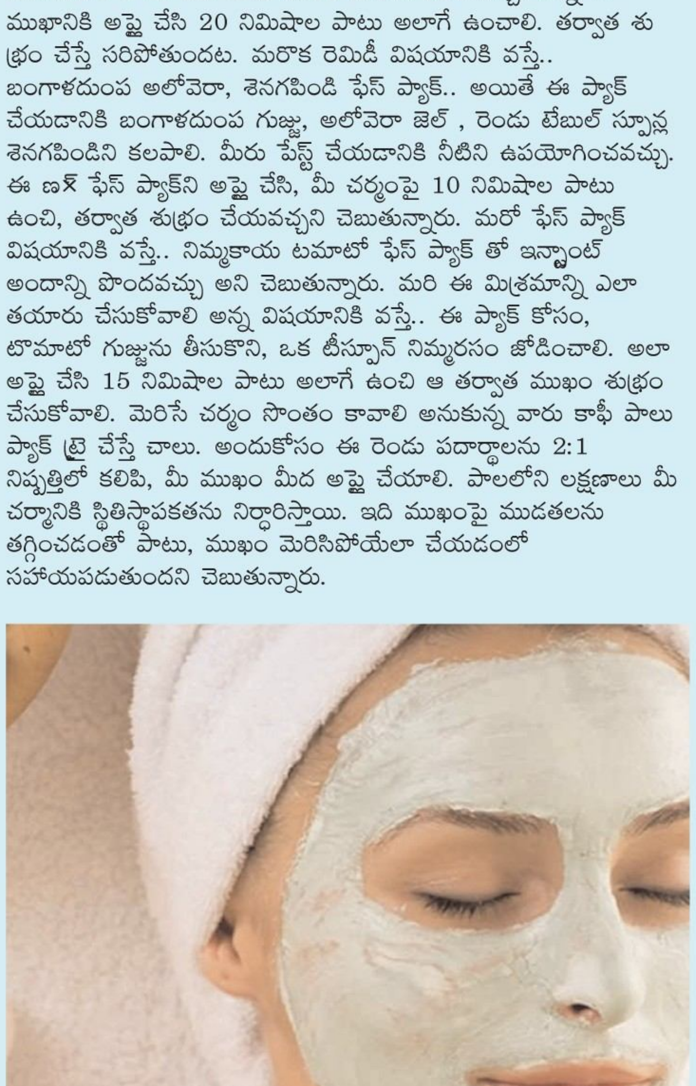
మంచిదే. ఉత్పత్తులు. కానీ షుగర్ లేదనే కారణంతో ఎక్కువగా తినడం ప్రారంభిస్తే సమస్యలు వస్తాయి. పండుగల సమయంలో తరచుగా భోజనం చేయడంలో తప్పులేదు. ప్రతిరోజూ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా మంచిది కాదు. షుగర్ ఫ్రీ క్యాండీలలో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు 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 ఐన్‌ 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.

రోహిత్ అనుభవం, కోహ్లీ దూకుడు.. 2027 ప్రపంచకప్‌లో భారత జట్టుకు అవే బలం: జాంటీ రోడ్స్

2027 ప్రపంచకప్ కోసం రోహిత్ అనుభవం జట్టుకు ఎంతో అవసరమన్న రోడ్స్

ప్రపంచకప్ లాంటి టోర్నీల్లో ప్రతిభ కన్నా మానసిక బలమే కీలకమని వ్యాఖ్య

కోహ్లీ దూకుడును ఒకప్పటి ఆస్ట్రేలియా జట్టుతో పోల్చిన దక్షిణాఫ్రికా మాజీ దిగ్గజం

కోహ్లీ ప్రపంచంలోనే బెస్ట్ ఛేజర్, అల్టిమేట్ ఫినిషర్ అని ప్రశంస

కెప్టెన్‌గా ఉన్నా లేకున్నా, భారత్ గెలవాలనే కోహ్లీ తపన అమోఘమన్న రోడ్స్

భారత క్రికెట్ జట్టులో సీనియర్ ఆటగాళ్లు రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లీల ప్రాముఖ్యతను దక్షిణాఫ్రికా మాజీ క్రికెట్ దిగ్గజం జాంటీ రోడ్స్ నొక్కిచెప్పాడు. 2027 వన్డే ప్రపంచకప్‌ను దృష్టిలో ఉంచుకుని జట్టును సిద్ధం చేస్తున్న తరుణంలో రోహిత్ శర్మ అపారమైన అనుభవం టీమిండియాకు ఒక భారీ ఆస్తి అని అభిప్రాయపడ్డాడు. అదే సమయంలో విరాట్ కోహ్లీలోని గెలుపు తపన, దూకుడును ఒకప్పటి ఆస్ట్రేలియా జట్టుతో పోల్చి ప్రశంసలు కురిపించాడు. జియోస్టార్‌తో మాట్లాడుతూ జాంటీ రోడ్స్ పలు ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నాడు. “2027 ప్రపంచకప్ కోసం భారత జట్టు ప్రణాళికలు రచిస్తున్నప్పుడు, రోహిత్ శర్మ లాంటి అనుభవజ్ఞుడైన ఆటగాడు జట్టులో ఉండటం అమూల్యమైనది. మనం తరచుగా ఆటగాళ్ల ప్రతిభ, వారి ప్రదర్శనల గురించే చర్చిస్తాం. కానీ, ప్రపంచకప్ లాంటి అత్యంత ఒత్తిడితో కూడిన టోర్నీల్లో మానసిక బలం అనేది చాలా కీలకం. ఈ విషయాన్ని సెలక్షన్‌లో అంతగా పట్టించుకోం” అని రోడ్స్ పేర్కొన్నాడు. తాను నాలుగు ప్రపంచకప్‌లు ఆడినా రెండు సెమీఫైనల్స్ దాటలేకపోయానని, ఆ టోర్నీల్లో ఒత్తిడి ఏ స్థాయిలో ఉంటుందో తనకు బాగా తెలుసని గుర్తుచేశాడు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో రోహిత్ లాంటి ఆటగాడి అనుభవం జట్టుకు ఎంతో మేలు చేస్తుందని వివరించాడు. ఇప్పటివరకు 288 వన్డేల్లో 34 సెంచరీలు, 62 అర్ధ సెంచరీలతో దాదాపు 12 వేల పరుగులు చేసిన రోహిత్, 2019 ప్రపంచకప్‌లో టాప్ స్కోరర్‌గా నిలిచాడు. రోహిత్ గురించి మాట్లాడుతూనే, జాంటీ రోడ్స్ విరాట్ కోహ్లీపై కూడా ప్రశంసల వర్షం కురిపించాడు. కోహ్లీలోని గెలుపు కసిని, దూకుడును ఒకప్పటి ఆస్ట్రేలియా జట్టుతో పోల్చాడు. “ఒకప్పుడు ప్రపంచకప్‌లను ఆస్ట్రేలియా ఎలా శాసించిందో మనం చూశాం. గెలవాలనే వారి తపన, దూకుడు అమోఘం. సరిగ్గా అలాంటి గెలుపు ఆకలి విరాట్ కోహ్లీలో కనిపిస్తుంది. జట్టును గెలిపించాలనే సంకల్పం అతనిలో బలంగా ఉంటుంది” అని రోడ్స్ అన్నాడు. ప్రపంచంలోనే బెస్ట్ ఛేజర్‌గా, టీమిండియాకు అల్టిమేట్ ఫినిషర్‌గా కోహ్లీ నిలిచాడని కొనియాడాడు. “ఛేజింగ్‌లో కోహ్లీ స్థిరంగా రాణించడం, జట్టును విజయతీరాలకు చేర్చాలనే అతని పట్టుదలను తెలియజేస్తుంది. అతను పోటీని, పోరాటాన్ని ఇష్టపడతాడు. కెప్టెన్‌గా ఉన్నా లేకపోయినా, భారత్ గెలవాలనే అతని డ్రైవ్ మాత్రం మారదు” అని జాంటీ రోడ్స్ స్పష్టం చేశాడు. 314 వన్డేల్లో 54 సెంచరీలతో దాదాపు 15 వేల పరుగులు చేసిన కోహ్లీ గణాంకాలే అతని సత్తాను తెలియజేస్తాయని అన్నాడు.

దులీప్ ట్రోఫీ ఫైనల్లో సౌత్ జోన్.. కెప్టెన్ ఇన్నింగ్స్‌తో గెలిపించిన తిలక్ వర్మ

దులీప్ ట్రోఫీ సెమీ ఫైనల్లో నార్త్ జోన్‌పై సౌత్ జోన్ ఘన విజయం

అజేయ అర్ధ శతకంతో జట్టును గెలిపించిన కెప్టెన్ తిలక్ వర్మ

బంతితో చెలరేగిన పేసర్ నిధీశ్.. ఐదు వికెట్లతో నార్త్ జోన్‌ను కట్టడి

ఫైనల్లో ఈస్ట్ జోన్‌తో తలపడనున్న సౌత్ జోన్

చెన్నై వేదికగా సెప్టెంబర్ 6 నుంచి టైటిల్ పోరు

దులీప్ ట్రోఫీ 2026/27 సీజన్‌లో సౌత్ జోన్ ఫైనల్‌కు దూసుకెళ్లింది. నార్త్ జోన్‌తో జరిగిన సెమీ ఫైనల్లో కెప్టెన్ తిలక్ వర్మ అద్భుతమైన కెప్టెన్ ఇన్నింగ్స్‌తో జట్టును ముందుండి నడిపించాడు. ఏడు వికెట్ల తేడాతో సునాయాస విజయాన్ని అందించి, టైటిల్ పోరుకు అర్హత సాధించేలా చేశాడు. సెప్టెంబర్ 6 నుంచి చెన్నైలోని ఎంఏ చిదంబరం స్టేడియంలో జరిగే ఫైనల్లో ఇషాన్ కిషన్ నేతృత్వంలోని ఈస్ట్ జోన్‌తో సౌత్ జోన్ తలపడనుంది. మ్యాచ్ చివరి రోజు 181 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన సౌత్ జోన్‌కు కెప్టెన్ తిలక్ వర్మ (79 బంతుల్లో 51 నాటౌట్) అండగా నిలిచాడు. మొదటి ఇన్నింగ్స్‌లో కీలకమైన సెంచరీ (116 నాటౌట్)తో జట్టును ఆదుకున్న తిలక్, రెండో ఇన్నింగ్స్‌లోనూ అదే బాధ్యతాయుతమైన ఆటతీరును ప్రదర్శించాడు. రవిచంద్రన్ స్మరణ్ (32 నాటౌట్)తో కలిసి నాలుగో వికెట్‌కు అబేధ్యంగా 80 పరుగులు జోడించి జట్టు విజయాన్ని ఖాయం చేశాడు. అంతకుముందు నాలుగో రోజు ఆట ప్రారంభించిన నార్త్ జోన్ భారీ లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించాలని భావించింది. అయితే, సౌత్ జోన్ పేసర్ ఎండీ నిధీశ్ వారి ప్రణాళికలను దెబ్బతీశాడు. వరుస విరామాల్లో వికెట్లు తీసి నార్త్ జోన్ పతనాన్ని శాసించాడు. చివరి మూడు వికెట్లను పడగొట్టి, ఇన్నింగ్స్‌లో మొత్తం 5 వికెట్లు (5/56) సాధించాడు. ఫస్ట్-క్లాస్ క్రికెట్‌లో అతనికి ఇది 10వ ఐదు వికెట్ల ప్రదర్శన. దీంతో నార్త్ జోన్ రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో 297 పరుగులకు ఆలౌట్ అయింది. లక్ష్య ఛేదనలో సౌత్ జోన్‌కు ఓపెనర్ రికీ భుయ్ (42) దూకుడైన ఆరంభాన్ని ఇచ్చాడు. అయితే, లంచ్ విరామానికి ముందు, ఆ తర్వాత నార్త్ జోన్ స్పిన్నర్ అబిద్ ముస్తాక్ విజృంభించడంతో మ్యాచ్ కాస్త ఉత్కంఠగా మారింది. రికీ భుయ్‌ను గుర్నూర్ బ్రార్ ఔట్ చేయగా, షేక్ రషీద్, నారాయణ్ జగదీశన్ (43) వికెట్లను ముస్తాక్ పడగొట్టాడు. దీంతో సౌత్ జోన్ 102 పరుగులకే 3 వికెట్లు కోల్పోయి ఒకింత కష్టాల్లో పడింది. ఈ క్లిష్ట సమయంలో క్రీజులోకి వచ్చిన కెప్టెన్ తిలక్ వర్మ, గత రంజీ సీజన్ టాప్ స్కోరర్ అయిన స్మరణ్‌తో కలిసి ఇన్నింగ్స్‌ను చక్కదిద్దాడు. పిచ్ బ్యాటింగ్‌కు అనుకూలిస్తుండటంతో స్పిన్ బౌలింగ్‌ను సమర్థంగా ఎదుర్కొంటూ, అవసరమైనప్పుడు వేగం పెంచుతూ జట్టును విజయ తీరాలకు చేర్చాడు. గతేడాది ఫైనల్లో ఓటమిపాలైన సౌత్ జోన్, ఈసారి బలమైన ఆత్మవిశ్వాసంతో టైటిల్ పోరుకు సిద్ధమవుతోంది. మరో సెమీస్‌లో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ సెంట్రల్ జోన్‌ను ఓడించి ఈస్ట్ జోన్ ఫైనల్‌కు చేరుకుంది. విశేషమేమిటంటే.. 1970/71 సీజన్ తర్వాత దులీప్ ట్రోఫీ ఫైనల్లో సౌత్ జోన్, ఈస్ట్ జోన్ తలపడటం ఇదే తొలిసారి.

సంక్షిప్త స్కోర్లు:

నార్త్ జోన్: 195 & 297 (సనత్ సంగ్వాన్ 76, ఆయుష్ దొసేజా 52; ఎండీ నిధీశ్ 5/56)

సౌత్ జోన్: 312 & 182/3 (తిలక్ వర్మ 51 నాటౌట్, నారాయణ్ జగదీశన్ 43; అబిద్ ముస్తాక్ 2/55)

పాక్ క్రికెట్‌లో కలకలం.. ఇమామ్ గాయంపై విచారణకు పీసీబీ ఆదేశం

ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన రెండో టెస్టులో పాకిస్థాన్ బ్యాటర్ ఇమామ్ ఉల్ హక్ గాయం వ్యవహారం ఇప్పుడు తీవ్ర వివాదంగా మారింది. మ్యాచ్ మధ్యలో కాలి కండరాలు పట్టేయడంతో అతను రెండు ఇన్నింగ్స్‌లలోనూ బ్యాటింగ్‌కు రాలేదు. ఈ ఘటనపై పాకిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డు (పీసీబీ) విచారణకు ఆదేశించడంతో పాక్ క్రికెట్‌లో కలకలం రేగింది. లార్డ్స్‌లో జరిగిన ఈ మ్యాచ్‌లో పాకిస్థాన్ 194 పరుగుల తేడాతో ఓటమి పాలైంది. ఈ ఓటమి తర్వాత పాక్ సెలక్షన్ కమిటీ సభ్యుడు ఆకిబ్ జావేద్ ఈ విషయంపై స్పందించాడు. “కేవలం కండరాలు పట్టేసిన గాయంతో ఒక ఆటగాడు రెండు ఇన్నింగ్స్‌లలో ఎలా బ్యాటింగ్‌కు రాలేకుండా ఉంటాడు? ఈ విషయంపై కచ్చితంగా విచారణ జరుగుతుంది” అని ఓ స్థానిక టీవీ ఛానెల్‌తో అన్నాడు. “గతంలో ఆటగాళ్లు ఫ్రాక్చర్లతో కూడా జట్టు కోసం మైదానంలోకి వచ్చారు. ఇది చాలా తీవ్రమైన విషయం, విచారణ తర్వాత తగిన చర్యలు తీసుకుంటాం” అని స్పష్టం చేశాడు. మరోవైపు, పీసీబీ విచారణను ఎదుర్కోవడానికి ఇమామ్ న్యాయవాది సహాయం తీసుకునే అవకాశం ఉందని పీటీఐ వార్తా సంస్థ తన కథనంలో పేర్కొంది. ఈ పరిణామంతో ఇమామ్ తీవ్ర ఇబ్బందుల్లో పడినట్లు తెలుస్తోంది. సిరీస్‌లో వరుస ఓటముల నేపథ్యంలో పీసీబీ కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకుంది. ఇమామ్‌తో పాటు మరో ఆరుగురు ఆటగాళ్లను, హెడ్ కోచ్ సర్ఫరాజ్ అహ్మద్, బౌలింగ్ కోచ్ ఉమర్ గుల్‌ను వెంటనే ఇంగ్లండ్ నుంచి వెనక్కి పిలిపించింది. సెప్టెంబర్ 9న బర్మింగ్‌హామ్‌లో ప్రారంభం కానున్న ఆఖరి టెస్టుకు వైట్-బాల్ హెడ్ కోచ్ మైక్ హెస్సన్, బౌలింగ్ కోచ్ యాష్లే నోఫ్కే తాత్కాలికంగా బాధ్యతలు చేపట్టనున్నారు. ఈ మ్యాచ్ కోసం పాక్ సెలక్టర్లు ఐదుగురు అన్‌క్యాప్డ్ ఆటగాళ్లతో కూడిన యువ జట్టును ఎంపిక చేశారు. ఈ మొత్తం వ్యవహారం పాకిస్థాన్ క్రికెట్‌లో ప్రక్షాళనకు దారితీసింది.

ఫిట్‌నెస్ విషయంలో నో కాంప్రమైజ్.. ఆటగాళ్ల ఎంపికలో బీసీసీఐ కొత్త పాలసీ!

భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి (బీసీసీఐ) ఆటగాళ్ల ఎంపిక విషయంలో, ముఖ్యంగా వారి ఫిట్‌నెస్‌కు సంబంధించి అత్యంత కఠినమైన వైఖరిని అవలంబించడం ప్రారంభించింది. గాయపడిన ఆటగాళ్ల నిర్వహణపై ఇటీవలి కాలంలో తీవ్ర విమర్శలు ఎదుర్కొన్న నేపథ్యంలో భవిష్యత్తులో అలాంటి పొరపాట్లకు తావివ్వకుండా పటిష్ఠమైన చర్యలు చేపట్టింది. ఇకపై ఒక ఆటగాడిని జట్టులోకి ఎంపిక చేయాలంటే, అతని ఫిట్‌నెస్‌పై 100 శాతం కాదు, ఏకంగా 200 శాతం నమ్మకం ఉంటేనే తుది నిర్ణయం తీసుకోవాలని పాలసీని మార్చింది. ఇటీవల ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌తో జరగనున్న 3 మ్యాచ్‌ల టీ20 సిరీస్ కోసం ప్రకటించిన జట్టులో ఈ కొత్త విధానం స్పష్టంగా కనిపించింది. ఈ జట్టులో జస్ప్రీత్ బుమ్రా, నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి, వాషింగ్టన్ సుందర్, హర్షిత్ రాణా వంటి ఆటగాళ్ల పేర్ల పక్కన ఒక ఆస్టరిస్క్ (లి) గుర్తును చేర్చారు. దీని అర్థం, వారి ఎంపిక వారి ఫిట్‌నెస్‌పై ఆధారపడి ఉంటుందని బీసీసీఐ స్పష్టం చేసింది. గత కొద్ది నెలలుగా గాయాలతో సతమతమవుతున్న ఆటగాళ్లను పూర్తి ఫిట్‌నెస్ సాధించకుండానే జాతీయ జట్టులోకి ఎంపిక చేయడం, వారు ఒకటి రెండు మ్యాచ్‌లు ఆడి మళ్లీ గాయపడటంతో బీసీసీఐ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ (సీఓఈ) పనితీరుపై విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే బోర్డు ఈ కొత్త నిర్ణయం తీసుకుంది. క్రిక్‌బజ్ కథనం ప్రకారం.. “ఒక ఆటగాడి లభ్యతపై 100 శాతం కాదు, 200 శాతం విశ్వాసం వచ్చాకే అతడిని విడుదల చేయాలని యాజమాన్యం భావిస్తోంది” అని ఈ విధానం గురించి తెలిసిన ఒక అధికారి పేర్కొన్నారు. ఈ కొత్త విధానంపై సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ హెడ్ వీవీఎస్ లక్ష్మణ్ స్పందిస్తూ.. ఎంపిక వ్యవహారాల్లో పూర్తి పారదర్శకత తీసుకురావడమే తమ లక్ష్యమని వివరించాడు. “జాతీయ సిరీస్‌లలో పాల్గొనడానికి తాము ఇంకా సిద్ధంగా లేమని ఆటగాళ్లు అర్థం చేసుకుంటారు. ఈ కమ్యూనికేషన్ ఆటగాళ్లకు, జట్టుకు మధ్య సజావుగా సాగుతోంది. ఫిట్‌నెస్ రిపోర్టులు, ఎంపిక ప్రక్రియలో బీసీసీఐ పారదర్శకతను పాటిస్తోంది. ఒకవేళ ఆటగాళ్లు ఫిట్‌నెస్ టెస్టులో విఫలమైతే, వారి స్థానంలో ఎవరిని తీసుకోవాలనే దానిపై సెలక్టర్లకు స్పష్టత ఉంటుంది. ఇది చాలా ప్రాథమికమైన విషయం” అని లక్ష్మణ్ తెలిపాడు. ఆటగాళ్ల పేర్ల పక్కన ఆస్టరిస్క్ గుర్తు ఎందుకు చేర్చారో బీసీసీఐ కార్యదర్శి దేవాజిత్ సైకియా కూడా వివరించారు. సాధారణంగా అంతర్జాతీయ సిరీస్‌లకు 3-4 వారాల ముందే జట్లను ఎంపిక చేస్తామని, ఎంపిక తేదీ నాటికి ఒక ఆటగాడు ఫిట్‌గా లేకపోయినా, సిరీస్ ప్రారంభమయ్యే నాటికి కోలుకునే అవకాశం ఉంటుందని అన్నారు. “ఆ సమయంలో అతను పూర్తి ఫిట్‌నెస్ సాధిస్తే, జట్టులోకి తీసుకుంటాం. అందుకే వారిని పూర్తిగా తిరస్కరించకుండా, ఫిట్‌నెస్‌కు లోబడి ఎంపిక చేస్తున్నాం” అని సైకియా పేర్కొన్నారు. అయితే, హర్షిత్ రాణా, వాషింగ్టన్ సుందర్‌ల విషయంలో ఇంకా స్పష్టత రాలేదని, సీఓఈ ఎలాంటి రిస్క్ తీసుకునేందుకు సిద్ధంగా లేదని సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ కొత్త పాలసీతో ఆటగాళ్ల దీర్ఘకాలిక కెరీర్‌కు మేలు చేయడంతో పాటు జట్టు స్థిరత్వాన్ని కాపాడాలని బీసీసీఐ భావిస్తోంది.

హంస కలం వార్త

'ఇరుముడి'కి ప్రేక్షకుల బ్రహ్మరథం.. 12 రోజుల్లోనే రూ.200 కోట్ల క్లబ్‌లోకి!

మాస్ మహారాజా రవితేజ నటించిన 'ఇరుముడి' చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద తన జైత్రయాత్రను కొనసాగిస్తోంది. విడుదలైన కేవలం 12 రోజుల్లోనే ఈ సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.200 కోట్ల గ్రాస్ వసూళ్ల మైలురాయిని అధిగమించి సరికొత్త రికార్డు సృష్టించింది. భావోద్వేగ చిత్రాల దర్శకుడు శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించింది.విడుదలైన మొదటి రోజు నుంచే పాజిటివ్ టాక్‌తో దూసుకెళ్లిన 'ఇరుముడి', కేవలం నాలుగు రోజుల్లోనే రూ.100 కోట్ల గ్రాస్ మార్కును చేరుకుంది. రవితేజ మార్క్ ఎనర్జీ, శివ నిర్వాణ శైలిలో సాగే కుటుంబ కథాంశం ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. ముఖ్యంగా ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ నుంచి సినిమాకు బ్రహ్మరథం పడుతుండటంతో వసూళ్ల ప్రవాహం కొనసాగుతోంది.ఈ అరుదైన ఘనతను పురస్కరించుకుని చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ సోషల్ మీడియా వేదికగా ఓ ప్రత్యేక పోస్టర్‌ను విడుదల చేసింది. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులు ఈ చిత్రాన్ని ఆదరిస్తున్నారని, 'ఇరుముడి' ఒక జనరేషనల్ బ్లాక్‌బస్టర్‌గా నిలిచిందని నిర్మాతలు తమ ప్రకటనలో ఆనందం వ్యక్తం చేశారు.

'రోమాంచకం' విశేషాలు చెప్పిన సుమంత్ ప్రభాస్.. క్యూట్ స్టోరీ

'మేమ్ ఫేమస్' చిత్రంతో యువతలో మంచి క్రేజ్ సంపాదించుకున్న నటుడు సుమంత్ ప్రభాస్, ఇప్పుడు 'రోమాంచకం' అనే సరికొత్త చిత్రంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్నాడు. బ్లాక్‌బస్టర్ డైరెక్టర్ సందీప్ రెడ్డి వంగా సమర్పకుడిగా, ఆయన సోదరుడు ప్రణయ్ రెడ్డి వంగా భద్రకాళి పిక్చర్స్ పతాకంపై నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి వేణుగోపాల్ రెడ్డి దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్నాడు. అనంతిక సనిల్‌కుమార్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్న ఈ యూత్‌ఫుల్ ఎంటర్‌టైనర్ రేపు (సెప్టెంబర్ 3) ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా హీరో సుమంత్ ప్రభాస్ చిత్ర విశేషాలను పంచుకున్నాడు.రోమాంచకం సినిమా తన కెరీర్‌లో ఎంతో ప్రత్యేకమని సుమంత్ తెలిపాడు. తన పాత్ర కోసం దర్శకుడు వేణుగోపాల్ రెడ్డితో కలిసి దాదాపు ఆరు నెలల పాటు కసరత్తు చేశానని వెల్లడించాడు. "ఇంజనీరింగ్ పూర్తి చేసి స్టార్టప్ కంపెనీ పెట్టాలనుకునే అమాయకమైన, క్యూట్ యువకుడి పాత్ర నాది. ఆ పాత్రలో సహజంగా కనిపించడానికి చాలా హోంవర్క్ చేశాం. కొన్ని సన్నివేశాల కోసం నెలల తరబడి ప్రాక్టీస్ చేశాక, నా నటనలో ఎంతో మెరుగుదల కనిపించింది" అని సుమంత్ వివరించాడు. ఓ అవార్డు ఫంక్షన్‌లో సందీప్ రెడ్డి వంగా తనను కలిసి ఓ 'క్యూట్ స్టోరీ' ఉందని చెప్పారని, ఆ తర్వాత దర్శకుడు వేణుగోపాల్ రెడ్డి రెండున్నర గంటల పాటు కథ వినిపించగా తాను ఎంతో ఆస్వాదించానని గుర్తుచేసుకున్నాడు. పైకి గంభీరంగా కనిపించినా సందీప్, ప్రణయ్ రెడ్డి చాలా మంచి వారని పేర్కొన్నాడు.ఇండస్ట్రీ నుంచి ప్రముఖుల మద్దతు లభించడంపై సుమంత్ సంతోషం వ్యక్తం చేశాడు. పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్‌ను కలవడం తన జీవితంలో మర్చిపోలేని సంతోషకరమైన క్షణమని అన్నాడు. తమను ప్రభాస్ ఎంతో ఆప్యాయంగా పలకరించారని, ఆయన చూపిన అభిమానం తన సినీ ప్రయాణాన్ని గుర్తు చేసిందని తెలిపాడు. అలాగే, ప్రీ-రిలీజ్ ఈవెంట్‌కు విజయ్ దేవరకొండ రావడం, తన గురించి పాజిటివ్‌గా మాట్లాడటం ఎంతో ప్రోత్సాహాన్ని ఇచ్చిందని, విజయ్ తనకు స్ఫూర్తి అని చెప్పాడు. సినిమా ఫస్ట్ కాపీ చూశాక సందీప్ రెడ్డి వంగా తన నటనను మెచ్చుకోవడం ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచిందన్నాడు.రొమాన్స్, హ్యూమర్, థ్రిల్ అంశాలతో హైదరాబాద్ నేపథ్యంలో సాగే ఈ చిత్రం అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను అలరిస్తుందని సుమంత్ ధీమా వ్యక్తం చేశాడు. "ఆరు సంవత్సరాల పిల్లల నుంచి అరవై ఏళ్ల పెద్దల వరకు కుటుంబంతో, స్నేహితులతో కలిసి చూడదగ్గ సినిమా ఇది. ప్రతి సన్నివేశం నవ్విస్తుంది, ప్రేక్షకులకు ఓ కొత్త అనుభూతిని పంచుతుంది. సినిమా చూశాక 'రోమాంచకం' అనే పదం అందరి నోళ్లలో నానుతుంది" అని అన్నాడు. సంగీత దర్శకుడు వాసుకి వైభవ్ అద్భుతమైన పాటలు ఇచ్చారని, అందులో 'రాధారమణ' గీతం తనకెంతో ఇష్టమని తెలిపాడు. తన తదుపరి చిత్రం 'రాజు వెడ్స్ రాంబై' దర్శకుడు సాయిలుతో ఏషియన్ బ్యానర్‌లో ఉంటుందని, ఈ నెలలోనే షూటింగ్ ప్రారంభం కానుందని సుమంత్ తన భవిష్యత్ ప్రణాళికలను వెల్లడించాడు.

ప్రైవేట్ జెట్, విలాసవంతమైన ఇళ్లు.. నయనతార ఆస్తుల విలువ తెలిస్తే షాకే!

దక్షిణాది సినిమా పరిశ్రమలో 'లేడీ సూపర్‌స్టార్'గా తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించుకున్న నయనతార, నటిగా అద్భుతమైన ప్రయాణాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. కేవలం నటనతోనే కాకుండా తన వ్యాపార దక్షతతోనూ భారీ ఆర్థిక సామ్రాజ్యాన్ని నిర్మించుకున్నారు. 'టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియా'ను ఉటంకిస్తూ ఎన్డీటీవీ కథనం ప్రకారం నేడు ఆమె నికర ఆస్తుల విలువ రూ. 200 కోట్లకు పైమాటే. అయితే, ఒకప్పుడు మోడల్‌గా ఆమె అందుకున్న తొలి సంపాదన కేవలం కొన్ని వేల రూపాయలే కావడం గమనార్హం.

తొలి జీతం నుంచి స్టార్‌డమ్ వరకు

కేవలం 18 ఏళ్ల వయసులో 2003లో 'మనస్సినక్కరే' అనే మలయాళ చిత్రంతో నయనతార సినీ రంగ ప్రవేశం చేశారు. అంతకుముందు ఆమె ఒక ఫ్యాషన్ ప్రోగ్రామ్ కోసం 'వనిత' మ్యాగజైన్ కవర్‌పై ఫోటోషూట్ చేశారు. ఆ అసైన్‌మెంట్‌కు గానూ ఆమెకు రూ. 2,000 నుంచి రూ. 3,000 వరకు పారితోషికం లభించిందని ఇటీవలే ఓ ఇంటర్వ్యూలో గుర్తుచేసుకున్నారు.తమిళంలో రజినీకాంత్‌తో 'చంద్రముఖి', సూర్యతో 'గజినీ' వంటి చిత్రాలతో స్టార్ హీరోయిన్‌గా మారారు. అయితే, 2007లో వచ్చిన 'బిల్లా' చిత్రంలో ఆమె బోల్డ్, స్టైలిష్ అవతార్‌లో కనిపించి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు. వ్యక్తిగత కారణాలతో రెండేళ్ల విరామం తర్వాత 2013లో 'రాజా రాణి'తో ఘనంగా పునరాగమనం చేశారు. ఆ తర్వాత వచ్చిన 'మాయ' (2015), 'ఆరం' (2017), 'కోలమావు కోకిల' (2018) వంటి చిత్రాలతో ఆమె సోలో హీరోయిన్‌గా బాక్సాఫీస్‌ను శాసించారు. హీరోలతో సంబంధం లేకుండా సినిమాను ఒంటిచేత్తో నడిపించగల సత్తా ఆమెకు ఉందని నిరూపించుకుని 'లేడీ సూపర్‌స్టార్' బిరుదును సార్థకం చేసుకున్నారు.

భారీగా పెరిగిన ఆదాయం, వ్యాపారాలు

కెరీర్ ఉన్నతస్థాయికి చేరాక, నయనతార పారితోషికం కూడా భారీగా పెరిగింది. ఒక్కో సినిమాకు రూ. 5 నుంచి 10 కోట్లు అందుకుంటున్న ఆమె, షారుఖ్ ఖాన్‌తో కలిసి నటించిన బాలీవుడ్ అరంగేట్ర చిత్రం 'జవాన్' కోసం రూ. 10 కోట్లు తీసుకున్నట్లు సమాచారం. ఇక తాజాగా 'టాక్సిక్' సినిమా కోసం రూ. 18 కోట్లు డిమాండ్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. నటన మాత్రమే కాదు, వ్యాపార రంగంలోనూ నయన్ తనదైన ముద్ర వేస్తున్నారు. భర్త, దర్శకుడు విఘ్నేష్ శివన్‌తో కలిసి 'రౌడీ పిక్చర్స్' అనే నిర్మాణ సంస్థను నడుపుతున్నారు. దీని విలువ సుమారు రూ. 50 కోట్లు ఉంటుందని అంచనా. అలాగే, 2023లో '9స్కిన్' పేరుతో ఒక స్కిన్‌కేర్ బ్రాండ్‌ను, అంతకుముందు 2021లో ఒక లిప్ బామ్ కంపెనీని కూడా ప్రారంభించారు. ప్రకటనల ద్వారా కూడా భారీగా ఆర్జిస్తున్నారు. ఒక్కో యాడ్‌కు రూ. 4 కోట్ల నుంచి 5 కోట్లు తీసుకుంటున్న ఆమె, గతంలో టాటా స్కై 50 సెకన్ల వాణిజ్య ప్రకటన కోసం రూ. 5 కోట్లు ఛార్జ్ చేశారు.

విలాసవంతమైన ఆస్తులు నయనతార ఆస్తుల జాబితా కూడా చాలా పెద్దదే. చెన్నైలో రజనీకాంత్ ఇంటికి సమీపంలో ఒక 4-బీహెచ్‌కే అపార్ట్‌మెంట్, హైదరాబాద్ బంజారాహిల్స్‌లో రూ. 30 కోట్ల విలువైన రెండు ఫ్లాట్లు, ముంబైలో ఓ విలాసవంతమైన ఇల్లు ఆమెకు ఉన్నాయి. వీటికి తోడు కేరళలో పూర్వీకుల ఇల్లు కూడా ఉంది. జాతీయ మీడియా కథనం ప్రకారం.. ఆమెకు రూ. 50 కోట్ల విలువైన ప్రైవేట్ జెట్ కూడా ఉంది. ఇక, కార్ల విషయానికొస్తే.. జీక్యూ నివేదిక ప్రకారం ఆమె వద్ద బీఎండబ్ల్యూ 5 సిరీస్ (రూ. 74.50 లక్షలు), మెర్సిడెస్ బెంజ్ జీఎల్ఎస్ 350డి (రూ. 88 లక్షలు), బీఎండబ్ల్యూ 7 సిరీస్ (రూ. 1.76 కోట్లు) వంటి ఖరీదైన కార్లు ఉన్నాయి. ఇలా తన కష్టం, ప్రతిభ, తెలివైన పెట్టుబడులతో నయనతార నేటి తరానికి స్ఫూర్తిగా నిలుస్తున్నారు.

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, **PRGI TGTEL/26/A3129** Cell.No 9966555449