www.hamsakalam.com

PRGI TGTEL/26/A3129

హంస కలం వార్త

సంచలన తెలుగు దినపత్రిక

HAMSAKALAM VARTHA

ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి | సెప్టెంబర్ 13 ఆదివారం 2026 | సంపుటి : 1 | సంచిక : 115 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/- | ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

MEDCHAL ,MALKAJGIRI | SUNDAY AUGUST 13 2026 | VOL:1 | ISSUE: 115 | PAGES:8 | Rs. 4:00 | EDITOR:VADLA. Madhusudan chary

- విదేశాల్లో చదివే విద్యార్థులకు పెండింగ్ స్కాలర్‌షిప్ నిధులు విడుదల
- మొత్తం 3,008 మంది విద్యార్థులకు రూ.179.9 కోట్ల కేటాయింపు
- మైనారిటీ విద్యార్థులకు అత్యధికంగా రూ.76.1 కోట్ల విడుదల
- డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క ఆదేశాలతో ఆర్థిక శాఖ చర్యలు
- ఎస్సీ,ఎస్టీ, బీసీ విద్యార్థులకు కూడా నిధుల పంపిణీ పూర్తి

తెలంగాణ ప్రభుత్వం విదేశాల్లో ఉన్నత విద్యను అభ్యసిస్తున్న విద్యార్థులకు భారీ ఊరట కల్పించింది. పెండింగ్‌లో ఉన్న ఓవర్సీస్ స్కాలర్‌షిప్‌ల కోసం రూ. 179.9 కోట్లను తాజాగా విడుదల చేసింది. ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఆర్థిక శాఖ మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క ఆదేశాల మేరకు ఈ నిధుల కేటాయింపు జరిగింది. ఈ నిర్ణయంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మొత్తం 3,008 మంది విద్యార్థులకు లబ్ధి చేకూరనుంది.విడుదలైన నిధుల్లో అత్యధికంగా ముఖ్యమంత్రి ఓవర్సీస్ స్కాలర్‌షిప్ పథకం కింద 1,063 మంది మైనారిటీ విద్యార్థులకు రూ. 76.1 కోట్లు కేటాయించారు. అలాగే, అంబేద్కర్ ఓవర్సీస్ విద్యా నిధి ద్వారా 1,193 మంది ఎస్సీ విద్యార్థులకు రూ. 48.4 కోట్లు, 573 మంది ఎస్టీ విద్యార్థులకు రూ. 36.9 కోట్లు, మహాత్మా జ్యోతిబా పూలే ఓవర్సీస్ విద్యా నిధి కింద 179 మంది బీసీ విద్యార్థులకు రూ. 18.4 కోట్లు అందజేయనున్నారు. ఇప్పటికే స్కాలర్‌షిప్‌లు మంజూరైన లబ్ధిదారులందరికీ చెల్లింపులు పూర్తయ్యాయని ఆర్థిక శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సందీప్ కుమార్ సుల్తానియా తెలిపారు. ఆర్థికంగా వెనుకబడిన వర్గాలకు చెందిన ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులు అంతర్జాతీయ విశ్వవిద్యాలయాల్లో తమ చదువును ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా కొనసాగించేందుకు ఈ నిధులు దోహదపడతాయని ప్రభుత్వం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది.

బీఆర్ఎస్ నేతలపై కేసులు.. మరి మిస్ ఇంగ్లాండ్ వ్యవహారం ఏమైంది?: కేటీఆర్

- బీఆర్ఎస్ నేతలపై కేసులపై కేటీఆర్ స్పందన
- కేసులను కోర్టుల్లో ఎదుర్కొంటామని వెల్లడి
- మిస్ ఇంగ్లాండ్ ఆరోపణలపై డీజీపీకి ప్రశ్న
- తెలంగాణ పోలీసులు నిందితులను కాపాడుతున్నారా? అని నిలదీత

మిల్లా మ్యాగీ ఆరోపణలతో గతంలో రాజకీయ దుమారం

అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలో ఇటీవల జరిగిన గందరగోళం నేపథ్యంలో బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలపై లైంగిక వేధింపుల కేసులు నమోదు చేయడంపై ఆ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ స్పందించారు. ఈ కేసులను న్యాయస్థానాల్లో ఎదుర్కొంటామని చెప్పారు. అయితే హైదరాబాద్‌లో జరిగిన మిస్ వరల్డ్ పోటీల సందర్భంగా మిస్ ఇంగ్లాండ్ మిల్లా మ్యాగీ చేసిన ఆరోపణలపై ఏం చర్యలు తీసుకున్నారని రాష్ట్ర డీజీపీని ప్రశ్నించారు."ఈ చెత్త కేసును మేం కోర్టుల్లో ఎదుర్కొంటాం. కానీ హైదరాబాద్‌లో మిస్ వరల్డ్ పోటీల సమయంలో మిస్ ఇంగ్లాండ్‌తో అభ్యంతరకరంగా ప్రవర్తించిన

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ధరణి పేరుతో బీఆర్ఎస్ భూదందా: మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

- బీఆర్ఎస్ హయాంలో ధరణి పేరుతో లక్షల ఎకరాల అక్రమాలు
- బండారం బయటపడుతుందనే బీఆర్ఎస్ నేతలు పారిపోతున్నారు
- పదేళ్ల పాలనలో కేసీఆర్ కుటుంబమే బాగుపడింది
- అసెంబ్లీలో మంత్రి తీవ్ర ఆగ్రహం

గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ధరణి పోర్టల్‌ను అడ్డుపెట్టుకుని లక్షలాది

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

బర్తరఫ్ తర్వాత కీలక పరిణామం.. కొండా సురేఖకు ఢిల్లీ నుంచి పిలుపు

- మంత్రి పదవి కోల్పోయిన కొండా సురేఖకు ఢిల్లీ నుంచి పిలుపు
- కేబినెట్ స్థాయి పదవి ఇచ్చే యోచనలో అధిష్ఠానం ఉన్నట్లు సమాచారం
- సురేఖతో నేరుగా మాట్లాడిన తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ఇన్‌ఛార్జి మీనాక్షి నటరాజన్

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

న్యూఢిల్లీ డిక్లరేషన్‌ను ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించిన బ్రిక్స్... దౌత్యపరంగా భారత్‌కు అద్భుత విజయం

భారతదేశానికి దౌత్యపరంగా మరో అద్భుత విజయం దక్కింది. భారత్ అధ్యక్షతన జరుగుతున్న 18వ బ్రిక్స్ శిఖరాగ్ర సమావేశంలో న్యూఢిల్లీ డిక్లరేషన్‌కు ఏకగ్రీవ ఆమోదం లభించింది.బ్రిక్స్ శిఖరాగ్ర సమావేశంలో తొలిరోజు చర్చల ముగింపులో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ... న్యూఢిల్లీ డిక్లరేషన్ ఆమోదం పొందినట్టుగా ప్రకటించారు. "ఏ సభ్య దేశం కూడా ఎలాంటి అభ్యంతరం లేవనెత్తలేదు. న్యూఢిల్లీ డిక్లరేషన్ 2026 ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించబడింది" అని ప్రధాని మోదీ తెలిపారు.బ్రిక్స్ సభ్య దేశాలైన ఇరాన్, సౌదీ అరేబియా, యూఏఈల మధ్య పశ్చిమాసియా వివాదంపై తీవ్ర విభేదాలు నెలకొన్నాయి. అయితే వీటన్నింటిని అధిగమించి బ్రిక్స్ కూటమి శనివారం ఏకాభిప్రాయంతో ఈ డిక్లరేషన్ ప్రకటనను ఆమోదించింది.అయితే న్యూఢిల్లీ డిక్లరేషన్ ఏకగ్రీవంగా ఆమోదం పొందడంలో భారత్ తన దౌత్య నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించింది. ఎందుకంటే ఏ ఒక్క సభ్య దేశం కూడా ఈ డిక్లరేషన్‌పై ఎలాంటి అభ్యంతరం వ్యక్తం చేయలేదు. అయితే ప్రభుత్వ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం...ఈ డిక్లరేషన్‌కు సంబంధించిన చర్చలు తెల్లవారుజామున 4 గంటల వరకు కొనసాగాయి .

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

హంస కలం వార్త

బీఆర్ఎస్ నేతలపై కేసులు.. మరి మిస్ ఇంగ్లాండ్ వ్యవహారం ఏమైంది?: కేటీఆర్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

కాంగ్రెస్ నాయకులపై ఆమె చేసిన లైంగిక వేధింపుల ఆరోపణలు ఏమయ్యాయి?" అని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. నిందితులను తెలంగాణ పోలీసులు ఇంకా కాపాడుతున్నారా? దీనిపై ఏఐసీసీ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ వద్ద సమాధానం ఉందా? అని నిలదీశారు. ఈ మేరకు ఆయన 'ఎక్స్' వేదికగా పోస్టు చేశారు. అసెంబ్లీ గేటు ముందు జరిగిన గందరగోళం నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి తన పోలీసులతో బీఆర్ఎస్ నేతలపై లైంగిక వేధింపుల కేసులు నమోదు చేయించడం చట్టాన్ని దుర్వినియోగం చేయడమేనని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. 2025లో తెలంగాణ ప్రభుత్వం హైదరాబాద్ వేదికగా మిస్ వరల్డ్ పోటీలను నిర్వహించింది. ఈ పోటీలపై మిస్ ఇంగ్లాండ్ మిల్లా మ్యాగీ సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. హైదరాబాద్‌లో ఉన్న సమయంలో ధనవంతులైన పురుష స్పాన్సర్లను అలరించాలంటూ తనపై తీవ్ర ఒత్తిడి తెచ్చారని మిస్ వరల్డ్ ఆర్గనైజేషన్‌పై ఆరోపించారు. "మేం పోటీలకు వచ్చామో, దేనికి వచ్చామో అర్థం కాలేదు. ఇవేం పోటీలు?" అంటూ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు.తనకు ఎదురైన అసౌకర్యంతో మిస్ వరల్డ్ 2025 పోటీల నుంచి మ్యాగీ అర్ధాంతరంగా వైదొలిగి ఇంగ్లాండ్‌కు వెళ్లిపోయారు. స్వదేశానికి చేరుకున్న తర్వాత ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు తెలంగాణలో రాజకీయ దుమారానికి దారితీశాయి. అధికార, విపక్షాల మధ్య మాటల యుద్ధం జరిగింది. మ్యాగీ ఆరోపణలపై తెలంగాణ ప్రభుత్వం సైతం సీనియర్ ఐపీఎస్ అధికారి నేతృత్వంలో విచారణకు ఆదేశించింది. ఈ నేపథ్యంలోనే తాజా పరిణామాలపై కేటీఆర్ ప్రశ్నలు సంధించారు.

బర్తరఫ్ తర్వాత కీలక పరిణామం.. కొండా సురేఖకు ఢిల్లీ నుంచి పిలుపు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మంత్రి పదవి నుంచి బర్తరఫ్ అయిన కొండా సురేఖ వ్యవహారంలో అనూహ్య పరిణామం చోటు చేసుకుంది. ఆమెకు కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం నుంచి ఢిల్లీకి రావాల్సిందిగా పిలుపు అందింది. వెంటనే బయలుదేరి రావాలని పార్టీ పెద్దల నుంచి ఆమెకు సందేశం అందినట్లు తెలుస్తోంది. మంత్రివర్గం నుంచి తొలగించిన మరుసటి రోజే హైకమాండ్ రంగంలోకి దిగడం తెలంగాణ రాజకీయాల్లో ఆసక్తి రేపుతోంది.నిన్న తెలంగాణ కాంగ్రెస్ వ్యవహారాల ఇన్‌ఛార్జి మీనాక్షి నటరాజన్, కొండా సురేఖతో స్వయంగా ఫోన్‌లో మాట్లాడారు. పార్టీ నిర్ణయాన్ని గౌరవించాలని, అధిష్ఠానం అండగా ఉంటుందని ఆమెకు హామీ ఇచ్చినట్లు సమాచారం. ఈ సంభాషణ జరిగిన కొద్ది గంటల్లోనే ఢిల్లీ నుంచి పిలుపు రావడం గమనార్హం.మంత్రి పదవి కోల్పోయి అసంతృప్తితో ఉన్న కొండా సురేఖను బుజ్జగించేందుకే అధిష్ఠానం ఈ చర్యలు చేపట్టినట్లు రాజకీయ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. ఆమెకు కేబినెట్ స్థాయి పదవిని అప్పగించే యోచనలో కాంగ్రెస్ పెద్దలు ఉన్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. అధిష్ఠానం పిలుపు మేరకు కొండా సురేఖ ఢిల్లీ పర్యటన తర్వాత ఈ వ్యవహారంపై మరింత స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉంది.

తెలంగాణలో ఆగని వానలు.. మరో వారం పాటు వర్ష సూచన

తెలంగాణలో మరో వారం పాటు వర్షాలు కొనసాగింపు

రానున్న 24 గంటల్లో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్ష సూచన

ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్, ఖమ్మం జిల్లాల్లో కుండపోత వానల అంచనా

సీజనల్ వ్యాధులపై ప్రజారోగ్య శాఖ ప్రత్యేక హెచ్చరికలు జారీ

హైదరాబాద్‌లోనూ మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం

తెలంగాణలో వర్షాల ఉద్ధృతి ఇప్పట్లో తగ్గే సూచనలు కనిపించడం లేదు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మరో వారం రోజుల పాటు తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది. రానున్న 24 గంటల్లో పలు జిల్లాల్లో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని పేర్కొంటూ హెచ్చరికలు జారీ చేసింది.ముఖ్యంగా ములుగు, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఖమ్మం, ఆదిలాబాద్, కుమరం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాల్లో మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ అంచనా వేస్తోంది. నిర్మల్, జగిత్యాల, నిజామాబాద్ జిల్లాల్లోని పలు ప్రాంతాల్లోనూ భారీ వర్షాలు కురిసే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. వీటితో పాటు నల్గొండ, నాగర్‌కర్నూల్, మహబూబ్‌నగర్, నారాయణపేట, సంగారెడ్డి, మెదక్, సిద్దిపేట జిల్లాల్లో అక్కడక్కడా మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. హైదరాబాద్ నగరంలోనూ మోస్తరు వర్షాలు పడే సూచనలు ఉన్నాయి.

ఆరోగ్య శాఖ హెచ్చరిక వర్షాల నేపథ్యంలో ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గడం, గాలిలో తేమ శాతం పెరగడం వల్ల సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలే ప్రమాదం ఉందని రాష్ట్ర ప్రజారోగ్య శాఖ హెచ్చరించింది. ప్రధానంగా దోమలు, కలుషిత నీరు, గాలి ద్వారా వ్యాపించే అంటువ్యాధుల పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించింది. దోమతెరలు వాడటం, నివాస పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా జాగ్రత్త పడటం, కాచి చల్లార్చిన నీటిని మాత్రమే తాగడం వంటి ముందస్తు జాగ్రత్తలు పాటించాలని కోరింది. ఎవరికైనా ఫ్లూ లక్షణాలు కనిపిస్తే జాప్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని అధికారులు స్పష్టం చేశారు.

ధరణి పేరుతో బీఆర్ఎస్ భూదందా: మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఎకరాల భూములను ఆక్రమించిందని తెలంగాణ రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. శనివారం శాసనసభలో 22-ఏ నిషేధిత భూములపై జరిగిన చర్చ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. ప్రజల ఆస్తులకు పూర్తిస్థాయిలో రక్షణ కల్పించడమే తమ ప్రభుత్వ రెవెన్యూ సంస్కరణల ప్రధాన లక్ష్యమని ఆయన స్పష్టం చేశారు.రెండోసారి అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత కేసీఆర్ రెవెన్యూ శాఖను తన వద్దే ఉంచుకుని భూ అక్రమాలకు పాల్పడ్డారని పొంగులేటి విమర్శించారు. రాష్ట్రంలోని 2.49 కోట్ల ఎకరాల భూమిని తమ సొంత ఆస్తిగా భావించి గత ప్రభుత్వం పాలన సాగించిందని దుయ్యబట్టారు. ధరణి పోర్టల్ నిర్వహణను దివాలా తీసిన ఒక విదేశీ కంపెనీకి అప్పగించారని, పోర్టల్‌పై ఉన్న నియంత్రణను దుర్వినియోగం చేస్తూ అర్ధరాత్రి వేళల్లో రిజిస్ట్రేషన్లు చేశారని ఆరోపించారు. పోర్టల్‌లోని సాంకేతిక లోపాల వల్ల లక్షలాది మంది రైతులు కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సి వచ్చిందని, ఈ క్రమంలో తీవ్ర మనస్తాపానికి గురై వందలాది మంది రైతులు ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నారని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బీఆర్ఎస్ పదేళ్ల పాలనలో కేసీఆర్ కుటుంబం, వారి బంధువులు మాత్రమే లబ్ధి పొందారని, సామాన్య ప్రజలకు ఒరిగిందేమీ లేదని విమర్శించారు. శాసనసభ సాక్షిగా తమ అక్రమాలు బయటపడుతుండటంతోనే గత పాలకులు చర్చ నుంచి పారిపోతున్నారని పొంగులేటి ఎద్దేవా చేశారు. భూ పరిపాలన, ధరణి పోర్టల్ అంశాలపై సభలో అధికార, ప్రతిపక్షాల మధ్య మాటల యుద్ధం కొనసాగుతోంది.

న్యూఢిల్లీ డిక్లరేషన్‌ను ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించిన బ్రిక్స్... దౌత్యపరంగా భారత్‌కు అద్భుత విజయం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఆ తర్వాత అన్ని పార్టీల మధ్య ఏకాభిప్రాయం కుదిరింది. బ్రిక్ కూటమిలో డిక్లరేషన్ ఆమోదం పొందడం అంత తేలికైన విషయం కాదు. ఎందుకంటే బ్రిక్స్ అనేది ఏకాభిప్రాయం ఆధారిత కూటమి... అంటే ఏ ఒక్క సభ్య దేశమైనా తుది జాయింట్ డిక్లరేషన్‌ను అడ్డుకోగలదు. ఇక, వాస్తవానికి ఈ జాయింట్ డిక్లరేషన్‌కు సంబంధించి అనేక సున్నితమైన, వివాదాస్పద అంశాలపై బ్రిక్స్ దేశాల మధ్య భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తమయ్యాయి. వివిధ దేశాల వ్యూహాత్మక, భౌగోళిక రాజకీయ ప్రయోజనాల కారణంగా చర్చలు సుదీర్ఘంగా సాగాయి. అందువల్ల ఏకాభిప్రాయాన్ని సాధించే ప్రయత్నంలో భాగంగా భారతదేశం అన్ని పక్షాలతో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరిపింది. ప్రస్తుతం పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న పరిస్థితుల దృష్ట్యా అటు ఇరాన్‌తో సౌదీ అరేబియా, యూఏఈల మధ్య విభేదాలు ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. పశ్చిమ ఆసియాకు సంబంధించిన అనేక ప్రాంతీయ, భౌగోళిక రాజకీయ సమస్యలపై ఈ దేశాల వైఖరులలో తీవ్రమైన విభేదాలు ఉన్నాయి. దీంతో ఈ దేశాలను జాయింట్ డిక్లరేషన్‌కు అంగీకరించేలా చేయడం భారతదేశానికి ఒక పెద్ద దౌత్యపరమైన సవాలుగా మారింది. వివిధ సమస్యలపై భిన్నమైన వైఖరులు ఉన్నప్పటికీ.. భారతదేశం చర్చల ద్వారా ఒక మధ్యేమార్గాన్ని కనుగొనడానికి ప్రయత్నించింది. ఈ క్రమంలోనే న్యూఢిల్లీ డిక్లరేషన్ ఆమోదంలో భారత్ సాధించిన దౌత్యపరమైన పురోగతిని చాలా ముఖ్యమైనదిగా పరిగణిస్తున్నారు. ఇదిలాఉంటే, మారుతున్న ప్రపంచాన్ని కాలం చెల్లిన సంస్థలతో నడిపించలేమని బ్రిక్స్ సమావేశంలో ఈరోజు జరిగిన చర్చ స్పష్టం చేస్తుంది. ప్రాతినిధ్యం, స్పందన, నియమాల రూపకల్పనలో సంస్కరణలు అత్యవసరంఅని ప్రధాని మోదీ తొలి రోజు తన ముగింపు ప్రసంగంలో పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్ సాంకేతిక పరిజ్ఞానాల అభివృద్ధిలోనూ, వాటిని నియంత్రించే నియమాలలోనూ గ్లోబల్ సౌత్‌కు సమాన భాగస్వామ్యం ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. నిర్ణయాలకు, వాటి ఫలితాలకు మధ్య ఉన్న అంతరాన్ని భాగస్వామ్యం, సామూహిక చర్యల ద్వారా పూడ్చాలనిఅన్నారు. "ఈ రోజు ఆమోదించిన న్యూఢిల్లీ ప్రకటన మన ఉమ్మడి సంకల్పానికి స్పష్టమైన దిశానిర్దేశం చేస్తుంది. ఈ తీర్మానాలను స్పష్టమైన ఫలితాలుగా మార్చడం ఇప్పుడు మన బాధ్యత" అని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు.

ఖైరతాబాద్ వినాయకుడు.. నేటి నుంచి 24వ తేదీ వరకు ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు

భక్తుల దర్శనానికి సిద్ధమవుతున్న ఖైరతాబాద్ వినాయకుడు

భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో పెట్టుకుని ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు

ఉత్సవాలు పూర్తయ్యేంత వరకు భక్తులు సహకరించాలని కోరిన పోలీసులు

హైదరాబాద్‌లో అత్యంత ప్రసిద్ధి చెందిన ఖైరతాబాద్ బడా గణేశ్ విగ్రహ ప్రతిష్టాపన, నవరాత్రి ఉత్సవాల సందర్భంగా నగరంలో ట్రాఫిక్ సమస్యలు తలెత్తకుండా జాయింట్ కమిషనర్ (ట్రాఫిక్) జోయల్ డేవిస్ కీలక ఆంక్షలు ప్రకటించారు. భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ నెల 12వ తేదీ నుంచి 24వ తేదీ వరకు ఖైరతాబాద్ పరిసర ప్రాంతాల్లో వాహనాల రాకపోకలపై ట్రాఫిక్ మళ్లింపులు అమలులో ఉంటాయని స్పష్టం చేశారు.

ప్రధాన ట్రాఫిక్ మళ్లింపు వివరాలు:

రాజీవ్‌గాంధీ విగ్రహం జంక్షన్: పీవీ విగ్రహం వైపు నుంచి రాజీవ్‌గాంధీ విగ్రహం మీదుగా మింట్‌కాంపౌండ్ వైపు వెళ్లే వాహనాలను రాజీవ్‌గాంధీ విగ్రహం వద్ద నిరంకారి జంక్షన్ వైపు మళ్లిస్తారు. రాజ్‌దూత్ లేన్: రాజ్‌దూత్ లేన్ మీదుగా బడా గణేశ్ వైపు వెళ్లే ట్రాఫిక్‌ను ఇక్బాల్ మినార్ వైపు పంపిస్తారు.

మింట్ కాంపౌండ్: మింట్ కాంపౌండ్ మీదుగా ఐమాక్స్ వైపు వెళ్లే వాహనాలను మింట్ కాంపౌండ్ లైన్ వద్ద సెక్రటేరియట్ ఎక్స్ రోడ్డు వైపు, మింట్ కాంపౌండ్ వైపు వెళ్లే వాహనాలను నెక్లెస్ రోటరీ వద్ద సెక్రటేరియట్ జంక్షన్ లేదా ఖైరతాబాద్ ఫ్లైఓవర్ వైపు మళ్లిస్తారు.

ఖైరతాబాద్ పోస్ట్‌ఆఫీస్ దారి: ఖైరతాబాద్ పోస్ట్‌ఆఫీస్ లేన్ మీదుగా రైల్వేగేటు వైపు వెళ్లే వాహనాలను పోస్ట్‌ఆఫీసు జంక్షన్ వద్ద పాత సైఫాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్ జంక్షన్ వైపు పంపిస్తారు.

భక్తుల వాహనాలకు కేటాయించిన పార్కింగ్ స్థలాలు:

నెక్లెస్ రోటరీ, ఎన్టీఆర్ గార్డెన్ వైపు నుంచి వచ్చే భక్తుల వాహనాలను రేస్ కోర్సు రోడ్, ఎన్టీఆర్ ఘాట్, ఐమ్యాక్స్ థియేటర్ పక్కన ఉన్న హెచ్ఎండీఏ పార్కింగ్ స్థలంతో పాటు ఐమ్యాక్స్ ఎదురుగా ఉన్న ఖాళీ స్థలంలో పార్క్ చేయాల్సి ఉంటుంది. అలాగే ఖైరతాబాద్ జంక్షన్ వైపు నుంచి వచ్చే వాహనాలను విశ్వేశ్వరయ్య భవన్ ప్రాంగణంలో పార్కింగ్ చేయాలని ట్రాఫిక్ పోలీసులు సూచించారు. గణేశ్ నిమజ్జన ఉత్సవాలు పూర్తయ్యే వరకు వాహనదారులు, భక్తులు ఈ ఆంక్షలకు సహకరించాలని కోరారు.

హంస కలం వార్త

అక్రమ అరెస్టులతో ఏబీవీపీ ఉద్యమాన్ని ఆపలేరు: ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి ఏబీవీపీ హెచ్చరిక!

(సెప్టెంబర్-12 హంస కలంవార్త)

తెలంగాణలో విద్యార్థుల హక్కుల కోసం, పెండింగ్‌లో ఉన్న స్కాలర్‌షిప్‌లు, ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ నిధులు విడుదల చేయాలని పోరాడుతుంటే ప్రభుత్వం నిరంకుశంగా వ్యవహరిస్తోందని అఖిల భారత విద్యార్థి పరిషత్ (ఏబీవీపీ) తీవ్రంగా ఖండించింది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కి ఏబీవీపీ అంటే భయం పట్టుకుందని, అందుకే అర్ధరాత్రి 2:30 గంటల సమయంలో విద్యార్థి నాయకులను అక్రమంగా అరెస్టులు చేయిస్తున్నారని ఏబీవీపీ మండిపడింది.విద్యార్థుల న్యాయమైన డిమాండ్ల కోసం శాంతియుతంగా పోరాడుతున్న నాయకులను అర్ధరాత్రి దొంగల్లా అరెస్ట్ చేయడం దుర్మార్గమని, ఈ అక్రమ అరెస్టులకు ఏబీవీపీ విద్యార్థి నాయకులు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ భయపడబోరని స్పష్టం చేసింది. ఇలాంటి చర్యల ద్వారా ఏబీవీపీ సాగిస్తున్న ఉద్యమాన్ని ఆపలేరని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని హెచ్చరించింది.ఏబీవీపీ ప్రధాన డిమాండ్లు:బకాయి ఉన్న ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, స్కాలర్‌షిప్ నిధులను వెంటనే విడుదల

చేయాలి.విద్యావ్యవస్థకు గొడ్డలిపెట్టుగా మారిన జీవో నెంబర్ 97 (+ూ 97) ను తక్షణమే రద్దు

చేయాలి.విద్యార్థి లోకం పక్షాన ఏబీవీపీ ఇచ్చిన పిలుపు మేరకు రేపు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అసెంబ్లీ ముట్టడి జరిగి తీరుతుందని నాయకులు స్పష్టం చేశారు. విద్యార్థులకు రావాల్సిన ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, స్కాలర్‌షిప్‌లను పూర్తిగా విడుదల చేసేంతవరకు ఏబీవీపీ తన పోరాటాన్ని ఆపదని, ఖబర్దార్ రేవంత్ రెడ్డి అంటూ ఈ సందర్భంగా హెచ్చరించారు. అక్రమంగా అరెస్ట్ చేసిన నాయకులను వెంటనే విడుదల చేయాలని, లేదంటే ఉద్యమాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తామని ఏబీవీపీ పత్రికా ప్రకటన ద్వారా డిమాండ్ చేసింది.

రాఘవేంద్ర ఏబీవీపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు

మియాపూర్ సాయిరాం నగర్ కాలనీలో ఘనంగా మట్టి వినాయక విగ్రహాల పంపిణీ

(సెప్టెంబర్-12 హంస కలంవార్త)

"మట్టి వినాయకుడిని పూజిద్దాం -- పర్యావరణాన్ని పరిరక్షిద్దాం" : యలమంచి ఉదయ్ కిరణ్

మియాపూర్:

పర్యావరణ పరిరక్షణపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించడంతో పాటు, పర్యావరణహిత వినాయక చవితి వేడుకలను ప్రోత్సహించే లక్ష్యంతో యలమంచి ఉదయ్ కిరణ్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో మియాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని సాయిరాం నగర్ కాలనీలో మట్టి వినాయక విగ్రహాల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా యలమంచి ఉదయ్ కిరణ్ , కాలనీ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు షా , శ్రీమతి రోజా , నరేందర్ రెడ్డి , శ్రీనివాస్ , నవీన్ , సుజాత తదితరులతో కలిసి కాలనీ ప్రజలకు మట్టి వినాయక విగ్రహాలను అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా యలమంచి ఉదయ్ కిరణ్ మాట్లాడుతూ, మన ఆధ్యాత్మిక విశ్వాసాలు, సంప్రదాయాలను గౌరవిస్తూ ప్రకృతిని పరిరక్షించడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని అన్నారు. పర్యావరణానికి హాని కలిగించే విగ్రహాలకు బదులుగా మట్టి వినాయక విగ్రహాలను ప్రతిష్ఠించి, పర్యావరణహితంగా వినాయక చవితిని జరుపుకోవాలని ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు.మట్టి వినాయక విగ్రహాల వినియోగం ద్వారా పండుగ సంప్రదాయాన్ని కొనసాగించడంతో పాటు, నీటి వనరులు మరియు పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యత వహించాలని ఆయన సూచించారు. నేటి చిన్న

మార్పు రేపటి తరాలకు ఆరోగ్యకరమైన, పరిశుభ్రమైన పర్యావరణాన్ని అందించగలదని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో షా , శ్రీమతి రోజా , నరేందర్ రెడ్డి , శ్రీనివాస్ , సాంబశివరావు , నవీన్ , సుజాత , శరత్, సుబ్బు, శివ, రాంబాబు, రాధాకృష్ణ, వంశీ, నాగసాయి, ప్రవీణ్, శశి, వెంకట్, సాయి కిరణ్ తదితరులతో పాటు పెద్ద సంఖ్యలో స్థానిక నాయకులు, యువత, మహిళలు, కాలనీ వాసులు మరియు భక్తులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.

పోలాలబస్తి మల్లన్న దేవాలయం రోడ్డు పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన మాజీ కార్పొరేటర్ కొలుకుల జగన్ ...

(సెప్టెంబర్-12 హంస కలంవార్త)

జగద్గిరిగుట్ట డివిజన్ మగ్దుమ్ నగర్ నగర్ పోలాల బస్తిలో వెలసిన మల్లన్న స్వామి ఆలయం రహదారి సీసీ రోడ్డు పనులకు శనివారం మాజీ కార్పొరేటర్ కొలుకుల జగన్ శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ

సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భక్తుల సౌకర్యార్థం దాదాపు ఆరు లక్షల రూపాయల వ్యయంతో సీసీ రోడ్డు పనులను మంజూరు చేపించడం జరిగిందని తెలిపారు. ఆలయ అభివృద్ధికి తన వంతు సహాయ సహకారాలు ఎల్లప్పుడూ ఉంటాయని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో బి.ఆర్.ఎస్ యువజన నాయకులు కొలుకుల జైహింద్, బిజెపి నాయకులు పున్నారెడ్డి, స్థానిక నాయకులు దేపే కృష్ణ, భాస్కర్ రెడ్డి, రాములు, రాజు, భాస్కర్, ప్రేమ్ చందర్ రెడ్డి, వేణుగోపాల్, దేవేందర్, అర్జున్, డిజె సాయి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వినాయక మండపాలకు ఉచిత విద్యుత్: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

గణేశ్ ఉత్సవాలపై సమీక్ష నిర్వహించిన రేవంత్ రెడ్డి

మండపాల నిర్వహకులు పోలీస్ స్టేషన్లలో సమాచారం ఇవ్వాలని సూచన

నిమజ్జనాలు చేసే చెరువుల వద్ద అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని ఆదేశం

వినాయక చవితి ఉత్సవాలను ఎక్కడా చిన్నపాటి అవాంఛనీయ సంఘటనకూ తావులేకుండా, వైభవంగా నిర్వహించేందుకు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం పక్కా ప్రణాళికను సిద్ధం చేసింది. పండుగ వేళ భక్తులకు, మండప నిర్వాహకులకు ఎదురయ్యే క్షేత్రస్థాయి సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకునేందుకు ముఖ్యమంత్రి స్వయంగా రంగంలోకి దిగారు. ఉత్సవ కమిటీలు, ప్రజాప్రతినిధులు, పోలీసు, మున్సిపల్ ఉన్నతాధికారులతో సచివాలయంలో ప్రత్యేకంగా భేటీ అయిన ఆయన... పండుగ నిర్వహణపై సమగ్ర సమీక్ష జరిపారు.దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా మన తెలంగాణలోనే గణేశ్ మండపాలకు రూపాయి ఖర్చు లేకుండా ఉచిత విద్యుత్ అందిస్తున్నామని రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. నిర్వాహకులు అధికారులకు ముందస్తుగా దరఖాస్తు చేసుకుని ఈ ఉచిత విద్యుత్ సదుపాయాన్ని పొందొచ్చని సూచించారు. "స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్లలో మండపాల సమాచారం ఇవ్వండి. దానివల్ల ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు లేకుండా చూసుకోవడమే కాకుండా, మన భద్రతను పోలీసులు మరింత కట్టుదిట్టం చేయడానికి వీలవుతుంది" అని ఆయన స్పష్టం చేశారు.చెరువుల వద్ద నిమజ్జన ఏర్పాట్లపై అధికారులకు సూచనలు చేస్తూ... "మనం అభివృద్ధి చేస్తున్న చెరువుల వద్ద బతుకమ్మ ఉత్సవాలకు ఎలాంటి ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామో, గణేశ్ నిమజ్జనాలకు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెద్ద క్రేన్లు పెట్టేందుకు వీలుగా చెరువు గట్లు, పరిసరాలను సిద్ధం చేయాలి" అని ఆదేశించారు. కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ నుంచి 24 గంటలూ పర్యవేక్షణ ఉండాలని, మున్సిపల్, పోలీస్ అధికారులు ఎప్పటికప్పుడు సమన్వయం చేసుకోవాలని చెప్పారు."హైదరాబాద్ ప్రశాంతంగా, సురక్షితంగా ఉంటేనే మన రాష్ట్రానికి భారీగా పెట్టుబడులు వస్తాయి, మన పిల్లలకు ఉద్యోగాలు వస్తాయి. అందుకే శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలి. మండపాల నిర్వాహకులకు ఏ సమస్య వచ్చినా పరిష్కరించడానికి ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉంది" అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు.

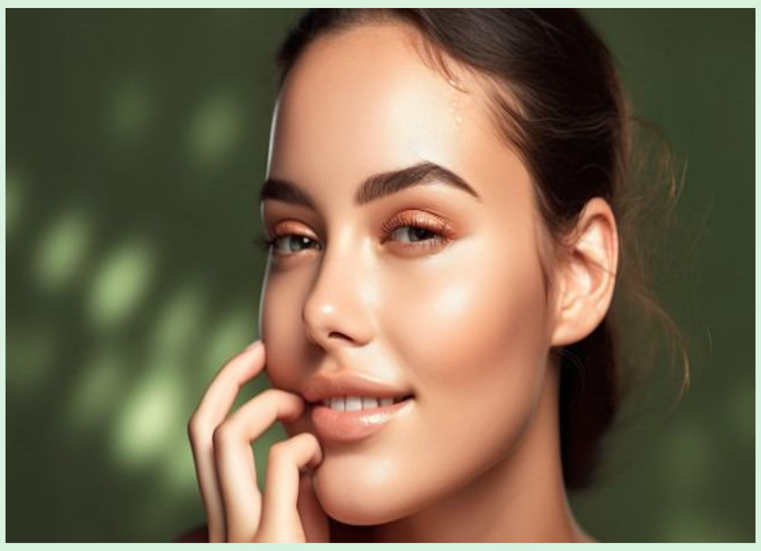
హంస కలం వార్త

సెలబ్రిటీల మెరుపు మీ సొంతం.. గ్లోయింగ్ స్కిన్ కోసం కొన్ని చిట్కాలు

సెల్రబిటీలలా 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.

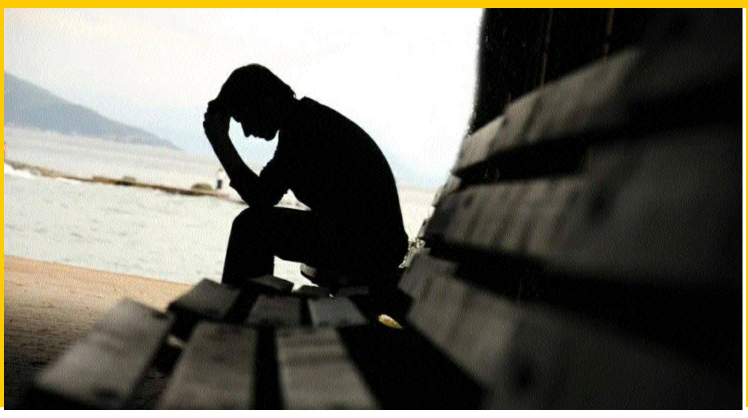


మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

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

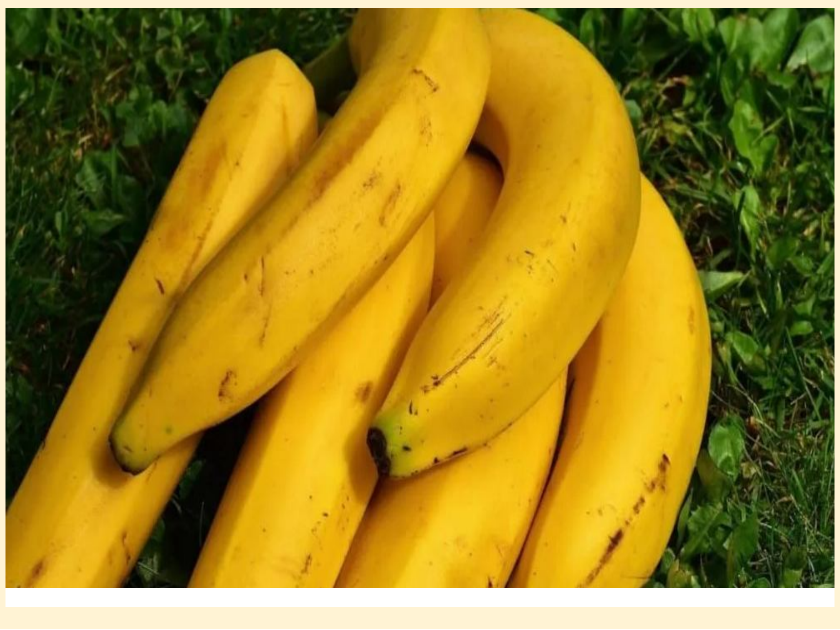


సెర్వైకల్ నొప్పితో బాధపడుతున్నారా?

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

బీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అరటిపండు.. ప్రతి సీజన్‌లో ప్రతిచోటా సులభంగా లభించే పండు. ఇది ఒక సూపర్ ఫుడ్. వైద్యుల నుండి డైటీషియన్ల వరకు అందరూ రోజూ తినాలని సిఫార్సు చేస్తారు. ముఖ్యంగా బిపి రోగులకు ఇది ఒక దివ్యౌషధం లాంటిది. బీపీ రోగులు రోజూ ఒక అరటిపండు తినాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తారు. వైద్యులు ఇచ్చిన ఈ చిన్న సలహా అధిక రక్తపోటు రోగుల జీవితాన్ని మార్చగలదు. అయితే బీపీ ఉన్నవారికి అరటిపండు ఎందుకు అంత ప్రత్యేకమైనదో? అరటిపండులో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది సోడియంను సమతుల్యం చేస్తుంది. రక్తపోటును సహజంగా నియంత్రిస్తుంది. అధిక బీపీకి పొటాషియం సహజ శత్రువు అని వైద్యులు అంటున్నారు. ఒక మధ్య తరహా అరటిపండులో దాదాపు 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.



డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితుల సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. మనం భారతదేశం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. అత్యధిక సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైద్య పరిస్థితి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది లేదా ఆగిపోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని నిరంతర అధిక స్థాయి డయాబెటిస్ బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి అనేక ఇతర అవయవాలు కూడా ప్రమాదానికి గురవుతాయి. మీరు కూడా డయాబెటీస్‌తో బాధపడుతూ కొన్ని హోం రెమెడీ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఇన్సులిన్ ప్లాంట్ 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 డయాబెటిస్ 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, పుష్కరములు 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 ఐరన్ పుష్కలంగా 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 క్యాన్సర్‌కు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

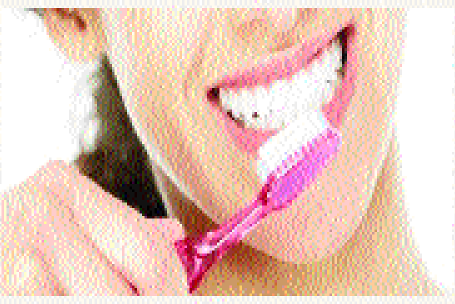
వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో వంకాయ కూడా ఒకటి. కానీ మనలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లొట్టలు వేసుకొని మరీ తినేస్తూ ఉంటారు. మార్కెట్ లో కూడా మనకు రకరకాల వంకాయలు లభిస్తూ ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అలర్జీ వస్తుందని చాలామంది వంకాయ తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ వంకాయ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అసలు ఉండలేరు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి వంకాయ వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. వంకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మీ ఆహారంలో వంకాయను చేర్చడం వల్ల మీ శరీరానికి సహజ రక్షణను అందుతుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది వృద్ధాప్య రూపాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. వంకాయని తింటే యంగ్ గా కనిపిస్తారు కూడా చెబుతున్నారు. వంకాయలో ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ సి, బి విటమిన్స్ మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే ఫైబర్ ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే పొటాషియం కంటెంట్ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది గుండె పోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. 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 ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇలాగు 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?

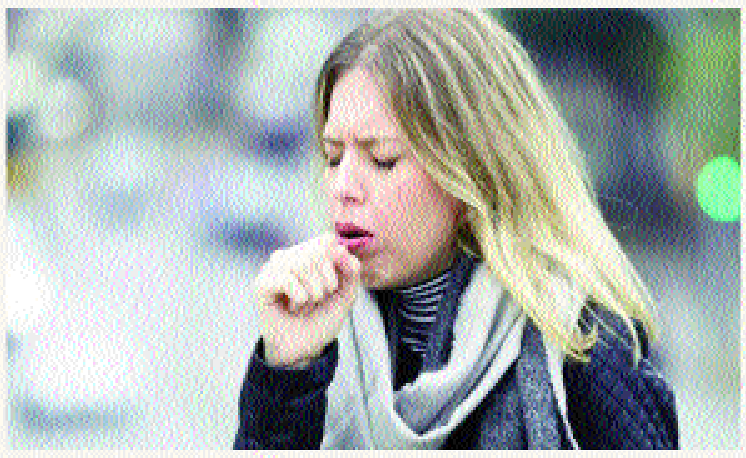
నాన్ స్టిక్ వంటసామాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. టెఫ్లాన్ అనేది పాలీటెట్రాఫ్లోరోఎథిలిన్ అని పిలువబడే కార్బన్, ఫ్లోరిన్ 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 ఆక్సీకరణ, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి మారుతాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చినప్పుడు జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడెక్కుతాయి కాబట్టి ఆహారం లేకుండా ప్యాన్‌ను వేడి చేయవద్దు. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని కదిలించడానికి ఉపయోగించే స్పూన్లు, ఇతర పాత్రలు చెక్కతో తయారు చేయడం మంచిది. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలను రుద్దడానికి, శుభ్రం చేయడానికి స్పాంజ్ వంటి 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?



ప్రతిరోజూ మనం ఉదయం నిద్ర లేవగానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ వేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ వేయాలి. లేదంటే నోరు దుర్వాసన రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజూ బ్రష్ వేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంకాలం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ వేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా తరచుగా బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే అవి ఎక్కువగా హానికరం కాదు. రోజువారీ బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతేనే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన శరీర, అవయవాలతో చాలా 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 పాచి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. పలుచ 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 ప్రతిరోజూ కనీసం రెండుసార్లు అయినా బ్రష్ చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే తిన్న తర్వాత నోరు పుక్కిలించడం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తీపి పదార్థాలు తిన్న 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 రెమెడీ 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, క్లోరైన్, 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 , యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి , గొంతు చికాకును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందట.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు 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 గణపతిని జ్ఞానానికి అధిపతి. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేషుడు చాలా సంతోషిస్తాడు. భక్తుని పూజకు సంతోషించి 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 పార్వతీ దేవి తనయుడు గణేశుని పూజలో తులసి దళాలను పొరపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేశుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్వా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేశుడికి.. చంద్రునికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిగలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడికి గజముఖాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలాప 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 అయ్యంసనాతన 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 దేవతలు పుష్పం లభించి 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

డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితుల సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. మనం భారతదేశం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. అత్యధిక సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైద్య పరిస్థితి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది లేదా ఆగిపోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని నిరంతర అధిక స్థాయి డయాబెటిస్ బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి అనేక ఇతర అవయవాలు కూడా ప్రమాదానికి గురవుతాయి. మీరు కూడా డయాబెటీస్‌తో బాధపడుతూ కొన్ని హోం రెమెడీ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఇన్సులిన్ ప్లాంట్ 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, పత్రములు, పుష్కరములు 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 ఉపయోగపడే పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రొటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్బోలిక్ యాసిడ్, టెర్పెనాయిడ్లు దీని ఆకుల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేగులు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కాలేయానికి ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

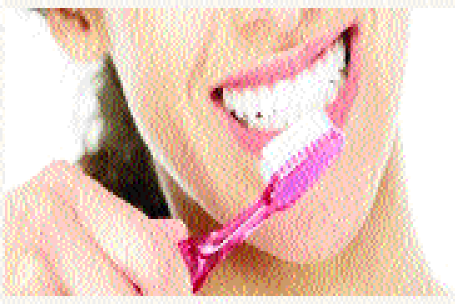
వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో వంకాయ కూడా ఒకటి. చాలా మందిలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లొట్టలు వేసుకొని మరీ తినేస్తూ ఉంటారు. మార్కెట్ లో కూడా మనకు రకరకాల వంకాయలు లభిస్తూ ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అలర్జీ వస్తుందని చాలామంది వంకాయ తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ వంకాయ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అసలు ఉండలేరు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి వంకాయ వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. వంకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మీ ఆహారంలో వంకాయను చేర్చడం వల్ల మీ శరీరానికి సహజ రక్షణను అందుతుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది వృద్ధాప్య రూపాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. వంకాయని తింటే యంగ్ గా కనిపిస్తారని కూడా చెబుతున్నారు. వంకాయలో ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే ఫైబర్ 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 ప్రోత్సహిస్తుంది. 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?

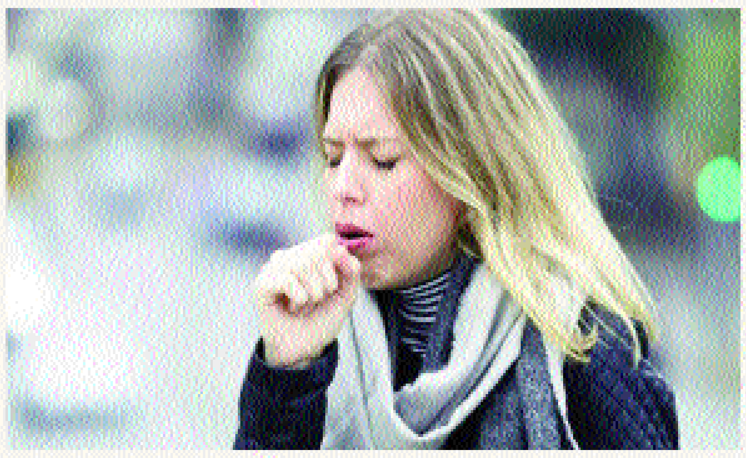
నాన్ స్టిక్ వంటసామాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. 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 ఆక్సైడ్, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి వెళతాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చే వ్యక్తులలో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడెక్కుతాయి కాబట్టి ఆహారం లేకుండా ప్యాన్‌లను వేడి చేయవద్దు. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని కదిలించడానికి ఉపయోగించే స్పూన్‌లు, ఇతర పాత్రలు చెక్కతో తయారు చేయడం మంచిది. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలను కడగడానికి, శుభ్రం చేయడానికి స్పాంజ్ లాంటి పదార్థాలను మాత్రమే ఉపయోగించండి. అల్యూమినియం, స్టీల్ స్క్రబ్బర్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి. వంటగదిలో తగినంత గాలి ప్రసరణ ఉండేలా చూసుకోండి. నాన్ స్టిక్ పాత్రలను వాడకుండా పాతవి, పూత పోయినవి అయితే కొత్తవి కొనండి. నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌ల స్థానంలో స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్, కాస్ట్ ఐరన్ వంటి పదార్థాలతో తయారు చేసిన ప్యాన్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజు మనం ఉదయం నిద్ర లేవగానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేదంటే నోరు దుర్వాసన రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజు బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంకాలం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా తరచుగా బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే ఇది ఎక్కువగా పెరగకూడదు. 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 ఎంతో 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 ఎంచి 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 నుంచి 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, లికోరైస్, నిమ్మతేనెలోని 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 , యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి , గొంతు చికాకును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందట.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు 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 గణాధిపతు జ్ఞానానికి అధిపతి. భక్తి శ్రద్దలతో పూజించినప్పుడు గణేశుడు చాలా సంతోషిస్తాడు. 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 వినాయకుడికి 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. విరిగిన 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 లంబని కుమారుడైన వినాయకుడికీ కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పువ్వులు: వినాయకుని పూజలో పొరపాటున ఎండిన లేదా వాడిన పువ్వులను సమర్పించవద్దు. పూజ సమయంలో తాజా పువ్వులు అందుబాటులో లేకపోతే పువ్వులకు బదులు సమర్పించవద్దు. దుర్గను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్పు. వినాయకుడికీ కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో అశాంతి, అలజడి లేచుస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

హంస కలం వార్త

పాక్ పై క్లీన్‌స్వీప్.. డబ్ల్యూటీసీ రేసులో భారత్‌కు చేరువైన ఇంగ్లండ్

పాకిస్థాన్‌పై 3-0 తేడాతో టెస్టు సిరీస్ క్లీన్‌స్వీప్ చేసిన ఇంగ్లండ్

డబ్ల్యూటీసీ పాయింట్ల పట్టికలో భారత్‌కు చేరువైన ఇంగ్లీష్ జట్టు

అట్టడుగు స్థానంలో మరింత దిగజారిన పాకిస్థాన్

ఆస్ట్రేలియా, దక్షిణాఫ్రికా తొలి రెండు స్థానాల్లో కొనసాగింపు

భారత్ కంటే ముందు నాలుగో స్థానంలో ఉన్న బంగ్లాదేశ్

పాకిస్థాన్‌తో జరిగిన మూడు టెస్టుల సిరీస్‌ను ఇంగ్లండ్ క్లీన్‌స్వీప్ చేసింది. బర్మింగ్‌హామ్‌లోని ఎడ్జ్‌బాస్టన్ వేదికగా జరిగిన చివరి టెస్టులో 8 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించి, సిరీస్‌ను 3-0తో కైవసం చేసుకుంది. ఈ విజయంతో వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్‌షిప్ (డబ్ల్యూటీసీ) పాయింట్ల పట్టికలో ఇంగ్లండ్ తన ఆరో స్థానాన్ని పటిష్ఠం చేసుకోవడమే కాకుండా, ఐదో స్థానంలో ఉన్న భారత్‌కు రేటింగ్ పరంగా మరింత చేరువైంది. మూడో టెస్టులో 130 పరుగుల స్వల్ప లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన ఇంగ్లండ్, జో రూట్, జోర్డాన్ కాక్స్ అర్ధశతకాలతో రాణించడంతో సునాయాసంగా విజయం సాధించింది. తమ సొంతగడ్డపై పాకిస్థాన్‌ను వైట్‌వాష్ చేయడం ఇంగ్లండ్‌కు ఇదే తొలిసారి కావడం విశేషం. ఈ విజయంతో ఇంగ్లండ్ డబ్ల్యూటీసీ పాయింట్ల సంఖ్య 74కు పెరిగింది. 16 మ్యాచ్‌ల అనంతరం వారి పర్సంటేజ్ ఆఫ్ పాయింట్స్ (పీసీటీ) 38.54 శాతానికి మెరుగుపడింది. గతంలో స్లో ఓవర్ రేట్ కారణంగా 14 పాయింట్ల కోతకు గురైన ఇంగ్లండ్, ఈ గెలుపుతో కాస్త ఊరట పొందింది. మరోవైపు, ఈ ఓటమితో పాకిస్థాన్ పరిస్థితి మరింత దిగజారింది. ఇప్పటికే పట్టికలో అట్టడుగున తొమ్మిదో స్థానంలో ఉన్న ఆ జట్టు పీసీటీ 16.67 శాతం నుంచి 14.81 శాతానికి పడిపోయింది. పాకిస్థాన్‌పై కూడా స్లో ఓవర్ రేట్ కారణంగా 8 పాయింట్ల కోత పడింది. డబ్ల్యూటీసీ పాయింట్ల పట్టికలో ఆస్ట్రేలియా 80 పీసీటీతో అగ్రస్థానంలో కొనసాగుతుండగా, దక్షిణాఫ్రికా (75 పీసీటీ), న్యూజిలాండ్ (72.22 పీసీటీ) వరుసగా రెండు, మూడు స్థానాల్లో ఉన్నాయి. ఆశ్చర్యకరంగా బంగ్లాదేశ్ 55.56 పీసీటీతో భారత్ కంటే ముందు నాలుగో స్థానంలో నిలిచింది. టీమిండియా 11 మ్యాచ్‌లలో 51.52 పీసీటీతో ఐదో స్థానంలో ఉంది. శ్రీలంక, వెస్టిండీస్ ఏడు, ఎనిమిది స్థానాల్లో ఉన్నాయి. వచ్చే ఏడాది జూన్ 9 నుంచి 13 వరకు లండన్‌లోని ఓవల్ మైదానంలో జరిగే డబ్ల్యూటీసీ ఫైనల్‌కు పాయింట్ల పట్టికలో తొలి రెండు స్థానాల్లో నిలిచిన జట్లు అర్హత సాధిస్తాయి.

చాలా దూకుడైన వ్యక్తి.. గంభీర్ మనస్తత్వం ఎలాంటిదో చెప్పిన అయ్యర్

హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్‌తో తనది బలమైన బంధమని చెప్పిన కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్

గంభీర్ దూకుడు స్వభావం, ఆటగాళ్లకు స్పష్టతనిచ్చే తీరు జట్టుకు మేలు చేస్తుందని వెల్లడి

గతంలో కేకేఆర్ తరపున తామిద్దరం కలిసి ఐపీఎల్ టైటిల్ గెలిచామని గుర్తు చేసిన అయ్యర్

ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌తో సిరీస్‌పై దృష్టి పెట్టామని, ఒక్కో మ్యాచ్‌ను సీరియస్‌గా తీసుకుంటామని స్పష్టీకరణ

ఆసియా క్రీడల్లో పాల్గొనడంపై తొలిసారిగా ఆనందం వ్యక్తం చేసిన భారత కెప్టెన్

ఆటకు సంబంధించినంత వరకు భారత జట్టు హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్‌తో తనకు బలమైన బంధం ఉందని, ఇది జట్టులో స్పష్టమైన కమ్యూనికేషన్‌కు, దూకుడైన ఆటతీరుకు ఉపయోగపడుతుందని కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశాడు. ఆదివారం ఢిల్లీలోని అరుణ్ జైట్లీ స్టేడియంలో ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌తో జరగనున్న టీ20 మ్యాచ్‌కు ముందు శనివారం జరిగిన మీడియా సమావేశంలో అయ్యర్ మాట్లాడాడు. తమ ఇద్దరి మధ్య ఉన్న అవగాహన జట్టుకు ఎంతో మేలు చేస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశాడు. గతంలో కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్ (కేకేఆర్) తరపున 2024 ఐపీఎల్ సీజన్‌లో కెప్టెన్-మెంటార్‌గా శ్రేయస్, గంభీర్ కలిసి పనిచేసి జట్టుకు టైటిల్ అందించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ అనుభవాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ, గంభీర్ కోచింగ్ శైలిని అయ్యర్ ప్రశంసించాడు. "గంభీర్ చాలా దూకుడు స్వభావం ఉన్న వ్యక్తి. మైదానంలోకి అడుగుపెట్టాడంటే గెలుపు గురించే ఆలోచిస్తాడు. ప్రతి ఆటగాడు అత్యుత్తమ ప్రదర్శన ఇవ్వాలని కోరుకుంటాడు. జట్టు సభ్యుల్లో నమ్మకాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపుతాడు. ఎవరి పాత్ర ఏంటనే దానిపై స్పష్టత ఇస్తాడు" అని అయ్యర్ వివరించాడు. ఆటగాళ్లతో వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడి వారిని అర్థం చేసుకునే గంభీర్ విధానం అద్భుతమని శ్రేయస్ కొనియాడాడు. "ప్రతి ఆటగాడితో వ్యక్తిగత సంబంధాన్ని కొనసాగించడం కోచింగ్‌లో చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే జట్టులోని ఒక్కొక్కరిది ఒక్కో శైలి. గౌతీ భాయ్ (గంభీర్) మనస్తత్వం, అతడి ఆలోచనా విధానం నాకు బాగా తెలుసు. మేం ఎన్ని ఎక్కువ మ్యాచ్‌లు గెలిస్తే, మా మధ్య బంధం అంత బలపడుతుంది" అని అయ్యర్ తెలిపాడు. ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌తో జరగబోయే సిరీస్ గురించి మాట్లాడుతూ, ప్రత్యర్థిని తేలిగ్గా తీసుకోవట్లేదని స్పష్టం చేశాడు. "మేం భవిష్యత్తు గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించట్లేదు. ప్రస్తుతం తొలి మ్యాచ్‌పైనే మా దృష్టి ఉంది. ఆఫ్ఘనిస్థాన్ బలమైన జట్టు. వారి ఆటగాళ్లకు ఐపీఎల్ ఆడిన అనుభవం వల్ల ఇక్కడి పరిస్థితులపై మంచి అవగాహన ఉంది. మా సన్నద్ధత కూడా చాలా బాగుంది. ఆసియా క్రీడలకు ముందు ఇలాంటి నాణ్యమైన జట్టుతో ఆడటం మాకు మంచి అవకాశం" అని అయ్యర్ పేర్కొన్నాడు. తొలిసారిగా ఆసియా క్రీడల్లో పాల్గొనడంపై శ్రేయస్ అయ్యర్ ఉత్సాహం వ్యక్తం చేశాడు. "ఇది నాకు, జట్టుకు చాలా ఉత్సాహకరమైన సమయం. గత ఆసియా క్రీడల్లో పాల్గొన్న కొందరు ఆటగాళ్లు ఇప్పుడు కూడా జట్టులో ఉన్నారు. అక్కడ ఇతర క్రీడలకు చెందిన అథ్లెట్లతో సంభాషించడం కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నాను. ఒక దేశంగా వెళ్లి, విజయంతో తిరిగి రావాలని కోరుకుంటున్నాం" అని అయ్యర్ ముగించాడు.

బుమ్రాను ఎదుర్కొనేందుకు మా వద్ద వ్యూహాలు ఉన్నాయి: ఆఫ్ఘన్ కెప్టెన్ జద్రాన్

గాయం నుంచి కోలుకుని తిరిగి జట్టులోకి వస్తున్న టీమిండియా స్టార్ పేసర్ జస్ప్రీత్ బుమ్రాను ఎదుర్కోవడానికి తమ వద్ద ప్రత్యేక వ్యూహాలున్నాయని ఆఫ్ఘనిస్థాన్ కెప్టెన్ ఇబ్రహీం జద్రాన్ ధీమా వ్యక్తం చేశాడు. ఆదివారం (సెప్టెంబరు 13) అరుణ్ జైట్లీ స్టేడియంలో జరగనున్న తొలి టీ20కి ముందు జద్రాన్ మీడియాతో మాట్లాడాడు. బుమ్రా రాకతో భారత బౌలింగ్ విభాగం పటిష్ఠంగా మారినప్పటికీ, అతడిని సమర్థంగా ఎదుర్కొంటామని స్పష్టం చేశాడు. "జస్ప్రీత్ బుమ్రా ప్రపంచంలోని అత్యుత్తమ బౌలర్లలో ఒకడు. నాకు ఇష్టమైన ఫాస్ట్ బౌలర్ కూడా అతడే. అయితే మేం ఏ విషయాన్నీ క్లిష్టంగా మార్చుకోం. అతడి కోసం మా వద్ద మంచి ప్రణాళిక ఉంది. అతడి బౌలింగ్‌ను ఎలా ఎదుర్కోవాలనే దానిపై స్పష్టమైన అవగాహనతో ఉన్నాం. బుమ్రాతో పాటు భారత జట్టుపైనా మెరుగైన ప్రదర్శన చేస్తామని ఆశిస్తున్నాం" అని జద్రాన్ తెలిపాడు. టీమిండియా యువ సంచలనం, లెఫ్ట్ హ్యాండ్ ఓపెనర్ వైభవ్ సూర్యవంశీపై కూడా ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించామని జద్రాన్ వెల్లడించాడు. "ఐపీఎల్‌లో అతడిని ఎదుర్కొన్న మా జట్టు ఆటగాళ్ల నుంచి కీలక సమాచారం సేకరించాం. ఇప్పటికే అతడి వీడియోలను విశ్లేషించాం. సరైన సమయంలో సరైన ప్రణాళికలను అమలు చేయడంపైనే మా దృష్టి ఉంది" అని వివరించాడు. భారత్‌లో ఆడటం తమకు కొత్తేమీ కాదని, ఇక్కడి పరిస్థితులపై సంపూర్ణ అవగాహన ఉందని జద్రాన్ అన్నాడు. "గతంలో టీ20 ప్రపంచకప్, వన్డే ప్రపంచకప్‌లతో పాటు ద్వైపాక్షిక సిరీస్‌లు ఆడాం. 2024లో బెంగళూరులో జరిగిన టీ20లో రెండు సూపర్ ఓవర్ల వరకు మ్యాచ్ సాగింది. భారత్‌పై మేం ఎప్పుడూ మెరుగైన క్రికెట్ ఆడాం. అయితే ఇప్పటివరకు వారిపై సిరీస్ గెలవలేదు. ఈసారి ఆ రికార్డును బద్దలు కొట్టి సిరీస్ గెలవడమే మా లక్ష్యం" అని పేర్కొన్నాడు. రషీద్ ఖాన్ నుంచి టీ20 కెప్టెన్సీ బాధ్యతలు స్వీకరించడంపై మాట్లాడుతూ, తమ మధ్య మంచి అవగాహన ఉందని, ఇది జట్టుకు మేలు చేస్తుందని తెలిపాడు. కొత్త కోచ్ రిచర్డ్ పైబస్ మార్గదర్శకత్వంలో జట్టు మరింత మెరుగవుతోందని, గతంలో తాము బలహీనంగా ఉన్న అంశాలపై దృష్టి సారించి మెరుగుపరుచుకుంటున్నామని వివరించాడు. భారత గడ్డపై వారికే ఆతిథ్యమివ్వడం తమ క్రికెట్ చరిత్రలో ఒక అపూర్వ ఘట్టం అని జద్రాన్ అభివర్ణించాడు. కెప్టెన్‌గా ఒత్తిడిని ఎలా ఎదుర్కోవాలి, సరైన సమయంలో సరైన నిర్ణయాలు ఎలా తీసుకోవాలనే దానిపై దృష్టి పెడుతున్నానని, ఈ కొత్త బాధ్యతను ఆస్వాదిస్తున్నానని అన్నాడు. కాగా, రేపటి నుంచి టీమిండియా-ఆఫ్ఘనిస్థాన్ జట్ల మధ్య మూడు మ్యాచ్ ల టీ20 సిరీస్ జరగనుంది. తొలి మ్యాచ్ కు ఢిల్లీలోని అరుణ్ జైట్లీ స్టేడియం వేదికగా నిలుస్తోంది.

15 ఏళ్ల నాటి వివాదం... సచిన్ ఔట్‌పై పాక్ మాజీ స్పిన్నర్ సంచలన ఆరోపణ

పాకిస్థాన్ మాజీ స్పిన్నర్ సయీద్ అజ్మల్ మరోసారి పాత వివాదాన్ని తెరపైకి తెచ్చాడు. 2011 ప్రపంచకప్ సెమీఫైనల్‌లో సచిన్ టెండూల్కర్‌ను అవుట్ చేసే విషయంలో డెసిషన్ రివ్యూ సిస్టమ్ (డీఆర్ఎస్)ను తారుమారు చేశారని ఆయన సంచలన ఆరోపణలు చేశాడు. తాజాగా ఒక వీడియోలో ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశమయ్యాయి. 2011 మార్చి 30న మొహాలీ వేదికగా భారత్, పాకిస్థాన్ మధ్య వరల్డ్ కప్ సెమీఫైనల్ జరిగింది. ఈ మ్యాచ్‌లో సచిన్ 23 పరుగుల వద్ద ఉన్నప్పుడు అజ్మల్ బౌలింగ్‌లో ఎల్బీడబ్ల్యూగా అంపైర్ ఇయాన్ గౌల్డ్ అవుట్ ఇచ్చాడు. అయితే, గౌతమ్ గంభీర్‌తో చర్చించిన అనంతరం సచిన్ రివ్యూ కోరాడు. బాల్ ట్రాకింగ్‌లో బంతి లెగ్ స్టంప్‌ను మిస్ అవుతున్నట్లు తేలడంతో థర్డ్ అంపైర్ నాటౌట్‌గా ప్రకటించాడు. ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకున్న సచిన్, 115 బంతుల్లో 85 పరుగులు చేసి భారత విజయంలో కీలకపాత్ర పోషించాడు. ఆ మ్యాచ్‌లో భారత్ 29 పరుగుల తేడాతో గెలిచి ఫైనల్‌కు చేరింది. ఈ ఘటనను గుర్తుచేసుకుంటూ అజ్మల్ ఇటీవల మాట్లాడుతూ, "అంపైర్ అవుట్ ఇచ్చాడు. గంభీర్ సూచనతో సచిన్ రివ్యూ తీసుకున్నాడు. ఇప్పటికీ నేను నమ్ముతున్నాను.. డీఆర్ఎస్ చివరి ఫ్రేమ్‌ను మార్చేశారు" అని వ్యాఖ్యానించాడు. అజ్మల్ వ్యాఖ్యలపై సోషల్ మీడియాలో తీవ్ర వ్యతిరేకత వ్యక్తమవుతోంది. ఇది కేవలం కుట్ర సిద్ధాంతమని, కంప్యూటర్ ఆధారిత బాల్ ట్రాకింగ్‌ను మార్చడం అసాధ్యమని పలువురు నెటిజన్లు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అజ్మల్ గతంలోనూ అనేకసార్లు ఇదే విధమైన ఆరోపణలు చేయడం గమనార్హం.

హంస కలం వార్త

వెంకీ-త్రివిక్రమ్ 'ఆదర్శ కుటుంబం' టీజర్ ఇదిగో.. నవ్వులతో మొదలై థ్రిల్లింగ్ మలుపు!

తెలుగు ప్రేక్షకులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న కాంబినేషన్లలో విక్టరీ వెంకటేశ్, మాటల మాంత్రికుడు త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్‌లది ఒకటి. ఈ క్రేజీ కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కుతున్న 'ఆదర్శ కుటుంబం' సినిమా నుంచి అభిమానులకు అదిరిపోయే ట్రీట్ వచ్చింది. తాజాగా విడుదలైన ఈ చిత్రం టీజర్, అంచనాలకు ఏమాత్రం తగ్గకుండా ఆద్యంతం వినోదాత్మకంగా సాగుతూ సినిమాపై ఆసక్తిని రెట్టింపు చేసింది. టీజర్ ఆరంభం నుంచి త్రివిక్రమ్ మార్క్ స్పష్టంగా కనిపించింది. సరికొత్త లుక్‌లో కనిపించిన వెంకటేశ్, తనదైన కామెడీ టైమింగ్, డైలాగ్ డెలివరీతో కట్టిపడేశారు. "డబ్బు సబ్బు లాంటిది రా, చేతులు కడుక్కోవడానికే పనికొస్తుంది", కుటుంబం అప్పుల లెక్కలు చెప్పే సన్నివేశాలు, వంటింట్లో జరిగే సంభాషణలు ప్రేక్షకుల పెదాలపై నవ్వులు పూయించాయి. మధ్యతరగతి కుటుంబం ఎదుర్కొనే ఆర్థిక ఇబ్బందులను వినోదాత్మకంగా చూపిస్తూనే, కథలో కీలక మలుపును పరిచయం చేశారు. కుటుంబమంతా కలిసి 'శాఖ 47' అనే పేరున్న ఓ డ్యూప్లెక్స్ ఇంట్లోకి మారడంతో కథ మరో స్థాయికి వెళుతుంది. అంతా సంతోషంగా సాగుతున్న సమయంలో ఓ క్రైమ్ సంఘటన జరగడం, విలన్ ఎంట్రీతో టీజర్ ఒక్కసారిగా సీరియస్ టర్న్ తీసుకుంటుంది. దీంతో ఈ సినిమా కేవలం కుటుంబ కథ మాత్రమే కాదని, ఇందులో థ్రిల్లింగ్ అంశాలు కూడా ఉన్నాయని స్పష్టమవుతోంది. కామెడీ, ఎమోషన్స్, సస్పెన్స్‌తో కూడిన ఒక సంపూర్ణ ఫ్యామిలీ ఎంటర్‌టైనర్‌ను త్రివిక్రమ్ సిద్ధం చేసినట్లు టీజర్ చూస్తే అర్థమవుతోంది. ఈ చిత్రంలో వెంకటేశ్ సరసన 'కేజీఎఫ్' ఫేమ్ శ్రీనిధి శెట్టి హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది. నారా రోహిత్, దివ్యేందు శర్మ, నివేదా పేతురాజ్, రావు రమేశ్, వెన్నెల కిశోర్ వంటి భారీ తారాగణం ఈ సినిమాలో భాగమయ్యారు. తమన్ అందించిన నేపథ్య సంగీతం టీజర్‌కు అదనపు ఆకర్షణగా నిలిచింది. నిర్మాతలు ఈ చిత్రాన్ని గాంధీ జయంతి కానుకగా అక్టోబర్ 2న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్‌గా విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. విడుదలైన కొద్ది గంటల్లోనే విశేష స్పందన రాబట్టుకున్న ఈ టీజర్, సినిమాపై ఉన్న అంచనాలను తారాస్థాయికి చేర్చింది.

రచ్చ లేపడానికి రెడీ.. ఒక్క పోస్టుతో 'స్వయంభూ'పై అంచనాలు పెంచేసిన నిఖిల్

యంగ్ హీరో నిఖిల్ సిద్ధార్థ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న పాన్ ఇండియా పీరియాడిక్ చిత్రం 'స్వయంభూ'పై అంచనాలు అంతకంతకూ పెరుగుతున్నాయి. భరత్ కృష్ణమాచారి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాపై నిఖిల్ తాజాగా ఓ ఆసక్తికరమైన అప్‌డేట్ పంచుకున్నారు. ఒకే సినిమా కోసం 175 రోజులు షూటింగ్ చేయడం, 2500 గ్రాఫిక్స్ షాట్లు ఉండటం తన కెరీర్‌లో ఇదే తొలిసారని ఆయన తెలిపారు. మంచి ప్రయత్నాలకు సమయం పడుతుందని, త్వరలోనే సినిమా విడుదల తేదీని ప్రకటిస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు నిఖిల్ తన 'ఎక్స్' ఖాతాలో పోస్ట్ చేశారు. ""స్వయంభూ' ఒక పాన్ ఇండియా చిత్రంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. మంచి పనులకు సమయం పడుతుంది. మేము దాదాపు ఆ దశకు చేరుకున్నాం. ఒకే సినిమా కోసం 175 రోజులు షూట్ చేస్తానని, 2500 గ్రాఫిక్స్ షాట్లు ఉంటాయని నేను ఎప్పుడూ ఊహించలేదు. కానీ... రచ్చ లేపడానికి రెడీ. త్వరలోనే విడుదల తేదీ ప్రకటన ఉంటుంది" అని పేర్కొన్నారు. ఈ పోస్ట్‌తో సినిమాపై ప్రేక్షకుల్లో మరింత ఆసక్తి నెలకొంది. ఇటీవల హీరోయిన్ సంయుక్త పుట్టినరోజు సందర్భంగా, ఆమె పోషిస్తున్న 'భూమి' పాత్రకు సంబంధించిన ఒక బీటీఎస్ వీడియోను చిత్రబృందం విడుదల చేసింది. ఇందులో యాక్షన్ సన్నివేశాల కోసం ఆమె పడిన కష్టం స్పష్టంగా కనిపించింది. ఈ సినిమా కోసం సంయుక్త ఎంతో ధైర్యంగా ఒక ప్రమాదకరమైన స్టంట్ చేశారని దర్శకుడు భరత్ కృష్ణమాచారి గతంలో వెల్లడించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని మారేడుమిల్లిలో చిత్రీకరించిన ఒక సన్నివేశంలో, కింద నది ప్రవహిస్తుండగా కేవలం ఒకే ఒక్క హార్నెస్ సాయంతో ఆమె రెండు రోజుల పాటు తాడుపై వేలాడుతూ పర్వతాన్ని అధిరోహించారని వివరించారు. ఈ సినిమా కోసం హీరో నిఖిల్ కూడా వియత్నాం వెళ్లి మార్షల్ ఆర్ట్స్‌లో ప్రత్యేక శిక్షణ తీసుకున్నారు. రెండు చేతులతో కత్తి యుద్ధం చేయడంలో ఆయన ప్రావీణ్యం సంపాదించారు. కేవలం హీరో, హీరోయిన్లు మాత్రమే కాకుండా సినిమాలో నటించిన వందలాది మంది సహాయ నటీనటులకు కూడా వియత్నాం నుంచి వచ్చిన నిపుణులతో కత్తి యుద్ధంలో శిక్షణ ఇప్పించారు. హైదరాబాద్‌లోని అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్‌లో దాదాపు 60 రోజుల పాటు భారీ క్లైమాక్స్ సన్నివేశాలను చిత్రీకరించారు. పిక్సెల్ స్టూడియోస్ బ్యానర్‌పై భువన్, శ్రీకర్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని ఠాగూర్ మధు సమర్పిస్తున్నారు. భారతీయ సాంస్కృతిక వారసత్వపు మూలాలతో, ఒక యోధుడి గాథ ఆధారంగా ఈ స ి ని వ ా న ం రూపొందిస్తున్నారు. భారీ తారాగణం, అత్యున్నత సాంకేతిక విలువలతో తె ర కె క్కు తు న్న 'స్వయంభూ' విడుదల కోసం అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

నా సినిమాలను నేను చూడలేను: ప్రీతి జింటా

కొంత విరామం తర్వాత గ్రాండ్ రీఎంట్రీ ఇస్తున్న ప్రీతి జింటా

స్క్రీన్ పై తనను తాను చూసుకోవడం ఇబ్బందికరంగా ఉంటుందని వెల్లడి

సీన్ ఇంకా బాగా చేసి ఉంటే బాగుండేదని అనిపిస్తుందన్న ప్రీతి

ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి ప్రీతి జింటా కొంత కాలంగా సినిమాలకు దూరంగా ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. కొంత విరామం తర్వాత ఆమె 'వైబ్' అనే యాక్షన్ కామెడీ మూవీతో పాటు 'బట్వారా 1947' చిత్రం గ్రాండ్ రీఎంట్రీ ఇస్తోంది. 'వైబ్'లో ఆమె 'మేడమ్ హెచ్' అనే పవర్‌ఫుల్ సూపర్ స్పై పాత్రలో కనిపించనున్నారు. వంశిక ధీర్, కునాల్ ఖేము, స్పర్ష్ శ్రీవాస్తవ ముఖ్య పాత్రలు పోషించిన ఈ చిత్రం సెప్టెంబర్ 18న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. తాజాగా జరిగిన ప్రమోషన్లలో నటి వంశిక ధీర్ మాట్లాడుతూ... పెద్ద తెరపై తనను తాను చూసుకున్నప్పుడు 'ఇంపాస్టర్ సిండ్రోమ్' అనిపించిందని చెప్పగా, ప్రీతి జింటా ఆసక్తికరంగా స్పందించింది. ఇన్ని ఏళ్ల అనుభవం ఉన్నా, ప్రతి కొత్త పాత్ర చేసేటప్పుడు 'చేయగలనా, లేదా?' అనే సందేహం తనకూ వస్తుందని ఆమె చెప్పింది. "నేను నా సినిమాలను స్క్రీన్ పై ఎప్పుడూ చూడలేను. థియేటర్‌లో కూర్చోవడం చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. సినిమా చూస్తున్నంతసేపు ఈ సీన్ ఇంకా బాగా చేసి ఉంటే బాగుండేది అనే ఆలోచనే వస్తుంది" అని ప్రీతి వెల్లడించింది.

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