www.hamsakalam.com

PRGI TGTEL/26/A3129

హంస కలం వార్త

సంచలన తెలుగు దినపత్రిక

HAMSAKALAM VARTHA

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి | సెప్టెంబర్ 26 శనివారం 2026 | సంపుటి : 1 | సంచిక : 128 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/- | ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

MEDCHAL ,MALKAJGIRI | SATURDAY SEPTEMBER 26 2026 | VOL:1 | ISSUE: 128 | PAGES:8 | Rs. 4:00 | EDITOR:VADLA. Madhusudan chary

గంగమ్మ ఒడికి మహాగణపతి..

ఘనంగా ఖైరతాబాద్ గణనాథుడి వీడ్కోలు

- ఖైరతాబాద్ మహాగణపతికి ఘన వీడ్కోలు
- భక్తుల జయజయధ్వానాల మధ్య గంగమ్మ ఒడికి 69 అడుగుల పంచముఖ సంకటహర మహాగణపతి
- సాంకేతిక సమస్యలతో ఆలస్యమైన శోభాయాత్ర.. మధ్యాహ్నం 2.15 గంటల సమయంలో నిమజ్జనం పూర్తి
- వేలాది మంది భక్తులతో కిక్కిరిసిన ఖైరతాబాద్ నుంచి ఎన్టీఆర్ మార్గ్ వరకు పరిసరాలు

(సెప్టెంబర్-25 హంస కలంవార్త)

హైదరాబాద్ నగరానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచిన ఖైరతాబాద్ మహాగణపతికి శుక్రవారం ఘనంగా వీడ్కోలు పలికారు. 69 అడుగుల ఎత్తులో పంచముఖ సంకటహర మహాగణపతిగా భక్తులకు దర్శనమిచ్చిన గణనాథుడు హుస్సేన్‌సాగర్‌లో గంగమ్మ ఒడికి చేరాడు. వేలాది మంది భక్తుల జయజయధ్వానాలు, భక్తిగీతాలు, డప్పుల మోత మధ్య సాగిన మహా శోభాయాత్ర అనంతరం ఎన్టీఆర్ మార్గ్‌లోని నాలుగో క్రేన్ వద్ద మధ్యాహ్నం సుమారు 2.15 గంటల సమయంలో నిమజ్జనం పూర్తయింది.

సాంకేతిక సమస్యతో ఆలస్యం

వాస్తవానికి ఖైరతాబాద్ మహాగణపతి శోభాయాత్రను శుక్రవారం ఉదయం ఆరు గంటల ప్రాంతంలో ప్రారంభించాలని ఉత్సవ కమిటీ, అధికారులు ముందుగా నిర్ణయించారు. అయితే విగ్రహాన్ని వాహనంపైకి తరలించే సమయంలో ఉపయోగించిన భారీ క్రేన్‌లో సాంకేతిక సమస్య తలెత్తడంతో కార్యక్రమం ఆలస్యమైంది. దీంతో నిర్ణయించిన సమయానికి బదులుగా ఉదయం సుమారు 9.30 గంటలకు శోభాయాత్ర ప్రారంభమైందిమూడు గంటలకు పైగా ఆలస్యం అయినప్పటికీ అధికారులు, ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు సమన్వయంతో ఏర్పాట్లు కొనసాగించారు. భారీ విగ్రహాన్ని ప్రత్యేక వాహనంపై సురక్షితంగా ఉంచి, మార్గమధ్యంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా పోలీసు బందోబస్తు మధ్య శోభాయాత్రను ముందుకు నడిపించారు.

భక్తులతో కిక్కిరిసిన మార్గం

ఖైరతాబాద్ నుంచి ప్రారంభమైన శోభాయాత్ర రాజ్‌దూత్ చౌరస్తా, టెలిఫోన్ భవన్, ఇక్బాల్ మినార్, తెలంగాణ తల్లి చౌరస్తా మీదుగా తెలంగాణ సచివాలయం పరిసరాలను దాటి ఎన్టీఆర్ మార్గ్ వైపు సాగింది. మార్గం పొడవునా భక్తులు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చి మహాగణపతిని దర్శించుకున్నారు. గణనాథుడి రాకను చూసేందుకు భవనాలపై, రహదారుల వెంట పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు నిలబడ్డారు. పూలవర్షం కురిపిస్తూ, జయజయధ్వానాలు చేస్తూ భక్తులు గణపతికి వీడ్కోలు పలికారు. ట్యాంక్‌బండ్, ఎన్టీఆర్ మార్గ్ పరిసర ప్రాంతాలు భక్తులతో కిక్కిరిసిపోయాయి.

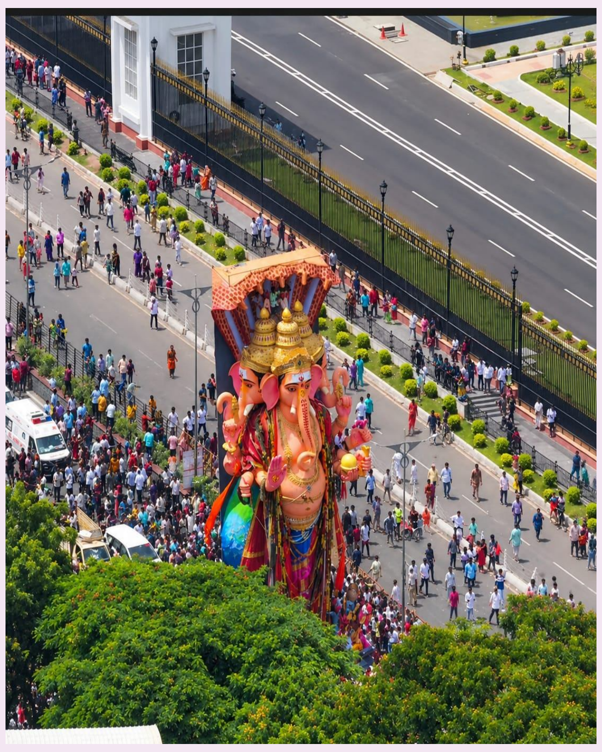
పూజలు, హారతి అనంతరం నిమజ్జనం

ఎన్టీఆర్ మార్గ్‌కు చేరుకున్న అనంతరం ఖైరతాబాద్ మహాగణపతికి ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు, అర్చకులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వేద మంత్రోచ్ఛారణల మధ్య హారతి సమర్పించారు. అనంతరం భారీ క్రేన్ సహాయంతో విగ్రహాన్ని హుస్సేన్‌సాగర్‌లోకి తరలించి నిమజ్జన ప్రక్రియను పూర్తి చేశారు. మధ్యాహ్నం సుమారు 2.15 గంటలకు మహాగణపతి నిమజ్జనం పూర్తయినట్లు తాజా సమాచారం వెల్లడించింది.గణనాథుడు గంగమ్మ ఒడికి చేరుతున్న సమయంలో అక్కడున్న భక్తులంతా భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. "గణపతి బప్పా మోరియా.. వచ్చే ఏడాది తొందరగా రావాలి" అంటూ నినాదాలు చేస్తూ మహాగణపతికి వీడ్కోలు పలికారు.

లడ్డూ వేలం కాదు.. భక్తులకు ప్రసాదం

ఖైరతాబాద్ మహాగణపతి లడ్డూకు మరో ప్రత్యేకత ఉంది. ఇతర ప్రాంతాల్లో మాదిరిగా ఇక్కడ లడ్డూకు వేలం పాట నిర్వహించడం ఆనవాయితీ కాదు. ఖైరతాబాద్ గణపతికి సమర్పించిన భారీ లడ్డూను నిమజ్జనం అనంతరం భక్తులకు ప్రసాదంగా పంపిణీ చేయడం సంప్రదాయంగా కొనసాగుతోంది. తూర్పుగోదావరి జిల్లా తాపేశ్వరంలోని సురుచి సంస్థ నుంచి ప్రతి ఏడాది ఖైరతాబాద్ మహాగణపతికి భారీ లడ్డూను సమర్పిస్తున్నారు. ఈ సంప్రదాయం 2010లో ప్రారంభమైందని సమాచారం. ఈ ఏడాది సుమారు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



హంస కలం వార్త

హైదరాబాద్‌లో మన్మోహన్ సింగ్ విగ్రహం..

ఆవిష్కరించనున్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్ గచ్చిబౌలిలో మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ విగ్రహం ఏర్పాటు

ఆయన జయంతి సందర్భంగా శనివారం ఆవిష్కరించనున్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

మన్మోహన్ సింగ్ దేశానికి, తెలంగాణకు చేసిన సేవలను స్మరించుకున్న మంత్రి పొన్నం

ఆయన నాయకత్వంలోనే ఉపాధి హామీ, ఆర్టీఐ వంటి చట్టాలు వచ్చాయని వెల్లడి

తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటులో మన్మోహన్ పాత్ర చారిత్రాత్మకమని కొనియాడిన ప్రభుత్వం

మాజీ ప్రధానమంత్రి, ప్రముఖ ఆర్థికవేత్త డాక్టర్ మన్మోహన్ సింగ్ జయంతి సందర్భంగా హైదరాబాద్‌లో ఆయన విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసింది. నగరంలోని ఐటీ కారిడార్ అయిన గచ్చిబౌలి విప్రో సర్కిల్ వద్ద ఏర్పాటు చేసిన ఈ కాంస్య విగ్రహాన్ని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి శనివారం (సెప్టెంబరు 26) ఆవిష్కరించనున్నారు.ఈ కార్యక్రమ ఏర్పాట్లను హైదరాబాద్ ఇన్‌చార్జి మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ శుక్రవారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. మన్మోహన్ సింగ్ దేశానికి అందించిన సేవలను స్మరించుకున్నారు. ఈ విగ్రహం కేవలం ఒక స్మారక చిహ్నం కాదని, దేశ నిర్మాణంలో మన్మోహన్ సింగ్ పోషించిన పాత్ర, ఆయన ఆర్థిక దార్శనికత, నిస్వార్థ ప్రజాసేవ, నిరాడంబర నాయకత్వ లక్షణాలను భవిష్యత్ తరాలకు గుర్తుచేసే ఒక శాశ్వత ప్రతీక అని ఆయన అభివర్ణించారు.మన్మోహన్ సింగ్ పేరు భారత చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతుందని పొన్నం కొనియాడారు. 1991లో ఆర్థిక మంత్రిగా ఆయన ప్రారంభించిన సంస్కరణలు భారత ఆర్థిక వ్యవస్థలో కీలక మార్పులకు బాటలు వేశాయని గుర్తుచేశారు. 2004 నుంచి 2014 వరకు ప్రధానమంత్రిగా దేశాభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమం, ఆర్థిక స్థిరత్వం కోసం ఆయన చేసిన సేవలు మరువలేనివని అన్నారు. ఆయన హయాంలోనే మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం, సమాచార హక్కు చట్టం, విద్యా హక్కు చట్టం వంటివి అమల్లోకి వచ్చాయని తెలిపారు. తెలంగాణ ప్రజల దశాబ్దాల ఆకాంక్ష అయిన ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఏర్పాటు ప్రక్రియలో మన్మోహన్ సింగ్ కీలక పాత్ర పోషించారని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ స్పష్టం చేశారు. 2009లో ప్రక్రియ ప్రారంభించాలని నాటి యూపీఏ ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకోవడం నుంచి 2014లో ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్వ్యవస్థీకరణ చట్టం ద్వారా తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడే వరకు కేంద్రంలో మన్మోహన్ సింగ్ నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వం చారిత్రాత్మక పాత్ర పోషించిందని ఆయన వివరించారు. రాష్ట్ర ఏర్పాటులో యూపీఏ ప్రభుత్వం, మన్మోహన్ సింగ్ పాత్రను తెలంగాణ ప్రభుత్వం అధికారికంగా గుర్తించిందని ఆయన తెలిపారు. ప్రధానిగా మన్మోహన్ సింగ్ మార్గదర్శకత్వంలో ఎంపీగా పనిచేయడం తన రాజకీయ జీవితంలో గర్వకారణమని పొన్నం ప్రభాకర్ పేర్కొన్నారు.

స్టాలిన్ గారూ, ఈ కేసుపై నోరు విప్పండి: సీఎం విజయ్ ఆగ్రహం

తమిళనాడు రాజకీయాలు మరోసారి రసవత్తరంగా మారాయి. ప్రముఖ గ్రానైట్ వ్యాపారి ఆర్. వీరమణిపై నమోదైన లైంగిక వేధింపుల కేసు విషయంలో ముఖ్యమంత్రి విజయ్, డీఎంకే అధినేత ఎం.కే. స్టాలిన్‌పై తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. “స్టాలిన్ గారూ, ఈ ఉదంతంపై మీ మౌనాన్ని వీడండి” అంటూ డిమాండ్ చేశారు.అక్టోబర్ 6న జరగనున్న ఉప ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొన్న విజయ్, డీఎంకే ప్రభుత్వంపై నిప్పులు చెరిగారు. “2025 అక్టోబర్‌లో, డీఎంకే హయాంలోనే ఈ కేసుకు సంబంధించి ఫిర్యాదు అందినప్పటికీ, వారు నిందితులను రక్షించేందుకు వాస్తవాలను తారుమారు చేశారు. తగిన ఆధారాలు లేవనే సాకుతో కేసును మూసివేశారు” అని విజయ్ ఆరోపించారు. ఈ వ్యవహారంలో డీఎంకే, ఏఐఏడీఎంకే పరస్పరం సహకరించుకున్నాయని, అందుకే ఆ రెండు పార్టీలు నోరు మెదపడం లేదని విమర్శించారు. తన తల్లిని విమర్శించినా సహిస్తానని, కానీ తమిళనాడులోని మహిళా లోకాన్ని అవమానిస్తే ఊరుకోనని స్పష్టం చేశారు. డీఎంకే శ్రేణులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు ఇటువంటి అనైతిక చర్యలను ప్రోత్సహిస్తున్నారని ఆయన ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. మైనర్ బాలికలపై లైంగిక వేధింపులకు పాల్పడిన ఆరోపణలతో జెమ్ గ్రానైట్స్ చైర్మన్ ఆర్. వీరమణితో పాటు, ఆయనకు సహకరించిన శాంతి, మహేంద్ర సింహన్‌లను 2026 ఆగస్టులో పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. 2025లో ఓ సామాజిక కార్యకర్త విడుదల చేసిన వీడియో ఫుటేజ్‌తో ఈ ఉదంతం వెలుగులోకి వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే, ప్రస్తుత టీవీకే ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రత్యేక పోక్సో కోర్టు గతంలోని క్లోజర్ రిపోర్ట్‌ను తిరస్కరించి, పునర్విచారణకు ఆదేశించింది. ఈ క్రమంలో పోలీసులు బాధితులను గుర్తించి, వారి వాంగ్మూలాలను నమోదు చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ కేసు దర్యాప్తు కొనసాగుతుండగా, టీవీకే, డీఎంకే మధ్య ఇది ప్రధాన రాజకీయ పోరాటంగా మారింది.

గంగమ్మ ఒడికి మహాగణపతి..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

50 కిలోల బరువున్న లడ్డూను గణపతికి సమర్పించారు. నిమజ్జనం అనంతరం ఈ లడ్డూను భక్తులకు ప్రసాదంగా పంపిణీ చేయనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. లడ్డూతో పాటు మహాగణపతి మెడలో అలంకరించిన రుద్రాక్ష మాలలోని రుద్రాక్షలను కూడా భక్తులకు అందించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

భక్తి, భద్రత సమన్వయంతో వేడుక

ఖైరతాబాద్ మహాగణపతి నిమజ్జనం సందర్భంగా పోలీసులు భారీ భద్రతా ఏర్పాట్లు చేశారు. హుస్సేన్‌సాగర్, ట్యాంక్‌బండ్, ఎన్టీఆర్ మార్గ్ పరిసరాల్లో ప్రత్యేక బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. భారీగా తరలివచ్చిన భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా బారికేడ్లు ఏర్పాటు చేసి రాకపోకలను నియంత్రించారు. నిమజ్జన ప్రాంతంలో భారీ క్రేన్లు, రక్షణ బృందాలు, ఈతగాళ్లు, పడవలను సిద్ధంగా ఉంచారు.నగరవ్యాప్తంగా గణేశ్ నిమజ్జనాల నేపథ్యంలో పోలీసులు విస్తృత భద్రతా చర్యలు చేపట్టారు. ఖైరతాబాద్ మార్గంలో కూడా నిరంతర పర్యవేక్షణ కొనసాగింది.

సంప్రదాయానికి ఘన ముగింపు

సుమారు పదకొండు రోజుల పాటు పూజలు అందుకున్న ఖైరతాబాద్ మహాగణపతి నిమజ్జనంతో ఈ ఏడాది ఉత్సవాలకు ఘన ముగింపు లభించింది. భారీ విగ్రహాన్ని దర్శించుకునేందుకు ఈసారి కూడా నగరం నలుమూలల నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు తరలివచ్చారు. నిమజ్జనం పూర్తయ్యే వరకు భక్తులు ఓపికగా వేచి ఉండి, చివరి దర్శనం అనంతరం గణనాథుడికి కన్నీటి వీడ్కోలు పలికారు. భక్తుల విశ్వాసానికి ప్రతీకగా, హైదరాబాద్ గణేశ్ ఉత్సవాల వైభవానికి ప్రతిరూపంగా నిలిచే ఖైరతాబాద్ మహాగణపతి నిమజ్జనం ప్రశాంతంగా ముగియడంతో భక్తుల్లో సంతృప్తి నెలకొంది. వచ్చే ఏడాది మరింత వైభవంగా గణనాథుడు దర్శనమివ్వాలని భక్తులు ఆకాంక్షించారు.

హంస కలంవార్త ఎడిటర్ ప్రత్యేక కథనం

(సెప్టెంబర్–25 హంస కలంవార్త)

హైదరాబాద్‌లో అత్యంత వైభవంగా జరిగే ఖైరతాబాద్ మహాగణపతి శోభాయాత్ర కొనసాగుతోంది. భారీ గణనాథుడిని దర్శించుకునేందుకు నగరంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. భక్తుల జయజయధ్వానాలు, మంగళవాయిద్యాల నడుమ మహాగణపతి శోభాయాత్ర ముందుకు సాగుతోంది. ఎక్కడా ఎక్కువసేపు నిలిపివేయకుండా నిర్ణీత మార్గంలో విగ్రహాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్తున్నారు. ఖైరతాబాద్ నుంచి ప్రారంభమైన శోభాయాత్ర ప్రధాన మార్గాల మీదుగా కొనసాగుతోంది. మహాగణపతిని దర్శించుకునేందుకు రహదారుల ఇరువైపులా భక్తులు బారులు తీరారు. పలుచోట్ల భవనాలపై నిలబడి ఉన్న భక్తులు గణనాథుడిపై పూలు జల్లుతూ భక్తి భావాన్ని చాటుకున్నారు. శోభాయాత్రను చూసేందుకు వచ్చిన భక్తులతో పరిసర ప్రాంతాలు సందడిగా మారాయి. మహాగణపతి భారీ విగ్రహం కావడంతో శోభాయాత్రను అత్యంత జాగ్రత్తగా ముందుకు తీసుకెళ్తున్నారు. విగ్రహం సమీపంలోకి భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో రాకుండా నిర్వాహకులు అప్రమత్తంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. భక్తులను క్రమబద్ధీకరిస్తూ శోభాయాత్రకు ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా చర్యలు చేపడుతున్నారు. మరోవైపు పోలీసులు భారీ భద్రతా ఏర్పాట్లు చేశారు. శోభాయాత్ర సాగే మార్గాల్లో పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తున్నారు. గగనతలం నుంచి కూడా పరిస్థితులను గమనిస్తూ అవసరమైన చోట్ల భద్రతా చర్యలు చేపడుతున్నారు. భక్తుల రద్దీ, వాహనాల రాకపోకలను దృష్టిలో ఉంచుకుని పోలీసులు అప్రమత్తంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. శోభాయాత్ర కారణంగా ప్రధాన మార్గాల్లో వాహనాల రాకపోకలకు అంతరాయం కలగకుండా పోలీసులు పలు ప్రాంతాల్లో వాహనాలను ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల్లోకి మళ్లిస్తున్నారు. అత్యవసర సేవలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. శోభాయాత్ర ముందుకు సాగుతున్న కొద్దీ ఆయా ప్రాంతాల్లో వాహనాల రాకపోకలను పరిస్థితులకు అనుగుణంగా నియంత్రిస్తున్నారు. ఖైరతాబాద్ నుంచి బయలుదేరిన మహాగణపతి శోభాయాత్ర రాజ్‌దూత్ భవన్, టెలిఫోన్ భవన్ తదితర ప్రాంతాల మీదుగా ముందుకు సాగి ట్యాంక్‌బండ్ వైపు చేరుకోనుంది. అనంతరం అధికారులు నిర్ణయించిన ప్రాంతంలో నిమజ్జన ప్రక్రియ నిర్వహించనున్నారు. మహాగణపతి నిమజ్జనం కోసం అవసరమైన ఏర్పాట్లను అధికారులు ఇప్పటికే సిద్ధం చేశారు. క్రేన్ నంబర్ నాలుగు వద్దే మహాగణపతి నిమజ్జనం నిర్వహించే అవకాశం ఉన్నట్లు అధికారులు భావిస్తున్నారు. నిమజ్జన ప్రక్రియలో ఎలాంటి అవాంతరాలు తలెత్తకుండా సంబంధిత శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. భారీ విగ్రహాన్ని సురక్షితంగా నిమజ్జనం చేసేందుకు అవసరమైన సాంకేతిక ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షిస్తున్నారు. మహాగణపతి శోభాయాత్ర, నిమజ్జన ప్రక్రియను వీలైనంత త్వరగా పూర్తి చేసేందుకు అధికారులు చర్యలు చేపట్టారు. మధ్యాహ్నం రెండు గంటలలోపు నిమజ్జన ప్రక్రియను పూర్తి చేసేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. భక్తుల రద్దీని నియంత్రించడం, శోభాయాత్ర సజావుగా సాగడం, నిమజ్జనం సమయంలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా చూడటంపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. మహాగణపతి శోభాయాత్రను చూసేందుకు వచ్చిన భక్తులు క్రమశిక్షణ పాటిస్తూ పోలీసులకు, నిర్వాహకులకు సహకరించాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు. భక్తుల భద్రతకు ప్రాధాన్యం ఇస్తూ శోభాయాత్రను ప్రశాంత వాతావరణంలో కొనసాగిస్తున్నారు.

సీఎం రేవంత్‌రెడ్డికి ప్రతిష్ఠాత్మక 'ఆర్యదాన్ ముహమ్మద్––2026' పురస్కారం

నిలంబూర్‌లో ఘనంగా ప్రదానం చేసిన ఏఐసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి కె.సి. వేణుగోపాల్

(సెప్టెంబర్-25 హంస కలంవార్త)

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్‌రెడ్డికి ప్రతిష్ఠాత్మక 'ఆర్యదాన్ ముహమ్మద్––2026 ఉత్తమ ప్రజా సేవకుడు' పురస్కారం లభించింది. కేరళలోని నిలంబూర్‌లో శుక్రవారం నిర్వహించిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ఏఐసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి, ఎంపీ కె.సి. వేణుగోపాల్ ఈ పురస్కారాన్ని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డికి అందజేశారు.కేరళకు చెందిన ప్రముఖ కాంగ్రెస్ నాయకుడు, మాజీ మంత్రి, దివంగత ఆర్యదాన్ ముహమ్మద్ స్మారకార్థం ఆర్యదాన్ ముహమ్మద్ ఫౌండేషన్ ఈ పురస్కారాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. ఆర్యదాన్ ముహమ్మద్ నాలుగో వర్ధంతి సందర్భంగా నిలంబూర్‌లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈ అవార్డు ప్రదానోత్సవం జరిగింది.తెలంగాణలో రైతులు, వెనుకబడిన వర్గాలు, సామాన్య ప్రజల సంక్షేమం కోసం చేపట్టిన కార్యక్రమాలు, వినూత్న చర్యలు, నాయకత్వం, ప్రజాస్వామ్య విలువల పట్ల నిబద్ధతను పరిగణనలోకి తీసుకుని రేవంత్‌రెడ్డిని ఈ పురస్కారానికి ఎంపిక చేసినట్లు ఆర్యదాన్ ముహమ్మద్ ఫౌండేషన్ వర్కింగ్ చైర్మన్, నిలంబూర్ ఎమ్మెల్యే ఆర్యదాన్ షౌకత్ తెలిపారు.ఈ పురస్కారం కింద రూ.లక్ష నగదు బహుమతితో పాటు ప్రశంసాపత్రం, జ్ఞాపికను అందజేస్తారు. పురస్కార ఎంపిక ప్రక్రియలో ఎంపీ బెన్నీ బెహనన్, కేరళ రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి ఎ.పి. అనిల్‌కుమార్, ప్రముఖ మేధావి కల్పెట్ట నారాయణన్ సభ్యులుగా వ్యవహరించినట్లు సమాచారం.ఈ సందర్భంగా ఆర్యదాన్ ముహమ్మద్ స్మారక ఉపన్యాసాన్ని కె.సి. వేణుగోపాల్ నిర్వహించారు. ఆర్యదాన్ ముహమ్మద్ కేరళ రాజకీయాల్లో సుదీర్ఘకాలం సేవలందించారు. ఆయన ఎనిమిదిసార్లు శాసనసభ్యుడిగా ఎన్నికై, కేరళలోని వివిధ ప్రభుత్వాల్లో నాలుగుసార్లు మంత్రిగా బాధ్యతలు నిర్వహించారు. ప్రజా సేవ, ప్రజాస్వామ్య విలువలు, సంక్షేమ పాలనకు ఆయన చేసిన కృషిని గుర్తు చేసుకుంటూ ఆయన స్మారకార్థం ఈ పురస్కారాన్ని ఏర్పాటు చేశారు.ఆర్యదాన్ ముహమ్మద్ పేరుతో ఏర్పాటు చేసిన పురస్కారాన్ని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డికి అందజేయడం ద్వారా కేరళలోని నిలంబూర్‌లో జరిగిన కార్యక్రమం ప్రత్యేకతను సంతరించుకుంది. ఈ సందర్భంగా ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బస్సు రోడ్డెక్కే వరకు... డిపో సిబ్బంది పడే కష్టం ఎంత?

పగలు, రాత్రి తేడా లేకుండా విధులు.. బస్సు ఫెయిలైతే మొదలయ్యే అధికారుల ఒత్తిడి

మెకానిక్ నుంచి డిపో మేనేజర్ వరకు ప్రతి ఒక్కరిపై ఎన్నో బాధ్యతలు

కింది స్థాయి కష్టాలను పై అధికారులు కూడా ఒకసారి గుర్తు చేసుకోవాలి

హైదరాబాద్, (సెప్టెంబర్-25 హంస కలంవార్త)

ప్రజలను వారి గమ్యస్థానాలకు సురక్షితంగా చేర్చడంలో ఆర్టీసీ బస్సు డ్రైవర్లు, కండక్టర్ల పాత్ర ఎంత ముఖ్యమో.. ఆ బస్సు రోడ్డుపైకి వెళ్లే ముందు దాన్ని సిద్ధం చేసే డిపో సిబ్బంది పాత్ర కూడా అంతే కీలకం. బస్సు ఉదయం డిపో నుంచి బయటకు వచ్చి సాయంత్రం తిరిగి డిపోకు చేరే వరకు దాని వెనుక ఎంతోమంది సిబ్బంది శ్రమ దాగి ఉంటుంది. బస్సు సక్రమంగా నడవాలంటే మెకానిక్‌లు, ఎంఎఫ్‌లు, అసిస్టెంట్ ఇంజినీర్లు, డిపో మేనేజర్లు, ట్రాఫిక్ విభాగం సిబ్బంది సమన్వయంతో పనిచేయాల్సి ఉంటుంది. వీరిలో ఎవరి పని చిన్నది కాదు. ఒక్కొక్కరి భుజాలపై ఒక్కో రకమైన బాధ్యత ఉంటుంది. అయితే బయట నుంచి చూస్తే బస్సు సమయానికి వచ్చిందా? వెళ్లిందా? అనే విషయమే కనిపిస్తుంది. ఆ బస్సు రోడ్డుపైకి రావడానికి ముందు డిపోలో ఎంత పని జరుగుతుందో చాలామందికి తెలియదు.

బస్సు ఫెయిల్ అయితే మొదలయ్యే ఒత్తిడి

బస్సు మార్గమధ్యలో ఫెయిల్ అయితే మొదటగా ఆ సమస్యను పరిష్కరించాల్సిన బాధ్యత డిపో సాంకేతిక సిబ్బందిపై పడుతుంది. బస్సు ఎందుకు ఆగింది? సమస్య ఏమిటి? వెంటనే మరమ్మతు చేయగలమా? ప్రత్యామ్నాయ బస్సు పంపాలా? ప్రయాణికులకు ఇబ్బంది కలగకుండా ఎలా చూడాలి? వంటి ఎన్నో అంశాలను తక్షణమే పరిష్కరించాల్సి ఉంటుంది. ఒక బస్సు ఫెయిల్ అయిందంటే సమస్య అక్కడితో ఆగిపోదు. పై అధికారులకు సమాచారం ఇవ్వాలి. కారణాలను పరిశీలించాలి. బస్సును తిరిగి సర్వీసులోకి తీసుకురావాలి. అవసరమైన మరమ్మతులు చేయాలి. మరోవైపు సర్వీసులు ఆలస్యం కాకుండా ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు చేయాలి. ఈ మొత్తం వ్యవహారంలో డిపో సిబ్బందిపై తీవ్ర పని ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది.

మెకానిక్‌ల పని అంత సులభం కాదు

బస్సు సాంకేతిక పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ, చిన్న సమస్య వచ్చినా గుర్తించి దాన్ని పరిష్కరించే బాధ్యత మెకానిక్‌లపై ఉంటుంది. ఇంజిన్, బ్రేకులు, టైర్లు, విద్యుత్ వ్యవస్థ, ఇతర యాంత్రిక భాగాలు సక్రమంగా ఉన్నాయా లేదా అన్నది పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది.బస్సు ఉదయం సర్వీసుకు వెళ్లే ముందు తనిఖీలు చేయాలి. సర్వీసు ముగించుకుని వచ్చిన తర్వాత కూడా పరిశీలించాలి. మరుసటి రోజు బస్సు మళ్లీ సమయానికి రోడ్డెక్కేలా అవసరమైన మరమ్మతులు పూర్తి చేయాలి. కొన్నిసార్లు రాత్రి సమయంలో కూడా అత్యవసర మరమ్మతులు చేయాల్సి వస్తుంది.

ఎంఎఫ్, అసిస్టెంట్ ఇంజినీర్లపై సమన్వయ బాధ్యత

మెకానిక్‌లు చేసే పనిని పర్యవేక్షించడం, బస్సుల సాంకేతిక పరిస్థితిని గమనించడం, మరమ్మతులు సకాలంలో పూర్తయ్యేలా చూడడం వంటి బాధ్యతలు సంబంధిత సాంకేతిక పర్యవేక్షణ అధికారులపై ఉంటాయి. బస్సు ఎప్పుడు సర్వీసుకు సిద్ధమవుతుంది? ఏ బస్సుకు ఏ మరమ్మతు అవసరం? ఏ సమస్య అత్యవసరం? వంటి విషయాల్లో నిరంతరం పర్యవేక్షణ అవసరం.అసిస్టెంట్ ఇంజినీర్ల బాధ్యత కూడా అంతే కీలకం. సాంకేతిక సమస్యలను పరిశీలించడం, సిబ్బందితో సమన్వయం చేయడం, బస్సుల నిర్వహణపై పర్యవేక్షణ చేయడం వంటి పనులతో పాటు పై అధికారులకు అవసరమైన సమాచారాన్ని అందించాల్సి ఉంటుంది.

డిపో మేనేజర్‌కు ప్రతి అంశంపై బాధ్యత

డిపోలో బస్సుల నిర్వహణ మాత్రమే కాదు.. ట్రాఫిక్ నిర్వహణ, సిబ్బంది విధులు, బస్సుల సకాలంలో రాకపోకలు, ప్రయాణికులకు సేవలు, డిపో నిర్వహణ వంటి అనేక అంశాలను డిపో మేనేజర్ పర్యవేక్షించాల్సి ఉంటుంది.ఒక బస్సు సమయానికి బయలుదేరకపోయినా, సర్వీసులో అంతరాయం ఏర్పడినా, బస్సు ఫెయిల్ అయినా సంబంధిత అధికారులకు సమాధానం చెప్పాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. ఒకవైపు ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాల్సిన బాధ్యత.. మరోవైపు పై అధికారుల నుంచి వచ్చే ఆదేశాలను అమలు చేయాల్సిన బాధ్యత.. మధ్యలో సిబ్బందితో సమన్వయం చేయాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది.

డీజిల్ నుంచి బస్సు శుభ్రత వరకు ఎన్నో పనులు

బస్సు డిపోలో బస్సు నిర్వహణ అంటే కేవలం మెకానిక్ పని మాత్రమే కాదు. ఇంధనం అందుబాటులో ఉందా? బస్సు శుభ్రంగా ఉందా? ప్రయాణానికి అనువుగా ఉందా? అవసరమైన తనిఖీలు పూర్తయ్యాయా? సిబ్బంది విధులకు హాజరయ్యారా? వంటి అనేక అంశాలను ప్రతిరోజూ గమనించాల్సి ఉంటుంది.బస్సు ప్రజలకు కనిపించేది ఒక వాహనం మాత్రమే. కానీ దాని వెనుక నిర్వహణ వ్యవస్థలో అనేక విభాగాలు పనిచేస్తుంటాయి. ఒక్క అంశంలో లోపం వచ్చినా మొత్తం సర్వీసుపై ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది.

విధులకు సమయం.. విశ్రాంతికి సమయం ఎక్కడ?

డిపో సిబ్బందికి నిర్దిష్ట విధి సమయం ఉన్నప్పటికీ, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో పని సమయం పొడిగించాల్సి రావచ్చు. ఉదయం విధులకు వెళ్లిన సిబ్బంది సాయంత్రం ఎప్పుడు ఇంటికి చేరుతారో చెప్పలేని పరిస్థితులు కూడా ఉంటాయి.ఇంటికి వెళ్లిన తర్వాత కూడా సమస్యలు పూర్తిగా ముగిసిపోవు. రాత్రి సమయంలో బస్సు ఫెయిల్ అయిందని, అత్యవసర సమస్య వచ్చిందని ఫోన్ రావచ్చు. వెంటనే డిపోకు వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. దీంతో కుటుంబంతో గడిపే సమయం, వ్యక్తిగత విశ్రాంతి సమయం తగ్గిపోతుంది.

పై అధికారులు కూడా ఒకసారి ఆలోచించాలి

అధికారులపై బాధ్యతలు ఉండటం సహజమే. ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాలంటే పనితీరుపై పర్యవేక్షణ కూడా అవసరమే. అయితే కింది స్థాయిలో పనిచేస్తున్న సిబ్బంది ఎదుర్కొంటున్న వాస్తవ పరిస్థితులను కూడా పై అధికారులు అర్థం చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.ఈరోజు ఉన్నత స్థాయిలో ఉన్న చాలామంది అధికారులు కూడా ఒకప్పుడు కింది స్థాయి నుంచి తమ ఉద్యోగ జీవితాన్ని ప్రారంభించి ఉంటారు. అప్పట్లో తాము ఎదుర్కొన్న ఇబ్బందులు, పని ఒత్తిడి, సమయాభావం, అత్యవసర విధులు ఎలా ఉండేవో ఒక్కసారి గుర్తు చేసుకోవాలి.బస్సు రోడ్డుపై సురక్షితంగా నడవాలంటే డ్రైవర్, కండక్టర్ ఎంత జాగ్రత్తగా పనిచేస్తారో.. ఆ బస్సును రోడ్డుపైకి పంపించే ముందు మెకానిక్, సాంకేతిక సిబ్బంది కూడా అంతే శ్రద్ధతో పనిచేస్తారు. వారి చిన్న పొరపాటు కూడా పెద్ద సమస్యకు దారితీయవచ్చు. అందుకే వారి పనిని కేవలం విధిగా కాకుండా బాధ్యతగా గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉంది.

ఒత్తిడికి బదులు ప్రోత్సాహం అవసరం

సిబ్బంది తప్పు చేసినప్పుడు ప్రశ్నించడం మాత్రమే కాకుండా, వారు ఎందుకు ఆ పరిస్థితికి వచ్చారో కూడా తెలుసుకోవాలి. ఒక బస్సు ఫెయిల్ అయినప్పుడు కారణాలను సాంకేతికంగా పరిశీలించాలి. అవసరమైన వనరులు, విడిభాగాలు, సిబ్బంది, పని పరిస్థితులు అందుబాటులో ఉన్నాయా లేదా అన్నదీ చూడాలి.ఎప్పటికప్పుడు ఒత్తిడి పెంచడం కంటే.. సమస్యను గుర్తించి పరిష్కారం చూపడం, సిబ్బందికి ప్రోత్సాహం ఇవ్వడం వల్ల పని సామర్థ్యం మరింత మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది.

బస్సు వెనుక కనిపించని చేతులెన్నో

ప్రజలు ఒక బస్సులో ప్రయాణించేటప్పుడు డ్రైవర్, కండక్టర్‌ను మాత్రమే చూస్తారు. కానీ ఆ బస్సు వెనుక మెకానిక్ శ్రమ ఉంది. సాంకేతిక సిబ్బంది పర్యవేక్షణ ఉంది. ట్రాఫిక్ విభాగం సమన్వయం ఉంది. డిపో అధికారుల పర్యవేక్షణ ఉంది. ఇంధనం, శుభ్రత, నిర్వహణ చూసే సిబ్బంది కృషి ఉంది.అందుకే "బస్సు రోడ్డుపైకి వస్తే అది కేవలం ఒక వాహనం కాదు.. దాని వెనుక ఎంతోమంది కార్మికులు, ఉద్యోగుల శ్రమ ఉంటుంది" అనే విషయాన్ని గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉంది.ప్రజలకు నిరంతర సేవలు అందించేందుకు పగలు, రాత్రి తేడా లేకుండా పనిచేస్తున్న డిపో సిబ్బందిపై పని ఒత్తిడిని తగ్గించి, అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పించి, వారి కష్టాలను అర్థం చేసుకుని పనిచేసే వాతావరణం కల్పిస్తే.. దాని ఫలితం చివరికి ప్రయాణికులకే మెరుగైన సేవల రూపంలో అందుతుంది.

తిరుమల శ్రీవారిని దర్శించుకున్న కూకట్‌పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు

(సెప్టెంబర్-25 హంస కలంవార్త)

తిరుమల శ్రీవారి సన్నిధిలో కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు మాధవరం కృష్ణారావు భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. శుక్రవారం ఉదయం కుటుంబ సభ్యులు, అనుచరులు, సన్నిహితులతో కలిసి తిరుమల చేరుకున్న ఆయన శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామివారిని దర్శించుకుని స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ అర్చకులు ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావుకు సంప్రదాయబద్ధంగా స్వాగతం పలికి, స్వామివారి సేవలు, ఆలయ విశేషాలను వివరించారు. అనంతరం అర్చకులు వేద మంత్రోచ్ఛారణల మధ్య ఆశీర్వచనాలు అందజేశారు. ఆలయ అధికారులు స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలను ఎమ్మెల్యేకు అందజేశారు. శ్రీవారి దర్శనం అనంతరం మాధవరం కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ, తిరుమల శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామివారి దర్శనం ఎంతో ఆధ్యాత్మికమైన అనుభూతిని కలిగించిందని తెలిపారు. ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని, ప్రతి కుటుంబంలో సంతోషం, శాంతి, సౌభాగ్యం నెలకొనాలని శ్రీవారిని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావుతో పాటు అల్విన్ కాలనీ డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్, సీనియర్ పాత్రికేయులు మామిడాల రవీందర్ రెడ్డి, శ్రీనివాసరాజు, వెంకట్ రాజు, రామకృష్ణ చౌదరి తదితరులు శ్రీవారిని దర్శించుకుని స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందారు. అనంతరం ఆలయ పరిసరాల్లో కొద్దిసేపు గడిపి తిరుమలలోని ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని ఆస్వాదించారు.

బొజ్జ గణనాథులకు ఘన స్వాగతం

శోభాయాత్రలో పాల్గొన్న టీపీసీసీ సభ్యుడు దేప భాస్కర్ రెడ్డి

(సెప్టెంబర్-25 హంస కలంవార్త)

మహేశ్వరం నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, టీపీసీసీ సభ్యుడు దేప భాస్కర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో కాకుండా, కొత్తపేట చౌరస్తాలో గణేష్ నిమజ్జన ఉత్సవ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన బొజ్జ గణనాథుల శోభాయాత్రకు ఘన స్వాగతం పలికారు. గణేష్ నిమజ్జన ఉత్సవ కమిటీ అధ్యక్షుడు పున్న గణేష్ నేత, కార్యదర్శి బండి మధుసూదన్ రావు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి దేప భాస్కర్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. నిమజ్జనానికి శోభాయాత్రగా తరలివెళ్తున్న బొజ్జ గణనాథుల విగ్రహాలపై పూలవర్షం కురిపించి భక్తులకు స్వాగతం పలికారు. అనంతరం విగ్రహాలకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా దేప భాస్కర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, గణేష్ నిమజ్జన ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా శోభాయాత్రను బాధ్యతాయుతంగా, భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. విఘ్నేశ్వరుని దివ్య ఆశీస్సులతో నియోజకవర్గ ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలు, సుఖసంతోషాలు, ఐశ్వర్యాలతో విలసిల్లాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్స్ కాలనీ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు ధనరాజ్ గౌడ్, ఎన్టీఆర్ నగర్ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు ముప్పిడి లింగస్వామి గౌడ్, బీసీ సంఘం నాయకుడు గట్ల రవీంద్ర, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు చిక్కుల్ల శివ ప్రసాద్, ప్రసన్నాంజనేయ స్వామి దేవాలయం చైర్మన్ తలాటి రమేష్ నేత, యాదవ్ రెడ్డి, పందుల వెంకటేష్ గౌడ్, జ్ఞానేశ్వర్ యాదవ్, జగన్నాథం, భూపాల్ రెడ్డి, జంగారెడ్డి, పగడాల ఎల్లయ్య, బర్రె రాజకుమార్, ఇమ్రాన్ అలీ, పెద్దవూర సైదులు, లక్ష్మీనారాయణ, చిలుకరాజు సాయి జగదీష్, రంజిత్, సంతోష్, భాస్కర్, భార్గవ్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. గణేష్ నిమజ్జన ఉత్సవ కమిటీ నిర్వాహకులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, స్థానిక భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని శోభాయాత్రను విజయవంతం చేశారు.

పండిట్ దీన్‌దయాళ్ ఉపాధ్యాయ జయంతి సందర్భంగా ఘన నివాళులు

(సెప్టెంబర్-25 హంస కలంవార్త)

పండిట్ దీన్‌దయాళ్ ఉపాధ్యాయ జయంతిని పురస్కరించుకొని భారతీయ జనసంఘ్ వ్యవస్థాపకుల్లో ప్రముఖులైన ఆయనకు భారతీయ జనతా పార్టీ నాయకులు ఘన నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర భారతీయ జనతా పార్టీ కార్యవర్గ సభ్యులు వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో ఆయన కార్యాలయంలో జయంతి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పండిట్ దీన్‌దయాళ్ ఉపాధ్యాయ చిత్రపటానికి వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు పుష్పాంజలి ఘటించి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ.. భారతీయ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, విలువలు, జాతీయ భావనలకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ దేశ సమగ్ర అభివృద్ధికి పండిట్ దీన్‌దయాళ్ ఉపాధ్యాయ తన ఆలోచనలను అందించారని పేర్కొన్నారు. సమాజంలోని ప్రతి వ్యక్తి అభివృద్ధి చెందాలని, ముఖ్యంగా అట్టడుగు వర్గాల ప్రజలకు కూడా అభివృద్ధి ఫలాలు అందాలని ఆయన ప్రతిపాదించిన అంత్యోదయ భావన ఎంతో ప్రాధాన్యత కలిగినదని రాజేశ్వరరావు అన్నారు. సమాజంలోని చివరి వ్యక్తి సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు కొనసాగించాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు. పండిట్ దీన్‌దయాళ్ ఉపాధ్యాయ దేశ సేవకు, సామాజిక విలువలకు, జాతీయ భావాలకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ ప్రజా జీవితంలో తనదైన ముద్ర వేశారని ఆయన సేవలను ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేసుకున్నారు. ఆయన ఆలోచనలు, సిద్ధాంతాలు ప్రజాజీవితంలో పనిచేసే వారికి స్ఫూర్తినిస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భారతీయ జనతా పార్టీ సీనియర్ నాయకులు శ్రీనివాస్ గౌడ్, నాగరాజు, డివిజన్ అధ్యక్షులు దుర్గాప్రసాద్, డివిజన్ నాయకులు శంకర్ రెడ్డి, ఫణీంద్ర శర్మ, సంతోష్, చందు, వినయ్, రామకృష్ణ, విశాల్, రాఘవేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. పండిట్ దీన్‌దయాళ్ ఉపాధ్యాయ చిత్రపటానికి పుష్పాంజలి ఘటించి ఆయనకు ఘన నివాళులు అర్పించారు.

రికార్డు స్థాయిలో రూ.7,00,116కు బొజ్జ గణపయ్య మహా లడ్డూ ప్రసాదం

వేలం పాటలో దక్కించుకున్న బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు

(సెప్టెంబర్-25 హంస కలంవార్త)

కూకట్‌పల్లి: కూకట్‌పల్లి వినాయక భక్త బృందం ఆధ్వర్యంలో ప్రతిష్ఠించిన శ్రీ బొజ్జ గణపయ్య స్వామివారి మహా లడ్డూ ప్రసాదం ఈ ఏడాది వేలం పాటలో రికార్డు స్థాయి ధరకు దక్కింది. 11 రోజుల పాటు భక్తిశ్రద్ధలతో పూజలందుకున్న స్వామివారి మహా లడ్డూను బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు రూ.7,00,116లకు వేలం పాటలో దక్కించుకున్నారు. గతంలో ఉన్న వేలం ధరలను అధిగమిస్తూ ఈసారి లడ్డూ ప్రసాదం ఇంతటి ధర పలకడం విశేషంగా నిలిచింది. కూకట్‌పల్లిలో ఏటా వినాయక చవితి ఉత్సవాలను భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహిస్తున్న వినాయక భక్త బృందం ఆధ్వర్యంలో శ్రీ బొజ్జ గణపయ్య స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. 11 రోజుల పాటు స్వామివారిని భక్తులు దర్శించుకుని పూజలు చేశారు. ఉత్సవాల ముగింపు సందర్భంగా నిర్వహించిన మహా లడ్డూ ప్రసాదం వేలం పాటలో భక్తులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. ఈ వేలం పాటలో వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు రూ.7,00,116లకు లడ్డూ ప్రసాదాన్ని దక్కించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ, శ్రీ బొజ్జ గణపయ్య స్వామివారి మహా లడ్డూ ప్రసాదాన్ని వేలం పాటలో దక్కించుకోవడం తనకు ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు. ఈ అవకాశాన్ని స్వామివారి ఆశీస్సులుగా, అదృష్టంగా భావిస్తున్నట్లు తెలిపారు. గణనాథుని పవిత్ర ప్రసాదాన్ని దక్కించుకోవడం ద్వారా తనకు ఎంతో సంతృప్తి కలిగిందని పేర్కొన్నారు. కూకట్‌పల్లి వినాయక భక్త బృందం ఆధ్వర్యంలో గత 51 సంవత్సరాలుగా వినాయక చవితి ఉత్సవాలను భక్తిశ్రద్ధలతో, ఘనంగా నిర్వహిస్తున్న నిర్వాహకులకు ఆయన హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నాయినేని సూర్యప్రకాష్ రావు, అద్వాని సూర్యారావు, చౌదరి సూర్యారావు, జలంధర్ రావు తదితర నిర్వాహకులు ఐదు దశాబ్దాలకు పైగా భక్తి, సంప్రదాయం, సేవా భావాలతో ఉత్సవాలను కొనసాగిస్తూ భక్తులకు ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిని కల్పిస్తున్నారని కొనియాడారు. వినాయక చవితి ఉత్సవాలను ప్రతి సంవత్సరం సంప్రదాయబద్ధంగా నిర్వహిస్తూ భక్తులను ఒక్కతాటిపైకి తీసుకురావడం అభినందనీయమని వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు అన్నారు. ఉత్సవాల ద్వారా భక్తి భావం, ఐక్యత, సౌభ్రాతృత్వం మరింత బలపడుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. శ్రీ బొజ్జ గణపయ్య స్వామివారి సేవలో భాగంగా మహా లడ్డూ ప్రసాదాన్ని దక్కించుకోవడం తనకు లభించిన గొప్ప అవకాశమని తెలిపారు. శ్రీ బొజ్జ గణపయ్య స్వామివారి ఆశీస్సులు కూకట్‌పల్లి ప్రజలందరిపై ఎల్లప్పుడూ ఉండాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలని, ప్రతి కుటుంబంలో శాంతి, సౌభాగ్యం, సిరిసంపదలు నెలకొనాలని గణనాథుని ప్రార్థిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ పవిత్ర ప్రసాదం ద్వారా భక్తి, సేవా భావం, పరస్పర ప్రేమాభిమానాలు మరింత పెంపొందాలని కోరుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వినాయక భక్త బృందం నిర్వాహకులు, సభ్యులు, భక్తులు, స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. మహా లడ్డూ ప్రసాదం వేలం పాటలో రికార్డు స్థాయి ధర పలకడంతో భక్తులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

రూ.39 లక్షలకు బాలాపూర్ గణేశుడి లడ్డూ

వేలంలో దక్కించుకున్న వనస్థలిపురం సాహెబ్‌నగర్‌కు చెందిన సామ ప్రణీత్‌రెడ్డి

తొలిసారిగా లడ్డూ వేలంలో సంస్థల భాగస్వామ్యం

(సెప్టెంబర్-25 హంస కలంవార్త)

హైదరాబాద్ నగరంలోని బాలాపూర్ గణేశుడి లడ్డూ వేలం శుక్రవారం ఉత్కంఠభరితంగా జరిగింది. ప్రతి ఏడాది వినాయక చవితి ఉత్సవాల్లో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచే బాలాపూర్ లడ్డూకు ఈసారి కూడా భారీ డిమాండ్ ఏర్పడింది. వేలంలో పోటీదారులు ఉత్సాహంగా పాల్గొనడంతో లడ్డూ ధర గణనీయంగా పెరిగింది. చివరకు వనస్థలిపురం సాహెబ్‌నగర్‌కు చెందిన సామ ప్రణీత్‌రెడ్డి రూ.39 లక్షలకు బాలాపూర్ గణేశుడి లడ్డూను దక్కించుకున్నారు. బాలాపూర్ గణేశుడి లడ్డూ వేలానికి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉంది. ఏటా వేలం నిర్వహించడంతో పాటు లడ్డూను దక్కించుకున్న వారికి అదృష్టం, శుభఫలితాలు కలుగుతాయనే విశ్వాసంతో భక్తులు, వ్యాపారులు పెద్ద సంఖ్యలో ఆసక్తి చూపుతుంటారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ ఏడాది నిర్వహించిన వేలంపాటపై కూడా అందరి దృష్టి నెలకొంది.

తొలిసారిగా సంస్థల భాగస్వామ్యం

బాలాపూర్ లడ్డూ వేలం చరిత్రలో ఈసారి మరో ప్రత్యేకత చోటుచేసుకుంది. గత 32 ఏళ్లుగా వ్యక్తులు మాత్రమే వేలంలో పాల్గొంటూ వస్తుండగా, తొలిసారిగా సంస్థలు కూడా వేలంలో పాల్గొనేందుకు ముందుకొచ్చాయి. ఈసారి మొత్తం తొమ్మిది మంది దరఖాస్తుదారులు వేలంలో పాల్గొనగా, వారిలో ఐదు సంస్థలు ఉండటం విశేషంగా నిలిచింది. సంస్థలు కూడా వేలంలో పాల్గొనడంతో పోటీ మరింత ఆసక్తికరంగా మారింది. లడ్డూను దక్కించుకునేందుకు పలువురు పోటీదారులు ముందుకు రావడంతో వేలం ఉత్కంఠగా సాగింది. చివరకు సామ ప్రణీత్‌రెడ్డి రూ.39 లక్షల ధరతో లడ్డూను సొంతం చేసుకున్నారు. బాలాపూర్ గణేశుడి లడ్డూ వేలం ప్రతి ఏడాది హైదరాబాద్‌లో ప్రత్యేక చర్చకు దారితీస్తుంది. భక్తుల విశ్వాసం, సంప్రదాయం, వేలంలో ఏర్పడే పోటీ కారణంగా ఈ లడ్డూకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఏర్పడింది. ఈ ఏడాది కూడా భారీ ధర పలకడంతో బాలాపూర్ లడ్డూ వేలం మరోసారి వార్తల్లో నిలిచింది.

కూకట్ పల్లి మూసాపేటలో ఘనంగా గణనాథుని శోభాయాత్ర

- భారీ గణనాథుని ఊరేగింపులో పాల్గొన్న మాజీ కార్పొరేటర్ తూము శ్రావణ్ కుమార్

కూకట్ పల్లి మూసాపేట:(సెప్టెంబర్-25 హంస కలంవార్త)

మూసాపేట నవయువక యువజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన భారీ గణనాథుని శోభాయాత్ర భక్తిశ్రద్ధలతో, ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. వినాయక చవితి ఉత్సవాల్లో భాగంగా ప్రతిష్ఠించిన గణనాథుని విగ్రహాన్ని ప్రత్యేకంగా అలంకరించి భక్తుల మధ్య శోభాయాత్రగా తరలించారు. ఈ సందర్భంగా పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు, యువత పాల్గొని గణనాథునికి భక్తిశ్రద్ధలతో పూజలు నిర్వహించారు. గణపతి నామస్మరణలు, భక్తిగీతాలు, మేళతాళాల నడుమ శోభాయాత్ర కొనసాగింది. ప్రధాన వీధుల గుండా సాగిన ఊరేగింపును స్థానికులు ఆసక్తిగా తిలకించారు. పలువురు భక్తులు గణనాథునికి పూజలు చేసి తమ మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ తూము శ్రావణ్ కుమార్ పాల్గొని గణనాథునికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం శోభాయాత్రలో పాల్గొని భక్తులతో కలిసి ఉత్సవంలో భాగస్వామ్యమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, వినాయక చవితి ఉత్సవాలు ప్రజల్లో భక్తిభావంతో పాటు ఐక్యత, సోదరభావాన్ని పెంపొందిస్తాయని పేర్కొన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ భక్తిశ్రద్ధలతో పండుగను జరుపుకోవడంతో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణకు సహకరించాలని సూచించారు. మూసాపేట నవయువక యువజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో స్థానికంగా పెద్ద సంఖ్యలో యువత, భక్తులు పాల్గొనడంతో పరిసర ప్రాంతాల్లో పండుగ వాతావరణం నెలకొంది. శోభాయాత్ర సజావుగా జరిగేలా నిర్వాహకులు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేశారు. భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా కార్యక్రమాన్ని క్రమబద్ధంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ తూము శ్రీనివాస్ రావు, తూము వేణు, నర్సింగ్ రావు, శ్రీనివాస్, బాబు రావు, వేణు, శ్యామ్, రాము, ప్రభాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. గణనాథుని ఆశీస్సులతో ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని నిర్వాహకులు ఆకాంక్షించారు.

కాలిన గుడిసెలను పరిశీలించిన మాజీ మంత్రి వి. శ్రీనివాస్ గౌడ్

పేదల గుడిసెలను ఎవరూ తొలగించలేరు: వి. శ్రీనివాస్ గౌడ్

బాధితులకు అండగా ఉంటామని హామీ

మహబూబ్‌నగర్, సెప్టెంబర్ 25 (హంస కలంవార్త):

మహబూబ్‌నగర్ పట్టణంలోని మోతీనగర్ వడ్డెర బస్తీలో ఇటీవల అగ్నిప్రమాదంలో కాలిపోయిన గుడిసెలను మాజీ మంత్రి వి. శ్రీనివాస్ గౌడ్ పరిశీలించారు. అగ్నిప్రమాదం కారణంగా గుడిసెలను కోల్పోయిన బాధిత కుటుంబాలను పరామర్శించి, వారికి ధైర్యం చెప్పారు. బాధితుల పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకుని, వారికి అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా వి. శ్రీనివాస్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ.. పేదల గుడిసెలను ఎవరూ తొలగించలేరని అన్నారు. గత బీఆర్‌ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో చెట్ల కింద, గుడిసెల్లో జీవిస్తున్న పేదలకు సొంతంగా నివాసాలు ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు స్థలాలు కేటాయించినట్లు తెలిపారు. ప్రస్తుతం అధికారంలో ఉన్న ప్రభుత్వం ఆయా కుటుంబాలకు ఇందిరమ్మ ఇళ్లను నిర్మించి ఇవ్వాలని కోరారు. పేదలకు ఇళ్ల నిర్మాణం చేపట్టకపోతే, బీఆర్‌ఎస్ ప్రభుత్వం తిరిగి అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే ఇదే ప్రాంతంలో పేదల కోసం ఇళ్ల నిర్మాణం చేపడతామని హామీ ఇచ్చారు. అగ్నిప్రమాదంలో గుడిసెలను కోల్పోయిన బాధిత కుటుంబాలు ఇబ్బందులు పడకుండా తక్షణ సహాయం అందిస్తామని ఆయన తెలిపారు. తన సొంత ఖర్చులతో బాధితుల గుడిసెలకు రేకులు వేయించి ఇస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అగ్నిప్రమాదం జరిగిన వెంటనే స్థానిక బీఆర్‌ఎస్ కార్పొరేటర్లు అక్కడికి చేరుకుని బాధిత కుటుంబాలను పరామర్శించి, వారికి అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందించారని తెలిపారు. వడ్డెర బస్తీలో నివసిస్తున్న ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పనపై కూడా మాజీ మంత్రి దృష్టి సారించారు. బస్తీలో విద్యుత్ దీపాల సదుపాయం కల్పించడంతో పాటు తాగునీరు, రహదారులు, పారిశుద్ధ్యం తదితర సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానిక బీఆర్‌ఎస్ కార్పొరేటర్లకు సూచించారు. సంబంధిత అధికారులను కలిసి బస్తీలో నెలకొన్న సమస్యలను వారి దృష్టికి తీసుకెళ్లి, ప్రజలకు అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పించేలా చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు. అగ్నిప్రమాదంతో తీవ్రంగా నష్టపోయిన తమ కుటుంబాలను పరామర్శించి, అండగా నిలుస్తామని హామీ ఇచ్చిన మాజీ మంత్రి వి. శ్రీనివాస్ గౌడ్‌కు బాధితులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

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.

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.

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, పక్రముల, పుష్కరముల వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. హాయిగా తినొచ్చు. మధుమేహ రోగులకు ఇది ఔషధం కంటే తక్కువ కాదు. మీరు వాటిని ఉదయం నీటితో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం మొక్క రెండు ఆకులను కడగాలి. ఇప్పుడు దీన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో కరిగించి ఉదయం, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా త్రాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం రక్తంలో చక్కెర పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇన్సులిన్

ప్లాంట్‌లో డజనుకు పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. 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 కొలెస్ట్రాల్‌కు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

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

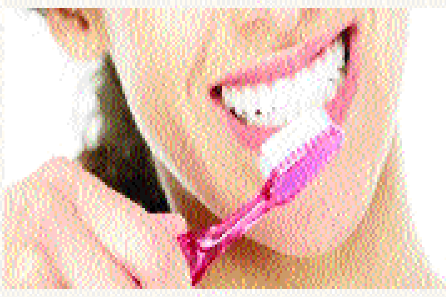
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

నాన్ స్టిక్ వంటసామాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. టెఫ్లాన్ అనేది పాలీటెట్రాఫ్లోరోఎథిలిన్ అని పిలువబడే కార్బన్, ఫ్లోరిన్‌ల సింథటిక్ సమ్మేళనం. ఇది వంటలకు నాన్-స్టిక్ ఉపరితలం ఇస్తుంది. టెఫ్లాన్ అనే పదార్థంతో పూసిన నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌లను సాధారణంగా ఉపయోగించడం సురక్షితమని నిపుణులు చెబుతారు. కానీ 250 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సిడెక్ట్, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి చేరుతాయి. 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.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

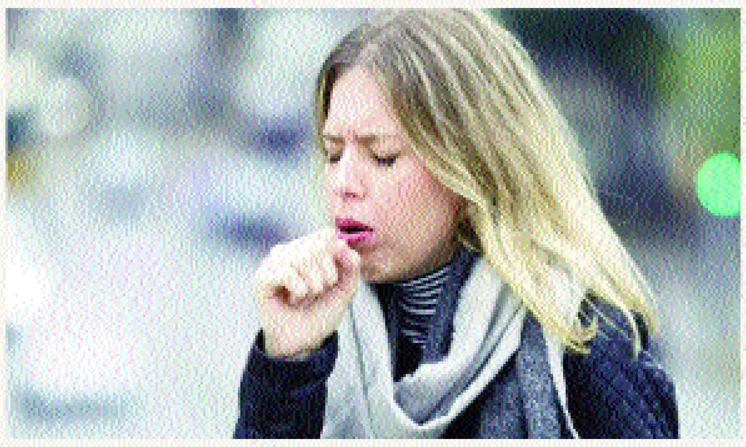
శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణపతుడు జ్ఞానానికి అధినేత. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేషుడు 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 చేయకూడదు. ఈ పొరపాట్లు చేస్తే వినాయకుడికి ఆగ్రహం వస్తుంది. కష్టాలు ఎదుర్కోవాల్సి కూడా వస్తుందని పురాణాల కథనం. కనుక ఏ పొరపాట్లు చేయవద్దో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. తులసి దళాలు: పురాణాల ప్రకారం దేవాదిదేవ మహాదేవుడు పార్వతి దేవి తనయుడు గణేశుని పూజలో తులసి దళాలను పొరపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేశుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్వా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేశుడికి.. చంద్రునికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిగలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడి గజరూపాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. వెండి వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున మాత్రమే కాదు గణేశ పూజలో వెండి పాత్రలు, తెల్లటి వస్తువులను ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడదు. తెల్ల గంధానికి బదులుగా పసుపు చందనం, పసుపు వస్త్రం, తెల్లని వస్త్రానికి బదులుగా పసుపు పూసిన దారం ఉపయోగించండి. అంతేకాదు వినాయక చవితి రోజున చంద్రుని దర్శనం శాస్త్రాలలో నిషిద్ధం. పగిలిన బియ్యంసనాతన ధర్మం ప్రకారం వినాయకుని పూజలో పొరపాటున కూడా విరిగిన బియ్యాన్ని సమర్పించవద్దు. బదులుగా. మొత్తం బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో ముక్కలు ఉండవద్దు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పొడి బియ్యాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పువ్వులు: శివుడు వలెనే గణేశుడి పూజలో కూడా మొగలి పువ్వులు వాడటం నిషిద్ధం. శివుడు మొగలి పువ్వుని శపించాడు. కనుక ఈ దేశీయ పుష్పం అతని కుమారుడైన వినాయకుడికి కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పువ్వులు: వినాయకుని పూజలో పొరపాటున ఎండిన లేదా వాడిన పువ్వులను సమర్పించవద్దు. పూజ సమయంలో తాజా పువ్వులు అందుబాటులో లేకపోతే పువ్వులకు అక్షతలు సమర్పించవచ్చు. దుర్వను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్పు. వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో ఆరంతం, ఆంతి లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

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 అది ఎక్కువగా హానికరం కాదు. రోజువారీ బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతేనే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ, శ్వాసనాళంతో బాగి 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 ఎచి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సలహా 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 వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది తప్పనిసరి.

పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



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

ఆసియా క్రీడల విజేతలకు సీఎం విజయ్ భారీ నజరానా

4x400 మీటర్ల మిక్స్‌డ్ రిలే రేసులో భారత్‌కు రజత పతకం

జట్టులో తమిళనాడు అథ్లెట్లు విద్య రామరాజ్, విశాల్

చెరో రూ. 50 లక్షల నజరానా ప్రకటించిన సీఎం

ఆసియా క్రీడల్లో పతకాలు సాధించి దేశానికి, తమిళనాడు రాష్ట్రానికి కీర్తి ప్రతిష్ఠలు తెచ్చిపెట్టిన అథ్లెట్లకు ముఖ్యమంత్రి విజయ్ భారీ నగదు ప్రోత్సాహకాలను ప్రకటించారు. క్రీడాకారుల ప్రతిభను గుర్తించి వారిని ప్రోత్సహించడంలో ప్రభుత్వం ముందుంటుందని ఈ సందర్భంగా ఆయన స్పష్టం చేశారు. 4x400 మీటర్ల మిక్స్‌డ్ రిలే రేసులో భారత్‌కు రజత పతకం అందించిన జట్టులోని తమిళనాడు అథ్లెట్లు విద్య రామరాజ్, విశాల్‌లకు చెరో రూ. 50 లక్షల నజరానా ఇస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం ఎక్స్ వేదికగా వెల్లడించింది. వీరికి తమిళనాడు స్పోర్ట్స్ డెవలప్‌మెంట్ అథారిటీ (శాట్)కి చెందిన 'ఎలైట్ స్పోర్ట్స్‌పర్సన్ స్కీమ్' కింద ఈ ఆర్థిక సాయం అందనుంది. ఆసియా క్రీడల్లో స్వర్ణ పతకం సాధించిన భారత మహిళా క్రికెట్ జట్టులోని తమిళనాడు యువ క్రీడాకారిణి జి. కమలినికి విజయ్ రూ. 75 లక్షల నజరానా ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. "4x400 మీటర్ల మిక్స్‌డ్ రిలేలో రజత పతకం సాధించిన భారత అథ్లెట్లకు శుభాకాంక్షలు. నలుగురు సభ్యులున్న భారత జట్టులో ఇద్దరు తమిళనాడుకు చెందిన క్రీడాకారులు ఉండటం మన రాష్ట్ర క్రీడా రంగానికి గర్వకారణం. విద్య రామరాజ్, విశాల్ సాధించిన ఈ విజయం క్రీడల్లో రాణించాలనుకునే యువతకు గొప్ప స్ఫూర్తినిస్తుంది. భవిష్యత్‌లో వీరిద్దరూ మరిన్ని అంతర్జాతీయ విజయాలు సాధించి తమిళనాడుతో పాటు భారత్‌కు మంచి పేరు తీసుకురావాలి" అని సీఎం విజయ్ ప్రశంసించారు. 4x400 మీటర్ల మిక్స్‌డ్ రిలే విభాగంలో విద్య రామరాజ్, విశాల్, మను, పూవమ్మలతో కూడిన భారత బృందం 3:14.46 సెకన్లలో రేసును పూర్తి చేసి రజతాన్ని కైవసం చేసుకుంది. బహ్రెయిన్ జట్టు 3:12.87 సెకన్ల టైమింగ్‌తో గేమ్స్ రికార్డు నమోదు చేస్తూ స్వర్ణాన్ని గెలుచుకుంది. ఆసియా క్రీడల మిక్స్‌డ్ రిలే విభాగంలో భారత్‌కు ఇది వరుసగా మూడో పతకం కావడం విశేషం. 2018లో స్వర్ణం, 2022లో రజతం గెలిచిన భారత జట్టు, మరోసారి రజత పతకంతో మెరిసింది.

ములానీ స్పిన్ మాయ.. కుశాగ్ర సెంచరీ.. ఆసీస్-ఏ పై భారత్-ఏ ఘన విజయం

ఆస్ట్రేలియా-ఏతో జరిగిన తొలి మ్యాచ్‌లో భారత్-ఏ 162 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయం

మ్యాచ్‌లో మొత్తం ఏడు వికెట్లతో రాణించిన షామ్స్ ములానీ

తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో సెంచరీ సాధించిన కుమార్ కుశాగ్రకు 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్'

కెప్టెన్ దేవదత్ పడిక్కల్ అర్ధశతకంతో రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో కీలక పాత్ర

భారత బౌలర్ల ధాటికి రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో 200 పరుగులకే కుప్పకూలిన ఆస్ట్రేలియా-ఏ

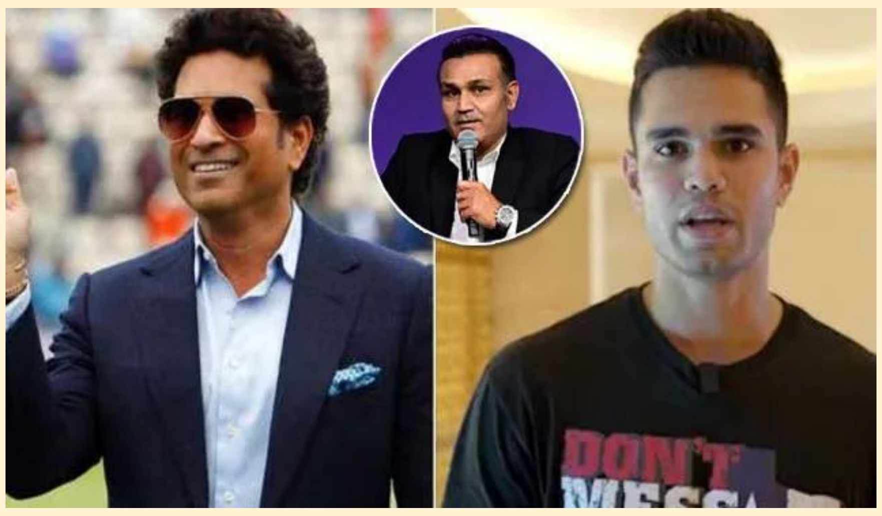
ఆస్ట్రేలియా-ఏతో జరిగిన తొలి నాలుగు రోజుల మ్యాచ్‌లో భారత్-ఏ జట్టు ఆల్ రౌండ్ ప్రదర్శనతో అదరగొట్టింది. పుదుచ్చేరి సీఏపీ-సీషెమ్ స్టేడియంలో జరిగిన ఈ మ్యాచ్‌లో 162 పరుగుల భారీ తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. లెఫ్ట్ ఆర్మ్ స్పిన్నర్ షామ్స్ ములానీ రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో మూడు వికెట్లు పడగొట్టి, మ్యాచ్ మొత్తంలో 124 పరుగులిచ్చి 7 వికెట్లతో జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. 363 పరుగుల భారీ లక్ష్య ఛేదనలో భాగంగా, చివరి రోజైన శుక్రవారం 55/2 ఓవర్‌నైట్ స్కోరుతో బ్యాటింగ్ ప్రారంభించిన ఆస్ట్రేలియా-ఏ, భారత బౌలర్ల ధాటికి నిలవలేకపోయింది. తొలి గంటలోనే మీడియం పేసర్ అన్షుల్ కంబోజ్, ఓవర్‌నైట్ బ్యాటర్లు నాథన్ మెక్‌స్వీనీ (35), కెప్టెన్ పీటర్ హ్యాండ్స్‌కోంబ్ (16)లను ఔట్ చేసి ఆసీస్‌ను కోలుకోలేని దెబ్బ తీశాడు. ఆ తర్వాత పేసర్ తుషార్ దేశ్‌పాండే వరుస బంతుల్లో జోష్ ఫిలిప్, లియామ్ స్కాట్‌లను పెవిలియన్‌కు పంపి పతనాన్ని శాసించాడు. లంచ్ సమయానికి ఆస్ట్రేలియా-ఏ 185/7 స్కోరుతో కష్టాల్లో పడింది. లంచ్ తర్వాత షామ్స్ ములానీ మిగిలిన వికెట్లను పడగొట్టాడు. ఆసీస్ ఇన్నింగ్స్‌లో ఫెర్గస్ ఓ'నీల్ (47) టాప్ స్కోరర్‌గా నిలిచాడు. చివరికి ఆస్ట్రేలియా-ఏ 55.1 ఓవర్లలో 200 పరుగులకు ఆలౌట్ అయింది. అంతకుముందు తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 163 పరుగుల ఆధిక్యం సాధించిన భారత్-ఏ, తమ రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో కెప్టెన్ దేవదత్ పడిక్కల్ (59) బాధ్యతాయుతమైన అర్ధశతకంతో రాణించాడు. ఓపెనర్ సాయి సుదర్శన్ (39)తో కలిసి పడిక్కల్ రెండో వికెట్‌కు 68 పరుగుల కీలక భాగస్వామ్యం నెలకొల్పాడు. అయితే, పడిక్కల్ ఔటైన తర్వాత భారత్-ఏ అనూహ్యంగా కుప్పకూలింది. చివరి ఆరు వికెట్లను కేవలం 48 పరుగులకే కోల్పోయి 199 పరుగులకు ఆలౌట్ అయింది. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో సెంచరీతో ఆకట్టుకున్న కుమార్ కుశాగ్ర (46 నాటౌట్) చివరి వరకు పోరాడాడు. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో అద్భుతమైన సెంచరీతో భారత్-ఏ భారీ స్కోరుకు పునాది వేసిన కుమార్ కుశాగ్రకు 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' అవార్డు లభించింది. ఇరు జట్ల మధ్య రెండో మ్యాచ్ సెప్టెంబర్ 29 నుంచి అక్టోబర్ 2 వరకు ఇదే వేదికపై జరగనుంది. ఆ తర్వాత మూడు వన్డేల సిరీస్ కూడా జరగనుంది.

సంక్షిప్త స్కోర్లు:

భారత్-ఏ: 334 & 199

ఆస్ట్రేలియా-ఏ: 171 & 200 (ఫెర్గస్ ఓ'నీల్ 47; తుషార్ దేశ్‌పాండే 3-14, షామ్స్ ములానీ 3-57)

అర్జున్‌ను సచిన్‌తో పోల్చడం అన్యాయం.. అతను తనకంటూ సొంత గుర్తింపు తెచ్చుకుంటాడు: వీరేంద్ర సెహ్వాగ్



అర్జున్ టెండూల్కర్‌ను సచిన్‌తో పోల్చడంపై తీవ్ర అసహనం

అర్జున్ ఒక ఫాస్ట్ బౌలింగ్ ఆల్‌రౌండర్‌గా రాణిస్తున్నాడని ప్రశంస

యువ ఆటగాళ్లపై పోలికలతో ఒత్తిడి పెంచవద్దని సూచన

తన కుమారుడు ఆర్యవీర్ విషయంలోనూ ఇదే వర్తిస్తుందని వ్యాఖ్య

దిగ్గజ క్రికెటర్ల కుమారులను వారి తండ్రులతో పోల్చి చూడటం సరైన పద్ధతి కాదని, ఇది యువ ఆటగాళ్లపై తీవ్రమైన ఒత్తిడిని పెంచుతుందని భారత మాజీ డాషింగ్ ఓపెనర్ వీరేంద్ర సెహ్వాగ్ అభిప్రాయపడ్డాడు. ముఖ్యంగా మాస్టర్ బ్లాస్టర్ సచిన్ టెండూల్కర్ కుమారుడు అర్జున్ టెండూల్కర్‌ను నిరంతరం సచిన్‌తో పోల్చడంపై అసహనం వ్యక్తం చేశాడు. ఇలాంటి పోలికలు సహజంగానే వచ్చినా, అవి యువకుల కెరీర్‌కు ఏమాత్రం మంచివి కావని స్పష్టం చేశాడు. ఓ జాతీయ మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో సెహ్వాగ్ ఈ అంశంపై మాట్లాడాడు. "తండ్రులు ఉన్నత స్థాయిలో రాణించినందువల్ల, వారి పిల్లలను వారితో పోల్చడం మొదలుపెడతారు. కానీ అది సరైన పని కాదు. వారిని ఇతర ఆటగాళ్లతో పోల్చండి, అంతేకానీ తండ్రులతో ఎందుకు పోలుస్తున్నారు? మీడియా, ప్రజల నుంచి వచ్చే ఈ నిరంతర పోలికల వల్ల యువ ఆటగాళ్లు మానసికంగా ఎంతో కుంగిపోతారు" అని సెహ్వాగ్ అన్నాడు. అర్జున్ టెండూల్కర్ గురించి ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావిస్తూ.. "ప్రజలు సచిన్ కుమారుడిని సచిన్‌తో పోలుస్తున్నారు. అది చాలా అన్యాయం. అర్జున్ ఒక ఫాస్ట్ బౌలింగ్ ఆల్‌రౌండర్. రంజీ ట్రోఫీలో సెంచరీ సాధించి, ఐదు వికెట్ల ప్రదర్శన కూడా చేశాడు. అయినా ఎందుకో ప్రజలు అతడిని సచిన్‌తో పోలుస్తున్నారు. అర్జున్ తనకంటూ సొంత గుర్తింపు తెచ్చుకుంటాడు. తనకు నచ్చిన విధంగా ఆడతాడు. అతను తన తండ్రి అడుగుజాడల్లోనే నడవాల్సిన అవసరం లేదు" అని సెహ్వాగ్ వ్యాఖ్య స్పష్టం చేశాడు. ఇదే విషయాన్ని తన కుమారుడు ఆర్యవీర్ విషయంలోనూ వీరూ ప్రస్తావించాడు. ప్రస్తుతం భారత అండర్-19 జట్టుకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న ఆర్యవీర్ కెరీర్ ఇప్పుడే ప్రారంభ దశలో ఉందని, తాను ఇప్పటికే ఎంతో సాధించానని గుర్తుచేశాడు. ఈ సమయంలో తన కొడుకును తనతో పోల్చడం కూడా సరికాదని అన్నాడు. యువ క్రికెటర్లను ముందుగా స్వేచ్ఛగా ఆడనివ్వాలని, వారు తమను తాము నిరూపించుకునే అవకాశం కల్పించాలని, ఆ తర్వాతే ఎలాంటి పోలికలైనా తీసుకురావాలని సెహ్వాగ్ హితవు పలికాడు.

క్రికెట్‌లో సంచలనం.. ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌కు షాకిచ్చిన నేపాల్

క్రికెట్‌లో నేపాల్ జట్టు సంచలనం సృష్టించింది. కొరోగి స్పోర్ట్స్ పార్క్‌లో జరిగిన ఆసియా క్రీడల గ్రూప్-ఏ మ్యాచ్‌లో ఆల్‌రౌండ్ ప్రదర్శనతో పటిష్ఠమైన ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌పై 5 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. బౌలింగ్, బ్యాటింగ్‌లో సమష్టిగా రాణించి ఆఫ్ఘన్ జట్టుకు షాకిచ్చింది. మొదట బౌలర్లు కట్టడి చేయగా, ఆ తర్వాత బ్యాటర్లు బాధ్యతాయుతంగా ఆడి జట్టును గెలిపించారు. ఈ మ్యాచ్‌లో మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌ను నేపాల్ స్పిన్నర్లు కుశాల్ భుర్టెల్, లలిత్ రాజ్‌బంశీ తమ స్పిన్‌తో కట్టిపడేశారు. వీరి ధాటికి ఆఫ్ఘన్ బ్యాటర్లు పరుగులు చేయడానికి తీవ్రంగా ఇబ్బందిపడ్డారు. భుర్టెల్ 4 వికెట్లు పడగొట్టగా, రాజ్‌బంశీ కేవలం 13 పరుగులిచ్చి 3 కీలక వికెట్లు తీశాడు. దీంతో ఆఫ్ఘనిస్థాన్ స్వేచ్ఛగా ఆడలేకపోయింది. ఫైసల్ షినోజాదా (30), నజీబుల్లా జద్రాన్ (30) మాత్రమే కాస్త పోరాడటంతో ఆఫ్ఘన్ జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 102 పరుగులు మాత్రమే చేయగలిగింది. అనంతరం 103 పరుగుల స్వల్ప లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన నేపాల్‌కు ఆదిలోనే ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఓపెనర్లు భుర్టెల్ (0), ఆసిఫ్ షేక్ (2) త్వరగా ఔటయ్యారు. కుశాల్ మల్లా కూడా రనౌట్ కావడంతో నేపాల్ 6.3 ఓవర్లలో 31 పరుగులకే 3 వికెట్లు కోల్పోయి కష్టాల్లో పడింది. ఈ దశలో సుందీప్ జోరా (34), రోహిత్ పౌడెల్ (33 నాటౌట్) బాధ్యతాయుతమైన భాగస్వామ్యం నెలకొల్పారు. వీరిద్దరూ వికెట్ల పతనాన్ని అడ్డుకొని, స్కోరు బోర్డును నెమ్మదిగా ముందుకు నడిపించారు. కీలక సమయంలో సుందీప్ జోరా రనౌట్ అయినా, కెప్టెన్ దీపేంద్ర సింగ్ ఐరీ (15)తో కలిసి రోహిత్ పౌడెల్ జట్టును విజయానికి చేరువ చేశాడు. పౌడెల్ 16, 17 ఓవర్లలో మూడు ఫోర్లు కొట్టి ఒత్తిడి తగ్గించాడు. విజయానికి ఒక్క పరుగు దూరంలో దీపేంద్ర ఔటైనా, గుల్షన్ ఝా సింగిల్ తీసి లాంఛనాన్ని పూర్తి చేశాడు. ఈ విజయంతో నేపాల్ తమ ఖాతా తెరిచింది. గ్రూప్-ఏలో ఆఫ్ఘనిస్థాన్ రెండు మ్యాచ్‌లలో ఒకటి గెలిచి, ఒకటి ఓడినా.. మెరుగైన నెట్ రన్ రేట్ కారణంగా టేబుల్‌లో అగ్రస్థానంలో ఉంది. నేపాల్ తన తదుపరి మ్యాచ్‌లో జపాన్‌తో తలపడనుంది. గ్రూప్‌లో టాప్-2 జట్లు క్వార్టర్ ఫైనల్స్‌కు అర్హత సాధిస్తాయి

హంస కలం వార్త

‘ఎందుకంత దురద’ వివాదం.. వీడియో విడుదల చేసిన సంపూర్ణేశ్ బాబు!

‘ది ప్యారడైజ్’ సినిమా ప్రమోషన్లలో జర్నలిస్ట్ వ్యాఖ్యలపై దుమారం

జర్నలిస్ట్ నాగేంద్ర కుమార్ పై సంపూర్ణేశ్ బాబు అభిమానుల ఆగ్రహం

క్షమాపణలు చెప్పిన జర్నలిస్ట్, వివాదంపై స్పందించిన సంపూర్ణేశ్

అతడు నాకు సోదరుడి లాంటి వాడు, తప్పుగా అర్థం చేసుకోవద్దన్న నటుడు

జర్నలిస్ట్ నాగేంద్ర కుమార్ తో చోటుచేసుకున్న ఇంటర్వ్యూ వివాదంపై హీరో సంపూర్ణేశ్ బాబు స్పందించారు. నాగేంద్ర కుమార్ తనకు అత్యంత ఆప్తుడని, తమ మధ్య ఉన్న సాన్నిహిత్యం కారణంగానే ఆ వ్యాఖ్యలు వచ్చాయని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అభిమానులు వాటిని తప్పుగా అర్థం చేసుకోవద్దని కోరుతూ ఆయన ఒక వీడియోను విడుదల చేయడంతో ఈ వివాదానికి తెరపడింది.

అసలేం జరిగింది?

సంపూర్ణేశ్ బాబు నటించిన ‘ది ప్యారడైజ్’ చిత్ర ప్రమోషన్లలో భాగంగా జర్నలిస్ట్ నాగేంద్ర కుమార్ ఒక ఇంటర్వ్యూ నిర్వహించారు. ఆ సందర్భంగా, “మీకు సినీ నేపథ్యం లేదు కదా, మరి పరిశ్రమలోకి ఎందుకొచ్చారు? మీకెందుకంత దురద?” అంటూ నాగేంద్ర కుమార్ ప్రశ్నించారు. ఈ వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో తీవ్ర దుమారం రేపాయి. ఒక నటుడిని ఆ విధంగా కించపరచడం సరికాదంటూ నెటిజన్లు, సంపూ అభిమానులు సదరు జర్నలిస్టుపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. విమర్శలు వెల్లువెత్తడంతో జర్నలిస్ట్ నాగేంద్ర కుమార్ తన వ్యాఖ్యలపై క్షమాపణలు చెప్పారు. తాను ఉద్దేశపూర్వకంగా ఆ మాటలు అనలేదని, సంభాషణలో భాగంగా పొరపాటున దొర్లాయని ఆయన వివరణ ఇచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలో సంపూర్ణేశ్ బాబు స్వయంగా ఒక వీడియో ద్వారా క్లారిటీ ఇచ్చారు. “నాగేంద్ర గారు నాకు ఎంతో సన్నిహితుడు. ‘హృదయ కాలేయం’ చిత్రం నుంచి జర్నలిస్టులందరూ నన్ను ఎంతో ఆదరిస్తున్నారు. అందరూ నన్ను ఒక సోదరుడిలా భావిస్తారు. మా మధ్య ఉన్న చనువుతోనే ఆయన ఆ మాటలు అన్నారు. దయచేసి ఎవరూ వాటిని అన్యథా భావించవద్దు” అని విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రస్తుతం సంపూ విడుదల చేసిన ఈ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది.

గిదా పద్ధతి రాహుల్?: కేసీఆర్ టోన్‌లో ప్రియదర్శి క్రేజీ రిప్లై

బాక్సాఫీస్ వద్ద విజయాన్ని అందుకున్న నాని ‘ది ప్యారడైజ్’

కేసీఆర్ ను గుర్తు చేసే పాత్రను పోషించిన ప్రియదర్శి

‘బాపూ.. ఇచ్చి పడేశినావు’ అని రాహుల్ ట్వీట్

నేచురల్ స్టార్ నాని కథానాయకుడిగా శ్రీకాంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో రూపొందిన ‘ది ప్యారడైజ్’ చిత్రం మిశ్రమ స్పందనలు అందుకుంటోంది. ఈ సినిమాలో విలక్షణ నటుడు ప్రియదర్శి పోషించిన పూర్తి స్థాయి మాస్ పొలిటికల్ లీడర్ పాత్ర ప్రేక్షకుల నుంచి విశేష ప్రశంసలు అందుకుంటోంది. ముఖ్యంగా ‘ఎమ్మెల్యే శంకరన్న’గా తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి, బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్‌ని గుర్తుచేసేలా ఆయన చూపిన హావభావాలు, గెటప్, బాడీ లాంగ్వేజ్ సినిమాకే ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఈ నేపథ్యంలో ప్రియదర్శి అద్భుత నటనపై తోటి నటుడు రాహుల్ రామకృష్ణ సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రశంసల జల్లు కురిపించారు. ప్రియదర్శిని ఉద్దేశించి ‘బాపూ.. ఇచ్చి పడేసినావు’ అని రాహుల్ ట్వీట్ చేయగా... దానికి ప్రియదర్శి కేసీఆర్ శైలిలోనే అత్యంత సరదాగా బదులిచ్చారు. కేసీఆర్ గతంలో ఓ సమావేశంలో అన్న ఫేమస్ వ్యాఖ్యలను గుర్తుచేస్తూ “ఏమయ్యా రాహుల్.. గిదా పద్ధతి? గొర్రెపిల్లని కోసి దావత్ ఇయ్యాలే” అంటూ రిప్లై ఇచ్చారు. వీరిద్దరి మధ్య సాగిన ఈ ఫన్నీ సంభాషణ ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో విపరీతంగా వైరల్ అవుతూ నెటిజన్లను విపరీతంగా ఆకట్టుకుంటోంది.

వెండితెరపై చందమామలాంటి అందం .. కయాదు లోహర్!

కన్నడ సినిమాతో ఎంట్రీ ఇచ్చిన కయాదు లోహర్

గ్లామరస్ బ్యూటీగా యూత్ లో క్రేజ్

తెలుగు నుంచి పలకరించని సక్సెస్ లు

కోలీవుడ్ లో పెరుగుతున్న అవకాశాలు

టాలీవుడ్ పై కూడా దృష్టిపెట్టిన సుందరి

వెండితెరపై విరిసిన కలువనే ‘కయాదు లోహర్’ అనేది కుర్రాళ్లు చెప్పుకునే మాట. తమన్నా తరువాత ‘మిల్కీ బ్యూటీ’ అనే మాట ఏ హీరోయిన్ విషయంలో వాడొచ్చునా అనే ప్రశ్నకి ఆన్సర్ గా కనిపించే రూపమే కయాదు లోహర్. తమన్నాతో పోటీపడే మేనిఛాయతో ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఈ సుందరి, అభిమానులను పెద్ద సంఖ్యలో సంపాదించుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకోలేదు. చక్కని కనుముక్కుతీరుతో పాటు అందుకు తగిన అభినయంతో ఈ బ్యూటీ ఆకట్టుకుంటూ వెళుతోంది. వరుస సినిమాలతో మరింత బిజీ అవుతోంది. సాధారణంగా ఒక భాషలో బిజీ అయిన తరువాతనే హీరోయిన్స్ మరో భాషలోకి ఎంట్రీ ఇస్తుంటారు. అలా కాకుండా వరుసగా వివిధ భాషల్లో అవకాశాలను సంపాదించుకోవడం చాలా తక్కువ మంది హీరోయిన్స్ విషయంలో జరుగుతూ ఉంటుంది. అలాంటి ఒక అరుదైన ఫీట్ కయాదు లోహర్ కూడా సాధ్యం చేసింది. కన్నడ సినిమాతో తన కెరియర్ ను మొదలుపెట్టిన ఈ చందమామ లాంటి అమ్మాయి, తెలుగు .. తమిళ .. మలయాళ .. మరాఠీ భాషలకు పరిచయం కావడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకోకపోవడం విశేషం. తన కెరియర్ ఆరంభంలోనే తెలుగులో శ్రీవిష్ణుతో ‘అల్లూరి’ .. విష్వక్సేన్ తో ‘ఫంకీ’ చేసిన ‘కయాదు లోహర్’కి ఆ సినిమాలు సరిగ్గా ఆడక పోవడం వలన సరైన గుర్తింపురాలేదు. ఆ తరువాతనే యూత్ లో ఆమె క్రేజ్ పెరుగుతూ వెళ్లింది. ఇప్పుడు తమిళ .. మలయాళ ప్రాజెక్టులతో ఆమె ఫుల్ బిజీ. ఈ నేపథ్యంలోనే తెలుగులో ఆమె చేసిన మరో సినిమాగా ‘ది ప్యారడైజ్’ నిన్న థియేటర్లకు వచ్చింది. ఈ సినిమాలో కనిపించినంత సేపు తన అందంతో ఆమె ఆకట్టుకుంది. కాకపోతే ఆమె పాత్రకి సరైన ప్రాధాన్యత లేకపోవడం అభిమానులకు అసంతృప్తిని కలిగించింది. కయాదు గ్లామర్ కి తగిన సరైన ప్రాజెక్టులు .. పాత్రలు పడితే, తెలుగులోను ఆమె బిజీ కావడం ఖాయమనే టాక్ వినిపిస్తోంది. ఆ రోజు త్వరలోనే వస్తుందేమో చూడాలి మరి.

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