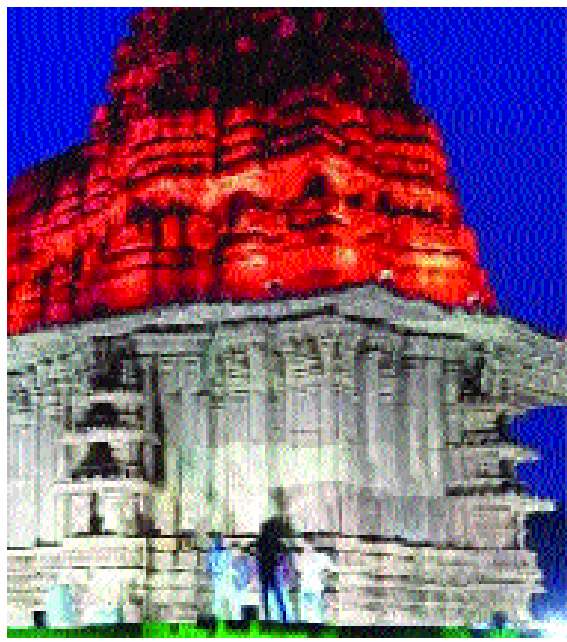
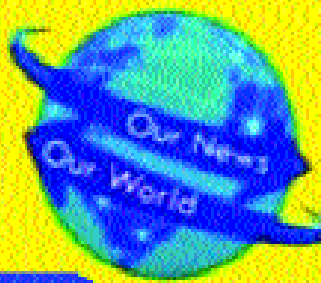




మన దునియా



RNI Number
TELTEL/2023/85680

మన బక్సరం - మన ప్రపంచం

రిపోర్టర్లు కావాలనుకుంటున్నారా?

తెలుగులో రామగల సమర్థత, సమాఖ్య వల్ల అచగాహన ఉంటే చాలు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంఘాల స్థాపనకు **మన దునియా** మీకు సరైన వేదిక.. అన్ని భాషలు, మండలాల నుండి సమాఖ్య సమాజసేవకు సంబంధించిన వార్తలను తెలుగులో తెలుసుకోవాలంటే ఇది ఒకటి.

ఇంకొకరు అమ్మమ్మ...
9490056011, 9603868335

వాట్సాప్లో మీ బయటరేఖను తెలుపండి.

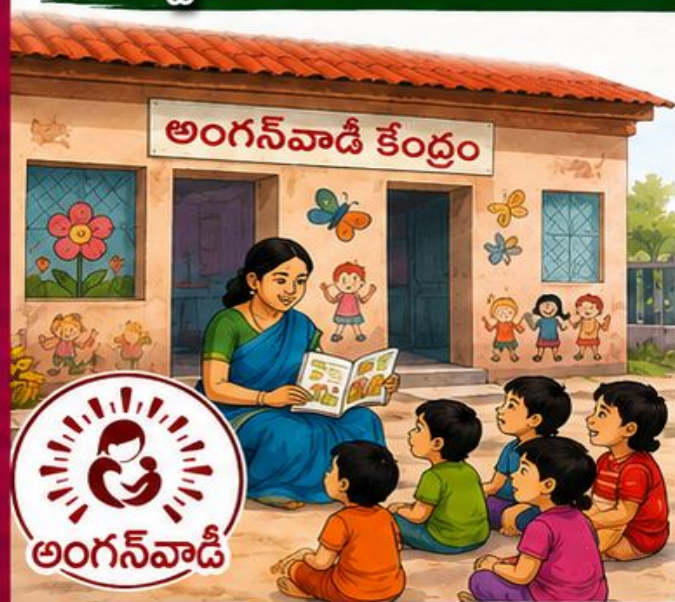
సంపుటి : 3 | సంచిక : 358 | ఆగస్టు 29 శనివారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-



తెలంగాణలో అంగన్వాడీ ఉద్యోగాల జాతర!

ఇంటర్ అర్హతతో
15,982
పోస్టుల భర్తీ

సెప్టెంబర్ నాటికి నియామకాలు పూర్తి చేయాలని ప్రభుత్వ ఆదేశం



ఇంటర్ పాసైన వారు అర్హులు,
ఇంటర్మీడియట్ ద్వారా అభ్యర్థుల ఎంపిక



ఎంపికలో ఇంటర్ మార్కులకు
70 శాతం వెయిటేజీ



రెండు జోన్ల పరిధిలో టీచర్లు,
ఆయాల పోస్టుల భర్తీ



తెలంగాణ ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని నిరుద్యోగులకు శుభవార్త చెప్పింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో ఖాళీగా ఉన్న భారీ సంఖ్యలో పోస్టులను భర్తీ చేయాలని నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు మొత్తం 15,982 పోస్టులను సెప్టెంబర్ నెలలోగా భర్తీ చేయాలని అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల ప్రకారం, ఈ నియామకాలు జిల్లా స్థాయిలో జరగనున్నాయి. మొత్తం ఖాళీలలో జోన్-1 పరిధిలో

1,853 టీచర్ పోస్టులు, 7,737 ఆయా పోస్టులు ఉన్నాయి. జోన్-2 పరిధిలో 1,247 టీచర్ పోస్టులు, 5,145 ఆయా పోస్టులను భర్తీ చేయనున్నారు. ఈ పోస్టులకు దరఖాస్తు చేసుకునే అభ్యర్థులు ఇంటర్మీడియట్ (ఇంటర్) ఉత్తీర్ణులై ఉండాలని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. అభ్యర్థుల ఎంపిక ప్రక్రియ ఇంటర్మీడియట్ ద్వారా జరగనుంది. ఎంపికలో భాగంగా అభ్యర్థుల ఇంటర్మీడియట్లో సాధించిన మార్కులకు 70 శాతం వెయిటేజీ

ఇవ్వనున్నారు. ఇంటర్మీడియట్కు 10 శాతం మార్కులు కేటాయించారు. అలాగే, ప్రత్యేక కేటగిరీల కింద వితుతువులకు 5 శాతం, అనాథలకు 10 శాతం, దివ్యాంగులకు 5 శాతం చొప్పున వెయిటేజీ కల్పించనున్నారు. ఈ నియామక ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి, సెప్టెంబర్ నాటికి పూర్తి చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్దేశించింది. ఈ నిర్ణయంతో వేలాది మంది నిరుద్యోగ మహిళలకు ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయి.

పరస్పర నమ్మకం ఎప్పటికీ చెక్కుచెదరకూడదు :

మన దునియా, న్యూఢిల్లీ: ఆగస్టు 28

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



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

మన దునియా, హైదరాబాద్: ఆగస్టు 28

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



సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి రాఖీ కట్టిన కొండా సురేఖ

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి రాఖీ కట్టిన కొండా సురేఖ!

మన దునియా, హైదరాబాద్: ఆగస్టు 28 తెలంగాణ రాజకీయాల్లో గత కొద్ది రోజులుగా తీవ్ర ఉత్కంఠ రేపుతున్న మంత్రి కొండా సురేఖ ఎపిసోడ్లో అనూ హ్య పరిణామం చోటుచేసుకుంది. పరకాల నియోజక వర్గ పంచాయితీ, మంత్రి పదవి నుంచి బర్తరఫ్ చేస్తారంటూ జోరుగా సాగుతున్న ప్రచారాల వేళ.. రక్షా బంధన్

సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, నివాసానికి

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



తండ్రి పేరు సవరణకు.. మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ కు 'సర్' నోటీసులు

తెలంగాణ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ కు నోటీసులు జారీ

ఓటర్ల జాబితాలో తండ్రి పేరు తప్పుగా ఉండటమే కారణం

సర్ ప్రక్రియలో భాగంగా నోటీసుల అందజేత

పేరు సవరణ కోసం పత్రాలు సమర్పించిన మంత్రి

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

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



రాజీనా.. రాజీనామానా?.. రేవంత్

రెడ్డి నివాసానికి మంత్రి కొండా సురేఖ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

రేవంత్ రెడ్డి లండన్ నుంచి వచ్చాక ఆయనతో చర్చిస్తానని ఆమె గతంలో చెప్పారు. అయితే.. ఈ చర్చ వివాదం సద్దుమణిగేలా చేస్తుందా లేదా సురేఖ రాజీనామాకు దారి తీస్తుందా.? అని పొలిటికల్ సర్కిల్స్ లో ప్రశ్నలు



సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి

రాఫ్ కట్టిన కొండా సురేఖ

వినిపిస్తున్నాయి.కొండా సురేఖ కుమార్తె సుస్మిత సీఎం రేవంత్ పై చేసిన వ్యాఖ్యలు తీవ్ర వివాదాన్ని రేపిన సంగతి తెలిసిందే. కుమార్తె మాటలను ఖండించనందుకు సురేఖపై వేటు వేయాలని క్రమశిక్షణ కమిటీ రిపోర్ట్ కూడా ఇచ్చింది. అప్పుడే సురేఖ తన పదవికి రాజీనామా చేస్తారనే ప్రచారం సాగింది. అయితే ఈ భేటీ తరువాత ఈ వివాదంపై ఓ క్లారిటీ రానుంది..

సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి రాఫ్ కట్టిన కొండా సురేఖ!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

కొండా సురేఖ వెళ్లారు. సీఎం నివాసానికి వెళ్లడం కొండా సురేఖ ఇదే తొలిసారి. రాఫ్ పార్ట్ మి నంద ర్పంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి కొండా సురేఖ సీతక్క,రాఫ్ కట్టారు. దీంతో కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఒక్క సారిగా రాజకీయ



వాతావరణం మారి పోయింది. వరంగల్ జిల్లా రాజకీయాల్లో కీలక నేతగా ఉన్న కొండా కుటుంబానికి -- సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి మధ్య పరకాల నియోజకవర్గం సీటు వ్యవహారం తీవ్ర విభేదాలకు దారితీసింది. కొండా సురేఖ కుమార్తె సుస్మిత పటిల్ ఇటీవల సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, టార్గెట్ గా ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేయడం రాజకీయ వర్గాల్లో తీవ్ర దుమారం రేపింది.ఈ పరిణామాలపై అధిష్టానం సైతం అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసిందని, సురేఖను మంత్రివర్గం నుంచి తప్పించే అవకాశాలు ఉన్నాయంటూ జోరు గా ఊహగానాలు వెల్లువెత్తాయి. కొండా దంపతులు కాంగ్రెస్ ను వీడి సొంత దారి చూసుకుంటారా? అన్న చర్చ కూడా మొదలైంది. ఈ నేపథ్యంలో రక్షాబంధన్ పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని జూబ్లీహిల్స్ లోని సీఎం నివాసానికి చేరుకున్న కొండా సురేఖ.. రేవంత్ రెడ్డికి స్వయంగా రాఫ్ కట్టి శుభా కాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం వీరిద్దరి మధ్య కొద్దిసేపు తాజా రాజకీయ పరిణామాలు, పరకాల సీటు వివాదంపై ఏకాంత చర్చలు జరిగినట్లు సమాచారం. సీఎంతో భేటీ అనంతరం కొండా సురేఖ మీడియాతో మాట్లాడకుండానే అక్కడి నుంచి ఇంటికి వెళ్ళిపోయారు.

తండ్రి పేరు సవరణకు.. మంత్రి పొన్నం

ప్రభాకర్ కు 'సర్' నోటీసులు

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



తెలంగాణలో పెరిగిన క్రైమ్ రేట్..

ఆందోళనకరంగా ఆర్గనైజ్డ్ క్రైమ్, డ్రగ్స్ కేసులు

తెలంగాణలో మూడేళ్లలో 7.15 శాతం పెరిగిన మొత్తం నేరాలు

నార్కోటిక్స్ కేసులు 46 శాతం పెరగడంపై ఆందోళన

సైబర్ క్రైమ్, ఆర్థిక నేరాల్లో కనిపించిన తగ్గుదల

తీవ్రమైన నేరాలు తగ్గినా, సాధారణ నేరాలు పెరిగాయన్న గణాంకాలు

తెలంగాణలో గత మూడేళ్లలో పోలీస్ మొత్తం నేరాల సంఖ్య 7.15 శాతం మేర పెరిగింది. ముఖ్యంగా మాదకద్రవ్యాలు (నార్కోటిక్స్) సంబంధిత కేసులు 46.10 శాతం పెరగడం తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. డిజిపీ సీవీ ఆనంద్ అధ్యక్షతన శుక్రవారం జరిగిన అర్ధవార్షిక నేర సమీక్షా సమావేశంలో ఈ గణాంకాలను వెల్లడించారు.పోలీసు శాఖ విడుదల చేసిన వివరాల ప్రకారం, 2023-24లో 2,65,377గా నమోదైన మొత్తం కేసుల సంఖ్య, 2025-26 నాటికి 2,84,363కు చేరింది. ఇదే సమయంలో నార్కోటిక్స్ కేసులు 2,026 నుంచి 2,960కు పెరిగాయి. ఇక వ్యవస్థీకృత నేరాలు (ఆర్గనైజ్డ్ క్రైమ్) ఏకంగా 1,704 శాతం పెరుగుదలతో 25 నుంచి 451కి చేరడం గమనార్హం.కాగా, కొన్ని విభాగాల్లో నేరాలు గణనీయంగా తగ్గుముఖం పట్టాయి. సైబర్ నేరాలు 13.29 శాతం, ఆర్థిక నేరాలు 13.28 శాతం తగ్గాయి. అలాగే హత్యలు, దోపిడీల వంటి తీవ్రమైన నేరాలు కూడా 10.33 శాతం మేర తగ్గాయి. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్ కమిషనరేట్ పరిధిలో ఇటువంటి కేసులు నమోదు 26.23 శాతం తగ్గడం ఊరటనిచ్చే



అంతం.మరోవైపు, చిన్నపాటి నేరాలు 7.28 శాతం పెరిగాయి. కొన్ని జిల్లాల్లో ఈ పెరుగుదల అధికంగా ఉంది. నార్కోటిక్స్ కేసుల పెరుగుదల పోలీసు శాఖకు పెద్ద సవాలుగా మారిందని ఈ గణాంకాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.ఈ సందర్భంగా డిజిపీ సీవీ ఆనంద్ మాట్లాడుతూ.. కేవలం గణాంకాలకే పరిమితం కాకుండా, ప్రతి నేరం వెనుక ఉన్న కారణాలను లోతుగా విశ్లేషించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. క్రైమ్ అండ్ క్రిమినల్ ట్రాకింగ్ నెట్వర్క్ అండ్ సిస్టమ్స్ (సీసీటీఎన్ఎస్) డేటా అప్డేట్ రేటు 96 శాతానికి చేరడంపై ఆయన సిబ్బందిని అభినందించారు. క్షేత్రస్థాయిలో పోలీసుల పనితీరులో వృత్తిపరమైన ప్రమాణాలు పాటించాలని, నేరాల కట్టడికి పటిష్టమైన ప్రణాళికలు రూపొందించాలని స్పష్టం చేశారు.

నియోజకవర్గాల విజన్ ప్లాన్.. పనితీరుకు అదే ప్రామాణికం: సీఎం చంద్రబాబు

ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, ఉద్యోగులతో చంద్రబాబు టెలికాన్ఫరెన్స్

ప్రజాప్రతినిధులు నిరంతరం సమీక్షలు జరుపుతూ ప్రజలకు జవాబుదారీగా ఉండాలని ఆదేశం

అన్ని స్థాయిల్లో పొలిటికల్ గవర్నెన్స్, ప్రజా భాగస్వామ్యంతోనే మెరుగైన ఫలితాలు

టెక్నాలజీని వాడుకుంటూ వినూత్నంగా ఆలోచించాలని సూచన

రాష్ట్ర విజన్ ప్లాన్ యూనిట్ కు జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు లభించిందని వెల్లడి

రాష్ట్రాన్ని అన్ని రంగాల్లో అగ్రగామిగా నిలపడం, పేదరిక రహిత సమాజాన్ని నిర్మించడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న 'స్వర్ణ నియోజకవర్గం విజన్ యాక్షన్ ప్లాన్' పనితీరుకు ప్రామాణికంగా నిలుస్తుందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ఈ ప్రణాళిక అమలులో ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు కీలక పాత్ర పోషించాలని, ప్రజల భాగస్వామ్యంతోనే అద్భుత ఫలితాలు సాధించగలమని ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు. శుక్రవారం తన క్యాంపు కార్యాలయంలో నియోజకవర్గాల విజన్ యాక్షన్ ప్లాన్ యూనిట్ పై ముఖ్యమంత్రి ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, కలెక్టర్లతో పాటు యంగ్ ప్రొఫెషనల్స్, నాల్గైడ్ పార్ట్నర్స్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మాట్లాడారు.నియోజకవర్గాల వారిగా నిర్దిష్ట విజన్ ప్లాన్ ను రూపొందించుకుని అమలు చేయడం దేశంలోనే ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ప్రప్రథమంగా జరుగుతోందని, ఈ వినూత్న కార్యక్రమానికి జాతీయ స్థాయిలో మంచి గుర్తింపు లభించిందని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. కీ-పెర్సామెన్స్ ఇంకీకేటర్లకు అనుగుణంగా ప్రతి రంగంలో వృద్ధి సాధించేలా పనిచేయాలని ప్రజాప్రతినిధులకు సూచించారు. క్షేత్రస్థాయిలో నిర్వహించే సమీక్షలు మొక్కుబడిగా కాకుండా, ప్రజలకు పూర్తిగా జవాబుదారీగా ఉండేలా చూడాలని ఆదేశించారు. అన్ని స్థాయిల్లోనూ పొలిటికల్ గవర్నెన్స్ సమర్థవంతంగా అమలైనప్పుడే సుపరిపాలన సాధ్యమవుతుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రభుత్వ నిర్ణయాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో ప్రజలను భాగస్వాములను చేసినప్పుడు అద్భుత ఫలితాలు వస్తాయని, ఉత్తరాంధ్ర ప్రజల చిరకాల స్వప్నమైన భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టు ప్రారంభోత్సవానికి లభించిన ప్రజా స్పందనే ఇందుకు నిదర్శనమని గుర్తుచేశారు.ఈ విజన్ ప్లాన్ అమలులో యంగ్ ప్రొఫెషనల్స్, నాల్గైడ్ పార్ట్నర్స్, స్వర్ణ కార్యాలయాల సిబ్బంది పాత్ర అత్యంత కీలకమని సీఎం పేర్కొన్నారు. సంప్రదాయ ధోరణి వీడి వినూత్నంగా ఆలోచించాలని,

స్థానిక వనరులను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ ఆయా నియోజకవర్గాల అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. ఇందుకోసం ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన 'డేటా లేక్' లోని సమాచారాన్ని విశ్లేషించుకోవాలని, టెక్నాలజీని పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించుకోవాలని ఆదేశించారు. ఉద్యోగుల సామర్థ్యం పెంచేందుకు ఇప్పటికే 1.50 కోట్ల ఆన్లైన్ కోర్సులు పూర్తి చేశారని తెలిపారు.ప్రభుత్వ లక్ష్యం కేవలం నగదు బదిలీ కాదని, లబ్ధిదారులను ఆర్థికంగా నిలబెట్టి వారిలో సాధికారత తీసుకురావడమేనని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. ౨4 ప్రాజెక్టు ద్వారా పేదలకు అవసరమైన చేయూత అందిస్తున్నామని, ప్రతి నియోజకవర్గంలో తలసరి ఆదాయం పెంచడమే లక్ష్యంగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. పారిశ్రామికవేత్తలను ప్రోత్సహిస్తూ ప్రతి పేద కుటుంబానికి అండగా ఉంటామనే భరోసా కల్పించాలన్నారు. జిల్లాలకు, నియోజకవర్గాలకు వస్తున్న పరిశ్రమలు క్షేత్రస్థాయిలో కార్యకలాపాలు ప్రారంభించేలా (గ్రౌండింగ్) ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు పూర్తిస్థాయిలో సహకరించాలని ఆదేశించారు.పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు విద్య, వైద్యం భారంగా మారకుండా ఉండేందుకే 'తల్లికి వందసం', 'సంజీవని' వంటి పథకాలు తెచ్చామని సీఎం వివరించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యా ప్రమాణాలు పెంచడం వల్ల అదనంగా లక్ష మంది విద్యార్థులు చేరారని, ఇది వారి కుటుంబాలపై ఆర్థిక భారాన్ని తగ్గించిందని పేర్కొన్నారు. మెగా డీఎస్సీ ప్రక్రియకు అడ్డంకులు సృష్టించే ప్రయత్నాలు జరిగినా, పారదర్శకంగా పూర్తి చేసి నిరుద్యోగ యువతకు న్యాయం చేశామని, దీనిపై విమర్శలు వస్తే తీవ్ర స్వయంగా ఉద్యమించిన విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. ప్రజలను మెప్పించగలిగితే వారి నుంచి సహకారం కూడా అదే స్థాయిలో ఉంటుందని సీఎం ఉద్ఘాటించారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో మంత్రి పర్యావుల కేశవ్, ఆర్థిక, ప్రణాళిక శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ పీయాష్ కుమార్, ఏపీఎస్ డిపీఎస్ ఈడీ వీఆర్ అలపర్తి సహా పలువురు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.



గిరిజన భవన్ లో అంగరంగ వైభవంగా తీజ్ వేడుకలు



స్వచ్ఛమైన ప్రకృతి పండగ తీజ్ - ప్రభుత్వ విప్ జాబోతు రామ్ చంద్రు నాయక్
మన దునియా,వరంగల్:ఆగస్టు 28

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

అబ్బురపరిచిన రథయాత్ర

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

సీఎం ధృష్టికి బంజారా పండుగలను తీసుకెళ్తాం

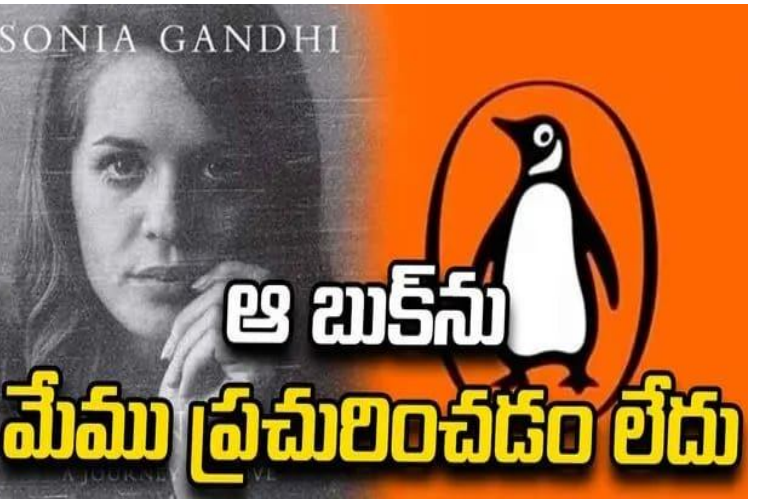


తీజ్ పండుగను రాష్ట్ర పండుగల జాబితాలో చేర్చే అంశంపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గారితో ఎమ్మెల్యేల సహకారంతో చర్చిస్తామని తెలిపారు. గిరిజన భవన్ లో సమన్వయపై వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాల్సిందిగా కమిషనర్ ను ఆదేశించారు.గిరిజన జాతి ప్రకృతిని ప్రేమిస్తుందని.. బంజారా ఆచార వ్యవహారం సంస్కృతి.. తమకు ఎంతో ప్రతి బంబించాయని అన్నారు.మాజీ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

సోనియా గాంధీ ఆత్మకథను మేము ప్రచురించడం లేదు: పెంగ్విన్ ఇండియా

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:ఆగస్టు 28

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



పబ్లిషర్లు ముందుకు వచ్చినట్లు జాతీయ మీడియాలో కథనాలు వెలువడ్డాయి. మరో ప్రచురణ సంస్థ హార్వర్డ్ కోలిన్స్ తో డీల్ చివరి దశలో ఉన్నట్లు సమాచారం. మాజీ ప్రధాని ఇందిరా గాంధీ, రాజీవ్ గాంధీ హత్యల తరువాత తన జీవితంలో పరిణామాల గురించి కాంగ్రెస్ అధినేత్రి సోనియా గాంధీ తన ఆత్మకథలో పేర్కొన్నారు..

పిల్లల్లో జింక్ లోపం నష్టాలు...

ప్రతి తల్లిదండ్రులకీ వారి పిల్లల్లో ఒక ప్రపంచంగా భావిస్తూ, వారు పడిన కష్టం వారి పిల్లలు పడకూడదు అంటు,వారికి ఏమి ఇష్టమైతే అది 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 లోపాలతో తలెత్తడం వాళ్ళ వారి ఆరోగ్యం రోజురోజుకీ క్షీణిస్తోందని వైద్య నిపుణులు కూడా హెచ్చరిస్తూ ఉన్నారు.మరి ముఖ్యంగా 10 మందిలో 6 మంది పిల్లలు జింక్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని,దాని వల్ల చాలా ఆహారాగ్యాలు 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 పరిశోధనాల్లో కూడా తేలింది.కావున ఇమ్మ్యూన్ సిస్టమ్ సరిగా పని చేసేందుకు జింక్ అధికంగా ఉన్న గుమ్మడి కాయ,గుమ్మడి గింజలు,బాదాం,పాలు, అరటిపండు వంటి ఆహారాలను అధికంగా ఇవ్వడం అలవాటు చేయండి. బ్లడ్ క్లాటింగ్ అవకపోవడం..: పిల్లలు తరుచూ దెబ్బలు తగిలించుకుంటూనే ఉంటారు.కొంతమందికి బ్లడ్ కొంతసేపు వచ్చి,గాయం దగ్గర బ్లడ్ క్లాట్ అవుతుంది.కానీ జింక్ లోపం కలవారికి బ్లడ్ గడ్డ కట్టకుండా,దారాలంగా రక్తం వస్తూనే ఉంటుంది. రక్తహీనత ఏర్పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.కావున పిల్లలకు బ్లడ్ క్లాటింగ్ సక్రమంగా జరగాలంటే జింకు ఉన్న ఆహారాలు ఎక్కువగా ఇవ్వడం చాలా అవసరం.

ఘనంగా రాఖీ పార్లమి వేడుకలు

మన దునియా, ఆగస్ట్ 28,మంచీర్యాల జిల్లా

మందమర్రి ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ కార్యాలయంలో రాఖీ పార్లమి వేడుకలు శుక్రవారం ఘనంగా జరిపారు.జీఎం కార్యాలయంలో పనిచేస్తున్న మహిళా ఉద్యోగులందరూ ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ ఎన్.రాధాకృష్ణ కి రాఖీలు



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

ఆస్పత్రిలో డ్యూటీ డాక్టర్ల గైర్వాజురుపై మంత్రి దామోదర్ సీరియస్

మన దునియా,హైదరాబాద్:ఆగస్టు 28

జహీరాబాద్ ఏరియా ఆస్పత్రిలో డ్యూటీ డాక్టర్ల గైర్వాజురుపై తెలంగాణ రాష్ట్ర వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఘటనకు కారణమైన వారిపై విచారణకు మంత్రి ఆదేశించారు. బాధ్యులపై తక్షణమే కఠిన చర్యలు



తీసుకోవాలని హుకుం జారీ చేశారు. ఈ మేరకు జహీరాబాద్ ఏరియా ప్రభుత్వ ఆస్పత్రిలో వైద్యుల కొరత, డ్యూటీ డాక్టర్ గైర్వాజురు, ప్రైవేట్ డాక్టర్తో చికిత్సపై మీడియాలో వచ్చిన కథనాలపై సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్, రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ, ప్రభుత్వ ముఖ్య కార్యదర్శి డా. క్రిస్టినా జెడ్ చౌగ్గుతో మంత్రి దామోదర్ మాట్లాడారు. ఇలాంటి సంఘటనలు పునరావృత్తం కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి దామోదర్ హుకుం జారీ చేశారు..

వివాదానికి ఫుల్ స్టాప్ పెట్టిన

కంగనా రనౌత్, బాబా రామ్ దేవ్

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:ఆగస్టు 28



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

ఈ నెల 31 లోగా చేయూత పించుకు దరఖాస్తులు!

మన దునియ్యం, జనగామ జిల్లా: ఆగస్టు 28

అర్హులైన ప్రతి, ఒక్కరూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన చేయూత సామాజిక భద్రతా పింఛన్ కోసం ఈ నెల 31వ తేదీ లోగా దరఖాస్తు చేసు కోవాలని జనగామ జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్



కుమార్ రూూ కోరారు. సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సముదాయంలోని తన ఛాంబర్లో చేయూత సామాజిక భద్రతా పింఛన్ పోస్టర్ను శుక్రవారం కలెక్టర్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడు తూ.. సమాజంలోని అర్హులైన వితంతు వులు, ఒంటరి మహిళలు, దివ్యాంగులు, రక్త సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతున్న దివ్యాంగులు, కల్లుగీత కార్మికులు, చేనేత కార్మికులు, పైలెరియా బాధితులకు ప్రభుత్వం చేయూత పింఛన్ ద్వారా సామాజిక భద్రత కల్పిస్తోందని తెలిపారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఎంపీడీఓలు, పంచాయతీ కార్యదర్శులు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో వార్డు అధికారులు, మున్సిపల్ కమిషనర్లు చేయూత పింఛన్పై విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. ప్రతి గ్రామం, ప్రతి వార్డులో ప్లెక్సీలు, కరపత్రాలు, పోస్టర్ల ద్వారా ప్రజలకు అర్హత ప్రమాణాలు, దరఖాస్తు విధానం, చివరి తేదీపై అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. చేయూత పింఛన్ దరఖాస్తు ఫారాలను చేయూత వెబ్సైట్ ద్వారా డౌన్లోడ్ చేసుకోవచ్చని, అలాగే నింపిన దరఖాస్తులను ఎంపీ డిఓ కార్యాలయాలు, గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయాలు, మున్సిపాలిటీ కార్యాలయాల్లో సమర్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

పల్లె వెలుగు బస్సులకు ఎక్స్ ప్రెస్ బోర్డులు!

ననియ్యం, పెద్దపల్లి జిల్లా: ఆగస్టు 28

తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా రాఖీ పండుగ పర్వదినాన్ని పురస్కరించు కొని, 5, వేల ప్రత్యేక బస్సులను నడుపుతున్నట్లు, చెప్పుకుంటున్న టీజీఎస్ ఆర్డీసీ సంస్థలోని



కొందరు అధికారుల తీరు ప్రయాణికులపై అదనపు భారం మోపుతుంది, పల్లె వెలుగు బస్సులకు ఇష్టానుసారంగా ఎక్స్ప్రెస్ బోర్డులు తగిలించి వాటిని పలు రూట్లలో తిప్పుతూ పురుషుల ప్రయాణికుల నుంచి ఆమేరకు అధిక చార్జీలు వసూలు చేస్తున్నారని ప్రయాణికులు ఆరోపిస్తున్నారు. మరోవైపు పల్లె వెలుగు బస్సు వస్తుంది, ఆపుతారని భావిస్తే ఎక్స్ ప్రెస్ అని ఉండటంతో కొన్ని బస్ స్టాప్ లో ఆ స్టేజి వద్ద ఆపకుండానే వెళ్ళిపోతున్నారు. దీంతో ప్రయాణికులకు లాభం నీరాకే ఎదురవుతుంది. గౌరవరీ ఖని, భూపాలపల్లి, మంథని, డిపోలకు చెందిన పల్లె వెలుగు బస్సులకు ఎక్స్ ప్రెస్ బోర్డులు ఏర్పాటు చేసి ప్రత్యేక బస్సులు పేరుతో అధిక చార్జీల వసూలుకు పాల్పడుతున్నారని ప్రయాణికులు వాపోతున్నారు. ప్రత్యేకంగా అదనపు బస్సులు వెయ్యకుండా రెగ్యులర్ గా తిరిగి డిపో బస్సులకే స్పెషల్ అనే బోర్డులు తగిలించి అదనపు రేట్లు వసూలు చేయడం ఏంటని ప్రయాణికులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఈరోజు నుంచి ఆగస్టు 31 సోమ వారం వరకు ప్రత్యేక బస్సులను నడుపుతున్నట్లు ఆర్డీసీ అధికారులు తెలిపారు.

సమాజ సేవలో 'రక్షా' బంధనం:

ఆర్డీసీ డిపోలో అకాతముఖ్య అరుదైన దృశ్యం

మన దునియ్యం, నల్లగొండ: ఆగస్టు 28

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



అన్నాచెల్లెళ్ల అనుబంధానికి ప్రతీకగా రక్షాబంధన్

జాన్సన్ నాయక్ కు రాఖీలు కట్టిన బంజారా సోదరీమణులు, మహిళా నాయకులు

భానాపూర్ ఆర్డీసీ, మన దునియ్యం, ఆగస్టు 28:

భానాపూర్: అన్నాచెల్లెళ్ల మధ్య ప్రేమ, ఆప్యాయత, అనురాగానికి ప్రతీకగా నిలిచే రక్షాబంధన్ వేడుకలను భానాపూర్ పట్టణంలోని టీఆర్ఎస్ పార్టీ క్యాంపు కార్యాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా భానాపూర్ నియోజకవర్గ టీఆర్ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ భూకా జాన్సన్ నాయక్కు బంజారా సోదరీమణులు, మహిళా కౌన్సిలర్లు, మలేషియా బాధిత కుటుంబ సభ్యులు రాఖీలు కట్టి రక్షాబంధన్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలు మాట్లాడుతూ.. జాన్సన్ నాయక్ తమ కుటుంబ సభ్యుడిగా, అన్నగా భావిస్తున్నామని తెలిపారు. నియోజకవర్గ ప్రజలకు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటూ, ఆవదలో ఉన్న కుటుంబాలకు అండగా నిలుస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా మలేషియాలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్న బాధిత కుటుంబాలకు కష్టకాలంలో అండగా నిలిచి సహాయ సహకారాలు అందించిన విషయాన్ని గుర్తు చేసుకున్నారు. “ఒకే తల్లి కడుపున పుట్టకపోయినా తోడబుట్టిన అన్నలా మా కుటుంబాలకు అండగా నిలిచిన జాన్సన్ అన్నయ్యకు ఎల్లప్పుడూ రుణపడి ఉంటాం. ఆయన చూపించిన ప్రేమ, ఆప్యాయతలను ఎన్నటికీ మరువలేం. రక్షాబంధన్ సందర్భంగా రాఖీ కట్టి సోదరభావాన్ని వ్యక్తం చేయడం ఎంతో ఆనందంగా ఉంది” అని

మలేషియా బాధిత కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. అనంతరం జాన్సన్ నాయక్ మాట్లాడుతూ.. రక్షాబంధన్ పండుగ అన్నాచెల్లెళ్ల మధ్య ప్రేమ, సమృద్ధి, ఆప్యాయత, రక్షణకు ప్రతీకగా నిలుస్తుందని అన్నారు. మహిళలు తనకు రాఖీలు కట్టి చూపించిన ఆప్యాయత ఎంతో సంతోషాన్ని, బాధ్యతను కలిగించిందని పేర్కొన్నారు. “బంజారా సోదరీమణులతో పాటు భానాపూర్ నియోజకవర్గ ప్రజలందరికీ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటాను. ప్రజల కష్టసుఖాల్లో భాగస్వామిగా ఉంటూ, అవసరమైన సమయంలో నా వంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తూ సేవ చేయడానికి ఎల్లప్పుడూ ముందుంటాను” అని జాన్సన్ నాయక్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తలారి భాగ్యలక్ష్మి, గురిజాల రామ, రాచకొండ స్వప్న, యమునూరి జ్యోతి తదితరులు జాన్సన్ నాయక్ కు రాఖీలు కట్టారు. మహిళా కౌన్సిలర్లు, టీఆర్ఎస్ మహిళా నాయకులు, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మహిళలతో కిక్కిరిసిపోతున్న బస్టాండ్లు!

మన దునియ్యం, హైదరాబాద్: ఆగస్టు 28

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



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

అంగరంగ వైభవంగా రాఖీ పండుగ వేడుకలు



తోబుట్టువులకు రాఖీలు కట్టి ఆశీస్సులు తీసుకున్న అక్క చెల్లెలు

మన దునియ్యం, వాజేడు, ఆగస్టు 28

ములుగు జిల్లా వాజేడు మండలంలో అంగరంగ వైభవంగా రాఖీ పండుగ వేడుకలు జరుపుకున్నారు అత్యంత ఉత్సాహంగా రాఖీ పండుగలు జరుపుకున్నారు అనురాగానికి సోదరభావానికి ప్రతీకగా నిలిచే రాఖీ పండుగ ఈ సందర్భంగా అక్క చెల్లెలు తమ సోదరులకు రాఖీ కట్టి అభినందించారు ఉదయం నుంచే ఇండ్లలో పండుగ వాతావరణం నెలకొంది సాంప్రదాయ

వస్త్రాలు ధరించి సోదరీమణులు తమ అన్నదమ్ములకు నుదుట తిలకం దిద్ది మిరాయిలు తినిపించి రాఖీ కట్టి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు ప్రతికాగా సోదరులు తమ అన్నాచెల్లెళ్లకు బహుమతి ఇచ్చి జీవితాంతం రక్షణగా ఉంటామని హామీ ఇచ్చారు రాఖీ పండుగ సందర్భంగా మార్కెట్లో రాఖీలకు బాగా గిరాకీ రావడంతో మార్కెట్లో పండుగ సందర్భంగా ఏర్పడింది రంగురంగుల రాఖీలతో రకరకాల స్వీట్లు దుకాణాలు కిటకిటలాడాయి సొంత ఊర్లకు వెళ్లే ప్రయాణికులు బస్టాండ్ లో రద్దీతో రైల్వే స్టేషన్ లో రద్దీతో ప్రయాణాలు కొనసాగాయి



సెలబ్రిటీల మెరుపు మీ సొంతం.. గ్లోయింగ్ స్కిన్ కోసం కాన్ని చిట్కాలు

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

నిపుణులు సూచిస్తున్న కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలు:

ఎప్పీఎఫ్ తప్పనిసరి: చర్మానికి 90% నష్టం సూర్యరశ్మి వల్లే కలుగుతుంది. అందుకే వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతిరోజూ బ్రాడ్ స్పెక్ట్రమ్ ఎప్పీఎఫ్ (స్పాఫీ) 50 ఉన్న సన్ స్క్రీన్ వాడటం తప్పనిసరి. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా కిటికీల నుంచి వచ్చే యూవీఎ కిరణాల నుంచి ఇది రక్షణ కల్పిస్తుంది. అసలు ఎప్పీఎఫ్ (స్పాఫీ) అంటే సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్. ఇది సూర్యుడి నుంచి వెలువడే హానికరమైన యూవీబీ కిరణాల నుంచి మన చర్మానికి ఎంత రక్షణ లభిస్తుందో సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఎప్పీఎఫ్ 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. మధ్యపానానికి దూరంగా ఉండటం వల్ల చర్మం డీహైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటుంది. యాక్టివ్ ఇంగ్రిడియెంట్స్: చర్మం నిస్తేజంగా, డల్గా కనిపిస్తే రెటినాల్ (విటమిన్ ఎ) వాడకం మేలు చేస్తుంది. ఇది కొత్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించి చర్మాన్ని తాజాగా మారుస్తుంది. అయితే, దీనిని నిపుణుల సలహా మేరకు తక్కువ మోతాదుతో ప్రారంభించాలి.ఈ చిట్కాలతో పాటు తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని జయించడం వంటివి పాటిస్తే చర్మం సహజంగానే ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా మారుతుందని నిపుణులు భరోసా ఇస్తున్నారు.



ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో ఉద్యోగ రీత్యా లేదా ప్రేమ, డబ్బు లేదా ఫ్యామిలీ వరంగా 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 రీల్ 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 భాధపడుతుంటారు. అంతే కానీ సమస్యకు పరిష్కారం వెతకరు. కాబట్టి మనం ఏదయినా సమస్య వచ్చినప్పుడు భాధపడకుండా దానికి పరిష్కారం వెతకాలి. ఈ మధ్య చాలామంది దానిలోనే సినిమాలు, సీరియళ్లు, షోస్ చూస్తున్నారు కాబట్టి దీని వలన మనం ఎక్కువ

సమయం స్క్రీన్ మీద గడుపుతున్నారు. దీని వలన మెంటల్ హెల్త్ ఇమ్యూన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం లో సినిమాలు, సీరీస్ లు చూసేటప్పుడు మధ్యమ ద్వారా బ్రేక్ ఇస్తూ ఉండాలి దాని వలన మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒత్తిడి వలన మనకు గుండె సమస్యలు, ఆస్తమా, హైపర్ టెన్షన్, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఒత్తిడిని, టెన్షన్ ను తగ్గించుకోవడానికి మనం మొదట ఎక్కువగా ఆలోచించడం తగ్గించు కోవాలి. ఇంకా యోగా, ధ్యానం వంటివి చేస్తూ ఉండాలి. వీటి వలన రిలీఫ్ గా ఉంటుంది.



మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల రూపంలో కనిపిస్తాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కారణంగా జాయింట్లలో నొప్పులు, వాపులు మొదలవుతాయి. గ్రీన్ కలర్ ఫుడ్స్ దినచర్యలో భాగం చేస్తే ఈ సమస్యను సహజంగా నివారించవచ్చు. పాలకూరలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న మెగ్నీషియం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాలకూరను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది.పచ్చి బఠానీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గోబీ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, అవ్షాదకరమైన 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.



సెర్వైకల్ నొప్పితో బాధపడుతున్నారా?



ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్ టాప్ లేదా మొబైల్ పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెద, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెద నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్ టాప్ లేదా మొబైల్ పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెద, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెద నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. మెదలో బిగుసుకుపోవడం, భుజాలలో ఒత్తిడి, తలనొప్పి, వీపు నొప్పి వంటివి సెర్వైకల్ లక్షణాలుగా ఉండవచ్చు. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గించడానికి మీరు కొన్ని వ్యాయామాల సహాయం తీసుకోవచ్చు. ఈ వ్యాయామం మెద బిగుసుకుపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. కండరాలను సడలిస్తుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడానికి నిటారుగా కూర్చోండి లేదా నిలబడండి. ఆ తర్వాత మెదను నెమ్మదిగా ముందుకు వంచండి. ఆపై వెనుకకు వంచండి. ఈ ప్రక్రియను 5 నుండి 10 సార్లు చేయండి. దీని వల్ల సెర్వైకల్ నొప్పి తగ్గవచ్చు. ఇది మెద 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 మెద 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 మెద స్థానాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. దీన్ని చేయడానికి మీ వీపు, మెదను నిటారుగా ఉంచండి. ఆపై గడ్డాన్ని మెద 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 ప్రక్టోజ్, 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 దివ్యోషధం 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 422ఎవ్ల పొటాషియం ఉంటుంది. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫిజియాలజీ-రీసల్ట్ ఫిజియాలజీలో ప్రచురితమైన ఒక కొత్త అధ్యయనంలో అధిక పొటాషియం తీసుకోవడం అనుకరణ కాలియరేసిస్, నాట్రియరేసిస్, బీపీని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని కనుగొంది. ఎక్కువ సోడియంతో కూడా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ప్రక్టోజ్, 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 రిలాక్స్ గా ఉంటుంది. దీనివల్ల అనేక సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే డైలరీ ఫైబర్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్ ను సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యానికి బూస్టర్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.



షుగర్ ఫ్రీ స్క్వాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విపరీత అంశాలు చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనిషి ఎదుర్కొంటున్న అనేక వ్యాధులకు కారణం. మొదట్లో, చెడుకు బానిసలుగా ఉన్నవారు మాత్రమే అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అయితే ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారంలో కాస్త మార్పు వచ్చినా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో షుగర్, స్థూలకాయం, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు పంచదారతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వస్తాయని చెప్పారు. అందువల్ల, చాలా మంది ప్రజలు చక్కెర ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం, చక్కెర లేని ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని గడుపుతున్నారని అనుకుంటారు. అయితే మనం అనుకున్నట్లుగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచివేనా? దీని గురించి నిపుణులు ఏమంటారు? పేరు సూచించినట్లుగా, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు తయారు చేయబడతాయి . కానీ తీసి రుచిని అందించడానికి తక్కువ కేలరితో ప్రత్యామ్నాయ స్వీటెనర్లను ఉపయోగిస్తారు. అన్నర్లమే సాధారణంగా అటువంటి చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిని సాధారణంగా చూయింగ్ గమ్ , బేకింగ్ సోడాలో ఉపయోగిస్తారు. అన్నర్లమే కాకుండా, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ కూడా సాధారణంగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో కనిపిస్తాయి. ఇప్పుడు మన ముందున్న ప్రశ్న ఏమిటంటే, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా తయారు చేసే

ఈ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తుల వినియోగం నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా, పోషకాహార నిపుణులు అమిత గాఢే ప్రకారం, చక్కెర కంటెంట్ వినియోగంతో పోలిస్తే చక్కెర లేని స్వీట్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే. ఉత్పత్తులు. కానీ షుగర్ లేదనే కారణంతో ఎక్కువగా తినడం ప్రారంభిస్తే సమస్యలు వస్తాయి. పండుగల సమయంలో తరచుగా భోజనం చేయడంలో తప్పులేదు. ప్రతిరోజూ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా మంచిది కాదు. షుగర్ ఫ్రీ క్యాలరీలతో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని ఉత్పత్తిని తీసుకోవచ్చు. మిథాయిల కోసం మార్కెట్లకు వెళ్లినప్పుడు రెండు రకాల స్వీట్లు దొరుకుతాయి. ఒకదానిలో షుగర్ వాడలేదని రాసి ఉండగా, మరో దానిలో షుగర్ ఫ్రీ అని రాసి ఉంది. మంచి ఆరోగ్యం విషయంలో దేన్ని ఎంచుకోవాలి అనే



విషయంలో వినియోగదారులుగా మనం అయోమయం చెందడం సర్వసాధారణం. అయితే రెంటికీ ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిథాయిల కోవకు చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించరు. కానీ ఆ మిథాయిని తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీసి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అన్నర్లమే, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తిలసినది మన ఇష్టం.

ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!



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

ఈ ఫేస్ ప్యాక్ టై చేస్తే చాలు..

నిముషాల్లో సిన్ మెరిసిపోవాలిందే!

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



ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?



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

అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

పటిక అనేది బహుముఖ సహజ నివారణ. పటికను మీరు సాధారణంగా కొన్ని షాపుల్లో చూసే ఉంటారు. ఈ పటికలో క్రిమి సంహారక గుణాలు కలిగి ఉండడంతో, గాయాలైనప్పుడు రక్తం కారిపోకుండా పటిక కాపాడగలదు. ఇందులోని పొటాషియం, అల్యూమినియం, కేల్షిట్ అనే రసాయన పదార్థాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరిస్తాయి. ఇది జుట్టును శుభ్రపరచడంలో, శరీరంపై ముడుతలకు చికిత్స చేయడంలో, చెమటను నియంత్రించడంలో, చిగుళ్ల రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఇంకా మూత్ర ఇన్ఫెక్షన్ నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. పటికను

దంతాలను శుభ్రపరచడానికి మరియు చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి, చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికలో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది చర్మంపై ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. పటిక నీటితో జుట్టు కడగడం వల్ల తలపై ఉన్న జుట్టులో ఉండే మురికి, పేలు వంటి తొలిగిపోతాయి. పటికను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం మీ జుట్టును కడగాలి. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించేందుకు డ్రైవేట్ పార్ట్ లను శుభ్రం చేయడానికి పటిక నీరు ఉపయోగపడుతుంది.



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

08 జనరల్ న్యూస్



‘ఎవరూ నిన్ను ఇంతలా అర్థం చేసుకోలేరు’..

మహేశ్ తో బంధంపై మంజుల!

మహేశ్ బాబుతో బంధంపై సోదరి మంజుల భావోద్వేగ పోస్ట్

తోబుట్టువుల బంధం ఎంతో ప్రత్యేకమని వ్యాఖ్య

అక్కాతమ్ముళ్లు, అన్నాచెల్లెళ్ల అనుబంధంలో ఎన్నో జ్ఞాపకాలుంటాయన్న మంజుల

తోబుట్టువులు జీవితంలో విలువైన కానుకలని పేర్కొన్న మంజుల

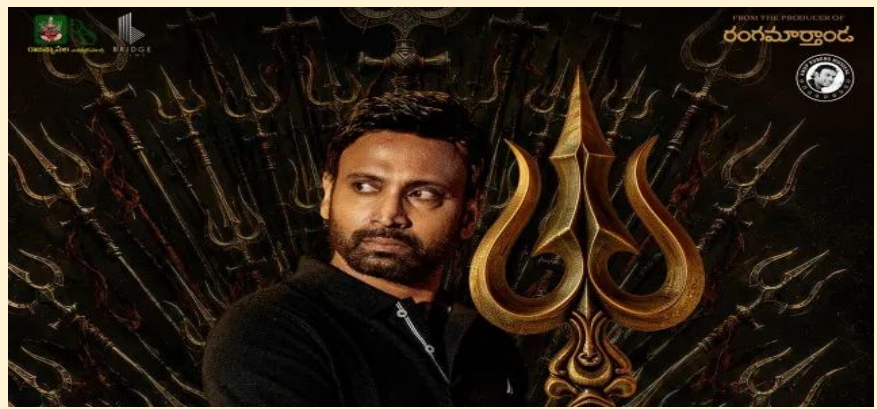
మహేశ్ తో బంధంపై ప్రత్యేక కృతజ్ఞత తెలిపిన మహేశ్ సోదరి



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

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

విభిన్నమైన కథలను ఎంచుకుంటూ కెరీర్ లో ముందుకు సాగుతున్న హీరో సుమంత్, తాజాగా నటిస్తున్న ఆనక్తికర చిత్రం ‘మహేంద్రగిరి వారాహి’. సోపియో-ఫాంటసీ థ్రిల్లర్ గా రూపుదిద్దుకుంటున్న ఈ సినిమా అధికారిక ట్రైలర్ ను చిత్రబృందం శుక్రవారం విడుదల చేసింది. హైదరాబాదులో నేడు జరిగిన ఈవెంట్ లో ట్రైలర్ ను ఆవిష్కరించారు. పురాణం, ఆధునిక మిస్టరీ అంశాలను జోడించి రూపొందించిన ఈ ట్రైలర్, ప్రేక్షకులలో సినిమాపై అంచనాలను భారీగా పెంచుతోంది. సంతోష్ జాగర్లపూడి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా కథాంశం చాలా ఆసక్తికరంగా ఉంది. మహేంద్రగిరి రాజవంశానికి వారాహి అమ్మవారి శాపం ఉంటుంది. ఆ శాపం కారణంగా ఆ వంశంలో పుట్టిన ఏ మగ సంతానం కూడా 33 ఏళ్ల వయసు దాటి బ్రతకదు. ఈ వింత శాపం వెనుక ఉన్న రహస్యాన్ని ఛేదించేందుకు రంగంలోకి దిగిన ఒక పురావస్తు శాస్త్రవేత్త లేదా చరిత్రకారుడి పాత్రలో సుమంత్ కనిపించనున్నారు. ట్రైలర్ అధ్యంతం ఉత్కంఠభరితమైన సన్నివేశాలతో, థ్రిల్లింగ్ అంశాలతో నిండి ఉంది. శాపం వెనుక ఉన్న దైవిక రహస్యాన్ని సుమంత్ పాత్ర ఎలా ఎదుర్కొంటుంది అనేదే ఈ చిత్ర కథ. ఈ చిత్రంలో మీనాక్షి గోస్వామి, ఐశ్వర్య రాజేష్, మాళవిక నాయర్, బ్రహ్మానందం, వెన్నెల కిశోర్, రాజీవ్ కనకాల, అలీ, మంజు భార్య కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. యువ నటుడు సిద్ధు జోన్నలగడ్డ ఈ చిత్రంలో గెస్ట్ రోల్ లో కనిపించనుండటం విశేషం. అనూప్ రాబెన్స్ సంగీతం అందిస్తుండగా, రాజశ్యామల ఎంటర్టైన్ మెంట్స్, బ్రిడ్స్ ఫిల్మ్స్ పతాకాలపై మధు కలిపు, లక్ష్మణ్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే జూన్ లో విడుదలైన టీజర్ నుంచి బజ్ ను క్రియేట్ చేయగా, తాజాగా వచ్చిన ట్రైలర్ తో సినిమాపై అంచనాలు రెట్టింపయ్యాయి. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ లో పోస్ట్-ప్రొడక్షన్ పనులు జరుపుకున్న ఈ చిత్రాన్ని సెప్టెంబర్ 11న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల చేసేందుకు నిర్మాతలు నన్నాచోలు చేస్తున్నారు.



‘టాక్సిక్’ ఫలితంపై నయనతార స్పందన

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

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

శర్వానంద్ హీరోగా దర్శకుడు సంపత్ నంది తెరకెక్కిస్తున్న యాక్షన్ ఎంటర్టైన్లర్ ‘భోగి’పై ఆసక్తి మరింత పెరుగుతోంది. రాఖీ పండుగ సందర్భంగా సినిమాలో శర్వానంద్ పోషిస్తున్న గంగ పాత్రకు ఐదుగురు అక్కాచెల్లెళ్లు ఉన్నారని దర్శకుడు వెల్లడించారు. ఐదుగురు సోదరిమణులతో గంగ ఉన్న పోస్టర్ ను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసిన సంపత్ నంది.. వారిని ‘భోగి’కి అత్యలాంఘి పాత్రలుగా అభివర్ణించారు. “ఫైవ్ సిస్టర్స్.. వన్ వరల్డ్.. వన్ హార్డ్ బీట్” అంటూ రాఖీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఇటీవలే సినిమాకు మరో కొత్త పాటను రికార్డ్ చేసినట్లు సంపత్ నంది వెల్లడించారు. ఆస్కార్ అవార్డు విజేత చంద్రబోస్ సాహిత్యం, భీమ్మ సిసిరోలియో సంగీతంతో రూపొందిన ఈ పాటను ‘టైమ్ లెస్ జెమ్’గా దర్శకుడు పేర్కొన్నారు. ‘భోగి’ కోసం ఇప్పటికే భారీ యాక్షన్ సన్నివేశాలను చిత్రీకరిస్తున్నారు. జులైలో 22 రోజుల పాటు వరుసగా క్లైమాక్స్ షూటింగ్ నిర్వహించారు. భారీ సెట్ లో చిత్రీకరించిన ఈ సన్నివేశంలో 800 మందికి పైగా జూనియర్ ఆర్టిస్టులు పాల్గొన్నట్లు చిత్రబృందం తెలిపింది. యాక్షన్ కొరియోగ్రఫీని దిలీప్ సుబ్బారాయన్ రూపొందించారు. గంగ పాత్ర కోసం శర్వానంద్ రోజూ రెండున్నర గంటలకు పైగా మేకప్

వేసుకోవడంతో పాటు, షూటింగ్ పూర్తయ్యాక దాదాపు గంట సమయం మేకప్ తొలగించుకోవడానికి వట్టేదని సమాచారం. ఈ సినిమాలో అనుపమ పరమేశ్వరన్, డింపుల్ హయాతి కథానాయికలుగా నటిస్తున్నారు. అనుపమ.. కందుల సులోచన రాణి పాత్రలో, డింపుల్.. మందారం పాత్రలో కనిపించనున్నారు. 1960ల ప్రారంభ కాలం నేపథ్యంలో ‘భోగి’ కథ సాగుతుంది. తెలంగాణ-మహారాష్ట్ర సరిహద్దులోని ఓ కల్పిత గ్రామం నేపథ్యంలో ఈ సినిమా తెరకెక్కుతోంది. తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషల్లో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది.

