

ఖనికాలం
9-10-2024

సంపత్తి : 20
సంచిక : 17
వేజీలు : 12, వెల : 4 రూ.
thecrimenews@gmail.com



దినోచ్చులు కొలువులు

తెలుగు దినపత్రిక



Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Mahabubnagar, Rangareddy, Medak, Adilabad



కొలువుల పండుగ

DSC - 2024

11,062 ఉపాధ్యాయ నియామకాలు



తేదీ

09 అక్టోబర్, 2024
04:00 PM

వేదిక

ఎల్.సైనాత్మక
ప్రాంతాధికారి



నియామక పత్రాలు అందజేయనున్న గో || ముఖ్యమంత్రి

శ్రీ ఎ.రేవంత్ రెడ్డి గారు

ప్రజాపాలనలో నెరవేరుతున్న యువత కలలు

6,956

31 జనవరి, 2024

నల్గొంగ్ ఆఫీసర్లు, స్టోఫ్ నర్సులు

441

07 ఫిబ్రవరి, 2024

సింగరెణిలో కారుళ్ళ నియామకాలు

13,444

14 ఫిబ్రవరి, 2024

పాలీన్, పైర్, ట్రాన్స్పోర్ట్, ఎక్స్పోజ్, జైల్ శాఖలు

1,997

15 ఫిబ్రవరి, 2024

లైబ్రేలియన్లు, ఫిజికల్ డ్రెర్క్షర్లు, పీజీటీలు

5,192

04 మార్చి, 2024

లక్ష్మరర్లు, తీచర్లు, మెడికల్ సిబంది

687

26 సెప్టెంబర్, 2024

అసిస్టెంట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్లు

1,635

06 అక్టోబర్, 2024

లైబ్రేలియన్లు, పీజీటీలు, ఏఈఎల్లు, వ్యవసాయ అధికారులు, వెటర్స్ అసిస్టెంట్ సర్జన్లు

కొలువుల తెలంగాణ.. యువత భవితవు చిరునామా!

అంతిమ విమర్శన స్కూల్ కెమెర్స్, గ్లోబల్ సెంటర్ కు, కొండుకు ప్రార్థన

ఆర్థరోటిస్ సమస్య తగ్గాలంటే

ఎంచెయాలంటే

కీళ్ళనొప్పులకి కారణాలు... ఆస్ట్రోటిస్సిస్.. ఇది కీళ్ళలో నొప్పి అనేది సాధారణ రకం. ఆర్థరోటిస్ అనేది ఎముకల మధ్య ఉండే మృదులుష్టిని గట్టిగా మారుస్తుంది. ఆర్థరోటిస్. నెమ్ముదిగా పెరుగుతూ వస్తుంది. సాధారణంగా మధ్య మయస్సుతో వస్తుంది. రుమటాయిద్ద ఆర్థరోటిస్ అనేది కీళ్ళలో నొప్పి, మంటతో వచ్చే సమస్య. ఇది వచ్చినప్పుడు కీళ్ళ

అధిక బరువు ఉంటే కీళ్ళనొప్పులు. మీకు కీళ్ళనొప్పులు ఉంటే మందుగా మీ శరీర బరువు, శీఎమ్ చెక్ చేయండి. మీరు అధిక బరువు ఉంటే, కీళ్ళపై

అర్థరోటిస్ బాడీలో ఎక్కడైనా రావొచ్చు, భీనికి

అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. ఎందుకొస్తుంది, తగ్గా

లంటే ఏం చేయాలి. ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ఈ సమస్యని ఎలా తగ్గించుకోవాలి తెలుసుకోండి. అనేక కారణాలతో ఆర్థరోటిస్ సమస్య నుంచి ఎలా లిలీఫ్ అయ్యేందుకు టీప్స్ అమెజాన్ గ్రేట్ ఫ్రీడమ్ సేల్ ఎ లాప్టాప్స్, స్టోర్ వాచిలు, హాండ్ఫోన్స్ ఇంకా మరెన్నో వాటిపై భాలీ తగ్గింపు ధరలు కీళ్ళనొప్పులు ఉంటే చాలా జబ్బందిగా ఉంటుంది. ఇది అన్ని వయసుల వాలికి వస్తుంది. చేతులు, పాదాలు, తుంటి మోకాలు, వెన్నెముక ఎక్కడైనా రావొచ్చు, కొంతమంచికి ఈ నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటే, మరికొంతమంచికి వస్తూ పాతతుంది. కొన్ని సార్లు నొప్పి, దిఱగా మందులు తీసుకోవడం, వర్క్ష్ట్రోట్స్ తగ్గపోతుంది. తీప్పంగా ఉన్నప్పుడు సర్జి చేయించుకోవచ్చు. అయితే నొప్పిని కంట్రోల్ చేయడానికి ఎలాంటివి పాటించాలంటే.

వర్క్ష్ట్రోట్.. హీలింగ్ ప్యాడ్, ఐస్ ప్యాట్సిని నొప్పి ఉన్న ప్రాంతంలో పెట్టడం వల్ల రిలీఫ్ ఉంటుంది. ఇలా రోజులో ఎక్కువసార్లు చేయాలి. వేడినికి కావడం కూడా పోవ్యి అవుతుంది.

వర్క్ష్ట్రోట్తో కీళ్ళనొప్పులు.. వర్క్ష్ట్రోట్ అనేది శక్తి, పనితీరుని మెర్గ్గా చేస్తుంది. వాకింగ్, స్టోప్పింగ్, ఏరోబిక్ వర్క్ష్ట్రోట్ మంచిది. అయితే, వర్క్ష్ట్రోట్ చేసేముందు మీ డాక్టర్ని సంప్రదించండి.

అర్థరోటిస్ ఎక్కువగా ఉంటే ఆ జబ్బంది రోజువాలీ పనులపై

పదుతుంది. భీని గులించి పూల్లా వివరాలు

చూస్తే..

ఒత్తిటి తగ్గించాలంటే బరువు తగ్గండి. కీళ్ళనొప్పులని తగ్గించేందుకు మీ డాక్టర్ని కలవండి.

ఎలాంటి ట్రైట్మెంట్.. సమస్య ఉన్నవారికి జాయింట్స్ పై లేవాలు, జెల్స్ వాడ్స్ చ్యాప్స్. దీని వల్ల సమస్య తగ్గుతుంది. మందులు సూచిస్తారు. సమస్య తగ్గకపోతే మరో ట్రైట్మెంట్ సూచిస్తారు.

డాక్టర్ని ఎప్పుడు కలవాలి.. కింది సమస్యల ఉన్నప్పుడు డాక్టర్ని కలవండి.

నొప్పి, జ్యారం, బరువు తగ్గడం ఇలాంటి లక్షణాలు ఏం ఉన్నా డాక్టర్ని కలవాలి. మిమ్మల్ని పోల్చించిన డాక్టర్ సరైన ట్రైట్మెంట్ సూచిస్తారు.

గమనిక: నిప్పుకలు, ఆర్థర్యూనాల ప్రకారం ఈ విషరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. అరోగ్యానికి సంబంధించిన చిన్న సమస్య ఉన్న ఘెడ్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

పెద్దింటేషన్. ఇది చాలా మందిని జబ్బంది పెట్టే సమస్య. ఈ డార్క్ స్పోల్స్ కారణంగా ముఖు అందివీసేనంగా మూచుతుంది. చర్చ కణాల్లోని మెలనీస్ట్రోట్ మెలనినీలు ఉంపుత్తి చేస్తాయి. ఇది చూస్తిని రంగునిస్తుంది. అయితే ఇది చర్చంపై అక్కడక్కడా మరీ ఎక్కువగా ఉంపుత్తవండం వల్ల మధ్యలు విర్మదుతుంటాయి. సూర్యుర్చి పశ్టోర్చి మార్పులు, వ్యాధిప్రాణి, ముందుని వాడే సాందర్భ ఉప్పుత్తులు, హాయర్ టెర్మింట్ పశకపోయినా పిగ్గెంటేషన్ పశ్టోర్చి మార్పులు అనేక బాస్టాచాలికి మార్పుల్లో అనేక బాస్టాచ్యాటీ ఉప్పుత్తులు అందుబాటుల్లి ఉంటాయి. అయితే, కొన్ని ఇంటి చిట్టాలు పిగ్గెంటేషన్ సమస్యను సులభంగా, తక్కువ భార్యలో పరిష్కారిస్తాయి. మన పంటగదిలో సులభంగా లభించే బంగాళదుంప మంగు ముఖులను నిపుసులు లభించుటారు. బంగాళదుంపలోని విటమిన్లు, మిస్టర్ లోస్ ఎంజ్మెంలు డార్క్ స్పోల్స్ తొలగించి, చర్చం తెల్లబడేలా చేశాయి. పిగ్గెంటేషన్ ట్రైట్మెంట్ కోసమే ఈ స్టోర్లో చూడాలి?

బంగాళదుంప వ్యాక్టీస్...

పిగ్గెంటేషన్ మార్పులు..!

బంగాళదుంప రసం.. బంగాళదుంపను తొక్క తీసి బ్లైండర్లో వేసి పేస్ట్ కింద చేయండి. ఈ పేస్ట్ నుంచి రసం తీసి కాటన్ బాస్టి అస్ట్రోటిస్ ముఖానికి అప్పే చేసుకోండి. ఆ తర్వాత 20 నిమిషాల పాటు అరనిచ్చి చల్లలి నీలితో ముఖాన్ని శుఫ్రించేందుంది. ప్రతి రోజు ఇలా చేస్తే.. పిగ్గెంటేషన్ సమస్య తగ్గగా

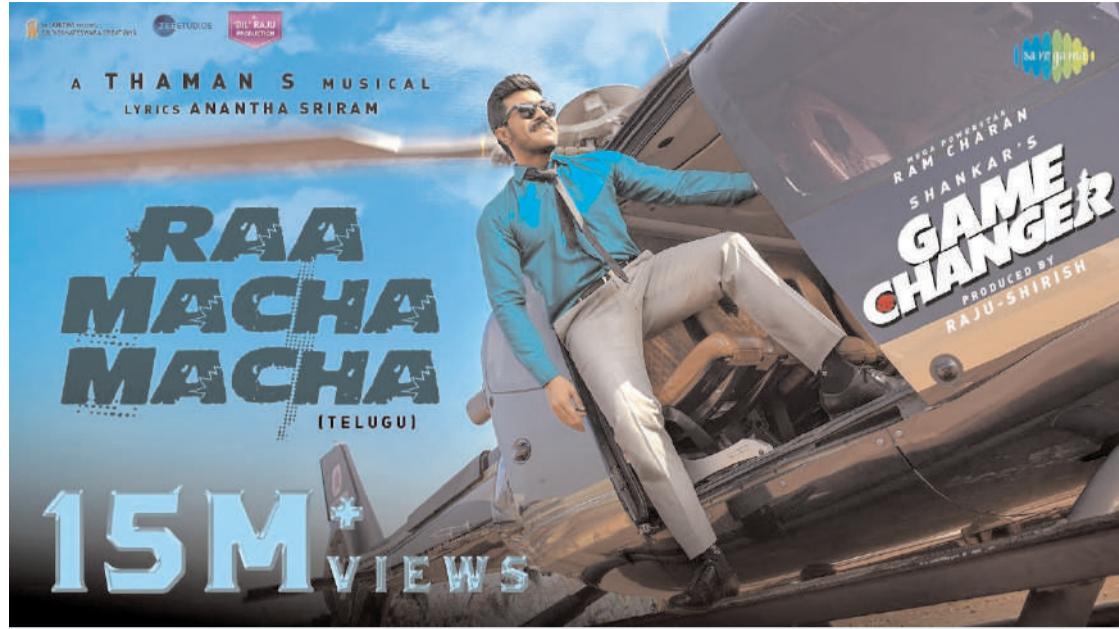
బంగాళదుంప ముక్కలతో.. బంగాళదుంప చెక్కు తీసి.. సన్నగా గుండ్రంగా కట్ట చేసుకోవాలి. బంగాళదుంప ముక్కలను మీ చర్చంలోని ప్రభావిత



ప్రాంతాలపై కొన్ని నిమిషాల పాటు సున్నితంగా రుద్దండి. ఆ తర్వాత 15 నిమిషాల పాటు అరనిప్పండి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీలితో శుఫ్రించే చేయండి. మంచి రిజ్టో కోసం పిండండి. దీన్ని బాగా చిక్కు చేసి ఈ రసాన్ని ప్రభావిత ప్రాంతాలపై అప్పే చేయండి. దీన్ని 15-20 నిమిషాల పాటు అరనిప్పండి. ఆ తర్వాత నీలితో శుఫ్రించే చేయండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే.. పిగ్గెంటేషన్ తగ్గగా తగ్గతుంది.

బంగాళదుంప, తేనె ప్యాక్ట్.. బంగాళదుంపను ఉడకబెట్టి, ఆ తర్వాత మెత్తని పేస్టీలా చేయాలి. బంగాళదుంప గుజ్జలో ఒక టీబుల్ స్పూన్ తేనె వేసి మిక్స్ చేయాలి. ఇది ముఖానికి అప్పే చేసి 20 నుంచి 30 నీమిషాల పాటు అరనిప్పండి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీలితో శుఫ్రించే చేసుకోండి. ఇలా వారానిరి రెండు సార్లు చేస్తే.. పిగ్గెంటేషన్ సమస్య దూరం అవుతుంది. గమనిక: ఆరోగ్య నిపుసులు, అర్థయునాల ప్రకారం ఈ విషరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. అరోగ్యానికి సంబంధించిన చిన్న సమస్య ఉన్న ఘెడ్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.





గెము చెంజర్ టీజర్ దేట చేంజ్

దనరాకు కాదు... దీపవాళకి
అంటూ తమన్ పోణ్టు

రామ్ చరణ్ - శంకర్ల కాంబినేషన్లో తెరకెక్కుతున్న చిత్రం గేమ్ ఛేంజర్ టీజర్ దసరాకు రావడం లేదు. దిపావళికి వస్తుందని తాజాగా దినిసై సంగీత దర్జకుడు తమను పోట్టు పెట్టారు. టీజర్ కోసా అభిమానులు ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్నారు. దసరాకు టీజర్ రాలేదిని నిరాశపడ్డాడ్రెండ్స్. టీమ్ నిరంతరం ఆ పసుల్గోడ్లు ఉంది. ప్రతినెలా ఒక లిరికల్ పాటను విదుదల చేయడం కోసం అన్ని పాటలకు లిరిక్స్ వర్షప్ప పూర్తి చేశాం. ఈ నెలలో అక్షోబ్రి 30న ఒక పాట రాముంది. సినిమా దినెంబర్ 20న కళ్చితంగా మించుకుపుస్తుంది' అని పోట్టు పెట్టారు. 'రా మచ్చా.' సాంగ్ పెం మిలియన్ హ్యాస్ట్సు సెలట్రేట్ చేసుకోవడానికి సిద్ధంగా

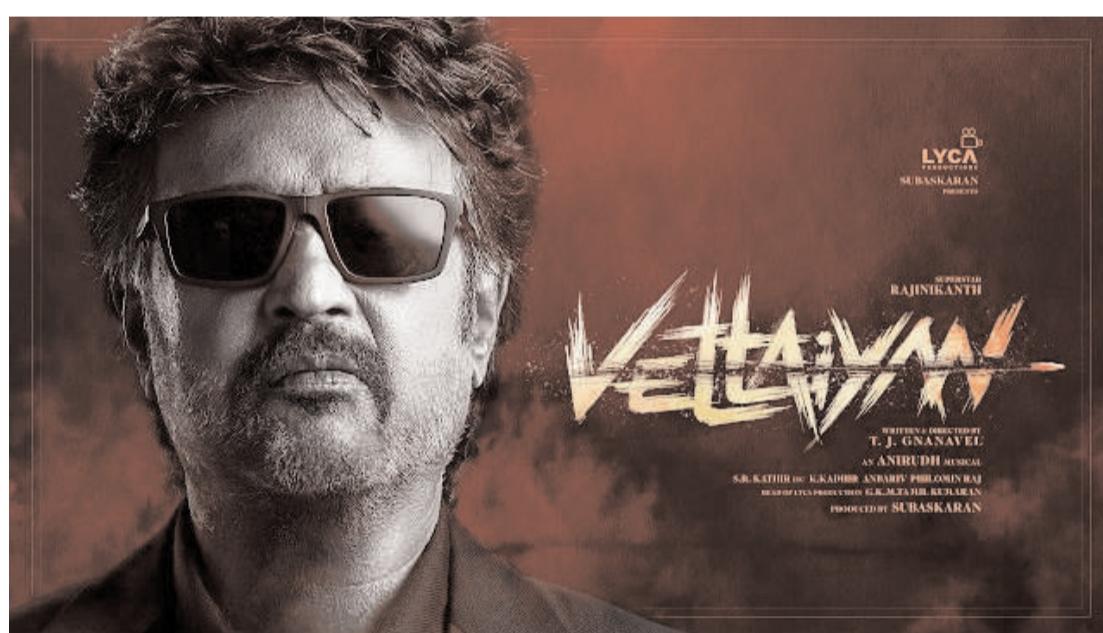
ఉండులన్నారు. ఇక ఓ నెటీజన్స్కు రిపై
ఇస్తూ. దీపావళికి టీజర్
ఉంటుందన్నారు. దీని టీజర్ కోసం
ఎత్తోమంది ఎదురు చూస్తున్నారని
మేం అర్థం చేసుకోగలం. ఇది చాలా
పెద్ద ప్రాజెక్ట్. అప్పటప్ప కోసం
ఎక్కడా రాజీపడడం లేదు. పోస్ట్
ప్రాడిజ్ట్ వసులు పెద్దవట్టున
జరుగుతున్నాయి. దసరాకు విడుదల
కాకపోతే దీపావళికి టీజర్ ఉంటుంది.
దీనికి సంబంధించిన అవ్యాప్తి నేను
ఎప్పటికప్పడు అందిస్తుంటాను.
మింతా అర్థం చేసుకుంటారని
అశ్చిస్తున్నా అని అన్నారు. గేమ్
చేంజర్ విషయానికాస్తే.. పొలిటికల్,
యాక్షన్ నేపథ్యంలో సాగే పవర్ఫుల్
కథాంశంతో ఇది సిద్ధమవతోంది.
ఇందులో రామ్ చరణ్
ద్విపాత్రాభినయంలో కనిపించనున్నట్లు
సమాచారం. కియారా అడ్వైట్
హోర్స్‌యాన్. ప్రస్తుతం దీని ఘాటింగ్



ವೆಂಕೀ ಮೂರ್ವಿ ಸೀಲಯಲ್ ಪೈ ಶ್ರೀನು ವೈಟ್ ಅಸಕ್ತಿ

క్రితేజ్ హీరోగా శ్రీనివైట్లు దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన చిత్రం 'వెంకి' 2004లో విడుదలైన ఈ సినిమా మంచి విషయాన్ని అందుకోవడమే కాదు. [ప్రేక్షకులకు ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోయే చిత్రాల్లో ఒకటిగా నిఖిలింది. అందులోని పశు సన్నిఖేశాలను తలముకోవడమే ఆలస్యం ప్రేక్షకుల ముఖాల్లో నమ్ములు పూస్తాయి. తాజగా ఈ సినిమా సీక్వెల్ ఏ హీరోతో చేస్తారనే ప్రత్యుత్త శీతీను తైట్లు సమాధానమిచ్చారు. ఆయన తాజగా చిత్రం 'విశ్వా' ట్రీలిఫ్జ్ కమెంటర్లో 'వెంకి' గురించి మాట్లాడారు. వెంకి, సీక్వెల్ ఎవరితో చేస్తాననేది చెప్పడం కష్టం. అందులో నటించే హీరో కళ్ళితంగా నాకు మంచి స్నేహితుడై ఉండాలి. రవితేజ్ నాకు మంచి ఛ్రేణీ కాబట్టి ఆ సినిమా అంత బాగా వచ్చింది. నేను ఏ హీరోతో చేసినా వాళ్లు నాకు స్నేహితులు అప్పతారు అలాంటి రిలేషన్ కొన్పుప్పుడే సినిమా బాగా వస్తుంది. ప్రస్తుతం చాలామంది టూలంపెద్ది హీరోలు ఉన్నారు. వాళ్లందరూ కామెడీతో అలరిస్తున్నారు. వాళ్లలో ఎవరికైనా దీని సీక్వెల్ సెట్ అపుతుంది. ఒకరి పేరు చెప్పడం కష్టం అని చెప్పారు. 2004 మార్చి 26న విడుదలైన వెంకి సంపలను సృష్టించింది. రవితేజ్ పోషించిన వెంకి

పాత్ర, హీరోయిన్ స్నేహ నటించిన త్రావణి
 పాత్ర ప్రేక్షకుల పూర్వయాత్రో స్థానాన్ని
 సంపాదించుకున్నాయి. హీరో ప్రెండ్స్
 గ్యాంగ్ అలాగే గజలాగా బ్రహ్మన్సందం,
 భోక్కు సుబ్బావుగా ఏవీవెన్.. ఇలా
 ప్రతిభక్కరూ వారి కామెడీతో
 అదరగొట్టరు. ముఖ్యంగా బ్రైన్ సీక్వెన్స్
 సినిమాకే ప్రాలైటగా నిలిచింది. ఇప్పటికే
 ఈ సినిమా దృశ్యాలు సోపల్ మిడియాల్
 ప్స్ట్ అవహనిసే ఉన్నాయి. దీనికి సీక్వెల్
 రావాలిని ఎంతోమంది కోరుకుంటున్నారు.



రజనీకాంత్ సూచనతో ...వేట్టయాన్..కథలో మార్పు

జనీకాంత హీరోగా టి.జి.జ్ఞానవేల్ తెరకెక్కించిన విత్తం ‘వేట్టయన్’ భారీ అంచనాల మధ్య దసరా కానుకగా అక్కోబడ 10న విదుదల కానుంది. ఈనేపథ్యంలో ఈ సినిమా కథ గురించి రజనీ ఓ సందర్భంలో చేసిన వ్యాఖ్యలు వైరల్గా మారాయి. టి.జి.జ్ఞానవేల్ మొదట తీసుకువచ్చిన కథకు రజనీ మార్పులు సూచించారట. దానిలో కమర్చియల్ ఎలిమెంట్ యాడ్ చేయమని కోరారట. కుమార్త సాందర్భ సిపార్పు మేరకు రజనీకాంత ‘వేట్టయన్’ కథను విన్నట్లు చెప్పారు. ‘టి.జి.జ్ఞానవేల్ దర్జకత్తులో వచ్చిన జైఫ్ట్మ్ సినిమా నాకోంతో నచ్చింది. కానీ, గతంలో జ్ఞానవేల్తో ఎప్పుడూ మాటల్లాడే అపకాశం రాలేదు. ‘వేట్టయన్’ కథ వినమని సాందర్భ నాక చెప్పుడంతో విన్నాను. బాగుండినిపించింది. అయితే, ఈ సినిమా తీయడానికి చాలా దబ్బు ఖర్పవుతుంది. అందుకే కథలో కొన్ని కమర్చియల్ ఎలిమెంట్ యాడ్ చేయాలని కోరాను. 10 రోజుల నమయం అంగికాడు.

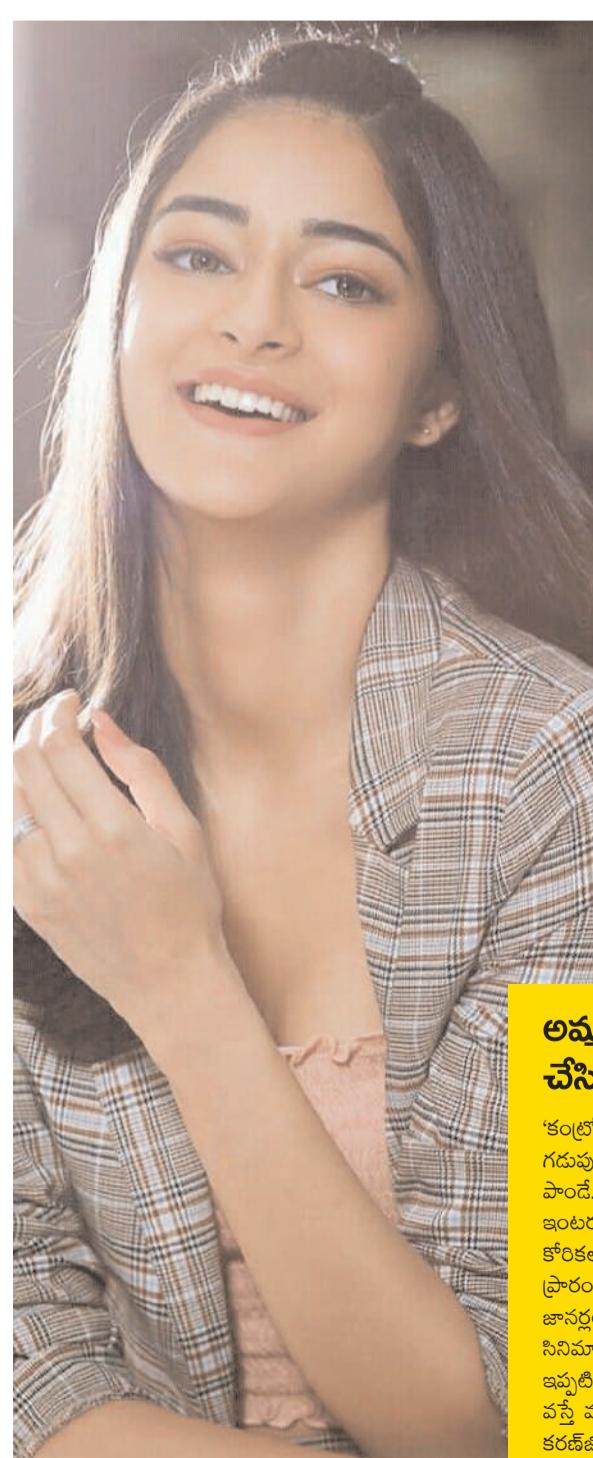
కమర్చిల్ సినిమాగా మార్పుస్తాను. కానీ, లేపున్ దిలీప్కుమార్, లోకేం కనగురాజ్‌ల నిమిగా మార్పులేను. నా టైలిలో ఫేడ్కులకు నచ్చేలా త కథను మార్పుస్తాను' అని జ్ఞానవేల్ చెప్పాడు. 'నాకు దా కాలి.. లేదంటే లోకేం, దిలీప్ ల రగ్గర్కె వెళ్లేవాడిని కదా' అని చెప్పా. 10 జ్ఞాల తర్వాత కథథో మార్పులు చేసి గుండుకొచ్చాడు. అది చూసి నేను ఆశ్చర్యపోయాను' అని రజనీకాంత్ తిలిపారు. ఈ సినిమాకు అనిరుధ్య మాత్రమే రంగిత దర్శకుడిగా ఉండాలని జ్ఞానవేల్ రట్టుపట్టినట్టు రజనీ గుర్తుచేసుకున్నారు. కమిశనాడులో గతంలో జిగిన ఓ మాటకపు ఎన్కొంటర్ నేపథ్యంతో రర్పుకుడు టి.ఐ.జ్ఞానవేల్ ఈ సినిమాని కెరక్కిస్తున్నారు. ఇది రజనీకాంత్కు 170వ బిత్తం. అయిన ఇందులో రిల్టెంట్ లోటిస్తు ఆధికారిగా కనిపించున్నట్టు ప్రమాచారం. అమితాబ్ బహున్, ఘష్టద్ ప్రాజెల్, రానా, రితికాసింగ్, మంజు రారియుల్, దుష్మారా విచియన్ కీలకపాతలు



ಅನುಲು ಕರ್ತೃಂತಾ ಪಾರ್ಟ್-2ಲೀನೆ ಉಂಡ

ದೇವರ ದರ್ಶಕುದು ಕೊರಟಾಲ ಶಿವ ವೆಲ್ಲಡಿ
ಕೊರಟಾಲ ಶಿವ ದರ್ಶಕತ್ವಂಲ್ಲೋ ಎನ್ನಿಆರ್ ಹೀರ್ಜ್‌ಗ್ರಾ
ನಸ್ತಿಂಚಿನ ಸಿನಿಮಾ ದೇವರಾಳಿವೀಲ ಪ್ರೆಡ್ಕುಲ

ముందుకువచ్చి మంచి విజయాన్ని అందుకొని ఎస్తిఅర్ అభిమానుల్లో జోడ్ నింపింది. దీనికి కొనసాగింపుగా పార్ట్ 2 రానుండని దర్శకుడు గతంలోనే ప్రకటించారు. తాజాగా కొరటాల శివ ఓ ఇంరూఫ్లో మాట్లాడుతూ.. 'దేవర 2' గురించి ఆస్తికర కామంట్ట చేశారు. దీంతో అభిమానుల అంచనాలు దెబ్బింపయ్యాయి. 'పార్ట్ 2లో' జాన్స్ పొత్త అసాధారణంగా ఉంటుంది. ఆశ్చర్యపోతారు. మొదటిభాగం కంతే



అమ్మ దాన్ని దీయాక్కివేటి
చేసింది : అన్నా పైండి

‘కంట్రోల్’ సినిమా ప్రమాణవ్యవస్థలో బిజెట్‌బీగ్ గదుపుతున్నది బాలీవుడ్ భాష అనన్య పాండే. ఈ సందర్భంగా ఇచ్చిన టీ ఇంటర్వ్యూల్ నల్గొ తన మనసులోని కోరికలను బయలుపెట్టింది అనన్య ‘కె ప్రారంభం నుంచి ఇప్పటివరకూ చాలా జానస్థల్లో నటించాడు. కానీ రౌమాంబిల్ సినిమాలు, హర్షర్ సినిమాలు, బయాపి ఇప్పటివరకూ చేయలేదు. ఆ తరచు క వస్తే మాత్రం వదులుకోను. అలాగే.. కర్మజ్జోహర్ ర్యాక్ బర్ రాబికి ప్రేమి..