www.hamsakalam.com

PRGI TGTEL/26/A3129

హంస కలం వార్త

సంచలన తెలుగు దినపత్రిక

HAMSAKALAM VARTHA

ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

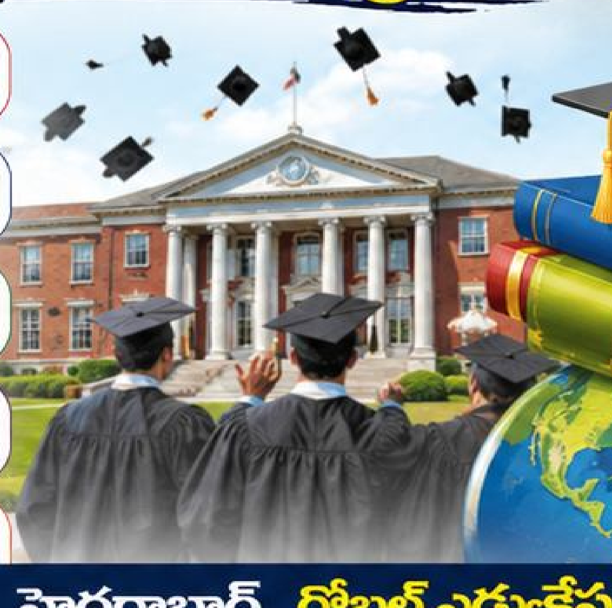
మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి | సెప్టెంబర్ 2 బుధవారం 2026 | సంపుటి : 1 | సంచిక : 104 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/- | ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

MEDCHAL ,MALKAJGIRI | WEDNESDAY AUGUST 2 2026 | VOL:1 | ISSUE: 104 | PAGES:8 | Rs. 4:00 | EDITOR:VADLA. Madhusudan chary

హైదరాబాద్‌కు ప్రపంచ స్థాయి యూనివర్సిటీలు..

ఇక ఇక్కడే గ్లోబల్ విద్య!

- హైదరాబాద్‌లో లండన్, నార్త్ ఈస్టర్న్ యూనివర్సిటీల క్యాంపస్‌లు
- భారత్‌లో తొలిసారిగా హైదరాబాద్‌లోనే వాటి ఏర్పాటు
- గ్లోబల్ నాలెడ్జ్ హబ్‌గా మార్చే దిశగా తెలంగాణ ప్రభుత్వ చర్యలు
- హార్వర్డ్ వర్సిటీ సైతం కోర్సులు అందించేందుకు ఆసక్తి
- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విదేశీ పర్యటన ఫలితంగా కుదిరిన ఒప్పందాలు



హైదరాబాద్.. గ్లోబల్ ఎడ్యుకేషన్ హబ్ గా మారబోతుంది!

(సెప్టెంబర్-1 హంస కలంవార్త)

హైదరాబాద్ నగరం గ్లోబల్ నాలెడ్జ్ హబ్‌గా ఎదిగే క్రమంలో మరో కీలక మైలురాయిని అధిగమించింది. బ్రిటన్‌కు చెందిన ప్రతిష్ఠాత్మక 'యూనివర్సిటీ ఆఫ్ లండన్', అమెరికాలోని బోస్టన్‌కు చెందిన 'నార్త్ ఈస్టర్న్ యూనివర్సిటీ' తమ ఆఫ్‌షోర్ క్యాంపస్‌లను హైదరాబాద్‌లో నెలకొల్పనున్నాయి. ఈ రెండు అంతర్జాతీయ విశ్వవిద్యాలయాలు భారత్‌లో తమ క్యాంపస్‌లను ఏర్పాటు చేయడం ఇదే తొలిసారి కావడం విశేషం. ఈ విషయాన్ని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు. ఇటీవల ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఐటీ శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు నేతృత్వంలోని 'తెలంగాణ రైజింగ్' ప్రతినిధి బృందం బ్రిటన్‌లో పర్యటించిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే, రేవంత్ అమెరికా పర్యటనకు కేంద్రం అనుమతి ఇవ్వకపోవడంతో, అధికారుల బృందం అగ్రరాజ్యంలో పర్యటించింది. ఈ పర్యటనల్లో భాగంగా నిర్వహించిన ఉన్నత స్థాయి చర్చలు సఫలీకృతం కావడంతో, ఈ ప్రఖ్యాత విద్యాసంస్థలు హైదరాబాద్‌లో తమ కార్యకలాపాలను ప్రారంభించేందుకు అంగీకరించాయి. వీటితో పాటు, ప్రపంచ ప్రఖ్యాత హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయం సైతం తెలంగాణలో స్వల్పకాలిక 'ఎగ్జిక్యూటివ్ ఎడ్యుకేషన్ ప్రోగ్రామ్‌లు', వివిధ కోర్సులను అందించేందుకు ఆసక్తి కనబరిచినట్లు ప్రభుత్వం పేర్కొంది. ఆక్స్‌ఫర్డ్, కేంబ్రిడ్జ్, లండన్ స్కూల్ ఆఫ్ ఎకనామిక్స్, మసాచుసెట్స్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ వంటి అగ్రశ్రేణి విద్యాసంస్థలతో జరిపిన చర్చలు కూడా

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఏపీ మహిళలకు చంద్రబాబు గుడ్ న్యూస్... ఏసీ బస్సుల్లోనూ ఉచిత ప్రయాణం

- త్వరలో ఏసీ బస్సుల్లోనూ ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పిస్తామని ప్రకటన
- సంక్షేమంతో పాటు అభివృద్ధే తమ ప్రభుత్వ విధానమని స్పష్టం
- మెగా డీఎస్సీని అడ్డుకునేందుకు వైసీపీ 350 కేసులు వేసిందని విమర్శ
- ఇప్పటివరకు పింఛన్ల రూపంలో రూ.73,000 కోట్లు అందించామని వెల్లడి

(సెప్టెంబర్-1 హంస కలంవార్త)

ఆంధ్రప్రదేశ్ మహిళలకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తీపి కబురు అందించారు. రాష్ట్రంలో త్వరలో పెద్ద ఎత్తున అందుబాటులోకి రానున్న ఏసీ బస్సుల్లోనూ మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించనున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. మొగల్తూరులో నిర్వహించిన 'ఎన్టీఆర్ భరోసా' సామాజిక పింఛన్ల పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి ఈ కీలక ప్రకటన చేశారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ, కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో రాష్ట్రం

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

పాక్ ప్రధాని ముందే ఉగ్రవాదంపై మోదీ కీలక వ్యాఖ్యలు..!

- ఎస్‌సీఓ వేదికగా ఉగ్రవాదంపై మోదీ ప్రసంగం
- ఉగ్రవాదానికి డబుల్ స్టాండర్డ్స్ ఉండకూడదని స్పష్టీకరణ
- టెర్రరిజాన్ని విధానంగా వాడే దేశాలకు గట్టి సందేశం ఇవ్వాలని పిలుపు
- ఉగ్రవాదం ఎవరికీ వ్యూహాత్మక ఆయుధం కారాదని స్పష్టీకరణ

ఉగ్రవాదంపై భారత్ వైఖరిని

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

హైదరాబాద్‌లో నిమజ్జనం వివాదం: హైడ్రా వర్సెస్ గణేశ్ ఉత్సవ సమితి

- హైదరాబాద్‌లో గణేశ్ నిమజ్జనంపై కొత్త వివాదం
- తాము అభివృద్ధి చేసిన చెరువుల్లో నిమజ్జనం కుదరదన్న హైడ్రా
- అడ్డుకునే అధికారం హైడ్రాకు లేదన్న గణేశ్ ఉత్సవ సమితి
- యథావిధిగా అన్ని చెరువుల్లోనూ నిమజ్జనం చేస్తామని స్పష్టీకరణ

(సెప్టెంబర్-1 హంస కలంవార్త)

హైదరాబాద్‌లో వినాయక చవితి పండుగ సమీపిస్తున్న తరుణంలో విగ్రహాల నిమజ్జనంపై మరోసారి వివాదం నెలకొంది. తాము పునరుద్ధరించిన

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

రైతు ఇంటికి సీఎం విజయ్.. బామ్మకు సర్‌ప్రైజ్ గిఫ్ట్

- సేలం జిల్లాలో తమిళనాడు సీఎం విజయ్ పర్యటన
- రైతు ఇంట్లో ఆకస్మికంగా ఆగిన ముఖ్యమంత్రి
- సీఎంను చూసి ఆనందంతో ఉబ్బితబ్బిబ్బైన బామ్మ
- తన కళ్లజోడును బామ్మకు బహుమతిగా ఇచ్చిన విజయ్

(సెప్టెంబర్-1 హంస కలంవార్త)

తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి విజయ్ తన పర్యటనలో ఒక రైతు కుటుంబానికి అనూహ్య రీతిలో ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించారు. మంగళవారం సేలం జిల్లాలో పర్యటించిన ఆయన, ఒక గ్రామంలో ఆకస్మికంగా ఆగి స్థానిక ప్రజలతో మమేకమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఒక వృద్ధురాలు చూపిన ఆత్మీయతకు ముగ్ధుడైన ఆయన, తాను ధరించిన కళ్లజోడును ఆమెకు బహుమతిగా అందించి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు. సేలం జిల్లాలోని మెట్టూరు డ్యామ్ గేట్లను

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

హంస కలం వార్త

హైదరాబాద్‌లో నిమజ్జనం వివాదం: హైడ్రా వర్సెస్ గణేశ్ ఉత్సవ సమితి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

చెరువుల్లో విగ్రహాల నిమజ్జనాన్ని అనుమతించబోమని హైడ్రా స్పష్టం చేయడంతో ఈ వివాదం రాజుకుంది. అయితే, ఈ నిర్ణయాన్ని భాగ్యనగర్ గణేశ్ ఉత్సవ సమితి తీవ్రంగా వ్యతిరేకించింది. హైడ్రా ప్రకటనపై గణేశ్ ఉత్సవ సమితి ఘాటుగా స్పందించింది. విగ్రహాల నిమజ్జనాన్ని అడ్డుకునే అధికారం హైడ్రాకు లేదని సమితి స్పష్టం చేసింది. దశాబ్దాలుగా కొనసాగుతున్న సంప్రదాయాన్ని అడ్డుకోవాలని చూడటం తగదని, ప్రతి ఏటా మాదిరిగానే నగరంలోని అన్ని చెరువుల్లోనూ నిమజ్జనం నిర్వహించి తీరుతామని ఉద్ఘాటించింది. హిందూ పండుగలపై ప్రభుత్వం ఆంక్షలు విధించడం సరికాదని ఉత్సవ సమితి పేర్కొంది. విగ్రహ నిమజ్జనం వల్ల చెరువులు కలుషితమవుతున్నాయనడానికి ఎటువంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని వాదించింది. ఇరుపక్షాల మధ్య నెలకొన్న ఈ భిన్న వాదనలతో ప్రస్తుతం నిమజ్జనంపై గందరగోళం నెలకొంది.

రైతు ఇంటికి సీఎం విజయ్.. బామ్మకు సర్‌ప్రైజ్ గిఫ్ట్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

తెరిచి, సాగునీటిని విడుదల చేసే క్రమంలో ముఖ్యమంత్రి విజయ్ అక్కడికి చేరుకున్నారు. కార్యక్రమం ముగించుకుని చెన్నైకి తిరుగుప్రయాణమైన ఆయన, మార్గమధ్యలోని చిన్నకావూరు గ్రామం వద్ద తన కాన్వాయ్‌ను నిలిపివేశారు. నేరుగా రామస్వామి అనే రైతు నివాసానికి వెళ్లి ఆ కుటుంబ సభ్యులను పలకరించారు. ముఖ్యమంత్రి స్వయంగా తమ ఇంటికి రావడంతో ఆ కుటుంబ సభ్యులు, గ్రామస్థులు హర్షాతిరేకలు వ్యక్తం చేశారు. ఈ క్రమంలో ఒక వృద్ధురాలు ముఖ్యమంత్రిని చూడగానే అమితానందానికి లోనయ్యారు. ఆత్మీయంగా ఆయన్ను ఆలింగనం చేసుకుని, చేతిని గట్టిగా పట్టుకుని తన అనురాగాన్ని చాటుకున్నారు. అనంతరం తన పెరట్లోని తోటను ఆయనకు చూపించారు. ఆమె అభిమానానికి చలించిన విజయ్, తక్షణమే తాను ధరించిన కళ్లజోడును తీసి ఆమెకు బహుమతిగా ఇచ్చారు. ఆ తర్వాత గ్రామంలోని వృద్ధులకు చీరలు, పంచెలు పంపిణీ చేసి అక్కడి నుంచి నిష్క్రమించారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. కాగా, విజయ్ ఆ బామ్మకు బహూకరించిన సన్ గ్లాసులు వరల్డ్ క్లాస్ సంస్థ 'క్రిస్టియన్ డయోర్' తయారు చేసినవి. వీటి ధర రూ.50 వేలకు పైనే ఉంటుంది.

పాక్ ప్రధాని ముందే ఉగ్రవాదంపై మోదీ కీలక వ్యాఖ్యలు..!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ మరోసారి స్పష్టం చేశారు. ఉగ్రవాదాన్ని విధానంగా ఉపయోగించే దేశాలకు గట్టి సందేశం ఇవ్వాలని అన్నారు. ఉగ్రవాదం ఎవరికీ వ్యూహాత్మక ఆయుధం కారాదని తేల్చి చెప్పారు. కిర్గిజిస్థాన్‌లోని బిష్కెక్‌లో మంగళవారం జరిగిన షాంఘై సహకార సంస్థ (ఎస్‌సీఓ) రౌండ్‌టేబుల్ చర్చలో మోదీ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ సమావేశానికి పాకిస్థాన్ ప్రధాని షెహబాజ్ షరీఫ్‌తో పాటు చైనా అధ్యక్షుడు షీ జిన్‌పింగ్, రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్, ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసూద్ పెజెష్కియాన్ సహా పలువురు దేశాధినేతలు హాజరయ్యారు. ఉగ్రవాదం విషయంలో ఎలాంటి ద్వంద్వ వైఖరికి అవకాశం ఉండకూడదని మోదీ అన్నారు. ఈ తీవ్రమైన అంశంపై అన్ని దేశాలు ఒకే గొంతుతో మాట్లాడాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. ఉగ్రవాదాన్ని తమ విధానంలో భాగంగా ఉపయోగించే దేశాలతో పాటు ఉగ్రవాదులకు ఆశ్రయం, మద్దతు ఇచ్చే దేశాలకు కూడా గట్టి సందేశం ఇవ్వాలని అన్నారు. అంతకుముందు ఎస్‌సీఓ నేతలు అధికారిక గ్రూప్ ఫొటోకు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మోదీ చైనా అధ్యక్షుడు షీ జిన్‌పింగ్, రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్‌తో కొద్దిసేపు మాట్లాడారు. రెండు రోజుల సదస్సు సందర్భంగా మోదీ ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసూద్ పెజెష్కియాన్, రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్‌తో ద్వైపాక్షిక సమావేశాలు నిర్వహించారు. అయితే షీ జిన్‌పింగ్‌తో మోదీ భేటీ అయ్యే అవకాశం లేదని తెలుస్తోంది. 26వ ఎస్‌సీఓ సదస్సులో 10 సభ్య దేశాలతో పాటు 15 భాగస్వామ్య దేశాలు, రెండు పరిశీలక దేశాలు పాల్గొంటున్నాయి. ప్రాంతీయ, అంతర్జాతీయ అంశాలపై ఈ సదస్సులో చర్చిస్తున్నారు.

ఏపీ మహిళలకు చంద్రబాబు గుడ్ న్యూస్... ఏసీ బస్సుల్లోనూ ఉచిత ప్రయాణం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

వేగంగా అభివృద్ధి పథంలో పయనిస్తోందని పేర్కొన్నారు. సంక్షేమంతో కూడిన అభివృద్ధే తమ ప్రభుత్వ విధానమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇప్పటివరకు పింఛన్ల రూపంలోనే ప్రజలకు రూ. 73,000 కోట్లు అందించినట్లు గుర్తుచేశారు. మహిళలు సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, వారి కష్టాలను తీర్చేందుకే 'దీపం' పథకాన్ని తీసుకువచ్చామని వివరించారు. ఇదే సమయంలో గత వైసీపీ ప్రభుత్వంపై ఆయన తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. మెగా డీఎస్సీని అడ్డుకోవాలనే లక్ష్యంతో ఏకంగా 350 కేసులు వేశారని ఆరోపించారు. ఎన్ని కుట్రలు పన్నినా రాష్ట్రంలో అభివృద్ధిని ఆపలేరని హితవు పలికారు. కేవలం ప్రజల ప్రయోజనాల కోసమే కూటమి పార్టీలు ఏకమయ్యాయని, ఇచ్చిన ప్రతి హామీని నెరవేరుస్తూ ప్రభుత్వం బాధ్యతాయుతంగా ముందుకు సాగుతోందని చంద్రబాబు పునరుద్ఘాటించారు.

హైదరాబాద్‌కు ప్రపంచ స్థాయి యూనివర్సిటీలు.. ఇక ఇక్కడే గ్లోబల్ విద్య!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఫలవంతమయ్యాయి. ఈ పరిణామంపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హర్షం వ్యక్తం చేశారు. అంతర్జాతీయ స్థాయి విద్యాసంస్థలు తెలంగాణతో భాగస్వామ్యం కావడం రాష్ట్రానికి గర్వకారణమని ఆయన కొనియాడారు. నైపుణ్యాభివృద్ధి, క్రీడలు, విద్యపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, రాష్ట్ర యువత విదేశాలకు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేకుండా హైదరాబాద్?లోనే అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో కూడిన విద్యను పొందేలా చేయడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. నూతన జాతీయ విద్యా విధానం కింద విదేశీ వర్సిటీలకు లభించిన వెసులుబాటును వినియోగించుకుంటూ, ఉన్నత విద్యా రంగంలో హైదరాబాద్ తన స్థానాన్ని మరింత సుస్థిరం చేసుకుంటోంది.

ఎంపీ లాడ్స్ నిధుల వినియోగంపై అభాండాలు వేయడం సరికాదు: బండి సంజయ్

తన నియోజకవర్గానికి కేటాయించిన నిధుల్లో 94.1 శాతానికి సంబంధించిన పనులు పురోగతిలో ఉన్నాయన్న సంజయ్

ఏకపక్ష నివేదికలు ఇవ్వడం సరికాదని వ్యాఖ్య

క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి నివేదికలు ఇవ్వాలని హితవు

ఎంపీ లాడ్స్ నిధుల వినియోగంలో పార్లమెంట్ సభ్యులు తీవ్రంగా వెనుకబడ్డారంటూ 'ఎంపవర్డ్ ఇండియన్' సంస్థ విడుదల చేసిన నివేదిక సత్యదూరమని, వాస్తవాలను పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా ఎంపీలపై అభాండాలు వేయడం సరికాదని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ మండిపడ్డారు. ఈ మేరకు తన కరీంనగర్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గానికి సంబంధించిన ఎంపీ ల్యాడ్స్ నిధుల ఖర్చు వివరాలను ఆయన గణాంకాలతో సహా మీడియాకు వివరించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తన నియోజకవర్గానికి రూ. 17.50 కోట్లు కేటాయించగా, అందులో ఏకంగా 94.1 శాతం నిధులకు (రూ. 16.47 కోట్లు) సంబంధించిన పనులు వివిధ దశల్లో పురోగతిలో ఉన్నాయని స్పష్టం చేశారు. కమ్యూనిటీ హాళ్లు, బోర్‌వెల్స్, సీసీ రోడ్ల వంటి ప్రజావసరాల కోసం గత మూడేళ్లలో 627 ప్రతిపాదనలను కలెక్టర్లకు పంపగా, వాటిలో 82.29 శాతం పనులకు ఇప్పటికే ఆమోదం లభించిందన్నారు. అంతేకాకుండా, గతంలో 16వ లోక్‌సభ సభ్యుడిగా ఉన్న బి. వినోద్ కుమార్ ఖర్చు చేయకుండా వదిలేసిన రూ. 2.5 కోట్ల నిధులను కూడా తానే ఉపయోగించినట్లు గుర్తుచేశారు. స్థానిక సమస్యల పరిష్కారానికి కేంద్రం ఇచ్చే నిధులు చాలడం లేదని, ప్రతి ఏటా ఎంపీ లాడ్స్ కోటాను పెంచాలని ఎంపీలంతా విజ్ఞప్తి చేస్తున్న తరుణంలో ఇలాంటి ఏకపక్ష నివేదికలు ఇవ్వడం అన్యాయమని సంజయ్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. నిధుల కేటాయింపు నుంచి కలెక్టర్ల ఆమోదం, పనుల అమలు వరకు అనేక దశలు ఉంటాయని... ఆర్థిక సంవత్సరం ముగియడానికి ఇంకా సమయం ఉన్నప్పటికీ నిధులన్నీ ప్రాసెస్ అయ్యాయని తెలిపారు. ప్రజల విజ్ఞప్తుల కోసం సీఎస్ఆర్ నిధులను కూడా సేకరిస్తున్నామని పేర్కొన్న ఆయన, ఇకనైనా వాస్తవాలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి నివేదికలు ఇవ్వాలని సదరు సంస్థకు హితవు పలికారు.

కల్వకుంట్ల కవితకు కౌంటర్ ఇచ్చిన వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి

కవిత చర్యల వల్ల కేసీఆర్ మనోవేదనకు గురవుతున్నారన్న ప్రశాంత్ రెడ్డి

కేసీఆర్, కవితలను కలపడానికే తాను ప్రయత్నించానని వెల్లడి

కవిత మధ్యలో వచ్చి మధ్యలోనే వెళ్లిపోయారని ఎద్దేవా

కష్టకాలంలో బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ వెంట ఉన్నది ఎవరో కవిత తెలుసుకోవాలని మాజీ మంత్రి, బాల్కొండ ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి ఘాటుగా వ్యాఖ్యానించారు. తనపై కవిత చేసిన ఆరోపణలను ఆయన తీవ్రంగా ఖండించారు. కవిత చర్యల వల్ల తండ్రి కేసీఆర్ ఎంతటి మనోవేదనకు గురవుతున్నారో ఆమె ఆలోచించుకోవాలని... తాను ఎప్పుడూ కేసీఆర్–కవితలను కలపడానికే ప్రయత్నించాను తప్ప విడగొట్టడానికి కాదని స్పష్టం చేశారు. తాను, తన తండ్రి వేముల సురేందర్ రెడ్డి 2001లో పార్టీ ఆవిర్భావానికి ముందే కేసీఆర్ వెంటే ఉన్నామని, తాము టీఆర్ఎస్ (బీఆర్ఎస్) వ్యవస్థాపక సభ్యులమని గుర్తుచేశారు. "బీఆర్ఎస్ అంటేనే ప్రశాంత్ రెడ్డి, ప్రశాంత్ రెడ్డి అంటేనే బీఆర్ఎస్" అని పేర్కొన్న ఆయన... కవిత మధ్యలో వచ్చి మధ్యలోనే వెళ్లిపోయారని ఎద్దేవా చేశారు. పార్టీ లైన్ దాటినందుకే ఆమెపై చర్యలు తీసుకున్నారని తెలిపారు. అసెంబ్లీ లోపలా బయటా రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వంపై నిరంతరం పోరాడుతున్నది ఎవరో ప్రజలందరికీ తెలుసన్నారు. తాను కాంగ్రెస్ నాయకులతో ఎలాంటి మంతనాలు జరపలేదని యాదగిరిగుట్ట లక్ష్మీనరసింహస్వామి సన్నిధానంలో ప్రమాణపూర్వకంగా చెప్పగలనని... మరి కాంగ్రెస్‌తో కవిత రహస్య మంతనాలు జరపలేదని ఆమె చెప్పగలరా? అని నిలదీశారు. కేసీఆర్‌కు అత్యంత ఆప్తులుగా, బలంగా ఉన్న నాయకులపై నిరాధార ఆరోపణలు చేస్తూ... పార్టీని బలహీనపరిచి పరోక్షంగా అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీకి కవిత లబ్ధి చేకూరుస్తున్నారని ఆరోపించారు. సభలో ఆమె కన్నీళ్లు పెట్టుకోవడం కేవలం రాజకీయం కోసం, సానుభూతిని పొందేందుకేనని విమర్శించారు. కవితను రెండుసార్లు ఎమ్మెల్సీని చేయడంలో తన పాత్ర ఏంటో కేసీఆర్‌కు స్పష్టంగా తెలుసని, నిన్నటి వరకు ఆమెపై ఉన్న గౌరవాన్ని తన వ్యాఖ్యలతో కవిత స్వయంగా పోగొట్టుకున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

ఎస్‌సీఓ సదస్సు వేదికగా దాయాది చిల్లర చేష్ట... గ్రూప్ ఫోటోలో మోదీని క్రాప్ చేసిన పాక్

అంతర్జాతీయ వేదికపై పాకిస్థాన్ తన సంకుచిత మనస్తత్వాన్ని మరోసారి చాటుకుంది. షాంఘై సహకార సంస్థ (ఎస్‌సీఓ) దేశాధినేతల శిఖరాగ్ర సమావేశం సందర్భంగా తీసిన సామూహిక గ్రూప్ ఫోటో నుంచి భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ చిత్రాన్ని తొలగించి (క్రాప్ చేసి) ఆ దేశం ప్రచురించింది. ఈ చర్యపై నెటిజన్ల నుంచి తీవ్ర విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. కిర్గిజ్‌స్థాన్‌లో జరిగిన ఎస్‌సీఓ కౌన్సిల్ ఆఫ్ హెడ్స్ ఆఫ్ స్టేట్ సమావేశంలో సభ్య దేశాల నేతలందరూ కలిసి గ్రూప్ ఫోటో దిగారు. అయితే, ఈ ఫోటోను పాకిస్థాన్ ప్రధానమంత్రి కార్యాలయం (పీఎంఓ) తన అధికారిక సోషల్ మీడియా ఖాతాలో పంచుకునే క్రమంలో, అందులో ఉన్న భారత ప్రధాని మోదీని కత్తిరించి పక్కనపెట్టింది. కేవలం పాక్ ప్రధాని షెహబాజ్ షరీఫ్, ఇతర నేతలు ఉన్న భాగాన్ని మాత్రమే ప్రచురించింది.

మరోవైపు, భారత్ మాత్రం ఈ విషయంలో ఎంతో హుందాగా వ్యవహరించింది. పాకిస్థాన్ ప్రధాని షెహబాజ్ షరీఫ్‌తో సహా నేతలందరూ ఉన్న పూర్తి ఫోటోను అధికారికంగా విడుదల చేసింది. ఈ రెండు ఫోటోలను పోలుస్తూ నెటిజన్లు పాకిస్థాన్ తీరుపై మండిపడుతున్నారు. ఇది పాక్ ప్రదర్శించిన సంకుచిత వైఖరి అని, వారి దిగజారుడు మనస్తత్వానికి ఇది నిదర్శనమని సామాజిక మాధ్యమాల్లో విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

మైనారిటీ మహిళలకు రూ.50 వేల ఆర్థిక చేయూత

(సెప్టెంబర్-1 హంస కలంవార్త)

ఇందిరమ్మ మైనారిటీ మహిళా యోజన కింద 225 మందికి చెక్కుల పంపిణీ మేడ్చల్-మల్కాజిగిరి: మైనారిటీ మహిళలను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేసి స్వయం ఉపాధి వైపు ప్రోత్సహించడమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పీఏసీ చైర్మన్, శేరిలింగంపల్లి ఎమ్మెల్యే ఆరెకపూడి గాంధీ అన్నారు. మేడ్చల్-మల్కాజిగిరి జిల్లా సమీకృత కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఇందిరమ్మ మైనారిటీ మహిళా యోజన పథకం కింద అర్హులైన లబ్ధిదారులకు చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, శాసన మండలి ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్ డాక్టర్ పట్నం మహేందర్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే మల్లారెడ్డి, జిల్లా కలెక్టర్ మను చౌదరి, రాష్ట్ర మైనారిటీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ఒబేదుల్లా కొత్వాల్, కమ్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బండి రమేష్ తదితరులతో కలిసి ఆరెకపూడి గాంధీ లబ్ధిదారులకు చెక్కులు అందజేశారు. ఇందిరమ్మ మైనారిటీ మహిళా యోజన కింద 232 మంది అర్హులైన లబ్ధిదారుల్లో 225 మందికి రూ.50 వేల చొప్పున రూ.1 కోటి 12 లక్షల 50 వేల విలువైన చెక్కులను 100 శాతం సబ్సిడీతో అందించారు. ఈ ఆర్థిక సహాయంతో మహిళలు చిన్నతరహా వ్యాపారాలు, చిరు వ్యాపారాలు, ఇతర స్వయం ఉపాధి కార్యక్రమాలు చేపట్టి కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితిని మెరుగుపరుచుకోవచ్చని గాంధీ తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మహిళా సాధికారతకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తున్నారని అన్నారు. మైనారిటీ మహిళలకు ఆర్థికంగా అండగా నిలిచి వారిని స్వయం ఉపాధి వైపు తీసుకెళ్లడమే ఈ పథకం ప్రధాన ఉద్దేశమని పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా జిల్లాలో 83 మంది ఎంపికైన వారిలో 57 మంది తుర్క కాశ మైనారిటీలకు స్టోన్ కటింగ్ జనరేటర్లు, టూల్ కిట్లు పంపిణీ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. 414 మంది లబ్ధిదారుల లక్ష్యంలో 112 మందికి ఈ-స్కూటీలు పంపిణీ చేసేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని చెప్పారు. జిల్లాలో 900 మంది మైనారిటీ చిరు వ్యాపారులకు ఆర్థిక సహాయం అందించనున్నట్లు గాంధీ వెల్లడించారు. సీఎం ఓవర్సీస్ పథకం కింద 37 మంది మైనారిటీ విద్యార్థులకు విదేశీ విద్య కోసం రూ.8 కోట్ల 23 లక్షలు, 2025-26లో ఇంటర్, ఆపై స్థాయి విద్యార్థుల ఉపకార వేతనాల కోసం రూ.27 కోట్ల 14 లక్షలు ప్రభుత్వం అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే జిల్లాలో 563 మందికి కుట్టు మిషన్లు పంపిణీ చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. రూ.50 వేల ఆర్థిక సహాయం అందుకోవడంతో లబ్ధిదారులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి, మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబుకు, ఎమ్మెల్యే ఆరెకపూడి గాంధీకి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

హైటెన్షన్ వైర్లకు బలైన జాతీయ పక్షి నెమలి

(సెప్టెంబర్-1 హంస కలంవార్త)

గూడు కట్టుకున్న చోటే విద్యుత్ షాక్‌తో మృతి.. కాపాడేందుకు స్థానికుల ప్రయత్నాలు విఫలం సికింద్రాబాద్, సెప్టెంబర్ 1: సికింద్రాబాద్ ప్యారడైజ్ సమీపంలోని జింఖానా గ్రౌండ్ వద్ద విషాద ఘటన చోటుచేసుకుంది. జాతీయ పక్షి నెమలి హైటెన్షన్ విద్యుత్ తీగలపై గూడు కట్టుకున్న సమయంలో విద్యుత్ షాక్‌కు గురై కిందపడి మృతి చెందింది. జింఖానా గ్రౌండ్ పరిసరాల్లో ఉన్న హైటెన్షన్ విద్యుత్ తీగలపై నెమలి గూడు కట్టుకున్నట్లు స్థానికులు తెలిపారు. మంగళవారం విద్యుత్ తీగలను తాకడంతో ఒక్కసారిగా విద్యుత్ షాక్‌కు గురైన నెమలి కిందపడిపోయింది. ఈ ఘటనను గమనించిన పలువురు స్థానికులు, వాహనదారులు, ప్రజలు వెంటనే అక్కడికి చేరుకుని నెమలిని కాపాడేందుకు తీవ్రంగా ప్రయత్నించారు. నెమలిని రక్షించేందుకు కొంతమంది ప్రజలు తమ వంతు ప్రయత్నం చేసినప్పటికీ అప్పటికే విద్యుత్ షాక్ తీవ్రంగా తగలడంతో అది మృతి చెందింది. జాతీయ పక్షి తమ కళ్ల ముందే మృతి చెందడంతో స్థానికులు తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. జింఖానా గ్రౌండ్ పరిసరాల్లో విద్యుత్ తీగలు పక్షులకు ప్రమాదకరంగా మారుతున్నాయని, ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా విద్యుత్ అధికారులు వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. ముఖ్యంగా చెట్లకు, పక్షుల ఆవాసాలకు సమీపంగా ఉన్న హైటెన్షన్ తీగలకు తగిన రక్షణ ఏర్పాట్లు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. గతంలోనూ హైదరాబాద్‌లో హైటెన్షన్ తీగలకు తగిలి నెమళ్లు మృతి

చెందిన ఘటనలు నమోదయ్యాయి. గోల్కొండ ప్రాంతంలో కూడా విద్యుత్ తీగల కారణంగా పలువురు నెమళ్లు మృతి చెందినట్లు గతంలో వార్తలు వచ్చాయి. జాతీయ పక్షి సంరక్షణకు అధికారులు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలి నెమళ్ల సంరక్షణ కోసం ప్రమాదకర ప్రాంతాలను గుర్తించి హైటెన్షన్ తీగలకు రక్షణ కవర్లు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు, అవసరమైన చోట్ల తీగలను భూగర్భంలోకి మార్చాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. జాతీయ పక్షుల ప్రాణాలను కాపాడేందుకు విద్యుత్ శాఖ, అటవీశాఖ అధికారులు సమన్వయంతో చర్యలు చేపట్టాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. జింఖానా గ్రౌండ్ సికింద్రాబాద్‌లోని ప్రముఖ క్రీడా ప్రదేశాల్లో ఒకటి. "కాపాడాలని ఎంతో ప్రయత్నించాం.. కానీ నెమలిని రక్షించలేకపోయాం" అంటూ ఘటనను చూసిన పలువురు ప్రజలు విచారం వ్యక్తం చేశారు.

శ్రీనివాస్ గౌడ్‌కు ఘనంగా జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

(సెప్టెంబర్-1 హంస కలంవార్త)

ప్రజాసేవలో మరింతగా రాణించాలని ఆకాంక్షించిన వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు బీజేపీ రాష్ట్ర ఓబీసీ మోర్చా లీగల్ సెల్ నాయకులు చేదురుపల్లి శ్రీనివాస్ గౌడ్ జన్మదినం సందర్భంగా మంగళవారం బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావును ఆయన కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీనివాస్ గౌడ్ రాజేశ్వరరావు ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు, శ్రీనివాస్ గౌడ్‌ను శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించి హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. శ్రీనివాస్ గౌడ్ ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో నిండు నూరేళ్లు జీవించాలని, భవిష్యత్‌లో ప్రజాసేవలో మరింతగా రాణిస్తూ సమాజానికి సేవలందించాలని రాజేశ్వరరావు ఆకాంక్షించారు. బీజేపీ సిద్ధాంతాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంతో పాటు, బీసీ వర్గాల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తూ పార్టీ బలోపేతానికి శ్రీనివాస్ గౌడ్ చేస్తున్న సేవలను పలువురు నాయకులు అభినందించారు. జన్మదినం సందర్భంగా ఆయనకు రాజకీయ, సామాజిక రంగాల్లో మరింత ఉన్నత స్థానం లభించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శేర్లింగంపల్లి నియోజకవర్గ బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు దానబోయిన నర్సింగ్ రావు, కూకట్‌పల్లి డివిజన్ నాయకులు అనంత నాగరాజు, దుర్గా ప్రసాద్ రావు, కట్ట శంకర్ రెడ్డి, ప్రశాంత్ రావు, సంతోష్ గుప్తా, శేఖర్ రావు, వినయ్, ఫణీంద్ర శర్మ, క్రాంతి కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. వారు శ్రీనివాస్ గౌడ్‌కు పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, స్కాలర్‌షిప్‌లపై అసెంబ్లీలో గళం వినిపించాలి: ఏబీవీపీ డిమాండ్

(సెప్టెంబర్-1 హంస కలంవార్త) కూకట్‌పల్లి:

తెలంగాణ రాష్ట్ర అసెంబ్లీ సమావేశాలు సెప్టెంబర్ 7వ తేదీ నుంచి ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో విద్యార్థుల సమస్యలను అసెంబ్లీలో ప్రస్తావించాలని డిమాండ్ చేస్తూ అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ (ఏబీవీపీ) కూకట్‌పల్లి విభాగం, కూకట్‌పల్లి జిల్లా ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం ఉదయం భారీ విద్యార్థి ర్యాలీ నిర్వహించారు. కూకట్‌పల్లి బస్‌స్టాప్ నుంచి కూకట్‌పల్లి ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయం వరకు నిర్వహించిన ఈ ర్యాలీలో సుమారు 500 మంది విద్యార్థులు, ఏబీవీపీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థుల ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, స్కాలర్‌షిప్‌ల సమస్యలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే పరిష్కరించాలని ఏబీవీపీ కార్యకర్తలు డిమాండ్ చేశారు. ముఖ్యంగా విద్యార్థులకు అందాల్సిన ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, స్కాలర్‌షిప్‌లను సకాలంలో విడుదల చేయడంతో పాటు, విద్యార్థుల సమస్యలపై అసెంబ్లీలో గళం వినిపించాలని కూకట్‌పల్లి ఎమ్మెల్యేను కోరారు. సెప్టెంబర్ 7 నుంచి ప్రారంభమయ్యే అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో విద్యార్థుల సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి, ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ మరియు స్కాలర్‌షిప్‌ల విడుదలకు చర్యలు తీసుకునేలా ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకురావాలని ఏబీవీపీ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఏబీవీపీ నిరంతరం పోరాటం కొనసాగిస్తుందని వారు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ లా ఫోరం కో కన్వీనర్ సునీల్ సావిస్కర్ కోక్ కన్వీనర్ గోపాల్ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు రాఘవేంద్ర నగర కార్యదర్శి రఘు కె పి హెచ్ బి నగర కార్యదర్శి కార్తీక్ ఆకాష్ ఉదయ్ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

ఎల్లమ్మబండ స్మశానవాటికల సుందరీకరణకు ప్రాధాన్యత

(సెప్టెంబర్-1 హంస కలంవార్త)

అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించిన మాజీ కార్పొరేటర్ దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్ ఆల్విన్ కాలనీ: ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్ పరిధిలోని ఎల్లమ్మబండలో ఉన్న హిందూ, ముస్లిం, క్రిస్టియన్ స్మశానవాటికల్లో కొనసాగుతున్న అభివృద్ధి, సుందరీకరణ పనులను ఉమ్మడి ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్మాణ పనుల పురోగతిని సంబంధిత సిబ్బందిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వెంకటేష్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ.. ఎల్లమ్మబండలోని స్మశానవాటికల్లో ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక వసతులను మెరుగుపరిచేందుకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ప్రస్తుతం నిర్మిస్తున్న కాంపౌండ్ వాల్ పనులను నాణ్యతా ప్రమాణాలతో, యుద్ధప్రాతిపదికన పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని సూచించారు. అంతిమయాత్ర సమయంలో ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా స్మశానవాటికలకు అవసరమైన అన్ని మౌలిక వసతులను కల్పించేందుకు కృషి చేస్తామని ఆయన తెలిపారు. స్మశానవాటికల పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా, ఆహ్లాదకరంగా తీర్చిదిద్దడంతో పాటు అవసరమైన సౌకర్యాలను దశలవారీగా అభివృద్ధి చేస్తామని పేర్కొన్నారు. ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా అభివృద్ధి పనులను చేపట్టి, పనుల నాణ్యత విషయంలో ఎక్కడా రాజీపడబోమని వెంకటేష్ గౌడ్ స్పష్టం చేశారు. స్మశానవాటికల అభివృద్ధికి అవసరమైన చర్యలను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని సంబంధిత సిబ్బందికి సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో షౌకత్ అలీ మున్నా, ఖాజా, నవాజ్, సమ్మద్, కైసర్, సుల్తాన్, ఖలీమ్, ఇంతియాజ్, గౌస్, ఇస్మాయిల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ లక్ష్మీ వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయ భూమి సర్వేకు సర్వం సిద్ధం అని తెలిపిన ప్రభుత్వ అధికారులు

(సెప్టెంబర్-1 హంస కలంవార్త)

కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని జగద్గిరిగుట్ట శ్రీ లక్ష్మీ వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయ భూములను సర్వే చేసి అలాగే ప్రభుత్వ భూములను కాపాడాలని హద్దులు నిర్మించాలని అక్రమార్కుల చెర నుండి భూమిని విడిపించాలని గత కొంత కాలంగా అధికారులకు వినతి పత్రాల ప్రయత్నానికి, మరియు రిలే నిరాహార దీక్ష నిరసనల పరంపర అనంతరం ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులతో కూడిన ఆదేశాలను అధికారులకు జారీ చేసిన సందర్భంగా శ్రీ లక్ష్మీ వెంకటేశ్వర ఆలయ ప్రాంగణంలో, రెవెన్యూ సర్వేడి ఐ బలరాం, ఎండోమెంట్ రెవిన్యూ ఇన్స్పెక్టర్ ప్రణీత్ కుమార్, సర్వేయర్ జ్యోతి, కుత్బుల్లాపూర్ రెవెన్యూ ఇన్స్పెక్టర్ గులాం ఖలీం, ఆలయ ఈవో రాంబాబు, మాజీ ఈవో కృష్ణమాచార్యులు, యేషమైనా మాధవులు, ఆకుల సతీష్ టీం, ఎర్రవీరన్న టీజేఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు పలు పత్రికా విలేకరులతో సర్వే సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు మాట్లాడుతూ దేవాలయ భూమి భూముల గురించి చర్చలు జరుపుతాం, అవసరమైతే నోటీసులు జారీ చేస్తామని అన్నారు. అన్ని విధాల ప్రొసీజర్ తో, సర్వం సిద్ధం చేసుకుని సంబంధిత అధికారుల సహకారంతో, పూర్తిసర్వే చేయడానికి ఒక నిర్ణీతమైన తేదీన నిర్ణయించి సర్వే చేసి, దేవాలయ భూమి 14 ఎకరాల 10 గుంటలు దేవాలయానికి భూమిని కేటాయిస్తామని, హద్దులు కూడా నిర్మించి పకడ్బందీగా విధానాలను అమలుపరస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆరు వేణు గౌడ్, నరేందర్ రెడ్డి,బుచ్చిరెడ్డి, గణేష్, హైమావతి,రాజు యాదవ్, సతీష్, చంద్రకళ ,రవీందర్, సంజీవరెడ్డి, అనిత, స్థానిక ముఖ్య నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల రూపంలో కనిపిస్తాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కారణంగా జాయింట్లలో నొప్పులు, వాపులు మొదలవుతాయి. గ్రీన్ కలర్ ఫుడ్స్ దినచర్యలో భాగం చేస్తే ఈ సమస్యను సహజంగా నివారించవచ్చు. పాలకూరలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న మెగ్నీషియం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాలకూరను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది.పచ్చి బఠానీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గౌట్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆహ్లాదకరమైన రుచి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. సెలరీలో ఉన్న పోషకాలు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఈ ఆకుకూర సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ప్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆస్పరాగస్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది.గ్రీన్ బీన్స్ లో ప్యూరిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి.. అందుకే ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.

మైనారిటీ మహిళల ఆర్థిక సాధికారతకు ఇందిరమ్మ యోజన

(సెప్టెంబర్-1 హంస కలంవార్త)

లబ్ధిదారులకు చెక్కులు, తుర్క కాషా ముస్లిం సోదరులకు పనిముట్ల పంపిణీ హైదరాబాద్: తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న ఇందిరమ్మ మైనారిటీ మహిళా యోజన పథకం కింద అర్హులైన లబ్ధిదారులకు చెక్కుల పంపిణీతో పాటు తుర్క కాషా ముస్లిం సోదరులకు పనిముట్ల పంపిణీ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ మను చౌదరి, ఉమ్మడి రంగారెడ్డి జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, శాసనమండలి చీఫ్ విప్ పట్నం మహేందర్ రెడ్డి, పీఏసీ చైర్మన్, శేరిలింగంపల్లి శాసనసభ్యులు ఆరెకపూడి గాంధీ, మైనారిటీస్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ఓబేదుల్లా కొత్వాల్, జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు తోటకూర వజ్రేష్ యాదవ్, కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి బండి రమేష్, ఉప్పల్ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి పరమేశ్వర్ రెడ్డి తదితరులతో కలిసి మాజీ టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి నర్సారెడ్డి భూపతిరెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పథకం ద్వారా అర్హులైన మైనారిటీ మహిళలకు ఆర్థిక సహాయం అందించడంతో పాటు, సంప్రదాయ వృత్తులపై ఆధారపడి జీవనం సాగిస్తున్న వారికి అవసరమైన పనిముట్లను అందజేశారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ సద్వినియోగం చేసుకుని ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందాలని నాయకులు ఆకాంక్షించారు. మైనారిటీ మహిళలకు ఆర్థికంగా అండగా నిలవడంతో పాటు స్వయం ఉపాధి అవకాశాలను పెంపొందించేందుకు ప్రభుత్వం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు ఎంతో దోహదపడతాయని నాయకులు పేర్కొన్నారు. అర్హులైన లబ్ధిదారులకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలు అందేలా ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో వివిధ కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, లబ్ధిదారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఐఅండ్ పీఆర్ జేడీ జగన్ కు అడిషనల్ డైరెక్టర్ గా పదోన్నతి

అభినందనలు తెలియజేసిన టీడబ్ల్యూజేఎఫ్ నేతలు

(సెప్టెంబర్-1 హంస కలంవార్త) హైదరాబాద్,

రాష్ట్ర సమాచార, పౌరసంబంధాల శాఖ అడిషనల్ డైరెక్టర్ గా పదోన్నతి పొందిన జాయింట్ డైరెక్టర్ డి ఎస్. జగన్ కు తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్స్ ఫెడరేషన్ (టీడబ్ల్యూజేఎఫ్) రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మామిడి సోమయ్య అభినందనలు తెలియజేశారు. మంగళవారం ఆయన పలువురు ఫెడరేషన్ నాయకులతో కలిసి మాసబ్ ట్యాంక్ లోని సమాచార భవన్ (ఐఅండ్ పీఆర్ కార్యాలయం) లో జగన్ ను కలిసి పూలబోకే అందజేసి అభినందనలు తెలియజేశారు. సోమయ్య తో పాటు ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తన్నీరు శ్రీనివాస్, జాతీయ కౌన్సిల్ సభ్యులు కుంచం శ్రీనివాస్, యర్రమిల్లి రామారావు, రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యుడు కె.పాండురంగారావు, హైదరాబాద్ జిల్లా కన్వీనర్ వి. రవికుమార్, రంగారెడ్డి జిల్లా నాయకులు నంబి పర్వతాలు, గోవింద్ నాయక్, ఎం. రవికుమార్ తదితరులు నూతన అడిషనల్ డైరెక్టర్ జగన్ కు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మామిడి సోమయ్య మాట్లాడుతూ, సమాచార శాఖలో వివిధ హోదాల్లో పనిచేసిన డిఎస్ జగన్ కు డిప్యూటీ డైరెక్టర్ గా పదోన్నతి లభించడం అభినందనీయమని అన్నారు. రాష్ట్రంలో జర్నలిస్టులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ఆయన ఈ సందర్భంగా జగన్ దృష్టికి తీసుకువెళ్ళి త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని కోరారు.

హైకోర్టులో హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్‌కు భారీ ఊరట

హైడ్రా కమిషనర్ ఏవీ రంగనాథ్ కు తెలంగాణ హైకోర్టులో భారీ ఊరట లభించింది. రంగనాథ్‌ను కమిషనర్ బాధ్యతల నుంచి తప్పించాలంటూ సింగిల్ జడ్జి ఇచ్చిన తీర్పును హైకోర్టు డివిజన్ బెంచ్ రద్దు చేసింది. అనంతరం ఈ కేసు తదుపరి విచారణను నవంబర్ 3వ తేదీకి వాయిదా వేసింది.మేడ్చల్-మల్కాజ్‌గిరి జిల్లా, లోతుకుంట గ్రామంలోని సర్వే నెంబర్లు 1, 2లలో ఉన్న సుమారు 40 ఎకరాల భూమిలో ఈ నెల 17న అధికారులు కూల్చివేతలు చేపట్టారు. ఈ చర్యను సవాలు చేస్తూ శాంతా శ్రీరామ్ కన్‌స్ట్రక్షన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సంస్థ కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. ఈ పిటిషన్‌పై విచారణ సందర్భంగా గతంలో సింగిల్ జడ్జి తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. కోర్టు ఆదేశాలను పదేపదే ఉల్లంఘించే అధికారులు చట్టబద్ధమైన పాలనకు ప్రమాదకరమని, అలాంటి వ్యక్తులు బాధ్యతాయుతమైన పదవుల్లో కొనసాగకూడదని సింగిల్ జడ్జి అభిప్రాయపడ్డారు. గత ఐదేళ్లలో 9,290 కోర్టు ధిక్కరణ కేసులు పెండింగ్‌లో ఉండగా, కేవలం ఏడాదిన్నర కాలంలోనే ఒక్క రంగనాథ్‌పైనే 63 కేసులు నమోదు కావడం అసాధారణమని కోర్టు పేర్కొంది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఆయనను హైడ్రా కమిషనర్ పదవి నుంచి తొలగించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శిని ఆదేశించింది. అయితే, సింగిల్ జడ్జి ఇచ్చిన ఈ ఉత్తర్వులను సవాలు చేస్తూ రంగనాథ్ ఉన్నత న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించగా, తాజాగా డివిజన్ బెంచ్ ఆ తీర్పును రద్దు చేస్తూ నిర్ణయం తీసుకుంది.

సెప్టెంబర్ । బుధవారం । 2 । 2026

హంస కలం వార్త

బస్ భవన్‌లో మీడియా సమావేశంలో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, రవాణా మరియు బీసీ సంక్షేమ శాఖ

(సెప్టెంబర్-1 హంస కలంవార్త)

తెలంగాణ ప్రజా పాలన ప్రభుత్వంలో అధికారంలోకి వచ్చి 1000 రోజులు అవుతున్న సందర్భంగా రవాణా శాఖ & ఆర్టీసీ విజయాలు ప్రగతిప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన 48 గంటల్లో మహా లక్ష్మీ పథకం ద్వారా ఆర్టీసీ లో ఉచిత బస్సు ప్రయాణం ప్రారంభించాం ఇప్పటి వరకు 347.36 కోట్ల మంది మహిళలు ఉచితంగా ప్రయాణం చేశారు.12167 కోట్లు ఆదా చేసుకున్నారు.మహిళలు ఆర్థిక వృద్ధి సాధిస్తున్నారు.. అనేక మహిళా ప్రయోజనాలు జరిగాయి అని సర్వేలు చెబుతున్నాయి.దేశంలో మొదటిసారిగా 600 బస్సులకు మహిళలను యజమానులను చేయడం జరిగింది.ప్రతి బస్సుకు 69,468 రూపాయలను చెల్లిస్తుండగా నెలకు 4 కోట్లు చెలుస్తున్నాం.. ఇప్పటి వరకు 29.31 కోట్లు చెల్లించాం.. గతంలో 67;శాతం ఉంటే ఇప్పుడు 89 శాతం ఆక్యుపెన్సీ పెరిగింది ఈవీ బస్సులు , నియామకాలు ,కొత్త బస్సుల ,సర్వీసు నుండి రిమూవ్ అయిన వారికి ఉద్యోగాలు ఇవ్వడం జరిగింది 2932 కొత్త బస్సులు కొనుగోలు చేశాం.. 1024 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు విజయవంతంగా నడుస్తున్నాయి.. హైదరాబాద్ నగరంలో మరో 2200 కొత్త ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు రోడ్డెక్కబోతున్నాయి

1424 కారుణ్య నియామకాలు చేపట్టాం..

పేద ప్రజలకు లైఫ్ లైన్..దేశంలో ఇండియన్ లైఫ్ లైన్ రైల్వే లాగా ఆర్టీసీ లైఫ్ లైన్ఎంఎంటీఎస్,మెట్రో ,ఆర్టీసీ సమన్వయం తో లాస్ట్ మైల్ వరకు కనెక్టివిటీ చేయడం జరుగుతుందిఎలక్ట్రానిక్ పేమెంట్ ట్రిమ్ మిషన్ ల ద్వారా టికెట్ ఇవ్వడం జరుగుతుంది.తార్నాక సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ అభివృద్ధి చేయడం జరిగింది..ఆర్టీసీ కమికులకు రెండు పీఆర్సీ లు ఇచ్చాం.. 5 డీఏ లు ఇచ్చాం..పెండింగ్ డీఏ లు లేవుయూనియన్ ఎన్నికలు జరుపుతున్నాం..తరువాత విలీనం ప్రక్రియ పూర్తి చేస్తాంఆర్టీసీ విప్లవాత్మక మార్పులు జరుగుతున్నాయి పీఎం డ్రైవ్ కింద హైదరాబాద్ లో ఈవీ బస్సులు నడుపుతున్నంసర్వీసు నుండి రిమూవ్ అయిన దాదాపు 244 మంది ఉద్యోగులను ప్రత్యేక ఐఏఎస్ కమిటీ ద్వారా తిరిగి తీసుకోవడం జరిగింది..హైదరాబాద్ లో కాలుష్యాన్ని తగ్గించడానికి ఈవీ పాలసీ తీసుకొచ్చాం 1400 కోట్ల పన్ను మినహాయింపు ఇచ్చాం..

బస్ స్టేషన్ లు ఆధునీకరిస్తున్నాం..

పెద్దపల్లి, ఏటూరు నాగారం డిపోలు ఇచ్చాం.. సి సి ఎస్ బకాయిలు 1096 కోట్ల నుండి 939 కోట్లకు తగ్గించాం.. పిఎఫ్ బకాయిలు 2108 కోట్లు నుండి 1710 కోట్లకు తగ్గించాం. బకాయిలు 513 కోట్ల నుండి 485 కోట్లకు తగ్గించబడ్డాయి..4538 ఉద్యోగాలకు నోటిఫికేషన్ ఇచ్చాం..1000 డ్రైవర్, 743 శ్రామిక ,పోస్టుల నియామకాలు పూర్తయ్యాయి వచ్చే నెలలలో ముఖ్యమంత్రి చేతుల మీదుగా నియామక పత్రాలు అందివ్వడం జరుగుతుంది1500 కండక్టర్ నియామకాలకు ప్రభుత్వం అనుమతి ఇచ్చింది

ఎక్కడ పొరపాటు జరగకుండా పారదర్శకంగా పోలీస్ డిపార్ట్మెంట్ ద్వారా నియామకాలు చేపట్టాం..240 డీజిల్ బస్సులు రిట్రైర్ఫిట్మెంట్ చేస్తున్నాం..హైదరాబాద్ లో ఆటో లను రిట్రైర్ఫిట్మెంట్ చేయడానికి 1.50 లక్షలు సహాయం అందిస్తుంది..ఆర్టీసీ దేశంలో ఉన్నత స్థానంలో ఉంది అంటే క్షేత్ర స్థాయిలో పని చేస్తున్న డ్రైవర్ కండక్టర్ ల కృషి అభినందనీయం..గోదావరి పుష్కరాలు కు బస్ స్టేషన్లు ఆధునికరిస్తున్నాం.. బస్ లు రన్ చేస్తాం.. మేడారం జాతర కు విజయవంతంగా బస్ లు రన్ చేశాం..ఆర్టీసీ లో ఎక్కడ వేధింపులు ఉండవద్దనీ రవాణా శాఖ చెక్ పోస్టులు ఎత్తివేసింది..జిల్లాలో ఎన్ఫోర్స్మెంట్ టీం లు పెంచింది టి ఎస్ నుండి టి జి గా మార్చుకున్నాం.. వాహన & సారథి తీసుకొచ్చాం

స్క్రాప్ పాలసీ తీసుకొచ్చాం..

గత 10 సంవత్సరాలుగా వాహన సారథి లో చేరనిధి తెలంగాణ మాత్రమే ముఖ్యమంత్రి సూచనలతో చేరాం..ఆటోమేటిక్ డ్రైవింగ్ టెస్ట్ లు ప్రారంభిస్తున్నాం..రవాణా శాఖలో 113 ఖఎజఉ లు 50 మంది కానిస్టేబుల్ ,20 మంది జూనియర్ అసిస్టెంట్ ,4 ఎజఉ లను నియమించాం..రోడ్ సేఫ్టీ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాం..అర్రైవ్ అలైవ్ ద్వారా పోలీస్ శాఖా ద్వారా అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టాం..రహవీర్ స్కీమ్ అమలు చేస్తున్నాం..ప్రమాదం జరిగినపుడు వెంటనే హాస్పిటల్ లో జాయిన్ చేయాలి..ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారి నాయకత్వంలో డిప్యూటీ సీఎం ఎప్పటికప్పుడు రావాల్సిన నిధులు మంజూరు చేస్తున్నారుశాసన సభ నడుస్తున్నప్పుడు అన్ని జిల్లాల ప్రజా ప్రతినిధులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేశాం.. వాళ్ళు చాలా సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు.. ప్రజా ప్రతినిధులు కొత్త రూట్ లు అడిగితే బస్ లు వేస్తున్నాం హైదరాబాద్ లో 370 కొత్త రూట్ లలో బస్ లు నడిపిస్తున్నాం.. గ్రామాల్లో కూడా బస్ రూట్ లు లేని ప్రాంతాల్లో బస్ లు నడిపిస్తున్నాం.. దేశంలో నంబర్ 1 గా ఆర్టీసీ రవాణా శాఖ ఎదుగుతుంది మా సిబ్బంది కృషి అధికారుల పనితీరు తో ఆర్టీసీ మరింత అభివృద్ధి చెందుతుంది ప్రతి నెల మంగళవారం కార్మికుల గ్రీవెన్స్ ఏర్పాటు చేశాం..వారి సమస్యలు పరిష్కారం చేస్తున్నాం. ఆర్టీసీ కార్మిక సంఘాల ఎన్నికల్లో గెలిచిన ప్రతినిధులతో అధికారుల కమిటీ వేసి విలీన ప్రక్రియ పూర్తి చేస్తాం.. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో జరిగిన ఇబ్బందులు రాకుండా ఇక్కడ చర్యలు తీసుకుంటున్నాం..ఆర్టీసీ కార్మికుల సంక్షేమం తో పాటు సంస్థ ప్రగతి ను ముందుకు తీసుకుపోతాం..రోడ్ సేఫ్టీ సెస్ రోడ్డు భద్రత కు ఉపయోగించుకునేలా చట్టం చేసుకుని ముందుకు పోతున్నాం..రవాణా శాఖ లో అనేక సంస్కరణలు తీసుకొచ్చినమ్..విభజనలో రెండు రాష్ట్రాలు సామరస్య పూర్వకంగా పరిష్కరించుకుంటాం..రాత్రి బస్సులు నడుపుతుంటే మహిళలకు రక్షణ ఉంటుందని కోరారు.. కొన్ని రూట్ లలో హైదరాబాద్ లో నైట్ బస్సులు నడుస్తున్నాయి.. ఆటో కార్మికుల సమ్మె కి వెళ్లకుండా వాళ్ళ న్యాయమైన కోరికలకు ప్రభుత్వం సానుకూలంగా స్పందించింది - మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ 2012 తర్వాత చార్జీలు పెంచలేదు చార్జీలు పెంచేలా నిర్ణయం తీసుకుంటాంసంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటు చేస్తాం.. వారం రోజుల్లో సమావేశం ఏర్పాటు చేసి సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటు చేస్తాంహైదరాబాద్ లో డీజిల్ పెట్రోల్ ఆటో ల రేటిరోఫిట్మెంట్ కోసం 1.5 లక్షలు ప్రభుత్వం సహాయం అందిస్తుందిబైక్ టాక్సీ కి ఎల్లో ప్లేట్ పెట్టేలా ప్రతిపాదనలు చేస్తున్నాం..ఈ సమావేశంలో రవాణాశాఖ స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రటరీ వికాస్ రాజ్,ఆర్టీసీ ఎండీ వై.నాగిరెడ్డి, రవాణా శాఖ కమిషనర్ ఇలాంబర్తి , జెటిసి చంద్రశేఖర్ గౌడ్, ఆర్టీసీ ఈడీ లు సిహెచ్.వెంకన్న, ఎం. రాజశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

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 సమాజా నికి 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.

సెర్వైకల్ నొప్పితో బాధపడుతున్నారా?

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

బీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అరటిపండు.. ప్రతి సీజన్‌లో ప్రతిచోటా సులభంగా లభించే పండు. ఇది ఒక సూపర్ ఫుడ్. వైద్యుల నుండి డైటీషియన్ల వరకు అందరూ రోజూ తినాలని సిఫార్సు చేస్తారు. ముఖ్యంగా బిపి రోగులకు ఇది ఒక దివ్యౌషధం లాంటిది. బీపీ రోగులు రోజూ ఒక అరటిపండు తినాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తారు. వైద్యులు ఇచ్చిన ఈ చిన్న సలహా అధిక రక్తపోటు రోగుల జీవితాన్ని మార్చగలదు. అయితే బీపీ ఉన్నవారికి అరటిపండు ఎందుకు అంత ప్రత్యేకమైనదో? అరటిపండులో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది సోడియంను సమతుల్యం చేస్తుంది. రక్తపోటును సహజంగా నియంత్రిస్తుంది. అధిక బీపీకి పొటాషియం సహజ శత్రువు అని వైద్యులు అంటున్నారు. ఒక మధ్య తరహా అరటిపండులో దాదాపు 422ఎస్త్ర పొటాషియం ఉంటుంది. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫిజియాలజీ-రీనల్ ఫిజియాలజీలో ప్రచురితమైన ఒక కొత్త అధ్యయనంలో అధిక పొటాషియం తీసుకోవడం అనుకరణ కాలియురేసిస్, నాట్రియురేసిస్, బీపీని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని కనుగొంది. ఎక్కువ సోడియంతో కూడా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అది కూడా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా. అందుకే దీనిని సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. బీపీ రోగులకు ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అరటిపండును ఒక పరిపూర్ణ ఆరోగ్య చిరుతిండిగా పరిగణిస్తారు. అరటిపండు రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు తక్కువ కేలరీలు, అధిక పోషకాలు కలిగిన పండు కూడా. మీరు దీన్ని ఉదయం ఎప్పుడైనా తినవచ్చు. స్నాక్స్ సమయంలో లేదా నడక తర్వాత. దీనివల్ల శరీరానికి మంచి శక్తి, పోషకాలు లభిస్తాయి. అరటిపండ్లలో ఉండే విటమిన్ బి6, మెగ్నీషియం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల మనసు కూడా రిలాక్స్‌గా ఉంటుంది. దీనివల్ల అనేక సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్‌ను సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యానికి బూస్టర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది.

హంస కలం వార్త

షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విషపూరిత అంశాలు చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనిషి ఎదుర్కొంటున్న అనేక వ్యాధులకు కారణం. మొదట్లో, చెడుకు బానిసలుగా ఉన్నవారు మాత్రమే అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అయితే ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారంలో కాస్త మార్పు వచ్చినా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో షుగర్, స్థూలకాయం, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు పంచదారతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వస్తాయని చెప్పారు. అందువల్ల, చాలా మంది ప్రజలు చక్కెర ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం , చక్కెర లేని ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని గడుపుతున్నారని అనుకుంటారు. అయితే మనం అనుకున్నట్లుగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచివేనా? దీని గురించి నిపుణులు ఏమంటారు? పేరు సూచించినట్లుగా, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు తయారు చేయబడతాయి . కానీ తీపి రుచిని అందించడానికి తక్కువ కేలరీలతో ప్రత్యామ్నాయ స్వీటెనర్లను ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్టమే సాధారణంగా అటువంటి చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిని సాధారణంగా చూయింగ్ గమ్ , బేకింగ్ సోడాలో ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్టమే కాకుండా, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ కూడా సాధారణంగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో కనిపిస్తాయి. ఇప్పుడు మన ముందున్న ప్రశ్న ఏమిటంటే, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా తయారు చేసే ఈ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తుల వినియోగం నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా, పోషకాహార నిపుణుడు అమిత గాద్రే ప్రకారం, చక్కెర కంటెంట్ వినియోగంతో పోలిస్తే చక్కెర లేని స్వీట్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే. ఉత్పత్తులు. కానీ షుగర్ లేదనే కారణంతో ఎక్కువగా తినడం ప్రారంభిస్తే సమస్యలు వస్తాయి. పండుగల సమయంలో తరచుగా భోజనం చేయడంలో తప్పులేదు. ప్రతిరోజూ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా మంచిది కాదు. షుగర్ ఫ్రీ క్యాండీలలో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని ఉత్పత్తిని తీసుకోవచ్చు. మిఠాయిల కోసం మార్కెట్లకు వెళ్లినప్పుడు రెండు రకాల స్వీట్లు దొరుకుతాయి. ఒకదానిలో షుగర్ వాడలేదని రాసి ఉండగా, మరో దానిలో షుగర్ ఫ్రీ అని రాసి ఉంది. మంచి ఆరోగ్యం విషయంలో దేన్ని ఎంచుకోవాలి అనే విషయంలో వినియోగదారులుగా మనం అయోమయం చెందడం సర్వసాధారణం. అయితే రెంటికి ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిఠాయిల కోవకు చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించరు. కానీ ఆ మిఠాయిని తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీపి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అస్పర్టమే, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!

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

ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ట్రై చేస్తే చాలు.. నిముషాల్లో స్కిన్ మెరిసిపోవాల్సిందే!

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

ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?

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

తిప్పతీగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..

తిప్పతీగ ఆయుర్వేదంలో చాలా పురాతనమైన ఔషధ మొక్క. దీని ఆకులు, కాండం రెండూ అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. ఈ మొక్కలో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. 1. ఎముకలు: తిప్ప తీగను ప్రధానంగా ఎముకల బలహీనత, విరుగుడు గాయాలు (ఫ్రాక్చర్) సందర్భాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఎముక కణాలను పునరుత్పత్తి చేస్తుంది. విరిగిన ఎముకలు మళ్లీ త్వరగా కుదించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో కాల్షియం, ఫాస్పరస్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకల కండరాలను బలపరుస్తుంది. 2. జీర్ణక్రియ: తిప్ప తీగ ఆకులను జీర్ణ సమస్యలకు ఆయుర్వేద వైద్యంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. తిప్ప తీగ ఆకుల ముద్దను తింటే జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. 3. బరువు తగ్గడం: బచ్చలి కూరను బరువు తగ్గించే ప్రక్రియలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్కలో ఉండే కాంపౌండ్స్ కొవ్వును కరిగించి శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను తగ్గిస్తాయి. ఇది శరీరంలో జీవక్రియను పెంచుతుంది. తద్వారా క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది సహాయపడుతుంది. 4. చక్కెర నియంత్రణ: తిప్పతీగ ఆకులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. మధుమేహం ఉన్నవారికి ఇది ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మొక్కలోని రసాయనాలు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతాయి. అందువలన, ఇది మధుమేహం ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. 5. కీళ్లనొప్పులు: తిప్ప తీగలోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. కీళ్లనొప్పులు వంటి వ్యాధుల నివారణలో ఈ మొక్కను ఉపయోగించడం వల్ల శరీరంలోని కీళ్లలో మంట మరియు నొప్పులు తగ్గుతాయి. జాయింట్ సెన్సిటివిటీని తగ్గించడం ద్వారా జాయింట్ ఫ్లెక్సిబిలిటీని మెరుగుపరుస్తుంది. 6. చర్మ సమస్యలు: తిప్ప తీగ ఆకులు చర్మ సమస్యలకు ఉపయోగపడతాయి. ఇందులోని క్రిమినా శక లక్షణాలు కోతలు, కాలిన గాయాలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి చర్మ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఆకును రసాన్ని తీసుకుని చర్మానికి రాసుకుంటే చర్మంపై జిడ్డు, మొటిమలు తగ్గుతాయి.

అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

పటిక అనేది బహుముఖ సహజ నివారణ. పటికను మీరు సాధారణంగా కొన్ని షాపుల్లో చూసే ఉంటారు. ఈ పటికలో క్రిమి సంహారక గుణాలు కలిగి ఉండడంతో, గాయాలైనప్పుడు రక్తం కారిపోకుండా పటిక కాపాడగలదు. ఇందులోని పొటాషియం, అల్యూమినియం, సల్ఫేట్ అనే రసాయన పదార్థాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరిస్తాయి. ఇది జుట్టును శుభ్రపరచడంలో, శరీరంపై ముడుతలకు చికిత్స చేయడంలో, చెమటను నియంత్రించడంలో, చిగుళ్ల రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఇంకా మూత్ర ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి మరియు చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి, చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికలో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది చర్మంపై ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. పటిక నీటితో జుట్టు కడగడం వల్ల తలపై ఉన్న జుట్టులో ఉండే మురికి, పేలు వంటి తొలిగిపోతాయి. పటికను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం మీ జుట్టును కడగాలి. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించేందుకు ప్రైవేట్ పార్ట్ లను శుభ్రం చేయడానికి పటిక నీరు ఉపయోగపడుతుంది.

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

ముంబైతోనే హార్దిక్? కానీ కెప్టెన్‌గా కాదు.. కొత్త సారథి రేసులో హైదరాబాదీ ప్లేయర్!

ముంబై ఇండియన్స్‌లోనే కొనసాగనున్న హార్దిక్ పాండ్యా

అయితే కెప్టెన్సీ మార్పుకు సిద్ధమవుతున్న ఫ్రాంచైజీ

కొత్త సారథి రేసులో హైదరాబాదీ ఆటగాడు తిలక్ వర్మ

కెప్టెన్సీని వద్దన్న రోహిత్.. కొత్త కెప్టెన్ ఎంపికలో మాత్రం కీలక పాత్ర

సూర్యకుమార్ యాదవ్‌ను అట్టిపెట్టుకోనున్న ముంబై యాజమాన్యం

ఐపీఎల్ వర్గాల్లో కొన్ని నెలలుగా హాట్ టాపిక్‌గా మారిన స్టార్ ఆల్-రౌండర్ హార్దిక్ పాండ్యా ట్రేడింగ్ వ్యవహారంలో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం హార్దిక్ పాండ్యా ఐపీఎల్ 2027 సీజన్‌లో కూడా ముంబై ఇండియన్స్ (ఎంఐ) జట్టుతోనే కొనసాగే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. అయితే, అతనికి కెప్టెన్సీ బాధ్యతలు మాత్రం దక్కకపోవచ్చని తెలుస్తోంది. 'టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియా' ప్రచురించిన ఒక కథనం ప్రకారం, హార్దిక్ ట్రేడింగ్ కోసం జరిపిన చర్చలు ఇప్పటివరకు ఫలించకపోవడంతో అతడిని జట్టులోనే కొనసాగించే దిశగా యాజమాన్యం ఆలోచిస్తోంది.

కొత్త కెప్టెన్ వేటలో ముంబై యాజమాన్యం

ముంబై ఇండియన్స్ ఫ్రాంచైజీ కొత్త కెప్టెన్ నాయకత్వంలో ముందుకు సాగాలని నిర్ణయించుకున్నట్టు సమాచారం. జట్టుకు ఐదు టైటిళ్లు అందించిన రోహిత్ శర్మ, మళ్లీ కెప్టెన్సీ బాధ్యతలు స్వీకరించడానికి సుముఖంగా లేడు. అయితే, తదుపరి సారథి ఎంపిక కోసం జరుగుతున్న చర్చల్లో అతడు చురుగ్గా పాల్గొంటున్నాడని ఆ కథనం పేర్కొంది. ప్రస్తుతం కొత్త కెప్టెన్ రేసులో యువ ఆటగాడు, హైదరాబాదీ ప్లేయర్ తిలక్ వర్మ పేరు ప్రముఖంగా వినిపిస్తోంది. అతనితో పాటు సీనియర్ పేసర్ జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా పేరును కూడా యాజమాన్యం పరిశీలిస్తోంది. ప్రస్తుతానికైతే తిలక్ వర్మకే ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నట్టు తెలుస్తోంది. ఫలించని ట్రేడింగ్ చర్చలు హార్దిక్ పాండ్యా ట్రేడింగ్ విషయానికొస్తే, ముంబై యాజమాన్యం కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్‌తో (కేకేఆర్) చర్చలు జరిపింది. ఈ చర్చల్లో భాగంగా ఆస్ట్రేలియా ఆల్-రౌండర్ కామెరాన్ గ్రీన్‌ను ఇచ్చేందుకు కేకేఆర్ ఆసక్తి చూపింది. అయితే, వచ్చే ఏడాది గ్రీన్ వర్క్‌లోడ్‌పై ఉన్న సందేహాల కారణంగా ముంబై ఇండియన్స్ ఈ డీల్‌కు అంగీకరించలేదని సమాచారం. మరోవైపు, చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ (సీఎస్‌కే) తమ కొత్త హెడ్ కోచ్‌ను నియమించుకున్న తర్వాత వారితోనూ చర్చలు జరిపే అవకాశం ఉంది. "ఒక ఆటగాడి ట్రేడింగ్ జరగాలంటే చాలా అంశాలు కలిసిరావాలి. అందుకే ఈ ప్రక్రియ అంత సులభం కాదు. బహుశా అతడిని ట్రేడ్ చేయకపోవచ్చు. ఈ విషయంపై ఆటగాడితో కూడా చర్చలు జరిగాయి" అని ఈ పరిణామాలను గమనిస్తున్న వర్గాలు వెల్లడించినట్టు ఆ కథనం పేర్కొంది.

సూర్యకుమార్, జయవర్ధనే భవితవ్యంపై స్పష్టత

గత 2026 సీజన్‌లో పేలవ ఫామ్‌తో ఇబ్బందిపడిన స్టార్ బ్యాటర్ సూర్యకుమార్ యాదవ్‌ను ముంబై ఇండియన్స్ అట్టిపెట్టుకోనుంది. కేవలం ఒక సీజన్ ప్రదర్శన ఆధారంగా ఆటగాళ్లను వదులుకోవడం ముంబై పనితీరు కాదని, 'వన్ ఫ్యామిలీ' అనే ట్యాగ్‌కు కట్టుబడి ఉంటామని యాజమాన్య వర్గాలు స్పష్టం చేశాయి. దీంతో సూర్యకుమార్ ఐపీఎల్ 2027లో కూడా ముంబై తరఫునే ఆడటం ఖాయమైంది. అలాగే, హెడ్ కోచ్ మహేల జయవర్ధనే కూడా తన పదవిలో కొనసాగనున్నాడు. 2027 ఐపీఎల్ సీజన్ తర్వాత మెగా వేలం జరగనుండటంతో, జట్టులో భారీ మార్పులు చేయడానికి ఫ్రాంచైజీలు వెనుకాడుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ముంబై ఇండియన్స్ కూడా సమూల మార్పులకు బదులు, స్థిరత్వానికే ప్రాధాన్యత ఇస్తూ ఆచితూచి అడుగులు వేస్తున్నట్టు స్పష్టమవుతోంది.

ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌తో టీ20 సిరీస్‌కు భారత జట్టు ఎంపిక.. బుమ్రా రీఎంట్రీ, శ్రేయస్‌కే కెప్టెన్సీ

ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌తో టీ20 సిరీస్‌కు భారత జట్టును ప్రకటించిన బీసీసీఐ

శ్రేయస్ అయ్యర్ కెప్టెన్‌గా, తిలక్ వర్మ వైస్ కెప్టెన్‌గా కొనసాగింపు

గాయం నుంచి కోలుకుని జట్టులోకి తిరిగి వచ్చిన జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా

బుమ్రాతో సహా నలుగురు ఆటగాళ్ల ఎంపిక ఫిట్‌నెస్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది

సంజూ శాంసన్ పునరాగమనం.. హార్దిక్ పాండ్యాకు దక్కని చోటు

ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌తో స్వదేశంలో జరగనున్న మూడు మ్యాచ్‌ల టీ20 సిరీస్ కోసం భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి (బీసీసీఐ) మంగళవారం టీమిండియా జట్టును ప్రకటించింది. శ్రేయస్ అయ్యర్‌కే కెప్టెన్సీ బాధ్యతలు అప్పగించగా, తిలక్ వర్మ వైస్ కెప్టెన్‌గా వ్యవహరించనున్నాడు. గాయం కారణంగా కొంతకాలంగా జట్టుకు దూరమైన స్టార్ పేసర్ జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా ఈ సిరీస్‌తో పునరాగమనం చేయడం అభిమానులకు శుభవార్త. అయితే, జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా, హర్షిత్ రాణా, వాషింగ్టన్ సుందర్, నితీశ్ కుమార్ రెడ్డిల ఎంపిక వారి ఫిట్‌నెస్ క్లియరెన్స్‌పై ఆధారపడి ఉంటుందని బీసీసీఐ ఒక ప్రకటనలో స్పష్టం చేసింది. ఈ సిరీస్‌కు ఢిల్లీలోని అరుణ్ జైట్లీ స్టేడియం ఆతిథ్యం ఇవ్వనుండగా, సెప్టెంబర్ 13, 15, 17 తేదీల్లో మ్యాచ్‌లు జరగనున్నాయి. జింబాబ్వే పర్యటనకు ఎంపిక కాని వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ సంజూ శాంసన్ తిరిగి జట్టులోకి వచ్చాడు. అభిషేక్ శర్మ, వైభవ్ సూర్యవంశీ, శివమ్ దూబే, అర్ష్‌దీప్ సింగ్, వరుణ్ చక్రవర్తి వంటి ఆటగాళ్లు జట్టులో తమ స్థానాలను నిలబెట్టుకున్నారు. జింబాబ్వే పర్యటనలో భాగమైన ప్రిన్స్ యాదవ్, యశ్ ఠాకూర్, అశోక్ శర్మ, మయాంక్ యాదవ్‌లకు ఈసారి చోటు దక్కలేదు. ఇక, హార్దిక్ పాండ్యాకు జట్టులో స్థానం లభిస్తుందన్న ఊహాగానాలకు తెరదించుతూ, సెలక్టర్లు అతడిని పరిగణనలోకి తీసుకోలేదు. గాయాల నుంచి కోలుకుని కీలక ఆటగాళ్లుజూలైలో ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన వన్డే సిరీస్‌లో గాయపడిన బుమ్రా, అప్పటి నుంచి ఆటకు దూరంగా ఉన్నాడు. ఇటీవల శ్రీలంకతో జరిగిన టెస్ట్ సిరీస్‌కు కూడా అతను దూరమయ్యాడు. అదేవిధంగా, ఇంగ్లండ్‌తో వన్డేలలో తొడ కండరాల గాయంతో బాధపడిన వాషింగ్టన్ సుందర్ కూడా తిరిగి జట్టులోకి రావడం బౌలింగ్ విభాగానికి బలాన్ని చేకూర్చనుంది. గతంలో మోకాలి గాయంతో టీ20 ప్రపంచకప్‌కు దూరమై, ఆ తర్వాత పునరాగమనం చేసిన హర్షిత్ రాణా, మళ్లీ గాయపడి ఇప్పుడు కోలుకుని జట్టులోకి ఎంపికయ్యాడు. అయితే వీరు ఫిట్‌నెస్ క్లియరెన్స్ సాధించాల్సి ఉంటుంది.

ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌తో సిరీస్‌కు భారత జట్టు:

శ్రేయస్ అయ్యర్ (కెప్టెన్), అభిషేక్ శర్మ, వైభవ్ సూర్యవంశీ, సంజూ శాంసన్ (వికెట్ కీపర్), ఇషాన్ కిషన్ (వికెట్ కీపర్), తిలక్ వర్మ (వైస్ కెప్టెన్), శివమ్ దూబే, నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి, అక్షర్ పటేల్, వాషింగ్టన్ సుందర్, వరుణ్ చక్రవర్తి, రవి బిష్ణోయ్, జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా, అర్ష్‌దీప్ సింగ్, హర్షిత్ రాణా.

దులీప్ ట్రోఫీ: రాణించిన వైభవ్ సూర్యవంశీ, కిషన్... ఫైనల్లోకి దూసుకెళ్లిన ఈస్ట్ జోన్

సెమీస్‌లో సెంట్రల్ జోన్‌పై 4 వికెట్ల తేడాతో విజయం

కెప్టెన్ ఇన్నింగ్స్‌తో ఆకట్టుకున్న ఇషాన్ కిషన్

డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ సెంట్రల్ జోన్ టోర్నీ నుంచి నిష్క్రమణ

బౌలింగ్‌లో రాణించిన ముకేశ్ కుమార్, మహమ్మద్ షమీ

దులీప్ ట్రోఫీ సెమీ ఫైనల్లో ఈస్ట్ జోన్ ఘన విజయం సాధించింది. డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ సెంట్రల్ జోన్‌ను నాలుగు వికెట్ల తేడాతో మట్టికరిపించి ఫైనల్లోకి అడుగుపెట్టింది. కెప్టెన్ ఇషాన్ కిషన్ బాధ్యతాయుత ఇన్నింగ్స్‌తో జట్టును విజయతీరాలకు చేర్చాడు. 159 పరుగుల స్వల్ప లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన ఈస్ట్ జోన్‌కు యువ ఆటగాడు వైభవ్ సూర్యవంశీ (43 బంతుల్లో 43) మెరుపు ఆరంభాన్ని అందించాడు. అయితే, సెంట్రల్ జోన్ బౌలర్ హర్ష్ దూబే నాలుగు వికెట్లు పడగొట్టి ఈస్ట్ జోన్‌పై ఒత్తిడి పెంచాడు. ఈ దశలో సంయమనంతో ఆడిన కెప్టెన్ ఇషాన్ కిషన్ (41 బంతుల్లో 39 నాటౌట్) జట్టుకు విజయాన్ని ఖరారు చేశాడు. అతనికి మహమ్మద్ షమీ (8 నాటౌట్) సహకరించాడు. అంతకుముందు, సెంట్రల్ జోన్ తమ రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో కేవలం 158 పరుగులకే కుప్పకూలింది. ఈస్ట్ జోన్ బౌలర్లు ముకేశ్ కుమార్ 4 వికెట్లతో, మహమ్మద్ షమీ 3 వికెట్లతో ప్రత్యర్థి బ్యాటింగ్ లైనప్‌ను దెబ్బతీశారు. కాగా, ఈ మ్యాచ్ తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో ఇరు జట్లు 266 పరుగుల వద్ద సమానంగా నిలవడం విశేషం. ఈ విజయంతో, గత ఏడాది ఛాంపియన్‌ను టోర్నీ నుంచి నిష్క్రమింపజేసి, ఈస్ట్ జోన్ ఫైనల్‌కు దూసుకెళ్లింది.

'చాలా నమ్మకంగా ఉన్నా'.. టీమిండియాలోకి రీఎంట్రీపై రుతురాజ్ గైక్వాడ్ ధీమా

పరుగులు చేయడంపైనే దృష్టి ఉందన్న సీఎస్‌కే కెప్టెన్

నిలకడగా రాణించి టీమిండియా అవకాశం కోసం ఎదురుచూస్తానని వెల్లడి

రషీద్-సూర్యవంశీ పోరుపై పెద్దగా ఆలోచించలేదని వ్యాఖ్య

ఇప్పుడు మ్యాచ్‌లు ఎక్కువగా చూడడం లేదని వెల్లడి

దేశవాళీ సీజన్‌పై రుతురాజ్ పూర్తి ఫోకస్

టీమిండియాలోకి తిరిగి రావడంపై భారత బ్యాటర్, చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ కెప్టెన్ రుతురాజ్ గైక్వాడ్ పూర్తి విశ్వాసంతో ఉన్నాడు. దేశవాళీ క్రికెట్‌లో పరుగులు సాధిస్తూ తన స్థానాన్ని తిరిగి సంపాదించుకోవడంపైనే దృష్టి పెట్టినట్లు చెప్పాడు. అవకాశం వచ్చినప్పుడు సత్తా చాటేందుకు సిద్ధంగా ఉంటానని తెలిపాడు. టీమిండియాలోకి పునరాగమనంపై మంగళవారం కోయంబత్తూర్‌లో ఓ కార్యక్రమానికి హాజరైన సందర్భంగా రుతురాజ్‌ను మీడియా ప్రశ్నించింది. దీనికి స్పందిస్తూ.. "చాలా నమ్మకంగా ఉన్నా. మళ్లీ వెళ్లి పరుగులు చేయడంపైనే దృష్టి. ఇన్నాళ్లూ పరుగులు సాధిస్తూనే ఉన్నా. ఇక నిలకడగా రాణిస్తూ అవకాశం కోసం ఎదురుచూడాలి" అని చెప్పాడు. ప్రస్తుతం జాతీయ జట్టులో చోటు కోసం దేశవాళీ క్రికెట్‌లో రుతురాజ్ తనను తాను నిరూపించుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. తన బ్యాటింగ్‌పై నమ్మకం ఉందని స్పష్టం చేశాడు. దేశవాళీ సీజన్ మొదలుకానున్న నేపథ్యంలో రాబోయే టోర్నీలపై దృష్టి పెట్టినట్లు తెలిపాడు. ఇదిలా ఉంటే.. ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌తో భారత్ తలపడనున్న నేపథ్యంలో రషీద్ ఖాన్, యువ భారత బ్యాటర్ సూర్యవంశీ మధ్య ఆసక్తికర పోరు ఉంటుందా? అని రుతురాజ్‌ను అడిగారు. అయితే ఈ పోరుపై తాను పెద్దగా ఆలోచించలేదని చెప్పాడు. "మీరు మీ దేశానికి మద్దతు ఇవ్వాలని కోరుకుంటారు.. నేనూ అంతే, నా దేశానికి మద్దతివ్వాలని కోరుకుంటాను" అని అన్నాడు. జట్టులో లేనప్పుడు తాను మ్యాచ్‌లను ఎక్కువగా చూడనని తెలిపాడు. ప్రస్తుతం తన సాధనపైనే ఎక్కువగా దృష్టి పెట్టినట్లు రుతురాజ్ తెలిపాడు. ప్రాక్టీస్‌తో పాటు దేశవాళీ టోర్నీలు కూడా ఉండటంతో టీమిండియా మ్యాచ్‌లను రోజూ చూడటం సాధ్యం కావడం లేదన్నాడు. దులీప్ ట్రోఫీ తర్వాత ఇరానీ కప్ జరగనుంది. ఆ తర్వాత రంజీ ట్రోఫీ, సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ ట్రోఫీ టోర్నీలు ఉన్నాయి. ఈ టోర్నీల్లో రాణించి మరోసారి భారత జట్టులో చోటు దక్కించుకోవాలని రుతురాజ్ చూస్తున్నాడు.

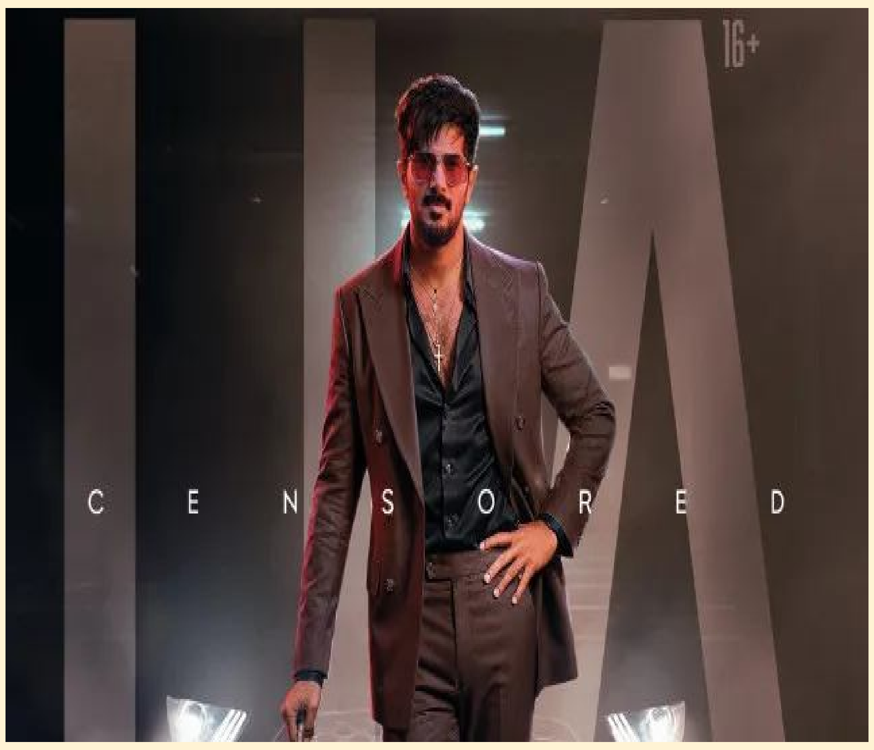
హంస కలం వార్త

రష్మిక మందన్న ఫ్యాన్స్‌కు గుడ్‌న్యూస్.. 'మైసా' రిలీజ్ డేట్ వచ్చేసింది!

నటి రష్మిక మందన్న అభిమానులకు గుడ్‌న్యూస్. ఆమె ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'మైసా' విడుదల తేదీ ఖరారైంది. ఈ ఏడాది నవంబర్ 27న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ చిత్రాన్ని థియేటర్లలో విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్రబృందం మంగళవారం ప్రకటించింది.దర్శకుడు రవీంద్ర పుల్లె తెరకెక్కిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని 'అన్‌ఫార్ములా ఫిల్మ్స్' నిర్మిస్తోంది. సోషల్ మీడియా వేదికగా విడుదల తేదీని ప్రకటించిన చిత్రబృందం.. రష్మికను ఇంతకుముందెన్నడూ చూడని కొత్త రూపంలో ప్రేక్షకులు చూడబోతున్నారని పేర్కొంది.ఇటీవల 'మైసా' షూటింగ్‌లో కీలకమైన అండర్‌వాటర్ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌ను పూర్తి చేశారు. రష్మిక పాల్గొన్న ఈ సన్నివేశం చిత్రానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలవనుందని తెలుస్తోంది. ఈ విషయాన్ని నిర్మాత అజయ్ సాయిపురెడ్డి కూడా సోషల్ మీడియా ద్వారా వెల్లడించారు.కేరళలోనూ సినిమా కోసం సుదీర్ఘ షెడ్యూల్‌ను చిత్రబృందం పూర్తి చేసింది. ఈ షెడ్యూల్‌లో భారీ యాక్షన్ సన్నివేశాలను తెరకెక్కించారు. స్టంట్ మాస్టర్ కెచా ఖంపక్డీ ఈ యాక్షన్ సన్నివేశాలకు కొరియోగ్రఫీ చేశారు. రష్మిక కూడా ఈ సన్నివేశాల్లో కీలకంగా పాల్గొన్నట్లు సమాచారం.'మైసా'లో రష్మిక గిరిజన గోండ్ యువతి పాత్రలో కనిపించనున్నారు. భావోద్వేగాలతో పాటు శారీరకంగా కఠినమైన యాక్షన్ సన్నివేశాలు చేయాల్సిన పాత్ర కావడంతో ఆమె ప్రత్యేక శిక్షణ తీసుకున్నారు. థాయ్‌లాండ్‌లోని బ్యాంకాక్‌లో నిర్వహించిన స్టంట్, కంబాట్ బూట్‌క్యాంప్‌లో ఆమె శిక్షణ పొందారు. రోజుకు ఎనిమిది గంటలకు పైగా సాధన చేసినట్లు చిత్రబృందం తెలిపింది. ఈ సినిమాలో ఈశ్వరీరావు, గురు సోమసుందరం, రావు రమేశ్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. శ్రేయాస్ పి.కృష్ణ సినిమాటోగ్రఫీ అందిస్తున్నారు. జేక్స్ బెజోయ్ సంగీతం సమకూరుస్తున్నారు. అంతర్జాతీయ స్టంట్ కొరియోగ్రాఫర్ ఆండీ లాంగ్ యాక్షన్ సన్నివేశాలను పర్యవేక్షిస్తున్నారు.

సెన్సార్ పూర్తి చేసుకున్న దుల్కర్ సల్మాన్ 'ఐయామ్ గేమ్'.. సెప్టెంబర్ 3న గ్రాండ్ రిలీజ్

పాన్-ఇండియా స్టార్ దుల్కర్ సల్మాన్ నటిస్తున్న తాజా యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ 'ఐయామ్ గేమ్' విడుదలకు సిద్ధమైంది. ఈ సినిమా సెన్సార్ కార్యక్రమాలను పూర్తి చేసుకుని, యూ/ఏ 16 సర్టిఫికెట్‌ను పొందింది. సెప్టెంబర్ 3న ఈ చిత్రాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్ర యూనిట్ అధికారికంగా ప్రకటించింది.ఈ విషయాన్ని నిర్మాణ సంస్థ వేఫేరర్ ఫిల్మ్స్ సోషల్ మీడియా ద్వారా వెల్లడించింది. "'ఐయామ్ గేమ్' యూ/ఏ 16 (U/A) సర్టిఫికెట్ సాధించింది. థియేటర్లలోకి రావడం అధికారికంగా ఖరారైంది. సాయంత్రం 5 గంటల నుంచి బుకింగ్స్ ఓపెన్ అవుతాయి" అని పోస్ట్ చేసింది.వాస్తవానికి ఈ చిత్రాన్ని ఆగస్టు 20న విడుదల చేయాలని ముందుగా నిర్ణయించారు. అయితే, మరింత భారీ స్థాయిలో విడుదల చేయాలనే ఉద్దేశంతో సెప్టెంబర్ 3కి వాయిదా వేశారు. ఈ వాయిదాపై దుల్కర్ సల్మాన్ స్పందిస్తూ, "ఆట పెద్దదైంది. విడుదల విస్తృతమైంది. మీ నిరీక్షణను అర్థం చేసుకోగలం, ఈ ఆలస్యానికి క్షమించండి. 'ఐయామ్ గేమ్' ఇప్పుడు సెప్టెంబర్ 3న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలవుతుంది" అని తెలిపారు. "ఈ చిత్రం మలయాళంతో పాటు తెలుగు, తమిళం, హిందీ, కన్నడ భాషల్లో ఒకేసారి విడుదల కానుంది. దేశవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకులకు గొప్ప అనుభూతిని పంచనుంది" అని ఆయన వివరించారు.నహాస్ హిదాయత్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని భారీ స్థాయిలో నిర్మించారు. సుమారు 11 నెలల పాటు చిత్రీకరణ జరుపుకున్న ఈ సినిమాను, 156 రోజుల షూటింగ్ షెడ్యూల్‌లో పూర్తి చేశారు. దక్షిణ భారతదేశంలోని 100కు పైగా లొకేషన్లలో చిత్రీకరణ జరిపారు. ఈ సినిమాతో దుల్కర్ చాలా కాలం తర్వాత మలయాళ చిత్ర పరిశ్రమలోకి తిరిగి వస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో ఆంటోనీ వర్గీస్, మిస్కిన్, కయాదు లోహర్, కతిర్ వంటి ప్రముఖ నటులు కీలక పాత్రల్లో నటించారు. జేక్స్ బిజోయ్ సంగీతం అందించగా, అన్బరివ్ మాస్టర్స్ యాక్షన్ సన్నివేశాలను కొరియోగ్రఫీ చేశారు. వేఫేరర్ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్‌పై దుల్కర్ సల్మాన్, జోమ్ వర్గీస్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు.



ఆ సినిమా కోసం 150 మీటర్ల ఎత్తు నుంచి దూకాను: మాళవిక మోహనన్

హీరో కార్తి నటిస్తున్న స్పై థ్రిల్లర్ 'సర్దార్ 2' సెట్స్‌లో తనకు ఎదురైన భయంకరమైన అనుభవాన్ని నటి మాళవిక మోహనన్ పంచుకున్నారు. ఈ చిత్ర షూటింగ్ మొదటి రోజే ఓ భారీ యాక్షన్ సీన్‌లో పాల్గొనాల్సి వచ్చిందని, అది తనను తీవ్రంగా భయపెట్టిందని ఆమె తెలిపారు. 'సర్దార్ 2' ఆడియో విడుదల కార్యక్రమంలో ఆమె ఈ ఆసక్తికర విషయాలను వెల్లడించారు.తన అనుభవాన్ని వివరిస్తూ, "నాకు షూటింగ్ మొదటి రోజే పెద్ద షాక్ తగిలింది. తొలిరోజే ఒక స్టంట్ సీక్వెన్స్ చిత్రీకరించారు. అందులో భాగంగా నేను దాదాపు 100 నుంచి 150 మీటర్ల ఎత్తు నుంచి కిందకు దూకాల్సి వచ్చింది. రోప్స్ వంటి భద్రతా ఏర్పాట్లు ఉన్నప్పటికీ, అంత ఎత్తు నుంచి ఫ్రీ ఫాల్ జంప్ చేయడం చాలా భయమేసింది. నా కెరీర్‌లో ఏ సినిమా సెట్‌లోనూ ఇంత భయానకమైన మొదటి రోజును నేను ఎప్పుడూ ఎదుర్కోలేదు" అని మాళవిక అన్నారు.ఈ సందర్భంగా హీరో కార్తి మాట్లాడుతూ, ఈ చిత్రం ఒక బలమైన సామాజిక సందేశాన్ని అందిస్తుందని తెలిపారు. "చాలామంది ప్లాస్టిక్ వాటర్ బాటిళ్లలో నీరు తాగే అలవాటును కొనసాగిస్తూ ఉండవచ్చు. కానీ ఈ సినిమా చూశాక, మీరు ఆ విషయాన్ని తేలిగ్గా తీసుకోలేరు. మీ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఒక నిజం గురించి ఇందులో చర్చించాం. ఆ అంశం మిమ్మల్ని కచ్చితంగా కదిలిస్తుంది" అని వివరించారు. పి.ఎస్. మిత్రన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న 'సర్దార్ 2' చిత్రం సెప్టెంబర్ 10న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

విమర్శలను పట్టించుకోకు.. నీ ఎదుగుదలను చూసి ఓర్వలేకే ట్రోలింగ్: యశ్‌కు మద్దతుగా నిలిచిన సుమలత, రిషబ్ శెట్టి

యశ్ తాజా చిత్రం 'టాక్సిక్'పై విమర్శలు
యశ్ నటన అద్భుతమన్న సుమలత
'కేజీఎఫ్' కంటే గొప్ప విజయం సాధిస్తావని వ్యాఖ్య

కన్నడ రాకింగ్ స్టార్ యశ్ నటించిన భారీ చిత్రం 'టాక్సిక్' ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలై ప్రదర్శించబడుతోంది. అయితే, యశ్ నటనపై ప్రశంసలు వ్యక్తమవుతున్నప్పటికీ... మేకింగ్, స్క్రీన్‌ప్లేపై మిశ్రమ స్పందన, విమర్శలు వస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో సీనియర్ నటి, మాజీ ఎంపీ సుమలత అంబరీశ్ సోషల్ మీడియా వేదికగా యశ్‌కు మద్దతు తెలుపుతూ ఒక సుదీర్ఘమైన సందేశాన్ని పంచుకున్నారు."యశ్, నువ్వు ఏ విషయానికీ భయపడకుండా ధైర్యంగా నీ సొంత బాటలో ఇక్కడి దాకా వచ్చావు. ఈ సినిమాలో నీ నటన నిజంగా అద్భుతం. నీ కెరీర్‌లో ఇది ఒక గొప్ప మైలురాయిగా నిలిచిపోతుంది. 'టాక్సిక్' బహుశా ఇప్పుడు రావాల్సిన చిత్రం కాదేమో, కాలంకంటే ముందే వచ్చిన సినిమా కావచ్చు. నీ ఎదుగుదలను చూసి తట్టుకోలేని వారు, లేదా ఈ చిత్రాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేని వారే నెగెటివ్‌గా ట్రోల్ చేస్తున్నారు. విజయం ఎప్పుడూ పక్కవారికి అసూయను కలిగిస్తుంది. ఇలాంటి విమర్శలను అస్సలు పట్టించుకోకు, భవిష్యత్తులో 'కేజీఎఫ్' కంటే పెద్ద హిట్ సాధించి మళ్లీ ఘనవిజయం సాధిస్తావని నాకు పూర్తి నమ్మకం ఉంది" అని రాసుకొచ్చారు. మరోవైపు కాంతార ఫేమ్, నటుడు-దర్శకుడు రిషబ్ శెట్టి కూడా యశ్‌కు అండగా నిలిచారు. 'టాక్సిక్' సినిమా ఒక సాహసోపేతమైన ప్రయోగమని... కన్నడ సినిమా స్థాయిని అంతర్జాతీయ వేదికపైకి తీసుకెళ్లాలనే యశ్ తపనను తాము ఎంతగానో గౌరవిస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. చిత్రపరిశ్రమకు చెందిన పలువురు ప్రముఖులు యశ్ ప్రయత్నాన్ని సమర్థిస్తూ ఆయనకు మద్దతుగా నిలుస్తున్నారు.

Edited, Printed,Published and Owned by **V. Madhusudan chary** , Lake view krishna residency.Flat no 102.Road no 4 Jaya nagarNear Ganesh Mandapam Kukatpally Telangana 500072, Printed at NALIVELLI EXPRESS, PUBLISHED FROM HNo1-1A9T-10,Main road, pattikonda kurnool, Andhrapradesh 518380, Cell.No 9966555449