www.hamsakalam.com

PRGI TGTEL/26/A3129

హంస కలం వార్త

సంచలన తెలుగు దినపత్రిక

HAMSAKALAM VARTHA

ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి | సెప్టెంబర్ 4 శుక్రవారం 2026 | సంపుటి : 1 | సంచిక : 106 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/- | ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

MEDCHAL ,MALKAJGIRI | FRIDAY AUGUST 4 2026 | VOL:1 | ISSUE: 106 | PAGES:8 | Rs. 4:00 | EDITOR:VADLA. Madhusudan chary

క్రమశిక్షణ తప్పితే వేటే!

కొండా సురేఖను మంత్రివర్గం నుంచి తొలగించాలని సీఎం సిఫారసు.. గవర్నర్ ఆమోదం

- కూతురు వ్యాఖ్యలతో మొదలైన వివాదం.. సురేఖ వివరణతో మరింత ముదిరిన వ్యవహారం
- క్రమశిక్షణా కమిటీ సిఫారసుతో అధిష్ఠానం కీలక నిర్ణయం
- చిన్నారెడ్డికి ఉద్వాసన.. ప్రణాళికా సంఘం ఉపాధ్యక్షురాలిగా గద్వాల విజయలక్ష్మి
- మహిళా కమిషన్ చైర్‌పర్సన్‌గా నేరెళ్ల శారద.. కుడా చైర్‌పర్సన్‌గా గుండు సుధారాణి
- ముగ్గురు బీసీ మహిళలకు కీలక నామినేటెడ్ పదవులు

చినికి చినికి ముదిరిన వివాదం

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 3 హంసకలం వార్త

కాంగ్రెస్ పార్టీలో క్రమశిక్షణ ఉల్లంఘనపై అధిష్ఠానం కఠిన వైఖరి అవలంబించింది. వివాదాస్పద వ్యాఖ్యల నేపథ్యంలో మంత్రి కొండా సురేఖను మంత్రివర్గం నుంచి తొలగించాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి గవర్నర్‌కు సిఫారసు చేయడం, ఆ సిఫారసుకు గవర్నర్ ఆమోదం లభించడం రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో సంచలనంగా మారింది. ఇదే సమయంలో ప్రణాళికా సంఘం ఉపాధ్యక్షుడిగా ఉన్న చిన్నారెడ్డి నియామకాన్ని కూడా ప్రభుత్వం రద్దు చేసింది. ఆయన స్థానంలో జీహెచ్‌ఎంసీ మాజీ మేయర్ గద్వాల విజయలక్ష్మిని నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. కాంగ్రెస్ పార్టీ క్రమశిక్షణా కమిటీ సిఫారసుల నేపథ్యంలోనే ఈ నిర్ణయాలు తీసుకున్నట్లు పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. కొండా సురేఖ కుటుంబానికి సంబంధించిన వ్యాఖ్యలతో ప్రారంభమైన వివాదం క్రమంగా పార్టీ అంతర్గత వ్యవహారంగా మారింది. వివరణ కోరుతూ క్రమశిక్షణా కమిటీ నోటీసులు ఇవ్వడం, దానికి సురేఖ స్పందించడం, అనంతరం పలువురు కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు, ప్రభుత్వ విప్‌లు ఆమె వైఖరిని తప్పుబడుతూ బహిరంగంగా మాట్లాడటం పరిణామాలను మరింత తీవ్రం చేశాయి.

కూతురి వ్యాఖ్యలతో కలకలం

పరకాల నియోజకవర్గంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో కొండా సురేఖ కుమార్తె సుస్మితా పటేల్ చేసిన వ్యాఖ్యలతో తాజా వివాదం ప్రారంభమైంది. వచ్చే ఎన్నికల్లో పరకాల నుంచి తానే పోటీ చేస్తానంటూ, అభ్యర్థిని ప్రకటించడానికి సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఎవరు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

రేవంత్ రెడ్డి ఢిల్లీ టూర్ రహస్యాలు బహిర్గతం.. 'తెలుగు స్క్రైబ్'పై సైబర్ క్రైమ్ కేసు

- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి భద్రతా సమాచారం లీకేజీపై కేసు
- 'తెలుగు స్క్రైబ్' ఎక్స్ ఖాతా నిర్వాహకులపై సీఎస్‌వో ఫిర్యాదు
- నిమిషాలవారీ షెడ్యూల్, బ్లడ్ గ్రూప్ వివరాలు బహిర్గతం
- ఇది పత్రికా స్వేచ్ఛపై దాడి అంటున్న తెలుగు స్క్రైబ్
- ఖైరతాబాద్ నుంచి సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులకు కేసు బదిలీ

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఢిల్లీ పర్యటనకు సంబంధించిన అత్యంత రహస్య భద్రతా సమాచారాన్ని సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేశారన్న ఆరోపణలపై 'తెలుగు స్క్రైబ్' అనే ఎక్స్ ఖాతా

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మద్రాస్ హైకోర్టులో స్టాలిన్‌కు ఎదురుదెబ్బ

- కొలత్తూర్ నియోజకవర్గంలో ఓటమిపాలైన స్టాలిన్
- ఈవీఎంలు, వీవీపాట్‌లలో అక్రమాలు జరిగాయంటూ పిటిషన్
- పిటిషన్ విచారణార్హం కాదన్న ధర్మాసనం

తమిళనాడు మాజీ ముఖ్యమంత్రి, డీఎంకే అధినేత ఎం.కే. స్టాలిన్‌కు మద్రాస్ హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. తన సొంత నియోజకవర్గమైన కొలత్తూర్‌లో ఎదురైన ఓటమిని సవాలు చేస్తూ... ఈవీఎంలు, వీవీపాట్ స్లిప్పుల రీ-కౌంటింగ్ నిర్వహించి ప్రత్యర్థి విజయాన్ని రద్దు చేయాలని ఆయన దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ను

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మోదీని అడిగే దమ్ముందా?.. తెలంగాణ బీజేపీ నేతలకు పొన్నం సవాల్

- మోదీని కలిసి తెలంగాణ హక్కులు అడగాలని సూచన
- కేంద్ర నిధులు, ప్రాజెక్టులపై ప్రశ్నించాలని డిమాండ్
- తెలంగాణకు నిధుల విషయంలో అన్యాయం జరుగుతోందని ఆరోపణ
- మెట్రో, నవోదయ, కేంద్రీయ పాఠశాలల అంశాలు ప్రస్తావన
- ఆర్ఆర్ఆర్ ప్రాజెక్టుకు అనుమతులు ఇవ్వాలని డిమాండ్

తెలంగాణలో బీజేపీ నేతలు తమ పార్టీలోని అంతర్గత విభేదాలను కప్పిపుచ్చుకునేందుకే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై విమర్శలు చేస్తున్నారని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ఆరోపించారు. రాష్ట్ర ప్రయోజనాలపై నిజంగా చిత్తశుద్ధి ఉంటే హైదరాబాద్‌లో కూర్చొని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించడం

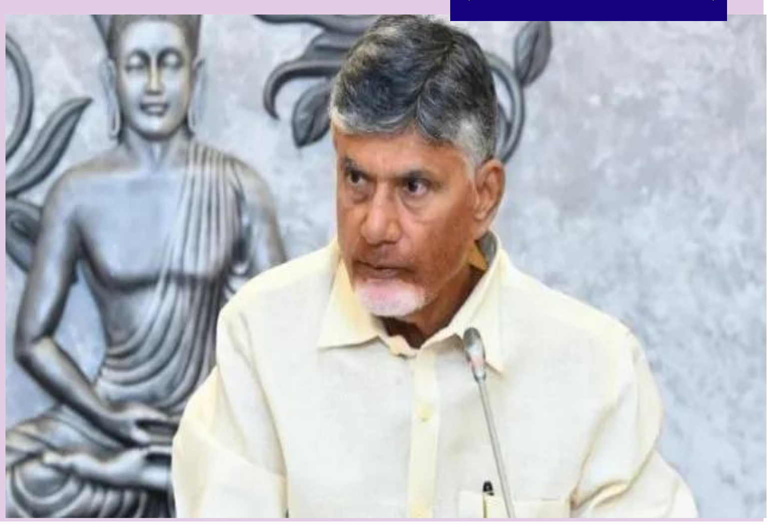
(మిగతా 2వ పేజీలో..)

అధికారిక కార్యక్రమాలు, ప్రారంభోత్సవ ప్రకటనల్లో మంత్రుల ఫొటోలు లేకపోవడం సరికాదు: చంద్రబాబు

- వెలిగొండ, పోలవరం ఎడమ కాలువ ప్రకటనల్లో కనిపించని మంత్రి నిమ్మల ఫొటో
- నిమ్మల ఫొటోను ముద్రించకపోవడాన్ని తప్పుబట్టిన చంద్రబాబు
- భవిష్యత్తులో ఇలాంటి తప్పులు పునరావృతం కాకూడదని ఆదేశం

ప్రభుత్వ అధికారిక కార్యక్రమాలు, ప్రారంభోత్సవ ప్రకటనల్లో ప్రొటోకాల్ ఉల్లంఘనలు చోటుచేసుకోవడంపై ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. సచివాలయంలో నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ... ప్రభుత్వానికి సంబంధించిన శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవ ప్రకటనల్లో సంబంధిత శాఖ మంత్రుల ఫొటోలు లేకపోవడం తీవ్రమైన పొరపాటని, ఇది ఏమాత్రం సరికాదని స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యంగా వెలిగొండ, పోలవరం ఎడమ కాలువ ప్రకటనల్లో జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు ఫొటోను ముద్రించకపోవడాన్ని ఆయన తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి తప్పులు పునరావృతం కాకుండా కఠిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఇదే సమయంలో, అత్యంత సంక్లిష్టమైన

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



హంస కలం వార్త

మోదీని అడిగే దమ్ముందా?.. తెలంగాణ బీజేపీ నేతలకు పొన్నం సవాల్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

కాకుండా ఢిల్లీకి వెళ్లి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీని నిలదీయాలని సవాల్ చేశారు.తెలంగాణకు కేంద్రం నుంచి రావాల్సిన నిధులు, పెండింగ్‌లో ఉన్న ప్రాజెక్టులు, అనుమతులపై బీజేపీ నేతలు ఎందుకు మాట్లాడటం లేదని పొన్నం ప్రశ్నించారు. రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధుల కోసం కేంద్రంపై ఒత్తిడి తీసుకురావాల్సిన బాధ్యత తెలంగాణ బీజేపీ నేతలపై ఉందన్నారు. తెలంగాణ ప్రజల కోసం పోరాడే దమ్ము చూపించాలని సూచించారు.బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాలకు కేంద్రం నుంచి నిధులు, ప్రాజెక్టులు మంజూరవుతున్న తీరును తెలంగాణ విషయంలో ఎందుకు అమలు చేయడం లేదో ఆ పార్టీ నేతలు సమాధానం చెప్పాలని మంత్రి డిమాండ్ చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని విమర్శిస్తేనే రాజకీయ ఉనికి కాపాడుకోవచ్చని భావించడం సరికాదన్నారు. ప్రతిపక్షంగా నిర్మాణాత్మకంగా వ్యవహరించి రాష్ట్ర హక్కుల కోసం కేంద్రాన్ని ప్రశ్నించాలని సూచించారు.గతంలో పదేళ్ల పాటు రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న టీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం అనేక బకాయిలు పెట్టినప్పుడు బీజేపీ నేతలు ఎందుకు ప్రశ్నించలేదని పొన్నం నిలదీశారు. ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎప్పటికప్పుడు చెల్లింపులు చేస్తూ పాత బకాయిలను కూడా పరిష్కరించే దిశగా ముందుకు వెళ్తోందన్నారు.తెలంగాణకు సంబంధించిన అనేక హామీలు, నిధులు, ప్రాజెక్టులు ఇంకా పెండింగ్‌లోనే ఉన్నాయని మంత్రి ఆరోపించారు. రాష్ట్రానికి న్యాయంగా రావాల్సిన పన్నుల వాటా కోసం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కేంద్రాన్ని డిమాండ్ చేస్తోందన్నారు. తెలంగాణకు పెండింగ్‌లో ఉన్న మెట్రో రైల్, నవోదయ విద్యాలయాలు, కేంద్ర పాఠశాలలు, రీజినల్ రింగ్ రోడ్ తదితర ప్రాజెక్టులకు వెంటనే అనుమతులు, నిధులు మంజూరు చేయాలని కోరారు.రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం తెలంగాణ బీజేపీ నేతలు ఢిల్లీకి వెళ్లి ప్రధాని మోదీని కలిసి నిధులు, ప్రాజెక్టులపై స్పష్టమైన హామీ తీసుకురావాలని పొన్నం ప్రభాకర్ సూచించారు.

మద్రాస్ హైకోర్టులో స్టాలిన్‌కు ఎదురుదెబ్బ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

విచారించిన హైకోర్టు, అది విచారణార్హం కాదంటూ కొట్టివేసింది.వివరాల్లోకి వెళితే... కొలత్తూర్ శాసనసభ నియోజకవర్గంలో టీవీకే అభ్యర్థి వి.ఎస్. బాబు చేతిలో 8,795 ఓట్ల తేడాతో స్టాలిన్ పరాజయం పాలయ్యారు. అయితే ఈవీఎంలు, వీవీపాట్‌లలో అక్రమాలు జరిగాయని, కొన్ని యంత్రాలు అభ్యర్థి పేరును కూడా గుర్తించడంలో విఫలమయ్యాయని ఆరోపిస్తూ స్టాలిన్ తరఫున సీనియర్ న్యాయవాది కపిల్ సిబల్ వాదనలు వినిపించారు. 100 శాతం వివిపాట్ స్లిప్పులను లెక్కించి, తనను విజేతగా ప్రకటించాలని కోర్టును కోరారు. అయితే కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం తరఫున వాదనలు వినిపించిన సీనియర్ న్యాయవాదులు.. రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 329(ఎ), ప్రజాప్రాతినిధ్య చట్టం 1951 ప్రకారం ఎన్నికల ఫలితాలను కేవలం 'ఎలక్షన్ పిటిషన్' ద్వారా మాత్రమే సవాలు చేయాల్సి ఉంటుందని, సాధారణ రిట్ పిటిషన్ ద్వారా కాదని స్పష్టం చేశారు. ఈ వాదనలతో ఏకీభవించిన మద్రాస్ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఎస్.ఎ. ధర్మాధికారి, జస్టిస్ జి. అరుళ్ మురుగన్‌లతో కూడిన ధర్మాసనం స్టాలిన్ దాఖలు చేసిన రిట్ పిటిషన్‌ను కొట్టివేస్తూ తుది తీర్పు వెలువరించింది.

అధికారిక కార్యక్రమాలు, ప్రారంభోత్సవ ప్రకటనల్లో మంత్రుల ఫొటోలు లేకపోవడం సరికాదు: చంద్రబాబు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

వెలిగొండ ప్రాజెక్టు ప్రారంభోత్సవ పనులను సమర్థవంతంగా పూర్తి చేసిన జలవనరుల శాఖ, ఆర్థిక శాఖ అధికారుల సమన్వయాన్ని సీఎం అభినందించారు. మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు నిత్యం ప్రాజెక్టుల వద్దే ఉంటూ, ఎంతో నిరాడంబరతతో పనిచేస్తూ ఫలితాలు సాధిస్తున్నారని చంద్రబాబు కొనియాడారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక వృద్ధిని వేగవంతం చేసేందుకు దుగరాజపట్నం వద్ద షిప్ బిల్డింగ్ యూనిట్ ఏర్పాటవుతోందని చెప్పారు. ఆంధ్ర పాప్‌కార్న్, అరకు కాఫీ ఉత్పత్తులను రాష్ట్రంలోని ప్రతి గ్రామానికి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాలని అధికారులకు సూచించారు.రాష్ట్రంలో తీవ్రరూపం దాలుస్తున్న ఎల్‌నినో పరిణామాలపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్షించారు. గడిచిన 30 ఏళ్లలో ఎప్పుడూ లేని విధంగా అత్యంత స్వల్ప వర్షపాతం నమోదైందని, ముఖ్యంగా అన్నమయ్య జిల్లాలో 76 శాతం, ప్రకాశం జిల్లాలో 70 శాతం మేర తీవ్ర వర్షపాత లోటు ఏర్పడిందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. తీవ్ర వర్షాభావ పరిస్థితులపై ఈరోజే కేంద్ర ప్రభుత్వానికి నివేదిక రూపంలో లేఖ రాయనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఎల్‌నినో ప్రభావం వల్ల ఒక్క ఎకరా పంట కూడా ఎండిపోకూడదని, భూగర్భ జలాల ఆధారంగా అవసరమైతే అదనపు బోర్లు వేసేందుకు తక్షణ అనుమతులు ఇవ్వాలని అన్నారు.

ఏపీ, తెలంగాణలో వానలు.. అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఐఎండీ హెచ్చరిక

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో రానున్న కొన్ని రోజుల పాటు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎండీ) వెల్లడించింది. మధ్యప్రదేశ్ పరిసర ప్రాంతాల్లో కొనసాగుతున్న అల్పపీడన ప్రభావంతో ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో వర్షాలు కురుస్తాయని పేర్కొంది. ఈ మేరకు వాతావరణ శాఖ అధికారులు 13 జిల్లాలకు ఎల్లో అలర్ట్ జారీ చేశారు.వాతావరణ శాఖ అంచనాల ప్రకారం, తెలంగాణలోని హైదరాబాద్, జగిత్యాల, కామారెడ్డి సహా పలు జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన జల్లులు కురిసే అవకాశం ఉంది. మరోవైపు, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కోస్తాంధ్ర, రాయలసీమ ప్రాంతాల్లో సెప్టెంబర్ 3 నుంచి 5వ తేదీ వరకు వర్షాలు కురుస్తాయని అధికారులు స్పష్టం చేశారు.ప్రస్తుతం ఈశాన్య మధ్యప్రదేశ్ పరిసరాల్లో అల్పపీడనం కొనసాగుతుండగా, దానికి అనుబంధంగా సముద్ర మట్టానికి 7.6 కిలోమీటర్ల ఎత్తు వరకు ఉపరితల ఆవర్తనం విస్తరించి ఉంది. దీనికి తోడు, మధ్యప్రదేశ్ నుంచి తూర్పు మధ్య బంగాళాఖాతం వరకు రుతుపవన ద్రోణి కూడా కొనసాగుతోందని, వీటి ప్రభావంతోనే వర్షాలు కురుస్తాయని అధికారులు వివరించారు. ఈ నేపథ్యంలో సెప్టెంబర్ 3, 4 తేదీల్లో మత్స్యకారులు చేపల వేట కోసం బంగాళాఖాతంలోకి వెళ్లవద్దని స్పష్టమైన హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ఈదురుగాలులు బలంగా వీచే అవకాశం ఉన్నందున, ప్రజలు విద్యుత్ స్తంభాలు, భారీ హోర్డింగ్‌ల కింద ఉండరాదని, అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని అధికారులు సూచించారు.

క్రమశిక్షణ తప్పితే వేటే!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అంటూ ఆమె వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు కాంగ్రెస్ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, రేవూరి ప్రకాశ్‌రెడ్డిపై ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు పార్టీలో చర్చనీయాంశంగా మారాయి.గతంలోనూ ఇలాంటి వివాదాలు చోటుచేసుకున్న నేపథ్యంలో ఈసారి అధిష్ఠానం వ్యవహారాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించినట్లు తెలుస్తోంది. సుస్మిత వ్యాఖ్యలపై వివరణ ఇవ్వాలని కొండా సురేఖకు టీపీసీసీ క్రమశిక్షణా కమిటీ షోకాజ్ నోటీసు జారీ చేసింది. అయితే తన కుమార్తె వ్యాఖ్యలకు తనకు సంబంధం లేదని, తనకు నోటీసులు ఇవ్వడం సరికాదని సురేఖ వివరణ ఇచ్చారు.

ఎమ్మెల్యేల ఎదురుదాడి

సురేఖ వివరణతో వివాదం సద్దుమణగకపోగా మరింత ముదిరింది. ప్రభుత్వ విప్‌లు, పలువురు కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు సీఎల్పీ కార్యాలయంలో మీడియా సమావేశం నిర్వహించి ఆమె వైఖరిని తప్పుబట్టారు. ప్రభుత్వం, ముఖ్యమంత్రిని బలహీనపరిచే విధంగా వ్యాఖ్యలు జరిగితే బాధ్యత కలిగిన మంత్రిగా వాటిని ఎందుకు ఖండించలేదని ప్రశ్నించారు. పార్టీ క్రమశిక్షణను ఉల్లంఘించే విషయంలో ఎవరికీ మినహాయింపు ఉండకూడదని అధిష్ఠానాన్ని కోరారు.మరోవైపు తనపై విమర్శలు చేసిన ఎమ్మెల్యేలపై చర్యలు తీసుకోవాలని కొండా సురేఖ క్రమశిక్షణా కమిటీకి లేఖ రాయడం కూడా పార్టీలో చర్చకు దారితీసింది. ఈ పరిణామాలన్నింటినీ పరిశీలించిన క్రమశిక్షణా కమిటీ.. సురేఖను మంత్రివర్గం నుంచి తొలగించాలని, చిన్నారెడ్డిని ప్రణాళికా సంఘం ఉపాధ్యక్ష పదవి నుంచి తప్పించాలని సిఫారసు చేసినట్లు సమాచారం.

అధిష్ఠానం సంప్రదింపుల తర్వాతే..

క్రమశిక్షణా కమిటీ నివేదికను టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్‌కుమార్ గౌడ్ అధిష్ఠానానికి పంపిన అనంతరం కాంగ్రెస్ పెద్దలు రాష్ట్ర నాయకులతో సంప్రదింపులు జరిపినట్లు పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి. ఏఐసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి కేసీ వేణుగోపాల్ రాష్ట్రానికి చెందిన ముఖ్య నాయకులతో చర్చించిన అనంతరం పరిస్థితిని సమీక్షించినట్లు తెలుస్తోంది.ఈ వ్యవహారంపై రాజీకి అవకాశం కల్పించే ప్రయత్నాలు జరిగినప్పటికీ.. సురేఖ ఢిల్లీలో మీడియాతో చేసిన తాజా వ్యాఖ్యలతో పరిస్థితి మరింత క్లిష్టంగా మారిందని పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. అనంతరం ఆమెపై కఠిన చర్య తీసుకోవాలని అధిష్ఠానం నిర్ణయించినట్లు సమాచారం.

బీసీ సమీకరణాలకు ప్రాధాన్యం

కొండా సురేఖ బీసీ మహిళా నేత కావడంతో ఆమెపై చర్య తీసుకున్న అనంతరం సామాజిక సమీకరణాలపైనా కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం దృష్టి సారించినట్లు పార్టీ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. గద్వాల విజయలక్ష్మి, నేరెళ్ల శారద, గుండు సుధారాణిలకు కీలక పదవులు ఇవ్వడం ద్వారా బీసీ మహిళలకు ప్రాధాన్యం కొనసాగించే ప్రయత్నం చేసినట్లు తెలుస్తోంది.గద్వాల విజయలక్ష్మిని ప్రణాళికా సంఘం ఉపాధ్యక్షురాలిగా నియమించగా, ఆమె స్థానంలో ఖాళీ అయిన మహిళా కమిషన్ చైర్‌పర్సన్ పదవికి నేరెళ్ల శారదను నియమించారు. వరంగల్‌లోని కాకతీయ అర్బన్ డెవలప్‌మెంట్ అథారిటీ (కుడా) చైర్‌పర్సన్‌గా మాజీ రాజ్యసభ సభ్యురాలు గుండు సుధారాణిని రెండేళ్ల కాలానికి నియమించారు.

పార్టీకి స్పష్టమైన సంకేతం

సురేఖపై తీసుకున్న చర్య ద్వారా పార్టీ క్రమశిక్షణ విషయంలో ఇకపై ఎలాంటి రాజీ ఉండదనే సంకేతాన్ని కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం ఇచ్చినట్లు రాజకీయ వర్గాలు విశ్లేషిస్తున్నాయి. ప్రభుత్వాన్ని, పార్టీ నాయకత్వాన్ని బహిరంగంగా ఇబ్బందులకు గురిచేసే వ్యాఖ్యలు చేసినా ఉపేక్షిస్తే క్రమశిక్షణ వ్యవస్థపై ప్రశ్నలు తలెత్తుతాయన్న అభిప్రాయంతోనే కఠిన నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. మరోవైపు ఈ నిర్ణయం రాష్ట్ర కాంగ్రెస్‌లో రాజకీయ సమీకరణాలపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది. పార్టీ అంతర్గత విభేదాలను నియంత్రించడం, నాయకుల మధ్య సమన్వయం పెంచడం, ప్రభుత్వంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే వివాదాలకు అడ్డుకట్ట వేయడం అధిష్ఠానం ముందున్న ప్రధాన సవాళ్లుగా మారాయి.మొత్తంగా.. ఒక కుటుంబానికి సంబంధించిన వ్యాఖ్యలతో మొదలైన వివాదం చివరకు మంత్రి పదవికి ఎసరు పెట్టింది. క్రమశిక్షణ విషయంలో అధిష్ఠానం తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం కాంగ్రెస్‌లో మిగతా నాయకులకు కూడా స్పష్టమైన హెచ్చరికగా మారింది.

రేవంత్ రెడ్డి ఢిల్లీ టూర్ రహస్యాలు బహిర్గతం.. 'తెలుగు స్క్రైబ్'పై సైబర్ క్రైమ్ కేసు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నిర్వాహకులపై కేసు నమోదైంది. సీఎం చీఫ్ సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ (సీఎస్‌ఓ) కేబీ ఫ్రాంక్లిన్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు హైదరాబాద్ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు.రేవంత్ రెడ్డి జులై 13న ఢిల్లీ పర్యటనకు వెళ్లారు. ఈ పర్యటనకు సంబంధించి ఆయన నిమిషం-నిమిషం కార్యక్రమం, జడ్-ప్లస్ భద్రతా ఏర్పాట్లు, సీఎస్‌వో అధికారిక మొబైల్ నంబర్, అత్యవసర పరిస్థితుల కోసం సీఎం బ్లడ్ గ్రూప్ వంటి సున్నితమైన వివరాలతో కూడిన వైర్‌లెస్ సందేశాన్ని సీఎం ప్రైవేట్ సెక్రటరీ కార్యాలయం నుంచి సంబంధిత అధికారులకు పంపించారు. అయితే, అదే రోజు ఈ రహస్య సమాచారాన్ని 'తెలుగు స్క్రైబ్' తమ ఎక్స్ ఖాతాలో ప్రచురించింది. దీంతో సీఎం భద్రతకు సంబంధించిన వ్యూహాత్మక వివరాలు బహిర్గతమయ్యాయి.ఈ ఘటనపై తీవ్రంగా స్పందించిన సీఎం చీఫ్ సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ కేబీ ఫ్రాంక్లిన్, జులై 14న పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. అత్యంత గోప్యంగా ఉండాల్సిన సమాచారం బయటకు రావడం భద్రతకు ముప్పు కలిగించే చర్య అని ఆయన తన ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. అధికారుల్లో ఎవరో ఒకరు ఈ సమాచారాన్ని అక్రమంగా లీక్ చేసి ఉండవచ్చని అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. తొలుత ఖైరతాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో కేసు నమోదు కాగా, ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాలతో దర్యాప్తు కోసం దీనిని సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులకు బదిలీ చేశారు. భారతీయ న్యాయ సంహిత, ఐటీ చట్టంలోని పలు సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేసి విచారణ జరుపుతున్నారు. ఈ కేసు నమోదుపై 'తెలుగు స్క్రైబ్' ఎక్స్ వేదికగా స్పందించింది. "ఢిల్లీ పర్యటనలపై వార్త రాసినందుకు రేవంత్ రెడ్డి మరో మెడల్ ఇచ్చారు. దేశంలో ఒక సీఎం తన పర్యటనలపై వార్త రాసినందుకు కేసు పెట్టడం ఇదే మొదటిసారి" అని తమ పోస్ట్‌లో పేర్కొంది. గతంలోనూ ఈ సోషల్ మీడియా హ్యాండిల్ ప్రభుత్వం, సీఎంపై విమర్శనాత్మక పోస్టులు పెడుతూ ఉండేది. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్‌లో యూఏపీఏ సెక్షన్ కింద ఈ ఖాతా వివరాలు ఇవ్వాలంటూ పోలీసులు 'ఎక్స్'కు నోటీసులు పంపడం అప్పట్లో చర్చనీయాంశమైంది.

కొండా సురేఖ ఉద్వాసనతో మళ్లీ తెరపైకి 'సెంటిమెంట్'!

మంత్రివర్గం నుంచి కొండా సురేఖ ఉద్వాసన

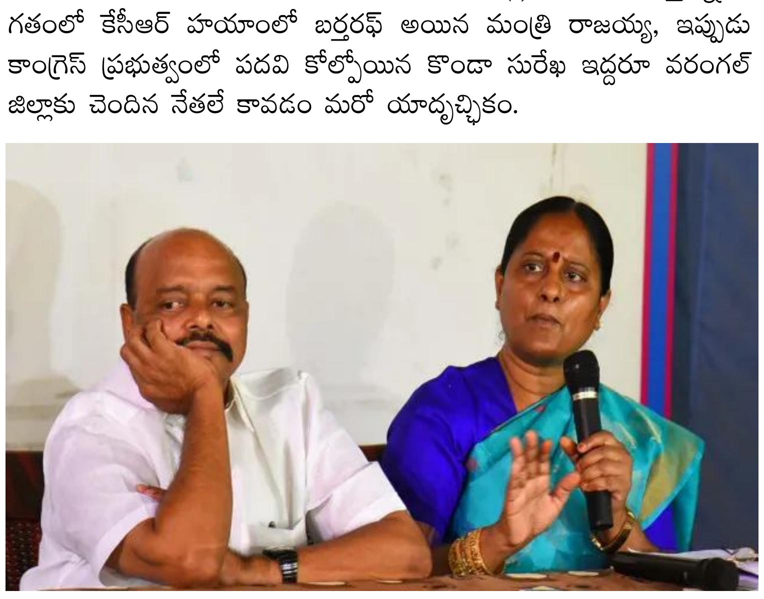
దేవాదాయ శాఖ మంత్రులకు పదవీ గండం అనే చర్చ

దశాబ్దాలుగా కొనసాగుతున్న రాజకీయ దుస్థితి

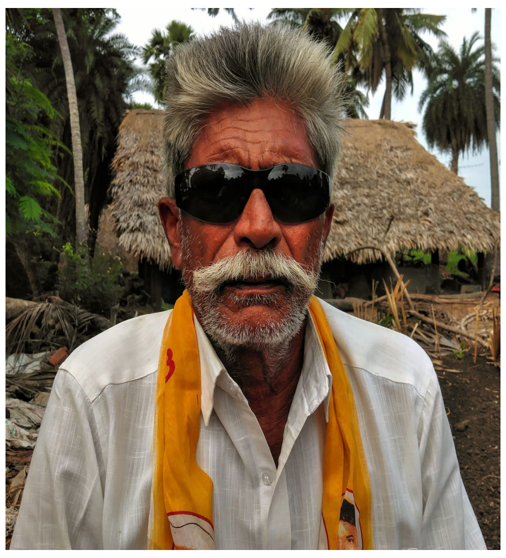
ఉమ్మడి ఏపీ నుంచి తెలంగాణ వరకు పలువురు మంత్రుల ఉదంతాలు

తాజాగా ఈ జాబితాలో చేరిన కొండా సురేఖ

తెలంగాణ మంత్రివర్గం నుంచి కొండా సురేఖను తొలగించడంతో, దేవాదాయ శాఖ మంత్రి పదవికి సంబంధించిన ఓ ఆసక్తికరమైన చర్చ మళ్లీ రాజకీయ వర్గాల్లో మొదలైంది. 'దేవుడి శాఖ'గా పేరున్న ఈ శాఖను చేపట్టిన మంత్రులకు రాజకీయంగా కలిసి రావడం లేదనే ఓ బలమైన 'సెంటిమెంట్' దశాబ్దాలుగా కొనసాగుతోంది. తాజాగా సురేఖ ఉద్వాసనతో ఈ వాదనకు మరింత బలం చేకూరినట్లయింది.ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి ఇప్పటి తెలంగాణ వరకు దేవాదాయ శాఖను నిర్వహించిన మంత్రుల రాజకీయ భవిష్యత్తు ఇబ్బందుల్లో పడటం చరిత్ర చూస్తే అర్థమవుతుంది. 1962లో ఉమ్మడి ఏపీ తొలి మహిళా దేవాదాయ మంత్రి సదాలక్ష్మి ఏడాదిలోనే పదవి కోల్పోయి, ఆ తర్వాత ఎన్నికల్లో ఓడిపోయారు. 1983లో ఎన్టీఆర్ కేబినెట్‌లో ఈ శాఖను చూసిన ఈలి ఆంజనేయులు కొన్ని నెలల్లోనే అనారోగ్యంతో మరణించారు. చంద్రబాబు హయాంలో దామచర్ల ఆంజనేయులు, దండు శివరామరాజు; వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి హయాంలో ఎం. సత్యనారాయణ రావు (ఎమ్మెస్సార్), జూపల్లి కృష్ణారావు వంటి వారు ఈ శాఖను నిర్వహించిన తర్వాత రాజకీయంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. దేవరయాంజాల్ భూముల వివాదంలో ఎమ్మెస్సార్ పదవి కోల్పోగా, దండు శివరామరాజు ఎన్నికల్లో ఓటమి పాలయ్యారు.రాష్ట్ర విభజన తర్వాత కూడా ఈ సెంటిమెంట్ కొనసాగింది. ఏపీలో బీజేపీ నేత మాణిక్యాలరావు 2019 ఎన్నికల్లో డిపాజిట్ కూడా దక్కించుకోలేకపోయారు. తెలంగాణలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో సుదీర్ఘకాలం దేవాదాయ మంత్రిగా పనిచేసిన అల్లోల ఇంద్రకరణ్ రెడ్డి 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓటమి చవిచూశారు.ఇప్పుడు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వంలో దేవాదాయ శాఖ బాధ్యతలు చేపట్టిన కొండా సురేఖను, బాధ్యతలు తీసుకున్న 9 నెలల్లోనే మంత్రివర్గం నుంచి తొలగించారు. దీంతో ఆమె కూడా ఈ 'సెంటిమెంట్' జాబితాలో చేరారని రాజకీయ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. గతంలో కేసీఆర్ హయాంలో బర్తరఫ్ అయిన మంత్రి రాజయ్య, ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో పదవి కోల్పోయిన కొండా సురేఖ ఇద్దరూ వరంగల్ జిల్లాకు చెందిన నేతలే కావడం మరో యాదృచ్ఛికం.



అభివృద్ధి, సంక్షేమం పథంలో దూసుకుపోతున్న కూటమి.



కృష్ణాజిల్లా :హంసకలం వార్త సెప్టెంబర్ 03 ;

జిల్లా కేంద్రమైన మచిలీపట్నం సమీపంలో ఉన్న గుడివాడ నియోజకవర్గం గుడ్లవల్లేరు మండలం. గ్రామ పంచాయితీలు వె ఖుతూరు మిల్లి, కూ రాడ, శే రి దగ్గు మిల్లి మామిడికోళ్ళ ల లో ఉన్నటువంటి తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ సీనియర్ నాయకులు, అధ్యక్షులు కొప్పునేని పిచ్చి ఈశ్వరరావు, వేమన వెంకటేశ్వరరావు, తోట మల్లిఖార్జున రావు, కూ రాడ గ్రామం ఆ పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు శీ రం నాగ రమేష్, అదేవిధంగా వె ఖుతూరుమిల్లి జనసేన పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పోతుల గణేష్ మాట్లాడుతూ, ఆ గ్రామాల సమస్యల గురించి వివరించారు . వె ఖు తూరుమిల్లి , మామిడి కోళ్ళ,, శేరి దిగ్గుమిల్లి పంచాయితీలలో డ్రైనేజీ సమస్య ఉందని, త్రాగునీరు, సీసీ రోడ్లు, వీధి దీపాలు బాగానే ఉన్నాయని వాళ్లు తెలిపారు. కూరాడ గ్రామపంచాయతీలో మాత్రం డ్రైనేజీ, త్రాగునీరు, సీసీ రోడ్లు, వీధి దీపాలు అన్ని బాగానే ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. గత వైసిపి ప్రభుత్వం కంటే కూ టమి ప్రభుత్వం వచ్చిన తరువాత ఒకవైపు అభివృద్ధి, మరోవైపు అర్హులైన ప్రతి ఒక్క కుటుంబానికి కులం, మతం, భాష , పార్టీ బేధం లేకుండా సూపర్ సిక్స్ పథకాలు అందాయని స్పష్టం చేశారు. ఆ పంచాయతీలలో ఎంతమందికి పింఛన్లు ఇస్తున్నారో సూచించారు. నిరుపేదలకు ఇళ్ళు,, కొత్త పెన్షన్లు గురించి అడుగుతున్నారని చెప్పారు . ఎప్పుడు జడ్పిటిసి, ఎంపీటీసీ, సర్పంచ్ ఎన్నికలు నిర్వహించిన కూటమి ప్రభుత్వానికి తిరుగు లేదని ప్రజలు అంటున్నారని వ్యాఖ్యానించారు.పి – 4, ఇంటి పన్ను, జన గణన, సర్ సర్వే ఎంత శాతం పూర్తి అయ్యిందో కూడా చెప్పడం జరిగింది. ఆ నియోజకవర్గం డైనమిక్ శాసనసభ్యులు వెనిగండ్ల రాము ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి ముందుండి నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని అన్నారు. నియోజక వర్గం అభివృద్ధి కోసం ఒక కార్యకర్తల పని చేస్తున్నారని వ్యాఖ్యానించారు. పైన తెలిపిన సమస్యలకు ప్రభుత్వం గుర్తించి తక్షణమే పరిష్కారం చేయాలని ప్రజలు కోరారని ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నారని వాళ్లు సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఇంటింట ప్రచారంలో భాగంగా కరపత్రాల ద్వారా కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజలకు అందించినటువంటి సూపర్ సిక్స్ పథకాలు గురించి క్లుప్తంగా వివరణ అందించారు. స్వర్గీయ నందమూరి తారక రామారావు అన్నట్టు ప్రజలే దేవుళ్ళు, సమాజమే దేవాలయం అని కొనియాడారు. ఆ గ్రామాలలో కూటమి లో చిన్నచిన్న విభేదాలు ఉండడం సహజమేనని, సమన్వయంగానే పనిచేస్తున్నామని వెల్లడించారు.

నేతన్నల సేవలో పథకం, రెండో విడతపై సమాచారం

సత్య సాయి జిల్లా :హంసకలం వార్త సెప్టెంబర్ 03;

రాష్ట్రంలో చేనేత కార్మికుల సంక్షేమానికి ఉద్దేశించినటువంటి నేతన్నల సేవలో పథకం కింద మంత్రి సవిత మరో సమాచారం అందించారు. కొత్తగా వచ్చిన 36,632 దరఖాస్తుల పరిశీలనను పది రోజుల్లో పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ఆమె ఆదేశించారు. అర్హులను ఎంపిక చేసి రెండో విడతలో వాళ్లకు రూపాయలు ఇరవై ఐదు వేలు అందించాలని సూచించారు. అయితే ఈ ఏడాది నేతన్నలకు మొత్తం రూపాయలు 25.52 కోట్ల ముద్ర రుణాలు అందించాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుందని పేర్కొన్నారు.

అక్టోబరు లోపు స్థానిక ఎన్నికలు పూర్తి.

గుంటూరు జిల్లా : అమరావతి : హంసకలం వార్త సెప్టెంబర్ 03;

తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులతో బ్రేక్ ఫాస్ట్ సమావేశం మంత్రి నారా లోకేష్ నిర్వహించారు. స్థానిక ఎన్నికల్లో రాష్ట్రంలో అన్ని గ్రామ పంచాయతీలోనూ కూటమి అభ్యర్థులను అత్యధిక మెజార్టీ ఓట్లతో గెలిపించాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ ఎన్నికలు వాయిదా పడే ప్రసక్తే లేదని వెల్లడించారు. అక్టోబరు లోపు పక్రియ పూర్తవుతుందని తెలిపారు. కోర్టు పరిధిలో ఉన్నటువంటి ఎన్నికలు కూడా జరిగిన ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని పేర్కొన్నారు. ముందుగా మున్సిపాలిటీలు, ఆ తర్వాత మండలం, జిల్లా పరిషత్ తరువాత సర్పంచ్ ఎన్నికలు జరుగుతాయని స్పష్టం చేశారు.

సొసైటీలో రైతులకు భారీగా రుణాలు మంజూరు.

ఏలూరు జిల్లా :హంసకలం వార్త సెప్టెంబర్ 03;

భీమడోలు లో రైతు సేవా సహకార సంఘం అధ్యక్షులు గన్ని వీరాంజనేయులు అధ్యక్షతన సమావేశం జరిగింది. ఇందులో భాగంగా 133 మంది రైతులకు రూపాయలు 1.30 కోట్ల రుణాలు మంజూరు చేశారు. అయితే ఇటీవల పదవి విరమణ చేసిన ఉద్యోగులకు హెచ్ ఆర్ పాలసీ ప్రకారం రిటైర్మెంట్ ప్రయోజనాలు కూడా ఆమోదించారు. ఆ సొసైటీ సీఈవో నాగేంద్ర మాట్లాడుతూ, గతంలో కంటే రుణాల మంజూరు 50 % పెరిగిందని, రికవరీ 92% ఉందని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో వెజ్జు రాంబాబు, గేదెల శ్రీనివాసు, భీమడోలు డీ సీ సీ బి మేనేజర్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ముఖ్యమంత్రికి కృతజ్ఞతలు తెలిపిన మంత్రులు.

గుంటూరు జిల్లా : అమరావతి :హంసకలం వార్త సెప్టెంబర్ 03 ;

అమరావతి సచివాలయంలో మంత్రివర్గ సమావేశం జరిగింది. వెలిగొండ ప్రాజెక్టు, పోలవరం ఎడమ కాలువను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రారంభించినందుకు వాళ్లు కరతాల ధ్వనులతో ఆయనకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. అదేవిధంగా సమావేశంలోకి ఘన స్వాగతం పలికారు. మంత్రులందరూ నిలబడి గౌరవించారు. అనంతరం రాష్ట్ర మంత్రివర్గ సమావేశం ప్రారంభమైంది. 20కి పైగా అజెండా అంశాలతో చర్చ జరిగింది. అందులో రైతులకు ఆర్థిక చేయూతపై, తోత పరిమామిడి మద్దతు ధర కోసం ఆ మార్కెట్ నిధుల అంశంపై తదితర వాటి గురించి సమావేశం కొనసాగింది.

జనసేన కార్యకర్తకు సహాయం రూపాయలు ఐదు లక్షలు.

డాక్టర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా :హంసకలం వార్తసెప్టెంబర్ 03;

అమలాపురంలో మృతి చెందిన జనసేన కార్యకర్త ప్రేమ్ కుమార్ కుటుంబ సభ్యులను మంత్రి నాదేండ్ల మనోహర్ ఆ పార్టీ శాసనసభ్యులతో కలిసి పరామర్శించారు. అనంతరం రూపాయలు ఐదు లక్షలు ఆర్థిక సాయం అందించారు. ఇంజనీరింగ్ చదువుతూ, ఉద్యోగానికి ఎంపికైన కుమారుడు మృతి చెందడంతో ఆ కుటుంబ సభ్యులు తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మంత్రి మాట్లాడుతూ , మృతుడు సోదరుడు ఆదినారాయణ కు ఉద్యోగం కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

ఆర్మీ నియామక ర్యాలీ.

విశాఖపట్నం జిల్లా :హంసకలం వార్త సెప్టెంబర్ 03;

రాష్ట్రంలో నిరుద్యోగులకు శుభవార్త. విశాఖలో అగ్ని వీర్ పథకం కింద ఆర్మీ నియామక ర్యాలీ జరగనుంది. ఈనెల 20వ తేదీ వరకు ఇందిరా ప్రియదర్శిని స్టేడియంలో ఈ ర్యాలీని నిర్వహించనున్నారు. ఆర్కే బీచ్ రోడ్డులోని ఎన్టీఆర్ సర్కిల్ నుంచి 1.6 కిలోమీటర్ల రన్నింగ్ ట్రాక్ వరకు ర్యాలీ చేపట్టనున్నారు.

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం డిప్యూటీ ఈవో అరెస్ట్.

తిరుపతి జిల్లా : హంసకలం వార్త: సెప్టెంబర్ 03;

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం డిప్యూటీ ఈవో లోకనాథం ఏసీబీ అధికారులు అరెస్టు చేశారు. ఆ లోకనాథం ఇల్లు , కార్యాలయాల్లో ఏసీబీ సోదాలు నిర్వహించి, తనిఖీలు చేపట్టింది. ఇందులో భాగంగా వాళ్లు రూపాయలు ఐదు కోట్ల విలువైన ఆస్తులను గుర్తించారు. నెల్లూరు ఏసీబీ కోర్టులో ఆయనను హాజరపరచనున్నారు.

ఆటోను ఢీకొట్టిన కారు, ఆరుగురికి గాయాలు.

కాకినాడ జిల్లా :హంసకలం వార్త సెప్టెంబర్ 03;

ప్రత్తిపాడు మండలం, ధర్మవరం వద్ద ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. ఒక ఆటోను కారు వెనుక నుంచి వచ్చి బలంగా ఢీ కొట్టింది. ఈ ఘటనలో ఇద్దరు తీవ్రంగా, మరో నలుగురు స్వల్పంగా గాయపడ్డారు. అయితే ఆ ఆటో కిర్లంపూడి నుంచి దుర్గాడ వైపూనకు వెళ్తుండగా ఈ ప్రమాదం జరిగింది. క్షతగాత్రులను స్థానికులు వైద్యశాలకు తరలించారు. పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

హెల్త్ సెంటర్ ను ప్రారంభించిన డిప్యూటీ స్పీకర్.

పశ్చిమగోదావరి జిల్లా :హంసకలం వార్త సెప్టెంబర్ 03;

కాళ్ల మండలం, శివారు మాల వాణి తిప్ప గ్రామంలో హెల్త్ సెంటర్ ను డైనమిక్ శాసనసభ్యులు, రాష్ట్ర ఉప సభాపతి కనుమూరి రఘురామ కృష్ణంరాజు ప్రారంభించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ, ప్రజల ఆరోగ్యం కోసం గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ఆ హెల్త్ క్లినిక్ ల కు సొంత భవనాలను కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేస్తుంది అన్నారు రాష్ట్ర ఐఐసీ చైర్మన్. రామరాజు మరియు కూటమి నాయకులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

హంస కలం వార్త

"ఎస్ఐఆర్ నోటీసులపై ప్రజలకు అవగాహన"

6వ వార్డులో బీఎల్ఓ అస్సుబేగం ఆధ్వర్యంలో అవగాహన కార్యక్రమం

పరిగి, సెప్టెంబర్ 3 హంసకలం వార్త

పరిగి మున్సిపల్ పరిధిలోని 6వ వార్డులో ఎస్ఐఆర్ నోటీసులు అందుకున్న ప్రజలకు వాటికి ఎలా సమాధానం ఇవ్వాలి, ఎదురవుతున్న సమస్యలను ఎలా పరిష్కరించుకోవాలనే అంశాలపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. 6వ వార్డు బీఎల్ఓ అస్సుబేగం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో బీఎల్ఏలుగా బీఆర్ఎస్ పార్టీ నుంచి మొహమ్మద్ గౌస్ పాషా, కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి కొడంగల్ ఆనందం పాల్గొన్నారు. అలాగే బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు మొహమ్మద్ ఫసియోద్దీన్, మొహమ్మద్ యూసుఫ్, మొహమ్మద్ గౌసుద్దీన్, మొహమ్మద్ ఆసిఫ్, మొహమ్మద్ తఖీ, మొహమ్మద్ రయాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా 6వ వార్డులోని ఎర్రగడ్డపల్లి, సుల్తాన్‌నగర్ ప్రాంతాల ప్రజలకు ఎస్ఐఆర్ నోటీసులకు సంబంధించి పూర్తి అవగాహన కల్పించారు. నోటీసులు అందుకున్న వారు వాటికి ఏ విధంగా జవాబు ఇవ్వాలి, అవసరమైన పత్రాలను ఎలా సమర్పించాలి, తమకు ఎదురవుతున్న సమస్యలను సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి ఎలా తీసుకెళ్లాలి అనే విషయాలను వివరించారు. అనంతరం ఎస్ఐఆర్ నోటీసులు అందుకున్న ప్రజల నుంచి వారి వద్ద ఉన్న సంబంధిత నోటీసులు, పత్రాలను సేకరించి 6వ వార్డు బీఎల్ఓ అస్సుబేగంకు అందజేశారు. ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా, వారి సమస్యలను పరిశీలించి సంబంధిత అధికారుల ద్వారా పరిష్కరించేలా సహకరిస్తామని కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని తమ సమస్యలను నాయకులు, బీఎల్ఓ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు.

ఘనంగా శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలు

మిర్యాలగూడ సెప్టెంబర్ 3హంసకలం వార్త

మిర్యాలగూడ పట్టణంలోని వాసవి నగర్‌లోని ఎస్. వి. మోడల్ హై స్కూల్ నందు శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలను గురువారం ఘనంగానిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు విద్యార్థులు శ్రీకృష్ణుడు, గోపికల వేషధారణలో హాజరై అందరినీఆకట్టుకున్నారు. విద్యార్థులు శ్రీకృష్ణుని జీవిత విశేషాలను, ఆయన బోధించిన విలువలను తమ ప్రదర్శనల ద్వారా చాటిచెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల కరస్పాండెంట్ ఓరుగంటి శ్యాంసుందర్ మాట్లాడుతూ శ్రీకృష్ణుని జన్మ వృత్తాంతాన్ని విద్యార్థులకువివరించారు. నీతి, నిజాయితీ, ధర్మం ఎప్పటికైనా విజయం సాధిస్తాయని, ప్రతి విద్యార్థి వాటిని జీవితంలో తప్పక ఆచరించాలని సూచించారు. అనంతరం శ్రీకృష్ణుడు, గోపికల వేషధారణలో పాల్గొన్న విద్యార్థులకుబహుమతులు అందజేశారు. శ్రీకృష్ణుని వేషధారణలో ఉన్న విద్యార్థులు ఉట్లు కొట్టి ఉత్సాహంగా పాల్గొని, తమ ప్రతిభతో అందరినీఆశ్చర్యపరిచారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల డైరెక్టర్ ఓరుగంటి విశాలాక్ష్మి, ఉపాధ్యాయ బృందం, విద్యార్థులుపాల్గొన్నారు.

డైమండ్ బేకరీ ..500 అన్న ప్రసాద వితరణ : మాశెట్టి శ్రీనివాస్ డైమండ్

మిర్యాలగూడ సెప్టెంబర్ 3హంసకలం వార్త

వాసవి క్లబ్ డిస్టిక్ ఇంచార్జ్ సామా శ్రీనివాస్ సంతోషిల కూతురు హర్షిణి వివాహం సూర్యాపేట వాస్తవ్యులు మోరిశెట్టి శ్రీనివాస్ పద్మావతిల కుమారుడు మణిదీప్ తో వివాహాన్ని నిశ్చయవేడుకలు మిర్యాలగూడ పట్టణం లెక్చరర్స్ టవర్స్ లో బంధుమిత్రుల సమక్షంలో గురువారం ఘనంగ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి వాసవి క్లబ్ ఐపీసీలు మాశెట్టి శ్రీనివాస్ డైమండ్ గీత దంపతులు, మిట్టపల్లి విజయభాస్కరరావు జ్యోతి దంపతులు రీజియన్ చైర్ పర్సన్ ఓరుగంటి శ్యాంసుందర్ జోన్ చైర్ పర్సన్ పాంపాటి రామలింగయ్య లు హాజరై కాబోయే వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. అనంతరం డైమండ్ బేకరీ అధినేత మాశెట్టి శ్రీనివాస్ డైమండ్ గీత సహకారంతో రైతు బజార్ డైమండ్ బేకరీ వద్ద సుమారు 500 మందికి అన్న ప్రసాద వితరణ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐపిసి మాశెట్టి శ్రీనివాస్ డైమండ్ గీత దంపతులు సామా శ్రీనివాస్ సంతోషి దంపతులు సాయి వంశీ వెంకన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

"రైతు ఏడ్చినా రాజ్యం బాగుపడినట్టు చరిత్రలో లేదు"

పరిగి మాజీ ఎమ్మెల్యే కొప్పుల మహేష్ రెడ్డి

పరిగి సెప్టెంబర్ 3 హంసకలం వార్త

పరిగి నియోజక వర్గం లోని కుల్కచర్లలో బీఆర్ఎస్ రైతు సమరభేరి.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై తీవ్ర విమర్శలు ఎన్నికలకు ముందు రైతులకు అనేక హామీలు ఇచ్చి, అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత వాటిని అమలు చేయకుండా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కాలయాపన చేస్తోందని పరిగి మాజీ ఎమ్మెల్యే కొప్పుల మహేష్ రెడ్డి ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ రైతు వ్యతిరేక విధానాలను నిరసిస్తూ పరిగి నియోజకవర్గం కుల్కచర్ల పట్టణ చౌరస్తాలో బీఆర్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో భారీగా రైతు సదస్సు, ధర్నా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కొప్పుల మహేష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ "రైతు ఏడ్చినా రాజ్యం బాగుపడినట్టు చరిత్రలో లేదు" అని అన్నారు. ఎన్నికలకు ముందు రైతులకు అనేక హామీలు ఇచ్చి, 100 రోజుల్లోనే వాటిని అమలు చేస్తామని చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం.. వెయ్యి రోజులు గడిచినా హామీలను పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయకుండా రైతులను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తోందని విమర్శించారు. యూరియా కోసం రైతులు పోలీసుల కాళ్లు పట్టుకోవాల్సిన పరిస్థితి రావడం బాధాకరమని, అధికారుల చుట్టూ తిరుగుతూ రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని మహేష్ రెడ్డి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో రైతులకు అందించిన రైతుబంధు, రైతుబీమా పథకాలు ఎలా అమలయ్యాయో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గుర్తు చేసుకోవాలని అన్నారు. రాష్ట్రంలో రైతుల సమస్యలను ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని ఆయన ఆరోపించారు. పంటలకు బోనస్, సరైన మద్దతు ధర అందడం లేదని, కౌలు రైతులకు పెట్టుబడి సాయం లేదని, రెండు లక్షల రూపాయల రుణమాఫీ హామీ పూర్తిగా అమలు కాలేదని పేర్కొన్నారు. రైతులు పండించిన పంటను కొనుగోలు చేయడంలో కూడా ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం వహిస్తోందని విమర్శించారు. రాష్ట్రంలోని రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, రానున్న రోజుల్లో ప్రజలు కాంగ్రెస్ పార్టీకి తగిన బుద్ధి చెబుతారని కొప్పుల మహేష్ రెడ్డి అన్నారు.

బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కౌన్సిలర్ల పాల్గొనడం

ఈ రైతు సదస్సు, ధర్నా కార్యక్రమంలో మాజీ జెడ్పీటీసీ పీరంపల్లి రాములు, మొహమ్మద్ మీర్ మహమ్మద్ అలీ, కుల్కచర్ల బీఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షులు శేరి రామ్ రెడ్డి, కొప్పుల అనిల్ రెడ్డి, పరిగి మండల అధ్యక్షులు ఆంజనేయులు, టీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు మొహమ్మద్ గౌస్ బాషా, ప్రవీణ్ రెడ్డి, కౌన్సిలర్ మొహమ్మద్ తాహిర్ అలీ, పరిగి మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు రవి, శ్రీనివాస్, భాస్కర్, బిఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు మొహమ్మద్ నయుం భాయ్ తదితర బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, రైతులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు, రైతులు ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా

"కొడంగల్ లో సీఎం పర్యటనకు పటిష్ఠ భద్రత"

హెలిప్యాడ్, ఎడ్యుకేషన్ హబ్, సభా స్థలాలను పరిశీలించిన ఎస్పీ, కలెక్టర్

పరిగి, సెప్టెంబర్ 3 హంసకలం వార్త

రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి ఈ నెల 4, 5 తేదీల్లో కొడంగల్ లో పర్యటించనున్న నేపథ్యంలో పోలీసు, రెవెన్యూ యంత్రాంగం కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేపట్టింది. వికారాబాద్ జిల్లా ఇన్-చార్జ్ ఎస్పీ పారితోష్ పంకజ్, ఐపీఎస్, జిల్లా కలెక్టర్ దీపక్ తివారి, ఐఏఎస్ లు కొడంగల్ లో ఏర్పాటు చేస్తున్న ఎడ్యుకేషన్ హబ్, హెలిప్యాడ్, బహిరంగ సభా ప్రాంగణాలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. అనంతరం జరిగిన అడ్వాన్స్ సెక్యూరిటీ లైజన్ (ఏఎస్ఎల్) సమావేశంలో బందోబస్తు ఏర్పాట్లు, ట్రాఫిక్ మళ్లింపు, పార్కింగ్ స్థలాలు, రూట్ మ్యాప్, ఫైర్, వైద్య, తాగునీటి వసతులపై అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి పర్యటనలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా పటిష్ఠ చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్లు ఉమాశంకర్, వెంకటాచారి, అదనపు ఎస్పీ రాజేష్ మీనా, ఐఎస్డబ్ల్యు అదనపు ఎస్పీ వాసుదేవా రెడ్డి, ట్రైనీ కలెక్టర్ సచిన్ బసవరాజ్ గుత్తూర్, వివిధ శాఖల

మిర్యాలగూడలో మారెమ్మ సినిమా బృందం సందడి

మిర్యాలగూడ సెప్టెంబర్ 3 హంసకలం వార్త

మిర్యాలగూడ పట్టణంలోని జిల్లా పరిషత్ బాలికల ఉన్నత పాఠశాలలో చదువుతున్న విద్యార్థులతో పాటు గాంధీ పార్క్ ప్రాథమికోన్నత పాఠశాల విద్యార్థులకు మారెమ్మ సినిమా బృందం సహకారంతో మన మిర్యాలగూడ ఆర్గనైజేషన్ ఆధ్వర్యంలో గురువారం పుస్తకాల బ్యాగులు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన సభలో చిత్ర నిర్మాత బండారు మయూర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ తెలంగాణ సంస్కృతి సాంప్రదాయాలను ప్రతిబింబించేలా నూతన నటీనటులతో మారెమ్మ సినిమాను రూపొందించామని చెప్పారు. ఈనెల 10న విడుదల కానున్న సినిమాను కుటుంబ సమేతంగా చూసి తమ చిత్ర యూనిట్ను ఆదరించాలని కోరారు . ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివే విద్యార్థులు ప్రభుత్వం, స్వచ్ఛంద సంస్థలు అందిస్తున్న సహకారంతో కష్టపడి చదివి భవిష్యత్తును బంగారు మయం చేసుకోవాలని కోరారు. విద్యార్థులకు తన వంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. మన మిర్యాలగూడ ఆర్గనైజేషన్ వ్యవస్థాపకుడు మన్నెం శ్రీధర్ రెడ్డిమాట్లాడుతూ సేవా కార్యక్రమాల ద్వారా సినిమా ప్రమోషన్ చేయడం ఈ సినిమాను తన సోదరుడు నిర్మించడం ఎంతో సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఎంతో కష్టపడి రూపొందించిన ఈ సినిమాను ప్రతి ఒక్కరు చూసి చిత్ర యూనిట్ కి సపోర్ట్ అందించాలని కోరారు . సినిమా హీరో మాధవ్ భూపతి రాజు మాట్లాడుతూ తన పెదనాన్న మాస్ మహారాజా రవితేజ స్ఫూర్తితో సినిమాల్లోకి అడుగు పెట్టానని, మారెమ్మ సినిమాలో మంచి అవకాశం దక్కిందని చెప్పారు. తొలి చిత్రం మంచి హిట్ సాధిస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ప్రేక్షకులు సినిమాను ఆదరించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో సినిమా హీరోయిన్ దీప, మన మిర్యాలగూడ ఆర్గనైజేషన్ సభ్యులు నల్లగుంట్ల నరేష్ నాయుడు, కోడిరెక్క జయంతి, పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు విజయ కుమారి, కురవ, ఉపాధ్యాయుని, ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం సినిమా హీరో హీరోయిన్లతో ఫోటోలు దిగేందుకు విద్యార్థులు పోటీపడ్డారు. చిత్ర యూనిట్ విద్యార్థులతో సందడి చేస్తూ సెల్ఫీలు దిగుతూ ఉత్సాహంగా గడిపారు.

హంస కలం వార్త

డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితుల సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. మనం భారతదేశం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. అత్యధిక సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైద్య పరిస్థితి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది లేదా ఆగిపోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని నిరంతర అధిక స్థాయి డయాబెటిస్ బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి అనేక ఇతర అవయవాలు కూడా ప్రమాదానికి గురవుతాయి. మీరు కూడా డయాబెటీస్‌తో బాధపడుతూ కొన్ని హోం రెమెడీ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఇన్సులిన్ ప్లాంట్ మీకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీని ఆకులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగులు దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఈ ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. నిజానికి ఇన్సులిన్ మొక్క ఒక ఔషధ మొక్క. ఇది ఔషధాల తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు టైప్ టూ డయాబెటిస్ పేషెంట్ అయితే, షుగర్ లెవెల్ ఎక్కువగా ఉంటే మీరు ఇన్సులిన్ ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే దీని ఆకులను నమలడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను కరిగిస్తుంది. దాని అదనపు పరిమాణాన్ని గ్రహిస్తుంది. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం కాస్టస్ పిక్టస్. ఈ క్రేప్‌ను అద్రాక్, కెముక్, క్యూ, కీకంద్, కుముల్, పత్రములు, పుష్కరములు వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. హాయిగా తినొచ్చు. మధుమేహ రోగులకు ఇది ఔషధం కంటే తక్కువ కాదు. మీరు వాటిని ఉదయం నీటితో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం మొక్క రెండు ఆకులను కడగాలి. ఇప్పుడు దీన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో కరిగించి ఉదయం, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా త్రాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం రక్తంలో చక్కెర పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇన్సులిన్

ప్లాంట్‌లో దుంపలు పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రోటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్బోలిక్ యాసిడ్, టెర్పెనాయిడ్లు దీని ఆకుల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది మూత్రపిండాలు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌కు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

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

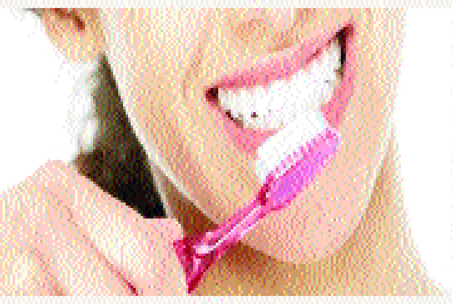
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

నాన్ స్టిక్ వంటసామాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. టెఫ్లాన్ అనేది పాలీటెట్రాఫ్లోరోఎథిలిన్ అని పిలువబడే కార్బన్, ఫ్లోరిన్‌ల సింథటిక్ సమ్మేళనం. ఇది వంటలకు నాన్-స్టిక్ ఉపరితలం ఇస్తుంది. టెఫ్లాన్ అనే పదార్థంతో పూసిన నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌లను సాధారణంగా ఉపయోగించడం సురక్షితమని నిపుణులు చెబుతారు. కానీ 250 డిగ్రీల% కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సైడ్స్, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి చేరుతాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చే వ్యక్తులలో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడెక్కుతాయి కాబట్టి ఆహారం లేకుండా ప్యాన్‌లను వేడి చేయవద్దు. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని కదిలించడాకు ఉపయోగించే స్పూన్‌లు, ఇతర పాత్రలు చెక్కతో తయారు చేయడం మంచిది. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలను కడగడానికి, శుభ్రం చేయడానికి స్పాంజ్ లాంటి పదార్థాలను మాత్రమే ఉపయోగించండి. అల్యూమినియం, స్టీల్ స్క్రబ్బర్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి. వంటగదిలో తగినంత గాలి ప్రసరణ ఉండేలా చూసుకోండి. నాన్ స్టిక్ పాత్రలను వాడకుండా పాతవి, పూత పోయినవి అయితే కొత్తవి కొనండి. నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌ల స్థానంలో స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్, కాస్ట్ ఐరన్ వంటి పదార్థాలతో తయారు చేసిన ప్యాన్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

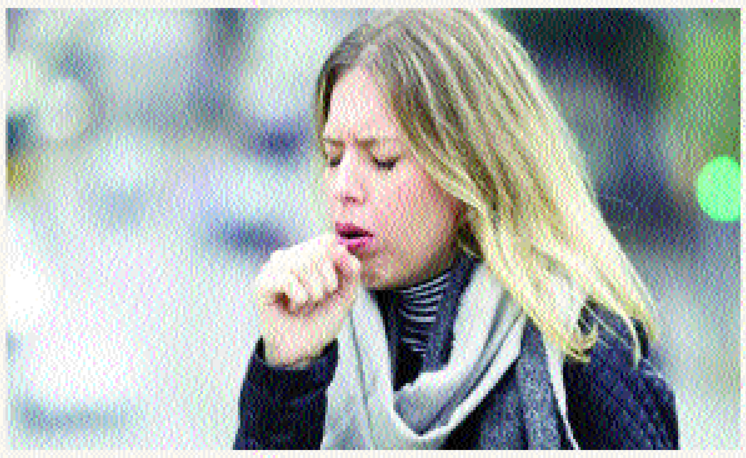
శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణపతుడు జ్ఞానానికి అధిపతి. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేశుడు చాలా సంతోషిస్తాడు. భక్తుని పూజకు సంతోషించి పార్వతి పుత్రుడు వరాలను కురిపిస్తాడని విశ్వాసం. శివుడిలాగే వినాయకుడు కూడా చిన్న చిన్న పరిహారాలతోనే సంతృప్తి చెందుతాడు. అయితే వినాయకుడిని పూజించే సమయంలో కొన్ని పనులు చేయడం మరచిపోతే కోపం వస్తుంది. పూజ ఫలం లభించదు. మరోవైపు గణేశుడి వాహనం ఎలుక ఇంద్రియాలకు చిహ్నం. హిందూ మతంలో ప్రధాన దేవతలలో ఒకరు గణపతి. అయితే వినాయకుడిని పూజించేటప్పుడు తెలిసి తెలియక కూడా కొన్ని తప్పులు చేయవద్దు. ఈ పొరపాట్లు చేస్తే వినాయకుడికి ఆగ్రహం వస్తుంది. కష్టాలు ఎదుర్కోవాల్సి కూడా వస్తుందని పురాణాల కథనం. కనుక ఏ పొరపాట్లు చేయవద్దో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. తులసి దళాలు: పురాణాల ప్రకారం దేవాదిదేవ మహాదేవుడు పార్వతి దేవిల తనయుడు గణేశుని పూజలో తులసి దళాలను పొరపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేశుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దూర్వా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేశుడికి.. చంద్రునికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిగలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడికి గజముఖాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలాప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. వెండి వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున మాత్రమే కాదు గణేశ పూజలో వెండి పాత్రలు, తెల్లటి వస్తువులను ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడదు. తెల్ల గంధానికి బదులుగా పసుపు చందనం, పసుపు వస్త్రం, తెల్లని వస్త్రానికి బదులుగా పసుపు పూసిన దారం ఉపయోగించండి. అంతేకాదు వినాయక చవితి రోజున చంద్రుని దర్శనం శాస్త్రాలలో నిషిద్ధం. విరిగిన అక్షింతలు: శాస్త్ర ప్రకారం వినాయకుని పూజలో పొరపాటున కూడా విరిగిన బియ్యాన్ని సమర్పించవద్దు. బదులుగా, మొత్తం బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో ముక్కలు ఉండవద్దు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పొడి బియ్యాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పువ్వులు: శివుడు వలెనే గణేశుడి పూజలో కూడా మొగలి పువ్వులు వాడటం నిషిద్ధం. శివుడు మొగలి పువ్వుని శపించాడు. కనుక ఈ దేశీయ పుష్పం అతని కుమారుడైన వినాయకుడికి కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పువ్వులు: వినాయకుని పూజలో పొరపాటున ఎండిన లేదా వాడిన పువ్వులను సమర్పించవద్దు. పూజ సమయంలో తాజా పువ్వులు అందుబాటులో లేకపోతే పువ్వులకు బదులు సమర్పించవద్దు. దుర్వను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్పు, వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో ఆనందం, శాంతి లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజు మనం ఉదయం నిద్ర లేవగానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేదంటే నోరు దుర్వాసన రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజు బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంత్రం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా తరచూగా బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే అది ఎక్కువగా హానికరం కాదు. రోజువారీ బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతేనే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ, శ్వాసనాళంతో దాని ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. పళ్ళు శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఏం నష్టం రాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బ్రష్ చేయకపోతే టార్టార్ అని పిలువబడే గట్టి నిక్షేపాలుగా మారడానికి కేవలం 48 గంటలు పడుతుందట. పంటి ఉపరితలంపై టార్టార్ నిక్షేపాలు ఏర్పడిన తర్వాత వాటిని బ్రష్ తో తొలగించడం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో నుంచి చెడు వాసన వస్తుంది. అలాగే అవి ఇతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్ళపై ఎంచి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సహజ అనారోగ్యకరమైన నోరు శరీరంలో మంటకు దారితీస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. అలాగే ఇది మెదడు వాపు, మెదడు కణాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. ఇది చిత్త వైకల్యానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. నోరు శుభ్రం చేసుకోకపోతే జీర్ణ సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. కాబట్టి ప్రతిరోజు కనీసం రెండుసార్లు అయినా బ్రష్ చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే తిన్న తర్వాత నోరు పుక్కిలించడం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తీపి పదార్థాలు చిన్న ఆహారం తిన్న నోరు పుక్కిలించడం వల్ల పంటి మధ్య ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న ఆహార పదార్థాలు వెళ్లిపోతాయని చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగే పంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది తప్పనిసరి.

పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



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

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 టీలను 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 శు భ్రం 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 ఇన్ ఫేస్ ప్యాక్‌ని అప్లై చేసి, మీ చర్మంపై 10 నిమిషాల పాటు ఉంచి, తర్వాత శుభ్రం చేయవచ్చని చెబుతున్నారు. మరో ఫేస్ ప్యాక్ విషయానికి వస్తే.. నిమ్మకాయ టమాటో ఫేస్ ప్యాక్ తో ఇన్స్టంట్ 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.

హంస కలం వార్త

ఆటగాళ్ల గాయాలకు చెక్.. బీసీసీఐ పకడ్బందీ ప్లాన్

గాయాల నివారణకు ఎఫ్‌టీపీలో మార్పులు చేయనున్న బీసీసీఐ

ఆటగాళ్లకు తగిన విశ్రాంతి కల్పించడంపై దృష్టి

రిటర్న్ టు ప్లే నిబంధనలను బీసీసీఐ సమీక్ష

ఫిట్‌నెస్ సాధించిన తర్వాతే జాతీయ జట్టులోకి అనుమతి

సీఓఈలో 16 మంది ఫిట్‌నెస్, రిహాబ్ నిపుణులు

భారత క్రికెటర్లను వెంటాడుతున్న గాయాల సమస్యపై బీసీసీఐ దృష్టి సారించింది. వరుసగా అంతర్జాతీయ మ్యాచ్‌లు, ఐపీఎల్ వంటి ఫ్రాంచైజీ టోర్నీలు ఆడాల్సి రావడం ఆటగాళ్లపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోందని బోర్డు గుర్తించింది. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం చూపేందుకు 'భవిష్యత్ పర్యటనల ప్రణాళిక' (ఎఫ్‌టీపీ)లో మార్పులు చేయాలని నిర్ణయించింది.ముంబైలో గురువారం జరిగిన సమీక్షా సమావేశం తర్వాత బీసీసీఐ కార్యదర్శి దేవజిత్ సైకియా ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. టెస్టు, వన్డే కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్, టీ20 కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్, ప్రధాన కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఆటగాళ్లకు తగిన విశ్రాంతి లభించేలా భవిష్యత్ షెడ్యూల్‌ను రూపొందించడంపై చర్చించారు.ఇంగ్లాండ్ పర్యటనకు ముందు ఆటగాళు రెండు నెలల పాటు ఐపీఎల్‌లో ఆడారని సైకియా గుర్తుచేశారు. ఆ తర్వాత అంతర్జాతీయ మ్యాచ్‌లు ఆడటంతో పలువురు గాయపడ్డారని చెప్పారు. ఇకపై ఇలాంటి పరిస్థితులు రాకుండా ఎఫ్‌టీపీలో మార్పులు చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.ఆటగాడు గాయం నుంచి కోలుకున్న తర్వాత తిరిగి జట్టులోకి రావడానికి ఉన్న నిబంధనలను కూడా సమీక్షించారు. సొంత ఫిజియో పర్యవేక్షణలో గానీ, బెంగళూరులోని సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ (సీఓఈ)లో గానీ పునరావాసం పూర్తి చేయాల్సి ఉంటుంది. పూర్తి ఫిట్‌నెస్ సాధించిన తర్వాతే అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌కు అనుమతిస్తారు.గాయాల విషయంలో వ్యక్తిగత ఆటగాళ్లపై ఎలాంటి చర్చ జరగలేదని సైకియా స్పష్టం చేశారు. ఆటగాళ్ల ఫిట్‌నెస్, పునరావాసానికి సంబంధించిన విధానాలపైనే సమావేశంలో చర్చ జరిగిందన్నారు. కెప్టెన్లు, కోచ్ నుంచి సలహాలు తీసుకుని కొత్త వ్యూహాన్ని సిద్ధం చేస్తున్నామని చెప్పారు.సీఓఈలో స్పోర్ట్స్ సైన్స్ విభాగం అధిపతి పదవి ఖాళీగా ఉన్నా కార్యకలాపాలకు ఇబ్బంది లేదన్నారు. ప్రస్తుతం 16 మంది నిపుణులు ఫిట్‌నెస్, రిహాబ్, ప్రీహాబ్ కార్యక్రమాలను చూస్తున్నారని తెలిపారు. అత్యున్నత అర్హతలు ఉన్న వ్యక్తి కోసం ప్రపంచవ్యాప్తంగా అన్వేషణ కొనసాగుతోందన్నారు.తదుపరి ఎఫ్‌టీపీలో కీలక మార్పులు చేయాలని బీసీసీఐ సిబ్బందికి ఆదేశాలు ఇచ్చినట్లు సైకియా చెప్పారు. ముఖ్యంగా విదేశీ పర్యటనలకు ముందు ఆటగాళ్లకు విశ్రాంతితో పాటు అక్కడి పరిస్థితులకు అలవాటు పడేందుకు ప్రాక్టీస్ మ్యాచ్‌లు ఉండేలా షెడ్యూల్ రూపొందించనున్నట్లు తెలిపారు.

రోహిత్ శర్మ రిటైర్మెంట్‌పై బీసీసీఐ క్లారిటీ..!

రోహిత్ రిటైర్మెంట్ రూమర్స్‌పై బీసీసీఐ క్లారిటీ

రోహిత్ అద్భుతంగా ఆడుతున్నాడన్న సైకియా

వన్డే జట్టులో స్థానానికి తక్షణ ముప్పు లేదని సంకేతాలు

లార్డ్స్‌లో రోహిత్ సెంచరీతో మారిన సమీకరణాలు

బీసీసీఐ సమీక్ష అనంతరం సైకియా కీలక వ్యాఖ్యలు

రోహిత్ శర్మ వన్డే భవిష్యత్తుపై వస్తున్న ఊహాగానాలకు బీసీసీఐ చెక్ పెట్టింది. టీమిండియా మాజీ కెప్టెన్ అద్భుతంగా ఆడుతున్నాడని బీసీసీఐ కార్యదర్శి దేవజిత్ సైకియా స్పష్టం చేశారు. రోహిత్ భవిష్యత్తుపై అనవసరమైన ఊహాగానాలకు ఆజ్యం పోయొద్దని సూచించారు. దీంతో ప్రస్తుతానికి వన్డే జట్టులో రోహిత్ స్థానానికి ఎలాంటి ముప్పు లేదన్న సంకేతాలు వెలువడ్డాయి.గురువారం ముంబైలో జరిగిన బీసీసీఐ ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష సమావేశం అనంతరం సైకియా ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ సమావేశానికి హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్, వన్డే కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్, టీ20 కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్, బీసీసీఐ అధ్యక్షుడు మిథున్ మన్హాస్, కార్యదర్శి దేవజిత్ సైకియా హాజరయ్యారు. అయితే చీఫ్ సెలెక్టర్ అజిత్ అగార్కర్ సమావేశానికి రాలేదు. ఆయన పదవీకాలం అక్టోబర్‌లో ముగియనుంది. 39 ఏళ్ల రోహిత్ శర్మ రిటైర్మెంట్‌పై కొంతకాలంగా వరుసగా వార్తలు వస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా 2027 వన్డే ప్రపంచకప్ నాటికి అతడి వయసు 40కి చేరనుండటంతో భవిష్యత్తుపై చర్చ జరుగుతోంది. ఇటీవల ఇంగ్లండ్ పర్యటనలో లార్డ్స్ వన్డేనే రోహిత్‌కు చివరి మ్యాచ్ కావచ్చనే ప్రచారం కూడా జరిగింది. అయితే ఆ మ్యాచ్‌లో రోహిత్ అద్భుతమైన సెంచరీ సాధించాడు. భారత్ ఓడినప్పటికీ తన బ్యాట్‌తోనే విమర్శలకు సమాధానం ఇచ్చాడు.రోహిత్ కూడా తన కెరీర్‌పై వస్తున్న రూమర్స్‌పై గతంలో స్పందించాడు. బయట ఎలాంటి చర్చ జరిగినా తన దృష్టి మాత్రం మైదానంలో జట్టు విజయానికి సహకరించడంపైనే ఉంటుందని స్పష్టం చేశాడు. ప్రస్తుతం బీసీసీఐ కూడా రోహిత్ అనుభవం, ప్రదర్శనలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నట్లు సైకియా వ్యాఖ్యలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. అయితే 2027 ప్రపంచకప్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకుని భవిష్యత్ ఓపెనర్లను సిద్ధం చేసే ప్రక్రియ మాత్రం కొనసాగనుంది. యశస్వి జైస్వాల్ సహా ఇతర ఆటగాళ్లను సెలెక్టర్లు పరిశీలించే అవకాశం ఉంది.

సెంచరీతో స్మృతి మంధాన రికార్డుల మోత.. మహిళల క్రికెట్‌లో సరికొత్త చరిత్ర!

హాంకాంగ్‌పై 64 బంతుల్లో 124 పరుగులు

మహిళల అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో అత్యధిక పరుగుల రికార్డు

అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో అత్యధిక సెంచరీలు సాధించిన మహిళా క్రికెటర్‌గా ఘనత

దుబాయ్ వేదికగా జరుగుతున్న మహిళల ఆసియా కప్ 2026లో భారత స్టార్ ఓపెనర్ స్మృతి మంధాన సంచలనం సృష్టించింది. హాంకాంగ్‌తో జరిగిన గ్రూప్-ఏ మ్యాచ్‌లో అద్భుతమైన సెంచరీతో చెలరేగిన ఆమె, పలు రికార్డులను బద్దలు కొట్టింది. ఈ ఇన్నింగ్స్‌తో మహిళల అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో అత్యధిక పరుగులు చేసిన బ్యాటర్‌గా స్మృతి సరికొత్త చరిత్ర లిఖించింది. ఇప్పటివరకు అగ్రస్థానంలో ఉన్న భారత లెజెండరీ క్రికెటర్ మిథాలీ రాజ్‌ను ఆమె అధిగమించింది.ఈ మ్యాచ్‌లో స్మృతి కేవలం 64 బంతుల్లో 14 ఫోర్లు, 7 భారీ సిక్సర్లతో 124 పరుగులు చేసింది. ఈ సెంచరీతో అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో అత్యధిక శతకాలు నమోదు చేసిన మహిళా క్రికెటర్‌గా కూడా ఆమె రికార్డు సృష్టించింది. ఆమె విధ్వంసకర బ్యాటింగ్‌తో టీమిండియా నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్ల నష్టానికి 193 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది.అంతకుముందు టాస్ గెలిచిన హాంకాంగ్ కెప్టెన్ నటాషా మైల్స్ ఫీల్డింగ్ ఎంచుకుంది. అయితే, ఆరంభం నుంచే స్మృతి మంధాన దూకుడుగా ఆడి స్కోరు బోర్డును పరుగులు పెట్టించింది. ఆమె అద్భుత ప్రదర్శనతో భారత జట్టు పటిష్ఠ స్థితిలో నిలిచింది.

350తో చరిత్ర.. పుజారా 13 ఏళ్ల రికార్డు బద్దలు కొట్టిన బంగ్లాదేశ్ బ్యాటర్

హృదోయ్ 350 నాటౌట్‌తో అద్భుత రికార్డు

బంగ్లాదేశ్ ఫస్ట్‌క్లాస్ అత్యధిక స్కోరు ఇదే

పుజారా 306 రికార్డును అధిగమించిన హృదోయ్

'ఏ' జట్లలో అత్యధిక వ్యక్తిగత స్కోరు

దక్షిణాఫ్రికాలో విదేశీ బ్యాటర్ అత్యధిక స్కోరు

బంగ్లాదేశ్ యువ బ్యాటర్ తౌహిద్ హృదోయ్ ఫస్ట్‌క్లాస్ క్రికెట్‌లో సంచలనం సృష్టించాడు. దక్షిణాఫ్రికా 'ఏ'తో జరుగుతున్న అనధికారిక టెస్టులో ఏకంగా 350 పరుగులతో నాటౌట్‌గా నిలిచాడు. 481 బంతుల్లో 27 ఫోర్లు, 10 సిక్సర్లతో ఈ అద్భుత ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. దీంతో ఒకే ఇన్నింగ్స్‌లో పలు రికార్డులు బద్దలయ్యాయి.పొట్చెఫ్‌స్ట్రూమ్‌లో జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్‌లో 37/2 స్కోరు వద్ద క్రీజులోకి వచ్చిన హృదోయ్ ప్రత్యర్థి బౌలర్లపై విరుచుకుపడ్డాడు. అతడి 350 పరుగులతో బంగ్లాదేశ్ బ్యాటర్ ఫస్ట్‌క్లాస్ క్రికెట్‌లో సాధించిన అత్యధిక వ్యక్తిగత స్కోరు నమోదైంది. 2020లో బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ లీగ్‌లో తమీమ్ ఇక్బాల్ చేసిన 334 నాటౌట్ రికార్డును హృదోయ్ అధిగమించాడు.'ఏ' జట్ల తరఫున అత్యధిక వ్యక్తిగత స్కోరు సాధించిన ఆటగాడిగానూ హృదోయ్ నిలిచాడు. 2013లో ఇండియా 'ఏ' తరఫున వెస్టిండీస్ 'ఏ'పై చటేశ్వర్ పుజారా 306 పరుగులు చేశాడు. 13 ఏళ్లుగా ఉన్న ఆ రికార్డును హృదోయ్ 350తో బద్దలు కొట్టాడు. స్వదేశానికి దూరంగా అనధికారిక మ్యాచ్‌లో 'ఏ' జట్టు తరఫున ట్రిపుల్ సెంచరీ చేసిన తొలి బ్యాటర్‌గానూ రికార్డు నెలకొల్పాడు.దక్షిణాఫ్రికాలో ఫస్ట్‌క్లాస్ మ్యాచ్‌లో విదేశీ బ్యాటర్ సాధించిన అత్యధిక స్కోరు రికార్డు కూడా హృదోయ్ సొంతమైంది. 1948లో ఇంగ్లండ్ దిగ్గజం డెనిస్ కాంప్టన్ ఎంసీసీ తరఫున నార్త్ ఈస్టర్న్ ట్రాన్స్‌వాల్‌పై 300 పరుగులు చేశాడు. 78 ఏళ్లుగా ఉన్న ఆ రికార్డును హృదోయ్ అధిగమించాడు.హృదోయ్ భారీ ఇన్నింగ్స్‌తో బంగ్లాదేశ్ 'ఏ' జట్టు 676/8 వద్ద తొలి ఇన్నింగ్స్‌ను డిక్లేర్ చేసింది. జాకర్ అలీ 94, మహ్మద్ సైఫుద్దీన్ 87 పరుగులతో రాణించారు. అంతకుముందు దక్షిణాఫ్రికా 'ఏ' జట్టు 512 పరుగులు చేసింది. నవంబర్‌లో దక్షిణాఫ్రికాతో బంగ్లాదేశ్ రెండు టెస్టుల సిరీస్ ఆడనుంది. ఆ సిరీస్‌కు ఈ అనధికారిక టెస్టు మంచి సన్నాహకంగా భావిస్తున్నారు. ఆస్ట్రేలియా గడ్డపై ఇటీవల సిరీస్‌ను డ్రా చేసుకున్న బంగ్లాదేశ్.. డబ్ల్యూటీసీ 2025-27 పట్టికలో నాలుగో స్థానానికి చేరింది.

హంస కలం వార్త

‘యేషనాగుల’ దుమ్మురేపుతోంది.. యూట్యూబ్‌లో అదిరిపోయే రికార్డు!

‘యేషనాగుల’కు ఐదు రోజుల్లో 50 మిలియన్ వ్యూస్

అత్యంత వేగంగా ఈ మైలురాయి చేరిన తెలుగు పాటగా రికార్డు

యూట్యూబ్ గ్లోబల్ చార్టుల్లో నంబర్ వన్ ట్రెండింగ్

సోషల్ మీడియాలోనూ పాటకు భారీ స్పందన

పాటలో కనిపించిన నాని, కీర్తి సురేశ్

నాని హీరోగా శ్రీకాంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ‘ది ప్యారడైజ్’ సినిమాపై అంచనాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. తాజాగా ఈ చిత్రంలోని రెండో పాట ‘యేషనాగుల’ మరో సంచలనం సృష్టించింది. విడుదలైన ఐదు రోజుల్లోనే 50 మిలియన్లకు పైగా వ్యూస్ సాధించిన తొలి తెలుగు పాటగా రికార్డు సృష్టించిందని చిత్రబృందం ప్రకటించింది. ‘యేషనాగుల’ పాట ఆగస్టు 29న విడుదలైంది. తెలంగాణ జానపద బాణీకి ఆధునిక టచ్ జోడించిన ఈ పాటకు మంచి స్పందన వస్తోంది. పాట విడుదలైన కొద్దిరోజుల్లోనే యూట్యూబ్‌తో పాటు సోషల్ మీడియాలోనూ ట్రెండ్‌గా మారింది. నాని, కీర్తి సురేశ్ కనిపించే ఈ పాటకు అభిమానులు భారీగా స్పందిస్తున్నారు.

గ్లోబల్ చార్టుల్లోనూ దూకుడు

‘యేషనాగుల’ యూట్యూబ్ గ్లోబల్ చార్టుల్లో నంబర్ వన్ ట్రెండింగ్‌లో ఉందని ‘ది ప్యారడైజ్’ అధికారిక ఖాతా వెల్లడించింది. ఐదు రోజుల్లో 50 మిలియన్ల మార్క్‌ను దాటడం విశేషంగా మారింది. సోషల్ మీడియాలో ఈ పాటకు సంబంధించిన రీల్స్, డ్యాన్స్ వీడియోలు కూడా వైరల్ అవుతున్నాయి.పాటకు అనిరుధ్ రవిచందర్ సంగీతం అందించారు. కాసర్ల శ్యామ్ సాహిత్యం రాశారు. ప్రభా బంగారిగల్ల, అడ్డుల జంగిరెడ్డి పాడారు. శ్రీకాంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ‘ది ప్యారడైజ్’లో నాని కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఈ పాట విడుదల సమయంలో అనిరుధ్ రవిచందర్ డల్లాస్ కచేరీలో నాని వేదికపైకి వచ్చి సందడి చేయడం కూడా అభిమానుల్లో ఆసక్తిని పెంచింది.

‘కల్కి’ సినిమాలో ఆఫర్ అంటూ ప్రచారం.. చిత్ర బృందం కీలక హెచ్చరిక

ఫేక్ కాస్టింగ్ కాల్స్‌పై ‘కల్కి’ మేకర్స్ హెచ్చరిక

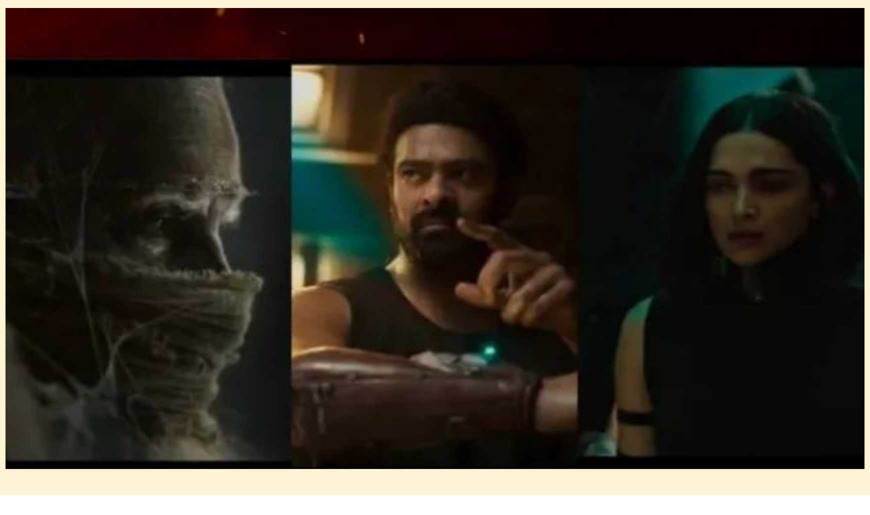
థర్డ్ పార్టీ కాస్టింగ్ ఏజెన్సీలకు అనుమతి లేదని స్పష్టీకరణ

వ్యక్తిగత వివరాలు ఇవ్వొద్దని సూచన

ఆడిషన్ మెటీరియల్ పంపొద్దని హెచ్చరిక

ఎవరికి డబ్బులు చెల్లించొద్దని విజ్ఞప్తి

‘కల్కి 2898 ఏడీ’ సినిమా పేరుతో జరుగుతున్న నకిలీ కాస్టింగ్ కాల్స్‌పై చిత్రబృందం అప్రమత్తం చేసింది. తమ ప్రతినిధులమంటూ కొందరు వ్యక్తులు, సంస్థలు ఆడిషన్స్, కాస్టింగ్ నిర్వహిస్తున్నట్లు ప్రచారం చేస్తున్నారని తెలిపింది. ఇలాంటి వారిని నమ్మొద్దని ప్రజలను కోరింది. ఈ మేరకు ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ వైజయంతీ మూవీస్ గురువారం సోషల్ మీడియా ద్వారా కీలక ప్రకటన విడుదల చేసింది. తాము ఎలాంటి థర్డ్ పార్టీ ఏజెన్సీ, కంపెనీ, వ్యక్తి లేదా కాస్టింగ్ ప్రతినిధిని ఆడిషన్స్, కాస్టింగ్ కోసం నియమించలేదని స్పష్టం చేసింది.తమ పేరుతో ఎవరైనా కాస్టింగ్ అవకాశాలు కల్పిస్తామంటూ సంప్రదిస్తే వ్యక్తిగత వివరాలు, ఆడిషన్ మెటీరియల్ ఇవ్వొద్దని మేకర్స్ సూచించారు. ముఖ్యంగా ఎలాంటి చెల్లింపులు చేయవద్దని హెచ్చరించారు. తమ సంస్థ పేరును అనధికారికంగా ఉపయోగించే వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకునే హక్కు తమకు ఉందని స్పష్టం చేశారు.‘కల్కి 2898 ఏడీ’కు సంబంధించిన అధికారిక సమాచారం కోసం వైజయంతీ మూవీస్ అధికారిక సోషల్ మీడియా ఖాతాలను మాత్రమే నమ్మాలని చిత్రబృందం సూచించింది.ప్రభాస్, అమితాబ్ బచ్చన్, కమల్ హాసన్ తదితర అగ్ర తారలు నటించిన ఈ చిత్రానికి నాగ్ అశ్విన్ దర్శకత్వం వహించారు. భారీ విజయం సాధించిన తొలి భాగం 72వ జాతీయ చలనచిత్ర అవార్డుల్లో రెండు పురస్కారాలను దక్కించుకుంది. ఉత్తమ ప్రజాదరణ పొందిన వినోదాత్మక చిత్రంగా అవార్డు రావడంతో పాటు బెస్ట్ ప్రొడక్షన్ డిజైనర్ విభాగంలోనూ పురస్కారం లభించింది.



నా రిటైర్మెంట్ దగ్గరపడిందేమో అని కుటుంబ సభ్యులతో చెప్పాను: తాప్సీ

కొన్ని రకాల సినిమాలు, మార్కెట్ ధోరణిలపై తాప్సీ విమర్శలు

కథల ఎంపికలో కాంప్రమైజ్ కాకూడదని వ్యాఖ్య

ఎలాంటి స్క్రిప్ట్ కైనా ఓకే చెప్పే స్థితిలో లేనని వెల్లడి

ప్రముఖ కథానాయిక తాప్సీ కొంత కాలంగా పూర్తిగా బాలీవుడ్ పైనే దృష్టి సారించిన సంగతి తెలిసిందే. తాప్సీ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన సస్పెన్స్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ ‘గాంధారి’ ఈరోజు నుంచి ప్రముఖ ఓటీటీ ప్లాట్‌ఫామ్ నెట్‌ఫ్లిక్స్‌లో స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. దేవాశిష్ మఖీజా దర్శకత్వంలో, కనికా థిల్లాన్ నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో ప్రమాదకర పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటూ తన బిడ్డ కోసం పోరాడే పవర్‌ఫుల్ తల్లి పాత్రలో తాప్సీ కనిపించారు. ఇష్వాక్ సింగ్, జతిన్ సర్నా, స్వస్తికా ముఖర్జీ ముఖ్య పాత్రలు పోషించిన ఈ చిత్రం విడుదలై మంచి స్పందన పొందుతున్న తరుణంలో... తాప్సీ ఇండస్ట్రీ ధోరణిపై చేసిన కొన్ని సంచలన వ్యాఖ్యలు నెట్టింట తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారాయి.తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న తాప్సీ... ప్రస్తుతం సినీ ఇండస్ట్రీలో వస్తున్న కొన్ని రకాల సినిమాలు, మార్కెట్ ధోరణిలను చూస్తుంటే తనకు నటనకు స్వస్తి చెప్పాలనే ఆలోచన వచ్చిందని సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. కథల ఎంపికలో నాణ్యత, ప్రమాణాలు తగ్గించుకుని సినిమాలు చేయాల్సిన పరిస్థితి వస్తే, నటించడం మానేసి ప్రశాంతంగా రిటైర్ అవ్వడమే తనకు ఇష్టమని తేల్చి చెప్పారు. గత కొన్ని నెలలుగా థియేటర్లలోకి వస్తున్న చిత్రాల తీరును గమనించి, “నా రిటైర్మెంట్ సమయం దగ్గరపడిందేమో” అని తన కుటుంబ సభ్యులతో కూడా సరదాగా వ్యాఖ్యానించినట్లు తెలిపారు.తనకు నటనపై ఎంతో ప్రేమ ఉన్నప్పటికీ, ఎలాంటి స్క్రిప్ట్‌నైనా ఓకే చేసేంత గుడ్డి ప్రేమ మాత్రం కాదని తాప్సీ స్పష్టం చేశారు. మార్కెట్ ట్రెండ్స్ మారుతుంటాయని, కానీ మనం చేసే సినిమాలు చరిత్రగా మిగిలిపోతాయని చెప్పారు. పదేళ్ల తర్వాత తన ఫిల్మోగ్రఫీని తిరిగి చూసుకుంటే తనకైనా, తన అభిమానులకైనా సిగ్గుచేటుగా అనిపించకూడదనేది తన తాపత్రయమని వెల్లడించారు. కష్టపడి సంపాదించుకున్న గుర్తింపును కాపాడుకునేందుకు, తన ప్రమాణాలకు తగిన కథలనే ఎంచుకుంటానని ఆమె స్పష్టం చేశారు.

Edited, Printed,Published and Owned by **V. Madhusudan chary** , Lake view krishna residency.Flat no 102.Road no 4 Jaya nagarNear Ganesh Mandapam Kukatpally Telangana 500072, Printed at NALIVELLI EXPRESS, PUBLISHED FROM HNo1-1A9T-10,Main road, pattikonda kurnool, Andhrapradesh 518380, **PRGI TGTEL/26/A3129** Cell.No 9966555449