www.hamsakalam.com

PRGI TGTEL/26/A3129

హంస కలం వార్త

సంచలన తెలుగు దినపత్రిక

HAMSAKALAM VARTHA

ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి | సెప్టెంబర్ 5 శనివారం 2026 | సంపుటి : 1 | సంచిక : 107 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/- | ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

MEDCHAL ,MALKAJGIRI | SATURDAY AUGUST 5 2026 | VOL:1 | ISSUE: 107 | PAGES:8 | Rs. 4:00 | EDITOR:VADLA. Madhusudan chary

తన సొంత నియోజకవర్గమైన కొడంగల్ పరిధిలోని మద్దూరు మున్సిపల్ కేంద్రంలో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పర్యటించారు. హైదరాబాద్ నుంచి హెలికాప్టర్‌లో విచ్చేసిన ఆయన, మద్దూరులో రూపుదిద్దుకుంటున్న ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, గురుకుల భవన నిర్మాణ పనులను క్షేత్రస్థాయిలో స్వయంగా తనిఖీ చేశారు. నిర్మాణంలో ఉన్న డిగ్రీ కళాశాల భవనాన్ని మార్చి నెలలోగా వేగవంతంగా పూర్తి చేసి, వచ్చే విద్యా సంవత్సరం నుంచే విద్యార్థులకు తరగతులు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అధికారులను ఆదేశించారు. భవన నిర్మాణాల పురోగతిని పరిశీలించిన రేవంత్ రెడ్డి... కళాశాల ప్రాంగణాన్ని మరింత విశాలంగా తీర్చిదిద్దేందుకు పక్కనే ఉన్న స్థలాన్ని వెంటనే సర్వే చేసి భూసేకరణ ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ప్రియాంకను ఆదేశించారు. ఇదే సమయంలో గురుకుల భవన నిర్మాణానికి తమ అమూల్యమైన సొంత భూములను ఉచితంగా అందించిన దాతల ఉదారతను అభినందిస్తూ, వారికి వెంటనే 'ఇందిరమ్మ ఇళ్లు' మంజూరు చేయాలని అధికారులకు స్పష్టమైన సూచనలు చేశారు. నిర్మాణ పనుల్లో ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ నాణ్యతా ప్రమాణాల విషయంలో రాజీ పడొద్దని స్పష్టం చేశారు.

ట్రంప్ దృష్టిలో మోదీ అగ్రస్థానంలో ఉంటారు.. అమెరికా రాయబారి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు!

మోదీని కలవడానికి ట్రంప్ ఆసక్తిగా ఉన్నారన్న సెర్గియో గోర్

డిసెంబర్‌లో జీ20 సదస్సు కోసం అమెరికా పర్యటనకు మోదీ

భారత్-అమెరికా వాణిజ్య ఒప్పందం త్వరలో ఖరారయ్యే సూచనలు

500 బిలియన్ డాలర్ల వాణిజ్య లక్ష్యం

భారత్ విశ్వసనీయ రక్షణ భాగస్వామి అన్న గోర్

జీ20 సదస్సు కోసం భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అమెరికా వెళ్లనున్న నేపథ్యంలో ఇరు దేశాల మధ్య కీలక పరిణామాలు చోటుచేసుకునే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. మోదీని కలవాలని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఎంతగానో కోరుకుంటున్నారని అమెరికా రాయబారి సెర్గియో గోర్ తెలిపారు. డిసెంబర్‌లో ఫ్లోరిడాలో జరిగే జీ20 సదస్సు కేవలం బహుపాక్షిక సమావేశాలకే పరిమితం కాకపోవచ్చని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు.ట్రంప్ దృష్టిలో మోదీ స్నేహితుడని, 35 మంది

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

దమ్ముంటే హరీశ్ రావు భార్య నాపై పోటీ చేయాలి: కవిత

తనపై ఎవరు పోటీ చేసినా ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నానన్న కవిత

తాను సీఎం కావాలని కోరుకుంటున్నానని వెల్లడి

బీజేపీతో హరీశ్ రహస్య ఒప్పందాలు చేసుకుంటున్నారని ఆరోపణ

తెలంగాణలో రాజకీయ ప్రత్యర్థుల మధ్య సవాళ్లు, ప్రతిసవాళ్లు తీవ్ర స్థాయికి చేరాయి. నూతనంగా తెలంగాణ

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

కొండా సురేఖను తొలగించారు.. పొంగులేటి సంగతి ఏమిటి?: హరీశ్ రావు

రేవంత్ ను వ్యక్తిగతంగా విమర్శించారనే కొండా సురేఖపై వేటు వేశారన్న హరీశ్

22ఏ పేరుతో రైతులను పీడిస్తున్న పొంగులేటిపై చర్యలు ఎందుకు తీసుకోవడం లేదని ప్రశ్న

భూముల చుట్టూనే రేవంత్ రెడ్డి తిరుగుతున్నాడని మండిపాటు

తనను వ్యక్తిగతంగా విమర్శించారనే కారణంతోనే కొండా సురేఖను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మంత్రివర్గం నుంచి బర్తరఫ్ చేశారని బీఆర్ఎస్ నేత, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు ఆరోపించారు. సురేఖపై చర్యలు తీసుకున్న రేవంత్... 22ఏ నిషేధిత భూముల పేరిట రాష్ట్రవ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది ప్రజలను, రైతులను పట్టి

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

కొండా సురేఖకు అధికారిక భద్రత ఉపసంహరించుకున్న రేవంత్ ప్రభుత్వం

మంత్రివర్గం నుంచి కొండా సురేఖ తొలగింపు

మంత్రి హోదాలో కేటాయించిన బుల్లెట్ ప్రూఫ్ వాహనం వెనక్కి

ఇంటెలిజెన్స్ సెక్యూరిటీ వింగ్ గన్‌మెన్లను రీకాల్ చేసిన ప్రభుత్వం

మంత్రి పదవి నుంచి తొలగించిన మరుసటిరోజే చర్యలు

ప్రభుత్వ నిర్ణయంపై తెలంగాణ రాజకీయ వర్గాల్లో తీవ్ర చర్చ

తెలంగాణ మాజీ మంత్రి కొండా సురేఖకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధికారిక భద్రతను పూర్తిగా ఉపసంహరించుకుంది. మంత్రివర్గం నుంచి ఆమెను తొలగించిన మరుసటి రోజే ఈ చర్యలు తీసుకోవడం రాజకీయ వర్గాల్లో తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. మంత్రి హోదాలో ఆమెకు కేటాయించిన బుల్లెట్ ప్రూఫ్ వాహనంతో పాటు, ఇంటెలిజెన్స్ సెక్యూరిటీ వింగ్ పరిధిలోని ప్రత్యేక గన్‌మన్లను ప్రభుత్వం తక్షణమే వెనక్కి పిలిపించింది.రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గురువారం కొండా సురేఖను మంత్రి పదవి

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

హంస కలం వార్త

కొండా సురేఖను తొలగించారు.. పొంగులేటి సంగతి ఏమిటి?: హరీశ్ రావు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పీడిస్తున్న మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డిపై ఎందుకు చర్యలు తీసుకోవడం లేదని నిలదీశారు. రేవంత్ రెడ్డికి, పొంగులేటికి మధ్య ఉన్న రహస్య ఒప్పందం ఏమిటో ప్రజలకు వెల్లడించాలని డిమాండ్ చేశారు. పేదల పట్టా భూములను ఆదరాబాదరాగా నిషేధిత జాబితాలో చేర్చి తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురిచేసిన పొంగులేటిని అసెంబ్లీకి రాకుండా నిషేధించాలని డిమాండ్ చేశారు.సూర్యుడి చుట్టూ భూమి తిరిగితే... కాంగ్రెస్ పాలనలో భూముల చుట్టూనే రేవంత్ రెడ్డి తిరుగుతున్నారని హరీశ్ రావు ధ్వజమెత్తారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇల్లు కూడా 22ఏ పరిధిలోనే ఉందని, తన ఇల్లు జాబితాలో పడగానే రాత్రికి రాత్రే ఆంక్షలు తొలగించుకున్న రేవంత్ రెడ్డి... పేద ప్రజల భూములకు వచ్చేసరికి ఎందుకు నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. ఒక్క కాగజ్‌నగర్ నియోజకవర్గంలోనే ఏకంగా 42,867 ఎకరాల రైతుల పట్టా భూములను 22ఏ జాబితాలో బందీ చేశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి నిషేధిత జాబితాలోని పేదల భూములను విడుదల చేయాలని, లేనిపక్షంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న రైతులతో కలిసి అసెంబ్లీని ముట్టడిస్తామని హెచ్చరించారు. భూ సమస్యలపై ప్రశ్నిస్తున్న రైతులను కబ్జాదారులు అని సంబోధిస్తూ అవమానించిన రేవంత్ రెడ్డి తక్షణమే బేషరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలని హరీశ్ రావు డిమాండ్ చేశారు. భూములు 22ఏ జాబితాలోకి వెళ్లడంతో బ్యాంకులు రుణాలు ఇవ్వకుండా రైతులను ఇబ్బందులు పెడుతున్నాయని మండిపడ్డారు. ఇది ఇందిరమ్మ రాజ్యమా లేక కబ్జాల రాజ్యమా అని నిలదీశారు.

కొండా సురేఖకు అధికారిక భద్రత ఉపసంహరించుకున్న రేవంత్ ప్రభుత్వం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నుంచి తొలగించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నిర్ణయం వెలువడిన కొన్ని గంటల్లోనే ఆమె భద్రతకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లను రద్దు చేస్తూ అధికారులు చర్యలు చేపట్టారు. దీనితో ఆమె అధికారిక కాన్వాయ్, ఎస్కార్ట్ భద్రత పూర్తిగా నిలిచిపోయాయి.ప్రోటోకాల్ నిబంధనల ప్రకారమే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ప్రభుత్వ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఒక వ్యక్తి మంత్రి పదవిలో లేనప్పుడు, వారికి కేటాయించిన ప్రత్యేక భద్రతను ఉపసంహరించడం సాధారణ ప్రక్రియ అని అధికారులు పేర్కొంటున్నారు. అయితే, మంత్రి పదవి నుంచి తొలగించిన వెంటనే ఇంత వేగంగా భద్రతను వెనక్కి తీసుకోవడంపై రాజకీయ విశ్లేషకులు భిన్నమైన అభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇది కొండా కుటుంబానికి ప్రభుత్వం పంపిన ఒక బలమైన సంకేతంగా కొందరు భావిస్తున్నారు.ఈ వరుస పరిణామాల నేపథ్యంలో కొండా సురేఖ తన భవిష్యత్ రాజకీయ ప్రస్థానాన్ని ఎలా మలచుకుంటారనే అంశం తెలంగాణ రాజకీయాల్లో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. ఆమె తదుపరి అడుగులపై సర్వత్రా ఉత్కంఠ నెలకొంది.

దమ్ముంటే హరీశ్ రావు భార్య నాపై పోటీ చేయాలి: కవిత

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

రక్షణ సేన పార్టీని స్థాపించిన కల్వకుంట్ల కవిత... బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు లక్ష్యంగా సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాబోయే ఎన్నికల్లో ధైర్యముంటే హరీశ్‌రావు తన భార్యను తనపై పోటీకి దింపాలని బహిరంగ సవాల్ విసిరారు. తనపై ఎవరు పోటీ చేసినా ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నానని ప్రకటించిన కవిత... హరీశ్‌రావు నేరుగా బరిలోకి రాకుండా తెరవెనుక రాజకీయాలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. అవసరమని భావిస్తే రాజకీయాలను పక్కనపెట్టి ఆయన తన భార్యను బరిలోకి దించవచ్చని, ఆమె తనపై పోటీ చేసినా స్వాగతిస్తానని స్పష్టం చేశారు. గతంలో సిద్దిపేట నుంచి హరీశ్‌రావుపై పోటీ చేస్తానని చెప్పిన మాటను గుర్తు చేసిన కవిత... వచ్చే ఎన్నికల్లో తాను సిద్దిపేట లేదా బోధన్ నియోజకవర్గాల నుంచి పోటీ చేసేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకుంటున్నట్లు సంకేతాలిచ్చారు.ఇదే సమయంలో ముఖ్యమంత్రి పదవిపై తన ఆకాంక్షను కవిత బహిరంగంగా వెల్లడించారు. తాను సీఎం కావాలని అనుకుంటున్నానని, ఆ పదవికి హుందాతనం, గౌరవం చాలా ముఖ్యమని వ్యాఖ్యానించారు. హరీశ్‌రావు బీజేపీతో రహస్య ఒప్పందాలు చేసుకుంటున్నారని ఆరోపించారు.

ట్రంప్ దృష్టిలో మోదీ అగ్రస్థానంలో ఉంటారు.. అమెరికా రాయబారి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నేతలు వస్తే ఎవరిని కలవాలనుకుంటారని అడిగితే.. మోదీ ఆయన జాబితాలో అగ్రస్థానంలో ఉంటారని గోర్ చెప్పారు. 2020లో భారత పర్యటనను ట్రంప్ ఇప్పటికీ ఎంతో ఇష్టంగా గుర్తుచేసుకుంటున్నారని, వచ్చే ఏడాది ఆయన భారత్‌కు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉందని సంకేతాలు ఇచ్చారు. అమెరికా-భారత్ సంబంధాలు ఇతర దేశాలు అసూయపడే రీతిలో ఉన్నాయని వ్యాఖ్యానించారు.భారత్-అమెరికా వాణిజ్య ఒప్పందంపై కూడా గోర్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. అమెరికా సుప్రీంకోర్టు తీర్పు తర్వాత చర్చలను మళ్లీ కొనసాగిస్తున్నామని, ఒప్పందం "చాలా దగ్గర్లోనే ఉంది" అని తెలిపారు. రాబోయే కొన్ని నెలల్లో ఒప్పందం ఖరారవుతుందని ఆశిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ప్రస్తుతం ఇరు దేశాల మధ్య ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యం సుమారు 240 బిలియన్ డాలర్లు ఉండగా.. దీన్ని 500 బిలియన్ డాలర్లకు పెంచాలని మోదీ, ట్రంప్ లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు.

భారత స్థిరత్వం కీలకం

భారత్ ఆర్థికంగా బలపడటం అమెరికాకు కూడా ప్రయోజనకరమని గోర్ అన్నారు. మోదీ దేశానికి స్థిరత్వాన్ని అందిస్తున్నారని ప్రశంసించారు. అమెరికా కంపెనీలు భారత్‌లో పెట్టుబడులు పెంచుతున్నాయని, మైక్రోసాఫ్ట్, గూగుల్ వంటి సంస్థలు డేటా సెంటర్లు, ఏఐ కేంద్రాలు, ఔషధ రంగాల్లో విస్తరిస్తున్నాయని చెప్పారు. అమెరికాలోకి కొత్తగా 24 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులను ఆకర్షించడంలోనూ రాయబార కార్యాలయం సహకరించిందన్నారు.

రక్షణ బంధం మరింత బలోపేతం

భారత్ తమకు విశ్వసనీయమైన రక్షణ భాగస్వామి అని గోర్ పేర్కొన్నారు. రక్షణ సంబంధాలు కేవలం ఆయుధాల కొనుగోళ్లకే పరిమితం కావని, పరస్పర విశ్వాసం కూడా కీలకమని చెప్పారు. జావెలిన్ క్షిపణి ప్రాజెక్టు, అపాచీ హెలికాప్టర్ల సరఫరా, మరిన్ని రక్షణ పరికరాలపై చర్చలను ఇందుకు ఉదాహరణగా పేర్కొన్నారు. అమెరికాతో భారత్ ఇతర దేశాల కంటే ఎక్కువగా సైనిక విన్యాసాలు నిర్వహిస్తోందన్నారు.

వరుస పర్యటనలతో బంధం బలోపేతం

అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రూబియో అక్టోబర్‌లో మరోసారి భారత్‌కు రానున్నారు. తక్కువ వ్యవధిలో విదేశాంగ మంత్రి రెండుసార్లు భారత్‌కు రావడం అరుదని గోర్ అన్నారు. మరికొందరు అమెరికా కేబినెట్ మంత్రులు, మూడు రాష్ట్రాల గవర్నర్లు కూడా ఈ ఏడాది భారత్‌లో పర్యటించే అవకాశం ఉందన్నారు. విదేశాంగ మంత్రి ఎస్. జైశంకర్ కూడా వచ్చే నాలుగు నెలల్లో మూడుసార్లు అమెరికా వెళ్లే అవకాశం ఉందని తెలిపారు.

క్వాడ్‌పై అమెరికా ప్రత్యేక ఆసక్తి

భారత్, అమెరికా, జపాన్, ఆస్ట్రేలియాతో కూడిన క్వాడ్ కూడా ఇరు దేశాల భాగస్వామ్యంలో కీలకమని గోర్ అన్నారు. మానవతా సాయం, విపత్తుల నిర్వహణ, సైనిక సహకారం, కృత్రిమ మేధ, డేటా సెంటర్లు, కీలక ఖనిజాల రంగాల్లో నాలుగు దేశాలు కలిసి పనిచేస్తున్నాయని చెప్పారు. త్వరలో నాలుగు దేశాల నేతల శిఖరాగ్ర సమావేశం నిర్వహించేందుకు అమెరికా ఆసక్తిగా ఉందన్నారు.

పెట్టుబడుల వేట.. వ్యక్తిగత అంశాలు: విజయ్ తొలి విదేశీ పర్యటనపై తమిళనాట చర్చ

సీఎంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన తర్వాత తొలి విదేశీ పర్యటన

ఈ నెల 10 నుంచి 16 వరకు బ్రిటన్ లో పర్యటించనున్న విజయ్

భార్య, కుమార్తెలను విజయ్ కలుస్తాడంటూ ప్రచారం

తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన తర్వాత విజయ్ తన తొలి అధికారిక విదేశీ పర్యటనకు సిద్ధమవుతున్నారు. రాష్ట్రానికి భారీగా పారిశ్రామిక పెట్టుబడులను ఆకర్షించడమే లక్ష్యంగా ఆయన ఈ నెల 10 నుంచి 16 వరకు బ్రిటన్ లో పర్యటించనున్నారు. లండన్‌లో జరిగే పలు కీలక పారిశ్రామికవేత్తల సమావేశాల్లో పాల్గొని ఉన్నత స్థాయి చర్చలు జరపనున్నారు.అయితే, ఈ పర్యటన కేవలం అధికారిక కార్యకలాపాలకే కాకుండా ఆయన వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించింది అంటూ జోరుగా ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇటీవల విజయ్ భార్య సంగీత విడాకుల పిటిషన్‌ను ఉపసంహరించుకోవడంతో వారిద్దరి మధ్య మనస్పర్థలు తొలగిపోయాయనే వార్తలు జోరుగా వినిపిస్తున్న నేపథ్యంలో, లండన్‌లో నివసిస్తున్న భార్య సంగీత, కుమార్తె దివ్యలను ఆయన ఈ పర్యటనలో కలుసుకోనున్నారని ప్రచారం జరుగుతోంది. మరోవైపు, ఇదే సమయంలో నటి త్రిష కూడా ఓ షూటింగ్ నిమిత్తం యూరప్‌లోనే ఉండటంతో సోషల్ మీడియాలో రకరకాల ఊహాగానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. మొత్తానికి, రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు సాధించే ముఖ్యమైన లక్ష్యంతో పాటు వ్యక్తిగత జీవితపు ప్రాధాన్యతల నడుమ సీఎం విజయ్ తొలి విదేశీ పర్యటన అత్యంత ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది.

ఈ పని చేస్తే రేషన్ కార్డు కట్.. తెలంగాణ సర్కారు కఠిన నిర్ణయం

ప్రభుత్వం ఇచ్చిన సన్నబియ్యాన్ని విక్రయిస్తే రేషన్ కార్డులు రద్దు చేస్తామని హెచ్చరిక

అర్హులైన పేదలకు ఇళ్లు ఇవ్వని సర్పంచుల పదవులు ప్రమాదంలో పడతాయని స్పష్టీకరణ

పోడు భూముల సమస్యను త్వరలోనే పరిష్కరిస్తామని హామీ

కరువు సూచనల నేపథ్యంలో పామాయిల్ సాగుకు ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహం

ప్రభుత్వం సంక్షేమ పథకాల కింద అందిస్తున్న సన్న బియ్యాన్ని లబ్ధిదారులు అక్రమంగా అమ్ముకుంటే వారి రేషన్ కార్డులను రద్దు చేస్తామని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు తీవ్రంగా హెచ్చరించారు. పేదల ఆకలి తీర్చడానికి ఉద్దేశించిన బియ్యాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని ఆయన స్పష్టం చేశారు. శుక్రవారం ఖమ్మం జిల్లా రఘునాథపాలెం మండలం పూతాని తండాలో పలు అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించిన అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సభలో మంత్రి ప్రసంగించారు.కొంతమంది లబ్ధిదారులు ప్రభుత్వం ఇస్తున్న సన్న బియ్యాన్ని బయట అమ్ముకుంటున్నట్లు తమ దృష్టికి వచ్చిందని మంత్రి తెలిపారు. ఇది చాలా తప్పుడు పద్ధతని, పేదల కోసం ఉద్దేశించిన పథకాలను దుర్వినియోగం చేయవద్దని హితవు పలికారు. ఇలాంటి చర్యలకు పాల్పడిన వారిని గుర్తించి, వారి రేషన్ కార్డులను రద్దు చేయడానికి కూడా వెనుకాడబోమని తేల్చి చెప్పారు.ఇక, అర్హులైన ప్రతి పేద కుటుంబానికి, ముఖ్యంగా గుడిసెల్లో నివసించే వారికి తక్షణమే ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేయాలని మంత్రి అధికారులను, ప్రజాప్రతినిధులను ఆదేశించారు. ఇళ్ల కేటాయింపులో పార్టీలకు అతీతంగా పేదరికాన్నే ప్రామాణికంగా తీసుకోవాలని, ఈ విషయంలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే సర్పంచులు తమ పదవులు కోల్పోవాల్సి వస్తుందని గట్టిగా హెచ్చరించారు.ఈ ఏడాది వర్షపాతం తక్కువగా నమోదై పంటలు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని, తీవ్ర కరువు పరిస్థితులు ఎదురుకావచ్చని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారని తుమ్మల ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో, తక్కువ నీటితో అధిక దిగుబడినిచ్చే పామాయిల్ పంట సాగు చేపట్టాలని రైతులకు సూచించారు. పామాయిల్ సాగు చేసేవారికి అవసరమైన అన్ని సదుపాయాలను ప్రభుత్వం ఉచితంగా అందిస్తుందని భరోసా ఇచ్చారు.రైతులకు భరోసా కల్పిస్తూ, రఘునాథపాలెం మండలానికి శుక్రవారం రాత్రికే సాగునీటిని విడుదల చేస్తున్నామని, రైతులు మరుసటి రోజు మోటార్లు ఆన్ చేసుకోవచ్చని తెలిపారు. ఆర్వోఎఫ్ఆర్ పట్టాలు ఉన్నవారికి బోరుబావుల అనుమతులు ఇవ్వాలని అధికారులను ఆదేశించారు. దశాబ్దాలుగా అపరిష్కృతంగా ఉన్న పోడు భూముల సమస్యను త్వరలోనే పరిష్కరిస్తామని, పూర్తిగా వ్యవసాయంపై ఆధారపడిన కుటుంబాలకు అండగా నిలుస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అభివృద్ధి పనుల గురించి ప్రస్తావిస్తూ, మండలంలో రూ.75 కోట్లతో 200 డంపర్ రోడ్లతో పాటు పొలాలకు వెళ్లే దారులను నిర్మిస్తామని ప్రకటించారు. విద్య యొక్క ప్రాముఖ్యతను నొక్కిచెప్పిన ఆయన, త్వరలోనే ఒక స్కూల్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్‌ను కూడా ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ టీఎస్, అటవీ శాఖ అధికారి అనుజ్ అగర్వాల్, భద్రాచలం ఐటీడీఏ ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ రాహుల్ తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధి, సంక్షేమం పథంలో దూసుకుపోతున్న కూటమి.

కృష్ణాజిల్లా హంసకలం వార్త సెప్టెంబర్ 04 :

జిల్లా కేంద్రమైన మచిలీపట్నం సమీపంలో ఉన్న గుడివాడ నియోజకవర్గం గుడ్లవల్లేరు మండలం. డోకిపర్రు గ్రామ పంచాయితీ తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు వి శివ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, ఆ గ్రామంలో వీధి దీపాలు సమస్య, అదేవిధంగా సిసి రోడ్లు కొంత సమస్య , డ్రైనేజీ, త్రాగునీరు బాగానే ఉన్నాయని తెలిపారు. సాగునీరు లేకపోవడం వల్ల పంటలు వేసినటువంటి రైతులకు చాలా కష్టంగా ఉందని వెల్లడించారు. ఎరువులు కూడా ఇబ్బందిగానే ఉందని బాధ వ్యక్తం చేశారు. పామర్రు నియోజకవర్గం, మండలం, యలకుర్రు గ్రామపంచాయతీ తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు నారగం గోపాలకృష్ణ మాట్లాడుతూ, ఆ గ్రామంలో డ్రైనేజీ, త్రాగునీరు సమస్య ఉందని అన్నారు. సీసీ రోడ్లు, వీధి దీపాలు బాగానే ఉన్నాయని చెప్పారు. తర్వాత కొరిమెర్ల గ్రామపంచాయతీ తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు వీరమల్లు నాగ కొండలు మాట్లాడుతూ, ఆ గ్రామంలో డ్రైనేజీ, త్రాగునీరు, వీధి దీపాలు సమస్య ఉందని, సీసీ రోడ్లు బాగానే ఉన్నాయని క్లుప్తంగా వివరించారు. నె మ్ములూరు గ్రామపంచాయతీ తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, అధ్యక్షులు కాట్రగడ్డ వీరాంజనేయులు మాట్లాడుతూ, ఆ గ్రామంలో డ్రైనేజీ సమస్య ఉందని ప్రకటించారు. త్రాగునీరు, సీసీ రోడ్లు, వీధి దీపాలు బాగానే ఉన్నాయని గుర్తు చేశారు. అదేవిధంగా నిభాను పూడి గ్రామపంచాయతీ తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, బూత్ యూనిట్ ఇన్ ఛార్జ్ దెక్క వీరాంజనేయులు మాట్లాడుతూ, ఆ గ్రామంలో డ్రైనేజీ, వీధి దీపాలు సమస్య ఉందని, సీసీ రోడ్లు, త్రాగునీరు బాగానే ఉన్నాయని సూచించారు. అలాగే పెడన నియోజకవర్గం, గూడూరు మండలం, జక్కం చర్ల గ్రామపంచాయతీ జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు మత్తి పూర్ణచంద్రరావు మాట్లాడుతూ, డ్రైనేజీ, త్రాగునీరు, సీసీ రోడ్లు సమస్య ఉందని, వీధి దీపాలు బాగానే ఉన్నాయని ఆరోపించారు. 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 , నిరుద్యోగ భృతి, ఆడబిడ్డ నిధి గురించి అడుగుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.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 నియోజకవర్గాల డైనమిక్ శాసనసభ్యులు ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి ముందుండి నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని అన్నారు. 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 పేర్కొన్నారు.

ప్రజా చేరువ కార్యక్రమం ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన మంత్రి .

అన్నమయ్య జిల్లా : హంసకలం వార్త: సెప్టెంబర్ 04;

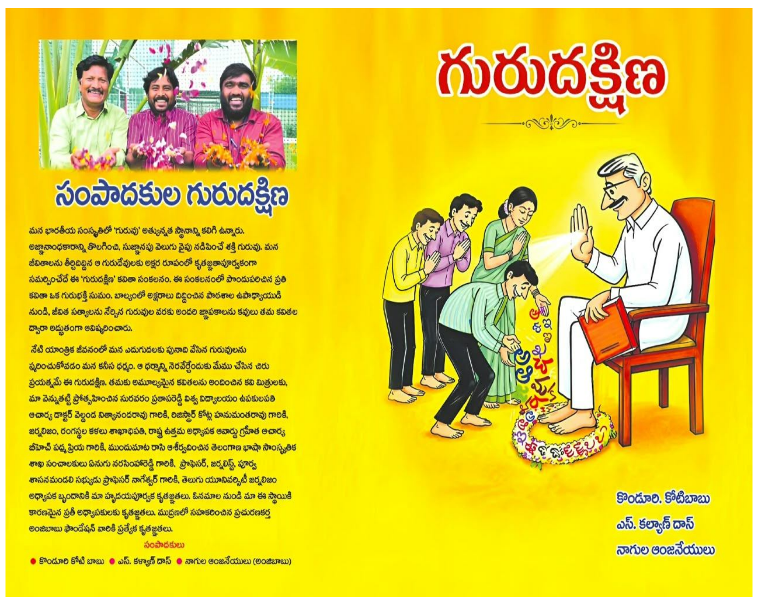
రాయచోటి నియోజకవర్గంలో నిర్వహించనున్న ప్రజా చేరువ కార్యక్రమం సందర్భంగా రాష్ట్ర మంత్రులు బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి ,గొట్టిపాటి రవికుమార్ మండిపల్లి రాంప్రసాద్ రెడ్డి పాల్గొననున్న నేపథ్యంలో రాయచోటి స్టేట్ గెస్ట్ హౌస్‌లో కార్యక్రమాల నిర్వహణకు చేపట్టిన ఏర్పాట్లను రాష్ట్ర రవాణా యువజన మరియు క్రీడాశాఖల మంత్రి మండిపల్లి రాంప్రసాద్ రెడ్డి పరిశీలించారు. ఆయనతోపాటుసోదరుడు డాక్టర్ మండిపల్లి లక్ష్మీ ప్రసాద్ రాష్ట్ర గెస్ట్ హౌస్ ప్రాంగణాన్ని చూశారు. ఈ సందర్భంగా సమావేశాల నిర్వహణ, అతిథుల రాక, ప్రజలు మరియు కూటమి పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేయాలని సంబంధిత సిబ్బందికి తెలిపారు.ప్రజా చేరువ

కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

ఎస్ పిటియు జర్నలిజం విద్యార్థుల గురుదక్షిణ పుస్తకావిష్కరణ నేడు..

కూకట్పల్లి సెప్టెంబర్ 04,హంసకలం వార్త:

సురవరం ప్రతాపరెడ్డి తెలుగు విశ్వ విద్యాలయం విద్యార్థుల ఆధ్వర్యంలో రూపొందిన గురుదక్షిణ కవితా సంకలనం పుస్తకావిష్కరణ సభ నేడు జరగనుంది. తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందిన దాదాపు 60 మంది కవులు ఈ కవితా సంకలనంలో భాగస్వాములు అయ్యారు. గురువుల విశిష్టతను తెలియజేస్తూ అద్భుత కవితలను ఆవిష్కరించారు. అంజిబాబు ఫౌండేషన్ సహకారంతో సురవరం ప్రతాపరెడ్డి తెలుగు యూనివర్సిటీ బాచుపల్లి క్యాంపస్ లో ఈ పుస్తకావిష్కరణ జరగనుంది. వర్సిటీ వీసీ వెల్దండ నిత్యానందరావు విశిష్ట అతిథిగా విచ్చేసి పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించనున్నారు. రిజిస్ట్రార్ కోట్ల హనుమంతరావు, జర్నలిజం విభాగాధిపతి బిహెచ్. పద్మప్రియ ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేయనున్నారు. కొండూరి కోటిబాబు, నాగుల అంజిబాబు, ఎస్. కళ్యాణ్ దాస్ ఈ కవితా సంకలనానికి సంపాదకులుగా వ్యవహరించారు. పుస్తకావిష్కరణకు ముందు గురుపూజోత్సవం సందర్భంగా జర్నలిజం అధ్యాపకులను విద్యార్థులు ఈ సందర్భంగా సత్కరించనున్నారు.



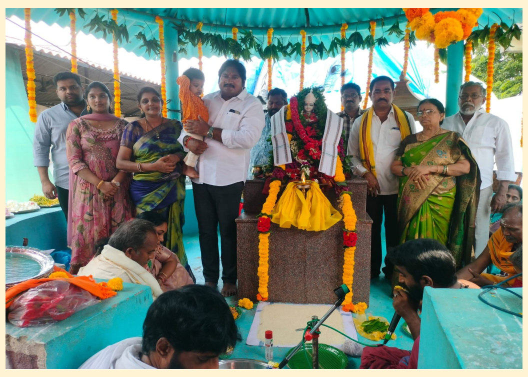
త్రినేత్రం న్యూస్గోకులానికి 'చక్రవర్తి' చేయూత!

శ్రీకృష్ణాష్టమి వేళ రూ.10,116 విరాళం

భక్తితో పూజలు.. సేవతో విరాళం!

సేవాభావం చాటుకున్న తాడాల చక్రవర్తి--రాజరాజేశ్వరి దంపతులు

కడియంహంసకలం వార్త



భక్తి భావంతో శ్రీకృష్ణుడిని కొలిచి.. సేవా స్ఫూర్తితో గోకులం నిర్వహణకు విరాళం అందించారు తాడాల విష్ణు చక్రవర్తి--రాజరాజేశ్వరి దంపతులు. కడియం మండల కేంద్రంలోని శ్రీ భ్రమరాంబ సమేత మల్లేశ్వర స్వామి ఆలయ ప్రాంగణంలోని గోకులంలో శుక్రవారం శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. శ్రీకృష్ణాష్టమి సందర్భంగా వైసీపీ జిల్లా జనరల్ సెక్రెటరీ తాడాల విష్ణు చక్రవర్తి, రాజరాజేశ్వరి దంపతులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి శ్రీకృష్ణుడిని దర్శించుకున్నారు. అనంతరం గోకులం నిర్వహణ, గోసేవ కోసం తమ వంతు సహాయంగా రూ.10,116 విరాళాన్ని అందజేశారు. భక్తి కార్యక్రమాలతో పాటు గోసేవకు చేయూతనివ్వడం ద్వారా సేవాభావాన్ని చాటుకున్నారు. అదేవిధంగా గోకుల ఫౌండర్, వైసీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గిరజాల బాబు-రామకృష్ణతులసి దంపతులు కుటుంబ సభ్యులు సాయి సుబ్రహ్మణ్య చేతన్, సాయి దుర్గా కుసుమ, అరవింద్ రాజ్‌లతో కలిసి ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్నారు. ఆలయ నిర్వాహకులు, భక్తులతో కలిసి శ్రీకృష్ణుడికి పూజలు నిర్వహించి స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందారు.ఈ సందర్భంగా తాడాల విష్ణుచక్రవర్తి--రాజరాజేశ్వరి దంపతులు భక్తులకు శ్రీకృష్ణాష్టమి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఉదయం నుంచే ఆలయానికి పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు తరలివచ్చి ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్నారు. శ్రీకృష్ణ నామస్మరణతో ఆలయ ప్రాంగణం భక్తి పారవశ్యంతో మార్మోగింది.

తిరుమల వెంకటేశ్వర ఆలయ డిప్యూటీ ఈవోగా భాస్కర్.

తిరుపతి జిల్లా :హంసకలం వార్తసెప్టెంబర్ 04;

తిరుమల శ్రీవారి ఆలయ డిప్యూటీ ఈవోగా భాస్కర్ ను నియమిస్తూ తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. అయితే ప్రస్తుతం ఆయన రిసెప్షన్ వన్ డిప్యూటీ ఈవోగా విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. ఆదాయానికి మించిన ఆస్తుల కేసులో ఆ ఆలయ డిప్యూటీ ఈవో లోకనాథంను ఏసీబీ అధికారులు అరెస్టు చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఆయనను 14 రోజులు రిమాండ్ కు తరలించిన నేపథ్యంలో టి టి డి ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది.

మీడియా సమావేశం నిర్వహించిన శాసనసభ్యులు.

గుంటూరు జిల్లా : అమరావతి హంసకలం వార్త: సెప్టెంబర్ 04;

అమరావతి యన్ టి ఆర్ భవన్ లో శాసనసభ్యులు కాలువ శ్రీనివాసరావు మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ, పోలవరం క్రెడిట్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దే నని స్పష్టం చేశారు. ఆ విషయం గ్రామస్థాయి నుండి రాష్ట్రం దేశ ప్రజలందరికీ తెలుసు అని తెలిపారు. వైసిపి నేతలు తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. గత ప్రభుత్వంలో రాష్ట్రం చీకటిలో ఉందని, ఇప్పుడు వెలుగులోకి తెచ్చింది కూటమి ప్రభుత్వమని కొనియాడారు. రాష్ట్రంలో ఒకవైపు అభివృద్ధి, మరోవైపు అర్హులైన ప్రతి ఒక్క కుటుంబానికి సూపర్ సిక్స్ సంక్షేమ పథకాలు అందాయని పేర్కొన్నారు.

ధరల పెంపు , కోర్టును ఆశ్రయించిన రైతులు.

గుంటూరు జిల్లా : అమరావతి : హంసకలం వార్త సెప్టెంబర్ 04;

రాష్ట్రంలో రొయ్యల ఫీడ్ ధరల పెంపుపై ఆక్వా రైతులు కోర్టును ఆశ్రయించారు. అయితే ప్రభుత్వం అప్పుడు అనుమతి లేకుండా ఆ ధరలు పెంచారని రైతులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మరి ఫిబ్రవరి నుంచి ఫీడ్ పై రూపాయలు 21 పెంచారని తెలిపారు. ఎటువంటి గత్యంతరం లేక కోర్టును ఆశ్రయించామని వాళ్లు వెల్లడించారు. దీనిపై కోర్టు విచారణ జరిపింది. జూన్ ధరలనే ఈనెల 30 వరకు కొనసాగించాలంటూ తీర్పు ఇవ్వడం జరిగింది .

పూజలో పాల్గొన్న శాసనసభ్యులు, ఉపసభాపతి.

పశ్చిమగోదావరి జిల్లా హంసకలం వార్తసెప్టెంబర్ 04;

కాళ్ల మండలం, పెదా మిరం గ్రామంలో ఘనంగా కృష్ణాష్టమి వేడుకలు జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా ఉండి నియోజకవర్గం డైనమిక్ శాసనసభ్యులు , రాష్ట్ర ఉప సభాపతి కనుమూరి రఘురామకృష్ణంరాజు ఆ కృష్ణుడి మందిరం పూజలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, మహా విష్ణువు ఎనిమిదవ అవతారమే కృష్ణుడు పు ట్టడం అన్నారు. ప్రజలందరకు శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

హంస కలం వార్త

పిటీషన్ల కొట్టివేత, పెదగనున్న డివిజన్లు, వార్డులు.

గుంటూరు జిల్లా : అమరావతి :హంసకలం వార్తసెప్టెంబర్ 04;

కార్పొరేషన్, మున్సిపాలిటీలు, నగర పంచాయతీలలో వార్డుల పునర్విభజనను సవాల్ చేస్తూ దాఖలైన యాభై పిటిషన్లను హైకోర్టు కొట్టేసింది. అయితే వార్డుల పునర్విభజనతో స్థానిక సంస్థల భౌగోళిక సరిహద్దుల్లో మార్పులేమీ ఉండవని పేర్కొంది. పైగా పన్నులు వసూలు, సంబంధిత అభివృద్ధి పనులకు వెసులుబాటు ఉంటుందని స్పష్టం చేసింది. దీంతో వంద పుర, నగరపాలక సంస్థల్లో ఆ వార్డుల పునర్విభజనకు మార్గం సుగమమైంది. దీనిని బట్టి డివిజన్లు మరియు వార్డుల సంఖ్య 3,206 నుంచి 3,942కు పెరగనుంది.

మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఎన్నికల రేసులో బోండా ప్యామిలి.

యన్ టి ఆర్ జిల్లా :హంసకలం వార్త సెప్టెంబర్ 04;

రాష్ట్రంలో మున్సిపల్ ఎన్నికలు సమీపిస్తున్న వేళ విజయవాడ మేయర్ అభ్యర్థిపై ఆసక్తికర చర్చ జరుగుతోంది. అక్కడ సెంట్రల్ డైనమిక్ శాసనసభ్యులు బోండా ఉమామహేశ్వరరావు తనయుడు సిద్ధార్థను మేయర్ అభ్యర్థిగా అవకాశం ఇవ్వాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ను కోరినట్లు సమాచారం. ఈ మేరకు సిద్ధార్థ బయోడేటాను సీయం కు అందజేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఆయన ప్రతిపాదన పై సానుకూలంగా స్పందించినట్లు రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. అయితే పార్టీ అధికారికంగా అభ్యర్థిని ప్రకటించాల్సి ఉంది.

ద్విచక్ర వాహనం పై నుంచి పడి మహిళ మృతి.

తిరుపతి జిల్లా :హంసకలం వార్త సెప్టెంబర్ 04 ;

పెనగలూరు మండలం, ఈటామపురంలో విషాదకర సంఘటన చోటు చేసుకుంది. ఆ ప్రాంతంలో చాపల ప్రమీలమ్మ (60) ఆమె చిన్న కొడుకుతో కలిసి ఆ వాహనంపై వెళ్లడం, కుక్కల గుంపు తరుముకు రావడంతో అదుపుతప్పి కింద పడడం జరిగింది. తలకు తీవ్రమైన గాయం అవడంతో దగ్గరలో ఉన్నటువంటి రాజుంపేట ప్రభుత్వ వైద్యశాలకు తరలిస్తుండగా మార్గమధ్యలో మృతి చెందింది. ఆ మృతురాలి పెద్ద తనయుడు నాగార్జున పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయగా కేసు నమోదు చేశారు.

పేపర్స్ యాజమాన్యం పై ఉపముఖ్యమంత్రి ఆగ్రహం.

తూర్పుగోదావరి జిల్లా :హంసకలం వార్త సెప్టెంబర్ 04 ;

రాష్ట్ర పేపర్స్ యాజమాన్యం పై ఉప ముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.రెండు వేల పదహారు సంవత్సరం తర్వాత ఒక్క రూపాయి పన్ను చెల్లించలేదని మండిపడ్డారు. అయితే మొత్తం రూపాయలు 21.34 కోట్ల పన్ను బకాయిలు న్నాయని ఆయన ఆరోపించారు. రాజమండ్రి కాలుష్యానికి రాష్ట్ర పేపర్స్ కారణమని గర్జించారు. బాధ్యతారాహిత్యంగా వ్యవహరిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. కాలుష్య నియంత్రణ మండలికి తక్షణం చర్యలు తీసుకోవాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.

వినాయక మండపాలకు అనుమతి తప్పనిసరి. సీ ఐ.

గంగాధర్ నెల్లూరు నియోజకవర్గశీ ఇన్చార్జ్. పెనుమూరు. సెప్టెంబర్ 4 హంసకలం వార్త

పెనుమూరు మండలంలో ఎక్కడైనా వినాయక చవితి ఏర్పాట్లు చేసుకునే వాళ్లు మండపాలకు, డిజె సౌండ్స్ కు, ఇతర కల్చరల్ ప్రోగ్రామ్స్ కు తప్పనిసరిగా అనుమతి తీసుకోవాలని ఈస్ట్ సర్కిల్ సిఐ కె రామచంద్ర తెలిపారు. శుక్రవారం పెనుమూరు పోలీస్ స్టేషన్ లో పాత్రికేయుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో సీఐ మాట్లాడుతూ వినాయక మండపాలకు అనుమతులు, అలాగే ప్రతి మండపం వద్ద సీసీ కెమెరాలు, ఏర్పాటు చేయాలని అప్పుడే అక్కడ జరిగే ప్రమాదాలు తెలుసుకోవడానికి వీలవుతుంది అన్నారు. అలాగే ప్రతి ఊరిలో మట్టి విగ్రహాలను ఏర్పాటు చేసి పర్యావరణాన్ని కాపాడాలని కోరారు. సిఐతో పాటు పెనుమూరు ఎస్ ఐ శ్రీకాంత్, యన్ ఆర్ పేట ఎస్ ఐ మణికంతేశ్వర్ రెడ్డి, చిత్తూరు తాలూకా ఎస్ ఐ అశోక్ కుమార్, మరియు స్టేషన్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

జిల్లా ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుడిగా ఎంపికైన గడ్డమీది బాలరాజు

కూకట్పల్లి సెప్టెంబర్ 4 హ్రంసకలం వార్త:

మేడ్చల్ జిల్లా స్థాయి ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులుగా జగద్గిరిగుట్ట లోని సంస్కృతి పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు గడ్డమీది బాలరాజు ఎంపికయ్యారు. ఉపాధ్యాయదినోత్సవ సందర్భంగా శనివారం ఉదయం జిల్లా కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలో నిర్వహించనున్న కార్యక్రమంలో ఆయనను జిల్లా కలెక్టర్ సత్కరిస్తారు. 1999లో డిగ్రీ పూర్తి చేసిన వెంటనే కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం లోని బౌరంపేట ఉన్నత పాఠశాలలో విద్యావాలంటర్ గా ఉపాధ్యాయ వృత్తిని చేపట్టారు. అనంతరం ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ లో ఎంఎస్సి బోటనీ, బిఎడ్ పూర్తి చేశారు. కూకట్ పల్లి లో ఓ ప్రయివేట్ కాలేజీ లో బోటనీ లెక్చరర్ గా పనిచేశారు. అనంతరం బడుగు, బలహీన వర్గాల పిల్లలకు అత్యుత్తమ విద్యను అందించాలన్న లక్ష్యంతో జగద్గిరిగుట్ట రాజీవ్ గృహ కల్ప, కూన మహాలక్ష్మి నగర్ ప్రాంతం లో సంస్కృతి పాఠశాలను నెలకొల్పాడు. సామాన్య, మధ్యతరగతి ప్రజానీకం అధికంగా ఉండే ఈ ప్రాంతం లో వారి పిల్లలకు తక్కువ ఫీజులకే విద్యను అందిస్తున్నాడు. అదే ప్రాంతం లో పలువురు నిరుద్యోగులకు ఉపాధిని కలిపించి ఆదర్శంగా నిలిచాడు. పాఠశాల ద్వారా పిల్లలకు విద్యను అందించడమే కాకుండా సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలను చేపట్టారు. అంగన్వాడీ పిల్లలకు ఎప్పటికి అప్పుడు చేయూతనిస్తూ కుర్చీలను, వంట సామాగ్రిని అందజేసే కార్యక్రమం చేపట్టారు. సామాజిక బాధ్యతగా రాజీవ్ గృహకల్ప, కూన మహాలక్ష్మి నగర్ లలో ప్రతి ఏడాది ఉచిత వైద్య శిబిరాలను ఏర్పాటు చేసి తన సేవా దృక్పథం చాటుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలో 2026 జిల్లా స్థాయి ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులు గా ఎన్నికైయ్యారు. ఈ సందర్భంగా గడ్డమీది బాలరాజు మాట్లాడుతూ జిల్లా ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుడిగా ఎంపిక కావడం తో తన బాధ్యత మరింత పెరిగిందన్నారు. బడుగు, బలహీన వర్గాల ప్రజల పిల్లలకు ఉత్తమ విద్యను అందించేందుకు తన వంతు కృషి చేస్తానన్నారు.

జిల్లాస్థాయి ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ పురస్కారం అందుకున్న మూతి బోయిన సురేష్

అనంతగిరి, సెప్టెంబర్ 5,హంసకలం వార్త):

అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా, అనంతగిరి మండలంలోని భీంపోలు మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయుడిగా విధులు నిర్వహిస్తున్న మూతిబోయిన సురేష్‌కు జిల్లా స్థాయి ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ పురస్కారం లభించింది. విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధితో పాటు వారిలో క్రమశిక్షణ, నైతిక విలువలు, సృజనాత్మకతను పెంపొందిస్తూ సర్వతోముఖ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్న ఆయన సేవలను గుర్తించిన అధికారులు ఈ పురస్కారానికి ఎంపిక చేశారు.అనంతగిరి మండలం కాశీపట్నం పంచాయతీ సారవాణిపాలెం గ్రామానికి చెందిన మూతిబోయిన సురేష్, కాశీపట్నం ఎంపీటీసీ మూతిబోయిన సన్యాసిరావు కుమారుడు. ఉపాధ్యాయ వృత్తిని కేవలం ఉద్యోగంగా కాకుండా సామాజిక బాధ్యతగా భావిస్తూ విద్యార్థుల పట్ల ప్రేమ, ఓర్పు, అంకితభావంతో బోధన సాగిస్తున్నారు సురేష్.ప్రతి విద్యార్థిలో దాగి ఉన్న ప్రతిభను గుర్తించి, వారి ఆసక్తులు మరియు సామర్థ్యాలకు అనుగుణంగా ప్రోత్సహించేందుకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపుతున్నారు. పాఠ్యాంశాల బోధనకే పరిమితం కాకుండా విద్యార్థుల్లో క్రమశిక్షణ, నైతిక విలువలు, సృజనాత్మక ఆలోచనా విధానం పెంపొందించేలా నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారు.'విద్యార్థుల విజయమే ఉపాధ్యాయుడికి అసలైన గుర్తింపు' అనే స్ఫూర్తితో పనిచేస్తున్న మూతి బోయిన సురేష్ తన సేవలతో పలువురికి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. గ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థుల విద్యా ప్రమాణాలను మెరుగుపరిచేందుకు ఆయన చేస్తున్న కృషి పట్ల తల్లిదండ్రులు, విద్యాభిమానులు సైతం అభినందనలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు.జిల్లా స్థాయి ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ పురస్కారానికి సురేష్ ఎంపిక కావడం పట్ల పాఠశాల సిబ్బంది, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనను అభినందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. భవిష్యత్తులోనూ ఇదే అంకితభావంతో విద్యారంగానికి సేవలందిస్తూ మరింత మంది విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు బాటలు వేయాలని ఆకాంక్షించారు.

"వంటా వార్పు"తో ప్రభుత్వానికి సెగ .

మహిళలకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విఫలం

ఆచరణకు సాధ్యం కాని హామీలతో ప్రజలకు మోసం .

దేవరకొండ మాజీ శాసనసభ్యులు రమావత్ రవీంద్ర కుమార్

కొండ మల్లేపల్లి సెప్టెంబర్ 004,హంసకలం వార్త.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 1000 రోజుల దగా పాలనపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పిలుపు మేరకు బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు చేపడుతున్న వారం రోజుల నిరసన కార్యక్రమాల్లో భాగంగా మూడో రోజు కొండమల్లెపల్లి మండల కేంద్రంలోని అంబేద్కర్ చౌరస్తా వద్ద "వంటా వార్పు" కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. దేవరకొండ మాజీ శాసనసభ్యులు రమావత్ రవీంద్ర కుమార్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో మహిళా నాయకురాళ్లు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నిరసన తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా రమావత్ రవీంద్ర కుమార్ మాట్లాడుతూ.. ఎన్నికల సమయంలో ఆచరణకు సాధ్యం కాని హామీలు ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ, అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను విస్మరించిందని ఆరోపించారు. ముఖ్యంగా మహిళలకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకుండా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మోసం చేసిందని విమర్శించారు.మహాలక్ష్మి పథకం కింద ప్రతి మహిళకు నెలకు రూ.2,500 ఇస్తామని హామీ ఇచ్చి నేటికీ అమలు చేయలేదని, మహిళలకు స్కూటీలు ఇస్తామని చెప్పి పట్టించుకోలేదని, కళ్యాణలక్ష్మి పథకం కింద తులం బంగారం ఇస్తామని హామీ ఇచ్చి మాట తప్పారని ఆయన అన్నారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన ప్రతి హామీని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వెంటనే అమలు చేయాలని, లేనిపక్షంలో బీఆర్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో ప్రజా ఉద్యమాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తామని రమావత్ రవీంద్ర కుమార్ హెచ్చరించారు.రానున్న ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీకి మహిళలే తగిన బుద్ధి చెబుతారని, ఆచరణకు సాధ్యం కాని హామీలతో ప్రజలను మోసం చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీకి మహిళలు తగిన గుణపాఠం చెప్పడం ఖాయమని రమావత్ రవీంద్ర కుమార్ అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు, మహిళా నాయకురాళ్లు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు తదితరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

షార్ట్ సర్క్యూట్ తో కిరాణా షాప్ దగ్ధం

బాధితులను పరామర్శించిన మాజీ శాసనసభ్యులు రవీంద్ర కుమార్.

డిండి (గుండ్లపల్లి) సెప్టెంబర్ 04,హంసకలం వార్త

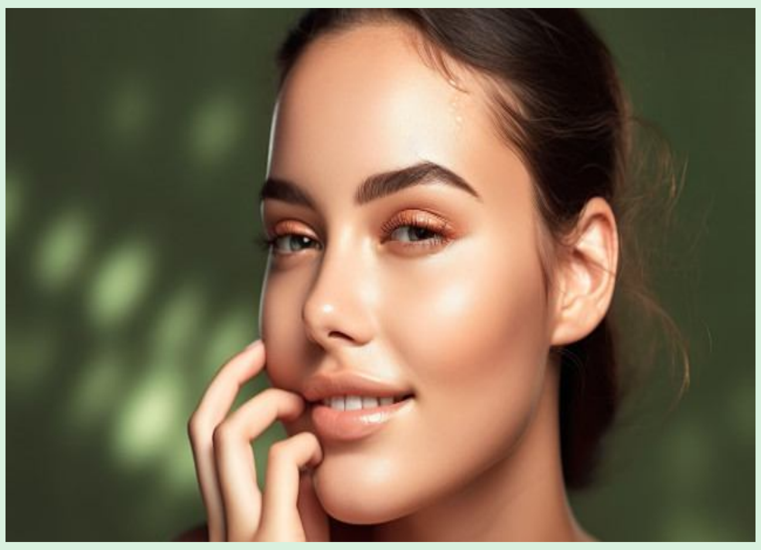
నల్లగొండ జిల్లా గుండ్లపల్లి డిండి మండల కేంద్రానికి చెందిన 5వ వార్డ్ మెంబర్ గుర్రం సురేష్ అన్న పూర్ణచందర్ పరిసర గ్రామం తిరుమలగిరిలో నడుపుతున్న కిరాణా షాపు షార్ట్ సర్క్యూట్ తో కాలిపోయింది.శుక్రవారం దేవరకొండ నియోజకవర్గ మాజీ శాసనసభ్యులు రమావత్ రవీంద్ర కుమార్ ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని దగ్ధమైన షాపును పరిశీలించి,వివరాలు తెలుసుకొని బాధితులను పరామర్శించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ షార్ట్ సర్క్యూట్ తో షాపులోని సామాగ్రి పూర్తిగా కాలిపోయి 2 లక్షల మేర నష్టం వాటిల్లినట్లు తెలిపారు.రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆర్థిక సాయం అందించి బాధితులను ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ నియోజకవర్గ నాయకులు బిల్యా నాయక్,కిషన్ నాయక్,మాజీ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు రాజినేని వెంకటేశ్వరరావు,మాజీ పట్టణ పార్టీ అధ్యక్షులు గిరమోని శ్రీను,డిండి ఉప సర్పంచ్ కౌసర్ రషీద్,వార్డ్ మెంబర్లు సభావత్ జానకి జైపాల్ నాయక్, మూడవత్ భాస్కర్,సీనియర్ నాయకులు బల్మూల తిరుపతయ్య,పున్న లింగమయ్య,కడారి వెంకటయ్య,బొగ్గులదోన మాజీ సర్పంచ్ తండు కవిత చంద్రయ్య,కాసుల ఐలేష్ చారి, జంతుక రేణయ్య,చంద్రయ్య గౌడ్,బిక్కుమాండ్ల వినోద్,రామచంద్రం,దేవేందర్, తవకలాపూర్ సర్పంచ్ పొన్నగంటి కృష్ణయ్య,గోరటి జైపాల్,మద్దెల వెంకటేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సెలబ్రిటీల మెరుపు మీ సొంతం.. గ్లోయింగ్ స్కిన్ కోసం కొన్ని చిట్కాలు

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

నిపుణులు సూచిస్తున్న కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలు:

ఎస్పీఎఫ్ తప్పనిసరి: చర్మానికి 90% నష్టం సూర్యరశ్మి వల్లే కలుగుతుంది. అందుకే వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతిరోజూ బ్రాడ్ స్పెక్ట్రమ్ ఎస్పీఎఫ్ (ప్రాఖీ) 50 ఉన్న సన్‌స్క్రీన్ వాడటం తప్పనిసరి. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా కిటికీల నుంచి వచ్చే యూవీఏ కిరణాల నుంచి ఇది రక్షణ కల్పిస్తుంది. అసలు ఎస్పీఎఫ్ (ప్రాఖీ) అంటే సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్. ఇది సూర్యుడి నుంచి వెలువడే హానికరమైన యూవీబీ కిరణాల నుంచి మన చర్మానికి ఎంత రక్షణ లభిస్తుందో సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఎస్పీఎఫ్ 50 రాసుకుంటే, సాధారణం కంటే 50 రెట్లు ఎక్కువ సమయం చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుందని అర్థం.తేమ (మాయిశ్చర్) కీలకం: చర్మం పొడిబారినట్లు అనిపిస్తే, హైల్యూరోనిక్ యాసిడ్ ఉన్న సీరమ్ లేదా మాయిశ్చరైజర్ వాడాలి. ఇది నీటిని ఆకర్షించి చర్మాన్ని లోపలి నుంచి తేమగా, కాంతివంతంగా మారుస్తుంది. ఆహారం, వ్యాయామం: ఆహారంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు చేర్చుకోవాలి. అలాగే, రోజూ చేసే వ్యాయామం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి చర్మానికి సహజమైన నిగారింపును ఇస్తుంది. మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం వల్ల చర్మం డీహైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటుంది. యాక్టివ్ ఇంగ్రీడియంట్స్: చర్మం నిస్తేజంగా, డల్‌గా కనిపిస్తే రెటినాల్ (విటమిన్ ఎ) వాడకం మేలు చేస్తుంది. ఇది కొత్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించి చర్మాన్ని తాజాగా మారుస్తుంది. అయితే, దీనిని నిపుణుల సలహా మేరకు తక్కువ మోతాదుతో ప్రారంభించాలి. ఈ చిట్కాలతో పాటు తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని జయించడం వంటివి పాటిస్తే చర్మం సహజంగానే ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా మారుతుందని నిపుణులు భరోసా ఇస్తున్నారు.

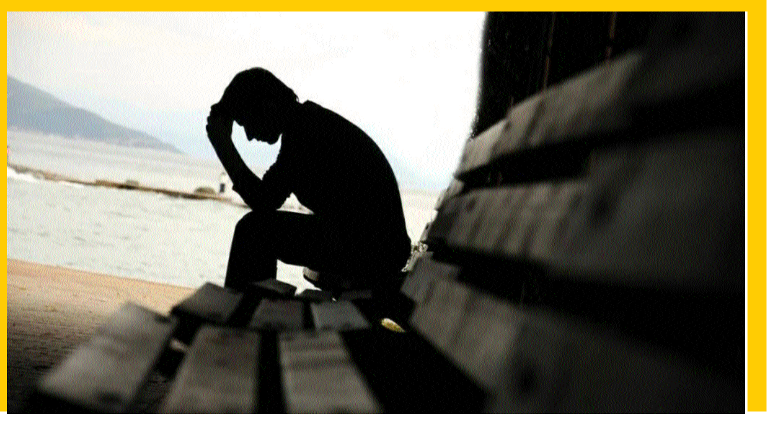


మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

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.

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో ఉద్యోగ రీత్యా లేదా ప్రేమ, డబ్బు లేదా ఫ్యామిలీ పరంగా ఏదయినా కారణం చేత చాలామంది టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడికి గురవుతారు. దీని వలన మన మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ప్రతి చిన్న దానికి ఎక్కువగా ఆలోచించడం వలన కూడా టెన్షన్, ఒత్తిడి వంటివి పెరుగుతాయి. మనం ఇతరులతో ఎలా మాట్లాడాలి వారు మనకు ఎలా స్పందిస్తారో ముందుగా ఊహించుకొని మనం అనుకున్న అంచనాలు రీచ్ అవ్వకపోయినా ఒత్తిడికి గురవుతారు. కాబట్టి మనం ప్రతి విషయంలో ఎలా జరిగిన దానిని స్వీకరించగలగాలి అంతేగాని దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండకూడదు. మన మూడ్ సరిగ్గా లేకపోయిన ఆ సమయంలో మనం తీసుకునే నిర్ణయాలు చెడుగా ఉంటాయి. దీని వలన మనం అవతలివారిలో నెగిటివిటీ ని పెంచిన వారమవుతాము. తరువాత మనం వారు మన గురించి ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో అని అనుకుంటూ ఉంటాము ఇలా ఆలోచనలతో ఒత్తిడికి గురవుతాము. కాబట్టి మన మూడ్ బాగోలేనప్పుడు ఎటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. లావుగా ఉన్నామని లేదా సన్నగా ఉన్నామని లేదా ఏదయినా మానసిక, శారీరక సమస్య వచ్చినా కొందరు చాలా బాధపడుతుంటారు. అంతే కానీ సమస్యకు పరిష్కారం వెతకరు. కాబట్టి మనం ఏదయినా సమస్య వచ్చినప్పుడు బాధపడకుండా దానికి పరిష్కారం వెతకాలి. ఈ మధ్య చాలామంది దానిలోనే సినిమాలు, సీరియళ్లు, షోస్ చూస్తున్నారు కాబట్టి దీని వలన మనం ఎక్కువ సమయం స్క్రీన్ మీద గడుపుతున్నారు. దీని వలన మెంటల్ హెల్త్ ఇష్యూస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం లో సినిమాలు, సిరీస్ లు చూసేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో బ్రేక్ ఇస్తూ ఉండాలి దాని వలన మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒత్తిడి వలన మనకు గుండె సమస్యలు, ఆస్తమా, హైపర్ టెన్షన్, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఒత్తిడిని, టెన్షన్ ను తగ్గించుకోవడానికి మనం మొదట ఎక్కువగా ఆలోచించడం తగ్గించు కోవాలి. ఇంకా యోగా, ధ్యానం వంటివి చేస్తూ ఉండాలి. వీటి వలన రిలీఫ్ గా ఉంటుంది.



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

డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

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

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

వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

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

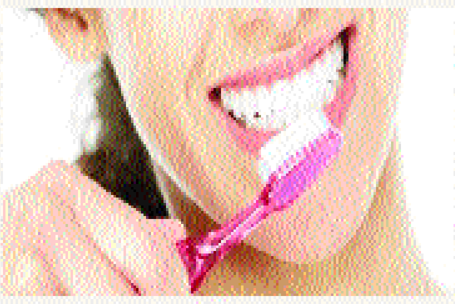
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

నాన్ స్టిక్ వంటసామాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. టెఫ్లాన్ అనేది పాలిటెట్రాఫ్లోరోఎథిలిన్ 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 సెల్సియస్ కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సిడైజ్డ్, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి వస్తాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చే వ్యక్తులలో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడెక్కుతాయి కాబట్టి ఆహారం లేకుండా ప్యాన్‌లను వేడి చేయవద్దు. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని కలిపేందుకు 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 ..

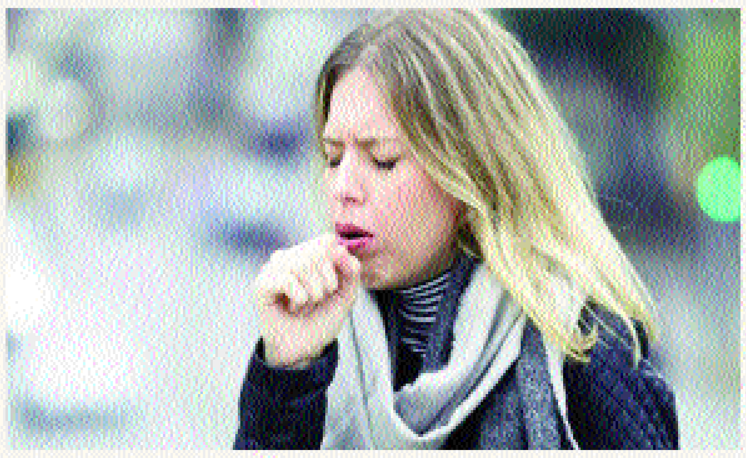
శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణపతిని జ్ఞానానికి అధిపతి. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేశుడు చాలా సంతోషిస్తారు. భక్తుని పూజకు సంతసించి పార్వతి పుత్రుడు వరాలను కురిపిస్తాడని విశ్వాసం. శివుడిలాగే వినాయకుడు కూడా చిన్న చిన్న పరిహారాలతోనే సంతృప్తి చెందుతారు. 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 దేవి తనయుడు గణేశుని పూజలో తులసి దళాలను పొరపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేశుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్వా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేశుడికి.. చంద్రునికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిగలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడి గజరూపాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. 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. పగిలిన అయ్యంసనాతన ధర్మం ప్రకారం వినాయకుని పూజలో పొరపాటున కూడా విరిగిన బియ్యాన్ని సమర్పించవద్దు. బదులుగా, మొత్తం బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో ముక్కలు ఉండవద్దు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పాడి 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 అశాంతి, అలజడి లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజు మనం ఉదయం నిద్ర లేవగానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేదంటే నోరు దుర్వాసన రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజు బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంకాలం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా తరచూ బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే అది ఎక్కువగా హానికరం కాదు. రోజువారి బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన శరీర ఆరోగ్యంతో నేరుగా 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 నిపుణులు. బ్రష్ చేయకపోతే టార్టార్ అని పిలువబడే గట్టి నిక్షేపాలు ఏర్పడటానికి 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 పళ్లపై పాచి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవికారంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సరిగా 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 పెరిగి 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 రెమెడీ 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, విటమిన్, 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.

హంస కలం వార్త

క్రికెట్‌లో వయసు గోల్‌మాల్.. భారత అండర్-19 జట్టుకు ఎంపికైన కొద్దివారాలకే యువ స్పిన్నర్‌పై రెండేళ్ల నిషేధం!

- వయసు తారుమారు ఆరోపణలతో యువ క్రికెటర్ రోహిత్ యాదవ్‌పై రెండేళ్ల నిషేధం
- భారత అండర్-19 జట్టుకు ఎంపికైన కొద్దివారాలకే వేటు వేసిన బీసీసీఐ
- రోహిత్‌తో పాటు మరో 62 మంది ఆటగాళ్లపై బెంగాల్ క్రికెట్ బోర్డు చర్యలు
- ఈ జాబితాలో అండర్-19 ప్రపంచకప్ విజేత రవి కుమార్ పేరు కూడా
- ఆధార్, జనన ధ్రువీకరణ పత్రాల్లో తేదాలు బయటపడటంతో ఈ నిర్ణయం

భారత క్రికెట్‌లో వయసు తారుమారు వ్యవహారం మరోసారి తీవ్ర కలకలం రేపింది. ఆస్ట్రేలియాతో జరగబోయే సిరీస్ కోసం భారత అండర్-19 జట్టుకు ఎంపికైన కొద్ది వారాలకే, బెంగాల్ లెగ్ స్పిన్నర్ రోహిత్ యాదవ్‌పై బీసీసీఐ రెండేళ్ల నిషేధం విధించింది. వయసును తప్పుగా చూపించాడన్న ఆరోపణలతో ఈ కఠిన చర్యలు తీసుకుంది.వాస్తవానికి ఉత్తరప్రదేశ్‌కు చెందిన రోహిత్ యాదవ్, బెంగాల్ తరఫున ఆడుతున్నాడు. గత జులైలో శ్రీలంక పర్యటనకు వెళ్లిన భారత అండర్-19 జట్టులోనూ సభ్యుడిగా ఉన్నాడు. ఆ సిరీస్‌లో అద్భుతంగా రాణించి ఆరు వికెట్లు పడగొట్టి, ఫైనల్ టెస్టులో జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. ఈ నెలలోనే ఆస్ట్రేలియా అండర్-19 జట్టుతో రాజ్‌కోట్, అహ్మదాబాద్‌లలో జరగనున్న వన్డే, మల్టీ-డే మ్యాచ్‌లకూ ఎంపికయ్యాడు. అయితే, శ్రీలంక పర్యటనలోనే అతని ధ్రువపత్రాల పరిశీలన సందర్భంగా వయసులో తేదాలు ఉన్నట్లు అధికారులు గుర్తించారు. విచారణలో రోహిత్ యాదవ్‌కు 2007, 2009, 2010 సంవత్సరాలతో మూడు వేర్వేరు జనన ధ్రువీకరణ పత్రాలు ఉన్నట్లు తేలింది. దీనికి తోడు అతని ఆధార్ రికార్డుల్లోనూ తీవ్ర వ్యత్యాసాలు కనిపించాయి. బెంగాల్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ (సీఏబీ)లో నమోదు చేసుకున్నప్పుడు అతని పుట్టిన సంవత్సరం 2007గా ఉంది. ఆ తర్వాత 2017, 2020లో చేసిన అప్‌డేట్స్‌లో 2006గా మారి, మళ్లీ 2021లో 2009గా మార్పు చెందినట్లు గుర్తించారు. ఈ తేడాల కారణంగానే, సీఏబీ అతడిని తమ జూనియర్ జట్లకు దూరంగా ఉంచి, విషయాన్ని బీసీసీఐ దృష్టికి తీసుకెళ్లింది. తాజాగా బీసీసీఐ రెండేళ్ల పాటు దేశవాళీ క్రికెట్‌లో పాల్గొనకుండా రోహిత్‌పై నిషేధం విధిస్తూ అన్ని రాష్ట్రాల క్రికెట్ సంఘాలకు సమాచారం ఇచ్చింది.

62 మంది క్రికెటర్లపై సీఏబీ కఠిన చర్యలు

రోహిత్ యాదవ్ ఉదంతం ఒక్కటే కాదు.. వయసు, ధ్రువపత్రాల విషయంలో అవకతవకలకు పాల్పడిన మొత్తం 62 మంది ఆటగాళ్లపై సీఏబీ కొరడా ఝుళిపించింది. 2026-27, 2027-28 సీజన్లలో ఏ టోర్నమెంట్‌లోనూ రిజిస్ట్రేషన్ లేదా బదిలీకి అనర్హులుగా ప్రకటిస్తూ సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ జాబితాను తమ అధికారిక వెబ్‌సైట్‌లోనూ ఉంచింది. ఈ జాబితాలో 2022 అండర్-19 ప్రపంచకప్ గెలిచిన భారత జట్టులో కీలక సభ్యుడైన రవి కుమార్, ఫస్ట్-క్లాస్, లిస్ట్-ఏ మ్యాచ్‌లు ఆడిన లెఫ్ట్ ఆర్మ్ స్పిన్ ఆల్-రౌండర్ విశాల్ భట్టి వంటి ప్రముఖ ఆటగాళ్ల పేర్లు కూడా ఉండటం గమనార్హం. రవి కుమార్ విషయంలో ఏకంగా 45 నెలల వయసు తేడా ఉన్నట్లు సీఏబీ రికార్డులు చెబుతున్నాయి.

టీ20 క్రికెట్‌లో తెలుగు తేజం శ్రీ చరణి అరుదైన ఫీట్!

- మహిళల ఆసియా కప్ 2026లో హాంకాంగ్‌పై భారత్ ఘన విజయం
- 137 పరుగుల భారీ తేడాతో గెలిచిన భారత మహిళల జట్టు
- బౌలింగ్‌లో రెండు వికెట్లతో సత్తాచాటిన శ్రీ చరణి
- ఒకే క్యాలెండర్ ఇయర్‌లో అత్యధిక టీ20 వికెట్లు తీసిన రెండో భారత బౌలర్‌గా రికార్డ్
- 2024లో దీప్తి శర్మ నెలకొల్పిన రికార్డును అధిగమించిన చరణి

దుబాయ్ వేదికగా జరుగుతున్న మహిళల ఆసియా కప్ 2026లో భారత జట్టు తన జోరును కొనసాగిస్తోంది. దుబాయ్ అంతర్జాతీయ క్రికెట్ స్టేడియంలో హాంకాంగ్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో టీమిండియా 137 పరుగుల భారీ తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. ఈ మ్యాచ్‌లో భారత క్రీడాకారిణులు అన్ని విభాగాల్లోనూ అద్భుత ప్రదర్శన కనబరిచారు. ముఖ్యంగా యువ బౌలర్, తెలుగు తేజం శ్రీ చరణి తన అద్భుతమైన బౌలింగ్‌తో ఓ అరుదైన రికార్డును తన ఖాతాలో వేసుకుంది.ఈ మ్యాచ్‌లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన భారత జట్టు నిర్ణీత ఓవర్లలో 193 పరుగుల భారీ స్కోరును నమోదు చేసింది. అనంతరం 194 పరుగుల లక్ష్య ఛేదనలో బరిలోకి దిగిన హాంకాంగ్ జట్టు భారత బౌలర్ల ధాటికి తట్టుకోలేకపోయింది. ముఖ్యంగా శ్రీ చరణి తన స్పెల్‌తో ప్రత్యర్థి బ్యాటర్లను ముప్పుతిప్పలు పెట్టింది. తన అద్భుతమైన బౌలింగ్‌తో హాంకాంగ్ పతనాన్ని శాసించడంలో కీలక పాత్ర పోషించింది.ఈ మ్యాచ్‌లో కేవలం 3.2 ఓవర్లు బౌలింగ్ చేసిన శ్రీ చరణి, 16 పరుగులు మాత్రమే ఇచ్చి రెండు కీలక వికెట్లు పడగొట్టింది. ఈ ప్రదర్శనతో ఆమె ఒకే క్యాలెండర్ ఇయర్‌లో భారత మహిళల జట్టు తరఫున అత్యధిక టీ20 వికెట్లు తీసిన బౌలర్ల జాబితాలో రెండో స్థానానికి చేరుకుంది. 2026 క్యాలెండర్ ఇయర్‌లో చరణి ఇప్పటివరకు మొత్తం 31 వికెట్లు పడగొట్టింది. ఈ క్రమంలో 2024లో 30 వికెట్లు తీసిన దీప్తి శర్మ రికార్డును ఆమె అధిగమించింది.ప్రస్తుతం ఈ జాబితాలో స్పిన్నర్ పూనమ్ యాదవ్ అగ్రస్థానంలో ఉంది. ఆమె 2018లో 35 వికెట్లు తీసి ఈ రికార్డును నెలకొల్పింది. చరణి ప్రస్తుత ఫామ్ చూస్తుంటే, ఈ ఏడాది ముగిసేలోపు పూనమ్ యాదవ్ రికార్డును కూడా బద్దలు కొట్టే అవకాశాలు మెండుగా ఉన్నాయి.

ఒకే క్యాలెండర్ ఇయర్‌లో అత్యధిక టీ20 వికెట్లు తీసిన భారత బౌలర్లు:

35 - పూనమ్ యాదవ్ (2018)
31లి - శ్రీ చరణి (2026)
30 - దీప్తి శర్మ (2024)
29 - దీప్తి శర్మ (2022)
29 - రాధా యాదవ్ (2024)

దులీప్ ట్రోఫీ ఫైనల్‌కు సిరాజ్, పడిక్కల్.. సౌత్ జోన్ జట్టులో చోటు!

- సెప్టెంబర్ 6న ఈస్ట్‌తో ఫైనల్
- శ్రీలంకపై పడిక్కల్ 328 పరుగులు
- రెండు సెంచరీలతో ప్లేయర్ ఆఫ్ ద సిరీస్
- శ్రీలంక సిరీస్‌లో సిరాజ్ 4 వికెట్లు
- తిలక్ వర్మ ఫైనల్ ఆడేందుకు ఆసక్తి

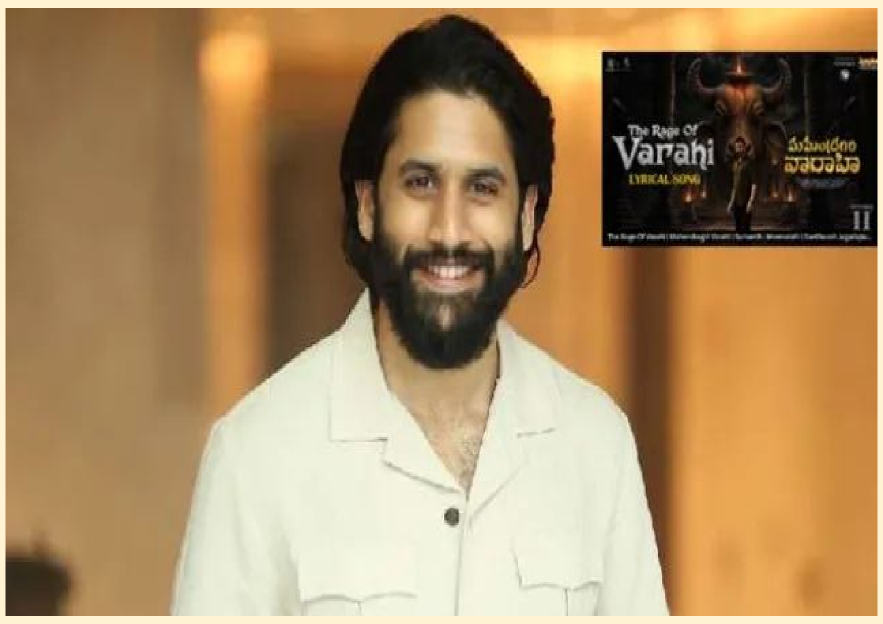
దులీప్ ట్రోఫీ ఫైనల్ పోరుకు భారత స్టార్ క్రికెటర్లు మహ్మద్ సిరాజ్, దేవదత్ పడిక్కల్ సిద్ధమయ్యారు. సెప్టెంబర్ 6 నుంచి ఈస్ట్ జోన్‌తో జరగనున్న ఫైనల్ కోసం సౌత్ జోన్ జట్టులో వీరిద్దరికీ చోటు దక్కింది. ఇటీవల శ్రీలంకతో జరిగిన రెండు టెస్టుల సిరీస్‌లోనూ ఇద్దరూ భారత్ తరఫున ఆడారు. ఈ సిరీస్‌ను భారత్ 1-0తో గెలుచుకుంది.శ్రీలంక సిరీస్‌లో పడిక్కల్ అద్భుతంగా రాణించాడు. మూడు ఇన్నింగ్స్‌ల్లో 328 పరుగులు చేసి ప్లేయర్ ఆఫ్ ద సిరీస్‌గా నిలిచాడు. ఇందులో రెండు సెంచరీలు ఉన్నాయి. మరోవైపు సిరాజ్ రెండు టెస్టుల్లో నాలుగు వికెట్లు పడగొట్టాడు. అయితే దులీప్ ట్రోఫీ ఫైనల్ కోసం వీరిద్దరూ సౌత్ జోన్ జట్టులో ఎవరిని భర్తీ చేస్తారన్నది ఇంకా స్పష్టంగా తెలియలేదు.టీ20 జట్టులో రెగ్యులర్‌గా ఉంటున్న వైభవ్ సూర్యవంశీ, ఇషాన్ కిషన్, తిలక్ వర్మ కూడా ఫైనల్‌లో ఆడే అవకాశం ఉందని సమాచారం. సెప్టెంబర్ 10న దులీప్ ట్రోఫీ ఫైనల్ ముగియనుండగా.. సెప్టెంబర్ 13 నుంచి ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌తో టీ20 సిరీస్ ప్రారంభం కానుంది. అయినా ఫైనల్‌లో ఆడేందుకు తాను సిద్ధంగా ఉన్నట్లు తిలక్ ఇప్పటికే చెప్పాడు. నార్త్ జోన్‌తో సెమీఫైనల్లో తిలక్ తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 116 పరుగులు, రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో 51 పరుగులతో ఆకట్టుకున్నాడు. సౌత్ జోన్ సెమీఫైనల్లో నార్త్‌ను 181 పరుగుల ఛేదనలో ఓడించింది. మరోవైపు ఈస్ట్ జోన్ 159 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఛేదించి డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ సెంట్రల్ జోన్‌ను ఫైనల్ రేసు నుంచి తప్పించింది. ఇషాన్, సూర్యవంశీ ఆడకపోతే ఈస్ట్ జోన్ కొత్త కెప్టెన్‌ను ఎంపిక చేయాల్సి ఉంటుంది. బెంగాల్‌కు చాలాకాలంగా కెప్టెన్‌గా వ్యవహరిస్తున్న అభిమన్యు ఈశ్వరన్‌కు ఆ బాధ్యతలు అప్పగించే అవకాశం ఉంది.

వైభవ్ సూర్యవంశీపై బీసీసీఐ ప్రత్యేక దృష్టి.. ఆ ఒక్క తప్పు చేయొద్దంటూ సూచన!

భారత క్రికెట్‌లో సంచలనం సృష్టిస్తున్న యువ బ్యాటర్ వైభవ్ సూర్యవంశీపై బీసీసీఐ ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టింది. అతడి కెరీర్ ఒక్క సిరీస్, ఒక్క ఏడాదికే పరిమితం కాకుండా సుదీర్ఘంగా సాగాలని బోర్డు భావిస్తోంది. వైభవ్‌తో పాటు ప్రతిభ చూపుతున్న యువ ఆటగాళ్లకు సరైన మార్గదర్శకత్వం, సహకారం అందించాలని నిర్ణయించింది.ముంబైలో గురువారం బీసీసీఐ కీలక సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించింది. కార్యదర్శి దేవజిత్ సైకియా, టెస్టు, వన్డే కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్, టీ20 కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్, హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్, సీవోఈ చీఫ్ వీవీఎస్ లక్ష్మణ్‌తో పాటు పలువురు ఉన్నతాధికారులు ఇందులో పాల్గొన్నారు.ఈ సమావేశం తర్వాత వైభవ్‌పై బీసీసీఐ ఆలోచనను సైకియా స్పష్టం చేశారు. 15 ఏళ్ల వయసులోనే అంతర్జాతీయ స్థాయిలో రాణిస్తున్న ఆటగాడిని ఎంతో జాగ్రత్తగా తీర్చిదిద్దాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. సచిన్ టెండూల్కర్‌లా వైభవ్ సూర్యవంశీ దేశానికి సుదీర్ఘకాలం సేవలందించే ఆటగాడిగా ఎదగాలని బీసీసీఐ కోరుకుంటోందని చెప్పారు. అతడి కెరీర్‌ను ప్రతి దశలోనూ నిశితంగా గమనిస్తున్నట్లు తెలిపారు.ఇటీవలే వైభవ్ 15 ఏళ్ల 157 రోజుల వయసులో దులీప్ ట్రోఫీ చరిత్రలో అత్యంత పిన్న వయసులో అర్ధశతకం చేసిన ఆటగాడిగా రికార్డు సృష్టించాడు. 57 ఏళ్ల రికార్డును బద్దలు కొట్టాడు. జింబాబ్వేతో మూడు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌లో 151 పరుగులు చేసి ప్లేయర్ ఆఫ్ ద సిరీస్‌గా నిలిచాడు. భారత్ ఆ సిరీస్‌ను 3-0తో క్లీన్‌స్వీప్ చేసింది.ఇంగ్లాండ్‌తో టీ20 సిరీస్‌లో భారత్ తరఫున అత్యంత పిన్న వయసులో అంతర్జాతీయ అరంగేట్రం చేసిన ఆటగాడిగా వైభవ్ నిలిచాడు. ఐపీఎల్ 2026లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ తరఫున అతడు 776 పరుగులు చేశాడు. 237.30 స్ట్రైక్‌రేట్‌తో ఆడాడు. ఒక సెంచరీ, ఐదు అర్ధశతకాలు బాదాడు. 72 సిక్సర్లతో టోర్నీలో అత్యధిక పరుగులు చేసిన ఆటగాడిగా నిలిచాడు. అండర్-19 ప్రపంచకప్‌లోనూ వైభవ్ 439 పరుగులు చేసి ప్లేయర్ ఆఫ్ ద టోర్నమెంట్ అవార్డు అందుకున్నాడు.

హంస కలం వార్త

సుమంత్ 'మహేంద్రగిరి వారాహి' నుంచి 'ది రేజ్ ఆఫ్ వారాహి' లిరికల్ సాంగ్ రిలీజ్



సుమంత్ 'మహేంద్రగిరి వారాహి' చిత్రం నుంచి కొత్త పాట విడుదల

సాంగ్‌ను లాంచ్ చేసిన నాగ చైతన్య

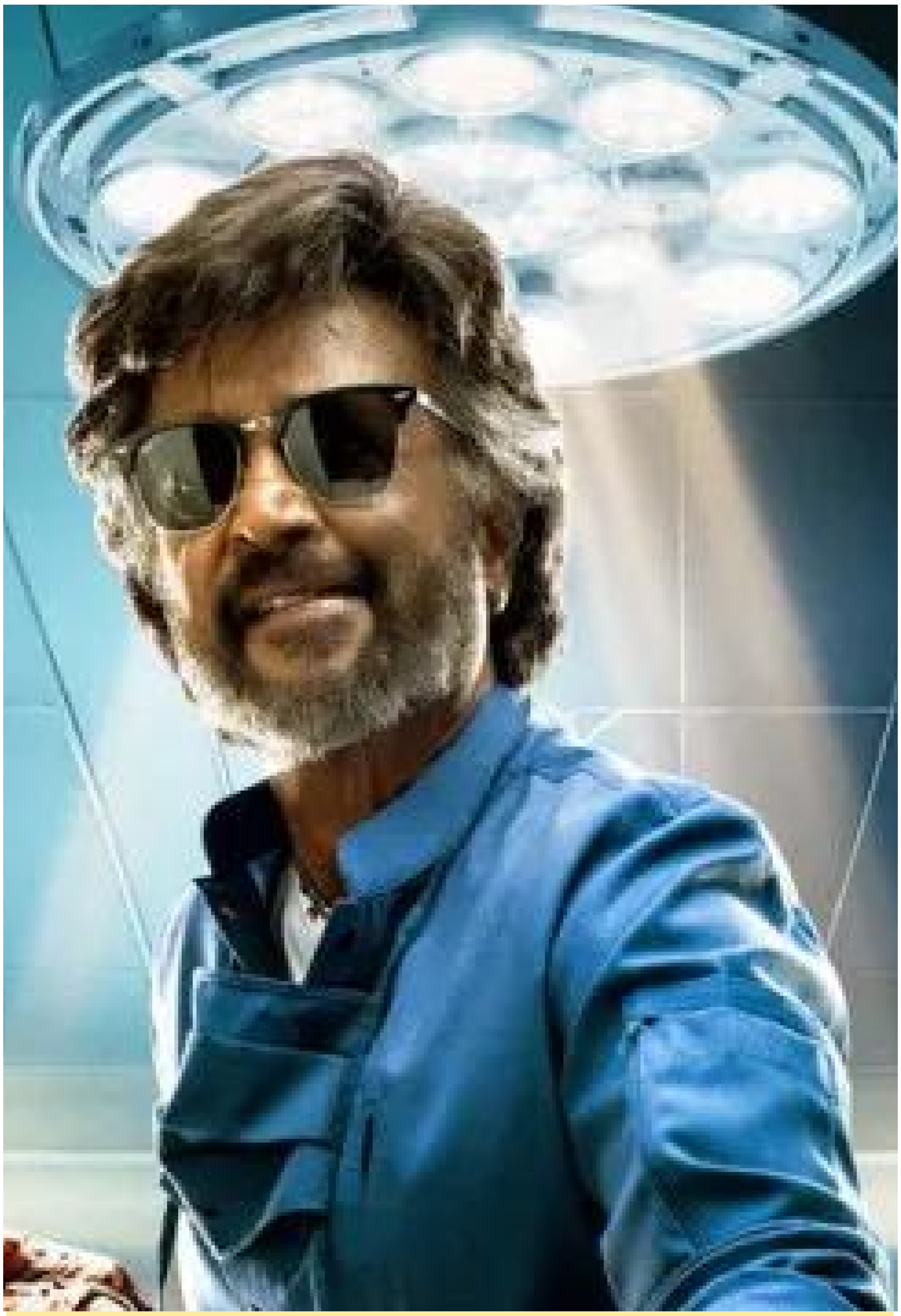
అనూప్ రూబెన్స్ సంగీతం అద్భుతంగా ఉందంటూ ప్రశంస

సెప్టెంబర్ 11న థియేటర్లలోకి రానున్న సినిమా

హీరో సుమంత్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'మహేంద్రగిరి వారాహి'. ఈ సినిమాలోని కీలకమైన 'ది రేజ్ ఆఫ్ వారాహి' గీతాన్ని యువ కథానాయకుడు అక్కినేని నాగచైతన్య విడుదల చేశారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా ఈ పాటను లాంచ్ చేసిన చైతన్య, చిత్ర బృందానికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా సంగీత దర్శకుడు అనూప్ రూబెన్స్‌పై నాగచైతన్య ప్రశంసలు కురిపించారు. వారాహి తత్వాన్ని అద్భుతంగా ఆవిష్కరించేలా అనూప్ అత్యంత శక్తిమంతమైన సంగీతాన్ని అందించారని కొనియాడారు. తన సోదరుడు సుమంత్ తో పాటు దర్శకుడు సంతోష్ జాగర్లపూడికి, నిర్మాతలు లక్ష్మణ్, కాళీపు మధులకు ఈ సందర్భంగా ఆయన ఆల్ ది బెస్ట్ చెప్పారు. ప్రస్తుతం ఈ పాట యూట్యూబ్‌లో విశేష ఆదరణ పొందుతోంది. సంతోష్ జాగర్లపూడి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంపై ప్రేక్షకుల్లో మంచి ఆసక్తి నెలకొంది. 'మహేంద్రగిరి వారాహి' చిత్రాన్ని ఈ నెల 11న థియేటర్లలో విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్ర యూనిట్ అధికారికంగా ప్రకటించింది.

చిరంజీవి 'కాకా'.. సెప్టెంబర్ 7 నుంచి హైదరాబాద్‌లో భారీ షెడ్యూల్

మెగాస్టార్ చిరంజీవి, దర్శకుడు బాబీ కొల్లి కాంబినేషన్‌లో ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ 'కాకా' సినిమా షూటింగ్‌పై కీలక అప్‌డేట్ వచ్చింది. ఈ చిత్రం తదుపరి షెడ్యూల్ సెప్టెంబర్ 7 నుంచి హైదరాబాద్?లో ప్రారంభం కానున్నట్లు చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ అధికారికంగా ప్రకటించింది. చిరంజీవి సహా ప్రధాన తారాగణం పాల్గొనే ఈ షెడ్యూల్ సుదీర్ఘంగా, అత్యంత కీలకమని చిత్రబృందం తెలిపింది. ఈ మేరకు చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ సోషల్ మీడియా వేదికగా, ""కాకా' సెప్టెంబర్ 7 నుంచి మళ్లీ యాక్షన్‌లోకి దిగుతోంది. మెగాస్టార్ చిరంజీవి గారు, ప్రధాన తారాగణం పాల్గొనే సుదీర్ఘమైన, కీలకమైన షెడ్యూల్ హైదరాబాద్‌లో ప్రారంభం కానుంది" అని పోస్ట్ చేసింది. దీంతోపాటు సినిమాను 2027 జనవరి 13న సంక్రాంతి కానుకగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నట్లు మరోసారి స్పష్టం చేసింది. ఇటీవలే చిరంజీవి పుట్టినరోజు సందర్భంగా విడుదల చేసిన 'కాకా' టైటిల్ టీజర్?కు అద్భుతమైన స్పందన వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. ఇందులో చిరంజీవి రావులపాలెంలోని 'అమ్మాజీ ఆక్వా ఇండస్ట్రీస్'లో సూపర్?వైజర్ సత్యంగా కనిపించారు. రొయ్యల చెరువులో పడిపోయిన తాళం చెవిని ఒక భారీ విద్యుదయస్కాంతంతో బయటకు తీయగా, దానితో పాటు తుపాకులు, ఇతర ఆయుధాలు రావడం టీజర్‌పై ఆసక్తిని పెంచింది. తాళం చెవికి ఉన్న 'ఐ లవ్ డాడ్' కీచైన్ సినిమాలో బలమైన భావోద్వేగ అంశం కూడా ఉందని సూచించింది. సినిమా వర్గాల నుంచి వస్తున్న సమాచారం ప్రకారం, ఈ చిత్రంలోని ఇంటర్వెల్ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ అద్భుతంగా ఉండబోతోందని తెలుస్తోంది. ఇటీవల చిత్రీకరించిన ఈ ఫైట్, సినిమాకే ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తుందని, యాక్షన్, ఎమోషన్, ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ అంశాలు సమపాళ్లలో ఉన్నాయని చిత్రబృందం నమ్మకంతో ఉంది. ఇప్పటికే ఫస్టాఫ్ ఎడిటింగ్ పనులు కూడా చివరి దశకు చేరుకున్నాయి. ఈ భారీ చిత్రంలో అనశ్వర రాజన్, నివేదా పేతురాజ్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. గతంలో చిరంజీవి, బాబీ కాంబినేషన్‌లో వచ్చిన 'వాల్తేరు వీరయ్య' బ్లాక్‌బస్టర్ విజయం సాధించడంతో 'కాకా'పై అభిమానుల్లో, సినీ వర్గాల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొని ఉన్నాయి.



వేగంగా రజనీకాంత్ 'ధర్మన్' షూటింగ్.. రెండో షెడ్యూల్ పూర్తి చేసిన సూపర్ స్టార్

సూపర్ స్టార్ రజినీకాంత్ హీరోగా 'ధర్మన్'

అశ్వత్ మారిముత్తు దర్శకత్వంలో యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్

ఈ చిత్రంలో డాక్టర్‌గా రజినీకాంత్

అనిరుధ్ రవిచందర్ సంగీతం

సూపర్ స్టార్ రజినీకాంత్ కథానాయకుడిగా, అశ్వత్ మారిముత్తు దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్ 'ధర్మన్' (తలైవర్ 173). ఈ సినిమా షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. తాజాగా ఈ చిత్రం రెండో షెడ్యూల్ చిత్రీకరణ పూర్తయినట్లు చిత్ర బృందం శుక్రవారం అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ చిత్రాన్ని ప్రముఖ నటుడు కమల్ హాసన్ తన సొంత నిర్మాణ సంస్థ రాజ్ కమల్ ఫిల్మ్స్ ఇంటర్నేషనల్ పతాకంపై నిర్మిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సంస్థ తమ సోషల్ మీడియా ఖాతాలో ఒక ప్రత్యేక వీడియో క్లిప్ విడుదల చేస్తూ, "ధర్మన్ రెండో షెడ్యూల్ పూర్తయింది. స్వాగ్ మోడ్: ఆన్" అని పేర్కొంది. విడుదల చేసిన వీడియోలో రజినీకాంత్ ఒక సీనియర్ మెడికల్ ప్రొఫెసర్‌గా జూనియర్ డాక్టర్లకు లెక్చర్ ఇస్తున్నట్లు కనిపించారు. ఆగస్టు 13న ఈ సినిమా రెండో షెడ్యూల్ ప్రారంభమైంది. ఆ సమయంలో కూడా "ది డెడ్లీ డాక్టర్.. 'ధర్మన్' షెడ్యూల్ 2 మొదలైంది" అంటూ మేకర్స్ అప్డేట్ ఇచ్చారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ ప్రకటించిన నాటి నుంచే అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. జూన్‌లో రజినీకాంత్ లుక్‌ను ఎలా ఫైనల్ చేశారో చూపిస్తూ ఒక మేకింగ్ వీడియోను కూడా విడుదల చేశారు. ఈ చిత్రంలో రజినీకాంత్ నేరస్థులను ఎదుర్కొనే ఒక డాక్టర్ పాత్రలో నటిస్తున్నారు. గతంలో ఈ సినిమా టైటిల్‌ను ప్రకటిస్తూ కమల్ హాసన్ "ధర్మమే వెల్లుం! (ధర్మమే గెలుస్తుంది)" అని ట్వీట్ చేశారు. విడుదలైన టైటిల్ పోస్టర్‌లో రజినీకాంత్ ఆపరేషన్ థియేటర్‌లో స్కాల్‌పెల్ పట్టుకుని, ఒక రౌడీ షీటర్ శరీరంపై కాలు వేసి నిలబడినట్లు కనిపించడం సినిమాపై ఆసక్తిని మరింత పెంచింది. ఈ చిత్రానికి అనిరుధ్ రవిచందర్ సంగీతం అందిస్తుండగా, నికేత్ బొమ్మి సినిమాటోగ్రఫీ, ప్రదీప్ ఇ. రాఘవ్ ఎడిటింగ్ బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్నారు. జాతీయ అవార్డు గ్రహీతలు అన్బరివ్ స్టంట్లను కొరియోగ్రాఫ్ చేస్తున్నారు. కమల్ హాసన్, ఆర్. మహేంద్రన్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తుండగా, ఎస్. డిస్నీ సహ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు.

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