www.hamsakalam.com
PRGI TGTEL/26/A3129

హంస కలం వార్త

సంచలన తెలుగు దినపత్రిక
HAMSAKALAM VARTHA

ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి | సెప్టెంబర్ 7 సోమవారం 2026 | సంపుటి : 1 | సంచిక : 109 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/- | ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

MEDCHAL ,MALKAJGIRI | MONDAY AUGUST 7 2026 | VOL:1 | ISSUE: 109 | PAGES:8 | Rs. 4:00 | EDITOR:VADLA. Madhusudan chary

నల్గొండ జిల్లా నకిరేకల్ నియోజకవర్గంలో ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి, పర్యటన ప్రజ లు విజయవంతం చేశారు. నియోజక వర్గ ప్రగతి బాటలో భాగంగా.. మొత్తం రూ"344.92 కోట్ల విలువైన పలు అభివృద్ధి పనులకు శనివారం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి శ్రీకారం చుట్టారు. నకిరేకల్ పట్టణంలోని రాజీవ్ గాంధీ స్టేడియంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రజా వికాస సభలో ఆయ న మాట్లాడుతూ..బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం పై ఆయన నిప్పులు చెరిగారు తెలంగాణ తులసి వనంలో చీడ లా ఉన్న బీఆర్ఎస్ గంజాయి మొక్కను పీకేస్తామ ని,త్వరలో సిరిసిల్ల, సిద్దిపేటలపై దండయాత్ర చేస్తామ ని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. బావ, బావమరుదులు బంధువులనే తెచ్చు కుంటారో, బానిసలనే తెచ్చుకుంటారో, చెంచాగాళ్లని రప్పించుకుంటారో తేల్చుకోవాలని సవాల్ చేశారు. కేసీఆర్ కాస్కో.. రాష్ట్రంలో మళ్లీ రాబోయేది కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే. సవాల్ చేసి చెబుతున్నా.. ఇప్పుడున్న 119 సీట్లతోనే ఎన్నికలొస్తే 90 స్థానాలు, సీట్లు పెరిగితే 117 స్థానాల్లో కాంగ్రెస్ గెలుస్తుంది. 2034 వరకు ఇందిరమ్మ పాలన కొనసాగు తుంది. కేసీఆర్.. రాసి పెట్టుకో.. మీకు ఈ రాష్ట్రంలో భవిష్యత్ లేదు. ఇక చీకటే" అని స్పష్టం చేశారు. శనివారం నల్లగొండ జిల్లా నకిరేకల్‌లో పర్యటించిన సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి.. రూ. 344 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టిన 12 అభివృద్ధి పనులతో పాటు.. రూ.32 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించిన 100 పడకల

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

డీజీపీని ఉద్దేశిస్తూ ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేసిన కవిత

కవితపై సోషల్ మీడియాలో అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన కానిస్టేబుల్

కేవలం సస్పెండ్ చేసి సరిపెట్టారని కవిత మండిపాటు

కఠిన చర్యలు తీసుకోకపోతే ప్రభుత్వ పరువు తీస్తానని హెచ్చరిక

తనపై సోషల్ మీడియాలో అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన కానిస్టేబుల్‌ను కేవలం సస్పెండ్ చేసి సరిపెట్టారంటూ తెలంగాణ రక్షణ సేన అధినేత్రి కల్వకుంట్ల కవిత తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మహిళలను దూషిస్తే మూడేళ్ల జైలు శిక్ష పడే చట్టాలు ఉన్నప్పటికీ పోలీసు యంత్రాంగం నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వ్యవహరిస్తోందని, సదరు కానిస్టేబుల్‌పై కఠిన చర్యలు తీసుకోకపోతే అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఈ ప్రభుత్వ పరువు తీస్తానని హెచ్చరించారు. బంజారాహిల్స్‌లోని పార్టీ కార్యాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడిన కవిత, "డీజీపీ గారికి ఇద్దరు కోడళ్లు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ధర్నాలు మాని అసెంబ్లీకి రండి.. సమాధానం చెప్పేందుకు మేం సిద్ధం: శ్రీధర్‌బాబు

బీఆర్ఎస్ నాయకత్వం దిశానిర్దేశం కోల్పోయిందన్న శ్రీధర్ బాబు

ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన ప్రతిఒక్క హామీని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిలబెట్టుకుంటోందని వెల్లడి

బీఆర్ఎస్ పాలనలో ఒక్క కొత్త రేషన్ కార్డు కూడా ఇవ్వలేదని విమర్శ

తెలంగాణలో ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ నాయకత్వం పూర్తిగా దిశానిర్దేశం కోల్పోయి పక్కదారి పడుతోందని మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబు విమర్శించారు. రోడ్లపై అనవసర ధర్నాలు,

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

'దిమాగీ నక్సల్' పిల్ ఇచ్చా.. వాళ్లంతా బయటకొచ్చారు: ప్రధాని మోదీ

'దిమాగీ నక్సల్' అనే హోమియోపతి మాత్రతో విమర్శకుల అసలు రంగు బయటపడిందన్న మోదీ

2008 ఆర్థిక సంక్షోభం ఎదుర్కోవడంలో నాటి ప్రభుత్వం విఫలమైందని విమర్శ

కరోనా, యుద్ధం వంటి సంక్షోభాలను తన ప్రభుత్వం సమర్థంగా ఎదుర్కొందని వెల్లడి

భారత్ విఫలం కావాలని కోరుకునే వారి ఆశలు నెరవేరడం లేదని వ్యాఖ్య

ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ విపక్ష నేతలపై మరోసారి తనదైన శైలిలో విరుచుకుపడ్డారు. తాను గతంలో ప్రయోగించిన 'దిమాగీ నక్సల్' పదాన్ని పునరుద్ఘాటిస్తూ, అది ఒక

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

అసెంబ్లీ సమావేశాల తర్వాత రోడ్డెక్కనున్న కేసీఆర్.. భారీ ప్రజా ఉద్యమానికి పిలుపు

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఖరికి నిరసనగా కేసీఆర్ భారీ ఉద్యమం

కాళేశ్వరం, పాలమూరు ప్రాజెక్టులపై నిర్లక్ష్యమే ప్రధాన కారణమన్న హరీశ్ రావు

సీఎం రేవంత్ భాష వల్లే కేసీఆర్ సభకు రావట్లేదన్న వెల్లడి

అసెంబ్లీ లోపల, బయట సర్కారును నిలదీయాలని బీఆర్ఎస్ నిర్ణయం

ముందు రేవంత్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్

తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ప్రత్యక్ష పోరాటానికి బీఆర్ఎస్ పార్టీ సిద్ధమైంది. సోమవారం ప్రారంభం కానున్న అసెంబ్లీ సమావేశాల తర్వాత, కాళేశ్వరం, పాలమూరు-రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పథకాలపై ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్య వైఖరిని నిరసిస్తూ బీఆర్ఎస్ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ నేరుగా భారీ ప్రజా ఉద్యమాన్ని ప్రారంభించనున్నారని పార్టీ ప్రకటించింది. ఆదివారం ఎర్రవల్లిలోని ఫామ్‌హౌస్‌లో కేసీఆర్ అధ్యక్షతన జరిగిన బీఆర్ఎస్ శాసనసభాపక్ష సమావేశంలో ఈ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. సమావేశం అనంతరం

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

హంస కలం వార్త

కెసిఆర్ నీకు తెలంగాణలో భవిష్యత్తు లేదు: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ప్రాంతీయ ఆస్పత్రిని ప్రారంభించారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో సిరిసిల్ల, సిద్దిపేట ల్లోనూ కాంగ్రెస్ గెలుస్తుందని చెప్పారు. ఈ నెలాఖరులో సిరిసిల్లలో, వచ్చే నెలలో సిద్దిపేటపై దండయాత్ర చేస్తామని.. కాంగ్రెస్ శ్రేణుల అండతో పార్టీ జెండా రెపరెపలాడి స్తామని చెప్పారు. విపక్ష నేత కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి రావాలని, లేకపోతే గౌరవంగా రాజీనామా చేసి తప్పుకోవాలని సీఎం రేవంత్ స్పష్టం చేశా రు. పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ పాలన, వెయ్యి రోజుల తమ ప్రజా ప్రభుత్వ పాలనపై అసెంబ్లీలో చర్చించ డానికి సిద్ధంగా ఉన్నామన్నారు. 1000 రోజుల ప్రభుత్వంలో కేసీఆర్ ఒక్కరోజైనా సభకు రాలేదు. కానీ రూ. 22,24.40.000 కోట్ల జీతభత్యాలు ఉండటానికి ఇల్లు, తిరగడానికి కారు ప్రభుత్వం నుంచి తీసుకుని ఫాంహౌస్ కు వెళ్లిపోయారు. ప్రజల చెమట, రక్తం తో కట్టిన పన్నుల డబ్బును దొబ్బితింటున్న ఈ నాయకుడిని డిస్మిస్ చేయాలా, వద్దా?.. ప్రజలు ఆలోచించాలి అని రేవంత్ వ్యాఖ్యానించారు. అధికారులు 365 రోజులు పనిచేయక పోతే తీసేస్తారని, వెయ్యిరోజులు పని చేయని నాయకుడిని ఏం చేయాలని ప్రశ్నించారు.

ధర్నాలు మాని అసెంబ్లీకి రండి.. సమాధానం చెప్పేందుకు మేం సిద్ధం: శ్రీధర్‌బాబు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మీడియా ముందు మాట్లాడటం మాని నేరుగా అసెంబ్లీ సమావేశాలకు వచ్చి ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నిస్తే తాము ప్రతీదానికీ సమాధానం చెబుతామని స్పష్టం చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అత్యంత జవాబుదారీతనంతో పనిచేస్తోందని, ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను ఒక్కొక్కటిగా నిలబెట్టుకుంటోందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనలో ఏ ఒక్కరికీ కొత్తగా రేషన్ కార్డులు ఇవ్వలేకపోయారని, కానీ తమ ప్రభుత్వం అధికారం చేపట్టిన వెంటనే పార్టీలతో సంబంధం లేకుండా అర్హులందరికీ రేషన్ కార్డులతో పాటు ఉచితంగా సన్నబియ్యం పంపిణీ చేస్తోందని గుర్తుచేశారు. ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన మహిళల ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సదుపాయాన్ని బీఆర్ఎస్, బీజేపీ నేతల కుటుంబ సభ్యులు కూడా వినియోగించుకోవడం లేదా? అని శ్రీధర్‌బాబు నిలదీశారు. బీఆర్ఎస్, బీజేపీలు కావాలనే కాంగ్రెస్‌పై విషం చిమ్ముతున్నాయని, ఈ దుష్ప్రచారాన్ని తెలంగాణ ప్రజలు తిప్పి కొడతారని పిలుపునిచ్చారు. బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ స్వయంగా అసెంబ్లీకి వచ్చి చర్చల్లో పాల్గొనాలని హితవు పలికారు. రేవంత్ ప్రభుత్వాన్ని విమర్శిస్తున్న కేటీఆర్, హరీశ్‌రావులు.. గతంలో వారి ప్రభుత్వ హయాంలో ఇవే హామీలపై కేసీఆర్‌ను ఎందుకు ప్రశ్నించలేకపోయారని మండిపడ్డారు. బీఆర్ఎస్ నేతలు ఇప్పటికైనా వైఖరి మార్చుకోకపోతే, భవిష్యత్తులోనూ వీధుల్లోనే మిగిలిపోవాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు.

డీజీపీని ఉద్దేశిస్తూ ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేసిన కవిత

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఉన్నారు. వారిపై ఇలాగే కామెంట్లు చేస్తే ఊరుకుంటారా? నాలాంటి ప్రజాప్రతినిధికే రక్షణ లేకపోతే సాధారణ మహిళల పరిస్థితి ఏమిటి?" అని ప్రశ్నించారు. రాష్ట్రంలో ఈ డీజీపీ బాధ్యతలు స్వీకరించాకే క్రైమ్ రేటు పెరిగిందని, గంజాయి విక్రయాలపై సిగ్గుచేటు వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఎన్నికలకు ముందు తెలంగాణ ఉద్యమకారుల కాళ్లు పట్టుకున్న రేవంత్ రెడ్డి, అధికారంలోకి వచ్చాక మూడేళ్ల పాలనలో వారిని పూర్తిగా విస్మరించారని కవిత ధ్వజమెత్తారు. ఉద్యమకారుల్లో ఉన్న నమ్మకాన్ని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వమ్ము చేసిందని, ఇక మిగిలింది ఆమరణ దీక్ష మాత్రమేనని స్పష్టం చేశారు. రాబోయే అసెంబ్లీ సమావేశాల్లోనే ఉద్యమకారుల సంక్షేమంపై స్పష్టమైన గడువుతో కూడిన హామీ ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు ఇస్తామని తప్పుడు లెక్కలు చూపిన కాంగ్రెస్, ఇప్పుడు బీసీల కోసం ధర్నాలు చేయడం హాస్యాస్పదంగా ఉందన్నారు.

తాత్కాలికంగా నిరసన విరమించిన ఉద్యోగులు.. డిమాండ్లు నెరవేర్చాలని షరతు

విశాఖలో సచివాలయ ఉద్యోగుల నిరసన తాత్కాలిక విరమణ

ఉద్యోగులతో చర్చలు జరిపిన ఆర్డీవో దిలీప్ చక్రవర్తి

9 నెలల ఇంక్రిమెంట్లు, రూ.30,000 కనీస వేతనం ప్రధాన డిమాండ్లు

డిమాండ్లు నెరవేరకపోతే మళ్లీ ఆందోళన చేస్తామని హెచ్చరిక

విశాఖపట్నంలో గత మూడు రోజులుగా కొనసాగుతున్న గ్రామ, వార్డు సచివాలయ ఉద్యోగుల ఆందోళన తాత్కాలికంగా సద్దుమణిగింది. ఆర్డీవో దిలీప్ చక్రవర్తితో జరిపిన చర్చలు సఫలం కావడంతో, తమ నిరసనను విరమిస్తున్నట్లు ఉద్యోగులు అధికారికంగా ప్రకటించారు. తమ న్యాయమైన డిమాండ్ల సాధన కోసం సచివాలయ ఉద్యోగులు విశాఖలోని ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ సిగ్నల్ జంక్షన్ వద్ద నిరసన చేపట్టారు. ఈ క్రమంలో ఆదివారం మధ్యాహ్నం ఆర్డీవో దిలీప్ చక్రవర్తి ఆందోళనకారులతో సమావేశమై చర్చలు జరిపారు. నిరసన విరమించి విధుల్లో చేరాలని, సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి చర్చల ద్వారా పరిష్కరించుకుందామని ఆయన ఉద్యోగులకు సూచించారు. ఆర్డీవో విజ్ఞప్తి మేరకు ఉద్యోగులు ఆదివారం సాయంత్రం వరకు నిరసన కొనసాగించి, అనంతరం ఆందోళనను తాత్కాలికంగా విరమిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. గత తొమ్మిది నెలలుగా పెండింగ్‌లో ఉన్న ఇంక్రిమెంట్లను తక్షణమే విడుదల చేయాలని, కారుణ్య నియామక ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని, అలాగే అన్ని విభాగాల ఉద్యోగులకు కనీస మూలవేతనం రూ. 30 వేలుగా నిర్ణయించాలని వారు ప్రధానంగా డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వం తమ సమస్యలను పరిష్కరించని పక్షంలో తిరిగి ఉద్యమబాట పడతామని ఉద్యోగ సంఘాల నేతలు ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు.

అసెంబ్లీ సమావేశాల తర్వాత రోడ్డెక్కనున్న కేసీఆర్.. భారీ ప్రజా ఉద్యమానికి పిలుపు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

వివరాలను అసెంబ్లీలో బీఆర్ఎస్ డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్ హరీశ్ రావు మీడియాకు వెల్లడించారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులో నీళ్లు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉద్దేశపూర్వకంగానే నీటిని ఎత్తిపోయకుండా రైతులను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు. తమ ప్రభుత్వం 80 శాతం పూర్తి చేసిన పాలమూరు-రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టు మిగిలిన పనులు పూర్తిచేస్తే 60 టీఎంసీల నీరు అందుబాటులోకి వస్తుందని, కానీ కాంగ్రెస్ సర్కారు కక్షపూరితంగా దాన్ని పక్కనపెట్టిందని విమర్శించారు. "ఈ రెండు ప్రాజెక్టుల విషయంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యానికి నిరసనగా, రాబోయే రోజుల్లో స్వయంగా కేసీఆర్ లక్షలాది మందితో ప్రత్యక్ష ప్రజా ఉద్యమానికి నాయకత్వం వహించాలని ఈ సమావేశంలో నిర్ణయించాం" అని హరీశ్ రావు తెలిపారు. అసెంబ్లీలోనూ ప్రభుత్వాన్ని పలు అంశాలపై నిలదీస్తామని హరీశ్ రావు స్పష్టం చేశారు. సెక్షన్ 22ఏ కింద భూములను 'నిషేధిత జాబితా'లో చేర్చి రైతులను వేధించడం, విద్యుత్ కోతలు, రుణమాఫీ వైఫల్యం, పాలిటెక్నిక్ జీవో 97 రద్దు, సింగరేణి కుంభకోణాలు, పీఆర్సీ, డీఏలు, ఈహెచ్ఎస్ అమలులో వైఫల్యాలపై ప్రభుత్వాన్ని గట్టిగా ప్రశ్నిస్తామన్నారు. అసెంబ్లీకి కేసీఆర్ హాజరుకాకపోవడంపై కాంగ్రెస్ చేస్తున్న విమర్శలను హరీశ్ రావు తిప్పికొట్టారు. "ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వాడే వీధి స్థాయి భాషను వినడానికి కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి రావాల్సిన అవసరం లేదు" అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. గతంలో ఎన్టీఆర్, జయలలిత, చంద్రబాబు వంటి నేతలు శాసనసభలో అవమానాలకు గురైనప్పుడు సభను బహిష్కరించి, ప్రజా తీర్పుతో తిరిగి ముఖ్యమంత్రులుగా వచ్చారని, కేసీఆర్ కూడా అదే మార్గంలో పయనిస్తున్నారని అన్నారు. ప్రతిపక్ష నేత భద్రత ఖర్చుపై మాట్లాడే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, కనీసం వార్డు మెంబర్‌గా కూడా లేని తన సోదరుడు తిరుపతి రెడ్డికి నలుగురు గన్‌మెన్లను పెట్టి రూ. 40 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నారని హరీశ్ రావు ఆరోపించారు. 30 లక్షల మంది విద్యార్థులకు సంబంధించిన ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ బకాయిల అంశాన్ని కూడా సభలో ప్రస్తావిస్తామన్నారు. ప్రజా సమస్యలపై సమగ్ర చర్చకు వీలుగా అసెంబ్లీ సమావేశాలను నెల రోజుల పాటు నిర్వహించాలని డిమాండ్ చేశారు. కేసీఆర్ రాజీనామా చేయాలన్న కాంగ్రెస్ డిమాండ్‌పై స్పందిస్తూ.. 'ఆరు గ్యారెంటీలు', రుణమాఫీ హామీని నిలబెట్టుకోనందుకు ముందుగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి రాజీనామా చేయాలని హరీశ్ రావు డిమాండ్ చేశారు. పాలన చేతగాక, ప్రజల నుంచి తీవ్ర వ్యతిరేకత ఎదురవుతుండటంతోనే.. కేసీఆర్ రాజీనామా అంశాన్ని తెరపైకి తెచ్చి ప్రజల దృష్టిని మళ్లిస్తున్నారని ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 1000 రోజుల పాలన పూర్తి చేసుకున్నా.. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులు, రైతులు, మహిళలు, దళిత, గిరిజన, బీసీ వర్గాలను దారుణంగా మోసం చేసిందని విమర్శించారు.

'దిమాగీ నక్సల్' పిల్ ఇచ్చా.. వాళ్లంతా బయటకొచ్చారు: ప్రధాని మోదీ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

హోమియోపతి మాత్రలా పనిచేసి విమర్శకుల అసలు స్వరూపాన్ని బయటపెట్టిందని వ్యాఖ్యానించారు. నిన్న ఢిల్లీలోని శ్రీరామ్ కాలేజ్ ఆఫ్ కామర్స్ (ఎస్ఆర్‌సీసీ) శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో ప్రధాని ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా యువతను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ, తన ప్రభుత్వ పాలనను, గత ప్రభుత్వాల పనితీరును పోల్చి చూపిస్తూ పదునైన విమర్శలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా మోదీ మాట్లాడుతూ.. "ఎర్రకోట నుంచి నేను చేసిన ప్రసంగం మీరు విని ఉండొచ్చు. నేను ఎర్రకోట నుంచి 'దిమాగీ నక్సల్' అనే ఒక హోమియోపతి పిల్ ఇచ్చాను. హోమియోపతి సూత్రాల ప్రకారం, చికిత్స ప్రారంభించినప్పుడు మొదట్లో వ్యాధి మరింత తీవ్రమవుతుంది. అదే హోమియోపతి స్వభావం" అని వివరించారు. "అదేవిధంగా, నేను 'దిమాగీ నక్సల్' పిల్ ఇవ్వగానే, దిమాగీ నక్సల్స్ ఒక్కొక్కరుగా బయటకు రావడం మొదలుపెట్టారు. ఈ వ్యాధిని ప్రోత్సహిస్తున్న వారి అసలు రంగును ఇప్పుడు ప్రజలు కూడా చూస్తున్నారు" అని అన్నారు. గతంలో దేశం ఎదుర్కొన్న సంక్షోభాలను నాటి ప్రభుత్వాలు ఎదుర్కొన్న తీరును ప్రధాని తీవ్రంగా విమర్శించారు. "నేను మీకు చాలా విషయాలు చెప్పాను. 'ఇదేంటి? ఇది 140 కోట్ల మంది ప్రజలున్న దేశం. ఇది చాలా సులభం. మోదీ కొత్తగా ఏం చేశారు?' అని కొందరు అనుకోవచ్చు. కానీ అది నిజంగా అంత సులభమా? నేను మిమ్మల్ని మరోసారి పాత రోజుల్లోకి తీసుకెళ్లాలనుకుంటున్నాను" అని విద్యార్థులను ఉద్దేశించి అన్నారు. 2013 నాటి కేదార్‌నాథ్ విపత్తును ప్రస్తావిస్తూ.. "అప్పుడు యావత్ ప్రభుత్వం కకావికలమైంది. ఏం చేయాలో, ఎలా స్పందించాలో వారికి తెలియలేదు" అని గుర్తుచేశారు. అదేవిధంగా 2008లో వచ్చిన ప్రపంచ ఆర్థిక సంక్షోభాన్ని కూడా అప్పటి ప్రభుత్వం సమర్థంగా ఎదుర్కోలేకపోయిందని విమర్శించారు. "2008లో బ్యాంకింగ్ సంక్షోభం వచ్చినప్పుడు, నాటి ప్రభుత్వం ఏళ్ల తరబడి ఆ సంక్షోభం చాటున దాక్కునే ప్రయత్నం చేసింది. దాన్ని ఎదుర్కొనే ధైర్యం కూడా వారికి లేదు. భారతదేశ మొత్తం బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థ పతనం అంచుకు నెట్టబడింది" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. తన ప్రభుత్వం ఎదుర్కొన్న సవాళ్లను వివరిస్తూ, వాటిని ఎలా ధైర్యంగా ఎదుర్కొన్నారో మోదీ వివరించారు. "మొదట ప్రపంచాన్ని స్తంభింపజేసిన కోవిడ్-19 మహమ్మారి వచ్చింది. ఆ తర్వాత రష్యా-ఉక్రెయిన్ మధ్య యుద్ధం మొదలైంది. వాణిజ్యం, సరఫరా గొలుసులు ఆయుధాలుగా మారాయి. పశ్చిమాసియాలో సంక్షోభం తలెత్తింది. ప్రతీసారి 'ఇక భారత్ నిలబడదు' అని అన్నారు. నన్ను నా అతిపెద్ద ఆరాధకులు (విమర్శకులు) అయితే 'ఇప్పుడు మోదీ చిక్కుకున్నాడు, పడిపోయాడు, ఇక అతన్ని అణిచివేస్తారు' అని సంతోషించారు. కానీ, నా దేశ ప్రజల ఆశీర్వాదాలకు ఎంత శక్తి ఉందంటే, భారత్ విఫలం కావాలని కోరుకునే వారి ప్రతి కోరిక నెరవేరడం లేదు" అని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. 2013లో గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు కూడా మోదీ ఎస్ఆర్‌సీసీని సందర్శించారు. అప్పుడు విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ఆయన చేసిన ప్రసంగం 2014 లోక్‌సభ ఎన్నికలకు ముందు సోషల్ మీడియాలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఇప్పుడు ప్రధాని హోదాలో అదే వేదికపై నుంచి ప్రసంగించడం గమనార్హం.

హైదరాబాద్ ప్రయాణికులకు గుడ్ న్యూస్.. త్వరలో మెట్రో, ఆర్టీసీకి ఒకే పాస్

హైదరాబాద్ మెట్రో, ఆర్టీసీ బస్సులకు ఉమ్మడి పాస్ జారీకి ఆదేశం

నెలవారీ, రోజువారీ పాస్‌లు అందుబాటులోకి తేవాలని సీఎస్ సూచన

పాతబస్తీ మెట్రో, ఎలివేటెడ్ కారిడార్ పనులు వేగవంతం చేయాలని ఆదేశం

బేగంపేట నుంచి ప్యారడైజ్ వరకు మెట్రోలో ప్రయాణించిన సీఎస్ సంజయ్ జాజు

ప్రాజెక్టులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని వెల్లడి

నగర ప్రయాణికులకు సౌకర్యవంతమైన ప్రయాణాన్ని అందించే దిశగా ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. హైదరాబాద్‌లో మెట్రో రైలు, ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ప్రయాణించేందుకు వీలుగా ఒకే కామన్ పాస్‌ను వెంటనే అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి (సీఎస్) సంజయ్ జాజు అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రయాణికుల అవసరాలకు అనుగుణంగా నెలవారీ, రోజువారీ పాస్‌లను జారీ చేయాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం రసూల్‌పురాలోని మెట్రో రైల్ భవన్‌లో హెచ్ఎంఆర్ఎల్, ఆర్టీసీ, విద్యుత్, మెట్రో వాటర్ వర్క్స్ అధికారులతో ఆయన ఉన్నతస్థాయి సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఉమ్మడి పాస్ జారీకి సాంకేతికంగా సిద్ధంగా ఉన్నామని ఈ సందర్భంగా అధికారులు సీఎస్‌కు వివరించారు. హైదరాబాద్ మెట్రో మొదటి, రెండో దశల్లో చేపట్టిన పనుల పురోగతిని మెట్రో రైల్ ఎండీ సర్ఫరాజ్ అహ్మద్ సీఎస్‌కు తెలియజేశారు. ఈ సమావేశం అనంతరం సీఎస్ నగరంలో క్షేత్రస్థాయి పర్యటన చేపట్టారు. బేగంపేట నుంచి ప్యారడైజ్ వరకు మెట్రోలో ప్రయాణించి, స్టేషన్లలోని వాణిజ్య సముదాయాలు, పార్కింగ్ వసతులను పరిశీలించారు. హైదరాబాద్ పాతబస్తీలో 7.5 కిలోమీటర్ల మెట్రో కారిడార్ విస్తరణ పనుల పురోగతిని సమీక్షించి, వాటిని మరింత వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. అనంతరం ఎన్‌హెచ్-44పై ప్యారడైజ్ జంక్షన్ నుంచి డెయిరీ ఫామ్ రోడ్ వరకు నిర్మిస్తున్న 5.40 కిలోమీటర్ల ఎలివేటెడ్ కారిడార్ పనులను కూడా ఆయన పరిశీలించారు. ఈ ప్రాజెక్టుల అమలులో ఎదురవుతున్న భూసేకరణ, బేగంపేట విమానాశ్రయం వద్ద సొరంగం నిర్మాణ అనుమతులు, రక్షణ శాఖ భూముల సేకరణ వంటి పెండింగ్ అంశాలపై అధికారులతో చర్చించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఈ ప్రాజెక్టులకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని, అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేసి నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని సంజయ్ జాజు స్పష్టం చేశారు.

అభివృద్ధి, సంక్షేమం పథంలో దూసుకుపోతున్న కూటమి.

కృష్ణాజిల్లా హంసకలం వార్త సెప్టెంబర్ 06 :

జిల్లా కేంద్రమైన మచిలీపట్నం సమీపంలో ఉన్న పెడన నియోజకవర్గం , మండలం లోని గ్రామపంచాయతీలు మడక, నందమూరు , జింజేరు, అచ్చయ్య వారి పాలెం తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు అధ్యక్షులు జోగి సుబ్బారావు, పి నాగరాజు, అంబటి గణేష్ ,మట్టా వెంకటేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ, ఆ గ్రామాలలోని సమస్యల గురించి వివరించారు. మడక గ్రామంలో డ్రైనేజీ సమస్య ఉందని, త్రాగునీరు, సీసీ రోడ్లు, వీధి దీపాలు బాగానే ఉన్నాయని. టిడిపి అధ్యక్షులు సుబ్బారావు అన్నారు. నందమూరు గ్రామంలో డ్రైనేజీ, త్రాగునీరు సమస్య ఉందని, సిసి రోడ్లు, వీధి దీపాలు బాగానే ఉన్నాయని ఆ పార్టీ అధ్యక్షులు పి నాగరాజు సూచించారు. జింజేరు అచ్చయ్య వారి పాలెం గ్రామంలో డ్రైనేజీ, త్రాగునీరు సమస్య ఉందని, సిసి రోడ్లు, వీధి దీపాలు బాగానే ఉన్నాయని పార్టీ అధ్యక్షులు మట్టా వెంకటేశ్వరరావు స్పష్టం చేశారు. అదేవిధంగా జింజేరు గ్రామంలో సిసి రోడ్లు, త్రాగునీరు, డ్రైనేజీ సమస్య ఉందని, వీధి దీపాలు బాగానే ఉన్నాయని వ్యాఖ్యానించారు. అయితే సాగునీరు సమస్య రైతులకు ఎక్కువగా ఉందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సమస్య , డ్రైనేజీ, త్రాగునీరు బాగానే ఉన్నాయని తెలిపారు. సాగునీరు లేకపోవడం వల్ల పంటలు వేసినటువంటి రైతులకు చాలా కష్టంగా ఉందని వెల్లడించారు. ఎరువులు కూడా ఇబ్బందిగానే ఉందని బాధ వ్యక్తం చేశారు. 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 అన్నారు . ఆయా పంచాయతీలలో ఎంతమందికి పింఛన్లు ఇస్తున్నారో పేర్కొన్నారు..

నిరుపేదలకు ఇళ్ళు,, కొత్త పెన్షన్లు , నిరుద్యోగ భృతి, ఆడబిడ్డ నిధి గురించి అడుగుతున్నారని క్లుప్తంగా సవరణ అందించారు. 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 కాగిత కృష్ణ ప్రసాద్ ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి ముందుండి నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని అన్నారు. అభివృద్ధి కోసం ఒక కార్యకర్తల పని చేస్తున్నారని వెల్లడించారు . 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 100% పూర్తి అయిందని ప్రకటించారు. స్వర్గీయ నందమూరి తారక రామారావు అన్నట్టు ప్రజలే దేవుళ్ళు, సమాజమే దేవాలయం అని కొనియాడారు. ఆ గ్రామాలలో కూటమి లో చిన్నచిన్న విభేదాలు ఉండడం సహజమేనని, సమన్వయంగానే పనిచేస్తున్నామని గుర్తు చేశారు.

రోస్టర్ పాయింట్లను సవరించి మాలలకు న్యాయం చేయాలి.

మాల మహానాడు దేవరకొండ నియోజకవర్గం అధ్యక్షులు బోయిని చంద్రమౌళి

దేవరకొండ డివిజన్ సెప్టెంబర్ 06,హంసకలం వార్త

మాలలకు విద్య, ఉద్యోగాలలో తీవ్ర నష్టం జరిగే విధంగా ప్రభుత్వం రూపొందించిన రోస్టర్ విధానాన్ని సవరించేందుకు 07/09/2027నుండి జరగబోయే వర్షాకాలం అసెంబ్లీ సమావేశాలలో మాల మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు మాలల పక్షాన తమ గొంతు వినిపించాలని లేని పక్షంలో మాలల ఆగ్రహానికి గురికావాల్సి వస్తుందని మాల మహానాడు దేవరకొండ నియోజకవర్గం అధ్యక్షులు బోయిని చంద్రమౌళి పేర్కొన్నారు. ఆదివారం దేవరకొండ పట్టణంలోని మాల మహానాడు రాజ గృహంలో జరిగిన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ ఎస్సీ వర్గీకరణలో గ్రూప్ 3 లోని మాల, ఉప కులాలు 26 కులాలకు 5% రిజర్వేషన్లు కేటాయించినప్పటికీ విద్యా ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్ లో రెండు శాతం కూడా అవకాశాలు దక్కడం లేదని ఇది మాలల రాజ్యాంగబద్ధహక్కులను కాలరాయడమేనని, దీనిపై మాలలంతా 16 నెలలుగా వివిధ కార్యక్రమాలతో పోరాటం చేస్తున్నప్పటికీ మాల శాసనసభ్యులు, శాసన మండలి సభ్యులు నిమ్మకు నీరెత్తినట్టుగా ఉంటున్నారని, మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి ఎమ్మెల్యే నాగరాజు మాత్రమే జాతి పక్షాన మాట్లాడుతున్నారని మిగతావారు ఎందుకు మౌనంగా ఉంటున్నారో అర్థం కావడం లేదు అని , ఈ అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో ప్రతి ఒక్క మాల శాసనసభ్యులు మాట్లాడాలని కోరారు అదేవిధంగా 2023లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రావడానికి మాలలు అండగా ఉన్నారని, అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ 01/08/ 2024 ఎస్సీ వర్గీకరణ చేసి మాలలకు తీవ్ర అన్యాయం చేసిందని అన్నారు భారతదేశంలోని 29 రాష్ట్రాలలో ఏ రాష్ట్రంలో ఎస్సీ వర్గీకరణ అమలు చేయలేదని తెలంగాణ రాష్ట్రంలోనే అమలు చేసి మాలల ని అణిచిచివేయాలని చూస్తుందని రోస్టర్ పాయింట్లను సవరించి మాలలకు న్యాయం చేయనట్లయితే ప్రభుత్వానికి మాలలు తగిన గుణపాఠం చెప్తారని మాల మహానాడు దేవరకొండ నియోజకవర్గం అధ్యక్షులు బోయిని చంద్రమౌళి హెచ్చరించారు ప్రభుత్వంపై పోరాడేందుకు భవిష్యత్ కార్యాచరణను త్వరలోనే ప్రకటిస్తామని పేర్కొన్నారు.

భోజనం పంపిణీ అనాధలకు.

ఏలూరు జిల్లా హంసకలం వార్త సెప్టెంబర్ 06;

చింతలపూడి నియోజక వర్గం, మండల కేంద్రంలో ఆర్ఎఫ్ఎస్ స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ ఆధ్వర్యంలో 40 మంది యాచకులకు భోజనాలు పంపిణీ చేయడం జరిగింది. అయితే వీళ్లలో కొందరు అనాధలు, వృద్ధులు, వికలాంగులు ఉన్నారు. అనంతరం ఆ సంస్థ అధినేత రవి మాట్లాడుతూ, దాసరి విన్ని జన్మదినం సందర్భంగా ఈ కార్యక్రమం చేపట్టినట్లు తెలిపారు. దాసర బాబీ సహకరించారని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఆ సంస్థ టీమ్ కనిపెడ సునీల్, పీక బోయల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లేడీ డాన్ సులోచన ఇంట్లో

50 రకాల ఆస్తి పత్రాలు.

అన్నమయ్య జిల్లా : హంసకలం వార్త : సెప్టెంబర్ 06;

మదనపల్లెలో లేడీ డాన్ కోనేటి సులోచన ఇంట్లో పోలీసులు తనిఖీలు నిర్వహించారు.. కోర్టు సెర్చ్ వారంటీతో మూడు ప్రత్యేక బృందాలతో చేపట్టడం జరిగింది. ఆమె ఇంటితోపాటు సోదరుడు శ్రీనివాసరావు ఇంట్లో కూడా సోదాలు చేపట్టారు. అయితే 50 రకాల ఆస్తి పత్రాలు, 15 ఫోర్జరీ సంతకాలతో ఉన్నటువంటి ఖాళీ బాండ్ పేపర్లు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. రూపాయలు 60 కోట్ల విలువైన స్థలం, భవనం వ్యవహారంలోనూ ఆ సులోచనపై ఆరోపణలు ఉన్నాయి.

జిల్లా ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు అందుకున్న సురేష్.

పశ్చిమగోదావరి జిల్లా : హంసకలం వార్తసెప్టెంబర్ 06;

కేంద్రమైన భీమవరం ఆనంద ఇన్ లో ఉపాధ్యాయ అవార్డుల ప్రధానోత్సవం ఘనంగా జరిగింది. జిల్లా కలెక్టర్ చదలవాడ నాగరాణి చేతుల మీదగా ఈ సంవత్సరం జిల్లా ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డును తాతోలు సురేష్ అందుకున్నాడు. విద్యారంగంలో చేసిన సేవలకు లభించింది. ఆయన ప్రస్తుతం పాలకోడేరు మండలం, మండల ప్రజా పరిషత్ పాఠశాల వన్, వేంద్ర పాఠశాల నందు ఉపాధ్యాయుడిగా పని చేస్తున్నాడు.

స్థానిక ఎన్నికలు, కూటమిలో పవన్ కళ్యాణ్ కి రోల్!

గుంటూరు జిల్లా : అమరావతి : హంసకలం వార్తసెప్టెంబర్ 06;

రాష్ట్రంలో జరగనున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను జనసేన ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుంటోంది. 2024 లో తెలుగుదేశం , జనసేన, బిజెపి కూటమి విజయానికి కీలకంగా వ్యవహరించిన పవన్ కళ్యాణ్ ఈ స్థానిక ఎన్నికల్లో నూ ప్రధాన పాత్ర పోషించనున్నారు. అయితే పంచాయితీ రాజ్, గ్రామీణ అభివృద్ధి మంత్రిగా ఆ గ్రామీణ ప్రాంతాలపై ఆయన ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టారు. ఉపాధి హామీ పనులు, గ్రామసభలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలతో ఓటర్లలో ఆధారణ పెరిగిందని పార్టీ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. కూటమి కలిసి పోటీ చేస్తే సీట్ల సర్దుబాటు, నేతల సమన్వయం, ఎన్నికల వ్యవహాల్లో ఆయన నిర్ణయం కీలకం కానున్నాయి.

అతి చిన్న జిల్లా పరిషత్ గా విశాఖ .

విశాఖపట్నం జిల్లా : హంసకలం వార్త సెప్టెంబర్ 06;

రాష్ట్రంలో 28 జిల్లా పరిషత్ ల ఏర్పాటుకు ప్రకటన వెలువడింది. ఇందులో భాగంగా భీమిలి, ఆనందపురం, పద్మనాభం, పెందుర్తి మండలాలతో విశాఖ జిల్లా పరిషత్ ఏర్పడనుంది. రాష్ట్రంలోనే ఇది అతి చిన్న జిల్లా పరిషత్ గా నిలవనుంది. ఈ నాలుగు మండలాల నుంచి ఎన్నికయ్యే అటువంటి జిల్లా పరిషత్ సభ్యుల్లో ఒకరు జడ్పీ చైర్మన్, మరొకరు వైస్ చైర్మన్, మిగతా ఇద్దరు సభ్యులుగా ఉంటారు. 39 మండలాలతో కడప అతిపెద్ద జిల్లా పరిషత్ గా నిలవనుంది.

హంస కలం వార్త

పట్టా లింకులు, యాప్‌ల పేరుతో రైతు రెక్కలు విరవొద్దు: ఎరువుల పంపిణీలో సాంకేతిక ఆంక్షలను వెంటనే ఎత్తివేయాలి

- రైతును రాజు చేయడం అంటే యాప్‌ల చుట్టూ తిప్పడమా? ఏజెన్సీ, గిరిజన ప్రాంతాల్లో పట్టాలు లేని రైతుల పరిస్థితి ఏమిటి?
- పెరిగిన పెట్టుబడులు, పురుగుమందుల ధరలు -- దిగుబడికి దక్కని గిట్టుబాటు ధర!
- అప్పుల ఊబిలో కూరుకుపోయి రైతుల ఆత్మహత్యలు -- శవాల మీద పేలాలు ఏరుకుంటున్న రాజకీయ నాయకులు.కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తక్షణమే స్పందించాలి: ఏజెన్సీ నేతకాని కుల హక్కుల పోరాట సంఘం డిమాండ్

హంసకలం వార్త,వెంకటాపురం: సెప్టెంబర్ 06

తెలంగాణ:"దేశానికి వెన్నుముక రైతు.. రైతే రాజు.. రైతు లేనిదే అన్నం లేదు" అని సభల్లో, వేదికలపై గొప్పగా ఉపన్యాసాలు దంచే కేంద్ర ప్రభుత్వాల మరియు రాజకీయ నాయకులు, ఆచరణలో మాత్రం రైతులకు ఉరితాళ్లు బిగిస్తున్నారు. నిత్యావసరం అయిన ఎరువుల పంపిణీకి పట్టాదారు పాస్‌బుక్కులు, మొబైల్ యాప్‌లు, ఆధార్ లింకింగ్‌లు ముడిపెట్టి సామాన్య రైతులను తీవ్ర కష్టాల పాలు చేయడం దారుణమైన చర్య అని తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు, సామాజిక కార్యకర్త, ఏజెన్సీ నేతకాని కుల హక్కుల పోరాట సంఘం తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు జాడి ఈశ్వర్ నేతకాని తీవ్ర నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఒక విస్తృత పత్రికా ప్రకటన విడుదల చేస్తూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలపై విమర్శనాస్త్రాలు సంధించారు:

1. డిజిటల్ లంకెలు - సామాన్య రైతులకు సంకెళ్లు:

చదువురాని, స్మార్ట్‌ఫోన్ వాడకం తెలియని సామాన్య రైతులకు 'యాప్‌ల' ద్వారా ఎరువుల పంపిణీ పేరిట కొత్త తలనొప్పులు తెచ్చిపెట్టారు. చేనులో చెమటోడ్చి పనిచేసే రైతును రోజంతా సొసైటీల ముందు, ఎరువుల దుకాణాల ముందు క్యూలో నిలబెట్టి, సర్వర్లు పనిచేయలేదనో, ఓటీపీలు రాలేదనో తిప్పి పంపడం ఎంతవరకు న్యాయం అని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. ?

2. పట్టాలు లేని ఏజెన్సీ ప్రాంత రైతుకు, కౌలు రైతుల పరిస్థితి ఏమిటి?

ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో తరతరాలుగా హక్కు పత్రాలు (పట్టాలు) లేకుండా భూములను సాగు చేసుకుంటున్న నేతకాని, దళితగిరిజన, నిరుపేద రైతులు మరియు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న కౌలు రైతుల పరిస్థితి ఏంటి? భూమి పట్టా ఉంటేనే ఎరువులు ఇస్తామంటే.. ఆ భూమినే నమ్ముకుని బతుకుతున్న పట్టాలేని పేద రైతులు వ్యవసాయం మానెయ్యాలా? వారు అన్నం తినడం మానేసి ఆకలితో అలమటించాలా కేంద్ర ప్రభుత్వ పెద్దలు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు.?

3. విపరీతంగా పెరిగిన సాగు వ్యయం - భరించలేని పెట్టుబడి భారం:

నేడు వ్యవసాయం చేయడం అంటే ఒక జూదంలా మారింది. డీజిల్ ధరలు, దుక్కి దున్నే ట్రాక్టర్ల ఛార్జీలు, విత్తనాల ధరలు, కూలీల రేట్లు ఆకాశాన్ని అంటాయి. దానికితోడు ఎరువులు, పురుగుమందుల కంపెనీలు ధరలను విపరీతంగా పెంచి రైతుల రక్తాన్ని పిండుకుంటున్నాయి. ఎకరానికి లక్షల రూపాయలు పెట్టుబడి పెట్టి పంట పండిస్తే, తీరా మార్కెట్‌కు తీసుకెళ్లేసరికి దళారులు, వ్యాపారులు కుమ్మక్కై మద్దతు ధర లేకుండా చేస్తున్నారు. ఇదెక్కడి న్యాయం కేంద్ర ప్రభుత్వం ఏమి చేస్తుంది అని మండిపడ్డారు.

4. అప్పుల ఊబిలో రైతు - పెరుగుతున్న ఆత్మహత్యల నిశ్శబ్దం:

ఒకవైపు ఆకాశాన్నంటిన పెట్టుబడి ఖర్చులు, మరోవైపు మార్కెట్‌లో దిగుబడికి దక్కని చవక ధరలు.. ఈ రెండింటి మధ్య నలిగిపోతున్న రైతు చివరకు ప్రైవేట్ వ్యాపారులు, వడ్డీ వ్యాపారుల దగ్గర రెట్టింపు వడ్డీలకు అప్పులు తెచ్చి అప్పుల ఊబిలో కూరుకుపోతున్నాడు. కష్టపడి పండించిన పంట అమ్మినా తెచ్చిన అప్పులు తీరక, కుటుంబ పోషణ భారమై, పరువు కాపాడుకోలేక చివరికి పురుగుల మందు తాగి కన్నుమూస్తున్నాడు. రైతుల ఆత్మహత్యలు నిత్యకృత్యమవుతున్నా ఏలికలకు, రాజకీయ నాయకులకు కనికరం కలగకపోవడం శోచనీయం అని రైతులను పట్టించుకొని దౌర్భాగ్య ప్రభుత్వాలపై అసహనం వ్యక్తం చేశారు.

5. "రైతు లేకపోతే దేశానికే అన్నం లేదు":

రాజకీయ నాయకులు కేవలం ఓట్ల కోసమే రైతు ప్రేమను నటిస్తున్నారు. ఓట్ల సమయానికి పథకాల పేరుతో మభ్యపెడుతూ, తీరా అధికారంలోకి వచ్చాక ఎరువులను సరిగ్గా అందుబాటులో ఉంచకుండా, విధానాల పేరుతో కృత్రిమ కొరత సృష్టించి రైతులకు సాగు నీళ్లు, విత్తనాలు, ఎరువులు , డీజిల్ , పెట్రోల్ అందకుండా చేయడం అంటే దేశ ఆహార భద్రతను దెబ్బతీయడమే అని అన్నారు.

మా తక్షణ డిమాండ్లు:

సాంకేతిక ఆంక్షల రద్దు: ఎరువుల విక్రయాలకు పట్టాదారు పాస్‌బుక్, ఆధార్ ఓటీపీలు, సంక్లిష్టమైన యాప్‌ల నిబంధనలను వెంటనే రద్దు చేయాలి.

పట్టాలు లేని రైతులకు రక్షణ: ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో వ్యవసాయ సాగుదారులు, నిరుపేద నేతకాని దళిత గిరిజన రైతులు మరియు కౌలు రైతులకు ఆధార్ లేదా గుర్తింపు కార్డుల ప్రాతిపదికన ఎరువులు పంపిణీ చేయాలి. ఎరువులు, పురుగుమందుల ధరల నియంత్రణ: విపరీతంగా పెరిగిన పురుగుమందులు, ఎరువుల ధరలపై సబ్సిడీ పెంచి, రైతులకు అందుబాటులో ఉంచాలి. గిట్టుబాటు ధర – స్వామినాథన్ కమిషన్ అమలు: రైతు పండించిన ప్రతి పంటకూ మద్దతు ధర కల్పిస్తూ చట్టబద్ధమైన గ్యారెంటీ ఇవ్వాలి.

ఆత్మహత్యల నివారణ – నష్టపరిహారం: అప్పుల పాలై ఆత్మహత్య చేసుకున్న రైతు కుటుంబాలను తక్షణమే ఆదుకోవాలి మరియు రుణమాఫీ సక్రమంగా వర్తింపజేసి రైతులను అప్పుల ఊబి నుంచి బయటపడేయాలి.పంట పండించే ప్రతి రైతుకూ సులభంగా ఎరువులు, సాగు సామాగ్రి అందడం వారి ప్రాథమిక హక్కు. ఇప్పటికైనా కేంద్ర ప్రభుత్వం, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు నిద్రమత్తు వదిలి స్పందించకపోతే, ఏజెన్సీ నేతకాని కుల హక్కుల పోరాట సంఘం ఆధ్వర్యంలో రైతులతో కలిసి భారీ ఉద్యమాలకు సిద్ధం అవుతామని కేంద్ర ప్రభుత్వానికి హెచ్చరిక జారీ చేశారు.

బ్రిలియంట్ స్కూల్‌కు రెసిడెన్షియల్ పర్మిషన్ ఉందా?

- అధికారులకు ఈ స్కూల్‌పై ఎందుకంత ప్రేమ?
- తనిఖీలు ఎక్కడ...? చర్యలు ఎందుకు లేవు?
- ఏ ప్రదేశానికి అనుమతి ఇచ్చారు?
- అనుమతి పొందిన ప్రదేశంలోనే పాఠశాల కొనసాగుతోందా?
- విద్యార్థుల వసతి, భద్రతా ప్రమాణాలు పూర్తిగా పాటిస్తున్నారా?
- అధికారులు ఇప్పటివరకు ఎన్ని సార్లు తనిఖీలు చేశారు?
- తనిఖీల్లో ఏమైనా లోపాలు గుర్తించారా?
- లోపాలు ఉంటే ఎలాంటి చర్యలు తీసుకున్నారు?
- అనుమతులపై తల్లిదండ్రుల్లో అనేక అనుమానాలు

హంసకలం వార్త,ములుగు జిల్లా:సెప్టెంబర్ 06

ములుగు జిల్లాలోని బ్రిలియంట్ ప్రైవేట్ స్కూల్ నిర్వహణపై పలు ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. ముఖ్యంగా పాఠశాల రెసిడెన్షియల్ విధానంలో కొనసాగుతున్నట్లయితే, అందుకు సంబంధించిన అనుమతులు సక్రమంగా ఉన్నాయా? అన్నదే ఇప్పుడు ప్రధాన సమస్యగా మారింది.రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ నిర్వహణకు సంబంధించి ఏ ప్రదేశానికి అనుమతి ఉంది? అనుమతి పొందిన ప్రదేశంలోనే విద్యార్థులకు వసతి కల్పిస్తున్నారా? పాఠశాల నిర్వహణకు అవసరమైన అన్ని అనుమతులు ఉన్నాయా? విద్యార్థుల వసతి, భద్రత, మౌలిక సదుపాయాలకు సంబంధించిన నిబంధనలు పాటిస్తున్నారా? అనే అంశాలపై అధికారులు స్పష్టత ఇవ్వాల్సి ఉంది.మరోవైపు పాఠశాలపై ఫిర్యాదులు, అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నప్పటికీ సంబంధిత అధికారులు ఇప్పటివరకు ఎన్ని సార్లు తనిఖీలు నిర్వహించారనే విషయం కూడా ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. తనిఖీలు జరిగితే ఏం గుర్తించారు? లోపాలు ఉంటే ఎలాంటి చర్యలు తీసుకున్నారు? అనుమతులు లేకుండా ఏదైనా నిర్వహణ జరుగుతున్నట్లు తేలితే చర్యలు ఎందుకు తీసుకోలేదు? అనే సందేహాలు తల్లిదండ్రుల్లో వినిపిస్తున్నాయి.

అధికారుల మౌనం ఎందుకు?

సాధారణంగా ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో నిబంధనల అమలును అధికారులు పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. అయితే బ్రిలియంట్ స్కూల్ విషయంలో మాత్రం అధికారుల తనిఖీలు ఎందుకు కనిపించడం లేదు? అన్న చర్చ సాగుతోంది. పాఠశాల యాజమాన్యంపై అధికారులకు ఏమైనా ప్రత్యేక సానుభూతి ఉందా? లేక తనిఖీలు నిర్వహించడానికి కారణం ఏమిటి? అనే ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి.

విదేశీ మహిళతో నగ్న పూజలు.. వీడియో రికార్డు చేసి బ్లాక్‌మెయిల్!

చిలుక జోస్యం పేరుతో నమ్మించి.. రూ.5 లక్షలు డిమాండ్ చేసిన నిందితుడు అరెస్ట్

హంసకలం వార్త,చెన్నై:సెప్టెంబర్ 06

చిలుక జోస్యం పేరుతో ఓ విదేశీ మహిళను నమ్మించి, ఆమెతో నగ్నంగా ఆన్‌లైన్ పూజ చేయించి ఆ దృశ్యాలను రికార్డు చేసి అనంతరం బ్లాక్‌మెయిల్‌కు పాల్పడిన ఘటన చెన్నైలో వెలుగులోకి వచ్చింది. ఈ ఘటనకు సంబంధించి తమిళనాడులోని తెన్‌కాశి జిల్లా కుత్తాళం ప్రాంతానికి చెందిన ఇసక్కిముత్తు అనే చిలుక జ్యోతిష్కుడిని చెన్నై పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వివరాలు సెప్టెంబర్ 4, 5 తేదీల్లో వెలుగులోకి వచ్చాయి.పోలీసుల వివరాల ప్రకారం.. శ్రీలంక తమిళ మూలాలున్న, ప్రస్తుతం కెనడా పౌరసత్వం కలిగిన 37 ఏళ్ల మహిళ కొంతకాలం క్రితం చెన్నైలోని కోడంబాక్కంలో ఉంటూ ఆధ్యాత్మిక విషయాలపై ఆసక్తి చూపించారు. ఆమె బెసెంట్ నగర్ బీచ్‌కు వెళ్లిన సమయంలో అక్కడ చిలుక జోస్యం చెబుతున్న ఇసక్కిముత్తుతో పరిచయం ఏర్పడింది. జ్యోతిష్యం చెప్పే సమయంలో ఆమె గత జీవితానికి సంబంధించిన కొన్ని విషయాలను అతను చెప్పడంతో ఆమెకు అతనిపై నమ్మకం ఏర్పడినట్లు పోలీసులు తెలిపారు.ఆ నమ్మకాన్ని ఆసరాగా చేసుకున్న ఇసక్కిముత్తు.. ఆమె జీవితంలో సమస్యలు, గ్రహదోషాలు ఉన్నాయని, ప్రత్యేక పూజ చేస్తే అవి తొలగిపోయి కోరుకున్నది సాధించవచ్చని నమ్మించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఈ పూజకు భారీ మొత్తంలో డబ్బు అవసరమవుతుందని చెప్పి, అర్ధరాత్రి వీడియో కాల్‌లో దుస్తులు లేకుండా పూజలో పాల్గొనాలని సూచించినట్లు సమాచారం. తాను తమిళనాడులోని ఓ ఆలయంలో పూజ నిర్వహిస్తానని నిందితుడు చెప్పినట్లు పోలీసులు తెలిపారు.నిందితుడి మాటలను నమ్మిన మహిళ వీడియో కాల్‌లో పూజలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమెకు తెలియకుండా ఆ దృశ్యాలను రికార్డు చేసినట్లు పోలీసుల దర్యాప్తులో వెల్లడైంది. పూజ పేరుతో మొదట ఆమె నుంచి రూ.20,000 చెల్లింపు జరిగినట్లు కొన్ని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. అనంతరం నిందితుడు తన వద్ద వీడియో ఉందని చెప్పి, దానిని సోషల్ మీడియాలో విడుదల చేస్తానంటూ బెదిరించి రూ.5 లక్షలు డిమాండ్ చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు.మరింత డబ్బు ఇవ్వాలని ఒత్తిడి చేయడంతో బాధితురాలు పోలీసులను ఆశ్రయించారు. ఆమె ఫిర్యాదు మేరకు మాంబలం అన్ని మహిళల పోలీస్ స్టేషన్ కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టింది. మొబైల్ నంబర్, బ్యాంకు లావాదేవీల ఆధారంగా నిందితుడి ఆచూకీ గుర్తించిన పోలీసులు అతను కుత్తాళం ప్రాంతంలో ఉన్నట్లు గుర్తించి అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అనంతరం చెన్నైకి తీసుకొచ్చి కోర్టులో హాజరుపరిచారు. కోర్టు అతడిని జ్యుడీషియల్ కస్టడీకి పంపినట్లు సమాచారం. ఈ ఘటనలో నిందితుడు మరెవరినైనా ఇదే విధంగా మోసం చేసి, వీడియోలు రికార్డు చేసి బ్లాక్‌మెయిల్ చేశాడా? అనే కోణంలో కూడా పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ఆర్.వి న్యూస్ సూచన.. ప్రజలు,మహిళలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి జ్యోతిష్యం, ఆధ్యాత్మికత, పరిహార పూజల పేరుతో ఎవరైనా వ్యక్తిగతంగా లేదా వీడియో కాల్‌లో నగ్నంగా ఉండాలని, వ్యక్తిగత ఫొటోలు లేదా వీడియోలు పంపాలని చెబితే ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అంగీకరించకండి. ముఖ్యంగా సోషల్ మీడియా, వీడియో కాల్స్ ద్వారా పరిచయమైన వ్యక్తులపై పూర్తిగా నమ్మకం పెట్టుకోవద్దు. ఇలాంటి వీడియోలు లేదా ఫొటోలు ఇప్పటికే ఎవరి వద్దైనా ఉంటే భయపడి డబ్బులు చెల్లించడం, మరిన్ని ఫొటోలు పంపడం చేయకండి. ఆధారాలను భద్రపరచుకుని వెంటనే పోలీసులను ఆశ్రయించాలి. సైబర్ బ్లాక్‌మెయిల్‌కు గురైన వారు అధికారిక సైబర్ క్రైమ్ మార్గాల ద్వారా ఫిర్యాదు చేయడం ద్వారా చట్టపరమైన సహాయం పొందవచ్చు. ఒక్కరి మోసపూరిత మాటలకు నమ్మి వ్యక్తిగత గోప్యతను ప్రమాదంలోకి నెట్టుకోవద్దు. మూఢనమ్మకాలకు దూరంగా ఉండండి.. డిజిటల్ ప్రపంచంలో అప్రమత్తంగా ఉండండి.

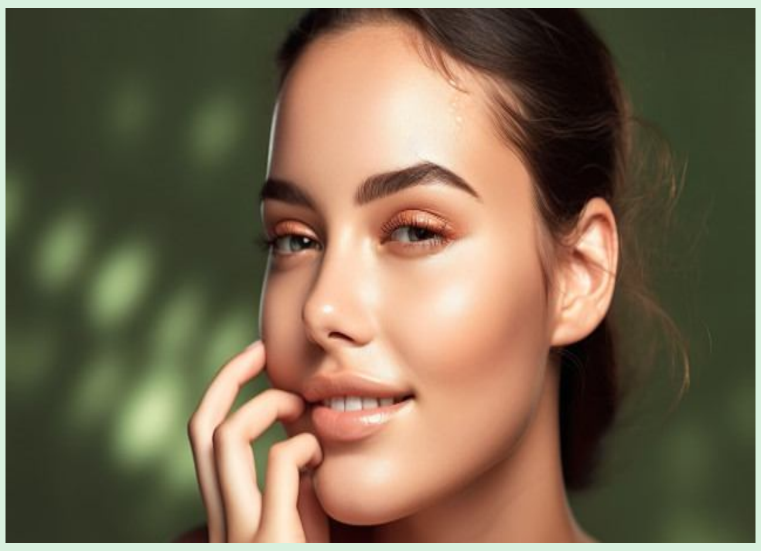
హంస కలం వార్త

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 (ఎస్పీఎఫ్) 50 ఉన్న సన్‌స్క్రీన్ వాడటం తప్పనిసరి. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా కిటికీల నుంచి వచ్చే యూవీఏ కిరణాల నుంచి ఇది రక్షణ కల్పిస్తుంది. అసలు ఎస్పీఎఫ్ (ఎస్పీఎఫ్) 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 ఇంగ్రిడియంట్స్: 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.

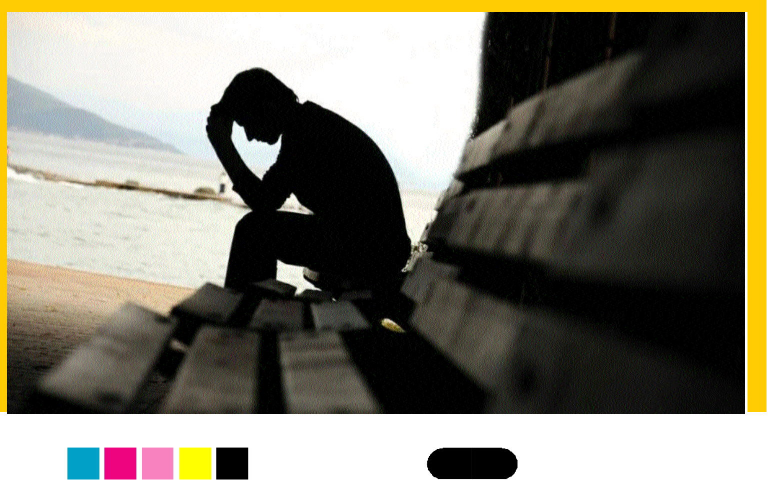


మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

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 అంచానాలు 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 మద్యమద్యలో 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 క్రేపను ఆల్రాక్, కెముక్, క్యూ, కీకంద్, కుముల్, పత్రముల, పుష్కరముల వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. నేరుగా 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 డజనుకు పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రొటీన్లు, 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.

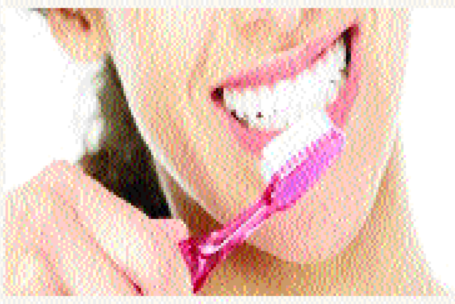
వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

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 అందిస్తుంది. 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?

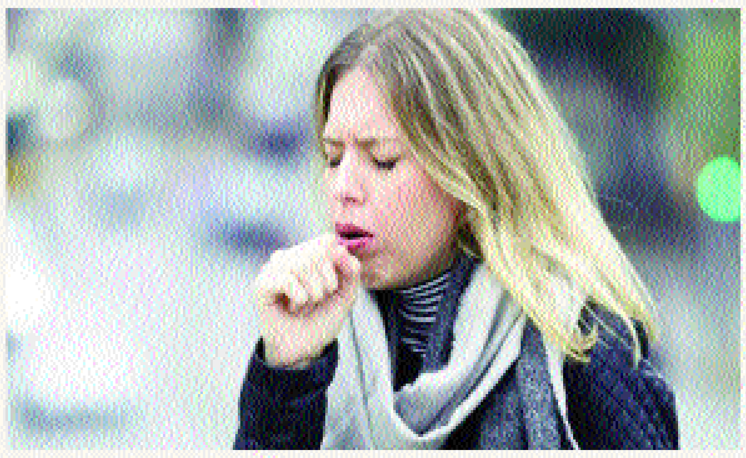
నాన్ స్టిక్ వంటసామాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. టెఫ్లాన్ అనేది 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 ఆక్సిడైజ్, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి మారుతాయి. 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.

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 తరచుగా 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 చాలా 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 పాచి 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 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 వచ్చని 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 రెమిడీ 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, లికోరైస్, 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.

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 సంతసించి 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 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 గజముఖాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలప 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 బియ్యం:సనాతన ధర్మం 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 ఆతని కుమారుడైన వినాయకుడికి కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పువ్వులు: వినాయకుని పూజలో పొరపాటున ఎండిన లేదా వాడిన పువ్వులను సమర్పించవద్దు. పూజ సమయంలో తాజా పువ్వులు అందుబాటులో లేకపోతే పువ్వులకు అక్షతలు సమర్పించవద్దు. దుర్గను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్పు, వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో దారిద్ర్యం, ఆందోళన లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

దులీప్ ట్రోఫీ ఫైనల్.. వైభవ్ సూర్యవంశీ దూకుడుకు కళ్లెం వేసిన తెలంగాణ డీజీపీ తనయుడు

దులీప్ ట్రోఫీ ఫైనల్లో తొలి రోజు ఈస్ట్ జోన్ పూర్తి ఆధిపత్యం

అజేయ సెంచరీతో అదరగొట్టిన కెప్టెన్ ఇషాన్ కిషన్

15 ఏళ్ల వైభవ్ సూర్యవంశీ దూకుడుకు బ్రేక్ వేసిన తెలంగాణ డీజీపీ కుమారుడు చామా మిలింద్

బౌలింగ్‌లో తేలిపోయిన మహ్మద్ సిరాజ్.. భారీగా పరుగులు సమర్పణ

తొలి రోజు ముగిసేసరికి 4 వికెట్లకు 385 పరుగుల భారీ స్కోర్ చేసిన ఈస్ట్ జోన్

దులీప్ ట్రోఫీ ఫైనల్లో ఈస్ట్ జోన్ బ్యాటర్లు పరుగుల వరద పారించారు. చెన్నైలోని ఎంఏ చిదంబరం స్టేడియంలో సౌత్ జోన్‌తో జరుగుతున్న ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో తొలి రోజు ఆట ముగిసేసరికి ఈస్ట్ జోన్ 4 వికెట్ల నష్టానికి 385 పరుగుల భారీ స్కోరు చేసి పటిష్ఠ స్థితిలో నిలిచింది. కెప్టెన్ ఇషాన్ కిషన్ (111లి) అజేయ శతకంతో కదంతొక్కగా, మరోవైపు 15 ఏళ్ల యువ సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీ దూకుడైన ఆటకు తెలంగాణ డీజీపీ సీవీ ఆనంద్ కుమారుడు, పేసర్ చామా మిలింద్ కళ్లెం వేశాడు.టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న ఈస్ట్ జోన్‌కు ఓపెనర్లు అభిమన్యు ఈశ్వరన్ (72), వైభవ్ సూర్యవంశీ శుభారంభం ఇచ్చారు. ముఖ్యంగా, అందరి దృష్టిని ఆకర్షించిన 15 ఏళ్ల వైభవ్ తనదైన శైలిలో బ్యాటింగ్ చేశాడు. కేవలం 37 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, 1 సిక్స్‌తో 44 పరుగులు చేసి సౌత్ జోన్ బౌలర్లపై ఎదురుదాడికి దిగాడు. సీనియర్ పేసర్ మహ్మద్ సిరాజ్ బౌలింగ్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఒకే ఓవర్లో ఒక సిక్స్, రెండు ఫోర్లతో 14 పరుగులు రాబట్టాడు. సిరాజ్ బౌలింగ్‌లో ఎదుర్కొన్న 12 బంతుల్లోనే మూడు ఫోర్లు, ఒక సిక్స్ బాది అతనిపై పూర్తి ఆధిపత్యం చెలాయించాడు.అయితే, ప్రమాదకరంగా మారుతున్న వైభవ్ దూకుడుకు సౌత్ జోన్ బౌలర్ చామా మిలింద్ బ్రేక్ వేశాడు. 15వ ఓవర్లో మిలింద్ వేసిన షార్ట్ బంతికి సబ్‌స్టిట్యూట్ ఫీల్డర్ తనయ్ త్యాగరాజన్‌కు క్యాచ్ ఇచ్చి వైభవ్ పెవిలియన్ చేరాడు. ఈ మ్యాచ్‌లో సౌత్ జోన్‌కు లభించిన తొలి వికెట్ ఇదే కావడం విశేషం. ఆ తర్వాత క్రీజులోకి వచ్చిన శిఖర్ మోహన్ (85) కూడా అద్భుతంగా రాణించాడు. శతకం దిశగా సాగుతున్న శిఖర్‌ను కూడా మిలింద్ తన షార్ట్ బాల్ వ్యూహంతో పెవిలియన్ చేర్చాడు. ఒకవైపు వికెట్లు పడుతున్నా, కెప్టెన్ ఇషాన్ కిషన్ మాత్రం అద్భుతమైన ఇన్నింగ్స్‌తో ఆకట్టుకున్నాడు. కుమార్ కుశాగ్ర (63లి)తో కలిసి చివరి సెషన్‌లో పరుగుల సునామీ సృష్టించాడు. ఈ ఇద్దరూ ఆఖరి సెషన్‌లో ఒక్క వికెట్ కూడా పడకుండా 25 ఓవర్లలో 139 పరుగులు జోడించారు. తొలిరోజు ఆటలో సౌత్ జోన్ బౌలర్లు పూర్తిగా తేలిపోయారు. ముఖ్యంగా, స్టార్ పేసర్ మహ్మద్ సిరాజ్ 14 ఓవర్లలో వికెట్ తీయకుండా 96 పరుగులు సమర్పించుకున్నాడు. అతని బౌలింగ్‌లో వేగం కూడా గంటకు 125 కిలోమీటర్లకే పరిమితం కావడం గమనార్హం. త్రిపురాణ విజయ్ 114 పరుగులిచ్చి ఒక వికెట్ తీశాడు. సౌత్ జోన్ బౌలర్లలో 13 ఓవర్లలో 56 పరుగులిచ్చి 2 కీలక వికెట్లు తీసిన చామా మిలింద్ ఒక్కడే కాస్త ప్రభావం చూపగలిగాడు. తొలి రోజు ఆటతీరుతో ఈస్ట్ జోన్ మ్యాచ్‌పై పూర్తి పట్టు సాధించగా, సౌత్ జోన్ రెండో రోజు పుంజుకోవడానికి తీవ్రంగా శ్రమించాల్సి ఉంది.

భారత్ చేతిలో ఘోర ఓటమి.. అయినా మేమే బెస్ట్: పాక్ కోచ్ వహాబ్ రియాజ్

మహిళల ఆసియా కప్‌లో భారత్ చేతిలో చిత్తుగా ఓడిన పాకిస్థాన్

కేవలం 55 పరుగులకే కుప్పకూలిన పాక్ మహిళల జట్టు

అయినా టోర్నీలో మేమే ఉత్తమ జట్టన్న కోచ్ వహాబ్ రియాజ్

జట్టు ఎంపికపై కెప్టెన్ సనా మీర్ తీవ్ర అసంతృప్తి.. కోచ్‌తో విభేదాలు

కెప్టెన్ అభిప్రాయాన్ని తోసిపుచ్చిన కోచ్.. భవిష్యత్తు కోసమే మార్పులన్న వహాబ్

మహిళల ఆసియా కప్ 2026లో భాగంగా నిన్న భారత్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో పాకిస్థాన్ జట్టు ఘోర పరాజయాన్ని చవిచూసింది. అయితే, ఈ ఓటమి తర్వాత పాక్ మహిళల జట్టు కోచ్ వహాబ్ రియాజ్ చేసిన వ్యాఖ్యలు క్రీడా వర్గాలను విస్తుపోయేలా చేశాయి. టీమిండియా చేతిలో చిత్తుగా ఓడినప్పటికీ, ఈ టోర్నీలో తమ జట్టే అత్యుత్తమమైనదని ధీమా వ్యక్తం చేశాడు.ఈ మ్యాచ్‌లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన పాకిస్థాన్, భారత బౌలర్ల ధాటికి కేవలం 18.1 ఓవర్లలో 55 పరుగులకే కుప్పకూలింది. ఓపెనర్లు మునీబా అలీ, షావల్ జుల్ఫికర్ మినహా మరే బ్యాటర్ కూడా రెండంకెల స్కోరు చేయలేకపోయారు. భారత బౌలర్లలో శ్రీ చరణి 3, దీప్తి శర్మ 2, ప్రేమ రావత్ 2 వికెట్లతో పాక్ పతనాన్ని శాసించారు. అనంతరం 56 పరుగుల స్వల్ప లక్ష్యాన్ని టీమిండియా కేవలం 8.4 ఓవర్లలో 3 వికెట్లు కోల్పోయి సునాయాసంగా ఛేదించింది.మ్యాచ్ అనంతరం విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడిన వహాబ్ రియాజ్.. "మా జట్టులోని క్రీడాకారిణులంతా ఎంతో నైపుణ్యం ఉన్నవారు. వారు తమను తాము నమ్మాలి. భారత్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో చేసిన తప్పులపై చర్చిస్తాం. వాటిని పునరావృతం చేయకుండా చూసుకుంటాం. ఈ ఆసియా కప్‌లో ట్రోఫీ గెలవడానికి పాకిస్థానే అత్యుత్తమ జట్టు అని నేను ఇప్పటికీ నమ్ముతున్నాను. ఎందుకంటే ఇక్కడి పరిస్థితులు మాకు బాగా అనుకూలిస్తాయి" అని వ్యాఖ్యానించాడు.

కోచ్, కెప్టెన్ మధ్య విభేదాలు

అయితే, జట్టు కూర్పు విషయంలో కోచ్ వహాబ్ రియాజ్‌తో కెప్టెన్ సనా మీర్ పూర్తిగా విభేదించింది. ఆసియా కప్ కోసం ఏకంగా 7 మంది క్రీడాకారిణులను జట్టు నుంచి తొలగించడంపై ఆమె తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది. కెప్టెన్ వ్యాఖ్యలపై వహాబ్ రియాజ్ స్పందిస్తూ.. "అది సనా మీర్ వ్యక్తిగత అభిప్రాయం. దానితో నాకు సంబంధం లేదు. మేము భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ మార్పులు చేశాం. గతంలో ఆడిన అమ్మాయిలు ఎన్నో ప్రపంచకప్‌లు, ఆసియా కప్‌లు ఆడినా ఫలితాలు రాలేదు. అందుకే కొత్త ముఖాలకు అవకాశం ఇచ్చి, రాబోయే టోర్నమెంట్ల కోసం జట్టును నిర్మించాల్సిన సమయం వచ్చింది" అని స్పష్టం చేశాడు.జట్టు నుంచి తొలగించిన క్రీడాకారిణులు అస్సలు రాణించడం లేదని, అందుకే కొత్తవారికి అవకాశం ఇవ్వడమే సరైన నిర్ణయమని గట్టిగా సమర్థించుకున్నాడు. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో సెమీఫైనల్ ఆశలు సజీవంగా ఉండాలంటే పాకిస్థాన్ తమ తదుపరి మ్యాచ్‌లో హాంకాంగ్‌పై తప్పనిసరిగా గెలవాల్సిన క్లిష్ట పరిస్థితి ఏర్పడింది.

సాత్విక్-చిరాగ్ సంచలనం.. చైనా మాస్టర్స్ టైటిల్ సొంతం

భారత స్టార్ బ్యాడ్మింటన్ ద్వయం సాత్విక్‌సాయిరాజ్ రంకిరెడ్డి, చిరాగ్ శెట్టి సంచలనం సృష్టించారు. ప్రతిష్ఠాత్మక చైనా మాస్టర్స్ సూపర్ 750 పురుషుల డబుల్స్ టైటిల్‌ను కైవసం చేసుకున్నారు. షెన్‌జెన్‌లోని అరీనాలో ఆదివారం జరిగిన హోరాహోరీ ఫైనల్‌లో చైనా జోడీ హీ జి టింగ్, రెన్ జియాంగ్ యూపై 11-21, 21-13, 21-17 తేడాతో అద్భుత విజయం సాధించారు.గంటా 10 నిమిషాల పాటు సాగిన ఈ మ్యాచ్‌లో భారత జోడీ అద్భుతమైన పోరాట పటిమను ప్రదర్శించింది. తొలి గేమ్‌లో చైనా జోడీ తమ వేగం, తెలివైన షాట్లతో పూర్తి ఆధిపత్యం చెలాయించింది. దీంతో సాత్విక్-చిరాగ్ 11-21 తేడాతో సులభంగా గేమ్‌ను కోల్పోయారు. అయితే, రెండో గేమ్‌లో భారత ద్వయం అద్భుతంగా పుంజుకుంది. తమ అనుభవాన్ని రంగరించి, ప్రత్యర్థిపై ఒత్తిడి పెంచి 21-13తో గేమ్‌ను గెలిచి మ్యాచ్‌ను నిర్ణయాత్మక మూడో గేమ్‌కు తీసుకెళ్లారు. నిర్ణయాత్మక మూడో గేమ్ ఆద్యంతం ఉత్కంఠభరితంగా సాగింది. తొలుత చైనా జోడీ 4-0 ఆధిక్యంతో దూకుడుగా ప్రారంభించినా, సాత్విక్-చిరాగ్ ఏ దశలోనూ పట్టు వదల్లేదు. స్కోరు 17-17తో సమమైన కీలక దశలో భారత ద్వయం వరుసగా నాలుగు పాయింట్లు సాధించి 21-17తో గేమ్‌తో పాటు మ్యాచ్‌ను, టైటిల్‌ను సొంతం చేసుకుంది. ఈ సీజన్‌లో సింగపూర్ ఓపెన్ తర్వాత సాత్విక్-చిరాగ్ జోడీకి ఇది రెండో టైటిల్ కావడం విశేషం. ఇటీవలి టోర్నీలలో నిరాశపరిచినప్పటికీ, ఈ విజయంతో వారు తిరిగి ఫామ్‌లోకి వచ్చారు. భుజం నొప్పితో సాత్విక్, వెన్ను నొప్పితో చిరాగ్ బాధపడుతున్నా... గాయాలను లెక్కచేయకుండా వారు ప్రదర్శించిన పోరాట పటిమ అభిమానులను ఆకట్టుకుంది.

వైభవ్ సూర్యవంశీపై తిలక్ వర్మ స్లెడ్జింగ్.. అర్ధశతకం చేజార్చుకున్న యువ సంచలనం.. ఫ్యాన్స్ ఫైర్!

దులీప్ ట్రోఫీ ఫైనల్లో 15 ఏళ్ల వైభవ్‌పై తిలక్ వర్మ స్లెడ్జింగ్

44 పరుగుల వద్ద ఔటైన యువ సంచలనం సూర్యవంశీ

తిలక్ తీరుపై సోషల్ మీడియాలో అభిమానుల అసంతృప్తి

మరో ఓపెనర్ అభిమన్యు ఈశ్వరన్ మెరుపు అర్ధశతకం (72)

దులీప్ ట్రోఫీ ఫైనల్లో యువ సంచలనం, 15 ఏళ్ల వైభవ్ సూర్యవంశీ మరోసారి తన బ్యాటింగ్‌తో ఆకట్టుకున్నాడు. నేడు సౌత్ జోన్‌తో ప్రారంభమైన ఫైనల్ మ్యాచ్ తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 44 పరుగులు చేసి అర్ధశతకానికి చేరువలో ఔటయ్యాడు. అయితే, అతను ఔటవడానికి ముందు సౌత్ జోన్ కెప్టెన్ తిలక్ వర్మతో జరిగిన ఓ చిన్న సంఘటన ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది. తిలక్ వర్మ, వైభవ్‌ను ఉద్దేశించి స్లెడ్జింగ్ చేయగా, ఆ తర్వాత కొద్దిసేపటికే వైభవ్ తన వికెట్ కోల్పోయాడు.మ్యాచ్ సమయంలో తిలక్ వర్మ.. "ఏంటి యార్ ఈ వైస్ కెప్టెన్" అంటూ వైభవ్‌ను రెచ్చగొట్టేలా మాట్లాడటం వినిపించింది. అయితే, ఈ సంఘటన తర్వాత ఇద్దరు ఆటగాళ్లు నవ్వుతూ కనిపించడంతో దీన్ని సీరియస్‌గా తీసుకోనట్లు అనిపించింది. కానీ, సోషల్ మీడియాలో మాత్రం అభిమానులు తిలక్ తీరును తప్పుబడుతున్నారు. 15 ఏళ్ల కుర్రాడిపై స్లెడ్జింగ్ వ్యూహం అవలంబించడం సరికాదని పలువురు విమర్శలు గుప్పించారు. ఈ స్లెడ్జింగ్ తర్వాత చామ మిలింద్ బౌలింగ్‌లో వైభవ్ ఔటయ్యాడు. అంతకుముందు వైభవ్ తన ఇన్నింగ్స్‌ను ఎంతో దూకుడుగా ప్రారంభించాడు. భారత సీనియర్ పేసర్ మహమ్మద్ సిరాజ్ బౌలింగ్‌లోనూ అద్భుతమైన షాట్లు ఆడాడు. మొత్తం మీద 5 ఫోర్లు, ఒక సిక్సర్‌తో 44 పరుగులు సాధించాడు. వైభవ్ దూకుడైన ఆటతీరు మరో ఓపెనర్ అభిమన్యు ఈశ్వరన్‌పైనా ప్రభావం చూపినట్లు కనిపించింది. ఈశ్వరన్ కూడా దూకుడుగా ఆడి 86 బంతుల్లో 10 ఫోర్లు, ఒక సిక్సర్‌తో 72 పరుగులు చేసి రనౌట్‌గా వెనుదిరిగాడు. వీరిద్దరి భాగస్వామ్యంతో ఈస్ట్ జోన్ తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో శుభారంభం చేసింది.

హంస కలం వార్త

చంద్రబోస్ తనయుడి వివాహ రిసెప్షన్ కు హాజరైన మెగాస్టార్ చిరంజీవి

ప్రముఖ సినీ గీత రచయిత, ఆస్కార్ అవార్డు గ్రహీత చంద్రబోస్ ఇంట పెళ్లి సందడి నెలకొంది. ఈ వేడుకకు మెగాస్టార్ చిరంజీవి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. చంద్రబోస్, ప్రముఖ కొరియోగ్రాఫర్ సుచిత్ర దంపతుల కుమారుడు నంద వివాహం శృతి అనే యువతితో అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. తాజాగా హైదరాబాద్‌లో జరిగిన ఈ వివాహ రిసెప్షన్ వేడుకలకు కుటుంబ సభ్యులు, ఆప్తమిత్రులతో పాటు టాలీవుడ్ ప్రముఖులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైన మెగాస్టార్ చిరంజీవి, నూతన దంపతులు నంద వనమాలి, శృతిలను మనసారా ఆశీర్వదించారు. చంద్రబోస్ దంపతులతో తనకున్న ఆత్మీయ అనుబంధాన్ని చాటుకుంటూ, వారి కుటుంబ వేడుకలో పాలుపంచుకున్నారు. చిరంజీవి రాకతో వేడుక ప్రాంగణంలో కొత్త శోభ సంతరించుకుంది. ఆయన నూతన వధూవరులతో ఫొటోలు దిగి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ పెళ్లి వేడుకలో మరో విశేషం అందరినీ ఆకట్టుకుంది. చంద్రబోస్ తన భార్య సుచిత్రతో కలిసి వేదికపై ఉత్సాహంగా స్టెప్పులేశారు. అలాగే, సుచిత్ర తన నూతన కోడలు శ్రుతితో కలిసి డ్యాన్స్ చేసి అందరినీ అలరించారు. అత్తాకోడళ్ల అనుబంధానికి ప్రతీకగా నిలిచిన ఈ దృశ్యాలు ఆహూతులను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ ఆనంద క్షణాలకు సంబంధించిన వీడియోలు, ఫొటోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి.

ప్రపంచ సుందరిగా జొహైరీ మోలా.. ఎవరీమె? బ్యాక్‌గ్రౌండ్ ఇదే!

మిస్ వరల్డ్ 2026గా డొమినికన్ రిపబ్లిక్ భామ జొహైరీ మోలా

వియత్నాంలో జరిగిన 73వ ఎడిషన్ పోటీల్లో విజయం

44 ఏళ్ల తర్వాత డొమినికన్ రిపబ్లిక్‌కు దక్కిన ప్రపంచ సుందరి కిరీటం

రన్నరప్‌లుగా స్పెయిన్, మలేషియా సుందరీమణులు

ప్రతిష్ఠాత్మక మిస్ వరల్డ్ 2026 కిరీటాన్ని డొమినికన్ రిపబ్లిక్‌కు చెందిన జొహైరీ మోలా డొమింగ్యూజ్ గెలుచుకున్నారు. వియత్నాంలోని న్హా ట్రాంగ్‌లో శనివారం రాత్రి అట్టహాసంగా జరిగిన 73వ మిస్ వరల్డ్ ఫైనల్స్‌లో ఆమె విజేతగా నిలిచారు. గత ఏడాది విజేత, థాయ్‌లాండ్‌కు చెందిన సుచతా చువాంగ్‌శ్రీ.. జొహైరీకి కిరీటాన్ని అలంకరించారు. ఈ విజయంతో దాదాపు 44 ఏళ్ల సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత డొమినికన్ రిపబ్లిక్‌కు మిస్ వరల్డ్ టైటిల్ దక్కింది. 1982లో మరియాసెలా అల్వారెజ్ ఆ దేశం తరఫున తొలిసారి ఈ కిరీటాన్ని గెలుచుకున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 110 దేశాల నుంచి వచ్చిన సుందరీమణులతో పోటీపడి జొహైరీ మోలా ఈ టైటిల్‌ను కైవసం చేసుకున్నారు. ఈ పోటీలో స్పెయిన్‌కు చెందిన ఎలిసబెత్ రేనెస్ ఫస్ట్ రన్నరప్‌గా, మలేషియాకు చెందిన తానుసియా శెట్టి సెకండ్ రన్నరప్‌గా నిలిచారు. వియత్నాం, ఎరిత్రియా, దక్షిణాఫ్రికా దేశాల ప్రతినిధులు టాప్ 6లో స్థానం సంపాదించారు. వియత్నాం మిస్ వరల్డ్ పోటీలకు ఆతిథ్యం ఇవ్వడం ఇదే తొలిసారి కావడం విశేషం. 24 ఏళ్ల జొహైరీ మోలా విద్య, మోడలింగ్, జర్నలిజం వంటి బహుళ రంగాల్లో రాణిస్తున్నారు. యూనివర్సిడాడ్ ఇబెరోఅమెరికానా నుంచి బిజినెస్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో డిగ్రీ పూర్తి చేసిన ఆమె.. ఒకవైపు ప్రొఫెషనల్ మోడల్‌గా కొనసాగుతూనే, మరోవైపు సాహిత్యం, సోషల్ స్టడీస్ టీచర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. అంతేకాకుండా, యూనివిజన్ న్యూయార్క్ ఛానెల్ కోసం న్యూస్ కరస్పాండెంట్‌గా కూడా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఆమెకు స్పానిష్, ఇంగ్లిష్ భాషల్లో మంచి ప్రావీణ్యం ఉంది. "వాయిసెస్ ఆఫ్ టుమారో" పేరుతో జొహైరీ స్థాపించిన సేవా కార్యక్రమం ఆమె విజయానికి బాటలు వేసింది. పేద వర్గాల పిల్లలు, యువతకు ఇంగ్లిష్ విద్యను అందించడమే ఈ సంస్థ ముఖ్య ఉద్దేశం. ఫైనల్ రౌండ్‌లోనూ ఇదే అంశంపై మాట్లాడుతూ.. "పేద పిల్లలకు ఇంగ్లిష్ విద్యను అందించడం వారి జీవితాల్లో గొప్ప అవకాశాలకు తలుపులు తెరుస్తుంది" అని ఆమె చెప్పిన సమాధానం న్యాయనిర్ణేతలను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది. "బ్యూటీ విత్ ఎ పర్పస్" అనే మిస్ వరల్డ్ నినాదానికి ఆమె నేపథ్యం, లక్ష్యాలు సరిగ్గా సరిపోవడంతో విజయం ఆమెను వరించింది.

తన విషయంలో దర్శకుడు ఎంత ముఖ్యమో చెప్పిన టబు

దశాబ్దాలుగా తన అద్భుతమైన నటనతో ప్రేక్షకులను మెప్పిస్తున్న సీనియర్ నటి టబు, ఒక నటిగా తన విజయంలో దర్శకుడి పాత్ర ఎంత కీలకమో వివరించారు. తాను పూర్తిగా 'డైరెక్టర్స్ యాక్టర్' అని, తన నటన దర్శకుడి ప్రతిభపైనే ఆధారపడి ఉంటుందని ఓ పాత మీడియా సమావేశంలో చేసిన వ్యాఖ్యలు మరోసారి ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి. ఒక సినిమా బాగుండాలన్నా, బాగోలేకపోయినా దానికి ప్రధాన కారణం దర్శకుడేనని టబు బలంగా నమ్ముతారు. "నా నటన, అంతకంటే ముఖ్యంగా సినిమా ఫలితం దర్శకుడిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అందుకే నాకు మంచి దర్శకుడితో పనిచేయడం చాలా ముఖ్యం" అని ఆమె పేర్కొన్నారు. తనకు మొదటి ప్రాధాన్యత మంచి సినిమానే అని, ఆ తర్వాతే తన పాత్ర గురించి ఆలోచిస్తానని స్పష్టం చేశారు. "నాకు మంచి పాత్ర లభించినా, దాని నుంచి అత్యుత్తమ నటనను రాబట్టుకోవాల్సింది దర్శకుడే. ఈ విషయంలో నేను పూర్తిగా దర్శకుడిపైనే ఆధారపడతాను" అని టబు వివరించారు. 1985లో దేవ్ ఆనంద్ 'హమ్ నౌజవాన్' చిత్రంతో టీనేజ్‌లోనే వెండితెరపై కనిపించిన టబు, 1991లో వెంకటేష్ హీరోగా వచ్చిన తెలుగు చిత్రం 'కూలీ నెం. 1'తో కథానాయికగా అరంగేట్రం చేశారు. ఆ తర్వాత 1994లో విడుదలైన బాలీవుడ్ చిత్రం 'విజయ్‌పథ్'తో ఆమె మొదటిసారిగా భారీ విజయాన్ని అందుకున్నారు. ఇక ప్రస్తుతం, టబు 'దృశ్యం 3: ది కన్‌క్లూజన్' చిత్రంలో నటించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. ఈ సినిమాలో ఆమె మాజీ ఇన్‌స్పెక్టర్ జనరల్ మీరా దేశ్‌ముఖ్ పాత్రను మరోసారి పోషించబోతున్నారు. అజయ్ దేవ్‌గణ్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో ప్రకాశ్ రాజ్, జైదీప్ అహ్లావత్, ఇషితా దత్, శ్రియా శరణ్, రజత్ కపూర్ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. అభిషేక్ పాఠక్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ పనోరమా స్టూడియోస్ ప్రొడక్షన్, 2026 అక్టోబర్ 2న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

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