www.hamsakalam.com

PRGI TGTEL/26/A3129

హంస కలం వార్త

సంచలన తెలుగు దినపత్రిక

HAMSAKALAM VARTHA

ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

పాఠకులకు ముఖ్య గమనిక

వినాయక చవితి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని రేపు పత్రికకు సెలవు ప్రకటించడమైనది. తదుపరి సంచిక ఎల్లుండి యథావిధిగా వెలువడుతుంది.

పత్రికా యాజమాన్యం

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి | సెప్టెంబర్ 14 సోమవారం 2026 | సంపుటి : 1 | సంచిక : 116 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/- | ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

MEDCHAL ,MALKAJGIRI | MONDAY AUGUST 14 2026 | VOL:1 | ISSUE: 116 | PAGES:8 | Rs. 4:00 | EDITOR:VADLA. Madhusudan chary

తెలంగాణ ప్రభుత్వం విదేశాల్లో ఉన్నత విద్యను అభ్యసిస్తున్న విద్యార్థులకు భారీ ఊరట కల్పించింది. పెండింగ్‌లో ఉన్న ఓవర్సీస్ స్కాలర్‌షిప్‌ల కోసం రూ.179.9 కోట్లను తాజాగా విడుదల చేసింది. ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఆర్థిక శాఖ మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క ఆదేశాల మేరకు ఈ నిధుల కేటాయింపు జరిగింది. ఈ నిర్ణయంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మొత్తం 3,008 మంది విద్యార్థులకు లబ్ధి చేకూరనుంది.విడుదలైన నిధుల్లో అత్యధికంగా ముఖ్యమంత్రి ఓవర్సీస్ స్కాలర్‌షిప్ పథకం కింద 1,063 మంది మైనారిటీ విద్యార్థులకు రూ.76.1 కోట్లు కేటాయించారు. అలాగే, అంబేద్కర్ ఓవర్సీస్ విద్యా నిధి ద్వారా 1,193 మంది ఎస్సీ విద్యార్థులకు రూ.48.4 కోట్లు, 573 మంది ఎస్టీ విద్యార్థులకు రూ.36.9 కోట్లు, మహాత్మా జ్యోతిబా పూలే ఓవర్సీస్ విద్యా నిధి కింద 179 మంది బీసీ విద్యార్థులకు రూ.18.4 కోట్లు అందజేయనున్నారు. ఇప్పటికే స్కాలర్‌షిప్‌లు మంజూరైన లబ్ధిదారులందరికీ చెల్లింపులు పూర్తయ్యాయని ఆర్థిక శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సందీప్ కుమార్ సుల్తానియా తెలిపారు. ఆర్థికంగా వెనుకబడిన వర్గాలకు చెందిన ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులు అంతర్జాతీయ విశ్వవిద్యాలయాల్లో తమ చదువును ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా కొనసాగించేందుకు ఈ నిధులు దోహదపడతాయని ప్రభుత్వం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది.

బీఆర్ఎస్ నేతలపై కేసులు.. మరి మిస్ ఇంగ్లాండ్ వ్యవహారం ఏమైంది?: కేటీఆర్

- బీఆర్ఎస్ నేతలపై కేసులపై కేటీఆర్ స్పందన
- కేసులను కోర్టుల్లో ఎదుర్కొంటామని వెల్లడి
- మిస్ ఇంగ్లాండ్ ఆరోపణలపై డీజీపీకి ప్రశ్న
- తెలంగాణ పోలీసులు నిందితులను కాపాడుతున్నారా? అని నిలదీత

మిల్లా మ్యాగీ ఆరోపణలతో గతంలో రాజకీయ దుమారం

అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలో ఇటీవల జరిగిన గందరగోళం నేపథ్యంలో బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలపై లైంగిక వేధింపుల కేసులు నమోదు చేయడంపై ఆ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ స్పందించారు. ఈ కేసులను న్యాయస్థానాల్లో ఎదుర్కొంటామని చెప్పారు. అయితే హైదరాబాద్‌లో జరిగిన మిస్ వరల్డ్ పోటీల సందర్భంగా మిస్ ఇంగ్లాండ్ మిల్లా మ్యాగీ చేసిన ఆరోపణలపై ఏం చర్యలు తీసుకున్నారని రాష్ట్ర డీజీపీని ప్రశ్నించారు."ఈ చెత్త కేసును మేం కోర్టుల్లో ఎదుర్కొంటాం. కానీ హైదరాబాద్‌లో మిస్ వరల్డ్ పోటీల సమయంలో మిస్ ఇంగ్లాండ్‌తో అభ్యంతరకరంగా ప్రవర్తించిన

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ధరణి పేరుతో బీఆర్ఎస్ భూదందా: మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

- బీఆర్ఎస్ హయాంలో ధరణి పేరుతో లక్షల ఎకరాల అక్రమాలు
- బండారం బయటపడుతుందనే బీఆర్ఎస్ నేతలు పారిపోతున్నారు
- పదేళ్ల పాలనలో కేసీఆర్ కుటుంబమే బాగుపడింది
- అసెంబ్లీలో మంత్రి తీవ్ర ఆగ్రహం

గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ధరణి పోర్టల్‌ను అడ్డుపెట్టుకుని లక్షలాది

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

బర్తరఫ్ తర్వాత కీలక పరిణామం.. కొండా సురేఖకు ఢిల్లీ నుంచి పిలుపు

- మంత్రి పదవి కోల్పోయిన కొండా సురేఖకు ఢిల్లీ నుంచి పిలుపు
- కేబినెట్ స్థాయి పదవి ఇచ్చే యోచనలో అధిష్ఠానం ఉన్నట్లు సమాచారం
- సురేఖతో నేరుగా మాట్లాడిన తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ఇన్‌ఛార్జి మీనాక్షి నటరాజన్

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

న్యూఢిల్లీ డిక్లరేషన్‌ను ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించిన బ్రిక్స్... దౌత్యపరంగా భారత్‌కు అద్భుత విజయం

భారతదేశానికి దౌత్యపరంగా మరో అద్భుత విజయం దక్కింది. భారత్ అధ్యక్షతన జరుగుతున్న 18వ బ్రిక్స్ శిఖరాగ్ర సమావేశంలో న్యూఢిల్లీ డిక్లరేషన్‌కు ఏకగ్రీవ ఆమోదం లభించింది.బ్రిక్స్ శిఖరాగ్ర సమావేశంలో తొలిరోజు చర్చల ముగింపులో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ... న్యూఢిల్లీ డిక్లరేషన్ ఆమోదం పొందినట్టుగా ప్రకటించారు. "ఏ సభ్య దేశం కూడా ఎలాంటి అభ్యంతరం లేవనెత్తలేదు. న్యూఢిల్లీ డిక్లరేషన్ 2026 ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించబడింది" అని ప్రధాని మోదీ తెలిపారు.బ్రిక్స్ సభ్య దేశాలైన ఇరాన్, సౌదీ అరేబియా, యూఏఈల మధ్య పశ్చిమాసియా వివాదంపై తీవ్ర విభేదాలు నెలకొన్నాయి. అయితే వీటన్నింటిని అధిగమించి బ్రిక్స్ కూటమి శనివారం ఏకాభిప్రాయంతో ఈ డిక్లరేషన్ ప్రకటనను ఆమోదించింది.అయితే న్యూఢిల్లీ డిక్లరేషన్ ఏకగ్రీవంగా ఆమోదం పొందడంలో భారత్ తన దౌత్య నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించింది. ఎందుకంటే ఏ ఒక్క సభ్య దేశం కూడా ఈ డిక్లరేషన్‌పై ఎలాంటి అభ్యంతరం వ్యక్తం చేయలేదు. అయితే ప్రభుత్వ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం...ఈ డిక్లరేషన్‌కు సంబంధించిన చర్చలు తెల్లవారుజామున 4 గంటల వరకు కొనసాగాయి .

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

హంస కలం వార్త

ఘనంగా ఖైరతాబాద్ గణనాథుడి ఆవిష్కరణ.. నేడు తొలి పూజ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

హరించే రూపంలో భక్తులకు దర్శనమిస్తున్నారు. గణపతికి ఒకవైపు 15 అడుగుల సోమనాథ జ్యోతిర్లింగం, మరోవైపు కాళికామాత విగ్రహాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తున్నాయి. పర్యావరణ హితంగా రూపుదిద్దుకున్న ఈ విగ్రహ నిర్మాణంలో సుమారు 30 టన్నుల నదీ మట్టి (రాజస్థాన్ బనాస్ నది నుంచి), 20 టన్నుల ఇసుక, 25 టన్నులకు పైగా స్టీల్‌తో పాటు గడ్డి, సేంద్రియ రంగులను ఉపయోగించారు.ప్రఖ్యాత శిల్పి చిన్నస్వామి రాజేంద్రన్ పర్యవేక్షణలో తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, ఒడిశా, తమిళనాడు, పశ్చిమ బెంగాల్ రాష్ట్రాలకు చెందిన 150 మందికి పైగా కళాకారులు మూడు నెలల పాటు శ్రమించి ఈ భారీ విగ్రహాన్ని రూపొందించారు. గత జూన్‌లో కర్రపూజతో పనులు ప్రారంభమయ్యాయి.వినాయక చవితి పర్వదినమైన సోమవారం ఉదయం 10 గంటలకు తెలంగాణ గవర్నర్ చేతుల మీదుగా మహాగణపతికి తొలి పూజ నిర్వహించనున్నారు. ఆ తర్వాత అధికారికంగా భక్తుల దర్శనాలు ప్రారంభమవుతాయి. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కూడా త్వరలో స్వామివారిని దర్శించుకోనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 25 వరకు పూజలు కొనసాగనున్నాయి. భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని పోలీసులు భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. మరోవైపు, హైదరాబాద్‌లోని మరో ప్రసిద్ధ గణపతి మండపమైన బాలాపూర్‌లో ఈ ఏడాది పూరీ జగన్నాథ్ ఆలయ థీమ్‌తో మండపాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నారు.

మోదీ మారథాన్ దౌత్యం.. రెండున్నర రోజుల్లో 15 భేటీలు!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

సాయంత్రం ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసూద్ పెజెష్కియన్, ఐక్యరాజ్యసమితి సెక్రటరీ జనరల్ ఆంటోనియో గుటెర్రస్‌లతో వేర్వేరుగా భేటీ అయ్యారు.శనివారం ఉదయం హైదరాబాద్ హౌస్‌లో ఇథియోపియా ప్రధాని అబియ్ అహ్మద్ అలీతో చర్చలతో రోజును ప్రారంభించిన మోదీ, ఆ తర్వాత మలేషియా ప్రధాని అన్వర్ ఇబ్రహీం, అబుదాబి క్రౌన్ ప్రిన్స్ షేక్ ఖలీద్ బిన్ మహమ్మద్, వియత్నాం ప్రధాని లే మిన్ హంగ్‌లతో వరుసగా సమావేశమయ్యారు. అనంతరం బ్రిక్స్ సదస్సులో పాల్గొని, చైనా అధ్యక్షుడు షీ జిన్‌పింగ్‌తో కీలక ద్వైపాక్షిక సమావేశం నిర్వహించారు. సదస్సులో భాగంగా 'భారత్ ఇన్నోవేట్స్' ఎగ్జిబిషన్‌ను తిలకించడం, నేతలతో కలిసి మొక్కలు నాటడం వంటి కార్యక్రమాల్లోనూ పాల్గొన్నారు.ఆదివారం కూడా ప్రధాని సమావేశాల పరంపర ఆగలేదు. బ్రిక్స్ భాగస్వామ్య, ఔట్‌రీచ్ దేశాల నేతలతో భేటీ అనంతరం, కజకిస్థాన్ ప్రధాని, ఫిలిప్పీన్స్ అధ్యక్షుడు, ఈజిప్ట్ అధ్యక్షుడు, దక్షిణాఫ్రికా అధ్యక్షుడు, బురుండి అధ్యక్షుడు, నైజీరియా ఉపాధ్యక్షుడు, ఉగాండా ఉపాధ్యక్షురాలితో ఒకరి తర్వాత ఒకరితో ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరిపారు. మొత్తం మీద, బ్రిక్స్ సదస్సు వేదికగా ప్రధాని మోదీ చూపిన చొరవ, ఆయన జరిపిన వరుస సమావేశాలు ప్రపంచ దేశాలతో సంబంధాలను బలోపేతం చేయాలన్న భారత్ సంకల్పాన్ని మరోసారి స్పష్టం చేశాయి.

రేసింగ్ ట్రాక్‌పై విజయ్, అజిత్.. స్నేహబంధంతో అభిమానులకు సర్‌ప్రైజ్!

బ్రిటన్‌లోని రేసింగ్ ట్రాక్‌పై సీఎం విజయ్, హీరో అజిత్ భేటీ

విజయ్‌కు ఆయన పార్టీ రంగులతో కూడిన రేసింగ్ సూట్ బహూకరణ

విజయ్‌తో కలిసి రేసింగ్ కారులో ట్రాక్‌పై చక్కర్లు కొట్టిన అజిత్

ఇద్దరు అగ్ర హీరోల స్నేహబంధంపై సోషల్ మీడియాలో హర్షం

తమిళ సినీ పరిశ్రమలో దశాబ్దాలుగా అగ్ర హీరోలుగా కొనసాగుతున్న విజయ్, అజిత్ కుమార్ మధ్య అరుదైన కలయిక చోటుచేసుకుంది. బ్రిటన్‌లోని ప్రఖ్యాత సిల్వర్‌స్టోన్ రేసింగ్ సర్క్యూట్‌లో వీరిద్దరూ కలుసుకోవడం కోలీవుడ్‌లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. ప్రస్తుతం తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న విజయ్‌కు, నటుడు అజిత్ కుమార్ ఒక ప్రత్యేకమైన బహుమతి ఇచ్చి ఆశ్చర్యపరిచారు.నిన్న రేసింగ్ అనంతరం విజయ్‌ను కలిసిన అజిత్, ఆయన రాజకీయ పార్టీ 'తమిళగ వెట్రి కళగం' (టీవీకే) రంగులను పోలిన రేసింగ్ సూట్‌ను బహూకరించారు. ఈ సర్‌ప్రైజ్ గిఫ్ట్ పట్ల విజయ్ ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. కేవలం బహుమతితోనే సరిపెట్టకుండా రేసింగ్ పట్ల మక్కువ ఉన్న అజిత్.. స్వయంగా కారు నడుపుతూ విజయ్‌తో కలిసి ట్రాక్‌పై నాలుగు ల్యాప్‌లు చక్కర్లు కొట్టారు. బాక్సాఫీస్ వద్ద ఎన్నో ఏళ్లుగా పోటీదారులుగా ఉన్న ఈ ఇద్దరు స్టార్లు, నిజ జీవితంలో ఇంత స్నేహపూర్వకంగా కనిపించడం ఇరువర్గాల అభిమానులను కదిలించింది. పోటీని పక్కనపెట్టి వారు చూపిన ఆప్యాయతపై సోషల్ మీడియాలో ప్రశంసలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఈ అరుదైన కలయికకు సంబంధించిన వార్తలు, ఫొటోలు ప్రస్తుతం నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి.

విజయ్ పక్కన త్రిష.. బ్రిటన్ లో రేస్ ట్రాక్ వద్ద సందడి!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

తమిళనాడు సీఎం విజయ్, ప్రముఖ నటి త్రిష మరోసారి జంటగా కనిపించి అభిమానుల్లో ఆసక్తి రేపారు. ఇంగ్లండ్‌లోని సిల్వర్‌స్టోన్‌లో జరిగిన ప్రతిష్ఠాత్మక లే మాన్స్ రేసింగ్ ఈవెంట్‌లో వీరిద్దరూ కలిసి సందడి చేశారు. ఒకేచోట కూర్చుని రేసును వీక్షించడంతో, వీరి మధ్య ఉన్న రిలేషన్‌షిప్ గురించిన ఊహాగానాలకు మళ్లీ బలం చేకూరినట్లయింది.వివరాల్లోకి వెళితే, నటుడు అజిత్ కుమార్ తన రేసింగ్ టీమ్‌తో కలిసి సెప్టెంబర్ 12న ఈ పోటీలో పాల్గొన్నారు. ఈ రేసును జెండా ఊపి ప్రారంభించేందుకు ముఖ్య అతిథిగా విజయ్ హాజరయ్యారు. అయితే, ఇదే కార్యక్రమానికి నటి త్రిష కూడా రావడం అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. విజయ్, అజిత్ ఉన్న టెంట్‌లోకి త్రిష వెళ్లడం, ఆ తర్వాత విజయ్, టీవీకే నేత ఆధవ్ అర్జునతో కలిసి గ్యాలరీలో కూర్చుని రేసును వీక్షించడం వంటి వీడియోలను అభిమానులు సోషల్ మీడియాలో పంచుకున్నారు. ఈ వీడియోలు ప్రస్తుతం వైరల్ అవుతున్నాయి. ఈ సందర్భంగా త్రిష మెరూన్ రంగు లెదర్ జాకెట్, బ్లూ జీన్స్‌లో ఎంతో స్టైలిష్‌గా కనిపించారు. విజయ్ బ్రౌన్ జాకెట్, బ్లాక్ టీ–షర్ట్‌లో సింపుల్‌గా ఉన్నారు. 'గిల్లి', 'లియో' సహా పలు చిత్రాల్లో కలిసి నటించిన విజయ్, త్రిష మధ్య వ్యక్తిగత సంబంధంపై గతంలోనూ సోషల్ మీడియాలో ఊహాగానాలు వెలువడ్డాయి. తాజాగా సిల్వర్‌స్టోన్‌లో ఇద్దరూ ఒకే కార్యక్రమంలో కనిపించడం, కలిసి రేసును వీక్షించిన దృశ్యాలు వైరల్ కావడంతో ఆ చర్చ మరోసారి తెరపైకి వచ్చింది. అయితే, తమ మధ్య ఉన్న సంబంధంపై విజయ్ గానీ, త్రిష గానీ ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన చేయలేదు.

మంత్రి పదవి పోయిందన్న బాధ లేదు.. కానీ!: కొండా సురేఖ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

త్వరలో తన భర్త కొండా మురళికి పదవి వస్తుందన్న సంకేతాలు ఉన్నాయని వెల్లడి

తాను కాంగ్రెస్ పార్టీని వీడుతున్నట్టుగా కొన్ని రోజులుగా జరుగుతున్న ప్రచారానికి మాజీ మంత్రి, కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే కొండా సురేఖ ఫుల్ స్టాప్ పెట్టారు. ఆ వార్తలన్నీ నిరాధారమైనవని, కేవలం కల్పిత కథనాలని ఆమె కొట్టిపారేశారు. తన భర్త కొండా మురళితో కలిసి ఆదివారం వరంగల్‌లో పార్టీ కార్యకర్తలు, మద్దతుదారులతో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కాంగ్రెస్‌ను వీడే ప్రసక్తే లేదని స్పష్టం చేశారు."మేము కాంగ్రెస్‌లోనే పుట్టాం, కాంగ్రెస్‌లోనే పెరిగాం. మాకు వేరే పార్టీలోకి వెళ్లాలనే ఆలోచన లేదు" అని కొండా సురేఖ తేల్చిచెప్పారు. గతంలో కొన్ని తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో బీఆర్ఎస్‌లోకి వెళ్లాల్సి వచ్చిందని అన్నారు. తమను ఎవరూ బయటకు పంపలేదని గుర్తుచేశారు. భవిష్యత్తులో జరిగే అన్ని ఎన్నికల్లోనూ కాంగ్రెస్ టికెట్‌పైనే పోటీ చేస్తామని ఆమె ధీమా వ్యక్తం చేశారు. మంత్రివర్గం నుంచి తనను తొలగించడంపై మాట్లాడుతూ.. పదవి పోయినందుకు వ్యక్తిగతంగా ఎలాంటి బాధ లేదని, కానీ ఎందుకు తొలగించారో కారణం చెప్పకపోవడం ఆవేదన కలిగించిందని అన్నారు. మంత్రి పదవి ఒక అలంకారం మాత్రమేనని, తనకు అప్పగించిన మూడు శాఖలను ఎలాంటి అవినీతికి తావులేకుండా నడిపించానని తెలిపారు. పార్టీ మార్పు ప్రచారం నేపథ్యంలో అధిష్ఠానం నుంచి తనకు ఫోన్లు వచ్చాయని, తాను పార్టీ వీడటం లేదని వారికి స్పష్టం చేశానని సురేఖ వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలో తన భర్త కొండా మురళికి త్వరలో పదవి ఇస్తామనే సంకేతాలు కూడా అధిష్ఠానం నుంచి వచ్చాయని ఆమె తెలిపారు. రానున్న ఎన్నికల్లో వరంగల్ తూర్పు నియోజకవర్గం నుంచి కాంగ్రెస్ తరపున మళ్లీ గెలిచి, మంత్రిగా తిరిగి వస్తానని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. త్వరలో జరగనున్న వరంగల్ కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో 24 నుంచి 25 డివిజన్లలో కాంగ్రెస్‌ను గెలిపించడమే తమ లక్ష్యమని ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక నేతలపై ఆమె పరోక్షంగా విమర్శలు గుప్పించారు. కనీసం కార్పొరేటర్‌గా కూడా గెలవలేని వారు నోరు అదుపులో పెట్టుకుని మాట్లాడాలని ఎమ్మెల్సీ బస్వరాజు సారయ్యను ఉద్దేశించి వ్యాఖ్యానించారు. వైఎస్ఆర్ మరణం తర్వాత స్థానికంగా ఉన్న కొందరు "గుంటనక్కలు" తమను మోసం చేశారని ఆరోపించారు. అప్పటి మంత్రిని ఓడించేందుకే కేసీఆర్ తనకు వరంగల్ తూర్పు టికెట్ ఇచ్చారని గుర్తుచేశారు. తాము పరకాలను వీడిన తర్వాత చల్లా ధర్మారెడ్డి అక్రమంగా డబ్బు సంపాదించారని కూడా సురేఖ ఆరోపణలు చేశారు.

వారి గళాన్ని వినిపిస్తున్నాం.. అందుకే బ్రిక్స్‌పై నమ్మకం: ప్రధాని మోదీ

బ్రిక్స్ కూటమిపై గ్లోబల్ సౌత్ దేశాలకు విశ్వాసం పెరిగిందన్న మోదీ

అభివృద్ధి, పర్యావరణ పరిరక్షణ పరస్పర పూరకాలని స్పష్టం చేసిన ప్రధాని

భిన్నత్వమే తమ బలమని, సహకారమే స్ఫూర్తి అని వ్యాఖ్య

స్మార్ట్ గ్రిడ్లు, వ్యవసాయ రంగాల్లో కీలక కేంద్రాల ఏర్పాటును ప్రకటించిన మోదీ

బ్రిక్స్ కూటమిలో గ్లోబల్ సౌత్ దేశాల గళాన్ని బలంగా వినిపిస్తున్నామని, అందుకే ఆ దేశాలకు ఈ కూటమిపై విశ్వాసం గణనీయంగా పెరిగిందని ప్రధాని మోదీ స్పష్టం చేశారు. భిన్నత్వం, సహకారమే బ్రిక్స్ బలానికి మూలమని ఆయన ఉద్ఘాటించారు. న్యూఢిల్లీలోని భారత్ మండపంలో ఆదివారం జరిగిన 18వ బ్రిక్స్ శిఖరాగ్ర సదస్సు ముగింపు సమావేశంలో ప్రధాని ప్రసంగించారు. ఈ కూటమిలో గ్లోబల్ సౌత్ దేశాల ఆందోళనలు, అనుభవాలకు తగిన ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నందునే వాటి నమ్మకాన్ని చూరగొన్నామని తెలిపారు."నా వ్యక్తిగత అనుభవం నుంచి చెబుతున్నాను, బ్రిక్స్ పట్ల గ్లోబల్ సౌత్ దేశాల విశ్వాసం పెరిగింది. ఎందుకంటే వారి గొంతు ఇక్కడ వినిపిస్తుంది, వారి అనుభవాలను గౌరవిస్తాం. పరిష్కారాలను కేవలం వారి కోసం మాత్రమే కాకుండా, వారితో కలిసి రూపొందిస్తాం. మా భిన్నత్వం, సహకారమే బ్రిక్స్ అసలైన బలం" అని ప్రధాని మోదీ వివరించారు. ఈ వేదికపై విభిన్న దేశాల మధ్య సహకారం ప్రపంచ పురోగతికి, మానవాళి శ్రేయస్సుకు దోహదపడుతుందని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.ఈ సందర్భంగా అభివృద్ధి, పర్యావరణ పరిరక్షణ మధ్య సమతుల్యత ప్రాముఖ్యతను ప్రధాని నొక్కిచెప్పారు. "భారతీయ నాగరికతలో ప్రకృతికి తల్లి స్థానం ఇచ్చాం. శతాబ్దాలుగా, అభివృద్ధి, పర్యావరణం అనేవి ఒకదానికొకటి ప్రత్యామ్నాయాలు కాదని, అవి పరస్పర పూరకాలు అనే బలమైన నమ్మకం మాది" అని మోదీ అన్నారు. భవిష్యత్ తరాల పట్ల తమ బాధ్యతను గుర్తిస్తూ మానవాభివృద్ధి, పర్యావరణ పరిరక్షణ మధ్య సమతుల్యతను పాటించడంపై బ్రిక్స్ దృష్టి సారించిందని తెలిపారు.బ్రిక్స్ ఫ్రేమ్‌వర్క్‌లో చేపట్టిన పలు కార్యక్రమాలను ప్రధాని ప్రస్తావించారు. "స్వచ్ఛ ఇంధన వ్యవస్థలను మరింత విశ్వసనీయంగా, సమర్థవంతంగా, అందుబాటులోకి తెచ్చేందుకు స్మార్ట్ గ్రిడ్లు, ఇంధన నిల్వల కోసం 'బ్రిక్స్ డిజిటల్ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్'ను ఏర్పాటు చేశాం" అని వెల్లడించారు. అదేవిధంగా, వ్యవసాయం, వాతావరణ మార్పుల అనుసరణ, పర్యావరణ సుస్థిరత వంటి రంగాల్లో సంప్రదాయ జ్ఞానాన్ని ఆధునిక శాస్త్రంతో అనుసంధానించడం ఎంతో ముఖ్యమని అన్నారు. "వ్యవసాయ పర్యావరణం, పునరుత్పాదక వ్యవసాయం కోసం ఏర్పాటు చేసిన సెంటర్స్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్.. సంప్రదాయ పరిజ్ఞానాన్ని ఆధునిక విజ్ఞానంతో కలుపుతాయి" అని పేర్కొన్నారు. "మనమంతా విభిన్న వాస్తవికతలతో ముడిపడి ఉండవచ్చు, కానీ సహకారంతో కలిసికట్టుగా ఎదుగుతాం, మానవాళి కోసం వికసిస్తాం. మన భిన్నత్వమే మన గుర్తింపుగా, మన సహకారమే మన స్ఫూర్తిగా నిలవాలి. మన పురోగతి సమస్త మానవాళికి సేవ చేయాలి" అంటూ ప్రధాని తన ప్రసంగాన్ని ముగించారు.

జై బోలో గణేష్ మహరాజ్ కీ జై...!!

మట్టి విగ్రహాల వినాయక ప్రతిమలు పంపిణీ

(సెప్టెంబర్-13 హంస కలంవార్త)

ఆదివారం నాడు ఉదయం సాంస్కృతిక సేవ సమితి తరపున పర్యావరణ పరి రక్షణకై మట్టి విగ్రహాల వినాయక ప్రతిమలు పంపిణీ ఆల్విన్ కాలనీ జలకన్య హోటల్ వద్ద బిజెపి నాయకులు శ్రీకాంత్ ఆధ్వర్యంలో జరిగినది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు సురబి రవీందర్ రావు పాల్గొనీ కాలనీ వాసులకు, ప్రజలకు వినాయక ప్రతిమలను అందజేయడం జరిగినది. అలాగే సాయంత్రం 5 గంటలకు ఎల్లమ్మ బండ జన్మభూమి కాలనీలో మరియు 6 గంటలకు ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్లో ఫేస్ 2, కమ్యూనిటీ హాల్ లో విజయ లింగం ఆధ్వర్యంలో ప్రగతిశీల వీరశైవ సేవ సమాజము మరియు బసవ సంక్షేమ సమితి సమాజం తరపున రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు సురభి రవీందర్ రావు మరియు తెలంగాణ ప్రాంత్ పర్యావరణ పరిరక్షణ నారి శక్తి ప్రముఖ్ శ్రీమతి దుర్గావాణి సురభి ముఖ్య అతిథులుగా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని వారి చేతుల మీదుగా మట్టి వినాయక విగ్రహాలను అక్కడ ఉన్న కాలనీ వాసులకు ప్రజలకు అందజేసి పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం మనం వంతుగా చేయవలసిన పనులను తప్పక అందరూ నిర్వర్తించాలని సందేశం ఇచ్చారు.

మట్టి వినాయక ప్రతిమలను పంచిన వెంకటేష్ గౌడ్

(సెప్టెంబర్-13 హంస కలంవార్త)

పర్యావరణ హితమే లక్ష్యంగా ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్ పరిధిలోని ఆల్విన్ కాలనీ ఫేస్ 2 సాంస్కృతిక సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన మట్టి వినాయకుల పంపిణీ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా ఉమ్మడి అల్విన్ కాలనీ డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్ హాజరై వారి చేతులమీదుగా వినాయక ప్రతిమలను ప్రజలకు ఉచితంగా పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించి భవిష్యత్ తరాలకు ఆరోగ్యకరమైన, అందమైన సమాజాన్ని ఇవ్వాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉంది కావున మట్టి విగ్రహాలను పూజించి వినాయక పండుగ ఘనంగా జరుపుకోవాలని అన్నారు. విగ్రహాల తయారీలో కృత్రిమ రంగులు, విషపదార్థాలు ఉపయోగించడం వల్ల వృక్ష, జంతు జీవనంపై ప్రభావం పడుతుందన్నారు. ప్రకృతిని కాపాడాల్సిన బాధ్యత అందరిపై ఉంది కాబట్టి ప్రజలందరూ మట్టి గణనాథులనే పూజించాలని తెలియచేసారు. కార్యక్రమంలో సమ్మారెడ్డి, కట్టా శ్రీనివాస్, నరసింహ చారి, సుధాకర్, శ్రీకాంత్, శ్రీను, సాయి ప్రభాకర్, రమేష్, వివేక్, లక్ష్మణరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అధైర్య పడకండి... ఆదుకుంటాం : షార్ట్ సర్క్యూట్ తో నష్టపోయిన కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యాన్ని అందించిన బిఆర్ఎస్ ఎల్పీ విప్, ఎమ్మెల్యే కేపీ.వివేకానంద్ ...

(సెప్టెంబర్-13 హంస కలంవార్త)

125 – గాజులరామారం డివిజన్ రావి నారాయణరెడ్డి నగర్లో ఈనెల 11వ తేదీన సాయంత్రం 7.00 గంటలకు ఇంట్లో జరిగిన ప్రమాదంతో తీవ్రంగా నష్టపోయిన బాధితుడు రెడ్డి ల్యాబ్స్ శ్రీనివాస్ ఇంటిని బిఆర్ఎస్ ఎల్పి విప్, ఎమ్మెల్యే కేపీ.వివేకానంద్ స్థానిక నాయకులతో కలిసి ప్రమాద ఘటన స్థలాన్ని పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.... అకస్మాత్తుగా జరిగిన విద్యుత్ ప్రమాదంతో తీవ్రంగా నష్టపోయిన శ్రీనివాస్ అధైర్యపడవద్దని, విద్యుత్ షార్ట్ సర్క్యూట్ తో తీవ్రంగా నష్టపోయిన బాధితులు శ్రీనివాస్ కు వెంటనే నష్టపరిహారం అందేలా చూడాలని ఫోన్ ద్వారా అధికారులను ఎమ్మెల్యే ఆదేశించారు. శ్రీనివాస్ కుటుంబాన్ని ఆదుకుంటామని, విద్యుత్ అధికారులతో చర్చించి బాధీతుడికి నష్ట పరిహారం అందేలా చూస్తామన్నారు.

హంస కలం వార్త

పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రజలందరు మట్టి గణపతులని పూజించండి:బెల్లంపల్లి శాసన సభ్యులు గడ్డం వినోద్ వెంకటస్వామి

(సెప్టెంబర్-13 హంస కలంవార్త)

జనహిత సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో 551 ఉచిత మట్టి గణపతులు పంపిణీ. జనహిత సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో దాతలు మరియు సభ్యుల సహకారంతో పర్యావరణ పరిరక్షణ కొరకు బెల్లంపల్లి పట్టణం కాంట చౌరస్తా వద్ద పర్యావరణ పరిరక్షణ కొరకు భక్తులకు ఉచితంగా 551 మట్టి గణపతి ప్రతిమలు పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా బెల్లంపల్లి శాసన సభ్యులు గడ్డం వినోద్ వెంకటస్వామి పాల్గొని ప్రజలందరికి వినాయక చవితి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు పర్యావరణ పరిరక్షణ కొరకు ప్రజలు అందరు మట్టి గణపతులు పూజించాలి అని కోరారు ప్రతి సంవత్సరం జనహిత సేవా సమితి వారు మట్టి గణపతులు పంపిణీ చేయడం అభినందనీయం అని జనహిత సేవా సమితి సేవలని అభినందించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ దావ స్వాతి-రమేష్ బాబు మాట్లాడుతూ జనహిత సేవా సమితి సభ్యులు చేస్తున్న సేవా కార్యక్రమాలు అన్నదాన కార్యక్రమాలు, రక్తదాన కార్యక్రమాలు, చలివేంద్రం నిర్వాహణ,నేత్ర అవయవ దాన కార్యక్రమాలు, మట్టి గణపతులు పంపిణీ ఇలా ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తూ ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనహిత సేవా సమితి అధ్యక్షుడు ఆడెపు సతీష్ మాట్లాడుతూ జనహిత సేవా సమితి ఆవిర్భావం నుండి పది సంవత్సరాలు గా పర్యావరణ పరిరక్షణ కొరకు దాతల సహకారం తో మట్టి గణపతులు పంపిణీ చేస్తున్నామని దాతల సహకారంతో ఈ రోజు 551 మట్టి గణపతి ప్రతిమలు పంపిణీ చేయడం జరిగిందని పర్యావరణ పరిరక్షణ కొరకు ప్రజలు రసాయనాలతో కూడిన విగ్రహాలు కాకుండా మట్టి గణపతులు పూజించి పర్యావరణ పరిరక్షణ కొరకు సహకరించాలని కోరారు.మట్టి గణపతులు పంపిణీ కార్యక్రమం కొరకు సహకారం అందించిన దాతలకి సభ్యులకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కారుకురి రాంచెందర్, కౌన్సిలర్ పున్నం చంద్రు,మాజీ కౌన్సిలర్లు గెల్లి రాజలింగు, శంకర్ సింగ్,నీలి కృష్ణ నాయకులు దావ రమేష్ బాబు, బండారి ప్రవీణ్, పలువురు నాయకులు జనహిత సేవా సమితి సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఓనం వేడుకల్లో ముఖ్య అతిథిగా వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు

(సెప్టెంబర్-13 హంస కలంవార్త)

ఓనం పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని కూకట్ పల్లి నవోదయ మలయాళీస్ కల్చరల్ అసోసియేషన్ వారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఓనం వేడుకల్లో బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా కార్యక్రమ ప్రాంగణాన్ని వివిధ రకాల రంగురంగుల పువ్వులతో అద్భుతంగా అలంకరించి, పండుగ వాతావరణాన్ని ప్రతిబింబించేలా నిర్వాహకులు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. అనంతరం ముఖ్య అతిథి వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, ఓనం పండుగ కేరళ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, సోదరభావం, ఐక్యతకు ప్రతీకగా నిలుస్తుందని అన్నారు. ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. భిన్న ప్రాంతాలు, భాషలు, సంస్కృతులకు చెందిన ప్రజలందరూ పరస్పర గౌరవం, ఆత్మీయతతో కలిసి మెలిసి ఉండటమే భారతీయ సంస్కృతికి గొప్పతనమని పేర్కొన్నారు.ఓనం వేడుకలను ఇంత అందంగా, సంప్రదాయబద్ధంగా నిర్వహించిన నిర్వాహకులను వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వాహకులు ఆయనను పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిర్వాహకులు, స్థానిక నాయకులు, మహిళలు, యువత, కాలనీ వాసులు తదితరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ఓనం వేడుకలను ఉత్సాహంగా జరుపుకున్నారు.

రామకృష్ణ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో గత పది సంవత్సరాల మా కాలనీలో

(సెప్టెంబర్-13 హంస కలంవార్త)

శేర్లింగంపల్లి ఎమ్మెల్యే అరికెపూడి గాంధీ పి ఎస్ సి చైర్మన్ ఆదేశం మేరకు మట్టి వినాయక విగ్రహాలు పంపిణీ కార్యక్రమము నిర్వహిస్తున్నాం అధ్యక్షులు జనంపల్లి పురంధర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ మట్టి వినాయకులు విగ్రహాలు కాలనీ ప్రజలకు గత పది సంవత్సరాల నుండి పంపిణీ చేయుచున్నాము పరివరణ కాలుష్యం కాకుండా ప్రజలకు మట్టి విగ్రహాలు కార్యక్రమము నిర్వహిస్తున్నాం ఈ

కార్యక్రమంలో కార్యదర్శి ఆర్ రామచంద్రరావు లక్ష్మీనారాయణ సూర్యనారాయణ నర్సింగ్ రావు వెంకటేశ్వరరావు సుధాకర్ సుబ్బారెడ్డి నందు అశ్విత్ రోహిత్ కళ్యాణ్ తదితరులు పాల్గొని మట్టి విగ్రహాలు పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించాము

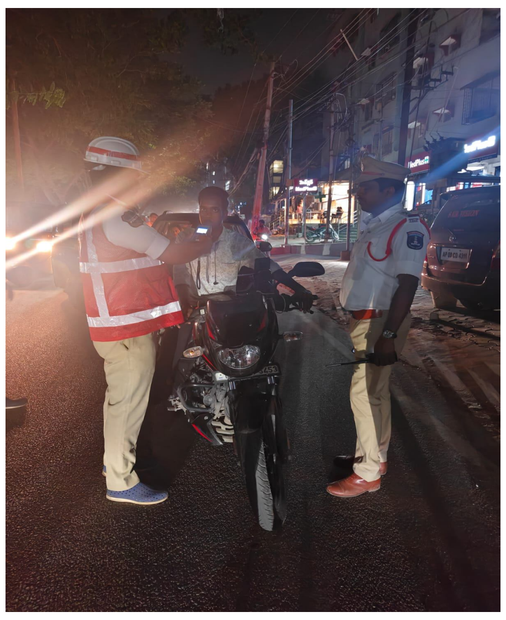
కూకట్పల్లి నియోజకవర్గం కెపిహెచ్బి కాలనీ వసంత నగర్ డివిజన్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్

(సెప్టెంబర్-13 హంస కలంవార్త)

నాయకులు మందలపు సాయిబాబు చౌదరి ఆధ్వర్యంలో కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ టిపిసిసి ఉపాధ్యక్షులు కమ్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బండి రమేష్ చేతుల మీదగా వినాయక మట్టి విగ్రహాలను సర్దార్ పటేల్ నగర్ భగత్ సింగ్ నగర్ వసంత నగర్ మలేషియన్ టౌన్షిప్ గోపాల్ నగర్ మరియు విశ్వాంబరి షీలా పార్క్ కాలనీ నందు వినాయక మట్టి విగ్రహాల పంపిణీ చేయడం జరిగింది బండి రమేష్ మాట్లాడుతూ వినాయక భాద్రపద మాసంలో వినాయక చవితి సందర్భంగా ప్రతి వ్యక్తి ప్రతి పౌరుడు పర్యావరణాన్ని సంస్కృతిని కాపాడాలంటే మట్టి గణనాథుల్ని పూజించాలని తెలియజేశారు అదేవిధంగా మట్టి గణనాధులను ఇంట్లోని స్వచ్ఛమైన నీటిలో నిమజ్జనం చేసి ఆ మట్టిని మొక్కలకు వేయటం ద్వారా గా పర్యావరణహితము మరియు మొక్కలకు ఎరువు ఏర్పడుతుంది కాబట్టి పవిత్రంగా ఆ స్వామి ప్రతిమలను మంచినీటిలో నిమజ్జనం చేయాలని కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో సాయిబాబా చౌదరి డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కిలారి బాబు, మలేషియన్ టౌన్షిప్ అధ్యక్షులు కాకర్ల సురేష్ చౌదరి, మాజీ కౌన్సిలర్ లక్ష్మయ్య,చావా శ్రీనివాసరావు ,కొదప రామారావు, కాజా నవీన్, చిలుకూరి గోవిందరాజు, రామ్ చౌదరి, లెక్చరర్ గా శ్రీనివాస్, నల్లమోతు ఫణి, శేషారావు, సురేష్, గంటా భీమేశ్వరరావు నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

హంస కలం వార్త

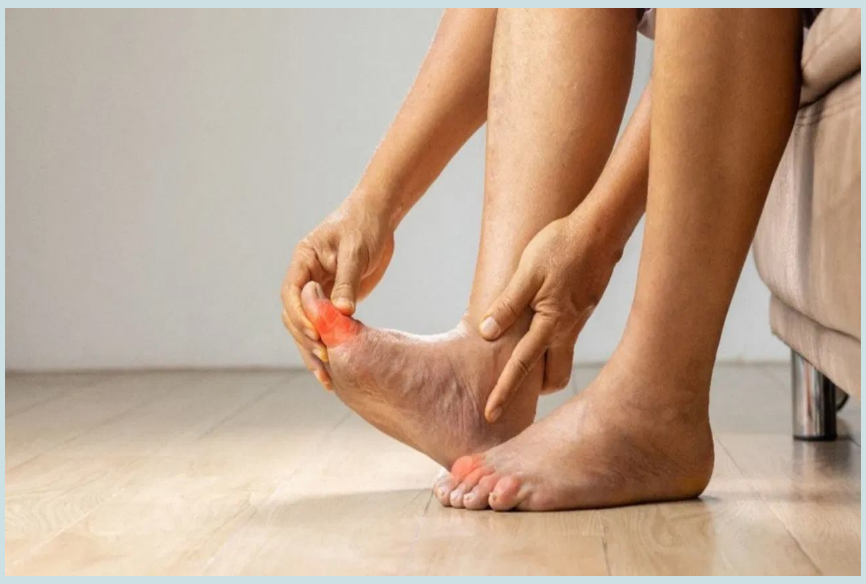
సైబరాబాద్ లో వీకెండ్--స్పెషల్ డ్రంక్ & డ్రైవ్..292 మందిపై కేసులు



(సెప్టెంబర్-13 హంస కలంవార్త)

సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో వీకెండ్ స్పెషల్ డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ లో భాగంగా సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసులు విస్తృతంగా డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీలు చేపట్టారని సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ అడ్మి న్, జి నర్టటందర ఈ డ్రైవ్‌లో భాగంగా 292 మందిని అదుపులోకి తీసుకొని కేసులు నమోదు చేశారు.240 ద్విచక్ర వాహనదారులు,12 ఆటోలు,40 కార్లు, 00 హెవీ వాహనదారులపై కేసులు నమోదయ్యాయి. బ్లడ్ ఆల్కహాల్ కాన్సన్ట్రేషన్ (బిఎసి) ఆధారంగా కేసులను వర్గీకరిస్తే ---248 మంది 36 ఎం జీ/100 ఎంఎల్ నుంచి 200 ఎం జీ/100 ఎంఎల్ మధ్య, -30 మంది 201 ఎం జీ/100 ఎంఎల్ నుంచి 300 ఎం జీ/100 ఎంఎల్ మధ్య, -14 మంది 301 ఎం జీ/100 ఎంఎల్ నుంచి 550 ఎం జీ/100 ఎంఎల్ మధ్య ఆల్కహాల్ సేవించి పట్టుబడ్డారు. వీరందరినీ చట్టపరంగా కోర్టుకు హాజరుపర్చనున్నట్లు సంబంధిత పోలీసులు అధికారులు తెలిపారు. మద్యం సేవించి డ్రైవింగ్ చేయటం తీవ్రమైన నేరమని సైబరాబాద్ పోలీసులు పునరుద్ఘాటించారు. మద్యం మత్తులో వాహనం నడిపి ప్రమాదానికి కారణమైతే, భారతీయ న్యాయ సంహిత --2023లోని సెక్షన్ 105 (కల్పబుల్ హోమిసైడ్ నాట్ అమౌంటింగ్ టు మర్డర్) కింద కేసు నమోదు చేస్తామని తెలిపారు. ఈ నేరానికి గరిష్ట శిక్ష 10 ఏళ్ల జైలు, జరిమానా విధించే అవకాశం ఉంది. గత వారం (07.09.2026 శీ 12.09.2026) లో 681 డ్రంక్ డ్రైవింగ్ కేసులను కోర్టులు పరిష్కరించాయి.18 మందికి జరిమానా, జైలు శిక్ష, 07 మందికి జరిమానా, సోషల్ సర్వీస్,656 మందికి జరిమానా విధించబడినట్లు ట్రాఫిక్ పోలీస్ అధికారులు తెలిపార

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.

పిల్లల్లో జింక్ లోపం నష్టాలు...

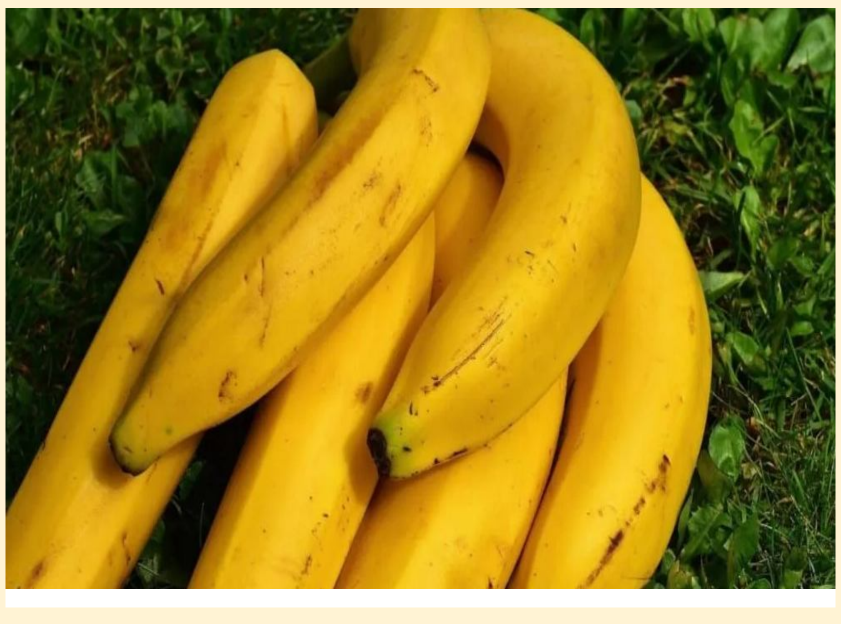
ప్రతి తల్లిదండ్రులకి వారి పిల్లలే ఒక ప్రపంచంగా భావిస్తూ, వారు పడిన కష్టం వారి పిల్లలు పడకూడదు అంటు,వారికి ఏమి ఇష్టమైతే ఆట వస్తువులు కొనివ్వడం,ఇష్టమైన ఆహారాలను అతిగా ఇవ్వడం, సరైన క్రమశిక్షణలో పెట్టకపోవడం వంటి వాటి వల్ల సమాజానికి ఎంత హాని కలుగుతుందో అంతే మోతాదులో వారి ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుందని గ్రహించలేకపోతున్నారు. పిల్లలకు పోషకాహార లోపాలలో తలెత్తడం వాళ్ళ వారి ఆరోగ్యం రోజురోజుకి క్షీణిస్తోందని వైద్య నిపుణులు కూడా హెచ్చరిస్తూ ఉన్నారు.మరి ముఖ్యంగా 10 మందిలో 6 మంది పిల్లలు జింక్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని,దాని వల్ల చాలా అనారోగ్యాలు కలుగుతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు కూడా. రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బ తినడం. : పిల్లలు తినే ఆహారాల్లో జింకు లోపం వల్ల,రోగాలకు కారణమైన బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ తో సైనికుడిలా పోరాడే రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బతింటుందని చాలా పరిశోదనాల్లో కూడా తేలింది.కావున ఇమ్యూన్ సిస్టమ్ సరిగా పని చేసేందుకు జింక్ అధికంగా ఉన్న గుమ్మడి కాయ,గుమ్మడి గింజలు,బాదాం,పాలు, అరటిపండు వంటి ఆహారాలను అధికంగా ఇవ్వడం అలవాటు చేయండి. బ్లడ్ క్లాటింగ్ అవకపోవడం..: పిల్లలు తరుచూ దెబ్బలు తగిలించుకుంటూనే ఉంటారు.కొంతమందికి బ్లడ్ కొంతసేపు వచ్చి,గాయం దగ్గర బ్లడ్ క్లాట్ అవుతుంది.కానీ జింక్ లోపం కలవారికి బ్లడ్ గడ్డ కట్టకుండా,దారాలంగా రక్తం వస్తూనే ఉంటుంది. రక్తహీనత ఏర్పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.కావున పిల్లలకు బ్లడ్ క్లాటింగ్ సక్రమంగా జరగాలంటే జింకు ఉన్న ఆహారాలు ఎక్కువగా ఇవ్వడం చాలా అవసరం.

సెర్వైకల్ నొప్పితో బాధపడుతున్నారా?

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

బీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

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



హంస కలం వార్త

దయాబెటీస్‌తో 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 డయాబెటిక్ 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 ఆగ్రాక్, కెముక్, కుస్తా, కీకంద్, కుముంర్, పత్రముల, పుష్కరముల వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. హాయిగా తినొచ్చు. మధుమేహ రోగులకు ఇది ఔషధం కంటే తక్కువ కాదు. మీరు వాటిని ఉదయం నీటితో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం మొక్క రెండు ఆకులను కడగాలి. ఇప్పుడు దీన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో కరిగించి ఉదయం, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా త్రాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం రక్తంలో చక్కెర పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇన్సులిన్

ప్లాంట్‌లో దుంపరు 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 అందుకుంటుంది. 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 ప్రోత్సహిస్తుందట. అలాగు మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఆహారంలో వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందట. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.

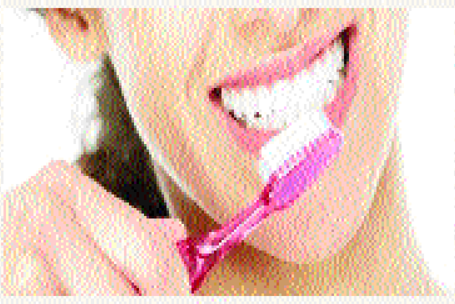
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

నాన్ స్టిక్ వంటసామాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. టెఫ్లాన్ అనేది పాలీటెట్రాఫ్లోరోఎథిలిన్ అని పిలువబడే కార్బన్, ఫ్లోరిన్‌ల సింథటిక్ సమ్మేళనం. ఇది వంటలకు నాన్-స్టిక్ ఉపరితలం ఇస్తుంది. టెఫ్లాన్ అనే పదార్థంతో పూసిన నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌లను సాధారణంగా ఉపయోగించడం సురక్షితమని నిపుణులు చెబుతారు. కానీ 250 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సిడెంట్స్, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి చేరుతాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చే వ్యక్తులలో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడెక్కుతాయి కాబట్టి ఆహారం లేకుండా ప్యాన్‌లను వేడి చేయవద్దు. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని 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 ..

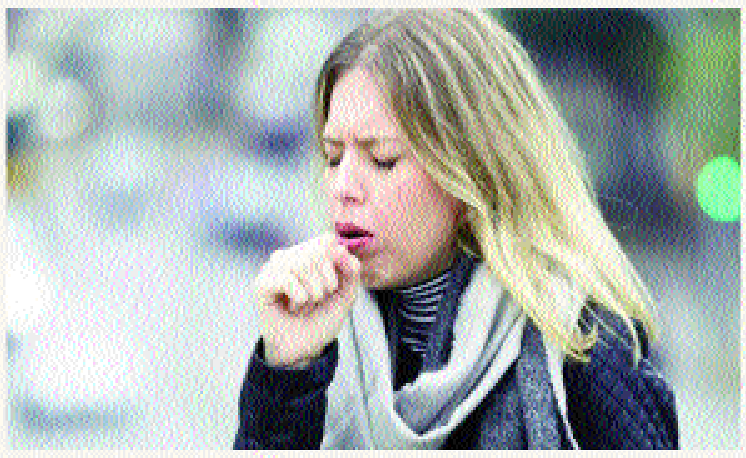
శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణనాథుడు జ్ఞానానికి అధిపతి. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేషుడు 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 మరిచిపోతే 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 వినాయకుడికి 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 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 దేవతలు 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 ఆరిద్యం, ఆందోళన లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజు మనం ఉదయం నిద్ర లేవగానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేదంటే నోరు దుర్వాసన రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజు బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంత్రం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా సరదాగా బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే ఇది ఎక్కువగా హానికరం కాదు. రోజువారీ బ్రషింగ్ ఫ్లోరోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. దాని బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ, శ్వాసకోశ వంటి 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 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 ఎర్రని పొరలాగా 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 తర్వాత 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 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, లెమోగ్రాస్, నిమ్మతేనెలోని 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 , యాంటీమైక్రోబియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి , గొంతు చికాకును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందట.

అభిషేక్ విధ్వంసంతో ఆఫ్ఘన్ బేజారు.. తొలి టీ20 టీమిండియాదే!

ఢిల్లీలోని అరుణ్ జైట్లీ స్టేడియం వేదికగా ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌తో జరిగిన తొలి టీ20 మ్యాచ్‌లో టీమిండియా 7 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. ఈ గెలుపులో యువ ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగిన తీరు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచింది. కేవలం 32 బంతుల్లోనే 7 ఫోర్లు, 7 భారీ సిక్సర్లతో 82 పరుగులు చేసి, ఆఫ్ఘన్ బౌలర్లకు చుక్కలు చూపించాడు. అతని విధ్వంసకర ఇన్నింగ్స్‌తో భారత్ లక్ష్యాన్ని మరో 38 బంతులు మిగిలి ఉండగానే సునాయాసంగా ఛేదించింది.టాస్ గెలిచి బౌలింగ్ ఎంచుకున్న భారత్, ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌ను ఓ మోస్తరు స్కోరుకే పరిమితం చేసింది. అనంతరం 157 పరుగుల లక్ష్య ఛేదనలో బరిలోకి దిగిన భారత్‌కు ఆరంభంలోనే షాక్ తగిలింది. ఓపెనర్ సంజూ శాంసన్ (10) తక్కువ స్కోరుకే ఔటయ్యాడు. అయితే, మరో ఎండ్ లో అభిషేక్ శర్మ, ఆఫ్ఘన్ బౌలర్లపై ఎదురుదాడికి దిగాడు. మొదటి నుంచి దూకుడు మంత్రాన్ని జపించి, బౌలర్ ఎవరనేది చూడకుండా బౌండరీల వర్షం కురిపించాడు.ముఖ్యంగా భారత ఇన్నింగ్స్‌లో పవర్‌ప్లేలో అభిషేక్ ఆడిన తీరు మ్యాచ్ స్వరూపాన్నే మార్చేసింది. అతని ధాటికి పవర్‌ప్లే ముగిసే సరికి భారత్ వికెట్ నష్టానికి 82 పరుగులు చేసింది. ఆఫ్ఘన్ ప్రధాన బౌలర్లైన ఫజల్‌హక్ ఫరూఖీ, రషీద్ ఖాన్‌లను కూడా లక్ష్యంగా చేసుకుని భారీ షాట్లు ఆడాడు. అతని బ్యాటింగ్ చూసి ఆఫ్ఘన్ కెప్టెన్ నిస్సహాయంగా చూడటం తప్ప ఏమీ చేయలేకపోయాడు. 256.25 స్ట్రైక్ రేట్‌తో పరుగులు సాధించి, టీ20 క్రికెట్‌లో అసలైన విధ్వంసం ఎలా ఉంటుందో చూపించాడు.మరో ఎండ్‌లో ఉన్న ఇషాన్ కిషన్ (33 బంతుల్లో 42) అతనికి చక్కటి సహకారం అందించాడు. వీరిద్దరూ కలిసి రెండో వికెట్‌కు కేవలం 53 బంతుల్లోనే 121 పరుగుల భారీ భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పారు. ఈ భాగస్వామ్యంలో అభిషేక్ పూర్తి ఆధిపత్యం చెలాయించగా, ఇషాన్ నిలకడగా ఆడుతూ అతనికి స్ట్రైక్ రొటేట్ చేశాడు. శతకం దిశగా సాగుతున్నట్టు కనిపించిన అభిషేక్, మహమ్మద్ నబీ బౌలింగ్‌లో భారీ షాట్‌కు యత్నించి రషీద్ ఖాన్‌కు క్యాచ్ ఇచ్చి వెనుదిరిగాడు. అప్పటికే భారత్ విజయం ఖాయమైంది. ఆ తర్వాత వచ్చిన కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్ (8లి), తిలక్ వర్మ (3లి) మిగతా లాంఛనాన్ని పూర్తి చేశారు. అంతకుముందు టాస్ గెలిచిన టీమిండియా కెప్టెన్ బౌలింగ్ ఎంచుకున్నాడు. భారత బౌలర్లు క్రమం తప్పకుండా వికెట్లు తీయడంతో ఆఫ్ఘన్ తీవ్ర కష్టాల్లో పడింది. స్పిన్నర్లు అక్షర్ పటేల్, వరుణ్ చక్రవర్తి పొదుపుగా బౌలింగ్ చేసి ఒత్తిడి పెంచడంతో అఫ్గాన్ టాప్ ఆర్డర్ చేతులెత్తేసింది. ఒక దశలో 43 పరుగులకే 5 వికెట్లు కోల్పోయి కుప్పకూలిన ఆ జట్టు, ఆల్‌రౌండర్ అజ్మతుల్లా ఒమర్జాయ్ (64 నాటౌట్) వీరోచిత అర్ధశతకంతో పుంజుకుంది. ఫలితంగా, నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్ల నష్టానికి 156 పరుగులు చేసింది. భారత బౌలర్లలో అర్ష్‌దీప్ సింగ్ 19 పరుగులకే 3 వికెట్లు పడగొట్టి ఆఫ్ఘన్ పతనాన్ని శాసించాడు. ఈ విజయంతో మూడు మ్యాచ్‌ల టీ20 సిరీస్‌లో టీమిండియా 1-0 ఆధిక్యంలో నిలిచింది. ఇక, ఇరుజట్ల మధ్య రెండో టీ20 మ్యాచ్ సెప్టెంబరు 15న ఢిల్లీలోని అరుణ్ జైట్లీ స్టేడియంలోనే జరగనుంది.

శ్రీచరణి స్పిన్ మ్యాజిక్.. 8వ సారి ఆసియా కప్ గెలిచిన టీమిండియా

మహిళల ఆసియా కప్ 2026 ఫైనల్లో శ్రీలంకపై భారత్ ఘన విజయం

ఓపెనర్లు షఫాలీ వర్మ, స్మృతి మంధనల మెరుపు అర్ధశతకాలు

బంతితో అద్భుతం చేసిన యువ బౌలర్ శ్రీ చరణి.. 4 వికెట్లతో రాణించిన వైనం

భారత్ నిర్దేశించిన 184 పరుగుల లక్ష్య ఛేదనలో 111 పరుగులకే కుప్పకూలిన లంక

మహిళల ఆసియా కప్ 2026 ఫైనల్లో భారత జట్టు అద్భుతమైన ఆల్‌రౌండ్ ప్రదర్శనతో అదరగొట్టింది. దుబాయ్ వేదికగా జరిగిన తుది పోరులో శ్రీలంకను 72 పరుగుల భారీ తేడాతో చిత్తు చేసి రికార్డు స్థాయిలో 8వ సారి ఆసియా ఛాంపియన్‌గా నిలిచింది. ఓపెనర్లు షఫాలీ వర్మ (68), స్మృతి మంధన (59) బ్యాటింగ్‌లో విధ్వంసం సృష్టిస్తే, యువ బౌలర్ శ్రీ చరణి (4/20) బంతితో మాయ చేసి జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించింది. భారత అమ్మాయిల జోరు ముందు లంక జట్టు ఏ దశలోనూ పోటీ ఇవ్వలేకపోయింది. 184 పరుగుల లక్ష్యఛేదనలో 111 పరుగులకే ఆలౌట్ అయింది.టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న భారత జట్టుకు ఓపెనర్లు షఫాలీ వర్మ, స్మృతి మంధాన అదిరిపోయే ఆరంభాన్ని ఇచ్చారు. లంక బౌలర్లపై పూర్తి ఆధిపత్యం ప్రదర్శిస్తూ ఫోర్లు, సిక్సర్లతో విరుచుకుపడ్డారు. వీరిద్దరూ తొలి వికెట్‌కు కేవలం 12.5 ఓవర్లలోనే 129 పరుగుల భారీ భాగస్వామ్యం నెలకొల్పి భారీ స్కోరుకు బలమైన పునాది వేశారు. షఫాలీ 39 బంతుల్లో 9 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లతో 68 పరుగులు చేయగా, స్మృతి 39 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లతో 59 పరుగులు సాధించింది. ఆ తర్వాత వచ్చిన బ్యాటర్లు వేగంగా ఆడటంలో కాస్త తడబడినప్పటికీ, చివర్లో కమలిని కేవలం 5 బంతుల్లోనే ఓ ఫోర్, సిక్సర్‌తో 15 పరుగులు చేసింది. దీంతో భారత జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్ల నష్టానికి 183 పరుగుల భారీ స్కోరును నమోదు చేసింది. అనంతరం 184 పరుగుల భారీ లక్ష్య ఛేదనతో బరిలోకి దిగిన శ్రీలంకకు ఆరంభంలోనే గట్టి దెబ్బ తగిలింది. భారత బౌలర్ల కట్టుదిట్టమైన బౌలింగ్‌కు లంక బ్యాటర్లు పరుగులు చేయడానికి తీవ్రంగా ఇబ్బంది పడ్డారు. కెప్టెన్ చమరి అటపట్టు (36) కాసేపు పోరాడినా, ఆమె ఔటయ్యాక లంక పతనం వేగవంతమైంది. ముఖ్యంగా, యువ స్పిన్నర్ శ్రీ చరణి తన అద్భుత బౌలింగ్‌తో లంక బ్యాటింగ్ ఆర్డర్‌ను కుప్పకూల్చింది. కీలకమైన హర్షిత, నీలాక్షిక, కవిష, సుగందికల వికెట్లను పడగొట్టి లంకను కోలుకోలేని దెబ్బ తీసింది. కేవలం 20 పరుగులు ఇచ్చి 4 వికెట్లు పడగొట్టిన శ్రీ చరణికి, 3 వికెట్లు తీసిన దీప్తి శర్మ చక్కటి సహకారం అందించింది. దీంతో శ్రీలంక జట్టు సరిగ్గా 20 ఓవర్లలో 111 పరుగులకు ఆలౌట్ అయింది. ఈ విజయంతో భారత మహిళల జట్టు ఆసియా కప్‌ను గర్వంగా ముద్దాడింది.

టీమిండియా మహిళల జట్టు ఇప్పటివరకు మొత్తం 8 సార్లు ఆసియా కప్ టైటిల్‌ను గెలుచుకుంది. అందులో వన్డే ఫార్మాట్ లో 4 సార్లు, టీ20 ఫార్మాట్ లో 4 సార్లు టైటిల్ గెలిచింది.

వన్డే ఫార్మాట్: 2004, 2005-06, 2006, 2008

టీ20 ఫార్మాట్: 2012, 2016, 2022, 2026

ఓవరాల్ గా 10 సార్లు ఫైనల్‌కు చేరిన భారత జట్టు 8 సార్లు ఛాంపియన్‌గా నిలవగా, మరో రెండు సార్లు రన్నరప్‌గా నిలిచింది.

భారత మహిళల జట్టుకు స్మృతి ఇరానీ అభినందనలు

ఆసియా కప్‌ను ఎనిమిదోసారి కైవసం చేసుకున్న భారత మహిళల క్రికెట్ జట్టుకు కేంద్ర మాజీ మంత్రి స్మృతి ఇరానీ అభినందనలు తెలిపారు. ఫైనల్‌లో శ్రీలంకపై సాధించిన అద్భుత విజయం జట్టు కృషికి, పట్టుదలకు, ఆత్మవిశ్వాసానికి నిదర్శనమని ఆమె పేర్కొన్నారు. భారత మహిళల జట్టు ప్రదర్శన దేశం గర్వపడేలా చేసిందని ప్రశంసిస్తూ, భవిష్యత్తులోనూ టీమిండియా మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని ఆమె ఆకాంక్షించారు. దుబాయ్ అంతర్జాతీయ క్రికెట్ స్టేడియంలో ఆదివారం జరిగిన ఫైనల్ పోరులో భారత్ 72 పరుగుల తేడాతో శ్రీలంకను చిత్తు చేసింది. ఈ విజయంతో 2024 ఆసియా కప్ ఫైనల్‌లో శ్రీలంక చేతిలో ఎదురైన ఓటమికి భారత్ ప్రతీకారం తీర్చుకున్నట్లయింది. ఈ మ్యాచ్‌లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్, నిర్ణీత ఓవర్లలో 5 వికెట్ల నష్టానికి 183 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది. భారత ఓపెనర్లు షఫాలీ వర్మ (39 బంతుల్లో 68), స్మృతి మంధాన (39 బంతుల్లో 59) అద్భుత అర్ధ సెంచరీలతో చెలరేగారు. కేవలం 24 బంతుల్లోనే హాఫ్ సెంచరీ పూర్తి చేసిన షఫాలీ, మహిళల ఆసియా కప్ చరిత్రలోనే అత్యంత వేగవంతమైన అర్ధ సెంచరీని నమోదు చేసి రికార్డు సృష్టించింది. వీరిద్దరూ తొలి వికెట్‌కు రికార్డు స్థాయిలో 129 పరుగుల భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పారు. అనంతరం 184 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన శ్రీలంక, భారత బౌలర్ల ధాటికి 111 పరుగులకే కుప్పకూలింది. భారత బౌలర్లలో శ్రీ చరణి 20 పరుగులిచ్చి 4 వికెట్లు పడగొట్టగా, దీప్తి శర్మ 19 పరుగులిచ్చి 3 వికెట్లు తీసి జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. ఆసియా కప్ ఫైనల్స్‌లో శ్రీలంకపై భారత్‌కు ఇది ఆరో విజయం కావడం విశేషం.

మహిళల ఆసియా కప్ గెలిచినా ట్రోఫీకి నో.. అసలు విషయం చెప్పిన భారత హెడ్ కోచ్!

ఆసియా కప్ ఫైనల్‌లో శ్రీలంకపై భారత మహిళల ఘనవిజయం

రికార్డు స్థాయిలో 8వ సారి టైటిల్ కైవసం

పాక్ వ్యక్తి అయిన ఏసీసీ చైర్మన్ చేతుల మీదుగా ట్రోఫీకి నిరాకరణ

ఇది పూర్తిగా బీసీసీఐ నిర్ణయమేనన్న భారత హెడ్ కోచ్

దుబాయ్ వేదికగా జరిగిన మహిళల ఆసియా కప్ టోర్నీలో మరోసారి ట్రోఫీ వివాదం చోటుచేసుకుంది. శ్రీలంకను 72 పరుగుల తేడాతో ఓడించి భారత మహిళల జట్టు రికార్డు స్థాయిలో ఎనిమిదోసారి ఆసియా కప్ టైటిల్‌ను కైవసం చేసుకుంది. అయితే, పాకిస్థాన్‌కు చెందిన ఏసీసీ చైర్మన్ మొహ్సిన్ నఖ్వీ చేతుల మీదుగా ట్రోఫీని స్వీకరించేందుకు భారత జట్టు నిరాకరించింది. ఆదివారం జరిగిన ఫైనల్ మ్యాచ్ అనంతరం ప్రెజెంటేషన్ కార్యక్రమానికి హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ నేతృత్వంలోని భారత జట్టు మైదానంలోకి రాలేదు. దీంతో వరుసగా రెండో ఏడాది కూడా ఆసియా కప్ ట్రోఫీ ప్రదానం నిలిచిపోయింది. గతేడాది భారత పురుషుల జట్టు కూడా ఇదే విధంగా మొహ్సిన్ నఖ్వీ నుంచి ట్రోఫీని, పతకాలను స్వీకరించేందుకు తిరస్కరించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ ఘటనపై మ్యాచ్ అనంతరం భారత జట్టు హెడ్ కోచ్ అమోల్ ముజుందార్ స్పందించాడు. "మేం అధికారికంగా ఆసియా కప్ ఛాంపియన్లం. ట్రోఫీ ఉందా? లేదా? అన్నది మాకు ముఖ్యం కాదు. పాక్ చైర్మన్ నుంచి ట్రోఫీ తీసుకోకపోవడం బీసీసీఐ వైఖరి. దీనిపై మేం ఏమీ మాట్లాడలేం" అని స్పష్టం చేశాడు. పాకిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డుకు (పీసీబీ) కూడా అధ్యక్షుడిగా ఉన్న మొహ్సిన్ నఖ్వీ, ఆ దేశ అంతర్గత వ్యవహారాల మంత్రిగా కూడా బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్నారు. గతేడాది పురుషుల జట్టు తిరస్కరించిన ట్రోఫీ ఇప్పటికీ ఏసీసీ కార్యాలయంలోనే ఉండటం గమనార్హం. తాజా విజయంతో భారత మహిళల జట్టు ఛాంపియన్‌గా నిలిచినా, ట్రోఫీ వ్యవహారం మాత్రం అసంపూర్తిగానే ముగిసింది.

హంస కలం వార్త

బిగ్ బాస్ షో నుంచి పారిపోయేందుకు గోడెక్కిన తమిళ కంటెస్టెంట్..

ప్రముఖ రియాలిటీ షో బిగ్ బాస్ తమిళం 10వ సీజన్ ప్రారంభమైన రెండో రోజే అనూహ్య పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఓ కంటెస్టెంట్ ఏకంగా హౌస్ నుంచి పారిపోయేందుకు ప్రయత్నించి అందరినీ షాక్‌కు గురిచేశాడు. ఈ ఘటనతో షోలో ఒక్కసారిగా కలకలం రేగింది. దీనికి సంబంధించిన వీడియో ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. వివరాల్లోకి వెళితే, సెప్టెంబర్ 6న ప్రారంభమైన బిగ్ బాస్ తమిళం 10వ సీజన్‌లో కంటెస్టెంట్‌గా అడుగుపెట్టిన ప్రముఖ మిమిక్రీ ఆర్టిస్ట్, కమెడియన్ మహ్మద్ అన్సార్.. షో ప్రారంభమైన రెండో రోజే హౌస్ నుంచి బయటకు వెళ్లేందుకు ప్రయత్నించాడు. ప్రధాన ద్వారం మూసి ఉండటంతో, అతను ఏకంగా హౌస్ చుట్టూ ఉన్న ఎత్తైన గోడను ఎక్కి బయటకు దూకేందుకు సిద్ధమయ్యాడు. అతని చర్యను గమనించిన తోటి కంటెస్టెంట్లు వెంటనే అప్రమత్తమై అక్కడికి పరుగెత్తుకొచ్చారు. గోడ దిగి రావాలని కోరుతూ, అతడిని ఆపేందుకు తీవ్రంగా ప్రయత్నించారు. అయినప్పటికీ, అన్సార్ వారి మాటలు వినకుండా బయటకు వెళ్లాలనే పట్టుదలతో కనిపించాడు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారాయి. అయితే, అన్సార్ ఇంత తీవ్రమైన నిర్ణయం తీసుకోవడానికి గల కారణాలు ఇంకా అధికారికంగా తెలియరాలేదు. హౌస్‌లో నాయకత్వం విషయంలో ఏర్పడిన విభేదాలు లేదా తోటి సభ్యులతో గొడవలే ఈ చర్యకు కారణమై ఉండవచ్చని ఊహాగానాలు వినిపిస్తున్నాయి. 'కలక్క పోవదు యారు', 'కేపీవై ఛాంపియన్స్', 'కుకు విత్ కోమాలి' వంటి షోలతో పేరుగాంచిన అన్సార్, ఈ సీజన్‌లోని 19 మంది కంటెస్టెంట్లలో ఒకరిగా అడుగుపెట్టాడు. ఈ ఘటన అతని ఎలిమినేషన్‌కు దారితీస్తుందా లేదా రాబోయే ఎపిసోడ్లలో దీనిపై బిగ్ బాస్ ఏమైనా స్పందిస్తాడా అని ప్రేక్షకులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ సీజన్‌లో ఇదే మొదటి పెద్ద వివాదంగా నిలిచింది.

బాక్సాఫీస్ వద్ద 'ఇరుముడి' సంచలనం.. రవితేజ అరుదైన ఫీట్

రవితేజ 'ఇరుముడి' చిత్రానికి రికార్డు స్థాయిలో ప్రేక్షకాదరణ

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో 1.25 కోట్ల మందికి పైగా ప్రేక్షకులను థియేటర్లకు రప్పించిన చిత్రం

సింగిల్ డే టికెట్ సేల్స్‌లో 'పెద్ది' రికార్డును అధిగమించిన 'ఇరుముడి'

అయ్యప్ప దీక్ష, తండ్రీకూతుళ్ల సెంటిమెంట్‌కు ప్రేక్షకుల ఫిదా

నాలుగో వారంలోనూ తగ్గని 'ఇరుముడి' ప్రభంజనం

మాస్ మహారాజా రవితేజ, దర్శకుడు శివ నిర్వాణ కాంబినేషన్‌లో వచ్చిన డివోషనల్ డ్రామా 'ఇరుముడి' తెలుగు బాక్సాఫీస్ వద్ద సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించింది. ఆగస్టు 21న విడుదలైన ఈ చిత్రం, వసూళ్ల కంటే ప్రేక్షకుల సంఖ్య (ఫుట్‌ఫాల్స్) పరంగా అరుదైన రికార్డును నెలకొల్పింది. నాలుగో వారంలోనూ విజయవంతంగా ప్రదర్శితమవుతూ, ఈ ఏడాది తెలుగు రాష్ట్రాల్లో 1.25 కోట్ల మందికి పైగా ప్రేక్షకులను థియేటర్లకు రప్పించిన చిత్రంగా నిలిచింది. విడుదలైన తొలి ఆదివారమే ఏకంగా 11 లక్షల టికెట్లు అమ్ముడై, గతంలో 'పెద్ది' సినిమా పేరిట ఉన్న 9.47 లక్షల టికెట్ల రికార్డును 'ఇరుముడి' అధిగమించింది. సాధారణ టికెట్ ధరలతోనే ఈ స్థాయి ఫుట్‌ఫాల్స్ నమోదు కావడం ట్రేడ్ వర్గాలను ఆశ్చర్యపరిచింది. రాబోయే భారీ చిత్రాలకు సైతం ఇది కఠినమైన బెంచ్‌మార్క్‌గా నిలవనుంది. అయ్యప్ప దీక్ష నేపథ్యంతో పాటు తండ్రీకూతుళ్ల మధ్య ఉన్న బలమైన అనుబంధాన్ని శివ నిర్వాణ హృద్యంగా తెరకెక్కించారు. ఈ భావోద్వేగాలే సినిమాకు ప్రధాన బలంగా నిలిచాయి. ముఖ్యంగా కుటుంబ ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్న ఈ చిత్రాన్ని చూసేందుకు గ్రామీణ ప్రాంతాల నుంచి ప్రజలు ట్రాక్టర్లలో థియేటర్లకు తరలివచ్చిన దృశ్యాలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ యెర్నేని, వై. రవిశంకర్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు.

నా ఫ్యామిలీ, నా ఇష్టం.. వైరల్ అవుతున్న ఐశ్వర్య రాయ్ మాటలు

తల్లిదండ్రులతో కలిసి ఉండటంపై ఐశ్వర్య రాయ్ పాత ఇంటర్వ్యూ వైరల్

అమెరికాలో యువత ఇల్లు విడిచి వెళ్లడంపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

పని ఒత్తిడి వల్ల కుటుంబంతో గడిపే సమయం చాలా తక్కువన్న ఐష్

ఇల్లు వదిలి వెళ్లడమే స్వాతంత్ర్యానికి నిదర్శనం కాదని వ్యాఖ్య

ప్రపంచ మాజీ సుందరి, ప్రముఖ నటి ఐశ్వర్య రాయ్ బచ్చన్‌కు సంబంధించిన ఒక పాత ఇంటర్వ్యూ క్లిప్ ప్రస్తుతం సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అవుతోంది. కెరీర్‌లో అగ్రస్థానంలో ఉన్నప్పటికీ, తల్లిదండ్రులతోనే కలిసి నివసించడంపై ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు నెటిజన్లను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. పాశ్చాత్య సంస్కృతికి, భారతీయ జీవన విధానానికి మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని ఈ వీడియోలో ఆమె స్పష్టంగా వివరించారు. అమెరికాలో యువత యుక్త వయసు రాగానే తల్లిదండ్రులను విడిచి సొంతంగా నివసించడంపై ఐశ్వర్య ఆ ఇంటర్వ్యూలో ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశారు. "అక్కడ అది ఒక సామాజిక నియమమా? అందరూ తప్పనిసరిగా ఇల్లు విడిచి వెళ్లిపోవాలా? ఎందుకో అది నాకు అర్థం కావడం లేదు" అని ఆమె ప్రశ్నించారు. ముప్పై ఏళ్లు పైబడిన విజయవంతమైన అమెరికన్ మహిళలు సాధారణంగా తల్లిదండ్రులతో కలిసి ఉండరని ప్రస్తావించినప్పుడు, ఐశ్వర్య తన అభిప్రాయాన్ని పంచుకున్నారు. "వృత్తిరీత్యా నేను నిరంతరం ప్రయాణాలు చేస్తుంటాను. దీంతో కుటుంబంతో గడిపే సమయం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అరుదుగా లభించే ఆ కలిసి భోజనం చేసే సమయాన్ని మేము ఎంతో విలువైనదిగా భావిస్తాం" అని ఆమె తెలిపారు. తాను పూర్తి స్వతంత్రురాలినని పేర్కొంటూనే.. "తల్లిదండ్రులకు దూరంగా వెళ్లిపోవడమే స్వేచ్ఛకు నిదర్శనమని నేను భావించడం లేదు" అని ఆమె స్పష్టం చేశారు. 1994లో 'మిస్ వరల్డ్' కిరీటం గెలుచుకున్న ఐశ్వర్య రాయ్, తమిళ చిత్రం 'ఇరువర్' (తెలుగులో 'ఇద్దరు')తో సినీ రంగ ప్రవేశం చేశారు. అభిషేక్ బచ్చన్‌ను వివాహం చేసుకున్న ఆమె, ప్రతిష్ఠాత్మక కేన్స్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్‌లో క్రమం తప్పకుండా పాల్గొంటూ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందారు.

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