www.hamsakalam.com

PRGI TGTEL/26/A3129

హంస కలం వార్త

సంచలన తెలుగు దినపత్రిక

HAMSAKALAM VARTHA

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి | సెప్టెంబర్ 29 మంగళవారం 2026 | సంపుటి : 1 | సంచిక : 131 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/- | ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్

MEDCHAL ,MALKAJGIRI | TUESDAY SEPTEMBER 29 2026 | VOL:1 | ISSUE: 131 | PAGES:8 | Rs. 4:00 | EDITOR:VADLA. Madhusudan chary

సిరిసిల్లపై సీఎం ప్రత్యేక దృష్టి.. నేతన్నలకు కొత్త భరోసా!

- సీఎం హోదాలో తొలిసారి సిరిసిల్ల పర్యటన
- రూ.345.78 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం
- నేతన్న ఉత్పత్తులకు 'నేతన్న బజార్' ప్రతిపాదన
- రూ.200 కోట్లతో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లు
- వేములవాడ రాజన్న ఆలయ అభివృద్ధికి రూ.99.40 కోట్లు
- రగుడు బైపాస్ వద్ద భారీ బహిరంగ సభకు ఏర్పాట్లు

సిరిసిల్ల, సెప్టెంబర్ 29:

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాలో ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్‌రెడ్డి ఈ నెల 30న పర్యటించనున్నారు. ముఖ్యమంత్రి హోదాలో సిరిసిల్లకు తొలిసారి వస్తున్న నేపథ్యంలో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేయడంతో పాటు రగుడు బైపాస్ సమీపంలో ఏర్పాటు చేస్తున్న భారీ బహిరంగ సభలో పాల్గొననున్నారు. సభకు పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలను సమీకరించేందుకు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

'తాయ్ మామన్' పథకానికి శ్రీకారం.. మేనమామలా మారిన సీఎం విజయ్

- 'తాయ్ మామన్' గోల్డ్ రింగ్ పథకాన్ని ప్రారంభించిన సీఎం విజయ్
- ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో పుట్టిన శిశువులకు ఒక గ్రాము బంగారు ఉంగరం
- మధురై రాజాజీ ఆసుపత్రిలో చిన్నారులకు స్వయంగా ఉంగరాలు తొడిగిన సీఎం
- కొందరు చిన్నారులకు సంప్రదాయబద్ధంగా నామకరణం కూడా చేసిన విజయ్

తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి విజయ్ నేడు మధురైలో 'తాయ్ మామన్' గోల్డ్ రింగ్ పథకాన్ని లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో జన్మించిన శిశువులకు ఒక గ్రాము బంగారు ఉంగరాన్ని అందించడమే ఈ పథకం ముఖ్య ఉద్దేశం. మధురైలోని ప్రభుత్వ రాజాజీ ఆసుపత్రిలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమం ద్వారా సీఎం విజయ్ ఈ బృహత్తర పథకానికి శ్రీకారం చుట్టారు. బిస్కెట్ కలర్ చొక్కా, పంచె ధరించిన సీఎం విజయ్, వేదికపై ముగ్గురు శిశువులకు స్వయంగా బంగారు ఉంగరాలు తొడిగి

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఫార్ములా–ఈ కేసు: కేటీఆర్‌కు బిగ్ షాక్.. పాస్‌పోర్ట్ జప్తునకు కోర్టు ఆదేశం!

- కేటీఆర్‌తో పాటు మరో ముగ్గురి పాస్‌పోర్టులు సీజ్ చేయాలని సూచన
- నిధుల దుర్వినియోగం ఆరోపణలపై కొనసాగుతున్న ఏసీబీ దర్యాప్తు
- నిందితులు విదేశాలకు వెళ్లకుండా నిరోధించేందుకే ఈ చర్యన్న ఏసీబీ అధికారులు

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించిన ఫార్ములా–ఈ రేసు కేసులో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఈ కేసులో నిందితుడిగా

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

హైదరాబాద్‌లో మళ్లీ చెడ్డీ గ్యాంగ్ కలకలం..

- హైదరాబాద్ మణికొండలో చెడ్డీ గ్యాంగ్ ప్రత్యక్షం
- అపార్ట్‌మెంట్‌లో చోరీకి పాల్పడి మహిళపై దాడి
- కేసు దర్యాప్తునకు మూడు ప్రత్యేక పోలీస్ బృందాల ఏర్పాటు

సెక్యూరిటీ గార్డుల పాత్రపై ఆరా తీస్తున్న పోలీసులు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఖైరతాబాద్ అసెంబ్లీ స్థానం ఖాళీ.. గెజిట్ విడుదల చేసిన అసెంబ్లీ

- దానం నాగేందర్‌పై అనర్హత వేటుతో ఖైరతాబాద్ స్థానం ఖాళీ
- హైకోర్టు తీర్పును సమర్థించిన సుప్రీంకోర్టు
- బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేగా గెలిచి కాంగ్రెస్ నుంచి ఎంపీగా పోటీ చేయడమే కారణం
- ఉప ఎన్నికలో గెలుపుపై ధీమా వ్యక్తం చేసిన దానం నాగేందర్

తెలంగాణలో ఖైరతాబాద్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

యువకుడిపై చేయి చేసుకున్న మంత్రి... తీవ్రంగా స్పందించిన రాహుల్ గాంధీ

- ఢిల్లీలో యువకుడిపై చేయి చేసుకున్న మంత్రి పర్వేశ్ వర్మ
- ఘటనపై తీవ్రంగా స్పందించిన కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ
- బీజేపీ నేతలకు ఓటర్లంటే భయం లేదంటూ విమర్శ
- ఇదంతా అధికార అహంకారమేనని రాహుల్ ఘాటు వ్యాఖ్యలు
- ఆయనకు విషయం తెలియదంటూ మంత్రి కౌంటర్

ఢిల్లీలో ఓ యువకుడిపై బీజేపీ మంత్రి భౌతిక దాడికి దిగిన

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

హంస కలం వార్త

ఖైరతాబాద్ అసెంబ్లీ స్థానం ఖాళీ.. గెజిట్ విడుదల చేసిన అసెంబ్లీ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఖాళీ అయినట్లు అధికారిక ప్రకటన వెలువడింది. సిట్టింగ్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్‌పై అనర్హత వేటు పడటంతో ఈ స్థానాన్ని ఖాళీగా గుర్తిస్తూ తెలంగాణ శాసనసభ గెజిట్ నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. హైకోర్టు తీర్పును అనుసరించి, 2024 ఏప్రిల్ 23వ తేదీ నుంచే ఆయన సభ్యత్వం రద్దయినట్లు ఈ నోటిఫికేషన్‌లో స్పష్టం చేశారు. 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థిగా ఖైరతాబాద్ నుంచి దానం నాగేందర్ విజయం సాధించారు. అనంతరం ఆయన కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరి, 2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో సికింద్రాబాద్ నియోజకవర్గం నుంచి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా పోటీ చేశారు. పార్టీ ఫిరాయింపుల నిరోధక చట్టం కింద ఆయనపై అనర్హత వేటు వేయాలని కోరతూ బీఆర్ఎస్, బీజేపీ ఎమ్మెల్యేలు స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్‌కు ఫిర్యాదు చేశారు. అయితే, ఆ పిటిషన్లను స్పీకర్ తిరస్కరించడంతో వారు హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఈ పిటిషన్లపై విచారణ చేపట్టిన హైకోర్టు డివిజన్ బెంచ్ సెప్టెంబర్ 18న కీలక తీర్పు వెలువరించింది. సాంకేతికంగా బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేగా ఉంటూనే కాంగ్రెస్ తరఫున లోక్‌సభకు పోటీ చేసిన సమయం నుంచే ఆయనపై అనర్హత వేటు అమల్లోకి వస్తుందని న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది. హైకోర్టు తీర్పును సవాల్ చేస్తూ దానం నాగేందర్ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించినప్పటికీ, అక్కడ కూడా ఆయన పిటిషన్ తిరస్కరణకు గురైంది. దీంతో ఆయన శాసనసభ్యత్వం రద్దు అధికారికంగా ఖరారైంది. ప్రస్తుతం ఆయన మాజీ ఎమ్మెల్యే అయ్యారు. మరోవైపు, త్వరలో జరగనున్న ఖైరతాబాద్ ఉప ఎన్నికలో తానే మళ్లీ విజయం సాధిస్తానని దానం నాగేందర్ ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

హైదరాబాద్‌లో మళ్లీ చెడ్డీ గ్యాంగ్ కలకలం..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

హైదరాబాద్ నగరంలో మరోసారి చెడ్డీ గ్యాంగ్ కలకలం రేపింది. మణికొండలోని ఒక అపార్ట్‌మెంట్‌లోకి చొరబడిన ఈ ముఠా సభ్యులు చోరీకి పాల్పడ్డారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన దృశ్యాలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో స్థానిక ప్రజలు తీవ్ర ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. వివరాల్లోకి వెళితే, నిన్న తెల్లవారుజామున మణికొండలోని ఓ అపార్ట్‌మెంట్‌లోకి చెడ్డీ గ్యాంగ్ సభ్యులు ప్రవేశించారు. నివాసంలోకి చొరబడి దొంగతనానికి పాల్పడుతుండగా, ఒక మహిళ వారిని అడ్డుకునేందుకు ప్రయత్నించారు. దీంతో ఆగ్రహించిన దుండగులు ఆమెపై దాడి చేసి అక్కడి నుంచి పరారయ్యారు. ఆరుగురు సభ్యులు అపార్ట్‌మెంట్‌లోని ఒక బ్లాక్‌లో సంచరిస్తున్న దృశ్యాలు సీసీటీవీ కెమెరాల్లో నిక్షిప్తమయ్యాయి. ఈ వీడియోలు ప్రస్తుతం నెట్టింట వైరల్‌గా మారాయి. ఈ ఘటనపై సమాచారం అందుకున్న నార్సింగి పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. నిందితులను పట్టుకునేందుకు మూడు ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేసి గాలింపు చర్యలు ముమ్మరం చేశారు. ఈ అంతర్రాష్ట్ర దొంగల ముఠాకు, స్థానిక సెక్యూరిటీ గార్డులకు ఏమైనా సంబంధాలు ఉన్నాయా అనే కోణంలోనూ పోలీసులు విచారణ జరుపుతున్నారు. ఈ ఘటనతో చుట్టుపక్కల అపార్ట్‌మెంట్ల వాసులు భయాందోళన చెందుతున్నారు.

యువకుడిపై చేయి చేసుకున్న మంత్రి... తీవ్రంగా స్పందించిన రాహుల్ గాంధీ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఘటనపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ తీవ్రంగా స్పందించారు. అధికార మదంతో బీజేపీ నేతలు ప్రవర్తిస్తున్నారని, వారికి ఓటర్లంటే కనీస భయం లేదని ఆయన ధ్వజమెత్తారు. వివరాల్లోకి వెళితే... ఢిల్లీ పీడబ్ల్యూడీ మంత్రి పర్వేశ్ వర్మ ఆదివారం తన నియోజకవర్గ పరిధిలోని తిలక్ నగర్‌లో రోడ్ల పనులను తనిఖీ చేశారు. ఆ సమయంలో ఓ యువకుడు రహదారుల నిర్మాణంలోని లోపాలపై ప్రశ్నిస్తూ వీడియో తీయడం ప్రారంభించాడు. దీంతో ఆగ్రహానికి గురైన మంత్రి ఆ యువకుడి చెంపపై కొట్టారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో సర్వత్రా విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. ఈ ఉదంతంపై రాహుల్ గాంధీ మండిపడ్డారు. "ప్రజలు బహిరంగంగా ప్రశ్నిస్తే చెంపదెబ్బ, పేపర్ లీకేజీలపై నిలదీస్తే లాఠీఛార్జ్, పార్లమెంటులో గళమెత్తితే మైక్ ఆఫ్ చేయడం.. ఇవన్నీ అధికార అహంకారానికి నిదర్శనం" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఓట్లు దొంగిలించి అధికారంలోకి వస్తున్నందునే, తప్పు చేస్తే ప్రజలు గద్దె దించుతారన్న భయం వారిలో లేకుండా పోయిందని రాహుల్ ఆరోపించారు. ఇలాంటి పార్టీలకు ప్రజల మద్దతుతో పనిలేదని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. రాహుల్ గాంధీ విమర్శలపై మంత్రి పర్వేశ్ వర్మ స్పందించారు. ఈ విషయం గురించి రాహుల్‌కు కనీస అవగాహన లేదని, ఆయన ఇటువంటి అంశాలకు దూరంగా ఉంటేనే మంచిదని హితవు పలికారు

సిరిసిల్లపై సీఎం ప్రత్యేక దృష్టి.. నేతన్నలకు కొత్త భరోసా!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

కాంగ్రెస్ శ్రేణులు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాయి. లక్ష మంది వరకు జన సమీకరణ లక్ష్యంగా ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నట్లు పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి. వస్త్ర పరిశ్రమకు ప్రసిద్ధి చెందిన సిరిసిల్లలో నేత కార్మికుల సంక్షేమం, మహిళా సాధికారత, విద్య, మౌలిక వసతులకు సంబంధించిన పలు కార్యక్రమాలను సీఎం ప్రారంభించనున్నారు. సిరిసిల్లకు సంబంధించి నేతన్న ఉత్పత్తులకు మార్కెటింగ్ సదుపాయాలు కల్పించే దిశగా 'నేతన్న బజార్' ప్రతిపాదన కూడా పర్యటనలో ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది.

నేతన్నలకు మార్కెటింగ్ వేదిక

సిరిసిల్లలో తయారయ్యే చేనేత, పవర్‌లూమ్ వస్త్రాలకు మెరుగైన మార్కెటింగ్ అవకాశాలు కల్పించేందుకు 'నేతన్న బజార్' ఏర్పాటుపై ప్రభుత్వం దృష్టి సారించింది. ఈ బజార్ అందుబాటులోకి వస్తే నేతన్న ఉత్పత్తులను వినియోగదారులకు నేరుగా చేరువ చేసే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే దీనికి సంబంధించిన తుది ఆమోదాలు, నిధుల అంశాలు అధికారికంగా ఖరారు కావాల్సి ఉంది.

రూ.345.78 కోట్ల పనులకు శ్రీకారం

సీఎం పర్యటనలో భాగంగా మొత్తం రూ.345.78 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేయనున్నట్లు తాజా నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. విద్య, ఆలయ అభివృద్ధి, పరిపాలనా భవనాలు, పోలీస్ మౌలిక వసతులు తదితర రంగాలకు సంబంధించిన పనులు ఇందులో ఉన్నాయి.

రూ.200 కోట్లతో ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూళ్లు

సిరిసిల్ల, వేములవాడ ప్రాంతాల్లో రూ.200 కోట్లతో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్ల నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యతో పాటు వసతి, ఆధునిక సౌకర్యాలు కల్పించేలా ఈ విద్యా సముదాయాలను అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు ప్రభుత్వం ప్రకటించింది.

రాజన్న ఆలయ అభివృద్ధికి రూ.99.40 కోట్లు

వేములవాడ శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి ఆలయ అభివృద్ధికి రూ.99.40 కోట్లతో చేపట్టనున్న పలు పనులకు సీఎం శ్రీకారం చుట్టనున్నారు. ఆలయ పరిసరాల అభివృద్ధి, మౌలిక సదుపాయాల మెరుగుదల తదితర పనులు ఇందులో భాగంగా ఉన్నట్లు నివేదికలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

పరిపాలనకు కొత్త భవనాలు

సిరిసిల్ల, వేములవాడ, తంగళ్లపల్లి, వీర్నపల్లి, వేములవాడ రూరల్, రుద్రంగి ప్రాంతాల్లో తహసీల్దార్ కార్యాలయాల నిర్మాణానికి శంకుస్థాపనలు చేయనున్నట్లు సమాచారం. వేములవాడలో సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయం, రుద్రంగిలో గోదాములు, వేములవాడలో మహిళా పోలీస్ స్టేషన్, సిరిసిల్ల--వేములవాడలో ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్ల ఏర్పాటుకు సంబంధించిన పనులు కూడా పర్యటనలో భాగంగా ఉన్నాయి.

రగుడు బైపాస్ వద్ద భారీ సభ

సీఎం పర్యటనలో ప్రధాన ఆకర్షణగా రగుడు బైపాస్ సమీపంలోని మైదానంలో బహిరంగ సభ జరగనుంది. సభా ప్రాంగణం, వేదిక, పార్కింగ్, బారికేడ్లు, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, భద్రతా ఏర్పాట్లను అధికారులు పరిశీలిస్తున్నారు. పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు తరలివచ్చే అవకాశం ఉండటంతో ఏర్పాట్లను పకడ్బందీగా చేపడుతున్నారు. సిరిసిల్లకు ముఖ్యమంత్రి పర్యటన నేపథ్యంలో అభివృద్ధి పనులు, నేతన్నల సంక్షేమం, విద్యా సదుపాయాలు, మహిళా సాధికారత అంశాలు ప్రధానంగా నిలవనున్నాయి.

ఫార్ములా-ఈ కేసు: కేటీఆర్‌కు బిగ్ షాక్.. పాస్‌పోర్ట్ జప్తునకు కోర్టు ఆదేశం!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఉన్న బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీ రామారావుకు ఏసీబీ కోర్టులో గట్టి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. కేటీఆర్‌తో పాటు మరో ముగ్గురి పాస్‌పోర్టులను తక్షణమే తాత్కాలికంగా జప్తు (ఇంపౌండ్) చేయాలంటూ అవినీతి నిరోధక శాఖ (ఏసీబీ) కోర్టు హైదరాబాద్ రీజినల్ పాస్‌పోర్టు కార్యాలయాన్ని (ఆర్‌పీవో) ఆదేశించింది. ఈ మేరకు న్యాయస్థానం ఆర్‌పీవోకు అధికారికంగా లేఖ రాసింది. కోర్టు ఆదేశాలతో ఈ కేసు మరోసారి రాజకీయంగా తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన ఫార్ములా-ఈ రేసులో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా రూ.55 కోట్ల ప్రభుత్వ నిధులు దుర్వినియోగం అయ్యాయని ఆరోపణలు వెల్లువెత్తాయి. దీనిపై కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఏసీబీ విచారణకు ఆదేశించింది. దర్యాప్తు చేపట్టిన ఏసీబీ అధికారులు 2024 డిసెంబరులో అప్పటి పురపాలక శాఖ మంత్రిగా ఉన్న కేటీఆర్, ఆ శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి అర్వింద్ కుమార్, హెచ్‌ఎండీఏ చీఫ్ ఇంజినీర్ బీఎల్ఎన్ రెడ్డి, స్పోర్ట్స్ కన్సల్టెంట్ కిరణ్ మల్లేశ్వరరావు, ఫార్ములా-ఈ ఆపరేషన్స్ ప్రతినిధి అల్బెర్టో లోంగోలపై కేసు నమోదు చేశారు. ఈ కేసులో భాగంగా ఇప్పటికే నిందితులందరినీ విచారించి, వారి వాంగ్మూలాలను ఏసీబీ అధికారులు నమోదు చేశారు. అనంతరం కోర్టులో అభియోగపత్రం కూడా దాఖలు చేశారు. ప్రస్తుతం కేసు విచారణ కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో, నిందితులు విదేశాలకు వెళ్లకుండా నిరోధించేందుకే వారి పాస్‌పోర్టులను జప్తు చేయాలని ఏసీబీ అధికారులు కోర్టును ఆశ్రయించారు. ఈ అభ్యర్థనను పరిగణనలోకి తీసుకున్న న్యాయస్థానం, ఆర్‌పీవోకు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ కేసులో ఐదో నిందితుడైన అల్బెర్టో లోంగో విదేశీయుడు కావడంతో, ఆయన పాస్‌పోర్టును జప్తు చేసే అధికారం ఇక్కడి అధికారులకు లేదు. కోర్టు ఆదేశాల నేపథ్యంలో కేటీఆర్‌తో పాటు మిగతా ముగ్గురి పాస్‌పోర్టుల జప్తుపై ఆర్‌పీవో తదుపరి చర్యలు తీసుకోనుంది.

'తాయ్ మామన్' పథకానికి శ్రీకారం.. మేనమామలా మారిన సీఎం విజయ్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పథకాన్ని ప్రారంభించారు. తల్లులను ఆప్యాయంగా కుర్చీల్లో కూర్చోబెట్టి, పక్కనే ఉండి చిన్నారుల వేళ్లకు జాగ్రత్తగా ఉంగరాలు తొడిగారు. అనంతరం ఆయన వేదిక దిగి కింద కూర్చున్న మరో 12 మంది తల్లులు, వారి శిశువుల వద్దకు వెళ్లారు. అక్కడ చిన్నారులను చేతుల్లోకి తీసుకుని, వారి తల్లిదండ్రులతో ఆప్యాయంగా మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా కొందరు తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు పేరు పెట్టాలని సీఎం విజయ్‌ను కోరారు. వారి అభ్యర్థనను మన్నించిన ఆయన, చిన్నారులను ఎత్తుకుని సంప్రదాయబద్ధంగా మూడుసార్లు పేరును ఉచ్ఛరించి నామకరణం చేశారు. ఈ భావోద్వేగపూరిత క్షణాల్లో అక్కడున్న వారంతా హర్షం వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం తల్లులతో సెల్ఫీలు దిగి, కరచాలనం చేసి వారిని ఉత్సాహపరిచారు. ఆ తర్వాత ఆసుపత్రిలోని ఇంటిగ్రేటెడ్ చైల్డ్ డెవలప్‌మెంట్ వార్డును సందర్శించి, అక్కడ మరో 10 మంది శిశువులకు బంగారు ఉంగరాలు అందించారు. వైద్యుల సమక్షంలో చిన్నారులతో, వారి తల్లిదండ్రులతో సరదాగా గడిపారు. అంతకుముందు ఉదయం 11 గంటలకు చెన్నై నుంచి మధురై విమానాశ్రయానికి చేరుకున్న సీఎం విజయ్‌కు పార్టీ కార్యకర్తలు, అభిమానులు వందలాదిగా తరలివచ్చి ఘన స్వాగతం పలికారు. ఆయన కాన్వాయ్ ఆసుపత్రికి వెళ్లే దారి పొడవునా ప్రధాన కూడళ్ల వద్ద ప్రజలు నిలబడి పూలవర్షం కురిపించారు. రాజాజీ ఆసుపత్రి వద్ద వాహనం దిగి, జనసందోహం మధ్య నడుచుకుంటూనే వేదిక వద్దకు చేరుకున్నారు. దారిలో ఆసుపత్రి సిబ్బంది, ప్రజలకు అభివాదం చేస్తూ, పలుచోట్ల ఆగి వారితో ఫొటోలు దిగారు. సీఎం రాకతో ఆసుపత్రి పరిసరాలు జనసంద్రంగా మారాయి.

ఏళ్లుగా ఎదురుచూపులే... ఎల్లమ్మకుంటకు మోక్షమెప్పుడు?

పార్కు, నడకదారి హామీలకు నేటికీ కార్యరూపం ఏది?

-- మురుగునీటితో నిండుతున్న కుంట.. ప్రజలకు తప్పని ఇబ్బందులు

ఎల్లమ్మబండ వాసుల ఆవేదన -- తక్షణమే అభివృద్ధి చేయాలని విజ్ఞప్తి

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 28 (హంస కలంవార్త):

ఒకవైపు వేగంగా విస్తరిస్తున్న నగరం... మరోవైపు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాల్సిన ఆహ్లాదకరమైన ప్రదేశాలు అభివృద్ధికి నోచుకోకపోవడంతో మురికికూపాలుగా మారుతున్న పరిస్థితి. శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం పరిధిలోని ఉమ్మడి ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్ ఎల్లమ్మబండ ప్రాంతంలోని ఎల్లమ్మకుంట పరిస్థితి ఇందుకు ఉదాహరణగా నిలుస్తోంది. ఏళ్లుగా ఈ కుంటను సుందరంగా తీర్చిదిద్ది పార్కుగా, నడకదారిగా అభివృద్ధి చేస్తామని స్థానిక ప్రజాప్రతినిధుల నుంచి హామీలు వచ్చినప్పటికీ, పనులు పూర్తిస్థాయిలో ముందుకు సాగకపోవడంపై స్థానికులు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ప్రస్తుతం ఎల్లమ్మకుంట పరిసర ప్రాంతం పిచ్చిమొక్కలు, చెత్తాచెదారం, నిల్వ నీరు, మురుగునీటి ప్రవాహాలతో కనిపిస్తోంది. కుంటలో పలుచోట్ల నీరు నిలిచి ఉండటంతోపాటు, నీటిపై పచ్చిక పెరిగి కనిపిస్తోంది. పరిసరాల్లో చెత్త పేరుకుపోయిన దృశ్యాలు కూడా కనిపిస్తున్నాయి. హంస కలంవార్తకు అందిన ప్రస్తుత పరిస్థితి చిత్రాల్లో కుంట చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితి స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది.

హామీలకు ఏళ్లైనా...

స్థానికుల వివరాల ప్రకారం, గత ఆరు నుంచి ఏడు సంవత్సరాలుగా ఎల్లమ్మకుంటను అభివృద్ధి చేసి మంచి పార్కుగా తీర్చిదిద్దాలనే ప్రతిపాదనలు, హామీలు వినిపిస్తున్నాయి. కుంటలో నిలిచే నీటిని తొలగించేందుకు గతంలో పలుమార్లు చర్యలు చేపట్టినట్లు స్థానికులు చెబుతున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో యంత్రాల సహాయంతో నీటిని బయటకు పంపించినప్పటికీ, కొంతకాలానికి మళ్లీ అదే పరిస్థితి ఏర్పడుతోందని వారు అంటున్నారు.

కుంటలోకి మురుగునీరు చేరకుండా శాశ్వతంగా చర్యలు తీసుకోవాలని, అవసరమైన చోట మురుగునీటి పైపుల వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. కేవలం నీటిని తొలగించడం లేదా తాత్కాలికంగా శుభ్రం చేయడం వల్ల సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం లభించదని వారు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

పార్కు ఎప్పుడు సిద్ధమవుతుంది?

ఎల్లమ్మకుంటను సుందరమైన పార్కుగా మార్చి, స్థానికులకు నడకదారి, పచ్చదనం, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం కల్పిస్తామని గతంలో ప్రజాప్రతినిధులు చెప్పినట్లు స్థానికులు గుర్తుచేస్తున్నారు. నిధులు సమకూరితే పనులు చేపడతామని, దాతలు ముందుకు వస్తే అభివృద్ధి చేయవచ్చని కూడా అప్పట్లో చర్చ జరిగినట్లు వారు చెబుతున్నారు.

కానీ ప్రస్తుతం కుంట పరిసరాలను పరిశీలిస్తే, ఆ హామీలు పూర్తిస్థాయిలో కార్యరూపం దాల్చలేదనే విషయం కనిపిస్తోందని స్థానికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, శాసనసభ పి ఏ సి చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ నియోజకవర్గంలో రహదారులు, మురుగునీటి వ్యవస్థ, ఇతర అభివృద్ధి పనులపై అధికారులతో సమీక్షలు నిర్వహిస్తున్నట్లు ఇటీవలి వార్తల్లో నమోదైంది.

అదే విధంగా ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్‌లో మురుగునీటి సమస్యలు, అభివృద్ధి పనులపై స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు గతంలో పర్యటించినట్లు కూడా వార్తలు వచ్చాయి.

పెద్ద భవనాల మధ్య... నిర్లక్ష్యానికి గురైన కుంట

ఎల్లమ్మకుంట చుట్టూ ప్రస్తుతం పెద్ద సంఖ్యలో నివాస భవనాలు, అపార్ట్‌మెంట్లు వెలసాయి. ఒకవైపు ఆకాశహర్మ్యాలు కనిపిస్తుండగా, వాటి మధ్యలోనే కుంట పరిసరాలు మాత్రం పిచ్చిమొక్కలు, చెత్త, నిల్వ నీటితో ఉండటం స్థానికులను కలవరపెడుతోంది.

కుంటను సరైన రీతిలో అభివృద్ధి చేస్తే పరిసర కాలనీల ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని స్థానికులు చెబుతున్నారు. ఉదయం, సాయంత్రం నడకకు వెళ్లే వారికి నడకదారి అందుబాటులోకి రావడంతోపాటు, పిల్లలు, వృద్ధులు కొంత సమయం ప్రశాంతంగా గడిపేందుకు అవకాశం ఉంటుందని అంటున్నారు.

మురుగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం కావాలి

ఎల్లమ్మకుంటకు సంబంధించిన ప్రధాన సమస్యల్లో మురుగునీటి ప్రవాహం ఒకటని స్థానికులు చెబుతున్నారు. వర్షం వచ్చినప్పుడు నీరు నిలవడం, ఇతర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే మురుగునీరు చేరడం వల్ల కుంట పరిసరాలు మరింత ఇబ్బందికరంగా మారుతున్నాయని వారి వాదన.

కుంటను పార్కుగా మార్చే ముందు మురుగునీరు కుంటలోకి రాకుండా శాశ్వత వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయాలని వారు కోరుతున్నారు. మురుగునీటి ప్రవాహాన్ని వేరే మార్గానికి మళ్లించి, కుంటలో పరిశుభ్రమైన నీటి నిల్వ ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

ప్రజల డిమాండ్ ఇదే...

ఎల్లమ్మబండ, జయనగర్ తదితర పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలు ఇప్పుడు ఒకే ప్రశ్న వేస్తున్నారు.

“ఎల్లమ్మకుంటను పార్కుగా మార్చే పని ఎప్పుడు మొదలవుతుంది?”

ఏళ్లుగా వినిపిస్తున్న హామీలకు ఇక ముగింపు పలికి, కార్యాచరణ ప్రణాళికను ప్రకటించాలని వారు కోరుతున్నారు. కుంటకు సంబంధించిన స్థల వివరాలు, అందుబాటులో ఉన్న నిధులు, అవసరమైన అనుమతులు, అభివృద్ధి నమూనా వంటి అంశాలను అధికారులు పరిశీలించి స్పష్టమైన నిర్ణయం తీసుకోవాలని అంటున్నారు.

తాత్కాలిక పనులు కాదు... శాశ్వత పరిష్కారం కావాలి

ప్రతి ఏడాది ఒకటి రెండు సార్లు శుభ్రపరిచి, నీటిని బయటకు పంపించి, కొంతకాలం తర్వాత మళ్లీ అదే పరిస్థితి ఏర్పడటం వల్ల ప్రజాధనం కూడా వృథా అవుతుందని స్థానికులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అందుకే కుంటను సమగ్రంగా అభివృద్ధి చేయాలని కోరుతున్నారు.

కుంట చుట్టూ నడకదారి, పచ్చదనం, మొక్కలు, కూర్చునే ప్రదేశాలు, తగిన వెలుగులు ఏర్పాటు చేసి, పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచే విధంగా ప్రణాళిక రూపొందించాలని వారు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

ప్రజాప్రతినిధులు స్పందించాలి

ప్రజా సమస్యలపై స్పందించి పరిష్కారం చూపడం ప్రజాప్రతినిధుల బాధ్యత అని స్థానికులు గుర్తుచేస్తున్నారు. ఎల్లమ్మకుంట అభివృద్ధి విషయంలో గతంలో జరిగిన హామీలు, ప్రతిపాదనలు ఏమిటి? ఇప్పటివరకు ఏ మేరకు పనులు జరిగాయి? నిధులు మంజూరయ్యాయా? మంజూరైతే పనులు ఎందుకు పూర్తికాలేదు? అనే అంశాలపై సంబంధిత అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు స్పష్టత ఇవ్వాలని కోరుతున్నారు.

ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్‌లో దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్ గతంలో వివిధ కాలనీల అభివృద్ధి, మురుగునీటి సమస్యలపై అధికారులతో కలిసి పర్యటించినట్లు పలు వార్తలు వెలువడ్డాయి.

ప్రస్తుతం ఎల్లమ్మకుంట సమస్యపై కూడా సంబంధిత అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించి తదుపరి చర్యలను వెల్లడించాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

“ఇక మాటలు వద్దు... పనులు కావాలి”

“ఏళ్లుగా కుంటను పార్కుగా మారుస్తామని చెబుతున్నారు. కానీ ఇప్పటికీ పరిస్థితిలో పెద్దగా మార్పు కనిపించడం లేదు. పిల్లలు, వృద్ధులు ఉపయోగించుకునేలా ఒక మంచి పార్కు వస్తే పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలకు ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుంది. ముందుగా మురుగునీరు కుంటలోకి రాకుండా చర్యలు తీసుకుని, ఆ తర్వాత పార్కు

పనులను ప్రారంభించాలి. ఇక ఆలస్యం చేయకుండా అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు స్పందించాలి” అని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

ఎల్లమ్మకుంట చుట్టూ నివసిస్తున్న ప్రజల ఆకాంక్ష ఒక్కటే --- మురుగునీరు, చెత్తకు నిలయంగా కాకుండా, పచ్చదనం మరియు పరిశుభ్రతతో కూడిన ప్రజా ఉద్యానవనంగా ఎల్లమ్మకుంట రూపుదిద్దుకోవాలి. ఏళ్లుగా ఎదురుచూస్తున్న ఈ అభివృద్ధికి ఇకనైనా కార్యరూపం దాల్చుతుందా? అనేది వేచి చూడాల్సిందే.

-- హంస కలంవార్త ప్రత్యేక కథనం

హంస కలం వార్త

ఐఎన్‌టీయూసీ జాతీయ ఉపాధ్యక్షుడిగా మ్యాతారి ప్రవీణ్

జహీరాబాద్: కార్మికుల హక్కుల పరిరక్షణతో పాటు కార్మిక సంఘాన్ని మరింత బలోపేతం చేయాలనే లక్ష్యంతో భారత జాతీయ కార్మిక కాంగ్రెస్‌లో పలు పదవులను భర్తీ చేశారు. ఇందులో భాగంగా జహీరాబాద్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని న్యాల్కల్ మండలం హద్నూర్ గ్రామానికి చెందిన కాంగ్రెస్ నాయకుడు మ్యాతారి ప్రవీణ్‌కు కీలక బాధ్యత అప్పగించారు. భారత జాతీయ కార్మిక కాంగ్రెస్ జాతీయ ఉపాధ్యక్షుడిగా మ్యాతారి ప్రవీణ్‌ను నియమిస్తూ జాతీయ అధ్యక్షుడు అంబటి కృష్ణమూర్తి నియామక ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఈ నియామకం తక్షణమే అమల్లోకి వస్తుందని ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అనుబంధ కార్మిక విభాగమైన భారత జాతీయ కార్మిక కాంగ్రెస్‌ను మరింత బలోపేతం చేయడానికి కృషి చేయాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా నూతనంగా జాతీయ ఉపాధ్యక్షుడిగా నియమితులైన మ్యాతారి ప్రవీణ్ మాట్లాడుతూ.. జహీరాబాద్ ప్రాంతానికి చెందిన తనపై నమ్మకం ఉంచి ఇంతటి కీలక బాధ్యతను అప్పగించిన జాతీయ అధ్యక్షుడు అంబటి కృష్ణమూర్తి, న్యాయ సలహాదారు జంబూల నర్సింహారెడ్డికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తనకు అప్పగించిన బాధ్యతను గౌరవంగా భావిస్తున్నానని, అన్ని వర్గాల కార్మికుల సంక్షేమం కోసం కార్మికులతో కలిసి పనిచేస్తానని చెప్పారు. భారత జాతీయ కార్మిక కాంగ్రెస్‌ను మరింత బలోపేతం చేసేందుకు రాబోయే రోజుల్లో రాష్ట్ర, జిల్లా, నియోజకవర్గ స్థాయిలో కమిటీలను ఏర్పాటు చేస్తామని మ్యాతారి ప్రవీణ్ తెలిపారు. కార్మికుల సమస్యలను గుర్తించి వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని పేర్కొన్నారు.

ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణకు దేశవ్యాప్తంగా ఉద్యమం

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్-28 (హంస కలంవార్త):

భారత ఎన్నికల సంఘం స్వతంత్రత, విశ్వసనీయత, సంస్థాగత సమగ్రతను పరిరక్షించాలనే డిమాండ్‌తో తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. టీపీసీసీ అధ్యక్షులు బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ నాయకత్వంలో నెక్లెస్ రోడ్‌లోని ఇందిరాగాంధీ విగ్రహం వద్ద నుంచి తెలంగాణ ముఖ్య ఎన్నికల అధికారి కార్యాలయం వరకు ఈ ర్యాలీ కొనసాగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఉమ్మడి ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఎన్నికల ప్రక్రియపై ప్రజల్లో పూర్తి విశ్వాసం కలిగేలా ఎన్నికల సంఘం మరింత పారదర్శకంగా వ్యవహరించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఓటర్ల భవిష్యత్తును ప్రభావితం చేసే నిర్ణయాల్లో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం ఉండాలని కోరారు. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థను, ఓటర్ల హక్కులను పరిరక్షించాల్సిన ఎన్నికల వ్యవస్థపై ప్రజల్లో అనుమానాలు తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని వెంకటేష్ గౌడ్ అన్నారు. భారత ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేష్ కుమార్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళా నాయకురాళ్లు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

విప్లవ వీరుడు భగత్‌సింగ్‌కు సీపీఐ(ఎం) నేతల ఘన నివాళి

(సెప్టెంబర్-28 హంస కలంవార్త)

న్యూఢిల్లీ: విప్లవ వీరుడు భగత్‌సింగ్ జయంతి సందర్భంగా సోమవారం సీపీఐ(ఎం) నాయకులు, కార్యకర్తలు న్యూఢిల్లీలోని ఏకే గోపాలన్ భవన్ నుంచి గోల్ మార్కెట్‌లోని భగత్‌సింగ్ విగ్రహం వరకు ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనంతరం భగత్‌సింగ్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణతో పాటు ఓటు హక్కును కాపాడేందుకు కృషి చేస్తామని నాయకులు, కార్యకర్తలు ప్రతిజ్ఞ చేశారు. కార్యక్రమంలో సీపీఐ(ఎం) ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం.ఏ. బేబీ,

పొలిట్‌బ్యూరో సభ్యులు బి.వి. రాఘవులు, ఆర్. అరుణ్‌కుమార్, కేంద్ర కమిటీ సభ్యులు అనురాగ్ సక్సేనా, విక్రమ్ సింగ్, వి. మురళీధరన్, రాజేంద్ర శర్మ, రాజ్యసభ సభ్యులు వి. శివదాసన్, ఏ.ఏ. రహీమ్ తదితర సీనియర్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఓటు హక్కు పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి

నాయకులకు ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు దిశానిర్దేశం

కూకట్‌పల్లి, సెప్టెంబర్ 28 (హంస కలంవార్త):

కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గంలో ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సవరణ ప్రక్రియలో భాగంగా ఓటు నమోదు, ఓటు హక్కు పరిరక్షణపై ప్రజలకు విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించాలని ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు సూచించారు. సోమవారం నియోజకవర్గానికి చెందిన మాజీ కార్పొరేటర్లు, డివిజన్ అధ్యక్షులు, ఇన్‌చార్జిలతో ఆయన దూరవాణి సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఓటర్ల జాబితా సవరణ ప్రక్రియకు గడువు సమీపిస్తున్న నేపథ్యంలో పలువురు ఓటర్లకు తమ ఓటు జాబితాలో లేకపోవడం, ఓటు తొలగింపునకు సంబంధించిన నోటీసులు అందడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. ఈ విషయంపై ప్రజలకు పూర్తి అవగాహన లేకపోవడంతో కొంతమంది ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. గడువు తక్కువగా ఉన్నందున నాయకులు, పార్టీ కార్యకర్తలు ప్రతి ఒక్కరి వద్దకు అందుబాటులో ఉండి, వారి ఓటు జాబితాలో ఉందో లేదో పరిశీలించుకునేలా సహకరించాలని సూచించారు. ఓటు హక్కు ప్రతి పౌరుడికి ఎంతో ముఖ్యమైనదని, దానిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా ప్రజలు కూడా కొంత సమయం కేటాయించి తమ ఓటు వివరాలను పరిశీలించుకోవాలని కోరారు. ఓటు జాబితాలో తమ పేరు లేకపోయినా, తొలగింపునకు సంబంధించిన నోటీసులు వచ్చినా ప్రజలు ఆందోళన చెందకుండా సంబంధిత స్థానిక ఓటరు సహాయకులతో సంప్రదించి అవసరమైన ప్రక్రియను పూర్తి చేసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. ఎవరికైనా ఇబ్బందులు ఎదురైతే స్థానిక ఓటరు సహాయకులను సంప్రదించి సమస్యను పరిష్కరించుకునేలా నాయకులు సహకరించాలని అన్నారు. ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడంతో పాటు అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరి ఓటు హక్కు పరిరక్షించబడేలా నాయకులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని మాధవరం కృష్ణారావు దిశానిర్దేశం చేశారు. నియోజకవర్గంలోని పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ, ఎదురవుతున్న సమస్యలు మరియు వాటి పరిష్కారానికి తీసుకుంటున్న చర్యలపై తనకు నివేదిక అందించాలని సూచించారు. అర్హులైన పౌరుల ఓటు హక్కు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కోల్పోకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఓటు హక్కు విషయంలో ప్రజలు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, అందుబాటులో ఉన్న గడువులో అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే విజ్ఞప్తి చేశారు.

ప్రజావాణిలో 111 అర్జీల స్వీకరణ

ప్రజా సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరించాలి: కలెక్టర్ మను చౌదరి

మేడ్చల్--మల్కాజ్‌గిరి, సెప్టెంబర్ 28 (హంస కలంవార్త):

మేడ్చల్--మల్కాజ్‌గిరి జిల్లా కలెక్టరేట్‌లోని సమీకృత జిల్లా కార్యాలయ సముదాయ సమావేశ మందిరంలో సోమవారం ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని ప్రశాంత వాతావరణంలో నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్ మను చౌదరి, అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) డి. విజయేందర్ రెడ్డితో పాటు డిప్యూటీ కలెక్టర్లు, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి పాల్గొని జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన ప్రజల నుంచి అర్జీలను స్వీకరించారు. ప్రజలు తమ వ్యక్తిగత సమస్యలతో పాటు వివిధ ప్రభుత్వ శాఖలకు సంబంధించిన సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ముఖ్యంగా భూ సంబంధిత సమస్యలు, పింఛన్లు, ఇళ్ల స్థలాలు, రెవెన్యూ అంశాలు, ప్రభుత్వ సేవలకు సంబంధించిన సమస్యలపై ప్రజలు అర్జీలు సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మొత్తం 111 అర్జీలను అధికారులు స్వీకరించారు. అర్జీలు సమర్పించేందుకు వచ్చిన ప్రజలతో జిల్లా కలెక్టర్ మను చౌదరి స్వయంగా మాట్లాడి వారి సమస్యలను ఓపికగా విన్నారు. సమస్యల వివరాలను తెలుసుకుని, వాటి పరిష్కారానికి సంబంధిత శాఖల అధికారులకు తగిన సూచనలు చేశారు. ప్రజావాణిలో స్వీకరించిన ప్రతి అర్జీని నిర్దేశిత కాలపరిమితిలోగా పరిశీలించి, సాధ్యమైనంత త్వరగా పరిష్కరించాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజలు తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం లేకుండా ప్రభుత్వ సేవలను సులభంగా, వేగంగా అందించేందుకు అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ప్రజల నుంచి వచ్చే ప్రతి అర్జీని బాధ్యతగా పరిశీలించి, నిబంధనల ప్రకారం పరిష్కారం చూపాలని స్పష్టం చేశారు.

విద్యార్థుల కళా ప్రతిభకు కలెక్టర్ ప్రశంసలు

ఇదిలా ఉండగా, ప్రపంచ పర్యాటక దినోత్సవం సందర్భంగా మల్కాజ్‌గిరిలోని తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల ఫైన్ ఆర్ట్స్ కళాశాలకు చెందిన ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులు మేడ్చల్--మల్కాజ్‌గిరి జిల్లా కలెక్టరేట్‌ను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు తమ సృజనాత్మక ప్రతిభను చాటుతూ స్వయంగా రూపొందించిన పలు అందమైన చిత్రాలను ప్రదర్శించారు. విద్యార్థులు రూపొందించిన చిత్రాలు ఆకట్టుకునేలా ఉండటంతో కలెక్టర్ మను చౌదరి వాటిని ఆసక్తిగా పరిశీలించారు. విద్యార్థులు జిల్లా కలెక్టర్ మను చౌదరి చిత్రపటంతో పాటు తెలంగాణ అభివృద్ధి, ప్రగతిని ప్రతిబింబించేలా రూపొందించిన 'అభివృద్ధి పథంలో తెలంగాణ' అనే అంశానికి సంబంధించిన చిత్రాన్ని కలెక్టర్‌కు అందజేశారు. విద్యార్థులు ఎంతో శ్రద్ధతో రూపొందించిన చిత్రాలను కలెక్టర్ మను చౌదరి, అదనపు కలెక్టర్ డి. విజయేందర్ రెడ్డి అభినందించారు. యువతలో దాగి ఉన్న సృజనాత్మక ప్రతిభను ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఉందని అధికారులు పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు తమ కళా నైపుణ్యాలను మరింత అభివృద్ధి చేసుకుని భవిష్యత్తులో మంచి కళాకారులుగా ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. చదువుతో పాటు కళలు, సృజనాత్మక రంగాల్లోనూ ప్రతిభను ప్రదర్శించడం ద్వారా విద్యార్థులు సమాజానికి మరింత ఉపయోగపడేలా ఎదగాలని సూచించారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రజావాణి వేదికగా అధికారులు చర్యలు చేపట్టడంతో పాటు, విద్యార్థుల్లోని సృజనాత్మక ప్రతిభను ప్రోత్సహించడం ద్వారా జిల్లా యంత్రాంగం ప్రజలకు, యువతకు మరింత చేరువగా పనిచేస్తోందని ఈ కార్యక్రమాలు చాటిచెప్పాయి.

ఎన్నికల ప్రక్రియపై కాంగ్రెస్ తీవ్ర ఆందోళన

ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణకు దేశవ్యాప్త ఉద్యమం చేపడతాం

(సెప్టెంబర్-28 హంస కలంవార్త)

హైదరాబాద్: దేశంలో ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థను, ఓటర్ల హక్కులను పరిరక్షించాల్సిన ఎన్నికల వ్యవస్థపై ప్రజల్లో అనుమానాలు తలెత్తేలా పరిణామాలు చోటుచేసుకుంటున్నాయని కాంగ్రెస్ నాయకులు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఎన్నికల సంఘం వ్యవహరిస్తున్న తీరుపై పలు రాజకీయ పార్టీలు ప్రశ్నలు లేవనెత్తుతున్న నేపథ్యంలో, ఎన్నికల ప్రక్రియలో పూర్తి పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం ఉండాల్సిన అవసరం ఉందని వారు డిమాండ్ చేశారు.బీఆర్‌కే భవన్ వద్ద సోమవారం నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్సీ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ ఎన్నికల ప్రక్రియపై ప్రజల్లో విశ్వాసం నిలిచేలా ఎన్నికల సంఘం వ్యవహరించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఓటర్ల భవిష్యత్తును ప్రభావితం చేసే నిర్ణయాల్లో మరింత పారదర్శకత పాటించాలని కోరారు.ఓటర్ల జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియపై ప్రతిపక్ష పార్టీలు పలు అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేస్తున్నాయని కాంగ్రెస్ నాయకులు తెలిపారు. ఓటర్ల పేర్ల తొలగింపు, కొత్త పేర్ల చేర్పు విషయంలో స్పష్టమైన వివరాలను ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచాలని డిమాండ్ చేశారు. పశ్చిమ బెంగాల్‌లో ఓటర్ల జాబితా సవరణకు సంబంధించి పెద్ద సంఖ్యలో అప్పీలు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని వారు పేర్కొన్నారు.ఎన్నికల సంఘం తీసుకుంటున్న నిర్ణయాల వల్ల ప్రతిపక్ష పార్టీలకు నష్టం కలుగుతోందనే ఆరోపణలను కాంగ్రెస్ నాయకులు ప్రస్తావించారు. ఎన్నికల ప్రక్రియపై ప్రజలకు పూర్తి విశ్వాసం కల్పించడం ఎన్నికల సంఘం బాధ్యత అని అన్నారు. ఎన్నికల వ్యవస్థపై ప్రజల్లో సందేహాలు వ్యక్తమయ్యే పరిస్థితి ప్రజాస్వామ్యానికి మంచిది కాదని పేర్కొన్నారు.కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలు రాహుల్ గాంధీ, మల్లికార్జున ఖర్గే నాయకత్వంలో ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ కోసం దేశవ్యాప్తంగా నిరసన కార్యక్రమాలు చేపడతామని కాంగ్రెస్ నాయకులు ప్రకటించారు.ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర మాజీ మంత్రి సర్వే సత్యనారాయణ, రాజ్యసభ సభ్యుడు అనిల్ కుమార్ యాదవ్, జూబ్లీహిల్స్ ఎమ్మెల్యే నవీన్ యాదవ్, మాజీ ఎంపీ అంజన్ కుమార్ యాదవ్, కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షుడు శేరి సతీష్ రెడ్డి, కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ క్రైస్తవ మైనారిటీ సమన్వయకర్త మేకల మైఖేల్, ఏఎంసీ సభ్యుడు ఫణీంద్ర కుమార్, హౌసిటోచర్, జాన్ అన్న, శేషగిరి నాయుడు, కొమ్మ బాబురావు, యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుండె పదిలంగా ఉండాలంటే..

రాత్రి నిద్రకు ముందు పాలను తాగడం అనేది చాలా మందికి ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. అయితే ఈ పాలకు ఖర్జూరం కలిపితే మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. పాలు, ఖర్జూరం రెండూ శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు కలిగి ఉంటాయి. వీటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శక్తి పెరుగుతుంది, ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఖర్జూరం సహజంగా శక్తివంతమైన పండు. దీనిలో విటమిన్ ఎ, దీ, జ లాంటి పోషకాలు, అలాగే ఐరన్, పొటాషియం, మాంగనీస్ వంటి మినరల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఖర్జూరాన్ని కొంత సమయం నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల ఈ పోషకాలు మరింత శక్తివంతంగా శరీరంలో చేరవచ్చు. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఎంతో సహాయపడుతుంది. పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారతాయి. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఎముకల బలహీనత, కీళ్ళ నొప్పులు వంటి సమస్యలు చాలా మందిలో కనిపిస్తాయి. అప్పుడు ఈ పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తుంది. ఖర్జూరంలో ఉండే మాంగనీస్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి మూలకాలు ఎముకల పటుత్వాన్ని పెంచుతాయి. పాలు అందించే ప్రోటీన్, కాల్షియంతో కలిపి ఈ మూలకాలు ఎముకలకు కావలసిన బలాన్ని ఇస్తాయి.ఖర్జూరం, పాలు కలిసి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. చర్మంపై ఎలర్జీలు, మంటలు, పొడిబారిన సమస్యలు ఉంటే.. ఈ పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఖర్జూరంలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.. పాలు అందించే లాక్టిక్ ఆమ్లం చర్మాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. ఈ రెండు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు బలపడతాయి. ఈ రెండింటిలో ఉండే ప్రోటీన్ శరీరానికి అవసరమైన పోషకాన్ని అందించి కండరాల పునరుద్ధరణను వేగవంతం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా శారీరక శ్రమ చేసిన తర్వాత పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరం కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందుతుంది. పాలతో ఖర్జూరం తీసుకోవడం వలన రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇది హృదయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. రక్తప్రసరణ పెరగడంతో శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు ఆక్సిజన్ సమర్థంగా అందుతుంది. దీని వల్ల శక్తి స్థాయి పెరుగుతూనే.. ముఖానికి సహజమైన కాంతి కూడా వస్తుంది. ఇలా పాలతో ఖర్జూరం కలిపి తాగడం ద్వారా శరీరానికి శక్తి, ఆరోగ్యం, అందం అందుతాయి.

బ్రెయిన్‌డెడ్ మహిళ అవయవదానం.. నలుగురికి కొత్త జీవితం

మణికొండ, సెప్టెంబర్ 28 (హంస కలంవార్త):

మానవత్వానికి నిదర్శనంగా ఓ మహిళా వ్యాపారవేత్త మరణానంతరం అవయవదానం చేసి నలుగురు రోగులకు కొత్త జీవితాన్ని అందించారు.హైదరాబాద్ మణికొండకు చెందిన వ్యాపారవేత్త మడుగుల దీప్తి రెడ్డి (42) ఈ నెల 22న మెదడులో రక్తస్రావం కావడంతో ఆస్పత్రిలో చేరారు. వైద్యులు తీవ్రంగా ప్రయత్నించినప్పటికీ ఆమె ఆరోగ్యం మెరుగుపడలేదు. దీంతో ఈ నెల 26న వైద్యులు ఆమెను మెదడు మరణానికి గురైనట్లు నిర్ధారించారు.ఈ విషయం తెలుసుకున్న ఆమె భర్త ప్రదీప్ రెడ్డి, కుటుంబ సభ్యుల అంగీకారంతో అవయవదానానికి ముందుకు వచ్చారు. వైద్యుల సూచనల మేరకు దీప్తి రెడ్డి రెండు మూత్రపిండాలు, కాలేయం, గుండెను దానం చేశారు. ఆమె అవయవాలను అవసరమైన నలుగురు రోగులకు అమర్చి వారికి కొత్త జీవితానికి అవకాశం కల్పించారు.మరణానంతరం కూడా తన అవయవాల ద్వారా నలుగురి జీవితాల్లో వెలుగులు నింపిన దీప్తి రెడ్డి కుటుంబం చూపిన మానవత్వం పలువురికి ఆదర్శంగా నిలిచింది. అవయవదానంపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచాల్సిన అవసరాన్ని ఈ ఘటన మరోసారి చాటిచెప్పింది.

ఈ సమస్య ఉన్నా సరైన తిండి తింటే బరువు తగ్గడం పెద్ద కష్టమేం కాదట

పీసీఓఎస్ ఒకసారి వచ్చిన తర్వాత చాలా కాలం పాటు సమస్యలు కలిగిస్తుంది. ఇది మహిళల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ముఖ్యంగా బరువు పెరగడం చాలా సాధారణం. కొంతమంది మాత్రం బరువు తగ్గలేమనుకుంటారు. కానీ ఇది కరెక్ట్ కాదు. సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి మార్పులతో బరువును తగ్గించవచ్చు.పీసీఓఎస్ ఉన్న వారిలో ఇన్సులిన్ హార్మోన్ సరిగా పని చేయదు. దీని వలన గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరిగి శరీరానికి ఇన్సులిన్ తగిన విధంగా స్పందించదు. దీని ఫలితంగా శరీరం కొవ్వును నిల్వ చేసుకుంటుంది. ఇలా శరీర బరువు పెరుగుతుంది. అయితే ప్రతిరోజూ తినే ఆహారంలో చిన్న చిన్న మార్పులు చేయడం వల్ల బరువును తగ్గించవచ్చు.పొట్టలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి బరువును నియంత్రించేందుకు సహాయం చేస్తుంది. కానీ పీసీఓఎస్ ఉన్నవారిలో ఈ మంచి బ్యాక్టీరియా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే పెరుగు, చద్దన్నం, పచ్చళ్ళు, ఇడ్లీ, దోసె లాంటి పులియబెట్టిన పదార్థాలు తీసుకోవడం మంచిది.ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం వల్ల ఎక్కువసేపు ఆకలేయదు. ఇది ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గిస్తుంది. హార్మోన్ల సమతుల్యత కూడా చక్కబడుతుంది. ఫలితంగా బరువు తగ్గే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ఓట్స్, బ్రొకోలి, అవకాడో, బెర్రీస్, తృణధాన్యాలు, యాపిల్స్ వంటి ఫలాలు తినడం మంచిది.పీసీఓఎస్ ఉన్నవారిలో శరీర వాపు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. దీర్ఘకాలంగా వాపు ఉండడం వల్ల బరువు పెరగడం జరుగుతుంది. దీన్ని తగ్గించేందుకు మెడిటెరేనియన్ డైట్ ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ఆలివ్ నూనె వంటివి ఉండాలి. అలాగే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉండే చేపలను ఆహారంలో చేర్చటం శరీరానికి మేలు చేస్తుంది. కొవ్వులంటే బరువు పెరుగుతుందనే భయం చాలా మందిలో ఉంటుంది. కానీ మంచి కొవ్వులు శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. అవకాడో, ఆలివ్ నూనె, నట్స్, కొబ్బరి నూనె వంటివి తినడం వల్ల ఆకలిని తగ్గించవచ్చు. దీని వలన బరువు తగ్గడం సులభమవుతుంది. కేవలం క్యాలరీలు తగ్గిస్తే సరిపోదు. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, జంక్ ఫుడ్ నుంచి దూరంగా ఉండాలి. గుడ్లు, పాలు, మాంసం, చేపలు లాంటి ప్రోటీన్ ఉన్న ఆహారం తినడం వల్ల ఎక్కువ సేపు ఆకలేయదు. ప్రతివారం కనీసం మూడు రోజులు బరువులెత్తే వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల నడుము చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు కరిగిపోతుంది. పూర్తి నిద్ర, ఒత్తిడి తగ్గించే యోగా, ధ్యానం చేయడం వల్ల కూడా బరువు తగ్గడంలో సహాయం చేస్తాయి.

ఈ పండ్లను పొరపాటున కూడా ఫ్రిడ్జ్‌లో పెట్టకండి..

రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుంది. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుంటే రోజూ తీసుకోవాల్సినవే. అయితే కొందరు ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంచేందుకు ఫ్రిడ్జ్ సహాయాన్ని తీసుకుంటారు. కానీ కొన్ని రకాల పండ్లను ఫ్రిడ్జ్ లో నిల్వ ఉంచడం వల్ల పోషకాలు తగ్గిపోతాయి. అంతేకాదు వాటి సహజమైన రుచి, నాణ్యత కూడా తగ్గిపోతుంది. వేసవిలో ఎక్కువగా కనిపించే పుచ్చకాయను చాలా మంది ఫ్రిడ్జ్ లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ దీని తేమ, పోషక విలువలు గది ఉష్ణోగ్రతలోనే బాగుంటాయి. ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచినప్పుడు ఇందులో ఉండే లైకోపిన్, బీటా కెరోటిన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పని చేయలేకపోతాయి. అందువల్ల పుచ్చకాయను ఫ్రిడ్జ్ లో కాకుండా గది ఉష్ణోగ్రతలో నిల్వ చేయాలి.మార్కెట్‌లో లభించే మామిడిపండ్లలో చాలా భాగం ఇథలీన్ వాయువుతో మగ్గించబడుతుంటాయి. అలాంటి పండ్లు ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచితే అవి త్వరగా నల్లబడిపోతాయి. మామిడి ఇంకా మగ్గని దశలో ఉంటే గది ఉష్ణోగ్రతే మంచి పరిష్కారం. పండిన తరువాత కొంతసేపు నిల్వ ఉంచాలంటే ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టవచ్చు కానీ ఎక్కువసేపు ఉంచకపోవడం ఉత్తమం.అరటిపండ్లను చల్ల ప్రదేశాల్లో ఉంచినప్పుడు అవి త్వరగా రంగు మారి నలుపు అవుతాయి. ఫలితంగా అందవిహీనంగా మారిపోతాయి. పైగా రుచి కూడా తగ్గిపోతుంది. కనుక అరటిపండ్లను గదిలో ఉంచితేనే అవి సన్నగా ఉండి రుచికరంగా ఉంటాయి. పండని అవకాడోను ఫ్రిడ్జ్‌లో పెట్టినప్పుడు అది సమయానికి మగ్గకపోవచ్చు. కాస్త మగ్గిన తర్వాత ఫ్రిడ్జ్‌లో ఉంచితే కొంతకాలం నిల్వ ఉంటుంది. కానీ రుచి మెత్తబడకుండా ఉండాలంటే గది ఉష్ణోగ్రతే మేలు చేస్తుంది.చల్లదనంలో ఉంచిన ద్రాక్ష పండ్లు తేమ కోల్పోయి త్వరగా వాడిపోతాయి. ఫలితంగా రుచి తగ్గిపోతుంది. గది ఉష్ణోగ్రతలో ఉంచితే ఇవి తాజాగా ఉంటాయి. అయితే ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంచే అవసరం ఉంటే ఎయిర్‌టైట్ డబ్బాలో వేసి ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టడం మంచిది. పీచ్ పండ్లు సున్నితంగా ఉండే తేమతో నిండినవి. ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచినప్పుడు వాటి తేమ తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా ఫంగస్ ఏర్పడి రుచి మారుతుంది. ఇవి పొడి ప్రదేశంలో గాలి చొరబడకుండా ఉండే డబ్బాలో ఉంచడం ఉత్తమం. పండ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే. కానీ వాటిని ఎలా నిల్వ ఉంచుతున్నామనేది కూడా ముఖ్యం. ప్రతి పండుకు తగిన ఉష్ణోగ్రత అవసరం ఉంటుంది. కొన్ని రకాల పండ్లను ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టడం వల్ల వాటి పోషకాలు తగ్గిపోతాయి. కాబట్టి పండ్లు ఫ్రెష్‌గా, ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలంటే వాటి లక్షణాలను బట్టి నిల్వ చేసే తీరు మార్చుకోవాలి.

హంస కలం వార్త

షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

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

ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!

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

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

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

ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?

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

తిప్పతీగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..

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

అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

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

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

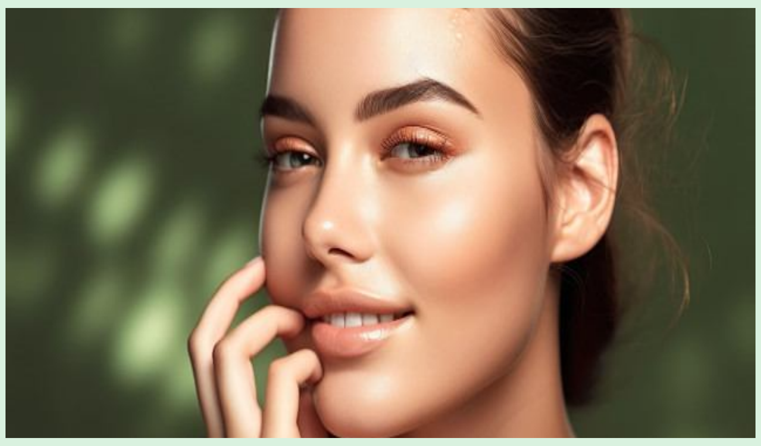
హంస కలం వార్త

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



ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

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

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.

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

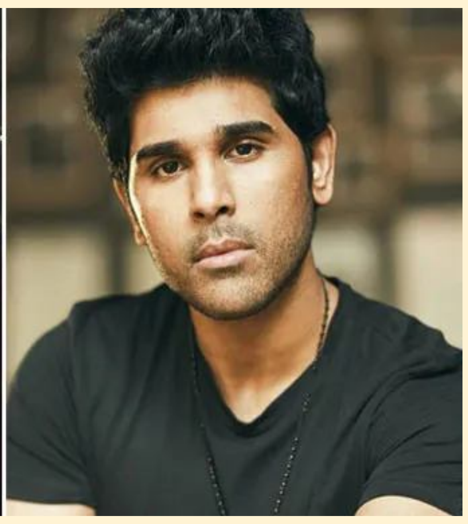
మూర్ఖులతో వాదిస్తే మనమూ మూర్ఖులమే: ఫ్యాన్స్‌కు సూర్య హితవు

తమిళ స్టార్ హీరో సూర్య తన అభిమానులకు కీలక సూచనలు చేశారు. సోషల్ మీడియాలో జరిగే ఫ్యాన్ వార్స్‌లో పాల్గొనవద్దని, ఆన్‌లైన్ ట్రోల్స్‌ను పట్టించుకోవద్దని హితవు పలికారు. "మూర్ఖులతో వాదిస్తే మనం కూడా మూర్ఖుల్లాగే కనిపిస్తాం" అని ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం వైరల్ అవుతున్నాయి. అఖిల భారత సూర్య ఫ్యాన్స్ క్లబ్ నిర్వహించిన ఓ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. "మనం ప్రేమను మాత్రమే పంచుదాం. ఎవరో ఓ మూర్ఖుడు సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ పెట్టాడని మనం కూడా స్పందిస్తే, చివరికి మనం కూడా మూర్ఖులమే అవుతాం, బాధపడతాం. మనం మనలా ఉందాం, వాళ్లను వాళ్లలా ఉండనీయండి. వాళ్లకు నచ్చజెప్పాలని, మార్చాలని ప్రయత్నించడం కష్టం. కొంతమంది అర్థం చేసుకున్నా, చాలామంది మారరు. మీ శక్తిని వృథా చేసుకోవద్దు. మీకు ఇష్టమైన పనిని ప్రతిరోజూ నిబద్ధతతో చేయండి, విజయం తప్పక వరిస్తుంది" అని సూర్య అభిమానులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. కోలీవుడ్‌లో హీరోల అభిమానుల మధ్య సోషల్ మీడియాలో తీవ్రస్థాయిలో ఫ్యాన్ వార్స్ జరగడం సాధారణమే. ముఖ్యంగా కొత్త సినిమాలు విడుదలైనప్పుడు ఈ ట్రోలింగ్ మరింత ఎక్కువవుతుంది. ఈ క్రమంలో నటుడు సూర్య కూడా తరచూ ట్రోలింగ్ బారిన పడుతుంటారు. ఈ నేపథ్యంలోనే ఆయన తన అభిమానులకు ఈ విధంగా సూచనలు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే, సూర్య వ్యాఖ్యలపై భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. కొంతమంది ఇతర హీరోల అభిమానులు, ఆయన తమను 'మూర్ఖులు' (ముట్టల్) అని పిలుస్తున్నారని, ఆయన భాషలో పరిణతి లేదని విమర్శిస్తున్నారు. మరోవైపు, సూర్య అభిమానులు మాత్రం ఆయనకు మద్దతుగా నిలుస్తున్నారు. "ఈ మాటలు మీకు తగిలితే, సూర్య చెబుతున్న ఆ మూర్ఖులు మీరే" అంటూ కౌంటర్లు ఇస్తున్నారు. ఈ ఏడాది సూర్యకు వ్యక్తిగతంగా, వృత్తిపరంగా బాగా కలిసొచ్చింది. ఇటీవల తన భార్య జ్యోతికతో 20వ వివాహ వార్షికోత్సవాన్ని స్కాట్లాండ్‌లో జరుపుకున్నారు. ఆయన నటించిన 'కరుప్పు', 'విశ్వనాథ్ & సన్స్' చిత్రాలు వరుసగా విజయాలు సాధించాయి. ఇటీవలే హీరోలు విజయ్, అజిత్ కుమార్ మధ్య స్నేహపూర్వక వాతావరణం కనిపించడం, ట్రోల్స్‌ను పట్టించుకోవద్దని అజిత్ కూడా గతంలో అభిమానులకు సూచించడం వంటి పరిణామాల నేపథ్యంలో సూర్య వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్నాయి.

అర్ధరాత్రి ఆలయంలో పెద్ద సౌండ్‌తో మ్యూజిక్.. పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసిన అల్లు శిరీష్!

- వినోభానగర్ హనుమాన్ ఆలయంలో అర్ధరాత్రి పెద్ద సౌండ్
- పెద్దలు, పిల్లలు నిద్రలేక ఇబ్బంది పడుతున్నారని ఆవేదన
- గతంలో ఫిర్యాదు చేసినా చర్యలు తీసుకోలేదని వెల్లడి
- సోషల్ మీడియా వేదికగా హైదరాబాద్ పోలీసులకు విజ్ఞప్తి

సినీ నటుడు అల్లు శిరీష్ శబ్ద కాలుష్యంపై పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా ఆయన ఈ విషయాన్ని పోలీసుల దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. వినోభానగర్‌లోని ఓ ఆలయం నుంచి అర్ధరాత్రి వేళ కూడా పెద్ద శబ్దంతో సంగీతం వస్తుండటంతో స్థానికులు ఇబ్బంది పడుతున్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు. తాను షేక్‌పేట్‌లోని అపర్ణ వన్ అపార్ట్‌మెంట్‌లో నివసిస్తున్నానని, తమ నివాసానికి సమీపంలో ఉన్న వినోభానగర్ హనుమాన్ ఆలయంలో గత కొద్ది రోజులుగా రాత్రి 2, 3 గంటల వరకు కూడా పెద్ద శబ్దంతో సంగీతం పెడుతున్నారని అల్లు శిరీష్ తన 'ఎక్స్' పోస్టులో ఆరోపించారు. ఇందుకు సంబంధించిన ఓ వీడియోను కూడా ఆయన షేర్ చేశారు. ఈ సమస్యపై తాను ఇప్పటికే ఫిల్మ్ నగర్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశానని శిరీష్ తెలిపారు. అయితే, గణేష్ నిమజ్జనం వరకు సర్దుకుపోవాలని వారు సూచించినట్లు చెప్పారు. పండుగ ముగిసినప్పటికీ శబ్దాలు ఆగకపోవడంతో మరోసారి ఫిర్యాదు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ పెద్ద శబ్దాల వల్ల తమ సొసైటీలోని వృద్ధులు, పిల్లలు, ఉద్యోగాలకు వెళ్లేవారు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గతంలో పలుమార్లు ఫిర్యాదు చేసినా ఫలితం లేదని, దయచేసి ఈ విషయంపై దృష్టి సారించి చర్యలు తీసుకోవాలని హైదరాబాద్ సిటీ పోలీసులను ఆయన కోరారు.



హీరో భార్యకు నచ్చలేదని నన్ను తీసేశారు: తాప్సీ

- కెరీర్ తొలినాళ్లలో బాలీవుడ్‌లో ఎదురైన చేదు అనుభవాలు వెల్లడించిన తాప్సీ
- ఓ స్టార్ హీరో కూడా తనను ప్రాజెక్ట్ నుంచి తప్పించాడని వ్యాఖ్య
- టైప్‌కాస్ట్ కాకుండా ఉండేందుకు కొన్ని ఆఫర్లు వదులుకుంటున్నట్లు వెల్లడి

ప్రముఖ నటి తాప్సీ తన కెరీర్ ఆరంభంలో బాలీవుడ్‌లో ఎదుర్కొన్న కొన్ని అవమానకరమైన అనుభవాలను పంచుకున్నారు. హీరో భార్యకు తాను నచ్చలేదనే వింత కారణంతో తనను ఓ సినిమా నుంచి తనను తొలగించారని వెల్లడించారు. ఇటీవల నయన్‌దీప్ రక్షిత్‌కు ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో తాప్సీ ఈ షాకింగ్ విషయాలను పంచుకున్నారు. తాప్సీ మాట్లాడుతూ, "ఓ సినిమాకు సంతకం చేసిన తర్వాత నన్ను తొలగించారు. కారణం ఏంటని అడిగితే, 'హీరో భార్యకు మీరు నచ్చలేదు' అని చెప్పారు. ఆ హీరో భార్యకు నేనెందుకు నచ్చలేదో ఇప్పటికీ నాకు తెలియదు" అని గుర్తుచేసుకున్నారు. అయితే ఆ నటుడు, ఆయన భార్య ఎవరనేది మాత్రం ఆమె వెల్లడించలేదు. మరో సందర్భంలో, ఓ ప్రముఖ హీరో తన స్థానంలో అతడికి బాగా సన్నిహితురాలైన నటిని తీసుకోవడం కోసం తనను సినిమా నుంచి తప్పించారని తాప్సీ పేర్కొన్నారు. అదే సమయంలో, పరిశ్రమలో నటీనటులను ఒకేరకమైన పాత్రలకు పరిమితం చేసే (టైప్‌కాస్ట్) ధోరణిపై కూడా తాప్సీ స్పందించారు. కొందరిని గ్లామర్ పాత్రలకు, మరికొందరిని సీరియస్ పాత్రలకు పరిమితం చేస్తారని, తన విషయంలో అలా జరగకుండా ఉండేందుకే కొన్ని ఆఫర్లను స్పష్టంగా తిరస్కరిస్తున్నానని ఆమె తెలిపారు. కాగా, తాప్సీ ఇటీవల 'అస్సి', 'గాంధారి' వంటి చిత్రాల్లో తన నటనతో ప్రశంసలు అందుకున్నారు.

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