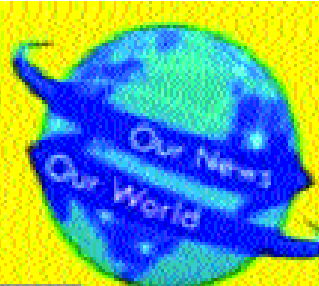




మన దునియా



RNI Number
TELTEL/2023/85680

రిపోర్టు కావాలను

వెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం వల్ల అపగామాన ఉంటే చాలు.

వెలుగు లాభాలలో సంపాదించుకున్నప్పుడు మన దునియా మీకు సరైన వెబ్సైట్, లాగ్, లాజింగ్, కుండలంల మరలయ సామగ్రి అందజేస్తాం. వీరిలో పనిచేసేందుకు అవకాశం కల్పిస్తాం. రిపోర్టు కావాలి.

ఇంటికి వచ్చి అందజేస్తాం...
9490056011, 9603969335

వార్తలకు మీ బహుకారాలు ఉంటాయి.

సంపుటి : 3 | సంచిక : 227 | మార్చ్ 3 మంగళవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-



అక్రిడెషన్ ఉంటేనే జర్నలిస్టులు వాస్తవాలూ - అపోహలూ



కార్డు కంటే కలం గొప్పది!

గుర్తింపు ఒక సౌకర్యం మాత్రమే

వృత్తి విలువను నిర్ణయించేది సేవా దృక్పథం

అపోహల వెనుక ఉన్న అసలు నిజం



పశ్చిమాసియాలో యుద్ధ వాతావరణం.. తెలంగాణ భవన్లో కంట్రోల్ రూమ్

మన దునియా, న్యూఢిల్లీ, మార్చి 02

మధ్యప్రాచ్యంలో (పశ్చిమాసియా) నెలకొన్న ఉద్రిక్త పరిస్థితుల నేపథ్యంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. తెలంగాణ పౌరులకు సహాయం అందించేందుకు న్యూఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్లో 24 గంటల పాటు పనిచేసే కంట్రోల్ రూమ్ను ఏర్పాటు చేసింది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు ఈ చర్య తీసుకున్నట్లు ప్రభుత్వం తెలిపింది. మధ్యప్రాచ్యం(పశ్చిమాసియా) ప్రాంతంలో ఏర్పడుతున్న పరిస్థితులను తెలంగాణ ప్రభుత్వం సమగ్రంగా పర్యవేక్షిస్తోంది. తెలంగాణ భవన్లోని సీనియర్ అధికారులు.. భారత విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖతో పాటు సంబంధిత భారత రాయబార కార్యాలయాలతో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరుపుతూ పరిస్థితులను సమీక్షిస్తున్నారు. ఆయా దేశాల్లో నివసిస్తున్న చిక్కుకున్న తెలంగాణ పౌరులు, వారి కుటుంబ సభ్యుల నుంచి వెల్లువెత్తుతున్న ఫిర్యాదుల దృష్ట్యా.. తెలంగాణ భవన్లో 24 గంటల పాటు పనిచేసే కంట్రోల్ రూమ్ను ఏర్పాటు చేసింది రాష్ట్ర ప్రభుత్వం. అవసరమైన సమన్వయం, సహాయం అందించేందుకు 24x7 కంట్రోల్ రూమ్ పనిచేస్తుంది. ఆ ప్రాంతాల్లో ఉన్న తెలంగాణ పౌరులు, తెలంగాణలో ఉన్న వారి కుటుంబ సభ్యులు ఏవైనా (మిగతా 2వ పేజీలో..)

మైనింగ్ ఈ-వేలంలో భారీగా అక్రమాలు: కేటీఆర్.!

మన దునియా, హైదరాబాద్: మార్చి 02

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి బీఆర్ఎస్

మధ్యప్రాచ్యం ఉద్రిక్తతలపై ప్రధాని మోదీ అత్యవసర సమావేశం

ఢిల్లీకి రాగానే అత్యవసరంగా సమావేశం కానున్న ప్రధాని మోదీ

ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ ఖమేనీ మృతి వార్తలతో పెరిగిన ఆందోళన

గల్ఫ్ దేశాల్లోని భారతీయుల భద్రతపై ప్రధానంగా చర్చ

రక్షణ, షాం, విదేశాంగ, ఆర్థిక మంత్రులతో కీలక సమీక్ష

మన దునియా, న్యూఢిల్లీ, మార్చి 02

ఇరాన్కు బిగ్ షాక్..తాత్కాలిక సుప్రీం లీడర్ అరాఫీ మృతి?

మన దునియా, ఇంటర్నెట్ డెస్క్, ఇరాన్ మార్చి 02

ఇరాన్కు బిగ్ షాక్ తగిలింది. తాత్కాలిక సుప్రీం లీడర్ అలీ రెజా అరాఫీ మరణించినట్లు తెలుస్తోంది. అరాఫీని లక్ష్యంగా చేసుకుని ఇజ్రాయెల్ జరిపిన దాడుల్లో ఆయన ప్రాణాలు

అరాఫీ మృతి?

రెండు రోజుల రాష్ట్రాల వర్తనల ముగించుకుని ఢిల్లీకి రాగానే ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆదివారం రాత్రి అత్యవసర



పశ్చిమాసియాలో యుద్ధ వాతావరణం..

తెలంగాణ భవన్లో కంట్రోల్ రూమ్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఇబ్రాహిం, ప్రయాణ అంతరాయాలు, అత్యవసర పరిస్థితులు ఎదురైతే ఈ కంట్రోల్ రూమ్ను సంప్రదించవచ్చు. మధ్యప్రాచ్యం పరిస్థితులను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ, కేంద్ర విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖతో సమన్వయం చేసుకుంటూ అవసరమైన సహాయాన్ని అందించేందుకు సిద్ధంగా ఉందని తెలంగాణ ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది.

24/7 కంట్రోల్ రూమ్ ఫోన్ నంబర్లు ఇవే...

వందన బరువా (పీఎస్ టు రెసిడెంట్ కమిషనర్ & లైజన్ హెడ్): +91 9871999044

సీహెచ్. చక్రవర్తి (పబ్లిక్ రిలేషన్స్ ఆఫీసర్): +91 9958322143

జావేద్ హుస్సేన్ (లైజన్ ఆఫీసర్): 9910014749

రక్షిత నాయక్ (లైజన్ ఆఫీసర్): +91 9643723157..

మధ్యప్రాచ్యం ఉద్రిక్తతలపై ప్రధాని

మోదీ అత్యవసర సమావేశం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

సమావేశం నిర్వహించారు. పశ్చిమాసియాలో యుద్ధ మేఘాలు కమ్ముకున్న నేపథ్యంలో.. దేశ అత్యవసర నిర్ణయాక వ్యవస్థ అయిన భద్రతా వ్యవహారాల కేబినెట్ కమిటీ (సీసీఎస్)తో ఆయన భేటీ కానున్నారు. ఇరాన్పై అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సంయుక్తంగా వైమానిక దాడులు చేయడం, ఇదే సమయంలో ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయితే అలీ ఖమేనీ మరణించడంతో గల్ఫ్ ప్రాంతంలో పరిస్థితి ఒక్కసారిగా మారిపోయింది. ఈ పరిణామాల దృష్ట్యా భారత్ అప్రమత్తమైంది. రాజస్థాన్, గుజరాత్, తమిళనాడు, పుదుచ్చేరి పర్యటనలు ముగించుకుని రాత్రి 9:30 గంటల సమయంలో ప్రధాని ఢిల్లీ చేరుకుంటారు. వచ్చిన వెంటనే రక్షణ, హోం, విదేశాంగ, ఆర్థిక శాఖ మంత్రులతో కూడిన సీసీఎస్ బృందంతో సమావేశమవుతారు. ఈ అత్యవసర భేటీలో ప్రధానంగా పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న ఉద్రిక్తతలు, భారత్పై వాటి ప్రభావం గురించి చర్చించనున్నారు. ముఖ్యంగా యూఏఈ, ఇతర గల్ఫ్ దేశాల్లో నివసిస్తున్న లక్షలాది మంది భారతీయుల భద్రత, ఇంధన భద్రత (చమురు ధరలు), సముద్ర వాణిజ్య మార్గాల రక్షణ వంటి అంశాలపై సమీక్ష నిర్వహించనున్నారు. అవసరమైతే భారతీయులను స్వదేశానికి రప్పించేందుకు (ఎవాక్యుయేషన్) తీసుకోవాల్సిన ముందస్తు చర్యలపైనూ చర్చ జరగనుంది. అంతర్జాతీయంగా పరిస్థితులు వేగంగా మారుతున్న వేళ.. దేశ ప్రయోజనాలను కాపాడేందుకు, పూర్వోక్త నిర్ణయాలు తీసుకునేందుకు మోదీ సర్కార్ ఈ సమావేశానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోంది.

మైనింగ్ ఈ-వేలంలో భారీగా

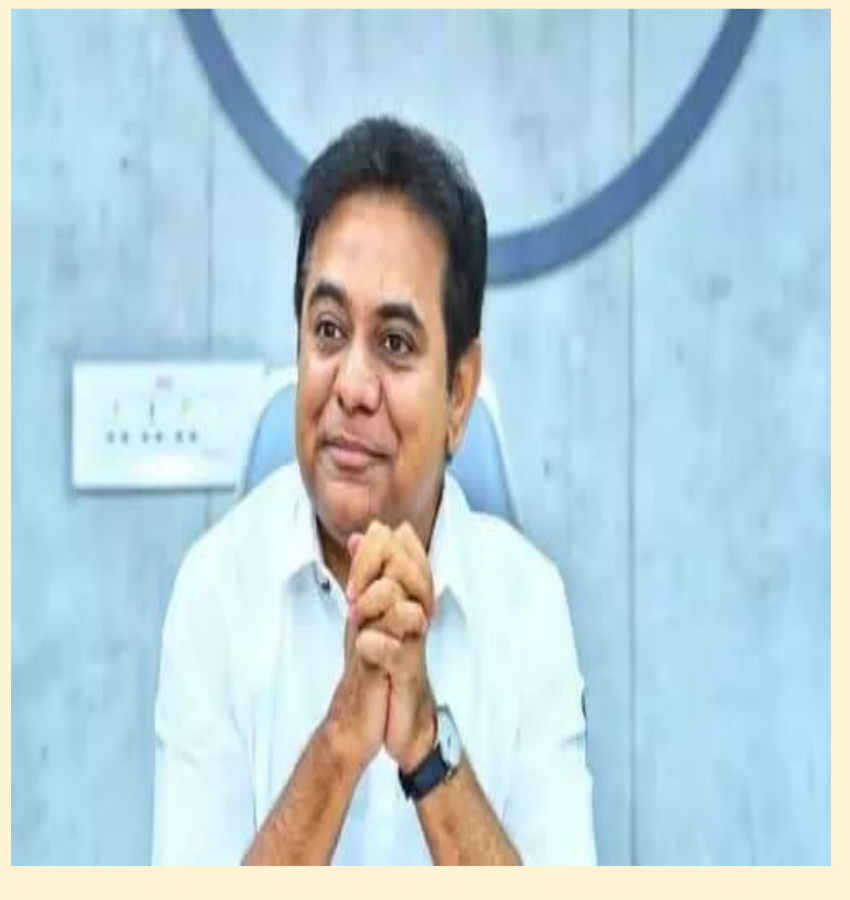
అక్రమాలు: కేటీఆర్.!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

వర్మింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీమంత్రి కల్వకుంట్ల తారక రామారావు ఓ లేఖ రాశారు. ఈ లేఖలో పలు అంశాలను కేటీఆర్ ప్రస్తావించారు. సూర్యాపేట జిల్లాలో మైనింగ్ ఈ-వేలంలో భారీగా అక్రమాలు జరిగాయని ఆరోపించారు. స్వతంత్ర విచారణ చేసి టెండర్లు రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. సుమారు 1,100 ఎకరాల రిజర్వ్ ఫారెస్ట్పై స్పష్టత లేకుండానే వేలం నిర్వహిస్తున్నారని చెప్పుకొచ్చారు.

ఆ కంపెనీల ఎంపికపై అనుమానాలు.

ఇందులో ప్రధాన సాంకేతిక వివరాల లోపం - లాటిట్యూడ్ - లాంగిట్యూడ్, డిజిటిల్ సర్వే వివరాలు ఎందుకు వెల్లడించలేదని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు. జియోలాజికల్ నివేదికలు ఎందుకు లేవని నిలదీశారు. మినరల్ యాక్టర్ రూల్స్ 2015 ఉల్లంఘన జరిగిందన్నారు. తెలంగాణ హైకోర్టు సూచనలని కాంగ్రెస్ సర్కార్ ఎందుకు పట్టించుకోలేదని ప్రశ్నించారు. పర్యావరణ అనుమతులు పూర్తికాక ముందే ట్రిఫర్ట్ బిడ్డర్ల ప్రకటనపై, ఆ కంపెనీల ఎంపికపై అనుమానాలున్నాయని అన్నారు. మైనింగ్ అక్రమాలు, కేసులు ఎదుర్కొంటున్న డెక్కన్ సిమెంట్స్, ఇండస్ట్రీస్ కు బ్లాక్ కేటాయింపుపై సందేహాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయని చెప్పుకొచ్చారు. ఆ టెండర్ వెంటనే రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అన్ని అనుమతుల తర్వాతే పారదర్శకంగా కొత్త వేలం నిర్వహించాలని కేటీఆర్ విజ్ఞప్తి చేశారు.



ఇరాన్ కు బిగ్ ఫాక్.. తాత్కాలిక సుప్రీం లీడర్ ఆరాఫీ మృతి?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

కోల్పోయినట్లు సమాచారం. సోషల్ మీడియాలో ఈ మేరకు కొన్ని వార్తలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. అయితే, ఇరాన్ స్టేట్ మీడియా మాత్రం ఈ వార్తలపై స్పందించలేదు. తాత్కాలిక సుప్రీం లీడర్ మరణించాడన్న వార్తలు సోషల్ మీడియా వైరల్ గా మారటంతో టెహ్రాన్ లో అలజడి మొదలైంది.

ఖమేనీ మృతితో సుప్రీం లీడర్ గా ఆరాఫీ

ఇరాన్ నాయకులలో లక్ష్యంగా ఇజ్రాయెల్-అమెరికా దేశాలు దాడులు

చేస్తున్నాయి. శనివారం ఇజ్రాయెల్-అమెరికా దళాలు టెహ్రాన్ లోని మొత్తం 30 ప్రాంతాలపై బాంబుల వర్షం కురిపించాయి. శనివారం జరిగిన ఈ దాడుల్లో ఖమేనీతో పాటు ఆయన కూతురు, అల్లుడు, మనవడు కూడా చనిపోయారు. ఖమేనీ మృతిని ఆదివారం ఇరాన్ అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఇరాన్ నేతలు తాత్కాలిక సుప్రీం లీడర్ గా అలీ రెజా ఆరాఫీని ఎన్నుకున్నారు. ఆరాఫీని తాత్కాలిక సుప్రీం లీడర్ గా ఎన్నుకున్న గంటల్లోనే ఆయన మరణించాడంటూ వార్తలు రావటం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది..

అక్రిడేషన్ ఉంటేనే జర్నలిస్టు? వాస్తవాలు - అపోహలు

మన దునియా, న్యూస్ డిస్కం 02

సమాజంలో జరిగే విషయాలను సేకరించి, విశ్లేషించి ప్రజల ముందుకు తీసుకువచ్చే ప్రతి వ్యక్తి జర్నలిస్టు. జర్నలిజం అనేది ఒక బాధ్యతాయుతమైన వృత్తి. అయితే, "అక్రిడేషన్ కార్డు ఉంటేనే జర్నలిస్టు అవుతారు" అనేది సమాజంలో ఉన్న ఒక పెద్ద అపోహ. దీని వెనుక ఉన్న అసలు వాస్తవాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం... ఈ విషయాన్ని సులభంగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక ఉదాహరణ చూద్దాం. భారతదేశంలో పుట్టిన ప్రతి ఒక్కరూ భారతీయ పౌరులే. అయితే, ప్రభుత్వం దారిద్ర్య రేఖకు దిగువన ఉన్నవారిని బిపిఎల్ గుర్తించి వారికి మాత్రమే 'రేషన్ కార్డు' ఇస్తుంది. దానికి కారణం వారికి కొన్ని రాయితీలు అందించడమే. అంతమాత్రాన, రేషన్ కార్డు లేని వారు దేశ పౌరులు కాకుండా పోరు కదా! జర్నలిజం కూడా సరిగ్గా అంతే. ప్రజల కోసం వార్తలు రాసే ప్రతి ఒక్కరూ జర్నలిస్టులే, కానీ ప్రభుత్వపరమైన నిర్దిష్ట అవసరాల కోసం కొందరికి మాత్రమే ప్రభుత్వం 'అక్రిడేషన్' మంజూరు చేస్తుంది.

సంస్థల చట్టబద్ధత - ఎంపీఎ రిజిస్ట్రేషన్:

వార్తలు అందించే ప్రతి డిజిటల్ మీడియా, పత్రిక లేదా న్యూస్ ఏజెన్సీ చట్టబద్ధంగా పనిచేయాలి. దీనికోసం కేంద్ర ప్రభుత్వానికి చెందిన మినిస్ట్రీ ఆఫ్ కార్పొరేట్ అండ్ ఇన్వెస్ట్ మెంట్ ఆయా సంస్థలు రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకుంటాయి. ఈ ఎంపీఎ రిజిస్ట్రేషన్ అనేది ఆ సంస్థ యొక్క మనుగడకు చట్టబద్ధతన కల్పిస్తుంది.

మరి అక్రిడేషన్ కార్డు దేనికి?:

మీ వార్తా సంస్థకు ఎంపీఎ రిజిస్ట్రేషన్ ఉన్నప్పటికీ, అందులో పనిచేసే జర్నలిస్టులకు ప్రభుత్వం అధికారికంగా కల్పించే కొన్ని సౌకర్యాలు మరియు యాక్సెస్ కోసం 'అక్రిడేషన్' అవసరం అవుతుంది.

దీని ప్రధాన ఉపయోగాలు ఇలా ఉంటాయి:

లి ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, సెక్రటేరియట్, అసెంబ్లీ మరియు పార్లమెంట్ సమావేశాలకు అధికారిక ప్రవేశం.



లి ప్రభుత్వ వర్గాల నుండి సమాచారం సేకరించడానికి, ముఖ్యమైన ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలను కవర్ చేయడానికి అనుమతి.

లి జర్నలిస్టుల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం అందించే ఆరోగ్య పథకాలు (ఉదాహరణకు సిజిహెచ్ఎస్).

లి కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాలలో రైల్వే టిక్కెట్లలో మరియు బస్సు ప్రయాణాల్లో రాయితీలు.

ఒక వార్తా సంస్థను చట్టబద్ధంగా నడపడానికి లి ఎంపీఎ రిజిస్ట్రేషన్ లి ఉపయోగపడుతుంది. ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలకు అడ్డంకులు లేకుండా వెళ్లడానికి, సంక్షేమ పథకాలు అందుకోవడానికి అక్రిడేషన్ కార్డు ఉపయోగపడుతుంది. అంతేకానీ, సమాజాన్ని ప్రశ్నించే మరియు వార్తలు రాసే అర్హతను కేవలం ఒక కార్డు మాత్రమే నిర్ణయించలేదు. జనం పక్షాన నిలబడే ప్రతి వ్యక్తి జర్నలిస్టు.

దుబాయ్ ఎయిర్ పోర్టులో పాక్షికంగా కార్యకలాపాలు ప్రారంభం

నేటి సాయంత్రం నుంచి పరిమిత సంఖ్యలో విమాన సర్వీసుల ప్రారంభం

ముందుగా బుక్ చేసుకున్న ప్రయాణికులకే తొలి ప్రాధాన్యం

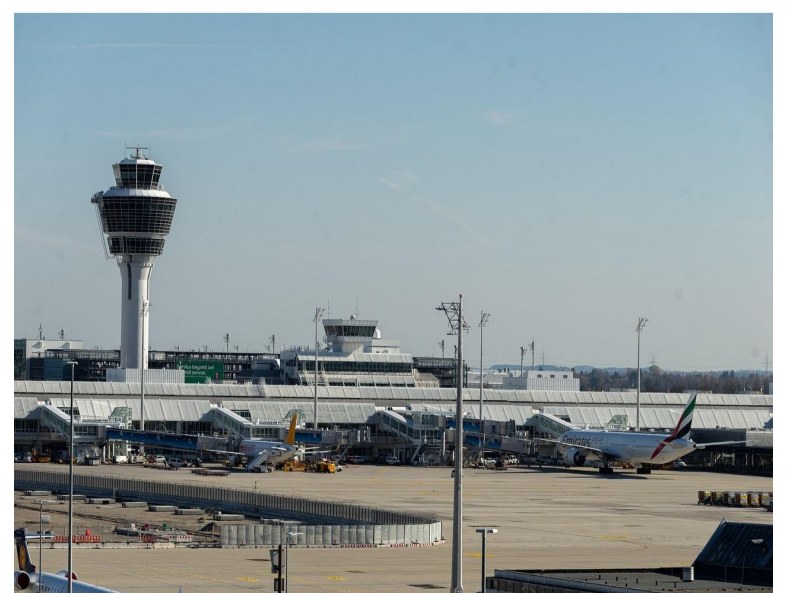
విమానయాన సంస్థల నుంచి సమాచారం వస్తేనే ఎయిర్ పోర్టుకు రావాలి

ఇరాన్, అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ ఉద్రిక్తతల కారణంగా నిలిచిన రాకపోకలు

పూర్తి స్థాయి సేవల పునరుద్ధరణపై ఇంకా రాని స్పష్టత

అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ కూటమి, ఇరాన్ మధ్య తలెత్తిన తీవ్ర ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో నిలిచిపోయిన విమాన సర్వీసులు యూఏఈలో పాక్షికంగా తిరిగి ప్రారంభమయ్యాయి. దుబాయ్ ఎయిర్ పోర్ట్ నుంచి కార్యకలాపాలు పునరుద్ధరించినట్లు అధికారులు ధృవీకరించిన అనంతరం, ప్రముఖ విమానయాన సంస్థలు ఎమిరేట్స్, ఎతిహాద్ కీలక ప్రకటన చేశాయి. సోమవారం సాయంత్రం నుంచి పరిమిత సంఖ్యలో విమానాలను నడపనున్నట్లు ఈ సంస్థలు వెల్లడించాయి. తమ సేవలను దశలవారీగా పునరుద్ధరిస్తున్నామని, ఇప్పటికే టిక్కెట్లు బుక్ చేసుకున్న ప్రయాణికులకు మొదటి ప్రాధాన్యం ఇస్తామని ఎమిరేట్స్ స్పష్టం చేసింది. అయితే, ఎయిర్ లైన్స్ నుంచి నేరుగా సమాచారం లేదా కన్ఫిరమేషన్ వచ్చిన తర్వాతే ప్రయాణికులు ఎయిర్ పోర్టుకు రావాలని సూచించింది. లేకపోతే ఎయిర్ పోర్టుకు రావద్దని విజ్ఞప్తి చేసింది. మరోవైపు, ఎతిహాద్ ఎయిర్ వేస్ కూడా యూఏఈ అధికారుల సమన్వయంతో, కఠినమైన భద్రతా అనుమతులకు లోబడి కార్గో మరియు స్వదేశానికి చేర్చే విమానాలను నడుపుతున్నట్లు తెలిపింది. గల్ఫ్ దేశాల్లోని అమెరికా స్థావరాలపై ఇరాన్

క్షిపణి, డ్రోన్ దాడులు చేయడంతో గగనతలాన్ని మూసివేసిన విషయం తెలిసింది. ఈ దాడుల కారణంగా దుబాయ్, అబుదాబి, దోహాల్లో వేల సంఖ్యలో ప్రయాణికులు చిక్కుకుపోయారు. ఆసియా, ఐరోపా, అమెరికాల మధ్య కీలకమైన ఈ రూట్లలో రాకపోకలు స్తంభించడంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా విమాన నెట్ వర్క్ దెబ్బతింది. అయితే, సాధారణ విమాన సర్వీసులు ఎప్పటి నుంచి పూర్తి స్థాయిలో అందుబాటులోకి వస్తాయనే దానిపై అధికారులు ఇంకా స్పష్టత ఇవ్వలేదు. ప్రస్తుతానికి అత్యవసర మరియు పరిమిత విమానాలు మాత్రమే దుబాయ్ ఇంటర్నేషనల్, అల్ మక్తమ్ ఎయిర్ పోర్టుల నుంచి నడుస్తున్నాయి.



ప్రయాణికులకు అలర్ట్.. శంషాబాద్ ఎయిర్పోర్టులో విమానాలు రద్దు

మన దునియా హైదరాబాద్, మార్చి 02

రాజీవ్ గాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం(శంషాబాద్) నుంచి విదేశాలకు వెళ్లాల్సిన అనేక విమానాలు రద్దయ్యాయి. ఇరాన్ - ఇజ్రాయెల్ మధ్య యుద్ధ వాతావరణం కారణంగా విమానాయన సంస్థలు ఈ మేరకు నిర్ణయం తీసుకున్నాయి. శంషాబాద్ విమానాశ్రయం నుంచి దోహా, అబుదాబి, జెడ్డా, సౌదీ అరేబియా వెళ్లాల్సిన విమానాలు రద్దయ్యాయి. అలాగే కువైట్, దుబాయ్, మసబ్, మదీనా వెళ్లే సర్వీసులు కూడా తాత్కాలికంగా నిలిపివేయబడ్డాయి. శంషాబాద్ నుంచి వెళ్లాల్సిన సుమారు 22 విమానాలు రద్దు కాగా, వివిధ దేశాల నుంచి రావాల్సిన మరో 22 విమానాలు కూడా రద్దయ్యాయి. పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న యుద్ధ వాతావరణం దృష్ట్యా ఎయిర్ ఇండియా, ఇండిగో, ఎమిరేట్స్, ఖతార్ ఎయిర్వేస్ వంటి విమానయాన సంస్థలు విమానాలను రద్దు చేశాయి. విమానాల రద్దుతో శంషాబాద్ విమానాశ్రయం పరిసరాలు ప్రయాణికులు లేక వెలవెలబోతున్నాయి. ప్రయాణికులకు డైరెక్టరేట్ జనరల్ ఆఫ్ సివిల్ ఏవియేషన్ కీలక సూచన జారీ చేసింది. మిడిల్ ఈస్ట్ దేశాలకు ప్రయాణాలను రద్దు చేసుకోవాలని... షైట్ స్టేటస్ను ఎయిర్లైన్ వెబ్సైట్లు, ఎయిర్పోర్ట్ అధికారుల ద్వారా తెలుసుకోవాలని డిజిసీఏ సూచించింది..



తెలుసుకోవాలని డిజిసీఏ సూచించింది..

ఓంటిమిట్ట శ్రీ కోదండరామస్వామివారి బ్రహ్మోత్సవాల ఏర్పాట్లు వేగవంతం చేయాలి జేఈవో నీ వి. వీరబ్రహ్మం

మన దునియా, తిరుపతి ఓంటిమిట్ట, మార్చి 02

ఓంటిమిట్ట శ్రీ కోదండరామస్వామి ఆలయంలో మార్చి 26న అంకురార్పణ, మార్చి 27న శ్రీరామనవమి పర్వదిన ధ్వజారోహణముతో ప్రారంభమయ్యే బ్రహ్మోత్సవాలను అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించాలని డి.టి.డి జేఈవో శ్రీ వి. వీరబ్రహ్మం అధికారులను ఆదేశించారు. బ్రహ్మోత్సవాల ఏర్పాట్లపై సోమవారం ఓంటిమిట్టలోని శ్రీ కోదండరామ స్వామివారి ఆలయం, కళ్యాణ వేదికల వద్ద జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనులను జేఈవో అధికారులతో కలిసి తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జేఈవో మాట్లాడుతూ, గత అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఏప్రిల్ 1న జరుగనున్న శ్రీ సీతారాముల కల్యాణం ఏర్పాట్లను వేగవంతం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కల్యాణం రోజున వచ్చే వేలాది మంది భక్తులకు అవసరమైన అన్నప్రసాదం, తాగునీరు, మజ్జిగ అందించేందుకు చక్కటి ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. అన్ని విభాగాలు ప్రత్యేక కార్యచరణ రూపొందించుకుని కల్యాణం రోజున భక్తులకు అందాల్సిన సౌకర్యాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని కోరారు. ఎండ వేడిమి నుంచి ఉపశమనం కల్పించేందుకు భక్తులు నడిచే ప్రాంతాల్లో కార్ట్ పెయింట్ వేయాలని, అవసరమైన చోట్ల చలువపందిళ్లు ఏర్పాటు చేయాలని ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఊరేగింపు నిర్వహించే వాహనాలు, రథానికి సంబంధించిన పటిష్టతను పరిశీలించి ఫిట్నెస్ సర్టిఫికేట్ తీసుకోవాలన్నారు. అత్యవసర వైద్య పరిస్థితుల్లో వెంటనే స్పందించేందుకు వీలుగా అంబులెన్సులు సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలని, ప్రథమ చికిత్స కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి తగినన్ని ఓ.ఆర్.ఎస్ ప్యాకెట్లు సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలని వైద్య అధికారులకు సూచించారు. సాంస్కృతిక, సంగీత కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన ప్రణాళిక త్వరితగతిన సిద్ధం చేయాలన్నారు. కల్యాణం రోజున భక్తుల రవాణా, వసతి, పార్కింగ్ కల్పించేందుకు ఆర్.టి.సి అధికారులతో సమన్వయం చేసుకోవాలని ఆదేశించారు. అన్ని విభాగాల అధికారులు పూర్తి సన్నద్ధంగా ఉండి కడప జిల్లాలోని ఆయా విభాగాల అధికారులతో సమన్వయం చేసుకోవాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఎస్.ఇ. శ్రీ మనోహర్, డెప్యూటీ ఈవో శ్రీ శివ ప్రసాద్, విజి. శ్రీ గిరిధర్, డి.ఈ (ఎలక్ట్రికల్) శ్రీ రవి శంకర్ రెడ్డి అన్ని విభాగాల అధికారులు పాల్గొన్నారు.



ప్రజావాణి దరఖాస్తులను పరిశీలించి సత్వరమే పరిష్కరించాలి

మండల ప్రత్యేక అధికారులు వసతి గృహాలు, విద్యాసంస్థలను తనిఖీలు నిర్వహించాలి.

హెల్త్, ఎడ్యుకేషన్, న్యూట్రిషన్, సానిటేషన్ పై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి పదవ తరగతి పరీక్షల నిర్వహణకు సిద్ధంగా ఉండాలి, జిల్లా కలెక్టర్ అండ్ మెజిస్ట్రేట్ స్నేహ శబురీష్

మన దునియా, మహబూబాబాద్ జిల్లా, మార్చి 02

మహబూబాబాద్ జిల్లా కలెక్టరేట్ ప్రధాన సమావేశ మందిరంలో (స్థానిక సంస్థలు, రెవెన్యూ) అదనపు కలెక్టర్లు లెనిన్ వత్సల్ టాప్సీ, కె.ఆనీల్ కుమార్, తో కలిసి కలెక్టర్ ప్రజావాణి నిర్వహించి ప్రజల నుండి వినతులను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో భాగంగా వచ్చిన దరఖాస్తులను పరిశీలించి తమ పరిధిలో ఉంటే సత్వరమే పరిష్కరించాలని, లేనివకల్లో సంబంధిత విభాగాలకు సిఫారసు చేసి సమస్య పరిష్కారం చేయటం కృషి చేయాలని ఆదేశించారు. జిల్లాలోని అన్ని సంక్షేమ వసతి గృహాలు, విద్యాసంస్థలలో మండల ప్రత్యేక అధికారులు ప్రతి 15 రోజులు లేదా మాసంలో మూడు దఫాలుగా వారికి కేటాయించిన హాస్టల్ తనిఖీ చేసి విద్యార్థులతో స్వయంగా మాట్లాడి అందుతున్న మౌలిక వసతులు విద్యా బోధనల గురించి వివరాలు అడిగి తెలుసుకొని తనకు నివేదిక సమర్పించాలని సూచించారు, ప్రతి విద్యా సంస్థలలో పిల్లలకు హెల్త్ ఎడ్యుకేషన్ న్యూట్రిషన్ సానిటేషన్ లపై ఎలాంటి జాప్యం లేకుండా సౌకర్యాలు కల్పించాలని, షెడ్యూలు ప్రకారం విద్యార్థిని విద్యార్థులకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి మానసిక ఆరోగ్య స్థితిగతులను గమనిస్తూ ఉండాలని తెలిపారు, పదవ తరగతి పరీక్షలు వస్తున్న నేపథ్యంలో టైం టేబుల్ ప్రకారం ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహించి జిల్లాలో అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించాలని, పరీక్షా కేంద్రాలలో అన్ని మౌలిక వసతులు ఉండే విధంగా తనిఖీలు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. మండల ప్రత్యేక అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో అమలవుతున్న ప్రభుత్వ అభివృద్ధి సంక్షేమ పథకాలను తనిఖీ చేస్తూ అమలుపరిచే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణ దశల్లో ప్రత్యేక చారిత్రా తీసుకొని లబ్ధిదారులకు తక్షణ సేవలను అందించాలన్నారు, ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో ఈరోజు వివిధ సమస్యల పరిష్కారం నిమిత్తం ఈ క్రింది విధంగా లబ్ధిదారులు దరఖాస్తు చేసుకున్నారు, గార్ల మండలం బాలాజీ తండ పంచాయతీ కి చెందిన భూకృ శాంతి తనకు ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు అయినదని సాంకేతిక కారణాలతో బిల్లు మంజూరు కావట్లేదని తన సమస్య పరిష్కరించి న్యాయం చేయాలని



కోరారు. మరిపెడ మండలానికి చెందిన గోలి మృత్యుంజయ తన ఇంటికి సమబందించి వస్తు గత సంవత్సరంతో పోలిస్తే ఈ సంవత్సరం చాలా అక్రమంగా వచ్చిందని సమస్య పరిష్కరించి న్యాయం చేయాలని అన్నారు. మహబూబాబాద్ మండలం డి.ఎస్.ఆర్ జండాల తండ గ్రామానికి చెందిన గ్రామస్థులు తమ గ్రామ పరిధిలో 5 తండాలు ఉన్నాయని అట్టి తండాలకు మరుగుదొడ్లు, ఇంకుడు గుంతలు నిర్మాణం చేయాలని కోరారు. మరిపెడ మండలం తానంచర్ల గ్రామానికి చెందిన పి.సునీత ఇందిరమ్మ ఇండ్ల రెండవ దశ నిర్మాణం బిల్లు మంజూరు చేయవలసిందిగా కోరి ఉన్నారు. బయ్యారం మండలం గౌరారం గ్రామానికి చెందిన వెంకటాద్రి తాను దీర్ఘకాలిక వ్యాధి పక్షవాతం తో భాదపడుతున్నానని బతుకుదెరువుకు ఆధారం ఏమీ లేదని వికలాంగుల పెన్షన్ ఇప్పించి ఆదుకోవాలని అన్నారు. బయ్యారం మండల కేంద్రాన్ని నియోజకవర్గంగా మార్చుటకు సిఫారసు చేయాలని, నియోజకవర్గ సాధన కమిటీ సభ్యులు దరఖాస్తు చేశారు, ఈ రోజు నిర్వహించిన ప్రజావాణి లో (107) దరఖాస్తులను సంబంధిత శాఖల అధికారులకు సత్వర పరిష్కారానికి ఆదేశించారు. ఈ ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో మహబూబాబాద్ రెవెన్యూ డివిజన్లో అధికారి క్రిష్ణవేణి, డి ఆర్ డి ఓ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ మధుసూదన రాజు, జెడ్పి సీఈవో పురుషోత్తం, డివిహెచ్. డాక్టర్ కిరణ్ కుమార్, డి.పి. హరిప్రసాద్, ఎక్సైజ్ ఎస్పి కిరణ్ కుమార్, ఉద్యాన శాఖ అధికారి మరియు, ఎస్సీ, బీసీ, మైనారిటీ సంక్షేమ అధికారులు శ్రీనివాసరావు, శ్రీనివాస్, అన్ని విభాగాల జిల్లా అధికారులు, కలెక్టరేట్ పరిపాలన అధికారి పవన్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దుబాయ్లో చిక్కుకుపోయిన మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

మన దునియా, దుబాయ్, మార్చి 02

ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్ మధ్య భీకర యుద్ధ జరుగుతోంది. పశ్చిమ ఆసియా దేశాల్లోనెలకొన్న ఉద్రిక్త పరిస్థితుల దృష్ట్యా దుబాయ్లో పాటు గల్ఫ్ దేశాలు తమ గగన తలార్లు మూసేశాయి. దీంతో తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు దుబాయ్లో చిక్కుకుపోయారు. గత ఐదు రోజుల క్రితం ఆయన దుబాయ్ వెళ్లారు. మంత్రి కుటుంబ సభ్యులలో ఒకరికి అకస్మాత్తుగా అనారోగ్యం కలగడంతో, మెరుగైన చికిత్స అందించడం కోసం ఆయన దుబాయ్ వెళ్లినట్లు సమాచారం. చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత తిరిగి రావాలని భావిస్తున్న సమయంలో పశ్చిమ ఆసియాలో యుద్ధం తీవ్ర రూపం దాల్చింది. దీంతో ఆయన దుబాయ్లోనే ఉండాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఇరాన్పై ఇజ్రాయెల్, అమెరికా సంయుక్త దాడులు నిర్వహిస్తున్న నేపథ్యంలో ఇరాన్, ఆదివారం అర్ధరాత్రి దుబాయ్ ఎయిర్ పోర్ట్ లోని టెర్మినల్ - 3 నమీపంలో క్షిప్ర దాడులు జరిగినట్లు సమాచారం. భద్రతా కారణాలతో అక్కడ ప్రభుత్వం విమానా రాకపోకలు నిలిపివేశాయి. దీంతో మంత్రి తుమ్మల అక్కడే చిక్కుకుపోయారు.



సురక్షితంగానే ఉన్నా.. దుబాయ్ ఎయిర్పోర్ట్పై ఇరాన్ దాడుల నేపథ్యంలో అన్ని విమానాలను అక్కడ ప్రభుత్వం రద్దు చేయడంతో మంత్రి తుమ్మల దుబాయ్లోనే చిక్కుకుపోయారు. అయితే, తాను సురక్షితంగా ఉన్నానని, ఎయిర్ పోర్టు క్లియరెన్స్ ఇచ్చే వరకు ఇండియా తిరిగి రాలేని పరిస్థితి అని అన్నారు. ఎవరూ ఆందోళన చెందాల్సిన పనిలేదని తుమ్మల తెలిపారు.

హైదరాబాద్ నగరంలో దారుణం

మన దునియా, బాచుపల్లి, మార్చి 02

బాచుపల్లిలోని ఒక ప్రైవేట్ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో విద్యార్థినికి మత్తు మందు ఇచ్చి లైంగిక దాడికి పాల్పడిన యువకుడు అశిష్ అనే విద్యార్థి గత ఏడాదిగా ాచీజ అనే డార్క్ వెబ్ నుండి తన కూతురికి చాట్లెట్లు, టూల్స్ ఇచ్చి కాల్తే మరయు షోట్లలో లైంగిక దాడులకు పాల్పడుతున్నాడని పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసిన బాధితురాలి తల్లి అశిష్ అతని స్నేహితుడు ప్రవీణ్ అనే మరో యువకుడు కూడా పరుగుగా లైంగిక దాడికి పాల్పడ్డారని ఫిర్యాదు శనివారం విద్యార్థిని అత్యహత్యాయత్నం చేయడంతో వెలుగులోకి వచ్చిన దారుణ ఘటన తాను చెప్పినట్లు చేయకపోతే న్యూడ్ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో పెడతానని బెదిరించాడని, కాలేజీ సిబ్బందికి ఫిర్యాదు చేసినా స్పందన లేదని బాధితురాలి తల్లి ఆరోపణలు



ప్రజలు ప్రశాంతంగా హోలీ పండుగను జరుపుకోవాలి.

హోలీ పండుగ రోజున వైన్ షాపులు, బార్ల మూసివేత. సీపీ జ.సుధీర్ బాబు, ఐపీసీ ఆదేశాలు జారీ.

మన దునియా, ప్యూచర్ సీటీ కమిషనరేట్, మార్చి 02.

హోలీ పండుగ సందర్భంగా నగరంలో శాంతిభద్రతలను పరిరక్షిస్తూ, ప్రజలు ప్రశాంతంగా పండుగను జరుపుకునేలా సంబంధిత శాఖ అధికారులకు ప్యూచర్ సీటీ పోలీస్ కమిషనరీ జి. సుధీర్ బాబు, ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్యూచర్ సీటీ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని అన్ని వైన్



షాపులు, కల్లు దుకాణాలు మరియు రెస్టారెంట్లకు అనుబంధంగా ఉన్న బార్లు 03.03.2026 (మంగళవారం) ఉదయం 06:00 గంటల నుండి సాయంత్రం 06:00 గంటల వరకు మూసివేయబడతాయి. అయితే స్టార్ షోట్ల మరయు రిజిస్టర్డ్ క్లబ్బులోని బార్లకు ఈ ఆదేశాలు వర్తించవు. ప్రజలు ప్రశాంతంగా హోలీ పండుగను జరుపుకోవాలని భావించి, తెలంగాణ ఎక్సైజ్ చట్టం 1968 ప్రకారం ఈ నిర్ణయం తీసుకోబడింది. ఆదేశాలను ఉల్లంఘించే వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోబడతాయి.

గచ్చిబౌలి బెంజ్ కారు చిభత్వం ఘటన అప్డేట్



మన దునియ్యం హైదరాబాద్ న్యూస్:మార్చి 02

హైదరాబాద్ న్యూస్: గచ్చిబౌలి బెంజ్ కారు చిభత్వం ఘటన అప్డేట్. తన పుట్టినరోజు సందర్భంగా శుభవారం రాత్రి నుండి శనివారం ఉదయం వరకు స్నేహితులతో కలిసి మద్యం సేవించిన గుర్రంపాటి తరుణ్(24) అనే యువకుడు మద్యం మత్తులో ఉదయం 10:30 గంటలకు బెంజ్ కారులో న్యూస్ నుండి కూకట్ పల్లి వెళ్తూ, నానక్ రామ్ గూడ వద్ద ఒక కారును, ఒక బైకును ఢీకొని ఆగకుండా వెళ్లిన నిందితుడు బాధితుల సమాచారం మేరకు డ్రైవర్ బిజ్ జంక్షన్ వద్ద నర్సింహులు అనే ట్రాఫిక్ కానిస్టేబుల్ కారును ఆపేందుకు ప్రయత్నించగా, అతన్ని కారుపై ఎక్కించుకుని దాదాపు కిలోమీటర్ వరకు ఈడ్చుకెళ్లిన తరుణ్ రోడ్డుపై వెళ్తున్న వాహనదారులు కారును ఆపడంతో, నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకుని డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ టెస్ట్ చేయగా 160 రీడింగ్ నమోదైనట్లు తెలిపిన పోలీసులు బాధితుల ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి కోర్టులో హాజరు పరచగా, 14 రోజుల రిమాండ్ విధించిన న్యాయస్థానం

హోలీ పండుగను శాంతియుతంగా, సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో జరుపుకోవాలి జిల్లా ఎస్పీ సిరిశెట్టి సంకీర్ట్ ఐపీఎస్.

మన దునియ్యం: జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా:మార్చి 02

హోలీ పండుగను సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో, సహజ సిద్ధమైన రంగులను ఉపయోగిస్తూ ప్రశాంత వాతావరణంలో ఆనందోత్సాహాల నడుమ జరుపుకోవాలని జిల్లా ఎస్పీ సిరిశెట్టి సంకీర్ట్ ఐపీఎస్ సూచించారు. పండుగ



సందర్భంగా ఎవరూ మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపరాదని హెచ్చరించారు. బైకులపై, కార్లలో గుంపులుగా తిరుగుతూ పెద్ద శబ్దాలు చేయడం, శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించడం వంటి చర్యలకు పాల్పడితే కఠిన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. అలాగే, ఇష్టం లేని వ్యక్తులపై బలవంతంగా రంగులు లేదా రంగు నీళ్లు చల్లడం చేయరాదని సూచించారు. యువత వాహనాలు నడిపేటప్పుడు అతివేగం, ర్యాష్ డ్రైవింగ్, డ్రైవ్ లెస్ చేయకూడదని తెలిపారు. పండుగ సందర్భంగా ఎలాంటి శాంతిభద్రతా సమస్యలు తలెత్తకుండా సున్నిత ప్రదేశాల్లో ప్రత్యేక బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసినట్లు వెల్లడించారు. హోలీ అనంతరం చెరువులు, లోతట్లు ప్రదేశాలు, ప్రాజెక్టులలో స్నానాలు చేసే సమయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలని సూచించారు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల కార్యకలాపాలను గమనిస్తూ సరైన మార్గనిర్దేశం చేయాలని, ఎలాంటి ప్రమాదాలు చోటుచేసుకోకుండా అప్రమత్తంగా ఉండాలని కోరారు. ఏదైనా అత్యవసర పరిస్థితుల్లో డయల్-100కు సమాచారం ఇవ్వాలని సూచించారు. ఈ రంగుల హోలీ ప్రతి ఒక్కరి జీవితాల్లో ఆనందం, ఆరోగ్యం, బిజినెస్ నింపాలని ఆకాంక్షిస్తూ భూపాలపల్లి జిల్లా ప్రజలకు, పోలీసు సిబ్బందికి జిల్లా పోలీసు శాఖ తరఫున హోలీ పండుగ శుభాంక్షలు తెలియజేశారు.

శ్రీ నాగులమ్మ మహా జాతర ప్రారంభం ఆలయ చౌరస్ బాడీష రామకృష్ణ స్వామీజీ ప్రధాన పూజారి బాడీష నాగ రమేష్ ఆహ్వాన పత్రికలు అందజేశారు

మంగళం మార్చి 02: మన దునియ్యం న్యూస్

మంగళం రాజుపేటలో లక్ష్మీనర్సాపురం గ్రామంలో మార్చి ముడు నుండి యేడు (3,4,5,6,7)వరకు జరిగే శ్రీ నాగులమ్మ జాతరకు ఆహ్వాన పత్రిక ములుగు నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ మాజీ జడ్పీచైర్మన్ బడే



నాగజ్యోతి జగదీష్ దంపతులకు అదే విధంగా ములుగు జిల్లా మాజీ గ్రంథాలయ చైర్మన్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పోరక గోవింద్ నాయక్ ను కలిసి రేపటి నుండి జరిగే శ్రీ నాగులమ్మ జాతరకు రావాలని వారి వారి స్వగృహం లో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి ఆహ్వాన పత్రికలు ఇచ్చి జాతరకు రావాలనిందిగా ఆహ్వానించిన రామకృష్ణ సేవ ట్రస్ట్ చైర్మన్ బాడీష నాగ రమేష్ ఐదు రోజుల పాటు నాగులమ్మ జాతర ఆదివాసీ గిరిజన సాంప్రదాయం నిర్వహించనున్నట్లు 3న మండే మెలుగుట 4న నాగులమ్మకు పూజలు 5న నిండు జాతర 6న అమ్మవారికి మొక్కులు చెల్లించుట 7న తిరుగు వనప్రవేశం జరుగుతుంది శ్రీ రామకృష్ణ సేవ ట్రస్ట్ చైర్మన్ నాగులమ్మ గుడి ప్రధాన పూజారి ములుగు జిల్లా యాత్ ప్రధాన కార్యదర్శి బాడీష నాగ రమేష్ ఈ కార్యక్రమం లో ట్రస్ట్ సభ్యులు బాడిశా నవీన్, మహేష్, సంతోష్, శ్యాం ప్రసాద్ (బన్ను) సోషల్ మీడియా వారియర్ మునిగేల నరేష్ పాల్గొన్నారు

అమరావతిలో నేషనల్ జ్యుడిషియల్ అకాడమీ ఏర్పాటు చేయండి: సీజేఐని కోరిన సీఎం చంద్రబాబు

పవీ రాజధానిలో అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో జస్టిస్ సిటీ నిర్మాణం మధ్యవర్తిత్వంతో కేసు పరిష్కారమైతే రూ.10 వేలు.. లేకుంటే రూ.3 వేల సాయం న్యాయ వ్యవస్థ బలోపేతానికి ప్రభుత్వం నుంచి పూర్తి సహకారం వికసిత భారత్ 2047 లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా రాష్ట్ర అభివృద్ధి మన దునియ్యం:ఆంధ్రప్రదేశ్:మార్చి 02



గ్రామంలో ఇలాంటి పెద్దరికం వహించి ఎన్నో వివాదాలను పరిష్కరించారని చంద్రబాబు గుర్తుచేసుకున్నారు. ఈ విధానాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు ప్రభుత్వం ఆర్థిక సాయం అందిస్తోందని తెలిపారు. మధ్యవర్తిత్వం ద్వారా కేసు పరిష్కారమైతే రూ.10 వేలు, ఒకవేళ పరిష్కారం కాకపోయినా ఆ ప్రక్రియలో పాల్గొన్నందుకు రూ.3 వేలు అందిస్తామని ప్రకటించారు. న్యాయం త్వరగా జరిగితేనే అభివృద్ధి వేగవంతం అవుతుందని, అందుకే ఇలాంటి ప్రోత్సాహకాలు ఇవ్వడం ప్రభుత్వానికి భారం కాదని అభిప్రాయపడ్డారు.

బిజ్-గ్రీన్ సిటీగా అమరావతి

దేశంలోనే ఎక్కడా లేని విధంగా అమరావతిని బిజ్-గ్రీన్ ఫీల్డ్ రాజధానిగా అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు సీఎం తెలిపారు. 29,000 మందికి పైగా రైతులు స్వచ్ఛందంగా ముందుకొచ్చి ల్యాండ్ పూలింగ్ ద్వారా భూములు ఇవ్వడం చారిత్రక ఘట్టమని కొనియాడారు. ప్రజల అవసరాలు, పర్యావరణ పరిరక్షణ, ఆర్థిక బలం కలగలిపిన నగరంగా అమరావతిని తీర్చిదిద్దుతున్నామన్నారు. వికసిత భారత్-2047 లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా రాష్ట్రాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సుప్రీంకోర్టు, హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు, సీనియర్ న్యాయవాదులు, న్యాయశాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజల సమస్యలకు తక్షణ పరిష్కారమే లక్ష్యం ప్రజాదివాన్ లో జిల్లా ఎస్పీ



మన దునియ్యం: జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా:మార్చి 02 భూపాలపల్లి జిల్లా పోలీస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో సోమవారం జిల్లా ఎస్పీ సిరిశెట్టి సంకీర్ట్, ఐపీఎస్ ప్రజాదివాన్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యాప్తంగా వచ్చిన పిర్యాదుదారుల నుండి మొత్తం 08 ఫిర్యాదులను స్వీకరించారు. ప్రజల సమస్యలను శ్రద్ధగా విని, వాటి పరిష్కారానికి సంబంధిత అధికారులకు తక్షణ సూచనలు చేశారు. ఫిర్యాదులపై వెంటనే స్పందిస్తూ, సంబంధిత పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది, ఎన్ఐలతో నేరుగా మాట్లాడి, సమస్యల పరిష్కారానికి అవసరమైన



దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ, ప్రజలు ఎలాంటి పైరవీలు లేకుండా, మూడో వ్యక్తి ప్రమేయం లేకుండా, నిర్భయంగా పోలీస్ సేవలను వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. చట్టబద్ధమైన విధానంలోనే ప్రజలకు న్యాయం జరుగుతుందని, శాంతి భద్రతలను కాపాడుతూ ప్రజలకు మరింత చేరువగా ఉండడమే పోలీస్ శాఖ ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. ప్రతి సోమవారం ప్రజాదివాన్ కార్యక్రమం ద్వారా ప్రజల నుండి నేరుగా ఫిర్యాదులను స్వీకరించి, సంబంధిత అధికారుల సహకారంతో వాటిని పరిష్కరిస్తున్నామని, ప్రజల సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించేందుకు జిల్లా పోలీస్ శాఖ ఎల్లప్పుడూ కట్టుబడి ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.

దశదిన కర్కలకు ఆర్థిక సహాయం అందించిన బిఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు కాకులమర్రి లక్ష్మణ్ బాబు

పటూరు నాగారం:మంగళం మార్చి 02: మన దునియ్యం న్యూస్

ఈ రోజు పటూరునాగారం మండలం శంకరాజుపల్లి గ్రామంలో పేద కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం అందజేసిన లక్ష్మణ్ బాబు ఆపదలో ఉన్న పేద వారికి అండగా నిలవడమే బిఆర్ఎస్ పార్టీ లక్ష్యం ములుగు జిల్లా బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కాకులమర్రి లక్ష్మణ్ బాబు ఆధ్వర్యంలో ఈ రోజు పటూరు నాగారం మండలం శంకరాజుపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఆత్మార్థి పోచమ్మ అనారోగ్య కారణంతో చనిపోవడం జరిగింది వారు చాలా నిరుపేద కుటుంబం ఆ పేద కుటుంబం పడుతున్న ఇబ్బందులను తెలుసుకొని దశదిన కర్కలకు ఆయన మానవత్వంతో స్పందించారు శంకరాజుపల్లి గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షుడు అత్మార్థి రాంబాబు లక్ష్మణ్ బాబుకు ఈ విషయం తెలియచేయగానే బాధిత కుటుంబానికి దశదిన కర్కలకు బియ్యం ఆర్థిక సాయాన్ని అందజేశారు ఈ సందర్భంగా లక్ష్మణ్ బాబు

మాట్లాడుతు కష్టాల్లో ఉన్న కార్యకర్తలను నిరుపేద కుటుంబాలను ఆపదలో ఉన్నవారిని ఆదుకోవడం మన బాధ్యత శంకరాజుపల్లిలో జరిగిన ఈ విషాదం

బాధాకరం ఆ కుటుంబానికి భవిష్యత్తులో కూడా మా వంతు సహకారం అందిస్తాం అని భరోసా ఇచ్చారు గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షుడు అత్మార్థి రాంబాబు మాట్లాడుతు మా గ్రామంలోని పేద కుటుంబం కష్టాన్ని గుర్తించి సహాయం చేసిన జిల్లా అధ్యక్షులు కాకులమర్రి లక్ష్మణ్ బాబుకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక బిఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు శంకరాజుపల్లి గ్రామ ప్రముఖులు తదితరులు పాల్గొన్నారు



గ్రామ అభివృద్ధికి సహకరించండి...



తహసిల్దార్, ఎంపీడీవోను కలిసిన సర్పంచ్, ఉప సర్పంచ్, వినోద రవీందర్ నాయక్.

మన దునియా, సంగం, మార్చి 02
పెద్ద తండా గ్రామభివృద్ధికి సహకరించాలని సంగం మండల తహసిల్దార్ ఘోషణ రాజ్ కుమార్, ఎంపీడీవో కాశర్ల రవీందర్ లను సర్పంచ్ ఉప సర్పంచ్ గుగులోత్ వినోద రవీందర్ నాయక్ దంపతులు కోరారు. సోమవారం సంగం మండల కేంద్రంలోని తహసిల్దార్ కార్యాలయంలో.. తహసిల్దార్ ను సర్పంచ్ దంపతులు మర్యాదపూర్వకంగా కలవగా.. తహసిల్దార్ రాజ్ కుమార్ ఆ దంపతులను ఘనంగా సన్మానించారు. అలాగే ఎంపీడీవో రవీందర్ ను సర్పంచ్ దంపతులు శాలువాతో నత్యరించారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ దంపతులు

మాట్లాడుతూ... వరంగల్ జిల్లాలోని.. పెద్ద తండా గ్రామపంచాయతీకి నిధులు ఎక్కువ కేటాయించే లా కృషి చేయాలని కోరారు. అలాగే లోహిత గ్రామం నుండి విడిపోయిన పెద్ద తండాకు సరిహద్దులు నిర్ణయించాలని కోరారు. అనంతరం తహసిల్దార్ మాట్లాడుతూ... ప్రజా ప్రతినిధులు అధికారులు సమన్వయంతో గ్రామాల అభివృద్ధి చేసుకోవాలని.. పెద్దతండా గ్రామపంచాయతీకి.. తన సహాయ సహకారాలు ఉంటాయని.. లోహిత గ్రామపంచాయతీ నుండి విడిపోయిన పెద్ద తండా గ్రామ పంచాయతీ కి సరిహద్దులను త్వరలో పూర్తి చేస్తామని ఈ సందర్భంగా ఆయన పేర్కొన్నారు. ఎంపీడీవో రవీందర్ మాట్లాడుతూ.. పెద్దతండా గ్రామాన్ని.. ఉత్తమ గ్రామపంచాయతీ గా తీర్చి దిద్దాలని, తన వంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని ఎంపీడీవో పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్యాలయ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సురక్షితంగా, సాంప్రదాయబద్ధంగా హోళీ వేడుకలు

జరుపుకోండి జిల్లా ఎస్పీ డా. శబరీష్, ఐపీఎస్
మన దునియా, మహబూబాబాద్ జిల్లా-మార్చి 02

హోళీ పండుగను ఆనందోత్సాహంతో పాటు బాధ్యతతో, పరస్పర గౌరవంతో జరుపుకోవాలని జిల్లా ఎస్పీ ప్రజలను కోరారు. పండుగ వేళ సహజసిద్ధమైన, పర్యావరణ హిత రంగులను మాత్రమే వినియోగించాలని, రసాయనాలతో కూడిన హానికర రంగులను పూర్తిగా నివారించాలని సూచించారు. ఇతరుల అభిమతానికి విరుద్ధంగా బలవంతంగా రంగులు చల్లడం, నీటి బెల్టాన్ని వినరడం వంటి చర్యలు చేయరాదని స్పష్టం చేశారు. ప్రధానా స్థలాలు, ఆసుపత్రులు, ప్రధాన రహదారుల మరయు ప్రజా ప్రదేశాలలో ఎటువంటి అసౌకర్యం కలిగించకూడదని తెలిపారు. హోళీ పండుగ చందా పేరుతో రహదారులపై బలవంతపు పనులకు పాల్పడితే కఠినచర్యలు తీసుకోబడతాయని తెలిపారు. డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ పై కఠిన చర్యలు పండుగ రోజు మధ్యం సేవించి వాహనాలు నడపరాదని సూచించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీలు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. ట్రాఫిక్ నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పేర్కొన్నారు. యువత అతివేగంగా వాహనాలు నడపకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలని, రోడ్డు ప్రమాదాలకు గురికాకుండా అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. నీటి ప్రాంతాల వద్ద జాగ్రత్తలు ఈత రాని వారు చెరువులు, కుంటలు, కాలువల వద్దకు వెళ్లరాదని, తల్లిదండ్రులు చిన్నపిల్లలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. లోతైన నీటిలోకి వెళ్లి ప్రమాదాలకు గురికాకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. మహబూబాబాద్ జిల్లా ప్రజలందరూ శాంతి, సౌహార్దవ వాతావరణంలో, పరస్పర గౌరవంతో హోళీ పండుగను సురక్షితంగా జరుపుకొని పోలీసు శాఖకు సహకరించాలని జిల్లా ఎస్పీ డా. శబరీష్, ఐపీఎస్ కోరారు.

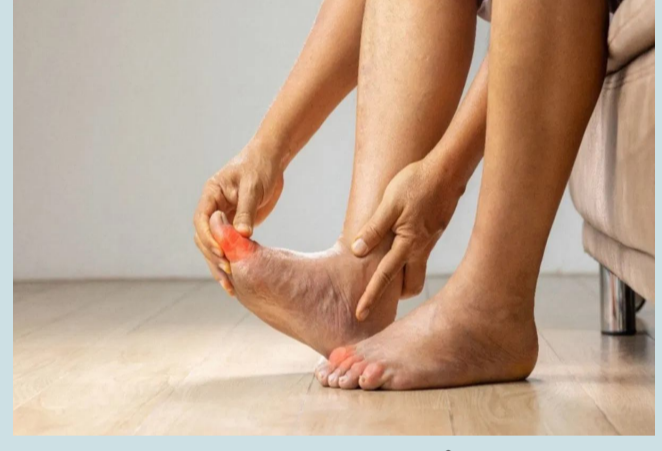


బరువు తగ్గడం పెద్ద కష్టమేం కాదట

పీసీఓఎస్ ఒకసారి వచ్చిన తర్వాత చాలా కాలం పాటు సమస్యలు కలిగిస్తుంది. ఇది మహిళల్లో హార్షాన అసమతుల్యత వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ముఖ్యంగా బరువు పెరగడం చాలా సాధారణం. కొంతమంది మాత్రం బరువు తగ్గలేమనుకుంటారు. కానీ ఇది కఠినం కాదు. సరైన ఆహారం అలవాటు, జీవనశైలి మార్పులతో బరువును తగ్గించవచ్చు. పీసీఓఎస్ ఉన్న వారిలో ఇన్సులీన్ హార్మోన్ సరిగా పని చేయదు. దీని వలన గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరిగి శరీరానికి ఇన్సులీన్ 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, చర్మి, పచ్చళ్లు, ఇడ్లీ, దోసె లాంటి ఫులియబెట్టిన పదార్థాలు తీసుకోవడం మంచిది. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం వల్ల ఎక్కువసేపు ఆకలేయదు. ఇది ఇన్సులీన్ నిరోధకతను తగ్గిస్తుంది. హార్షాన సమతుల్యత కూడా చక్కబడుతుంది. ఫలితంగా బరువు తగ్గే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ఓట్స్, బ్రౌకోలి, అవకాడో, బెర్రీస్, తృణధాన్యాలు, యాపిల్స్ వంటి ఫలాలు తినడం మంచిది. పీసీఓఎస్ ఉన్నవారిలో శరీర వాపు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. దీర్ఘకాలంగా వాపు ఉండడం వల్ల బరువు పెరగడం జరుగుతుంది. దీన్ని తగ్గించేందుకు మెడిటరేనియన్ డైట్ ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ఆలివ్ నూనె వంటివి ఉండాలి. అలాగే ఒ.మే.గ-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉండే చేపలను ఆహారంలో చేర్చడం 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.

మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తి ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా ఆర్తరైటిస్, 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. గౌల్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆప్సోరబిల్ కార్బోహైడ్రేట్లు 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. ఈ పండు శరీరానికి అవసరమైన ఎనర్జీ అందించే ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను వెలుపలికి పంపడంలో సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడానికి అవకాడో ఉపయోగపడుతుంది. ఆస్పిరాగెన్ ఫైబర్, ప్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆస్పిరాగెన్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. గ్రీన్ బీన్స్ లో ప్యూరిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి.. అందుకే ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.



అరటి ఆకులో భోజనం దీని వెనుక అసలు కారణం ఇదే

మన సంస్కృతి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి చిహ్నం. అరటి ఆకులో భోజనం తినడం అమ్మతంతు సమానమని నమ్ముతారు. ఇందులో ఉండే అనేక పోషకాలు ఆహార రుచిని పెంచుతాయి. దీని ప్రకారం, అరటి ఆకులపై భోజనం చేసేటప్పుడు కొన్ని ఆచారాలు పాటించాలి. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో దాదాపు ప్రతి వందగ, వేడుకలో అరటి ఆకుల్లో భోజనం చేయడం కనిపిస్తుంది. పురాతన కాలం నుంచి అరటి ఆకులను వివిధ ఆచారాలు, వేడుకలు, రోజువారీ ఆహారంలో మనోళ్లు ఉపయోగిస్తున్నారు. మన సంస్కృతి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి చిహ్నం. అరటి ఆకులో భోజనం తినడం అమ్మతంతు సమానమని నమ్ముతారు. ఇందులో ఉండే అనేక పోషకాలు ఆహార రుచిని పెంచుతాయి. దీని ప్రకారం, అరటి ఆకులపై భోజనం చేసేటప్పుడు కొన్ని ఆచారాలు పాటించాలి. ఆకులు కడగడం నుంచి చివరికి తినడం, ఆకులు మడతపెట్టడం వరకు కొన్ని ఆచారాలు ఉన్నాయి. తినడానికి ముందు అరటి ఆకుపై నీళ్లు చల్లడం శతాబ్దాల నాటి ఆచారం. దీనికి వివిధ కారణాలు ఉన్నాయి. అరటి ఆకులు సహజంగా కీటకాలు, సూక్ష్మజీవులను కలిగి ఉంటాయి. నీటితో చల్లడం, శుభ్రపరచడం వల్ల ఆకులపై ఉన్న కీటకాలు, సూక్ష్మజీవులు చనిపోతాయి. ఆకులపై దుమ్ము, ధూళిని తొలగించి శుభ్రంగా ఉంచడానికి కూడా ఇలా చేస్తారు. అంతేకాకుండా నీటిని చల్లడం వల్ల ఆకులు గట్టిపడతాయి. ఇలా చేయడం వల్ల తినేటప్పుడు ఆకులు చిరిగిపోవడం వంటి సమస్యలు

ఉండవు. అంతేకాకుండా అరటి ఆకుపై నీరు చల్లడం చాలా పవిత్రమైన కార్యమని కూడా నమ్ముతారు. అరటి ఆకులో తిన్న తర్వాత దానిని లోపలికి మడతపెడతారు. అలా చేయడం ఆహారాన్ని తయారు చేసి వడ్డించిన వారికి గౌరవం చూపించే మార్గంగా పరిగణిస్తారు. కొన్నిసార్లు ఆహార అవశేషాలు ఆకు లోపలి భాగంలో ఉంటాయి. అందువల్ల ఆకును బయటి నుండి లోపలికి మడవటం వల్ల అవి జారి పోకుండా ఉంటాయి. అలాగే ఆకును లోపలికి మడతపెట్టడం వల్ల సూర్యరశ్మి దానిలోకి ప్రవేశించకుండా నిరోధిస్తుంది. దీనివల్ల అందులోని ఆహారం చెడిపోకుండా ఉంటుంది.



మలబద్ధకంతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా..

ప్రస్తుతం చాలా మంది మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్నారు. చెడు జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా మలబద్ధకం ప్రజలను ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఒకసారి మలబద్ధకం బారిన పడితే అది ఎక్కువ కాలం తగ్గదు. మలబద్ధకం విషయంలో.. కొన్ని ఆయుర్వేద మందులను తీసుకోవచ్చు. వీటిని ఉపయోగించడం వలన మలబద్ధక సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ప్రస్తుతం ఎక్కువ మంది ప్రజలు చెడు జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్నారు. కడుపు శుభ్రం కాకపోతే రోజంతా నీరసం, సోమరితనం, చిరాకు ఉంటాయి. మలబద్ధకం వల్ల అనేక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది. దీనితో మలబద్ధకంతో బాధపడేవారు తరచుగా వైద్య చికిత్స తీసుకుంటున్నారు. మందు తీసుకున్న సమయంలో ఈ సమస్య కొంతవరకు తగ్గుతుంది. మందులు అపివేసినప్పుడు మళ్ళీ మొదలవుతుంది. అయితే ఈ మలబద్ధకం సమస్యకు బెస్ట్ సొల్యూషన్ ఆయుర్వేదం అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరైనా మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటే ఈ ఆయుర్వేద మందులు తీసుకోవచ్చు. మలబద్ధకం ఒక తీవ్రమైన సమస్య. అయితే ఎక్కువ మందికి ఈ సమస్య తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి కారణంగా వస్తుంది. ఆలస్యంగా నిద్రపోవడం, ఆలస్యంగా మేల్కొనడం ఈ సమస్యకు మూల కారణం. మలబద్ధకంలో అనేక రకాలు ఉన్నాయి. సాధారణంగా మనకు దానిలో ఒక రకం మాత్రమే తెలుసు. టాయిలెట్ నుంచి వచ్చిన తర్వాత కూడా కడుపు శుభ్రంగా లేదు. ఒకటి కంటే ఎక్కువసార్లు ఫ్రెష్ అప్ అవ్వాలి ఉన్నా.. టాయిలెట్లో ఎక్కువ సమయం గడపడం కూడా మలబద్ధకానికి సంకేతం. ఇలాంటి ఆరోగ్య సమస్యకు చక్కటి పరిష్కారం ఆయుర్వేద మేదిసిన్స్. అవి మలబద్ధకం సమస్యకు చక్కటి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. ఎలాంటి మలబద్ధకం నుంచి అయినా ఉపశమనం పొందడానికైనా ఆయుర్వేద మందులను తీసుకోవచ్చు. వీటిలో త్రిఫల, ఇసబ్ గోల్, అలోవెరా జ్యూస్, అభయారిష్ట కూడా ఉన్నాయి. త్రిఫల చూర్ణం, కరకాయ, తానికాయల వంటి మూలికల మిశ్రమం. ఇసబ్ గోల్ ఒక సహజ పైబర్ మూలం. ఇది జీర్ణ ప్రక్రియ సజావుగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. కలబంద రసంలో పైబర్, ఎంజైములు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అభయారిష్ట దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. రాత్రి సమయంలో ఒక చెంబా త్రిఫల పొడిని గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. ఇసాబ్ గోల్ ను రాత్రిపూట గోరువెచ్చని నీరు లేదా పాలతో కలిపి ఒకటి లేదా అర టీస్పూన్ కూడా తీసుకోవచ్చు. ఉదయం పరగడుపున కలబంద రసం తాగడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అభయారిష్టను డాక్టర్ సలహా మేరకు తీసుకోవాలి. దీనితో పాటు, క్యారెట్, బీట్ రూట్, సొరకాయ, దానిమ్మ , ఆపిల్ మిశ్రమ రసం తాగడం వల్ల కూడా మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దీన్ని రోజూలో ఎప్పుడైనా తీసుకోవచ్చు. అయితే ఉదయం తీసుకోవడం మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.



చీజ్ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే..?



చీజ్ తో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే చీజ్ కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చీజ్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ చీజ్ ను మితంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చీజ్ లో క్యాలియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు గుళ్లబారడం ఇంకా ఎముకల పగుళ్లు వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. చీజ్ లో ప్రోటీన్ అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, దేహ పుష్టికి ప్రోటీన్ అనేది ఎంతో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా చీజ్ లో విటమిన్ బి12, విటమిన్ ఎ, ఫాస్ఫరస్ ఇంకా జింక్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలో, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఇలా చాలా రకాలుగా సహాయపడతాయి. అలాగే బరువు తగ్గడంలో కూడా చీజ్ మనకు సహాయపడుతుంది. ఈ చీజ్ లో క్యాలరీలు, ప్రోటీన్, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ దీనిని కొద్ది మోతాదులో తీసుకోగానే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఇంకా చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల త్వరగా అకలి వేయకుండా ఉంటుంది. అందువల్ల మనం ఇతర ఆహారాలను తక్కువగా తీసుకుంటాము. ఇంకా అలాగే కొన్ని రకాల చీజ్ లు ప్రోబయోటిక్స్ ను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇంకా జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేయడంలో దోహదపడతాయి. ఈ విధంగా చీజ్ మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని దీనిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఖచ్చితంగా చీజ్ ని తినండి. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలని పొందండి.

బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు తొలగిపోతాయా?

కిడ్నీలో రాళ్లుంటే బీరు తాగితే కఠింపొతాయని కొన్ని సార్లు వింటుంటాం. ఇది ఎంత వరకు నిజం. బీర్ రాళ్లను కఠింపొస్తూ, రాళ్లను పగలగొట్టి వాటిని బయటకు పంపుతుందా? కానీ ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, ఇది అతిపెద్ద అపోహ. కిడ్నీ మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన భాగం. ఇది మన శరీరంలోని టాక్సిన్స్ ని తొలగించడానికి పని చేస్తుంది. కిడ్నీలో రాళ్ల వల్ల నొప్పి వస్తోందని, చాలా మంది ఆ రాళ్లను తొలగించుకోవడానికి బీరు తాగడం ప్రారంభిస్తారు. ఇప్పుడు బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్య తీరుతుందా అనే ప్రశ్న తలెత్తింది. మరి ఈ విషయంలో అసలు నిజం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి సంబంధించి శాస్త్రీయ ఆధారం లేదు. అధ్యయనం ప్రకారం, బీర్ ఒక అల్యూమినిక్ డ్రింక్. ఇది ఒక మాత్రవినర్దన, దీనిని తాగినప్పుడు సాధారణం కంటే ఎక్కువ మూత్రం ఉత్పత్తి అవుతుంది, ఇది చిన్న రాళ్లను బయటకు తీయడంలో సహాయపడుతుంది, అయితే ఇది ఇప్పటివరకు ఏ అధ్యయనంలో నిరూపించబడలేదు, అందుకే డాక్టర్ రోగికి బీర్ తాగమని సలహా ఇవ్వరు. సిఫార్సు చేయబడదు. రోగి కిడ్నీలో రాళ్లను తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు బీర్ తాగడం ప్రారంభిస్తే, దాని పర్యవసానాలు తీవ్రంగా ఉండవచ్చు, అది వ్యసనానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, అయితే ఎక్కువ బీర్ తాగడం వల్ల మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే డిహైడ్రేషన్ కూడా వస్తుంది, మీ మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటాయి. అయితే, మద్యం ఏ సంవత్సరంలోనైనా హానికరం. రెగ్యులర్ బీర్ తాగేవారిలో ఆక్సలేట్ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, మూత్రాన్ని పడపోతే చేయడం, తద్వారా వ్యూలను బయటకు నెట్టివేయడం కిడ్నీల పని, అయితే ఆహారంలో క్యాలియం, పొటాషియం, మినరల్స్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీల నుంచి వ్యర్థ పదార్థాలు పూర్తిగా తొలగిపోవు. తరువాత, ఈ వ్యర్థ పదార్థాలు క్రమంగా పేరుకుపోతాయి మరియు రాళ్ల రూపాన్ని తీసుకుంటాయి, దీనిని వైద్య భాషలో కిడ్నీ స్టోన్స్ అంటారు.



వెల్లుల్లి పరిమితి దాటి తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు

వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేదం ప్రకారం సర్వ రోగ నివారణిగా పిలుస్తారు. ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి లేకుండా ఏ భారతీయ వంటకం ఉండదంటే అతిశయోక్తి కానేకాదు. వెల్లుల్లి కేవలం రుచి కోసమే కాకుండా.. ఆరోగ్యపరంగా కూడా చాలా లాభదాయకం. ప్రతి భారతీయుని కిచెన్లో తప్పకుండా లభించే పదార్థం వెల్లుల్లి, సాధారణంగా వెల్లుల్లిని తొలింపు కోసం లేదా వంటల రుచి కోసం ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే అంతకుమించిన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు వెల్లుల్లిలో దాగున్నాయి. అందుకే తల్లి చేసే మేలు వెల్లుల్లి కూడా చేయదంటారు. కానీ వెల్లుల్లిని మోతాదుకు మించి తినకూడదంటారు. పరిమితి దాటితే వెల్లుల్లితో అసర్వాల్లే ఎక్కువ. ఆ వివరాలు మీ కోసం.. వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఆరోగ్య ఖజానాగా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే వెల్లుల్లిలోని పోషక పదార్థాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో విటమిన్ బి1, క్యాలియం, కాపర్, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ వంటి న్యూట్రియెంట్లు ఉన్నాయి. అయితే మోతాదు దాటకూడదు. వెల్లుల్లి మోతాదు దాటి తినడం వల్ల ఛాతీలో మంట సమస్య ఏర్పడుతుంది. దీనికి కారణం వెల్లుల్లిలో ఎసిడిక్ కాంపౌండ్ ఎక్కువగా ఉండటం. ఈ మంటల చాలా సందర్భాల్లో భరించలేకుండా ఉంటుంది. వెల్లుల్లితో రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. అందుకే లో బీపీ రోగులు వెల్లుల్లి తీసుకోకూడదు. వెల్లుల్లి అతిగా తీసుకుంటే హైపర్ టెన్షన్ సమస్య ఏర్పడవచ్చు. శరీరంలో విపరీతమైన అలసట ఉంటుంది. వెల్లుల్లి స్వభావం వేడి చేసేది కావడంతో వేసవిలో వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండాలి. చలి సంబంధిత సమస్యలన్నప్పుడు వెల్లుల్లి తినడం చాలామందికి అలవాటు. ఆరోగ్యానికి ఎంతమందినైనా సరే రోజుకు 1-2 రెమ్మలకు మించి తినకూడదు. అదే పనిగా వెల్లుల్లి తింటే నోటి దుర్వాసన కూడా వస్తుంది.

కాలెస్ట్రాల్ ఉన్న వారు నెయ్యి తినవచ్చా..?

నెయ్యి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. నెయ్యిలో పోషకాలతో పాటు ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా దాగున్నాయి.. నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. నెయ్యిలో అనేక విటమిన్లు, కార్బిడ్రేట్లు, పొటాషియం ఉన్నాయి. ఇది కాకుండా, నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కూడా ఉన్నాయి. నెయ్యి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. నెయ్యిలో పోషకాలతో పాటు ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా దాగున్నాయి.. నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. నెయ్యిలో అనేక విటమిన్లు, కార్బిడ్రేట్లు, పొటాషియం ఉన్నాయి. ఇది కాకుండా, నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కూడా ఉన్నాయి. శరీరానికి శక్తి రావాలంటే నెయ్యి తినాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నెయ్యి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.. చర్మం, ఊళ్లు సమస్యలను కూడా నయం చేస్తుంది. నెయ్యి పోషకాలకు పవర్ హౌస్ గా పేరొంటారు. శరీరానికి ఎంతో అవసరమైన విటమిన్-ఎ, విటమిన్-ఇ, విటమిన్-బి విటమిన్ కే తోపాటు విటమిన్ డి పుష్కలంగా ఉంటాయి.. అంతేకాకుండా.. ఒమేగా-3, ఒమేగా-6 వంటి ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, లినోలిక్, బ్యూటిరిక్



యాసిడ్స్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ప్రస్తుత కాలంలో కొలెస్ట్రాల్ తోపాటు ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి.. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలు ఉన్నవారు నెయ్యిని తినవచ్చా.. లేదా..? తింటే ఏమవుతుంది..? ఒకవేళ తింటే ఎంత తినాలి.. అనే ప్రశ్నలు సాధారణంగా ప్రతి ఒక్కరినీ వెంటాడుతున్నాయి. ఆయుర్వేదంలో ఔషధ వినియోగం: నెయ్యిలోని పోషకాలు, విశిష్ట లక్షణాల కారణంగా ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. నెయ్యి శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతూ చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుందని పేరొంటున్నారని ఆయుర్వేద నిపుణులు.. కొలెస్ట్రాల్ సమస్య

ఉన్నవారు కూడా నెయ్యి తినవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. అయితే.. రోజుకు కేవలం 2 నుంచి 3 స్పూన్లు నెయ్యి మాత్రమే తీసుకోవడం మంచిది.. అంతకు మించి నెయ్యి తీసుకోకూడదని పేరొంటున్నారు. కాబట్టి శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగకుండా జాగ్రత్తపడాలి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని పేరొంటున్నారు.. కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారు ముందుగా వైద్యులను సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకుని.. వారి సూచనల ప్రకారం.. నెయ్యిని తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

టీని పదే పదే వేడి చేసి తాగుతున్నారా?

పొద్దున్నే లేచానే చాలా మందికి బెడ్ కాఫీ, లేదా టీ చుక్క పడందే పొద్దు పొడదు.. టీలో ఏముందో తెలియదు కానీ జనాలు ధనిక, పేద అని తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు కూడా టీని అస్వాదిస్తారు.. అందుకే మనకు గట్టికి రెండు, మూడు టీ కొట్లు ఉంటాయి.. అయితే బేస్ట్ బాగుంది కదా అని టీని పదే పదే తాగడం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. అలా చేస్తే అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ఇకపోతే టీని పదే పదే వేడి చేసి తాగడం కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. మళ్ళీ మళ్ళీ వేడి చేసే టీని తాగడాన్ని ఎందుకు నివారించాలంటే.. వేడి చేసే తాగే టీలో పోషకాలు నశిస్తాయి.. రుచి మారిపోవడం మాత్రమే కాదు వాసన కూడా తగ్గిపోతుంది.. ఫ్రెష్ గా తయారు చేసిన కప్పు టీ కంటే మళ్ళీ వేడి చేసినప్పుడు సిప్ చేసే టీ బేస్టు పెద్దగా వుండదు. టీని నాలుగు గంటల పాటు కాచుకున్న తర్వాత, మళ్ళీ వేడి చేసి తీసుకోకపోవడమే మంచిది. ఈ సమయంలో, బ్యాక్టీరియా వేగంగా వృద్ధి చెందుతుంది.. ఇకపోతే ఈ టీని కేవలం ఒక గంట లేదా రెండు గంటలు వరకే వుంచి ఒక్కసారి మాత్రమే వేడి చేసుకుని తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా పాలు చేర్చిన బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది. మిల్క్ టీలో చక్కెర కలపడం ద్వారా కొన్ని రకాల క్రిములు పెరుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. పాలతో పంచదారను కలిపినప్పుడు, ఆ టీ వేగంగా చెడిపోవడానికి దారితీస్తుంది. ఇది తలనొప్పి లేదా కడుపునొప్పి వంటి దుష్ప్రభావాలకు





సూర్య-వెంకీ అట్లారి చిత్రానికి టైటిల్ భారారు.. ఆకట్టుకుంటున్న ఫస్ట్ లుక్

కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో సూర్య, తెలుగు దర్శకుడు వెంకీ అట్లారి కాంబినేషన్లో రూపొందుతున్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రానికి సంబంధించిన కీలక అప్డేట్ వచ్చేసింది. సూర్య 46వ చిత్రంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాకు 'విశ్వాస్ అండ్ సన్స్' అనే టైటిల్ను భారారు చేస్తూ, ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ను చిత్రబృందం అధికారికంగా విడుదల చేసింది. ఈ పోస్టర్ సినిమాపై అంచనాలను ఒక్కసారిగా పెంచేసింది. విడుదలైన ఫస్ట్ లుక్లో సూర్య కళ్లదాల్చి ధరించి, ఓ చిన్నారిని ఎత్తుకుని ఎంతో ప్రేమగా కనిపిస్తున్నారు. భాగ్యతాయుతమైన తండ్రి పాత్రలో ఆయన లుక్ పరిపక్వంగా, భావోద్వేగభరితంగా ఉంది. సింపుల్గా ఉన్నప్పటికీ ఎమోషనల్ టచ్తో ఉన్న ఈ పోస్టర్ అభిమానులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. ప్రస్తుతం ఈ లుక్ సోషల్ మీడియాలో ట్రెండింగ్లో ఉంది. ఈ మూవీలో 'ప్రేమలు' చిత్రంతో పాపులర్ అయిన మమితా బైజు హీరోయిన్గా నటిస్తున్నారు. అలాగే, ఈ ప్రాజెక్ట్లో రాధికా శరత్ కుమార్, రవీనా టాండన్, భవాని స్రే వంటి ప్రముఖ నటీనటులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. స్టార్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందిస్తున్నారు. సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్, ఫార్మాస్ ఫోర్ సినిమాస్ పతాకాలపై నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య ఈ చిత్రాన్ని భారీ బడ్జెట్తో నిర్మిస్తున్నారు. కుటుంబ నేపథ్యం, బలమైన భావోద్వేగాలతో పాటు కమర్షియల్ అంశాలు కలగలిపి ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. 'లక్ష్మీ భాస్కర్' వంటి విజయవంతమైన చిత్రం తర్వాత వెంకీ అట్లారి దర్శకత్వం వహిస్తుండటంతో ఈ సినిమాపై తమిళంతో పాటు తెలుగు ప్రేక్షకుల్లోనూ భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ చిత్రాన్ని జులైలో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావడానికి నిర్మాతలు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.

అప్పుడప్పుడు ఆ శబ్దాలు తప్పే.. దుబాయ్లో క్షేమంగానే ఉన్నాం: మంచు విష్ణు పోలిస్టు

ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్ యుద్ధం... దుబాయ్లో విష్ణు కుటుంబం అప్పుడప్పుడు దూరం నుంచి శబ్దాలు తప్ప ఆందోళన లేదన్న మంచు విష్ణు యూఏఈ అధికారులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపిన మంచు విష్ణు ఇరాన్, అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ మధ్య యుద్ధం జరుగుతున్న తరుణంలో, దుబాయ్ లో ఉంటున్న ప్రముఖ సినీ నటుడు మంచు విష్ణు కుటుంబం పరిస్థితిపై ఆందోళన నెలకొంది. పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న తీవ్ర ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో విష్ణు కుటుంబం, బంధువులు, స్నేహితులు, అభిమానులు కలవరపాటుకు గురవుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో, తన సోదరుడు క్షేమంగా ఉండాలంటూ మంచు లక్ష్మీ 'ఎక్స్' వేదికగా పోస్టు పెట్టారు. తన భద్రత గురించి అందరూ ఆందోళన చెందుతున్న నేపథ్యంలో మంచు విష్ణు 'ఎక్స్' వేదికగా తాను క్షేమంగా ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. "మేం క్షేమంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్న ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు. దుబాయ్లో మా కుటుంబం సురక్షితంగానే ఉంది. అప్పుడప్పుడు దూరం నుంచి వచ్చే శబ్దాలు తప్ప, ఎలాంటి ఆందోళనకర పరిస్థితి లేదు. మేం ప్రశాంతంగా ఉన్నాం" అని విష్ణు పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి ఉద్రిక్త పరిస్థితుల్లోనూ ఇక్కడి ప్రభుత్వం ప్రజల రక్షణ కోసం క్షేత్రస్థాయిలో తీసుకున్న చర్యలు అద్భుతమని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో పటిష్టమైన నాయకత్వాన్ని కనబరుస్తున్నారంటూ యూఏఈ అధికారులకు మంచు విష్ణు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కాగా, ఇరాన్ నుంచి వస్తున్న డ్రోన్లను దుబాయ్లో ఇంటర్సెప్టు అడ్డుకుంటున్న వీడియోను మంచి విష్ణు అంతకుముందు ట్వీట్ చేశారు.



మహేశ్ బాబు 'వారణాసి'కి సంబంధించిన కీలక విషయాన్ని లీక్ చేసిన ప్రియాంక చోప్రా

షెడ్యూల్ అంటార్పిటీకాలో అనే విషయం లీక్ గ్లోబల్ స్టార్ ప్రియాంక చోప్రా నటించిన హాలీవుడ్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'ది బ్లఫ్' ప్రస్తుతం అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియోలో స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. ఇందులో ప్రియాంక నటనపై ప్రశంసల జల్లు కురుస్తోంది. ఈ సినిమాపై దర్శక దిగ్గజం రాజమౌళి, సూపర్ స్టార్ మహేశ్ బాబు ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. రాజమౌళి తన ఎక్స్ ఖాతాలో స్పందిస్తూ... ప్రియాంక ఒకే సమయంలో సున్నితత్వాన్ని, తీవ్రమైన శక్తిని ప్రదర్శించగల అరుదైన నటి అని, 'ది బ్లఫ్'లో ఆమె చేసిన యాక్షన్ స్టంట్స్ అద్భుతమని కొనియాడారు. అటు మహేశ్ బాబు సైతం ఈ చిత్రాన్ని అద్భుతమైన యాక్షన్ ఎమోషన్స్ ఉన్న చిత్రంగా అభివర్ణిస్తూ, ప్రియాంక నటన సినిమాను మరో స్థాయికి తీసుకెళ్లిందని అభినందించారు. అయితే, ఈ ట్వీట్కు ప్రియాంక చోప్రా ఇచ్చిన రిపై అసలైన సంచలనానికి తెరలేపింది. రాజమౌళి దర్శకత్వంలో మహేశ్ బాబు నటిస్తున్న ప్రతిష్టాత్మక అద్వైతర్ మూవీ 'వారణాసి'లో ప్రియాంక 'మందాకిని' అనే కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో మహేశ్ అభినందనలకు కృతజ్ఞతలు చెబుతూ... "థాంక్యూ మై డ్రెండ్.. త్వరలోనే అంటార్పిటీకాలో కలుద్దాం" అంటూ ఆమె బదులిచ్చింది. ఈ కామెంట్తో 'వారణాసి' తదుపరి షెడ్యూల్ మంచు ఖండమైన అంటార్పిటీకాలో జరగబోతోందని ఆమె అధికారికంగా ధృవీకరించినట్లయింది. అంటార్పిటీకాలో ఘాటింగ్ జరుపుకోనున్న తొలి భారతీయ చిత్రంగా 'వారణాసి' చరిత్ర సృష్టించబోతోంది. అత్యంత కఠినమైన వాతావరణంలో జక్కన్న ప్లాన్ చేస్తున్న ఈ యాక్షన్ అద్వైతర్ కోసం ఫ్యాన్స్ ఇప్పుడే లెక్కలు వేసుకుంటున్నారు. భారీ బడ్జెట్తో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్ 7న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది.

