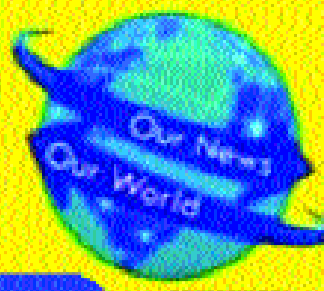


మన దునియా



RNI Number
TELTEL/2023/85680

దివ్యార్థం
కావాలిను

వెలుగులో రాయగల
సమర్థత, సమాజం వల్ల
అపగాహన ఉంటే చాలు.

తెలుగు లాభిణిలో సంవేదాలు వ్యవస్థిస్తే,
మన దునియా
మీకు నవ్వే వేరే... అన్ని లాభాల కుండలంల
మనం సామోజనకంగా వలసలో
పనిచేసేందుకు అవకాశం కల్పిస్తాం.
అవకాశం కావాలి.

ఇంకెందుకు అమ్మో...
9490058011, 9603968335

వ్యాపారం కోసం అవకాశాలు ఉన్నాయి.

సంపుటి : 3 | సంచిక : 228 | మార్చ్ 4 మంగళవారం 8 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-



ఇరాన్పై అమెరికా 'ఆపరేషన్ ఎపిక్ ఫ్యూరీ' ఫ్యాక్ట్ షీట్ విడుదల

ఇరాన్పై యుద్ధం ప్రారంభించిన అమెరికా తొలి 72 గంటల్లో 1700కు పైగా అక్షయాలను ఛేదించినట్లు ప్రకటన ఇరాన్ ఉగ్ర పాలనను ఓడిస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేసిన వైట్ హౌస్ అమెరికా సైనిక చర్యపై వివరణ కోరిన డెమోక్రాట్లు ఇరాన్ క్షిపణులు, నావికాదళాన్ని ధ్వంసం చేయడమే లక్ష్యమన్న పెంటగాన్



తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత అరెస్టు.. చేతికి స్వల్ప గాయం!

నార్సింగిలోని ఒక వెంచర్ వద్ద ఆందోళన చేపట్టిన కవిత హైద్రా వచ్చే వరకు ఆందోళన విరమించేది లేదని హెచ్చరిక కవితతో పాటు పలువురు కార్యకర్తలను అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

విద్యుత్ సంస్థలకు అభినందనలు: డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

మన దునియా, హైదరాబాద్, మార్చి 03
18,139 మెగావాట్ల డిమాండ్ను తెలంగాణ ప్రభుత్వం

ఇరాన్ - ఇజ్రాయెల్ యుద్ధం.. స్పందించిన ఫ్రాన్స్

మన దునియా న్యూఢిల్లీ, మార్చి 03.
ఇరాన్ - ఇజ్రాయెల్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు నెలకొన్న నేపథ్యంలో ఫ్రాన్స్ స్పందించింది. అవసరమైతే భాగస్వామ్య దేశాలను రక్షించేందుకు సిద్ధమని ఫ్రాన్స్ విదేశాంగ మంత్రి జీన్ నియోల్ బ్యారెట్ స్పష్టం చేశారు. ఈ ఇరు దేశాల

అవసరమైతే.. రక్షించేందుకు సిద్ధం..

రాజ్యసభ అభ్యర్థులపై ఉత్కంఠ.. బుధవారం ఢిల్లీకి సీఎం రేవంత్

తెలంగాణ కాంగ్రెస్ రాజ్యసభ అభ్యర్థులపై రేపు స్పష్టత ప్రతిపాదనలతో ఢిల్లీకి వెళ్లనున్న సీఎం రేవంత్, మహేష్ గౌడ్ ఢిల్లీ రావాలని సీఎంకె రాహుల్ గాంధీ సూచన ఒక స్థానంలో సింఘ్వి పేరు దాదాపు ఖరారైనట్లు ప్రచారం రెండో సీటు ఎవరికి దక్కుతుందనే దానిపై

కొనసాగుతున్న ఉత్కంఠ తెలంగాణ నుంచి కాంగ్రెస్ పార్టీ తరపున రాజ్యసభకు ఎవరిని



విద్యుత్ సుంస్థలకు అభినందనలు: డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

నెరవేర్చిందని డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క వెల్లడించారు. రాష్ట్ర చరిత్రలోనే అత్యధిక విద్యుత్ డిమాండ్ ను సమోదు చేసుకుందన్నారు. మంగళవారం హైదరాబాద్ లో డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క మాట్లాడుతూ.. వేసవి కాలం నేపథ్యంలో విద్యుత్ వినియోగం గరిష్ఠంగా ఉంటుందని.. అందుకు తగిన అవసరాల కోసం ముందస్తు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నామన్నారు. తెలంగాణలో రికార్డు స్థాయిలో విద్యుత్ డిమాండ్ ఉంటుందన్నారు. అందుకు అనుగుణంగా విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. కోతలు లేకుండా.. ఎటువంటి అంతరాయం కలగకుండా విద్యుత్ సరఫరా చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా విద్యుత్ సంస్థలకు డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క అభినందనలు తెలిపారు. పెద్ద రాష్ట్రాలతో సమానంగా తెలంగాణ రికార్డు సృష్టించిందని వివరించారు. ఉదయం 8.00 గంటలకే నింగిలో భానుడు తన ప్రతాపాన్ని చూపిస్తున్నాడు. మధ్యాహ్నానికి సూర్యుడు నిప్పులు చెరుగుతున్నాడు. దీంతో ఇళ్లలోనే ప్రజలు ఉండి పోతున్నారు. ఏసీలు, ఫ్రీజర్లు ఆన్ చేసి.. ఉంచుతున్నారు. దాంతో విద్యుత్ వినియోగం భారీగా పెరుగుతోంది..

ఇరాన్ - ఇజ్రాయెల్ యుద్ధం.. స్పందించిన ఫ్రాన్స్

యుద్ధంపై చైనా విదేశాంగ మంత్రి వాంగ్ వెన్తో బ్యారెల్ ఫోన్ లో మాట్లాడారు. ఈ యుద్ధ ప్రభావాన్ని తగ్గించేందుకు కృషి చేయాలని చైనా విదేశాంగ మంత్రికి ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఇక ఈ యుద్ధం మరిన్ని దేశాలను ప్రభావితం చేస్తోందని బ్యారెల్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ యుద్ధ ప్రభావిత దేశాల్లో సుమారు 4 లక్షల మంది ఫ్రెంచ్ పౌరులు ఉన్నారని గణాంకాలతో సహా వివరించారు. యుద్ధ ప్రభావిత దేశాల్లో ఉన్న వారిని తరలించేందుకు వాణిజ్య, సైనిక విమానాలు సిద్ధంగా ఉన్నాయని ఈ సందర్భంగా ఫ్రాన్స్ విదేశాంగ మంత్రి జీన్ నియోల్ బ్యారెల్ వెల్లడించారు. అలాగే ఇరాన్ ప్రజల ఆకాంక్షలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని వారు నిర్ణయించారు. వారి భద్రతకు హామీ ఇచ్చే రాజకీయ పరిష్కారానికి కట్టుబడి ఉన్నట్లు ఈ సందర్భంగా ఇరు దేశాల విదేశాంగ మంత్రులు వెల్లడించారు. ఈ మేరకు బ్యారెల్ కార్యాలయం మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో వివరించింది. ఇజ్రాయెల్, అమెరికా చేస్తున్న దాడుల్లో ఫ్రాన్స్ ప్రమేయం లేదని స్పష్టం చేశారు. దేశాల మధ్య నెలకున్న వివాదాలను పరిష్కరించడానికి అంతర్జాతీయ సంస్థలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలన్నారు..

తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత అరెస్టు.. చేతికి స్వల్ప గాయం!

తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవితను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. నార్సింగిలోని ఒక వెంచర్ వద్ద స్థానికులతో కలిసి ఆమె ఆందోళన చేపట్టారు. హైద్రాబాద్ రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారుల అక్రమ వెంచర్లు కనిపించడం లేదా అంటూ ఆమె నిలదీశారు. హైద్రాబాద్ బుల్డోజర్లను పంపించే వరకు తాము ఆందోళన విరమించేది లేదని ఆమె హెచ్చరించారు. ఈ క్రమంలో అక్కడకు చేరుకున్న పోలీసులు కవితను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఆమెను అదుపులోకి తీసుకుని పోలీసు వాహనాల్లో ఎక్కిస్తుండగా తెలంగాణ జాగృతి కార్యకర్తలు అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేశారు. దీంతో పోలీసులు, కార్యకర్తలకు మధ్య వాగ్వాదం, తోపులాట జరిగింది. కార్యకర్తలు 'పుయే వాంట్ జస్టిస్' అంటూ నినాదాలు చేశారు. అక్రమ వెంచర్లను కూల్చడానికి హైద్రా, రంగనాథ్ రావాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. కవితతో పాటు పలువురు జాగృతి కార్యకర్తలను అరెస్టు చేసిన పోలీసులు నార్సింగి పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించారు. అరెస్టు చేసే సమయంలో కవిత చేతికి స్వల్ప గాయమైంది.

రాజ్యసభ అభ్యర్థులపై ఉత్కంఠ.. బుధవారం ఢిల్లీకి సీఎం రేవంత్

(మొదటి పేజీ తరువాయి) పంపాలనే అంశంపై ఉత్కంఠ కొనసాగుతోంది. అభ్యర్థులను ఖరారు చేసేందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ బుధవారం ఢిల్లీకి వెళ్తున్నారు. పార్టీ అధిష్టానంతో చర్చించి రెండు స్థానాలకు పేర్లను ఖరారు చేయనున్నారు. అభ్యర్థుల ఎంపికకు సంబంధించి ప్రతిపాదనలతో ఢిల్లీకి రావాలని పార్టీ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి సూచించారు. సోమవారం శంషాబాద్ విమానాశ్రయం లాంజోల్ రాహుల్ గాంధీ, సీఎం రేవంత్, కేసీ వేణుగోపాల్, మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ల మధ్య ఈ విషయంపై ప్రాథమికంగా చర్చ జరిగింది. రాష్ట్రం నుంచి రెండు రాజ్యసభ స్థానాలు కాంగ్రెస్ కు దక్కుతుందగా, అందులో ఒక సీటును సీనియర్ నేత అభిషేక్ మను సింఘ్ కే తిరిగి కేటాయించాలని అధిష్టానం భావిస్తున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. దీంతో రెండో స్థానం ఎవరికి దక్కుతుందనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. దీనిపై బుధవారం జరిగే సమావేశంలో పూర్తి స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉంది.



ఇరాన్ - ఇజ్రాయెల్ యుద్ధం.. స్పందించిన ఫ్రాన్స్

(మొదటి పేజీ తరువాయి) యుద్ధంపై చైనా విదేశాంగ మంత్రి వాంగ్ వెన్తో బ్యారెల్ ఫోన్ లో మాట్లాడారు. ఈ యుద్ధ ప్రభావాన్ని తగ్గించేందుకు కృషి చేయాలని చైనా విదేశాంగ మంత్రికి ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఇక ఈ యుద్ధం మరిన్ని దేశాలను ప్రభావితం చేస్తోందని బ్యారెల్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ యుద్ధ ప్రభావిత దేశాల్లో సుమారు 4 లక్షల మంది ఫ్రెంచ్ పౌరులు ఉన్నారని గణాంకాలతో సహా వివరించారు. యుద్ధ ప్రభావిత దేశాల్లో ఉన్న వారిని తరలించేందుకు వాణిజ్య, సైనిక విమానాలు సిద్ధంగా ఉన్నాయని ఈ సందర్భంగా ఫ్రాన్స్ విదేశాంగ మంత్రి జీన్ నియోల్ బ్యారెల్ వెల్లడించారు. అలాగే ఇరాన్ ప్రజల ఆకాంక్షలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని వారు నిర్ణయించారు. వారి భద్రతకు హామీ ఇచ్చే రాజకీయ పరిష్కారానికి కట్టుబడి ఉన్నట్లు ఈ సందర్భంగా ఇరు దేశాల విదేశాంగ మంత్రులు వెల్లడించారు. ఈ మేరకు బ్యారెల్ కార్యాలయం మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో వివరించింది. ఇజ్రాయెల్, అమెరికా చేస్తున్న దాడుల్లో ఫ్రాన్స్ ప్రమేయం లేదని స్పష్టం చేశారు. దేశాల మధ్య నెలకున్న వివాదాలను పరిష్కరించడానికి అంతర్జాతీయ సంస్థలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలన్నారు..

ఇరాన్ పై అమెరికా 'ఆపరేషన్ ఎపిక్ ప్యూలీ' ఫ్యాక్ట్ షీట్ విడుదల

ఇరాన్ పై అమెరికా భారీ సైనిక చర్యకు దిగింది. 'ఆపరేషన్ ఎపిక్ ప్యూలీ' పేరుతో చేపట్టిన ఈ ఆపరేషన్ లో భాగంగా తొలి 72 గంటల్లోనే 1,700కు పైగా లక్ష్యాలను ఛేదించినట్లు ప్రకటించింది. బాంబర్లు, ఫైటర్ జెట్లు, క్షిపణి వ్యవస్థలతో ఇరాన్ లోని కీలక ప్రాంతాలపై విరుచుకుపడుతోంది. ఈ యుద్ధంలో అమెరికాదే గెలుపని, ఉగ్రవాద ఇరాన్ పాలన ఓడిపోతుందని వైట్ హౌస్ ధీమా వ్యక్తం చేసింది. ఈ మేరకు పెంటగాన్ ఒక ఫ్యాక్ట్ షీట్ లో వెల్లడించింది పెంటగాన్ విడుదల చేసిన ఫ్యాక్ట్ షీట్ ప్రకారం, ఫిబ్రవరి 28న తెల్లవారుజామున 1:15 గంటలకు 'ఆపరేషన్ ఎపిక్ ప్యూలీ' మొదలైంది. అమెరికా అధ్యక్షుడి ఆదేశాల మేరకు యూఎస్ సెంట్రల్ కమాండ్ (సెంట్రాల్ కమాండ్) ఈ దాడులను ప్రారంభించింది. ఇరాన్ క్షిపణులను ధ్వంసం చేయడం, వారి నౌకాకాన్ని నిర్మూలన చేయడం, ఉగ్రవాద అనుబంధ సంస్థలను నిలువరించడం, ఇరాన్ అణ్వాయుధాన్ని పొందకుండా చూడటం వంటి నాలుగు లక్ష్యాలను వైట్ హౌస్ నిర్దేశించింది. ఇరాన్ తన మొబైల్ లాంచర్లతో విచక్షణారహితంగా క్షిపణులను ప్రయోగిస్తోందని, ఆ ముప్పులను ఎలాంటి సహనం లేకుండా తొలగిస్తున్నామని సెంట్రాల్ కమాండ్ స్పష్టం చేసింది. ఈ ఆపరేషన్ కోసం అమెరికా భారీస్థాయిలో సైనిక సంపత్తిని మోహరించింది. బీ-1, బీ-2, డీ-52 బాంబర్లు, ఎఫ్-15, ఎఫ్-16, ఎఫ్-18, ఎఫ్-22, ఎఫ్-35 ఫైటర్ జెట్లతో పాటు ఏ-10 అటాక్ జెట్లను రంగంలోకి దింపింది. వీటితో పాటు పేట్రీయాట్, థాడ్ వంటి క్షిపణి నిరోధక వ్యవస్థలు, ఎంక్యూ-9 రిపర్ డ్రోన్లు, ఎం-142 హై మిలిటరీ ఆర్టిలరీ రాకెట్

హైద్రాబాద్ కు ఈ అక్రమ వెంచర్లు కనిపించడం లేదా..

వీటికి బీఆర్ఎస్ హయాంలోనే ఏర్పిషన్ ఇచ్చారు: కవిత

నార్సింగిలో అక్రమ రియల్ ఎస్టేట్ వెంచర్లు ఉన్నాయంటూ కవిత ఆందోళన ఈ నిర్మాణాలపై చర్యలు చేపట్టాలని కవిత డిమాండ్ బీఆర్ఎస్ హయాంలో ఇక్కడి భవనాలకు అనుమతులు ఇచ్చారని విమర్శలు కాంగ్రెస్ లంచాలు తీసుకుని వాటికి మళ్లీ అనుమతులు ఇచ్చిందన్న కవిత



హైద్రాబాద్ కు రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారుల అక్రమ వెంచర్లు కనిపించడం లేదా అని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత ప్రశ్నించారు. నార్సింగిలో మూసీ నదిని ఆక్రమించి భారీ రియల్ ఎస్టేట్ వెంచర్లు నిర్మిస్తున్నారని, వాటిపై చర్యలు చేపట్టాలని కోరుతూ స్థానికులతో కలిసి ఆమె ఆందోళన చేపట్టారు. అక్కడి వెంచర్లకు వ్యతిరేకంగా నివాదాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, గాంధీ సరోవర్ ప్రాజెక్టులో భాగంగా ప్రజల నివాసాలు తొలగిస్తామని చెబుతున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి, పేదల ఇళ్లు కూల్చివేస్తున్న హైద్రాబాద్ ఈ అక్రమ వెంచర్ల కనిపించడం లేదా అని నిలదీశారు. కుత్బుల్లాపూర్, ఖమ్మం వెలుగుపట్ల, మూసీ నది పరిసరాల్లో అన్నీ పేదల ఇళ్లనే కూల్చుతున్నారని ఆరోపించారు. జనం బాటలో భాగంగా అక్రమ ఇళ్ల నిర్మాణాలను హైద్రా దృష్టికి తీసుకు వెళ్తున్నారని తెలిపారు. పేదల ఇళ్లు కూల్చువద్దని కూడా విజ్ఞప్తి చేశామని అన్నారు. మూసీ నది వక్రకు ఉన్న పేదల ఇళ్లను కూల్చిన హైద్రా అధినేత రంగనాథ్ కు, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి మూసీ నదిలోనే నిర్మిస్తున్న అక్రమ వెంచర్లు కనిపించడం లేదని ఎద్దేవా చేశారు. అవసరమైతే రంగనాథ్ బుల్డోజర్ తీసుకువచ్చేవరకు ఇక్కడే నిరసన చేపడతామని హెచ్చరించారు. ఖమ్మం కూడా వెళ్లి పేదల తరపున కొట్లాడుతామని అన్నారు. 20 ఏళ్ల క్రితం కట్టిన మధ్యతరగతి వారు కొనుగోలు చేసిన అపార్టుమెంట్లను కూలగొట్టాలని చెబుతున్నారని, కానీ ధనికుల నిర్మాణాలకు మాత్రం అడ్డంకులు లేవని మండిపడ్డారు. ఈ అక్రమ భవనాలకు బీఆర్ఎస్ హయాంలో అనుమతులు ఇచ్చారని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చాక ఆరు నెలల పాటు ఈ నిర్మాణాలు నిలిచిపోయాయని అన్నారు. ఆ తర్వాత లంచాలు తీసుకుని నిర్మాణాలకు తిరిగి పర్మిషన్ ఇచ్చారని ఆరోపించారు. న్యాయం అందరికీ ఒకేలా ఉండాలన్నదే తమ డిమాండ్ అని స్పష్టం చేశారు. కచ్చితంగా మూసీని, తెలంగాణ వనరులను పరిరక్షించుకుంటామని కవిత అన్నారు.

ప్రపంచ వన్యప్రాణి దినోత్సవంగా బైక్ ర్యాలీ...



మన దునియా ప్రతినధి శరత్ మార్చి 03: జన్మారం.



అడవులు మరియు వన్యప్రాణుల రక్షణ ద్వారా పర్యావరణ సమతుల్యతను కాపాడటం దీని లక్ష్యం. 2026 (మార్చి 3) ప్రపంచ వన్యప్రాణుల దినోత్సవం యొక్క థీమ్ "శుభ్ర మరియు సుగంధ మొక్కలు: ఆరోగ్యం, వారసత్వం మరియు జీవనోపాధిని కాపాడటం". నేపథ్యం: అంతరించిపోతున్న వన్యప్రాణుల జాతుల అంతర్జాతీయ వాణిజ్య ఓపుండం పై 1973 మార్చి 3న సంతకాలు జరిగిన దినాన్ని పురస్కరించుకుని ఈ రోజును ఎంచుకున్నారు. ఉద్దేశ్యం: అడవుల సరికేవేత, వన్యప్రాణుల అక్రమ రవాణాను అరికట్టడం మరియు పర్యావరణ వ్యవస్థను కాపాడటం.

జన్మారం మండలంలో ఈ రోజు ప్రపంచ వన్యప్రాణి దినోత్సవం సందర్భంగా జన్మారం రేంజ్ సిబ్బంది జన్మారం లో బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించడం జరిగింది. ప్రతి ఏటా మార్చి 3న ప్రపంచవ్యాప్తంగా 'ప్రపంచ వన్యప్రాణి దినోత్సవం' జరుపుకుంటారు. వన్యప్రాణులు, వృక్షజాలంపై అవగాహన పెంచడం మరియు వాటి సంరక్షణ యొక్క ప్రాముఖ్యతను గుర్తించడం దీని ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. ఐక్యరాజ్యసమితి 2013లో ఈ దినోత్సవాన్ని ప్రకటించింది.

రాజ్యసభ స్థానాలు.. ఒకరికా? ఇద్దరికా? రేపు క్లారిటీ: మహేష్ గౌడ్

మావోయిస్టులు వస్తే ఆపగోస్తాం..

మన దునియా హైదరాబాద్, మార్చి 03

రాజ్యసభ స్థానాలపై తెలంగాణ పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. మంగళవారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. సమర్థవంతమైన నలుగురు పీసీసీ నేతలు రాజ్యసభ అవకాశం ఇవ్వాలని అడుగుతున్నారని తెలిపారు. రాష్ట్రం నుంచి ఒకరికి ఇస్తారా? లేదా ఇద్దరికి ఇస్తారా అనేది రేపు (బుధవారం) తెలుస్తుందన్నారు. జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డి రాజ్యసభ స్థానం కోసం అడగడం లేదని చెప్పారు. కార్పొరేట్ శక్తులకు బీఆర్ఎస్ రాజ్యసభ అవకాశాలు ఇచ్చిందని విమర్శించారు.



తెలంగాణ కోసం పనిచేసిన వారిలో ఒక్కరికైనా బీఆర్ఎస్ రాజ్యసభ ఛాన్స్ ఇచ్చిందా? అని టీపీసీసీ చీఫ్ ప్రశ్నించారు. మార్చి నెలలో కొన్ని కార్పొరేషన్ల పదవులు ఇస్తామని, ప్రస్తుతం వాటిపై కనరత్తు జరుగుతోందని మహేష్ గౌడ్ తెలిపారు. పినరయ విజయన్ వ్యాఖ్యలపై మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి సమాధానం ఇచ్చారని చెప్పారు. రాజకీయాల కోసంనే విజయ్ మాట్లాడుతున్నారని, కేరళలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేస్తుందని ఆయన వెల్లడించారు.

గల్ఫ్ లో ఉన్న తెలుగు కార్మిక ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

మన దునియా (ప్రతినధి శరత్) మార్చి 03: జన్మారం.

గల్ఫ్ లో జరుగుతున్నటువంటి ఇరాన్ ఇజ్రాయిల్ యుద్ధ నేపథ్యంలో గల్ఫ్ లో ఉన్న మన తెలుగు వారందరూ జాగ్రత్తగా ఉండాలని టీ జీ డబ్ల్యూ డబ్ల్యూ సి సొదీ శాఖ అధ్యక్షుడు ఉప్పు సురేష్ తెలిపారు. గల్ఫ్ ప్రాంతాల్లో జరుగుతున్న యుద్ధ బాంబుల నేపథ్యంలో జరుగుతున్న పరిస్థితుల పట్ల గల్ఫ్ ప్రాంతాల్లో ఉన్న కార్మికులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని టీ జీ డబ్ల్యూ డబ్ల్యూ సి సొదీ శాఖ అధ్యక్షుడు సొదీ సుందీ ఉప్పు సురేష్ అన్నారు. ఇప్పుడు జరుగుతున్న సంఘటన నేపథ్యంలో వివిధ దేశాలలో ఉన్న సూచనలు కార్మికులు పాటించాలన్నారు. కార్మికులు అత్యవసర పరిస్థితులు తప్ప బయటికి వెళ్ళకూడదు అని, కార్మికులు ఆందోళన పడొద్దని దైర్ఘ్యంగా ఉండాలని కోరారు.



ఇసుక క్వారీల డివల్ సిలు జిల్లా కలెక్టర్ నిర్వహించాలి ఆదివాసీల పెసా చట్టం ప్రకారం అమలు చేయాలి

మన్య సీమ పరిరక్షణ సమితి డోలు దెబ్బ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గొప్ప వీరయ్య
మంగళవారం మార్చి 03: మన దునియా న్యూస్

ములుగు జిల్లా మంగళవారం మండలంలో మంగళవారం రోజున మన్య సీమ పరిరక్షణ సమితి డోలు దెబ్బ మంగళవారం ఆదివాసీల గిరిజన భవనంలో మండల అధ్యక్షులు తాటి నాగరాజు అధ్యక్షతన సంఘం సమావేశం జరిగింది ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా మన్య సీమ పరిరక్షణ సమితి డోలు దెబ్బ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గొప్ప వీరయ్య హాజరై మాట్లాడుతు భారత రాజ్యాంగం 5వ షెడ్యూల్ లోని ఏజెన్సీ ప్రాంతము గోదావరి నది ఖనిజ సంపద ఇసుకను ఆదివాసీలు అమ్ముకొని వ్యాపారలావాదేవీలు జరుపుకొనుటకు పూర్తిగా రెండు సంవత్సరాలనుండి దీవల్పిలు జిల్లా కలెక్టర్ జరపాలేదు గతములో వారం వారం ఇసుక క్వారీల దీవల్పిలు జరిగినవి రెండు సంవత్సరాలనుండి ఒక దీవల్పి కూడా జరగలేదు ఇసుక క్వారీల సర్వేలు జరిగి రెండు సంవత్సరములు పూర్తి అవుతుంది స్థానిక ఎమ్మెల్యే పంచాయతీరాజ్ శాఖ మంత్రి సీతక్క దనసరి అనసూయ చెప్పిన జిల్లా కలెక్టర్ దీవల్పిలు పెట్టాలేదు పెసా గ్రామ సభ పెట్టడానికి ఆదేశాలు ఇవ్వడం లేదు ఆదివాసీలు ఇసుక క్వారీ వ్యాపారలావాదేవీలు జరిగినప్పుడు ఎంతో కొంత ఆర్థికంగా డబ్బులు వచ్చినవి ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వము వచ్చినంతా ములుగు జిల్లాలో పూర్తిగా ఇసుక క్వారీలు బంద్ చేశారు ఆదివాసీలకు ఆర్థికంగా తీరిని నష్టం చేస్తున్నారు జయశంకర్ భూపాలుపల్లి భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో ఇసుక క్వారీలు దీవల్పిలు పెసా గ్రామ సభలు బాగా నిర్వహించడం జరుగుతుంది అక్కడ ఆదివాసీలకు ఆర్థికంగా లాభము జరుగుతుంది ఆదివాసీలు ఆదివాసీ సంఘాల నాయకులు ఇసుక క్వారీలు సర్వేలు నిర్వహించి ఖర్చులు పెట్టి చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు ఇప్పటికైనా జిల్లా కలెక్టర్ దీవల్పిలు పెట్టాలి మరొక్క సారి స్థానిక ఎమ్మెల్యే స్థానిక మంత్రి సీతక్క దనసరి అనసూయ జిల్లా కలెక్టర్ కు చెప్పాలి భవిష్యత్తు మిశ్రా ఐవిఎస్ వైస్ చేర్మన్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ టీజీఎంఓసి తేది : 09-02-2026 ఆదేశాలు జిల్లా కలెక్టర్ అమలు చేయాలి సర్వే అయినటువంటి ముప్పైమూడు ఇసుక క్వారీలకు తక్షణమే దీవల్ సీలు పెట్టాలి అని డిమాండ్ చేస్తున్నాం ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో గిరిజనే తరలకు పట్టాల పేరుతో ఇసుక క్వారీలకు అనుమతులు ఇస్తే ఆదివాసీ సంఘాలుగా అడ్డుకుంటాం అంటున్న మన్య సీమ పరిరక్షణ సమితి డోలు దెబ్బ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గొప్ప వీరయ్య, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఈసం యాదయ్య, మన్య సీమ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు తోలేం నరసింహారావు, ఆక తిరుమల రావు, ప్రధాన కార్యదర్శి తోలేం సుధాకర్, జిల్లా నాయకులు గొప్ప చంద్రకాంత్, చాద హరిబాబు, పునెం రాములు, మండల అధ్యక్షుడు తాటి నాగరాజు, మండల నాయకులు జబ్బి నరేష్, చీమల నాగభూషణం, తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఘనంగా నాగులమ్మ ఆలయంలో ఆదివాసీల మండల మెలిగే ఏండగ



పూజారుల ప్రత్యేక పూజలు

మంగళవారం మార్చి 03: మన దునియా న్యూస్

మంగళవారం మండలం వాగొడ్డుగూడెం లక్ష్మీనర్సాపూర్ గ్రామంలో ప్రధాన పూజారి బాడీష నాగ రమేష్ అధ్యక్షులలో నాగులమ్మ జాతర మొదటిరోజున మండల మెలిగే వండుగును ఆదివాసీ పూజారులు వడ్డెలు మంగళవారం తెల్లవారజామున ఆదివాసీ సాంప్రదాయ బద్ధంగా నిర్వహించారు అందులో భాగం గా ఉదయం నాగులమ్మ ఆలయానికి ముందు తోరణ స్తంభాలను నిలిపి, పసుపు కుంకుమలతో అలంకరించిన గడపను ప్రతిష్ఠించారు. అనంతరం వేప మండలు, మామిడి మండలతో కట్టిన దండను పూజారులు వడ్డెలు ఆదివాసీ ఉపాధ్యాయ సంఘం నాయకులతో కలిసి తోరణాన్ని కట్టారు అనంతరం గోదావరి జలాలతో శుద్ధి చేసిన శ్రీ నాగులమ్మకు చెందిన అదారాలను(కుండలు) పసుపు కుంకుమలతో అలంకరించి ధూపం వేసి పూజలు చేసారు. అనంతరం నాగులమ్మ అమ్మవారికి చెందిన డాల్ గుడ్డలకు ప్రత్యేక పూజలు చేసి అనంతరం వాటిని డోలు వాయిద్యాల నడుమ ఆదివాసీ సాంప్రదాయబద్ధంగా ఆడించారు సంపూర్ణ చంద్ర గ్రహణం సందర్భంగా



అమ్మవారి గర్భాలయం మధ్యాహ్నం 12:30 గంటలకు మూసి తిరిగి రాత్రి 8:30 గంటలకు ఆలయ శుద్ధి అనంతరం తెరిచి అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు అనంతరం తెల్లవార జామున మండల మెలిగే కార్యక్రమాన్ని ఆదివాసీ సాంప్రదాయ బద్ధంగా ప్రత్యేక పూజలతో నిర్వహించారు ఆలయ ప్రధాన పూజారి బాడీశ రామకృష్ణ స్వామి పూజారులు సోదీ సత్యం, కుర్చం పుల్లయ్య, కట్టం సమ్మక్క, చౌళం భవాని, మడకం సుప్రజ, పోలిశెట్టి స్వరూప, వడ్డెలు కోర్క శ్రీకాంత్ , మూయబోయిన శివ, తుర్క చిన్నబాయి, కారం రాజేష్ పూజ కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదివాసీ ఉద్యోగుల సంఘం మండల అధ్యక్షులు కొండ చెంచయ్య, మద్దెల అంజయ్య , జబ్బి రవి, గుండం పురుషోత్తం, చౌలం కృష్ణమూర్తి, కొమరం అశోక్, టాగ్గం సర్వేశ్వర, వాసం సారంగపాణి, గొప్ప సమ్మారావు, మల్లికార్జున రావు, కొమరం. రామనాధం, కులపెద్దలు కుర్చం విష్ణుమూర్తి, మడకం రాజేశ్వర్ రావు, చౌళం వెంకటేశ్వర్లు , ఇందారపు రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆదివాసీలకు బిఆర్ఎస్ పార్టీ అండగా ఉంటుంది జిల్లా అధ్యక్షులు కాకులమర్రి లక్ష్మణ్ బాబు

ములుగు జిల్లా తద్వాయి మండలం కాల్యపల్లి గ్రామంలో ఈ రోజు ఆదివాసీలపై భూములపై అడవి శాఖ అధికార దౌర్జన్యం ఆపాలి ఆదివాసీలు తరతరాల పోడు భూములను నమ్ముకుని జీవిస్తున్న ఆదివాసీలపై అడవి శేక అధికారులు సాగిస్తున్న అరాచకాలను తక్షణమే ఆపాలని బిఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు కాకులమర్రి లక్ష్మణ్ బాబు తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నారు ప్రభుత్వానికి ములుగు మంత్రి సీతక్కకు విన్నపం చేస్తున్నాం కాల్యపల్లి గిరిజన ఆదివాసీ రైతులు సాగు చేసుకుంటున్న భూములలోకి అడవి శాఖ అధికారులు చొరబడి ఆదివాసీ ప్రజలను భయభ్రాంతులకు గురి చేయడం అత్యంత దుర్మార్గం ఆదివాసీల పోడు భూములపై ఫార్మేస్ట్ అధికారులు చేస్తున్నటువంటి అరాచకాలను ఆపివేయాలి ఆదివాసీలకు హక్కులు కాలరాయడం తగదు ఎన్నికల ముందు ఆదివాసీ

రంగుల హోలీ పండుగలో ఆనంద జీవిత సంబరాలు

మంగళపేట మార్చి 03: మన దునియా న్యూస్

ఈ రోజు మంగళపేట మండలంలో రంగుల హోలీ పండుగను మంగళవారం రోజున మంగళపేట మండల కేంద్రంలో హోలీ రంగుల పండుగ చిన్నపిల్లలు పెద్దవాళ్లు రంగులతో ఒకరికి



ఒకరు చాలుకుంటూ హోలీ భుజాకాంక్షలు చెప్పుకున్నారు ఆనందా ఉత్సవాలతో హోలీ అంటేనే యువతకు పిల్లలకు ఎక్కడలేని ఆనంద ఉత్సవాలు వండగహోలీ రోజున ఒకరి మీద ఒకరు చల్లుకునే రంగులు కావు అనురాగ ఆప్యాయతలు కలసిన వన్నీటి రంగుల జల్లులు ఆనంద కేళి రంగుల హోలీ మనందరి జీవితాలలో సంతోషాలు నింపే హోలీ

గిన్నెడు దానిమ్మ గింజలు తింటే..



ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పండ్లలో దానిమ్మ ముఖ్యమైనది. ఇది రక్త ప్రసరణకు, గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. దానిమ్మలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దానిమ్మ ఆరోగ్యకరమైన పండు మాత్రమే కాదు సమతుల్య ఆహారం కూడా. రోగనిరోధక శక్తికి చాలా ముఖ్యమైన పండు. దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి ఎన్నో రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇది రక్త ప్రసరణకు, గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. దానిమ్మలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దానిమ్మ ఆరోగ్యకరమైన పండు మాత్రమే కాదు సమతుల్య ఆహారం కూడా. రోగనిరోధక శక్తికి చాలా ముఖ్యమైన పండు. అందుకే దానిమ్మ అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన, పోషకమైన పండ్లలో ఒకటిగా పరిగణిస్తారు. ప్రతిరోజూ గిన్నె దానిమ్మ విత్తనాలు తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. చర్మ కాంతిని మెరుగుపరుస్తుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. దీనిలోని ఫైబర్, పోషకాలు గుండె ఆరోగ్యం, వాపు, జీర్ణక్రియపై సానుకూల ప్రభావాలను చూపుతాయి. దానిమ్మపండు పేగులకు మంచి ఆహారం. ఇందులో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. జలుబు, ఇన్ఫ్లూంజాను దూరంగా ఉంచుతుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండటం వల్ల ఇది చర్మంపై ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది పేగులకు ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా దానిమ్మపండ్లలో వ్యూహికాలాజిన్లు, ఆంథోసెనిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని శ్రీ రాడికల్ నష్టం, ఆక్సికరణ ఒత్తిడి నుంచి రక్షిస్తాయి. దానిమ్మలోని పాలిఫెనాల్స్ శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తాయి. వాపును తగ్గిస్తాయి. కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడుతాయి. దానిమ్మ రసం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. దాని శోధ నిరోధక లక్షణాల కారణంగా ధమనులలో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మపండు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడం, రక్తపోటును తగ్గించడం, ధమనుల్లో ఫలకం ఏర్పడకుండా నిరోధించడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

ఈ టీ అందరికీ మంచిది కాదట..!

ప్రస్తుత రోజుల్లో మనలో చాలా మంది సాధారణ టీకి బదులు లెమన్ టీని ఎంచుకుంటున్నారు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ జి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు, శరీరం డిటాక్స్ అవడంలో సహాయపడతాయనే నమ్మకం వల్ల దీని వినియోగం పెరుగుతుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవారు దీన్ని తాగడం వల్ల మరిన్ని సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అలాంటి సందర్భాల్లో దీన్ని ఉపయోగించకపోవడం మంచిది. పుల్లటి వాటితో వడని వాళ్లు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొందరికి నిమ్మకాయ, పుల్లటి రుచులు పడవు. తిన్న వెంటనే చర్మం ఎర్రగా అవ్వడం, పొడిబారడం, ఊపిరి తీసుకోవడంలో కష్టం కలగడం లాంటివి జరగవచ్చు. ఇది అలెర్జి ఆని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. అలాంటి వాళ్లు నిమ్మకాయ టీ తాగితే ఒంట్లో సమస్యలు ఎక్కువ అవుతాయి. ఎసిడిటీతో బాధపడుతున్నవారు.. పొట్టలో మంట ఎక్కువగా ఉండేవాళ్లు నిమ్మకాయ టీ తాగితే ఆ మంట ఇంకా ఎక్కువయ్యే ఛాన్స్ ఉంది. దానివల్ల జిడ్డుగా అనిపించడం, బాగోలేనట్టు ఉండటం లాంటి ఇబ్బందులు ఎక్కువ అవుతాయి. నిమ్మకాయలో ఉండే పులుపు పొట్టలో మంటను పెంచుతుంది. పళ్లు బలహీనంగా ఉన్నవాళ్లు ఈ టీ తాగకూడదు. నిమ్మరసంలో ఉండే పులుపు నిమ్మకాయ టీలో కూడా ఉంటుంది. దాని ఎఫెక్ట్ నేరుగా పళ్ల మీద ఉండే పొర (ఎనామిల్) మీద పడుతుంది. దీనివల్ల పళ్లు బలహీనంగా అవ్వడం, తియ్యటివి, చల్లటివి తింటే నొప్పి రావడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. ముందే పళ్లు బాగోలేకపోతే ఈ టీ తాగడం వల్ల ఈ సమస్యలు ఇంకా ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంది. మైగ్రేన్ తలనొప్పి ఉన్నవాళ్లు ఇది తాగితే మంచిది కాదు. నిమ్మకాయ టీలో ఉండే ట్రైరమైన్ అనే పదార్థం కొందరికి మైగ్రేన్ తలనొప్పి వచ్చేలా చేస్తుంది. మైగ్రేన్ ఉన్నవాళ్లు ఇది తాగితే తలనొప్పి ఎక్కువ అవుతుంది. దానివల్ల రోజు చేసే పనుల్లో కూడా ఇబ్బంది వస్తుంది. పేగులో వుండ్లు (అల్సర్లు) ఉన్నవాళ్లు నిమ్మకాయ టీ తాగితే మంట, నొప్పి ఎక్కువ అవుతాయి. నిమ్మకాయలో ఉండే పులుపు ఆ పుండ్లను బాగా ఇబ్బంది పెడుతుంది. దీని వల్ల మరింత అసౌకర్యం కలగవచ్చు. కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవాళ్లు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. నిమ్మకాయ టీలో ఉండే ఆక్సలేట్ అనే పదార్థం కిడ్నీలో మళ్లీ రాళ్లు వచ్చేలా చేయొచ్చు.

నాయి బ్రాహ్మణులు సమస్యల

పరిష్కారం కోసం సంఘటితం కావాలి



ములుగు జిల్లా మర్చి 03 మన దునియా
గోవిందరావుపేట మండలంలోని రామాలయం ఆవరణలో తెలంగాణ నాయి బ్రాహ్మణ సంఘం గోవిందరావుపేట మండలం మహాసభ ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన సంఘం జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షులు జంపాల రవీందర్ మాట్లాడుతూ నాయి బ్రాహ్మణులు అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్న సందర్భంలో సంఘటితం కావలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది అన్నారు అలాగే కార్పొరేట్ అధిపతులు క్షవరవృత్తిపై దాడి చేస్తున్నారని కనుక వృత్తిపై పూర్తి హక్కులు కలిగి ఉండడానికి అలాగే దేవాలయాలు జాతరలో కూడా అన్యాయం

జరుగుతుంది అన్నారు గ్రామీణ ప్రాంతాలలో కూడా శుభ అశుభ కార్యక్రమాలలో సరియైన విధానాలు లేకపోవడం మూలాన కూడా అనేకమైన ఇబ్బందులు జరుగుతున్నవి అన్నారు కనుక నాయి బ్రాహ్మణ వృత్తిదారులు ఉద్యోగులు వ్యాపారులు రాజకీయ రంగాలలో ఉన్నవారు సైతం ఐక్యం అయి ఉద్యమాలు నిర్వహించాలని అన్నారు అనంతరం మండల నూతన కమిటీని ఎన్నుకోవడం జరిగినది ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నవారు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు జంపాల సత్యనారాయణ ప్రభాకర్ శేఖర్ పూర్ణ బిక్షవతి కోటి రమేష్ వెంకటేష్ సతీష్ భగవంతు రమేష్ శ్రీను కొండయ్య పూర్ణచందర్ శాంతమ్మ యాధలక్ష్మి రవీందర్ పూర్ణచందర్ కోటి చంద్రమౌళి రమేష్ రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఉల్లి ఆకులలో ఆరోగ్య రహస్యం..!

ఉల్లి ఆకులను క్రమంగా తీసుకోవటం వల్ల చర్మాన్ని బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కాపాడుతాయి. జిడ్డు సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. సెబమ్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ ఇటీవలి కాలంలో ఒక సాధారణ పరిస్థితి. కొన్నిసార్లు అది పెరిగితే ఇంటి నివారణలు లేదా చికిత్స అవసరం కావచ్చు. ఆకు కూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఈ విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. అలాంటి ఆకు కూరల్లో ఉల్లి ఆకు కూడా ఒకటి. అవును ఉల్లిపాయలే కాదు ఉల్లి ఆకులను కూడా ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. వీటితో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతారని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఉల్లి ఆకుల్లో ఫిటోలిక్ ఆమ్లాలు, ఫ్లేవనాయిడ్లు, సల్ఫర్ వంటి సమ్మేళనాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి మీ చర్మాన్ని శ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుంచి కాపాడతాయని స్పష్టం చేశారు. ఉల్లి ఆకుల్లో విటమిన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. వీటిలోని పోషకాలు మరింత యువ్వంగా కనిపించడానికి దోహదం చేస్తాయి. ఉల్లి ఆకులకు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. వీటిలోని సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు చర్మానికి ఉపశమనం కలిగించటం లేదా చికాకును తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. ఉల్లి ఆకులను క్రమంగా తీసుకుంటే మొటిమలు, తామర, సోరియాసిస్ వంటి సమస్యలు తగ్గుముఖం పట్టే అవకాశం

ఉంటుంది. ఉల్లిపాయలు చర్మంలో తేమను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. పొడిబారడాన్ని తగ్గించడానికి తోడ్పడుతాయి. ఉల్లి ఆకులను క్రమంగా తీసుకోవటం వల్ల చర్మాన్ని బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కాపాడుతాయి. జిడ్డు సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. సెబమ్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ ఇటీవలి కాలంలో ఒక సాధారణ పరిస్థితి. కొన్నిసార్లు అది పెరిగితే ఇంటి నివారణలు లేదా చికిత్స అవసరం కావచ్చు.



ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో ఉద్యోగ రీత్యా లేదా ప్రేమ, దబ్బు 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 రీవ్ 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 నన్నగా 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 గడుపుతున్నారని. దీని వలన మెంటల్ హెల్త్ ఇష్యూస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం లో సినిమాలు, సీరిస్ లు చూసేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో బ్రేక్ ఇస్తూ ఉండాలి దాని వలన మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒత్తిడి

వలన మనకు గుండె సమస్యలు, ఆస్తమా, హైపర్ టెన్షన్, ఊట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఒత్తిడిని, టెన్షన్ ను తగ్గించుకోవడానికి మనం మొదట ఎక్కువగా ఆలోచించడం తగ్గించుకోవాలి. ఇంకా యోగా, ధ్యానం వంటివి చేస్తూ ఉండాలి. వీటి వలన రిలీఫ్ గా ఉంటుంది.



నాన్ వెజ్ వల్ల ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయా?



ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తింటే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ ఐటమ్స్ తినే వారిలో ఖచ్చితంగా కొన్ని వ్యాధులు వస్తాయట. ఆహార అలవాట్లు.. శరీర ఆరోగ్యం మీదనే కాకుండా.. మానసిక ఆరోగ్యం మీద కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. రోజూ ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, లేదా మాంసం తినే వారిలో సాధారణంగా డయాబెటీస్, బీపీ, క్యాన్సర్, ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాదు మతి మరుపు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉండటం. ప్రతిరోజూ మాంసం తినే వారిలో వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఎలా అనుకుంటున్నారా? ఆస్ట్రేలియాలోని బాండ్ యూనివర్సిటీలో 438 మంది వ్యక్తులపై పరిశోధన చేశారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆహారపు అలవాట్లు జ్ఞాపకశక్తిపై ఎలా పని చేస్తున్నాయో తెలుసుకున్నారు. ఈ అధ్యయనం 438 మంది కొనసాగితే అందులో 108 మందికి అల్జీమర్స్ వ్యాధి వచ్చినట్లు తేలిందట. దీని ప్రకారం ఎక్కువగా నాన్ వెజ్ తింటే వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అంటే ఇంట్లో మనుషులను కూడా గుర్తించలేని పరిస్థితి కూడా వస్తుందట. ప్రతిరోజూ మాంసం తినేవారిలో అధిక బరువు, హై కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటీస్, బీపీ, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువ ఉంటుందట. ఈ సమస్యలు మాత్రమే కాదు ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వస్తాయట. రోజూ పండ్లు, కూరలు, గింజలు తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు అసలు కనిపించడం లేదని పరిశోధనలో తేలిందట. మాంసాహారాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే నరాల సమస్యలు వస్తాయి సో స్లిప్ చేయండి. ఎక్కువగా తినకుండా లిమిట్ గా తినడం వల్ల ఈ సమస్యలు నుంచి బయటపడవచ్చు. ఆతి సర్వత్రా వర్షయేత్. సో మితంగా తిని ఆరోగ్యంగా ఉండండిని సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు.

పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

పేగులకు మంచిది: పెరుగు లోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగులు బాగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంటాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ పెరుగుకు ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి: పెరుగులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు, ప్రోబయోటిక్లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్మిసాల్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని పెరుగు తగ్గిస్తుంది. ఈ హార్మోన్ నియంత్రణలో ఉంటే బరువు తగ్గుతుంటారు. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుదల: జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలనుకుంటే ప్రతిరోజూ పెరుగు తినాలి అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని కాల్షియం, విటమిన్ డి జ్ఞాపకశక్తిని పెరుగుపరచడానికి సహాయం చేస్తుంది. చర్మ సంరక్షణ: పెరుగు తినేవారి చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. తేమ వల్ల యువ్వంగా కనిపిస్తారు కూడా. దురద ఉంటే కూడా పెరుగు తినడం వల్ల ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని జింక్, విటమిన్ సి, కాల్షియం చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంటాయి. ఎముకలు, దంతాల బలం : ఎముకలు, దంతాలను బలోపేతం చేస్తుంది ఈ పెరుగు. వీటికి అవసరమైన ఫాస్ఫరస్, కాల్షియం లు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. దీన్ని ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల దంతాలు చాలా స్ట్రాంగ్ గా ఉంటాయి. ఎముకలను కూడా బలోపేతం చేయడం వల్ల కీళ్లనొప్పులు రాకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. బిపీ %౫% పుగర్ నియంత్రణ: పెరుగులోని పోషకాలు సులభంగా జీర్ణం అవడానికి కూడా ఈ పెరుగు ఉపయోగపడుతుంది. దీనిలోని ప్రోటీన్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. పెరుగులో ఉండే మెగ్నీషియం అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం: ప్రతిరోజూ పెరుగు తీసుకునే వారికి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి అంటున్నారు నిపుణులు. రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీని వల్ల గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడుకు మంచిది: పెరుగులో ఉండే ప్రోటీన్ మెదడు కణాల పెరుగుదల , నిర్వహణకు సహాయపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగు, పంచదార రెండింటినీ కలిపి తింటే మెదడుకు మంచిదట. ఎందుకంటే పెరుగుతో పాటు పంచదార తిన్నప్పుడు లభించే గ్లూకోజ్ మెదడు శక్తిని పెంచడానికి మరింత సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతుంది పెరుగు. ఇందులోని ట్రిప్టోఫాన్ వంటి అమైనో ఆమ్లాలు మెదడులో డోపమైన్, సెరోటోనిన్, సోర్టెస్టైన్ వంటి హార్మోన్లను నియంత్రిస్తాయి.



నమ్మకం లేకపోతే ఏ బంధం నిలవదు..!

వివాహ జీవితం సుఖంగా సాగాలంటే ప్రేమ, గౌరవం, నమ్మకం, క్షమ, సానుభూతి వంటి విలువలతో నిండిన అనుబంధం కావాలి. ఇందుకు సద్గుణ ఇచ్చిన మార్గదర్శకాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. ఈ విలువలు జీవిత భాగస్వాముల మధ్య బంధాన్ని బలపరచడమే కాకుండా.. జీవితాన్ని సంతోషంగా జీవించడానికి ఉపయోగపడతాయి. వివాహం అనేది కేవలం ఒక సంప్రదాయ సంబంధం కాదు. సద్గుణ ఏం చెబుతున్నారో తెలుసా..? వివాహం అనేది మన జీవితంలో మనకు తోడుగా ఉండే వ్యక్తిని ఎంచుకోవడమే. శారీరక, భావోద్వేగ, మానసిక, ఆర్థిక, సామాజిక అవసరాలను పూరించగల వ్యక్తి జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలి. ఈ బంధం నిశ్చలంగా నిలవాలంటే దానికి శ్రద్ధ అవసరం. ఏ బంధమైనా రోజురోజుకూ మారుతూ ఉంటుంది. మనం నిరక్షణం చేస్తే దూరమవుతుంది. కాబట్టి మన జీవిత భాగస్వామితో అనుబంధాన్ని ప్రేమగా, శ్రద్ధగా చూసుకోవాలి. ఒక మంచి వివాహ బంధానికి ముఖ్యమైన అంశం సంభాషణ. మనసులో ఉన్న విషయాలను బహిరంగంగా చెప్పుకోవడం ద్వారా భావోద్వేగాలు సమతుల్యతలో ఉంటాయి. ఇది ఇద్దరినీ దగ్గర చేస్తుంది. అలాగే ఒకరినొకరు గౌరవించడం కూడా ఎంతో అవసరం. వివాహం వల్ల మన వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోవాలి అని పని లేదు. ప్రతి వ్యక్తికీ తన సొంత అభిప్రాయాలు ఉంటాయి. అవి భిన్నంగా ఉన్నా.. గౌరవించాలి. ఆ గౌరవం బంధాన్ని నిలబెట్టే శక్తిగా ఉంటుంది. ఇక నమ్మకం గురించి చెప్పాలంటే.. అది లేకుండా ఎలాంటి సంబంధం నిలవదు. భర్తా భార్యల మధ్య పరస్పర నమ్మకం పెరిగేలా మాట్లాడుకోవాలి. ఒకరి నమ్మకాన్ని మరొకరు దెబ్బతీయకుండా జాగ్రత్త పడాలి. నమ్మకమే బంధాన్ని బలంగా ఉంచుతుంది. వివాహం అనగా ఒకరి ప్రపంచంలో మరొకరిని కలిపేసుకోవడం కాదు. ప్రతి ఒక్కరికీ వ్యక్తిగతంగా ఎదిగే అవకాశం ఉండాలి. కొన్ని విషయాల్లో స్వేచ్ఛ ఇవ్వడం ద్వారా బంధం మరింత ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. మానవ సంబంధాల్లో మనుషుల మధ్య అంచనాలు, అబద్ధాలు, అపార్థాలు సాధారణం. అప్పుడు క్షమించగలగడం ఎంతో అవసరం. చిన్నచిన్న సమస్యల్ని పట్టుకొని బంధాన్ని బలహీనంగా మార్చుకోవద్దు. వ్యక్తిగత లక్షణాలను అంగీకరించగలగడం ద్వారా మన హృదయంలో దయ, ప్రేమ పెరుగుతుంది. మన భాగస్వామితో ఉన్న



అసంపూర్ణతలను అంగీకరించగలగడం ద్వారా జీవితం మరింత సులభంగా సాగుతుంది. జీవిత భాగస్వామి చేసిన పనుల్ని బాధ్యతగా కాకుండా ప్రేమతో చూసుకోవాలి. మనకు చేయబడ్డ సహాయానికి కృతజ్ఞత చూపడం ద్వారా బంధం బలపడుతుంది. భార్య భర్తలు ఒకే ఇంట్లో ఉన్నా.. కొన్ని ప్రత్యేకమైన సందర్భాలు కలిసి గడపడం అవసరం. కలిసి విహారయాత్రలు, భోజనాలు, లేదా మంచి సమయాన్ని గడపడం ద్వారా ప్రేమ మరింత పెరుగుతుంది. ఈ ప్రయాణంలో నవ్వు ఎంతో కీలకమైనది. ఒకరితో ఒకరు నవ్వుతూ మాట్లాడుకోవడం వల్ల మధ్యలో ఉండే ఒత్తిడులు పోతాయి. ఈ విధంగా సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది. సద్గుణ చెప్పిన ఈ సూచనలు వివాహ బంధాన్ని ప్రేమతో, శాంతితో నింపడానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. ఈ బంధం సాధారణంగా ఉండకూడదంటే, ఇద్దరూ ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకునే మనసుతో, పరస్పర గౌరవంతో, క్షమించగల స్వభావంతో జీవించాలి. ఇలాంటి విలువలు ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఈ అనుబంధం బలంగా మారుతుంది.

అరటి ఆకులో భోజనం తిని వెనుక అసలు కారణం ఇదే

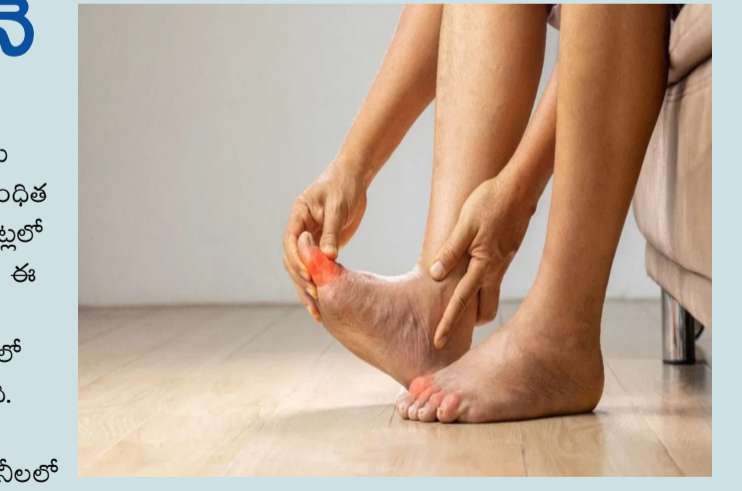
మన సంస్కృతి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి చిహ్నం. అరటి ఆకులో భోజనం తినడం అమృతంతో సమానమని నమ్ముతారు. ఇందులో ఉండే అనేక పోషకాలు ఆహార రుచిని పెంచుతాయట. దీని ప్రకారం, అరటి ఆకులపై భోజనం చేసేటప్పుడు కొన్ని ఆచారాలు పాటిస్తారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో దాదాపు ప్రతి వందగ, వేడుకలో అరటి ఆకుల్లో భోజనం చేయడం కనిపిస్తుంది. పురాతన కాలం నుంచి అరటి ఆకులను వివిధ ఆచారాలు, వేడుకలు, రోజువారీ ఆహారంలో మనోభిక్ష ఉపయోగిస్తున్నారు. మన సంస్కృతి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి చిహ్నం. అరటి ఆకులో భోజనం తినడం అమృతంతో సమానమని నమ్ముతారు. ఇందులో ఉండే అనేక పోషకాలు ఆహార రుచిని పెంచుతాయట. దీని ప్రకారం, అరటి ఆకులపై భోజనం చేసేటప్పుడు కొన్ని ఆచారాలు పాటిస్తారు. 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 చేసే 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.



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. గోబ్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆహారకరమైన రుచి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. సెలరీలో ఉన్న పోషకాలు మూత్రసింధుల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఈ ఆకుకూర సహాయపడుతుంది. అవకాశాల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పండు శరీరానికి అవసరమైన ఎస్సెంట్ అందించే ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను వెలుపలికి పంపడంలో సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడానికి అవకాశో ఉపయోగపడుతుంది. ఆస్పరాగస్ లో ఫైబర్, 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.



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 సమస్యలకు 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. ఇసబ్ 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.



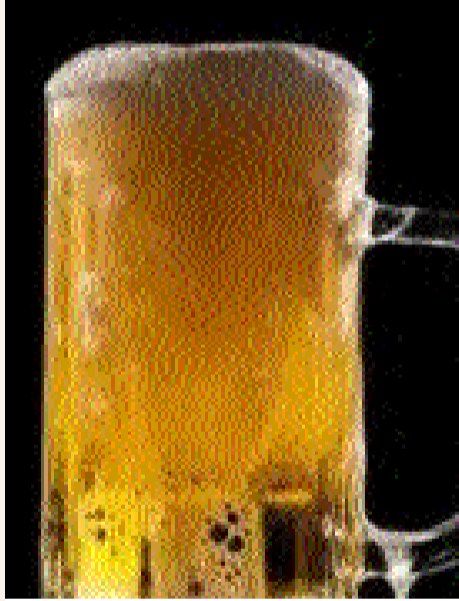
చీజ్ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే..?



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 కలిగిపోతాయని కొన్ని సార్లు వింటుంటాం. ఇది ఎంత వరకు నిజం. బీర్ రాళ్లను కలిగిస్తుందా, 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 తలెత్తితోంది. మరి ఈ విషయంలో అసలు నిజం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి సంబంధించి శాస్త్రీయ ఆధారం లేదు. అధ్యయనం ప్రకారం, బీర్ ఒక అల్యూమినియం 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 డిప్రెషన్ కూడా వస్తుంది, మీ మూత్రపిండాల దెబ్బతింటాయి. అయితే, మద్యం ఏ సంవత్సరంలోనైనా హానికరం. రెగ్యులర్ బీర్ తాగేవారిలో ఆక్సలేట్ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, మూత్రాన్ని పడపోతే చేయడం, తద్వారా వ్యర్థాలను బయటకు వెళ్లివేయడం 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 కిచెన్ లో 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 నందర్నాల్లో 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 సమస్యలనున్నప్పుడు 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 పొడవదు.. 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 బేస్ట్ 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



ఎవరిదో ఫైనల్ బెర్త్?



కోల్కతా: సుమారు నెల రోజులుగా భారత్, శ్రీలంకలో జరుగుతున్న ఐసీసీ టీ20 ప్రపంచకప్ తుది దశకు చేరుకుంది. ఈ టోర్నీలో వీగ్, సూపర్-8 దశకు తెరపడగా ఇక మిగిలింది మూడు మ్యాచ్లే. 20 జట్లు పాల్గొన్న ఈ టోర్నీలో గ్రూప్-1 నుంచి దక్షిణాఫ్రికా, భారత్ సెమీస్ కు అర్హత సాధించగా గ్రూప్-2 నుంచి ఇంగ్లండ్, న్యూజిలాండ్ బెర్త్లు దక్కించుకున్నాయి. బుధవారం నుంచి మొదలుకొన్న నాకౌట్ దశలో భాగంగా.. బుధవారంనాడు రాత్రి దక్షిణాఫ్రికా, న్యూజిలాండ్ కోల్కతాలోని ఈడెన్ గార్డెన్ వేదికగా తొలి సెమీస్ ఆడనున్నాయి. టోర్నీలో పదుతూ లేస్తూ ఆడుతున్న కివీస్.. ఓటమన్నదే లేకుండా సెమీస్ చేరిన సఫారీలను ఏ మేరకు అడ్డుకుంటుందన్నది ఆసక్తికరం.

సఫారీలు.. ఆల్ ఫిట్

ఈ టోర్నీలో డిఫెండింగ్ చాంపియన్ భారత్ తో పాటు తమకు ఎదురైన ప్రత్యర్థిలైన ఓడించిన దక్షిణాఫ్రికా.. అన్ని విభాగాల్లోనూ పటిష్టంగా ఉంది. కెప్టెన్ ఎయిడెన్ మార్క్ సూపర్ ఫామ్ కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ సిరీస్ లో అతడు 7 మ్యాచ్ లు ఆడి ఏకంగా 53.60 సగటుతో 268 రన్స్ చేశాడు. టోర్నీలో అత్యధిక పరుగులు చేసినవారిలో అతడు మూడో స్థానంలో ఉన్నాడు. సఫారీ కెప్టెన్ ను అడ్డుకోవడమే కివీస్ బౌలర్ల ముందున్న సవాల్. డికాక్ అంచనాలు అందుకోలేకపోతున్నా మూడో స్థానంలో వచ్చే రికెల్స్ (7

మ్యాచ్ లో 228), డెవెల్ బ్రెవిస్, డేవిడ్ మిల్లర్, ట్రీస్టన్ స్టబ్స్ వరకూ ఆ జట్టుకు దుర్భేద్యమైన బ్యాటింగ్ లైన్ ఉంది. వీరిలో ఏ ఒక్కరు నిలిచినా మ్యాచ్ ను ఒంటిచేత్తో తమ వైపునకు తిప్పుకోగల సామర్థ్యం ఉన్నవాళ్లే. ఇక మార్కో యాన్సెన్ (5 మ్యాచ్ లో 11 వికెట్లు), కార్లిన బాష్ (6 మ్యాచ్ లో 11 వికెట్లు) పేస్ ఆల్ రౌండ్ రుగ్గా ఆ జట్టు విజయాల్లో కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నారు. స్పిన్నర్ కేకవ్ మహారాజ్ రూపంలో కివీస్ కు ముప్పు తప్పకపోవచ్చు. స్లో డెలివరీలతో ప్రత్యర్థులను కట్టడి చేస్తున్న లంగి ఎంగిడి (6 మ్యాచ్ లో 12 వికెట్లు), తనదైన పేస్ తో ఆరంభంలోనే డెబ్బకొట్టే కగిసో రబాదాను నిలువరించకుంటే కివీస్ కు తిప్పలు తప్పకపోవచ్చు.

స్పిన్నర్ల బలం

న్యూజిలాండ్ కు స్పిన్నర్ల ప్రధాన బలం. సూపర్-8 దశలో ఆ జట్టు మెరుగ్గా రాణించి సెమీస్ చేరగలిగిందంటే అది స్పిన్నర్ల చలవే. కెప్టెన్ మిచెల్ శాంట్నర్ తో పాటు మధ్య ఓవర్లలో స్లో లెఫ్టర్స్ స్పిన్ తో మారు చేస్తున్న రచిన్ రవీంద్ర, గ్లెన్ ఫిలిప్పే సఫారీలను కట్టడిచేసేందుకు వ్యూహాలు పన్నుతున్నారు. వీరికి తోడు ఇష్ట సోధి కూడా రాణిస్తే సఫారీ మెరుపు వీరులకు అడ్డుకట్ట వేయడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. అయితే దక్షిణాఫ్రికా టాప్-7 బ్యాటర్లలో ముగ్గురు (డికాక్, రికెల్స్, మిల్లర్) ఎడమ చేతి వాటం బ్యాటర్లే కావడంతో లెఫ్టర్ల స్పిన్నర్లైన రచిన్, శాంట్నర్ వారిని ఏ మేరకు కట్టడిచేస్తారనేది ప్రశ్నార్థకం. ఈ నేపథ్యంలో

సోధి, ఫిలిప్పే కీలకం కానున్నారు. బ్యాటింగ్ విషయానికొస్తే కివీస్ కు ఓపెనర్ల అదిపెద్ద బలం. టీమ్ సీఫర్స్ (6 మ్యాచ్ లో 216 రన్స్), ఫిన్ ఆలెన్ గనుక పవర్ ప్లేలో నిలదొక్కుకుంటే సఫారీ బౌలర్లకు కష్టమే. కివీస్ కు కూడా సఫారీల మాదిరిగానే లోయర్ ఓవర్ల దాకా మెరుగైన బ్యాటింగ్ లైన్ ఉంది. రచిన్, ఫిలిప్పే, చాప్ మన్, మిచెల్, శాంట్నర్ కుదురుకుంటే భారీ స్కోర్లు బాడడం పెద్ద విషయమేమీ కాదు

కివీస్ చే చేయి

ఐసీసీ టోర్నీలో న్యూజిలాండ్ కు.. దక్షిణాఫ్రికాపై మెరుగైన రికార్డు ఉంది. ముఖ్యంగా నాకౌట్ దశలో ఆ జట్టుదే పైచేయిగా ఉంది. 2011, 2015 వచ్చే ప్రపంచకప్ క్వార్టర్లలో కివీస్ గెలిచింది. నిరుడు చాంపియన్స్ ట్రోఫీ సెమీస్ లోనూ న్యూజిలాండ్.. 50 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది.

టాప్ కీలకం

ఈడెన్ గార్డెన్ లో టాప్ అత్యంత కీలకం. రాత్రి పూట ఇక్కడ మంచు కారణంగా ఫీల్డింగ్ టీమ్ కు ఇబ్బందులు తప్పకపోవచ్చు. మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన జట్టు.. తమ స్కోరును డిఫెండ్ చేసుకోవడం కష్టమే. ఇటీవలే ముగిసిన భారత్, వెస్టిండీస్ మ్యాచ్ అందుకు తాజా ఉదాహరణ. అందుకే టాప్ గెలిచిన జట్టు మరో ఆలోచన లేకుండా మొదట ఫీల్డింగ్ ఎంచుకునే అవకాశాలున్నాయి.

అగ్రస్థానానికి మంధాన



దుబాయ్: భారత్ ఓపెనర్ స్మృతి మంధాన ఐసీసీ మహిళల వన్డే ర్యాంకింగ్ లో మళ్లీ అగ్రస్థానాన్ని దక్కించుకుంది. ఆస్ట్రేలియాలో జరిపిన ముగిసిన మూడు మ్యాచ్ ల వన్డే సిరీస్ లో నిలకడగా రాణించిన స్మృతి.. 790 రేటింగ్ పాయింట్లతో దక్షిణాఫ్రికా సారథి లారా వోల్టార్డ్ (782) ను అధిగమించి మొదటి స్థానానికి దూసుకెళ్లింది. టాప్-10లో భారత్ నుంచి కెప్టెన్ హర్మన్ ప్రీత్ కౌర్ నాలుగు స్థానాలు మెరుగుపరుచుకుని 9వ స్థానంలో నిలిచింది.

భారత్ లోనే వెస్టిండీస్ జట్టు



కోల్కతా: టీ20 ప్రపంచకప్ లో భాగంగా మూడు రోజుల క్రితం కోల్కతా వేదికగా తమ ఆఖరి సూపర్-8 మ్యాచ్ లో టీమ్ ఇండియా చేతిలో ఓడిన వెస్టిండీస్ జట్టు.. టోర్నీ నుంచి నిష్క్రమించినా ఇంకా భారత్ లోనే ఉంది. గల్ఫ్ లో ఇరాన్ దాడుల నేపథ్యంలో పలు దేశాల్లో గగన తలాలు మూసివేయడంతో ప్రయాణ ఆంక్షలు అమల్లో ఉన్న విషయం తెలిసిందే. భద్రతా కారణాలతో విమాన సంస్థలు తమ సేవలను తాత్కాలికంగా నిలిపేశాయి. వెస్టిండీస్ చేరుకునేందుకు గాను ఆ జట్టు దుబాయ్ మీదుగా వెళ్లాలి ఉండగా ప్రస్తుతానికి అందుకు అనువైన పరిస్థితులు లేకపోవడంతో విండీస్ జట్టు భారత్ లోనే ఆగాల్సి వచ్చిందని క్రికెట్ వెస్టిండీస్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. ఈ మేరకు తాము ఐసీసీ, సంగం బంధిత ప్రభుత్వ అధికారులతో కలిసి పరిస్థితులను పర్యవేక్షిస్తున్నామని, తమ జట్టు భారత్ లోనే సురక్షితంగా ఉందని వెల్లడించింది.

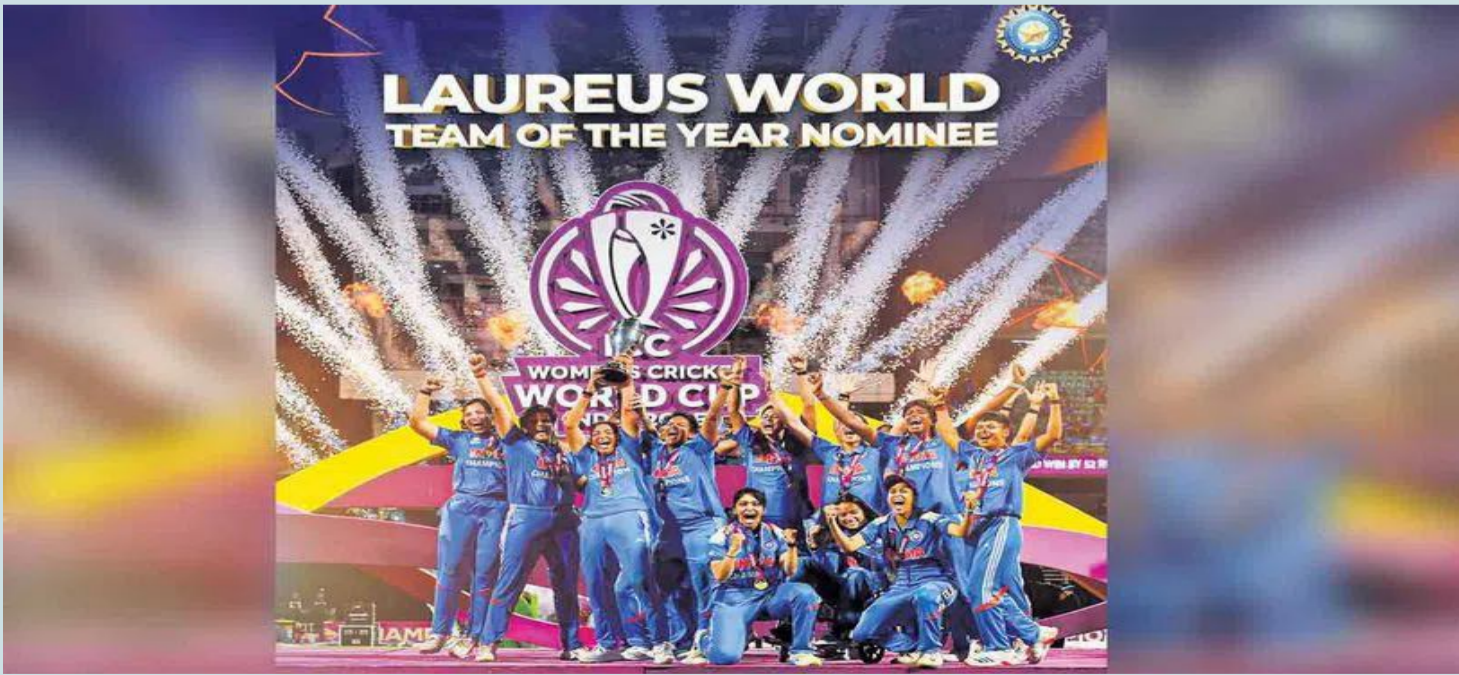
స్వదేశానికి చేరుకున్న సింధు

అల్ ఇంగ్లండ్ బ్యాడ్మింటన్ టోర్నీకి దూరం

బెంగళూరు: భారత్ స్టార్ షట్లర్ పీవీ సింధు ఎట్టకేలకు స్వదేశానికి చేరింది. బ్రిటన్ లో జరుగుతున్న అల్ ఇంగ్లండ్ బ్యాడ్మింటన్ టోర్నీ ఆడటం కోసం గతవారం భారత్ నుంచి బయల్దేరిన సింధు.. ఇరాన్ దాడులతో దుబాయ్ లోనే నిలిచిపోయింది. అయితే మూడు రోజుల తర్వాత మంగళవారం బెంగళూరుకు చేరుకున్నట్టు ఆమె ఎక్స్ పోస్ట్ లో తెలిపింది. 'సురక్షితంగా బెంగళూరుకు చేరుకున్నా. గడిచిన కొన్ని రోజులు అనిశ్చిత పరిస్థితులను ఎదుర్కొన్నా. తిరిగి ఇంటికొచ్చినందుకు సంతోషంగా ఉంది. ఈ కఠిన పరిస్థితుల్లో మమ్మల్ని ఇక్కడికి చేరుకునేందుకు కృషిచేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు' అని పేర్కొంది. లండన్ లో ఇప్పటికే మొదలైన అల్ ఇంగ్లండ్ బ్యాడ్మింటన్ టోర్నీకి దూరమైనట్టు సింధు చెప్పకనే చెప్పింది. ప్రస్తుతానికి తాను విరామం తీసుకుంటానని ఆ తర్వాత భవిష్యత్ టోర్నీలపై దృష్టి సారినాని పోస్ట్ లో తెలిపింది.



లారియస్ అవార్డుకు టీమ్ ఇండియా నామినేట్



ఢిల్లీ: నిరుడు స్వదేశంలోనే జరిగిన ఐసీసీ మహిళల వన్డే ప్రపంచకప్ ను గెలుచుకుని సరికొత్త చరిత్ర లిఖించిన హర్మన్ ప్రీత్ కౌర్ సారథ్యంలోని ఐసీసీ ఇన్ బ్లూ మరో ప్రతిష్టాత్మక అవార్డుకు నామినేట్ అయింది. అంతర్జాతీయ క్రీడల్లో ఆస్కార్ గా భావించే అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన లారియస్ వరల్డ్ టీమ్ ఆఫ్ ది ఈయర్ 2026కు గాను షార్ట్ లిస్ట్ చేసిన జట్టులో టీమ్ ఇండియా కూడా ఉంది. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ 20న మ్యాడ్రిడ్ (స్పెయిన్)లో జరుగబోయే అవార్డుల ప్రదానోత్సవంలో విజేతను ప్రకటిస్తారు. టీమ్ ఆఫ్ ది ఈయర్ జాబితాలో భారత్ జట్టు.. ఇంగ్లండ్ మహిళా ఫుట్ బాల్ టీమ్, యూరోపియన్ రైడర్ కప్ టీమ్, ఒకానోమా సిటీ థండర్, పారిస్ సెయింట్ జర్మన్ (పీఎస్ జీ), మెక్సికొరెన్ మాస్టర్ కార్డ్ ఫార్ములా 1 టీమ్ తో పోటీని ఎదుర్కొంటున్నది. భారత్ నుంచి ఈ అవార్డును గతంలో సచిన్ టెండూల్కర్ ఒకసారి అందుకోగా రిషభ్ పంత్ తన గాయం నుంచి కోలుకుని మళ్లీ ఆటలోకి రివంట్రి ఇచ్చిన ఏడాది నామినేట్ అయ్యాడు.



నాన్నా... మీ ప్రోత్సాహమే నాకు సీర్వోస్థం: చిరంజీవికి రామ్ చరణ్ ఎమోషనల్ రిప్లయ్

తన తండ్రి మెగాస్టార్ చిరంజీవి తనపై కురిపించిన ప్రశంసలకు గ్రోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ భావోద్వేగంగా స్పందించారు. రామ్ చరణ్ పీఠోగా నటిస్తున్న 'పెద్ది' సినిమా నుంచి ఇటీవల విడుదలైన 'రై రై రా రా' ఇంట్రడక్షన్ సాంగ్పై మెగాస్టార్ చిరంజీవి తన ఎక్స్ ఖాతాలో ఓ సుదీర్ఘ పోస్ట్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. కొడుకు డ్యాన్స్ చూసి మురిసిపోయిన చిరంజీవి, ఆ పాట అద్భుతంగా ఉందని కొనియాడారు. "పెద్ది' నుంచి వచ్చిన 'రై రై రా రా' పాట తెరపై నిప్పులు చెరిగింది. ఎనర్జీ, ఎమోషన్, సినిమాటిక్ ట్రిలియన్ల అద్భుతమైన కలయిక ఇది. రామ్ చరణ్ తన గ్రేస్, విద్యుత్ వేగంతో తెరపై వెలిగిపోతుంటే చూడటం నాకు ఎంతో గర్వంగా ఉంది. అతను డ్యాన్స్ చేసే విధానం కనుల విందు చేసింది" అని చిరంజీవి పేర్కొన్నారు. ఈ అద్భుతమైన పాటను తెరకెక్కించిన దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానా, మ్యూజికల్ కంపోజిషన్ అందించిన ఏఆర్ రెహమాన్, చవర్ ప్యాక్ట్ కొరియోగ్రఫీ చేసిన జానీ మాస్టర్లకు చిరంజీవి ప్రత్యేక అభినందనలు తెలిపారు. అలాగే, అద్భుతమైన విజువల్స్ అందించిన సినిమాటోగ్రాఫర్ ఆర్. రత్నవేణు, అర్థవంతమైన సాహిత్యం రాసిన అనంత శ్రీరామ్, ఈ భారీ ప్రాజెక్టును నిర్మిస్తున్న వెంకట సతీష్ కిలారును కూడా ఆయన ప్రశంసించారు. 'పెద్ది' చిత్ర బృందం మరిన్ని మైలురాళ్లు అందుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. తండ్రి నుంచి వచ్చిన ఈ ప్రశంసల పోస్టుకు రామ్ చరణ్ హాట్ ఎమోజీతో వివరంగా స్పందించారు. "ఘాంకూ నాన్నా. మీ ప్రోత్సాహమే నాకు సర్వోస్థం. ఇది నన్ను నేల మీదే ఉండేలా, మరింత కష్టపడి పనిచేసేలా, ఎప్పటికప్పుడు ఉన్నత ప్రమాణాలను నెలకొల్పేలా గుర్తుచేస్తుంది" అని ఎమోషనల్ రిప్లయ్ ఇచ్చారు. బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వంలో రూపుదిద్దుకుంటున్న 'పెద్ది' చిత్రంపై అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ సినిమాలో రామ్ చరణ్ సరసన జాన్వీ కపూర్ పీఠోగా నటిస్తుండగా, కన్నడ స్టార్ శివ రాజ్ కుమార్, జగపతి బాబు, దివ్యేంద్ర శర్మ, బోమన్ ఇరానీ వంటి ప్రముఖ నటులు కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. వృద్ధి సినిమాస్ పతాకంపై వెంకట సతీష్ కిలారు నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్ సమర్పిస్తున్నాయి. ఈ చిత్రం ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ 30న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలోకి రానుంది.

తన జీవితంలో చోటుచేసుకున్న చేదు జ్ఞాపకాన్ని గుర్తు చేసుకున్న స్నేహ

తెలుగు వెండితెరపై తనదైన అభినయంతో హాట్ ఐటమ్ సొంతం చేసుకున్న నటి స్నేహ, తన కెరీర్ ఆరంభంలో ఎదుర్కొన్న ఒక భయంకరమైన ప్రమాదం గురించి సంచలన విషయాలను పంచుకున్నారు. పెళ్లి తర్వాత సినిమాలకు కాస్త విరామం ఇచ్చిన ఈమె, అంతకుముందే ఒకానొక దశలో తన సినీ ప్రయాణం ముగిసిపోయిందని భావించినట్లు వెల్లడించారు. వరుస సినిమాలతో బిజీగా ఉన్న సమయంలో జరిగిన ఒక ఘోర ప్రమాదం తన జీవితాన్ని తలకిందులు చేసిందని, ఆ సమయంలో పడిన వేదనను గుర్తు చేసుకుంటూ ఆమె భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. ఆ ప్రమాదంలో కాళ్లు, చేతులు, వీపు భాగానికి తీవ్రమైన గాయాలయ్యాయని స్నేహ తెలిపారు. కనీసం మంచం మీద నుండి లేచి నిలబడాలన్నా ఎనిమిది నెలల సమయం పడుతుందని వైద్యులు చెప్పడంతో, ఇక తను కెమెరా ముందుకు రావడం అసాధ్యమని అనుకున్నానని చెప్పారు. సరిగ్గా అదే సమయంలో దర్శకుడు కరు పళనియప్పన్ 'పార్టిబన్ కనప్ప' (తెలుగులో 'అంజలి ఐ లవ్ యూ') కథతో ఆమెను సంప్రదించారు. తాను కదలేని స్థితిలో ఉన్నానని తెలిసినా, ఆ దర్శకుడు చూపిన నమ్మకం, ఇచ్చిన ప్రోత్సాహం తనలో కొత్త ఆశలు చిగురింపజేశాయని స్నేహ తెలిపారు. ఆ మొండి ధైర్యంతోనే కోలుకుని మళ్లీ మేకప్ వేసుకున్నానని, ఆ సినిమా తన కెరీర్ను మలుపు తిప్పిందని ఆమె వివరించారు.



జూమ్ చేసి హీరోయిన్ల ఫోటోలు

తీయడమేమిటి?: నటి సప్తమి గౌడ్ ఆగ్రహం

పబ్లిక్ ఈవెంట్లలో పాల్గొంటున్న సినీ నటీమణులను అభ్యంతర కోణాల్లో ఫోటోలు, వీడియోలు తీసి సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా పోస్టు చేస్తున్నారని ప్రముఖ కన్నడ నటి సప్తమి గౌడ్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అనుచిత కోణాల్లో జూమ్ చేసి పోస్టు చేయడం సరికాదని ఆమె కొంతమంది ఫోటో, వీడియో గ్రాఫర్లపై మండిపడ్డారు. ఇటీవల విడుదలైన ది రైజ్ ఆఫ్ అశోకలో సప్తమి గౌడ్ నటించారు. తాజాగా ఆమె సామాజిక మాధ్యమం వేదికగా నటీమణులను అనుచితంగా చూపిస్తూ చేస్తున్న పోస్టులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నటీమణుల శరీరాలకు సంబంధించిన ఫోటోలను, వీడియోలను పెరుతూ కొందరు వ్యక్తులు అనుసరిస్తున్న తీరు ఏమాత్రం సరికాదని అన్నారు. ఇది మహిళలను అవమానించడమేనని పేర్కొన్నారు. మేం మా సటన ద్వారా అలరించడానికి మాత్రమే సినీమాల్లో ఉన్నామని అన్నారు. ఉద్దేశపూర్వకంగా వీడియోలను, ఫోటోలను జూమ్ చేసి పోస్టు చేయడాన్ని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నానని అన్నారు. ఈవెంట్లను కవర్ చేసే వారు కూడా తమ వృత్తికి గౌరవం ఇచ్చేలా వ్యవహరించాలని కావాలని కోవాలని అన్నారు. ఈ విషయంలో ప్రతి నటీమణికి తాము అండగా ఉంటామని, పరస్పరం మద్దతుగా నిలుస్తామని అన్నారు. నటీమణుల పట్ల అనుచితంగా ఉన్న కొంతమందికి వ్యతిరేకంగా అందరూ అండగా నిలవాలని ఆమె విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇదే అంశంపై రుక్మిణి వసంత్, ఆషికా రంగనాథ్ కూడా తీవ్రంగా స్పందించారు. నటీమణుల శరీరాలను జూమ్ చేయాల్సిన అవసరం ఏమొచ్చిందని సామాజిక మాధ్యమ వేదికగా ప్రశ్నించారు. పరిశ్రమలో ఉన్న మహిళలందరూ ఈ సమస్యపై గొంతు విప్పాల్సిన సమయం వచ్చిందని అన్నారు. కొందరు వ్యక్తులు అనుసరిస్తున్న తీరు ఎంతమాత్రం ఆమోదయోగ్యం కాదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇలా అవయవాలను జూమ్ చేసి తీయడం ఇతరుల గౌరవానికి భంగం కలిగించడమే అన్నారు. వృత్తి ధర్మాన్ని పాటించడం, కనీస మర్యాద, సభ్యతను మీ నుంచి మేం కోరుకుంటున్నం అని పేర్కొన్నారు.