



# మన దునియా



RNI Number  
TELTEL/2023/85680

**రిపోర్టు కావాలను**

వెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం వల్ల అపగామాన ఉంటే చాలు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంఘటనలు స్థిరపెట్టి, మన దునియా మీకు సరైన వేదిక... తన్ని, తిలకల, కుండలాల మరలను సామోజనకంగా వదిలిపోవడం పనిచేసేందుకు అవకాశం కల్పిస్తామి. రిపోర్టు కావాలి.

ఇంకెందుకు అమ్మో...  
9490056011, 9603969335

వార్తలను మీ బహుచేతనకు ముందు.

సంపుటి : 3 | సంచిక : 230 | మార్చ్ 7 శనివారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-



## అమెరికా-ఇజ్రాయెల్, ఇరాన్ యుద్ధంలో వందలాది చిన్నారులు మృతి: యూనిసెఫ్ ఆందోళన

యుద్ధం ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి ఇరాన్ లో 181 మంది చిన్నారులు మృతి లెబనాన్ లో 7గురు, ఇజ్రాయెల్ లో ముగ్గురు, కువైట్ లో ఒకరు మృతి వెల్లడించిన ఐక్యరాజ్య సమితి ఏజెన్సీ యూనిసెఫ్

అమెరికా-ఇజ్రాయెల్, ఇరాన్ దాడుల కారణంగా వశ్చిమాసియాలో వందల సంఖ్యలో చిన్నారులు ప్రాణాలు కోల్పోయారని యూనిసెఫ్ ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. గత నెల 28న ప్రారంభమైన యుద్ధం నేటితో ఏడవ రోజుకు చేరుకున్నది. ఈ యుద్ధంలో అత్యధికంగా ఇరాన్ లో చిన్నారులు చనిపోయినట్లు తెలిపింది. ఇరాన్ లో 181 మంది, లెబనాన్ లో



## కలరి మార్షల్ ఆర్ట్ ను ప్రయత్నించిన రాహుల్ గాంధీ...

కేరళలోని ఇడుక్కి మరియు కాలేజీలో రాహుల్ గాంధీ సందడి విద్యార్థుల కోరిక మేరకు కలరి విన్యాసాలు చేసిన రాహుల్ కలరిపయట్టు అన్ని మార్షల్ ఆర్ట్స్ కు తల్లి అని కితాబు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న వీడియో మహాత్మా గాంధీ శ్రీనారాయణ గురు భేటీ శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్న వైనం

లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ కేరళ వర్షుటనలో ఆసక్తికర సన్నివేశం చోటుచేసుకుంది. ఇడుక్కి జిల్లాలోని మరియు కాలేజీ (కుట్టిక్కవం క్యాంపస్) విద్యార్థులతో ఆయన ఉల్లాసంగా గడిపారు. ఈ సందర్భంగా కేరళ అత్యంత ప్రాచీన యుద్ధ విద్య అయిన 'కలరిపయట్టు' (కలరి) విన్యాసాలను విద్యార్థులతో కలిసి



## రేవంత్ రెడ్డికి కిషన్ రెడ్డి లేఖ

అంబర్ పేట ఛైట్ వర్ కింద సర్వీస్ రోడ్డు నిర్మాణంలో అడ్డంకులు సర్వీస్ రోడ్డు పూర్తికాకపోవడంతో ప్రయాణికులు ఇబ్బంది పడుతున్నారన్న కిషన్ రెడ్డి రేవంత్ రెడ్డి చొరవ చూపి సమస్య పరిష్కరించాలని కోరిన కేంద్ర మంత్రి



## హోర్నుజ్ జలసంధిలో భారత నౌకలకు ఆటంకం కలిగించడం లేదు: ఇరాన్

హిందూ మహాసముద్రంలో తమ నౌకలపై జరుగుతున్న దాడిని భారత్ అడ్డుకోవాలన్న ఇరాన్ అంతర్జాతీయ జలాల్లో అమెరికా తీరు ప్రమాదకరంగా ఉందన్న ఇరాన్ మంత్రి భారత్, ఇరాన్ మనస్తత్వం ఒకటేనని వ్యాఖ్య

హోర్నుజ్ జలసంధిలో భారతీయ చమురు నౌకల రాకపోకలకు ఎలాంటి ఆటంకం కలిగించడం లేదని ఇరాన్ స్పష్టం చేసింది. ఇరాన్



## త్వరలో తెలంగాణలో రాజకీయ పార్టీని స్థాపిస్తున్నాను: తిరుమలలో కవిత

భర్తతో కలిసి శ్రీవారిని దర్శించుకున్న కవిత వేకువజామున అభిషేక సేవలో పాల్గొన్న కవిత దంపతులు

నాలుగేళ్లుగా పడుతున్న మనోవేదన స్వామివారి దయతో తీరిందన్న కవిత

త్వరలో తెలంగాణలో రాజకీయ పార్టీని స్థాపించనున్నట్లు తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత తిరుమలలో వెల్లడించారు. తన భర్తతో



## పశ్చిమాసియాలో యుద్ధం.. శంషాబాద్ నుంచి 12 విమానాలు రద్దు

గల్ఫ్ దేశాలకు వెళ్లవలసిన విమానాలు రద్దైనట్లు అధికారులు వెల్లడి గల్ఫ్ దేశాల నుంచి రావాల్సిన 12 కూడా విమానాలు రద్దయ్యాయన్న అధికారులు ఖతార్, యు.ఎ.ఈ, కువైట్, బహ్రయిన్, సౌదీ అరేబియా నుంచి రావాల్సిన విమానాలు రద్దు

శంషాబాద్ లోని రాజీవ్ గాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం నుంచి గల్ఫ్ దేశాలకు వెళ్లవలసిన 12 విమానాలు రద్దయ్యాయి. ఈ మేరకు ఆర్బిఐ



## ఏపీలో 13 ఏళ్ల లగిపు పిల్లలకు సోషల్ మీడియా నిషేధం: సీఎం చంద్రబాబు కీలక ప్రకటన

90 రోజుల్లోగా చర్యలు చేపడతామన్న సీఎం చంద్రబాబు

13 నుంచి 16 ఏళ్ల వయసు వారిపై ఇంకా నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి ఉందని వెల్లడి జాతీయ స్థాయిలోనూ పాలసీ తేవాలని కోరిన టీడీపీ

సోషల్ మీడియా వినియోగంపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. రాష్ట్రంలో 13 ఏళ్లలోపు పిల్లలు సోషల్ మీడియా

వాడకుండా నిషేధం విధిస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రకటించారు. శుక్రవారం అసెంబ్లీలో ద్రవ్య వినిమయ



## పశ్చిమాసియాలో యుద్ధం.. శంషాబాద్ నుంచి 12 విమానాలు రద్దు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అధికారులు వెల్లడించారు. పశ్చిమాసియాలో ఇజ్రాయెల్-అమెరికా, ఇరాన్ దేశాల మధ్య యుద్ధం నేపథ్యంలో విమానాల రద్దు కొనసాగుతోంది. శంషాబాద్ నుంచి వెళ్లాల్సిన విమానాలతో పాటు గల్ఫ్ దేశాల నుంచి రావాల్సిన మరో 12 విమానాలు కూడా రద్దయ్యాయి. ఖతార్, యు.ఎ.ఈ, కువైట్, బహ్రైన్, సౌదీ అరేబియా నుంచి రావాల్సిన విమానాలు రద్దైనట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతల కారణంగా ఇప్పటి వరకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా 23 వేలకు పైగా విమాన సర్వీసులు రద్దయ్యాయి. దీనితో విమానయాన సంస్థలకు రూ.100 కోట్ల దాలర్లకు పైగా నష్టం వాటిల్లింది. ఇది భారత కరెన్సీలో సుమారు రూ.9,165 కోట్లు. భారత విమానయాన సంస్థలపై కూడా ఈ ప్రభావం అధికంగానే ఉంది.

## అమెరికా-ఇజ్రాయెల్, ఇరాన్ యుద్ధంలో వందలాది

### చిన్నారులు మృతి: యూనిస్కో ఆందోళన

7గురు, ఇజ్రాయెల్లో ముగ్గురు, కువైట్లో ఒకరు మృతి చెందినట్లు వెల్లడించింది. యుద్ధాలను పిల్లలు ప్రారంభించారని కానీ వారు కూడా మూల్యం చెల్లించుకుంటున్నారని పిల్లల హక్కులు, ఆరోగ్యం, విద్య, సంక్షేమం కోసం పనిచేసే ఈ బహుళాంశ సమితి ఏజెన్సీ ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. పశ్చిమాసియాలో సైనిక ఉద్రిక్తతలు ఇప్పటికే చిన్నారులపై ఆందోళనకర ప్రభావాన్ని చూపిందని పేర్కొంది. ఇజ్రాయెల్, అమెరికా సంయుక్త ఆపరేషన్లో మొదటి రోజు ఇరాన్లోని మినాబ్లో ఒక బాలికల పాఠశాలపై దాడి జరగగా, 160 మంది చిన్నారులు మృతి చెందినట్లు ఇస్లామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్స్ కోర్ తెలిపింది.

## రేవంత్ రెడ్డికి కిషన్ రెడ్డి లేఖ

అంబర్ పేట పై ఓవర్ కింద సర్వీస్ రోడ్డు నిర్మాణంలో ఎదురవుతున్న అడ్డంకులను తొలగించాలని కోరుతూ కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి లేఖ రాశారు. గత ఏడాది మే నెలలోనే ఈ పై ఓవర్ ను కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీ ప్రారంభించినప్పటికీ, కింద సర్వీస్ రోడ్డు పూర్తికాకపోవడంతో ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని కిషన్ రెడ్డి తన లేఖలో ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పై ఓవర్ నిర్మాణం పూర్తయినా, భూసేకరణలో జాప్యం కారణంగా సర్వీస్ రోడ్డు పనులు నిలిచిపోయాయని కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. భూసేకరణకు సంబంధించి రూ. 2.54 కోట్ల పరిహారం ప్రభుత్వం చెల్లించినప్పటికీ, కొన్ని శక్తులు అడ్డుతగులుతున్నాయని తెలిపారు. తెలంగాణలో 2014 నుంచి ఇప్పటి వరకు 2,800 కిలోమీటర్ల జాతీయ రహదారులను నిర్మించామని... అభివృద్ధికి కేంద్రం కట్టుబడి ఉందని తెలిపారు. రేవంత్ రెడ్డి వ్యక్తిగతంగా చొరవ చూపి, జీహెచ్ఎంసీ, ఆర్ఆండ్సీ అధికారుల ద్వారా ఈ సమస్యను త్వరగా పరిష్కరించాలని కోరారు.

## హోర్నుజ్ జలసంధిలో భారత నౌకలకు ఆటంకం కలిగించడం లేదు: ఇరాన్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

దీవ్యులీ విదేశాంగ మంత్రి సయీద్ ఖతిబ్ జాదే ఒక అంతర్జాతీయ మీడియా సంస్థతో మాట్లాడుతూ, భారత నౌకలను తాము అడ్డుకుంటున్నట్లు వస్తున్న వార్తలను తోసిపుచ్చారు. అదే సమయంలో హిందూ మహాసముద్రంలో ఇరాన్ నౌకలపై జరగుతున్న దాడుల విషయంలో భారత్ చొరవ తీసుకోవాలని, ఈ దాడులకు కారణమైన అమెరికాను ప్రశ్నించాలని ఆయన సూచించారు. హోర్నుజ్ జలసంధిలో స్థిరత్వం కోసం ఇరాన్ నిరంతరం ప్రయత్నిస్తుందని, ఒకవేళ ఆ జలసంధిలో మూసివేయాల్సి వస్తే తామే అధికారికంగా ప్రకటిస్తామని తెలిపారు. ప్రస్తుతానికి అలాంటి ఉద్దేశం లేదని, తమది బాధ్యతాయుతమైన దేశమని స్పష్టం చేశారు. అంతర్జాతీయ జలాల్లో అమెరికా తీరు ప్రమాదకరంగా ఉందని, ఆ దేశపు “పుట్టాల్ మెంటాలిటీ” (దూకుడు స్వభావం) వల్ల సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయని విమర్శించారు. భారత్, ఇరాన్ దేశాలు “చదరంగం” ఆడే మనస్తత్వం కలవని, అంటే దౌత్యపరమైన ఆలోచనలతో, వ్యూహాత్మకంగా సమస్యలను పరిష్కరించుకుంటాయని ఆయన అభివర్ణించారు. ఉద్రిక్తతలను తగ్గించుకోవడానికి దౌత్యమే సరైన మార్గమని, వివాదాలను చర్చల ద్వారానే పరిష్కరించుకోగలమని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు.

## త్వరలో తెలంగాణలో రాజకీయ పార్టీని స్థాపిస్తున్నాను: తిరుమలలో కవిత

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

కలిసి కవిత శుక్రవారం శ్రీవారిని దర్శించుకున్నారు. వేకువజామున శ్రీవారి అభిషేక సేవలో పాల్గొన్నారు. దర్శనం అనంతరం రంగనాయకుల మండపంలో పండితులు వారికి ఆశీర్వాదనం చేసి స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలను అందజేశారు. అనంతరం కవిత మాట్లాడుతూ, నాలుగేళ్లుగా తాను పడుతున్న మనోవేదన వెంకటేశ్వరస్వామి వారి దయతో తీరిందని అన్నారు. ఢిల్లీ మధ్యం కేసులో కోర్టు క్లీన్ చిట్ ఇవ్వడంతో శ్రీవారి మొక్కులు చెల్లించడానికి కాలినడకన వచ్చానని తెలిపారు. కవిత నిన్ను రేడింగుంట విమానాశ్రయం చేరుకుని, అక్కడి నుంచి తిరుపతి చేరుకున్నారు. ఆ తర్వాత అలిపిరి నుండి కాలినడకన తిరుమలకు చేరుకున్నారు.



# కలరి మార్షల్ ఆర్ట్ ను ప్రయత్నించిన రాహుల్ గాంధీ...

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ప్రయత్నించి అందరినీ ఆకట్టుకున్నారు. కాలేజీ విద్యార్థులతో రాహుల్ ముచ్చటిస్తుండగా, కలరి విద్యను ప్రయత్నించమని ఒక విద్యార్థి కోరారు. దీనికి రాహుల్ వెంటనే అంగీకరించి, విద్యార్థులతో కలిసి కొన్ని ప్రాథమిక కలరి కదలికలు చేశారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఈ సందర్భంగా రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ.. కలరిపయట్టు ప్రపంచంలోనే అత్యంత పురాతనమైన మార్షల్ ఆర్ట్ అని, ఇది అన్ని యుద్ధ విద్యలకు ‘తల్లి’ వంటిదని అభివర్ణించారు. కేరళ

సంప్రదాయాల్లో అపారమైన బలం, క్రమశిక్షణ, గ్రేస్ ఉన్నాయని ఆయన కొనియాడారు. కలరి అనేది శారీరక దృఢత్వం, ఫ్లెక్సిబిలిటీ, ఆత్మరక్షణల సమాహారమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏబీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి కె.సి. వేణుగోపాల్తో పాటు పలువురు కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు. అంతకుముందు, మహాత్మా గాంధీ, శ్రీనారాయణ గురు సమావేశమై వందేకు చుర్రయిన సందర్భంగా జరిగిన శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో రాహుల్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత రాజకీయాలు, అంతర్జాతీయ సంబంధాలు ఆందోళనకర దిశలో సాగుతున్నాయని విమర్శించారు.

# ఏపీలో 13 ఏళ్ల లాగిపు పిల్లలకు సోషల్ మీడియా నిషేధం: సీఎం చంద్రబాబు కీలక ప్రకటన

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

బిల్లుపై మాట్లాడుతూ ఆయన ఈ కీలక విషయాన్ని వెల్లడించారు. రాజీయే 90 రోజుల్లోగా దీనికి సంబంధించి కఠినమైన చర్యలు తీసుకుంటామని సీఎం స్పష్టం చేశారు. ఇక 13 నుంచి 16 ఏళ్ల వయసున్న పిల్లల విషయంలో ఎటువంటి అంక్షలు విధించాలనే దానిపై ప్రభుత్వం చర్చిస్తోందని చంద్రబాబు తెలిపారు. దీనిపై అందరితో చర్చించి, ఏకాభిప్రాయం కుదిరిన తర్వాతే తుది నిర్ణయం తీసుకుంటామని వెల్లడించారు. యాభ్యుచిగా, కర్ణాటకలోనూ 16 ఏళ్లలోపు వారికి సోషల్ మీడియాను నిషేధిస్తున్నట్లు ఆ రాష్ట్ర సీఎం సిద్ధరామయ్య ఇదే రోజు ప్రకటించడం గమనార్హం. పాఠశాల విద్యార్థులను సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉంచేలా చట్టం తెచ్చే ఆలోచనలో ప్రభుత్వం ఉందని గత నెలలో

హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత అసెంబ్లీకి తెలిపారు. దీనిపై మంత్రివర్గ ఉపసంఘం ఇప్పటికే రెండుసార్లు భేటీ అయ్యి, తమిళనాడు, కర్ణాటక వంటి రాష్ట్రాల్లో అమలవుతున్న విధానాలను పరిశీలించింది. సోషల్ మీడియా మితిమీరిన వినియోగం వల్ల పిల్లల ఏకాగ్రత దెబ్బతింటోందని, వారి చదువుపై తీవ్ర ప్రభావం వదుతోందని ఐటీ మంత్రి నారా లోకేష్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సమస్య పరిష్కారానికి అంతర్జాతీయ విధానాలను పరిశీలించేందుకు మెటా, గూగుల్, ఎక్స్ వంటి దిగ్గజ సంస్థలతో చర్చలు జరపనున్నట్లు లోకేష్ గతంలోనే తెలిపారు. మహిళలు, పిల్లలకు సోషల్ మీడియాను సురక్షితమైన వేదికగా మార్చడమే తమ లక్ష్యమన్నారు. మరోవైపు, వయసు అధారంగా సోషల్ మీడియా నియంత్రణపై జాతీయ విధానం తేవాలని కోరుతూ టీడీపీ ఎంపీ లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు ఇటీవల కేంద్రమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్కు విసతిపత్రం సమర్పించారు.

# కేరళలో ఎన్నికల ప్రచారం కోసం రేవంత్ సర్కార్ వందల కోట్లు తగలేస్తోంది: హరీశ్ రావు

కాంగ్రెస్ పార్టీకి తెలంగాణ ఖజానా ఏటీఎంలా మారిందన్న హరీశ్ ఇక్కడ హామీలను విస్తరించి.. కేరళలో దొంగ ప్రచారం చేసుకుంటున్నారని మండిపాటు రాష్ట్రంలో రైతులను మోసం చేశారని విమర్శ



తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ నేత హరీశ్ రావు తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. రాష్ట్ర ఖజానా ఖాళీ అయిందని సాకులు చెబుతూ, కేరళ ఎన్నికల ప్రచారం కోసం వందల కోట్ల రూపాయిల తెలంగాణ ప్రజాధనాన్ని అడ్డురైజ్ మెంట్ల రూపంలో తగలేస్తున్నారని ఆయన విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీకి తెలంగాణ ఖజానా ఒక ‘ఏటీఎం’లా మారిందని దుయ్యబట్టారు. మహాత్మ్య వధకం కింద రూ. 2,500, తులం బంగారం, స్కూటీల హామీలను విస్తరించి, కేరళ పత్రికల్లో మాత్రం మహిళలను కోటిశ్వరులను చేశామని దొంగ ప్రచారం చేసుకుంటున్నారని హరీశ్ విమర్శించారు. ఏటా 2 లక్షల ఉద్యోగాల హామీ నెరవేర్చకపోగా, నోటిఫికేషన్ల కోసం అడిగే విద్యార్థులపై లాఠీఛార్జ్ చేయిస్తున్నారని

# ఇరాన్ విషయం పూర్తయ్యాక క్యూబా సంగతి చూస్తాం: ట్రంప్ హెచ్చరిక

అనుకున్న దానికంటే వేగంగా ఇరాన్ పై దాడులు కొనసాగిస్తున్నామన్న ట్రంప్ ఇరాన్ నావిక దళాన్ని నాశనం చేశామని తెలిపిన ట్రంప్ ఇరాన్ అధికారులు కాళ్లబేరానికి వచ్చారన్న అమెరికా అధ్యక్షుడు

అధికారులు కాళ్ల బేరానికి వచ్చారని అన్నారు. అటు ఒప్పందంపై చర్చలు జరపడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు వారు తమతో చెప్పారని వెల్లడించారు. వారి విజ్ఞప్తిని తోసిపుచ్చామని, ఇప్పటికే అలస్యమైందని వారికి స్పష్టం చేసినట్లు ట్రంప్ తెలిపారు. టెర్రోర్ రాజకీయ భవిష్యత్తును పునర్నిర్మించడానికి ఇరాన్ దౌత్యవేత్తలు తమకు సహకరించాలని సూచించారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో తమతో ఒప్పందం కోసం క్యూబా కూడా వేచిచూస్తోందని ట్రంప్ తెలిపారు. కానీ ఆ దేశ ప్రభుత్వం అమెరికా జాతీయ భద్రతకు, విదేశాంగ విధానానికి తీవ్రమైన ముప్పుగా మారిందని పేర్కొన్నారు. ఇరాన్ పని ముగిసిన తర్వాత క్యూబా సంగతి చూస్తామని అన్నారు. అయితే అది ఎప్పుడనేది ఇప్పడే చెప్పలేమని వ్యాఖ్యానించారు. పశ్చిమాసియాలో తమ ఆపరేషన్ ముగిసిన తర్వాత అమెరికా విదేశాంగ విధాన ప్రాధాన్యతలో పలు మార్పులు చేటు చేసుకుంటాయని అన్నారు.



# జనావాసాలపై బాంబుల వర్షం

మన దునియా, ఇంటర్నేషనల్ డెస్క్, మార్చి 06

1230 కి చేరిన ఇరాన్ మృతుల సంఖ్య, వేలల్లో క్షతగాత్రులు వారసుడి ఎంపిక జరగలేదని ప్రకటించిన ఇరాన్ భారత్ కు సరఫరా అయ్యే ఎల్ఎన్ఐజి 30 శాతం కోత మధ్యవర్తిత్వం వహిస్తాం : చైనా

టెహ్రాన్ : పశ్చిమాసియాలో భారీ దాడులతో యుద్ధం ఆరో రోజూ కొనసాగింది. ఇరాన్ పై అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ యుద్ధోన్మాద దాడులు విస్తృతమయ్యాయి. ఇజ్రాయిల్ దళాలు టెహ్రాన్ లోని జనావాసాలపై గురువారం వైమానిక దాడులు నిర్వహించాయి. ఈ దాడుల్లో ఇరాన్ కమాండ్ సెంటర్లు, మిసైల్ వ్యవస్థలు లక్ష్యంగా చేసుకున్నాయి. ఇరాన్ అంతటా అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ దళాల బాంబు దాడులు కొనసాగుతున్నాయి, ముఖ్యంగా సనందాజ్, టెహ్రాన్ ప్రాంతాల్లో భారీ పేలుళ్లు సంభవించాయి. దీనికి ప్రతిగా, ఇరాన్ కూడా ఇజ్రాయిల్ లోని టెల్ అవీవ్, మెరాన్ రాదార్ బేస్ తో సహా పలు లక్ష్యాలపై డ్రోన్ దాడులు నిర్వహించినట్లు ఇరాన్ సైన్యం ప్రకటించింది. ఈ యుద్ధంతో భారీ ప్రాణనష్టంతో పాటు, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇంధన సరఫరాపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతోందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఇరాన్ ప్రభుత్వ గణాంకాల ప్రకారం, ఇప్పటివరకు ఈ యుద్ధంలో 1,230 మంది మరణించారు. అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ దళాలు ఉద్దేశపూర్వకంగా పౌర ప్రాంతాలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటున్నాయని ఇరాన్ విదేశాంగ శాఖ గురువారం తెలిపింది.

## వారసుడి ఎంపిక జరగలేదు : ఇరాన్

ప్రస్తుతం, దేశ బాధ్యతలను తాత్కాలికంగా ముగ్గురు సభ్యుల కౌన్సిల్ పర్యవేక్షిస్తోంది. ఈ కౌన్సిల్ లో ఇరాన్ అధ్యక్షుడు, చీఫ్ ఆఫ్ జుడిషియరీ, గార్డിയన్ కౌన్సిల్ సభ్యుడు ఉన్నారు. ఖమేనే వారసుడిని ఎన్నుకునే ప్రక్రియ ఇంకా కొనసాగుతోందని, ఖమేనే కుమారుడు మోజ్బాబ్ ఖమేనే ఎంపికయ్యారన్న వార్తలు అవాస్తవమని భారత్ లోని ఇరాన్ ప్రతినిధి అయితోల్లా అబ్దుల్ మజీద్ హాకీమెలాహి స్పష్టం చేశారు.

## ఎల్ఎన్ఐజి కోత..

హార్బుజ్ జలసంధిలో ఉద్రిక్తతల వల్ల భారత్ కు వచ్చే ద్రవరూప సహజ వాయువు (ఎల్ఎన్ఐజి) సరఫరాలో 30 శాతం కోత పడింది. దీని వల్ల గెయిల్ (జిఎబిఎల్) సంస్థ తన వినియోగదారులకు గ్యాస్ సరఫరాను తగ్గించాల్సి వస్తోంది. రష్యా రాయబారి డెనిస్ అలిపోవ్ గురువారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ, ఈ సంక్షోభ సమయంలో భారత్ కు ముడి చమురు సరఫరా చేసేందుకు రష్యా ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటుందని మరోసారి పునరుద్ఘాటించారు.

సముద్ర మార్గాల్లో చిక్కుకున్న వేలాది మంది యుద్ధం కారణంగా గల్ఫ్ ప్రాంతంలో పలు దేశాలకు చెందిన సుమారు 20వేల మంది నావికులు,



15వేల మంది క్రూయిజ్ ప్రయాణికులు చిక్కుకుపోయారని అంతర్జాతీయ నౌకాయాన సంస్థ (ఐఎంఐ) వెల్లడించింది. మరోవైపు అమెరికా జలాంతర్గామి దాడిలో ధ్వంసమైన ఇరాన్ యుద్ధనౌక 'ఐఆర్ఐఎస్ దేనా' ఘటన తర్వాత, మరో ఇరాన్ యుద్ధనౌక శ్రీలంక జలాల వైపు వస్తోంది. ఇది ఆ ప్రాంతంలో మరింత ఆందోళన కలిగిస్తోంది.

## లోంగిపోయి లేదంటే మరణం తప్పదు : ట్రంప్

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇరాన్ దళాలను లొంగిపోవాలని, లేదంటే మరణం తప్పదని హెచ్చరించారు. కెనడా ప్రధాని మార్క్ కాల్సీ కూడా ఈ యుద్ధంలో తమ సైన్యం పాల్గొనే అవకాశాన్ని కొట్టిపారేయలేమని చెప్పారు.

## ఇరాన్ లో ఇంటర్నెట్ నిలిపివేత

గత 120 గంటలుగా ఇరాన్ లో ఇంటర్నెట్ సేవలు దాదాపు పూర్తిగా నిలిపిపోయాయి. సాధారణ స్థాయి కంటే కేవలం 1 శాతం మాత్రమే కనెక్టివిటీ ఉందని నెట్ బ్లాక్స్ సంస్థ తెలిపింది. మరోవైపు భారత విదేశాంగ కార్యదర్శి విక్రమ్ మిశ్ర ఢిల్లీలోని ఇరాన్ రాయబార కార్యాలయాన్ని సందర్శించి, ఖమేనే మరణం పట్ల భారత ప్రభుత్వం తరపున సంతాపం వ్యక్తం చేయడం గమనార్హం.

## మధ్యవర్తిత్వానికి సిద్ధం : చైనా

మధ్యప్రాచ్యంలో ఉద్రిక్తతలను చల్లార్చడానికి చైనా ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. ఈ మేరకు అవసరమైతే రెండు పక్షాల మధ్య మధ్యవర్తిత్వం వహిస్తామని ప్రకటించింది. దీనిపై ఇప్పటికే చైనా విదేశాంగ మంత్రి వాంగ్ యి.. గల్ఫ్ దేశాధినేతలతో ఫోన్ లో చర్చలు జరిపారని చైనా విదేశాంగ ప్రతినిధి లిన్ జియాన్ వెల్లడించారు. యుఎఇ ఉప ప్రధాని అబ్దుల్లా బీన్ జాయెద్ అల్ సహ్యోన్ సహా పలువురు నేతలతో మాట్లాడినట్లు తెలిపారు. అలాగే రష్యా, ఓమన్, ఫ్రాన్స్, ఇరాన్, ఇజ్రాయిల్ తో కూడా చర్చించామని తెలిపారు.

## ఇన్ స్టాగ్రామ్ ప్రేమ కోసం తల్లి బంగారం అమ్మిన యువతిని ప్రియుడికి ఖరీదైన బైక్ కొనిచ్చిన ఘటన కలకలం

మన దునియా రాజస్థాన్ నిలిపివేత జిల్లా: మార్చి 06

రాజస్థాన్ నిలిపివేత జిల్లాలో సోషల్ మీడియా పరిచయం ఎంత ప్రమాదకర పరిణామాలకు దారి తీస్తుందో చూపించే ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో పరిచయమైన యువకుడి కోసం ఒక యువతి తన తల్లి బంగారాన్ని దొంగిలించి అమ్మి అతనికి ఖరీదైన బైక్ కొనిచ్చిన సంఘటన స్థానికంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది. జిల్లాలోని గంభీరాపుపేట మండలానికి చెందిన ఓ యువతికి ఇన్ స్టాగ్రామ్ ద్వారా ఎల్లారెడ్డిపేట మండలం రాచర్ల గొల్లపల్లి గ్రామానికి చెందిన యువకుడితో పరిచయం ఏర్పడింది. పరిచయం క్రమంగా ప్రేమగా మారడంతో ఇద్దరూ తరచూ మాట్లాడుకుంటూ ఉండేవారు. ఈ సమయంలో ఆ యువకుడు తనకు ఖరీదైన బైక్ కొనిచ్చాలని యువతిని కోరినట్లు సమాచారం. ప్రియుడి కోరిక తీర్చాలని భావించిన యువతి దగ్గర డబ్బులు లేకపోవడంతో ఇంట్లో ఉన్న తన తల్లి బంగారాన్ని రహస్యంగా తీసుకుని విక్రయించింది. ఆ డబ్బులతో ప్రియుడికి ఖరీదైన బైక్ కొనిచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. కొంతకాలం తర్వాత ఇంట్లో బంగారం కనిపించకపోవడంతో అనుమానం వచ్చిన తల్లి వెతికినా దొరకలేదు. అనంతరం విషయాన్ని తెలుసుకున్న ఆమె ఎల్లారెడ్డిపేట పోలీస్ స్టేషన్ ను ఆశ్రయించి ఫిర్యాదు చేసింది. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి ఘటనపై దర్యాప్తు చేపట్టారు. సోషల్ మీడియా పరిచయాల కారణంగా యువతులు ఇలాంటి మోసాలకు గురికాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలని పోలీసులు సూచిస్తున్నారు.



# దిగుమతుల సునామీలో దేశీయ శనగ..!

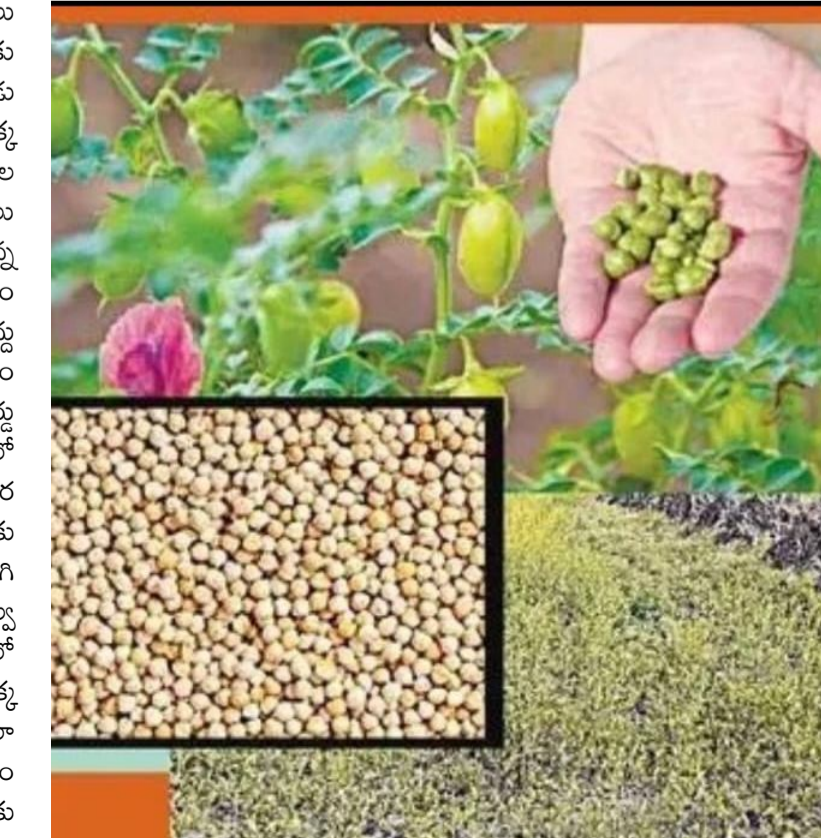
మన దునియా, హైదరాబాద్: మార్చి 06

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో, ముఖ్యంగా ఉమ్మడి గుంటూరు, ప్రకాశం, కర్నూలు, అనంతపురం జిల్లాలలో శనగ ఒక వాణిజ్య పంటగా మారింది. నల్లబద్దీ పొగాకు, పత్తి, మిర్చి, మొక్కజొన్న వంటి పంటలకు ప్రత్యామ్నాయంగా రైతులు శనగ వైపు మొగ్గు చూపారు. కానీ సాగు చేసిన రైతులకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించకపోవడం వలన పీకల లోతు కష్టాల్లో మునిగిపోయారు. ఏ పంట వేయాలో తెలియక, ప్రత్యామ్నాయ పంటలు లేక రైతులు ఆయామయంలో ఉన్నారు. నల్లబద్దీ పొగాకు నిషేధం నేపథ్యంలో అత్యధికంగా రైతులు శనగ పంటను సాగు చేశారు. క్వింటాలు శనగలకు రూ.5,875 కనీస మద్దతు ధరకు మార్కెట్ డ్యూరా రైతు సేవా కేంద్రాలలో కొనుగోలు చేసామని ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. శనగలను కొంటామన్న నిర్ణయం సంతోషాన్ని కలిగించింది. కానీ ఎన్ని శనగలు కొంటారు? కోల్డ్ స్టోరేజీలో శనగల మాటేమిటి? మొత్తంగా కొంటారా? లేక దళారుల దయాదాక్షిణ్యాలకు వదిలేస్తారా? విదేశీ మారక ద్రవ్యాన్ని ఆదా చేస్తున్న రైతులకు సగం ప్రోత్సాహకాల సంగతేమిటి? విదేశీ శనగల దిగుమతులను ఆపేసి వ్యవసాయం, రైతు రక్షణకు తీసుకునే చర్యలు చాలా అవసరం. వ్యవసాయ రక్షణకు తీసుకునే చర్యలపై దీర్ఘకాలిక ప్రణాళిక కావాలి. ఒకప్పుడు లాభాలను కురిపించిన శనగలు ఇప్పుడు ధర లేక రైతులను దివాలా తీసుకున్నాయి. ఆహారంలో పప్పుధాన్యాల అవసరం ఎక్కువగానే ఉన్నది. శరీర నిర్మాణంలో ప్రోటీన్ అవసరం గురించి దాక్షిణ్య నాక్వి చెప్పన్నారు. రైతులు కష్టపడి కావల్సినంత పండిస్తున్నారు. కానీ పప్పు ధాన్యాల పంపిణీ సరిగ్గా లేదు. ఒకపక్క గోడౌన్స్ లో శనగలు కుళ్లిపోతుంటే మరోపక్క పేదవారికి పప్పు ధాన్యాల అదటం లేదు. రేషన్ షాపుల ద్వారా శనగలను పంపిణీ చేస్తే ఇటు రైతులకు అటు పేద ప్రజలకు మేలు జరుగుతుంది. దేశీయ ఉత్పత్తి సరిపోయినంత ఉంది. కానీ విదేశీ ప్రభుత్వాలను తృప్తిపరచటానికి విదేశీ శనగలను దిగుమతి చేస్తున్నారు. ఇక్కడ వందే పంటలు అమ్ముడుపోవటం లేదు. రేలు రావటం లేదు. రైతులు అప్పులు పాలవుతున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ తో పాటుగా, మహారాష్ట్ర, రాజస్థాన్, ఉత్తరప్రదేశ్, కర్ణాటక రాష్ట్రాలలో విస్తారంగా శనగ పంటను సాగు చేస్తున్నారు. మిగతా పంటలతో పోలిస్తే శనగ సాగు కాస్త సులభంగానే జరుగుతుంది. మన రాష్ట్రంలో 2.8 లక్షల హెక్టార్లలో శనగ పంట సాగువుతున్నది. దాదాపు 4 లక్షల టన్నుల శనగ ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దేశం మొత్తం మీద 115

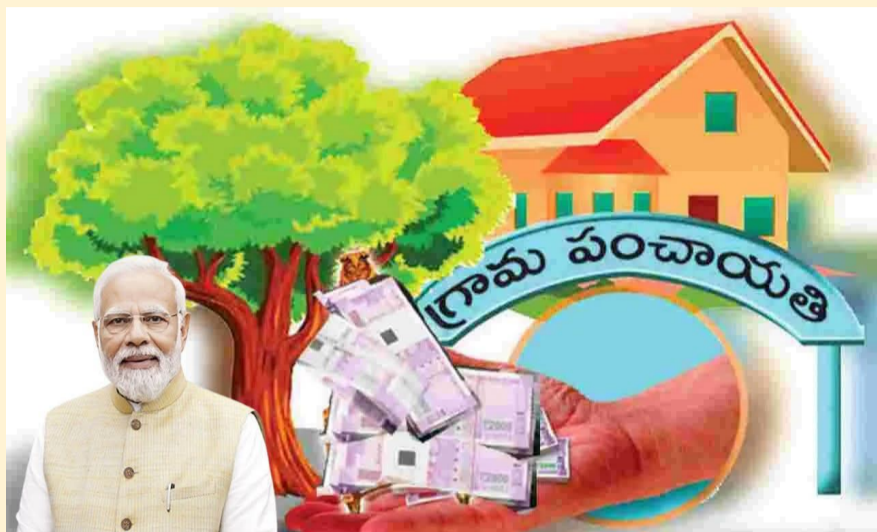
నుండి 120 లక్షల టన్నుల వరకు ఉత్పత్తి అవుతున్నదని అంచనా. మన దేశ ప్రజల అవసరాలకు 120 లక్షల టన్నుల శనగలు సరిపోతాయి. అయితే అవసరానికి మించి నిల్వలు ఉన్నాయి. అమ్ముడుపోక కోల్డ్ స్టోరేజీలో ఎన్ని శనగలు ఉన్నాయో లేక్కే లేదు. ఈ లెక్కను ప్రభుత్వం బయటకు తీయాలి. వాటిని గిట్టుబాటు ధరకు కొనుగోలు చేసేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలి. విత్తనాలు, ఎరువులు, కూలీల ఖర్చు, కౌలుతో సహా వ్యవసాయ ఖర్చులు అన్నీ పెరిగిపోతున్నాయి. ఎకరానికి దిగుబడి 10 క్వింటాళ్ళు నుండి ఆరేడు క్వింటాళ్ళకు పడిపోయింది. గత సంవత్సరం ఎర్రశనగలు క్వింటాలు రేటు రూ.7,200 ఉంటే ఇప్పుడు దళారులు రూ.5,000 కన్నా తక్కువకు అడుగుతున్నారు. తెల్ల శనగలు పోయిన సంవత్సరం రూ.10,200 వుంటే ఇప్పుడు రూ.5,600కు అడుగుతున్నారు. బోల్టు శనగలు గత ఏడాది రూ.15,000 ఉంటే ఇప్పుడు అడిగోవారే లేరు. ఒకపక్క గిడ్డంగుల్లో చాలినన్ని శనగ నిల్వలు ఉన్నాయి. మరోపక్క దిగుమతి సుంకాన్ని తగ్గించి, విదేశీ దిగుమతులను ప్రోత్సహిస్తున్నారు. విదేశాల నుండి అధికంగా దిగుమతులు చేయటంతో శనగ రైతుల కష్టాలు పెరుగుతున్నాయి. 201718 సంవత్సరాలలో శనగ దిగుమతులపై 40శాతం ఉన్న దిగుమతి సుంకాన్ని 10శాతానికి తగ్గించారు. దేశీయ శనగల ఉత్పత్తి తగ్గిపోవడం వలన, 2024 మే నుంచి 2025 మార్చి వరకు పూర్తిగా దిగుమతి సుంకాలను రద్దు చేశారు. ఉత్పత్తి పుంజుకున్న తర్వాత మళ్లీ 2025 ఏప్రిల్ నుండి 10శాతం సుంకాలను అమలులోకి తెచ్చారు. 202425 ఆర్థిక సంవత్సరంలో, రికార్డు స్థాయిలో 15 లక్షల టన్నుల శనగలను దిగుమతి చేసుకున్నారు. విదేశాలలో రైతులకు సబ్సిడీలు, ప్రోత్సాహకాలు కూడా ఎక్కువగా వుండటం వలన ఉత్పత్తి ధర తక్కువ. మన రైతులకు సబ్సిడీలు, ప్రోత్సాహకాలు లేవు. పండించిన పంటకు గిట్టుబాటు ధర లేదు. అప్పులు పెరిగిపోతున్నాయి. వ్యవసాయ ఖర్చులు పెరిగి రైతులకు అప్పులు, వడ్డీలు పెరిగిపోతున్నాయి. ఏళ్ల తరబడి కోల్డ్ స్టోరేజీలో నిల్వ ఉంచటం వలన క్వింటాలు రూ.150 కడుతూ ఉండాలి. బయట గోడౌన్స్ లో పెడదామంటే శనగలు పుచ్చిపోతున్నాయి. శీతల గిడ్డంగులలో ఖాళీ లేదు. ఒకపక్క పేరుకుపోతున్న శనగలు. మరో పక్క అప్పులు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రైతులు దివాలా తీస్తున్న తరుణంలో ఏ పంట వేయాలో తెలియనటువంటి పరిస్థితులలో, కొంచెం డబ్బులు వస్తాయనే ఆశతో నల్లబద్దీ పొగాకును సాగు చేశారు. నల్లబద్దీ పొగాకు

రూ.1518 వేల వరకు ధర వచ్చింది. పొగాకు కంపెనీలు, ప్రభుత్వం కలిసి క్వింటాల్ నల్లబద్దీ పొగాకు రేట్లను రూ.12,000 నుంచి రూ.9,000 నుంచి రూ.6,000కు తగ్గించి నిర్ణయించి రైతులకు అన్యాయం చేశారు. ఈ సంవత్సరం అసలు నల్లబద్దీ పొగాకు సాగు చేయడాన్ని నిషేధించారు. ఒకప్పుడు లాభాలను కురిపించిన శనగ సాగు ఇప్పుడు రైతుకు కంటసరు తెప్పిస్తున్నది. బయట తెచ్చిన అప్పుల వడ్డీ పెరిగిపోతుంది. వ్యవసాయ ఖర్చులకి, ఇంటి ఖర్చులకి చేతిలో డబ్బులు లేవు. బ్యాంకర్స్, అప్పులవాళ్ళు అప్పులు ఇవ్వడం మానేశారు. ప్రభుత్వం సహాయం చేస్తే బయటపడవచ్చు.

- 1) రైతుల దగ్గర ఉన్నటువంటి సరుకు మొత్తం కొనుగోలు చేయాలి. ఆంక్షలు పెట్టకుండా కొనాలి. నిబంధనలను సడలించాలి.
- 2) కనీస మద్దతు ధర అంటే స్వామినాథన్ కమిషన్ సిఫారసు చేసినట్లుగా ఖర్చులకు 50శాతం కలిపి చెల్లించాలి.
- 3) ఇదివరకు లాగా విదేశీ దిగుమతుల పైన 40శాతం దిగుమతి సుంకాన్ని విధించాలి. అలా చేస్తేనే దేశంలో ఉత్పత్తి అయిన శనగకు డిమాండ్ ఉంటుంది.
- 4) విదేశీ మారక ద్రవ్యాన్ని ఆదా చేస్తున్న రైతులకు అమెరికాలో లాగా సగం ప్రోత్సాహకాలను ఇవ్వాలి.
- 5) విదేశీ శనగల దిగుమతులను ఆపేయాలి.
- 6) వ్యవసాయ సంక్షోభాన్ని నివారించడానికి, రైతు రక్షణకు తీసుకునే చర్యలను ప్రకటించి అమలుపరచాలి.



కేంద్ర ప్రభుత్వం పంచాయతీ రాజ్ సంస్థలు/గ్రామీణ స్థానిక సంస్థలకు 14వ ఆర్థిక సంఘం నిధులు.



మన దునియ్యం, హైదరాబాద్: మార్చి 06

రూ. 5,060 కోట్లు విడుదల చేసింది. 15వ ఆర్థిక సంఘం తెలంగాణకు రూ. 9,050 కోట్లు నిధులను కేటాయించింది. రెండు ఆర్థిక సంఘాల కింద కలిపి రూ. 14,110 కోట్లను తెలంగాణకు కేటాయించింది. 14 వ ఆర్థిక సంఘం లో రే,060 కోట్లు.. 15 వ ఆర్థిక సంఘం లో రే,051 కోట్లు.. ఈ మొత్తం కలిపి ₹1,111 కోట్లు 31 డిసెంబర్, 2025 నాటికి విడుదలయ్యాయి. తాజాగా జరిగిన స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల తర్వాత తెలంగాణకు ఇప్పటివరకు మూడు విడతల్లో రూ. 1,034.42 కోట్లను కేంద్ర ప్రభుత్వం విడుదల చేసింది. గ్రామీణ స్థానిక సంస్థలు తమ యుటిలైజేషన్ నల్లికెట్లు సమర్పిస్తే మిగిలిన నిధులను కూడా విడుదల చేసేందుకు కేంద్రం సిద్ధంగా ఉంది.

తోటి ఉద్యోగి అని కూడా చూడకుండా లంచం అడిగాడు.. ఏసీబీకి చిక్కాడు.

మన దునియ్యం, హైదరాబాద్: మార్చి 06

ఈ ఘోటోలో ఉన్న ఇద్దరు జీహెచ్ఎంసీ ఉద్యోగులే. ఒకరు రిటైర్డ్.. మరొకరు ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్నారు. సికింద్రాబాద్ జీహెచ్ఎంసీ జోనల్ కార్యాలయంలో ఆడిట్ అధికారిగా సంతోష్ పనిచేస్తున్నాడు. జీహెచ్ఎంసీ కార్యాలయంలోనే పనిచేసి రిటైర్ అయిన ఆంజనేయులు తన రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్ బకాయి డబ్బుల కోసం గత ఆరు నెలలుగా కార్యాలయం చుట్టూ తిరుగుతున్నాడు. అందుకు ఆడిట్ అధికారి సంతోష్ రూ.40 వేల లంచం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశాడు. బాధితుడు ఆంజనేయులు.. ఏసీబీ అధికారులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఏసీబీ సూచన మేరకు రూ.35 వేల లంచం ఇస్తుండగా సంతోష్ను ఏసీబీ అధికారులు రెడహ్యాండ్స్ గా పట్టుకున్నారు.



తాళ్ళ సుగుణ ముదిరాజ్ మంచితనం పలువురికి ఆదర్శం.

జాతి బిడ్డల యాదిలో "మెపా" ముందుంటుంది

బిమెపా వ్యవస్థాపక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పులి దేవేందర్ ముదిరాజ్.

మన దునియ్యం వరంగల్ జిల్లా దుగ్గండి, మార్చి 06

ఇటీవల కాలంలో మరణించిన వరంగల్ జిల్లా దుగ్గండి మండలం చంద్రయ్యపల్లె గ్రామానికి చెందిన తాళ్ళ సుగుణ ముదిరాజ్ దశ దినకర్మ సందర్భంగా మెపా వ్యవస్థాపక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పులి దేవేందర్ ముదిరాజ్ తో పాటు వరంగల్ జిల్లా, మండల కమిటీ సభ్యులు హాజరై తాళ్ళ సుగుణ ముదిరాజ్ చిత్ర పటానికి నివాళులు అర్పించి, కుమారుడు మెపా జిల్లా అధ్యక్షులు తాళ్ళ రవీందర్ ముదిరాజ్ ను పరామర్శించారు. అనంతరం పులి దేవేందర్ ముదిరాజ్ మాట్లాడుతూ తాళ్ళ రవీందర్ అమ్మ గారు తాళ్ళ సుగుణ ముదిరాజ్ మంచి సేవ గుణం కలిగిన వ్యక్తి అని, ఆమె మంచితమనే ఆమె కుమారుడు రవీందర్ కు అలవడిందనీ, వారి కుటుంబానికి మెపా అండగా ఉంటుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నర్సంపేట డివిజన్ మెపా ఉపాధ్యక్షులు దండు శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్, నాయకులు: పాండవులు వెంకటేశ్వర్లు, రామకృష్ణ, ఈర్ల నరేష్, పాండవుల రాజేశ్వర్, మహేశ్వర్, పిట్టల రామస్వామి, గోనెల నరహరి, మొద్దు రాఘవులు, కిషోర్, వీరస్వామి, పాండవుల శ్రీనివాస్, మేక రాజు, మేక నవీన్, దండు అఖిల్, గంగరబోయిన నిరంజన్, రావుల రాజు, బన్నీ, హరి, వెంకటేశ్, విజేందర్, ప్రవణ్, రాజేంద్ర ప్రసాద్, లతో పాటు కుటుంబ సభ్యులు బంధువులు పాల్గొన్నారు.



అసరా పెన్షన్ల పేరుతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వృద్ధులు, వితంతువులు, ఒంటరి మహిళలకు ప్రతి

నెలా రూ.2016 లు, శాలీరక, మానసిక వైకల్యం కలిగిన వారికి రూ. 3016 పంపిణీ చేస్తోంది.

మన దునియ్యం, హైదరాబాద్: మార్చి 06

జిల్లా వ్యాప్తంగా 2,68,691 మందికి, రూ. 57,88,35,056 లు ప్రతి నెలా క్రమం తప్పకుండా పోస్టాఫీసుల ద్వారా లబ్ధిదారులకు పంపిణీ చేస్తోంది. వీటిని సక్రమంగా లబ్ధిదారులకు పంపిణీ చేయాల్సిన పోస్టల్ సిబ్బంది అసరా పెన్షన్లలో తమ వాటాను కట్ చేసుకుని అసాధికారిక కోత విధిస్తున్నారు. అడ్డగోలుగా దోచేసుకుంటున్నారు. రూ. 2016 ల పెన్షన్ డబ్బుల్లో కొందరు పోస్ట్ అఫీస్ సిబ్బంది. పైనే ఉన్న రూ. 16లు చిల్లర లేవనే కారణంతో కొందరు నోక్యేస్తుంటే మరికొందరు అసరా పెన్షన్లలో రూ. 15 లు తమ కోసమే నన్న హక్కుతో నోక్యేస్తున్నారు. అసరా పెన్షన్ దారులు పోస్టల్ సిబ్బంది చేస్తున్న దోచివీడిని ప్రశ్నిస్తే మరుసటి నెల నుండి లబ్ధిదారులకు చుక్కలు చూపిస్తున్నారు. పెన్షన్ అచ్చేటప్పుడు వేలి ముద్రలు రావడం లేదని, డబ్బులు అయిపోయాయని, ఈరోజుకింతే నంటూ సాకులు చూపుతూ ఇబ్బందులు పెడుతున్నారు. దీంతో అసవసరంగా పోస్టల్ సిబ్బందితో తంటాలెదుర్కోవడం. ఎందుకనే ఉద్దేశంతో వారు ఇచ్చినంత తీసుకుని సరిపెట్టుకుంటున్నామని కొందరు లబ్ధిదారులు. చెబుతున్నారు. పేరుకు రూ. 16లు చిన్న మొత్తమే అయినప్పటికీ ప్రతినెలా జిల్లా వ్యాప్తంగా దాదాపు రూ.17 లక్షల పైబిలుకు పైనే నోక్యేస్తున్నారని అసాధికారిక అంచనా.

చాలా కాలంగా ఈ అసరా కోత కొనసాగుతోంది..

జిల్లాలో అసరా పెన్షన్లలో పోస్టల్ సిబ్బంది విధిస్తున్న అసాధికారిక కోత కొత్తగా విధించడం లేదని, చాలా కాలంగా ఈ కోతల కార్యక్రమం



కొనసాగుతోందని అసరా పింఛన్ దారులు అంటున్నారు. తమకు పోస్టల్ సిబ్బందికి ఎదురు చెప్పే ధైర్యం లేదని కొందరు వృద్ధ మహిళలు అనేదన వ్యక్తం చేస్తుండటం గమనార్హం. ఏదో కొర్రలు పెట్టి పెన్షన్లు ఇవ్వకుండా ఇబ్బంది పెడుతుంటే ప్రతినెలా అవసరమైన మందులు కొనడానికి కూడా డబ్బులు ఉండకుండా ఇబ్బందులు పడుతున్నామని వారంటున్నారు. పెన్షన్లు ఇవ్వడం ఆపేస్తే నెలలో లేనిపోని ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయని అందుకే నోరు నోక్యేసుకుని ఇచ్చినంత తీసుకుంటున్నామని వృద్ధులు, వితంతు, ఒంటరి మహిళలు చెబుతున్నారు. మాకు కూడా అలవాటైపోయిందని, మొదట్లో కొంచెం బాధేసేదని, కోపం కూడా వచ్చేదన్నారు. కానీ, ఇప్పుడు పోతే. పోనీలే రూ. 16 లే కదా అని సరిపెట్టుకుంటున్నామని బద్ధిదారులు చెబుతుండటం గమనార్హం.

సంఘాల పేరుతో అక్రమ వసూళ్లు చేస్తున్న వారిపై ప్రభుత్వం దృష్టి పెట్టాలని షేక్ ఇస్మాయిల్ డిమాండ్

పతి కార్మికులకు పేద ప్రజలకు న్యాయం వ్యక్తం చెయ్యాలి

మన దునియ్యం, విశాఖ ఉమ్మడి జిల్లా: మార్చి 06

అసకాపల్లి జిల్లా పరవాడ మండల పరిధిలోని ఫార్మసిటీ పరిశ్రమల అలాగే ఎన్నిపిసి ఇండస్ట్రీలో ఎంతోమంది కార్మికులకు అన్యాయం జరుగుతున్న సరే పట్టించుకోలేని సంఘాల కొంతమంది సంఘాలు మనీ తమ పేరును వినియోగించుకుని అక్రమ వసూళ్లకు పాల్పడుతున్నారనే ఆరోపణలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. కార్మికుల సమస్యలు, ప్రమాదాలు వంటి సందర్భాలను అడ్డం పెట్టుకుని కొందరు సంఘ నాయకులు వ్యక్తిగత ప్రయోజనాలు పొందుతున్నారనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. పరిశ్రమల్లో ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు ముందుగా ఉండేది సంఘాలు పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు ప్రకటిస్తున్నప్పటికీ, అనంతరం కంపెనీ యాజమాన్యంతో చర్చలు జరిపి సమస్యలను సర్దుబాటు చేసుకుంటున్నారనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రక్రియలో బాధిత కార్మికులకు అందాల్సిన సహాయం పూర్తిగా చేరడం లేదని స్థానికులు మరియు కార్మికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇదే పరిస్థితి కూడా ఉందని, ముఖ్యంగా పెద్ద సంస్థల వద్ద సంఘాల మధ్య ఆధిపత్య పోటీ పెరిగి కార్మికుల అసలు సమస్యలు పక్కన వదులుతున్నారని వలపురు కార్మికులు పేర్కొంటున్నారు. ఉద్యమాలు చేపట్టినట్లు ప్రకటించి తర్వాత పత్రికా ప్రకటనలు విడుదల చేయడం తప్ప, కార్మికుల సంక్షేమం కోసం గట్టి చర్యలు తీసుకోవడం లేదని విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. సంఘాల ఉద్దేశం కార్మికుల హక్కులను కాపాడటం, వారి



సంక్షేమం కోసం పోరాడటమే కావాలని ప్రజలు గుర్తుచేస్తున్నారు. గతంలో అనేక మంది కార్మిక నాయకులు ప్రజా శ్రేయస్సు కోసం తమ ప్రాణాలను కూడా అర్పించిన ఉదాహరణలు ఉన్నాయని, ఆ సంప్రదాయాన్ని కొనసాగించే బాధ్యత ప్రస్తుత సంఘాలపై ఉందని అభిప్రాయపడుతున్నారు. కాబట్టి సంబంధిత అధికారులు ఈ అంశంపై దృష్టి సారించి, కార్మికుల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని పారదర్శక వ్యవస్థను ఏర్పాటుచేయాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. సంఘాలు కూడా తమ లక్ష్యాలను పునరాలోచించి నిజాయితీతో పనిచేసి కార్మికులకు న్యాయం జరిగేలా కృషి చేయాలని షేక్ ఇస్మాయిల్ డిమాండ్ చేస్తున్నాడు. ప్రజలు శ్రేయస్ కోసం ప్రజా ఆశాభావం మెరుగుపరిచేలాగా కృషితో మెలగాలని ప్రతి కార్మిక సంఘం ఏర్పడాలని కార్మికులకు బాధ్యత అనుకూలంగా ఉండాలని కార్మికులు అన్నీ సదుపాయాలు ఉండాలని కార్మిక సంఘం గట్టిగా నిలబడాలని కృషితో శాంతియుతంగా పోరాడాలని, కార్మికులు అన్యాయం జరిగితే న్యాయం చేకూరేలాగా ఐక్యతతో మెలగాలని, ఎవరైనా సంఘం పేరు చెప్పి సంఘ వ్యతిరేకం చేస్తే వారిపై చట్టబద్ధం చర్యలు తీసుకోవాలని. షేక్ ఇస్మాయిల్ వెల్లడించారు

'గణపతి జనజీవన స్రవంతిలోకి రండి.. నేనూ మీతో పనిచేస్తా': గోనె ప్రకాశ్ రావు

మన దునియ్యం, న్యూఢిల్లీ, మార్చి 06:

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 6: మావోయిస్టు నేత గణపతి(ముప్పాళ్ల లక్ష్మణరావు) లొంగిపోయారని వార్తలు వస్తున్నాయని మాజీ ఎమ్మెల్యే గోనె ప్రకాశ్ రావు అన్నారు. శుక్రవారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. గణపతి జనజీవన స్రవంతిలోకి రావాలని, తుపాకీ వదిలేసి ప్రజల కోసం పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. గణపతి కుమారుడు ముప్పాళ్ల శ్రీనివాస్ (వాసు) వాయిస్ మెసేజ్స్ అనుమతి లేకుండా మీడియాకు షేర్ చేశానని.. దానికి మీడియా ముఖంగా క్షమాపణలు కోరుతున్నారని గోనె ప్రకాశ్ రావు తెలిపారు. గణపతి ఆరోగ్యం అంతగా బాగాలేదని మాజీ ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. గద్దర్ కూడా తుపాకీ



వదిలి రాజ్యాంగ బద్ధంగా న్యాయం జరుగుతుందని నమ్మారని.. అలాగే గణపతి కూడా బయటకు వచ్చి సమాజానికి సేవ చేయాలని సూచించారు. తాను కూడా గణపతితో కలిసి పనిచేస్తానని గోనె ప్రకాశ్ రావు పేర్కొన్నారు. మావోయిస్టు నేత దేవీజీ రాజకీయాల్లోకి రావాలని అనుకుంటున్నారని.. ఆయన కోరుట్ల నుంచి పోటీ చేసే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. దేవీజీ, మల్లా రాజిరెడ్డిని పోలీసులు ఎన్కౌంటర్ చేయాలనుకుంటే చేయవచ్చని.. కానీ అలా చేయకుండా సమాజంలోకి తీసుకొచ్చారని చెప్పారు. సీతక్క, దళం నుంచి వచ్చి రాజకీయాల్లోకి వచ్చారని తెలిపారు. సక్సెస్ అంతం అనేది ఉందని

టీలా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న భూక్య జాన్సన్ నాయక్

మన దునియ్యం (ప్రతినది శరత్) మార్చి 06. జనారం.

మంచెర్యాల జిల్లా జనారం మండలం కొత్తపేట గ్రామానికి చెందిన మాజీ సర్పంచ్ మాల్వత్ ప్రేమసింగ్ తమ్ముడి టీలా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఖానాపూర్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ భూక్య జాన్సన్



నాయక్. ఈ సందర్భంగా సవ పరుడును ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భూక్య జాన్సన్ నాయక్ వెంట జనారం మండల బి ఆర్ ఎస్ పార్టీకి చెందిన సీనియర్ నాయకులు తాజా, మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఈ నీరు అమృతంతో సమానం!

ప్రస్తుత కాలంలో మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, మారుతున్న జీవనశైలి వల్ల శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యంతో వయసుతో సంబంధం లేకుండా వచ్చే స్థూలకాయం ఒకటి. ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి మంచి ఆహారం, వ్యాయామమే మార్గం. అంతేకాకుండా కొన్ని ఇంటి చిట్టాలను పాటించడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చని మన పెద్దలు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గడానికి, ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీటిని తాగితే.. నిమ్మ, తేనె: ఒక గ్లాసు నీటిలో సగం నిమ్మకాయ, ఒక చెంచా తేనె, చిటికెడు ఎండుమిర్చి వేసి తినాలి. నల్ల మిరియాలలో పైపెరిన్ అనే మూలకం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొత్త కొవ్వు కణాలు పేరుకుపోవడానికి అనుమతించదు. నిమ్మకాయలో ఉండే ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. శరీరం నుండి విషపూరిత మూలకాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. సోంపు నీరు: 6-8 సోంపు గింజలను ఒక కప్పు నీటిలో ఐదు నిమిషాలు మరిగించాలి. దీన్ని వడపోసి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేడి వేడిగా తాగాలి. ఇది అధిక ఆకలి సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాకుండా తినాలనే కోరికను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని మురికిని శుభ్రపరుస్తుంది. మూత్రవిసర్జన, చెమట అధికంగా వచ్చేలా ప్రేరేపిస్తుంది. జీలకర్ర నీరు: జీలకర్ర నీటిని తాగడం వల్ల స్థూలకాయం త్వరగా తగ్గుతుంది. ఇందులో క్యూమినిన్ హైడ్రేట్, థైమోక్విన్ వంటి సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆర్డెరైటిస్, కీళ్ల నొప్పులు వంటి పరిస్థితులు ఉంటే, చికాకు, వాపును తగ్గించడంలో జీలకర్ర నీరు ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మెంఠి గింజల నీరు: మెంఠి నీరు తాగడం వల్ల స్థూలకాయం తగ్గడమే కాకుండా మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా

ఉంచడంలో మెంతులు సహకరిస్తాయి. మెంఠి నీటిని తయారు చేయడానికి, ముందుగా 1 టీస్పూన్ మెంఠి గింజలను 1 గ్లాసు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. దీని తరువాత, ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత, ఈ నీటిని వడపోసి ఖాళీ కడుపుతో తాగాలి.



# గుండెపోటుకు గురికాకూడదనుకునే వారు ఏటిని అలవాటు చేసుకోవాలిందే

ప్రస్తుత రోజుల్లో గుండెపోటు అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. ఇంతకుముందు ఈ సమస్య పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించేది. కానీ, ఇప్పుడు యువత కూడా దీని బారిన పడుతున్నారు. ఎవరైనా డాక్టర్స్ చేస్తున్నప్పుడు, లేదా ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు, మూటూతున్నప్పుడు ఎవరైనా పడిపోయారని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. అలాంటి వారు కార్డియో ఆరెస్ట్ కారణంగా మరణిస్తారు. వీటన్నింటికీ ప్రధాన కారణం ధమనులలో ఫలకం అడ్డుపడటం. దీని కారణంగా రక్తం గుండెకు చేరదు. శరీరంలో ఆక్సిజన్ కొరత ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిలో గుండెపోటు లేదా గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితులన్నింటినీ నివారించడానికి, మీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు అవసరం. అందుకోసం ఈ అలవాట్లను అలవాటు చేసుకోండి. కొలెస్ట్రాల్ లేదా ఫలకం ధమనులను అడ్డుకోవడం వల్ల గుండెపోటు లేదా కార్డియో ఆరెస్ట్ సంభవిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి అతి పెద్ద కారణం అనారోగ్యకరమైన ఆహారం. ఈ పరిస్థితిలో, మీరు గుండె సంబంధిత సమస్యలను నివారించాలనుకుంటే ఈ రోజు నుండి అనారోగ్యకరమైన ఆహారం లేదా ప్రాసెస్ చేసిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని తినడం మానేయండి. వాటికి బదులుగా పచ్చి ఆకు కూరలు, పప్పులు, తృణధాన్యాలు, తాజా పండ్లు, గుడ్లు వంటి తాజా ఇంట్లో తయారు చేసిన ఆహారాన్ని తినండి. ధమనులలో ఫలకం పేరుకుపోకుండా నిరోధించడానికి, మీరు రోజూ వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని కోసం ప్రతిరోజూ సైకిల్, ఈత, పరుగు, నడక, శక్తి శిక్షణ చేయండి. ధూమపానం ఊపిరితిత్తులకు మాత్రమే హాని చేస్తుందని అనుకుంటే అది తప్పు. అది గుండెకు కూడా హాని చేస్తుంది. సిగరెట్ పొగ నుండి విడుదలయ్యే రసాయనాలు ధమనులలో బారను ఏర్పరుస్తాయి. దీని వలన ధమనులు నిరోధించబడతాయి. ఈ రోజుల్లో, ఒత్తిడి అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఒక భాగంగా మారుతోంది. ఇది ధమనులలో వాపును కలిగిస్తుంది. దీని వలన ధమనులు ఉబ్బడం అలాగే నిరోధించబడతాయి. ఒత్తిడి కారణంగా శరీరంలో 1500 రసాయనాలు

విడుదలవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ పరిస్థితిలో, ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి ప్రత్యేకంగా ఉండండి. కోపం తెచ్చుకోకండి. ప్రతిరోజూ యోగా, ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేయండి. మీరు మీ హృదయాన్ని ప్రేమిస్తే మధ్యానికి దూరంగా ఉండండి. అల్ట్రాత్ కోలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు రెండింటినీ పెంచుతుంది. కాబట్టి, గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి దాని వినియోగాన్ని నివారించండి. మీ బరువును అదుపులో ఉంచుకోండి. అధిక బరువు కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తం, అధిక షుగర్ కి అతి పెద్ద కారణంగా పరిగణించబడుతుంది. కాబట్టి దానిని అదుపులో ఉంచండి. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. అలాగే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి.



# అలాంటివారు ఈ పండు తినకండి!

జామ పండు.. పేదల ఆపిలో గా పేరు దక్కించుకున్న జామ పండు అన్ని సీజన్లో విరివిగా లభిస్తుంది. దానిమ్మ పండ్లతో పోల్చుకుంటే ఖర్చు కూడా చాలా తక్కువ. చిన్న పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు కూడా జామ పండును ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. జామపండు పోషకాలకు నిలయం అని చెప్పవచ్చు. ఇకపోతే జామ పండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా లభిస్తాయి.. అయితే కొంతమందికి జామపండు పడదు. కొంతమందికి వైడి ఎక్స్ట్రా కూడా వస్తాయి. ఇంకొంతమంది ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. ఇకపోతే ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు జామ పండు తినకూడదో ఇప్పుడు చూద్దాం. జామ పండు చలికాలంలో తింటే బోలెడు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి ఇమ్మూనిటీ వర్షం సు పెంచుతుంది. జామ పండు తినడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. జామ పండులో ఉండే విటమిన్ ఏ కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ డి కూడా లభిస్తుంది. ఇన్ని పోషకాలు ఉన్న జామ పండు కి కొంత మంది దూరంగా ఉండాలి.అలర్జి సమస్యలతో బాధపడేవారు జామపండు తినకపోవడం మంచిది. అలాగే చర్మవ్యాధులు, శ్వాసకోశ వ్యాధులతో బాధ పడే వారు కూడా జామపండు తినకూడదు. జామ పండు తింటే చర్మం పై దద్దుర్లు, మంట, వాపు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు జామపండుకు దూరంగా ఉండటమే మేలు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే గ్యాస్ట్రిక్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండాలి. జామ పండు జీర్ణం అవుదానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది కాబట్టి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండటమే మంచిది.



# పడుకునే ముందు వాము నీటిని తాగితే ఇన్ని లాభాలా?

వామును మెత్తటి పొడరగా చేసుకుని నిల్వ చేసుకోవాలి. పంటి నొప్పితో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. అర టీ స్పూన్ వాము పొడర్, కొద్దిగా ఆలివ్ ఆయిల్, గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తాగితే, పంటి నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు..నోటి దుర్వాసన కూడా దూరమవుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పొడర్ కలిపి తాగడం వల్ల నెలసరి సమయంలో మహిళలు ఎదుర్కొనే తిమ్మిర్లు, కడుపు నొప్పిని దూరం చేస్తుంది. పొత్తి కడుపు తగ్గుతుంది. ఇలా క్రమంగా వాము వాటర్ తాగుతూ ఉంటే.. బరువు కూడా తగ్గుతారు. ఇందుకోసం వాము పొడి లేదంటే, వాముని నేరుగా కూడా తీసుకోవచ్చు. వాములో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు వున్నవిగా ఉంటాయి. అందువల్ల శ్వాస కోసం వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. ఒక వేళ జలుబు, దగ్గు, కఫం లాంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు ఈ నీటిని తాగడం వల్ల అవి తగ్గుముఖం పడతాయి. రాత్రి పడుకునే ముందు ఇలా గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పొడరని కలిపి తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. సాధారణంగా కడుపు ఉబ్బరం, త్రేస్సులు, జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఈ వాము వాటర్ బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. వాముని కప్పుస్తూ నీటిలో వేసి మరిగించి కప్పు అయ్యే వరకూ ఉంచాలి. దీనిని ఫిల్టర్ చేసి రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. పిల్లలకు అరుగుదల సరిగ్గా లేకపోయినా, పెద్దలు గ్యాస్ లాంటి వాటితో బాధ పడుతున్నా వాము ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. వాముతో జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.



# నాన్ వెజ్ వల్ల ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయా?



ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తింటే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ ఐటిమ్స్ తినే వారిలో ఖచ్చితంగా కొన్ని వ్యాధులు వస్తాయంటున్నారు. 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 ఉంటుంది. 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 తేలింది. దీని ప్రకారం ఎక్కువగా నాన్ వెజ్ తింటే వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అంటే ఇంట్లో మనుషులను కూడా గుర్తించలేని పరిస్థితి కూడా వస్తుంది. 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 వస్తాయంటున్నారు. రోజూ పండ్లు, కూరలు, గింజలు తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు అసలు కనిపించడం లేదని పరిశోధనలో తేలింది. మాంసాహారాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే నరాల సమస్యలు వస్తాయి సో స్పీష్ చేయండి. ఎక్కువగా తినకుండా లిమిట్ గా తినడం వల్ల ఈ సమస్యలు నుంచి బయటపడవచ్చు. అతి సర్దుతూ వర్షయేత్. సో మితంగా తిని ఆరోగ్యంగా ఉండడంని 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 కార్బోహైడ్రేట్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని పెరుగు తగ్గిస్తుంది. ఈ హార్మోన్ల నియంత్రణలో ఉంటే బరువు తగ్గుతుంటారు. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుదల: జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలనుకుంటే ప్రతిరోజూ పెరుగు తినాలి అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని కాలియం, విటమిన్ డి జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడానికి సహాయం చేస్తుంది. చర్మ సంరక్షణ: పెరుగు తినేవారి చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. తేమ వల్ల యువ్వనంగా కనిపిస్తారు కూడా. దురద ఉంటే కూడా పెరుగు తినడం వల్ల ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని జింక్, విటమిన్ సి, కాలియం చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంటాయి. ఎముకలు, దంతాల బలం : ఎముకలు, దంతాలను బలోపేతం చేస్తుంది ఈ పెరుగు. వీటికి అవసరమైన ఫాస్ఫరస్, కాలియం లు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. దీన్ని ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల దంతాలు చాలా స్ట్రాంగ్ గా ఉంటాయి. ఎముకలను కూడా బలోపేతం చేయడం వల్ల కీళ్లనొప్పులు రాకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. బిపీ %౦% షుగర్ నియంత్రణ: పెరుగులోని పోషకాలు సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి కాబట్టి 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 ట్రైరోసిన్ వంటి అమైనో ఆమ్లాలు మెదడులో డోపమైన్, సెరోటోనిన్, నోర్ఎపిన్ఫ్రైన్ వంటి హార్మోన్లను నియంత్రిస్తాయి.





# బొంబర్ల వద్ద కళ్లు చెబరే క్యాచ్..



పొట్టి ప్రపంచకప్ కీలక మ్యాచ్లో భారత వన్ డే కెప్టెన్ అక్షర్ పటేల్ మైదానంలో అద్భుతం చేశాడు. సెమీఫైనల్లో టామ్ బ్యాంటన్ను క్లీన్ బౌల్ చేసిన అక్షర్.. కళ్లు చెదిరే క్యాచ్ తో బిగ్ వికెట్ అందించాడు. అర్వీంద్ సింగ్ వేసిన 14వ ఓవర్ చివరి బంతికి విల్ జాక్స్(35) పెద్ద షాట్ ఆడగా.. పరుగులూ వెళ్లిన అక్షర్ పటేల్ బంతిని అందుకున్నాడు. బ్యాట్ ను తప్పి బొంబర్ లైన్ కు తాకుతున్నట్లు గమనించిన అతడు.. అప్రమత్తమై బంతిని శివం దూబే వైపు విసిరాడు. దూబే కూలాగా బంతిని అందుకోవడంతో డేంజరస్ జాక్స్ బెటయ్యాడు. అంత.. భారత దగాట్, స్టేడియంలోని అభిమానులు నంబురాల్లో క్యాచ్ అందుకున్నాడు. బొంబర్లని తాకేలోపే.. బంతిని దూబే చేతికి అందించి.. జాక్స్ వికెట్ తీయడంలో కీలకమయ్యాడు. అతడు అప్పటివరకూ బెథెల్ తో కలిసి బొంబర్ల మోతతో ఇంగ్లండ్ స్కోర్ బోర్డును ఉరికించిన జాక్స్ బెటవ్వడంతో మ్యాచ్ భారత వైపు తిరిగింది. చివరి ఓవర్లో 30 పరుగులు అవసరమవ్వగా.. తొలి బంతికే బెథెల్ రనాట్ కావడంతో ఇంగ్లండ్ ఓటమి ఖాయమైంది. చివరి మూడు బంతుల్లో ఆర్చర్ సిక్కుర్లు రాబట్టినా.. 7 పరుగులతో గెలుపొందిన సూర్యకుమార్ సేన ఫైనల్ లో అడుగుపెట్టింది. పటేల్ బొంబర్ల వద్ద మెకళ్లు చెదిరే విధంగా

# వాంఖడేలో రెచ్చిపోయిన శాంసన్, దూబే.. రికార్డు లక్ష్యాన్ని అంగ్లండ్ ఛేదించేనా..!



వాంఖడే వేదికగా జరుగుతున్న సెమీ ఫైనల్లో భారత ఆటగాళ్లు రెచ్చిపోయారు. ఈడెన్ గార్డెన్స్ లో వెస్టిండీస్ పై చెలరేగిన సంజూ శాంసన్(89) ఇంగ్లండ్ బౌలర్ల భరతం పట్టగా.. మిడిలార్డల్లో శివం దూబే(43) ఉతికేశాడు. వరుసగా రెండో అర్ధ శతకంతో భారీ స్కోర్ కు సంజూ బాటలు వేయాగా.. ఇషాన్ కిషన్(39) దూబే మెరుపులతో రాకెట్ వేగంతో పరుగులు వచ్చాయి. డెత్ ఓవర్లో హార్డిక్ పాండ్యా(27), తిలక్ వర్మ(21)లు తమమార్క్ విధ్వంసంతో కదం తొక్కగా టీమిండియా 253 పరుగులతో ప్రత్యర్థికి కష్టమైన లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించింది. ఈడెన్ గార్డెన్స్ లో అజేయ అర్ధ శతకంతో భారత్ ను గెలిపించిన సంజూ శాంసన్ సెమీఫైనల్ నూ దంచేశాడు. ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ(9) బెటైనా.. తానేమీ తొందరపడకుండా స్కోర్ బోర్డును ఉరికిస్తున్నాడు. 15 పరుగుల వద్ద హ్యరీ బ్రూక్ క్యాచ్ వదిలేయడంతో బతికిపోయిన ఈ చిచ్చరపిడుగు.. ఆర్చర్ ఓవర్లో 4, 6, 4తో రన్స్ పిండుకున్నాడు. ఆపై జాక్స్ ను ఉతికేస్తూ ఇషాన్ కిషన్(38).. సంజూ చెరొక ఫోర్ కొట్టారు. ఆపై.. ఓవర్లను దడ పుట్టిస్తూ వరుసగా రెండు ఫోర్లలో స్కోర్ 50 దాటించాడు ఇషాన్. పవర్ ప్లే చివరి ఓవర్లో సామ్ కరన్ ను బాదేస్తూ.. తొలి రెండు బంతుల్ని సంజూ బొంబర్లకి తరలించాడు. దాంతో.. 6 ఓవర్లకు భారత్ వికెట్ నష్టానికి 67 పరుగులు చేసింది. 8.3 ఓవర్లకే స్కోర్ వంద దాటింది.

# బెథెల్ భయపెట్టినా విజయం మనదే.. వరుసగా రెండోసారి ఫైనల్లో భారత్..!

పొట్టి ప్రపంచకప్ లో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ భారత జట్టు ఫైనల్ కు దూసుకెళ్లింది. భారీ స్కోర్ల మ్యాచ్ లో ఇంగ్లండ్ కడదాకా పోరాడిన వాంఖడేలో విజయంతో మురిసింది. జాకబ్ బెథెల్(105) భయపెట్టినా.. బుర్రూ(33-1), పాండ్యా(2-38)లు డెత్ ఓవర్లలో అద్భుతంగా బౌలింగ్ చేసి ప్రత్యర్థిని వదలగొట్టారు. మ్యాచ్ చేజారుతున్న వేళ బొంబర్ లైన్ వద్ద అక్షర్ పటేల్.. తిలక్ వర్మ పట్టిన క్యాచ్ లు భారత విజయంలో కీలకమయ్యాయి. ఉత్తం రేపిన రెండో సెమీఫైనల్లో భారత్ అద్భుత విజయం సాధించింది. వెస్టిండీస్ ను ఓడించిన ఆత్మవిశ్వాసంతో వాంఖడేలో ఇంగ్లండ్ బౌలర్లను ఉతికేస్తూ 253 రన్స్ కొట్టిన టీమిండియా.. రికార్డు ఛేదనలో ప్రత్యర్థి గొప్పగా పోరాడినా 246కే కట్టిడి చేసింది. వైన్ కెప్టెన్ అక్షర్ పటేల్ ఫీల్డింగ్ మెరుపులు.. బుర్రూ, హార్డిక్ బౌలింగ్ టీమిండియాను గెలిపించాయి. 7 పరుగులతో విక్టరీ కొట్టిన టీమిండియా.. ఇంగ్లండ్ పై వరుసగా రెండోసారి సెమీఫైనల్ పైతేయ సాధించింది. చివరి ఓవర్లో 30 రన్స్ అవసరమవ్వగా.. దూబే బంతి అందుకున్నాడు. సెంచరీతో జోరుమీదున్న బెథెల్ క్రీజులో ఉండడంతో అందరిలో ఉత్సాహం. కానీ, స్ట్రైయిట్ గా ఆడిన బెథెల్ రెండు పరుగులు తీసి క్రమంలో రనౌటయ్యాడు. అంతే.. భారత ఆటగాళ్లు అభిమానులు నంబురాల్లో మునిగిపోయారు. వరుసగా మూడు బంతుల్ని జోన్సా ఆర్చర్(19 నాటౌట్) సిక్కుర్లుగా మలిచాడు. 240 పరుగులకే పరిమితమైంది. వికెట్ల తేజంతో గెలుపొందిన భారత్ ఆదివారం న్యూజిలాండ్ తో టైటిల్ పోరులో తలపడనుంది.

బంతికే పెద్ద షాట్ ఆడాలనుకున్న బట్లర్ ను గూగ్లతో బౌల్ చేసిన పరుట్ మూడో వికెట్ అందించాడు. కాసేపటికే అక్షర్ పటేల్ బౌలింగ్ లో వరుసగా రెండు సిక్కుర్లు బాదిన టామ్ బ్యాంటన్(17).. స్కోర్ బంతికి బొల్లయ్యాడు. దాంతో.. 95కే నాలుగు వికెట్ల పడ్డాయి. ఆ దశలో విల్ జాక్స్(35) జతగా రెచ్చిపోయాడు. సిక్కుర్ల మీద సిక్కుర్లు బాదిన ఈ చిచ్చరపిడుగు.. అర్ధ శతకంతో ఆశలు రేపాడు. 14వ ఓవర్లో వరుసగా మూడు వైడ్లు వేసినా.. అక్షర్ పటేల్ స్వప్నింగ్ క్యాచ్ తో.. ఈ జోడిని విడదీసి.. 27 బంతుల్లోనే 50 రన్స్ రాబట్టిన.. సామ్ కరన్(18)ను తిలక్ బొంబర్ క్యాచ్ తో పెవిలియన్ చేర్చాడు. అయినా.. క్రీజులో బెథెల్ ఉండడంతో ఇంగ్లండ్ విజయంపై ధీమాతో ఉంది. కానీ 18వ ఓవర్లో బుర్రూ ఆరు పరుగులు.. 19వ ఓవర్లో 9 రన్స్ ఇచ్చిన పాండ్యా వికెట్ తీశాడు. చివరి ఓవర్లో తొలి బంతికే బెథెల్ రనౌటయ్యా.. భారత్ విజయం ఖాయమైంది. ఆఖరి మూడు బంతులకు ఆర్చర్(19 నాటౌట్) సిక్కుర్లు సంధించగా.. ఇంగ్లండ్ 246కి పరిమితమైంది. రెచ్చిపోయిన శాంసన్, దూబే ఈడెన్ గార్డెన్స్ లో వెస్టిండీస్ పై చెలరేగిన సంజూ శాంసన్(89) ఇంగ్లండ్ బౌలర్ల భరతం పట్టగా.. మిడిలార్డల్లో శివం దూబే(43) ఉతికేశాడు. వరుసగా రెండో అర్ధ శతకంతో భారీ స్కోర్ కు సంజూ బాటలు వేయాగా.. ఇషాన్ కిషన్(39) దూబే మెరుపులతో రాకెట్ వేగంతో పరుగులు వచ్చాయి. డెత్ ఓవర్లో హార్డిక్ పాండ్యా(27), తిలక్ వర్మ(21)లు తమమార్క్ విధ్వంసంతో కదం తొక్కగా టీమిండియా 253 పరుగులతో ప్రత్యర్థికి కష్టమైన లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించింది.

హార్డిక్ రెండో ఓవర్లోనే భారీ ఛేదనలో రెండో ఓవర్లోనే హార్డిక్ పాండ్యా వికెట్ అందించాడు. ఫామ్ లో లోని ఫిల్ సాల్ట్(5)ను బెట్ చేసిన అతడు.. బుర్రూ ఓవర్లో హ్యరీ బ్రూక్(7) దొరికిపోయాడు. ఆ తర్వాత జాకబ్ బెథెల్(105) వరుణ్ చక్రవర్తి ఓవర్లో హ్యరీక్ సిక్కుర్లు బాదాడు. సింగిల్ తీయడమే పొరపాటైంది. ఆ తర్వాతి



# టాస్ గెలిచిన ఇంగ్లండ్.. భారీ లక్ష్యంతో భారత్ సవాల్ విసిరేనా..!

సొంతగడ్డపై ఓ రేంజ్ లో చెలరేగకపోయినా.. సెమీఫైనల్ దూసుకెళ్లిన భారత జట్టు ఆసలైన ఆట చూపించాల్సిన సమయమొచ్చింది. సూపర్ 8 చివరి మ్యాచ్ లో వెస్టిండీస్ ను చిత్తు చేసిన ఉత్సాహంతో ఇంగ్లండ్ ను ఓడిస్తే ఫైనల్ బెర్లు సొంతమైస్తే. వాంఖడేలో టాస్ గెలిచిన హ్యరీ బ్రూక్ ఛేదనకే మొగ్గు చూపుతూ బౌలింగ్ తీసుకున్నాడు. వరుసగా మూడో సెమీఫైనల్లో ఇరుజట్లు తలపడుతున్న వేళ.. వాంఖడేలో విజయంతో మురిసేది ఎవరు? అనేది ఉత్తం రేపుతోంది. బ్యాటింగ్ లో కెప్టెన్ హ్యరీ బ్రూక్.. విల్ జాక్స్ మెరుపులనే సమ్ముకున్న ఇంగ్లండ్ కు.. సూర్యకుమార్ యాదవ్ సేన్ చెక్ పెట్టాలంటే బౌలింగ్ దశం గొప్పగా రాణించాల్సిందే. తొలి మ్యాచ్ లో యూఎస్ పై ఒంటరి సైనికుడిలా పోరాడినా సూర్య మరోసారి వాంఖడేలో తన మ్యాజిక్ చూపించాలని టీమిండియా కోరుకుంటోంది. భారత్ తుది జట్టు : అభిషేక్ శర్మ, సంజూ శాంసన్(వికెట్ కీపర్), ఇషాన్ కిషన్, సూర్యకుమార్ యాదవ్(కెప్టెన్), తిలక్ వర్మ, హార్డిక్ పాండ్యా, శివం దూబే, అక్షర్ పటేల్, అర్వీంద్ సింగ్, వరుణ్ చక్రవర్తి, బుర్రూ. ఇంగ్లండ్ తుది జట్టు : ఫిల్ సాల్ట్, జోన్ బట్లర్(వికెట్ కీపర్), హ్యరీ బ్రూక్(కెప్టెన్), జాకబ్ బెథెల్, టామ్ బ్యాంటన్, సామ్ కరన్, విల్ జాక్స్, జేమ్ ఓవర్స్, లియాం డానన్, జోఫ్రా ఆర్చర్, ఆదిల్ రషీద్. కీలకమైన ఈ మ్యాచ్ కోసం ఇంగ్లండ్ ఒక మార్పు చేసింది. రెహాన్ అహ్మద్ స్థానంలో ఓవర్స్ ను ఆడిస్తున్నామని బ్రూక్ చెప్పాడు. తేమ పెద్దగా ప్రభావం చూపదని భావిస్తున్నట్లు చెప్పిన సూర్య.. టీమిండియా మాత్రం ఏ మార్పులు లేకుండా బరిలోకి దిగుతున్నామని వెల్లడించాడు.





## పుకార్లకు మరింత బలం... ఒకే కారులో వచ్చిన విజయ్, త్రిష

తమిళ సినీ పరిశ్రమలో దశాబ్దాలుగా వెలుగొందుతున్న నటుడు, టీవీకే (ఎఫ్ఐ) పార్టీ అధినేత విజయ్, ప్రముఖ నటి త్రిషల మధ్య ఉన్న ఏదో ఉందంటూ వస్తున్న పుకార్లు ఇప్పుడు మరోసారి కోలీవుడ్ లో హాట్ టాపిక్ గా మారాయి. తన భర్తకు ఒక నటితో సంబంధం ఉందంటూ విజయ్ భార్య సంగీత ఇటీవల సంచలన ఆరోపణలు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఇలాంటి తరుణంలో, చెన్నైలో జరిగిన ఒక వివాహ రిసెప్షన్ కు విజయ్-త్రిష జంట ఒకే కారులో కలిసి రావడం అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. ఇందుకు సంబంధించిన ఫోటోలు, వీడియోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో విపరీతంగా వైరల్ అవుతున్నాయి. ప్రముఖ నిర్మాత కల్పతి ఎస్. సురేశ్ కుమారుడి వివాహ వేడుకకు తమిళ చిత్ర పరిశ్రమకు చెందిన దిగ్గజాలంతా హాజరయ్యారు. అయితే, అందరి కళ్లు మాత్రం విజయ్, త్రిషలపైనే నిలిచాయి. వారిద్దరూ కలిసి ఒకే కారులో రావడం, వేడుకలో పక్కపక్కనే కూర్చుని సందడి చేయడం చూసిన వారంతా వారి మధ్య ఉన్నది కేవలం స్నేహం మాత్రమేనా? లేక అంతకు మించి ఏమైనా ఉందా? అనే చర్చలు మొదలుపెట్టారు. గతంలో వీరిద్దరూ 'ఘల్లి', 'తిరుపాచి', 'కురువి', 'లియో' వంటి చిత్రాల్లో కలిసి నటించారు. అప్పటి నుంచే వీరిద్దరి మధ్య ఏదో ఉందనే ఊహాగానాలు ఉన్నప్పటికీ, ఎప్పుడూ ఇలా బహిరంగంగా ఒకే కారులో కనిపించిన దాఖలాలు లేవు. విజయ్ వ్యక్తిగత జీవితం చుట్టూ వివాదాలు నడుస్తున్న తరుణంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకోవడం గమనార్హం. గత డిసెంబర్ లోనే విజయ్ భార్య సంగీత విడాకుల కోసం పిటిషన్ దాఖలు చేసినట్లు వెల్లడిస్తూ, తన భర్తకు ఒక నటితో అనుబంధం ఉందని చేసిన వ్యాఖ్యలు అప్పట్లో పెద్ద తుపానును సృష్టించాయి. ప్రస్తుతం ఈ విడాకుల కేసు చెంగల్పట్టు కుటుంబ న్యాయస్థానంలో కొనసాగుతోంది. అటు రాజకీయంగా చూస్తే, రాజోయే తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల కోసం విజయ్ తన శక్తియుక్తులను ధారపోస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఇలాంటి వ్యక్తిగత విమర్శలు ఆయన రాజకీయ ప్రస్థానంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతాయోనని అభిమానులు, రాజకీయ విశ్లేషకులు ఆసక్తిగా గమనిస్తున్నారు.

## జాన్వీ కపూర్ పుట్టినరోజున స్పెషల్ వీడియో వదిలిన 'పెద్ది' టీమ్

గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ హీరోగా, 'ఉప్పెన' ఫేమ్ బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వంలో రూపుదిద్దుకుంటున్న భారీ చిత్రం 'పెద్ది'. ఈ సినీమాలో కథానాయికగా నటిస్తున్న బాలీవుడ్ నటి జాన్వీ కపూర్ ఇవాళ తన 29వ పుట్టినరోజు జరుపుకుంటున్నారు. ఈ ప్రత్యేక సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని చిత్ర బృందం ఆమెకు వినూత్నంగా శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ ఒక స్పెషల్ వీడియోను విడుదల చేసింది. ఈ చిత్రంలో జాన్వీ 'అచ్చియమ్మ' అనే పల్లెటూరి యువతి పాత్ర పోషిస్తోంది. ఇందులో దర్శకుడు బుచ్చిబాబు తనదైన శైలిలో జాన్వీ అందాన్ని వర్ణించిన తీరు ఆకట్టుకుంటోంది. "కాటుక అక్కడైని ఆ కళ్లు, ముక్కుపుడక అక్కడైని ఆ ముక్కు, అంటే అలంకరణ అక్కడైని అరుదైన చికిరియే ఈ చికిరి" అంటూ ఆయన చెప్పిన మాటలతో ఉన్న ఈ వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. రామ్ చరణ్ సరసన జాన్వీ నటిస్తున్న ఈ చిత్రంపై అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఆస్కార్ విజేత ఏఆర్ రెహమాన్ ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందిస్తున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ తో కలిసి వృద్ధి సినిమాన్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తోంది. ఇప్పటికే చివరి దశకు చేరుకున్న ఈ సినీమా మాటింగ్ పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయి. చిత్రాన్ని ఏప్రిల్ 30న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేసేందుకు నిర్మాతలు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.



## అలాంటి వారిని నిలదీసే రోజులు రావాలి:

## తన మీద ట్రోల్స్ పై అనసూయ ఆగ్రహం

ఇతరుల బాధలో కూడా వినోదం వెతికేవారిని నిలదీసే రోజులు రావాలని, అందరూ నాకెందుకులే అనుకుంటే ఇలాంటివి సర్వసాధారణంగా మారుతాయని ప్రముఖ యాంకర్, సినీ నటి అనసూయ అన్నారు. అనసూయ హోలీ సందర్భంగా నిర్వహించిన ఓ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. వేదిక మీద డ్యాన్స్ చేసి అలరించారు. ఆ తర్వాత ఆమె మైక్ తీసుకుని మాట్లాడారు. ఆమె మాట్లాడటం ప్రారంభించగానే కొందరు వ్యక్తులు 'అంటే' అంటూ కేకలు చేశారు. అయితే దానిని పట్టించుకోకుండా అనసూయ తన ప్రసంగాన్ని కొనసాగించారు. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అయింది. ఈ వీడియోకు పెద్ద ఎత్తున కామెంట్స్ వచ్చాయి. ఈ వీడియోకు వచ్చిన కామెంట్స్ కొందరు రీల్స్ చేశారు. దీనిపై అనసూయ తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశారు. ఇతరుల బాధలో ఆనందాన్ని వెతుక్కోవడం ఏమిటని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తనపై వచ్చిన విమర్శల కామెంట్స్ రీల్స్ చేయానని ఆమె తప్పుబట్టారు. ఇతరుల బాధలో ఆనందం వెతుక్కోవడం సరికాదని అన్నారు. పక్కవారి పట్ల కనీస సానుభూతి, సామాజిక బాధ్యత లేని వారిని ఈ సమాజం నిలదీసే రోజు రావాలని అన్నారు. వయస్సును బట్టి హేళన చేయడం, మహిళలపై వివక్ష చూపడం ఏమాత్రం ఆమోదయోగ్యం కాదని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి వారిని చూసి సమాజం సిగ్గుపడాలని, అందరూ నాకెందుకులే అని వదిలేస్తే నిత్యం జరుగుతూనే ఉంటాయని అన్నారు. ఇలాంటి అంశాల పట్ల నిర్లక్ష్యం వహించినట్లయితే క్రమంగా మానవత్వం కోల్పోతామని అన్నారు. ఉన్నది ఉన్నట్లు చెప్పడానికి ఎప్పుడూ మొహమాటపడనని అనసూయ పేర్కొన్నారు. సాధించిన విజయాలు, తన ప్రయాణం తనకు ఎంతో గర్వకారణమని అన్నారు. ఇలాంటి విమర్శలను ఎన్నింటినో తట్టుకుని నిలబడ్డానని, అందుకే ఈ స్థాయికి వచ్చానని తనను కామెంట్ చేసిన నెటిజన్లను ఉద్దేశించి అన్నారు. అటుపోట్లను ఎన్నింటినో ఎదుర్కొని ఈ స్థాయికి వచ్చిన తనను విమర్శించడానికి మీరవరను ఆమె ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

