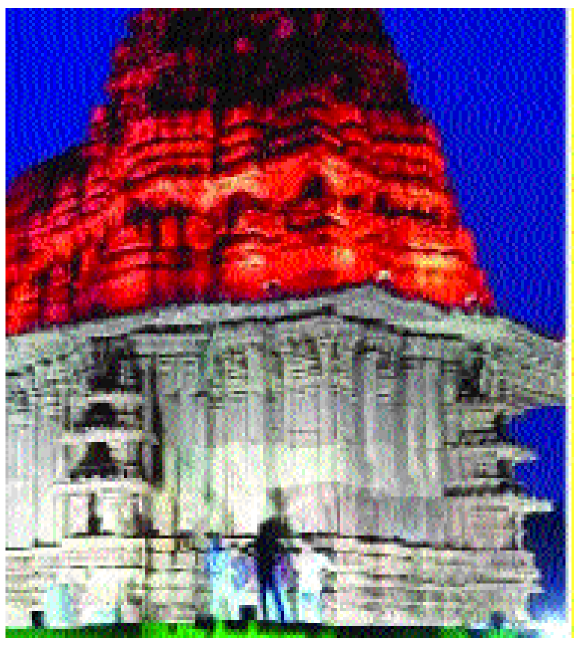


మన దునియా

Our News Our World

RNI Number
TELTEL/2023/85680

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

సంపుటి : 3 | సంచిక : 232 | మార్చ్ 9 సోమవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

రిపోర్టర్లు కావలెను

తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంచలనాలు సృష్టిస్తున్న

మన దునియా

మీకు సరైన వేదిక.. అన్ని జిల్లాలు, మండలాలు మరియు నియోజకవర్గాల పరిధిలో పనిచేయుటకు అవకాశం కల్పిస్తోంది. రిపోర్టర్లు కావాలి.

ఇంకెందుకు ఆలస్యం...
9490056011,9603969335

వరల్డ్ ఛాంపియన్ భారత్...
టీ20 ప్రపంచకప్‌లో సరికొత్త చరిత్ర..
న్యూజిలాండ్ పై అల్టిమేట్ విక్టరీ

2007, 2024 తర్వాత మూడోసారి టీ20 ప్రపంచకప్ కైవసం చేసుకున్న భారత్

కీలకమైన శాఖలను మహిళలు సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తున్నారు: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి!

మన దునియా,హైదరాబాద్:మార్చి 08

హైదరాబాద్ ను కాలుష్య రహిత నగరంగా మార్చుతున్నట్లు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. రెడ్, ఆరెంజ్, కేటగిరి పరిశ్రమలను ఓఆర్ ఆర్ బయటకు పంపిస్తామని చెప్పారు.మహిళలకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని పేర్కొన్నారు. ఆదివారం అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలను ప్రజాభవన్‌లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలకు సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రసంగించారు. మహిళలకు ఎప్పుడూ గుర్తింపు ఇవ్వాలన్నదే తమ లక్ష్యమని చెప్పుకొచ్చారు. దేశంలో ఏ పదవైనా

ఏ ఇంట్లో పుట్టినా మహిళలపై వివక్ష ఉంటుంది: జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత

పెద్దకులం, చిన్నకులమంటూ ఏదీ లేదని మహిళలందరిదీ ఒకే కులమని వ్యాఖ్య

మహిళలను ప్రతిరోజు గౌరవించాలన్న కవిత

మహిళలు లేకుండా తెలంగాణ ఉద్యమం లేదన్న కవిత

బెంగాల్ యువతకు దీదీ బంపర్ ఆఫర్: 10వ తరగతి పాస్ అయితే చాలు.. నెలకు రూ.1,500 భృతి!

పశ్చిమ బెంగాల్‌లో ‘యువశక్తి‘ పథకాన్ని ప్రకటించిన మమతా బెనర్జీ

2026 అసెంబ్లీ ఎన్నికలే లక్ష్యంగా టీఎంసీ వ్యూహం

ఓట్ల కోసమే ఈ పథకమంటూ ప్రతిపక్ష బీజేపీ విమర్శలు

పశ్చిమ బెంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు సమయం దగ్గరపడుతున్న వేళ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ ఓ కీలకమైన ఎన్నికల హామీని ప్రకటించారు.

గల్ఫ్ దేశాలపై ఇరాన్ భీకర దాడులు... కువైట్, సౌదీలలో ఉద్రిక్తత

కువైట్ ఎయిర్‌పోర్ట్ ఇంధన ట్యాంకులే లక్ష్యంగా ఇరాన్ డ్రోన్ దాడులు

సౌదీలోని రియాద్, ఎయిర్ బేస్‌లపైకి దూసుకొచ్చిన క్షిపణులు

యుద్ధం మొదలైనప్పటి నుంచి 1300కు పైగా డ్రోన్లను ప్రయోగించిన ఇరాన్

యూఏఈ గగనతలంలో కూల్చివేతలు.. దుబాయ్ విమానాశ్రయం కాసేపు మూసివేత

దాడులు ఆపేది లేదని స్పష్టం చేసిన ఇరాన్ జ్యుడీషియరీ చీఫ్

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

కీలకమైన శాఖలను మహిళలు సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తున్నారు: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మహిళలకు ఇచ్చిన పార్టీ కాంగ్రెస్ అని తెలిపారు. కీలకమైన శాఖలను మహిళా అధికారులు సమర్థంగా నడిపిస్తున్నారని ప్రశంసించారు.వెయ్యి బస్సులకు మహిళలు యజమానులుగా ఉన్నారని ప్రస్తావించారు.మహిళ జర్నలిస్టులతో కలిసి ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించుకోవడం సంతో షంగా ఉంది మహిళలకు సరైన గుర్తింపు ఇవ్వాలని ఈ ప్రభుత్వం భావిస్తుంది, పోలీస్ సహా అవకాశం ఉన్న ప్రతి విభాగంలో మహిళ అధికారులకు బాధ్యతలు అప్పగిస్తున్నాం మహిళల ఆర్థిక శక్తి తెలిపినప్పుడే దేశం అభివృద్ధి చెందుతుంది, అన్నారు. హైదరాబాదులోని డిజిట్ బస్సులను 2026 డిసెంబర్ లోపు జిల్లాలకు తరలిస్తాం, హైదరాబాదు లో 100% ఈవీ బస్సులను తెప్పిస్తున్నాం . డిసెంబర్ 9 లోపు నగరంలో డీజిల్ బస్సులు ఉండవు హైదరాబాద్ లో ఏసి ఈవీ బస్సులు తెస్తాం కళాశాలలకు వెళ్లే విద్యార్థినులకు ఈవీ స్కూటీలు ఇవ్వనున్నట్లు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.తెలంగాణ మహిళలు తయారు చేస్తున్న వస్తువులను అమెజాన్‌లో పెట్టి ప్రపంచానికి అందిస్తు న్నామని చెప్పుకొచ్చారు. మహిళా జర్నలిస్టులకు ప్రత్యేక గుర్తింపు ఇస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు.

బెంగాల్ యువతకు దీదీ బంపర్ ఆఫర్: 10వ తరగతి పాస్ అయితే చాలు.. నెలకు రూ.1,500 భృతి!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

రాష్ట్రంలోని నిరుద్యోగ యువతను ఆకట్టుకునే లక్ష్యంతో 'యువశక్తి' అనే కొత్త పథకాన్ని ఆమె తెరపైకి తెచ్చారు. ఈ పథకం కింద అర్హులైన యువతీ యువకులకు నెలకు రూ. 1,500 చొప్పున నిరుద్యోగ భృతి అందిస్తామని తెలిపారు. 2026 ఎన్నికల్లో గెలిచి, వరుసగా మూడోసారి (హ్యాట్రిక్) అధికారాన్ని నిలబెట్టుకోవాలని మమతా బెనర్జీ పట్టుదలతో ఉన్నారు. ఇందులో భాగంగానే పదో తరగతి ఉత్తీర్ణులై, ప్రస్తుతం ఎలాంటి ఉపాధి లేకుండా ఉన్న యువతకు ఈ ఆర్థిక సాయం అందించాలని నిర్ణయించారు. లబ్ధిదారుల బ్యాంకు ఖాతాల్లోకి నేరుగా ఈ మొత్తాన్ని జమ చేయనున్నారు. ఈ నిర్ణయం రాష్ట్రంలోని లక్షలాది మంది నిరుద్యోగ యువతకు, ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని వారికి ప్రయోజనం చేకూర్చనుందని తృణమూల్ కాంగ్రెస్ (టీఎంసీ) ప్రభుత్వం భావిస్తోంది.ప్రతిపక్షాల విమర్శలు ఇప్పటికే పలు సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్న టీఎంసీ, ఇప్పుడు నేరుగా నగదు బదిలీ పథకాన్ని ప్రకటించడం రాజకీయంగా ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. ఈ పథకం అమలుకు బడ్జెట్‌లో ప్రత్యేక నిధులు కేటాయించనున్నట్లు ప్రభుత్వం పేర్కొంది. అయితే, మమత ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని ప్రతిపక్ష బీజేపీ తీవ్రంగా విమర్శిస్తోంది. కేవలం ఓట్ల కోసమే టీఎంసీ ఇలాంటి తాయిలాలు ప్రకటిస్తోందని, ఇది రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థపై మరింత భారం మోపుతుందని ఆరోపించింది.

మీ అవసరం లేదు... గుర్తు పెట్టుకుంటాను: బ్రిటన్ ప్రధానిపై ట్రంప్ తీవ్ర ఆగ్రహం

వాహక నౌకను పంపించే విషయంపై తేల్చుకోని బ్రిటన్
యుద్ధం గెలిచాక కలిసే వ్యక్తులు అవసరం లేదన్న ట్రంప్
యూకే ఒకప్పుడు తమకు మిత్రదేశమని వ్యాఖ్య

ఇరాన్‌తో యుద్ధం వేళ, బ్రిటన్ ప్రధానమంత్రి తీరుపై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పశ్చిమాసియాకు విమాన వాహక నౌకలను పంపించే విషయంపై యూకే ప్రభుత్వం ఇంకా తేల్చుకోకపోవడంపై ట్రంప్ అసహనం వ్యక్తం చేశారు. యుద్ధం గెలిచిన తర్వాత తమతో కలిసే వ్యక్తులు అవసరం లేదని వ్యాఖ్యానించారు.యుద్ధంలో గెలిచాక మీ విమాన వాహక నౌకలను మోహరించాల్సిన అవసరం లేదని యూకే ప్రధాని కీర్ స్మార్టర్‌పై మండిపడ్డారు. ఈ మేరకు ఆయన తన ట్రూత్ సోషల్ మీడియా వేదికగా స్మార్టర్‌పై విమర్శలు గుప్పించారు.బ్రిటన్ రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ 'హెచ్ఎంఎస్ ప్రిన్స్ ఆఫ్ వేల్స్' విమాన వాహన నౌకను సిద్ధం చేస్తున్నట్లు తెలిపింది. రెండు విమాన వాహక నౌకలలో ఒకదానిని సిద్ధంగా ఉంచామని, అయితే పశ్చిమాసియాకు తరలించే అంశంపై తుది నిర్ణయం తీసుకోలేదని బ్రిటన్‌కు చెందిన ఒక అధికారి మీడియాతో మాట్లాడుతు తెలిపారు.ఈ వ్యాఖ్యలపై ట్రంప్ స్పందించారు. ఒకప్పుడు యూకే తమకు మిత్రదేశమని పేర్కొన్నారు. పశ్చిమాసియాకు రెండు విమాన వాహక నౌకలను తరలించే విషయంపై వారు తీవ్రంగా ఆలోచిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. అమెరికా బలగాలకు ఇప్పుడు వాటి అవసరం లేదని స్పష్టం చేశారు. ఈ చర్యను తాము ఎప్పటికీ గుర్తు పెట్టుకుంటామని స్మార్టర్‌కు హెచ్చరిక జారీ చేశారు.ఇజ్రాయెల్‌తో కలిసి అమెరికా చేస్తున్న యుద్ధంలో తమ బలగాలు ప్రత్యక్షంగా పాల్గొనబోవని బ్రిటన్ ప్రధాని స్పష్టం చేశారు. అయితే తమ సైనిక స్థావరాలను ఆత్మరక్షణ కోసం ఉపయోగించుకునేందుకు అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దేశాలకు అనుమతిస్తున్నట్లు స్మార్టర్ వెల్లడించారు. స్మార్టర్ ఈ చర్యతో తాను సంతృప్తిగా లేనని ట్రంప్ అన్నారు.

ఏ ఇంట్లో పుట్టినా మహిళలపై వివక్ష ఉంటుంది: జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత

పెద్దకులం, చిన్నకులమంటూ ఏదీ లేదని మహిళలందరిదీ ఒకే కులమని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత అన్నారు. ఏ ఇంట్లో పుట్టినా సరే వారిపై వివక్ష ఉంటుందని అన్నారు. తెలంగాణ జాగృతి కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మహిళా దినోత్సవ వేడుకల్లో ఆమె పాల్గొన్నారు. 'గివ్ హర్ స్పేస్' పేరిట పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, 'స్టాండ్ విత్ హర్' కాదు, 'గివ్ హర్ స్పేస్' జాగృతి నినాదమని వెల్లడించారు.కేవలం మహిళా దినోత్సవం రోజే కాదని, ప్రతిరోజు మహిళని గౌరవించాలని ఆమె సూచించారు. మహిళను తండ్రి, భర్త, అన్న ఇలా అందరూ తక్కువగానే చూస్తారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.మహిళలు లేకుండా తెలంగాణ ఉద్యమమే లేదని ఆమె పేర్కొన్నారు. సామాజిక తెలంగాణ సాధనలోనూ వారి పాత్ర కీలకమని అన్నారు. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చాక మహిళలపై నేరాలు పెరిగాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. మహిళలకు 33 శాతం సీట్ల రిజర్వేషన్ సాధనతో జాగృతి చరిత్ర సృష్టించిందని అన్నారు.

గల్ఫ్ దేశాలపై ఇరాన్ భీకర దాడులు... కువైట్, సౌదీలలో ఉద్రిక్తత

గల్ఫ్ దేశాలపై ఇరాన్ చేస్తున్న దాడులు తీవ్రరూపం దాల్చాయి. ఆదివారంతో ఈ ప్రాంతీయ యుద్ధం రెండో వారంలోకి అడుగుపెట్టింది. కువైట్, సౌదీ అరేబియా, ఖతార్, యూఏఈ దేశాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఇరాన్ మరోసారి క్షిపణులు, డ్రోన్లతో విరుచుకుపడింది. దీంతో గల్ఫ్ ప్రాంతంలో యుద్ధ మేఘాలు మరింత దట్టంగా కమ్ముకున్నాయి.కువైట్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలోని ఇంధన ట్యాంకులే లక్ష్యంగా శత్రు డ్రోన్లు చొరబడ్డాయని ఆ దేశ సైన్యం వెల్లడించింది. వీటిని అడ్డుకునే క్రమంలో పడిన శకలాల వల్ల కొన్ని పౌర నివాసాలకు నష్టం వాటిల్లింది. ముందుజాగ్రత్త చర్యగా కువైట్ నేషనల్ ఆయిల్ కంపెనీ ముడి చమురు ఉత్పత్తిని తగ్గించింది. ఇక సౌదీ అరేబియాలో రాజధాని రియాద్‌లోని దౌత్య కార్యాలయాలు, అమెరికా బలగాలున్న 'ప్రిన్స్ సుల్తాన్ ఎయిర్ బేస్' లక్ష్యంగా వచ్చిన 15 డ్రోన్లు, 3 బాలిస్టిక్ క్షిపణులను గాల్లోనే ధ్వంసం చేసినట్లు సౌదీ రక్షణ శాఖ తెలిపింది. ఖతార్‌పై ప్రయోగించిన 12 క్షిపణులను కూడా విజయవంతంగా అడ్డుకున్నారు.శనివారం దుబాయ్ విమానాశ్రయం పరిసరాల్లో గుర్తుతెలియని వస్తువును కూల్చివేయడంతో, విమానాశ్రయాన్ని కాసేపు మూసివేశారు. ఆకాశంలో జరిగిన ఈ ఇంటర్‌సెప్షన్ వల్ల రాలిన శకలాలు తగిలి ఒక పాకిస్థాన్ జాతీయుడు మరణించాడు. ఈ పరిణామాలపై యూఏఈ అధ్యక్షుడు మహమ్మద్ బిన్ జాయెద్ స్పందిస్తూ.. "ప్రస్తుతం ఎమిరేట్స్ యుద్ధంలో ఉంది, దీని నుంచి మనం మరింత బలంగా బయటపడతాం" అని జాతిని ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. ఫిబ్రవరి 28న యుద్ధం మొదలైనప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు 221 బాలిస్టిక్ క్షిపణులు, 1300కు పైగా డ్రోన్లను గుర్తించినట్లు యూఏఈ రక్షణ శాఖ తెలిపింది.ఇకపై దాడులు చేయబోమని ఇరాన్ అధ్యక్షుడు గల్ఫ్ దేశాలకు క్షమాపణలు చెప్పినప్పటికీ, ఆ దేశ జ్యుడీషియరీ చీఫ్ మాత్రం శత్రువుల స్థావరాలపై దాడులు కొనసాగుతాయని హెచ్చరించడం గమనార్హం. గల్ఫ్ దేశాలకు అమెరికా మిత్రదేశం కావడం, అక్కడ అమెరికా సైనిక స్థావరాలు ఉండటంతో యూఏఈపై ఇరాన్ ఎక్కువగా గురిపెట్టినట్లు తెలుస్తోంది.

వరల్డ్ ఛాంపియన్ భారత్... టీ20 ప్రపంచకప్‌లో సరికొత్త చరిత్ర..

పొట్టి కప్‌ను డిఫెండ్ చేసుకున్న తొలి జట్టుగా టీమిండియా ప్రపంచ రికార్డు

ఫైనల్లో న్యూజిలాండ్‌పై 96 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయం

బ్యాటింగ్‌లో సంజూ శాంసన్ (89), బౌలింగ్‌లో బుమ్రా (4/15) అద్భుత ప్రదర్శన

అహ్మదాబాద్ వేదికగా 255 పరుగుల భారీ స్కోరు నమోదు చేసిన భారత్

టీ20 ప్రపంచకప్ ఫైనల్లో టీమిండియా మరోసారి విశ్వరూపం చూపించింది. అహ్మదాబాద్‌లోని నరేంద్ర మోదీ స్టేడియం వేదికగా ఆదివారం జరిగిన తుది పోరులో న్యూజిలాండ్‌ను చిత్తుచేసి విశ్వవిజేతగా నిలిచింది. ఈ విజయంతో భారత్ సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించింది. 2007, 2024 తర్వాత ఇది టీమిండియాకు మూడో టీ20 వరల్డ్ కప్ కావడం విశేషం. మూడు సార్లు టీ20 వరల్డ్ కప్ గెలిచిన తొలిజట్టుగా టీమిండియా రికార్డు నెలకొల్పింది. దాంతోపాటే, ఆతిథ్య జట్టు వరల్డ్ కప్ నెగ్గడం కూడా ఇదే తొలిసారి. అంతేకాదు, టీ20 ప్రపంచకప్ చరిత్రలో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్‌గా బరిలోకి దిగి, టైటిల్‌ను నిలబెట్టుకున్న తొలి జట్టుగా టీమిండియా రికార్డులకెక్కింది. సొంతగడ్డపై జరిగిన ఈ మెగా ఫైనల్లో భారత్ ఏకంగా 96 పరుగుల తేడాతో న్యూజిలాండ్‌పై ఘన విజయం సాధించి ట్రోఫీని ముద్దాడింది. 256 పరుగుల భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన న్యూజిలాండ్ ఏ దశలోనూ పోటీ ఇవ్వలేకపోయింది. భారత బౌలర్ల ధాటికి కివీస్ బ్యాటర్లు పెవిలియన్‌కు క్యూ కట్టారు. భారత పేస్ దళపతి జస్ప్రీత్ బుమ్రా తన మ్యాజిక్ బౌలింగ్‌తో కివీస్ పతనాన్ని శాసించాడు. కేవలం 15 పరుగులిచ్చి 4 కీలక వికెట్లు పడగొట్టి ప్రత్యర్థి నడ్డి విరిచాడు. న్యూజిలాండ్ ఇన్నింగ్స్‌లో వికెట్ కీపర్ టిమ్ సీఫెర్ట్ (52), కెప్టెన్ మిచెల్ శాంట్నర్ (43) మాత్రమే పోరాడారు. వీరిద్దరూ మినహా మిగిలిన బ్యాటర్లు ఎవరూ క్రీజులో నిలవలేకపోయారు. ముఖ్యంగా డారిల్ మిచెల్ (17), ఫిన్ అలెన్ (9), రచిన్ రవీంద్ర (1) వంటి స్టార్ ప్లేయర్లు విఫలమవడంతో కివీస్ 19 ఓవర్లలో 159 పరుగులకే ఆలౌట్ అయింది. భారత బౌలర్లలో బుమ్రా 4, అక్షర్ పటేల్ 3 వికెట్లు పడగొట్టగా.. హార్దిక్, వరుణ్ చక్రవర్తి, అభిషేక్ శర్మ తలో వికెట్ దక్కించుకున్నారు.అంతకుముందు టాస్ ఓడి బ్యాటింగ్‌కు దిగిన భారత్.. న్యూజిలాండ్ బౌలర్లపై విరుచుకుపడింది. ఓపెనర్లు అభిషేక్ శర్మ, సంజూ శాంసన్ ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగారు. తొలి వికెట్‌కు వీరిద్దరూ కేవలం 7.1 ఓవర్లలోనే 98 పరుగులు జోడించి శుభారంభం అందించారు. అభిషేక్ శర్మ 21 బంతుల్లోనే 6 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లతో 52 పరుగులు చేసి మెరుపు ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. అతడు కేవలం 18 బంతుల్లోనే 50 పరుగులు చేశాడు. ఈ మెగా టోర్నీలో ఇదే ఫాస్టెస్ట్ ఫిఫ్టీ.ఆ తర్వాత ఇషాన్ కిషన్ (54)తో కలిసి సంజూ శాంసన్ స్కోరు బోర్డును పరుగులు పెట్టించాడు. ముఖ్యంగా శాంసన్ కివీస్ బౌలర్లను ఊచకోత కోశాడు. 46 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, ఏకంగా 8 సిక్సర్లతో 89 పరుగులు చేసి ఇన్నింగ్స్ కు వెన్నెముకగా నిలిచాడు. చివర్లో శివమ్ దూబే (26 నాటౌట్) ధాటిగా ఆడటంతో భారత్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్ల నష్టానికి 255 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది. సూర్యకుమార్ యాదవ్ డకౌట్ అయినా.. టీమిండియా సమిష్టి ప్రదర్శన తో మూడోసారి ప్రపంచకప్‌ను కైవసం చేసుకుంది.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

మార్చ్ | సోమవారం | 9 | 2026

జనరల్ న్యూస్ 03

వీర నారీ శక్తికి నీరాజనం!

మన దునియా,హైదరాబాద్:మార్చి08

స్త్రీ లేకపోతే మనిషి జననం లేదు, అసలు సృష్టే లేదు సమాజంలో మహిళలు సాధించిన విజయాలను స్మరించుకుం టూ... ముందు తరాలకు స్ఫూర్తినిచ్చే విధంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి ఏటా మార్చి 08న అంతర్జా తీయ మహిళా దినోత్సవం గా జరుపుకుంటున్నాం మహిళలు నేడు అనేక రంగాల్లో అనేక విజయాలు సాధిస్తున్నారు. సామాజిక, ఆర్థిక, సాంస్కృతిక, రాజ కీయ రంగాల్లో మహిళలు ఎంతో గొప్ప విజయాలు సాధిస్తున్నారు. ఈ ఏడాది మహిళా దినోత్సవం ముఖ్య ఉద్దేశం దీని అర్థం ప్రపంచవ్యాప్తంగా విరాళం ఇవ్వడానికి పిలుపు. ఒకరికి ఒకరు తోడుగా నిలబడడం మహిళలకు చదువు, శిక్షణ,మంచి అవకాశాలు కల్పించడం మగవారితో సమానంగా జీతం,గౌరవం, ఇవ్వడం కేవలం డబ్బు రూపంలోనే కాకుండా మనకున్న జ్ఞానాన్ని,వనరులను, పంచుకోవడం ద్వారా మహిళలను పైకి తీసుకురావడం మహిళలు అభివృద్ధి చెందితే మొత్తం సమాజమే పురోగమిస్తుంది అనేది ఈ ఏడాది ముఖ్య సందేశం...మహిళా సమానత్వ సాధనలో మరింత ముమ్మర కృషి చేయాలని పిలుపిస్తూ ఏటా మార్చి ఎనిమిదో తేదీన అంతర్జా తీయ మహిళా దినోత్సవం జరుపుకొంటున్నాం. లింగ సమానత్వం వెల్లివిరిసే ప్రపంచం మరింత ఆరోగ్య వంతంగా, సుసంపన్నంగా, సామరస్యంగా కళకళలా డుతుంది. ఐక్యరాజ్య సమితి 2030కల్లా సాధించాలని తీర్మానించిన సుస్థిరాభి వృద్ధి లక్ష్యాల్లో అయిదోది- మహిళలు, బాలికలకు సమానత్వం, సాధికారత...ఇది మానవాళి ప్రగతికి ఊతమిచ్చే లక్ష్యం. 'స్త్రీ మేధాపరంగా, మానసి కంగా, ఆధ్యాత్మికంగా పురుషుడికి సమఉజ్జీ. ఆమె ఎటువంటి కార్యక లాపాల్లోనైనా మగవారికి దీటుగా రాణించగలదు' అని మహాత్మాగాంధీ ఉద్ఘాటించారు. మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ఇతర దేశాల మహిళలకు, భారతీయ మహిళలకు మధ్య పోలికలు, తేడాలను, సమానత్వ సాధనలో భారతీయ మహిళకు ఎదురవుతున్న సవాళ్లను పరిశీలించడం అవసరం. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ నినాదం- 'నేను సమతా తరాన్ని: మహిళా హక్కులు సాధిస్తా'. పదహా రేళ్ల స్వీడిష్ పర్యావరణ కార్యకర్త గ్రెటా థున్‌బెర్గ్ వాతావరణ మార్పులను నిరోధించా లంటూ చేపట్టిన ఉద్యమం ఇటీవల అంతర్జాతీయ గుర్తింపు పొందింది. తనతోపాటు భావితరం హక్కుల కోసం ఆమె పోరాడుతున్నారు. అభిజిత్ బెనర్జీ, మైకేల్ క్రెమెర్‌లతోపాటు ఎస్తర్ డఫ్లో ఆర్థిక శాస్త్ర నోబెల్ బహుమతి సాధించారు. 1969లో ఈ బహుమతిని ఇవ్వనారంభించినప్పటి నుంచి దాన్ని పొందిన రెండో మహిళ ఆమె. నోబెల్ ఆర్థిక బహుమతిని అందుకున్నవారిలో అత్యం త పిన్నవయస్కురాలు కూడా డఫ్లోనే. ఫిన్లాండ్‌కు ప్రధానమంత్రిగా ఎన్నికైన మరీన్ సనా ప్రపంచంలోనే అతి పిన్నవయస్కురాలైన ప్రధానిగా చరిత్రకెక్కారు. ఇలా అనేక రంగాల్లో ప్రకాశిస్తున్న మహిళలు ప్రపంచమంతటా కనిపిస్తారు.

అన్ని రంగంల్లో రాణిస్తున్న ఆధునిక స్త్రీ

భారతదేశంలో ఆర్థిక, వ్యాపార, రక్షణ, విద్య, క్రీడా, రాజకీయ, సాహిత్య, సంగీత, కళారంగాల్లో ఉన్నత స్థానాలను మహి ళలు అలంకరిస్తున్నారు. విమానాలను నడిపే పైలెట్లుగా ముందంజ వేస్తున్నారు. గతేడాది స్విట్జర్లాండ్‌లో ప్రపంచ బ్యాడ్మింటన్ ఛాంపియన్ షిప్ గెలిచిన తొలి భారతీయ మహిళ పీవీ సింధు. భారతదేశానికి పూర్తికాల ఆర్థిక మంత్రిగా వ్యవహరిస్తున్న తొలి మహిళ నిర్మలా సీతారామన్. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణల్లో మహిళా స్వయంసహాయక సంఘాలు, కేరళలో కుటుంబశ్రీ కార్యక్రమం స్త్రీల చొరవతోనే విజయవంతమయ్యాయి. చాలామంది మహిళలు పంచాయతీ సర్పంచులు గా చక్కని పనితీరు కనబరుస్తున్నారు. షార్ట్ సర్వీస్ కమిషన్ (ఎస్ఎస్-సీ) ద్వారా భారత సైన్యంలో నియమితులైన మహిళా అధికారులకు వారి సర్వీసు కాలంతో నిమిత్తం లేకుండా శాశ్వత హోదా, కమాండ్ పదవులను ఇచ్చే విషయం పరిశీలించాలని గత నెల లో సుప్రీంకోర్టు చరిత్రాత్మక రూలింగ్ ఇచ్చింది. దీన్ని కాదనడం సమానత్వ సూత్రాన్ని పాటించే చట్టాలకు విరుద్ధం కాబట్టి ప్రతికూల మనస్తత్వాన్ని మార్చుకోవాలని పిటిషనర్లను ఉద్దేశించి వ్యాఖ్యానించింది.

తీరు మారాలి..!

మహిళలు- పురుషులతో పోలిస్తే శారీరకంగా బలహీనులని, అబలలని భావిస్తూ పోరాట విధులకు వారిని దూరంగా పెడుతున్నారు. కార్మిక విపణిలో భారతీయ మహిళల భాగస్వామ్యం బాగా తక్కువగా ఉండటం, ఇక్కడ లింగ అసమానత్వానికి ప్రధాన కారణం. 2004-05లో 45.4 శాతంగా ఉన్న మహిళా భాగస్వామ్యం తరవాత 20 శాతం తగ్గి 2017-18కల్లా 25.3 శాతానికి పడిపోయింది. ఇదే కాలంలో బయటి పనులు వదలి ఇంటి పనులకే పరిమితమైన మహిళల సంఖ్య 46 శాతం నుంచి 60 శాతానికి పెరిగింది. ఆర్థిక మందగతి వల్ల ఉపాధి అవకాశాలు క్షీణించడం దీనికి కారణంగా చెప్పుకోవాలి. మహిళా భాగస్వామ్యం పెంచడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం 'ముద్ర, స్టాండప్ ఇండియా, భద్రమైన గృహవసతి, రాష్ట్రీయ మహిళా కోశ్, జాతీయ గ్రామీణ జీవనాధార యోజన' వంటి పథకాలను చేపట్టింది. పని స్థలాల్లో మహిళా భద్రతకు చర్యలు తీసుకుంది. ఎంత చేసినా మహిళా భాగస్వామ్యం అంచనాల మేరకు లేకపోవడం గమనార్హం.

రేపటి నుంచి ఎయిర్ ఫోర్స్ అగ్నివీర్ రిక్రూట్ మెంట్ ర్యాలీ!

మన దునియా,హైదరాబాద్:మార్చి 08

నిరుద్యోగులకు నిజంగా ఇది తీపి కబురే. గుంటూరులో ఎయిర్‌ఫోర్స్ అగ్నివీర్ రిక్రూట్‌మెంట్ ర్యాలీ జరగనుంది. పెదకాకాని మండలంలోని ఆచార్య నాగార్జున విశ్వవిద్యాలయంలో ఈ నెల 9 నుంచి ఈ ర్యాలీ నిర్వహిస్తున్నట్లు హైదరాబాద్ ఎయిర్‌ఫోర్స్ రిక్రూటింగ్ అధికారి వింగ్ కమాండర్ షేక్ యాకూబ్ ఆలీ వెల్లడించారు. ఈనెల 9, 10 తేదీల్లో మహిళలకు, 12, 13 తేదీల్లో ఏపీకి చెందిన పురుష అభ్యర్థు లకు, 15, 16 తేదీల్లో తెలంగాణకు చెందిన పురుష అభ్యర్థులకు ర్యాలీ నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపా రు. ఉదయం 6 నుంచి 10 గంటల వరకు ఈ పోటీలు నిర్వహిస్తామన్నారు.ఈ ఎయిర్‌ఫోర్స్ అగ్నివీర్ రిక్రూట్‌మెంట్ ర్యాలీలో పాల్గొనేందుకు.. 2005 జులై 2 నుంచి 2009 జనవరి 2 మధ్య జన్మించిన అవివాహిత మహిళలు, పురుషులు మాత్రమే అర్హులు. ఆయా అభ్యర్థుల కనీస ఎత్తు 152 సెంటీమీటర్లు ఉండాలి. ఇంటర్ లేదా మూడేళ్ల డిప్లొమా ఇంజినీరింగ్ లేదా రెండేళ్ల ఒకేషనల్ కోర్సుల్లో ఏదైనా ఒక కోర్సును మొత్తం మార్కుల్లో 50 శాతం, ఇంగ్లీష్‌లో 50 శాతం మార్కులతో తప్పనిసరిగా పాసై ఉండాలి. అభ్యర్థులు మెయిల్ ఐడీ సిద్ధం చేసుకొని, విద్యార్హ తకు సంబంధించిన పత్రా లు, ప్రతి ధ్రువపత్రానికి సంబంధించి 6 జీరాక్స్ కాఫీలు, 10 పాస్‌పోర్టు సైజు ఫొటోలు తీసుకొని నేరుగా ఏఎన్‌యూ వర్సిటీలో జరిగే పోటీల్లో పాల్గొనవచ్చు. అభ్యర్థులకు 1.6 కి.మీ పరుగు పందెం, ఫిజికల్, మెడికల్ పరీక్షలు

ఉంటాయి. ఆ తర్వాత ఇంగ్లిష్, హిందీ భాషల్లో రాతపరీక్ష ఉంటుంది. ఒక తప్పు జవాబుకు పావు మార్కు చొప్పున నెగిటివ్ మార్కులు తీసేస్తారని షేక్ యాకూబ్ ఆలీ వివరించారు.

జీతభత్యాలు, సేవా నిధి

అగ్నివీర్‌లు భారత వైమానిక దళంలో మొత్తం 4 ఏళ్ల పాటు విధుల్లో ఉంటారు. ఈ కాల పరిమితి ముగిసిన తర్వాత.. వారి పనితీరు, నైపుణ్యం ఆధారంగా గరిష్టంగా 25 శాతం మందిని శాశ్వత కేడర్‌లో చేర్చుకుంటారు. మిగిలిన వారు సేవా సర్టిఫికేట్‌తో రిటైర్ అవుతారు. మొదటి ఏడాది నెలకు రూ. 30,000తో ప్రారంభమై, నాలుగో ఏడాది నాటికి రూ. 40,000 వరకు పెరుగుతుంది. ఎంపికైన అభ్యర్థి జీతం నుంచి 30 శాతం కట్ చేసి, దానికి సమానమైన మొత్తాన్ని ప్రభుత్వం జమ చేస్తుంది. 4 ఏళ్ల తర్వాత వడ్డీతో కలిపి సుమారు రూ. 11.71 లక్షలు ఒకే సారి అందజేయనున్నారు. విధి నిర్వహణలో ఉండగా అగ్నివీర్‌లకు రూ. 48 లక్షల నాన్-కంట్రిబ్యూటరీ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కవరేజ్ ఉంటుంది.

రైలు ఏసీ బోగీ వాష్ రూంలో జడ్జి భార్య శవం..

మన దునియా,రాజస్థాన్:మార్చి 08

తెలియకుండా రైలు దిగేసిన జడ్జి. 150 కిలోమీటర్ల దూరంలో తలుపులు పగులకొట్టి తీసిన రైల్వే పోలీసులు.. రాజస్థాన్ కు చెందిన అడిషనల్ జడ్జి రాజ్ కుమార్ చౌహాన్ తన భార్య ఉషతో కలిసి కాచిగూడ, బగత్ కీ కోటి ట్రైన్ లో ప్రయాణం చేస్తున్నారు. ఇద్దరికీ విడివిడిగా బెర్త్ లు వచ్చాయి. నిమ్బెహర అనే స్టేషన్ లో దిగాల్సింది. ట్రైన్ ఆగేముందు ఆమె వాష్ రూమ్ కి వెళుతున్నానని చెప్పి వెళ్ళింది. జడ్జి లగేజీతో దిగేసాడు. భార్య తన కంటే ముందే దిగిందని చూసాడు. ట్రైన్ కదిలి పోయింది. స్టేషన్లో కాసేపు చూసిన తరువాత పోలీసులు ఫిర్యాదు చేశారు. సీసీ కెమెరాలు పరిశీలించి ఆమె రైలు దిగలేదని నిర్ధారించుకున్నారు. దీంతో అవతల స్టేషన్ లకు సమాచారం ఇచ్చారు. 150 కిలోమీటర్ల దూరంలోని జవోర స్టేషన్లో ట్రైన్ ఆపి వాష్ రూం తలుపు పగులకొట్టి చూస్తే ఆమె అచేతనంగా ఉంది. హాస్పిటల్ కి తరలిస్తే, గుండె పోటు అని తేల్చారు.. విధి ఎంత క్రూరమైందో చూడండి.. ఒకే బోగీలో భార్యాభర్తలు ప్రయాణం చేస్తుంటే భార్య చనిపోయిన సంగతి తెలియక భర్త దిగేసాడు.. అప్పటికే ఆమె చనిపోయి ఉంది.. జీవిత ప్రయాణం, రైలు ప్రయాణంలో ఇలా విషాదంగా ముగిసింది..

పెంచిన వంట గ్యాస్ ధరలను వెంటనే తగ్గించాలి

సిపిఐ పార్టీ ములుగు జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు ఎండి అంజాద్ పాషా డిమాండ్

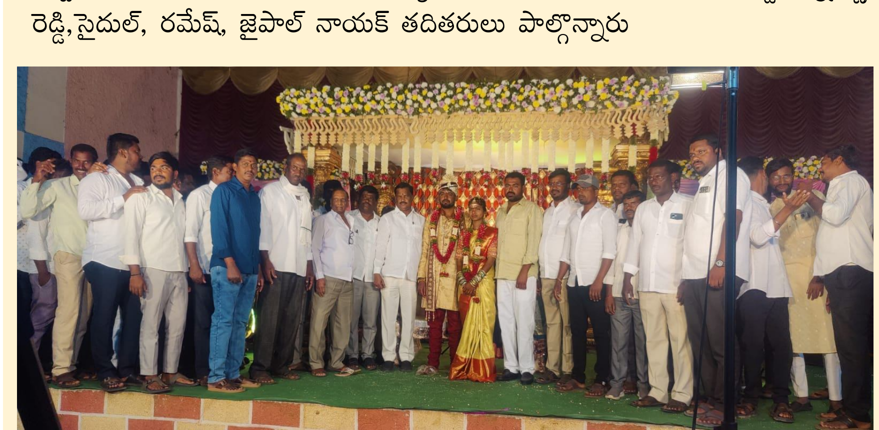
ములుగు జిల్లా మార్చి 08 మన దునియా

ములుగు జిల్లా కేంద్రంలోని భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ సిపిఐ ములుగు మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పెంచిన వంట గ్యాస్ ధర 60 రూపాయలు వాణిజ్య సిలిండర్ ధర 115 రూపాయలు పూర్తిగా తగ్గించాలని స్థానిక రహదారి పైన నిరసన తెలియజేయడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ ములుగు జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు ఎండి అంజాద్ పాషా ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడుతూ పెంచిన వంట గ్యాస్ వాణిజ్య సిలిండర్ ధరను పూర్తిగా తగ్గించాలని కేంద్రంలోని బిజెపి ప్రభుత్వం డిమాండ్ చేయడం జరిగింది కేంద్ర ప్రభుత్వం గౌరవ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ గారు సామ్రాజ్యవాద దేశాలు అయినా అమెరికా ఇజ్రాయిల్ తదితర దేశాల అనుకూల వైఖరి మూలంగా మన దేశంలో గ్యాస్ ధరలు పెంచడం జరుగుతుందన్నారు భారత విదేశాంగ విధానం సామ్రాజ్యవాద దేశాలకు తాకట్టు పెట్టడం జరిగిందన్నారు భారతదేశాన్ని ట్రంపు పరిపాలిస్తున్నట్టుగా కనపడుతుందన్నారు అమెరికా ఇజ్రాయిల్ యుద్ధం మాదానికి ప్రపంచం పేద దేశాలు వెనుకబడిన దేశాలు బలవుతున్నాయి అన్నారు కావున యుద్ధ ఉన్మాదాన్ని అరికట్టి భారతదేశశీ చమురును రష్యా పచ్చిమాసియా నుండి దిగుమతి చేసుకోవాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేయడం జరిగింది పెంచిన గ్యాస్ ధరలు తగ్గేవరకు జిల్లా ప్రజానీకాన్ని సమీకరించి ఆందోళన పోరాటాలను ఉధృతం చేస్తామని ఈ నిరసన కార్యక్రమం సందర్భంగా కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించడం జరిగింది ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో సిపిఐ పార్టీ ములుగు మండల కార్యదర్శి ముత్యాల రాజు పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ఇంజన్ కొమురయ్య మండల కమిటీ సభ్యులు బంకిడి కృష్ణయ్య నాయకులు రత్నం దామోదర్ శివకుమార్ రవి రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు

నూతన వదువరులను ఆశీర్వదించిన కేతావత్ భిల్యా నాయక్

చింత పల్లి మార్చ్ 08,మన దునియా

చింతపల్లి మండల పరిధిలోని రాఘవేంద్ర పంక్షన్ హాల్ లో మల్లారెడ్డి పల్లి గ్రామానికి చెందిన జబ్బు లక్ష్మయ్య యాదవ్,అంజమ్మ కుమారుడు తిరుపతి యాదవ్ --మానస ల వివాహ మహోత్సవం లో పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు కేతావత్ భిల్యా నాయక్ ఈ కార్యక్రమంలో,ఉప సర్పంచ్ రాములు,రాజు నాయక్,వీరయ్య, శ్రీశైలం, సతీష్,కొండల్,భరత్ రెడ్డి,చెన్నక్రిష్ణ రెడ్డి,సైదుల్, రమేష్, జైపాల్ నాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు



మన దునియా

మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

రేండ్లగూడ మండల పరిషత్ అప్పర్ ప్రైమరీ పాఠశాలలో ఘనంగా పాఠశాల వార్షికోత్సవ మహోత్సవం

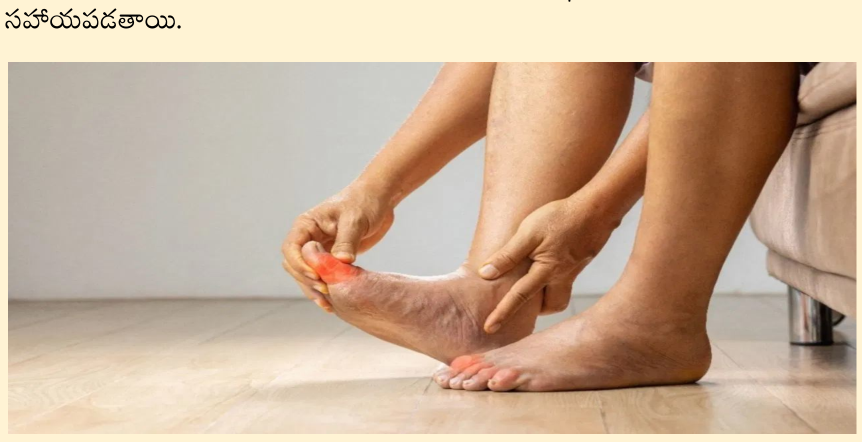
కంప్యూటర్ ల్యాబ్ ప్రారంభోత్సవం

మన దునియా (ప్రతినిధి శరత్) మార్చ్ 08:జన్నారం

మంచిర్యాల జిల్లా జన్నారం మండలం రేండ్లగూడ గ్రామంలో తేదీ.07-03-2026 రోజున మండల పరిషత్ అప్పర్ ప్రైమరీ పాఠశాల యందు పాఠశాల వార్షికోత్సవము మరియు కంప్యూటర్ ల్యాబ్ ను ప్రారంభం చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కంప్యూటర్ ల్యాబ్ ను జన్నారం మండలం అగ్రికల్చర్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ దుర్గం లక్ష్మీనారాయణ మరియు జన్నారం మండలం విద్యాధికారి నడిమెట్ల విజయ్ కుమార్ రేండ్లగూడ గ్రామ సర్పంచ్ అల్లం మాధవి రవి ప్రారంభోత్సవం చేశారు. దిక్సూచి ఫౌండేషన్ రూపకర్త భూముల రంజిత్ కుమార్ (యు ఎస్.ఎ) వాలంటీర్లు ఆయన అనగ లోకేష్ (యు ఎస్ ఏ) పాఠశాలకు ఒక కంప్యూటర్ మరియు రెండు లాప్టాప్ లను డొనేట్ చేయడం జరిగింది. దిక్సూచి ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో వాలంటీర్ల ప్రతీ శనివారం పాఠశాల విద్యార్థులకు జూమ్ మరియు యూట్యూబ్ ల ద్వారా లైవ్ తరగతులను బోధించడం జరుగుతుందని చెప్పారు. కంప్యూటర్ ల్యాబ్ ప్రారంభోత్సవం తర్వాత పాఠశాల వార్షికోత్సవ కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు ,చిన్నారులు నృత్య ప్రదర్శన చేశారు. ఏఎంసి చైర్మన్ లక్ష్మీనారాయణ మాట్లాడుతూ మండలంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విద్యార్థులను చేర్పించాలని కోరారు. విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ. ప్రతి విద్యార్థి కష్టపడి చదువుకొని తమ తల్లిదండ్రులకు,గురువులకు,సమాజానికి మంచి పేరు ప్రతిష్టలు తీసుకురావాలని సూచించారు. అలాగే ఎంఈఓ ఎన్. విజయ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల పట్ల తల్లిదండ్రులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకొని చదివించాలని అలాగే ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదివే విద్యార్థులు అన్ని రకాలుగా, అన్ని విషయాలలో ముందుంటారని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చాలా బాగా విద్యా బోధన జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు బి. కిషన్ ఉపాధ్యాయులు విమల, సుజాత, శ్రీలత, నరసయ్య, మంజుల, రోజా, మండలంలోని వివిధ పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు మరియు గ్రామ ప్రజలు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల రూపంలో కనిపిస్తాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కారణంగా జాయింట్లలో నొప్పులు, వాపులు మొదలవుతాయి. గ్రీన్ కలర్ ఫుడ్స్ దినచర్యలో భాగం చేస్తే ఈ సమస్యను సహజంగా నివారించవచ్చు. పాలకూరలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న మెగ్నీషియం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాలకూరను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది.పచ్చి బఠానీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గౌట్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆహ్లాదకరమైన రుచి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. సెలరీలో ఉన్న పోషకాలు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఈ ఆకుకూర సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పండు శరీరానికి అవసరమైన ఎనర్జీ అందించే ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను వెలుపలికి పంపడంలో సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడానికి అవకాడో ఉపయోగపడుతుంది. ఆస్పరాగస్‌లో 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.



ఐ పిఎస్ సుమతి,,మావొాయి స్టులకు పురొాతి?!!

అణచివేతను డికునెది ఆయు ధం కాదు అక్షరం

తానకుకూడ తన ఊరిలో పెత్తందార్లబాధులె

చదువుకుని సాధించాలనె తపన పెంచుకుని ఎదిగిన

ఐ పి ఎస్ సుమతిగా పస్టుగా అప్పటివరంగల్ కు

అల్లరిమూకలను అణచివేశా యువకులకు పెరెన్స్ కష్టాల ను తెలిపిన

చదువు ఉంటె సమాజానికి ఆదర్సంగక నిలవచ్చు

మహిళా ఐ పి ఎస్ మహిళా మవొాయిస్టుకి అవగాన

అందుకె ఆయుదం వదిలి సి ఎం ఎదుట లొంగి పోయాం

కేంద్రకమిటి దిగ్గజం కమాండర్

ప్రపంచమహిళాదినోత్సవం లొ భాగంగా ఆ మావొాయిస్టు మహిళ తెలిపె

మన దునియా,హైదరాబాద్: మార్చి 08

సమాజంలో ఎదగాలంటె ఆయుధం కాదని అక్షర జ్ఞానమని అందరికి తెలిసి వచ్చెవిధంగా ఐ పి ఎస్ మహిళా అధికారి సూచనలు అందరి చెవికెక్కుతున్నాయి ప్రవంచమహిళాదినొత్సవంలొ బాగాంగా అడవుల్లొ ఎండ్లతరబడి తుపాకులతొ పొరాడుతున్న ఓ సెంట్రల్ కమిటి మహిళా కమాండర్ కు తనధైనశైలిలొ ఐ పి ఎస్ సుమతి సూచించిన విషయం తెల్సుకుని తామంతా లొంగిపోయినట్లు తెలిపింది మిలట్రి ఇంచార్జిగా ఉన్న ఓఅగ్రనేతకు ఇంగరక్షనగా తాము ఉన్నట్లు సి ఎం ఎదుటతెలిపింది తన ఆడుదానిని ఏ కె ను ఇస్తు ఇంతచిన్నవయసులొ తుపాకిపట్టవలసిన విషయాన్ని సి ఎం రేవంత్ రెడ్డి అడిగితె పైవిధంగా తెలిపింది అందుకె బందూకును వదిలిమీకు అప్పగిస్తున్నట్లు తెలిపింది,,

ఆ సుమతీవల్లనె,,మావొాయి స్టుల్లొ మార్పు,,,!!

అడవుల్లొ ఉండి జీవితాలను వృథాచేసుకోవద్దని ఐ పి ఎస్ మహిళా అధికారి తనసందేశంలొ నాలుగు మంచిమాటలు తెలిపారు కాలంచెల్లిన సిద్దాంతాలు పరిజ్ఞానం పెరిగింది ప్రపంచం ముందుకు పోతుంది అక్షరజ్ఞానమె మనల్ని అందలం ఎక్కిస్తుంది చదువె అన్నింటికి మూలమని తెలిపితె మాలొ మార్పువచ్చింది అని ఆ మహిళా మాలవొాయిస్టు కేంద్ర సి సి ,,,సి ఎం కు తెలిపింది మాజీతాలలొ మార్పువచ్చింది ఈవిదంగా ఎంతకాలం అడవుల్లొ ఉంటామని జనజీవనంలోకి వచ్చామని తెలిపింది సుమతి మహిళా ఐ పి ఎస్ ను సి ఎం అభినందించారు,, మాజీవితాల్లొ మార్పులు వచ్చి బతుకు బాటను చూపించారని తెలపడం ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది పెద్ద ఎత్తునమిలట్రీ కేంద్రకమిటి లొంగిపోవడం జనజీవనంలోకీ రావడం ఎంతొాసంతోషకరమని హర్షంవ్యక్తం చేశారు,

రాష్టంలొానె మహిళాదినొత్స వం పురొాగతి,,!!

మహిళాదినొత్సవంలొ బాగంగా నిర్వహించిన సదస్సులు,,సమావేశాలు పురోగతిని చూపాయి ఇందుకు ఉదాహరణ అడవుల్లొ బందూకులు పట్టిన మహిళామావొాయిస్టుల్లొ మహిళా ఐ పి ఎస్ సుమతి సూచనలు ఎంతొామేలు చేశాయి,,పోలీసు డి జి పి తొ పాటు కేంద్రంలొ అమీనా సైతం సుమతిని అభినం దించినట్లు సమాచా రం తుపాకులు ప్రభుత్వానికి అప్పజెప్పి ప్రజాసామ్య పద్దతిలొ పోరాటాలు చేస్తా మని ప్రజలను చైతన్యం చేసెందుకు పాటుపడతామని ముఖ్యమం త్రి ఎదుట తెలప డం దేశవ్యా ప్తంగా సంచలనం కలిగిం చింది,,

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 మలబద్దకంతో బాధపడేవారు తరచుగా వైద్య చికిత్స తీసుకుంటున్నారు. మందు తీసుకున్న సమయంలో ఈ సమస్య కొంతవరకు తగ్గుతుంది. మందులు ఆపివేసినప్పుడు మళ్ళీ మొదలవుతుంది. అయితే ఈ మలబద్ధకం సమస్యకు బెస్ట్ సొల్యూషన్ ఆయుర్వేదం అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరైనా మలబద్దకంతో బాధపడుతుంటే ఈ ఆయుర్వేద మందులు తీసుకోవచ్చు. మలబద్ధకం ఒక తీవ్రమైన సమస్య. అయితే ఎక్కువ మందికి ఈ సమస్య తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి కారణంగా వస్తుంది. ఆలస్యంగా నిద్రపోవడం, ఆలస్యంగా మేల్కొనడం ఈ సమస్యకు మూల కారణం. మలబద్ధకంలో అనేక రకాలు ఉన్నాయి. సాధారణంగా మనకు దానిలో ఒక రకం మాత్రమే తెలుసు. టాయిలెట్ నుంచి వచ్చిన తర్వాత కూడా కడుపు శుభ్రంగా లేదు. ఒకటి కంటే ఎక్కువసార్లు ఫ్రెష్ అప్ అవ్వాల్సి ఉన్నా.. టాయిలెట్‌లో ఎక్కువ సమయం గడపడం కూడా మలబద్ధకానికి సంకేతం. ఇలాంటి ఆరోగ్య సమస్యకు చక్కటి పరిష్కరం ఆయుర్వేద మేదిసిన్స్. అవి మలబద్దకం సమస్యకు చక్కటి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

ఎలాంటి మలబద్ధకం నుంచి అయినా ఉపశమనం పొందడానికైనా ఆయుర్వేద మందులను తీసుకోవచ్చు. వీటిలో త్రిఫల, ఇసబ్‌గోల్, అలోవెరా జ్యూస్, అభయారిష్ట కూడా ఉన్నాయి. త్రిఫల చూర్ణంని ఉసిరి, కరక్కాయ, తానికాయల వంటి మూలికల మిశ్రమం. ఇసబ్‌గోల్ ఒక సహజ ఫైబర్ మూలం. ఇది జీర్ణ ప్రక్రియ సజావుగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. కలబంద రసంలో ఫైబర్, ఎంజైములు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అభయారిష్ట దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. రాత్రి సమయంలో ఒక చెంచా త్రిఫల పొడిని గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. ఇసాబ్‌గోల్‌ను రాత్రిపూట గోరువెచ్చని నీరు లేదా పాలతో కలిపి ఒకటి లేదా అర టీస్పూన్ కూడా తీసుకోవచ్చు. ఉదయం పరగడుపున కలబంద రసం తాగడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అభ్యరిష్టను డాక్టర్ సలహా మేరకు తీసుకోవాలి. దీనితో పాటు, క్యారెట్, బీట్‌రూట్, సొరకాయ, దానిమ్మ , ఆపిల్ మిశ్రమ రసం తాగడం వల్ల కూడా మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దీన్ని రోజులో ఎప్పుడైనా తీసుకోవచ్చు, అయితే ఉదయం తీసుకోవడం మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

టీని పదే పదే వేడి చేసి తాగుతున్నారా?

పొద్దున్నే లేవగానే చాలా మందికి బెడ్ కాఫీ, లేదా టీ చుక్క పడందే పొద్దు పొడవదు.. టీలో ఏముందో తెలియదు కానీ జనాలు ధనిక, పేద అని తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు కూడా టీని ఆస్వాదిస్తారు..అందుకే మనకు గల్లీకి రెండు, మూడు టీ కొట్లు ఉంటాయి.. అయితే టేస్ట్ 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.. మళ్లీ మళ్లీ వేడి చేసే టీని తాగడాన్ని ఎందుకు నివారించాలంటే.. వేడి చేసి తాగే టీలో పోషకాలు నశిస్తాయి.. రుచి మారిపోవడం మాత్రమే కాదు వాసన కూడా తగ్గిపోతుంది.. ఫ్రెష్ గా తయారు చేసిన కప్పు టీ కంటే మళ్లీ వేడి చేసినప్పుడు సిప్ చేసే టీ టేస్టు పెద్దగా వుండదు. టీని నాలుగు గంటల పాటు కాచుకున్న తర్వాత, మళ్లీ 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 క్రీములు పెరుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. పాలతో పంచదారను కలిపినప్పుడు, ఆ టీ వేగంగా చెడిపోవడానికి దారితీస్తుంది. ఇది తలనొప్పి లేదా కడుపునొప్పి వంటి దుష్ప్రభావాలకు కారణమవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. అందుకే టీని ఒక్కసారి చేస్తే అప్పుడే తాగాలి.. మళ్లీ మళ్లీ వేడి చేసి తాగితే ప్రమాదాలను కొని తెచ్చుకున్నట్లే..

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY AAKULA SUDHAKAR, PUSHPALATHA PUBLICATIONS AND PRINTING, HNo: 1-83, B.C.Colony, BOLLONIPALLY ARSHANPALLY, NALLA-BELLY MANDALAM, WARANGAL DIST - 506349, TELANGANA STATE, PUBLISHED PUSHPALATHA PUBLICATIONS HNo. 1-83, B.C.Colony, BOLLONIPALLY ARSHANPALLY, NALLABELLY MANDALAM, WARANGAL DIST- 506349.TELANGANA STATE,TITEL-code : RNI NUMBER ; TELTEL-2023/85680, Cel1 No: 9603969335, MANADUNIA 2022 @ gmail.com