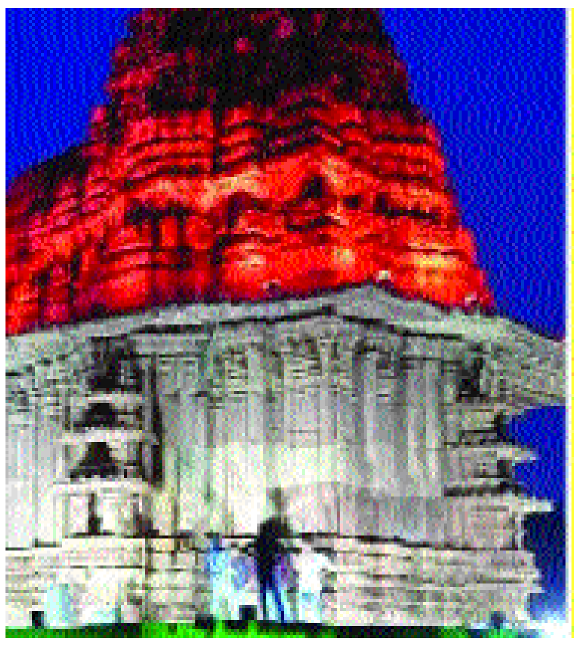


మన దునియా

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

RNI Number TELTEL/2023/85680

రిపోర్టర్లు కావలెను

తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

మన దునియా

ఇంకెందుకు ఆలస్యం...
9490056011,9603969335

సంపుటి : 3 | సంచిక : 251 | మార్చ్ 30 సోమవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

అత్యాచార బాధితుల పేర్లు వెల్లడించరాదు:

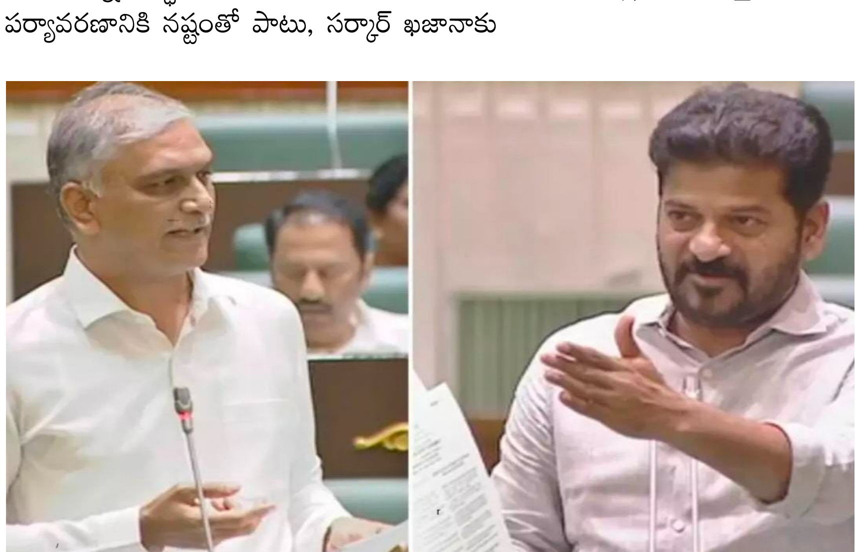
సుప్రీంకోర్టు కీలక ఆదేశాలు

- బాధితుల గోప్యతకు సుప్రీంకోర్టు కఠిన మార్గదర్శకాలు
- పేర్లు వెల్లడి చేస్తే చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవు
- మీడియా బాధ్యతపై కోర్టు స్పష్టమైన హెచ్చరిక
- బాధితుల గౌరవం కాపాడటం అత్యవసరం
- దర్యాప్తులో గోప్యత పాటించాలన్న కోర్టు ఆదేశం
- అధికారులకు స్పష్టమైన గైడ్‌లైన్స్ జారీ
- సామాజిక భద్రత కోసం కీలక నిర్ణయం
- బాధితుల వివరాలపై పూర్తి నిషేధం
- చట్టాన్ని అతిక్రమిస్తే కఠిన చర్యలు
- సున్నిత కేసుల్లో జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి

మైనింగ్ అక్రమాలపై అసెంబ్లీలో మంటలు!

మన దునియా,హైదరాబాద్:మార్చి 29

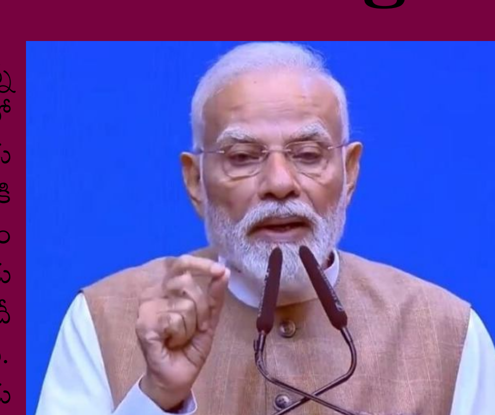
మైనింగ్ అంశంపై అధికార పక్షం కాంగ్రెస్ ప్రధాన ప్రతిపక్షం బారాసల మధ్య అసెంబ్లీలో వాడి వేడి చర్చ జరుగుతుంది,అక్రమాలపై సవాళ్లు ప్రతి సవాల్ తో సభ దాదాపు గంటలు పైగా హోరెత్తింది, అక్రమ మైండింగులను ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని కొన్ని సంస్థలు ఎలాంటి అనుమతులు తీసుకోకుండా క్రషర్లను నడిపిస్తుండడంతో పర్యావరణానికి నష్టంతో పాటు, సర్కార్ ఖజానాకు



గల్ఫ్ ప్రాంతాన్ని సురక్షితంగా దాటిన రెండు భారత నౌకలు

గల్ఫ్ ప్రాంతం నుంచి రెండు భారీ ఎల్పీజీ క్యారియర్లు సురక్షితంగా భారత్ తీరం వైపు ప్రయాణిస్తున్నాయి. బీడబ్ల్యూ టీవైఆర్, బీడబ్ల్యూ ఈఎల్ఎమ్ అనే ఈ నౌకల్లో సుమారు 94,000 మెట్రిక్ టన్నుల

గల్ఫ్ దేశాలకు ప్రధాని మోదీ కృతజ్ఞతలు.. కష్టకాలంలో అండగా నిలిచాయని ప్రశంస



పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న యుద్ధ వాతావరణంలో చిక్కుకుపోయిన భారతీయ పౌరులను సురక్షితంగా స్వదేశానికి తరలించడంలో సహాయం అందించిన గల్ఫ్ దేశాలకు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ధన్యవాదాలు తెలిపారు. కష్టకాలంలో భారతీయులకు అండగా నిలిచిన యూఏఈ, సౌదీ అరేబియా, ఖతార్, ఒమన్ దేశాల నాయకత్వానికి ఆయన ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఇరాన్–అమెరికా మధ్య

తమిళనాడు ఎన్నికలు: యూత్ కోసం విజయ్ స్పెషల్ అజెండా

తమిళనాడు రాజకీయాల్లో తనదైన ముద్ర వేసేందుకు సిద్ధమైన నటుడు, తమిళగ వెట్రి కళగం (టీవీకే) అధినేత విజయ్, యువతనే లక్ష్యంగా చేసుకుని కీలకమైన అడుగులు వేస్తున్నారు. ఆదివారం నుంగంబాక్కంలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో, రాష్ట్ర యువత భవిష్యత్తును మార్చేందుకు ఉద్దేశించిన 10 పాయింట్ల సమగ్ర యూత్ అజెండాను ఆయన ఆవిష్కరించారు. తాము అధికారంలోకి వస్తే ఈ హామీలను కచ్చితంగా అమలు చేస్తామని, ఇవి కేవలం వాగ్దానాలు కావని, ఒక 'గ్యారెంటీ' అని ఆయన స్పష్టం

మన దునియా

మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

మైనింగ్ అక్రమాలపై అసెంబ్లీలో మంటలు!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

గండిపడుతుందని మాజీ మంత్రి ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు ఆరోపించారు. నిన్న తెలంగాణ అసెంబ్లీలో అంటుకున్న మైనింగ్ మంటలు ఊహించని టర్న్ తీసుకున్నాయి. అధికార, విపక్షాల మధ్య సాగిన మాటల యుద్ధం విచారణకు ఆదేశించే వరకు వెళ్లడంతో.. ఈ ఎపిసోడ్ ఇంట్రెస్టింగ్‌గా మారిపోయింది. ఈ క్రమంలోనే.. ఆదివారం అసెంబ్లీ ప్రారంభం కాగానే.. గందరగోళం నెలకొంది. సభలో బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేల నిరసన తెలిపారు. రాఘవ కన్‌స్ట్రక్షన్స్‌పై హౌస్ కమిటీవేయాలని.. మంత్రి పొంగులేటిని బర్తరఫ్ చేయాలంటూ నినాదాలు చేశారు. అయితే.. బీఆర్ఎస్ నిరసనపై మంత్రి శ్రీధర్ బాబు రియాక్ట్ అయ్యారు. ఇప్పటికే మైనింగ్ అంశంపై విచారణకు ఆదేశించామని పేర్కొన్నారు. సిఐడి విచారణకు ఆదేశించిన తర్వాత హౌస్ కమిటీ ఎందుకు..? బీఆర్ఎస్ దగ్గర ఆధారాలు ఉంటే సీఐడీకి ఇవ్వొచ్చన్నారు. నిరసనలతో సభను అడ్డుకోవవడం తగదని.. హౌస్ కమిటీ వేయాలని నిరసన కొనసాగిస్తున్న బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలకు సూచించారు.కాగా.. అక్రమ మైనింగ్ అంశం తెలంగాణ అసెంబ్లీని కుదిపేస్తోంది.. బీఆర్ఎస్ సభ్యుల నిరసనల మధ్యే సభ కొనసాగుతోంది.

గల్ఫ్ ప్రాంతాన్ని సురక్షితంగా దాటిన రెండు భారత నౌకలు

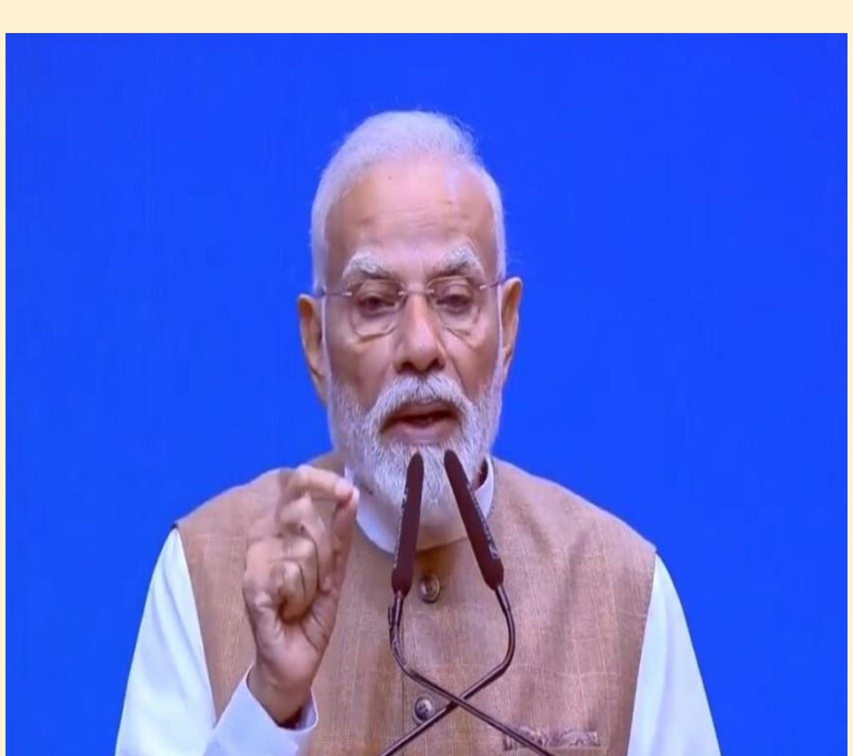
(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఎల్పీజీ ఉంది. ఈ మేరకు ఆదివారం కేంద్ర ఓడరేవులు, షిప్పింగ్, జలమార్గాల మంత్రిత్వ శాఖ ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది.మంత్రిత్వ శాఖ వివరాల ప్రకారం, బీడబ్ల్యూ టీవైఆర్ నౌక మార్చి 31న ముంబైకి, బీడబ్ల్యూ ఈఎల్ఎమ్ నౌక ఏప్రిల్ 1న న్యూ మంగళూరుకు చేరుకోనున్నాయి. గల్ఫ్ ప్రాంతంలో పనిచేస్తున్న భారత నౌకలు, నావికుల భద్రతకు అన్ని రకాల చర్యలు తీసుకున్నామని, గత 24 గంటల్లో ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగలేదని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. ప్రస్తుతం పశ్చిమ పర్షియన్ గల్ఫ్ ప్రాంతంలో 18 భారత నౌకలు, 485 మంది భారత నావికులు ఉన్నట్లు తెలిపింది.డైరెక్టరేట్ జనరల్ ఆఫ్ షిప్పింగ్ (డీజీ షిప్పింగ్), నౌకల యజమానులు, భారత రాయబార కార్యాలయాలతో కలిసి పరిస్థితిని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తోంది. ఇందుకోసం ఏర్పాటు చేసిన డీజీ షిప్పింగ్ కంట్రోల్ రూమ్ 24ఐ7 పనిచేస్తోందని, ఇప్పటివరకు 942 మంది నావికులను సురక్షితంగా స్వదేశానికి తరలించడంలో సహాయపడిందని పేర్కొంది. గత 24 గంటల్లో నలుగురు నావికులను తరలించిన్నట్టు తెలిపింది.భారత్‌లోని అన్ని ఓడరేవుల్లో కార్యకలాపాలు సాధారణంగానే కొనసాగుతున్నాయని, ఎక్కడా రద్దీ లేదని మంత్రిత్వ శాఖ వెల్లడించింది. విదేశాంగ శాఖ, ఇతర సముద్రయాన భాగస్వాములతో కలిసి నావికుల సంక్షేమం, నిరంతరాయ సముద్ర కార్యకలాపాల కోసం కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపింది. గల్ఫ్, పశ్చిమాసియా ప్రాంతంలోని భారతీయుల భద్రతకు అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని, సహాయం కోసం ప్రత్యేక కంట్రోల్ రూమ్‌లు, 24ఐ7 హెల్ప్‌లైన్‌లు పనిచేస్తున్నాయని విదేశాంగ శాఖ వివరించింది.

గల్ఫ్ దేశాలకు ప్రధాని మోదీ కృతజ్ఞతలు.. కష్టకాలంలో అండగా నిలిచాయని ప్రశంస

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఉద్రిక్తతల కారణంగా విమాన సర్వీసులు నిలిచిపోయినప్పుడు, వేలాది మంది భారతీయులను తమ దేశాల మీదుగా స్వదేశానికి పంపేందుకు గల్ఫ్ దేశాలు చూపిన చొరవ మరువలేనిదని ప్రధాని అన్నారు. ఈ సంక్షోభ సమయంలో దుబాయ్, అబుదాబీ, మస్కట్ విమానాశ్రయాలు భారతీయుల తరలింపునకు కీలక కేంద్రాలుగా మారాయి. ముఖ్యంగా ఇరాన్ నుంచి భారతీయులను ఒమన్ మీదుగా తీసుకొచ్చేందుకు ప్రత్యేక అనుమతులు మంజూరు చేయడం వారి సహకారానికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు.గల్ఫ్ దేశాలతో భారత్‌కు ఉన్న బలమైన దౌత్య సంబంధాల వల్లే ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా వేలాది మందిని సురక్షితంగా తీసుకురాగలిగామని ప్రధాని మోదీ వివరించారు. “కష్టకాలంలో ఆదుకున్న గల్ఫ్ దేశాల నాయకులకు భారత్ ఎప్పటికీ రుణపడి ఉంటుంది” అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. అదేవిధంగా, గల్ఫ్ ప్రాంతంలో నివసిస్తున్న లక్షలాది మంది భారతీయ కార్మికులు, వారి కుటుంబాల భద్రతను పర్యవేక్షిస్తున్న ఆయా దేశాల ప్రభుత్వాలకు కూడా ప్రధాని కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



అత్యాచార బాధితుల పేర్లు వెల్లడించరాదు: సుప్రీంకోర్టు కీలక ఆదేశాలు

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ, మార్చి 29:

లైంగిక దాడులకు గురైన బాధితుల ఆత్మగౌరవాన్ని, గోప్యతను కాపాడాల్సిన విషయంలో దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానం మరోసారి అత్యంత కీలకమైన ఆదేశాలు జారీ చేసింది. అత్యాచార బాధితుల వివరాలను వెల్లడించడంపై సుప్రీంకోర్టు తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తూ, కొన్ని కచ్చితమైన మార్గదర్శకాలు పాటించాలని స్పష్టం చేసింది.అత్యాచార బాధితుల పేర్లను ప్రింట్, ఎలక్ట్రానిక్, సోషల్ మీడియాలలో ముద్రించడం, ప్రచురించడం చేయకూడదు. ఇది వరకు వెల్లడించిన తీర్పుల్లో బాధితులు, వారి కుటుంబీకుల పేర్లను ప్రస్తావించడం వల్ల వారు మానసిక క్షోభకు గురవుతారని ధర్మాసనం పేర్కొంది. బాధితుల వ్యక్తిగత వివరాలను గోప్యంగా ఉంచడం వారి సామాజిక భద్రతకు అత్యంత ముఖ్యమని కోర్టు ఆదేశించింది. వార్తా సంస్థలు ఈ తరహా కేసులను నివేదించేటప్పుడు బాధితులకు ఇబ్బంది కలగకుండా అత్యంత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలని సూచించింది. దర్యాప్తు సంస్థలు, ప్రభుత్వ అధికారులు ఛార్జ్‌షీట్‌లు లేదా ఇతర అధికారిక పత్రాల్లో బాధితుల గుర్తింపు బయటపడకుండా చూడాలని కోర్టు హెచ్చరించింది..

తమిళనాడు ఎన్నికలు: యూత్ కోసం విజయ్ స్పెషల్ అజెండా

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

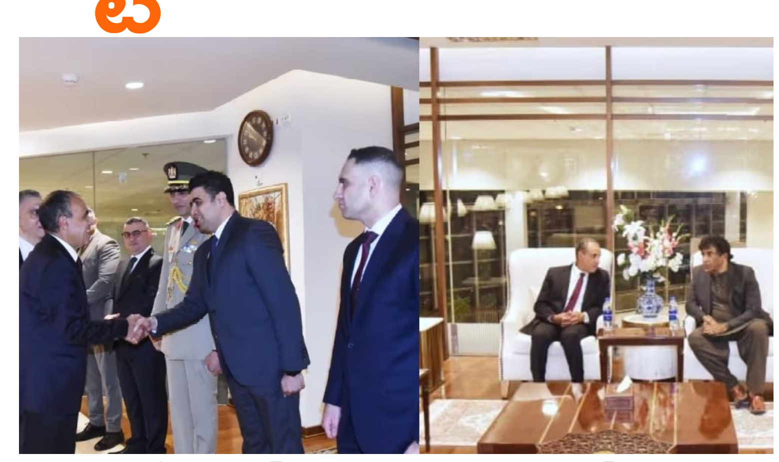
చేశారు.ఈ సందర్భంగా విజయ్ మాట్లాడుతూ.. “ఇది కేవలం ఒక హామీ కాదు, ఇది టీవీకే గ్యారెంటీ... మీ సోదరుడు విజయ్ గ్యారెంటీ” అని యువతతో నేరుగా సామాజిక ఒప్పందం చేసుకుంటున్నట్లు ప్రకటించారు. రాష్ట్రంలో పెరుగుతున్న నిరుద్యోగ సమస్యపై స్పందిస్తూ, విద్య, ఉపాధి, పాలన సంస్కరణలే తమ ప్రధాన లక్ష్యమని ఆయన పునరుద్ఘాటించారు.

విజయ్ ప్రకటించిన ముఖ్య హామీలు ఇవే:

ప్రభుత్వ ఉద్యోగ నియామకాల కోసం ‘తమిళనాడు రిక్రూట్‌మెంట్ అకౌంటబిలిటీ అండ్ ట్రాన్స్‌పరెన్సీ యాక్ట్’ తీసుకొస్తామని విజయ్ తెలిపారు. దీని ద్వారా ప్రతి ఏటా ఉద్యోగాల భర్తీకి ఒక స్థిరమైన క్యాలెండర్ విడుదల చేసి, ఏడాదిలోగా నియామక ప్రక్రియ పూర్తి చేస్తామన్నారు. ఈ ప్రక్రియ పూర్తయ్యే వరకు, 25 ఏళ్లు పైబడిన పట్టభద్రులకు నెలకు రూ. 4,000, డిప్లొమా, ఐటీఐ పూర్తి చేసినవారికి రూ. 2,500 చొప్పున నిరుద్యోగ భృతి అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.ఉన్నత చదువులకు ఆర్థిక ఇబ్బందులు అడ్డంకి కాకూడదనే లక్ష్యంతో ‘ఎడ్యుకేషన్ గ్యారెంటీ స్కీమ్’ కింద రూ. 20 లక్షల వరకు ఎలాంటి పూచీకత్తు లేకుండా రుణాలు అందిస్తామన్నారు. అలాగే, ఏటా ఐదు లక్షల మంది యువతకు ఇంటర్న్‌షిప్ ప్రోగ్రామ్ ఏర్పాటు చేసి, గ్రాడ్యుయేట్లకు రూ. 10,000, డిప్లొమా హోల్డర్లకు రూ. 8,000 స్టైఫండ్ ఇస్తామని చెప్పారు.యువతలో వ్యవస్థాపకతను ప్రోత్సహించేందుకు రూ. 25 లక్షల వరకు రహిత రుణాలు అందిస్తామన్నారు. అలాగే, కనీసం 75% స్థానికులకు ఉద్యోగాలు కల్పించే కంపెనీలను ప్రోత్సహించడానికి “తమిళ్ ఎంప్లాయ్‌మెంట్ క్రెడిట్ సిస్టమ్” ప్రవేశపెడతామని తెలిపారు.“మత్తుపదార్థాల రహిత తమిళనాడు”ను నిర్మించడం తమ ప్రధాన లక్ష్యాల్లో ఒకటని విజయ్ స్పష్టం చేశారు. ఇందుకోసం కఠినమైన చట్టాలు తీసుకురావడంతో పాటు, పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో యాంటీ-డ్రగ్ క్లబ్స్ ఏర్పాటు చేసి క్షేత్రస్థాయిలో అవగాహన కల్పిస్తామన్నారు. ప్రభుత్వ సేవలు ప్రజలకు మరింత చేరువయ్యేలా స్థానిక సంస్థల్లో ‘చీఫ్ మినిస్టర్స్ పీపుల్ సర్వీస్ అసోసియేట్స్’గా యువతను నియమించి, వారికి నెలకు రూ. 18,000 గౌరవ వేతనం ఇస్తామన్నారు. విధాన రూపకల్పనలో యువత భాగస్వామ్యం కోసం ‘యూత్ అడ్వైజరీ కౌన్సిల్’ ఏర్పాటు చేస్తామని ప్రకటించారు. వీటితో పాటు, 1.5 లక్షల మంది యువతకు ‘క్రియేటర్-ప్రెన్యూర్’ కార్యక్రమం కింద మూలధనం, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 500 ప్రత్యేక పాఠశాలల ఏర్పాటు వంటివి తన అజెండాలో ఉన్నాయని విజయ్ వివరించారు. ఈ ప్రకటనలన్నీ తమిళనాడు యువత భవిష్యత్తును సురక్షితం చేయడానికేనని, రాబోయే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో తమ పార్టీ యువత కేంద్రంగానే రాజకీయాలు చేస్తుందని విజయ్ స్పష్టం చేశారు.

అమెరికాతో చర్చలకు సిద్ధం.. కానీ 5 షరతులు పెట్టిన ఇరాన్

అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య గత కొన్ని వారాలుగా కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతలకు తెరపడే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. అంతర్జాతీయ మధ్యవర్తిత్వంతో చర్చలు జరిపేందుకు తాము సిద్ధంగా ఉన్నామని ఇరాన్ ప్రకటించింది. అయితే, చర్చల ప్రక్రియ ప్రారంభం కావాలంటే అమెరికా తమ ఐదు షరతులను తప్పనిసరిగా అంగీకరించాలని స్పష్టం చేసింది.ఇరాన్ విధించిన షరతుల్లో ప్రధానంగా.. తమ భూభాగంపై, ముఖ్యంగా ఇంధన వనరులపై అమెరికా, దాని మిత్రదేశాలు చేస్తున్న దాడులను తక్షణమే నిలిపివేయాలని డిమాండ్ చేసింది. ఇరాన్ ఆర్థిక వ్యవస్థను లక్ష్యంగా చేసుకుని విధించిన వాణిజ్య, చమురు ఆంక్షలన్నింటినీ పూర్తిగా ఎత్తివేయాలని కోరింది. అలాగే, పశ్చిమాసియా ప్రాంతం నుంచి, ముఖ్యంగా తమ సరిహద్దుల నుంచి అమెరికా సైనిక బలగాలను ఉపసంహరించుకోవాలని స్పష్టం చేసింది.వీటితో పాటు, యుద్ధం వల్ల దెబ్బతిన్న తమ చమురు బావులు, ఇతర మౌలిక సదుపాయాలకు అమెరికా నష్టపరిహారం చెల్లించాలని, తమ దేశ సార్వభౌమాధికారాన్ని గౌరవిస్తూ అంతర్గత విషయాల్లో జోక్యం చేసుకోకూడదని ఇరాన్ తేల్చిచెప్పింది. ఖతార్, ఒమన్, స్విట్జర్లాండ్ వంటి దేశాలు ఈ చర్చల్లో మధ్యవర్తిత్వం వహించే అవకాశం



ఉందని తెలుస్తోంది.ఇరాన్ విధించిన ఈ షరతులపై వైట్ హౌస్ ఇంకా అధికారికంగా స్పందించలేదు. గతంలో ‘షరతులు లేని చర్చల’కు మాత్రమే సిద్ధమని అమెరికా ప్రకటించిన నేపథ్యంలో తాజా పరిణామాలపై ఆసక్తి నెలకొంది. కాల్పుల విరమణ వంటి కొన్ని అంశాలపై సానుకూలంగా స్పందించినా, నష్టపరిహారం వంటి డిమాండ్‌కు అమెరికా అంగీకరించడం కష్టమనే విశ్లేషణలు వినిపిస్తున్నాయి.

ఖర్గ్ ద్వీపం అమెరికా వశం!.. ఇరాన్‌కు భారీ షాక్

పశ్చిమాసియాలో యుద్ధ మేఘాలు మరింత దట్టంగా కమ్ముకుంటున్నాయి. ఇరాన్ ఆర్థిక వ్యవస్థను దెబ్బతీసేలా అమెరికా సంచలన చర్యకు దిగింది. ప్రపంచ చమురు రవాణాలో కీలకమైన హర్మూజ్ జలసంధి సమీపంలోని ఇరాన్ ‘ఖర్గ్ ఐలాండ్’ను అమెరికా దళాలు తమ ఆధీనంలోకి తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇరాన్ ముడి చమురు ఎగుమతుల్లో దాదాపు 90 శాతం ఈ దీవి నుంచే జరుగుతాయి. ఈ మెరుపుదాడితో ఇరాన్ ఆర్థిక మూలాలను అమెరికా గట్టిగా దెబ్బతీసినట్లయింది. దీనిపై అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది.అమెరికా వైమానిక, నౌకాదళాలు సంయుక్తంగా ఈ ఆపరేషన్‌ను పూర్తిచేసినట్లు సమాచారం. అంతేకాకుండా, త్వరలో ఇరాన్ భూభాగంలోకి సైన్యాన్ని పంపేందుకు (గ్రౌండ్ ఆపరేషన్స్) ట్రంప్ యంత్రాంగం సిద్ధమవుతోంది. ఇందుకోసం ఇప్పటికే పశ్చిమాసియాకు అదనపు బలగాలను తరలిస్తున్నట్లు నివేదికలు వస్తున్నాయి. అమెరికా నేరుగా ఇరాన్ గడ్డపైకి సైన్యాన్ని పంపాలని నిర్ణయించడం అంతర్జాతీయంగా కలకలం రేపుతోంది.గల్ఫ్ దేశాల్లోని అమెరికా సైనిక స్థావరాలు, చమురు క్షేత్రాలపై ఇరాన్ అనుకూల వర్గాలు చేసిన దాడులకు ప్రతిగా అమెరికా ఈ కఠిన నిర్ణయం తీసుకుంది. మరోవైపు, హర్మూజ్ జలసంధిని మూసివేస్తామని ఇరాన్ హెచ్చరించడంతో, ఆ మార్గాన్ని తమ నియంత్రణలో ఉంచుకునేందుకు అమెరికా దళాలు భీకరంగా పోరాడుతున్నాయి.ఐక్యరాజ్యసమితి వంటి అంతర్జాతీయ సంస్థలు శాంతి చర్చల కోసం ప్రయత్నిస్తున్నప్పటికీ, పరిస్థితులు పూర్తిస్థాయి యుద్ధానికి దారితీసేలా కనిపిస్తున్నాయి. ఒకవేళ హర్మూజ్ జలసంధి ద్వారా చమురు సరఫరా నిలిచిపోతే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెట్రోల్ ధరలు భారీగా పెరిగే ప్రమాదం ఉందని విశ్లేషకులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
మార్చ్ । సోమవారం । 30 । 2026

రికార్డులు సృష్టించాలన్నా...తిరగరాయాలన్న టిడిపి పార్టీతోనే సాధ్యం: మంత్రి నారా లోకేష్

మన దునియా,మంగళగిరి:మార్చి 29

మంగళగిరిలోని పార్టీ కార్యాలయంలో తెలుగుదేశం పార్టీ 44వ ఆవిర్భావ వేడుకలను ఆదివారం ఘనంగా నిర్వ హించారు ఈ కార్యక్రమం లో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి నారా లోకేష్, హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా పార్టీ జెండా ఎగరవేశారు.ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి చంద్రబాబు, నారా లోకేష్, నివాళుల ర్పించారు ఆవిర్భావ దినోత్సవం అంటే మన ఇంటి పండుగ అని ఈ పండుగ సందర్భంగా ప్రతి కార్యకర్తకు పేరుపేరునా సీఎం చంద్రబాబు,మంత్రి లోకేష్,శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. దేశ రాజకీయాల్లో చెరగని ముద్ర వేసిన ఏకైక ప్రాంతీ య పార్టీ తెలుగుదేశం అని రికార్డులు సృష్టించాలన్న వాటిని తిరగరాయాలన్న అది ఒక టీడీపీ పార్టీతోనే సాధ్యమని మానవ వనరుల శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ స్పష్టం చేశారు. తెలుగుదేశం పార్టీ 44వ ఆవిర్భావ సభ ఘనంగా నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి నారా లోకేష్ పాల్గొని కార్యకర్తలను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. దేశ రాజకీయాలపై ప్రభా వం చూపిన ప్రాంతీయ పార్టీ టీడీపీ అని, ఇది చరిత్రలో నిలిచిపోయే నిజమని అన్నారు. పార్టీ ఎదుగుదలలో కార్యకర్తల పాత్ర ఎంతో కీలకమని, జెండా మోసే కార్యకర్తలే నిజమైన నాయకులని లోకేష్ స్పష్టం చేశారు. పార్టీ కోసం కష్టపడిన ప్రతి కార్య కర్తను గుర్తించి గౌరవించ డం తన బాధ్యతగా భావిస్తున్నానని లోకేష్ తెలిపారు.'గ్రామ స్థాయి నుంచి పొలి ట్‌బ్యూరో స్థాయి వరకు కష్టపడిన వారిని ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు కట్టుబడి ఉన్నా. కార్యకర్తల సంక్షేమం కోసం టీడీపీ ఇప్పటికే రూ.150 కోట్లు ఖర్చు పెట్టింది. ఎన్టీఆర్ పాలనలో అమలు చేసిన సంక్షేమ కార్యక్రమాలు, పరిపాలనా సంస్కరణలు రాష్ట్రానికి దిశానిర్దేశం చేశాయి. సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు వయసు 75 అయినప్పటికీ.. ఆయన వేగం 25 ఏళ్ల యువకుడి లా ఉంది.

చంద్రబాబు సాధించిన విజయాలు, సృష్టించిన రికార్డులను ఎవరూ బద్దలు కొట్టలేరు' అని మంత్రి నారా లోకేష్ అన్నారు.'దేశ రాజకీయాల్లో కూడా టీడీపీ తన ముద్ర వేసింది. అంబేద్కర్‌కు భారతరత్న అందించడంలో ఎన్టీఆర్ పాత్ర ఉంది, అబ్దుల్ కలాం రాష్ట్రపతిగా అవతరించ డంలో చంద్రబాబు కీలక పాత్ర పోషించారు. దళితు ణ్ని లోక్‌సభ స్పీకర్‌గా చేయడం కూడా టీడీపీ గొప్పతనం. కార్యకర్తలు ప్రజలతో ఎల్లప్పుడూ మమేకమై ఉండాలి, అహంకారం. ఉండొద్ద న్నారు. ప్రజల సమస్య లను తెలుసుకుని వాటిని పరిష్కరించడమే అసలు రాజకీయం. గతంలో అహంకారంతో వ్యవహరించిన వారు ఎలా క్షీణించారో చూశాం' అని మంత్రి లోకేష్ చెప్పుకొచ్చా రు.

సాకారం దిశగా సూర్యాపేట జిల్లాకు రైల్వే లైన్?

మన దునియా,హైదరాబాద్:మార్చి 29

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల రాజధానుల మధ్య ఉన్న సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రానికి దశాబ్దాల కాలంగా ఉన్న కొత్త రైల్వే లైన్ కళ త్వర లోనే సాకారం కానుంది, దశాబ్దాల నిరీక్షణకు తెరపడనుంది. కొత్త రైల్వే లైన్ కోసం కేంద్రం కూడా గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. డోర్నకల్ నుంచి గద్వాల వరకు 296 కిలోమీటర్ల మేర నిర్మించనున్న కొత్త రైల్వే లైన్‌కు కేంద్ర రైల్వే శాఖ ఇటీవల ఆమోదం తెలిపింది. ఈ ప్రాజెక్టు కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం రూ. 5,330 కోట్లు కేటాయించిం ది. ఇప్పటికే సర్వే పనులు ముమ్మరంగా జరుగుతు న్నాయి. ఈ కొత్త లైన్ పూర్తయితే సూర్యాపేట జిల్లా ప్రయాణికులకు రవాణా సౌకర్యం మెరుగుపడనుంది. అంతేకాకుండా ఉమ్మడి ఖమ్మం, నల్గొండ, మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాల్లో పారిశ్రామిక, పర్యాటక రంగాలు భారీగా వృద్ధి చెందనున్నాయి. అలాగే ఈ ప్రాంతంలోని బొగ్గు గనులు, సిమెంట్ ఫ్యాక్టరీలు, విద్యుదుత్పత్తి కేంద్రాలకు రవాణా సౌలభ్యం లభించనుంది. వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను తరలించడం కూడా సులభతరం కానుంది. సూర్యాపేట జిల్లా పరిధిలో మేళ్లచెర్వు, మఠంపల్లి లాంటి స్టేషన్లు ఉన్నప్పటికీ, అవి కేవలం సిమెంట్ పరిశ్రమల సరుకు రవాణా కే పరిమితమయ్యాయి. ఇప్పుడు ఈ కొత్త లైన్ పూర్తయితే ప్రయాణికులకు ఎంతో అనుకూలంగా ఉంటుంది.ఈ కొత్త రైల్వే లైన్ మహబూబ్‌నగర్ మీదుగా హైదరాబాద్-- -బెంగళూరు

మార్గాన్ని, వరంగల్ మీదుగా హైదరాబాద్---విజయవాడ మార్గాన్ని అనుసంధాని స్తుంది. డోర్నకల్ వద్ద ప్రారంభమ య్యే ఈ లైన్ ఖమ్మం రూరల్, కుసుమంచి, పాలేరు, మోతె మీదుగా సూర్యాపేట చేరుకుంటుం ది. అక్కడి నుంచి నల్గొండ, కల్వకుర్తి, నాగర్‌కర్నూల్, వనపర్తి, భూత్పూర్ మీదుగా గద్వాల వద్ద ముగుస్తుంది. ఈ మార్గం నల్గొండ వద్ద నడికుడి-గుంటూరు లైన్‌ను కూడా కలుపుతుంది.

కొండ దిగొచ్చిన కోడి!

మన దునియా,హైదరాబాద్:మార్చి 29

చికెన్ ప్రియులకు ఇది గుడ్‌న్యూసే. ఎందుకంటే మార్చి నెల ప్రారంభం నుండి చికెన్ ప్రియులను బెంబేలెత్తించిన ధరలు ఎట్టకేలకు కొండదిగాయి. గతవారం కిలో చికెన్ ధర ఏకంగా రూ.360 నుండి రూ.380 వరకు పలకడంతో సామాన్యులు చికెన్ వైపు చూడాలంటేనే భయపడే పరిస్థితి నెలకొంది. వేసవి ఉష్ణోగ్రతలు అకస్మాత్తుగా పెరగడంతో కోళ్ల మరణాలు, దాణా ఖర్చులు పెరగడం వల్ల ఫామ్ యజమానులు ధరలను పెంచాల్సి వచ్చింది. దీనికి తోడు పెళ్లిళ్లు, ఇతర శుభకార్యాల సీజన్ కావడంతో డిమాండ్ విపరీతంగా పెరిగి చికెన్ ధరలు ఆల్ టైమ్ రికార్డు స్థాయికి చేరుకున్నాయి. ధరల భారం భరించలేక చాలామంది మాంసాహారు లు చేపలు, రొయ్యలు వంటి సీ-ఫుడ్ వైపు మొగ్గు చూపారు. హైదరాబాద్‌లో అయితే కొందరు వ్యాపారులు ధరలు ఎక్కువ కావటం, గిరాకీ లేకపోవటంతో దుకాణాలు మూసివేసేందుకు సిద్ధమయ్యారు.అయితే, వారం రోజుల వ్యవధిలోనే మార్కెట్ ముఖచిత్రం పూర్తిగా మారిపోయింది. ప్రస్తుతం మార్కెట్లోకి కోళ్ల సరఫరా మెరుగుపడటంతో పాటు, పెళ్లిళ్ల రద్దీ కాస్త తగ్గడంతో ధరలు భారీగా తగ్గాయి. హైదరాబాద్, వరంగల్ నగరాల్లో ప్రస్తుతం స్కిన్ లెస్ చికెన్ కిలో రూ.270- 290 మధ్య పలుకుతోంది. గతవారంతో పోలిస్తే దాదాపు రూ.100 మేర తగ్గింపు లభించడంతో చికెన్ సెంటర్ల వద్ద మళ్లీ సందడి కనిపిస్తోంది. వాతావరణంలో వచ్చే మార్పులు, కోళ్ల పెంపకం లో ఎదురయ్యే సవాళ్లు, మార్కెట్ డిమాండ్‌ను బట్టి ఈ ధరలు ప్రతిరోజూ మారుతుంటాయని వ్యాపారస్తులు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతానికి ధరలు అదుపులోకి రావడంతో మధ్యతరగతి ప్రజలకు పెద్ద ఉపశమనం లభించి నట్లయింది. రానున్న రోజుల్లో ఎండల తీవ్రత మరింత పెరిగితే కోళ్ల సరఫరాపై ప్రభావం పడి, ధరలు మళ్లీ పెరిగే అవకాశం లేకపోలేదని పౌల్ట్రీ రంగ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

కొత్తగా 2 లక్షల పెన్షన్లు: మంత్రి సీతక్క

మన దునియా,హైదరాబాద్: మార్చి 29

కొత్తగా 2 లక్షల పెన్షన్లు: మంత్రి సీతక్క తెలంగాణ : రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక.. కొత్తగా లక్ష పింఛన్లు మంజూరు చేశామని, వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరంలో మరో 2 లక్షల పింఛన్లు ఇస్తామని మంత్రి సీతక్క అసెంబ్లీలో ప్రకటించారు. కొత్తగా ఇవ్వబోయే పింఛన్లకు సంబంధించి తాజా బడ్జెట్‌లో నిధులు కేటాయించామన్నారు. పింఛన్లు తొలగిస్తున్నట్లు ప్రతిపక్ష సభ్యులు దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. చనిపోయిన వారి, రెండు పింఛన్లు పొందుతున్న వారిని గుర్తించి ఆపేసినట్లు తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తన వాటా కింద ఒక్కో పింఛనుకు రూ.200-300 మాత్రమే ఇస్తోందన్నారు.

రహదారి భద్రతపై అవగాహన!

మన దునియా,పెద్దపల్లి జిల్లా: మార్చి 29

రోడ్డు ప్రమాదాలు తగ్గించ డం, ప్రజల్లో రహదారి భద్రతపై అవగాహన పెంపొందించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్టు సుల్తానాబాద్ సిఐ సుబ్బారెడ్డి, అన్నారు. అరైవ్, అలైవ్ ఫేస్-3 కార్యక్రమంలో భాగంగా శనివారం సాయంత్రం సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని అంబేద్కర్ ప్రధాన చౌరస్తాలో ఏర్పాటు చేసిన ట్రాఫిక్ అవగాహన సదస్సు లో సుల్తానాబాద్ పట్టణ సీఐ సుబ్బారెడ్డి మాట్లాడుతూ...వాహనదారుల ప్రమాదాల నివారణ, ప్రాణ రక్షణ ప్రధాన లక్ష్యంగా ట్రాఫిక్ నిబంధనలు, రోడ్డు భద్రత పై అవగాహన కార్యక్రమా లు నిర్వహిస్తున్నట్టు చెప్పారు. ఫోర్ వీలర్స్ లో ప్రయాణించే ప్రతి ఒక్కరూ తప్ప నిసరిగా సీటు బెల్టు ధరించాలని, ప్రస్తుతం జరుగుతున్న 70శాతం రోడ్డు ప్రమాదాల్లో సీటు బెల్ట్ ధరించకపోవడంతో ప్రాణ నష్టం జరుగుతుంద న్నారు. ఫోర్ వీలర్ వాహనాల్లో ఎయిర్ బ్యాగులు ఉన్నప్పటికీ సీటు బెల్ట్ ధరించకపోతే అవి సమర్థవంతంగా పని చేయవన్నారు. ఎయిర్ బ్యాగులు ఉన్నా లేకున్నా ప్రతి ఒక్కరూ సీటు బెల్ట్‌ను తప్పకుండా ధరించాలని, అన్నారు. మనం క్షేమంగా ఇంటికి వెళ్లడమే మన కుటుంబానికి ఇచ్చే పెద్ద బహుమతి రహదారి నియమాలను గౌరవించ డం అంటే మన ప్రాణాలను మనం కాపాడుకోవడమే అని పేర్కొన్నారు. ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ మరియు రోడ్డు నిబంధనల పట్ల అవగాహన లేకపోవడం వల్లే భారీ ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని వారన్నారు.ఈ కార్యక్రమం లో ఎస్సై చంద్రకుమార్, తో పాటు.. పోలీస్ సిబ్బంది పట్టణ ప్రజలు, వాహనదారులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఏపీలో ఐఏఎస్ అధికారుల బదిలీలు!

మన దునియా,అమరావతి:మార్చి 29

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో మరోసారి ఉన్నతాధికారుల బదిలీల్లో మార్పులు చోటు చోటుచేసుకున్నాయి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పలువురు ఐఏఎస్ అధికారులను బదిలీ చేస్తూ కొత్త పోస్టింగు లు కేటాయించింది. పరిపాలనను మరింత సమర్థవంతంగా నడిపేందుకు ఈ మార్పులు చేపట్టినట్లు అధికార వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ బదిలీల్లో భాగంగా ఎస్. షాన్ మోహన్‌ను ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎకనామిక్ డెవలప్‌మెంట్ బోర్డ్ ఏపీఈడీబీ,సీఈవోగా నియమించారు. దినేష్ కుమార్‌ను ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇండస్ట్రియల్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ కార్పొరేషన్ ఏపీఐఐసీ,మేనేజింగ్ డైరెక్టర్‌గా బాధ్యతలు అప్పగించారు. పరిశ్రమల అభివృద్ధికి ఈ నియామకం కీలకంగా మారనుంది.ఇక జిల్లాల పరిపాలనలో కూడా మార్పులు చేశారు. సాయికాంత్ వర్మను గుంటూరు జిల్లా కలెక్టర్‌గా నియమించగా.. ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్‌ను విశాఖ పట్నం జిల్లా కలెక్టర్‌గా నియమించారు. ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్‌ను కాకినాడ జిల్లా కలెక్టర్‌గా నియమిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. అలాగే విద్యా రంగంలోనూ కీలక నియామకం జరిగింది. తమిమిన్ అన్సారీయాను పాఠశాల విద్యా డైరెక్టర్‌గా నియమించారు. మరోవైపు టి. నిశాంతిని అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా కలెక్టర్‌గా బాధ్యతలు అప్పగించారు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ (ఎన్ ఐ ఓ ఎస్) ఆధ్వర్యంలో 500 మంది మహిళలు కు ఎగ్జామ్స్

మన దునియా, వాజేడు: మార్చి 29

వాజేడు మండలం లో వివిధ గ్రామాలలో 27 పరీక్ష కేంద్రాలలో వయోజన విద్య నేర్పిన తర్వాత మహిళలకు పరీక్షలు నిర్వహించడం జరిగింది వాజేడు మండలం లోని ఎం పి పి ఎస్ మురుమూరు కాలనీ గ్రామంలో (ఎన్ ఐ ఓ ఎస్) పరీక్షా కేంద్రాన్ని సందర్శించిన ఉల్లాస్ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ కృష్ణ బాబు మరియు డిపిఎం కమల ఎంఈఓ టి వెంకటేశ్వర్లు సర్పంచ్ మడకం సుభద్ర ఏపిఎం సతీష్ వి ఓఏ లు సంధ్యారాణి జయలలిత సీసీలు మల్లేశ్వరి సత్యనారాయణ మురుమూరు కాలనీ టీచర్స్ మొదలగు వారు పాల్గొన్నారు

ఖబడ్దార్ కౌశిక్ రెడ్డి.

దళితులంటే ఎందుకు నీకు చిన్న చూపు..

దళిత ఎమ్మెల్యేను అవమానించేలా నీ ప్రవర్తన సిగ్గుచేటు..

ఎమ్మెల్యే పదవికి అనర్హుడు కౌశిక్ రెడ్డి...

కౌశిక్ రెడ్డి దిష్టి బొమ్మను దగ్ధం చేసిన యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు...

మన దునియా ప్రతినిధి బచ్చల శ్రీకాంత్. కమలపూర్

దళిత ఎమ్మెల్యేల పట్ల సభ్య సమాజం పట్ల కౌశిక్ రెడ్డి నోరుజారడం పరిపాటి అయ్యిందని ,ఇంకోసారి ఇలాంటి చిల్లర చేష్టలు చేస్తే చూస్తూ ఊరుకోబోమని హుజురాబాద్ యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు హెచ్చరించారు.ఆదివారం రోజున హుజూరాబాద్ పట్టణంలోని అంబేద్కర్ కూడలిలో యూత్ కాంగ్రెస్ హుజురాబాద్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడు చల్లూరి రాహుల్ ఆధ్వర్యంలో కౌశిక్ రెడ్డి దిష్టి బొమ్మను దగ్ధం చేశారు.అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ దళితుల పట్ల కౌశిక్ రెడ్డి మొదటి నుండి చిన్న చూపు చూస్తున్నాడని,పార్టీలతో సంబంధం లేకుండా అందరూ గౌరవించే నాయకుడు కడియం శ్రీహరి అని,కేసీఆర్ తో సమానమైన రాజకీయ అనుభవం కలిగిన శాసన సభ్యుని పట్ల వీధి రౌడీలాగా వ్యవహరించడం సిగ్గు చేటని వెంటనే అతని శాసన సభ సభ్యత్వాన్ని రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.కౌశిక్ రెడ్డి బేషరుతుగా క్షమాపణ చెప్పాలని,లేని పక్షంలో క్యాంప్ ఆఫీస్ ముట్టడికి వెనకాడమని హెచ్చరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో 9వ వార్డు కౌన్సిలర్ సమ్మన్న,నియోజకవర్గ సీనియర్ నాయకులు సందమల్ల నరేష్,సందమల్ల బాబు,యూత్ కాంగ్రెస్ జనరల్ సెక్రెటరీ చిట్యాల రేవంత్,జనరల్ సెక్రెటరీ కందుల సందీప్,మండల వైస్ ప్రెసిడెంట్ సందీప్,అసెంబ్లీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ నాగమణి,కోయల్ కార్ సమన్ కె ఆర్ గౌడ్ రవితేజ,తిరుమల్,అజిత్,కొంద్ర అనిల్,విజయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బదిలీపై వెళుతున్న మంగపేట కార్యదర్శి సురేష్ కు చిరు సన్మానం

మంగపేట పంచాయతీ కార్మికులు

మంగపేట మార్చి 29: మన దునియా న్యూస్

ములుగు జిల్లా మంగపేట మండలంలో గ్రామ పంచాయతీ ఆవరణలో ఈ రోజు పారిశు ధ్యకార్మికులు అందరు కలసి మంగపేట కార్యదర్శి బోట సురేష్ మంగపేట నుండి తుపాకులగూడెం ట్రాన్స్ఫర్ అవుతున్న సందర్భంలో పారిశుధ్యకార్మికులు అందరు కలసి మంగపేట కార్యదర్శి బోట సురేష్ కు సన్మానం చేయడం జరిగింది కార్యదర్శి మాట్లాడుతు మంగపేట లో పారిశుధ్యకార్మికులతో దగ్గర ఉండి ప్రతి గల్లీ గల్లీకి ఎక్కడ ఎ ప్రభుత్వం ఉన్న వారితో పని చేపించి శుభ్రంగా ఉంచడం జరిగింది అదే విదంగా గ్రామ పంచాయతీ పారుశుధ్య కార్మికులు మాట్లాడుతు మంగపేట మేజర్ గ్రామ పంచాయతీ లో గత రెండున్నారా సంవత్సరాలుగా మంగపేట గా పని చేసిన బోట సురేష్ మంగపేటలో గంపోనీగూడెం నుండి సినిమాహాల్ విది పోదుమూరు వాడాలలో ఎక్కడ ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నది అని తెలియగానే వెంటనే స్పందించి అక్కడ ఉన్నటువంటి సమస్యను పరిష్కరించేవారు ఇలాంటి మా మంగపేట కార్యదర్శి వెళుతున్నారు అని తెలవగానే కార్మికులలో బాధ కలుగుతుంది ఇలా మాతో దగ్గర ఉండి పని చేపించినారో మమ్ములను అంత కంటే ఎక్కువ దగ్గరరికి చేరదీసి ప్రేమగా చుచుకున్నారు అనే బాధ పారిశుధ్య కార్మికులలో మిగిలిపోయింది అని బాధ పడుతున్నారు ఇట్టి కార్యక్రమం లో పారిశుధ్య కార్మికులు లంజపెల్లి రవి ప్రభాకర్ నర్సిమ్మూర్తి వీరాస్వామి పుల్లాయ్య సత్తనపెల్లి అలివేలు నర్సమ్మ లక్ష్మి మైబుబి సమ్మయ్య రాజేశ్వరావు పెండట శ్రీనివాస చారి సమ్మయ్య సత్యం పాల్గొన్నారు

ఫాస్టాగ్ వార్షిక పాస్ ధరలు పెంపు!

మన దునియా,హైదరాబాద్:మార్చి 29

జాతీయ రహదారులపై ప్రయాణించే వాహనదారు లకు భారత జాతీయ రహదారుల సంస్థ కీలక సమాచారం అందించింది, 2026 27 ఆర్థిక సంవత్స రానికి సంబంధించి ఫాస్టా గ్, వార్షిక పాస్ ధరలను సవరిస్తూ నిర్ణయం తీసుకుంది, పెరిగిన ధరలు ఏప్రిల్ 1- 2026 నుంచి అమలులోకి రానున్నాయి దేశవ్యాప్తంగా జాతీయ రహదారులపై ప్రయాణించే వారి కోసం ఫాస్టాగ్ సంబంధించి కొన్ని కీలక మార్పులు జరుగనున్నా యి,ఈ మార్పునకు కేవలం 4 రోజులు మాత్రమే సమయం ఉంది. జాతీయ రహదారులపై తరచుగా వెళ్లే వారు రాబోయే కొత్త మార్పులపై అవగాహన ఉండటం బెటర్. ఫాస్టాగ్ వార్షిక పాస్ గురించి పూర్తి వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..ప్రస్తుత ఫాస్టాగ్ వార్షిక పాస్ ధర రూ. 3,000 కాగా, కేవలం 4 రోజుల్లోనే అది రూ. 3,075కు పెరగనుంది. అంటే.. వాహనాదారులు అదనంగా రూ. 75 చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. వినియోగదారులు తమ వార్షిక పాస్‌ను రాజ్‌మార్గ యాత్ర యాప్ ద్వారా యాక్టివేట్ చేసుకోవాలని జాతీయ రహదారుల సంస్థ సిఫార్సు చేస్తోంది.కార్డుతో చేసే వన్ టైమ్ పేమెంట్లు ఏడాది పాటు లేదా 200 ప్రయాణాలు పూర్తయ్యే వరకు వ్యాలిడిటీ ఉంటుంది. ఒక వాహనాదారుడు ఒక సంవత్సరంలోపు 200 ప్రయాణాలు పూర్తి చేసినా చేయకపోయినా వ్యాలి డిటీ ముగిసిపోతుంది. ఒకవేళ వినియోగదారుడు సంవత్సరం ముగియక ముందే 200 ప్రయాణాలు పూర్తి చేసినా కూడా వ్యాలిడిటీ ముగుస్తుంది.

ఫాస్టాగ్ ఏంటి?ఎందుకు ముఖ్యం!

ఫాస్టాగ్ అనేది ఆర్‌ఎఫ్ ఐడి టెక్నాలజీతో పనిచేసే ఎలక్ట్రానిక్ టోల్ వసూలు వ్యవస్థ. డ్రైవర్లు టోల్ ప్లాజాల వద్ద ఆగకుండా వెళ్లొచ్చు. అలాగే టోల్ మొత్తం లింక్ అయిన బ్యాంక్ అకౌంట్ లేదా వాలెట్ నుంచి ఆటోమేటిక్‌గా కట్ అవుతుంది. దేశవ్యాప్తంగా టోల్ వసూలు కోసం ఫాస్టాగ్ అందుబాటులో ఉంది. తద్వారా టైమ్ సేవ్ చేయడంతో పాటు ట్రాఫిక్ రద్దీని కూడా తగ్గిస్తుంది.

కవ్వాల్ పోచమ్మ వెళ్లాలంటే కష్టాల ప్రయాణం: రోడ్డు నిర్మించాలని భక్తుల వేడుకోలు

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా (ప్రతినిధి శరత్) మార్చి: 29.

మంచిర్యాల జిల్లా జన్నారం మండలంలోని కవ్వాల్ గ్రామంలో వెలసిన సుప్రసిద్ధ పోచమ్మ దేవస్థానం భక్తుల పాలిట కల్పవల్లిగా విరాజిల్లుతోంది. వందల సంవత్సరాల చరిత్ర కలిగిన ఈ పుణ్యక్షేత్రానికి కేవలం మండల ప్రజలే కాకుండా, ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాతో పాటు రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివస్తుంటారు. అయితే, ఈ క్షేత్రానికి వెళ్లే దారి మాత్రం భక్తులకు నరకప్రాయంగా మారింది.నమ్మకం వెనుక నడక కష్టాలుపాడిపంటలు సమృద్ధిగా పండాలని, పిల్లపాపలు చల్లగా ఉండాలని కోరుకుంటూ భక్తులు అమ్మవారిని దర్శించుకుంటారు. ఇక్కడ కొలిస్తే సకల సమస్యలు తీరుతాయని భక్తుల ప్రగాఢ విశ్వాసం. అయితే, ప్రతి ఏటా వర్షాకాలం రాగానే ఇక్కడి పరిస్థితి దారుణంగా మారుతుంది. సరైన రోడ్డు సౌకర్యం లేకపోవడంతో భక్తులు బురదలో, గుంతలమయమైన దారిలో నానా ఇబ్బందులు పడుతూ ఆలయానికి చేరుకోవాల్సి వస్తోంది.పాక్షికంగా తీరిన కష్టం.. పూర్తి కావాల్సిన లక్ష్యంగత అనేక సంవత్సరాలుగా రోడ్డు సమస్యపై ప్రజలు పోరాటం చేస్తున్న నేపథ్యంలో, ఇటీవలే ప్రభుత్వం స్పందించి జన్నారం నుండి కవ్వాల్ వరకు దాదాపు 10 కిలోమీటర్ల మేర నూతన డాంబర్ రోడ్డును నిర్మించింది. దీనిపై గ్రామస్థులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నప్పటికీ, అసలైన సమస్య కవ్వాల్ గ్రామం నుండి పోచమ్మ దేవస్థానం వరకు ఉన్న దారితోనే ఉంది. కవ్వాల్ గ్రామం నుండి గుడి వరకు ఉన్న దారి ఇంకా అసంపూర్తిగానే ఉంది. కవ్వాల్ నుండి గుడి వరకు వెంటనే సిసి రోడ్డు నిర్మించాలని గ్రామ నాయకులు, వివిధ కుల సంఘాల ప్రతినిధులు కోరుకుంటున్నారు.అధికారులు స్పందించాలిముక్కోటి దేవతల దీవెనలు ఉండాలని అమ్మవారి దర్శనానికి వస్తే, మార్గమధ్యలో పడుతున్న ఇబ్బందులు వర్ణనాతీతం. ప్రభుత్వం ఇప్పటికే జన్నారం నుండి కవ్వాల్ వరకు రోడ్డు వేసింది, అదే విధంగా మిగిలిన భాగాన్ని కూడా పూర్తి చేస్తే భక్తులకు పెద్ద ఊరట లభిస్తుంది" అని పలువురు భక్తులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.ప్రభుత్వ అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు త్వరితగతిన స్పందించి, ఆలయానికి వెళ్లే దారిలో సిసి రోడ్డు పనులు పూర్తి చేయాలని గ్రామస్థులు కోరుతున్నారు. వర్షాకాలం ప్రారంభం కాకముందే ఈ పనులు పూర్తి చేస్తే భక్తుల ఇబ్బందులు తప్పుతాయని వారు విన్నవిస్తున్నారు.

భువనపల్లిలోఐటీసీ కంపెనీ ఉచిత వైద్య శిబిరం

మన దునియా, వాజేడు మార్చి 29

వాజేడుమండలం భువనపల్లి గ్రామంలో రైతు కుటుంబాలను రైతు కూలీలను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఎక్కువ మోతాదులో పురుగుమందులు పిచికారి చేసినందుకు గజ్జి తామర మరియు వేరే ఇంకేమైనా వ్యాధులకు గురవుతారని ఐటిసి కంపెనీ వారు దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రజాసేవ చేయాలనే ఆలోచనతో కొంతమంది డాక్టర్ను పిలిపించి భువనపల్లి గ్రామంలో వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి బిపి షుగరు జ్వరం కంటి పరీక్షలు నిర్వహించి మెడిసిన్ తో పాటు తగు సలహాలు ఇవ్వడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో లోకల్ సీనియర్ ఆర్ఎంపీ డాక్టర్ నరసింహ చారి పాల్గొనడం జరిగింది మరియు ఐటిసి కంపెనీ మేనేజర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి వారితోపాటు వారి సిబ్బంది వడ్ల రమేష్ మరియు పాణెం కృష్ణ బాబు ప్రజలకు ఉచితంగా ఇప్పించినారు ఈ విధంగా ఐటిసి కంపెనీ వారు మెడిసిన్ రూపంలో కాకుండా ఇంకా వేరే విద్య పరమైన వాటిలో కూడా రైతు కుటుంబాలు ఉన్న ఈ ఏరియాలో ఎక్కువ మొత్తంలో ఐటిసి కంపెనీకి రైతులు మిర్చిని పంపిస్తున్నారు కావున కంపెనీ తరఫున ఇంకే విధమైన సహాయ సహకారాలు ఉన్న అందించగలరని ఐటీసీ కంపెనీ మేనేజర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి గారిని రైతులందరూ కోరుతున్నారు

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
మార్చ్ । సోమవారం । 30 । 2026

తెలంగాణ ఉద్యమకారుల పోరం ములుగు జిల్లా అధ్యక్షులుగా పోరిక గోవింద్ నాయక్

ములుగు మార్చి 29: దునియా న్యూస్

తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరం ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ములుగులో జిల్లా కమిటీ సమావేశం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి చంటి భద్రయ్య అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా నూతన జిల్లా అధ్యక్షులుగా పోరిక గోవింద్ నాయక్ ప్రధాన కార్యదర్శి గా చంటి భద్రయ్య ఉపాధ్యక్షులుగా కుంట ఏడుకొండలు , ముంజాల బిక్షపతి లను నియమించడం జరిగింది.మిగతా పాత కమిటీ యధావిధిగా కొనసాగును ఈ సందర్భంగా గోవింద్ నాయక్ మాట్లాడుతూ ఉద్యమాన్ని సరియైన మార్గంలో మరింత ఉధృతం చేస్తూ ముందుకు తీసుకొని వెళ్లేందుకు ప్రయత్నం చేస్తానని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు ఉద్యమకారులకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చే వరకు నిరంతరం పోరాటం చేయాలని సూచించారు.నా నియామకానికి సహకరించిన ఉద్యమకారులందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి అతిథులుగా ఫోరం రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ నందగిరి రజినీకాంత్ ,రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఆకుల సాంబ రావు ఉమ్మడి జిల్లా మహిళా ఛైర్మెన్ కాంధికట్ల జయ, మహిళా నాయకురాళ్ళు సంధ్యారెడ్డి , బత్తుల రాణి , అబ్బా గోపాల్ రెడ్డి , దగ్గు ప్రభాకర్ రావు , మెడుదుల వెంకన్న , చందూలాల్ , సురేష్ , బోరాల రాజేశ్వర్ రావు , సర్ధార్ పాషా, గాదె శ్రీనివాస చారి , పప్పు వెంకట రెడ్డి ,వాసుదేవమూర్తి , ఉట్ల మోహన్ ,దేవిరెడ్డి మధుసూధనరెడ్డి , ఎండి అక్బర్ , మారాటి రవీందర్ ,చుక్క గట్టయ్య ,కోండి రమేష్ , కామ కృష్ణమూర్తి , రత్నం సంజీవ , జరుపుల రమేష్ , చిగురు దేవేందర్ , గుండె సరోజన ,వెంకన్న , ఆనంద్ ,యాకుబ్ పాషా , రేల శ్రీను ,ప్రసాద్ , కోమురే రమేష్ ,కంటి తిరుపతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొలెస్ట్రాల్ 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, కాల్షియం, 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, కాల్షియం, పొటాషియం ఉన్నాయి. ఇది కాకుండా, నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కూడా ఉన్నాయి. శరీరానికి శక్తి రావాలంటే నెయ్యి తినాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నెయ్యి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.. చర్మం, జుట్టు సమస్యలను కూడా నయం చేస్తుంది. నెయ్యి పోషకాలకు పవర్ హౌస్‌గా పేర్కొంటారు. 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, బ్యుటిరిక్ యాసిడ్స్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ప్రస్తుత కాలంలో కొలెస్ట్రాల్‌తోపాటు 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 కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతూ చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు 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 పేర్కొంటున్నారు.కాబట్టి శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగకుండా జాగ్రత్తపడాలి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని పేర్కొంటున్నారు.. కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారు ముందుగా వైద్యులను సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకుని.. వారి సూచనల ప్రకారం.. నెయ్యిని తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

పిల్లల్లో జింక్ లోపం నష్టాలు...

ప్రతి తల్లిదండ్రులకి వారి పిల్లలే ఒక ప్రపంచంగా భావిస్తూ, వారు పడిన కష్టం వారి పిల్లలు పడకూడదు అంటు,వారికి ఏమి ఇష్టమైతే ఆట వస్తువులు కొనివ్వడం,ఇష్టమైన ఆహారాలను అతిగా ఇవ్వడం, సరైన క్రమశిక్షణలో పెట్టకపోవడం వంటి వాటి వల్ల సమాజా నికి ఎంత హాని కలుగుతుందో అంతే మోతాదులో వారి ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుందని గ్రహించలేకపోతున్నారు. పిల్లలకు పోషకాహార లోపాలలో తలెత్తడం వాళ్ళ వారి ఆరోగ్యం రోజురోజుకి క్షీణిస్తోందని వైద్య నిపుణులు కూడా హెచ్చరిస్తూ ఉన్నారు.మరి ముఖ్యంగా 10 మందిలో 6 మంది పిల్లలు జింక్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని,దాని వల్ల చాలా అనారోగ్యాలు కలుగుతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు కూడా. రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బ తినడం. : పిల్లలు తినే ఆహారాల్లో జింకు లోపం వల్ల,రోగాలకు కారణమైన బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ తో సైనికుడిలా పోరాడే రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బతింటుందని చాలా పరిశోదనాల్లో కూడా తేలింది.కావున ఇమ్యూన్ సిస్టమ్ సరిగా పని చేసేందుకు జింక్ అధికంగా ఉన్న గుమ్మడి కాయ,గుమ్మడి గింజలు,బాదాం,పాలు, అరటిపండు వంటి ఆహారాలను అధికంగా ఇవ్వడం అలవాటు చేయండి. బ్లడ్ క్లాటింగ్ అవకపోవడం..: పిల్లలు తరుచూ దెబ్బలు తగిలించుకుంటూనే ఉంటారు.కొంతమందికి బ్లడ్ కొంతసేపు వచ్చి,గాయం దగ్గర బ్లడ్ క్లాట్ అవుతుంది.కానీ జింక్ లోపం కలవారికి బ్లడ్ గడ్డ కట్టకుండా,దారాలంగా రక్తం వస్తూనే ఉంటుంది. రక్తహీనత ఏర్పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.కావున పిల్లలకు బ్లడ్ క్లాటింగ్ సక్రమంగా జరగాలంటే జింకు ఉన్న ఆహారాలు ఎక్కువగా ఇవ్వడం చాలా అవసరం.

ఆదివాసీ హక్కులకోసం పోరాడుతున్న గొప్ప వీరయ్య పై అసత్యపు ఆరోపణలు మానుకోవాలని

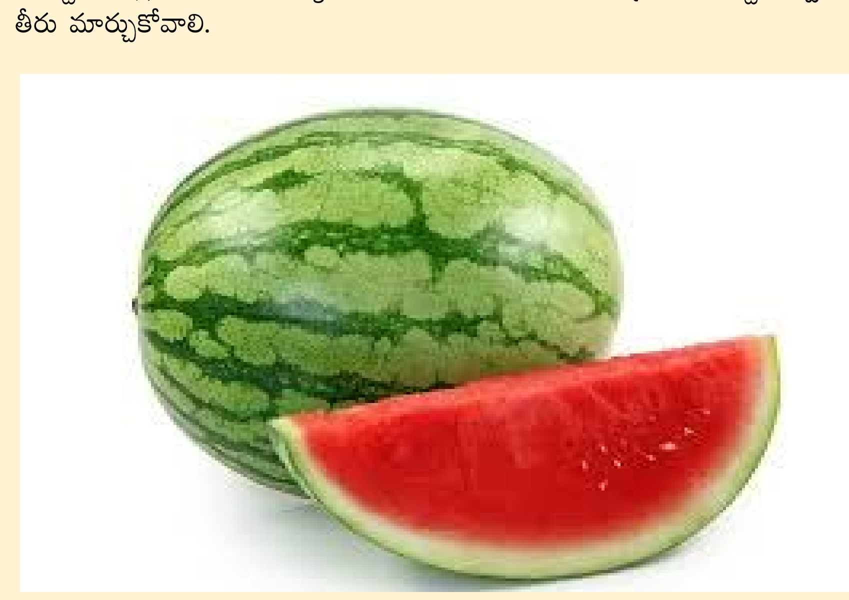
- **ఆదివాసీ హక్కుల పోరాట సమితి తుడుందెబ్బ ములుగు జిల్లా అధ్యక్షులు నల్లెబోయిన లక్ష్మణ్ దొర డిమాండ్.**

మంగపేట మార్చి 29: మన దునియా న్యూస్

ములుగు జిల్లా మంగపేట మండలంలో ఈ రోజు విలేకర్లతో తుడుం దెబ్బ జిల్లా అధ్యక్షులు నల్లేబోయిన లక్ష్మణ్ దొర మాట్లాడుతు 5వ షెడ్యూల్ ప్రాంతమైన మంగపేట మండలంలో ఆదివాసీ హక్కులకోసం, ఏజెన్సీ చట్టాల అమలుకోసం కృషి చేస్తున్న మన్యసీమ పరిరక్షణ సమితి డోలుదెబ్బ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గొప్ప వీరయ్య పై కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన కొందరు నాయకులు తమ వ్యక్తి గత లబ్ధికోసం అసత్యపు ఆరోపణలు చేయడం సరైంది కాదు.ఆదివాసీ చట్టాలను కాపాడాల్సిన ఆదివాసీ నాయకులు కొందరు వలస గిరినేతరులకు వంతపడుతున్నారు. కుమ్రం భీమ్, బిర్సా ముండా సమ్మక్క సారక్క ల లాంటి ఆదివాసీ అమరుల త్యాగాల ఫలితంగా సాధించుకున్న హక్కులు, చట్టాలను తమ స్వార్థం కోసం తుంగలో తొక్కాలని చూస్తే ఊరుకోబోమని హెచ్చరిస్తున్నాము.రాష్ట్రం, దేశంలో ఎక్కడ లేనివిధంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు వివిధ కులసంఘాల పేరుతో గిరిజన చట్టాలకు అడ్డుపడటం శోచనీయం. మంగపేట మండలంలో ప్రభుత్వ స్థలాలు ఎవరి అక్రమణలో ఉన్నాయో సర్వే చేయించి, వాటిని ప్రభుత్వం స్వాదీనం చేసుకోవాలి. 1/70 పేసా గ్రాజుగూచట్టం అమలులో ఉండగా గిరిజన, గిరిజనేతరుల మధ్య భూ క్రయ, విక్రయాలకు ఆస్కారమెక్కడిది? చట్టం అమలు చేయమంటే గొప్ప వీరయ్యను నిందిస్తే ఎలా? అంబేద్కర్ విగ్రహాలు నిలిపి, వారు రాసిన రాజ్యాంగాన్ని అపహాస్యం చేస్తున్న వారిని ఏమనాలి? నిజమైన అంబేద్కర్ వాదులైతే రాజ్యాంగం పట్ల విధేయత, గౌరవం తో ఉండాలి, కానీ అందుకు విరుద్ధంగా రాజ్యాంగం ప్రసాదించిన ఆదివాసీ చట్టాలను అడ్డుకోవడం దురదృష్టకరం. ఆదివాసీ చట్టాల అమలు కోసం పోరాడే ఏ ఆదివాసీ నాయకుని జోలికొచ్చినా ఊరుకోబోమని,తెలియజేస్తున్నాము.5త్ షెడ్యూల్డ్ లలో గిరిజననేతరులు ఎవరు ఎవరు ఉండకూడదు కదా అంబేద్కర్ రాసిన రాజ్యాంగం ప్రకారం చూడండి. గొప్ప వీరయ్య ప్రాంతానికి వలస వదులు వచ్చారా?లేక వలస వాదుల ప్రాంతానికి గొప్ప వీరయ్య వచ్చారా? తెలుసు కోవాలి. గొప్ప వీరయ్య గొడవలు పెడుతున్నారు అంటున్నారు కానీ తన జాతి కోసం ఆదివాసీ సమాజం కోసం హక్కుల కోసం పోరాడుతున్నాడు. అలాంటి నాయకుని పై ఆరోపణలు చేస్తే చూస్తూ ఊరుకోనేది లేదు అని హెచ్చరిస్తున్నాము. ఆదివాసీ హక్కుల పోరాట సమితి తుడుందెబ్బ ములుగు జిల్లా అధ్యక్షులు నల్లెబోయిన లక్ష్మణ్ దొర

ఈ పండ్లను పొరపాటున కూడా ఫ్రిడ్జ్‌లో పెట్టకండి..

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



షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

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

ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!

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

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

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

ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?

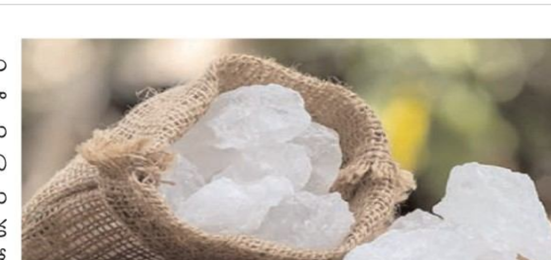
నిరంతరం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చునే వృత్తి నిపుణులు పని చేయడం సహజం. రోజులో ఎక్కువ భాగం పనికి కేటాయించడం అనేది కొంత మందిలో ఏదో ఒక అవసరం , ఆధునిక జీవనశైలి వలె దీనిని నివారించలేము అనేది కూడా వాస్తవం. చాలా మంది పని నిపుణులు పనిలో ఎక్కువ గంటలు గడపడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల వేళ్లు, మణికట్టు, మోచేతులు , చేతుల్లో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

తిప్పతీగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..

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

అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

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



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

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

రోహిత్, రికెల్టన్ ఫైర్... భారీ స్కోర్ల మ్యాచ్ లో ముంబై విన్నర్

ఐపీఎల్ 2026 సీజన్‌లో పరుగులు వెల్లువెత్తిన మ్యాచ్‌లో ముంబై ఇండియన్స్ అద్భుత విజయాన్ని అందుకుంది. వాంఖడే స్టేడియం వేదికగా కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్‌తో జరిగిన ఉత్కంఠభరిత పోరులో, ముంబై 6 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. తొలుత కేకేఆర్ నిర్దేశించిన 221 పరుగుల భారీ లక్ష్యాన్ని ముంబై బ్యాటర్లు మరో 5 బంతులు మిగిలి ఉండగానే, కేవలం 4 వికెట్లు కోల్పోయి 19.1 ఓవర్లలో ఛేదించారు. ఓపెనర్లు రోహిత్ శర్మ (78), ర్యాన్ రికెల్టన్ (81) సృష్టించిన విధ్వంసం ముందు కేకేఆర్ బౌలర్లు తేలిపోయారు. 221 పరుగుల భారీ లక్ష్య ఛేదనలో బరిలోకి దిగిన ముంబై ఇండియన్స్‌కు ఓపెనర్లు అదిరిపోయే ఆరంభాన్ని ఇచ్చారు. రోహిత్ శర్మ, ర్యాన్ రికెల్టన్ ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగారు. వీరిద్దరూ పోటీపడి బౌండరీలు, సిక్సర్లు బాదడంతో పవర్ ప్లే ముగిసేసరికి ముంబై వికెట్ నష్టపోకుండా 80 పరుగులు చేసింది. ఈ జోడీ కేవలం 11.5 ఓవర్లలోనే మొదటి వికెట్‌కు 148 పరుగుల భాగస్వామ్యం నెలకొల్పి మ్యాచ్‌ను పూర్తిగా ముంబై వైపు తిప్పేసింది. రోహిత్ 38 బంతుల్లో 6 ఫోర్లు, 6 సిక్సర్లతో 78 పరుగులు చేయగా, రికెల్టన్ 43 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 8 సిక్సర్లతో 81 పరుగులు చేసి జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. వీరిద్దరూ అవుటైన తర్వాత సూర్యకుమార్ యాదవ్ (16), తిలక్ వర్మ (20) కూడా వేగంగా ఆడారు. చివర్లో కెప్టెన్ హార్దిక్ పాండ్యా (18 నాటౌట్) లాంఛనాన్ని పూర్తి చేశాడు. అంతకుముందు, టాస్ ఓడి బ్యాటింగ్‌కు దిగిన కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్ కూడా అద్భుతంగా రాణించింది. నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 4 వికెట్ల నష్టానికి 220 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది. ఓపెనర్ ఫిన్ అలెన్ (17 బంతుల్లో 37) మెరుపు ఆరంభాన్ని ఇవ్వగా, కెప్టెన్ అజింక్య రహానే (40 బంతుల్లో 67) కెప్టెన్ ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. యువ ఆటగాడు అంగక్రిష్ రఘువంశీ (29 బంతుల్లో 51) కూడా అద్భుతమైన హాఫ్ సెంచరీతో ఆకట్టుకున్నాడు. చివర్లో రింకూ సింగ్ (21 బంతుల్లో 33 నాటౌట్) వేగంగా పరుగులు చేయడంతో కేకేఆర్ భారీ స్కోరును నమోదు చేసింది. ముంబై బౌలర్లలో శార్దూల్ ఠాకూర్ 3 వికెట్లతో రాణించాడు. అయితే, బ్యాటర్ల హవా నడిచిన ఈ మ్యాచ్‌లో ముంబై ఓపెనర్ల భాగస్వామ్యమే ఫలితాన్ని నిర్దేశించింది.

ముంబై-కేకేఆర్ మ్యాచ్ లో టాస్ పై అనుమానాలు... నెటిజన్ల ఆగ్రహం

ఐపీఎల్ 2026 సీజన్‌లో మరో వివాదం రాజుకుంది. వాంఖడే స్టేడియం వేదికగా ముంబై ఇండియన్స్ (ఎంఐ), కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్ (కెకెఆర్) మధ్య జరిగిన మ్యాచ్‌లో టాస్ వ్యవహారం తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. ప్రసారంలో సాంకేతిక లోపం కారణంగా టాస్ ఫలితం స్పష్టంగా కనిపించకపోవడంతో, ముంబైకి అనుకూలంగా నిర్ణయం వెలువడిందని అభిమానులు సోషల్ మీడియాలో ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వివరాల్లోకి వెళితే, ఈ మ్యాచ్‌లో ముంబై కెప్టెన్ హార్దిక్ పాండ్యా టాస్ కోసం నాణేన్ని గాల్లోకి ఎగరేశాడు. కోల్‌కతా కెప్టెన్ అజింక్యా రహానే 'టెయిల్స్' అని కాల్ చేశాడు. అయితే, నాణెం కింద పడిన సమయంలో మ్యాచ్ రెఫరీ దానిని తీసుకోబోతుండగా, కెమెరా యాంగిల్ ఒక్కసారిగా మారిపోయింది. దీంతో నాణెం హెడ్ పడిందా లేక టెయిల్ పడిందా అనే విషయం ప్రేక్షకులకు కనిపించలేదు. వెంటనే ముంబై ఇండియన్స్ టాస్ గెలిచి ఫీల్డింగ్ ఎంచుకున్నట్లు ప్రకటించడం వివాదానికి దారితీసింది. ఈ ఘటనపై అభిమానులు తీవ్రంగా స్పందించారు. "హార్దిక్ టాస్ వేశాడు, కానీ ఫలితం చూడలేదు. అయినా ముంబై గెలిచింది. ఇలాంటి అద్భుతాలు ముంబైకే సాధ్యం" అంటూ ఓ నెటిజన్ ట్వీట్ చేశాడు. మరోవైపు, "ఐపీఎల్ ప్రసార హక్కులున్న సంస్థ (జియో హాట్ స్టార్), ముంబై ఇండియన్స్ యాజమాన్యం (రిలయన్స్) ఒకటే కావడం వల్ల ఇలాంటి అనుమానాలు వస్తున్నాయి" అంటూ మరికొందరు పరస్పర విరుద్ధ ప్రయోజనాల కోణాన్ని ప్రస్తావిస్తూ ఆరోపణలు చేశారు. కాగా, ఈ వివాదంపై ఆటగాళ్లు గానీ, అంపైర్లు గానీ అధికారికంగా స్పందించలేదు. అయినప్పటికీ, సీజన్ ఆరంభంలోనే ఇలాంటి ఘటన చోటుచేసుకోవడం పట్ల నెటిజన్లు మండిపడుతున్నారు. ఇక మ్యాచ్ విషయానికొస్తే, టాస్ ఓడి తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 4 వికెట్ల నష్టానికి 220 పరుగుల భారీ స్కోరు చేసింది. కెప్టెన్ అజింక్యా రహానే (67), అంక్రిష్ రఘువంశి (51) అర్ధశతకాలతో రాణించారు. ముంబై బౌలర్లలో శార్దూల్ ఠాకూర్ మూడు వికెట్లు పడగొట్టాడు.

వాంఖడేలో కేకేఆర్ పరుగుల వెల్లువ... ముంబై ముందు భారీ టార్గెట్

ముంబైలోని వాంఖడే స్టేడియం వేదికగా ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) 2026లో భాగంగా ముంబై ఇండియన్స్‌తో జరుగుతున్న మ్యాచ్‌లో కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్ (కేకేఆర్) పరుగుల వరద పారించింది. ఈ మ్యాచ్‌లో కెప్టెన్ అజింక్యా రహానె (40 బంతుల్లో 67), యువ బ్యాటర్ అంగ్‌క్రిష్ రఘువంశీ (28 బంతుల్లో 51) అద్భుత హాఫ్ సెంచరీలతో చెలరేగారు. ఫలితంగా కేకేఆర్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 4 వికెట్ల నష్టానికి 220 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది. ముంబై బౌలర్లలో శార్దూల్ ఠాకూర్ (3/39) ఒక్కడే రాణించాడు. టాస్ ఓడి బ్యాటింగ్‌కు దిగిన కేకేఆర్‌కు ఓపెనర్లు అజింక్యా రహానె, ఫిన్ అలెన్ అదిరిపోయే ఆరంభాన్ని ఇచ్చారు. ముఖ్యంగా పవర్‌ప్లేలో ఈ జోడీ విధ్వంసం సృష్టించింది. తొలి రెండు ఓవర్లు నెమ్మదిగా ఆడినా, ఆ తర్వాత గేరు మార్చారు. హార్దిక్ పాండ్యా వేసిన నాలుగో ఓవర్లో రహానె రెండు సిక్సర్లు, అలెన్ రెండు ఫోర్లు బాదడంతో ఏకంగా 26 పరుగులు వచ్చాయి. దీంతో కేకేఆర్ కేవలం 23 బంతుల్లోనే 50 పరుగుల మార్కును అందుకుంది. ఆఫ్ఘన్ స్పిన్నర్ గజన్‌ఫర్ వేసిన ఓవర్లోనూ అలెన్ రెండు సిక్సర్లు, ఒక ఫోర్‌తో 17 పరుగులు పిండుకున్నాడు. ఈ క్రమంలో తొలి వికెట్‌కు 69 పరుగుల కీలక భాగస్వామ్యం నెలకొల్పారు. ప్రమాదకరంగా మారుతున్న ఈ జోడీని శార్దూల్ ఠాకూర్ విడదీశాడు. 17 బంతుల్లో 37 పరుగులు చేసిన ఫిన్ అలెన్‌ను ఔట్ చేసి ముంబైకి తొలి బ్రేక్ ఇచ్చాడు. ఆ తర్వాత క్రీజులోకి వచ్చిన, ఐపీఎల్ చరిత్రలోనే అత్యంత ఖరీదైన విదేశీ ఆటగాడు కామెరాన్ గ్రీన్ (18)ను కూడా శార్దూల్ పెవిలియన్‌కు పంపాడు. మరోవైపు, 27 బంతుల్లోనే హాఫ్ సెంచరీ పూర్తి చేసుకున్న రహానెను కూడా శార్దూలే దెబ్బకొట్టాడు. క్రాస్ సీమ్ బంతికి రహానె ఇచ్చిన క్యాచ్‌ను పాండ్యా అందుకోవడంతో కేకేఆర్ కాస్త నెమ్మదించింది. వరుస వికెట్లతో కష్టాల్లో పడినట్లు కనిపించిన కేకేఆర్‌ను యువ కెరటం అంగ్‌క్రిష్ రఘువంశీ, ఫినిషర్ రింకూ సింగ్ ఆదుకున్నారు. వీరిద్దరూ నాలుగో వికెట్‌కు 60 పరుగుల కీలక భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పారు. ముఖ్యంగా రఘువంశీ అద్భుతంగా ఆడి కేవలం 28 బంతుల్లోనే 6 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లతో 51 పరుగులు చేసి తన తొలి ఐపీఎల్ హాఫ్ సెంచరీ నమోదు చేసుకున్నాడు. చివరిలో రింకూ సింగ్ (21 బంతుల్లో 33 నాటౌట్) తనదైన శైలిలో మెరుపులు మెరిపించడంతో కేకేఆర్ స్కోరు 200 దాటి 220 పరుగులకు చేరింది. ముంబై ఇండియన్స్‌కు 221 పరుగుల కఠినమైన లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించింది. సంక్షిప్త స్కోర్లు: కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్: 20 ఓవర్లలో 220/4 (అజింక్యా రహానె 67, అంగ్‌క్రిష్ రఘువంశీ 51, ఫిన్ అలెన్ 37, రింకూ సింగ్ 33లి; శార్దూల్ ఠాకూర్ 3/39).

టెస్ట్ కెప్టెన్‌గా మళ్లీ కోహ్లినే రావాలి: అంబటి రాయుడు

టీమిండియా మాజీ క్రికెటర్ అంబటి రాయుడు భారత క్రికెట్ జట్టుపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. టెస్ట్ ఫార్మాట్‌లో విరాట్ కోహ్లీని తిరిగి కెప్టెన్‌గా నియమించాలని డిమాండ్ చేశాడు. ఇటీవలి కాలంలో భారత జట్టు ప్రదర్శన పేలవంగా ఉందని, ముఖ్యంగా టెస్టుల్లో ఓటములు ఎదుర్కొంటున్న నేపథ్యంలో ఈ వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి. "భారత క్రికెట్‌కు ప్రస్తుతం కావాల్సింది విరాట్ కోహ్లీని టెస్ట్ జట్టు కెప్టెన్‌గా తిరిగి తీసుకురావడమే" అని రాయుడు స్పష్టం చేశాడు. గత కొంతకాలంగా పలు టెస్ట్ సిరీస్ లలో భారత జట్టు ఓటములను ప్రస్తావించాడు. కోహ్లీ నాయకత్వంలో భారత్ టెస్టుల్లో ఎన్నో చిరస్మరణీయ విజయాలు సాధించిందని, విదేశీ గడ్డపై కూడా జట్టును బలంగా నడిపించాడని గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుత టెస్ట్ కెప్టెన్ శుభ్ మన్ గిల్ నాయకత్వంపై పరోక్షంగా అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తూ, కోహ్లీ అనుభవం జట్టుకు ఎంతో అవసరమని రాయుడు అభిప్రాయపడ్డాడు. ఈ విషయంపై బీసీసీఐ, సెలక్షన్ కమిటీ తీవ్రంగా ఆలోచించాలని సూచించాడు. కోహ్లీ నాయకత్వ పటిమ, దూకుడైన స్వభావం జట్టుకు మళ్లీ అవసరమని వ్యాఖ్యానించాడు.

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

వాలీబాల్ నేపథ్యంలో వరుణ్ తేజ్ 'బరి'... క్లాప్ కొట్టిన పవన్ కల్యాణ్

మెగా ప్రిన్స్ వరుణ్ తేజ్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న కొత్త సినిమా శనివారం హైదరాబాద్‌లో ఘనంగా ప్రారంభమైంది. 'బరి' అనే టైటిల్‌తో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం, పవర్ స్టార్ పవన్ కల్యాణ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి ఆయన క్లాప్ కొట్టి సినిమాను లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. హైదరాబాద్‌లోని అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్‌లో పూజా కార్యక్రమాలతో ఈ వేడుక జరిగింది. ఈ సినిమాకు వరుణ్ తేజ్ సోదరి నిహారిక కొణిదెల నిర్మాతగా వ్యవహరించడం విశేషం. తన సొంత నిర్మాణ సంస్థ పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్‌పై ఆమె ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. 'కమిటీ కుర్రాళ్లు' చిత్రంతో గుర్తింపు పొందిన యదువంశీ ఈ సినిమాకు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. గ్రామీణ నేపథ్యంలోని వాలీబాల్ క్రీడ ఆధారంగా ఈ సినిమాను హై-వోల్టేజ్ మాస్ యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్‌గా రూపొందించనున్నట్లు చిత్ర యూనిట్ తెలిపింది. ప్రస్తుతం వరుణ్ తేజ్ 'కొరియన్ కనకరాజు' అనే హారర్ కామెడీ సినిమా షూటింగ్‌లో చివరి దశలో ఉన్నారు. ఆ ప్రాజెక్ట్ పూర్తయిన వెంటనే 'బరి' చిత్రీకరణలో పాల్గొంటారు. ఈ సినిమాను తెలుగుతో పాటు హిందీ, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో 2027 సంక్రాంతికి విడుదల చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. మిగిలిన నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణుల వివరాలను త్వరలో వెల్లడించనున్నారు.

రామ్ చరణ్, అఖిల్ ఆత్మీయ అనుబంధం... 'పెద్ది' కోసం 'లెనిన్' విడుదల వాయిదా

అక్కినేని అఖిల్ హీరోగా నటిస్తున్న 'లెనిన్' సినిమా విడుదల తేదీలో మార్పు జరిగింది. ముందుగా ప్రకటించిన ప్రకారం మే 1న విడుదల కావాల్సిన ఈ చిత్రాన్ని వాయిదా వేస్తున్నట్లు చిత్రబృందం అధికారికంగా వెల్లడించింది. కొత్త విడుదల తేదీని కూడా ప్రకటిస్తూ.. జూన్ 26న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలోకి రానున్నట్లు అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ తెలిపింది. ఈ మేరకు సోషల్ మీడియాలో ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది.నమస్కారం, 'లెనిన్' చిత్ర బృందం తరఫున ఈ ప్రకటన చేస్తున్నాం. ముందుగా ప్రకటించిన ప్రకారం మే 1న విడుదల కావాల్సిన మా 'లెనిన్' సినిమాను వాయిదా వేస్తున్నామని తెలియజేస్తున్నాం.మా ఈ నిర్ణయానికి ఒక ముఖ్యమైన కారణం ఉంది. మా ప్రియమైన మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ గారి 'పెద్ది' చిత్రం ఏప్రిల్ 30న ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో, సినిమా రంగంలో ఒకరికొకరం గౌరవం ఇచ్చుకుంటూ, ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణంలో సినిమాలను కలిసి సెలబ్రేట్ చేసుకోవాలని మేము నమ్ముతున్నాం. రామ్ చరణ్ గారికి, అఖిల్ గారికి మధ్య ఉన్న అనుబంధం గురించి అందరికీ తెలిసిందే. అఖిల్ గారికి చరణ్ గారు ఎప్పుడూ మంచి కోరే శ్రేయోభిలాషి. అందుకే, ఎంతో గౌరవంతో మేము ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాం.ప్రేక్షకులకు ఒక అద్భుతమైన సినిమాటిక్ అనుభూతిని అందించాలన్నదే మా లక్ష్యం. 'లెనిన్' చిత్రం అన్ని రకాల భావోద్వేగాలతో నిండిన ఒక పర్ఫెక్ట్ సినిమా వేడుకగా ఉంటుందని మీకు హామీ ఇస్తున్నాం. మా బృందం అత్యుత్తమ పనితీరుతో ఈ చిత్రాన్ని మీ ముందుకు తీసుకువస్తుంది.అందుకే, 'లెనిన్' చిత్రాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా 2026 జూన్ 26న విడుదల చేయాలని నిర్ణయించాం. మీరు మాపై చూపిస్తున్న ప్రేమకు, అందిస్తున్న మద్దతుకు ఎప్పటికీ రుణపడి ఉంటాం.ధన్యవాదాలతో,– టీమ్ లెనిన్ ... అంటూ ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.అక్కినేని నాగార్జున, సూర్యదేవర నాగవంశీ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి మురళి కిశోర్ అబ్బూరు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. అన్ని రకాల భావోద్వేగాలతో కూడిన ఒక సంపూర్ణ సినిమాటిక్ అనుభూతిని 'లెనిన్' అందిస్తుందని, అత్యుత్తమ రూపంలో చిత్రాన్ని ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొస్తామని చిత్రబృందం హామీ ఇచ్చింది. తమన్ ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందిస్తున్నారు.

ఆ చిత్రాల రికార్డును బద్దలుకొట్టిన 'ధురంధర్'

ధురంధర్–2 చిత్రం వసూళ్లలో దూసుకుపోతోంది. ఈ చిత్రం ఇప్పటి వరకు రూ.1,128 కోట్లు గ్రాస్ వసూళ్లు చేసినట్లు ట్రేడ్ వర్గాలు అంచనా వేశాయి. సినిమా విడుదలైన పదిరోజుల్లోనే ఈ స్థాయిలో కలెక్షన్లు వసూలు చేయడం గమనార్హం. దేశవ్యాప్తంగా ఇప్పటి వరకు 18,456 షోలు పడ్డాయి. ధురందర్, ధురందర్–2 రెండు సినిమాలు కలిపి దంగల్, బాహుబలి, పుష్ప చిత్రాల జీవితకాల కలెక్షన్లను దాటాయి.ధురంధర్–2 తొమ్మిదో రోజు హిందీలో రూ.41.55 కోట్లు, తెలుగులో రూ.2.85 కోట్ల వసూళ్లు రాబట్టింది. అదే సమయంలో బాహుబలి–2, పుష్ప–2 చిత్రాలతో పోలిస్తే మాత్రం ధురంధర్–2 చాలా వెనుకబడి ఉంది. కానీ చిత్రం విడుదలై పది రోజులు మాత్రమే కావడంతో ఆ చిత్రాలను అధిగమించడానికి అవకాశాలు ఉన్నాయని సినీ పండితులు భావిస్తున్నారు. బాహుబలి–2 రూ.1,810 కోట్లు, పుష్ప–2 రూ.1,800 కోట్ల వసూళ్లు రాబట్టాయి. ఇక ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధిక వసూళ్లు రాబట్టిన భారతీయ సినిమా దంగల్. ఈ చిత్రం రూ.2,024 కోట్ల వసూళ్ళు సాధించి రికార్డును అలాగే పదిలపరుచుకుంది. మిగిలిన అన్ని సినిమాలు టిక్కెట్ ధరలను పెంచి విడుదల కాగా, ధురంధర్ మాత్రం టిక్కెట్ ధరలు పెంచకుండానే వసూళ్లను సాధిస్తుండటం గమనార్హం.

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