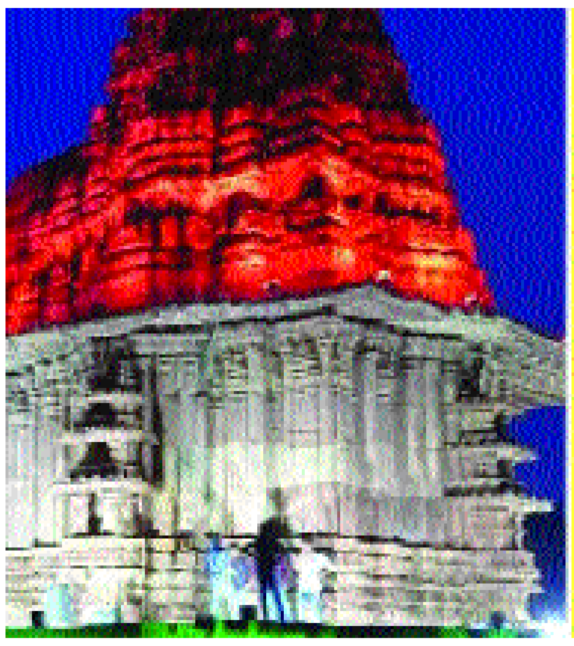


మన దునియా

RNI Number
TELTEL/2023/85680

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

రిపోర్టర్లు కావలెను

తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

మన దునియా

ఇంకెందుకు ఆలస్యం...
9490056011,9603969335

సంపుటి : 3 | సంచిక : 308 | జులై 6 సోమవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

ఫిజిక్స్ వాలా అకాడమీ పేరుతో జూనియర్ కాలేజ్ నిర్వహణ..

విద్యాపీట్ పేరుతో విద్య వ్యాపారం

విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల నుండి లక్షలు వసూలు చేస్తున్న ఫిజిక్స్ వాలా అకాడమీ, విద్యాపీట్ జూనియర్ కళాశాల

PHYSICS WALLAH | VIDYAPEETH
IIT-JEE | NEET | FOUNDATION

- విద్యార్థుల జీవితాలతో చెలగాటం ఆడుతున్న ఫిజిక్స్ వాలా అకాడమీ...
- ఫిజిక్స్ వాలా అకాడమీ, విద్యపిట్ జూనియర్ కాలేజీకి అనుమతులు ఎక్కడున్నాయో అధికారులే చెప్పాలి..?
- ఫిజిక్స్ వాలా అకాడమీ అయితే డిఈఓ ఏం చేస్తున్నట్లు..?
- అకాడమీకి అనుమతులు వద్ద..? అకాడమీ పేరుతో జూనియర్ కాలేజ్ నడపచ్చ...?
- ఫిజిక్స్ వాలా అకాడమీ అయితే ఇంటర్ విద్య ఎలా బోధిస్తారు..?
- ఇంటర్మీడియట్ కాలేజ్ నడుపుతుంటే డిఐఈఓ ఏం చేస్తున్నట్లు..?
- అధికారులందరినీ కలిశామని చెప్పుకుంటున్న విద్యాపీట్ ఫిజిక్స్ యజమాన్యం...!

అనుమతులు ఎక్కడ? అధికారులే చెప్పాలి!

మన దునియా,హనుమకొండ:జులై 05

హనుమకొండ నగరం నక్కలగుట్ట ప్రాంతంలో ఫిజిక్స్ వాలా అకాడమీ విద్యాపీట్ జూనియర్ కాలేజీ అకాడమీ పేరుతో జూనియర్ కళాశాల నిర్వహణ చేస్తున్నా విషయం తెలిసిందే..అనుమతి లేని ప్రయివేటు కాలేజ్ పట్ల ప్రభుత్వానికి, జిల్లా ఇంటర్ విద్యాశాఖ అధికారికి ఎందుకు ఇప్పటివరకు ఫిజిక్స్ వాలా విద్యపీట్ జూనియర్ కాలేజీ పై చర్యలు తీసుకున్నది లేకపోవడంలో అంతర్యం ఏమిడినే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమువుతున్నాయి. ఎలాంటి అనుమతి లేకుండా ఫిజిక్స్ వాలా అకాడమీ విద్యాపీట్ పేరుతో జూనియర్ కళాశాల, నిర్వహిస్తూ విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల నుండి లక్షల రూపాయలు వసూలు చేస్తూ దేశంలోనే ఫిజిక్స్ వాళ్ళ నెంబర్ వన్ జూనియర్

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఎవరికి చేరాల్సింది వాళ్లకు ముట్ట చెప్పాము వార్త కథనాలతో మమ్మల్ని ఏం చేయలేరు అంటున్న ఫిజిక్స్ వాలా అకాడమీ విద్యాపీట్ నిర్వాహకులు

అధికారులంతా ఫిజిక్స్ వాలా విద్యపిట్ కి కొమ్ము కాస్తున్నారా..?

లేదా చర్యలు తీసుకుంటారా..? వేచి చూడాల్సిందే..?

ఎస్బీఐ క్యాప్స్‌కు బాధ్యతలు అప్పగించండి: కేంద్ర మంత్రికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి లేఖ

- హైదరాబాద్ మెట్రో స్వాధీనంపై కేంద్రానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి లేఖ
- ఫేజ్-1 టేకోవర్, ఫేజ్-2 విస్తరణపై ఎస్బీఐ క్యాప్స్‌తో అధ్యయనం చేయించాలని విజ్ఞప్తి
- ప్రక్రియ ఆలస్యం వల్ల నిర్వహణలో అనిశ్చితి, వ్యయం పెరుగుతుందని ఆందోళన
- జూన్ 24 సమావేశంలో కుదిరిన అంగీకారాన్ని అమలు చేయాలని కోరిన సీఎ

హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్ ఫేజ్-1 స్వాధీనం, ఫేజ్-2 విస్తరణకు సంబంధించిన ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఈ మేరకు కేంద్ర గృహ, పట్టణ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి మనోహర్ లాల్‌కు ఆదివారం ఆయన ఒక లేఖ రాశారు. మెట్రో ఫేజ్-1 స్వాధీనానికి వీలుగా దాని విలువను

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

వారం రోజుల పాటు ప్రాజెక్టును కేసీఆర్ కు అప్పగించండి... నీరు అందించి చూపిస్తాం: కేటీఆర్

- కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టును సందర్శించిన కేటీఆర్ బృందం
- పర్యటనను అడ్డుకునేందుకు పోలీసుల యత్నం, చోటుచేసుకున్న ఉద్రిక్తత
- లక్ష క్యూసెక్కుల గోదావరి నీటిని ప్రభుత్వం వృథా చేస్తోందని కేటీఆర్ ఆరోపణ
- చేతకాకపోతే వారం రోజులు ప్రాజెక్టును కేసీఆర్‌కు అప్పగించాలని సవాల్

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

అవి దొంగ ఏడుపులేమో అన్న ట్రంప్... ఘాటుగా స్పందించిన ఇరాన్

- ఖమేనీ అంత్యక్రియలపై ట్రంప్ వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు
- ప్రజలది నకిలీ ఏడుపు కావచ్చని అనుమానం వ్యక్తం చేసిన ట్రంప్
- ట్రంప్ వ్యాఖ్యలపై తీవ్రంగా స్పందించిన ఇరాన్
- సువాసనను చంపలేరంటూ ఇరాన్ ఘాటు కౌంటర్

ఇరాన్ మాజీ సుప్రీం లీడర్ అయతొల్లా అలీ ఖమేనీ అంత్యక్రియలపై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చేసిన వ్యాఖ్యలు తీవ్ర దుమారాన్ని రేపుతున్నాయి. ఖమేనీ కోసం

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ట్రంప్‌కు ప్రధాని మోదీ శుభాకాంక్షలు.. అమెరికా 250వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవంపై ప్రత్యేక సందేశం

- అమెరికా 250వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ అభినందనలు
- అధ్యక్షుడు ట్రంప్‌కు, అమెరికా ప్రజలకు 140 కోట్ల భారతీయుల తరఫున విషెస్
- మనది వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యాన్ని మించిన బంధమని పేర్కొన్న ప్రధాని
- వేడుకల్లో పాల్గొంటున్న భారత నౌకాదళ నౌక 'ఐఎన్ఎస్ సుదర్శిని'

అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాల 250వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ చారిత్రక సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని, ఆ దేశ ప్రజలకు మరియు అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్‌కు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

ఎస్బీఐ క్యాప్స్‌కు బాధ్యతలు అప్పగించండి: కేంద్ర మంత్రికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి లేఖ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

లెక్కించేందుకు, అలాగే ఫేజ్–2 ఆర్థిక నిర్మాణాన్ని పరిశీలించేందుకు ఎస్బీఐ క్యాపిటల్ మార్కెట్స్ (ఎస్బీఐ క్యాప్స్)కు తక్షణమే బాధ్యతలు అప్పగించాలని ఆ లేఖలో విజ్ఞప్తి చేశారు. ఫేజ్–1 స్వాధీన ప్రక్రియ సుదీర్ఘంగా సాగడం వల్ల ప్రాజెక్టు నిర్వహణలో రోజువారీ సవాళ్లు, అనిశ్చితి నెలకొంటున్నాయని సీఎం తన లేఖలో ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. "ఈ జాప్యం ఫేజ్–2 డీపీఆర్‌ల ఆమోదం, నిధుల సమీకరణ ఏర్పాట్లపై ప్రభావం చూపుతోంది. దీనివల్ల ప్రాజెక్టు అమలు ఆలస్యమై, కాలాతీతం కావడం వల్ల ఫేజ్–2 వ్యయం పెరిగే ప్రమాదం ఉంది" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. జూన్ 24న ఢిల్లీలో కేంద్ర మంత్రులు అశ్విని వైష్ణవ్, కిషన్ రెడ్డిల సమక్షంలో మంత్రి మనోహర్ లాల్‌తో జరిగిన చర్చలను రేవంత్ రెడ్డి గుర్తు చేశారు. ఆ సమావేశంలో, మెట్రో ఫేజ్–1 స్వాధీనం, దాని అధిక వడ్డీ రుణాల రిఫైనాన్సింగ్‌తో పాటు ఫేజ్–2 విస్తరణకు నిధుల సమీకరణపై అధ్యయనం చేసే బాధ్యతను ఎస్బీఐ క్యాప్స్‌కు అప్పగించాలని అంగీకారం కుదిరిందని తెలిపారు. సమావేశం జరిగి చాలా కాలం గడిచినా, ఎస్బీఐ క్యాప్స్‌కు ఇప్పటికీ బాధ్యతలు అప్పగించలేదని, విధివిధానాలు ఖరారు చేసి రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి తెలియజేయలేదని సీఎం తన లేఖలో పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రక్రియ సమన్వయం కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికే పురపాలక శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శిని నోడల్ అధికారిగా నియమించిందని గుర్తు చేశారు. ఢిల్లీ సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాలను వేగంగా అమలు చేసి, ఫేజ్–1 స్వాధీన ప్రక్రియను పూర్తి చేసి, ఫేజ్–2 విస్తరణకు మార్గం సుగమం చేసేలా చూడాలని కోరారు. ఇదే అంశంపై కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డికి కూడా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి లేఖ రాసి, సంబంధిత మంత్రిత్వ శాఖలతో మాట్లాడాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

వారం రోజుల పాటు ప్రాజెక్టును కేసీఆర్ కు అప్పగించండి... నీరు అందించి చూపిస్తాం: కేటీఆర్

ఇది రైతు వ్యతిరేక ప్రభుత్వమని కాంగ్రెస్‌పై తీవ్ర విమర్శలు

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ కాళేశ్వరం పర్యటనలో ఉద్రిక్తత నెలకొంది. హైదరాబాద్ నుంచి జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలోని కన్నెపల్లి పంప్‌హౌస్‌కు వెళుతున్న కేటీఆర్, ఇతర బీఆర్ఎస్ నేతల కాన్వాయ్‌ను పోలీసులు పలుచోట్ల అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేయడంతో వాగ్వాదం జరిగింది. కాళేశ్వరం వద్ద పోలీసులు ఏర్పాటు చేసిన బారికేడ్లను తొలగించుకుని బీఆర్ఎస్ నేతలు పంప్‌హౌస్ వైపునకు దూసుకెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో భయం మొదలైందని, అందుకే తమ పర్యటనను అడ్డుకుంటోందని విమర్శించారు. లక్ష క్యూసెక్కుల గోదావరి జలాలు వృథాగా సముద్రంలోకి పోతుంటే, ఎగువన ఉన్న మిడ్ మానేరు, కాళేశ్వరం సహా ఏ రిజర్వాయర్‌లోనూ నీరు లేదని అన్నారు. దీంతో రైతులు విత్తనాలు కూడా వేయలేని దుస్థితిలో ఉన్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "కన్నెపల్లి పంప్‌హౌస్‌లోని మోటార్లు ఆన్ చేస్తే తెలంగాణ మొత్తం సస్యశ్యామలం అవుతుంది. మాజీ సీఎం కేసీఆర్ ఆ విధంగా ప్రాజెక్టును డిజైన్ చేశారు. ప్రభుత్వానికి చేతకాకపోతే వారం రోజుల పాటు ప్రాజెక్టును కేసీఆర్‌కు అప్పగించండి, రైతులకు నీరందిస్తాం" అని కేటీఆర్ సవాల్ విసిరారు. రైతులకు నీళ్లిస్తే యూరియా, మద్దతు ధర, బోనస్ ఇవ్వాల్సి వస్తుందనే భయంతోనే సీఎం కావాలనే నీటిని వృథా చేస్తున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతు వ్యతిరేక ప్రభుత్వమని, తమను అడ్డుకోవడం ద్వారా తన అసమర్థతను బయటపెట్టుకుంటోందని విమర్శించారు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో నిర్మించిన కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు నుంచి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉద్దేశపూర్వకంగా నీటిని వృథాగా సముద్రంలోకి వదులుతోందని ఆరోపిస్తూ, క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితిని వివరించేందుకు కేటీఆర్ ఈ పర్యటన చేపట్టారు. సుమారు 40 కార్లతో కూడిన కాన్వాయ్‌ను వరంగల్ జిల్లా పెంబర్తి వద్ద పోలీసులు అడ్డుకున్నారు. ఇంత పెద్ద కాన్వాయ్‌కు అనుమతి లేదని చెప్పగా, కేటీఆర్ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. కాసేపు వాగ్వాదం అనంతరం కాన్వాయ్ ముందుకు సాగింది.

అవి దొంగ ఏడుపులేమో అన్న ట్రంప్... ఘాటుగా స్పందించిన ఇరాన్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ప్రజలు కన్నీరుపెడుతుండడంపై స్పందిస్తూ.. అవి 'దొంగ ఏడుపులు' కావచ్చని ట్రంప్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఇరాన్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. అమెరికాకు నాగరికత, చరిత్ర లేవంటూ ఘాటుగా బదులిచ్చింది. యాక్సియోస్‌కు ఇచ్చిన ఒక ఇంటర్వ్యూలో ట్రంప్ మాట్లాడుతూ.. ఖమేనీ అంత్యక్రియలకు భారీగా జనం తరలిరావడం తనకు ఆశ్చర్యం కలిగించిందన్నారు. ప్రజలు ఖమేనీని ద్వేషిస్తారని తాను భావించానని, ఇప్పుడు కనిపిస్తున్నది నకిలీ శోకం కావచ్చని అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. ఇరాన్ ఉన్నత నాయకత్వం మొత్తం ఒకేచోట ఉందని, వారిని ఒక్క దెబ్బతో లేపేయగలమని, కానీ తర్వాత చర్చలు జరపడానికి ఎవరూ మిగలరనే ఉద్దేశంతోనే అలా చేయడం లేదని వ్యాఖ్యానించారు. ట్రంప్ వ్యాఖ్యలపై అర్మేనియాలోని ఇరాన్ రాయబార కార్యాలయం ఎక్స్ వేదికగా స్పందించింది. "వ్యక్తులను చంపగలరు, కానీ వారి ఆశయాలను చంపలేరు. మీరు అయతొల్లా ఖమేనీని చంపారు. కానీ నిజానికి మీరు ఒక సుగంధ ద్రవ్యాల సీసాని పగలగొట్టారు, దాని సువాసన ఇప్పుడు ప్రతిచోటా వ్యాపించింది" అని పేర్కొంది. అమెరికాకు నాగరికత, చరిత్ర, గౌరవం లేవని విమర్శించింది. ఫిబ్రవరి 28న అమెరికా–ఇజ్రాయెల్ జరిపిన వైమానిక దాడిలో ఖమేనీ మరణించిన విషయం తెలిసిందే. టెహ్రాన్‌లో ఆయన అంత్యక్రియలకు లక్షలాది మంది హాజరవుతూ "అమెరికాకు మరణం" అంటూ నినాదాలు చేస్తున్నారు. మరోవైపు, ఇరాన్ సంతాప దినాలు ముగిశాక ఇరు దేశాల మధ్య చర్చలు పునఃప్రారంభం అవుతాయని ట్రంప్ సూచనప్రాయంగా తెలిపారు.

ట్రంప్‌కు ప్రధాని మోదీ శుభాకాంక్షలు.. అమెరికా 250వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవంపై ప్రత్యేక సందేశం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. 140 కోట్ల మంది భారతీయుల తరపున ఈ అపూర్వ మైలురాయిని పురస్కరించుకుని అభినందనలు తెలియజేస్తున్నట్లు ఆయన శనివారం సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' వేదికగా పేర్కొన్నారు. భారత్–అమెరికా మధ్య బంధం కేవలం వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యానికే పరిమితం కాలేదని, అంతకు మించిన లోతైన అనుబంధం ఉందని ప్రధాని మోదీ తన సందేశంలో ఉద్ఘాటించారు. "ప్రజాస్వామ్యం, చట్టబద్ధమైన పాలన వంటి ఉమ్మడి విలువలపైనే మన స్నేహం ఆధారపడి ఉంది. ఇరు దేశాల ప్రజల మేధోసంపత్తి, సామర్థ్యం ఈ బంధాన్ని మరింత పటిష్టం చేస్తున్నాయి. ఈ స్నేహం ప్రపంచ శాంతికి, శ్రేయస్సుకు దిక్సూచిగా నిలుస్తుంది" అని ఆయన కొనియాడారు. రాబోయే 250 ఏళ్లలో అమెరికా మరింత ప్రగతిని సాధించాలని ఆకాంక్షిస్తూ, రెండు దేశాల మధ్య భాగస్వామ్యం నూతన శిఖరాలకు చేరుకోవాలని ఆశించారు. ఈ చారిత్రక వేడుకల్లో భాగంగా భారత నౌకాదళానికి చెందిన 'ఐఎన్ఎస్ సుదర్శిని' నౌక కూడా భాగస్వామి కావడం విశేషం. న్యూయార్క్, బోస్టన్ నగరాల్లో నిర్వహిస్తున్న 'సెయిల్ 250' అంతర్జాతీయ నౌకల ప్రదర్శనలో ఈ నౌక పాలుపంచుకుంటోంది. ఇప్పటికే వర్జీనియాలో జరిగిన వేడుకలను ముగించుకుని, ప్రస్తుతం బాల్టిమోర్‌కు చేరుకున్న ఈ నౌక, ఇరు దేశాల మధ్య ఉన్న పటిష్టమైన సముద్ర సంబంధాలకు ప్రతీకగా నిలుస్తోంది. న్యూయార్క్‌లోని భారత రాయబార కార్యాలయం కూడా స్వేచ్ఛ, ప్రజాస్వామ్య విలువలకు తమ నిబద్ధతను చాటుతూ అమెరికాకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేసింది.

అయోధ్య రామాలయంలో ఏం జరుగుతోంది?.. రూ.5 కోట్ల బంగారు రామాయణం ఏమైంది?

అయోధ్య రామాలయానికి విరాళంగా ఇచ్చిన బంగారు 'రామచరితమానస్' అదృశ్యం

రూ.5 కోట్ల విలువైన గ్రంథం మాయంపై మాజీ ఉన్నతాధికారి ఆవేదన

విరాళాల కుంభకోణంపై దర్యాప్తు జరుగుతుండగానే మరో వివాదం

భక్తుల నమ్మకాన్ని నిలబెట్టాలని, ఆడిట్ జరపాలని దాత డిమాండ్

విషయాన్ని ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భగవత్ దృష్టికి తీసుకెళ్లిన దాత

అయోధ్య రామమందిరంలో విరాళాల దుర్వినియోగంపై దర్యాప్తు కొనసాగుతున్న తరుణంలోనే మరో సంచలన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. తాను, తన కుటుంబం అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో బహూకరించిన కోట్లాది రూపాయల విలువైన బంగారు పూత 'రామచరితమానస్' గ్రంథం అదృశ్యం కావడంపై కేంద్ర మాజీ హోంశాఖ కార్యదర్శి తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ వ్యవహారంపై ఆయన స్పష్టత కోరుతున్నారు. వివరాల్లోకి వెళితే.. రిటైర్డ్ ఐఏఎస్ అధికారి ఎస్. లక్ష్మీనారాయణన్, ఆయన భార్య సరస్వతి కలిసి 2024 ఏప్రిల్‌లో శ్రీరామ జన్మభూమి తీర్థ క్షేత్ర ట్రస్టుకు ఒక అమూల్యమైన బహుమతిని సమర్పించారు. తులసీదాస్ రచించిన రామచరితమానస్‌లోని 10,902 శ్లోకాలతో కూడిన 522 పేజీలకు బంగారు పూత పూయించి, ఒక గ్రంథంగా రూపొందించారు. సుమారు 147 కిలోల బరువున్న ఈ గ్రంథం విలువ దాదాపు రూ.4.5 కోట్ల నుంచి రూ.5 కోట్ల వరకు ఉంటుందని అంచనా. ఈ గ్రంథాన్ని ఆలయంలో కొన్ని నెలల పాటు భక్తుల దర్శనార్థం ఉంచారని, ఆ తర్వాత ఎలాంటి సమాచారం లేకుండా దానిని అక్కడి నుంచి తొలగించారని లక్ష్మీనారాయణన్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 'ఎన్డీటీవీ'కి ఇచ్చిన ఒక ఇంటర్వ్యూలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. "రామజన్మభూమి ఉద్యమంతో మా కుటుంబానికి ఆధ్యాత్మిక అనుబంధం ఉంది. నా దివంగత తల్లి ఏళ్ల తరబడి రామనామాన్ని రాశారు. నా పదవీ విరమణ తర్వాత వచ్చిన సంపాదనతో శ్రీరాముడికి సేవగా ఈ కానుకను సమర్పించాను. దీని ద్వారా గుర్తింపు కోరుకోవడం లేదు, కేవలం పారదర్శకత మాత్రమే కావాలి. ప్రతిరోజూ దానికి పూజలు జరిగేవి, భక్తులు దర్శించుకునేవారు. అప్పుడు నేను చాలా సంతోషించాను. కానీ అకస్మాత్తుగా దాన్ని అక్కడి నుంచి తీసేశారు" అని ఆయన వాపోయారు. ఈ విషయంపై ఆలయ అధికారులను, ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రభుత్వ పెద్దలను సంప్రదించినా సరైన సమాధానం రాలేదని లక్ష్మీనారాయణన్ తెలిపారు. ఈ వ్యవహారాన్ని ఆయన ఆర్ఎస్ఎస్ సీనియర్ నేతల దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భగవత్‌తో కూడా సమావేశమై తన ఆందోళనను వివరించారు. ఇప్పటికే ఆలయ విరాళాల్లో అవకతవకలు జరిగాయన్న ఆరోపణలపై ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందాన్ని (సిట్) ఏర్పాటు చేసింది. ఈ కేసులో భాగంగా నగదు నిర్వహణ సిబ్బంది, బ్యాంకు ఉద్యోగితో సహా 8 మందిని అరెస్టు చేశారు. వారి నుంచి నగదు, విదేశీ కరెన్సీని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ కుంభకోణానికి నైతిక బాధ్యత వహిస్తూ ట్రస్టు మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి చంపత్ రాయ్‌తో పాటు మరో ట్రస్టీ తమ పదవులకు రాజీనామా చేశారు. ఇలాంటి కుంభకోణం సరైన పర్యవేక్షణ లోపం వల్లే జరిగిందని, ఇది పూర్తిగా నివారించదగినదని లక్ష్మీనారాయణన్ అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ గ్రంథం ప్రస్తుతం ఎక్కడ ఉందనే దానిపై ఆలయ ట్రస్టు అధికారులు ఇప్పటివరకు అధికారికంగా ఎలాంటి ప్రకటన చేయలేదు. సిట్ దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది. కోట్లాది మంది భక్తులు ఎంతో నమ్మకంతో సమర్పించిన విరాళాలు, కానుకల విషయంలో జవాబుదారీతనం ఉండాలనే డిమాండ్ ఈ ఘటనతో మరింత బలపడింది.

ఫిజిక్స్ వాలా అకాడమీ పేరుతో జూనియర్ కాలేజ్ నిర్వహణ..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

కాలేజ్ అకాడమీ అంటూ విద్యార్థులు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులను మోసం చేస్తూ అందిన కాడికి దండకుంతున్నారు ఇంటర్మీడియట్ విద్యాశాఖ అధికారి అకాడమీ అయితే తన పరిధిలోకి రాదని పొంతలు లేని సమాధానాలు చెప్తూ దాటవేస్తున్నాడు అకాడమైతే డి ఈ ఓ ఏం చేస్తున్నారని ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి మరి అకాడమీ అయితే ఇంటర్ విద్యార్థులు ఎందుకు క్లాసులు నిర్వహిస్తున్నారని పలువురు ప్రశ్నిస్తున్నారు ఆ కాలేజీల వైపు కన్నెత్తి కూడా చూడడం లేదనే ఆరోపణలు లేకపోలేదు. అధికారులు ప్రయివేటు కాలేజీల కనుసన్నాల్లోనే ఉండడం వల్లే జరుగుతుందనే విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయనేది గమనార్హం. ఫిజిక్స్ వాలా విద్యాపీట్ జూనియర్ కాలేజీని అకాడమీ పేరుతో నగరం నడి ఒడ్డున రెండుచోట్ల నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా విద్యార్థులను విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులను మోసం చేస్తూ విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల నుంచి లక్షల రూపాయలు వసూలు చేస్తున్న ఫిజిక్స్ వాలా అకాడమీ పేరుతో జూనియర్ కాలేజ్ నిర్వహిస్తున్న యజమాన్యంపై ఇంటర్మీడియట్ విద్యాశాఖ అధికారులు ఇలాంటి చర్యలు తీసుకోకుండా ఫిజిక్స్ వాలా విద్యాపీట్ జూనియర్ కాలేజ్ యజమాన్యానికి అధికారులు తోత్తులుగా మారారు అనేది కాదనలేని సత్యం. ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం అధికార యంత్రాంగం స్పందించి అనుమతులు లేని జూనియర్ కాలేలపై అకాడమీలపై చర్యలు తీసుకోవాలని విద్యార్థి సంఘాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

తెలంగాణలో ముదురుతున్న టైటిల్ వివాదం

కవిత పార్టీ పేరు మార్చుకోక తప్పదా?

మన దునియా,హైదరాబాద్:జులై 05

కొత్త రాజకీయ పార్టీతో అధికార పార్టీ,ప్రతిపక్ష పార్టీల తో సమానంగా తెలంగాణలో సత్తా చాటాలని, భావించి న కవితకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం భారీ షాక్ ఇచ్చింది టిఆర్ఎస్ అనే పేరుపై తమకు అనే క అభ్యంతరాలు వచ్చాయని అందు వల్ల ఆ పార్టీ పేరును కేటాయించలేమని ఆమెకు ఈసీ లేఖ రాసింది. ఆ లేఖకు కవిత. సమాధానం కూడా ఇచ్చినట్లు తెలిసింది.ప్రజలకు, ఉద్యమ కారులకు టీఆర్ఎస్ అన్న పేరును ప్రత్యే కంగా పరిచయం చెయ్యాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ... ఇప్పుడు అదే పేరు చుట్టూ... వివాదాలు మొదలయ్యాయి. తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి... భారత రాష్ట్ర సమితిగా మారడంతో... ప్రస్తుతం టీఆర్ఎస్ టైటిల్ దక్కించుకునే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. అందులో భాగంగానే కల్వకుంట్ల కవిత తన పార్టీ...పేరు తెలంగాణ రక్షణ సేన అంటూ.... టీఆర్ఎస్ అర్థం వచ్చేలా ప్రకటిం చేశారు. కానీ... ఆ జోరుకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం బ్రేకులేసింది.తెలంగాణ రక్షణ సేన పార్టీ పేరు మార్చి తీరాల్సిందేనంటూ తాజాగా కవితకు ఈసీ లేఖ రాసింది, టీఆర్ఎస్ పేరుపై ఇప్పటికి వెయ్యికి పైగా అభ్యంతరాలు రావడంతో దాన్ని పక్కనపెట్టి 15 రోజు ల్లోగా 3 ప్రత్యామ్నా య పేర్లు ఇవ్వాలని, ఈసీ నుంచి కవితకు సమాచారం అందింది. వాస్తవానికి కొత్తగా పార్టీ పేరు రిజిస్టర్ చేసే సమయంలో చాలా

ప్రాసెస్ ఉంటుంది. కొన్ని ప్రత్యేక పద్ధతులు పాటించాలి. అప్ప టికే ఉన్న పార్టీల పేరు రాకుండా, లేదంటే షార్ట్ ఫామ్‌లో ఒకేలా ధ్వనించకుం డా జాగ్రత్తపడాలి. అలా చేయకుంటే అభ్యంతరాలు వచ్చినప్పుడు ఆగిపోవాల్సి ఉంటుంది. ప్రస్తుతం కవిత తెలంగాణ రక్షణ సేన విషయం లో కూడా అదే జరిగింది. గతంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితిని షార్ట్ ఫామ్‌లో టీఆర్ఎస్ అని పిలిచేవారు. ఇప్పుడు కవిత పార్టీకి కూడా షార్ట్‌ఫామ్‌లో అదే సౌండ్ వస్తోంది.ఇదే విషయంపై కేంద్ర ఎన్నికల సంఘానికి అభ్యంతరాలు వెల్లు వెత్తాయి. ఇప్పుడు కవిత వెనక్కి తగ్గకుండా కోర్టుకు వెళ్తామని ప్రకటించ డంతో ఈ సమస్య కాస్త ఉత్కంఠంగా మారింది.

తెలంగాణలో మరో రెండు వర్క్ సైట్ పాఠశాలలు

మన దునియా,హైదరాబాద్:జులై 05

హైదరాబాద్ మహా నగరాన్ని నిర్మిస్తున్న వలస కార్మికుల పిల్లల భవిష్యత్తు కోసం తెలంగాణ ప్రభుత్వం వర్క్ సైట్ స్కూళ్లను ప్రారంభిం చింది, తొలుత నర్సింగి లోని పారిశ్రామిక ఏరియాలో సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ ఎం. రమేష్, మున్సి పల్ కమిషనర్ జి. శ్రీజన తాజాగా ఈ పాఠశాలను ప్రారంభించారు. విద్యాశాఖ, పురపాలక శాఖ, రాజపుష్ప ప్రాపర్టీస్ సంయుక్తంగా ఈ ప్రాజెక్టును అమలు చేస్తున్నాయి.ప్రస్తుతం ఈ పాఠశాలలో 37 మంది చిన్నారు లు ప్రతిరోజూ ఉదయం 8 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు చదువుకుంటున్నారు. మొత్తం 53 మంది విద్యార్థులు నమోదు చేసుకోగా, వీరిలో ఎక్కువ మంది బిహార్, జార్ఖండ్, ఒడిశా, ఉత్తరప్రదేశ్, అసోం రాష్ట్రాల నుంచి హైదరాబాద్ నగరాన్ని నిర్మిస్తున్న వలస కార్మికుల పిల్ల లే. ఇక్కడ ఇంగ్లీష్, గణితం, హిందీతో పాటు... ఆటలు, వ్యక్తిత్వ వికాస కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. మధ్యాహ్న భోజనం, విరామ సమయాలు కూడా పాఠశాల నిర్వహణలో భాగమే.నిర్మాణ సైట్ల వద్దే తరగతులు నిర్వహించడం వల్ల పిల్లలు లేబర్ క్యాం పుల్లో నిర్లక్ష్యంగా తిరిగే పరిస్థితి ఉండ దు. తల్లిదండ్రులు పనిలో ఉండగా చిన్నారులు సురక్షి తంగా చదువుకునే అవకాశం లభిస్తోంది. ఇటీవల లేబర్

కాలనీల్లో చిన్నారుల పై జరిగిన ఘటనల నేపథ్యంలో ఈ పాఠశాలలు భద్రతా పరంగానూ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నా యని అధికారులు చెబుతున్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని మరింత విస్తరించే దిశగా నార్సింగిలోని నవనామి, బీఎస్ ఆర్ డెవలపర్స్ నిర్మాణ ప్రాంగణాల్లో మరో రెండు వర్క్ సైట్ స్కూళ్లు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. భవిష్యత్తులో సైబ రాబాద్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని సుమారు 100 లేబర్ క్యాంపు ల్లో ఇలాంటి పాఠ శాలలు ఏర్పాటు చేయాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

బోరబండ ఎస్సై షేక్ నాగుల్ మీరా పై సస్పెన్షన్ వేటు

మన దునియా,బోరబండ:జులై 05

బోరబండ ఎస్సై షేక్ నాగుల్ మీరాపై నగర పోలీస్ కమిషనర్ శనివారం సస్పెన్షన్ వేటు వేశారు. మహిళా కానిస్టేబుల్ తో అక్రమ సంబంధం పెట్టుకొని భార్యను వేధిస్తుండడంతో అతడిపై సస్పెన్షన్ వేటు వేశారు. షేక్ నాగుల్ మీరా ఆర్టీసీ కండక్టర్ షేక్ రహేమాను 2019లో పెళ్లి చేసుకున్నారు. ఈ దంపతులకు ముగ్గురు పిల్లలున్నారు. బోరబండలో షేక్ నాగుల్ మీరా ఎస్సైగా విధులు నిర్వహిస్తున్న నగరంలోని ఓ పోలీస్ స్టేషన్ లో పని చేస్తున్న మహిళా కానిస్టేబుల్ తో వివాహేతర సంబంధం పెట్టుకున్నాడు. దీంతో తనను మానసికంగా, శారీరకంగా వేధిస్తున్నాడని భార్య ఈ మధ్య డిజిపి, హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ కు ఫిర్యాదు చేశారు.దీంతో అధికారులు ఎస్సైతోపాటు మహిళా కానిస్టేబుల్ ను పిలిచి కౌన్సెలింగ్ ఇచ్చి హెచ్చరించారు. అయితే కౌన్సిలింగ్ తర్వాత కూడా తన భర్తలో మార్పు రాలేదని, ఫిర్యాదు చేశారనే కోపంతో భార్యను వేధింపులు శృతి మించడంతో మళ్లీ పోలీస్ కమిషనర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లింది. పోలీస్ కమిషనర్ పూర్తిస్థాయిలో విచారణ చేయించారు. ఎస్సై షేక్ నాగుల్ మీరా భార్యను తీవ్రంగా వేధించడంతో పాటు మహిళలతో వివాహేతర సంబంధం కొనసాగిస్తున్నట్లుగా నిర్ధారించుకున్నారు. వెంటనే ఎస్సై ని సస్పెండ్ చేస్తూ ఆదేశాలు జారీచేశారు.

మంథని బీఆర్ఎస్ శ్రేణుల అరెస్టు!

మన దునియా,పెద్దపల్లి జిల్లా:జులై 05

మాజీ మంత్రి బిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్, కన్నెపల్లి పంపు హౌస్ పర్యటన రాజకీయ ఉద్రిక్తతకు దారి తీసింది. మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ పర్యటనను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం శతవిధా ల ప్రయత్నిస్తుందని బిఆర్ఎస్ శ్రేణులు మండిపడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని, రామగిరి, కమాన్ పూర్, మండలాలలో పోలీసులు ముందు జాగ్రత్తగా కట్టుదిట్ట మైన ఏర్పాట్లు చేశారు. ఆదివారం జయశంకర్ భూపాల్ పల్లి జిల్లా మహాదేవపూర్ మండలంలోని కన్నెపల్లి పంప్ హౌస్ సందర్శనకు కేటీఆర్ వస్తున్న నేపథ్యంలో బిఆర్ఎస్ శ్రేణులను పోలీసులు ముంద స్తుగా అదుపులోకి తీసుకున్నారు. మంథని నుండి మహాదేవపూర్ వైపు వెళ్లే ప్రతి వాహనా న్ని ఆపి పోలీసులు తనిఖీలు చేపట్టారు. మంథని, రామగిరి, కమాన్‌పూర్ తది తర మండలాల్లోని సుమారు 20 మంది బీఆర్ఎస్ నాయకు లు, కార్యకర్తలను పోలీసులు అదుపు లోకి తీసుకొని పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించారు. ప్రభుత్వ తీరును నిరసిస్తూ మంథని మండల బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ముందస్తు అరెస్టులు ప్రజాస్వా మ్యానికి విరుద్ధమని బీఆర్ఎస్ నేత ఏ గోలపు శంకర్ గౌడ్, విమర్శించారు.

నాటి జిహెచ్ఎంసి చట్టానికి గుడ్ బై!

మన దునియా,హైదరాబాద్:జులై 05

తెలంగాణ ప్రభు త్వం హైదరాబాద్ మహానగర పట్టణ పాలనలో సరికొత్త విప్లవాత్మక మార్పులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, సర్కార్ శ్రీకారం చుట్టింది. ప్రస్తుతం అమలులో ఉన్న జిహెచ్ఎంసి చట్టం 1955 స్థానంలో ది కోర్ అర్బన్ రీజీయ న్,ఇంటిగ్రేటెడ్ గవర్నెన్స్, బిల్లు 2026 తీసుకురా వాలని, ప్రతిపాదిం చింది, మహానగర అవసరాలకు అను గుణంగా సమగ్ర పాలన, పౌరులకు సులభ సేవలు, నెట్ జీరో లక్ష్యంతో స్థిరమైన అభివృద్ధి, మెరుగైన ప్రజా రోగ్యం, వ్యాపార నిర్వహణ సౌలభ్యం పై కొత్త చట్టాన్ని రూపొందించింది.. ఇందులో భాగంగా హైదరాబాద్ భవిష్యత్తు పట్టణ పాలన కోసం 'కోర్ అర్బన్ రీజియన్ ఇంటిగ్రేటెడ్ గవ ర్నెన్స్ బిల్లు--2026' ముసాయిదా (డ్రాఫ్ట్ ను ప్రభుత్వం అధి కారికంగా విడుదల చేసింది. ఈ అత్యం త కీలకమైన కొత్త బిల్లుపై భాగ్యనగర ప్రజలు, పట్టణ అభివృద్ధి నిపుణుల నుంచి ప్రభుత్వం అభిప్రాయాలను, సలహాలను ఆహ్వానించింది. నగర భవిష్యత్తును మార్చబోయే ఈ చట్టంలో ప్రజల భాగస్వామ్యం ఉండాలనే ఉద్దేశం తో.. జూలై 24, 2026 లోగా ఆన్‌లైన్ ద్వారా కానీ లేదా మున్సిపల్ శాఖకు లిఖితపూర్వ కంగా కానీ తమ సూచనలను పంపవచ్చని స్పష్టం చేసింది. 1955లో రూపొందిం చిన పాత జీహెచ్ ఎంసీ చట్టంలోని చాలా నిబంధనలు ప్రస్తుత గ్లోబల్ సిటీ అవసరాలకు సరిపోవడం లేదని, కాలానుగుణత కోల్పోయిన అలాంటి పాత నిబంధనలన్నింటినీ ఈ కొత్త బిల్లు ద్వారా పూర్తిగా తొలగించనున్నారు.ఆధునిక పట్టణ పాలనను అందించడం, సమగ్ర పౌర సేవలను వేగ వంతం చేయడం, పర్యావరణ పరి రక్షణలో భాగంగా నెట్ జీరో కార్బన్ ఉద్గారాల లక్ష్యా లను అందుకోవడం వంటి అంశాలకు ఈ కొత్త బిల్లులో అత్యం త ప్రాధాన్యతని చ్చారు. నగరంలో వ్యాపార సౌలభ్యా న్ని ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ మరింత పెంపొందిం చడం, ప్రజారోగ్యా న్ని మెరుగుపరచ డమే ధ్యేయంగా ఈ సరికొత్త చట్టాన్ని రూపొందించారు. హైదరాబాద్ నగరాన్ని ప్రపంచ స్థాయి ప్రమాణాల తో తీర్చిదిద్దేందుకు వీలుగా రూపొందిం చిన ఈ ముసాయి దా బిల్లును క్షుణ్ణం గా పరిశీలించి, తగిన సూచనలు చేయాల్సిందిగా నగరంలోని రెసిడెంట్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్లు పౌరసమాజ సంస్థలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా పిలుపు నిచ్చింది

మన దునియా

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

బదిలీపై వెళ్తున్న ఏఎస్ఐ జి. శ్రీనివాస్‌కు జన్నారం పోలీసుల ఆత్మీయ వీడ్కోలు

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా,జన్నారం; జూలై 5:

జన్నారం పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఏఎస్ఐగా విధులు నిర్వహించిన జి. శ్రీనివాస్ రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని పీసీఆర్ విభాగానికి బదిలీ కావడంతో ఆదివారం జన్నారం పోలీస్ స్టేషన్ ఆవరణలో ఆత్మీయ వీడ్కోలు కార్యక్రమం నిర్వహించారు. పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది ఆయనకు ఘనంగా వీడ్కోలు పలికి నూతన బాధ్యతల్లో విజయవంతం కావాలని ఆకాంక్షించారు.ఈ సందర్భంగా ఎస్సై జి. ఉదయ్ కిరణ్ మాట్లాడుతూ, ఏఎస్ఐ జి. శ్రీనివాస్ జన్నారం పోలీస్ స్టేషన్‌లో పనిచేసిన కాలంలో క్రమశిక్షణ, నిజాయితీ, అంకితభావంతో విధులు నిర్వహిస్తూ ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించారని కొనియాడారు. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ, నేరాల నియంత్రణ, ప్రజల సమస్యల పరిష్కారంలో ఆయన చొరవతో వ్యవహరించారని తెలిపారు. సహోద్యోగులతో సత్సంబంధాలు కొనసాగిస్తూ, జట్టు భావనతో విధులు నిర్వర్తించడం ఆయన ప్రత్యేకత అని పేర్కొన్నారు.అనంతరం ఏఎస్ఐ జి. శ్రీనివాస్‌ను శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించి జ్ఞాపికను అందజేశారు. పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది ఆయనకు పుష్పగుచ్ఛాలు అందించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.ఈ సందర్భంగా ఏఎస్ఐ జి. శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, జన్నారం పోలీస్ స్టేషన్‌లో పనిచేసిన కాలం తన సేవా జీవితంలో మరపురాని అనుభవంగా నిలిచిపోతుందని అన్నారు. తనకు అన్ని వేళలా అండగా నిలిచిన ఉన్నతాధికారులు, ఎస్సై జి. ఉదయ్ కిరణ్, సహోద్యోగులు, పోలీసు సిబ్బందికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నూతన బాధ్యతల్లో కూడా అదే నిబద్ధత, సేవాభావంతో ప్రజలకు సేవలందిస్తానని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీస్ అధికారులు, ఏఎస్ఐలు, పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొని జి. శ్రీనివాస్‌కు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

ఏ సంస్థలో లేని రాజకీయ జోక్యం సింగరేణిలో ఎందుకు

మన దునియా, జులై 05,మంచిర్యాల జిల్లా

మంచిర్యాల జిల్లా మందమర్రి ఆఫీసులో సింగరేణి కాలరీస్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ సిఐటియు ఉప ప్రధాన కార్యదర్శి అల్లి రాజేందర్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ వ్యాప్తంగా ఏ సంస్థలో లేని రాజకీయ జోక్యం కేవలం సింగరేణిలో ఎందుకు చేస్తున్నారని సంస్థను స్వతంత్రంగా ఎందుకు నడిపించలేకపోతున్నారని ప్రశ్నించారు. ఇప్పటికే కార్మిక సంఘాలు చేసిన పలు అగ్రిమెంట్లను సింగరేణిలో అమలు చేయడం లేదని కేవలం రాజకీయ అనుమతుల కోసం ఎదురుచూడడం ఎందుకని అన్నారు. ఇప్పుడు రాజకీయ నాయకులకు సింగరేణి పై ఏమాత్రం ప్రేమ ఉన్న సంస్థకు రావలసిన బకాయలు ఇప్పించడానికి ప్రయత్నం చేయాలని, కొత్త బొగ్గు బ్లాకులకు అనుమతులు ఇప్పించి సంస్థ భవిష్యత్తు పెంచాలని, లేబర్ కోడ్ లు అమలు చేయకుండా తమ వంతు ప్రయత్నం చేయకుండా బొగ్గు గనులపై పర్యటనలు చేయడం వల్ల లాభం ఉండదన్నారు. రాజకీయ నాయకులు పర్యటనలు చేయడం వల్ల వారి అనుబంధ యూనియన్లకు కార్మికుల్లో మద్దతు లేదన్న విషయం తేలిపోయిందని కార్మికులు పనిచేసే పరిశ్రమల్లో కార్మిక సంఘాలతోనే కార్మిక సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయని ఇకనైనా సంస్థను స్వతంత్రంగా పని చేయనిస్తే కార్మిక సంఘాలు యాజమాన్యంతో సంప్రదింపులతో సంస్థను కాపాడుకుంటామన్నారు. సెప్టి సమావేశాలకు గుర్తింపు సంఘాలు, ఎన్నికలతో సంబంధం లేదని అయినా సింగరేణిలో లేబర్ కమిషనర్ నిర్వహించిన 2సం. ల ఎన్నికల కాల పరిమితి పూర్తయినందున సెప్టి ట్రై పార్టీయేట్ సేఫ్టీ సమావేశాలకు జాతీయ సంఘాలన్నింటినీ ఆహ్వానించాలని అన్నారు. గెలిచిన సంఘాల లోపాయకారి ఒప్పందాలతో కార్మికుల పని ప్రదేశాల్లో సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయని చివరకు కార్మికులకు సరిపడా బిట్లు,కీలలు, నాణ్యమైన గ్రౌజులు కూడా సరఫరా చేయలేని స్థితికి గుర్తింపు ప్రాతినిధ్య సంఘాలు చేరాయని విమర్శించారు. ఈ కార్యక్రమం లో జడల ప్రవీణ్, బుద్ధ సురేష్, ధనిశెట్టి సురేష్, దొమ్మటి గోపాలకృష్ణ, హరీష్, చైతన్య రెడ్డిలు ఉన్నారు.

తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం

వారికి ఉచితంగా బైక్‌లు, స్కూటీలు..
ఎలా అప్లై చేసుకోవాలంటే

మన దునియా,హైదరాబాద్:జులై 05

తెలంగాణ ప్రభుత్వం క్రిస్టియన్ మైనార్టీల ఆర్థిక సాధికారతకు మరో కీలక అడుగు వేసింది. స్వయం ఉపాధిని ప్రోత్సహించే లక్ష్యంతో బైక్‌లు, స్కూటీలు, ఈ-స్కూటీలు, కుట్టు మిషన్లు, చిన్న వ్యాపార యూనిట్ల కోసం కొత్త ఆర్థిక సహాయ పథకాన్ని ప్రారంభించింది.2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించి తెలంగాణ క్రిస్టియన్ మైనార్టీస్ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ ఈ పథకాన్ని అమలు చేస్తోంది. మహిళలు, యువత తమ సొంత ఉపాధిని ప్రారంభించి ఆర్థికంగా ఎదగాలనే ఉద్దేశంతో ఈ కార్యక్రమాన్ని రూపొందించారు. కుట్టు మిషన్లు, మోటార్ బైక్‌లు, స్కూటీలు, ఈ-స్కూటీలు, చిన్న వ్యాపార యూనిట్లను అర్హులైన లబ్ధిదారులకు అందించనున్నారు. ఈ పథకం ద్వారా ఉపాధి అవకాశాలను పెంచడంతో పాటు స్వయం ఉపాధికి ప్రోత్సాహం ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.దరఖాస్తు ప్రక్రియ జూలై 3 నుంచి ప్రారంభమైంది. ఆసక్తి ఉన్న అర్హులైన అభ్యర్థులు జూలై 18 సాయంత్రం 5 గంటల వరకు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ప్రభుత్వం ప్రారంభించిన ఖా నాదీవీమీా పోర్టల్ ద్వారా ఆన్‌లైన్‌లో నమోదు చేసుకోవాలి. పథకానికి సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం కోసం తెలంగాణ క్రిస్టియన్ మైనార్టీస్ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ అధికారిక వెబ్‌సైట్‌ను సందర్శించవచ్చు. సందేహాల నివృత్తి కోసం 040-23391067 హెల్ప్‌లైన్‌ను కూడా అందుబాటులో ఉంచారు.పట్టణ ప్రాంతాల్లో నివసించే వారి కుటుంబ వార్షిక ఆదాయం రూ.2 లక్షలకు మించకూడదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఈ పరిమితి రూ.1.50 లక్షలు. కుట్టు మిషన్, చిన్న వ్యాపార యూనిట్ల కోసం దరఖాస్తు చేసే వారి వయస్సు 21 నుంచి 55 సంవత్సరాల మధ్య ఉండాలి. బైక్, స్కూటీ, ఈ-స్కూటీ వంటి రవాణా యూనిట్ల కోసం దరఖాస్తు చేసే వారి వయస్సు 21 నుంచి 50 సంవత్సరాల మధ్య ఉండాలని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది.లబ్ధిదారుల ఎంపిక పూర్తిగా పారదర్శకంగా జరుగుతుందని ప్రభుత్వం తెలిపింది. అర్హత ప్రమాణాలను పరిశీలించిన తర్వాతే ఎంపిక చేపడతారు. ముఖ్యంగా స్వయం ఉపాధి ద్వారా ఆదాయం పొందాలనుకునే యువత, మహిళలకు ఈ పథకం మంచి అవకాశంగా అధికారులు పేర్కొంటున్నారు. రాష్ట్రంలోని క్రిస్టియన్ మైనార్టీ కుటుంబాలు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని తెలంగాణ క్రిస్టియన్ మైనార్టీస్ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ సూచించింది.ఈ పథకం ద్వారా యువత ఉద్యోగాల కోసం ఎదురు చూడకుండా స్వయం ఉపాధి దిశగా అడుగులు వేయాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. బైక్‌లు, స్కూటీలు, చిన్న వ్యాపార యూనిట్లు, కుట్టు మిషన్ల ద్వారా ఆదాయ వనరులు పెంచుకుని ఆర్థికంగా బలోపేతం కావచ్చని అధికారులు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో క్రిస్టియన్ మైనార్టీల జీవనోపాధిని మెరుగుపరచడంలో ఈ పథకం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని ప్రభుత్వం ఆశాభావం వ్యక్తం చేసింది.

చేతకాకపోతే కెసిఆర్ కు అప్పగించండి: మాజీ మంత్రి కేటీఆర్!

మన దునియా,భూపాలపల్లి జిల్లా:జులై 05

కన్నెపల్లి పంపు హౌస్ నుంచి లక్ష క్యూసెక్కుల నీరు వృధాగా కిందికి పోతుందని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ అన్నారు. పోలీసుల ఆంక్షలు, అడుగడుగునా ఎదురైన అడ్డంకులను అధిగమించి జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలోని కన్నెపల్లి పంప్‌హౌస్‌కు చేరు కున్నట్లు బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తెలిపారు. ఉదయం 8 గంటల కు బయలుదేరిన తమను పోలీసులు అడుగడుగునా అడ్డుకోవడంతో 3 గంటల్లో చేరుకోవా ల్సిన ప్రయాణానికి మధ్యాహ్నం 3 గంట ల సమయం పట్టిం దని మండిపడ్డారు. కన్నెపల్లి పంప్‌హౌస్ వద్ద ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావే శంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. దశాబ్దాలుగా దగా పడ్డ తెలంగాణకు నీళ్లివ్వాలని కేసీఆర్ మహాయజ్ఞంలా కాళేశ్వరాన్ని నిర్మించారని, తాము ఇక్కడికి ఎవరినో నిందించడానికి లేదా? రాజకీయ కక్ష తీర్చుకోవడానికి రాలేదని స్పష్టం చేశారు.కాళేశ్వరం ప్రాజెక్ట్ తెలంగాణకు వరం బాసర నుండి గోదావరి పారుతు న్నా సమైక్య రాష్ట్రం లో తెలంగాణ ఎడారిలానే ఉండిపో యిందని, నీళ్ల కోస మే ఆనాడు ఉద్య మం చేశామని కేటీ ఆర్ గుర్తుచేశారు. పల్లం నుంచి నీటిని పైకి తేవచ్చని, మనం కూర్చున్న చోట 90 అడుగుల ఎత్తులో నీళ్లు ఉన్నా యని కాళేశ్వరం నిరూపించిందన్నారు. కాంగ్రెస్ నాయకులు గతంలో తుమ్మిడిహట్టి దగ్గర కడతామని ప్రజల ను మభ్యపెట్టారని, ఆనాడు మహారాష్ట్ర కు 152 మీటర్ల ఎత్తు పెంచవద్దు అని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే లేఖ రాసిందని గుర్తుచేశారు. కానీ, కేసీఆర్ జల దౌత్యం జరిపి, మూడున్నరే ళ్లలో చర్యలు తీసు కుని, గోదావరిలో ఎప్పుడూ నీళ్లుండే లా కన్నెపల్లి దగ్గర ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఎత్తిపోతల ప్రాజెక్టును నిర్మించారన్నారు. ఈ భారీ ప్రాజెక్టులో ఒక బ్లాక్‌లో రెండు పిల్లర్లు కుంగితే కూలేశ్వరం' అంటూ కాంగ్రెస్ నేతలు కుట్రపూరిత ప్రచా రం చేస్తున్నారని కేటీఆర్ ధ్వజ మెత్తారు. ఎన్నికల ముందు పిల్లర్లు కుంగిన ఘటనపై తమకు కూడా అనుమానాలు ఉన్నాయన్నారు. రెండు పిల్లర్లు కుంగిన బ్లాక్ పునర్నిర్మాణానికి కేవలం రూ. 400 కోట్లు మాత్రమే అవుతుందని, అది కూడా ప్రభుత్వంపై ఒక్క పైసా భారం పడకుండా నిర్మాణ సంస్థే పూర్తి చేస్తానని చెప్పినా ప్రభుత్వం పనులు చేయడం లేదని ఆరోపించారు.

చేతకాకపోతే కేసీఆర్‌కు అప్పగించండి..

రాజకీయం చేయడానికి ఇక్కడి కి రాలేదు కెసిఆర్, పట్టుదలతో 141 టీఎంసీల నిల్వ సామర్థ్యంతో కాలే శ్వరం ప్రాజెక్టును పూర్తి చేశారన్నారు. మహబూబ్నగర్, రంగారెడ్డి, జిల్లాలు మినహా రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రాంతాలకు ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా నీరు అందుతుం దని, వర్షాలు కురవకపోయినా కన్నెపల్లి వద్ద నీరు ఎప్పుడు నిలువ ఉంటుందని అన్నారు. మీకు చేతకాకపోతే కేసీఆర్ కు కాలేశ్వ రం ప్రాజెక్టు అప్పగిస్తే తెలంగాణ మొత్తానికి నీరు అందిస్తారన్నారు.

జిలేబి సెంటర్‌లో బాల కార్మికుడు.. యజమానిపై కేసు

బాల కార్మికులను పనిలోపెట్టుకుంటే కఠిన చర్యలు: ఎస్పైఉదయ్ కిరణ్

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా,జన్నారం; జూలై 5:

మంచిర్యాల జిల్లా జన్నారం మండల పరిధిలోని కవ్వాల చౌరస్తాలో ఉన్న ఓ జిలేబి సెంటర్‌లో బాలుడిని పనిలో పెట్టుకున్న యజమానిపై కేసు నమోదు చేసినట్లు జన్నారం ఎస్సై ఉదయ్ కిరణ్ తెలిపారు.ఆయన తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, కవ్వాల చౌరస్తాలో జిలేబి సెంటర్ నిర్వహిస్తున్న భీమ్ రామ్ తన దుకాణంలో ఓ బాలుడిని పనిలో పెట్టుకుని బాల కార్మిక చట్టాలను ఉల్లంఘించినట్లు అధికారులు గుర్తించారు. దీంతో సంబంధిత యజమానిపై కేసు నమోదు చేసినట్లు తెలిపారు. అనంతరం బాలుడిని రక్షించి, తదుపరి సంరక్షణ కోసం మంచిర్యాలలోని ఆనంద నిలయానికి తరలించినట్లు ఎస్సై పేర్కొన్నారు.ఈ సందర్భంగా బాల కార్మికులను పనిలో పెట్టుకోవడం చట్టవిరుద్ధమని, అలాంటి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్సై ఉదయ్ కిరణ్ హెచ్చరించారు. బాల కార్మికులు ఎక్కడైనా కనిపిస్తే వెంటనే పోలీసులకు లేదా సంబంధిత అధికారులకు సమాచారం అందించాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
జూలై । సోమవారం । 6 । 2026

గుడుంబాను తరలిస్తుండగా పట్టుకున్న పేరూరు ఎస్సై కృష్ణ ప్రసాద్

చతిస్గడ్ బస్ స్వాధీనం నలుగురిపై కేసు నమోదు

మన దునియా,వాజేడు ,జులై 5

ములుగు జిల్లా వాజేడు మండలం టేకులగూడెం గ్రామ శివారులో తనిఖీ నిర్వహిస్తుండగా చతిస్గడ్ నుండి ఆదివారం సాయంత్రం 163 జాతీయ రహదారిపై టేకులగూడెం వైపు వస్తున్న సి జి 17 కె ఎస్- 7002 బస్సును పేరూరు ఎస్సై కృష్ణ ప్రసాద్ తనిఖీ చేయగా డిక్కీలో అనుమనస్పదంగా మూడు బస్తా ముటలలో గుడుంబా సుమారు 210 లీటర్ల సారా సుమారు దాని విలువ 84 వేల రూపాయలు అంచనా వేశారు.తనిఖీలో భాగంగా గుడుంబా తీసుకు వస్తున్న ఇద్దరు మహిళలు జనగాం రమణ (ధర్మవరం) కావేరి (అయ్యవారిపేట) విచారణలో తేలింది వీరికి చతిస్గడ్ నుండి వచ్చే బస్ డ్రైవర్ ఉమేష్ కుమార్ యాదవ్ క్లీనర్ రమేష్ గౌడ్ సహకరించారని అన్నారు బస్సును స్వాధీనం చేసుకున్న ఎస్ఐ ఆ నలుగురు పై కేసు నమోదు ఎక్కడైనా నుంచి అయిన నిషేధిత గుడుంబాను తీసుకువచ్చిన పై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు

మాది మాటల ప్రభుత్వం కాదు.. చేతల ప్రభుత్వం: ఎమ్మెల్యే డా.ఆర్.భూపతి రెడ్డి

- **రాష్ట్రంలోనే అత్యధిక మహిళా సంఘ భవనాలు నిజామాబాద్ రూరల్ నియోజకవర్గంలోనే**
- **అన్ని వర్గాల సంక్షేమమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ధ్యేయం**
- **గ్రామీణ అభివృద్ధికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది**
- **కొండూర్ లో అభివృద్ధి పనులకు ఎమ్మెల్యే శంకుస్థాపన**
- **కొండూర్ గ్రామంతో ఎనలేని అనిబంధం ఉంది**
- **నా స్నేహితులు కూడా ఇక్కడే ఉన్నారు**
- **ఉద్యమంలో ఇక్కడి వాళ్ళతో కలిసి పనిచేశాం**

నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి మన దునియా:

నిజామాబాద్ రూరల్ నియోజకవర్గంలోని ప్రతి గ్రామాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తూ, మహిళా సాధికారతకు అత్యున్నత ప్రాధాన్యం ఇస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మరో కీలక అడుగు వేసిందని నిజామాబాద్ రూరల్ ఎమ్మెల్యే డా. ఆర్. భూపతి రెడ్డి తెలిపారు.నిజామాబాద్ రూరల్ మండలం ఆకుల కొండూర్ గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలోని అశోక్ ఫారం గ్రామంలో రూ.10 లక్షల వ్యయంతో మహిళా సంఘ భవనం నిర్మాణానికి, రూ.5 లక్షల వ్యయంతో శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయ ప్రాంగణంలో ఫంక్షన్ హాల్ నిర్మాణానికి ఎమ్మెల్యే డా. ఆర్. భూపతి రెడ్డి శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం కొండూర్ గ్రామంలో రూ.10 లక్షలతో చేపట్టనున్న అంతర్గత సీసీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు కూడా ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, మహిళలు ఆర్థికంగా, సామాజికంగా మరింత బలోపేతం కావాలనే సంకల్పంతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందన్నారు. మహిళా సంఘాలకు శాశ్వత వసతులు కల్పించేందుకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రత్యేక ప్రణాళిక అమలు చేస్తుండగా, రాష్ట్రంలోనే అత్యధికంగా 132 మహిళా సంఘ భవనాలు నిజామాబాద్ రూరల్ నియోజకవర్గంలో నిర్మాణం జరుగుతుండటం గర్వకారణమని తెలిపారు.ఎన్నికల సమయంలో ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను ఒక్కొక్కటిగా అమలు చేస్తూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకుంటోందని పేర్కొన్నారు. గత ప్రభుత్వాల మాదిరిగా కేవలం మాటలకే పరిమితం కాకుండా, ప్రతి గ్రామానికి అభివృద్ధి పనులు తీసుకెళ్లి ప్రజల జీవితాల్లో స్పష్టమైన మార్పు తీసుకురావడమే తమ లక్ష్యమన్నారు.గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రహదారులు, మహిళా సంఘ భవనాలు, కమ్యూనిటీ హాళ్లు, తాగునీరు, విద్య, వైద్యం వంటి మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తోందన్నారు. మహిళల స్వయం ఉపాధి, స్వావలంబన, ఆర్థిక అభివృద్ధికి మహిళా సంఘ భవనాలు కేంద్రాలుగా మారనున్నాయని తెలిపారు.అన్ని వర్గాల సంక్షేమం, సమగ్ర అభివృద్ధే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ విధానమని, గ్రామీణ ప్రాంతాల అభివృద్ధిలో ఎలాంటి రాజీ ఉండదని ఎమ్మెల్యే స్పష్టం చేశారు. ప్రజల సహకారంతో నిజామాబాద్ రూరల్ నియోజకవర్గాన్ని రాష్ట్రంలోనే ఆదర్శ నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దేందుకు నిరంతరం కృషి కొనసాగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర గీతా పారిశ్రామిక సహకార కార్పొరేషన్ చైర్మన్ చంద్రశేఖర్ గౌడ్, ఏఎంసీ చైర్మన్ ముప్ప గంగారెడ్డి, కాంగ్రేడ్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు జనార్ధన్, పార్టీ నాయకులు పొలసాని శ్రీనివాస్, కార్పొరేటేటర్ అగ్గు భోజన్న, ఉమ్మాజి నరేష్, కుమార్ రెడ్డి, మోహన్, హన్మండ్లు, రాజు, కిరణ్, భాస్కర్ రెడ్డి ,నాశెట్టి సుమన్ కుమార్, రాజలింగం, స్థానిక సర్పంచ్ శారద-సంతోష్, ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, మహిళా సంఘాల సభ్యులు, గ్రామ పెద్దలు, అధికారులు మరియు గ్రామస్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

గ్రామాల్లో ప్రారంభమైన సోషల్ ఆడిట్

నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి మన దునియా:

నిజామాబాద్ జిల్లా,మోర్తాడ్: జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకంలో భాగంగా ప్రతి సంవత్సరం నిర్వహించే సోషల్ ఆడిట్ కార్యక్రమం మోర్తాడ్ మండలంలోని 10 గ్రామాల్లో ప్రారంభమైంది. గ్రామాల్లో ఉన్న కూలీల దగ్గరికి సిబ్బంది వెళ్లి పనికి వెళ్లిన వివరాలు, డబ్బులు వచ్చిన వివరాలు తదితర వివరాలను అడిగి తెలుసుకుంటూ నమోదు చేస్తున్నారు. మండలంలో సోమ, మంగళ, బుధ మూడు రోజుల్లో గ్రామ సభలు నిర్వహించి ఉపాధి హామీలు పనులు తదితర విషయాలపై చర్చించి గురువారం రోజు మండల కేంద్రంలో సోషల్ ఆడిట్లో జరిగిన అన్ని విషయాలను వెల్లడి చేయనున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

సెర్వైకల్ నొప్పితో బాధపడుతున్నారా?

ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్‌టాప్ లేదా మొబైల్‌పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెడ నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్‌టాప్ లేదా మొబైల్‌పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెడ నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. మెడలో బిగుసుకుపోవడం, భుజాలలో ఒత్తిడి, తలనొప్పి, వీపు నొప్పి వంటివి సెర్వైకల్ లక్షణాలుగా ఉండవచ్చు. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గించడానికి మీరు కొన్ని వ్యాయామాల సహాయం తీసుకోవచ్చు. ఈ వ్యాయామం మెడ బిగుసుకుపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. కండరాలను సడలిస్తుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడానికి నిటారుగా కూర్చోండి లేదా నిలబడండి. ఆ తర్వాత మెడను నెమ్మదిగా ముందుకు వంచండి. ఆపై వెనుకకు వంచండి. ఈ ప్రక్రియను 5 నుండి 10 సార్లు చేయండి. దీని వల్ల సెర్వైకల్ నొప్పి తగ్గవచ్చు. ఇది మెడ సౌలభ్యాన్ని పెంచుతుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడానికి తలను నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు తిప్పండి. కొన్ని సెకన్ల పాటు ఆపండి. ఆ తర్వాత తలను ఎడమ వైపుకు తిప్పండి. రెండు దిశలలో ఒక్కొక్కటి 5 సార్లు చేయండి. ఇది మెడ పక్కని కండరాలకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తలను నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు వంచండి (చెవిని భుజం వైపు తీసుకురండి). 10 సెకన్ల పాటు ఆపండి. ఆపై ఎడమ వైపుకు పునరావృతం చేయండి. ఈ ప్రక్రియను 3-4 సార్లు చేయండి. ఈ భంగిమ మీ మెడ స్థానాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. దీన్ని చేయడానికి మీ వీపు, మెడను నిటారుగా ఉంచండి. ఆపై గడ్డాన్ని మెడ వైపు నెమ్మదిగా లోపలికి లాగండి. 5 సెకన్ల పాటు ఆపి, ఆ తర్వాత సాధారణ స్థితికి తిరిగి వెళ్లండి. దీన్ని 10 సార్లు పునరావృతం చేయండి.

బీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అరటిపండు.. ప్రతి సీజన్‌లో ప్రతిచోటా సులభంగా లభించే పండు. ఇది ఒక సూపర్ ఫుడ్. వైద్యుల నుండి డైటీషియన్ల వరకు అందరూ రోజూ తినాలని సిఫార్సు చేస్తారు. ముఖ్యంగా బిపి రోగులకు ఇది ఒక దివ్యౌషధం లాంటిది. బీపీ రోగులు రోజూ ఒక అరటిపండు తినాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తారు. వైద్యులు ఇచ్చిన ఈ చిన్న సలహా అధిక రక్తపోటు రోగుల జీవితాన్ని మార్చగలదు. అయితే బీపీ ఉన్నవారికి అరటిపండు ఎందుకు అంత ప్రత్యేకమైనదో? అరటిపండులో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది సోడియంను సమతుల్యం చేస్తుంది. రక్తపోటును సహజంగా నియంత్రిస్తుంది. అధిక బీపీకి పొటాషియం సహజ శత్రువు అని వైద్యులు అంటున్నారు. ఒక మధ్య తరహా అరటిపండులో దాదాపు 422ఎస్త్ర పొటాషియం ఉంటుంది. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫిజియాలజీ-రీనల్ ఫిజియాలజీలో ప్రచురితమైన ఒక కొత్త అధ్యయనంలో అధిక పొటాషియం తీసుకోవడం అనుకరణ కాలియురేసిస్, నాట్రియురేసిస్, బీపీని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని కనుగొంది. ఎక్కువ సోడియంతో కూడా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అది కూడా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా. అందుకే దీనిని సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. బీపీ రోగులకు ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అరటిపండును ఒక పరిపూర్ణ ఆరోగ్య చిరుతిండిగా పరిగణిస్తారు. అరటిపండు రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు తక్కువ కేలరీలు, అధిక పోషకాలు కలిగిన పండు కూడా. మీరు దీన్ని ఉదయం ఎప్పుడైనా తినవచ్చు. స్నాక్స్ సమయంలో లేదా నడక తర్వాత. దీనివల్ల శరీరానికి మంచి శక్తి, పోషకాలు లభిస్తాయి. అరటిపండ్లలో ఉండే విటమిన్ బి6, మెగ్నీషియం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల మనసు కూడా రిలాక్స్‌గా ఉంటుంది. దీనివల్ల అనేక సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్‌ను సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యానికి బూస్టర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

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 శు భ్రం 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 ఇన్ ఫేస్ ప్యాక్‌ని అప్లై చేసి, మీ చర్మంపై 10 నిమిషాల పాటు ఉంచి, తర్వాత శుభ్రం చేయవచ్చని చెబుతున్నారు. మరో ఫేస్ ప్యాక్ విషయానికి వస్తే.. నిమ్మకాయ టమాటో ఫేస్ ప్యాక్ తో ఇన్స్టాంట్ 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..?

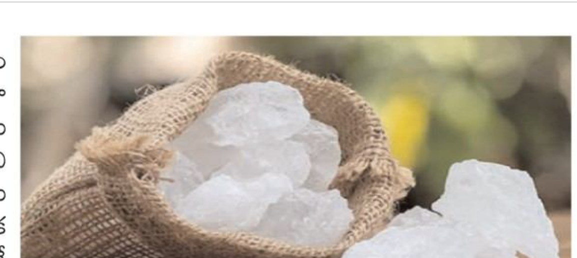
నిరంతరం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చునే వృత్తి నిపుణులు పని చేయడం సహజం. రోజులో ఎక్కువ భాగం పనికి కేటాయించడం అనేది కొంత మందిలో ఏదో ఒక అవసరం , ఆధునిక జీవనశైలి వలె దీనిని నివారించలేము అనేది కూడా వాస్తవం. చాలా మంది పని నిపుణులు పనిలో ఎక్కువ గంటలు గడపడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల వేళ్లు, మణికట్టు, మోచేతులు , చేతుల్లో 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 సింద్రోమ్ , 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

పాకిస్థాన్ క్రికెట్‌లో నాటకీయ పరిణామం.. మళ్లీ టెస్టు కెప్టెన్‌గా బాబర్ ఆజం

పాకిస్థాన్ క్రికెట్ జట్టు టెస్టు కెప్టెన్సీ పగ్గాలు మరోసారి స్టార్ బ్యాటర్ బాబర్ ఆజంకే దక్కాయి. గతంలో కెప్టెన్సీకి వీడ్కోలు పలికిన అతడిని, రాబోయే వెస్టిండీస్, ఇంగ్లండ్ పర్యటనలకు సారథిగా నియమిస్తూ పాకిస్థాన్ సెలెక్షన్ కమిటీ నిర్ణయం తీసుకుంది. లాహోర్‌లోని గడ్డాఫీ స్టేడియంలో జరిగిన ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్‌లో నేడు ఈ కీలక ప్రకటన చేసింది.

వెస్టిండీస్‌తో రెండు టెస్టుల సిరీస్, ఆ తర్వాత ఇంగ్లండ్‌తో మూడు టెస్టుల సిరీస్‌లలో బాబర్ ఆజం జట్టును నడిపించనున్నాడు. జులై 25 నుంచి ఆగస్టు 6 వరకు వెస్టిండీస్ పర్యటన, ఆగస్టు 19 నుంచి సెప్టెంబర్ 13 వరకు ఇంగ్లండ్ పర్యటన జరగనుంది. ఈ పర్యటనల కోసం వేర్వేరు జట్లను ప్రకటించారు. వెస్టిండీస్ టూర్‌కు 16 మంది సభ్యులతో కూడిన జట్టును ఎంపిక చేయగా, ఇంగ్లండ్ సిరీస్ కోసం 17 మందిని ఎంపిక చేశారు. ఇంగ్లండ్ జట్టులో సౌద్ షకీల్ పేరును చేర్చినా, అతని ఎంపిక ఫిట్‌నెస్‌పై ఆధారపడి ఉంటుందని సెలెక్టర్లు స్పష్టం చేశారు.

కెప్టెన్సీలో అనూహ్య మలుపులు

బాబర్ కెప్టెన్సీ ప్రస్థానంలో ఇది ఒక ముఖ్యమైన మలుపు. 2023లో భారత్ వేదికగా జరిగిన వన్డే ప్రపంచకప్‌లో పాకిస్థాన్ గ్రూప్ దశలోనే నిష్క్రమించడంతో బాబర్ నైతిక బాధ్యత వహిస్తూ అన్ని ఫార్మాట్ల కెప్టెన్సీ నుంచి తప్పుకున్న విషయం తెలిసిందే. ఆ తర్వాత షాన్ మసూద్ టెస్టు కెప్టెన్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టాడు. అయితే, 2024 మార్చిలో బాబర్‌ను మళ్లీ వన్డే, టీ20 కెప్టెన్‌గా నియమించారు. కానీ, ఆ ప్రయాణం కేవలం ఆరు నెలలకే ముగిసింది. 2024 అక్టోబర్‌లో అతను మళ్లీ వైట్-బాల్ కెప్టెన్సీ నుంచి తప్పుకున్నాడు. ఇప్పుడు తాజాగా మరోసారి టెస్టు జట్టు సారథ్య బాధ్యతలు స్వీకరించడం పాక్ క్రికెట్‌లో చర్చనీయాంశంగా మారింది.

జట్టులోకి నలుగురు కొత్త ఆటగాళు

ఈ పర్యటనల కోసం పాకిస్థాన్ సెలెక్టర్లు నలుగురు కొత్త ఆటగాళ్లకు అవకాశం కల్పించారు. లెఫ్ట్ ఆర్మ్ స్పిన్నర్ అలీ ఉస్మాన్, కుడిచేతి వాటం బ్యాటర్ ముహమ్మద్ అవైస్ జాఫర్, రైట్ ఆర్మ్ పేసర్ ఉబైద్ షా, వికెట్ కీపర్-బ్యాటర్ ముహమ్మద్ ఘాజీ ఘోరీ తొలిసారిగా జాతీయ జట్టుకు ఎంపికయ్యారు. జట్టులోకి కొత్త రక్తాన్ని ఎక్కించి, భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది.

వెస్టిండీస్ పర్యటనకు పాకిస్థాన్ జట్టు:

బాబర్ ఆజం (కెప్టెన్), ఆమిర్ జమాల్, అబ్దుల్లా ఫజల్, అలీ ఉస్మాన్, అజాన్ అవాజ్, ఇమామ్ ఉల్ హక్, ఖుర్రం షాజాద్, మహమ్మద్ అబ్బాస్, మహమ్మద్ అలీ, మహమ్మద్ రిజ్వాన్ (వికెట్ కీపర్), మహమ్మద్ అవాజ్ జాఫర్, మహమ్మద్ ఘాజీ ఘోరీ (వికెట్ కీపర్), సాజిద్ ఖాన్, సల్మాన్ అలీ ఆఘా, షాన్ మసూద్, ఉబైద్ షా.

ఇంగ్లండ్ పర్యటనకు పాకిస్థాన్ జట్టు:

బాబర్ ఆజం (కెప్టెన్), ఆమిర్ జమాల్, అబ్దుల్లా ఫజల్, అలీ ఉస్మాన్, అజాన్ అవాజ్, ఇమామ్ ఉల్ హక్, ఖుర్రం షాజాద్, మహమ్మద్ అబ్బాస్, మహమ్మద్ అలీ, మహమ్మద్ రిజ్వాన్ (వికెట్ కీపర్), మహమ్మద్ అవాజ్ జాఫర్, మహమ్మద్ ఘాజీ ఘోరీ (వికెట్ కీపర్), సాజిద్ ఖాన్, సల్మాన్ అలీ ఆఘా, సౌద్ షకీల్ (ఫిట్‌నెస్‌పై ఆధారపడి), షాన్ మసూద్, ఉబైద్ షా.

వెస్టిండీస్‌తో సిరీస్ షెడ్యూల్:

మొదటి టెస్టు: జూలై 25-29, బ్రియాన్ లారా క్రికెట్ అకాడమీ, టరౌబా

రెండో టెస్టు: ఆగస్టు 2-6, క్వీన్స్ పార్క్ ఓవల్, పోర్ట్ ఆఫ్ స్పెయిన్

ఇంగ్లండ్‌తో సిరీస్ షెడ్యూల్:

మొదటి టెస్టు: ఆగస్టు 19-23, లీడ్స్

రెండో టెస్టు: ఆగస్టు 27-31, లార్డ్స్

మూడో టెస్టు: సెప్టెంబర్ 9-13, బర్మింగ్‌హామ్

దేశం కోసం ఆడటం నా అదృష్టం.. ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు: వైభవ్ ఎమోషనల్ పోస్ట్

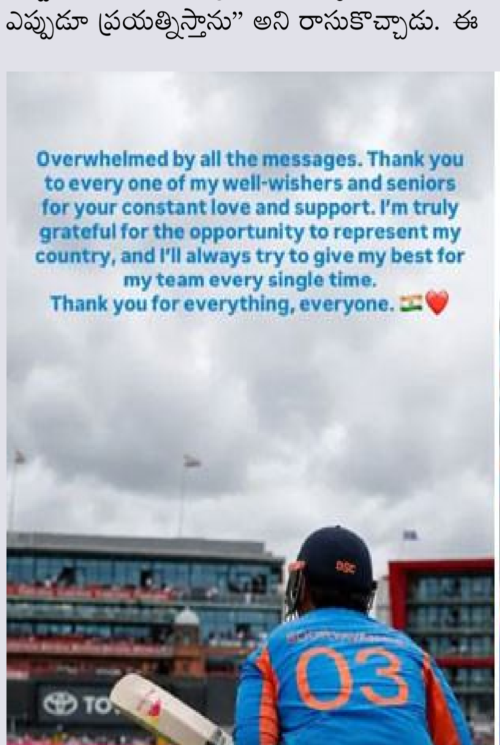
ఇంగ్లండ్‌పై రెండో టీ20లో అరంగేట్రం చేసిన వైభవ్ సూర్యవంశీ

సచిన్, షఫాలీ వర్మ రికార్డులను బద్దలు కొట్టిన 15 ఏళ్ల యువ సంచలనం

దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించడం గర్వంగా ఉందంటూ భావోద్వేగ పోస్ట్

ఈ మ్యాచ్‌లో 4 వికెట్ల తేడాతో టీమిండియాపై ఇంగ్లండ్ విజయం

భారత క్రికెట్‌లో ఓ యువ సంచలనం సరికొత్త అధ్యాయాన్ని లిఖించింది. ఐపీఎల్‌లో తన అద్భుత ప్రదర్శనలతో అందరి దృష్టిని ఆకర్షించిన 15 ఏళ్ల వైభవ్ సూర్యవంశీ, ఎట్టకేలకు భారత జట్టులోకి అరంగేట్రం చేశాడు. శనివారం మాంచెస్టర్‌లో ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన రెండో టీ20 మ్యాచ్ ద్వారా అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో అడుగుపెట్టాడు. ఈ క్రమంలో క్రికెట్ దిగ్గజం సచిన్ టెండూల్కర్, షఫాలీ వర్మ పేరిట ఉన్న రికార్డులను బద్దలు కొట్టి, భారత జట్టుకు ప్రాతినిధ్యం వహించిన అత్యంత పిన్న వయస్కుడిగా చరిత్ర సృష్టించాడు.ఐర్లాండ్ పర్యటనలో అవకాశం దక్కకపోవడంతో నిరాశ చెందిన అభిమానులకు, ఇంగ్లండ్‌తో తొలి మ్యాచ్‌లోనూ వైభవ్‌ను పక్కన పెట్టడంతో ఎదురుచూపులు తప్పలేదు. అయితే, రెండో టీ20లో అవకాశం రావడంతో అతనిపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ మ్యాచ్‌లో అతను 10 బంతుల్లో 14 పరుగులు చేసి ఫర్వాలేదనిపించాడు. దురదృష్టవశాత్తు, ఈ మ్యాచ్‌లో టీమిండియా 4 వికెట్ల తేడాతో ఓటమి పాలైనప్పటికీ, వైభవ్ అరంగేట్రమే ప్రధాన చర్చనీయాంశంగా నిలిచింది.మ్యాచ్ అనంతరం వైభవ్ సూర్యవంశీ సోషల్ మీడియాలో తన ఆనందాన్ని పంచుకున్నాడు. తన ప్రయాణంలో తనకు మద్దతుగా నిలిచిన అభిమానులు, సహచరులు, సీనియర్ ఆటగాళ్లకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో ఓ భావోద్వేగ పోస్ట్ పెట్టాడు. భారత జట్టు జెర్సీలో ఉన్న ఫొటోను షేర్ చేస్తూ.. "నాకు వస్తున్న సందేశాలు చూసి చాలా సంతోషంగా ఉంది. నాపై ప్రేమ, మద్దతు చూపిన ప్రతి ఒక్కరికీ, శ్రేయోభిలాషులకు, సీనియర్‌లకు ధన్యవాదాలు. దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించే అవకాశం లభించడం నా అదృష్టం. జట్టు కోసం నా అత్యుత్తమ ప్రదర్శన ఇవ్వడానికి ఎప్పుడూ ప్రయత్నిస్తాను" అని రాసుకొచ్చాడు. ఈ పోస్ట్ క్షణాల్లో వైరల్ అయింది. దాంతో అభిమానులు అతనికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఇక, మ్యాచ్ విషయానికొస్తే.. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 7 వికెట్లకు 190 పరుగులు చేసింది. అనంతరం 191 పరుగుల లక్ష్య ఛేదనలో ఇంగ్లండ్ తడబడింది. తొలి ఓవర్‌లోనే అర్ష్‌దీప్ సింగ్ రెండు వికెట్లు పడగొట్టినా, హ్యారీ బ్రూక్ (15 బంతుల్లో 39) మెరుపు ఇన్నింగ్స్‌తో ఇంగ్లండ్ తిరిగి పోటీలోకి వచ్చింది. జాకబ్ బెథెల్ (46 బంతుల్లో 76 నాటౌట్) అద్భుతమైన ఇన్నింగ్స్‌తో జట్టును విజయతీరాలకు చేర్చాడు. టామ్ బాంటన్ (39) కూడా కీలక పరుగులు చేశాడు. రవి బిష్ణోయ్ వేసిన 17వ ఓవర్‌లో రెండు నో-బాల్స్‌తో సహా 29 పరుగులు రావడం మ్యాచ్‌ను ఇంగ్లండ్ వైపు తిప్పింది. ఈ విజయంతో ఇంగ్లండ్ ఐదు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌ను 1-0తో ఆధిక్యంలో నిలిచింది.



రెండు వికెట్లు పడ్డా భయపడలేదు.. పక్కా ప్లానింగ్‌తోనే భారత్‌ను ఓడించాం: బెథెల్!

"ప్రపంచ క్రికెట్‌లో అత్యంత బలమైన జట్లతో తలపడుతూ, నన్ను నేను నిరూపించుకోవడమే నాకు అసలైన ప్రేరణ" అని ఇంగ్లాండ్ ఆల్‌రౌండర్ జాకబ్ బెథెల్ పేర్కొన్నాడు. భారత్‌తో జరిగిన రెండో టీ20 మ్యాచ్‌లో బెథెల్ (నాటౌట్ 76) అద్భుత ఇన్నింగ్స్‌తో ఇంగ్లాండ్‌కు 4 వికెట్ల తేడాతో విజయాన్ని అందించాడు. 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' అవార్డు అందుకున్న అనంతరం బెథెల్ మాట్లాడుతూ.. గతంలో భారత్‌పై సాధించిన విజయాలు, 191 పరుగుల భారీ లక్ష్య ఛేదనలో ఇంగ్లాండ్ అనుసరించిన వ్యూహాలు, అలాగే రవి బిష్ణోయ్ వేసిన ఓవర్ మ్యాచ్‌ను ఎలా మలుపు తిప్పిందనే విషయాలను పంచుకున్నాడు. 2026 టీ20 ప్రపంచకప్‌లోనూ భారత్‌పై అత్యుత్తమ ప్రదర్శనతో ఆకట్టుకున్న బెథెల్.. క్వాలిటీ బౌలింగ్ అటాక్ ఉన్న టీమిండియాపై రాణించడం ఎంతో సంతృప్తిని ఇస్తుందని చెప్పాడు. "ఆ ప్రపంచకప్ సెమీఫైనల్‌లో మేము గెలవకపోయినప్పటికీ, ఆ మ్యాచ్‌ను నేను బాగా ఎంజాయ్ చేశాను. భారత్ అత్యంత నైపుణ్యం కలిగిన బౌలింగ్ లైన్‌అప్. అయితే, నేను వారితో ఆడిన రెండు పిచ్‌లు కూడా బ్యాటింగ్‌కు బాగా సహకరించాయి. ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమ జట్లపై రాణించాలని ఎవరికైనా ఉంటుంది. అందుకే ఈ ప్రదర్శన నాకు ఎంతో ఆనందాన్ని ఇస్తోంది" అని బెథెల్ పేర్కొన్నాడు.

కూల్ అండ్ కాలిక్యులేటెడ్ చేజ్!

ఇన్నింగ్స్ మొదటి ఓవర్లోనే రెండు వికెట్లు కోల్పోయి 1/2 పరుగులతో ఇంగ్లాండ్ పీకల్లోతు కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు బెథెల్ క్రీజులోకి వచ్చాడు. ఆ సమయంలో హ్యారీ బ్రూక్ కౌంటర్ అటాకింగ్ ఇన్నింగ్స్‌తో ఒత్తిడిని భారత్‌పైకి నెట్టేశాడని, ఆ తర్వాత టామ్ బాంటన్‌తో కలిసి తాము నిర్మించిన భాగస్వామ్యం ఇన్నింగ్స్‌ను నిలబెట్టిందని బెథెల్ వివరించాడు. "లక్ష్య ఛేదనలో ప్రతిసారీ వేగంగా ఆడలేం. భాగస్వామ్యాలు నిర్మిస్తూ సరైన సమయం కోసం వేచి చూడాలి. ఒకటి రెండు భారీ ఓవర్లు పడితే మ్యాచ్ మొత్తం మనవైపు తిరుగుతుంది. ఈ మ్యాచ్‌లో కూడా సమయానికి తగ్గట్టుగా అంతా సరిగ్గా కుదిరింది" అని అన్నాడు.

బిష్ణోయ్ ఓవర్ సృష్టించిన ప్రకంపనలు!

మ్యాచ్‌ను పూర్తిగా ఇంగ్లాండ్ వైపు తిప్పిన మలుపు 17వ ఓవర్లోనే వచ్చింది. భారత లెగ్ స్పిన్నర్ రవి బిష్ణోయ్ వేసిన ఆ ఓవర్లో రెండు నో బాల్స్, ఫ్రీ హిట్ల సాయంతో ఇంగ్లాండ్ ఏకంగా 29 పరుగులు రాబట్టింది. దీనిపై బెథెల్ మాట్లాడుతూ.. "నిజం చెప్పాలంటే, గాలి వీస్తున్న దిశను బట్టి, బౌండరీ చిన్నగా ఉన్న లెగ్ సైడ్ వైపు నుంచే ఎక్కువ పరుగులు రాబట్టాలని నేను అనుకున్నాను. కానీ, వరుసగా ఫ్రీ హిట్లు రావడం, బౌలర్ ఒత్తిడిలో పడటంతో ఆ వైపు నుంచే భారీగా స్కోర్ చేయడానికి ప్రయత్నించాను. ఆ ప్లాన్ బాగా వర్కవుట్ అయింది. చివర్లో జోఫ్రా ఆర్చర్ వచ్చి మ్యాచ్‌ను ముగించాడు" అని చెప్పాడు.మైదానంలో ఒకవైపు బౌండరీ లైన్ చిన్నగా, మరోవైపు పెద్దగా ఉన్నప్పటికీ.. తాము కేవలం చిన్న బౌండరీ వైపే సిక్సర్లు కొట్టాలని ఫిక్స్ అవ్వలేదన్నాడు. పెద్ద బౌండరీ వైపు ఉన్న గ్యాప్స్‌ను వాడుకుంటూ బౌండరీలు సాధించడం ద్వారా కూడా అంతే స్కోరు చేయవచ్చని, ఒక బ్యాటింగ్ యూనిట్‌గా తాము ఆ విషయంలో ఎంతో స్మార్ట్‌గా వ్యవహరించామని బెథెల్ ముగించాడు.

బెతెల్ బాదుడు... రెండో టీ20లో టీమిండియా ఓటమి

భారత్‌తో జరిగిన రెండో టీ20 మ్యాచ్‌లో ఇంగ్లండ్ 4 వికెట్ల తేడాతో విజయం సాధించింది. 191 పరుగుల భారీ లక్ష్యాన్ని మరో ఓవర్ మిగిలి ఉండగానే ఛేదించి, మూడు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌లో 1-0 ఆధిక్యంలోకి దూసుకెళ్లింది. జాకబ్ బెథెల్ (76లి) అద్భుతమైన అజేయ ఇన్నింగ్స్‌తో ఇంగ్లండ్‌ను గెలిపించాడు. తొలి టీ20 వర్షం కారణంగా రద్దయిన సంగతి తెలిసిందే. ఓల్డ్ ట్రాఫోర్డ్ వేదికగా జరిగిన ఈ మ్యాచ్‌లో లక్ష్యఛేదనకు దిగిన ఇంగ్లండ్‌కు ఆరంభంలోనే భారీ షాక్ తగిలింది. అర్ష్‌దీప్ సింగ్ వేసిన తొలి ఓవర్‌లోనే ఓపెనర్లు ఫిలిప్ సాల్ట్, జోస్ బట్లర్ డకౌట్‌గా వెనుదిరిగారు. దీంతో ఇంగ్లండ్ 1 పరుగుకే 2 వికెట్లు కోల్పోయి కష్టాల్లో పడింది. అయితే, కెప్టెన్ హ్యారీ బ్రూక్ (15 బంతుల్లో 39) ఎదురుదాడికి దిగి స్కోరు బోర్డును పరుగులు పెట్టించాడు. బ్రూక్ ఔటయ్యాక, జాకబ్ బెథెల్ బాధ్యతాయుతంగా ఆడాడు. ముందుగా టామ్ బాంటన్ (39)తో కలిసి కీలక భాగస్వామ్యం నెలకొల్పిన అతను, ఆ తర్వాత చెలరేగి ఆడాడు. మొత్తం 46 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, 5 సిక్సర్లతో 76 పరుగులు చేసి నాటౌట్‌గా నిలిచి జట్టుకు విజయాన్ని అందించాడు. భారత బౌలర్లలో అర్ష్‌దీప్ సింగ్ 3 వికెట్లు తీసినా భారీగా పరుగులు సమర్పించుకున్నాడు. అంతకుముందు టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న భారత్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 7 వికెట్ల నష్టానికి 190 పరుగులు చేసింది. భారత బ్యాటర్లలో ఇషాన్ కిషన్ (49), అభిషేక్ శర్మ (43), కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్ (37) రాణించారు. ఆఖర్లో తిలక్ వర్మ (11 బంతుల్లో 24లి) మెరుపు ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. ఇంగ్లండ్ బౌలర్లలో శామ్ కరన్ 3 వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఇరు జట్ల మధ్య చివరిదైన మూడో టీ20 జులై 7న జరగనుంది.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

ఆన్‌లైన్ ఆర్డర్‌లో దుర్గంధం: ఫ్యాషన్ బ్రాండ్ జారాపై నటి త్రిష ఫైర్

ఆన్‌లైన్‌లో ఆర్డర్ చేసిన బట్టలు దుర్గంధం వస్తున్నాయని ఆరోపణ

వరుసగా మూడుసార్లు ఇలాగే జరిగిందని ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్

ప్యాక్ చేసేముందు వాసన చూసుకోవాలని బ్రాండ్‌కు సూచన

త్రిష పోస్ట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్

ప్రముఖ నటి త్రిష కృష్ణన్ అంతర్జాతీయ ఫ్యాషన్ బ్రాండ్ 'జారా'పై సోషల్ మీడియా వేదికగా తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశారు. ఆన్‌లైన్‌లో తాను ఆర్డర్ చేసిన దుస్తులు దుర్వాసన వస్తున్నాయని, ఇలా జరగడం ఇది వరుసగా మూడోసారని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఈ అనుభవం అత్యంత అసహ్యంగా ఉందని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తూ, సదరు సంస్థ తన నాణ్యతా ప్రమాణాలను మెరుగుపరచుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.ఈ మేరకు తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ స్టోరీలో జారా సంస్థను ట్యాగ్ చేస్తూ త్రిష ఒక పోస్ట్ చేశారు. "ప్రియమైన జారా.. దయచేసి మేం హోమ్ డెలివరీ కోసం ఆర్డర్ చేసిన దుస్తులు దుర్వాసన రాకుండా చూసుకోండి. వరుసగా ఇది మూడోసారి కావడం గమనార్హం. ఇది చాలా అసహ్యంగా ఉంది. కనీసం వాటిని ప్యాక్ చేసే ముందైనా నాణ్యతను తనిఖీ చేయండి" అంటూ ఆమె తన పోస్ట్‌లో రాసుకొచ్చారు. ప్రస్తుతం 'కరుప్పు' వంటి చిత్రాలతో వార్తల్లో ఉన్న త్రిష చేసిన ఈ పోస్ట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. ఆన్‌లైన్ షాపింగ్‌లో నాణ్యతా నియంత్రణ లోపాలపై ఈ పోస్ట్ సరికొత్త చర్చకు దారితీసింది.

కల్యాణ్ రామ్ బర్త్‌డే ట్రీట్.. 'వెంకీ-అనిల్ రావిపూడి' మూవీ నుంచి ఫస్ట్‌లుక్ విడుదల!

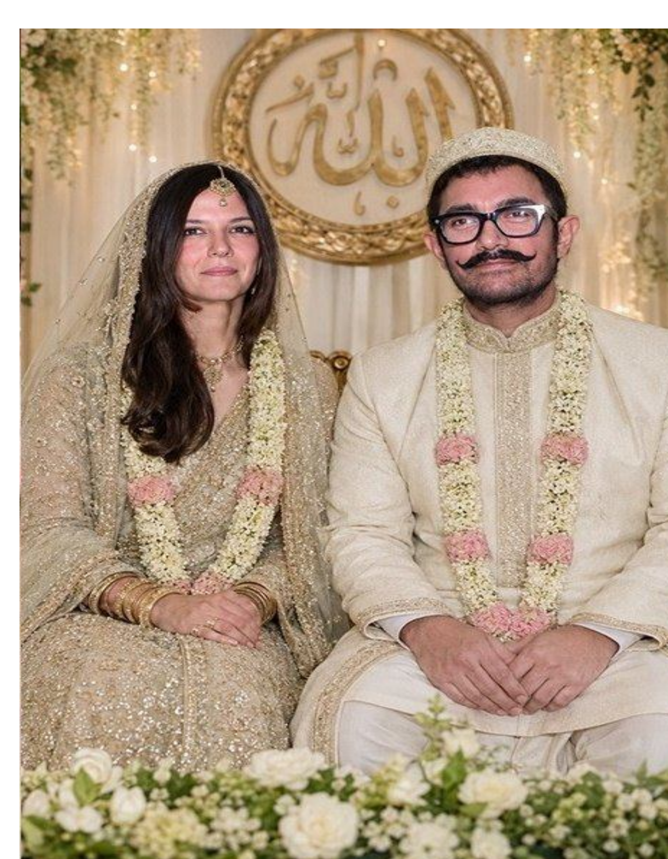
నందమూరి కల్యాణ్ రామ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆయన అభిమానులకు అదిరిపోయే అప్‌డేట్ వచ్చేసింది. విక్టరీ వెంకటేశ్, కల్యాణ్ రామ్ కలిసి నటిస్తున్న భారీ మల్టీస్టారర్ సినిమా (ఎంవఅనిహాఅఱశ్రీ5) నుంచి స్పెషల్ పోస్టర్‌ను చిత్రబృందం విడుదల చేసింది. ఇందులో కల్యాణ్ రామ్ పూర్తి సంప్రదాయ గెటప్‌లో పంచెకట్టుతో కనిపిస్తూ ఫ్యాన్స్‌ను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ పోస్టర్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి సోషల్ మీడియా వేదికగా కల్యాణ్ రామ్‌కు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ ఓ భావోద్వేగ పోస్ట్ చేశారు. "నా మొదటి సినిమా 'పటాస్'కు అవకాశం ఇచ్చి, ఒక కొత్త దర్శకుడిని నమ్మిన నా మొదటి హీరో, నా బెస్ట్ బడ్డీ కల్యాణ్ రామ్‌కు థ్యాంక్స్. ఈ సినిమాలో ఆయన్ను కొత్త అవతారంలో చూపించబోతున్నందుకు ఎగ్జైటింగ్‌గా ఉంది" అని పేర్కొన్నారు. అంతేగాక ఈ క్రేజీ ప్రాజెక్ట్‌ను 2027 సంక్రాంతి పండుగకు థియేటర్లలోకి తీసుకురానున్నట్లు అనిల్ రావిపూడి అధికారికంగా ప్రకటించారు. 'పటాస్' వంటి బ్లాక్‌బస్టర్ తర్వాత వీరిద్దరి కాంబినేషన్‌లో వస్తున్న సినిమా కావడం, దీనికి విక్టరీ వెంకటేశ్ కూడా తోడవడంతో సినిమాపై అంచనాలు భారీగా ఉన్నాయి. షైన్ స్క్రీన్స్, సురేష్ ప్రొడక్షన్స్, జీ స్టూడియోస్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో కీర్తి సురేశ్, కృతి శెట్టి కీలక పాత్రలు పోషిస్తుండగా, జి.వి. ప్రకాశ్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.

అవకాశాల కోసం రాజీ పడొద్దు: యువ నటులకు కాజల్ హితవు

సినీ పరిశ్రమలో అవకాశాల కోసం ఆత్మగౌరవాన్ని పణంగా పెట్టవద్దని, వ్యక్తిగత హద్దులను దాటవద్దని యువ నటీనటులకు సీనియర్ నటి కాజల్ అగర్వాల్ హితవు పలికారు. తన తాజా చిత్రం 'ది ఇండియా స్టోరీ' ప్రమోషన్లలో భాగంగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆమె తన రెండు దశాబ్దాల సినీ ప్రస్థానంలోని అనుభవాలను పంచుకున్నారు."అవకాశాల కోసం ప్రతిదానికీ 'యస్' చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. మనకు నచ్చని లేదా అసౌకర్యంగా అనిపించే విషయాలకు ధైర్యంగా 'నో' చెప్పడం నేర్చుకోవాలి" అని కాజల్ స్పష్టం చేశారు. తన కెరీర్‌లోనూ ఇబ్బందికరంగా అనిపించిన బికినీ సన్నివేశాలను, శృతిమించిన శృంగార దృశ్యాలను తిరస్కరించానని.. వ్యక్తిగత గౌరవాన్ని కాపాడుకోవడం అత్యంత ప్రధానమని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు.ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియా కారణంగా యువ నటీనటులు విపరీ తమైన ఒత్తిడిని, అవాస్తవిక సౌందర్య ప్రమాణాలను ఎదుర్కొంటున్నారని కాజల్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "వారిని చూస్తుంటే బాధగా ఉంది. ఈ ఒత్తిళ్లను తట్టుకుని వారు పరిశ్రమలో నిలదొక్కుకోవాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను" అని పేర్కొన్నారు. తన కెరీర్ ఆరంభంలో బరువు పెరగడం, తగ్గడం వంటి అంశాలపై కొన్ని సూచనలు ఎదురైనప్పటికీ, ప్రస్తుత పరిస్థితులతో పోలిస్తే నాటి ఒత్తిడి చాలా తక్కువేనని ఆ మె గుర్తుచేసుకున్నారు. 'ది ఇండియా స్టోరీ' చిత్రం కోస ం చేసిన పరిశోధన ద్వారా దేశంలోని ఆహార భద్రత సమస్యలపై తనకు అవగాహన పెరిగిందని, ఆ ప్రభావంతో తన కుటుంబ జీవనశైలిలోనూ కొన్ని మార్పులు చేసుకున్నానని కాజల్ వివరించారు.

మూడోసారి ఓ ఇంటివాడైన ఆమిర్ ఖాన్... గౌరీ స్ప్రాట్ తో నిరాడంబరంగా వివాహం

బాలీవుడ్ మిస్టర్ పర్‌ఫెక్ట్ ఆమిర్ ఖాన్ తన జీవితంలో కొత్త అధ్యాయాన్ని ప్రారంభించారు. ఆయన తన స్నేహితురాలు గౌరీ స్ప్రాట్‌ను ఆదివారం వివాహం చేసుకున్నారు. అతికొద్ది మంది కుటుంబ సభ్యులు, సన్నిహితుల సమక్షంలో ముంబైలో ఈ వేడుక నిరాడంబరంగా జరిగింది. ఇది ఆమిర్ ఖాన్‌కు మూడో వివాహం.ఈ వేడుకలో ఆమిర్ ఖాన్, గౌరీ స్ప్రాట్ క్రీమ్, లేత గోధుమ రంగు సంప్రదాయ దుస్తుల్లో మెరిశారు. వివాహ పత్రాలపై ఆమిర్ సంతకం చేస్తున్న ఫోటోను ఆయన ప్రతినిధి విడుదల చేశారు. ఈ పెళ్లికి ఆమిర్ మొదటి భార్య పిల్లలు జునైద్ ఖాన్, ఇరా ఖాన్‌తో పాటు, రెండో భార్య కుమారుడు ఆజాద్ రావు ఖాన్ కూడా హాజరయ్యారు. నగరంలో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నా, దర్శకుడు అశుతోష్ గోవారికర్, నటుడు వీర్ దాస్, రాజకీయ నాయకుడు రాజ్ థాకరే వంటి ప్రముఖులు ఈ వేడుకకు హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు.గత మార్చిలో తన 60వ పుట్టినరోజున గౌరీతో పెళ్లి విషయాన్ని ఆమిర్ ఖాన్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. "జులై 5న ఇంట్లోనే చాలా సింపుల్‌గా పెళ్లి చేసుకుంటున్నాం. ఇరు కుటుంబాలు, కొద్దిమ ంది స్నేహితులు మాత్రమే హాజరవుతారు" అని ఆయన అప్పుడు తెలిపారు.ఆమిర్ ఖాన్ 1986లో రీనా దత్తాను వివాహం చేసుకుని, 2002లో విడిపోయారు. ఆ తర్వాత 2005లో కిరణ్ రావును పెళ్లి చేసుకుని, 2021లో విడాకులు తీసుకున్నారు. ఇక గౌరీ స్ప్రాట్ ఫ్యాషన్ రంగంలో పనిచేశారు. గతంలో ఆమెకు వివాహమై ఒక కుమారుడు ఉన్నాడు. గౌరీ, తాను 25 ఏళ్లుగా స్నేహితులమని, ఇటీవలే ప్రేమలో పడ్డామని అమీర్ కొంతకాలం కిందట వెల్లడించారు.



EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY AAKULA SUDHAKAR, PUSHPALATHA PUBLICATIONS AND PRINTING, HNo: 1-83, B.C.Colony, BOLLONIPALLY ARSHANPALLY, NALLABELLY 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-2O23/85680, Cel1 No: 9603969335, MANADUNIA 2022 @ gmail.com