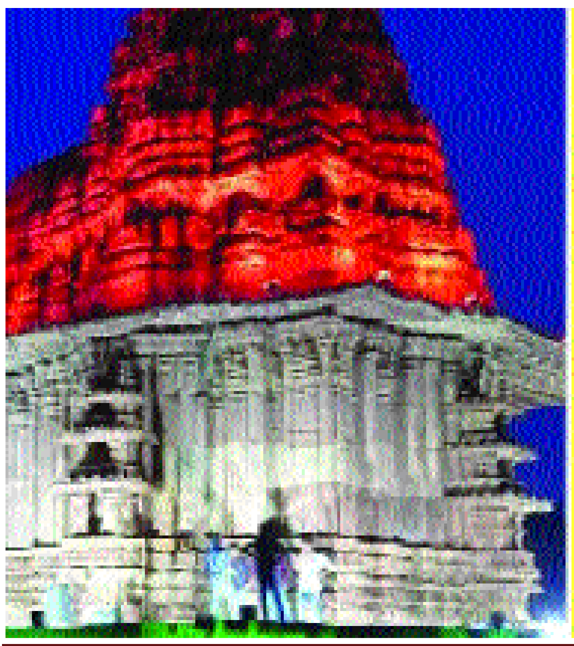


మన దునియా

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

RNI Number
TELTEL/2023/85680

రిపోర్టర్లు కావలెను

తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

మన దునియా

9490056011,9603969335

సంపుటి : 3 | సంచిక : 318 | జులై 16 గురువారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

కృష్ణవేణి కాలేజీ నిర్వహణలో నిబంధనలు పాటిస్తున్నారా..?

- నిబంధనలకు అనుగుణంగానే నిర్వహణ జరుగుతోందా..?
- అనుమతులు, గుర్తింపులు పూర్తి స్థాయిలో ఉన్నాయా..?
- విద్యాశాఖ పర్యవేక్షణ సక్రమంగా ఉందా..?
- విద్యార్థుల భద్రతా ప్రమాణాలు అమలులో ఉన్నాయా..?

మన దునియా,హనుమకొండ జిల్లా:జులై 15

హనుమకొండలోని కృష్ణవేణి కాలేజీ నిర్వహణపై పలు సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి .విద్యాసంస్థ నిర్వహణకు అవసరమైన అన్ని అనుమతులు, గుర్తింపులు తీసుకున్నారా? సంబంధిత ప్రభుత్వ శాఖలు నిర్దేశించిన నిబంధనలను పూర్తిగా పాటిస్తూ కాలేజీ నిర్వహణ కొనసాగుతోందా? అనే అంశాలపై స్పష్టత కోరుతున్నారు.కాలేజీలో అర్హత కలిగిన అధ్యాపకులతోనే బోధన కొనసాగుతోందా? విద్యార్థులకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు, భద్రతా ప్రమాణాలు అందుబాటులో ఉన్నాయా? విద్యార్థుల నుంచి వసూలు చేస్తున్న ఫీజులకు అధికారిక రసీదులు జారీ చేస్తున్నారా? ఫీజుల వసూళ్లు ప్రభుత్వ నిబంధనల మేరకే జరుగుతున్నాయా? అనే ప్రశ్నలు కూడా తలెత్తుతున్నాయి.మరోవైపు, సంబంధిత విద్యాశాఖ అధికారులు ఈ కాలేజీలో ఎప్పుడైనా తనిఖీలు నిర్వహించారా? నిర్వహించి ఉంటే తనిఖీల్లో ఏమి తేలింది? నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఏవైనా అంశాలు గుర్తిస్తే వాటిపై ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకున్నారు? అనే విషయాలపై కూడా స్పష్టత రావాల్సి ఉంది.విద్యాసంస్థలపై పర్యవేక్షణ బలోపేతం కావాలని, విద్యార్థుల

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

కేంద్రమంత్రి కుమారస్వామితో కేటీఆర్ భేటీ.. కీలక విజ్ఞప్తి

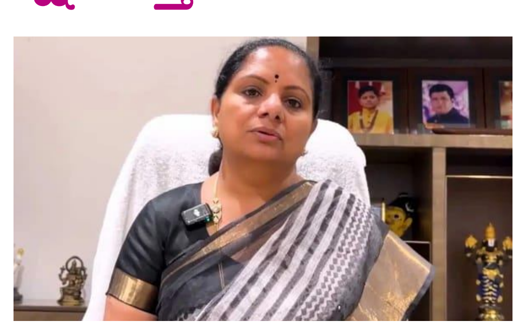
- ఆదిలాబాద్ సీసీఐ ఫ్యాక్టరీ పునరుద్ధరణపై కేంద్రమంత్రితో కేటీఆర్ భేటీ
- కేంద్ర, రాష్ట్రాలు చెరో రూ.250 కోట్లు ఇస్తే ప్లాంట్ ప్రారంభించవచ్చని ప్రతిపాదన
- ప్లాంట్ తెరిస్తే 6,000 మందికి ప్రత్యక్ష, పరోక్ష ఉపాధి లభిస్తుందని వివరణ
- కేటీఆర్ వినతిపై సానుకూలంగా స్పందించిన కేంద్రమంత్రి కుమారస్వామి
- హామీ నెరవేర్చకపోతే ఆందోళన ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించిన కేటీఆర్

తెలంగాణలోని ఆదిలాబాద్‌లో గత కొన్నేళ్లుగా మూతపడి ఉన్న సిమెంట్

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

సింగరేణి మెడికల్ బోర్డుపై ప్రకటన చేయాలి.. లేకపోతే నిరాహార దీక్ష చేస్తా : కవిత

నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి మన దునియా:



సింగరేణి మెడికల్ బోర్డుపై ప్రకటన చేయాలని తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షురాలు (TRS) కల్వకుంట్ల కవిత డిమాండ్? చేశారు. లేదంటే ఈ నెల 20 నుంచి నిరవధిక దీక్ష చేస్తానని ప్రకటించారు.

సింగరేణిలో కార్మికులకు డిపెండెంట్ ఉద్యోగాలు హక్కు ఉండాలని కవిత పేర్కొన్నారు. మెడికల్ బోర్డు కచ్చితంగా నెలకు ఒకసారి పెట్టాలని

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

అది యూత్ కాంగ్రెస్ పోరాటమే.. మమతకు బెంగాల్ కాంగ్రెస్ సవాల్

- అమరవీరుల దినోత్సవ వేదికకు రావాలంటూ మమతా బెనర్జీకి కాంగ్రెస్ ఆహ్వానం
- కాంగ్రెస్‌ను వీడటం రాజకీయ తప్పిదమని మమత బహిరంగంగా ఒప్పుకోవాలని డిమాండ్
- 1993 జులై 21 నాటి పోరాటం పూర్తిగా యూత్ కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలోనే జరిగిందన్న కాంగ్రెస్
- అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓటమి తర్వాత సొంత పార్టీలోనే తిరుగుబాటు ఎదుర్కొంటున్న మమత

విక్టోరియా హౌస్ వద్ద మమత వర్గానికి సభ

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

అమల్లోకి భారత్-యూకే ట్రేడ్ డీల్.. ఏవి చౌకగా దొరుకుతాయి.. ఏ రంగాలకు అధిక లాభమంటే..!

- ఇవాళ్టి నుంచి అమల్లోకి వచ్చిన భారత్-యూకే సమగ్ర వాణిజ్య ఒప్పందం
- భారత ఎగుమతులపై దాదాపు 99 శాతం వరకు సుంకాల రద్దు
- స్కాచ్ విస్కీ, లగ్జరీ కార్లు, కాస్మెటిక్స్ వంటివి భారత్‌లో చౌకయ్యే అవకాశం
- టెక్స్‌టైల్స్, లెదర్, ఫార్మా రంగాలకు భారీగా ప్రయోజనం చేకూరనున్న వైనం
- 2030 నాటికి ఇరుదేశాల వాణిజ్యం 120 బిలియన్ డాలర్లకు చేరే అవకాశం

భారత్, యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

సింగరేణి మెడికల్ బోర్డుపై ప్రకటన చేయాలి.. లేకపోతే నిరాహార దీక్ష చేస్తా : కవిత

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

డిమాండ్? చేశారు. సింగరేణి కార్మికులు ఎముకలు వంకర పోయే వరకు సమాజానికి సేవ చేస్తారని, వాళ్లు అనుకున్న వాళ్లకు డిపెండెంట్ ఉద్యోగం ఇచ్చుకునే హక్కు ఉండాలని పేర్కొన్నారు. ఇప్పుడు గెలిచిన సంఘాలు డిపెండెంట్ ఉద్యోగాలను గంగలో కలుపుతున్న అడగటం లేదని విమర్శించారు. నెలకు రెండు సార్లు పెట్టాలి ఈ నెల 20 లోపు మెడికల్ బోర్డు పెట్టకపోతే దీక్ష చేస్తానని ఇప్పటికే చెప్పినట్లు కవిత పేర్కొన్నారు. దీంతో ప్రభుత్వం లీకులు ఇస్తోందన్నారు. కానీ ఒక్కసారి మాత్రమే మెడికల్ బోర్డు పెట్టి వదిలేస్తే ఊరుకునేది లేదని స్పష్టం చేశారు. పెండింగ్ లో ఉన్న డిపెండెంట్ ఉద్యోగాలన్నీ క్లియర్ అయ్యే వరకు నెలకు రెండుసార్లు మెడికల్ బోర్డు పెట్టాలన్నారు. ఆ తర్వాత నెలకు ఒక్కసారి మెడికల్ బోర్డు కచ్చితంగా నిర్వహించాలని కోరారు. బొగ్గు గనుల శాఖ మంత్రిగా ఉన్న కిషన్? రెడ్డి కోల్ ఇండియాలో జరుగుతున్న మంచి పనులు సింగరేణిలో జరిగేలా చేయాలన్నారు. ఆయన తలుచుకుంటే వేజ్ బోర్డు అమలు అవుతుందన్నారు. అదే విధంగా పెర్క్ మీద ఐటీ తీసేయాలని కోరారు.

అది యూత్ కాంగ్రెస్ పోరాటమే.. మమతకు బెంగాల్ కాంగ్రెస్ సవాల్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పెట్టుకునేందుకు నిరాకరించిన పోలీసులు

పశ్చిమ బెంగాల్ రాజకీయాల్లో జులై 21 అమరవీరుల దినోత్సవం చుట్టూ సరికొత్త రాజకీయ పోరు మొదలైంది. తృణమూల్ కాంగ్రెస్ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీకి బెంగాల్ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడు శుభంకర్ సర్కార్ ఒక ఆసక్తికరమైన సవాల్ విసిరారు. దాదాపు మూడు దశాబ్దాల క్రితం కాంగ్రెస్ పార్టీని వీడి వెళ్లడం తాను చేసిన అతిపెద్ద 'రాజకీయ తప్పిదం' అని మమతా బెనర్జీ ఒప్పుకోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. కోల్‌కతాలోని షాహిద్ మినార్ వద్ద కాంగ్రెస్ పార్టీ నిర్వహించబోయే జులై 21 నాటి అధికారిక కార్యక్రమానికి హాజరై, అమరవీరులకు నివాళులర్పించాలని ఆమెను ఆహ్వానించారు.

చరిత్రను మార్చలేరు

షాహిద్ మినార్ వద్ద ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన అనంతరం శుభంకర్ సర్కార్ విలేకరులతో మాట్లాడారు. 1993 జులై 21న జరిగిన చారిత్రాత్మక ఉద్యమం నాటి యూత్ కాంగ్రెస్ జెండా నీడలోనే జరిగిందని, ఆ చరిత్రను, దాని వారసత్వాన్ని తన సొంతం చేసుకోవడానికి మమతా బెనర్జీ ఎంతమాత్రం ప్రయత్నించకూడదని స్పష్టం చేశారు. "మమతా బెనర్జీకి నిజంగా ధైర్యం ఉంటే, ఆమె చరిత్రను వక్రీకరించకూడదు. గతంలో తాను తీసుకున్న తప్పుడు రాజకీయ నిర్ణయాన్ని బహిరంగంగా అంగీకరించాలి. షాహిద్ మినార్ వద్ద మా వేదికపైకి వచ్చి అమరవీరులకు నివాళులర్పించడానికి ఆమెకు స్వాగతం పలుకుతున్నాం" అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు.

రాజకీయ ప్రాయశ్చిత్తం కావాలి

కాంగ్రెస్ పార్టీని వీడిపోవడం తప్పు అని మమత ఒప్పుకుంటే, అది ఆమె చేసే ఒక గొప్ప రాజకీయ ప్రాయశ్చిత్తం అవుతుందని సర్కార్ అన్నారు. గతంలో చేసిన తప్పులను సరిదిద్దుకోవడానికి ఇదొక మంచి అవకాశమని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ వేదిక ఎప్పుడూ అందరికీ తెరిచే ఉంటుందని చెప్పారు. 1993 జులై 21న మమతా బెనర్జీ నాయకత్వంలో జరిగిన యూత్ కాంగ్రెస్ ర్యాలీపై పోలీసులు జరిపిన కాల్పుల్లో 13 మంది మరణించారు. ఆ తర్వాత 1997 డిసెంబర్‌లో కాంగ్రెస్‌ను వీడిన మమత, తృణమూల్ కాంగ్రెస్‌ను స్థాపించి.. ఏటా జులై 21న భారీ ర్యాలీలతో తన రాజకీయ బలాన్ని చాటుకుంటూ వచ్చారు. అదే సమయంలో కాంగ్రెస్ ఈ కార్యక్రమాన్ని చాలా సాధారణంగా నిర్వహిస్తూ వచ్చింది.

మారిన బెంగాల్ రాజకీయం.. చుట్టుముట్టిన తిరుగుబాటు

ఇటీవలి అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మమతా బెనర్జీ అధికారాన్ని కోల్పోవడంతో బెంగాల్ రాజకీయ చిత్రం పూర్తిగా మారిపోయింది. ప్రస్తుతం ఆమె పార్టీ బహుముఖ తిరుగుబాట్లను ఎదుర్కొంటోంది. రితబ్రత బెనర్జీ నేతృత్వంలోని తిరుగుబాటు తృణమూల్ వర్గం.. ఎస్ప్లనేడ్‌లోని మహాత్మా గాంధీ విగ్రహం వద్ద విడిగా అమరవీరుల దినోత్సవాన్ని నిర్వహించేందుకు సిద్ధమవుతోంది. మరోవైపు, మమతా బెనర్జీకి విధేయులుగా ఉన్న వర్గానికి వారు సభ జరుపుకునే విక్టోరియా హౌస్ వద్ద ఈసారి పోలీసులు అనుమతి నిరాకరించారు. ఈ వివాదం ప్రస్తుతం న్యాయస్థానం పరిధిలో ఉంది. ఈ క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో, 1993 నాటి ఉద్యమం తమదేనంటూ కాంగ్రెస్ గట్టిగా వాదించడం మమతా బెనర్జీకి మరింత ఇబ్బందికరంగా మారింది.

కృష్ణవేణి కాలేజీ నిర్వహణలో నిబంధనలు పాటిస్తున్నారా..?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

భవిష్యత్తు దృష్ట్యా సంబంధిత అధికారులు సమగ్ర తనిఖీలు నిర్వహించి వాస్తవాలను ప్రజల ముందుంచాలని తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులు కోరుతున్నారు. ఈ అంశాలపై కాలేజీ యాజమాన్యం, విద్యాశాఖ అధికారులు స్పందించి స్పష్టత ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉందని స్థానికులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

కేంద్రమంత్రి కుమారస్వామితో కేటీఆర్ భేటీ.. కీలక విజ్ఞప్తి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (సీసీఐ) కర్మాగారాన్ని తక్షణమే పునరుద్ధరించాలని భారత రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్) వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ విజ్ఞప్తి చేశారు. బుధవారం న్యూఢిల్లీలో కేంద్ర భారీ పరిశ్రమలు, ఉక్కు శాఖ మంత్రి హెచ్.డి. కుమారస్వామితో సమావేశమైన ఆయన, ఈ మేరకు వినతిపత్రం సమర్పించారు.కేటీఆర్‌తో పాటు సీసీఐ సాధన సమితి ప్రతినిధులు, రైతులు, బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకుడు జోగు రామన్న, ఎంపీ వద్దిరాజు రవిచంద్ర తదితరులతో కూడిన ప్రతినిధి బృందం కేంద్రమంత్రిని కలిసింది. ఈ ప్లాంట్ పునరుద్ధరణ ద్వారా వెనుకబడిన ఆదిలాబాద్ ప్రాంతం యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగుపడతాయని, తద్వారా ఈ ప్రాంతం పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందుతుందని కేటీఆర్ వివరించారు.దాదాపు 2,300 ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉన్న ఈ ప్లాంట్‌కు ఏటా 4 లక్షల టన్నుల ఉత్పత్తి సామర్థ్యం ఉందని, సుమారు 100 ఏళ్లకు సరిపడా సున్నపురాయి నిల్వలు అక్కడ ఉన్నాయని కేటీఆర్ గుర్తుచేశారు. ఇంతటి విలువైన ప్రభుత్వ ఆస్తి నిరుపయోగంగా మారి తుప్పు పట్టకుండా కాపాడాలని ఆయన కోరారు. సుమారు రూ.2,000 కోట్ల పెట్టుబడితో అక్కడ అత్యాధునిక ప్లాంట్‌ను ఏర్పాటు చేయవచ్చని ప్రతిపాదించారు.కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు చెరో రూ.250 కోట్ల చొప్పున 'వయబిలిటీ గ్యాప్ ఫండింగ్' అందిస్తే, ప్లాంట్ కార్యకలాపాలను పునఃప్రారంభించవచ్చని కేటీఆర్ సూచించారు. దీనివల్ల ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా సుమారు 6,000 మందికి ఉపాధి లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు. కేటీఆర్ విన్నపంపై కేంద్రమంత్రి కుమారస్వామి సానుకూలంగా స్పందించారు. వైజాగ్ స్టీల్ ప్లాంట్‌కు అందించిన తరహాలోనే ఇక్కడి ప్లాంట్‌కు కూడా మద్దతు ఇవ్వాలని, లేనిపక్షంలో ఫ్యాక్టరీని తెరిపించే వరకు తమ పోరాటం కొనసాగుతుందని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు.మీడియాతో మాట్లాడిన కేటీఆర్‌ఢిల్లీలో కేటీఆర్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ, బీఆర్ఎస్ పోరాటం, ఆందోళన తెలంగాణ ప్రయోజనాల కోసమే అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై వ్యక్తిగతంగా తనకు ఎలాంటి ద్వేషం లేదని, అయితే ఆయన తీసుకుంటున్న ప్రజా వ్యతిరేక నిర్ణయాలను మాత్రమే తాము ప్రశ్నిస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రజల దృష్టిని మళ్లించడంలో రేవంత్ రెడ్డి అందెవేసిన చేయి అని, ఆ విద్యలో ఆయన ఇప్పటికే నాలుగైదు పీహెచ్‌డీలు చేశారని ఎద్దేవా చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి అధికారంలోకి వచ్చి 31 నెలలు గడుస్తున్నా, ఇప్పటికీ తమ పార్టీనే లక్ష్యంగా చేసుకోవడంపై కేటీఆర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బీఆర్ఎస్ చచ్చిన పార్టీ అని వ్యాఖ్యానిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి, మరి మళ్లీ తమ పార్టీనే ఎందుకు టార్గెట్ చేస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. రేవంత్ రెడ్డి బాధ్యతారాహిత్యంగా మాట్లాడుతున్నారని, దీనిపై రాహుల్ గాంధీ ఎందుకు స్పందించడం లేదని నిలదీశారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు విషయంలో ప్రభుత్వం కావాలనే రైతులను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తోందని ఆరోపించారు. ముఖ్యమంత్రి 76 పర్యాయాలు ఢిల్లీకి వెళ్లినా, రాష్ట్రానికి కనీసం 76 పైసలైనా తీసుకువచ్చారా అని ప్రశ్నించారు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ సహా పలు అంశాల్లో ఆధారాలు లేకుండా తమపై నిరాధార ఆరోపణలు చేస్తున్నారని ఆయన మండిపడ్డారు.

అమల్లోకి భారత్-యూకే ట్రేడ్ డీల్.. ఏవి చౌకగా దొరుకుతాయి.. ఏ రంగాలకు అధిక లాభమంటే..!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

(యూకే) మధ్య ఎంతోకాలంగా ఎదురుచూస్తున్న సమగ్ర ఆర్థిక, వాణిజ్య ఒప్పందం (సీఈటీఏ) ఇవాళ్టి నుంచి అమల్లోకి వచ్చింది. ఈ చారిత్రక ఒప్పందంతో ప్రపంచంలోని అతిపెద్ద వినియోగదారుల మార్కెట్లలో ఒకటైన యూకేలో భారత ఎగుమతిదారులకు అపారమైన అవకాశాలు లభించనున్నాయి. అదే సమయంలో పలు ప్రీమియం బ్రిటిష్ ఉత్పత్తులు భారత కొనుగోలుదారులకు తక్కువ ధరలకే అందుబాటులోకి రానున్నాయి. ఈ ఒప్పందం ఇరు దేశాల మధ్య పెట్టుబడి సంబంధాలను బలోపేతం చేయడంతో పాటు ఉద్యోగ కల్పనను ప్రోత్సహించి, భారత తయారీ, సేవా రంగాలకు కొత్త ఊపునిస్తుందని వాణిజ్య నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు.

భారత ఎగుమతిదారులకే అతిపెద్ద ప్రయోజనం

ఈ ఒప్పందంలో సింహభాగం ప్రయోజనం భారత ఎగుమతిదారులకే దక్కనుంది. యూకేకు భారత్ చేసే ఎగుమతుల్లో దాదాపు 99 శాతం వస్తువులపై ఇకపై సుంకాలు ఉండవు. అంటే.. ఇప్పటివరకు బ్రిటన్‌లో దిగుమతి సుంకాలతో సతమతమైన వేలాది భారత ఉత్పత్తులు ఇకపై సుంకాలు లేని ప్రవేశంతో యూరోప్, చైనా వంటి దేశాల ఉత్పత్తులకు గట్టి పోటీ ఇవ్వనున్నాయి. ముఖ్యంగా లక్షలాది మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్న కార్మిక-ఆధారిత రంగాలకు ఈ ఒప్పందం ఒక వరంలా మారనుంది. వస్త్రాలు, దుస్తులు, తోలు, పాదరక్షలు, రత్నాలు, ఆభరణాలు, సముద్ర ఉత్పత్తులు, ఇంజనీరింగ్ వస్తువులు, ఆటో విడిభాగాలు, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్, రసాయనాలు, ఫార్మాస్యూటికల్స్, వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల రంగాలకు భారీ ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. సుంకాల తొలగింపుతో లాభాల మార్జిన్లు పెరిగి, ఉత్పత్తి పెరిగి, తయారీ కేంద్రాల్లో కొత్త ఉద్యోగాలు వస్తాయని పరిశ్రమ వర్గాలు ఆశిస్తున్నాయి.ఈ ఒప్పందంపై వయనా ప్రెసిడెంట్ కౌశల్ సంపత్ ఎన్డీటీవీతో మాట్లాడుతూ.. "భారత్-యూకే ఒప్పందం భారత ప్రపంచ వాణిజ్య ప్రయాణంలో ఒక కీలక మైలురాయి. ఇప్పటికే యూకే భారత ఐదో అతిపెద్ద ఎగుమతి గమ్యస్థానంగా ఉన్నప్పటికీ, మన దిగుమతుల్లో దాని వాటా కేవలం 1 శాతమే. ఇది సమతుల్య వాణిజ్యానికి ఇంకా చాలా అవకాశాలు ఉన్నాయని సూచిస్తోంది. ఈ ఒప్పందం ముఖ్యంగా ఎంఎస్‌ఎంఈలకు కొత్త అవకాశాలను అందిస్తుంది" అని వివరించారు.

సేవా రంగానికి నూతన ఉత్తేజం

ఈ ఒప్పందం కేవలం వస్తువులకే పరిమితం కాలేదు. భారత ఐటీ కంపెనీలు, కన్సల్టింగ్ సంస్థలు, ఇంజనీర్లు, ఆర్కిటెక్ట్‌లు, అకౌంటెంట్లు, ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు, విద్యా సేవా ప్రదాతలకు యూకే మార్కెట్‌లోకి ప్రవేశం సులభతరం కానుంది. ఈ ఒప్పందంలో 137 సేవా ఉప-రంగాలు ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, 'డబుల్ కంట్రిబ్యూషన్ కన్వెన్షన్ (ఐజఐ)' అనే నిబంధన భారత నిపుణులకు ఎంతో మేలు చేయనుంది. దీని ప్రకారం, యూకేలో తాత్కాలికంగా పనిచేసే భారత ఉద్యోగులు ఐదేళ్ల వరకు రెండు దేశాల్లోనూ సామాజిక భద్రతా చందాలు చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదు.

భారత్‌లో చౌకగా లభించనున్న వస్తువులు ఇవే

వినియోగదారులకు ధరల తగ్గింపు వెంటనే కనిపించకపోయినా, దశలవారీగా సుంకాలు తగ్గడం వల్ల పలు బ్రిటిష్ ఉత్పత్తులు చౌకగా మారనున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యమైనవి: స్కాచ్ విస్కీఅ జిన్ ప్రీమియం బ్రిటిష్ కార్లుఎలగ్జరీ మోటార్‌సైకిళ్లు ఎ కాస్మోటిక్స్ చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లు ఎ వైద్య పరికరాలు కొన్ని ఆహార ఉత్పత్తులు ముఖ్యంగా లగ్జరీ కార్లపై ప్రస్తుతం 110 శాతం వరకు ఉన్న దిగుమతి సుంకాలు, రాబోయే సంవత్సరాల్లో కోటా విధానం కింద గణనీయంగా తగ్గుతాయి. అయితే, ఈ తగ్గింపులు దశలవారీగా ఉంటాయని గమనించాలి. దిగుమతుల ఆవల అసలు ప్రాధాన్యత చౌకగా లభించే లగ్జరీ వస్తువులు వార్తల్లో నిలిచినప్పటికీ, ఈ ఒప్పందం యొక్క నిజమైన ప్రాముఖ్యత ఎగుమతులలోనే ఉందని ఆర్థికవేత్తలు నమ్ముతున్నారు. ప్రపంచంలోని ఆరో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థ అయిన యూకే మార్కెట్‌లోకి సులభమైన ప్రవేశం, ప్రపంచ వాణిజ్యంలో భౌగోళిక రాజకీయ అనిశ్చితి నెలకొన్న తరుణంలో భారత తయారీదారులకు తమ ఎగుమతులను విస్తరించుకోవడానికి గొప్ప అవకాశం కల్పిస్తుంది. ఈ ఒప్పందం ద్వారా తయారీ, ఆర్థిక సేవలు, పునరుత్పాదక ఇంధనం, విద్య, టెక్నాలజీ రంగాలలో బ్రిటిష్ పెట్టుబడులు భారత్‌కు మరింతగా వస్తాయని అంచనా. అసోచామ్ అంచనా ప్రకారం ఈ ఒప్పందంతో 2030 నాటికి ఇరు దేశాల మధ్య ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యం దాదాపు రెట్టింపు అయి 120 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకునే అవకాశం ఉంది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఈ ఒప్పందాన్ని ఒక "చారిత్రక మైలురాయి"గా అభివర్ణించారు. ఇది రైతులు, కార్మికులు, ఎంఎస్‌ఎంఈలు, స్టార్టప్‌లు, ఆవిష్కర్తలకు అవకాశాలు సృష్టించి, 'వికసిత్ భారత్ 2047' లక్ష్య సాధనకు దోహదపడుతుందని ఆయన అన్నారు. అంతిమంగా ఈ ఒప్పందం భారత ఆర్థిక వ్యవస్థను అధునాతన ప్రపంచ మార్కెట్లతో మరింత లోతుగా అనుసంధానించడంలో ఒక వ్యూహాత్మక ముందడుగుగా నిలుస్తుంది.

మన దునియా
RNI Number
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
జులై । గురువారం । 16 । 2026

పారాక్వాట్ గడ్డిమందుపై బ్యాన్

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:జులై 15

న్యూఢిల్లీ : భారత రైతాంగానికి శాపంగా మారిన పారాక్వాట్ గడ్డిమందుపై కేంద్ర ప్రభుత్వం సంపూర్ణ నిషేధం విధించింది. విషతుల్యమైన రసాయనం అమ్మకాలు నిలిపివేస్తూ మంగళవారం వ్యవసాయ మంత్రిత్వ శాఖ ఒక ముసాయిదా నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది.జులై 14 నుంచే ఈ నిషేధం అమల్లోకి వస్తుందని వెల్లడించింది. ఇప్పటికే 70కి పైగా దేశాల్లో పారాక్వాట్‌ను నిషేధించగా మనదేశంలో మాత్రం ఈ గడ్డిమందు అమ్మకాలు యథేచ్ఛగా సాగుతున్నాయి. ఇటీవల కాలంలో ఈ రసాయనం దుష్పరిణామాలపై తీవ్ర స్థాయిలో ఆందోళనలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. వైద్యులు, వ్యవసాయ పరిశోధకులు పదేపదే చేస్తున్న హెచ్చరికల నేపథ్యంలో కేంద్రం ఎట్టకేలకు పారాక్వాట్‌పై నిషేధం విధించింది. దేశ వ్యాప్తంగా నిషేధం అమలులోకి వస్తుందని కేంద్రం వెల్లడించింది.కీటకనాశన చట్టం 1968, సెక్షన్ 27 ప్రకారం పారాక్వాట్ దిగుమతి, తయారీ, రవాణా, పంపిణీపై పూర్తి స్థాయిలో నిషేధం వర్తిస్తుందని వ్యవసాయ శాఖ స్పష్టం చేసింది. అదే సమయంలో సదరు కంపెనీకి అభ్యంతరాలు, సూచనలు తెలియజేయడానికి 30 రోజుల సమయం ఇచ్చింది. జులై 13 నుంచి ఆగస్టు 13లోపు పారాక్వాట్ ఉత్పత్తి సంస్థ తమ స్పందన తెలియజేయాల్సి ఉంది. పారాక్వాట్ గడ్డిమందు కారణంగా దేశవ్యాప్తంగా 6 వేలమందికి పైగా రైతులు ప్రాణాలు కోల్పోయారని రికార్డులు చెబుతున్నాయి. పలువురు ప్రముఖులు, ఫౌండేషన్లు సైతం పారాక్వాట్‌కు వ్యతిరేకంగా ఫిర్యాదు చేశాయి. జరుగుతున్న నష్టాన్ని వివరించాయి. పారాక్వాట్‌కు నిర్దిష్ట విరుగుడు లేనందున వైద్యులు దీనిని అత్యంత ప్రాణాంతకమైన వ్యవసాయ రసాయనాలలో ఒకటిగా భావిస్తున్నారు. శరీరంలోకి ప్రవేశించిన తర్వాత పారాక్వాట్ నేరుగా ఊపిరితిత్తులను దెబ్బతీస్తుంది. ఇది తరచుగా కోలుకోలేని ఫైబ్రోసిస్‌కు కారణమవుతుంది. మూత్రపిండాలు, కాలేయం, చర్మం, కళ్ళను కూడా తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుంది. చికిత్స అనేది రోగనివారకంగా కాకుండా ఎక్కువగా

సహాయకారిగా ఉంటుంది కాబట్టి, విషప్రయోగం అనూహ్యంగా అధిక మరణాల రేటును కలిగి ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వ్యవసాయ కార్మికులను కూడా పారాక్వాట్ లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది.

ఇదే మొదటిసారి కాదు..

పారాక్వాట్ మీద నిషేధం విధించడం ఇదే మొదటిసారి కాదు. కేరళ, ఆంధ్రప్రదేశ్ సహా అనేక రాష్ట్రాలు ఇంతకుముందు దీని వాడకాన్ని పరిమితం చేశాయి. అయితే ఇతర రాష్ట్రాల్లో చట్టపరమైన సవాళ్లు, సాంకేతిక అడ్డంకులను ఎదుర్కొన్నాయి. కేంద్రం స్వయంగా నిపుణుల కమిటీలు, నియంత్రణ సమీక్షల ద్వారా హెర్బిసైడ్లను పదేపదే పరిశీలించింది. ఇప్పుడు, ప్రభుత్వం నియమించిన నిపుణుల బృందం మరియు రిజిస్ట్రేషన్ కమిటీ సిఫారసులను అనుసరించి, వ్యవసాయ మంత్రిత్వ శాఖ దేశవ్యాప్తంగా నిషేధం కోసం ముసాయిదా నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. మునుపటి రాష్ట్ర స్థాయి ఆంక్షల మాదిరిగా కాకుండా తాజా నిషేధం దేశవ్యాప్తంగా వర్తిస్తుంది.

మాదాపూర్ లో యువకుడి దారుణ హత్య!

మన దునియా,హైదరాబాద్:జూన్ 15

హైదరాబాద్‌లోని మాదాపూర్, పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఓ వ్యక్తి దారుణ హత్య కు గురయ్యాడు, ప్రేమ వేధింపుల వివాదం భాస్కర్ అనే వ్యక్తి హత్యకు గురై నట్లు తెలుస్తుంది, మంగళవారం రాత్రి రామేశ్వరం కేఫ్ ఎదుట భాస్కర్ అనే యువకుడిపై ఇద్దరు వ్యక్తులు కర్రలు, కత్తులతో విచక్షణా రహితంగా దాడి చేయడంతో అతడు అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. ఈ ఘటన తో మాధాపూర్ ప్రాం తంలో తీవ్ర కలకలం రేగింది. అందిన సమాచారం ప్రకారం.. మృతుడి పై ఇద్దరు యువతులను వేధిస్తున్నాడనే ఆరో పణలు ఉన్నాయి. ఈ వ్యవహారంపై గతంలో మహిళా పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు నమోదైంది. అప్పట్లో పోలీసులు ఇరు వర్గాలకు కౌన్సె లింగ్ నిర్వహించిన ప్పటికీ భాస్కర్ ప్రవర్తనలో మార్పు రాలేదు. ఈ మధ్యకాలంలో భాస్కర్,దమ్ముంటే హైదరాబాద్‌కు రండి చూసుకుందాం అంటూ సవాల్ విసిరి నట్లు సమాచారం. దీంతో ఆగ్రహానికి గురైన ఓ యువతి తండ్రి, మరో వ్యక్తితో కలిసి వరంగల్ నుంచి హైదరాబాద్ కు వచ్చి పథకం ప్రకారం దాడి చేశారు. హత్య అనంతరం నిందితులిద్దరూ స్వయంగా పోలీస్ స్టేషన్‌కు వెళ్లి లొంగి పోయారు. మరోవైపు డయల్-100కు సమాచారం అంద డంతో పోలీసులు వెంటనే ఘటనాస్థలికి చేరుకుని పరిస్థితిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు.ఘటనాస్థలికి క్లూస్ టీమ్ చేరుకుని కీలక ఆధారాలను సేకరిం చింది. అనంతరం భాస్కర్ మృతదేహా న్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఉస్మానియా జనరల్ ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఈ ఘటనపై పోలీసులు హత్య కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. ప్రేమ వేధింపుల వివాదమే ఈ హత్య కు కారణమా.? లేదా ఇతర కోణాలు కూడా ఉన్నాయా.? అనే దానిపై అన్ని కోణాల్లో విచారణ కొనసాగు తోంది. ప్రస్తుతం నిందితులిద్దరూ పోలీసుల అదుపులో ఉన్నారు.

సంగెం మండల ధూప దీప నైవేద్య అర్చకుల అధ్యక్షులు గా అప్పే నాగార్జున శర్మ

సంగెం మన దునియా జులై 15

హన్మకొండ లోని తిరుమల తిరుపతి దేవస్థాన కళ్యాణమండపం లో వరంగల్ అర్బన్ & రూరల్ అర్చకుల సమావేశం జరిగింది అందులో భాగంగా సంగెం మండల ధూప దీప నైవేద్య అర్చకుల అధ్యక్షులు గా అప్పే నాగార్జున శర్మ ను జిల్లా అధ్యక్షులు పారుపల్లి ఉపేందర్ శర్మ గారు ఎన్నిక చేయడం జరిగింది ఈ సమావేశం లో దేవాదాయ ఇన్స్పెక్టర్ నందనం కవిత గారూ మరియు హన్మకొండ అర్చక అధ్యక్షులు గణేష్ గారూ సంగెం మండల అర్చకులు సుదర్శనాచార్యులు,పాకాల భాస్కర శర్మ, సాగర్ శర్మ, రవీందర్ శర్మ శ్రీనివాసాచార్యులు, అప్పే గోపీ కృష్ణ శర్మ, పాల్గొన్నారు నూతనంగా ఎన్నిక అయినా అప్పే నాగార్జున శర్మ మాట్లాడుతూ నామీద నమ్మకం తో బాధ్యతలు అప్పగించినందుకు మండల అర్చకుల కు ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్న వారికీ అందుబాటులో ఉంటానని వారి కష్టం సుకాలలో అర్చకులు తో కలిసి నడుస్తానని ఎన్నికకు సహకరించిన పెద్దలకు కృతజ్ఞతలు ధన్యవాదములు తెలిపారు

భీమ్?గల్ అభివృద్ధిపై 'రాజకీయ' రచ్చ.. బాల్కొండ నియోజకవర్గంలో వేడెక్కిన రాజకీయం.

నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి మన దునియా:

బాల్కొండ నియోజకవర్గ పరిధిలోని భీమ్‌గల్‌పట్టణ అభివృద్ధి అంశం కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీల మధ్య తీవ్ర రాజకీయ దుమారానికి దారితీసింది.బాల్కొండ నియోజకవర్గ పరిధిలోని భీమ్?గల్ పట్టణ అభివృద్ధి అంశం కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీల మధ్య తీవ్ర రాజకీయ దుమారానికి దారితీసింది. పట్టణ అభివృద్ధి పట్ల రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్య వైఖరిని అవలంబిస్తోందని ఆరోపిస్తూ బుధవారం ఒకరోజు నిరాహార దీక్షకు బాల్కొండ ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్‌రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు.

ఎమ్మెల్యే గృహనిర్బంధం..

పోలీసులు వేకువజామునే ఎమ్మెల్యే గృహనిర్బంధం చేశారు. దీంతో ఇరు పార్టీల నేతల మధ్య ఆరోపణలు, ప్రత్యారోపణలతో నియోజకవర్గంలో రాజకీయ సెగ ఒక్కసారిగా పెరిగింది. బాల్కొండ నియోజకవర్గ అభివృద్ధిని పూర్తిగా గాలికి వదిలేశారని.. అభివృద్ధి పనులకు నిధులివ్వట్లేదని మాజీ మంత్రి, బాల్కొండ ఎమ్మెల్యే ప్రశాంత్?రెడ్డి ఆరోపించారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆయన ఒకరోజు 'కఠోర నిరాహార దీక్ష' చేస్తానని ప్రకటించారు. అయితే బుధవారం తెల్లవారుజామున ఆయన ఆయన ఇంటి చుట్టూ పోలీసులు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు.ఎమ్మెల్యే బయటకు వెళ్లకుండా హౌస్ అరెస్ట్ చేశారు. శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలుగుతుందనే నేపథ్యంలో ఈ చర్యలు తీసుకున్నామని పేర్కొన్నారు. దీనికి ఎమ్మెల్యే స్పందించారు. ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా, శాంతియుతంగా సమస్యల పరిష్కారం కోసం దీక్ష చేస్తుంటే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ఎందుకు అంత భయమని ఎమ్మెల్యే ప్రశ్నించారు. గృహనిర్బంధంలో ఉన్నప్పటికీ ఆయన తన నిరసనను కొనసాగించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు.

ఎమ్మెల్యే ప్రధాన డిమాండ్లు..

బీఆర్ఎస్ హయాంలో భీమ్‌గల్ ప్రజల కోసం 100 పడకల ఆస్పత్రికి మంజూరు చేసి, 70 శాతానికి పైగా పనులు పూర్తి చేశామని.. మిగిలిన పనులను ఈ ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని వేముల ఆరోపించారు. గతంలో తాము ఎంతో శ్రమించి తీసుకొచ్చిన బస్ డిపోను కాంగ్రెస్ సర్కార్ మూసివేసిందని.. దానిని తక్షణమే పునరుద్ధరించాలన్నారు. సీసీ రోడ్ల కోసం రూ. 12 కోట్లు మంజూరు చేస్తే, మున్సిపల్ ఎన్నికల లబ్ది కోసం కాంగ్రెస్ నేతలు కొబ్బరికాయలు కొట్టి పనులను కంకర వేసి వదిలేశారని.. ఇంటిగ్రేటెడ్ మార్కెట్ పనులు కూడా ఎక్కడికక్కడే నిలిచిపోయాయని పేర్కొన్నారు.

పోలీసులకు అంతా ఉత్సాహమెందుకు..

దీక్షకు ముందస్తు అనుమతి కోరినా, వేకువజామునే ఇల్లు ముట్టడించి అరెస్ట్ చేయడం అప్రజాస్వామికమని ఎమ్మెల్యే ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. భీమ్?గల్?లో దీక్షా శిబిరాన్ని కూల్చేసి, టెంట్లు, ఫ్లెక్సీలు చించేయడం ప్రభుత్వ రాక్షసత్వానికి నిదర్శనమని ఆరోపించారు. మూడు నెలల్లో ఆస్పత్రి తెరిపిస్తామని మున్సిపల్ ఎన్నికల ప్రచారంలో హామీ ఇచ్చిన పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ ఐదు నెలలైనా ఎందుకు స్పందించడం లేదని నిలదీశారు. తనను ఇంట్లో నిర్బంధించినా, జైల్లో పెట్టినా పోరాటాన్ని ఆపేది లేదని భీష్మించారు. భీమ్‌గల్ అభివృద్ధి పనులు ఎప్పుడు పూర్తి చేస్తారో ప్రభుత్వం రాతపూర్వక హామీ ఇచ్చే వరకు నా సత్యాగ్రహం కొనసాగుతుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

కార్యకర్తల అరెస్టులతో ఉద్రిక్తత

భీమ్‌గల్ నిరాహార దీక్షకు మద్దతుగా నియోజకవర్గంలోని వివిధ మండలాల నుంచి బయలుదేరిన బీఆర్ఎస్ నాయకులను, కార్యకర్తలను పోలీసులు ఎక్కడికక్కడ గృహనిర్బంధాలు, అరెస్టులు చేయడంతో ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొంది. శాంతియుతంగా నిరసన తెలపడానికి వెళ్తున్న వారిని అడ్డుకోవడం ప్రజాస్వామ్య హక్కులకు విరుద్ధమని, ప్రభుత్వం ప్రతిపక్షాల గొంతు నొక్కే ప్రయత్నం చేస్తోందని బీఆర్ఎస్ మాజీ ఎంపీపీ కమలాకర్, ఇతర నేతలు ఆరోపించారు. ఒకవైపు సవాల్ ప్రతిసవాళ్లు, మరోవైపు అరెస్టుల పర్వంతో బుధవారం బాల్కొండ నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా రాజకీయ వాతావరణం ఉత్కంఠభరితంగా మారింది. అయితే అధికారంలో ఉన్నప్పుడు పనులు చేయకుండా ఇప్పుడు డ్రామాలు ఆడుతున్నారంటూ మాజీ డీసీసీ అధ్యక్షుడు మానాల మోహన్‌రెడ్డి ఎదురుదాడికి దిగారు.

ఈ నెలలోనే 50 నామినేటెడ్ పదవులు భర్తీ: టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ గౌడ్!

మన దునియా,హైదరాబాద్:జులై 15

ఈ నెలలోనే 50 నామినేటెడ్ పదవులను భర్తీ చేస్తామని టీపీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ ప్రకటించారు. బుధవారం మీడియా తో నిర్వహించిన చిట్ చాట్ లో మాట్లాడు తూ.. గతంలో మంచి పనితీరు కనబరిచిన వారిని రెన్యువల్ చేస్తామన్న మహేశ్ గౌడ్,పార్టీ పదవులపై మీనాక్షి నటరాజన్ తో చర్చించామని వెల్లడించారు.మండల కమిటీలలో డీసీసీల రిపోర్ట్ ఫైనల్ అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. మంచి పని తీరు కనబరిచిన వారిని రెన్యువల్ చేసే అవకాశం ఉందన్నారు. డీసీసీల పనితీరు బాగోలేక పోతేమార్పే అవకా శం ఉందని వెల్లడించారు. రెండు, మూడు రోజు ల్లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో భేటీ అవుతా మన్నారు. స్థానికంగా ఉన్న సమస్యలను స్థానికంగానే పరిష్క రించుకోవాలని చెప్పారు. ప్రతి చిన్న విషయానికీ గాంధీ భవన్‌కు రావటం మానుకోవాలని క్యాడర్‌కు సూచించారు.

తెలంగాణలో డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ ఖాయం

ఓటరు నమోదుపై దృష్టి పెట్టాలి.. కార్యకర్తలే పార్టీకి వెన్నెముక

మన దునియా--కమలాపూర్:

తెలంగాణలో రానున్న రోజుల్లో డబుల్ ఇంజన్ ప్రభుత్వం ఏర్పడడం ఖాయమని బీజేపీ ఓబీసీ మోర్చా కరీంనగర్ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఆకుల రాజేందర్ అన్నారు. కమలాపూర్ మండలంలోని భీంపల్లి ఫంక్షన్ హాల్‌లో బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడు ర్యాకం శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన నిర్వహించిన మండల కార్యవర్గ సమావేశంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు.పార్టీ బలోపేతానికి ప్రతి కార్యకర్త సమష్టిగా కృషి చేయాలని, నూతన ఓటరు నమోదు కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడంలో చురుకుగా పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రజా సమస్యలపై నిరంతరం పోరాడుతూ క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజల మధ్య పనిచేసే వారే నిజమైన నాయకులుగా ఎదుగుతారని, సామాజిక మాధ్యమాలకు మాత్రమే పరిమితమైతే పార్టీకి ప్రయోజనం ఉండదని అన్నారు.ఈ సమావేశంలో బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, పార్టీ శ్రేణులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మన దునియా

మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

మంత్రి హోదా పొందిన డాక్టర్ బల్మూర్ వెంకట్‌కు కమలాపూర్ కాంగ్రెస్ నేతల శుభాకాంక్షలు

మన దునియా--కమలాపూర్:

మంత్రి హోదా పొందిన డాక్టర్ బల్మూర్ వెంకట్‌ను కమలాపూర్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు హైదరాబాద్‌లోని ఎమ్మెల్యే క్వార్టర్స్‌లో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. విద్యార్థి నాయకుడిగా రాజకీయ ప్రస్థానాన్ని ప్రారంభించిన డాక్టర్ బల్మూర్ వెంకట్ ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో అంకితభావంతో పనిచేస్తూ పార్టీ బలోపేతానికి విశేష కృషి చేశారని నాయకులు కొనియాడారు. మంత్రి హోదా లభించడం కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలకు, ప్రజలకు గర్వకారణమని పేర్కొన్న వారు, ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధే ధ్యేయంగా మరింత సమర్థవంతంగా సేవలందించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి అభినందనలు తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో కమలాపూర్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణలోనూ సర్ గడువు పొడిగింపు!

మన దునియా,హైదరాబాద్:జులై 15

తెలంగాణలో ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్) గడువును కేంద్ర ఎన్ని కల సంఘం (ఈసీఐ) పొడిగించింది. అం దుకు సంబంధించిన షెడ్యూల్‌ను ఎన్నికల సంఘం బుధవారం సవరించింది. దీంతో ఇంటింటి సర్వే కు ఆగస్టు 3 వరకు గడువు పొడిగించి నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఆగస్టు 10న డ్రాఫ్ట్ ఓటరు జాబితా విడుదల చేయనుంది. సెప్టెంబ ర్ 9 వరకు క్లెయిమ్ లు, అభ్యంతరాలను స్వీకరించనుంది. అక్టోబర్ 8వ తేదీ వరకు అభ్యంతరా లను పరిష్కారించ నుంది. అక్టోబర్ 12న తుది ఓటరు జాబితా ను ప్రచురించనుంది. సర్ గడువును పొడిగించాలంటూ కేంద్ర ఎన్నికల సంఘానికి తెలంగాణ ప్రభుత్వం విజ్ఞప్తి చేసింది. దీంతో సర్ షెడ్యూల్‌ను సీఈసీ సవరించింది.

గ్యాస్ రీఫిల్లింగ్ చేస్తుండగా పేలుడు.. ఐదుగురికి గాయాలు..!!

మన దునియా,మెదక్, జిల్లా:జులై 15

మెదక్, జిల్లాలోని మనోహరాబాద్ మండల కేంద్రంలోని పరికిబండలో ప్రమాదం జరిగింది. డొమెస్టిక్ గ్యాస్ సిలిండర్ నుంచి కమర్షియల్ సిలిండర్‌లోకి గ్యాస్ రీఫిల్లింగ్ చేస్తుండగా పేలుడు సంభవించింది. ప్రమాద తీవ్రతకు గదిలోని వస్తువులన్నీ కాలి బూడిదయ్యాయి. పేలుడు శబ్దానికి స్థానికులు తీవ్ర భయాందోళనకు గురై పరుగులు తీశారు. ఈ ప్రమాదంలో ఐదుగురు బీహార్‌కు చెందిన వలస కార్మికులు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. వారిని చికిత్స నిమిత్తం హైదరాబాద్‌లోని ఓ ప్రైవేటు ఆస్పత్రికి తరలించారు. వారిలో ముగ్గురి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు వైద్యులు చెబుతున్నారు. గాయపడిన వారు రాజేష్, గంగారాం, సంజీవ్, లాలాన్, దబల్ నాథ్‌గా గుర్తించారు. నిన్న(మంగళవారం) రాత్రి ఈ ప్రమాదం జరిగింది. అయితే వంట చేస్తుండగా గ్యాస్ పేలిందంటూ నమ్మించేందుకు అక్కడి వారు ప్రయత్నించారు. ఈరోజు ఉదయం పోలీసులు వెళ్లి చూడగా అసలు విషయం బయటపడింది. గ్యాస్ అక్రమ దందా చేస్తున్నట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. గత ఏడాది కాలంగా స్థానికంగా ఓ ఇంటిని అద్దెకు తీసుకుని అక్రమంగా గ్యాస్‌ను ఫిల్లింగ్ చేస్తున్నట్లు స్థానికులు చెబుతున్నారు. ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.

పోలీసుల విధులను నిరోధించిన నలుగురికి మూడేళ్ల కఠిన జైలుశిక్షలు

నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి మన దునియా:

నేర పూరిత బలప్రయోగం చేసినందుకు ఏడాది కఠిన జైలుశిక్ష నిజామాబాద్ నాల్గవ అదనపు జిల్లా సెషన్స్ జడ్జ్ దారావత్ దుర్గా ప్రసాద్ తీర్పు నలుగురు యువకులు వేలపాల లేకుండా మద్యం తాగుతు క్రైమ్ బీట్ పోలీసుల కంటపడటంతో ఇక్కడేం చేస్తున్నారు అని వారు ప్రశ్నించడంతో మద్యం మత్తులో ఆ నలుగురు యువకులు పోలీసుల విధులను నిరోధించి, నేరపూరిత చర్యలకు పాల్పడం... చివరికి కోర్టుచే జైలుశిక్షకు కావడం,నాలుగు వేల చొప్పున జరిమానా చెలించి, తాత్కాలికంగా జైలుశిక్ష సస్పెండ్ చేయించుకొని బతుకు జీవుడా అంటు బయటపడ్డ యువకుల నిజజీవిత కథ ఇది. నలుగురు ఇరవై, ముప్పైఏళ్లవారే దీనిఅంతటికి మధ్యమే. అతిమధ్యం అనర్థదాయకం అనే నానుడి నిజమే కదా... ఇగ కేసు వివరాలలోకి వెలదామా... నిజామాబాద్ జిల్లా మోర్తాడ్ మండలం దొంకల్ శివారు ప్రాంతంలో జాతీయ రహదారి పక్కన రాజస్తాన్ దాబా లో కొంతమంది వ్యక్తులు ఉండటం గమనించి అక్కడికి వెళ్లిన క్రైమ్ బీట్ చేస్తూ బైక్ పైన 23 జూన్, 2025 న తిరిగి తిరిగి అక్కడికి అర్ధరాత్రి ఒంటిగంటకు వెళ్లిన పోలీస్ కానిస్టేబుల్ లు తోపారపు వినయ్, షౌకత్ అలీ. అక్కడ నలుగురు యువకులను" మీరిక్కడ ఎందుకు, ఉన్నారు.. ఏమ్ చేస్తున్నారు".. అని అడగడంతో తాగిన మైకంలో ఉన్న వారు "మీరెవరు మమ్మల్ని తాగిన మైకంలా ఉన్న వారు "మరవరు మమ్మల్ని అడగటానికి "అని ఎదురు ప్రశ్నించడంతో మేము పోలీసులం అని చెప్పడంతో "పోలీసులు అయితే మాకేంటి "అంటు భూతుమాటలు తిడుతు పోలీసుల విధులకు ఆటంకం కల్పించారు. షౌకత్ అలీ రెయిన్ కోట్ ను చించివేసి ఇద్దరు కానిస్టేబుల్ లను కిందపడేసి చాతిపై కాళ్ళతో తన్ని, ఇద్దరు ఒక కానిస్టేబుల్ ను పట్టుకొనగా మరో ఇద్దరు బండరాయి, కట్టేతో కొట్టి హత్యయత్నం చేసేందుకు ప్రయత్నించగా దాబా యజమానులైన హరీరామ్, నారాయణ రామే లు అడ్డుపడి రక్షించినారనే నేర ఆరోపణలతో కూడిన చార్జీషీట్ ను నేరానికి పాల్పడిన వారు మోర్తాడ్ గ్రామానికి చెందిన దాల్మల్క భూపతి, నూతికట్టు శివ కుమార్, నూతికట్టు శ్రీవర్ధన్, తోపారపు శశి శేఖర్ లని పేర్కొంటూ నేర విచారణ అధికారి కోర్టులో దాఖలు చేశారు. అభియోగ పత్రం అదారంగా కోర్టు నేర న్యాయ విచారణ నిర్వహించగా సాక్షులు కోర్టులో ఇచ్చిన వాంగ్మూలం, ధ్రువీకరించున్న పత్రాలు, వస్తుగత సాక్ష్యాలైన స్టోన్, స్టిక్ లను మార్క్ చేసిన పిదప రెండు నేరాలలో నేర నిరూపణ నిర్ధారణ అయినట్లు కోర్టు తెలిపింది. ముద్దాయిలు నలుగురు భూపతి, శివ కుమార్, శ్రీవర్ధన్, శశి,శేఖర్ లపై భారతీయ న్యాయ సంహితలోని సెక్షన్ 121(1) ఉద్యోగి విధులను నిరోదించడం గాపరచడం ప్రకారం మూడు సంవత్సరాల కఠిన కారాగార శిక్షతో పాటు రెండు వేల రూపాయల జరిమానా, సెక్షన్ 132 నేరపూరిత బలప్రయోగం ప్రకారం ఒక సంవత్సరం కఠిన కారాగార శిక్షతో పాటు రెండు వేల రూపాయల జరిమానా విదిస్తూ అదనపు సెషన్స్ జడ్జి దుర్గా ప్రసాద్ తీర్పు చెప్పారు. నలుగురిపై హత్యయత్నం, పబ్లిక్ న్యూసెన్ నేరారోపణలు రుజువు కాలేదని కోర్టు పేర్కొన్నది. ముద్దాయిల తరపున న్యాయవాదుల అభ్యర్థన మేరకు కోర్టు తీర్పును హైకోర్టులో అప్పీలు దాఖలు చేస్తామని అందుకుగాను శిక్షలపై తాత్కాలిక సస్పెండ్ చేయాలని కోరడంతో తాత్కాలిక ఉపశమనం కలిగిస్తూ వారిని విడుదల చేస్తూ కోర్టు ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. కోర్టు విధించిన జరిమానాను ముద్దాయిలు చెల్లించడంతో ఇద్దరు వ్యక్తుల పూచికత్తుతో పాటు వ్యక్తిగత బాండ్ స్వీకరించిన కోర్టు వారిని విడుదల చేసింది. హైకోర్టు నుండి ముప్పై రోజులలోపు అదనపు సెషన్స్ కోర్టు తీర్పుపై తాత్కాలిక సస్పెండ్ ఉత్తర్వులు తీసుకురావడానికి చట్టం అవకాశం కల్పిస్తోంది.

అధికారులు సమన్వయంతో పని చేసి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చేయాలి

గన్నారంలో ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ బక్కి వెంకటయ్య విచారణ

నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి మన దునియా:

ఇందల్వాయి మండలం గన్నారంలో మాదిగ సామాజిక వర్గానికి జరిగిన బహిష్కరణపై చట్టప్రకారం వారికి న్యాయం జరుగాలని రాష్ట్ర ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ బక్కి వెంకటయ్య అధికారులను ఆదేశించారు. గన్నారంలో జరిగిన సామాజిక బహిష్కరణపై వచ్చిన ఫిర్యాదులపై ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ బక్కి వెంకటయ్యతో పాటు సభ్యులు బుదవారం గ్రామంలో పర్యటించారు. సుకున్నారు. గామంలో మాదిగలకు దశాబాలఇందల్వాయి మండలం గన్నారంలో మాదిగ సామాజిక వర్గానికి జరిగిన బహిష్కరణపై చట్టప్రకారం వారికి న్యాయం జరుగాలని రాష్ట్ర ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ బక్కి వెంకటయ్య అధికారులను ఆదేశించారు. గన్నారంలో జరిగిన సామాజిక బహిష్కరణపై వచ్చిన ఫిర్యాదులపై ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ బక్కి వెంకటయ్యతో పాటు సభ్యులు బుధవారం గ్రామంలో పర్యటించారు. స్థానికంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో స్థానిక మాదిగ కులపెద్దల నుంచి వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. గ్రామంలో మాదిగలకు దశాబ్దాల క్రితం రెండు ఎకరాల వరకు భూమి ఇవ్వడంతో పట్టా కూడా ఇవ్వడం జరిగింది. ఆ భూమిలో బోర్ మోటారు వేసి మామిడి చెట్లను నాటి సాగు చేస్తున్నారు. అయితే గ్రామ అవసరాల కోసం సంబంధిత భూమిని కావాలని గ్రామాభివృద్ధి కమిటీ మాదిగ సామాజిక వర్గంపై బహిష్కరణ వేటు వేసిందన్నారు. స్థానికంగా దళితులకు కేటాయించిన భూమిలో చెట్లను తొలగించి బోరులను కూల్చివేశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ విషయంపై స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్ లో వీడీసీ మొత్తం కమిటీపై ఫిర్యాదు చేస్తే కొందరిపైనే కేసులు నమోదు చేశారన్నారు. తాము పోలీసులకు, అధికార యంత్రాంగానికి ఫిర్యాదు చేశామన్న కక్షతో గ్రామంలో సామాజిక బహిష్కరణ వీడీసీ పిలుపునిచ్చిందని దాని ద్వారా తమకు ఉపాధి కరువైందని మాదిగలు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గ్రామంలో చోటు చేసుకున్న ఆరోపణలు ఉన్న సామాజిక బహిష్కరణ అంశంపై వారు క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితులను పరిశీలించి, సంబంధిత శాఖల అధికారులతో సమీక్ష సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బాధితులకు న్యాయం జరిగేలా చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని సంబంధిత అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి సమస్యను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ (యూటీ), ఏసీపీ, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ (ఈడి), జిల్లా గిరిజన అభివృద్ధి అధికారి (డిటిడిఓ) తో పాటు సంబంధిత శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మన దునియా
RNI Number
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితుల సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. మనం భారతదేశం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. అత్యధిక సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వ్యాధి పరిస్థితి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి సరిగ్గా ఉత్పత్తి కానప్పుడు లేదా ఆగిపోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని నిరంతర అధిక స్థాయి డయాబెటిక్ బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి అనేక ఇతర అనారోగ్యాలు కూడా ప్రమాదానికి గురవుతారు. మీరు కూడా డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతూ కొన్ని హోం రెమెడీ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఇన్సులిన్ ప్లాంట్ మీకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీని ఆకులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగులు దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఈ ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. నిజానికి ఇన్సులిన్ మొక్క ఒక ఔషధ మొక్క. ఇది ఔషధాల తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు టైప్ టూ డయాబెటిస్ పేషెంట్ అయితే, షుగర్ లెవెల్ ఎక్కువగా ఉంటే మీరు ఇన్సులిన్ ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే దీని ఆకులను నమలడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను కరిగిస్తుంది. దాని ఆకులను పరిమాణాన్ని గ్రహిస్తుంది. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం కాస్టస్ పిక్టస్. ఈ క్రేప్‌ను అల్లం, కెముక్, క్యూ, కీకంద్, కుముల్, పక్షులు, పుష్పరసాలు వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. హోమియో ఇనోస్టు, మధుమేహ రోగులకు ఇది ఔషధం కంటే తక్కువ కాదు. మీరు వాటిని ఉదయం నీటితో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం మొక్క రెండు ఆకులను కడగాలి. ఇప్పుడు దీన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో కరిగించి ఉదయం, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా త్రాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం రక్తంలో చక్కెర పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇన్సులిన్

ప్లాంట్‌లో డజనుకు పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రోటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్బోలిక్ యాసిడ్, టెర్పెనాయిడ్లు దీని ఆకుల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేగులు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌కు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

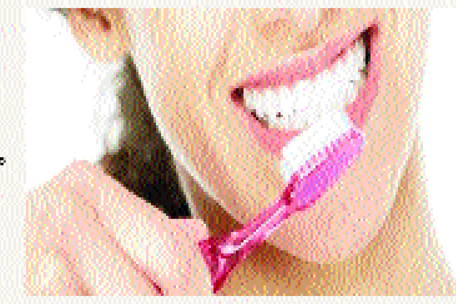
వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో వంకాయ కూడా ఒకటి. కాగా మనలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లొట్టలు వేసుకొని మరీ తినేస్తూ ఉంటారు. మార్కెట్ లో కూడా మనకు రకరకాల వంకాయలు లభిస్తూ ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అలర్జీ వస్తుందని చాలామంది వంకాయ తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ వంకాయ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అసలు ఉండలేరు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి వంకాయ వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. వంకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మీ ఆహారంలో వంకాయను చేర్చడం వల్ల మీ శరీరానికి సహజ రక్షణను అందుతుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది వృద్ధాప్య రూపాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. వంకాయని తింటే యంగ్ గా కనిపిస్తారని కూడా చెబుతున్నారు. వంకాయలో ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే పొటాషియం కంటెంట్ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుందట. ఇది గుండె పోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందట. షుగర్ తో బాధపడుతున్న వారు వంకాయ తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయట. వంకాయను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయని, ఇది జీవక్రియ సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే మొత్తం ఆరోగ్యానికి మద్దతునిస్తుంది. వంకాయలోని ఫైబర్ జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ సాధారణంగా ప్రేగు కదలికలను ప్రేరేపిస్తుందట. అలాగు మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఆహారంలో వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందట. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.

నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

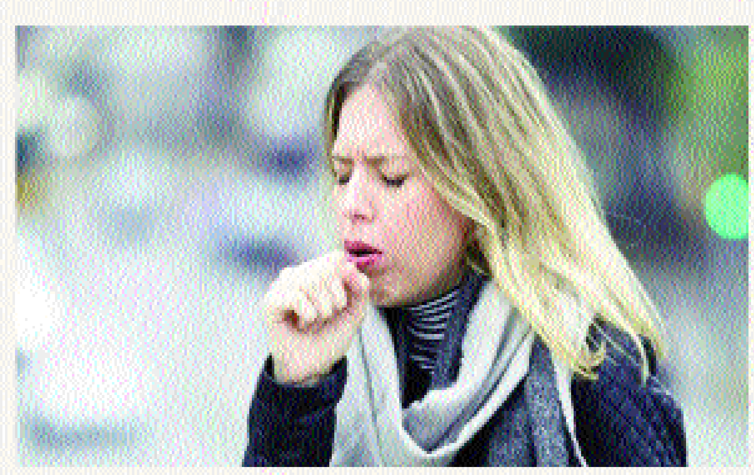
నాన్ స్టిక్ వంటసామాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. టెఫ్లాన్ అనేది పాలీటెట్రాఫ్లోరోఎథిలిన్ అని పిలువబడే కార్బన్, ఫ్లోరిన్‌ల సింథటిక్ సమ్మేళనం. ఇది వంటలకు నాన్-స్టిక్ ఉపరితలం ఇస్తుంది. టెఫ్లాన్ అనే పదార్థంతో పూసిన నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌లను సాధారణంగా ఉపయోగించడం సురక్షితమని నిపుణులు చెబుతారు. కానీ 250 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సిడైజ్డ్, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి మారుతాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చే వ్యక్తుల్లో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడెక్కుతాయి కాబట్టి ఆహారం లేకుండా ప్యాన్‌లను వేడి చేయవద్దు. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని కలిపేందుకు ఉపయోగించే స్పూన్‌లు, ఇతర పాత్రలు చెక్కతో తయారు చేయడం మంచిది. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలను కడగడానికి, శుభ్రం చేయడానికి స్పాంజ్ లాంటి పదార్థాలను మాత్రమే ఉపయోగించండి. అల్యూమినియం, స్టీల్ స్క్రబ్బర్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి. వంటగదిలో తగినంత గాలి ప్రసరణ ఉండేలా చూసుకోండి. నాన్ స్టిక్ పాత్రలను వాడకుండా పాతవి, పూత పోయినవి అయితే కొత్తవి కొనండి. నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌ల స్థానంలో స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్, కాస్ట్ ఐరన్ వంటి పదార్థాలతో తయారు చేసిన ప్యాన్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజు మనం ఉదయం నిద్ర లేవగానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేదంటే నోరు దుర్వాసన రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజు బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంకాలం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా తరచుగా బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే ఇది ఎల్లప్పుడూ హానికరం కాదు. రోజువారీ బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతేనే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ, శ్వాసనాళంతో బాటు ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. పళ్ళు శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఏం నష్టం రాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బ్రష్ చేయకపోతే టార్టార్ అని పిలువబడే గట్టి నిక్షేపాలుగా మారడానికి కేవలం 48 గంటలు పడుతుందట. పంటి ఉపరితలంపై టార్టార్ నిక్షేపాలు ఏర్పడిన తర్వాత వాటిని బ్రష్ తో తొలగించడం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో నుంచి చెడు వాసన వస్తుంది. అలాగే అవి ఇతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్ళపై పాచి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సహజ అనారోగ్యకరమైన నోరు శరీరంలో మంటకు దారితీస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. అలాగే ఇది మెదడు వాపు, మెదడు కణాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. ఇది చిత్త వైకల్యానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. నోరు శుభ్రం చేసుకోకపోతే జీర్ణ సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. కాబట్టి ప్రతిరోజు కనీసం రెండుసార్లు అయినా బ్రష్ చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే తిన్న తర్వాత నోరు పుక్కిలించడం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తీపి పదార్థాలు చిన్న ఆహారం తిన్న నోరు పుక్కిలించడం వల్ల పంటి మధ్య ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న ఆహార పదార్థాలు వెళ్లిపోతాయని చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగే పంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది తప్పనిసరి.

పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



మామూలుగా చాలా మందికి సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. పొడి దగ్గు కేవలం చలికాలంలో మాత్రమే మనకు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది.కానీ కొంతమందికి మాత్రం సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా ఈ పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఈ పొడి దగ్గు కారణంగా సరిగ్గా నిద్ర పట్టక గొంతు మొత్తం ఇన్ఫెక్షన్ అయ్యి చాలా ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. అయితే ఈ పొడి తగ్గించుకోవడం కోసం రకరకాల మెడిసిన్స్ ని యూజ్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు హోమ్ రెమెడీస్ ని కూడా ఫాలో అవుతూ ఉంటారు. మీరు కూడా సింపుల్ చిట్కాలను ఉపయోగించి ఈ పొడి దగ్గు సమస్యకు చెక్ పెట్టండి. అందుకోసం ఏం చేయాలి అన్న విషయాన్ని వస్తే.. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి, పసుపు పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. మరుగుతున్న పాలలో పసుపు పొడి, ఎండుమిర్చి, అల్లం తేనె కలపాలి. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి దీనిని గోరు వెచ్చని వేడిగా త్రాగడం మంచిది. ఈ పదార్థాల వార్మింగ్ లక్షణాలు పొడి దగ్గు వల్ల కలిగే అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. తేనెను జోడించడం వల్ల తీపి, గొంతు ఉపశమన ప్రయోజనాలు కలిగిస్తాయి. మరొక రెమిడీ విషయానికొస్తే.. ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని, నిమ్మరసం,పుదీనా వేసి, ఈ మిశ్రమాన్ని మరిగించి బాగా వడకట్టాలి. తర్వాత తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల గొంతులో మంటను తగ్గించడంతో పాటు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ, లికోరైస్, నిమ్మ,తేనెలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నొప్పిని తగ్గించి, నయం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా అల్లం నీరు కూడా గొంతు నొప్పిని, పొడి దగ్గుని తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. ఇందుకోసం అల్లం ముక్కని ఆకులను బాగా మరిగించి అందులో తేనె కలిపి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ , యాంటీమైక్రోబియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి , గొంతు చికాకును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందట.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టబోతున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణపతిని జ్ఞానానికి అధిపతి. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేశుడు చాలా సంతోషిస్తాడు. భక్తుని పూజకు సంతసించి పార్వతి పుత్రుడు వరాలను కురిపిస్తాడని విశ్వాసం. శివుడిలాగే వినాయకుడు కూడా చిన్న చిన్న పరిహారాలతోనే సంతృప్తి చెందుతాడు. అయితే వినాయకుడిని పూజించే సమయంలో కొన్ని పనులు చేయడం మరచిపోతే కోపం వస్తుంది. పూజ ఫలం లభించదు. మరోవైపు గణేశుడి వాహనం ఎలుక ఇంద్రియాలకు చిహ్నం. హిందూ మతంలో ప్రధాన దేవతలలో ఒకరు గణపతి. అయితే వినాయకుడిని పూజించేటప్పుడు తెలిసి తెలియక కూడా కొన్ని తప్పులు చేయవద్దు. ఈ పొరపాట్లు చేస్తే వినాయకుడికి ఆగ్రహం వస్తుంది. కష్టాలు ఎదుర్కోవాల్సి కూడా వస్తుందని పురాణాల కథనం. కనుక ఆ పొరపాట్లు చేయవద్దో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. తులసి దళాలు: పురాణాల ప్రకారం దేవాదిదేవ మహాదేవుడు పార్వతి దేవి తనయుడు గణేశుని పూజలో తులసి దళాలు పొరపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేశుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్వా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేశుడికి.. చంద్రుడికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిరలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడికి గజముఖాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. వెండి వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున మాత్రమే కాదు గణేశ పూజలో వెండి పాత్రలు, తెల్లటి వస్తువులను ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడదు. తెల్ల గంధానికి బదులుగా పసుపు చందనం, పసుపు వస్త్రం, తెల్లని వస్త్రానికి బదులుగా పసుపు పూసిన దారం ఉపయోగించండి. అంతేకాదు వినాయక చవితి రోజున చంద్రుని దర్శనం శాస్త్రాలలో నిషిద్ధం. పగిలిన బియ్యం:సనాతన ధర్మం ప్రకారం వినాయకుని పూజలో పొరపాటున కూడా విరిగిన బియ్యాన్ని సమర్పించవద్దు. బదులుగా, మొత్తం బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో ముక్కలు ఉండవద్దు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పొడి బియ్యాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పువ్వులు: శివుడు వలెనే గణేశుడి పూజలో కూడా మొగలి పువ్వులు వాడటం నిషిద్ధం. శివుడు మొగలి పువ్వుని శపించాడు. కనుక ఈ దేవుడు పుష్పం అతని కుమారుడైన వినాయకుడికి కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పువ్వులు: వినాయకుని పూజలో పొరపాటున ఎండిన లేదా వాడిన పువ్వులను సమర్పించవద్దు. పూజ సమయంలో తాజా పువ్వులు అందుబాటులో లేకపోతే పువ్వులకు అక్షతలు సమర్పించవద్దు. దుర్వను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్పు. వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో ఆందం, ఆంది లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

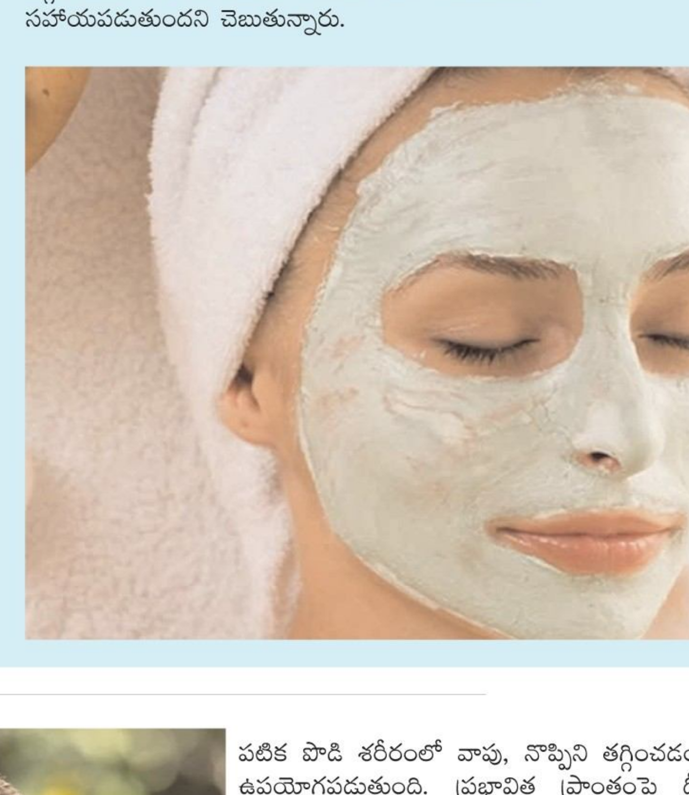
కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విషపూరిత అంశాలు చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనిషి ఎదుర్కొంటున్న అనేక వ్యాధులకు కారణం. మొదట్లో, చెడుకు బానిసలుగా ఉన్నవారు మాత్రమే అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అయితే ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారంలో కాస్త మార్పు వచ్చినా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక 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 ఙ౯ 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 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

అర్జెంటీనాపై అసలు ఎందుకింత వ్యతిరేకత?.. ఆ జట్టును బహిష్కరించాలంటూ 75 లక్షలకు పైగా సంతకాలతో పిటిషన్!

ఫిఫా వరల్డ్ కప్ సెమీ ఫైనల్‌కు ముందు అర్జెంటీనాపై వివాదం

రెఫరీలు మెస్సీ జట్టుకు అనుకూలమంటూ ఆన్‌లైన్ పిటిషన్

అర్జెంటీనాను టోర్నీ నుంచి బహిష్కరించాలని 75 లక్షల మందికి పైగా డిమాండ్

సెమీస్‌లో ఇంగ్లండ్‌తో తలపడనున్న అర్జెంటీనా

ఈ వివాదాలను పట్టించుకోబోమని ఇంగ్లండ్ కెప్టెన్ స్పష్టీకరణ

ఫిఫా వరల్డ్ కప్ 2026 సెమీ ఫైనల్స్‌కు ముందు పెద్ద దుమారం రేగింది. డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ అర్జెంటీనా జట్టును టోర్నీ నుంచి వెంటనే బహిష్కరించాలని కోరుతూ ఏకంగా 75 లక్షల మందికి పైగా సంతకాలతో కూడిన ఒక భారీ ఆన్‌లైన్ పిటిషన్ సంచలనం సృష్టిస్తోంది. లియోనెల్ మెస్సీ సారథ్యంలోని అర్జెంటీనాకు రెఫరీలు, ఫిఫా అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తున్నారని ఆరోపిస్తూ ఈ పిటిషన్‌ను ప్రారంభించారు. ఇంగ్లండ్‌తో కీలక సెమీ ఫైనల్ మ్యాచ్‌కు ముందు ఈ పరిణామం క్రీడా వర్గాల్లో తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. argentinaout.com అనే వెబ్‌సైట్ ఆధ్వర్యంలో ఈ ప్రచారం జరుగుతోంది. సౌత్ చైనా మార్నింగ్ పోస్ట్ కథనం ప్రకారం.. ఈరోజు ఉదయానికి ఈ పిటిషన్‌పై 7.5 మిలియన్ల మందికి పైగా సంతకాలు చేశారు. "ఫిఫా, రెఫరీలు లియోనెల్ మెస్సీ, అర్జెంటీనా పట్ల అనుకూలంగా ఉన్నారని స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. విజేతను ముందే నిర్ణయించినప్పుడు మిగతా ప్రపంచం ఎందుకు పోటీ పడాలి? అర్జెంటీనాను ప్రపంచ కప్ నుంచి తరిమికొట్టి, మిగతా అందరికీ సమాన అవకాశం ఇవ్వండి" అని ఆ పిటిషన్‌లో పేర్కొన్నారు. ఈ వివాదం నడుమ నేడు జరగనున్న రెండో సెమీ ఫైనల్‌లో అర్జెంటీనా, ఇంగ్లండ్ జట్లు తలపడనున్నాయి. ఈ రెండు దేశాల మధ్య ఫుట్‌బాల్ మైదానంలో దశాబ్దాలుగా తీవ్రమైన వైరం ఉంది. సరిగ్గా 40 ఏళ్ల క్రితం, 1986 వరల్డ్ కప్‌లో డీగో మారడోనా చేసిన వివాదాస్పద 'హ్యాండ్ ఆఫ్ గాడ్' గోల్‌తో అర్జెంటీనా 2-1 తేడాతో ఇంగ్లండ్‌పై గెలిచింది. ఆ సంఘటనను ఫుట్‌బాల్ అభిమానులు ఇప్పటికీ గుర్తుచేసుకుంటున్నారు. ఫాక్‌లాండ్ దీవుల విషయంలో రెండు దేశాల మధ్య ఉన్న రాజకీయ వివాదం కూడా ఈ మ్యాచ్‌కు మరింత ఉత్కంఠను జోడిస్తోంది. అయితే, ఈ వివాదాలు తమ జట్టు ఆటపై ప్రభావం చూపవని ఇంగ్లండ్ కెప్టెన్ హ్యారీ కేన్ స్పష్టం చేశాడు. మెస్సీ, ఎంబాపేలతో పాటు గోల్డెన్ బూట్ రేసులో ఉన్న కేన్ మాట్లాడుతూ.. "ఆటగాళ్ల కోణంలో చూస్తే, మేం ఒక గొప్ప జట్టుతో ఆడుతున్నాం. వారు చాలా తెలివైనవారు, వ్యూహాత్మకంగా ఆడతారు. ఫౌల్స్ ఎలా సంపాదించాలో, ఆటను ఎలా నెమ్మదింపజేయాలో వారికి బాగా తెలుసు. ఇలాంటి జట్లను మా కెరీర్‌లో చాలాసార్లు ఎదుర్కొన్నాం. కాబట్టి మేం ఆటపైనే దృష్టి పెడతాం" అని ఐటీవీకి ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తెలిపాడు.

నా సక్సెస్‌కు కారణం బుమ్రా భాయ్.. అతని వల్లే ఇంగ్లండ్‌పై రాణించా: గుర్నూర్ బ్రార్

ఒకే ఓవర్లో రెండు వికెట్లు తీసి ఇంగ్లండ్ పతనాన్ని శాసించిన గుర్నూర్ బ్రార్

తన ప్రదర్శన వెనుక సీనియర్ పేసర్ బుమ్రా సలహాలు ఉన్నాయని వెల్లడి

కోచ్ గంభీర్, బౌలింగ్ కోచ్ మోర్కెల్ కూడా తనకు మద్దతుగా నిలిచారన్న గుర్నూర్

ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన తొలి వన్డేలో టీమిండియా 6 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. ఈ గెలుపులో యువ పేసర్ గుర్నూర్ బ్రార్ కీలక పాత్ర పోషించాడు. ముఖ్యంగా మ్యాచ్ ఆరంభంలో అతను వేసిన స్పెల్ ఇంగ్లండ్ పతనాన్ని శాసించింది. మ్యాచ్ అనంతరం తన ప్రదర్శన వెనుక ఉన్న రహస్యాన్ని గుర్నూర్ బయటపెట్టాడు. సీనియర్ పేసర్ జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా ఇచ్చిన సలహాలే ఇంగ్లీష్ పరిస్థితుల్లో రాణించడానికి ఎంతగానో దోహదపడ్డాయని స్పష్టం చేశాడు. ఈ మ్యాచ్‌లో టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న ఇంగ్లండ్, ఓపెనర్లు బెన్ డకెట్, జాకబ్ బెథెల్ అద్భుత ఆరంభాన్నిచ్చారు. స్కోరు 61 పరుగుల వద్ద వికెట్ నష్టపోకుండా పటిష్ఠంగా కనిపించిన దశలో గుర్నూర్ బ్రార్ బౌలింగ్‌కు వచ్చాడు. తన ఒకే ఓవర్లో డకెట్, బెథెల్‌ను పెవిలియన్ పంపి ఇంగ్లండ్‌ను కోలుకోలేని దెబ్బ తీశాడు. దీంతో ఇంగ్లండ్ 80 పరుగులకే 5 వికెట్లు కోల్పోయి పీకల్లోతు కష్టాల్లో పడింది. ఆ తర్వాత జో రూట్ (76 నాటౌట్), లియామ్ డాసన్ (68) రాణించడంతో ఆ జట్టు 258 పరుగులు చేయగలిగింది. అనంతరం లక్ష్య ఛేదనలో శుభ్‌మన్ గిల్ (80 రిటైర్డ్ హర్ట్), అక్షర్ పటేల్ (57 నాటౌట్), వాషింగ్టన్ సుందర్ (52 నాటౌట్) రాణించడంతో భారత్ 45.2 ఓవర్లలోనే విజయాన్ని అందుకుంది. మ్యాచ్ అనంతరం బీసీసీఐ విడుదల చేసిన వీడియోలో గుర్నూర్ మాట్లాడుతూ.. "ఇంగ్లండ్‌లో క్రికెట్ ఆడటం ఎంతో సరదాగా ఉంటుందని విన్నాను. ఈరోజు దాన్ని ప్రత్యక్షంగా అనుభవించాను. ప్రాక్టీస్ సెషన్ల సమయంలో బుమ్రా భాయ్ బౌలింగ్ చేస్తుంటే నేను కొన్ని విషయాలు అడిగాను. ఇక్కడి వికెట్లపై ఎలా బౌలింగ్ చేయాలి? బంతి ఎలా స్పందిస్తుంది? ఇంగ్లీష్ బ్యాటర్లు ఎలా దాడి చేస్తారు? ఏ ఏరియాల్లో బౌలింగ్ చేస్తే ఫలితం ఉంటుందని అడిగాను. అతను ఎన్నో సలహాలు ఇచ్చాడు. అవి నాకు చాలా ఉపయోగపడ్డాయి" అని తెలిపాడు. హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్, బౌలింగ్ కోచ్ మోర్నీ మోర్కెల్ కూడా తనపై నమ్మకం ఉంచారని గుర్నూర్ చెప్పాడు. "నీ సహజమైన ఆటను ఆడు, నిలకడగా బౌలింగ్ చేయమని గౌతమ్ సర్, మోర్నీ సర్ చెప్పారు. నేను కూడా నా బలాన్ని నమ్ముకుని, బ్యాటర్లను సవాల్ చేశాను" అని వివరించాడు. డకెట్ ఇచ్చిన కష్టమైన క్యాచ్‌ను బౌండరీ వద్ద బుమ్రా అద్భుతంగా అందుకున్నాడని, ఆ రెండో వికెట్ అందించినందుకు బుమ్రాకు ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నానని గుర్నూర్ అన్నాడు.

కుల్దీప్ మ్యాచ్ విన్నర్.. అవకాశాలు పెంచాలి: అశ్విన్

2027 వరల్డ్‌కప్‌కు కుల్దీప్‌ను సిద్ధం చేయాలన్న అశ్విన్

ఆల్‌రౌండర్‌గా శివమ్ దూబే చివరి ఆప్షన్ అని వ్యాఖ్య

గిల్ కెప్టెన్సీ, బ్యాటింగ్‌పై అశ్విన్ ప్రశంసలు

గుర్నూర్ బ్రార్‌కు మంచి భవిష్యత్ ఉందన్న అశ్విన్

టీమిండియా స్పిన్నర్ కుల్దీప్ యాదవ్‌కు జట్టు యాజమాన్యం మరింత మద్దతు ఇవ్వాలని మాజీ క్రికెటర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్ సూచించాడు. 2027 వన్డే ప్రపంచకప్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకుని అతడికి వరుసగా అవకాశాలు కల్పిస్తే ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుందని అభిప్రాయపడ్డాడు. ఎడ్జ్‌బాస్టన్‌లో ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన తొలి వన్డేలో కుల్దీప్‌కు బదులుగా అక్షర్ పటేల్, వాషింగ్టన్ సుందర్‌లను తుది జట్టులోకి తీసుకోవడాన్ని అశ్విన్ ప్రస్తావించాడు. కుల్దీప్ మ్యాచ్ విన్నింగ్ స్పిన్నర్ అని అన్నాడు. దక్షిణాఫ్రికా పరిస్థితుల్లో కూడా అతడికి మంచి రికార్డు ఉందని గుర్తుచేశాడు. 2027 ప్రపంచకప్ కాంబినేషన్‌లో కుల్దీప్‌కు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, అతణ్ని ఫ్రంట్‌లైన్ స్పిన్నర్‌గా ఆడించాలని సూచించాడు. జట్టు యాజమాన్యం ఇప్పటివరకు కుల్దీప్‌కు తగిన స్థాయిలో మద్దతు ఇవ్వలేదని వ్యాఖ్యానించాడు. ఆల్‌రౌండర్ల విషయానికి వస్తే హార్దిక్ పాండ్యా తన తొలి ఎంపిక అని, నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి రెండో ఎంపిక అని అశ్విన్ తెలిపాడు. శివమ్ దూబే బాగా ఆడుతున్నప్పటికీ వన్డేల్లో చివరి ఎంపికగానే చూడాలని అభిప్రాయపడ్డాడు. అలాగే కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ బ్యాటింగ్, నాయకత్వాన్ని అశ్విన్ ప్రశంసించాడు. భవిష్యత్తులో భారత జట్టుకు పూర్తిస్థాయి కెప్టెన్‌గా ఎదిగే సామర్థ్యం గిల్‌కు ఉందని పేర్కొన్నాడు. యువ పేసర్ గుర్నూర్ బ్రార్ కూడా భారత క్రికెట్‌కు దీర్ఘకాలం సేవలందించే ప్రతిభ కలిగిన బౌలర్‌గా ఎదుగుతాడని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశాడు.

నా బ్యాటింగ్‌ను మార్చింది వాళ్లే.. గంభీర్, నెహ్రాపై సుందర్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

ఇంగ్లండ్‌తో తొలి వన్డేలో అర్ధశతకంతో భారత్ విజయంలో వాషింగ్టన్ సుందర్ కీలక పాత్ర పోషించాడు. తన బ్యాటింగ్‌లో వచ్చిన మార్పునకు టీమిండిగా కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్, గుజరాత్ టైటాన్స్ కోచ్ ఆశిష్ నెహ్రాకు క్రెడిట్ ఇచ్చాడు. తన ఆటను పూర్తిగా అర్థం చేసుకునేలా ఇద్దరూ మార్గనిర్దేశం చేశారని చెప్పాడు. తనపై నమ్మకం ఉంచి ఎప్పటికప్పుడు మెరుగుపడేలా ప్రోత్సహించారని వెల్లడించాడు. తాను ప్రతి మ్యాచ్‌కు ముందు సన్నద్ధతకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఇస్తానని సుందర్ తెలిపాడు. గంభీర్ తన బ్యాటింగ్‌తో ఏం చేయగలనో స్పష్టంగా వివరించారని, ఆశిష్ నెహ్రా మాత్రం ఆటగాడిగానే కాకుండా వ్యక్తిగా కూడా తనను తాను అర్థం చేసుకునేలా చేశారని చెప్పాడు. అలాంటి వ్యక్తులు తన చుట్టూ ఉండటం అదృష్టంగా భావిస్తున్నానని పేర్కొన్నాడు. ఆల్‌రౌండర్‌గా రోజూ తన నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుచుకోవాల్సిన అవసరం ఉంటుందని సుందర్ అన్నాడు. వేర్వేరు పరిస్థితుల్లో ఆడుతూ అనుభవం పెరిగిందని, అదే తన ఆటను మరింత మెరుగుపరిచిందని తెలిపాడు. ఓపెనర్‌గా, మిడిలార్డర్‌లో, ఫినిషర్‌గా ఇలా పలు బాధ్యతలు నిర్వహించే అవకాశం రావడం తనకు సంతోషంగా ఉంటుందని చెప్పాడు. జట్టు అవసరానికి అనుగుణంగా ఏ పాత్రనైనా పోషించేందుకు సిద్ధంగా ఉంటానన్నాడు. టీ20ల నుంచి నేరుగా వన్డేలకు మారినా అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అలాంటి మార్పులకు అలవాటు పడాల్సిందేనని సుందర్ అభిప్రాయపడ్డాడు. ప్రతి ఫార్మాట్‌కు తగ్గట్టుగా చిన్నచిన్న మార్పులు చేసుకుంటూ సిద్ధమైతే విజయాలు సాధించవచ్చని చెప్పాడు. తొలి వన్డేలో లభించిన విజయం జట్టులో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మరింత పెంచిందని పేర్కొన్నాడు. ఆల్‌రౌండర్‌గా ఉండటం తనకు గొప్ప వరమని సుందర్ అన్నాడు. జట్టులో ఎక్కువ మంది ఆల్‌రౌండర్లు ఉంటే పరిస్థితులకు అనుగుణంగా జట్టును రూపొందించుకునే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపాడు. ఇంగ్లండ్‌పై అక్షర్ పటేల్ బంతితోనూ, బ్యాటుతోనూ అద్భుత ప్రదర్శన చేశాడని ప్రశంసించాడు. అలాగే గుర్నూర్ బ్రార్ కీలక సమయంలో వికెట్లు తీసి జట్టు విజయానికి ముఖ్య కారణంగా నిలిచాడని కొనియాడాడు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

దళపతి వస్తుంటే తప్పుకోవాలి కదా!... విజయ్ సినిమా కోసం వెనక్కి తగ్గిన జీవీ ప్రకాశ్ 'ఇమ్మోర్టల్'

ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు, నటుడు జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్, కయాదు లోహర్ జంటగా నటిస్తున్న హారర్ థ్రిల్లర్ 'ఇమ్మోర్టల్'... నాకు మరణం లేదు అనేది ఈ చిత్రం ట్యాగ్ లైన్. మరియప్పన్ చిన్న దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమా విడుదల తేదీ మారింది. ముందుగా ప్రకటించిన ప్రకారం జులై 23న రావాల్సిన ఈ చిత్రాన్ని సెప్టెంబర్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్రబృందం బుధవారం అధికారికంగా ప్రకటించింది.కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో, సీఎం విజయ్ నటించిన భారీ చిత్రం 'జన నాయగన్'. విజయ్ కి ఇదే ఆఖరి చిత్రం. హెచ్. వినోద్ దర్శకత్వంలో వస్తున్న ఈ సినిమాను జులై 23న విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ ప్రకటించారు. దీంతో బాక్సాఫీస్ వద్ద పోటీని నివారించేందుకు 'ఇమ్మోర్టల్' మేకర్స్ తమ సినిమా విడుదలను వాయిదా వేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు.ఈ విషయంపై జీవీ ప్రకాశ్ తన ఎక్స్ ఖాతాలో ఆసక్తికరంగా స్పందించారు. ""దళపతి వస్తుంటే తప్పుకోవాలి కదా.. అదీ చివరిసారిగా..!' అంటూ 'జన నాయగన్' చిత్ర బృందానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మీ అందరి ప్రేమ, మద్దతుతో 'ఇమ్మోర్టల్' సెప్టెంబర్ 4న థియేటర్లలోకి వస్తుంది" అని పేర్కొన్నారు.గతంలో విడుదలైన 'ఇమ్మోర్టల్' టీజర్ ప్రేక్షకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది. రొమాంటిక్ కామెడీగా మొదలై, ఒక్కసారిగా హారర్ టర్న్ తీసుకోవడంతో సినిమాపై అంచనాలు పెరిగాయి. టీజర్‌లో జీవీ ప్రకాశ్, కయాదు లోహర్ మధ్య సంభాషణలు, ఆ తర్వాత గబ్బిలం ముఖంతో కనిపించే భయంకర రూపం ఉత్కంఠను రేపాయి. ఈ చిత్రంలో టీఎమ్ కార్తీక్, కుమార్ నటరాజన్, లొల్లు సభ మారన్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. అరుణ్‌కుమార్ ధనశేఖరన్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి శామ్ సీఎస్ సంగీతం, అరుణ్ రాధాకృష్ణన్ సినిమాటోగ్రఫీ అందిస్తున్నారు.

ముద్రగడ మరణం ఎంతో బాధాకరం.. రాజీపడని వ్యక్తిత్వం ఆయనది: చిరంజీవి భావోద్వేగం

మాజీ మంత్రి ముద్రగడ పద్మనాభం మృతిపై చిరంజీవి దిగ్భ్రాంతి

ఆయన ఇక లేరన్న వార్త అత్యంత బాధాకరమని వ్యాఖ్య

ముద్రగడది రాజీపడని వ్యక్తిత్వం అని కొనియాడిన మెగాస్టార్

ఆయన సేవలు చిరస్మరణీయమని నివాళి

కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపిన చిరంజీవి

కాపు ఉద్యమ నేత, మాజీ మంత్రి ముద్రగడ పద్మనాభం (73) మృతి పట్ల మెగాస్టార్ చిరంజీవి తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. హైదరాబాద్‌లోని ఓ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ ముద్రగడ కన్నుమూసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ వార్త తెలియగానే చిరంజీవి సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' వేదికగా భావోద్వేగభరిత పోస్ట్ ద్వారా తన ప్రగాఢ సంతాపం తెలిపారు."మాజీ మంత్రి, సీనియర్ రాజకీయ నాయకుడు, కాపు ఉద్యమ నేత ముద్రగడ పద్మనాభం గారు ఇక లేరనే వార్త ఎంతో బాధాకరం. ప్రజా సమస్యల పట్ల ఆయన చూపిన నిబద్ధత, తన నమ్మకాల కోసం రాజీ పడని వ్యక్తిత్వం, సమాజం పట్ల ఆయనకున్న అంకితభావం ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోతాయి" అని చిరంజీవి తన పోస్టులో పేర్కొన్నారు.ప్రజా జీవితంలో ముద్రగడ చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయంగా నిలిచిపోతాయని కొనియాడారు. "ముద్రగడ పద్మనాభం గారి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తూ.. వారి కుటుంబ సభ్యులకు, సన్నిహితులకు, మద్దతుదారులందరికీ నా ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేస్తున్నాను. ఓం శాంతి" అంటూ చిరంజీవి నివాళులర్పించారు.

ప్రియాంకతో 8 ఏళ్ల జీవితం.. నిక్‌ను ఎక్కువగా ఆకట్టుకున్నది ఇదేనట!

ప్రముఖ నటి ప్రియాంక చోప్రాతో వివాహ జీవితం గురించి అమెరికన్ గాయకుడు, నటుడు నిక్ జోనాస్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారాయి. తమ దాంపత్య జీవితంలో తనకు అత్యంత నచ్చిన విషయాల్లో ఒకటి బాలీవుడ్ పుకార్లేనని సరదాగా చెప్పడం అభిమానులను ఆకట్టుకుంది.జోనాస్ బ్రదర్స్ కొత్త పాడ్‌కాస్ట్ 'హే జోనాస్!' కార్యక్రమంలో నిక్, ప్రియాంక చోప్రా, కెవిన్ జోనాస్, జో జోనాస్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన నిక్.. "ఈ ఎనిమిదేళ్లలో నాకు బాగా నచ్చిన విషయాల్లో ఒకటి బాలీవుడ్‌కు సంబంధించిన గాసిప్‌లన్నీ తెలుసుకోవడం" అని నవ్వుతూ చెప్పాడు.దీనిపై వెంటనే స్పందించిన ప్రియాంక.. "మన పెళ్లిలో నీకు ఎక్కువగా నచ్చింది అదేనా? నీ సోషల్ మీడియా ఫీడ్ మొత్తం గాసిప్‌లతోనే నిండిపోయి ఉంటుంది" అంటూ సరదాగా ఆటపట్టించింది.బాలీవుడ్‌లో ఎవరు ప్రేమలో ఉన్నారు.. ఎవరు విడిపోయారు వంటి విషయాలు కూడా తనకంటే ముందే నిక్‌కు తెలిసిపోతాయని ప్రియాంక వెల్లడించింది. "నేను ఎవరికైనా మెసేజ్ చేస్తూ.. 'మీ పార్ట్‌నర్‌కు కూడా నా శుభాకాంక్షలు చెప్పండి' అంటే.. 'వాళ్లు ఇప్పుడు కలిసి లేరు.. విడిపోయారు' అని నిక్ చెబుతుంటాడు. అప్పుడు బాలీవుడ్ గాసిప్‌లను తనే ఎక్కువగా ఫాలో అవుతున్నాడని అర్థమవుతుంది" అని ఆమె సరదాగా వ్యాఖ్యానించింది.ప్రియాంక వ్యాఖ్యలను సమర్థించిన నిక్.. "అవును.. నేను గాసిప్‌లను ఫాలో అవుతుంటాను" అని అంగీకరించాడు. అయితే ఏ సెలబ్రిటీల గురించి ఎక్కువగా తెలుసుకుంటావని కెవిన్, జో అడగ్గా.. "వాళ్లంతా మన స్నేహితులే.. పేర్లు మాత్రం చెప్పలేను" అని నవ్వుతూ సమాధానం ఇచ్చాడు.కొన్ని బాలీవుడ్ గాసిప్ సోషల్ మీడియా అకౌంట్లను తాను రహస్యంగా ఫాలో అవుతున్నానని కూడా నిక్ వెల్లడించాడు. "కొన్ని అకౌంట్లను ఎవరికీ తెలియకుండా ఫాలో అవుతుంటాను. అక్కడ వచ్చే కథనాలు, పరిణామాలు చాలా ఆసక్తికరంగా ఉంటాయి" అని చెప్పాడు. ప్రియాంక చోప్రా, నిక్ జోనాస్ 2017లో జరిగిన ఆస్కార్ ఆఫ్టర్ పార్టీ సందర్భంగా తొలిసారి కలుసుకున్నారు. 2018లో ప్రేమలో పడి అదే ఏడాది నిశ్చితార్థం చేసుకున్నారు. అనంతరం రాజస్థాన్‌లోని ఉమైద్ భవన్ ప్యాలెస్‌లో హిందూ, క్రైస్తవ సంప్రదాయాల ప్రకారం ఘనంగా వివాహం చేసుకున్నారు. 2022లో సరొగసీ ద్వారా కుమార్తె మాల్టీ మేరీ చోప్రా జోనాస్‌కు తల్లిదండ్రులయ్యారు.

సల్మాన్ కు కుట్రలు, కుతంత్రాలు తెలియవు: పూజా హెగ్డే

సల్మాన్ చాలా మంచివాడు అన్న పూజ

మనసులో ఏది ఉంటే అది బయటకు చెబుతారని ప్రశంస

కొందరు హీరోలు కుట్రలు పన్నుతుంటారని విమర్శ

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో సల్మాన్ ఖాన్‌పై అందాల భామ పూజా హెగ్డే ప్రశంసలు కురిపించింది. సల్మాన్ చాలా మంచివాడని, అతనికి కుట్రలు, కుతంత్రాలు తెలియవని ప్రశంసించింది. కొంతమంది హీరోలు మాత్రం కుట్రలు పన్నుతుంటారని సంచలన వ్యాఖ్యలు చేసింది చేసింది. కానీ, సల్మాన్ మాత్రం గొప్ప వ్యక్తి అంటూ కొనియాడింది. మనసులో ఏది ఉంటే అది బయటకు చెబుతారని... అలా బయటకు చెప్పడం చాలా కష్టమని వెల్లడించింది. 'అరబిక్ కుతు', 'మోనికా' పాటలు తన ఫేవరెట్ అని తెలిపింది. డాన్స్ చేసేటప్పుడు మ్యూజిక్‌ను ఎంజాయ్ చేయడాన్ని హృతిక్ రోషన్ నుంచి నేర్చుకున్నట్లు వివరించింది. ప్రభాస్ అంటే ఫుడ్ గుర్తుకు వస్తుందని చెప్పింది. సినిమాల విషయానికి వస్తే టాలీవుడ్‌లో పూజకు అవకాశాలు బాగా తగ్గిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఆమె బాలీవుడ్, కోలీవుడ్‌పై పూర్తిగా ఫోకస్ చేస్తోంది. తమిళనాడు సీఎం విజయ్ చివరి చిత్రం 'జన నాయగన్'లో పూజ హీరోయిన్ గా నటించింది.

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