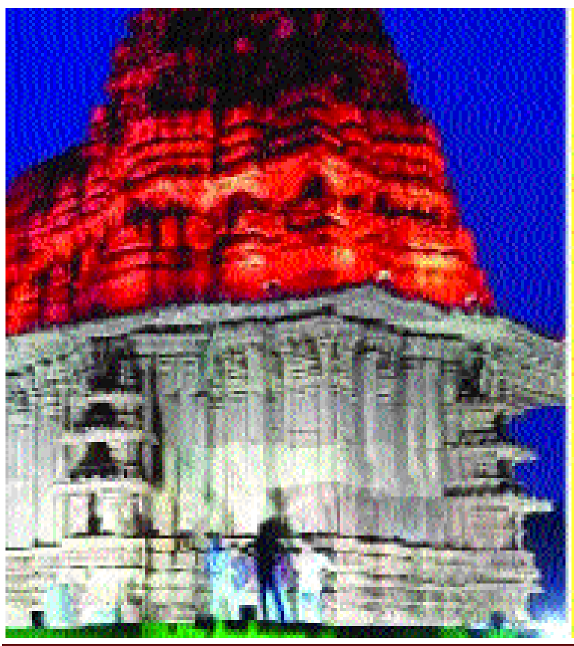


మన దునియా

RNI Number TELTEL/2023/85680

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

సంపుటి : 3 | సంచిక : 328 | జులై 26 ఆదివారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

క్యాంపస్‌లలో డ్రగ్స్‌పై ఉక్కుపాదం..!

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక ఆదేశాలు

- విద్యాసంస్థల్లో డ్రగ్స్‌పై ఉక్కుపాదం మోపాలని సీఎం రేవంత్ ఆదేశం
- క్యాంపస్‌లలో డ్రగ్స్ ఘటనలకు కాలేజీ యాజమాన్యాలదే బాధ్యత
- డ్రగ్స్ సమాచారం కోసం టోల్ ఫ్రీ నెంబర్లు, క్యూఆర్ కోడ్ల ఏర్పాటుకు సూచన
- అవసరమైతే డ్రగ్స్ నియంత్రణకు కొత్త చట్టం తీసుకురావాలని యోచన
- గుర్తించడం, చికిత్స, శిక్షించడం అనే మూడు దశల వ్యూహం అమలు

తెలంగాణలో మాదకద్రవ్యాల మహమ్మారిని నిర్మూలించేందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఉక్కుపాదం మోపారు. ముఖ్యంగా విద్యాసంస్థలు, కళాశాలల ప్రాంగణాల్లో మాదకద్రవ్యాల వినియోగాన్ని అరికట్టేందుకు కఠిన నిబంధనలు అమలు చేయాలని ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించారు. హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన ఉన్నత స్థాయి సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన ఈ మేరకు కీలక మార్గదర్శకాలు జారీ చేశారు. కళాశాల ప్రాంగణాల్లో మాదకద్రవ్యాలకు సంబంధించి ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు చోటుచేసుకున్నా, సంబంధిత యాజమాన్యాలనే బాధ్యులను చేయాలని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. డ్రగ్స్ నియంత్రణ విషయంలో యాజమాన్యాలకు అధికారాలు కల్పించడంతో పాటు, వారిని బాధ్యులను కూడా చేయాలని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థుల ప్రవర్తనలో మార్పులను ఎప్పటికప్పుడు గమనించేందుకు ప్రతి కళాశాలలో ఒక ప్రత్యేక విభాగాన్ని (సెల్) ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. మాదకద్రవ్యాలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని గోప్యంగా, సులభంగా చేరవేసేందుకు విద్యాసంస్థల్లో టోల్-ఫ్రీ నంబర్లు, ప్రత్యేక క్యూఆర్ కోడ్‌లను ఏర్పాటు చేసే అంశాలను పరిశీలించాలని అధికారులను (మిగతా 2వ పేజీలో..)

హైదరాబాద్ ఇందిరమ్మ ఇండ్ల వివరాల కోసం ప్రత్యేక హెల్ప్‌లైన్!

మన దునియా:హైదరాబాద్: జులై 25

హైదరాబాద్ ఇందిరమ్మ ఇండ్ల వివరాల కోసం ప్రత్యేక హెల్ప్‌లైన్! హైదరాబాద్ నగరంలో నిరుపేదల సొంతింటి కలను నిజం చేసేందుకు క్యూర్ పరిధిలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణాన్ని చేపట్టినట్లు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు. ఈ పథకంపై ప్రజలకు పూర్తి సమాచారం అందించేందుకు శనివారం మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ప్రత్యేక కాల్ సెంటర్‌ను ప్రారంభించారు. ఈ హెల్ప్‌లైన్ నంబర్ 040-24603572 (ఉదయం 9 నుండి సాయంత్రం 6 వరకు) అందుబాటులో ఉంటుంది. తెలుగు, హిందీ, ఇంగ్లీష్, ఉర్దూ భాషల్లో దరఖాస్తు, అర్హత వివరాలను తెలుసుకోవచ్చు. దళారులను నమ్మవద్దని, సందేహాలకు నేరుగా హెల్ప్‌లైన్‌కే ఫోన్ చేయాలని సూచించారు.

రాజీనామా వైఫల్యాన్ని అంగీకరించడమే తప్ప పరిష్కారం కాదు:

తెలంగాణ రక్షణసేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత

మన దునియా,హైదరాబాద్: జులై 25

కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రదాన్ రాజీనామా చేసినంత మాత్రాన నీట్ ప్రశ్నపత్రం లీకేజీ సంక్షోభానికి పూర్తి పరిష్కారం దొరకినట్లు కాదని తెలంగాణ రక్షణసేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత అన్నారు.రాజీనామా అనేది వైఫల్యాన్ని అంగీకరించడమే (మిగతా 2వ పేజీలో..)

కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా లేఖలో కీలక వ్యాఖ్యలు

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:జులై 25

భారత ప్రజాస్వామ్య శక్తిపై నాకు ఎప్పుడూ అచంచల విశ్వాసం ఉంది. దేశ యువత ఆశయాలు, కలలు, ఆకాంక్షల పట్ల నాకు అపార గౌరవం ఉంది.యువత కేవలం దేశ భవిష్యత్తు మాత్రమే కాదు... వికసిత భారత నిర్మాణానికి వారే ప్రధాన శిల్పులు. గత 10 రోజులుగా జరిగిన పరిణామాలను చూసి నా మనసు తీవ్రంగా కలత చెందింది. ఇది నా వ్యక్తిగత ప్రతిష్ఠకు సంబంధించిన విషయం కాదు. భారత (మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఆగస్టు 15 వరకు రోళ్లవాగు ప్రాజెక్టు షెట్టర్ల ఏర్పాటు..

- ఆరు నెలల్లో అక్కపల్లి లిఫ్ట్ పనులు పూర్తి..
- నక్కల పేట వద్ద మరో కొత్త లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్..
- ధర్మపురి నియోజకవర్గ ఇరిగేషన్ సమీక్షలో మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి..

మన దునియా,హైదరాబాద్/ధర్మపురి:జులై 25

ఆగస్టు 15వ తేదీ లోపు రోళ్ల వాగు ప్రాజెక్టు షెల్టర్లు ఏర్పాటుచేసి రోళ్ళవాగు ప్రాజెక్టు లో నీటి నిలువ చేయాలని రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. ధర్మపురి నియోజకవర్గంలోని ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టుల పై శనివారం హైదరాబాదులో నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ (మిగతా 2వ పేజీలో..)

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

రాజీనామా వైఫల్యాన్ని అంగీకరించడమే తప్ప పరిష్కారం కాదు:

తప్ప సంక్షోభానికి పరిష్కారం కాదన్నారు. నిజమైన జవాబుదారీతనానికి వ్యవస్థాగత సంస్కరణలు అవసరం అని చెప్పారు. ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా నేపథ్యంలో ఎక్స్ వేదికగా స్పందించిన ఆమె.. యూపీఎస్సీ , తరహాలోనే ఎన్టీఏ కి కూడా చట్టబద్ధమైన స్వయంప్రతిపత్తిని కల్పించాలన్నారు. పేపర్ లీకేజీలను అరికట్టేందుకు అత్యంత కఠినమైన చట్టాలను తీసుకురావాలని, ఆత్మహత్య చేసుకున్న ప్రతి విద్యార్థి కుటుంబానికి రూ.1 కోటి పరిహారం అందించాలి. జులై 20న జరిగిన లాఠీఛార్జ్, పోలీసుల అరాచకత్వానికి బాధ్యులైన ప్రతి ఢిల్లీ పోలీస్ అధికారిని, ఆర్ఏఎఫ్ సిబ్బందిని, ప్రభుత్వ అధికారులను జవాబుదారీలను చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. వీటిలో తక్కువ ఏది చేసినా అది డ్యామేజ్ కంట్రోల్ మాత్రమే అవుతుంది తప్ప న్యాయం జరిగినట్లు కాదన్నారు.

కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా లేఖలో కీలక వ్యాఖ్యలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

యువశక్తే దేశానికి అసలైన బలం.దేశ యువతను అపోహలు, దుష్ప్రచారాల వలలో పడనివ్వకూడదన్నదే నా సంకల్పం. జంతర్-మంతర్‌తో పాటు దేశవ్యాప్తంగా ఏర్పడిన పరిస్థితులను దేశ వ్యతిరేక శక్తులు తమ ప్రయోజనాలకు వినియోగించుకోకుండా చూడాలి. దేశ ఐక్యత దెబ్బతినకూడదు. దేశంలోని ఒక్క విద్యార్థి భవిష్యత్తు కూడా న్యాయపరమైన చిక్కుల్లో పడకూడదు. విద్యార్థులు తమ సమయాన్ని చదువుకే కేటాయించి, కెరీర్ నిర్మాణంపై దృష్టి పెట్టాలి. ఈ అంశాలన్నింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకుని నా రాజీనామా పత్రాన్ని గౌరవనీయ ప్రధానమంత్రి గారికి పంపించాను.ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ గారి మార్గదర్శనం, నాపై ఉంచిన విశ్వాసం, నిరంతర సహకారానికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాను.నా సహచర మంత్రులు, మంత్రిత్వ శాఖ అధికారులు, సిబ్బంది, నాతో కలిసి పనిచేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు.దేశసేవ నా జీవితంలో అత్యున్నత ప్రాధాన్యం. దానికి నేను ఎప్పటికీ అంకితభావంతో ఉంటాను. శ్రీ జగన్నాథ స్వామి ఆశీస్సులతో భారతమాతకు, ఒడిశా ప్రజలకు, దేశ యువత ఆకాంక్షల సాధనకు భవిష్యత్తులోనూ నా వంతు సేవలను అందిస్తూనే ఉంటాను.

క్యాంపస్‌లలో డ్రగ్స్‌పై ఉక్కుపాదం.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక ఆదేశాలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

కోరారు. క్యాంపస్ పరిసరాల్లో జరిగే అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలపై నిరంతర నిఘా ఉంచేలా పటిష్ట వ్యవస్థను రూపొందించాలని ఆదేశించారు. డ్రగ్స్ బారిన పడిన వారిని గుర్తించడం, వారిని డీ-ఎడిక్షన్ కేంద్రాలకు పంపడం, తదనంతరం నేరస్తులను కఠినంగా శిక్షించడం అనే మూడంచెల వ్యూహాన్ని సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని సూచించారు. మాదకద్రవ్యాల కేసుల్లో పదేపదే నిందితులుగా మారుతున్న వారిపై మరింత కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. డ్రగ్స్ రహిత రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు అవసరమైతే మరిన్ని పటిష్టమైన నిబంధనలతో కొత్త చట్టాన్ని తీసుకువచ్చే అంశాన్ని పరిశీలించాలని అధికారులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దిశానిర్దేశం చేశారు.

హైడ్రా కమిషనర్‌పై హైకోర్టు తీవ్ర ఆగ్రహం.. క్షమాపణ చెప్పాల్సిందేనని ఆదేశం

హైడ్రా (HYDRA) కమిషనర్ ఏవీ రంగనాథ్ వ్యవహారశైలిపై తెలంగాణ హైకోర్టు మరోసారి తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఒకే వివాదంపై మూడుసార్లు కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషన్లు దాఖలైనప్పటికీ, ఆయన వైఖరిలో మార్పు రాకపోవడాన్ని ఉన్నత న్యాయస్థానం తీవ్రంగా మందలించింది. కనీసం క్షమాపణ కూడా కోరకుండా ఆయన దాఖలు చేసిన అఫిడవిట్ అహంకారపూరిత ధోరణికి నిదర్శనమని జస్టిస్ జూకంటి అనిల్ కుమార్ వ్యాఖ్యానించారు.మేడ్చల్-మల్కాజ్‌గిరి జిల్లా లోతుకుంట పరిధిలోని 40 ఎకరాల భూమిలో జులై 17న హైడ్రా అధికారులు చేపట్టిన కూల్చివేతలపై శాంతా శ్రీరామ్ కన్‌స్ట్రక్షన్స్ సంస్థ కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. దీనిపై శుక్రవారం విచారణ చేపట్టిన న్యాయస్థానం ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేసింది. కమిషనర్ వెంటనే క్షమాపణ చెప్పాలని, వివాదాస్పద భూమి విషయంలో మళ్లీ జోక్యం చేసుకోబోమని స్పష్టమైన హామీ ఇవ్వాలని ఆదేశించింది. అడ్వొకేట్ జనరల్ అభ్యర్థన మేరకు ప్రస్తుతం సంయమనం పాటిస్తున్నామని, లేనిపక్షంలో కస్టడీకి ఆదేశించేవారమని హెచ్చరించారు. కేవలం ఒక జీవో (ఉా) ద్వారా ఏర్పాటైన హైడ్రాకు ఇన్ని అధికారాలు ఎక్కడివని, ఎంపిక చేసిన స్థలాలనే ఎందుకు లక్ష్యంగా చేసుకుంటున్నారని ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. ఈ కేసు తదుపరి విచారణను జులై 27కు వాయిదా వేస్తున్నట్లు కోర్టు ప్రకటించింది. కమిషనర్ నూతన అఫిడవిట్ దాఖలు చేసిన అనంతరం, అవసరమైతే సైన్యాన్ని రంగంలోకి దింపడంపై గతంలో ఇచ్చిన ఆదేశాలను పరిశీలిస్తామని న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది.

ఆగస్టు 15 వరకు రోళ్లవాగు ప్రాజెక్టు షెట్టర్ల ఏర్పాటు..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ధర్మపురి నియోజకవర్గంలోని నీటిపారుదల శాఖ ప్రాజెక్టులపై సుదీర్ఘంగా ఇరువురు మంత్రులు అధికారులతో చర్చించి పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. జగిత్యాల జిల్లా బీర్పూర్ మండలంలో నిర్మిస్తున్న రోళ్లవాగు ప్రాజెక్టు కు షెట్టర్లు బిగించి ఆగస్టు 15వ తేదీ వరకు 0.25 టీఎంసీల నీటిని నిలువ చేయాలని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. రోళ్లవాగు ప్రాజెక్టు కాలువల పూడికతీత పనులకు అంచనాల తయారు చేయాలని అధికారులను మంత్రి ఆదేశించారు. ధర్మపురి మండలంలోని అక్కపల్లి లిఫ్ట్ పనులు ఆరు నెలల లోపు పూర్తి చేయాలని మంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. 2027 జనవరి చివరి కల్లా అక్కపల్లి ఎత్తిపోతల పథకం నుండి రైతులకు నీటిని అందించే విధంగా పనులు వేగవంతం చేయాలని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ఈ సందర్భంగా అధికారులను ఆదేశించారు.వెల్గటూర్ మండలంలోని జంగల్ నాల ప్రాజెక్టు అభివృద్ధి పనులు, గొల్లపల్లి మండలంలో యశ్వంత్ రావు పేట, రంగధాముని పల్లి చెరువు ఉడిక తీత పనులకు అంచనాలు తయారు చేయాలని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు.

నూతన లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రతిపాదించిన మంత్రి అడ్లూరి..

ధర్మపురి మండలంలోని నక్కల పేట గ్రామంలో నూతన లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ఏర్పాటు చేసి సాగునీటిని అందించాలని రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ ప్రతిపాదించారు. ఇందుకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ఆదేశించారు. ధర్మపురి మండలంలో నూతన లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రతిపాదించడంతో ధర్మపురి మండల ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

సాగునీటి ప్రాజెక్టులకు పూర్తి చేస్తాం.. మంత్రి అడ్లూరి..

ప్రజా ప్రభుత్వంలో ధర్మపురి నియోజకవర్గంలో ని రైతులకు కావాల్సిన సాగునీటి ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేస్తామని రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. నియోజకవర్గంలోని ప్రతి ఎకరాకు సాగునీరు అందించడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నామని మంత్రి తెలిపారు. గత ప్రభుత్వ కాలంలో కమిషన్ల కొరకు మాత్రమే ప్రాజెక్టుల పనులు చేశారని తాము మాత్రం రైతులకు సాగునీరు అందించాలని లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతూ పనులు పూర్తి చేయడానికి ముందుకు సాగుతుందని మంత్రి అడ్లూరి తెలిపారు.

ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా... కేంద్ర విద్యాశాఖ నూతన మంత్రిగా ప్రహ్లాద్ జోషి

- నీట్ వివాదం నేపథ్యంలో కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా
- నూతన విద్యాశాఖ మంత్రిగా ప్రహ్లాద్ జోషికి అదనపు బాధ్యతలు
- ప్రధాన్ రాజీనామాను తక్షణమే ఆమోదించిన రాష్ట్రపతి
- కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ నిరసనలతో పెరిగిన ఒత్తిడి
- ప్రస్తుతం ఆహారం, పునరుత్పాదక ఇంధన శాఖల మంత్రిగానూ జోషి బాధ్యతలు

దేశవ్యాప్తంగా తీవ్ర సంచలనం సృష్టించిన నీట్ పేపర్ లీక్ వివాదం కేంద్ర మంత్రివర్గంలో కీలక మార్పుకు దారితీసింది. కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ ఉద్యమం నేపథ్యంలో, నైతిక బాధ్యత వహిస్తూ కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తన పదవికి రాజీనామా చేశారు. ఆయన రాజీనామాకు రాష్ట్రపతి ఆమోదం లభించింది. అనంతరం, ఆయన స్థానంలో సీనియర్ కేంద్ర మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషికి విద్యాశాఖ అదనపు బాధ్యతలను అప్పగిస్తూ మోదీ సర్కారు నిర్ణయం తీసుకుంది.నీట్ పేపర్ లీక్ వ్యవహారంలో కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) ఆధ్వర్యంలో దేశవ్యాప్తంగా వెల్లువెత్తిన నిరసనల నేపథ్యంలో ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తీవ్ర ఒత్తిడిని ఎదుర్కొన్నారు. ఈ క్రమంలో ఆయన తన రాజీనామాను సమర్పించారు. ప్రధానమంత్రి సలహా మేరకు, రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 75(2) ప్రకారం ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామాను రాష్ట్రపతి తక్షణమే ఆమోదించారు.నూతన విద్యాశాఖ మంత్రిగా నియమితులైన 64 ఏళ్ల ప్రహ్లాద్ జోషి, కర్ణాటకలోని ధార్వాడ్ లోక్‌సభ నియోజకవర్గం నుంచి 2004 నుంచి ఎంపీగా ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నారు. గతంలో కేంద్ర బొగ్గు, గనులు, పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రిగా (2019–2024) సమర్థంగా పనిచేశారు. ప్రస్తుతం ఆయన ఆహార (ప్రధానమంత్రి గరీబ్ కల్యాణ్ అన్న యోజన), పునరుత్పాదక ఇంధన (పీఎం సూర్య ఘర్ యోజన) శాఖల మంత్రిగానూ బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్నారు. కర్ణాటకలో మధ్యాహ్న భోజన పథకాలతో ఆయనకు గతంలో అనుబంధం ఉంది. ఈ నియామక ప్రకటన వెలువడే సమయానికి ప్రహ్లాద్ జోషి తన నియోజకవర్గంలో పర్యటనలో ఉన్నారు. విషయం తెలిసిన వెంటనే ఆయన పర్యటనను అర్ధాంతరంగా ముగించుకుని, హుబ్లీ నుంచి రాత్రి 7:30 గంటల విమానంలో ఢిల్లీకి తిరుగుపయనమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా 'ఎక్స్' వేదికగా స్పందిస్తూ, ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ పదవీకాలంలో నూతన జాతీయ విద్యా విధానం (NEP 2020) అమలుతో పాటు అనేక సంస్కరణలు జరిగాయని ప్రశంసించారు.

ఇది ప్రజాస్వామ్య విజయం: కేంద్ర మంత్రి రాజీనామాపై సోనమ్ వాంగ్‌చుక్

కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా 'ప్రజాస్వామ్య విజయం'గా సామాజిక కార్యకర్త సోనమ్ వాంగ్‌చుక్ అభివర్ణించారు. వీధుల నుంచి పోరాడి సాధించుకున్న ప్రత్యక్ష ప్రజాస్వామ్యానికి ఇది నిదర్శనమని చెప్పారు. శనివారం ప్రధాన్ తన పదవికి రాజీనామా చేసినట్లు ప్రకటించిన వెంటనే వాంగ్‌చుక్ 'ఎక్స్' వేదికగా ఈ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు.శాంతి, ఓపిక, పట్టుదలకు దక్కిన ప్రతిఫలమిదని వాంగ్‌చుక్ ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. "దేశంలోని ప్రతీ మూల నుంచి భయాన్ని వీడి, గళమెత్తిన పౌరులకు, జెన్-జీ యువతకు, సీజేపీకి నా అభినందనలు. బాధ్యతాయుత పాలన డిమాండ్ నుంచి మొదలైన ఈ పోరాటం, ఇప్పుడు విద్యారంగంలో విప్లవాత్మక సంస్కరణల దిశగా అడుగులు వేయాలి" అని పేర్కొన్నారు. పరీక్షల అక్రమాలు, ప్రశ్న పత్రాల లీకులపై చర్యలు తీసుకోవాలని, ప్రధాన్ రాజీనామా చేయాలని కోరుతూ వాంగ్‌చుక్ 26 రోజుల పాటు నిరాహార దీక్ష చేసిన సంగతి తెలిసిందే. మరోవైపు, గత 10 రోజులుగా దేశంలో చోటుచేసుకున్న పరిణామాలతో తీవ్ర మనస్తాపానికి గురయ్యానని, పరీక్షల వివాదాన్ని దేశ వ్యతిరేక శక్తులు వాడుకోకుండా చూడటానికే తప్పుకుంటున్నానని ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తెలిపారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీకి తన రాజీనామా లేఖను పంపారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తు, పరీక్షల విశ్వసనీయత కాపాడటానికే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు చెప్పారు. ఈ పరిణామంతో ఢిల్లీలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద ఆందోళన చేస్తున్న విద్యార్థులు సంబరాలు చేసుకున్నారు. ప్రజలు ఐక్యంగా ప్రశ్నిస్తే ఎంతటి ప్రభుత్వమైనా దిగిరాక తప్పదని విద్యార్థి నాయకులు వ్యాఖ్యానించారు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

శ్రీశ్రీశ్రీ దుర్గాప్రసాద్ స్వామీజీ గారికి గురుపూజ మహోత్సవము హనుమద్గిరి భూమి పూజ

మన దునియా. హనుమకొండ:

శ్రీశ్రీశ్రీ దుర్గాప్రసాద్ స్వామీజీ హనుమాన్ దీక్ష పీఠాధిపతులు గారికి గురు పూజ మహోత్సవము హనుమద్గిరి శ్రీ ప్రసన్నాంజనేయ స్వామి దేవాలయం నందు ఘనంగా నిర్వహించినైనది అలాగే దేవాలయ మహా మంట నిర్మాణ పనులలో భాగంగా భూమి పూజ కూడా నిర్వహించడమైనది ఈ కార్యక్రమంలో పరకాల హనుమాన్ దీక్ష సేవాసమితి

పక్షాన తిరుపతి రెడ్డి గారు కాపుల కనపర్తి గ్రామ దీక్ష సేవా సమితి నుండి సంజీవ్ గారు అలాగే కార్యక్రమంలో దేవాలయ వేద పండితులు బ్రహ్మశ్రీ ఆరుట్ల రామాచార్యులు హనుమాన్ దీక్షా సేవ సమితి అధ్యక్షులు గందె కృష్ణ కార్యదర్శి కనుకుంట్లరవికుమార్ అంబటి నరేందర్ మాదాసు మొగిలయ్య సీతా సమ్మయ్య గుండు శంకర్ నన్నేబోయిన కొమురయ్య నారాయణ వంశీ ఇతర భక్తులు పాల్గొన్నారు

ఆషాడ మాసంలో మహిళలు ప్రత్యేక వేడుకలు

సిద్ధార్థ హై స్కూల్

విద్యార్థులు ఘనంగా గోరింటాకు పండగ

ఉత్సాహంగా ఉల్లాసంగా మహిళలు

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి :

నందిపేట్ మండల కేంద్రంలో సిద్ధార్థ హై స్కూల్ లో శనివారం గోరింటాకు పండుగ నిర్వహించడం జరిగింది. గోరింటాకు పండుగ లో విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా ఉల్లాసంగా పాల్గొన్నారు. సిద్ధార్థ స్కూల్ కరస్పాండెంట్ అండ్ ప్రిన్సిపల్ దేవన్న మాట్లాడుతూ గోరింటాకు ఆరోగ్య, ఔషధ ప్రయోజనాల గురించి విద్యార్థులకు వివరించారు. తెలుగు సంస్కృతిలో ఆషాడ మాసంలో మహిళలు జరుపుకునే ప్రత్యేక వేడుక గోరింటాకు అని వేడుకని ప్రిన్సిపల్ పేర్కొన్నారు .గోరింటాకు మొక్కల పెంపకం పర్యావరణ పరిరక్షణపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించడంలో భాగంగా ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. గోరింటాకు వల్ల అతివల చేతులు అందాన్ని మరింత పెంచడంతో పాటు ఆరోగ్య సమస్యలు చెక్ పెడుతుందని ఆయన వివరించారూ. మహిళలు ఆషాడ మాసంలో గోరింటాకు పెట్టుకోవడం పురాతన కాలం నుంచి ఆచారంలో ఉన్నదన్నారు. గోరింటాకు గౌరీదేవికి ప్రత్యేక కొలుస్తారని ప్రిన్సిపాల్ చెప్పారు. భారతీయులు పాటించే ప్రతి ఆచారం వెనుక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని ఆయన తెలిపారు. వర్షాకాలంలో వచ్చే వాతావరణ మార్పు వల్ల అధిక వేడి అనారోగ్య సమస్యలు గోరింటాకు నివారిస్తుందని ఆయన వివరించారు. అందువల్ల మహిళలు ఎక్కువగా నీటిలో పనులు చేస్తుంటారు అందువల్ల మహిళలు వ్యాధులు బారిన పడే అవకాశం ఉంటుందన్నారు. అంటూ వ్యాధులు ఆషాడ మాసంలో తొందరగా వ్యాప్తి చెందే ఆస్కారం ఉంటుందని ప్రిన్సిపల్ అన్నారు. పొలాల్లో వరి నాట్లలో పనిచేసినప్పుడు కాళ్లు చేతులు ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడకుండా బ్యాక్టీరియా నుంచి గోరింటాకు రక్షణ ఉంచుతుంది అని ఆయన వివరించారు. గోరింటాకు పెట్టుకుంటే అనారోగ్యంగా బారిన పడకుండా ఉండొచ్చు అని. కరస్పాండెంట్ దేవన్న అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డైరెక్టర్ వంశీకృష్ణ సార్ మా సిద్ధార్థ స్కూల్ ఉపాధ్యాయులు ,ఉపాధ్యాయురాలు మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

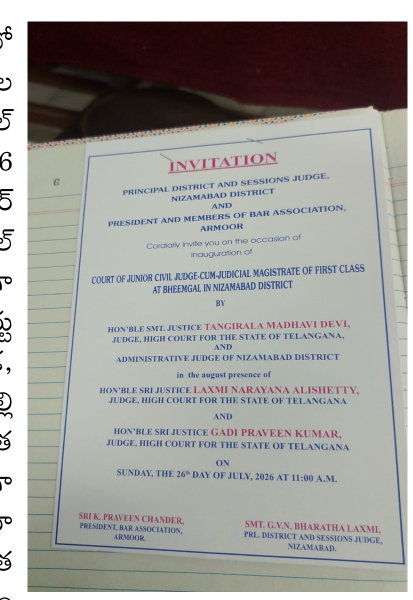
ప్రతి ఒక్కరు ఒక మొక్క నాటి పర్యావరణాన్ని కాపాడాలి

మన దునియా, జులై 25,మంచిర్యాల జిల్లా

ప్రజాసేవ వెల్ఫేర్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో మందమర్రి మార్కెట్ ఆర్టీసీ బస్టాండ్ ప్రాంగణంలో శనివారం మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజాసేవ వెల్ఫేర్ సొసైటీ ఉపాధ్యక్షుడు సుద్దాల ప్రభుదేవా మాట్లాడుతూ, ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతుగా కనీసం ఒక మొక్కను నాటి, వాటిని సంరక్షించాలని కోరారు. కరోనా మహమ్మారి సమయంలో ప్రజలు ఎదుర్కొన్న అనేక విపత్తులు పర్యావరణ పరిరక్షణ యొక్క ప్రాముఖ్యతను గుర్తు చేశాయని అన్నారు. భవిష్యత్ తరాలకు స్వచ్ఛమైన, ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని అందించాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలు నాటి వాటిని సంరక్షించడం తమ సామాజిక బాధ్యతగా భావించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజాసేవ వెల్ఫేర్ సొసైటీ మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు నాదిపాట రాజ్‌కుమార్, జిల్లా కార్యదర్శి సంజీవ్, మండల అధ్యక్షుడు సాకినాల శంకర్, జావీద్ పాషా, పృథ్వి, దిలీప్, కుమారస్వామి, పప్పు వినోద్, అరం సతీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడుహైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తులు: జడ్జి రాక

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి:



INVITATION

PRINCIPAL DISTRICT AND SESSIONS JUDGE,
NIZAMABAD DISTRICT
AND
PRESIDENT AND MEMBERS OF BAR ASSOCIATION,
ARMOOR

Cordially invite you on the occasion of
Inauguration of

COURT OF JUNIOR CIVIL JUDGE-CUM-JUDICIAL MAGISTRATE OF FIRST CLASS
AT BHEEMGAL IN NIZAMABAD DISTRICT

BY

HON'BLE SMT. JUSTICE TANGIRALA MADHAVI DEVI,
JUDGE, HIGH COURT FOR THE STATE OF TELANGANA,
AND
ADMINISTRATIVE JUDGE OF NIZAMABAD DISTRICT

in the august presence of

HON'BLE SRI JUSTICE LAXMI NARAYANA ALISHETTY,
JUDGE, HIGH COURT FOR THE STATE OF TELANGANA

AND

HON'BLE SRI JUSTICE GADI PRAVEEN KUMAR,
JUDGE, HIGH COURT FOR THE STATE OF TELANGANA

ON

SUNDAY, THE 26th DAY OF JULY, 2026 AT 11:00 A.M.

SRI K. PRAVEEN CHANDER,
PRESIDENT, BAR ASSOCIATION,
ARMOOR.

SMT. G.V.N. BHARATHA LAXMI,
PRL. DISTRICT AND SESSIONS JUDGE,
NIZAMABAD.

ధర్పల్లి మండలంను భీమ్గల్ కోర్టులో కలిపితే బాగుంటుంది,దీని పై మండల నాయకులు, ప్రజలు ఆలోచించాలి:భీమ్గల్ మండలంలో ఎల్లుండి తేది;26-7-2026 రోజున నూతనంగా మంజూరైన జూనియర్ ఫస్ట్ క్లాస్ మెజిస్ట్రేట్ మరియు జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టులు మంజూరైన సందర్భంగా ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమం వున్నది. ఈ కోర్టు పరిధిలో బీశీగల్,సిరికొండ, కమ్మరపల్లి,మండలాలు ఉన్నాయి.మన ధర్పల్లి మండలం ను కలిపితే మండల ప్రాంత ప్రజలకు, కక్సి దారులకు,చాల దగ్గరగా వుంటుంది,సమయం ఖర్చులు కూడ ఆదా అవుతాయి మరి ఈ విషయమై ధర్పల్లి ప్రాంత ప్రజలల్లో,యువనాయకులల్లో ఆలోచన రావడం లేదు ఎందుకు?ధర్పల్లి మండలంలో చివరి గ్రామాలైన ఓన్నాజీపేట, ఐ.దీ. తశీడా,దుబ్బాక, మైలారం,చల్లగర్గ , నుండి నిజామాబాద్ జిల్లా కోర్టుకు 10.00 గంటల సమయానికి చేరుకోవాలి అంటే సుమారు ఒక గంటన్నర సమయం పడుతుంది. అదే భీమ్గల్ కోర్టులో కలిపితే అర్ద గంటలో కక్సి దారులు చేరుకునే వీలుంది.కావున ప్రజలందరి ప్రయోజనార్థం ఆలోచించి,ఎల్లుండి కోర్టు ప్రారంభోత్సవానికి వస్తున్న హైకోర్టు జడ్జిలకు వినతి పత్రం ఇస్తే ధర్పల్లి మండలం ను, భీమ్గల్ కోర్టు పరిధిలో మండలాన్ని చేర్చే అవకాశం ఉంది ఇది మన మండల నాయకులు,మరియు ప్రజల ఆలోచన విధానం పై ఆధార పడి ఉంది.

కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులకు కార్యకర్తలకు గుర్తింపు లేదని రాజీనామా

మన దునియా ,వాజేడు ,జూలై 25

ములుగు జిల్లా వాజేడు మండలం కొప్పూరు గ్రామానికి చెందిన సీనియర్ నాయకుడు మల్లెల దుర్గారావు కాంగ్రెస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు పైడాకుల అశోక్ కు రాజీనామ పత్రం అందించారు వాజేడు మండలంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలోనే సీనియర్లకు గుర్తింపు లేకపోవడంతో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలలో ప్రజలకు సహకరించ లేకపోవడం వలన ప్రజల మధ్య ఉన్న సమస్యలు తీర్చలేకపోవడంతో మండల స్థాయి జిల్లా స్థాయి నాయకులు పట్టించుకోకపోవడంతో ఎటువంటి అభివృద్ధి కార్యక్రమాలలో ఇన్ఫర్మేషన్ ఇవ్వడం లేదని మనస్థాపం చెందారు కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు మల్లెల దుర్గారావు గత పది సంవత్సరాలుగా కాంగ్రెస్ పార్టీలో మండల స్థాయిలో పార్టీ కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొని కాంగ్రెస్ పార్టీ కోసం ప్రజల్లో బలమైన నమ్మకాన్ని నింపిన వ్యక్తి ఆయన గతంలో ఏడు సంవత్సరాలు భద్రాది కొత్తగూడెం జిల్లా ఓబీసీ ఉపాధ్యక్షులుగా బాధ్యతలు నిర్వహించారు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో వాజేడు మండలంలో పార్టీ అభ్యర్థుల గెలుపు కోసం కృషి చేశారు ప్రస్తుతం సంక్షేమ పథకాల్లో పార్టీ విషయంలో సంబంధించిన వాటిలో సరైన గుర్తింపు లేకపోవడంతో పార్టీకి రాజీనామా చేస్తున్నట్లు తెలిపారు ఈ లేఖను జిల్లా అధ్యక్షుడు పైడాకుల అశోక్ కు వాట్సాప్ ద్వారా పంపినట్లు తెలిపారు

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

భద్రతా బలగాలకు బాడీ కెమెరాలు తప్పనిసరి..

హైకోర్టు న్యాయమూర్తులకు నిజామాబాద్‌లో ఘన స్వాగతం

పోలీసుల గౌరవ వందనం స్వీకరించిన జస్టిస్‌లు

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి:

నిజామాబాద్ జిల్లా పర్యటనకు విచ్చేసిన తెలంగాణ రాష్ట్ర హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ తంగిరాల మాధవీదేవి, జస్టిస్ లక్ష్మీనారాయణ అలిశెట్టి, జస్టిస్ గడి ప్రవీణ్ కుమార్లకు జిల్లా యంత్రాంగం ఘన స్వాగతం పలికింది. హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు ముందుగా స్థానిక రోడ్లు-భవనాల శాఖ అతిథి గృహానికి చేరుకోగా, పోలీసు బలగాలు గౌరవ వందనం సమర్పించాయి. అనంతరం జిల్లా జడ్జి జీవీఎన్. భరత లక్ష్మి, పోలీస్ కమిషనర్ సాయి చైతన్య, అదనపు కలెక్టర్ వి. భుజంగరావు, నిజామాబాద్ ఆర్డీఓ రాజేంద్ర కుమార్, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, న్యాయశాఖ అధికారులు, న్యాయవాదులు, బార్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు న్యాయమూర్తులను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పూల మొక్కలు అందించి ఆహ్వానించారు. తదుపరి అతిథి గృహంలో జిల్లా జడ్జి, పోలీస్ కమిషనర్, అదనపు కలెక్టర్ తదితర ఉన్నతాధికారులతో హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా న్యాయవ్యవస్థ, పరిపాలనకు సంబంధించిన పలు అంశాలపై పరస్పరం చర్చించి, సంబంధిత వివరాలను తెలుసుకున్నారు. హైకోర్టు న్యాయమూర్తుల జిల్లా పర్యటన సందర్భంగా అధికారులు, న్యాయవర్గ ప్రతినిధులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై వారికి ఘన స్వాగతం పలకడం విశేషంగా నిలిచింది.

అరుణాచలం లో విషాదం..

మోక్ష మార్గంలో ఇరుక్కుని ఏపీ కి చెందిన భక్తుడు మృతి

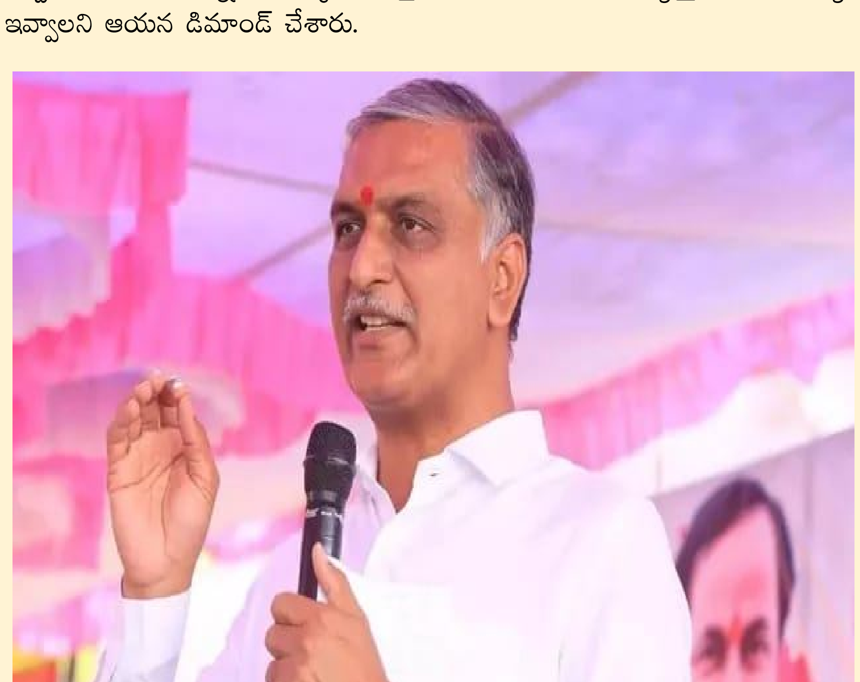
మన దునియా,తమిళనాడు: జులై 25

తమిళనాడులోని ప్రసిద్ధ అరుణాచలేశ్వర గిరిప్రదక్షిణ మార్గంలో ఉన్న ఇడుక్కు పిల్లయ్యార్ మోక్ష మార్గం లో ఇరుక్కుపోయిన ఆంధ్రప్రదేశకు చెందిన ఓ భక్తుడు ఊపిరాడక మృతిచెందాడు. ఆంధ్రప్రదేశ్ కు చెందిన మణికుమార్ (36) తన కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి తిరువణ్ణామలైలోని శ్రీ ఉన్నాములయ్యమ్మన్ సమేత అరుణాచలేశ్వర స్వామి ఆలయానికి దర్శనానికి వెళ్లాడు. అనంతరం రాత్రి సుమారు 11 గంటల సమయంలో గిరిప్రదక్షిణ మార్గంలో ఉన్న ఇడుక్కు పిల్లయ్యార్ ఆలయానికి చేరుకున్నాడు. దీన్ని మన తెలుగువారు మోక్ష మార్గం అని పిలుస్తారు. గుహ ఆకారంలో ఉండే ఈ ఆలయంలో భక్తులు వెనుక ద్వారం నుంచి పడుకుని లోపలికి వెళ్లి, ఇరుకైన మార్గంలో పాకుతూ ముందువైపు ద్వారం గుండా బయటకు వస్తుంటారు. అయితే మణికుమార్ శరీరాకృతి లావుగా ఉండటంతో గుహ మధ్యలోనే ఇరుక్కుపోయాడు. కుటుంబ సభ్యులు, ఇతర భక్తులు బయటకు తీసేందుకు ప్రయత్నించినా సాధ్యపడలేదు. దీంతో ఆయనకు ఊపిరాడక అపస్మారక స్థితికి చేరుకున్నాడు. కొంతసేపటి తర్వాత ఇతర భక్తులు తీవ్రంగా శ్రమించి ఆయనను గుహ నుంచి బయటకు తీసి 108 అంబులెన్స్లో తిరువణ్ణామలై ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించారు. అయితే ఆసుపత్రికి చేరుకునేలోపే ఆయన మృతి చెందినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. దీంతో కుటుంబ సభ్యులు కన్నీరుమున్నీరుగా విలపించారు.

రేవంత్ ప్రభుత్వంపై హరీశ్‌రావు తీవ్ర విమర్శలు: విద్యుత్, నీటి సరఫరాలో వైఫల్యం

మన దునియా,హైదరాబాద్:జులై 25

రేవంత్ ప్రభుత్వంపై హరీశ్‌రావు తీవ్ర విమర్శలు: విద్యుత్, నీటి సరఫరాలో వైఫల్యం తెలంగాణ : మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరీశ్‌రావు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై విమర్శలు గుప్పించారు. నిన్న శుక్రవారం సోలిపేట విద్యుత్ సబ్‌స్టేషన్ రికార్డులు పరిశీలించిన ఆయన, గతంలో రైతులకు 14--15 గంటల విద్యుత్ అందించగా ఇప్పుడు 12 గంటలే ఇస్తున్నారని ఆరోపించారు. మిషన్ భగీరథ ద్వారా బీఆర్ఎస్ ఐదేళ్లు తాగునీరు అందించిందని, ప్రస్తుతం ఆ వ్యవస్థను కూడా ప్రభుత్వం సరిగా నిర్వహించలేకపోతోందన్నారు. మహిళలు నీటి కోసం, రైతులు ఎరువులు, విద్యుత్ కోసం ఇబ్బందులు పడుతున్నారని పేర్కొంటూ, రైతులకు 24 గంటల నాణ్యమైన ఉచిత విద్యుత్ ఇవ్వాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.



ప్రత్యేక మార్గదర్శకాలు..

విద్యార్థుల నిరసనల వేళ కేంద్రం సంచలన నిర్ణయం

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:జులై 25

నీట్ పరీక్ష వివాదంపై విద్యార్థులు, అభ్యర్థులు చేపడుతున్న ఆందోళనల నేపథ్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. నిరసనకారులను అదుపు చేసే సమయంలో భద్రతా బలగాలు, పోలీసులు అనుసరించాల్సిన వ్యూహాలపై కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. క్రమశిక్షణ, జవాబుదారీతనం పెంచడమే లక్ష్యంగా సరికొత్త నిబంధనలను అమల్లోకి తెచ్చింది. గతంలో నిరసనకారులపై పెల్లెట్ గన్స్ ప్రయోగించారనే వార్తలు, ప్రచారం సృష్టించిన ఆందోళనల దృష్ట్యా కేంద్రం అప్రమత్తమైంది. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో ఎలాంటి అపశ్రుతులు దొర్లకుండా చర్యలు చేపట్టింది. ప్రొజెక్టైల్ అటాక్ గన్స్, యాంటీ రిమోట్ గన్స్ వాడకూడదని భద్రతా బలగాలు, పోలీసులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు ఇచ్చింది. నిరసనకారులపై విద్యుత్ షాక్ ఆయుధాలు, విద్యుత్ కవచాలు వాడటాన్ని పూర్తిగా నిషేధించింది.

ప్రత్యేక మార్గదర్శకాలు..

ప్రజాందోళనల సమయంలో రద్దీని కట్టడి చేసేందుకు రంగంలోకి దిగే వేగవంతమైన స్పందన దళానికి సీఆర్పీఎఫ్ ప్రత్యేక మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. నిరసనల వేళ జనసమీకరణను నియంత్రించే క్రమంలో గతంలో దొర్లిన కొన్ని లోపాలను గుర్తించిన అధికారులు, వాటి ఆధారంగానే ఈ కొత్త మార్గదర్శకాలను రూపొందించారు. భద్రతా బలగాల పనితీరులో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం పెంచేందుకు కేంద్రం మరో కీలక అడుగు వేసింది. ఇకపై ప్రతి ఆపరేషన్లో రద్దీని కట్టడి చేసే సిబ్బంది తప్పనిసరిగా బాడీ కెమెరాలు ధరించాలని ఆదేశించింది. దీనివల్ల ఆందోళనల సమయంలో జరిగే పరిణామాలన్నీ రికార్డు అవుతాయని, అటు అధికారుల వైపు నుంచి, ఇటు నిరసనకారుల వైపు నుంచి ఎలాంటి ఉల్లంఘనలు జరగకుండా నిరోధించవచ్చని భావిస్తోంది.

కరీమాబాద్‌లో ఘనంగా బీరన్న బోనాలు

మన దునియా,వరంగల్:జులై 25

వరంగల్ నగరంలోని కరీమాబాద్‌లో బీరన్న బోనాల వేడుకలు భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ దేవాదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. మాజీ మేయర్ గుండు సుధారాణి కూడా వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. మంత్రి కొండా సురేఖ సంప్రదాయబద్ధంగా బోనాన్ని తలపై ఎత్తుకుని బీరన్నకు సమర్పించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం భక్తులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. వేడుకల్లో పోతురాజుల విన్యాసాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచి భక్తులను అలరించాయి. సంప్రదాయ వాయిద్యాల నడుమ ఉత్సాహంగా సాగిన బీరన్న బోనాలు గావు క్రతువుతో ప్రారంభమయ్యాయి. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు.

పట్టపగలే ఇసుక అక్రమ రవాణా!

చోద్యం చూస్తున్న సంబంధిత అధికారులు!

మన దునియా,పెద్దపల్లి జిల్లా:జులై 25

పెద్దపల్లి జిల్లా ముత్తారం మండలం లో ఇసుక అక్రమ రవాణా అడ్డు అదుపు లేకుండా సాగుతుంది, అధికారులు నిఘా పెట్టకపోవడంతో అక్రమార్కులు మానేరు నుంచి ఇసుకను తోడేస్తూ రూ,లక్షలు గడిస్తున్నారు. ఖమ్మం పల్లి మానేరు నదిపై ఇసుక మాఫియా కన్ను పడింది, ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణాల పేరుతో ఒక్క లోడు అనుమ తితో నాలుగు ఐదు లోడుల ఇసుకను తరలిస్తున్నారు. ఖమ్మంపల్లి మానేరు నది అక్రమ ఇసుక రవాణాకు అడ్డాగా మారింది. పేదల సొంతింటి కల అయిన 'ఇందిరమ్మ ఇళ్ల' పేరును అడ్డుపెట్టుకుని ఇసుక మాఫియా పగటి పూటే పగడ్బందీగా దోపిడీకి పాల్పడు తోంది. క్షేత్రస్థాయిలో నిబంధనలు అమలు కాకపోవడంతో సామాన్యులకు ఇసుక అందని ద్రాక్ష లాగా మారింది. ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన నిబంధనలను కాగితాలకే పరిమితం చేస్తూ, కొందరు ట్రాక్టర్ యజమాను లు సిండికేట్‌గా ఏర్పడి ప్రతిరోజూ పదుల సంఖ్యలో ట్రాక్టర్లతో లక్షల రూపాయల ఇసుకను కాంట్రాక్టర్ల కు విక్రయిస్తున్నారు. ఇసుక దొంగలు రాత్రి పగలు, అనే తేడా లేకుండా మానేరు ఇసుకను తరలిస్తుం డటంతో మానేరు నది సహజ వనరులు వేగంగా క్షీణించి పోయే అవకాశం ఉంది లబ్ధిదారుల పేరు చెప్పుకుని కొందరు అక్రమా ర్కులు లక్షలు గడిస్తుంటే,అధికారులు కన్నులముందే జరుగుతున్న ఈ దందాను ఎందుకు పట్టించుకోవడం లేదని స్థానికులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ట్రాక్టర్ యజమాను లు అనుభవం లేని మైనర్ డ్రైవర్లను పెట్టుకుని, ఖమ్మం పల్లి, మానేరు నుంచి రంగయ్యపల్లి, సీతంపేట, రామకృష్ణాపూర్, మైలుపల్లి, మీదుగా అతి వేగంతో ట్రాక్టర్ల ను దూసుకెళ్తుండ టంతో ఎప్పుడు ఏ ప్రమాదం ముంచు కొస్తుందోనని స్థానిక భయభ్రాంతులకు గురవుతున్నారు. అధికారులు ఇకనైనా మేల్కొని అక్రమంగా ఇసుకను తరలిస్తున్న నిర్వాహకులపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు

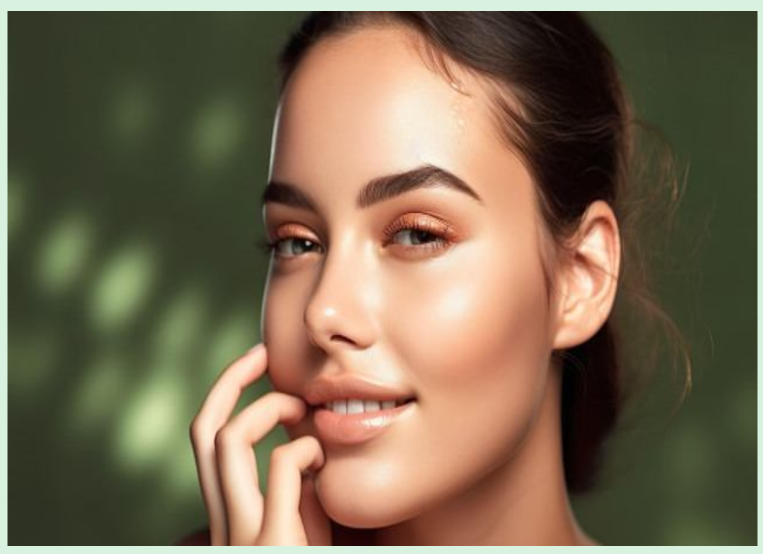
మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
జులై । ఆదివారం । 26 । 2026

సెలబ్రిటీల మెరుపు మీ సొంతం.. గ్లోయింగ్ స్కిన్ కోసం కొన్ని చిట్కాలు

సెలబ్రిటీలలా మెరిసిపోయే చర్మ సౌందర్యం పొందాలని చాలామంది మహిళలు కోరుకుంటారు. అయితే అది కేవలం కొందరికే సాధ్యమని అనుకుంటే పొరపాటే. సరైన జాగ్రత్తలు, కాస్త సమయం కేటాయిస్తే ఎవరైనా సరే సహజమైన, ఆరోగ్యకరమైన గ్లోయింగ్ స్కిన్ పొందవచ్చని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. డెర్మటాలజిస్టులు, మేకప్ ఆర్టిస్టులు మెరిసే చర్మం కోసం పాటించాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలను పంచుకున్నారు.ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం ఒక్కటే మంత్రం అంటూ ఏదీ లేదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. మంచి ఆహారం, తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం, సరైన స్కిన్‌కేర్ రొటీన్ పాటించడం వంటివి చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా కొన్ని అలవాట్లను దినచర్యలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా చర్మంలో స్పష్టమైన మార్పు చూడవచ్చని వారు వివరిస్తున్నారు.

నిపుణులు సూచిస్తున్న కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలు:

ఎస్పీఎఫ్ తప్పనిసరి: చర్మానికి 90% నష్టం సూర్యరశ్మి వల్లే కలుగుతుంది. అందుకే వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతిరోజూ బ్రాడ్ స్పెక్ట్రమ్ ఎస్పీఎఫ్ (స్రాఫ్) 50 ఉన్న సన్‌స్క్రీన్ వాడటం తప్పనిసరి. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా కిటికీల నుంచి వచ్చే యూవీఏ కిరణాల నుంచి ఇది రక్షణ కల్పిస్తుంది. అసలు ఎస్పీఎఫ్ (స్రాఫ్) అంటే సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్. ఇది సూర్యుడి నుంచి వెలువడే హానికరమైన యూవీబీ కిరణాల నుంచి మన చర్మానికి ఎంత రక్షణ లభిస్తుందో సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఎస్పీఎఫ్ 50 రాసుకుంటే, సాధారణం కంటే 50 రెట్లు ఎక్కువ సమయం చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుందని అర్థం.తేమ (మాయిశ్చర్) కీలకం: చర్మం పొడిబారినట్లు అనిపిస్తే, హైల్యూరోనిక్ యాసిడ్ ఉన్న సీరమ్ లేదా మాయిశ్చరైజర్ వాడాలి. ఇది నీటిని ఆకర్షించి చర్మాన్ని లోపలి నుంచి తేమగా, కాంతివంతంగా మారుస్తుంది. ఆహారం, వ్యాయామం: ఆహారంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు చేర్చుకోవాలి. అలాగే, రోజూ చేసే వ్యాయామం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి చర్మానికి సహజమైన నిగారింపును ఇస్తుంది. మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం వల్ల చర్మం డీహైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటుంది. యాక్టివ్ ఇంగ్రీడియంట్స్: చర్మం నిస్తేజంగా, డల్‌గా కనిపిస్తే రెటినాల్ (విటమిన్ ఎ) వాడకం మేలు చేస్తుంది. ఇది కొత్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించి చర్మాన్ని తాజాగా మారుస్తుంది. అయితే, దీనిని నిపుణుల సలహా మేరకు తక్కువ మోతాదుతో ప్రారంభించాలి.ఈ చిట్కాలతో పాటు తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని జయించడం వంటివి పాటిస్తే చర్మం సహజంగానే ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా మారుతుందని నిపుణులు భరోసా ఇస్తున్నారు.

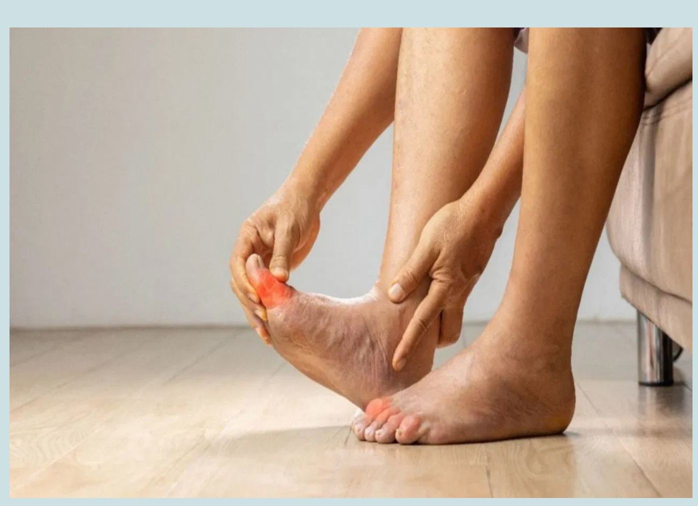


ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో ఉద్యోగ రీత్యా లేదా ప్రేమ, డబ్బు లేదా ఫ్యామిలీ పరంగా ఏదయినా కారణం చేత చాలామంది టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడికి గురవుతారు. దీని వలన మన మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ప్రతి చిన్న దానికి ఎక్కువగా ఆలోచించడం వలన కూడా టెన్షన్, ఒత్తిడి వంటివి పెరుగుతాయి. మనం ఇతరులతో ఎలా మాట్లాడాలి వారు మనకు ఎలా స్పందిస్తారో ముందుగా ఊహించుకొని మనం అనుకున్న అంచానాలు రీచ్ అవ్వకపోయినా ఒత్తిడికి గురవుతారు. కాబట్టి మనం ప్రతి విషయంలో ఎలా జరిగిన దానిని స్వీకరించగలగాలి అంతేగాని దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండకూడదు. మన మూడ్ సరిగ్గా లేకపోయిన ఆ సమయంలో మనం తీసుకునే నిర్ణయాలు చెడుగా ఉంటాయి. దీని వలన మనం అవతలివారిలో నెగిటివిటీ ని పెంచిన వారమవుతాము. తరువాత మనం వారు మన గురించి ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో అని అనుకుంటూ ఉంటాము ఇలా ఆలోచనలతో ఒత్తిడికి గురవుతాము. కాబట్టి మన మూడ్ బాగోలేనప్పుడు ఎటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. లావుగా ఉన్నామని లేదా సన్నగా ఉన్నామని లేదా ఏదయినా మానసిక, శారీరక సమస్య వచ్చినా కొందరు చాలా బాధపడుతుంటారు. అంతే కానీ సమస్యకు పరిష్కారం వెతకరు. కాబట్టి మనం ఏదయినా సమస్య వచ్చినప్పుడు బాధపడకుండా దానికి పరిష్కారం వెతకాలి. ఈ మధ్య చాలామంది దానిలోనే సినిమాలు, సీరియళ్లు, షోస్ చూస్తున్నారు కాబట్టి దీని వలన మనం ఎక్కువ సమయం స్క్రీన్ మీద గడుపుతున్నారు. దీని వలన మెంటల్ హెల్త్ ఇష్యూస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం లో సినిమాలు, సిరీస్ లు చూసేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో బ్రేక్ ఇస్తూ ఉండాలి దాని వలన మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒత్తిడి వలన మనకు గుండె సమస్యలు, ఆస్తమా, హైపర్ టెన్షన్, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఒత్తిడిని, టెన్షన్ ను తగ్గించుకోవడానికి మనం మొదట ఎక్కువగా ఆలోచించడం తగ్గించు కోవాలి. ఇంకా యోగా, ధ్యానం వంటివి చేస్తూ ఉండాలి. వీటి వలన రిలీఫ్ గా ఉంటుంది.

మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

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



ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి నుంచి రిమాండ్ ఖైదీ పరార్!

మన దునియా,సిద్దిపేట జిల్లా:జులై 25

సిద్దిపేట జిల్లా కేంద్రం లోని ప్రభుత్వ జనరల్ ఆసుపత్రిలో భద్రత లోపం స్పష్టం గా కనిపిస్తుంది, శని వారం వైద్య పరీక్షల నిమిత్తం జైల్లో నుంచి ఏడుగురు ఖైదీలను పోలీసులు ఆసుపత్రి కి తీసుకుని వచ్చా రు. ఈ నేపథ్యంలోనే గతంలో బైక్ దొంగతనాల కేసులో రిమాండ్ ఖైదీగా ఉన్న సాయికుమార్, అనే ఖైదీ పోలీసుల కు కండ్లు కప్పి తప్పించుకొని పారిపోయాడు, పోలీస్ వాన్ ఎమర్జెన్సీ డోర్ నుంచి పోలీసుల కండ్లు కప్పి ఖైదీ పరారైనట్లు తెలుస్తుంది,ఖైదీ సాయికమార్, పలు బైకు దొంగతనం కేసు ల్లో శిక్ష అనుభవిస్తు న్నాడని పోలీసులు తెలిపారు.పరారైన ఖైదీ కోసం పోలీసులు గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు.

ఆలయాల్లో ఘనంగా తొలి ఏకాదశి వేడుకలు!

మన దునియా,పెద్దపల్లి జిల్లా:జులై 25

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా వేములవాడ రాజరాజేశ్వరుడి ఆలయంలోతొలి ఏకాదశి సందర్భంగా శనివారం భక్తులతో సందడి నెలకొంది, అర్చకులు స్వామి వారికి ప్రత్యేక పూజ లు నిర్వహించారు. ఉదయమే స్వామి వారికి మహాన్యాస పూర్వక ఏకాదశ రుద్రాభిషేకం పరివార దేవతలకు అర్చనలు నిర్వహించారు. విఠలేశ్వర స్వామి వారికి మహా పూజను వైభవంగా నిర్వహించారు. కాగా పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని పట్టణ సమీపంలో గల గోదావరి నది తీరాన ఆధ్యాత్మిక శోభతో కళకళలాడింది. గోదావరి నదిలో పుణ్యస్నానాలు ఆచరించేందుకు తెల్లవారుజాము నుంచే భక్తులు భారీ సంఖ్యలో తరలివ చ్చారు. గోదావరి నదిలో పుణ్య స్థానా లు ఆచరించిన అనం తరం శ్రీ గౌతమేశ్వర ఆలయంలో భక్తులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. గోదావరి నది తీరాన గల శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి, గౌతమేశ్వర ఆలయంతో పాటు.. పట్టణంలోని ఇతర దేవాలయాలను దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. స్వామివారికి ప్రత్యేక అభిషేకాలు, అర్చన లు నిర్వహించి సకాలంలో వర్షాలు కురిసి పంటలు బాగా పండాలని,తమ కుటుంబాలు సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని భక్తులు ప్రార్థించారు. తొలి ఏకాదశి పర్వదినం సందర్భం గా గోదావరి నది ఆలయ ప్రాంగణాలు భక్తులతో కిటకిటలా డాయి. భక్తుల రాక తో మంథని పుణ్య క్షేత్రం ఆధ్యాత్మిక శోభను సంతరించు కుంది. ఈ మేరకు మంథని మున్సిపా లిటీ చైర్మన్ వోడ్నాల శ్రీనివాస్, వైస్ చైర్మన్ ముస్కుల సహేందర్ రెడ్డి, తోపాటు కౌన్సిలర్లు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు గోదావరి నదిని సందర్శించారు.భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు జరగ కుండా పర్యవేక్షించా రు. భక్తులకు ఎలాం టి ఆటంకాలు, అవం చనీయ సంఘటనలు జరగకుండా పోలీసు లు భారీ బందోబస్తు నిర్వహించారు.

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.

మన దునియా

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 వైద్య పరిస్థితి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది లేదా ఆగిపోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని నిరంతర అధిక స్థాయి డయాబెటిస్ బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి అనేక ఇతర అవయవాలు కూడా ప్రమాదానికి గురవుతాయి. మీరు కూడా డయాబెటీస్‌తో బాధపడుతూ కొన్ని హోమ్ 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 డయాబెటీస్ 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 అదనపు పరిమాణాన్ని గ్రహిస్తుంది. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం కాస్టస్ పిక్టస్. ఈ క్రేప్‌ను అల్లాక్, కెముక్, క్యూ, కీకంద్, కుముల్, పక్రమూల, పుష్కరమూల వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. హాయిగా తినొచ్చు. 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 చాలినంత పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రొటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్సోలిక్ 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 అందుతుందట. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుందట. 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. అలాగే మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఆహారంలో వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందట. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.

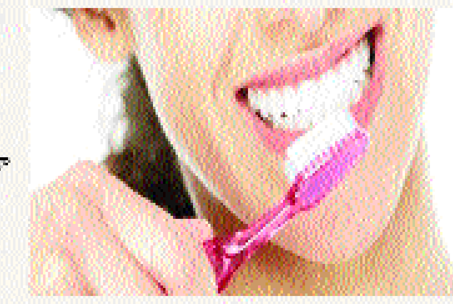
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

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 ఆక్సైడ్స్, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి వస్తాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చే వ్యక్తులలో 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.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

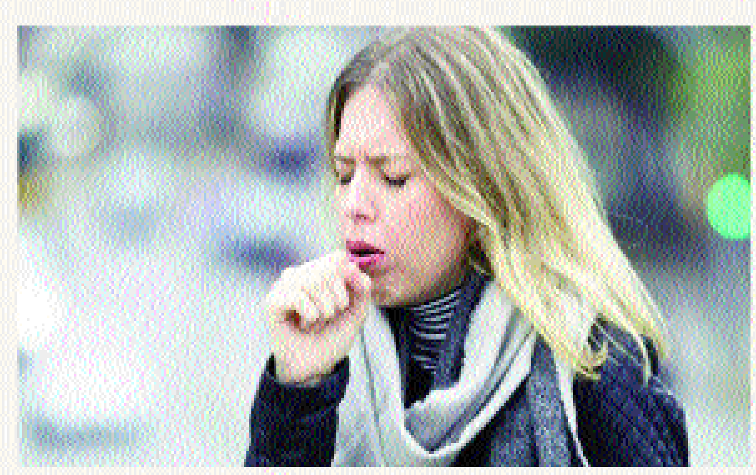
శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణపతియను జ్ఞానానికి అధిపతి. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేశుడు చాలా సంతోషిస్తాడు. భక్తుల 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 ప్రథమ దేవతలలో ఒకరు గణపతి. అయితే వినాయకుడిని పూజించేటప్పుడు తెలిసి తెలియక కూడా కొన్ని తప్పులు చేయకూడదు. ఈ పొరపాట్లు చేస్తే వినాయకుడికి ఆగ్రహం వస్తుంది. కష్టాలు ఎదుర్కోవాల్సి కూడా వస్తుందని పురాణాల కథనం. కనుక ఏ పొరపాట్లు చేయవద్దో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. తులసి దళాలు: పురాణాల ప్రకారం దేవాదిదేవ మహాదేవుడు పార్వతి దేవి తనయుడు గణేశుని పూజలో తులసి దళాలను 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.. చంద్రునికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిగలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడి గజరూపాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలాప 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 అయ్యింపనాతన ధర్మం ప్రకారం వినాయకుని పూజలో పొరపాటున కూడా విరిగిన బియ్యాన్ని సమర్పించవద్దు. బదులుగా.. మొత్తం బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో ముక్కలు ఉండవద్దు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పాడి బియ్యాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పుష్పాలు: శివుడు వలెనే గణేశుడి పూజలో కూడా మొగలి పుష్పాలు వాడటం నిషిద్ధం. శివుడు మొగలి పుష్పాన్ని శపించాడు. కనుక ఈ దేశీయ పుష్పం అతని కుమారుడైన వినాయకుడికి కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పుష్పాలు: వినాయకుని పూజలో పొరపాటున ఎండిన లేదా వాడిన పుష్పాలను సమర్పించవద్దు. పూజ సమయంలో తాజా పుష్పాలు అందుబాటులో లేకపోతే పుష్పాలకు బదులు సమర్పించవద్దు. దుర్వను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పుష్పాలతో పూజ చేయడం తప్పు. వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో ఆనందం, శాంతి లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

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 చేస్తా ఉంటారు. ఇంకొందరు రోజుకు ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా తరచూ బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే ఇది ఎప్పుడూ హానికరం కాదు. రోజువారీ బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ, హృదయనాళ వంటి 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 ఎంచి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సమస్త 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 చిక్కుకున్న 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 రెమిడి 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, విటోరైన్, నిమ్మ,తేనెలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నొప్పిని తగ్గించి, నయం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా అల్లం నీరు కూడా గొంతు నొప్పిని, పొడి దగ్గుని తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. ఇందుకోసం అల్లం తులసి 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.

మన దునియా
RNI Number
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

రెండో టీ20లో టీమిండియా భారీ విజయం... జింబాబ్వేపై సిరీస్ కైవసం

బ్యాటింగ్, బౌలింగ్‌లో అదరగొట్టిన భారత్

రెండో టీ20లో 90 పరుగుల భారీ తేడాతో విజయం

2-0తో సిరీస్ కైవసం

అర్ధ సెంచరీలతో చెలరేగిన ఇషాన్ కిషన్, తిలక్ వర్మ

బౌలింగ్‌లో 3 వికెట్లతో రాణించిన అభిషేక్ శర్మ

జింబాబ్వే పర్యటనలో భారత జట్టు అద్భుత ప్రదర్శనను కొనసాగిస్తోంది. శనివారం హరారే వేదికగా జరిగిన రెండో టీ20 మ్యాచ్‌లో ఆల్‌రౌండ్ ప్రదర్శనతో అదరగొట్టింది. ఈ మ్యాచ్‌లో 90 పరుగుల భారీ తేడాతో జింబాబ్వేను చిత్తు చేసి, మరో మ్యాచ్ మిగిలి ఉండగానే మూడు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌ను 2-0 తేడాతో కైవసం చేసుకుంది. తొలుత బ్యాటింగ్‌లో ఇషాన్ కిషన్, తిలక్ వర్మ విధ్వంసకర ఇన్నింగ్స్‌లతో చెలరేగగా, అనంతరం బౌలర్లు రాణించడంతో భారత్‌కు సునాయాస విజయం దక్కింది.ఈ మ్యాచ్‌లో టాస్ గెలిచిన జింబాబ్వే కెప్టెన్ సికిందర్ రజా బౌలింగ్ ఎంచుకున్నాడు. అయితే, అతని నిర్ణయం సరైంది కాదని భారత బ్యాటర్లు నిరూపించారు. ఓపెనర్లు అభిషేక్ శర్మ (8), వైభవ్ సూర్యవంశీ (20) త్వరగా పెవిలియన్ చేరినా, క్రీజులోకి వచ్చిన వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ ఇషాన్ కిషన్ (44 బంతుల్లో 81; 9 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లు) ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగాడు. అతనికి తిలక్ వర్మ (29 బంతుల్లో 60 నాటౌట్; 5 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లు) తోడవడంతో స్కోరు బోర్డు పరుగులు పెట్టింది. వీరిద్దరూ అద్భుతమైన అర్ధ సెంచరీలతో భారత జట్టు భారీ స్కోరుకు బాటలు వేశారు. టీమిండియా నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్ల నష్టానికి 219 పరుగుల భారీ స్కోరును నమోదు చేసింది.భారీ లక్ష్య ఛేదనలో జింబాబ్వే ఏ దశలోనూ గెలుపు దిశగా సాగలేకపోయింది. ఓపెనర్ బ్రయాన్ బెన్నెట్ (19 బంతుల్లో 32 పరుగులు) దూకుడుగా ఆడినా, భారత బౌలర్లు క్రమం తప్పకుండా వికెట్లు తీస్తూ ఒత్తిడి పెంచారు. కెప్టెన్ సికిందర్ రజా డకౌట్‌గా వెనుదిరగడం ఆ జట్టును కోలుకోలేని దెబ్బతీసింది. భారత బౌలర్లలో పార్ట్ టైమ్ స్పిన్నర్ అభిషేక్ శర్మ కేవలం 17 పరుగులిచ్చి 3 వికెట్లు పడగొట్టి జింబాబ్వే పతనాన్ని శాసించాడు. యశ్ ఠాకూర్, ప్రిన్స్ యాదవ్ చెరో రెండు వికెట్లు తీయగా.. రవి బిష్ణోయ్, శివమ్ దూబే, తిలక్ వర్మ తలో వికెట్ దక్కించుకున్నారు. దీంతో జింబాబ్వే 17.5 ఓవర్లలో 129 పరుగులకే ఆలౌట్ అయి ఘోర పరాజయాన్ని మూటగట్టుకుంది. ఇక ఇరు జట్ల మధ్య మూడో టీ20 రేపు (జులై 26) జరగనుంది. ఈ మ్యాచ్ కు కూడా హరారే స్పోర్ట్స్ క్లబ్ మైదానం వేదికగా నిలవనుంది.

జింబాబ్వేపై ఇషాన్, తిలక్ విధ్వంసం.. టీమిండియా భారీ స్కోరు

రెండో టీ20లో జింబాబ్వేపై భారత్ భారీ స్కోరు

విధ్వంసక ఇన్నింగ్స్‌తో చెలరేగిన ఇషాన్ కిషన్

మెరుపు హాఫ్ సెంచరీతో అదరగొట్టిన తిలక్ వర్మ

ఇషాన్ 81, తిలక్ 60లి పరుగులతో టీమిండియా 219/5

కీలక భాగస్వామ్యంతో జట్టును ఆదుకున్న యువ బ్యాటర్లు

జింబాబ్వేతో జరుగుతున్న రెండో టీ20 మ్యాచ్‌లో భారత యువ బ్యాటర్లు విశ్వరూపం ప్రదర్శించారు. ముఖ్యంగా వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ ఇషాన్ కిషన్, వైస్ కెప్టెన్ తిలక్ వర్మ అద్భుత హాఫ్ సెంచరీలతో చెలరేగడంతో టీమిండియా నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్ల నష్టానికి 219 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది. టాస్ గెలిచిన జింబాబ్వే ఫీల్డింగ్ ఎంచుకోవడంతో భారత్ బ్యాటింగ్‌కు దిగింది.ఇషాన్ కిషన్ (44 బంతుల్లో 81 పరుగులు; 9 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లు) ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగాడు. ముఖ్యంగా పుల్ షాట్‌ను సమర్థంగా వాడుకుంటూ మిడ్-వికెట్, లాంగ్-ఆన్ దిశగా పరుగులు రాబట్టాడు. మరోవైపు, తిలక్ వర్మ (29 బంతుల్లో 60 నాటౌట్) మెరుపులు మెరిపించాడు. కట్ షాట్లతో అలరించిన తిలక్, కేవలం 23 బంతుల్లోనే తన హాఫ్ సెంచరీ పూర్తి చేసుకున్నాడు. ఈ ఇద్దరూ నాలుగో వికెట్‌కు 94 పరుగుల కీలక భాగస్వామ్యం నెలకొల్పి జట్టు స్కోరును పరుగులు పెట్టించారు.అంతకుముందు బ్యాటింగ్‌కు దిగిన భారత్‌కు ఆరంభంలోనే ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. అభిషేక్ శర్మ (8) త్వరగానే ఔటయ్యాడు. మరో ఓపెనర్ వైభవ్ సూర్యవంశీ (20) మూడు ఫోర్లు, ఒక సిక్సర్‌తో ఎదురుదాడి చేసినా ఎక్కువసేపు నిలవలేకపోయాడు. అనంతరం కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్ (25), ఇషాన్ కిషన్‌తో కలిసి ఇన్నింగ్స్‌ను చక్కదిద్దే ప్రయత్నం చేశాడు. వీరిద్దరూ మూడో వికెట్‌కు 42 పరుగులు జోడించాక అయ్యర్ ఔటయ్యాడు. అయ్యర్ నిష్క్రమణ తర్వాత క్రీజులోకి వచ్చిన తిలక్ వర్మతో కలిసి ఇషాన్ కిషన్ స్కోరు వేగాన్ని పెంచాడు. విధ్వంసకరంగా ఆడుతున్న కిషన్, 18వ ఓవర్లో భారీ షాట్‌కు యత్నించి ఔటయ్యాడు. చివర్లో రింకూ సింగ్ (12) వేగంగా ఆడగా, శివమ్ దూబే ఆఖరి ఓవర్లో ఫోర్ కొట్టడంతో భారత్ స్కోరు 210 మార్కును దాటింది. జింబాబ్వే బౌలర్లలో చాలామంది ధారాళంగా పరుగులు సమర్పించుకోగా, బ్రియాన్ బెన్నెట్ (1/22), న్యూమాన్ (1/25) పొదుపుగా బౌలింగ్ చేసి ఆకట్టుకున్నారు.

ఫిఫా వరల్డ్ కప్‌ల నుంచి అర్జెంటీనాను నిషేధించాలంటూ పిటిషన్... మండిపడిన దేశాధ్యక్షుడు

ఫిఫా వరల్డ్ కప్‌ల నుంచి అర్జెంటీనాను నిషేధించాలని ఆన్‌లైన్‌లో భారీ పిటిషన్

పిటిషన్‌కు మద్దతుగా 170 దేశాల నుంచి 2.3 కోట్ల మందికి పైగా సంతకాలు

ఇది మాపై అసూయతో జరుగుతున్న కుట్ర అంటూ స్పందించిన అధ్యక్షుడు జేవియర్ మిలే

2026 వరల్డ్ కప్ ఫైనల్లో స్పెయిన్ చేతిలో ఓటమి తర్వాత రాజుకున్న వివాదం

ఫుట్‌బాల్ ప్రపంచంలో ఒక కొత్త వివాదం రాజుకుంది. భవిష్యత్తులో జరిగే ఫిఫా వరల్డ్ కప్‌ల నుంచి అర్జెంటీనాను నిషేధించాలంటూ దాఖలైన భారీ ఆన్‌లైన్ పిటిషన్‌పై ఆ దేశ అధ్యక్షుడు జేవియర్ మిలే తీవ్రంగా స్పందించారు. "ఇదంతా మాపై ఉన్న అసూయతోనే జరుగుతోంది" అంటూ ఆయన సోషల్ మీడియాలో ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.2026 ఫిఫా వరల్డ్ కప్ ఫైనల్లో అర్జెంటీనా, స్పెయిన్ చేతిలో 1-0 తేడాతో ఓటమి పాలైన విషయం తెలిసిందే. ఈ టోర్నమెంట్‌లో అర్జెంటీనా జట్టు ఆటగాళ్ల ప్రవర్తన సరిగా లేదని, క్రమశిక్షణ ఉల్లంఘనలకు పాల్పడ్డారని ఆరోపిస్తూ "అర్జెంటీనా ఔట్" పేరుతో ఒక పిటిషన్ మొదలైంది. దీనికి అనూహ్య స్పందన లభించింది. సుమారు 170 దేశాల నుంచి 2.33 కోట్ల మందికి పైగా ఈ పిటిషన్‌పై సంతకాలు చేశారు. అర్జెంటీనా ప్రవర్తన ఫుట్‌బాల్ క్రీడా స్ఫూర్తిని దెబ్బతీసిందని పిటిషన్‌లో ఆరోపించారు.ఈ పిటిషన్‌పై అధ్యక్షుడు మిలే ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో స్పందిస్తూ, "మీకు శత్రువులు ఉన్నారంటే.. మీరు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు దేనికోసమో బలంగా నిలబడ్డారని అర్థం. మేము అర్జెంటీనా కోసం నిలబడతాం. అందరిలో మేం ప్రత్యేకంగా నిలబడటమే అసలు సమస్య. మాపై అసూయ పడతారు. మేము దాదాపు అన్నింటిలోనూ ఉత్తమంగా ఉంటాం" అని పోస్ట్ చేశారు.రెండో టీ20.. భారత్‌పై టాస్ గెలిచిన జింబాబ్వే

భారత్, జింబాబ్వే జట్ల మధ్య రెండో టీ20

టీమిండియా, జింబాబ్వే జట్ల మధ్య హరారే స్పోర్ట్స్ క్లబ్ వేదికగా జరుగుతున్న రెండో టీ20 మ్యాచ్‌లో ఆతిథ్య జట్టు టాస్ గెలిచింది. జింబాబ్వే కెప్టెన్ సికందర్ రజా తొలుత బౌలింగ్ చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. ఈ మ్యాచ్ ద్వారా భారత యువ పేసర్ యశ్ ఠాకూర్ అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లోకి అరంగేట్రం చేస్తున్నాడు. మూడు మ్యాచ్‌ల ఈ సిరీస్‌లో ఇప్పటికే 1-0 ఆధిక్యంలో ఉన్న టీమిండియా, ఈ మ్యాచ్‌లో గెలిచి సిరీస్‌ను కైవసం చేసుకోవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.టాస్ గెలిచిన అనంతరం జింబాబ్వే కెప్టెన్ సికందర్ రజా మాట్లాడుతూ, "వింటర్ సీజన్ కావడంతో ఆరంభంలో పిచ్ పేసర్లకు కొద్దిగా అనుకూలిస్తుంది. అందుకే ముందుగా బౌలింగ్ ఎంచుకున్నాం. తొలి వికెట్లు త్వరగా తీయగలిగితే భారత్‌ను కట్టడి చేయొచ్చు. తొలి మ్యాచ్‌తో పోలిస్తే పిచ్ మెరుగ్గా ఉంది, అయినా మా బౌలర్లు రాణిస్తారని నమ్మకముంది" అని తెలిపాడు. తొలి మ్యాచ్‌లో ఆడిన జట్టుతోనే బరిలోకి దిగుతున్నట్లు స్పష్టం చేశాడు.భారత కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్ మాట్లాడుతూ, తాము కూడా ముందుగా బ్యాటింగ్ చేయాలనే అనుకున్నట్లు చెప్పాడు. "పిచ్ తొలి మ్యాచ్ కంటే భిన్నంగా కనిపిస్తోంది. బ్యాటింగ్‌కు అనుకూలంగా ఉంటుందని ఆశిస్తున్నాం. ప్రస్తుతం వర్తమానంలో ఉంటూ మా అత్యుత్తమ ప్రదర్శన ఇవ్వడంపైనే దృష్టి సారించాలని జట్టుకు సూచించాం" అని వివరించాడు. ఈ మ్యాచ్‌లో అశోక్ శర్మ స్థానంలో పేసర్ యశ్ ఠాకూర్‌కు అవకాశం ఇచ్చినట్లు అయ్యర్ వెల్లడించాడు. 27 ఏళ్ల యశ్ ఠాకూర్ ఐపీఎల్‌లో పంజాబ్ కింగ్స్‌కు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుండగా, గత ఏడాదిగా ఇండియా 'ఏ' జట్టులో నిలకడగా రాణిస్తున్నాడు.

తుది జట్లు:జింబాబ్వే: బ్రయాన్ బెన్నెట్, బెన్ కరన్, డియోన్ మైయర్స్, సికందర్ రజా (కెప్టెన్), ర్యాన్ బర్ల్, వెస్లీ మధెవెరే, తాడివానషే మరుమాని (వికెట్ కీపర్), బ్రాడ్ ఎవాన్స్, న్యూమాన్ యాంహురి, రిచర్డ్ ఎన్ గరవా, బ్లెస్సింగ్ ముజరబానీ.భారత్: వైభవ్ సూర్యవంశీ, అభిషేక్ శర్మ, ఇషాన్ కిషన్ (వికెట్ కీపర్), శ్రేయస్ అయ్యర్ (కెప్టెన్), తిలక్ వర్మ, రింకూ సింగ్, శివమ్ దూబే, రవి బిష్ణోయ్, ప్రిన్స్ యాదవ్, యశ్ ఠాకూర్, మయాంక్ యాదవ్.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

రెండో రోజే 50 శాతం పడిపోయిన జన నాయగన్ కలెక్షన్లు

తొలి రోజు రూ.42.70 కోట్ల నెట్ వసూళ్లు

రెండో రోజు నెట్ వసూళ్లు రూ.21.15 కోట్లు

ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.112.50 కోట్ల గ్రాస్

వీకెండ్‌పై ట్రేడ్ వర్గాల ఆశలు

తమిళనాడు సీఎం విజయ్ నటించిన చివరి సినిమా 'జన నాయగన్' బాక్సాఫీస్ వద్ద తొలి రోజు భారీ ఓపెనింగ్ సాధించినప్పటికీ.. రెండో రోజే వసూళ్లు గణనీయంగా తగ్గాయి. సాక్‌నిల్క్ అంచనాల ప్రకారం.. తొలి రోజు ఈ చిత్రం రూ.42.70 కోట్ల నెట్ వసూలు చేసింది. రెండో రోజు రూ.21.15 కోట్ల నెట్ మాత్రమే రాబట్టింది. అంటే కలెక్షన్లు 50.5 శాతం తగ్గినట్లు అంచనా. దీంతో రెండు రోజుల్లో దేశీయ నెట్ కలెక్షన్లు రూ.63.85 కోట్లకు చేరాయి.ప్రపంచవ్యాప్తంగా సినిమా రెండు రోజుల్లో రూ.112.5 కోట్ల గ్రాస్ వసూలు చేసినట్లు ట్రేడ్ అంచనాలు చెబుతున్నాయి. ఇందులో భారత్ నుంచి రూ.75 కోట్ల గ్రాస్, విదేశాల నుంచి రూ.37.5 కోట్ల గ్రాస్ వచ్చినట్లు సమాచారం. రెండో రోజు ఓవర్సీస్‌లో రూ.10 కోట్ల గ్రాస్ వసూళ్లు నమోదయ్యాయి.ఈ చిత్రానికి తమిళ వెర్షనే ప్రధాన బలం. రెండో రోజు తమిళంలో రూ.17.95 కోట్ల నెట్ రాగా, హిందీలో రూ.1.85 కోట్లు, తెలుగులో రూ.1.35 కోట్లు వచ్చాయి. తమిళనాడులోనే అత్యధికంగా రూ.15 కోట్ల గ్రాస్ వసూలు కాగా, కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్-తెలంగాణ, కేరళ నుంచి కూడా మంచి వసూళ్లు నమోదయ్యాయి. అయితే ప్రేక్షకులు, విమర్శకుల నుంచి సినిమాకు మిశ్రమ స్పందన వస్తోంది. అయినప్పటికీ విజయ్‌కున్న స్టార్‌డమ్‌తో తొలి వారాంతంలో వసూళ్లు మరింత పెరిగే అవకాశముందని ట్రేడ్ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. అయితే రెండో రోజే కలెక్షన్లు సగానికి పైగా పడిపోవడం మాత్రం చర్చనీయాంశంగా మారింది.

నిరంకుశ పాలనను బొద్దింకలు మోకాళ్లపైకి వంచారు: ప్రకాశ్ రాజ్

నీట్ వ్యవహారంపై విద్యార్థుల పోరాటం

ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా

సోషల్ మీడియాలో ప్రకాశ్ రాజ్ స్పందన

కాక్రోచెస్ కి నా అభినందనలు అంటూ ట్వీట్

యువత పక్షాన నిలబడిని ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు అన్న ప్రకాశ్ రాజ్

ఒక నిరంకుశ పాలనను సైతం సామాన్యులు మోకాళ్లపై కూర్చోబెట్టగలరని నిరూపించారని నటుడు ప్రకాశ్ రాజ్ వ్యాఖ్యానించారు. దేశంలో జరుగుతున్న సామాజిక, రాజకీయ పరిణామాలపై నిత్యం తనదైన శైలిలో నిలదీసే ప్రకాశ్ రాజ్... తాజాగా నీట్ వ్యవహారంలో కేంద్ర విద్యాశాఖమంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేయడంపై స్పందించారు. సీజేపీ ఆధ్వర్యంలో సాగిన పోరాటాన్ని, దానికి మద్దతుగా నిలిచిన సోనమ్ వాంగ్‌చుక్, యువతను ఉద్దేశించి ఎక్స్ వేదికగా పదునైన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రభుత్వాన్ని, అధికారాన్ని ప్రశ్నించే హక్కు ప్రజలకు ఉందనే విషయాన్ని ఈ ఉదంతం నిరూపించిందని పేర్కొంటూ ప్రకాశ్ రాజ్ ఆసక్తికర పోస్ట్ చేశారు. "నా ప్రియమైన 'కాక్రోచెస్' (బొద్దింకలు)కి నా అభినందనలు. ప్రియమైన సోనమ్ వాంగ్‌చుక్ సర్ మరియు యువత పక్షాన నిలబడిన ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు. ఒక నిరంకుశ పాలనను సైతం మీరు మోకాళ్లపైకి తెప్పించగలరని నిరూపించారు" అని పేర్కొంటూ చయిబఝుంఎఅఅస్త్ర అనే హాష్‌ట్యాగ్‌ను జోడించారు.

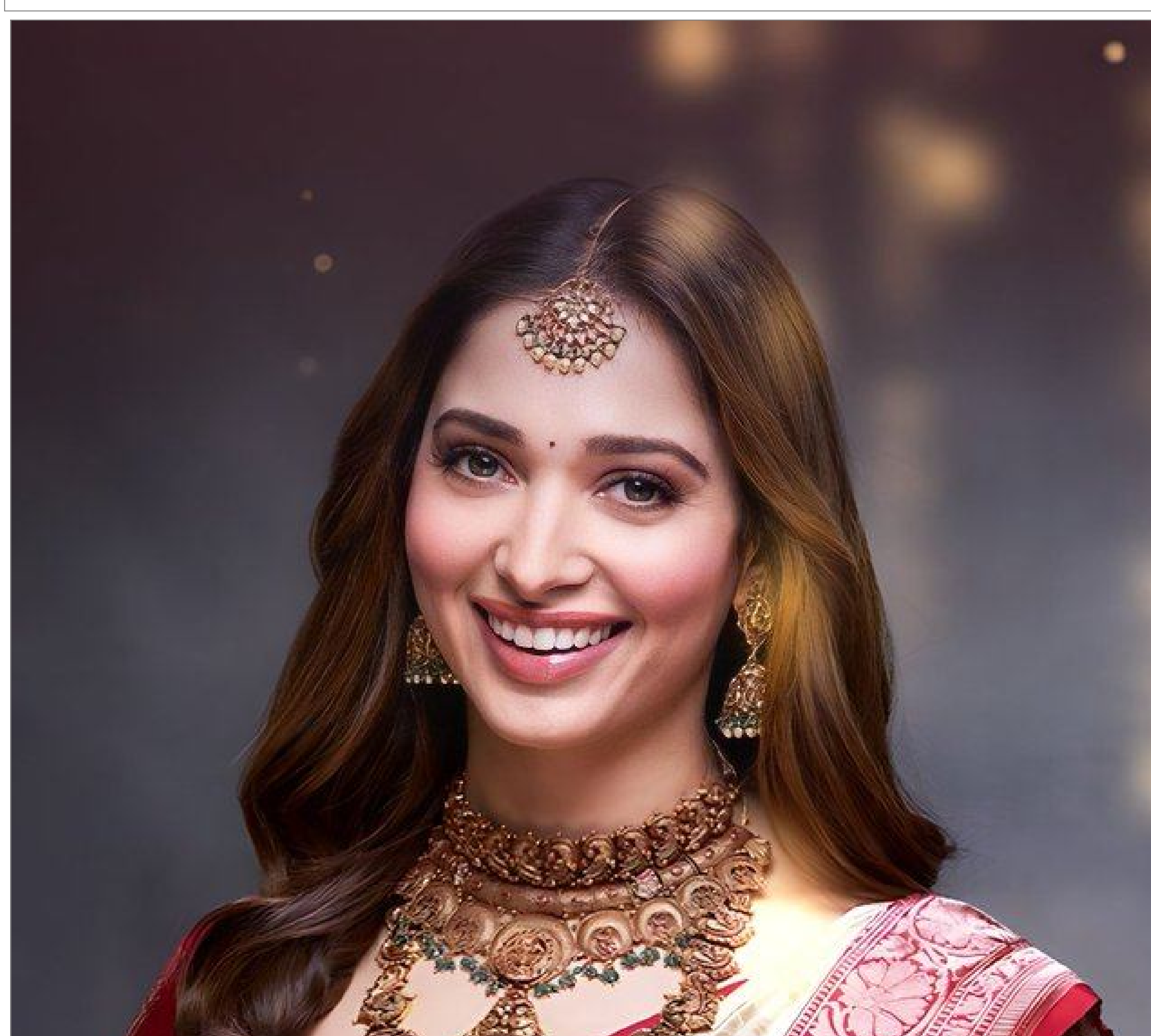
మంచి పాత్రల కోసమే వేచి చూస్తున్నా.. పెళ్లికి కూడా తొందరలేదు: నిధి అగర్వాల్

జీవితంలో దేని గురించి తాను తొందరపడనన్న నిధి అగర్వాల్

ప్రాధాన్యత ఉండే పాత్రలు చేయడానికి తమిళ చిత్రసీమ సరైన వేదిక అని వ్యాఖ్య

తనది సున్నితమైన మనస్తత్వమన్న నిధి

సినిమా అవకాశాల కోసం తాను ఎప్పుడూ తొందరపడనని... జీవితంలో సినిమాలైనా, పెళ్లయినా దేనికీ హడావుడి పడేది లేదని నటి నిధి అగర్వాల్ స్పష్టం చేసింది. మంచి కథలు, అర్థవంతమైన పాత్రల కోసమే తాను వేచి చూస్తున్నానని తెలిపింది. 'ఈశ్వరన్', 'భూమి', 'కళగ తలైవన్' చిత్రాల తర్వాత తమిళంలో మళ్లీ నటించకపోవడానికి సరైన ప్రాజెక్ట్ రాకపోవడమే కారణమని చెప్పింది. నటనకు ప్రాధాన్యం ఉండే పాత్రలు చేయడానికి తమిళ చిత్రసీమ సరైన వేదిక అని వ్యాఖ్యానించింది.పవన్ కల్యాణ్‌తో 'హరి హర వీరమల్లు', ప్రభాస్‌తో 'ది రాజా సాబ్' వంటి భారీ చిత్రాల్లో నటించడాన్ని గొప్ప అదృష్టంగా భావిస్తున్నట్లు నిధి తెలిపింది. ప్రస్తుతం తెలుగు, హిందీ ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉండటం వల్లే తమిళ సినిమాలకు కాస్త దూరమయ్యానని పేర్కొంది. వృత్తిపరంగా తాను ఎంతో కష్టపడతానని, అయితే మిగతా విషయాల్లో చాలా సోమరినని సరదాగా వ్యాఖ్యానించింది. అలాగే తనది చాలా సున్నితమైన మనస్తత్వమని, అందుకే భావోద్వేగాలను బయటకు చూపించనని తెలిపింది.ప్రస్తుతం మరో రెండు కొత్త ప్రాజెక్టులకు సంబంధించిన చర్చలు జరుగుతున్నాయని, త్వరలోనే వాటి వివరాలు వెల్లడిస్తానని నిధి చెప్పింది. ఇకపోతే ఆమె త్వరలోనే 'మిరాయ్' పార్ట్-2 తో పాటు హిందీ సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్ 'ది ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్' చిత్రాల ద్వారా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.



నార్త్, సౌత్ పరిశ్రమల తేడాలపై తమన్నా ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు!

సినీ ఇండస్ట్రీలో రెండు దశాబ్దాల సుదీర్ఘ ప్రయాణాన్ని పూర్తి చేసుకున్న మిల్కీ బ్యూటీ తమన్నా భాటియా... ఇటీవల 'ఫోర్బ్స్' ఇంటర్వ్యూలో ఉత్తరాది, దక్షిణాది చిత్ర పరిశ్రమల పనితీరుపై పలు ఆసక్తికర విషయాలను వెల్లడించారు. హిందీ సినిమాల్లో నటీనటులకు వైవిధ్యమైన పాత్రలను ఎంచుకునే స్వేచ్ఛ ఎక్కువగా ఉంటుందని, కేవలం గ్లామర్‌కే పరిమితం కాకుండా నటనకు ప్రాధాన్యం ఉన్న పాత్రల ద్వారా తమ ప్రతిభను చాటుకునే అవకాశం దక్కుతుందని ఆమె తెలిపారు.అదే సమయంలో దక్షిణాది చిత్రసీమ వాతావరణం భిన్నంగా ఉంటుందని వివరించారు. సౌత్ పరిశ్రమలో వాణిజ్య (కమర్షియల్) అంశాలకు, స్టార్ క్వాలిటీకి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారని, కొందరు దీనిని పురుషాధిక్యతగా భావించినప్పటికీ తన దృష్టిలో అది కేవలం అక్కడి కమర్షియల్ సినిమా వ్యవస్థ అని స్పష్టం చేశారు. వీటిని విమర్శలుగా చూడకూడదని, ఇది తన వ్యక్తిగత అనుభవమని చెబుతూ... ఇండస్ట్రీలో సుదీర్ఘకాలం నిలదొక్కుకోవాలంటే కమర్షియల్, కథా ప్రాధాన్యమున్న పాత్రల మధ్య సమతుల్యత పాటించడం చాలా ముఖ్యమని చెప్పారు.కాగా, ఇటీవల హిందీలో వచ్చిన 'స్త్రీ 2' చిత్రంలోని 'ఆజ్ కీ రాత్' పాట యూట్యూబ్‌లో ఏకంగా 1 బిలియన్‌కు పైగా వ్యూస్ సాధించి రికార్డు సృష్టించడంతో తమన్నా జాతీయ స్థాయిలో మరోసారి విశేష గుర్తింపు సాధించారు. ప్రస్తుతం సౌత్, నార్త్ సినీ పరిశ్రమల పనితీరుపై తమన్నా చేసిన వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశంగా మారాయి.

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, Cell No: 9603969335, MANADUNIA 2022 @ gmail.com