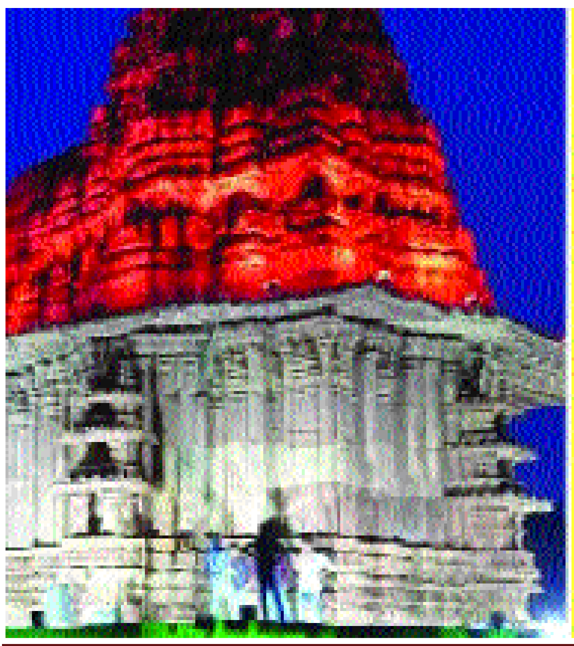


మన దునియా

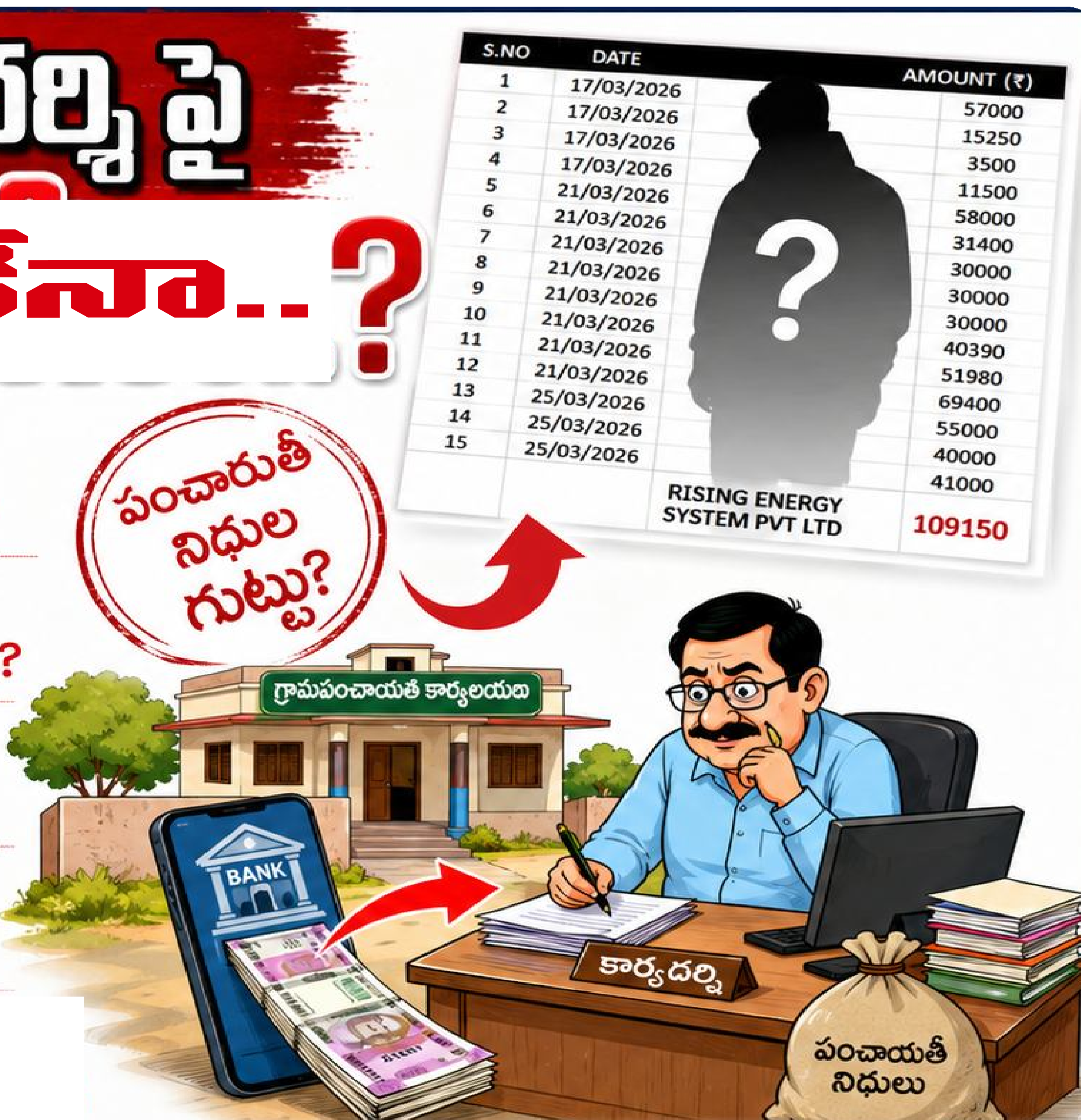
RNI Number
TELTEL/2023/85680

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

సంపుటి : 3 | సంచిక : 334 | ఆగస్టు 2 ఆదివారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

అర్వనపల్లి కార్యదర్శి పై చర్యలు ఉండేనా..?

- గ్రామపంచాయతీలో అక్రమాల గుట్టు రట్టవుతుందా..?
- పంచాయతీ నిధులు కార్యదర్శి వ్యక్తిగత ఖాతాలోకి ఎలా వెళ్లాయి..?
- వంత పాడుతున్న మండల స్థాయి అధికారులా..?
- అధికారుల మౌనం వెనుక అసలు మర్మం ఏమిటి..?
- డీపీఓ గారు.. అర్వనపల్లి గ్రామపంచాయతీపై దృష్టి సారించండి..!



S.NO	DATE		AMOUNT (₹)
1	17/03/2026		57000
2	17/03/2026		15250
3	17/03/2026		3500
4	17/03/2026		11500
5	21/03/2026		58000
6	21/03/2026		31400
7	21/03/2026		30000
8	21/03/2026		30000
9	21/03/2026		30000
10	21/03/2026		40390
11	21/03/2026		51980
12	21/03/2026		69400
13	25/03/2026		55000
14	25/03/2026		40000
15	25/03/2026		41000
		RISING ENERGY SYSTEM PVT LTD	109150

మన దునియా,నల్లబెల్లి/అర్వనపల్లి/బోలోనిపల్లి,ఆగస్టు 01

అర్వనపల్లి గ్రామపంచాయతీలో ఆర్థిక లావాదేవీలపై పలు అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. గ్రామపంచాయతీ అభివృద్ధి పనుల కోసం వినియోగించాల్సిన నిధుల్లో లక్షల రూపాయలు పంచాయతీ కార్యదర్శి వ్యక్తిగత బ్యాంకు ఖాతాలోకి బదిలీ అయినట్లు ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ వ్యవహారం స్థానికంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది.ప్రభుత్వ నిధులు ఏ పరిస్థితుల్లో వ్యక్తిగత ఖాతాలోకి జమ అయ్యాయి దీనికి సంబంధించిన పరిపాలనా అనుమతులు ఉన్నాయా? ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారమే ఈ లావాదేవీలు జరిగాయా లేక నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నిధుల బదిలీలు జరిగాయా అనే సందేహాలు తలెత్తుతున్నాయి. ఈ వ్యవహారంపై మండల స్థాయి అధికారులకు సమాచారం ఉన్నప్పటికీ ఇప్పటివరకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. దీంతో అధికారులు అక్రమాలకు వంత పాడుతున్నారా లేక విచారణ కొనసాగుతోందా అనే సందేహాలు స్థానిక ప్రజల్లో వ్యక్తమవుతున్నాయి. గ్రామపంచాయతీ బ్యాంకు ఖాతాల లావాదేవీలు, బిల్లులు,

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ధరణి అక్రమాలపై ఉక్కుపాదం.. ఫాస్ట్‌ట్రాక్ విచారణ: మంత్రి పొంగులేటి

మన దునియా,హైదరాబాద్,ఆగస్టు 01

గత ప్రభుత్వ హయాంలో 'ధరణి' పోర్టల్ వేదికగా జరిగిన భూ అక్రమాలపై ప్రభుత్వం తీవ్రస్థాయిలో దృష్టి సారించిందని రెవెన్యూ, గృహనిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. త్వరలోనే ఫాస్ట్‌ట్రాక్ విచారణ ద్వారా బాధ్యులపై ఉక్కుపాదం మోపుతామని తెలిపారు. విలేకరులతో నిర్వహించిన చిట్‌చాట్‌లో ఆయన మాట్లాడుతూ.. ధరణి నుంచి నేటి 'భూభారతి' వరకు జరిగిన ప్రతి లావాదేవీపై సమగ్ర విచారణ జరుపుతామని, పేదల భూములను కాజేసిన ఎంతటివారినైనా వదిలిపెట్టేది లేదని హెచ్చరించారు.

'భూధార్'తో సరికొత్త విప్లవం:

ప్రభుత్వం కొత్తగా ఒక్క అంగుళం భూమిని కూడా నిషేధిత జాబితాలో చేర్చలేదని, గతంలో పెట్టిన జాబితాపై సమగ్ర

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

తెలంగాణ రైజింగ్.. కొత్త శిఖరాలకు రాష్ట్రం: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

మన దునియా,హైదరాబాద్,ఆగస్టు 01

తెలంగాణ ఆర్థికాభివృద్ధి కొత్త శిఖరాలను అధిరోహిస్తోందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో రాష్ట్ర తలసరి ఆదాయం రూ.4,18,931కు చేరిందని, గతేడాదితో పోలిస్తే రూ.38,900 పెరిగిందని ఆయన వెల్లడించారు. ఒకే ఏడాదిలో 10.23 శాతం వృద్ధి నమోదు చేయడం తెలంగాణ ఆర్థిక వృద్ధికి

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

అసెంబ్లీలో విద్వేషపూరిత ప్రసంగాల నిరోధానికి చట్టం తెస్తాం: మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

మన దునియా,హైదరాబాద్,ఆగస్టు 01

తెలంగాణ అసెంబ్లీ స్పీకర్ ఛాంబర్లో సెలక్ట్ కమిటీ సమావేశం ఈరోజు (శనివారం) జరిగింది. సెలక్ట్ కమిటీ చైర్మన్ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అధ్యక్షతన ఈ భేటీ నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో పలు కీలక అంశాలపై చర్చించారు. రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలు, క్రైం బిల్లుపై సెలక్ట్ కమిటీ చర్చించింది. అసెంబ్లీ వర్షాకాల సమావేశాలు ముగిసేలోపు ఓ నివేదికను సమర్పించే దిశగా ఈ కమిటీ కార్యాచరణ రూపొందించనుంది. ఈ సమావేశంలో అసెంబ్లీ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్, కమిటీ సభ్యులు దానం నాగేందర్, మధుసూదన్

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఏపీ అభివృద్ధిలో సువర్ణాధ్యాయం, మ్యానుఫ్యాక్చరింగ్ హబ్‌గా మారుతున్న స్వర్ణాంధ్ర విజన్

భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాన్ని ప్రారంభించిన ప్రధాని మోదీ

మన దునియా,భోగాపురం,ఆగస్టు 01

ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధిలో ఇవాళ కీలకమైన రోజు అని, 'స్వర్ణాంధ్రప్రదేశ్ విజన్'కు సరికొత్త శుభదినమని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. విజయనగరం జిల్లా భోగాపురంలో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మించిన 'అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాన్ని' శనివారం ఆయన జాతికి అంకితం చేశారు. దీనితో పాటు రాష్ట్రంలో రూ.18,000 కోట్ల విలువైన పలు ప్రాజెక్టులకు ఆయన శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు నిర్వహించారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రధాని మోదీ 'అందరికీ నమస్కారం' అంటూ అచ్చ తెలుగులో ప్రసంగాన్ని ప్రారంభించి స్థానిక ప్రజలను ఆకట్టుకున్నారు.

మన దునియా

మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

తెలంగాణ రైజింగ్.. కొత్త శిఖరాలకు రాష్ట్రం: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నిదర్శనమని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా మీడియాలో వార్తా కథనం సంబంధిత స్క్రీన్ షాట్‌ను ఎక్స్‌లో షేర్ చేశారాయన. దేశంలో అత్యుత్తమ పనితీరు కనబరిచిన రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ ఒకటిగా నిలిచిందని పేర్కొంటూ.. పెట్టుబడుల ఆకర్షణ, ఉపాధి కల్పన, పరిశ్రమల అభివృద్ధి, ఆర్థిక వృద్ధి కారణంగానే ఈ ఫలితాలు సాధ్యమయ్యాయని తెలిపారు.

పెట్టుబడులు, ఉపాధితో వేగంగా అభివృద్ధి..

విధానపరమైన పాలన, పారదర్శక నిర్ణయాలు, పెట్టుబడులకు అనుకూల వాతావరణం వల్ల తెలంగాణ అభివృద్ధి వేగంగా సాగుతోందని రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ఈ అభివృద్ధి ఫలాలు ముఖ్యంగా మహిళలు, రైతులు, యువతకు చేరుతున్నాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. గత దశాబ్దంలో నెలకొన్న నిరాశను తొలగించి ప్రజల్లో కొత్త ఆశావాదాన్ని నింపామని, తెలంగాణను దేశంలో అభివృద్ధికి ఆదర్శ రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దే దిశగా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని తెలిపారు. రానున్న సంవత్సరాల్లో మరిన్ని పెట్టుబడులు, ఉపాధి అవకాశాలతో తెలంగాణ మరింత పురోగతి సాధిస్తుందని సీఎం ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు..

అసెంబ్లీలో విద్వేషపూరిత ప్రసంగాల నిరోధానికి చట్టం తెస్తాం: మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

రెడ్డి, యశస్విని రెడ్డి, కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ, కోవా లక్ష్మి, కూనంనేని సాంబశివరావు, మాణిక్ రావు పాల్గొన్నారు. మరోసారి హేట్ బిల్, స్పీచ్ బిల్లు కాపీలను సభ్యులందరికీ చైర్మన్ పొన్నం ప్రభాకర్ ఇచ్చారు. అనంతరం మంత్రి పొన్నం మీడియాతో మాట్లాడారు.

ఎల్లంపల్లి ప్రాజెక్టు వద్దకు నో ఎంట్రీ

వారం రోజుల్లో మరోసారి తమ కమిటీ సమావేశం కానుందని తెలిపారు. వచ్చే సమావేశంలో సభ్యులందరీ నుంచి సూచనలను తీసుకుంటామని చెప్పుకొచ్చారు. అసెంబ్లీలో విద్వేషపూరిత ప్రసంగాల నిరోధానికి చట్టం తీసుకువస్తామని స్పష్టం చేశారు. శాసనసభలో విద్వేషపూరిత ప్రసంగాలు చేయకుండా తమ కమిటీ నివేదిక సిద్ధం చేస్తుందని తెలిపారు. ఆయా రాజకీయ పార్టీలతో పాటు సమాజంలో పేరొందిన వారి సలహాలు తీసుకుంటామని అన్నారు. వ్యక్తుల గౌరవం కాపాడే విధంగా తమ కమిటీ నివేదిక ఉంటుందని వివరించారు. భావప్రకటన స్వేచ్ఛకు భంగం కలిగించబోమని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ పేర్కొన్నారు.

ధరణి అక్రమాలపై ఉక్కుపాదం.. ఫాస్ట్‌ట్రాక్ విచారణ: మంత్రి పొంగులేటి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పరిశీలన జరుగుతోందని తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఇప్పటివరకు 276 గ్రామాల్లో రీ సర్వే పూర్తయిందని వెల్లడించారు. ఇకపై ప్రతి సర్వే నంబర్‌కు ఆధార్ తరహాలో ప్రత్యేకమైన 'భూధార్' సంఖ్యను కేటాయించనున్నట్లు తెలిపారు. అంతేకాకుండా, అసైన్డ్ భూముల సమస్యల పరిష్కారానికి త్వరలోనే ఒక స్పష్టమైన, సమగ్రమైన విధానాన్ని ప్రవేశపెడతామని, ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణలో ఎలాంటి రాజీ పడేది లేదని తేల్చిచెప్పారు.కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి నిధులు రాకపోయినప్పటికీ 'ఇందిరమ్మ ఇళ్ల' బిల్లుల చెల్లింపులు ఆపేది లేదని, లబ్ధిదారులకు క్రమం తప్పకుండా నిధులు విడుదల చేస్తామని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. భూముల ధరల సవరణ వల్ల రిజిస్ట్రేషన్ల ఆదాయం 10 నుంచి 20 శాతం వరకు పెరిగిందని, ప్రస్తుతం రిజిస్ట్రేషన్ డాక్యుమెంట్ల సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగిందన్నారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో స్టాంప్స్ అండ్ రిజిస్ట్రేషన్స్ శాఖ ద్వారా వచ్చే ఆదాయం దాదాపు రూ.18,000 కోట్లకు చేరే అవకాశం ఉందని మంత్రి పొంగులేటి ధీమా వ్యక్తం చేశారు..

అర్షనపల్లి కార్యదర్శి పై చర్యలు ఉండేనా..?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

వౌచర్లు, తీర్మానాలు, నిధుల బదిలీలు, అభివృద్ధి పనులకు సంబంధించిన అన్ని రికార్డులపై సమగ్ర విచారణ చేపడితే అసలు వాస్తవాలు వెలుగులోకి వచ్చే అవకాశముందని గ్రామస్తులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో జిల్లా పంచాయతీ అధికారి (డీపీఓ) వెంటనే స్పందించి అర్షనపల్లి గ్రామపంచాయతీలో జరిగిన ఆర్థిక లావాదేవీలపై సమగ్ర విచారణకు ఆదేశాలు ఇవ్వాలని, ఆరోపణల్లో వాస్తవం ఉంటే బాధ్యులపై నిబంధనల ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

ఏపీ అభివృద్ధిలో సువర్ణాధ్యాయం, మ్యానుఫ్యాక్చరింగ్ హబ్‌గా మారుతున్న స్వర్ణాంధ్ర విజన్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఉత్తరాంధ్ర ఆరాధ్య దైవాలు సింహాచలం అప్పన్న, పైడితల్లి అమ్మవార్లకు ప్రణామాలు అర్పించిన ఆయన, పవిత్రమైన ఈ మట్టిపైకి వచ్చే భాగ్యం దక్కడం తన అదృష్టమని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సభకు ముందు నిర్వహించిన గిరిజన సంప్రదాయ 'థింసా' నృత్యం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఒకే వేదికపై ఏకంగా 13,000 మంది గిరిజన మహిళలు కలిసి చేసిన ఈ నృత్యం ఒక సరికొత్త రికార్డు అని, ఈ అద్భుత దృశ్యాన్ని చూసి తాను మధురానుభూతికి లోనయ్యానని ప్రధాని కొనియాడారు. ఇంతటి భారీ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసిన ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు విజన్‌ను ఆయన హృదయపూర్వకంగా అభినందించారు. భోగాపురం ఎయిర్‌పోర్టు ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధికి కొత్త రన్‌వేగా, ఆంధ్రా యువత ఉజ్వల భవిష్యత్తుకు కొత్త లాంచ్‌ప్యాడ్‌లా పనిచేస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.గత ప్రభుత్వాల తీరుపై ప్రధాని ఈ సందర్భంగా పరోక్ష విమర్శలు గుప్పించారు. గతంలో దేశంలో ఎక్కడ విమానాశ్రయం నిర్మించినా కేవలం ఒక్క కుటుంబం పేర్లే పెట్టేవారని, కానీ తమ ప్రభుత్వం స్థానిక మహనీయులకు తగిన గౌరవం కల్పిస్తోందని స్పష్టం చేశారు. అయోధ్య ఎయిర్‌పోర్ట్‌కు వాల్మీకి పేరు, పంజాబ్‌లో సంత్ రవిదాస్ పేరు పెట్టిన విధానాన్ని గుర్తు చేస్తూ.. భోగాపురం విమానాశ్రయానికి మన్యం వీరుడు అల్లూరి సీతారామరాజు పేరు పెట్టడం గర్వకారణమన్నారు. 2014కు ముందు దేశంలో కేవలం 74 విమానాశ్రయాలే ఉండగా, గత 12 ఏళ్లలో ఆ సంఖ్యను 166కు పెంచి సామాన్యులకు సైతం విమాన ప్రయాణాన్ని చేరువ చేశామని, ఉడాన్ పథకం ద్వారా దేశ విమానయానరంగంలో పెనుమార్పులు తెచ్చామని వివరించారు.రాష్ట్రంలో మౌలిక వసతుల కల్పనపై మాట్లాడుతూ, దేశంలో బ్లూ ఎకానని బలోపేతం చేస్తున్నామని, విశాఖపట్నం నుండి కృష్ణపట్నం వరకు పాత పోర్టులను అభివృద్ధి చేయడంతో పాటు మూలపేట, రామాయపట్నంలో కొత్త పోర్టులు నిర్మిస్తున్నట్లు పీఎం తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఏపీలో లక్ష కోట్ల రూపాయల విలువైన రైల్వే ప్రాజెక్టుల పనులు జరుగుతున్నాయని వెల్లడించారు. ఐటీ, సాఫ్ట్‌వేర్ రంగాల్లో తెలుగు వారి ప్రతిభకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా మంచి గుర్తింపు ఉందన్న ప్రధాని, చంద్రబాబు నాయుడు సారథ్యంలో ఏపీ వేగంగా 'మ్యానుఫ్యాక్చరింగ్ హబ్'గా మారుతోందని ప్రశంసించారు. సెమీకండక్టర్, డేటా సెంటర్ రంగాలతో పాటు కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో నక్కపల్లిలో భారీ ఫార్మా కంపెనీ రూపుదిద్దుకుంటోందని, కేంద్ర, రాష్ట్రాల్లో ఉన్న డబుల్ ఇంజిన్ సర్కార్ వల్లే ఏపీలో డబుల్ స్పీడ్‌తో అభివృద్ధి సాధ్యమవుతోందని మోదీ స్పష్టం చేశారు. ఈ ప్రతిష్టాత్మక కార్యక్రమంలో ఏపీ గవర్నర్ జస్టిస్ అబ్దుల్ నజీర్, సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, కేంద్రమంత్రులు కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు, పలువురు రాష్ట్ర మంత్రులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

హైడ్రా పనులతో మారిన రూపు.. నిండుకుండలా ఉప్పల్ నల్లచెరువు

భారీ వర్షాలతో పూర్తిగా నిండిపోయిన చెరువు

రూ. 20 కోట్లతో హైడ్రా చేపట్టిన అభివృద్ధి పనుల సత్ఫలితం

మురుగునీరు కలవకుండా ప్రత్యేక కాలువ నిర్మాణం

పర్యాటక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు అధికారుల ప్రణాళిక

హైదరాబాద్‌లోని ఉప్పల్ నల్లచెరువు నిండుకుండను తలపిస్తోంది. ఇటీవల కురిసిన భారీ వర్షాలకు ఈ చెరువు జలకళను సంతరించుకుంది. గతంలో ఆక్రమణలు, మురుగునీటి ప్రవాహంతో కళావిహీనంగా మారిన ఈ చెరువు, హైడ్రా చేపట్టిన పునరుద్ధరణ చర్యలతో పూర్వ వైభవాన్ని సంతరించుకుంది. సుమారు రూ. 20 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో హైడ్రా అధికారులు చెరువు అభివృద్ధి పనులను చేపట్టారు. ఇందులో భాగంగా చెరువు శిఖం భూమిలోని ఆక్రమణలను తొలగించారు. పరిసర ప్రాంతాల్లో నుంచి వరద నీరు సులభంగా చెరువులోకి చేరేలా రెండు కొత్త ఇన్‌లెట్లను నిర్మించారు. అదే సమయంలో, మురుగునీరు చెరువులో కలవకుండా శాశ్వత పరిష్కారం దిశగా ప్రత్యేక డైవర్షన్ కాలువను ఏర్పాటు చేశారు.చెరువు గరిష్ట స్థాయికి చేరినప్పుడు అదనపు నీరు సాఫీగా బయటకు వెళ్లేలా ఔట్‌లెట్లను ఆధునీకీకరించారు. ఈ నీరు నేరుగా మూసీ నదిలో కలిసేలా యంత్రాంగం ఏర్పాట్లు చేసింది. దీనివల్ల ఉప్పల్ ప్రాంతంలో వరద ముప్పు గణనీయంగా తగ్గనుంది. ఈ చెరువును కేవలం నీటి వనరుగానే కాకుండా, భవిష్యత్తులో ఆహ్లాదకరమైన పర్యాటక, విహార కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు అధికారులు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నారు.

వాట్సాప్ అంకుల్స్‌పై ఇన్‌స్టా పిల్లలు గెలిచారు: కేటీఆర్

వచ్చే ఎన్నికల్లో 50 శాతంపైగా జెన్ జీ ఓటర్లు

సోషల్ మీడియా వల్లే జవాబుదారీతనం పెరిగిందన్న కేటీఆర్

నేటి యువతరం రీల్స్ రూపంలో వార్తలు చూస్తోందని వ్యాఖ్య

వచ్చే ఎన్నికల్లో 50 శాతానికి పైగా జెన్–జీ తరం ఓటర్లే కీలక పాత్ర పోషించబోతున్నారని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. ఇటీవల నీట్ పరీక్ష వైఫల్యంపై జరిగిన పోరులో 'ఇన్‌స్టా పిల్లలు' విజయం సాధించారని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. శనివారం హైదరాబాద్‌లో జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, మారుతున్న రాజకీయ సమీకరణాలు, యువతరం ప్రాధాన్యతపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు."యువతరం సరికొత్త రీతిలో ఢిల్లీలో కదం తొక్కింది. ఎవరితోనైతే ఘర్షణకు వెళ్లకూడదో, ప్రధాని మోదీ సరిగ్గా వారితోనే తలపడ్డారు. ఇటీవల జరిగిన పరిణామాల్లో 'వాట్సాప్ అంకుల్స్'తో సాగిన పోరులో 'ఇన్‌స్టా పిల్లలు' ఎలా పైచేయి సాధించారో దేశం మొత్తం చూసింది" అని కేటీఆర్ వ్యాఖ్యానించారు. ఈ క్రమంలోనే ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సైతం అర్ధరాత్రి సమయంలో ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో వీడియో పోస్ట్ చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని ఆయన గుర్తుచేశారు.ప్రస్తుత డిజిటల్ యుగంలో సోషల్ మీడియా లేకపోతే పాలకుల్లో జవాబుదారీతనం ఉండేది కాదని కేటీఆర్ అభిప్రాయపడ్డారు. నేటి యువత వార్తాపత్రికలు చదవడం గానీ, టీవీ ఛానెళ్లు చూడటం గానీ తగ్గించారని, 18 నుంచి 24 ఏళ్ల మధ్య వయసున్న వారు వార్తలను సైతం రీల్స్ రూపంలోనే వీక్షిస్తున్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు.

మన దునియా

మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

ఆగస్టు । ఆదివారం । 2 । 2026

ఇల్లు కాలిపోయిన రాజుకు 20,000 ఆర్థిక సాయం చేసిన మంత్రి సీతక్క

ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు చేస్తానని హామీ

మన దునియా, వాజేడు, ఆగస్టు 1

వాజేడు మండలంలో అగ్ని ప్రమాదానికిఇల్లు కాలి పోయింది ఈప్రమాదంలో నష్టపోయిన ఫోటోగ్రాఫర్ చెన్నంరాజుకు మంత్రి సీతక్క పరామర్శించారు దానిలో భాగంగా ఇల్లు కాలి పోయినందుకు 20 వేల రూపాయల ఆర్థిక సాయం ఇందిరమ్మ ఇల్లు వచ్చేటట్టు చూస్తానని హామీ ఇచ్చారు నిత్యవసర సరుకులు కార్పొరేషన్ లోన్ కు సహకారం చేస్తామని అన్నారు మంత్రి సీతక్క గారు రాజుకు ధైర్యం చెప్పడం జరిగింది అగ్ని ప్రమాదం జరిగిన ప్రాంతాన్ని పరిశీలించి ప్రమాదం జరగటానికి కారణాలను రాజుని అడిగి తెలుసుకున్నారు ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటుందని ఆపద సమయంలో బాధిత కుటుంబాన్ని ఆదుకునేందుకు అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని భరోసా కల్పించారు అగ్ని ప్రమాదం జరిగి ఇల్లు కోల్పోయినందుకు శ్వాసత ఇల్లు ఉండేటట్టు ఇందిరమ్మ ఇల్లు ప్రభుత్వం నుండి వచ్చేటట్టుగా చేస్తానని అగ్ని ప్రమాదం కారణంగా భార్యకు స్వల్ప గాయాలు కావడంతో హాస్పిటల్లో చేర్పించారని రాజు అన్నారు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది: మంత్రి సీతక్క అగ్ని ప్రమాదం వంటి సంఘటనలతో నష్టపోయిన కుటుంబాలను ప్రభుత్వం ఆదుకుంటుందని మంత్రి సీతక్క తెలిపారు

భద్రాచలం వద్ద గోదావరి ఉగ్రరూపం!

మన దునియా,హైదరాబాద్:ఆగస్టు 01

గోదావరిలో వరద ఉధృతి క్రమంగా పెరుగుతున్న నేప థ్యంలో అధికారులు అప్రమత్తమయ్యారు. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం కలెక్టర్ అంకిత్, ఎస్పీ రోహిత్ రాజ్ క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటిం చి.. లోతట్టు ప్రాంత వాసులను పునరా వాస కేంద్రాలకు తర లించాలని అధికారు లను ఆదేశించారు. వరద నీటిమట్టం పెరగడంతో దమ్మాయిగూడెం -- భద్రాచలం మధ్య శు క్రవారం సాయం త్రం నుంచి రాకపోక లు నిలిపి వేశారు. గోదావరిలో వరద ఉధృతి కారణంగా.. దుమ్ముగూడెం మండ లంలోని పర్ణశాల వద్ద స్నానఘట్టాలు, సీత వాగు వద్ద సీతమ్మ నారచీరలు, స్వామి వారి సింహాసనం, ఐరన్ ఫుట్ బ్రిడ్జి నీటమునిగాయి. కూనవరం వద్ద గోదావరి నీటిమట్టం 19.20 మీటర్లకు చేరగా.. పోలవరం వద్ద 11.96 మీటర్ల మేర ప్రవహిస్తోంది..

డ్రైవర్స్ న్ రోడ్డు మంచిగా చేయాలన్న సీతక్క

మన దునియా, వాజేడు, ఆగస్టు 1

చీకుపల్లి పెద్ద గొల్లగూడెం దెబ్బతిన్న డ్రైవర్స్ న్ రోడ్డును పరిశీలించిన సీతక్క గోదావరి వరద శాంతించాలని శనివారం వాజేడు మండలంలోని ముళ్ళ కట్ట పూసూరు వంతెన వద్ద రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ గ్రామీణ అభివృద్ధి గ్రామీణ నీటిపారుదల మహిళా శిశు సమైక్య శాఖ మంత్రి ధనసరి అనసూయ (సీతక్క)పూజలు చేశారు వారితో పాటు జిల్లా కలెక్టర్ జిల్లా ఎస్పీ ఐటీడీఏ పిఓ కలిసి గోదావరి వరద ఉధృతి శాంతించాలని పూజ చేశారు తరువాత చీకుపల్లి గుమ్మడిదొడ్డి మీదుగా ఇసుక వాగు వంతెన వద్దకు చేరుకొని భారీ వర్షాలకు దెబ్బతిన్న డ్రైవర్సన్ ని రోడ్డును నీటి ప్రవాహం తగ్గినంక మంచిగా పునరుద్ధరించాలని అధికారులకు ఆదేశించారు గోదావరి నది వరదప్రాహంపై అధికారులు ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలని బ్యాక్ వాటర్ ద్వారా గ్రామాలు కాలనీలు ముంపుకు గురైతే వెంటనే ఆ కుటుంబాలను పునరావాస కేంద్రాలకు తరలించాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు ఈ కార్యక్రమంలో

ఎటునాగారం ఎ ఎస్పి గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ఆర్డిఓ తాసిల్దార్ ఎంపీడీవో స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు సంబంధించి అధికారులు పాల్గొన్నారు

మీసేవలో చరిత్రాత్మక రికార్డు.. ఒక్కరోజులో 2.20 లక్షల లావాదేవీలు: మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

మన దునియా,హైదరాబాద్, ఆగస్టు 01

తెలంగాణ ప్రభుత్వ డిజిటల్ పాలనకు ప్రతీకగా నిలిచిన మీసేవ సేవలు మరో అరుదైన ఘనతను సాధించాయి. గతంలో రోజుకు సగటున 70 నుంచి 80 వేల వరకు మాత్రమే నమోదయ్యే లావాదేవీలు, తాజాగా ఒక్కరోజులోనే 2.20 లక్షలకు చేరుకోవడం విశేషమని మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు తెలిపారు. మీసేవ చరిత్రలో తొలిసారిగా రెండు లక్షల మార్క్‌ను అధిగమించడం రాష్ట్ర ఈ-గవర్నెన్స్ వ్యవస్థ బలోపేతానికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా ఫ్యామిలీ కార్డు దరఖాస్తులకు అత్యధిక స్పందన లభించగా, రవాణా శాఖ సేవలు, ఆదాయ ధ్రువీకరణ పత్రాలు, ఇతర పౌర సేవల కోసం కూడా భారీ సంఖ్యలో ప్రజలు మీసేవను ఆశ్రయించినట్లు వెల్లడించారు. ప్రజలకు సులభంగా, వేగంగా, పారదర్శకంగా సేవలు అందించడం వల్లే ఈ స్థాయి ఆదరణ లభించిందని మంత్రి అభిప్రాయపడ్డారు.

ఎల్లంపల్లి ప్రాజెక్టు వద్దకు నో ఎంట్రీ

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఎలాంటి సాంకేతిక అంతరాయాలు లేకుండా లక్షలాది లావాదేవీలను విజయవంతంగా నిర్వహించిన మీసేవ బృందాలు, సాంకేతిక నిపుణులు, సంబంధిత శాఖల అధికారులను మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ప్రజల విశ్వాసాన్ని మరింత బలోపేతం చేసేలా భవిష్యత్తులో మరిన్ని పౌర సేవలను మీసేవ వేదిక ద్వారా అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నట్లు వెల్లడించారు. సాంకేతికతను మరింత సమర్థంగా వినియోగించి సేవల నాణ్యత, వేగం, పారదర్శకతను పెంచేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందన్నారు. ప్రతి పౌరుడు ప్రభుత్వ సేవలను కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగకుండా డిజిటల్ విధానంలో సులభంగా పొందేలా మీసేవను మరింత విస్తరించే దిశగా చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. దీంతో తెలంగాణ డిజిటల్ గవర్నెన్స్‌లో దేశానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తోందని ఆయన పేర్కొన్నారు..

అత్యవసర సమయంలో అండగా.. సీఎం సహాయనిధి

5 లక్షల విలువ చేసే రెండు ఎల్.ఓ.సి లెటర్లను ను అందజేసిన ఎమ్మెల్యే డా.ఆర్. భూపతి రెడ్డి

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి :

నిరుపేదలకు అత్యవసర సమయంలో కొండంత అండగా ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ఉపయోగపడుతుందని నిజామాబాద్ రూరల్ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే డా.భూపతి రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ధర్పల్లి మండలం రామడుగు గ్రామానికి చెందిన నాయిక మహేష్ అనారోగ్య సమస్యలతో.. హైదరాబాద్ నిమ్స్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. శస్త్ర చికిత్స నిమిత్తం రూ.5 లక్షలు ఖర్చు అవుతుందని వైద్యులు సూచించారు. దీంతో రూ.5లక్షలకు సంబంధించి ఎల్.ఓ.సి లెటర్ ను బాధితులకు ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో శనివారం అందజేశారు.ఈ మేరకు బాధిత కుటుంబ సభ్యులతో పాటు పలువురు కాంగ్రెస్ పార్టీ, నాయకులు, మాజీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు జీడిపల్లి రాజు గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు ఆనంద్, నాగరాజ్,గ్రామస్తులు ఎమ్మెల్యేకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

మున్సిపల్ బిల్లుల్లో రూ.కోట్లల్లో అవినీతి.. కలెక్టర్‌కు బీజేపీ కౌన్సిలర్ల ఫిర్యాదు

ఉమ్మడి నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి :

కామారెడ్డి మున్సిపాలిటీలో నూతన పాలకవర్గం ఏర్పడిన అనంతరం జరిగిన బిల్లుల చెల్లింపుల్లో అవినీతి జరిగిందని బీజేపీ కౌన్సిలర్లు ఆరోపించారు. ఈ మేరకు శనివారం కలెక్టర్?కు ఫిర్యాదు చేశారు.

కామారెడ్డి రూ.1.70కోట్లు అవినీతి..

ఈ సందర్భంగా బీజేపీ కౌన్సిలర్లు ఆరోపిస్తూ.. రూ.1.70 కోట్ల అవినీతి జరిగిందని పేర్కొన్నారు. నూతన పాలకవర్గం ఏర్పడినప్పటి నుంచి ఇప్పటిదాకా కామారెడ్డి మున్సిపల్ జనరల్ ఫండ్ నుంచి రూ.5,92,91,364 ఖర్చు కాగా, అందులో 75 బిల్లులకు సంబంధించి రూ.1,13,14,566 చెల్లింపుల్లో అవకతవకలు జరిగాయని వారన్నారు. అదేవిధంగా ఎస్డీఆర్ఎఫ్ నిధుల నుంచి రూ.71,28,937 ఖర్చు చేయగా, అందులో 5 బిల్లులకు రూ.5986,353 చెల్లింపుల్లో అనుమానాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. ఈ వ్యవహారంలో అధికారులతో పాటు పాలకవర్గంలోని కొంతమంది ప్రజా ప్రతినిధుల హస్తం ఉందని, వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్‌ను కోరారు. ఈ మేరకు సరైన విచారణ జరిపి బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. తమ ఫిర్యాదుపై సరైన స్పందన రాకపోతే విజిలెన్స్ అండ్ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టర్‌కు ఫిర్యాదు చేస్తామని బీజేపీ కౌన్సిలర్లు హెచ్చరించారు.

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

సదరం--యూడీఐడీ కార్డుల జారీని వేగవంతం చేయాలి.

అర్హులైన ప్రతి దివ్యాంగుడికి సదరం--యూడీఐడీ కార్డులు అందేలా చర్యలు

సదరం--యూడీఐడీ కార్డుల జారీపై సెర్ప్ సీఈఓ నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరిష్.

మన దునియా,మహబూబాబాద్: ఆగస్టు 01

మహబూబాబాద్ అర్హులైన ప్రతి దివ్యాంగుడికి సదరం--యూడీఐడీ కార్డులు సకాలంలో అందేలా ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేపట్టి, సర్టిఫికెట్ల జారీ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరిష్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. శనివారం సెర్ప్ సీఈఓ దివ్య సదరం-- యూడీఐడీ కార్డుల జారీ పురోగతిపై జిల్లా కలెక్టర్లు, అదనపు కలెక్టర్లు, జిల్లా గ్రామీణాభి వృద్ధి అధికారులు, ముఖ్య వైద్యాధికారులతో నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో కలెక్టరేట్ కార్యాలయం నుండి జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరిష్ సంబంధిత అధికారులతో కలిసి పాల్గొన్నారు.సదరం--యూడీఐడీ కార్డుల జారీ పురోగతి, జిల్లాల వారీగా నమోదవుతున్న దరఖాస్తులు, పెండింగ్ కేసులు, కేంద్రాల పనితీరు, మౌళిక వసతులపై సెర్ప్ సీఈఓ వీసీ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించి పలు సూచనలు చేశారు.వీసీ అనంతరం సంబంధిత అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరిష్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం సదరం-- యూడీఐడీ కార్యక్రమానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని తెలిపారు. తలసేమియా, సికిల్ సెల్ వ్యాధిగ్రస్తులలో అర్హులైన వారందరికీ సదరం ధృవపత్రాల జారీని వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. అర్హులైన ప్రతి దివ్యాంగుడికి సదరం-- యూడీఐడీ కార్డులు అందేలా క్షేత్రస్థాయిలో చురుకుగా పని చేయాలని సూచించారు. జిల్లాలో యూడీఐడీ మూల్యాంకన కేంద్రంలో అవసరమైన పరికరాలు, స్పెషలిస్ట్ వైద్యులు, డేటా ఎంట్రీ ఆపరేటర్ల సేవలను పూర్తి స్థాయిలో వినియోగించుకుని దరఖాస్తుల పరిష్కారాన్ని వేగవంతం చేయాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. అర్హులైన ప్రతి దివ్యాంగుడికి సకాలంలో సదరం-- యూడీఐడీ ధృవ పత్రాలు జారీకి సంబంధిత శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు.ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో (ఇంచార్జ్) అదనపు కలెక్టర్ స్థానిక సంస్థలు, హౌసింగ్ పీడీ పురుషోత్తం, డిఆర్డిఓ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ మధుసూదన రాజు, జిల్లా ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ శ్రీనివాస్, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆగస్టు 5, 6, 7 తేదీలలో ఢిల్లీలో జంతర్ మంతర్ వద్ద జరిగే మహాధర్నా కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయండి

సహారా ఇండియా బాధితుల సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వి బాలయ్య ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు.

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి:

దేశంలో సహారా మోసానికి బలైన 13 కోట్ల ఖాతాదారులు 10 లక్షల మంది ఏజెంట్ల డబ్బులు సహారా కంపెనీలో దాదాపు 3 లక్షల కోట్ల రూపాయలు పైగా కంపెనీ ఎగనామం పెట్టింది. పొదుపు చేసిన వారంతా పేద మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు సంబంధించిన ప్రజల డబ్బు కంపెనీ ఎగనామం పెట్టడంతో ఖాతాదారుల పరిస్థితి కుర్ది లో పడ్డ ఎలుక లాగా దిక్కుతోచని పరిస్థితిలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు. భవిష్యత్తులో పిల్లల పెండ్లి లకు చదువులకు గృహ నిర్మాణాలకు వృద్ధాప్యంలో పనికి వస్తాయని కొండంత ఆశతో నిత్యం కష్టపడి సహారా ఇండియాలో పొదుపు చేసుకుంటే ఏ అవసరానికి పనికి రాకుండా డబ్బులు పోయాయని 13 కోట్ల ఖాతాదారులు ఆందోళన చెందుతున్నారు కేంద్ర ప్రభుత్వం గత మూడు సంవత్సరాల క్రితం పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో ప్రతి ఖాతాదారునికి రూపాయితో సహా చెల్లిస్తామని హామీ ఇచ్చి ఎన్నికల అనంతరం సహారా ఖాతాదారులను మోసం చేశారు. 2023లో సహారా పోర్టల్ ద్వారా అప్లై చేసుకుంటే డబ్బులు చెల్లిస్తామని కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి అమిత్ షా గారు మీడియా ముఖంగా ప్రకటిస్తే ఆన్లైన్ ద్వారా పోర్టల్ లో 6 కోట్ల మంది దరఖాస్తు చేసుకుంటే కేవలం 9500 కోట్ల రూపాయలను మాత్రమే చెల్లించి కాలయాపన కేంద్ర ప్రభుత్వం చేస్తుంది. ఎన్నో కుటుంబాలు చిన్న భిన్నమై రోడ్డున పడ్డాయి ఖాతాదారుల పరిస్థితి అన్నమో రామచంద్ర అంటూ తల కు చేతులు పెట్టుకొని డబ్బులు ఎప్పుడు వస్తాయని ఎదురుచూస్తున్నారు సుప్రీంకోర్టు లో 2011 సంవత్సరంలో సహారా సంస్థపై సెబి కేసు వేసి ఈనాటికీ 15 సంవత్సరాలు కాలం గడుస్తున్న 13 కోట్ల ఖాతాదారులకు న్యాయం చేయడంలో కోర్టులు పూర్తిగా విఫలమయ్యాయి సుప్రీంకోర్టుపై ఖాతాదారులకు పూర్తి విశ్వాసం కోల్పోయారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన నుండి 13 కోట్ల సహారా ఖాతాదారుల డబ్బులు చెల్లిస్తామని చెప్తున్నప్పటికీ ఈనాటికీ చెల్లించకుండా కాలయాపనం చేయడం వలన దాదాపు పదివేలకు పైగా ఖాతాదారులు సూసైడ్ చేసుకొని చనిపోయారు వందలాదిమంది ఏజెంట్లు చనిపోయారు ఉన్న ఏజెంట్లు మానసిక క్షోభ అనుభవిస్తున్నారు ఏజెంట్ల పై ఖాతాదారుల ఒత్తిడి పెరగడంతో ఏజెంట్లు గ్రామాలు వదిలి తలదాచుకుంటున్నారు ఇప్పటికైనా కేంద్ర ప్రభుత్వం 13 కోట్ల ఖాతాదారులను దృష్టిలో పెట్టుకొని సహారా యొక్క ఆస్తుల్ని వేలం వేసి వచ్చిన డబ్బుల్ని ఖతాదారులకు అందే విధంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం చొరవ తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం. ప్రభుత్వం చొరవ తీసుకొని ఎడల లక్షలాది కుటుంబాల్లో చీకటి అలుముకుంటుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నాము ఆగస్టు 5 6 7 తేదీలలో న్యూ ఢిల్లీ జంతర్ మంతర్ వద్ద జరిగే మహాధర్నా కార్యక్రమాన్ని ఖాతాదారులు ఏజెంట్లు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని కేంద్ర ప్రభుత్వం పై శాంతియుతంగా నిరసన వ్యక్తం చేయాలని కోరారు.

ఎస్సారెస్పీలో పూడికపై కేంద్రంతో చర్చిస్తున్నాం..: మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి :

ఎస్సారెస్పీలో ఇసుక పూడికపై కేంద్రంతో చర్చిస్తున్నామని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి తెలిపారు. రాష్ట్రంలో ఎల్లంపల్లి, మేడిగడ్డ, అన్నారం సుందిళ్ల ప్రాజెక్టులపై కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఎలాంటి దురుద్దేశం లేదని ఆయన పేర్కొన్నారు. మెండోరా మండలం లోని శ్రీరాంసాగర్ ప్రాజెక్టును మంత్రులు దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, వివేక్‌తో కలిసి ఆయన పరిశీలించారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు.

శ్రీరామ్ సాగర్ ప్రాజెక్ట్, బీఆర్ఎస్ తప్పుడు ప్రచారం

ఎస్సారెస్పీ, కడెం, ఎల్లంపల్లి ప్రాజెక్టుల్లో ప్రస్తుతం నీటినిల్వలను స్వయంగా పరిశీలించేందుకు వచ్చామని.. వీటి ఆధారంగా రాష్ట్రంలో రైతాంగానికి సాగుకు నీటి విడుదలపై నిర్ణయం తీసుకుంటామని మంత్రి తెలిపారు. నేషనల్ డ్యామ్ సేఫ్టీ అథారిటీ, సెంట్రల్ వాటర్ కమిషన్ టెక్నికల్ ఓవర్ సీస్ కమిటీ సూచనల మేరకు ప్రాజెక్టుల పునరుద్ధరణ పనులు చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రాజెక్టులపై చేపడుతున్న విధానాలపై బీఆర్ఎస్ పార్టీ పూర్తిగా తప్పుడు ప్రచారం చేస్తోందన్నారు. ఈ ఏడాది కూడా మేడిగడ్డ, అన్నారం సుందిళ్ల బ్యారేజీలు.. వాటి పంప్‌హౌస్‌లు ఉపయోగించకుండానే వర్షం కారణంగా ఎల్లంపల్లి రిజర్వాయర్ 20టీఎంసీలు నిండడం జరిగిందన్నారు. కానీ తాము ప్రాజెక్టులపై తప్పులు చేస్తున్నట్లుగా బీఆర్ఎస్ ప్రచారం చేస్తోందని విమర్శించారు. శుక్రవారం ఢిల్లీలో నేషనల్? డ్యామ్ సేఫ్టీ అథారిటీ, సెంట్రల్ వాటర్ కమిషన్ టెక్నికల్ ఓవర్‌సీస్ కమిటీ కూర్చుని తెలంగాణలో ప్రాజెక్టులపై తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలను సమర్థించాయన్నారు. కాంగ్రెస్ హయాంలో కట్టిన ఎస్సారెస్పీ, నాగార్జున సాగర్, శ్రీశైలం ఇప్పటికీ చెక్కుచెదరకుండా ఉంటే.. 2019లో కట్టిన కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు 2026లో కూలిపోయిందన్నారు.

శ్రీరామ్ సాగర్ ప్రాజెక్ట్ 56ఏళ్లుగా ఎస్సారెస్పీ సేవలు..

1970 నుంచి ఎస్సారెస్పీ పూర్తిస్థాయిలో పనిచేయడం ప్రారంభించిందని.. అప్పటినుంచి ఈరోజు వరకు 56ఏళ్లుగా నిరంతరాయంగా ఎస్సారెస్పీ ప్రజలకు సేవలందిస్తోందన్నారు. అయితే 112 టీఎంసీలతో కెపాసిటీతో నిర్మించిన ఈ రిజర్వాయర్ ప్రస్తుతం ఇసుక చేరడం కారణంగా 80 టీఎంసీల స్టోరేజీకి పడిపోయిందని తెలిపారు. తిరిగి పూర్తిస్థాయి స్టోరేజీకి ప్రాజెక్టును మలిచేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వంతో చర్చలు జరుపుతున్నామని.. త్వరలోనే నిర్ణయం తీసుకుంటామని ఆయన పేర్కొన్నారు. గతేడాదితో పోలిస్తే ఈ ఏడాది శ్రీరాంసాగర్?లో నీళ్లు తక్కువగా 22 టీఎంసీలు మాత్రమే ఉన్నాయన్నారు. ఈ నీటిని భవిష్యత్తు సాగు అవసరాలకు ఎలా వినియోగించుకోవాలనే విషయంపై త్వరలోనే ప్రకటన విడుదల చేస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో నిజామాబాద్ ఇన్‌ఛార్జి కలెక్టర్ భావేష్, డీసీసీ అధ్యక్షుడు నగేష్ రెడ్డి, ఉర్దూ అకాడమీ ఛైర్మన్ తాహెర్‌బిన్ హందాన్, కాంగ్రెస్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సదరం--యూడీఐడీ కార్డుల జారీని వేగవంతం చేయాలి.

అర్హులైన ప్రతి దివ్యాంగుడికి సదరం--యూడీఐడీ కార్డులు అందేలా చర్యలు

సదరం--యూడీఐడీ కార్డుల జారీపై సెర్ప్ సీఈఓ నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరిష్.

మన దునియా,మహబూబాబాద్: ఆగస్టు 01

మహబూబాబాద్ అర్హులైన ప్రతి దివ్యాంగుడికి సదరం-- యూడీఐడీ కార్డులు సకాలంలో అందేలా ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేపట్టి, సర్టిఫికెట్ల జారీ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరిష్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.శనివారం సెర్ప్ సీఈఓ దివ్య సదరం-- యూడీఐడీ కార్డుల జారీ పురోగతిపై జిల్లా కలెక్టర్లు, అదనపు కలెక్టర్లు, జిల్లా గ్రామీణాభి వృద్ధి అధికారులు, ముఖ్య వైద్యాధికారులతో నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో కలెక్టరేట్ కార్యాలయం నుండి జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరిష్ సంబంధిత అధికారులతో కలిసి పాల్గొన్నారు.సదరం--యూడీఐడీ కార్డుల జారీ పురోగతి, జిల్లాల వారీగా నమోదవుతున్న దరఖాస్తులు, పెండింగ్ కేసులు, కేంద్రాల పనితీరు, మౌళిక వసతులపై సెర్ప్ సీఈఓ వీసీ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించి పలు సూచనలు చేశారు.వీసీ అనంతరం సంబంధిత అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరిష్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం సదరం-- యూడీఐడీ కార్యక్రమానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని తెలిపారు. తలసేమియా, సికిల్ సెల్ వ్యాధిగ్రస్తులలో అర్హులైన వారందరికీ సదరం ధృవపత్రాల జారీని వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. అర్హులైన ప్రతి దివ్యాంగుడికి సదరం-- యూడీఐడీ కార్డులు అందేలా క్షేత్రస్థాయిలో చురుకుగా పని చేయాలని సూచించారు. జిల్లాలో యూడీఐడీ మూల్యాంకన కేంద్రంలో అవసరమైన పరికరాలు, స్పెషలిస్ట్ వైద్యులు, డేటా ఎంట్రీ ఆపరేటర్ల సేవలను పూర్తి స్థాయిలో వినియోగించుకుని దరఖాస్తుల పరిష్కారాన్ని వేగవంతం చేయాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. అర్హులైన ప్రతి దివ్యాంగుడికి సకాలంలో సదరం-- యూడీఐడీ ధృవ పత్రాలు జారీకి సంబంధిత శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో (ఇంచార్జ్) అదనపు కలెక్టర్ స్థానిక సంస్థలు, హౌసింగ్ పీడీ పురుషోత్తం, డిఆర్డిఓ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ మధుసూదన రాజు, జిల్లా ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ శ్రీనివాస్, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

ప్రజల సమస్యలు వినడానికే వచ్చా.. సమస్యల పరిష్కారమే నా లక్ష్యం: ఎమ్మెల్యే డా. ఆర్. భూపతి రెడ్డి

సిరికొండ మండలం కొండూర్ వంతెనను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే

వారం పది రోజుల్లో మరమ్మతులు పూర్తి చేయాలని అధికారులకు ఆదేశాలు

కొండూరుకు ఆర్టీసీ బస్సు సౌకర్యం కల్పించాలని ఆర్ఎంకు ఫోన్‌లో సూచనలు

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి :

నిజామాబాద్ రూరల్ నియోజకవర్గంలోని సిరికొండ మండలం కొండూర్ గ్రామం కప్పల వాగు పై గల వంతెన ఇటీవల కురిసిన వర్షాల కారణంగా దెబ్బతిన్న వంతెనను ఎమ్మెల్యే డా. భూపతి రెడ్డి శనివారం క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. గ్రామస్తులతో మాట్లాడి వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, ప్రజల సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకుని వెంటనే పరిష్కారం చూపించేందుకే తాను గ్రామాలకు వస్తున్నానని తెలిపారు. గతంలో సంభవించిన ప్రకృతి విపత్తులో కొండూర్ వంతెన పూర్తిగా దెబ్బతినగా, ప్రభుత్వం రూ.53 లక్షలతో మరమ్మతు పనులు చేపట్టిందని గుర్తు చేశారు. అయితే ఇటీవల కురిసిన భారీ వర్షాల కారణంగా తాత్కాలికంగా చేపట్టిన మరమ్మత్తులు మళ్లీ కోతకు గురయ్యాయని పేర్కొన్నారు. వంతెనకు శాశ్వత పరిష్కారం కోసం అవసరమైన చర్యలు ప్రారంభించామని, ప్రస్తుతం అత్యవసర మరమ్మత్తు పనులను వేగవంతం చేసి వారం నుంచి పది రోజుల్లోగా పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించినట్లు ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. అనంతరం చిన్న వాల్గోట్ నుంచి సిరికొండ మోడల్ స్కూల్ వరకు ప్రగతిలో ఉన్న పీఆర్ రహదారి నిర్మాణ పనులు, చిన్న వాల్గోట్ పెద్ద వాల్గోట్ మధ్య ఆర్ అండ్ బి రోడ్డు తదితర పనులు సజావుగా సాగుతున్నాయని తెలిపారు. నాణ్యత ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కొండూర్ గ్రామ ప్రజల సౌకర్యార్థం ఆర్టీసీ బస్సు సౌకర్యంపై ఎమ్మెల్యే వెంటనే స్పందించారు. ఆర్టీసీ రీజినల్ మేనేజర్‌తో ఫోన్‌లో మాట్లాడి కొండూర్ గ్రామానికి తక్షణమే బస్సు నడిపేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. దీంతో గ్రామస్తులు ఎమ్మెల్యేకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, గ్రామీణ రహదారుల అభివృద్ధి, రవాణా సౌకర్యాల విస్తరణకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని ఎమ్మెల్యే డా. భూపతి రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎంసీ చైర్మన్ ముప్ప గంగారెడ్డి, మాజీ ఐడీసీఎంఎస్ చైర్మన్ సాయరెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు గోవర్ధన్ రెడ్డి, డీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి భాస్కర్ రెడ్డి, గొల్ల ఎర్రన్న, బాకారం రవి, ఉమ్మాజి నరేష్, స్థానిక సర్పంచ్ భాస్కర్, ఆయా గ్రామాల సర్పంచులు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు ఆర్ అండ్ బి అధికారులు, రెవెన్యూ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సంగెం పోలీస్ స్టేషన్‌ను తనిఖీ చేసిన వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్

- **వార్షిక తనిఖీల్లో భాగంగా వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ ఎన్. శ్వేత, ఐపీఎస్,**

మన దునియా,సంగెం:ఆగస్టు 01

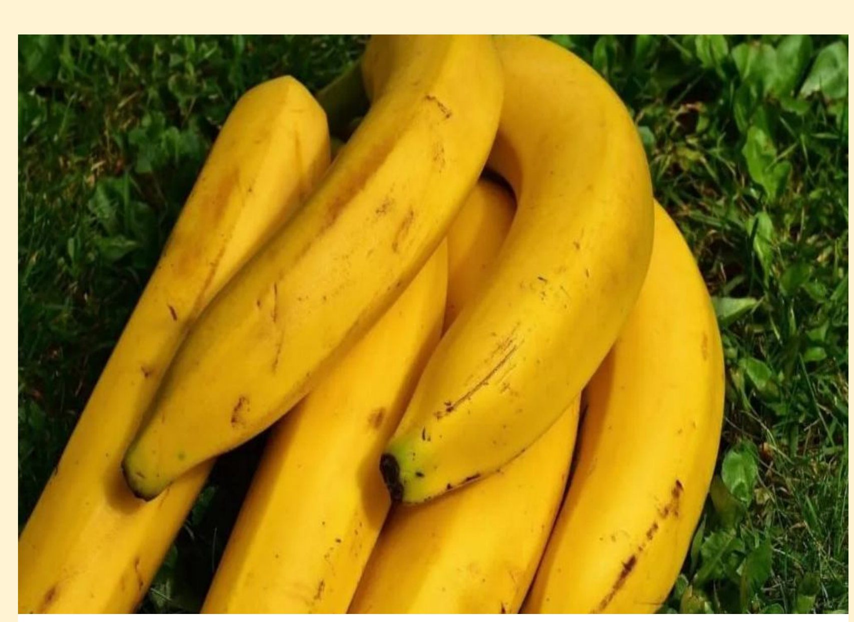
శనివారం ఈస్ట్ జోన్ పరిధిలోని సంగెం పోలీస్ స్టేషన్‌ను తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సంగెం పోలీస్ స్టేషన్‌కు చేరుకున్న పోలీస్ కమిషనర్‌కు ఈస్ట్ జోన్ డీసీపీ అంకిత్ కుమార్, మామునూర్ ఏసీపీ వెంకటేష్, పర్వతగిరి సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ రాజగోపాల్, సంగెం ఎస్ఐ వంశీ కృష్ణ మొక్కను అందజేసి స్వాగతం పలికారు. అనంతరం పోలీస్ కమిషనర్ సాయుధ పోలీసుల గౌరవ వందనాన్ని స్వీకరించారు. తదనంతరం పోలీస్ స్టేషన్ ఆవరణలో మామిడి మొక్కను నాటి, స్టేషన్ పరిసరాలను పరిశీలించారు. అలాగే స్టేషన్ సిబ్బందికి వ్యక్తిగతంగా మంజూరైన కిట్‌లను (పోలీస్ శాఖ అందజేసిన సామగ్రి), స్టేషన్ రికార్డులు, స్టోర్ గదులను తనిఖీ చేశారు. అనంతరం పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బందితో సమావేశమై శాఖాపరమైన అంశాలు, సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో నమోదవుతున్న నేరాల స్వభావం, పెండింగ్ కేసులు, దర్యాప్తు పురోగతి, రౌడీ షీటర్లు, హిస్టరీ షీటర్ల కదలికలు, విజిబుల్ పోలీసింగ్, పెట్రోలింగ్ తదితర అంశాలపై స్టేషన్ ఎస్ఐను అడిగి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ, పోలీస్ స్టేషన్‌కు వచ్చే ప్రతి ఫిర్యాదుదారు, బాధితునితో మర్యాదపూర్వకంగా, మానవీయ దృక్పథంతో వ్యవహరించాలని సూచించారు. వారి సమస్యలను పూర్తిగా తెలుసుకుని, చట్టబద్ధంగా, త్వరితగతిన పరిష్కరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ప్రజల్లో పోలీస్ శాఖపై నమ్మకం, భద్రత, భరోసా పెంపొందేలా ప్రతి పోలీసు అధికారి బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. కమ్యూనిటీ పోలీసింగ్‌కు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ ప్రజలతో సత్సంబంధాలు కొనసాగించాలని, విధుల నిర్వహణలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అవినీతికి తావు ఉండకూడదని, పారదర్శకత, జవాబుదారీతనంతో విధులు నిర్వర్తించాలని సూచించారు. అలాగే డయల్-100 కాల్స్‌పై వెంటనే స్పందించి, సంఘటన స్థలానికి త్వరగా చేరుకొని బాధితులకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని ఆదేశించారు. సిబ్బందికి వ్యక్తిగతంగా లేదా విధుల నిర్వహణలో ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే ఎప్పుడైనా తన దృష్టికి తీసుకురావాలని పోలీస్ కమిషనర్ సూచించారు. ఈ తనిఖీలో ఈస్ట్ జోన్ డీసీపీ అంకిత్ కుమార్, మామునూర్ ఏసీపీ వెంకటేష్, పర్వతగిరి సీఐ రాజగోపాల్, సంగెం, పర్వతగిరి, ఐనవోలు ఎస్ఐలు వంశీ కృష్ణ, ప్రవీణ్, అశోక్ కుమార్, అలాగే పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సెర్వైకల్ నొప్పితో బాధపడుతున్నారా?

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

బీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

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



మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

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

ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!

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

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

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

ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?

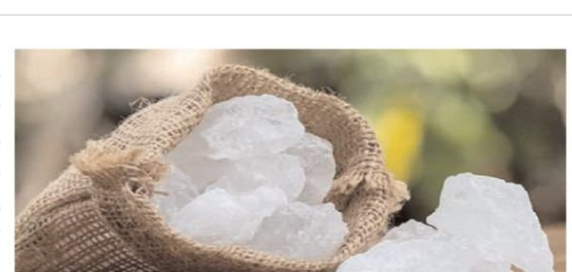
నిరంతరం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చునే వృత్తి నిపుణులు పని చేయడం సహజం. రోజులో ఎక్కువ భాగం పనికి కేటాయించడం అనేది కొంత మందిలో ఏదో ఒక అవసరం , ఆధునిక జీవనశైలి వలె దీనిని నివారించలేము అనేది కూడా వాస్తవం. చాలా మంది పని నిపుణులు పనిలో ఎక్కువ గంటలు గడపడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల వేళ్లు, మణికట్టు, మోచేతులు , చేతుల్లో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

తిప్పతీగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..

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

అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

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



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

మన దునియా
RNI Number
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
ఆగస్టు । ఆదివారం । 2 । 2026

కామన్వెల్త్ గేమ్స్: భారత మహిళా బాక్సర్ల పంచ్ పవర్... ఒకే రోజు 5 పసిడి పతకాలు

కామన్వెల్త్ గేమ్స్ బాక్సింగ్‌లో భారత్‌కు స్వర్ణాల పంట

మహిళల బాక్సింగ్‌లో ఒకేరోజు ఐదు బంగారు పతకాలు

సాక్షి, జాస్మిన్, ప్రీతి, ప్రియ, అరుంధతి స్వర్ణాలు కైవసం

ప్రత్యర్థులపై పూర్తి ఆధిపత్యం ప్రదర్శించిన భారత బాక్సర్లు

అంతర్జాతీయ వేదికపై మరోసారి భారత బాక్సింగ్ సత్తా

కామన్వెల్త్ గేమ్స్ 2026లో భారత మహిళా బాక్సర్లు సంచలనం సృష్టించారు. యూకేలోని గ్లాస్గో వేదికగా శనివారం జరిగిన బాక్సింగ్ ఫైనల్స్‌లో ఏకంగా ఐదు స్వర్ణ పతకాలు సాధించి చరిత్ర సృష్టించారు. సాక్షి (51 కేజీలు), జాస్మిన్ (57 కేజీలు), ప్రీతి (54 కేజీలు), ప్రియ (60 కేజీలు), అరుంధతి చౌదరి (70 కేజీలు) తమ ఫైనల్ బౌట్లలో అద్భుతమైన ప్రదర్శనతో పసిడి పతకాలను ముద్దాడారు. ఈ విజయాలతో అంతర్జాతీయ బాక్సింగ్‌లో భారత్ తిరుగులేని శక్తిగా ఎదుగుతున్న విషయాన్ని మరోసారి చాటిచెప్పారు. శనివారం జరిగిన ఫైనల్స్‌లో భారత బాక్సర్ల జోరు ముందు ప్రత్యర్థులు నిలవలేకపోయారు. 51 కేజీల విభాగంలో సాక్షి చౌదరి, ఇంగ్లండ్‌కు చెందిన రూబీ వైట్‌పై 5-0 ఏకగ్రీవ నిర్ణయంతో ఘనవిజయం సాధించింది. బౌట్ ఆద్యంతం పదునైన ఫుట్‌వర్క్‌తో, కచ్చితమైన పంచ్‌లతో ప్రత్యర్థికి ఏమాత్రం అవకాశం ఇవ్వలేదు. అదేవిధంగా, 57 కేజీల విభాగంలో జాస్మిన్.. నార్తర్న్ ఐర్లాండ్ బాక్సర్ మైఖేలా వాల్ష్‌పై 5-0తో పూర్తి ఆధిపత్యం ప్రదర్శించింది. 54 కేజీల విభాగంలో ప్రీతి, కెనడా బాక్సర్ ఎస్.ఎస్. డెల్గాడోపై 5-0 తేడాతో గెలవడమే కాకుండా, బౌట్ మధ్యలో ప్రత్యర్థిని నాక్‌డౌన్ చేసి తన సత్తా చాటింది. ఇక 70 కేజీల విభాగంలో అరుంధతి చౌదరి కూడా ఇంగ్లండ్ బాక్సర్ చాంటెల్ రీడ్‌పై 5-0తో సునాయాసంగా గెలిచింది. వీరితో పాటు 60 కేజీల విభాగంలో ప్రియ ఘూంఘూస్, కెనడాకు చెందిన మేరీ-బతౌల్ అల్-అహ్మదియాతో హోరాహోరీగా తలపడింది. చివరి వరకు ఉత్కంఠగా సాగిన ఈ పోరులో 4-1 స్ప్లిట్ డిసిషన్‌తో ప్రియ విజేతగా నిలిచింది. తొలి రౌండ్‌లో కాస్త వెనుకబడినప్పటికీ, ఆ తర్వాత పుంజుకుని పదునైన పంచ్‌లతో న్యాయనిర్ణేతలను మెప్పించింది. ఈ అద్భుత విజయాలతో అంతర్జాతీయ వేదికలపై మహిళల బాక్సింగ్‌లో భారత్ తన స్థానాన్ని మరింత పదిలం చేసుకుంది. ఒకే ఈవెంట్‌లో ఐదుగురు మహిళా బాక్సర్లు స్వర్ణాలు గెలవడం భారత క్రీడా చరిత్రలోనే ఒక అరుదైన ఘనత. గ్లాస్గో కామన్వెల్త్ గేమ్స్‌లో భారత పతకాల సంఖ్యను పెంచడంలో బాక్సింగ్ బృందం కీలక పాత్ర పోషించింది. మొత్తం టోర్నమెంట్‌లో అద్భుతమైన ప్రతిభ, వ్యూహాత్మక నైపుణ్యం ప్రదర్శించిన భారత మహిళా బాక్సర్లు, దేశానికి గర్వకారణంగా నిలిచారు.

కామన్వెల్త్ క్రీడల్లో భారత్ జోరు.. ఇవాళ మరో రెండు బంగారు పతకాలు

కామన్వెల్త్ పారా షాట్‌పుట్‌లో సోమన్ రాణాకు స్వర్ణం, శుభంకు రజతం

ఈ విభాగంలో భారత్‌కు ఇదే తొలి స్వర్ణం, డబుల్ పోడియం విజయం

మహిళల 57 కేజీల బాక్సింగ్‌లో జైస్మిన్‌కు స్వర్ణ పతకం

ఫైనల్‌లో 5-0 తేడాతో ఏకపక్ష విజయం సాధించిన జైస్మిన్

గ్లాస్గో వేదికగా జరుగుతున్న కామన్వెల్త్ గేమ్స్ 2026లో శనివారం భారత్‌కు చిరస్మరణీయంగా నిలిచింది. పారా అథ్లెటిక్స్, బాక్సింగ్‌లో భారత క్రీడాకారులు అద్భుత ప్రదర్శనతో స్వర్ణ పతకాలు సాధించి త్రివర్ణ పతాకాన్ని రెపరెపలాడించారు. పారా షాట్‌పుట్‌లో సోమన్ రాణా స్వర్ణం, శుభం జుయల్ రజత పతకం గెలిచి చరిత్ర సృష్టించగా, బాక్సింగ్‌లో జైస్మిన్ తమ పంచ్ పవర్‌తో పసిడిని ముద్దాడింది.

పారా అథ్లెటిక్స్‌లో చారిత్రక విజయం పురుషుల షాట్‌పుట్ ఎఫ్57 విభాగంలో భారత పారా అథ్లెట్లు అసాధారణ ప్రతిభ కనబరిచారు. సోమన్ రాణా స్వర్ణం సాధించగా, శుభం జుయల్ రజత పతకాన్ని గెలుచుకున్నారు. కామన్వెల్త్ గేమ్స్ చరిత్రలో ఈ విభాగంలో భారత్‌కు ఇదే తొలి స్వర్ణ పతకం కాగా, ఒకే ఈవెంట్‌లో స్వర్ణ, రజత పతకాలు (డబుల్ పోడియం) సాధించడం కూడా ఇదే మొదటిసారి. సోమన్ రాణా తన రెండో ప్రయత్నంలో 13.40 మీటర్ల దూరం విసిరి స్వర్ణాన్ని ఖాయం చేసుకున్నాడు. ఆ తర్వాత ఏ అథ్లెట్ కూడా ఈ మార్కును దాటలేకపోయాడు. మరోవైపు, శుభం జుయల్ తన ఆరో, చివరి ప్రయత్నంలో 13.28 మీటర్లు విసిరి అనూహ్యంగా రెండో స్థానానికి దూసుకొచ్చి రజత పతకాన్ని సొంతం చేసుకున్నాడు. కామెరూన్‌కు చెందిన సెడ్రిక్ ఇడ్రిస్ (12.57 మీ) కాంస్యంతో సరిపెట్టుకున్నాడు. ఈ విజయం వెనుక ఇద్దరు అథ్లెట్ల స్ఫూర్తిదాయక ప్రయాణం ఉంది. 2006లో జమ్మూ కాశ్మీర్‌లో ల్యాండ్ మైన్ పేలుడులో తీవ్రంగా గాయపడిన భారత సైనికుడు సోమన్ రాణా, పట్టుదలతో పారా అథ్లెట్‌గా మారి దేశానికి కీర్తి తెచ్చిపెట్టాడు. మరోవైపు, ఆర్మీ అధికారి కావాలనుకున్న శుభం, 2022లో ఒక ప్రమాదంలో కాలు కోల్పోయి, పారా క్రీడల వైపు మళ్లి అతి తక్కువ కాలంలోనే కామన్వెల్త్ పతక విజేతగా నిలిచాడు. బాక్సింగ్‌లో ప్రీతి, జైస్మిన్ స్వర్ణ ఘనత మరోవైపు, బాక్సింగ్ లో జైస్మిన్ అద్భుత విజయాన్ని నమోదు చేసి భారత శిబిరంలో ఆనందాన్ని రెట్టింపు చేసింది. జైస్మిన్ మహిళల 57 కేజీల విభాగం ఫైనల్‌లో ఉత్తర ఐర్లాండ్‌కు చెందిన మిచెలా వాల్ష్‌పై పూర్తి ఆధిపత్యం ప్రదర్శించింది. మొదటి రౌండ్ నుంచే పదునైన పంచ్‌లు, అద్భుతమైన ఫుట్‌వర్క్‌తో ప్రత్యర్థిపై విరుచుకుపడింది. మూడు రౌండ్ల పాటు సాగిన ఈ పోరులో జైస్మిన్ 5-0 తేడాతో ఏకగ్రీవ నిర్ణయంతో ఘన విజయం సాధించి స్వర్ణ పతకాన్ని కైవసం చేసుకుంది. ఐదుగురు జడ్జీలు ఏకగ్రీవంగా ఆమెకే ఓటు వేయడం ఆమె ఆధిపత్యానికి నిదర్శనం. అంతకుముందు, బాక్సింగ్‌లో భారత క్రీడాకారిణి ప్రీతి పవార్ 54 కిలోల కేటగిరీలో అద్భుత విజయంతో పసిడి పతకం అందుకోవడం తెలిసిందే.

పాక్ క్రికెటర్‌ను ఆలింగనం చేసుకున్న జెమీమా రోడ్రిగ్స్..

ఇంగ్లండ్‌లో జరుగుతున్న 'ది హండ్రెడ్' లీగ్‌లో అరుదైన ఘటన

పాక్ ఆల్‌రౌండర్ ఫాతిమా సనాను ఆలింగనం చేసుకున్న జెమీమా

ఈ దృశ్యాలకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్

2025 పహల్గామ్ దాడి తర్వాత పాక్ ప్లేయర్లతో కరచాలనం చేయని భారత ఆటగాళ్లు

ఈ మ్యాచ్‌లో జెమీమా అద్భుత ప్రదర్శన.. ఆమె జట్టు ఘన విజయం

క్రికెట్ మైదానంలో రాజకీయ ఉద్రిక్తతలను పక్కనపెట్టి క్రీడాస్ఫూర్తి వెల్లివిరిసింది. భారత మహిళా క్రికెట్ స్టార్ జెమీమా రోడ్రిగ్స్, పాకిస్థాన్ ఆల్‌రౌండర్ ఫాతిమా సనాతో ఆత్మీయ ఆలింగనం చేసుకున్నారు. ఇంగ్లండ్‌లో జరుగుతున్న 'ది హండ్రెడ్' లీగ్‌లో జరిగిన ఓ మ్యాచ్ అనంతరం ఈ దృశ్యం చోటుచేసుకుంది. దీనికి సంబంధించిన వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. 2025లో పహల్గామ్‌లో జరిగిన ఉగ్రదాడి తర్వాత భారత క్రికెటర్లు పాకిస్థాన్ ఆటగాళ్లతో కరచాలనం చేయకూడదని నిర్ణయించుకున్నారు. అప్పటి నుంచి ఈ విధానాన్ని పాటిస్తున్నారు. అయితే, తాజాగా జరిగిన ఈ మ్యాచ్‌లో ఇరు జట్ల క్రీడాకారులు సంప్రదాయం ప్రకారం ఒకరికొకరు షేక్ హ్యాండ్ ఇచ్చుకున్నారు. ఈ క్రమంలో జెమీమా, ఫాతిమా కరచాలనం చేసుకోవడమే కాకుండా ఒకరినొకరు ఆప్యాయంగా ఆలింగనం చేసుకున్నారు. మైదానంలో వారిద్దరి మధ్య జరిగిన ఈ స్నేహపూర్వక సంభాషణ అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. మ్యాచ్ విషయానికొస్తే.. సౌత్రన్ బ్రేవ్, బర్మింగ్‌హామ్ ఫీనిక్స్ జట్ల మధ్య ఈ పోరు జరిగింది. జెమీమా ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న సౌత్రన్ బ్రేవ్ జట్టు 24 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. ఈ సీజన్‌లో ఆ జట్టుకు ఇది వరుసగా నాలుగో గెలుపు కాగా, ఫీనిక్స్ జట్టు ఇంకా ఒక్క విజయం కూడా నమోదు చేయలేకపోయింది. ఈ మ్యాచ్‌లో జెమీమా కేవలం 18 బంతుల్లో 28 పరుగులు చేసి అజేయంగా నిలిచింది. మరోవైపు ఫాతిమా సనా బౌలింగ్‌లో 15 బంతుల్లో 33 పరుగులు ఇచ్చి నిరాశపరిచింది. మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన సౌత్రన్ బ్రేవ్ జట్టు.. లిజెల్ లీ (43), మైయా బౌచియర్ (45) రాణించడంతో నిర్ణీత 100 బంతుల్లో 3 వికెట్లకు 140 పరుగులు చేసింది. చివర్లో జెమీమా మెరుపు ఇన్నింగ్స్ జట్టుకు భారీ స్కోరు అందించింది. అనంతరం ఛేదనకు దిగిన ఫీనిక్స్ జట్టు టామీ బ్యూమాంట్ (22), దవినా పెర్రిన్ (43 బంతుల్లో 52) శుభారంభం అందించినా, వారిద్దరూ ఔటయ్యాక మ్యాచ్ మలుపు తిరిగింది. చివరికి ఫీనిక్స్ జట్టు 5 వికెట్ల నష్టానికి 116 పరుగులు మాత్రమే చేయగలిగింది. ఎల్లీస్ పెర్రీ (16), ఫాతిమా సనా (5) అజేయంగా నిలిచారు.

ధోనీ పర్యవేక్షణలో పంత్.. శ్రీలంక సిరీస్‌కు స్పెషల్ ట్రైనింగ్

టీమిండియా స్టార్ వికెట్ కీపర్-బ్యాటర్ రిషబ్ పంత్ త్వరలో శ్రీలంకతో జరగనున్న రెండు మ్యాచ్‌ల టెస్ట్ సిరీస్ కోసం తన సన్నాహకాలను ప్రారంభించాడు. ఇందులో భాగంగా భారత జట్టు మాజీ కెప్టెన్ ఎంఎస్ ధోనీతో కలిసి రాంచీలో ప్రత్యేకంగా శిక్షణ తీసుకుంటున్నాడు. వీరిద్దరూ జిమ్‌లో ఉన్న ఫొటోను మాజీ స్పిన్నర్ షాబాజ్ నదీమ్ సోషల్ మీడియాలో పంచుకున్నారు. "భారత క్రికెట్‌లోని ఇద్దరు అత్యుత్తమ ఫినిషర్లు" అంటూ నదీమ్ ఈ ఫొటోకు క్యాప్షన్ పెట్టాడు. ప్రస్తుతం పంత్ భారత వైట్-బాల్ జట్లలో సభ్యుడిగా లేనప్పటికీ, శుభ్‌మన్ గిల్ కెప్టెన్సీలోని టెస్టు జట్టులో మాత్రం కీలక ఆటగాడిగా కొనసాగుతున్నాడు. ఇటీవల ముగిసిన ఐపీఎల్ 2026లో లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ కెప్టెన్‌గా పంత్ విఫలమయ్యాడు. ఆ టోర్నీలో 28.36 సగటుతో కేవలం 312 పరుగులు మాత్రమే చేయగా, లక్నో జట్టు పాయింట్ల పట్టికలో చివరి స్థానంలో నిలిచింది. ఆ జట్టుకు కూడా గుడ్‌బై చెప్పిన పంత్ ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్‌లో చేరాడు. ఈ నేపథ్యంలో శ్రీలంక సిరీస్ అతనికి కీలకం కానుంది. ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్‌షిప్ ఫైనల్ రేసులో నిలవాలంటే భారత్ రాబోయే 9 టెస్టుల్లో కనీసం 7 గెలవాల్సి ఉంది. ఈ క్రమంలో శ్రీలంకపై 2-0 తేడాతో సిరీస్ గెలవడం చాలా ముఖ్యం. మరోవైపు గాయం కారణంగా ఎంఎస్ ధోనీ ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ మొత్తానికి దూరమయ్యాడు. చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ హెడ్ కోచ్‌గా స్టీఫెన్ ఫ్లెమింగ్ వైదొలగడంతో ధోనీ ఆ జట్టుకు మెంటార్‌గా మారే అవకాశాలు ఉన్నాయని వార్తలు వస్తున్నాయి. వరుసగా మూడు సీజన్లలో ప్లేఆఫ్స్ చేరడంలో విఫలమైన సీఎస్‌కే, జట్టు పునర్వ్యవస్థీకరణపై దృష్టి సారించినట్టు తెలుస్తోంది.

మన దునియా

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

తమిళనాడు సీఎం విజయ్ గెలుపుపై తొలిసారి స్పందించిన కుమారుడు

విజయ్ గెలుపును ఒక 'చారిత్రక విప్లవం'గా అభివర్ణన

ఈ గెలుపు తమ కుటుంబంపై మరింత బాధ్యతను పెంచిందన్న జేసన్

ప్రస్తుతం నటనపై ఆసక్తి లేదని, దర్శకత్వంపైనే దృష్టి అని స్పష్టీకరణ

తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి, స్టార్ హీరో విజయ్ రాజకీయ విజయంపై ఆయన కుమారుడు, యువ దర్శకుడు జేసన్ సంజయ్ తొలిసారిగా స్పందించాడు. తన తండ్రి సాధించిన ఈ విజయాన్ని ఒక "చారిత్రక విప్లవం"గా అభివర్ణించాడు. ఈ గెలుపు తమ కుటుంబంపై అదనపు బాధ్యతను మోపిందని, ఇకపై తాము మరింత అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాల్సి ఉంటుందని వ్యాఖ్యానించాడు. ఈ సందర్భంగా జేసన్ మాట్లాడుతూ, "ఇది ఒక చారిత్రక విప్లవం. దీనివల్ల నాపై, నా సోదరిపై, మా కుటుంబంపై వారసత్వాన్ని కాపాడాల్సిన బాధ్యత పెరిగింది. ఆ వారసత్వాన్ని మేం నిలబెట్టుకోవాలి. ఇకపై చాలా జాగ్రత్తగా, అప్రమత్తంగా ఉండాల్సి ఉంటుంది" అని తెలిపాడు. తన తండ్రి విజయ్ తనను ఎప్పుడూ స్వశక్తితో ఎదగాలని ప్రోత్సహించేవారని, తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకోవాలని చెప్పేవారని గుర్తుచేసుకున్నాడు. "నాన్న నన్ను ఎప్పుడూ స్పూన్ ఫీడ్ చేయలేదు. అందుకు నేను ఆయనకు, అమ్మకు, నా కుటుంబానికి ఎంతో రుణపడి ఉంటాను" అని జేసన్ వివరించాడు. ప్రస్తుతం తాను దర్శకత్వం వహిస్తున్న 'సిగ్మా' చిత్రంపైనే పూర్తి దృష్టి సారించానని, నటనపై ప్రస్తుతానికి ఆసక్తి లేదని జేసన్ సంజయ్ స్పష్టం చేశారు. సందీప్ కిషన్ హీరోగా నటిస్తున్న ఈ సినిమాతోనే జేసన్ దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్నారు. తన కుటుంబంపై వచ్చే విమర్శలు, ప్రశంసలను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటానని, కుటుంబం నుంచి తనకు ప్రేమతో పాటు గొప్ప బాధ్యత కూడా లభించిందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

సంజయ్ దత్ పట్ల అభిమానాన్ని చాటుకుంటూ సల్మాన్ ఖాన్ భావోద్వేగ పోస్ట్!

ఇటీవల సంజయ్ దత్ పుట్టినరోజుకు హాజరైన సల్మాన్

వీరి కలయికకు సంబంధించిన చిత్రాలను పంచుకున్న సల్మాన్

బాబా ఎప్పటికీ బాబానే అంటూ వ్యాఖ్య

తన ఆత్మీయ మిత్రుడు, సీనియర్ నటుడు సంజయ్ దత్ పట్ల తనకున్న అపారమైన అభిమానాన్ని చాటుకుంటూ బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో సల్మాన్ ఖాన్ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసిన పిక్స్ నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి. ఇటీవలే జులై 29న సంజయ్ దత్ పుట్టినరోజు జరుపుకోగా, ఆయనను కలిసిన సల్మాన్ ఖాన్ గాఢంగా కౌగిలించుకుని తన ప్రేమానురాగాలను చాటుకున్నారు. ఈ అపూర్వ కలయికకు సంబంధించిన రెండు చిత్రాలను సల్మాన్ ఈరోజు సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుకున్నారు. బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌లో వీరిద్దరూ కలసి నటించిన ఐకానిక్ సినిమా 'చల్ మేరే భాయ్' పాటను జోడించి మరింత ఎమోషనల్ టచ్ ఇచ్చారు. ఈ ఫొటోలతో పాటు సల్మాన్ ఖాన్ రాసిన సందేశం అభిమానుల హృదయాలను గెలుచుకుంది. "బాబా ఎప్పటికీ బాబానే. సంజూ బాబా మనందరికీ బాబా. నా పెద్ద అన్నయ్య సంజయ్ దత్. అల్లా, భగవాన్, జీసస్... దేవుళ్లందరూ ఈ మనిషిని ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉంచాలని కోరుకుంటున్నాను. ఐ లవ్ యూ బాబా" అని సల్మాన్ పేర్కొన్నారు. ఈ పోస్ట్‌పై సంజయ్ దత్ భార్య మాన్యతా దత్ స్పందిస్తూ 'జీవితాంతం సోదరులే' అని కామెంట్ చేయగా... సంజయ్ దత్ కుమార్తె త్రిశాలా దత్ హార్ట్ ఎమోజీలతో తమ ప్రేమను వ్యక్తం చేశారు. గతంలో 'సాజన్', 'చల్ మేరే భాయ్', 'యే హై జల్వా' వంటి చిత్రాల్లో కలిసి అలరించిన ఈ ఐకానిక్ కాంబినేషన్‌ను మళ్లీ వెండితెరపై ఒకే ఫ్రేమ్‌లో చూడాలని ఉందంటూ సల్మాన్, సంజూ అభిమానులు సోషల్ మీడియాలో కామెంట్స్ పెడుతున్నారు.

ఎనిమిదేళ్ల విరామం తర్వాత వెండితెరపైకి ప్రీతి జింటా: ఆమిర్ ఖాన్ బ్యానర్లో గ్రాండ్ రీఎంట్రీ

మహేశ్ బాబు, వెంకటేశ్ సినిమాల్లో మెరిసిన ప్రీతి జింటా

పెళ్లి తర్వాత సినిమాలకు దూరమైన వైనం

'బట్వార్ 1947' సినిమాతో రీఎంట్రీ ఇస్తున్న బాలీవుడ్ భామ

ఒకప్పుడు టాలీవుడ్ ప్రేక్షకులను సైతం మెప్పించిన బాలీవుడ్ నటి ప్రీతి జింటా... సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత మళ్లీ వెండితెరపై సందడి చేయడానికి సిద్ధమయ్యారు. మహేశ్ బాబుతో 'రాజకుమారుడు', వెంకటేశ్ సరసన 'ప్రేమంటే ఇదేరా' వంటి చిత్రాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు అలరించిన ఆమె, వివాహం అనంతరం సినిమాలకు దూరమయ్యారు. ఇప్పుడు దాదాపు ఎనిమిదేళ్ల తర్వాత ఒక భారీ పీరియాడికల్ డ్రామాతో గ్రాండ్ రీఎంట్రీ ఇస్తున్నారు. బాలీవుడ్ స్టార్ సన్నీ డియోల్ సరసన ప్రీతి జింటా కథానాయికగా నటించిన లేటెస్ట్ పీరియడ్ డ్రామా మూవీ 'బట్వార్ 1947'. 1947 నాటి దేశ విభజన నేపథ్యంలో ఎంతో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా రూపుదిద్దుకున్న ఈ చిత్రాన్ని ఆమిర్ ఖాన్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్‌పై ఆమిర్ ఖాన్ నిర్మించగా, విలక్షణ దర్శకుడు రాజ్‌కుమార్ సంతోషి తెరకెక్కించారు. ఈ భారీ ప్రాజెక్ట్‌కు ఆస్కార్ విజేత ఏఆర్ రెహమాన్ స్వరాలు సమకూర్చారు. ప్రీతి జింటాతో పాటు సీనియర్ నటి షబానా అజ్మీ, ఆలీ ఫజల్ ఈ చిత్రంలో కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. దేశ విభజన నాటి పరిస్థితులు, మానవీయ సంబంధాలు, ప్రజలు ఎదుర్కొన్న భావోద్వేగ ఘర్షణల చుట్టూ ఈ కథ తిరుగుతుంది. ఇందులో ప్రీతి జింటా ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉన్న, బలమైన పాత్రలో నటించారు. ఇప్పటికే షూటింగ్ పూర్తి చేసుకుని తుది పనులు జరుపుకుంటున్న ఈ చిత్రం, స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఆగస్ట్ 14న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలోకి రానుంది.

లవ్, బ్రేకప్ వార్తలపై అనుపమ పరమేశ్వరన్ స్పందన

ప్రముఖ హీరోయిన్ అనుపమ పరమేశ్వరన్ గత కొన్ని రోజులుగా సోషల్ మీడియాలో తమిళ్ యంగ్ హీరో ధ్రువ్ విక్రమ్‌తో తన లవ్ లైఫ్, బ్రేకప్ వార్తలపై వస్తున్న ఊహాగానాలపై ఎట్టకేలకు స్పందించింది. నెట్టింట వైరల్ అవుతున్న రూమర్లకు స్వస్తి పలుకుతూ ఆమె చేసిన ఎమోషనల్ కామెంట్స్ ప్రస్తుతం వైరల్ అవుతున్నాయి. గత ఏడాది కాలంగా తన జీవితంలో అనేక ఒడిదుడుకులు, మానసిక సంఘర్షణలు ఎదుర్కొన్నానని అనుపమ ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. ఆ సమయంలో అత్యంత కష్టమైన పరిస్థితులను దాటుకుని ముందుకు రావాల్సి వచ్చిందని తెలిపింది. "గత ఏడాది నా జీవితంలో అత్యంత సంక్లిష్టమైన, కష్టతరమైన ఘట్టం నడిచింది. ఆ కష్టాలను దాటుకుని, ఇప్పుడు మళ్లీ నా జీవితంలో సంతోషం, ప్రశాంతత వైపు అడుగులు వేస్తున్నాను" అని అనుపమ పేర్కొంది. పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా మనల్ని మనం ప్రేమించుకోవడం, స్వీయ స్వేచ్ఛను ఎంచుకోవడం ఎంతో ముఖ్యమని చెబుతూ... అభిమానులు, శ్రేయోభిలాషులు అందించిన మద్దతుకు ధన్యవాదాలు తెలిపింది. తమిళ యంగ్ హీరో ధ్రువ్ విక్రమ్‌తో ప్రేమాయణం, తదనంతర బ్రేకప్ వార్తలపై మీడియాలో రకరకాల కథనాలు షికారు చేస్తున్న నేపథ్యంలో, ఆమె పరోక్షంగా ఇచ్చిన ఈ స్పష్టతతో ఆ పుకార్లన్నింటికీ తెరపడినట్లయింది.

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