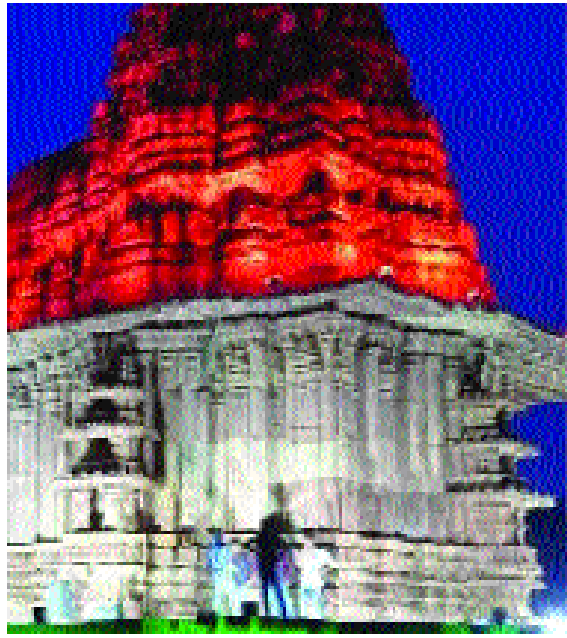




మన దునియా



RNI Number
TELTEL/2023/85680

మన బక్సరం - మన ప్రపంచం

రిపోర్టర్లు
కావాలిను
తెలుగులో రాయగల
సమర్థత, సమాఖం వల్ల
అవగాహన ఉంటే చాలు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంపాదక నిర్వహణకు
మన దునియా
మీకు వచ్చిన వేరక... అన్ని భాషలు, మండలాల
మీదయిన సామాజికస్థాయి పరిణామాల
పరిశీలనకు అవకాశం కల్పిస్తామి.
అనిష్టం కావాలి.

ఇంకెందుకు అరెస్టు...
9490058011, 9603968335
సంబంధం
కావాలిను మీ బయటదేవుడు ఉంటుంది.

సంపుటి : 3 | సంచిక : 337 | ఆగస్టు 5 బుధవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-



నిబంధనలు తుంగలో తెరక్కుతున్న అధికారులు...



మల్లంపల్లి రెడీమిక్స్ ప్లాంట్ కు
అండగా నిలుస్తున్నది ఎవరు..?



గ్యాస్ పైప్ లైన్ ఉన్నా కూడా
నిర్మాణాలు ఎలా చేపడుతున్నారు..?



అనుమతులు ఉన్నాయా అని అడిగితే
నీళ్లు నములుతున్న గ్రామపంచాయతీ
అధికారులు..!



మన దునియా, ములుగు జిల్లా, మల్లంపల్లి, ఆగస్టు 04

మల్లంపల్లి గ్రామ శివారులో ఏర్పాటు చేసిన రెడీమిక్స్ ప్లాంట్ వ్యవహారం ప్రస్తుతం స్థానికంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది. గ్యాస్ పైప్ లైన్ సమీపంలోనే నిర్మాణాలు చేపట్టారనే ఆరోపణలు వినిపిస్తుండగా, సంబంధిత శాఖల నుంచి అవసరమైన అన్ని అనుమతులు తీసుకున్నారా అనే అనుమానాలు తలెత్తుతున్నాయి. స్థానికుల కథనం ప్రకారం, గ్యాస్ పైప్ లైన్ పరిధిలో నిర్మాణాలు చేపట్టే ముందు భద్రతా ప్రమాణాలు, సాంకేతిక అనుమతులు, పర్యావరణ అనుమతులు, గ్రామపంచాయతీ అనుమతులు

తదితర నిబంధనలు తప్పనిసరిగా పాటించాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఈ రెడీమిక్స్ ప్లాంట్ కు అవసరమైన అన్ని అనుమతులు ఉన్నాయా లేదా అనే విషయంపై ఇప్పటికీ స్పష్టత లేకపోవడం అనుమానాలకు తావిస్తోంది. ఈ అంశంపై గ్రామపంచాయతీ అధికారులను పలుమార్లు ప్రశ్నించినప్పటికీ స్పష్టమైన సమాధానం ఇవ్వడం లేదని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. సంబంధిత శాఖలు ఇప్పటివరకు క్షేత్రస్థాయిలో తనిఖీలు నిర్వహించాయా? గ్యాస్ పైప్ లైన్ సమీపంలో నిర్మాణాలకు అనుమతులు ఎవరు ఇచ్చారు? భద్రతా నిబంధనలు పూర్తిగా పాటించబడ్డాయా? అనే ప్రశ్నలకు

అధికారికంగా సమాధానం రావాల్సి ఉంది. ఒకవేళ అవసరమైన అనుమతులు లేకుండానే నిర్మాణాలు చేపట్టినట్లు విచారణలో తేలితే అందుకు బాధ్యత వహించాల్సింది ఎవరు? సంబంధిత అధికారులు ఎందుకు స్పందించడం లేదు? ప్రజల ప్రాణ భద్రతకు సంబంధించిన అంశంలో ఏమైనా నిర్లక్ష్యం జరిగిందా? అనే సందేహాలు గ్రామస్థుల్లో వ్యక్తమవుతున్నాయి. ప్రజల భద్రతకు సంబంధించిన అంశాల్లో ఎలాంటి రాజీ ఉండకూడదని స్థానికులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. జిల్లా యంత్రాంగం, గ్రామపంచాయతీ, గ్యాస్ పైప్ లైన్ కు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

పకడ్బందీగా పోలీస్ ఉద్యోగ నియామకాలు

పరీక్షల నిర్వహణపై ప్రత్యేక నిఘా

అధికారులకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశం

మన దునియా హైదరాబాద్ ఆగస్టు 04

పోలీస్ ఉద్యోగ నియామకాల భర్తీ ప్రక్రియను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించారు. ఇటీవల విడుదల చేసిన నోటిఫికేషన్ ప్రకారం 7437 పోస్టుల భర్తీ ప్రక్రియపై నిఘా వర్గాలు ముఖ్యమంత్రికి కీలక సమాచారం అందించాయి. నియామక ప్రక్రియకు ఎలాగైనా భంగం కలిగించాలని కొన్ని రాజకీయ పార్టీలతో పాటు ఇతర శక్తులు ప్రయత్నిస్తున్నట్లు నిఘా వర్గాలు సీఎం దృష్టికి తీసుకెళ్లాయి. ఈ నేపథ్యంలో డీజీపీ సీఎం ఆఫీస్ తో పాటు పోలీస్ ఉన్నతాధికారులు, ఉన్నతాధికారులతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అత్యవసర

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



తమిళనాడు మాజీ డిప్యూటీ సీఎం అరెస్ట్!

మన దునియా హైదరాబాద్ ఆగస్టు 04

తమిళనాడు రాజకీ యాల్లో కీలక పరిణామం చోటు చేసుకుంది. మాజీ డిప్యూటీ సీఎం డీఎంకే నేత ఉదయ నిధి స్థానిక మంగళవారం పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. డీఎంకే పార్టీ కార్యకర్తలలో సీఎం విజయ్, త్రిషపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారనే ఆరోపణలతో ఆయన నపై తంజావూరులో ని పోలీస్ స్టేషన్లో ఆరు సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదైంది. దీంతో ఉదయాన్నే పోలీసులు ఉదయ నిధి నివాసం వద్దకు భారీగా చేరుకున్నారు. ఇదే సమయంలో డీఎంకే నేతలు పెద్ద సంఖ్యలో అక్కడికి చేరుకోవటంతో ఉద్రిక్త క్రైత



(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మంథని వ్యవసాయ మార్కెట్ చైర్మన్ పదవి రామ్మూర్తి ని వరించేనా?

మన దునియా, పెద్దపల్లి జిల్లా, ఆగస్టు 04

ఎమ్మెల్యే తర్వాత అంతటి ప్రాధాన్యత గల పోస్ట్ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పదవి, ప్రస్తుతం వ్యవసాయ మార్కెట్ చైర్మన్ పదవి కాలంకా నెల లోనే ముగియనుంది, ఈ క్రమంలో నూతన మార్కెట్ కమిటీ పాలకవర్గాన్ని ఏర్పాటు చేసేందుకు అధికారులు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నారు. దీంతో ప్రధానంగా మంథని ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం చైర్మన్ పదవి భర్తీపై రాజకీయవర్గాల్లో చర్చకొనసాగుతోంది. ఇటీవల మంథని



(మిగతా 2వ పేజీలో..)

భూపాలపల్లి జిల్లా పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో
ఉచిత రెసిడెన్షియల్ పోలీస్ లిటరేచర్ మెంట్ కోచింగ్
7,112 పోలీసు ఉద్యోగాల భర్తీకి గ్రీన్ సిగ్నల్

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పోలీసు శాఖ, SPF, జైల్ల శాఖ (Prisons) తదితర విభాగాల్లో సుమారు 7,112 ఖాళీల భర్తీకి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది.

భూపాలపల్లి జిల్లా నిరుద్యోగ యువత పోలీసు ఉద్యోగాలు సాధించేందుకు జిల్లా పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత రెసిడెన్షియల్ కోచింగ్ నిర్వహిస్తున్నాం.

పేద, గ్రామీణ, గిరిజన, మారుమూల ప్రాంతాల యువతకు సువర్ణ అవకాశం

కోచింగ్ లో తేదీ, శిక్షణా కేంద్రం మరియు ఇతర పూర్తి వివరాలను త్వరలో అధికారికంగా మీడియా ద్వారా తెల్లడిస్తాము.

పోలీసు ఉద్యోగం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న ప్రతి యువకుడు, యువతి ఈ అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకునే సమర్థత కలిగి ఉండాలి. తెలంగాణ పోలీసు శాఖలో ఉద్యోగం సాధించి జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలి.

రెసిడెన్షియల్ కోచింగ్ తేదీ, 04-08-2026 నుండి 15-08-2026 వరకు

మీ సమీప పోలీస్ స్టేషన్ లో ఉభయపక్షాల చేతులతో.

సెలెక్షన్ ప్రక్రియ

కోచింగ్ లో తేదీ, శిక్షణా కేంద్రం మరియు ఇతర పూర్తి వివరాలను త్వరలో అధికారికంగా మీడియా ద్వారా తెల్లడిస్తాము.

పోలీసు ఉద్యోగం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న ప్రతి యువకుడు, యువతి ఈ అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకునే సమర్థత కలిగి ఉండాలి. తెలంగాణ పోలీసు శాఖలో ఉద్యోగం సాధించి జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలి.

క్రమశిక్షణ శక్తి... సేవే లక్ష్యం... పోలీస్ ఉద్యోగమే గర్వకారణం... రండి..! సాధిద్దాం..! సమాజానికి సేవ చేద్దాం..!

మంథని వ్యవసాయ మార్కెట్ చైర్మన్ పదవి రామ్మూర్తి ని వరించేనా?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

సామాజిక వర్గానికి చెందినది కాగా.. మాజీ ప్రధాని పీవీ నరసింహారావు, కాలం నుంచి కాంగ్రెస్ పార్టీకి విధేయుడుగా పని చేస్తున్నాడు, దివంగత నేత మాజీ స్పీకర్ దుద్దిళ్ళ శ్రీపాదరావు,తోపాటు ఆయన కుమారుడైన ప్రస్తుత మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు, నాయకత్వంలో కూడా కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి నిరం తరం కృషి చేస్తున్న నాయకుడిగా రామ్మూర్తికి మంచి గుర్తింపు ఉంది. మిటుకు రామ్మూర్తి, ఎస్సీ మాదిగ సామా జిక వర్గానికి చెందిన నాయకుడని, మంథ ని నియోజకవర్గంలో ఆ వర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ కి బలమైన అండగా నిలుస్తున్నప్పటికీ ఇప్పటి వరకు తగిన నామినేటెడ్ పదవు లు ఇప్పటి వరకు సామాజిక వర్గానికి దక్కలేదని నిరాశకు లోనవుతున్నారు. ఈసారి పీఏసీఎస్ చైర్మన్ పదవిని మిటుకు రామ్మూర్తికి కేటాయిస్తే దళిత సామాజిక వర్గానికి న్యాయం చేకూరు తుందని మంథని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కొందరు అభిప్రాయపడుతున్నారు. చైర్మన్ పదవి కి మిటుకు రామ్మూర్తి సరైన వాడని కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు ఆశా భావంతో ఉన్నారు. అయితే మంథని వ్యవసాయ మార్కెట్ చైర్మన్ పదవిపై మరి కొంతమంది నాయకు లు ఆశ పడుతున్న ట్లు తెలుస్తుంది, వీరు కూడా ఎలాగైనా చైర్మన్ పదవి దక్కించుకోవాలని ఉవ్విళ్ళూరుతున్నా రని,సమాచారం. దీంతో మంథని వట్టణ,నియోజకవ ర్గం మండలాల్లోని ప్రజలు వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పదవి ఎవరికి దక్కుతుందోనని జోరుగా చర్చించు కుంటున్నారు.

తమిళనాడు మాజీ డిప్యూటీ సీఎం అరెస్టు!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

వాతావరణం నెలకొంది.ఉదయనిధిని ఆయన నివాసం లో పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. అక్కడి నుంచి తరలి స్తుండగా పోలీసు వాహనాలను డీఎంకే కార్యకర్తలు అడ్డుకు న్నారు. విజయ్ ప్రభు త్యానికి వ్యతిరేకంగా డీఎంకే కార్యకర్తలు పెద్దెత్తున నినాదాలు చేశారు. దీంతో పోలీసులకు, డీఎంకే కార్యకర్తలకు మధ్య తోపులాటచోటు చేసుకోవటంతో అక్కడ తీవ్ర ఉద్రిక్తత వాతావరణం నెలకొంది. డీఎంకే కార్యకర్తలను పోలీసులు చెదరగొట్టి ఉదయనిధిని అక్కడి నుంచి తరలించారు. పోలీసుల అరెస్టు అనంతరం ఉదయ నిధి మాట్లాడుతూ.. ఈ అరెస్టును న్యాయ పరంగా ఎదుర్కొంటా నని పేర్కొన్నారు. నేను తప్పుగా ఏమీ మాట్లాడలేదు. ఎవరి పేరును నేనే ప్రస్తావించి చలేదు. ఈ కేసును న్యాయపరంగా తేల్చుకుంటా అని అన్నారు. మరోచెప్ప.. ఉదయ నిధి తన వ్యాఖ్యలకు వెనక్కు తీసుకొని త్రిష, విజయలకు క్షమాపణలు చెప్పాలని టీవీకే నేతలు నిరసనలు చేపట్టారు. ఈ పరిణా మాల నేపథ్యంలో ఉదయనిధి స్టాలిన్ ఇప్పటికే మద్రాస్ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్ దాఖలు చేయగా.. మంగళవారం మధ్యాహ్నం మద్రాస్ హైకోర్టులో విచారణ జరపనుంది.

పకడ్బంటిగా పోలీస్ ఉద్యోగ నియామకాలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

సమావేశం నిర్వహించారు. ఇటీవల విడుదలైన నోటిఫికేషన్ కు సంబంధించి నియామక ప్రక్రియను పకడ్బంటిగా, పూర్తి పాదర్శకంగా నిర్వహించాలని సీఎం ఆదేశించారు. నియమ నిబంధనలను అనుసరించి ఎలాంటి లోపాలకు ఆస్కారం లేకుండా చూడాలన్నారు. ప్రశ్నప్రత్యూత తయారీ, ముద్రణ, రవాణాతో పాటు అన్ని ప్రక్రియలలో అప్రమత్తంగా ఉండి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. పరీక్ష కేంద్రాల భద్రతపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సీఎం ఆదేశించారు. ముఖ్యంగా కోచింగ్ సెంటర్స్ పై ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. నియామక పరీక్షల నిర్వహణపై సోషల్ మీడియా, ఇతర మాధ్యమాల్లో ఎలాంటి దుష్ప్రచారం జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఉద్యోగం ఇప్పిస్తామని మోసం చేసే దళారులు, నకిలీ వెబ్ సైట్లు, సోషల్ మీడియా అకౌంట్లపై సైబర్ క్రైమ్ విభాగంతో ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. పరీక్షల నిర్వహణ పూర్తయ్యే వరకు సైబర్ సెక్యూరిటీ, ఇంటిలిజెన్స్ విభాగం పూర్తి అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని ఆదేశించారు. ఈ అత్యవసర సమావేశంలో సీఎం ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ వి.శేషాద్రి, డీజీపీ సీపీ ఆనంద్, హోంశాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ శిఖా గోయల్, పోలీస్ రిక్రూట్మెంట్ బోర్డు చైర్మన్ వి.వి.శ్రీనివాస రావు, హైదరాబాద్ సిటీ పోలీస్ కమిషనర్ సజ్జనార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు..

నిబంధనలు తుంగలో

తొక్కుతున్న అధికారులు..!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

సంబంధించిన అధికారులు, కాలుష్య నియంత్రణ మండలి తదితర సంబంధిత శాఖలు సంయుక్తంగా సమగ్ర విచారణ చేపట్టి, ఫ్లాంట్కు సంబంధించిన అన్ని అనుమతులు, రికార్డులు, భద్రతా ప్రమాణాలను పరిశీలించి వాస్తవాలను ప్రజలకు వెల్లడించాలని వారు కోరుతున్నారు.విచారణలో ఏవైనా నిబంధనల ఉల్లంఘనలు జరిగినట్లు తేలితే బాధ్యులపై చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామస్థులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ప్రజల ప్రాణ భద్రతకు సంబంధించిన అంశాల్లో పాదర్శకత, బాధ్యతాయుతమైన చర్యలే ప్రజల్లో విశ్వాసాన్ని పెంచగలవని వారు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

నిరుద్యోగ సంక్షోభం.. మోదీ సర్కార్కు పెనుసవాల్.. బీజేపీ ప్రత్యేక కథనం!

పరీక్ష పత్రాల లీక్పై యువత ఆగ్రహం.. కేంద్ర మంత్రి రాజీనామా

దేశంలో తీవ్రమవుతున్న నిరుద్యోగ సంక్షోభంపై నిపుణుల ఆందోళన

విద్యా వ్యవస్థ వైఫల్యం, పదిపోతున్న ఉపాధి అవకాశాలు

మోదీ సర్కార్కు దీర్ఘకాలిక సవాల్గా మారిన యువత అసంతృప్తి

పరీక్ష పత్రాల లీకేజీ ఉదంతాలపై దేశవ్యాప్తంగా యువత నిరసనలతో అట్టుడగడంతో, గత నెలలో కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తన పదవికి రాజీనామా చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఈ పరిణామంతో మోదీ ప్రభుత్వం తాత్కాలికంగా సంక్షోభం నుంచి గట్టిక్కినప్పటికీ, యువతలో పేరుకుపోతున్న అసంతృప్తి భవిష్యత్తులో ప్రభుత్వానికి దీర్ఘకాలిక సవాల్గా మారనుందని రాజకీయ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ మేరకు అంతర్జాతీయ వార్తా సంస్థ బీబీసీ ఓ కథనం వెలువరించింది.లీకేజీ కేసుల విచారణ నిమిత్తం ఫ్లాస్ట్-ట్రాక్ కోర్టులను ఏర్పాటు చేస్తామని, పరీక్షా వ్యవస్థలో సంస్కరణల కోసం టెక్ నిపుణుడు నందన్ నీలేకని నేతృత్వంలో కమిటీని నియమిస్తామని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రకటించారు. అయినప్పటికీ, తగిన ఉపాధి అవకాశాలు కల్పనలోనూ, ఉద్యోగాలకు అవసరమైన నైపుణ్యంతో కూడిన విద్యను అందించడంలోనూ విఫలమవుతున్న ప్రస్తుత వ్యవస్థపై యువతలో అసహనం పెరుగుతోంది. వారి ఆందోళనలను నివృత్తి చేయడానికి ప్రభుత్వం మరింత నిర్మాణాత్మకమైన ప్రయత్నాలు చేయాల్సి ఉందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.ప్రముఖ ఆర్థికవేత్త సంతోష్ మహోత్రా బీబీసీతో మాట్లాడుతూ, “గత దశాబ్ద కాలంలో కార్మిక మార్కెట్ స్థితుగతులు క్షీణించాయి. వ్యవసాయేతర ఉద్యోగాల సృష్టి మందగించడంతో పాటు, వాస్తవ వేతనాలు కూడా స్తంభించిపోయాయి” అని వెల్లడించారు. బలహీనమైన ఆర్థిక వ్యవస్థ వల్ల ఉద్యోగాలకు గిరాకీ పెరగడం లేదని, మరోచెప్ప మన విద్యా



వ్యవస్థ సైతం నాణ్యమైన మానవ వనరులను అందించడంలోవెనుకబడి ఉందని ఆయన విశ్లేషించారు.అజీమ్ ప్రేమజీ యూనివర్సిటీ ‘స్టేట్ ఆఫ్ వర్కింగ్ ఇండియా 2026’ నివేదిక ప్రకారం, ప్రస్తుతం పట్టభద్రుల్లో నిరుద్యోగిత రేటు గత 25 ఏళ్ల నాటి తరహాలోనే 35-40 శాతం వద్ద కొనసాగుతోంది. అయితే, పెరిగిన జనాభా దృష్ట్యా సమస్య తీవ్రత మరింత అధికంగా కనిపిస్తోంది. 2023 నాటికి 67 శాతం మంది గ్రాడ్యుయేట్లకు సరైన ఉపాధి లేదని ఈ నివేదిక స్పష్టం చేసింది. అదేవిధంగా, జీడిపీలో తయారీ రంగం వాటా 17 శాతం నుంచి 14 శాతానికి తగ్గడం, కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) రాకతో ఐటీ రంగంలో నియామకాలు మందగించడం ఈ సంక్షోభాన్ని మరింత జటిలం చేస్తున్నాయి.కేవలం ఏసీ కార్యాలయాల్లోని ఉద్యోగాలనే ఆశించకుండా, నైపుణ్యం ఆధారిత వృత్తులైన ఫ్లంబింగ్, ఎలక్ట్రీషియన్ వంటి పనులను కూడా చేపట్టేందుకు యువత సిద్ధపడాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ప్రస్తుత యువత తమ తల్లిదండ్రుల కంటే మెరుగైన జీవన ప్రమాణాలను పొందలేని పరిస్థితులు నెలకొన్నాయని, ఇది దేశానికి పెను ముప్పుగా పరిణమించకుండా మోదీ ప్రభుత్వం గట్టి చర్యలు తీసుకోవాలని మార్కెట్ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

స్టేషన్ బెయిల్పై ఉదయనిధి విడుదల.. డీఎంకే కార్యకర్తల ఘనస్వాగతం

ప్రతిపక్ష నేత ఉదయనిధి స్టాలిన్కు స్టేషన్ బెయిల్

విచారణ తర్వాత వెంటనే విడుదల చేయాలని హైకోర్టు ఆదేశం

తంజావూరు జిల్లాలో గంటన్నర పాటు ప్రశ్నించిన పోలీసులు

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా డీఎంకే శ్రేణుల నిరసనలు, ఆందోళనలు

తమిళనాడులో మంగళవారం రాజకీయ పరిణామాలు ఒక్కసారిగా వేడెక్కాయి. రాష్ట్ర ప్రతిపక్ష నేత, డీఎంకే యువజన విభాగం చీఫ్ ఉదయనిధి స్టాలిన్ను పోలీసులు ఈ ఉదయం అరెస్ట్ చేయడం తెలిసిందే. విచారణ అనంతరం స్టేషన్ బెయిల్పై విడుదల చేశారు. త్రిషపై డబుల్ మీనింగ్ వ్యాఖ్యల కేసులో విచారణ నిమిత్తం పోలీసులు ఆయన్ను అదుపులోకి తీసుకోవడం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా తీవ్ర ఉద్రిక్తతకు దారితీసింది.మద్రాస్ హైకోర్టు జోక్యంతో ఉదయనిధి స్టాలిన్కు ఊరట లభించింది. విచారణను మంగళవారమే ముగించి, ఆయనను విడుదల చేయాలని ఉన్నత న్యాయస్థానం పోలీసులను ఆదేశించింది. కోర్టు ఆదేశాల మేరకు, తంజావూరు జిల్లా సెంగిపట్టి పోలీస్ స్టేషన్లో ఎస్సీ సుందరవదనం సమక్షంలో ఉదయనిధిని సుమారు గంటన్నర పాటు విచారించిన పోలీసులు, ఆ తర్వాత స్టేషన్ బెయిల్పై విడుదల చేశారు. అప్పటికే ఆయన దాదాపు ఎనిమిది గంటల పాటు పోలీసుల అదుపులో ఉన్నారు.విడుదలైన అనంతరం, అక్కడ

గుమిగూడిన డీఎంకే కార్యకర్తల భారీ విచారణకు సహకరించారు.ఈ అరెస్టును స్వాగతం మధ్య ఉదయనిధి స్టాలిన్ బయటకు వచ్చారు. ఆయన ఒక బహిరంగ వాహనంలో నిలబడి పార్టీ శ్రేణులకు అభివాదం చేశారు. కాగా, పోలీసులు తనను అదుపులోకి తీసుకోకముందే ఉదయనిధి స్టాలిన్ తరపు న్యాయవాదులు ముందస్తు బెయిల్ కోరుతూ మద్రాస్ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. అంతకుముందు, ఉదయనిధిని తంజావూరు సౌత్ పోలీస్ స్టేషన్కు తరలించాలని పోలీసులు భావించారు. అయితే, అక్కడకు డీఎంకే కార్యకర్తలు భారీగా చేరుకోవడంతో భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా విచారణ స్థలాన్ని సెంగిపట్టికి మార్చారు. తొలుత ఈ మార్పును వ్యతిరేకించిన ఉదయనిధి, ఉన్నతాధికారులతో చర్చల అనంతరం



గొడన్నా చైతన్య బస్సు యాత్రను జయప్రదం చేయండి



గోత కార్మికులకు ఇచ్చిన హామీలను ప్రభుత్వం వెంటనే అమలు చేయాలి
భూనాపూర్ ఆర్థి మన దునియా: ఆగస్టు 04:

గోత కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారం, ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీల అమలు కోసం చేపట్టిన గొడన్నా చైతన్య బస్సు యాత్రను విజయవంతం చేయాలని కల్లుగోత కార్మిక సంఘం మంచీర్యాల జిల్లా కన్వీనర్ లచ్చ గౌడ్ పిలుపునిచ్చారు. మంగళవారం జన్మారం మండల కేంద్రంలో గొడన్నా చైతన్య బస్సు యాత్రకు సంబంధించిన వాల్ పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా లచ్చ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, పెట్టుబడిదారీ విధానాలు, కార్పొరేట్ శక్తుల విస్తరణ కారణంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అనేక సాంప్రదాయ వృత్తులతో పాటు గొడ వృత్తి కూడా తీవ్ర సంక్షోభంలోకి నెట్టబడిందన్నారు. వృత్తిపట్ల సామాజిక గౌరవం తగ్గడం, ప్రమాదాలు పెరగడం, అమ్మకాలలో ఇబ్బందులు ఎదురకావడం వంటి కారణాలతో గోత కార్మికుల సంఖ్య రోజురోజుకూ తగ్గిపోతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణలో

సహజసిద్ధంగా పెరిగిన దాదాపు కోటి తాటి, ఈత చెట్లు పర్యావరణ పరిరక్షణతో పాటు లక్షలాది గోత కార్మికుల జీవనాధారంగా నిలుస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం గోత కార్మికులకు ఇచ్చిన హామీలను వెంటనే అమలు చేయాలని, తాటి, ఈత చెట్లకు సంబంధ కేటాయింబి రక్షణ కల్పించాలని, పెండింగ్‌లో ఉన్న ఎక్స్‌గ్రేషియా సాయాన్ని తక్షణమే చెల్లించాలని, వృత్తి నిర్వహిస్తున్న గోత కార్మికులందరికీ 'కాటమయ్య రక్షణ కవచం' పథకాన్ని అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ డిమాండ్ల సాధన కోసం ఆగస్టు 2న మహబూబాబాద్‌లో ప్రారంభమైన గొడన్నా చైతన్య బస్సు యాత్ర ఆగస్టు 14న మంచీర్యాల జిల్లా జన్మారం మండలానికి చేరుకోనుందని తెలిపారు. యాత్రను విజయవంతం చేసేందుకు గొడన్నులు, గోత కార్మికులు, ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని సంఘీభావం తెలియజేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాస్కర్ గౌడ్, బాలసాని శ్రీనివాస్ గౌడ్, రమేష్ గౌడ్, సంటి గౌడ్, నర్స గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హైదరాబాద్ నగరంలో కత్తీ మసాలాల వ్యాపారం!

మన దునియా: హైదరాబాద్: ఆగస్టు 04

హైదరాబాద్ నగరం లో కత్తీ మసాలాల తయారు కేంద్రాలపై ఫుడ్ యాంటీ స్పెషల్ టీం, ఆధ్వర్యంలో మెరుపు దాడులు చేశామని హైదరాబాద్ సీటీ సీపీ సజ్జనార్, తెలిపారు. 13 మసాలా వ్యాపార సంస్థలలో తనిఖీలు నిర్వహించామని అన్నారు. స్థానికులు ఇచ్చిన విశ్వాసనీయ సమాచారం ఆధారంగా నిర్వహించిన ప్రత్యేక డ్రైన్‌లో నగరంలోని 13 మసాలా వ్యాపార సంస్థలపై మెరుపు దాడులు నిర్వహించి భారీగా కత్తీ మసాలాలను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు సీపీ వెల్లడించారు. వాము, జీలకర్ర, లవంగం, షాజీరా, ఆవాలు సహా అనేక రకాల మసాలాల్లో విచ్చలవిడిగా కత్తీ చేస్తున్నట్లు అధికారులు గుర్తించారు. మసాలాలు ఆకర్షణీయంగా, మెరుస్తూ కనిపించడం కోసం టూల్స్ పౌడర్, హానికర రసాయనాలు, ఇండస్ట్రియల్ డ్రైలు, ప్లాస్టిక్ కలర్స్ మరియు సింథటిక్ రంగులను ఉపయోగిస్తున్నట్లు తనిఖీల్లో తేలింది. నాసిరకం ఉత్పత్తులకు రంగులు అద్ది నాణ్యమైన మసాలాలుగా మార్కెట్లో అమ్ముతున్నారని తెలిపారు. ఈ దాడుల్లో సుమారు 25 టన్నులకు పైగా కత్తీ మసాలాలు, అలాగే తయారీకి ఉపయోగించే 89 టన్నులకు పైగా ముడి వదార్లాలను అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. మైలారీదేవ్‌పల్లి, బాలాపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలో మొత్తం 3 కేసులు



సమోదా చేయగా, ఈ వ్యవహారంలో ప్రధానంగా ఉన్న ముగ్గురు నిందితులను అరెస్ట్ చేసినట్లు సీపీ సజ్జనార్ తెలిపారు. స్వాధీనం చేసుకున్న సమూహాలను తదుపరి విచారణ నిమిత్తం ల్యాబ్ పరీక్షలకు వంపించి నట్లు పేర్కొన్నారు.

నేటి నుండి హైదరాబాదులో బ్రిక్స్ సదస్సు!

మన దునియా: హైదరాబాద్: ఆగస్టు 04

అంతర్జాతీయ స్థాయి లో పారదర్శకత జవాబుదారితనం పెంపొందించడమే లక్ష్యంగా బ్రిక్స్ అవినీతి నిరోధక కార్యచరణ బృందం రెండో సమావేశం మంగళ, బుధవారాల్లో జరగనుంది, ఇందుకు తెలంగాణ రాజధాని, హైదరాబాద్ మరో ప్రతిష్టాత్మక అంతర్జాతీయ సదస్సుకు ఆతిథ్యం ఇవ్వనుంది. బ్రిక్స్-2026 కూటమి కి భారత్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న నేపథ్యంలో, అవినీతి నిరోధక కార్యాచరణ బృందం నిర్వహించే రెండవ విడత సమావేశాలు నేటి నుంచి హైదరాబాద్ నగరంలో ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. సరిహద్దులు దాటిన ఆర్థిక నేరాలు, నేరస్థల అప్పగింపు, పారదర్శక పాలన వంటి కీలక అంశాలపై వివిధ దేశాల ప్రతినిధులు ఇక్కడ విస్తృతంగా చర్చించనున్నారు. భారత కేంద్ర ప్రభుత్వ సిబ్బంది, శిక్షణ విభాగం కార్యదర్శి రచన షా ఈ సమావేశాలను అధికారికంగా ప్రారంభించారు. ఈ సదస్సుకు సంబంధించిన ముఖ్య విషయాలు ఇలా ఉన్నాయి. ఆర్థిక స్థిరత్వం, సహకారం, ఆవిష్కరణ, సుస్థిరత కోసం నిర్మాణం అనే ప్రత్యేక ధ్యేయంతో ఈ సమావేశాలు సదుస్తున్నాయి. ఈరోజు నుంచి రెండు రోజుల పాటు ఈ సమావేశాలు కొనసాగుతాయి. జూన్ నెలలో పర్సనల్ ఆన్‌లైన్ వర్షిఫికేషన్



నిర్వహించిన మొదటి సమావేశం ఫలితాలను ఆధారంగా చేసుకుని తదుపరి ప్రణాళికను సిద్ధం చేస్తున్నారు. బ్రిక్స్ కూటమిలోని సభ్యదేశాల ప్రతినిధులతో పాటు చట్టబద్ధ రక్షణ సంస్థల అధికారులు, విధాన నిర్ణేతలు మరియు న్యాయ నిపుణులు ఈ భేటీలో పాల్గొంటారు.

విద్యార్థులపై కేసుల ఉపసంహరణకు సుప్రీంకోర్టు గ్రీన్ సిగ్నల్!

మన దునియా: హైదరాబాద్: ఆగస్టు 04

సీట్ పేపర్ లీక్ కు వ్యతిరేకంగా నిర్వహించిన నిరసన ప్రదర్శనలో పాల్గొన్న విద్యార్థులపై పోలీసులు సమోదా చేసిన ఎఫ్‌బిఆర్ లను రద్దు చేసే లేదా ఉపసంహరించుకునే స్పష్టమైన ఆదేశాలకు ఉందని సుప్రీంకోర్టు ప్రకటించింది. సీట్ పేపర్ లీక్ కు వ్యతిరేకంగా జూలై 20న ఢిల్లీలో నిర్వహించిన 'చలో నంబర్' కార్యక్రమం సందర్భంగా విద్యార్థులపై పోలీసులు తీసుకున్న చర్యలను సవాలు చేస్తూ దాఖలైన పిటిషన్లపై సుప్రీంకోర్టు విచారణ చేపట్టింది. జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జాయ్ మాల్హా బాగ్గి, జస్టిస్ వి. మోహన్‌నెలతో కూడిన ధర్మాసనం

సోమవారం ఈ అంశంపై స్పష్టతనిచ్చింది. గతంలో తామిచ్చిన ఆదేశాల్లో పేర్కొన్న నేర చరిత్ర అనే వదాన్ని విద్యార్థులందరికీ వర్తింపజేయ లేదని, కేవలం తీవ్రమైన నేరాల్లో ప్రమేయం ఉన్నవారికి మాత్రమే అది వర్తిస్తుందని ధర్మాసనం వివరించింది. విద్యార్థులపై అధిక బలాన్ని ప్రయోగించిన పోలీసులను వెనక్కుకురకాకూడదు అదే సమయంలో, విద్యార్థుల ముసుగు లో హింసకు పాల్పడిన వారిని వదిలిపెట్ట కూడదు అని ఈ సందర్భంగా ధర్మాసనం వ్యాఖ్యానించింది. కేంద్ర ప్రభుత్వం తరపున సాలిసిటర్ జనరల్ తుషార్ మెహతా వాదనలు వినిపిస్తూ.. అమాయక విద్యార్థులపై సమోదైన ఎఫ్‌బిఆర్‌లను వెనక్కి తీసుకుంటామని ప్రభుత్వం ఇప్పటికే ప్రకటించిందని తెలిపారు. సుమారు 2,700 మంది నేరచరిత్ర కలిగిన వారిపై మాత్రం కేసులు కొనసాగుతాయని, ఈ విషయంలో తప్పుడు ప్రచారం జరుగుతోందని కోర్టుకు వివరించారు. ఈ పిటిషన్లపై తదుపరి విచారణను ఆగస్టు 18వ తేదీకి ధర్మాసనం వాయిదా వేసింది.

ఆగస్టు 10న జైల్ భరోసు విజయవంతం చేయండి

సీబీఐయూ, రైతు సంఘం, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం పిలుపు
భూనాపూర్ ఆర్థి మన దునియా: ఆగస్టు 04:

జన్మారం పట్టణంలోని రామాలయం వాడలో మంగళవారం సీబీఐయూ, రైతు సంఘం, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం



ఆధ్వర్యంలో ఆగస్టు 10న నిర్వహించనున్న జైల్ భరో కార్యక్రమానికి సంబంధించిన కరపత్రాలను విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా రైతు సంఘం ఉపాధ్యక్షుడు కొండగుర్తి లింగన్న మాట్లాడుతూ, కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ప్రజా, కార్మిక, రైతు వ్యతిరేక విధానాలకు నిరసనగా క్విట్ ఇండియా ఉద్యమ స్ఫూర్తితో ఆగస్టు 10న జన్మారం పట్టణంలో నిర్వహించే జైల్ భరో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. భారత వ్యవసాయ రంగాన్ని కార్పొరేట్ సంస్థలకు అప్పగించేలా అమెరికా, బ్రిటన్, న్యూజిలాండ్‌లతో కుదుర్చుకున్న స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందాలను రద్దు చేయాలని, రైతులకు చట్టబద్ధమైన కనీస మద్దతు ధర (ఎంఎస్‌పీ) హామీతో పాటు రుణ విమోచన చట్టాన్ని అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి కనికరపు అశోక్ మాట్లాడుతూ విద్యుత్ సవరణ బిల్లును ఉపసంహరించుకోవాలని, నాలుగు లేబర్ కోడ్లను రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే 2013 భూ సేకరణ చట్టం, 2006 అటవీ హక్కుల చట్టం, 2011 కౌలుదారుల చట్టాలను పటిష్టంగా అమలు చేయాలని కోరారు. దేశవ్యాప్తంగా క్విట్ ఇండియా ఉద్యమ స్ఫూర్తితో జరుగుతున్న జైల్ భరో కార్యక్రమంలో రైతులు, కార్మికులు, యువత, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని నాయకులు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీబీఐయూ మండల కార్యదర్శి అంబటి లక్ష్మణ్, టీజీఎస్ మండల నాయకుడు ఆత్రం రాజు, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం మండల ఉపాధ్యక్షుడు గుడ్ల రాజన్న, బద్వా మండల నాయకుడు పోతు విజయశంకర్, వర్ల కనకయ్య, పోతు రమేష్, ఒడివల్లి ప్రమీల, చంద్రయ్య, ఓడెలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

40 నిమిషాల్లోనే శ్రీవారి దర్శనం: కేవలం వారికే!

మన దునియా: తిరుమల: ఆగస్టు 04



సమృత్త పోతున్నారా.. అయినా ఇది నిజం. తిరుమల శ్రీవారిని దర్శించుకోవాలంటే గంటల తరబడి వేచి చూడాల్సి వస్తుందన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. వసి పిల్లల తల్లి దండ్రులకు శిశు దర్శనం పేరుతో కేవలం 40 నిమిషాల్లోనే స్వామి వారిని దర్శించుకునే భాగ్యం కల్పించింది తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం. ఎలాంటి రుసుము లేకుండా, ఆన్లైన్ బుకింగ్ టోకెన్లు లేకుండానే ఈ సౌకర్యం పొందే అవకాశం వుంది. శిశు దర్శనానికి వెళ్లే దంపతులకు ఒక సంవత్సరంలోపు పిల్లలు ఉండాలి. చిన్నారితో పాటుగా తల్లి తండ్రికి దర్శనానికి అనుమతిస్తారు. ఒకవేళ వారికి 12 ఏళ్ల లోపు పిల్లలుంటే వారికి కూడా అనుమతి ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల లోపు 'సువధం' మార్గం ద్వారా లోపలికి అనుమతిస్తారు. ఇందుకోసం సువధం వద్దకు వెళ్లి శిశువు బర్త్ సర్టిఫికేట్ లేదా హాస్పిటల్ డిస్చార్జ్ సమగ్రి లెటర్ చూపిస్తే చాలు. దీనికి షరతులు వర్తిస్తాయి. టీటీడి నిబంధనల ప్రకారం సంప్రదాయ దుస్తులు ధరించాల్సి ఉంటుంది. 40 నిమిషాల్లో దర్శనం పూర్తి చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. భక్తుల తాకిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది కనుక సువధం వద్దకు ఎంత త్వరగా చేరుకుంటే అంత మంచిది. శిశువుకు ఇబ్బంది కలగకుండా పాలు, డ్రైవర్స్, మంచి సిగ్గు తీసుకొని వెళ్లేందుకు అనుమతి ఇస్తారు. పూర్తి వివరాల కోసం టీటీడి హెల్ప్ లైన్ నెంబర్ 0877-2233333 కు కాల్ చేయాలని అధికారులు తెలియజేశారు



నిర్ణయం!

అప్పుల బాధతో యువకుడి ఆత్మహత్యాయత్నం

సెర్వెకల్ నొప్పితో బాధపడుతున్నారా?

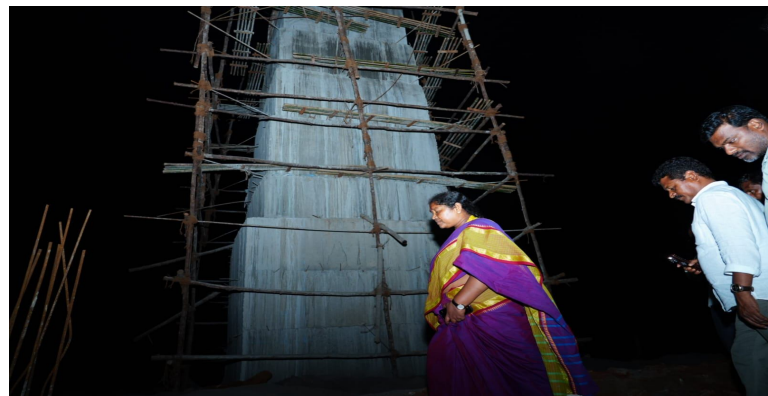
A stylized illustration of a person's back and neck. The spine is highlighted in a bright, glowing red color, suggesting pain or inflammation. The person's hand is resting on their neck, and the overall image has a dark, moody background.

అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలులో వేగం పెంచాలి

నూతన కలెక్టరేట్ నిర్మాణ పనులను పరిశీలించిన రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా, మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క.



సూతనంగా నిర్మాణంలో ఉన్న ములుగు జిల్లా కలెక్టరేట్ భవన నిర్మాణ పనులను మంగళవారం రాత్రి రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా, మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. నిర్మాణ పనుల ప్రారంభం, వివిధ విభాగాల పనుల స్థితిగతులను పరిశీలించిన మంత్రి, ఇంకా మిగిలి



ఉన్న పనులను వేగవంతం చేసి నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని సంబంధిత ఇంజనీర్లు, కాంట్రాక్టర్లను పలు సూచనలు చేశారు. భవన నిర్మాణంలో నాణ్యత విషయంలో ఎలాంటి రాజీ పడకుండా ప్రభుత్వ నిబంధనలకు అనుగుణంగా పనులు చేపట్టాలని సూచించారు. అనంతరం హైలాన్ నిర్మాణ పనులను మంత్రి అనసూయ సీతక్క పరిశీలించారు. నిర్మాణ పనుల పురోగతిని అధికారులను అడిగి తెలుసుకుని, మిగిలిన పనులను వేగంగా, సకాలంలో పూర్తి చేయాలని సూచించారు.

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో ఉద్ధృగ్ రిట్యూ లేదా ప్రేమ, దబ్బు లేదా స్వామిలీ పరంగా ఏదయినా కారణం చేత చాలామంది టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడికి గురవుతారు. దీని వలన మనస్ మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ప్రతి చిన్న దానికి ఎక్కువగా ఆలోచించడం వలననే కూడా టెన్షన్, ఒత్తిడి వంటివి పెరుగుతాయి. మనం ఇతరులతో ఎలా మాట్లాడాలి వారు మనకు ఎలా స్పందిస్తారో ముందుగా ఊహించుకొని వానిని అనుకున్నట్లు అందాలనా రీస్ అభివృద్ధిపొయినా ఒత్తిడికి గురవుతారు. కాబట్టి మనం ప్రతి విషయంలో ఎలా జరిగిన దానిని స్వీకరించగలగాలి అంతేగాని దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండకూడదు. మన మూడ్ సరిగ్గా లేకపోయిన ఆ సమయంలో మనం తీసుకునే నిర్ణయాలు చెడ్డగా ఉంటాయి. దీని వలన మనం అవతలివారిలో నెగిటివిటీని ని పెంచిన వారవుతాము. తరువాత మనం వారు మన గురించి ఏమివి అలోచిస్తూన్నారో అని అనుకుంటుంటే ఉంటాము ఇలా ఆలోచనలతో ఒత్తిడికి గురవుతాము. కాబట్టి మన మూడ్ బాగోలేనప్పుడు ఎటువంటి నిర్ణయాలు

శిసకుకోకపోవడమే 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 చూస్తున్నారని కాబట్టి దీని వలన మనం ఎక్కువ సమయం స్క్రీన్ మీద గడుపుతున్నారని. దీని వలన మెంటల్ హెల్త్ ఇమ్యూన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం లో సినిమాలు, సీరీస్ లు చూసినప్పుడు మధ్యమధ్యలో బ్రేక్ ఇస్తూ ఉండాలి దాని వలన మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒత్తిడి వలన మనకు గుండె సమస్యలు, ఆస్తమా, హైపర్ టెన్షన్, ట్యాంకు రాలదం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఒత్తిడిని, టెన్షన్ ను తగ్గించుకోవడానికి మనం మొదట ఎక్కువగా ఆహారంపై తగ్గించుకోవాలి. ఇంకా యోగా, ధ్యానం వంటివి చేస్తూ ఉండాలి. వీటి వలన రిలీఫ్ గా ఉంటుంది.

డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితులు సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. మనం భారతదేశం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. అత్యధిక సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైవిధ్య వల్లవు. ఇప్పుటిని ఉత్తర్వు మొదలగుపుటి లేదా రాగిబోతలో దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని నిరంతరం అధిక స్థాయి ఉన్నాడెలా బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా మృక్తి లేనేక ఇతర అవయవాలూ రూఢా ప్రమాదానికి గురవుతాయి. మీరు కూడా చదువబెడినోలో బాధపడుతూ కొన్ని హెచ్చరికలను చూపుతున్నాయితే అప్పులినే ఎలాంటి మీరు బాధపడగా వనిచేస్తుంది. దీని ఆకులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. బైవ 2 చదువబెడిన రోగులు దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఈ ఇప్పులినే మొత్తం ఆకులను తినడం వల్ల కలిగి పోషకాహారాలను తీసుకుంటుంటారు. సెకానికీ ఇప్పులినే మొత్తం ఒక బెల్ల

మొక్క, ఇది ఉష్ణధార తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు దైని ధూ దయచేసి 'పెంట్' అయితే, 'హగర్' రెవల్ 'వెయ్' ఉంటే మీరు చక్కని ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే దీని ఆకులను నమలడం వల్ల హగర్ ఆకువులో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో వ్యాధులను కలిగిస్తుంది. దాని ఉదనపు పరిమాణాన్ని నిర్ధారిస్తుంది. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం కాస్టెన్ డిస్కస్. ఈ శ్రేణిని లాడ్రా, కెమెక్, క్యూ, కీకండ్, కుమారి, పరమల, పుష్కరమల మరియు పుష్కర కూడా పిలుస్తారు. ఇప్పుడు మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. పోయూగ్ బెహ్మ, మధుమేహ రోగులకు ఇది బెహ్మం కంటే తక్కువ కాదు. మీరు నానీ ఉదయం నీటిలో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని పోయూ మొక్క రెండు ఆకులను కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఒక గ్లూస్ నీటిలో కలిగించి ఉదయం, సాయంత్రం ప్రతి రోజు తీసుకోవచ్చు. దీని రెగ్యులర్ వీనియోగం రక్తంలో వ్యాధి పరగదానికి అనుమతించదు. ఇప్పుడు



మైంట్లో దేవమను పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రోటీన్లు, ఫైబర్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అత్యధికంగా ఉన్నవి. వీటూ కలిపి, శారీరకంగా బలోపేతం చేస్తాయి. వాటి వినియోగం క్రమంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది క్రమశిక్షను కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేమ, గండ, కళ్ళు కూడా అలోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొన్నిసార్లు జ్వరం కూడా మననిస్తుంది.



పంకాయను అవాయిడ్
చేస్తున్నారా..!

మన మంటిపల్లె దొరికి కూరగాయలలో మర్యాద కూడా ఒకటి. కాగా మనలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లొట్టలు వేసుకొని మరీ తినవచ్చు ఉంటారు. హాలివుడ్ లో కూడా మనకు రరరరరర వంకాయలు అలవికా ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అలర్జి వస్తుందని చాలామంది వంటలను వెనకబెట్టి అంతగా ఇష్టపడరు. అని వంటలను వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అనలు ఉండలేరు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి వంటలను వల్ల అలెరిజీ ప్రయోజనాలు కలగలకాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం... వంకాయలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమెటరీ ప్రభుత్వాలు అభివృద్ధి. మీ ఆహారంలో వంకాయను చేర్చడం వల్ల మీ శరీరానికి సహజ రక్షణను అందుకుంటుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది పుష్కావృత కూడాగ్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. వంకాయని తింటే యింగ్ గా కనిపిస్తారని కూడా చెబుతున్నారు. మర్యాదలో ఫైబర్, సోడాసియం, విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే ఫెటల్ ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే బొటానికం కంటిందే అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది గుండె రోగాల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. మగ్గర్ తో బాధపడుతున్న వారు వంకాయ తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ తాములో ఉంటాయుట. వంటలను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయని, ఇది తేలికైన సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే మొత్తం ఆరోగ్యానికి మద్దతునిస్తుంది. వంకాయలోని ఫైబర్ తేల్చ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు. దీనిని ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ కూరగాయలలో ప్రతి కిలోగ్రాముకు ప్రేరివస్తుంది. అలాగ మహాఅద్భుతాన్ని నివారిస్తుంది ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఆహారంలో వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ శీర్షికలు మెరుగుపడుతుందట. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.



నాన్స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే
ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

నాన్ స్ట్రీట్ మలసాహూమ వేదికపైప్పును పెంపురిత వాయుపును పెడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలపై దిప్తాన్ వాయుపు దిప్తాన్ జ్యూనిక్ కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దిప్తాన్ జ్యూనిక్ లక్షణాలు జ్యూనిక్, దీర్ఘ, తలనొప్పి, శ్వాస అలక్షణాలవలన, తల తిరుగుదల, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పిలు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. దిప్తాన్ అనేది పారిమెట్రోజ్లోఎనిలన్ అని పిలువబడే కాల్షిన్, ఫ్లోరైన్ల సంతృప్తిక నమ్మేగనం. ఇది వంటలకు నాన్-స్ట్రీక్ ఉపరితలం కస్తుంది. దిప్తాన్ అనే పదార్థంతో పూసిన నాన్-స్ట్రీక్ ప్యానెలను సాధారణంగా ఉపయోగించబడం సురక్షితమైనది నిపుణులు చెబుతారు. నాన్ 250 ఏ %అం కంటే ఎక్కువ వేది చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెరుగుతూ మారుతుంది. ఈ జ్యూనిక్, ఫ్లోరైన్ల వహధానా గాలిలోకి మారుతాయి. ఈ పెంపు వాయుపును సీల్స్ మృత్యంతో జ్యూనిక్ వస్తుంది. నాన్ స్ట్రీక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేదికపూతాయి కాబట్టి ఇతరం లేకుండా ప్యానెలను వేది చేయవచ్చు. నాన్-స్ట్రీక్ ప్యాన్లలో జ్యూనిక్ గురిపేయదు ఉపయోగించే స్నూనల, ఇతర పాత్రలు వెక్కుతో తయారు చేయడం మంచిది. నాన్-స్ట్రీక్ ప్యాన్లను రకరకంగానీ, త్వరగా చేయడానికీ ప్యాన్ల లంపి వదల్చాలను మాత్రమే ఉపయోగించండి. అలాగేమినియం, స్టీల్ ప్రస్థానలను ఉపయోగించడం మానుకోండి. వంటగదిలో తగినంత గాలి ప్రసరణ ఉండాలి" రూపొందింది. నాన్ స్ట్రీక్ పాత్రలను వాడకుండా పాత్రవి, పూత చేయినవి అయితే కొత్తవి కొనండి. నాన్-స్ట్రీక్ ప్యాన్లను స్నూనలతో స్పృశించేది స్వీటర్, కాట్టె ఐదని వంటి వదల్చాలతో తయారు చేసిన ప్యానెలను ఉపయోగించవద్దు.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున
కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

ప్రాచీన మనం ముగిసి త్వరలో భాగవద మనంతో లభిస్తున్నట్లుగా... రీంతో విధియత చదివి సందర్భ మొదలైంది. పెద్దల పెద్దల ఇద్దరూ బయటపడే విధానం చదివి కోసం అవకాశం ఎదురుచూస్తున్నాడు. మధ్యలకధిపతి విధియతకు ముగిసిపోతాను దేశంలోని దీర్ఘ మంత్రి కృష్ణ వరకూ చదువుకుంటాడు. హిందూ మతం కృష్ణుని గణపతుని జ్ఞానాని అధిపతి, భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించబడుతున్న గణపతుని చాలా సంతోషిస్తాడు. భక్తుల పూజకు సంతోషించి పార్వతి పుట్టకు పదాలను వలచిస్తాడని విన్నాడు... శివుడిలాగే విధియతకు కూడా చిక్కి పుట్టివలసిపోతే సంతోషిస్తున్నాడు. అందుకే విధియతకు చిక్కిన పాపం నేనమయంలో కొన్ని పాపాలు చేయడం మరచిపోతే కోపం వస్తుంది. పూజ ఫలం లభించదు. మరోసారి గణపతి వాచానం ఎలుక ఇంద్రియాలకు చిక్కింది, హిందూ మతంలో ప్రభుత్వ దేవతలలో ఒకడు గణపతి. అందుకే విధియతకు చిక్కిన పూజాచేయాలను తెలిసి తెలియక కూడా కొన్ని చేస్తున్నాడు నేనమయ. ఈ పాపాన్ని చేస్తే విధియతకు చిక్కిన పాపం, కష్టాలు ఎదురవుతాయి, కూడా పన్నులతో బిల్లులను

[illegible]

నవ్వంది. ఏగిరిన బియ్యంనూనాకన దర్జు కైకారం వినియోకుని పూజలో పాల్గొంటాను కూడా బిగిరి బియ్యంనూనాకన చుట్టూనుకుంటాను. బియ్యంనూనాకన బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్కడకుంటా ఉపయోగించే బియ్యంలో కుక్కలు ఉండవచ్చు. అంతేకాదు వినియోకుని పూజలో పాల్గొనే బియ్యంనూనాకన ఉపయోగించవచ్చు. మొగం పువ్వులు: శివుడు కదలే గడలే పూజలో కూడా మొగం పువ్వులు వాడటం నవ్వంది. శివుడు మొగం పువ్వులు వేసించాడు. కుక్క ఈ దేశాదు పువ్వుల అతని ఉపయోగించే వినియోకుని కూడా నవ్వించుచుంది. ఎండిన పువ్వులు: వినియోకుని పూజలో పాల్గొంటాను ఎండిన లేం వాడిన పువ్వులను నవ్వించుచుంది. పూజ నవ్వించులో కానీ పువ్వులు అందుకుంటుంటే లేకపోతే పువ్వులను అమ్మలు నవ్వించుచుంది. దుర్గమ లేదా అక్కడకుంటా నవ్వించుచు చాలు. అంతేకాదు ఎండినాను లేం వాడినాను పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్ప వినియోకుని కోసం నవ్వంది. వామ్మ దోపిడీలో కూడా ఇంట్లో అందరినీ, అందరి లేవ్వచ్చుంది. ప్రతికూల జ్ఞాన కూడా నవ్వించుచుంది.

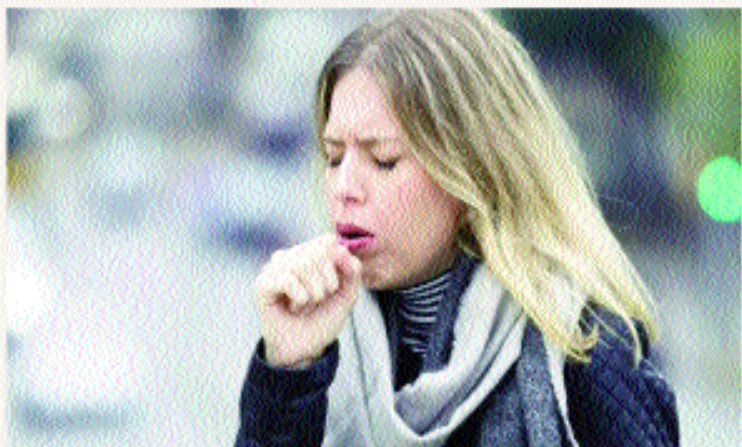
బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజు ముసల

ఉదయం నిద్ర లేచానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేచాంటే నోరు యల్పసే 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 సాయంత్రం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. అంకింతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మంచిదేనని ఉంటారు. ఇలా తరచుగా బ్రష్ చేయడం ముప్పై అని అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే ఇవి ఎక్కువగా హానికరమే కాదు. రోజువారీ బ్రష్లింగ్ ప్రోత్సాహ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన శిర్య, శ్వాసనాళంలో దాని ప్రత్యక్ష సంచలదాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. వగ్గు శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఏం వస్త్రం రాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి ఆసలు మందిది కాదని చెబుతున్నారు. బ్రష్ చేయకపోతే తార్దర అని పిలువబడే గడ్డి నిక్షేపాలు ముగ్ధానికి కేవలం 18 గంటలు మడుతుంది. మంచి ఉపరితలంపై తార్దర నిక్షేపాలు ఏర్పడిన తర్వాత నాటిని బ్రష్ చేస్తే హానికరమైన కట్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని ఇలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో సున్ని చెరు వాసన వస్తుంది. అలాగే అలి అతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్లెం ఎంచి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందనిహీనంగా మారతాయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సలహా అనారోగ్యకరమైన నోరు తరలంతో ముందు దారితీస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అన్నలు మందిది కాదు. అలాగే ఇది ముందు చాచి, మెదడు కూలం వస్తూనే దారితీస్తుంది. ఇది చిన్న వైకల్యానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. నోరు శుభ్రం చేసుకోకపోతే శిర్య సంచలంపించిన సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయు. కాబట్టి ప్రతిరోజు కనీసం రెండుసార్లు ఆయనా బ్రష్ చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే తిన్న తర్వాత నోరు శుభ్రంపరచడం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీని పదార్థాలు చిన్న ఆహారం తిన్న నోరు పుక్కిలింపడం వల్ల మంచి ముద్దు ఇరుక్కున్న విస్త్రుణ్ణి అనేక పదార్థాలు పెక్కిలకాయని చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగే సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది తప్పనిసరి.

పాడి దగ్గుతో ఇబ్బంది
పడుతున్నారా..!



మహామూలంగా చాలా మందికి సీఎస్ జే సలహాబంధ లేకుండా పోటి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. పోటి దగ్గు కేవలం పరికారంలో మాత్రమే మనకు ఎక్కువగా వచ్చు ఉంటుంది. కానీ కొంతమందికి మాత్రం సీఎస్ జే సంబంధం లేకుండా ఈ పోటి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఈ పోటి దగ్గు రారాజుగా సర్కిల్ నిద్ర వట్టర్ గొంతు మోస్తూ ఇబ్బందైన అయ్యు చాలా ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. అయితే ఈ పోటి తగ్గుంతుకోవడం కోసం రకరకాల మెడిసిన్స్ ని యాజ్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు హోమో రెమెడీస్ ని కూడా ఫోలో అవుతున్నారు ఉంటారు. మీరు కూడా సింపుల్ చిల్డ్రన్లను ఉపయోగించి ఈ పోటి దగ్గు సమస్యకు చెక్ పెట్టండి. అందుకు సంపించి చేయాలి అన్న విషయాన్ని వస్తే... పోటి దగ్గును నయం చేయడానికి, వసుపు పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. మరుగుతున్న పాలలో పసుపు పోడి, ఎంచుమొర్చి, ఇల్లం తేనె కలపాలి. పోటి దగ్గును నయం చేయడానికి దీనిని గోరు వచ్చని వేడిగా త్రాగడం మంచిది. ఈ పదార్థాల వార్తల్లో లక్షణాలు పోటి దగ్గు వల్ల కలిగి అనారోగ్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, మనుషులో యూంటే ఇన్ఫ్లమేషన్, యూంటే అక్విడంత లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది నొత్తు నుండి ఉపశమనం అందుకుంటే సహాయపడుతుంది. తేనెను తోడించడం వల్ల తీపి, గొంతు ఉపశమన ప్రయోజనాలు కలిగిస్తాయి. మరోక రెమెడి విషయాలివ్ట్స్... ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని, నిమ్మరసం,పుడిచా వేసి, ఈ మిశ్రమాన్ని మంచిలని బాగా వడకట్టాలి. తర్వాత తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల గొంతులో మంటలు తగ్గించడంతో ఎంతో నొత్తుని తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ, లిడార్లెస్, నిమ్మ,తేనెలోని యూంటే అక్విడంట్లు సాఫ్ట్ని తగ్గించి, నయం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా ఇల్లం నీరు కూడా గొంతు నొత్తుని, పోటి దగ్గుని తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. ఇందుకోసం ఇల్లం తులసి అకులను బాగా మరిగించి అందులో తేనె కలిపి గోరువేపుగా ఉన్నప్పుడే తాగండి చుట్టూనొద్దు. ఇది యూంటే ఇన్ఫ్లమేషన్ , యూంటేమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది గొంతు నొత్తుని నయం చేయడానికి, గొంతు బొకాకును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందట.

షుగర్ ఫ్రీ స్క్వాక్స్ 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. అస్పర్డమే సాధారణంగా అటువంటి చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిని సాధారణంగా చూయింగ్ గమ్, బేకింగ్ సోడాలో ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్డమే 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 గాడ్లే 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. మిథాయిల 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 రెంటికీ ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిథాయిల కోవకు చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించరు. కానీ ఆ మిథాయిని తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీపి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అస్పర్డమే, సాచరిన్, సుక్రలోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

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. అఫీసుకు వెళ్లేవారిలో చేయి నొప్పికి ఆరు సాధారణ కారణాల గురించి తెలుసుకుందాం. కంప్యూటరు 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 టన్నల్ సిండ్రోమ్, స్నాయువుల వాపు వంటి టెండినిటిస్ వంటి సమస్యలకు 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 ఎల్లో లేదా గోల్ఫ్ ఎల్లో వంటి టెండినిటిస్ (కండరాల వాపు) వంటి పరిస్థితులను నిర్ధారించడానికి మీ వైద్యుడికి వైద్య పరీక్ష సహాయపడుతుంది, ఇవి మోచేయిని ప్రభావితం చేసే సాధారణ సమస్యలు. ముఖ్యంగా పునరావృత కార్పల్ టన్నల్ చేసే వ్యక్తులలో ఈ నొప్పులు సర్వసాధారణం. అలాంటి నొప్పి లేదా అసౌకర్యం ఉంటే, వైద్యుడిని పంపడం మంచిది. ఒక వ్యక్తి పేలవమైన, నిద్రయాత్మక 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, శ్రమం తక్కువగా స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు చేయండి, మీ పని స్థలాన్ని మీకు సౌకర్యవంతంగా ఉంచండి. శ్రమం తక్కువగా 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 ఇన్ఫ్లేమేటరీ 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 మళ్ళీ త్వరగా కుదించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ 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 ఇన్ఫ్లేమేటరీ 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 ఆకుల 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 ఇన్ఫ్లేమేటరీ 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 క్రిమిని శక్ లక్షణాలు కోతలు, కాబిగ గాయాలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి చర్మ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఆకును రసాన్ని తీసుకుని చర్మానికి రాసుకుంటే చర్మంపై జిడ్డు, మొటిమలు తగ్గుతాయి.



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. యూరోప్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించేందుకు ఫ్రైవేట్ 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. నోటి దుర్వాసనను కూడా తగ్గిస్తుంది.

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 టీలు 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 తొలగిస్తుంది. అలాగే శరీరంలో కొవ్వును సైతం కరిగిస్తుందని చెబుతున్నారు. కాగా స్లిమ్మింగ్ టీ తాగడం వల్ల జీవక్రియ రేటును పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరంలో కొవ్వును చాలా తొందరగా కరిగిస్తుందని, ఇది వినియోగించే కేలరీల పరిమాణాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెరలను కొవ్వుగా మార్చకుండా శరీరాన్ని నిరోధిస్తుంది. ఇది శరీరంలో ని కొవ్వు పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుందని, మీరు బరువు తగ్గడానికి కొన్ని సులభమైన కార్యకలాపాలతో స్లిమ్మింగ్ టీని కూడా తాగిస్తే, సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బరుకు మార్కెట్లో మనకు అనేక రకాల స్లిమ్మింగ్ టీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని తాగడం వల్ల ఈజీగా మీరు అధిక బరువుతో పాటు బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కూడా కరిగించుకోవచ్చు.

ఈ ఫేస్ ప్యాక్ టై చేస్తే చాలు..

నిముషాల్లో సిన్ మెరిసిపోవాలిందే!

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 ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరు ఫంక్షన్ కోసం నిమిషాల్లోనే మెరిసిపోయే స్కిన్ కావాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు. మరి అలాంటి వాళ్ళు ఎటువంటి ఫేస్ ప్యాక్ టై చేయాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. అందులో మొదటిది శనగపిండి, పసుపు ఫేస్ ప్యాక్ కూడా ఒకటి. ఈ ప్యాక్ చేయడానికి మీరు రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శనగపిండి, 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 సరిపోతుంది. మరొక రెమిడి విషయానికి వస్తే.. బంగాళదుంప అలోవేరా, శనగపిండి ఫేస్ ప్యాక్.. అయితే ఈ ప్యాక్ చేయడానికి బంగాళదుంప గుజ్జు, అలోవేరా జెల్, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శనగపిండిని కలపాలి. మీరు పేస్ట్ చేయడానికి నీటిని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ షా ఫేస్ ప్యాక్ని అప్లై చేసి, మీ చర్మంపై 10 నిమిషాల పాటు ఉంచి, తర్వాత శుభ్రం చేయవచ్చని చెబుతున్నారు. మరో ఫేస్ ప్యాక్ విషయానికి వస్తే.. నిమ్మకాయ టమాటో ఫేస్ ప్యాక్ తో ఇన్స్టాంట్ అందాన్ని పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. మరి ఈ మిశ్రమాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి అన్న విషయానికి వస్తే.. ఈ ప్యాక్ కోసం, టమాటో గుజ్జును తీసుకొని, ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం జోడించాలి. అలా అప్లై చేసి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తర్వాత ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలి. మెరిసి చర్మం సొంతం కావాలి అనుకున్న వారు కాఫీ పాలు ప్యాక్ టై 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.



అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

పటిక అనేది బహుముఖ సహజ నివారణ. పటికను మీరు సాధారణంగా కొన్ని పౌవుల్లో చూసే ఉంటారు. ఈ పటికలో క్రిమి సంహారక గుణాలు కలిగి ఉండడంతో, గాయాలను తగ్గించే రక్తం కారిపోకుండా పటిక కావాడగలదు. ఇందులోని పొటాషియం, అల్యూమినియం, సల్ఫేట్ అనే రసాయన పదార్థాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేయగలిస్తాయి. ఇది జుట్టును శుభ్రపరచడంలో, శరీరంపై ముడుతలకు చికిత్స చేయడంలో, చెమటను నియంత్రించడంలో, చిగుళ్ల రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఇంకా మాత్ర ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. పటికను

విరాట్ కోహ్లా ఫిట్నెస్ ప్రయాణం.. ఆసక్తికర

విషయం చెప్పిన సచిన్ టెండూల్కర్

2011 ఆస్ట్రేలియా పర్యటనలో కోహ్లా ఫిట్నెస్ ప్రయాణం ప్రారంభం

ఈ విషయాన్ని గుర్తు చేసుకున్న సచిన్ టెండూల్కర్

ఓసారి డిన్నర్ తర్వాత

ఫిట్నెస్ పై దృష్టి పెట్టాలని కోహ్లా నిర్ణయించుకున్నట్లు వెల్లడి

భారత క్రికెట్ ఫిట్నెస్ విప్లవానికి అద్భుత విరాట్ కోహ్లా. కోహ్లా సాగించిన ఈ అద్భుత ప్రయాణం ఎలా మొదలైందో మాస్టర్ బ్లాస్టర్ సచిన్ టెండూల్కర్ ఒక సందర్భంలో గుర్తుచేసుకున్నాడు. 2011 ఆస్ట్రేలియా పర్యటనలో చోటుచేసుకున్న ఒక చిన్న సంఘటనే కోహ్లా అలోచనా దృక్పథాన్ని సమూలంగా మార్చేసిందని పేర్కొన్నాడు. 2011లో భారత జట్టు ఆస్ట్రేలియా పర్యటనలో ఉన్న సమయంలో, కాన్బెరాలోని ఒక థాం రెస్టారెంట్లో సచిన్, కోహ్లా కలిసి రాత్రి భోజనం చేశారు. డిన్నర్ ముగించుకుని హోటల్కు నడుచుకుంటూ వెళుతున్న క్రమంలో కోహ్లా సచిన్తో “పాజీ, ఇక తిన్నది చాలు.. ఇప్పటి నుంచి ఫిట్నెస్ పై దృష్టి పెట్టాలి” అని అన్నట్లు సచిన్ వెల్లడించాడు. ఈ ఆసక్తికరమైన జ్ఞాపకాన్ని సచిన్ టెండూల్కర్ 2022లో విరాట్ కోహ్లా 100వ బెస్ట్ మ్యాన్ సందర్భంలో బీసీఐ



విడుదల చేసిన ప్రత్యేక వీడియోలో పంచుకున్నారు. “ఆ రోజు సాయంత్రం నువ్వు నీ లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకున్నావు. ఆ తర్వాత ఫిట్నెస్ సాధించడానికి నువ్వు పడని శ్రమ లేదు. మైదానంలో గణాంకాలు ఎలా ఉన్నా, యువతకు నువ్వు ఒక అద్భుతమైన రోల్ మోడల్ గా నిలిచావు” అని సచిన్ కొనియాడారు. అధికంగా భుజించిన తర్వాత కలిగే అసౌకర్యం లేదా నీరసం వంటి చిన్న అనుభవాల్లో కొన్నిసార్లు జీవనశైలిలో పెను మార్పులకు పునాది వేస్తాయని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అప్పుడప్పుడు

పరిమితికి మించి ఆహారం తీసుకోవడం పెద్ద సమస్య కాదని, అయితే ఆ తర్వాత మనం క్రమం తప్పకుండా పాటించే ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లే ఫిట్నెస్ నిర్ణయిస్తాయని డైటీషియన్లు వివరిస్తున్నారు. సమతుల్య ఆహారం, నిశ్చయ వ్యాయామం వంటి చిన్న మార్పులే దీర్ఘకాలంలో సత్ఫలితాలను ఇస్తాయి. అడపాదడపా చేసే విందుల కంటే, మన దైనందిన జీవనశైలి మాత్రమే ఆరోగ్యంపై అత్యధిక ప్రభావం చూపుతుందని వారు స్పష్టం చేస్తున్నారు.

టీమిండియాలో కలకలం.. కోచ్ గౌతం గంభీర్ పై సీనియర్ల ఫిర్యాదు?



భారత క్రికెట్ జట్టు హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ కోచ్ గా శైలిపై జట్టులోని కొందరు సీనియర్ ఆటగాళ్లు తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉన్నట్లు మీడియాలో కథనాలు వెలువడుతున్నాయి. రాహుల్ ద్రవిడ్ తర్వాత కోచ్ గా బాధ్యతలు చేపట్టిన గంభీర్ వద్దతులపై తమకున్న అభ్యంతరాలను కొందరు సీనియర్లు... మాజీ క్రికెటర్తో పాటు బీసీఐ అపెక్స్ కౌన్సిల్లోని సభ్యులకు అనధికారికంగా తెలియజేసినట్లు సమాచారం. ఈ పరిణామంతో గంభీర్ పై ఒత్తిడి పెరుగుతోంది. జట్టు ఓటమికి గంభీర్ బాధ్యత స్వీకరించడానికి ఇష్టపడటం లేదని, ఓటమి భారాన్ని ఆటగాళ్లు, సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ లేదా సహాయక సిబ్బందిపై నెట్టేస్తున్నారనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయని ఓ నివేదిక పేర్కొంది. ఓటమికి కారణం యాజమాన్య నిర్ణయాలు కాదన్నట్లుగా అతను వ్యవహరిస్తున్నాడని, ఈ భావనే ఆటగాళ్లలో అసంతృప్తికి కారణమవుతోందని తెలుస్తోంది. ఈ వ్యవహారం డ్రెస్సింగ్ రూమ్ లోనూ చర్చనీయాంశంగా మారినట్లు సమాచారం. ఈ పరిణామాలపై బోర్డు అధికారులు కూడా ఆందోళన చెందుతున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. అయితే, ఈ అనధికారిక ఫిర్యాదులు, ఆరోపణలు ఎలా ఉన్నప్పటికీ గౌతమ్ గంభీర్ పై బీసీఐ పూర్తి విశ్వాసంతో ఉన్నట్లు స్పష్టమవుతోంది. జట్టులో ఇప్పటికీ అతడే కీలక అధికారిగా, సర్వాధికారాలు కలిగిన వ్యక్తిగా కొనసాగుతున్నారని నివేదికలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఇటీవల బంగ్లా, ఇంగ్లండ్ పర్యటనలలో వైట్-బాల్ సిరీస్ లో ఓటములు, న్యూజీలాండ్ తో టెస్టుల్లో వైట్-బాల్, డక్షిణాఫ్రికాతో సిరీస్ ఓటమి వంటి ఫలితాల నేపథ్యంలో గంభీర్ కోచ్ గా విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. ఈ క్రమంలో ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ లో భాగంగా శ్రీలంకతో జరగబోయే రెండు మ్యాచ్ ల టెస్ట్ సిరీస్ గంభీర్, అతని కోచ్ గా బృందానికి అత్యంత కీలకంగా మారింది. పలువురు కీలక ఆటగాళ్లు గాయాల కారణంగా ఈ సిరీస్ కు అందుబాటులో లేకపోవడం వారికి అదనపు సవాల్ గా మారింది. ప్రస్తుతానికి ఈ చర్చలన్నీ అనధికారిక స్థాయిలోనే ఉన్నాయని, గంభీర్ కు బోర్డు మద్దతు కొనసాగుతుందని స్పష్టమవుతోంది.

టీమిండియాలో షమీకి దారులు

మూసుకున్నట్టేనా?.. సెలక్షన్ల సందేశం ఇదే!

టీమిండియా స్టార్ పేసర్ జస్ప్రీత్ బుఝా తరచూ గాయాల బారిన పడటం జట్టు యాజమాన్యానికి పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. తాజాగా ఇంగ్లండ్ తో వచ్చే సిరీస్ అడినప్పటికీ, శ్రీలంకతో జరగబోయే టెస్ట్ సిరీస్ కు బుఝా మరోసారి గాయంతో దూరమయ్యాడు. అతని స్థానంలో జమ్మూ కశ్మీర్ యువ పేసర్ ఆజిత్ నబీకి బీసీఐ అవకాశం కల్పించింది. దేశవాళీ క్రికెట్ లో అద్భుతంగా రాణించిన నబీకి చోటు దక్కడంపై హార్షం వ్యక్తమవుతున్నప్పటికీ, ఈ నిర్ణయం సీనియర్ పేసర్ మహమ్మద్ షమీ కెరీర్ పై తీవ్రమైన ప్రశ్నలను రేకెత్తిస్తోంది. గత కొంతకాలంగా షమీ టీమిండియాకు దూరంగా ఉంటున్నాడు. అతను 2023 నుంచి టెస్టులకు, గత ఏడాది నుంచి వన్డేలకు, 2025 నుంచి టీ20లకు ఎంపిక కాలేదు. తొలుత ఫిట్నెస్ సమస్యలతో పక్కనపెట్టినా, గత ఏడాదిగా దేశవాళీ క్రికెట్ లో నిలకడగా రాణిస్తున్నప్పటికీ జాతీయ జట్టులోకి అతనికి పిలుపు అందడం లేదు. షమీ పునరాగమనంపై బీసీఐ చీఫ్ సెలక్షన్ ఆజిత్ అగార్వల్ ను ప్రశ్నించగా, టెస్ట్ క్రికెట్ కు అవసరమైన ఫిట్నెస్ అతనికి లేదని స్పష్టం చేశాడు. అయితే, వాస్తవ గణాంకాలు మరోలా ఉన్నాయి. షమీ తన వివర ఏడు రంజీ ట్రోఫీ మ్యాచ్ లలో ఏకంగా 1383 బంతులు వేసి, 16.72 సగటుతో 37 వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఇందులో మూడుసార్లు ఐదు వికెట్లు ప్రదర్శన, కెరీర్ టెస్ట్ గణాంకాలు (8/90) కూడా ఉన్నాయి. ఇంత శ్రమించినా ఫిట్నెస్ లేదనడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. మరోవైపు శ్రీలంకతో సిరీస్ కు ఎంపికైన ఆజిత్ నబీ రంజీ సీజన్ లో అద్భుతంగా రాణించాడు. కేవలం 12.56 సగటుతో 60 వికెట్లు తీసి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించాడు. అతని ప్రదర్శనకు గుర్తింపు లభించింది. ఈ ఎంపికతో అగార్వల్ నేతృత్వంలోని సెలక్షన్ కమిటీ షమీకి, ఇతర సీనియర్ ఆటగాళ్లకు ఒక స్పష్టమైన సందేశం పంపినట్లు కనిపిస్తోంది. కేవలం దేశవాళీలో రాణిస్తే సరిపోదు, జాతీయ జట్టులో చోటు కోసం పోటీ పడుతున్న యువ ఆటగాళ్ల కంటే అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరిచి, పూర్తి ఫిట్నెస్ ను నిరూపించుకోవాల్సిందే. ఇకపై యువ ఆటగాళ్లు కేవలం జట్టును నింపడానికి కాకుండా, వారి ప్రదర్శన ఆధారంగా నేరుగా తుది జట్టులో స్థానం కోసం పోటీ పడుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో షమీ తిరిగి జట్టులోకి రావడం మరింత కష్టతరం కానుంది.



2011 ఫైనల్ సిక్స్.. ధోనీ గురించి ఆసక్తికర

విషయాలు చెప్పిన శ్రీలంక మాజీ పేసర్

2011 ప్రపంచకప్ ఫైనల్ గురించి మాట్లాడిన శ్రీలంక మాజీ పేసర్ సువాన్ కులశేఖర

ఆ సిక్స్ గురించి చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ లో ధోనీ ఎప్పుడూ ప్రస్తావించలేదని వెల్లడి

ధోనీ ఎప్పుడూ వర్తమానంపైనే దృష్టి పెడతాడని, గతాన్ని పట్టించుకోవడం ప్రశంస

గంభీర్ క్యాచ్ జారవిడవడంపై ఇప్పటికీ పశ్చాత్తాపం ఉందని వ్యాఖ్య

ఫైనల్ లో మంచు ప్రభావం కూడా శ్రీలంక ఓటమికి ఓ కారణమని అభిప్రాయం

భారత క్రికెట్ చరిత్రలో 2011 వన్డే ప్రపంచకప్ ఫైనల్ ఒక మరపురాని ఘట్టం. ఆ మ్యాచ్ లో మహేంద్ర సింగ్ ధోనీ కొట్టిన విన్సింగ్ సిక్స్ ను అభిమానులు ఎప్పటికీ మరిచిపోలేరు. ఆ బంతిని సంధించిన శ్రీలంక మాజీ ఫాస్ట్ బొల్ సువాన్ కులశేఖర, తాజాగా ఆ ఫైనల్ మ్యాచ్ తో పాటు ధోనీ వ్యక్తిత్వం గురించి పలు ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నాడు. ప్రపంచకప్ తర్వాత ఐపీఎల్ లో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ (సీఎన్ కే) జట్టుకు ధోనీతో కలిసి ఆడినప్పటికీ, ఆ సిక్స్ గురించి ధోనీ తనతో ఒక్కసారి కూడా ప్రస్తావించలేదని

కులశేఖర వెల్లడించాడు. “ప్రపంచకప్ ముగిసిన వెంటనే నేను చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ జట్టులో చేరాను. కానీ, ధోనీ ఎప్పుడూ ఆ ఫైనల్ గురించి మాట్లాడలేదు. దీన్నిబట్టి అతను ఎలాంటి వ్యక్తి అనేది అర్థం చేసుకోవచ్చు. ధోనీ చాలా ప్రశాంతంగా ఉంటాడు. గతాన్ని పట్టించుకోకుండా ఎప్పుడూ వర్తమానంపైనే దృష్టి పెడతాడు. రాబోయే మ్యాచ్ గెలవడంపైనే అతని ఏకాగ్రత ఉంటుంది. అతనిలో నాకు బాగా నచ్చిన లక్షణం ఇదే” అని కులశేఖర ప్రశంసించాడు. ఆ సిక్స్ గురించి కులశేఖర మాట్లాడుతూ.. “క్రికెట్ లో పవర్ ప్లే, డెత్ ఓవర్లలో ఏ బొల్ రేకైనా ఇలాంటివి జరగవచ్చు. ధోనీని ఔట్ చేయడానికి నేను నా వంతు ప్రయత్నం చేశాను. కానీ, అతను సిక్స్ కొట్టాడు. అయితే, 2014 టీ20 ప్రపంచకప్ ను మేం ఇదే తరహాలో గెలుచుకోవడం ఒక సానుకూల జ్ఞాపకం. ఈ

అందమైన ఆట ఇలాగే ఉంటుంది” అని వ్యాఖ్యానించాడు. అదే సమయంలో, ఆ ఫైనల్ లో కీలక సమయంలో గౌతమ్ గంభీర్ క్యాచ్ జారవిడవడంపై అతడు విచారం వ్యక్తం చేశాడు. గంభీర్ 30 పరుగుల వద్ద ఉన్నప్పుడు కులశేఖర ఇచ్చిన క్యాచ్ ను వదిలేశాడు. ఆ తర్వాత గంభీర్ 97 పరుగులు చేసి భారత విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. “ఒక దశలో మేం గెలుస్తామని నమ్మకంతో ఉన్నాం. కానీ, గంభీర్ ముఖ్యమైన క్యాచ్ ను నేను వదిలేశాను. దానిపై ఇప్పటికీ పశ్చాత్తాపం ఉంది. అయితే, పెద్ద మ్యాచ్ లో ఇలాంటివి జరుగుతుంటాయి. ఆ ఫైనల్ లో మంచు ప్రభావం కూడా మా ఓటమిలో కీలక పాత్ర పోషించిందని నేను నమ్ముతున్నాను” అని కులశేఖర తెలిపాడు.



