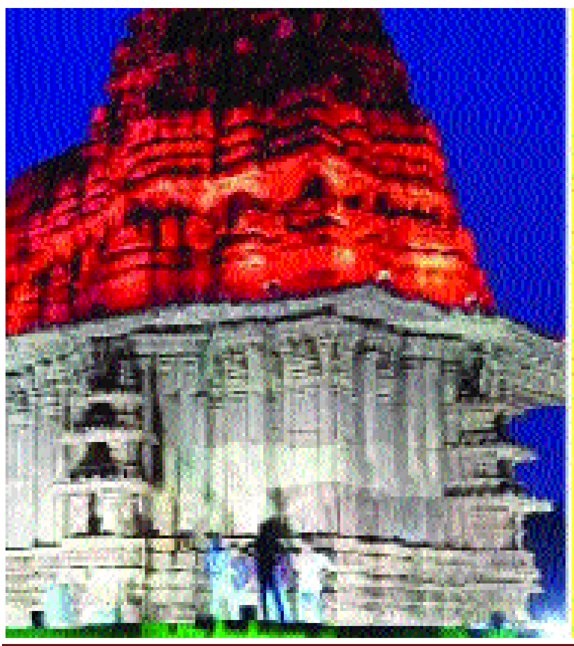


మన దునియా

RNI Number
TELTEL/2023/85680

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

రిపోర్టర్లు కావలెను

తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

మన దునియా

ఇంకెందుకు ఆలస్యం...
9490056011,9603969335

సంపుటి : 3 | సంచిక : 343 | ఆగస్టు 11 మంగళవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇళ్ల పంపిణీలో రాజకీయ రగడ

పొంగులేటి Vs కౌశిక్ రెడ్డి

- మంత్రుల వ్యాఖ్యలపై ఎమ్మెల్యే కౌశిక్‌రెడ్డి అభ్యంతరం
- 'అబద్ధాలు వద్దు.. వాస్తవాలు చెప్పండి' అంటూ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు
- బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల నినాదాలతో ఉద్రిక్తత

ప్రజల కోసం కాదు.. రాజకీయాల కోసమే పోరాటమా?

మన దునియా -- కమలాపూర్

కమలాపూర్ మండల కేంద్రంలో డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇళ్ల పంపిణీ కార్యక్రమం రాజకీయ వివాదానికి దారితీసింది. లబ్ధిదారులతో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్‌రెడ్డి, మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, పొన్నం ప్రభాకర్ మధ్య కొద్దిసేపు వాగ్వాదం చోటుచేసుకుంది. దీంతో కార్యక్రమ ప్రాంగణంలో

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

తమిళనాడు రాష్ట్ర గీతంపై అసెంబ్లీ తీర్మానం.. అన్ని పార్టీలకు ధన్యవాదాలు తెలిపిన సీఎం విజయ్

- ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో మొదటగా 'తమిళ తాయ్ వాళ్తు'ను పాడాలని అసెంబ్లీలో తీర్మానం
- సీఎం విజయ్ ప్రవేశపెట్టిన తీర్మానానికి డీఎంకే, అన్నాడీఎంకే సహా అన్ని పార్టీల మద్దతు
- ఇది తమిళ అస్తిత్వానికి దక్కిన చారిత్రక గౌరవమని పేర్కొన్న సీఎం విజయ్

తమిళనాడు శాసనసభ సోమవారం ఒక చారిత్రక తీర్మానాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించింది. రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ విభాగాలు, విద్యాసంస్థలు, విశ్వవిద్యాలయాలు, ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు నిర్వహించే అధికారిక కార్యక్రమాలను ఇకపై తప్పనిసరిగా రాష్ట్ర గీతమైన 'తమిళ తాయ్ వాళ్తు'తోనే ప్రారంభించాలని ఈ

తెలంగాణలో రానున్న రెండు రోజులు వర్షాలు

మన దునియ,హైదరాబాద్:ఆగస్టు 10

బంగాళాఖాతంలో ఉపరితల ఆవర్తనం వల్ల తెలంగాణలో రానున్న రెండు రోజుల పాటు వర్షాలు పడే అవకాశం ఉందని భారత వాతావరణ శాఖ (IMD) తెలిపింది. రాష్ట్రంలోని ప్రధాన ప్రాంతాల్లో మోస్తరు వర్షాలు కురుస్తాయని పేర్కొంది.

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

కొలంబియాను కుదిపేసిన భారీ భూకంపం.. 69 మంది మృతి

- పశ్చిమ కొలంబియాలో 7.4 తీవ్రతతో భారీ భూకంపం
- ప్రకృతి విలయానికి 69 మందికి పైగా మృతి
- బాధితులను ఆదుకుంటామని కొలంబియా అధ్యక్షుడి హామీ
- శిథిలాల కింద చిక్కుకున్న వారి కోసం సహాయక చర్యలు ముమ్మరం

పశ్చిమ కొలంబియాలో సోమవారం సంభవించిన భారీ భూకంపం పెను విషాదాన్ని మిగిల్చింది. రిక్టర్ స్కేలుపై 7.4 తీవ్రతతో

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

తక్షణమే కాళేశ్వరం మోటార్లు ఆన్ చేయండి: మాజీ మంత్రి తన్నీరు హరీష్ రావు....

మన దునియా సిద్దిపేట అర్బన్: ఆగస్టు 10

రైతుల ప్రయోజనాల దృష్ట్యా కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు లో భాగంగా మోటార్లను ఆన్ చేసి వెంటనే నీటి పంపింగ్ చేయాలని రాష్ట్ర ఇరిగేషన్ శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డికి మాజీ మంత్రి ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు రైతుల పక్షాన లేఖ రాశారు.ఆ లేఖలో పేర్కొన్న అంశాలు చూసినట్లైతే.. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు పరిధిలో వివిధ జిల్లాలోని రిజర్వాయర్ లు అన్నపూర్ణ, రంగనాయక సాగర్, మల్లన్న సాగర్, కొండ పోచమ్మ సాగర్, నృసింహ (బస్వాపూర్) రిజర్వాయర్‌లను నింపి సుమారు 4లక్షల ఎకరాల ఆయకట్టు పరిధిలోని రైతులకు సాగు నీరు అందించాలని కోరారు. ఎలినినో ప్రభావంతో వర్షాలు పడకపోవడం, రిజర్వాయర్లలో నీళ్లు నింపకపోవడంతో అన్నదాతలు తీవ్ర ఆందోళనలో ఉన్నారన్నారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులో అంతర్భాగం అయిన మిడ్ మానేరు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

తక్షణమే కాళేశ్వరం మోటార్లు ఆన్ చేయండి: మాజీ మంత్రి తన్నీరు హరీష్ రావు....

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

రిజర్వాయర్ పూర్తి నీటి సామర్థ్యం 27 టిఎంసిలు, ప్రస్తుతం సుమారు 22 టిఎంసిలు నీటి లభ్యత ఉందన్నారు. మిడ్ మానేరు నుంచి మోటార్లను ఆన్ చేసి నీటి పంపింగ్ ప్రారంభించి అన్నపూర్ణ (అంతగిరి), రంగనాయక సాగర్, మల్లన్న సాగర్, కొండపోచమ్మ సాగర్, నృసింహ (బస్వాపూర్) తదితర రిజర్వాయర్ లను, చెరువులను, చెక్ డ్యామ్ లను నింపాలన్నారు. అదే విధంగా లోయర్ మానేరు డ్యామ్ పూర్తి నీటి సామర్థ్యం 24 టిఎంసిలు, ప్రస్తుత నీటి లభ్యత 6.9 టిఎంసిలు ఉన్నాయని మిడ్ మానేరు నుంచి లోయర్ మానేరుకు నీటిని నింపి ఎస్ ఆర్ ఎస్ పీ స్టేజ్ -2 లోని అవసరమగు ఆయకట్టుకు నీరు అందించి రైతులను ఆదుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. దృష్ట్యా రాజకీయాలకు అతీతంగా వెంటనే నీటి పంఫింగ్ ప్రారంభించేల చర్యలు చేపట్టాలని లేఖలో కోరారు.

తెలంగాణలో రానున్న రెండు రోజులు వర్షాలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఈ మేరకు ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్, నిజామాబాద్, ఖమ్మంతో పాటు హైదరాబాద్ పరిసర జిల్లాల్లో సాయంత్రం వేళల్లో వానలు పడవచ్చని అంచనా వేసింది. ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు.

తమిళనాడు రాష్ట్ర గీతంపై అసెంబ్లీ తీర్మానం.. అన్ని పార్టీలకు ధన్యవాదాలు తెలిపిన సీఎం విజయ్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

తీర్మానం స్పష్టం చేస్తోంది. ముఖ్యమంత్రి విజయ్ సభలో ఈ ప్రత్యేక తీర్మానాన్ని ప్రవేశపెట్టగా, డీఎంకే, అన్నాడీఎంకే, కాంగ్రెస్, బీజేపీ సహా సభలోని అన్ని పక్షాలు దీనికి సంపూర్ణ మద్దతు తెలిపాయి. అనంతరం మూజువాణి ఓటింగ్ ద్వారా ఈ తీర్మానం ఏకగ్రీవంగా ఆమోదం పొందినట్లు స్పీకర్ జె.సి.డి. ప్రభాకర్ ప్రకటించారు.ఈ నిర్ణయంపై ముఖ్యమంత్రి విజయ్ సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పందిస్తూ, మద్దతు తెలిపిన అన్ని పార్టీలకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఇది తమిళ అస్తిత్వానికి, భాషా గౌరవానికి దక్కిన చారిత్రక విజయమని ఆయన అభివర్ణించారు. "తమిళం కేవలం ఒక భాష కాదు, అది ఒక ఆలోచన, సంస్కృతి, నాగరికత, జీవన విధానం, చైతన్యం" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. 1891లో మనోన్మణియం సుందరనార్ రచించిన 'మనోన్మణియం' నాటకం నుంచి ఈ గీతాన్ని స్వీకరించారు. 1970 నుంచే ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో దీనిని ఆలపిస్తున్నప్పటికీ, 2021లో అధికారికంగా రాష్ట్ర గీతంగా గుర్తించారు. ఈ తీర్మానం అమలుకు ఎలాంటి బాహ్య అనుమతులు అవసరం లేదని స్పీకర్ స్పష్టం చేశారు.రాష్ట్ర ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో 'వందేమాతరం' గీతాన్ని మొదటగా ఆలపించాలని జూలై 9న కేంద్ర హోం మంత్రిత్వ శాఖ సూచనలు జారీ చేసిన నేపథ్యంలో ఈ తీర్మానం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. ఇటీవల మనోన్మణియం సుందరనార్ విశ్వవిద్యాలయంలో జరిగిన స్నాతకోత్సవంలో ఇతర గీతాల తర్వాత 'తమిళ తాయ్ వాళ్తు'ను పాడటం రాష్ట్రంలో రాజకీయ వివాదానికి దారితీసింది. ఈ క్రమంలోనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భాషా, సాంస్కృతిక హక్కులను పునరుద్ఘాటిస్తూ ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది.

విద్యార్థుల నిరసనలపై అమిత్ షా మాట్లాడతారు.. పార్లమెంట్‌లో కేంద్రం హామీ

ఢిల్లీలో విద్యార్థులపై పోలీసుల చర్యలపై పార్లమెంట్‌లో కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా స్వయంగా సమాధానం ఇవ్వనున్నారు. ఈ అంశంపై ప్రభుత్వం పూర్తిస్థాయి చర్చకు సిద్ధంగా ఉందని పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి కిరణ్ రిజిజు సోమవారం ప్రకటించారు. దీంతో కొన్నిరోజులుగా కొనసాగుతున్న పార్లమెంట్ ప్రతిష్ఠంభనకు తెరపడే అవకాశం కనిపిస్తోంది.విద్యార్థుల ఆందోళనకు సంబంధించిన అన్ని అంశాలపై చర్చించేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని రిజిజు తెలిపారు. ప్రతిపక్షాలు లేవనెత్తే ప్రతి అంశానికీ ప్రభుత్వం సమాధానం ఇస్తుందని చెప్పారు. ముఖ్యంగా హోంమంత్రి అమిత్ షా సభలో ఈ అంశంపై స్పందిస్తారని స్పష్టం చేశారు.అయితే అమిత్ షా ప్రకటన సమయంలో ప్రతిపక్షాలు గందరగోళం సృష్టించకూడదని రిజిజు కోరారు. హోంమంత్రి సమాధానాన్ని పూర్తిగా వినాలని సూచించారు. చర్చ మొదలైన తర్వాత ప్రతి అంశంపైనా విస్తృతంగా మాట్లాడవచ్చని చెప్పారు.జూన్ 20న ఢిల్లీలో కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) ఆధ్వర్యంలో జరిగిన విద్యార్థుల నిరసనపై పోలీసులు తీసుకున్న చర్యలను ప్రతిపక్షాలు తప్పుబడుతున్నాయి. విద్యార్థులపై పోలీసులు అతిగా వ్యవహరించారని ఆరోపిస్తున్నాయి. పెల్లెట్ గన్స్ వాడినట్లు వచ్చిన వార్తలపైనా అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. ఈ చర్యలు అమిత్ షా ఆదేశాలతో జరిగాయని లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ ఆరోపించారు. అమిత్ షా నుంచి సమాధానం కోరుతూ ప్రతిపక్ష ఎంపీలు లోక్‌సభ, రాజ్యసభలో వరుసగా నిరసనలు చేపడుతున్నారు. సభ ప్రారంభమైన కొద్దిసేపటికే నినాదాలతో కార్యకలాపాలకు అడ్డంకులు ఏర్పడుతున్నాయి. పార్లమెంట్ గేట్ల వద్ద కూడా ప్రతిపక్షాల నిరసనలు కొనసాగుతున్నాయి.

కొలంబియాను కుదిపేసిన భారీ భూకంపం.. 69 మంది మృతి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నమోదైన ఈ భూప్రకంపనల కారణంగా 69 మందికి పైగా మరణించారు. వందలాది మంది గాయపడ్డారు. అనేక భవనాలు పేకమేడల్లా కూలిపోవడంతో శిథిలాల కింద ఇంకా చాలామంది చిక్కుకుని ఉండవచ్చని అధికారులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మృతుల సంఖ్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది.స్థానిక కాలమానం ప్రకారం సోమవారం సాయంత్రం చోకో ప్రాంతంలోని శాన్ జోస్ డెల్ పల్మార్ పట్టణానికి సమీపంలో, భూమికి సుమారు 107 కిలోమీటర్ల లోతున భూకంప కేంద్రం ఉన్నట్లు యూఎస్ జియోలాజికల్ సర్వే గుర్తించింది. భూకంప తీవ్రతకు పెరీరా, కాలి, క్విబ్డో, మనీజల్స్ వంటి నగరాల్లో తీవ్ర నష్టం వాటిల్లింది. ఒక్క పెరీరా నగరంలోనే 18 మంది మరణించినట్లు ఆ నగర మేయర్ మౌరిసియో సలాజర్ తెలిపారు. మనీజల్స్‌లోని చారిత్రక నియో-గోతిక్ కేథడ్రల్ టవర్ ఒకటి కూలిపోయింది. భూకంపం ప్రభావం పొరుగు దేశమైన ఈక్వెడార్‌లో కూడా కనిపించింది.భూకంపం కారణంగా పశ్చిమ కొలంబియాలోని పెరీరా, మనీజల్స్, క్విబ్డో సహా ఆరు విమానాశ్రయాలు దెబ్బతిన్నాయి. దీంతో అధికారులు విమాన సర్వీసులను తాత్కాలికంగా నిలిపివేశారు. అనేక ప్రాంతాల్లో విద్యుత్, కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థలు స్తంభించాయి. రాజధాని బొగోటాలోని ప్రజలు ఇళ్లను ఖాళీ చేసి వెళ్లిపోతున్నారు.

రంగంలోకి దిగిన ప్రభుత్వం

కొలంబియా నూతన అధ్యక్షుడు అబెర్లార్డో డి లా ఎస్ప్రియెల్లా వెంటనే సహాయక చర్యలను వ్యక్తిగతంగా పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. జాతీయ విపత్తు నిర్వహణ విభాగంలో యూనిఫైడ్ కమాండ్ పోస్ట్‌ను ఏర్పాటు చేసి, నష్టాన్ని అంచనా వేయాలని, బాధితులకు తక్షణ సాయం అందించాలని ఆదేశించారు. తాను స్వయంగా భూకంప ప్రభావిత ప్రాంతమైన పెరీరాలో పర్యటించి, ప్రభుత్వ సహాయక చర్యలను సమీక్షిస్తానని ఎక్స్ వేదికగా తెలిపారు. "ఈ కష్టకాలంలో ఉన్న కొలంబియా ప్రజలకు నేను చెప్పేది ఒక్కటే.. మీరు ఒంటరి కాదు. ప్రభుత్వం మీకు అండగా ఉంది. ప్రభావిత ప్రాంతాల పునర్నిర్మాణానికి అవసరమైన ప్రతి చర్యా తీసుకుంటాం" అని అధ్యక్షుడు భరోసా ఇచ్చారు. కొలంబియాలో సాధారణంగా చిన్నపాటి భూప్రకంపనలు సంభవిస్తున్నప్పటికీ, 6.0 కంటే ఎక్కువ తీవ్రతతో భూకంపాలు రావడం అరుదు.

డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇళ్ల పంపిణీలో రాజకీయ రగడ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొంది.

మంత్రుల ప్రసంగంపై ఎమ్మెల్యే అభ్యంతరం

లబ్ధిదారుల సమావేశంలో మంత్రులు ప్రసంగిస్తున్న సమయంలో రాజకీయ విమర్శలు, వాస్తవాలకు విరుద్ధమైన వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారంటూ ఎమ్మెల్యే కౌశిక్‌రెడ్డి అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. "అబద్ధాలు చెప్పొద్దు.. నిజాలు మాట్లాడాలి. ఇది రాజకీయాలు చేయాల్సిన వేదిక కాదు. ప్రజలకు వాస్తవాలు చెప్పండి" అంటూ ఆయన తీవ్రంగా స్పందించారు.

ఇళ్ల నిర్మాణంపై హాట్ కామెంట్స్

డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇళ్లను గత కేసీఆర్ ప్రభుత్వ హయాంలోనే నిర్మించారని కౌశిక్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఇళ్ల నిర్మాణం, మంజూరు తదితర అంశాలపై ప్రజలకు వాస్తవాలు వివరించాలని అన్నారు. దీంతో మంత్రులు, ఎమ్మెల్యే మధ్య మాటామాటా పెరిగి కొద్దిసేపు వాగ్వాదం జరిగింది.

కార్యకర్తల నినాదాలు.. పోలీసుల అప్రమత్తత

ఈ పరిణామంతో ఇరుపార్టీల కార్యకర్తలు నినాదాలు చేస్తూ వేదిక వైపు రావడంతో పరిస్థితి ఒక్కసారిగా వేడెక్కింది. పోలీసులు వెంటనే రంగంలోకి దిగి వారిని అడ్డుకున్నారు. బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల నినాదాలతో కార్యక్రమ ప్రాంగణంలో కొద్దిసేపు ఉద్రిక్త పరిస్థితి నెలకొంది. పరిస్థితి మరింత ముదరకుండా సమావేశాన్ని త్వరగా ముగించారు. అనంతరం మంత్రులు అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోయారు. డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇళ్ల పంపిణీ కార్యక్రమం రాజకీయ విమర్శలు, వాగ్వాదంతో ముగియడం కమలాపూర్ రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది.

ప్రజల గుండెల్లో నిలిచిన నాయకుడు: పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి సంస్మరణ సభలో కేటీఆర్

దివంగత నేత పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డికి కేటీఆర్ నివాళి

పెద్ది కుటుంబానికి పార్టీ అన్ని విధాలా అండగా ఉంటుందని హామీ

ప్రజల హృదయాల్లో పెద్ది చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతారని కొనియాడిన కేటీఆర్

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్, నర్సంపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే, దివంగత నేత పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డికి ఘనంగా నివాళు లర్పించారు. వరంగల్ జిల్లా నర్సంపేటలో సోమవారం నిర్వహించిన సంస్మరణ సభలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నర్సంపేటలో నిర్మించనున్న మెడికల్ కాలేజీకి పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి పేరు పెట్టనున్నట్లు కేటీఆర్ కీలక ప్రకటన చేశారు. ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో తెలంగాణ ఉద్యమాన్ని అగ్రభాగాన నిలిచి నడిపించిన గొప్ప నాయకుడు పెద్ది అని ఆయన కొనియాడారు.ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ, "ఎంతకాలం జీవించామన్నది ముఖ్యం కాదు, ఎలా జీవించామన్నదే ప్రధానం. పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి ఒక్క పర్యాయం ఎమ్మెల్యేగా గెలిచినప్పటికీ, ప్రజల గుండెల్లో చెరగని ముద్ర వేసేలా పనిచేశారు" అని వ్యాఖ్యానించారు. ఆయన అంత్యక్రియలకు పోటెత్తిన అశేష జనవాహిని, ప్రజల్లో ఆయనకు ఉన్న గౌరవానికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. సుదర్శన్ రెడ్డి కుటుంబాన్ని అన్ని విధాలా ఆదుకునే బాధ్యతను బీఆర్ఎస్ పార్టీ తీసుకుంటుందని ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ భరోసా ఇచ్చారు. పార్టీ ఆవిర్భావం నుంచి కేసీఆర్‌కు అత్యంత సన్నిహితుడిగా ఉన్న సుదర్శన్ రెడ్డి, జులై 31న గుండెపోటుతో కన్నుమూశారు. ఆయన గతంలో జడ్పీటీసీ సభ్యుడిగా, జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడిగా, రాష్ట్ర సివిల్ సప్లైస్ కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్‌గా సేవలందించడంతో పాటు, 2018-2023 మధ్య కాలంలో నర్సంపేట ఎమ్మెల్యేగా బాధ్యతలు నిర్వహించారు. కాగా, నిన్న ఆదివారం నాడు బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్, పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి నివాసానికి వెళ్లి వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. ఈ క్రమంలో పార్టీ తరఫున ప్రకటించిన రూ. 2.25 కోట్ల ఆర్థిక సహాయాన్ని కుటుంబ సభ్యులకు అందజేశారు. ఇందులో సుదర్శన్ రెడ్డి ఇద్దరు పిల్లల పేరున ఒక్కొక్కరికి కోటి రూపాయల చొప్పున, ఆయన తల్లి సంక్షేమం కోసం రూ. 25 లక్షలను కేటాయించారు.

కార్మిక, రైతు, ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలు విరమించాలి

పొనకల్‌లో జైల్‌భరో.. రాస్తారోకో చేసిన ప్రజాసంఘాలు

కార్యకర్తలను అరెస్టు చేసి సొంత పూచీకత్తుపై విడుదల చేసిన పోలీసులు

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా: జన్నారం,ఆగస్టు10:

కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అనుసరిస్తున్న కార్మిక, రైతు, ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను వెంటనే విరమించుకోవాలని ప్రజాసంఘాల నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. దేశవ్యాప్త పిలుపులో భాగంగా సోమవారం జన్నారం మండలం పొనకల్ గ్రామ బస్టాండ్ ప్రాంతంలో ప్రజాసంఘాల ఆధ్వర్యంలో జైల్‌భరో కార్యక్రమం, రాస్తారోకో నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు కామ్రేడ్ కొండగుర్ల లింగన్న మాట్లాడుతూ.. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు నయా ఉదారవాద విధానాలను ముందుకు తీసుకెళ్తూ కార్మికుల హక్కులను హరిస్తున్నాయని విమర్శించారు. కార్మిక హక్కులను కాలరాసే లేబర్ కోడులను వెంటనే రద్దు చేయాలని, విద్యుత్ సవరణ బిల్లు––2025ను అమలు చేయవద్దని డిమాండ్ చేశారు. విద్యుత్ రంగాన్ని ప్రైవేటీకరించే చర్యలను నిలిపివేయాలని, మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని ప్రైవేటు వ్యక్తుల చేతుల్లో పెట్టవద్దని కోరారు.మహిళా కార్మికుల రక్షణకు, వారి హక్కులకు ప్రభుత్వాలు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. లేబర్ కోడులను వెనక్కి తీసుకునే వరకు ప్రజా ఉద్యమాలను మరింత ఉధృతం చేస్తామని, అవసరమైతే జైల్‌భరో వంటి కార్యక్రమాలను పెద్దఎత్తున నిర్వహిస్తామని హెచ్చరించారు.రాస్తారోకో కొనసాగుతున్న సమయంలో స్థానిక ఎస్సై ఉదయకిరణ్ తమ సిబ్బందితో అక్కడికి చేరుకుని ఆందోళన చేస్తున్న కార్యకర్తలు, కార్మికులను అరెస్టు చేసి పోలీస్‌స్టేషన్‌కు తరలించారు. అనంతరం వారిని సొంత పూచీకత్తుపై విడుదల చేసినట్లు నాయకులు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో సీఐటీయూ మండల నాయకులు కామ్రేడ్ అంబటి లక్ష్మణ్, దాసండ్ల రాజన్న, సీనియర్ సీఐటీయూ నాయకులు కూకటికారు బుచ్చయ్య, మధ్యాహ్న భోజన పథకం సంఘం నాయకులు సేపూరి లక్ష్మి, మంజుల, రాజేశ్వరి, రైతు సంఘం నాయకులు దుర్గం దుర్గప్రసాద్, కోరుట్ల శంకరయ్య, అన్నారపు తిరుపతి, ఒడిపల్లి చంద్రయ్య, ఐద్వా మండల నాయకులు పోతు విజయ, ఒడిపల్లి ప్రమీల, ఆదివాసి సంఘం మండల నాయకులు ఆత్రం రాజు, రవికుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

‘మేడిపల్లి సత్యం డౌన్ డౌన్’ నినాదాలతో దద్దరిల్లిన నారాయణపూర్

ముంపు గ్రామం కోసం చిన్నా.. పెద్దా ఏకమై పోరాటం

రెండో రోజుకు చేరిన రిలే నిరాహార దీక్ష.. స్పందించని అధికార యంత్రాంగంపై గ్రామస్తుల ఆగ్రహం

ఇచ్చిన మాట ప్రకారం నారాయణపూర్‌ను ముంపు గ్రామంగా ప్రకటించాలి: సుంకె రవిశంకర్

మన దునియా,కరీంనగర్ జిల్లా:ఆగస్టు 10

జిల్లాలోని గంగాధర మండలం నారాయణపూర్ గ్రామంలో ముంపు గ్రామంగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేస్తూ కొనసాగుతున్న రిలే నిరాహార దీక్ష రెండో రోజుకు చేరింది. గ్రామస్తులు పెద్ద సంఖ్యలో దీక్ష శిబిరం వద్దకు చేరుకుని తమ డిమాండ్‌పై నినాదాలు చేస్తూ నిరసన వ్యక్తం చేశారు. దీక్ష శిబిరాన్ని చొప్పదండి మాజీ ఎమ్మెల్యే సుంకె రవిశంకర్, నాయకులు కొత్త జైపాల్ రెడ్డి సందర్శించి సంఘీభావం తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సుంకె రవిశంకర్ స్వయంగా దీక్ష శిబిరంలో కూర్చుని గ్రామస్తులకు మద్దతు ప్రకటించారు.

“ఎన్నికల హామీని నిలబెట్టుకోవాలి”

ఈ సందర్భంగా సుంకె రవిశంకర్ మాట్లాడుతూ.. ఎన్నికల సమయంలో నారాయణపూర్ గ్రామాన్ని ముంపు గ్రామంగా ప్రకటిస్తామని ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం హామీ ఇచ్చారని, ఆ హామీని ఇప్పటికైనా నిలబెట్టుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.ఎన్నికల సమయంలో గ్రామానికి వచ్చి హామీ ఇచ్చి దాదాపు మూడు సంవత్సరాలు గడిచినా ఇప్పటివరకు స్పష్టమైన నిర్ణయం తీసుకోకపోవడం పట్ల గ్రామస్తులు తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారని అన్నారు.“ప్రజలు సమయం కావాలని అడిగితే అర్థం చేసుకుంటారు. కానీ ఇచ్చిన హామీపై స్పష్టత లేకుండా ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురిచేయడం సరికాదు” అని సుంకె రవిశంకర్ అన్నారు.

“ప్రజలను బెదిరించడం కాదు.. భరోసా ఇవ్వాలి”

ముంపు గ్రామం కోసం ప్రశ్నిస్తున్న ప్రజలపై కేసులు, బెదిరింపులు జరుగుతున్నాయనే ఆరోపణలపై సుంకె రవిశంకర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గ్రామంలో పోలీసుల మోహరింపుతో ప్రజల్లో భయాందోళనలు నెలకొంటున్నాయని ఆరోపించారు.సర్వేకు సంబంధించిన అంశంలో గ్రామంలో లేని వ్యక్తులపై కూడా కేసులు నమోదు చేశారనే ఆరోపణలపై సమగ్ర విచారణ జరపాలని డిమాండ్ చేశారు.“ఎమ్మెల్యే అంటే ప్రజలను బెదిరించడం కాదు.. ప్రజలకు ధైర్యం చెప్పాలి. ప్రజల సమస్యను పరిష్కరించాల్సిన బాధ్యత ప్రజాప్రతినిధిపై ఉంటుంది” అని అన్నారు.

నాలుగు గ్రామాల సమస్యను పరిష్కరించాలి

నారాయణపూర్‌తో పాటు మంగపేట, చెర్లపల్లి, ఇస్తారిపల్లి గ్రామాల సమస్యలను కూడా ప్రభుత్వం పరిష్కరించాలని సుంకె రవిశంకర్ డిమాండ్ చేశారు.ముంపు సమస్యపై ప్రభుత్వం స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలని, గ్రామాల భవిష్యత్తుపై నెలకొన్న అనిశ్చితికి తెరదించాలని కోరారు. ప్రజల ఆందోళనలను పట్టించుకోకుండా సమస్యను కాలయాపన చేయడం సరికాదని అన్నారు.

“చిత్తశుద్ధి ఉంటే హామీ నిలబెట్టుకోండి”

“మీకు చిత్తశుద్ధి ఉంటే, మీరు ఇచ్చిన మాటపై నిలబడండి. నారాయణపూర్‌తో పాటు నాలుగు గ్రామాల విషయంలో ప్రభుత్వం స్పష్టమైన నిర్ణయం ప్రకటించాలి. ప్రజల కన్నీళ్లు, గోడు వృథా కావు” అని సుంకె రవిశంకర్ అన్నారు.గ్రామస్తుల న్యాయమైన డిమాండ్‌ను ప్రభుత్వం వెంటనే పరిగణనలోకి తీసుకుని, అధికారులతో చర్చించి సమస్యకు పరిష్కారం చూపాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ముంపు గ్రామం కోసం జరుగుతున్న రిలే నిరాహార దీక్షకు గ్రామంలోని అన్ని వర్గాల ప్రజలు ఐక్యంగా మద్దతు తెలుపుతున్నారని, సమస్య పరిష్కారం అయ్యే వరకు ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో పోరాటం కొనసాగిస్తామని దీక్ష నిర్వాహకులు తెలిపారు.

సంగెం మండల కేంద్రంలో జజైల్ బరో యాత్ర

సంగెం మన దునియా ఆగస్టు 10

ఈరోజు సంగెం మండల కేంద్రంలో జైల్ బరో కార్యక్రమాన్నిCITU ఆధ్వ ర్యంలో నిర్వహించడం జరిగింది CITU మండల కన్వీనర్ దుపాకిరాజు మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం కార్మికుల పట్ల దగ చేస్తుంది కేంద్ర ప్రభుత్వం తెచ్చిన నాలుగు లేబర్ కోడ్స్ లో రద్దు చేయాలని 55సంవత్సరాలు నిండిన ప్రతి కార్మికునికి పెన్షన్ ఇవ్వాలని హమాలీలకు వెల్పరు బోర్డు ఏర్పాటు చేయాలని కార్మికుల పట్ల మొండి వైఖరి అని మానుకోవాలి ఈ కార్యక్రమంలో భవన నిర్మాణ కార్మికులు లక్క మొగిలి పోలబోయిన రాజమౌళి పెద్ద కాసు యాకన్న వెల్దండ సారయ్య సదానందం రావుల రాజేష్ బానొ తు రమేష్ లక్కరాజ గుండేటి చిన్నిఆటో యూనియన్ అధ్యక్షులు మెట్టుపల్లి బాబు మెట్టుపల్లి బాబు లక్క నరేష్ హమాలి కార్మికులు పాల్గొన్నారు

ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను రద్దు చేయాలి

జైల్‌భరోలో ప్రజా సంఘాల డిమాండ్

మన దునియా,లక్షెట్టిపేట; ఆగస్టు 10:

లక్షెట్టిపేట ఐబీ చౌరస్తాలో దేశవ్యాప్త పిలుపులో భాగంగా ప్రజా సంఘాల ఆధ్వర్యంలో జైల్‌భరో కార్యక్రమం నిర్వహించి రాస్తారోకో చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ప్రజా, కార్మిక, రైతు వ్యతిరేక విధానాలను నిరసిస్తూ పెద్దఎత్తున నినాదాలు చేశారు.ఈ సందర్భంగా వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి కామ్రేడ్ కనికరపు అశోక్ మాట్లాడుతూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అనుసరిస్తున్న ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్మికుల హక్కులను హరించే లేబర్ కోడ్లను రద్దు చేయాలని, విద్యుత్ రంగాన్ని ప్రైవేటీకరించవద్దని కోరారు.ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని పాత విధానంలో సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని, ప్రతి కార్మికుడికి ఎనిమిది గంటల పని దినాన్ని అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతులు, వ్యవసాయ కూలీలు, కార్మికులు, సామాన్య ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించకుండా ప్రభుత్వాలు అనుసరిస్తున్న విధానాలను తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నామని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా కమిటీ సభ్యులు కామ్రేడ్ గంధం రాజలింగు, సీఐటీయూ జిల్లా కమిటీ సభ్యులు శోభ, ఆశా సంఘం నాయకులు పద్మ, కవిత, జీపీ కార్మిక సంఘం మండల నాయకులు ఓరగంటి రాయలింగు, బి.అశోక్, నరసయ్య, లింగయ్య, శేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పుంజాల శివశంకర్ సేవలు చిరస్మరణీయం

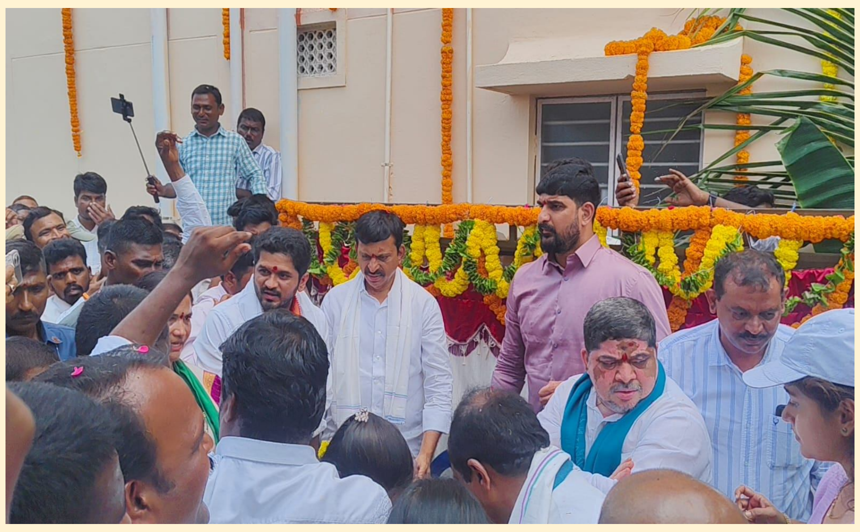
బడుగు బలహీన వర్గాలకు రాజ్యాధికారమే న్యాయం

మన దునియా,కమలాపూర్

కమలాపూర్,మండల కేంద్రంలో మాజీ కేంద్రమంత్రి, మాజీ గవర్నర్ పుంజాల శివశంకర్ 97వ జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. డాక్టర్ గుండపు చరణ్ పటేల్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో శివశంకర్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు.ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ గుండపు చరణ్ పటేల్ మాట్లాడుతూ.. పుంజాల శివశంకర్ పేదరికం నుంచి ఎదిగి న్యాయశాస్త్రంలో పట్టా పొంది, మాజీ ప్రధాని ఇందిరాగాంధీకి సలహాదారుగా సేవలందించారని తెలిపారు. కేంద్రంలో పలు మంత్రి పదవులు నిర్వహించడంతో పాటు వివిధ రాష్ట్రాల గవర్నర్‌గా బాధ్యతలు నిర్వర్తించారని గుర్తుచేశారు.బడుగు, బలహీన వర్గాల హక్కుల కోసం శివశంకర్ నిరంతరం పోరాడారని, బీసీలకు సామాజిక న్యాయం, రిజర్వేషన్ల కోసం ఆయన చేసిన కృషి చిరస్మరణీయమని అన్నారు. న్యాయవ్యవస్థలోనూ వెనుకబడిన వర్గాలకు ప్రాధాన్యత కల్పించేందుకు ఆయన కృషి చేశారని పేర్కొన్నారు.బడుగు బలహీన వర్గాలకు రాజ్యాధికారం దక్కినప్పుడే నిజమైన సామాజిక న్యాయం సాధ్యమవుతుందని శివశంకర్ తన జీవితాంతం విశ్వసించారని చరణ్ పటేల్ తెలిపారు. ఆయన ఆశయాలను నేటి తరం ముందుకు తీసుకెళ్లాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు, యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు, విద్యార్థి కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

ఫలించిన ప్రణవ్ కృషి. డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇళ్ల పట్టాల పంపిణీ



మన దునియా -- కమలాపూర్:

కమలాపూర్ మండలంలో డబుల్ బెడ్‌రూం ఇళ్ల లబ్ధిదారులకు సోమవారం రాష్ట్ర గృహ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, రాష్ట్ర రవాణా, బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ చేతుల మీదుగా ఇళ్ల పట్టాలను అందజేశారు. దీంతో ఎన్నాళ్లుగానో ఎదురుచూస్తున్న పేదల సొంతింటి కల నెరవేరడంతో లబ్ధిదారులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు.హుజురాబాద్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి వొడితల ప్రణవ్ చొరవతో మంత్రులతో నిరంతరం చర్చించి ఇళ్ల పట్టాల పంపిణీకి చర్యలు తీసుకున్నట్లు కాంగ్రెస్ నాయకులు తెలిపారు. గతంలో మంత్రిగా, ఎమ్మెల్సీగా, ప్రభుత్వ విప్‌గా ఉన్న సమయంలో జరగని పనిని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రణవ్ కృషితో సాధించామని పేర్కొన్నారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తొలి ఏడాదిలోనే రాష్ట్రంలో గుడిసెలు లేని ఇళ్ల లక్ష్యంతో హుజురాబాద్ నియోజకవర్గానికి 3,500 ఇళ్లు మంజూరు చేసిందని, వాటి నిర్మాణం దాదాపు పూర్తికావచ్చిందని మంత్రులు తెలిపారు. త్వరలో మరో విడతలో మరిన్ని ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు.నియోజకవర్గానికి మరిన్ని ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేయడంతో పాటు అభివృద్ధి పనులకు అదనపు నిధులు కేటాయించాలని వొడితల ప్రణవ్ మంత్రులను కోరారు. ప్రతి పేద కుటుంబానికి సొంతింటి కలను సాకారం చేయడమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని అన్నారు.అనంతరం కమలాపూర్ మండల కేంద్రంలో నూతనంగా నిర్మించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ జెండా గద్దెను మంత్రులు ఆవిష్కరించి పార్టీ పతాకాన్ని ఎగురవేశారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్‌రెడ్డి, కుడా మాజీ చైర్మన్ ఇనుగాల వెంకట్రాంరెడ్డి, వొడితల ప్రణవ్, ప్రభుత్వ అధికారులు, సర్పంచులు, ఉపసర్పంచులు, వార్డు సభ్యులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ పై ఎల్‌నినో తీవ్ర ప్రభావం

మన దునియా,ఆంధ్రప్రదేశ్:ఆగస్టు 10

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంపై ఎల్‌నినో ప్రభావం తీవ్రంగా ఉంది. దీని కారణంగా సాధారణం కంటే దాదాపు 39 శాతం వరకు లోటు వర్షపాతం నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని ప్రభుత్వం మరియు వాతావరణ నిపుణులు అంచనా వేశారు.వ్యవసాయం మరియు వర్షపాతంపై ప్రభావం సాధారణ వర్షపాతం తగ్గిపోవడంతో రాయలసీమ మరియు కోస్తాంధ్రలోని పలు జిల్లాల్లోని ఉద్యాన, వ్యవసాయ పంటలపై తీవ్ర నీటి ఎద్దడి ఏర్పడింది. బాపట్ల, గుంటూరు,ప్రకాశం, కడప, అనంతపురం, నెల్లూరు జిల్లాల్లో నిమ్మ, నారింజ, టమాటా, మిర్చి లాంటి పంటలు హై-రిస్క్ జోన్‌లో ఉన్నట్లు అధికారులు గుర్తించారు.భూగర్భ జలాలు మరియు రిజర్వాయర్లలో నీటి మట్టాలు తగ్గిపోయే ప్రమాదం ఉంది.ప్రభుత్వ ముందస్తు చర్యలు ఎల్‌నినో ముప్పును ఎదుర్కొనేందుకు ప్రభుత్వం 'జలధార-జలహరతి' వంటి కార్యక్రమాలను నిరంతరం కొనసాగిస్తోంది. రైతులు తక్కువ నీటితో పండే ఆరుతడి లేదా ప్రత్యామ్నాయ పంటలు సాగు చేయాలని వ్యవసాయ శాఖ సూచిస్తోంది. తాగునీటి సమస్య తలెత్తకుండా మరియు పంటలను కాపాడేందుకు ప్రత్యేక కార్యాచరణతో అధికారులు చర్యలు చేపడుతున్నారు.

కాలూర్-ఖానాపూర్ ఊర చెరువును ఆహ్లాదకరంగా అభివృద్ధి చేయాలి: ఎమ్మెల్యే డా. ఆర్. భూపతి రెడ్డి

రూ.3.14 కోట్లతో మినీ ట్యాంక్ బండ్‌గా అభివృద్ధి పనులు
గుర్రపు డెక్క తొలగించి చెరువును పరిశుభ్రంగా ఉంచాలి
చెరువు గట్టు వెంబడి వాకింగ్ ట్రాక్, రేలింగ్ గ్రిల్స్, బ్యూటిఫికేషన్ పనులు
పెండింగ్ పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని అధికారులకు ఆదేశం
నీటి నిల్వతో భూగర్భ జలమట్టం పెరిగేలా చర్యలు చేపట్టాలి

నిజామాబాద్ జిల్లా : ప్రతినిధి మన దునియా

నిజామాబాద్ నగరానికి చేరువగా ఉన్న కాలూర్-ఖానాపూర్ డివిజన్ నంబర్ 1 ఊర చెరువును పరిశుభ్రంగా, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంతో కూడిన మినీ ట్యాంక్ బండ్‌గా అభివృద్ధి చేయాలని నిజామాబాద్ రూరల్ ఎమ్మెల్యే డా. ఆర్. భూపతి రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు.డివిజన్ నంబర్ 1 పరిధిలోని కాలూర్--ఖానాపూర్ ఊర చెరువును ఎమ్మెల్యే ఆదివారం పరిశీలించారు. చెరువు అభివృద్ధి పనుల పురోగతిని అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పట్టణానికి అత్యంత సమీపంలో ఉన్న ఈ చెరువును ప్రజలకు ఆహ్లాదాన్ని అందించేలా తీర్చిదిద్దాల్సిన అవసరం ఉందని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు.రూ.3.14 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో చెరువును మినీ ట్యాంక్ బండ్‌గా అభివృద్ధి చేసేందుకు పనులు చేపట్టినట్లు తెలిపారు. ఇప్పటివరకు సుమారు రూ.1 కోటి విలువైన పనులు పూర్తయ్యాయని, మిగిలిన పనులను కూడా ఎలాంటి జాప్యం లేకుండా త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.చెరువులో పేరుకుపోయిన గుర్రపు డెక్కను తొలగించి పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని, చెరువు గట్టు వెంబడి వాకింగ్ ట్రాక్ ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు పెద్ద ఎత్తున మొక్కలు నాటి పచ్చదనాన్ని పెంచాలని సూచించారు. అలాగే బ్యాలెన్స్ రేలింగ్ గ్రిల్స్, బ్యూటిఫికేషన్ తదితర మిగిలిన పనులను నాణ్యతా ప్రమాణాలతో పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు.వర్షాలు, ఇతర మార్గాల ద్వారా చెరువులోకి వచ్చే నీటిని

సాధ్యమైనంత మేర నిల్వ ఉంచి భూగర్భ జలమట్టం పెరిగేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. చెరువు అభివృద్ధి పూర్తయిన తర్వాత స్థానిక ప్రజలకు వాకింగ్, సేదతీరేందుకు అనువైన ప్రదేశంగా మారడంతో పాటు పరిసర ప్రాంతాల అందం కూడా పెరుగుతుందని ఆయన అన్నారు.చెరువు అభివృద్ధి పనులను అధికారులు ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తూ, ప్రజలకు ఉపయోగకరంగా ఉండేలా పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఎమ్మెల్యే డా. ఆర్. భూపతి రెడ్డి స్పష్టం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే వెంట ఏఎంసీ చైర్మన్ ముప్ప గంగారెడ్డి, రాష్ట్ర గీతా పారిశ్రామిక సహకార కార్పొరేషన్ చైర్మన్ శేఖర్ గౌడ్, స్థానిక కార్పొరేటర్ అగ్గు భోజన్న, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు బాగారెడ్డి, ఉమ్మాజి నరేష్, పొలసాని శ్రీనివాస్, హన్మండ్లు, కిరణ్, స్థానిక నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగదాంబ మాత ఆశీస్సులు.. ప్రజల ఆశీర్వాదంతోనే ఎమ్మెల్యే అయ్యాను: ఎమ్మెల్యే డా. భూపతి రెడ్డి

తీజ్ ఉత్సవాలకు బంజారా సమాజంలో ప్రత్యేక గుర్తింపు
తాండాల అభివృద్ధికి అవసరమైన అన్ని సదుపాయాలు కల్పిస్తాం
దేవి తాండాకు సర్వీస్ రోడ్డు ఏర్పాటుకు చొరవ తీసుకుంటా

నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి మన దునియా:

ఇందల్వాయి మండలం దేవి తాండాలో ఆదివారం నిర్వహించిన తీజ్ ఉత్సవాల్లో నిజామాబాద్ రూరల్ ఎమ్మెల్యే డా.ఆర్. భూపతి రెడ్డి సతీసమేతంగా ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బంజారా సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో ఎమ్మెల్యేకు ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం తీజ్ ఉత్సవాల్లో భాగంగా నిర్వహించిన ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే, బంజారా మహిళలు, యువతులతో కలిసి సంప్రదాయ నృత్యాల్లో పాల్గొని వారిని ఉత్సాహపరిచారు.తీజ్ పండుగ సందర్భంగా పెళ్లికాని యువతులు మంచి భర్తను పొందాలని, తమ కుటుంబాలు సుఖసంతోషాలతో, సుభిక్షంగా ఉండాలని కోరుకుంటూ తొమ్మిది రోజుల పాటు ఉపవాస దీక్షలు చేపడతారు. గోధుమలతో అంకురాలను పెంచి, సంప్రదాయ నృత్యాలు చేస్తూ ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించడం ఈ వేడుకలో ప్రత్యేకత. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే వారికి వెదురు బుట్టలను ఎత్తి తీజ్ వేడుకల్లో భాగస్వామ్యమయ్యారు.అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే డా. భూపతి రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. జగదాంబ మాత ఆశీస్సులు, ప్రజల ఆశీర్వాదం వల్లనే తాను ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికయ్యానని అన్నారు. బంజారా సమాజం ఎంతో నిష్ఠతో, భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించే తీజ్ ఉత్సవాలకు ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు ఉందని పేర్కొన్నారు.తాండాల్లో మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రభుత్వం, తన వంతుగా ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని తెలిపారు. గ్రామస్తులు తన దృష్టికి తీసుకువచ్చిన నీటి ట్యాంకులు, విద్యుత్ తదితర సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించేందుకు సంబంధిత అధికారులతో చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు.దేవి తాండా జాతీయ రహదారిని ఆనుకుని ఉన్నందున ప్రజల రాకపోకలకు ఇబ్బందులు లేకుండా సర్వీస్ రోడ్డు ఏర్పాటు చేయడానికి తన వంతు చొరవ తీసుకుంటానని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. తాండాల సమగ్ర అభివృద్ధికి అవసరమైన అన్ని సదుపాయాలను దశలవారీగా కల్పిస్తామని చెప్పారు.దేవి తాండాలోని ఆలయ ప్రాంగణంలో రూ.5 లక్షల నిధులతో నిర్మించనున్న కల్యాణ మండపం షెడ్డు నిర్మాణానికి ఎమ్మెల్యే డా భూపతి రెడ్డి భూమి పూజ నిర్వహించారు. ఆలయ అభివృద్ధితో పాటు తాండాలో ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక వసతుల కల్పనకు కృషి చేస్తానని తెలిపారు.బంజారా సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, ఆచారాలను కాపాడుకోవడంతో పాటు వాటిని భావితరాలకు అందించాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. జగదాంబ మాత ఆశీస్సులతో, ప్రజల సహకారంతో తాండాలను మరింత అభివృద్ధి చేసుకుందామని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎంసీ చైర్మన్ ముప్ప గంగారెడ్డి, మాజీ మండల అధ్యక్షులు నవీన్ గౌడ్,కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పొలసాని శ్రీనివాస్, ఉమ్మాజి నరేష్, అంబర్ సింగ్, హన్మండ్లు, దేవి తాండా సర్పంచ్ గణేష్, ప్రజలు, బంజారా మహిళలు, యువతులు, గ్రామ పెద్దలు, కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

కర్రెగుటల్లో డీజీపీ పర్యటన...

- కర్రెగుటలో అభివృద్ధితో సువర్ణ అధ్యాయానికి డిజిపి అడుగులు...
- హింసకు స్వస్తి.. సమాజంలో భాగస్వామ్యం కావాలని డిజిపి సివి ఆనంద్ పిలుపు...
- లొంగిపోవాలని గణపతి దంపతులకు పోలీసుల సూచన.
- కాకరాల సమత కి 20 లక్షల రూపాయల చెక్ అందజేత.
- పునరావాస విధానంతో ఇప్పటివరకు లొంగిపోయిన 23 మందికి రూ.2 కోట్ల వరకు సాయం...

మన దునియా,కర్రెగుట్ట:ఆగస్టు 10

ఆపరేషన్ కగార్ తో తెలంగాణ ఆంధ్ర చత్తీస్ గడ్ సరిహద్దు ప్రాంతాలలో ఉన్న కర్రెగుట్టలను జల్లెడ పట్టిన భద్రతా బలగాల కృషి వమ్ము కాలేదు. నాడు కర్రెగుట్టల దండకారణ్యంలో తుపాకుల మోతలతో తూటాల వర్షం కురిసి రక్తమోడిన నేల నేడు కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల చొరవతో లొంగిన మావోయిస్టుల కంచుకోటలో నేడు అభివృద్ధికి బాటలు పడుతున్నాయి.

ఏప్రిల్ 7న కర్రెగుటలలోని సిఆర్పిఎఫ్ 39

పామునూరు బెటాలియన్ ను అప్పటి డిజిపి బి.శివధర్ రెడ్డి సందర్శించి మారుమూల ప్రాంతాల అభివృద్ధి నాంది పలికితే.. సోమవారం కర్రెగుట్టల పర్యటనకు వచ్చిన డీజీపీ సివి ఆనంద్ మరో అడుగు ముందుకు వేసి పామునూరు బెటాలియన్ ను దాటి చెలిమల, డోలి, తడపాల మీదుగా సుమారు 28 కిలోమీటర్ల మేర నిర్మించిన రహదారిని పరిశీలించి కర్రెగుటలలో శాశ్వత అభివృద్ధికి అనుసరించాల్సిన విధానాలపై అధికారులకు స్పష్టమైన సూచనలు చేశారు.

డీజీపి పర్యటన సాగిందిలా..

డీజీపి గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన తర్వాత తొలిసారిగా కర్రెగుట్టల్లో ఆయన పర్యటించారు. ఆదివారం రాత్రి జిల్లాకు చేరుకున్న డిజిపి జిల్లాలోనే బస చేసి సోమవారం ఉదయం పామునూరు 39 సిఆర్పిఎఫ్ బేస్ క్యాంపునకు చేరుకున్న ఆయన పోలీసులు గౌరవ వందనం సమర్పించారు.అక్కడి నుంచి కర్రెగుట్టల్లో అభివృద్ధి పనుల్లో భాగంగా చేపట్టిన రహదారి పనులను పరిశీలించారు. పామునూరు, చెలిమల, డోలి, తడపాల మీదుగా సుమారు 28కిలోమీటర్ల మేర నిర్మించిన రహదారిని పరిశీలించి అక్కడ జెండా ఎగురవేసి, శాంతికపోతాలని గాల్లోకి వదిలారు. ఈ క్రమంలో అక్కడపనుల్లో అనుసరించాల్సిన విధానాలపై అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు.పామునూరులో నివాసం ఉంటున్న గుత్తి కోయలకు బియ్యం, దుప్పట్లు అందజేసి వారి సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

పునరావాస విధానాలతోనే భారీ సంఖ్యలో మావోయిస్టుల లొంగుబాటు...

ఈ..సందర్భంగా డీజీపీ సీవీ ఆనంద్ మాట్లాడుతూ.. మావోయిస్టుల అణచివేతలో కేంద్ర ప్రభుత్వంతో కలిసి వ్యూహాత్మకంగా అడుగులు వేశామని తెలిపారు. మావోయిస్టుల కంచుకోటలుగా ఉన్న ప్రాంతాలను ఖాళీ చేయించామని, కొందరు ఎన్కౌంటర్లలో మృతి చెందగా.. ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన పునరావాస విధానాలతో భారీ సంఖ్యలో మావోయిస్టులు లొంగిపోయారని చెప్పారు. లొంగిపోయిన వారికి ప్రభుత్వం నుంచి ఆర్థిక సాయం కూడా అందించామని తెలిపారు. త్వరలోనే ఈ ప్రాంతం అరణ్య ప్రాంతమైనప్పటికీ అటవీశాఖతో కలిసి చూడదగ్గ ప్రదేశాలను గుర్తించి పర్యాటక కేంద్రాలుగా అభివృద్ధి చేస్తామని డీజీపీ వెల్లడించారు.

40 ఏళ్ల మావోయిస్టు జీవితం.. జనజీవన స్రవంతిలోకి..

దాదాపు నాలుగు దశాబ్దాలుగా మావోయిస్టు ఉద్యమంలో అండర్గ్రౌండ్లో కొనసాగిన సీపీఐ (మావోయిస్టు) సీనియర్ నాయకురాలు కాకర్ల సమత అలియాస్ మాధవి, షకీలా, దుర్గా తెలంగాణ పోలీసుల ఎదుట లొంగిపోయారు. ములుగులో డీజీపి సీవీ ఆనంద్ విలేకరుల సమావేశంలో ఆమె నేపథ్యం, పార్టీ బాధ్యతలు, కుటుంబ వివరాలు, ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పునరావాస సదుపాయాలను వెల్లడించారు.

1985లో అండర్గ్రౌండ్లోకి..

1985లో వైజాగ్ ప్రాంతంలో నక్సలైట్ కార్యకలాపాలకు ప్రభావితమైన సమత అండర్గ్రౌండ్లోకి వెళ్లినట్లు డీజీపి తెలిపారు. అప్పటి నుంచి సుమారు 40 ఏళ్లపాటు వివిధ ప్రాంతాల్లో మావోయిస్టు పార్టీకి పనిచేశారన్నారు. హైదరాబాద్ కమిటీలో సుమారు పదేళ్లు, నల్లమలలో నాలుగేళ్లు, ఉత్తరప్రదేశ్ ఏరియా కమిటీలో రెండేళ్లు, గుజరాత్ గోల్డెన్ కారిడార్ కమిటీ' లో రెండేళ్లు, మహారాష్ట్ర ఏరియా కమిటీలో ఐదేళ్లు, కర్ణాటక--మహారాష్ట్ర ఉమ్మడి కమిటీలో పదేళ్లు పనిచేసినట్లు వివరించారు.

పార్టీ డాక్యుమెంటేషన్లో కీలక పాత్ర

సమత సాయుధ కార్యకలాపాలతో పాటు పార్టీ సిద్ధాంతపరమైన, డాక్యుమెంటేషన్ బాధ్యతలు నిర్వహించినట్లు డిజిపి తెలిపారు. సెంట్రల్ కమిటీ తీర్మానాలు, పార్టీ పత్రాల రూపకల్పన, సిద్ధాంతపరమైన అంశాల రచన, అనువాదాలు, మహిళా సమస్యలపై వ్యాసాల రచన, క్యాడర్కు అవగాహన కల్పించడం వంటి బాధ్యతలు చేపట్టారన్నారు. మావోయిస్టు పార్టీ జనరల్ సెక్రటరీ ముప్పాళ్ల లక్ష్మణరావు అలియాస్ గణపతికి సీసీ స్టాఫ్ మెంబర్గా కూడా పనిచేసినట్లు సమత వెల్లడించిందన్నారు.

కుటుంబంలోనూ మావోయిస్టు నేపథ్యం

సమత సోదరి కాకర్ల సునీత అలియాస్ బద్రి కూడా సీనియర్ మావోయిస్టు నాయకురాలిగా పనిచేసి గత ఏడాది తెలంగాణ పోలీసుల ఎదుట లొంగిపోయినట్లు డీజీపి తెలిపారు. మరో కజిన్ సోదరి కాకర్ల పద్మ కర్ణాటక, తమిళనాడు రాష్ట్రాల్లో మావోయిస్టు కార్యకలాపాల్లో పనిచేసిందన్నారు. 2018లో అరెస్టయిన ఆమె ప్రస్తుతం బెయిల్పై చెన్నైలో ఉంటున్నట్లు వెల్లడించారు. సమత భర్త పటేల్ సుధాకర్రెడ్డి మావోయిస్టు పార్టీలో సీనియర్ క్యాడర్గా, మిలిటరీ కమిషన్, పార్టీ ఇంటెలిజెన్స్ విభాగాల్లో కీలకంగా పనిచేసినట్లు డీజీపి తెలిపారు. 2010లో జరిగిన ఎదురుకాల్పుల్లో సుధాకర్రెడ్డి మృతి చెందినట్లు చెప్పారు.

సరెండర్ క్యాడర్కు ప్రభుత్వం అండ

మావోయిస్టుల పునరావాసంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం మానవీయ దృక్పథంతో వ్యవహరిస్తోందని డిజిపి సీవీ ఆనంద్ తెలిపారు. సరెండర్ అయిన వారికి ఆర్థిక సాయం, సామాజికంగా స్థిరపడేందుకు సహకారం అందిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ముఖ్యమంత్రి హామీ మేరకు ఉచిత వైద్య చికిత్స కోసం ఆరోగ్య రక్షణ కార్డులు జారీ చేసి పంపిణీ చేసినట్లు వెల్లడించారు.

ఉపాధి.. శిక్షణ.. రుణాలు..

సరెండర్ అయిన వారు గౌరవప్రదంగా జీవించేలా ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తామని డిజిపి తెలిపారు. వృత్తి లేదా వ్యాపారం చేయాలనుకునే వారికి శిక్షణతో పాటు రుణాలు అందించి స్వయం ఉపాధికి సహకరిస్తామన్నారు. ఆరోగ్య, కేసులు లేదా ఇతర సమస్యలు ఉంటే పోలీసు అధికారులను సంప్రదించాలని సూచించారు. సరెండర్ అయిన వారిని పూర్తిగా జనజీవన స్రవంతిలో కలపడం పునరావాస విధానం లక్ష్యమన్నారు.

23 మందికి రూ.2 కోట్ల వరకు సాయం..

పునరావాస విధానం కింద ఇప్పటికే 23 మంది సరెండర్ అయిన మావోయిస్టులకు దాదాపు రూ.2 కోట్ల వరకు ఆర్థిక సాయం అందించినట్లు డిజిపి తెలిపారు. సెంట్రల్ కమిటీ, స్టేట్ కమిటీ, పార్టీ మెంబర్ లేదా ఇతర క్యాడర్ అనే తేడా లేకుండా సరెండర్ తర్వాత సాధారణ జీవితంలో స్థిరపడేందుకు ప్రభుత్వం సహకరిస్తుందని స్పష్టం చేశారు.

గణపతి దంపతులకు పోలీసుల పిలుపు..

మావోయిస్టు పార్టీ జనరల్ సెక్రటరీ ముప్పాళ్ల లక్ష్మణరావు అలియాస్ గణపతి, ఆయన భార్యతో పాటు అండర్గ్రౌండ్లో ఉన్న సీనియర్ నాయకత్వం హింసా మార్గాన్ని వీడి లొంగిపోవాలని పోలీసులు మరోసారి విజ్ఞప్తి చేశారు.

ములుగులోనే సమావేశం ఎందుకంటే..

మావోయిస్టు కార్యకలాపాలకు గతంలో కీలకంగా ఉన్న ప్రాంతం కావడంతో హైదరాబాద్కు బదులుగా ములుగులో కార్యక్రమం నిర్వహించినట్లు డిజిపి సివి ఆనంద్ తెలిపారు. తెలంగాణ--ఛత్తీస్గఢ్ మధ్య దట్టమైన అటవీ ప్రాంతం గతంలో మావోయిస్టు కార్యకలాపాలకు కారిడార్గా ఉండేదని, ఈ ప్రాంతంలో పర్యటించి సరెండర్ క్యాడర్తో నేరుగా మాట్లాడినట్లు చెప్పారు. వారి సమస్యలు, పునరావాస విధానంలోని లోపాలు, కేసుల సమస్యలను తెలుసుకున్నామని, అవసరమైతే కేంద్ర, ఛత్తీస్గఢ్ ప్రభుత్వాలతో చర్చించి పరిష్కరిస్తామని తెలిపారు.

హింసకు స్వస్తి.. సమాజంలో భాగస్వామ్యం కావాలి

మావోయిస్టులు హింసా మార్గాన్ని విడిచి సమాజంలో కలిసిపోవాలని డిజిపి సీవీ ఆనంద్ పిలుపునిచ్చారు. సరెండర్ అయిన వారు తిరిగి అండర్గ్రౌండ్ బాట పట్టకుండా కుటుంబాలతో కలిసి గౌరవప్రదమైన జీవితం గడిపేలా చేయడమే ప్రభుత్వ పునరావాస విధానం లక్ష్యమన్నారు."సరెండర్ అయిన వారికి ఏ సహాయం కావాలన్నా ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉంది. ఉపాధి, శిక్షణ, రుణాలు, ఆరోగ్య సమస్యలకు వైద్య సాయం అందిస్తాం. వారు సాధారణ పౌరులుగా జీవించాలన్నదే మా ప్రధాన ఉద్దేశం" అని తెలిపారు. కర్రెగుట్టలో పర్యటనలో డిజిపి సివి ఆనంద్ తో పాటు మల్టీజెన్ వన్ ఐజి చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, ఇంటెలిజెన్స్ ఐజి కార్తికేయ, రామగుండం సిపి అంబర్ కిషోర్ ఝా, సిఆర్పిఎఫ్ ఎడిజి విక్రమ్ సింగ్, ఇంటెలిజెన్స్ ఎస్పి సింధు శర్మ, ములుగు జిల్లా కలెక్టర్ బోర్కడే హేమంత సహదేవరావు, జిల్లా ఎస్పీ సుధీర్ రాంనాథ్ కేకన్, డి ఎఫ్ ఓ వికాస్ మీనా, ఏఎస్ పి మనన్ భట్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టీటీఈలకు బాడీ కెమెరాలు: రైల్వేలో కొత్త శకం

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:ఆగస్టు 10

టీటీఈలకు బాడీ కెమెరాలు: రైల్వేలో కొత్త శకం టికెట్ లేని ప్రయాణికుల దౌర్జన్యాలు, లంచాల ఆరోపణలకు చెక్ పెట్టేందుకు భారతీయ రైల్వే టీటీఈలకు బాడీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేయనుంది. ప్రయాణికులతో జరిగే వాగ్వాదాలు, దాడులను రికార్డ్ చేసేందుకు ఈ కెమెరాలు ఉపయోగపడతాయి. 1080హెచ్డీ క్వాలిటీతో, 12 గంటల బ్యాటరీ లైఫ్తో, 32 జీబీ స్టోరేజ్తో ఈ కెమెరాలు పనిచేస్తాయి. రికార్డయిన డేటాను టీటీఈలు మార్చడం సాధ్యం కాదు. వచ్చే ఏడాది నాటికి దేశవ్యాప్తంగా అన్ని ప్రధాన రైళ్ల సిబ్బందికి వీటిని అందించనున్నారు.

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 422ఎన్త్ర 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

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం
RNI Number

డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

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

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

వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

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

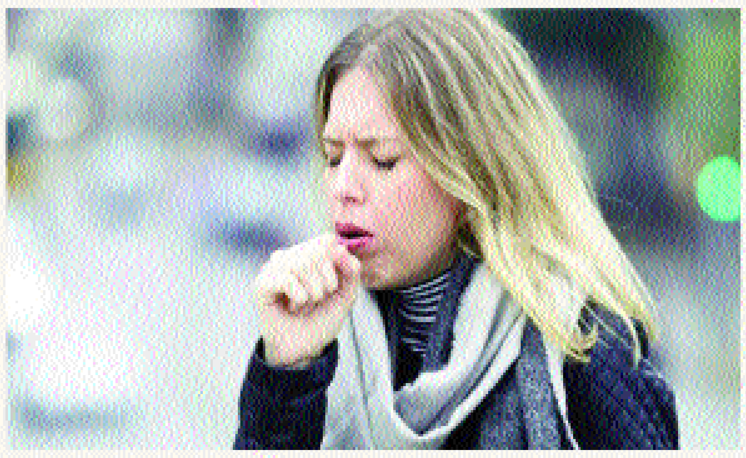
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

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

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?

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

పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



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

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

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

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
ఆగస్టు | మంగళవారం | 11 | 2026

ఐసీసీపై మండిపడుతున్న చిన్న జట్లు.. అసలేమిటీ వరల్డ్ కప్ ఫార్మాట్ వివాదం?

పురుషుల వన్డే ప్రపంచకప్ క్వాలిఫికేషన్ ఫార్మాట్‌లో మార్పులు

ఐసీసీ నిర్ణయంపై స్కాట్లాండ్, నెదర్లాండ్స్ బోర్డుల తీవ్ర అసంతృప్తి

చిన్న జట్లకు అవకాశాలు తగ్గించేలా కొత్త నిబంధనలు ఉన్నాయని ఆరోపణ

కనీస సమాచారం లేకుండా ఏకపక్షంగా నిర్ణయం తీసుకున్నారని విమర్శ

నిర్ణయంపై పునరాలోచించాలని ఐసీసీని కోరిన అసోసియేట్ దేశాలు

అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలి (ఐసీసీ) తీసుకున్న ఒక అనూహ్య నిర్ణయం క్రికెట్ ప్రపంచంలో తీవ్ర దుమారం రేపుతోంది. పురుషుల వన్డే ప్రపంచకప్ క్వాలిఫికేషన్ ప్రక్రియలో, టోర్నమెంట్ ఫార్మాట్‌లో ఆకస్మికంగా మార్పులు చేయడంపై స్కాట్లాండ్, నెదర్లాండ్స్ క్రికెట్ బోర్డులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశాయి. ఇది అసోసియేట్ దేశాల (చిన్న జట్లు) క్రికెట్ అభివృద్ధికి పెద్ద దెబ్బ అని, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆటను విస్తరించే ప్రయత్నాలకు ఇది గొడ్డలిపెట్టు అని హెచ్చరించాయి.

ఏమిటీ కొత్త మార్పులు?

గత జులైలో ఎడిన్‌బర్గ్‌లో జరిగిన ఐసీసీ వార్షిక సమావేశం తర్వాత ఈ మార్పులను ప్రకటించారు. వాస్తవానికి, ఈ టోర్నమెంట్‌లో 14 జట్లు పాల్గొనాలి. వాటిని ఏడేసి జట్లుగా రెండు గ్రూపులుగా విభజించి, ఆ తర్వాత 'సూపర్ సిక్స్' దశ నిర్వహించాల్సి ఉంది. కానీ, ఐసీసీ ఇప్పుడు 'సూపర్ సిరీస్', 'సూపర్ 7' అనే కొత్త దశలను ప్రవేశపెట్టింది.ఈ కొత్త విధానం ప్రకారం, క్వాలిఫయింగ్ రౌండ్‌లో చివరి మూడు స్థానాల్లో (12, 13, 14) నిలిచిన జట్లు మొదట 'సూపర్ సిరీస్' ఆడతాయి. ఇందులో గెలిచిన ఒక్క జట్టు మాత్రమే తర్వాతి దశకు అర్హత సాధిస్తుంది. ఆ తర్వాత, టాప్ 11 జట్లతో కలిసి మొత్తం 12 జట్లను ఆరేసి చొప్పున రెండు గ్రూపులుగా విభజిస్తారు. ప్రతి గ్రూప్ నుంచి టాప్ 3 జట్లతో పాటు, ఆ తర్వాత ఉత్తమ ప్రదర్శన కనబరిచిన మరో జట్టుతో కలిపి మొత్తం ఏడు జట్లు 'సూపర్ 7' దశలో ఆడతాయి. ఈ ఏడు జట్ల మధ్య జరిగే రౌండ్ రాబిన్ మ్యాచ్‌ల ఆధారంగా సెమీ ఫైనలిస్టులను నిర్ణయిస్తారు.

చిన్న జట్లకు నష్టమా?

ఈ మార్పుల వల్ల అసోసియేట్ దేశాలు తీవ్రంగా నష్టపోతాయని స్కాట్లాండ్, నెదర్లాండ్స్ బోర్డులు ఆందోళన వ్యక్తం చేశాయి. టోర్నమెంట్ ప్రారంభానికి కేవలం 18 నెలల ముందు ఇలాంటి కీలక మార్పులు చేయడం దారుణమని సంయుక్త ప్రకటనలో పేర్కొన్నాయి. ముఖ్యంగా పరిమిత వనరులతో నడిచే చిన్న దేశాలపై ఇది పెను భారం మోపుతుంది.ఏళ్ల తరబడి ఒకే క్వాలిఫికేషన్ విధానం ఉంటుందని నమ్మి, అందుకు అనుగుణంగా ప్రణాళికలు, శిక్షణ, ఆర్థిక ఏర్పాట్లు చేసుకున్న జట్లకు ఈ ఆకస్మిక మార్పులు కోలుకోలేని దెబ్బ. వారి ప్రణాళికలన్నీ తలకిందులవుతాయి. కొత్త ఫార్మాట్‌కు అలవాటుపడటానికి, వ్యూహాలు మార్చుకోవడానికి సమయం ఉండదు. ఇది వారిపై అదనపు ఆర్థిక, నిర్వహణ ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. ప్రపంచకప్‌లో ఆడే అవకాశం వస్తేనే స్పాన్సర్లు, ప్రభుత్వాల నుంచి నిధులు, యువ ఆటగాళ్లలో స్ఫూర్తి వస్తాయి. కానీ, అర్హత సాధించే మార్గాన్ని ఇంత కఠినతరం చేస్తే, ఆ దేశాల్లో క్రికెట్ అభివృద్ధి కుంటుపడుతుంది.

ఐసీసీ తీరుపై తీవ్ర విమర్శలు

"క్రికెట్‌ను ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరించాలని చెబుతూనే, వర్ధమాన దేశాలకు అవకాశాలు తగ్గించడం తప్పుడు సంకేతాలు పంపుతుంది. కనీసం మాతో చర్చించకుండా, మా అభిప్రాయాలు తీసుకోకుండా ఇంత పెద్ద నిర్ణయం ఎలా తీసుకుంటారు?" అని బోర్డులు ప్రశ్నించాయి. ఈ నిర్ణయాల వెనుక పారదర్శకత లోపించిందని, ఇది అంతర్జాతీయ క్రికెట్ సమగ్రతను దెబ్బతీస్తుందని ఆరోపించాయి. ఈ మార్పుల గురించి ఎడిన్‌బర్గ్ సమావేశంలో తమకు ఎలాంటి సమాచారం ఇవ్వలేదని, ఇది తమకు పిడుగుపాటులాంటి వార్త అని ఓ అసోసియేట్ దేశ అధికారి తెలిపారు. మార్పుల ప్రకటన తర్వాత ఐసీసీతో రెండుసార్లు సమావేశమైనా, లిఖితపూర్వకంగా ఎలాంటి స్పష్టత ఇవ్వలేదని, రెండు వారాలుగా ఐసీసీ నుంచి ఎటువంటి స్పందన లేకపోవడం నిరాశపరిచిందని, ఇది తమను అగౌరవపరచడమేనని ఆవేదన వ్యక్తం చేశాయి. గతంలో అసోసియేట్ దేశాలు పెద్ద జట్లను ఓడించి సృష్టించిన సంచలనాలు టోర్నమెంట్‌కే వన్నె తెచ్చాయని గుర్తుచేశాయి. ఆటలో ప్రతిభే గెలవాలనే సూత్రానికి ఈ మార్పులు విరుద్ధమని పేర్కొన్నాయి. ఐసీసీ వెంటనే ఈ విషయంపై అసోసియేట్ సభ్యులతో చర్చలు జరిపి, ప్రపంచ క్రికెట్ ప్రయోజనాలను కాపాడాలని ఆ బోర్డులు డిమాండ్ చేశాయి.

ఇప్పటికీ నేనే పాకిస్థాన్ కెప్టెన్.. కానీ గ్యారెంటీ లేదు: షహీన్ అఫ్రిది

పాకిస్థాన్ క్రికెట్‌లో కెప్టెన్సీ మార్పుల పర్వం కొనసాగుతోంది. పేలవ ఫలితాల కారణంగా జాతీయ జట్టులో నాయకత్వ ప్రక్షాళన జరుగుతున్న వేళ, తన వన్డే కెప్టెన్సీపై వస్తున్న ఊహాగానాలపై పేసర్ షహీన్ షా అఫ్రిది స్పందించాడు. "ప్రస్తుతానికి పాకిస్థాన్ వన్డే జట్టుకు నేనే కెప్టెన్" అని అతడు స్పష్టం చేశాడు. అయితే, అన్ని ఫార్మాట్లకు బాబర్ అజామ్‌ను తిరిగి కెప్టెన్‌గా నియమించే అవకాశాలున్నాయని వస్తున్న వార్తల నేపథ్యంలో షహీన్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేయడం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది.'టెలికామ్ ఆసియా స్పోర్ట్' కథనం ప్రకారం, పాకిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డు (పీసీబీ) మాజీ కెప్టెన్ బాబర్ అజామ్‌కు మూడు ఫార్మాట్లలోనూ నాయకత్వ బాధ్యతలు అప్పగిస్తామని హామీ ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే అతడికి టెస్ట్ జట్టు పగ్గాలు అప్పగించగా, త్వరలోనే వన్డే జట్టు కెప్టెన్సీని కూడా అప్పగించే అంశాన్ని పీసీబీ పరిశీలిస్తోంది. వైట్-బాల్ హెడ్ కోచ్ మైక్ హెస్సన్, సెలెక్టర్ అకిబ్ జావేద్‌ల మద్దతు మీకు ఉందా అని విలేకరులు ప్రశ్నించగా, షహీన్ ఓ చిరునవ్వు నవ్వి, "ఇప్పటికైతే నేనే కెప్టెన్" అని సమాధానమిచ్చాడు.కొన్ని రోజుల క్రితం, టెస్ట్ కెప్టెన్సీని అంగీకరించిన బాబర్.. తనకు అన్ని ఫార్మాట్లలోనూ నాయకత్వం ఇవ్వాలనే షరతు విధించినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. వెస్టిండీస్‌తో రెండు టెస్టులు, ఇంగ్లండ్‌తో మూడు టెస్టుల సిరీస్‌లో మంచి ఫలితాలు సాధిస్తే, అతడిని పూర్తిస్థాయి కెప్టెన్‌గా నియమిస్తామని ఇద్దరు సెలెక్టర్లు హామీ ఇచ్చినట్లు సమాచారం.గత ఏడాది అక్టోబర్‌లో షహీన్‌ను వన్డే కెప్టెన్‌గా నియమించారు. మహమ్మద్ రిజ్వాన్ నాయకత్వంలో ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ మొదటి రౌండ్‌లోనే పాక్ నిష్క్రమించడం, 24 ఏళ్ల తర్వాత వెస్టిండీస్ చేతిలో సిరీస్ ఓడిపోవడంతో అతడి స్థానంలో షహీన్‌కు పగ్గాలు అప్పగించారు. గత ఐదేళ్లలో లాహోర్ ఖలందర్స్‌ను మూడుసార్లు పీఎస్ఎల్ ఛాంపియన్‌గా నిలబెట్టిన షహీన్‌పై భారీ అంచనాలున్నాయి. వచ్చే ఏడాది ఆఫ్రికాలో జరిగే వన్డే ప్రపంచకప్ వరకు అతడే కెప్టెన్‌గా కొనసాగుతాడని భావిస్తున్నప్పటికీ, పాక్ క్రికెట్‌లో తరచూ జరిగే మార్పుల దృష్ట్యా దీనిపై ఎలాంటి గ్యారెంటీ లేదు. బాబర్ అజామ్‌కు కూడా టెస్ట్ కెప్టెన్‌గా సుదీర్ఘకాలం పదవి ఇవ్వలేదు. కేవలం వెస్టిండీస్, ఇంగ్లండ్ పర్యటనలకు మాత్రమే అతడిని కెప్టెన్‌గా నియమించారు. ఈ నేపథ్యంలో, వచ్చే ప్రపంచకప్‌లో బాబర్ అజమే పాకిస్థాన్ కెప్టెన్‌గా ఉంటాడని మాజీ బ్యాటర్ బాసిత్ అలీ ఇటీవల జోస్యం చెప్పాడు. ప్రపంచకప్ సన్నాహకాల్లో భాగంగా పాకిస్థాన్ బిజీ షెడ్యూల్‌ను కలిగి ఉంది. స్వదేశంలో శ్రీలంక, ఇంగ్లండ్‌తో ట్రై-సిరీస్, ఆ తర్వాత జింబాబ్వే, ఐర్లాండ్‌తో మరో ట్రై-సిరీస్, ఇంగ్లండ్‌లో ఐదు మ్యాచ్‌ల సిరీస్ ఆడనుంది. ఈ సిరీస్‌లలో ప్రదర్శన ఆధారంగానే కెప్టెన్సీ భవితవ్యం తేలనుంది.

టీమిండియాలో చోటు కావాలంటే ఇదొక్కటే చేయి.. షమీకి జహీర్ ఖాన్ సూచన!

2027 ప్రపంచకప్‌కు భారత్ సన్నాహాలు

వరుసగా గాయాలపాలవుతున్న ఆటగాళ్లు

అయినా షమీకి అందని పిలుపు

దీనిపై స్పందించిన జహీర్ ఖాన్

ఎప్పటిలా ఆటపై మాత్రమే దృష్టి సారించాలని షమీకి సూచన

జట్టుకు ఎలా ఉపయోగపడగలమన్నదే ముఖ్యమని హితవు

టీమిండియా సీనియర్ పేసర్ మహ్మద్ షమీకి మరోసారి నిరాశ ఎదురైంది. గాయాల కారణంగా పలువురు ఆటగాళ్లు జట్టుకు దూరమవుతున్నా.. 2027 వన్డే ప్రపంచకప్ సన్నాహకాలు మొదలైనప్పటికీ.. షమీ పేరు సెలెక్షన్ చర్చల్లో కనిపించడం లేదు. ఈ పరిస్థితిపై భారత మాజీ పేసర్ జహీర్ ఖాన్ స్పందించాడు. జట్టులోకి రావాలనుకుంటే షమీ తన చేతిలో ఉన్న పనిపైనే దృష్టి పెట్టాలని సూచించాడు."ముందుకు ఎలా వెళ్లాలనేది షమీ నిర్ణయమే. మ్యాచ్‌లు ఆడుతూ బాగా రాణిస్తే జాతీయ జట్టుకు అందుబాటులో ఉన్నట్టే. ప్రస్తుతం జట్టు ఆలోచన మరోలా ఉండొచ్చు. కానీ ఆటగాడిగా మన ఆలోచన, మనం జట్టుకు ఎలా ఉపయోగపడగలమన్నది ముఖ్యం. షమీ ఇప్పుడు చేస్తున్నదే కొనసాగించాలి. మ్యాచ్‌లు ఆడటం, రాణించడం చాలా ముఖ్యం" అని జహీర్ చెప్పాడు.టీమిండియాలో పెరుగుతున్న గాయాలపైనా జహీర్ స్పందించాడు. జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా వరుస సిరీస్‌లకు ఫిట్‌గా ఉండలేకపోతుండగా.. వాషింగ్టన్ సుందర్, సాయి సుదర్శన్, రోహిత్ శర్మ, హార్దిక్ పాండ్య వంటి ఆటగాళ్లు కూడా గాయాలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అయితే గాయాలు ఆటలో భాగమేనని జహీర్ అన్నాడు. ఆటగాళ్ల పని భారం తగ్గించడం అవసరమే అయినా.. పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ప్రణాళికలు రూపొందించాలని సూచించాడు. ముఖ్యంగా ఫాస్ట్ బౌలర్ గాయపడినప్పుడు తన చేతిలో ఉన్న విషయాలపై నియంత్రణ సాధించడం చాలా ముఖ్యమని చెప్పాడు. గాయానికి అసలు కారణం ఏంటో తెలుసుకున్న తర్వాతే ముందుకు వెళ్లాలని సూచించాడు.

17 కిలోలు తగ్గాడు.. కశ్మీర్‌లో కఠోర సాధన.. సర్ఫరాజ్ పునరాగమనానికి ఇదే కారణం!

టీమిండియాలో చోటు దక్కించుకోవాలంటే ప్రతిభ ఉంటే సరిపోదు. అవకాశాలు వచ్చినప్పుడు సత్తా చూపాలి. అదే సమయంలో ఫిట్‌నెస్, ఆటలో మెరుగుదలతో సెలెక్టర్ల నమ్మకాన్ని గెలవాలి. గత ఏడాదిన్నరగా సర్ఫరాజ్ ఖాన్ అదే పనిలో ఉన్నాడు. ఏకంగా 17 కిలోల బరువు తగ్గాడు. కశ్మీర్‌కు వెళ్లి ప్రత్యేకంగా సాధన చేశాడు. స్పిన్‌ను ఎదుర్కొనేందుకు గంటల తరబడి బ్యాటింగ్ చేశాడు. ఫలితంగా రెండేళ్ల తర్వాత భారత టెస్టు జట్టులోకి తిరిగొచ్చాడు.సాయిసుదర్శన్ గాయపడటంతో సర్ఫరాజ్‌కు మరో అవకాశం తలుపుతట్టింది. ఆగస్టు 15 నుంచి శ్రీలంకతో జరిగే రెండు టెస్టుల సిరీస్‌కు అతడిని ఎంపిక చేశారు. న్యూజిలాండ్‌తో 2024లో జరిగిన సిరీస్‌లో వరుసగా నాలుగు ఇన్నింగ్స్‌ల్లో విఫలమైన తర్వాత సర్ఫరాజ్ జట్టుకు దూరమయ్యాడు.

పట్టుదలతో సాధన

అవకాశం కోసం ఎదురుచూస్తూనే తన లోపాలపై దృష్టి పెట్టాడు సర్ఫరాజ్. గత ఏడాదిన్నరలో 17 కిలోలు తగ్గాడు. ముంబయిలో వర్షాల కారణంగా సాధనకు ఇబ్బంది రావడంతో కశ్మీర్‌లోని షేర్-ఏ-కశ్మీర్ స్టేడియంలో గంటల తరబడి బ్యాటింగ్ సాధన చేశాడు. నెట్ బౌలర్లతో పాటు కశ్మీర్ ఆటగాళ్ల బౌలింగ్‌ను ఎదుర్కొన్నాడు.ముంబయిలోనూ సాధన ఆపలేదు. బీకేసీలోని ఎంసీఏ ఇండోర్ కేంద్రంలో ఆస్ట్రో టర్ఫ్‌పై బ్యాటింగ్ చేశాడు. కుర్లాలోని ప్రైవేట్ మైదానాల్లో ఎర్ర మట్టితో కూడిన పిచ్‌లపై సాధన చేశాడు. ముఖ్యంగా స్పిన్‌ను ఎదుర్కొనేందుకు తన ఆటను పదును పెట్టుకున్నాడు.

స్పిన్ అంటే సర్ఫరాజ్‌కు ఇష్టం

ప్రస్తుతం భారత జట్టులో స్పిన్‌ను బాగా ఆడే బ్యాటర్లలో సర్ఫరాజ్ ఒకడిగా భావిస్తున్నారు. సాధారణ స్వీప్‌తో పాటు రివర్స్ స్వీప్‌ను సమర్థంగా ఆడగలడు. శ్రీలంక పిచ్‌లపై స్పిన్నర్లను ఎదుర్కోవడంలో ఈ నైపుణ్యం అతడికి ఉపయోగపడే అవకాశం ఉంది. ఇటీవల ఇంగ్లాండ్ లయన్స్‌పై భారత్-ఏ తరఫున 92 పరుగులు చేశాడు. బెక్హామ్‌లో జరిగిన ఇంట్రా-స్క్వాడ్ మ్యాచ్‌లోనూ సెంచరీ సాధించాడు. ఇప్పుడు జట్టులోకి వచ్చిన సర్ఫరాజ్‌కు తనను తాను నిరూపించుకునే మరో పెద్ద అవకాశం దక్కింది.

మన దునియా

మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

ముందు కాల్చి, తర్వాతే మాట్లాడతాం..

'స్లమ్‌డాగ్' నుంచి టబు పవర్‌ఫుల్ గ్లింప్స్!

స్టార్ డైరెక్టర్ పూరీ జగన్నాథ్, ప్రముఖ నటుడు విజయ్ సేతుపతి కాంబినేషన్‌లో వస్తున్న యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ 'స్లమ్‌డాగ్ – 33 టెంపుల్ రోడ్'. ఈ సినిమాపై మొదటి నుంచి భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. తాజాగా ఈ చిత్రం నుంచి, కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న సీనియర్ నటి టబు క్యారెక్టర్ గ్లింప్స్‌ను చిత్రబృందం విడుదల చేసింది. ఈ వీడియో సినిమాపై ఆసక్తిని మరింత పెంచింది. ఈ సినిమాలో టబు 'గౌరీ హెగ్డే' అనే పవర్‌ఫుల్ పాత్రలో నటిస్తున్నారు. గ్లింప్స్ వీడియోను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తూ.. "భయంలేని, శక్తివంతమైన, ధైర్యవంతురాలు. భారతీయ సినిమా రత్నం టబును గౌరీ హెగ్డేగా పరిచయం చేస్తున్నాం" అని పూరి జగన్నాథ్ పేర్కొన్నారు. విడుదలైన వీడియోలో టబు తన పాత్రలో ఒదిగిపోయారు. కొందరిని కొడుతూ, బెదిరిస్తూ పవర్‌ఫుల్ ఆఫీసర్‌గా కనిపించారు. "మా స్టైల్‌లో మేము ముందు కాల్చి, ఆ తర్వాత మాట్లాడతాం" అంటూ విజయ్ సేతుపతికి ఆమె చెప్పే డైలాగ్ గ్లింప్స్‌కే హైలైట్‌గా నిలిచింది. చివర్లో "గౌరీ హెగ్డే – డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫ్ ఇన్‌కమ్ ట్యాక్స్" అని ఆమె తన హోదాను వెల్లడించడం ఆకట్టుకుంది. గతేడాది జులైలో ప్రారంభమైన ఈ సినిమా షూటింగ్ ఇప్పటికే పూర్తయిందని, ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయని చిత్ర వర్గాలు తెలిపాయి. గతంలో విడుదల చేసిన టైటిల్ పోస్టర్‌లో విజయ్ సేతుపతి చేతిలో కత్తి, చుట్టూ డబ్బు కట్టలతో కనిపించి సినిమాపై క్యూరియాసిటీ పెంచారు. ఈ చిత్రాన్ని పూరి కనెక్ట్స్ బ్యానర్‌పై పూరి జగన్నాథ్, ఛార్మి కౌర్.. జేబీ మోషన్ పిక్చర్స్‌తో కలిసి జేబీ నారాయణరావు కొండ్రొళ్ల నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో విజయ్ సేతుపతి సరసన సంయుక్త హీరోయిన్‌గా నటిస్తుండగా, కన్నడ స్టార్ దునియా విజయ్ ఓ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. బ్రహ్మాజీ, వీటీవీ గణేష్ వంటి నటులు ఇతర ముఖ్య పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. 'అర్జున్ రెడ్డి' (నేపథ్య సంగీతం), 'యానిమల్' వంటి బ్లాక్‌బస్టర్ చిత్రాలకు సంగీతం అందించిన హర్షవర్ధన్ రామేశ్వర్ ఈ సినిమాకు మ్యూజిక్ డైరెక్టర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషల్లో ఈ చిత్రాన్ని పాన్ ఇండియా స్థాయిలో విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.

కొడుక్కి రామ్ చరణ్ పేరు.. అభిమాని ప్రేమకు ఫిదా.. ఇంటికి పిలిచిన చిరంజీవి!

'మెగా 158' సెట్స్‌లో టెక్నీషియన్‌ను పలకరించిన చిరంజీవి

రామ్ చరణ్ వీరాభిమానినని, కొడుక్కి ఆయన పేరే పెట్టానని వెల్లడి

భావోద్వేగానికి గురై టెక్నీషియన్ కుటుంబాన్ని ఇంటికి ఆహ్వానించిన మెగాస్టార్

అభిమాని ఫ్యామిలీతో సమయం గడిపిన చిరంజీవి, రామ్ చరణ్

మెగాస్టార్ చిరంజీవి తన అభిమానులను సొంత కుటుంబ సభ్యుల్లా చూస్తారనడానికి మరో సంఘటన నిదర్శనంగా నిలిచింది. ఓ సాధారణ టెక్నీషియన్ చూపిన అభిమానానికి ముగ్ధుడై, అతడి కుటుంబాన్ని ఇంటికి ప్రత్యేకంగా ఆహ్వానించి ఆశ్చర్యపరిచారు. ఈ ఆత్మీయ భేటీలో గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ కూడా పాల్గొనడం విశేషం. ఈ హృద్యమైన ఘటన ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. వివరాల్లోకి వెళితే.. ప్రస్తుతం చిరంజీవి 'మెగా 158' సినిమా షూటింగ్‌లో పాల్గొంటున్నారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా విభాగంలో పనిచేస్తున్న నివాస్ అనే టెక్నీషియన్‌ను చిరంజీవి పలకరించారు. మాటల సందర్భంలో నివాస్ తాను రామ్ చరణ్‌కు వీరాభిమానినని, ఆ అభిమానంతోనే తన కుమారుడికి 'జస్వంత్ రామ్ చరణ్' అని పేరు పెట్టుకున్నానని చిరంజీవితో చెప్పారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న మెగాస్టార్ ఎంతో సంతోషించి, భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. వెంటనే నివాస్‌ను తన కుటుంబంతో సహా ఇంటికి రావాలని ప్రేమగా ఆహ్వానించారు. మెగాస్టార్ పిలుపుతో ఆనందంలో మునిగిపోయిన నివాస్, తన కుటుంబంతో కలిసి ఆయన నివాసానికి వెళ్లారు. అక్కడ వారికి మరో సర్‌ప్రైజ్ ఎదురైంది. చిరంజీవితో పాటు రామ్ చరణ్ కూడా వారిని ఆప్యాయంగా పలకరించి, వారితో సమయం గడిపారు. ముఖ్యంగా చిన్నారి జస్వంత్ రామ్ చరణ్‌తో చరణ్ కాసేపు సరదాగా గడిపారు. అనంతరం నివాస్ కుటుంబంతో కలిసి చిరు, చరణ్ ఫొటోలు దిగారు. ఈ అరుదైన క్షణాలకు సంబంధించిన ఫొటోలు బయటకు రావడంతో మెగా అభిమానులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తమ హీరోల గొప్ప మనసును ప్రశంసిస్తూ కామెంట్లు పెడుతున్నారు. ఓ సాధారణ అభిమానికి మెగా ఫ్యామిలీ ఇచ్చిన గౌరవం, వారి మధ్య ఉన్న బంధానికి నిదర్శనమని అంటున్నారు.

రవితేజ 'ఇరుముడి' ట్రైలర్ రిలీజ్ పై స్పెషల్ పోస్టర్

మాస్ మహారాజా రవితేజ, విజయవంతమైన దర్శకుడు శివ నిర్వాణ కాంబినేషన్‌లో వస్తున్న కొత్త చిత్రం 'ఇరుముడి'. ఈ సినిమా ట్రైలర్ ఆగస్టు 21న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో, ఈ చిత్రబృందం ప్రమోషన్ల స్పీడు పెంచింది. ఈ క్రమంలో, అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న 'ఇరుముడి' థియేట్రికల్ ట్రైలర్ ను ఆగస్టు 12న విడుదల చేయనున్నారు. ఈ సందర్భంగా పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా భీమవరంలో భారీ స్థాయిలో ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ నిర్వహించబోతున్నారు. భీమవరంలోని ఎస్ఆర్కేఆర్ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్స్‌లో ఆ రోజు సాయంత్రం 5 గంటల నుంచి ఈ కార్యక్రమం జరగనుంది. ఈ మేరకు చిత్ర యూనిట్ ఒక ప్రత్యేక పోస్టర్‌ను విడుదల చేసింది. "తన కుటుంబాన్ని కాపాడేందుకు ఓ వ్యక్తి విశ్వాసాన్నే తన అతిపెద్ద ఆయుధంగా మార్చుకుని చేసే ప్రయాణమే ఈ సినిమా" అంటూ విడుదల చేసిన ట్యాగ్‌లైన్, 'ఇరుముడి' అనే టైటిల్ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచుతున్నాయి. భక్తి, కుటుంబ భావోద్వేగాల కలబోతగా ఈ సినిమా ఉండబోతున్నట్టు తెలుస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని ప్రఖ్యాత నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, టీ-సిరీస్‌తో కలిసి నిర్మిస్తోంది. ఇందులో రవితేజ సరసన ప్రియా భవానీ శంకర్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తుండగా, సాయికుమార్, బేబీ నక్షత్ర కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు శరవేగంగా జరుపుకుంటున్న ఈ సినిమాపై అభిమానుల్లో, సినీ వర్గాల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొని ఉన్నాయి.

కిరణ్ అబ్బవరం 'ఇంద్రపుత్ర'.. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో భారీ మైథలాజికల్ చిత్రం

వరుస విజయాలతో మంచి ఫామ్‌లో ఉన్న యువ హీరో కిరణ్ అబ్బవరం తన కెరీర్‌ను మరో స్థాయికి తీసుకెళుతున్నారు. ప్రాంతీయ చిత్రాల పరిధిని దాటి పాన్ ఇండియా స్థాయిలో తన అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకునేందుకు సిద్ధమయ్యారు. ఆయన కథానాయకుడిగా 'ఇంద్రపుత్ర' అనే భారీ మైథలాజికల్ యాక్షన్ ఫాంటసీ చిత్రాన్ని సోమవారం అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా విడుదల చేసిన టైటిల్ పోస్టర్ సినిమాపై అంచనాలను పెంచుతోంది. ఇది కిరణ్ కు 15వ చిత్రం. ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ జీ స్టూడియోస్, గతంలో సుధీర్ బాబుతో 'జటాధార' నిర్మించిన ప్రేరణ అరోరా ఈ చిత్రాన్ని సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి. శ్రీకాంత్ పుప్పాల ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక ప్రాజెక్టుకు దర్శకత్వం వహించనున్నారు. ధర్మానికి, అధర్మానికి మధ్య జరిగే యుద్ధం నేపథ్యంలో రాబోయే ఒక సినిమాటిక్ యూనివర్స్‌లో ఇది తొలి భాగంగా ఉంటుందని చిత్రబృందం తెలిపింది. భారీ బడ్జెట్‌తో తెరకెక్కనున్న ఈ చిత్రం రెగ్యులర్ షూటింగ్ 2026 అక్టోబరులో ప్రారంభం కానుంది. 2027లో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో విడుదల చేసేందుకు నిర్మాతలు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. కెరీర్ ఆరంభంలో కొన్ని పరాజయాలు, సోషల్ మీడియాలో ట్రోలింగ్ ఎదుర్కొన్న కిరణ్ అబ్బవరం, ఇటీవల కాలంలో బలంగా పుంజుకున్నారు. 'క', 'కే రాంప్', 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' వంటి చిత్రాలు బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ వసూళ్లు సాధించి ఆయనకు మంచి మార్కెట్‌ను అందించాయి. ఈ విజయాలతో వచ్చిన ఆత్మవిశ్వాసంతోనే ఆయన ఇప్పుడు పాన్ ఇండియా ప్రాజెక్టులపై దృష్టి సారించారు. ప్రస్తుతం కిరణ్ చేతిలో పలు ఆసక్తికరమైన ప్రాజెక్టులు ఉన్నాయి. తన 13వ చిత్రంగా 'రియాలిటీ' అనే సినిమాను స్వీయ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిస్తున్నారు. జాయ్ ఫిల్మ్స్ పతాకంపై సుధాకర్ చాగంటి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంతో కన్నడ నటి దేవిక భట్ పరిచయమవుతున్నారు. ఈ సినిమాను 2026 డిసెంబరులో విడుదల చేసేందుకు ప్లాన్ చేస్తున్నారు. దీనితో పాటు సుకుమార్ రైటింగ్స్ బ్యానర్‌పై వీర కొగటం దర్శకత్వంలో ఓ క్రైమ్ థ్రిల్లర్‌లో కూడా కిరణ్ నటిస్తున్నారు. వరుస చిత్రాలతో బిజీగా ఉంటూనే, 'ఇంద్రపుత్ర' వంటి భారీ చిత్రంతో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో తనదైన ముద్ర వేయాలని కిరణ్ అబ్బవరం పక్కా ప్రణాళికతో ముందుకు సాగుతున్నారు.

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-2O23/85680, Cel1 No: 9603969335, MANADUNIA 2022 @ gmail.com