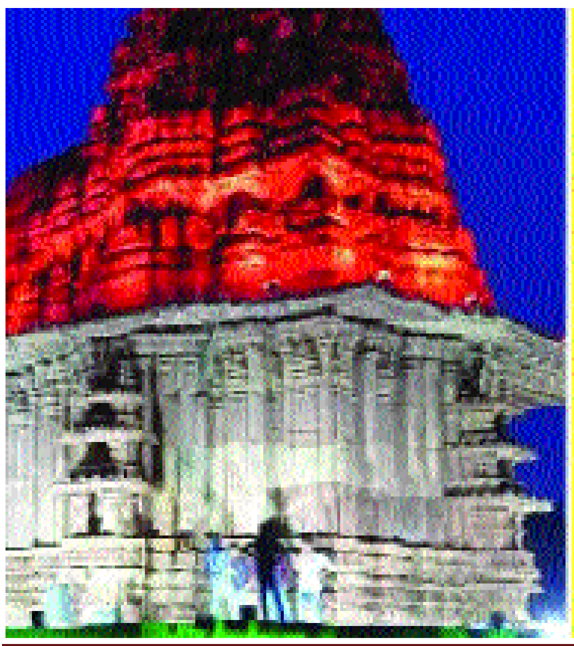


మన దునియా

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

RNI Number
TELTEL/2023/85680

రిపోర్టర్లు కావలెను

తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

తెలుగు రాష్ట్రాలలో సంచలనాలు సృష్టిస్తున్న
మన దునియా
మీకు సరైన వేదిక.. అన్ని జిల్లాలు, మండలాలు మరియు నియోజకవర్గాల పరిధిలో పనిచేసేందుకు అవకాశం కల్పిస్తోంది. రిపోర్టర్లు కావాలి.

ఇంకెందుకు ఆలస్యం...
9490056011,9603969335

సంపుటి : 3 | సంచిక : 345 | ఆగస్టు 13 గురువారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

అంతా 'కల్తీ'!

పాలలో నీళ్ళు.. మరింత ప్రమాదకరమైన కల్తీలు

అక్రమార్కులకు కాసులు కురిపిస్తున్న వ్యాపారం యధేచ్ఛగా

అమ్మకాలతో ప్రమాదంలో ప్రజారోగ్యం

నూనెల్లో కల్తీ.. గుండెకు ముప్పు?

కల్తీ కేవలం మోసం కాదు.. ఆరోగ్య సమస్య

మోసం చేసే కల్తీలకు చెక్ పెట్టాలి.. ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడాలి!

ఉమ్మడినిజామాబాద్ జిల్లా: మన దునియా:

ప్రతినిధి,ఉమ్మడినిజామాబాద్ జిల్లా: మార్కెట్ లో కల్తీని గుర్తించడం అంటే అంత ఈజీ పని కాదు. పూర్తి గా అసలు పోలినట్లుగానే ఉన్నప్పటికీ అది కల్తీ వస్తువు అయ్యంటుందనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఉమ్మడి నిజామాబాద్ జిల్లాలో ప్రతిరోజు రూ. వందల కోట్ల వ్యాపారం జరుగు తుంది. అన్ని రకాల వ్యాపారాలు దూకుడుగా సాగిపోతున్నాయి. కల్తీని గుర్తు పట్టడం సామాన్య వినియోగదారుడికి అంత సులభం కాదు.

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

యాగాలు కాదు..మోటార్లు ఆన్ చేయండి: సీఎం రేవంత్‌పై కేటీఆర్ ఫైర్!

మన దునియా,హైదరాబాద్: ఆగస్టు 12

తెలంగాణలో విస్తారంగా వర్షాలు కురవాలని కోరుతూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వరుణ యాగం చేపట్టడంపై బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. రాష్ట్రంలో తీవ్ర వర్షాభావ పరిస్థితులు, కరువు ఛాయలు అలముకుంటున్న వేళ యాగాల పేరుతో ప్రభుత్వం ప్రజాధనాన్ని, కాలాన్ని వృధా చేస్తోందని ధ్వజమెత్తారు. ఉత్తర తెలంగాణ సస్యశ్యామలానికి కాళేశ్వరం ఎత్తిపోతల పథకం ప్రాజెక్టు జీవనాడి వంటిదని, పంప్‌హౌస్‌లలో ఉన్న మోటార్లను ఆన్ చేసి నీటిని ఎత్తిపోయకుండా కేవలం యాగాలు చేస్తే రైతులకు ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదని వ్యాఖ్యానించారు. పొరుగు రాష్ట్రాలకు లేదా తన రాజకీయ గురువుకు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మేడిగడ్డ బ్యారేజీ కేసు.. మాజీ సీఎం కేసీఆర్‌కు మళ్లీ నోటీసులు

మన దునియా,హైదరాబాద్:ఆగస్టు 12

తెలంగాణ : కాళేశ్వరం ఎత్తిపోతల పథకంలోని మేడిగడ్డ బ్యారేజీ కుంగుబాటుకు సంబంధించిన కేసులో మాజీ సీఎం, బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్‌కు జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కోర్టు మరోసారి నోటీసులు జారీ చేసింది. గతంలో పంపిన

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

డీలిమిటేషన్‌కు వ్యతిరేకంగా అసెంబ్లీలో సీఎం విజయ్ తీర్మానం

మన దునియా,తమిళనాడు:ఆగస్టు 12

లోక్‌సభ నియోజకవర్గ పునర్విభజనకు (డీలిమిటేషన్) వ్యతిరేకంగా సీఎం విజయ్ నేడు తమిళనాడు అసెంబ్లీలో తీర్మానాన్ని ప్రవేశపెట్టారు. డీలిమిటేషన్‌కు తాము అంగీకరించేదే లేదని స్పష్టం చేశారు. జనాభా నియంత్రణకు అనేక చర్యలు తీసుకున్న తమిళనాడుకు డీలిమిటేషన్‌తో

నష్టం జరుగుతుందని అన్నారు. జనాభా ఆధారంగా

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

అదానీకి అమెరికా కోర్టులో ఊరట.. ప్రధాని మోదీపై రాహుల్ గాంధీ ఆగ్రహం..

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:ఆగస్టు 12

ప్రముఖ భారత వ్యాపారవేత్త గౌతమ్ అదానీపై నమోదైన క్రిమినల్ కేసును అమెరికా కోర్టు కొట్టివేయటంపై కాంగ్రెస్ ఎంపీ రాహుల్ గాంధీ తీవ్రంగా స్పందించారు. భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీపై సోషల్ మీడియా వేదికగా విమర్శలు చేశారు. అమెరికా కోర్టు గౌతమ్ అదానీపై కేసును కొట్టి వేయటం వెనుక.. పైకి కనిపిస్తున్న దానికంటే ఎక్కువ విషయమే ఉందని అన్నారు. ప్రధాన మంత్రి లొంగిపోయి.. భారతదేశ ప్రయోజనాలను తాకట్టు పెట్టారని పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు బుధవారం ఉదయం తన ఎక్స్ ఖాతాలో రాహుల్ గాంధీ ఓ పోస్టు పెట్టారు. ఆ పోస్టులో.. 'దీని వెనుక పైకి కనిపిస్తున్న దానికంటే చాలా ఎక్కువ విషయం ఉంది. ప్రధాన మంత్రి లొంగిపోయారు. భారతదేశ ప్రయోజనాలను తాకట్టు పెట్టారు. భారతదేశం భారీ

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

మేడిగడ్డ బ్యారేజీ కేసు.. మాజీ సీఎం కేసీఆర్‌కు మళ్లీ నోటీసులు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నోటీసులు ఆయనకు అందలేదని తేలడంతో మళ్లీ నోటీసులు జారీ చేయాలని కోర్టు ఆదేశించింది. నోటీసులు పక్కాగా అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా న్యాయవాదిని ఆదేశించింది. ఈ కేసు తదుపరి విచారణను సెప్టెంబర్ 9కి వాయిదా వేసింది. మేడిగడ్డ బ్యారేజీ నిర్మాణంలో అక్రమాలు, నాణ్యతా లోపాలపై దాఖలైన ప్రైవేట్ పిటిషన్‌పై విచారణ కొనసాగుతోంది.

యాగాలు కాదు..మోటార్లు ఆన్ చేయండి: సీఎం రేవంత్‌పై కేటీఆర్ ఫైర్!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

గురుదక్షిణ చెల్లించే ధోరణిని పక్కనపెట్టి, తక్షణమే కాళేశ్వరం మోటార్లను స్టార్ట్ చేసి ఆయకట్టుకు నీళ్లు విడుదల చేయాలని హితవు పలికారు.ఇదిలా ఉండగా, కృష్ణా నదిపై ఉన్న తెలంగాణకు చెందిన ఏడు కీలక ప్రాజెక్టులను రద్దు చేసే ప్రతిపాదనలపై విపక్షాలు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. కృష్ణా నదీ యాజమాన్య బోర్డు నిర్వహించనున్న సమావేశంలో ఈ ఏడు ప్రాజెక్టుల రద్దు అంశం ఎజెండాగా మారడంపై కేటీఆర్ నిరసన వ్యక్తం చేశారు. అంతర్రాష్ట్ర జల వివాదాలు, రాష్ట్ర నీటి హక్కుల పరిరక్షణ విషయంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ ప్రతిపాదిత ప్రతికూల సమావేశాన్ని తక్షణమే బహిష్కరించాలని (బాయ్‌కాట్) డిమాండ్ చేశారు.తెలంగాణ ప్రాజెక్టుల రద్దు ప్రయత్నాలను అడ్డుకోవడంలో ప్రభుత్వం విఫలమైతే తమ పార్టీ చూస్తూ ఊరుకోదని కేటీఆర్ హెచ్చరించారు. బోర్డు సమావేశాన్ని బహిష్కరించకపోతే రైతుల ప్రయోజనాలు, రాష్ట్ర జల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం హైదరాబాద్‌లోని 'జలసౌధ'ను ముట్టడిస్తామని స్పష్టం చేశారు. నీటి కేటాయింపులు, ప్రాజెక్టుల నిర్వహణలో తెలంగాణకు జరుగుతున్న అన్యాయంపై సమగ్ర పోరాటానికి సిద్ధమవుతున్నామని, ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి పెంచేందుకు క్షేత్రస్థాయిలో ఆందోళనలు తీవ్రతరం చేస్తామని తెలిపారు.

డీలిమిటేషన్‌కు వ్యతిరేకంగా అసెంబ్లీలో సీఎం విజయ్ తీర్మానం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నియోజకవర్గ పునర్విభజన జరిగితే దక్షిణాది రాష్ట్రాలన్నిటికీ నష్టమని చెప్పారు. ఈ తీర్మానంలో సీఎం విజయ్ మొత్తం మూడు డిమాండ్స్‌ను కేంద్రం ముందుంచారు. లోక్‌సభ సీట్ల సంఖ్యను ఎప్పటికీ 543 వద్ద స్తంభింపజేయాలని అన్నారు. రాష్ట్రాలకు ప్రస్తుతమున్న ఎంపీ సీట్ల సంఖ్యను శాశ్వతం చేయాలని అన్నారు. రాష్ట్రాల అసెంబ్లీల్లో కూడా మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్ తీసుకురావాలని అన్నారు. ఇటీవల పశ్చిమబెంగాల్, మహారాష్ట్రల్లో రాజకీయ సమీకరణాల మార్పులతో ఎన్డీయే బలం మరింత పెరిగిందన్న వ్యాఖ్యలు వినిపిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. దీంతో, కేంద్రం డీలిమిటేషన్, మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును తెచ్చేందుకు మరోసారి ప్రయత్నిస్తుందన్న కామెంట్స్ వచ్చాయి. అయితే, డీలిమిటేషన్‌ను దక్షిణాది రాష్ట్రాలు మొదటి నుంచీ వ్యతిరేకిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో తమిళనాడు సీఎం విజయ్ ప్రవేశపెట్టిన తీర్మానం ప్రాధాన్యాన్ని సంతరించుకుంది.

అదానీకి అమెరికా కోర్టులో ఊరట.. ప్రధాని మోదీపై రాహుల్ గాంధీ ఆగ్రహం..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మూల్యాన్ని చెల్లించుకుంటోంది' అని రాసుకొచ్చారు.

'విత్ ప్రిజుడిస్'తో కేసు కొట్టివేత..

గౌతమ్ అదానీ, ఆయన మేనల్లుడు సాగర్ అదానీలు సౌరవిద్యుత్ ఒప్పందాలను కుదుర్చుకునేందుకు భారత్‌లో అధికారులకు దాదాపు రూ.2300 కోట్ల దాకా లంచాలు చెల్లించారంటూ 2024లో అమెరికాలో క్రిమినల్ అభియోగాలు దాఖలయ్యాయి. ఈ అభియోగాలను యూఎస్ డిస్ట్రిక్ట్ జడ్జి నికోలస్ గరాఫిస్ 'విత్ ప్రిజుడిస్'తో కొట్టివేశారు. ఇదే ఆరోపణలపై భవిష్యత్తులో అదానీపై అమెరికా ప్రభుత్వం మళ్లీ కేసు పెట్టడానికి వీల్లేకుండా శాశ్వతంగా తలుపులు మూసేశారు..

అంతా 'కల్తీ'!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

రంగు, రుచి, వాసన, ప్యాకింగ్, ధర చూసి వస్తువు అసలుదో కాదో నిర్ణయించడం సాధ్యం కాకపో వడంతో వినియోగదారులు వ్యాపారులపై నమ్మకంతో వస్తువులు, సరుకులు కొనుగోలు చేయాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది.

పాలలో నీళ్లు.. మరింత ప్రమాదకరమైన కల్తీలు

ఉదయం నిద్రలేవగానే ప్రతి ఒక్కరికి కావాల్సింది ఓ కప్పు ఛాయ్. చాయ్ తయారీకి అవసరమైన పాలను కూడా వ్యాపారులు కల్తీగా మార్చేశారు. అత్యంత సాధారణంగా వినిపించే కల్తీ ఆరోప ణల్లో పాలు ఒకటి. పాల పరిమాణాన్ని పెంచేందుకు పాలల్లో పరిమితికి మించి నీటిని కలపడం వల్ల పాలల్లో ఉండే సహజ పోషక అంతేకాకుండా విలువలు తగ్గిపోతాయి. కొందరు అక్రమార్కులు నాణ్యత లేని, అనుమతించని పదార్థాలు కలిస్తే వినియోగదారుల ఆరో గ్యానికి మరింత ముప్పు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుందనే ఆందోళన చాయ్ ప్రియుల్లో కనిపి స్తోంది. పాలు, పాల ఉత్పత్తుల్లో కల్తీ ఉందో లేదో కేవలం చూసి గుర్తించడం కష్టం. దీంతో నాణ్యత పరీక్షలు, నమూనాల సేకరణ కీలకంగా మారు తున్నాయి.

నూనెల్లో కల్తీ.. గుండెకు ముప్పు?

వంటనూనెల విషయంలోనూ నాణ్యతపై అను మానాలు తరచూ వ్యక్తమవుతుంటాయి. వంట నూనెలను కొన్ని కల్తీ కంపెనీలు, ఏజెన్సీలు ప్రమా దకర పద్ధతిలో తయారు చేస్తున్నారనే ఆరోపణ లున్నాయి. చనిపోయిన పశువుల కలేబరం నుండి సేకరించిన ఎముకలను వంట నూనెల తయారీకి వాడుతున్నారని, అలా తయారైన నూనెలనే మార్కెట్లో సాధారణ జనాలకు అమ్ము తున్నారనే ఆరోపణలున్నాయి.కారం పొడిలో నాసిరకం పదార్థాలు వంటింట్లో తప్పనిసరిగా ఉండే పసుపు, కారం,ధనియాల పొడి వంటి మసాలాలపైనా నాణ్యత విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండటం అవసరం ఏర్పడింది.. పసుపు రంగు మరింత ఆకర్షణీ యంగా కనిపించేందుకు అనుమతించని రంగు లు కలపడం, కారం పొడిలో నాసిరకం పదా ర్థాలు లేదా ఇతర పొడులను కలిపి పరిమాణం పెంచడం వంటి కల్తీ పద్ధతులపై ఆహార భద్రతా సంస్థలు గతంలోనే హెచ్చరికలు జారీ చేశాయి.

మిరియాల్లో బొప్పాయి గింజలు..?

మిరియాల విషయంలో నాణ్యతను పెంచినట్లు చూపించేందుకు లేదా పరిమాణాన్ని పెంచేందు కు ఇతర గింజలను కలిపే పద్ధతుల గురించి కూడా ఫుడ్ సేఫ్టీ నిపుణులు ప్రస్తావిస్తుంటారు. ఇలాంటి కల్తీని సాధారణ వినియోగదారుడు గుర్తించడం కష్టమే అవుతోంది. ఇదే పరిస్థితి జీలకర్ర, ధనియాలు, ఇతర మసాలా దినుసుల విషయంలోనూ ఉండవచ్చు. అందుకే ప్యాక్ చేసిన ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేసేటప్పుడు. తయారీదారు వివరాలు, లైసెన్స్, ప్యాకింగ్ తేదీ, గడువు తేదీ వంటి అంశాలను పరిశీలించడం అవసరం. మార్కెట్లో ఎలాంటి వస్తువులు కొనుగోలు చేసినా వాటిలో కల్తీ ఉంటోంది. పప్పు ధాన్యాలు, రైస్, ఇతర వస్తువులు, ఎన్ని పరిశీలిం చినా కల్తీ ఆనవాళ్లే కనిపిస్తున్నాయ.

కల్తీ కేవలం మోసం కాదు.. ఆరోగ్య సమస్య

కల్తీ వల్ల నష్టపోయేది వినియోగదారుడి డబ్బు మాత్రమే కాదు.. ఆరోగ్యం కూడా నష్టపోతు న్నాడు. కలుషిత ఆహారం తక్షణంగా ఆహార విషబాధ, వాంతులు, విరేచనాలు వంటి సమస్య లకు కారణమయ్యే అవకాశం ఉంది. కొన్ని హానికర పదార్థాలను దీర్ఘకాలం తీసుకోవడం వల్ల మరింత తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు చెపుతున్నారు.

రాజ్యసభను కుదిపేసిన "లుంగీవాలా" వివాదం

తనను లుంగీవాలా అని పిలిచారంటూ బీజేపీ ఎంపీపై సీపీఎం ఎంపీ ఫిర్యాదు

ఆ వ్యాఖ్యలు తాను చేయలేదని, బ్రిట్టాస్ అబద్ధం చెబుతున్నారని సుస్మితా దేవ్ ఖండన

ఒకరిపై మరొకరు హక్కుల ఉల్లంఘన నోటీసులు దాఖలు

రాజ్యసభలో బుధవారం 'లుంగీవాలా' వివాదం తీవ్ర దుమారం రేపింది. తనను ఉద్దేశించి బీజేపీ ఎంపీ సుస్మితా దేవ్ ఈ పదాన్ని ఉపయోగించారని కేరళకు చెందిన సీపీఎం సభ్యుడు జాన్ బ్రిట్టాస్ ఆరోపిం చడంతో సభలో గందరగోళం నెలకొంది. ఈ నేపథ్యంలో చైర్మన్ సి.పి. రాధాకృష్ణన్ సభను మధ్యాహ్నానికి వాయిదా వేశారు. సోమవారం నాడు సభలో తాను ఆదాయపు పన్ను సవరణ ఆర్డినెన్స్‌కు వ్యతిరేకంగా తీర్మానాన్ని ప్రవేశపెడుతున్న సమయంలో, పంచె కట్టుకుని ఉన్న తనను చూసి వెనుక సీటులో కూర్చున్న సుస్మితా దేవ్ పదేపదే 'లుంగీవాలా' అని సంబోధించారని బ్రిట్టాస్ సభ దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. ఇది దక్షిణాది సంస్కృతిని, మలయాళీలను అవమానించడమేనని ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తాను గర్వించదగ్గ భారతీయుడినని, దక్షి ణాది వాడినని పేర్కొంటూ, ఈ వ్యాఖ్యలపై సుస్మి తా దేవ్‌పై హక్కుల ఉల్లంఘన నోటీసు ఇచ్చి నట్లు వెల్లడించారు.ఈ ఆరోపణలను సుస్మితా దేవ్ తీవ్రంగా ఖండించారు. తాను అసోంకు చెందిన బెంగాలీనని, వివిధ రాష్ట్రాల వస్త్రధారణ పట్ల తనకు అపారమైన గౌరవం ఉందని స్పష్టం చేశారు. బ్రిట్టాస్ అసత్యాలు చెబుతున్నారని, ఏ విచారణ లో నైనా వాస్తవాలు వెలుగులోకి వస్తాయని ఆ మె పేర్కొన్నారు. అంతేకాకుం డా, మత పరమైన గుర్తింపులపై బ్రిట్టాస్ అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారంటూ ఆయనపై ఆమె కూడా ప్రివిలేజ్ నోటీసు దాఖలు చేశారు.

ఈ వివాదంపై ప్రతిపక్షాలు తీవ్ర నిరసన వ్యక్తం చేశాయి. కొందరు ఎంపీలు పార్లమెం ట్ వెలుపల పంచెకట్టుతో నిరసన తెలిపారు. సభా నాయకుడు జె.పి. నడ్డా, పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల మంత్రి కిరణ్ రిజిజు జోక్యం చేసుకుని, సభా మర్యాదలను కాపాడాలని సభ్యులను కోరారు. సభ్యులు ఒకరి సాంస్కృ తిక సంప్రదాయాలను కించప రిచేలా వ్యాఖ్యలు చేయవద్దని సూచించిన చైర్మన్, ఇరుపక్షాలను తన ఛాంబర్‌కు పిలిచి సమస్య పరిష్కారానికి ప్రయత్నించారు. ప్రస్తుతం ఇరుపక్షాలు అందజేసిన హక్కుల ఉల్లంఘన నోటీసులు చైర్మన్ పరిశీలనలో ఉన్నాయి.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

పల్లె ప్రకృతి వనంలో క్షుద్రపూజల కలకలం.. భయాందోళనలో గ్రామస్థులు

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా,జన్నారం;ఆగస్టు 12:

మంచిర్యాల జిల్లా జన్నారం మండలం కామన్‌పల్లి గ్రామంలోని పల్లె ప్రకృతి వనంలో అనుమానాస్పదంగా క్షుద్రపూజల ఆనవాళ్లు కనిపించడంతో గ్రామస్థుల్లో భయాందోళన నెలకొంది. బుధవారం ఉదయం వనం వైపు వెళ్లిన స్థానికులు ఓ భారీ చెట్టుకు పసుపు, ఆకుపచ్చ రంగుల్లో ఉన్న మానవ ఆకారపు బొమ్మలను ఇనుప మేకులతో గుచ్చి ఉంచడాన్ని గుర్తించారు. చెట్టుకు బొమ్మలను మేకులతో గుచ్చి పూజల తరహాలో ఏర్పాటు చేయడంతో మూఢనమ్మకాలతో ఎవరో ఈ చర్యకు పాల్పడి ఉండవచ్చని స్థానికులు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అర్ధరాత్రి వేళల్లో గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు వనంలోకి ప్రవేశించి ఈ పని చేసి ఉంటారని గ్రామస్థులు భావిస్తున్నారు. ఘటన విషయం గ్రామంలో ప్రచారం కావడంతో పల్లె ప్రకృతి వనానికి వెళ్లేందుకు ప్రజలు, పంచాయతీ సిబ్బంది భయపడుతున్నారు. వాకింగ్‌కు వచ్చే వారు, మొక్కలకు నీళ్లు పోసేందుకు వెళ్లే సిబ్బంది సైతం వనం లోపలికి వెళ్లేందుకు వెనకాడుతున్నారు. ప్రభుత్వం ప్రజల కోసం ఏర్పాటు చేసిన పల్లె ప్రకృతి వనాల్లో ఇలాంటి అసాంఘిక కార్యకలాపాలు జరగడం పట్ల గ్రామస్థులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అధికారులు, పోలీసులు వెంటనే స్పందించి సంఘటనా స్థలాన్ని పరిశీలించి, ఘటనకు పాల్పడిన వారిని గుర్తించాలని కోరారు. రాత్రి వేళల్లో వనం వద్ద పోలీసు పెట్రోలింగ్ పెంచి, ప్రజలకు భద్రత కల్పించాలని గ్రామస్థులు విజ్ఞప్తి చేశారు.

ధర్మవరం గ్రామంలో సైబర్ నేరాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించిన పేరూరు ఎస్సై జి. కృష్ణప్రసాద్

మన దునియా, వాజేడు, ఆగస్టు 12

పేరూరు పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని ధర్మవరం గ్రామంలో ఈరోజు సైబర్ నేరాలపై ప్రజలకు ప్రత్యేకంగా అవగాహన కల్పించేందుకు నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో పేరూరు ఎస్సై గుర్రం కృష్ణ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ గ్రామస్తులకు ప్రత్యేక అవగాహన సదస్సు నిర్వహించడం జరిగింది పెరుగుతున్న వివిధ రకాల సేవలలో నేరాలు ఆన్లైన్ మోసాలు ఓటీపి మోసాలు బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు దుర్వినియోగం పేరుతో సోషల్ మీడియా మోసాలు యూపీఐ అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు అలాగే సైబర్ నేరగాళ్ల నుండి వచ్చే ఫోన్ కాల్స్ మెసేజ్లు వాట్సఅప్ సందేహాలు లేదా అనుమానస్పద లింకులను క్లిక్ చేయవద్దని ఎవరికి ఓటిపి పిన్ పాస్వర్డ్ బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు వెల్లడించవద్దని ప్రజలకు సూచించారు ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండటం ద్వారా సైబర్ నేరాలను గణనీయంగా నివారించవచ్చని ఏదైనా అనుమానస్పద ఆన్లైన్లో లావాదే జరిగినప్పుడు వెంటనే పోలీసులు సంప్రదించాలని తెలిపారు

చీకుపల్లి 100 కే డబ్ల్యు బేస్ పనులను పరిశీలించిన టిజిఎన్‌పిడిసిఎల్ సిఎండి వరుణ్ రెడ్డి

మన దునియా ,వాజేడు ,ఆగస్టు 12

వాజేడు మండలం చీకుపల్లి గ్రామంలో పైలట్ ప్రాజెక్టు కింద టి జి ఎన్ పి డి సి ఎల్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేస్తున్న 100 కే డబ్ల్యు సోలార్ బ్యాటరీ ఎనర్జీ స్టోరేజ్ సిస్టం (బేస్) పనులను టి జి ఎన్ డి సి ఎల్ సి ఎం డి వరుణ్ రెడ్డి పనులను పర్యవేక్షించి వాటి పురోగతిని సమీక్షించారు అనంతరం వెంకటాపురం నుంచి ధర్మవరం సబ్ స్టేషన్ వరకు నిర్మిస్తున్న 33 కెవి ఇంటర్ లింకింగ్ లైన్ పనులు మరియు చెరుకూరు నుంచి ధర్మారం సబ్‌స్టేషన్ వరకు ఫారెస్ట్ ఏరియాలో ఉన్న పాత 33 కెవి లైన్ స్థానంలో కవర్డ్ కండక్టర్ తో చేపట్టిన పనులను కూడా పిఎండి వరుణ్ రెడ్డి పరిశీలించారు అనంతరం వాజేడు సెక్షన్ ఫీల్డ్ సిబ్బంది మరియు ఎమర్జెన్సీ బ్రేక్ డౌన్ సిబ్బంది సి ఎం డి ఇంట్రాక్షన్ నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా విద్యుత్ ప్రమాదాలు జరగకుండా విధుల్లో తప్పనిసరిగా భద్రత ప్రమాణాలను పాటించాలని సేఫ్టీ పరికరాలను సక్రమంగా ఉపయోగిస్తూ విధులు నిర్వహించాలని సూచించారు విద్యుత్ ప్రమాదాలను పూర్తిగా నివారిస్తూ టిజిఎన్ డిసిఎల్ ప్రమాద రహిత సంస్థగా నిలపడానికి ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతతో పనిచేయాలని సీఎండి సూచించారు ఈ కార్యక్రమంలో ములుగు ఎస్ ఇ బీ .బిక్షపతి కన్స్ట్రక్షన్ డి ఈ సదానందం డి ఈ ఏటూర్ నాగారం పురుషోత్తం సిఎండి కలిసి పాల్గొన్న

OPPO Reno11 Pro 5G ● 16mm f/2.2 1/607s ISO100

OPPO Reno11 Pro 5G ● 16mm f/2.2 1/388s ISO100

అటవీ శాఖ అధికారులతో ఎమ్మెల్యే గడ్డం వినోద్ వెంకటస్వామి భేటీ

మన దునియా, ఆగస్ట్ 12,మంచిర్యాల జిల్లా

బెల్లంపల్లి నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు గడ్డం వినోద్ వెంకటస్వామి ని బెల్లంపల్లి ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో అటవీ శాఖ అధికారులు మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా డీఎఫ్ఓ రాహుల్ కిషన్ జాదవ్ , ఎఫ్‌డీవో విజయ్ , ఎఫ్ఆర్ఓ పూర్ణచందర్ ఎమ్మెల్యే ని కలిసి నియోజకవర్గానికి సంబంధించిన పలు అంశాలపై చర్చించారు. అనంతరం అటవీ శాఖ అధికారులు ఎమ్మెల్యే ని శాలువాతో సత్కరించి, మొక్కను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే అధికారులతో మాట్లాడుతూబెల్లంపల్లి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి సంబంధించిన అంశాల్లో అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేయాలని, ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించేలా శాఖల మధ్య సమన్వయాన్ని మరింత బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. ప్రజల సంక్షేమం, నియోజకవర్గ సమగ్ర అభివృద్ధే ప్రధాన లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేయడంలో అధికారులు, భాగస్వాములు, కావాలని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు.

సింగరేణి ఆస్తిని కాపాడిన సెక్యూరిటీ సిబ్బందికి జీఎం అభినందనలు

మన దునియా, ఆగస్టు 12, మంచిర్యాల జిల్లా

బెల్లంపల్లి నుంచి అక్రమంగా సింగరేణి సామాగ్రిని తరలిస్తున్న వాహనాన్ని సకాలంలో గుర్తించి పట్టుకున్న మందమర్రి ఏరియా సెక్యూరిటీ సిబ్బందిని మందమర్రి ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ ఎన్. రాధాకృష్ణ శాలువాలు, బహుమతులతో ఘనంగా సన్మానించారు. బుధవారం సాయంత్రం జనరల్ మేనేజర్ కార్యాలయంలో ఈ అభినందన కార్యక్రమం జరిగింది.?ఈ సందర్భంగా జీఎం మాట్లాడుతూ మందమర్రి ఏరియా సెక్యూరిటీ సిబ్బంది కె. శ్రీనివాసరావు (ఇంటెలిజెన్స్ గార్డ్), సంజయ్ కుమార్ దాస్ (జూనియర్ ఇన్ స్పెక్టర్), సాగ శ్రీనివాస్, (మురళి మెయిన్ పవర్ ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ గార్డు) అప్రమత్తంగా వ్యవహరించి, సింగరేణి సొత్తును కాపాడటం అభినందనీయమని కొనియాడారు. వారి పనితనాన్ని, నిబద్ధతను ప్రత్యేకంగా మెచ్చుకున్నారు. ఏ పరిస్థితుల్లోనూ సంస్థ ఆస్తి దొంగల పాలు కాకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందన్నారు. భద్రతను మరిన్ని ప్రాంతాల్లో పటిష్టం చేస్తూ సింగరేణిని సొత్తును కాపాడుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. సమర్థవంతంగా పనిచేస్తున్న సెక్యూరిటీ అధికారి శ్రీ వెంకటేశ్వర్ రెడ్డిని కూడా ఈ సందర్భంగా అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీఎం సూపరింటెండింగ్ ఆఫీసర్ (ఎస్ వో టూ జీఎం) జి.ఎల్. ప్రసాద్, డిజిఎం (పర్సనల్) శ్రీ సిహెచ్. అశోక్, సెక్యూరిటీ అధికారి వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి తో పాటు పలువురు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపిన ఐదుగురికి జైలు శిక్ష.

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి :

నిజామాబాద్ జిల్లా మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపిన ఐదుగురికి మెజిస్ట్రేట్ జైలు శిక్ష విధించడం జరిగిందని నందిపేట్ ఎస్సై వినయ్ తెలిపారు. జులై నెల లో నిర్వహించిన వాహనాల తనిఖీలలో నందిపేట్ లో డ్రంకన్ డ్రైవ్ లో దొరికిన 5 గురిని మంగళవారం ద్వితీయ శ్రేణి న్యాయమూర్తి ఎదుట హాజరు పరచగా న్యాయమూర్తి గట్టు గంగాధర్ తాగి వాహనం నడిపిన 5 గురి కి జైలు శిక్ష విధించారు. నందిపేట్ కు చెందిన టేకు సాయిలు కు 5 రోజులు, న్యాల్కల్ కు చెందిన వరికొప్పుల అశోక్ కు 5 రోజులు, నందిపేట్ కు చెందిన గోసం చిన్నయ్య కు 5 రోజులు, సాయిలు కు 4 రోజులు, నవీపేట్ కు చెందిన బొమ్మల రాజు కు 3 రోజుల శిక్ష విధించినట్లు ఎస్సై వెల్లడించారు. తాగి వాహనాలు నడపడం చట్టం నేరం తాగి వాహనాల నడిపి దొరికిన వారిపై కేసు నమోదు చేయడం జరుగుతుందని, ట్రాఫిక్ నిబంధనలను ప్రతి ఒక్కరూ తూచ తప్పకుండా పాటించాలని నందిపేట్ ఎస్సై వినయ్ సూచించారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నియంత్రణకు నందిపేట్ పోలీసులు పకడ్బందీ చర్యలు చేపట్టారు. ఇందులో భాగంగా విస్తృతంగా తనిఖీలు నిర్వహిస్తూ మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపే వారిపై ఉక్కుపాదం మోపుతున్నారు. నందిపేట్ ఎస్సై వినయ్ ఆధ్వర్యంలో ప్రతిరోజు వాహనాల తనిఖీలను చేపడుతున్నారు.

మన దునియా

మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

బీజేపీలో రాజాసింగ్ రీఎంట్రీ.. నేతలతో చర్చలు ముమ్మరం!

మన దునియా,గోషామహల్:ఆగస్టు12

తెలంగాణ : గోషామహల్ ఎమ్మెల్యే రాజా సింగ్ తిరిగి బీజేపీలో చేరేందుకు రంగం సిద్ధమైంది. గత ఏడాది జూన్ 30న పార్టీకి రాజీనామా చేసిన ఆయన, ఇప్పుడు రాష్ట్ర బీజేపీ ముఖ్య నేతలతో చర్చలు జరుపుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇరువర్గాల మధ్య చర్చలు సానుకూలంగా జరుగుతున్నాయని సమాచారం. జీహెచ్ఎంసీ ఎన్నికలు సమీపిస్తున్న నేపథ్యంలో, రాజాసింగ్‌ను తిరిగి పార్టీలోకి తీసుకుంటే హైదరాబాద్‌లో బలం పెరుగుతుందని రాష్ట్ర నాయకత్వం భావిస్తోంది. దీంతో ఆయనను పార్టీలోకి ఆహ్వానించేందుకు రాష్ట్ర నాయకత్వం సిద్ధమైందని సమాచారం.

మహిళలకు ఉచితంగా ఆటోమేటిక్ కుట్టు మిషన్ల పంపిణీ.. రేపే పథకం ప్రారంభం

మన దునియా,హైదరాబాద్:ఆగస్టు 12

తెలంగాణలో బీసీ మహిళల ఆర్థిక సాధికారతే లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొత్త పథకాన్ని ప్రారంభించనుంది. బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ బుధవారం వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం.. ప్రతి నియోజకవర్గానికి 1,000 చొప్పున అర్హులైన బీసీ మహిళలకు ఉచితంగా ఆటోమేటిక్ కుట్టు మిషన్లు అందించనున్నారు. స్వయం ఉపాధి ద్వారా మహిళలు సొంత కాళ్లపై నిలబడేలా ఈ పథకాన్ని రూపొందించినట్లు మంత్రి తెలిపారు. లబ్ధిదారుల ఎంపిక, అర్హతలు, వయోపరిమితి, ఆదాయ పరిమితి, దరఖాస్తు విధానం తదితర వివరాలను ప్రభుత్వం త్వరలో వెల్లడించనుంది. ఆన్‌లైన్, మీసేవ కేంద్రాల ద్వారా దరఖాస్తులు స్వీకరించే అవకాశం ఉంది.

ఢిల్లీలో హైఅలర్ట్.. 19 మంది ఉగ్రవాదుల ఫొటోలు విడుదల...

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:ఆగస్టు 12

స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల నేపథ్యంలో దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో హైఅలర్ట్ ప్రకటించారు. ఇండియన్ ముజాహిదీన్, అల్-ఖైదా, ఖలిస్థానీ ఉగ్రవాద సంస్థలకు చెందిన 19 మంది మోస్ట్ వాంటెడ్ ఉగ్రవాదుల ఫోటోలతో నగరంలోని పలు ప్రాంతాల్లో పోస్టర్లు ఏర్పాటు చేశారు. వారి వివరాలు పోస్టర్లలో పొందుపరిచి, కనిపిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలని సూచించారు. ఎర్రకోట వద్ద ప్రత్యేక భద్రతా ఏర్పాట్లు చేశారు. ఆగస్టు 15న జరిగే వేడుకలకు 15 నుంచి 20 వేల మంది పోలీసులు, పారామిలటరీ సిబ్బందిని మోహరించనున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

సీఎం పర్యటన విజయవంతం చేయాలి ములుగు జిల్లా అధ్యక్షులు పైడాకుల అశోక్ పిలుపు

మన దునియా ,వాజేడు ,ఆగస్టు 12

తాడ్వాయి సన్నాహక సమావేశంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులకు జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు పైడాకుల అశోక్ ఈనెల 16వ తారీఖున ఆదివారం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పర్యటించనున్నారు ఈ నేపథ్యంలో పీఎం పర్యటన విజయవంతం చేయాలని అందుకు కాంగ్రెస్ పార్టీ సమిష్టిగా కదలాలని ములుగు జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు పైడాకుల అశోక్ పిలుపునిచ్చారు తాడ్వాయి మండల కేంద్రంలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మంకిడి నర్సింహమూర్తి ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన మండల ముఖ్య నాయకులు సన్నాహక సమావేశానికి పైడాకుల అశోక్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు ఈ సందర్భంగా సీఎం పర్యటన ఏర్పాట్లు ప్రజల భాగస్వామ్యం నాయకులు కార్యకర్తలు సమన్వయం పై ముఖ్య నాయకులతో చర్చించారు ఆయన మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ములుగు జిల్లా పర్యటన ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకమైనదని పర్యటనను ఘనంగా విజయవంతం చేయడం కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రతి నాయకుడు కార్యకర్తల బాధ్యతని భావించాలని అన్నారు తాడ్వాయి మండలంలోని ప్రతి గ్రామం నుంచి ప్రజలు నాయకులు కార్యకర్తలు ప్రజాప్రతినిధులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చి ముఖ్యమంత్రి పర్యటన ఘన స్వాగతం పలకాలని కోరారు మండలంలో ప్రతి గ్రామంలో సమన్వయంతో కలిసి ప్రజలను పర్యటనలో భాగస్వాములను చేయాలని నాయకులకు సూచించారు పర్యటన విజయవంతం నెల్లూరు జిల్లా అభివృద్ధికి మరింత వేగం అని సంకల్పంతో కాంగ్రెస్ శ్రేణులంతా ఐక్యంగా ముందుకు సాగాలని పైరాకుల అశోక్ పిలుపునిచ్చారు ముఖ్యమంత్రి పర్యటన సందర్భంగా ఎలాంటి లోటుపాట్లు లేకుండా ఏర్పాటు చేయాలని నాయకులు ముఖ్య నాయకులు ప్రజాప్రతినిధులు పరస్పర సమన్వయంతో పని చేయాలని సూచించారు ఈ సమావేశంలో ములుగు వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ వేగ కళ్యాణి మండల ఇన్చార్జ్ జగన్మోహన్ రెడ్డి మాజీ మండల అధ్యక్షులు బొల్లు దేవేందర్ మండల వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గౌరవాధ్యక్షులు జాలపు అనంతరెడ్డి మండల ఉపాధ్యక్షులు ఇప్ప నాగేశ్వరరావు సహకార సంఘం అధ్యక్షులు పులి సంపత్ ముజాఫర్ గార్లతో పాటు మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు ప్రజాప్రతినిధులు మండల నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

విభిన్న పంటల సాగుతో లాభాలు గడిస్తున్న రైతుకు కలెక్టర్ అభినందన

రైతు పొలాన్ని పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్

బీర, మిర్చి, బెండకాయ, వంకాయ, సొర, బంతిపూల సాగును అడిగి తెలుసుకొని అభినందించిన కలెక్టర్

రెండు ఎకరాల్లో ఆరు రకాల పంటలు వేస్తున్న రైతు వెంకటరెడ్డి

మన దునియా,సూర్యాపేట:ఆగస్టు 12

ఒకే రకం పంట వేసి నష్టపోకుండా విభిన్న రకాల పంటలు సాగు చేస్తూ లాభాలు గడిస్తున్న రైతును జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. స్థానిక రైతు పాశం వెంకటరెడ్డి పొలాన్ని కలెక్టర్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా పొలంలో సాగు చేస్తున్న పంటల వివరాలను, అనుసరిస్తున్న పద్ధతులను కలెక్టర్ స్వయంగా అడిగి తెలుసుకున్నారు. వెంకటరెడ్డి తనకున్న రెండు ఎకరాల భూమిలో ఒకే రకం పంటపై ఆధారపడకుండా బీర, మిర్చి, బంతి, బెండ, దోస వంటి ఆరు రకాల పంటలను సాగు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

ఎకరానికి తగ్గట్లుగా విభిన్న సాగు

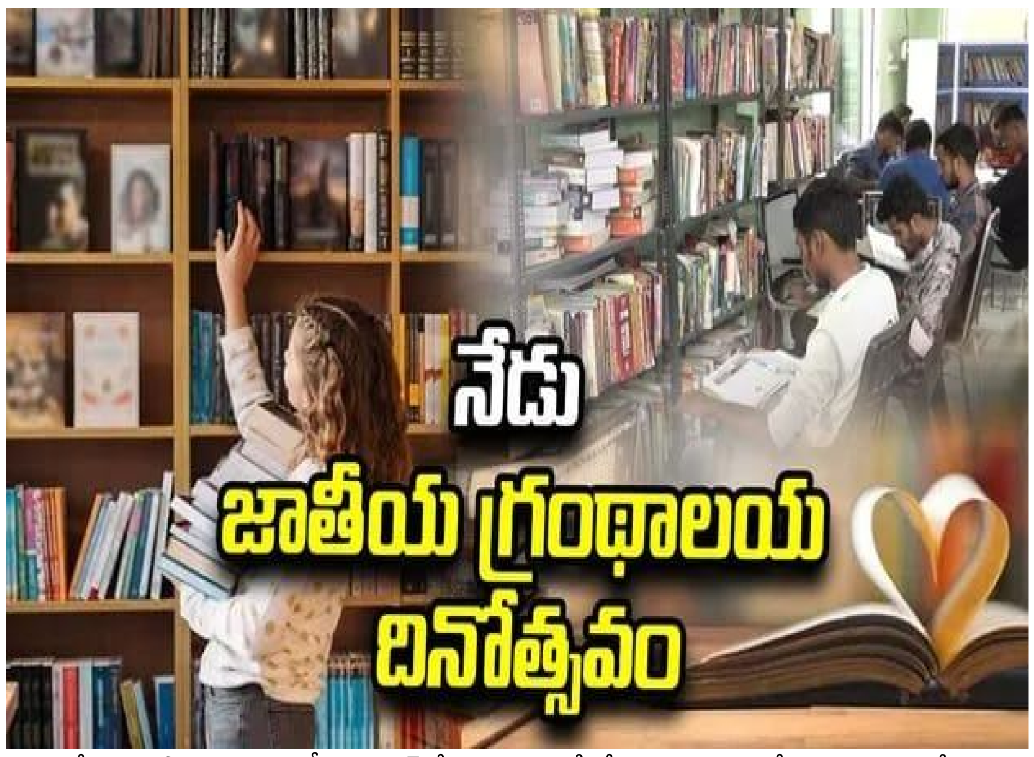
పంట దిగుబడి, మార్కెటింగ్ వివరాలను రైతు కలెక్టర్‌కు వివరించారు. 30 గుంటల్లో వేసిన మిర్చి పంట ద్వారా దాదాపు 10 టన్నులు, బీర ద్వారా 4 టన్నులు, బంతి పూల ద్వారా టన్నున్నర నుంచి 2 టన్నులు, అలాగే బెండ, దోస సాగు ద్వారా మరో టన్ను వరకు దిగుబడి వచ్చే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. ఒకే పంట వేసి నష్టపోయే కంటే, ఇలా విభిన్న పంటలు వేయడం ద్వారా నిరంతరం ఆదాయం పొందవచ్చని వెల్లడించారు. రైతు ఆదర్శవంతమైన సాగు పద్ధతులను కలెక్టర్ అభినందించారు. అదేవిధంగా శ్రీనివాస్ పురం గ్రామానికి చెందిన పారుపల్లి శ్రీనివాసరావు (శ్రీ శ్రీ) సంపూర్ణ సేంద్రియ పద్ధతిలో సాగు చేస్తున్న ఐదు ఎకరాల డ్రాగన్ తోటను కూడా పరిశీలించారు. రైతుతో మాట్లాడి పంట దిగుబడి అంతర్గత పంటల గురించి తెలుసుకున్నారు. అంతర్గత పంటలు వేయడం ద్వారా అధిక లాభాలను పొందవచ్చని కలెక్టర్ రైతుకు సూచించారు. దీంతోపాటు గట్ల వెంట వివిధ రకాల చెట్లను నాటి వాటి ద్వారా ఆదాయాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చని అన్నారు. కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో శ్రీనివాసులు, ఏడి ఏ రవి, ఎంఏఓ స్వర్ణ, తహసిల్దార్ కవిత, మున్సిపల్ కమిషనర్ సతీష్ కుమార్, ఇతర అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

పిల్లల్లో జింక్ లోపం నష్టాలు...

ప్రతి తల్లిదండ్రులకి వారి పిల్లలే ఒక ప్రపంచంగా భావిస్తూ, వారు పడిన కష్టం వారి పిల్లలు పడకూడదు అంటు,వారికి ఏమి ఇష్టమైతే ఆట వస్తువులు కొనివ్వడం,ఇష్టమైన ఆహారాలను అతిగా ఇవ్వడం, సరైన క్రమశిక్షణలో పెట్టకపోవడం వంటి వాటి వల్ల సమాజానికి ఎంత హాని కలుగుతుందో అంతే మోతాదులో వారి ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుందని గ్రహించలేకపోతున్నారు. పిల్లలకు పోషకాహార లోపాలలో తలెత్తడం వాళ్ళ వారి ఆరోగ్యం రోజురోజుకి క్షీణిస్తోందని వైద్య నిపుణులు కూడా హెచ్చరిస్తూ ఉన్నారు. మరి ముఖ్యంగా 10 మందిలో 6 మంది పిల్లలు జింక్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని,దాని వల్ల చాలా అనారోగ్యాలు కలుగుతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు కూడా. రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బ తినడం. : పిల్లలు తినే ఆహారాల్లో జింకు లోపం వల్ల,రోగాలకు కారణమైన బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ తో సైనికుడిలా పోరాడే రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బతింటుందని చాలా పరిశోదనాల్లో కూడా తేలింది. కావున ఇమ్యూన్ సిస్టమ్ సరిగా పని చేసేందుకు జింక్ అధికంగా ఉన్న గుమ్మడి కాయ,గుమ్మడి గింజలు,బాదాం,పాలు, అరటిపండు వంటి ఆహారాలను అధికంగా ఇవ్వడం అలవాటు చేయండి. బ్లడ్ క్లాటింగ్ అవకపోవడం..: పిల్లలు తరుచూ దెబ్బలు తగిలించుకుంటూనే ఉంటారు. కొంతమందికి బ్లడ్ కొంతసేపు వచ్చి,గాయం దగ్గర బ్లడ్ క్లాట్ అవుతుంది. కానీ జింక్ లోపం కలవారికి బ్లడ్ గడ్డ కట్టకుండా,దారాలంగా రక్తం వస్తూనే ఉంటుంది. రక్తహీనత ఏర్పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కావున పిల్లలకు బ్లడ్ క్లాటింగ్ సక్రమంగా జరగాలంటే జింకు ఉన్న ఆహారాలు ఎక్కువగా ఇవ్వడం చాలా అవసరం.

మన దునియా
RNI Number
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

నేడు జాతీయ గ్రంథాలయ దినోత్సవం



మన దునియా,హైదరాబాద్:డెస్క్

గ్రంథాలయాలు విజ్ఞాన భాండాగారాలంటారు. కళ్ల ముందు ప్రపంచాన్ని ఉంచుతుంది. ఆలోచనలను విశాలం చేస్తుంది. కొత్త మనిషిగా లోకానికి పరిచయం చేస్తుంది. మట్టికరిచిన మనిషిని సైతం పైకిలేపి నిలబెడుతుంది. 'పుస్తకం మనిషిని ఉన్నతీకరిస్తుందని' అంబేద్కర్ మహాశయుడు అందుకే అన్నాడేమో.! ఫేస్‌బుక్, ట్విట్టర్ ఖాతాలలో వేలకొద్దీ స్నేహితులున్నా దొరకని ఆత్మస్థైర్యాన్ని ఒక పుస్తకం ఇవ్వగలదు. ఓటీటీ, యూట్యూబ్‌లలో ఉద్రూతలూగించే వెబ్‌సిరీసలు చూసినా కలగని ఆనందాన్ని కూడా పుస్తకంతోనే పొందచ్చు. నగరంలో 83 పౌర గ్రంథాలయాలున్నాయి. ప్రతీ లైబ్రరీలో యువతీ, యువకుల సందోహమే! కాకపోతే వారంతా పోటీ పరీక్షలకు సన్నద్ధమవుతున్న విద్యార్థులు. ఈ తరంలో సాహిత్య పఠనాసక్తిని పెంపొందించడానికి మంచి అవకాశం. అయినా అందుకు నడుం కట్టేదెవ్వరు?

అటెండర్లే గ్రంథ పాలకులు

స్వాభిమాన పోరాటానికి దారి చూపిన గ్రంథాలయాలు ఈనాడు సోయి తప్పాయి. నగర గ్రంథాలయ సంస్థ పరిధిలోని పౌర గ్రంథాలయాలలో రెగ్యులర్ సిబ్బంది 21మంది మాత్రమే పనిచేస్తున్నారు. గ్రంథాలయాలను కొన్నిచోట్ల అటెండర్లు, స్వీపర్లే నిర్వహిస్తున్నారని చరిత్ర పరిశోధకుడు సంగిశెట్టి శ్రీనివాస్ ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కనీసంగా 60మంది లైబ్రేరియన్లనైనా ప్రభుత్వం నియమించడం ద్వారా మన జ్ఞాన భాండాగారాల స్ఫూర్తి నిలుస్తుందన్నది నిపుణుల అభిప్రాయం. కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత కింద కొండాపూర్‌లో కోఫోర్జ్ లైబ్రరీ నగరంలో కొత్త సంస్కృతికి నాంది పలికింది. తెలుగు, హిందీ, ఇంగ్లిషులో 15వేలకుపైగా పుస్తకాలతో ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు 365రోజులూ పాఠకులకు ఐటీ కారిడార్‌లోని ఆ గ్రంథాలయం ఆహ్వానం పలుకుతోంది. యువత, పిల్లలు ఈ బుక్స్, ఆడియో పుస్తకాలకన్నా అచ్చు పుస్తకాలు చదవడానికే అమితాసక్తి కనబరుస్తున్నారనడానికి కోఫోర్జ్ లైబ్రరీతో పాటు హైదరాబాద్ బుక్‌ఫెయిర్, హైదరాబాద్ లిటరరీ ఫెస్టివల్స్‌కు యువత నుంచి లభిస్తున్న ఆదరణే నిదర్శనం.

ఏఐ యుగంలో లైబ్రరీ

విశ్వనగరంగా ఖ్యాతికెక్కిన హైదరాబాద్‌లో ఒక్కటీ పూర్తి స్థాయి ఆధునిక పౌర గ్రంథాలయం లేకపోవడం శోచనీయం. న్యూయార్క్ పబ్లిక్ లైబ్రరీలో మూడు లక్షలకుపైగా ఈ పుస్తకాలు, ఆడియో పుస్తకాలున్నాయి. తమకు అవసరమైన పుస్తకాలను సభ్యులు ఇంటి నుంచి వెబ్‌సైట్, యాప్ లాంటి ఆన్‌లైన్ వేదికల ద్వారా చదివే వెసులుబాటు ఆ గ్రంథాలయం కల్పిస్తోంది. ఫిన్లాండ్ రాజధాని హెల్సింకిలోని ఓడి సెంట్రల్ లైబ్రరీలో సందర్శకుల కోసం ఆడియో, వీడియో స్టూడియో కూడా అందుబాటులో ఉంచారు. బడంగ్‌పేటలోని లైబ్రరీలో కాస్తంత మెరుగైన సాంకేతిక సేవలున్నాయని సందర్శకులు చెబుతున్నారు. మన గ్రంథాలయాల్లో పాత పత్రికలు, పుస్తకాలు కొన్ని డిజిటలైజేషన్ అయ్యాయి. కనీసం వాటినైనా పాఠకులకు అందుబాటులో ఉంచాలని సంగిశెట్టి శ్రీనివాస్ కోరుతున్నారు.

డిజిటలైజేషన్ చేయాలి

అరుదైన రాతప్రతులు, తాళపత్రాలు హైదరాబాద్‌లో మాత్రమే కొలువుదీరున్నాయి. వాటన్నింటినీ జాగ్రత్తగా డిజిటలైజ్ చేయాలి. లైబ్రరీలు కేవలం రీడింగ్ రూములుగా మిగిలిపోకూడదు. లైబ్రరీలకు రోజూ వస్తున్న పోటీపరీక్షల అభ్యర్థులకు సాహిత్య పుస్తకాలను కూడా అందుబాటులో ఉంచాలి. బి చేగోని రవికుమార్, తెలంగాణ గ్రంథాలయ సంఘం..

విద్యాభివృద్ధికి గ్రామపంచాయతీ సహకారం అవసరం

- **జడ్పీహెచ్‌ఎస్ బాలుర ధర్మసాగర్‌లో విద్యార్థులకు ప్రభుత్వ పాఠశాల యూనిఫారాల పంపిణీ**

మన దునియా,ధర్మసాగర్, ఆగస్టు 12:

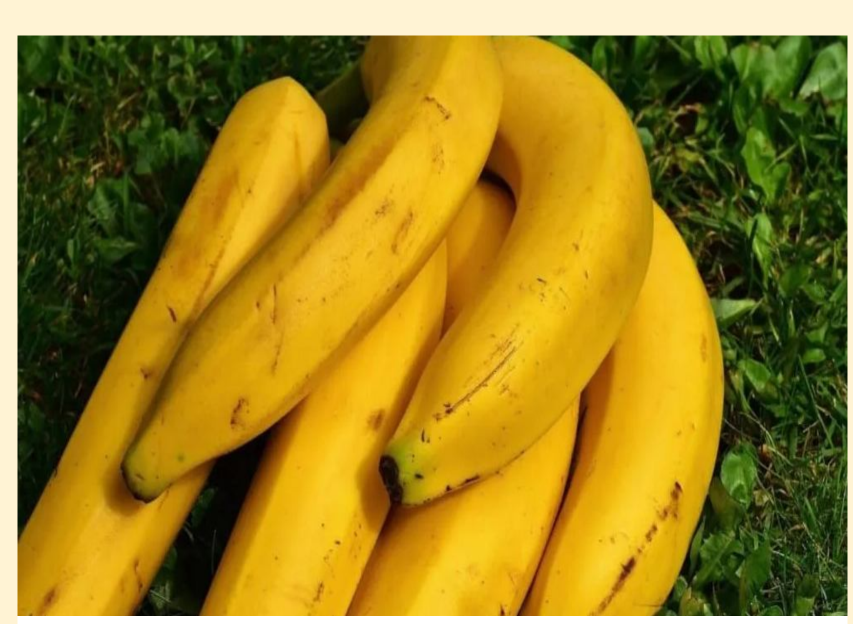
ధర్మసాగర్ మేజర్ గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ శ్రీమతి జ్యోతి ఎలియా బుధవారం జడ్పీహెచ్ఎస్ బాలుర ధర్మసాగర్‌ను సందర్శించారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం విద్యార్థులకు అందించిన పాఠశాల యూనిఫారాలను పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు కె.బి. ధర్మ ప్రకాష్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో విద్యార్థులకు ఆమె పంపిణీ చేశారు.అనంతరం సర్పంచ్ పాఠశాల సిబ్బందితో సమావేశమై పాఠశాలలో విద్యార్థుల విద్యా ప్రగతి, బోధన--అభ్యసన కార్యక్రమాలు, మౌలిక వసతులు, విద్యార్థులకు అందుతున్న సౌకర్యాల గురించి వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. విద్యార్థుల సమగ్ర అభివృద్ధికి పాఠశాల, తల్లిదండ్రులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయంతో పనిచేయాల్సిన అవసరాన్ని ఆమె పేర్కొన్నారు.ఈ సందర్భంగా ప్రధానోపాధ్యాయుడు కె.బి. ధర్మ ప్రకాష్ మాట్లాడుతూ పాఠశాల ఆవరణలో వివిధ ప్రాంతాల్లో దెబ్బతిన్న కాంపౌండ్ వాల్‌ను మరమ్మతు చేయించేందుకు గ్రామపంచాయతీ తరఫున చర్యలు తీసుకోవాలని సర్పంచ్‌ను కోరారు. అలాగే పాఠశాల పశ్చిమ వైపున ఉన్న మైదానానికి ఆనుకుని ఉన్న ప్రదేశాన్ని శుభ్రపరిచి, విద్యార్థులకు సురక్షితమైన మరియు పరిశుభ్రమైన వాతావరణం కల్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.పాఠశాల విద్యాభివృద్ధిలో కమ్యూనిటీ పార్టిసిపేషన్ కీలకమని, గ్రామ ప్రజాప్రతినిధులు తరచుగా పాఠశాలను సందర్శిస్తూ విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులతో మమేకమై అవసరాలను తెలుసుకుని సహకరించాలని ధర్మ ప్రకాష్ కోరారు. పాఠశాల అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో గ్రామపంచాయతీ భాగస్వామ్యం మరింత పెరగాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు.దీనిపై సర్పంచ్ జ్యోతి ఎలియా సానుకూలంగా స్పందిస్తూ పాఠశాల సమస్యలను పరిశీలించి, సాధ్యమైనంత త్వరగా సంబంధిత చర్యలు తీసుకుని పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. పాఠశాల అభివృద్ధికి గ్రామపంచాయతీ సహకారం అందిస్తుందని తెలిపారు.సాయంత్రం పాఠశాల అసెంబ్లీలో విద్యార్థులను ఉద్దేశించి సర్పంచ్ జ్యోతి ఎలియా మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం విద్యార్థుల కోసం కల్పిస్తున్న యూనిఫారాలు, పాఠ్యపుస్తకాలు, డిజిటల్ మరియు ఇతర విద్యా సౌకర్యాలను సద్వినియోగం చేసుకుని కష్టపడి చదివి ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని పిలుపునిచ్చారు. విద్యార్థులు క్రమశిక్షణ, పట్టుదల, మంచి అలవాట్లతో తమ భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుకోవాలని సూచించారు.పాఠశాల అభివృద్ధికి గ్రామపంచాయతీ, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, పూర్వ విద్యార్థులు మరియు స్థానిక సమాజం సమిష్టిగా కృషి చేస్తే ప్రభుత్వ పాఠశాలలు మరింత బలోపేతం అవుతాయని ప్రధానోపాధ్యాయుడు ధర్మ ప్రకాష్ పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. గ్రామపంచాయతీ--పాఠశాల మధ్య మరింత సమన్వయంతో పనిచేసి విద్యార్థుల విద్యా ప్రగతికి, పాఠశాల మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని సమావేశం ఆకాంక్షించింది.

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 422ఎస్త్ర పొటాషియం ఉంటుంది. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫిజియాలజీ-రీనల్ ఫిజియాలజీలో ప్రచురితమైన ఒక కొత్త అధ్యయనంలో అధిక పొటాషియం తీసుకోవడం అనుకరణ కాలియురేసిస్, నాట్రియురేసిస్, బీపీని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని కనుగొంది. ఎక్కువ సోడియంతో కూడా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అది కూడా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా. అందుకే దీనిని సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. బీపీ రోగులకు ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అరటిపండును ఒక పరిపూర్ణ ఆరోగ్య చిరుతిండిగా పరిగణిస్తారు. అరటిపండు రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు తక్కువ కేలరీలు, అధిక పోషకాలు కలిగిన పండు కూడా. మీరు దీన్ని ఉదయం ఎప్పుడైనా తినవచ్చు. స్నాక్స్ సమయంలో లేదా నడక తర్వాత. దీనివల్ల శరీరానికి మంచి శక్తి, పోషకాలు లభిస్తాయి. అరటిపండ్లలో ఉండే విటమిన్ బి6, మెగ్నీషియం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల మనసు కూడా రిలాక్స్‌గా ఉంటుంది. దీనివల్ల అనేక సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్‌ను సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యానికి బూస్టర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది.



మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

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 ఇన్సులిన్ కాకుండా ఆడ్రాక్, కెముక్, క్యూ, కీకండ్, కుముర్, పత్రముల, పుష్కరముల వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. హాయిగా తినొచ్చు. మధుమేహ రోగులకు ఇది ఔషధం కంటే తక్కువ కాదు. మీరు వాటిని ఉదయం నీటితో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం మొక్క రెండు ఆకులను కడగాలి. ఇప్పుడు దీన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో కరిగించి ఉదయం, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా త్రాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం రక్తంలో చక్కెర పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇన్సులిన్ ప్లాంట్‌లో దీనిలో ఫైబర్ పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రొటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్బోలిక్ యాసిడ్, టెర్పెనాయిడ్లు దీని ఆకుల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేగులు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌కు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో వంకాయ కూడా ఒకటి. కాగా మనలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లొట్టలు వేసుకొని మరీ తినేస్తూ ఉంటారు. మార్కెట్ లో కూడా మనకు రకరకాల వంకాయలు లభిస్తూ ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అలర్జీ వస్తుందని చాలామంది వంకాయ తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ వంకాయ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అసలు ఉండలేరు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి వంకాయ వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. వంకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మీ ఆహారంలో వంకాయను చేర్చడం వల్ల మీ శరీరానికి సహజ రక్షణను అందిస్తుంది. 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.

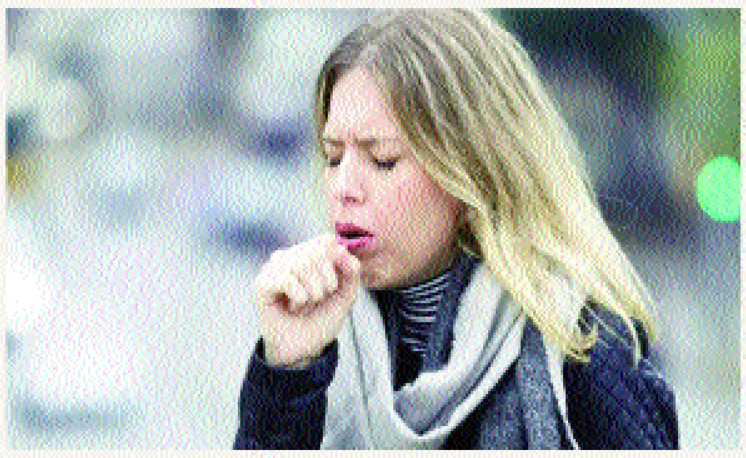
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

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 ఆక్సిడెంట్స్, 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 కదిలించడం 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 అన్నది 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 తరచూగా బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే అది ఎక్కువగా హానికరం కాదు. రోజువారీ బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతేనే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ, శ్వాసనాళంతో కూడా ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. పళ్ళు శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఏం నష్టం రాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బ్రష్ చేయకపోతే టార్టార్ అని పిలువబడే గట్టి నిక్షేపాలుగా మారడానికి కేవలం 48 గంటలు పడుతుందట. పంటి ఉపరితలంపై టార్టార్ నిక్షేపాలు ఏర్పడిన తర్వాత వాటిని బ్రష్ తో తొలగించడం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో నుంచి చెడు వాసన వస్తుంది. అలాగే అవి ఇతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్ళపై ఎంచి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సరిగా 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 నోరు పుక్కిలించడం వల్ల పంటి మధ్య ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న ఆహార పదార్థాలు వెళ్లిపోతాయని చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగే వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది తప్పనిసరి.

పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



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

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 గణపతికు జ్ఞానానికి అధిపతి. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేశుడు చాలా సంతోషిస్తారు. భక్తుల పూజకు సంతసించి పార్వతీ పుత్రుడు వరాలను కురిపిస్తాడని విశ్వాసం. శివుడిలాగే వినాయకుడు కూడా చిన్న చిన్న పరిహారాలతోనే సంతృప్తి చెందుతాడు. అయితే వినాయకుడిని పూజించే సమయంలో కొన్ని పనులు చేయడం మరచిపోతే కోపం వస్తుంది. పూజ ఫలం లభించదు. మరోవైపు గణేశుడి వాహనం ఎలుక ఇంద్రియాలకు చిహ్నం. హిందూ మతంలో ప్రధాన దేవతలలో ఒకరు గణపతి. అయితే వినాయకుడిని పూజించేటప్పుడు తెలిసి తెలియక కూడా కొన్ని తప్పులు చేయవద్దు. ఈ పొరపాట్లు చేస్తే వినాయకుడికి ఆగ్రహం వస్తుంది. కష్టాలు ఎదుర్కోవాల్సి కూడా వస్తుందని పురాణాల కథనం. కనుక ఏ పొరపాట్లు చేయవద్దో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. తులసి దళాలు: పురాణాల ప్రకారం దేవాదిదేవ మహాదేవుడు పార్వతి దేవి తనయుడు గణేశుని పూజలో తులసి దళాలను పొరపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేశుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్వా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేశుడికి.. చంద్రునికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిరోన ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడికి గజముఖాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. తెండి వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున మాత్రమే కాదు గణేశ పూజలో తెండి పాత్రలు, తెల్లటి వస్త్రాలను 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 బియ్యంతనాతన 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 అక్షతలు సమర్పించవచ్చు. దుర్వను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్పు. వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో అశాంతి, అలజడి రేకెత్తుతుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

టీమిండియాతో టెస్టుకు ముందు శ్రీలంకకు గట్టి ఎదురుదెబ్బ.. కీలక ఆటగాళ్లు ఔట్

భారత్‌తో తొలి టెస్టుకు 16 మంది సభ్యులతో శ్రీలంక జట్టు ప్రకటన

గాయాల కారణంగా కీలక బ్యాటర్లు కుశాల్ మెండిస్, పాతుమ్ నిస్సంక దూరం

వెటరన్ వికెట్ కీపర్ నిరోషన్ డిక్వెల్లాకు ఏడాది తర్వాత మళ్లీ చోటు

కెప్టెన్‌గా జట్టును నడిపించనున్న ఆల్‌రౌండర్ ధనంజయ డిసిల్వా

భారత్‌తో టెస్ట్ సిరీస్‌కు ముందు శ్రీలంక జట్టుకు గట్టి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఆగస్టు 15న గాలే వేదికగా ప్రారంభం కానున్న తొలి టెస్టుకు ఆ జట్టు కీలక బ్యాటర్లు కుశాల్ మెండిస్, పతుమ్ నిస్సంక గాయాల కారణంగా దూరమయ్యారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆల్‌రౌండర్ ధనంజయ డిసిల్వా సారథ్యంలో 16 మంది సభ్యులతో కూడిన జట్టును శ్రీలంక క్రికెట్ (ఎస్ఎల్‌సీ) నేడు ప్రకటించింది.గత నెల 19న కొలంబోలో జరిగిన లంక ప్రీమియర్ లీగ్ (ఎల్‌పీఎల్) మ్యాచ్‌లో పరుగు తీస్తుండగా కుశాల్ మెండిస్ కుడి తొడ కండరాలకు గాయమైంది. అప్పటి నుంచి అతను జాతీయ హై-పెర్ఫార్మెన్స్ సెంటర్‌లో కోలుకుంటున్నాడు. మరోవైపు మరో ఓపెనర్ పతుమ్ నిస్సంక గత నెలలో లండన్‌లో మణికట్టుకు చేయించుకున్న శస్త్రచికిత్స నుంచి ఇంకా పూర్తిగా కోలుకోలేదు. దీంతో ఈ ఇద్దరు స్టార్ ఆటగాళ్లు తొలి టెస్టుకు అందుబాటులో లేకుండా పోయారు. ఈ కీలక ఆటగాళ్ల గైర్హాజరీతో సెలక్టర్లు వెటరన్ వికెట్ కీపర్-బ్యాటర్ నిరోషన్ డిక్వెల్లా వైపు మొగ్గు చూపారు. 2023లో చివరిసారిగా టెస్టు ఆడిన డిక్వెల్లా, 54 టెస్టుల అనుభవంతో మళ్లీ జట్టులోకి వచ్చాడు. భారత్‌తో జరిగిన ప్రాక్టీస్ మ్యాచ్‌లో ఆడిన అంజలా బండార కంటే డిక్వెల్లా అనుభవానికే సెలక్టర్లు ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు. ఇదే ప్రాక్టీస్ మ్యాచ్‌లో మూడు వికెట్లు పడగొట్టి ఆకట్టుకున్న ఆఫ్ స్పిన్ ఆల్‌రౌండర్ కేశర నువంతకు తొలిసారిగా టెస్టు జట్టులో చోటు దక్కింది. పేసర్లు కసున్ రజిత, ఇసిత విజేసుందరపై వేటు పడింది. ప్రాక్టీస్ మ్యాచ్‌లో 66, 63 నాటౌట్ స్కోర్లతో రాణించిన నిషాన్ మధుష్క జట్టులో తన స్థానాన్ని నిలబెట్టుకున్నాడు.జట్టుకు ధనంజయ డిసిల్వా కెప్టెన్‌గా వ్యవహరించనుండగా, కమిందు మెండిస్ వైస్-కెప్టెన్‌గా ఎంపికయ్యాడు. దినేశ్ చండిమాల్, లహిరు ఉడార, పసిందు సూరియబండార, సోనాల్ డినుషాలతో బ్యాటింగ్ లైనప్ బలంగా కనిపిస్తోంది. స్పిన్ విభాగానికి ప్రభాత్ జయసూర్య నాయకత్వం వహించనుండగా, అతనికి రమేశ్ మెండిస్, కొత్త కుర్రాడు నువంత సహకారం అందించనున్నారు. ఇక, పేస్ దళానికి అసిత ఫెర్నాండో సారథ్యం వహించనుండగా, లహిరు కుమార, విశ్వ ఫెర్నాండో, మిలన్ రత్నాయకే, దిల్షాన్ మధుశంకలు పేస్ బాధ్యతలు పంచుకోనున్నారు. భారత్, శ్రీలంక మధ్య రెండో టెస్టు ఆగస్టు 23 నుంచి 27 వరకు కొలంబోలోని ఎస్ఎస్‌సీ మైదానంలో జరగనుంది.

శ్రీలంక జట్టు:

ధనంజయ డిసిల్వా (కెప్టెన్), కమిందు మెండిస్ (వైస్ కెప్టెన్), లహిరు ఉడార, నిషాన్ మధుష్క, దినేశ్ చండిమాల్, పసిందు సూరియబండార, సోనాల్ డినుషా, నిరోషన్ డిక్వెల్లా (వికెట్ కీపర్), రమేశ్ మెండిస్, ప్రభాత్ జయసూర్య, కేశర నువంత, మిలన్ రత్నాయకే, అసిత ఫెర్నాండో, లహిరు కుమార, విశ్వ ఫెర్నాండో, దిల్షాన్ మధుశంక.

ద్రవిడ్ పేరిట చెక్కుచెదరని మూడు రికార్డులు.. క్రికెట్ చరిత్రలోనే ప్రత్యేకం.. సచిన్‌కు కూడా సాధ్యం కాలేదు!

భారత క్రికెట్ చరిత్రలో అత్యుత్తమ బ్యాటర్లలో ఒకడిగా, అసలు సిసలైన టెస్ట్ ప్లేయర్‌గా కీర్తి గడించిన ఆటగాడు రాహుల్ ద్రవిడ్. తన అద్భుతమైన టెక్నిక్, అచంచలమైన మానసిక దృఢత్వం, ఎలాంటి ఒత్తిడిలోనైనా ప్రశాంతంగా ఆడే నైజంతో కోట్లాది మంది అభిమానులను సంపాదించుకున్నాడు. అభిమానులు ముద్దుగా 'ది వాల్' అని పిలుచుకునే ద్రవిడ్, తన కెరీర్‌లో అన్ని ఫార్మాట్లలో కలిపి 500కు పైగా మ్యాచ్‌లలో భారత జట్టుకు ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. టెస్టుల్లో ఇప్పటికీ భారత్ తరపున అత్యధిక పరుగులు చేసిన రెండో ఆటగాడిగా ఉన్నాడు. అయితే, కేవలం పరుగులు, గణాంకాలకు మించి ద్రవిడ్ భారత క్రికెట్‌పై చెరగని ముద్ర వేశాడు. అతడు తన టెస్ట్ కెరీర్‌లో సాధించిన కొన్ని రికార్డులు బ్రేక్ చేయడం దాదాపు అసాధ్యం. అలాంటి మూడు అరుదైన రికార్డుల గురించి తెలుసుకుందాం.

1. టెస్టుల్లో అత్యధిక బంతులు ఎదుర్కొన్న ఆటగాడు

టెస్ట్ క్రికెట్‌లో ఓ బ్యాటర్ ఓపిక, సహనానికి ఇది గొప్ప నిదర్శనం. రాహుల్ ద్రవిడ్ తన టెస్ట్ కెరీర్‌లో ఏకంగా 31,258 బంతులను ఎదుర్కొన్నాడు. ప్రత్యర్థి బౌలర్లను అలసిపోయేలా చేయడంలో అతనికి అతనే సాటి. క్రికెట్ చరిత్రలో మరే బ్యాటర్ కూడా ఇన్ని బంతులు ఆడలేదు. ఈ జాబితాలో రెండో స్థానంలో ఉన్న 'గాడ్ ఆఫ్ క్రికెట్' సచిన్ టెండూల్కర్ కూడా 29,437 బంతులతో ద్రవిడ్ వెనుకే నిలిచాడు. ఇది ద్రవిడ్ క్రీజులో ఎంత పట్టుదలగా నిలబడేవాడో స్పష్టం చేస్తుంది.

2. క్రీజులో అత్యధిక సమయం గడిపిన రికార్డు

అత్యధిక బంతులు ఆడటమే కాదు, క్రీజులో అత్యధిక సమయం గడిపిన రికార్డు కూడా ద్రవిడ్ పేరిటే ఉంది. తన కెరీర్‌లోని 286 టెస్ట్ ఇన్నింగ్స్‌లలో కలిపి 44,152 నిమిషాల పాటు క్రీజులో నిలిచాడు. గంటల తరబడి ఏకాగ్రత కోల్పోకుండా బ్యాటింగ్ చేయడం అతని ప్రత్యేకత. ఈ విషయంలోనూ సచిన్ టెండూల్కర్ (41,304 నిమిషాలు) రెండో స్థానంలోనే ఉన్నాడు. విదేశీ పర్యటనల్లో కఠినమైన పిచ్‌లపై భారత జట్టుకు ద్రవిడ్ అందించిన సేవలకు ఈ గణాంకాలే నిలువుటద్దం.

3. అత్యధిక సెంచరీ భాగస్వామ్యాలు

క్రికెట్ అనేది ఒక జట్టు క్రీడ అని ద్రవిడ్ పదేపదే నిరూపించాడు. అతడు తన టెస్ట్ కెరీర్‌లో ఏకంగా 88 సార్లు సెంచరీ భాగస్వామ్యాల్లో పాలుపంచుకున్నాడు. ఇది అతని వ్యక్తిగత ప్రతిభకే కాకుండా జట్టుకు వెన్నెముకగా నిలిచిన తీరుకు నిదర్శనం. ఈ జాబితాలోనూ 86 సెంచరీ భాగస్వామ్యాలతో సచిన్ రెండో స్థానంలో ఉన్నాడు. ముఖ్యంగా సచిన్-ద్రవిడ్ జోడీ టెస్టుల్లో 20 సార్లు శతక భాగస్వామ్యాలు నెలకొల్పడం మరో విశేషం.ఆటగాడిగా తన 164 టెస్టుల్లో 52.31 సగటుతో 13,288 పరుగులు చేసిన ద్రవిడ్, 36 సెంచరీలు, 63 అర్ధ సెంచరీలు సాధించాడు. ఇక, 344 వన్డేలలో 10,889 పరుగులు చేశాడు. ఆటగాడిగా రిటైర్మెంట్ ప్రకటించిన తర్వాత కూడా హెడ్ కోచ్‌గా భారత క్రికెట్‌కు సేవలను కొనసాగించాడు. అతని మార్గదర్శకత్వంలోనే భారత అండర్-19 జట్టు 2018లో ప్రపంచకప్ గెలుచుకోగా, సీనియర్ జట్టు 2024లో టీ20 ప్రపంచకప్‌ను ముద్దాడింది. అంతేగాక 2023లో ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్‌షిప్, వన్డే ప్రపంచకప్ ఫైనల్స్‌కు కూడా జట్టును నడిపించాడు. ఇలా ఆటగాడిగా, కోచ్‌గా భారత క్రికెట్‌కు ద్రవిడ్ అందించిన సేవలు చిరస్మరణీయం.

క్రీజ్‌ను వదిలి కామెంటరీ బాక్స్‌లోకి.. రహానే కొత్త అవతారం

భారత క్రికెట్ జట్టు మాజీ కెప్టెన్ అజింక్య రహానే తన కెరీర్‌లో కొత్త అధ్యాయాన్ని ప్రారంభించబోతున్నాడు. ఇన్నాళ్లు బ్యాట్‌తో క్రీజ్‌లో పరుగుల వరద పారించిన రహానే, ఇప్పుడు కామెంటరీ బాక్స్‌లో తన గళం వినిపించడానికి సిద్ధమయ్యాడు. ఆగస్టు 15 నుంచి శ్రీలంకతో ప్రారంభం కానున్న రెండు టెస్టుల సిరీస్‌తో అతను వ్యాఖ్యాతగా అరంగేట్రం చేయనున్నాడు.దాదాపు 18 ఏళ్ల సుదీర్ఘ ఫస్ట్-క్లాస్ కెరీర్‌కు ఇటీవలే వీడ్కోలు పలికిన 37 ఏళ్ల రహానే, ఇకపై ఆటను మరో కోణంలో విశ్లేషించనున్నాడు. సోనీ స్పోర్ట్స్ నెట్‌వర్క్, సోనీ లివ్‌లో ప్రసారమయ్యే ఈ సిరీస్‌కు అతను కామెంటరీ ప్యానెల్‌లో చేరాడు. భారత్ తరఫున 85 టెస్టులు ఆడిన రహానే 12 సెంచరీలు, 26 అర్ధ సెంచరీలతో 5,077 పరుగులు సాధించాడు. అతని అపార అనుభవం అభిమానులకు ఆటను మరింత లోతుగా అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుందని భావిస్తున్నారు.ఈ కొత్త బాధ్యతపై రహానే స్పందిస్తూ.. "టెస్ట్ క్రికెట్ అత్యున్నతమైనది. ఇన్నాళ్లు భారత్‌కు ప్రాతినిధ్యం వహించాక, ఇప్పుడు ఆటను మరో కోణం నుంచి చూడటం గౌరవంగా ఉంది. నా అనుభవాలను పంచుకుంటూ, ఆటలోని వ్యూహాలను, కీలక క్షణాలను అభిమానులకు వివరిస్తాను" అని తెలిపాడు. రహానే చేరికతో తమ ప్రసారాలకు మరింత బలం చేకూరుతుందని సోనీ పిక్చర్స్ నెట్‌వర్క్స్ ఇండియా బిజినెస్ హెడ్ రాజేశ్ కౌల్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

గుజరాత్‌కు తిరిగి వెళ్లాలనుకున్న హార్దిక్ పాండ్యా.. ఆ కండిషన్‌తో ఆఖర్లో బెడిసికొట్టిన డీల్!

టీమిండియా స్టార్ ఆల్‌రౌండర్ హార్దిక్ పాండ్యా ఐపీఎల్ భవిష్యత్తుపై నెలకొన్న ఉత్కంఠకు మరో కొత్త మలుపు తోడైంది. ముంబై ఇండియన్స్‌ను వీడాలని నిర్ణయించుకున్న అతడు, 2027 సీజన్‌కు ముందు తన పాత ఫ్రాంచైజీ గుజరాత్ టైటాన్స్‌తో చర్చలు జరిపినట్లు సమాచారం. అయితే, కెప్టెన్సీ పగ్గాలు తనకే ఇవ్వాలనే షరతు పెట్టడంతో ఈ డీల్ ముందుకు సాగలేదని తెలుస్తోంది. దీంతో అతని భవిష్యత్తు మరింత సంక్లిష్టంగా మారింది. 'ఇండియన్ ఎక్స్‌ప్రెస్' కథనం ప్రకారం.. పాండ్యాను తిరిగి జట్టులోకి తీసుకునేందుకు గుజరాత్ ఫ్రాంచైజీ తొలుత సుముఖంగానే ఉంది. ఈ విషయాన్ని ప్రస్తుత కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్‌తో చర్చించగా, అతడు కూడా తన అంగీకరించాడు. కానీ, జట్టులోకి రావాలంటే కెప్టెన్సీ తనకే ఇవ్వాలని హార్దిక్ షరతు విధించడంతో నిర్ణయాధికారంలో ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ దీనికి 'నో' చెప్పినట్లు సమాచారం."అతడు తిరిగి రావడానికి ఫ్రాంచైజీకి ఎలాంటి అభ్యంతరం లేదు. కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్‌తోనూ చర్చించాం, అతను కూడా సరే అన్నాడు. కానీ, కెప్టెన్సీ షరతు పెట్టడంతో అందరూ వద్దన్నారు" అని ఫ్రాంచైజీ వర్గాలు తెలిపినట్లు సదరు పత్రిక పేర్కొంది.అయితే, ఈ విషయంపై హార్దిక్ పాండ్యా ప్రతినిధిని సంప్రదించగా, అతడు భిన్నమైన వాదన వినిపించాడు. హార్దిక్ ఏ ఫ్రాంచైజీతోనూ నేరుగా బదిలీ లేదా ట్రేడ్ గురించి చర్చలు జరపలేదని స్పష్టం చేశాడు. ఏవైనా సంప్రదింపులు జరిగితే, అవి ముంబై ఇండియన్స్ ద్వారానే జరుగుతాయని తెలిపాడు. ప్రస్తుతం హార్దిక్ చెన్నై సూపర్ కింగ్స్, కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్‌తో కూడా ట్రేడింగ్ కోసం చర్చలు జరుపుతున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి.హార్దిక్ పాండ్యా నాయకత్వంలోనే గుజరాత్ టైటాన్స్ 2022లో టైటిల్ గెలిచి, 2023లో ఫైనల్‌కు చేరిన విషయం తెలిసిందే. ఆ తర్వాత అతడు తన పాత జట్టు ముంబై ఇండియన్స్‌కు తిరిగి వచ్చాడు. ముంబైలో రోహిత్ శర్మ స్థానంలో కెప్టెన్ అవ్వడంతో అభిమానుల నుంచి తీవ్ర వ్యతిరేకత ఎదుర్కొన్నాడు. డ్రెస్సింగ్ రూంలోనూ రోహిత్‌కు ఉన్నంత గౌరవం, పట్టు హార్దిక్‌కు లభించలేదని వార్తలు వచ్చాయి. మరోవైపు ముంబై యాజమాన్యం జట్టును పునర్‌నిర్మించాలని చూస్తోంది. ఈ క్రమంలో హార్దిక్‌తో సహా పలువురు సీనియర్లను వదులుకునే అవకాశం ఉంది.

మన దునియా

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

హాలీవుడ్ స్టార్ టామ్ క్రూజ్‌కు నాపై క్రష్.. మెసేజ్‌లు చేస్తుంటాడు: మల్లికా శెరావత్

బాలీవుడ్ నటి మల్లికా శెరావత్ మరోసారి తన వ్యాఖ్యలతో వార్తల్లో నిలిచారు. హాలీవుడ్ సూపర్‌స్టార్ టామ్ క్రూజ్‌కు తనపై క్రష్ ఉందని, ఆయన తనకు సోషల్ మీడియాలో వ్యక్తిగతంగా మెసేజ్‌లు కూడా చేస్తుంటారని ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం చర్చనీయాంశంగా మారాయి. త్వరలో ప్రారంభం కానున్న 'ది ట్రెయిటర్స్ 2' అనే రియాలిటీ షోలో ఆమె ఈ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ షోలో తోటి కంటెస్టెంట్ ఆదిత్య కులశ్రేష్ఠ, "మీకు ఎవరిపైనైనా క్రష్ ఉందా? లేక మీపైనే అందరికీ క్రష్ ఉంటుందా?" అని మల్లికాను ప్రశ్నించారు. దీనికి ఆమె స్పందిస్తూ.. "నాపైనే అందరికీ క్రష్ ఉంటుంది. ఇటీవల టామ్ క్రూజ్‌కు కూడా నాపై క్రష్ ఏర్పడింది. నేను అబద్ధం చెప్పడం లేదు. నా దగ్గర ఫోన్ ఉండుంటే, మేమిద్దరం కలిసి పార్టీ చేసుకున్న వీడియోలను మీకు చూపించేదాన్ని" అని బదులిచ్చారు. టామ్ క్రూజ్ అద్భుతమైన వ్యక్తి అని ఆమె కితాబిచ్చారు. అయితే, ఇవి కేవలం మల్లికా శెరావత్ చేసిన వ్యాఖ్యలు మాత్రమేనని, దీనిపై టామ్ క్రూజ్ లేదా అతని ప్రతినిధుల నుంచి ఎలాంటి అధికారిక స్పందన గానీ, ధ్రువీకరణ గానీ రాలేదని సమాచారం.

ఆగస్టు 13 నుంచి 'ది ట్రెయిటర్స్ 2'

ప్రముఖ రియాలిటీ షో 'ది ట్రెయిటర్స్' మొదటి సీజన్ విజయవంతం కావడంతో, ఇప్పుడు రెండవ సీజన్ రాబోతోంది. కరణ్ జోహార్ హోస్ట్‌గా వ్యవహరిస్తున్న ఈ షో ఈ నెల 13 నుంచి ప్రైమ్ వీడియోలో ప్రత్యేకంగా ప్రసారం కానుంది. ఇది ఒక స్ట్రాటజీ ఆధారిత గేమ్ షో. ఇందులో కంటెస్టెంట్లను రహస్యంగా 'ఫెయిత్‌ఫుల్స్', 'ట్రెయిటర్స్'గా విభజిస్తారు. మోసం, వ్యూహాలు, పొత్తుల ద్వారా చివరికి విజేతను నిర్ణయిస్తారు. ఈ సీజన్‌లో మల్లికా శెరావత్‌తో పాటు మునవర్ ఫరూఖీ, శ్వేతా తివారీ, రియా చక్రవర్తి, క్రిస్టల్ డిసౌజా, దలీప్ తాహిల్, అభిషేక్ మల్హాన్ వంటి పలు రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు కంటెస్టెంట్లుగా పాల్గొంటున్నారు. మొత్తం మీద షో ప్రసారం కాకముందే మల్లికా వ్యాఖ్యలతో దేశవ్యాప్తంగా దీనిపై ఆసక్తి నెలకొంది.

కూతురి కోసం దీక్ష, ఊరి కోసం పోరాటం.. ఆసక్తి రేపుతున్న రవితేజ 'ఇరుముడి' ట్రైలర్

మాస్ మహారాజా రవితేజ కథానాయకుడిగా, విలక్షణ దర్శకుడు శివ నిర్వాణ తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'ఇరుముడి'. ఎన్నో అంచనాల నడుమ ఈ సినిమా అధికారిక థియేట్రికల్ ట్రైలర్‌ను చిత్ర బృందం బుధవారం నాడు ప్రత్యేకమైన ఈవెంట్ లో విడుదల చేసింది. భక్తి, యాక్షన్, తండ్రీకూతుళ్ల సెంటిమెంట్ అంశాల కలబోతగా కట్ చేసిన ఈ ట్రైలర్, సినిమాపై అంచనాలను రెట్టింపు చేసింది. ఈ చిత్రాన్ని ఆగస్టు 21న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నట్లు నిర్మాతలు ప్రకటించారు. ట్రైలర్ ప్రకారం, ఈ సినిమాలో రవితేజ 'త్రినాథ్' అనే తండ్రి పాత్రలో కనిపించనున్నారు. మద్యపానానికి బానిసైనప్పటికీ, తన కూతురి (బేబీ నక్షత్ర) బాగు కోసం ప్రతి ఏటా 41 రోజుల పాటు కఠినమైన అయ్యప్ప దీక్షను చేపడతాడు. ఆ సమయంలో సంపూర్ణంగా మద్యపానానికి దూరంగా ఉంటూ ఎంతో నిష్ఠగా ఉంటాడు. అయితే అదే సమయంలో వారి ఊరిలో వరుసగా పాఠశాల విద్యార్థినులు అనుకోని పరిస్థితుల్లో మరణిస్తుంటారు. ఈ హత్యల వెనుక ఉన్న నిజాన్ని ఛేధించే క్రమంలో త్రినాథ్ చిక్కుకుంటాడు. అయితే, దీక్ష నియమాల ప్రకారం ఎవరితోనూ గొడవ పడకూడదు, హింసకు పాల్పడకూడదు. సరిగ్గా ఇదే అదనుగా భావించిన ప్రతినాయకులు అతనిపై దాడులకు తెగబడతారు. దీక్షలో ఉన్న సమయంలో తన కూతురిని, ఊరి ప్రజలను ఎలా కాపాడుకున్నాడు? అనేదే ఈ చిత్ర కథాంశంగా తెలుస్తోంది. తండ్రీకూతుళ్ల మధ్య వచ్చే భావోద్వేగ సన్నివేశాలు, అయ్యప్ప భక్తి నేపథ్యం, ఉత్కంఠ రేపే మిస్టరీ, యాక్షన్ అంశాలతో ట్రైలర్ ఆద్యంతం ఆసక్తికరంగా సాగింది. రవితేజకు జంటగా ప్రియా భవానీ శంకర్ నటిస్తుండగా, సీనియర్ నటుడు సాయి కుమార్ ఒక కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. 'మజిలీ', 'నిన్ను కోరి' వంటి విజయవంతమైన చిత్రాలతో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న శివ నిర్వాణ ఈ సినిమాకు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ యెర్నేని, వై. రవి శంకర్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన "ఇరుముడి కట్టు.. శబరిమల ఎక్కు.." పాట మంచి స్పందన రాబట్టుకోగా, ఇప్పుడు ట్రైలర్ కూడా సినిమాపై భారీ అంచనాలను నెలకొల్పింది. రొటీన్ కమర్షియల్ చిత్రాలకు భిన్నంగా, రవితేజ నుంచి ఒక కొత్త తరహా సినిమా రాబోతోందని ప్రేక్షకులు భావిస్తున్నారు.

త్రిషను డిప్యూటీ సీఎం ఎప్పుడు చేస్తారు?.. సీఎం విజయ్‌పై ఏఐఏడీఎంకే నేత సెటైర్

తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి సి.జోసెఫ్ విజయ్, ప్రముఖ నటి త్రిష కృష్ణన్‌ను ముడిపెడుతూ మరో రాజకీయ వివాదం చెలరేగింది. విజయ్‌తో అనేక చిత్రాలలో నటించిన త్రిషను ఎప్పుడు ఉప ముఖ్యమంత్రిని చేస్తారంటూ ఏఐఏడీఎంకే నేత, మాజీ మంత్రి ఆర్.బి.ఉదయకుమార్ చేసిన వ్యంగ్య వ్యాఖ్యలు రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో కలకలం రేపుతున్నాయి. ఉదయకుమార్ మాట్లాడిన ఒక వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయింది. అందులో ఆయన, టీవీకే ప్రభుత్వం.. ముఖ్యమంత్రితో సన్నిహితంగా ఉన్నవారికే ప్రభుత్వ పదవులు కట్టబెడుతోందని ఆరోపించారు. ముఖ్యంగా, విజయ్ సినిమాలకు పనిచేసిన నిర్మాతలు, సాంకేతిక సిబ్బందిని ప్రభుత్వంలోని కీలక స్థానాల్లో నియమిస్తున్నారని విమర్శించారు. ఆలయ ట్రస్టీ, న్యూఢిల్లీలో తమిళనాడు ప్రభుత్వ ప్రత్యేక ప్రతినిధి, సీఎం వ్యక్తిగత కార్యదర్శి, రాష్ట్ర ఫిల్మ్ ట్రైనింగ్ ఇనిస్టిట్యూట్ హెడ్, ప్రభుత్వ సలహాదారులుగా నియమితులైన వారిని ఉదహరించారు. ఈ క్రమంలోనే, త్రిషను ఎప్పుడు డిప్యూటీ సీఎం చేస్తారంటూ ఆయన ఎద్దేవా చేశారు. నటి త్రిషను ఉద్దేశించి ద్వంద్వార్థాలతో వ్యాఖ్యలు చేశారన్న ఆరోపణలపై డీఎంకే నేత, మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి ఉదయనిధి స్టాలిన్‌ను అరెస్ట్ చేసి, విచారణ అనంతరం విడుదల చేసిన కొన్ని రోజులకే ఈ కొత్త వివాదం తలెత్తడం గమనార్హం. అయితే, తాను రాష్ట్రానికి కావేరి జలాల గురించి మాత్రమే మాట్లాడానని, తన వ్యాఖ్యలకు ఒకే అర్థం ఉందని అప్పట్లో ఉదయనిధి స్పష్టం చేశారు. ఇప్పుడు ఉదయకుమార్ వ్యాఖ్యలతో త్రిష పేరు మరోసారి తమిళ రాజకీయాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది.

సర్జరీ అనంతరం.. సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పందించిన జూ ఎన్టీఆర్

తనకు జరిగిన శస్త్రచికిత్స విజయవంతమైందని, ప్రస్తుతం తాను క్షేమంగా ఉన్నానని టాలీవుడ్ యంగ్ టైగర్ జూనియర్ ఎన్టీఆర్ సోషల్ మీడియా వేదికగా వెల్లడించారు. తన ఆరోగ్యం కోసం ప్రార్థించిన ప్రతి ఒక్కరికీ ఆయన ధన్యవాదాలు తెలిపారు. త్వరలోనే పూర్తిస్థాయిలో కోలుకుని అందరినీ కలుస్తానని ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు జూనియర్ ఎన్టీఆర్ ఒక భావోద్వేగ సందేశాన్ని పంచుకున్నారు. "మీ ప్రేమ, ప్రార్థనలు వెల్లువెత్తాయి. శస్త్రచికిత్స విజయవంతంగా పూర్తయింది, నేను ప్రస్తుతం ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. నాకు చికిత్స అందించిన కిమ్స్ ఆసుపత్రిలోని అద్భుతమైన వైద్య బృందానికి నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు" అని తెలిపారు. అంతేకాకుండా, తనకు నిరంతరం అండగా నిలుస్తున్న మిత్రులు, కుటుంబ సభ్యులు, అభిమానులకు ఆయన ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. "మీ మద్దతే నాకు ప్రతిరోజూ బలాన్ని ఇస్తుంది. త్వరలోనే మిమ్మల్ని కలుస్తాను" అని తన సందేశంలో పేర్కొన్నారు.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY AAKULA SUDHAKAR, PUSHPALATHA PUBLICATIONS AND PRINTING, HNo: 1-83, B.C.Colony, BOLLONIPALLY ARSHANPALLY, NALLABELLY 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