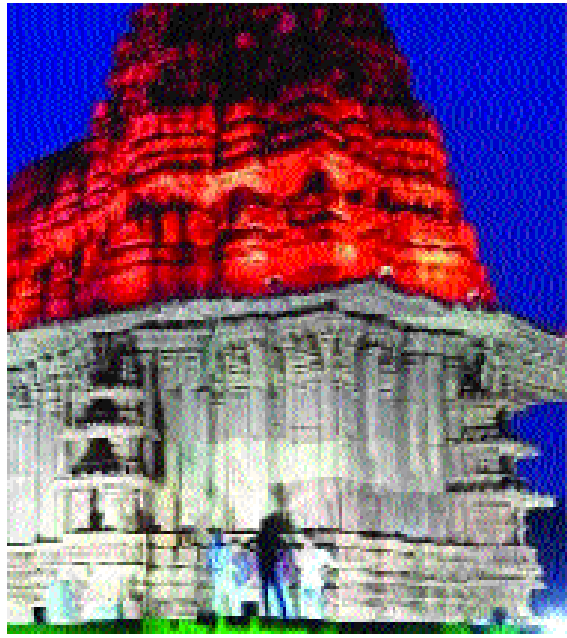
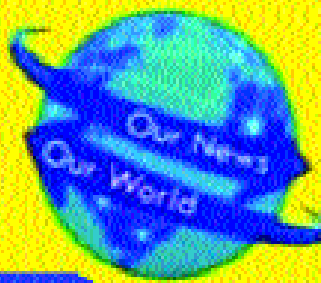




మన దునియా



RNI Number
TELTEL/2023/85680

మన బక్సరం - మన ప్రపంచం

రిపోర్టర్లు కావాలను

తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాఖం వల్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంఘటనలు స్పష్టమైనవి.

మన దునియా

మీకు వచ్చిన వార్తకీ... అన్ని బాబులు, మనదే... మీరును సామెతలవల్లం వల్ల... వినవచ్చేందుకు అవకాశం కల్పిస్తాం.

అనిశ్చిత్తు కావాలి.

ఇంకెందుకు అనిశ్చిత్తు... 9490056011, 9603968335

వాట్సాప్లో మీ బయటదేవుడు ఉంటుంది.

సంపుటి : 3 | సంచిక : 346 | ఆగస్టు 17 సోమవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-



ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం లక్ష్యం

వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య

పరకాలకు రూ. 400 కోట్లు అభివృద్ధి పనులు

మన దునియా, హనుమకొండ జిల్లా: పరకాల: ఆగస్టు 16

ప్రజా పాలన--ప్రగతి బాటలో భాగంగా పరకాల నియోజకవర్గంలో పలు అభివృద్ధి పనులకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేసారు. అనంతరం పరకాలలో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య మాట్లాడుతూ... ప్రజా ప్రభుత్వం సంక్షేమంతో పాటు అభివృద్ధికి సమాన ప్రాధాన్యం ఇస్తూ ముందుకు సాగుతోందన్నారు. పరకాల నియోజకవర్గానికి సుమారు రూ. 400 కోట్లతో వివిధ అభివృద్ధి

పనులు చేపట్టడం సంతోషకరమని ఎంపీ డా. కడియం కావ్య అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారికి ఎంపీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. రెండేళ్ల క్రితం ప్రజలు కాంగ్రెస్ పార్టీకి అధికారాన్ని అప్పగించారని, అప్పటి నుంచి ప్రజా ప్రభుత్వం సంక్షేమం, అభివృద్ధిని సమతుల్యంగా ముందుకు తీసుకెళ్తోందని ఎంపీ డా. కడియం కావ్య పేర్కొన్నారు. ఇది ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోనే సాధ్యమవుతోందన్నారు. గత పదేళ్లలో కేంద్రం నుంచి రావాల్సిన నిధులు, పథకాలు, ప్రాజెక్టుల విషయంలో తగిన స్థాయిలో కృషి జరగలేదని ఎంపీ విమర్శించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారు బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత కేంద్ర

మంత్రిలను, ప్రధానమంత్రిని కలిసి వరంగల్ అభివృద్ధికి అవసరమైన ప్రాజెక్టులు, నిధుల కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని తెలిపారు. ఆ కృషి ఫలితంగానే మామూలు విమానాశ్రయం, కాజీపేట కోచ్ స్టాండ్, కాకతీయ మెగా టెక్స్టైల్ పార్కు వంటి కీలక ప్రాజెక్టులు వరంగల్కు వస్తున్నాయని అన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో వరంగల్ను రెండో రాజధానిగా అభివృద్ధి చేస్తామని ఇచ్చిన హామీకి అనుగుణంగా సుమారు రూ. 6,500 కోట్లతో వివిధ అభివృద్ధి పనులకు నిధులు సమకూరుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వం మహిళా సాధికారతకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

కల్యాణ లక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ రద్దుకు కాంగ్రెస్ కుట్ర.. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిరసనలకు సిద్ధంకండి..!

పేదంటి ఆడబిడ్డల పెళ్లికి ఆర్థిక భరోసా కల్పిస్తూ కేసీఆర్ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన కల్యాణ లక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ పథకాల రద్దుకు కాంగ్రెస్ చేస్తున్న కుట్రను అడ్డుకోవాలని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పిలుపునిచ్చారు. హైకోర్టు తీర్పు సాకుతో పేదంటి ఆడబిడ్డల భరోసాను ఎత్తివేసేందుకు కాంగ్రెస్ కుట్ర పన్నుతోందని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. సోమవారం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా నిరసనలు, ఆందోలనను చేపట్టాలని ఆయన పార్టీ శ్రేణులకు తెలియజేశారు. కల్యాణ లక్ష్మి అంశంలో హైకోర్టులో కొంటర్ వేయకుండా కాంగ్రెస్ కుట్ర చేసిందని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి, మంత్రుల అవినీతి అంశాల్లో కోట్లాది రూపాయలు చెల్లించి ప్రైవేటు లాయర్లను పెట్టుకునే ప్రభుత్వం.. పేదలు లబ్ధి పొందే ఈ పథకం విషయంలో ఎందుకు కొంటర్ వెయ్యలేదు? అని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. తెలంగాణ ఆడబిడ్డలు,

ప్రాణం ఉన్నంతవరకు బీఆర్ఎస్ తో కలవను: కల్వకుంట్ల కవిత

షోకాజు నోటీసు లేకుండానే పార్టీ నుంచి పంపించారని ఆవేదన

రాబోయే ఎన్నికల్లో గెలిచి అధికారంలోకి వస్తామని ధీమా

బీసీలకు 50 శాతం రిజర్వేషన్ కోసం పోరాడతామని ప్రకటన

కాంగ్రెస్ మళ్లీ అధికారంలోకి రాదని ఛోస్యం

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మోదీ ఫోటో కావాలంటే సన్నబియ్యం డబ్బులివ్వండి: ఉత్తమ్

స్కార్ట్ రేషన్ కార్డులపై ప్రధాని ఫోటోకు మంత్రి ఉత్తమ్ షరతు

సన్న బియ్యానికి కేంద్రం పూర్తి నిధులిస్తేనే ఫోటో ముద్రిస్తామని స్పష్టం

పేదల రేషన్ కార్డుల విషయంలో రాజకీయాలు వద్దని హితవు

రాష్ట్రం సన్నబియ్యం ఇస్తుంటే, కేంద్రం దొడ్డు బియ్యమే ఇస్తోందని విమర్శ

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మేడారంలో వనదేవతలకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రత్యేక పూజలు

చేయూత పింఛన్ల చెక్కుల పంపిణీ, వాటర్ ప్లాంట్ ప్రారంభం మహిళా సంఘాల సభ్యులతో ముఖ్యమంత్రి ముచ్చట

మన దునియా, ములుగు జిల్లా, మేడారం: ఆగస్టు 16

రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి ఆదివారం ములుగు జిల్లాలోని ప్రముఖ గిరిజన పుణ్యక్షేత్రం మేడారంలో పర్యటించారు. బిచ్చంద నుంచి ప్రత్యేక హెలికాప్టర్లో మేడారం చేరుకున్న ముఖ్యమంత్రికి రాష్ట్ర మంత్రులు, ప్రజాప్రతినిధులు, ఉన్నతాధికారులు ఘన స్వాగతం పలికారు. ఆలయ ప్రాంగణానికి చేరుకున్న ముఖ్యమంత్రికి గిరిజన పూజారులు సాంప్రదాయ డోలు వాయిద్యాలు, గిరిజన సంప్రదాయాల నడుమ ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. మేడారంలోని వనదేవతలు సమృద్ధి--సారలమ్మల గద్దెలను దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. రాష్ట్ర ప్రజలు సుఖసంతోషాలతో,

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ప్రాణం ఉన్నంతవరకు బీఆర్ఎస్ తో కలవను: కల్వకుంట్ల కవిత

తెలంగాణ రక్షణ సేన అధినేత్రి కల్వకుంట్ల కవిత, బీఆర్ఎస్ పార్టీతో భవిష్యత్తులో కలిసి పనిచేసే ప్రసక్తే లేదని స్పష్టం చేశారు. ఒక మీడియా ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన ఆమె, “ప్రాణం ఉన్నంత వరకు బీఆర్ఎస్ తో కలిసి పనిచేయను” అని సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. కుటుంబ సభ్యులతో వ్యక్తిగత సంబంధాలు వేరని, రాజకీయాలు వేరని ఆమె తేల్చి చెప్పారు. అయితే, బీఆర్ఎస్ ను అధికారంలోకి రాకుండా చేయడం తమ సిద్ధాంతం కాదని కూడా అన్నారు. పార్టీ నుంచి తనను బహిష్కరించిన తీరుపై ఆమె తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఎటువంటి షోకాజు నోటీసు ఇవ్వకుండానే తనను పార్టీ నుంచి పంపించేశారని, సస్పెన్షన్ కు ఏడాది ముందు నుంచే తనను పక్కన పెట్టారని ఆరోపించారు. అయినప్పటికీ, నైతిక విలువలకు కట్టుబడి తానే ఎమ్మెల్యే పదవికి రాజీనామా చేశానని గుర్తుచేశారు. తన తండ్రి కేసీఆర్ ను తాను ఎన్నడూ ఎదిరించలేదని ఆమె పేర్కొన్నారు. తన నూతన పార్టీకి ప్రజల నుంచి విశేష స్పందన లభిస్తోందని, రాబోయే ఎన్నికల్లో విజయం సాధించి అధికారంలోకి వస్తామని కవిత ధీమా వ్యక్తం చేశారు. “మాది ఆర్ట్ మూవీ కాదు, కమర్షియల్ మూవీ. నేను గెలవకపోతే ఇంకెవరు గెలుస్తారో తెలియదు” అని వ్యాఖ్యానించారు. తన తండ్రి కేసీఆర్ తరహాలోనే తాను కూడా సరికొత్త చరిత్ర సృష్టిస్తానని ధీమాగా చెప్పారు. సామాజిక న్యాయం, లౌకికవాదమే తమ పార్టీ ప్రధాన ఎజెండా అని ఆమె వెల్లడించారు. బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్గాలను కేవలం ఓటు బ్యాంకుగానే వాడుకుంటున్నారని ఆరోపించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బీసీల సంక్షేమాన్ని విస్మరిస్తున్నారని విమర్శించారు. బీసీలకు 50 శాతం రిజర్వేషన్లు సాధించేందుకు ఢిల్లీ వేదికగా పోరాటం చేస్తామని పిలుపునిచ్చారు. ఇప్పటికే 100 రోజుల్లోనే 42 నియోజకవర్గాల్లో పార్టీ కమిటీల నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేశామని ఆమె వివరించారు.

కల్యాణ లక్ష్మి, షాద్ ముబారక్ రద్దుకు కాంగ్రెస్ కుట్ర.. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిరసనలకు సిద్ధంకండి..!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

వారి కుటుంబాల తరపున బీఆర్ఎస్ కాంగ్రెస్ నిలదీస్తుంది అని ఈ సందర్భంగా వెల్లడించారు. ఆడబిడ్డలు తులం బంగారం అడుగుతున్నందుకే పూర్తిగా కల్యాణ లక్ష్మిని ఎత్తగాట్టే కుట్రకు రేవంత్ సర్కార్ తెరతీసిందని కేటీఆర్ ధ్వజమెత్తారు. కాంగ్రెస్ తీరును ఖండిస్తూ సోమవారం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నియోజకవర్గ, మండల కేంద్రాల్లో నిరసనలు చేపట్టాలని పార్టీ నేతలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలు, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు, రాష్ట్ర జనరల్ బాడీ సభ్యులతో నిర్వహించిన టెలికాన్ఫరెన్స్ లో పిలుపునిచ్చారు కేటీఆర్. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన వెంటనే పేద కుటుంబాల్లో ఆడబిడ్డ పెళ్లి ఎంతటి ఆర్థిక భారమో గుర్తించిన కేసీఆర్ 2014 అక్టోబర్ 2న కల్యాణ లక్ష్మి, షాద్ ముబారక్ పథకాలను ప్రారంభించారని కేటీఆర్ గుర్తు చేశారు. రూ. 51 వేల ఆర్థిక సహాయంతో ప్రారంభమైన ఈ పథకాన్ని దశలవారీగా రూ.75,116కు, అనంతరం రూ.1,00,116కు పెంచారని ఆయన తెలిపారు. కేసీఆర్ హయాంలో సుమారు 13 లక్షల మంది ఆడబిడ్డల కుటుంబాలకు రూ.13 వేల కోట్ల మేర ఆర్థిక సహాయం అందిందని కేటీఆర్ వెల్లడించారు. కోవిడ్ వంటి తీవ్రమైన ఆర్థిక సంక్షోభ సమయంలోనూ కేసీఆర్ ప్రభుత్వం కల్యాణ లక్ష్మి ద్వారా పేదరింటి ఆడబిడ్డలకు అండగా నిలిచిందని ఆయన గుర్తు చేశారు. అయితే ఎన్నికల సమయంలో కల్యాణలక్ష్మితో పాటు ఆడబిడ్డలకు తులం బంగారం ఇస్తామని హామీ ఇచ్చిన కాంగ్రెస్, అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత పథకాన్ని బలోపేతం చేయాల్సింది పోయి దానినే రద్దు చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తోందని కేటీఆర్ విమర్శించారు. కల్యాణ లక్ష్మి కోసం ఎదురుచూస్తున్న ప్రతి ఆడబిడ్డ.. ఎన్నికల హామీ ప్రకారం తులం బంగారం కూడా డిమాండ్ చేస్తుండటంతో, ఆ ప్రశ్నల నుంచి తప్పించుకునేందుకే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఈ పథకాన్ని పూర్తిగా ఎత్తివేసే ప్రయత్నం చేస్తోందని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత పరిస్థితి ఎంత దారుణంగా మారిందో అర్థమైన లబ్ధిదారులే చెబుతున్నారని ఆయన అన్నారు. పెళ్లిళ్లు జరిగి చాలా కాలం గడిచినా, కొందరికి పిల్లలు పుట్టినా కూడా తమకు రావాల్సిన కల్యాణ లక్ష్మి సహాయం కోసం ప్రభుత్వ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరుగుతూనే ఉన్నారని కేటీఆర్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. చాలా కాలం తర్వాత ఆమోదం పొందిన దరఖాస్తులకు సంబంధించిన చెక్కులు కూడా పూర్తిస్థాయిలో పంపిణీ కాకుండా ఆగిపోయాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. పెండింగ్ లో ఉన్న అన్ని అర్హులైన దరఖాస్తులను వెంటనే పరిష్కరించి, ఆర్థిక సహాయాన్ని విడుదల చేయాలని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ డిమాండ్ చేశారు. కల్యాణ లక్ష్మి అంశం హైకోర్టు పరిధిలో ఉన్న సమయంలో ప్రభుత్వం వ్యవహరించిన తీరుపై కూడా కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. నాలుగుసార్లు గడువు ఇచ్చినా ప్రభుత్వం కొంటర్ ఎందుకు దాఖలు చేయలేదని ఆయన ప్రశ్నించారు. పేదరింటి ఆడబిడ్డల ప్రయోజనాలకు సంబంధించిన కీలకమైన అంశంలో ప్రభుత్వం సరైన వాదనలు ఎందుకు వినిపించలేకపోయిందని కేటీఆర్ నిలదీశారు. ముఖ్యమంత్రి, మంత్రులు అవినీతి.. హైద్రా వంటి అంశాల్లో ప్రైవేటు న్యాయవాదులకు భారీ మొత్తాలు చెల్లించి వాదించే ప్రభుత్వం.. ఆడబిడ్డల హక్కులకు సంబంధించిన పథకాన్ని కాపాడుకునే విషయంలో మాత్రం ఎందుకు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిందని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు.



మేడారంలో వందేవతలకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రత్యేక పూజలు



(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని వందేవతలను ప్రార్థించారు. తన మొక్కులలో భాగంగా వందేవతలకు నిలువెత్త బంగారం (బెల్లం) సమర్పించారు. 24 మంది మహిళలకు చేయూత పింఛన్ పంపిణీ గ్రామీణాభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో అర్పణైన 24 మంది వితంతువులు, ఒంటరి మహిళలకు చేయూత సామాజిక భద్రత పింఛన్నను ముఖ్యమంత్రి స్వయంగా అందజేశారు. ఒక్కొక్కరికి నెలకు రూ.2,016 చొప్పున అందించే పింఛన్నకు సంబంధించిన చెక్కులను లబ్ధిదారులకు అందించారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలు అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ అందేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందని ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. ఆలయ ప్రాంగణంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మొక్కు నాటారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని ఆయన పేర్కొన్నారు. పచ్చదనం పెంపొందించేందుకు ప్రజలు, అధికారులు సమన్వయంతో కృషి చేయాలని సూచించారు. వాటర్ ప్లాంట్ ప్రారంభం మేడారానికి వచ్చే భక్తుల దాహార్తిని తీర్చేందుకు ఆలయ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన తాగునీటి ప్లాంట్ ను ముఖ్యమంత్రి ప్రారంభించారు. భక్తులకు పరిశుభ్రమైన తాగునీరు అందుబాటులో



ఉండేలా అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను సూచించారు. మహిళా సంఘాల సభ్యులతో సీఎం ముచ్చట అనంతరం ఆలయ ప్రాంగణంలో స్వయం సహాయక మహిళా సంఘాల సభ్యులతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ముచ్చటించారు. మహిళా సంఘాలు చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు, వారి ఉపాధి, ఆర్థిక అభివృద్ధికి సంబంధించిన అంశాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. మహిళా సంఘాల సభ్యులతో కలిసి గ్రూప్ ఫోటో దిగారు. అనంతరం ముఖ్యమంత్రి మేడారం నుంచి ములుగుకు తిరుగుపయనమయ్యారు. ఈ పర్యటనలో పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్, రాష్ట్ర మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ధనసరి అనసూయ (సీతక్క), అడ్లూరి లక్ష్మణ్, ఎంపీలు వేం సరేందర్ రెడ్డి, కడియం కావ్య, బలరాం నాయక్, ప్రభుత్వ విప్ రామచంద్ర నాయక్, ఎమ్మెల్యేలు కడియం శ్రీహరి, గండ్ర సత్యనారాయణ రావు, నాయని రాజేందర్ రెడ్డి, కోరం కనకయ్య, పాయం వెంకటేశ్వర్లు, తెల్లం వెంకట్రావు, జూరే ఆదినారాయణ, మురళి నాయక్, దేవాదాయశాఖ కమిషనర్ హనుమంతరావు, సెర్ప్ సీఈఓ దివ్య, మేడారం ఈఓ వీరస్వామి తదితర ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మోదీ ఫోటో కావాలంటే సన్నబియ్యం డబ్బులివ్వండి: ఉత్తమ్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఉందని వెల్లడి

స్టార్ట్ రేషన్ కార్డులపై ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ చిత్రాన్ని ముద్రించాలన్న డిమాండ్ పై తెలంగాణ పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి స్పందించారు. సన్న బియ్యం పథకానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం పూర్తిస్థాయిలో నిధులు సమకూరిస్తేనే, కార్డులపై ప్రధాని ఫోటోను ముద్రించే అంశాన్ని పరిశీలిస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. పేదల ఆకలి తీర్చే ఈ పథకం విషయంలో అనవసర వివాదాలు సృష్టించవద్దని ఆయన హితవు పలికారు. సూర్యాపేటలో నిన్న మీడియా ప్రతినిధులతో మాట్లాడిన ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి.. రేషన్ బియ్యం పంపిణీపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం లబ్ధిదారులకు సన్న బియ్యం సరఫరా చేసేందుకు రూ. 14.9 కోట్లు ఖర్చు చేస్తోందని, అయితే కేంద్రం నుంచి కేవలం దొడ్డు బియ్యం మాత్రమే సరఫరా అవుతున్నాయని ఆయన తెలిపారు. కొందరు తగినంత ఆర్థిక సహకారం అందించకుండానే రేషన్ బియ్యం పంపిణీపై విమర్శలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం



పట్ల ఉన్న గౌరవంతో, ప్రాటోకాల్ కు అనుగుణంగా ఇప్పటికే రేషన్ దుకాణాల్లో ప్రధాని ఫోటోను ప్రదర్శిస్తున్నామని ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి గుర్తుచేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలకు సంబంధించిన చిత్రాలను కార్డులపై ముద్రించడానికి తమకు ఎలాంటి అభ్యంతరం లేదని ఆయన ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు.

ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ లక్ష్యం: వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

వరంగల్ ఎంపీ డా.కడియం కావ్య అన్నారు. మహిళల కోసం సోలార్ పవర్ ప్లాంట్లు, పెట్రోల్ బంకులు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు ఆర్డీసీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యాన్ని కల్పించామని తెలిపారు. మహిళలను కేవలం లబ్ధిదారులుగా కాకుండా ఆర్డీసీ బస్సుల యజమానులుగా తీర్చిదిద్దే దిశగా చర్యలు చేపట్టడం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ఘనత అని అన్నారు. రాష్ట్రంపై గత ప్రభుత్వాలు మోపిన భారీ రుణభారం ఉన్నప్పటికీ ప్రజా ప్రభుత్వం సంక్షేమం, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తోందని ఎంపీ తెలిపారు. పేదలకు సన్నబియ్యం, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు తదితర అనేక సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తున్నామని చెప్పారు. రానున్న రెండేళ్లలో

మరిన్ని సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేయడంతో పాటు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను మరింత వేగంగా ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందన్నారు. వరకాల నియోజకవర్గ ప్రజలు, వరంగల్ ప్రజలు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని ప్రజా ప్రభుత్వాన్ని ఆశీర్వదించాలని కడియం కావ్య కోరారు. ప్రజలకు సేవ చేసే అవకాశం కాంగ్రెస్ ప్రజాప్రతినిధులందరికీ మరింతగా కల్పించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఇన్ చార్జ్ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మంత్రి సీతక్కకు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులకు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అన్నకు రాభో.. ఆత్మీయతకు ప్రతీక!

● పరకాల సభలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిగారికి రాభో కట్టిన వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య

మన దునియా,హనుమంతిండ్ జిల్లా,పరకాల,ఆగస్టు 16

పరకాలలో నిర్వహించిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి భారీ బహిరంగ సభలో ఆత్మీయత, అనుబంధం వెల్లివిరిసింది. రక్షాబంధన్ సందర్భంగా వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి గారికి రాభో కట్టి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అన్నాచెల్లెళ్ల అనుబంధానికి ప్రతీకగా నిలిచే రాభో వేడుక సభా ప్రాంగణంలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. రాభో కట్టి ముఖ్యమంత్రి గారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ఎంపీ డా.కడియం కావ్య.. తెలంగాణ అభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమం కోసం సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి చేస్తున్న కృషికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి తనకు అన్నగా అండగా నిలుస్తూ వరంగల్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి అన్ని రంగాల్లో సహకారం అందిస్తున్నారని సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. రక్షాబంధన్ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డిగారు అమెరికా పర్యటనలో ఉండనున్న నేపథ్యంలో, పరకాల వేదికగా ఎంపీ డాక్టర్ కడియం



కావ్య ఆయనకు ముందుగానే రాభో కట్టి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డికి రాభో కట్టిన ఈ ఆత్మీయ దృశ్యం సభకు వచ్చిన ప్రజలు, కాంగ్రెస్ శ్రేణుల్లో ప్రత్యేక ఉత్సాహాన్ని నింపింది. అన్నాచెల్లెళ్ల అనుబంధానికి ప్రతీకగా నిలిచిన ఈ ఘట్టం సభలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది.

చెన్నంగలగడ్డ ఆశ్రమ ఉన్నత పాఠశాలలో ఘనంగా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు వేడుకల్లో కీలకపాత్ర పోషించినప్రధానోపాధ్యాయులు నామ నాయక్

మన దునియా,చెన్నంగలగడ్డ,కారేపల్లి,ఆగస్టు 16

చెన్నంగలగడ్డ ఆశ్రమ పాఠశాలలో 80వ స్వాతంత్ర్యం దినోత్సవ వేడుకలు శనివారం నాడు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భ ముగా పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు, సిబ్బంది, విద్యార్థులు, గ్రామస్థులు పాల్గొని జాతీయ పతాకాన్ని ఆ విష్కరించి స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భముగా పాఠశాల కాంట్రాక్టు ఉపాధ్యాయులు, ప్రధానోపాధ్యాయుడు బి . నామనాయక్, ను ఘనంగా సన్మానించారు.. పాఠశాలలో ప్రతి రోజు సేవలందిస్తున్నా దినసరి సిబ్బంది, పాఠశాల పరిశుభ్రతను కాపాడడం తో పాటు, విద్యార్థుల ఆరోగ్య విషయమై రుచికరమైన ఆహారాన్ని అందించడంలో చేస్తున్న సేవలను ప్రధానోపాధ్యాయులు నామ నాయక్,గుర్తించి స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా వారందరిని శాలువా కప్పి ఘనంగా సన్మానించారు. అదే విధంగా గత విద్యా సంవత్సరంలో 10వ తరగతి పరీక్షా ఫలితాలలో అత్యధిక మార్కులు సాధించిన విద్యార్థి యమ్.గౌతమ్,ని గ్రామానికి చెందిన చిలక.రాధమ్మ, అభినందించి... వెయ్యిసూఅపదహారులు బహుమానంగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ గౌతమ్ లాంటి విద్యార్థులు చదువులో రాణిస్తూ భవిష్యత్తులో ఎన్నో ఉన్నతమైన శిఖరాలను అధిరోహిస్తూ కన్న తల్లిదండ్రులకుఅ

ఉపాధ్యాయులకు సమాజానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆమె కోరారు.. అదేవిధంగా చిలక రాధమ్మ, కుమారుడు పాఠశాల అభివృద్ధిలో భాగంగా ప్రాథమిక పాఠశాల మరమ్మతుల కోసం 6 వేల రూపాయలు విరాళంగా అందించారు. అందుకు పాఠశాల తరుపున సిబ్బంది వారికి ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.. ఈ సందర్భంగా ప్రధానోపాధ్యాయులు బి. నామనాయక్, మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థుల ప్రతిభను ప్రోత్సహించడంతో పాటు పాఠశాల అభివృద్ధికి గ్రామస్థులు అందిస్తున్న సహకారం అభినందనీయ మని కొనియాడారు . పాఠశాల అభివృద్ధిలో ఉపాధ్యాయులు సిబ్బంది, విద్యార్థులు, తల్లి దండ్రులు గ్రామస్థులు సహకారం ఎంతో ముఖ్యమని నామ నాయక్, పేర్కొన్నారు..



పోకొళ్ళ కేసుల్లో చిన్నారుల భద్రత,గోప్యతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి



జిల్లాలో పోకొళ్ళ కేసుల దర్యాప్తుపై సమీక్ష సమావేశంలో సీపీ సాయిచైతన్య వెల్లడి

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి : ఆగస్టు 16:

పోక్సో కేసుల్లో చిన్నారుల భద్రత,గోప్యతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని,బాధితుల పట్ల సున్నితమైన వైఖరితో వ్యవహరించాలని పోలీసు కమిషనర్ సాయిచైతన్య సూచించారు. నిజామాబాద్ జిల్లాలో చిన్నారులపై లైంగిక నేరాలకు సంబంధించిన పోక్సో కేసుల దర్యాప్తు, కేసుల పురోగతిపై పోలీస్ కమిషనర్ కార్యాలయంలోని మిసీ కాన్ఫరెన్స్ హాల్ లో సీపీ సాయి చైతన్య ఆదివారం సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. జిల్లాలోని వివిధ పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలో నమోదైన చిన్నారులపై లైంగిక దాడులు, లైంగిక వేధింపులకు సంబంధించిన కేసులను ఒక్కొక్కటిగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా కేసుల్లో ఇప్పటివరకు జరిగిన దర్యాప్తు, నిందితుల గుర్తింపు, అరెస్టులు, సేకరించిన ఆధారాలు, సాక్షుల వివరాలు,బాధిత చిన్నారుల వాంగ్మూలాలు, కేసుల ప్రస్తుత స్థితిగతులపై అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రతి కేసులో దర్యాప్తు ఏ దశలో ఉందనే విషయాన్ని క్షుణ్ణంగా సమీక్షించి, పెండింగ్లో ఉన్న అంశాలను గుర్తించారు.నిందితులను వీలైనంత త్వరగా గుర్తించి అరెస్టు చేయడం, బాధిత చిన్నారులకు త్వరితగతిన న్యాయం జరిగేలా దర్యాప్తును వేగవంతం చేయడంపై పోలీస్ కమిషనర్ ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. కేసుల దర్యాప్తులో శాస్త్రీయ ఆధారాల సేకరణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని,అవసరమైన ఎఫ్ఎన్ఎల్ పరీక్షలను త్వరితగతిన పూర్తి చేయించి నివేదికలు పొందాలని ఆదేశించారు. అదేవిధంగా బాధితులు,నిందితులకు సంబంధించిన మెడికల్ ఎగ్జామినేషన్ ప్రక్రియను ఎలాంటి జాప్యం లేకుండా సూరి చేయాలని సూచించారు. కేసులో లేకుండా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. కేసుల్లో లభించిన సీసీటీవీ ఫుటేజీ, మొబైల్ ఫోన్లు, డిజిటల్ ఆధారాలు, ఇతర సాంకేతిక ఆధారాలను నిబంధనల ప్రకారం సేకరించి వాటిని దర్యాప్తులో సమర్థవంతంగా వినియోగించాలని అధికారులకు సూచించారు. సాక్షుల వాంగ్మూలాలు, ఇతర కీలక ఆధారాలను పకడ్బందీగా నమోదు చేసి కేసులు కోర్టులో బలంగా నిలిచేలా దర్యాప్తు చేపట్టాలని



తెలిపారు. అలాగే ఎఫ్ఎన్ఎల్ నివేదికలు, మెడికల్ రిపోర్టులు, ఇతర దర్యాప్తు ప్రక్రియలు పూర్తయిన వెంటనే చార్జ్ డాఖలు చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సీపీ ఆదేశించారు. పోక్సో కేసుల్లో చార్జ్ షైలింగ్లో ఎలాంటి అనవసర జాప్యం ఉండకూడదని, సాధ్యమైనంత తక్కువ సమయంలో దర్యాప్తును పూర్తి చేసి న్యాయస్థానంలో చార్జ్ డాఖలు చేయాలని స్పష్టం చేశారు. పెండింగ్లో ఉన్న ప్రతి పోక్సో కేసును సంబంధిత అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని, దర్యాప్తులో ఏమైనా సాంకేతిక లేదా పరిపాలనా సమస్యలు ఎదురైతే వెంటనే ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు. కేసుల పురోగతిపై నిరంతరం సమీక్ష నిర్వహించి, బాధిత చిన్నారులకు సత్వర న్యాయం అందేలా సమన్వయంతో పనిచేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. చిన్నారులపై జరిగే లైంగిక నేరాల విషయంలో పోలీస్ శాఖ అత్యంత కఠినంగా వ్యవహరిస్తుందని, నేరస్థులకు చట్టప్రకారం శిక్ష పడేలా వేగవంతమైన, శాస్త్రీయ, నాణ్యమైన దర్యాప్తు చేపట్టడమే లక్ష్యమని పోలీస్ కమిషనర్ స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో డీసీపీ (అడ్మిన్) ఎన్. శుభం ప్రకాష్, నిజామాబాద్, ఆర్కూర్, బోధన్ ఏసీపీలు ప్రకాష్ యాదవ్, వెంకటేశ్వర రెడ్డి, శ్రీనివాస్, స్పెషల్ ట్రాంప్ ఇన్స్పెక్టర్లు శ్రీధర్ రెడ్డి, మల్లేషం, సి.సి.ఆర్.బి ఇన్స్పెక్టర్ ఆర్. అంజయ్య, నిబలు ఐటీ కోర్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



ప్రజాసేవలో డా. దుర్గం నగేష్‌ది ప్రత్యేక స్థానం

● కాంగ్రెస్ జీసీ సెల్ నేత మామిడాల రాజేశం
మన దునియా గోదావరిఖని:ఆగస్టు 16

కుల, మత, రాజకీయాలకు అతీతంగా మానవత్వంతో సేవ చేస్తూ నిరుపేదలు, బాధితులకు అండగా నిలుస్తున్న సమతా ఫౌండేషన్ చైర్మన్, సమత సైనిక్ దళ్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు దుర్గం నగేష్ సేవలు అభినందనీయమని పెద్దపల్లి



జిల్లా కాంగ్రెస్ బీసీ సెల్ కార్యదర్శి మామిడాల రాజేశం అన్నారు. ఎన్ టి పి అన్నపూర్ణ కాలనీలోని సమతా గ్రంథాలయాన్ని సందర్శించిన ఆయన.. సమతా ఫౌండేషన్, గ్రంథాలయం ఆధ్వర్యంలో కొనసాగుతున్న సేవా కార్యక్రమాలను పరిశీలించారు. అనంతరం దుర్గం నాగేష్‌ను అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా రాజేశం మాట్లాడుతూ.. ఆపదలో ఉన్న పేదలు, బాధితులకు ఎలాంటి ఫలాపేక్ష లేకుండా సహాయం అందించడం అభినందనీయమన్నారు. నీతి, నిజాయితీ, సేవా సంకల్పంతో ప్రజల కోసం పనిచేస్తున్న నాగేష్ సేవాభావం ఆదర్శంగా నిలుస్తుందని రామగుండం నియోజకవర్గంలో ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను తమ దృష్టికి తీచా ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకురావాలని రాజేశం సూచించారు. బాధితులకు అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందించేందుకు కాంగ్రెస్ పార్టీ సిద్ధంగా ఉంటుందని సమాజ హితం కోసం సేవా కార్యక్రమాల్లో మరింత మంది భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. దుర్గం నాగేష్ మాట్లాడుతూ.. డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ పే బ్యాక్ టు ద సొసైటీ స్ఫూర్తితో మహానీయులు చూపిన మార్గంలో సాటి మనుషులకు తనవంతు బాధ్యతగా సేవ చేస్తున్నానన్నారు. కులం, మతం, రాజకీయాలకు అతీతంగా ప్రతి ఒక్కరూ మానవత్వంతో జీవించాలని సమతా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో పేద విద్యార్థులకు విద్యా సహాయం, నిరుపేదల వివాహాలకు అండ, వైద్య సహాయం తదితర సేవా కార్యక్రమాలను భవిష్యత్లో మరింత విస్తృతంగా చేపడతామని తెలిపారు. ప్రశంసలు, గుర్తింపు కోసం కాకుండా ప్రతి పౌరుడి బాధ్యతగా సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో 33వ డివిజన్ కాంగ్రెస్ మహిళా అధ్యక్షురాలు నాన సునీత, గ్రంథాలయ పాఠకులు దుర్గం వెంకట నరసయ్య, బెక్కిం హరక్షిత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టాప్-100 పోలీస్ చీఫ్స్

నిజామాబాద్ సీపీ సాయి చైతన్య
జాతీయ స్థాయిలో అరుదైన గుర్తింపు

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి:

నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ పోతరాజు సాయి చైతన్యకు జాతీయ స్థాయిలో అరుదైన గుర్తింపు లభించింది. ఫేమ్ ఇండియా-ఏషియా పోస్ట్ సంస్థలు ఎంపిక చేసిన దేశంలోని టాప్- 100



పోలీస్ చీఫ్స్ జాబితాలో ఆయనకు చోటు దక్కింది. ప్రజా భద్రత, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణతో పాటు సమర్థవంతమైన నాయకత్వం, ప్రజలకు చేరువగా పోలీసింగ్ అందించడంలో చూపుతున్న ప్రత్యేక చొరవకు గుర్తింపుగా ఈ గౌరవం లభించింది. నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ బాధ్యతలు స్వీకరించిన అనంతరం సాయి చైతన్య జిల్లాలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యం ఇస్తూ పలు చర్యలు చేపడుతున్నారు. నేరాల నియంత్రణ, మహిళలు-బాలల భద్రత, సైబర్ నేరాలపై అవగాహన, ప్రజల సమస్యలకు వేగంగా స్పందించేలా పోలీసింగ్ను మరింత ప్రజలకు చేరువ చేయడంపై దృష్టి సారిస్తున్నారు. విధి నిర్వహణలో అంకితభావం, నిజాయితీ, సమర్థవంతమైన నాయకత్వానికి జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు లభించడం పట్ల

పోతరాజు సాయి చైతన్యకు జాతీయ స్థాయి గుర్తింపు

నిజామాబాద్ జిల్లా పోలీస్ వర్గాలు, ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. నిజామాబాద్ సీపీగా పనిచేస్తున్న అధికారికి దేశంలోని టాప్-100 పోలీస్ చీఫ్స్ లో చోటు దక్కడం జిల్లా పోలీస్ శాఖకు గర్వకారణమని పలువురు అభినందనలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సీపీ సాయి చైతన్యకు పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది, ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ వర్గాల వారు అభినందనలు తెలిపారు. ప్రజల భద్రత కోసం మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తూ భవిష్యత్ లో మరిన్ని ఉన్నత గుర్తింపులు అందుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.

ఐ.కా.స ఆధ్వర్యంలో ఆటో కార్మికుల కరపత్రాలు, పోస్టర్లు విడుదల

మన దునియా, ఆగస్టు 16,మంచిర్యాల జిల్లా

తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆటో, యాప్ ఆధారిత జేఏసీ ఆదేశాల మేరకు, మంచిర్యాల జిల్లా ఐకాస ఆధ్వర్యంలో చేపడుతున్న ఉద్యమంలో భాగంగా ఆదివారం మందమర్రి జయశంకర్ సార్ చౌరస్తాలో మందమర్రి ఆటో యూనియన్ ఆటో డ్రైవర్ల ఆధ్వర్యంలో



కరపత్రాలు, పోస్టర్లు విడుదల చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో మందమర్రి ఆటో యూనియన్ నాయకులు, ఆటో డ్రైవర్లు పాల్గొని, ఆటో, యాప్ ఆధారిత కార్మికుల సమస్యలు, న్యాయమైన డిమాండ్లపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించారు.ఆటో, యాప్ ఆధారిత కార్మికుల జేఏసీ ఆధ్వర్యంలో చేపడుతున్న ఉద్యమానికి సంబంధించిన అన్ని న్యాయమైన డిమాండ్లను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే అమలు చేసి, ఆటో కార్మికుల సమస్యలను పరిష్కరించాలని ఈ సందర్భంగా నాయకులు డిమాండ్ చేశారు.ఈ నెల 17వ తేదీన మంచిర్యాల జిల్లా కలెక్టర్ కి వినతిపత్రం సమర్పించే కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలి.ఈ కార్యక్రమానికి మందమర్రి నుంచి అధిక సంఖ్యలో ఆటో డ్రైవర్లు జిల్లా కేంద్రానికి తరలివచ్చి పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.అదేవిధంగా ఈ నెల 23వ తేదీ ఆర్ధరాత్రి నుంచి చేపట్టనున్న నిరవధిక సమ్మెను విజయవంతం చేయాలని మందమర్రిలోని ప్రతి ఆటో డ్రైవర్‌కు పిలుపునిచ్చారు.

గంజాయి గ్యాంగ్ కు చెక్!

- నాగ్ పూర్ నుంచి తెచ్చి.. జమ్మికుంటలో విక్రయానికి యత్నం
- 230 గ్రాముల గంజాయి, 2 సెల్ ఫోన్లు స్వాధీనం.. ఇద్దరి అరెస్ట్
- రూ.11,400కు కొనుగోలు చేసినట్లు పోలీసుల వెల్లడి



మన దునియా హైదరాబాద్ నియోజకవర్గం, జమ్మికుంట

సులభంగా డబ్బు సంపాదించాలనే దురాశతో గంజాయి విక్రయాలకు పాల్పడుతున్న ఇద్దరిని జమ్మికుంట పట్టణంలో టఎఐ సమీపంలో తనిఖీలు చేసిన పోలీసులు ఇద్దరిని అదుపులోకి తీసుకుని అరెస్టు చేశారు. వారి వద్ద నుంచి 230 గ్రాముల గంజాయి, రెండు సెల్ ఫోన్లను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ వివరాలను జమ్మికుంట పట్టణ సీబి రామకృష్ణ ఆదివారం విలేజరుల సమావేశంలో వెల్లడించారు. మంచీర్యాల జిల్లా మండమర్రి పట్టణంలోని కళ్యాణి నగర్ చెందిన నాగిరెడ్డి హరిప్రసాద్ (26) హైదరాబాద్ లో ఓయో రూమ్స్ లో రిసెప్షనిస్టుగా పనిచేస్తున్నాడు. మండమర్రి మండలం వెంకటాపూర్ కు చెందిన దుర్గం కార్తిక్ (19) ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లో ఉంటున్నాడు. వీరిద్దరూ గంజాయికి అలవాటు పడి, ఈ నెల 15న మహారాష్ట్రలోని నాగ్ పూర్ కు వెళ్లి గుర్తుతెలియని వ్యక్తి వద్ద రూ.11,400కు 230 గ్రాముల గంజాయి కొనుగోలు చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. నాగ్ పూర్ నుంచి రైలు మార్గంలో గంజాయిని తీసుకొచ్చి మండమర్రి లో దాచి ఉంచినట్లు తెలిపారు, జమ్మికుంట పట్టణంలోని ఎఫ్ సి ఐ సమీపంలో విక్రయించేందుకు ప్రయత్నం చేసిన వారిని గుర్తించిన పోలీసులు, పోలీసులను చూసి పారిపోయే ప్రయత్నం చేసిన ఇద్దరిని అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు సీబి రామకృష్ణ తెలిపారు. ఈ మేరకు వారి వద్ద ఉన్న గంజాయితోపాటు రెండు సెల్ ఫోన్లను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. యువత మత్తు పదార్థాలకు బానిస కాకుండా తల్లిదండ్రులు, ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సీబి సూచించారు. గంజాయి విక్రయాలు, రవాణాకు సంబంధించిన సమాచారం తెలిసిన వెంటనే పోలీసులకు తెలియజేయాలని కోరారు. మత్తు పదార్థాల విక్రయాలు, రవాణాకు పాల్పడే వారిపై కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు.

బీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ప్రకోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అరటిపండు.. ప్రతి సీజన్ లో ప్రతిచోటా సులభంగా లభించే పండు. ఇది ఒక సూపర్ ఫుడ్. వైద్యుల నుండి డైటీషియన్ల వరకు అందరూ రోజూ తినాలని సిఫార్సు చేస్తారు. ముఖ్యంగా బిపీ రోగులకు ఇది ఒక దివ్యవర్షం 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 422ఎంపి పొటాషియం ఉంటుంది. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫిజియాలజీ-రీసెల్ ఫిజియాలజీలో ప్రచురితమైన ఒక కొత్త అధ్యయనంలో అధిక పొటాషియం తీసుకోవడం అనుకరణ కాలియరేసిన్, నాల్గ్రియరేసిన్, బీపీని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని కనుగొంది. ఎక్కువ సోడియంతో కూడా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల మనసు కూడా రిలాక్స్ గా ఉంటుంది. దీనివల్ల అనేక సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్ ను సమతుల్యం చేస్తుంది.

59 నియోజకవర్గాల్లో బీసీల సర్టికల్ ఫ్రెక్

- రేషన్ కార్డు కాదు.. నాణ్యమైన విద్య, ఉద్యోగాలు, రాజకీయ అధికారం కావాలి
- జాబ్ క్యాలెండర్ జాడే లేదు
- 2028లో బీసీ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు దిశగా 'సర్టికల్ ఫ్రెక్-59'
- టీఆర్ఎస్ చీఫ్ ఎమ్మెల్సీ తీనావర్ మల్లన్న

మన దునియా హైదరాబాద్ ఆగస్టు 16

హైదరాబాద్: తెలంగాణలో బీసీలకు జనాభా నిష్పత్తికి అనుగుణంగా రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం, విద్య, ఉద్యోగాలు, ఆర్థిక అవకాశాలు కల్పించడమే లక్ష్యంగా తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ ముందుకు సాగుతోందని ఎమ్మెల్సీ, టీఆర్ఎస్ అధినేత తీనావర్ మల్లన్న అన్నారు. ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం బీసీల ఆత్మగౌరవాన్ని కేవలం సంక్షేమ పథకాలు, రేషన్ కార్డుల పంపిణీకి పరిమితం చేస్తోందని ఆయన విమర్శించారు. బీసీలకు నిజమైన ఆత్మగౌరవం రావాలంటే విద్య, వైద్యం, ఉద్యోగాలు, ఆర్థికాభివృద్ధితో పాటు రాజకీయ అధికారం కూడా దక్కాలని స్పష్టం చేశారు.

రేషన్ కార్డు కాదు.. రాజ్యాధికారమే ఆత్మగౌరవం

రేషన్ కార్డు తీసుకోవడం ఆత్మగౌరవం కాదని, పేదలకు ప్రభుత్వం అందించే సహాయం వారి జీవితాలను మార్చే శాశ్వత పరిష్కారం కాదని మల్లన్న అన్నారు. ప్రతి పేద కుటుంబంలోని పిల్లలకు నాణ్యమైన విద్య అందించి, ఉన్నత ఉద్యోగాలు పొందే అవకాశాలు కల్పించడమే నిజమైన ఆత్మగౌరవమని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రికి నిజంగా రేషన్ కార్డు ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీక అని భావిస్తే, తన కుటుంబ సభ్యులను కూడా రేషన్ కార్డు పట్టుకుని ప్రభుత్వ కార్యాలయాల ముందు లైన్లో నిలబెట్టాలని మల్లన్న సవాల్ చేశారు. బీసీలకు దానం అవసరం లేదని, తమ జనాభా బలానికి తగిన హక్కులు, అవకాశాలు, అధికారమే అవసరమని అన్నారు.

రూ.9 వేల కోట్ల ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ బకాయిలపై ఆగ్రహం

రాష్ట్రంలో ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ బకాయిలు భారీగా పేరుకుపోయాయని, సుమారు రూ.9 వేల కోట్ల బకాయిల కారణంగా పేద, మధ్యతరగతి విద్యార్థులు ఉన్నత విద్యకు దూరమయ్యే పరిస్థితి ఏర్పడిందని మల్లన్న ఆరోపించారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో ప్రభుత్వం చెలాటం ఆడకూడదని, పెండింగ్ బకాయిలను వెంటనే చెల్లించి విద్యార్థులకు భరోసా కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. బీసీ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వస్తే ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ ను క్రమబద్ధీకరించి, ఆర్థిక పరిస్థితుల కారణంగా ఏ పేద విద్యార్థి చదువును మధ్యలో ఆపే పరిస్థితి లేకుండా చేస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలలను కాపాడాలి

ప్రభుత్వ పాఠశాలలను మూసివేయడం ద్వారా పేదలకు నాణ్యమైన విద్యను దూరం చేసే విధానాలను మల్లన్న తప్పుబట్టారు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వ హయాంలో 1,441 ప్రభుత్వ పాఠశాలలు మూసివేశారని ఆయన మండిపడ్డారు. ప్రభుత్వ విద్యా వ్యవస్థను నిర్వీర్యం చేస్తే దాని ప్రభావం నేరుగా పేద, బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీ కుటుంబాల పిల్లలపై పడుతుందని అన్నారు. టీఆర్ఎస్ అధికారంలోకి వస్తే ప్రభుత్వ పాఠశాలలను బలోపేతం చేయడంతో పాటు మౌలిక వసతులు, ఉపాధ్యాయులు, నాణ్యమైన విద్య, డిజిటల్ విద్య వంటి అంశాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తామని మల్లన్న పేర్కొన్నారు. విద్యను వ్యాపార వస్తువుగా కాకుండా ప్రతి పేద బిడ్డకు హక్కుగా అందించడమే తమ లక్ష్యమన్నారు.

ఉద్యోగాల విషయంలో ప్రభుత్వ వైఫల్యం

యువతకు ఉద్యోగాలు కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకోవడంలో విఫలమైందని మల్లన్న విమర్శించారు. జాబ్ క్యాలెండర్ విషయంలో ప్రభుత్వం స్పష్టమైన కార్యాచరణతో ముందుకు వెళ్లాలని డిమాండ్ చేశారు. చదువుకున్న యువతకు ఉద్యోగాలు లభించకపోతే రేషన్ కార్డులు ఇచ్చినా వారి భవిష్యత్తు మారదని అన్నారు. బీసీ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వస్తే ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల నియామక ప్రక్రియను పారదర్శకంగా, సమయపాలనతో నిర్వహించి యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు పెంచే విధంగా విధానాలను రూపొందిస్తామని తెలిపారు.

59 నియోజకవర్గాల్లో 'సర్టికల్ ఫ్రెక్-59'

తెలంగాణలో బీసీల రాజకీయ రాజ్యాధికార సాధన కోసం 'సర్టికల్ ఫ్రెక్-59' కార్యక్రమాన్ని చేపట్టమని మల్లన్న ప్రకటించారు. రాష్ట్రంలోని 119 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో 59 నియోజకవర్గాలను ప్రత్యేకంగా గుర్తించి,



అక్కడ బీసీ నాయకత్వాన్ని బలోపేతం చేసి బీసీ అభ్యర్థులను ఎమ్మెల్యేలుగా గెలిపించడమే ఈ కార్యక్రమం లక్ష్యమని తెలిపారు. ప్రతి నియోజకవర్గంలో సామాజిక వర్గాల వారీగా ఓటర్ల బలం, రాజకీయ పరిస్థితులు, గత ఎన్నికల ఫలితాలు, స్థానిక నాయకత్వం తదితర అంశాలపై డేటాను విశ్లేషించి వ్యూహాన్ని రూపొందిస్తున్నామని ఆయన చెప్పారు.

మల్లాజిగిరిలో బీసీల ఓట్లు అధికం.. అధికారం మాత్రం ఇతరులదా?

మల్లాజిగిరి నియోజకవర్గాన్ని ఉదాహరణగా ప్రస్తావించిన మల్లన్న.. అక్కడ సుమారు 2.49 లక్షల బీసీ ఓట్లు ఉన్నప్పటికీ, సుమారు 45 వేల ఓట్లన్న ఒక సామాజిక వర్గం రాజకీయంగా అధిపత్యం చెలాయిస్తోందని ఆరోపించారు. మెజారిటీగా ఉన్న బీసీలు తమ ఓట్లతో ఇతరులను గెలిపించి, తాము మాత్రం రాజకీయంగా వెనుకబడే పరిస్థితిని మార్చాలని సమయం వచ్చిందన్నారు.

మేడ్చల్ లో 3.25 లక్షల బీసీ ఓట్లు

మేడ్చల్ నియోజకవర్గంలో మొత్తం సుమారు 6.37 లక్షల ఓట్లలో 3.25 లక్షలకు పైగా బీసీ ఓట్లు ఉన్నాయని మల్లన్న పేర్కొన్నారు. ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో బీసీ ఓటర్లు ఉన్నప్పటికీ రాజకీయ అధికారం బీసీల చేతుల్లోకి ఎందుకు రావడం లేదనే ప్రశ్నను ప్రతి బీసీ ఓటరు ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. గత ఎన్నికల్లో రెడ్లు అందరూ కలిసి మేడ్చల్ లో తనను ప్రచారానికి రాకుండా అడ్డుకొని బీసీ అభ్యర్థి తోటకూర వజ్రేష్ యాదవ్ ను ఓడగొట్టినట్లు తెలిపారు.

ఉప్పల్ లో ఇక బీసీ రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం కోసం పోరాటం

ఉప్పల్ నియోజకవర్గంలో 2.70 లక్షలకు పైగా బీసీ ఓట్లు ఉన్నప్పటికీ ఇప్పటివరకు బీసీ నాయకత్వానికి తగిన ప్రాతినిధ్యం దక్కలేదని మల్లన్న అన్నారు. ఇకపై బీసీల ఓట్లతో ఇతర సామాజిక వర్గాల నాయకత్వాన్ని నిలబెట్టే రాజకీయాలకు ముగింపు వలకాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఇబ్రహీంపట్నంలోనూ అదే పరిస్థితి

ఇబ్రహీంపట్నం నియోజకవర్గంలో సుమారు 1.69 లక్షల బీసీ ఓట్లు ఉండగా, సుమారు 26 వేల రెడ్డి ఓట్లు మాత్రమే ఉన్నాయని మల్లన్న పేర్కొన్నారు. బీసీల ఓట్లతో గెలిచి తిరిగి బీసీలకే రాజకీయ అవకాశాలు లేకుండా చేసే పరిస్థితిని మార్చాలని అవసరం ఉందన్నారు.

ఓటు మనదే.. అధికారం కూడా మనదే

బీసీల ఓటు బ్యాంకును కేవలం ఎన్నికల సమయంలో ఉపయోగించుకునే రాజకీయాలకు ఇక చరమగీతం పాడాలని మల్లన్న పిలుపునిచ్చారు. ఓటు వేయడం మాత్రమే కాకుండా ఎవరు పోటీ చేయాలి, ఎవరు గెలవాలి, ఎవరు పాలించాలి అనే నిర్ణయంలోనూ బీసీలు కీలక పాత్ర పోషించాలన్నారు. బీసీలు, ఎస్సీలు, ఎస్టీలు, మైనారిటీలకు రాజకీయంగా సముచిత ప్రాతినిధ్యం కల్పించి, అన్ని రంగాల్లో వారిని ముందుకు తీసుకెళ్లడమే తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు.

2028లో బీసీ ప్రభుత్వం

2028 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో తెలంగాణలో బీసీ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేయడమే తమ అంతిమ లక్ష్యమని తీనావర్ మల్లన్న ప్రకటించారు. 'సర్టికల్ ఫ్రెక్-59' ద్వారా బీసీలను రాజకీయంగా సంఘటితం చేసి, నియోజకవర్గాల వారీగా బలమైన నాయకత్వాన్ని తయారు చేస్తామని తెలిపారు. బీసీల రాజ్యాధికారం సాధించే వరకు తమ పోరాటం కొనసాగుతుందని, బీసీల ఓటు బీసీల రాజకీయ భవిష్యత్తును నిర్ణయించే శక్తిగా మారాలని ఆయన అన్నారు. బీసీలు, ఎస్సీలు, ఎస్టీలు, మైనారిటీలు తమ హక్కుల కోసం తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీలో భాగస్వాములు కావాలని మల్లన్న పిలుపునిచ్చారు. బీసీలకు కేవలం సంక్షేమ పథకాలు కాకుండా విద్య, ఉద్యోగం, ఆర్థికాభివృద్ధి, రాజకీయ అధికారం దక్కే వరకు పోరాటం కొనసాగుతుందని తెలిపారు.

పోచెమ్మ తల్లి విగ్రహ ప్రతిష్ఠ మహోత్సవంలో పాల్గొన్న చిల్లా..

సంగెం మన దునియా ఆగస్టు 16

సంగెం: వరంగల్ జిల్లా పరకాల నియోజకవర్గం సంగెం మండలం నార్లవాాయి, నల్లబెల్లి గ్రామాల్లో శ్రీ పోచమ్మ తల్లి, పోతురాజు స్వామి విగ్రహ ప్రతిష్ఠ మహోత్సవాలు భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి పరకాల మాజీ ఎమ్మెల్యే చిల్లా ధర్మారెడ్డి గారు హాజరై అమృతానికి ప్రత్యేక పూజలు



నిర్వహించారు. అనంతరం ఆలయ నిర్వాహకులు, గ్రామస్థులు ఆయనకు ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా చిల్లా ధర్మారెడ్డి గారు గ్రామస్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ.. పోచమ్మ తల్లి ఆశీస్సులు ప్రతి కుటుంబంపై ఉండాలని, గ్రామ ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. గ్రామాల్లో దేవాలయాల నిర్మాణం, విగ్రహ ప్రతిష్ఠ వంటి ఆధ్యాత్మిక



కార్యక్రమాలు ప్రజల మధ్య ఐక్యతను, భక్తిభావాన్ని మరింత పెంపొందిస్తాయని అన్నారు. మన పూర్వీకుల నుంచి వస్తున్న ఆచారాలు, సంప్రదాయాలను భావితరాలకు అందించాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందని పేర్కొన్నారు. గ్రామ దేవతల పట్ల ప్రజలకు ఉన్న విశ్వాసం, భక్తి ఎంతో గొప్పదని, ఇలాంటి పుణ్యకార్యాల్లో గ్రామస్థులంతా ఐక్యంగా పాల్గొనడం అభినందనీయమన్నారు. అనంతరం గ్రామ ప్రజలతో ఆత్మీయంగా ముచ్చటించి, గ్రామ అభివృద్ధికి తన వంతు సహకారం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందని చిల్లా ధర్మారెడ్డి గారు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామ పెద్దలు, మహిళలు, యువకులు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని చిహ్నరేఖ అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితులు సంఖ్య జీత్యోజీ ఉంది. మనం బాంకలోకం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. ఉత్పత్తిక సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైధి మన్నిత. ఇప్పుడు ఉత్పత్తి ముందుకువెళ్లి లేదా తగ్గిపోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది, దాని నిరంతర ఉధృత స్థాయి దయాచెటిని బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి లేనే ఉన్నత ఉపయోగాలు దురా ప్రమాదాలని గుర్తుతాయి. మీరు కూడా దయాచెటినితో బాధపడుతూ కొన్ని హెచ్చరికలు చేసేందుకు చూస్తున్నట్లయితే ఇప్పుడిన్ ఎంటర్ మీరు బాధపడుతూ వుండేస్తుంది. దీని అతులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. బ్రిన్ 2 దయాచెటిని రోగులు దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఈ ఇప్పుడిన్ మొత్తం అతులను తీసేసే వేగ కలిగి ప్రయోజనాలను అనుమతించుట. సెకాని ఇప్పుడిన్ మొత్తం ఒక బెస్ట్

మొక్క, ఇది బెషదాల తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక రకాలకు ఉపయోగపడతాయి. వీరు టైప్ దూరదూరాలలో పెంచుతారు, పుగ్గరి రెవెల్ పుష్పం, పంట మీరు చప్పలిన ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు నిర్దేశించిన వెంటనే దీని ఆకులను సుమలదం పట్ల పుగ్గరి ఉదాహరణకు ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో పుష్పరసం కలిగిస్తుంది. దాని ఆకులను పరిమాణాన్ని గ్రహిస్తుంది. ఈ ముక్క శాస్త్రీయ నామం క్యాన్సర్ నిర్దేశం. ఈ శ్రేణిని లక్షాక, కెమికల్, క్యూ, కీకండ్, కుమరీ, పల్లములు, పుష్పరసముల పంటి పుష్పరసం కూడా పొలుస్తాయి. ఇప్పుడైన మొక్క ఆకులు పుల్లరి రుచిని కలిగి ఉంటాయి. పోయూగా పోయూ, మధుమేహ రోగులకు ఇది బెషదం కంటే తక్కువ కాదు. మీరు వాటిని ఉడయించి నీటిలో కడగా తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం మొక్క రెండు ఆకులను కడగా. పుష్పరసం దీన్ని ఒక గ్లూస్ నీటిలో కలిగించి ఉడయించి, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా త్రాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం రక్తంలో పుష్పరసం పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇప్పుడైన



పైంటర్లు, డబ్బరు పైగా పోషకాలు ఉంటాయి.
ప్రాచీన్లు, ప్లేమనాండ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అస్సార్బ్డ్
యాన్డ్, లీటా ఆరోపీన్, ఆరోగ్య లక్ష యాన్డ్,
టర్బిడానాండ్స్ దీని ఆకట్లో పుష్కలంగా అభిస్తాయి. వాటి
వినియోగం రక్తంలో విత్తెన్ను నియంత్రించుటకు కాదు.
ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది (పేగులు,
గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది
కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గవరకు కూడా తగ్గిస్తుంది.



పంకాయను అవాయిడ్
చేస్తున్నారా..!

మన మంటిల్లో దొరికే కూరగాయలలో మరాయ కూడా ఒకటి. కాగా మనలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లోక్మీలు చేపడొని మరి తినేస్తూ ఉంటారు. మాల్ట్రో లో కూడా మనకు రకరకాల వంకాయలు అమ్మేస్తూ ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అలర్జి వస్తుందని చాలామంది వంటాయ చెబుతారే అంతగా ఇష్టపడరు. అనే వంటాయ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అనలు ఉండలేరు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి వంటాయ వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలూ కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనకు తెలుసుకుందాం.. వంకాయలో యీలో తక్కువగా ఉన్నట్లుగా అభిప్రాయం.

మీ అవరోంలో వంకాయను చేర్చడం వల్ల మీ శరీరానికి సహజ రక్తజనం అందుతుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది పుష్కావ్య రూపాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. వంకాయని తింటే యింగ్ గా కనిపిస్తానని కూడా చెబుతున్నారు. మరాయలో ఫైబర్, సోజిసియం, విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే ఫైబర్ ఫైబర్ కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే బొటానియం కంటిలో ఆధిర రక్తస్థాయిను నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుందని. ఇది గుండె రోజు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందట. ముగర్ తో జాగ్రత్తమవుతున్న వారు వంకాయ తినడం వల్ల రక్తంలో మగర్ రెనెల్స్ అడుపులో ఉంటాయట. వంటాయను అవరోంలో చేర్చడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయని, ఇది తీవ్రతయ సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే మొత్తం ఆరోగ్యానికి మద్దతునిస్తుంది. వంకాయలోని ఫైబర్ తీర్చి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కంటిలో సాధారణంగా ప్రోగ్ కదలికను ప్రేరిమిస్తుందట. అలాగే ముఖజడ్డలోని నివారిస్తుందని (స్క్వి) నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే అవరోంలో వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ శీర్షిర్మి మెరుగుపడుతుందట. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.



నాన్స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే
ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

నాన్ స్ట్రీట్ పంటవాహనం వేదికపైవస్తువు వివరాలను వాడుకల చేస్తుంది. ఈ విధులపై టిప్సాన్ వాయువు టిప్సాన్ జ్యూనిక్ కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టిప్సాన్ బ్యూరు అధికారులు బ్యూరు, దగ్గ, తలనొప్పి, శ్వాస అడవిపోవడం, తల తిరుగుడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు బొప్పి, కీళ్ల బొప్పిలు, కండలాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. టిప్సాన్ కానీ పారిమెటోథోలోఎసిటిల్ అని పిలువబడే కాన్సర్, ఫ్లోరైన్ నింజులక్ నమ్మేగనం. ఇది వంటలకు నాన్-స్టిక్ ఉపరితలం కాస్తుంది. టిప్సాన్ కానీ మధ్యంతో పూసిన నాన్స్టిక్ ప్యాన్లను ఉపయోగించి ఉడుపుతారు. మధ్యదేశీయ నిపుణులు చెబుతారు. కానీ 250 ఏ %జిఎ కంటే ఎక్కువ వేది చేసినప్పుడు, పాత పెత్త పెత్తనం మారతుంది. ఈ జిప్సంట్, ఫ్లోరైన్లను పదార్థాలు గాలిలోకి మారుతాయి. ఈ పెత్త వాయువును మీస్ట్ర వుతుంటే జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడికృతాలు కాబట్టి అతరం లేకుండా ప్యాన్లను వేడి చేయవచ్చు. నాన్స్టిక్ పాత్రలలో జిప్సంట్ను కలిపిండుకు ఉపయోగించే స్కూన్లు, అతర పాత్రలు చెక్కుతే తయారు చేయడం మంచిది. నాన్స్టిక్ పాత్రలను కడగడానికి, శుభ్రం చేయడానికి స్పాంజ్ లాంటి వద్యాల్లను మాత్రమే ఉపయోగించండి. అల్యూమినియం, స్టీల్ స్ట్రెయిన్లను ఉపయోగించడం మానుకోండి. పంటగిడిలో తగినంత గాలి ప్రసరణ ఉండాలి చూసుకోండి. నాన్ స్టిక్ పాత్రలను పాడుకుండా పాకపి, పూత వాయిసుల పిలువబడే క్లెయిన్ కోయిల్ నాన్స్టిక్ ప్యాన్లను స్పాన్లతో స్పైలులతో స్టీల్, కాస్ట్ ఇరన్ వంటి వద్యాల్లను తయారు చేసిన ప్యాన్లను ఉపయోగించవచ్చు.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున
కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

ప్రావణం మానం ముగిసి ఆర్థంలో భాగవద మానంలో అడుగు పెట్టుతున్నాం. దీంతో వివారము చేసిన సందర్భ మొదలైంది. విద్యలు విద్యలు ఇప్పుడు అభివృద్ధి పనినామక చేసిన కొనసాగింపుగా ఎదురుచూస్తున్నాము. విద్యలలోని వివారమును ముగిసిపోయిన దేశంలో దీర్ఘ మంది గృహ వరకము చేరుకుంటున్నాము. హిందూ చరిత్రలో ముగిసిపోయిన హిందూ అధికార, భక్తి ప్రభుత్వం పూజించబడుతున్న గోమతము చాలా సంతోషిస్తున్నాము. భక్తియు పూజకు సంబంధించి పాఠ్యపు పుస్తకము పూజలను కలిపిస్తున్నది సామర్థ్యం. శివుడిలాగే వివారమును కూడా చిక్క చిక్క పరిశీలించిపోతే సంతోషించేము. అయితే వివారములోని పూజలనే సమయంలో కొన్ని పాఠ్యపు చేయించి కలిపిపోతే కోసం దీర్ఘము. పూజ పూజ లంబము. ముగిసిపోయిన గోమతీ వాపానం ఎలకు ఇంద్రియాలకు పరిపూర్ణం, హిందూ మతంలో ప్రాణం దేవతలలో పరిపూర్ణంగా ఉంది. అయితే వివారములోని పూజలనే పూజించి తెలిసి తెలియక కూడా కొన్ని చేయించుచున్నాము. ఈ పాఠ్యపు చేస్తే వివారమును చిక్క చేస్తుంది. కష్టాలు ఎదురవుతున్నాయి. కూడా వివారంలో పూజలను

కడపం, తమక పొరపాళ్ళు చేయవద్దీ ఈ రోజు తెలుసుకుంటాం... తలనీ దూలు; పురాతన స్తూపం దేవాలయే ముఖ్యమైన పార్వతీ దేవాలయము గణపతీ వూళ్ళో తలనీ దూలుకు పొరపాళ్ళు కూడా తుమ్మచీగించవద్దు. పురాతనీ తలనీ తలనలకు ఉపయోగించవద్దని గణపతీ ఉపనా తలనలీ తలనీ తలనలంబు తెలుసుకు. గణప గణపతీ పొరపాళ్ళు కూడా తలనీ రకాలకు ఉపయోగించవద్దు. రాయికే విన్నాయినుండి వూళ్ళో దుర్గా గణపతీ తుమ్మచీగించవం ప్రేమస్వరూపం. చంద్రుడు: గణపతీ... చంద్రునికే ముద్దు నల్లక రేడు. శివుడి శిగలో ఉన్న చంద్రుడు ఉపనా తలనలీకే గణపతీ పార్వతీ, క్షేత్రీకీగించవం తెలుసుకు. లంబుకే ల నలనలంబులో గణపతీ చంద్రునికే చూపవ వారు కష్టాలు పడతారనీ, నీలవ నంబలకు గుడవులారనీ తెలుసుకు. వెండి వస్త్రులు: విషాయక చేతికి రోజువ మోడ్లు కాదు గణప వూళ్ళో వెండి పాత్రలు, పెద్ద వస్త్రులుకు ఎప్పుడూ తుమ్మచీగించజూయను. పెద్ద గంధానికి బదులుగా వినువు చందనం, పసుపు వస్త్రం, తెల్లవ వస్త్రానికి బదులుగా పసుపు పూసని చందం తుమ్మచీగించవండి. అంతేకాదు విషాయక చేతికి రోజువ వారంన రద్దం శాసనలో

సన్నిధి, ఏగిరిన బియ్యంసహితం ద్రవ్యం వైశాలం వివాయుకుని పూజలో పాఠపాఠాను కృతా విగిరిన బియ్యం, సమర్థించినదమ్మ. విద్యుత్తు, మొత్తం బియ్యం ఉపయోగించింది. అయితే అక్షరాలకు ఉపయోగించే బియ్యంలో ముక్కులు ఉండవచ్చు. అంతేకాదు వివాయుకుని పూజలో పాఠ బియ్యంపై అంతేకాదు ఉపయోగించవచ్చు. మొగని పుష్పాలు: శివుని కవిత గతే పాఠ పూజలో కూడా మొగని పుష్పాలు వాడటం సన్నిధి. శివుడు మొగని పుష్పాలను తీసుకుంటాడు. కనుక ఈ కేవలం పుష్పం అతని సుమారులైన వివాయుకుడికి కూడా సమర్థించవచ్చు. ఎందుకంటే పుష్పాలు: వివాయుకుని పూజలో పాఠపాఠాను ఎండిన తేం: వాడిన పుష్పాలను సమర్థించవచ్చు. పూజ సమయంలో కాణా పుష్పాలు అందుతుంటుంటే లేవకపోతే పుష్పాలను అర్పణ సమర్థించవచ్చు. దుర్గను లేదా అక్షరాలను సమర్థించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన తేం: వాడిపోయిన పుష్పాలతో పూజ చేయడం తప్ప వివాయుకుడికి కోపం వస్తుంది. కానీ దోపిడీగా పాఠాను పాఠాను ఆనందం, అంకితం లేకుంపుంది. ప్రజలకు శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజు నువ్వూ

దయం నిద్ర లేచానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన సర్వాస తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేచింటే నోరు దులభాన రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజు బ్రష్ చేయడం అప్పుడి ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజు బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంత్రంలాంటి రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొకరు ఉదయం ఒకటంటే మళ్ళీ మళ్ళీ బ్రష్ చేస్తుంటారు. అంకొకరుంటే ఉదయం అలసటగా నిద్ర లేచడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా నరకంగా బ్రష్ చేయడం మానేసి అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే అది ఎక్కువగా నోనిరరు కాదు. రోజువారీ బ్రష్లింగ్ బ్రోలోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. రోజు బ్రష్ సరిగ్గా చేయడపోతేనే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చీగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఇలోగ్లు మన శీర్ష శ్యానశాలతో అని ప్రత్యేక సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. వగ్గు శుభ్రం చేసుకోవడో ఏం నష్టం రాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి అనలు మందిరి కాదని చెబుతున్నారు. వైద్యులు బ్రష్ చేయడపోతే టార్టర్ అని పిలువబడే గడ్డి నిక్షేపాలు మారడానికి కేవలం 18 గంటలు పడుతుంది. పదిగ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. టార్టర్ నిక్షేపాలు ఏర్పడిన సర్వాస నాటిని బ్రష్ తో తొలగించడం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో మరిచి చెరు నానన వస్తుంది. అలాగే అది ఇతర చీగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్ళు ఎంచి పేరుకుపోతూ పళ్ళు అందమోహనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. నలభై అనారోగ్యకరమైన నోరు శీరీరంలో మరిచుకు దారికొస్తుంది. అది ఆరోగ్యానికి అనలు మందిరి కాదు. అలాగే అది మెదడు వాపు, మెదడు కూల సస్థానీక దారికొస్తుంది. ఇది చిక్ల వైకల్యానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. నోరు శుభ్రం చేసుకోవడో శీర్ష సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. కాబట్టి ప్రతిరోజు కనీసం రెండుసార్లు అయినా బ్రష్ చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే తిన్న సర్వాస నోరు శుభ్రమైనదం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తీపి పదార్థాలు చిన్న ఆహారం తిన్న నోరు శుభ్రమైనదం వల్ల మరిచి ముక్కు ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న అనారోగ్య పదార్థాలు పెక్కువగా మరిచుకుపోతాయి. ఇలా చేయకపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగి మరిచి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అప్పుడి తప్పనిసరి.

పాడి దగ్గుతో ఇబ్బంది
పడుతున్నారా..!



మామూలుగా చాలా మందికి సీజన్ లో సంబంధం లేకుండా సాదీ దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. పొడి దగ్గు తేవలం చరితాలంలో మాత్రమే మనకు ఎక్కువగా మనస్సు ఉంటుంది. కానీ కొంతమందికి మాత్రం సీజన్ లో సంబంధం లేకుండా ఈ పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఈ పొడి దగ్గు రారాణంగా సగ్గు నిద్ర వట్టడం గొంతు మోపు బుద్ధివై అయ్యి చాలా ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. అయితే ఈ పొడి తగ్గించుకోవడం కోసం రకరకాల మెడిసిన్స్ ని యూజ్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు హోమియో మెడిసిన్ ని కూడా ఫోలో అప్డుతూ ఉంటారు. మీరు కూడా నింపులే బిల్బూలను ఉపయోగించి ఈ పొడి దగ్గు సమస్యకు చెక్ పెట్టండి. అందుకోసం పిం చేయాలి అన్న విషయాన్ని వస్తే... పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి, వసువు పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. మరుగుతున్న పాలలో వసువు పొడి, ఎండుమిర్చి, ఆల్లం తేనె కలపాలి. సాదీ దగ్గును నయం చేయడానికి డీసినీ గర్గు వచ్చని వేరీగా త్రాగడం మంచిది. ఈ వధారాల వార్యంగి లక్షణాలు పొడి దగ్గు వల్ల కలిగి అనోకర్మాన్ని శర్యించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, మువ్వలలో యూజీ బుద్ధివైమీరి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది సొప్పి నుండి ఉపశమనం సొందడంలో సహాయపడుతుంది. తేనెను జోడించడం వల్ల పిసి, గొంతు ఉపశమన ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. మరో రెండింటి విషయాన్నికొస్తే, ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని, నిమ్మరసం,పుడిచా నేసి, ఈ మిశ్రమాన్ని మరిగించి బాగా వడకట్టాలి. తర్వాత తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల గొంతులో మంటలు తగ్గించడంతో పాటు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ, లెటోలైన్, నిమ్మ,తేనెలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సొప్పిని తగ్గించి, నయం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా ఆల్లం నీరు కూడా గొంతు నొప్పిని, పొడి దగ్గుని తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. ఇందుకోసం ఆల్లం నులని తుతులం బాగా మరిగించి అందులో తేనె కలిపి గునెవెచ్చి ఉన్నప్పుడే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఇది యాంటీ బుద్ధివైమీరి , యూజీబుద్ధివైమీరి లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది గొంతు సొప్పిని నయం చేయడానికి , గొంతు వికాసును శర్యంచడానికి సహాయపడుతుందట.

షుగర్ ఫ్రీ స్క్వాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విపరీత అంశాలు చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనిషి ఎదుర్కొంటున్న అనేక వ్యాధులకు కారణం. మొదట్లో, చెడుకు బానిసలుగా ఉన్నవారు మాత్రమే అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అయితే ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారంలో కాస్త మార్పు వచ్చినా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో షుగర్, స్ట్రోకాయం, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు పంచదారతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వస్తాయని చెప్పారు. అందువల్ల, చాలా మంది ప్రజలు చక్కెర ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం, చక్కెర లేని ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని గడుపుతున్నారని అనుకుంటారు. అయితే మనం అనుకున్నట్లుగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచివేనా? దీని గురించి నిపుణులు ఏమంటారు? పేరు సూచించినట్లుగా, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు తయారు చేయబడతాయి. కానీ తీపి రుచిని అందించడానికి తక్కువ కేలరీలతో ప్రత్యామ్నాయ స్వీటెనర్లను ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్డమే సాధారణంగా అటువంటి చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిని సాధారణంగా చూయింగ్ గమ్, బేకింగ్ సోడాలో ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్డమే కాకుండా, సాచరిన్, సుక్రలోజ్ కూడా సాధారణంగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో కనిపిస్తాయి. ఇప్పుడు మన ముందున్న ప్రశ్న ఏమిటంటే, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా తయారు చేసే

ఈ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తుల వినియోగం నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా, పోషకాహార నిపుణుడు అమిత గాడ్రే ప్రకారం, చక్కెర కంటెంట్ వినియోగంతో పోలిస్తే చక్కెర లేని స్వీట్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే. ఉత్పత్తులు. కానీ షుగర్ లేదనే కారణంతో ఎక్కువగా తినడం ప్రారంభిస్తే సమస్యలు వస్తాయి. పండుగల సమయంలో తరచుగా భోజనం చేయడంలో తప్పులేదు. ప్రతిరోజూ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా మంచిది కాదు. షుగర్ ఫ్రీ క్యాండీలలో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని ఉత్పత్తిని తీసుకోవచ్చు. మిఠాయిల కోసం మార్కెట్టుకు వెళ్లినప్పుడు రెండు రకాల స్వీట్లు దొరుకుతాయి. ఒకదానిలో షుగర్ వాడలేదని రాసి ఉండగా, మరో దానిలో షుగర్ ఫ్రీ అని రాసి ఉంది. మంచి ఆరోగ్యం విషయంలో దేన్ని ఎంచుకోవాలి అనే



విషయంలో వినియోగదారులుగా మనం అయోమయం చెందడం సర్వసాధారణం. అయితే రెంటికీ ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిఠాయిల కోవకు చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించరు. కానీ ఆ మిఠాయిని తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీపి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అస్పర్డమే, సాచరిన్, సుక్రలోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?



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

తిప్పతీగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..



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

ఈ టీలు తాగితే చాలు..

బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!



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

ఈ ఫేస్ ప్యాక్ టై చేస్తే చాలు..

నిముషాల్లో స్కిన్ మెరిసిపోవాల్సిందే!

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



అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

పటిక అనేది బహుముఖ సహజ నివారణ. పటికను మీరు సాధారణంగా కొన్ని షాపుల్లో చూసే ఉంటారు. ఈ పటికలో క్రిమి సంహారక గుణాలు కలిగి ఉండడంతో, గాయాలైనప్పుడు రక్తం కారిపోకుండా పటిక కాపాడగలదు. ఇందులోని పొటాషియం, అల్యూమినియం, సల్ఫేట్ అనే సహాయ పదార్థాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరిస్తాయి. ఇది జుట్టును శుభ్రపరచడంలో, శరీరంపై ముడుతలకు చికిత్స చేయడంలో, చెమటను నియంత్రించడంలో, చిగుళ్ల రక్తప్రాపం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఇంకా మూత ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. పటికను

దంతాలను శుభ్రపరచడానికి మరియు చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి, చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికలో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది చర్మంపై ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. పటిక నీటితో జుట్టు కడగడం వల్ల తలపై ఉన్న జుట్టులో ఉండే మురికి, పేలు వంటి తొలిగిపోతాయి. పటికను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం మీ జుట్టును కడగాలి. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించేందుకు డ్రైవేట్ పార్ట్ లను శుభ్రం చేయడానికి పటిక నీరు ఉపయోగపడుతుంది.



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

పెళ్లికి ముందే ఆర్థిక ఒప్పందం.. రొనాల్డ్-జార్జినా జంట నుంచి ఏం నేర్చుకోవాలి?

ప్రపంచ ఫుట్బాల్ స్టార్ క్రిస్టియో రొనాల్డ్ తన ప్రేయసి జార్జినా రోడ్రిగ్స్ను రహస్యంగా వివాహం చేసుకోవడం తెలిసిందే. వదేళ్ల సహజీవనం అనంతరం ఇటీవలే పోర్చుగల్లో అత్యంత సన్నిహితల మధ్య వీరి వివాహం జరిగింది. ఈ జంటకు ఐదుగురు పిల్లలు. అయితే, ఈ పెళ్లి కన్నా ఎక్కువగా ఇప్పుడు వారి మధ్య కుదిరిన ఆర్థిక ఒప్పందం (ప్రీనెప్షియల్ అగ్రిమెంట్) చర్చనీయాంశంగా మారింది. వివాహ బంధంలో ఆర్థిక స్పష్టత ఎంత అవసరమో ఈ ఒప్పందం తెలియజేస్తోంది. నివేదికల ప్రకారం, రొనాల్డ్-జార్జినా “సెవరేషన్ ఆఫ్ అసెట్స్” అనే ఒప్పందంపై సంతకాలు చేశారు. దీని ప్రకారం, వివాహానికి ముందు గానీ, వివాహ సమయంలో గానీ ఎవరికి వారు సంపాదించుకున్న ఆస్తులు, సంపద పూర్తిగా వారికే చెందుతాయి. అయితే, ఇద్దరూ కలిసి సంపాదించిన ఆస్తులను మాత్రం పంచుకోవచ్చు. అంతేకాదు, భవిష్యత్తులో ఒకవేళ వారు విడిపోవాల్సి వస్తే, జార్జినాకు ప్రతినెలా కొంత భరణం అందేలా, అలాగే కొన్ని ఆస్తులపై హక్కులు లభించేలా ఈ ఒప్పందంలో నిబంధనలు పొందుపరిచారు. ఇది సంపదను కాపాడుకుంటూనే, భాగస్వామికి ఆర్థిక భద్రత కల్పించే ఒక సమతుల్య విధానం.



బంధంలో ఆర్థిక ప్రణాళికకు సంబంధించిన కీలక సాధనాలు. భవిష్యత్తులో తలెత్తే వివాదాలను నివారించడానికి ఇవి ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. పాశ్చాత్య దేశాల్లో ప్రీనెప్షియల్ ఒప్పందాలకు చట్టబద్ధత ఉన్నప్పటికీ, భారత చట్టాలు వీటిని అధికారికంగా గుర్తించవు. అయినప్పటికీ, రొనాల్డ్ ఒప్పందం నుంచి భారతీయ జంటలు నేర్చుకోవాల్సిన ఆర్థిక పాఠాలు చాలా ఉన్నాయి.

జాగ్రత్త వహించాలి. 3. దీర్ఘకాలిక భద్రత: కేవలం ఆస్తుల రక్షణే కాకుండా, బీమా, వీలునామా, అత్యవసర నిధులు, పిల్లల భవిష్యత్తు కోసం ప్రణాళికలు రూపొందించుకోవాలి.

4. ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం: ఇద్దరూ సంపాదించే కుటుంబాల్లో, వ్యక్తిగత ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యాన్ని కొనసాగిస్తూనే ఉమ్మడి లక్ష్యాల కోసం కలిసి పనిచేయవచ్చు.

వివాహం అనేది కేవలం భావోద్వేగాల కలయికే కాదు, అదొక ఆర్థిక భాగస్వామ్యం కూడా. రొనాల్డ్ సంపద చాలా పెద్దది కావచ్చు, కానీ వివాహ బంధంలో ఆర్థిక స్పష్టత, ముందస్తు ప్రణాళిక అనే సూత్రం అందరికీ వర్తిస్తుంది. ఇది ఇద్దరు భాగస్వాముల భవిష్యత్తుకు రక్షణ కవచంలా పనిచేస్తుంది.

1. డబ్బు గురించి ముందే మాట్లాడటం: ఆదాయం, అప్పులు, ఆస్తులు, ఆర్థిక అంచనాల గురించి పెళ్లికి ముందే దాపరికం లేకుండా మాట్లాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

2. యాజమాన్యంపై స్పష్టత: ఆస్తుల యాజమాన్యంపై స్పష్టమైన రికార్డులు నిర్వహించాలి. ఉమ్మడి, వ్యక్తిగత ఖాతాలు, పెట్టుబడులపై పత్రాలు, నామినేషన్ల విషయంలో

భారతీయ జంటలకు పాఠాలు సాధారణంగా పెళ్లికి ముందు ఇలాంటి ఆర్థిక ఒప్పందాలను ప్రేమ, నమ్మకానికి వ్యతిరేకంగా చూస్తుంటారు. కానీ, వాస్తవానికి ఇవి వివాహ

క్రికెట్ చరిత్రలో బంగ్లాదేశ్ సంచలనాలు.. ఐదు చిరస్మరణీయ విజయాలు ఇవే!

క్రికెట్ ప్రపంచంలో మరో సంచలనం సమోద్రైంది. పసికూనగా ముద్రపడిన బంగ్లాదేశ్ జట్టు, బలమైన ఆస్ట్రేలియాను వారి సొంత గడ్డపైనే మట్టికరిపించి చారిత్రక టెస్టు విజయాన్ని సమోద్ర చేసింది. ఆదివారం డార్విన్లో ముగిసిన రెండు టెస్ట్ సిరీస్లోని తొలి టెస్టులో, నెహ్రూ హోస్టల్ స్కాంలో నేతృత్వంలోని బంగ్లా ఫులులు అద్భుతం చేశారు. ఈ విజయం బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ చరిత్రలో సువర్ణక్షురాలతో లిఖించదగినది. కీలక ఫాస్ట్ బౌలర్లు సహీద్ రాణా, షోరీఫుల్ ఇస్లాం గాయాలతో దూరమైనప్పటికీ, పూర్తిస్థాయి ఆస్ట్రేలియా జట్టును ఓడించడం వారి పోరాట పటిమకు నిదర్శనం. “అన్ని ఫార్మాట్లలోనూ ఇదే మా అతిపెద్ద విజయం” అని కెప్టెన్ సాంట్ వ్యాఖ్యానించడం ఈ గెలుపు ప్రాధాన్యతను తెలియజేస్తోంది. ఈ చారిత్రక విజయం సేవధ్యంలో, బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్లో సాధించిన అతిపెద్ద సంచలన విజయాలను ఒకసారి పరిశీలిద్దాం.

1. 1999 ప్రపంచకప్లో పాకిస్థాన్పై గెలుపు

బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ గతినే మార్చిన క్షణం ఇది. 1999 వన్డే ప్రపంచకప్లో వారు పటిష్టమైన పాకిస్థాన్ను ఓడించి పెను సంచలనం సృష్టించారు. 1992 ప్రపంచ ఛాంపియన్, 1999 ఫైనల్స్ అయిన పాకిస్థాన్ను గ్రూప్ స్టేజ్ మ్యాచ్లో ఓడించడం ద్వారా, తాము కూడా పెద్ద జట్టును ఓడించగలమని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పారు. నార్తాంప్టన్లో జరిగిన ఈ మ్యాచ్లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన బంగ్లాదేశ్ 9 వికెట్లకు 223 పరుగులు చేసింది. ఇది సాధారణ స్కోరుగానే కనిపించినా, బంతితో ఖలీద్ మహమూద్ మారు చేశాడు. సయ్యాద్ అన్వర్, హామీద్ అక్రీది, ఇంజమామ్-ఉల్-హక్, సలీమ్ మాలిక్ వంటి మేటి బ్యాటర్లను పాక్ జట్టును ఖలీద్ దెబ్బతీశాడు. అక్రీది, ఇంజమామ్, సలీమ్లను ఔట్ చేసి పాక్ పతనాన్ని

సాగించాడు. దీంతో పాకిస్థాన్ 42 పరుగులకే 5 వికెట్లు కోల్పోయి, ఆ తర్వాత కోలుకోలేక 161 పరుగులకే ఆటోట్ అయింది. ఈ చారిత్రక విజయమే 2000 సంవత్సరంలో బంగ్లాదేశ్కు ఐసీసీ టెస్టు చోదా (పూర్తి సభ్యత్వం) లభించడానికి మార్గం సుగమం చేసింది.

2. 2005 నాట్వెస్ట్ సిరీస్లో ఆస్ట్రేలియాకు షాక్

2005లో బంగ్లాదేశ్ మరో చారిత్రక విజయాన్ని అందుకుంది. అప్పట్లో అపజయమన్నదే ఎరుగని ఆస్ట్రేలియా జట్టును నాట్వెస్ట్ సిరీస్లో ఓడించి ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యపరిచింది. 1999, 2003 ప్రపంచకప్లను గెలిచి, ఆడమ్ గిల్క్రెస్ట్, మాథ్యూ హేడెన్, రిక్ పాంటింగ్, మైఖేల్ క్లార్క్, గైస్ మెక్గ్రాత్ వంటి దిగ్గజాలతో నిండిన ఆ జట్టును హబీబుల్ బషర్ నేతృత్వంలోని బంగ్లాదేశ్ ఓడించింది. కార్నిఫోలో జరిగిన ఈ మ్యాచ్లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఆస్ట్రేలియా, గిల్క్రెస్ట్, పాంటింగ్లను 9 పరుగులకే కోల్పోయినా, డేవిడ్ వాడ్లీ (77), మైఖేల్ క్లార్క్ (54) రాణించడంతో 5 వికెట్లకు 249 పరుగులు చేసింది. అయితే, ఛేదనలో మహ్మద్ అప్రాపుల్ కేవలం 101 బంతుల్లో 100 పరుగులు చేసి చరిత్ర సృష్టించాడు. అతనికి తోడుగా అప్రాజ్ అహ్మద్ 13 బంతుల్లో 21 పరుగులు చేయడంతో బంగ్లాదేశ్ సంచలన విజయం సాధించింది. ఆస్ట్రేలియాపై వారికి ఇదే తొలి వన్డే విజయం.

3. 2007 ప్రపంచకప్లో భారత్ను ఓడించి సంచలనం

సౌరవ్ గంగూలీ, వీరేంద్ర సెహ్వాగ్, సచిన్ టెండూల్కర్, రాహుల్ ద్రవిడ్ వంటి మేటి ఆటగాళ్లతో బలంగా ఉన్న భారత జట్టును 2007 వన్డే ప్రపంచకప్లో ఓడించడం బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ చరిత్రలో మరో మైలురాయి. కరేబియన్లో జరిగిన ఈ టోర్నీలో, ముష్రఫే మొర్రజా (4 వికెట్లు), అబ్దుర్ రజాక్, మహ్మద్ రఫీక్ (చెరో 3

వికెట్లు) అద్భుతంగా బౌలింగ్ చేయడంతో భారత జట్టు కేవలం 191 పరుగులకే ఆటోట్ అయింది. అనంతరం, ముష్ఫికర్ రహీమ్ (56 నాట్వెట్), షకీబ్ అల్ హసన్ (53) కీలక ఇన్నింగ్స్లతో జట్టును విజయ తీరాలకు చేర్చారు. ఈ ఓటమి, ఆ ప్రపంచకప్లో భారత జట్టు గ్రూప్ స్టేజ్లోనే నిష్క్రమించడానికి ప్రధాన కారణమైంది.

5. డార్విన్లో ఆస్ట్రేలియాపై తాజా అద్భుతం తాజాగా ఆస్ట్రేలియాపై డార్విన్లో సాధించిన విజయం, బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ చరిత్రలోనే అత్యంత గొప్ప విజయాలలో ఒకటిగా నిలిచిపోతుంది. జోష్ హేజర్వుడ్, హాల్ కమిన్స్, మెకెల్ స్టార్క్ వంటి స్టార్ బౌలర్లు, మేటి బ్యాటర్లతో కూడిన పూర్తిస్థాయి ఆసీస్ జట్టును, కీలక పేసర్లు లేకుండా బరిలోకి దిగిన బంగ్లాదేశ్ ఓడించడం అసాధారణం. ఈ మ్యాచ్లో రైల్ ఆర్మ్ ఫాస్ట్ బౌలర్ హసన్ మహమూద్ 6 వికెట్లతో చెలరేగి ఆస్ట్రేలియాను తొలి ఇన్నింగ్స్లో 198 పరుగులకే కట్టడి చేశాడు. అనంతరం, తంజిద్ హసన్ తమీమ్ సెంచరీతో బంగ్లాదేశ్ 426 పరుగులు చేసింది. రెండో ఇన్నింగ్స్లో కామెరూన్ గ్రీన్ సెంచరీ చేసినా, ఆసీస్ 284 పరుగులకే పరిమితమైంది. కేవలం 57 పరుగుల లక్ష్యాన్ని బంగ్లాదేశ్ ఒక వికెట్ మాత్రమే కోల్పోయి ఛేదించి, క్రికెట్ ప్రపంచంలో తమకంటూ ఒక ప్రత్యేక స్థానాన్ని సుస్థిరం చేసుకుంది.



గాలే టెస్టుపై భారత్ పూర్తి ఆధిపత్యం.. పడిక్కల్ భారీ ఇన్నింగ్స్ తో పటిష్ట స్థితి



శ్రీలంకతో జరుగుతున్న తొలి టెస్టు మ్యాచ్పై టీమిండియా పూర్తి పట్టు సాధించింది. యువ ఓపెనర్ దేవదత్ పడిక్కల్ (167) బాదిన అద్భుత శతకానికి, కేఎల్ రాహుల్ (82), డ్రువ్ జురెల్ (51) సాధించిన కీలక అర్ధ శతకాలు తోడవడంతో రెండో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి భారత్ 9 వికెట్ల నష్టానికి 460 పరుగుల భారీ స్కోరు చేసింది. వర్షం కారణంగా రెండో రోజు ఆట ఆలస్యంగా ప్రారంభమైనప్పటికీ, భారత బ్యాటర్లు తమ అధిపత్యాన్ని కొనసాగించారు. వర్షం వల్ల తొలి సెషన్ పూర్తిగా తుడిచిపెట్టుకుపోవడంతో, రెండో రోజు కేవలం 43 ఓవర్ల ఆట మాత్రమే సాధ్యమైంది. ఆట తిరిగి ప్రారంభమయ్యాక భారత బ్యాటర్లు వేగంగా పరుగులు రాబట్టారు. ముఖ్యంగా పడిక్కల్ తన అద్భుత ఫామను కొనసాగిస్తూ భారీ శతకాన్ని సమోద్ర చేశాడు. అతనికి తోడుగా రాహుల్, వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ డ్రువ్ జురెల్ కీలక ఇన్నింగ్స్లు ఆడారు. భారీ స్కోరు దిశగా సాగుతున్న భారత్ను శ్రీలంక స్పిన్లర్లు కొంతవరకు కట్టడి చేసే ప్రయత్నం చేశారు. అరంగేట్ర స్పిన్లర్ కేశర సువంత 3 వికెట్లు పడగొట్టగా, సీనియర్ స్పిన్లర్ ప్రభాత్ జయసూర్య 4 వికెట్లతో రాణించాడు. రెండో కొత్త బంతితో లంక బౌలర్లు పుంజుకొని పరుగుగా వికెట్లు తీశారు. రవీంద్ర జడేజా (13)ను సువంత ఎల్వీడబ్బుగా వెనక్కి పంపాడు. అయితే, ఆ తర్వాత క్రిజాలోకి వచ్చిన డ్రువ్ జురెల్ దూకుడుగా ఆడాడు. కేవలం 68 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, ఒక సిక్సర్తో 51 పరుగులు చేసి జట్టు స్కోరును 400 దాటించాడు. అయితే, అర్ధ శతకం పూర్తయిన వెంటనే జయసూర్య బౌలింగ్లో స్లిప్లో ఉన్న కెప్టెన్ ధనంజయ దిసిల్వా అద్భుతమైన డ్రైవింగ్ క్యాచ్ పట్టడంతో జురెల్ వెనుదిరిగాడు. చివర్లో మహమ్మద్ సిరాజ్, మానవ్ సుతార్ (24) వేగంగా పరుగులు జోడించారు. రెండో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి భారత్ 116 ఓవర్లలో 9 వికెట్ల నష్టానికి 460 పరుగులు చేసింది. క్రిజాలో కుల్దీప్ యాదవ్ (12), ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ (1) ఉన్నారు. కాగా, టీమిండియా తన ఇన్నింగ్స్ ను డిక్లేర్ చేసి, మూడో రోజు ఉదయాన్నే శ్రీలంకను బ్యాటింగ్ కు ఆహ్వానించి, వారి లైన్సు ను ఒత్తిడిలోకి నెట్టే అవకాశం ఉంది.

బంగ్లాదేశ్ చేతిలో ఆసీస్ ఓడిపోవడంపై మాజీల ఫైర్

బంగ్లాదేశ్ చేతిలో ఆస్ట్రేలియాకు ఊహించని, ఘోర పరాభవం ఎదురైంది. ఆదివారం ముగిసిన తొలి టెస్టులో 9 వికెట్ల తేడాతో ఓటమిపాలవ్వడంతో, ఆసీస్ మాజీ ఆటగాళ్లు, క్రికెట్ పండితులు జట్టు ప్రదర్శనపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఆస్ట్రేలియా క్రికెట్ చరిత్రలోనే ఇది అతిపెద్ద పరాజయంలో ఒకటని, ప్రపంచ నంబర్ వన్ జట్టుకు ఇది ఎంతమాత్రం “అంగీకరించలేని” ఫలితమని ఏకగ్రీవంగా అభిప్రాయపడ్డారు. మర్రా స్టేడియంలో జరిగిన ఈ మ్యాచ్లో ఆస్ట్రేలియా తొలి ఇన్నింగ్స్లో కేవలం 198 పరుగులకే కుప్పకూలి ఆరంభం నుంచే వెనుకబడింది. బంగ్లాదేశ్ 57 పరుగుల స్వల్ప లక్ష్యాన్ని ఒక వికెట్ మాత్రమే కోల్పోయి ఛేదించి నాలుగో రోజు చిరస్మరణీయ విజయాన్ని అందుకుంది. ఈ విజయంతో రెండు మ్యాచ్ల సిరీస్లో బంగ్లా 1-0 అధిక్యంలో నిలవగా, అతిథ్య ఆస్ట్రేలియా తీవ్ర ఒత్తిడిలో పడింది. ఈ ఓటమిపై ఫాక్స్ స్పోర్ట్స్ మాట్లాడుతూ, మాజీ బ్యాటర్ మార్క్ వా తీవ్రంగా స్పందించాడు. “ఆస్ట్రేలియా ఆటగాళ్లు స్థాయికి తగ్గట్టు ఆడలేదు, అందుకు తగిన మూల్యం చెల్లించుకున్నారు. ఆస్ట్రేలియా గడ్డపై ఆసీస్ క్రికెట్ చరిత్రలో నేను చూసిన అతిపెద్ద పరాజయంలో ఇది ఒకటి కావచ్చు. ఇద్దరు ప్రధాన బౌలర్లు లేకుండా బరిలోకి దిగిన బంగ్లాదేశ్ చేతిలో పూర్తిస్థాయి బౌలింగ్ లైన్ప్తో ఉన్న ఆస్ట్రేలియా ఓడిపోవడం చాలా పెద్ద విషయం” అని వ్యాఖ్యానించాడు. జట్టు బ్యాటింగ్ వైఫల్యంపై స్పందిస్తూ, రెండో టెస్టుకు ఒకటి, రెండు మార్పులు జరిగినా ఆశ్చర్యపోనక్కర్లేదని, వెదరాల్లో తీవ్ర ఒత్తిడి ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. అయితే, మాజీ లెగ్ స్పిన్లర్ కెల్వి ఓ కీఫ్ మాత్రం దీనికి భిన్నంగా స్పందించారు. మార్నస్, వెదరాల్లోకు జట్టు యాజమాన్యం మరో అవకాశం ఇస్తుందని తాను భావిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఆస్ట్రేలియా మహిళా జట్టు మాజీ కెప్టెన్ అలిసా హీలి ఈ ఫలితాన్ని ఓ “మేలుకొలుపు”గా అభివర్ణించింది. “గత వేసవిలో సునయానంగా గెలిచిన ఆసీస్, ఈ ఓటమితో కళ్లు తెరవాలి. ప్రపంచంలో అగ్రస్థానంలో కొనసాగాలంటే కొన్ని అంశాల్లో మెరుగుపడాల్సిన అవసరం ఉందని ఈ ఫలితం గుర్తుచేసింది” అని ఆమె పేర్కొంది. మరోవైపు, మాజీ ఓపెనర్ డేవిడ్ వార్నర్, రెండో టెస్టులో జట్టు బలంగా పుంజుకుంటుందని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశాడు. “ఈ ప్రదర్శనపై ఆటగాళ్లు తీవ్ర నిరాశతో, తమపై తామే అసహ్యంతో ఉంటారు. అదే వారిని పుంజుకునేలా చేస్తుంది” అని వ్యాఖ్యానించాడు. మాజీ ఫాస్ట్ బౌలర్ బ్రెంట్ కోక్లెలాండ్ సెన్ రేడియోలో మాట్లాడుతూ, ఈ ఓటమిని “పూర్తిగా ఆమోదయోగ్యం కానిది”గా పేర్కొన్నాడు. “సొంత గడ్డపై, ప్రపంచ నంబర్ వన్ టెస్ట్ జట్టుగా ఉండి బంగ్లాదేశ్ చేతిలో ఓడిపోవడం సిగ్గుచేటు. ఇది ఇబ్బందికరమైన ఓటమి. ఈ విషయం మైదానంలోకి దిగిన 11 మంది ఆటగాళ్లు, కోచింగ్ నిబ్బందికి అందరికంటే బాగా తెలుసు” అని అన్నాడు. ఇరు జట్ల మధ్య రెండో టెస్టు ఆగస్టు 22 నుంచి మాకేలోని గ్రేట్ బ్యారియర్ రిఫ్ ఎరీనాలో ప్రారంభం కానుంది.



సినిమా విజయం అంటే లేక్కలు కాదు: సూర్య



ఒక సినిమా విజయాన్ని కేవలం మొదటి వారంతపు వసూళ్లు, అమ్ముడైన టికెట్ల సంఖ్యతోనే అంచనా వేయడం సరికాదని ప్రముఖ నటుడు సూర్య అభిప్రాయపడ్డాడు. తన తాజా చిత్రం 'విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్' సక్సెస్ మీట్ లో పాల్గొన్న ఆయన, సినిమా విజయానికి ఉండాల్సిన అసలైన నిర్వచనాన్ని వివరించాడు. ప్రస్తుత కాలంలో సినిమా విజయాన్ని కేవలం అంకెలతోనే కొలుస్తున్నారని, అయితే అది సంపూర్ణమైన కొలమానం కాదని సూర్య పేర్కొన్నాడు. "ఒక సినిమా ప్రేక్షకుల హృదయాల్లో ఎంత లోతుగా నిలిచిపోయింది అనేదే ముఖ్యం. సినిమా వీక్షించిన తర్వాత ప్రేక్షకులు పొందే భావోద్వేగాలు, ఆ చిత్రంపై వారు జరిపే చర్చలే అసలైన విజయం" అని అన్నాడు. థియేటర్ నుంచి బయటకు వచ్చిన తర్వాత కూడా సినిమా తాలూకు ప్రభావం ప్రేక్షకుడితోనే కొనసాగాలని ఆయన ఆకాంక్షించాడు. "ఒక సినిమా విడుదలైన రెండేళ్ల తర్వాత కూడా ప్రజలు దాని గురించి మాట్లాడుకుంటున్నారంటే, ఆ కథకు, చిత్ర బృందం పడిన శ్రమకు దక్కిన నిజమైన గౌరవం అదే" అని సూర్య వివరించాడు. అదే సమయంలో, సినిమా వ్యాపార కోణాన్ని కూడా సూర్య ప్రస్తావించాడు. నిర్మాతలు, పంపిణీదారులు ఆర్థికంగా సురక్షితంగా ఉండాలంటే బాక్సాఫీస్ వసూళ్లు కూడా కీలకమేనని స్పష్టం చేశాడు. ప్రేక్షకుల ఆదరణ, వాణిజ్యపరమైన వసూళ్లు రెండూ సమపాళ్లలో లభించినప్పుడే ఏ సినిమా అయినా సంపూర్ణ విజయాన్ని అందుకున్నట్లు అవుతుందని పేర్కొన్నాడు.

రవితేజ 'ఇరుముడి' నుంచి

'మల్లెపూల పల్లకి' సాంగ్ వచ్చేసింది!

మాస్ మహారాజా రవితేజ కథానాయకుడిగా, విలక్షణ దర్శకుడు శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న చిత్రం 'ఇరుముడి'. భారీ అంచనాల మధ్య రూపుదిద్దుకుంటున్న ఈ సినిమా నుంచి అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న మొదటి పాట విడుదలైంది. 'మల్లెపూల పల్లకి' అంటూ సాగే ఈ పాట లిరికల్ వీడియోను చిత్ర బృందం ఆదివారం విడుదల చేసింది. హైదరాబాద్ లో ఆదివారం ఏర్పాటు చేసిన గ్రాండ్ ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ లో ఈ సాంగ్ ను ఆవిష్కరించారు. విడుదలైన కొద్దిసేపటికే ఈ పాట సంగీత ప్రియులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటూ సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ అవుతోంది. ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ స్వరపరిచిన ఈ 'మల్లెపూల పల్లకి' పాటకు చౌదం శ్రీనివాసరావు సాహిత్యం అందించారు. గాయకుడు దప్పు శ్రీను తన గాత్రంతో పాటకు ప్రాణం పోశారు. రవితేజ ఎనర్జీకి తగినట్లుగా జీవీ ప్రకాష్ అందించిన సంగీతం, క్యావీ ట్యూన్ ప్రేక్షకులను ఉర్రూతలూగిస్తున్నాయి. ఈ పాట సినిమాపై ఉన్న అంచనాలను మరింత పెంచినదని అభిమానులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ప్రేమకథా చిత్రాలతో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న శివ నిర్వాణ, మాస్ ఇమేజ్ ఉన్న రవితేజ కాంబినేషన్ లో వస్తున్న ఈ సినిమాపై సినీ వర్గాల్లో మొదటి నుంచి భారీ అంచనాలు నెలకొని ఉన్నాయి. ఇందులో రవితేజ సరసన ప్రియా భవానీ శంకర్ నటించారు. బేబీ నక్షత్ర కీలక పాత్ర పోషించింది. ఈ చిత్రాన్ని మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ యెర్లేని, వై. రవిశంకర్ అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు. గుల్షన్ కుమార్, భూషణ్ కుమార్, టీ-సీరీస్ ఫిల్మ్స్ ఈ చిత్రాన్ని సమర్పిస్తుండటం విశేషం. ఏకేడీ స్టూడియోస్, యూవీ సంస్థలు కూడా నిర్మాణంలో భాగస్వాములుగా ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా చిత్రీకరణ శరవేగంగా జరుగుతోంది. అన్ని కార్యక్రమాలను పూర్తి చేసి, 'ఇరుముడి' చిత్రాన్ని ఆగస్టు 21న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల చేసేందుకు నిర్మాతలు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో విడుదలైన తొలి పాట సినిమా ప్రమోషన్లకు మంచి ఊపునిచ్చింది.



నాకు అండగా ఆ ఇద్దరు హీరోలు: అనుపమ పరమేశ్వరన్

ప్రముఖ నటి అనుపమ పరమేశ్వరన్ తన సినీ జీవితంలో తనకు అండగా నిలిచే ఇద్దరు హీరోల గురించి ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన ఆమె, తాను మనసు బాగోలేనప్పుడు, కష్టకాలంలో ఉన్నప్పుడు తనను ఓదార్చే స్నేహితులు ఇండస్ట్రీలో ఉన్నారని తెలిపారు. వారిలో మలయాళ స్టార్ హీరో దుల్కర్ సల్మాన్, టాలీవుడ్ హీరో రామ్ పోతినేని ఉన్నారని వెల్లడించారు. తాను బాధలో ఉన్నప్పుడు గుర్తుకొచ్చే మొదటి పేరు దుల్కర్ సల్మానేనని అనుపమ అన్నారు. "నేను ఎప్పుడు డల్ గా ఉన్నా దుల్కర్ నుంచి నాకు ఒక మెసేజ్ వస్తుంది. నేను బాధలో ఉన్న విషయం ఆయనకు ఎలా తెలుస్తుందో అని ఆశ్చర్యపోతాను. ఆయనతో కాసేపు మాట్లాడితే నా బాధ అంతా మాయమైపోతుంది" అని ఆమె వివరించారు. దుల్కర్ తర్వాత, తాను ఎక్కువగా విశ్వసించే మరో వ్యక్తి టాలీవుడ్ హీరో రామ్ అని అనుపమ తెలిపారు. వీరిద్దరితో ఉన్న స్నేహబంధం తనకెంతో విలువైనదని ఆమె పేర్కొన్నారు. గతంలో అనుపమ, దుల్కర్ కలిసి మలయాళ చిత్రం 'జోమోంటే సువిశేషంగళో'లో నటించిన విషయం తెలిసిందే. ఇదే సందర్భంగా, తన గత ప్రేమ సంబంధంలో ఎదుర్కొన్న మానసిక వేధింపుల (నార్సిస్టిక్ అబ్యూజ్) గురించి కూడా ఆమె ప్రస్తావించారు. అలాంటి వ్యక్తులు ఇతరులను ఎప్పుడూ తమ నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలని ప్రయత్నిస్తారని, ఇది చాలా నిశ్శబ్దంగా జరిగే వేధింపు అని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

రవితేజ ఎనర్జీని మ్యాచ్ చేయడం కష్టం: హీరోయిన్ ప్రియా

మాస్ మహారాజా రవితేజ హీరోగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'ఇరుముడి'. ఈ సినిమాలో ఆయన సరసన నటి ప్రియా భవానీ శంకర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ఆగస్టు 21న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా ప్రియా భవానీ శంకర్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ సినిమా విశేషాలను పంచుకుంది. ఈ సినిమాలో తాను కావేరి అనే సాధారణ గృహిణి పాత్రలో కనిపిస్తానని ప్రియా చెప్పింది. "తాగుబోతు భర్త, అల్లరి చేసే కూతురితో సాగే మధ్యతరగతి గృహిణి పాత్ర నాది. ఈ పాత్ర వాస్తవానికి చాలా దగ్గరగా ఉంటుంది. ఇలాంటి పాత్ర చేయడం నాకు ఇదే తొలిసారి" అని ఆమె వివరించింది. 'ఇరుముడి' ఒక యాక్షన్ డ్రిల్లర్ అయినప్పటికీ బలమైన భావోద్వేగాలు ఉంటాయని, ముఖ్యంగా తండ్రి కూతుళ్ల మధ్య ఉండే ఎమోషన్ అందరినీ కదిలిస్తుందని వెల్లడించింది. రవితేజతో పనిచేయడంపై మాట్లాడుతూ.. "రవితేజ ఎనర్జీ ఆస్థారణం. దాన్ని మ్యాచ్ చేయడం చాలా కష్టం.

అయితే ఈ సినిమాలో మీరు మునుపెన్నడూ చూడని ఒక కొత్త రవితేజను చూస్తారు" అని ప్రియా ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. దర్శకుడు శివ నిర్వాణ కథను చెప్పిన విధానం, పాత్రలను మలిచిన తీరు తనను ఎంతగానో ఆకట్టుకుందని

ఆమె ప్రశంసించింది. ప్రస్తుతం తాను 'దూత 2' సీరీస్ షూటింగ్ లో పాల్గొంటున్నానని, 'డెమోంటే కాలనీ 3' కూడా విడుదలకు సిద్ధంగా ఉందని తన భవిష్యత్ ప్రాజెక్టుల గురించి ప్రియా భవానీ శంకర్ వెల్లడించింది.

