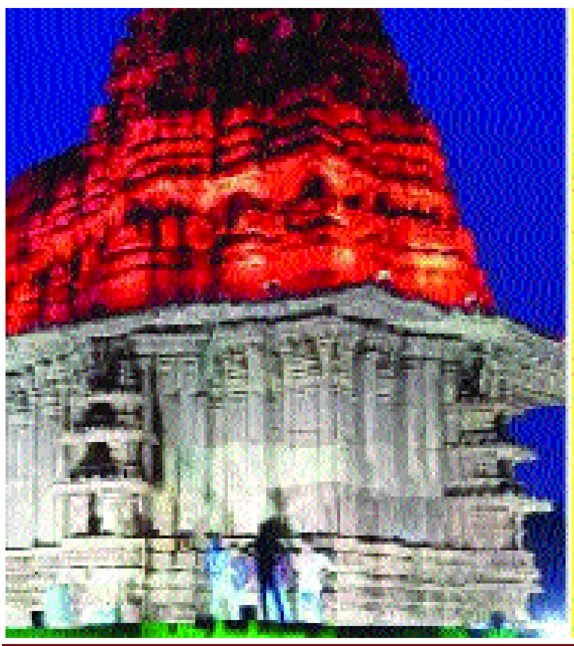


మన దునియా

Our News Our World

RNI Number TELTEL/2023/85680

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

రిపోర్టర్లు కావలెను

తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

మన దునియా

రిపోర్టర్లు కావాలి.

ఇంకెందుకు ఆలస్యం...
9490056011,9603969335

సంపుటి : 3 | సంచిక : 347 | ఆగస్టు 18 మంగళవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

'కల్తీ'పై ఉక్కుపాదం..

నూతన విభాగం ఏర్పాటు చేసిన ప్రభుత్వం

మన దునియా ఎఫెక్ట్

చూస్తాం... రాస్తాం... మార్పు తీసుకొస్తాం...

- ఈనెల 13వ తేదీన కల్తీ మన దునియాలో వార్తలు రావడంతో
- స్పందన కదిలిన జిల్లా యంత్రాంగం
- మన దునియా పత్రికల్లో కల్తీ చెక్ వరుస కథనాలతో

ప్రజారోగ్యం కోసం కఠిన చర్యలు!

కల్తీ చేసేవారికి కఠిన శిక్ష తప్పదు! సురక్షితమైన ఆహారమే లక్ష్యం!

ఉమ్మడి నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి:

ఆహార ఉత్పత్తులు, ఔషధాల కల్తీకి చెక్ పెట్టేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకమైన కార్యాచరణకు శ్రీకారం చుట్టింది. ఉమ్మడి, నిజామాబాద్ జిల్లా, మన దునియా పత్రికల్లో కల్తీ మాఫియా పై ప్రత్యేక కథనం రావటంతో అధికారులు స్పందించి అకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. అతి కొద్ది కాలంలోనే మన దునియా పత్రిక ప్రజల గుండెల్లోకి ప్రజా ప్రతినిధులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.ఆహార ఉత్పత్తులు, ఔషధాల కల్తీకి చెక్ పెట్టేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకమైన కార్యాచరణకు శ్రీకారం

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

రాహుల్ గాంధీకి ఊరట..

ఆస్తుల కేసులో సుప్రీంకోర్టు కీలక ఆదేశాలు..

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:ఆగస్టు 17

కాంగ్రెస్ అగ్రనేత, లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీకి సుప్రీంకోర్టులో ఊరట లభించింది. ఆదాయానికి మించిన ఆస్తుల ఆరోపణల కేసులో సుప్రీంకోర్టు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ వ్యవహారంపై అలహాబాద్ హైకోర్టులో కొనసాగుతున్న విచారణను తదుపరి ఆదేశాలు వచ్చే వరకు నిలిపివేయాలని ఆదేశించింది. అలాగే ఈ కేసులో సీబీఐ, ఈడీ ఎలాంటి నివేదికను ప్రస్తుతం అలహాబాద్ హైకోర్టుకు సమర్పించకూడదని స్పష్టం చేసింది. రాహుల్ గాంధీ

ప్రజలకు అందుబాటులోకి సనత్‌నగర్ టిమ్స్..

నేడు ప్రారంభించనున్న సీఎం రేవంత్

- హైదరాబాద్ ఎర్రగడ్డలో అత్యాధునిక సౌకర్యాలతో 'టిమ్స్'
- రూ.1100 కోట్ల వ్యయంతో వెయ్యి పడకల సామర్థ్యంతో నిర్మాణం
- సోమవారం సాయంత్రం లాంఛనంగా ప్రారంభించనున్న సీఎం
- హాజరుకానున్న కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ప్రారంభ ఏర్పాట్లను స్వయంగా పర్యవేక్షించిన మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ

22-ఎ పేరుతో సామాన్యులను ఇబ్బంది పెడితే సహించబోం: మంత్రి పొంగులేటి

మన దునియా,హైదరాబాద్:ఆగస్టు 17

సామాన్యులను 22-ఎ పేరుతో ఇబ్బంది పెడితే సహించేది లేదని తెలంగాణ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి హెచ్చరించారు. ప్రజలను కార్యాలయాల చుట్టూ తిప్పడం, ఆయా సమస్యల్లో జాప్యం చేస్తే ఇకపై సహించబోమని వార్నింగ్ ఇచ్చారు. 22-ఎ భూములపై సచివాలయంలో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి ఈరోజు (సోమవారం)

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

అశోక్ ధామ్ తొక్కిసలాట ఘటనపై ప్రధాని మోదీ దిగ్భ్రాంతి..

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:ఆగస్టు 17

బిహార్: లఖిసరాయ్‌లోని అశోక్ ధామ్ ఆలయం వద్ద జరిగిన తొక్కిసలాట ఘటనపై ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ స్పందించారు. ప్రమాదం గురించి తెలుసుకుని మోదీ దిగ్భ్రాంతికి గురయ్యారు. తొక్కిసలాటలో ఏడుగురు మృతి చెందడంపై తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేశారు. మృతుల కుటుంబాలకు తన ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు. ప్రమాదంలో గాయపడిన బాధితులు త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ మేరకు ఎక్స్ వేదికగా ప్రధాని పోస్టు చేశారు.'బిహార్‌లోని లఖిసరాయ్‌లో జరిగిన తొక్కిసలాటలో భక్తులు ప్రాణాలు కోల్పోవడం తీవ్రంగా కలచివేసింది. ఈ దుఃఖ సమయంలో మృతుల కుటుంబాలకు నా ప్రగాఢ సానుభూతి. గాయపడిన వారు త్వరగా కోలుకోవాలని ఆశిస్తున్నాను. బాధితులకు స్థానిక యంత్రాంగం సహాయం అందిస్తోంది' అని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. మరోవైపు, బాధితులకు బిహార్ ప్రభుత్వం

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

22-ఎ పేరుతో సామాన్యులను ఇబ్బంది పెడితే సహించబోం: మంత్రి పొంగులేటి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. రంగారెడ్డి, మేడ్చల్ - మల్కాజిగిరి, సంగారెడ్డి, హైదరాబాద్ జిల్లాల అధికారులతో పలు కీలక అంశాలపై మంత్రి చర్చించారు.

ఫిర్యాదుల కోసం ప్రత్యేక టోల్‌ఫ్రీ నంబర్..

సబ్‌రిజిస్ట్రార్‌ల వారీగా ఆయా దరఖాస్తుల గురించి అధికారులతో మంత్రి మాట్లాడారు. ఫిర్యాదుల కోసం ప్రత్యేక టోల్‌ఫ్రీ నంబర్ ఏర్పాటు చేస్తామని మంత్రి పొంగులేటి వెల్లడించారు. ఎన్ని దరఖాస్తులు వచ్చాయి..?, ఎప్పటి నుంచి పెండింగ్‌లో ఉన్నాయి? అని అధికారులను ప్రశ్నించారు. పెండింగ్ దరఖాస్తులను ఎప్పటిలోగా పరిష్కరిస్తారో స్పష్టత ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. 22-ఎలో భూమి ఉందనే కారణంతో ఆ దరఖాస్తును తిరస్కరించొద్దని హుకుం జారీ చేశారు.

వాస్తవ పరిస్థితులపై సమగ్రంగా పరిశీలించాలి..

భూమి నిషేధిత జాబితాలోకి ఎందుకు వచ్చిందో ఆయా రికార్డులు, వాస్తవ పరిస్థితులపై సమగ్రంగా పరిశీలించాలని మంత్రి దిశానిర్దేశం చేశారు. నిజమైన భూ హక్కుదారులకు న్యాయం చేస్తూనే ప్రభుత్వ భూములు, ఆస్తులను కాపాడాలని ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ భూముల రక్షణ, ప్రజల హక్కుల విషయంలో నిర్లక్ష్యం చేస్తే తీవ్రంగా పరిగణిస్తామని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి హెచ్చరించారు..

అశోక్ ధామ్ తొక్కిసలాట ఘటనపై ప్రధాని మోదీ దిగ్భ్రాంతి..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఆర్థిక సాయం ప్రకటించింది. మృతి చెందిన వారి కుటుంబాలకు రూ.4 లక్షల చొప్పున ఎక్స్‌గ్రేషియా ప్రకటించింది. ఈ ప్రమాదం గురించిన వివరాలను లఖిసరాయ్ జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ శైలేంద్ర కుమార్ వెల్లడించారు. శ్రావణ మాసం సందర్భంగా జలాభిషేకం చేసేందుకు నేడు వేలాది మంది భక్తులు అశోక్ ధామ్ ఆలయానికి చేరుకున్నట్లు తెలిపారు. దర్శనం కోసం మహిళలు, పురుషులు రెండు క్యూ లైన్లలో నిలబడి ఉండగా.. పురుషుల క్యూ లైన్‌కు సమీపంలో విద్యుత్ స్తంభం అకస్మాత్తుగా కూలిపోయిందన్నారు. స్తంభానికి ఉన్నది కేబుల్ వైర్ అయినప్పటికీ.. విద్యుత్ వైర్ అనే పుకారు క్షణాల్లో వ్యాపించిందని పేర్కొన్నారు. దీంతో తొక్కిసలాట జరిగిందని తెలిపారు. సుమారు రెండు నిమిషాల వ్యవధిలో ఏడుగురు మృతి చెందగా.. దాదాపు 12 మందికి పైగా గాయపడినట్లు జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ పేర్కొన్నారు. బాధితులను వెంటనే చికిత్స నిమిత్తం సదర్ ఆస్పత్రికి తరలించినట్లు వెల్లడించారు. మృతులు, గాయపడిన వారి వివరాలను సేకరిస్తున్నట్లు తెలిపారు..

రాహుల్ గాంధీకి ఊరట..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ను ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్, న్యాయమూర్తులు జాయ్‌మాల్య బాగ్చి, వి. మోహనాలతో కూడిన ధర్మాసనం విచారించింది. అలహాబాద్ హైకోర్టు ఇప్పటికే ఈ కేసులో తదుపరి విచారణను ఆగస్టు 20న చేపట్టనుంది. అయితే హైకోర్టు విచారణను తదుపరి ఆదేశాల వరకు వాయిదా వేయాలని తాజాగా సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించింది. ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ తమ దర్యాప్తు లేదా పరిశీలనకు సంబంధించిన ఎలాంటి నివేదికను హైకోర్టుకు సమర్పించకుండదని పేర్కొంది. రాహుల్ గాంధీ ఆదాయానికి మించిన ఆస్తులు కలిగి ఉన్నారని కర్ణాటకకు చెందిన బీజేపీ కార్యకర్త విఘ్నేశ్ శిశిర్ చేసిన ఫిర్యాదు ఆధారంగా ఈ వ్యవహారం అలహాబాద్ హైకోర్టుకు వెళ్లింది. రాహుల్ గాంధీ ఆదాయానికి మించిన ఆస్తులు కలిగి ఉన్నారనే ఆరోపణలను పరిశీలించాలని సీబీఐ, ఈడీకి హైకోర్టు గతంలో సూచించింది. ఈ ఆదేశాలను రాహుల్ గాంధీ సుప్రీంకోర్టులో సవాల్ చేశారు. అంతేకాకుండా ఈ కేసు విచారణను అలహాబాద్ హైకోర్టు నుంచి ఢిల్లీ హైకోర్టుకు బదిలీ చేయాలని ప్రత్యేక పిటిషన్ కూడా దాఖలు చేశారు..

కల్తీ'పై ఉక్కుపాదం.. నూతన విభాగం ఏర్పాటు చేసిన ప్రభుత్వం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

చుట్టింది. ప్రస్తుతం ఉన్న ఔషధ నియంత్రణ యంత్రాంగం డీసీఏ ఆహార భద్రత విభాగాలను విలీనం చేసింది.క్షేత్రస్థాయిలో కల్తీ రాయుళ్లపై నిఘా పెట్టేందుకు టాస్క్?ఫోర్స్?ను ఏర్పాటు చేయనుంది. ఈ నూతన వ్యవస్థ ద్వారా నిజామాబాద్ కామారెడ్డి జిల్లాల్లో ప్రజారోగ్యంతో చెలగాటమాడే అక్రమార్కులపై ఉక్కుపాదం మోపేందుకు మార్గం సుగమమైంది.రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల 'తెలంగాణ సేఫ్?' అనే విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. దీని కమిషనర్?గా ఐపీఎస్? అవినాశ్? మొహంతిని నియమించింది. అంతేగాకుండా పోలీసు శాఖ నుంచి పలువురిని దీనికి పంపాలని ఆదేశించింది. మూడు ప్రధాన విభాగాల నుంచి దాదాపు 1,500 మంది సిబ్బందిని కేటాయించేందుకు నివేదికలు సిద్ధమయ్యాయి. నమోదయ్యే కేసుల సమర్థవంతమైన విచారణ, చట్టపరమైన చర్యల పర్యవేక్షణ కోసం ఒక ప్రత్యేక పోలీస్ స్టేషన్‌ను ఏర్పాటు చేయాలని ప్రభుత్వం యోచిస్తోంది. కల్తీ నిరోధక విభాగాన్ని మొత్తం 4 ప్రత్యేక జోన్లుగా విభజించి నిరంతర తనిఖీలు చేపట్టనున్నారు.

ఉమ్మడి జిల్లాలో..

ఇటీవల ఉమ్మడి నిజామాబాద్, కామారెడ్డి జిల్లాల పరిధిలో ఆహార భద్రతా టాస్క్‌ఫోర్స్ అధికారులు జోనల్ అసిస్టెంట్ ఫుడ్ కంట్రోలర్ వి.జ్యోతిర్మయి నేతృత్వంలో నిర్వహించిన ఆకస్మిక దాడుల్లో షాకింగ్ నిజాలు వెలుగుచూశాయి. నిజామాబాద్ నగరంలోని లహరి హోటల్ పై జరిపిన తనిఖీల్లో ప్లాస్టిక్ కవర్లలో నిల్వ ఉంచిన దాదాపు 122 కిలోల కుళ్లిన మాంసాన్ని, రూ.30వేల విలువైన నిషిద్ధ సింథటిక్ రంగులు, బూజు పట్టిన కూరగాయలను అధికారులు స్వాధీనం చేసుకుని ధ్వంసం చేశారు. నగరంలోని వంశీ ఇంటర్నేషనల్ హోటల్‌లో గడువు తీరిన కారం, మసాలా పొడులు వాడడంతో పాటు సరైన గాలి, వెలుతురు లేని అపరిశుభ్ర వంటగదిని గుర్తించిన అధికారులు సదరు యాజమాన్యానికి నోటీసులు జారీ చేశారు. మిర్చి కాంపౌండ్ సమీపంలోని ఢిల్లీవాలా స్వీట్ హోమ్?తో పాటు పలు మసాలా దినుసుల తయారీ కేంద్రాల్లో పరిశుభ్రతా ప్రమాణాలు లేకపోవడాన్ని గుర్తించి హెచ్చరికలు జారీ చేశారు.

సిలిండర్లు సీజ్

ఆర్మూర్, బోధన్ నవీపేట్ ప్రాంతాల్లోని పలు హోటళ్లు, టిఫిన్ సెంటర్లలో అధికారులు దాడులు చేశారు. వాణిజ్య అవసరాలకు డొమెస్టిక్? సిలిండర్లు వాడుతుండడంతో చర్యలు చేపట్టారు. దాదాపు 65 సిలిండర్లను సీజ్ చేశారు. మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక సరిహద్దులు కలిగిన నిజామాబాద్, కామారెడ్డి జిల్లాలకు పక్క రాష్ట్రాల నుంచి కల్తీ పాలు, నాణ్యత లేని వంటనూనెలు, నకిలీ మసాలా దినుసులతో పాటు నిషిద్ధ ఔషధాల రవాణా జరుగుతోందనే ఫిర్యాదులున్నాయి. టాస్క్?ఫోర్స్? ఏర్పాటుతో వీటికి చెక్? పడనుంది.

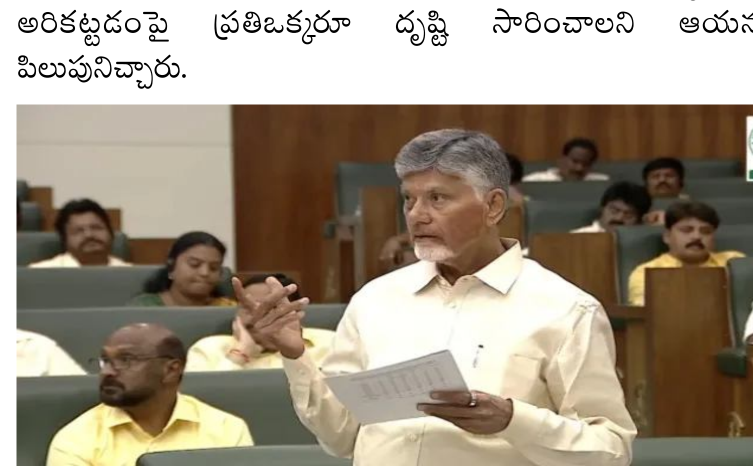
ప్రజలకు అందుబాటులోకి సనత్‌నగర్ టిమ్స్.. నేడు ప్రారంభించనున్న సీఎం రేవంత్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

హైదరాబాద్ నగర వైద్య మౌలిక సదుపాయాల్లో మరో కీలక అధ్యాయానికి సోమవారం శ్రీకారం చుట్టనున్నారు. ఎర్రగడ్డలో అత్యాధునిక వసతులతో నిర్మించిన మర్రి చెన్నారెడ్డి తెలంగాణ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (డా.ఎంసీఆర్ టిమ్స్) సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రిని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఈరోజు (సోమవారం) సాయంత్రం 4.30 గంటలకు లాంఛనంగా ప్రారంభించి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నారు. ఈ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి కేంద్రమంత్రి కిషన్‌రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు దామోదర్ రాజనర్సింహ, కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి, పొన్నం ప్రభాకర్‌తో పాటు పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, ఉన్నతాధికారులు హాజరుకానున్నారు. సుమారు 22.6 ఎకరాల సువిశాల ప్రాంగణంలో రూ.1,100 కోట్ల భారీ వ్యయంతో ఈ సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రిని నిర్మించారు. వెయ్యి పడకల సామర్థ్యంతో, ఐదు బ్లాకులతో దీనిని అత్యంత ఆధునికంగా తీర్చిదిద్దారు. ఇప్పటికే ఆసుపత్రిలో ట్రయల్ రన్ నిర్వహించి, డే కేర్ విభాగాలను ప్రయోగాత్మకంగా ప్రారంభించారు. ఈ క్రమంలో రోజుకు సుమారు 250 మంది రోగులకు వైద్య సేవలు అందిస్తూ వస్తున్నారు. గాంధీ, ఉస్మానియా, నిమ్స్ వంటి ప్రధాన ఆసుపత్రుల నుంచి బదిలీపై వచ్చిన వారితో పాటు కొత్తగా నియమితులైన దాదాపు 200 మంది వైద్య సిబ్బంది ఇక్కడ సేవలు అందించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారు. మాజీ డీఎంఈ డా.ఎ.నరేంద్రకుమార్ ఇన్‌ఛార్జి డైరెక్టర్‌గా, మాజీ ఏడీఎంఈ డా.మహబూబ్ ఖాన్ ఇన్‌ఛార్జి సూపరింటెండెంట్‌గా వ్యవహరించను న్నారు. ఆసుపత్రి ప్రారంభోత్సవం నేపథ్యంలో వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ ఆదివారం ఏర్పాట్లను సమీక్షించారు. ఆసుపత్రిలోని వివిధ విభాగాలను పరిశీలించి అధికారులతో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు. హాజరయ్యే ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, మీడియా ప్రతినిధులు, ప్రజలకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా పటిష్ఠమైన ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. భద్రతాపరమైన లోపాలు లేకుండా చూడాలని పోలీసు శాఖకు స్పష్టం చేశారు.

ఏపీపై ఎల్ నినో పంజా.. తీవ్ర వర్షాభావంపై అసెంబ్లీలో చంద్రబాబు వివరణ

రాష్ట్రంపై ఎల్ నినో ప్రభావం తీవ్రంగా ఉందని, దీని కారణంగా తీవ్ర వర్షాభావ పరిస్థితులు నెలకొన్నాయని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఎల్ నినో ప్రభావంపై శాసనసభలో సోమవారం జరిగిన చర్చలో ఆయన ప్రసంగించారు. ఈ ఏడాది సాధారణ వర్షపాతం కంటే చాలా తక్కువగా నమోదవుతోందని, ఈ క్లిష్ట పరిస్థితిపై ప్రజలకు అసెంబ్లీ వేదికగా అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన నొక్కిచెప్పారు. ఈ ఏడాది వర్షపాతం అంచనాలను, వాస్తవ పరిస్థితులను ముఖ్యమంత్రి గణాంకాలతో సహా వివరించారు. 2026 జూన్ నుంచి డిసెంబర్ వరకు రాష్ట్రంలో 867 మిల్లీమీటర్ల వర్షపాతం కురవాల్సి ఉండగా, కేవలం 557 మిల్లీమీటర్లు మాత్రమే నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని అంచనాలు చెబుతున్నాయని తెలిపారు. జులై నెలలో కొన్ని జిల్లాల్లో 68 శాతం లోటు వర్షపాతం నమోదైందని, ఆగస్టు, సెప్టెంబర్ నెలల్లో 35 శాతం, అక్టోబర్‌లో 25 శాతం, నవంబర్‌లో 20 శాతం చొప్పున లోటు కొనసాగవచ్చని హెచ్చరించారు. అయితే, డిసెంబర్‌లో మాత్రం 1 శాతం అధిక వర్షపాతం నమోదయ్యే సూచనలు ఉన్నాయని అన్నారు.ఎల్ నినో ప్రభావంతో రాష్ట్రంలోని జలాశయాలు, ప్రాజెక్టులలో నీటి మట్టాలు వేగంగా అడుగంటుతున్నాయని చంద్రబాబు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. శ్రీశైలం జలాశయానికి ఈ సీజన్‌లో 753 టీఎంసీల నీరు రావాల్సి ఉండగా, ఇప్పటివరకు కేవలం 214 టీఎంసీలు మాత్రమే వచ్చిందని సభకు తెలిపారు. ఎగువ రాష్ట్రాలైన కర్ణాటక, మహారాష్ట్రలలోని రిజర్వాయర్లు నిండిన తర్వాతే మనకు నీరు విడుదల చేస్తారని, ఈ కారణంగా శ్రీశైలం, నాగార్జున సాగర్ ప్రాజెక్టులకు నీటి లభ్యత గణనీయంగా తగ్గిపోయిందని వివరించారు. కృష్ణా బేసిన్‌తో పాటు గోదావరి బేసిన్‌లోనూ ఇదే పరిస్థితి ఉందని అన్నారు. నీటి సమస్యలు కేవలం రాష్ట్రాల మధ్యే కాకుండా గ్రామాలు, దేశాల మధ్య కూడా తీవ్ర వివాదాలకు దారితీస్తున్నాయని, కావేరి జలాల వివాదమే ఇందుకు నిదర్శనమని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో నీటి సంరక్షణ, వృథాను అరికట్టడంపై ప్రతిఒక్కరూ దృష్టి సారించాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.



మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం
ఆగస్టు । మంగళవారం । 18 । 2026

నాగమ్మకు..ఘన పూజలు

నిజామాబాద్ ప్రతినిధి, మన దునియా :

నిజామాబాద్ రూరల్ నియోజవర్గంలోని, ధర్పల్లి సిరికొండ, మోపాల్, డిచ్పల్లి, మండలంలోని పలు గ్రామాల ప్రజలు ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.నాగులచవితి పర్వదినం, అందునా సోమ వారం కావడంతో నిజామాబాద్ నగరం ఆధ్యాత్మిక శోభను సంతరించుకుంది. తెల్ల వారు జామున నుంచే భక్తులు శివాలయా లకు తరలిరావడంతో ఆలయాలు భక్తజన సందోహంగా మారాయి. శివనామస్మరణతో ఆలయ ప్రాంగణాలు మార్మోగాయి. నగరంలోని కంఠేశ్వర్ నీలకంఠేశ్వరాలయం, శంభునిగుడితో పాటు వివిధ శివాలయాలకు

భక్తులతో కిక్కిరిసిన శివాలయాలు..

పుట్టల వద్ద ప్రత్యేక పూజలు భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో చేరుకున్నారు.

స్వామివారికి అభిషేకాలు, ప్రత్యేక పూజలు, అర్చనలు నిర్వహించి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. నాగులచవితి సోమవారం రావడంతో శివుడిని దర్శించుకునేందుకు భక్తులు ప్రత్యేక ఆసక్తి చూపారు. మరోవైపు నగరంలోని పలు ప్రాంతాల్లోని పుట్టల వద్ద మహిళలు సంప్రదాయబద్ధంగా నాగదేవతకు పూజలు చేశారు. పసుపు, కుంకుమతో పుట్టలను అలంకరించి పూజలు నిర్వహించారు. పుట్టలో పాలు పోసి, నాగదేవతకు మొక్కులు చెల్లించి కుటుంబ సభ్యులు ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని ప్రార్థించారు. నాగులచవితి సందర్భంగా ఆలయాలు, పుట్టల వద్ద భక్తుల సందడి కనిపించింది. భక్తుల రద్దీతో పలు ఆలయాల పరిసరాలు పండుగ వాతావరణాన్ని తలపించాయి. ఉదయం నుంచే భక్తులు బారులు తీరడంతో ఆలయ నిర్వాహకులు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు.

కల్యాణలక్ష్మి, షాదీముబారక్ పథకాలను యథావిధిగా కొనసాగించాలి

జన్నారంలో బీఆర్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో నిరసన ర్యాలీ -- తహసీల్దార్‌కు వినతిపత్రం

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా:జన్నారం, ఆగస్టు 17:

కల్యాణలక్ష్మి, షాదీముబారక్ పథకాలను ప్రభుత్వం రద్దు చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తోందని ఆరోపిస్తూ బీఆర్ఎస్ మండల శాఖ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం మంచిర్యాల జిల్లా జన్నారం మండల కేంద్రంలో నిరసన ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనంతరం స్థానిక తహసీల్దార్ బక్కయ్యకు వినతిపత్రం సమర్పించారు. ముందుగా అంబేద్కర్ విగ్రహం ఎదుట బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు ప్లకార్డులు ప్రదర్శిస్తూ ప్రభుత్వ తీరును నిరసించారు.ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షుడు గుర్రం రాజారాంరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాల ఆడబిడ్డల వివాహాలకు ఆర్థిక భరోసా కల్పించేందుకు 2014లో అప్పటి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కల్యాణలక్ష్మి, షాదీముబారక్ పథకాలను ప్రవేశపెట్టిందన్నారు. ఈ పథకాల ద్వారా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వేలాది నిరుపేద కుటుంబాలకు వివాహ సమయంలో ఆర్థిక అండ లభించిందని తెలిపారు.ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కోర్టు కేసులను సాకుగా చూపుతూ పథకాల అమలుపై నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు. పేద కుటుంబాలకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉన్న ఈ పథకాలను నిర్వీర్యం చేసే ప్రయత్నాలను ప్రభుత్వం వెంటనే విరమించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. అర్హులైన ప్రతి కుటుంబానికి ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా కల్యాణలక్ష్మి, షాదీముబారక్ ఆర్థిక సాయం అందించాలని కోరారు.బీఆర్ఎస్ ఖానాపూర్ నియోజకవర్గ

ఇన్‌చార్జి భూక్య జాన్సన్ నాయక్ ఆదేశాల మేరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిరసన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని రాజారాంరెడ్డి తెలిపారు. పేదల సంక్షేమానికి సంబంధించిన పథకాల విషయంలో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేస్తే బీఆర్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో మరింత ఉధృతంగా ఆందోళనలు చేపడతామని హెచ్చరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి సులువ జనార్దన్, నాయకులు మున్వర్ అలీ ఖాన్, ఫజల్ ఖాన్, విజయ ధర్మ, రాములు నాయక్, ప్రభుదాస్, ఆనందం, భరత్ కుమార్, నర్సా గౌడ్, లక్ష్మీనారాయణ, రాకేష్, మహేష్, ఎల్లయ్య, సాయినాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏపీ గ్రీన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ చైర్‌పర్సన్‌గా నాగబాబు.. ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ

మన దునియా,ఆంధ్రప్రదేశ్:ఆగస్టు 17

ఏపీ గ్రీనింగ్, 'రీఫారెస్టేషన్' (పునరటవీకరణ) కార్యక్రమాల నిర్వహణపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఏపీ గ్రీన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ చైర్‌పర్సన్‌గా ఎమ్మెల్సీ కొణిదెల నాగేంద్రబాబును (నాగేంద్రరావు)ప్రభుత్వం నియమించింది. ఈ మేరకు పర్యావరణ, అటవీ శాఖ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. జీవో ఆర్టీ నంబర్ –93 ద్వారా ఈ నియామక ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఏపీ గ్రీన్ ద్వారా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పచ్చదనం, అడవుల విస్తరణకు చర్యలు చేపడుతున్నట్లు ఏపీ ప్రభుత్వం తెలిపింది.జిల్లా స్థాయిలో డిస్ట్రిక్ట్ గ్రీన్ డెవలప్‌మెంట్ ఏజెన్సీల ద్వారా ఆయా కార్యక్రమాలను అమలు చేయనుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ భౌగోళిక విస్తీర్ణంలో ఫారెస్ట్, ట్రీ కవర్‌ను 2047 నాటికి 50 శాతానికి పెంచడమే లక్ష్యంగా ఏపీ సర్కార్ చర్యలు చేపడుతోంది. ఏపీ గ్రీన్ గవర్నింగ్ బోర్డు, ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ, జిల్లా గ్రీన్ డెవలప్‌మెంట్ ఏజెన్సీల పాలక మండళ్లను ఏర్పాటు చేసింది. రాష్ట్ర గ్రీన్ లక్ష్యాల అమలు, సమన్వయం, పర్యవేక్షణలో ఏపీ గ్రీన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ చైర్‌పర్సన్ కీలక పాత్ర పోషించనున్నారు. ఈ ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ చైర్‌పర్సన్‌గా కొణిదెల నాగేంద్రబాబును నియమించిన ఏపీ సర్కార్.. ఆయనకు కేబినెట్ హోదా కల్పించింది. ఈ నిబంధనలకు లోబడి కేబినెట్ ర్యాంక్ హోదా కల్పిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఏపీ గ్రీన్, జిల్లా గ్రీన్ డెవలప్‌మెంట్ ఏజెన్సీల కార్యకలాపాల సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని ఈ ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ చైర్‌పర్సన్‌ను ఏపీ ప్రభుత్వం ఆదేశించింది..

మృతురాలి కుటుంబానికి పీసీఆర్ ఫౌండేషన్ అండ

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా ;జన్నారం, ఆగస్టు 17:

మంచిర్యాల జిల్లా జన్నారం మండలం కవ్వాల్ గ్రామానికి చెందిన వేల్పుల స్రవంతి ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందడంతో విషాదంలో ఉన్న ఆమె కుటుంబానికి పీసీఆర్ (పూర్ణచందర్ రావు) ఫౌండేషన్ అండగా నిలిచింది. సోమ వారం ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో మృతురాలి కుటుంబాన్ని పరా మర్శించి, 50 కేజీల బియ్యాన్ని అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు ముదుగు ప్రవీణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. కుటుంబంలో ఒకరిని కోల్పోవడం ఎంతో బాధాకరమైన విషయమని, ఈ కష్ట సమయంలో కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం కల్పించడంతో పాటు తమ వంతు సహాయం అందించాలనే ఉద్దేశంతో బియ్యం అందజేసినట్లు తెలిపారు. ఆపదలో ఉన్న నిరుపేద కుటుంబాలకు అండగా నిలవడం, అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందించడం ఫౌండేషన్ ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. సమాజంలో ఆర్థికంగా వెనుకబడిన కుటుంబాలను గుర్తించి వారికి సాధ్యమైనంత సహాయం అందించేందుకు పీసీఆర్ ఫౌండేషన్ నిరంతరం కృషి చేస్తుందని తెలిపారు. మృతురాలి కుటుంబానికి భవిష్యత్తులోనూ తమ వంతు సహకారం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫౌండేషన్ సభ్యులు మున్వర్ అలీఖాన్, నల్లతీగల విష్ణు, సాయికుమార్, బినవేని రాహుల్ యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఫౌండేషన్ అందించిన సహాయానికి మృతురాలి కుటుంబ సభ్యులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఒక్కొక్కటిగా బయటికొస్తున్న సీఎంఆర్ బాగోతాలు.. మరో రైస్‌మిల్‌లో ధాన్యం గల్లంతు..

నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి మన దునియా :

నిజామాబాద్ జిల్లాలో సీఎంఆర్ బాగోతాలు ఒక్కొక్కటిగా బయటకు వస్తున్నాయి. ఇటీవల బోధన్, ఖానాపూర్‌లోని రైస్‌మిల్లుపై దాడులు చేసిన విజిలెన్స్ అధికారులు కేసులు నమోదు చేశారు.డిచ్‌పల్లి: నిజామాబాద్ జిల్లాలో సీఎంఆర్ బాగోతాలు ఒక్కొక్కటిగా బయటకు వస్తున్నాయి. నెలరోజుల్లోనే జిల్లాలోని బోధన్, ఖానాపూర్‌లోని రైస్‌మిల్లుపై దాడులు చేసిన విజిలెన్స్ అధికారులు కేసులు నమోదు చేశారు. సీఎంఆర్ ఎగ్గొట్టినట్లు విచారణలో వెల్లడి గతంలో అధికారులు కేసులు నమోదు చేసిన రైస్ మిల్లులు భారీ ఎత్తున ప్రభుత్వానికి సీఎంఆర్ ఎగ్గొట్టినట్లు రికార్డులు తేల్చాయి. తాజాగా డిచ్ పల్లి లోని ఓ రైస్‌మిల్ సైతం భారీ ఎత్తున సీఎంఆర్ మాయం చేసినట్లు తెలుస్తోంది. మండలంలోని సుద్దులం గ్రామ పరిధిలోని ఓం సాయి బాలాజీ రైస్‌మిల్లులో సీఎంఆర్ (కస్టమ్ మిల్లింగ్ రైస్) కోసం కేటాయించిన ధాన్యంలో 8,618 క్వింటాళ్లు గల్లంతైనట్లు దర్యాప్తులో తేలిందని ఎస్సై ఆరిఫ్ తెలిపారు. గల్లంతైన ధాన్యం విలువ సుమారు రూ.27,11,17,286 ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.

సీమర్ నుంచి..

2022 నుంచి గతేడాది వరకు సీఎంఆర్ కోసం కేటాయించిన ధాన్యాన్ని మిల్లింగ్ చేసి ప్రభుత్వానికి తిరిగి అప్పగించాల్సి ఉండగా, అప్పగించకపోవడంతో పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారులు మిల్లులో మూడు రోజులపాటు తనిఖీలు నిర్వహించారు. తనిఖీల్లో ధాన్యం నిల్వల్లో భారీ వ్యత్యాసం ఉన్నట్లు గుర్తించినట్లు ఎస్సై తెలిపారు. పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు రైస్‌మిల్లు యజమానులు కూన వెంకటేష్, వరలక్ష్మి, ప్రియాంకలపై కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్సై ఆరిఫ్ వెల్లడించారు. ఘటనపై దర్యాప్తు కొనసాగుతోందని తెలిపారు.

'భద్రాచలం'లో తూర్పు వైపు నుంచే ప్రవేశాలు

మన దునియా,భద్రాచలం:ఆగస్టు 17

భద్రాచలంలోని శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి వారిని దర్శించే భక్తులను ఇకపై రామాలయం తూర్పు వైపు నుంచి అనుమతిస్తారు. లోపలికి వెళ్లే భక్తులు రామయ్య, అంజన్న దర్శనం అనంతరం మళ్లీ తూర్పు వైపు నుంచే బయటకు రావాల్సి ఉంటుంది. రామాలయ విస్తరణ అభివృద్ధి పనుల్లో భాగంగా పడమర మెట్లు తొలగిస్తున్న క్రమంలో ప్రత్యామ్నాయంగా ఈ ఏర్పాటు చేశారు. మరోవైపు వర్షపు జల్లుల కారణంగా మిథిలా స్టేడియంలో కల్యాణ మండప వేదిక ప్రాంగణం చిత్తడిగా మారి అడుగులోపు నీరు చేరింది. స్వామి వారి కల్యాణాన్ని తిలకించేందుకు ఇబ్బందులు తలెత్తడంతో అధికారులు కుర్చీలను తెప్పించారు. దీంతో భక్తులు కుర్చీల్లోనే కూర్చొని కల్యాణాన్ని తిలకించారు..

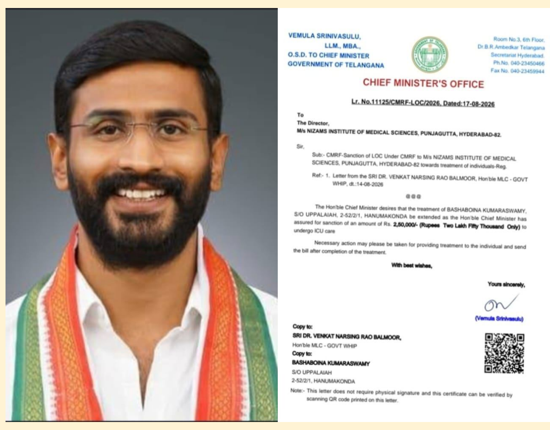
మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

బాధిత కుటుంబానికి ఎమ్మెల్సీ,బల్మూరి వెంకట్ భరోసా

రూ.2.50 లక్షల ఎల్ఓసీ మంజూరు

నిమ్స్‌లో చికిత్స పొందుతున్న కుమారస్వామికి ఆర్థిక సాయం

మన దునియా హన్మకొండ



హన్మకొండ జిల్లా,హసన్‌పర్తి, మండలంలోని ఎల్లాపూర్ గ్రామానికి చెందిన భాషబోయిన కుమారస్వామి తీవ్ర అనారోగ్యంతో హైదరాబాద్‌లోని నిమ్స్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నాడు. చికిత్సకు ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్న నేపథ్యంలో కుటుంబ సభ్యులు ఎమ్మెల్సీ, ప్రభుత్వ విప్ బల్మూరి వెంకట్‌ను సంప్రదించారు. వెంటనే స్పందించిన ఆయన కుమారస్వామి వైద్య ఖర్చుల కోసం రూ. 2. 50 లక్షల ఎల్ఓసీని మంజూరు చేయించారు. ఆపదలో ఉన్న కుటుంబానికి తక్షణ సాయం అందించి భరోసా కల్పించిన బల్మూరి వెంకట్‌కు మరియు కమలాపూర్,ఎన్ఎస్‌యూఐ నాయకులకి కుటుంబ సభ్యులు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

బిజెపి నూతన జాతీయ కార్యవర్గం ప్రకటన

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:ఆగస్టు 17

న్యూఢిల్లీ : బిజెపి తన నూతన జాతీయ కార్యవర్గ బృందాన్ని సోమవారం ప్రకటించిం ది. పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు నితిన్ నబీన్ నేతృత్వంలో ప్రకటించిన ఈ కొత్త జాబితాలో 13 మంది జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు, 9 మంది జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శులు, 16 మంది జాతీయ కార్యదర్శులను నియమించారు. జాతీయ ఉపాధ్యక్షులుగా రామ్ మాధవ్, పురందేశ్వరి సహా 13 మందికి బిజెపి అవకాశం కల్పించింది. బిజెపి సంస్థాగత ప్రధాన కార్యదర్శిగా బిఎల్ సంతోష్‌ను కొనసాగించింది. అలాగే జాతీయ కోశాధికారిగా కేంద్ర మంత్రి పీయూష్ గోయల్‌కు మరోసారి బాధ్యతలు అప్పగించింది. సంస్థాగత సంయుక్త ప్రధాన కార్యదర్శులుగా శివ ప్రకాష్, సౌధాన్ సింగ్, జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శులుగా సునీల్ బన్సల్, వినోద్ తావుడే, విప్లవ్ కుమార్ దేవ్, స్మృతి ఇరానీ, సతీష్ పునియా, గజేంద్ర పటేల్, హరీష్ ద్వివేది, సంజయ్ భాటియాలకు చోటు కల్పించింది.

పార్టీ సోషల్ మీడియా కన్వీనర్‌గా దీపక్‌ను, మీడియా కన్వీనర్‌గా అనిల్ బలోనిని నియమించింది. బిజెపి యువ మోర్చా అధ్యక్షుడిగా డాక్టర్ హేమంగు జోషికి బాధ్యతలు అప్పగించింది. మహిళా మోర్చా అధ్యక్షురాలిగా రూప్ కుమారి చౌదరిని నియమించింది. ఓబీసీ మోర్చా అధ్యక్షుడిగా అమరుపాల్ మౌర్య, కిసాన్ మోర్చా అధ్యక్షుడిగా బన్సీలాల్ గుజర్, ఎస్సీ మోర్చా అధ్యక్షుడిగా శివేష్ కుమార్ రామ్, ఎస్టీ మోర్చా అధ్యక్షుడిగా మన్నన్లాల్ రావత్, మైనార్టీ మోర్చా అధ్యక్షుడిగా కొన్వార్ బాసిత్ అలీలను నియమిస్తూ బిజెపి అధిష్ఠానం నిర్ణయం తీసుకుంది. నూతన జాతీయ టీం లో అనుభవజ్ఞులతోపాటు యువ నాయకులకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడంతో పాటు,వివిధ సామాజిక వర్గాలు,ప్రాంతాలకు ప్రాతినిధ్యం కల్పించేలా కూర్పు చేసినట్లు పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి. అయితే, బిజెపి నూతన జాతీయ కార్యవర్గంలో తెలంగాణకు ప్రాతినిధ్యం దక్కలేదు.

బీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

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

మేయర్, మున్సిపల్ చైర్మన్లను ప్రజలే ఎన్నుకునే విధానం

స్థానిక సంస్థలకు ప్రత్యక్ష ఎన్నికలు

శాసనసభ ముందుకు చట్ట సవరణ బిల్లు

2005 లో ఉండే చట్టాన్ని తిరిగి..

మన దునియా,అమరావతి:ఆగస్టు 17

అమరావతి: మేయర్, మున్సిపల్ చైర్మన్ స్థానాలకు ఇక ప్రత్యక్ష విధానంలో ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నారు. ఇందుకు సంబంధించి ఏపీ మున్సిపల్ చట్ట సవరణ ప్రతిపాదనలకు మంత్రివర్గం ఆమోదంతో శాసనసభలో ప్రభుత్వం మంగళవారం బిల్లు ప్రవేశ పెట్టనుంది. త్వరలో నిర్వహించ తలపెట్టిన స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో 'ప్రత్యక్ష' విధానం అమలులోకి తెచ్చేలా చర్యలు తీసుకోనుంది. 2005కు ముందు వరకు ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో పట్టణ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో మేయర్, మున్సిపల్ చైర్మన్లను ప్రత్యక్ష విధానంలోనే ఓటర్లు ఎన్నుకునే వారు. 2005లో శరద్ కుమార్ ఎన్నికల నిర్వహణ కమిటీ ఇచ్చిన ప్రభుత్వ చట్టం తీసుకు వచ్చింది. ఎన్నికైన కౌన్సిలర్లు తమలో ఒకరిని మేయర్, మున్సిపల్, నగర పంచాయతీల్లో కౌన్సిలర్ల తమలో ఒకరిని మున్సిపల్ చైర్మన్‌గా ఎన్నుకొంటున్నారు. ఈ విధానం లోపభూయిష్టంగా ఉందని దీనిపై అవగాహన ఇటీవల రాష్ట్ర పతికి నివేదించింది. అనేక రాష్ట్రాల్లో మేయర్లను, మున్సిపల్ చైర్మన్లను సమాచార సభలలో మాట్లాడించి డైరెక్టర్‌తో మాట్లాడించాం బిల్లు వంటి అంశం ద్వారా కథనాలను క్షేత్ర పర్యటన చేసుకుందని దీనిపై అవగాహన ఆధునిక వ్యక్తం చేసింది. ప్రత్యక్ష విధానంలో ఎన్నిక రాష్ట్రాలకు మేలని సూచించింది. అత్యధిక ప్రజా అభిప్రాయంతో ఉన్న కూటమి ప్రభుత్వం త్వరలో నిర్వహించ తలపెట్టిన స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో మేయర్, చైర్మన్ స్థానాలకు ప్రత్యక్ష ఎన్నికల విధానాన్ని తీసుకురావాలని నిర్ణయించింది. సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశాల మేరకు ఎమ్మెల్యేల అభిప్రాయాలూ సేకరించారు. ఇందుకు చట్ట సవరణ తప్పనిసరి కావడంతో మంగళవారం ఉదయం మంత్రివర్గ సమావేశంలో ఇందుకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనలకు ఆమోదం తీసుకుని అదే రోజు శాసనసభలో బిల్లు పెట్టాలని నిర్ణయించారు. దీంతో అక్టోబరులో నిర్వహించాలని ప్రభుత్వం భావిస్తున్న 123 పుర, నగర పాలిక సంస్థల్లో, నగర పంచాయతీల్లో మేయర్, మున్సిపల్ చైర్మన్లను ప్రజలు ప్రత్యక్ష పద్ధతిలో ఎన్నుకోనున్నారు.

ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ బకాయిలు విడుదల చేయాలి

డిగ్రీ సర్టిఫికెట్లు ఇవ్వకుండా విద్యార్థులను వేధిస్తున్న కళాశాలలపై చర్యలు తీసుకోవాలి

హన్మకొండ కలెక్టరేట్ ముట్టడి.. విద్యార్థి నాయకులు, పోలీసుల మధ్య వాగ్వాదం, తోపులాట

కలెక్టర్‌కు వినతిపత్రం.. చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ

మన దునియా హన్మకొండ

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, స్కాలర్‌షిప్ బకాయిలను తక్షణమే విడుదల చేయాలని డెమొక్రటిక్ స్టూడెంట్స్ అసోసియేషన్, డి ఎస్ ఏ,పి డి ఎస్ యూ,ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థి నాయకులు సోమవారం హన్మకొండ జిల్లా కలెక్టరేట్‌ను ముట్టడించారు. బకాయిలు విడుదల కాకపోవడంతో విద్యార్థులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను ప్రభుత్వం వెంటనే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇదే సమయంలో ప్రైవేట్ డిగ్రీ కళాశాలలు విద్యార్థులకు డిగ్రీ సర్టిఫికెట్లు ఇవ్వకుండా ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నాయని ఆరోపించారు. సర్టిఫికెట్లు నిలిపివేస్తున్న కళాశాలలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. కలెక్టరేట్ వద్ద పోలీసులు విద్యార్థులను అడ్డుకోవడంతో విద్యార్థి నాయకులు, పోలీసుల మధ్య తీవ్ర వాగ్వాదం చోటుచేసుకుంది. పరిస్థితి కొంత ఉద్రిక్తంగా మారడంతో తోపులాట జరిగింది. అనంతరం విద్యార్థి నాయకులు జిల్లా కలెక్టర్‌ను కలిసి తమ సమస్యలతో కూడిన వినతిపత్రాన్ని అందజేశారు. విద్యార్థుల నుంచి సమస్యలను తెలుసుకున్న కలెక్టర్.. సర్టిఫికెట్లు నిలిపివేస్తున్న ప్రైవేట్ డిగ్రీ కళాశాలలపై చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చినట్లు డి ఎస్ ఏ హన్మకొండ జిల్లా కన్వీనర్ ఉప్పుల శివ తెలిపారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, స్కాలర్‌షిప్ బకాయిలను ప్రభుత్వం వెంటనే విడుదల చేసి విద్యార్థులకు న్యాయం చేయాలని ఉప్పుల శివ డిమాండ్ చేశారు.

దారి కల్పించండి.. డివైడర్ తొలగించండి

డివైడర్ వల్ల చుట్టూ తిరిగి వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి..

మన దునియా,హన్మకొండ:ఆగస్టు 17

హనుమకొండ పద్మాక్షి గుట్ట నుంచి న్యూ శాయంపేటకు వెళ్లే మార్గంలో శ్రీరామ్‌నగర్ కాలనీ వద్ద ఏర్పాటు చేసిన డివైడర్ కారణంగా స్థానికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. కాలనీలోకి వెళ్లాల్సిన వాహనదారులు డివైడర్ కారణంగా నేరుగా వెళ్లలేక చుట్టూ తిరిగి రావాల్సి వస్తోందని వాపోతున్నారు. ప్రధాన రహదారిపై డివైడర్ ఉన్నప్పటికీ శ్రీరామ్‌నగర్ కాలనీకి వెళ్లేందుకు అనుకూలంగా దారి లేకపోవడంతో స్థానికులు, వాహనదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. అత్యవసర సమయాల్లో జయ నర్సింగ్ కళాశాల వరకు వెళ్లి చుట్టూ తిరిగి వెళ్లాల్సి రావడంతో సమయం వృథా అవుతోందని పేర్కొంటున్నారు. దారి కల్పించాలని వినతి గ్రేటర్ వరంగల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ అధికారులు స్పందించి శ్రీరామ్‌నగర్ కాలనీ వద్ద ఉన్న డివైడర్‌ను పరిశీలించి, ప్రజలకు ఇబ్బంది కలగకుండా అవసరమైన చోట డివైడర్‌లో మార్గం ఏర్పాటు చేయాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. ప్రజల రాకపోకలకు అనుకూలంగా చర్యలు తీసుకుని దారి కల్పించాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

మేమెంతో మాకంత... సగం వాటాతోనే సామాజిక న్యాయం: బీసీ దళపతి డాక్టర్ పరికిపండ్ల అశోక్

మన దునియా,ఖమ్మం రూరల్:ఆగస్టు 17:

దేశ జనాభాలో 60 శాతానికి పైగా ఉన్న బీసీలకు జనాభా ప్రాతిపదికన సామాజిక, రాజకీయ న్యాయం దక్కడం లేదని బీసీ దళపతి డాక్టర్ పరికిపండ్ల అశోక్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 80 ఏళ్ల స్వాతంత్ర్య భారతంలోనూ బీసీలకు రాజకీయ స్వేచ్ఛ, సముచిత ప్రాతినిధ్యం పూర్తిస్థాయిలో లభించలేదని అన్నారు. సోమవారం ఖమ్మం రూరల్ మండలంలోని మారెమ్మ దేవాలయం ఆవరణలో నిర్వహించిన బీసీ మ్యానిఫెస్టో పుస్తక ఆవిష్కరణ కార్యక్రమానికి డాక్టర్ పరికిపండ్ల అశోక్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. బీసీ ఇంటలెక్చువల్ ఫోరం రాష్ట్ర నాయకులు డాక్టర్ కూరపాటి రమేష్‌తో కలిసి బీసీ మ్యానిఫెస్టో పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ అశోక్ మాట్లాడుతూ.. అడవుల్లో సంచరించే పులులను వాటి అడుగుజాడల ఆధారంగా లెక్కిస్తున్నారని, రహదారుల పక్కన ఉన్న మొక్కలను సైతం లెక్కిస్తున్నారని, చివరకు పశువులకు కూడా సంఖ్యను కేటాయించి చెవులకు ట్యాగ్‌లు వేస్తున్నారని అన్నారు. అయితే, సమాజంలో సగానికి పైగా ఉన్న బీసీల జనాభాను ఇప్పటివరకు కచ్చితంగా లెక్కించకపోవడం దురదృష్టకరమని పేర్కొన్నారు.

కులగణనపై ప్రత్యేక దృష్టి అవసరం

2025 ఏప్రిల్ 1న పార్లమెంట్‌లో ప్రధానమంత్రి ఈసారి జనగణనలో కులగణన చేపడతామని ప్రకటించారని, అనంతరం కులగణనకు సంబంధించి కేంద్రం ఉత్తర్వులు జారీ చేసిందని డాక్టర్ అశోక్ తెలిపారు. అయితే ప్రతి ఉపకులానికి ప్రత్యేక కోడ్ నంబర్ కేటాయించడం, ఆయా కులాలను బీసీ వర్గంలో సక్రమంగా నమోదు చేయడం వంటి అంశాలపై

స్పష్టత అవసరమని అన్నారు. ప్రతి ఉపకులానికి ప్రత్యేక కోడ్ కేటాయించకుండా, కులాలన్నింటినీ బీసీ గ్రూపులో సక్రమంగా చేర్చకుండా జనగణన ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని ప్రయత్నిస్తే అది బీసీలకు తీవ్ర అన్యాయం చేసే చర్యగా మారుతుందని ఆయన హెచ్చరించారు. ఈ అంశాన్ని బీసీలందరూ అర్థం చేసుకుని అప్రమత్తంగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు. అన్యాయం జరిగితే తెలంగాణ అగ్నిగుండమే: డాక్టర్ కూరపాటి రమేష్ బీసీ ఇంటలెక్చువల్ ఫోరం రాష్ట్ర నాయకులు డాక్టర్ కూరపాటి రమేష్ మాట్లాడుతూ.. ఈసారి కూడా బీసీలకు అన్యాయం జరిగితే తెలంగాణ రాష్ట్రం అగ్నిగుండంగా మారుతుందని హెచ్చరించారు. బీసీలకు జనాభా ప్రాతిపదికన తగిన ప్రాతినిధ్యం, సామాజిక న్యాయం అందేలా ప్రభుత్వాలు చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రత్యేక ఆహ్వానితులుగా పద్మశ్రీ కీర్తిశేషులు వనజీవి రామయ్య సతీమణి ధరిపెల్లి జానమ్మ, బీసీ మహిళా నాయకురాలు పద్మ, శశికుమార్, అన్నం వెంకటేశ్వర్లు, ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేటి నుంచి అసెంబ్లీ సమావేశాలు

తొలి రోజు మెగా డీఎస్సీ-2025పై మంత్రి లోకేశ్ ప్రకటన

ఎల్నీనో ప్రభావంపై లఘు చర్చ

మన దునియా,అమరావతి: ఆగస్టు 17

అసెంబ్లీ వర్షాకాల సమావేశాలు సోమవారం ప్రారంభం కానున్నాయి. ఈ సమావేశాలు నాలుగు రోజులపాటు నిర్వహించే అవకాశం ఉంది. తొలిరోజున ఉదయం 9 గంటలకు శాసనసభ సమావేశాలు ప్రశ్నోత్తరాలతో ప్రారంభం కానున్నాయి. ఉదయం 10.30 తర్వాత బ్రేక్ సమయంలో స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడి అధ్యక్షతన శాసనసభ వ్యవహారాల సలహా కమిటీ(బీఏసీ) భేటీ కానుంది. సమావేశాలు ఎన్ని రోజులపాటు నిర్వహించాలి? ఏయే అంశాలపై చర్చించాలి వంటి అంశాలపై తుది నిర్ణయం తీసుకోనుంది. ఎమ్మెల్యేలు సభలో వారి సీట్లలో కూర్చుంటేనే హాజరు నమోదయ్యేలా ఏర్పాటు చేసిన నూతన సాంకేతిక విధానాన్ని ప్రయోగాత్మకంగా మరోసారి అమలు చేయనున్నారు. ప్రాథమిక సమాచారం మేరకు... తొలి రోజున డీఎస్సీ-2025పై మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రకటన చేయనున్నారు. తర్వాత సాగునీరు, తాగునీటి సరఫరా, వ్యవసాయం రంగాల మీద ఎల్నీనో ప్రభావంపై లఘు చర్చ చేపట్టనున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యుత్ రంగాలు-2019 బిల్లు ఉపసంహరణ, పురపాలక చట్టంలో సవరణను ప్రతిపాదిస్తూ ఆయా శాఖల మంత్రులు 2 బిల్లులను ప్రవేశపెట్టనున్నారు. 18న ఉదయం 10.30 నుంచి 12 గంటల వరకు మంత్రి మండలి సమావేశం నిర్వహించనున్నారు. స్థానిక సంస్థల్లో బీసీ రిజర్వేషన్లకు సంబంధించి డెడికేటెడ్ కమిషన్ ఇచ్చిన నివేదికను మంత్రిమండలి ఆమోదించనుంది. అదేరోజు ఆ నివేదికపై శాసనసభలో చర్చ చేపట్టనున్నారు. మూడో రోజున వైకాపా హయాంలో గ్రూప్-1 పోస్టుల నియామక ప్రక్రియలో జరిగిన అక్రమాలపై చర్చించనున్నారు. రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతల నిర్వహణలో ప్రభుత్వం చేపట్టిన చర్యలపై చర్చ చేపట్టనున్నారు. నాలుగో రోజు రాష్ట్రానికి వచ్చిన పెట్టుబడులు, సూపర్-6 అమలుపై చర్చ చేపట్టే అవకాశం ఉంది. ఈ సమావేశాల్లో ప్రభుత్వం 6 బిల్లులను సభలో ప్రవేశపెట్టనుంది.

ఎప్పటిలాగే వైకాపా దూరం!

వైకాపా గతంలోలాగే ఈ సమావేశాలకు కూడా దూరంగా ఉండనుందని ఇటీవల ఆ పార్టీ శాసనసభాపక్ష సమావేశంలో మాజీ సీఎం జగన్ చేసిన వ్యాఖ్యలతో స్పష్టమవుతోంది.

సభకు రాకుండా.. సమయం ఇవ్వరంటే ఎలా?

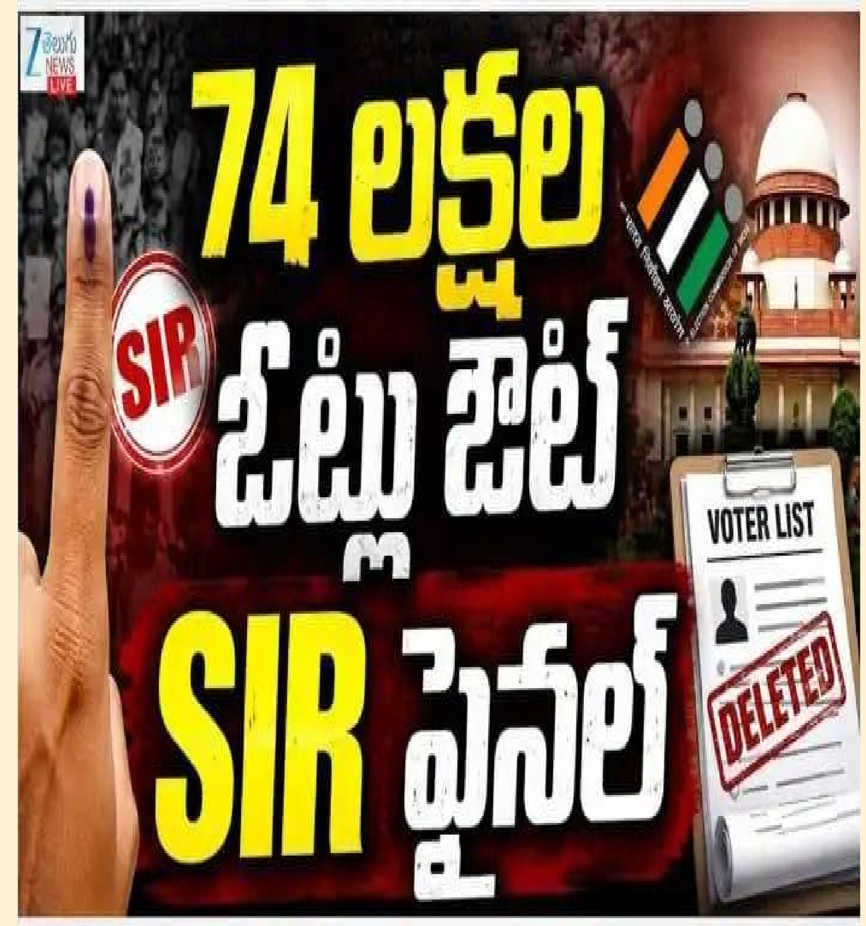
సభకు రాకుండానే, మాకు సమయం ఇవ్వరు అని మాట్లాడడం హాస్యాస్పదంగా ఉందని వైకాపా అధినేత జగన్?ను భాజపా శాసనసభాపక్ష నేత పి.విష్ణుకుమార్?రాజు విమర్శించారు. ‘ఏ విషయంలోనైనా మీరు మాట్లాడేటప్పుడు సాంకేతికంగా సమయం సరిపోలేదని మీరు భావిస్తే.. మా పార్టీకి ఉండే సమయంలో కొంత మీకు ఇవ్వడానికి మేం సిద్ధం. 2014-19 మధ్యకాలంలో ఒక ఎమ్మెల్యేగా సభలో నేను 31 గంటలపైన మాట్లాడా. ఆ తర్వాత భాజపాతో తెదేపా దూరం పెరిగినప్పుడు కూడా విపక్ష పార్టీ ఎమ్మెల్యేగా ఉన్న నాకు తగిన సమయాన్ని శాసనసభలో ఇచ్చారు. కాబట్టి మీరు సభకు రండి. రాకుండానే సమయం ఇవ్వరనడం సరికాదు’ అని హితవు పలికారు.

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో ఉద్యోగ రీత్యా లేదా ప్రేమ, డబ్బు లేదా ఫ్యామిలీ పరంగా ఏదయినా కారణం చేత చాలామంది టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడికి గురవుతారు. దీని వలన మన మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ప్రతి చిన్న దానికి ఎక్కువగా ఆలోచించడం వలన కూడా టెన్షన్, ఒత్తిడి వంటివి పెరుగుతాయి. మనం ఇతరులతో ఎలా మాట్లాడాలి వారు మనకు ఎలా స్పందిస్తారో ముందుగా ఊహించుకొని మనం అనుకున్న అంచానాలు రీచ్ అవ్వకపోయినా ఒత్తిడికి గురవుతారు. కాబట్టి మనం ప్రతి విషయంలో ఎలా జరిగిన దానిని స్వీకరించగలగాలి అంతేగాని దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండకూడదు. మన మూడ్ సరిగ్గా లేకపోయిన ఆ సమయంలో మనం తీసుకునే నిర్ణయాలు చెడుగా ఉంటాయి. దీని వలన మనం అవతలివారిలో నెగిటివిటీ ని పెంచిన వారమవుతాము. తరువాత మనం వారు మన గురించి ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో అని అనుకుంటూ ఉంటాము ఇలా ఆలోచనలతో ఒత్తిడికి గురవుతాము. కాబట్టి మన మూడ్ బాగోలేనప్పుడు ఎటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. లావుగా ఉన్నామని లేదా సన్నగా ఉన్నామని లేదా ఏదయినా మానసిక, శారీరక సమస్య వచ్చినా కొందరు చాలా బాధపడుతుంటారు. అంతే కానీ సమస్యకు పరిష్కారం వెతకరు. కాబట్టి మనం ఏదయినా సమస్య వచ్చినప్పుడు బాధపడకుండా దానికి పరిష్కారం వెతకాలి. ఈ మధ్య చాలామంది దానిలోనే సినిమాలు, సీరియళ్లు, షోస్ చూస్తున్నారు కాబట్టి దీని వలన మనం ఎక్కువ సమయం స్క్రీన్ మీద గడుపుతున్నారు. దీని వలన మెంటల్ హెల్త్ ఇష్యూస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం లో సినిమాలు, సిరీస్ లు చూసేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో బ్రేక్ ఇస్తూ ఉండాలి దాని వలన మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒత్తిడి వలన మనకు గుండె

సమస్యలు, ఆస్తమా, హైపర్ టెన్షన్, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఒత్తిడిని, టెన్షన్ ను తగ్గించుకోవడానికి మనం మొదట ఎక్కువగా ఆలోచించడం తగ్గించు కోవాలి. ఇంకా యోగా, ధ్యానం వంటివి చేస్తూ ఉండాలి. వీటి వలన రిలీఫ్ గా ఉంటుంది.

తెలంగాణ ‘సర్’ ముసాయిదా విడుదల.. ఫామ్ నింపిన 78 శాతం తెలంగాణ ఓటర్లు



మన దునియా హైదరాబాద్ ఆగస్టు 17

తెలంగాణలో ఓట్ల సవరణ కార్యక్రమం (సర్) ముగిసింది. ఓటర్ల నుంచి అభ్యంతరాలు, దరఖాస్తులు స్వీకరించిన అనంతరం ఎంత మంది ఓటర్లు ఉన్నారు..ఎంత మంది తమ ఓటు హక్కును అప్‌డేట్ చేసుకున్నారనే అంశాలను ఎన్నికల సంఘం (ఈసీ) వివరించింది. సర్ ప్రక్రియలో కీలకమైన ముసాయిదా జాబితాను విడుదల చేసింది. ఈ ముసాయిదాలో ఎంత మంది ఓటర్లు దరఖాస్తు చేసుకున్నారు? ఎంత మంది ఓట్లు తొలగిపోతున్నాయనేది ఎన్నికల సంఘం సమగ్ర నివేదిక విడుదల చేసింది.2,64,87,213 మంది ఓటర్ల ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు సేకరించినట్లు ఈసీ ముసాయిదాలో తెలిపింది. అంటే 78.30 శాతం ఫారాలు సేకరణ జరిగింది. 9,22,229 మంది ఓటర్లు మృతిచెందిన వారిగా గుర్తించగా.. వారి ఓట్ల శాతం 2.73 గా ఉంది. 57,46,803 మంది ఓటర్లు శాశ్వతంగా ఇతర ప్రాంతాలకు తరలివెళ్లిన, అందుబాటులో లేని లేదా ఇతర కేటగిరీల్లో ఉన్నట్లు గుర్తించగా వారి ఓట్ల శాతం 16.99 ఉంది. 6,70,203 మంది ఓటర్లు ఒకటి కంటే ఎక్కువ ప్రాంతాల్లో ఓటర్ల జాబితాలో నమోదైనట్లు ఎన్నికల సంఘం గుర్తించింది. నిజమైన ఓటర్లు మళ్లీ ఓటర్ల జాబితాలో చేరేందుకు ఆగస్టు 17 నుంచి సెప్టెంబర్ 16 వరకు అభ్యంతరాల ప్రక్రియలో ఫారం-6తో పాటు నిర్దేశిత డిక్లరేషన్ ఫారం ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని ఈసీ వెల్లడించింది.తెలంగాణ ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి కార్యాలయం చేపట్టిన సర్ ప్రక్రియలో ఎన్యుమరేషన్‌కు 25 జూన్ 2026 నుంచి 10 ఆగస్టు 2026 వరకు అవకాశం ఇచ్చారు. సర్ ఎన్యుమరేషన్ ఫలితాల్లో ఎలక్టర్ల నుంచి సేకరించిన ఫారాలు 2,64,87,213. అంటే 78.30 శాతం. మరణించిన ఓటర్లు 9,22,229 మంది ఉండగా.. ఓట్ల శాతం 2.73. ఇక శాశ్వతంగా తరలిపోయారు/ కనిపించలేదు / ఇతరులు 57,46,803 మంది ఉన్నారు. వారి ఓట్ల శాతం 16.99. వీరిని బీఎల్ఓలు కలవలేకపోవడానికి కారణాలు ఈసీ వెల్లడించింది. వారంతా ఇతర రాష్ట్రాలకు వలస వెళ్లడం.. కేంద్ర పాలిత ప్రాంతంలో ఓటర్లుగా మారారని.. ఉనికిలో లేరని.. ఆగస్టు 10 వరకు ఫారం సమర్పించలేదని.. ఏదో కారణంతో ఓటరుగా నమోదు చేయడానికి ఇష్టపడలేదు అని కారణాలుగా ఈసీ తెలిపింది. ఓటర్ జాబితాలో పలుచోట్ల నమోదైన వారి సంఖ్య 6,70,203. వీరి శాతం 1.98 ఉంది.విడుదల చేసిన ముసాయిదాపై క్లెయిమ్స్, అభ్యంతరాలకు ఎన్నికల సంఘం అవకాశం కల్పిస్తోంది. 17 ఆగస్టు నుంచి సెప్టెంబర్ 16వ తేదీ వరకు అభ్యంతరాలపై వినతులు చేసేందుకు ఈసీ అవకాశం కల్పించింది. నిజమైన ఓటర్లు ఫామ్ 6 ం డిక్లరేషన్ ఫారంతో మళ్లీ ఓటర్ జాబితాలో పేరు చేర్పించుకోవచ్చని ఈసీ తెలిపింది. ఒకటి కంటే ఎక్కువ చోట్ల పేరున్న ఓటర్ల పేరు ఒకే చోట మాత్రమే ఉంచుతామని ఈసీ స్పష్టం చేసింది.సర్ ప్రక్రియలో ఓటర్లు, రాజకీయ పార్టీలతోపాటు తమ సిబ్బంది భాగమయ్యారని ఈసీ తెలిపింది. తెలంగాణలో ఓటర్ జాబితాల ప్రత్యేక ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ (సర్)లో అర్హులైన ఓటర్లు భాగస్వామ్యం కావడంతో పూర్తి పారదర్శకంగా చేసినట్లు ఈసీ వెల్లడించారు. 10 ఆగస్టు 2026 నాటికి మొత్తం 3,38,26,448 ఓటర్లలో 2,64,87,213 మంది ఎన్యుమరేషన్ ఫారాలు సమర్పించారు. భారీ స్థాయిలో ప్రజలు పాల్గొన్నారని ఈసీ తెలిపింది. ఈ పని కోసం 33 జిల్లాల డీఈఓలు, 119 ఈఆర్‌ఓలు, 892 ఏఈఆర్‌ఓలు, 3,590 బీఎల్ఓ సూపర్‌వైజర్లు, 35,985 పోలింగ్ స్టేషన్లలో 35,985 బీఎల్ఓలు పనిచేశారని ఈసీ వెల్లడించింది.

బీఆర్ఎస్ పార్టీ అత్యధికం

సర్ ప్రక్రియలో రాజకీయ పార్టీలు కూడా కీలక భాగస్వామ్యం చేశాయి. ఎన్యుమరేషన్ సమయంలో రాజకీయ పార్టీలు మొత్తం 49,018 మంది బూత్ లెవెల్ ఏజెంట్లు (బీఎల్ఏలు) నియమించుకోగా.. అత్యధికంగా బీఆర్ఎస్ పార్టీ నియమించింది. భారత్ రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్) పార్టీ మొత్తం 20,394 మంది బీఎల్ఏలను నియమించి సర్ ప్రక్రియలో చురుగ్గా పాల్గొని ఓటర్లను భాగస్వామ్యం చేసింది.

పార్టీల వారీగా బీఎల్ఏల సంఖ్య

భారత్ రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్ పార్టీ): 20,394

భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ :13,144

భారతీయ జనతా పార్టీ-బీజేపీ: 11,621

ఆల్ ఇండియా మజ్లిస్-ఇ-ఇత్తెహాదుల్ ముస్లిమీన్ (ఏఐఎంఐఎం): 2,382

కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా (మార్క్సిస్ట్)- సీపీఐ (ఎం): 608

బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ (బీఎస్పీ) 569

తెలుగు దేశం పార్టీ : 300

వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ (వైఎస్సార్‌సీపీ), ఆమ్ ఆద్మీ, నేషనల్ పీపుల్స్ పార్టీలు ఒక్క బీఎల్ఏను కూడా నియమించలేదు. తెలంగాణ సర్ ప్రక్రియలో వాటి పాత్ర ఏమీ లేదు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

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

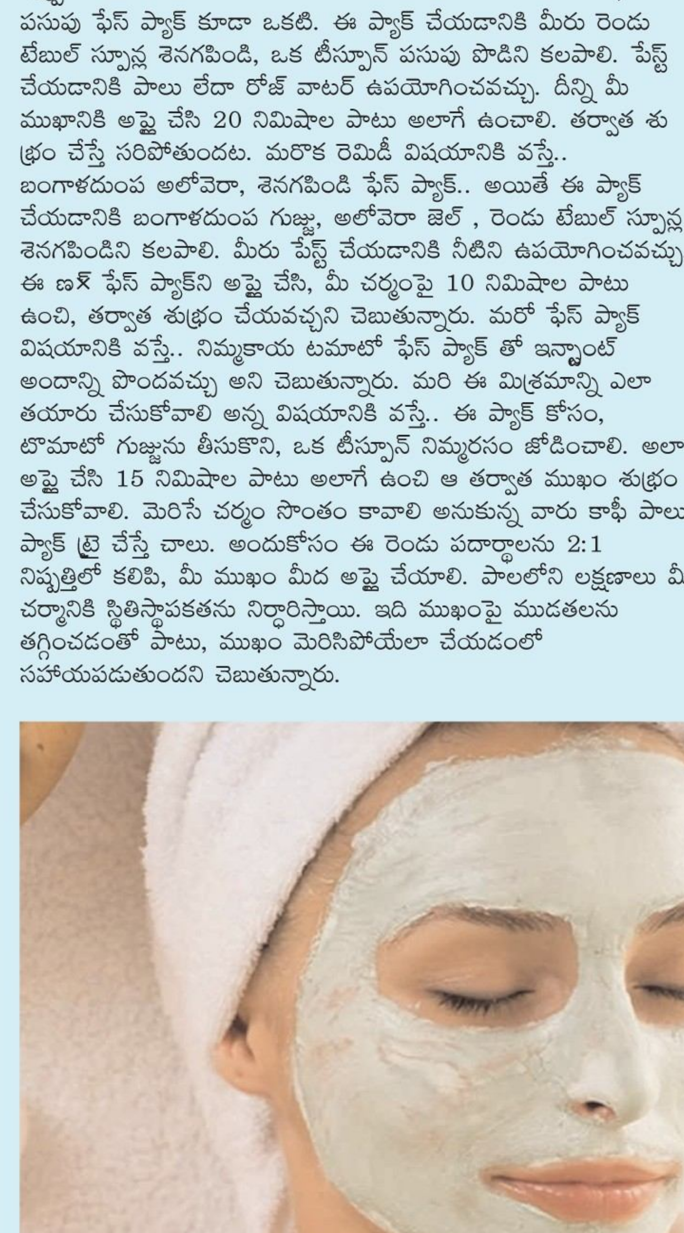
మంచిదే. ఉత్పత్తులు. కానీ షుగర్ లేదనే కారణంతో ఎక్కువగా తినడం ప్రారంభిస్తే సమస్యలు వస్తాయి. పండుగల సమయంలో తరచుగా భోజనం చేయడంలో తప్పులేదు. ప్రతిరోజూ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా మంచిది కాదు. షుగర్ ఫ్రీ క్యాండీలలో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని ఉత్పత్తిని తీసుకోవచ్చు. మిఠాయిల కోసం మార్కెట్లకు వెళ్లినప్పుడు రెండు రకాల స్వీట్లు దొరుకుతాయి. ఒకదానిలో షుగర్ వాడలేదని రాసి ఉండగా, మరో దానిలో షుగర్ ఫ్రీ అని రాసి ఉంది. మంచి ఆరోగ్యం విషయంలో దేన్ని ఎంచుకోవాలి అనే విషయంలో వినియోగదారులుగా మనం అయోమయం చెందడం సర్వసాధారణం. అయితే రెంటికి ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిఠాయిల కోవకు చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించరు. కానీ ఆ మిఠాయిని తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీపి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అస్పర్టమే, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!

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

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

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



ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?

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

తిప్పతీగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..

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

అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

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

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

మన దునియా
RNI Number
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
ఆగస్టు | మంగళవారం | 18 | 2026

సుతార్, జడేజా స్పిన్ ధాటికి లంక విలవిల.. భారత్‌కు 178 పరుగుల ఆధిక్యం

తొలి టెస్టులో శ్రీలంకపై భారత్ పట్టు

4 వికెట్లతో రాణించిన యువ స్పిన్నర్ మానవ్ సుతార్

3 వికెట్లు పడగొట్టి 350 వికెట్ల మైలురాయి అందుకున్న రవీంద్ర జడేజా

అరంగేట్ర సెంచరీతో ఒంటరి పోరాటం చేసిన శ్రీలంక బ్యాటర్ సోనల్ దినూష

వర్షం కారణంగా ముందుగానే ముగిసిన మూడో రోజు ఆట

గాలేలో శ్రీలంకతో జరుగుతున్న తొలి టెస్టులో భారత జట్టు పట్టు బిగించింది. యువ స్పిన్నర్ మానవ్ సుతార్, సీనియర్ ఆల్‌రౌండర్ రవీంద్ర జడేజా స్పిన్ మాయాజాలంతో మూడో రోజు శ్రీలంకను తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 284 పరుగులకే ఆలౌట్ చేసింది. దీంతో భారత్‌కు 178 పరుగుల కీలక ఆధిక్యం లభించింది. సోనల్ దినూష (100) అద్భుతమైన సెంచరీతో ఒంటరి పోరాటం చేసినా జట్టును ఆదుకోలేకపోయాడు. వర్షం కారణంగా సోమవారం ఆటను ముందుగానే నిలిపివేశారు. అంతకుముందు, ఉదయం 462 పరుగుల వద్ద తొలి ఇన్నింగ్స్‌ను ముగించిన భారత్, బౌలింగ్‌లోనూ ఆది నుంచే ఆధిపత్యం ప్రదర్శించింది. మహమ్మద్ సిరాజ్ తాను వేసిన రెండో బంతికే ఓపెనర్ మదుష్కను డకౌట్ చేశాడు. ఆ తర్వాత స్పిన్నర్లు రంగంలోకి దిగారు. ఈ పర్యటనపై భారీ అంచనాలతో వచ్చిన లెఫ్ట్ ఆర్మ్ స్పిన్నర్ మానవ్ సుతార్, తాను వేసిన తొలి బంతికే దినేశ్ చండీమల్‌ను ఔట్ చేసి సత్తా చాటాడు. పదునైన బంతులతో టర్న్, బౌన్స్ రాబట్టిన సుతార్ మొత్తం 4 వికెట్లు పడగొట్టాడు. మరోవైపు రవీంద్ర జడేజా 3 వికెట్లతో రాణించి, టెస్టు క్రికెట్‌లో 350 వికెట్ల మైలురాయిని అందుకున్నాడు. కుల్దీప్, సిరాజ్, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ తలో వికెట్ పంచుకున్నారు.ఒక దశలో 90 పరుగులకే 5 వికెట్లు కోల్పోయి శ్రీలంక ఫాలోఆన్ ముంగిట నిలిచింది. ఈ క్లిష్ట సమయంలో సోనల్ దినూష, నిరోషన్ డిక్వెల్లా (80) అద్భుతంగా పోరాడారు. వీరిద్దరూ ఆరో వికెట్‌కు 146 పరుగుల భారీ భాగస్వామ్యం నెలకొల్పి భారత బౌలర్లను సమర్థంగా ఎదుర్కొన్నారు. దాదాపు మూడేళ్ల తర్వాత టెస్టు జట్టులోకి వచ్చిన డిక్వెల్లా అర్ధశతకంతో ఆకట్టుకోగా, దినూష తన అరంగేట్ర సెంచరీతో మెరిశాడు.అయితే, 80 పరుగులు చేసిన డిక్వెల్లాను ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ ఔట్ చేయడంతో ఈ భాగస్వామ్యం విడిపోయింది. ఆ తర్వాత లంక ఇన్నింగ్స్ మళ్లీ పేకమేడలా కూలింది. చివరి 5 వికెట్లను కేవలం 50 పరుగుల తేడాతో కోల్పోయింది. దినూష శతకం పూర్తి చేసుకున్న వెంటనే జడేజా అతడిని ఎల్బీడబ్ల్యూగా వెనక్కి పంపడంతో శ్రీలంక ఇన్నింగ్స్‌కు తెరపడింది.

సహచరుల ప్రాంక్‌కు గంగూలీ కంగారు.. కెప్టెన్సీ వదిలేస్తానంటూ ప్రకటన.. ఆరోజు డ్రెస్సింగ్ రూమ్‌లో అసలేం జరిగింది?

యువరాజ్, హర్భజన్ చేసిన ప్రాంక్‌తో కెప్టెన్సీ వదిలేస్తానన్న గంగూలీ

జట్టు సభ్యులపై విమర్శలు చేసినట్లు ఫేక్ పేపర్ క్లిప్పింగ్స్ సృష్టించిన వైనం

సచిన్, ద్రావిడ్ కూడా ఈ నాటకంలో పాలుపంచుకోవడంతో నమ్మేసిన దాదా

ఈ డ్రామా జరుగుతుండగా మైదానంలో ఎదురుచూస్తూ ఉండిపోయిన కోచ్ జాన్ రైట్

గంగూలీ మంచి మనసున్న కెప్టెన్ అని, పెద్దన్నలా చూసుకున్నాడని గుర్తు చేసుకున్న భజ్జీ

ఒక చిన్న చిలిపి ప్రాంక్.. భారత క్రికెట్ జట్టులో తీవ్ర కలకలం రేపింది. ఏకంగా కెప్టెన్ సౌరవ్ గంగూలీ తన పదవికి రాజీనామా చేస్తానని ప్రకటించేంత వరకు వెళ్లింది. ఈ ఆసక్తికరమైన సంఘటనను భారత మాజీ స్పిన్నర్ హర్భజన్ సింగ్ ఇటీవలే ఓ ఇంటర్వ్యూలో పంచుకున్నారు. 2005లో పాకిస్థాన్‌తో వన్డే సిరీస్‌కు ముందు కొచ్చిలో జరిగిన ఈ ఘటన అప్పట్లో డ్రెస్సింగ్ రూమ్‌లో పెను నాటకీయతకు దారితీసింది. ఏప్రిల్ 1న, అంటే ఏప్రిల్ ఫూల్స్ డే రోజున యువరాజ్ సింగ్, హర్భజన్ సింగ్ కలిసి కెప్టెన్ గంగూలీపై ప్రాంక్ చేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు. జట్టు సభ్యులందరూ పార్టీలకు అలవాటు పడ్డారని, బాధ్యత లేకుండా ప్రవర్తిస్తున్నారని గంగూలీ విమర్శించినట్లు కొన్ని ఫేక్ వార్తాపత్రిక క్లిప్పింగ్స్‌ను సృష్టించారు. వాటిని తీసుకుని డ్రెస్సింగ్ రూమ్‌లో ఉన్న గంగూలీ వద్దకు వెళ్లారు. "దాదా.. ప్రెస్‌కు మీరు ఇచ్చిన ఈ స్టేట్‌మెంట్ ఏంటి?" అంటూ యువరాజ్ నాటకాన్ని ప్రారంభించాడు. ఆ క్లిప్పింగ్స్ చూడగానే గంగూలీ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురయ్యాడు. "నేను అలా అనలేదు. ఒకవేళ అన్నట్లు నిరూపిస్తే కెప్టెన్సీ వదిలేస్తా" అని గంగూలీ చెప్పాడు. పరిస్థితి మరింత నమ్మశక్యంగా ఉండటానికి, సీనియర్ ఆటగాళ్లు సచిన్ టెండూల్కర్, రాహుల్ ద్రావిడ్ కూడా ఈ నాటకంలో భాగమయ్యారు. "నువ్వు ఇలా చేసి ఉండాల్సింది కాదు" అని సచిన్, ద్రావిడ్ అనడంతో గంగూలీ పూర్తిగా నమ్మేశాడు. దీంతో అతనిలో ఆందోళన మరింత పెరిగింది. ఈ క్రమంలో హర్భజన్, మరికొందరు ఆటగాళ్లు తమ కిట్ బ్యాగులు తీసుకుని డ్రెస్సింగ్ రూమ్ నుంచి బయటకు నడవడం ప్రారంభించారు. దీంతో కంగారుపడిన గంగూలీ.. "రేపు మ్యాచ్ ఉంది, మీరేంటి ఇలా చేస్తున్నారు?" అంటూ వారి వెంటే పరిగెత్తాడు. ఈ నాటకం పతాకస్థాయికి చేరిన సమయంలో ఎవరో ఒకరు నవ్వడంతో అది ప్రాంక్ అని తెలిసి అందరూ ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. ఈ ఘటన జరుగుతున్నంత సేపు, జట్టు కోచ్ జాన్ రైట్ మైదానంలో ఫీల్డింగ్ కోన్స్ ఏర్పాటు చేస్తూ ఆటగాళ్ల కోసం 20 నిమిషాలకు పైగా ఎదురుచూస్తూనే ఉన్నాడు. 'జట్టు అంతర్గత విషయం' అని చెప్పి హర్భజన్ అతడిని బయటే ఉండమన్నాడు."గంగూలీ పెద్దన్న లాంటి వాడు కాబట్టే ఇదంతా సాధ్యమైందని, మరో కెప్టెన్ అయితే తమను కచ్చితంగా ఇంటికి పంపించేవాడని" హర్భజన్ నవ్వుతూ గుర్తుచేసుకున్నాడు. డ్రెస్సింగ్ రూమ్‌లో వాతావరణం తేలికగా ఉంటేనే జట్టు విజయాలు సాధిస్తుందని భజ్జీ అభిప్రాయపడ్డాడు. విశేషమేమిటంటే.. ఈ ఘటన జరిగిన మరుసటి రోజు పాకిస్థాన్‌పై జరిగిన మ్యాచ్‌లో భారత్ 87 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. అయితే, ఆరు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌ను 2-4 తేడాతో కోల్పోయింది.

రవీంద్ర జడేజా అరుదైన ఘనత.. తొలి భారత లెఫ్ట్ ఆర్మ్ బౌలర్‌గా సరికొత్త చరిత్ర

టీమిండియా స్టార్ ఆల్ రౌండర్ రవీంద్ర జడేజా తన సుదీర్ఘ టెస్ట్ కెరీర్‌లో మరో అద్భుతమైన మైలురాయిని అందుకున్నాడు. టెస్ట్ క్రికెట్‌లో 350 వికెట్లు పడగొట్టిన తొలి భారత లెఫ్ట్ ఆర్మ్ బౌలర్‌గా సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించాడు. శ్రీలంకతో గాలే వేదికగా జరుగుతున్న తొలి టెస్టులో ఈ ఘనత సాధించాడు. ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌తో జరిగిన ఏకైక టెస్టుకు దూరంగా ఉన్న జడేజా, ఈ మ్యాచ్‌తో పునరాగమనం చేసి వెంటనే తనదైన ముద్ర వేశాడు.సోమవారం, మ్యాచ్ మూడో రోజు ఆటలో భాగంగా శ్రీలంక ఆల్ రౌండర్ కేశర నువంతను ఔట్ చేయడం ద్వారా జడేజా ఈ రికార్డును తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. జడేజా వేసిన బంతిని నువంత కవర్స్ వైపు బలంగా కొట్టగా, అది సిల్లీ పాయింట్‌లో ఉన్న యశస్వి జైస్వాల్ తొడకు తగిలి గాల్లోకి లేచింది. సమీపంలోనే ఉన్న శుభ్‌మన్ గిల్ చాకచక్యంగా క్యాచ్ అందుకోవడంతో జడేజా 350వ వికెట్ పూర్తయింది.ఈ మైలురాయితో, టెస్టుల్లో 350 వికెట్లు తీసిన ఐదో భారత బౌలర్‌గా జడేజా నిలిచాడు. అతని కంటే ముందు దిగ్గజాలు అనిల్ కుంబ్లే (619), రవిచంద్రన్ అశ్విన్ (537), కపిల్ దేవ్ (434), హర్భజన్ సింగ్ (417) మాత్రమే ఈ జాబితాలో ఉన్నారు. ఇప్పటివరకు భారత లెఫ్ట్ ఆర్మ్ బౌలర్లలో జహీర్ ఖాన్ (311 వికెట్లు) పేరిట ఉన్న రికార్డును జడేజా అధిగమించాడు. అంతేకాకుండా, ప్రపంచ క్రికెట్‌లోనూ జడేజా అత్యంత అరుదైన ఘనతను సొంతం చేసుకున్నాడు. టెస్టుల్లో 4,000కు పైగా పరుగులు, 350కి పైగా వికెట్లు తీసిన నాలుగో ఆటగాడిగా నిలిచాడు. గతంలో ఈ రికార్డును కపిల్ దేవ్, ఇయాన్ బోథమ్, డేనియల్ వెటోరి మాత్రమే సాధించారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ ఘనత సాధించిన మూడో లెఫ్ట్ ఆర్మ్ స్పిన్నర్ కూడా జడేజానే కావడం విశేషం.

గాలే టెస్టు: భారత బౌలర్ల ధాటికి లంక తడబాటు

భారత్‌తో తొలి టెస్టులో కష్టాల్లో శ్రీలంక

మూడో రోజు ఆట ముగిసేసరికి 272/7 స్కోరు

కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడిన నిరోషన్ డిక్వెలా (80)

సెంచరీకి ఒక్క పరుగు దూరంలో సోనల్ దినూష (99)

భారత్‌కు ఇంకా 190 పరుగుల తొలి ఇన్నింగ్స్ ఆధిక్యం

గాలే వేదికగా భారత్‌తో జరుగుతున్న తొలి టెస్టు మ్యాచ్‌లో శ్రీలంక కష్టాల్లో పడింది. మూడో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి ఆతిథ్య జట్టు తన తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 7 వికెట్ల నష్టానికి 272 పరుగులు చేసింది. యువ బ్యాటర్ సోనల్ దినూష (99 బ్యాటింగ్) సెంచరీకి కేవలం ఒక్క పరుగు దూరంలో అజేయంగా నిలిచాడు. భారత జట్టు కంటే శ్రీలంక ఇంకా 190 పరుగులు వెనుకబడి ఉంది. భారత జట్టు తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 116.4 ఓవర్లలో 462 పరుగులకు ఆలౌట్ అయింది.భారత తొలి ఇన్నింగ్స్ స్కోరుకు సమాధానంగా బ్యాటింగ్ ప్రారంభించిన శ్రీలంకకు ఆరంభంలోనే గట్టి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. మహమ్మద్ సిరాజ్ బౌలింగ్‌లో ఓపెనర్ నిషాన్ ఫెర్నాండో డకౌట్ కాగా, ఆ తర్వాత వచ్చిన బ్యాటర్లు కూడా క్రీజులో నిలదొక్కుకోలేకపోయారు. దీంతో 90 పరుగులకే 5 కీలక వికెట్లు కోల్పోయి లంక పీకల్లోతు కష్టాల్లో పడింది.ఈ క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో వికెట్ కీపర్ నిరోషన్ డిక్వెలా (80), సోనల్ దినూష కలిసి జట్టును ఆదుకున్నారు. వీరిద్దరూ ఆరో వికెట్‌కు 146 పరుగుల విలువైన భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పి భారత బౌలర్ల సహనానికి పరీక్ష పెట్టారు. 115 బంతుల్లో 7 ఫోర్లతో 80 పరుగులు చేసిన డిక్వెలాను ప్రసిధ్ కృష్ణ ఔట్ చేసి ఈ భాగస్వామ్యానికి తెరదించాడు. అయితే, మరో ఎండ్‌లో సోనల్ దినూష ఓపిగ్గా ఆడుతూ భారత బౌలర్లను సమర్థంగా ఎదుర్కొన్నాడు. మూడో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి 163 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లతో 99 పరుగులతో క్రీజులో ఉన్నాడు. ప్రస్తుతం అతనితో పాటు ప్రభాత్ జయసూర్య (9లి) బ్యాటింగ్ చేస్తున్నాడు. భారత బౌలర్లలో రవీంద్ర జడేజా, మానవ్ సుతార్ చెరో రెండు వికెట్లు తీయగా, సిరాజ్, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ, కుల్దీప్ యాదవ్ తలా ఒక వికెట్ పడగొట్టారు. నాలుగో రోజు ఆటలో దినూష సెంచరీ పూర్తి చేసుకుని, లోయర్ ఆర్డర్‌తో కలిసి ఆధిక్యాన్ని ఎంతవరకు తగ్గిస్తాడనేది ఆసక్తికరంగా మారింది.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

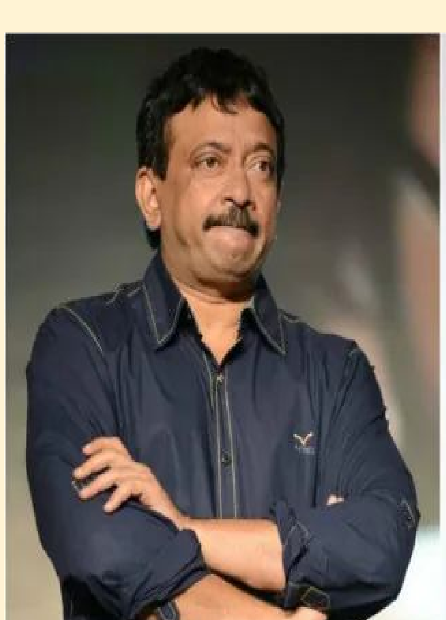
సినీ నటి అనసూయపై బోరబండ పోలీస్ స్టేషన్‌లో కేసు నమోదు

ప్రముఖ నటి, యాంకర్ అనసూయ భరద్వాజ్ ఊహించని షాక్ తగిలింది. ఇటీవల చేసిన వ్యాఖ్యలు తెలంగాణ రాజకీయాల్లో, సోషల్ మీడియాలో తీవ్ర కలకలం రేపాయి. సనాతన ధర్మం, 'జై శ్రీరామ్' నినాదాన్ని అడ్డుపెట్టుకుని కొందరు అసాంఘిక దాడులకు పాల్పడుతున్నారంటూ ఇటీవల ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు దుమారం రేపిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ వ్యాఖ్యలపై బీజేపీ నేతలు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. హైదరాబాద్‌లోని బోరబండ పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఆమెపై బీజేపీ నాయకులు అధికారికంగా ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ ఫిర్యాదులో అనసూయ వ్యాఖ్యలు కోట్లాదిమంది హిందువుల మనోభావాలను దెబ్బతీసేలా ఉన్నాయని పేర్కొన్న కాషాయ పార్టీ నేతలు, సోషల్ మీడియా వేదికగా మాట్లాడేటప్పుడు ఒళ్లు దగ్గర పెట్టుకుని మాట్లాడాలని హెచ్చరించారు. హిందూ ధర్మాన్ని కించపరిచేలా మాట్లాడిన ఆమెపై చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. వారి ఫిర్యాదు మేరకు బోరబండ పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. అయితే తనపై కేసు నమోదు కావడంపై అనసూయ తీవ్రంగా స్పందించారు. ఈ వివాదంపై ఏమాత్రం తగ్గేదేలేదని స్పష్టం చేసిన అనసూయ, తాను చేసిన వ్యాఖ్యలకు కట్టుబడి ఉన్నానని స్పష్టం చేశారు. కేవలం నినాదాలు చేయడం మాత్రమే కాకుండా మనుషుల ప్రవర్తన, నైతికత ముఖ్యమని చెప్పడమే తన ఉద్దేశమని వెల్లడించారు. తాను ఎల్లప్పుడూ సనాతన ధర్మాన్ని గౌరవించే వ్యక్తినని, రాముడిని, ఆంజనేయ స్వామిని ఆరాధిస్తానని పేర్కొంటూనే, తన వ్యాఖ్యల వల్ల అసలైన దొంగలంతా బయటకు వస్తున్నారంటూ విమర్శకులకు స్ట్రాంగ్ కౌంటర్ ఇచ్చారు.

శ్రీదేవి జీవిత చరిత్ర ఆధారంగా 'ది ఎంప్రెస్'.. రామ్ గోపాల్ వర్మ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

దివంగత మేటి నటి శ్రీదేవి జీవిత చరిత్ర ఆధారంగా వస్తున్న 'ది ఎంప్రెస్' పుస్తకంలో తాను ఒక అధ్యాయం రాసినట్లు సంచలన దర్శకుడు రామ్ గోపాల్ వర్మ ధ్రువీకరించారు. ఇటీవల ఒక ఇంటర్వ్యూలో ఆయన మాట్లాడుతూ, పుస్తకంలో తాను రాసిన అధ్యాయమే అత్యుత్తమంగా ఉందని ప్రచురణకర్తలు తనకు చెప్పారని, అయితే బహుశా ఆ పుస్తక రచనలో సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరితోనూ వారు అలాగే చెప్పి ఉండవచ్చని వర్మ తనదైన శైలిలో చమత్కరించారు. శ్రీదేవితో తనకున్న అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ, "ఆమెతో పనిచేయడం ఒక సెవెన్ స్టార్ హోటల్‌లో ఉన్నట్లుండేది. జీవితాంతం ఆ అనుభూతిని మర్చిపోలేం. ప్రతి సన్నివేశానికి ఆమె 15 నుంచి 20 రకాల హావభావాలను ప్రదర్శించేవారు. 'మిస్టర్ ఇండియా'లోని చార్లీ చాప్లిన్ సన్నివేశంలో ఆమె నటనను ఇప్పటికీ నేను అర్థం చేసుకోలేకపోతున్నాను" అని రామ్ గోపాల్ వర్మ ప్రశంసించారు. తాను ఇప్పటివరకు దర్శకత్వం వహించిన నటీనటులందరిలో శ్రీదేవి అత్యంత అద్భుతమైన నటి అని ఆయన కొనియాడారు. పుస్తకానికి 'ది ఎంప్రెస్' అని పేరు నిర్ణయించినట్లు తనకు తెలియదని, అయితే ఆ బిరుదుకు ఆమె అన్ని విధాలా అర్హురాలని వర్మ పేర్కొన్నారు. వ్యక్తిగతంగా తాను మాత్రం ఆమెను 'స్క్రీన్ క్వీన్' అని పిలవడానికే ఇష్టపడతానని తెలిపారు. శ్రీదేవి జయంతి రోజున ఆమెను గుర్తు చేసుకుంటారా అని అడగ్గా, "లేదు! చనిపోయిన వారి గురించి నేను అస్సలు ఆలోచించను. వారు వెళ్లిపోయాక నా జీవితంలో ఉండరు. నేను ఎల్లప్పుడూ నా భవిష్యత్తుపైనే దృష్టి పెడతాను. ప్రస్తుతం హర్షవర్ధన్ రాణే కథానాయకుడిగా 'పోలీస్ కంపెనీ' సినిమా చిత్రీకరణతో బిజీగా ఉన్నాను" అని స్పష్టం చేశారు.

అయితే, గతంలో చెన్నైలో శ్రీదేవిని మొదటిసారి కలిసిన సందర్భాన్ని ఆయన నెమరువేసుకున్నారు. "ఆమె గదిలోకి వచ్చిన ప్రతిసారీ, ఏదో స్వచ్ఛమైన గాలి వీచినట్లు అనిపించేది. అటువంటి అద్భుతమైన వ్యక్తి నిజంగానే ఈ ప్రపంచంలో ఉండేవారని మానవాళికి తెలియజేయడం కోసం, ఆమె ఒక్కసారి భూమిపైకి తిరిగి రావాలని కోరుకుంటున్నాను" అంటూ రామ్ గోపాల్ వర్మ భావోద్వేగంతో వ్యాఖ్యానించారు.



సినీ పరిశ్రమలో విషాదం.. 'తగ్గేదే లే' ఫేమ్ అనన్య రాజ్ కన్నుమూత

చిత్ర పరిశ్రమలో మరో విషాదం చోటుచేసుకుంది. బాలీవుడ్‌తో పాటు తెలుగులోనూ గుర్తింపు తెచ్చుకున్న యువ నటి, మోడల్ అనన్య రాజ్ (27) కన్నుమూశారు. అయితే ఆమె జులై 15వ తేదీనే మరణించగా, ఈ విషయాన్ని ఆమె కుటుంబ సభ్యులు దాదాపు నెల రోజుల తర్వాత ఆగస్టు 16న అధికారికంగా వెల్లడించారు. ఈ ఆలస్య ప్రకటనతో సినీ పరిశ్రమ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురైంది. అనన్య రాజ్ అధికారిక ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో ఆమె కుటుంబ సభ్యులు ఒక సుదీర్ఘమైన, భావోద్వేగ పోస్ట్ పెట్టారు. "చాలా బరువెక్కిన హృదయంతో ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తున్నాం. మా ప్రియమైన అనన్య జులై 15న తెల్లవారుజామున నిద్రలోనే శాంతంగా కన్నుమూసింది. గత ఏడాదిగా ఆమె తీవ్రమైన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలతో పోరాడింది. ఒక యోధురాలిలా ఎంతో ధైర్యంగా నిలబడింది. ఈ కష్ట సమయంలో మాకు ప్రైవసీని గౌరవించాలని కోరుతున్నాం. ఆమె ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థించండి" అని ఆ పోస్ట్‌లో పేర్కొన్నారు. ముంబైలో పుట్టి పెరిగిన అనన్య రాజ్, మోడలింగ్ రంగం నుంచి సినిమాల్లోకి అడుగుపెట్టారు. 2016లో '7 అవర్స్ టు గో' చిత్రంతో బాలీవుడ్‌లో అరంగేట్రం చేశారు. ఆ తర్వాత 'ది ఫైనల్ ఎగ్జిట్', కన్నడ స్టార్ శివ రాజ్‌కుమార్ నటించిన 'ఘోస్ట్' వంటి చిత్రాలతో గుర్తింపు పొందారు. తెలుగులో నవీన్ చంద్ర హీరోగా వచ్చిన సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ 'తగ్గేదే లే' (2022) చిత్రంతో పాటు 'మద్రాసీ గ్యాంగ్' సినిమాలోనూ నటించి తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమయ్యారు. ఇంత చిన్న వయసులోనే అనన్య మరణించడం, ఆ వార్తను కుటుంబం నెల రోజుల పాటు గోప్యంగా ఉంచడం పట్ల పలువురు సినీ ప్రముఖులు, నెటిజన్లు సంతాపం తెలుపుతూ ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

బోనాలపై ట్రోలింగ్.. కన్నీళ్లు పెట్టుకున్న నటి ఫరియా అబ్దుల్లా

ప్రముఖ నటి, 'జాతి రత్నాలు' ఫేమ్ ఫరియా అబ్దుల్లా సోషల్ మీడియాలో భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. బోనాల పండుగలో పాల్గొన్నందుకు తనను ట్రోల్ చేస్తున్న వారిపై స్పందిస్తూ ఆమె కన్నీటిపర్యంతమయ్యారు. ద్వేషాన్ని ప్రేమతోనే జయిస్తానని, తన కుటుంబ నేపథ్యాన్ని వివరిస్తూ ఓ సుదీర్ఘ వీడియోను పోస్ట్ చేశారు. ఇటీవల హైదరాబాద్ పాతబస్తీలోని మీర్ ఆలం మండిలో ఉన్న శ్రీ మహాకాళేశ్వర అమ్మవారి ఆలయంలో జరిగిన బోనాల ఉత్సవాల్లో ఫరియా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె సంప్రదాయ దుస్తుల్లో బంగారు బోనం ఎత్తుకొని, డప్పు చప్పుళ్లకు ఉత్సాహంగా నృత్యం చేశారు. తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలపై తనకున్న అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు. అయితే, ముస్లిం నేపథ్యం ఉన్న ఫరియా హిందూ పండుగలో పాలుపంచుకోవడాన్ని సోషల్ మీడియాలోని కొందరు తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారు. ఆమెను 'కాఫిర్' (మత విశ్వాసం లేని వ్యక్తి) అని సంబోధిస్తూ, మతానికి వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తిస్తున్నారంటూ దారుణంగా ట్రోల్ చేశారు. ఈ ట్రోలింగ్‌పై ఫరియా తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో పోస్ట్ చేసిన వీడియోలో కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నారు. "మా నాన్న (సంజయ్ అబ్దుల్లా) పుట్టుకతో హిందువు. ఆయన ఇస్లాం సిద్ధాంతాలు నచ్చి ఆ మతంలోకి మారారు. ఒక మతాన్ని అంతగా ఇష్టపడి స్వీకరించిన వ్యక్తి నన్ను పెంచినప్పుడు, నాకు అందులోని మంచి విషయాలే కనిపించాయి" అని ఆమె భావోద్వేగంగా చెప్పారు. "నన్ను 'కాఫిర్' అని పిలుస్తూ ద్వేషించే వారికి కూడా మంచి జరగాలనే కోరుకుంటాను. నేను ద్వేషాన్ని ప్రేమతోనే ఎదుర్కొంటాను" అని స్పష్టం చేశారు. ప్రకృతిలోని చెట్లు, పుట్టలు, సీతాకోకచిలుకలు.. ఇలా ప్రతి అంశంలో తాను దైవాన్ని చూస్తానని ఫరియా తెలిపారు. అన్నింటిలో భగవంతుడిని చూడకపోతే జీవితంలో చాలా కోల్పోతామన్నారు. తన ప్రేమను, భావ ప్రకటన స్వేచ్ఛను ఎవరూ ఆపలేరని, ఇదే తన తిరుగుబాటు అని ఆమె తేల్చిచెప్పారు. ఫరియాకు మద్దతుగా నటి లక్ష్మీ మంచుతో పాటు పలువురు నెటిజన్లు, అభిమానులు నిలుస్తున్నారు.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY AAKULA SUDHAKAR, PUSHPALATHA PUBLICATIONS AND PRINTING, HNo: 1-83, B.C.Colony, BOLLONIPALLY ARSHANPALLY, NALLA-BELLY MANDALAM, WARANGAL DIST - 506349, TELANGANA STATE, PUBLISHED PUSHPALATHA PUBLICATIONS HNo. 1-83, B.C.Colony, BOLLONIPALLY ARSHANPALLY, NALLABELLY MANDALAM, WARANGAL DIST- 506349.TELANGANA STATE,TITEL-code : RNI NUMBER ; TELTEL-2023/85680, Cel1 No: 9603969335, MANADUNIA 2022 @ gmail.com