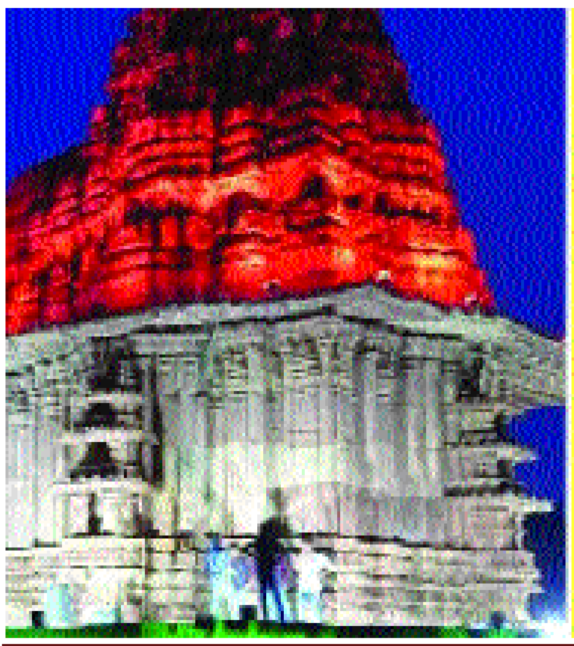


మన దునియా

RNI Number
TELTEL/2023/85680

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

రిపోర్టర్లు కావలెను
తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.
తెలుగు రాష్ట్రాలలో సంచలనాలు సృష్టిస్తున్న
మన దునియా
మీకు సరైన వేదిక.. అన్ని జిల్లాలు, మండలాలు మరియు నియోజకవర్గాల పరిధిలో పనిచేసేందుకు అవకాశం కల్పిస్తోంది. రిపోర్టర్లు కావాలి.
ఇంకెందుకు ఆలస్యం...
9490056011,9603969335

సంపుటి : 3 | సంచిక : 348 | ఆగస్టు 19 బుధవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

మోదీ టీమ్

తెలంగాణ నుండి ఎర్త్ ఎవరికి..? బెర్త్ ఎవరికి..?

ముగ్గురిలో ఎవరికి ఛాన్స్ దక్కబోతుంది..

లో సెంట్రల్ కౌబసెట్ షఫ్టింగ్.

మోదీ టీమ్ గాణ నుంచి ఎర్త్ ఎవరికే.? బర్త్ ఎవరికే.? క్షన్ టీమ్లో ఉంటాదెవరు.?

ఇన్నార్త హాట్ “క్ నడిచిన ఈ చర్చకు కాస్త బ్రేక్ పడింది. ట్లో కేంద్ర మంత్రి వద్ద చిష్తరణ ఉండబోదన్న తాలు వచ్చాయి. ఈలోపనే జాతీయ వద్దశాన్ని ప్రకటించింది బీజేపీ అధిష్ఠానం. క నేషన్వల టీమ్లో తెలంగాణ నుంచి బిరి)కి కూడా అవకాశం కల్పించలేదు.మొన్నటి వరకు బిజేపీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శిగా బండి సంజయ్, జాతీయ ఉపాధ్యక్షురాలిగా డీకే అరుణ, బిజేపీ ఓబీసీ మోర్చా జాతీయ అధ్యక్షుడిగా లక్ష్మణ్ కొనసాగారు. కొత్త టీమ్లో ఈ ముగ్గురి)కి చోటు దక్కకపోవడం రకరకాల చర్చకు చారి తీస్తోంది. తెలంగాణలో పార్టీని మరింత విషరించడమే లక్ష్యమని.. వచ్చే ఎన్నికల్లో అధికారంలోకి రావడమే టారెట్ అంటున్న బీజేపీ.. జాతీయ స్థాయి పదవుల్లో రాష్ట్రానికి ప్రాధాన్యం కల్పించకపోవడం రాజకీయజాతీయ కార్యవర్గంలో తెలంగాణకు చోటు దక్కనందంపై రకరకాల చర్చ కీలక పదవులు ఇచ్చినా తెలంగాణ నేతలకు రోడ్మ్యపై అసంతృప్తితో హైకమాండ్ డీకే అరుణకు మంత్రివర్గంలో చోటు దక్వడం భాయమని టాక్

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

సీఎం విజయ్ కార్యాలయం మార్పుపై దుమారం.. టెండర్లలో అవినీతి జరిగిందంటూ ప్రతిపక్షాల మండిపాటు

సీఎం విజయ్ కార్యాలయం ఫోర్ట్ సెయింట్ జార్జ్ నుంచి నమక్కల్ కవిజ్ఞర్ మాళిగైకి మార్పు

రూ. 5.5 కోట్ల టెండర్ ప్రక్రియలో తీవ్ర అక్రమాలు జరిగాయంటూ బీజేపీ, డీఎంకే ధ్వజం

పాలనలో పారదర్శకత లోపించిందని ఆరోపణ

తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి విజయ్ తన కార్యాలయాన్ని ఫోర్ట్ సెయింట్ జార్జ్ నుంచి నమక్కల్ కవిజ్ఞర్ మాళిగైకి మార్చాలని తీసుకున్న నిర్ణయం రాష్ట్రంలో తీవ్ర రాజకీయ దుమారం రేపుతోంది. సీఎం సిబ్బందికి సౌకర్యవంతమైన పని వాతావరణం కల్పించేందుకు ఈ మార్పు చేస్తున్నట్లు ప్రభుత్వం వెల్లడించగా... కొత్త ఆఫీసు పనుల కోసం కేటాయించిన రూ. 5.5 కోట్ల టెండర్ ప్రక్రియలో తీవ్ర అక్రమాలు

పీఎం కేర్స్ ఫండ్‌కు రికార్డు స్థాయి నిధులు.. రూ.8,452 కోట్లకు చేరిన కార్పస్!

ఇప్పటివరకూ ఇదే అత్యధిక కార్పస్

పొదుపు ఖాతాల నుంచి ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లకు నిధుల మళ్లింపు

పెట్టుబడుల వ్యూహం మార్పుతో పెరిగిన రాబడి

కొవిడ్ బాధితుల పిల్లల కోసం కొనసాగుతున్న ఖర్చులు

పీఎం కేర్స్ ఫండ్ నిధులు సరికొత్త గరిష్ఠ స్థాయికి చేరుకున్నాయి. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరం ముగిసే నాటికి ఈ నిధి మొత్తం విలువ

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

కల్యాణ లక్ష్మి పథకాన్ని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పక్కా కుట్రతో, ఉద్దేశపూర్వకంగా నీరుగార్చి ఖతం చేసింది

మన దునియా,హైదరాబాద్: ఆగస్టు18

కోర్టు స్టే ఇచ్చింది కాబట్టి ఆపేశాం అని ఇప్పుడు డ్రామాలు ఆడుతున్నారుకానీ కోర్టు స్టే రాకముందే ఈ పథకాన్ని కాంగ్రెస్ సర్కారు పాతాళంలో బొంద పెట్టిందిమంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ గారు ఏవో 16 లక్షల లెక్కలు చెబుతున్నారు కానీ వాస్తవాలు వేరేలా ఉన్నాయికేసీఆర్ గారి హయాంలో మేము ఏకంగా 14 లక్షల 50 వేల పెళ్లిళ్లకు కల్యాణ లక్ష్మి ఇచ్చి ఆదుకున్నాంజనాభా

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

రైతులపై బీఆర్ఎస్ దొంగ ప్రేమ.. మేం చేసి చూపించాం: తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

రుణమాఫీపై మాట్లాడే నైతిక హక్కు బీఆర్ఎస్‌కు లేదన్న మంత్రి తుమ్మల

గతంలో విడతలవారీగా చెల్లించి రైతులపై రూ.2,630 కోట్ల వడ్డీ భారం మోపారని ఆరోపణ

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఒకే విడతలో రూ.20,617 కోట్లు మాఫీ చేసిందని వెల్లడి

కేవలం రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసమే బీఆర్ఎస్ నేతలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై నిరాధారమైన విమర్శలు చేస్తున్నారని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు మండిపడ్డారు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో రుణమాఫీ ప్రక్రియ అత్యంత పేలవంగా సాగిందని ఆయన ఆరోపించారు. రైతు రుణమాఫీపై మాట్లాడే నైతిక హక్కు బీఆర్ఎస్ పార్టీ నేతలకు లేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు.గత ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

కల్యాణ లక్ష్మి పథకాన్ని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పక్కా కుట్రతో, ఉద్దేశపూర్వకంగా నీరుగార్చి ఖతం చేసింది

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పెరిగినప్పుడు సహజంగానే పెళ్లిళ్ల సంఖ్య, దరఖాస్తులు పెరగాలి కదా?కానీ కాంగ్రెస్ పాలనలో లబ్ధిదారుల సంఖ్య ఎందుకు పడిపోయిందో ముఖ్యమంత్రి సమాధానం చెప్పాలి ఒకప్పుడు కేసీఆర్ గారి పాలనలో (2021-22) 2,31,371 పెళ్లిళ్లకు ఒక్క ఏడాదే ఆర్థిక సాయం అందించాం కానీ కాంగ్రెస్ వచ్చాక 2024-25లో కేవలం 1 లక్షా 58 వేల పెళ్లిళ్లకు మాత్రమే సాయం చేశారు ఇక 2025-26 సంవత్సరంలో అయితే మరీ దారుణంగా కేవలం 86 వేల పెళ్లిళ్లకు మాత్రమే అంటే కేవలం 870 కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి చేతులు దులుపుకున్నారు పథకాన్ని ఎలా నీరుగార్చారో చెప్పడానికి ఈ లెక్కలే సాక్ష్యం కోర్టులో ఈ ప్రభుత్వం ఎంత ఉద్దేశపూర్వక నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిందో తెలంగాణ సమాజం మొత్తం చూస్తోంది కౌంటర్ దాఖలు చేయడానికి కోర్టు 30 రోజుల సమయం ఇచ్చినా కావాలనే కౌంటర్ వేయకుండా వదిలేశారు మీరు కౌంటర్ వేయకపోవడం వల్లే కదా కోర్టు స్టే ఇచ్చింది? ఇది ఆడబిడ్డల మీద కక్షతో మీరు చేసిన కుట్ర కాదా? దీనికి రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ఏం సమాధానం చెబుతుంది దీన్నిబట్టే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారికి ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీ వర్గాల పట్ల ఉన్న ప్రేమ ఏపాటిదో ఇట్టే అర్థమవుతోంది కల్యాణ లక్ష్మి ఆగిపోతే పట్టించుకోని ఈ ప్రభుత్వం, బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఉద్యమించి, రోడ్లెక్కి పోరాటం చేసిన తర్వాతే ఉలిక్కిపడి కదిలింది సింగిల్ జడ్జి స్టే ఇచ్చిన వెంటనే డివిజన్ బెంచ్ వద్ద అప్పీల్ ఎందుకు చేయలేదు? బీఆర్ఎస్ పోరాటం దెబ్బకు భయపడి ఇప్పుడు హడావిడిగా అఫిడవిట్ వేస్తాం, అప్పీల్ చేస్తామని కొత్త నాటకాలకు తెరతీస్తున్నారు బీఆర్ఎస్ ఒత్తిడి లేకపోతే ఈ పథకాన్ని ఎప్పుడో శాశ్వతంగా సమాధి చేసేవాళ్లు నా మీద రాజకీయ కక్ష సాధింపు కోసం, తప్పుడు కేసులు పెట్టి వాదించడానికి సుప్రీంకోర్టు లాయర్ సిద్ధార్థ్ లూథ్రాను ప్రత్యేకంగా తెచ్చుకున్నారు ఆయనకు రోజుకు 50 లక్షల రూపాయల ఫీజు చెల్లించడానికి ముఖ్యమంత్రికి పైసలు ఎక్కడి నుంచి వచ్చాయి? రాజకీయ ప్రత్యర్థుల మీద కేసులకు రోజుకు 50 లక్షలు కట్టే ప్రభుత్వానికి, లక్షలాది మంది ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీ ఆడబిడ్డల భవిష్యత్తు ముడిపడి ఉన్న కల్యాణ లక్ష్మి కేసును వాదించడానికి ఒక మంచి లాయర్ దొరకలేదా? లేక కావాలనే వదిలేశారా? కేసీఆర్‌కి పేదల పట్ల ఉన్న చిత్తశుద్ధికి, ఈ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికున్న తేడా ఏంటో ప్రజలు గమనిస్తున్నారు తెలంగాణ ఏర్పడిన తర్వాత నాడు కేసీఆర్ గారు మొదటి కేబినెట్ సమావేశంలోనే ఏకంగా 42 సంక్షేమ పథకాలకు ఆమోదముద్ర వేశారు కానీ నేటి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఆ సంక్షేమ పథకాలను ఒక్కొక్కటిగా ఎలా ఎత్తివేయాలా అని కుట్రలు చేస్తున్నారు.

మోదీ టీమ్ తెలంగాణ నుంచి ఎర్త ఎవరికి..? 'బెర్త్ ఎవరికి..?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

బండి సంజయ్ స్థానంలో ఈటల రాజేందర్ లేదా ధర్వపురి అరవింద్? తెలంగాణకు అదనంగా మీ పేర్తు దక్వే అవకాశమని విశ్లేషణ బిజేపీ ఏ ఎంపిక చేసిన..ఏ నేతకు ఏ వదవి ఇచ్చినా ఓ రీఒన్ను ఉంటుంది. ఇప్పుడు జాతీయ కార్యవర్థం విషయంలో కొత్త ఈఙ్నేషన్స్ ఉన్నాయంటున్నారు. ముఖ్యంగా యూపీ ఎన్నికలను దృష్టిలో పెట్టుకొని జాతీయ కార్యవర్ధంలో నేతలకు చోటు కల్పించారన్న టాక్ వినిపిస్తోంది. అయితే తెలంగాణ నుంచి ఒక్కరంటే ఒకరికి ఛాన్స్ ఉన్వకపోవడానికి రీజన్స్ రచ్చ జాతీయ కార్యవర్గంలో తెలంగాణకు ప్రాధాన్యం లేకనే పెద్ద చర్చ!

" క్యాబసెట్లో అడనపు బెర్త్ దయ్యే అవకాశం ఉందని రాజకీయ వర్గాల్లో టాక్!

" బండి సంజయ్కు మళ్లీ రాష్ట్ర భార్వకలు అప్పగించే అవకాశం?

" డీకే అరుణకు మంత్రివర్గంలో చోటు ఖాయమని ధీమా!

రైతులపై బీఆర్ఎస్ దొంగ ప్రేమ.. మేం చేసి చూపించాం: తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

ఆయన గణాంకాలతో సహా వివరించారు. 2014లో మిగులు బడ్జెట్‌తో అధికారంలోకి వచ్చినప్పటికీ, లక్ష రూపాయల రుణమాఫీని బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఒకేసారి అమలు చేయలేకపోయిందని గుర్తుచేశారు. నాలుగేళ్ల పాటు విడతల వారీగా నిధులు విడుదల చేయడంతో రైతులపై అదనంగా రూ. 2,630 కోట్ల వడ్డీ భారం పడిందని తెలిపారు. ఇక 2018లో మళ్లీ లక్ష రూపాయల రుణమాఫీ హామీ ఇచ్చి, కేవలం సగం మంది రైతులకే వర్తింపజేసి, మిగిలిన రూ. 8,379 కోట్ల బకాయిలను పూర్తిగా ఎగ్గొట్టారని విమర్శించారు. పదేళ్ల పాటు రైతులను నిర్లక్ష్యం చేసిన బీఆర్ఎస్ నేతలు, ఇప్పుడు వారిపై కపట ప్రేమ చూపించడం హాస్యాస్పదంగా ఉందని ఎద్దేవా చేశారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తొలి పంట కాలంలోనే ఏకకాలంలో రూ. 20,617 కోట్ల రుణాలను మాఫీ చేసిందని తుమ్మల వెల్లడించారు. దీనివల్ల రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 25,35,964 మంది రైతులకు నేరుగా లబ్ధి చేకూరిందని పేర్కొన్నారు. రెండు లక్షల రూపాయల వరకు ఉన్న పంట రుణాలను అత్యంత పారదర్శకంగా మాఫీ చేయడం దేశవ్యాప్తంగా ప్రశంసలు అందుకుంటోందని వివరించారు. ప్రస్తుతం దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ రైతులకే పంట రుణ బకాయిలు అత్యంత తక్కువగా ఉన్నాయని పార్లమెంటులో కేంద్ర ప్రభుత్వం సమర్పించిన నివేదిక ధ్రువీకరించిందని ఈ సందర్భంగా మంత్రి గుర్తుచేశారు.

సీఎం విజయ్ కార్యాలయం మార్పుపై దుమారం.. టెండర్లలో అవినీతి జరిగిందంటూ ప్రతిపక్షాల మండిపాటు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

జరిగాయంటూ బీజేపీ, డీఎంకేలు ధ్వజమెత్తుతున్నాయి.ఈ వ్యవహారంపై బీజేపీ నాయకుడు కేశవన్ తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడ్డారు. కొత్త ఆఫీస్ పనులు ఇప్పటికే ప్రారంభమైన నెల తర్వాత, ఎలాంటి ఆన్‌లైన్ విధానం అనుసరించకుండా రూ. 5.5 కోట్ల టెండర్‌ను విడుదల చేశారని ఆయన ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం వచ్చి కేవలం 100 రోజులు కూడా కాకముందే పాలనలో పారదర్శకత లోపించిందని, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా టెండర్లు కేటాయించడంపై విచారణ జరపాలని డిమాండ్ చేశారు. మరోవైపు, డీఎంకే ఎమ్మెల్యే ఈవీ వేలు స్పందిస్తూ.. సీఎం తన కార్యాలయాన్ని మార్చుకోవడం ఆయన వ్యక్తిగత విషయమని, అయితే ప్రజాధనంతో ముడిపడి ఉన్న టెండర్ ప్రక్రియలో అక్రమాలు జరిగాయన్న వార్తలపై ప్రభుత్వం వెంటనే స్పష్టత ఇవ్వాలని కోరారు. అయితే, ఈ అవినీతి ఆరోపణలను ప్రభుత్వం తీవ్రంగా ఖండించింది. తమిళనాడు మంత్రి ఆధవ్ అర్జున మాట్లాడుతూ.. ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న ఆరోపణల్లో ఎలాంటి నిజం లేదని స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం ముఖ్యమంత్రితో పనిచేస్తున్న అధికారులకు, సిబ్బందికి కేవలం 100 చదరపు అడుగుల స్థలం కూడా లేదని, వారికి మెరుగైన పని వాతావరణం కల్పించేందుకే ఈ తాత్కాలిక మార్పు చేపట్టామని వివరించారు. ఈ పనులకు సంబంధించి టెండర్లలో ఎలాంటి అక్రమాలు జరగలేదని ఆయన తేల్చిచెప్పారు.

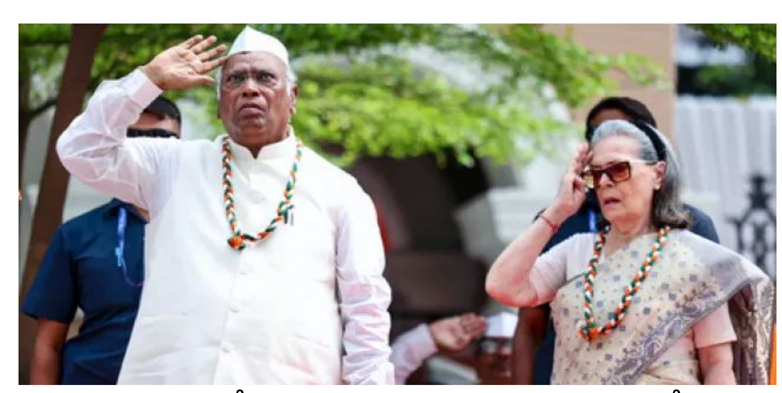
పీఎం కేర్స్ ఫండ్‌కు రికార్డు స్థాయి నిధులు.. రూ.8,452 కోట్లకు చేరిన కార్పస్!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

రూ. 8,452.07 కోట్లకు వృద్ధి చెందింది. పెట్టుబడి వ్యూహాల్లో తీసుకొచ్చిన మార్పుల కారణంగానే ఈ స్థాయిలో వృద్ధి నమోదైందని తాజా ఆడిట్ నివేదికలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం ప్రారంభంలో రూ. 7,173.03 కోట్లుగా ఉన్న నిధులు, ఏడాది ముగిసే సమయానికి గణనీయంగా పెరిగాయి. గతంలో నిధులన్నీ అధికంగా సేవింగ్స్ ఖాతాల్లోనే ఉండగా, ఇప్పుడు మెరుగైన రాబడి కోసం వాటిని ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లకు మళ్లించారు. ప్రస్తుతం మొత్తం నిధుల్లో రూ. 6,641 కోట్లు ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లలో ఉండగా, కేవలం రూ. 605.41 కోట్లు మాత్రమే సేవింగ్స్ ఖాతాల్లో ఉన్నాయి. అంటే పీఎం కేర్స్ మొత్తం నిధుల్లో దాదాపు 92.8 శాతం ఎఫ్‌డీలలోనే ఉన్నాయి.గడిచిన ఏడాదిలో ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ల ద్వారా రూ. 469.38 కోట్ల వడ్డీ లభించగా, సేవింగ్స్ ఖాతాల ద్వారా కేవలం రూ. 5.77 కోట్లు మాత్రమే సమకూరింది. వీటితో పాటు స్వదేశీ విరాళాల రూపంలో రూ. 479.04 కోట్లు, విదేశీ విరాళాల రూపంలో రూ. 92.83 లక్షలు అందాయి. వివిధ ఏజెన్సీల నుంచి మరో రూ. 324.66 కోట్ల రిఫండ్‌లు కూడా ఈ ఖాతాలో చేరాయి. కొవిడ్-19 మహమ్మారి విజృంభించిన తరుణంలో, 2020 మార్చి 27న పీఎం కేర్స్ ఫండ్‌ను ఒక పబ్లిక్ ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్‌గా కేంద్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసింది. విపత్కర పరిస్థితుల్లో తక్షణ ఆర్థిక భరోసా కల్పించ డమే ఈ నిధి ప్రధాన ఉద్దేశం. ప్రస్తుతం ఈ ఫండ్ ద్వారా కరోనా సమయంలో తల్లిదండ్రులను కోల్పోయిన చిన్నారులకు చేయూ తనిచ్చే 'పీఎం కేర్స్ ఫర్ చిల్డ్రన్' పథకం కింద వ్యయం చేస్తున్నారు.

వందేమాతరం అలా పాడటం నేరమైతే.. గాంధీ, నెహ్రూపైనా కేసులు పెట్టండి: ఖర్గే

- వందేమాతరం వివాదంపై స్పందించిన ఖర్గే
- సోనియా, రాహుల్‌పై ఫిర్యాదును ప్రశ్నించిన ఖర్గే
- గాంధీ, నెహ్రూ పాడిన వందేమాతరమే పాడామని వివరణ
- అది నేరమైతే వారిపైనా కేసులు పెట్టాలని వ్యాఖ్య



కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే వందేమాతరం వివాదంపై తీవ్రంగా స్పందించారు. కాంగ్రెస్ నేతలు సోనియా గాంధీ, రాహుల్ గాంధీపై ఫిర్యాదు చేయడాన్ని ప్రశ్నించారు. తాము పాడిన వందేమాతరం కొత్తది కాదని చెప్పారు. మహాత్మాగాంధీ, జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ పాడినదే తామూ పాడామని స్పష్టం చేశారు. అది నేరమైతే వారిపైనా కేసులు పెట్టాలని వ్యాఖ్యానించారు.ఆగస్టు 15న కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో వందేమాతరం ఆలాపనపై వివాదం మొదలైంది. ఖర్గే జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించిన తర్వాత వందేమాతరం ఆలపించారు. అయితే పార్టీ నిర్ణయం ప్రకారం తొలి రెండు చరణాలతో ముగించాల్సిన గేయాన్ని పూర్తిగా ఆలపించారు. గాయకులు కొనసాగించడాన్ని సోనియా గాంధీ గమనించి వారిని ఆపేందుకు ప్రయత్నించినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది.ఈ ఘటనపై సోనియా గాంధీ, రాహుల్ గాంధీపై ఢిల్లీ పోలీసులకు ఫిర్యాదు అందింది. వందేమాతరం ఆలాపనను అడ్డుకునేందుకు ప్రయత్నించారంటూ ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేయాలని ఫిర్యాదుదారు కోరారు. దీనిపై ఖర్గే స్పందిస్తూ.. గత 18 ఏళ్లుగా కాంగ్రెస్ పాడుతున్న వందేమాతరం గీతాన్నే తాజాగా కూడా ఆలపించామని చెప్పారు. అటల్ బిహారీ వాజ్‌పేయి ప్రధానిగా ఉన్న సమయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా ఇదే గేయాన్ని ఆలపించిందని గుర్తుచేశారు.వందేమాతరం విషయంలో కాంగ్రెస్ ఎప్పుడో తీర్మానం చేసిందని ఖర్గే తెలిపారు. భవిష్యత్తులో మరో ప్రభుత్వం వస్తే, వారు ఏ నిర్ణయం తీసుకుంటే అది అందరూ పాటించాలా? అని ప్రశ్నించారు.

మేము అధికారంలోకి వస్తే ప్రతి పేద కుటుంబానికి ఒక ఎకరం భూమి ఇస్తాం: కవిత

తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత సంచలన ప్రకటన చేశారు. తమ పార్టీ అధికారంలోకి వస్తే 'భూ లక్ష్మి పథకం' కింద భూమి లేని పేదలకు ఎకరం చొప్పున ఇస్తామని ప్రకటించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి భూమి అంటే కేవలం వ్యాపార లావాదేవీలే కావచ్చు కానీ, పేద బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ మహిళలకు భూమి, అడవి అంటే పంచప్రాణాలని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో ఏ ప్రాజెక్టు చేపట్టినా ముందుగా పేదల అసైన్డ్ భూములనే లాక్కుంటున్నారని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బంజారాహిల్స్‌లోని పార్టీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ ఆమె ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.రాష్ట్రంలో రేవంత్ రెడ్డి సోదరులు, భట్టి విక్రమార్క కుటుంబ సభ్యుల దోపిడీ, రాక్షస పాలన సాగుతోందని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం దాదాపు 30 వేల ఎకరాల అసైన్డ్ భూములను లాక్కుందని, ముఖ్యమంత్రికి చిత్తశుద్ధి ఉంటే కాంగ్రెస్ మేనిఫెస్టోలో చెప్పినట్లుగా పేదల అసైన్డ్ భూములపై వారికే పూర్తి యాజమాన్య హక్కులు కల్పించాలని సవాల్ విసిరారు. రేవంత్ రెడ్డి 'మేకవన్నె పులి' లాంటి వారని... ఆయన చెప్పేది సామాజిక న్యాయం అయితే, చేసేది ఆటవిక న్యాయమని విమర్శించారు. కేబినెట్ తో పాటు ప్రభుత్వ సలహాదారులు, ఆర్టీఐ కమిషనర్ల నియామకాల వరకు బడుగు, బలహీన వర్గాలకు తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతోందని ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో అగ్రవర్ణాలకు ఒక న్యాయం, పేదలకు మరొక న్యాయం నడుస్తోందని మండిపడ్డారు.

విగ్రహం తొలగింపుపై నన్నపునేని నరేందర్ ఆగ్రహం

మన దునియా,వరంగల్:ఆగస్టు 18

తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ ఉద్యమానికి విశేషంగా కృషి చేసిన దివంగత మాజీ ఎమ్మెల్యే, ఉద్యమ నేత పెద్ది సుదర్శన్‌రెడ్డి విగ్రహాన్ని తొలగించడం బాధాకరమని వరంగల్ తూర్పు మాజీ ఎమ్మెల్యే నన్నపునేని నరేందర్ అన్నారు. మంగళవారం గృహనిర్బంధంలో ఉన్న ఆయన తన నివాసంలో మీడియా సమావేశం నిర్వహించి మాట్లాడారు.మరణించిన వ్యక్తిపై కక్ష సాధింపు చర్యలకు పాల్పడటం సరికాదని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ తీరుపై ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే దొంతి మాధవరెడ్డి కక్ష సాధింపు రాజకీయాలకు పాల్పడుతున్నారని ఆరోపించారు. ఒక విగ్రహాన్ని తొలగిస్తే.. నియోజకవర్గవ్యాప్తంగా ప్రజలు పలు చోట్ల పెద్ది సుదర్శన్‌రెడ్డి విగ్రహాలను ఏర్పాటు చేసేందుకు ముందుకు వస్తున్నారని తెలిపారు. అప్పుడు పోలీసు యంత్రాంగం ఏం చేస్తుందని ప్రశ్నించారు.

ఉద్యమ నేత విగ్రహం ఎందుకు తొలగించారు?

బాలసుబ్రహ్మణ్యం విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేసేందుకు అనుమతిస్తూ.. తెలంగాణ కోసం పోరాడిన పెద్ది సుదర్శన్‌రెడ్డి విగ్రహాన్ని తొలగించడం ఏమిటని నరేందర్ ప్రశ్నించారు. ప్రజల మనోభావాలను గౌరవించకుండా తీసుకున్న నిర్ణయాలను ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.పెద్ది సుదర్శన్‌రెడ్డి అంత్యక్రియల అనంతరం ఆయన అస్తికలను భద్రాచలంలో కలపకముందే ఆయన కుటుంబంపై వివక్ష చూపడం ఎందుకని ప్రశ్నించారు.

పెద్ది కుటుంబంపై ప్రభుత్వం కక్షపూరితంగా వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపించారు.

ప్రతి గ్రామంలో విగ్రహాలు: నరేందర్

పెద్ది సుదర్శన్‌రెడ్డి ఆశయాలను కొనసాగిస్తామని నరేందర్ స్పష్టం చేశారు. నియోజకవర్గంలోని ప్రతి గ్రామంలో ఆయన విగ్రహాలను ఏర్పాటు చేసేందుకు ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వస్తున్నారని తెలిపారు. నర్సంపేట ప్రజలు ఇప్పటికే బయటకు వచ్చారని, రానున్న ఎన్నికల్లో స్థానిక ఎమ్మెల్యే దొంతి మాధవరెడ్డికి ఓటమి తప్పదని జోస్యం చెప్పారు.ప్రజల ఆగ్రహాన్ని ప్రభుత్వం, అధికార యంత్రాంగం గుర్తించాలని నరేందర్ అన్నారు. పెద్ది సుదర్శన్‌రెడ్డి విగ్రహం తొలగింపు వ్యవహారంలో ప్రభుత్వం పునరాలోచన చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

బంగాళాఖాతంలో తీవ్ర అల్పపీడనం

మహా తుఫానుగా మారుతోందా?

ఈ ప్రాంతాలు అలర్ట్

మన దునియా,హైదరాబాద్: ఆగస్టు18

బంగాళాఖాతంలో తీవ్ర అల్పపీడనం వాయుగుండంగా మారుతుందని భారత వాతావరణ శాఖ పేర్కొంది. మత్స్యకారులు వేటకు వెళ్లొద్దని అధికారులు హెచ్చరించారు.బంగాళాఖాతంలో వెదర్ సీన్ సడన్ గా మారిపోయింది. వాయువ్య బంగాళాఖాతం, దాని ఆనుకుని ఉన్న ఉత్తర ఒడిశా.. పశ్చిమ బెంగాల్ తీర ప్రాంతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం మరింత బలంగా మారి తీవ్ర అల్పపీడనంగా రూపాంతరం చెందింది. రాబోయే 24 గంటల్లో వాయువ్య దిశగా పయనిస్తూ వాయుగుండంగా బలపడే అవకాశం ఉందని భారత వాతావరణ శాఖ స్పష్టం చేసింది. తుఫాను వచ్చే అవకాశాలు కూడా ప్రస్తావించింది. ఈ ప్రభావంతో తూర్పు, మధ్య భారతంతో పాటు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ వాతావరణం పూర్తిగా కూల్ అయింది. ఈ తీవ్ర వాయుగుండం ప్రభావం ఉత్తర కోస్తాంధ్రపై స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. రానున్న నాలుగైదు రోజుల పాటు ఉత్తరాంధ్ర తీరం వెంట గంటకు 40 నుంచి 60 కిలోమీటర్ల వేగంతో భయంకరమైన ఈదురు గాలులు వీచే అవకాశం ఉంది. సముద్ర తీరం అల్లకల్లోలంగా మారి పెద్ద ఎత్తున అలలు ఏవిసిపడే అవకాశం ఉందని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ హెచ్చరించింది.ఈ నేపథ్యంలో మత్స్యకారులు ఎవరు సముద్రంలోకి వేటకు వెళ్లకూడదని కచ్చితంగా ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఇప్పటికే వేటకు వెళ్లిన జాతరలో ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే సురక్షిత ప్రాంతాలకు, తీరానికి తిరిగి రావాలని అధికారులు విజ్ఞప్తి చేశారు. తెలంగాణలోనూ వర్షాలకు అనుకూల పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి. వాయువ్య బంగాళాఖాతం నుంచి విస్తరించిన రుతుపవన ద్రోని కారణంగా రాష్ట్రంలోని పలు

ప్రాంతాలలో సోమ, మంగళవారాల్లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తారు వర్షాలు పడనున్నాయి. ముఖ్యంగా గంటకు 30 నుంచి 40 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురు గాలులు వీచే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం బులిటెన్ విడుదల చేసింది.ఉత్తర తూర్పు తెలంగాణ జిల్లాలైన మహబూబాబాద్, వరంగల్, భద్రాది కొత్తగూడెం, హనుమకొండ పరిసర ప్రాంతాల్లో వర్ష ప్రభావం కొంచెం ఎక్కువగా ఉండనుంది. ఖరీఫ్ సాగులో ఉన్న రైతులకు ఈ చినుకుల ఎంతో ఊరటానివ్వనున్నాయి. ఉరుములు,మెరుపులు, బలమైన ఈదురు గాలులు వీచే సమయంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచించారు.చెట్ల కింద,పాతబడిన భవనాలు, కరెంటు స్తంభాలు,హోర్డింగుల కింద నిలబడకూడదు.పడుతున్న సమయంలో ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులను దూరంగా ఉంచటం మంచిది. ప్రస్తుతం అత్యంత భారీ వర్షాలు హెచ్చరికలు లేకపోయినా, ఈదురు గాలులు వల్ల చిన్నపాటి ప్రమాదాలు జరిగే ఛాన్స్ ఉన్నందున జాగ్రత్తగా ఉండాలని అధికారులు సూచించారు.

సైబర్ నేరాలపై అవగాహన సదస్సు ఎస్సై సతీష్

నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి మన దునియా:

నిజామాబాద్ జిల్లా బాల్కొండ నియోజకవర్గం కమ్మర్పల్లి మండల కేంద్రంలోని నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు సైబర్ నేరాలపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు.శ్రీ విద్యా సాయి హైస్కూల్‌లో మంగళవారం విద్యార్థులకు సైబర్ నేరాల పట్ల అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి కమ్మర్‌పల్లి సబ్ ఇన్ స్పెక్టర్ సి.హెచ్. సతీష్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, ప్రసంగించారు.ఈ సందర్భంగా ఎస్సై సతీష్ మాట్లాడుతూ, నేటి డిజిటల్ యుగంలో ఆన్‌లైన్ మోసాలు, సోషల్ మీడియా దుర్వినియోగం, సైబర్ బుల్లీయింగ్ వంటి నేరాలు పెరుగుతున్నాయని, వీటి పట్ల విద్యార్థులు, యువత నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. తెలియని లింక్‌లను క్లిక్ చేయకూడదని, వ్యక్తిగత వివరాలు లేదా ఓటీపీలను ఎవరితోనూ పంచుకోకూడదని స్పష్టం చేశారు. ఏదైనా సైబర్ మోసం జరిగితే వెంటనే బాధితులు టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 1930 లేదా జాతీయ సైబర్ క్రైమ్ పోర్టల్ ద్వారా ఫిర్యాదు చేయవచ్చని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల చైర్మన్ శ్రీ గంగారెడ్డి హెడ్‌మాస్టర్, ఉపాధ్యాయులు, ఇతర సిబ్బందితో పాటు కమ్మర్‌పల్లి పోలీసు సిబ్బంది మరియు విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న గౌడ్ జయంతి వేడుకలు

మన దునియా, ఆగస్ట్ 18,మంచిర్యాల జిల్లా

మందమర్రి పట్టణంలో ఘనంగా సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న గౌడ్ జయంతి వేడుకలు జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా పాపన్న గౌడ్ చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి అనంతరం కేక్ కట్ చేయడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా జిల్లా గౌడ సంఘం ఉపాధ్యక్షులు నోముల ఉపేందర్ గౌడ్ ప్రధాన కార్యదర్శి మడిపల్లి వెంకటేష్ లు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ప్రాంతంలో మొఘల్ ఆధిపత్యానికి, స్థానిక భూస్వామ్య శక్తులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడిన ప్రముఖ యోధుడు. తెలంగాణ ప్రజల జానపద సంప్రదాయంలో వీరుడు, బహుజన నాయకుడు, ప్రజల కోసం పోరాడిన రాజుగా గుర్తిస్తారు పాపన్న గౌడ్ జననం: 1650 ప్రాంతంలో ఖిలాషాపూర్ ప్రాంతంలో జన్మించడం చిన్నతనంలో తండ్రిని కోల్పోయి, తల్లి సర్వమ్మ సంరక్షణలో పెరగడం ఆయన కల్లుగీత కార్మికుడిగా జీవితం కొనసాగించడం జరిగిందని అప్పటి సామాజిక, రాజకీయ అణచివేతకు వ్యతిరేకంగా తన అనుచరులతో కలిసి గెరిల్లా పోరాటం సాగించారు. తెలంగాణలో ఖిలాషాపూర్, తాటికొండ, షాపూర్ తదితర ప్రాంతాల్లో కోటలను నిర్మించి తన ఆధిపత్యాన్ని విస్తరించారు.వివిధ సామాజిక వర్గాలకు చెందిన వారిని తన సైన్యంలో చేర్చుకొని పోరాటం చేసిన గొప్ప యోధుడు వీరుడు సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న గౌడ్ మొఘల్ సైన్యాలతో అనేకసార్లు యుద్ధం చేసి, కొంతకాలం తెలంగాణలోని పలు ప్రాంతాలపై తన ప్రభావాన్ని నెలకొల్పారు. హైదరాబాద్ ట్యాంక్‌బండ్‌పై పాపన్న గౌడ్ విగ్రహం ప్రారంభించడం చాలా గొప్ప విషయమని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కి పిసిసి అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ కి రవాణా శాఖ మంత్రివర్యులు పొన్నం ప్రభాకర్ గౌడ్ కి ప్రత్యేక ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సొల్ల వెంకగౌడ్ నోముల శ్రీనివాస్ గౌడ్, వీర గోని భాస్కర్ గౌడ్, బుర్ర ఆంజనేయులు గౌడ్,బండి శంకర్ గౌడ్, వీరేందర్ గౌడ్, తాళ్లపల్లి శంకర్ గౌడ్,గుడిసెల రాజా గౌడ్, శంకర్ గౌడ్, రాజా గౌడ్, కత్తినరస గౌడ్, శ్రీనివాస్ గౌడ్, వెంకటేష్ గౌడ్, ప్రభాకర్ గౌడ్,గంగాదర్ గౌడ్, రాజకుమార్ గౌడ్, శ్రీనివాస్ గౌడ్,గంగాధర్ గౌడ్,కిష్టా గౌడ్,రవీందర్ గౌడ్, శ్రీనివాస్ గౌడ్, శంకర్ గౌడ్, తిరుపతి గౌడ్ పోష గౌడ్,రవీందర్ గౌడ్,వేటూరి సత్యనారాయణ, దూలం సదయ్య, రమేష్ గౌడ్, వెంకటేష్, గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నకిలీ ఫ్యామిలీ మెంబర్ సర్టిఫికెట్‌తో దర్జాగా ఇంటిరుణం.. తమ్ముడిపై అన్న ఫిర్యాదు..

నకిలీ కుటుంబ ధ్రువీకరణ (ఫ్యామిలీ మెంబర్) పత్రాన్ని సృష్టించి, అన్నకు చెందిన ఇంటిపై రుణం తీసుకొని మోసానికి పాల్పడిన తమ్ముడిపై కేసు నమోదైంది.

నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి మన దునియా

శివాజీనగర్‌లో.. బాధితుడు పోలీసులకు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ప్రకారం.. నగరంలోని శివాజీనగర్‌లో 114.83 చదరపు గజాల ఇల్లు బాధితుడి తండ్రికి చెందింది. 2014 జూలై 7న ఆయన మరణించగా.. సదరు ఇంట్లో బాధితుడు తన కుటుంబంతో నివాసముంటున్నాడు. తమ్ముడు సంతోష్ 20 ఏళ్లుగా తన భార్యాపిల్లలతో కలిసి వేరుగా ఉంటున్నాడు. ఈ ఆస్తిపై సంతోష్‌కు ఎలాంటి హక్కులు లేవు.అయితే, సంతోష్ నకిలీ ఫ్యామిలీ మెంబర్ సర్టిఫికెట్‌తో పాటు ఇతర పత్రాలను సృష్టించి, సదరు ఆస్తికి తానే యజమానిగా చలామణి అయ్యాడు. వీటి ఆధారంగా ఓ ప్రైవేట్? ఫైనాన్స్? కంపెనీలో రుణం పొందాడు. ఆపై 2023లో కూడా అదే ఆస్తిపై రుణం తీసుకున్నాడు. రుణం వాయిదాలు చెల్లించకపోవడంతో సంస్థ ప్రతినిధులు బాధితుడి ఇంటికి రావడంతో ఈ మోసం బయటపడింది. దీనిపై బాధితుడు పోలీసులను ఆశ్రయించాడు. బాధితుడి ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

భారతీయ జనతా పార్టీ ఓబీసీ మోర్చా నిర్మల్ జిల్లా ఇంచార్జ్ గా మదాసు స్వామి యాదవ్

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి:

భారతీయ జనతా పార్టీ ఓబీసీ మోర్చా నిర్మల్ జిల్లా ఇంచార్జ్ గా ఇందూరు నగరానికి చెందిన రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు మదాసు స్వామి యాదవ్ ను నియమిస్తూ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఆనంద్ గౌడ్ నియామక పత్రాన్ని అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా స్వామి యాదవ్ మాట్లాడుతూ తనకు రాష్ట్ర నాయకత్వం అందించిన నూతన బాధ్యతను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తానని, నిర్మల్ జిల్లా లో సమస్త బీసీ సమాజాన్ని ఏకంచేసి బీసీల హక్కుల కోసం నిరంతర కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామని తెలియజేశారు.ఒక బీసీ బిడ్డ నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలో ఈరోజు భారత దేశం ప్రపంచాన్నే శాసించే శక్తిగా ఎదిగిందని, ఇదే స్ఫూర్తి మరియు ఉత్సాహంతో తాము కూడా బీసీ కులాలను ఏకంచేసి సుసంపన్న భారత దేశాన్ని నిర్మిస్తామని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.నిర్మల్ జిల్లా ఇంచార్జ్ గా తనకు ఈ బాధ్యతలు అప్పగించిన రాష్ట్ర అధ్యకుడు ఆనంద్ గౌడ్ మరియు రాష్ట్ర,జాతీయ నాయకత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

షాద్‌నగర్‌లో ట్రాఫిక్ అవగాహన కార్యక్రమం

ట్రాఫిక్ శాఖ ఏసీపీ చంద్రశేఖర్

ప్రతి ఒక్కరూ నిబంధనలు పాటించాలి

మన దునియా,రంగారెడ్డి జిల్లా షాద్‌నగర్:ఆగస్టు 18

రంగారెడ్డి జిల్లా షాద్‌నగర్‌లోని బుగ్గారెడ్డి గార్డెన్స్‌లో షాద్‌నగర్ పోలీస్ స్టేషన్, ఫీచర్ సిటీ ఆధ్వర్యంలో డ్రైవర్లు, వాహనదారులకు ట్రాఫిక్ అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించామని ఏసీపీ చంద్రశేఖర్ తెలిపారు. ట్రాఫిక్ నిబంధనలు, రోడ్డు భద్రత, డ్రైవింగ్ సమయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించామని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలని ఏసీపీ చంద్రశేఖర్ స్పష్టం చేశారు. భారతదేశంలో ఏటా సుమారు 1.50 లక్షల మంది రోడ్డు ప్రమాదాల్లో ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారని, తెలంగాణలో కూడా వేలాది మంది మృత్యువాత పడుతున్నారని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. వాహనం నడిపేటప్పుడు పూర్తి దృష్టి రోడ్డుపైనే ఉండాలని ఆయన సూచించారు.

"ప్రమాదాలకు ప్రధాన కారణం మానవ నిర్లక్ష్యమే"

రోడ్డు ప్రమాదాలకు రహదారుల లోపాలు, గుంతలు, అతివేగం, సిగ్నల్ ఉల్లంఘనలు వంటి కారణాలు ఉన్నప్పటికీ, ఎక్కువ శాతం ప్రమాదాలు మానవ నిర్లక్ష్యం వల్లే జరుగుతున్నాయని ఏసీపీ చంద్రశేఖర్ తెలిపారు. మద్యం సేవించి వాహనం నడపడం వల్ల నియంత్రణ కోల్పోయి ప్రాణాంతక ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని ఆయన హెచ్చరించారు.

" డ్రైవర్లు యూనిఫామ్ తప్పనిసరిగా ధరించాలి"

డ్రైవర్లు తప్పనిసరిగా యూనిఫామ్ ధరించాలని ఏసీపీ చంద్రశేఖర్ సూచించారు. యూనిఫామ్‌లో ఉంటే డ్రైవర్‌ను ప్రయాణికులు, పోలీసులు సులభంగా గుర్తించగలరని ఆయన తెలిపారు. సివిల్ డ్రెస్‌లో డ్రైవర్‌గా వ్యవహరించడం వల్ల ప్రయాణికులకు ఇబ్బందులు కలగవచ్చని ఆయన పేర్కొన్నారు.

"సెల్‌ఫోన్ డ్రైవింగ్ ప్రాణాంతకం"

డ్రైవింగ్ సమయంలో సెల్‌ఫోన్ వినియోగం పూర్తిగా నివారించాలని ఏసీపీ చంద్రశేఖర్ హెచ్చరించారు. ఒక చేతితో స్టీరింగ్ పట్టుకుని మరో చేతితో ఫోన్ మాట్లాడటం వల్ల వాహన నియంత్రణ కోల్పోయి ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని ఆయన తెలిపారు. మనిషి ప్రాణం అత్యంత విలువైనదని, దాన్ని కాపాడుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని ఆయన అన్నారు.

సీఐ బి. శంకరయ్య సూచనలు ఈ సందర్భంగా సీఐ బి. శంకరయ్య మాట్లాడుతూ ట్రాఫిక్‌ను క్రమబద్ధీకరించాలంటే డ్రైవర్లు సమన్వయంతో వ్యవహరించాలని సూచించారు. డ్రైవర్లు బాధ్యతాయుతంగా వాహనాలు నడపాలని, సెల్‌ఫోన్ వినియోగం, అతివేగం వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలని ఆయన తెలిపారు. డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ తప్పనిసరిగా కలిగి ఉండాలని, నూతన నిబంధనలను తెలుసుకోవాలని ఆయన సూచించారు. తరచూ ఫైన్లు పడితే లైసెన్స్‌పై ప్రభావం పడుతుందని ఆయన హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏసీపీ చంద్రశేఖర్, ట్రాఫిక్ సీఐ బి. శంకరయ్య, ఎస్సై వెంకటేష్, ఏఎస్ఐ ఆర్. రవీందర్, సిబ్బంది, డ్రైవర్లు పాల్గొన్నారు..

సిద్దాపూర్ డంపింగ్ యార్డ్‌పై మీ మొండి వైఖరి తగదు!

- భయాందోళనలో ఉన్న ప్రజలకు మీరు తీసుకుంటున్న చర్యలతో అభయం కల్పించాలి,
- బిజెపి కొత్తూరు మండల అధ్యక్షులు అత్తాపురం మహేందర్ రెడ్డి డిమాండ్,

మన దునియా,కొత్తూరు,షాద్ నగర్ ప్రతినిధి,ఆగస్టు 18

సిద్దాపూర్ గ్రామ పరిధిలో డంపింగ్ యార్డ్ నిర్మాణం జరుగుతుందేమోనన్న ఆందోళనతో ప్రజలు భయాందోళనకు గురవుతున్న నేపథ్యంలో ఈ అంశంపై ఎమ్మెల్యే తీసుకుంటున్న చర్యలను ప్రజలకు స్పష్టంగా తెలియజేయాలని బీజేపీ కొత్తూరు మండల అధ్యక్షుడు అత్తాపురం మహేందర్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు డంపింగ్ యార్డ్ ఏర్పాటుపై ప్రజల్లో నెలకొన్న అనుమానాలను నివృత్తి చేయాల్సిన బాధ్యత ప్రజాప్రతినిధులపై ఉందన్నారు డంపింగ్ యార్డ్ నిర్మాణానికి సంబంధించి ప్రభుత్వం లేదా అధికార యంత్రాంగం నుంచి ఏమైనా ప్రతిపాదనలు ఉన్నాయా ఉంటే వాటి పరిస్థితి ఏమిటి ప్రజల అభిప్రాయాలను ప్రభుత్వం పరిగణనలోకి తీసుకుంటుందా అనే అంశాలపై ఎమ్మెల్యే గారు స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలని కోరారు ప్రజల ఆరోగ్యం పర్యావరణం గ్రామ భవిష్యత్తును ప్రభావితం చేసే ఇలాంటి కీలకమైన అంశాల్లో ఎలాంటి అనుమానాలకు తావులేకుండా వాస్తవాలను ప్రజల ముందుంచాలని అన్నారు డంపింగ్ యార్డ్ నిర్మాణం జరుగుతుందేమోనని ప్రజలు భయపడుతున్నారు వారి భయాందోళనలను తొలగించి ప్రజలకు ఎమ్మెల్యే గారు అభయం ఇవ్వాలి ఇప్పటివరకు తీసుకున్న చర్యలు ఇకపై తీసుకోబోయే చర్యలను ప్రజలకు తెలియజేయాలి అని అత్తాపురం మహేందర్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు ప్రజల ఆందోళనను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఎమ్మెల్యే గారు వెంటనే స్పందించి పూర్తి వివరాలను వెల్లడించాలని ఆయన కోరారు.

మహబూబాబాద్ జిల్లా కేసముద్రం మండలం అర్వణపల్లిలో పులి కలకలం..!!

మన దునియా మహబూబాబాద్ జిల్లా, కేసముద్రం,అర్వణపల్లి:ఆగస్టు18

మహబూబాబాద్ జిల్లా కేసముద్రం మండలం అర్వణపల్లి గ్రామంలో పులి సంచరించిందంటూ వస్తున్న వార్తలతో కలకలం చోటు చేసుకుంది..., గ్రామస్తులతో పాటు, సమీప గ్రామాల ప్రజలలో కూడా భయాందోళన నెలకొంది. అర్వణపల్లి గ్రామానికి చెందిన రైతు గండికోట కుమార్ తన పొలం వద్ద పులిని ప్రత్యక్షంగా చూసినట్లు చెపుతున్నాడు... కుమార్ మాట్లాడుతూ.. సాయంత్రం పొలానికి వెళ్లినప్పుడు పొదల్లో ఏదో కదలిక కనిపించింది. దగ్గరకు వెళ్లి చూడగా పెద్దపులి ఉంది. భయంతో వెంటనే పరుగెత్తుకుని వచ్చి గ్రామంలో చెప్పాను" అని తెలిపారు. గ్రామస్తులు ఆప్రాంతంలో పరిశీలించి చూడగా అక్కడ కొన్ని పాదముద్రలు కనిపించాయి. అవి పెద్దపులి అడుగులే అని ప్రజలు భావిస్తున్నారు.. అధికారులు తక్షణమే స్పందించి పెద్దపులిని పెట్టుకోవాలని సమీప గ్రామాల ప్రజలంతా కోరుతున్నారు..అర్వణపల్లి లో పులి కలకలం పై పూర్తి వాస్తవాలను అటవీశాఖ అధికారులే తేల్చాల్సిఉంది..

జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం గాంధారి మండల శాఖ ఆధ్వర్యంలో సుభాష్ చంద్రబోస్ ను స్మరించుకుంటూ వర్ధంతి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరిగింది

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి

కామారెడ్డి జిల్లా గాంధారి మండల కేంద్రంలోని సుభాష్ చంద్రబోస్ విగ్రహానికి పూలమాలు వేసి నివాళులర్పించారు.ఈ ఈ సందర్భంగా జాతీయ బిసి సంక్షేమ సంఘం మండల ఉపాధ్యక్షులు చీమల్ వార్ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ నేతాజీ అనేక కష్టాలను ఎదుర్కొని ఆజాద్ హింద్ ఫౌజ్ ను ఏర్పాటు చేశారని అన్నారు."మీరు నాకు రక్తం ఇవ్వండి, నేను మీకు స్వాతంత్ర్యం ఇస్తాను" అనే నినాదంతో యువతలో దేశభక్తి రగిలించారని . తన ప్రాణాలను కూడా దేశం కోసం పణంగా పెట్టారని గుర్తు చేశారు.నేతాజీ త్యాగమే ఈరోజు మనం స్వేచ్ఛగా ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి కారణమని ఆయన చూపిన మార్గంలో నడవడమే మనందరి బాధ్యత అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యక్షులు దోల్లు లక్ష్మణ్, జాయింట్ సెక్రటరీలు నస్కంటి రవి,సామల రాజు, వంజరి రాకేష్ యూత్ అధ్యక్షులు సిందే నితిన్, టౌన్ సెక్రటరీ ఆరె కటిక మోతిలాల్, సోషల్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ ఆకుల రాకేష్, ఎండ్రియాల గోపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఫిలిప్పీన్స్ దేశ మైగ్రేషన్ పాలసీ స్టడీ టూర్ లో తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎన్నారై అడ్వయిజరీ కమిటీ బృందం

- పర్యటనలో ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్, ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ ఆర్. భూపతి రెడ్డి
- గల్ఫ్ కార్మికుల సంక్షేమం కోసం నివేదిక రూపకల్పనకు కృషి
- ప్రపంచంలో ఫిలిప్పిన్స్ దేశంలోనే ఉత్తమ మైగ్రేషన్ విధానం ఉంది
- ఫిలిప్పీన్స్ మైగ్రేషన్ తీరులోనే తెలంగాణ రాష్ట్ర వలస విధానంపై ప్రణాళికలు రచిస్తాం
- ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్, ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ ఆర్. భూపతి రెడ్డి వెల్లడి

నిజామాబాద్,జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి

ప్రపంచంలోనే ఉత్తమ మైగ్రేషన్ పాలసీ (వలస విధానం) అమలులో ఉన్న ఫిలిప్పీన్స్ దేశంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎన్నారై అడ్వైజరీ కమిటీ బృందం మూడు రోజుల పర్యటనలో భాగంగా మంగళవారం ఆ దేశ రాజధాని మనీలాలో జరిగిన ఉన్నత స్థాయి సమావేశంలో పాల్గొంది.తెలంగాణ రాష్ట్రం నుంచి గల్ఫ్ దేశాల్లో ఉపాధి కోసం వలస వెళ్లిన సుమారు 15 లక్షల మంది కార్మికుల సంక్షేమం కోసం అనుసరించాల్సిన విధానాలపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూపొందించనున్న కార్యాచరణ ప్రణాళికను రచించేందుకు రాష్ట్ర ఎన్నారై అడ్వైజరీ కమిటీ ఫిలిప్పిన్ దేశ పర్యటన అనుభవాలతో తయారు చేసే నివేదిక ఎంతో ఉపయోగపడనుంది.ఫిలిప్పీన్స్ దేశ రాజధాని మనీలా నగరంలోని ఇబీస్ స్టయిల్స్ అరెనేట కాన్ఫరెన్స్ హాలులో నిర్వహించిన ఉన్నత స్థాయి సమావేశంలో ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్,నిజామాబాద్ రూరల్ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ భూపతిరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. గల్ఫ్ లో నివాసముంటున్న కార్మికుల కోసం సంక్షేమం కోసం ఉత్తమమైన సంక్షేమ విధానాన్ని అమలు చేసేందుకు కృషి చేస్తున్నట్లు, అందులో భాగంగానే ఫిలిప్పీన్స్ దేశ పర్యటనకు వచ్చినట్లు తెలిపారు. గల్ఫ్ కార్మికుల సంక్షేమమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ధ్యేయమని, అందుకోసం ఉత్తమమైన గల్ఫ్ సంక్షేమ పాలసీని రూపొందించడం కోసం కృషి చేస్తున్నట్లు ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్, ఎమ్మెల్యే భూపతిరెడ్డి పేర్కొన్నారు.తెలంగాణ గల్ఫ్ ఎన్నారై పాలసీ రూపకల్పన, 'గల్ఫ్ అండ్ అదర్ ఓవర్సీస్ వర్కర్స్ వెల్ఫేర్ బోర్డు' ఏర్పాటు చేయాలనే ముఖ్యమంత్రి ఏ. రేవంత్ రెడ్డి ఆలోచనలకు అనుగుణంగా ఈ పర్యటన చేపట్టినట్లు వారు తెలిపారు.ఈ కాన్ఫరెన్స్లో ఫిలిప్పీన్స్ లేబర్ మైగ్రేషన్ అండ్ సివిల్ సొసైటీస్ ఆర్గనైజేషన్ రెస్పాన్స్, ఫిలిప్పీన్స్ లేబర్ మైగ్రేషన్ గవర్నెన్స్, బిల్డింగ్ అండ్ వుడ్ వర్కర్స్ ఇంటర్నేషనల్ ట్రేడ్ యూనియన్, గ్లోబల్ మైగ్రేషన్ యాక్షన్ ప్లాన్, లేబర్ మైగ్రేషన్ కారిడార్ ఆర్గనైజేషన్ ఎక్స్పీరియన్సెస్ అనే అంశాలపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. ఈ కాన్ఫరెన్స్ లో తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎన్నారై అడ్వైజరి కమిటీ చైర్మన్ అంబసడర్ డాక్టర్ బి.ఎం. వినోద్ కుమార్, వైస్ చైర్మన్ మంద భీంరెడ్డి సభ్యులు సింగిరెడ్డి నరేష్ రెడ్డి, నంగి దేవేందర్, స్వదేశ్ పరికిపండ్ల, ప్రొఫెసర్లు విజయ్ కొర్ర, జునుగూరు శ్రీనివాస్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

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

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

వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

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

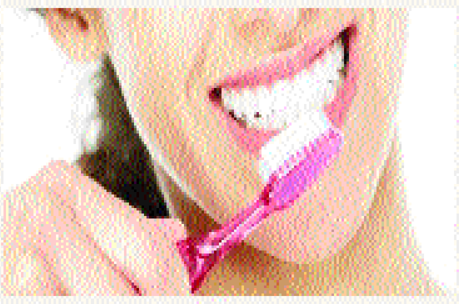
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

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

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

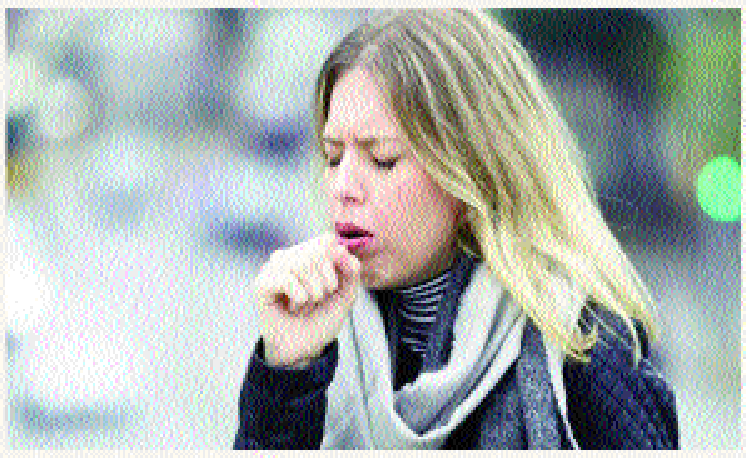
శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడిని పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణపతిని జ్ఞానానికి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

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



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

పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



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

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.

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.

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 ఔ్ ఫేస్ ప్యాక్‌ని అప్లై చేసి, మీ చర్మంపై 10 నిమిషాల పాటు ఉంచి, తర్వాత శుభ్రం చేయవచ్చని చెబుతున్నారు. మరో ఫేస్ ప్యాక్ విషయానికి వస్తే.. నిమ్మకాయ టమాటో ఫేస్ ప్యాక్ తో ఇన్స్టంట్ 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.

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 తొలగిపోతాయి. 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

గాలే టెస్టుపై భారత్ పట్టు.. విజయం దిశగా టీమిండియా

గాలే టెస్టులో శ్రీలంకపై పట్టు బిగించిన భారత్

372 పరుగుల లక్ష్య ఛేదనలో 84/4తో శ్రీలంక తడబాటు

రెండు వికెట్లతో రాణించిన యువ స్పిన్నర్ మానవ్ సుతార్

సిరాజ్, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణలకు చెరో వికెట్

విజయానికి భారత్ 6 వికెట్ల దూరంలో.. లంకకు ఇంకా 288 పరుగులు అవసరం

గాలే వేదికగా శ్రీలంకతో జరుగుతున్న తొలి టెస్టు మ్యాచ్‌పై భారత్ పూర్తి పట్టు సాధించింది. 372 పరుగుల భారీ లక్ష్య ఛేదనలో నాలుగో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి శ్రీలంక 4 వికెట్ల నష్టానికి 84 పరుగులు చేసి కష్టాల్లో పడింది. విజయానికి టీమిండియా కేవలం 6 వికెట్ల దూరంలో నిలవగా, లంక గెలవాలంటే చివరి రోజు ఇంకా 288 పరుగులు చేయాల్సిన క్లిష్ట పరిస్థితిలో ఉంది. భారత బౌలర్ల కట్టుదిట్టమైన ప్రదర్శనతో నాలుగో రోజు ఆటలో టీమిండియా సంపూర్ణ ఆధిపత్యం ప్రదర్శించింది.భారీ లక్ష్యాన్ని కాపాడుకునే క్రమంలో బౌలింగ్ ప్రారంభించిన భారత్‌కు పేసర్ మహమ్మద్ సిరాజ్, యువ స్పిన్నర్ మానవ్ సుతార్ అద్భుతమైన శుభారంభం అందించారు. సిరాజ్ తన బౌన్సర్‌తో నిషాన్ మదుష్క (6)ను ఔట్ చేసి తొలి వికెట్ అందించగా, ఆ తర్వాతి ఓవర్లోనే మానవ్ సుతార్.. దినేష్ చండీమాల్ స్థానంలో కంకషన్ సబ్‌స్టిట్యూట్‌గా వచ్చిన పసిందు సూరియబండార (0)ను ఎల్బీడబ్ల్యూగా వెనక్కి పంపాడు. కొద్దిసేపటికే ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ.. కమిందు మెండిస్ (2)ను కీపర్ క్యాచ్‌గా ఔట్ చేయడంతో శ్రీలంక 21 పరుగులకే 3 వికెట్లు కోల్పోయి పీకల్లోతు కష్టాల్లో పడింది.ఈ దశలో లహిరు ఉడార (16), కెప్టెన్ ధనంజయ డిసిల్వా కాసేపు వికెట్ల పతనాన్ని అడ్డుకున్నారు. అయితే, మరోసారి బౌలింగ్‌కు వచ్చిన మానవ్ సుతార్ ఈ జోడీని విడదీసి తన రెండో వికెట్‌ను ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. అనంతరం క్రీజులోకి వచ్చిన సోనాల్ దినుష (25 నాటౌట్)తో కలిసి ధనంజయ డిసిల్వా (31 నాటౌట్) పోరాడటంతో నాలుగో రోజు మరో వికెట్ పడకుండా లంక ముగించగలిగింది. వీరిద్దరూ అజేయంగా ఐదో వికెట్‌కు 37 పరుగులు జోడించారు. వెలుతురు మందగించడంతో అంపైర్లు ముందుగానే ఆటను నిలిపివేశారు. అంతకుముందు, నాలుగో రోజు ఆటను కొనసాగించిన భారత్ రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో 193 పరుగులకు ఆలౌట్ అయింది. రిషబ్ పంత్ తనదైన శైలిలో దూకుడుగా ఆడి కేవలం 69 బంతుల్లో 66 పరుగులు చేశాడు. దేవదత్ పడిక్కల్ (44), కేఎల్ రాహుల్ (35) కూడా రాణించి జట్టుకు విలువైన పరుగులు అందించారు. దీంతో తొలి ఇన్నింగ్స్ ఆధిక్యంతో కలిపి భారత్.. శ్రీలంక ముందు 372 పరుగుల భారీ లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించగలిగింది. లంక బౌలర్లలో అసింత ఫెర్నాండో 4, ప్రభాత్ జయసూర్య 3 వికెట్లు పడగొట్టారు.

టెస్టుల్లో రిషభ్ పంత్ చరిత్ర.. 100 సిక్సర్లు కొట్టిన తొలి భారత క్రికెటర్‌గా రికార్డు!

టెస్టుల్లో పంత్ 100 సిక్సర్లు పూర్తి చేసిన పంత్

ఈ ఘనత సాధించిన తొలి భారత బ్యాటర్‌గా రికార్డు

శ్రీలంకతో గాలె టెస్టులో రికార్డు నమోదు

లహిరు కుమార బౌలింగ్‌లో సిక్సర్

ప్రపంచంలో 100 సిక్సర్లు కొట్టిన నాలుగో బ్యాటర్

టీమిండియా స్టార్ వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ రిషభ్ పంత్ టెస్టు క్రికెట్‌లో సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించాడు. టెస్టుల్లో 100 సిక్సర్లు బాదిన తొలి భారత బ్యాటర్‌గా నిలిచాడు. శ్రీలంకతో గాలెలో జరుగుతున్న తొలి టెస్టులో ఈ ఘనత సాధించాడు. లహిరు కుమార బౌలింగ్‌లో భారీ సిక్సర్ కొట్టి పంత్ ఈ మైలురాయిని అందుకున్నాడు.పంత్ తనదైన ఆటతో ఈ రికార్డును సాధించాడు. కుమార వేసిన బంతిని ముందుకు వచ్చి లెగ్ సైడ్ వైపు భారీ షాట్ ఆడాడు. బంతి నేరుగా బౌండరీ దాటి సిక్సర్‌గా వెళ్లింది. దీంతో పంత్ టెస్టు కెరీర్‌లో 100 సిక్సర్లు పూర్తి చేసుకున్నాడు. అదే సమయంలో టెస్టుల్లో తన 20వ అర్ధశతకాన్ని నమోదు చేశాడు.ఈ ఘనతతో పంత్ ప్రపంచ టెస్టు క్రికెట్‌లో అరుదైన జాబితాలో చేరాడు. టెస్టుల్లో 100 సిక్సర్లు కొట్టిన నాలుగో బ్యాటర్‌గా నిలిచాడు. ఇంగ్లండ్ మాజీ కెప్టెన్ బెన్ స్టోక్స్ 138 సిక్సర్లతో అగ్రస్థానంలో ఉన్నాడు. న్యూజిలాండ్ మాజీ కెప్టెన్ బ్రెండన్ మెకల్లమ్ 107 సిక్సర్లతో రెండో స్థానంలో ఉన్నాడు. పంత్ 100 సిక్సర్లతో మూడో స్థానంలో ఉండగా.. ఆస్ట్రేలియా దిగ్గజ వికెట్ కీపర్ ఆడమ్ గిల్‌క్రిస్ట్ కూడా 100 సిక్సర్లు బాదాడు. టెస్టుల్లో పంత్ సిక్సర్ల వేగం కూడా ప్రత్యేకంగా నిలిచింది. అతడు 100 సిక్సర్లను 49.2 బంతులకు ఒకటి చొప్పున సాధించాడు. ఈ విషయంలోనూ పంత్ దూకుడు స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఇప్పటివరకు ఏ భారత బ్యాటర్ కూడా టెస్టుల్లో 100 సిక్సర్ల మార్క్‌ను అందుకోలేదు. దీంతో పంత్ పేరు భారత క్రికెట్ చరిత్రలో ప్రత్యేకంగా నిలిచింది.

మద్యం సేవించి డ్రైవింగ్.. డేవిడ్ వార్నర్‌కి జరిమానా.. ఇకపై కారు నడపాలంటే ఆ పరికరం తప్పనిసరి!

డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ కేసులో వార్నర్ దోషిగా నిర్ధారణ

సిడ్నీ కోర్టు 1500 ఆస్ట్రేలియన్ డాలర్ల జరిమానా విధింపు

కారు నడపాలంటే 'ఇంటర్‌లాక్ పరికరం' తప్పనిసరి అని ఆదేశం

ఈ కేసు వార్నర్ టీ20 కెరీర్‌పై ప్రభావం చూపుతుందని లాయర్ వాదన

ఘటన సమయంలో కారులో పిల్లలు ఉండటంతో నేరం తీవ్రత పెరిగిందని జడ్జి వ్యాఖ్య

ఆస్ట్రేలియా స్టార్ క్రికెటర్ డేవిడ్ వార్నర్‌కు డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ కేసులో చుక్కెదురైంది. ఈ కేసులో అతడిని దోషిగా తేల్చిన సిడ్నీ కోర్టు, 1500 ఆస్ట్రేలియన్ డాలర్ల (సుమారు రూ. 1లక్ష) జరిమానా విధించింది. దీంతో పాటు అతను వాహనం నడపాలంటే కఠినమైన షరతులు విధించింది.గత ఏప్రిల్ 5న ఈస్టర్ ఆదివారం నాడు వార్నర్ (39) మద్యం సేవించి కారు నడుపుతూ పోలీసులకు చిక్కాడు. పోలీసుల నుంచి తప్పించుకునేందుకు కారు ఆపి, పక్క సీటులో ఉన్న ప్రయాణికుడితో సీటు మారేందుకు ప్రయత్నించాడు. ఇది గమనించిన పోలీసులు అతడిని అదుపులోకి తీసుకుని పరీక్షించగా, చట్టబద్ధమైన పరిమితి కంటే రెండు రెట్లు ఎక్కువ మోతాదులో మద్యం సేవించినట్లు నిర్ధారణ అయింది.నేడు ఈ కేసుపై సిడ్నీలోని వేవర్లీ స్థానిక కోర్టు తుది తీర్పును వెలువరించింది. విచారణ సందర్భంగా వార్నర్ తరఫు లాయర్ ఆసక్తికర వాదనలు వినిపించారు. ఈ కేసు మీడియాలో విస్తృతంగా ప్రచారం కావడం వల్ల వార్నర్ ఇప్పటికే తీవ్రంగా నష్టపోయాడని, ఇది అతని వాణిజ్య అవకాశాలపై ప్రభావం చూపుతుందని అన్నారు. ముఖ్యంగా భారత్, బంగ్లాదేశ్ వంటి దేశాల్లో టీ20 ఫ్రాంచైజీ లీగ్‌లలో ఆడే అవకాశాలను దెబ్బతీస్తుందని కోర్టుకు తెలిపారు. అయితే, జడ్జి క్లేర్ ఫార్నాన్ ఈ వాదనలను తోసిపుచ్చారు. ప్రజల భద్రతకే తమ మొదటి ప్రాధాన్యత అని స్పష్టం చేశారు. సంఘటన జరిగినప్పుడు కారులో పిల్లలు కూడా ఉన్నారని, ఇది నేరం తీవ్రతను పెంచుతోందని వ్యాఖ్యానించి, శిక్షను ఖరారు చేశారు. కోర్టు ఆదేశాల ప్రకారం వార్నర్ ఇకపై తన కారుకు 'ఇంటర్‌లాక్ డివైస్' అమర్చుకుంటేనే డ్రైవింగ్ చేయగలడు. ఈ పరికరం డ్రైవర్ శ్వాసలో మద్యం ఉన్నట్లు గుర్తిస్తే కారును స్టార్ట్ కానివ్వదు.

పుల్లెల గోపీచంద్ కుమార్తె గాయత్రికి అర్జున అవార్డు.. క్రీడా పురస్కారాల పూర్తి జాబితా ఇదిగో!

2025 సంవత్సరానికి గాను జాతీయ క్రీడా పురస్కారాలు

మొత్తం 17 మంది క్రీడాకారులను వరించిన అర్జున పురస్కారం

ఈ ఏడాది ఎవరికీ మేజర్ ధ్యాన్‌చంద్ ఖేల్ రత్న అవార్డు ప్రకటించని కేంద్రం

చెస్ సంచలనం దివ్య దేశ్‌ముఖ్, అథ్లెట్ తేజస్విన్ శంకర్‌కు కూడా అర్జున

పలువురు కోచ్‌లకు ద్రోణాచార్య, క్రీడా ప్రముఖులకు జీవన సాఫల్య పురస్కారాలు

కేంద్ర ప్రభుత్వం 2025 సంవత్సరానికి గాను జాతీయ క్రీడా పురస్కారాలను మంగళవారం ప్రకటించింది. భారత బ్యాడ్మింటన్ దిగ్గజం, కోచ్ పుల్లెల గోపీచంద్ కుమార్తె గాయత్రిని ప్రతిష్ఠాత్మక అర్జున అవార్డు వరించింది. మహిళల డబుల్స్‌లో తన భాగస్వామి ట్రీసా జాలీతో కలిసి పుల్లెల గాయత్రి ఈ పురస్కారానికి ఎంపికైంది. వీరితో పాటు డెకాథ్లాన్ అథ్లెట్ తేజస్విన్ శంకర్, చెస్ ప్రపంచకప్ విజేత దివ్య దేశ్‌ముఖ్ సహా మొత్తం 17 మంది క్రీడాకారులకు అర్జున అవార్డులను ప్రకటించారు. అయితే, ఈ ఏడాది దేశ అత్యున్నత క్రీడా పురస్కారమైన మేజర్ ధ్యాన్‌చంద్ ఖేల్ రత్న అవార్డును ఎవరికీ ప్రకటించకపోవడం గమనార్హం.సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ (రిటైర్డ్) అరుణ్ కుమార్ మిశ్రా నేతృత్వంలోని సెలక్షన్ కమిటీ సిఫార్సుల మేరకు కేంద్ర క్రీడా మంత్రిత్వ శాఖ ఈ అవార్డుల జాబితాను విడుదల చేసింది. గత నాలుగేళ్లుగా నిలకడగా రాణిస్తూ, క్రీడాస్ఫూర్తిని ప్రదర్శించిన వారికి అర్జున అవార్డును ప్రదానం చేస్తారు. కామన్వెల్త్ క్రీడల్లో డెకాథ్లాన్‌లో పతకం గెలిచిన తొలి భారతీయ అథ్లెట్‌గా తేజస్విన్ శంకర్ చరిత్ర సృష్టించగా, ఫిడే మహిళల ప్రపంచ కప్ గెలుచుకుని దివ్య దేశ్‌ముఖ్ సంచలనం రేపారు. హాకీ క్రీడాకారుడు హార్దిక్ సింగ్ పేరు ఖేల్ రత్న కోసం పరిశీలనకు వచ్చినప్పటికీ, అతను పోటీ నుంచి తప్పుకోవడంతో ఈసారి ఎవరికీ ఈ పురస్కారం దక్కలేదని తెలిసింది.సీనియర్ ఫుట్‌బాల్ క్రీడాకారుడు అరుమై నాయగంను అర్జున అవార్డు (జీవన సాఫల్యం) వరించింది. 1962 జకార్తా ఆసియా క్రీడల్లో స్వర్ణం గెలిచిన భారత జట్టులో ఆయన సభ్యుడు. కోచ్‌లకు ఇచ్చే ద్రోణాచార్య అవార్డులు ముగ్గురిని వరించాయి.

అవార్డు గ్రహీతల పూర్తి జాబితా:

అర్జున అవార్డు గ్రహీతలు (17 మంది) తేజస్విన్ శంకర్, మహమ్మద్ అజ్మల్, ప్రియాంక గోస్వామి (అథ్లెటిక్స్) ట్రీసా జాలీ, పుల్లెల గాయత్రి (బ్యాడ్మింటన్)

నరేందర్ బెర్వాల్ (బాక్సింగ్) విదిత్ సంతోష్ గుజరాతీ, దివ్య దేశ్‌ముఖ్ (చెస్) లాల్రెమ్సియామి, రాజ్‌కుమార్ పాల్ (హాకీ) సుర్జీత్, పూజ (కబడ్డీ)

ధనుష్ శ్రీకాంత్, రుద్రాంశ్ ఖండేల్వాల్ (పారా షూటింగ్) ఏక్తా భయాన్ (పారా అథ్లెటిక్స్) అరవింద్ సింగ్ (రోయింగ్) అఖిల్ షెయోరాన్ (షూటింగ్) అర్జున అవార్డు (జీవన సాఫల్యం)

అరుమై నాయగం (ఫుట్‌బాల్) ద్రోణాచార్య అవార్డు (కోచ్‌లు) ఛోటే లాల్ యాదవ్ (బాక్సింగ్) పర్వీర్ సింగ్ (అథ్లెటిక్స్) నేహా నందకుమార్ చవాన్ (షూటింగ్) జీవితకాల సాఫల్య పురస్కారం (ధ్యాన్‌చంద్ అవార్డు) ధర్మేంద్ర సింగ్ యాదవ్ (బాక్సింగ్) వీరేందర్ కుమార్ (రెజ్లింగ్)

రాష్ట్రీయ ఖేల్ ప్రోత్సాహన్ పురస్కార్ ఆర్మీ పారాలింపిక్ నోడ్, పుణే

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

రవితేజ 'ఇరుముడి'లో 'మల్లెపూల పల్లకి' పాటపై విమర్శలు.. దర్శకుడు శివ నిర్వాణ వివరణ

మాస్ మహారాజా రవితేజ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న 'ఇరుముడి' చిత్రం నుంచి విడుదలైన 'మల్లెపూల పల్లకి' పాటపై సోషల్ మీడియాలో వస్తున్న విమర్శలపై దర్శకుడు శివ నిర్వాణ స్పందించారు. గాయకుడి వాయిస్ బేస్ పాటను దెబ్బతీసిందంటూ జరుగుతున్న చర్చకు ఆయన వివరణ ఇచ్చారు. ఒరిజినల్ సింగర్‌కు గౌరవం ఇవ్వాలనే ఉద్దేశంతోనే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నామని స్పష్టం చేశారు.ఈ విషయంపై మాట్లాడుతూ... ఒరిజినల్ పాట విడుదలై 15 ఏళ్లకు పైగా అయిందని, వయసు రీత్యా గాయకుడి గాత్రంలో మార్పు రావడం సహజమని శివ నిర్వాణ అన్నారు. సింగర్ వాయిస్ బేస్ సరితూగదనే విషయం తమకు ముందే తెలుసని, అయినా ఆ పాటకు ప్రాణం పోసిన ఒరిజినల్ గాయకుడు దప్పు శ్రీనుతోనే మళ్లీ పాడించాలని నిర్ణయించుకున్నామని తెలిపారు. ఆయనకు గౌరవం ఇవ్వడం కోసమే ఈ పని చేశామని స్పష్టతనిచ్చారు.మాస్ మహారాజా రవితేజ, విలక్షణ దర్శకుడు శివ నిర్వాణ కాంబినేషన్‌లో వస్తున్న 'ఇరుముడి' సినిమా నుంచి ఆదివారం ఈ పాట విడుదలైంది. విడుదలైన వెంటనే ఈ పాట సంగీత ప్రియులను ఆకట్టుకుని, సోషల్ మీడియాలో ట్రెండింగ్‌గా నిలిచింది. జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ స్వరపరచిన ఈ పాటకు చౌడం శ్రీనివాసరావు సాహిత్యం అందించారు.ప్రేమకథా చిత్రాలతో ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందిన శివ నిర్వాణ, మాస్ ఇమేజ్ ఉన్న రవితేజతో సినిమా చేస్తుండటంతో 'ఇరుముడి'పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ చిత్రంలో రవితేజ సరసన ప్రియా భవానీ శంకర్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తుండగా, బేబీ నక్షత్ర కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ యెర్నేని, వై. రవిశంకర్ ఈ చిత్రాన్ని అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు. గుల్షన్ కుమార్, భూషణ్ కుమార్ సమర్పణలో టీ-సిరీస్ ఫిల్మ్స్‌తో పాటు ఏకేడీ స్టూడియోస్, యూవీ సంస్థలు కూడా నిర్మాణంలో పాలుపంచుకుంటున్నాయి. ప్రస్తుతం శరవేగంగా పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు జరుపుకుంటున్న ఈ సినిమాను ఆగస్టు 21న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేసేందుకు నిర్మాతలు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.

నిధి అగర్వాల్ కొత్త సినిమా.. ఈసారి ఏకంగా మైథలాజికల్ థ్రిల్లర్!

హీరోయిన్ నిధి అగర్వాల్ కొత్త సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. ఈసారి ఆమె ఓ విభిన్న కథతో అలరించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. నిధి తదుపరి చిత్రం మైథలాజికల్ థ్రిల్లర్‌గా తెరకెక్కనుందని సినీ వర్గాల సమాచారం. హీరోయిన్ ప్రధానంగా సాగే ఈ కథలో ఆమె ఇప్పటివరకు చేయని పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు తెలుస్తోంది.వరాహ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్‌పై తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా ఆ సంస్థకు తొలి ప్రొడక్షన్. సునీత్ పడోల్కర్ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. 'తంత్ర' ఫేమ్ శ్రీనివాస్ గోపిశెట్టి దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. నిధి పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఈ సినిమాను పూజా కార్యక్రమాలతో ఘనంగా ప్రారంభించారు. అదే రోజు చిత్రీకరణ కూడా మొదలైంది.సినిమా ప్రారంభోత్సవంలో పి. అశోక్, పి. రేణుక తొలి షాట్‌కు కెమెరా స్విచాన్ చేశారు. నిధి అగర్వాల్ చిత్రబృందంతో కలిసి కార్యక్రమంలో పాల్గొంది. ప్రభాస్ నటించిన 'ది రాజా సాబ్', పవన్ కల్యాణ్ నటించిన 'హరి హర వీర మల్లు' చిత్రాల్లో నిధి నటనకు మంచి స్పందన వచ్చింది. ఇప్పుడు మరో ఆసక్తికరమైన కథతో ఆమె ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తోంది.సినిమా ప్రారంభం సందర్భంగా మేకర్స్ నిధి ఫస్ట్‌లుక్‌ను కూడా విడుదల చేశారు. అందులో ఆమె ఒక చేతిలో దీపం పట్టుకుని.. మరో చేతితో దానికి రక్షణగా నిలిచినట్లు కనిపిస్తోంది. వెనుక భాగంలో అనేక చేతులతో ఉన్న దేవత ఆకారం కనిపిస్తోంది. ఈ పోస్టర్ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచుతోంది. దర్శకుడు శ్రీనివాస్ గోపిశెట్టి హీరోయిన్ చుట్టూ తిరిగేలా బలమైన కథను సిద్ధం చేసినట్లు సమాచారం. త్వరలోనే సినిమా టైటిల్‌ను ప్రకటించనున్నట్లు తెలుస్తోంది.

అనుపమ వ్యాఖ్యల ఎఫెక్ట్.. తొలిసారి మౌనం వీడిన ధ్రువ్ విక్రమ్!

గత కొన్ని వారాలుగా తన వ్యక్తిగత జీవితంపై సోషల్ మీడియాలో జరుగుతున్న ప్రచారంపై యువ నటుడు ధ్రువ్ విక్రమ్ తొలిసారి బహిరంగంగా స్పందించాడు. తన సహనటి అనుపమ పరమేశ్వరన్ గతంలో ఓ రెండేళ్ల సంబంధంలో తాను ఎదుర్కొన్న నియంతృత్వం, నార్సిసిజం గురించి మాట్లాడిన తర్వాత, ఆ వ్యాఖ్యలు ధ్రువ్‌ను ఉద్దేశించేనని పెద్ద ఎత్తున ఊహాగానాలు చెలరేగాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే ధ్రువ్ మౌనం వీడాడు.'ఇండియా టుడే తమిళ్' నిర్వహించిన ఒక రౌండ్‌టేబుల్ సమావేశంలో పాల్గొన్న ధ్రువ్‌ను.. తన వ్యక్తిగత జీవితంపై వస్తున్న ఈ ప్రచారాన్ని ఎలా ఎదుర్కొంటున్నారని ప్రశ్నించగా.. "నిజం చెప్పాలంటే, ఈ ప్రచారం నన్ను ప్రభావితం చేయలేదని నేను చెప్పలేను. కచ్చితంగా దాని ప్రభావం నాపై పడింది. కానీ, ఇలాంటి సమయంలో వాస్తవానికి కట్టుబడి ఉండటం చాలా ముఖ్యం. మనం ఎవరో, మన విలువేంటో తెలుసుకోవాలి. మనం ప్రేమించే వారిని, మనకు ముఖ్యమైన ప్రతి ఒక్కరినీ కాపాడుకోవాలి" అని ఆయన అన్నారు.బయటివారి అభిప్రాయాల ప్రభావం తనపై ఎక్కువగా ఉండదని చెబుతూ, "మీరు నిజానికి కట్టుబడి ఉన్నప్పుడు, మిమ్మల్ని ఏది నిలబెడుతుందో మీకు తెలిసినప్పుడు, బయటివారి విమర్శలు ఓ స్థాయిని దాటి వెళ్లలేవు. మనకు తెలియకుండానే మనం ఒంటరి సైన్యంలా మారతాం. మనకంటూ ఓ ప్రపంచాన్ని సృష్టించుకుని, మన అంతర్గత బలాన్ని కాపాడుకుంటాం" అని ధ్రువ్ వివరించాడు. ప్రముఖుల జీవితాల్లో ఇలాంటి పరిశీలన సర్వసాధారణమే అయినా, తన ప్రియమైన వారిని కాపాడుకోవడం, వ్యక్తిగత హద్దులు గీసుకోవడం ఎంతో అవసరమని ఆయన పేర్కొన్నాడు. అయితే, ఈ సంభాషణలో ఆయన ఎక్కడా అనుపమ వ్యాఖ్యలను నేరుగా ప్రస్తావించలేదు. వారిద్దరి మధ్య ఏదైనా సంబంధం ఉందన్న ఊహాగానాలపై కూడా స్పందించకుండా సంయమనం పాటించాడు. ప్రస్తుతం ధ్రువ్ విక్రమ్, అనుపమ పరమేశ్వరన్ కలిసి 'బైసన్ కాలమాడన్' అనే చిత్రంలో నటిస్తున్నారు.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY AAKULA SUDHAKAR, PUSHPALATHA PUBLICATIONS AND PRINTING, HNo: 1-83, B.C.Colony, BOLLONIPALLY ARSHANPALLY, NALLA-BELLY MANDALAM, WARANGAL DIST - 506349, TELANGANA STATE, PUBLISHED PUSHPALATHA PUBLICATIONS HNo. 1-83, B.C.Colony, BOLLONIPALLY ARSHANPALLY, NALLABELLY MANDALAM, WARANGAL DIST- 506349.TELANGANA STATE,TITEL-code : RNI NUMBER ; TELTEL-2O23/85680, Cell No: 9603969335, MANADUNIA 2022 @ gmail.com