

మన దునియా



RNI Number
TELTEL/2023/85680

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

లిపోర్టు కావాలను

తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

తెలుగు రాష్ట్రాలలో సంచనాలు సృష్టిస్తున్న మన దునియా మీకు సరైన వేదిక... అన్ని జిల్లాల, మండలాల మరియు నియోజకవర్గాల పరిధిలో పనిచేసేందుకు అవకాశం కల్పింస్తాం. లిపోర్టు కావాలి.

ఇంకెందుకు ఆలస్యం...
9490056011, 9603969335

వార్తాపత్రంలో మీ బయోచిత్రాలు పంపండి.

సంపుటి : 3 | సంచిక : 217 | ఫిబ్రవరి 19 గురువారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-



ఇంచార్జ్ ఆర్డీవో

లంచాల ఆగడాలు!?



పుప్ప సినిమా స్టైల్లో నా రూటే సపరేట్?
 లంచాలు తీసుకోవడం మాకు షరా మామూలే?
 పత్రికల్లో ఎన్ని ప్రచారాలు చేసిన మాకు మామూలే?
 ఉన్నతాధికారుల అండదండలు ఉన్నంతవరకు మమ్ములను ఏ పత్రికలు ఏమి చేయలేవు?
 కింది స్థాయి నుంచి పై స్థాయి వరకు ఆమ్యాన్యాలు పంపుతున్నాము?
 ప్రైవేట్ వ్యక్తులను నియమించుకొని ఆక్రమ వసూలు పొల్పుడుతున్న ఇంచార్జ్ ఆర్డీవో ?
 మేము ఎన్ని అక్రమ తప్పులు చేసినా ఏ ఒక్క అధికారి మమ్ములను ఏమి చేయలేరని మేకపోతు గాంబీర్యం ప్రదర్శిస్తున్న ఇంచార్జ్ ఆర్డీవో?
 నా అడ్డా కరీంనగర్ రవాణా శాఖ మంత్రి నా మనిషి అని ఇంచార్జ్ ఆర్డీవో గొప్పలు చెప్పుకుంటున్నా వైనం?
 ఏసిబి అధికారుల అండదండలు మాకు పుష్కలం ?

మన దునియా, వరంగల్ జిల్లా ఫిబ్రవరి 18

వరంగల్ జిల్లా ఆర్డీవో కార్యాలయంలో జరుగుతున్న అక్రమాలుమాకు ఆర్డీవో లంచాలు? తీసుకోవడం మామూలే ఏ పత్రిక మమ్మల్ని ఏం చేయలేదు. లంచాలు తీసుకోవడం మాకు షరా మామూలే? సంబంధిత రవాణా శాఖ మంత్రి కూడా మమ్ముల ఏమి చేయలేరని? కింది నుంచి పై దాకా మేము తీసుకున్న ఆమ్యాన్యాలు పంపిస్తానే ఉన్నాము. కదా మమ్ముల ఎవరు ఏమి చేయాలని ఈ పత్రికలు రాస్తే మమ్ములను ఏమి చేస్తాయి మాకు ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారుల అండదండలు ఉన్నంతకాలం ఎన్ని పత్రికల్లో వార్తలు వచ్చిన మాకు ఏమి కాదని

వాహనదారులు
 ఆశ్చర్యాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు అయినా కానీ ఇంచార్జ్ ఆర్డీవో అధికారి మేకపోతగంబీర్యం వ్యక్తం చేస్తూ ఆన్ని సేను

చూసుకుం టానని కిందిస్థాయి అధికారి నుండి పై అధికారి వరకు చక్కదిద్దడం జరుగుతుందని వాహనదారులు చర్చించుకుంటున్నారు. 2012 బ్యాచ్ కి చెందిన ఇంచార్జ్ ఆర్డీవో అధికారి వివాదరహితంగా ఏ జిల్లా కార్యాలయంలో ఉద్యోగం చేసిన ఇదే విధంగా వ్యవహరిస్తున్న తీరు గహనార్థం. వరంగల్ ఆర్డీవో కార్యాలయం అవినీతికి అడ్డాగా మారింది. అక్కడ ఏ

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

తెలంగాణలో మోగిన ఎన్నికల నగారా మార్చి 16న పోలింగ్.. !!

మన దునియా, హైదరాబాద్: ఫిబ్రవరి 18

తెలంగాణలో మొన్నటికి మొన్న మున్సిపల్ ఎన్నికలు ముగిశాయి. అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ విజయం దుండుభి మోగించింది. ఏడు మున్సిపల్ కార్పొరేషన్లు, 116 మున్సిపాలిటీలకు జరిగిన ఈ ఎన్నికల్లో మెజారిటీ స్థానాలను తన భాతాలో వేసుకుంది. ఇప్పుడిక మరో ఎన్నికలు జరుగనున్నాయి. దీనికి అవసరమైన షెడ్యూల్ ను కేంద్ర ఎన్నికల కమిషన్ (మిగతా 2వ పేజీలో..)

2 రాజ్యసభ స్థానాలకు ఎలక్షన్ రెండూ కాంగ్రెస్ కే!

మన దునియా, హైదరాబాద్: ఫిబ్రవరి 18

తెలంగాణలో ఖాళీ అవుతున్న రెండు రాజ్యసభ స్థానాలకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం షెడ్యూల్ విడుదల చేసింది. ఈ నెల 26న నోటిఫికేషన్ విడుదల కానుండగా, మార్చి 16న పోలింగ్ జరగనుంది. ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ తరపున ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న అభిషేక్ మను సింఘ్వితో పాటు, బిఆర్ఎస్ సభ్యుడు కె.ఆర్. సురేష్ రెడ్డి వదవీకాలం ముగియనుంది (మిగతా 2వ పేజీలో..)



తెలంగాణలో మోగిన ఎన్నికల నగారా మార్చి 16న పోలింగ్.. !!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

కొద్దిసేపటి కిందటే విడుదల చేసింది. ఏర్పాట్లనూ మొదలుపెట్టింది. రాజ్యసభ ఎన్నికలు ఇవి. త్వరలో ఖాళీ కానున్న రాజ్యసభ స్థానాలను భర్తీ చేయడానికి ఈ షెడ్యూల్ విడుదల చేసింది ఈసీ. తెలంగాణలో పాటు మొత్తం 10 రాష్ట్రాల్లో ఈ ఎన్నికలు జరుగుతున్నాయి. మొత్తం 37 మంది సభ్యులు ఎన్నిక కానున్నారు. ఏప్రిల్ 9వ తేదీ నాటికి వివిధ రాష్ట్రాల నుండి మొత్తం 37 మంది సభ్యుల పదవీకాలం ముగియబోతోంది. వీరిలో తెలంగాణ నుండి డాక్టర్ అభిషేక్ మను సింఘ్, కేఆర్ సురేష్ రెడ్డి ఉన్నారు. మను సింఘ్ కౌంగ్రెస్ నుంచి ఎన్నికయ్యారు. సురేష్ రెడ్డిని బీఆర్ఎస్ నామినేట్ చేసింది. ఈ నెల 26వ తేదీ గురువారం నాడు నోటిఫికేషన్ విడుదల అవుతుంది. నామినేషన్లను దాఖలు చేయడానికి చివరి తేదీ మార్చి 5. ఆ మరుసటి రోజే నామినేషన్ల ప్రకటన బయటపడుతుంది. నామినేషన్ల ఉపసంహరణకు మార్చి 9వ తేదీ వరకు గడువు ఉంటుంది. 16వ తేదీన పోలింగ్. ఉదయం 9 నుండి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు జరుగుతుంది. అదే రోజు సాయంత్రం 5 గంటల నుండి ఓట్లను లెక్కిస్తారు. 20 నాటికి ఈ ప్రక్రియ మొత్తం పూర్తవుతుంది. మొదటి విడతగా ఏప్రిల్ 2న మొత్తం 22 మంది సభ్యులు పదవీ విరమణ చేస్తారు. మహారాష్ట్ర నుండి డాక్టర్ భగవత్ కిషన్ కరద్, డాక్టర్ ఫాజియా తహసీన్ అహ్మద్ ఖాన్, ప్రియాంక విక్రమ్ చతుర్వేది, శరద్ చంద్ర గోవిందరావు పవార్, ధైర్యశీల్ మోహన్ పాటిల్, రజనీ అశోకరావు పాటిల్, రాండాస్ బంధు అధవాల్, ఒడిశా నుండి మమతా మొహంతా, ముజిబుల్లా ఖాన్, నుజీత్ కుమార్, నిరంజన్ బిషి పదవీకాలం ముగుస్తుంది. తమిళనాడు నుండి ఎన్ఆర్ ఇళాంగో, పీ సెల్వరాసు, ఎం తంబిరురై, తిరుచ్చి శివ, డాక్టర్ కనిమొళి, ఎన్ఎస్ఎస్ సోము, జీకే వాసన్ పదవీ విరమణ చేస్తారు. పశ్చిమ బెంగాల్ కు చెందిన రితభద్ర బెనర్జీ, సాకేత్ గోఖలే, బికాష్ రంజన్ భట్టాచార్య, సుబ్రతా బక్తి పదవీకాలం ముగుస్తుండగా, మోసమ్ సూరీ స్థానం ఈ ఏడాది జనవరి 5 నుండి ఖాళీగా ఉంది. రెండవ విడతలో ఏప్రిల్ 9న మొత్తం 15 మంది సభ్యులు పదవీ విరమణ చేయనున్నారు. అస్సాం నుండి రామేశ్వర్ తేలి, భువనేశ్వర్ కలిత, అజిత్ కుమార్ భూయాన్ పదవీ విరమణ చేస్తారు. బీహార్ నుండి అమరేంద్ర ధారి సింగ్, ప్రేమ్ చంద్ గుప్తా, రామ్ నాథ్ రాకూర్, శంకర్ కుమార్, హరివంశీ నారాయణ్ సింగ్ పదవీకాలం ముగియనుంది. ఛత్తీస్ గఢ్ నుండి కవి తేజ్ పాల్ సింగ్ తులసి, పూలో దేవి నేధామ్; హర్యానా నుండి కిరణ్ చౌదరి, రామ్ చందర్ జాంగ్రా, హిమాచల్ ప్రదేశ్ నుండి ఇందు బాలా గోస్వామి పదవీ విరమణ చేస్తారు.

2 రాజ్యసభ స్థానాలకు ఎలక్షన్స్ రెండూ కాంగ్రెస్ కే !

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

శాసనసభలో ప్రస్తుత పార్టీల బలాబలాలు పరిశీలిస్తే, అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ ఈ రెండు స్థానాలను సునాయాసంగా కైవసం చేసుకునేలా కనిపిస్తోంది. రాజ్యసభ ఎన్నికల గెలుపు లెక్కల ప్రకారం, రెండు స్థానాలు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు ఒక్కో అభ్యర్థి గెలవడానికి దాదాపు 40 నుండి 41 మొదటి ప్రాధాన్యత ఓట్లు అవసరం. అసెంబ్లీలో కాంగ్రెస్ కు ఉన్న 64 మంది స్వతంత్ర ఎమ్మెల్యేలతో పాటు, ఇతర పార్టీల నుండి చేరిన వారితో కలిపి మొత్తం బలం 75 డాటలంతో, ఇద్దరు అభ్యర్థులను గెలిపించుకోవడానికి అవసరమైన 82 ఓట్లకు కాంగ్రెస్ అత్యంత సమీపంలో ఉంది. మజ్లీస్ కూడా మద్దతుగా ఉంటుంది. ప్రధాన ప్రతిపక్షం బీఆర్ఎస్ పరిస్థితి ఈ ఎన్నికల్లో కొంత ఇబ్బందికరంగానే ఉంది. ఆ పార్టీకి ప్రస్తుతం ఉన్న 27 మంది ఎమ్మెల్యేల సంఖ్య బలం ఒక సీటు గెలవడానికి కూడా సరిపోదు. ఎనిమిది మంది ఎమ్మెల్యేలను అధికార పక్షానికి సుప్రమైన అధికం ఉండటంతో బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థిని నిలబెట్టినా పోటీ ఇవ్వడం కష్టమే. కాంగ్రెస్ అధిష్టానం ఒక సీటును జాతీయ స్థాయి నేతకు, మరో సీటును సామాజిక సమీకరణాల దృష్ట్యా రాష్ట్ర స్థాయి నేతకు కేటాయించే అవకాశం ఉంది.

అడ్డగోలు పాటలతో బాబును బద్దాం చేస్తున్నారు.. బీఆర్ఎస్ యూట్యూబ్ ఛానల్ పై మాజీ ఎమ్మెల్యే బక్కని నర్సింహులు ఆగ్రహం.. చర్యలు తీసుకోవాలంటూ పోలీసులకు ఫిర్యాదు..

మన దునియ్యం, బంజారాహిల్స్, ఫిబ్రవరి 18

తెలంగాణ ఇవ్వాలంటూ కేంద్రానికి లేఖ రాసి తన వంతు సహకారాన్ని అందించిన ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ను తెలంగాణ ఉద్యమాన్ని అణిచివేసే ప్రయత్నం చేశారంటూ యూట్యూబ్ ఛానల్ లో పాట రావడం పై మాజీ ఎమ్మెల్యే బక్కని నర్సింహులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సదరు యూట్యూబ్ ఛానల్ పై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ బంజారాహిల్స్ పోలీస్ స్టేషన్ సైబర్ కెస్ ఆధికారికి ఫిర్యాదు చేశారు. కెస్ ఆర్ వుట్టినరోజును పురస్కరించుకొని బీఆర్ఎస్ పార్టీకి సంబంధించిన యూట్యూబ్ ఛానల్ లో పెద్దాయన అనే పాట ఒకటి వచ్చింది. ఈ పాటలో చంద్రబాబు నాయుడు హయాంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉద్యమాన్ని అణిచివేసినట్లు, ఉద్యమకారులను చంపినట్లు అర్థం వచ్చేలా పాట ఉంది. అందులో చంద్రబాబు నాయుడు ఘోషోను కూడా జత చేయడం గమనార్హం. దీనిపై మాజీ ఎమ్మెల్యే తీవ్ర అభ్యంతరాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ పాటకు సంబంధించిన చరణాలు చంద్రబాబు నాయుడు వ్యక్తిత్వాన్ని, ఆయన పనితీరును కించపరిచేలా ఉన్నాయని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ నాయకులు తమ గొప్పతనాన్ని చాటుకునేందుకు ఒక ఆదర్శ నాయకుడు, సీనియర్ నేతపై విషం చిమ్మారని ఆరోపించారు. ఈ పాటను జత చేసిన యూట్యూబర్ పై చర్య తీసుకోవాలని ఆయన పోలీసులను కోరారు. పోలీసులు వెంటనే చర్యలు తీసుకోకపోతే తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యర్థులలో ఆందోళన తప్పదని ఆయన హెచ్చరించారు..



ఇంచార్జ్ ఆర్డీవో లంచాల ఆగడాలు!?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పని జరగాలన్నా ఏజెంట్ల మార్గం నుంచి వెళ్లాలిందే. లంచం తీసుకుంటున్నామనే అపవాదు రాకుండా, ట్రోకర్ ఇచ్చే దబ్బులైతే ఏ సమస్య ఉండదని భావిస్తున్నారు. ఈ తతంగం ఆర్డీవో కార్యాలయంలో నిరంతరం కొనసాగుతున్నా పట్టించుకునే నాథుడు లేడు. రవాణా శాఖ ఉన్నతాధికారులు చూసేచూడనట్లు వ్యవహారాలతో ఎవరేం చేస్తారనే ధైర్యంతో ట్రోకర్లు, అధికారులు మూడు వుప్పులు.. ఆరు కాయలుగా వసూళ్ల పర్వాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. ఆర్డీవో కార్యాలయంలో డ్రైవింగ్

లైసెన్సు కోసం వెళ్లినా, రెన్యూవల్ నకిలీ ఇన్సూరెన్సులు చేయించాలన్నా వాహనం ఫిట్నెస్ కోసం వెళ్లినా నేరుగా ఏ పని కాదు. అలా చేయాలంటే దానికి సవాలక్ష కారణాలను చూపి అధికారులు ఫైల్లు మూలకేస్తారు. కార్యాలయం చుట్టూ తిరిగి వేసాగే వాహనదారులు గత్యంతరం లేక ట్రోకర్లను ఆశ్రయిస్తున్నారు. గతంలో ఘనమైన చరిత్ర ఉంది...నకిలీ ఏసీబీ అధికారులకి లక్షల రూపాయలు...దారపోసిన..అనుభవం లేకపోలేదు ఇంచార్జ్ ఆర్డీవో కులి

వీడియోలు ఆడియోలు మరో సంచితలో పూర్తి ఆధారాలతో...!?

ఇంటర్ హాల్ టికెట్లు బడుదల.. డ్రెస్ డాన్ లోడ్ లింక్ ఇదే!

మన దునియ్యం, హైదరాబాద్:

ఫిబ్రవరి 18 ఇంటర్మీడియట్ పబ్లిక్ పరీక్షలు ఫిబ్రవరి 25 తేదీ నుంచి నిర్వహించనున్నట్లు ఇంటర్ బోర్డు అధికారులు తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా బుధవారం ఇంటర్ ఫస్ట్, సెకండ్ ఇయర్ హాల్ టికెట్లు విడుదలకానున్నాయి. విద్యార్థులు ఆయా కాలేజీల్లో ప్రిన్సిపల్ నుంచి హాల్ టికెట్లు పొందవచ్చు. లేదంటే విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల మొబైల్ నుంచి కూడా హాల్ టికెట్లను డౌన్లోడ్ చేసుకోవచ్చు. అలాగే ఇంటర్ బోర్డు అధికారిక వెబ్సైట్ నుంచి కూడా నేరుగా వీటిని డౌన్లోడ్ చేసుకోవచ్చు. కాగా ఇంటర్ పరీక్షలు ఫిబ్రవరి 25 నుంచి మార్చి 18 వరకు ఆయా తేదీల్లో ఉదయం 9 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు జరగుతున్నాయి. ఈ ఏడాది రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మొత్తం 9,96,529 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలకు హాజరుకాబోతున్నారు. మొత్తం 1495 పరీక్ష కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశారు. సీసీ కెమెరాల నిఘాలో ఈసారి పరీక్షలు నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తారు. పరీక్ష కేంద్రానికి చేరుకునేందుకు గతేడాది మాదిరిగానే 5 నిమిషాల గ్రేస్ టైమ్ ఇస్తున్నట్లు ఇప్పటికే ఇంటర్ బోర్డు స్పష్టం చేసింది. ఇంటర్ బోర్డు ఇచ్చిన గ్రేస్ టైం మేరకు ఉదయం 9.05 గంటల వరకు విద్యార్థులకు పరీక్ష కేంద్రాల్లోకి అనుమతి ఉంటుంది. పరీక్షా కేంద్రాల్లో అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని ప్రభుత్వం ఇప్పటికే ఆదేశాలు జారీ చేసింది. పరీక్షలు జరిగే ప్రతి హాల్లో వాల్ క్లాక్ (గోడ గడియారం) తప్పనిసరిగా ఏర్పాటు చేయాలని స్పష్టం చేసింది.



- 12 మార్చి, 2026వ తేదీన కెమిస్ట్రీ, కామర్స్
- 17 మార్చి, 2026వ తేదీన మోడ్రన్ లాంగ్వేజ్ పేపర్ 1, జియోగ్రఫీ 1
- తెలంగాణ ఇంటర్ సెకండ్ ఇయర్ పరీక్షల షెడ్యూల్ 2026 ఇదే..
- 26 ఫిబ్రవరి, 2026వ తేదీన పార్ట్ 2 (సెకండ్ లాంగ్వేజ్ -2)
- 28 ఫిబ్రవరి, 2026వ తేదీన పార్ట్ 1 ఇంగ్లీష్ పేపర్ -2
- 4 మార్చి, 2026వ తేదీన మ్యాథ్స్ 2వ, బోటనీ, పాలిటికల్ సైన్స్ -2
- 6 మార్చి, 2026వ తేదీన మ్యాథ్స్ పేపర్ 2వ, జువాలజీ, హిస్టరీ -2
- 10 మార్చి, 2026వ తేదీన ఫిజిక్స్, ఎకానమిక్స్ -2
- 13 మార్చి, 2026వ తేదీన కెమిస్ట్రీ, కామర్స్ -2
- 16 మార్చి, 2026వ తేదీన పబ్లిక్ ఆడియన్సిషన్, బ్రిడ్జి కోర్సు మ్యాథ్స్ 2,
- 18 మార్చి, 2026వ తేదీన మోడ్రన్ లాంగ్వేజ్ పేపర్ 1, జియోగ్రఫీ 1

- తెలంగాణ ఇంటర్ ఫస్ట్ ఇయర్ షెడ్యూల్ 2026 ఇదే..
- 25 ఫిబ్రవరి, 2026వ తేదీన పార్ట్ 1 (సెకండ్ లాంగ్వేజ్ -1)
- 27 ఫిబ్రవరి, 2026వ తేదీన పార్ట్ 2 ఇంగ్లీష్ పేపర్ -1
- 2 మార్చి, 2026వ తేదీన మ్యాథ్స్ 1వ, బోటనీ, పాలిటికల్ సైన్స్
- 5 మార్చి, 2026వ తేదీన మ్యాథ్స్ పేపర్ 1వ, జువాలజీ, హిస్టరీ -1
- 9 మార్చి, 2026వ తేదీన ఫిజిక్స్, ఎకానమిక్స్ -1

తెలంగాణలో ఒంటిపూట బడులపై ఆదేశాలు

మన దునియ్యం, హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 18

తెలంగాణలో పెరుగుతున్న ఎండల తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని రాష్ట్ర పాఠశాల విద్యార్థుల కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. విద్యార్థుల ఆరోగ్యం దృష్ట్యా మార్చి 16 నుండి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఒంటిపూట బడులు నిర్వహించనున్నట్లు అధికారిక ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. కొత్త సమయ పట్టిక ప్రకారం ఉదయం 8 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 12:30 గంటల వరకు తరగతులు కొనసాగుతాయి. అనంతరం 12:30 గంటలకు విద్యార్థులకు మధ్యాహ్న భోజనం అందజేస్తారు. అయితే వదో తరగతి పరీక్షా కేంద్రాలు ఉన్న పాఠశాలల్లో ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేయనున్నారు. అలాంటి పాఠశాలల్లో మధ్యాహ్నం 1 గంట నుండి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు తరగతులు నిర్వహించబడతాయి. పరీక్షల నిర్వహణలో ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. వేసవి సెలవులు ఏప్రిల్ 24 నుండి ప్రారంభమవుతాయని విద్యార్థులకు స్పష్టం చేసింది. 2026-27 విద్యాసంవత్సరానికి సంబంధించి పాఠశాలలు జూన్ 12న తిరిగి ప్రారంభమవుతాయని పేర్కొంది. ఇక రంజాన్ సందర్భంగా కూడా పాఠశాల సమయాల్లో మార్పులు చేశారు. ముఖ్యంగా ప్రభుత్వ మరియు ఎయిడెడ్ ఉర్దూ మీడియం పాఠశాలల్లో ప్రత్యేక టైమ్ టేబుల్ అమలు చేయాలని ఆదేశించారు. ఆ పాఠశాలల్లో ఉదయం 8 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 1:30 గంటల వరకు తరగతులు నిర్వహించాల్సి

ఉంటుంది. అవసరమైతే వారానికి ఒక రోజు అదనంగా తరగతులు నిర్వహించవచ్చని కూడా విద్యార్థులకు సూచించింది. విద్యార్థుల ఆరోగ్యం, పరీక్షల నిర్వహణ, మతపరమైన సందర్భాలను సమన్వయం చేస్తూ ఈ మార్పులు చేపట్టినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. తెలంగాణలో పెరుగుతున్న ఎండల తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని రాష్ట్ర పాఠశాల విద్యార్థుల కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. విద్యార్థుల ఆరోగ్యం దృష్ట్యా మార్చి 16 నుండి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఒంటిపూట బడులు నిర్వహించనున్నట్లు అధికారిక ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. కొత్త సమయ పట్టిక ప్రకారం ఉదయం 8 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 12:30 గంటల వరకు తరగతులు కొనసాగుతాయి. అనంతరం 12:30 గంటలకు విద్యార్థులకు మధ్యాహ్న భోజనం అందజేస్తారు. అయితే వదో తరగతి పరీక్షా కేంద్రాలు ఉన్న పాఠశాలల్లో ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేయనున్నారు. అలాంటి పాఠశాలల్లో మధ్యాహ్నం 1 గంట నుండి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు తరగతులు నిర్వహించబడతాయి. పరీక్షల నిర్వహణలో ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.





హిందూ కుటుంబాలకు ముగ్గురు పిల్లలు ఉండాలి: ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భగవత్

- హిందూ కుటుంబాలకు ముగ్గురు పిల్లలు ఉండాలి: ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భగవత్
- జనాభా క్షీణత సమాజ మనుగడకు ప్రమాదకరమని హెచ్చరిక
- బలవంతపు మత మార్పిడిలను అడ్డుకుని, 'ఘర్ వాపసీ'ని ప్రోత్సహించాలని సూచన
- అక్రమ చొరబాటుదారులను గుర్తించి దేశం నుంచి పంపేయాలని డిమాండ్
- సమాజంలో వివక్షను రూపుమాపి, విక్రంగా ఉండాలని హితవు మన దునియా.లకో.ఫిబ్రవరి 18

హిందూ సమాజం సంఘటితమై, బలంగా మారాలని, జనాభా క్షీణతను అరికట్టేందుకు నిర్ణయాత్మక చర్యలు తీసుకోవాలని రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భగవత్ పిలుపునిచ్చారు. బలవంతపు మత మార్పిడిలను నిలువరించాలని, 'ఘర్ వాపసీ' ప్రయత్నాలను వేగవంతం చేయాలని ఆయన సూచించారు. మంగళవారం లక్నోలోని నిరాలా సగర్లో జరిగిన ఓ సామాజిక సామరస్య కార్యక్రమంలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా భగవత్ మాట్లాడుతూ హిందూ జనాభా తగ్గడంపై తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రతి హిందూ కుటుంబంలో కనీసం ముగ్గురు పిల్లలు ఉండాలని, ఇది సమాజ దీర్ఘకాలిక మనుగడకు అత్యవసరమని నొక్కిచెప్పారు. "ఒక కుటుంబంలో సగటున ముగ్గురు కంటే తక్కువ పిల్లలు ఉన్న ఏ సమాజమైనా భవిష్యత్ తరాలలో అంతరించిపోయే ప్రమాదం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు తెల్పారు" అని ఆయన గుర్తుచేశారు. నూతన దంపతులు ఈ బాధ్యతను అర్థం చేసుకోవాలని కోరారు. బలవంతపు, ప్రలోభాలతో కూడిన మత మార్పిడిలకు వెంటనే స్వస్తి పలకాలని డిమాండ్ చేశారు. హిందూ మతంలోకి తిరిగి రావాలనుకునే వారిని స్వాగతించే 'ఘర్



వాపసీ' కార్యక్రమాన్ని వేగవంతం చేయాలని, వారికి సరైన మద్దతు ఇవ్వాలని అన్నారు. అక్రమ చొరబాటుదారుల విషయంలో కఠినంగా వ్యవహరించాలని, వారిని వెంటనే గుర్తించి దేశం నుంచి పంపించివేయాలని భగవత్ డిమాండ్ చేశారు. అదే సమయంలో, సమాజంలో ఐక్యత ప్రాముఖ్యతను ఆయన వివరించారు. మనమందరం ఒకే మాతృభూమి బిడ్డలమని, కాలక్రమేణా అలవాటుగా మారిన వివక్షను నిర్మూలించాలని పిలుపునిచ్చారు. అంతర్గత, బాహ్య సవాళ్ల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉంటూ హిందూ సమాజం తన గుర్తింపును, భవిష్యత్తును కాపాడుకోవాలని హితవు పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిక్కు, బౌద్ధ, జైన వర్గాలతో పాటు పలు ఆధ్యాత్మిక, సామాజిక సంస్థల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి వార్డును ఆదర్శవంతంగా అభివృద్ధి చేస్తాం

- మున్సిపల్ చైర్మన్ అగ్గనూరు బస్సుం
- 28వ వార్డు లో యువ నేత కబీర్ ఆధ్వర్యంలో నూతన పాలక వర్గానికి ఘన సన్మానం



మన దునియా.షాద్ నగర్, ఫిబ్రవరి 18

పట్టణంలోని ప్రతి వార్డులో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనే ధ్యేయంగా పనిచేస్తామని మున్సిపల్ చైర్మన్ అగ్గనూరు బస్సుం అన్నారు. బుధవారం పట్టణంలోని 28వ వార్డులో యువ నేత కబీర్ ఆధ్వర్యంలో భాగ్యలక్ష్మి అధ్యక్షతన నూతన మున్సిపల్ పాలక వర్గానికి ఘన సన్మాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. చైర్మన్ బస్సుం, కౌన్సిలర్లు రిజ్జానాబేగం ముబారక్, పెంటయ్య, రాజు నాయక్, ప్రవీణ్, మరియాబేగం సాధిక్, మురళి మోహన్ (అప్పి), బచ్చలి నరేష్, నజీయాబేగం సర్వర్ పాష, శిరీష్ అనిల్, దిలీప్ కుమార్ లను పూలమాలలు, శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించారు. అనంతరం చైర్మన్ మాట్లాడుతూ... వార్డుల వారీగా ఉన్న సమస్యలను గుర్తించి ప్రాధాన్యత క్రమంలో పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. యువత, స్థానిక నాయకుల సహకారంతో వార్డులను అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తామని తెలిపారు. కాంటెస్ట్ కౌన్సిలర్, వార్డు ఇంచార్జ్ భాగ్యలక్ష్మి మాట్లాడుతూ... ఎన్నికల్లో గెలుపు ఓటములు సమాజం అని, ఎల్లప్పుడూ ప్రజల సంక్షేమం కోసం కృషి చేస్తామని అన్నారు. విజయకేశవం ఎగరావేయడానికి కృషి చేసిన ప్రతి ఒక్కరికి ప్రత్యేక ధన్యవాదములు అని, వార్డు లో సమస్యలపై పోరాడి మళ్ళీ విజయం సాధిస్తామని ఆమె ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఎమ్మెల్యే శంకర్ సహకారం తో షాద్ నగర్ నియోజకవర్గం మరింత అభివృద్ధి జరుగుతుందని ఆమె ఈ సందర్భంగా కొనియాడారు. యువ నేత కబీర్ మాట్లాడుతూ... తమ వార్డు అభివృద్ధికి సహకరిస్తున్న పాలక వర్గానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ, చైర్మన్ ఇతర సభ్యులను శాలువలు, పూలమాలలతో ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ బాబర్ ఖాన్, సీనియర్ నాయకులు ఇబ్రహీం, మన్సూర్, మైనాద్ సెల్ టాన్ అధ్యక్షులు సఫీద్, నాయకులు హామి, జాఫర్ ఖాన్, శ్రీనివాస్ గౌడ్, శేఖర్ అప్ప, జలజ, నాగరాజు, జాహిర్ ఖాన్, ఆసిమ్, సురేష్, డాక్టర్ ప్రేమ్ కుమార్, పరమేశ్వర్, సురేష్, తిరుపతి రెడ్డి, ఇలియాజ్, కిరణ్, రఘు, కొన దేవయ్య కృష్ణ, నవనీత్, వార్డు ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్ మహేందర్ జికి

- క్రీడాకారులకు క్రీడా ప్రాంగణం కొరకు వినతి పత్రం అందచేసినారు మంగపేట (మన దునియా న్యూస్) ఫిబ్రవరి 18
- ములుగు జిల్లా మంగపేట మండలంలో యువకులకు క్రికెట్ ప్రాంగణం కావాలి అని యువకులు గత మూడు సంవత్సరాలనుండి క్రీడా ప్రాంగణం లేక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు అని ఈ రోజు ములుగు జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్ మహేందర్ జి గారికి క్రీడాకారులు క్రీడా ప్రాంగణం కావాలి అని యువకులు వినతి పత్రం అందచేశారు మంగపేట మండలంలో యువకులకు క్రీడాకారులు క్రీడా ప్రాంగణం ఏర్పాటు చేయాలి మంగపేట మండలంలో రెవిన్యూ భూమి ఎక్కడ ఉందో అధికారులు సర్వే చేసి వారికి క్రీడాకారులు క్రీడా ప్రాంగణం అందచేయాలి అని చల్ల శ్రీహరి సాయి గుడివాడ శ్రీహరి యువకులు పాలుగొన్నారు



70 వేలు లంచం తీసుకుంటూ ఏసీబీకి పట్టుబడ్డ చేజర్ల లైన్ మెన్ నాగేంద్ర బాబు

వ్యవసాయ విద్యుత్ కనెక్షన్ మంజూరు కోసం రైతుని లంచం అడిగిన లైన్ మెన్

మన దునియా.నకలకల్లు, చేజర్ల: ఫిబ్రవరి 18

నకలకల్లు మండలం చేజర్ల గ్రామంలో విద్యుత్ శాఖ ఎన్ఆర్ఐ అసిస్టెంట్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న నక్కబోయిన నాగేంద్రబాబు చేజర్ల గ్రామానికి చెందిన గుండాల యోహాన్ అనే రైతు తన పొలంలో ట్రాన్స్మార్టర్ ఏర్పాటు చేయాలని కోరగా అందుకు లంచం డిమాండ్ చేయటంతో ఎన్ఆర్ఐ అసిస్టెంట్ అయిన నాగేంద్రబాబు తండ్రి ద్వారా లావాదేవీలు నడిపించిన ఎన్ఆర్ఐ అసిస్టెంట్. నాగేంద్ర బాబు వ్యవహారం తెలియడంతో రైతు దబ్బుల డిమాండ్ తో విసిగి వేసారిన యోహాన్ విజయవాడ ఏసీబీ అధికారులను సంప్రదించి ఫిర్యాదు చేశాడు. దీంతో ఈరోజు ఏసీబీ అధికారులు కాపుకాని లంచం తీసుకుంటుండగా పట్టుకున్నారు. దాడుల్లో ఏసీబీ ఎస్పీ మహేంద్ర మత్తె ముగ్గురు సీబిలు ఎన్ఐబిలు పాల్గొన్నారు.



మహాశివరాత్రి సందర్భంగా భక్తి పరవశం

- ఘనంగా జోగులాంబ ఆలయ ఆవరణలో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు
- ఆకట్టుకున్న భక్తానుభవ నాటకం
- తన ప్రతిబ చూపిన విశ్రాంత ఉపాధ్యాయులు శ్రీనివాస్ రెడ్డి మన దునియా.జోగులాంబ: ఫిబ్రవరి 18

మహాశివరాత్రి పరమధర్మ పురస్కారంనుకొని జోగులాంబ ఆలయ ఆవరణలో నిర్వహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు భక్తి పరవశంలో ఘనంగా కొనసాగాయి. శివనామస్మరణతో మార్యోగిన ఆలయ ప్రాంగణంలో భక్తులు ఆధ్యాత్మిక ఆనందాన్ని ఆస్వాదించారు. ఈ సందర్భంగా షాద్ నగర్ కు చెందిన రిటైర్డ్ ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులు శ్రీనివాస్ రెడ్డి గారు ప్రదర్శించిన "భక్తానుభవ నాటకం" ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. శివతత్వాన్ని ప్రతిబింబించే ఈ నాటకంలో ఆయన తన నటనతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నారు. భావవ్యక్తీకరణ, వాచికం, వేషధారణలో ఆయన చూపిన నైపుణ్యం భక్తుల ప్రశంసలను అందుకుంది. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా పలు ఆధ్యాత్మిక నాటకాల ద్వారా కళారంగంలో తనకంటూ ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించిన శ్రీనివాస్ రెడ్డి గారు మరోసారి తన ప్రతిభను చాటుకున్నారు. ఆలయానికి విచ్చేసిన భక్తులు ఆయన నటనను అభినందిస్తూ, "నాటకం ద్వారా శివమహిమను ప్రత్యక్షంగా చూసిన అనుభూతి కలిగింది" అని ప్రశంసించారు. మహాశివరాత్రి వేడుకల్లో ఈ సాంస్కృతిక కార్యక్రమం భక్తులకు ఆధ్యాత్మిక ఉత్సాహాన్ని, భక్తి భావాన్ని మరింత పెంచింది.



జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్ మహేందర్ జికి క్రీడాకారులకు క్రీడా ప్రాంగణం కొరకు వినతి పత్రం అందచేసినారు

మంగపేట (మన దునియా న్యూస్) ఫిబ్రవరి 18

ములుగు జిల్లా మంగపేట మండలంలో యువకులకు క్రికెట్ ప్రాంగణం కావాలి అని యువకులు గత మూడు సంవత్సరాలనుండి క్రీడా ప్రాంగణం లేక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు అని ఈ రోజు ములుగు జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్ మహేందర్ జి గారికి క్రీడాకారులు క్రీడా

ప్రాంగణం కావాలి అని యువకులు వినతి పత్రం అందచేశారు మంగపేట మండలంలో యువకులకు క్రీడాకారులు క్రీడా ప్రాంగణం ఏర్పాటు చేయాలి మంగపేట మండలంలో రెవిన్యూ భూమి ఎక్కడ ఉందో అధికారులు సర్వే చేసి వారికి క్రీడాకారులు క్రీడా ప్రాంగణం అందచేయాలి అని చల్ల శ్రీహరి సాయి గుడివాడ శ్రీహరి యువకులు పాలుగొన్నారు

అతివేగం ఒకరి ప్రాణం తీసింది

మన దునియా, మహబూబాబాద్ జిల్లా గూడూరు, బొద్దుగొండ: ఫిబ్రవరి 18

మహబూబాబాద్ జిల్లా గూడూరు మండలం బొద్దుగొండ గ్రామ శివారు భారత్ పెట్రోల్ బంక్ దగ్గరలో చర్లపల్లి గ్రామం బయ్యారం మండలం చెందిన పొడుగు నరసయ్య తండ్రి రామయ్య 60 సంవత్సరాలు అను వ్యక్తి జగన్నాయకులగూడెం లో గల తన కూతురు దగ్గరకు వస్తుండగా గూడూరు నుండి మహబూబాబాద్ వైపు బైకు పై వెళుతున్న పెద్దమాముల నాగరాజు తండ్రి శ్రీహరి 33 సంవత్సరాలు ఎస్సీ మాదిగ గ్రామం కంబాలపల్లి అను అతడు తన యొక్క ద్వీచక్ర వాహనాన్ని అతివేగంగా అజాగ్రత్తగా నడిపి ఎదురుగా వస్తున్న ద్వీచక్ర వాహనానికి ఢీకొట్టగా బలమైన గాయాలు అయినాయి. వెంటనే 108 అంబులెన్సులో మహబూబాబాద్ లోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తీసుకువచ్చి చికిత్స చేయిస్తు ఉండగా మధ్యాహ్నం అందాదా ఒకటిన్నర గంటలకు మరణించడం జరిగినది. ఇట్టి మృతి పై మృతుడి కుమార్తె ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేయవలసినదని గూడూరు ఎస్పీ గిరిధర్ రెడ్డి తెలిపారు.



మృతుని కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం

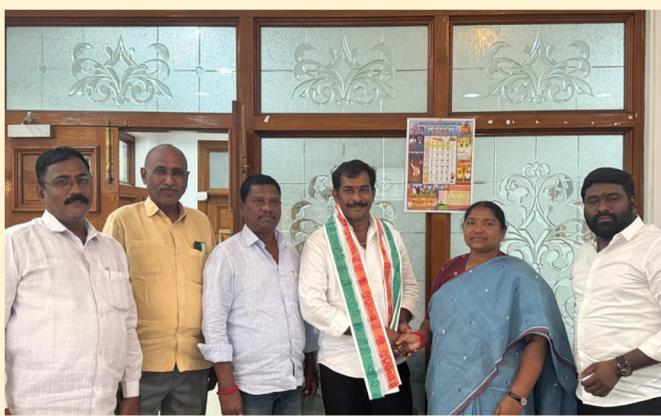


మంగపేట (మన దునియా న్యూస్) ఫిబ్రవరి 18

ములుగు జిల్లా మంగపేట మండలం బాలన్న గూడెం గ్రామానికి చెందిన తోలెం రాముడు ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతిచెందగా అతని కుటుంబ పరిస్థితి చాలా పేదరికంలో ఆర్థికంగా ఇబ్బంది పడుతున్నారని తెలుసుకున్న నేస్తం సేవా ట్రస్ట్ చైర్మన్ అమీర్ మరియు మంగపేట మండలంలోని ఫాతిమా చికిత్స సెంటర్ వారి సహకారంతో తోలెం రాములు కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించారు, ఈ కార్యక్రమంలో బ్రహ్మ సలహాదారులు జై భీమ్ రామోహన్, గ్రామస్తులు పూసల నరసింహారావు పొదేం రాంబాబు చెన్నూరి సాంబయ్య యాలం శ్రీను పోదం భూషణం తోలెం స్వామి గుండ గాని అచ్చయ్య

కాంగ్రెస్ లో చేరిన సాసైటీ చైర్మన్

మంగపేట సహకార సంఘం చైర్మన్, బీఆర్ఎస్ జిల్లా నాయకుడు తోట రమేష్ మంత్రి సీతక్క సమక్షంలో బుధవారం కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు.



మంగపేట (మన దునియా న్యూస్) ఫిబ్రవరి 18

మంగపేట సహకార సంఘం చైర్మన్, బీఆర్ఎస్ జిల్లా నాయకుడు తోట రమేష్ మంత్రి సీతక్క సమక్షంలో బుధవారం కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు పైదాకుల అశోక్, పంచాయతీ రాజ్ స్టేట్ డైరెక్టర్ గుమ్మడి సోమయ్య, మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు మైల జయరాం రెడ్డి సమక్షంలో హైదరాబాద్ ప్రజా భవన్ లో మంత్రి సీతక్కను కలిసి పార్టీ తీర్థం తీసుకోవడంతో మంత్రి సీతక్క రమేష్ కు పార్టీ కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన వారికి సముచిత స్థానం కల్పిస్తామని మంత్రి తెలిపారు.

నరసింహసార్ గ్రామంలో ఐబి కోట్స్

పరిశీలించిన అధికారులు ఎయి, డియి

మంగపేట (మన దునియా న్యూస్) ఫిబ్రవరి 18

మంగపేట మండలం నరసింహసార్ గ్రామంలో ఐబి కోట్స్ ఇబ్బంది పడుతున్న దళిత కుటుంబాలకు గత మూడు తరాలను ఇందులో జీవనం కొనసాగిస్తున్న కనీస వాసతులు ఇబ్బంది పడితుంటువంటి పరిస్థితి. సంబదిత అధికారులు ఎయి, డియి వచ్చి విషయాలను సేకరించడం జరిగింది.

మోహన్ బాబుకు హైకోర్టులో చుక్కెదురు..!

- విద్యార్థుల కిడ్నాప్ కేసులో మోహన్ బాబుకు హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ.
- అరెస్ట్ నుంచి రక్షణ కల్పించాలన్న అభ్యర్థనను తోసిపుచ్చిన న్యాయస్థానం.
- ప్రధాన నిందితుడితో కాలే, మెసేజీలపై ఫోరెన్సిక్ లిపోగ్రాఫీ రావాల్సి ఉందని వెల్లడి.
- కేసు కొట్టివేత పిటిషన్ పై విచారణను మార్చి 3వ తేదీకి వాయిదా.

మన దునియా, ఆంధ్రప్రదేశ్: ఫిబ్రవరి 18

విద్యార్థి నాయకుల కిడ్నాప్ కేసులో ప్రముఖ సినీ నటుడు, మోహన్ బాబు యూనివర్సిటీ చాన్సలర్ మంచు మోహన్ బాబుకు ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టులో చుక్కెదురైంది. ఈ కేసులో తనను అరెస్ట్ చేయకుండా మధ్యంతర ఉత్తర్వులు ఇవ్వాలంటూ ఆయన దాఖలు చేసిన అనుబంధ పిటిషన్ ను న్యాయస్థానం మంగళవారం కొట్టివేసింది. అరెస్ట్ పాటు తదుపరి చర్యలు నిలుపుదల చేయాలన్న ఆయన అభ్యర్థనను తోసిపుచ్చింది. ఈ వ్యాజ్యంపై జస్టిస్ వెంకట జ్యోతిర్షయ్య విచారణ చేపట్టారు. కిడ్నాప్ ఘటనకు ముందు, ఆ తర్వాత కూడా కేసులో ప్రధాన నిందితుడైన యూనివర్సిటీ పీఆర్ఎస్ సతీశ్ తో మోహన్ బాబు ఫోన్లో మాట్లాడారని, మెసేజీలు కూడా పంపుకున్నారని పోలీసుల తరపు న్యాయవాది కోర్టుకు తెలిపారు. ఈ కాలే, మెసేజీలకు సంబంధించిన ఫోరెన్సిక్ ల్యాబ్ నివేదిక ఇంకా రావాల్సి ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ వాదనలను పరిగణనలోకి తీసుకున్న న్యాయమూర్తి, ఫోరెన్సిక్ నివేదిక రానున్న నేపథ్యంలో ఈ దశలో మధ్యంతర ఉత్తర్వులు జారీ



చేయలేమని స్పష్టం చేశారు. కేసులో లోతైన విచారణ జరపాల్సి ఉందని పేర్కొంటూ, ఎఫ్ఐఆర్ ను కొట్టివేయాలని మోహన్ బాబు దాఖలు చేసిన ప్రధాన పిటిషన్ పై విచారణను మార్చి 3వ తేదీకి వాయిదా వేశారు. మోహన్ బాబు యూనివర్సిటీలో అధిక ఫీజులు వసూలు చేస్తున్నారని ఆరోపిస్తూ నిరసన తెలిపేందుకు వెళ్తున్న విద్యార్థి నాయకులను కిడ్నాప్ చేశారన్న ఆరోపణలపై తిరుచానూరు పోలీసులు ఫిబ్రవరి 3న కేసు నమోదు చేసిన విషయం తెలిసింది. ఈ కేసులో మోహన్ బాబును ఏ-2గా చేర్చారు.

ఎజెన్సీ ప్రాంతంలో ఆదివాసి గిరిజన గూడెల గ్రామాల అభివృద్ధిని పట్టించుకోని ప్రభుత్వం

- వెంటనే ఎస్సీ సబ్ ప్లాన్ నిధులు విడుదల చేసి ఆదివాసి గిరిజన గూడెల గ్రామాల అభివృద్ధి చేయాలని
- మన్య సీమ పరిరక్షణ సమితి డోలు దెబ్బ మంగపేట మండలం అధ్యక్షుడు తాటి నాగరాజు డిమాండ్

మంగపేట (మన దునియా న్యూస్) ఫిబ్రవరి 18

ములుగు జిల్లా మంగపేట మండలంలో తాటి నాగరాజు ఆధ్వర్యంలో ఈ రోజు ముఖ్య కార్యక్రమాల సమావేశంలో ఏర్పాటు చేయగా ముఖ్యఅతిథిగా గొప్ప చంద్రకాంత్ మాట్లాడుతూ పెద్దయ్యల్ ఏరియా ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో అభివృద్ధికి అమడ దూరంలో గిరిజన గూడెలు గ్రామాల ఉన్నప్పటికీ వట్టింతుకోని ప్రభుత్వాలు ప్రభుత్వ అధికారులు ప్రభుత్వం వచ్చి రెండు సంవత్సరాలు అవుతున్న ఆదివాసి గిరిజన గూడెల గ్రామాల అభివృద్ధి ఎక్కడ వేసిన గాంగడి అక్కడనే ఉన్నది ప్రభుత్వాలు ఎన్ని మారినా ఆదివాసి గిరిజన గ్రామాలలో విద్య వైద్యం మౌలిక సదుపాయాలు అభివృద్ధిని పట్టించుకునే నాదులే లేరు ఆదివాసులను ఓటు బ్యాంకుగా మాత్రమే వాడుకుంటూనారు కానీ ఆదివాసి గ్రామాల అభివృద్ధికి పనిచేసే ప్రభుత్వాలే లేవు గిరిజన గ్రామాలలో ప్రభుత్వం వచ్చినపనుంచి తట్టి మట్టి పోసిన దాఖలు లేవు పంచాయతీరాజ్ రూరల్ డెవలప్మెంట్ ద్వారా మంజూరైన నిధులు గిరిజన గ్రామాల అభివృద్ధికి ఇవ్వకుండా ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో గిరిజన చట్టాలకు విరుద్ధంగా గ్రామసభలు లేకుండా పెనా గ్రామసభల తీర్మానం లేకుండా గిరిజనేతరులు నివాసం ఉండే కాడ గిరిజనేతరుల గ్రామాల అభివృద్ధి కొరకు పంచాయతీరాజ్ రూరల్ డెవలప్మెంట్ నిధులు మంజూరు చేసినారు వెంటనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏజెన్సీ ప్రాంతములలో డెవలప్మెంట్ కొరకు విడుదలై ప్రతి రూపాయి ముందుగా ఆదివాసి గిరిజన గ్రామాల అభివృద్ధికి ఖర్చు పెట్టాలని



మన్య సీమ పరిరక్షణ సమితి డోలు దెబ్బ మంగపేట మండలం అధ్యక్షుడు తాటి నాగరాజు కొరారు వెంటనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎస్సీ సబ్ ప్లాన్ నిధులు విడుదల చేసి ఆదివాసి గిరిజన గూడెలను గ్రామాలను అభివృద్ధి చేయాలి ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో గిరిజనుల డెవలప్మెంట్ కొరకు మంజూరైన నిధులు వీటిడిపి ద్వారా ట్రైబల్ ఏరియాలో ఆదివాసి గిరిజనులకు వీటిసీలు ఇవ్వాలని కోరుతున్నాం ఈ కార్యక్రమంలో మన్య సీమ పరిరక్షణ సమితి డోలు దెబ్బ జిల్లా నాయకులు గొప్ప చంద్రకాంత్, మన్య సీమ పరిరక్షణ సమితి డోలు దెబ్బ మంగపేట మండలం అధ్యక్షుడు తాటి నాగరాజు, గోనె గజేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

కలెక్టర్ కు జైలు శిక్ష విధించిన తెలంగాణ హైకోర్టు..!

- భూవివాదాన్ని క్షేత్ర స్థాయిలో విచారించాలని కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ కు హైకోర్టు ఆదేశం.
- గడువు ముగిసినా ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోని కలెక్టర్.
- కోర్టు ధిక్కరణకు పాల్పడారంటూ శిక్ష విధించిన హైకోర్టు.

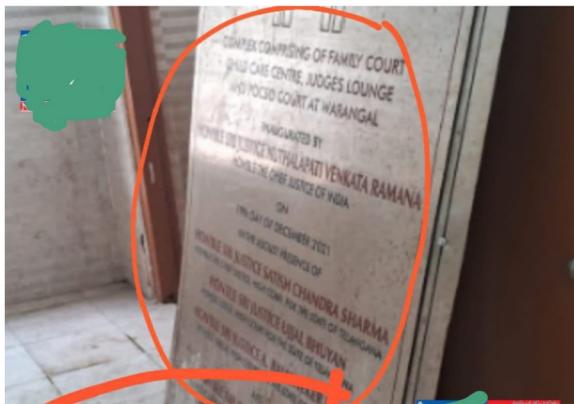
మన దునియా, హైదరాబాద్: ఫిబ్రవరి 18

భూ వివాదానికి సంబంధించిన కేసులో న్యాయస్థానం ఆదేశాలను ఉద్దేశపూర్వకంగా ఉల్లంఘించారనే ఆరోపణలపై మొదట్ జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ కు తెలంగాణ హైకోర్టు భారీ షాక్ ఇచ్చింది. కోర్టు ధిక్కరణ కేసులో ఆయనకు 6 నెలల జైలు శిక్ష విధిస్తూ సంచలన తీర్పు వెలువరించింది. శిక్షతో పాటు రూ.2 వేల జరిమానా కూడా విధించింది. ఉన్నత స్థాయి అధికారికి ఇలాంటి శిక్ష పడటం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అధికార వర్గాల్లో పెను సంచలనం సృష్టించింది. కేసు వివరాల్లోకి వెళితే, భూహక్కులకు సంబంధించి ఒక మహిళ దాఖలు చేసిన పిటిషన్ ను విచారించిన హైకోర్టు, వివాదంలోని ఇరు వక్షాలకు నోటీసులు జారీ చేసి

క్షేత్రస్థాయిలో సమన్వయ పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ ను ఆదేశించింది. ఈ క్రమంలో న్యాయ స్థానం విధించిన గడువు ముగిసినా కలెక్టర్ ఆ దిశగా ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదు. దీంతో మహిళ మళ్లీ కోర్టును ఆశ్రయించి, కలెక్టర్ తన సమన్వయ పట్టించుకోవడమే కాకుండా కోర్టు ఆదేశాలను ఉద్దేశపూర్వకంగా బేఖాతం చేశారని కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. విచారణ



కోర్టు బాత్రూములో శిలాఫలకం? వెంటనే తొలగించండి...



మన దునియా,వరంగల్ జిల్లా: ఫిబ్రవరి 18
 హనుమకొండ సుబేదారి కోర్టు ప్రాంగణంలో ఉంచిన శిలాఫలకం బాత్రూమ్ ప్రాంతంలో ఉంచడం తీవ్ర చర్చకు దారితీసింది. కోర్టు సముదాయం ప్రారంభోత్సవానికి గుర్తుగా ఏర్పాటు చేసిన ఈ ఫలకం, ప్రస్తుతం టాయిలెట్ వద్ద కనిపించడం పట్ల కోర్టుకు వచ్చిన ప్రజలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ శిలాఫలకం 2021 లోని కోర్టు కాంప్లెక్స్ కు సంబంధించినదిగా సమాచారం. అప్పటి భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఎన్

వి రమణ చేతుల మీదుగా ప్రారంభమైన భవనానికి గుర్తుగా ఈ ఫలకం ఏర్పాటు చేయబడింది.అలాంటి ప్రాధాన్యత గల శిలాఫలకం బాత్రూమ్ ప్రాంతంలో ఉంచడం పరిపాలనా నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనమని స్థానికులు విమర్శిస్తున్నారు. కోర్టు వంటి గౌరవనీయ సంస్థలో ఇలాంటి పరిస్థితి ఉండటం సముచితం కాదని అభిప్రాయపడుతున్నారు. శిలాఫలకాన్ని వెంటనే అక్కడి నుంచి తొలగించి, గౌరవప్రదమైన స్థలంలో ఏర్పాటు చేయాలని ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.సంబంధిత అధికారులు తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు.

నల్గొండ పట్టణాన్ని స్మార్ట్ సిటీగా తీర్చిదిద్దడా : రాష్ట్ర రోడ్డు, భవనాలు, సినిమాటోగ్రఫీ శాఖల మంత్రి కోమలేంద్రి వెంకటరెడ్డి



నల్గొండ పట్టణం ఫిబ్రవరి 18 మన దునియా ప్రతినది
 రానున్న రెండేళ్లలో నల్గొండ పట్టణాన్ని స్మార్ట్ సిటీగా తీర్చిదిద్దడామని రాష్ట్ర రోడ్డు, భవనాలు, సినిమాటోగ్రఫీ శాఖల మంత్రి కోమలేంద్రి వెంకటరెడ్డి తెలిపారు. బుధవారం ఆయన నల్గొండ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని 38వ డివిజన్, 41 వ డివిజన్ లలో సుమారు కోటి 30 లక్షల రూపాయల వ్యయంతో అభివృద్ధి చేయనున్న పార్కుల పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన సమావేశాలలో మంత్రి మాట్లాడుతూ నల్గొండ పట్టణంలోని పార్కులన్నీనీ మోడల్ పార్కులుగా తీర్చిదిద్దడామని, రాష్ట్ర రాజధాని హైదరాబాద్ లో ఉన్నట్లుగా అన్ని రకాలుగా అభివృద్ధి చేస్తామన్నారు. మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో శానిటేషన్, తాగునీటికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం జరుగుతుందని,పట్టణానికి 24 గంటలు మంచినీటి సరఫరా ఉండేలా లిఫ్ట్ షాట్ గుట్ట వద్ద ఇదివరకే తాగునీటి సరఫరాకు శంకుస్థాపన చేయడం జరిగిందని , శానిటేషన్ విషయమై ఇక పై పట్టణంలో ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించడం జరుగుతుందని, మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్ తో సహా కార్పొరేటర్లు కూడా ఈ విషయంపై ప్రత్యేక దృష్టి కేంద్రీకరించాలన్నారు. లో వోల్టేజీ సమస్యను తొలగించేందుకు పట్టణం చుట్టూ సబ్స్టేషన్ నిర్మాణంతో పాటు, లైన్ల పిష్టింగు వంటివి చేపట్టామని ,900 కోట్ల రూపాయలతో ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు పనులు జరుగుతున్నాయని, అంగన్వాడీ కేంద్రాలను అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రణాళిక రూపొందిస్తున్నామని, బొట్టుగూడ మాదిరిగానే మరికొన్ని పాఠశాలలను అభివృద్ధి చేస్తామని, 20 కోట్ల రూపాయలతో చేపట్టిన న్యాక్ భవనం నిర్మాణంలో ఉందని, 84 కోట్ల రూపాయలతో అడ్వాన్స్ ట్రెనింగ్ కేంద్రాన్ని పూర్తి చేయడం జరిగిందని, ఎన్ఎల్ బీసీ సారంగం లైనింగ్ పనులు నిన్నటి నుండి ప్రారంభమయ్యాయని, బ్రాహ్మణ వెల్లేముల ద్వారా సాగునీటిని అందిస్తున్నామని, లిఫ్ట్ షాట్ గుట్ట ,బ్రహ్మాంగారి గుట్టకు ఫూల్ డ్రైన్ నిర్మాణం ,ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు, 8 సబ్ స్టేషన్ నిర్మాణం చేపట్టడం జరిగిందని, పట్టణాన్ని రాజకీయాలకతీతంగా అభివృద్ధి చేస్తామని, రాబోయే రెండు సంవత్సరాలలో స్మార్ట్ సిటీ ఎలా ఉంటుందో చూపిస్తామని తెలిపారు. అంతేకాక పారిశ్రామికంగా నల్గొండ ను అభివృద్ధి చేసి పారిశ్రామిక హబ్ గా తీర్చిదిద్దామని, అన్ని కాలనిలో పార్కులు, రోడ్లు, డ్రైనేజీ అన్ని వసతులతో అభివృద్ధి చేస్తామని, సమస్యలను ప్రజలు సమస్యలను మేయర్ లేదా తన దృష్టికి తీసుకురావాలని కోరారు. ఇకపై నల్గొండ పట్టణం ప్రశాంతతకు మారుపేరుగా ఉండేలా రౌడీయం, గంజాయిజల పై ఉక్కు పాదం

మోపుతామని , పేదవాడి అభివృద్ధి లక్ష్యంగా పనిచేస్తామని, పట్టణాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ప్రభుత్వ విమ్,శాసన సభ్యులు బీర్ బలయ్య మాట్లాడుతూ నల్గొండ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లో పార్కుల అభివృద్ధికి పెద్ద ఎత్తున చర్యలు చేపట్టడం అభినందనీయమని అన్నారు. పార్కుల్లో ప్రజలకు ఉపయోగపడే విధంగా ఆహ్లాదంతో పాటు, వాకింగ్ ట్రాక్కు ఏర్పాటు చేయడం సంతోషమని, దీనిని ఆదర్శంగా తీసుకొని ఇతర మున్సిపాలిటీలో సైతం అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను చేయాలని ,అలాగే నల్గొండలో తాగునీరు, శానిటేషన్ ,డ్రైనేజీ, సిసి రోడ్ల నిర్మాణం బాగున్నాయని తెలిపారు. కార్యక్రమానికి హాజరైన జిల్లా కలెక్టర్ బి .చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ పట్టణవాసులు సేదదీరేందుకు పార్కులు ఉపయోగపడతాయని, రాష్ట్ర రోడ్డు, భవనాల శాఖ మంత్రి ఆదేశాల మేరకు పట్టణంలోని అన్ని పార్కులు అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రణాళిక రూపొందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజలు పార్కుల నిర్వహణలో భాగస్వాములు కావాలని, బొట్టుగూడ ప్రభుత్వ పాఠశాల అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో కూడుకొని ఉందని, నాణ్యమైన విద్య ,అహ్లాదకరమైన వాతావరణంలో అందించడంలో ప్రజలు సహకరించాలని కోరారు. మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లో శానిటేషన్ హై జీన్ ముఖ్యమని, అందువలన ప్రజలు బయట ఎక్కడచదితే అక్కడ చెత్త వేయవద్దని ,వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతతో పాటు, పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించాలని, నల్గొండలో ఉష్ణోగ్రతల ను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఎండ వేడిని తగ్గించేందుకు పచ్చదనాన్ని పెంపొందించేందుకు చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని, నల్గొండను రాష్ట్రంలోనే ఉన్నత కార్పొరేషన్ గా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు . మేయర్ బురి చైతన్య శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ పట్టణంలో పార్కుల్లో అహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని కల్పించడమే కాకుండా, స్పేగ్రాండ్ ఆట వస్తువులు, నుందరీ కరణ, పార్కులకు వచ్చిన వారు సేద తీరేందుకు అన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందని, చెత్త రహిత కార్పొరేషన్ గా నల్గొండ ను అభివృద్ధి చేయాలన్నదే మంత్రి ఉద్దేశమని, దీనికి అందరూ సహకరించాలని కోరారు. డిప్యూటీ మేయర్ ఆశ్రఫ్ అలీ మహమ్మద్,కార్పొరేటర్లు వేదశ్రీ, సాయి ,కేసాని వేణుగోపాల్ రెడ్డి తదితరులు మాట్లాడారు. . జిల్లా ఎస్సీ శరభంధ్ర పవర్, స్థానిక సంస్థల ఇంచార్జ్ అదనపు కలెక్టర్, నల్గొండ ఆర్డీవో అశోక్ రెడ్డి, మున్సిపల్ కమిషనర్ శరభంధ్ర ,మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ బురి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, తహసీల్దార్ పరశురాం, పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు గుమ్మల మోహన్ రెడ్డి, మాజీ కౌన్సిలర్ శ్రీనివాస్, స్థానికులు నేతి రఘుపతి, ఏడుదొడ్ల వెంకటరామిరెడ్డి తదితరులు ఉన్నారు.

పెళ్లిలో కోట్లు కురిపించిన పంజాబీ కుటుంబం!



మన దునియా,పంజాబ్:ఫిబ్రవరి 18
 పెళ్లి వేడుకలు సాధారణంగా ఆనందోత్సాహంతో, శుభాకాంక్షలతో సాగుతాయి. అయితే పంజాబ్ లో జరిగిన ఓ వివాహ వేడుక మాత్రం నోట్ల వర్షంతో దేశవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశమైంది. ఓ పంజాబీ కుటుంబం వరుడువధువులపై ఏకంగా రూ. 8.5 కోట్ల నగదును కురిపించినట్లు సమాచారం.వివాహ కార్యక్రమంలో బంధువులు బ్యాగుల నిండా కరెన్సీ నోట్లను తీసుకువచ్చి వధూవరులపై నోట్ల వర్షం కురిపించిన వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. వీడియోలో పెళ్లి వేదికపై డాన్స్ చేస్తున్న వరుడువధువులపై పెద్ద మొత్తంలో నగదు కురుస్తున్న దృశ్యాలు కనిపిస్తున్నాయి. పలు సంస్కృతుల్లో “వర్షా” లేదా “ఫూర్” అనే సంప్రదాయం ప్రకారం శుభకార్యాలలో డబ్బును కురిపించడం ద్వారా దృష్టిదోషం తొలగి బశ్వర్యం కలుగుతుందని నమ్మకం ఉంది. అయితే ఈ స్థాయిలో రూ. 8.5 కోట్ల నగదు కురిపించడం అరుదైన ఘటనగా పేర్కొంటున్నారు.

చింతగూడ అంగన్వాడీ కేంద్రంలో యూనిఫామ్లు,కోడిగుడ్ల పంపిణీ!!



జిన్నారం,ఫిబ్రవరి 18,(మన దునియాప్రతినది శరత్)
 చింతగూడ గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని అంగన్వాడీ సెంటర్ లో బుధవారం పలు సంక్షేమ మరియు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి గ్రామ సర్పంచ్ సుతారి సుమలత-వినయ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు.ప్రభుత్వం సరఫరా చేసిన యూనిఫామ్లను సర్పంచ్ చిన్నారలకు అందజేశారు.అనంతరం గర్భిణీ స్త్రీల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని వారికి ప్రభుత్వం అందిస్తున్న కోడిగుడ్లను పంపిణీ చేశారు.అంగన్వాడీ సేవలను ప్రతి ఒక్కరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఈ సందర్భంగా ఆమె కోరారు.అంగన్వాడీ కేంద్రంలో చిన్నారలకు నిర్వహించిన సంప్రదాయ కార్యక్రమాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి.తాటి శ్రీమత్ పబ్లిక్ అనే బాలుడికి సర్పంచ్ అక్షరాభ్యాసం చేయించి విద్యాబుద్ధులు నేర్పించారు.అలాగే కస్తూరి వేదాంబి అనే పాపకు అన్నప్రాసన కార్యక్రమాన్ని శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు.కార్యక్రమం అనంతరం సర్పంచ్ అంగన్వాడీ పాఠశాల నిర్వహణను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు.అంగన్వాడీ రికార్డులు,రిజిస్టర్లను తనిఖీ చేసి,పిల్లలకు అందుతున్న పౌష్టికాహారం మరియు విద్యా బోధనపై సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు.భవిష్యత్తులో కూడా కేంద్రం నిర్వహణ సక్రమంగా ఉండాలని సిఫార్సు చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడీ టీచర్ తాటి అనిత,ఏఎన్ఎం భూక్యా రాజేశ్వరి,ఆశా కార్యకర్త కందుల స్వరూప,చిన్నారల తల్లిదండ్రులు మరియు గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విప్లవం అంశాలు చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనిషి ఎదుర్కొంటున్న అనేక వ్యాధులకు కారణం. మొదట్లో, చెడుకు బానిసలుగా ఉన్నవారు మాత్రమే అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అయితే ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారంలో కాస్త మార్పు వచ్చినా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో షుగర్, స్ట్రోకాయం, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు పంచదారతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వస్తాయని చెప్పారు. అందువల్ల, చాలా మంది ప్రజలు చక్కెర ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం, చక్కెర లేని ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని గడుపుతున్నారని అనుకుంటారు. అయితే మనం అనుకున్నట్లుగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచివేనా? దీని గురించి నిపుణులు ఏమంటారు? పెరు సూచించినట్లుగా, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు తయారు చేయబడతాయి. కానీ తీపి రుచిని అందించడానికి తక్కువ కేలరీలతో ప్రత్యామ్నాయ స్వీటెనర్లను ఉపయోగిస్తారు. అప్పుడే సాధారణంగా అటువంటి చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిని సాధారణంగా చూయింగ్ గమ్, బేకింగ్ సోడాలో ఉపయోగిస్తారు. అప్పుడే 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 గాడ్ 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 జ్యూరగ్రాఫ్ ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని ఉత్పత్తిని తీసుకోవచ్చు. మిరాయిల 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 అయ్యేమయం చెందడం సర్వసాధారణం. అయితే రెంటికి ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిరాయిల కోవకు చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించరు. కానీ ఆ మిరాయిలను తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీపి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అప్పుడే, సాచరిన్, సుక్రలోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

విషయంలో వినియోగదారులుగా మనం అయ్యేమయం చెందడం సర్వసాధారణం. అయితే రెంటికి ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిరాయిల కోవకు చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించరు. కానీ ఆ మిరాయిలను తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీపి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అప్పుడే, 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 ఫేమింగ్ కామెంట్స్ ని కూడా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తు 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 టీలను స్లిమ్మింగ్ టీలు అని పిలుస్తారు. ఈ స్లిమ్మింగ్ టీకి దాని ప్రభావాన్ని అందించే రెండు ప్రాథమిక పదార్థాలు కెఫెన్, పాలిఫెనాల్స్. అదనపు ట్రైజెలైడ్లను కరిగించే నిర్దిష్ట ఎంజైమ్లను ప్రేరేపించడం ద్వారా, పాలిఫెనాల్స్ భాగం శరీరంలో అధిక ట్రైజెలైడ్స్ ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని తొలగిస్తుంది. అలాగే శరీరంలో కొవ్వును సైతం కరిగిస్తుందని చెబుతున్నారు. కాగా స్లిమ్మింగ్ టీ తాగడం వల్ల జీవక్రియ రేటును పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరంలో కొవ్వును చాలా తొందరగా కరిగిస్తుందని, ఇది వినియోగించే కేలరీల పరిమాణాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది చెబుతున్నారు. కాస్తో హైడ్రేట్లు, చక్కెరలను కొవ్వుగా మార్చకుండా శరీరాన్ని నిరోధిస్తుంది. ఇది శరీరంలో ని కొవ్వు పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుందని, మీరు బరువు తగ్గడానికి కొన్ని సులభమైన కార్యకలాపాలతో స్లిమ్మింగ్ టీని కూడా తాగేస్తే, సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బయట మార్కెట్లో మనకు అనేక రకాల స్లిమ్మింగ్ టీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని తాగడం వల్ల ఈజీగా మీరు అధిక బరువుతో పాటు బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కూడా కరిగించుకోవచ్చు.

ఈ ఫేస్ ప్యాక్ టై చేస్తే చాలు.. నిముషాల్లో స్కిన్ మెరిసిపోవాలిందే!

చాలామంది స్త్రీ పురుషులు అందంగా కనిపించడం కోసం వేల వేల డబ్బులు ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్ల చుట్టూ తిరుగుతూ, రకరకాల బ్యూటీ ప్రోడక్టులు ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు సహజంగా కనిపించే అందం కోసం ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరు ఫంక్షన్ కోసం నిమిషాల్లోనే మెరిసిపోయే స్కిన్ కావాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు. మరి అలాంటి వాళ్ళు ఎటువంటి ఫేస్ ప్యాక్ టై చేయాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. మరొక రెమిడి 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 టై ఫేస్ ప్యాక్ ని అపై చేసి, మీ చర్మంపై 10 నిమిషాల పాటు ఉంచి, తర్వాత శుభ్రం చేయవచ్చని చెబుతున్నారు. మరో ఫేస్ ప్యాక్ విషయానికి వస్తే.. నిమ్మకాయ బుమాట్ ఫేస్ ప్యాక్ తో ఇన్స్టాంట్ అందాన్ని పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. మరి ఈ మిశ్రమాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి అన్న విషయానికి వస్తే.. ఈ ప్యాక్ కోసం, బొమాట్ గుజ్జును తీసుకొని, ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం జోడించాలి. అలా అపై చేసి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తర్వాత ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలి. మెరిసి చర్మం సొంతం కావాలి అనుకున్న వారు కాఫీ పాలు ప్యాక్ టై చేస్తే చాలు. అందుకోసం ఈ రెండు పదార్థాలను 2:1 నిష్పత్తిలో కలిపి, మీ ముఖం మీద అపై చేయాలి. పాలలోని లక్షణాలు మీ చర్మానికి స్థితిస్థాపకతను నిర్ధారిస్తాయి. ఇది ముఖంపై ముదతలను 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 గడవడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల చేతు, మణికట్టు, మోచేతులు, చేతుల్లో తీవ్రమైన నొప్పిని అనుభవిస్తారు. ఈ నొప్పిని తనిఖీ చేయకపోతే, ఇది దీర్ఘకాలిక చలనశీలత సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. మీరు చేయగలిగే అనేక చేతి వ్యాయామాలు ఉన్నాయి, దీని కోసం డాక్టర్ లేదా ఫిజియోథెరపిస్ట్ మీకు మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు. అఫీసుకు వెళ్ళేవారిలో 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 దారి తీస్తుంది. 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 మధ్యపండ్లలో 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. టెన్సిన్ ఎల్ఫ్ లేదా గోల్ఫ్ ఎల్ఫ్ వంటి టెండినిటిస్ (కండరాల వాపు) వంటి పరిస్థితులను నిర్ధారించడానికి మీ వైద్యుడికి వైద్య పరీక్ష సహాయపడుతుంది, ఇవి మోచేయిని ప్రభావితం చేసే సాధారణ సమస్యలు. ముఖ్యంగా పునరావృత కార్యకలాపాల చేసే వ్యక్తులలో ఈ నొప్పులు సర్వసాధారణం. అలాంటి నొప్పి లేదా అసౌకర్యం ఉంటే, వైద్యుడిని చూడటం మంచిది. ఒక వ్యక్తి పేలవమైన, నిర్దిష్టాత్మక 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 డ్రైవింగ్ వ్యాయామాలు చేయండి, మీ పని స్థలాన్ని మీకు సౌకర్యవంతంగా ఉంచండి. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు కూడా చేయించుకోండి.

తిప్పటిగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..



తిప్పటిగ 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 టీగను ప్రధానంగా ఎముకల బలహీనత, విరుగుడు గాయాలు (ఫ్రాక్చర్) సందర్భాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఎముక కణాలను పునరుత్పత్తి చేస్తుంది. విరిగిన ఎముకలు మళ్ళీ త్వరగా కుదిరించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో కాలేయం, పాస్పరస్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకల కండరాలను బలపరుస్తుంది. 2. జీర్ణక్రియ: తిప్ప టీగ ఆకులను జీర్ణ సమస్యలకు ఆయుర్వేద వైద్యంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. తిప్ప టీగ 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 తగ్గుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. తిప్ప టీగ ఆకుల ముద్దను తింటే 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. 4. చర్మ సమస్యలు: తిప్ప టీగ ఆకుల చర్మ సమస్యలకు ఉపయోగపడతాయి. ఇందులోని క్రిమినా శక్తి లక్షణాలు కోతలు, కాలిన గాయాలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ 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, సల్ఫర్ అనే రసాయన పదార్థాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరిస్తాయి. ఇది జుట్టును శుభ్రపరచడంలో, శరీరంపై ముదుతలకు చికిత్స చేయడంలో, చెమటను నియంత్రించడంలో, చిగుళ్ల రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఇంకా మూత్ర ఇన్ఫెక్షన్ నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. పటికను

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



ఈ నీరు అమృతంతో సమానం!

ప్రస్తుత కాలంలో మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, మారుతున్న జీవనశైలి వల్ల శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యం వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా వచ్చే స్థూలకాయం ఒకటి. ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి మంచి ఆహారం, వ్యాయామమే మార్గం. అంతేకాకుండా కొన్ని ఇంటి చిట్టాలను పాలించడం వల్ల బరువు తగ్గడానికీ మన పెద్దలు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గడానికి, ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీటిని తాగితే.. నిమ్మ, తేనె: ఒక గ్లాసు నీటిలో సగం నిమ్మకాయ, ఒక చెంచా తేనె, చిటికెడు ఎండుమిర్చి వేసి తినాలి. నల్ల మిరియాలలో వైపెరిన్ అనే మూలకం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొత్త కొత్త కణాలు పేరుకుపోవడానికి అనుమతించదు. నిమ్మకాయలో ఉండే ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. శరీరం నుండి విషపూరిత మూలకాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. సోంపు నీరు: 6-8 సోంపు గింజలను ఒక కప్పు నీటిలో ఐదు నిమిషాలు మరిగించాలి. దీన్ని వడపోసి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేడి వేడిగా తాగాలి. ఇది అధిక ఆకలి సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాకుండా తినాలనే కోరికను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని మురికిని శుభ్రపరుస్తుంది. మూత్రవిసర్జన, చెమట అధికంగా వచ్చేలా చేస్తుంది. జీలకర్ర నీరు: జీలకర్ర నీటిని తాగడం వల్ల స్థూలకాయం త్వరగా తగ్గుతుంది. ఇందులో క్యూమినియాల్‌లైడ్, డైమోక్విన్‌ వంటి సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్‌ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అర్థరైట్స్, కీళ్ల నొప్పులు వంటి పరిస్థితులు ఉంటే, చికాకు, వాపును తగ్గించడంలో జీలకర్ర నీరు ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మెంఠి గింజల నీరు: మెంఠి నీరు తాగడం వల్ల స్థూలకాయం తగ్గడమే కాకుండా మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో మెంఠులు సహకరిస్తాయి. మెంఠి నీటిని తయారు చేయడానికి, ముందుగా

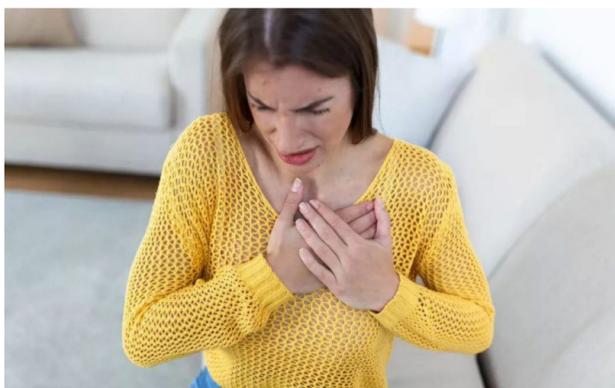
1 టీస్పూన్ మెంఠి గింజలను 1 గ్లాసు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. దీని తరువాత, ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత, ఈ నీటిని వడపోసి ఖాళీ కడుపుతో తాగాలి.



గుండెపోటుకు గురికాకూడదనుకునే వారు వీటిని అలవాటు చేసుకోవాలి

ప్రస్తుత రోజుల్లో గుండెపోటు అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. ఇంతకుముందు ఈ సమస్య పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించేది. కానీ, ఇప్పుడు యువత కూడా దీని బారిన పడుతున్నారు. ఎవరైనా డ్యాబ్స్ చేస్తున్నప్పుడు, లేదా ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా పడిపోయారని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. అలాంటి వారు కార్డియోక్ ఆరిస్ట్ కారణంగా మరణిస్తారు. వీటన్నింటికీ ప్రధాన కారణం ధమనులలో ఫలకం అడ్డుపడటం. దీని కారణంగా రక్తం గుండెకు చేరదు. శరీరంలో ఆక్సిజన్ కొరత ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిలో గుండెపోటు లేదా గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితులన్నింటినీ నివారించడానికి, మీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు అవసరం. అందుకోసం ఈ అలవాట్లను అలవాటు చేసుకోండి. కొలెస్ట్రాల్ లేదా ఫలకం ధమనులను అడ్డుకోవడం వల్ల గుండెపోటు లేదా కార్డియోక్ ఆరిస్ట్ సంభవిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి అతి పెద్ద కారణం అనారోగ్యకరమైన ఆహారం. ఈ పరిస్థితిలో, మీరు గుండె సంబంధిత సమస్యలను నివారించాలనుకుంటే ఈ రోజు నుండి అనారోగ్యకరమైన ఆహారం లేదా ప్రాసెస్ చేసిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని తినడం మానేయండి. వాటికి బదులుగా పచ్చి ఆకు కూరలు, పప్పులు, తృణధాన్యాలు, తాజా పండ్లు, గుడ్ల వంటి తాజా ఇండ్ల తయారు చేసిన ఆహారాన్ని తినండి. ధమనులలో ఫలకం పేరుకుపోకుండా నిరోధించడానికి, మీరు రోజూ వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని కోసం ప్రతిరోజూ సైకిల్, ఈత, పరుగు, నడక, శక్తి శిక్షణ చేయండి. ధామపానం ఊపిరితిత్తులకు మాత్రమే హాని చేస్తుందని అనుకుంటే అది తప్పు. అది గుండెకు కూడా హాని చేస్తుంది. సిగరెట్ పొగ నుండి విడుదలయ్యే రసాయనాలు ధమనులలో పొరను ఏర్పరుస్తాయి. దీని వలన ధమనులు నిరోధించబడతాయి. ఈ రోజుల్లో ఒత్తిడి అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఒక భాగంగా మారుతోంది. ఇది ధమనులలో వాపును కలిగిస్తుంది. దీని వలన ధమనులు ఉబ్బడం అలాగే నిరోధించబడతాయి. ఒత్తిడి కారణంగా శరీరంలో 1500 రసాయనాలు విడుదలవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ పరిస్థితిలో, ఒత్తిడిని

నియంత్రించడానికి ప్రశాంతంగా ఉండండి. కోపం తెచ్చుకోకండి. ప్రతిరోజూ యోగా, ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేయండి. మీరు మీ పూర్వయాన్ని ప్రేమిస్తే మద్దానికి దూరంగా ఉండండి. అల్పహారం కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు రెండింటినీ పెంచుతుంది. కాబట్టి, గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి దాని వినియోగాన్ని నివారించండి. మీ బరువును అదుపులో ఉంచుకోండి. అధిక బరువు కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తం, అధిక షుగర్‌కి అతి పెద్ద కారణంగా పరిగణించబడుతుంది. కాబట్టి దానిని అదుపులో ఉంచండి. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. అలాగే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి.



అలాంటివారు ఈ పండు తినకండి!

జామ పండు.. పేదల ఆపిల్ గా పేరు దక్కించుకున్న జామ పండు అన్ని సీజన్లలో విరివిగా లభిస్తుంది. దానిమ్మ పండ్లతో పోల్చుకుంటే ఖర్బు కూడా చాలా తక్కువ. చిన్న పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ కూడా జామ పండును ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. జామపండు పోషకాలకు నిలయం అని చెప్పవచ్చు. ఇకపోతే జామ పండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా లభిస్తాయి.. అయితే కొంతమందికి జామపండు పడదు. కొంతమందికి సైటి ఎఫెక్ట్ కూడా వస్తాయి. ఇంకొంతమంది ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. ఇకపోతే ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు జామ పండు తినకూడదో ఇప్పుడు చూద్దాం. జామ పండు చలికాలంలో తింటే బోలెడు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి ఇమ్మ్యూనిటీ వడర్ ను పెంచుతుంది. జామ పండు తినడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. జామ పండులో ఉండే విటమిన్ ఏ కంటే ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ డి కూడా లభిస్తుంది. ఇన్ని పోషకాలు ఉన్న జామ పండు కి కొంత మంది దూరంగా ఉండాలి. అలర్జి సమస్యలతో బాధపడేవారు జామపండు తినకపోవడం మంచిది. అలాగే చర్మవ్యాధులు, శ్వాసకోశ వ్యాధులతో బాధ పడే వారు కూడా జామపండు తినకూడదు. జామ పండు తింటే చర్మం పై దద్దుర్లు, మంట, వాపు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు జామపండుకు దూరంగా ఉండటమే మేలు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే గ్యాస్ట్రిక్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండాలి. జామ పండు జీర్ణం అవ్వడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది కాబట్టి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండటమే మంచిది.



పడుకునే ముందు వాము నీటిని తాగితే ఇన్ని లాభాలా?

వామును మెత్తటి పొడరగా చేసుకుని నిల్వ చేసుకోవాలి. పంటి నొప్పితో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. అర టీ స్పూన్ వాము పొడర్, కొద్దిగా ఆలివ్ ఆయిల్, గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తాగితే, పంటి నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు.. నోటి దుర్వాసన కూడా దూరమవుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పొడర్ కలిపి తాగడం వల్ల నెలసరి సమయంలో మహిళలు ఎదుర్కొనే తిమ్మిర్లు, కడుపు నొప్పిని దూరం చేస్తుంది. పొత్తి కడుపు తగ్గుతుంది. ఇలా క్రమంగా వాము వాటర్ తాగుతూ ఉంటే.. బరువు కూడా తగ్గుతారు. ఇందుకోసం వాము పొడి తేడంటే, వాముని నేరుగా కూడా తీసుకోవచ్చు. వాములో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు వున్నవంటలు ఉంటాయి. అందువల్ల శ్వాస కోసం వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. ఒక వేళ జలుబు, దగ్గు, కఫం లాంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు ఈ నీటిని తాగడం వల్ల అవి తగ్గుముఖం పడతాయి. రాత్రి పడుకునే ముందు ఇలా గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పొడర్ కలిపి తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. సాధారణంగా కడుపు ఉబ్బరం, త్రేస్సులు, జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఈ వాము వాటర్ బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. వాముని కప్పున్న నీటిలో వేసి మరిగించి కప్పు అయ్యే వరకూ ఉంచాలి. దీనిని ఫిల్టర్ చేసి రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. పిల్లలకు అరుగుదల సరిగ్గా లేకపోయినా, పెద్దలు గ్యాస్ట్రిక్ లాంటి వాటితో బాధ పడుతున్నా వాము ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. వాముతో జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.



నాన్ వెజ్ వల్ల ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయా?

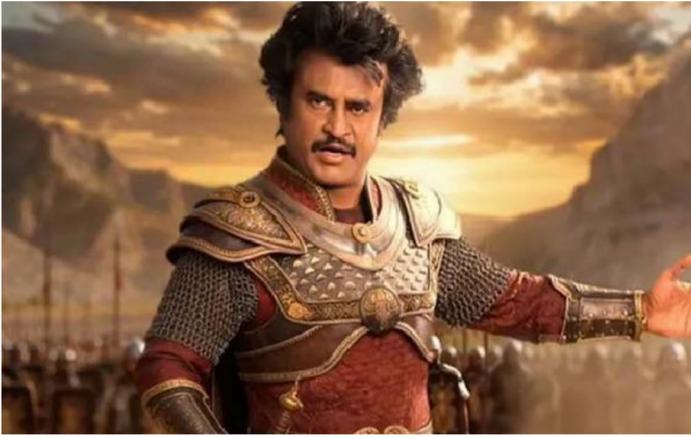


ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తింటే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ ఐటెమ్స్ తినే వారిలో ఖచ్చితంగా కొన్ని వ్యాధులు వస్తాయి. ఆహార అలవాట్లు.. శరీర ఆరోగ్యం మీదనే కాకుండా.. మానసిక ఆరోగ్యం మీద కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. రోజూ ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, లేదా మాంసం తినే వారిలో సాధారణంగా డయాబెటీస్, బీపీ, క్యాన్సర్, ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాదు మతి మరుపు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉండదు. ప్రతిరోజూ మాంసం తినే వారిలో వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఎలా అనుకుంటున్నారో? ఆస్ట్రేలియాలోని బాండ్ యూనివర్సిటీలో 438 మంది వ్యక్తులపై పరిశోధన చేశారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆహారపు అలవాట్లు జ్ఞాపకశక్తిపై ఎలా పని చేస్తున్నాయో తెలుసుకున్నారు. ఈ అధ్యయనం 438 మంది కొనసాగితే అందులో 108 మందికి అల్జీమర్స్ వ్యాధి వచ్చినట్లు తేలిందట. దీని ప్రకారం ఎక్కువగా నాన్ వెజ్ తింటే వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అంటే ఇంట్లో మనుషులను కూడా గుర్తించలేని పరిస్థితి కూడా వస్తుందట. ప్రతిరోజూ మాంసం తినేవారిలో అధిక బరువు, హై కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటీస్, బీపీ, ఫ్లాటీ లివర్, గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువ ఉంటుందట. ఈ సమస్యలు మాత్రమే కాదు ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వస్తాయట. రోజూ పండ్లు, కూరలు, గింజలు తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు అనలు కనిపించడం లేదని పరిశోధనలో తేలిందట. మాంసాహారాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే నరాల సమస్యలు వస్తాయి సో స్మిల్ చేయండి. ఎక్కువగా తినకుండా లిమిట్ గా తినడం వల్ల ఈ సమస్యలు నుంచి బయటపడవచ్చు. అతి సర్దుతూ వర్షయేత్. సో మితంగా తిని ఆరోగ్యంగా ఉండడంని సలహా ఇస్తున్నారని నిపుణులు.

పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

పేగులకు మంచిది: పెరుగు లోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగులు బాగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంటాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ పెరుగుకు ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి: పెరుగులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు, ప్రోబయోటిక్లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్బోసాల్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని పెరుగు తగ్గిస్తుంది. ఈ హార్మోన్ నియంత్రణలో ఉంటే బరువు తగ్గుతుంటారు. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుదల: జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలనుకుంటే ప్రతిరోజూ పెరుగు తినాలి అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని కాల్షియం, విటమిన్ డి జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడానికి సహాయం చేస్తుంది. చర్మ సంరక్షణ: పెరుగు తినేవారి చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. తేమ వల్ల యువ్వనంగా కనిపిస్తారు కూడా. దురద ఉంటే కూడా పెరుగు తినడం వల్ల ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని జింక్, విటమిన్ సి, కాల్షియం చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంటాయి. ఎముకలను, దంతాలను బలం : ఎముకలు, దంతాలను బలోపేతం చేస్తుంది ఈ పెరుగు. వీటికి అవసరమైన ఫాస్ఫరస్, కాల్షియం లు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. దీన్ని ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల దంతాలు చాలా స్ట్రాంగ్ గా ఉంటాయి. ఎముకలను కూడా బలోపేతం చేయడం వల్ల కీళ్లనొప్పులు రాకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. బిపీ %౫౫ షుగర్ నియంత్రణ: పెరుగులోని పోషకాలు సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి కాబట్టి ఈ పెరుగు ఉపయోగపడుతుంది. దీనిలోని ప్రోటీన్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. పెరుగులో ఉండే మెగ్నీషియం అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం: ప్రతిరోజూ పెరుగు తీసుకునే వారికి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి అంటున్నారు నిపుణులు. రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీని వల్ల గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడుకు మంచిది: పెరుగులో ఉండే ప్రోటీన్ మెదడు కణాలు పెరుగుదల , నిర్వహణకు సహాయపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగు, పంచదార రెండింటినీ కలిపి తింటే మెదడుకు మంచిదట. ఎందుకంటే పెరుగుతో పాటు పంచదార తిన్నప్పుడు లభించే గ్లూకోజ్ మెదడు శక్తిని పెంచడానికి మరింత సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతుంది పెరుగు. ఇందులోని ట్రైకోసిన్ వంటి అమ్లాల మెదడులో డోపమైన్, సెరోటోనిన్, నోర్ఎపిన్ఫ్రైన్ వంటి హార్మోన్లను నియంత్రిస్తాయి.





రజనీకాంత్ 'కొచ్చాడయాన్'కు ఏవ హాంగులు

సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ హీరోగా నటించిన మూవీ కొచ్చాడయాన్ విజువల్ కార్నాస్ సినిమాను తలపిస్తున్నాయంటూ ప్రేక్షకుల నుంచి విమర్శలు, ట్రోల్స్ వచ్చిన వైనం

సరికొత్త హాంగులతో టీజర్ విడుదల

తల్లివా ఫ్యాన్స్ ను ఆకట్టుకుంటున్న ఏవ సాయంతో రూపొందించిన టీజర్

సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ హీరోగా నటించిన మూవీ కొచ్చాడయాన్. 2014లో విడుదలైన ఈ యాక్షన్ - అద్వైత చూవీ బాక్సాఫీస్ వద్ద అభిమానులను ఆశించిన స్థాయిలో మెప్పించలేకపోయింది. బాలీవుడ్ భామ దీపికా పదుకొణె ఇందులో హీరోయిన్ గా కనిపించింది. మోషన్ క్యాప్చర్ టెక్నాలజీతో తెరకెక్కిన ఈ మూవీ అప్పట్లో విస్తృత చర్చకు దారి తీసింది. విజువల్ కార్నాస్ సినిమాను తలపిస్తున్నాయంటూ ప్రేక్షకుల నుంచి విమర్శలు, ట్రోల్స్ కూడా ఎదురయ్యాయి. అయితే తాజాగా ఈ మూవీకి సరికొత్త హాంగులతో టీజర్ విడుదలైంది. ఏవ సాయంతో రూపొందించిన ఈ టీజర్ తల్లివా అభిమానులను ఆకట్టుకుంటోంది. అంతేకాదు, మొత్తం సినిమాన్నే ఏవ టెక్నాలజీతో రీ - జనరేట్ చేసే ప్రయత్నాలు సాగుతున్నట్లు సమాచారం. ఈ చిత్రానికి రజనీకాంత్ కూతురు సౌందర్య రజనీకాంత్ దర్శకత్వం వహించిన విషయం విదితమే.



గ్లోబల్ స్టార్ కాబోతున్న ప్రియమణి!



ఇండో-అమెరికన్ మూవీలో నటించబోతున్న ప్రియమణి అమెరికాకు చెందిన రెడ్ బైసన్ ప్రొడక్షన్స్, ముంబైలోని అజూర్ ఎంటర్టైన్మెంట్ సంయుక్తంగా నిర్మించనున్న మూవీ ఏప్రిల్ లో ప్రారంభం కానున్న ఘాటింగ్

టాలీవుడ్ నుంచి బాలీవుడ్ కు వెళ్లిన ప్రియమణి... పలు వెబ్ సీరీస్ లలో కూడా నటిస్తూ బిజీగా ఉంటోంది. ఇప్పుడు హాలీవుడ్ మూవీలో నటించేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ఇండో-అమెరికన్ చిత్రంలో ప్రియమణి ప్రధాన పాత్రకు ఎంపికయింది. బాలీవుడ్ నటుడు మోహిత్ రైనాతో కలిసి ఆమె ఈ అంతర్జాతీయ చిత్రంలో నటించబోతోంది. హార్ట్ మహాదేశ్వర్ దర్శకత్వం వహించనున్న ఈ సినిమాను అమెరికాకు చెందిన రెడ్ బైసన్ ప్రొడక్షన్స్, ముంబైలోని అజూర్ ఎంటర్టైన్మెంట్ సంయుక్తంగా నిర్మించనున్నాయి. ఈ విషయాన్ని సోషల్ మీడియా వేదికగా నిర్మాణ సంస్థలు అధికారికంగా ప్రకటించాయి. భారతీయ, అమెరికా సంస్కృతుల కలయికతో, ఒక వలస కుటుంబం ఎదుర్కొనే భావోద్వేగపూరిత ప్రయాణమే ఈ సినిమా కథాంశం. హాలీవుడ్ సూపర్ హిట్ సినిమాలకు పనిచేసిన అగ్రశ్రేణి సాంకేతిక నిపుణులు ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం పనిచేస్తుండటం గమనార్హం. ఈ సినిమా ఘాటింగ్ ఏప్రిల్ లో ప్రారంభం కానుంది.

నిర్మాతగా మారిన నిత్యా మీనన్

'కీయురి ప్రొడక్షన్స్' పేరుతో సొంత నిర్మాణ సంస్థ ప్రారంభం
సినిమా అంటే కథలు చెప్పడమే కాదని వివరణ

'అలా మొదలైంది' నాటి రోజులను గుర్తుచేసుకున్న నిత్యా మీనన్

దక్షిణాది చిత్ర పరిశ్రమలో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న జాతీయ అవార్డు గ్రహీత, నటి నిత్యా మీనన్ నిర్మాతగా కొత్త ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించారు. 'కీయురి ప్రొడక్షన్స్' పేరుతో తన సొంత నిర్మాణ సంస్థను మంగళవారం ప్రకటించారు. ఈ విషయాన్ని తన ఇన్స్టాగ్రామ్ పేజీ ద్వారా వెల్లడిస్తూ, ప్రొడక్షన్ హౌస్ లోగో

వీడియోను పంచుకున్నారు. సినిమాలు తీయడమంటే కేవలం కథలు చెప్పడం మాత్రమే కాదని, మనుషులను లోతైన స్థాయిలో స్పృశించడం అని ఆమె పేర్కొన్నారు. "నటన ప్రారంభించిన తొలిరోజు నుంచి నా ఉద్దేశం ఇదే. ఇప్పుడు నిర్మాతగా కూడా అదే ఉద్దేశంతో కొనసాగుతాను. నాలోని సృజనాత్మక ప్రక్రియ ద్వారా, చూసేవారిలో ఒక పరివర్తన తీసుకురావడమే నా లక్ష్యం" అని తన పోస్టులో వివరించారు. భూమి గుహల నుంచి పుట్టి, రాతితో చెక్కబడిన, కాంతిని ప్రేమించే రూపం లేనిదే 'కీయురి' అని ఆమె వీడియోలో పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా తన తొలి తెలుగు చిత్రం 'అలా మొదలైంది' 15 ఏళ్లు పూర్తి

చేసుకున్నప్పటి జ్ఞాపకాలను కూడా నిత్యా గుర్తుచేసుకున్నారు. అప్పట్లో తాము తీస్తున్న రొమాంటిక్ కామెడీని ఎవరూ అర్థం చేసుకోలేదని, ఘాటింగ్ తర్వాత ఇరానీ చాయ్ తాగుతూ సమయంలో దర్శకురాలు నందిని రెడ్డి తనతో, "ఇకపై నువ్వు ఇలా స్వేచ్ఛగా రెస్టారెంట్లోకి వెళ్లేవు" అన్నారని, ఆ మాటలు తనకు అప్పట్లో వింతగా అనిపించాయని చెప్పారు. చిన్న సినిమాలు చేసుకుంటూ స్వేచ్ఛగా ఉండాలనుకున్న తన జీవితాన్ని 'అలా మొదలైంది' పూర్తిగా మార్చేసిందని, ఇప్పుడు నిర్మాతగా అదే స్ఫూర్తితో ముందుకు వెళుతున్నానని ఆమె తన పోస్టులో పేర్కొన్నారు.