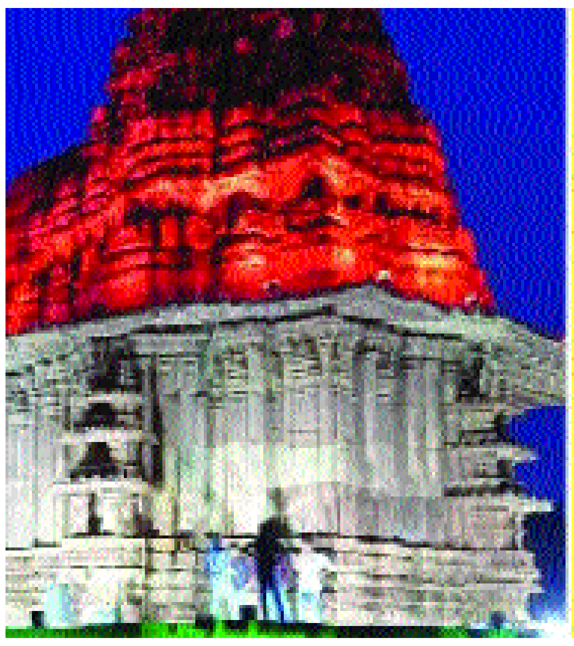


మన దునియా

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

RNI Number
TELTEL/2023/85680

రిపోర్టర్లు కావలెను

తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

తెలుగు రాష్ట్రాలలో సంచలనాలు సృష్టిస్తున్న

మన దునియా

మీకు సరైన వేదిక.. అన్ని జిల్లాలు, మండలాల మరియు నియోజకవర్గాల పరిధిలో పనిచేయుటకు అవకాశం కల్పిస్తోంది. రిపోర్టర్లు కావాలి.

ఇంకెందుకు ఆలస్యం...
9490056011,9603969335

సంపుటి : 3 | సంచిక : 243 | మార్చ్ 22 ఆదివారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

మంథని ప్రభుత్వ కాలేజీలో 'అవినీతి జలగ'...?

జీతాల కోసం లంచం తప్పదా...?

లెక్చరర్లపై ఒత్తిడి -- డబ్బులు ఇవ్వకపోతే జీతాలు ఆగిపోతాయా?

ఇన్‌కమ్ ట్యాక్స్ పేరుతో కోతల వెనుక మాయమాటలు

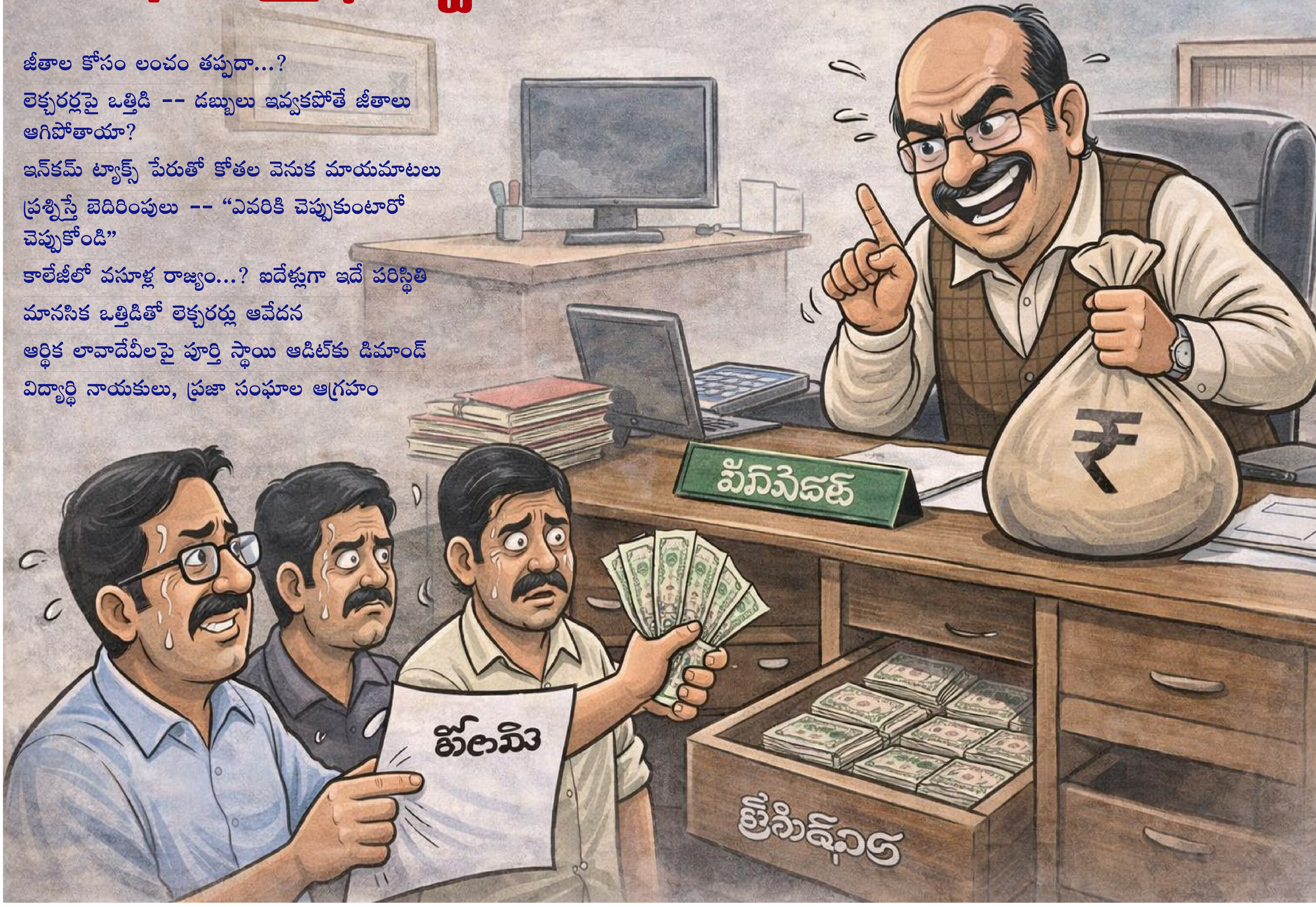
ప్రశ్నిస్తే బెదిరింపులు -- "ఎవరికి చెప్పుకుంటారో చెప్పుకోండి"

కాలేజీలో వసూళ్ల రాజ్యం...? ఐదేళ్లుగా ఇదే పరిస్థితి

మానసిక ఒత్తిడితో లెక్చరర్లు ఆవేదన

ఆర్థిక లావాదేవీలపై పూర్తి స్థాయి ఆడిట్‌కు డిమాండ్

విద్యార్థి నాయకులు, ప్రజా సంఘాల ఆగ్రహం



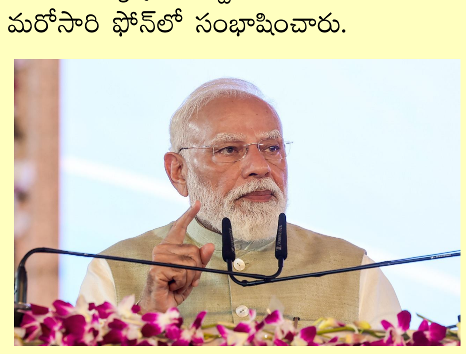
నేడే రైతు భరోసా నిధులు విడుదల!

మన దునియా,హైదరాబాద్:మార్చి 21

తెలంగాణ అన్నదాతలు ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురు చూస్తున్నా రైతు భరోసా డబ్బులు రేపు జమ కానున్నాయి, యాసంగి, సీజన్ ప్రారంభం నుంచి పెట్టుబడి సహాయం కోసం అన్నదాతలు ఎదురుచూస్తున్నారు ఈ క్రమంలోనే ఈనెల 22 నుంచి రైతు భరోసా నిధులు విడుదల చేస్తామని ప్రభుత్వం ప్రకటించడంతో జిల్లాలోని రైతులు ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు.వ్యవసాయ సాగు పెట్టుబ డి కోసం రైతులు ఇబ్బంది పడకుండా ఉండాలని,రేపే రైతుల ఖాతాల్లో నగదు జమ చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, నిర్ణయించారు. సిద్దిపేట జిల్లా నర్మెట్ట వేదికగా నిర్వహించనున్న భారీ బహిరంగ సభలో సీఎం స్వయంగా బటన్ నొక్కి ఈ పథకాన్ని ప్రారంభించను న్నారు. ఈ నిధుల విడుదలపై డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క, వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావుతో కలిసి ముఖ్యమంత్రి సుదీర్ఘంగా సమీక్షించారు. రాష్ట్ర ఖజా నాపై భారం పడకుండా, అదే సమయంలో రైతు లకు సకాలంలో సాయం అందేలా ప్రభుత్వం ఒక పక్కా ప్రణాళికను సిద్ధం చేసింది. ఇందులో భాగంగానే మొత్తం నిధులను ఒకేసారి కాకుండా

ఇరాన్ అధ్యక్షుడికి మరోసారి ప్రధాని మోదీ ఫోన్.. పశ్చిమాసియా యుద్ధంపై కీలక చర్చ

పశ్చిమాసియాలో తీవ్ర ఉద్రిక్తతలు, యుద్ధ వాతావరణం ఉగ్రరూపం దాల్చుతున్న తరుణంలో భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, ఇరాన్ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ మసూద్ పెజెష్కియన్‌తో మరోసారి ఫోన్‌లో సంభాషించారు. శనివారం జరిగిన ఈ ఫోన్ కాల్‌లో మోదీ ఇరాన్ ప్రజలకు ఈద్, నౌరూజ్



ఇరాన్‌లోని నతాంజ్ అణుక్షేత్రంపై దాడిని ఖండించిన రష్యా

ఇరాన్‌లోని కీలకమైన నతాంజ్ అణు కేంద్రంపై జరిగిన దాడిని రష్యా తీవ్రంగా ఖండించింది. ఈ బాధ్యతారహిత చర్యలు మధ్యప్రాచ్యంలో పెను విపత్తుకు దారితీస్తాయని హెచ్చరించింది. ఇరాన్‌తో సన్నిహిత సంబంధాలు నెరుపుతున్న రష్యా ఈ స్థాయిలో

సర్వే నం. 307లో క్రీడా స్టేడియం కోసం 20 ఎకరాలు కేటాయించాలి ఆకుల సతీష్ ముదిరాజ్

మన దునియా,కుత్బుల్లాపూర్, గాజుల రామారం:మార్చి 21

కుత్బుల్లాపూర్ మండలం గాజుల రామారం పరిధిలో ఉన్న సర్వే నంబర్ 307 ప్రభుత్వ భూమి పరిరక్షణ కోసం స్థానిక ప్రజలు, నాయకులు చేస్తున్న పోరాటం ఫలితంగా ప్రభుత్వం మరియు సంబంధిత శాఖలు చర్యలు తీసుకోవడం అభినందనీయం అని సామాజిక కార్యకర్త ఆకుల సతీష్ పేర్కొన్నారు. ప్రజల ఒత్తిడి మరియు నిరంతర కృషి వల్ల ఈ భూమిని కాపాడటంలో ముఖ్యమైన ముందడుగు పడిందన్నారు.ఇటీవల ఈ ప్రాంతంలో ఉన్న మొత్తం 317 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిలో రిజిస్ట్రేషన్ శాఖ, ఆర్టీసీ బస్ డిపో, పోలీస్ ట్రాన్స్పోర్ట్ విభాగం, పోలీస్ రిజర్వ్ ఫోర్స్ వంటి వివిధ ప్రభుత్వ

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

నేడే రైతు భరోసా నిధులు విడుదల!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మూడు విడత ల్లో పంపిణీ చేయాలని నిర్ణయించారు. నేరుగా రైతుల బ్యాంక్ ఖాతాల్లోకే ఈ నగదు జమ కానుంది. తొలి విడతలో భాగంగా దాదాపు 70 లక్షల మంది రైతులకు లబ్ధి చేకూరనుంది. ఒక ఎకరం వరకు భూమి ఉన్న చిన్న, సన్నకారు రైతుల ఖాతాల్లోకి ఈ నెల 22న రూ.3,590 కోట్లు చేరనున్నాయి. ఈ విడత పూర్తయిన సరిగ్గా 20 రోజుల తర్వాత రెండో విడత నిధులు విడుదల చేస్తారు. రెండో దశలో సుమారు రూ.2,650 కోట్లను పంపిణీ చేయాలని అధికారులు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. దీనివల్ల ఎక్కువ భూమి ఉన్న రైతులకు కూడా ఆర్థిక తోడ్పాటు అందనుంది.ఇక ఏప్రిల్ నెలాఖరు నాటికి మూడో విడత నిధులను కూడా ఇచ్చేసి, ఈ సీజన్ రైతు భరోసా ప్రక్రియను ప్రభుత్వం పూర్తి చేయనుంది. మొత్తంగా మూడు విడతల్లో కలిపి సుమారు రూ.9,000 కోట్లు రైతుల చేతికి అందనున్నా యి. గతంలో నిధుల విడు దల ఆలస్యమవడంతో రైతులు పడ్డ ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకుని... ఈసారి ఎట్టి పరిస్థితుల్లో నూ ఏప్రిల్ లోపే పంపిణీ పూర్తి చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ నిర్ణయం తో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న లక్షలాది మంది రైతుకు టుంబాల్లో హర్షాతిరేకాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

ఇరాన్‌లోని నతాంజ్ అణుక్షేత్రంపై దాడిని ఖండించిన రష్యా

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

స్పందించడం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది.ఇరాన్‌లోని నతాంజ్ అణు కేంద్రం లక్ష్యంగా శనివారం ఉదయం వైమానిక దాడులు జరిగినట్లు ఇరాన్ ప్రభుత్వ మీడియా వెల్లడించింది. యురేనియం సంపన్నం చేసే ఈ కీలక కేంద్రాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని ఈ దాడులు జరిగాయి. ఈ ఘటనపై రష్యా విదేశాంగ శాఖ ప్రతినిధి మరియా జఖరోవా తీవ్రంగా స్పందించారు. "ఈ బాధ్యతారహిత చర్యలను అంతర్జాతీయ సమాజం వెంటనే ఖండించాలి. ఇవి మధ్యప్రాచ్యం అంతటా పెను విపత్తుకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంది" అని ఆమె వ్యాఖ్యానించారు.అయితే, ఈ దాడితో తమకు ఎలాంటి సంబంధం లేదని ఇజ్రాయెల్ ప్రకటించింది. మరోవైపు, ఈ విషయంపై అమెరికా సైన్యం ఇంకా స్పందించలేదు. దీనిపై వివరణ కోరగా సమాధానం రాలేదని న్యూయార్క్ టైమ్స్ పేర్కొంది.నటాంజ్ అణు కేంద్రంపై గతంలోనూ అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దాడులు చేశాయి. ప్రస్తుత సంఘర్షణలోనూ, గత జూన్‌లోనూ ఈ కేంద్రం లక్ష్యంగా దాడులు జరిగాయి. తాజా దాడిపై ఇరాన్ ఇచ్చిన నివేదిక ఆధారంగా అంతర్జాతీయ అణు ఇంధన సంస్థ (ఐఏఈఏ) దర్యాప్తు ప్రారంభించింది. పూర్తి వివరాలు సేకరిస్తున్నట్లు తెలిపింది. ఈ ఘటనతో మధ్యప్రాచ్యంలో ఉద్రిక్తతలు మరింత పెరిగే అవకాశం కనిపిస్తోంది.

మంథని ప్రభుత్వ కాలేజీలో 'అవినీతి జలగ'...?

మన దునియా,పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని:మార్చి 21

పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని ప్రభుత్వ జూనియర్ బాలుర కళాశాల వ్యవహారం తీవ్ర వివాదాస్పదంగా మారింది.ఆ కళాశాలలో పని చేసే ఓ ఉన్నత స్థాయి అధికారి రెగ్యులర్, కాంట్రాక్ట్, గెస్ట్ లెక్చరర్ల నుంచి బలవంతపు వసూళ్లు చేస్తున్నారనే ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.లెక్చరర్ల వర్గాల ప్రకారం, జీతాలు అకౌంట్లలో జమ కావాలంటే తప్పనిసరిగా డబ్బులు ఇవ్వాలని ఒత్తిడి తెస్తున్నారని, ఇవ్వకపోతే జీతాలు నిలిపివేస్తామని బెదిరింపులకు దిగుతున్నారని తెలిపారు. అదేవిధంగా అవసరం లేకున్నా ఇన్‌కమ్ ట్యాక్స్ పేరుతో కోతలు పెట్టి, వాటిలోనూ వాటా ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తున్నట్లు ఆరోపిస్తున్నారు.గత ఐదేళ్లుగా ఇదే తీరులో వసూళ్లు కొనసాగుతున్నాయని, ఆఫీస్ సిబ్బంది, అనుకూల లెక్చరర్ల ద్వారా ఈ వ్యవహారం నడుస్తోందని చెబుతున్నారు. ప్రశ్నించిన వారికి "ఎవరికి చెప్పుకుంటారో చెప్పుకోండి... నాకు భయం లేదు" అంటూ ఆ ఉన్నత స్థాయి అధికారి బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్నారని ఆరోపించారు.స్టాఫ్ క్లబ్, కాలేజీ కార్యక్రమాల పేరుతో ప్రతి సంవత్సరం భారీగా డబ్బులు వసూలు చేస్తున్నారని, ఒక్కో లెక్చరర్ నుంచి రూ.2వేల నుంచి రూ.3వేల వరకు తీసుకుంటున్నట్లు సమాచారం. అడ్మిషన్ల పేరుతో కూడా వసూళ్లు జరుగుతున్నాయని చెబుతున్నారు.అటెండర్లు ఉన్నప్పటికీ లెక్చరర్లతోనే పనులు చేయించడం, చాంబర్‌లోకి పిలిచి పరుష పదజాలంతో దూషించడం వంటి ఘటనలు చోటుచేసుకుంటున్నాయని వాపోతున్నారు. దీంతో మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నామని లెక్చరర్లు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.ఈ వ్యవహారం స్థానిక ప్రజాప్రతినిధుల దృష్టికి చేరినట్లు సమాచారం. గత ఐదేళ్ల ఆర్థిక లావాదేవీలపై సమగ్ర ఆడిట్ నిర్వహించి, బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని విద్యార్థి నాయకులు, ప్రజా సంఘాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి.

సర్వే నం. 307లో క్రీడా స్టేడియం కోసం 20 ఎకరాలు కేటాయించాలి ఆకుల సతీష్ ముదిరాజ్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

విభాగాలకు దాదాపు 265 ఎకరాలు కేటాయించడం జరిగిందని ఆయన తెలిపారు. ఇది ప్రభుత్వ అవసరాల దృష్ట్యా జరిగినప్పటికీ, స్థానిక ప్రజల అవసరాలు కూడా సమానంగా పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు.ప్రత్యేకంగా కుత్బుల్లాపూర్ అసెంబ్లీ పరిధిలోని ప్రగతి నగర్, నిజాంపేట్, దుండిగల్ వంటి వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న పట్టణ ప్రాంతాలలో నివసిస్తున్న వేలాది మంది యువతకు సరైన క్రీడా మైదానాలు, స్టేడియంలు లేకపోవడం చాలా బాధాకరమని ఆకుల సతీష్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుతం యువతకు క్రీడలు ఆడేందుకు, శారీరక వ్యాయామం చేయేందుకు, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు సరైన సదుపాయాలు లేకపోవడం వల్ల అనేక ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని తెలిపారు.ఈ నేపథ్యంలో గాజుల రామారం సర్వే నంబర్ 307లో కనీసం 20 ఎకరాల భూమిని క్రీడా మైదానం లేదా సమగ్ర క్రీడా స్టేడియం నిర్మాణానికి కేటాయించాలని ఆకుల సతీష్ డిమాండ్ చేశారు. ఈ డిమాండ్‌కు సంబంధించి అదనపు కలెక్టర్ విజేందర్ రెడ్డికి వినతి పత్రం సమర్పించగా, ఆయన సానుకూలంగా స్పందించి జిల్లా కలెక్టర్‌తో చర్చించి తగిన నిర్ణయం తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారని ఆకుల సతీష్ తెలిపారు. అధికారుల ఈ స్పందనపై ఆయన సంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తూ, త్వరలోనే ప్రజలకు అనుకూలమైన నిర్ణయం తీసుకుంటారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో అరుణ్ రావు, పాండు, కృష్ణారెడ్డి మరియు ఇతర స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొని ఈ డిమాండ్‌కు మద్దతు తెలిపారు.

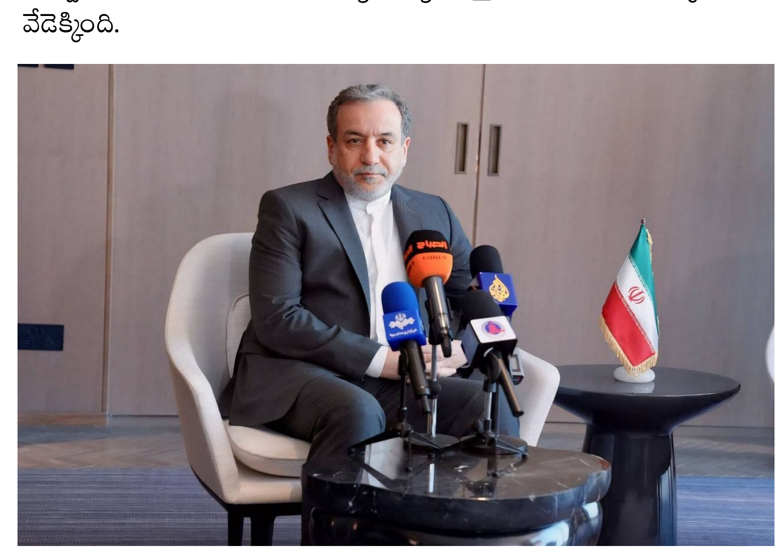
ఇరాన్ అధ్యక్షుడికి మరోసారి ప్రధాని మోదీ ఫోన్.. పశ్చిమాసియా యుద్ధంపై కీలక చర్చ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

(పర్షియన్ నూతన సంవత్సరం) పండుగల సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం ఇరువురు నేతలు ప్రాంతీయ భద్రత, స్థిరత్వంపై కీలక అంశాలను చర్చించుకున్నారు. ఇజ్రాయెల్, అమెరికాతో ఇరాన్ ఘర్షణ పూరిత వాతావరణంలో ఉన్న నేపథ్యంలో ఈ సంభాషణకు దౌత్యపరంగా ప్రాధాన్యత ఏర్పడింది.ఈ సంభాషణ వివరాలను ప్రధాని మోదీ తన ఎక్స్ ఖాతా ద్వారా పంచుకున్నారు. "ఇరాన్ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ మసూద్ పెజెష్కియన్‌తో మాట్లాడాను. ఈద్, నౌరూజ్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశాను. ఈ పండుగల సమయం పశ్చిమాసియాకు శాంతి, స్థిరత్వం, శ్రేయస్సును తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించాం" అని మోదీ తన పోస్ట్‌లో పేర్కొన్నారు. పండుగ వాతావరణంలో శాంతియుత వాతావరణం నెలకొనాలని ఇరువురు నేతలు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.ఈ చర్చల సందర్భంగా, పశ్చిమాసియాలోని కీలక మౌలిక సదుపాయాలపై జరుగుతున్న దాడులను ప్రధాని మోదీ తీవ్రంగా ఖండించారు. ఇలాంటి దాడులు ప్రాంతీయ స్థిరత్వానికే కాకుండా, ప్రపంచ సరఫరా గొలుసులకు కూడా తీవ్ర అంతరాయం కలిగిస్తాయని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఇదే సమయంలో, అంతర్జాతీయ వాణిజ్యానికి జీవనాడి అయిన నౌకాయాన స్వేచ్ఛకు ఎలాంటి ఆటంకం కలగకూడదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యంగా, హర్మూజ్ జలసంధి వంటి కీలకమైన షిప్పింగ్ మార్గాలు ఎల్లప్పుడూ తెరిచి ఉండి, సురక్షితంగా ఉండాల్సిన ఆవశ్యకతను నొక్కిచెప్పారు. ఇరాన్‌లో నివసిస్తున్న భారతీయ పౌరుల భద్రత, సంక్షేమానికి ఇరాన్ ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సహకారానికి ప్రధాని మోదీ ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. యుద్ధ వాతావరణం నెలకొన్న నేపథ్యంలో తమ పౌరుల భద్రతకు భారత్ అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తుందన్న సందేశాన్ని ఇది పరోక్షంగా తెలియజేసింది. పశ్చిమాసియాలో శాంతి, సుస్థిరతలను నెలకొల్పేందుకు భారత్ చేస్తున్న దౌత్య ప్రయత్నాల్లో ఇదొక ముఖ్యమైన ముందడుగుగా విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. వివాదాల పరిష్కారానికి చర్చలే సరైన మార్గమని భారత్ మరోసారి తన వైఖరిని స్పష్టం చేసినట్లయింది. ఇదిలా ఉండగా, మార్చి 12న జరిగిన తొలి ఫోన్ సంభాషణలో కూడా ప్రధాని మోదీ పశ్చిమాసియాలో పెరుగుతున్న ఉద్రిక్తతలు, పౌరుల మరణాలు, మౌలిక సదుపాయాల విధ్వంసంపై తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అన్ని సమస్యలను చర్చలు, దౌత్య మార్గాల ద్వారానే పరిష్కరించుకోవాలన్నది భారత్ స్థిరమైన వైఖరి అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. సరుకు రవాణా, ఇంధన సరఫరాకు ఆటంకాలు ఏర్పడితే భారత ఆర్థిక వ్యవస్థపై, ప్రాంతీయ స్థిరత్వంపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని హెచ్చరించారు.

మా జోలికి రావొద్దు... బ్రిటన్‌కు ఇరాన్ స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్

అమెరికా-ఇజ్రాయెల్‌తో కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతల నడుమ ఇరాన్, బ్రిటన్‌కు తీవ్రమైన హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. తమపై దాడి చేసేందుకు అమెరికా దళాలకు బ్రిటన్ తన సైనిక స్థావరాలను ఉపయోగించుకునేందుకు అనుమతి ఇస్తోందన్న నివేదికల నేపథ్యంలో ఇరాన్ శనివారం తీవ్రంగా స్పందించింది. ఈ వివాదంలో బ్రిటన్ జోక్యం శ్రుతి మించితే, ప్రతిస్పందన తీవ్రంగా ఉంటుందని ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రి సయ్యద్ అబ్బాస్ అరాఘ్చీ స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు ఆయన సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ 'ఎక్స్' వేదికగా ఓ పోస్ట్ చేశారు."ఇరాన్‌పై అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ చేస్తున్న ఈ యుద్ధంలో భాగం కావాలని బ్రిటన్ ప్రజల్లో అధిక శాతం మంది కోరుకోవడం లేదు. కానీ, వారి ప్రధాని స్టార్మర్ మాత్రం సొంత ప్రజల అభిప్రాయాన్ని విస్మరించి, ఇరాన్‌పై దాడికి యూకే స్థావరాలను వాడేందుకు అనుమతిస్తున్నారు. తద్వారా ఆయన బ్రిటిష్ ప్రజల ప్రాణాలను ప్రమాదంలోకి నెడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆత్మరక్షణ హక్కును వినియోగించుకోవడానికి ఇరాన్ వెనుకాడదు" అని అరాఘ్చీ తన పోస్టులో పేర్కొన్నారు. ఈ వివాదం తమది కాకపోయినా, బ్రిటన్ అనవసరంగా తలదూరుస్తోందని ఆయన పరోక్షంగా హెచ్చరించారు.ఈ అంశంపై ఇరాన్ తన ఆందోళనను అధికారికంగా కూడా బ్రిటన్‌కు తెలియజేసింది. ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రి అరాఘ్చీ, బ్రిటన్ హోం మంత్రి యెవెట్ కూపర్‌తో ఫోన్‌లో మాట్లాడారు. అమెరికాకు సైనిక స్థావరాలను అందుబాటులో ఉంచడాన్ని "తమపై జరుగుతున్న దురాక్రమణలో పాలుపంచుకోవడంగానే" పరిగణిస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు.అయితే, ఇరాన్ హెచ్చరికలకు బ్రిటన్ కూడా గట్టిగానే బదులిచ్చింది. అరాఘ్చీతో జరిగిన ఫోన్ సంభాషణలోనే హోం మంత్రి యెవెట్ కూపర్ తమ వైఖరిని స్పష్టం చేశారు. "బ్రిటన్ స్థావరాలు, భూభాగం, లేదా ఇతర ప్రయోజనాలను లక్ష్యంగా చేసుకోవద్దని" ఆమె ఇరాన్‌ను హెచ్చరించారు. అలాంటి ప్రయత్నాలు చేస్తే ఉద్రిక్తతలు మరింత పెరిగే ప్రమాదం ఉందని ఆమె తేల్చిచెప్పారు. ఈ పరస్పర హెచ్చరికలతో ఇరాన్, బ్రిటన్ మధ్య దౌత్యపరమైన వాతావరణం ఒక్కసారిగా వేడెక్కింది.



మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
మార్చ్ । ఆదివారం । 22 । 2026

ఆదివాసీ లకు తెలంగాణలో పియం జూగా 924, పథకం 2025.అక్టోబర్ 2న ప్రారంభించిన్న ప్రధాన మోదీ

పోలేబోయిన ఆదినారాయణ ఆదివాసి సేన మండల అధ్యక్షులు

మంగపేట మార్చి 21: మన దునియా న్యూస్

ములుగు జిల్లా మంగపేట మండల ఆదివాసీ సేన మండల అధ్యక్షులు విలేకర్ల సమావేశం లో మాట్లాడుతు గిరిజన ఆవాసాల్లో ప్రజలకు మౌలిక సదుపాయాలు గిరిజన కుటుంబాల సామాజిక ఆర్థిక అభివృద్ధి కోసం ప్రధానమంత్రి జన జాతీయ ఉన్నత గ్రామ అభినయ యువజన (పీఎంజుగా) కార్యక్రమం. తెలంగాణలో అత్యంత వెనుకబడిన 924 గిరిజన ఆవాసాల్లో ఈ యొక్క పథకం అమలకు ప్రభుత్వం సిద్ధమైంది (పీఎంజుగా) అమలకు కేంద్రం గిరిజన మంత్రిత్వ శాఖ రాష్ట్రాల గిరిజన సంక్షేమ అధికారుల ఆదివాసులకు ఈ యొక్క పథకం మౌలిక సదుపాయాలకు.(పీఎం జూగా) గిరిజనలకు పక్క గృహాలు. విద్యుత్ సౌకర్యం. తాగునీటి సరఫరా.అయస్మన్ భారత్ కార్డులు.అందించినది గ్రామాల్లో రహదారులు నిర్మాణం.మొబైల్ కనెక్టివిటీ ఇంటర్నెట్.ఆరోగ్య పోషకార విద్య.మౌలిక సదుపాయాలు పెద్దపీట వేయునున్నది గిరిజనలో నైపుణ్య శిక్షణ అందరికీ విద్యపై చర్యలు చేపట్టనుంది. గ్రామంలో ఎన్నో కిలోమీటర్లు రోడ్ల అవసరము అంచనాలు పంచాయతీరాజ్ కేంద్రానికి ప్రతిపాదించాలి ఇలా అన్ని విభాగాలు తమ పరిధిలోని మౌలికాదు మౌలిక సదుపాయాల కొరత గుర్తించి ప్రతిపాదన సిద్ధం చేస్తే ఆ మేరకు కేంద్ర నిధులు మంజూరు చేస్తుంది.రాష్ట్రంలో పిఎం జనజాతి ఆదివాసి సమయంలో 81 గిరిజన ప్రాంతాలు అంగన్వాడి కేంద్రాల నిర్మాణం మహిళ శిశు సంక్షేమ ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసింది. పీఎంజుగా వీటికి ఆమోదం లభించినట్లు సమాచారం గిరిజన పాఠశాల గురుకుల వసతి గృహాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు ప్రాజెక్టులకు గిరిజన సంక్షేమ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఈ పథకం కింద చేపట్టిన పనులకు.ములుగు జిల్లాలో ఏడు మండలాల ఆదివాసి గ్రామలు ప్రజలు పైన తెలిపిన పథకాలకు వినియోగించుకోవాల్సిందిగా ఆదివాసి సేన ములుగు డివిజన్ అధ్యక్షులు పోలేబోయిన ఆదినారాయణ పత్రిక ప్రకటన ద్వారా తెలియపరచడం జరిగినది

తెలంగాణ బడ్జెట్లో గల్ఫ్ కార్మికులకు తీరని అన్యాయం

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా (ప్రతినిధి శరత్) మార్చ్: 21.

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిన్నటి రోజున ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్‌లో గల్ఫ్ కార్మికుల సంక్షేమం కోసం ఎటువంటి నిధులను కేటాయించకపోవడం మాకు తీవ్ర నిరాశ కలిగించిందనీ ఈ బడ్జెట్ ను తీవ్రంగా తెలంగాణ గల్ఫ్ కార్మికుల సంక్షేమ సమితి రాష్ట్ర, జిల్లాల , మండలాల, దేశ శాఖా కార్యవర్గలు తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాయని వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు కల్లెడ భూమయ్య మరియు జన్నారం మండల అధ్యక్షులు మగ్గిడి తిరుపతి తెలిపారు. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలో ప్రభుత్వం తన మేనిఫెస్టోలో గల్ఫ్ కార్మికుల సంక్షేమం నిధితోపాటు గల్ఫ్ బోర్డును ఏర్పాటు చేస్తామని హామీ ఇచ్చినప్పటికీ, ఇప్పుడు ఆ దిశగా ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోకపోవడం బాధాకరం అన్నారు.గల్ఫ్ దేశాల్లో కష్టపడి సంపాదిస్తూ తమ కుటుంబాలను పోషిస్తున్న వేలాది మంది కార్మికులు ఎన్నో సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. వారి సంక్షేమం కోసం ప్రత్యేక గల్ఫ్ బోర్డును ఏర్పాటు చేసి, అవసరమైన నిధులను కేటాయించాలి. కానీ, తాజా బడ్జెట్‌లో దీనికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వకపోవడం దురదృష్టకరం అని తెలిపారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఏప్రిల్ 16 2024 న హైదరాబాదులో గల్ఫ్ సంఘాల నేతలతో సమావేశపరిచి త్వరలో మీకు పాలసీ తో కూడిన గల్ఫ్ బోర్డ్ ఏర్పాటు చేస్తామని మాట ఇవ్వడం జరిగింది రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల గల్ఫ్ దేశాల్లో మృతిచెందిన కార్మికుల కుటుంబాలకు రూ. 5 లక్షల ఎక్స్గ్రేషియా ప్రకటించినందుకు తెలంగాణ గల్ఫ్ కార్మికుల సంక్షేమ సమితి స్వాగతం పలికిందని అన్నారు. అయితే, ఇంకా చాలా కుటుంబాలకు ఇవ్వవలసి ఉన్నది ఈ న్యాయమైన డిమాండ్‌ను ప్రభుత్వం పరిగణనలోకి

తీసుకోకపోతే, గల్ఫ్ కార్మికుల సంక్షేమం కోసం పోరాడే అన్ని సంఘాలను కలుపుకుని మేము పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమానికి సిద్ధమవుతామని స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ అంశాన్ని పునఃపరిశీలించి, గల్ఫ్ మృతుల కుటుంబాలకు పూర్తిస్థాయిలో న్యాయం జరిగేలాగా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు ప్రభుత్వం వెంటనే ఈ విషయాన్ని పునఃపరిశీలించి, గల్ఫ్ కార్మికుల హక్కులను పరిరక్షించేలా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి. లేకపోతే, తెలంగాణ గల్ఫ్ కార్మికుల సంక్షేమ సమితి, గల్ఫ్ జేఏసీ తో కలసి పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమం ప్రకటిస్తుందని వారు అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో మండల ప్రధాన కార్యదర్శి దుమల్ల ఎల్లయ్య (రెడ్డి) మండల్ ఉపాధ్యక్షులు కొండూరు ప్రశాంత్ జన్నారం టౌన్ అధ్యక్షులు తాళ్లపల్లి రాజేష్ టౌన్ క్యాషియర్ మరి పెల్లి అంజయ్య పాల్గొన్నారు

కవ్వాల్ గ్రామంలో జామా మసీదులో నూతన కమిటీ ఎన్నికైన సభ్యులకు ఘన సన్మానం

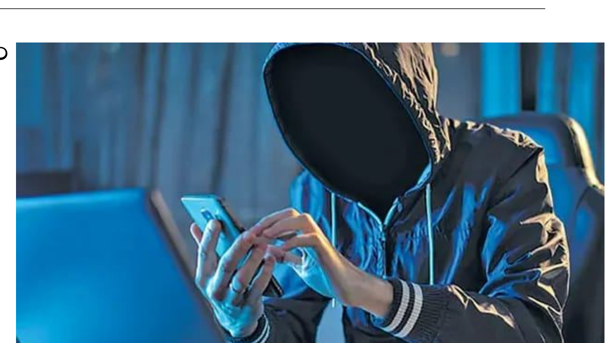
ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా (ప్రతినిధి శరత్)మార్చి:21.

మంచిర్యాల జిల్లా జన్నారం మండలం కవ్వాల్ గ్రామంలో జామ మసీదులో నూతన కమిటీ మెంబర్లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. సదర్ గా అంజాద్ పాషాను మరియు నయాఫ్ సదరును మైమూద్ ఖాన్ మరియు క్యాషియర్ అబ్దుల్ ఖాదర్ ను ఎన్నుకున్నారు. ఎన్నికైన నూతన సభ్యులను పూలమాలలతో శాలువాలతో సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మత పెద్దలు మరియు యువకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాజీ డీజీపీ మనవరాలికి సైబర్ నేరగాళ్ల టోకరా.. రూ.1.20 కోట్ల మోసం

మన దునియా,హైదరాబాద్: మార్చి 21

మాజీ డీజీపీ మనవరాలికి సైబర్ నేరగాళ్ల టోకరా.. రూ.1.20 కోట్ల మోసం హైదరాబాద్‌లో మహిళా వ్యాపారవేత్త, మాజీ డీజీపీ మనవరాలైన దివ్యారెడ్డిని సైబర్ నేరగాళ్లు మోసం చేశారు. ఈ నెల 13న దివ్యారెడ్డి పేరుతో ఉన్న వాట్సప్ ఖాతా నుంచి ఆమె అకౌంటెంట్‌కు మెసేజ్ వచ్చి, రూ.1.20 కోట్లు పంపాలని సూచించింది. అకౌంటెంట్ డబ్బు పంపిన తర్వాత, ఈ నెల 17న మరోసారి డబ్బు పంపాలంటూ మెసేజ్ వచ్చింది. అప్రూవల్ కోసం సంప్రదించగా, దివ్యారెడ్డి తాను ఎవరికీ డబ్బు పంపలేదని స్పష్టం చేశారు. దీంతో బాధితులు హైదరాబాద్ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు.



రంజాన్ పండుగ సందర్భంగా కస్తూర్బా వృద్ధాశ్రమంలో పాయసం పండ్లు పంపిణీ చేసిన నేస్తం సేవా ట్రస్ట్ చైర్మన్ అమీర్

మన దునియా న్యూస్ :21 మార్చ్

మంగపేట మండలం కేంద్రంలో విస్తృతంగా సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తూ ప్రజలలో మంచి గుర్తింపు మన్నలను పొందిన నేస్తం సేవా ట్రస్ట్ చైర్మన్ అమీర్, రంజాన్ సందర్భంగా మంగపేట వృద్ధాశ్రమంలో పాయసం పండ్లు పంపిణీ చేశారు, ఈ సందర్భంగా రంజాన్ పండుగ ఉద్దేశించి అమీర్ మాట్లాడుతూ, ప్రేమ కరుణ, సేవ, రంజాన్ పండగకు ప్రతీకగా నిలుస్తాయి, అల్లాకు అతి ప్రీతిపాత్రమైన సేవా కార్యక్రమాన్ని రంజాన్ పర్వదినాన చేయడం నాకు ఎంతో సంతోషంగా ఉందని అమీర్ అన్నారు, ఈ కార్యక్రమంలో కస్తూరిబా వృద్ధాశ్రమ వ్యవస్థాపకులు సామ్రాజ్యం , నేస్తం సేవా ట్రస్ట్ ముఖ్య సలహాదారులు జై భీమ్ రామ్మోహన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు,

మా భూమిలో టిడిపి పార్టీ జెండా పెట్టడం అన్యాయం

నాకు న్యాయం చేయాలని బాధితురాలు సౌందర్య వేడుకోలు

మంగపేట, మార్చి 21: మన దునియా న్యూస్

ములుగు జిల్లా మంగపేట మండలం మా భూమిలో టిడిపి పార్టీ జెండా పెట్టి మా భూమిని ఆక్రమించుకొన్న వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలి అని సాదుల సౌందర్య ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. మా భర్త సాదుల ప్రసాద్ 1992లో ఎక్కటి శేషా రెడ్డి దగ్గర గంపొని గూడెం మెయిన్ రోడ్డుకు అనుకోని సర్వే నెంబర్ 143లో మూడు గుంటల స్థలం కొనుగోలు చేశారు.నా భర్త మరణానంతరం అభూమిని టిడిపి చెందిన కొంతమంది నాయకులు ఆక్రమించుకొని నన్ను బెదిర్తున్నారు గతంలో మండల తహసీల్దార్ కు పిర్యాదు చేశాను కానీ నన్ను రకరకాలుగా ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారు.నేను మంగపేట లో లేని సమయం చూసి మంగపేట మండలానికి చెందిన కొంతమంది టిడిపి నాయకులు మా ఇంటి స్థలంలో టిడిపి గద్దె నిర్మాణం చేసి జెండా పెట్టారు. కావున ఈ విషయం లో మండలంలోని నాయకులు, అధికారులు, మండల ప్రజలు నాకు న్యాయం చేయాలని సౌందర్య వేడుకొన్నారు.

కవ్వాల్ గ్రామంలో ఘనంగా రంజాన్ వేడుకలు

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా (ప్రతినిధి శరత్) మార్చ్: 21.

మంచిర్యాల జిల్లా జన్నారం మండలం కవ్వాల్ గ్రామంలో పవిత్ర రంజాన్ పండుగను పురస్కరించుకొని కవ్వాల్ గ్రామంలో ముస్లిం సోదరులు అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో ఈద్ ప్రార్థనలు నిర్వహించారు. జన్నారం కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షులు ముజాఫర్ అలీ ఖాన్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన విందు అత్యంత వైభవంగా ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంలో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద సంఖ్యలో కాంగ్రెస్ మండలం నాయకులు కార్యకర్తలు మరియు బిఆర్ఎస్ మండల నాయకులు, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొని ముజాఫర్ అలీ ఖాన్ కుటుంబ సభ్యులందరికీ హృదయపూర్వక ఈద్ ముబారక్ తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ మండల నాయకులు, బిఆర్ఎస్ మండల నాయకులు, గ్రామ ప్రజలు, యువకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మన దునియా

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

సైబర్ వేధింపులపై హైదరాబాద్ సీపీ సజ్జనార్ హెచ్చరిక

మన దునియా,హైదరాబాద్: మార్చి 21

సైబర్ వేధింపులపై హైదరాబాద్ సీపీ సజ్జనార్ హెచ్చరిక హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ సజ్జనార్ స్మార్ట్‌ఫోన్లు యువతులకు శాపంగా మారుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. సోషల్ మీడియాలో సైబర్ వేధింపులు, బ్లాక్‌మెయిలింగ్ ఘటనలపై ఆయన స్పందిస్తూ.. సైబర్ నేరగాళ్లు అందమైన యువకులు, సినీ నటుల ఫోటోలను డీపీలుగా పెట్టి ఫేస్‌బుక్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లలో ఫ్రెండ్ రిక్వెస్టులు పంపుతారని తెలిపారు. వారి మాయమాటలు నమ్మి వ్యక్తిగత ఫోటోలు, వీడియోలు పంచుకోవద్దని యువతులకు హెచ్చరించారు. ఏదైనా సమస్య ఎదురైతే వెంటనే తల్లిదండ్రులకు లేదా నమ్మకమైన స్నేహితులకు చెప్పాలని, డయల్ 100కు కాల్ చేయాలని సూచించారు.

పెద్దపల్లి జిల్లాల్లో ఘనంగా రంజాన్ వేడుకలు!

మన దునియా,పెద్దపల్లి జిల్లా:మార్చి 21

తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తం గా రంజాన్ పండుగను పురస్కరించుకొని ముస్లిం సోదరులు ఈ పండుగను ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా పెద్దపల్లి, రామగుండం, మంథని, నియోజకవర్గా ల్లోని దర్గాలలో ముస్లిం సోదరులు ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు. రంజాన్ పర్వదినం విశిష్టతను వివరిస్తూ మత పెద్దలు హితబోధ చేశారు. అదేవిధంగా పేద ముస్లిం కుటుంబాలకు దాన ధర్మాలు నిర్వహించారు. పండుగ సందర్భంగా ఇలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా పోలీసులు పటిష్ట బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. రామగుండంలో ఈద్గాల వద్ద జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఎమ్మెల్యే రాజ్ ఠాకూర్ మక్కాన్ సింగ్, మేయర్ మహంకాళి స్వామి ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ మైనార్టీల సంక్షేమానికి రాష్ట్ర ప్రభు త్వం కట్టుబడి ఉందని తెలిపారు. అదేవిధంగా బడ్జెట్లో సైతం పెద్ద ఎత్తున మైనార్టీ సంక్షేమానికి ఖర్చు చేస్తున్నామని పేర్కొన్నా రు. రంజాన్ పర్వదినం సంద ర్భంగా పటిష్ట బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసినట్లు పెద్దపల్లి డిసిపి రామ్ రెడ్డి తెలిపారు.

మున్సిపల్ పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు చీరల పంపిణి

బోయిన్ పేట్ 6వార్డ్ కౌన్సిలర్ పోతరవేని శ్రీలతక్రాంతి

మన దునియా,పెద్దపల్లి జిల్లా: మార్చి21

పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 6వ వార్డు కౌన్సిలర్ గా ఇటీవల భారీ మెజార్టీతో గెలుపొందిన పోతరవేనీ శ్రీలత క్రాంతి,తెలుగు పండగ ఉగాదిని పురస్కరించుకొని మంథని మున్సిపల్ పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు శనివారం చీరలు పంపిణీ చేశారు. కౌన్సిలర్ పోతరవేని శ్రీలత క్రాంతి.. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ... పట్ట ణాన్ని ఎంతో పరిశుభ్రంగా ఉంచడంలో నిత్యం శ్రమిం చే పారిశుద్ధ్య కార్మికుల సేవలు మరువలేనివని శ్రీలత క్రాంతి అన్నారు. పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు తమ వంతు సహకారం ఎల్లవేళలా ఉంటుందని వారు వాక్యానించారు.ఉగాది పండగ సందర్బంగా సేవ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈ సంవత్సరం బోయిన్ పేట్ అభివృద్ధికి తమ వంతుగా సహకరిస్తున్న మంథని మున్సిపల్ పారిశుద్ధ కార్మికులను గౌరవించుకొని వారికి చీరలు, దుస్తులు పంపిణి చేయడం జరిగిందన్నారు.

కాంగ్రెస్ కు కటీఫ్ చెప్పి కారెక్కుతారా?

మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డికి మంత్రుల బుజ్జగింపులు!

మన దునియా,హైదరాబాద్:మార్చి 21

కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఉండలేరు ఇది కన్ఫామ్ ఆ పార్టీకి గుడ్ బాయ్ చెప్పాలని కూడా డిసైడ్ అయ్యారు బట్ రాజీనామా ప్రకటన ఒక్కటే లేటు అన్నట్టుగా సస్పెన్షన్ కంటిన్యూ చేస్తున్నారు మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి అయితే కాంగ్రెస్ చర్చి కారెక్కుతారా? లేక కమలం గూటికి చేరుతారా? అనేది మాత్రం క్లారిటీ ఇవ్వడం లేదు, కానీ ఆ రెండు పార్టీలు జీవన్ రెడ్డికి కండువా కప్పేందుకు రెడీగా ఉన్నాయట! ఇప్పుడు ఆయన తీరు రాజకీయంగా తీవ్ర చర్చ జరుగుతుంది....కాంగ్రెస్ పార్టీపై అసంతృప్తి తో ఉన్న కాంగ్రెస్ నేత, మాజీ మంత్రి టి.జీవన్ రెడ్డితో శనివారం మంత్రులు డి.శ్రీధర్ బాబు, అడ్లూరి లక్ష్మణ్ లు భేటీ అయ్యారు. ఆయన ఇంటికి వెళ్లిన మంత్రులు ఆయనతో మంతనాలు సాగించారు. జీవన్ రెడ్డి పార్టీ వీడుతారన్న ప్రచారం నేపథ్యంలో మంత్రులు ఆయనను బుజ్జగించి నచ్చచెప్పే ప్రయత్నం చేశారు. పార్టీ మారవద్దని జీవన్ రెడ్డికి మంత్రుల సూచించా రు. ఏదేని సమస్య ఉంటే అధిష్టానం దృష్టికి తీసుకెళ్తామని హామీ ఇచ్చారు. అటు తెలంగాణ కాంగ్రెస్ వ్యవహారాల ఇన్ చార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్ సైతం జీవన్ రెడ్డితో చర్చించేందు కు ఆయనను హైదరాబాద్ రావాలని కోరారు. అయితే ఆమెనే తన వద్దకు రావాలని జీవన్ రెడ్డి సూచించిన ట్లుగా సమాచారం.కాంగ్రెస్ లో తనను కాదని ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యే సంజయ్ కుమార్ కు పెద్దపీట వేయడాన్ని జీర్ణించుకోలేక పార్టీ మార్పు ఆలోచన చేస్తున్న జీవన్ రెడ్డి శనివారం రంజాన్ సందర్భంగా మరో ట్వీస్టు ఇచ్చారు. బీఆర్ఎస్ నాయకులతో కలిసి ఆయన రంజాన్ ప్రార్థనల్లో పాల్గొనడం ఆసక్తి రేపింది. మంత్రులు బుజ్జగింపుల రోజునే జీవన్ రెడ్డి బీఆర్ఎస్ మాజీ జడ్పీ చైర్ పర్సన్ దావ వసంతతో కలిసి రంజాన్ ప్రార్థనల్లో సందడి చేయడం చర్చనీయాంశమైంది. దీంతో జీవన్ రెడ్డి ఇప్పటికే పార్టీ మార్పుపై ఖచ్చిత మైన నిర్ణయం తీసుకున్నా రన్న విషయం స్పష్టమైపో యిందని అనుచరవర్గాలు చెబుతున్నాయి.

బడ్జెట్ పూర్తిగా అంకెల గారడీ!

తెలంగాణ బడ్జెట్‌పై బీజేపీ ఆగ్రహం

రైతులకు న్యాయం చేయని ప్రభుత్వం --

బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు బలరాం ఫైర్

మన దునియా,ములుగు:మార్చి 21

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన 2026 బడ్జెట్‌పై భారతీయ జనతా పార్టీ ములుగు జిల్లా అధ్యక్షుడు తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ బడ్జెట్ అంకెల గారడీ మాత్రమేనని, సామాన్య ప్రజలకు ఎలాంటి ఉపయోగం లేదని మండిపడ్డారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో పూర్తిగా విఫలమైందని ఆరోపించారు. ముఖ్యంగా రైతుల విషయంలో బడ్జెట్ తీవ్ర నిరాశ కలిగించిందని, రుణమాఫీ, మద్దతు ధరలపై స్పష్టత లేకపోవడం రైతుల్లో ఆందోళనకు దారి తీస్తోందన్నారు.రైతు భరోసా పథకం అమలు కూడా సక్రమంగా జరగడం లేదని, గత బకాయిలు ఇంకా పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. ప్రతి ఎకరానికి ?15,000 చెల్లిస్తామన్న హామీ అమలు కాలేదని, భాగ చెల్లింపులతో రైతులపై అదనపు భారం మోపుతున్నారని విమర్శించారు.మహిళలు, యువత కోసం ప్రకటించిన సంక్షేమ పథకాలపై తగిన కేటాయింపులు లేవని, ఉద్యోగాల భర్తీ విషయంలో ప్రభుత్వం మాటలకే పరిమితమైందని విమర్శించారు.అభివృద్ధి కంటే అప్పుల భారమే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్న ఈ బడ్జెట్ రాష్ట్రాన్ని ఋణాల దిశగా నడిపిస్తోందని, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వలేదని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.ప్రజల ఆశలను నెరవేర్చలేని ఈ బడ్జెట్‌కు ప్రభుత్వం వెంటనే సవరణలు చేయాలని, రైతుల బకాయిలు చెల్లించి ఇచ్చిన హామీలను పూర్తిగా అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

వృక్షారోపణకు సేవ చేస్తున్న వెంకన్నకు పూర్వ కలెక్టర్ నుంచి సహాయం

మన దునియా,భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా మార్చి21

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా, పాల్వంచ మండలం పరిధిలోని శ్రీనివాస గుట్ట వద్ద వృక్షారోపణకు విశేషంగా కృషి చేస్తున్న పిట్టల వెంకన్న గారికి, పూర్వ జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి పాటిల్, ఐఏఎస్ బదిలీపై వెళ్లే సందర్భంలో తమ సొంత నిధుల నుంచి రూ.10,000/- ఆర్థిక సహాయం అందించగా, ఆ మొత్తాన్ని శుక్రవారం పిట్టల వెంకన్న కి అందజేశారు.పాండురంగపురం గ్రామానికి చెందిన పిట్టల వెంకన్న పాల్వంచలోని శ్రీనివాస గుట్టపై భక్తులకు సేవగా అనేక వృక్షాలను నాటి సంరక్షిస్తున్నారు. గుట్టకు వచ్చే భక్తులకు మొక్కలు అందించేందుకు నర్సరీ ఏర్పాటు చేయాలని ఆయన సంకల్పించారు. ఈ నర్సరీ ఏర్పాటుకు అవసరమైన మొక్కల కొనుగోలు, పెంపకం, తోటపని పరికరాలు మరియు కొమ్మల ద్వారా పెంచే మొక్కలు కోసం ప్రోత్సాహకంగా ఈ సహాయం అందించబడింది.ఈ సందర్భంగా,భక్త సమాజ మండలి అధ్యక్షులు ఊకె భద్రయ్య , ఆరుట్ల లక్ష్మణాచారి సేవా ట్రస్టు సెక్రటరీ భక్త సమాజ మండలి సహాయ కోశాధికారి ధనకోటి వెంకటేష్ ఆ మొత్తాన్ని పిట్టల వెంకన్న కి అందజేశారు.ఈ సహాయంతో శ్రీనివాస గుట్ట వద్ద నర్సరీ ఏర్పాటు చేసి భక్తులకు మొక్కలు అందించడం ద్వారా పర్యావరణ పరిరక్షణకు తోడ్పడుతుందని పేర్కొన్నారు.

జాతీయ రహదారి భద్రత మాసోత్సవాలు

రోడ్డు ప్రమాదాలు జరగకుండా అలైవ్ అరైవ్ కార్యక్రమం నిర్వహించిన పోలీసులు

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా (ప్రతినిధి శరత్) మార్చి: 21.

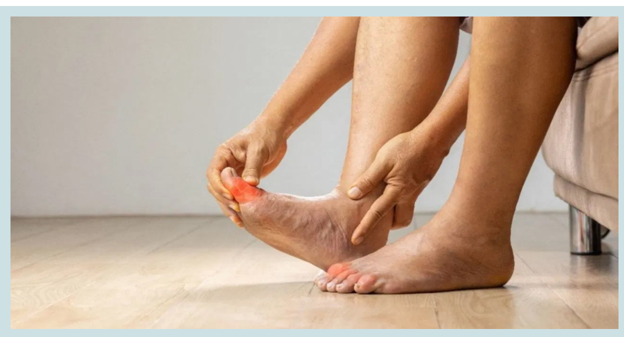
మంచిర్యాల జిల్లా జన్నారం మండలంలో జాతీయ రహదారి భద్రత మాసోత్సవాలు లో భాగంగా రోడ్డు ప్రమాదంలో జరగకుండా అలైవ్ అరైవ్ కార్యక్రమాన్ని శనివారం లక్షెట్టిపేట సిఐ రమణమూర్తి ఆదేశాల మేరకు జన్నారం మండల కేంద్రం బస్టాండ్ సమీపంలో వాహనదారులుతో ప్రోగ్రాన్ని పోలిసులు నిర్వహించారు. పోలీసులు మాట్లాడుతూ రోడ్డుపై వాహనాలను నడిపే సమయంలో ప్రమాదాలకు జరగకుండా వాహనదారులు ఆరోగ్యం ఉండడానికి ప్రోగ్రాం నిర్వహించడం జరిగిందని తెలిపారు. రోడ్డుపై వెళ్లే సమయంలో టూ వీలర్ వాహనదారులు హెల్మెట్ ధరించాలని, ఫోర్ వీలర్ డ్రైవర్ తప్పనిసరిగా సీట్ బెల్ట్ వేసుకోవాలని వాహనదారులకు పలు జాగ్రత్తలు పోలీసులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జన్నారం పోలీస్ స్టేషన్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ లింగన్న, దేవన్న, సురేష్, వాహదారులు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

తుపాకి ద్వారా రాజ్యాధికారం పొందలేం ఓటు అనే వజ్రాయుధాన్ని వాడి రాజాధికారాన్ని సాధించవచ్చ అని ఆనాడే డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ గారు పిలుపు

మన దునియా,వరంగల్ ,నర్సంపేట మార్చి 21

అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల ఆర్గనైజేషన్ వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు పాలకుర్తి విజయ్ కుమార్ ఓటు అనే వజ్రాయుధాన్ని వాడి రాజ్యాధికారాన్ని సాధించుకుందామని పిలుపు నర్సంపేట పట్టణంలోని అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల ఆర్గనైజేషన్ కార్యాలయంలో ఒక పత్రిక ప్రకటన ద్వారా అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల ఆర్గనైజేషన్ వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు మరియు వరంగల్ జిల్లా ఎస్సీ ఎస్టీ అట్రాసిటీ విజిలెన్స్ అండ్ మానిటర్ కమిటీ మెంబర్ పాలకుర్తి విజయ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ఓటును సరైన నాయకునికి ఓటు వేసి రాజ్యాధికారం సాధించవచ్చు తప్ప తుపాకి గొట్టంతో రాజాధికారం సాధించుకోలేమని ఆనాడే భారతరత్న భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ గారు పిలుపునిచ్చారని అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల ఆర్గనైజేషన్ వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు పాలకుర్తి విజయ్ కుమార్ గుర్తు చేశారు డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ గారు రాసిన రాజ్యాంగం నవంబర్ 26 1949లో ఆమోదించబడినప్పటికీ భారత రాజ్యాంగం అమల్లోకి వచ్చింది మాత్రం 1950 జనవరి 26వ తేదీ రోజునే భారత దేశ ప్రజల అందరూ జనవరి 26 జాతీయ జెండాను ఎగరవేసి పండుగ చేసుకుంటాం ఈరోజు నుండి అమలైనటువంటి రాజ్యాంగంలో దేశంలో 21 సంవత్సరాలు వయసు నిండిన ప్రజలందరికీ ఓటు హక్కును రాజ్యాంగం ద్వారా మనకు కల్పించబడినది ఈ ఓటు హక్కును కులాలకు అతీతంగా మతాలకు అతీతంగా లింగ భేద లేకుండా విద్యుత్ తో పని లేకుండా ఆస్తి అంతస్తు లేకపోయినా భారతదేశంలో పుట్టిన ప్రతి ఒక పౌరునికి ఓటు హక్కును రాజ్యాంగం ద్వారా డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ గారు కల్పించడం జరిగింది. ఆ ఓటు హక్కును ప్రజాస్వామ్యం బద్దంగా రాజ్యాంగబద్ధంగా పూర్తి రక్షణగా సీక్రెట్ గా ప్రజలు తమ యొక్క ఓటును తమకు ఇష్టమైన వారికి వేసి వినియోగించుకునే అవకాశం రాజ్యాంగం కల్పించినప్పటికీ ప్రజల్లో ఓటు అనే వజ్రాయుధాన్ని ఎలా వేయాలో వేయించుకోవాలో రాజ్యాధికారంలోకి రావాలంటే ఓటును సద్వినియోగం చేసుకోవడమే ఏకక లక్ష్యం అని ప్రజలను చైతన్య పరచవలసిన అటువంటి బాధ్యత బుద్ధి జీవులందరికీ ఉన్నది దీన్ని కాదని ఉద్దేశపూర్వకత వాతావరణాన్ని తయారు చేసే విధంగా ప్రజలను చైతన్యం చేస్తున్నాం అనే పేరుతో అగ్రవర్ణాల వారు అక్కడ కూడా తమే నాయకత్వం వహించి బహుజనులను రెచ్చగొట్టి తుపాకి గొట్టం చేతికిచ్చి పోరాడమని రెచ్చగొట్టితే గత 50 సంవత్సరాలు గా పోయిన ప్రాణాలు ఎన్నో ఆగమైన కుటుంబాలు ఎన్నో కాబట్టి తుపాకి గొట్టం ద్వారా రాజ్యాధికారం చేపడతామని అనడం అవివేకం కాబట్టి ప్రజలందరూ చైతన్యమై తుపాకీ గొట్టంతో ఏమి సాధించలేమని ఓటు హక్కు అనే వజ్రాయుధాన్ని వాడి రాజ్యాధికారాన్ని సాధించవచ్చు అని ఆనాడే భారతరత్న భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ గారు చెప్పారు కాబట్టి ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ మైనార్టీ బహుజనులు చైతన్యం కావాల్సిన అవసరం ఉంది రాజ్యాధికారం దిశగా ఐక్యమై పోరాడి రాజాధికారం సాధించవలసిన అవసరం ఉందని అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల ఆర్గనైజేషన్ వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు వరంగల్ జిల్లా ఎస్సీ ఎస్టీ అట్రాసిటీ విజిలెన్స్ అండ్ మానిటర్ కమిటీ మెంబర్ పాలకుర్తి విజయ్ కుమార్ ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తూ మాట్లాడారు

మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే



శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల రూపంలో కనిపిస్తాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కారణంగా జాయింట్లలో నొప్పులు, వాపులు మొదలవుతాయి. గ్రీన్ కలర్ ఫుడ్స్ దినచర్యలో భాగం చేస్తే ఈ సమస్యను సహజంగా నివారించవచ్చు. పాలకూరలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న మెగ్నీషియం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాలకూరను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది.పచ్చి బఠానీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గౌట్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆహ్లాదకరమైన రుచి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. సెలరీలో ఉన్న పోషకాలు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఈ ఆకుకూర సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పండు శరీరానికి అవసరమైన ఎనర్జీ అందించే ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను వెలుపలికి పంపడంలో సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడానికి అవకాడో ఉపయోగపడుతుంది. ఆస్పరాగస్‌లో ఫైబర్, ప్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆస్పరాగస్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది.గ్రీన్ బీన్స్ లో ప్యూరిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి.. అందుకే ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.

కొలెస్ట్రాల్ ఉన్న వారు నెయ్యి తినవచ్చా..?

నెయ్యి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. నెయ్యిలో పోషకాలతో పాటు ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా దాగున్నాయి.. నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. నెయ్యిలో అనేక విటమిన్లు, కాల్షియం, పొటాషియం ఉన్నాయి. ఇది కాకుండా, నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కూడా ఉన్నాయి. నెయ్యి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. నెయ్యిలో పోషకాలతో పాటు ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా దాగున్నాయి.. నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. నెయ్యిలో అనేక విటమిన్లు, కాల్షియం, పొటాషియం ఉన్నాయి. ఇది కాకుండా, నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కూడా ఉన్నాయి. శరీరానికి శక్తి రావాలంటే నెయ్యి తినాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నెయ్యి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.. చర్మం, జుట్టు సమస్యలను కూడా నయం చేస్తుంది. నెయ్యి పోషకాలకు పవర్ హౌస్‌గా పేర్కొంటారు. శరీరానికి ఎంతో అవసరమైన విటమిన్-ఎ, విటమిన్-ఇ, విటమిన్-బి విటమిన్ కే తోపాటు విటమిన్ డి పుష్కలంగా ఉంటాయి.. అంతేకాకుండా.. ఒమేగా -3, ఒమేగా-6 వంటి ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, లినోలిక్, బ్యుటిరిక్ యాసిడ్స్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ప్రస్తుత కాలంలో కొలెస్ట్రాల్‌తోపాటు ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి.. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలు ఉన్నవారు నెయ్యిని తినవచ్చా.. లేదా..? తింటే ఏమవుతుంది..? ఒకవేళ తింటే ఎంత తినాలి.. అనే ప్రశ్నలు సాధారణంగా ప్రతి ఒక్కరినీ వెంటాడుతున్నాయి. ఆయుర్వేదంలో ఔషధ వినియోగం: నెయ్యిలోని పోషకాలు, విశిష్ట లక్షణాల కారణంగా ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. నెయ్యి శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతూ చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు..కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉన్నవారు కూడా నెయ్యి తినవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. అయితే.. రోజుకు కేవలం 2 నుంచి 3 స్పూన్లు నెయ్యి మాత్రమే తీసుకోవడం మంచిది.. అంతకు మించి నెయ్యి తీసుకోకూడదని పేర్కొంటున్నారు.కాబట్టి శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగకుండా జాగ్రత్తపడాలి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని పేర్కొంటున్నారు.. కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారు ముందుగా వైద్యులను సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకుని.. వారి సూచనల ప్రకారం.. నెయ్యిని తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఈ సమస్య ఉన్నా సరైన తిండి తింటే బరువు తగ్గడం పెద్ద కష్టమేం కాదట

పీసీఓఎస్ ఒకసారి వచ్చిన తర్వాత చాలా కాలం పాటు సమస్యలు కలిగిస్తుంది. ఇది మహిళల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ముఖ్యంగా బరువు పెరగడం చాలా సాధారణం. కొంతమంది మాత్రం బరువు తగ్గలేమనుకుంటారు. కానీ ఇది కరెక్ట్ కాదు. సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి మార్పులతో బరువును తగ్గించవచ్చు.పీసీఓఎస్ ఉన్న వారిలో ఇన్సులిన్ హార్మోన్ సరిగా పని చేయదు. దీని వలన గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరిగి శరీరానికి ఇన్సులిన్ తగిన విధంగా స్పందించదు. దీని ఫలితంగా శరీరం కొవ్వును నిల్వ చేసుకుంటుంది. ఇలా శరీర బరువు పెరుగుతుంది. అయితే ప్రతిరోజూ తినే ఆహారంలో చిన్న చిన్న మార్పులు చేయడం వల్ల బరువును తగ్గించవచ్చు.పొట్టలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి బరువును నియంత్రించేందుకు సహాయం చేస్తుంది. కానీ పీసీఓఎస్ ఉన్నవారిలో ఈ మంచి బ్యాక్టీరియా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే పెరుగు, చద్దన్నం, పచ్చళ్ళు, ఇడ్లీ, దోసె లాంటి పులియబెట్టిన పదార్థాలు తీసుకోవడం మంచిది.ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం వల్ల ఎక్కువసేపు ఆకలేయదు. ఇది ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గిస్తుంది. హార్మోన్ల సమతుల్యత కూడా చక్కబడుతుంది. ఫలితంగా బరువు తగ్గే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ఓట్స్, బ్రొకోలి, అవకాడో, బెర్రీస్, తృణధాన్యాలు, యాపిల్స్ వంటి ఫలాలు తినడం మంచిది.పీసీఓఎస్ ఉన్నవారిలో శరీర వాపు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. దీర్ఘకాలంగా వాపు ఉండడం వల్ల బరువు పెరగడం జరుగుతుంది. దీన్ని తగ్గించేందుకు మెడిటెరేనియన్ డైట్ ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ఆలివ్ నూనె వంటివి ఉండాలి. అలాగే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉండే చేపలను ఆహారంలో చేర్చటం శరీరానికి మేలు చేస్తుంది. కొవ్వులంటే బరువు పెరుగుతుందనే భయం చాలా మందిలో ఉంటుంది. కానీ మంచి కొవ్వులు శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. అవకాడో, ఆలివ్ నూనె, నట్స్, కొబ్బరి నూనె వంటివి తినడం వల్ల ఆకలిని తగ్గించవచ్చు. దీని వలన బరువు తగ్గడం సులభమవుతుంది. కేవలం క్యాలరీలు తగ్గిస్తే సరిపోదు. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, జంక్ ఫుడ్ నుంచి దూరంగా ఉండాలి. గుడ్లు, పాలు, మాంసం, చేపలు లాంటి ప్రోటీన్ ఉన్న ఆహారం తినడం వల్ల ఎక్కువ సేపు ఆకలేయదు. ప్రతివారం కనీసం మూడు రోజులు బరువులెత్తే వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల నడుము చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు కరిగిపోతుంది. పూర్తి నిద్ర, ఒత్తిడి తగ్గించే యోగా, ధ్యానం చేయడం వల్ల కూడా బరువు తగ్గడంలో సహాయం చేస్తాయి.

ఈ పండ్లను పొరపాటున కూడా ఫ్రిడ్జ్‌లో పెట్టకండి..

రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుంది. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుంటే రోజూ తీసుకోవాల్సినవే. అయితే కొందరు ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంచేందుకు ఫ్రిడ్జ్ సహాయాన్ని తీసుకుంటారు. కానీ కొన్ని రకాల పండ్లను ఫ్రిడ్జ్ లో నిల్వ ఉంచడం వల్ల పోషకాలు తగ్గిపోతాయి. అంతేకాదు వాటి సహజమైన రుచి, నాణ్యత కూడా తగ్గిపోతుంది. వేసవిలో ఎక్కువగా కనిపించే పుచ్చకాయను చాలా మంది ఫ్రిడ్జ్ లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ దీని తేమ, పోషక విలువలు గది ఉష్ణోగ్రతలోనే బాగుంటాయి. ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచినప్పుడు ఇందులో ఉండే లైకోపిన్, బీటా కెరోటిన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పని చేయలేకపోతాయి. అందువల్ల పుచ్చకాయను ఫ్రిడ్జ్ లో కాకుండా గది ఉష్ణోగ్రతలో నిల్వ చేయాలి.మార్కెట్‌లో లభించే మామిడిపండ్లలో చాలా భాగం ఇథలీన్ వాయువుతో మగ్గించబడుతుంటాయి. అలాంటి పండ్లు ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచితే అవి త్వరగా నల్లబడిపోతాయి. మామిడి ఇంకా మగ్గని దశలో ఉంటే గది ఉష్ణోగ్రతే మంచి పరిష్కారం. పండిన తరువాత కొంతసేపు నిల్వ ఉంచాలంటే ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టవచ్చు కానీ ఎక్కువసేపు ఉంచకపోవడం ఉత్తమం.అరటిపండ్లను చల్ల ప్రదేశాల్లో ఉంచినప్పుడు అవి త్వరగా రంగు మారి నలుపు అవుతాయి. ఫలితంగా అందవిహీనంగా మారిపోతాయి. పైగా రుచి కూడా తగ్గిపోతుంది. కనుక అరటిపండ్లను గదిలో ఉంచితేనే అవి సన్నగా ఉండి రుచికరంగా ఉంటాయి. పండని అవకాడోను ఫ్రిడ్జ్‌లో పెట్టినప్పుడు అది సమయానికి మగ్గకపోవచ్చు. కాస్త మగ్గిన తర్వాత ఫ్రిడ్జ్‌లో ఉంచితే కొంతకాలం నిల్వ ఉంటుంది. కానీ రుచి మెత్తబడకుండా ఉండాలంటే గది ఉష్ణోగ్రతే మేలు చేస్తుంది.చల్లదనంలో ఉంచిన ద్రాక్ష పండ్లు తేమ కోల్పోయి త్వరగా వాడిపోతాయి. ఫలితంగా రుచి తగ్గిపోతుంది. గది ఉష్ణోగ్రతలో ఉంచితే ఇవి తాజాగా ఉంటాయి. అయితే ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంచే అవసరం ఉంటే ఎయిర్‌టైట్ డబ్బాలో వేసి ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టడం మంచిది. పీచ్ పండ్లు సున్నితంగా ఉండే తేమతో నిండినవి. ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచినప్పుడు వాటి తేమ తగ్గిపోతుంది. దీని వల్ల చర్మం కఠినంగా మారి రుచి బాగా తగ్గిపోతుంది. సహజంగా మగ్గే అవకాశం ఉండే స్థలంలో ఉంచడం ఉత్తమం. పైనాపిల్ పండిన తర్వాత గది ఉష్ణోగ్రతలోనే ఉంచడం మంచిది. చల్లదనంలో ఉంచినప్పుడు దీనిలోని తేమ పోయి రుచి తగ్గిపోతుంది. అయితే పూర్తిగా మగ్గిన పైనాపిల్ ముక్కలను ఫ్రిడ్జ్‌లో తక్కువ సమయం ఉంచితే హానికరం కాదు. బాదం, జీడిపప్పు, కిస్మిస్ లాంటి డ్రైఫ్రూట్స్‌ను ఫ్రిడ్జ్‌లో ఉంచినప్పుడు అవి తేమతో తడిసిపోతాయి. ఫలితంగా ఫంగస్ ఏర్పడి రుచి మారుతుంది. ఇవి పొడి ప్రదేశంలో గాలి చొరబడకుండా ఉండే డబ్బాలో ఉంచడం ఉత్తమం. పండ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే. కానీ వాటిని ఎలా నిల్వ ఉంచుతున్నామనేది కూడా ముఖ్యం. ప్రతి పండుకు తగిన ఉష్ణోగ్రత అవసరం ఉంటుంది. కొన్ని రకాల పండ్లను ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టడం వల్ల వాటి పోషకాలు తగ్గిపోతాయి. కాబట్టి పండ్లు ఫ్రెష్‌గా, ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలంటే వాటి లక్షణాలను బట్టి నిల్వ చేసే తీరు మార్చుకోవాలి.

మన దునియా

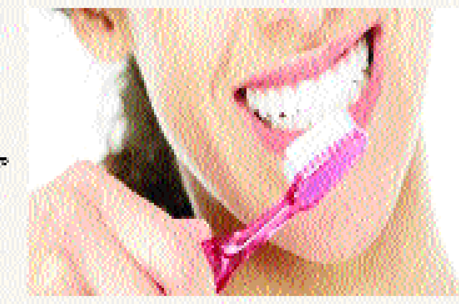
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

డయాబెటిస్‌తో 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 మాట్లాడుకున్నట్లయితే.. 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 డయాబెటిస్‌తో 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 క్రేప్‌ను అల్లాక్, కెముక్, కుస్, కీకండ్, కుముల్, పత్రములు, పుష్కరములు వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. రోజూగా 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 డజనుకు పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రొటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్బోలిక్ యాసిడ్, టెర్పెనాయిడ్లు దీని ఆకుల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేగులు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌కు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజూ మనం ఉదయం నిద్ర లేవగానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేదంటే నోరు దుర్వాసన రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజూ బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజూ బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంకాలం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా తరచుగా బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే ఇది 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, శ్వాసనాళంతో బలి 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 నిపుణులు. బ్రష్ చేయకపోతే టార్టార్ అని పిలువబడే గట్టి నిక్షేపాలుగా మారడానికి కేవలం 48 గంటలు పడుతుందట. పంటి ఉపరితలంపై టార్టార్ నిక్షేపాలు ఏర్పడిన తర్వాత వాటిని బ్రష్ తో తొలగించడం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో నుంచి చెడు వాసన వస్తుంది. అలాగే అవి ఇతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్ళపై ఎంచి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సదరు అనారోగ్యకరమైన నోరు శరీరంలో మంటకు దారితీస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. అలాగే ఇది మెదడు వాపు, మెదడు కణాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. ఇది చిత్త వైకల్యానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. నోరు శుభ్రం చేసుకోకపోతే జీర్ణ సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. కాబట్టి ప్రతిరోజూ కనీసం రెండుసార్లు అయినా బ్రష్ చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే తిన్న తర్వాత నోరు పుక్కిలించడం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తీపి పదార్థాలు చిన్న ఆహారం తిన్న నోరు పుక్కిలించడం వల్ల పంటి మధ్య ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న ఆహార పదార్థాలు వెళ్లిపోతాయని చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగే పంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజూ బ్రష్ చేయడం అన్నది తప్పనిసరి.

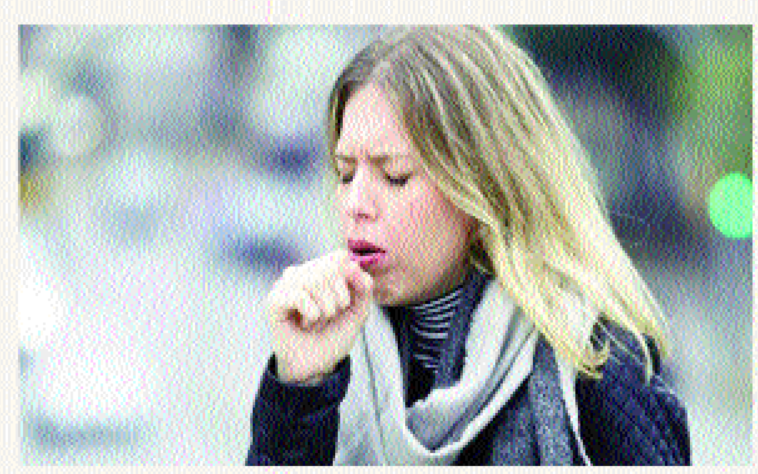
వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

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 అందుతుంది. 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 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 కలిపేందుకు 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.

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 రెమెడీ 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, పిప్పరమెంట్, 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 , యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి , గొంతు చికాకును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందట.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణపతిని జ్ఞానానికి అధిపతి. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేశుడు చాలా సంతోషిస్తాడు. భక్తుని పూజకు సంతసించి పార్వతీ పుత్రుడు వరాలను కురిపిస్తాడని విశ్వాసం. శివుడిలాగే వినాయకుడు కూడా చిన్న చిన్న పరిహారాలతోనే సంతృప్తి చెందుతాడు. అయితే వినాయకుడిని పూజించే సమయంలో కొన్ని పనులు చేయడం మరచిపోతే కోపం వస్తుంది. పూజ ఫలం లభించదు. మరోవైపు గణేశుడి వాహనం ఎలుక ఇంద్రియాలకు చిహ్నం. హిందూ మతంలో ప్రధాన దేవతలలో ఒకరు గణపతి. అయితే వినాయకుడిని పూజించేటప్పుడు తెలిసి తెలియక కూడా కొన్ని తప్పులు చేయవద్దు. ఈ పొరపాట్లు చేస్తే వినాయకుడికి ఆగ్రహం వస్తుంది. కష్టాలు ఎదుర్కోవాల్సి కూడా వస్తుందని పురాణాల కథనం. కనుక ఏ పొరపాట్లు చేయవద్దో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. తులసి దళాలు: పురాణాల ప్రకారం దేవాదిదేవ మహాదేవుడు పార్వతి దేవి తనయుడు గణేశుని పూజలో తులసి దళాలను పొరపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేశుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్వా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేశుడికి.. చంద్రునికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి 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 దేవుడు పుష్పం అతని కుమారుడైన వినాయకుడికీ కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పువ్వులు: వినాయకుని పూజలో పొరపాటున ఎండిన లేదా వాడిన పువ్వులను సమర్పించవద్దు. పూజ సమయంలో తాజా పువ్వులు అందుబాటులో లేకపోతే పువ్వులకు బదులు సమర్పించవద్దు. దుర్వను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్పు, వినాయకుడికీ కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో అశాంతి, అలజడి లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

లక్నో ఈసారైనా.. మరో6రోజుల్లో

లక్నో సూపర్ జెయింట్స్(ఎల్ఎస్‌జీ) త్వరలో మొదలుకానున్న ఐపీఎల్ సీజన్‌కు సర్వశక్తులతో సిద్ధమవుతున్నది. సరిగ్గా నాలుగేండ్ల క్రితం లీగ్‌లో అరంగేట్రం చేసిన లక్నోకు టైటిల్ కలగానే మిగిలిపోయింది. అంచనాలకు మించి తొలి రెండు సీజన్లు ప్లేఆఫ్స్‌లోకి దూసుకొచ్చిన లక్నో గత రెండు సార్లు మాత్రం లీగ్ దశలోనే తమ పోరాటాన్ని ముగించింది. కేఎల్ రాహుల్ స్థానంలో నాయకత్వ పగ్గాలు అందుకున్న వికెట్‌కీపర్, బ్యాటర్ రిషబ్ పంత్ జట్టును అనుకున్న మేర ముందుకు నడిపించడంలో విఫలమయ్యాడు.ఈసారి గత అనుభవాలను తిరుగరాస్తూ సమష్టి ప్రదర్శనతో సత్తాచాటాలని పంత్ సేన పట్టుదలతో ఉంది. మిగతా జట్లతో పోలిస్తే ప్లేయర్ల గాయాల బాధ లేకపోవడం ఒకింత ఊరటనిచ్చే అంశం కాగా, షమీ, నోకియా, మోహిసిన్ ఖాన్, అవేశ్‌ఖాన్, మయాంక్ యాదవ్ లాంటి పేసర్లతో ప్రత్యర్థి గుండెల్లో దడపుట్టిస్తున్నది. మరో ఆరు రోజుల్లో మొదలుకానున్న లీగ్‌లో లక్నో బలాలు, బలహీనతలపై సమగ్ర విశ్లేషణ.

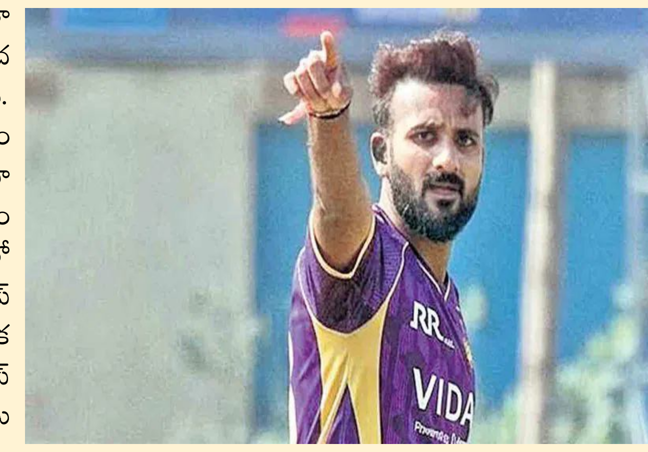
బలం:

లక్నో జట్టులో హార్డ్‌హిట్టర్లకు కొదువలేదు. పొట్టి ఫార్మాట్‌లో తమ దూకుడైన బ్యాటింగ్‌తో మ్యాచ్ ఫలితాన్ని ఒంటిచేత్తో మార్చే శక్తి ఉన్న ప్లేయర్లు లక్నో సొంతం. ఇప్పటికే అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌పై తమదైన ఆటతీరుతో ముద్రవేసిన మార్క్మ్,?ర జోష్ ఇంగ్లిస్, నికోలస్ పూరన్, మిచెల్ మార్ష్..లక్నోకు కొండంత బలం. వీరిలో ఏ ఒక్కరు నిలదొక్కుకున్న మ్యాచ్ ఫలితం మారినట్లే. ఇటీవలి టీ20 ప్రపంచకప్‌లో అదరగొట్టిన మార్క్మ్.?ర.ఆసీస్ సారథి మిచెల్ మార్ష్‌తో కలిసి ఇన్నింగ్స్ మొదలుపెట్టే అవకాశముంది. మరోవైపు గత రెండు సీజన్లలో 499, 524 పరుగులతో జట్టు బ్యాటింగ్‌కు వెన్నెముకగా నిలిచిన నికోలస్ పూరన్ వెలకట్టలేని ఆస్తి. అవసరమైతే కీపర్‌గా సేవలందించేందుకు సిద్ధంగా ఉండే పూరన్..మిడిలార్డర్‌తో పాటు ఆఖర్లో మెరుపులు మెరిపించడంలో దిట్ట. అయితే కెప్టెన్ పంత్ ఫామ్ ఆందోళన కల్గిస్తున్నది.గత సీజన్‌లో ఘోరంగా విఫలమైన పంత్ ఈసారైనా మెరుపులు మెరిపిస్తాడని ఫ్రాంచైజీ భారీ ఆశలు పెట్టుకుంది. ఈసారి ఇంగ్లిస్, నోకియా, హసరంగ లాంటి ప్లేయర్లను వేలంలో తీసుకున్న లక్నో..వెటరన్ పేసర్ మహమ్మద్ షమీ, అర్జున్ టెండూల్కర్ ట్రేడ్ ద్వారా జట్టుకు ఎంపిక చేసుకుంది. అయితే 2023 వన్డే ప్రపంచకప్ తర్వాత జట్టులో చోటు కోల్పోయిన షమీ దేశవాళీ సీజన్‌లో దుమ్మురేపాడు.తన సూపర్ స్వింగ్‌తో అటు సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ టీ20 టోర్నీతో పాటు రంజీలో వికెట్ల వేట కొనసాగించాడు. ఎంత నిలకడగా రాణిస్తున్నా..జాతీయ సెలెక్టర్లు షమీ వైపు కనీసం కన్నెత్తి చూడకపోవడం ఒకింత నిరుత్సాహానికి గురిచేస్తున్నది. 2027 వన్డే ప్రపంచకప్ కోసం ఇప్పటి నుంచే ప్లేయర్ల ఎంపికపై దృష్టి పెట్టిన బీసీసీఐ..షమీని ఏ మేరకు పరిగణనలోకి తీసుకుంటుంది అన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది. షమీకి తోడు నోకియా, అవేశ్, మోహిసిన్ జత కలిస్తే లక్నో ఎంతటి లక్ష్యాన్ని కాపాడుకోగల్గుతుందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

బలహీనత:

జట్టులో కొంత మందికి గాయాల బెడద తోడు ఫిట్‌నెస్ సమస్యలు జట్టుకు ప్రతికూలంగా మారనున్నాయి. మిస్టరీ స్పిన్నర్ హసరంగకు శ్రీలంక క్రికెట్ బోర్డు నుంచి ఎన్‌వోసీ మంజూరు కాలేదు. గాయం నుంచి కోలుకుని మ్యాచ్ ఫిట్‌నెస్ సాధిస్తేనే ఎన్‌వోసీ ఇస్తున్నట్లు లంక బోర్డు ఇప్పటికే స్పష్టం చేసిన నేపథ్యంలో హసరంగ ప్రాతినిధ్యంపై అస్పష్టత నెలకొన్నది. మరోవైపు దక్షిణాఫ్రికా స్పీడ్‌స్టర్ నోకియా తరుచూ గాయాల పాలు అవుతుండటం జట్టుకు ఆందోళన కల్గిస్తున్నది.పేస్ బౌలింగ్ పరంగా పేపర్ మీద బలంగా కనిపిస్తున్న లక్నోకు ఫిట్‌నెస్ పెద్ద సమస్యగా మారింది. షమీ, అవేశ్‌ఖాన్, మయాంక్ యాదవ్ పూర్తి సీజన్ జట్టుకు అందుబాటులో ఉంటారా అన్నది తేలాల్సి ఉంది. వీరిలో ఏ ఒక్కరూ గాయపడ్డ సహచర ప్లేయర్లపై ప్రభావం చూపించనుంది. ఒక వేళ సీజన్ ఆరంభంలోనే షమీ తన రిథమ్ దక్కించుకుంటే లక్నో కష్టాలు తీరినట్లే.

ఆకాశ్‌దీప్ ఔట్.. ఐపీఎల్‌కు పూర్తిగా దూరం



కోల్‌కతా: ఐపీఎల్ మాజీ చాంపియన్ కోల్‌కతా నైట్‌రైడర్స్‌కు దెబ్బ మీద దెబ్బ పడుతూనే ఉన్నది. ఇప్పటికే గాయం కారణంగా హర్షిత్ రానా లీగ్‌కు పూర్తిగా దూరం కాగా, తాజా ఈ జాబితాలో యువ పేసర్ ఆకాశ్‌దీప్ చేరాడు. వెన్నెముక గాయంతో ఆకాశ్‌దీప్ ఎనిమిది వారాల పాటు ఆటకు దూరం కానున్నాడు. దీంతో ఈనెల 28 నుంచి మొదలయ్యే ఐపీఎల్‌తో పాటు స్వదేశం వేదికగా ఆఫ్ఘానిస్థాన్‌తో జరిగే ఏకైక టెస్టుకు ఆకాశ్‌దీప్ అందుబాటులో లేకుండా పోయాడు.'ఆకాశ్‌దీప్ వెన్నెముక కింది భాగంలో గాయమైంది. పూర్తి స్థాయిలో కోలుకునేందుకు ఎనిమిది నుంచి 12 వారాల సమయం పడుతుంది. ఈ కారణంగా ఐపీఎల్‌తో పాటు ఆఫ్ఘానిస్థాన్‌తో టెస్టుకు అతను ఎంపికయ్యే అవకాశాలు లేవు'అని శనివారం బీసీసీఐ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. చివరిసారి రంజీ ట్రోఫీలో జమ్మూ కశ్మీర్‌తో సెమీఫైనల్ మ్యాచ్ ఆడిన ఈ 29 ఏండ్ల యువ పేసర్ అప్పటి నుంచి ఆటకు దూరమయ్యాడు.

బుమ్రాకు ఆ నష్టాన్ని పూడ్చటమెలా?

ఏం క్యాటగిరీ తీసేయడంతో రూ. 2 కోట్ల నష్టం

ముంబై : టీమ్‌ఇండియా పేసుగుర్రం జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా సెంట్రల్ కాంట్రాక్టుపై బీసీసీఐ పునరాలోచనలో పడిందా? అంటే అవుననే సమాధానం వినిపిస్తున్నది. కొద్దిరోజుల క్రితమే బోర్డు ప్రకటించిన వార్షిక కాంట్రాక్టుల్లో బుమ్రాను 'ఏం' క్యాటగిరీ నుంచి 'ఏ'కు మార్చిన విషయం తెలిసిందే. గత సీజన్ వరకూ 'ఏం' గ్రేడ్ అనుభవించిన బుమ్రా.. యేటా రూ. 7 కోట్ల వార్షిక వేతనం పొందేవాడు. కానీ 'ఏ'కు మార్చడంతో అది కాస్తా రూ. 5 కోట్లు మాత్రమే పొందుతాడు. రోహిత్, కోహ్లీ టెస్టు, టీ20ల నుంచి తప్పుకోవడంతో బీసీసీఐ.. 'ఏం' గ్రేడ్‌ను తొలగించి 'ఏ'ను మాత్రమే ఉంచింది. వీటిలో బుమ్రా, జడేజాతో పాటు కొత్త కెప్టెన్ గిల్ చేరాడు. అయితే కాంట్రాక్టులు ప్రకటించినప్పుడు బీసీసీఐ.. ఏ గ్రేడ్‌కు ఎంత? అన్నదానిపై స్పష్టమైన ప్రకటన చేయలేదు. అయితే మూడు ఫార్మాట్లలో ఆడుతూ భారత జట్టు కీలక ఆటగాళ్లలో ఒకడైన బుమ్రాకు రూ. 2 కోట్లు తగ్గించడం సరైంది కాదన్న వాదనలు వినిపిస్తున్న నేపథ్యంలో బీసీసీఐ.. అతడికి పరిహారాన్ని ఎలా సర్దుబాటు చేయాలన్నదానిపై మల్లగుల్లాలు పడుతున్నది. ఇదే విషయమై బీసీసీఐ ప్రతినిధి ఒకరు స్పందిస్తూ.. 'బుమ్రాకు పరిహారాన్ని ఎలా సర్దుబాటు చేయాలనేదానిపై చర్చిస్తున్నాం. జట్టులో కొంతమంది ఏడాది పొడవునా మెరుగైన ప్రదర్శనలు చేసినప్పటికీ వారి గ్రేడ్ తగ్గింది. కాంట్రాక్టుల్లో సవరణలు జరిగే అవకాశం లేకపోలేదు' అని తెలిపాడు.

రాయల్స్ సేల్ డీల్.. బరిలో 4 ప్రముఖ సంస్థలు?..అమ్మకం విలువ రూ. 11 వేల కోట్ల పైమాటే..

జైపూర్ : ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్-19వ సీజన్ ఆరంభానికి సిద్ధమవుతున్న వేళ ఈ లీగ్‌లో రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు (ఆర్‌సీబీ) మాదిరిగానే మరో ఫ్రాంచైజీ అమ్మకం ప్రక్రియ కూడా తుది దశకు చేరినట్టు తెలుస్తున్నది. రాజస్థాన్ రాయల్స్ (ఆర్ఆర్)లోనూ యాజమాన్య హక్కులు మారనున్నట్టు వస్తున్న వార్తలకు బలం చేకూరుస్తూ నాలుగు ప్రముఖ కంపెనీలు ఆ ఫ్రాంచైజీని సొంతం చేసుకునేందుకు యత్నిస్తున్నట్టు అత్యంత విశ్వసనీయ వర్గాల సమాచారం. రాయల్స్ ఫ్రాంచైజీ అమ్మకం విలువ 1.1- 1.35 బిలియన్ డాలర్లు (భారత కరెన్సీలో సుమారు రూ. 12 వేల కోట్లు) ఉండొచ్చని వ్యాపార వర్గాల అంచనా. ఆర్ఆర్‌ను దక్కించుకునే రేసులో భారత వ్యాపారరంగ దిగ్గజమైన ఆదిత్య బిర్లా గ్రూప్‌తో పాటు పలు ఇతర సంస్థలు ఆసక్తి చూపిస్తున్నట్టు జాతీయ మీడియాలో కథనాలు వెలువడుతున్నాయి.

ఆ ముగ్గురికి ప్రధాన వాటా

ఐపీఎల్‌లో అత్యంత ఆకర్షణ ఉన్న జట్లలో రాజస్థాన్ కూడా ఒకటి. ఈ లీగ్ తొలి సీజన్‌లో కప్పు గెలిచిన ఆర్ఆర్.. ఆ తర్వాత 17 సీజన్లుగా రెండోసారి విజేతగా నిలువకపోయినా రాజస్థాన్‌కు అభిమానుల్లో క్రేజ్ మాత్రం తగ్గలేదు. 2022లో ఫైనల్ చేరిన ఆ జట్టులో సమష్టితత్వం ఎక్కువ. స్టార్లతో సంబంధం లేకుండా విజయాలు సాధించే రాయల్స్ నుంచి ఇటీవలే ఆ జట్టుకు చాలాకాలంగా ఆడుతున్న సంజూ శాంసన్ గుడ్ బై చెప్పినా ఆర్ఆర్ క్రేజ్ మాత్రం తగ్గలేదు. ప్రస్తుతం యాజమాన్యంలో ఎమర్జింగ్ మీడియా ఐపీఎల్ లిమిటెడ్ గ్రూప్ ఓనర్ మనోజ్ బదాలెకు 65 శాతం వాటా ఉంది. రెడ్‌బర్డ్ క్యాపిటల్ పార్ట్‌నర్స్‌కు 15 శాతం, లచ్లాన్ ముర్డోచ్‌కు 13 శాతం వాటా కల్గి ఉన్నారు.

రేసులో నలుగురు..

రాజస్థాన్‌ను దక్కించుకునేందుకు ఆదిత్య బిర్లా గ్రూప్‌తో పాటు ప్రముఖ రిటైల్ దిగ్గజం వాల్‌మార్ట్ (రాబ్ వాల్టన్), భారత మీడియా సంస్థ టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియా, నాన్ బ్యాంకింగ్ ఫైనాన్షియల్ కంపెనీ (ఎన్‌బీఎఫ్‌సీ) అయిన క్యాప్రీ గ్లోబల్ రేసులో ఉన్నట్టు వినికిడి. ఈ సంస్థలు ఇప్పటికే బిడ్‌లు కూడా దాఖలుచేశాయని వ్యాపారవర్గాల్లో జోరుగా చర్చ నడుస్తున్నది. ఇదిలాఉండగా రాజస్థాన్‌లో యాజమాన్య మార్పులకు సంబంధించి బిడ్‌లు వచ్చినా ఆ ప్రక్రియ మాత్రం బీసీసీఐ పరిధికి లోబడే జరుగాల్సి ఉంది. దానికోసం ఆర్‌సీబీ అయినా, రాజస్థాన్ అయినా ఈ ఏడాది అక్టోబర్ దాకా వేచిచూడాల్సిందే. మరి అప్పటివరకూ ఎలాంటి పరిణామాలు చోటుచేసుకుంటాయన్నది ఆసక్తికరం.తొందరేం లేదు ఆర్‌సీబీ యాజమాన్య మార్పునకు సంబంధించి ఈనెల 31తో గడువు ముగియనుండగా రాజస్థాన్ మాత్రం అమ్మకం విషయంలో తొందరపడటం లేదు. తాము అనుకున్న డీల్ వస్తే (రూ. 12 వేల కోట్లకు పైగా)నే ఫ్రాంచైజీని అమ్మేయాలనే ఉద్దేశంతో ఆ జట్టు ఓనర్లు ఉన్నట్టు తెలుస్తున్నది. ముందు బిడ్‌లను ఆహ్వానించి ఆ తర్వాతే అమ్మకానికి సంబంధించిన ప్రక్రియను ప్రారంభించనున్నట్టు సమాచారం. దీనిని హైప్రొఫైల్ స్పోర్ట్స్ డీల్ చేసే రైనీ గ్రూప్ పర్యవేక్షిస్తున్నట్టుగా వినికిడి. ఇంగ్లిష్ ప్రీమియర్ లీగ్‌లో చెల్సియా, మాంచెస్టర్ యూనైటెడ్ యాజమాన్య మార్పులు ఈ సంస్థ పర్యవేక్షణలోనే జరిగాయి.

భారత్‌కు కఠిన డ్రా.. థామస్, ఊబర్ కప్ డ్రా విడుదల

ఢిల్లీ : వచ్చే నెల 24 నుంచి మే 3 దాకా డెన్మార్క్‌లో జరుగబోయే ప్రతిష్టాత్మక థామస్ (పురుషుల), ఊబర్ (మహిళల) కప్‌లో భారత జట్లకు కఠినమైన డ్రా పడింది. ప్రపంచ బ్యాడ్మింటన్ సమాఖ్య (బీడబ్ల్యూఎఫ్) బుధవారం విడుదల చేసిన డ్రాలో థామస్ కప్‌నకు గాను భారత జట్టు.. డిఫెండింగ్ చాంపియన్ చైనాతో పాటు కెనడా, ఆస్ట్రేలియాతో గ్రూప్-ఏలో ఉంది. ఇక ఊబర్ కప్‌లోనూ 16 సార్లు చాంపియన్ చైనాతో పాటు డెన్మార్క్, ఉక్రెయిన్‌తో గ్రూప్-ఏలో నిలిచింది. నిరుటి ఎడిషన్‌లో భారత అమ్మాయిలు.. జపాన్ చేతి ఓడి క్వార్టర్స్‌లోనే ఇంటిబాట పట్టారు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
RNI Number TTLTTL/2023/85680

నా జీవితంలోని చీకటి రోజుల్లో అమ్మే అండ.. ఆమె ఒడిలో తలపెట్టి చిన్నపిల్లాడిలా ఏడ్చా: వివేక్ ఒబెరాయ్

బాలీవుడ్ నటుడు వివేక్ ఒబెరాయ్ తన తల్లిని గుర్తుచేసుకుంటూ సోషల్ మీడియాలో ఒక హృద్యమైన పోస్ట్ చేశారు. తన జీవితంలో ఎదురైన అత్యంత క్లిష్టమైన, చీకటి రోజుల్లో తన తల్లి ఎలా అండగా నిలిచిందో వివరిస్తూ భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. ప్రపంచం ముందు ధైర్యంగా నటిస్తున్నప్పటికీ, లోలోపల ఎంతగా కుమిలిపోయానో, ఆ సమయంలో అమ్మ తనలో ఎలా ధైర్యం నింపిందో పంచుకున్నారు."కొన్నేళ్ల క్రితం నా జీవితంలో అత్యంత చీకటి అధ్యాయం నడుస్తోంది. గోడలన్నీ నాపైకి కూలుతున్నట్లు అనిపించేది. ప్రపంచం ముందు ధైర్యంగా కనిపించడానికి ప్రయత్నించినా, లోపల మాత్రం నేను పూర్తిగా కుమిలిపోయాను. ఆ సమయంలో పూర్తిగా అలసిపోయిన నేను ఎప్పటిలాగే మా అమ్మ దగ్గరికి వెళ్లాను. చిన్నపిల్లాడిలా ఆమె ఒడిలో తలపెట్టుకుని కన్నీళు పెట్టుకున్నాను. 'అమ్మా, నాకే ఎందుకిలా జరుగుతోంది?' అని అడిగాను" అని వివేక్ తన పోస్ట్‌లో పేర్కొన్నారు. ఆ సమయంలో తన తల్లి ఎలాంటి సానుభూతి మాటలు చెప్పలేదని, కేవలం ఒకే ఒక్క ప్రశ్నతో తన ఆలోచనా ధోరణిని మార్చేసిందని వివేక్ తెలిపారు. "ఆమె నా తల నిమురుతూ, 'నాయనా, నీకు అవార్డులు వచ్చినప్పుడు ఎప్పుడైనా 'నాకే ఎందుకు?' అని అడిగావా? లక్షల మంది నీ పేరును ఉచ్చరిస్తున్నప్పుడు ఈ ప్రశ్న వేసుకున్నావా?' అని అడిగింది. ఆ ఒక్క ప్రశ్నతో ఆమె నాలోని నటుడిని, స్టార్‌ను పక్కనపెట్టి, కేవలం తన కొడుకుతో మాట్లాడింది. నా ఆత్మను తాకింది. అదే అమ్మలోని మ్యాజిక్. మన బలహీనతలను చూసి, వాటినే మన బలంగా మార్చగల ఏకైక వ్యక్తి అమ్మ" అని వివేక్ భావోద్వేగంగా రాసుకొచ్చారు. ఈ సందర్భంగా జపాన్‌లోని ఓ సామెతను కూడా ప్రస్తావించారు. ప్రతి మనిషికి మూడు ముఖాలు ఉంటాయని, ఒకటి ప్రపంచానికి, రెండోది స్నేహితులు, కుటుంబానికి చూపిస్తామని, కానీ ఎవరికీ చూపించని మూడో ముఖమే మన అసలైన స్వరూపమని, ఆ ముఖాన్ని చూడగలిగేది బహుశా అమ్మ మాత్రమేనని అన్నారు. ఇప్పుడు అదే మ్యాజిక్‌ను తన భార్య ప్రియాంకలో చూస్తున్నానని, తమ పిల్లల విషయంలో ఆమె కూడా ఒక అద్భుతమైన తల్లిగా ఉందని కొనియాడారు. ఈ పోస్ట్‌తో పాటు తన తల్లితో దిగిన కొన్ని ఫొటోలను కూడా వివేక్ షేర్ చేశారు. ఒక ఫొటోలో తన తల్లిని ఆప్యాయంగా కౌగిలించుకోగా, మరో ఫొటోలో చిన్నప్పుడు తల్లి తనను ముద్దాడుతున్న దృశ్యం ఉంది. 'కంపెనీ' చిత్రంతో బాలీవుడ్‌లోకి అడుగుపెట్టిన వివేక్ ఒబెరాయ్, 'సాథియా', 'యువ' వంటి చిత్రాలతో నటుడిగా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న విషయం తెలిసిందే.

మూడో రోజు కూడా ధురంధర్-2 కలెక్షన్ల జోరు

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో రణ్‌వీర్ సింగ్ నటించిన 'ధురంధర్ 2' చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద కలెక్షన్ల సునామీ సృష్టిస్తోంది. మార్చి 19న విడుదలైన ఈ స్పై థ్రిల్లర్, కేవలం మూడు రోజుల్లోనే దేశవ్యాప్తంగా సుమారు రూ.260 కోట్ల నెట్ వసూళ్లను సాధించి సరికొత్త రికార్డుల దిశగా దూసుకెళుతోంది. విడుదలకు ముందే పెయిడ్ ప్రీవ్యూల ద్వారా రూ.43 కోట్లు రాబట్టిన ఈ సినిమా, తొలిరోజైన గురువారం ఏకంగా రూ.102.55 కోట్లు వసూలు చేసి బాలీవుడ్‌లో అత్యధిక ఓపెనింగ్ డే కలెక్షన్ల రికార్డు సృష్టించింది. రెండో రోజు (శుక్రవారం) రూ.80.72 కోట్లు సాధించగా, మూడో రోజైన శనివారం సాయంత్రానికే రూ.87 కోట్లకు పైగా కలెక్ట్ చేసింది. దీంతో తొలి మూడు రోజుల్లోనే ఈ చిత్రం రూ. 260 కోట్ల మార్కును దాటింది. ఈ వసూళ్లతో రణ్‌బీర్ కపూర్ నటించిన 'యానిమల్' సినిమా ఓపెనింగ్ వీకెండ్ రికార్డును 'ధురంధర్ 2' సునాయాసంగా అధిగమించినట్లు ట్రేడ్ వర్గాలు విశ్లేషిస్తున్నాయి. పాజిటివ్ టాక్, వీకెండ్ కావడంతో థియేటర్ల ఆక్యుపెన్సీ శనివారం నాడు 78 శాతానికి పైగా నమోదైంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కూడా ఈ చిత్రం తొలి రెండు రోజుల్లోనే రూ.333 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ కలెక్షన్లను సాధించి సత్తా చాటింది. ఈ వసూళ్లలో హిందీ వెర్షన్ సింహభాగం వాటాను దక్కించుకోగా, తెలుగు, తమిళ భాషల్లోనూ మంచి ఆదరణ లభిస్తోంది. ఆదిత్య ధర్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో రణ్‌వీర్ 'జస్కీరత్ సింగ్ రంగి' అనే స్పై పాత్రలో కనిపించారు. ప్రస్తుత ట్రెండ్ చూస్తుంటే, రానున్న రోజుల్లో ఈ సినిమా మరిన్ని బాక్సాఫీస్ రికార్డులను బద్దలు కొట్టడం ఖాయమని విశ్లేషకులు అంచనా వేస్తున్నారు.

'రాకాస'తో వస్తున్న కొణిదెల నిహారిక.. మళ్లీ మేకప్ వేసుకోవడానికి రెడీ అని వెల్లడి

మెగా ఫ్యామిలీ నుంచి హీరోయిన్‌గా ఎంట్రీ ఇచ్చి, ఆ తర్వాత నిర్మాతగా తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నిహారిక కొణిదెల ఇప్పుడు ఫుల్ జోష్‌లో ఉన్నారు. 'పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్' బ్యానర్‌పై ఆమె నిర్మించిన 'కమిటీ కుర్రాళ్ళు' భారీ విజయం సాధించడంతో, ఇప్పుడు తన తదుపరి చిత్రం 'రాకాస'తో ప్రేక్షకులను పలకరించేందుకు సిద్ధమయ్యారు. సంగీత్ శోభన్ హీరోగా నటించిన ఈ చిత్రంపై నిహారిక ధీమాగా ఉన్నారు. ఈ చిత్రం ఏప్రిల్ 3న థియేటర్లలో సందడి చేయనుంది. ఇది ఒక 'హర్రర్ కామెడీ ప్లస్ ఫాంటసీ' జానర్‌లో తెరకెక్కిన సినిమా. కుటుంబ సభ్యులందరూ కలిసి చూసేలా క్లీన్ ఎంటర్‌టైనర్‌గా దీనిని రూపొందించామని నిహారిక తెలిపారు. ఇప్పటికే సంగీత్ శోభన్‌తో 'ఒక చిన్న ఫ్యామిలీ స్టోరీ' వంటి హిట్ వెబ్ సిరీస్ నిహారిక నిర్మించారు. ఇప్పుడు అదే కాంబోలో సినిమాతో వస్తుండటం విశేషం. ప్రస్తుతం నటనకు దూరంగా ఉన్న నిహారిక, మళ్ళీ మేకప్ వేసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నారు. తాజాగా ప్రమోషన్లలో ఆమె మాట్లాడుతూ తన సెకండ్ ఇన్నింగ్స్ గురించి క్లారిటీ ఇచ్చారు. గత కొంతకాలంగా అనేక కథలు వింటున్నానని, అందులో కొన్ని స్క్రిప్ట్స్ తనకు బాగా నచ్చాయని చెప్పారు. అన్నీ కుదిరితే 2027లో మళ్ళీ హీరోయిన్‌గా వెండితెరపై కనిపించే అవకాశం ఉందని ఈ మెగా ముద్దుగుమ్మ వెల్లడించారు.

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