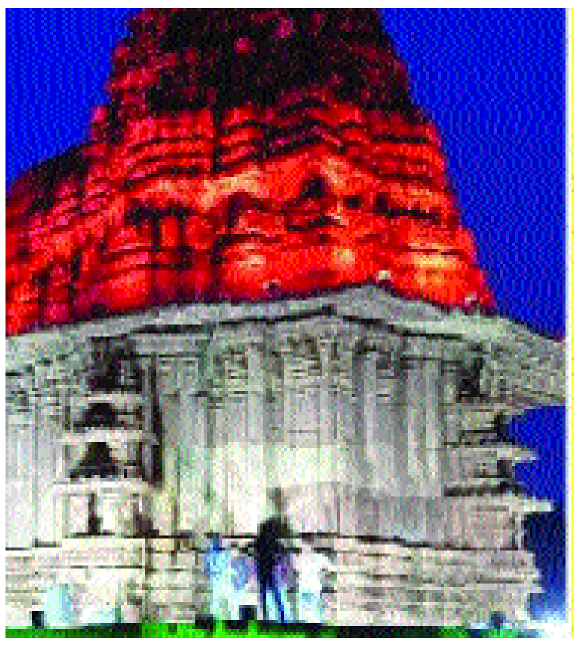


మన దునియా

Our News Our World

RNI Number
TELTEL/2023/85680

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

రిపోర్టర్లు కావలెను

తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంచలనాలు సృష్టిస్తున్న మన దునియా మీకు సరైన వేదిక.. అన్ని జిల్లాలు, మండలాలు మరియు నియోజకవర్గాల పరిధిలో పనిచేయుటకు అవకాశం కల్పిస్తోంది. రిపోర్టర్లు కావాలి.

ఇంకెందుకు ఆలస్యం...
9490056011,9603969335

సంపుటి : 3 | సంచిక : 245 | మార్చ్ 24 మంగళవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

ఆరు గ్యారంటీలపై బీజేపీ నిరసన ..హైదరాబాద్‌లో ఉద్రిక్తత

హైదరాబాద్ ట్రాఫిక్ కష్టాలకు చెక్ : సీఎం రేవంత్ రెడ్డి!

మన దునియా,హైదరాబాద్:మార్చి 23

హైదరాబాద్ నగర అభివృద్ధిపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి,ప్రస్తుతం జరుగుతున్న అసెంబ్లీ సమావేశంలో కీలక ప్రకటనలు చేశారు. హైదరాబాద్ నగరంలోని ట్రాఫిక్ సమస్యలు, కాలుష్యం, మూసీ నది పునరుద్ధరణ వంటి అంశాలపై సమగ్ర ప్రణాళికను ప్రభుత్వం సిద్ధం చేసిందని తెలిపారు. శాసన మండలి వేదికగా మాట్లాడిన ఆయన, నగర అభివృద్ధిలో రాజకీయాల కు అతీతంగా అందరూ సహకరించాలని ఆయన కోరారు.హైదరాబాద్ మహానగరంతో పాటు ముంబై, చెన్నై, బెంగళూరు వంటి నగరాల్లో ట్రాఫిక్, వర్షాల సమస్యలు తీవ్రంగా ఉన్నాయని సీఎం అన్నారు. హైదరాబాద్ ను చారిత్రాత్మక నగరంగా అభివర్ణిస్తూ.. మానవ తప్పిదాల వల్లే సమస్యలు పెరిగాయని అన్నారు. ఇక నగరంలో ట్రాఫిక్ నియంత్రణ కోసం రోడ్లను మూడు వర్గాలుగా విభజించడం, ఎలివేటెడ్ కారిడార్ల నిర్మాణం, సిగ్నల్ వ్యవస్థ తగ్గింపు, మల్టీ లెవెల్ పార్కింగ్ సిస్టమ్ ఏర్పాటు,ఆపరేషన్ రోప్ అమలు వంటి చర్యలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. మరో వైపు హైదరాబాద్ మెట్రోను మరింత విస్తరించేందుకు ప్రభుత్వం పెద్ద ఎత్తున ప్రణాళిక రూపొందించింది.అన్నారు.రూ.24 వేల కోట్లతో 74 కిలోమీటర్ల మేర మెట్రో విస్తరణ, ఎయిర్ పోర్ట్ కు మెట్రో కనెక్టివిటీ కల్పించే లక్ష్యం వంటి కేంద్ర

శోభాయాత్ర ప్రశాంతంగా సాగేలా ఏర్పాటు చేస్తున్నాం: సీపీ సజ్జనార్

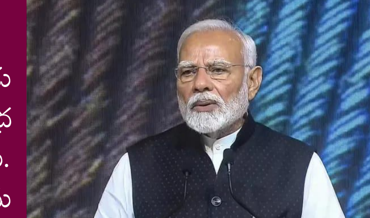
మన దునియా,హైదరాబాద్, మార్చి 23:

శ్రీరామ నవమిని పురస్కరించుకుని ప్రతిఏటా హైదరాబాద్‌లో వైభవంగా శ్రీరాముని శోభాయాత్రను నిర్వహిస్తారు. ఈ సారి కూడా శోభయాత్రను

పశ్చిమాసియాలో యుద్ధంతో భారత్‌కు సమస్యలు: మోదీ

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:మార్చి 23

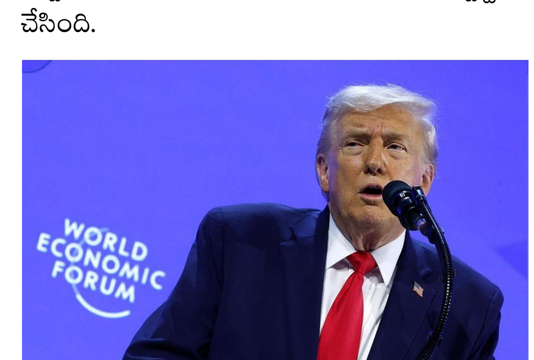
పశ్చిమాసియాలో యుద్ధంతో భారత్‌కు సమస్యలు: మోదీ లోక్‌సభలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ యుద్ధంపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. పశ్చిమాసియాలో యుద్ధ పరిస్థితులను నిశితంగా గమనిస్తున్నామని, గల్ఫ్ దేశాల్లో యుద్ధం వల్ల అనేక సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా ఆర్థిక అంశాలపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతోందని, గల్ఫ్ నుంచే అధికంగా ముడిచమురు, గ్యాస్ దిగుమతి అవుతున్నందున, యుద్ధం వల్ల వాణిజ్యం దెబ్బతింటోందని చెప్పారు.



“ట్రంప్ వెనక్కి తగ్గారు”: యుద్ధానికి విరామంపై ఇరాన్ మీడియా ఏమన్నదంటే?

“ట్రంప్ వెనక్కి తగ్గారు”: యుద్ధానికి విరామంపై ఇరాన్ మీడియా ఏమన్నదంటే?

ఇరాన్‌పై దాడులను తాత్కాలికంగా నిలిపివేస్తున్నామని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. చర్చలు జరిపారన్న ట్రంప్ వ్యాఖ్యలను ఇరాన్ అధికారిక మీడియా కొట్టిపారేసింది. అలాగే ఆ దేశంలోని వివిధ మీడియా సంస్థలు కూడా స్పందించాయి. అమెరికాను, ముఖ్యంగా ట్రంప్ లక్ష్యంగా విమర్శలు చేశాయి. యుద్ధాన్ని ఐదు రోజుల పాటు నిలిపివేస్తున్నామని ట్రంప్ చెప్పడాన్ని, ఇరాన్ విజయంగా అభివర్ణించాయి.ట్రంప్ వ్యాఖ్యలను ఇరాన్ మీడియా ప్రెస్ టీవీ ఖండించింది. అమెరికాతో ప్రత్యక్షంగా లేదా పరోక్షంగా ఎలాంటి చర్చలు లేదా సంప్రదింపులు జరగలేదని స్పష్టం చేసింది.



మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

హైదరాబాద్ ట్రాఫిక్ కష్టాలకు చెక్ : సీఎం రేవంత్ రెడ్డి!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

సూచ నలతో మెట్రోను ముందుకు తీసుక బోతున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. గతంలో జైపాల్ రెడ్డి, వైఎస్ రాజశేఖర రెడ్డి హయాంలో మెట్రో ప్రాజెక్ట్ ప్రారంభమైందని సీఎం గుర్తుచేశారు. నిర్లక్ష్యం కారణంగా దేశంలో హైదరాబాద్ మెట్రో ర్యాంక్ 12 కు పడిపోయిందని అన్నారు.అలాగే నగరంలో కాలుష్యా న్ని తగ్గించేందుకు పరిశ్రమ లను నగర బయటకు తరలిస్తున్నామని సీఎం తెలిపారు. సుమారు 9 వేల ఎకరాల భూమి అందుబాటులోకి తీసుక వచ్చి మల్టీ యూజ్ జోన్లుగా అభివృద్ధి చేయ బోతున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే అపార్టుమెంట్ల నిర్మాణంతో గృహావస రాలకు పరిష్కారం, మూసీ నది పునరుద్ధరణ వంటి విషయాలపై ఫోకస్ చేసినట్లు తెలిపారు. మూసి నది అభివృద్ధిపై సీఎం మాట్లాడుతూ.. గంగా, సబర్మతి నదుల తరహాలో మూసీని కూడా అభివృద్ధి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా ప్రతిపక్షాలకు ప్రాజెక్టును అడ్డుకోవద్దని, సలహాలు ఇవ్వాలి కానీ రాజకీయాలు చేయొద్దని సీఎం విజ్ఞప్తి చేశారు. అవసరమైతే కేబినెట్ సబ్ కమిటీ ఏర్పాటు చేస్తామని ఆయన అన్నారు.

శోభాయాత్ర ప్రశాంతంగా సాగేలా ఏర్పాటు చేస్తున్నాం: సీపీ సజ్జనార్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నిర్వహించేందుకు సన్నాహాలు ప్రారంభించారు. హైదరాబాద్ సీపీ సజ్జనార్ ఉత్సవ కమిటీ నిర్వహకులతో సమావేశం అయ్యారు. నగరంలో శ్రీరాముని శోభయాత్రలో నిర్వాహకులు కొన్ని నియమాలను తప్పకుండా పాటించాలని చెప్పారు.సీపీ సజ్జనార్ మాట్లాడుతూ.. 'శ్రీరామ నవమి ఉత్సవ కమిటితో సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించాం. 16 ఏళ్లుగా శోభయాత్ర సమర్థవంతగా, విజయవంతంగా జరుగుతుంది. ఈ సారి కూడా పకడ్బందీగా ఏర్పాట్లు చేస్తాం. అందరి సహకారంతో ఈ యాత్రను ప్రశాంతంగా సాగేల ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం. శోభాయాత్ర కమిటీ కొన్ని విషయాలను మా ముందు ఉంచారు.. వాటిని పరిశీలిస్తాం' అని ఆయన వెల్లడించారు. 'అలానే ప్రభుత్వ, పోలీస్ శాఖ తరపు నుంచి అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేస్తాం. శోభాయాత్రకు సుమారుగా 3000 మంది పోలీసులు భద్రత విధుల్లో ఉంటారు. చైన్ స్నాచింగ్, ఇతర ఘటనలు జరగకుండా క్రైమ్ టీమ్స్ ను, షీ టీంలను మోహరిస్తాం. శోభాయాత్ర జరిగే తీరును డ్రోన్లతో పర్యవేక్షిస్తాము . ఈ యాత్ర సాగే మార్గాలు సీసీ టీవీలను ఏర్పాటు చేసి వాటి ద్వారా నిరంతర నిఘాని కొనసాగిస్తాం. గతేడాది వెహికల్ బ్రేక్‌డౌన్ కారణంగా శోభాయాత్ర నెమ్మదించింది. ఈసారి అలాంటి సమస్యలు లేకుండా శోభాయాత్రను అనుకున్న సమయానికి పూర్తిచేసేలా చర్యలు తీసుకుంటాం' అని సీపీ సజ్జనార్ స్పష్టం చేశారు..

"ట్రంప్ వెనక్కి తగ్గారు": యుద్ధానికి విరామంపై ఇరాన్ మీడియా ఏమన్నదంటే?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అమెరికా హెచ్చరికలకు ఇరాన్ దీటుగా స్పందించడం, అలాగే తన సొంత దేశం అమెరికాలో, గల్ఫ్ దేశాల నుంచి పెరుగుతున్న ఒత్తిళ్ల కారణంగా ట్రంప్ చర్చల పేరుతో ప్రకటన చేశారని ఒక సీనియర్ భద్రతాధికారి చెప్పినట్లు ప్రెస్ టీవీ పేర్కొంది. ట్రంప్ ప్రకటన నేపథ్యంలో, ఇప్పటికిప్పుడు హర్మూజ్ జలసంధిని పునరుద్ధరించడం లేదని సదరు అధికారి చెప్పారని తెలిపింది. ఇంధన కేంద్రాలపై ఇటీవల జరిగిన దాడులు, టెహ్రాన్ ప్రతిస్పందన వాషింగ్టన్‌ను యుద్ధం విషయంలో పునరాలోచించేలా చేశాయని మెహర్ న్యూస్ సోషల్ మీడియాలో పోస్టు పెట్టింది. అయినప్పటికీ ట్రంప్ ఐదు రోజుల వాయిదా ఒక బూటకమని అభిప్రాయపడింది. దౌత్యం పేరుతో ట్రంప్ వేసిన వెనుకంజగా టెహ్రాన్ టైమ్స్ పేర్కొంది. ఇరాన్ సైన్యం హెచ్చరికల నేపథ్యంలోనే ట్రంప్ వెనక్కి తగ్గారని ఇరాన్ ప్రభుత్వ మీడియా సంస్థ ఐఆర్ఐబీ తెలిపింది. టెహ్రాన్ దీటుగా స్పందించి అమెరికా మౌలిక సదుపాయాలను దెబ్బతీసిందని, అందువల్లే ట్రంప్ ఐదు రోజుల విరామం ప్రకటించారని అభిప్రాయపడింది. ట్రంప్ మళ్లీ వెనక్కి తగ్గారని, అమెరికా సైతానుకు మరో ఓటమి తప్పదని ఇరాన్ జాతీయ భద్రత, విదేశాంగ విధాన కమిషన్ ప్రతినిధి ఇబ్రహీమ్ రెజాయీ పేర్కొన్నారు. ఇరాన్ దీటుగా స్పందించడం వల్లే అమెరికా, ట్రంప్ వెనక్కి తగ్గినట్లు ఆ దేశ మీడియా అభిప్రాయపడింది.

ఎన్నికలు ఉన్నప్పుడు మాత్రమే రైతుభరోసా ఇస్తున్నారు: హరీశ్ రావు ఆగ్రహం

ఏవైనా ఎన్నికలు ఉన్నప్పుడు మాత్రమే రైతుభరోసా, పంటల బోనస్ ఇస్తున్నారని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ సీనియర్ ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు ఆరోపించారు. బడ్జెట్‌పై చర్చ సందర్భంగా ఆయన శాసనసభలో మాట్లాడుతూ, గతంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఒక్క సీజన్ కూడా ఎగ్గొట్టకుండా రైతుబంధు ఇచ్చిందని అన్నారు. ఎకరానికి రూ.15 వేలు ఇస్తామని ఈ ప్రభుత్వం ఎన్నికల అజెండాలో, తొలి బడ్జెట్‌లో ప్రకటించి, తర్వాత దానిని రూ.12 వేలకు తగ్గించారని విమర్శించారు.బీఆర్ఎస్ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు మూడో పంటకు రైతుబంధు ఇవ్వాలన్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఇప్పుడు ఒక్క సీజన్‌కే ఇస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఒక సీజన్ రైతు భరోసా ఎగ్గొట్టి రుణమాఫీ చేశామని గొప్పలు చెప్పుకుంటున్నారని అన్నారు. మొదటి బడ్జెట్‌లో పెట్టినట్లు ఎకరాకు రూ.15 వేల చొప్పున రైతు భరోసా ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. బడ్జెట్‌లో పెట్టినవి కూడా అమలు చేయకపోవడం సిగ్గుచేటు అన్నారు.గత రెండు బడ్జెట్‌లలో పెట్టిన పంటల బీమా ఈ బడ్జెట్‌లో మాయమైందని అన్నారు. రైతు కూలీలకు ఏడాదికి రూ.12 వేలు ఇస్తామని, రెండు బడ్జెట్‌లలో పెట్టారని గుర్తు చేశారు. కానీ ఒక్కసారి కూడా ఇవ్వలేదని మండిపడ్డారు. జాబ్ క్యాలెండర్‌ను త్వరలో ప్రారంభిస్తామని చెప్పి గత బడ్జెట్‌లో చెప్పి ఈసారి ఆ ప్రస్తావన కూడా తేలేదని విమర్శించారు.

ఆరు గ్యారంటీలపై బీజేపీ నిరసన ..హైదరాబాద్‌లో ఉద్రిక్తత

మన దునియా,హైదరాబాద్: మార్చి 23

తెలంగాణ రాజకీయాల్లో ఒక్కసారిగా వేడి పెరిగింది. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ కేటాయింపులు సక్రమంగా లేవని, ఎన్నికల హామీల అమలులో ప్రభుత్వం విఫలమైందని ఆరోపిస్తూ భారతీయ జనతా పార్టీ (బీజేపీ) చేపట్టిన 'అసెంబ్లీ ముట్టడి' కార్యక్రమం రాష్ట్ర రాజధానిలో తీవ్ర ఉత్కంఠకు దారితీసింది.

బడ్జెట్ అంకెల గారడీయే:బీజేపీ విమర్శలు

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ కేవలం అంకెల గారడీయేనని బీజేపీ తీవ్రంగా విమర్శిస్తోంది. ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించడంలో ఈ బడ్జెట్ విఫలమైందని, అభివృద్ధి పనులకు కేటాయించిన నిధులను ఇతర అవసరాలకు మళ్లిస్తున్నారని కమల దళం ఆరోపిస్తోంది. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిపై స్పష్టత లేదని, కేటాయింపులు కేవలం కాగితాలకే పరిమితమయ్యాయని పేర్కొంటూ అసెంబ్లీ ముట్టడికి పిలుపునిచ్చారు.

ఆరు గ్యారంటీల అమలుపై పట్టు

ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రకటించిన ఆరు గ్యారంటీలను అమలు చేయడంలో ప్రభుత్వం కాలయాపన చేస్తోందని బీజేపీ ప్రధానంగా ధ్వజమెత్తింది. ముఖ్యంగా మహిళలకు ఆర్థిక సాయం, రైతు భరోసా వంటి కీలక పథకాలు ఎప్పటి నుంచి అందుతాయో స్పష్టం చేయాలని డిమాండ్ చేస్తోంది. ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చకుండా ప్రజలను వంచిస్తున్నారని బీజేపీ నేతలు మండిపడుతున్నారు.

యుద్ధ క్షేత్రంగా మారిన అసెంబ్లీ పరిసరాలు

బీజేపీ ముట్టడి పిలుపు నేపథ్యంలో హైదరాబాద్‌లోని అసెంబ్లీ పరిసర ప్రాంతాల్లో పోలీసులు భారీ భద్రతను ఏర్పాటు చేశారు. ఎక్కడికక్కడ బారికేడ్లను నిర్మించి, వాహనాల తనిఖీలను ముమ్మరం చేశారు. అసెంబ్లీ వైపు

వచ్చే అన్ని రహదారులను మూసివేయడంతో సామాన్య ప్రజలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. నిరసనకారులు లోపలికి చొచ్చుకురాకుండా పోలీసులు గట్టి బందోబస్తు నిర్వహించారు.

కీలక నేతల అరెస్టులు.. కొనసాగుతున్న పోరాటం

ఆందోళన ఉధృతం కాకుండా ఉండేందుకు ప్రభుత్వం ముందస్తుగా బీజేపీ కీలక నాయకులను, ఎమ్మెల్యేలను మరియు కార్యకర్తలను అదుపులోకి తీసుకుంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పలువురు నేతలను అరెస్టు చేసి సమీప పోలీస్ స్టేషన్లకు తరలించారు. అయితే, అరెస్టయినంత మాత్రాన తమ పోరాటం ఆగదని, ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ఎండగట్టడం ప్రతిపక్షంగా తమ బాధ్యతని బీజేపీ నేతలు స్పష్టం చేశారు. ఈ ఘటనతో అధికార, ప్రతిపక్షాల మధ్య మాటల యుద్ధం మరింత ముదిరింది.

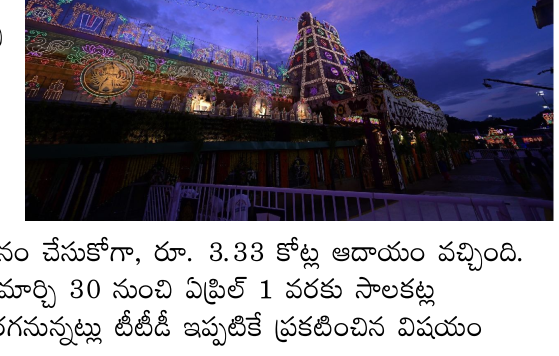
ఇరాన్ సంక్షోభం ఎఫెక్ట్.. గ్యాస్ సిలిండర్‌లో ఇక 10 కిలోలేనా?

ఇరాన్‌లో కొనసాగుతున్న సంక్షోభం ప్రభావం భారతీయుల వంటగదిపై పడనుంది. గల్ఫ్ ప్రాంతంలో నెలకొన్న ఉద్రిక్తతల కారణంగా ఎల్‌పీజీ దిగుమతులు భారీగా తగ్గిపోయాయి. దీంతో దేశంలో గ్యాస్ నిల్వలు అడుగంటుతున్నాయి. ఈ తీవ్ర కొరతను అధిగమించేందుకు ప్రభుత్వ రంగ చమురు సంస్థలు కీలక ప్రతిపాదనను పరిశీలిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం సరఫరా చేస్తున్న 14.2 కిలోల సిలిండర్లలో ఇకపై 10 కిలోల గ్యాస్‌ను మాత్రమే నింపి వినియోగదారులకు అందించే అవకాశాన్ని అన్వేషిస్తున్నాయి. ది ఎకనామిక్ టైమ్స్ ప్రచురించిన కథనం ప్రకారం ఈ నిర్ణయంతో పరిమితంగా ఉన్న గ్యాస్ నిల్వలను ఎక్కువ కుటుంబాలకు పంపిణీ చేయవచ్చని అధికారులు భావిస్తున్నారు.సాధారణంగా 14.2 కిలోల సిలిండర్ ఒక సగటు కుటుంబానికి 35 నుంచి 40 రోజుల వరకు వస్తుంది. అదే 10 కిలోల గ్యాస్ అయితే దాదాపు నెల రోజులు సరిపోతుంది. దీనివల్ల ప్రస్తుత నిల్వలతోనే ఎక్కువ ఇళ్లకు సరఫరా కొనసాగించవచ్చన్నది ప్రభుత్వ ఆలోచన. అయితే, ఈ మార్పు అంత సులభం కాదు. బాట్లింగ్ ప్లాంట్లలోని యంత్రాలను కొత్త బరువుకు అనుగుణంగా మార్చాల్సి ఉంటుంది. కొన్ని నియంత్రణ సంస్థల నుంచి అనుమతులు కూడా అవసరం. దీనికి తోడు సిలిండర్ బరువును తగ్గిస్తే ప్రజల్లో గందరగోళం, నిరసనలు వ్యక్తమయ్యే ప్రమాదం ఉందని, త్వరలో జరగనున్న రాష్ట్రాల ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఇది రాజకీయంగా ఇబ్బందులు సృష్టించవచ్చని అధికారులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. కానీ, రాబోయే రోజుల్లో సరఫరా పరిస్థితి మరింత దిగజారితే గ్యాస్‌ను ఆదా చేయడానికి ఇది తప్ప మరో మార్గం ఉండకపోవచ్చని నివేదిక పేర్కొంది.మరోవైపు వాణిజ్య వినియోగదారులకు పాక్షికంగా సరఫరా పునరుద్ధరించడంతో నిల్వలపై మరింత భారం పడింది. ఎల్‌పీజీ సరఫరా పరిస్థితి ఆందోళనకరంగా ఉందని, ప్రజలు గ్యాస్‌ను పొదుపుగా వాడుకోవాలని పెట్రోలియం మంత్రిత్వ శాఖ జాయింట్ సెక్రటరీ సుజాత శర్మ సూచించారు.భారత్ తన ఎల్‌పీజీ అవసరాల్లో 60 శాతం

దిగుమతులపై ఆధారపడగా, సంక్షోభానికి ముందు గల్ఫ్ దేశాల నుంచే 90 శాతం సరఫరా జరిగేది. ప్రపంచ చమురు, గ్యాస్ రవాణాలో 20 శాతం వాటా ఉన్న హర్మూజ్ జలసంధిని ఇరాన్ తన శత్రు దేశాల నౌకలకు మాత్రమే మూసివేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. ఈ నేపథ్యంలో తమకు వ్యతిరేకంగా ఉన్న దేశాల నౌకలను మాత్రమే అడ్డుకుంటున్నామని, ఇతరులను అనుమతిస్తున్నామని ఇరాన్ తెలిపింది. ఇప్పటికే కొన్ని భారత నౌకలు జలసంధిని దాటగా, మరో ఆరు భారత ఎల్‌పీజీ ట్యాంకర్లు అనుమతి కోసం పెర్షియన్ గల్ఫ్‌లో వేచి చూస్తున్నాయి.ఈ సంక్షోభంపై స్పందించిన అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్.. 48 గంటల్లోగా హర్మూజ్ జలసంధిని తెరవకపోతే ఇరాన్‌లోని విద్యుత్ కేంద్రాలపై దాడులు చేస్తామని హెచ్చరించారు. దీనికి ఇరాన్ రివల్యూషనరీ గార్డ్స్ తీవ్రంగా ప్రతిస్పందించింది. తమ విద్యుత్ ప్లాంట్లపై దాడి జరిగితే జలసంధిని పూర్తిగా మూసివేస్తామని హెచ్చరించింది. ఈ అంతర్జాతీయ ఉద్రిక్తతల నడుమ భారత్‌లో గ్యాస్ సరఫరా భవిష్యత్తు ప్రశ్నార్థకంగా మారింది.

తిరుమలలో పోటెత్తిన భక్తులు.. శ్రీవారికి రికార్డు స్థాయిలో ఆదాయం

తిరుమల శ్రీవారి ఆలయానికి ఆదివారం భక్తులు పోటెత్తారు. మార్చి 22వ తేదీ ఆదివారం ఒక్కరోజే 86,091 మంది భక్తులు స్వామివారిని దర్శించుకున్నట్లు తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (టీటీడీ) సోమవారం వెల్లడించింది.భక్తుల రద్దీకి అనుగుణంగా శ్రీవారి హుండీ ఆదాయం కూడా గణనీయంగా పెరిగింది. ఆదివారం ఒక్కరోజే శ్రీవారికి రూ. 4.21 కోట్ల కానుకలు హుండీ ద్వారా సమకూరాయి. అదే సమయంలో 29,664 మంది భక్తులు తలనీలాలు సమర్పించి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. ప్రస్తుతం టైమ్‌స్లాట్ టోకెన్లు లేని సర్వదర్శనం భక్తులకు స్వామివారి దర్శనానికి సుమారు 18 గంటల సమయం పడుతోందని టీటీడీ అధికారులు తెలిపారు. కొండపై భారీ రద్దీ నెలకొనడంతో, కంపార్ట్‌మెంట్లు అన్నీ నిండిపోయి క్యూ లైన్లు బయట శిలాతోరణం వరకు విస్తరించాయి. శనివారంతో (మార్చి 21) పోలిస్తే ఆదివారం భక్తుల సంఖ్య, ఆదాయం రెండూ పెరిగాయి. శనివారం 77,864 మంది భక్తులు దర్శనం చేసుకోగా, రూ. 3.33 కోట్ల ఆదాయం వచ్చింది. కాగా, తిరుమలలో మార్చి 30 నుంచి ఏప్రిల్ 1 వరకు సాలకట్ల వసంతోత్సవాలు జరగనున్నట్లు టీటీడీ ఇప్పటికే ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే.



అనుమానంతో భార్యను హతమార్చిన భర్త

బైక్‌పై శవాన్ని తీసుకెళ్లి పొలాల్లో పడేసిన నిందితుడు!
హత్య వివరాలు మీడియాకు వెల్లడించిన ఏసీపీ నారాయణ.

మన దునియా,షాద్‌నగర్:మార్చి 23

అనుమానం పెనుభూతమై ఓ నిండు ప్రాణాన్ని బలితీసుకుంది. తన మాట వినడం లేదని, ఇతరులతో చనువుగా ఉంటోందని భార్యను అత్యంత కిరాతకంగా చంపిన ఘటన షాద్‌నగర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో వెలుగుచూసింది. హత్య చేసిన అనంతరం ఎవరికీ అనుమానం రాకుండా మృతదేహాన్ని బైక్‌పై తరలించి పొలాల్లో పడేసిన నిందితుడిని పోలీసులు గంటల వ్యవధిలోనే అరెస్టు చేశారు. హత్య కు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు సోమవారం షాద్ నగర్ పోలీస్ స్టేషన్ లో ఏసిపి లక్ష్మీనారాయణ మీడియాకు వివరించారు. పోలీసులు తెలిపిన ప్రకారం ?ఘటన వివరాల్లోకి వెళ్తే.. ?మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా వీరన్నపేటకు చెందిన పానుగంటి నర్సింలు (31), అదే ప్రాంతానికి చెందిన శోభ అలియాస్ శోభారాణి (33)ని నాలుగేళ్ల క్రితం ప్రేమ వివాహం చేసుకున్నాడు. వీరికి మూడేళ్ల కుమార్తె మమత ఉంది. శోభకు అంతకుముందే వివాహమై ఒక కుమారుడు ఉన్నాడు. కొంతకాలం సజావుగా సాగిన వీరి సంసారంలో నర్సింలు మద్యానికి బానిస కావడంతో గొడవలు మొదలయ్యాయి. వేధింపులు భరించలేక శోభ తన కుమార్తెతో కలిసి రంగారెడ్డిగూడెంలోని తన తల్లి వద్ద నివసిస్తోంది. భార్య ప్రవర్తనపై అనుమానం పెంచుకున్న నర్సింలు, ఎలాగైనా ఆమెను అంతమొందించాలని పథకం వేశాడు.?మాయమాటలతో పిలిపించి.. ?ఈ నెల 21న నీ కొడుక్కి సైకిల్ ఇప్పిస్తాను, మహబూబ్‌నగర్‌కు రా అని నర్సింలు శోభను నమ్మించి పిలిపించాడు. ఆమె తన కుమార్తెతో కలిసి రాగా, తన గదికి తీసుకెళ్లి మద్యం సేవించాడు. అక్కడ మళ్లీ గొడవ జరగడంతో, ముందే సిద్ధం చేసుకున్న గ్రానైట్ రాయితో ఆమె తలపై బలంగా కొట్టి హత్య చేశాడు. ??హత్య చేసిన అనంతరం ఎవరికీ అనుమానం రాకుండా రక్తపు మరకలను శుభ్రం చేశాడు.

అర్ధరాత్రి సమయంలో శోభ మృతదేహాన్ని మూటకట్టి, బైక్ పెట్రోల్ ట్యాంక్‌పై పెట్టుకున్నాడు. దానిపైనే తన మూడేళ్ల కుమార్తెను కూర్చోబెట్టుకుని, రంగారెడ్డిగూడెం శివారులోని ఓ పొలం గట్టున పడేసి పరారయ్యాడు. మరుసటి రోజు ఉదయం స్థానికుల సమాచారంతో పోలీసులు రంగంలోకి దిగి సాంకేతిక ఆధారాలతో నిందితుడి కదలికలను గమనించి, సోమవారం ఉదయం లింగంపల్లిలో అతన్ని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వారి విచారణలో నిందితుడు తన నేరాన్ని అంగీకరించాడు. అతని వద్ద నుంచి ఒక సెల్ ఫోన్, హత్యకు వాడిన రాయి, రక్తపు మరకలున్న దుస్తులను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు ఏసీపీ మీడియా కు వివరించారు.నిందితుడిని కోర్టులో హాజరుపరిచి రిమాండ్‌కు తరలించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఈ కేసును ఛేదించడంలో చాకచక్యంగా వ్యవహరించిన ఇన్‌స్పెక్టర్ కె. సీతారాం, ఎస్ఐలు సుశీల, శ్రీకాంత్, రాజేశ్వర్, శివరెడ్డిలను ఫ్యూచర్ సిటీ కమిషనర్, షాద్‌నగర్ డీసీపీ అభినందించారు.

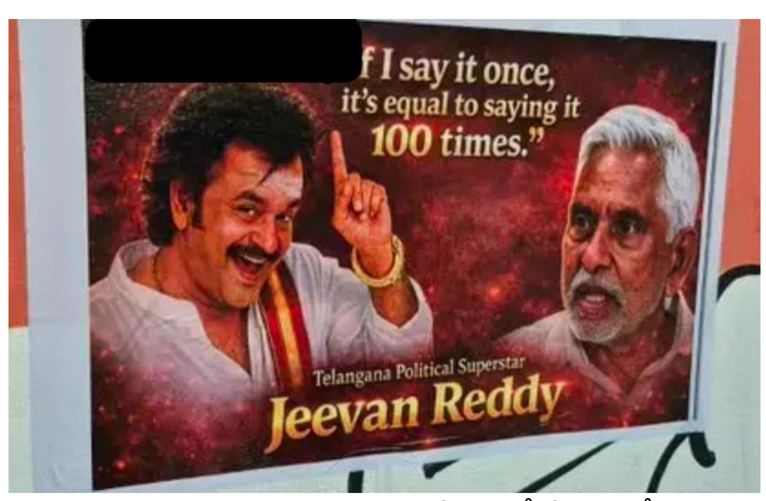
నేనొకసారి చెప్తే వందసార్లు చెప్పినట్లే!

మన దునియా,జగిత్యాల జిల్లా: మార్చి 23

ఈనెల 25న కాంగ్రెస్ పార్టీ సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేస్తానని ఇక ఆ పార్టీలో కొనసాగేదే లేదని మాజీ మంత్రి టీ, జీవన్ రెడ్డి అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీతో నాలుగు దశాబ్దాల సుదీర్ఘ అనుబంధాన్ని తెంచుకోవ డం చాలా బాధగా ఉందని అయితే తన సమస్యకు ఎక్కడ పరిష్కారం లభించకపోవడంతోనే ఈ నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి వచ్చింది అన్నారు. ఆయన నిర్ణయాన్ని ప్రకటించిన కాసేపటి తర్వాత మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి ఇంటి వద్ద ఆసక్తికర పోస్టర్ వెలిసింది.

రజనీకాంత్ డైలాగ్ తో పోస్టర్!

మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి ఇంటి వద్ద రజనీకాంత్ సినిమా డైలాగులతో ఉన్న ఫ్లెక్సీ దర్శనం ఇచ్చింది, ఈ ఫ్లెక్సీలో రజనీకాంత్,జీవన్ రెడ్డి,ఫోటోలు ఉన్నాయి, నేను ఒక్కసారి చెప్తే వందసార్లు చెప్పినట్లే అన్న డైలాగ్ ఇంగ్లీషులో రాసి ఉంది,ప్రస్తుతం ఈ పోస్టర్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. గత నలబై ఏళ్ల నుంచి కాంగ్రెస్ పార్టీలో చురకైన లీడర్ గా పని చేసిన జీవన్ రెడ్డి ఇచ్చే గౌరవం ఇదేనా? అని నెటిజన్లు ప్రశ్నిస్తున్నా రు. చీమలు ఎంతో కష్టపడి నిర్మించుకున్న పుట్టలో పాములు నివాసం ఏర్పరచుకున్నట్టుగా, కాంగ్రెస్ పార్టీలో కష్టపడేది ఒకరైతే ఫలితాన్ని అను భవించేది బలవంతులు, దుర్మార్గులు అని నెటిజన్లు కామెంట్లు చేస్తున్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీతో ఉన్న నాలుగు దశాబ్దాల అను బంధాన్ని తెంచుకోవడం కొంత బాధగా ఉన్న పార్టీనీ వీడక తప్పడం లేదని మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి తెలిపారు. ఈ నెల 25న జగిత్యాలలోని బండారి గార్డెన్‌లో తన అనుచరు లు, అభిమానులు, రాజకీయ సహచరులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేసి కాంగ్రెస్ పార్టీకి రాజీనామా చేస్తానని, భవిష్యత్ కార్యా చరణ రూపొందించుకుం టామని జీవన్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. గత 20 మాసాల నుంచి జగిత్యాలలో జరుగుతున్న పరిణామాల నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్‌లో కొనసాగాలా... వద్దా అని ఆలోచించే



పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. నా సమస్యకు పరిష్కారం లేకపోవడంతో కాంగ్రెస్ పార్టీలో కొనసాగడం సాధ్యం కాదనే అభిప్రా యానికి వచ్చానన్నారు. తాను రాజకీయాల్లోకి వచ్చిన రోజు నుంచి నేటి వరకు పదవి ఉన్నా, లేకున్నా ప్రజల పక్షాన నిలబడి పోరాటం చేశానన్నారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి సకాలంలో రుణాలు చెల్లించిన వారికి ప్రోత్సాహకంగా రూ. 5 వేలు చెల్లిస్తామని హామీ ఇచ్చి జగిత్యాలలో అమలు చేయకపోవడంతో రైతులకు ప్రోత్సాహం అందించాలని మంత్రిగా ఉండి కూడా రైతుల పక్షాన నిలిచి ధర్నా చేశానని ఆయన గుర్తు చేశారు. పార్టీ ఫిరాయించిన ఎమ్మెల్యేలు పార్టీ అంతర్గత వ్యవహారాల్లో జోక్యం చేసుకోకుండా ఉండాలని సూచించినా పార్టీ పెద్దలెవ రూ పట్టించుకోలేదన్నారు. ప్రతిపక్ష పార్టీ నేతగా గత దశాబ్దకాలంగా పని చేసి అధికారం వచ్చిన తర్వాత మా హక్కులు కాలరాస్తుం టే ఎంత కాలం భరించా లని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాజకీయం చేయ డమే గౌరవం కోసమని, ఆ గౌరవమే లేకపోతే కాంగ్రెస్ పార్టీలో కొనసాగడం వల్ల ప్రయోజనం ఏమిటని ప్రశ్నించారు.

రాజీతో సమస్యను పరిష్కరించుకోండి

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్ ప్రీత్ సింగ్

మన దునియా,వరంగల్ జిల్లా: మార్చి 23

ఈ నెల 28వ తేది జరిగే జాతీయ మెగా లోక్ అదాలత్ ను కక్షిదారులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ తెలిపారు. సీపీ ఓ ప్రకటన చేస్తూ ఈ నెల 28, శనివారం రోజున జాతీయ లోక్ అదాలత్ ఉన్నందున రాజీ పడదగిన కేసులలో

క్రిమినల్ కంపౌండబుల్ కేసులు,

సివిల్ తగాదా కేసులు,

ఆస్తి విభజన కేసులు,

కుటుంబపరమైన కేసులు,

వైవాహిక జీవితానికి సంబంధించిన కేసులు,

బ్యాంకు రికవరీ,

విద్యుత్ చౌర్యం,

చెక్ బౌన్స్

మొదలగు కేసుల్లో కక్షిదారులు రాజీ పడే అవకాశం ఉంటుంది అని తెలిపినారు. రాజీయే రాజ మార్గమన్నారు. చిన్న చిన్న కేసులతో కక్షలు పెంచుకుని కోర్టుల చుట్టూ తిరుగుతూ సమయాన్ని, డబ్బులను వృథా చేసుకోవద్దన్నారు. జుడిషియల్ డిపార్ట్మెంట్ ఇచ్చిన అవకాశాన్ని ప్రతి ఒక్కరు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలిపారు. జిల్లా లోని పోలీస్ అధికారులు, కోర్టు విధులు నిర్వహించే కానిస్టేబుల్ లు మరియు ఇతర పోలీస్ సిబ్బంది రాజీ పడ్డ దగిన కేసులను గుర్తించి ఇరువర్గాల వారిని పిలిపించి కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించి రాజీ పడేటట్లు అవగాహన కల్పించడం జరుగుతుంది. కావున ఎవరైనా తమ కేసులలో రాజీ కావాలి అనుకున్నవారు పోలీస్ అధికారులకు సంప్రదించాలని, లోక్ అదాలత్ ద్వారా బాధితులకు సత్వరమే న్యాయం జరుగుతుంది అని పోలీస్ కమిషనర్ తెలిపారు.

ఉరికొయ్యను ముద్దాడిన వీరుడు భగత్ సింగ్: మేయర్ శ్రీనివాస్!

మన దునియా,కరీంనగర్ జిల్లా:మార్చి23

భారత దేశ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో ప్రాణాలను సైతం అర్పించిన విప్లవ వీరుడు షహీద్ భగత్ సింగ్, అని మేయర్ కులగానే శ్రీనివాస్ అన్నారు. కరీంనగర్ పట్టణంలో సోమవారం రోజు భగత్ సింగ్,వర్ధంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు నగరంలోని భగత్ నగర్ చౌరస్తాలో నగర మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్ పలువురు కార్పోరేటర్లతో కలిసి భగత్ సింగ్ విగ్రహానికి పూల మాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. స్వతంత్రం కోసం ఉరి కొయ్యను ముద్దడిన వీరుడు భగత్ సింగ్ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ... 23 ఏళ్ళ వయస్సులోనే దేశం కోసం ఇంక్విలాల్ జిందాబాద్ అంటూ ఉరి కొయ్యను ముద్దాడిన దీరాశాలీ అన్నారు. సమానత్వం ఉన్న సమాజం రావాలని కళలుకన్న వ్యక్తి అన్నారు. స్వాతంత్ర్య సమరంలో బ్రిటీష్ వారి చేతిలో ఉరితీయబడిన భగత్ సింగ్ మరణం రోజును షహీద్ దివస్ గా జరురుకుంటామని తెలిపారు. నేడు మనం ఒక మహోన్నత త్యాగమూర్తిని స్మరించుకుంటున్నామని తెలిపారు. భగత్ సింగ్ కేవలం ఒక్క తుపాకీ పట్టిన విప్లవకారుడు మాత్రమే కాదు, గొప్ప మేధావి. వివక్ష లేని పోరాట పటిమ కలిగిన వ్యక్తి అన్నారు. మన యువత ఆయన పోరాట పటిమను, క్రమశిక్షణను స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలని తెలిపారు. భగత్ సింగ్ దేశభక్తి అందరికీ ఆదర్శప్రాయం.. భగత్ సింగ్, రాజ్ గురు, సుఖ్ దేవ్ వంటి అమరవీరుల బలిదానాల వల్లే నేడు మనం ఈ స్వేచ్ఛా వాయువులను పీల్చుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్పోరేటర్లు మాసం గణేష్, భారీ అపర్ణ, జితేంధర్, నాంపల్లి రేణుక శ్రీనివాస్, జితేంధర్, కొమురయ్య, పొన్నం లక్ష్మి మొండయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారత విప్లవ వీరులు భగత్ సింగ్, సుఖ్ దేవ్, రాజ్ గురుల సంస్మరణ

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా (ప్రతినిధి శరత్) మార్చ్: 23.

మంచిర్యాల జిల్లా జన్నారం మండల కేంద్రంలో ఈరోజు అమరవీరులు భగత్ సింగ్, రాజ్గుర్, సుకుదేవుల వర్ధంతి సందర్భంగా జన్నారం మండల సిపిఎం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో, వారికి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. కామ్రేడ్ కొండగుర్ల లింగన్న మండల కార్యదర్శి గారు మాట్లాడుతూ, భారత స్వతంత్ర సమర యోధులు స్వాతంత్రోద్యమంలో తమ ప్రాణాలను తృణ ప్రాయంగా అర్పించిన యోధులు. చిన్న వయసులోనైనా వారి ఆలోచన మహోన్నతమైనదని కొనియాడారు. తమ జీవిత కాలంలో మతం పేరుతో రాజకీయాలు చేయవద్దని,ఉన్మాదంతో ఇతరులపై దాడులకు పాల్పడవద్దని భారతీయులందరూ మతాలకతీతంగా స్వాతంత్రం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ పోరాటంలో భాగస్వామ్యం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. అదేవిధంగా సామ్రాజ్యవాదశీ అభివృద్ధిని కాకుండా యుద్ధాల పేరుతో రక్తపాతం విద్వేషాన్ని అశాంతిని. ప్రేరేపిస్తుంది. సమస్త ప్రజలు ఒక్క సోషలిస్టు వ్యవస్థ తోనే సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయని చెప్పడం జరిగింది అదే నిజమని నేడు రుజువు అవుతుంది. నేటి యువత ప్రజలు భగత్ సింగ్, రాజ్ గురు, దేవుల స్ఫూర్తితో మతోన్మాదంపై సామ్రాజ్యవాదం పై పోరాడాలని సోషలిజం సాధించడంలో ముందుండాలని పిలుపునివ్వనైనది.ఈ కార్యక్రమంలో కామ్రేడ్ అంబటి లక్ష్మణ్, దాసండ్ల రాజన్న కే బుచ్చయ్య, వి చంద్రయ్య, కే శంకరయ్య, రాయపోషం నరసయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సికింద్రాబాద్‌లో అంతర్రాష్ట్ర గంజాయి స్మగ్లింగ్ రాకెట్ గుట్టు రట్టు

మన దునియా,సికింద్రాబాద్: మార్చి 23

సికింద్రాబాద్‌లో అంతర్రాష్ట్ర గంజాయి స్మగ్లింగ్ రాకెట్ గుట్టు రట్టు సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్‌లో ఈగిల్ టీమ్, ఆర్పీఎఫ్ సంయుక్తంగా నిర్వహించిన ఆకస్మిక తనిఖీల్లో అంతర్రాష్ట్ర గంజాయి స్మగ్లింగ్ రాకెట్‌ను బట్టబయలు చేశారు. ఒడిశా నుంచి ఢిల్లీకి గంజాయి తరలిస్తున్న ఇద్దరు నిందితులను అరెస్ట్ చేసి, వారి వద్ద నుంచి 10.089 కిలోల డ్రై గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అరెస్టైన నిందితులు దీపక్ సాహూ (26), దీపక్ గౌడ (20) ఒడిశా గంజాం జిల్లాకు చెందినవారు. గజపతి అడవుల్లో నుంచి గంజాయిని కొనుగోలు చేసి ఢిల్లీకి తరలించే ప్రయత్నంలో పోలీసులు పట్టుకున్నారు. స్వాధీనం చేసుకున్న గంజాయి విలువ సుమారు 5 లక్షల రూపాయలు.

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

దేశ విముక్తి కోసం ప్రాణాలర్పించిన అమరవీరులకు ఘన నివాళులు

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా (ప్రతినిధి శరత్)మార్చి: 23.

మంచిర్యాల జిల్లా జన్నారం మండల కేంద్రంలో ఈరోజు భారత స్వతంత్ర సమరయోధులు భగత్ సింగ్, సుఖ్ దేవ్, రాజ్ గురుల 95వ వర్ధంతి సందర్భంగా పొనకల్ గ్రామం, జన్నారం మండల వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం ఆధ్వర్యంలో సుందరయ్య కాలనీలో వారికి నివాళులర్పించడం జరిగింది. ఇంకిలాబ్ జిందాబాద్ సామ్రాజ్యవాదం ముర్దాబాద్ నినాదాలు అర్పించడం జరిగినది. కామ్రేడ్ మగ్గిడి జయ మాట్లాడుతూ తమ ప్రాణాలను దేశం కోసం అర్పించిన మహాయోధులు భగత్ సింగ్ రాజ్ గురు, సుఖ్ దేవులని వయసులో చిన్న వారైనా వారి ఆలోచన పెద్దదని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో సుందరయ్య నగర్ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం మండల నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ములుగు జిల్లా వాజేడు మండలం బిజెపి మండల అధ్యక్షుడు ముందస్తు అరెస్ట్

మన దునియా,వాజేడు:మార్చి 23

ములుగు జిల్లా వాజేడు మండలం బిజెపి మండల అధ్యక్షుడు ముందస్తు అరెస్ట్ తెలంగాణ రాష్ట్ర లో కాంగ్రెస్ పార్టీ రేవంత్ రెడ్డి అవినీతి అరాచక కమిషన్ల పాలన నిరసిస్తూ బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రామచంద్ర రామచంద్ర రావు గారిని తృత్వంలో చలో అసెంబ్లీ ముట్టడి కార్యక్రమానికి వాజేడు మండల అధ్యక్షుడు పెద్ది జగపతి బాబు హైదరాబాద్ అసెంబ్లీ ముట్టడి వద్దకు వెళ్లకుండా పోలీసులు ముందస్తు అరెస్ట్ చేశారు ఈ సందర్భంగా జగపతిబాబు మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అక్రమంగా అరెస్టు చేసినట్లు ఆరోపించారు అసెంబ్లీ ముట్టడికి పిలుపునిచ్చిన నేపథ్యంలో ముందస్తు చర్యగా పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు సమాచారం ఫ్లీజ్ ఘటనపై బీజేపీ నాయకులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ ప్రజాస్వామ్యకులను కాలరాస్తున్నారు అని విమర్శించారు గతంలో టిఆర్ఎస్ పార్టీ చేసినట్టుగానే ఇప్పుడు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం కూడా అదే స్థితిలోకి స్వచ్ఛ నిహరించేటట్టు చేస్తుందని పెద్ది జగపతిబాబు ఆరోపించారు అతనితో పాటు కార్యకర్తలను కూడా వాజేడు పోలీస్ అరెస్టు చేసిన సమాచారం

కురవిలో పోలీసుల పేరుతో వసూళ్లు... నిందితుడు అరెస్ట్

మన దునియా,మహబూబాబాద్ జిల్లా,కురవి: మార్చి 23

పోలీసులమని చెప్పి డబ్బులు వసూలు చేస్తున్న వ్యక్తిని కురవి పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఫిర్యాదు దారుడు పులిచింతల శ్రీనివాస్ నుంచి రూ. 22,300 దోచుకున్న ఎర్రుల నాగరాజును అరెస్ట్ చేసి, సెల్‌ఫోన్ స్వాధీనం చేసుకుని రిమాండ్‌కు తరలించారు.మహాశివరాత్రి జాతర సందర్భంగా బాధితుడిని బెదిరించి నగదు, ఫోన్‌పే ద్వారా డబ్బులు తీసుకున్నట్టు గుర్తించారు. ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి నిందితుడిని పట్టుకున్నారు. ఇప్పటికే పలువురిని బ్లాక్‌మెయిల్ చేసిన చరిత్ర ఉన్నట్టు పోలీసులు తెలిపారు. నిర్మానుష ప్రదేశాల్లో ప్రేమికులను టార్గెట్ చేసి 'పోలీసుని' అంటూ డబ్బులు వసూలు చేసినట్లు వెల్లడించారు.ప్రభుత్వ అధికారుల పేరుతో మోసాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని కురవి ఎస్సై గంద్రాతి సతీష్ హెచ్చరించారు.

బిఎస్పీ హుజురాబాద్ అసెంబ్లీ ఇన్చార్జిగా డాక్టర్ అంబాల ప్రభాకర్ (ప్రభు)

నల్లాల శ్రీనివాస్ బిఎస్పి జిల్లా అధ్యక్షులు

మన దునియా ప్రతినిధి కమలాపూర్ మండలం బచ్చల శ్రీకాంత్

బహుజన సమాజ్ పార్టీ ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం హుజురాబాద్ లో సోమవారం ఏర్పాటు చేయగా జమ్మికుంట ప్రాంతానికి చెందిన డాక్టర్ అంబాల ప్రభాకర్ (ప్రభు) ను హుజురాబాద్ అసెంబ్లీ ఇన్చార్జిగా నియమించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షులు నల్లాల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ హుజురాబాద్ సెగ్మెంట్లో బహుజన సమాజ్ పార్టీని బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. ఈ నియామకం నేటి నుండి అమలులోకి వస్తుందని తెలిపారు.నూతనంగా నియామితులైన డాక్టర్ అంబాల ప్రభాకర్ (ప్రభు) ను బి ఎస్ పి జోనల్ ఇంచార్జి దొడ్డే సమ్మయ్య, సీనియర్ నాయకులు దొడ్డే శ్రీనివాస్, మారపల్లి మొగిలయ్య, వేల్పుల మల్లేష్, పల్లె ప్రశాంత్ గౌడ్, కప్పల రవికుమార్ నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు మంద సమ్మయ్య, గిన్నారపు మహేందర్, ఉపాధ్యక్షులు పి. శ్రీనివాస్ ఈదునూరి రమేష్, రాచపల్లి రమేష్, దాసరపు మహేందర్ కోరె రంజిత్, బత్తిని సాగర్ మారముల్ల సదయ్య, కండే తిరుపతి , మామిండ్ల మల్లయ్య, బీఎస్పీ సోషల్ మీడియా ఇన్చార్జ్ మంద జగన్ తదితరులు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

విద్యారంగాన్ని విస్మరించిన రేవంత్ రెడ్డి

కాంగ్రెస్ మేనిఫెస్టోలో విద్యారంగానికి ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చాలి

డిఎస్ఎ జిల్లా కన్వీనర్ ఉప్పుల శివ

డెమోక్రటిక్ స్టూడెంట్స్ అసోసియేషన్ విద్యార్థి ఆధ్వర్యంలో బడ్జెట్ పత్రాలను దహనం

మన దునియా ప్రతినిధి కమలాపూర్ మండలం, బచ్చల శ్రీకాంత్

హనుమకొండ జిల్లా కేంద్రంలోని అశోక జంక్షన్లో డెమోక్రటిక్ స్టూడెంట్స్ అసోసియేషన్ హనుమకొండ జిల్లా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఇటీవల అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్లో విద్యాశాఖకు తీవ్ర అన్యాయం చేశారని విద్యాశాఖ బడ్జెట్ పత్రాలను దహనం చేశారు ఈ సందర్భంగా హనుమకొండ జిల్లా కన్వీనర్ ఉప్పుల శివ మాట్లాడితే తెలంగాణ రాష్ట్ర శాసనసభలో ప్రవేశపెట్టిన రాష్ట్ర బడ్జెట్లో విద్యారంగానికి కేవలం నామమాత్రపు కేటాయింపులే కేటాంచడాన్ని డెమోక్రటిక్ స్టూడెంట్స్ అసోసియేషన్ పక్షాన తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నట్లు, కొఠారి కమిషన్ ఆధారంగా రాష్ట్ర బడ్జెట్లో కనీసం 30% నిధులు కేటాయించాలని కమిషన్ తెలియజేసింది దాన్ని గాలికి వదిలేసి, డొంక తిరుగుడు హామీలతో అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తన మేనిఫెస్టోలో విద్యా రంగానికి 15శాతం నిధులు కేటాయిస్తామని చెప్పి తీరా అధికారంలోకి వచ్చాక నామమాత్రపు నిధులను 26,674కోట్లు అనగా బడ్జెట్ లో 8.22శాతం నిధులను మాత్రమే కేటాయిస్తూ చేతులు దులుపుకుందని వారు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించారు. గత పాలకుల వలే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కూడా ప్రభుత్వ రంగ విద్యా వ్యవస్థను నీరుగార్చే ప్రయత్నమే చేస్తున్నదని, ఇప్పటికే రాష్ట్రములో దాదాపు ఎనమిది వేల కోట్ల ఫీజు రీంబుర్స్మెంట్, స్కాలర్షిప్స్ బకాయిలు ప్రభుత్వాలు విడుదల చెయ్యకుండా విద్యార్థుల పై చదువులకు ఆటంకం కలిగిస్తూ ప్రస్తుత బడ్జెట్లో విద్యారంగానికి నామమాత్రపు కేటాయింపులే కేటాయించడం అంటే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కూడా ప్రభుత్వ విద్యా వ్యవస్థపై కాపట ప్రేమను చూపిస్తుందనీ, ప్రభుత్వ విద్యా వ్యవస్థ బలోపేతం కోసం, విద్యార్థుల ఉజ్వల భవిష్యత్తు పునాధుల కోసం బడ్జెట్ ను సవరించి వెంటనే విద్యారంగానికి 30శాతం నిధులు కేటాయించాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేసారు. లేని యెడల విద్యారంగ పటిష్టత కోసం భవిష్యత్తు ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకొని రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉద్యమాలకు పిలుపునిస్తామనీ వారు హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా నాయకులు రాజ్ కుమార్,కమల్,వంశీ,సంపత్,రాజేష్,భానుప్రతాప్,లావణ్య,సృజన,రమ్య,అంజలి,అక్షిత, నాగేశ్వరీ,శివానీ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ప్రజా వాణి వినతులు త్వరిత పరిష్కారానికి ఆదేశాలు జిల్లా కలెక్టర్

మన దునియా,వరంగల్ జిల్లా: మార్చి 23

వరంగల్ జిల్లా కలెక్టరేట్‌లో సోమవారం నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ డా. సత్య శారద ప్రజల నుండి వినతిపత్రాలను స్వీకరించారు.ప్రజావాణికి పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు హాజరై తమ సమస్యలను కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకువచ్చి దరఖాస్తులు సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజలు సమర్పించిన వినతిపత్రాలను పరిశీలించిన కలెక్టర్, సంబంధిత శాఖల అధికారులతో దరఖాస్తుదారుల సమక్షంలోనే చర్చించి సమస్యలపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ప్రజావాణిలో అందిన వినతులను ఆలస్యం చేయకుండా త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో మొత్తం 127 దరఖాస్తులు అందినట్లు తెలిపారు. అందులో రెవెన్యూ శాఖకు సంబంధించినవి 50, జీడబ్ల్యూఎంసీకి సంబంధించినవి 16, ఇతర శాఖలకు సంబంధించినవి 61 దరఖాస్తులు ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. రెవెన్యూ శాఖకు సంబంధించిన దరఖాస్తులు అధికంగా వచ్చిన నేపథ్యంలో, వాటిని సంబంధిత తహసీల్దార్లకు ఎండార్స్ చేసి త్వరితగతిన పరిష్కారం కల్పించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. అదేవిధంగా వృద్ధుల సమస్యలకు సంబంధించిన దరఖాస్తులను శిశు సంక్షేమ మరియు వయోవృద్ధుల సంక్షేమ శాఖకు, అలాగే సఖి సెంటర్ కోఆర్డినేటర్ శ్రీలతకు పంపించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధికారులను ఉద్దేశించి కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, శాఖల్లో పెండింగ్‌లో ఉన్న ఫైళ్లను ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరించుతూ ప్రజలకు వేగవంతమైన సేవలు అందించాలని సూచించారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ఆధ్వర్యంలో ప్రజావాణి సందర్భంగా మెడికల్ క్యాంప్ ఏర్పాటు చేసి, హాజరైన దరఖాస్తుదారులకు ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. ప్రజావాణి కార్యక్రమం ఆలస్యం కావడంతో దరఖాస్తుదారులకు అరటిపండ్లు బట్టర్ మిల్క్ ప్యాకెట్లను పంపిణీ చేయగా, వారు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ వై.వి. గణేష్,తదితర శాఖల జిల్లా అధికారులు ప్రజలు పాల్గొన్నారు

ములుగు జిల్లా కోర్టుకు బాంబు బెదిరింపు?

యా,ములుగు జిల్లా:మార్చి 23

ములుగు జిల్లా కోర్టుకు బాంబు బెదిరింపు కలకలం రేపింది, కోర్టులో బాంబు పెట్టినట్టు గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు ఈమెయిల్ ద్వారా పంపారు.కోర్టులకు వరుసగా వస్తున్న బాంబు బెదిరింపులు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ఏపీ, తెలంగాణలో పలు జిల్లా కోర్టులకు బెదిరింపుల కలకలం రేపగా, సోమవారం ములుగు జిల్లా కోర్టుకు కూడా అలాంటి హెచ్చరిక వచ్చింది.ములుగు జిల్లా కోర్టుకు బాంబు బెదిరింపు రావడంతో పోలీసులు అప్రమత్తమయ్యారు. ఆగంతకుల నుంచి ఈమెయిల్ రావడంతో వెంటనే చర్యలు ప్రారంభించారు. పోలీసులు కోర్టు ప్రాంగణాన్ని ఖాళీ చేయించి, పూర్తిగా తనిఖీలు చేపట్టారు. బాంబ్ స్క్వాడ్ సిబ్బంది సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని ప్రతి మూలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తున్నారు.ఈ ఘటనతో కోర్టు పరిసర ప్రాంతాల్లో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఇటీవలి కాలంలో వరుసగా ఇలాంటి బెదిరింపులు రావడంతో పోలీసులు మరింత అప్రమత్తంగా వ్యవహరిస్తున్నారు.

వరంగల్‌కు కొత్త ఐటీఐలు ఎక్కడ? ఆధునీకరణలో ఆలస్యం ఎందుకు?

అంటూ లోక్ సభలో ప్రశ్నించిన వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:మార్చి 23

తెలంగాణలోని ఐటీఐలు, ఎన్‌ఎస్‌టీఐల స్థితిగతులు, వాటి ఆధునీకరణ అవసరంపై వరంగల్ ఎంపీ డా. కడియం కావ్య లోక్‌సభలో ప్రశ్నించారు. ముఖ్యంగా వరంగల్ నియోజకవర్గంలో నైపుణ్యాభివృద్ధి అవకాశాలపై స్పష్టత ఇవ్వాలని కేంద్రాన్ని కోరారు.తెలంగాణలో పనిచేస్తున్న ఐటీఐలు, ఎన్‌ఎస్‌టీఐల సంఖ్య, అందిస్తున్న కోర్సులు, శిక్షణార్థుల నమోదు వివరాలను వెల్లడించాలని కోరారు. ముఖ్యంగా వరంగల్ ప్రాంతంలో ఆధునిక సాంకేతిక రంగాలకు అనుగుణంగా శిక్షణ అందిస్తున్నారా అనే అంశంపై కేంద్రాన్ని ప్రశ్నించారు. యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు తగ్గిపోతున్న నేపథ్యంలో, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, ఐఓటీ, రిన్యూవబుల్ ఎనర్జీ, 3డీ ప్రింటింగ్ వంటి రంగాల్లో శిక్షణ విస్తరణపై చర్యలు తీసుకున్నారా అని ప్రశ్నించారు. పరిశ్రమలతో భాగస్వామ్యాలు, ట్రైనర్ల నైపుణ్యాభివృద్ధి, ప్లేస్‌మెంట్లపై కూడా వివరాలు తెలియజేయాలన్నారు.ఈ మేరకు నైపుణ్యాభివృద్ధి కేంద్ర సహాయక శాఖా మంత్రి జయంత్ చౌదరి సమాధానమిస్తూ, రాష్ట్రంలో 301 ఐటీఐలు పనిచేస్తున్నాయని, అందులో వరంగల్‌లో 30 ఉన్నాయని తెలిపారు. గత మూడు సంవత్సరాల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 1.30 లక్షల మంది శిక్షణ పొందగా, వరంగల్‌లో 11,754 మంది శిక్షణ పొందినట్లు వెల్లడించారు. అయితే కీలక అంశమైన కొత్త ఐటీఐలు, ఎన్‌ఎస్‌టీఐల స్థాపనపై ఎలాంటి ప్రతిపాదనలు లేవని కేంద్రం స్పష్టం చేసింది. వరంగల్ వంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రాంతానికి కేంద్రం నుంచి సరైన మద్దతు లభించడం లేదని వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య అన్నారు. పీఎం-సేతు పథకం ద్వారా ఐటీఐల అభివృద్ధి జరుగుతోందని కేంద్రం చెప్పినా, రాష్ట్రానికి కొత్త సంస్థలు ఇవ్వడంలో నిర్లక్ష్యం ఎందుకని ప్రశ్నించారు. ఈ నేపథ్యంలో, యువతకు ఆధునిక నైపుణ్యాలు అందించడంలో కేంద్రం స్పష్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలని వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య కోరారు. వరంగల్ అభివృద్ధిపై కేంద్రం ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు.

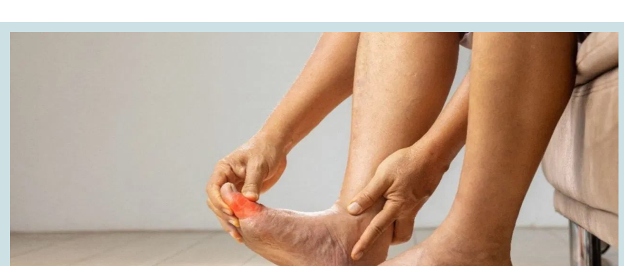
సరస్వతి అంత్య పుష్కరాల ఏర్పాట్లలో ఆలస్యం

అస్సలు సహించేది లేదు: జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ

మన దునియా జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా,కాళేశ్వరం: మార్చి 23

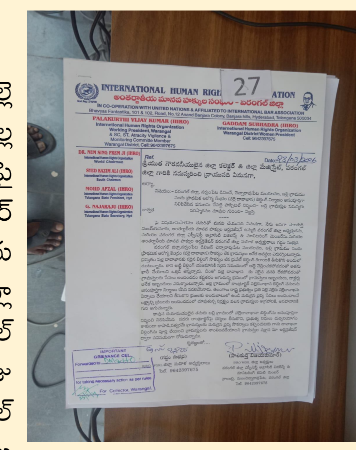
కాళేశ్వరంలో మే 21 నుండి జూన్ 1వ తేది వరకు జరగనున్న సరస్వతి అంత్య పుష్కరాల ఏర్పాట్లను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఆలస్యం చేయరాదని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ స్పష్టం చేశారు. సోమవారం ఐడిఓసి కార్యాలయంలో సరస్వతి అంత్య పుష్కరాల పనులపై రెవెన్యూ, పోలీస్, దేవాదాయ, ఇరిగేషన్, పీఆర్, మిషన్ భగీరథ, ఆర్ అండ్ బి, విద్యుత్, వైద్య శాఖల అధికారులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సరస్వతి అంత్య పుష్కరాల నిర్వహణకు సంబంధించిన అన్ని పనులు నిర్ణీత గడువులోపు పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. రాష్ట్ర ఐటి, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ఇటీవల నిర్వహించిన సమావేశంలో అధికారులే ఎప్పటి వరకు పనులు పూర్తి చేస్తారో డెడ్‌లైన్ ఇచ్చారని, అట్టి డెడ్ లైన్ ప్రకారం జాప్యం లేకుండా కచ్చితంగా పనులు పూర్తి చేయాలని సూచించారు. శాఖల మధ్య సమన్వయంతో పనులలో వేగం పెంచాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రత్యేకంగా మహాదేవపూర్ వద్ద ఆర్చ్ నిర్మాణ పనులు పురోగతిపై దేవాదాయ శాఖ ఇంజినీరింగ్ అధికారులు ఇచ్చిన సమాధానంపై ఏప్రిల్ 30వ తేదీ లోపు పూర్తి చేయాలని, ఏం చేస్తారో నాకు సంబంధం లేదు, ఇచ్చిన టైమ్‌లైన్ ప్రకారం పనులు పూర్తి కావాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. పుష్కరాల సందర్భంగా భక్తులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా తాగునీరు, విద్యుత్, రహదారులు, పారిశుధ్యం, వైద్య సదుపాయాలు వంటి అన్ని ఏర్పాట్లు సమగ్రంగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. భద్రతా ఏర్పాట్లపై పోలీస్ శాఖ ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని గుర్తించిన పార్కింగ్ స్థలాలలో ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో కాటారం సబ్ కలెక్టర్ మయాంక్ సింగ్, అదనపు కలెక్టర్లు అశోక్ కుమార్, విజయలక్ష్మి, కాటారం డిఎస్పీ సూర్య నారాయణ, వైద్య, ఇరిగేషన్, దేవాదాయ, విద్యుత్తు, మిషన్ భగీరథ, పంచాయతీ రాజ్, ఆర్ అండ్ బి శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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.

కాంట్రాక్టర్ పై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని వరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్ గారికి ప్రజావాణిలో ఫిర్యాదు



మన దునియా,వరంగల్ జిల్లా జల్లి:మార్చి 23

జల్లి గ్రామ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం పల్లె దావకాన బిల్డింగ్ నిర్మాణం కాంట్రాక్టర్ నిర్లక్ష్యం వల్ల నిలిపివేసిన పనులను చేపట్టాలని కాంట్రాక్టర్ పై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని వరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్ గారికి ప్రజావాణిలో ఫిర్యాదు చేసిన అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల ఆర్గనైజేషన్ వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు పాలకుర్తి విజయ్ మరియు వరంగల్ జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలు గడ్డం సుభద్ర ఈరోజు వరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో వరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్ గారికి ప్రజావాణిలో జల్లి గ్రామము నందు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్ర ము పల్లె దావకాన బిల్డింగ్ నిర్మాణం అసంతృప్తిగా నిలిచిపోయిన పనులను చేపట్టాలని జల్లి గ్రామస్తుల సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపెట్టాలని అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల ఆర్గనైజేషన్ వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు వరంగల్ జిల్లా ఎస్సీ ఎస్టీ అట్రాసిటీ విజిలెన్స్ అండ్ మానిటర్ కమిటీ మెంబర్ పాలకుర్తి విజయకుమార్ అలాగే అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల ఆర్గనైజేషన్ వరంగల్ జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలు గడ్డం సుభద్ర సహితంగా కలిసి వినతి పత్రం ద్వారా వరంగల్ జిల్లా నర్సంపేట డివిజన్ చెన్నారావుపేట మండల్ జల్లి గ్రామం నందు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం పల్లెదావకరణ సౌకర్యం లేక గ్రామస్తులు అనేక అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు ప్రస్తుతం పల్లె దావకాన సరైన బిల్డింగ్ సౌకర్యం లేక ప్రైవేటు బిల్డింగ్ కిరాయికి తీసుకొని అందులో ఉంటున్నారు కానీ అట్టి బిల్డింగ్ యజమానికి సరైన సమయంలో అద్దె చెల్లించకపోవడంతో అతను కాల్ చేయాలని ఒత్తిడి చేస్తున్నాడు దీంతో పల్లె దావకాన కు సరైన వసతి లేకపోవడంతో గ్రామస్తులకు సేవలు అందించడంలో కష్టము అవుతున్న క్రమంలో గ్రామస్తులు ఇబ్బందులు మరియు డాక్టర్లు అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు గత నాలుగు సంవత్సరాల నుండి జల్లి గ్రామంలో కాంట్రాక్టర్ బిల్డింగ్ పనులను అసంపూర్తిగా నిర్మాణం చేసిన వదిలేసినాడు సదర్ కాంట్రాక్టర్ పై సమగ్ర విచారణ చేపట్టి ప్రభుత్వ నిధులు దుర్వినియోగం కాకుండా కాపాడి సత్ఫనమే గ్రామస్తులకు మెరుగైన వైద్య సౌకర్యాలు కల్పించుటకు పల్లె దావకాన బిల్డింగును పూర్తి చేయించి గ్రామస్తులను శాంతింప చేయాలని పేద ప్రజలను కాపాడి కాంట్రాక్టర్ పై సమగ్ర విచారణ చేపట్టి చర్యలు తీసుకోవాలని ఈరోజు వరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ గారికి వినతి పత్రం అందించిన అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల ఆర్గనైజేషన్ వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు పాలకుర్తి విజయ్ కుమార్ అలాగే అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల ఆర్గనైజేషన్ వరంగల్ జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలు గడ్డం సుభద్ర వినతి పత్రం అందించి సమస్యను త్వరగా పరిష్కరించాలని సంబంధిత అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ వెంటనే ఆదేశాలు ఇచ్చారు

వాజేడు ఆస్పత్రిలో స్పెషల్ మెడికల్ క్యాంప్ ప్రారంభం

మన దునియా వాజేడు మార్చ్ 23

వాజేడు ఆస్పటల్లో 99 రోజుల్లో ప్రజాపాలనలో భాగంగా అపోలో హాస్పటల్ నుండి ఆరుగురు స్పెషల్ డాక్టర్స్ రావడం జరిగింది ఈరోజు. దానిలో భాగంగా కన్ను ముక్కు చెవి కి సంబంధించి స్పెషల్ డాక్టర్స్ మన వాజేడు ఆస్పటల్లో అందుబాటులో ఉన్నారు వాజేడు మండలంలో ఉన్న గ్రామపంచాయతీలో అన్ని ప్రజలందరూ వాజేడు మండలంలోని గవర్నమెంట్ హాస్పటల్ దగ్గరికి వెళ్లి వైద్యం చేసుకోవడానికి అందుబాటులో ఉన్నారు దీనిలో భాగంగా అపోలో హాస్పటల్ నుండి వచ్చిన డాక్టర్లు మరియు వాజేడు సర్పంచ్ రిబ్బన కట్ చేసి డాక్టర్లను ఆహ్వానించారు

డీఏలపై హరీశ్ రావుకు భట్టి కౌంటర్

మన దునియా,హైదరాబాద్: మార్చి 23

డీఏలపై హరీశ్ రావుకు భట్టి కౌంటర్ తెలంగాణ : ఉద్యోగుల డీఏల అంశంపై అసెంబ్లీలో హరీశ్ రావు ప్రశ్నలకు డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క కౌంటర్ ఇచ్చారు. గత ప్రభుత్వం డీఏలు చెల్లించకపోవడం వల్లే సమస్యలు తలెత్తాయని, కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చాక మూడు డీఏలు చెల్లించామని భట్టి తెలిపారు. బీఆర్ఎస్ 44 వేల కోట్ల బిల్లులు పెండింగ్ పెట్టిందని, ఆర్థిక విధ్వంసం సృష్టించిందని విమర్శించారు. అంతకుముందు ఉద్యోగులకు ఐదు డీఏలు పెండింగ్ ఉన్నాయని, రిటైర్డ్ ఉద్యోగులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని హరీశ్ రావు ఆరోపించారు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

రేవంత్ రెడ్డిని నేనే సీఎం చేశా: మల్లారెడ్డి

మన దునియా,హైదరాబాద్: మార్చి 23

రేవంత్ రెడ్డిని నేనే సీఎం చేశా: మల్లారెడ్డి రేవంత్ రెడ్డిని తానే సీఎంని చేశానని, రెడ్డి సామాజిక వర్గంలో రేవంత్ ఒక్కడే పవర్ ఫుల్ లీడర్ అని ఆయన మాజీ మంత్రి మల్లారెడ్డి అన్నారు. రేవంత్, తాను అన్నదమ్ములమని పాత జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. ఈ వ్యాఖ్యలతో మల్లారెడ్డి త్వరలోనే కాంగ్రెస్‌లో చేరుతారనే ప్రచారం ఊపందుకుంది. బీఆర్ఎస్ పార్టీ కష్టకాలంలో ఉన్నప్పుడు సీఎంతో ఉన్న సాన్నిహిత్యం గురించి బహిరంగంగా మాట్లాడటం వెనుక వ్యూహం ఉందని రాజకీయ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. సినిమాల గురించి మాట్లాడుతూ, 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' సినిమాలో విలన్ పాత్రకు నో చెప్పానని, సీఎం పాత్ర చేయాలని ఉందని తన కోరికను వెల్లడించారు.

వాజేడు మండలంలో ఆరుగురు స్పెషల్ డాక్టర్స్

మన దునియా మార్చ్ 23 వాజేడు

గవర్నమెంట్ హాస్పటల్లో 99 రోజుల ప్రజాపాలనలో భాగంగా అపోలో హాస్పిటల్ నుండి ఆరుగురు స్పెషల్ డాక్టర్స్ రావడం జరిగింది హాస్పిటల్ లో అందుబాటులో ఉన్నారు దీనిలో భాగంగా హాస్పటల్లో రిబ్బన్ కట్ చేసి డాక్టర్లను ఆహ్వానించారు

సహాయం కోసం వేచి చూడకుండా.. గుంతను పూడ్చిన రైతు!

మన దునియా,మహబూబాబాద్ జిల్లా:మార్చి 23

సమస్య వస్తే అధికారులకు ఫిర్యాదు చేయడం, లేదా విమర్శించడం మనం చూస్తుంటాం. కానీ, మహబూబాబాద్ జిల్లాకు చెందిన ఒక రైతు మాత్రం అందుకు భిన్నంగా ఆలోచించారు. రోడ్డుపై ఉన్న గుంత వల్ల ప్రయాణికులు పడుతున్న ఇబ్బందులను చూసి చలించిపోయి, స్వయంగా రంగంలోకి దిగారు. కొత్తగూడ మండలం ఎదుళ్లపల్లి గ్రామ శివారులోని బ్రిడ్జి (నడి రోడ్డు) మీద గత కొంతకాలంగా ఒక ప్రమాదకరమైన గుంత పడింది. ఈ గుంత కారణంగా నిత్యం ప్రయాణించే వాహనదారులు, ముఖ్యంగా ద్విచక్ర వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడేవారు. రాత్రి సమయాల్లో అక్కడ ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశముందని స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేసేవారు.అయితే, అధికారుల కోసం ఎదురుచూడకుండా అదే గ్రామానికి చెందిన రైతు చెంచు రాజిరెడ్డి ఒక గొప్ప నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ప్రయాణికుల కష్టాలను చూడలేక, కాంక్రీట్ మిశ్రమాన్ని సిద్ధం చేసుకుని, స్వయంగా ఆ గుంతను పూడ్చివేశారు. ఏ ప్రతిఫలం ఆశించకుండా, సామాజిక బాధ్యతగా ఆయన చేసిన ఈ పని స్థానికంగా చర్చనీయాంశమైంది. బాధ్యతాయుతమైన పనిని చూసి గ్రామస్తులు, వాహనదారులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. "ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉంది, అందుకే నా వంతుగా ఈ పని చేశాను" అని రాజిరెడ్డి తెలిపారు.

ప్రజావాణి ఫిర్యాదులపై అలసత్వం వహిస్తే కఠిన చర్యలు

మన దునియా,గద్వాల్ జిల్లా: మార్చి 23

ప్రజావాణికి ప్రతి వారం పెద్ద సంఖ్యలో ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయని పరిష్కరించకుండా అలసత్వం వహిస్తే సంబంధిత అధికారులపై కఠిన చర్యలు తప్పవని జిల్లా కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్ హెచ్చరించారు. సోమవారం ప్రజావాణి సందర్భంగా ఐడిఓసీ సమావేశపు మందిరంలో అదనపు కలెక్టర్లు, ఆర్డీవో తో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ ప్రజల నుంచి ఆర్జీలను స్వీకరించారు. వివిధ శాఖలకు సంబంధించి ప్రజల నుంచి మొత్తం 56 ఆర్జీలు వచ్చాయన్నారు. ప్రజావాణి అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్ జిల్లా అధికారులతో మాట్లాడుతూ ప్రజల నుంచి వచ్చిన ఆర్జీలను సకాలంలో పరిష్కరించకుండా పెండింగ్ లో ఎందుకు పెడుతున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కలెక్టరేట్లో జరిగిన ప్రజావాణికి సంబంధించి 435 దరఖాస్తులు పరిష్కరించాల్సి ఉందన్నారు. దరఖాస్తుదారులు అవసరమైన సందర్భాల్లో తమ ఆర్జీలకు సంబంధించిన రికార్డులు, ఇతర పత్రాలు తీసుకురాకుండా వస్తే ఆ సమస్యకు పరిష్కారం లభించదని పేర్కొన్నారు. ఆయా మండలాల్లోనూ వివిధ శాఖలకు సంబంధించి పెద్ద సంఖ్యలో దరఖాస్తులు అపరిష్కృతంగా ఉన్నాయని, ముఖ్యంగా రెవిన్యూ శాఖలో భూ సంబంధ సమస్యలపై వచ్చిన వందలాది ఆర్జీలను పరిష్కరించాల్సి ఉందన్నారు. ప్రతి బుధవారం ఆయా శాఖల జిల్లా అధికారులు తమ కింది స్థాయి అధికారులు, సిబ్బందితో సమావేశం నిర్వహించి పెండింగ్ లో ఉన్న ఆర్జీలను పరిష్కరించేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. మండల స్థాయి అధికారులు సైతం తమ పరిధిలో ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని సక్రమంగా నిర్వహించి వచ్చిన ఆర్జీలను పరిష్కరిస్తే చిన్న చిన్న సమస్యలకే ప్రజలు కలెక్టరేట్ వరకు రావాల్సిన అవసరం ఉండదన్నారు. ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని, పెండింగ్ ఫైల్స్ క్లియరెన్స్ పై స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేసినప్పటికీ చాలా శాఖల అధికారులు పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయలేదని, వారంలోగా షెడ్యూల్ ప్రకారం పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలు నిర్వహించకుంటే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఆయా

కార్యాలయాల గదుల్లో అనవసరమైన ఫర్నీచర్, ఫైల్స్ కనిపిస్తే సంబంధిత అధికారులపై వేటు తప్పదన్నారు. ప్రభుత్వ అధికారులు సమయపాలన పాటించాలని, ప్రతి కార్యాలయం వద్ద బయోమెట్రిక్ యంత్రాల ద్వారా హాజరు నమోదు చేయాలన్నారు. జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా పలు రంగాల్లో వెనుకబడిందని, జిల్లా పరిపాలన యంత్రాంగం చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తేనే మన జిల్లా ఆయా రంగాల్లో రాష్ట్రంలో మొదటి స్థానంలో ఉంటుందన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, గురుకుల విద్యాలయాలు, వసతి గృహాలు, ఆసుపత్రులను తమ పరిధిలోని మండలాల ప్రత్యేక అధికారులు, తహసిల్దార్లు, ఎంపీడీవోలు తరచు సందర్శిస్తూ అక్కడి పనితీరు మెరుగుపడేందుకు సహకరించాలన్నారు. ఈ అధికారులు ప్రతి శుక్రవారం విద్యార్థులతోపాటు గురుకుల విద్యాలయాల్లో భోజనం చేయాలని, పంచాయతీ కార్యదర్శులు తమ పరిధిలోని పాఠశాలల్లో మధ్యాహ్న భోజనం చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రతి బుధవారం 11:00 గంటలకు పంచాయతీ కార్యదర్శులు వారి గ్రామాల్లోని అంగన్వాడీ కేంద్రాలను సందర్శించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్లు లక్ష్మీనారాయణ, నర్సింగరావు, ఆర్డీవో శ్రీనివాసరావు, వివిధ శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బిజెపి నాయకుల ముందుస్తూ అక్రమ అరెస్టులు

మన దునియా,సూర్యాపేట: మార్చి 23

భారతీయ జనతా పార్టీ నాయకులను సూర్యాపేట పట్టణంలో బిజెపి నాయకులు అసెంబ్లీ ముట్టడికి హైదరాబాదుకుపోకుండా ఈరోజు తెల్లవారుజామున 5 గంటలకు ముందుస్తూగా పోలీసులు అక్రమంగా అరెస్టులు చేయడం జరిగింది.ఎన్నికల ముందు అనేక అలివి గాని హామీలను 6 గ్యారంటీలు 420 హామీలు కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చి ప్రజల ఓట్లు వేసుకొని అన్ని వర్గాలను మోసం చేసి అధికారంలోకి వచ్చి రెండు సంవత్సరాల పైన అయినా కూడా ఏ ఒక్క గ్యారెంటీ ఏ ఒక్క హామీ నెరవేర్చక ఉండటంవల్ల భారతీయ జనతా పార్టీ గత వారం రోజుల్లో రాష్ట్రం మొత్తంలో అన్ని కలెక్టరేట్ల ముందు మండల ఆఫీసుల ముందు ధర్నాలు చేసి హామీలను నెరవేర్చాలని మెమొరండాలి ఇవ్వడం జరిగింది. అయినా కూడా ఈ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిమ్మకు నీరెత్తినట్టుగా వివరిస్తూ ఉన్నది మూడు రోజుల క్రితం అసెంబ్లీలో రాష్ట్ర బడ్జెట్ ని ప్రవేశపెట్టిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వారు ఇచ్చిన హామీలను ఏ ఒక్కటి కూడా అమలు చేయడానికి బడ్జెట్లో కేటాయింపులు చేయలేదని బిజెపి రాష్ట్ర శాఖ బడ్జెట్ సమావేశాల చర్చలో భాగంగా ఈరోజు ప్రభుత్వాన్ని కళ్ళు తెరిపించడానికి అసెంబ్లీ ముట్టడి కార్యక్రమాన్ని పిలుపునివ్వడం జరిగింది. ఇందులో భాగంగా అసెంబ్లీ ముట్టడి కార్యక్రమానికి హైదరాబాద్కు బిజెపి నాయకులు వెళ్లకుండా పోలీసు వారు అడ్డుకొని తెల్లవారుజామున ఐదు గంటలకే అందుబాటులో ఉన్న నాయకులను అరెస్టు చేయడం తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని, అరెస్టులతో మా ఉద్యమాన్ని ఆపలేరని, మీరు ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేసే వరకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పైన ప్రజలను కలుపుకొని ఉద్యమాలు, పోరాటాలు చేసి మెడలు వంచైనా హామీలను అమలు చేయిస్తామని, బిజెపి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి చలమల్ల నర్సింహ ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. జనాభాలో 60 శాతం ఉన్న బీసీలకు గత 2 బడ్జెట్లలో 23 వేల కోట్లు కేటాయించి నామమాత్రంగా 5000 కోట్లు మాత్రమే ఖర్చు చేయడం జరిగింది. ఈ సంవత్సరం బడ్జెట్లో బీసీలకు 13 వేల కోట్ల బడ్జెట్ చూపడం వట్టి బూటకం మాత్రమే, బడ్జెట్ లెక్కలన్నీ కూడా తెల్ల కాగితాల మీద నల్ల గీతలు పెట్టి ప్రజలను అంకెల గారడితో మోసం చేయడం జరుగుతుంది. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు బూటకపు హామీలు అభయ హస్తం పేరుతో 6 గ్యారంటీలు 420 హామీలు ఈ విధంగా ఇవ్వడం జరిగింది. రైతులకు పూర్తి రుణమాఫీ చేస్తానని, రైతు భరోసా 10వేల నుండి 15000 ఇస్తానని, కౌలు రైతులకు పదివేల రూపాయలు ఇస్తానని,

మహిళలకు 2500 ప్రతినెల ఇస్తానని, వికలాంగులకు 4000 పెన్షన్ ను 6000 చేస్తానని, ఆడపిల్లల పెండ్లిలకు లక్ష రూపాయలు ఒక తులం బంగారం ఇస్తానని, వృద్ధులకు వితంతువులకు ఒంటరి మహిళలకు గీత చేనేత వృత్తుల వారికి 2000 నుండి 4000 పెన్షన్ ఇస్తానని, నిరుద్యోగుల భృతి 3000 ఇస్తానని, నిరుద్యోగులకు కూడా సంవత్సరానికి 2 లక్షల ఉద్యోగాలు ఇస్తా జాబు క్యాలెండర్ విడుదల చేస్తానని, నిరుద్యోగులకు ఐదు లక్షల గ్యారెంటీ కార్డు ఇస్తానని, ఉద్యోగుల పెండింగ్ లో ఉన్న పి ఆర్ సి ని వెంటనే విడుదల చేస్తానని, చదువుకునే బాలికలకు స్కూటీలు లాప్టాప్ లు ఇస్తానని, బీసీలకు స్థానిక సంస్థలలో 42 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తానని ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే వందల హామీలు నోటికొచ్చినట్టు ప్రజలకు ఇచ్చి ఓట్లు వేయించుకొని అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఓడ దాటిన దాకా ఓడ మల్లయ్య ఓడ దాటిన తర్వాత బోడ మల్లయ్య అన్న చందంగా ఈ రేవంత్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజలను దగా మోసం చేసి గ్యారెంటీ పత్రాలు కూడా ఇచ్చి ఓట్లు వేయించుకొని అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత అన్ని వర్గాల ప్రజలకు మొండి చేయి చూపించి మోసం చేస్తుందని అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చ కుంటే వెంటనే సీఎం గద్దె దిగిపోవాలని బిజెపి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి చలమల్ల నర్సింహ కాంగ్రెస్ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని డిమాండ్ చేశాడు. ఈ కార్యక్రమంలో అరెస్ట్ అయిన వారు జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి దోసకాయల పని నాయుడు, జిల్లా నాయకులు పోలగాని ధనుంజయ గౌడ్, ఆకార పరిపూర్ణ చారి, నిమ్మల లవన్, యార్లగడ్డ రామారావు, నిమ్మల పురుషోత్తం, ఎస్ కే పటాన్ పాషా, ఎలుగురు రామ్మూర్తి గౌడ్ లు ఉన్నారు.

పిల్లల్లో జింక్ లోపం నష్టాలు...

ప్రతి తల్లిదండ్రులకి వారి పిల్లలే ఒక ప్రపంచంగా భావిస్తూ, వారు పడిన కష్టం వారి పిల్లలు పడకూడదు అంటు,వారికి ఏమి ఇష్టమైతే ఆట వస్తువులు కొనివ్వడం,ఇష్టమైన ఆహారాలను అతిగా ఇవ్వడం, సరైన క్రమశిక్షణలో పెట్టకపోవడం వంటి వాటి వల్ల సమాజా నికి ఎంత హాని కలుగుతుందో అంతే మోతాదులో వారి ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుందని గ్రహించలేకపోతున్నారు. పిల్లలకు పోషకాహార లోపాలలో తలెత్తడం వాళ్ళ వారి ఆరోగ్యం రోజురోజుకి క్షీణిస్తోందని వైద్య నిపుణులు కూడా హెచ్చరిస్తూ ఉన్నారు.మరి ముఖ్యంగా 10 మందిలో 6 మంది పిల్లలు జింక్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని,దాని వల్ల చాలా అనారోగ్యాలు కలుగుతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు కూడా. రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బ తినడం. : పిల్లలు తినే ఆహారాల్లో జింకు లోపం వల్ల,రోగాలకు కారణమైన బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ తో సైనికుడిలా పోరాడే రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బతింటుందని చాలా పరిశోధనాల్లో కూడా తేలింది.కావున ఇమ్యూన్ సిస్టమ్ సరిగా పని చేసేందుకు జింక్ అధికంగా ఉన్న గుమ్మడి కాయ,గుమ్మడి గింజలు,బాదాం,పాలు, అరటిపండు వంటి ఆహారాలను అధికంగా ఇవ్వడం అలవాటు చేయండి. బ్లడ్ క్లాటింగ్ అవకపోవడం..: పిల్లలు తరుచూ దెబ్బలు తగిలించుకుంటూనే ఉంటారు.కొంతమందికి బ్లడ్ కొంతసేపు వచ్చి,గాయం దగ్గర బ్లడ్ క్లాట్

అవుతుంది.కానీ జింక్ లోపం కలవారికి బ్లడ్ గడ్డ కట్టకుండా,దారాలంగా రక్తం వస్తూనే ఉంటుంది. రక్తహీనత ఏర్పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.కావున పిల్లలకు బ్లడ్ క్లాటింగ్ సక్రమంగా జరగాలంటే జింకు ఉన్న ఆహారాలు ఎక్కువగా ఇవ్వడం చాలా

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
మార్చ్ | మంగళవారం | 24 | 2026

అభిమానం పేరుతో ఆగం చేస్తున్న యువకులు..?

మన దునియా,వరంగల్,మార్చి 23:

పండుగల సమయంలో సామరస్యంగా ఉండాల్సిన వేళ, కొంతమంది యువకులు అభిమానం పేరుతో వివాదాలకు దారి తీస్తుండటం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఉగాది సందర్భంగా ఇరు మతాలకు చెందిన ఫ్లెక్సీలు ఏర్పాటు చేసే సమయంలో, ఓ న్యాయవాది ఏర్పాటు చేసిన ఫ్లెక్సీని చింపివేయడం వివాదానికి కారణమైంది. పండుగ వేళ ఉద్రిక్తతకు దారి తీసిన ఫ్లెక్సీ వివాదం?

ఈ ఘటనపై సమాచారం అందుకున్న స్థానిక పోలీసులు సీసీ కెమెరా దృశ్యాల ఆధారంగా సంబంధిత వ్యక్తిని స్టేషన్‌కు పిలిపించి మందలించి పంపించారు. అయితే చిన్న సంఘటనగా కనిపించిన ఈ వ్యవహారం స్థానికంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది.

స్టేషన్‌లో ప్రభావం... బెల్ట్ షాప్ ఆరోపణలు?

ఏడాది పాటు పోలీస్ స్టేషన్ పరిసరాల్లో పెద్దమనిషిలా చెలామణి అవుతూ, డబ్బా పేరుతో 24 గంటలు బెల్ట్ షాప్ నిర్వహిస్తున్నాడనే ఆరోపణలపై చర్చ జరుగుతోంది. ఇలాంటి వ్యవహారాలను అధికారులు చూసి చూడనట్లు వదిలేస్తున్నారనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి.

ఫ్లెక్సీ "చింపి కట్టుకున్నా" అన్న వ్యాఖ్యపై చర్చ?

న్యాయవాది ఏర్పాటు చేసిన ఫ్లెక్సీ చినిగిపోయిందని చెప్పి, పూర్తిగా చింపివేసి ఆ కట్టెలతో తన ఫ్లెక్సీలు కట్టుకున్నానని మీడియాకు చెప్పడం మరింత వివాదానికి దారి తీసింది. ఇదే పని వేరొకరు చేస్తే పరిస్థితి ఎలా ఉండేదనే ప్రశ్నలు స్థానికుల్లో వినిపిస్తున్నాయి.

వీరాభిమానంలో అతిగా ప్రవర్తనపై విమర్శలు?

నాయకులపై అభిమానంతో వీరాభిమాని అంటూ అతిగా ప్రవర్తించడం, కొంతకాలానికే అదే నాయకులపై ఆరోపణలు చేయడం యువతలో పెరుగుతున్న ధోరణిగా మారిందని తోటి యువకులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

నాయకుల మార్పుతో మారుతున్న నమ్మకాలు!!

ఒక నాయకుడిని దేవుడిలా భావించి, కొద్ది రోజులకే వేరే నాయకుడి వెంట నడవడం రాజకీయ విలువలను దెబ్బతీస్తోందని అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

హుందాగా ఉండాలని పెద్దల సూచనలు!!

రాజకీయాల్లోకి రావాలంటే యువత హుందాగా ఉండాలని, వ్యక్తిత్వం ముఖ్యమని పెద్దలు సూచిస్తున్నారు. కుటుంబ సమస్యలు, బెల్ట్ షాపులు,

బెదిరింపులు, ఇష్టారాజ్యంగా ప్రవర్తించడం వంటి చర్యలను ప్రజలు, కార్యకర్తలు గమనిస్తూనే ఉన్నారని అంటున్నారు.

హాస్పిటల్ కట్లపై అనుమానాలు..?

ఫ్లెక్సీ చింపడం తప్పు అని పోలీసులు మందలించి పంపిన తర్వాత కూడా హాస్పిటల్‌కు వెళ్లి గాయాల పేరుతో రాద్ధాంతం చేయడం సరైన పద్ధతి కాదని విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. గాయాల కట్లతో అతి చేస్తున్నారనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

బాధ్యత లేకుండా రాజకీయాల్లో అడుగులు?

యువత రాజకీయాల్లోకి రావడం స్వాగతించదగ్గ విషయం. కానీ అది హుందాగా, బాధ్యతతో ఉండాలి గాని, నాయకుల కోసం బెదిరింపులు చేయడం లేదా వారిపైనే బురద చల్లడం కాదని ప్రజలు సూచిస్తున్నారు.

వ్యక్తిత్వమే అసలైన బలం

పక్కన పది మంది ఉండటమే గొప్ప కాదని, వ్యక్తిత్వం ఉండటం ముఖ్యమని స్థానికులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు అధికారులను, చట్టాన్ని పట్టించుకోకుండా ప్రవర్తించిన వ్యక్తి, సమస్య రాగానే బాధితుడిలా నటించడం సరికాదని అభిప్రాయపడుతున్నారు.

యువతకు గుణపాఠం చెబుతున్న ఘటన

వీరాభిమానం పేరుతో అతి ప్రవర్తన చివరికి ఇలాంటి పరిస్థితులకు దారి తీస్తుందని, యువత దీనినుంచి పాఠాలు నేర్చుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని స్థానికులు సూచిస్తున్నారు. పోలీసు అధికారులను ఇబ్బంది పెట్టడం, పోలీసులపై, సంబంధం లేని నాయకులపై ఆరోపణలు చేయడం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సమర్థనీయం కాదని హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఐదు రాష్ట్రాల ఎలక్షన్స్: చడీ చప్పుడు లేని కాంగ్రెస్!

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ: మార్చి 23

ఔను.. నిజమే! ఐదు రాష్ట్రాల్లో అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు ముహూర్తం సిద్ధమైంది. షెడ్యూల్ కూడా విడుదలైంది. మరో రెండు మూడు రోజుల్లోనే కొన్ని రాష్ట్రాల్లో నోటిఫికేషన్ రానుంది. ఇప్పటికే కేరళలో నోటిఫికేషన్ వచ్చింది. అయితే ఇంత జరుగుతున్నా కాంగ్రెస్ పార్టీలో పెద్దగా చడీ చప్పుడు కనిపించడం లేదు. ముఖ్యంగా ఎక్కడ ఎన్నికలు జరిగినా రాహుల్ గాంధీ వ్యాఖ్యలు, ప్రచారం, స్టార్ క్యాంపెయినర్ల సందడి కనిపించేది. కానీ ఈసారి అలాంటి వాతావరణం ఎక్కడా కనిపించడం లేదు.ఈ దఫా రాష్ట్రాల నాయకులే ప్రచారాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్తున్నారు. అసోంలో పొత్తులు కుదరకపోవడం పెద్ద సమస్యగా మారింది. బలమైన సీఎం, బీజేపీ నాయకుడు హిమంత బిశ్వ శర్మను ఎదుర్కొనే వ్యూహాలు కాంగ్రెస్‌కు స్పష్టంగా కనిపించడం లేదు.తమిళనాడులో అధికార డీఎంకేతో పొత్తు పెట్టుకున్నా ఆశించిన స్థాయిలో సీట్లు దక్కలేదు. 240 స్థానాల్లో కాంగ్రెస్‌కు కేవలం 36 సీట్లు మాత్రమే దక్కాయి. దీంతో స్థానిక నాయకులే ప్రచార బాధ్యతలు చేపట్టారు. అసెంబ్లీ సీట్లను రాజ్యసభ కోసం త్యాగం చేశారన్న విమర్శలకు కాంగ్రెస్ అధిష్టానం సమాధానం ఇవ్వలేకపోతోంది.బెంగాల్‌లో కూడా పరిస్థితి స్పష్టంగా లేదు. గతంలో కమ్యూనిస్టులతో కలిసి పోటీ చేసిన కాంగ్రెస్ ఈసారి పొత్తులపై క్లారిటీ లేక సీట్ల విషయంలో నిలకడ సాధించలేకపోతోంది. ఇదే సమయంలో బీజేపీ ఇప్పటికే ఎక్కువ స్థానాలకు అభ్యర్థులను ప్రకటించింది. దీంతో బెంగాల్‌లో ప్రధాన పోటీ బీజేపీ, మమతా బెనర్జీ మధ్యే

కేంద్రీకృతమవుతోంది.కేరళలో కూడా కాంగ్రెస్ పరిస్థితి సవాళ్లతో నిండిపోయింది. పైకి నేతలు 100 సీట్లు గెలుస్తామని చెబుతున్నా, క్షేత్రస్థాయిలో ఐక్యత లోపం కనిపిస్తోంది. మరోవైపు సీఎం పినరాయి విజయన్‌కు ప్రజల్లో మద్దతు పెరుగుతున్నట్లు సర్వేలు చెబుతున్నాయి. పుదుచ్చేరిలోనూ కాంగ్రెస్, డీఎంకే మధ్య సమన్వయం బలంగా కనిపించడం లేదు. ఇక్కడ కూడా బీజేపీ కూటమి మరోసారి అధికారంలోకి వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయని ప్రీ పోల్స్ సూచిస్తున్నాయి. ఈ సమయంలో పార్టీకి బలంగా ఉండాల్సిన రాహుల్ గాంధీ ఎక్కడా కనిపించకపోవడం శ్రేణుల్లో నిరాశను పెంచుతోంది.

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.

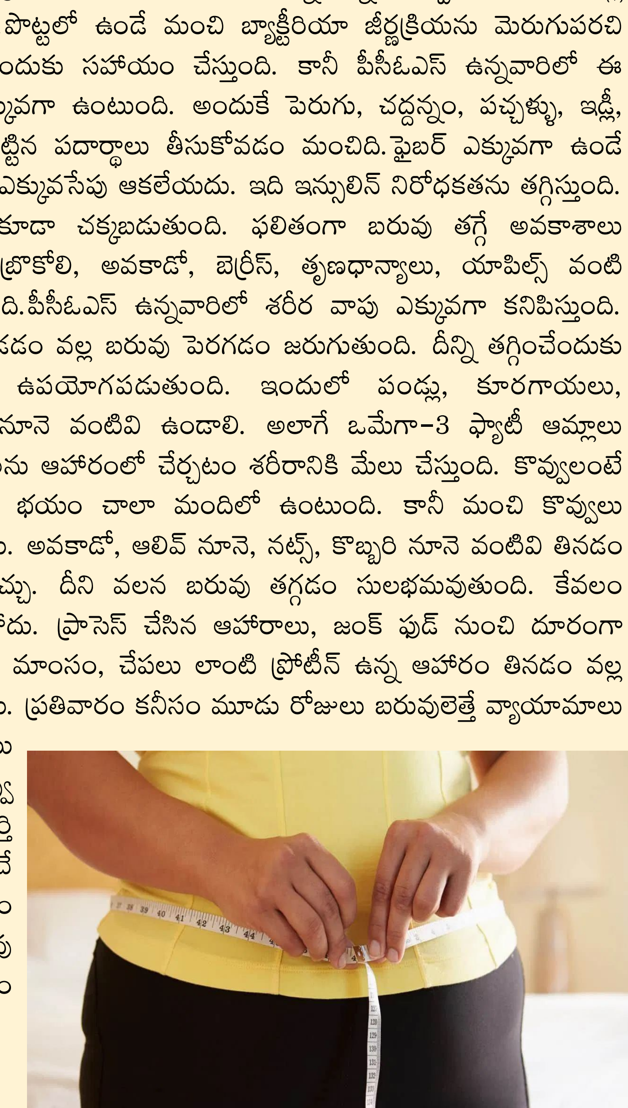
చమురు, గ్యాస్ సరఫరాపై ఢిల్లీలో ప్రధాని మోదీ ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:మార్చి 23

పశ్చిమాసియాలో పెరుగుతున్న ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఆదివారం ఉన్నతస్థాయి సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. దేశంలో పెట్రోలియం, ముడి చమురు, గ్యాస్, విద్యుత్, ఎరువుల రంగాల్లో సరఫరాకు ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా చూడటంపై ఈ సమావేశంలో ప్రధానంగా దృష్టి సారించారు.ఈ కీలక రంగాల్లో సరఫరా వ్యవస్థను నిరంతరాయంగా కొనసాగించడం, లాజిస్టిక్స్‌ను పటిష్టం చేయడం, పంపిణీ వ్యవస్థలను క్రమబద్ధీకరించడం వంటి అంశాలపై చర్చించారు. దేశ ఇంధన భద్రతను కాపాడేందుకు తీసుకుంటున్న చర్యలను అధికారులు ప్రధానికి వివరించారు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలోని ఒడుదొడుకుల ప్రభావం వినియోగదారులు, పరిశ్రమలపై పడకుండా ప్రభుత్వం నిశితంగా గమనిస్తోందని ఉన్నతాధికారులు తెలిపారు. తగినన్ని నిల్వలను కొనసాగించేందుకు, సరఫరా గొలుసును బలోపేతం చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు.ప్రపంచ ఇంధన వాణిజ్యంలో కీలకమైన హార్ముజ్ జలసంధి వంటి సముద్ర మార్గాలకు అంతరాయం కలగవచ్చనే ఆందోళనల నేపథ్యంలో ఈ సమీక్ష ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. ఈ పరిణామాలపై ప్రధాని మోదీ ఒకరోజు ముందే ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసూద్ పెజెష్కియాన్‌తో ఫోన్‌లో మాట్లాడారు. శాంతి, స్థిరత్వం అవసరాన్ని నొక్కిచెప్పడంతో పాటు, అంతర్జాతీయ నౌకాయాన మార్గాలను సురక్షితంగా ఉంచాల్సిన ప్రాముఖ్యతను ఆయన వివరించారు.మధ్యప్రాచ్యంపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించుకోవడంలో భాగంగా, భారతదేశం ఇప్పటికే తన చమురు దిగుమతులను అమెరికా, రష్యా, నైజీరియా వంటి దేశాల నుంచి పెంచుకుంది. ప్రస్తుతం మన చమురు దిగుమతుల్లో దాదాపు 70 శాతం గల్ఫ్ యేతర దేశాల నుంచే వస్తున్నాయని అధికారులు పేర్కొన్నారు. ఎల్‌పీజీ సరఫరాలో ఇబ్బందులు రాకుండా అమెరికా నుంచి కూడా దిగుమతులు చేసుకుంటున్నామని, వినియోగదారుల స్థాయిలో సరఫరాకు ఎలాంటి అంతరాయం లేదని వారు స్పష్టం చేశారు.

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.



మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
RNI Number

వరుణ్ తేజ్ లవ్ స్టోరీపై నిహారిక ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

మెగా డాటర్, నిర్మాత నిహారిక కొణిదెల తన అన్నయ్య, నటుడు వరుణ్ తేజ్ ప్రేమ వ్యవహారంపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. వరుణ్ తేజ్, లావణ్య త్రిపాఠిల ప్రేమ గురించి తనకు నాలుగేళ్ల తర్వాత తెలిసిందని, ఓ పార్టీలో వారిద్దరినీ చూసి అనుమానం వచ్చిందని ఆమె వెల్లడించారు. తాను నిర్మాతగా వ్యవహరించిన 'రాకాస' సినిమా ప్రమోషన్లలో భాగంగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆమె ఈ విషయాలు పంచుకున్నారు.నిహారిక మాట్లాడుతూ..'అందరూ మా అన్నయ్యను ఇంట్రావర్ట్ అనుకుంటారు, కానీ కాదు. వాడు పెద్ద రౌడీ, నన్ను బాగా ఏడిపిస్తాడు. ఇండస్ట్రీలో అతనికి స్నేహితులు తక్కువ కావడంతో, లావణ్యతో ప్రేమ విషయం చాలా కాలం రహస్యంగా ఉంది. ఓసారి అన్నయ్య బర్త్‌డే సెలబ్రేషన్స్‌కు లావణ్య వచ్చింది. మా అన్నయ్య ఎవరినీ పార్టీలకు పిలవడు. అందుకే అప్పుడే వాళ్లిద్దరూ ప్రేమలో ఉన్నారని నాకు అర్థమైంది' అని నవ్వుతూ చెప్పారు.ఇదే సందర్భంగా, 'మీరు మళ్లీ పెళ్లి చేసుకుంటారా?' అన్న ప్రశ్నకు నిహారిక స్పందిస్తూ, తప్పకుండా చేసుకుంటానని, అయితే ప్రస్తుతం దానిపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టడం లేదని స్పష్టం చేశారు.

వరుస సినిమాలతో తమిళ తంబీలను అలరించేందుకు సిద్ధమైన రోజా

తమిళ చిత్ర పరిశ్రమలో ఇప్పుడు సీనియర్ నటీమణుల రీ-ఎంట్రీ ట్రెండ్ నడుస్తోంది. శోభన వంటి నటీమణుల బాటలోనే, ఇప్పుడు మాజీ మంత్రి రోజా కూడా మళ్లీ మేకప్ వేసుకున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాల్లో బిజీగా ఉంటూ తమిళ సినిమాలకు దూరమైన రోజా... 12 రోజుల తర్వాత ఇప్పుడు వరుస ప్రాజెక్టులతో తమిళ తంబీలను అలరించేందుకు సిద్ధమయ్యారు.ప్రస్తుతం కోలీవుడ్‌లో చర్చనీయాంశమైన చిత్రం 'అన్బే డయానా'. పారి ఎలవళగన్ హీరోగా నటిస్తున్న ఈ రొమాంటిక్ లవ్ స్టోరీలో రోజా ఒక పవర్‌ఫుల్ పాత్రలో కనిపించబోతున్నారు. ఈ చిత్రంలో ఆమె హీరో తల్లిగా నటిస్తున్నారు. పెరంబూర్ బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో సాగే ఈ కథలో రోజా పాత్ర చాలా కీలకంగా ఉంటుందని సమాచారం. ఇటీవల విడుదలైన 'పెరంబూర్ గానా' సాంగ్‌లో రోజా తన పాత రోజులను గుర్తు చేస్తూ వేసిన మాస్ స్టెప్పులు నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి. డాన్స్‌లో తన ఎనర్జీని చూపిస్తూ ఫ్యాన్స్‌ను ఖుషీ చేశారు.కేవలం 'అన్బే డయానా' మాత్రమే కాకుండా, రోజా నటించిన 'లెనిన్ పాండ్యన్' చిత్రం కూడా విడుదలకు సిద్ధంగా ఉంది. ఇటీవల రాధికా శరత్‌కుమార్ 'తాయి కిళవి' చిత్రంతో మంచి సక్సెస్ అందుకోవడంతో, రోజా రీ-ఎంట్రీ సినిమాలపై కూడా భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. మిలియన్ డాలర్ స్టూడియోస్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనుల్లో ఉంది.

ఆ వీడియోలకు, మాకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు: మంగ్లీ

ప్రముఖ గాయని మంగ్లీ పేరు చెప్పి కొందరు వ్యక్తులు మైక్రోఫైనాన్స్ పేరిట అక్రమ వసూళ్లకు పాల్పడుతున్నారనే వార్తలు కలకలం రేపుతున్నాయి. ఈ వ్యవహారంపై మంగ్లీ సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పందిస్తూ ఒక సుదీర్ఘ అధికారిక ప్రకటన విడుదల చేసింది. తన ప్రొఫెషనల్ ఈవెంట్స్ మినహా తనకు ఎలాంటి ఇతర వ్యాపారాలు లేవని, ముఖ్యంగా మైక్రోఫైనాన్స్ రంగంతో తనకు కానీ, తన కుటుంబానికి కానీ ఎటువంటి సంబంధం లేదని ఆమె స్పష్టం చేసింది. సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న కరెన్సీ కట్టలకు సంబంధించిన వీడియోలకు, తన ఇంటికి ఎటువంటి సంబంధం లేదని మంగ్లీ క్లారిటీ ఇచ్చింది. కావాలనే తన ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీసేందుకు కొందరు ఇలాంటి దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. బాధితులకు న్యాయం జరిగేలా చూడాలని పోలీస్ శాఖను ఆమె కోరారు. తన పేరు వాడుకుంటూ ఎవరైనా డబ్బులు వసూలు చేస్తే నమ్మవద్దని మంగ్లీ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేసింది. అక్రమాలకు పాల్పడుతున్న వ్యక్తులతో తనకు ఎలాంటి పరిచయాలు లేవని తేల్చిచెప్పింది. తన తమ్ముడిని లేదా తనను కేవలం షోలు, ప్రొఫెషనల్ ఈవెంట్స్ కోసం మాత్రమే చాలా మంది సంప్రదిస్తుంటారని, అది కేవలం ఆ ప్రోగ్రామ్ ఆహ్వానాల వరకే పరిమితమని వివరించింది. అంతకు మించి వారి వ్యక్తిగత వ్యాపారాలతో తమకు సంబంధం లేదని పేర్కొంది.

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