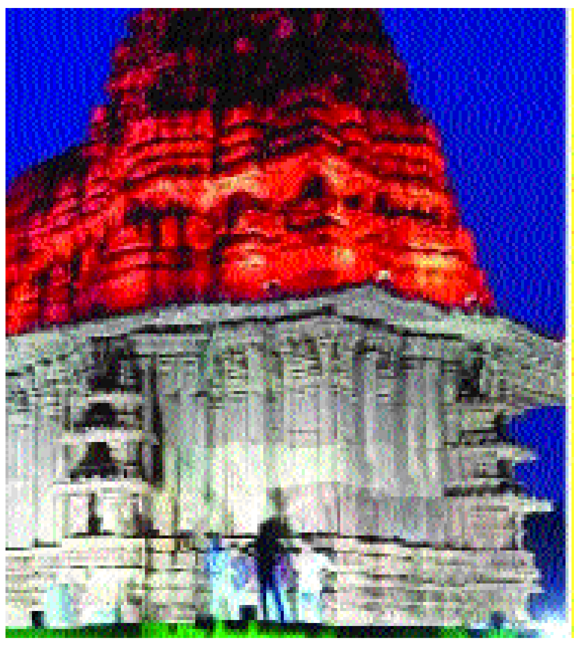


మన దునియా

Our News Our World

RNI Number
TELTEL/2023/85680

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

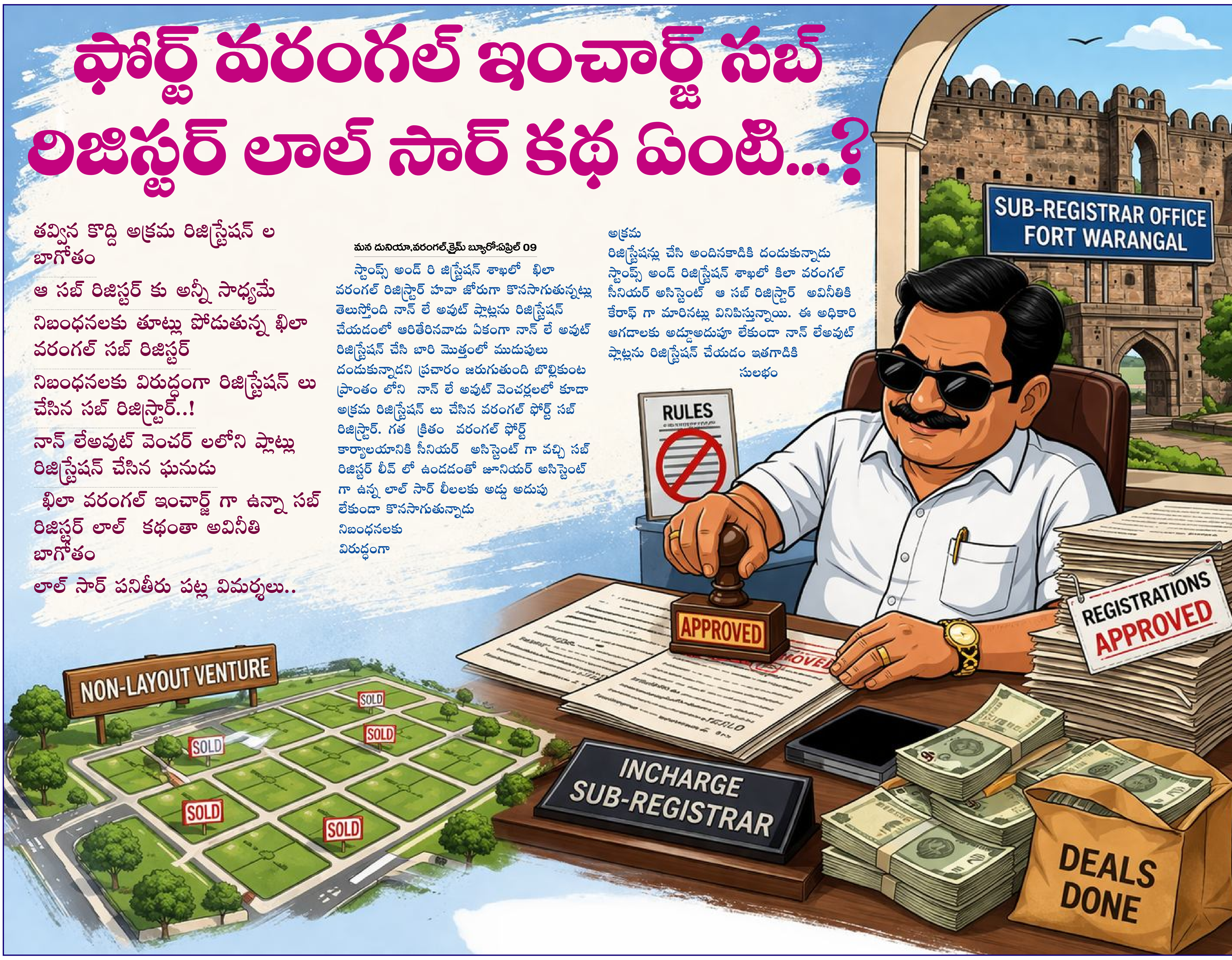
సంపుటి : 3 | సంచిక : 262 | ఏప్రిల్ 10 శుక్రవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

ఫోర్ట్ వరంగల్ ఇంచార్జ్ సబ్ రిజిస్టర్ లాల్ సార్ కథ ఏంటి...?

- తవ్విన కొద్ది అక్రమ రిజిస్ట్రేషన్ ల బాగోతం
- ఆ సబ్ రిజిస్టర్ కు అన్నీ సాధ్యమే
- నిబంధనలకు తూట్లు పోడుతున్న ఖిలా వరంగల్ సబ్ రిజిస్టర్
- నిబంధనలకు విరుద్ధంగా రిజిస్ట్రేషన్ లు చేసిన సబ్ రిజిస్ట్రార్..!
- నాన్ లేఅవుట్ వెంచర్ లలోని ప్లాట్లు రిజిస్ట్రేషన్ చేసిన ఘనుడు
- ఖిలా వరంగల్ ఇంచార్జ్ గా ఉన్నా సబ్ రిజిస్టర్ లాల్ కథంతా అవినీతి బాగోతం
- లాల్ సార్ పనితీరు పట్ల విమర్శలు..

మన దునియా,వరంగల్,క్రైమ్ బ్యూరో:ఏప్రిల్ 09

స్టాంప్స్ అండ్ రి జిస్ట్రేషన్ శాఖలో ఖిలా వరంగల్ రిజిస్ట్రార్ హవా జోరుగా కొనసాగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది నాన్ లే అవుట్ ప్లాట్లను రిజిస్ట్రేషన్ చేయడంలో ఆరితేరినవాడు ఏకంగా నాన్ లే అవుట్ రిజిస్ట్రేషన్ చేసి బారి మొత్తంలో ముడుపులు దండుకున్నాడని ప్రచారం జరుగుతుంది బొల్లికుంట ప్రాంతం లోని నాన్ లే అవుట్ వెంచర్లలలో కూడా అక్రమ రిజిస్ట్రేషన్ లు చేసిన వరంగల్ ఫోర్ట్ సబ్ రిజిస్ట్రార్. గత క్రితం వరంగల్ ఫోర్ట్ కార్యాలయానికి సీనియర్ అసిస్టెంట్ గా వచ్చి సబ్ రిజిస్టర్ లీవ్ లో ఉండడంతో జూనియర్ అసిస్టెంట్ గా ఉన్న లాల్ సార్ లీలలకు అడ్డు అదుపు లేకుండా కొనసాగుతున్నాడు
నిబంధనలకు
విరుద్ధంగా
అక్రమ
రిజిస్ట్రేషన్లు చేసి అందినకాడికి దండుకున్నాడు స్టాంప్స్ అండ్ రిజిస్ట్రేషన్ శాఖలో కిలా వరంగల్ సీనియర్ అసిస్టెంట్ ఆ సబ్ రిజిస్ట్రార్ అవినీతికి కేరాఫ్ గా మారినట్లు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ అధికారి ఆగడాలకు అడ్డూఅదుపూ లేకుండా నాన్ లేఅవుట్ ప్లాట్లను రిజిస్ట్రేషన్ చేయడం ఇతగాడికి
సులభం



బీఆర్ఎస్‌లోకి జీవన్ రెడ్డి?

నేడు మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డితో కేటీఆర్ భేటీ!

మన దునియా,జగిత్యాల జిల్లా:ఏప్రిల్ 09

తెలంగాణ రాజకీయాల్లో మరో ఆసక్తికర పరిణామం చోటు చేసుకోబోతుంది కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి, కారు ఎక్కెందు కు సిద్ధమయ్యారు.ఈ మేరకు బిఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఈరోజు ఆయనతో సంప్ర దింపులు జరుపనున్నారు.గురువారం మధ్యాహ్నం పార్టీ ముఖ్య నేతలతో కలిసి జగిత్యాలలోని జీవన్ రెడ్డి,

ఇల్లు, భూమి, కారు ఏదీ లేదు: మమతా బెనర్జీ

పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ తనకు సొంత ఇల్లు, భూమి లేదని తన అఫిడవిట్‌లో పేర్కొన్నారు. భవానీపూర్ నుంచి పోటీ

ఏపీలో ఇనాం భూముల సమస్యకు పరిష్కారం!

మన దునియా,అమరావతి:ఏప్రిల్ 09

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో భూముల విషయంలో నెలకొన్న ఏళ్ల నాటి సమస్యలకు పరిష్కారం చూపుతూ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు,సంచలన నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. సచివాలయంలో రెవెన్యూ శాఖపై

భారతకు నారీశక్తి కీలకం!: ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ!

మన దునియా,హైదరాబాద్:ఏప్రిల్ 09

భారత్ 2047 నాటికి భారత్ వికసిత్ దేశంగా ఎదగాలంటే మహిళ శక్తికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం అత్యవసరమని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ అన్నారు. మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు పై ఆయన కీలకంగా మాట్లాడారు దేశానికి స్వతంత్రం వచ్చి వందేళ్లు పూర్తయ్యే 2004 నాటికి వికసిత్ భారత్ లక్ష్యాన్ని సాధించాలనే సంకల్పం ఉన్నట్టు తెలిపారు. అయితే ఈ లక్ష్యం చేరుకోవాలంటే మాతృ శక్తి నారి శక్తి దేశ అభివృద్ధిలో పూర్తిస్థాయిలో భాగస్వా మ్యం కావాల్సిందేనని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇందుకోసం నారీశక్తిని ప్రోత్సహిస్తేనే సాధ్యమ వుతుందని ప్రధాని మోడీ ఆకాంక్షించారు. 2047 నాటికి భారతదేశ స్వాతంత్ర్యం వంద సంవ త్సరాలు పూర్తి చేసుకునే సమయానికిడ "వికసిత్ భారత్"

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

బీఆర్ఎస్‌లోకి జీవన్ రెడ్డి?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నివాసానికి కేటీఆర్ వెళ్లనున్నారు. ఈ భేటీకి ముందు నుంచే ఇద్దరి మధ్య చర్చలు జరుగుతున్నట్లు సమాచా రం. నిన్ననే కేటీఆర్ ఫోన్ ద్వారా జీవన్ రెడ్డితో మాట్లాడి పార్టీలో చేరాలని ఆహ్వానించినట్లు తెలుస్తోంది. బీఆర్ఎస్‌లో కీలక నాయకుడిగా జీవన్ రెడ్డిని తీసుకురావాలని పార్టీ అధిష్ఠానం భావిస్తున్నట్లు సమాచారం. ఈ క్రమంలో, గతంలో సీనియర్ నేత కేకేకు ఇచ్చిన సెక్రటరీ జనరల్ పదవిని జీవన్ రెడ్డికి ఇవ్వాలనే ఆలోచన లో ఉన్నట్లు పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.ఇక ఆయన పార్టీ ప్రవేశానికి సంబంధించిన తేదీపై కూడా చర్చ జరుగుతోంది. ఈ నెల 13న లేదా ఏప్రిల్ 27న జరిగే పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా జీవన్ రెడ్డి,బీఆర్ఎస్ కండువా కప్పుకునే అవకాశాలు ఉన్నాయని సమాచారం. నేడు జరగనున్న కేటీఆర్–జీవన్ రెడ్డి భేటీ అనంతరం, ఆయన పార్టీలో చేరే అంశంపై స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ పరిణామం తెలంగాణ రాజకీయాల్లో కీలక మార్పు లకు దారి తీసే అవకాశం ఉందని రాజకీయ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

ఫోర్ట్ వరంగల్ ఇంచార్జ్ సబ్ రిజిస్టర్ లాల్ సార్ కథ ఏంటి...?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అని కార్యాలయం కోడై కూస్తుశీడటం బహిరంగ రహస్యమే. ఫోర్ట్ వరంగల్ సీనియర్ అసిస్టెంట్ లాల్ సార్ రిజిస్ట్రేషన్ శాఖలో అవినీతి మచ్చగా ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా వ్యాప్తంగా గుసగుసలాడుతున్నారు సబ్ రిజిస్ట్రార్ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నాన్ లేఅవుట్ ప్లాట్లను రిజిస్ట్రేషన్ చేసి అందినకాడికి దండుకున్నాడు

ఆ నాన్ లేఅవుట్ వెంచర్లెక్కడ..?

రిజిస్ట్రేషన్ కథ ఏంటి ?

రేపటి కథనంలో

ఇంటర్ ఫలితాలను ఉద్దేశపూర్వకంగా ఆలస్యం చేస్తున్నారా?: తెలంగాణ విద్యాశాఖ ఏం చెప్పిందంటే?

ఇంటర్ ఫలితాలను ఉద్దేశపూర్వకంగా ఆలస్యం చేస్తున్నారంటూ జరుగుతున్న ప్రచారాన్ని తెలంగాణ విద్యా శాఖ ఖండించింది. సోషల్ మీడియాలో జరుగుతున్న ప్రచారంలో ఎలాంటి వాస్తవం లేదని స్పష్టం చేసింది. ఫలితాల ప్రకటన నిర్ణీత షెడ్యూల్ ప్రకారమే జరుగుతుందని తెలిపింది.ఇంతకుముందు ఎప్పుడూ ఏప్రిల్ మొదటి వారంలో ఇంటర్ ఫలితాలు విడుదల కాలేదని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేసింది. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడినప్పటి నుంచి గత ఏడాది వరకు జరిగిన ఇంటర్ పరీక్షల ఫలితాలు విడుదలైన తేదీలను కూడా పేర్కొంది. ఈ మేరకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఫ్యాక్ట్ చెక్ 'ఎక్స్' వేదికగా పోస్టు చేసింది.ఇంటర్ ఫలితాలు 2014లో మే 3న, 2015లో ఏప్రిల్ 22న, 2016లో ఏప్రిల్ 22న, 2017న ఏప్రిల్ 16న, 2018లో ఏప్రిల్ 13న, 2019లో ఏప్రిల్ 18న, 2021లో జూన్ 28న, 2022లో జూన్ 28న, 2023లో మే 4న, 2024లో ఏప్రిల్ 24న, 2025లో ఏప్రిల్ 22న విడుదలయ్యాయని పేర్కొంది.సమాధాన పత్రాల మూల్యాంకనం, ఇతర అంశాల ఆధారంగా ఫలితాలను ప్రకటించే తేదీలు ప్రతి సంవత్సరం మారుతుంటాయనే విషయాన్ని గ్రహించాలని పేర్కొంది. మూల్యాంకనం పూర్తయ్యే సమయం ఆధారంగానే ఫలితాలను విడుదల చేస్తారని తెలిపింది. విద్యా శాఖ ఇచ్చే అధికారిక సమాచారాన్ని మాత్రమే విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు విశ్వసించాలని, సామాజిక మాధ్యమాల్లో ప్రసారమయ్యే తప్పుడు వార్తలను నమ్మవద్దని కోరింది.

ఏపీలో ఇనాం భూముల సమస్యకు పరిష్కారం!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో దాదాపు 75 లక్షల కుటుంబాలకు మేలు చేకూరేలా కీలక ప్రకటనలు చేశారు. భూ వివాదాలకు శాశ్వతంగా చెక్ పెట్టి, సామాన్యుడి ఆస్తికి భద్రత కల్పించడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోంది.భూ హక్కుల పంపిణీకి డెడ్ లైన్ గత ప్రభుత్వ హయాంలో భూ రికార్డుల విషయంలో జరిగిన గందర గోళాన్ని తొలగించేందుకు రీ–సర్వే 2.0ను ప్రభుత్వం యుద్ధ ప్రాతిపదికన చేప డుతోంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు 1.12 కోట్ల కొత్త పట్టాదారు పాసు పుస్తకా లను పంపిణీ చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. జూలై నాటికి ఇప్పటికే సర్వే పూర్తయిన 1,259 గ్రామాల్లో 9 లక్షల పాసు పుస్తకాలు అందజేస్తారు. 2027 మార్చి లోపు రాష్ట్రంలోని అర్హులైన వారందరికీ కొత్త పాసు పుస్తకాలు అందజేసేలా నెలవారీ లక్ష్యాలను సీఎం అధికారులకు నిర్దేశించారు. ఇనాం భూముల సమస్య కు పరిష్కారం దశాబ్దాలు గా రైతులకు తలనొప్పిగా మారిన ఇనాం భూముల సమస్యపై చంద్రబాబు కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నా రు. 1.37 లక్షల ఎకరాల విలేజ్ సర్వీస్ ఇనాం భూములను రిజిస్ట్రేషన్ల నిషేధిత జాబితా (22–ఏ) నుంచి తొలగిస్తున్నారు. దీనివల్ల రైతులకు ఆ భూ ములపై పూర్తి హక్కులు వస్తాయి. మిగిలిన మరో లక్ష ఎకరాల సర్వీస్ ఇనాం భూములకు కూడా చట్టప రమైన చిక్కులు తొలగించి యజమానులకు అధికారం కల్పించేలా కొత్త చట్టాన్ని తీసుకురావాలని సీఎం ఆదేశించారు.

భారతకు నారీశక్తి కీలకం!: ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

లక్ష్యాన్ని సాధించాలని భారతదేశం సంకల్పించింది. అయితే గత రెండున్నర దశాబ్దాలు గా ప్రభుత్వ అధినేతగా నాకున్న అనుభవం ఆధారంగా నేను చెప్పగలిగేది ఏమి టంటే.. మనం వికసిత్ భారత్ లక్ష్యాన్ని సాధించాలంటే.. మన మాతృ శక్తిని మన నారీ శక్తి'ని దేశాభివృద్ధిలో పూర్తి స్థాయిలో భాగస్వామ్యం చేయాలి. అని మోడీ కోరారు.2029 లోక్‌సభ ఎన్నికల నాటికి మన దేశంలోని 'నారీ శక్తి'కి లోక్‌సభ, రాష్ట్ర శాసన సభల్లో ప్రజా ప్రతినిధు లుగా 33 శాతం ప్రాతిని ధ్యం లభించాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటు న్నారు. గత కొద్ది రోజులు గా మేము అన్ని రాజకీయ పార్టీలతో సంప్రదింపులు జరుపుతున్నాము.చాలా వరకు పార్టీలు తమ మద్దతును తెలియజేశా యి. ప్రస్తుతం ఒక అత్యంత సానుకూల వాతావరణం కనిపిస్తోంది. ఈ అంశాలపై ఈ రోజు నేను వార్తాపత్రికల్లో ఒక వ్యాసం రాశాను. అందులో నా ఆలోచనలను పంచుకు న్నాను. దయచేసి మీరు ఆ వ్యాసాన్ని చదవాలని.. అలాగే ఇతరులు కూడా చదివేలా ప్రోత్సహించాలని నేను మిమ్మల్ని కోరుతు న్నాను.అని ప్రజలకు మోడీ పిలుపు నిచ్చారు."అంతేకాకుండా అన్ని రాజకీయ పార్టీలను కూడా మీరు ప్రేరేపించి ప్రోత్సహిం చాలి. ఏప్రిల్ 16, 17, 18 తేదీల్లో పార్లమెంటులో సమావేశమైనప్పుడు ఈ బిల్లును ఆమోదించి.. అందరం కలిసి ఆ విజయాన్ని సంబరంగా జరుపుకోగలుగుతాము." అని మోడీ పేర్కొన్నారు.

నివేదికలే ఉన్నాయే కానీ చర్యలు ఎక్కడ..?

మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా

ఇంచార్జి డిసిపిఓ అధికారిని కాపాడుతున్న షాడో అధికారి ఎవరు!?

ఇంచార్జి డిసిపిఓ నుండి ఏమన్నా అమ్యాన్యాలు షాడో అధికారికి ముట్టినాయా!?

నిజాలు రాస్తే ఎందుకంత భయం ఇంచార్జి డిసిపిఓ

విజిలెన్స్ రిపోర్ట్ లో తప్పు చేశాడని తేలిన కూడా చర్యలు లేవు

అతడి పై జిల్లా అధికారి ఎందుకు చర్యలు తీసుకోవడం లేదు!?

మన దునియా,జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా:ఏప్రిల్ 09

భూపాలపల్లి బి అర్ బి లో పని చేస్తున్న కొంతమంది ఉద్యోగుల మీద అనేక ఆరోపణలు ఉన్నాయి. వీరు నకిలీ ధ్రువపత్రాలు పెట్టి ఉద్యోగం చేస్తున్నారని 'ప్రాథమిక విచారణ'లో తేట తెల్లం అయిన విషయం తెలిసినదే. అయితే ఈ ఇంచార్జి డి సి పి ఓ అని చెప్పుకుంటున్న అతను మిగతా ఉద్యోగులను టార్చర్ చేస్తున్నట్లు సమాచారం. మీరు ఎటు వెళ్లినా నాకు చెప్పి పోవాలి, నేను పొమ్మనట్లు ఫీల్డ్ కు పోవాలి, మీరు ఆఫీసుకు రాకుంటే సెలవు వేస్తా బి అర్ బి లో పని చేస్తున్న కొంతమంది సర్టిఫికెట్స్ నిజమైనవి ఉన్నాయని ఆయనకు తెలుసు అయితే అలాంటి వారికి వేతనాలు ఇప్పిస్తే తన నకిలీ ధ్రువపత్రాలు ఎక్కడ బయట పడతాయో అని తన పలుకుబడి ఉపయోగించి, వారి వేతనాలు రాకుండా చేస్తున్నాడు అనడం లో సందేహం లేదని సమాచారం ఇలాంటప్పుడు ఆ చిరు ఉద్యోగులు ఫీల్డ్ కు ఎలా వెళ్తారు? ఈ అనధికార డి సి పి ఓ చెప్పినట్లు ఎలా వింటారు అనేది సమస్యగా మారింది. ఈ అనధికార డి సి పి ఓ ను కాపాడుతున్న "షాడో"అధికారి ఎవరు అని ఆలోచిస్తున్నారు నివేదికలే ఉన్నాయే కానీ చర్యలు ఎక్కడ..?విజిలెన్స్ విచారణలో తప్పు జరిగినట్లు స్పష్టంగా నివేదికలో వెల్లడైనా, ఇప్పటివరకు ఎలాంటి చర్యలు కనిపించడం లేదు. ఇది మొత్తం వ్యవస్థ పనితీరుపై తీవ్రమైన అనుమానాలను కలిగిస్తోంది.

ప్రభుత్వ అధికారిక నివేదికలోనే నకిలీ ధ్రువపత్రాలతో ఉద్యోగాలు కొనసాగుతున్నట్లు బయటపడినా, బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోకపోవడం మరింత ఆందోళనకర విషయం.

ఇలాంటి నియామకాలకు అనుమతి ఇచ్చిన "షాడో అధికారి" ఎవరు..?

ఆ వ్యక్తి ఎవరి అండతో వ్యవస్థను దాటవేసి అధికారాలు వినియోగిస్తున్నారు..?

తప్పు చేసినవారిపై చర్యలు లేకపోవడం వెనుక ఉన్నత స్థాయి నిర్లక్ష్యమా..?

లేక అంతర్గతంగా ఒక రక్షణ వ్యవస్థ పనిచేస్తోందా..?

నివేదికలు ఉన్నా అమలు ఎందుకు లేదు..?

బాధ్యత ఎవరిది..?

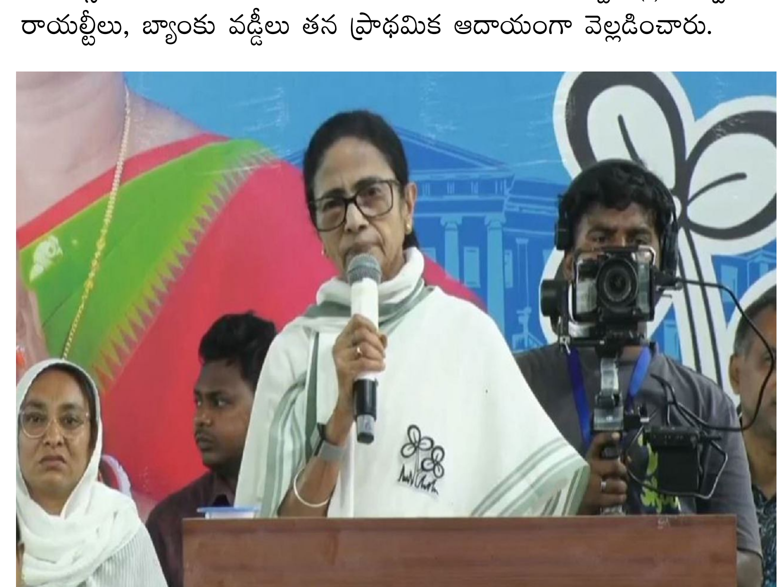
ప్రజలకు సమాధానం చెప్పేది ఎవరు..?

ప్రజల నమ్మకాన్ని నిలబెట్టాలంటే, పారదర్శకంగా వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

ఇల్లు, భూమి, కారు ఏదీ లేదు: మమతా బెనర్జీ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

చేస్తున్న ఆమె నిన్న నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. ఇందులో ఆమె తన ఆస్తుల వివరాలను వెల్లడించారు. తనకు సొంత ఇల్లు, వ్యవసాయ భూమి, ఖాళీ స్థలం, నివాస సంబంధిత ఆస్తులు ఏమీ లేవని పేర్కొన్నారు. తనకు కనీసం వ్యక్తిగత వాహనం కూడా లేదని తెలిపారు. కాళీఘాట్‌లోని 30బీ హరీశ్ ఛటర్జీ వీధిలోని నివాసాన్ని తన చిరునామాగా పేర్కొన్నారు. ఈ ఇల్లు తన పేరు మీద రిజిస్టర్ కాలేదని తెలిపారు. తన పేరుపై రెండు బ్యాంకు ఖాతాలు ఉన్నాయని, చేతిలో రూ.75,700 నగదు ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. రెండు ఖాతాల్లో ఒకటి వ్యక్తిగత బ్యాంకు ఖాతా కాగా, రెండోది ఎన్నికల ఖర్చు కోసం తీసుకున్న బ్యాంకు ఖాతాగా పేర్కొన్నారు. వ్యక్తిగత ఖాతాలో రూ.12,36,209 ఉండగా, రెండో ఖాతాలో రూ.40 వేలు మాత్రమే ఉన్నట్లు తెలిపారు. తన చరాస్థుల విలువను ఆమె రూ.15.37 లక్షలుగా వెల్లడించారు. ఇందులో బ్యాంకు డిపాజిట్లు, నగదు, బంగారు ఆభరణాలు ఉన్నాయి. తన వద్ద 9.75 గ్రాముల బంగారం ఉందని, ప్రస్తుత మార్కెట్ విలువ ప్రకారం ఇది రూ.1.75 లక్షలుగా పేర్కొన్నారు. 2025-26 సంవత్సరంలో తనకు రూ.40,600 టీడీఎస్ రిఫండ్ వచ్చినట్లు చెప్పారు. రాయల్టీలు, బ్యాంకు వడ్డీలు తన ప్రాథమిక ఆదాయంగా వెల్లడించారు.



మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

ఆంధ్రలో విలీనంమైన ఐదు గ్రామ పంచాయతిలను తిరిగి భద్రాచలంలో కలుపుటకు సమావేశం పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే తెల్లం వెంకటరావు

మన దునియా, వాజేడు ఏప్రిల్:09

భద్రాచలం హరిత టూరిజం నందు తెలంగాణ ఉద్యోగ ఉపాధ్యాయ పెన్షన్లు ఐక్యవేదిక వారి ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన ఆంధ్రాలో విలినమైన ఐదు రాష్ట్ర తెలంగాణ గ్రామపంచాయతీలను తిరిగి భద్రాచలంలో పలుకుట గురించి మీడియా సమావేశంలో ముఖ్య అతిధులుగా పాల్గొన్న స్థానిక ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు రాష్ట్ర తెలంగాణ ఎంప్లాయిస్ (టి జి ఏ సి) సెక్రటరీ జనరల్ & రాష్ట్ర గెజిటెడ్ ఆఫీసర్స్ యూనియన్ అధ్యక్షులు ఏలూరి శ్రీనివాసరావు ఆంధ్రాలో కలిసిన ఐదు గ్రామపంచాయతీలను తిరిగి తెలంగాణలో ని భద్రాచలంలో కలపాలని ప్రస్తుత పార్లమెంట్ సమావేశంలో బిల్లు పెట్టాలని ఉద్దేశంతో తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉద్యోగుల జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ తో పాటు మరి ఖమ్మం జిల్లా నాయకులు రాష్ట్ర తెలంగాణ ఎంప్లాయిస్ (టి జి ఏ సి) సెక్రెటరీ & రాష్ట్ర గెజిటెడ్ ఆఫీసర్ యూనియన్ అధ్యక్షులు ఏలూరు శ్రీనివాస్ భద్రాచలం మేజర్ సర్పంచ్ పునెం కృష్ణ భద్రాచలం ఉద్యోగ నాయకులు పట్టణ ప్రముఖులు వీలినా ఐదు గ్రామపంచాయతీల యువకులు ప్రజలు పాల్గొన్నారు భద్రాచలం చుట్టూ ఎటు చూసినా రెండు కిలోమీటర్ల పరిధిలో ఆంధ్రప్రదేశ్ సరిహద్దు కావడంతో భద్రాచలం అభివృద్ధికి ఇబ్బందిగా మారింది మీరు రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు కలిసి ఐదు గ్రామపంచాయతీలను భద్రాచలంలో కలపాలని కోరారు ఆంధ్రప్రదేశ్కు సరిహద్దు ప్రాంతం కావాలంటే అభివృద్ధికి ఇబ్బందులు ఏర్పడుతున్నారు తెలిపారు ఈ కార్యక్రమాల్లో వార్డు సభ్యులు కారం దుర్గారావు నిట్ట రాజు ఇనమల అశోక్ వివిధ పార్టీల నాయకులు స్వచ్ఛంద సంస్థలు ఆదివాసి సంఘాల నాయకులు అధికారులు ప్రజా ప్రతినిధులు ఆంధ్ర ప్రాంతం ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

1. 80 లక్షలతో సిసి రోడ్లు పనులు ప్రారంభించిన ములుగు లక్ష్మీదేవి పేట ,గ్రామ సర్పంచ్ బొమ్మకంటి వంశవతి ,రమేష్

మన దునియా, వాజేడు ఏప్రిల్: 09

లక్ష్మీదేవి పేట గ్రామాభివృద్ధికి తోడ్పడినతెలంగాణ రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ గ్రామీణ అభివృద్ధి స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రివర్యులు శ్రీమతి డాక్టర్ ధనసరి అనసూయ (సీతక్క) ఈ మేరకు వెంకటాపూర్ గ్రామంలో 1.80. కోట్ల రూపాయల సిసి రోడ్లకు కొబ్బరికాయ కొట్టి ప్రారం భం చేసినారు ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ బొమ్మకంటి వంశావతి రమేష్ మాట్లాడుతూ ఇప్పటివరకు గ్రామ అభివృద్ధి లో భాగంగా నాలుగు కోట్ల రూపాయల పనులు జరగగా ఇప్పుడు కూడా మళ్లీ కోటి 80 లక్షలు ప్రత్యేక చోరవతో మంజూరు చేయించారు సీతక్క గారికి మా లక్ష్మీదేవి పేట గ్రామ ప్రజలు అందరూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నికి ఎల్లవేళలా రుణపడి ఉంటాం అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ గారితో పాటు ఉప సర్పంచ్ కాంగ్రెస్ నాయకులు జిల్లా మండల నాయకులు యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు సోదరీమణులు మరియు తదితర లు పాల్గొన్నారు

సంగారెడ్డి జిల్లాలో అమానుష ఘటన!

అంగన్వాడీ టీచర్ ను చెట్టుకు కట్టేసి చితకబాదిన గ్రామస్తులు!

మన దునియా,సంగారెడ్డి జిల్లా:ఏప్రిల్ 09

మనుషుల్లో మానవత్వం రోజు రోజుకు చచ్చిపోతోం ది, సంగారెడ్డి, జిల్లాలో ఏ తప్పు చేయని మహిళపై గ్రామస్థులంతా విచక్షణా రహితంగా దాడి చేశారు. ఆమె భర్త చేసిన తప్పుకు.. మహిళను తీవ్రంగా హింసించారు. ఆ మహిళ భర్త ఫైనాన్స్ డబ్బులు ఇవ్వలేదని.. ఆమెను చిత్ర హింసలకు గురి చేశారు. చివరికి తీవ్రంగా గాయపడిన ఆ మహిళ వెళ్లి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో ఈ ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ఈ ఘటనపై స్పందించిన పోలీసులు ఐదుగురు వ్యక్తులపై కేసు నమోదు చేసి విచారణ జరుపుతు న్నారు.సంగారెడ్డి జిల్లా కంగ్టి మండలం దామరగిద్ద గ్రామానికి చెందిన వసంత కుమారి, రాసోల్ గ్రామంలో అంగన్వాడీ టీచర్గా పనిచేస్తోంది. అయితే వసంత కుమారి, భర్త ప్రభాకర్.. హెచ్‌బీఎం ఫైనాన్స్ పేరుతో గ్రామస్తుల వద్ద నుంచి డబ్బులు వసూలు చేశాడు. రాసోల్ గ్రామానికి చెందిన చాకలి బాలమణి, అవుటి సాయ వ్వ, అవుటి బంద్యప్ప, భూతాలే వైద్యనాథ్, కోటగిరి రాములు అనే వ్యక్తుల వద్ద డబ్బులు తీసుకుని మోసం చేశాడని ఆరోపించారు.దీంతో భర్త మీద కోపంతో తమ గ్రామంలో అంగన్వాడీ విధులకు వచ్చిన వసంతకుమారిని జుట్టు పట్టుకుని ఈడ్చుకెళ్లి గ్రామస్తులు చెట్టుకు కట్టేసి కొట్టారు. అంతేకాకుండా జుట్టు కత్తిరించి గాడిదపై ఊరంతా ఉరేగిస్తామని తీవ్ర బెదిరింపులకు దిగారు. తాను ఏ తప్పు చేయలేదని.. తనను కొట్టొద్దని వసంత కుమారి ఎంత వేడుకున్నా కనీసం కనికరించని గ్రామస్తులు ఆమెపై ఇష్టం వచ్చినట్లు దాడి చేశారు.చెట్టుకు కట్టేసి ఆమెను గంటకు పైగా తీవ్ర చిత్ర హింసలకు గురిచేశారు. వసంత కుమారి,భర్త గ్రామంలోని పలువురు వద్ద నుంచి ఇన్సూరెన్స్ డబ్బులు తీసుకుని తిరిగి ఇవ్వలేదని వారు ఆరోపించారు. ఇక ఆమె భర్తపై ఉన్న కోపంతో దీనితో ఎలాంటి సంబంధం లేని వసంత కుమారిపై గ్రామస్తులు విచక్షణారహి తంగా దాడికి పాల్పడ్డారు. చివరికి గ్రామ పెద్దలు జోక్యం చేసుకుని మాట్లాడటంతో వసంత కుమారిని విడిపించారు. ఈ ఘటనపై బాధితురాలు స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేయడంతో ఐదుగురిపై కేసు నమోదు చేసినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు.ఈ ఘటన కాస్తా మీడియా, సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావ డంతో నెటిజన్లు తీవ్రంగా విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారు. చేయని తప్పుకు ఆ మహిళను చిత్రహింసలకు గురి చేసిన వారిని తీవ్రంగా శిక్షించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఆమె భర్త తప్పు చేస్తే.. అతడికి శిక్ష విధించాలి గానీ మహిళను ఎందుకు కొట్టారని ప్రశ్నిస్తు న్నారు.

విందులో విషాదం.. ప్రాణం తీసిన మాంసం ముక్క..

మన దునియా,మహబూబాబాద్ జిల్లా:ఏప్రిల్ 09

మహబూబాబాద్ జిల్లాలో పెను విషాదం చోటుచేసుకుంది. విందు భోజనం చేస్తుండగా మాంసం ముక్క గొంతులో ఇరుక్కోవటంతో ఓ వ్యక్తి ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. మంగళవారం చోటుచేసుకున్న ఈ సంఘటన ఆలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. సంఘటనకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాల్లోకి వెళితే.. గూడూరు మండలం పిల్లిగుండ్ల తండాలో మంగళవారం దుర్గమ్మ పండుగ జరిగింది. 45 ఏళ్ల బానోత్ బిచ్చా తన బంధువులతో కలిసి రాత్రి విందు భోజనం ఏర్పాటు చేసుకున్నాడు. విందు భోజనం చేస్తుండగా ఊహించని విషాదం చోటుచేసుకుంది.మాంసం ముక్క బానోత్ బిచ్చా గొంతులో ఇరుక్కుంది. దీంతో ఆయన ఊపిరి ఆడక ఇబ్బందిపడసాగాడు. ఇది గమనించిన కుటుంబసభ్యులు గొంతులో ఇరుక్కున్న మాంసం ముక్కను బయటకు తీసే ప్రయత్నం చేశారు. అయినా లాభం లేకపోయింది. దీంతో గూడూరు సామాజిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి తరలించారు. బానోత్ బిచ్చాను పరీక్షించిన వైద్యులు అప్పటికే ఆయన చనిపోయినట్లు ధ్రువీకరించారు. ఇక, ఈ సంఘటనపై సమాచారం అందుకున్న గూడురు ఎస్సై గిరిధర్ రెడ్డి కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేపట్టారు.

మరో ఘటనలో..

కొద్దిరోజుల క్రితం ఒడిశా రాష్ట్రంలోని మయుర్‌భంజ్ జిల్లాకు చెందిన అభినాశ్ బిజులీ అనే యువకుడు చేప గొంతులో ఇరుక్కుని ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. గత శు క్రవారం చెరువులో చేపలు పడుతుండగా అతడికి ఇండియన్ కోయ్ జాతికి చెందిన చేప చిక్కింది. చేప తప్పించుకోకుండా ఉండటానికి దాన్ని నోట్లో పెట్టుకున్నాడు. అదే అతడి ప్రాణాలు తీసింది. ఆ చేప గొంతులోకి దూరింది. దీంతో అభినాశ్ ఊపిరి ఆడక అల్లాడిపోయాడు. కుటుంబసభ్యులు అతడిని ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లారు. ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ అభినాశ్ ప్రాణాలు కోల్పోయాడు..

మూడు రాష్ట్రాల్లో ప్రారంభమైన పోలింగ్!

మన దునియా,హైదరాబాద్:ఏప్రిల్ 09

దేశ వ్యాప్తంగా ఎన్నికల సమరం నడుస్తోంది. ఇందులో భాగంగా గురువారం మూడు రాష్ట్రాల్లో ఎన్నికల పోలింగ్ ప్రారంభమైంది. అస్సాం, కేరళ, పుదుచ్చేరి,రాష్ట్రాల్లో ఓటింగ్ ప్రారంభమైంది. ఉదయం 7 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు పోలింగ్ జరగనుంది. ఎండ కాలం కారణంగా ఉదయాన్నే పోలింగ్ కేంద్రాలకు ప్రజలు తరలివచ్చారు. పెద్ద వయసు గల వారు బూత్‌లకు తరలివచ్చారు. ఇక ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా భారీ పోలీస్ భద్రత ఏర్పాటు చేశారు.అసోంలో 126 స్థానాలకు 722 మంది పోటీ చేస్తున్నారు. కేరళలో 140 స్థానాల్లో 883 అభ్యర్థులు పోటీ చేస్తుండగా.. పుదుచ్చేరిలో 30 స్థానాలకు గాను 294 మంది అభ్యర్థులు ఉన్నారు.

వీఎన్నికలప్పుడే రాజకీయాలు చేయాలి

ఆ తర్వాత అభివృద్ధి కోసం అందరూ కలిసి పనిచేయాలి

మన దునియా,హైదరాబాద్: ఏప్రిల్ 09

హైదరాబాద్: ఎన్నికల సమయంలోనే రాజకీయాలు చేయాలని, అభివృద్ధి కోసం అందరూ కలిసి పనిచేయాల్సిన అవసరం ఉందని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచందర్‌రావు అన్నారు. బుధవారం శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గంలోని క్రిసెంట్ గేటెడ్ కమ్యూనిటీ వాసులతో సీనియర్ సిటిజన్ ఫోరం రమేషబాబు ఆధ్వర్యంలో మీట్‌అండ్ గ్రీట్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి రవికుమార్‌యాదవ్, రంగారెడ్డి జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు రాధాకృష్ణయాదవ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రామచందర్‌రావు మాట్లాడుతూ.. విద్యావంతులు సమాజంలో మార్పు కోసం కృషి చేయాలన్నారు. 12 ఏళ్ల క్రితం దేశం ఆర్థికంగా 12వ స్థానంలో ఉందని, ప్రస్తుతం 4వ స్థానంలో ఉందన్నారు. 2014లో ఎకానమీ రూ.106.57 లక్షల కోట్లు కాగా, ప్రస్తుతం రూ.331.03లక్షల కోట్లని ఆయన అన్నారు. అభివృద్ధిలో దేశం ఎంతో ముందుందన్నారు. విద్యావంతులు ఈ విషయాన్ని ప్రజలకు వివరించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో చంద్రశేఖర్, కృష్ణయ్య, సూర్యతేజ, పూర్ణచందర్‌రావు, శ్రీనివాస్, అశోక్ బాల్దా, మహిపాల్‌రెడ్డి, వేణుగోపాల్‌రెడ్డి, జితేందర్, శివయాదవ్, శ్రీశైలం, రాజేశ్వర్‌రెడ్డి, మహేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు..

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

జాన్సన్ నాయక్ ని సన్మానించిన కేటీఆర్!!

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా (ప్రతినిధి శరత్) ఏప్రిల్ 09.

ఇటీవల జరిగిన మున్సిపల్ చైర్మన్,వైస్ చైర్మన్ ఎన్నికల్లో అధికార పార్టీ సృష్టించిన అనేక అడ్డంకులను ఎదుర్కొని,అప్రజాస్వామిక విధానాలపై ధైర్యంగా పోరాడిన ఖానాపూర్ నియోజకవర్గ బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ భూక్యా జాన్సన్ నాయక్ గారిని పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గౌరవ కేటీఆర్ ఘనంగా శాలువా కప్పి సన్మానించారు.ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ..జాన్సన్ నాయక్ చూపిన పోరాట పటిమను,పార్టీ పట్ల ఆయనకున్న అంకితభావాన్ని ప్రత్యేకంగా కొనియాడారు.ప్రజాస్వామ్య విలువల పరిరక్షణ కోసం ఆయన చేసిన కృషి అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు.అధికార పార్టీ ఎన్ని కుట్రలు చేసినా వెనకడుగు వేయకుండా పార్టీ క్యాడర్‌ను నడిపించిన తీరును కేటీఆర్ ప్రశంసించారు.ఖానాపూర్ నియోజకవర్గంలో పార్టీని క్షేత్రస్థాయిలో బలోపేతం చేయడంలో జాన్సన్ నాయక్ పాత్ర కీలకమని కొనియాడారు.భవిష్యత్తులో కూడా ఇదే ఉత్సాహంతో పనిచేసి పార్టీకి మరిన్ని విజయాలు అందించాలని ఆకాంక్షించారు.ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ ప్రముఖులు,కార్యకర్తలు పాల్గొని జాన్సన్ నాయక్ గారికి అభినందనలు తెలియజేశారు.

అంబేద్కర్ 135వ జయంతి ఉత్సవ కమిటీ చైర్మన్‌గా పుల్ల శ్రీనివాస్ ఏకగ్రీవ ఎన్నిక

కమలాపూర్‌లో అంబేద్కర్ యువజన సంఘం సమావేశం, ఘనంగా జయంతి నిర్వహణకు సన్నాహాలు

కమలాపూర్ ప్రతినిధి మన దునియా

బచ్చల శ్రీకాంత్ కమలాపూర్ మండల కేంద్రంలోని అంబేద్కర్ భవనంలో డా“బి.ఆర్. అంబేద్కర్ యువజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో డా“ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ 135వ జయంతి ఉత్సవ కమిటీ ఎన్నికలు నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ సమావేశానికి సంఘం హన్మకొండ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పుల్ల వినోద్ కుమార్, కమలాపూర్ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి కోలుగూరి రాములు అధ్యక్షత వహించారు.ఈ సందర్భంగా జరిగిన ఎన్నికల్లో కమలాపూర్ గ్రామ పంచాయతీ ఉపసర్పంచి పుల్ల శ్రీనివాస్, జయంతి ఉత్సవ కమిటీ చైర్మన్‌గా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు.ఈ సందర్భంగా కమిటీకి ఇతర పదవులను కూడా ప్రకటించారు. వైస్ చైర్మన్,శనిగరపు వంశీ, కోశాధికారి అక్షయ్, మాట్లా రమేష్ సలహాదారు ,మాట్ల రమేష్ (మాజీ ఎంపీపీ),పుల్ల శ్రీనివాస్, శోభన్ బాబు,శంకర్, కానిస్టేబుల్,ఐలయ్య,కమిటీ సభ్యులు,రాజు, కళ్యాణ్,పవన్ కళ్యాణ్, బిక్షపతి,మహేశ్వర్, సుధీర్, ఎన్నికయ్యారు,ఈ సందర్భంగా నూతనంగా ఎన్నికైన కమిటీ చైర్మన్ పుల్ల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ తన ఎన్నికకు సహకరించిన గ్రామ పెద్దలు, ఉద్యోగులు, యువజన సంఘం సభ్యులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.కమలాపూర్ గ్రామ ప్రజలు, గ్రామ పంచాయతీ పాలకవర్గం మరియు ప్రభుత్వ అధికారుల సహకారంతో డా“ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ 135వ జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. అలాగే అంబేద్కర్ ఆశయాలను యువతకు చేరవేసేలా ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు చేపట్టి బడుగు బలహీన వర్గాల అభివృద్ధి కోసం కృషి చేస్తామని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో అంబేద్కర్ యువజన సంఘం సభ్యులు , గ్రామస్థులు మరియు అంబేద్కర్ వాదులు పాల్గొన్నారు.

రైతు హామీల అమలులో రేవంత్ ప్రభుత్వం విఫలం

రైతు భరోసా హామీలను పూర్తిగా అమలు చేయాలి,తెలంగాణ రైతు సంఘం డిమాండ్

మన దునియా ప్రతినిధి కమలాపూర్ బచ్చల శ్రీకాంత్

రైతులకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విఫలమైందని తెలంగాణ రైతు సంఘం నేతలు ఆరోపించారు. గురువారం హుజురాబాద్ పట్టణంలోని సీఐటీయూ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో తెలంగాణ రైతు సంఘం జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి చెల్పూరి రాము మాట్లాడారు.రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రావడానికి ముందు 6 గ్యారంటీలు, 420 హామీల పేరుతో ప్రజల ముందుకు వచ్చి, అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రైతులకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో నిర్లక్ష్యం చూపుతున్నారని ఆయన విమర్శించారు. ఎన్నికల సమయంలో రైతులకు ఎకరానికి 15,000 రైతు భరోసా ఇవ్వాలని, ప్రతి పంటకు 7,500 చొప్పున అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారని గుర్తు చేశారు.అయితే అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత ప్రభుత్వం ఆ హామీలను విస్మరించి ప్రస్తుతం ఎకరానికి,6,000 మాత్రమే రైతు భరోసా అందిస్తున్నదని తెలిపారు. ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండున్నర సంవత్సరాలు దాటినా ఇప్పటివరకు ఐదు పంటలకు ఇవ్వాల్సిన రైతు భరోసా నిధులను కేవలం రెండు పంటలకే అందించారని విమర్శించారు.మూడో పంటకు కూడా ఎన్ని ఎకరాలు ఉన్నా కేవలం,6,000 మాత్రమే ఇవ్వడం రైతుల పట్ల అన్యాయమని అన్నారు. తక్షణమే ప్రతి పంటకు,7,500 చొప్పున రైతు భరోసా నిధులను రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.అలాగే కౌలు రైతులకు రైతు భరోసా అందిస్తామని, భూమిలేని నిరుపేదలకు 6,000 ఆర్థిక సహాయం అందిస్తామని ఇచ్చిన హామీలను కూడా ప్రభుత్వం అమలు చేయకపోవడం సిగ్గుచేటు అని మండిపడ్డారు. రైతుల సమస్యలను పరిష్కరించకపోతే రాబోయే రోజుల్లో పెద్ద ఎత్తున రైతులను సమీకరించి ఆందోళనలు, పోరాటాలు చేపడతామని హెచ్చరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఓరుగంటి రమేష్ యాదవ్, కోడిమల వెంకటేష్, ఇమ్మడి దేవేందర్, మిడిదొడ్డి జనార్ధన్, కనకం అంజయ్య, పొడిసేటి ప్రభు శంకర్, నరేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సభ్య సమాజానికి ఏం మెసేజ్ ఇద్దామని!?

ఇబ్రహీంపట్నం సమీప హైవేపై మద్యం మత్తులో కానిస్టేబుల్!

తాగి తందనాలాడితే ఎలా?

నిలదీసిన యువకుడు..!

కానిస్టేబుల్.. యువకుడు మధ్య వాగ్వివాదం

మన దునియా,ఇబ్రహీంపట్నం: ఏప్రిల్ 09

చట్టాన్ని కాపాడే చేతులే,
మత్తులో రచ్చ చేస్తుంటే...
హైవే సాక్షిగా ఖాకీకి,
కళంకం తెస్తున్న బాధ్యతారాహిత్యం!
ఖాకీ రంగుకు మచ్చ
మత్తు లో దౌర్జన్యం,
మద్యం తాగి వీరంగం...
నిన్ను నమ్మిన ప్రజలకు,
ఇదేనా నువ్ ఇచ్చే బహుమానం?
బండి ఎక్కి వేగంతో,
బారికేడ్లను ఢీకొట్టి...
పోలీసునని గర్వంతో,
నిలదీస్తే దౌర్జన్యమా!

సమాజానికి ఆదర్శంగా నిలవాల్సిన రక్షక భటే మత్తులో తూగుతూ సామాన్య ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటమాడాడు. ఇబ్రహీంపట్నం మండలం సమీపంలోని జాతీయ రహదారిపై మద్యం మత్తులో ఉన్న ఓ కానిస్టేబుల్ బైక్ నడుపుతూ రోడ్డుపై ఉన్న వేగ నియంత్రణ బారికేడ్లను బలంగా ఢీకొట్టాడు.

నిబంధనలు అమలు చేయాల్సిన వారే ఇలా..!

అదృష్టవశాత్తూ ఆ సమయంలో వాహనాలు ఏవీ పక్కన లేకపోవడంతో పెద్ద ప్రమాదం తప్పింది. నిబంధనలు అమలు చేయాల్సిన వారే ఇలా బాధ్యతారాహిత్యంగా వ్యవహరించడంపై స్థానికులు విస్మయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

నిలదీసిన ప్రయాణికుడు.. పోలీసుల మధ్య వాగ్వాదం

ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో అదే మార్గంలో ప్రయాణిస్తున్న ఒక యువకుడు వెంటనే స్పందించి కానిస్టేబుల్ వాహనాన్ని అడ్డుకున్నాడు. కానిస్టేబుల్ దిగుతున్న క్రమంలో ఆయన విపరీతమైన మద్యం మత్తులో ఉండటాన్ని గమనించిన యువకుడు... “సమాజాన్ని బాగు చేయాల్సిన పోలీసులే ఇలా తాగి తందనాలాడితే ఎలా?“ అంటూ ధ్వజమెత్తాడు. దీంతో కానిస్టేబుల్‌కు, యువకుడికి మధ్య తీవ్ర స్థాయిలో వాగ్వాదం చోటుచేసుకుంది. యూనిఫాంలో ఉండి ఇలాంటి పనులేంటని యువకుడు ప్రశ్నించడంతో అక్కడ ఉత్కంఠ నెలకొంది.

టెస్ట్ చేయాల్సిందేనని పట్టుబట్టిన యువత

సదరు కానిస్టేబుల్ మద్యం సేవించాడని గట్టిగా ఆరోపించిన యువకుడు, ఆయనకు వెంటనే బ్రీత్ అనలైజర్ పరీక్ష నిర్వహించాలని పట్టుబట్టాడు. పోలీసులు ఒకరికి ఒకరు కొమ్ముకాచుకోకుండా, చట్టం ముందు అందరూ సమానమేనని నిరూపించాలని డిమాండ్ చేశాడు. ఈ తతంగమంతా వీడియో తీయడంతో సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. ఉన్నతాధికారులు స్పందించి సదరు కానిస్టేబుల్‌పై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రయాణికులు కోరుతున్నారు.

గంటల వ్యవధిలోనే మిస్సింగ్ బాలిక ఆచూకీ లభ్యం కేడీపేట పోలీసుల సత్వర స్పందన

మన దునియా,నర్సీపట్నం రూరల్:ఏప్రిల్ 09:

నర్సీపట్నం రూరల్ సర్కిల్ పరిధిలోని కేడీపేట పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఈరోజు ఉదయం అదృశ్యమైన ఒక బాలికను పోలీసులు అత్యంత వేగంగా స్పందించి సురక్షితంగా గుర్తించారు. కేసు నమోదైన కేవలం మూడు గంటల్లోనే బాలిక ఆచూకీ కనిపెట్టి, తల్లిదండ్రుల చెంతకు చేర్చడం పోలీసుల సమర్థతకు నిదర్శనంగా నిలిచింది.

సంఘటన వివరాలు

ఈ రోజు ఉదయం సుమారు 8:30 గంటలకు బాలిక మిస్సింగ్ అయినట్లు తల్లిదండ్రుల నుండి ఫిర్యాదు అందింది.నర్సీపట్నం సబ్ డివిజన్ డీఎస్పీ శ్రీ పి.శ్రీనివాసరావు ఆదేశాల మేరకు, నర్సీపట్నం రూరల్ సి.ఐ. శ్రీమతి రేవతమ్మ పర్యవేక్షణలో కేడీపేట ఎస్సై రిషికేష్ రావు తన సిబ్బందితో కలిసి తక్షణమే రంగంలోకి దిగారు.ఈ ఆపరేషన్ కోసం మూడు ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేసి గాలింపు చర్యలు ముమ్మరం చేశారు.పోలీసు బృందాలు క్షేత్రస్థాయిలో గాలిస్తూనే, మరోవైపు సాంకేతిక సమాచారాన్ని విశ్లేషించి సమన్వయంతో వ్యవహరించారు. ఈ క్రమంలో బాలిక తూర్పు గోదావరి జిల్లా గండిపేట ప్రాంతంలో ఉన్నట్లు గుర్తించారు. తక్షణమే అక్కడికి చేరుకుని బాలికను సురక్షితంగా స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అనంతరం ఆమెను సురక్షితంగా తీసుకువచ్చి తల్లిదండ్రులకు అప్పగించి, వారికి భరోసా కల్పించారు.సకాలంలో స్పందించి, చాకచక్యంగా వ్యవహరించి గంటల వ్యవధిలోనే కేసును ఛేదించిన నర్సీపట్నం రూరల్

సి.ఐ. రేవతమ్మను, కేడీపేట ఎస్సై రిషికేష్ రావును మరియు వారి సిబ్బందిని డీఎస్పీ శ్రీ పి.శ్రీనివాసరావు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

పోలీసుల విజ్ఞప్తి

“పిల్లలు అదృశ్యమైనా లేదా అపరిచిత వ్యక్తులు అనుమానాస్పదంగా కనిపించినా ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలి. ప్రజల అప్రమత్తత మరియు సత్వర సమాచారం కేసుల ఛేదనలో పోలీసులకు మరింత బలాన్నిస్తుంది.“

పసర ఎస్సై గార్ల చేతుల మీదుగా అంబేద్కర్ జయంతి వేడుక స్ఫూర్తి సభ వాల్ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

అంబేద్కర్ ఉత్సవ కమిటీ అధ్యక్షులు పసులాది ముఖేష్

ములుగు జిల్లా ఏప్రిల్ 9 మన దునియా

గోవిందరావుపేట మండలం చల్వాయి గ్రామంలో జరిగే భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ గారి 135 వ జయంతి వేడుకల స్ఫూర్తి సభ వాల్ పోస్టర్లను అంబేద్కర్ జయంతి ఉత్సవ కమిటీ అధ్యక్షులు పసులాది ముఖేష్ ఆధ్వర్యంలో పసర ఎస్సై తాజుద్దీన్ మరియు ట్రైనింగ్ ఎస్సై సతీష్ ఆంజనేయులు చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరించడం జరిగింది అదేవిధంగా ఇట్టి వేడుక స్ఫూర్తి సభకు తప్పకుండా రావాలని ఆహ్వాన పత్రిక ఇచ్చి కమిటీ సభ్యులు ఆహ్వానించినారు ఈ కార్యక్రమంలో గౌరవ సలహాదారులు దళిత రత్న అవార్డ్ గ్రహీత గణపక సుధాకర్ గోవిందరావుపేట మండల అంబేద్కర్ భవన్ నిర్మాణ కమిటీ గౌరవ అధ్యక్షులు పడిదాల సాంబయ్య బిఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు దర్శనాల సంజీవ కమిటీ ఉపాధ్యక్షులు చిలుక బత్తిని లుకాస్ ప్రధాన కార్యదర్శి పసుల సాగర్ కార్యవర్గ సభ్యులు దామెల్ల సాంబయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
ఏప్రిల్ । శుక్రవారం । 10 । 2026

కరీంనగర్, దామోదర్ రెడ్డి కాంస్య విగ్రహావిష్కరణ

సభకు హాజరైన హుజూరాబాద్ కాంగ్రెస్ ఇంచార్జ్ వొడితల ప్రణవ్

మన దునియా ప్రతినిధి కమలపూర్ బచ్చల శ్రీకాంత్

రాజకీయాల్లో ప్రజల కోసం అంకితభావంతో పనిచేసి కరీంనగర్ జిల్లా రాజకీయాల్లో ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందిన మహానేత ముద్దసాని దామోదర్ రెడ్డి సేవలు చిరస్మరణీయమని హుజూరాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ వొడితల ప్రణవ్, గురువారం కరీంనగర్ పట్టణ శివారులోని సదాశివపల్లిలో పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే, ప్రభుత్వ విప్ విజయ రమణారావు ఆధ్వర్యంలో ముద్దసాని దామోదర్ రెడ్డి 14వ వర్ధంతి సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కాంస్య విగ్రహాన్ని ఘనంగా ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభలో మాట్లాడిన వొడితల ప్రణవ్, జిల్లాలో ముద్దసాని దామోదర్ రెడ్డి పేరు తెలియని వ్యక్తి ఉండడమే కష్టమని పేర్కొన్నారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి ఎప్పుడూ ముందుండే నాయకుడిగా ఆయన ప్రజల గుండెల్లో స్థానం సంపాదించుకున్నారని తెలిపారు. దామోదర్ రెడ్డి వ్యక్తిత్వం నమ్మకం, విశ్వసనీయతకు ప్రతీకగా నిలిచిందని, అందుకే ఆయనను,కరీంనగర్ జిల్లా టైగర్,గా ప్రజలు అభివర్ణించేవారని ప్రణవ్ గుర్తుచేశారు. వ్యక్తిగతంగా తమ కుటుంబానికి, తమ తాత వొడితల రాజేశ్వర్ రావుకు దామోదర్ రెడ్డి అత్యంత సన్నిహితుడని చెప్పారు.వారి ఆశయాలను కొనసాగిస్తూ యువతర నాయకులుగా ప్రజల కోసం పనిచేస్తామని, హుజూరాబాద్ నియోజకవర్గంలో కూడా దామోదర్ రెడ్డి విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేస్తామని ఈ సందర్భంగా ప్రకటించారు. జోహార్ దామన్న నినాదాలతో మారుమోగిన సభ విగ్రహావిష్కరణ అనంతరం నిర్వహించిన సభలో పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే విజయ రమణారావు మాట్లాడుతూ, ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలోనే కాకుండా రాష్ట్ర స్థాయిలో కూడా దామోదర్ రెడ్డికి అపారమైన అభిమానులు ఉన్నారని తెలిపారు. ఆయన అనంతరం ఆ ప్రాంతానికి నాయకత్వం వహించే అవకాశాన్ని యువ నాయకులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమానికి హుజూరాబాద్, పాత కమలాపూర్ ప్రాంతాల నుంచి భారీగా అభిమానులు తరలివచ్చి "జోహార్ దామన్న" నినాదాలతో సభా ప్రాంగణాన్ని మారుమ్రోగించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మానకొండూరు ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ, కరీంనగర్ ఎమ్మెల్యే గంగుల కమలాకర్, కరీంనగర్ మేయర్ శ్రీనివాస్, సుడా చైర్మన్ కోమటిరెడ్డి నరేందర్ రెడ్డి, గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ సత్తు మల్లేష్తో పాటు దామోదర్ రెడ్డి అభిమానులు, స్థానిక నాయకులు భారీగా పాల్గొన్నారు.

హుజురాబాద్ డంపింగ్ యార్డ్ రద్దు చేయాలని కలెక్టర్‌కి వినతి పత్రం

జిల్లా కలెక్టర్‌ను కలిసి వినతి అందజేసిన ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి

మన దునియా ప్రతినిధి కమలాపూర్ బచ్చల శ్రీకాంత్

హుజురాబాద్‌లో ఏర్పాటు చేయాలని ప్రతిపాదించిన డంపింగ్ యార్డ్‌ను వెంటనే రద్దు చేయాలని కోరుతూ హుజురాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి గురువారం జిల్లా కలెక్టర్‌ను కలిసి వినతి పత్రం అందజేశారు. ప్రజల ఆరోగ్యం, రైతుల భవిష్యత్తు దృష్ట్యా ఈ నిర్ణయాన్ని పునఃపరిశీలించాలని కోరారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, హుజురాబాద్‌లో డంపింగ్ యార్డ్ ఏర్పాటు చేస్తే కేవలం హుజురాబాద్ పట్టణం, మండలం ప్రజలకే కాకుండా పరిసర ప్రాంతాలైన సైదాపూర్, కేశాపట్నం, మానకొండూర్, భీమదేవరపల్లి మండలాల ప్రజలు మరియు రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే ప్రమాదం ఉందని తెలిపారు.డంపింగ్ యార్డ్ వల్ల గాలి, నీరు, భూమి కాలుష్యం పెరిగే అవకాశం ఉందని, దీని ప్రభావం ప్రజల ఆరోగ్యంపై తీవ్రంగా పడుతుందని అన్నారు. ముఖ్యంగా రైతుల వ్యవసాయ భూములు మరియు పంటలు నష్టపోయే పరిస్థితి ఏర్పడుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

ప్రజల ఆరోగ్యం, పర్యావరణ పరిరక్షణ ముఖ్యమని డిమాండ్

ప్రజల ఆరోగ్యం, రైతుల భవిష్యత్తు మరియు పర్యావరణ పరిరక్షణ దృష్ట్యా

హుజురాబాద్‌లో ప్రతిపాదించిన డంపింగ్ యార్డ్‌ను వెంటనే రద్దు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్‌ను ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో రాజ కార్పొరేషన్ మాజీ చెర్మన్ బండ శ్రీనివాస్, మున్సిపల్ చెర్మన్ ప్రశాంత్ కుమార్, కౌన్సిలర్ రవీందర్ రావు, రాజపల్లి సర్పంచ్ మల్లారెడ్డి, మాజీ ఎంపీపీ సురేందర్ రెడ్డి, మాజీ, పి,ఎస్, సి,ఎస్ చెర్మన్ కొండల్ రెడ్డి, మాజీ కౌన్సిలర్ RK రమేష్, ఉప సర్పంచ్ సతీష్, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

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 సమాజానికి 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 అవసరం.

మంత్రి సీతక్క ఆదేశాల మేరకు నిరుపేద కుటుంబానికి అండగా కాంగ్రెస్ పార్టీ

- కాంగ్రెస్ పార్టీ ములుగు జిల్లా అధ్యక్షులు పైడాకుల అశోక్ ఆర్థిక సాయంతో ఫాస్ట్ ఫుడ్ స్టాండ్ సాయం
- నిరుపేద ఎండి.గౌస్ పాషా గారి జీవనోపాధి కొరకు ఫస్ట్ ఫుడ్ స్టాండును బహుకరించిన ములుగు జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పైడాకుల కృష్ణమూర్తి

ములుగు జిల్లా ఏప్రిల్ 09 మన దునియా

గోవిందరావుపేట మండల చల్వాయి గ్రామానికి చెందిన ఎండి. గౌస్ పాషా గారి జీవనోపాధి కోసం ములుగు జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు పైడాకుల అశోక్ గారి ఆర్థిక సహాయంతో ఫాస్ట్ ఫుడ్ స్టాండును ములుగు జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పైడాకుల కృష్ణమూర్తి గారు బహుకరించారు ఈ సందర్భంగా సీనియర్ నాయకులు కృష్ణమూర్తి మాట్లాడుతూ ప్రజా సేవయే పరమావధిగా నా కుమారుడు అశోక్ నిరంతరం సేవలు చేయడం అభినందనీయం అని ప్రజా సేవ చేయాలనే నా ఆలోచనను శిరసా వహిస్తూ నిరుపేద కుటుంబాలకు అండగా ఉంటూ ఆర్థిక భరోసా ఇస్తూ నా పేరును కాంగ్రెస్ పార్టీ పేరును నిలబెడుతూ అశోక్ చేస్తున్న ప్రయాణం ఎందరికో ఆదర్శనీయం అని జీవనోపాధి లేక ఇబ్బంది పడుతున్న ఎండి గౌస్ పాషా కుటుంబానికి ఫాస్ట్ ఫుడ్ స్టాండ్ విరాళంగా ఇచ్చి వారి కుటుంబానికి అండగా నిలబడిన నా వారసుడు జీవితంలో ఇంకా ముందుకు వెళ్ళి ఇలాగే పేద ప్రజలకు సహాయం చేస్తూ నిండు నూరేళ్ళు జీవించాలని కోరుకుంటూ అశోక్ గారిని ఆశీర్వదించారు ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ కమిటి అధ్యక్షుడు వేల్పుగొండ ప్రకాశ్, గ్రామ సర్పంచ్ మేకల రాధ - సుదర్శన్ గుండెబోయిన నాగలక్ష్మి - అనిల్ యాదవ్ తేళ్ల హరిప్రసాద్ చిక్కుల వెంకటేష్ చాపల ఉమాదేవి బోనగాని సారయ్య గణపాక సుధాకర్ కాసర్ల రాంబాబు కుడిమెల నాగరాజు తదితర నాయకులు పాల్గొన్నారు

పడుకునే ముందు వాము నీటిని తాగితే ఇన్ని లాభాలా?

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

అలాంటివారు ఈ పండు తినకండి!

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

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విషపూరిత అంశాలు చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనిషి ఎదుర్కొంటున్న అనేక వ్యాధులకు కారణం. మొదట్లో, చెడుకు బానిసలుగా ఉన్నవారు మాత్రమే అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అయితే ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారంలో కాస్త మార్పు వచ్చినా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో షుగర్, స్థూలకాయం, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు పంచదారతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వస్తాయని చెప్పారు. అందువల్ల, చాలా మంది ప్రజలు చక్కెర ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం , చక్కెర లేని ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని గడుపుతున్నారని అనుకుంటారు. అయితే మనం అనుకున్నట్లుగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచివేనా? దీని గురించి నిపుణులు ఏమంటారు? పేరు సూచించినట్లుగా, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు తయారు చేయబడతాయి . కానీ తీపి రుచిని అందించడానికి తక్కువ కేలరీలతో ప్రత్యామ్నాయ స్వీటెనర్లను ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్టమే సాధారణంగా అటువంటి చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిని సాధారణంగా చూయింగ్ గమ్ , బేకింగ్ సోడాలో ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్టమే కాకుండా, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ కూడా సాధారణంగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో కనిపిస్తాయి. ఇప్పుడు మన ముందున్న ప్రశ్న ఏమిటంటే, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా తయారు చేసే ఈ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తుల వినియోగం నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా, పోషకాహార నిపుణుడు అమిత గాద్రే ప్రకారం, చక్కెర కంటెంట్ వినియోగంతో పోలిస్తే చక్కెర లేని స్వీట్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే. ఉత్పత్తులు. కానీ షుగర్ లేదనే కారణంతో ఎక్కువగా తినడం ప్రారంభిస్తే సమస్యలు వస్తాయి. పండుగల సమయంలో తరచుగా భోజనం చేయడంలో తప్పులేదు. ప్రతిరోజూ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా మంచిది కాదు. షుగర్ ఫ్రీ క్యాండీలలో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని ఉత్పత్తిని తీసుకోవచ్చు. మిఠాయిల కోసం మార్కెట్లకు వెళ్లినప్పుడు రెండు రకాల స్వీట్లు దొరుకుతాయి. ఒకదానిలో షుగర్ వాడలేదని రాసి ఉండగా, మరో దానిలో షుగర్ ఫ్రీ అని రాసి ఉంది. మంచి ఆరోగ్యం విషయంలో దేన్ని ఎంచుకోవాలి అనే విషయంలో వినియోగదారులుగా మనం అయోమయం చెందడం సర్వసాధారణం. అయితే రెంటికి ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిఠాయిల కోవకు చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించరు. కానీ ఆ మిఠాయిని తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీపి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అస్పర్టమే, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!

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

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

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

ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?

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

తిప్పతీగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..

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

అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

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

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

ఈడెన్‌లో కేకేఆర్‌తో మ్యాచ్.. టాస్ గెలిచిన పంత్ సేన

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) 2026లో భాగంగా కోల్‌కతాలోని ఈడెన్ గార్డెన్స్ వేదికగా మరో ఆసక్తికర పోరుకు రంగం సిద్ధమైంది. కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్ (కేకేఆర్)తో మ్యాచ్‌లో లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ (ఎల్ఎస్‌జీ) టాస్ గెలిచి బౌలింగ్ ఎంచుకుంది. దీంతో అజింక్య రహానే నేతృత్వంలోని కోల్‌కతా జట్టు మొదట బ్యాటింగ్ చేయనుంది.టాస్ గెలిచిన అనంతరం లక్నో కెప్టెన్ రిషబ్ పంత్ మాట్లాడుతూ.. "మేము బౌలింగ్ చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాం. ప్రత్యర్థిని ఒత్తిడిలోకి నెట్టాలని భావిస్తున్నాం. మా బౌలర్లపై మాకు పూర్తి నమ్మకం ఉంది. గత మ్యాచ్‌లో విజయం జట్టులో ఉత్సాహాన్ని నింపింది. ఈ మ్యాచ్‌లో ఎలాంటి మార్పులు లేకుండా అదే జట్టుతో బరిలోకి దిగుతున్నాం" అని తెలిపాడు.కేకేఆర్ కెప్టెన్ అజింక్య రహానే మాట్లాడుతూ.. "మేము కూడా బౌలింగ్ చేయాలనే అనుకున్నాం. జట్టులో ఒకే ఒక మార్పు చేశాం. బ్లెస్సింగ్ ముజరబానీ స్థానంలో సునీల్ నరైన్ జట్టులోకి వచ్చాడు. కామెరూన్ గ్రీన్ బౌలింగ్ కూడా చేస్తే, మా బౌలింగ్ విభాగం మరింత పటిష్ఠమవుతుంది" అని పేర్కొన్నాడు.

కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్

అజింక్య రహానే (కెప్టెన్), ఫిన్ అలెన్, కామెరూన్ గ్రీన్, అంగ్‌క్రిష్ రఘువంశీ (వికెట్ కీపర్), రింకు సింగ్, రోవ్‌మన్ పావెల్, రమన్‌దీప్ సింగ్, అనుకుల్ రాయ్, సునీల్ నరైన్, నవదీప్ సైనీ, కార్తీక్ త్యాగి.

లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ మిచెల్ మార్ష్, ఐడెన్ మార్క్రమ్, రిషబ్ పంత్ (కెప్టెన్/వికెట్ కీపర్), నికోలస్ పూరన్, అబ్దుల్ సమద్, ముకుల్ చౌదరి, మణిమారన్ సిద్ధార్థ్, అవేశ్ ఖాన్, మహమ్మద్ షమీ, దిగ్వేశ్ సింగ్ రాఠీ, ప్రిన్స్ యాదవ్.

టాస్ గెలిచిన లక్నో.. గ్రీన్ మెరుపులు చూస్తామా..!

పంతొమ్మిదో సీజన్‌లో బోణీ కోసం నిరీక్షిస్తున్న కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్ సొంత మైదానంలో మరో మ్యాచ్‌కు సిద్ధమైంది. వర్ష సూచన భయాల నడుమ లక్నో సూపర్ జెయింట్స్‌తో కోల్‌కతా తలపడుతోంది. టాస్ గెలిచిన లక్నో కెప్టెన్ రిషభ్ పంత్ బౌలింగ్ తీసుకున్నాడు. గత మూడు మ్యాచుల్లో టాపార్డర్ వైఫల్యంతో కుదేలైన కేకేఆర్ ఈసారి భారీ స్కోర్‌తో ప్రత్యర్థిని ఒత్తిడిలో పడేయాలని భావిస్తోంది. తీవ్రంగా నిరాశపరుస్తున్న కామెరూన్ గ్రీన్ ఈ మ్యాచ్‌లో సత్తా చాటాలనే కసితో ఉన్నాడు.

మినీ వేలంలో రికార్డు ధర పలికిన కామెరూన్ గ్రీన్ వైఫల్యం కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్‌ను వేధిస్తోంది. మూడు మ్యాచుల్లో తేలిపోయిన గ్రీన్.. లక్నోపై చెలరేగాలని యాజమాన్యం భావిస్తోంది. మిస్టరీ స్పిన్నర్ వరుణ్ చక్రవర్తి లక్నోతో ఆడుతాడా? లేదా? అనేది తెలియాల్సి ఉంది.ఆరంభ మ్యాచ్‌లో 220 కొట్టినా ముంబై ఇండియన్స్ చేతిలో 6 వికెట్ల తేడాతో ఓడింది కోల్‌కతా. సొంతగడ్డపై సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ బౌలర్ల విజృంభణతో 161 పరుగులకే ఆలౌటైన కేకేఆర్ రెండో ఓటమి చవి చూసింది. మూడో మ్యాచ్ వర్షార్పణం కావడంతో పంజాబ్ కింగ్స్‌తో పాటు ఒక పాయింట్ పంచుకుంది అజింక్యా రహానే

కోల్‌కతా తుది జట్టు : అజింక్యా రహానే(కెప్టెన్), ఫిన్ అలెన్, కామెరూన్ గ్రీన్, రఘువంశీ(వికెట్ కీపర్), రింకూ సింగ్, రొవ్‌మన్ పావెల్, రమన్‌దీప్ సింగ్, అనుకుల్ రాయ్, సునీల్ నరైన్, నవ్‌దీప్ సైనీ, కార్తిక్ త్యాగి.ఇంప్యాక్ట్ సబ్స్ మనీశ్ పాండే, వైభవ్ అరోరా, తేజస్వీ దహియా, రాహుల్ త్రిపాఠి, టిమ్ సీఫర్ట్.

లక్నో తుది జట్టు : మిచెల్ మార్ష్, ఎడెన్ మర్క్రమ్, రిషభ్ పంత్(కెప్టెన్, వికెట్ కీపర్), పూరన్, సమద్, ముకుల్ చౌదరీ, మనిమరన్ సిద్దార్థ్, అవేశ్ ఖాన్, షమీ, రథీ, ప్రిన్స్ యాదవ్.ఇంప్యాక్ట్ సబ్స్ ఆయుశ్ బదొని, మాథ్యూ బ్రీట్జ్, షెహబాజ్ అహ్మద్, మయాంక్ యాదవ్, హిమ్మత్ సింగ్

కోహ్లీతో పోలిక... జర్నలిస్టుపై బాబర్ అజామ్ ఆగ్రహం!

పాకిస్థాన్ సూపర్ లీగ్ (పీఎస్ఎల్) 2026లో, స్టార్ ఆటగాడు బాబర్ అజామ్ మైదానం

బయట తన అసహనాన్ని ప్రదర్శించాడు. భారత స్టార్ క్రికెటర్ విరాట్ కోహ్లీతో తనను పోలుస్తూ ఓ జర్నలిస్టు అడిగిన ప్రశ్నకు తీవ్రంగా స్పందించాడు.హైదరాబాద్ కింగ్స్‌మెన్‌పై పెషావర్ జల్మీ చివరి బంతికి ఉత్కంఠ విజయం సాధించిన తర్వాత ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. ఈ మ్యాచ్‌లో పెషావర్ 146 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఛేదించగా, బాబర్ అజామ్ 37 బంతుల్లో 43 పరుగులు చేశాడు. అయితే, జట్టు గెలిచినప్పుడు అతను క్రీజులో లేకపోవడంతో, మ్యాచ్ అనంతరం జరిగిన ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్‌లో ఓ జర్నలిస్టు కోహ్లీలా మ్యాచ్‌లను ముగించడంలో విఫలమవుతున్నారా అని ప్రశ్నించాడు.ఈ ప్రశ్నకు బాబర్ కాస్త ఘాటుగానే బదులిచ్చాడు. "ఈ పోలికలను ఇకనైనా ఆపండి. ఈ విషయాలను మీలోనే ఉంచుకోండి. పోల్చడం మానేసి ముందుకు సాగండి. నేను మ్యాచ్‌లు ముగించలేనని మీరు తప్పుగా అనుకుంటున్నారు" అంటూ అసహనం వ్యక్తం చేశాడు. ఈ సంభాషణ సోషల్ మీడియాలో వేగంగా వైరల్ అయింది. పాకిస్థాన్‌లో అత్యుత్తమ బ్యాటర్‌గా పేరుగాంచిన బాబర్ అజామ్, టీ20 ఫార్మాట్‌లో తన స్ట్రైక్ రేట్, మ్యాచ్ ఫినిషింగ్ సామర్థ్యంపై తరచూ విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్నాడు. ఈ పీఎస్ఎల్ సీజన్‌లో ఇప్పటివరకు రెండు మ్యాచ్‌లలో 126.15 స్ట్రైక్ రేట్‌తో 82 పరుగులు చేశాడు. మరోవైపు, ఐపీఎల్‌లో ఆడుతున్న విరాట్ కోహ్లీ, ఈ సీజన్‌లో రెండు మ్యాచ్‌లలో 173.21 స్ట్రైక్ రేట్‌తో 97 పరుగులు సాధించాడు. ముఖ్యంగా ఓ ఛేజింగ్‌లో అజేయంగా 69 పరుగులు చేసి జట్టును గెలిపించాడు.

బంగ్లా క్రికెట్‌లో కొత్త శకం: భారత్‌తో సత్సంబంధాల కోసం తమీమ్ ప్రయత్నాలు

బంగ్లాదేశ్‌లో రాజకీయ మార్పులతో పాటు ఆ దేశ క్రికెట్ బోర్డులోనూ పెను మార్పులు సంభవించాయి. కొత్త ప్రధానమంత్రిగా తారిఖ్ రెహమాన్ బాధ్యతలు చేపట్టాక, క్రికెట్ కార్యకలాపాలను చక్కదిద్దే బాధ్యతను మాజీ కెప్టెన్ తమీమ్ ఇక్బాల్‌కు అప్పగించారు.బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ బోర్డులో నెలకొన్న అస్థిరతను తొలగించేందుకు 11 మంది సభ్యులతో కూడిన అడ్-హాక్ కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. దీనికి అధ్యక్షుడిగా తమీమ్ ఇక్బాల్ బాధ్యతలు చేపట్టారు. రాబోయే 90 రోజుల్లోగా పారదర్శకంగా ఎన్నికలు నిర్వహించి బోర్డును గాడిలో పెట్టాలని కొత్త యాజమాన్యం నిర్ణయించింది. టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026 సమయంలో భారత్‌లో పర్యటించేందుకు నిరాకరించడంతో దెబ్బతిన్న సంబంధాలను పునరుద్ధరించడమే లక్ష్యంగా తమీమ్ అడుగులు వేస్తున్నారు. ఈ ఏడాది చివర్లో ద్వైపాక్షిక సిరీస్ కోసం టీమిండియాను బంగ్లాదేశ్‌కు ఆహ్వానిస్తూ బీసీసీఐకి అధికారిక ప్రతిపాదనలు పంపారు. భారత్‌లో పర్యటించేందుకు కూడా బంగ్లా ఆసక్తి చూపుతోంది.ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్‌షిప్ (ఔఙ) సైకిల్‌లో భాగంగా భారత్ పర్యటనను విజయవంతం చేయడం ద్వారా రెండు దేశాల మధ్య క్రికెట్ బంధాన్ని మళ్లీ బలోపేతం చేయాలని తమీమ్ భావిస్తున్నారు.

మన దునియా

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

'డెకాయిట్'తో కొంచెం రొమాన్స్ .. మరి కొంచెం యాక్షన్: మృణాల్!

వెండితెరపై బంగారు తీగలా కనిపించే హీరోయిన్స్ ను చూస్తూ ప్రేక్షకులు కదలడం మరిచిపోతుంటారు .. ఒక్కోసారి కథను కూడా మరిచిపోతుంటారు. హీరోయిన్స్ గ్లామరస్ గా కనిపించాలనే ఆడియన్స్ కోరుకుంటారు. ఇక పాత్రను బట్టి వాళ్ల నటన కనెక్ట్ కావడం .. కాకపోవడం జరుగుతూ ఉంటుంది. అయితే హీరోయిన్స్ మాత్రం గ్లామరస్ గా కనిపించడం కంటే, కాస్త బరువైన .. లోతైన పాత్రలను చేయడానికే ఆసక్తిని కనబరుస్తూ ఉంటారు. అలాంటి ఒక డిఫరెంట్ రోల్ తనకి 'డెకాయిట్'లో లభించినందుకు మృణాల్ ఠాకూర్ చాలా మురిసిపోతోంది. అడివి శేష్ జోడీగా ఆమె చేసిన ఈ సినిమా, రేపు విడుదలవుతోంది. ఈ సినిమాలో తన పాత్ర చాలా లోతైనదిగా కనిపిస్తుందని ఆమె ఇంటర్వ్యూలలో చెబుతూ వచ్చారు. ఒక పాపకు తల్లిగా తాను కనిపిస్తాననీ, బరువైన ఆ పాత్ర సహజత్వానికి చాలా దగ్గరగా ఉండటం వలన, వెంటనే ఆ పాత్రలో లీనమైపోయేదానినని అన్నారు. ఇక ఈ సినిమాలో రొమాన్స్ తో పాటు యాక్షన్ దృశ్యాలలోను తాను నటించానని చెప్పారు. ఈ రెండింటిలో రొమాన్స్ సీన్స్ లో చేయడమే తనకి కష్టంగా తోచిందని అన్నారు. మృణాల్ ఠాకూర్ లో మంచి నటి ఉందనే విషయాన్ని 'సీతారామం' నిరూపించింది. ఆ సినిమా ఆమెకి సక్సెస్ తో పాటు, మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టింది. ఆ తరువాత ఆమె చేసిన సినిమాలేవీ మళ్లీ ఆ స్థాయిలో మాట్లాడుకునేలా చేయలేకపోయాయి. 'ది ఫ్యామిలీ స్టార్' ఆమె అభిమానులను బాగా నిరాశపరిచింది. ఆ తరువాత ఆమె నుంచి వస్తున్న ఈ సినిమా, భారీ హిట్

పెళ్లి పీటలెక్కబోతున్న బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్.. ముహూర్తం ఖరారు!

టాలీవుడ్ యంగ్ హీరో బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్ త్వరలోనే ఒక ఇంటివాడు కాబోతున్నాడు. ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త కుమార్తె కావ్య రెడ్డితో ఆయన వివాహం నిశ్చయమవడమే కాకుండా, పెళ్లి ముహూర్తం కూడా ఖరారైంది. ఇటీవల ఇరు కుటుంబాల సభ్యులు, అత్యంత సన్నిహితుల సమక్షంలో శ్రీనివాస్ – కావ్య రెడ్డిల 'లగ్నపత్రిక' వేడుక అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. ఈ వేడుకకు సంబంధించిన ఫోటోలను సాయి శ్రీనివాస్ సోషల్ మీడియాలో పంచుకోవడంతో, అవి చూసిన అభిమానులు ఈ జంట "చూడముచ్చటగా ఉంది" అంటూ ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. ఈ లగ్నపత్రిక వేడుకలోనే వివాహ ముహూర్తాన్ని ఏప్రిల్ 29గా ఖరారు చేశారు. టాలీవుడ్‌లోని ప్రముఖులు, రాజకీయ నేతలు, ఇతర రంగాల సెలబ్రిటీల సమక్షంలో ఈ పెళ్లి వేడుకను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు బెల్లంకొండ సురేశ్ కుటుంబం భారీ ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. ఒకవైపు వ్యక్తిగత జీవితంలో కొత్త ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించబోతున్న శ్రీనివాస్... మరోవైపు సినిమాల పరంగానూ బిజీగా ఉన్నాడు. ప్రస్తుతం ఆయన నటిస్తున్న అడ్వెంచర్ థ్రిల్లర్ 'హైందవ'పై ఇండస్ట్రీలో భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. లుధీర్ బైరెడ్డి ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.

ఆయన వల్లే నేను ఇంత ధైర్యంగా ఉన్నాను: సమంత

నటి సమంత తన వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన జీవితం గురించి పంచుకున్న భావోద్వేగపూరిత వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి. ఎన్నో సవాళ్లను దాటుకుని కెరీర్‌లో దూసుకుపోతున్న సమంత, తన భర్త రాజ్ నిడమోరు తన జీవితంలో ఎంతటి కీలక పాత్ర పోషించారో వివరిస్తూ ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. తన జీవితంలోని ఒడిదుడుకుల సమయంలో రాజ్ తనకు అండగా నిలిచారని సమంత పేర్కొన్నారు. "నేను ఈ రోజు ఇంత ధైర్యంగా ఉండటానికి, ఒక మంచి నటిగా ఎదగడానికి ప్రధాన కారణం ఆయనే" అని ఆమె భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. తనలోని నైపుణ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో రాజ్ నిరంతరం ప్రోత్సహిస్తారని వెల్లడించారు. తామిద్దరం వృత్తిపరమైన పనులే కాకుండా, వర్కవుట్స్ వంటి వ్యక్తిగత పనులను కూడా కలిసే చేస్తామని సమంత చెప్పారు. ఒక్క రోజు కూడా ఆయనకు దూరంగా ఉండలేనంతగా తమ మధ్య అనుబంధం ఉందని తన ప్రేమానురాగాలను చాటుకున్నారు. ప్రస్తుతం సమంత.. రాజ్ నిర్మాణంలో వస్తున్న 'మా ఇంటి బంగారం' అనే సినిమాలో హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి నందిని రెడ్డి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. వరుస ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉంటూనే, తన విజయానికి మూలస్తంభంగా నిలిచిన భర్త గురించి సమంత గొప్పగా చెప్పడం ఆమె అభిమానులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. వీరి జోడీ వృత్తిపరంగా, వ్యక్తిగతంగా మరిన్ని విజయాలు అందుకోవాలని నెటిజన్లు ఆకాంక్షిస్తున్నారు.

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