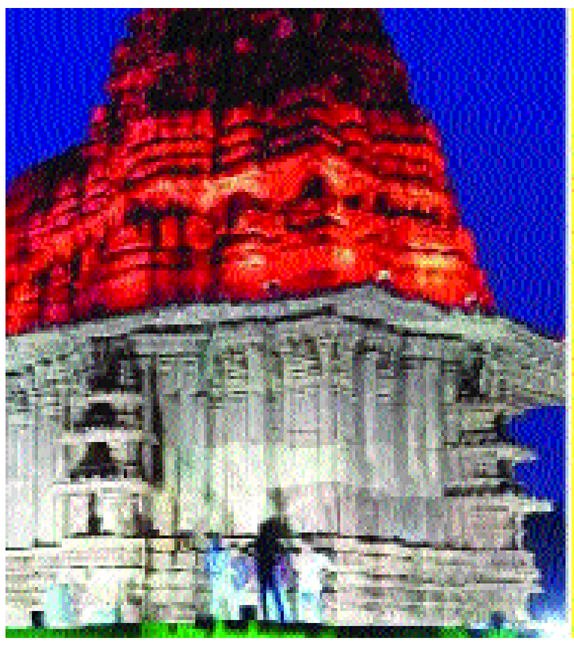


మన దునియా

Our News Our World

RNI Number
TELTEL/2023/85680

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

రిపోర్టర్లు కావలెను

తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

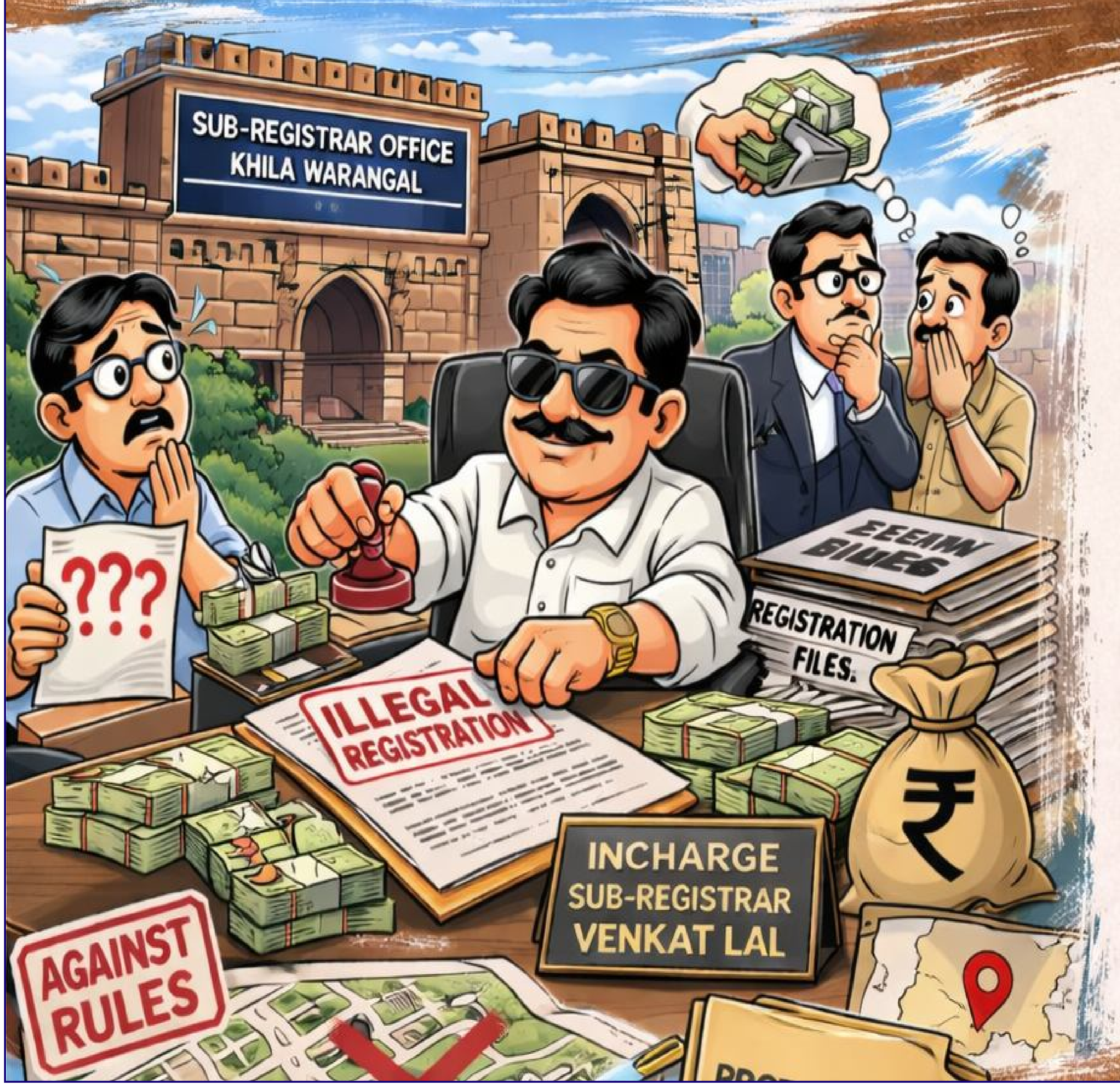
మన దునియా

రిపోర్టర్లు కావాలి.

ఇంకెందుకు ఆలస్యం...
9490056011,9603969335

సంపుటి : 3 | సంచిక : 266 | ఏప్రిల్ 13 సోమవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

నిబంధనలకు విరుద్ధంగా రిజిస్ట్రేషన్ లు చేసిన ఖీలా వరంగల్ సబ్ రిజిస్ట్రార్..!



సబ్ రిజిస్ట్రార్ అక్రమాలకు పాల్పడితే కాపాడిన జిల్లా రిజిస్ట్రార్..?

జిల్లా రిజిస్టర్ ను ప్రసన్నం చేసుకున్న ఖీలా వరంగల్ ఇంచార్జ్ సబ్ రిజిస్టర్ వెంకట్ లాల్....!

అక్రమ రిజిస్ట్రేషన్ ల వ్యవహారం ఉన్న అధికారులకు తెలిసిన కాపాడేందుకు జిల్లా రిజిస్టర్ ఉన్నాడని ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్న ఖీలా వరంగల్ ఇన్చార్జి సబ్ రిజిస్టర్..!

జిల్లా రిజిస్టర్ స్పందించకపోవడం తో అనుమానాలకు బలం ...!

ఖీలా వరంగల్ ఇన్చార్జి సబ్ రిజిస్టర్ అంటే జిల్లా రిజిస్టర్కు ఎందుకంత ప్రేమ...?

డీఐజీకి ఖీలా వరంగల్ ఇంచార్జీ సబ్ రిజిస్ట్రార్ అక్రమ రిజిస్ట్రేషన్ల బాగోతం తెలుసా...? తెలియదా..?

మన దునియా వరంగల్ జిల్లా క్రైం బ్యూరో:ఏప్రిల్ 12

స్టాంప్స్ అండ్ రిజిస్ట్రేషన్ శాఖలో ఖీలా వరంగల్ సీనియర్ అసిస్టెంట్ ఇంచార్జ్ సబ్ రిజిస్ట్రార్ హవా జోరుగా కొనసాగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. గత సంవత్సరం క్రితం బదిలీ పై వచ్చిన సబ్ రిజిస్టర్ లీవ్ లో ఉండడంతో సీనియర్ అసిస్టెంట్ లాల్ ఇన్చార్జి సబ్ రిజిస్ట్రార్ గా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూ ఆయన నిబంధనలకు విరుద్ధంగా అక్రమ రిజిస్ట్రేషన్లు చేసి అందినకాడికి దండుకున్నట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. సదరు సబ్ రిజిస్ట్రార్ కు జిల్లా రిజిస్ట్రార్ అండదండలు ఉండడంతోనే ఇష్టారాజ్యంగా అక్రమ రెజిస్ట్రేషన్ లకు పాల్పడినట్లు సమాచారం.

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ప్రముఖ గాయని ఆశా భోంస్లే మృతిపై సీఎం రేవంత్ విచారం..

మన దునియా,హైదరాబాద్,ఏప్రిల్ 12

ప్రముఖ గాయని ఆశా భోంస్లే మరణంపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు ఎక్స్ వేదికగా ఆదివారం ఓ పోస్టు పెట్టారు. ఆ పోస్టులో.. 'ఆశా భోంస్లే మరణం దేశంలోని సాంస్కృతిక, కళారంగాలకు తీరని లోటు. భారతీయ సంగీత రంగానికి ఆమె అందించిన సేవలు చిరస్మరణీయం. ఆశా కుటుంబ సభ్యులకు, అభిమానులకు, సంగీత ప్రపంచానికి నా ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నా. ఆశా ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తున్నా' అని అన్నారు.

ఆశా భోంస్లే గొంతు అమరం: మంత్రి కోమటిరెడ్డి

లెజెండరీ గాయని ఆశా భోంస్లే మరణంపై రాష్ట్ర సినిమాటోగ్రఫీ శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి (మిగతా 2వ పేజీలో..)

'వర్క్ ఫ్రం హోం పాలిటిక్స్'.. టీవీకే చీఫ్ విజయ్ పై డీఎంకే వ్యంగ్యాస్త్రాలు

తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల ప్రచారం హోరాహోరీగా సాగుతున్న తరుణంలో, నటుడు, తమిళగ వెట్రి కజగం(టీవీకే) అధినేత విజయ్ సంచలన నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ముందుగా ఖరారైన పలు బహిరంగ సభలను ఆయన (మిగతా 2వ పేజీలో..)

రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ 'దోచుకో-దాచుకో' పథకం నడిపిస్తోంది: కేటీఆర్ తీవ్ర విమర్శలు

రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ 'దోచుకో-దాచుకో' అనే కొత్త పథకాన్ని ప్రారంభించిందని, ముఖ్యమంత్రి నుంచి మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేల వరకు అందరూ అవినీతి, దోపిడీకి పాల్పడుతున్నారని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. మంచిర్యాల జిల్లా కేంద్రంలోని (మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఆశా భోంస్లే మృతిపై సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ నివాళి

మన దునియా,ముంబై:ఏప్రిల్ 12

ప్రసిద్ధ గాయని ఆశా భోంస్లే (92) తుది శ్వాస విడిచారు. నిన్న (శనివారం) సాయంత్రం ఆమె అస్వస్థతకు లోనయ్యారు. ఛాతిలో ఇన్ఫెక్షన్ సోకడంతో ఆమెను ముంబైలోని బ్రీచ్ క్యాండీ ఆస్పత్రిలో చేర్పించగా ఈరోజు (ఆదివారం) తుదిశ్వాస విడిచారు. ఆమె మృతిపై ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, మంత్రి నారా లోకేశ్ నివాళు లు అర్పించారు. ఈ మేరకు సామాజిక

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

ప్రముఖ గాయని ఆశా భోంస్లే మృతిపై సీఎం రేవంత్ విచారం..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

వ్యక్తం చేశారు. ఆశా భోంస్లే మరణం కేవలం సినీ రంగానికే కాకుండా, యావత్ సంగీత ప్రపంచానికి తీరని లోటన్నారు. ఏడు దశాబ్దాలకు పైగా వేల సంఖ్యలో పాటలు పాడి.. సంగీత ప్రియులను అలరించిన ఆమె గొంతు అమరం అంటూ కీర్తించారు. ఆశా భోంస్లే శాస్త్రీయ సంగీతం నుంచి పాప్ సాంగ్స్ వరకు, అన్ని భాషల్లో తనదైన ముద్ర వేసిన గొప్ప గాయని అన్నారు. సంగీత రంగంలో ఆమె సేవలకు గుర్తింపుగా కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమెను 'దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే', 'పద్మ విభూషణ్' వంటి అత్యున్నత పురస్కారాలతో గౌరవించిందని గుర్తు చేశారు..

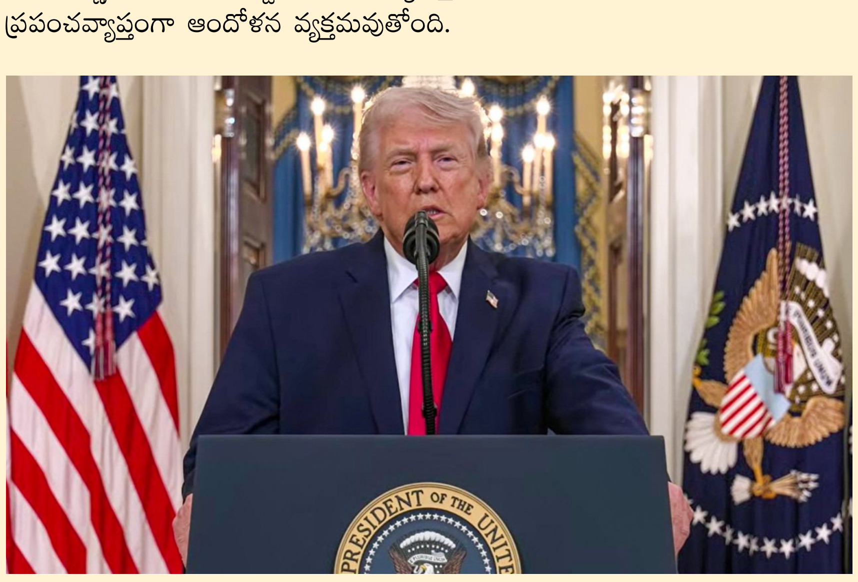
'వర్క్ ఫ్రం హోం పాలిటిక్స్'.. టీవీకే చీఫ్ విజయ్ పై డీఎంకే వ్యంగ్యాస్త్రాలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అకస్మాత్తుగా రద్దు చేసుకోవడం రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ నిర్ణయంపై అధికార డీఎంకే 'వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్' రాజకీయమంటూ వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించింది.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జరగాల్సిన కీలకమైన ర్యాలీలు, సభలను విజయ్ రద్దు చేస్తున్నట్టు టీవీకే వర్గాలు తెలిపాయి. అయితే, ఈ నిర్ణయానికి కచ్చితమైన కారణాలను పార్టీ అధికారికంగా వెల్లడించలేదు. ప్రచార వ్యూహంలో మార్పులు చేయడం లేదా భద్రతాపరమైన అంశాలు దీనికి కారణమై ఉండవచ్చని రాజకీయ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.విజయ్ నిర్ణయంపై అధికార డీఎంకే పార్టీ వ్యంగ్యంగా స్పందించింది. ఎన్నికల సమయంలో ప్రజల మధ్య ఉండాల్సింది పోయి, ఇలా సభలు రద్దు చేయడం ఏమిటని ప్రశ్నించింది. విజయ్ క్షేత్రస్థాయిలో తిరగకుండా 'వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్' పాలిటిక్స్ చేస్తున్నారంటూ ఎద్దేవా చేసింది. మరోవైపు, అధినేత పర్యటనలు ఆగిపోవడంతో టీవీకే కార్యకర్తలు, అభిమానులు కొంత నిరాశకు గురయ్యారు. అయితే, విజయ్ సోషల్ మీడియా, ఇతర డిజిటల్ వేదికల ద్వారా ప్రజలకు చేరువవుతారని పార్టీ నాయకులు చెబుతున్నారు.డీఎంకే, అన్నాడీఎంకే కూటములకు పోటీగా తమిళనాడులో మూడో ప్రత్యామ్నాయంగా నిలవాలని టీవీకే లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఇలాంటి కీలక సమయంలో విజయ్ ప్రచార సభలను రద్దు చేసుకోవడం ఆయన వ్యూహంపై ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది.

ఇరాన్‌తో శాంతి చర్చలు విఫలం.. ఇక మిగిలింది కూడా ముగించేస్తామన్న ట్రంప్

ఇరాన్–అమెరికా మధ్య పాకిస్థాన్ రాజధాని ఇస్లామాబాద్ లో జరిగిన కీలక చర్చలు విఫలమయ్యాయి. ఈ పరిణామంపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్, అంతర్జాతీయంగా తీవ్ర ఉద్రిక్తతలకు దారితీసే సంచలన నిర్ణయం తీసుకున్నారు. వ్యూహాత్మకంగా అత్యంత కీలకమైన హర్మూజ్ జలసంధిని తక్షణమే దిగ్బంధించాలని అమెరికా నౌకాదళాన్ని ఆదేశించినట్లు ప్రకటించారు. తన సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ 'ట్రూత్ సోషల్' వేదికగా ట్రంప్ ఈ హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ఇప్పటికే ఇరాన్ ను చాలా వరకు నాశనం చేశామని... ఆ దేశానికి చెందిన నేవీ, సైన్యం, ఇతర బలగాలు దెబ్బతిన్నాయని, ఇక మిగిలి ఉన్న కొంచెం భాగాన్ని కూడా తమ సైన్యం ముగించేస్తుందని ట్రంప్ వ్యాఖ్యానించారు. ఇటీవల పాకిస్థాన్ ప్రధాని షెహబాజ్ షరీఫ్ మధ్యవర్తిత్వంతో ఇస్లామాబాద్‌లో అమెరికా–ఇరాన్ మధ్య చర్చలు జరిగాయి. ఈ చర్చల్లో అమెరికా తరఫున ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ వాన్స్, ప్రత్యేక రాయబారి స్టీవ్ విట్‌కాఫ్, ట్రంప్ అల్లుడు జారెడ్ కుష్నర్ పాల్గొన్నారు. చర్చల వివరాలను వారు తనకు పూర్తిగా వివరించారని ట్రంప్ తెలిపారు. "చర్చలు బాగానే జరిగాయి, చాలా అంశాలపై ఏకాభిప్రాయం కుదిరింది. కానీ నిజంగా ముఖ్యమైన ఏకైక అంశం, అణు కార్యక్రమంపై మాత్రం ఒప్పందం కుదరలేదు. ఇరాన్ తన అణు ఆకాంక్షలను వదులుకోవడానికి ఇష్టపడటం లేదు! ఆ అంశం చర్చకు వచ్చేసరికి ఇరాన్ మొండికేసింది" అని ట్రంప్ తన పోస్టులో విమర్శించారు.ఇరాన్ తన అణు ఆశయాలను వదులుకోవడానికి సిద్ధంగా లేదని, అస్థిరమైన వ్యక్తుల చేతిలో అణ్వాయుధాలు ఉండటాన్ని అనుమతించలేమని స్పష్టం చేశారు. 'ఇరాన్‌కు అణ్వస్త్రం ఎప్పటికీ దక్కదు' అని ఆయన తేల్చిచెప్పారు.చర్చల వైఫల్యం నేపథ్యంలోనే ట్రంప్ కఠిన నిర్ణయం తీసుకున్నారు. "హర్మూజ్ జలసంధిలోకి ప్రవేశించడానికి లేదా బయటకు వెళ్లడానికి ప్రయత్నించే ఏ నౌకనైనా, అన్ని నౌకలను దిగ్బంధించడం ప్రారంభించాలని నేను మా నౌకాదళాన్ని ఆదేశించాను. త్వరలోనే దిగ్బంధనం ప్రారంభమవుతుంది," అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అంతేకాకుండా, జలసంధిలో ఇరాన్ అమర్చిన మైన్లను ధ్వంసం చేయాలని, ఇరాన్‌కు అక్రమంగా టోల్ చెల్లించిన ప్రతి ఓడను అంతర్జాతీయ జలాల్లో అడ్డగించాలని కూడా ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు తెలిపారు. "మాపై గానీ, శాంతియుతంగా వెళుతున్న నౌకలపై గానీ కాల్పులు జరిపిన ఏ ఇరానియన్‌ను అయినా నరకానికి పంపుతాం!" అని ట్రంప్ తీవ్రస్థాయిలో హెచ్చరించారు.హర్మూజ్ జలసంధిని తిరిగి తెరుస్తామని గతంలో వాగ్దానం చేసి, ఇరాన్ ఉద్దేశపూర్వకంగానే విఫలమైందని ట్రంప్ ఆరోపించారు. ప్రపంచంలోని ఐదో వంతు చమురు, గ్యాస్ రవాణా ఈ జలసంధి గుండానే జరుగుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో ట్రంప్ తాజా నిర్ణయంతో అంతర్జాతీయ వాణిజ్యంపై మరోసారి తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది.



ఆశా భోంస్లే మృతిపై సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ నివాళి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మాధ్యమం ఎక్స్ వేదికగా సినిమా రంగానికి ఆశా భోంస్లే చేసిన సేవలను కొనియాడారు.

ఆశాభోంస్లే బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి: సీఎం చంద్రబాబు

ప్రముఖ గాయని ఆశాభోంస్లే మరణవార్త విని తీవ్రంగా విచారించానని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు వ్యాఖ్యానించారు. ఒక దిగ్గజ, బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలిగా, భారతీయ గాయనిగా ఆమె పేరు సంపాదించారని కొనియాడారు. సంగీత పరిశ్రమకు ఆమె చేసిన అసాధారణమైన సేవలు ఏడు దశాబ్దాలకు పైగా విస్తరించి ఉన్నాయని తెలిపారు. ఆమె పాడిన పాటలు తరతరాలను సుసంపన్నం చేశాయని అన్నారు. పద్మవిభూషణ్ పురస్కార గ్రహీత అయిన ఆమె వారసత్వం భారతదేశ సంగీత వారసత్వంలో ఒక అంతర్భాగంగా నిలిచి, యుగయుగాల పాటు ప్రతిధ్వనిస్తూనే ఉంటుందని చెప్పుకొచ్చారు. ఆమె కుటుంబ సభ్యులకు, స్నేహితులకు, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న అభిమానులకు సీఎం చంద్రబాబు సంతాపం తెలిపారు.

ఆశా భోంస్లే యువతను ఉర్రూతలూగించారు: పవన్ కల్యాణ్

ప్రముఖ గాయని శ్రీమతి ఆశా భోంస్లే కన్నుమూశారని తెలిసి చింతించానని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ వ్యాఖ్యానించారు. ఆశాజీ ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తున్నానని పేర్కొన్నారు. మధుర గాయనిగా సుదీర్ఘ కాలం హిందీతోపాటు మరాఠీ, తెలుగు, బెంగాలీ వంటి భాషల్లో సినీ గీతాలు ఆలపించారని కొనియాడారు. పాశ్చాత్య సంగీత శైలి గీతాలను ఆలపించి ఒక తరం యువతను ఉర్రూతలూగించారని అన్నారు. దమ్ మారో దమ్, చురా లియా హై తుమ్నే, ఇన్ అంకో కి మస్తీ, రాధా కైసే న జలే ఇలాంటి గీతాలతో సినీ, సంగీతాభిమానులను అలరించారని కీర్తించారు. తెలుగులో ఆశాజీ పాడిన గీతాలు తక్కువే అయినా హిందీ గీతాలతో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సుపరిచితమేనని చెప్పారు. ఆశా భోంస్లే కుటుంబ సభ్యులకు తన ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నానని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు..

నిబంధనలకు విరుద్ధంగా రిజిస్ట్రేషన్ లు చేసిన ఖీలా వరంగల్ సబ్ రిజిస్ట్రార్..!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

సదరు సబ్ రిజిస్ట్రార్ ఏమైనా అక్రమ రిజిస్ట్రేషన్ లకు పాల్పడితే కాపాడేందుకు జిల్లా రిజిస్ట్రార్ వెంటనే రంగంలోకి దిగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇటీవలి కాలంలో సబ్ రిజిస్ట్రార్ చేసిన అక్రమ రిజిస్ట్రేషన్ వ్యవహారం ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి వెళ్ళడంతో జిల్లా రిజిస్ట్రార్ కలుగజేసుకొని ఎలాంటి అక్రమ రిజిస్ట్రేషన్లు జరగలేదని ఉన్నతాధికారులను సైతం బురిడీ కొట్టించినట్లు ఖీలా వరంగల్ సబ్ రిజిస్టర్ కార్యాలయంలో గుసగుసలు వినిపిస్తున్నాయి. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా చేసిన రెజిస్ట్రేషన్ ల' వ్యవహారంలో సబ్ రిజిస్ట్రార్ ను సస్పెండ్ కాకుండా కాపాడడంలో జిల్లా రిజిస్ట్రార్ సక్సెస్ అయ్యాడని ప్రచారం జరుగుతుండటం గమనార్హం. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఖీలా వరంగల్ సీనియర్ అసిస్టెంట్ ఇంచార్జ్ సబ్ రిజిస్టర్ వెంకట్ లాల్ రిజిస్ట్రేషన్ లు చేయగా సస్పెండ్ కాకుండా ఉండేందుకు ఉన్నతాధికారులకు పెద్దమొత్తంలో ముట్టజెప్పినట్లు ఖీలా వరంగల్ సబ్ రిజిస్టర్ కార్యాలయం లో జోరుగా ప్రచారం జరుగుతుంది.

రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ 'దోచుకో–దాచుకో' పథకం నడిపిస్తోంది: కేటీఆర్ తీవ్ర విమర్శలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీకి ఎన్నికైన బీఆర్ఎస్ కౌన్సిలర్ల అభినందన సభలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అంతటి భారీ అవినీతిపరుడైన ముఖ్యమంత్రి దేశంలోనే మరొకరు లేరని ఘాటుగా విమర్శించారు.కాంగ్రెస్, బీజేపీలు తోడుదొంగల్లా మారి ఒకరినొకరు కాపాడుకుంటున్నాయని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. "సింగరేణిలో వేల కోట్ల రూపాయల దోపిడీ జరుగుతున్నా, 49 శాతం వాటా ఉన్న కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉలుకూపలుకూ లేకుండా మౌనంగా ఉంది. దీనిపై సీబీఐ విచారణ జరపాలని కోరినా పట్టించుకోవడం లేదు. ప్రధాని మోదీ తెలంగాణకు వచ్చి 'ఆర్ఆర్ ట్యాక్స్' వసూలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. హోంమంత్రి అమిత్ షా తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ఏటీఎంగా మారిందని ఆరోపించారు. కానీ, ఇప్పటివరకు ఆ ఆరోపణలపై ఎందుకు విచారణకు ఆదేశించలేదు? దీన్నిబట్టి కాంగ్రెస్, బీజేపీలు చీకటి దోస్తులని, ఒకరి అవినీతిని మరొకరు కాపాడుకుంటున్నారని స్పష్టమవుతోంది," అని కేటీఆర్ విమర్శించారు.సింగరేణిలో ముఖ్యమంత్రి బావమరిది సృజన్ రెడ్డి అరాచకాలకు పాల్పడుతున్నారని, 'సైట్ విజిటేషన్ సర్టిఫికేట్' అనే కొత్త విధానంతో కాంట్రాక్టర్లను బ్లాక్ మెయిల్ చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. వేల కోట్ల కుంభకోణంపై ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క, స్థానిక మంత్రి ఎందుకు మాట్లాడటం లేదని ప్రశ్నించారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో ఇచ్చిన వారసత్వ ఉద్యోగాలపై విచారణ జరిపిస్తామని బెదిరించడం కాదని, సృజన్ రెడ్డి అవినీతిపై విచారణ జరిపించే దమ్ము ప్రభుత్వానికి ఉందా అని సవాల్ విసిరారు. సింగరేణి కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించకుండా, అవినీతిని ఆపకపోతే ప్రతి బొగ్గు గనిపైనా అగ్గిపుట్టిస్తామని హెచ్చరించారు.క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీలో బీఆర్ఎస్ 14 స్థానాలు గెలిచినా, మంత్రి వివేక్ ఓటమిని తట్టుకోలేక కౌన్సిలర్లను వేధించారని కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే బాల్క సుమన్‌ను అక్రమంగా అరెస్ట్ చేసి జైల్లో పెట్టారని, పోలీసులతో భయానక వాతావరణం సృష్టించారని ఆరోపించారు. ఎన్ని ప్రలోభాలకు గురిచేసినా లొంగని తమ పార్టీ కౌన్సిలర్లను అభినందించారు. ఇచ్చిన ఆరు గ్యారెంటీలను అమలు చేయడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విఫలమైందని, కేసీఆర్ చెప్పినట్లుగానే కాంగ్రెస్ పార్టీ అభయహస్తం పేరుతో తెలంగాణపై భస్మాసుర హస్తం పెట్టిందని కేటీఆర్ అన్నారు. సింగరేణి కార్మికుల పక్షాన బీఆర్ఎస్ పోరాడుతుందని, రానున్న యూనియన్ ఎన్నికల్లో తెలంగాణ బొగ్గు గని కార్మిక సంఘాన్ని గెలిపించాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

ఆమె పాటలు ఎప్పటికీ ప్రతిధ్వనిస్తాయి: ఆశా భోంస్లే మృతిపై ప్రధాని మోదీ స్పందన

ప్రముఖ గాయని ఆశా భోంస్లే మృతి పట్ల ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేశారు. ఆమె మరణం తనను తీవ్రంగా కలచివేసిందని పేర్కొంటూ ఎక్స్ వేదికగా నివాళులర్పించారు. భారతదేశం చూసిన అత్యంత ప్రసిద్ధ, బహుముఖ ప్రజ్ఞావంతురాలైన గాయకులలో ఆశా భోంస్లే ఒకరని మోదీ కొనియాడారు. "భారతదేశం గర్వించదగ్గ బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి, దిగ్గజ గాయకులలో ఒకరైన ఆశా భోంస్లే గారి మరణ వార్త నన్ను తీవ్రంగా కలచివేసింది.దశాబ్దాల పాటు సాగిన ఆమె అసాధారణ సంగీత ప్రస్థానం మన సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని సుసంపన్నం చేసింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది హృదయాలను ఆమె తన గానంతో స్పృశించారు. ఆర్ద్రతతో కూడిన మెలోడీలు అయినా, ఉత్సాహభరితమైన గీతాలైనా, ఆమె గొంతులో కాలాతీతమైన ప్రతిభ దాగి ఉంది.ఆమెతో నాకున్న పరిచయాన్ని, సంభాషణలను నేను ఎప్పటికీ గుర్తుంచుకుంటాను.ఆమె కుటుంబ సభ్యులకు, అభిమానులకు, సంగీత ప్రియులకు నా ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నాను. ఆమె రాబోయే తరాలకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తారు. ఆమె పాటలు ప్రజల జీవితాల్లో ఎప్పటికీ ప్రతిధ్వనిస్తూనే ఉంటాయి" అంటూ ప్రధాని తన ట్వీట్ లో కీర్తించారు.

ఆదివాసుల కల్ప వృక్షం ఇప్ప చెట్టు

నాటు సారా నుంచి సూపర్ ఫుడ్ వరకుడ ఇప్పపువ్వు
గిరిజన విద్యార్థినులకు శక్తి ఆహారం
ప్రత్యేక కార్పొరేషన్ ఏర్పాటుకు డిమాండ్..

మన దునియా,మహబూబాబాద్/కొత్తగూడ ::

అడవులనే నమ్ముకొని జీవనం కొనసాగిస్తున్నఉమ్మడి కొత్తగూడ ఏజెన్సీ ఆదివాసి గిరిజనులకు ఈ ఎండాకాలంలో ఉపాధి కల్పిస్తోంది ఇప్పపువ్వు. దట్టమైన అడవుల్లో మండుటెండలను కూడా లెక్క చేయకుండా చెట్టు చెట్టుకు తిరిగి సేకరించిన ఇప్పపువ్వును అమ్మి జీవనం సాగిస్తారు. ఆకలేస్తే ఇది ఆహారంగా ఉపయోగపడుతుంది. అడవి నుండి తమ ఆహారపు అవసరాలు తీర్చుకోగలిగిన కాలంలో కామధేనువులా, కల్పతరువులా నిలిచిన వృక్షం ఇప్పచెట్టు. ఆదివాసి గిరిజనుల ఆచార వ్యవహారాలు, పూజా పురస్కారాల్లో, పండుగలు పబ్బాల్లో ఇప్ప చెట్టుకు ఎంతో ప్రాధాన్యమిస్తారు. అయితే ఇప్పచెట్టు,ఇప్పపువ్వుతో ఆదివాసీలకు ఉన్న ఉపయోగాలు, ప్రయోజనాలు ఇన్నని చెప్పలేము. అయితే అసెంబ్లీలో ఇప్పపువ్వు, దాని ప్రొడక్ట్స్ గురించి ఎమ్మెల్యే అనిరుధ్ చెప్పిన మాటలు. ఇది సారా మాత్రమే కాదు.. అంతకు మించి అన్న చర్చ ట్రెండింగ్ లోకి వచ్చింది. ఇప్ప పువ్వు ప్రొడక్ట్స్ పై అంతటా ఆసక్తి పెరిగింది. ఒకప్పుడు అడవిలో రాలిపోయి, కేవలం సారా తయారీకే పరిమితమైన ఇప్ప పువ్వు.. ఇవాళ ఇంటర్నేషనల్ బ్రాండ్‌గా ఎదుగుతోంది. అడవి తల్లి అందించిన అక్షయ పాత్ర. గిరిజనుల పాలిట కల్పవృక్షమిది.

నాటు సారా నుంచి సూపర్ ఫుడ్ వరకుడ ఇప్పపువ్వు

ఆదివాసీల ఆచార, ఆహార, ఆర్థిక వ్యవస్థతో పెనవేసుకున్న జీవనాధారం ఇప్పపువ్వు. అందుకే ఇప్ప చెట్టును కల్పవృక్షంగా ఆరాధిస్తారు ఆదివాసీలు. ఎండాకాలం మొదలైందంటే చాలు కోయ గూడాలలో ఇప్పపువ్వు సేకరణ పండగ మొదలవుతుంది. ఆదివాసీలకు, మార్చి ఏప్రిల్ నెలలో జీవనాధారంగా మారింది ఇప్ప సేకరణ. గిరిజనులు వాడుకోవడం కోసమే కాకుండా, ఆర్థికంగా బలపడేందుకు ఇప్పపువ్వు సేకరణ పనికొస్తుంది. ఒకప్పుడు కేవలం నాటు సారాకే పరిమితమైన ఇప్ప పువ్వు, ఇప్పుడు సూపర్ ఫుడ్ గా రికార్డులు సృష్టిస్తోంది. ప్యూర్, నేచురల్, ఘాటైన అనుభూతిని ఇచ్చే ఈ పానీయం, ఒకప్పుడు గిరిజన వేడుకలకు పరిమితం. కానీ ఇప్పుడు ఆర్గానిక్ డ్రింక్స్‌ను ఇష్టపడే వారికి ఇదో ఆల్టర్నేట్ గా మారింది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో మహువా చెట్టుగా పిలుచుకునే ఇప్ప పూల సేకరణ కోసం ఇంటిల్లిపాది తెల్లవారుజామునే అడవి బాట పడుతుంటారు.

ఇప్ప పువ్వు గ్లోబల్ ట్రెండ్!

ఇప్ప పువ్వును మరగబెట్టి చేసే మహువా టీ కూడా ట్రెండింగ్ అవుతోంది. చక్కెర అవసరం లేని సహజ సిద్ధమైన స్వీట్ నెస్ దీని స్పెషల్. అలాగే ఇప్ప పువ్వు సిరప్‌ను పాన్ కేక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్ మీద టాపింగ్‌గా వాడుతున్నారు. అడవి పువ్వుకు లభించిన గ్లోబల్ టచ్ ఇది. ఇప్ప పువ్వు పొడితో చేసే గారెలు, రొట్టెలు గిరిజనుల ఇష్టమైన భోజనం. ఇప్పుడు బిస్కెట్లు, కుకీస్ గా మారుతున్నాయ్. గ్లూటెన్ లేని ఫుడ్ కావాలనుకునే వారికి ఇప్ప పిండి ఒక అద్భుతమైన ప్రత్యామ్నాయం. చెప్పాలంటే ఇప్ప పువ్వు ఓ పోషకాల గని.

గ్లూటెన్ ఫ్రీ డైట్‌లో కొత్త స్టార్

గ్లూటెన్ అనేది గోధుమలు, బార్లీ, ఓట్స్ వంటి ధాన్యాలలో సహజంగా ఉండే ఒక రకమైన ప్రోటీన్. ఇది పిండికి జిగురును ఇస్తుంది. అయితే కొందరికి గ్లూటెన్ తింటే చిన్న ప్రేగులు దెబ్బతింటాయి. కొందరికి గ్లూటెన్ తింటే కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు, జీర్ణక్రియ బాగుండాలనుకునే వారు కూడా ఇప్పుడు గ్లూటెన్ లేని ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటున్నారు. సాధారణంగా గ్లూటెన్ లేని ఆహారం కోసం జొన్నలు, సజ్జలు లేదా రాగులు వాడుతుంటారు. ఈ లిస్టులో ఇప్పుడు ఇప్ప పిండి కూడా వచ్చి చేరింది. పైగా గోధుమ పిండిలో కేవలం పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటే, ఇప్ప పిండిలో కాల్షియం, ఐరన్, విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకల బలానికి, రక్తహీనత తగ్గడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను వేగంగా పెంచదు. అందుకే డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కూడా ఇది మంచి ఆప్షన్. ఆదివాసులు సేకరించిన ఇప్ప పూలలో అత్యధిక శాతం సారా తయారీకి ఉపయోగిస్తారు. ఇప్పపూలను ఆరబెట్టి, ప్రత్యేక ప్రాసెసింగ్ ద్వారా మద్యం తయారీ చేస్తారు. ఇప్ప ఉత్పత్తులను సంవత్సరం పొడవునా ఆహార పదార్థంగా వినియోగిస్తారు. లడ్డూలు, రొట్టెలు, నూనెలుగా అటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ-ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు, బ్యాడ్ కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సహాయం, ఇప్పనూనెతో చర్మం, జుట్టు సంరక్షణ ఒక్కటేమిటి అన్నీ స్పెషల్సే అంటున్నారు. ఇప్ప సారా నుంచి పోషకాలు అందించే ఇప్ప లడ్డూల తయారీ దాకా కాలం చాలా మారింది. ఇప్పపూలతో నాటు సారా తయారుచేసే గిరిజనులు, ప్రభుత్వం సహాయ సహకారాలు అందించడంతో గిరిజన మహిళ రక్తహీనతను తగ్గించేందుకు ఇప్పపువ్వుతో లడ్డులను తయారు చేస్తున్నారు.

గిరిజన విద్యార్థినులకు శక్తి ఆహారం

ఉమ్మడి ఏజన్సీ జిల్లాలోని ఆదివాసీ ప్రాంతాల్లో గర్భిణులకు ఈ ఇప్పపువ్వు లడ్డూలను స్వీకరిస్తారు.ఇప్పపువ్వుతో వినూత్న వంటలుసోదరీమణులు ఇప్పపువ్వుతో కొత్త ప్రయోగం చేశారని, రకరకాల వంటలు చేస్తున్నారని వీటిని ప్రజలు చాలా ఇష్టంగా తింటున్నారని.. వారి వంటల్లో ఆదివాసీల సంస్కృతి, సంప్రదాయం కమ్మదనం కనిపిస్తుందని ప్రధాని మోడీ ప్రశంసించారు.

ప్రత్యేక కార్పొరేషన్ ఏర్పాటుకు డిమాండ్..

తెలంగాణలోని ఆదివాసీలు, ఎస్టీ సోదరులను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేసేందుకు ఇప్ప పువ్వు సారా తయారీకి ప్రత్యేక కార్పొరేషన్‌ను ఏర్పాటు చేయాలని వన ప్రేమి డాక్టర్ పుల్సమ్ సాంబయ్య ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఉట్నూర్ ఎక్స్ రోడ్ లో ఆదివాసి ఆహారం పేరిట ఆదివాసీ మహిళలు ఇప్పపువ్వు లడ్డు తయారీ కేంద్రాన్ని ఇప్పటికే నడిపిస్తున్నారు. వేసవిలో లభించే ఈ ఇప్పపువ్వులను ఆదివాసి మహిళలు వేకువజామున వెదురుబుట్టలలో సేకరించి ఇంటికి తీసుకొచ్చి ఎండలో ఆరబెట్టి ఈ ఇప్ప పూలతో రకరకాల వంటకాలు తయారు చేసుకొని తింటారు. ఇప్పపువ్వు ప్రొడక్ట్స్ అంటే సారా మాత్రమే కాదు.. దీన్ని పక్కన పెడితే ఇప్ప లడ్డూల వంటివి, ఇప్ప పిండి ఇలాంటివి శరీరానికి ఎంతో మేలని, వీటితో కండరాలు బలంగా ఉండడంతో పాటు మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గడం, రక్తహీనతకు చెక్ పెట్టడం వంటివి ఇక్రిశాట్ పరిశోధనలో వెల్లడైందని పుల్సమ్ సాంబయ్య అన్నారు. ఇప్ప పువ్వు అనగానే నెగెటివ్ ఇంపాక్ట్ వైపు చూడొద్దని,సారాను ఎవరూ ప్రోత్సహించరు. ప్రోత్సహించొద్దు కూడా. అయితే అదే సమయంలో ఇప్ప ప్రొడక్టులతో కలిగే లాభాలనూ గుర్తించాలని, రాబోయే రోజుల్లో ఇప్ప ఉత్పత్తులను పెంపొందించాలని అన్నారు.

ఇర్ప హర్షవర్ధన్ దొర కస్తూరిబాయి వృద్ధాశ్రమంలో వృద్ధులకు చిరు సహాయం

మన దునియా, వాజేడు: ఏప్రిల్ 12

ఇరుపకేశవరావు ధనలక్ష్మి దంపతుల కుమారుడు ఇర్ప హర్షవర్ధన్ దొర వయసు 07 సంవత్సరాలు పెద్దగంగారంలోని (ఎం పి పి ఎస్) స్కూల్లో రెండవ తరగతి చదువుతున్నారు ఆ కుర్రవాడి చిన్న ఆలోచన మేరకు తల్లిదండ్రులు సైతం ఓకే చెప్పడం జరిగింది మంగపేట మండలం మంగపేట గ్రామంలోని కస్తూరిబాయి వృద్ధాప్య ఆశ్రమంలో12:04:2026న ఆశ్రమం లో ఉన్న వృద్ధులు 42మంది మరియు వారిలో 32 మంది స్త్రీలు 10 మంది పురుషులు వీరిలో స్త్రీలకు 32 చీరలు జాకెట్ పంచినారు పురుషులకు లుంగీలు టవల్స్ ఇచ్చినారు మరియు అరటి పండ్లను అందరి కి పంచిపెట్టినారు 42మంది కూడా ఒక్క పూట చికెన్ తో భోజనం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది ఈ చిరు సహాయం ఇంత చిన్న పిల్లవాడికి ఆలోచన రావటం ఆశ్రమం యజమానికి చాలా ఆనందంగా ఉందని చెప్తున్నారు. ఎవరైనా దాతలు ఏమైనా సహా సహకారాలు అందించాలనుకుంటే వారి యొక్క ఫోన్ నెంబర్ 94411 57657, 9347633800 ఈ నెంబర్లకు ఫోన్ చేసి సహాయం అందించగలరు చిన్నపిల్లవాడి ఆలోచనకు ఆ తల్లిదండ్రులు సైతం ఈ ఆలోచన ఓకే చెప్పడంతో ఆ చిన్న పిల్లోడు చాలా సంతోషం తల్లిదండ్రులతో వ్యక్తం చేశారు

రాధ హాస్పిటల్ భద్రాచలం వారి ఆధ్వర్యంలో విజయవంతంగా ఉచిత వైద్య శిబిరం

మన దునియా కుక్కునూరు ఏప్రిల్ 12

కుకునూరు మండల కేంద్రంలో రామసింగారం నందు రాధ హాస్పిటల్ భద్రాచలం వారి ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఉచిత వైద్య శిబిరం విజయవంతంగా నిర్వహించారు. ఈ శిబిరంలో అనేక మంది ప్రజలు పాల్గొని వైద్య సేవలను పొందారు.శిబిరంలో జనరల్ మెడిసిన్, , బీపీ, షుగర్, థైరాయిడ్ , ఈసీజీ వంటి పరీక్షలను ఉచితంగా నిర్వహించారు. అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులు అలినా శాంతి, శరత్ చంద్ర రోగులను పరిశీలించి అవసరమైన సలహాలు అందించారు.ఈ కార్యక్రమంలో సుమారు 300 మంది రోగులు పాల్గొన్నారు. పరీక్షలు చేయించుకొని అవసరమైన వారికి ఉచిత మందులు రాధా హాస్పిటల్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ రాజేష్ పంపిణీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా హాస్పిటల్ నిర్వాహకులు అబ్రహం మాట్లాడుతూ, ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణ తమ ముఖ్య లక్ష్యమని తెలిపారు. గతం లో ఏజెన్సీలో పాఠశాలలో నిర్వహించామని ఇప్పుడు వైద్య సేవలు నిర్వహించి ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలు భవిష్యత్తులో కూడా కొనసాగిస్తామని పేర్కొన్నారు. రాధా హాస్పిటల్ భద్రాచలం డాక్టర్ అలీన శాంతి మాట్లాడుతూ పేద ప్రజలకు తక్కువ ఖర్చుతో కార్పొరేట్ స్థాయి వైద్య సేవలు అందించడం జరుగుతుందని. స్త్రీలలో సంతాన సాఫల్యక, స్త్రీ సమస్యలు, గర్భాశయ ఇబ్బందులు వంటి వైద్య సేవలు అందిస్తున్నామని ప్రతి ఒక్కరు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలియజేశారుప్రజలు ఈ శిబిరాన్ని ప్రశంసిస్తూ, హాస్పిటల్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాధా హాస్పిటల్ , భద్రాచలం మేనేజర్ ప్రభాకర్, 10 మందికి పైగా వారి సిబ్బంది, స్థానిక పాస్టర్ సాయిబాబు, ఈ వైద్య శిబిరంలో పాల్గొన్నారు

మరో 2 రోజుల్లోనే టెట్ 2026 నోటిఫికేషన్ విడుదల.. ఆన్‌లైన్ పరీక్షలు ఎప్పుడంటే

మన దునియా,హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 12.

తెలంగాణలో 2026 సంవత్సరానికి సంబంధించి మెదటి విడత టీచర్ ఎలిజిబిలిటీ టెస్ట్ (టెట్) నిర్వహణకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది.ఏడాది రెండుసార్లు టెట్ జరపాల్సి ఉండగా.. ఈ ఏడాదికి తొలి విడత నోటిఫికేషన్ మరో రెండు రోజుల్లో విడుదల కానుంది. టెట్ నోటిఫికేషన్ విడుదలకు ఇటీవల పాఠశాల విద్యాశాఖ అధికారులు ప్రభుత్వానికి ప్రతిపాదనలు పంపిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ ప్రతిపాదనకు తాజాగా ప్రభుత్వం నుంచి అనుమతి వచ్చింది. టెట్ నోటిఫికేషన్ 2026 వెలువడిన తర్వాత జూన్ రెండో వారంలో పరీక్ష నిర్వహించే అవకాశం ఉంది. గత ఏడాదికి సంబంధించి తుది విడత టెట్ పరీక్షలను జనవరి 2026లో నిర్వహించారు. ఈ రెండో విడత పరీక్షకు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మొత్తం 1.95 లక్షల మంది హాజరయ్యారు.బీఎడ్, డీఎడ్ అభ్యర్థులతోపాటు ప్రస్తుతం సర్వీస్‌లో ఉన్న ప్రభుత్వ టీచర్లు కూడా తప్పనిసరిగా టెట్‌లో ఉత్తీర్ణత పొందాల్సిందేనని గతేడాది సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ఇచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో టెట్ నుంచి మినహాయింపు ఇస్తారని భావించి చాలా మంది దరఖాస్తు చేయలేదు. దీంతో 2011కి ముందు విధుల్లో చేరిన ఉపాధ్యాయులంతా టెట్‌లో ఉత్తీర్ణత పొందవల్సి ఉంది. కాగా రేవంత్ సర్కార్ యేటా రెండు సార్లు టెట్ పరీక్షను నిర్వహిస్తుంది. ఇందులో భాగంగా ఈ ఏడాదిలో మొదటి టెట్ (ఏప్రిల్) నోటిఫికేషన్ సోమవారం విడుదలయ్యే అవకాశం ఉంది. గతడాది చివర్లో విడుదలైన నోటిఫికేషన్ కు కూడా చాలా మంది ఇన్ సర్వీస్ టీచర్లు హాజరయ్యారు. గత టెట్ పరీక్షల్లో ఇన్ సర్వీస్‌లో ఉన్న ఉపాధ్యాయులలో 37,893 మంది అర్హత సాధించారు. ఇక ఏప్రిల్ సెషన్‌కు నోటిఫికేషన్ వచ్చాక జూన్‌లో పరీక్షలు నిర్వహించాల్సి ఉంటుంది. అయితే వేసవి సెలవుల్లో టెట్ పరీక్ష నిర్వహిస్తే బాగుంటుందని కొందరు సూచిస్తున్నారు.కాగా డీఎస్సీ పరీక్ష రాసేందుకు టెట్‌లో తప్పనిసరిగా అర్హత సాధించవల్సి ఉంటుంది. ఈ పరీక్షలో ఒక్కసారి అర్హత సాధిస్తే జీవితకాలం వ్యాలిడిటీ ఉంటుంది. అర్హత సాధించిన అభ్యర్థులు ఎన్నిసార్లు అయినా డీఎస్సీ రాయవచ్చు. అలాగే టెట్‌లో ఎక్కువ స్కోర్ తెచ్చుకునేందుకు ఎన్నిసార్లు అయినా టెట్ పరీక్ష రాయవచ్చు. ఎలాంటి పరిమితి లేదు. అయితే కనీస అర్హత మార్కులు ఓసీ అభ్యర్థులు 60 శాతం, బీసీ అభ్యర్థులకు 50 శాతం, ఎస్టీ, ఎస్సీ, పీహెచ్, ఎక్స్ సర్వీస్‌మెన్ అభ్యర్థులకు 40 శాతం చొప్పున సాధించాల్సి ఉంటుంది.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

రాసలీలలు... లంచాలు వసూళ్లు!,

పదిహేను రోజుల్లో... పరువు మొత్తం పోయా...

మన దునియా,పల్నాడు:ఏప్రిల్ 12

పల్నాడు:- జిల్లా లో పలువురు పోలిస్ అధికారులు, సిబ్బంది పనితీరు పట్ల ప్రజల్లో తీవ్ర విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి...జిల్లా లో పదిహేను రోజుల్లో కొందరి సిబ్బంది వల్ల శాఖా పరువు పోతుందని పలువురు పోలిస్ సిబ్బంది ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. స్టేషన్ కు వచ్చిన మహిళ తో వివాహేతర సంబంధం పెట్టుకున్నాడనే ఆరోపణలతో ఒక సిఐ పై బదిలీ వేటు పడగా, పరువు హత్య కేసులో లంచం తీసుకుని నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించాడనే ఆరోపణలతో మరో సిఐ సస్పెండ్ అయ్యాడు... బాద్యులపై ఉన్నతాధికారులు వెంటనే స్పందించి చర్యలు తీసుకున్నారు... ఇవి ముగిసే లోపే ఎ ఎస్ ఐ రాసలీలల వీడియో హాల్ చల్ తో 15 రోజుల్లో పలువురు వల్ల పరువు పోతుందని పలువురు అధికారులు, సిబ్బంది ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఎంఆర్‌పీఎస్ ఆధ్వర్యంలో నిరుపేదల పోరాటం.. రెండో రోజుకు చేరిన దీక్షలు

మంద కొమురమ్మ కాలనీ వాసులకు పట్టాలు ఇవ్వాల్సిందే

సింగరేణి యాజమాన్యం అడ్డుకోవడం అన్యాయం: ఎంఆర్‌పీఎస్ నాయకులు

మన దునియా,గోదావరిఖని, ఏప్రిల్ 12:

మంద కొమురమ్మ కాలనీ నిరుపేదలకు నివాస స్థలాల పట్టాలు కేటాయించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఎంఆర్‌పీఎస్ ఆధ్వర్యంలో రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కార్యాలయం ఎదుట చేపట్టిన రిలే నిరాహార దీక్షలు రెండో రోజుకు చేరుకున్నాయి. ఈ సందర్భంగా ఎంఆర్‌పీఎస్ నాయకులు రాసపల్లి రవికుమార్, కాసిపేట రాజయ్య మాట్లాడుతూ.. నిరుపేదలు ఇళ్లు కట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే సింగరేణి యాజమాన్యం అడ్డుపడటం అత్యంత దుర్మార్గమని మండిపడ్డారు. జీఎం ఆఫీస్ వెనుక ఉన్న ప్రభుత్వ భూమిలో నివాసాలు ఏర్పాటు చేసుకుంటుంటే అధికారులు అడ్డంకులు సృష్టించడం సరికాదన్నారు. గత తొమ్మిదేళ్లుగా ఎస్సీ, బీసీ, మైనారిటీ వర్గాల ప్రజలు సొంత ఇళ్లు లేక అద్దె గదుల్లో మగ్గుతూ తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గతంలో ఎమ్మెల్యే, మేయర్ ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం 'ఇందిరమ్మ ఇండ్లు' పథకం కింద వెంటనే పట్టాలు పంపిణీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎంఆర్‌పీఎస్ ఆధ్వర్యంలో సాగుతున్న ఈ పోరాటం నిరుపేదలకు న్యాయం జరిగే వరకు కొనసాగుతుందని, అవసరమైతే మరింత ఉధృతం చేస్తామని వారు హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంఆర్పీఎస్ నాయకులు దశరథం, ధర్మేందర్,మంద రవి,పల్లె బాబు, రాంబాబు రొంటల రాధ,కొండ్ర అరుణ,అంబాల అర్చన,అడ్డూరి అంజలి,మైస సారమ్మ,అవునూరి గౌరి,మచ్చ సుజాత,సతూరి కృష్ణ,ఈర్ల రవి,మామిడి స్వామి, కాలనీ వాసులు పాల్గొన్నారు.

వెల్లుల్లి పరిమితి దాటి తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు

వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేదం ప్రకారం సర్వ రోగ నివారిణిగా పిలుస్తారు. ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి లేకుండా ఏ భారతీయ వంటకం ఉండదంటే అతిశయోక్తి కానేకాదు. వెల్లుల్లి కేవలం రుచి కోసమే కాకుండా..ఆరోగ్యపరంగా కూడా చాలా లాభదాయకం. ప్రతి భారతీయుని కిచెన్‌లో తప్పకుండా లభించే పదార్ధం వెల్లుల్లి, సాధారణంగా వెల్లుల్లిని తాలింపు కోసం లేదా వంటల రుచి కోసం ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే అంతకుమించిన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు వెల్లుల్లిలో దాగున్నాయి. అందుకే తల్లి చేసే మేలు వెల్లుల్లి కూడా చేయదంటారు. కానీ వెల్లుల్లిని మోతాదుకు మించి తినకూడదంటారు. పరిమితి దాటితే వెల్లుల్లితో అనర్థాలే ఎక్కువ. ఆ వివరాలు మీ కోసం..వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఆరోగ్య ఖజానాగా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే వెల్లుల్లిలోని పోషక పదార్ధాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో విటమిన్ బి1, కాల్షియం, కాపర్, పొటాషియం, ఫాస్పరస్, ఐరన్ వంటి న్యూట్రియంట్లు ఉన్నాయి. అయితే మోతాదు దాటకూడదు. వెల్లుల్లి మోతాదు దాటి తినడం వల్ల ఛాతీలో మంట సమస్య ఏర్పడుతుంది. దీనికి కారణం వెల్లుల్లిలో ఎసిడిక్ కాంపౌండ్ ఎక్కువగా ఉండటం. ఈ మంట చాలా సందర్భాల్లో భరించలేకుండా ఉంటుంది.వెల్లుల్లితో రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. అందుకే లో బీపీ రోగులు వెల్లుల్లి తీసుకోకూడదు. వెల్లుల్లి అతిగా తీసుకుంటే హైపర్ టెన్షన్ సమస్య ఏర్పడవచ్చు. శరీరంలో విపరీతమైన అలసట ఉంటుంది. వెల్లుల్లి స్వభావం వేడి చేసేది కావడంతో వేసవిలో వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండాలి. చలి సంబంధిత సమస్యలున్నప్పుడు వెల్లుల్లి తినడం చాలామందికి అలవాటు. ఆరోగ్యానికి ఎంతమంచిదైనా సరే రోజుకు 1-2 రెమ్మలకు మించి తినకూడదు. అదే పనిగా వెల్లుల్లి తింటే నోటి దుర్వాసన కూడా వస్తుంది.

కమలాపూర్ మండలంలో బెల్ట్ షాపుల దందా

సర్పంచుల స్పందనపై ఆసక్తి

ఎమ్మార్పీ ధరలను మించి అమ్మకం

బచ్చల శ్రీకాంత్, మన దునియా ప్రతినిధి కమలాపూర్

గ్రామాల్లో మద్యం విక్రయాలపై చర్యలు తీసుకుంటామా? కొత్త సర్పంచ్‌ల ముందున్న పెద్ద సవాల్

హనుమకొండ జిల్లా కమలాపూర్ మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో బెల్ట్ షాపుల వ్యవహారం తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. గ్రామాల్లో ఎమ్మార్పీ ధరలకు మించి మద్యం విక్రయాలు జరుగుతున్నాయని వచ్చిన ఆరోపణల నేపథ్యంలో కొత్తగా ఎన్నికైన సర్పంచ్‌లు ఎలా స్పందిస్తారన్నదానిపై ప్రజల్లో ఆసక్తి నెలకొంది.గ్రామాల్లో మద్యం విక్రయాలు నియంత్రించాలనే డిమాండ్ రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా గ్రామాల్లో కుటుంబాల ఆర్థిక పరిస్థితి దెబ్బతింటోందని, యువత మద్యానికి బానిసలవుతున్నారని గ్రామస్థులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

సర్పంచ్‌ల బాధ్యతపై ప్రజల ఆశలు

తాజాగా ఎన్నికైన సర్పంచ్‌లు గ్రామాల్లో అక్రమ బెల్ట్ షాపులను నియంత్రించేందుకు ముందడుగు వేయాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. గ్రామ సభల్లో ఈ అంశంపై చర్చించి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. సర్పంచ్‌లు తీసుకోవచ్చిన చర్యలు,గ్రామాల్లో అక్రమంగా నడుస్తున్న బెల్ట్ షాపులపై పర్యవేక్షణ,ఎమ్మార్పీ ధరలకు మించి అమ్మకాలపై చర్యలు,పోలీస్, ఎక్సైజ్ శాఖలకు సమాచారం ఇవ్వడం,గ్రామస్థుల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం,గ్రామ సభలో తీర్మానాలు చేయడం,

అధికారులతో సమన్వయం అవసరం

సర్పంచ్‌లు గ్రామస్థులతో పాటు పోలీస్ మరియు ఎక్సైజ్ అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటే బెల్ట్ షాపుల నియంత్రణకు అవకాశం ఉందని స్థానికులు భావిస్తున్నారు.

గ్రామాల్లో ఎదురుచూపులు

గ్రామాల్లో మద్యం విక్రయాలు పూర్తిగా ఆగకపోయినా కనీసం ఎమ్మార్పీ ధరలకు మాత్రమే అమ్మేలా, చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. ప్రస్తుతం కమలాపూర్ మండలంలో ఈ అంశంపై సర్పంచ్‌లు ఎలా స్పందిస్తారో, గ్రామాల్లో బెల్ట్ షాపుల నియంత్రణకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటారో అన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది.గ్రామ అభివృద్ధి కోసం,బెల్ట్ షాపుల నియంత్రణపై సర్పంచ్‌ల నిర్ణయం కీలకం

మంగ్లీ వివాదంలో కొత్త ట్విస్ట్..!

లాయర్ సుబ్బారావు పై నార్సింగి పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు..!

తప్పుడు ప్రచారాలపై అసహనం..

మన దునియా,హైదరాబాద్:ఏప్రిల్ 12

ప్రముఖ గాయని మంగ్లీ (సత్యవతి రాథోడ్) మరియు అడ్వకేట్ సుబ్బారావు మధ్య పరస్పర పోలీసు కేసులు మరియు వివాదం ప్రస్తుతం తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ కేసుకు సంబంధించిన తాజా వివరాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.మంగ్లీ చుట్టూ ముసురుకున్న వివాదం ఇప్పుడు మరో మలుపు తిరిగింది. తనపై వస్తున్న ఆరోపణలను కొట్టిపారేయడమే కాకుండా, లాయర్ సుబ్బారావుపైనే ఆమె ఎదురుదాడికి దిగారు. ఈ మేరకు నార్సింగి పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఆమె ఫిర్యాదు చేసినట్లు తెలిపారు. లాయర్ సుబ్బారావు తనపై ఫిర్యాదు చేయడానికంటే ముందే, తానే నార్సింగి పోలీసులను ఆశ్రయించానని మంగ్లీ స్పష్టం చేశారు. తన ప్రతిష్టకు భంగం కలిగించేలా వ్యవహరిస్తున్న వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఆమె కోరారు. సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న నోట్ల కట్టల దృశ్యాలతో తనకు ఎలాంటి సంబంధం లేదని మంగ్లీ తేల్చి చెప్పారు. "ఆ డబ్బు నాది కాదు, ఆ వ్యవహారంతో నాకు సంబంధం లేదు" అని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

తప్పుడు ప్రచారంపై అసహనం..

లాయర్ సుబ్బారావు ఉద్దేశపూర్వకంగానే తనను బదనాం చేస్తున్నారని, తన వ్యక్తిత్వాన్ని హననం చేసేలా తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని మంగ్లీ మండిపడ్డారు. వ్యక్తిగతంగా కావాలని తనను టార్గెట్ చేస్తున్నారని ఆమె పేర్కొన్నారు. నిరాధారమైన ఆరోపణలతో మనోభావాలను దెబ్బతీస్తే ఊరుకునేది లేదని మంగ్లీ హెచ్చరించారు. ఒక మహిళగా, కళాకారిణిగా సమాజంలో తనకున్న గుర్తింపును దెబ్బతీయాలని చూస్తున్న వారిపై చట్టపరంగా ముందుకెళ్తానని ఆమె వెల్లడించారు. "తప్పుడు ప్రచారాలను నమ్మవద్దు. నోట్ల కట్టల వ్యవహారానికి నాకు సంబంధం లేదు. నన్ను అప్రతిష్ట పాలు చేయడమే లక్ష్యంగా లాయర్ సుబ్బారావు అసత్యాలు చెబుతున్నారు." అని సింగర్ మంగ్లీ స్పష్టం చేశారు.

మంగ్లీ పై ఆరోపణలు ఇవే..!

మంగ్లీపై పంజాగుట్ట పోలీసుస్టేషన్‌లో కేసు నమోదైన విషయం తెలిసిందే. మైక్రో ఫైనాన్స్ పేరిట రూ.10కోట్ల మేర మోసం చేసినట్లు మంగ్లీ, ఆమె సోదరుడితో మరో ముగ్గురిపై న్యాయవాది సుబ్బారావు ఫిర్యాదు చేశారు. తనకు వారి నుంచి ప్రాణహాని ఉందని ఫిర్యాదులో న్యాయవాది పేర్కొన్నారు. దీంతో బీఎన్ఎస్ సెక్షన్ 351(2), 352 కింద పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.

జమిలి, నియోజకవర్గాల పునర్విభజన: కాంగ్రెస్ లో అంతర్మథనం

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:ఏప్రిల్ 12

జమిలి, నియోజకవర్గాల పునర్విభజన: కాంగ్రెస్ లో అంతర్మథనం కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా భావిస్తున్న 'వన్ నేషన్ - వన్ ఎలక్షన్' (జమిలి), నియోజకవర్గాల పునర్విభజన బిల్లులపై కాంగ్రెస్ తీవ్రంగా ఆలోచిస్తోంది. ఈ 2 అంశాలు భారత రాజకీయ ముఖచిత్రాన్ని మార్చేసే అవకాశం ఉంది. జమిలి ఎన్నికల వల్ల ఖర్చు తగ్గుతుందని ప్రభుత్వం చెబుతున్నా, దీని వెనుక బీజేపీ రాజకీయ వ్యూహం ఉందని కాంగ్రెస్ అనుమానిస్తోంది. నియోజకవర్గాల పెంపు జనాభా ప్రాతిపదికన జరిగితే, దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు అన్యాయం జరుగుతుందని, ఉత్తరాది రాష్ట్రాలకే ఎక్కువ సీట్లు దక్కుతాయని కాంగ్రెస్ వాదిస్తోంది.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

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

ఈ టీలు తాగితే చాలు..
బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!

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

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 శుభ్రం 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 ఇన్స్టంట్ అందాన్ని పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. మరి ఈ మిశ్రమాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి అన్న విషయానికి వస్తే.. ఈ ప్యాక్ కోసం, టొమాటో గుజ్జును తీసుకొని, ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం జోడించాలి. అలా అప్లై చేసి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తర్వాత ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలి. మెరిసే చర్మం సొంతం కావాలి అనుకున్న వారు కాఫీ పాలు ప్యాక్ ట్రై చేస్తే చాలు. అందుకోసం ఈ రెండు పదార్థాలను 2:1 నిష్పత్తిలో కలిపి, మీ ముఖం మీద అప్లై చేయాలి. పాలలోని లక్షణాలు మీ చర్మానికి స్థితిస్థాపకతను నిర్ధారిస్తాయి. ఇది ముఖంపై ముడతలను తగ్గించడంతో పాటు, ముఖం మెరిసిపోయేలా చేయడంలో సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు.

ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?

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

తిప్పతీగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..

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

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.

డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

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

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

వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

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

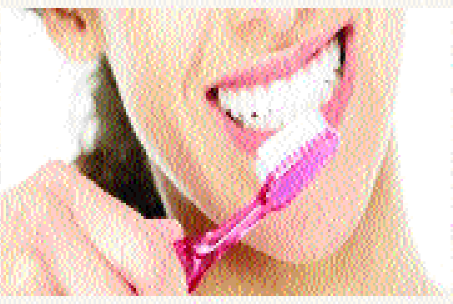
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

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

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

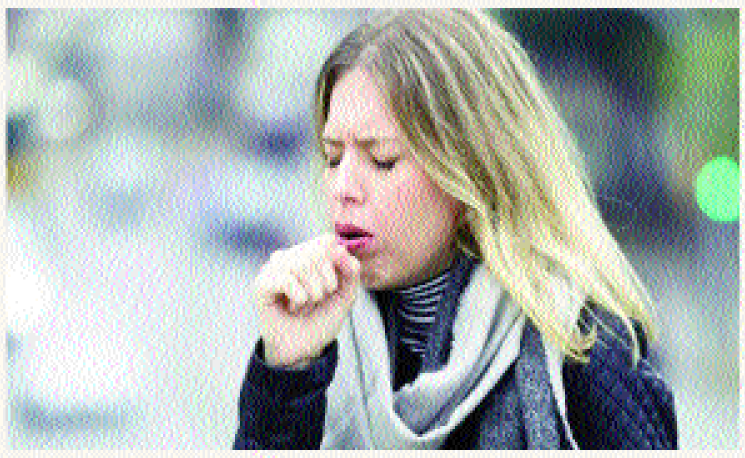
శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టబోతున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణనాయకుడు జ్ఞానానికి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

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



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

పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



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

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ బౌలింగ్ మెరుపులు.. ఓ మోస్తరు స్కోరుకు పరిమితమైన లక్నో

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) 2026 సీజన్‌లో భాగంగా లక్నో సూపర్ జెయింట్స్, గుజరాత్ టైటాన్స్ మధ్య జరుగుతున్న మ్యాచ్‌లో లక్నో ఇన్నింగ్స్ ముగిసింది. గుజరాత్ బౌలర్ల క్రమశిక్షణాయుతమైన బౌలింగ్, ముఖ్యంగా పేసర్ ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ (4/28) నిప్పులు చెరిగే స్పెల్‌తో లక్నో జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్ల నష్టానికి 164 పరుగులు మాత్రమే చేయగలిగింది. లక్నో బ్యాటర్లలో ఎవరూ భారీ స్కోరు సాధించలేకపోయారు. ఎయిడెన్ మార్‌క్రమ్ (30) టాప్ స్కోరర్‌గా నిలిచాడు. గుజరాత్ విజయానికి 165 పరుగులు అవసరం. లక్నోలోని ఏకనా స్టేడియం వేదికగా జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్‌లో టాస్ గెలిచిన గుజరాత్ టైటాన్స్ కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ ఫీల్డింగ్ ఎంచుకున్నాడు. బ్యాటింగ్‌కు దిగిన లక్నోకు ఆరంభంలోనే ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. మిచెల్ మార్ష్ (11) మెరుపులు మెరిపించినా, రెండో ఓవర్‌లోనే ఔటయ్యాడు. ఆ తర్వాత క్రీజులోకి వచ్చిన కెప్టెన్ రిషభ్ పంత్ (18) కూడా దూకుడుగా ఆడి పెవిలియన్ చేరాడు. దీంతో పవర్‌ప్లే ముగిసేసరికి లక్నో 2 వికెట్ల నష్టానికి 60 పరుగులు చేసింది. పవర్‌ప్లేలో దూకుడు కనబరిచినప్పటికీ, ఆ తర్వాత గుజరాత్ బౌలర్లు పట్టు బిగించారు. ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ తన స్పెల్‌తో లక్నో మిడిలార్డర్ పతనాన్ని శాసించాడు. కీలక బ్యాటర్లు ఎయిడెన్ మార్‌క్రమ్, ఆయుష్ బదోని (9), నికోలస్ పూరన్ (19), ముకుల్ చౌదరి (18)లను పెవిలియన్‌కు పంపి కోలుకోలేని దెబ్బ తీశాడు. అబ్దుల్ సమద్ (18) కూడా ఎక్కువసేపు క్రీజులో నిలవలేకపోయాడు. మహమ్మద్ సిరాజ్ (1/19) అత్యంత పొదుపుగా బౌలింగ్ చేసి ఒత్తిడి పెంచగా, అశోక్ శర్మ రెండు వికెట్లు పడగొట్టాడు. అయితే, కగిసో రబాడ 4 ఓవర్లలో 54 పరుగులు ఇచ్చి ఖరీదైన బౌలర్‌గా నిలిచాడు. చివర్లో జార్జ్ లిండే (16), మహమ్మద్ షమీ (12 నాటౌట్) కొన్ని విలువైన పరుగులు జోడించడంతో లక్నో స్కోరు 160 దాటింది. మొత్తం మీద, గుజరాత్ బౌలర్లు అద్భుతంగా రాణించి లక్నోను ఓ మోస్తరు స్కోరుకే కట్టడి చేశారు.

ఆర్సీబీతో మ్యాచ్... సొంతగడ్డపై టాస్ గెలిచిన ముంబై

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) 2026లో భాగంగా రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరుతో మ్యాచ్‌లో ముంబై ఇండియన్స్ టాస్ గెలిచింది. ముంబైలోని వాంఖడే స్టేడియం వేదికగా జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్‌లో కెప్టెన్ హార్దిక్ పాండ్య ఫీల్డింగ్ ఎంచుకున్నాడు. దీంతో ఆర్సీబీ మొదట బ్యాటింగ్ చేయనుంది. టాస్ గెలిచిన అనంతరం హార్దిక్ పాండ్య మాట్లాడుతూ.. "పిచ్ బ్యాటింగ్‌కు అనుకూలంగా కనిపిస్తోంది. ఈ మైదానంలో ఛేజింగ్ చేయడం ఎప్పుడూ మంచిది. ముందుగా లక్ష్యం తెలిస్తే దాన్ని ఛేదించడం సులభం అవుతుంది" అని తెలిపాడు. మరోవైపు ఆర్సీబీ కెప్టెన్ రజత్ పాటిదార్ మాట్లాడుతూ.. తాము టాస్ గెలిచినా ఫీల్డింగ్ ఎంచుకునేవాళ్లమని, అయితే టాస్ పెద్దగా ప్రభావం చూపకపోవచ్చని అన్నాడు. గత మ్యాచ్‌లో 200 పరుగులు చేయడం తమకు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఇస్తోందని పేర్కొన్నాడు. ఈ మ్యాచ్ కోసం ముంబై ఇండియన్స్ తమ తుది జట్టులో రెండు మార్పులు చేసింది. ఘజన్‌ఫర్, దీపక్ చాహర్ స్థానంలో మిచెల్ శాంట్నర్, మయాంక్ మార్కండేలను తీసుకుంది. ఇక రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు జట్టులో ఆస్ట్రేలియా పేసర్ జోష్ హేజిల్‌వుడ్ స్థానంలో జాకబ్ డఫీకి అవకాశం కల్పించింది.

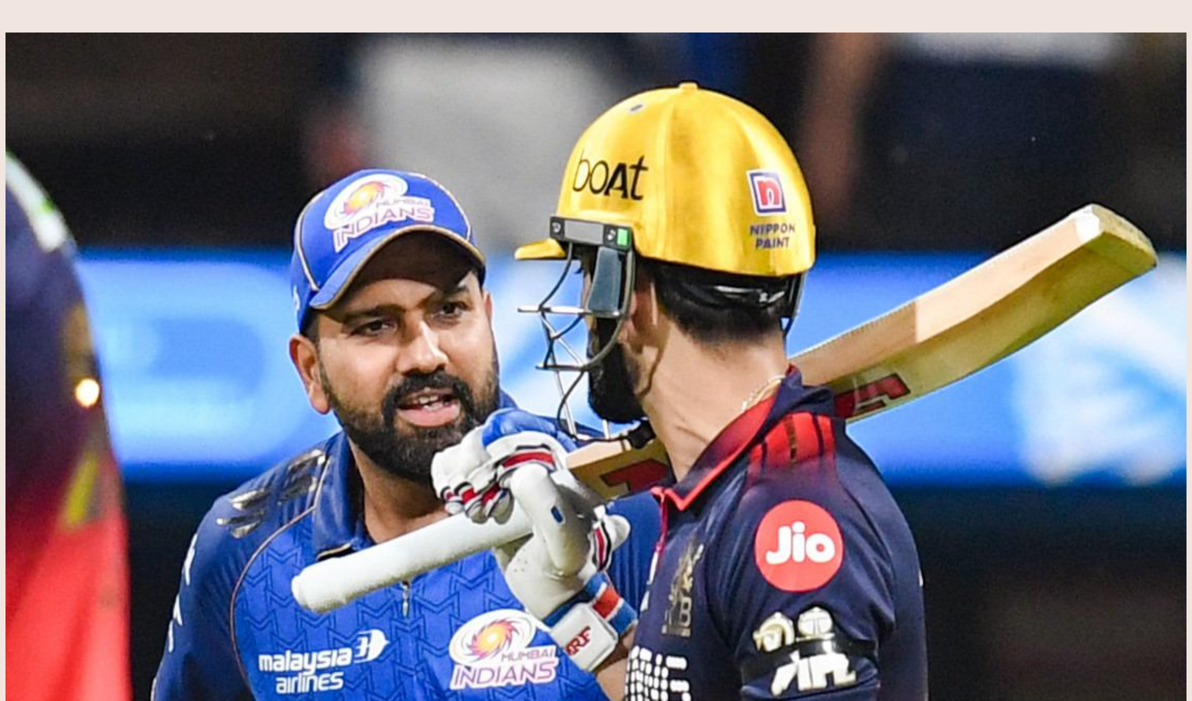
రెండు జట్ల వివరాలు:

రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు: ఫిల్ సాల్ట్, విరాట్ కోహ్లీ, దేవదత్ పడిక్కల్, రజత్ పాటిదార్ (కెప్టెన్), టిమ్ డేవిడ్, జితేష్ శర్మ (వికెట్ కీపర్), రొమారియో షెపర్డ్, కృనాల్ పాండ్య, భువనేశ్వర్ కుమార్, జాకబ్ డఫీ, సుయాశ్ శర్మ.

ఇంపాక్ట్ సబ్‌స్టిట్యూట్లు: జాకబ్ బెథెల్, వెంకటేశ్ అయ్యర్, రసిఖ్ దార్, స్వప్నిల్ సింగ్, మంగేష్ యాదవ్.

ముంబై ఇండియన్స్: ర్యాన్ రికెల్టన్ (వికెట్ కీపర్), రోహిత్ శర్మ, సూర్యకుమార్ యాదవ్, తిలక్ వర్మ, హార్దిక్ పాండ్య (కెప్టెన్), నమన్ ధీర్, మిచెల్ శాంట్నర్, శార్దూల్ ఠాకూర్, ట్రెంట్ బౌల్ట్, జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా, మయాంక్ మార్కండే.

ఇంపాక్ట్ సబ్‌స్టిట్యూట్లు: షెర్ఫేన్ రూథర్‌ఫర్డ్, అశ్వని కుమార్, కార్బిన్ బాష్, రఘు శర్మ, రాజ్ బావా.

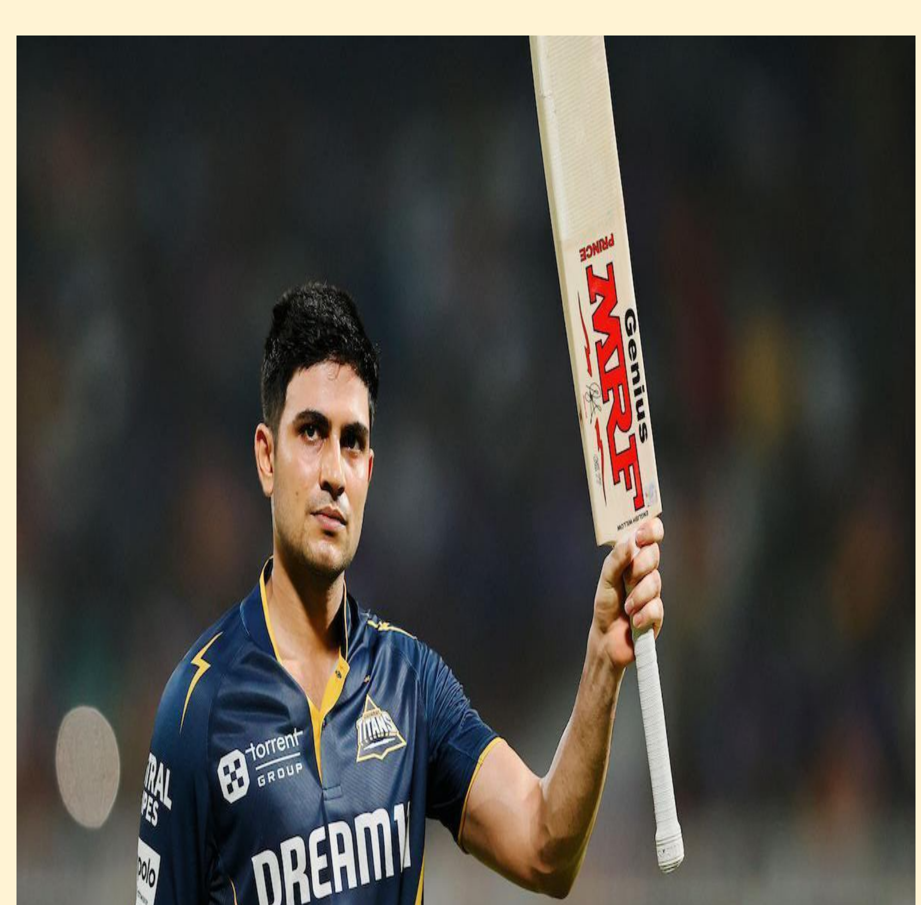


బట్లర్ బాదుడు, గిల్ కెప్టెన్ ఇన్నింగ్స్... గుజరాత్ టైటాన్స్ ఈజీ విన్

ఐపీఎల్ 2026లో భాగంగా లక్నో సూపర్ జెయింట్స్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో గుజరాత్ టైటాన్స్ 7 వికెట్ల తేడాతో ఘనవిజయం సాధించింది. జోస్ బట్లర్ (60), కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ (56) అర్ధసెంచరీలతో చెలరేగడంతో, 165 పరుగుల లక్ష్యాన్ని గుజరాత్ సునాయాసంగా ఛేదించింది. లక్నోలోని ఏకనా స్టేడియంలో జరిగిన ఈ మ్యాచ్‌లో లక్ష్య ఛేదనకు దిగిన గుజరాత్‌కు ఆదిలోనే సాయి సుదర్శన్ (15) వికెట్ కోల్పోయింది. ఆ తర్వాత క్రీజులోకి వచ్చిన జోస్ బట్లర్, గిల్‌తో కలిసి ఇన్నింగ్స్‌ను ముందుకు నడిపించాడు. బట్లర్ కేవలం 37 బంతుల్లో 11 ఫోర్లతో 60 పరుగులు చేసి లక్నో బౌలర్లపై విరుచుకుపడ్డాడు. మరోవైపు గిల్ 40 బంతుల్లో 6 ఫోర్లు, ఒక సిక్సర్‌తో 56 పరుగులు చేసి కెప్టెన్ ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. వీరిద్దరూ రెండో వికెట్‌కు 84 పరుగులు జోడించి జట్టు విజయాన్ని ఖరారు చేశారు. చివర్లో వాషింగ్టన్ సుందర్ (21లి), రాహుల్ తెవాటియా (10లి) లాంఛనాన్ని పూర్తి చేయడంతో, గుజరాత్ 18.4 ఓవర్లలో 3 వికెట్లు కోల్పోయి విజయాన్ని అందుకుంది. అంతకుముందు టాస్ ఓడి బ్యాటింగ్‌కు దిగిన లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్ల నష్టానికి 164 పరుగులు చేసింది. గుజరాత్ బౌలర్ల కట్టుదిట్టమైన బౌలింగ్ ముందు లక్నో బ్యాటర్లు తడబడ్డారు. ఐడెన్ మార్‌క్రమ్ (30) టాప్ స్కోరర్‌గా నిలవగా, మిగతా బ్యాటర్లు ఎవరూ పెద్ద స్కోరు చేయలేకపోయారు. గుజరాత్ బౌలర్లలో ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ 4 వికెట్లతో లక్నో పతనాన్ని శాసించాడు.

ఐపీఎల్‌లో శుభ్‌మన్ గిల్ అరుదైన ఘనత

గుజరాత్ టైటాన్స్ కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) చరిత్రలో సరికొత్త రికార్డు సృష్టించాడు. ఈ టోర్నీలో 4,000 పరుగులు పూర్తి చేసిన అత్యంత పిన్న వయస్కుడిగా ఘనత సాధించాడు. ఆదివారం లక్నోలోని ఏకనా క్రికెట్ స్టేడియంలో లక్నో సూపర్ జెయింట్స్‌తో మ్యాచ్‌లో ఈ మైలురాయిని అందుకున్నాడు. గిల్ వయసు 26 ఏళ్లు. ఈ మ్యాచ్‌లో 25 పరుగుల వ్యక్తిగత స్కోరు వద్ద గిల్ ఈ ఫీట్‌ను చేరుకున్నాడు. తన 118వ ఇన్నింగ్స్‌లో ఈ ఘనత సాధించి, ఐపీఎల్‌లో అత్యంత వేగంగా 4,000 పరుగులు చేసిన రెండో భారత బ్యాటర్‌గా నిలిచాడు. ఈ జాబితాలో కేఎల్ రాహుల్ (105 ఇన్నింగ్స్‌లు) అగ్రస్థానంలో ఉన్నాడు. ఓవరాల్‌గా చూస్తే క్రిస్ గేల్ (112), డేవిడ్ వార్నర్ (114), జోస్ బట్లర్ (116) మాత్రమే గిల్ కంటే వేగంగా ఈ మార్కును దాటారు. 2018లో కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్‌తో ఐపీఎల్ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించిన గిల్, ఆ జట్టుకు నాలుగు సీజన్లు ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. 2022లో గుజరాత్ టైటాన్స్‌కు మారడం అతని కెరీర్‌కు కీలక మలుపుగా మారింది. అప్పటి నుంచి గుజరాత్ తరపున 63 మ్యాచ్‌లలో 2,580 పరుగులకు పైగా సాధించాడు. 2022 సీజన్ నుంచి ఇప్పటివరకు ఐపీఎల్‌లో గిల్ కంటే ఎక్కువ పరుగులు చేసిన బ్యాటర్ మరెవరూ లేకపోవడం గమనార్హం. ఇప్పటివరకు తన ఐపీఎల్ కెరీర్‌లో గిల్ 27 అర్ధ సెంచరీలు, 4 సెంచరీలు నమోదు చేయగా, వాటిలో 17 అర్ధ సెంచరీలు, నాలుగు సెంచరీలు గుజరాత్ టైటాన్స్ తరపునే చేయడం విశేషం. ఇదే సీజన్‌లో ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో గుజరాత్ తరపున 2,500 పరుగులు పూర్తి చేసిన తొలి ఆటగాడిగా కూడా గిల్ నిలిచాడు.



మన దునియా

మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

‘జన నాయగన్‘ లీక్.. మాకేం సంబంధం లేదన్న సెన్సార్ బోర్డ్

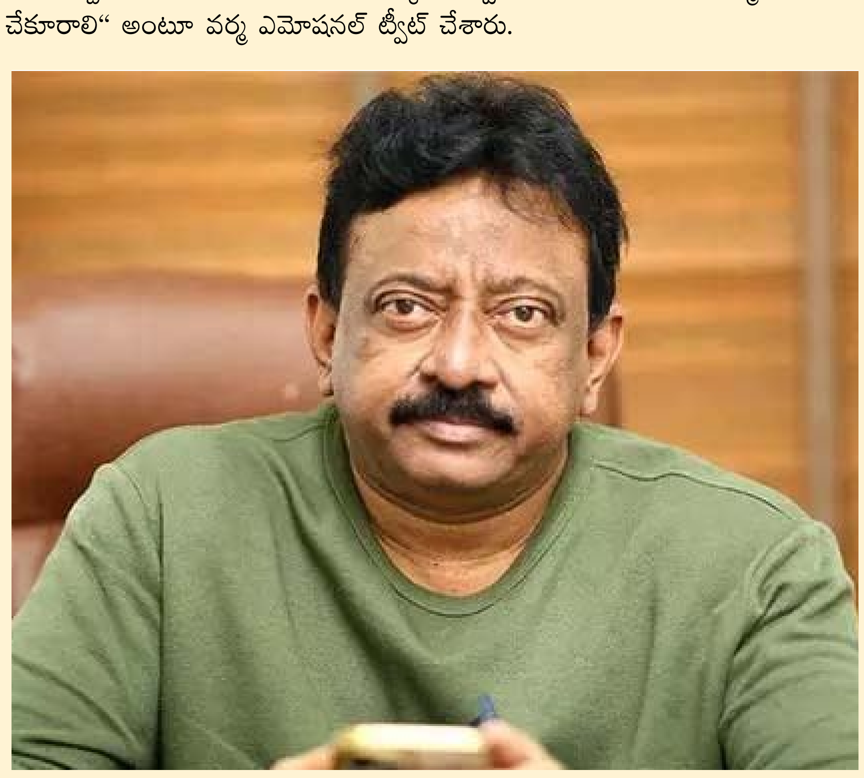
దళపతి విజయ్ నటిస్తున్న ‘జన నాయగన్‘ సినిమా లీకేజీ వ్యవహారంలో తమ ప్రమేయం ఉందంటూ వస్తున్న ఆరోపణలను సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఫిల్మ్ సర్టిఫికేషన్ (సీబీఎఫ్‌సీ) ఖండించింది. ఈ ఆరోపణలు పూర్తిగా నిరాధారమైనవని, అవాస్తవమని స్పష్టం చేసింది. ఈ మేరకు ప్రెస్ ఇన్ఫర్మేషన్ బ్యూరో (పీఐబీ) మహారాష్ట్ర అధికారిక ఎక్స్ (ట్విట్టర్) ఖాతా ద్వారా సీబీఎఫ్‌సీ ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది.‘జన నాయగన్‘ సినిమా డిజిటల్ సినిమా ప్యాకేజీ (డీసీపీ)ని మార్చి 17నే ముంబైలో నిర్మాతలకు అప్పగించామని, అప్పటి నుంచి అది వారి వద్దే ఉందని సీబీఎఫ్‌సీ తెలిపింది. సినిమా కంటెంట్ పాస్‌వర్డ్ ప్రొటెక్టెడ్ అని, దానికి సంబంధించిన కీ డెలివరీ మెసేజ్ (కేడీఎం) కేవలం నిర్మాత వద్ద మాత్రమే ఉంటుందని వివరించింది. ఆ కీ లేకుండా సినిమాను చూడటం గానీ, యాక్సెస్ చేయడం గానీ సాధ్యం కాదని పేర్కొంది.ఇటీవల ‘జన నాయగన్‘ సినిమాకు సంబంధించిన కొన్ని కీలక సన్నివేశాలు ఆన్‌లైన్‌లో లీక్ కావడం తీవ్ర దుమారం రేపింది. కొంత కాలంగా సెన్సార్ బోర్డుతో ఉన్న విభేదాల కారణంగా ఈ సినిమా విడుదల వాయిదా పడుతూ వస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలోనే లీకేజీ వెనుక సీబీఎఫ్‌సీ హస్తం ఉందనే ఆరోపణలు వెల్లువెత్తాయి. ఈ పైరసీ ఘటనను రజనీకాంత్, కమల్ హాసన్, చిరంజీవి, రిషబ్ శెట్టి, విజయ్ దేవరకొండ వంటి పలువురు సినీ ప్రముఖులు తీవ్రంగా ఖండించారు. విజయ్‌కు, చిత్ర బృందానికి తమ మద్దతు ప్రకటించారు. మరోవైపు చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ కూడా ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. లీకైన కంటెంట్‌ను చూడటం, షేర్ చేయడం చట్టరీత్యా నేరమని హెచ్చరించింది. వాట్సాప్, టెలిగ్రామ్ వంటి ఏ మాధ్యమంలోనూ ఈ క్లిప్స్‌ను సర్క్యులేట్ చేయవద్దని కోరింది.

దివికేగిన లెజెండరీ గాయని ఆశా భోంస్లే

భారతీయ సంగీత ప్రపంచంలో ఓ శకం ముగిసింది. సుప్రసిద్ధ గాయని ఆశా భోంస్లే ఇక లేరు. తీవ్ర అస్వస్థతతో శనివారం ముంబైలోని బ్రీచ్ కాండీ ఆసుపత్రిలో చేరిన ఆశా భోంస్లే.. చికిత్స పొందుతూ ఆదివారం మధ్యాహ్నం తుదిశ్వాస విడిచారు. శనివారం తీవ్రమైన నీరసం, ఛాతీలో ఇన్ఫెక్షన్‌తో బాధపడుతున్న ఆమెను కుటుంబ సభ్యులు ఆసుపత్రిలో చేర్పించారు. పరిస్థితి విషమించడంతో వైద్యులు ఐసీయూకి తరలించి చికిత్స అందించినప్పటికీ ఫలితం దక్కలేదు. ఆమె మరణ వార్తను కుమారుడు ఆనంద్ భోంస్లే, మనవరాలు జానై భోంస్లే ధృవీకరించారు.ఆమె పార్థివ దేహాన్ని సోమవారం ఉదయం 11 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 2 గంటల వరకు అభిమానుల సందర్శనార్థం ఆమె నివాసంలో ఉంచనున్నారు. అనంతరం, సాయంత్రం 4 గంటలకు ముంబైలోని శివాజీ పార్కులో అంత్యక్రియలు నిర్వహించనున్నట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. దిగ్గజ గాయని లతా మంగేష్కర్ కు ఆశా భోంస్లే స్వయానా సోదరి. బ్రిటీష్ ఇండియాలోని సాంగ్లీ స్టేట్ లో 1933 సెప్టెంబర్ 8న జన్మించారు. 1943లో ఆమె తన సంగీత ప్రస్థానాన్ని ప్రారంభించారు. ఎనిమిది దశాబ్దాల సుదీర్ఘ కెరీర్‌లో 20కి పైగా భాషల్లో 12,000కు పైగా పాటలు పాడి గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్ (2011)లో స్థానం సంపాదించారు. తెలుగులో కూడా ఆమె పాడిన ఎన్నో పాటలు విశేష ప్రజాదరణ పొందాయి. ఆమె మరణం భారత సంగీత ప్రపంచానికి తీరని లోటు.

ఆశా భోంస్లే కేవలం ఒక గాయని కాదు... ఒక శకానికి గుండె చప్పుడు: రామ్ గోపాల్ వర్మ ఎమోషనల్ ట్వీట్

ప్రముఖ గాయని, లెజెండ్ ఆశా భోంస్లే మృతి పట్ల ప్రముఖ దర్శకుడు రామ్ గోపాల్ వర్మ తీవ్ర భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. ఆమె కేవలం ఒక గాయని మాత్రమే కాదని, ఒక శకానికి గుండెచప్పుడు వంటి వారని అభివర్ణించారు. ఆశాజీతో తనకున్న అనుబంధాన్ని, ఆమెతో కలిసి పనిచేసిన అనుభవాలను సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుకుంటూ వర్మ నివాళులర్పించారు.“ఈరోజు నా ఆల్ టైమ్ ఫేవరెట్ సింగర్, లెజెండరీ ఆశా భోంస్లే గారి మరణ వార్త విని తీవ్రంగా చలించిపోయాను. ఆమె గురించి ఆలోచిస్తుంటే ఎన్నో జ్ఞాపకాలు గుర్తొస్తున్నాయి. ‘రంగీలా‘ సినిమాకు ఏఆర్ రెహమాన్ అద్భుతమైన సంగీతం అందించినా, ఆ పాటలకు అమరత్వాన్ని, యవ్వనపు ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చింది కేవలం ఆశా గారి గొంతు మాత్రమే. “రంగీలా రే“ కేవలం ఒక పాట కాదు, బాలీవుడ్‌ను కుదిపేసిన ఒక ఉరుములాంటిది. ముంబై వీధుల్లో ఊర్మిళా మటోండ్కర్ ఎలక్ట్రిఫైయింగ్ స్టెప్పులకు, ఆశా గారి కొంటెతనం, ఉత్సాహం నిండిన గానం తోడై వెండితెరపై అద్భుతమైన మ్యాజిక్ సృష్టించాయి.ఆమె స్టూడియోలోకి అడుగుపెట్టే తీరే వేరు. ఒక మహారాణిలా వచ్చినా, రెహమాన్ లాంటి కొత్త తరం సంగీత దర్శకుడితో పనిచేస్తున్నప్పుడు కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవాలనే చిన్నపిల్లల కుతూహలంతో ఉండేవారు. ఒకే టేక్‌లో, చిన్న చిన్న మార్పులతో ఆమె పాడే విధానం ఓ ప్రభంజనంలా ఉండేది.యాదృశ్చికంగా, ఈరోజే నా సినిమా ‘కంపెనీ‘లోని ‘ఖల్లాస్‘ పాట విడుదలై 24 ఏళ్లు పూర్తయింది. ఇషా కొప్పికర్‌పై చిత్రీకరించిన ఆ హై ఓల్టేజ్ ఐటమ్ సాంగ్, ఆశా గారి పవర్‌ఫుల్ వాయిస్ వల్లే ఒక ట్రెండ్‌సెట్టర్‌గా నిలిచింది. ఆ పాట ఇప్పటికీ అదే శక్తితో వినిపిస్తుంది.ఆశా గారు కేవలం ఒక గాయని కాదు, ఆమె ఒక తరం మొత్తానికి గుండెచప్పుడు. శాస్త్రీయ సంగీతం నుంచి ఆధునిక బీట్స్ వరకు, ఎన్నో భాషల్లో, ఎన్నో భావోద్వేగాలను తన గొంతులో పలికించారు. మనుషుల అన్ని రకాల భావాలను ఆమెలా పండించిన వారు మరొకరు లేరు. మీరు మరో లోకానికి వెళ్లి ఉండొచ్చు ఆశా జీ, కానీ మీ సంగీతం ఇక్కడ శాశ్వతంగా ఉంటుంది. మీ ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలి“ అంటూ వర్మ ఎమోషనల్ ట్వీట్ చేశారు.



‘శివాజీ సృష్టించిన చీర’.. మీడియాపై అనసూయ సెటైర్.. మళ్లీ రాజుకున్న వివాదం

నటుడు శివాజీ, యాంకర్ అనసూయ భరద్వాజ్ మధ్య కొద్దిరోజులుగా సద్దుమణిగినట్లు కనిపించిన వస్త్రధారణ వివాదం మళ్లీ రాజుకుంది. అనసూయ తాజాగా చీరకట్టులో కనిపించడంపై ఓ మీడియా సంస్థ పెట్టిన క్యాప్షన్‌కు ఆమె ఇచ్చిన ఘాటు సమాధానం ఈ వివాదాన్ని మళ్లీ సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్‌గా మార్చింది. తనదైన శైలిలో వ్యంగ్యంగా స్పందిస్తూ అనసూయ పెట్టిన పోస్ట్ ప్రస్తుతం వైరల్ అవుతోంది.

అసలేం జరిగిందంటే..!

ఇటీవల అనసూయ తన భర్తతో కలిసి సాంప్రదాయబద్ధంగా పట్టుచీరలో ఉన్న వీడియోను సోషల్ మీడియాలో పంచుకున్నారు. ఈ వీడియోను ఓ న్యూస్ ఛానల్ తమ సోషల్ మీడియా ఖాతాలో పోస్ట్ చేస్తూ, “శివాజీ దెబ్బతో పట్టుచీరలో తిరుగుతున్న అనసూయ” అంటూ ఓ క్యాప్షన్ జోడించింది. ఈ పోస్ట్ అనసూయ దృష్టికి వెళ్లడంతో ఆమె తీవ్రంగా స్పందించారు.ఆ మీడియా కథనాన్ని ఉద్దేశిస్తూ అనసూయ వ్యంగ్యంగా బదులిచ్చారు. “తప్పు తప్పు.. ‘శివాజీ సృష్టించిన చీర అనే వస్త్రాన్ని ధరించి తిరుగుతున్న అనసూయ’ అని కదా హెడ్డింగ్ ఉండాలి. ఎందుకంటే అంతకుముందు మేమంతా అసలు చీరలే కట్టుకోలేదు” అంటూ సెటైరికల్ కౌంటర్ ఇచ్చారు. ఈ పోస్ట్ పెట్టిన కొద్దిసేపటికే ఆమె కామెంట్ సెక్షన్‌ను లాక్ చేశారు. దీంతో నెటిజన్లు స్పందించే అవకాశం లేకుండా పోయింది.

వివాదానికి నేపథ్యం ఇదే..!

కొన్ని వారాల క్రితం ‘దండోరా’ అనే ఈవెంట్‌లో నటుడు శివాజీ మాట్లాడుతూ.. మహిళల వస్త్రధారణపై వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేశారు. మహిళలు నిండుగా దుస్తులు ధరించినప్పుడే అందంగా ఉంటారని, శరీరం కనిపించేలా బట్టలు వేసుకోవడం సరికాదని అన్నారు. అలాంటి వారిని చూసి బయటకు నవ్వినా, లోపల మాత్రం విమర్శిస్తారని చెప్పడం తీవ్ర దుమారం రేపింది. ఆ సమయంలో శివాజీ వ్యాఖ్యలపై అనసూయ తీవ్రంగా స్పందించారు. మహిళలు ఎలాంటి దుస్తులు వేసుకోవాలో చెప్పడానికి మీరెవరని ప్రశ్నించారు. సమస్య దుస్తుల్లో లేదని, పురుషుల ఆలోచనా విధానంలో ఉందని ఘాటుగా బదులిచ్చారు. ఈ విషయంలో అనసూయకు పలువురు సినీ ప్రముఖులు, మహిళా సంఘాల నుంచి మద్దతు లభించింది. కొద్దిరోజులుగా ఈ వివాదం సద్దుమణిగినా, తాజాగా అనసూయ ఇచ్చిన కౌంటర్‌తో మళ్లీ వార్తల్లో నిలిచింది.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY AAKULA SUDHAKAR, PUSHPALATHA PUBLICATIONS AND PRINTING, HNo: 1-83, B.C.Colony, BOLLONIPALLY ARSHANPALLY, NALLA-BELLY MANDALAM, WARANGAL DIST - 506349, TELANGANA STATE, PUBLISHED PUSHPALATHA PUBLICATIONS HNo. 1-83, B.C.Colony, BOLLONIPALLY ARSHANPALLY, NALLABELLY MANDALAM, WARANGAL DIST- 506349.TELANGANA STATE,TITEL-code : RNI NUMBER ; TELTEL-2O23/85680, Cel1 No: 9603969335, MANADUNIA 2022 @ gmail.com