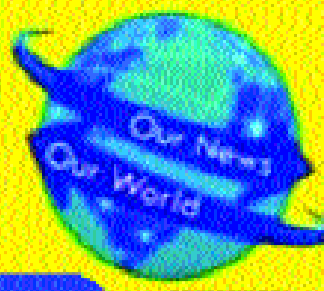


మన దునియా



RNI Number
TELE/2023/85680

రిపోర్టు కావాలనుకుంటే

వెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం వల్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంఘటనలు స్వేచ్ఛిస్తూ, **మన దునియా** మీకు సరైన వేదిక... అన్ని రాజకీయ కుండలలో మన దునియా సామోజికపరంగా వందలలో పనిచేసేందుకు అవకాశం కల్పిస్తామింక, దానికొప్పు కావాలి.

ఇంకెందుకు అంద్...
9490056011, 9603969335

వాట్సాప్లో ఓ బహుదోషాను ఎవరికి.

సంపుటి : 3 | సంచిక : 238 | ఏప్రిల్ 25 శనివారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-



సజ్జనార్కు ప్రమోషన్...

ఎందుకంత స్పెషల్?



ఆరుగురు సీనియర్ ఐపీఎస్ డిజీలకు ప్రమోషన్ | **డిజీగా పదోన్నతి పొందిన ఏపీ సజ్జనార్** | **ప్రజల మనసు గెలిచిన కొత్తవారల్.. అందుకే ప్రత్యేకం!** | **ప్రజలతో మమేకం.. కదిన చట్టాలతో అభిమాన అధికారి** | **ప్రజల్లో ప్రత్యేక అభిమానాన్ని పొందుపరిచారు**

మన దునియా, హైదరాబాద్: ఏప్రిల్ 24

తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఆరుగురు సీనియర్ ఐపీఎస్ అధికారులకు డైరెక్టర్ జనరల్స్ (డిజీ)గా పదోన్నతి కల్పించింది. వీరిలో మహేశ్ భగవత్, స్వాతి అక్రా, వీవీ శ్రీనివాసరావు, చారు సిన్హా, అనిల్ కుమార్, వీవీ సజ్జనార్ ఉన్నారు. ప్రస్తుతం వీరంతా ఏడీజీలుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. అయితే.. వీరిలో ఒక్క సజ్జనార్ మినహా.. ఎవరి విషయాన్నీ నెటిజన్లు పెద్దగా పట్టించుకోలేదనే చెప్పాలి. హైదరాబాద్ కొత్తవారల్గా ఉన్న సజ్జనార్పై మాత్రం ఆన్లైన్లో భారీ ఎత్తున డిజేట్ జరుగుతోంది. ప్రతి ఒక్కరూ ఆయనను అభినందిస్తున్నారు. కేవలం తెలంగాణ నెటిజన్లే కాకుండా.. దేశ విదేశాల్లోని తెలంగాణకు చెందిన వారు.. ఆయన సొంత రాష్ట్రం కర్ణాటకకు చెందిన వారు కూడా సజ్జనార్పై విశేష వర్షం కురిపిస్తున్నారు. ఆయన మరన్ని పదవులు అలంకరించాలని కోరుతున్నారు. ఇలా.. ఒక పోలీసు కమిషనర్కు పదోన్నతి కల్పించాక.. భారీ స్థాయిలో విశేషం ఇదే ఫస్ట్ టైమ్ అంటున్నారు.

ఎందుకంత స్పెషల్ అంటూ పోలీసు కమిషనర్ కాకముందు.. ఆయన ఎస్సీగా.. పనిచేశారు. ఆ తర్వాత ఆర్డీసీ ఎండీగా కూడా పనిచేశారు. ఆయా సమయాల్లో ఆయన తీసుకున్న నిర్ణయాలు.. వేసిన అడుగులు సమాజంలో సజ్జనార్కు ప్రత్యేక గుర్తింపుతోపాటు.. ప్రజల్లో ప్రత్యేక అభిమానాన్ని కూడా పొందుపరిచాయి. ముఖ్యంగా మహిళలపై వేధింపులకు పాల్పడే వారిని కఠినంగా ఆయన అణచివేశారు. ఇది మహిళా లోకాన్ని ఆయనవైపు చూసేలా చేసింది. ఆర్డీసీఎండీగా ఉన్నప్పుడు.. ఆ పదవికి వస్తావెవరూ.. అసలు ప్రజలతో నేరుగా సంబంధం ఉండని ఆర్డీసీ ఎండీ పోస్టును ప్రజలకు చేరువ చేశారు. ఏ చిన్న

సమస్య వచ్చినా స్పందించేవారు. ప్రజలకు సూచనలు చేసేవారు. ఇక, హైదరాబాద్ కమిషనర్గా డ్రగ్స్ సహా.. ఐటోమ్మ రవి వంటివారిపై ఉక్కుపాదం మోపి.. అన్ని వర్గాల వారిని ఆకట్టుకున్నారు. ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకున్నారు. వీటన్నింటికీమించి.. సాధారణ ప్రజలకు పోలీసు కమిషనర్ కార్యాలయాన్ని చేరువ చేశారు. ఎవరైనా స్వేచ్ఛగా కార్యాలయంలోకి వచ్చి.. ఫిర్యాదు చేసుకునే వెసులుబాటు కల్పించారు. మరి ముఖ్యంగా ఎంత బిజీగా ఉన్నప్పటికీ.. ఆయన సోషల్ మీడియాను వదలేదు. సమయం.. సందర్భం ఏది ఉన్నా.. ఆయన వెంటనే సోషల్ మీడియాకు కనెక్ట్ అవుతారు. ఇవన్నీ.. ప్రజలకు -సజ్జనార్కు మధ్య బాండ్లింగ్ పెంచాయి. ఇదే.. ఆన్లైన్లో చర్చగా మారింది. సాధారణంగా వచ్చే ప్రమోషన్ అయినా.. ఆయనపై ప్రశంసల జల్లు కురుస్తోంది.

కాశీశ్వరం తీర్పుపై సుప్రీంకోర్టుకు తెలంగాణ సీనియర్

మన దునియా, హైదరాబాద్: ఏప్రిల్ 24

హైదరాబాద్: కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టు తీర్పు నేపథ్యంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ అంశంపై సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. కాశీశ్వరం తీర్పును సవాలు చేస్తూ స్పెషల్ లీట్ పిటిషన్ దాఖలు చేయాలని డిజీ సర్కార్ నిర్ణయించింది. ఇప్పటికే న్యాయ విభాగంతో చర్చలు పూర్తయ్యాయని, తదుపరి చర్యలకు సిద్ధమవుతున్నట్లు అధికార వర్గాలు తెలిపాయి. ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన వివిధ అంశాలపై న్యాయస్థానంలో పూర్తి వివరాలు సమర్పించాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఈ పరిణామం రాష్ట్ర రాజకీయాల్లోనూ, పాలనా వర్గాల్లోనూ చర్చనీయాంశంగా మారింది. కాగా, కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టులో అవకతవకలపై విచారణ కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన జస్టిస్ పీసీ



మే 4 ఫలితాల తర్వాత టీఎంసీ గూండాలకు దాక్కోవడానికి చోటు దొరకదు: ప్రధాని మోదీ

బెంగాల్ తొలి దశ పోలింగ్లో పెద్ద ఎత్తున ఓటర్లు పాల్గొన్నారన్న మోదీ

బీజేపీ ప్రభుత్వం వచ్చాక టీఎంసీ ద్వారాన్ని సంబంధించిన పైల్డ్ బయటకు తీస్తామన్న మోదీ

తృణమూల్ కాంగ్రెస్ మహిళా వ్యతిరేకి అని ఆరోపణ

మే 4వ తేదీన ఎన్నికల ఫలితాలు వచ్చిన తర్వాత తృణమూల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ గూండాలకు దాక్కోవడానికి బెంగాల్లో ఎక్కడా చోటు



నర్సంపేటకు వెళుతుండగా, సీబితా ఇంద్రారెడ్డి, వినోద్ కుమార్ అరెస్టు

అరెస్టు చేసిన రఘునాథపల్లి స్టేషన్కు తరలించిన పోలీసులు పోలీస్ స్టేషన్కు చేరుకున్న బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు

వరంగల్ జిల్లా నర్సంపేటకు చెందిన ఆర్డీసీ డ్రైవర్ శంకర్ గౌడ్ ఆత్మహత్యాయత్నం చేసి, ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందిన



ప్రభుత్వంతో ఆర్డీసీ జేపీసీ చేర్చలు ఫలప్రదం.. తెలంగాణలో నేటి నుంచి రాష్ట్రకొనున్న బస్సులు!

సమ్మె విరమించేందుకు కార్మిక సంఘాల అంగీకారం శనివారం ఉదయం నుంచి యథావిధిగా బస్సు సర్వీసులు డిప్పుటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క అధ్యక్షతన జరిగిన భేటీ

అధికారికంగా వెలువడనున్న ప్రకటన

తెలంగాణలో కొనసాగుతున్న ఆర్డీసీ సమ్మెకు తెరపడనుంది. ప్రభుత్వంతో ఆర్డీసీ జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ (జేపీసీ) నేతలు జరిపిన చర్చలు ఫలప్రదంగా ముగిశాయి. దీంతో సమ్మెను విరమిస్తున్నట్లు జేపీసీ నేతలు (విగతా 2వ పేజీలో..)



కాశీశ్వరం తీర్చుపై సుప్రీంకోర్టుకు తెలంగాణ సర్కార్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఘోష్ కమిషన్ పై దాఖలైన పిటిషన్లపై తెలంగాణ హైకోర్టు సంచలన తీర్పు వెల్లడించిన సంగతి తెలిసిందే. కమిషన్ సమర్పించిన నివేదిక ఆధారంగా బీఆర్ఎస్ అధ్యక్షుడు, మాజీ సీఎం కేసీఆర్, మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు, ఐపీఎస్ అధికారి సీతా సబర్వాల్, మాజీ ఐపీఎస్ ఎన్ కే జోషిపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోరాదని ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. అంతేకాకుండా, జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ కమిషన్ విచారణలో పలు నిబంధనలు పాటించలేదని హైకోర్టు అభిప్రాయపడింది. ఈ నేపథ్యంలో కమిషన్ నివేదిక ఆధారంగా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టరాదని స్పష్టం చేసింది.

మే 4 ఫలితాల తర్వాత టీఎంసీ గూండాలకు దాక్కోవడానికి చోటు దొరకదు: ప్రధాని మోదీ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

దొరకదని ప్రధాని నరేంద్రమోదీ అన్నారు. రెండో దశ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, పశ్చిమ బెంగాల్ తొలి దశ పోలింగ్ లో పెద్ద ఎత్తున ఓటర్లు పాల్గొన్నారు, ఇది ప్రజాస్వామ్య విజయంగా ఆయన అభివర్ణించారు. ఈ ఓటింగ్ శాతాన్ని చూసి టీఎంసీకి భయం పట్టుకుందని అన్నారు. ఎన్నికల ఫలితాల తర్వాత రాష్ట్ర ప్రజలకు జరిగిన ప్రతి అన్యాయానికి, దౌర్జన్యానికి సంబంధించిన ఫైల్స్ ను బయటకు తీస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ రాష్ట్రం విప్లవ గడ్డ అని గుర్తుంచుకోవాలని అన్నారు. ఎన్నికల ఫలితాల తర్వాత టీఎంసీ గూండాలను ఎవరూ కాపాడలేరని అన్నారు. మమతా బెనర్జీ సాగిస్తున్న అటవిక పాలనకు చరమగీతం పాడే సమయం ఆసన్నమైందని అన్నారు. మొదటి దశలో పోలింగ్ రికార్డు స్థాయిలో నమోదు కావడం పట్ల మోదీ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఎన్నికల ప్రక్రియపై ప్రజలకు ఉన్న విశ్వాసాన్ని ఇది ప్రతిబింబిస్తోందని అన్నారు. తృణమూల కాంగ్రెస్ మహిళా వ్యతిరేక పార్టీ అని విమర్శించారు. బెంగాల్ లో మహిళలకు గౌరవం, భద్రత, సాధికారత కల్పించడమే తమ లక్ష్యమని అన్నారు.

ప్రభుత్వంతో ఆర్టీసీ జేఏసీ చేర్చులు ఫలప్రదం.. తెలంగాణలో నేటి నుంచి రోడ్లెక్కెనున్న బస్సులు!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అధికారికంగా ప్రకటించే అవకాశం ఉంది. అన్నీ అనుకున్నట్లు జరిగితే, శనివారం ఉదయం మొదటి షిఫ్ట్ నుంచే ఆర్టీసీ బస్సులు రోడ్లెక్కెనున్నాయి. శుక్రవారం సచివాలయంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క అధ్యక్షతన మంత్రుల బృందం ఆర్టీసీ జేఏసీ నేతలతో సమావేశమైంది. ఈ భేటీలో మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, శ్రీధర్ బాబు, వివేక్, ఎమ్మెల్యే అద్వైత లక్ష్మణ్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. ఆర్టీసీ ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయుల వేతనాలు, పెన్షన్లు, ఇతర ప్రధాన డిమాండ్లపై ఈ సమావేశంలో సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. జేఏసీ నేతలు ప్రస్తావించిన అంశాలపై మంత్రుల బృందం సానుకూలంగా స్పందించినట్లు తెలుస్తోంది. ప్రభుత్వ హామీతో జేఏసీ నేతలు సంతృప్తి వ్యక్తం చేసినట్లు సమాచారం. ఈ సానుకూల పరిణామంతో ఆర్టీసీ సేవలు తిరిగి సాధారణ స్థితికి రావడానికి మార్గం సుగమమైంది. సమ్మె విరమణ వారంతో ప్రయాణికులు, ఉద్యోగులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దీనిపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడాల్సి ఉంది.

చర్చలతోనే పరిష్కారం.. ప్రాణాలు తీసుకోవద్దు: ఆర్టీసీ నేతలతో భట్టి విక్రమార్క మంత్రుల బృందంతో జేఏసీ నేతల భేటీ

డ్రైవర్ శంకర్ గౌడ్ మృతి పట్ల సంతాపం వ్యక్తం చేసిన మల్లు భట్టి ఆర్టీసీ కార్మికుల సమస్యలను పరిష్కరిస్తామని హామీ

ఆర్టీసీ డ్రైవర్ శంకర్ గౌడ్ మృతిపై తెలంగాణ డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క తీవ్ర సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. సచివాలయంలో మంత్రుల బృందంతో కలిసి జేఏసీ నేతలతో భేటీ అయిన ఆయన, సమస్యలు ఎంత క్లిష్టమైనా చర్చ ద్వారానే పరిష్కరించుకోవాలని, ప్రాణాలు తీసుకోవడం సరైన నిర్ణయం కాదని హితవు పలికారు. ఇది మనందరి ప్రజా ప్రభుత్వం అని, ఎవరినీ శత్రువులుగా చూసే స్వభావం తమకు లేదని స్పష్టం చేశారు. గత పదేళ్లలో ఆర్టీసీ చిన్నాభిన్నమైందని, అప్పట్లో కార్మికుల పట్ల పాలకులు కఠినంగా వ్యవహరించారని అన్నారు. తాము అలా చేయబోమని భరోసా ఇచ్చారు. వివిధ రాష్ట్రాల ఎన్నికల ప్రచారం, ఇతర ప్రభుత్వ పనుల వల్ల తాము బిజీగా ఉన్న సమయంలో అకస్మాత్తుగా సమ్మె నిర్ణయం తీసుకోవడం వల్లే శంకర్ గౌడ్ ను కోల్పోవాల్సి వచ్చిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆర్టీసీని బలోపేతం చేసి, కార్మికుల సమస్యలను సానుకూల దృక్పథంతో పరిష్కరిస్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు.



నర్సంపేటకు వెళుతుండగా, సీబితా ఇంద్రారెడ్డి, వినోద్ కుమార్ అరెస్టు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

విషయం తెలిసిందే. శంకర్ గౌడ్ మృతదేహానికి నివాళులర్పించి, వారి కుటుంబాన్ని పరామర్శించేందుకు వెళుతున్న బీఆర్ఎస్ నాయకులను పోలీసులు వివిధ పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలో అరెస్టు చేశారు. మాజీ మంత్రి సబితా ఇంద్రారెడ్డి, మాజీ ఎంపీ వినోద్ కుమార్, జనగామ ఎమ్మెల్యే పల్ల రాజేశ్వర్ రెడ్డి, మండ్ల ప్రతిపక్ష నాయకుడు మధుసూదనాచారిని రఘునాథపల్లి పోలీసులు అడ్డుకుని పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించారు. పోలీస్ స్టేషన్ కు పెద్ద ఎత్తున చేరుకున్న బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేశారు. బీఆర్ఎస్ నాయకులను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. నర్సంపేట వెళుతున్న మాజీ మంత్రి శ్రీనివాస్ గౌడ్ ను స్టేషన్ ఘనపూర్ పోలీసులు మార్గమధ్యలో ఆపి, అరెస్టు చేసి పోలీస్

స్టేషన్ కు తరలించారు. ఇదిలా ఉండగా, నర్సంపేటలో శంకర్ గౌడ్ మృతదేహాన్ని డిపో వరకు తీసుకువెళ్లడానికి కార్మికులు ప్రయత్నించారు. డిపో వద్ద ఆయనకు నివాళులు అర్పిస్తామని వారు తెలిపారు. అయితే అందుకు పోలీసులు నిరాకరించారు. దీంతో పోలీసులు, కార్మికుల మధ్య వాగ్వాదం, తోపులాట జరిగింది. శంకర్ గౌడ్ మృతదేహాన్ని డిపోకు తరలించి, కార్మికులు ఆయనను కడసారిగా చూసి నివాళులు అర్పిస్తామని చెబుతుంటే పోలీసులకు వచ్చిన ఇబ్బంది ఏమిటని కేంద్ర సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ ప్రశ్నించారు. ఆయన వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ కు ఫోన్ చేసి మాట్లాడారు. శంకర్ గౌడ్ కుటుంబ సభ్యులు, కార్మికుల విజ్ఞప్తిని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని సూచించారు. 22 ఏళ్లకు పైగా నర్సంపేట ఆర్టీసీ డిపోలో పనిచేస్తున్న శంకర్ గౌడ్ మృతదేహానికి కార్మికులు డిపో వద్ద నివాళులు అర్పిస్తేనే ఆయన ఆత్మకు శాంతి చేకూరుతుందని అన్నారు.

కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీష్ రావులకు హైకోర్టులో భారీ ఊరట

2011 మిలియన్ మార్చ్ కేసులను కొట్టివేసిన హైకోర్టు ట్యాంకెంబండ్లపై నాడు నిర్వహించిన మిలియన్ మార్చ్ లో ఉద్రిక్తత

కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీష్ రావులపై కేసు నమోదు
మాజీ ముఖ్యమంత్రి, బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్, ఆ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్, పార్టీ సీనియర్ ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావులకు హైకోర్టులో భారీ ఊరట లభించింది. 2011లో హైదరాబాద్ లోని ట్యాంకెంబండ్లపై నిర్వహించిన మిలియన్ మార్చ్ ను సంబంధించి నమోదైన కేసులను హైకోర్టు కొట్టివేసింది. నాడు ట్యాంకెంబండ్లపై నిర్వహించిన మిలియన్ మార్చ్ లో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు చోటు చేసుకున్నాయి. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీష్ రావులను నిందితులుగా చేర్చారు. ఈ కేసులో వీరికి ఎలాంటి సంబంధం లేదని పిటిషన్ల తరఫు న్యాయవాది వాదనలు వినిపించారు.



వాదనలు విన్న న్యాయస్థానం వారిపై నమోదైన కేసులను కొట్టివేసింది.

శంకర్ గౌడ్ ది ఆత్మహత్య కాదు.. రేవంత్ సర్కార్ చేసిన హత్య: కేటీఆర్

ఈ ఉదయం మృతి చెందిన శంకర్ గౌడ్ పార్థివదేహాన్ని నర్సంపేట డిపో వద్దకు అనుమతించకపోవడం దుర్మార్గమన్న కేటీఆర్ అరెస్ట్ చేసిన వారందరినీ వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్

నర్సంపేట ఆర్టీసీ డ్రైవర్ శంకర్ గౌడ్ మృతిపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్రంగా స్పందించారు. ఇది ముమ్మాటికీ ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం వల్ల జరిగిన 'హత్య' అని ఆయన అన్నారు. శంకర్ గౌడ్ పార్థివదేహాన్ని నర్సంపేట డిపో వద్దకు తీసుకెళ్లి నివాళులు అర్పించేందుకు కూడా అనుమతించకపోవడం అత్యంత దుర్మార్గమని మండిపడ్డారు. అరెస్టు చేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి సహా కార్మిక నేతలను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కుటుంబ పెద్దను కోల్పోయిన శంకర్ గౌడ్ కుటుంబానికి ప్రభుత్వం కోటి రూపాయల ఎక్స్ గ్రేషియా ప్రకటించాలని, కుటుంబంలో ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం కల్పించాలని కోరారు. రాష్ట్రంలో ఒకేరోజు ముగ్గురు ఆర్టీసీ డ్రైవర్లు ఆత్మహత్యాయత్నం చేయడం తెలంగాణ



చరిత్రలో ఒక 'చీకటి రోజు' అని, అయినా ప్రభుత్వంలో చలనం లేకపోవడం సిగ్గుచేటని విమర్శించారు. ఆర్టీసీ కార్మికులు ఎవరూ అదైర్యపడవద్దని, బీఆర్ఎస్ పార్టీ పూర్తి అండగా ఉంటుందని, ప్రభుత్వ మెడలు వంచి హక్కులు సాధించుకుందామని పిలుపునిచ్చారు.

బీఆర్ఎస్ పార్టీపై మరోసారి విమర్శలు గుప్పించిన కవిత

బీఆర్ఎస్ పార్టీ పేరుతో పాటు ఆత్మను కూడా మార్చుకుందని విమర్శ మూల సిద్ధాంతం నుంచి తప్పుకుంటే పార్టీ మనుగడ సాగించలేదన్న కవిత తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షలు ఇంకా మిగిలే ఉన్నాయన్న కవిత

తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షలను నెరవేర్చడం కోసం పాతిక సంవత్సరాల క్రితం బీఆర్ఎస్ పుట్టిందని, కానీ గత కొన్నేళ్లుగా ఆ పార్టీ తన పేరుతో పాటు పనితీరును, పార్టీ ఆత్మను కూడా మార్చుకుందని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత విమర్శించారు. రేపు కొత్త రాజకీయ పార్టీని ప్రకటించనున్న నేపథ్యంలో ఈరోజు ఆమె మీడియాతో మాట్లాడారు. పేరు మార్చు మొదలు ప్రతి విషయంలో బీఆర్ఎస్ మారిందని, దీనితో ఆ పార్టీకి ప్రజలతో ఉన్న పేగుబంధం తెగిపోయిందని అన్నారు. ఏ రాజకీయ పార్టీ అయినా తన ప్రాథమిక ఉద్దేశం, మూల సిద్ధాంతం నుంచి పక్కకు

తప్పుకుంటే ఆ పార్టీ ఎక్కువ కాలం మనుగడ సాగించలేదని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ తన ప్రాథమిక ఉద్దేశం నుంచి పక్కకు తప్పుకోవడం వల్ల ఆ పార్టీకి ఈ పరిస్థితి ఏర్పడిందని అన్నారు. ప్రభుత్వం మారినా తెలంగాణలో ఎన్నో సమస్యలు ఉన్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ ప్రజల ఆంక్షలు ఇంకా మిగిలే ఉన్నాయని అన్నారు. వీటిని సాధించడమే తాను ప్రారంభించబోయే పార్టీ ప్రధాన ఉద్దేశమని అన్నారు. ప్రజల కోసం పని చేసే స్వచ్ఛమైన ప్రాంతీయ పార్టీ అవసరం ఇప్పుడు తెలంగాణకు ఉందని అన్నారు.



వివాహేతర సంబంధం కోసం భర్త హత్యాయత్నం అల్లాలు, ప్రియుడు, రౌడీషీటర్ కుట్ర భగ్నం

మన దునియ్యం ప్రాధుటూరు: ఏప్రిల్ 24

ప్రాధుటూరు: కుటుంబ బంధాలను మరిచి వివాహేతర సంబంధం కోసం భర్తను అంతమొందించేందుకు భార్య పన్నుగం పోలీసుల అప్రమత్తతతో విఫలమైంది. ప్రియుడు, రౌడీషీటర్ సహకారంతో కిరాయి ముఠాకు సుపారీ ఇచ్చి హత్యాయత్నానికి ప్రయత్నించిన ఘటన ప్రాధుటూరులో సంచలనం సృష్టించింది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, ప్రాధుటూరు మండలం లింగాపురం గ్రామానికి చెందిన ఈశ్వరరెడ్డి, శిల్పారెడ్డి దంపతులకు దాదాపు పదిహేనేళ్ల క్రితం వివాహమైంది. ఇటీవల వీరి మధ్య మనస్ఫుర్లు తలెత్తాయి. ఈ క్రమంలో శిల్పారెడ్డికి జమ్మలమడుగు ప్రాంతానికి చెందిన దాసరిగాళ్ల నాగసుధీర్ అనే వ్యక్తితో పరిచయం ఏర్పడి, అది వివాహేతర సంబంధంగా మారింది. ఈ విషయం భర్తకు తెలిసి పలుమార్లు మందలించడంతో అతన్ని అడ్డుగా భావించి తొలగించుకోవాలని భార్య నిర్ణయించుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో నాగసుధీర్ ద్వారా రాజుపాలెం ప్రాంతానికి చెందిన ఓ రౌడీషీటర్ సహకారంతో నత్తనాయి జిల్లా హిందూపురానికి చెందిన కిరాయి ముఠాకు రూ.10 లక్షల సుపారీ ఇచ్చి హత్యకు ప్రణాళికలు రచించారు. సుపారీకి అవసరమైన నగదు సమకూర్చేందుకు శిల్పారెడ్డి దాదాపు 14 తులాల బంగారం ప్రియుడికి ఇచ్చినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఆ బంగారాన్ని ప్రాధుటూరు, జమ్మలమడుగు ప్రాంతాల్లో విక్రయించి, కొంత మొత్తాన్ని కుదువ పెట్టి డబ్బు సమకూర్చినట్లు విచారణలో వెల్లడైంది. కిరాయి ముఠా ప్రాధుటూరుకు చేరుకుని ఈశ్వర రెడ్డిపై హత్యాయత్నానికి ప్రయత్నించింది. బుధవారం ప్రాధుటూరు బైపాస్ రోడ్డులో ద్వీపక వాహనంపై వెళ్తుండగా కారుతో ఢీకొట్టి కిందపడేసి, అనంతరం కత్తులతో దాడి చేయాలని యత్నించారు. అయితే బాధితుడు అప్రమత్తంగా తప్పించుకుని పోలీసులను



అశ్రయించడంతో కుట్ర విఫలమైంది. బాధితుడి ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు శిల్పారెడ్డి, నాగసుధీర్ సహా మరికొందరిపై హత్యాయత్నం కేసు నమోదు చేసి పూర్తి స్థాయిలో దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఈ ఘటన స్థానికంగా తీవ్ర కలకలం రేపింది.

నిజం న్యూస్ సందేశం:

కుటుంబ బంధాలు నమ్మకం, పరస్పర గౌరవం మీద నిలబడతాయి. వ్యక్తిగత విభేదాలు వచ్చినప్పుడు చట్టబద్ధమైన మార్గాలు, పరస్పర సంభాషణే ఉత్తమ పరిష్కారం. కోపం, అక్రమ సంబంధాలు, ప్రతీకార భావన వంటి వాటి వల్ల జీవితాలు నాశనం కావడమే కాక సమాజానికి కూడా చెడు ఉదాహరణగా మారుతుంది. ప్రతి వ్యక్తి చట్టాన్ని గౌరవిస్తూ, కుటుంబ విలువలను కాపాడుకోవడం అత్యవసరం.

మాన్యలు వేసుకుని.. భారత్ నౌకను ఎలా స్వాధీనం చేసుకున్నారో చూడండి..

మన దునియ్యం, ఇంటర్నేషనల్ డెస్క్, బాన్ ఏప్రిల్ 23

పర్షియన్ గల్ఫ్ లో కీలక సముద్ర మార్గమైన షోర్లుజ్ జలసంధి వద్ద ఉద్రిక్త పరిస్థితులు మరింత తీవ్రమయ్యాయి. ఇరాన్ నౌకాదళానికి చెందిన సైనికులు భారతదేశానికి వెళ్తున్న ఓ వాణిజ్య నౌకను స్వాధీనం చేసుకున్న ఘటన తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఆ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియోను తాజాగా ఇరాన్ టెలివిజన్ ఛానెల్ ప్రసారం చేసింది. ముసుగులు ధరించిన కమాండోలు ఆ నౌకలను వెంబడించి, వాటిని ఎలా స్వాధీనం చేసుకున్నారో చూపిస్తున్న ఒక వీడియోను ఇరాన్ విడుదల చేసింది. ఆ వీడియో చూడడానికి ఓ హాల్వుడ్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ సినిమాను తలపిస్తోంది. ఈ ఘటనలో రెండు నౌకలను ఇరాన్ స్వాధీనం చేసుకుంది. వాటిలో ఒకటి భారతదేశంలోని గుజరాత్ వైపు ప్రయాణిస్తున్న నౌక అని వార్తలు వస్తున్నాయి. ఆ నౌకలు నిబంధనలను ఉల్లంఘించాయని, నావిగేషన్ సిస్టమ్లను మార్చి ప్రయాణించేందుకు ప్రయత్నించాయని ఇరాన్ అధికారులు ఆరోపిస్తున్నారు ..

ఆర్టీసీ డ్రైవర్ శంకర్ గౌడ్ కుటుంబానికి 10 లక్షల ఎక్స్ గ్రేషియా!



మన దునియ్యం, నర్సంపేట, ఏప్రిల్ 24

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఆర్టీసీ కార్మికులు చేపట్టిన సమ్మెలో భాగంగా... గురు వారం మధ్యాహ్నం పెట్రోల్ పోసుకొని ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడి చికిత్స పొందుతూ... ప్రాణాలు కోల్పోయిన కోల శంకర్ గౌడ్ కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వం ఆదుకుంటుంది దని, నర్సంపేట ఆర్టీసీ ఉమారాణి, అన్నారు. ఆయన మృతి ఆర్టీసీ కార్మికుల్లో తీవ్ర ఆవేదన నింపిన నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి ఎక్స్ గ్రేషియా ప్రకటించింది. ఈ మేరకు నర్సంపేట ఆర్టీసీ ఉమారాణి అధికారిక ప్రకటన చేశారు. శంకర్ గౌడ్ మృతదేహానికి నివాళులర్పించిన ఆర్టీసీ ఉమారాణి.. మృతుడి కుటుంబ సభ్యులను పరా మర్చించారు. ప్రభుత్వం తరఫున అందించే సహాయ సహకారాలను అందిస్తామన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున మృతుడి కుటుంబానికి 10 లక్షల రూపాయల ఆర్థిక సాయం అందించనున్నట్లు చెప్పారు. కుటుంబంలో ఒకరికి ఉద్యోగం కల్పిస్తామని ఆర్టీసీ హామీ ఇచ్చారు. నిరుపేద కుటుంబం కావడంతో శంకర్ గౌడ్ కుటుంబానికి ఒక ఇందిరమ్మ ఇల్లు కూడా మంజూరు చేస్తున్నట్లు ప్రభుత్వం తెలిపింది. నర్సంపేట ఎమ్మెల్యే దొంతి మాధవరెడ్డి తన వ్యక్తిగతంగా మరో రూ.5 లక్షల ఆర్థిక సాయాన్ని కూడా ప్రకటించారు. కాగా, గత 25 ఏళ్లుగా ఆర్టీసీలో డ్రైవర్ గా సేవలందించిన శంకర్ కు భార్య హేమలత, కుమార్తె షామిలి, కుమారుడు సేమంత్ ఉన్నారు. భార్య హేమలత దివ్యాంగు రాలిగా తెలిసింది. సొంతిల్లు లేకపోవడంతో కూతురు స్వగ్రామం నర్సంపేట మండలం ముత్తాజీ పేటకు తలిచారు. అక్కడే ఆంధ్రప్రదేశ్ లకు ఏర్పాటు చేశారు. ఆర్టీసీ కార్మికులు, నాయకులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చి శంకర్ గౌడ్ కు నివాళి అర్పించారు.

ఇష్టం లేని గర్భం కొనసాగించాలని బలవంతం చేయలేము: సుప్రీంకోర్టు

మన దునియ్యం, న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 24

15 ఏళ్ల బాలిక కేసులో సుప్రీం కీలక వ్యాఖ్యలు. ఏడు నెలల గర్భాన్ని తొలగించుకునేందుకు 15 ఏళ్ల బాలికకు అనుమతిస్తూ సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఇష్టం లేకుండా గర్భం కొనసాగించాలని ఒక మహిళను మరి ముఖ్యంగా బాలికను బలవంతం చేయలేమని అత్యున్నత న్యాయస్థానం పేర్కొంది. అలా బలవంతం చేసే హక్కు ఏ న్యాయస్థానానికి లేదని స్పష్టంచేసింది. పుట్టబోయే బిడ్డ కంటే గర్భం కొనసాగించే విషయంలో ఆ మహిళ తీసుకునే నిర్ణయానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. ఇష్టం లేకుండా ఆ బాలిక తన గర్భాన్ని కొనసాగిస్తే అది ఆమె మానసిక ఆరోగ్యం, విద్యావకాశాలు, సామాజిక స్థితిగతులపైనే తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఒక బిడ్డకు జన్మనిచ్చే విషయంలో నిర్ణయం తీసుకునే స్వేచ్ఛ ఆమెకు ఉండాలి. ఒక అవాంఛిత గర్భాన్ని కొనసాగించమని మహిళను ఒత్తిడి చేయడం అంటే.. ఆమె రాజ్యాంగ హక్కులను ఉల్లంఘించడమే అవుతుంది అని సుప్రీం ధర్మాసనం వ్యాఖ్యానించింది.



బడి ఈడు పిల్లలను సర్కారు బడిలో చేర్పించండి: జిల్లా కలెక్టర్ సిరి!

మన దునియ్యం, కర్నూలు జిల్లా, ఏప్రిల్ 24

బడి ఈడు పిల్లలందరినీ సర్కార్ బడిలో చేర్పించాలని కర్నూలు జిల్లా కలెక్టర్ డా. ఏ. సి.రి, విద్యాశాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారం బడి పిలుస్తోంది కార్యక్రమంలో భాగంగా వెల్లూర్ మండల కేంద్రం హరిజనవాడలోని మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాలలో విద్యార్థులను చేర్పించే కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ పాల్గొన్నారు.. అనంతరం ఇంటింటికి వెళ్లి విద్యార్థులను, తల్లిదండ్రులను కలిసి ప్రభుత్వ బడుల్లో నాణ్యమైన విద్య, వసతులపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ... బడి పిలుస్తోంది“ కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో 6 నుండి 14 సంవత్సరాల పిల్లలను వంద శాతం బడిలో చేర్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. విద్యార్థుల ఎన్రోల్మెంట్ డ్రైవ్ పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు. ఇంటింటికి వెళ్లి, తల్లిదండ్రులను కలిసి ప్రభుత్వ పాఠశాల లలో ఉన్న సౌకర్యాలను, వివరించి వారి పిల్లలను పాఠశాలల్లో చేర్పించేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. కలెక్టర్ ముందుగా 5 వ తరగతి చదవడం పూర్తి 6 వ తరగతి కి వెళ్తున్న విద్యార్థులతో మాట్లాడుతూ ప్రతి రోజూ డిక్షనరీ నుండి కొత్త 5 రకాల ఇంగ్లీష్ పదాలను నేర్చుకోవాలన్నారు. న్యూస్ పేపర్ చదువు కోవాలని, స్టోరీ బుక్స్ చదువుకోవాలని కలెక్టర్ విద్యార్థులకు సూచించారు.



ఎందలు ఎక్కువగా ఉన్నందున ఉదయం 9 నుంచి సాయంత్రం 5 వరకు బయట తిరగ కూడదన్నారు. ఎక్కువ నీరు తాగాలన్నారు.. టీవర్లు విద్యార్థులపై చూపే శ్రద్ధను కలెక్టర్ ప్రశంసిస్తూ, ఉపాధ్యాయులు బడి పిల్లల కోసం ఎంత జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే అంత మంది పిల్లలు పాఠశాలలో చేరుతారని, కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.

పరువు హత్య.. చెల్లి ప్రియుడిని కొట్టి చంపిన అన్నలు

మన దునియ్యం గుజరాత్, రాజ్ పురా: ఏప్రిల్ 24

గుజరాత్ లోని రాజ్ పురాలో దారుణ ఘటన చోటుచేసుకుంది. పాత ప్రేమ వ్యవహారం నేపథ్యంలో ముగ్గురు సోదరులు కలిసి ఓ యువకుడిని అత్యంత కిరాతకంగా కొట్టి చంపారు. తమ చెల్లితో ప్రేమ వ్యవహారం నడిపాడన్న కోపంతో ఈ ఘాతుకానికి పాల్పడినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. మృతుడు దినేష్ కు, నిందితుల సోదరి సోనాల్ కు మధ్య ఏడాది క్రితం ప్రేమ వ్యవహారం నడిచింది. ఆ సమయంలో దినేష్ ఆమెను మొర్రీకి తీసుకెళ్లాడు. అయితే, రెండు నెలల తర్వాత సోనాల్ తిరిగి తన తండ్రి ఇంటికి వచ్చింది. అప్పటి నుంచి ఇరు కుటుంబాల మధ్య ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే దినేష్ ను చంపేస్తామని నిందితులు గతంలో బెదిరించినట్లు తెలుస్తోంది. ఏప్రిల్ 18న దినేష్, వ్యవసాయ కూలీలతో కలిసి మొర్రీ నుంచి వచ్చి తన స్నేహితుడి పొలానికి వెళ్లాడు. రాత్రి 8:30 గంటల సమయంలో పొలంలో స్నేహితుడితో కూర్చుని ఉండగా, సోనాల్ సోదరులైన రాజేష్, సురేసింగ్, కేవల్ బైక్ పై అక్కడికి చేరుకున్నారు. దినేష్ ను కాస్త దూరంగా తీసుకెళ్లి, “మా చెల్లిని తీసుకెళ్లి మా పరువు తీశావు” అంటూ వాగ్వివాదానికి దిగారు. ఆ తర్వాత అతడిపై దాడికి దిగారు. రాజేష్ తన బెల్టు తీసి కొట్టగా, సురేసింగ్ తాడుతో తలపై దాడి చేశాడు. కేవల్ కూడా బెల్టుతో

విచక్షణారహితంగా కొట్టాడు. దాదాపు రెండు గంటల పాటు ముగ్గురూ ఒకరి తర్వాత ఒకరు బెల్టులు, తాళ్లతో దినేష్ ను తీవ్రంగా కొట్టారు. ఈ దాడిలో తీవ్ర గాయాలపాలైన దినేష్ ను ఆస్పత్రికి తరలించగా, చికిత్స పొందుతూ కొద్దిసేపటికి ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు, ముగ్గురు నిందితులను అరెస్ట్ చేసి విచారణ జరుపుతున్నారు. పరువు కోసమే ఈ హత్య జరిగినట్లు ప్రాథమికంగా నిర్ధారించారు.



ఆల్టిసి డైవర్ శంకర్ గౌడ్ మృతికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పూర్తి బాధ్యత వహించాలి

- అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల అధికారి వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు పాలకుర్తి విజయ్ కుమార్ డిమాండ్
- వరంగల్ జిల్లా శర్మపేట డివిజన్ ప్రతినిధి
- శంకర్ కుటుంబానికి 50 లక్షల ఎక్స్ట్రా ప్రకటించి కుటుంబంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగం నియమించాలి
- ఆల్టిసి కార్మికుల సమస్యలను వారి డిమాండ్ ను వెంటనే పరిష్కరించాలి

మన దునియ్యం, శర్మపేట: ఏప్రిల్ 24

శర్మపేట పట్టణంలోని అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల అధికారి వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు పాలకుర్తి విజయ్ కుమార్ డిమాండ్ చేసి ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఆల్టిసి డైవర్ శంకర్ గౌడ్ కుటుంబాన్ని ఈ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వెంటనే స్పందించి ఆ కుటుంబానికి 50 లక్షల ఎక్స్ట్రా ప్రకటించాలని మరియు ఆ కుటుంబంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగం నియమించాలని ఆ కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలని అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల అధికారి వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు పాలకుర్తి విజయ్ కుమార్ అట్రాసిటీ విజిలెన్స్ అండ్ మానిటర్ కమిటీ మెంబర్ పాలకుర్తి విజయ్ కుమార్ ఈ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు శుక్రవారం ఆల్టిసి కార్మికుల సమ్మె ఆయన మద్దతు తెలిపారు ఆల్టిసి కార్మికులు ఎవరు ఆత్మహత్యకు పాల్పడవద్దని కోరారు శుక్రవారం పట్టణంలోని ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కలెక్షన్ పాలకుర్తి విజయ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనలో ఆల్టిసి కార్మికుల పాత మరువలేనిదని అన్నారు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చి దాదాపు రెండున్నరేండ్ల అవుతున్నప్పటి నుంచి తమ సమస్యలు పరిష్కరించాలని ఆల్టిసి కార్మికులు వేడుకుంటున్న ప్రభుత్వం మొండి వైఖరిని అవలంబిస్తుందని విమర్శించారు శంకర్ గౌడ్ కుటుంబానికి 50 లక్షల రూపాయలను ఎక్స్ట్రా ప్రకటించాలని వారి కుటుంబంలో ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం స్పందించి ఆల్టిసి కార్మికుల సమస్యలను వారి డిమాండ్ ను వెంటనే పరిష్కరించాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని పాలకుర్తి విజయ్ కుమార్ ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తూ మాట్లాడారు



నిరుపేద ప్రజలకు ఉచితంగా మెరుగైన వైద్యం సేవలు ప్రజలకు ఆరోగ్య భరోసా కలిపించిన రోయ్యూర్ గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ కావలి అర్జున్



మన దునియ్యం, వాజేడు, ఏప్రిల్ 24

ఏటూరునాగారం మండలం రొయ్యూర్ గ్రామంలో ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరం నిర్వహించడం జరిగింది గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నిరుపేద ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించాలని లక్ష్యంతో ఈ సందర్భంగా గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ గారు మాట్లాడుతూ అనసూయ (సీతమ్మ) గారి ఆదేశాలు వారి పూర్తి సహకారంతో న్యూ వన్ అపోలో మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ (ఏటూరు నాగారం) మరియు అజర హాస్పిటల్ (వరంగల్) సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు ఈ శిబిరం గ్రామ ప్రజలకు ఆరోగ్య భరోసా కల్పించింది గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ గారి ఆధ్వర్యంలో ఈ శిబిరానికి పెద్ద సంఖ్యలో గ్రామస్థులు హాజరై వైద్య సేవలను పొటు ఉచితంగా మందులు సరఫరా చేయడం జరిగింది ముఖ్యంగా పరీక్షలు ఉచితంగా అద నంగా డైరాయిడ్ కొలెస్ట్రాల్ వంటి ముఖ్యమైన రక్త పరీక్షలు కూడా ఉచితంగా నిర్వహించి ప్రజలు ఆరోగ్యం పై అవగాహన పెంచారు ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ వివేక్ నరసింహ డాక్టర్ నీరజ పొన్నూరి డాక్టర్ శ్రీరామ్ మహేష్ పాల్గొన్న పరిశీలించి తగిన వైద్య సూచనలు అందించారు వారి సేవలు గ్రామ ప్రజలకు ఎంతో సంయుక్తంగా కార్యక్రమానికి గ్రామ సర్పంచ్ కావలి అర్జున్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై శిబిరాన్ని ప్రారంభించారు హాస్పిటల్ లో మేనేజ్మెంట్ తరఫున వున్న రాజ్ కుమార్ అనిల్ కుమార్ సమన్వయం చేపట్టారు గ్రామ ప్రజలు ఇలాంటి ఉచిత వైద్య శిబిరాలు మరింతగా నిర్వహించాలని నిర్వహిస్తున్న కోరారు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వైద్య సేవలు అందుబాటులోకి తీసుకురావడం లో ఈ మెగా వైద్య శిబిరం ఆదర్శంగా నిరుపేద ప్రజలకు ఉచితంగా మెరుగైన వైద్యులు నిబ్బంది నిర్వాహకులు మరియు సహకరించిన గ్రామ ప్రజా ప్రతినిధులకు గ్రామ స్తులు ప్రత్యేక ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ ఆకుదారి మహేష్ గ్రామ కార్యదర్శి నాయకులు కొండ గొర్తిపతిపతి గజ్జల సరస్వతి రాజశేఖర్ డొంగిరి రామాంజలి తదితరులు పాల్గొన్నారు



ఆన్లైన్ రమ్మీ వ్యసనం ఐదుగురి ప్రాణాలు బలి!

తిరుపతి కుటుంబ విషాదం వెనుక దాగిన ఆర్థిక కష్టాలు

మన దునియ్యం, తిరుపతి జిల్లా, ఏప్రిల్ 24

తిరుపతి జిల్లాలో జరిగిన ఐదుగురి మృతి కేసు మిస్టరీని పోలీసులు ఛేదించారు. ఆన్లైన్ రమ్మీ వ్యసనంతో అప్పుల ఊడిలో కూరుకుపోయిన ఓ వ్యక్తి తన కుటుంబాన్ని మొత్తం బలితీసుకున్న హృదయ విదారక ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. పోలీసులు వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం, నారాయణవనం మండలం వెంకటకృష్ణపాలెంకు చెందిన మోహన్ ఆన్లైన్ రమ్మీ బుధవారం తన తల్లి చంద్రకళ, భార్య హరితలను ఇంట్లోనే హత్య చేశాడు. అనంతరం స్కూల్ కు వెళ్లి, మావయ్య చనిపోయాడని అబద్ధం చెప్పి తన ఇద్దరు పిల్లలు కౌశిక్ (14), హరిణి (12)లను ఇంటికి తీసుకొచ్చాడు. పిల్లలను ఇంట్లోకి వెళ్లనీయకుండా స్కూల్ పై బయట తిప్పి, చివరకు రైలు పట్టణ వద్దకు తీసుకెళ్లారు. అక్కడ మోహన్ వేగంగా వస్తున్న రైలు కిందపడి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. ఈ సమయంలో తండ్రిని కాపాడే ప్రయత్నంలో పిల్లలిద్దరూ రైలు డీకాని అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ ఘటన స్థానికంగా తీవ్ర విషాదాన్ని మిగిల్పింది.

ఆన్లైన్ రమ్మీ రూ. 40 లక్షల అప్పులు

మోహన్ కొంతకాలంగా ఆన్లైన్ రమ్మీకి బానిసై రూ. 40 లక్షల వరకు అప్పులు చేసినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. ఉన్న ఆస్తులు, బంగారం అమ్మి అప్పులు తీర్చినా, ఇంకా అప్పుల ఊడి నుంచి బయటపడలేకపోయాడు. ఈ ఆర్థిక సమస్యలతో భార్య భర్తల మధ్య తరచూ గొడవలు జరుగుతున్నాయని సమాచారం. తండ్రి రైల్వే ఉద్యోగి కావడంతో ఆయన మరణానంతరం వచ్చిన ఉద్యోగాన్ని కూడా మోహన్ వదిలేశాడు. కుటుంబ పోషణ బాధ్యతను భార్య హరితే భరించే వేసుకుని బ్యూటీ పార్లర్, టైలరింగ్ చేస్తూ కుటుంబాన్ని నడిపిస్తోంది. ఇటీవల చీటీ దబ్బలుతో భర్తకు సిమెంట్ షాపు కూడా

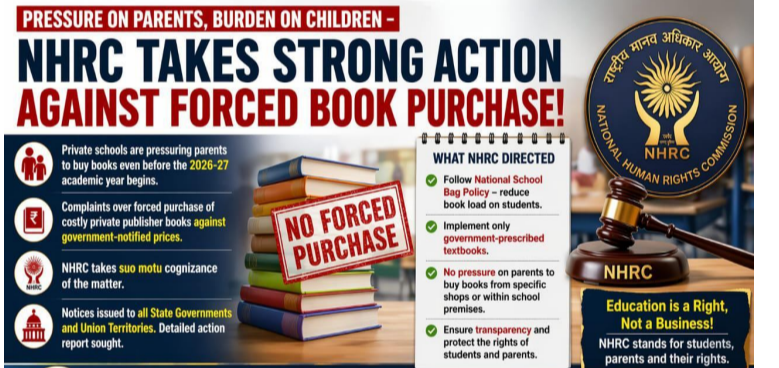


ప్రారంభించింది. అయినా మోహన్ తన వ్యసనాన్ని నియంత్రించుకోలేక చివరకు ఈ దారుణానికి పాల్పడ్డాడు. గురువారం ఐదు మృతదేహాలకు పోస్ట్ మార్టమ్ నిర్వహించి, స్వగ్రామంలో అంత్యక్రియలు జరిపారు. ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు. ప్రజలకు సందేశం: ఆన్లైన్ రమ్మీ వినోదం కాదు, ప్రమాదం కూడా కావచ్చు ఆన్లైన్ గేమ్స్ మొదట వినోదంగా మొదలై, తరువాత వ్యసనంగా మారి ప్రమాదం ఉంది. దబ్బుతో ఆడే గేమ్స్ అప్పుల బారిన పడేలా చేస్తాయి. ఒక్క వ్యక్తి వ్యసనం మొత్తం కుటుంబాన్ని ప్రమాదంలోకి నెట్టవచ్చు. సమయం, దబ్బు పరిమితులు పెట్టుకోవడం చాలా అవసరం. వ్యసనం పెరుగుతున్నట్లు అనిపిస్తే కుటుంబ సభ్యులు లేదా నిపుణుల సహాయం తీసుకోవాలి. "ఆన్లైన్ రమ్మీ సరదా కాదు జీవితాన్ని నాశనం చేసే వ్యసనంగా మారి ప్రమాదం ఉంది. కుటుంబం కోసం, భవిష్యత్తు కోసం వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండండి."

పుస్తకాల కొనుగోలు ఒత్తిడిపై ఎన్ హెచ్ ఆర్ సి ఆగ్రహం రాష్ట్రాలకు నోటీసులు, తల్లిదండ్రులకు ఉపశమనం?

మన దునియ్యం, న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 24

న్యూఢిల్లీ: ప్రైవేటు పాఠశాలలు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులపై పుస్తకాలు కొనుగోలు చేయాలని ఒత్తిడి చేస్తున్నాయన్న ఆరోపణలపై ఎన్ హెచ్ ఆర్ సి తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన ధరలకు విరుద్ధంగా ప్రైవేటు పబ్లిషర్ల పుస్తకాలను కొనుగోలు చేయాలని బలవంతం చేస్తున్నట్లు దేశవ్యాప్తంగా ఫిర్యాదులు వెల్లువెత్తడంతో కమిషన్ సుమోటోగా కేసును స్వీకరించింది. 202627 విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభం కాకముందే అనేక ప్రైవేటు పాఠశాలలు తల్లిదండ్రులపై ఆర్థిక భారం మోపుతూ, తమకు అనుబంధంగా ఉన్న పబ్లికేషన్ పుస్తకాలను తప్పనిసరిగా కొనాలని ఒత్తిడి చేస్తున్నట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా స్కూల్ అవరణలోనే లేదా ప్రత్యేకంగా సూచించిన దుకాణాల్లోనే పుస్తకాలు కొనాలని నిబంధనలు విధించడం వల్ల తల్లిదండ్రులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని కమిషన్ దృష్టికి వచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో, కమిషన్ అన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలతో పాటు కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలకు నోటీసులు జారీ చేసింది. ప్రైవేటు పాఠశాలలు తీసుకుంటున్న ఏకపక్ష నిర్ణయాలు, తల్లిదండ్రులపై పడుతున్న ఆదనపు ఖర్చులపై పూర్తి వివరాలు సమర్పించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల విద్యాశాఖలను ఆదేశించింది. అలాగే, కమిషన్ వచ్చే పబ్లికేషన్ కోసాలని బలవంతం చేస్తున్నారా అనే అంశంపై స్పష్టమైన వివరణ కోరింది. జాతీయ స్కూల్ బ్యాగ్ విధానం ప్రకారం విద్యార్థులపై పుస్తకాల భారం తగ్గించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికే మార్గదర్శకాలు జారీ చేసింది. ఈ నిబంధనల ప్రకారం అవసరానికి మించిన పుస్తకాలను విద్యార్థులపై



రుద్దకూడదు. కానీ అనేక పాఠశాలలు ఈ నియమాలను పట్టించుకోవడం లేదని కమిషన్ అభిప్రాయపడింది. ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన పాఠ్యపుస్తకాలనే అమలు చేయాలని, స్కూల్ బ్యాగ్ బరువు తగ్గించేలా తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించింది. ఇకపై పాఠశాలలు తల్లిదండ్రులను ఒకే చోట లేదా నిర్దిష్ట దుకాణాల్లోనే పుస్తకాలు కొనాలని ఒత్తిడి చేయరాదని కూడా కమిషన్ స్పష్టం చేసింది. ఈ అంశంపై పూర్తి స్థాయిలో విచారణ జరిపి, తీసుకున్న చర్యలపై నివేదిక సమర్పించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల విద్యాశాఖ కార్యదర్శులను కమిషన్ ఆదేశించింది. అవసరమైతే సంబంధిత పాఠశాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకునే అవకాశముందని కూడా సంతకాలు ఇచ్చింది. విద్యార్థుల హక్కులను పరిరక్షించడం, తల్లిదండ్రులపై అనవసరమైన ఆర్థిక భారం తగ్గించడం లక్ష్యంగా ఈ చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు కమిషన్ పేర్కొంది. దేశవ్యాప్తంగా ఈ అంశం పెద్ద చర్చకు దారితీసే అవకాశం ఉందని విద్యా వర్గాలు అభిప్రాయపడుతున్నాయి.

చంద్రుపట్ల గ్రామపంచాయతీలో జాతీయ పంచాయతీరాజ్ దినోత్సవం ఘనంగా జరుపు కున్నారు

మన దునియ్యం, వాజేడు, ఏప్రిల్ 24

ఈ సందర్భంగా సెక్రటరీ శృతి ప్రజలకు దినోత్సవం ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ భారతదేశంలో ప్రతి సంవత్సరం ఏప్రిల్ 24వ తేదీన జాతీయ పంచాయతీరాజ్ దినోత్సవం జరుపుకుంటారు కావన 73వ రాజ్యాంగ సవరణ ప్రకారం 1992లో భారత ప్రభుత్వం పంచాయతీరాజ్ వ్యవస్థకు రాజ్యాంగ చోదా కల్పిస్తూ 73వ రాజ్యాంగ సవరణ చట్టాన్ని తీసుకొచ్చింది ఈ చట్టం 1993 ఏప్రిల్ 24వ తేదీన అమల్లోకి వచ్చింది అందుకే ఈరోజును జాతీయ పంచాయతీ రాజ్ దినోత్సవం గా జరుపుకుంటారు అని అన్నారు మరియు మహాత్మా గాంధీ కలలు కన్న గ్రామ స్వరాజ్యం సాధనలో భాగంగా అధికారాన్ని ప్రజల వద్దకు (గ్రామ స్థాయికి) చేర్చడమే ఈ దినోత్సవం ముఖ్య ఉద్దేశం అని చెప్పారు కేంద్ర పంచాయతీరాజ్ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతి సంవత్సరం ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన గ్రామపంచాయతీలు మండలం మరియు జిల్లా



పరిపత్రకు వివిధ భాగాల్లో అవార్డులను అందజేస్తుంది గ్రామాల్లో అభివృద్ధి పనులు భవిష్యత్తు ప్రణాళికలు నిర్మించడానికి గ్రామ సభలు నిర్వహిస్తారు స్థానిక సూచనలపై పట్ల ప్రజల్లో అవగాహన పెంచడం సర్పంచులు ఇతర ప్రతినిధుల బాధ్యతలను పూర్తి గుర్తు చేయడం ఈరోజు ప్రత్యేకత అని అన్నారు మనదేశంలో పంచాయతీరాజ్ వ్యవస్థ మూడు స్థాయిలో ఉంటుంది గ్రామస్థాయిలో గ్రామపంచాయతీ మండల స్థాయిలో మండల పరిషత్ లేదా పంచాయతీ సమితి జిల్లా స్థాయిలో జిల్లా పరిషత్ ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే గ్రామాలు అభివృద్ధి చెందితేనే దేశం అభివృద్ధి చెందుతుంది అనే సంకల్పంతో గ్రామపంచాయతీలో పాత్రను గౌరవించుకోవడానికి కేటాయించారు ఈ సందర్భంగా గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ అనుముల సంధ్యారాణి ఉప సర్పంచ్ జైని ప్రసన్న మరియు వార్డు మెంబర్స్ ఇర్ల సమృక్క తొంగి ఉషారాణి ఇర్ల సత్యనారాయణ ఇండ్ల సమ్యయ్య భగతు ప్రభాకర్ గోగు భవని మరియు చెందూరి భూషణం మరియు అంగన్నాద్ దీచర్ల గ్రామ పెద్దలు యాతా అదరూ పాల్గొన్నారు

వేసవి సెలవులు ప్రారంభం

పిల్లల భద్రతపై తల్లితండ్రులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి
చిట్టాల్ ఎస్ఐ పోచంపల్లి సతీష్

మన దూనియూ, చిట్టాల్: ఏప్రిల్ 24



'విద్యార్థులకు వేసవి సెలవులు!' చిట్టాల్ S.I పోచంపల్లి సతీష్ కీలక సూచనలు

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పాఠశాలలకు వేసవి సెలవులు ప్రారంభమయ్యాయి. సాధారణంగా ఏప్రిల్ చివరి వారంలో ప్రారంభమయ్యే ఈ సెలవులు మే నెలంతా కొనసాగుతాయి. ఈ సమయంలో ఉష్ణోగ్రతలు గణనీయంగా పెరిగే అవకాశం ఉండటంతో పిల్లలు హీట్ స్ట్రోక్, డిహైడ్రేషన్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉందని అందువల్ల తల్లితండ్రులు ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చిట్టాల్ ఎస్ఐ పోచంపల్లి సతీష్ సూచించారు. సెలవుల సమయంలో పిల్లలు ఎక్కువగా బయట ఆడుకోవడం, నీటి వనరుల దగ్గరికి వెళ్లడం, రోడ్లపై నిర్లక్ష్యంగా తిరగడం వంటి కారణాలతో ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా బావులు, చెరువులు, కాలువలు వంటి ప్రాంతాల వద్ద పిల్లలను ఒంటరిగా వదిలకూడదని, అలాగే సైకిల్ లేదా ఇతర వాహనాలు నడిపేటప్పుడు ట్రాఫిక్ నియమాలను పాటించేలా తల్లితండ్రులు పిల్లలకు అవగాహన కల్పించాలని కోరారు.

అందువల్ల రోజుకు పదిమిత సమయం మాత్రమే మొబైల్ వినియోగానికి అనుమతించాలని సూచించారు. ప్రమాదాలు నివారించేందుకు ముఖ్య సూచనలు చిన్నపిల్లలను ఒంటరిగా బయటకు పంపకండి. నీటి వనరుల దగ్గర పెద్దల పర్యవేక్షణ తప్పనిసరి. ఇంట్లో గ్యాస్ ఫ్లవ్, విద్యుత్ పరికరాల దగ్గర పిల్లలను ఒంటరిగా వదిలకండి. అవచిత వ్యక్తులతో మాట్లాడవద్దని పిల్లలకు సూచించండి. సెలవులను ఉపయోగకరంగా మార్చండి వేసవి సెలవులు పిల్లల ప్రతిభను పెంపొందించుకునే మంచి సమయం. ఈ సమయంలో పుస్తకాలు చదవడం, క్రీడలు ఆడడం, డ్రాయింగ్, సంగీతం వంటి సృజనాత్మక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనేలా తల్లితండ్రులు ప్రోత్సహించాలి. కుటుంబ సభ్యులతో సమయం గడవడం వల్ల పిల్లల్లో మంచి విలువలు పెరుగుతాయి. వేసవి సెలవులు పిల్లలకు ఆనందాన్ని ఇచ్చే సమయం అయినప్పటికీ, తల్లితండ్రుల జాగ్రత్తలు చాలా ముఖ్యమైనవి. ముందస్తు చర్యలు తీసుకుంటే ప్రమాదాలను నివారించవచ్చు. పిల్లల ఆరోగ్యం, భద్రత మరియు భవిష్యత్తు కోసం ప్రతి కుటుంబం అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

ఎండల నుండి రక్షణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు మధ్యాహ్నం 11 గంటల నుండి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు పిల్లలను బయటకు వెళ్లనివ్వకండి. తరచూ నీరు, మజ్జిగ, నిమ్మరసం, కొబ్బరి నీరు వంటి ద్రవాలు తాగించండి. తలపై టోపీ లేదా గుడ్డ కప్పుకునే అలవాటు చేయండి. ఎక్కువసేపు ఎండలో ఆటలు ఆడకుండా నియంత్రించండి. మొబైల్ ఫోన్ వినియోగంపై నియంత్రణ అవసరం సెలవుల సమయంలో పిల్లలు మొబైల్ ఫోన్, వీడియో గేమ్స్, సోషల్ మీడియాకు ఎక్కువగా అలవాటు పడే ప్రమాదం ఉంది. ఇది కంటి సమస్యలు, నిద్రలేమి, చదువుపై ఆసక్తి తగ్గడం వంటి సమస్యలకు కారణమవుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

లిఫ్ట్ ఇచ్చి మహిళపై అఘాయిత్యం చేసి, దొంగతనానికి పాల్పడిన నిందితుడి అరెస్ట్

మన దూనియూ ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రం కుషీనగర్ జిల్లా

ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రం కుషీనగర్ జిల్లాకు చెందిన అమల్ కింగ్ (33), పరికోత యంత్ర డ్రైవర్ గా పనిచేస్తూ వివిధ రాష్ట్రాలలో సంచరిస్తూ ఉండేవాడు. ఈ నెల 18న జమ్మకంట రైల్వే స్టేషన్ కు వచ్చి మద్యం సేవించిన అనంతరం, వైస్ షాప్ ముందు నిలిపి ఉంచిన ఒక మోటార్ సైకిల్ ను దొంగిలించి, భూపాలపల్లి జిల్లా టేకుమట్ల మండలం రాఘవరెడ్డిపేట గ్రామం వైపు బయలుదేరాడు.

మన దూనియూ, టేకుమట్ల: ఏప్రిల్ 24



అదుపులోకి తీసుకున్నారు. నిందితుడి వద్ద నుండి దొంగిలించిన మోటార్ సైకిల్ తో పాటు బాధితురాలి వస్తువులను స్వాధీనం చేసుకొని, నిందితుడిని రిమాండ్ కు తరలించారు అని చిట్టాల్ సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ డి. మల్లేక్ తెలిపారు. నిందితుడిని పట్టుకోవడంలో ప్రతిభ కనబరిచిన టేకుమట్ల ఎస్ఐ అమాల్య మరియు సిబ్బంది మహేందర్, రామకృష్ణలను జిల్లా ఎస్ఐ సిరిశెట్టి సంతోష్ బహిష్ అభినందించారు. మహిళా భద్రత పోలీస్ శాఖకు ప్రథమ ప్రాధాన్యం. ఎవరైనా మహిళలపై అనుచితంగా ప్రవర్తించినట్లయితే కఠిన చర్యలు తీసుకోబడతాయి. మహిళలు అవచిత వ్యక్తులను సమీకరిస్తూ, సాధ్యమైనంతవరకు ప్రజా రవాణా సదుపాయాలను వినియోగించి సురక్షితంగా ప్రయాణించాలని సూచించారు.

అదే రోజు రాత్రి సుమారు 7:30 గంటల సమయంలో రాఘవరెడ్డిపేట సెంటర్ వద్ద టేకుమట్ల గ్రామానికి వెళ్లేందుకు లిఫ్ట్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న ఒక మహిళను తన బండిపై ఎక్కించుకొని ఆరోపణల వైపు తీసుకెళ్లాడు. అక్కడ నిర్మాణ పనుల ప్రదేశంలో వాహనం ఒక, ఆమెను చెట్ల పాదల్లోకి ఈడ్చుకెళ్లి భౌతిక దాడి చేసి తీవ్రంగా గాయపరిచాడు. అనంతరం ఆమెపై బలవంతంగా లైంగిక దాడికి ప్రయత్నించగా, బాధితురాలు ప్రతిఘటించడంతో ఆమె వద్ద ఉన్న హ్యాండ్ బ్యాగ్ ను దొంగిలించి పరారయ్యాడు. బాధితురాలి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేయబడింది. భూపాలపల్లి డిఎస్పీ సంచిత రావు గారి పర్యవేక్షణలో ప్రత్యేక పోలీసు బృందాలు ఏర్పాటు చేసి నిందితుడి కోసం గాలింపు చేపట్టగా, 22.04.2026 సాయంత్రం చిట్టాల్ పరిధిలోని కైలాష్ నర్సరీ వద్ద వాహనాల తనిఖీల సమయంలో పారిపోవడానికి ప్రయత్నించిన నిందితుడిని సురక్షితంగా ప్రయాణించాలని సూచించారు.

మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

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



చీజ్ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే..?



చీజ్ తో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే చీజ్ కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చీజ్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ చీజ్ ను మితంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చీజ్ లో క్యాలియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా ఇంకా ఆరోగ్యాన్ని ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు గుళ్లబారడం ఇంకా ఎముకల పగుళ్లు వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. చీజ్ లో ప్రోటీన్ అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, దేహ పుష్టికి ప్రోటీన్ అనేది ఎంతో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా చీజ్ లో విటమిన్ బి12, విటమిన్ ఎ, ఫాస్ఫరస్ ఇంకా జింక్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలో, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఇలా చాలా రకాలుగా సహాయపడతాయి. అలాగే బరువు తగ్గడంలో కూడా చీజ్ మనకు సహాయపడుతుంది. ఈ చీజ్ లో క్యాలరీలు, ప్రోటీన్, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ దీనిని కొద్ది మోతాదులో తీసుకోగానే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఇంకా చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల త్వరగా ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. అందువల్ల మనం ఇతర ఆహారాలను తక్కువగా తీసుకుంటాము. ఇంకా అలాగే కొన్ని రకాల చీజ్ లు ప్రోబయోటిక్స్ ను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇంకా జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేయడంలో దోహదపడతాయి. ఈ విధంగా చీజ్ మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది దీనిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఖచ్చితంగా చీజ్ ని తినండి. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలని పొందండి.

బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు తొలగిపోతాయా?

కిడ్నీలో రాళ్లుంటే బీరు తాగితే కఠినపోతాయని కొన్ని సార్లు వింటుంటాం. ఇది ఎంత వరకు నిజం. బీర్ రాళ్లను కరిగిస్తుందా, రాళ్లను పగలగొట్టి వాటిని బయటకు పంపుతుందా? కానీ ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, ఇది అతిపెద్ద అపోహ. కిడ్నీ మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన భాగం. ఇది మన శరీరంలోని టాక్సిన్లను తొలగించడానికి పని చేస్తుంది. కిడ్నీలో రాళ్ల పల్ల నొప్పి వస్తోందని, చాలా మంది ఆ రాళ్లను తొలగించుకోవడానికి బీరు తాగడం ప్రారంభిస్తారు. ఇప్పుడు బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్య తీరుతుందా అనే ప్రశ్న తలెత్తుతోంది. మరి ఈ విషయంలో అసలు నిజం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి సంబంధించి శాస్త్రీయ ఆధారం లేదు. అధ్యయనం ప్రకారం, బీర్ ఒక ఆల్కహోలిక్ డ్రింక్. ఇది ఒక మూత్రవిసర్జన, దీనిని తాగినప్పుడు సాధారణం కంటే ఎక్కువ మూత్రం ఉత్పత్తి అవుతుంది, ఇది చిన్న రాళ్లను బయటకు తీయడంలో సహాయపడుతుంది, అయితే ఇది ఇప్పటివరకు ఏ అధ్యయనంలో నిరూపించబడలేదు, అందుకే డాక్టర్ రోగికి బీర్ తాగమని సలహా ఇవ్వదు. సిఫార్సు చేయబడదు. రోగి కిడ్నీలో రాళ్లను తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు బీర్ తాగడం ప్రారంభిస్తే, దాని పర్యవసానాలు తీవ్రంగా ఉండవచ్చు, అది వ్యసనానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, అయితే ఎక్కువ బీర్ తాగడం వల్ల మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే డిహైడ్రేషన్ కూడా వస్తుంది, మీ మూత్రవిసర్జన దెబ్బతింటుంది. అయితే, మద్యం ఏ సందర్భంలోనైనా హానికరం. రెగ్యులర్ బీర్ తాగేవారిలో ఆక్సలేట్ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, మూత్రాన్ని వడపోత చేయడం, తద్వారా వ్యర్థాలను బయటకు వెళ్లివేయడం కిడ్నీల పని, అయితే ఆహారంలో క్యాలియం, పొటాషియం, మినరల్స్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీల నుంచి వ్యర్థ పదార్థాలు పూర్తిగా తొలగిపోవు. తరువాత, ఈ వ్యర్థ పదార్థాలు క్రమంగా పేరుకుపోతాయి మరియు రాళ్ల రూపాన్ని తీసుకుంటాయి, దీనిని వైద్య భాషలో కిడ్నీ స్టోన్స్ అంటారు.



వెల్లుల్లి పరిమితి దాటి తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు

వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేదం ప్రకారం సర్వ రోగ నివారిణిగా పిలుస్తారు. ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి లేకుండా ఏ భారతీయ వంటకం ఉండడంలేదు అతిశయోక్తి కానేకాదు. వెల్లుల్లి కేవలం రుచి కోసమే కాకుండా... ఆరోగ్యపరంగా కూడా చాలా లాభదాయకం. ప్రతి భారతీయుని కిచెన్ లో తప్పకుండా లభించే పదార్థం వెల్లుల్లి, సాధారణంగా వెల్లుల్లిని తాలింపు కోసం లేదా వంటల రుచి కోసం ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే అంతకుమించిన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు వెల్లుల్లిలో దాగినాయి. అందుకే తల్లి చేసే మేలు వెల్లుల్లి కూడా చేయడంలేదు. కానీ వెల్లుల్లిని మోతాదుకు మించి తినకూడదంటారు. పరిమితి దాటితే వెల్లుల్లితో అనర్ధాలే ఎక్కువ. ఆ వివరాలు మీ కోసం... వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఆరోగ్య ఖజానాగా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే వెల్లుల్లిలోని పోషక పదార్థాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో విటమిన్ బి1, కార్బోహైడ్రేట్, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ వంటి స్థూలీయంట్లు 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 నియంత్రిణలో ఉంటుంది. అందుకే లో బీపీ రోగులు వెల్లుల్లి తీసుకోకూడదు. వెల్లుల్లి అతిగా తీసుకుంటే హైపర్ టెన్షన్ సమస్య ఏర్పడవచ్చు. శరీరంలో వివేరతమైన 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 వనిగా వెల్లుల్లి తింటే నోటి దుర్వాసన కూడా వస్తుంది.



06 జనరల్ న్యూస్



ఈ సమస్య ఉన్నా సరైన తిండి తింటే బరువు తగ్గడం పెద్ద కష్టమేం కాదట



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

ఈ పండ్లను పారపాటున కూడా ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టకండి..

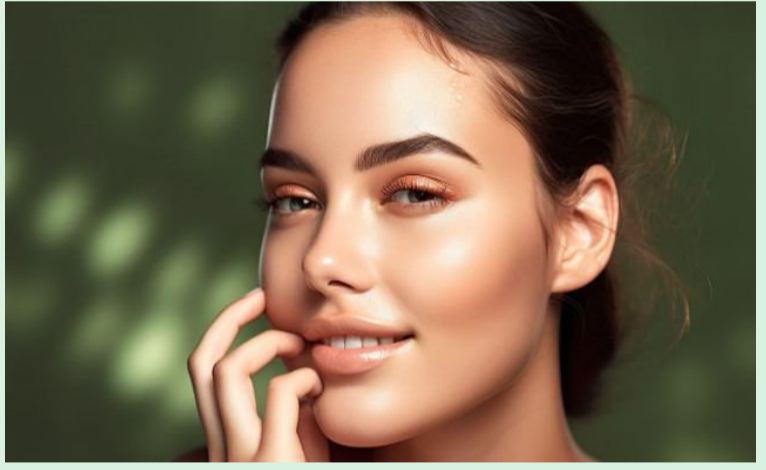
రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుంది. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుంటే రోజూ తీసుకోవాలి. అయితే కొందరు ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంచేందుకు ఫ్రిడ్జ్ సహాయాన్ని తీసుకుంటారు. కానీ కొన్ని రకాల పండ్లను ఫ్రిడ్జ్ లో నిల్వ ఉంచడం వల్ల పోషకాలు తగ్గిపోతాయి. అంతేకాదు వాటి సహజమైన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

సెలబ్రిటీల మెరుపు మీ సొంతం.. గ్లోయింగ్ స్కిన్ కోసం కాన్సి చిట్కాలు

సెలబ్రిటీలలా మెరిసిపోయే చర్మం సొందరికే పొందాలని చాలామంది మహిళలు కోరుకుంటారు. అయితే అది కేవలం కొందరికే సాధ్యమని అనుకుంటే పొరపాటే. సరైన జాగ్రత్తలు, కాస్త సమయం కేటాయిస్తే ఎవరైనా సరే సహజమైన, ఆరోగ్యకరమైన గ్లోయింగ్ స్కిన్ పొందవచ్చని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. డెర్మాటాలజిస్టులు, మేకప్ ఆర్టిస్టులు మెరిసే చర్మం కోసం పాటించాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలను పంచుకున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం ఒక్కటే మంత్రం అంటూ ఏదీ లేదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. మంచి ఆహారం, తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం, సరైన స్కిన్ కేర్ రౌటీన్ పాటించడం వంటివి చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా కొన్ని అలవాట్లను దినచర్యలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా చర్మంలో స్పష్టమైన మార్పు చూడవచ్చని వారు వివరిస్తున్నారు.

మాయిశ్చరైజర్ వాడాలి. ఇది నీటిని ఆకర్షించి చర్మాన్ని లోపలి నుంచి తేమగా, కాంతివంతంగా మారుస్తుంది. ఆహారం, వ్యాయామం: ఆహారంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు చేర్చుకోవాలి. అలాగే, రోజూ చేసే వ్యాయామం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి చర్మానికి సహజమైన నిగారింపును ఇస్తుంది. మధ్యపానానికి దూరంగా ఉండటం వల్ల చర్మం డీహైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటుంది. యాక్టివ్ ఇంగ్రిడియెంట్స్: చర్మం నిస్తేజంగా, డల్ గా కనిపిస్తే రెటినాల్ (విటమిన్ ఎ) వాడకం మేలు చేస్తుంది. ఇది కొత్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించి చర్మాన్ని తాజాగా మారుస్తుంది. అయితే, దీనిని నిపుణుల సలహా మేరకు తక్కువ మోతాదుతో ప్రారంభించాలి. ఈ చిట్కాలతో పాటు తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని జయించడం వంటివి పాటిస్తే చర్మం సహజంగానే ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా మారుతుందని నిపుణులు భరోసా ఇస్తున్నారు.

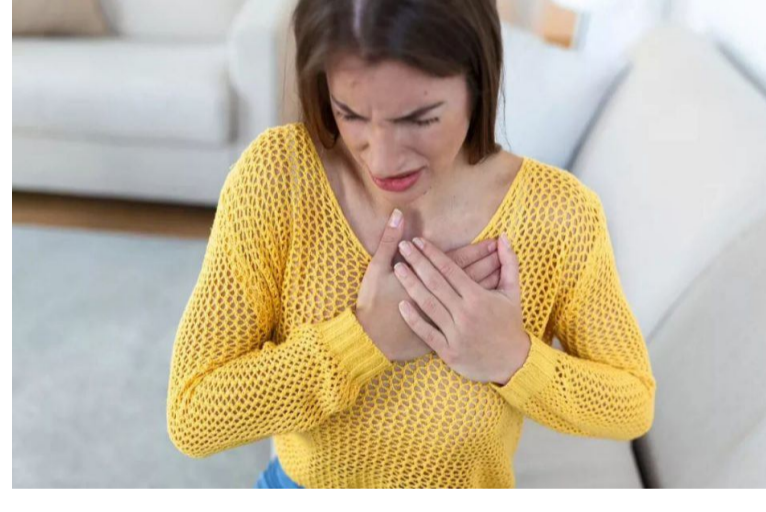
నిపుణులు సూచిస్తున్న కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలు:
ఎప్టిఎఫ్ తప్పనిసరి: చర్మానికి 90% నష్టం సూర్యరశ్మి వల్లే కలుగుతుంది. అందుకే వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతిరోజూ బ్రాడ్ స్పెక్ట్రమ్ ఎస్పీఎఫ్ (సూఫీ) 50 ఉన్న సన్ స్క్రీమ్ వాడటం తప్పనిసరి. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా కిటికీల నుంచి వచ్చే యూవీబి కిరణాల నుంచి ఇది రక్షణ కల్పిస్తుంది. అసలు ఎస్పీఎఫ్ (సూఫీ) అంటే సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్. ఇది సూర్యుడి నుంచి వెలువడే హానికరమైన యూవీబి కిరణాల నుంచి మన చర్మానికి ఎంత రక్షణ లభిస్తుందో సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఎస్పీఎఫ్ 50 రానుకుంటే, సాధారణం కంటే 50 రెట్లు ఎక్కువ సమయం చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుందని అర్థం. తేమ (మాయిశ్చర్) కీలకం: చర్మం పొడిబారినట్లు అనిపిస్తే, హైల్యూరోనిక్ యాసిడ్ ఉన్న సీరమ్ లేదా



గుండెపోటుకు గురికాకూడదనుకునే వారు వీటిని అలవాటు చేసుకోవాలి

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

నిరోధించబడతాయి. ఒత్తిడి కారణంగా శరీరంలో 1500 రసాయనాలు విడుదలవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ పరిస్థితిలో, ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి ప్రశాంతంగా ఉండండి. కోపం తెచ్చుకోకండి. ప్రతిరోజూ యోగా, ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేయండి. మీరు మీ హృదయాన్ని ప్రేమిస్తే మద్యానికి దూరంగా ఉండండి. అల్కహాల్ కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు రెండింటినీ పెంచుతుంది. కాబట్టి, గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి దాని వినియోగాన్ని నివారించండి. మీ బరువును అదుపులో ఉంచుకోండి. అధిక బరువు కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తం, అధిక షుగర్ కి అతి పెద్ద కారణంగా పరిగణించబడుతుంది. కాబట్టి దానిని అదుపులో ఉంచండి. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. అలాగే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి.



ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో ఉద్యోగ రీత్యా లేదా ప్రేమ, దబ్బు లేదా ఫ్యామిలీ పరంగా విదయానా కారణం చేత చాలామంది టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడికి గురవుతారు. దీని వలన మన మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ప్రతి చిన్న దానికీ ఎక్కువగా ఆలోచించడం వలన కూడా టెన్షన్, ఒత్తిడి వంటివి పెరుగుతాయి. మనం ఇతరులతో ఎలా మాట్లాడాలి వారు మనకు ఎలా స్పందిస్తారో ముందుగా ఊహించుకొని మనం అనుకున్న అంచనాలు రీట్ అవ్వకపోయినా ఒత్తిడికి గురవుతారు. కాబట్టి మనం ప్రతి విషయంలో ఎలా జరిగిన దానిని స్వీకరించగలగాలి అంతేగాని దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండకూడదు. మన మూడ్ సరిగ్గా లేకపోయిన ఆ సమయంలో మనం తీసుకునే నిర్ణయాలు చెడుగా ఉంటాయి. దీని వలన మనం అవతలివారిలో నెగిటివిటీ ని పెంచిన వారమవుతాము. తరువాత మనం వారు మన గురించి ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో అని అనుకుంటూ ఉంటాము ఇలా ఆలోచనలతో ఒత్తిడికి గురవుతాము. కాబట్టి మన మూడ్ బాగోలేనప్పుడు ఎటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. లావుగా ఉన్నామని లేదా సన్నగా ఉన్నామని లేదా ఏదయినా మానసిక, శారీరక సమస్య వచ్చినా కొందరు చాలా భాధపడుతుంటారు. అంతే కానీ సమస్యకు పరిష్కారం వెతకరు. కాబట్టి మనం ఏదయినా సమస్య వచ్చినప్పుడు భాధపడకుండా దానికి పరిష్కారం వెతకాలి. ఈ మధ్య చాలామంది దానిలోనే సినిమాలు, సీరియళ్లు, షోస్ చూస్తున్నారని కాబట్టి దీని వలన మనం ఎక్కువ సమయం స్క్రీన్ మీద గడుపుతున్నాం. దీని వలన మెంటల్ హెల్త్ ఇమ్యూన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం లో సినిమాలు, సీరిస్ లు చూసేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో బ్రేక్ ఇస్తూ ఉండాలి దాని వలన మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒత్తిడి వలన మనకు గుండె సమస్యలు, ఆస్తమా, హైపర్



సాయిసుదర్శన్ మెరుపు శతకం...

ఆర్చీబ్ ముందు భారీ టార్గెట్

ఐపీఎల్ లో సాయి సుదర్శన్ అద్భుత సెంచరి
కెప్టెన్ గిల్ తో కలిసి తొలి వికెట్ కు 128 పరుగుల భాగస్వామ్యం
ఆర్చీబ్ తో మ్యాచ్ లో గుజరాత్ టైటాన్స్ భారీ స్కోరు
20 ఓవర్లలో 3 వికెట్లకు 205 పరుగులు చేసిన జీటీ బెంగళూరు ముందు 206 పరుగుల విజయ లక్ష్యం

సాయి సుదర్శన్, కెప్టెన్ శుభేష్ గిల్ ఆరంభం సుంచే దూకుడుగా ఆడుతున్నాడు. వీరిద్దరూ ఆర్చీబ్ బౌలర్లకు ఎలాంటి అవకాశం ఇవ్వకుండా పరుగుల వరద పారించారు. ఈ క్రమంలో తొలి వికెట్ కు 128 పరుగుల భారీ భాగస్వామ్యం నెలకొల్పారు. 32 పరుగులు చేసిన గిల్ ఔటైనప్పటికీ, సుదర్శన్ తన జోరు కొనసాగించాడు. కేవలం 58 బంతుల్లో 11 ఫోర్లు, 5 సిక్సర్ల సహాయంతో సుదర్శన్ 100 పరుగులు పూర్తి చేశాడు. సెంచరి చేసిన

వెంటనే హేజిల్వుడ్ బౌలింగ్ లో అతడికి క్యాచ్ ఇచ్చి వెనుదిరిగాడు. ఆ తర్వాత వచ్చిన జోస్ బౌలర్లకు (25), వివర్నో వాషింగ్టన్ సుందర్ (19), జాసన్ హోల్డర్ (23) వేగంగా ఆడటంతో గుజరాత్ స్కోరు 200 దాటింది. ఆర్చీబ్ బౌలర్లలో భువనేశ్వర్ కుమార్, హేజిల్వుడ్, సుయాశ్ శర్మ తలో వికెట్ పడగొట్టారు. సొంత మైదానంలో ఆడుతున్న ఆర్చీబ్, గెలుపు కోసం 206 పరుగుల భారీ లక్ష్యాన్ని ఛేదించాల్సి ఉంది.



ఐపీఎల్ లో రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు (ఆర్చీబ్) తో మ్యాచ్ లో గుజరాత్ టైటాన్స్ (జీటీ) యువ బ్యాటర్ సాయి సుదర్శన్ (100) అద్భుత శతకంతో కదం తొక్కాడు. చిన్నస్వామి స్టేడియం వేదికగా ఆర్చీబ్ బౌలర్లను దీటుగా ఎదుర్కొన్న సుదర్శన్, తన మెరుపు ఇన్నింగ్స్ తో గుజరాత్ జట్టు భారీ స్కోరు సాధించడంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. ఫలితంగా గుజరాత్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 3 వికెట్ల నష్టానికి 205 పరుగులు చేసింది. ఈ మ్యాచ్ లో టాప్ గెలిచిన ఆర్చీబ్ కెప్టెన్ బౌలింగ్ ఎంచుకున్నాడు. అయితే, గుజరాత్ ఓపెనర్లు

టైటాన్స్ తో మ్యాచ్... చిన్నస్వామిలో

టాప్ గెలిచిన ఆర్చీబ్

ఐపీఎల్ 2026: ఆర్చీబ్, గుజరాత్ మధ్య కీలక పోరు
టాప్ గెలిచి బౌలింగ్ ఎంచుకున్న బెంగళూరు కెప్టెన్ రజత్ పటిదార్
తొలి ఇన్నింగ్స్ లో పిచ్ నెమ్మదిగా ఉండొచ్చని పటిదార్ అంచనా

గిల్ స్పందించాడు. “సాధారణంగా ఈ మైదానంలో ఛేజింగ్ జట్టుకు మంచి రికార్డు ఉంది. కానీ ఈ వికెట్ సమతూకంగా కనిపిస్తోంది. పవర్ ప్లేలో మంచి ఆరంభం లభిస్తే, దానిపైనే ఇన్నింగ్స్ నిర్మించవచ్చు. కాబట్టి మాకు ఇది మంచి గేమ్ అవుతుందని ఆశిస్తున్నా” అని ధీమా వ్యక్తం చేశాడు. తమ జట్టులో రెండు మార్పులు చేసినట్లు, జాసన్ హోల్డర్ టైటాన్స్ తరపున అరంగేట్రం చేస్తుండగా, మానవ్ సుతార్ తిరిగి జట్టులోకి వచ్చాడని గిల్ తెలిపాడు.

రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు విరాట్ కోహ్లి, దేవదత్ పడికర్, రజత్ పటిదార్ (కెప్టెన్), జితేష్ శర్మ (వికెట్ కీపర్), టిమ్ దేవిడ్, రొమానియా షెవర్డ్, కృనాల్ పాండ్యా, భువనేశ్వర్ కుమార్, జోష్ హేజిల్వుడ్, సుయాశ్ శర్మ, రసిఖ్ సలామ్ దార్.

గుజరాత్ జట్టులోకి జాసన్ హోల్డర్, మానవ్ సుతార్

గుజరాత్ టైటాన్స్ సాయి సుదర్శన్, శుభేష్ గిల్ (కెప్టెన్), జోస్ బట్లర్ (వికెట్ కీపర్), వాషింగ్టన్ సుందర్, షారుఖ్ ఖాన్, జాసన్ హోల్డర్, రాహుల్ తెవాటియా, రషీద్ ఖాన్, మానవ్ సుతార్, కగిసో రబాడ, మహ్మద్ సిరాజ్.

ఐపీఎల్ 2026లో భాగంగా గుజరాత్ టైటాన్స్ తో మ్యాచ్ లో రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు (ఆర్చీబ్) టాప్ గెలిచి ఫీల్డింగ్ ఎంచుకుంది. బెంగళూరులోని చిన్నస్వామి స్టేడియం వేదికగా ఈ మ్యాచ్ జరుగుతోంది. టాప్ గెలిచిన అనంతరం ఆర్చీబ్ కెప్టెన్ రజత్ పటిదార్ మాట్లాడుతూ, ఛేజింగ్ కు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. “ఈ పిచ్ బౌలింగ్ కు అనుకూలంగా అనిపిస్తోంది. ఛేదనలో లక్ష్యం స్పష్టంగా తెలుస్తుంది కాబట్టి మాకు సౌలభ్యంగా ఉంటుంది. పిచ్ పై పచ్చిక లేకపోవడంతో, తొలి ఇన్నింగ్స్ లో ఇది కాస్త మందకొడిగా స్పందించే అవకాశం ఉంది” అని పటిదార్ వివరించారు. మరోవైపు, టాప్ ఓడి బ్యాటింగ్ కు దిగడంపై గుజరాత్ టైటాన్స్ కెప్టెన్ శుభేష్



ఎస్ఆర్హెచ్ ఫ్యాన్స్ కు గుడ్ న్యూస్... రాజస్థాన్ తో పోరులో కమిన్స్ ఆడడం పక్కా



రాజస్థాన్ తో మ్యాచ్ కు అందుబాటులో ఉండనున్న పాట్ కమిన్స్ సోషల్ మీడియా ద్వారా తన పునరాగమనాన్ని ధృవీకరించిన కెప్టెన్ వెన్ను గాయం స్కోర్ కోసం ఆస్ట్రేలియాకు వెళ్లిన కమిన్స్
ఇషాన్ కిషన్ నుంచి కెప్టెన్ బాధ్యతలు స్వీకరణ
మధుశంక స్థానంలో తుది జట్టులోకి వచ్చే అవకాశం

ఐపీఎల్ లో సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ (ఎస్ఆర్హెచ్) అభిమానులకు శుభవార్త. జట్టు రెగ్యులర్ కెప్టెన్ పాట్ కమిన్స్ తిరిగి జట్టులో చేరాడు. శనివారం జైపూర్ లోని సవాయ్ మాన్ సింగ్ స్టేడియంలో రాజస్థాన్ రాయల్స్ తో జరగనున్న మ్యాచ్ కు తాను అందుబాటులో ఉంటానని ధృవీకరించాడు. ఈ వార్తతో ఎస్ఆర్హెచ్ శిబిరంలో కొత్త ఉత్సాహం నెలకొంది. సీజన్ ప్రారంభానికి ముందే భారతకు వచ్చినప్పటికీ, కమిన్స్ ఒక్క మ్యాచ్ కూడా ఆడలేదు. కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ తో మ్యాచ్ తర్వాత వెన్ను గాయం స్కోర్ కోసం ఆస్ట్రేలియా వెళ్లాడు. శుక్రవారం జరిగిన ఫిట్ నెస్ టెస్టులో ఉత్తీర్ణత సాధించడంతో, తిరిగి బరిలోకి దిగేందుకు సిద్ధమయ్యాడు. “చాలా కాలం తర్వాత తిరిగి వస్తున్నా. రేపటి మ్యాచ్ లో ఆడేందుకు ఉత్సాహంగా ఎదురుచూస్తున్నా” అని కమిన్స్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో పోస్ట్ చేశాడు. ఆస్ట్రేలియా టెస్ట్ కెప్టెన్ అయిన కమిన్స్, యాషెస్ సిరీస్ తర్వాత మరే అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ ఆడలేదు. జులై 20 ప్రపంచకప్ నకు కూడా దూరమయ్యాడు. అతని స్థానంలో ఇప్పటిదాకా ఎస్ఆర్హెచ్ జట్టుకు ఇషాన్ కిషన్ కెప్టెన్ గా వ్యవహరించాడు. అతని నాయకత్వంలో ఎస్ఆర్హెచ్ 7 మ్యాచ్ లో 4 గెలిచి, +0.820 నెట్ రన్ రేట్ తో పాయింట్ల పట్టికలో నాలుగు స్థానంలో ఉంది. కమిన్స్ రాకతో, అతను తిరిగి కెప్టెన్ బాధ్యతలు చేపట్టనున్నాడు. అతని చేరికతో పేసర్ దిల్షాద్ మధుశంకపై వేటు పడే అవకాశం ఉంది. ఈ సీజన్ లో ఒకే మ్యాచ్ ఆడిన మధుశంక, 4 ఓవర్లలో 36 పరుగులిచ్చి ఒక వికెట్ తీశాడు. ట్రావిస్ హెడ్, హెన్రీక్ క్లాసెన్, ఎషాన్ మలింగ ఇతర విదేశీ ఆటగాళ్లుగా తుది జట్టులో కొనసాగనున్నారు.

వాంఖెడేలో సంజు విధ్వంసం.. శశి ధర్మార్ కవితాత్మక ప్రశంసలు!

ముంబైపై 54 బంతుల్లో 101 పరుగులు చేసిన సంజు శాంసన్
అద్భుతమైన నైపుణ్యంతో చెక్కిన శతకం అని ధర్మార్ ప్రశంస
సునాయాసంగా సాధించాడని కితాబు

ఐపీఎల్ లో నిన్ను ముంబై ఇండియన్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ ఘన విజయం సాధించింది. ముంబై వాంఖెడే మైదానం ఆతిథ్యమిచ్చిన ఈ మ్యాచ్ లో సీఎస్సీ ఆటగాడు సంజు శాంసన్ తన కెరీర్ లోనే అత్యుత్తమ ఇన్నింగ్స్ లో ఒకటి ఆడాడు. కేవలం 54 బంతుల్లో 101 పరుగులు చేసి ముంబై బౌలర్లను చిత్తు చేశాడు. మ్యాచ్ లో సంజు చూపిన ప్రతిభపై కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత, ఎంపీ శశిధర్మార్ ఎక్స్ వేదికగా కవితా రూపంలో ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. “సంజులో ఏదో ఉంది, గాలిలో ఒక సొగసు, మణికట్టు కదలికతో, నిర్లక్ష్య చూపుతో. టైమింగ్ సరిగ్గా కుదిరి బంతి వికెట్ ను తాకినప్పుడు, మనమందరం చేయాలని కోరుకునే పనులను అతను చేస్తాడు. జైపూర్ మిరుమిట్లు గాలిపే వెలుగుల నుండి వాంఖెడే సూర్యుడి వరకు, అతను ఒత్తిడిని పెంచి, ఆపై పరుగు లంకిస్తాడు. అద్భుతమైన నైపుణ్యంతో చెక్కిన శతకం. “చెపాక్” అయినా, “డర్బీన్” అయినా, అతను ఆ నేలను తన ఆధీనంలోకి తీసుకుంటాడు. బలవంతంగా బాడం గానీ, కష్టపడటం గానీ లేదు, కేవలం సునాయాసమైన గమనమే. స్వచ్ఛమైన కాంతి రేఖలతో చిత్రించిన వంద పరుగులు. ఆ మైలురాయిని చేరుకోవడానికి ఎంతకాలం వేచి ఉండాల్సి వచ్చినా, సంజు సాధించే అద్భుతానికి సాటి మరొకటి లేదు” అంటూ కవితాత్మక శైలిలో ట్వీట్ చేశారు.



తలకు గాయాలతో హర్యాన్వీ యువ నటి దివ్యాంక అనుమానాస్పద మృతి



ఇంట్లో అస్పష్టతకు గురై కుప్పకూలి ప్రాణాలు విడిచిన నటి తలకు తీవ్ర గాయం కావడంతో మరణంపై అనుమానాలు గుండెపోటు అని ప్రాథమికంగా భావిస్తున్నా కారణంపై లేని స్పష్టత సోషల్ మీడియాలో దివ్యాంకకు 13 లక్షల మంది ఫాలోవర్లు

హర్యాన్వీ సంగీత ప్రపంచంలో ఎదుగుతున్న యువ నటి, మోడల్ దివ్యాంక సిరోహి (30) అనుమానాస్పద రీతిలో మరణించారు. మంగళవారం రాత్రి ఘజియాబాద్ లోని రాజ్ నగర్ ఎక్స్ టెన్షన్ లో ఉన్న ఆమె నివాసంలో ఈ విషాద ఘటన చోటుచేసుకుంది. అకస్మాత్తుగా ఆరోగ్యం క్షీణించడంతో ఆమె కుప్పకూలిపోయారని, ఈ క్రమంలో తలకు తీవ్ర గాయమైందని తెలుస్తోంది. సోషల్ మీడియాలో ఎంతో చురుగ్గా ఉండే దివ్యాంకకు ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో సుమారు 13 లక్షల మంది ఫాలోవర్లు ఉన్నారు. ఆమె ఇప్పటివరకు 50కి పైగా హర్యాన్వీ పాటల్లో నటించారు. సునంద శర్మ పాడిన 'మేరీ మమ్మీ నూ పసంద్ నహీ తూ' పాట వీడియోతో ఆమెకు దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు వచ్చింది. మాసూమ్ శర్మ, అమిత్ సైని వంటి ప్రముఖ కళాకారులతో కలిసి పనిచేశారు కుటుంబ సభ్యుల కథనం ప్రకారం మంగళవారం దివ్యాంక బాగానే ఉన్నారు. తన సోదరుడి కోసం వంట కూడా చేశారు. అయితే, కాస్త నలతగా ఉందని చెప్పినట్లు తెలిసింది. ఇంతలో ఆమె సోదరుడు అత్యవసర పని మీద బయటకు వెళ్లగా, మెయిన్ గేట్ కు తాళం వేయమని మెసేజ్ పెట్టారు. దీనికి ఆమె "ఓకే" అని సమాధానమిచ్చారు. కానీ, కుటుంబ సభ్యులు తిరిగి ఇంటికి వచ్చేసరికి దివ్యాంక విగతజీవిగా పడి ఉన్నారు. ఆమె శరీరం బిగుసుకుపోయి, స్వల్పంగా వాపు కనిపించిందని బంధువులు తెలిపారు. ప్రాథమికంగా గుండెపోటు కారణంగా మరణించి ఉండొచ్చని భావిస్తున్నప్పటికీ, మరణానికి కచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియరాలేదు. ఆమె ఆకస్మిక మృతి పట్ల హర్యాన్వీ కళాకారుడు మన్ జీత్ పాటు పలువురు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ఉత్తరప్రదేశ్ లోని బులంద్ శహర్ కు చెందిన దివ్యాంక తన సోదరుడు, సోదరితో కలిసి ఘజియాబాద్ లో నివసిస్తున్నారు.

'బాహుబలి 2' రికార్డు బద్దలు.. ఇండియన్ బాక్సాఫీస్ వద్ద 'ధురంధర్ 2' ప్రభంజనం

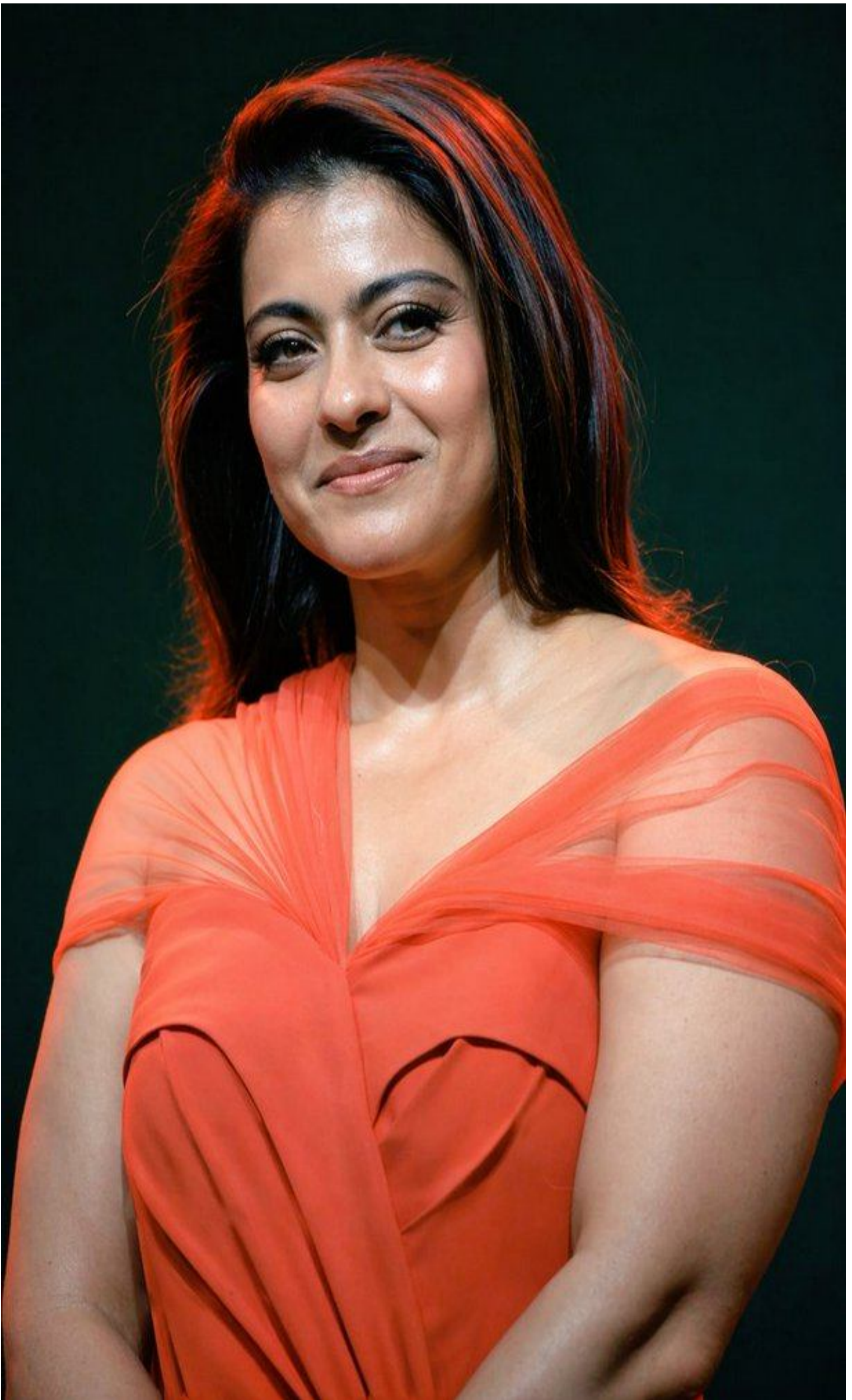
బాహుబలి 2 కలెక్షన్ల రికార్డును బ్రేక్ చేసిన 'ధురంధర్ 2'

ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.1812 కోట్లకు పైగా వసూలు చేసిన చిత్రం

భారత సినీ చరిత్రలో కలెక్షన్ల పరంగా రెండో స్థానానికి ఎగబాకిన వైసం

ఇప్పటికీ ఢియేటర్లలో విజయవంతంగా ప్రదర్శితమవుతున్న 'ధురంధర్ 2'

భారతీయ సినీ చరిత్రలో మరో కొత్త అధ్యాయం లిఖించబడింది. లెజెండరీ మూవీ 'బాహుబలి 2'ని దాటుకుని 'ధురంధర్ 2' చిత్రం మరో మెట్టు పైకి ఎగబాకింది. మార్చి 19న విడుదలైన ఈ సినీమా, బాక్సాఫీస్ వద్ద కలెక్షన్ల సునామీ సృష్టిస్తూ తాజాగా ఒక అరుదైన మైలురాయిని అధిగమించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.1,812 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు సాధించి, అత్యధిక వసూళ్లు రాబట్టిన భారతీయ చిత్రాల జాబితాలో రెండో స్థానానికి దూసుకెళ్లింది. పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ హీరోగా ఎస్.ఎస్. రాజమౌళి దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'బాహుబలి 2: ది కన్ క్లూజన్' చిత్రం సుమారు రూ.1,810 కోట్ల వసూళ్లతో ఇన్నెళ్లకు రికార్డుల రారాజుగా కొనసాగింది. ఈ అసాధారణ రికార్డును సమీప భవిష్యత్తులో ఏ సినీమా కూడా అధిగమించలేదని ట్రేడ్ పండితులు భావించారు. అయితే, వారి అంచనాలను తలకిందులు చేస్తూ 'ధురంధర్ 2' ఈ రికార్డును బద్దలు కొట్టింది. విడుదలైన మొదటి రోజు నుంచే అద్భుతమైన వసూళ్లతో దూసుకుపోతున్న ఈ చిత్రం, తాజాగా 'బాహుబలి 2' లైఫ్ టైమ్ గ్రాస్ ను దాటి సినీ వర్గాలను ఆశ్చర్యపరిచింది. ప్రస్తుత ట్రేడ్ నివేదికల ప్రకారం భారత సినీ చరిత్రలో అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన టాప్ 5 చిత్రాల జాబితాలో మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. చైనా వసూళ్లతో కలిపి సుమారు రూ.2,000 కోట్లకు పైగా వసూళ్లతో 'దంగల్' అగ్రస్థానంలో కొనసాగుతోంది. తాజాగా రూ.1,812 కోట్లతో 'ధురంధర్ 2' రెండో స్థానంలో నిలవగా, రూ.1,810 కోట్లతో 'బాహుబలి 2' మూడో స్థానానికి పరిమితమైంది. ఈ జాబితాలో 'పుష్ప 2' (రూ.1,742 కోట్లు), 'ఆర్ఆర్ఆర్' (రూ.1,300 కోట్లు) తర్వాతి స్థానాల్లో ఉన్నాయి. 'ధురంధర్ 2' ఇంకా ఢియేటర్లలో విజయవంతంగా ప్రదర్శించబడుతుండటంతో దాని తుది వసూళ్లు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని విశ్లేషకులు అంచనా వేస్తున్నారు.



ఆ సీన్ చేస్తున్నప్పుడు చాలా అసౌకర్యంగా

అనిపించింది.. ముద్దు సన్నివేశంపై కాజోల్ వ్యాఖ్యలు

'ద ట్రయల్' సిరీస్ లో అధర చుంబనం సీన్

మూడు దశాబ్దాల కెరీర్ లో తొలిసారి నో కిస్సింగ్ పాలసీని పక్కనపెట్టిన కాజోల్

ఆ పాత్రలోని భావోద్వేగాలను పండించడానికి ఆ సీన్ అవసరమని వెల్లడి

బాలీవుడ్ నటి కాజోల్ తన మూడు దశాబ్దాల కెరీర్ లో మొదటిసారి తన 'నో కిస్సింగ్' పాలసీని పక్కనపెట్టి వార్తల్లో నిలిచారు. తన ఓటీటీ డెబ్యూ సిరీస్ 'ద ట్రయల్' కోసం ఈ నిబంధనను అతిక్రమించి,

సహనటుడు జీమా సేన్ గుప్తాతో కిస్ సీన్ లో నటించి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు. తాజాగా ఒక యూట్యూబ్ పాడ్ కాస్ట్ లో కాజోల్ మాట్లాడుతూ, ఆ సన్నివేశం చిత్రీకరించేటప్పుడు తాను అనుభవించిన మానసిక సంఘర్షణను బయటపెట్టారు. "ఆ సీన్ కేవలం శృంగారం కోసం పెట్టింది కాదు. కథా పరంగా ఆ పాత్రలోని భావోద్వేగాలను పండించడానికి అది చాలా అవసరం. అందుకే కథ విన్నప్పుడు ఓకే చెప్పాను. కానీ సెట్ కి వెళ్ళాక చాలా అసౌకర్యంగా అనిపించింది. చివరి నిమిషంలో 'ఇది చేయను' అని చెప్పేద్దామని అనుకున్నాను. కానీ వృత్తిధర్మం కోసం నా ఇబ్బందిని పక్కనపెట్టి నటించాను" అని ఆమె వివరించారు. 1999లో హీరో అజయ్ దేవగణ్ ను ప్రేమ వివాహం చేసుకున్న కాజోల్ కు నైనా, యుగ్ అనే ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు. పెళ్లయిన తర్వాత కూడా నటనలో తనదైన ముద్ర వేస్తున్నారు.