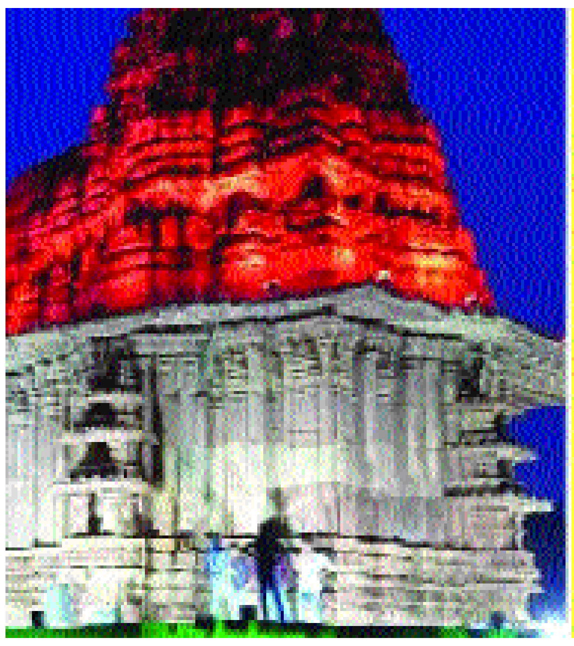


మన దునియా

RNI Number TELTEL/2023/85680

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

సంపుటి : 3 | సంచిక : 244 | మే 1 శుక్రవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

రిపోర్టర్లు కావలెను

తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

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

ఇంకెందుకు ఆలస్యం...
9490056011,9603969335

వివరాలు

మన దునియా,హనుమకొండ జిల్లా:కమలాపురం:ఏప్రిల్ 30

హనుమకొండ జిల్లా కమలాపురం మండల కేంద్రంలో బెల్ట్ షాపుల అక్రమ దందా రోజురోజుకూ విస్తరిస్తూ, “అంతా మా ఇష్టం” అన్నట్టుగా సాగుతున్న పరిస్థితి స్థానికంగా తీవ్ర చర్చకు దారితీస్తోంది. నిబంధనలు స్పష్టంగా ఉన్నప్పటికీ, వాటిని పూర్తిగా పక్కన పెట్టి అక్రమంగా మద్యం విక్రయాలు జరగడం గమనార్హం.గ్రామీణ ప్రాంతాల నుంచి పట్టణ పరిసరాల వరకూ బెల్ట్ షాపులు పెరుగుతున్నాయి. లైసెన్స్‌డ్ షాపుల పరిధిని దాటి, చిన్న చిన్న గుంపులుగా ఏర్పడి అక్రమంగా మద్యం విక్రయాలు కొనసాగిస్తున్నట్లు ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి వేళల్లో ఈ దందా మరింత జోరుగా సాగుతుండటంపై స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.ఇంకా ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ఈ అక్రమాలు అధికారుల కనుసన్నల్లోనే జరుగుతున్నాయనే విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అధికారులు మాత్రం మౌనం వహించడం వెనుక కారణాలేమిటన్న ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. ఇది సాధారణ నిర్లక్ష్యమా? లేక ఎవరి అండదండలతో ఈ దందా కొనసాగుతోందా? అనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.బెల్ట్ షాపుల పెరుగుదలతో యువతలో మద్యం అలవాటు పెరుగుతోందని, కుటుంబాల్లో ఆర్థిక

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని కలిసిన తెలంగాణ నూతన డీజీపీ సీవీ ఆనంద్

కొత్త డీజీపీగా బాధ్యతలను స్వీకరించిన సీవీ ఆనంద్

కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్‌లో సీఎంను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన డీజీపీ

శాంతిభద్రతలను కాపాడటంలో రాజీ పడకుండా పనిచేస్తానని సీఎంకు హామీ

తెలంగాణ రాష్ట్ర నూతన డీజీపీగా సీవీ ఆనంద్ బాధ్యతలు చేపట్టారు. అనంతరం ఆయన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. హైదరాబాద్ కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్‌లో సీఎంను కలిశారు. తనపై నమ్మకం ఉంచి పూర్తిస్థాయి డీజీపీగా బాధ్యతలు అప్పగించినందుకు సీఎంకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేయడంతో

కవిత కొత్త పార్టీకి ఈసీ గ్రీన్ సిగ్నల్.. కానీ పార్టీ పేరులో మార్పు!

కల్వకుంట్ల కవిత కొత్త పార్టీకి కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ఆమోదం

'తెలంగాణ రక్షణ సేన' (టీఆర్ఎస్)గా పార్టీ పేరు ఖరారు

మొదట 'తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన'గా ప్రకటించిన కవిత

బంజారాహిల్స్‌లోని నివాసంలో కవితకు లేఖ అందజేసిన అధికారులు

తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత స్థాపించిన కొత్త రాజకీయ పార్టీకి కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం (సీఈసీ) అధికారికంగా ఆమోదముద్ర వేసింది. కవిత పార్టీకి 'తెలంగాణ

తమిళనాడులో విజయ్ పార్టీ కీలకం కానుందా?

మే 4న తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాలు

మెజారిటీకి స్వల్ప దూరంలో నిలుస్తుందని మరికొన్ని సర్వేల అంచనాలు

దీనితో విజయ్‌తో సంప్రదింపులకు అన్నాడీఎంకే ప్రయత్నిస్తున్నట్లు కథనాలు

234 స్థానాలు కలిగిన తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల

డబ్బుతో కొనేశారు... ఎగ్జిట్ పోల్స్ పై మమతా బెనర్జీ తీవ్ర ఆరోపణలు

ఎగ్జిట్ పోల్స్ అన్నీ బూటకం అంటూ మమతా ఫైర్

మీడియాకు బీజేపీ డబ్బులిచ్చి తప్పుడు ఎగ్జిట్ పోల్స్ విడుదల చేయించిందని ఆరోపణ

స్టాక్ మార్కెట్ పతనాన్ని, కార్యకర్తల స్థైర్యాన్ని దెబ్బతీయడానికే ఈ కుట్ర అని ఆగ్రహం

ఈవీఎంలు ఉన్న స్ట్రాంగ్ రూమ్‌లను కాపాడాలని కార్యకర్తలకు పిలుపు

తాను కూడా వ్యక్తిగతంగా వీధుల్లోకి వచ్చి కాపలా కాస్తానన్న దీదీ

పశ్చిమ బెంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీజేపీ గెలుస్తుందంటూ వెలువడిన ఎగ్జిట్ పోల్స్‌ను ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని కలిసిన తెలంగాణ నూతన డీజీపీ సీవీ ఆనంద్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పాటు, రాష్ట్రంలోని ప్రస్తుత భద్రతా పరిస్థితులపై చర్చించారు. ప్రజలకు రక్షణ కల్పించడంలో, శాంతిభద్రతలను కాపాడటంలో రాజీ పడకుండా పనిచేస్తానని ఆయన సీఎంకు హామీ ఇచ్చారు.మరోవైపు, ఈరోజు డీజీపీగా పదవీ విరమణ చేసిన శివధర్ రెడ్డిని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ భద్రతా సలహాదారుగా ప్రభుత్వం నియమించింది. చీఫ్ సెక్రటరీకి సమాన హోదాలో ఆయన మూడేళ్ల పాటు ఈ పదవిలో ఉంటారు. ప్రతి నెల ఆయన రూ. 2.25 లక్షల వేతనం అందుకుంటారు. ప్రత్యేక కార్యాలయంతో పాటు ఎన్నో సదుపాయాలు ఆయనకు ఉంటాయి.

కవిత కొత్త పార్టీకి ఈసీ గ్రీన్ సిగ్నల్.. కానీ పార్టీ పేరులో మార్పు!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

రక్షణ సేన' (టీఆర్ఎస్) అనే పేరును ఖరారు చేస్తూ సీఈసీ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఈ మేరకు ఎన్నికల సంఘం అధికారులు బంజారాహిల్స్‌లోని కవిత నివాసానికి వెళ్లి అధికారిక లేఖను అందజేశారు.ఈ నెల 25న మేడ్చల్ జిల్లాలో జరిగిన బహిరంగ సభలో కవిత తన కొత్త పార్టీని ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఆ సభలో పార్టీ పేరును 'తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన'గా వెల్లడించారు. అయితే, ఇప్పుడు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ఆ పేరుకు బదులుగా 'తెలంగాణ రక్షణ సేన' పేరుకు ఆమోదం తెలిపింది.ఈ పేరును కవితకు కేటాయిస్తున్నట్లు ధృవీకరిస్తూ ఎన్నికల సంఘం పంపిన లేఖతో, ఆమె పార్టీకి సంబంధించిన రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియలో ఒక కీలక ఘట్టం పూర్తయింది. ఈ అధికారిక ఆమోదంతో కవిత తన రాజకీయ కార్యకలాపాలను 'తెలంగాణ రక్షణ సేన' పేరుతో ముందుకు తీసుకెళ్లనున్నారు.

అమెరికాతో పాకిస్థాన్ డబుల్ గేమ్?.. ఇరాన్‌కు అండగా కీలక నిర్ణయం!

అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య మధ్యవర్తిత్వం వహిస్తున్న పాకిస్థాన్

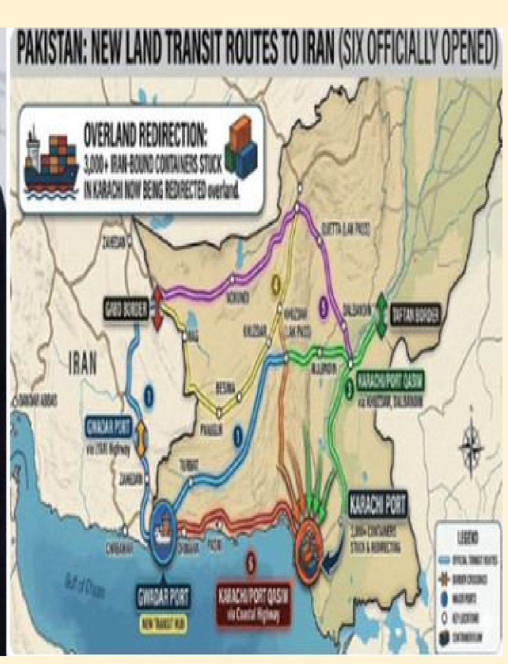
ఇరాన్‌తో వాణిజ్యం కోసం ఆరు భూమార్గాలను తెరిచిన పాక్

ట్రంప్ 'గరిష్ఠ ఒత్తిడి' వ్యూహాన్ని దెబ్బతీసే చర్యగా విమర్శలు

పాక్ డబుల్ గేమ్ ఆడుతోందన్న అమెరికా భద్రతా నిపుణులు

పాక్ విశ్వసనీయతపై ఇజ్రాయెల్, ఇరాన్‌ల నుంచి కూడా సందేహాలు

అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య తీవ్ర ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్న వేళ, ఇరు దేశాల మధ్య శాంతి కోసం మధ్యవర్తిత్వం వహిస్తున్న పాకిస్థాన్ తీసుకున్న ఒక నిర్ణయం అంతర్జాతీయంగా తీవ్ర చర్చనీయాంశమైంది. ఇరాన్‌తో వాణిజ్యం కోసం తమ భూభాగం మీదుగా ఆరు మార్గాలను తెరుస్తున్నట్లు పాక్ అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ చర్య, ఇరాన్‌పై అమెరికా అమలు చేస్తున్న కఠిన ఆర్థిక ఆంక్షలను నీరుగార్చడమేనని, పాకిస్థాన్ "డబుల్ గేమ్" ఆడుతూ అమెరికాకు వెన్నుపోటు పొడిచిందని తీవ్ర విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.హర్మూజ్ జలసంధి మీదుగా ఇరాన్ సముద్ర వాణిజ్యాన్ని దిగ్బంధించి, ఆ దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను దెబ్బతీయాలన్నది అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ వ్యూహం. దీనిని "గరిష్ఠ ఆర్థిక ఒత్తిడి" (maIimum economic pressure) విధానంగా ఆయన అభివర్ణిస్తున్నారు. అయితే, పాకిస్థాన్ తాజా నిర్ణయంతో ఇరాన్ తన వాణిజ్యాన్ని, ముఖ్యంగా రష్యా, చైనాలతో లావాదేవీలను ఈ భూమార్గాలు ద్వారా నిరాటంకంగా కొనసాగించే అవకాశం లభించింది. దీంతో ట్రంప్ వ్యూహానికి పెద్ద గండి పడినట్లయింది.ఈ పరిణామంపై అమెరికా జాతీయ భద్రతా నిపుణుడు డెరెక్ జె గ్రాస్‌మన్ తీవ్రంగా స్పందించారు. "ట్రంప్ ప్రభుత్వానికి ఇది కొత్త సమస్య. మీకు మిత్రుడైన పాకిస్థాన్, ఇరాన్‌కు ఆరు భూమార్గాలను తెరవడం హర్మూజ్ జలసంధిలో మీరు ఏర్పాటు చేసిన దిగ్బంధనాన్ని బలహీనపరిచింది. అమెరికా ఒత్తిడిని తట్టుకోవడానికి ఇది ఇరాన్‌కు సహాయపడుతుంది. ఇస్లామాబాద్ మరోసారి అమెరికాతో డబుల్ గేమ్ ఆడింది" అని ఆయన ఎక్స్‌లో పోస్ట్ చేశారు. డాన్ పత్రిక కథనం ప్రకారం ఇప్పటికే పాక్ ఓడరేవుల్లో ఇరాన్ వెళ్లాల్సిన సుమారు 3,000 కార్గో కంటైనర్లు నిలిచిపోయాయి. తాజా నిర్ణయంతో అవన్నీ ఈ భూమార్గాల ద్వారా ఇరాన్‌కు చేరనున్నాయి. కేవలం అమెరికా మాత్రమే కాదు, పాకిస్థాన్ మధ్యవర్తిత్వ పాత్రపై ఇతర దేశాలు కూడా సందేహాలు వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. పాకిస్థాన్ నమ్మదగిన మధ్యవర్తి కాదని భారత్‌లో ఇజ్రాయెల్ రాయబారి రువెన్ అజార్ ఇటీవల వ్యాఖ్యానించారు. ఆసక్తికరంగా పాకిస్థాన్ సహాయం పొందుతున్న ఇరాన్ కూడా దాని నిష్పాక్షికతను శంకించడం గమనార్హం. పాక్ తమకు మంచి మిత్రుడే అయినప్పటికీ, అది అమెరికా ప్రయోజనాలకు అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తుందని, అందువల్ల సరైన మధ్యవర్తి కాదని ఇరాన్ జాతీయ భద్రతా కమిషన్ ప్రతినిధి ఇబ్రహీం రెజాయీ పేర్కొన్నారు. ఈ పరిణామాలతో పాకిస్థాన్ దౌత్యపరమైన విశ్వసనీయత ప్రశ్నార్థకంగా మారింది.



తమిళనాడులో విజయ్ పార్టీ కీలకం కానుందా?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఫలితాలు వచ్చే నెల 4వ తేదీన వెల్లడి కానున్నాయి. ఎగ్జిట్ పోల్ సరళిని చూస్తే స్టాలిన్ నేతృత్వంలోని డీఎంకే మరోసారి అధికారంలోకి రావడం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది. కొన్ని సర్వేలు డీఎంకే మేజిక్ ఫిగర్‌కు కొద్ది దూరంలో ఉంటుందని అంచనా వేశాయి. ఈ నేపథ్యంలో అన్నాడీఎంకే విజయ్ నేతృత్వంలోని టీవీకే పార్టీతో సంప్రదింపులు జరపడానికి సిద్ధమైనట్లు జాతీయ మీడియాలో కథనాలు వస్తున్నాయి.డీఎంకే, అన్నాడీఎంకేలు మేజిక్ ఫిగర్‌కు దగ్గరగా ఆగిపోతే, విజయ్ పార్టీ కీలకంగా మారుతుందని భావిస్తున్నారు. విజయ్ పార్టీకి 4 నుంచి 30 సీట్ల వరకు వస్తాయనే అంచనాలు వెలువడ్డాయి. యాక్సిస్ మై ఇండియా ఒక్కటే టీవీకే పార్టీ 98 నుంచి 120 సీట్ల వరకు గెలుచుకుంటుందని తెలిపింది.యాక్సిస్ మై ఇండియా అంచనాల ప్రకారం విజయ్ పార్టీ 98 నుంచి 120 సీట్లు గెలుచుకుని, డీఎంకే నేతృత్వంలోని కూటమితో సమానంగా నిలుస్తుందని తెలిపింది. డీఎంకే – కాంగ్రెస్ కూటమి 92 నుంచి 110 సీట్లు, ఎన్డీయే 22 నుంచి 32 సీట్లు గెలుచుకుంటాయని అంచనా వేసింది.ముఖ్యమంత్రి పదవికి విజయ్ అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగిన అభ్యర్థిగా 37 శాతం మద్దతుతో నిలిచారని, 35 శాతం మద్దతుతో ముఖ్యమంత్రి ఎంకే స్టాలిన్ కంటే స్వల్పంగా ముందున్నారని కూడా ఈ ఎగ్జిట్ పోల్ తెలిపింది. యువ ఓటర్లలో టీవీకేకు బలమైన మద్దతు ఉందని వెల్లడించింది. 18 నుంచి 19 ఏళ్ల మధ్య వయసున్న తొలిసారి ఓటు వేస్తున్న వారిలో 68 శాతం, 20 నుంచి 29 ఏళ్ల మధ్య వయసున్న వారిలో 59 శాతం, 30 నుంచి 39 ఏళ్ల మధ్య వయసున్న వారిలో 45 శాతం మద్దతు విజయ్‌కి ఉందని సర్వే అంచనా వేసింది.

డబ్బుతో కొనేశారు... ఎగ్జిట్ పోల్స్ పై మమతా బెనర్జీ తీవ్ర ఆరోపణలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

తీవ్రంగా ఖండించారు. అవన్నీ బూటకమని, కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న పార్టీ (బీజేపీ) డబ్బులు ఇచ్చి, ఒత్తిడి చేసి మీడియా సంస్థల ద్వారా వాటిని ప్రసారం చేయించిందని ఆమె సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. ఈ మేరకు గురువారం తన సోషల్ మీడియా ఖాతాలో ఒక వీడియో సందేశాన్ని పోస్ట్ చేశారు.స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు పడిపోకుండా నిరోధించడం, మే 4న జరిగే ఓట్ల లెక్కింపునకు ముందే తృణమూల్ కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల స్థైర్యాన్ని దెబ్బతీయడమే ఈ వ్యూహం వెనుక ఉన్న ఉద్దేశమని మమత వివరించారు. "నిజానికి తృణమూల్ 226 నుంచి 230కి పైగా స్థానాలు గెలుస్తుందని బీజేపీకి అర్థమైంది. అందుకే మీడియాను అడ్డం పెట్టుకుని ఈ పని చేశారు. బుధవారం మధ్యాహ్నం 1:08 గంటలకు ఎగ్జిట్ పోల్ అంచనాలను మీడియా సంస్థలకు పంపినట్లు నా వద్ద కచ్చితమైన సమాచారం ఉంది" అని ఆమె అన్నారు.కేంద్ర బలగాలు, రాష్ట్ర పోలీసులు కలిసి ప్రజలపై, తమ కార్యకర్తలపై అఘాయిత్యాలకు పాల్పడినప్పటికీ, ఎండను సైతం లెక్కచేయకుండా ఓటు వేసిన సామాన్య ప్రజలకు ఆమె కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. "బెంగాల్‌ను కైవసం చేసుకోవాలనుకున్న వారి భవిష్యత్తు బ్యాలెట్ బాక్సుల్లో నిక్షిప్తమైంది. ఎన్నో అణచివేతలను ఎదుర్కొని పోరాడిన నా పార్టీ కార్యకర్తలకు కూడా నేను కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నా" అని మమత పేర్కొన్నారు.ఓట్ల లెక్కింపు ప్రారంభమయ్యే వరకు ఈవీఎంలు ఉన్న స్ట్రాంగ్ రూమ్‌ల వద్ద అప్రమత్తంగా కాపలా కాయాలని ఆమె పార్టీ కార్యకర్తలకు, కౌంటింగ్ ఏజెంట్లకు పిలుపునిచ్చారు. తాను కూడా వ్యక్తిగతంగా వీధుల్లోకి వచ్చి స్ట్రాంగ్ రూమ్‌లను కాపాడతానని, తనను చూసి కార్యకర్తలు కూడా ధైర్యంగా ఉండాలని సూచించారు. కౌంటింగ్ పూర్తయి, తాను ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్ పెట్టే వరకు ఏజెంట్లు టేబుళ్ల వద్ద నుంచి కదలవద్దని స్పష్టం చేశారు. ఒకవేళ అత్యవసరంగా వెళ్లాల్సి వస్తే, నమ్మకమైన వారిని ప్రత్యామ్నాయంగా ఉంచి వెళ్లాలని ఆదేశించారు.

అంతా మా ఇష్టం...? అధికారుల కనుసన్నల్లోనే బెల్ట్ షాపుల దందా!

ఇబ్బందులు కూడా పెరుగుతున్నాయని ప్రజలు చెబుతున్నారు. పలు ప్రాంతాల్లో మహిళలు కూడా ఈ అక్రమ దందాపై తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు.నియంత్రణ కోసం ఉన్న చట్టాలు ఉన్నప్పటికీ, అమలు మాత్రం కనిపించకపోవడం పరిస్థితిని మరింత క్లిష్టంగా మారుస్తోంది. అధికారులు కఠిన చర్యలు తీసుకోకపోతే, ఈ దందా మరింత విస్తరించే అవకాశముందని ప్రజలు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఇప్పటికైనా స్పందిస్తారా అధికారులు...?

లేక "మా ఇష్టం" అన్న దందాకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇస్తారా...?

నిబంధనలు తుంగలో తొక్కుతున్న అధికారులుప్రజల భద్రత, పారదర్శకత కోసం రూపొందించిన నిబంధనలు కేవలం కాగితాలకే పరిమితమవుతున్నాయాఁ? అమలు చేయాల్సిన అధికారులే వాటిని తుంగలో తొక్కుతున్నారన్న ఆరోపణలు రోజు రోజుకీ తీవ్రతరం అవుతున్నాయి. సంబంధిత శాఖల నిర్లక్ష్యం, లేదా ఉద్దేశపూర్వక మౌనం వల్ల అక్రమాలకు దారులు సుగమమవుతున్నాయన్న విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి.పలు ప్రాంతాల్లో నిబంధనల ఉల్లంఘనలు బహిరంగంగానే జరుగుతున్నప్పటికీ, వాటిపై చర్యలు తీసుకోవడంలో అధికారులు వెనుకంజ వేస్తున్నట్లు కనిపిస్తోంది. ఫిర్యాదులు వచ్చినా స్పందన లేకపోవడం, తనిఖీలు కేవలం చూపు కోసం మాత్రమే జరుగుతున్నాయన్న భావన ప్రజల్లో నెలకొంది. దీనితో "నియమాలు ఉన్నాఁడ అమలు ఎక్కడ?" అన్న ప్రశ్నలు ఎదురవుతున్నాయి.అక్రమ కార్యకలాపాలు విస్తరిస్తున్నాయన్న సమాచారం ఉన్నప్పటికీ, నియంత్రణలో లోపాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో అధికారుల మౌనం వెనుక కారణాలపై అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఇది సాధారణ పరిపాలనా లోపమాఁ? లేక అక్రమాలకు పరోక్ష మద్దతాఁ? అన్న సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.స్థానికులు చెబుతున్నదాని ప్రకారం, పర్యవేక్షణ వ్యవస్థ బలహీనంగా మారడంతో నియమాల అమలు క్షీణించింది. నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాల్సిన బాధ్యత ఉన్నప్పటికీ, అలాంటి చర్యలు కనిపించకపోవడం పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చుతోంది.

మన దునియా
RNI Number
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

సర్కారు పిల్లలు.. చదువుల మల్లెలు..

పదవ తరగతిలో 91 శాతం ఫలితాలు..

ప్రైవేటు బడులతో పోటీపడిన ఫరూక్ నగర్ మండల ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులు..

అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనూ 80 నుంచి 90 శాతం ఫలితాలు..

ఏటేటా పెరుగుతున్న విద్యార్థుల సక్సెస్ రేట్..

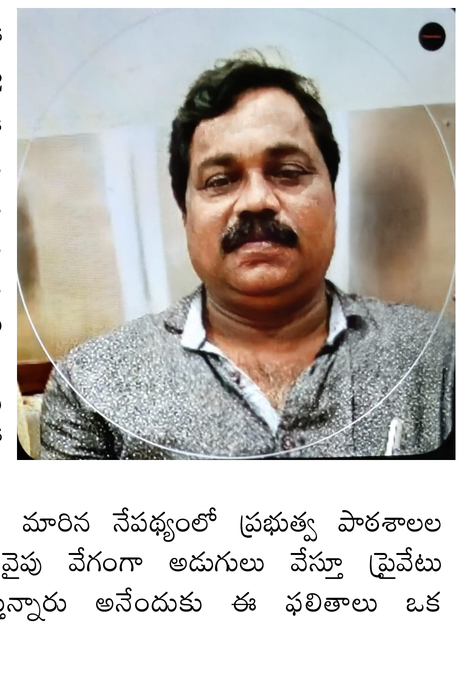
ఫలితాలపై ఫరూక్ నగర్ మండల విద్యాశాఖ అధికారి మనోహర్ సంతోషం

మన దునియా,ఫరూక్ నగర్: ఏప్రిల్ 30

సర్కారు బడిలో చదివే పిల్లలు అంటే సహజంగా చిన్నచూపు ఉంటుంది.. ఆశించిన ఫలితాలు సాధించలేరనే అపోహ ఉంటుంది.. కానీ ఆ అనుమానాలను పటాపంచలు చేస్తూ.. విజయమే లక్ష్యంగా సాధన చేసిన ఫరూక్ నగర్ ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులు 91% ఫలితాలను సాధించి భేష్ అనిపించారు. వీరిలో 8 మంది విద్యార్థులు 500 కు పైగా మార్పులు సాధించి ఘనతను సాధించడం మరో విశేషం. మండలంలో పదవ తరగతి పరీక్షా ఫలితాల్లో 91 శాతం ఫలితాలను సాధించడం పట్ల మండల విద్యాధికారి మనోహర్ సంతృప్తిని వ్యక్తం చేశారు. ఇందుకోసం కృషి చేసిన ఉపాధ్యాయులను, విద్యార్థులను ఆయన అభినందించారు. ఒకసారి పాఠశాలల వారీగా విద్యార్థుల ఫలితాలను పరిశీలించినట్లయితే

ఫలితాలు ఇలా..

ఫరూక్ నగర్ మండల పరిధిలో కస్తూర్బా పాఠశాలతో కలుపుకొని మొత్తం 14 ఉన్నత పాఠశాలలు ఉన్నాయి. పాఠశాలల వారీగా ఫలితాలను ఒక్కసారి పరిశీలించినట్లయితే షాద్ నగర్ పట్టణంలో జడ్.పి.హెచ్.ఎస్ (కుంట) పాఠశాలలో 129 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలు రాయగా 108 మంది ఉత్తీర్ణత సాధించారు. ఇక ఫరూక్ నగర్ మండల కేంద్రంలోని జడ్పీహెచ్ఎస్ లో 106 మందికి 88 మంది ఉత్తీర్ణులయ్యారు. అదేవిధంగా ఫరూక్ నగర్ బాలికల ఉన్నత పాఠశాలలో 148 మందికి 128 మంది ఉత్తీర్ణులు కాగా, కస్తూర్బా ఉన్నత పాఠశాలలో 60 మంది పరీక్ష రాయగా ఒక్కరు మినహా అందరూ ఉత్తీర్ణత సాధించడం విశేషం. ఇక ఇక్కడి ఉర్దూ మీడియం పాఠశాలలో 53 మందికి నలభై మంది ఉత్తీర్ణత సాధించారు. ఇక గ్రామీణ ప్రాంతాలలో చూసినట్లయితే బూర్గులలో 92 కు 74, చించోడులో 58 కి 43, దూసకల్ లో 11 కు 8, కిషన్ నగర్ లో 40 కి 28, మధురాపూర్ లో 46 కు 40, మొగలిగిద్దలో 116 కు 103, రాయికల్లో 32 కు 27 మంది ఉత్తీర్ణతను సాధించారు. సాధారణంగా ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో ఈ స్థాయిలో ఫలితాలు కనిపిస్తుంటాయి. కానీ ఇటీవల విద్యా వ్యవస్థ మారిన నేపథ్యంలో ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులు కూడా సక్సెస్ వైపు వేగంగా అడుగులు వేస్తూ ప్రైవేటు పాఠశాలలకు పోటీని ఇస్తున్నారు అనేందుకు ఈ ఫలితాలు ఒక ఉదాహరణగా చెప్పాలి.



మార్కులలోనూ పోటీయే..

సాధారణంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అత్తెసరు మార్కులతో గట్టెక్కే విద్యార్థులు ఎక్కువగా ఉంటారని అపోహకు కూడా ఈసారి విద్యార్థులు తెరదించారు. 8 మంది విద్యార్థులు 500కు పైగా మార్కులు సాధించి ప్రైవేటు పాఠశాలలకు గట్టి పోటీ ఇచ్చారు. విద్యార్థి సాయికుమార్ అత్యధికంగా 556 మార్కులు సాధించగా. చిన్మయి 552 మార్కులతో రెండవ స్థానంలో ఉంది. అదేవిధంగా విద్యార్థులు దీపిక 541, సాయి ప్రియ 540, శ్రీహిత 533, ఫలక్ 532, సరోజ 520, వర్షిత 500 మార్పులను సాధించడం విశేషం. 500 కు పైగా మార్కులు సాధించిన విద్యార్థులు మాత్రమే కాకుండా, 400కు పైగా మార్పులు సాధించిన విద్యార్థులు, అదే విధంగా అత్యధికంగా ఉత్తీర్ణత సాధించిన విద్యార్థులలో బాలికల సంఖ్య అధికంగా ఉండడం విశేషం. ప్రైవేటు పాఠశాల తరహాలో సదుపాయాలు, సౌకర్యాలు లేకపోయినప్పటికీ ఉన్న వనరులను ఉపయోగించుకొని చక్కగా చదివి మంచి ఫలితాలు సాధించి అందరి అభినందనలను అందుకుంటున్నారు ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులు..

పదవి విరమణ పొందిన డీజీపీ బత్తుల శశిధర్ రెడ్డి!

రాష్ట్ర భద్రత సలహాదారుగా శశిధర్ రెడ్డిని నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు!

కలం నిఘా :న్యూస్ ప్రతినిధి

మన దునియా,హైదరాబాద్:ఏప్రిల్ 30

తెలంగాణ రాష్ట్ర డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్ డిజీపిగా సీని యర్ ఐపీఎస్ అధికారి సీవీ ఆనంద్, మే 1న బాధ్యతలు చేపట్టను న్నారు. ఈ సందర్భం గా ఆయన ఈరోజు పదవి విరమణ పొందుతున్న పోలీస్ అధికారి శశిధర్ రెడ్డి, సేవలను కొనియాడు తూ.. పోలీస్ శాఖ భవిష్యత్తు కార్యచరణ పై తన దిశ నిర్దేశాన్ని స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీస్ శాఖకు దీర్ఘకాలం సేవ చేసిన డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్ బి. శివధర్ రెడ్డి, ఐపీఎస్ పదవీ విరమణ సందర్భంగా తెలంగాణ పోలీస్ అకాడమీలోని సెరిమోనియల్ పరేడ్ గ్రౌండ్‌లో గౌరవ వీడ్కో లు పరేడ్ నిర్వహించా రు. ఏప్రిల్ 30, 2026 న జరిగిన ఈ కార్యక్ర మంలో రాష్ట్ర నూతన డీజీపీ సి.వి. ఆనంద్, తెలంగాణ పోలీస్ అకాడమీ డైరెక్టర్ అభి లాష్ బిష్టా, పలువురు ఐపీఎస్ అధికారులు పాల్గొన్నారు. పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది శివధర్ రెడ్డికి గౌరవ వందనం సమర్పించారు.ఈ సందర్భంగా శివధర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. 32 ఏళ్ల పోలీస్ సేవా జీవితంలో అనేక సవాళ్లు, ఆనందాలు, అనుభవాలు, జ్ఞాపకా లతో ప్రయాణం చేశా నని శివధర్ రెడ్డి తన వీడ్కోలు ప్రసంగంలో తెలిపారు.నన్ను వెన్ను తట్టి ప్రోత్సహించిన ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.1970–80లలో ఉన్న పోలీసింగ్ పరిస్థితుల తో పోల్చితే ప్రస్తుతం పోలీసింగ్‌లో చాలా మార్పులు వచ్చాయ ని, ఇప్పుడు పీపుల్స్ ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ తో ముందుకు సాగాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన ఉద్ఘాటించా రు.తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో పోలీసు లపై తెలంగాణ భావా న్ని అణచివేశారు అనే అపవాదు ఉందని, ఆ దూరాన్ని తగ్గించి ప్రజలు–పోలీసుల మధ్య సాన్నిహిత్యం పెంపొందించడానికి సిటిజన్స్ ఫ్రెండ్లీ

పోలీసింగ్ అమలు చేశామని చెప్పారుప్రభుత్వ విధానాలకు అనుగుణంగా ఈ విధానాన్ని నడిపిం చామని, భవిష్యత్తుకు సిద్ధమైన ఫ్యూచర్ రెడీ,పోలీస్ శాఖను తయారు చేశామని తెలిపారు. తన స్వరాష్ట్రానికి డీజీపీగా నియమించిన ముఖ్య మంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి కి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ మేరకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక పరిపాలన నిర్ణయాలు తీసుకుంది, రాష్ట్ర డిజిపిగా సేవలు పూర్తి చేసుకుని పదవి విర మణ పొందిన సీనియ ర్ ఐపీఎస్ అధికారి బత్తుల శశిధర్ రెడ్డి,ని రాష్ట్ర భద్రత సలహాదా రుగా నియమిస్తూ.. అధికారిక ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది, అలాగే సీనియర్ కాంగ్రెస్ నేత వి హను మంతరావు, ను బీసీ సంక్షేమం, అభివృద్ధి విభాగాలకు ప్రభుత్వం సలహాదారు లుగా నియమించింది, ఈ రెండు నియమాలు రాష్ట్ర పరిపాలనలో ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది .

ఏపీలో నేడు 10వ తరగతి పరీక్ష ఫలితాలు!

ఉత్తీర్ణతలో బాలికలదే పై చేయి

మన దునియా,అమరావతి:ఏప్రిల్ 30

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర వ్యా ప్తంగా లక్షలాది మంది విద్యార్థులు ఎంతో ఆత్రుతగా ఎదురు చూస్తున్న పదో తరగతి ఫలితాలు ఈరోజు విడుదలయ్యాయి. మార్చి 16 నుంచి ఏప్రిల్ 2 వరకు జరిగిన ఈ పరీక్షలకు సుమారు 6,18,131 మంది రెగ్యులర్ విద్యార్థులు హాజరయ్యారు. ఈ ఏడాది ఫలితాల్లో విద్యార్థులు అద్భుత మైన ప్రతిభను కన బరిచారు.ఈ ఏడాది మొత్తం ఉత్తీర్ణత శాతం 85.25 శాతంగా నమోదైంది. గతంతో పోలిస్తే ఫలి తాల్లో గణనీయమైన మెరుగుదల కనిపిం చింది. బాలికలు 87. 90 శాతం ఉత్తీర్ణతతో అబ్బాయిల 82.68 శాతం కంటే బాలికలు 5.22 శాతం ముం దంజలో ఉన్నారు. జిల్లాల వారీగా చూస్తే, పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా 96.07 శాతం ఉత్తీర్ణతతో రాష్ట్రం లోనే అగ్రస్థానంలో నిలిచింది. అత్యల్పం గా అల్లూరి సీతారామ రాజు జిల్లాలో 57.12 శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదైంది. మొత్తం 2,161 పాఠశాలలు 100 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించడం విశేషం.విద్యార్థులు తమ ఫలితాలను అధికారిక వెబ్‌సైట్ www. results.bse.ap.gov.in ద్వారా తెలుసుకో వచ్చు.'మనమిత్ర' మొబైల్ యాప్, డిజిలాకర్ ద్వారా కూడా ఫలి తాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అనుకున్న మార్కులు రాని వారు నిరాశ చెందకుండా, మే 1 నుంచి మే 7 వరకు రీకౌంటింగ్ లేదా రీవెరిఫికేషన్ కోసం ద రఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. అలాగే ఫెయిల్ అయి న విద్యార్థుల కోసం మే 25 నుంచి జూన్ 4 వరకు అడ్వాన్స్‌డ్ సప్లిమెంటరీ పరీక్షలు నిర్వహించనున్నారు. ఇంటర్మీడియట్ అడ్మి షన్ల కోసం మార్క్స్ మెమోలు వెబ్‌సైట్‌లో అందుబాటులో ఉంటాయి. రీకౌంటింగ్ సబ్జెక్ట్‌కు రూ. 500, రీవెరిఫికేషన్(సబ్జెక్ట్‌కు రూ. 1000 ఫీజు కట్టాల్సి ఉంది.

ప్లాస్టిక్ ఎంత ప్రమాదమో తెలియజేసే చిత్రం

మన దునియా,హైదరాబాద్:ఏప్రిల్ 30

అంతర్వేదిలో కనిపించిన ఈ దృశ్యం మన సమాజానికి ఒక గట్టి హెచ్చరిక. ప్రాణం ఉన్నప్పుడు ఆహారం కోసం తిరిగిన ఆ పశువు చివరకు మనం విసిరేసిన ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలకు బలైంది. ఆకలితో బాధపడుతూ ఆహారం అనుకొని ప్లాస్టిక్ సంచులను మింగిన ఈ జంతువు తన ప్రాణాలను కోల్పోయింది.శరీరం కుళ్లిపోయినా, అస్థిపంజరం మాత్రమే మిగిలినా, ప్లాస్టిక్ మాత్రం అలాగే కనిపించడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది.ప్రతిరోజూ మనం నిర్లక్ష్యంగా పారేస్తున్న ప్లాస్టిక్ వల్ల వేలాది జంతువులు ఇదే పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటున్నాయి. గేదెలు, కుక్కలు, పక్షులు ఇలా ఏజీవి అయినా దీనికి బలి కావచ్చు. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఈ సమస్య మరింత తీవ్రమవుతోంది.ప్లాస్టిక్ మనకు సౌకర్యం ఇచ్చినా, అదే సమయంలో అది ప్రకృతికి శాపంగా మారింది.మనం ఒక్కసారి ఉపయోగించి పారేసే ప్లాస్టిక్ సంచులు, బాటిల్స్ వాటికి ప్రకృతిలో విచ్ఛిన్నం కావడానికి వందల సంవత్సరాలు పడుతుంది. ప్రకృతిని కాపాడటం అంటే మనల్ని మనం కాపాడుకోవడం అనే విషయం మర్చిపోకూడదు.

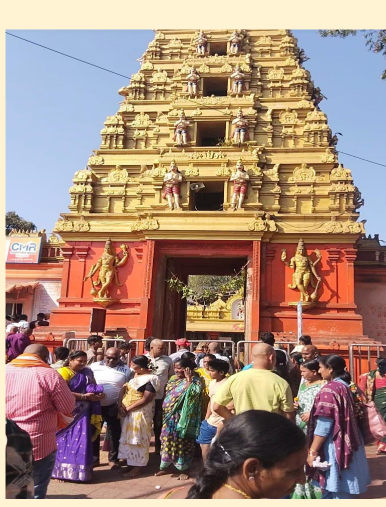
డీజీపీగా బాధ్యతలు స్వీకరణకు సిద్ధం సీవీ ఆనంద్ శివధర్ రెడ్డికి ప్రశంసలు

మన దునియా,హైదరాబాద్,ఏప్రిల్ 30

తెలంగాణ రాష్ట్ర డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్ గా సీనియర్ ఐపీఎస్ అధికారి సీవీ ఆనంద్ మే 1న బాధ్యతలు స్వీకరించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈరోజు (గురువారం) పదవీ విరమణ పొందుతున్న సీనియర్ పోలీస్ అధికారి శివధర్ రెడ్డి సేవలను ఆయన ప్రశంసించారు. పోలీస్ శాఖ భవిష్యత్తు దిశపై తన అభిప్రాయాలను వెల్లడిస్తూ, శివధర్ రెడ్డి 32 ఏళ్ల సేవలు శాఖకు అపారమైన మద్దతుగా నిలిచాయని పేర్కొన్నారు. ఆయన పనితీరును తాను సమీపంగా గమనించానని, క్రమశిక్షణతో పనిచేసిన అధికారి అని అభినందించారు.సమైక్య రాష్ట్ర కాలంలో నక్సలిజం ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో శివధర్ రెడ్డి చూపిన ధైర్యసాహసాలు ప్రత్యేకంగా నిలిచాయని సీవీ ఆనంద్ తెలిపారు. మావోయిస్టులను లొంగదీసుకునే ప్రక్రియలో ఆయన కీలకపాత్ర పోషించారని, భారీగా ఆయుధాలను స్వాధీనం చేసుకోవడంలో కూడా ముందుండి విజయాన్ని సాధించారని చెప్పారు. ఈ చర్యలు రాష్ట్ర భద్రతను మరింత బలోపేతం చేశాయని అన్నారు. అదనంగా, పోలీస్ సిబ్బంది సంక్షేమం కోసం పలు కార్యక్రమాలు అమలు చేసి శాఖలో విశ్వాసాన్ని పెంచారని కొనియాడారు.ప్రస్తుతం రాష్ట్రం ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లపై స్పందిస్తూ, ట్రాఫిక్ సమస్యలు, నార్కోటిక్ డ్రగ్స్ వ్యాప్తి, సైబర్ నేరాలు ప్రధాన సమస్యలుగా మారాయని సీవీ ఆనంద్ స్పష్టం చేశారు. పెరుగుతున్న జనాభా, వేగంగా జరుగుతున్న పట్టణీకరణ నేపథ్యంలో పోలీస్ వ్యవస్థను మరింత ఆధునికంగా తీర్చిదిద్దాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. గ్రేహౌండ్స్, ఎస్ఐబీ, సైబర్ సెక్యూరిటీ విభాగాల పనితీరును మరింత మెరుగుపరచాలని సూచించారు. 2016 నుంచి తనతో కలిసి పనిచేసిన అధికారుల అనుభవాన్ని సమన్వయం చేసుకుంటూ, టీమ్ వర్క్‌తో ముందుకు సాగుతామని సీవీ ఆనంద్ తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర గౌరవాన్ని కాపాడటంలో పోలీస్ శాఖ బాధ్యత అత్యంత ముఖ్యమని, అందరూ కలిసికట్టుగా శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

కొండగట్టు అంజన్న దేవాలయానికి అరుదైన గౌరవం!

మన దునియా,జగిత్యాల జిల్లా:ఏప్రిల్ 30



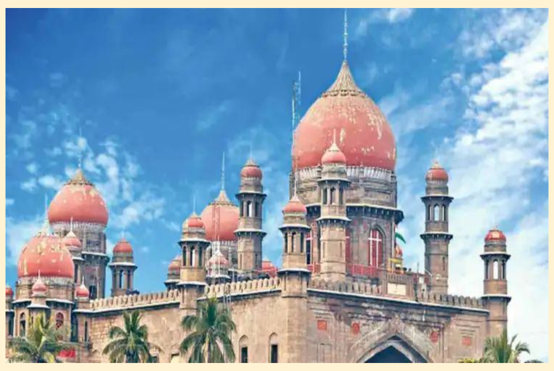
తెలంగాణలోని అత్యం త శక్తివంతమైన పుణ్యక్షేత్రంగా పేరు ఉన్న జగిత్యాల జిల్లా లోని ప్రసిద్ధి చెందిన కొండ గట్టు అంజన్న ఆలయానికి అరుదైన గౌరవం దక్కింది. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రముఖ పర్యాటక ప్రాంతాల విశేషాలను పరిచయం చేస్తూ నీతీ ఆయోగ్ రూపొందించి నదివ్య భారత్ పుస్తకం లో ఈ క్షేత్రానికి ప్రత్యేక స్థానం లభించడం విశేషం. దేశంలోని పలు రాష్ట్రాల ఆధ్యా త్మిక, సాంస్కృతిక, పర్యాటక ప్రాధాన్యం కలిగిన ప్రాంతాలను ఒకేచోట సమగ్రంగా పరిచయం చేయాలనే ఉద్దేశంతో ఈ పుస్తకా న్ని రూపొందించారు. దేశ విదేశాల నుంచి వచ్చే పర్యాటకులకు భారతదేశంలోని ముఖ్యమైన దేవాల యాలు, చారిత్రక ప్రదేశాలు, పర్యాటక కేంద్రములపై అవగా హన కల్పించడమే దీని ప్రధాన లక్ష్యం. ఈ నేపథ్యంలో, జగిత్యాల జిల్లాలోని కొండగట్టు అంజన్న ఆలయం ఎంపిక కావడం ప్రాంతీ యంగా గర్వకారణం గా మారింది. ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో అనేక ప్రాచీన, ప్రసిద్ధ ఆలయాలు ఉన్నప్పటి కీ, వాటిలో కేవలం కొండగట్టు అంజన్న ఆలయానికే దివ్య భారత్" పుస్తకంలో చోటు దక్కడం ప్రత్యేకతగా నిలిచింది.ప్రతి సంవత్సరం లక్ష లాది మంది భక్తులు దర్శించుకునే ఈ ఆల యం, తన ఆధ్యాత్మిక మహిమతో పాటు సహజసిద్ధమైన కొండల మధ్య ఉన్న అందమైన పరిసరాల తో కూడా పర్యాటకు లను ఆకర్షిస్తుంది. హనుమాన్ స్వామికి అంకితమైన ఈ క్షేత్రం భక్తి, విశ్వాసాలకు ప్రతీకగా నిలుస్తోంది. స్థానిక ప్రజలు, భక్తులు ఈ గుర్తింపును ఆనం దంతో స్వాగతిస్తూ, ఆలయానికి దేశస్థాయి లో మరింత గుర్తింపు లభిస్తుందని ఆశా భావం వ్యక్తం చేస్తు న్నారు. ఈ గౌరవంతో కొండ గట్టు అంజన్న క్షేత్రం దేశ పర్యాటక పటంలో మరింత ప్రాముఖ్యతను సంపాదించుకుందన్న మాట.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

పీఏసీఎస్‌ల రద్దు

చెల్లదు పాత సొసైటీలను కొనసాగించాల్సిందే
ప్రభుత్వానికి రాష్ట్ర హైకోర్టు కీలక ఆదేశాలుబి
రేవంత్ సర్కార్‌కు ఎదురుదెబ్బ
కేటీఆర్‌కు ప్యాక్స్ అధ్యక్షులబి కృతజ్ఞతలు

మన దునియా,రాజన్న సిరిసిల్ల: ఏప్రిల్ 30



రాజన్న సిరిసిల్ల : రాష్ట్రంలోని ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘాలకు ప్రభుత్వం పాలనాధికారులను, నామినేటెడ్ పాలకవర్గాలను నియమించడం సరికాదని హైకోర్టు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. నాలుగు నెలల అవిశ్రాంత పోరాటం ఫలితంగా బుధవారం రాష్ట్ర ఉన్నత న్యాయస్థానం పీఏసీఎస్ చైర్మన్లకు శుభవార్త చెప్పింది. 2025 ఫిబ్రవరి 14న ఏ పాలకవర్గాలైతే ఎక్స్‌టెన్షన్ తీసుకున్నాయో అవన్నీ తిరిగి పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టాలని తీర్పు వెలువరించింది. పీఏసీఎస్ పాలకవర్గాలను రద్దు చేస్తూ, వాటి స్థానంలో పర్సన్ ఇన్‌చార్జులను నియమిస్తూ ప్రభుత్వం మంగళవారం జారీ చేసిన 597 జీవోను ప్రభుత్వమే ఉపసంహరించుకోవడంతో పాలకవర్గాలు తిరిగి బాధ్యతలు చేపట్టడానికి మార్గం సుగమమైంది. హైకోర్టులో సహకార సంఘాల తరపున పోరాటం చేసిన న్యాయవాది నెలవెల్లి అశోక్‌ను బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఘనంగా సన్మానించారు.

ఐక్యంగా ఉద్యమిస్తేనే సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయి సాయిని ప్రసాద్ నేత (రాష్ట్ర అధ్యక్షులు నేతకాని విద్యార్థి సంఘం)

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా :ఏప్రిల్ 30.

మంచిర్యాల జిల్లా జన్నారం మండల తాసిల్దార్ కి ఇటీవల రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కులాల వారీగా జనాభాగణన చేసి విడుదల చేసిన గణాంకాలలో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఎస్సీ కులాల్లో ప్రభావితకులంగా పేరుగాంచిన నేతకాని కులాన్ని విస్మరించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ దశలవారీగా చేపట్టిన ఉద్యమంలో ఈ రోజున జన్నారం మండలం తాసిల్దార్ బక్కయ్య కి ప్రసాద్ నేత ఆధ్వర్యంలో నేతకాని కులస్తులు వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రసాద్ నేత మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఏ కులానికి రాని సమస్య నేతకాని కులానికి రావడం అనేది ఇది యాదృచ్ఛిక చర్య కాదు కుట్రపూరిత చర్య అని తెలిపారు. నేతకానిలు ఐక్యంగా ఉద్యమిస్తేనే ప్రతి కుటుంబంలో ఉన్న నేతకాని ఇది నా సమస్య అని భావించి ఉద్యమంలో భాగస్వాములు అయితేనే సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయి అని తెలిపారు. తాహసిల్దారు వినతిపత్రాన్ని తమపై అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లన్నట్టు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నేతకానిలు "సిగ్గు సిగ్గు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నేతకానిలను విస్మరించడం – సిగ్గు సిగ్గు సిగ్గు సిగ్గు!" అంటూ పెద్ద ఎత్తున నినాదాలు చేస్తూ భవిష్యత్తు కార్యక్రమాలు ఉధృతం చేయునట్లు ప్రకటించారు. ఈకార్యక్రమంలో నేతకాని కుల సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి బోర్లకుంట ప్రభుదాస్, జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ జాడి గంగాధర్ మహమ్మదాబాద్ గ్రామ సర్పంచ్ రామటంకి శంకర్, మండల అధ్యక్షులు రత్నం లక్ష్మణ్ మండల కార్య నిర్వహణ అధ్యక్షులు జాడి వెంకట్, విద్యార్థి సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి దుర్గం వినోద్ పట్టణ కమిటీ అధ్యక్షులు దుర్గం వసంత్, సిఐటియు నాయకులు కూకటికారి బుచ్చయ్య కుల సంఘ నాయకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

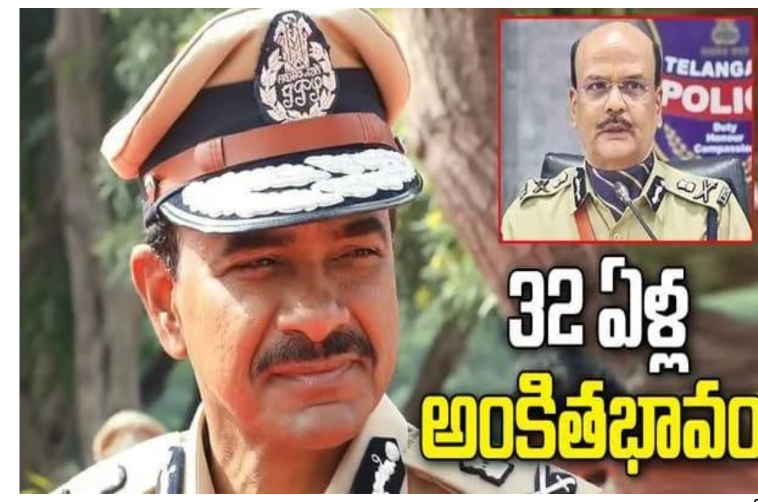
ఏసీపీ పింగిలి ప్రశాంత్ రెడ్డికి ఉత్తమ సేవా పురస్కారం

మన దునియా ప్రతినిధి కమలాపూర్

శిల్పకళా వేదిక లో శ్రీనివాస రామానుజన్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో అవార్డుల ప్రధానోత్సవం వైభవంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఎం. వెంకయ్య నాయుడు వివిధ రంగాల్లో విశిష్ట సేవలందించిన వారికి పురస్కారాలు అందజేశారు. కాజీపేట ఏసీపీ పింగిలి ప్రశాంత్ రెడ్డికి ప్రజా భద్రత, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో చూపిన కృషికి గాను ఉత్తమ సేవా పురస్కారం,లభించింది. మత్తు పదార్థాల నియంత్రణపై యువతలో అవగాహన కల్పించడం, రైతులకు అండగా నిలవడం వంటి సేవలను గుర్తించారు. రాష్ట్ర మంత్రి, ధనసరి సీతక్క ఉత్తమ సేవా అవార్డు" ప్రదానం చేశారు. బాలల చెస్‌లో ప్రతిభ కనబరిచిన శ్రేయన్స్ మురళి కృష్ణ పటేల్‌ను ప్రత్యేకంగా సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో కమలాపూర్ వ్యవసాయ మార్కెట్ చైర్మన్ తౌటం ఝాన్సీ రాణి రవీందర్ పాల్గొని అభినందనలు తెలిపారు. వివిధ రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు, విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. వెంకయ్య నాయుడు,సేవా భావం సమాజానికి బలమైన పునాది. సేవ చేసే వారిని గౌరవించడం మరింత ప్రేరణనిస్తుంది.సూచించారు,మంత్రి,సీతక్క,గ్రామీణాభివృద్ధి, మహిళా శక్తీకరణపై ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది. ప్రజాసేవే మా లక్ష్యం.అని పేర్కొన్నారు సమాజ సేవా స్ఫూర్తిని పెంపొందిస్తూ, ప్రతిభావంతులను గౌరవించిన వేదికగా ఈ కార్యక్రమం నిలిచింది.

పోలీస్ అధికారిగా శివధర్ రెడ్డి సేవలు వెలకట్టలేనివి: సీవీ ఆనంద్

మన దునియా,హైదరాబాద్,ఏప్రిల్ 30



తెలంగాణ రాష్ట్ర డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్(ఐ+ూ)గా సీనియర్ ఐపీఎస్ అధికారి సీవీ ఆనంద్ మే 1న బాధ్యతలు చేపట్టనున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన.. ఈ రోజు(గురువారం) పదవీ విరమణ పొందుతున్న శివధర్ రెడ్డి సేవలను కొనియాడుతూ, పోలీస్ శాఖ భవిష్యత్తు కార్యాచరణపై తన దిశానిర్దేశాన్ని స్పష్టం చేశారు. 32 ఏళ్లుగా పోలీస్ అధికారిగా శివధర్ రెడ్డి అందించిన సేవలు వెలకట్టలేనివని ఆనంద్ ప్రశంసించారు. శివధర్ రెడ్డి పనితీరును తాను ఎంతో సమీపంగా గమనించానని ఆయన పేర్కొన్నారు.ఈ సందర్భంగా నూతన డీజీపీ ఆనంద్ మాట్లాడుతూ.. 'శివధర్ రెడ్డి.. సమైక్య రాష్ట్రంలో నక్సలిజం తీవ్రంగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో పనిచేస్తూ ఎన్నో సవాళ్లను అధిగమించారు. మావోయిస్టులు పెద్దఎత్తున లొంగిపోయేలా చేయడంలో కీలకపాత్ర పోషించారు. ఈ ఆపరేషన్ అమలులో ఆయన సాధించిన విజయం, భారీగా ఆయుధాల సీజ్ వంటివి రాష్ట్ర భద్రతకు దోహదపడ్డాయి. పోలీస్ కుటుంబాల కోసం అనేక సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేశారు' అని అన్నారు.రాష్ట్రంలో నేడు ట్రాఫిక్ సమస్యలు, నార్కోటిక్ డ్రగ్స్, సైబర్ నేరాలు ప్రధాన సవాళ్లుగా మారాయని ఆనంద్ చెప్పుకొచ్చారు. జనాభా పెరుగుదల, పట్టణీకరణ వేగంగా జరుగుతున్న తరుణంలో పోలీసులు అందుకు సిద్ధంగా ఉండాలన్నారు. గ్రేహౌండ్స్, ఎస్ఐబీ, సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరోల పనితీరును మరింత మెరుగుపరచాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. 2016 నుంచి తనతో కలిసి పనిచేసిన అధికారుల అనుభవాన్ని కలుపుకుని, పూర్తి బాధ్యతతో టీమ్ వర్క్‌గా ముందుకు వెళ్తామని సీవీ ఆనంద్ తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర గౌరవాన్ని కాపాడటంలో పోలీస్ శాఖ బాధ్యత ఎంతో ఉందని, అందరం కలిసికట్టుగా శాంతిభద్రతలను కాపాడదామని నూతన డీజీపీ పిలుపునిచ్చారు..

సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన నేడు కేబినెట్ సమావేశం!

మన దునియా,అమరావతి:ఏప్రిల్ 30

ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అధ్యక్షతన ఈరోజు 10:30 నిమిషాలకు కేబినెట్ సమావేశం జరగనుంది, ఈ సమా వేశంలో కీలక అజెండా ఉంది.. అమరావతి క్వాంటం వ్యాలీలో ట్వి న్ టవర్ల నిర్మాణానికి రూ. 12 08.41 కోట్లు వ్యయం చేసేందుకు కేబినెట్ ఆమోదం తెలపనుంది. అలాగే అమరావతి సచివాలయం, జీఏడీ, హెచ్ఓడీ టవర్ల నిర్మా ణంలో ఫసాడ్, గ్లేజిం గ్, క్లాడింగ్ పనులకు రూ. 2540 కోట్లు వ్యయం చేయడానికి అనుమతి ఇవ్వనుం ది. ఏపీ శాసనసభ భవనంలో వివిధ సివి ల్ స్ట్రక్చర్ పనులకు రూ. 798 కోట్లు ఖర్చు చేయడాని కి కేబినెట్ ఆమోదం తెలపనుం ది. సీఆర్డీఏ ప్రతిపాదన లకు కూడా మంత్రి మండలి మంజూరు ఇవ్వనుంది.. ఎల్పీఎస్ జోన్-11లో రోడ్లు, డ్రైన్లు, నీటి సరఫరా, మురుగునీటి పారుదల వంటి మౌలి క వసతుల అభివృద్ధికి ఆమోదం ఇవ్వనుంది. రాజధానిలో 220 కేవీ లైన్ల రీరూటింగ్‌కు కూడా అనుమతి ఇవ్వనుంది కేబినెట్.. రెండో దశ ఎల్పీఎస్ గ్రామాల్లో రైతులకు యాన్యుటీ, పెన్షన్ మంజూరుకు సంబం ధించిన నిబంధనల్లో మార్పులు చేయడానికి కేబినెట్ ఆమోదం తెలపనుంది. మెట్ట భూములకు ఎక రాకు రూ. 40, 000, జరీబు భూములకు రూ. 60,000 చొప్పున కౌలు పెంపు కు అను మతి ఇవ్వనుంది. అలాగే ప్రతి ఏడాది మెట్ట భూములకు రూ. 3,000, జరీబు భూ ములకు రూ. 5,000 చొప్పున పదేళ్ల పాటు పెంచేందుకు కూడా ఆ మోదం తెలపనుంది.రాజధానిలో వివిధ సంస్థలకు భూముల కేటాయింపుపై మంత్రివర్గ ఉపసంఘం చేసిన సిఫార్సులకు సీఆర్డీఏ అథారిటీ ఇప్పటికే ఆమోదం తెలిపింది. వాటిని కేబినెట్‌లో ఖరారు చేయనున్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ సెబీకి అమరావతి ఫైనాన్షియల్ డిస్ట్రిక్ట్‌లో 1.78 ఎకరాల భూమి కేటాయింపుకు ఆమో దం తెలపనుంది. స్వామి నారాయణ గురుకుల్ ఇంటర్నేష నల్ స్కూల్ ఏర్పాటు కోసం వేర్వేరు ప్రాంతా ల్లో 4.23 ఎకరాల భూమిని కేటాయించ నుంది. అగ్నిమాపక శాఖకు రాజధానిలో రాయపూడి వద్ద 2 ఎకరాల స్థలం కేటా యింపుకు అనుమతి ఇవ్వనుంది. డీఏవీ పాఠశాలకు నెక్కల్లు వద్ద 3 ఎకరాల భూమి కేటాయింపుకు ఆమో దం తెలపనుంది. ఆ ప్యాబ్‌కు రాయపూడి వద్ద 0.49 ఎకరాల భూమిని కేటాయించ నుంది.బిజినెస్ రిఫార్మర్ ఆఫ్ ది ఇయర్ 2025 అవార్డు అందుకున్న ముఖ్యమంత్రి చంద్ర బాబు,కు కేబినెట్ అభి నందనలు తెలియజే యనుంది. పలు సంస్థ లకు భూ కేటాయింపు లపై కేబినెట్‌లో తుది నిర్ణయం తీసుకోను న్నారు. అజెండా ముగిసిన తర్వాత ముఖ్యమంత్రి చంద్ర బాబు మంత్రులతో తాజా రాజకీయ పరి ణామాలపై చర్చించ నున్నారు. రాష్ట్రంలో డీజిల్ సమస్యపై కూ డా చర్చించే అవకాశం ఉంది.

పెండ్లి పేరుతో భారీ మోసం..? సినీనటి అషురెడ్డిపై 9.35 కోట్ల కేసు..!

మన దునియా,హైదరాబాద్:ఏప్రిల్ 30

పెండ్లి చేసుకుంటానని నమ్మించి కోట్లాది రూపాయల నగదు, బంగారం, ఆస్తులు కాజేసిందనే ఆరోపణలతో బిగ్‌బాస్ ఫేం, సినీనటి అషురెడ్డి (అలియాస్ వెంకట అశ్విని రెడ్డి)పై నమోదున భారీ మోసం కేసులో పోలీసులు దర్యాప్తును వేగవంతం చేశారు. ఎన్ఆర్ఐ ధర్మేందర్ కుటుంబం ఫిర్యాదు మేరకు ఇప్పటికే ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు కాగా, కేసును సీసీఎస్ పోలీసులు ప్రాధాన్యంగా తీసుకుని విచారణ కొనసాగిస్తున్నారు.బాధితుడి తండ్రి సమర్పించిన నగదు లావాదేవీలకు సంబంధించిన పత్రాలను అధికారులు క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో అషురెడ్డితో పాటు ఆమె తల్లిదండ్రులు వెంకటకృష్ణ, యశోద రెడ్డి, సోదరి దివ్వరెడ్డికి కూడా నోటీసులు జారీ చేసి విచారణకు పిలిచేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు.ఇక ధర్మేందర్ విడుదల చేసిన ఆడియోలో కీలక ఆరోపణలు చేశారు. మొదట అషురెడ్డిపై కేసు పెట్టాలనే ఉద్దేశం తనకు లేదని, కానీ ఆమె తనపై ఫేక్ కేసులు పెట్టి బెదిరిస్తూ డబ్బులు డిమాండ్ చేయడం ప్రారంభించిందని పేర్కొన్నారు. పరిస్థితులు తీవ్రమవడంతోనే కుటుంబం కేసు పెట్టాల్సి వచ్చిందని తెలిపారు.పెండ్లి చేస్తానని నమ్మించి గోల్డ్ కొనిపించడం, ఫ్లాట్ తీసుకునేలా చేయడం జరిగిందని, అందుకోసం తాను లోన్స్ తీసుకోవడంతో పాటు పరిచయస్తుల వద్ద అప్పులు కూడా చేశానని ధర్మేందర్ ఆరోపించారు. తరువాత పెండ్లి చేసుకోవడం ఇష్టం లేదని చెప్పి, ఇచ్చిన డబ్బులు తిరిగి ఇవ్వమంటే మొదట ఒప్పుకుని, తర్వాత బెదిరింపులకు దిగిందని తెలిపారు.తాను ఇచ్చిన ప్రతి రూపాయికి సంబంధించిన ఆధారాలు తమ వద్ద ఉన్నాయని, ఆ అన్ని డాక్యుమెంట్లను పోలీసులకు అందజేశామని వెల్లడించారు. పోలీసులు కూడా ఆధారాలను పరిశీలించిన తర్వాతే కేసు నమోదు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. తనతో పాటు మరికొందరిని కూడా అషురెడ్డి మోసం చేసిందని ఆరోపిస్తూ, చట్టపరంగా పోరాటం కొనసాగిస్తానని స్పష్టం చేశారు.దర్యాప్తు కొనసాగుతున్న ఈ కేసు మరిన్ని మలుపులు తిరిగే అవకాశం ఉందని సమాచారం.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
మే । శుక్రవారం । 1 । 2026

పేదల కోసం గట్టిగా స్వరం ఎత్తిన ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి

డబల్ బెడ్ రూమ్ గృహాలు వెంటనే కేటాయించాలి,డంపింగ్ యార్డ్ రద్దు చేయాలి

మన దునియా ప్రతినిధి కమలాపూర్

రాష్ట్రంలో పేదల గృహ సమస్యల, భూముల వివాదాలు మరియు మౌలిక సదుపాయాల లోపాలపై హుజురాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి, తీవ్రంగా స్పందించారు. హైదరాబాద్‌లోని హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ హాల్‌లో నిర్వహించిన ఇందిరమ్మ ఇళ్లు,డబల్ బెడ్ రూమ్,గృహాలు, రెవెన్యూ అంశాలపై సమీక్షా సమావేశంలో పాల్గొన్న ఆయన పలు కీలక డిమాండ్లను ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. పూర్తయిన డబల్ బెడ్ రూమ్ ఇళ్లను వెంటనే పేదలకు ఇవ్వాలని సూచించారు జమ్మికుంట, ధర్మారం, బూజునూర్, కమలాపూర్, గూడూరు, మర్రిపెల్లిగూడెం గ్రామాల్లో ఇప్పటికే నిర్మాణం పూర్తయిన డబల్ బెడ్ రూమ్,ఇళ్లను వెంటనే లబ్ధిదారులకు కేటాయించాలని ఎమ్మెల్యే, డిమాండ్ చేశారు. వీణవంక,కోర్కల్, మల్లారెడ్డిపల్లి గ్రామాల్లో సిద్ధంగా ఉన్న ఇళ్ల పంపిణీ ఆలస్యం చేయడం సరికాదని హెచ్చరించారు.చిన్నకోమటిపల్లి, పోతిరెడ్డిపేట, విలాసాగర్ ప్రాంతాల్లో నిలిచిపోయిన పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని కోరారు. జర్నలిస్ట్,సభ్యుల పట్టాలు వెంటనే మంజూరు చేయాలి, ఇచ్చిన పట్టాలను నిలిపివేయడం అన్యాయమని పేర్కొంటూ వెంటనే మంజూరు చేయాలని,సైదాబాద్ గ్రామంలో పేదలకు ఇచ్చిన పట్టాలను ఆలస్యం లేకుండా అందజేయాలని స్పష్టం చేశారు.వీణవంకలో సమ్మక్క,సారలమ్మ జాతర భూమిని దేవాదాయ శాఖకు అప్పగించాలని సూచించారు.హుజురాబాద్‌లో ప్రతిపాదిత డంపింగ్ యార్డ్‌ను పూర్తిగా రద్దు చేయాలని మంత్రి వర్గానికి వినతి పత్రం సమర్పించారు. ప్రజల ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ఈ నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకోవాలని గట్టిగా డిమాండ్ చేశారు. ఇల్లంతకుంటలో కార్యాలయాల కొరత, మండలంలో వీ=వా, వీుణవా కార్యాలయాలు, పోలీస్ స్టేషన్ భవనాలు లేకపోవడం వల్ల ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. వెంటనే కొత్త భవనాల నిర్మాణానికి అనుమతులు ఇవ్వాలని కోరారు. వీణవంక కాల్వల ప్రాజెక్ట్‌కు,కాల్వలు దెబ్బతినడంతో సుమారు 8000 ఎకరాల సాగు భూమి, తాగునీటి సమస్యలు తీవ్రంగా ప్రభావితమవుతున్నాయని తెలిపారు. రూ. 70 కోట్లతో సిద్ధంగా ఉన్న డి పి ఆర్,ప్రకారం పనులను వెంటనే ప్రారంభించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.నియోజకవర్గంలోని దెబ్బతిన్న రహదారులను వెంటనే మరమ్మతులు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, స్పందిస్తూ, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మరియు, డబల్ బెడ్ రూమ్,గృహాల్లో ఎమ్మెల్యే సూచనలకు పూర్తి ప్రాధాన్యత ఇస్తామని హామీ ఇచ్చారు. పేదల సమస్యల పరిష్కారానికి కట్టుబడి ఉన్నామని స్పష్టం చేసిన ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి,పేదలకు అన్యాయం జరిగితే,ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి పెరుగుతోంది. స్పష్టం చేశారు

కొలెస్ట్రాల్ ఉన్న వారు నెయ్యి తినవచ్చా..?

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

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 క్యాల్షియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను ధృడంగా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు గుల్లబారడం 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, ఫాస్పరస్ 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 ఉన్నప్పటికి 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 ప్రోబయాటిక్స్ ను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇంకా జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేయడంలో దోహదపడతాయి. ఈ విధంగా చీజ్ మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని 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 కరిగిపోతాయని కొన్ని సార్లు వింటుంటాం. ఇది ఎంత వరకు నిజం. బీర్ రాళ్లను కరిగిస్తుందా, రాళ్ళను పగొలగొట్టి వాటిని బయటకు పంపుతుందా? కానీ ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఇది అతిపెద్ద అపోహ. కిడ్నీ మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన భాగం. ఇది మన శరీరంలోని టాక్సిన్స్‌ని తొలగించడానికి పని చేస్తుంది. కిడ్నీలో రాళ్ల వల్ల 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 ఆల్కహాలిక్ 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 ఇవ్వడు. సిఫార్సు చేయబడదు. రోగి కిడ్నీలో రాళ్ళను తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు బీర్ తాగడం ప్రారంభిస్తే, దాని పర్యవసానాలు తీవ్రంగా ఉండవచ్చు, అది వ్యసనానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, అయితే ఎక్కువ బీర్ తాగడం వల్ల మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే డీహైడ్రేషన్ కూడా వస్తుంది, మీ మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటాయి. అయితే, మద్యం ఏ సందర్భంలోనైనా హానికరం. రెగ్యులర్ బీర్ తాగేవారిలో ఆక్సలేట్ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, మూత్రాన్ని వడపోత చేయడం, తద్వారా వ్యర్థాలను బయటకు నెట్టివేయడం కిడ్నీల పని, అయితే ఆహారంలో క్యాల్షియం, 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 స్టోన్ అంటారు.

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 పదార్థం 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 పదార్థాలు 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.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

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 హెర్బల్ 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 లెవెల్ ఎక్కువగా ఉంటే మీరు ఇన్సులిన్ ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే దీని ఆకులను నమలడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను కరిగిస్తుంది. దాని అదనపు పరిమాణాన్ని గ్రహిస్తుంది. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం కాస్టస్ పిక్టస్. ఈ క్రేప్‌ను అల్లాక్, కెముక్, క్యూ, కీకండ్, కుముల్, పక్రమూల, 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 దట్టమైన పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రోటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్సోలిక్ 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 తోడ్పడుతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే ఫైబర్ ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే పొటాషియం 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 ప్రోత్సహిస్తుంది. అలాగే మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఆహారంలో వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంటుంది. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.

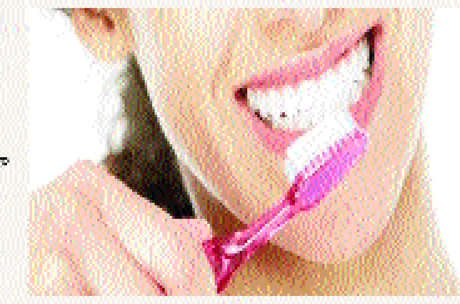
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

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 పాలిటెట్రాఫ్లోరోఎథిలిన్ అని పిలువబడే కార్బన్, ఫ్లోరిన్ల సింథటిక్ సమ్మేళనం. ఇది వంటలకు నాన్-స్టిక్ ఉపరితలం ఇస్తుంది. టెఫ్లాన్ అనే పదార్థంతో పూసిన నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌లను సాధారణంగా ఉపయోగించడం సురక్షితమని నిపుణులు చెబుతారు. కానీ 250 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సీకరణ, 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 కలపడానికి ఉపయోగించే స్పూన్‌లు, ఇతర పాత్రలు చెక్కతో తయారు చేయడం మంచిది. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలను రుద్దడానికి, 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 ..

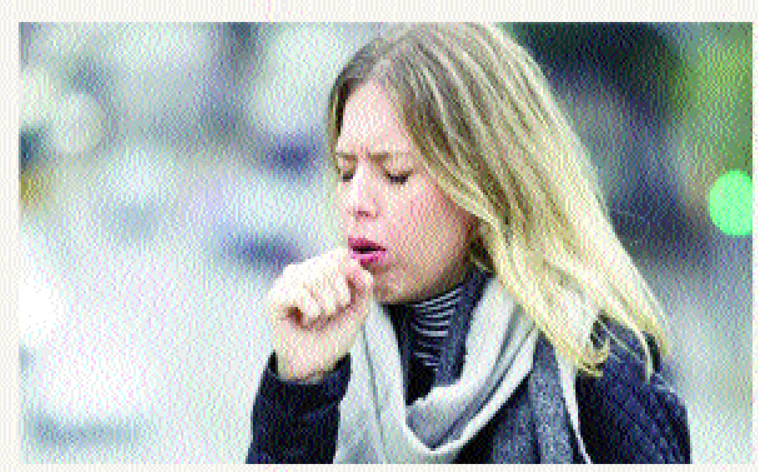
శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణాధిపుడు జ్ఞానానికి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

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజు 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, శ్వాసనాళాలతో బాటి 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. సదరు అనారోగ్యకరమైన నోరు శరీరంలో మంటకు దారితీస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. అలాగే ఇది మెదడు వాపు, మెదడు కణాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. ఇది చిత్త వైకల్యానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. నోరు శుభ్రం చేసుకోకపోతే జీర్ణ సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. కాబట్టి 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..!



సాధారణంగా 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 రెమిడి 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, లికోరైస్, నిమ్మ,తేనెలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నొప్పిని తగ్గించి, నయం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా అల్లం నీరు కూడా గొంతు నొప్పిని, పొడి దగ్గుని తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. ఇందుకోసం అల్లం ముక్కని ఆకులను బాగా మరిగించి అందులో తేనె కలిపి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ , యాంటీమైక్రోబియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి , గొంతు చికాకును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.

సొంతగడ్డపై గుజరాత్ టైటాన్స్ జోరు.. 25 బంతులు మిగిలుండగానే ఛేజింగ్ పూర్తి

రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరుపై గుజరాత్ టైటాన్స్ 4 వికెట్ల తేడాతో విజయం

కెప్టెన్ గిల్, జోస్ బట్లర్ విధ్వంసకర బ్యాటింగ్‌తో సులభమైన ఛేదన

కేవలం 15.5 ఓవర్లలోనే లక్ష్యాన్ని ఛేదించిన గుజరాత్

మూడు కీలక వికెట్లతో మెరిసిన భువనేశ్వర్ కుమార్

ఫినిషర్‌గా రాహుల్ తెవాటియా కీలక ఇన్నింగ్స్

ఐపీఎల్ 2026 సీజన్‌లో గుజరాత్ టైటాన్స్ మరో అద్భుత విజయాన్ని తన ఖాతాలో వేసుకుంది. గురువారం నాడు నరేంద్ర మోదీ స్టేడియం వేదికగా రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరుతో జరిగిన మ్యాచ్‌లో 4 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. టాస్ గెలిచి బౌలింగ్ ఎంచుకున్న గుజరాత్, తొలుత ఆర్సీబీని కట్టడి చేసి, ఆ తర్వాత బ్యాటింగ్‌లోనూ దుమ్మురేపింది. ఆర్సీబీ నిర్దేశించిన 158 పరుగుల లక్ష్యాన్ని కేవలం 15.5 ఓవర్లలోనే 6 వికెట్లు కోల్పోయి ఛేదించింది. మరో 25 బంతులు మిగిలి ఉండగానే విజయాన్ని అందుకోవడం గుజరాత్ ఆధిపత్యానికి నిదర్శనం. లక్ష్య ఛేదనలో గుజరాత్ టైటాన్స్ ఆరంభం నుంచే దూకుడు ప్రదర్శించింది. ఓపెనర్లు శుభ్‌మన్ గిల్, సాయి సుదర్శన్ ఇన్నింగ్స్‌ను వేగంగా ప్రారంభించారు. అయితే, సుదర్శన్ (6) త్వరగానే వెనుదిరిగినా, కెప్టెన్ గిల్ మాత్రం ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగాడు. కేవలం 18 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 3 భారీ సిక్సర్లతో 43 పరుగులు చేసి ఆర్సీబీ బౌలర్లపై విరుచుకుపడ్డాడు. అతనికి జోస్ బట్లర్ (19 బంతుల్లో 39; 2 ఫోర్లు, 4 సిక్సర్లు) కూడా తోడవడంతో గుజరాత్ స్కోరు దూసుకెళ్లింది. వీరిద్దరి ధాటికి పవర్-ప్లే ముగిసేసరికి గుజరాత్ వికెట్ నష్టానికి 69 పరుగులు చేసింది. ఈ దశలో ఆర్సీబీ బౌలర్ భువనేశ్వర్ కుమార్ అద్భుతం చేశాడు. తన అనుభవన్నంతా ఉపయోగించి కీలకమైన గిల్, బట్లర్, సుదర్శన్‌ల వికెట్లను పడగొట్టి మ్యాచ్‌ను మలుపు తిప్పే ప్రయత్నం చేశాడు. దీంతో గుజరాత్ 92 పరుగులకే 3 వికెట్లు కోల్పోయింది. ఆ తర్వాత రొమారియో షెపర్డ్ కూడా షారుఖ్ ఖాన్ (8), వాషింగ్టన్ సుందర్ (12) వికెట్లను తీయడంతో ఆర్సీబీ శిబిరంలో ఆశలు చిగురించాయి. అయితే, 'ఫినిషర్' రాహుల్ తెవాటియా (17 బంతుల్లో 27 నాటౌట్) మరోసారి తన బాధ్యతను సమర్థంగా నిర్వర్తించాడు. కీలక సమయంలో క్రీజులో నిలబడి, ఒత్తిడిని జయిస్తూ జట్టును విజయతీరాలకు చేర్చాడు. అతనికి జాసన్ హోల్డర్ (12), రషీద్ ఖాన్ (7 నాటౌట్) నుంచి సహకారం లభించింది. ఆర్సీబీ బౌలర్లలో భువనేశ్వర్ కుమార్ 4 ఓవర్లలో 28 పరుగులిచ్చి 3 వికెట్లతో రాణించగా, రొమారియో షెపర్డ్ 2 వికెట్లు పడగొట్టాడు. జోష్ హేజిల్‌వుడ్ 4 ఓవర్లలో ఏకంగా 56 పరుగులు సమర్పించుకోవడం ఆర్సీబీ కొంపముంచింది. ఈ విజయంతో గుజరాత్ టైటాన్స్ పాయింట్ల పట్టికలో తన స్థానాన్ని మరింత పటిష్ఠం చేసుకుంది.

గుజరాత్ బౌలర్ల వికెట్ల వేట... ఆర్సీబీ 155 ఆలౌట్

ఐపీఎల్ లో నేడు ఆర్సీబీ ఐ గుజరాత్

టాస్ గెలిచి బౌలింగ్ ఎంచుకున్న గుజరాత్

రాణించిన బౌలర్లు... తక్కువ స్కోరుకే ఆర్సీబీ ఆలౌట్

అహ్మదాబాద్‌లోని నరేంద్ర మోదీ స్టేడియంలో రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరుతో మ్యాచ్‌లో గుజరాత్ టైటాన్స్ బౌలర్లు సత్తా చాటారు. టాస్ గెలిచి బౌలింగ్ ఎంచుకున్న గుజరాత్, పదునైన బౌలింగ్‌తో ఆర్సీబీని 19.2 ఓవర్లలో 155 పరుగులకే ఆలౌట్ చేసింది. దేవదత్ పడిక్కల్ (40) ఒంటరి పోరాటం చేసినా, మిగతా బ్యాటర్ల నుంచి సరైన సహకారం అందలేదు. గుజరాత్ బౌలర్లలో అర్షద్ ఖాన్ మూడు వికెట్లతో చెలరేగాడు. మొదట బ్యాటింగ్ ప్రారంభించిన ఆర్సీబీకి ఓపెనర్లు విరాట్ కోహ్లీ, జాకబ్ బెథెల్ మెరుపు ఆరంభాన్ని అందించారు. ముఖ్యంగా విరాట్ కోహ్లీ కేవలం 13 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, ఒక సిక్సర్‌తో 28 పరుగులు చేసి స్కోరు బోర్డును పరుగులు పెట్టించాడు. వీరి దూకుడుతో పవర్ ప్లేలో ఆర్సీబీ వికెట్ నష్టానికి 59 పరుగులు చేసి భారీ స్కోరుకు పునాది వేసుకున్నట్లే కనిపించింది. అయితే, ఈ దశలో గుజరాత్ బౌలర్లు పుంజుకున్నారు. మూడో ఓవర్లో మహమ్మద్ సిరాజ్ బౌలింగ్‌లో బెథెల్ (5) ఔట్ కాగా, ఆ తర్వాతి ఓవర్లోనే ప్రమాదకరంగా మారుతున్న కోహ్లీని రబాడ పెవిలియన్‌కు పంపాడు. ఆ తర్వాత ఆర్సీబీ ఇన్నింగ్స్ గాడి తప్పింది. దేవదత్ పడిక్కల్ ఒకవైపు నిలకడగా ఆడుతున్నా, మరో ఎండ్ నుంచి వికెట్ల పతనం కొనసాగింది. కెప్టెన్ రజత్ పటీదార్ (19) ఫర్వాలేదనిపించినా, అర్షద్ ఖాన్ బౌలింగ్‌లో వెనుదిరిగాడు. అనంతరం క్రీజులోకి వచ్చిన జితేశ్ శర్మ (1), టిమ్ డేవిడ్ (9), కృనాల్ పాండ్యా (4) ఘోరంగా విఫలమయ్యారు. ఈ దశలో స్పిన్నర్ రషీద్ ఖాన్, పేసర్ అర్షద్ ఖాన్ తమ అద్భుత బౌలింగ్‌తో ఆర్సీబీ మిడిలార్డర్‌ను కుప్పకూల్చారు. ఒకవైపు వికెట్లు పడుతున్నా ఒంటరి పోరాటం చేసిన పడిక్కల్, 24 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లతో 40 పరుగులు చేసి టాప్ స్కోరర్‌గా నిలిచాడు. రషీద్ ఖాన్ బౌలింగ్‌లో అతడు కూడా ఔట్ కావడంతో ఆర్సీబీ భారీ స్కోరు ఆశలు ఆవిరయ్యాయి. చివర్లో రొమారియో షెపర్డ్ (17), వెంకటేశ్ అయ్యర్ (12), భువనేశ్వర్ కుమార్ (15 నాటౌట్) కాస్త పోరాడినా, జట్టును పోటీపడగలిగే స్కోరుకు చేర్చలేకపోయారు. గుజరాత్ బౌలర్లలో అర్షద్ ఖాన్ కేవలం 22 పరుగులిచ్చి 3 కీలక వికెట్లు పడగొట్టాడు. రషీద్ ఖాన్ 19 పరుగులకే 2 వికెట్లు తీసి పొదుపుగా బౌలింగ్ చేశాడు. జాసన్ హోల్డర్ 2 వికెట్లు సాధించగా, సిరాజ్, రబాడలకు చెరో వికెట్ దక్కింది. మొత్తంగా, మెరుపు ఆరంభం లభించినప్పటికీ మిడిలార్డర్ వైఫల్యంతో ఆర్సీబీ ఓ మోస్తరు స్కోరుకే పరిమితమైంది.

ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ కు శుభవార్త... స్టార్క్ వచ్చేస్తున్నాడు!

రేపు రాజస్థాన్‌తో మ్యాచ్‌కు స్టార్క్ రెడీ

స్పష్టం చేసిన డీసీ బౌలింగ్ కోచ్ మునాఫ్ పటేల్

స్టార్క్ రాకతో ఢిల్లీ బౌలింగ్ బలోపేతం

మ్యాచ్‌లు బ్యాటర్లు గెలిపిస్తారు, టోర్నీలు బౌలర్లే గెలిపిస్తారన్న మునాఫ్

జట్టులో పెద్దగా మార్పులు ఉండవని వెల్లడి

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) 2026లో వరుస ఓటములతో సతమతమవుతున్న ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ (డీసీ) జట్టుకు భారీ ఊరట లభించింది. ఆ జట్టు స్టార్ పేసర్ మిచెల్ స్టార్క్ గాయం నుంచి పూర్తిగా కోలుకున్నాడు. రాజస్థాన్ రాయల్స్‌తో జరగనున్న కీలక మ్యాచ్‌కు అతను అందుబాటులో ఉంటాడని డీసీ బౌలింగ్ కోచ్ మునాఫ్ పటేల్ స్పష్టం చేశారు. శుక్రవారం జైపూర్‌లోని సవాయ్ మాన్‌సింగ్ స్టేడియంలో ఈ మ్యాచ్ జరగనుంది. ప్రీ-మ్యాచ్ ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్‌లో మునాఫ్ పటేల్ మాట్లాడుతూ, "స్టార్క్ రేపటి నుంచి సెలక్షన్‌కు అందుబాటులో ఉంటాడు. మా అత్యుత్తమ బౌలర్ తప్పకుండా ఆడతాడు. అయితే తుది నిర్ణయం రేపు తీసుకుంటాం. అతని రాక జట్టుకు కచ్చితంగా మేలు చేస్తుంది" అని తెలిపాడు. భుజం, మోచేతి గాయంతో బాధపడుతున్న స్టార్క్, కొద్దిరోజుల క్రితమే జట్టుతో కలిశాడు. జనవరి తర్వాత స్టార్క్ ఆడనున్న తొలి ప్రొఫెషనల్ మ్యాచ్ ఇదే కావడం గమనార్హం. ఈ సందర్భంగా మునాఫ్ పటేల్ మాట్లాడుతూ, "బ్యాటర్లు మ్యాచ్‌లను గెలిపించగలరు, కానీ టోర్నీలను గెలిపించేది బౌలర్లే" అని అన్నాడు. గత మ్యాచ్‌లో ఆర్సీబీపై 75 పరుగులకే ఆలౌట్ కావడంపై స్పందిస్తూ, తాము ఒత్తిడిలో లేమని, కొత్త వ్యూహంతో ఆడామని తెలిపాడు. "ఇక డూ ఆర్ డై మ్యాచ్‌లలో 100 శాతం ప్రదర్శన ఇవ్వాలి, లేకపోతే టోర్నీలో నిలవడం కష్టం" అని అన్నాడు. రాజస్థాన్ బ్యాటింగ్‌ను ఎదుర్కొనే వ్యూహాలను మాత్రం మునాఫ్ వెల్లడించలేదు. గాయాలు తప్పనిసరి అయితే తప్ప తుది జట్టులో పెద్దగా మార్పులు ఉండవని మునాఫ్ స్పష్టం చేశాడు.

ఐపీఎల్‌లో క్లాసెన్ దూకుడు... దక్షిణాఫ్రికాకు కెవిన్ పీటర్సన్ కీలక సూచన

అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించిన క్లాసెన్

ఐపీఎల్‌లో 9 మ్యాచ్‌లలో 157 స్ట్రైక్ రేటుతో అదరగొట్టిన క్లాసెన్

రిటైర్మెంట్ వెనక్కి తీసుకునేలా దక్షిణాఫ్రికా బోర్డు ఒప్పించాలని సూచన

హెన్రిచ్ క్లాసెన్ అంతర్జాతీయ క్రికెట్ నుంచి రిటైర్ అయినప్పటికీ, అతని పవర్ హిట్టింగ్ ఇప్పటికీ చాలామందిని ఆకట్టుకుంటోంది. ఐపీఎల్ 2026లో సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్‌కు ప్రాతినిథ్యం వహిస్తోన్న 34 ఏళ్ల క్లాసెన్ భారీ పరుగులు సాధిస్తున్నాడు. తొమ్మిది మ్యాచ్‌లలో 157కు పైగా స్ట్రైక్ రేటుతో 414 పరుగులు చేసి టోర్నీలో రెండో అత్యధిక స్కోరర్‌గా ఉన్నాడు. నిన్న ముంబైతో జరిగిన మ్యాచ్‌లో 30 బంతుల్లో 65 పరుగులతో అదరగొట్టాడు. ఈ క్రమంలో ఇంగ్లండ్ మాజీ క్రికెటర్ కెవిన్ పీటర్సన్ దక్షిణాఫ్రికా బోర్డుకు విజ్ఞప్తి చేశాడు. అంతర్జాతీయ టోర్నీ నుంచి రిటైర్మెంట్ ప్రకటించిన క్లాసెన్, తన నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకునేలా ఒప్పించాలని సూచించాడు. దక్షిణాఫ్రికా జట్టులోకి అతడు తిరిగి వస్తే ఫలితం ఉంటుందని అభిప్రాయపడ్డాడు. 2027లో జరగనున్న వన్డే ప్రపంచకప్‌నకు దక్షిణాఫ్రికా ఆతిథ్యమివ్వనుంది. అయితే ఇప్పటి వరకు ఈ జట్టు ఒక్క ప్రపంచ కప్ కూడా గెలవలేదు. ఇప్పుడు స్వదేశంలో టోర్నీ జరగడం వారికి కలిసి వచ్చే అంశం. ఈ క్రమంలో మంచి ఫామ్‌లో ఉన్న క్లాసెన్ ఆ జట్టు తరఫున ఆడితే వారికి కలిసి వస్తుందని కేపీ అభిప్రాయపడ్డాడు. దక్షిణాఫ్రికా క్రికెట్ బోర్డు క్లాసెన్‌కు ఫోన్ చేసి మాట్లాడాలని, రిటైర్మెంట్‌ను వెనక్కి తీసుకునేలా ఒప్పించాలని అన్నాడు. క్లాసెన్ ఫామ్ చూస్తుంటే స్వదేశంలో జరగనున్న పరిమిత ఓవర్ల క్రికెట్‌లో అతను సత్తా చాటగలడని పేర్కొన్నాడు. అతడి లాంటి ఆటగాళ్లు ప్రస్తుతం దొరకరని కెవిన్ పీటర్సన్ వ్యాఖ్యానించాడు.

మన దునియా

మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

తిరుమల శ్రీనివాసుని సన్నిధిలో..
ఘనంగా బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్ వివాహం

టాలీవుడ్ హీరో బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్, కావ్య రెడ్డిల వివాహం

తిరుమల శ్రీవారి సన్నిధిలో శాస్త్రోక్తంగా జరిగిన పెళ్లి వేడుక

హాజరైన డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, పలువురు సినీ, రాజకీయ ప్రముఖులు

సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయిన పెళ్లి ఫొటోలు, వీడియోలు

టాలీవుడ్‌లో తనకంటూ ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు తెచ్చుకున్న యువ కథానాయకుడు బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్ ఒక ఇంటివాడయ్యారు. ఆయన తన కొత్త జీవితంలోకి అడుగుపెట్టారు. కావ్య రెడ్డితో కలిసి ఏడడుగులు వేశారు. కలియుగ దైవం శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి కొలువైన తిరుమల క్షేత్రంలో బుధవారం రాత్రి వీరి వివాహం అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. కుటుంబ సభ్యులు, అత్యంత సన్నిహితుల సమక్షంలో ఈ వేడుకను శాస్త్రోక్తంగా, సంప్రదాయబద్ధంగా నిర్వహించారు. ఈ వివాహ మహోత్సవంలో వధూవరులు బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్, కావ్య రెడ్డి సంప్రదాయ పట్టు వస్త్రాలలో మెరిసిపోయారు. నూతన దంపతులు చూడముచ్చటగా కనిపించి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. ఈ శుభకార్యానికి తెలంగాణ డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క ప్రత్యేకంగా హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. ఆయనతో పాటు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందిన పలువురు రాజకీయ, సినీ రంగ ప్రముఖులు కూడా ఈ వేడుకకు విచ్చేసి కొత్త జంటకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. టాలీవుడ్‌కు చెందిన పలువురు నటీనటులు, నిర్మాతలు, దర్శకులు కూడా ఈ పెళ్లికి హాజరై సందడి చేశారు. అత్యంత సన్నిహితుల మధ్య జరిగిన ఈ వివాహ వేడుకకు సంబంధించిన ఫొటోలు, వీడియోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. తమ అభిమాన హీరో కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించడంతో అభిమానులు, నెటిజన్లు సోషల్ మీడియా వేదికగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నారు. కొత్త దంపతులు సుఖసంతోషాలతో వర్ధిల్లాలని ఆకాంక్షిస్తున్నారు.

ధురంధర్-2 క్లైమాక్స్ గ్రాఫిక్స్ కాదు.. 500 లీటర్ల పెట్రోల్‌తో భారీ పేలుళ్లు!

వెండితెరపై గ్రాఫిక్స్ హడావుడి లేకుండా రియల్ స్టంట్స్‌తో ప్రేక్షకులను అలరించడం ఇప్పట్లో చాలా అరుదు. కానీ రణ్‌వీర్ సింగ్, ఆదిత్య ధర్ కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కిన 'ధురంధర్ 2' (ధురంధర్: ది రివెంజ్) క్లైమాక్స్ సీన్ కోసం చిత్ర బృందం ప్రాణాలకు తెగించి పనిచేసింది. ఈ సినిమా క్లైమాక్స్‌లోని భారీ పేలుడు వెనక ఉన్న ఆసక్తికరమైన విషయాలను ఎస్ఎఫ్ఎక్స్ సూపర్‌వైజర్ విశాల్ త్యాగి మాటల్లో..

అంతా ఒరిజినల్

ప్రస్తుత సినిమాల్లో చిన్నపాటి మంటలు కావాలన్నా సీజీఐ వాడుతున్నారు. కానీ దర్శకుడు ఆదిత్య ధర్ మాత్రం క్లైమాక్స్ పేలుడు సీన్ సహజంగా ఉండాలని పట్టుబట్టారు. ఈ సీన్ కోసం ఏకంగా 500 లీటర్ల పెట్రోల్‌ను వాడారు. ఆఖరి ట్యాంకర్ పేలుడు సమయంలో రణ్‌వీర్ సింగ్ చాలా దగ్గరగా నడుస్తూ రావాల్సి ఉంటుంది. ఎక్కడ చిన్న పొరపాటు జరిగినా మంటలు ఆయన్ను చుట్టుముట్టే ప్రమాదం ఉంది. కానీ చిత్ర బృందం పక్కా ప్రణాళికతో ఆ రిస్క్ తీసుకుంది.

అర్జున్ రాంపాల్‌ని పక్కన పెట్టి..

భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా ఈ సీన్ షూట్ చేసేటప్పుడు చిత్ర బృందం చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంది. మొదట నటుడు అర్జున్ రాంపాల్ కూడా ఈ షాట్‌లో ఉండాలని భావించినా ప్రమాద తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండటంతో ఆయన్ను పేలుడు జరిగే ప్రదేశానికి దూరంగా ఉండమని కోరారు. అయితే రణ్‌వీర్ సింగ్ మాత్రం టీమ్ మీద ఉన్న నమ్మకంతో ఏమాత్రం భయం లేకుండా ఆ రిస్కీ స్టంట్ పూర్తి చేశారు. 500 లీటర్ల ఇంధనంతో పాటు 25 కిలోల పేలుడు పదార్థాలను కూడా వాడి ఈ సీన్‌ను అత్యంత సహజంగా చిత్రీకరించారు.

250 లీటర్లు వాడమని చెప్పినా..!

'ప్రొడక్షన్ టీమ్ కేవలం 250 లీటర్ల పెట్రోల్ వాడమని చెప్పినా సీన్ పవర్‌ఫుల్‌గా రావాలంటే 500 లీటర్లు ఉండాల్సిందేనని పట్టుబట్టాను. రణ్‌వీర్ కూడా షూట్ పూర్తయ్యాక మా కష్టాన్ని అభినందించారు' అని విశాల్ త్యాగి తెలిపారు. నిజమైన రైలు బోగీలు, కంటైనర్లు వాడి తీసిన ఈ క్లైమాక్స్ సీన్ చూస్తే.. గ్రాఫిక్స్ కంటే రియాలిటీ ఎంత పవర్‌ఫుల్‌గా ఉంటుందో అర్థమవుతుంది.

ఒక గంట నిద్రను కోల్పోతే.. కోలుకోవడానికి నాకు నాలుగు రోజులు పడుతుంది: త్రిష

నిద్ర గురించి ఆసక్తికర పోస్ట్ పెట్టిన త్రిష

తాను ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి 2062 వరకు ఆగాలేమో అన్న త్రిష

మానసిక అలసటను చమత్కారంగా పంచుకున్న వైనం

దక్షిణాది చిత్రసీమలో చెక్కుచెదరని అందంతో, తిరుగులేని క్రేజ్‌తో దూసుకుపోతున్న త్రిష ఇన్‌స్టాగ్రామ్ లో పెట్టిన పోస్ట్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. ఎప్పుడూ గ్లామర్ ఫొటోలు, సినిమా అప్‌డేట్స్ ఇచ్చే త్రిష, ఈసారి తన వ్యక్తిగతమైన 'నిద్ర' గురించి చేసిన వింత లెక్క నెటిజన్లను అటు నవ్విస్తూనే, ఇటు ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తోంది. "ఒక గంట నిద్రను కోల్పోతే, దాని నుండి కోలుకోవడానికి నాకు నాలుగు రోజులు పడుతుంది. ఈ లెక్కన నేను మళ్ళీ ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలంటే 2062 వరకు ఆగాల్సిందేమో" అంటూ త్రిష చేసిన కామెంట్ వైరల్ అవుతోంది. ఆమె సరదాగా అన్నప్పటికీ, ప్రస్తుతం ఆమె షూటింగ్ షెడ్యూల్స్ ఎంత బిజీగా ఉన్నాయో, ఆమె ఎంతటి పని ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారో ఈ మాటలు ప్రతిబింబిస్తున్నాయి. త్రిష ప్రస్తుతం తన కెరీర్‌లో అత్యుత్తమ దశలో ఉన్నారు. మెగాస్టార్ చిరంజీవితో భారీ సోషియో ఫాంటసీ మూవీ 'విశ్వంభర'తో పాటు, తమిళంలో సూర్యతో 'కరుప్పు' వంటి క్రేజీ ప్రాజెక్టులతో ఆమె డైరీ ఫుల్ అయిపోయింది. వరుస ప్రయాణాలు, రాత్రింబవళ్లు షూటింగులతో తీరిక లేకుండా గడపడం వల్లే ఆమెకు సరైన విశ్రాంతి దొరకడం లేదని స్పష్టమవుతోంది. సినిమాలతో పాటు తన వ్యక్తిగత జీవితంపై వస్తున్న పుకార్లు, రాజకీయ అరంగేట్రంపై జరుగుతున్న ప్రచారం వంటివి కూడా ఆమెను కొంత ఒత్తిడికి గురిచేస్తుండవచ్చు. అందుకే తనకున్న మానసిక అలసటను ఇలా చమత్కారంగా సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుకున్నారు.

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