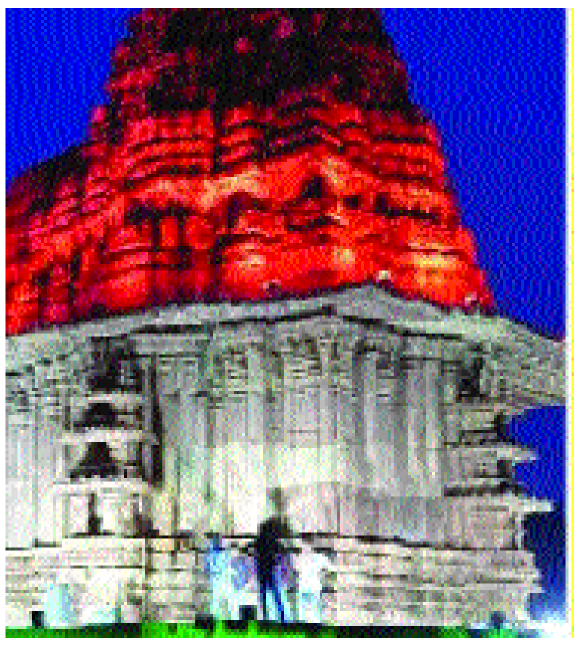


మన దునియా

RNI Number
TELTEL/2023/85680

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

సంపుటి : 3 | సంచిక : 254 | మే 12 మంగళవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

కిరాణా షాపులకు ధీటుగా

బెల్ట్ దుకాణాలు..

ప్రత్యేక వాహనాల్లో సరఫరా

జోరుగా బెల్ట్ షాపుల సిండికేట్ దందా

అంతా మా ఇష్టం...? బహిరంగంగా చలామణి అక్రమ మద్యం

గ్రామాల నుంచి పట్టణాల వరకూ బెల్ట్ షాపుల విస్తరణ

ప్రత్యేక వాహనాల్లో అక్రమ విక్రయాలు సరఫరా

నిబంధనలు తుంగలో తొక్కుతున్న అధికారులు

రూ.20 కోట్లకు పైగా నష్టం! ప్రజలే బాధితులు

సిండికేట్ దందా పై ఎక్సైజ్ అధికారులు మౌనం ఎందుకో?

- బ్లూ ప్రింట్ కు విరుద్ధంగా వైన్సు షాపుకన అక్రమంగా షెడ్ల నిర్మాణం
- మామూలు మత్తులో ఎక్సైజ్ శాఖ అధికారులు
- రాత్రి వేళల్లో జోరుగా అక్రమ విక్రయాలు
- యువతలో మద్యం అలవాటు పెరుగుదల
- అధికారుల మౌనం వెనుక కారణాలేమిటి?
- చర్యలు కనిపించడంలేదు.. దందా తగ్గడం లేదు!

ప్రజల ఆరోగ్యంతో చెలగాటం

- నిబంధనలు స్పష్టంగా ఉన్నా అమలు శూన్యం
- ఫిర్యాదులు చేసినా స్పందన లేదు
- దాడులు పైపాత చర్యలుగానే
- కఠిన చర్యలు తీసుకోండి ప్రజల డిమాండ్
- ఇప్పటికైనా స్పందిస్తారా అధికారులు...?
- లేక 'మా ఇష్టం' అన్న దందాకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇస్తారా...?

కఠిన చర్యలు తీసుకోండి

- ప్రతి ఏడాది మందుబాబులను దోచుకుంటున్న సిండికేట్ ముఠా
- అదనపు వసూళ్లతో అధికారులు, జేబులను నింపుకుంటున్నారు
- బెల్ట్ నిర్వాహకులకు కోట్లాదివాలే అవుతున్న ప్రజల ఆరోగ్యం

గ్రామాల్లో విచ్చలవిడిగా బెల్టు దుకాణాలను ఏర్పాటు చేయటంతో మంచినీటి కంటే అతి సులువుగా మద్యం అందుబాటులో ఉంటుంది. దీంతో గ్రామీణ యువత మద్యానికి బానిసవుతుంది. ఎటుచూసిన బెల్టు దుకాణాలు దర్శనమివ్వటంతో సాయంత్ర సమయంలో వారి కన్ను అటుగా వెళుతుంది. అసలు ఎలా ఉంటుందో టేస్ట్ చేద్దామనుకునే యువత ఇక దాహం వేసినా, ఇతర సొంత పరిస్థితుల్లోనూ మద్యం కోసం పరుగులు తీస్తున్నారు. గతంలో ఎక్కడో దూరంగా ఒకటి లేదా రెండు గ్రామాల్లో ఉండే అధికారిక మద్యం దుకాణాలు బెల్ట్ వ్యాపారంతో అనాధికారికంగా పదుల సంఖ్య దాటిపోతోంది. బెల్ట్ నిర్వాహకులు సైతం పోటీపడి మరీ అమ్మకాలు సాగిస్తున్నారు. దీని ప్రభావం ఎక్కువగా యువతపై పడుతోంది. దీనికి అనుగుణంగా మద్యం ప్రియుల సంఖ్య ప్రతి ఏటా పెరిగిపోతుంది. అలాగే గ్రామాల్లో గొడవలకు బెల్టు దుకాణాలు కారణమవుతున్నాయనే వాదన ఉంది.ఎక్కువ మందికి ఉపాధి వివిధ పనులు చేసుకుని జీవనం సాగిస్తున్న ఎందరో సులభతరంగా సంపాదించాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఎక్కువ మంది బెల్టు దుకాణాలను ఉపాధిగా ఎంచుకుంటున్నారు. స్థానిక నాయకులను మచ్చిక చేసుకుని (మిగతా 2వ పేజీలో..)

చట్టం ముందు అందరూ సమానమే: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి!

కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమారుడికి బిగుస్తున్న ఉచ్చు!

మన దునియా,హైదరాబాద్:మే 11

కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ కుమారుడు భగీరథ్‌పై నమోదైన పోక్సో కేసు ఇప్పుడు తెలంగాణలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది, ఈ వ్యవహారంపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి,తీవ్రంగా స్పందిం చారు. ఫోక్సోకేసు పై సమగ్ర విచారణ కోసం ప్రత్యేక టీం ఏర్పాటు చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, పోలీస్ అధికారులను ఆదేశించారు.బాధితురాలి ఫిర్యాదు మేరకు కేంద్రమంత్రి కుమారుడిపై వచ్చిన ఆరోపణల నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ నెల 8వ

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

విద్యా విధానాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి ఫిన్‌లాండ్ పంపించాం: రేవంత్ రెడ్డి

2

అవసరమైతే మరిన్ని దేశాలకు పంపించి ఉత్తమ విద్యావిధానాలను అమలు చేస్తామని హామీ

విద్య ద్వారానే సమాజంలో మార్పు తీసుకు రాగలమన్న రేవంత్ రెడ్డి

అందుకే విద్యాశాఖను తాను నిర్వహిస్తున్నట్లు వెల్లడి

పెట్రోల్, డీజిల్, గ్యాస్ వాడకం తగ్గించాలని మోదీ పిలుపు... స్పందించిన కేంద్రమంత్రులు

విదేశీ మారకద్రవ్యాన్ని హరించే ఖర్చులు తగ్గించుకోవాలన్న అశ్వినీ వైష్ణవ్

ప్రయాణాల్లో ప్రజారవాణాను వినియోగించాలన్న నితిన్ గడ్కరీ

ఇంధన భద్రతను బలోపేతం చేయడంలో మోదీ ఇచ్చిన పిలుపు ఉపకరిస్తుందన్న రాజ్‌నాథ్

అంతర్జాతీయ ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

బంగారం కొనొద్దు.. దుబారా ఖర్చులు తగ్గించండి..!

దేశ ప్రజలకు ప్రధాని మోదీ కీలక పిలుపు

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:మే 11

దేశంలో పెరుగుతున్న అంతర్జాతీయ ఆర్థిక ఒత్తిళ్లు, ముడి చమురు ధరల భారం, విదేశీ మారక నిల్వల పరిరక్షణ నేపథ్యంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ దేశ ప్రజలకు కీలక సూచనలు చేసినట్లు రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. హైదరాబాద్ పర్యటనలో భాగంగా సికింద్రాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్‌లో జరిగిన బీజేపీ బహిరంగ సభలో మాట్లాడిన ప్రధాని మోదీ.. దేశ ఆర్థిక స్థిరత్వం కోసం ప్రజలు కొంతకాలం త్యాగాలు చేయాల్సిన అవసరం ఉందని పిలుపునిచ్చినట్లు సమాచారం.ప్రపంచవ్యాప్తంగా నెలకొన్న యుద్ధ వాతావరణం, పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతలు, అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో క్రూడాయిల్ ధరల పెరుగుదల కారణంగా భారత ఆర్థిక వ్యవస్థపై ఒత్తిడి పెరుగుతోందన్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో దేశ ప్రజలు అవసరం లేని ఖర్చులను తగ్గించుకోవాలని, ముఖ్యంగా బంగారం కొనుగోళ్లను కొంతకాలం పూర్తిగా నిలిపివేయాలని సూచించినట్లు తెలుస్తోంది.

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

చట్టం ముందు అందరూ సమానమే: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి!

తేదీనే బాధితురాలి తల్లి నుంచి ఫిర్యాదు అందినప్పటికీ, ఇప్పటి వరకు ఎందుకు చర్యలు తీసుకోలేదని డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్ సీవీ ఆనంద్‌ను ముఖ్యమంత్రి ప్రశ్నించారు. ఈ కేసులో తాత్సారం చేయడానికి గల కారణాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. చట్టం ముందు అందరూ సమానమే నని, ఇలాంటి సున్ని తమైన కేసుల్లో నిర్ల క్ష్యం వహించకూడదని స్పష్టం చేశారు. ముఖ్య మంత్రి ప్రశ్నలకు స్పందించిన డీజీపీ, గత కొన్ని రోజులుగా ప్రధానమంత్రి పర్యటన ఏర్పాట్లలో పోలీసు యంత్రాంగం నిమగ్నమై ఉందని వివరించారు. భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా సిబ్బంది అందరూ ఆ విధుల్లో బిజీగా ఉండటం వల్లే ప్రాథమిక విచారణలో కొంత జాప్యం జరిగిందని తెలిపారు. అయితే ప్రస్తుతం కేసు నమోదు చేశామని, పూర్తి వివరాలను సేకరిస్తున్నామని సీఎంకు నివేదించారు.

ప్రత్యేక బృందాల ఏర్పాటు!

ఈ కేసును అత్యంత ప్రాధాన్యతతో స్వీకరించాలని రేవంత్ రెడ్డి, ఆదేశించినట్లు తెలుస్తుంది, బాధిత బాలికకు న్యాయం జరిగేలా చూడాలని, ఇందు కోసం ప్రత్యేక విచారణ బృందాలను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. క్షేత్ర స్థాయిలో సాక్ష్యాలను సేకరించి, నివేదికను త్వరగా సమర్పించా లని, రాజకీయ ఒత్తిళ్లకు తలొగ్గకుండా నిష్పక్షపాతంగా దర్యాప్తు సాగాలని స్పష్టం చేశారు.

విద్యా విధానాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి ఫిన్‌లాండ్ పంపించాం: రేవంత్ రెడ్డి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

విదేశాల్లో అమల్లో ఉన్న విద్యావిధానాలను అధ్యయనం చేయడానికి 25 మంది టీచర్లను ఫిన్‌లాండ్‌కు పంపించామని, అవసరమైతే మరిన్ని దేశాలకు పంపించి ఉత్తమ విద్యావిధానాలను తెలంగాణలో అమలు చేస్తామని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ప్రజాపాలన-ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా ఎల్బీ స్టేడియంలో ఏర్పాటు చేసిన విద్యావారోత్సవాల కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ, విద్యావ్యవస్థకు సంబంధించి రూ.1,100 కోట్ల అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభిస్తున్నామని తెలిపారు.విద్య ద్వారానే సమాజంలో మార్పు తీసుకురాగలమని, అందుకే విద్యాశాఖను తానే నిర్వహిస్తున్నానని అన్నారు. విద్యా వ్యవస్థలో తెలంగాణ దశాబ్దాలుగా వివక్షకు గురైందని అన్నారు. అందుకే 1969లో తెలంగాణ ఉద్యమం వచ్చిందని, నాటి నుంచి నాలుగున్నర దశాబ్దాలు పోరాడి తెలంగాణను సాధించుకున్నామని తెలిపారు. అందరికీ నాణ్యమైన విద్య అందించాలని అన్నారు.తమ ప్రభుత్వం రాగానే 11 వేల ఉపాధ్యాయ పోస్టులను భర్తీ చేసిందని, 60 రోజుల్లో పరీక్షలు నిర్వహించి నియమక పత్రాలు అందించినట్లు చెప్పారు. వివాదాలు లేకుండా 36 వేల మంది టీచర్లను బదిలీ చేసినట్లు వెల్లడించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలు ఫలితాల్లో ఎందుకు వెనుకబడి ఉన్నాయో ఆలోచించాలని అన్నారు. విద్యాశాఖకు 15 శాతం నిధులు పెంచుతామని హామీ ఇచ్చారు. తెలంగాణలో ఉత్తమ విద్యావిధానాలను అమలు చేస్తామని అన్నారు.ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు పోషకహారం పెట్టనున్నట్లు చెప్పారు. మధ్యాహ్న భోజనంతో పాటు బ్రేక్ ఫాస్ట్ పథకం అమలు చేయాలని నిర్ణయించామని తెలిపారు. ఇప్పటికే కొన్ని పాఠశాలల్లో పైలట్ ప్రాజెక్టుగా చేపట్టామని అన్నారు. విద్యారంగంలో ఎన్నో మార్పులు వచ్చాయని, కానీ మనం మాత్రం ఇంకా కాలం చెల్లిన సిలబస్‌నే కొనసాగిస్తున్నామని అన్నారు. టెన్ ప్లస్ టు విధానం లేకపోవడం వల్ల డ్రాపవుట్లు పెరుగుతున్నాయని వెల్లడించారు. కుల వివక్షను నిర్మూలించేందుకు తాము ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూళ్ళ నిర్మాణం చేపట్టామని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు.

పెట్రోల్, డీజిల్, గ్యాస్ వాడకం తగ్గించాలని మోదీ పిలుపు... స్పందించిన కేంద్రమంత్రులు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పెట్రోల్, డీజిల్, గ్యాస్ వాడకాన్ని ఏడాది పాటు తగ్గించాలని, బంగారం కొనుగోళ్లకు ఏడాది పాటు దూరంగా ఉండాలని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఇచ్చిన పిలుపుపై కేంద్రమంత్రులు స్పందించారు. విదేశీ మారకద్రవ్యాన్ని హరించే ఖర్చులను తగ్గించుకోవాలని ప్రజలు, పరిశ్రమ వర్గాలకు కేంద్రమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ సూచించారు. అంతర్జాతీయంగా అస్థిర పరిస్థితులు నెలకొన్న తరుణంలో ప్రధాని స్పష్టమైన సందేశం ఇచ్చారని ఆయన అన్నారు. ఇరాన్, అమెరికా యుద్ధం నేపథ్యంలో శాంతి ఒప్పందం ఎప్పుడు కుదురుతుందో తెలియదని అన్నారు.ఈ నేపథ్యంలో ప్రజలు విదేశీ మారకద్రవ్యాన్ని హరించే ప్రతి ఖర్చును తగ్గించుకోవడం అవశ్యమని అన్నారు. విదేశీ మారకద్రవ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవడానికి మన ప్రయత్నం చేద్దామని పిలుపునిచ్చారు. దానిని కాపాడుకోవడంతో పాటు మరింత సంపాదించాలని అన్నారు. ఈ రెండు పనులు సమాంతరంగా జరగాలని సూచించారు.దేశ ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని మోదీ పిలుపునిచ్చారని కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీ అన్నారు. ప్రయాణాల్లో భాగంగా ప్రజారవాణాను వినియోగించాలని సూచించారు. ఒక్కొక్కరు ఒక్కో వాహనంలో ప్రయాణించడాన్ని నివారించాలని కోరారు. అంతర్జాతీయ సవాళ్లను ఎదుర్కోవడంలో, ప్రపంచ ఇంధన భద్రతను బలోపేతం చేయడంలో ప్రధాని మోదీ ఇచ్చిన పిలుపు ఎంతో ఉపకరిస్తుందని రాజ్‌నాథ్ సింగ్ అన్నారు.

బంగారం కొనొద్దు.. దుబారా ఖర్చులు తగ్గించండి..! దేశ ప్రజలకు ప్రధాని మోదీ కీలక పిలుపు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

"ఏడాది పాటు బంగారం కొనకండి"

భారతదేశం ప్రపంచంలోనే అత్యధికంగా బంగారం దిగుమతి చేసుకునే దేశాల్లో ఒకటని ప్రధాని పేర్కొన్నట్లు సమాచారం. భారీగా బంగారం దిగుమతులు జరగడం వల్ల విదేశీ మారక నిల్వలపై ఒత్తిడి పెరుగుతోందని తెలిపారు. అందుకే పండుగలు, వివాహాలు, శుభకార్యాల పేరుతో అధికంగా బంగారం కొనుగోలు చేయకుండా ప్రజలు నియంత్రణ పాటించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. "గతంలో దేశం సంక్షోభాల్లో ఉన్నప్పుడు ప్రజలు బంగారం దానం చేసేవారు.. ఇప్పుడు కనీసం కొంతకాలం బంగారం కొనకుండా దేశానికి సహకరించండి" అని ప్రధాని వ్యాఖ్యానించినట్లు రాజకీయ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.

పెట్రోల్, డీజిల్ వినియోగం తగ్గించండి

ప్రపంచవ్యాప్తంగా చమురు ధరలు పెరుగుతున్నా.. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రజలపై అదనపు భారం వేయకుండా చర్యలుం తీసుకుంటోందని ప్రధాని వెల్లడించినట్లు సమాచారం. అయితే ప్రజలు కూడా బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని కోరారు. వ్యక్తిగత వాహనాల వినియోగాన్ని తగ్గించి, మెట్రో రైళ్లు, బస్సులు వంటి ప్రజా రవాణాను ఎక్కువగా ఉపయోగించాలని సూచించారు.ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల వినియోగాన్ని పెంచాలని, కార్ పూలింగ్ అలవాటు చేసుకోవాలని, సరుకు రవాణాలో గూడ్స్ ట్రైన్లను ప్రోత్సహించాలని పిలుపునిచ్చారు. "పెట్రోల్, డీజిల్ ఆదా చేయడం అంటే దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను కాపాడడమే" అని ప్రధాని అభిప్రాయపడినట్లు తెలుస్తోంది.

మళ్లీ వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ అవసరం

కరోనా సమయంలో అమలు చేసిన వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ విధానం వల్ల ఇంధన వినియోగం గణనీయంగా తగ్గిందని ప్రధాని గుర్తు చేసినట్లు సమాచారం. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో మళ్లీ అవసరమైతే ఆన్‌లైన్ సమావేశాలు, వర్చువల్ మీటింగ్‌లు, ఇంటి నుంచే పని చేసే విధానాలను ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.ట్రాఫిక్ తగ్గడం, ఇంధన వినియోగం తగ్గడం, కాలుష్యం నియంత్రణ వంటి ప్రయోజనాలు వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ ద్వారా సాధ్యమవుతాయని పేర్కొన్నట్లు తెలుస్తోంది.

స్వదేశీ వస్తువులకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి

విదేశీ వస్తువులపై ఆధారపడటం తగ్గించి "స్వదేశీ" ఉత్పత్తులను వినియోగించాలని ప్రధాని పిలుపునిచ్చినట్లు సమాచారం. దేశీయ ఉత్పత్తులను ప్రోత్సహించడం ద్వారా భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ మరింత బలపడుతుందని అభిప్రాయపడ్డారు.అలాగే విదేశీ టూర్లు, డెస్టినేషన్ వెడ్డింగ్స్, లగ్జరీ ఖర్చులను కొంతకాలం వాయిదా వేసుకోవాలని సూచించారు. విదేశీ మారక ద్రవ్య వినియోగాన్ని తగ్గించడం ప్రస్తుతం అత్యంత అవసరమని పేర్కొన్నారు.

రైతులకు ప్రత్యేక సూచనలు

రైతులు రసాయన ఎరువులు, కెమికల్ పురుగుమందుల వినియోగాన్ని తగ్గించాలని ప్రధాని సూచించినట్లు సమాచారం. సేంద్రీయ వ్యవసాయానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, భూసారాన్ని కాపాడాలని అన్నారు. సోలార్ పంపుల వినియోగాన్ని పెంచడం ద్వారా విద్యుత్ మరియు డీజిల్ వినియోగాన్ని తగ్గించవచ్చని పేర్కొన్నారు.

దేశ ప్రయోజనాల కోసం ప్రజల సహకారం అవసరం

ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆర్థిక అనిశ్చితి నెలకొన్న వేళ దేశ ప్రజలు ఐక్యంగా ఉండాలని ప్రధాని మోదీ పిలుపునిచ్చినట్లు సమాచారం. "దేశం కోసం చావడం కాదు.. దేశం కోసం బాధ్యతగా బతకాలి" అనే సందేశాన్ని ఆయన ఇచ్చినట్లు రాజకీయ విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు.ఆర్థిక క్రమశిక్షణ, ఇంధన ఆదా, స్వదేశీ ఉత్పత్తుల వినియోగం, అవసరం లేని ఖర్చుల నియంత్రణ ద్వారా దేశం ఈ సంక్షోభ పరిస్థితులను అధిగమించగలదని ప్రధాని విశ్వాసం వ్యక్తం చేసినట్లు సమాచారం.

కిరాణా షాపులకు ధీటుగా బెల్టు దుకాణాలు.. ప్రత్యేక వాహనాల్లో సరఫరా

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

దుకాణాలను తెరిచే స్తున్నారు. రోజు వారీగా ఆదాయం కంటికి కనిపించటంతో ఇతర పనులు మానుకుని ఇదే ప్రధాన వృత్తిగా ఎంచుకుని కొనసాగిస్తున్నారు. బెల్ట్ వ్యాపారం గమనించిన కిరాణా దుకాణ యజమానుల కన్ను మద్యం విక్రయాలపై పడుతోంది. కిరాణా సరులకు విక్రయం మాటుగా మద్యం అమ్మకాలు సాగిస్తున్నారు. కొన్ని గ్రామాల్లో బెల్ట్ దుకాణాలను ఏకంగా వేలం పాట ద్వారా దక్కించుకుంటున్నారు. ఈ గ్రామాల్లో మరెవరూ మద్యం విక్రయాలు, దుకాణాలు ఏర్పాటు చేయకూడదనే షరతు ఉంటుంది. ఇక్కడ బెల్ట్ మద్యం ధరలు మరింత ఎక్కువగా ఉంటాయి. రాజకీయ పార్టీల యజమానుల కనుసన్నల్లో మద్యం దక్కించుకుంటున్నారు. ఈ గ్రామాల్లో మరెవరూ మద్యం విక్రయాలు, దుకాణాలు ఏర్పాటు చేయకూడదనే షరతు ఉంటుంది. ఇక్కడ బెల్ట్ మద్యం ధరలు మరింత ఎక్కువగా ఉంటాయి. రాజకీయ పార్టీల నాయకులకు కూడా బెల్టు

రూ.20 కోట్లకు పైనే దోపిడీ..

బెల్టు దుకాణాల ద్వారా మద్యం ప్రియులు ఆర్థిక దోపిడికి గురవుతున్నారు. సిండికేట్ దోపిడితో ఏటా సుమారు రూ.20 కోట్లకు పైగానే నష్టపోతున్నారు. ఈ సొమ్మంతా అధికారులు, ఇతరులకుఅమ్యామ్యాలు పోను మిగతాని సిండికేట్ జేబులు నింపుకుంటుంది. మండలంలో మొత్తం 8 మద్యం దుకాణాలు ఉన్నాయి. వీటిని కొందరు వ్యాపారులు సిండికేట్ గా ఏర్పాటు చేసుకుని అదనపు వసూళ్లకు పాల్పడుతున్నారు. ఎక్కువ డిమాండ్ ఉన్న బ్రాండ్లను వ్యాపారులు దుకాణాల్లో విక్రయించకుండా బెల్టు దుకాణాలకు తరలిస్తున్నారనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. బెల్టు దుకాణాలకు తరలించడం వల్ల క్వార్టర్ బాటిల్ కు రూ.20, ఫుల్ బాటిల్ రూ.80 లకు పైగా వసూలు చేస్తున్నారు. దుకాణాల్లో విక్రయించాల్సి వస్తే ఎమ్మార్పీ కి ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. అందుకే ఎక్కువ డిమాండ్ ఉన్న మద్యం బ్రాండ్లను దుకాణాలను తరలిస్తూ పరోక్ష దోపిడికిపాల్పడుతున్నారు. ఇక దుకాణాల్లో డిమాండ్ లేని బ్రాండ్లను మాత్రమే విక్రయిస్తున్నారు. సిండికేట్ తో పాటు బెల్ట్ నిర్వాహకులు సుమారు 40 శాతం అదనంగా మందుబాబులను దోచుకుంటున్నారు. ఒక్కో దుకాణం ద్వారా ఏటా సుమారు రూ.7 కోట్ల మద్యం వ్యాపారం సాగుతోంది. మొత్తం 3 మద్యం దుకాణాల ద్వారా రూ.45 కోట్లపైనే మద్యం విక్రయాలు సాగుతున్నాయి. దీని ప్రకారం 40 శాతం వరకు సిండికేట్, బెల్ట్ నిర్వాహకులు అదనంగా వసూలు చేస్తున్న అక్రమార్జన రూ.20 కోట్ల వరకు ఉండొచ్చని మందుబాబుల అంచనా.

బెల్లు వ్యాపారం మా దృష్టికి రాలేదు: , ఎక్సైజ్ సీఐ,

గ్రామాల్లో బెల్టు దుకాణాలు ఏర్పాటు, మద్యం అనధికారిక విక్రయాలు మా దృష్టికి రాలేదు. దాడులు చేసి తగు చర్యలు తీసుకుంటాము. అలాగే ప్రభుత్వ అనుమతి ఉన్న మద్యం దుకాణాల్లో అధిక ధరల విక్రయాలపై నిఘా ఉంచుతాం. బెల్టు దుకాణాల నిర్వహణ, అదనపు వసూళ్లను సహించేది లేదు.

నిజామాబాద్ నగర పాలక సంస్థ కో ఆప్షన్ సభ్యుల ఎన్నిక ప్రశాంతం

నిజామాబాద్ రూరల్ నుంచి కల్లెడ అశోక్ కు అవకాశం

కార్పొరేషన్ సమావేశ మందిరంలో కొనసాగిన ఎన్నిక ప్రక్రియ

ఐదుగురు కో ఆప్షన్ సభ్యుల ఎన్నిక

ఉమ్మడి,నిజామాబాద్ జిల్లా : మన దునియా:

నిజామాబాద్ నగర పాలక సంస్థ కో ఆప్షన్ సభ్యుల ఎన్నిక ప్రక్రియ ప్రశాంతంగా ముగిసింది. సోమవారం నగర పాలక సంస్థ సమావేశ మందిరంలో మేయర్ ఉమారాణి అధ్యక్షతన జరిగిన ప్రత్యేక సమావేశంలో పీసీసీ అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్సీ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ , నిజామాబాద్ రూరల్ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే డా.ఆర్.భూపతి రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ కార్పొరేటర్లు ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్సీ లు ఐదుగురు సభ్యులను కో ఆప్షన్ సభ్యులుగా ఎన్నిక ద్వారా ఎంపిక చేశారు. కాగా మొత్తం 58 దరఖాస్తులు రాగా అందులో ఐదుగురికి కో ఆప్షన్ సభ్యులుగా అవకాశం దక్కింది. ఇందులో ఇద్దరు ముస్లిం మైనారిటీలు, 1 సిక్కు మైనారిటీగా ఉండగా మరో ఇద్దరు బీసీ జనరల్ కు కేటాయించారు. ఇందులో నిజామాబాద్ రూరల్ నియోజకవర్గం నుంచి బోర్గం (పి)డివిజన్ నంబర్ 5 నుంచి బీసీ జనరల్ విభాగంలో కల్లెడ అశోక్ కు కో ఆప్షన్ సభ్యుని పదవి వరించింది. దీంతో స్థానిక నిజామాబాద్ రూరల్ నియోజవర్గ ఎమ్మెల్యే డా.ఆర్.భూపతి రెడ్డి ఆయనకు హార్దిక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ మేరకు ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో అశోక్ ను శాలువతో సత్కరించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అన్ని వర్గాల వారికి అవకాశాలు కల్పిస్తుందని ఈ సందర్భంగా పునరుద్ఘాటించారు. పార్టీలో కష్టపడ్డ వారికి సముచిత స్థానం ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు.

కల్లెడ అశోక్ నేపథ్యం ఇలా..!

నిజామాబాద్ రూరల్ నియోజకవర్గం బోర్గాం (పీ) గ్రామానికి చెందిన కల్లెడ అశోక్ 2002 నుంచి కాంగ్రెస్ పార్టీలో చురుకుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే 2002-2007 మధ్య కాలంలో మేజర్ గ్రామ పంచాయతీగా ఉన్న బోర్గాం (పీ) గ్రామానికి వార్డు మెంబర్ గా, అదేవిధంగా గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడిగా వ్యవహరించడంతో పాటు జిల్లా రజక సంఘం ఐక్యవేదికలో 2012 మధ్య కాలంలో కోశాధికారిగా బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. దీంతో ఆయన సేవలకు గుర్తింపుగా సోమవారం జరిగిన నగర పాలక సంస్థ ప్రత్యేక సమావేశంలో కో ఆప్షన్ సభ్యుల ఎన్నికలో ఆయన్ను నగర పాలక సంస్థ కో ఆప్షన్ సభ్యుడిగా ఎన్నుకున్నారు. దీంతో ఆయనకు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పలువురు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

తెలంగాణ విద్యాశాఖ ఎడ్యుకేషన్ విక్ ప్రజాపాలనలో భాగంగా విద్యా వారోత్సవాలు

మన దునియా, వాజేడు మే 11

తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ప్రజపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక భాగంగా విద్యా వారఉత్సవాలు ఉపాధ్యాయులు మరియు తల్లిదండ్రులు విద్యార్థులు భాగస్వామ్యంతో ఈరోజు అనగా 11 -05 -2026 నుండి 17- 05 -2026 వరకు నిర్వహించనున్న ఏడు రోజుల కార్యక్రమం లో భాగంగా ఈరోజు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల వాజేడు నాగారం ప్రాంగంగం లో తరగతి గదులు ప్రయోగశాలలో మరియు టాయిలెట్ లు సుబ్రం చేయడం జరిగింది తదనాంతరం మండల విద్యా వనరుల కేంద్రం నందు పాఠశాల ప్రధాన ఉపాధ్యాయులచే సమావేశం ఏర్పాటు చేసి ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళికను విజయవంతం చేయాలని చూయించడం జరిగింది. ఈ ఏడు రోజులు రోజు వారి కార్యక్రమం డాక్యుమెంట్ తయారు చేసి సమర్పించాలని చెప్పడం జరిగింది అలాగే 13-05 -2026 నాడు జిల్లా స్థాయిలో సర్పంచులు మరియు ప్రజా ప్రతినిధులు తో వర్క్ షాప్ ఉంటుందని తెలియపరచడం అయినది ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ బోయబోయిన స్వరూప మండల విద్యాశాఖ అధికారి తేజవత్ వెంకటేశ్వరరావు మరియు పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు

ఎండలో ఎండుతున్న కూలీలు!

కనీస సౌకర్యాలు కరువు.

అధికారులు నిర్లక్ష్యం పై సర్వత విమర్శలు...

టెంట్లు లేవు, త్రాగునీరు లేదు.

ఉపాధి కూలీల అవస్థలు ఉపాధి పనులు నిర్లక్ష్యం బట్టబయలు..

స్పందించిన ఎంపీడీవో రాముల నాయక్

కులాస్పూర్ గ్రామంలో

ఉపాధి కూలీలకు ఓ ఆర్ ఎస్ ప్యాకెట్లు, పంపిణీ

గ్రామ సర్పంచ్ జనార్దన్ రెడ్డి మన దునియా పత్రికకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

మన దునియా ,స్పందన

నిజామాబాద్ జిల్లా మోపాల్ మండలం ఉపాధి కూలీలకు త్రాగునీరు, టెంట్ ఏర్పాటు చేయాలి, ఉన్నతాధికారులు ఆదేశించిన, క్షేత్రస్థాయిలో ఏర్పాటు చేయకపోవడంతో మన దునియా పత్రికల్లో రావటంతో మోపాల్ మండల ఎంపీడీవో రాముల నాయక్, వెంటనే ఉపాధి

కూలీలకు త్రాగునీరు, టెంట్ ఏర్పాటుచేసి, ఉపాధి కూలీలకు ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు కూడా అందుబాటులో ఉంచామని ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉన్న తన దృష్టికి తీసుకురావాలని ఆయన ఉపాధి కూలీలను కోరారు. గ్రామ సర్పంచ్ జనార్దన్ రెడ్డి,మాట్లాడుతూ కులాస్పూర్ గ్రామంలో ఉపాధి హామీ కూలీలకు, త్రాగునీరు టెంట్ ఏర్పాటుచేసి ఓ ఆర్ ఎస్ ప్యాకెట్లు అందించడం జరిగిందని అన్నారు మన దునియా పత్రికల్లో వాస్తవాలు ప్రజలకు చేరవేస్తూ ప్రజాప్రతినిధులకు అధికారులకు తమ బాధ్యతను గుర్తుచేసే విధంగా వార్తలు రాస్తున్నందుకు ప్రత్యేకతలు తెలిపారు. ఎంపీడీవో రాములు నాయక్ స్పందనలిఅన్ని గ్రామాల ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లు కంపల్సరిగా టెంట్ ఏర్పాటు చేయాల్సిందిగా ఆయన కోరారు. త్రాగునీరు, ఓరెస్ ప్యాకెట్లు అందుబాటులో ఉంచాలని ఆయన అన్నారు.కిందిస్థాయి సిబ్బందికి ఇలాంటి మళ్లీ జరగకుండా చూసుకోవాలని ఉపాధి హామీ ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లకు ఆయన హెచ్చరించారు. మళ్లీ మా దృష్టికి వస్తేకఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.

చట్టం సామాన్యులకేనా?

మన దునియా,కరీంనగర్ జిల్లా:మే 11

కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్, కుమారుడు బండి భగీరథ్‌పై తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని, బిఆర్ఎస్ మాజీ ఎమ్మెల్యే సుంకె రవి శంకర్, కోరారు.17 ఏళ్ల మైనర్ బాలిక ఫిర్యాదు మేరకు బషీరాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో కేసు నమోదు కావడం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సంచలనంగా మారిందని, ఈ అంశంపై కాంగ్రెస్ నాయకులు ఎందుకు మాట్లాడడం లేదని కరీంనగర్ జిల్లా చొప్పదండి మాజీ ఎమ్మెల్యే సుంకె రవిశంకర్,ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గంగాధర మండల కేంద్రంలో స్థానిక బీఆర్ఎస్ నాయకు లతో కలిసి ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు.మైనర్ బాలిక ఫిర్యాదు వంటి అత్యంత సున్నితమైన అంశంలో ప్రభుత్వం, పోలీసులు అత్యంత బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించి బాధితురాలికి తక్షణ న్యాయం చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.కేసు నమోదై ఉన్నప్ప టికీ బండి భగీరథ్ ఇప్పటికీ ఎక్కడ ఉన్నాడు..? ఎందుకు అరెస్టు చేయడం లేదు..? చట్టం సామాన్యులకేనా? అని ప్రశ్నించారు. సామాన్యులకు ఒకలాగా,అధికార పార్టీలకు మరోలా అమలవుతుందని సుంకె రవిశంకర్, అన్నారు.తెలంగాణ రాష్ట్రానికి అమ్మనవుతా! అంటూ గతంలో ప్రగల్భాలు పలికిన కల్వకుంట్ల కవిత ఇప్పుడు ఎందు కు మౌనం వహిస్తున్నా రని విమర్శించారు. బాధిత బాలికకు అన్యాయం చేయాలని మధ్యవర్తిత్వం వహిం చిన సంగప్పపై కూడా చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మహిళల భద్రత, బాలికల రక్షణ గురించి గొప్పలు చెప్పుకుంటూ ఇలాం టి కీలక వ్యవహారాల్లో ఎందుకు స్పందించడం లేదని మండిపడ్డారు. బీజేపీ “బేటీ బచావో” నినాదం నిజమైతే బండి సంజయ్ కుమార్ ను వెంటనే కేంద్ర మంత్రివర్గం నుంచి బర్తరఫ్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. బాధితురాలు మైనర్ కావడంతో ఈ కేసును అత్యంత ప్రాధాన్య తతో తీసుకొని, రాజకీయ ఒత్తిళ్లు లేదా హోదాలు పక్కనపెట్టి వెంటనే బండి భగీరథ్‌ను అరె స్టు చేసి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన కోరారు.

నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు ఇసుక సమన్వయ కమిటీ సమావేశంలో కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి

ఉమ్మడి నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి మన దునియా:

నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు

ఇసుక సమన్వయ కమిటీ సమావేశంలో కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి

నిజామాబాద్, మే 11 :

ఇసుక రవాణా విషయంలో నిబంధనల ఉల్లంఘన జరిగితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి హెచ్చరించారు. కలెక్టర్ అధ్యక్షతన సోమవారం ఐడీఓసీ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో జిల్లా స్థాయి ఇసుక సమన్వయ కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. రెవెన్యూ, మైనింగ్, ఇంజినీరింగ్ తదితర శాఖల అధికారులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఇసుక రీచ్ లను. క్రమం తప్పకుండా తనిఖీలు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. మన ఇసుక వాహనం ఆన్లైన్ బుకింగ్ ద్వారా ఇసుక కేటాయింపులు జరగాలని, ఇసుక రవాణా విషయంలో ఎలాంటి పొరపాట్లు జరగకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత.సంబంధిత శాఖల అధికారులదేనని స్పపం చేశారు. ప్రభుత్వ నిబంధనలను తూచ తప్పకు అమలయ్యేలా చూడాలన్నారు. సాయంత్రం ఐదుగంటల తర్వాత ఇసుక వాహనాల రాకపోకలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అనుమతించకూడదని కలెక్టర్ సూచించారు. అన్ని శాఖల అధికారుల సమన్వయంతో పని చేస్తూ అక్రమాలకు తావు లేకుండా చూడాలన్నారు. ఇసుక రీచ్ ల వద్ద టీజీఎండిసి అధికారులు ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలను పక్కాగా పాటించాలని అన్నారు.ఈ సందర్భంగా యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్, జవహర్ నవోదయ విద్యాలయం భవన సముదాయాల నిర్మాణాలకు అవసరమైన ఇసుక నిల్వలను నిర్దేశిత ఇసుక రీచ్ ల నుండి తరలించేందుకు కలెక్టర్ అనుమతించారు. ఈ సమావేశంలో సబ్ కలెక్టర్ అభిగ్యాన్ మాల్వియ, నిజామాబాద్ ఆర్డీఓ రాజేంద్ర కుమార్, మైనింగ్, రెవెన్యూ, ఇంజినీరింగ్ విభాగాల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మహానగరంలో హనుమాన్ స్వాములు శోభాయాత్ర పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్న హనుమాన్ భక్తులు

మన దునియా. హనుమకొండ

11-5-2026 సోమవారము రోజున ప్రసన్నాంజనేయ స్వామి దేవాలయం పద్మాక్షి రోడ్ హనుమకొండ నందు ఉదయము స్వామివారికి పంచామృత అభిషేకము అర్చనలు జరుపబడినది హనుమాన్ శోభయాత్ర ప్రసన్నాంజనేయ స్వామి దేవాలయం నుండి బాలాంజనేయ స్వామి దేవాలయం నుండి హనుమకొండ చౌరస్తా వరకు హనుమాన్ మాలధారణ స్వాములతో ఊరేగింపుగా బయలుదేరి శోభాయాత్ర నిర్వహించినారు కమిటీ అధ్యక్షులు గండె కృష్ణ ప్రధాన కార్యదర్శి కనుకుంట్ల రవికుమార్ కరు దశరథ సత్యం సదానందం ప్రభాకర్ అనిల్ లక్ష్మణ్ సాయిరాం రమేష్ సత్యనారాయణ పాల్గొన్నార దేవాలయాల అర్చకులు రామాచారి ఆధ్వర్యంలో స్వాములకు ఇరుముడి కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసి స్వాములకు ఇరుముడి కట్టడం జరిగింది కార్యక్రమ అనంతరము బిక్ష ఏర్పాట్లు చేయనిది దాదాపు 400 మందికి హనుమాన్ స్వాములకు బిక్ష ఏర్పాటు చేసినాము ఈ కార్యక్రమంలో స్వాములు భక్తులు పాల్గొన్నారు

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

జన్నారం అభివృద్ధి, టైగర్ జోన్ సమస్యలపై మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామిని కలిసిన గవ్వల శ్రీకాంత్

టైగర్ జోన్ సమస్యలపై మంత్రి డాక్టర్ గడ్డం వివేక్ వెంకట స్వామికి వినతి

జన్నారం అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ ఏర్పాటుకు గవ్వల శ్రీకాంత్ విజ్ఞప్తి

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా ప్రతినిధి, మే 11:

కార్మిక, ఉపాధి, శిక్షణ, కర్మాగారాలు, గనులు మరియు భూగర్భ శాఖ మంత్రి డాక్టర్ గడ్డం వివేక్ వెంకట స్వామిను హైదరాబాద్‌లోని డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ సచివాలయంలో జన్నారం అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ సాధన కమిటీ అధ్యక్షులు గవ్వల శ్రీకాంత్ మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా జన్నారం మండల అభివృద్ధి, స్థానిక ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ ఎన్నికలు, టైగర్ జోన్ సమస్యలు తదితర అంశాలపై మంత్రితో చర్చించినట్లు తెలిపారు. టైగర్ జోన్ చట్టం పేరుతో అటవీ శాఖ అధికారులు ప్రజలపై ఇబ్బందులు సృష్టిస్తున్నారని, పాస్టాగ్ పేరిట వాహనదారుల నుంచి డబ్బులు వసూలు చేయడం ప్రజల్లో వ్యతిరేకతకు దారితీస్తోందని మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లినట్లు పేర్కొన్నారు. జన్నారం మండలం కవ్వాల్ టైగర్ జోన్ పరిధిలో ఉండటంతో వ్యాపార, విద్య, ఆర్థిక రంగాల్లో అభివృద్ధి కుంటుపడుతోందని, పేదలకు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణానికి అవసరమైన ఇసుక, ఇటుకలు వంటి మెటీరియల్ కూడా అందుబాటులో లేక ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని వివరించినట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో భవిష్యత్తులో కొత్త నియోజకవర్గాల ఏర్పాటు జరిగితే జన్నారం మండలానికి ప్రాధాన్యత ఇచ్చి, జన్నారం అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాన్ని బహుజన నియోజకవర్గంగా ఏర్పాటు చేయాలని మంత్రిని కోరినట్లు గవ్వల శ్రీకాంత్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీ విద్యార్థి యువజన సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, వంచిత్ బహుజన్ అఘాడి నాయకులు, సాంబారి ప్రశాంత్ కుమార్, మల్లేష్, తీగల శేఖర్, చంద్రయ్య, అశోక్, లక్ష్మణ్, నారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆడబిడ్డకు న్యాయం చెయ్యలేని రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం

మనం దునియా, వాజేడు, మే11

ఆడ బిడ్డకు న్యాయం చేయాలని ములుగు జిల్లా బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ బడే నాగజ్యోతి డిమాండ్ చేశారు అలాగే బండి సంజయ్ ని కేంద్రమంత్రి పదవి నుంచి తొలగించాలని బాలికపై అత్యాచారం చేసిన బండి భగీరథను శిక్ష పడేలా చేయాలి తండ్రి బండి సంజయ్ కేంద్రమంత్రి పదవి నుండి తొలగించాలని బిఆర్ఎస్ పార్టీ ములుగు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ బడే నాలుగు ఉన్నారు రేవంత్ రెడ్డి ఎందుకు స్పందించడం లేదని వెంటనే బండి భగీరథని అరెస్టు చేయాలని అన్నారు బాలికపై అత్యాసారానికి పాల్పడినది కేంద్రమంత్రి కొడుకుని మోడీ ఎందుకు మౌనంగా ఉంటున్నారు 13 గంటల పాటు ఓ బాలిక తనకు జరిగిన అన్యాయం పైన ఎఫ్ ఐ ఆర్ ఎందుకు నమోదు పోలీస్ స్టేషన్లో చేయలేదు రాష్ట్రంలో పోలీసులు సామాన్యులపై ఇలాంటి వివక్ష ప్రదర్శిస్తున్నారు. పాలకపక్షాలకు కొమ్ము కాస్తున్నారని అర్థం అవుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు చట్టం అందరికీ సమానమేనని ఈ కేసు ఎటువంటి రాజకీయం జోక్యం ఉండకూడదు అధికార పార్టీ నేతల పిల్లలకి ఒక చట్టం సామాన్యుల పిల్లలకి ఒక చట్టమా ఒక సామాన్యుడిపై ఇలాంటి కేసు నమోదు అయితే పోలీసులు స్పందించే తీరు వేరేగా ఉంటుంది కానీ అధికార పార్టీ నాయకుల పిల్లలు కాబట్టి కాలయాపన చేస్తారా బాధితులకు న్యాయం జరగాలి అధికారం బలం ఉపయోగించి కేసు నీరుగాచే ప్రయత్నం చేస్తే ప్రజలు బుద్ధి చెప్తారాఅని అన్నారు మీరు కేంద్ర హోం శాఖలో ఉంటూ దేశంలో శాంతిభద్రతలను కాపాడాల్సిన వారు మీ సొంత కుటుంబ సభ్యులపైనే ఇంతటి తీవ్రమైన ఆరోపణలు వచ్చినప్పుడు నైతిక బాధ్యతలు వహించి సమాధానం చెప్పవలసిన అవసరం ఉంది చట్టం తన పని తాను చేసుకో పోతుందని ఎవరు దానికి అతీథులు కాదు ఒక మహిళగా నేను డిమాండ్ చేస్తున్నాను తక్షణమే పక్షపాతంగా విచారణ జరగాలి అని అన్నారు బాధితులకు రక్షణ కల్పించాలి తప్పు చేసిన వారు మంత్రి కొడుకేనా మరి ఎవరైనా సరే కఠిన శిక్ష పడేలా చూడాలని అప్పుడే పోలీస్ వ్యవస్థ పైన ప్రజలకు నమ్మకం ఉంటుందని అన్నారు

“ధాన్యం కొనుగోళ్లలో రైతుల్ని మోసం చేస్తే సహించం : సీపీఎం హెచ్చరిక ”

వరి రైతుల దోపిడీ ఆపాలి.. కొనుగోళ్లు వేగవంతం చేయాలి : సిపిఎం

ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతుల ఆవేదన

42 కిలోల తూకాలతో రైతులపై భారమా..?

అకాల వర్షాల భయం.. కొనుగోళ్లు వెంటనే పూర్తి చేయాలి

వరి కొనుగోళ్లలో నిర్లక్ష్యం వీడాలి : సిపిఎం హెచ్చరిక

రైతుల ధాన్యానికి వెంటనే గిట్టుబాటు కల్పించాలి

తరుగులేని తూకాలతో ధాన్యం కొనాలి : రైతుల డిమాండ్

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా ప్రతినిధి మే;11.

మంచిర్యాల్ జిల్లా జన్నారం మండలంలోని మురిమడుగు ఐకెపి వరి కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సిపిఎం మండల కమిటీ నాయకులు పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా సిపిఎం జిల్లా నాయకులు కామ్రేడ్ కనికర అశోక్ మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వం ధాన్యం సేకరణపై చేస్తున్న ప్రకటనలకు క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితులకు ఏమాత్రం పొంతన లేదని విమర్శించారు. ధాన్యం అమ్ముకునేందుకు రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని అన్నారు. ఒక బస్తాకు 40 కిలోల తూకం వేయాల్సి ఉండగా, 42.5 నుండి 43 కిలోల వరకు తూకం వేస్తూ రైతులను దోపిడీ చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ధాన్యం రాశులు పేరుకుపోయి ఉండటంతో అకాల వర్షాలు, వడగండ్ల వానల కారణంగా రైతులు నష్టపోయే ప్రమాదం ఉందన్నారు. రైతుల ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఒక కాంటా కాకుండా రెండు కాంటాలతో తరుగు లేకుండా తూకం వేసి, కొనుగోళ్లు వేగవంతం చేయాలని ప్రభుత్వ అధికారులను డిమాండ్ చేశారు. సిపిఎం మండల కార్యదర్శి కామ్రేడ్ కొండగుర్ల లింగన్న మాట్లాడుతూ, ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలకు వచ్చిన తరువాత జరిగే ఏ నష్టానికైనా ప్రభుత్వం పూర్తి బాధ్యత వహించాలని అన్నారు. అధికారులు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే కొనుగోలు ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం మండల నాయకులు కామ్రేడ్ ఎస్కే అబ్దుల్లా, అంబటి లక్ష్మణ్, రైతులు ఎనగందుల పోషన్న, కోట రాములు, మెంగం కిష్టయ్య, బాపురావు నాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాపర్ కేటుగాళ్లు

పొలాల్లో ట్రాన్స్‌ఫార్మర్లకు భద్రత కరువు

కాపర్ వైరు కొట్టుకుపోతున్న దొంగలు

అదనపు భారంతో లబోదిబోమంటోన్న రైతులు

విద్యుత్ శాఖకూ నష్టమే

ఫిర్యాదులు చేస్తున్న పట్టించుకోని పోలీసులు

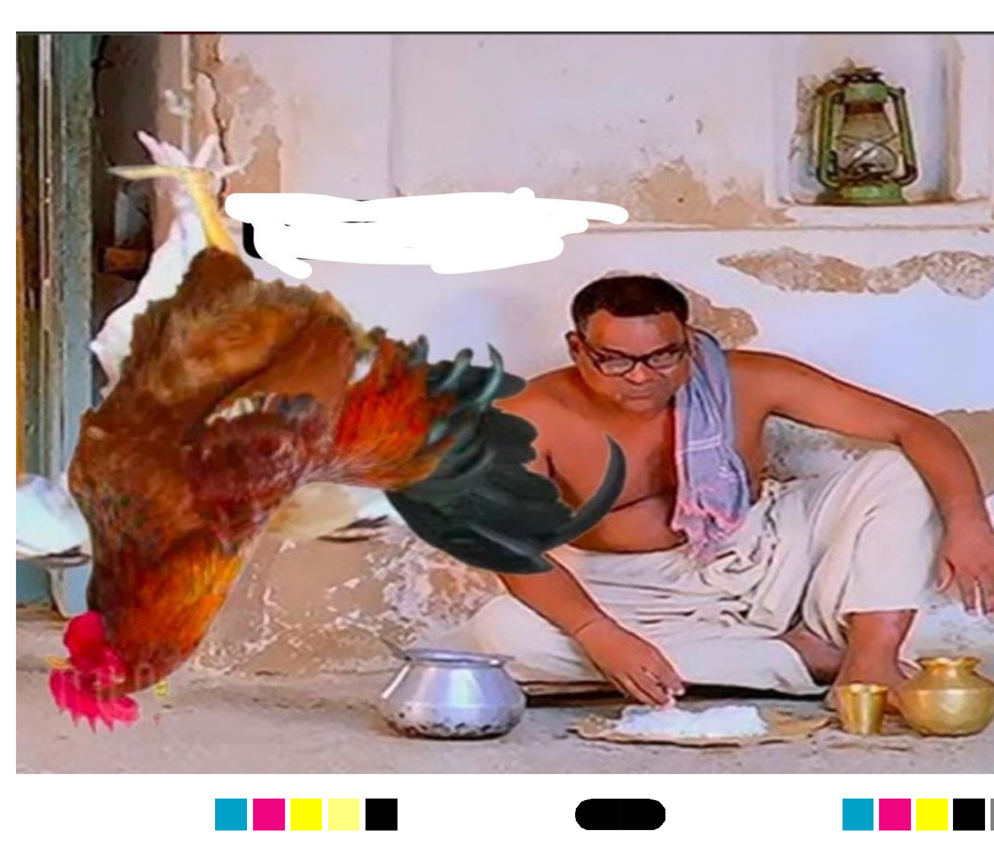
నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి మన దునియా:

కన్నేశారా చోరీ చేయాల్సిందే. కటిక చీకట్లలోనూ కాపర్ కొట్టేయాల్సిందే. కాదూ కూడదంటే విద్యుత్ వైర్లనయినా దిగమింగేయాల్సిందే. ప్రాణాంతకమని తెలిసినా విద్యుత్ వైర్లతో సయ్యాట లాడతారు. అర్ధరాత్రి మొదలు కోడి కూసే లోపు గప్ చుప్‌గా ఎత్తుకుపోతారు. పోలీసులు ప్రత్యేక నిఘా పెట్టాలిఇటీవల నా వ్యవసాయ బోర్లకు సంబంధించి విద్యుత్ ట్రాన్స్ ఫార్మర్‌ను దొంగిలించారు. అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చి పూర్తి ధృవపత్రాలు అందజేసి అనుమతి పొంది ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ అందుబాటులోకి వచ్చేసరికి నెలన్నర పట్టింది. ఈలోగా నా పంట మొత్తం దెబ్బతిని దిగుబడి తగ్గి ఆర్థికంగా నష్టపోయాను. పోలీసులు ఈ ట్రాన్స్ ఫార్మర్ల చోరీలపై ప్రత్యేక నిఘా పెట్టాలి. నిజామాబాద్ జిల్లా మోపాల్ మండలం తానాఖుర్ద్ గ్రామ శివారులో ఉన్న ట్రాన్స్ఫారం ను గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు ధ్వంసం చేసి ట్రాన్స్ఫార్మర్ ఆయిల్ రాగి వైర్లు అపహరించినట్లు రైతులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. సంఘటన స్థలానికి పోలీసులు చేరుకొని సుశాంత్ రెడ్డి అసిస్టెంట్ లైన్మెన్ పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. తానాఖుర్ద్ గ్రామ శివారులో ట్రాన్స్ఫారం ఆయిల్ మరియు రాగి వైర్లు అపహరించినట్లు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

ఎండాకాలం మండుతున్న చికెన్ ధరలు!

మన దునియా,హైదరాబాద్:మే 11

చికెన్ ధరలు రోజు రోజుకు ప్రియం అవుతున్నాయి,వారం రోజుల నుంచి పరిశీలిస్తే ధరలు క్రమంగా పెరుగుతూ వస్తున్నాయి, ఈనెల 6న, స్కిన్ తో కిలో 260 ఉండగా.. ప్రస్తుతం 360 కి చేరింది, దీంతో కోడి మాంసం ప్రియులు చికెన్ కొనాలంటే జంకుతున్నారు. కిలో, రెండు కిలోలు తెచ్చుకుని తినేవారు అరకిలో తో సరిపెట్టు కుంటున్నారు. మటన్ తో పోలిస్తే మధ్య తరగతి కుటుంబాలు ఎక్కువ గా చికెన్ ను ఇష్టపడ తారు. ధరలు అందుబాటులో ఉం టాయన్న కారణంతో సామాన్యులు ఎక్కు వగా చికెన్ ను కొను గోలు చేసి తింటారు. ప్రస్తుత కాలంలో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో చికెన్ ధరలు ఆకాశన్నంటుతున్నాయి. ఎండలు.. పెళ్లిళ్ల సీజన్.. సరఫరా తగ్గుదల.. వెరసి చికెన్ ధరలు భారీగా పెరిగాయి. రోజురోజుకూ చికెన్, మటన్ ధరలు పెరుగు తుండటంతో సామా న్యులు కొనాలా? వద్దా? అన్న పరిస్థితి నెలకొంది. తాజా చికెన్ రేట్ల ప్రకారం.. ఫామ్ రేట్ లైవ్ బర్డ్ (కోడి కిలో) 170 నుంచి 180 ఉంది. డ్రెస్సెడ్ చికెన్ రూ.320 – 330 వరకు అమ్ముతున్నా రు. స్కిన్ లెస్ రూ.350 నుంచి రూ.360 వరకు విక్రయిస్తున్నారు. గుడ్లు డజన్ రూ.72 నుంచి 75 వరకు విక్రయిస్తున్నారు. చికెన్ రేట్లు భారీగా పెరగడంతో మాంసం ప్రియులు కోడి మాంసం కొనాలంటే కొనలేని పరిస్థితి. ప్రస్తుతం ధరలు జూన్ నెలాఖరు వరకు ఇలానే ఉంటాయని వ్యాపారులు చెబుతు న్నారు. వేసవి తీవ్రత కారణంగా కోళ్ల మరణాలు పెరగడం, ఫారాల్లో ఉత్పత్తి తగ్గ డం వల్ల మార్కెట్‌లో సరఫరా తగ్గిందని, మరోవైపు పెళ్లిళ్లు, ఫంక్షన్లు, హోటళ్ల నుంచి డిమాండ్ పెరగడంతో ధరలు ఒక్కసారిగా పెరిగా యని చెబుతున్నారు.



షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

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

విషయంలో వినియోగదారులుగా మనం అయోమయం చెందడం సర్వసాధారణం. అయితే రెంటికి ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిఠాయిల కోవకు చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించరు. కానీ ఆ మిఠాయిని తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీపి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అస్పర్టమే, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!

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

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

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

ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?

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

తిప్పతీగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..

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

అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

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

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

RNI Number

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 హోం రెమెడీ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఇన్సులిన్ ప్లాంట్ మీకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీని ఆకులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగులు దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఈ ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. నిజానికి ఇన్సులిన్ మొక్క ఒక ఔషధ మొక్క. ఇది ఔషధాల తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు టైప్ టూ డయాబెటీస్ 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 ప్లాంట్‌ను అద్రాక్, కెముక్, క్యూ, కీకంద్, కుముల్, పక్రముల, పుష్కరముల 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 దడసరు పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రొటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్బోలిక్ యాసిడ్, టెర్పెనాయిడ్లు దీని ఆకుల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేగులు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌కు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

మన పంటల్లో దొరికే కూరగాయలలో వంకాయ కూడా ఒకటి. కానీ 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 రక్షణ లభిస్తుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది హృదయ రూపాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. వంకాయను తింటే యంగ్ గా కనిపిస్తారని కూడా చెబుతున్నారు. వంకాయలో ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే హై ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే పొటాషియం కంటెంట్ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది గుండె పోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. 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 ప్రేరేపిస్తుంది. అలాగే మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఆహారంలో వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందట. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.

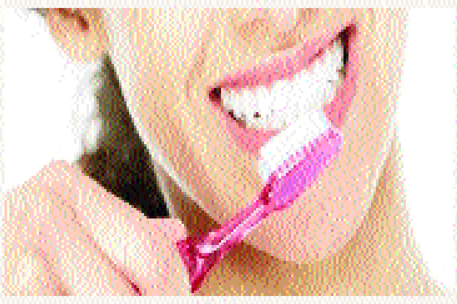
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

నాన్ స్టిక్ వంటసామాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువులు 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 పాలీటెట్రాఫ్లోరోఎథిలీన్ అని పిలువబడే కార్బన్, ఫ్లోరిన్ సింథటిక్ సమ్మేళనం. ఇది వంటలకు నాన్-స్టిక్ ఉపరితలం ఇస్తుంది. టెఫ్లాన్ అనే పదార్థంతో పూసిన నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌లను సాధారణంగా ఉపయోగించడం సురక్షితమని నిపుణులు చెబుతారు. కానీ 250 కి ఇంకా కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఉత్పత్తి, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి చేరుతాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చే వ్యక్తులలో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడెక్కుతాయి కాబట్టి ఆహారం లేకుండా ప్యాన్‌ను వేడి చేయవద్దు. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని కదిలించేందుకు ఉపయోగించే స్పూన్లు, ఇతర పాత్రలు చెక్కతో తయారు చేయడం మంచిది. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలను రుద్దకూడదని, శుభ్రం చేయడానికి స్పాంజ్ లాంటి పదార్థాలను మాత్రమే ఉపయోగించాలి. 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 ..

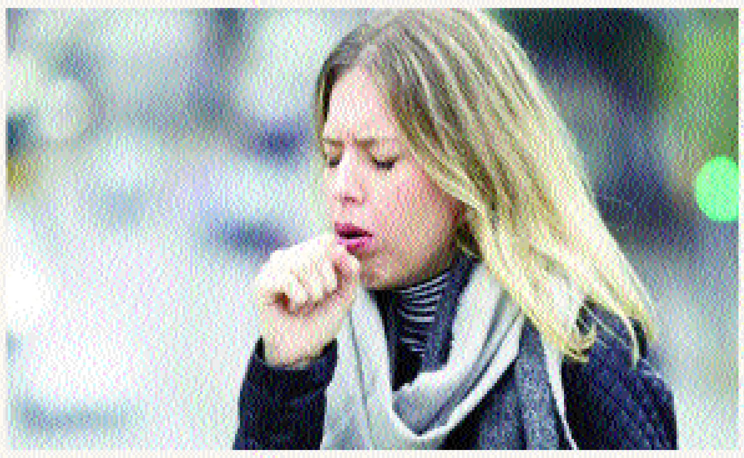
శ్రావణం మాసం ముగిసిన త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణపతుడు జ్ఞానానికి అధినేత. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేశుడు చాలా సంతోషిస్తాడు. భక్తుని పూజకు సంతసించి పార్వతి పుత్రుడు వరాలను కురిపిస్తాడని విశ్వాసం. శివుడిలాగే వినాయకుడు కూడా చిన్న చిన్న పరిహారాలతోనే సంతృప్తి చెందుతాడు. అయితే వినాయకుడిని పూజించే సమయంలో కొన్ని పనులు చేయడం మరచిపోతే కోపం వస్తుంది. పూజ ఫలం లభించదు. మరోవైపు గణేశుడి వాహనం ఎలుక ఇంద్రియాలకు చిహ్నం. హిందూ మతంలో ప్రధాన దేవతలలో ఒకరు గణపతి. అయితే వినాయకుడిని పూజించేటప్పుడు తెలిసి తెలియక కూడా కొన్ని తప్పులు 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 పార్వతి దేవిల తనయుడు గణేశుని పూజలో తులసి దళాలను పొరపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేశుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్వా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేశుడికి.. చంద్రునికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిగలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడికి గజముఖాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. విరిగిన వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున మాత్రమే కాదు గణేశ పూజలో విరిగిన 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 బియ్యంసనాతన ధర్మం ప్రకారం వినాయకుని పూజలో పొరపాటున కూడా విరిగిన బియ్యాన్ని సమర్పించవద్దు. బదులుగా, మొత్తం బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో ముక్కలు ఉండవద్దు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పొడి బియ్యాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పువ్వులు: శివుడు వలెనే గణేశుడి పూజలో కూడా మొగలి పువ్వులు వాడటం నిషిద్ధం. శివుడు మొగలి పువ్వుని శపించాడు. కనుక ఈ దేవుడు 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. దుర్గను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్పు. వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో ఆనందం, శాంతి లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజూ మనం ఉదయం నిద్ర లేవగానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేదంటే నోరు దుర్వాసన రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజు బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంకాలం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా తరచూ బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే అది ఎక్కువగా హానికరం కాదు. రోజువారి బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. దాని బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన శరీర ఆరోగ్యంతో చాలా 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 అంత మంచిది కాదని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బ్రష్ చేసుకోకపోతే టార్టార్ అని పిలువబడే గట్టి నిక్షేపాలు మారడానికి కేవలం 48 గంటలు పడుతుందట. పంటి ఉపరితలంపై టార్టర్ నిక్షేపాలు ఏర్పడిన తర్వాత వాటిని బ్రష్ తో తొలగించడం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో నుంచి చెడు వాసన వస్తుంది. అలాగే అవి ఇతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్ళపై ఎంచి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సలహా అనారోగ్యకరమైన నోరు శరీరంలో మంటకు దారితీస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. అలాగే ఇది మెదడు వాపు, మెదడు కణాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. ఇది చిత్త వైకల్యానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. నోరు శుభ్రం చేసుకోకపోతే శ్వాస 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 తప్పనిసరి.

పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



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

ఐపీఎల్ లో నేడు ఢిల్లీతో పంజాబ్ ఢీ... టాస్ గెలిచి సరదా వ్యాఖ్య చేసిన అక్షర్ పటేల్!

పంజాబ్‌తో మ్యాచ్‌లో టాస్ గెలిచిన ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్

మొదట బౌలింగ్ చేయాలని నిర్ణయించిన కెప్టెన్ అక్షర్ పటేల్

ఢిల్లీ జట్టులో ఐదు కీలక మార్పులు

పంజాబ్ తరఫున ఐపీఎల్‌లోకి అరంగేట్రం చేయనున్న బెన్ డ్వార్షియస్

ఐపీఎల్ లో నేడు పంజాబ్ కింగ్స్‌తో మ్యాచ్‌లో ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ టాస్ గెలిచింది. ధర్మశాలలోని హిమాచల్ ప్రదేశ్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ స్టేడియం వేదికగా జరుగుతున్న ఈ కీలక పోరులో ఢిల్లీ కెప్టెన్ అక్షర్ పటేల్ ఫీల్డింగ్ ఎంచుకున్నాడు. దీంతో శ్రేయస్ అయ్యర్ నేతృత్వంలోని పంజాబ్ కింగ్స్ జట్టు మొదట బ్యాటింగ్ చేయనుంది.టాస్ గెలిచిన అనంతరం అక్షర్ పటేల్ మాట్లాడుతూ.. ఈ సీజన్‌లో తమకు టాస్ గెలవడం మాత్రమే కలిసొస్తోందని సరదాగా వ్యాఖ్యానించాడు. ధర్మశాలలో పిచ్ ఫ్రెష్‌గా ఉందని, ఫాస్ట్ బౌలర్లకు స్వింగ్ లభించే అవకాశం ఉన్నందున ఛేజింగ్‌కు మొగ్గు చూపుతున్నట్లు తెలిపాడు. ఈ మ్యాచ్ కోసం జట్టులో ఏకంగా ఐదు మార్పులు చేసినట్లు వెల్లడించాడు. ఈ సీజన్ లో ఇప్పటివరకు 11 మ్యాచ్ లు ఆడిన ఢిల్లీ జట్టు 7 మ్యాచ్ లలో ఓటమిపాలైంది. మరోవైపు, పంజాబ్ కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్ మాట్లాడుతూ.. పిచ్ గురించి ఇప్పుడే అంచనా వేయలేమని, తమ ఆటగాళ్లు ఒత్తిడిని అధిగమించి సహజమైన ఆటతీరును ప్రదర్శించాలని సూచించాడు. స్వల్ప గాయంతో లాకీ ఫెర్గూసన్ దూరం కావడంతో, అతని స్థానంలో బెన్ డ్వార్షియస్ ఈ మ్యాచ్‌తో ఐపీఎల్‌లోకి అరంగేట్రం చేస్తున్నాడని ప్రకటించాడు.

ఇరు జట్ల వివరాలు:

ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ కేఎల్ రాహుల్ (వికెట్ కీపర్), అభిషేక్ పోరెల్, సాహిల్ పరాఖ్, ట్రిస్టన్ స్టబ్స్, డేవిడ్ మిల్లర్, అక్షర్ పటేల్ (కెప్టెన్), మాధవ్ తివారీ, ముఖేష్ కుమార్, అకిబ్ నబీ దార్, మిచెల్ స్టార్క్, లుంగి ఎంగిడి.

పంజాబ్ కింగ్స్ ప్రభ్‌సిమ్రాన్ సింగ్ (వికెట్ కీపర్), ప్రియాంశ్ ఆర్య, కూపర్ కనోలీ, శ్రేయస్ అయ్యర్ (కెప్టెన్), సూర్యాంశ్ షెడ్గే, మార్కస్ స్టొయినిస్, శశాంక్ సింగ్, మార్కో జాన్సెన్, బెన్ డ్వార్షియస్, అర్ష్‌దీప్ సింగ్, యజువేంద్ర చాహల్.

ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ ఇంపాక్ట్ సబ్స్: పాతుమ్ నిస్సంక, సమీర్ రిజ్వీ, అశుతోష్ శర్మ, విప్రాజ్ నిగమ్, త్రిపురాన విజయ్. పంజాబ్ కింగ్స్ ఇంపాక్ట్ సబ్స్: హర్‌ప్రీత్ బ్రార్, యశ్ ఠాకూర్, జేవియర్ బార్ట్‌లెట్, విష్ణు వినోద్, ప్రవీణ్ దూబే.

ఉర్విల్ పటేల్ ఐపీఎల్ రికార్డు ఫిఫ్టీ వెనుక ధోనీ సలహా

ధోనీ ఇచ్చిన సలహాతోనే రికార్డు ఫిఫ్టీ సాధ్యమైందన్న ఉర్విల్ పటేల్

లక్నోపై 13 బంతుల్లోనే అర్ధశతకం సాధించి రికార్డు సమం

తన తొలి ఐపీఎల్ ఫిఫ్టీని తండ్రికి అంకితమిచ్చిన యువ బ్యాటర్

మానసికంగా స్పష్టంగా ఉండాలని ధోనీ సూచించినట్లు వెల్లడి

ఐపీఎల్ 2026లో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తరఫున ఆడుతున్న యువ సంచలనం ఉర్విల్ పటేల్, తన రికార్డు అర్ధశతకం వెనుక ఉన్న అసలు రహస్యాన్ని వెల్లడించాడు. చెన్నై మాజీ కెప్టెన్ ఎంఎస్ ధోనీ ఇచ్చిన ఒక కీలక సలహా తన ఆటతీరును పూర్తిగా మార్చేసిందని తెలిపాడు. లక్నో సూపర్ జెయింట్స్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో ఉర్విల్ కేవలం 13 బంతుల్లోనే హాఫ్ సెంచరీ సాధించి, ఐపీఎల్ చరిత్రలో వేగవంతమైన అర్ధశతకం రికార్డును సమం చేసిన విషయం తెలిసిందే.ఆదివారం చెపాక్ స్టేడియంలో జరిగిన ఈ మ్యాచ్‌లో ఉర్విల్ 23 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 8 సిక్సర్లతో 65 పరుగులు చేసి విధ్వంసం సృష్టించాడు. ఈ సీజన్‌లో గాయం కారణంగా ఆటకు దూరంగా ఉన్న ధోనీతో డ్రెస్సింగ్ రూమ్‌లో జరిపిన సంభాషణ గురించి ఉర్విల్ తాజాగా ఐపీఎల్ విడుదల చేసిన వీడియోలో పంచుకున్నాడు. "గత కొన్ని మ్యాచ్‌ల్లో మంచి ఆరంభం లభించినా త్వరగా ఔటవుతున్నానని మహీ భాయ్‌తో చెప్పాను. అప్పుడు అతడు 'నీ నైపుణ్యంపై నాకు ఎలాంటి సందేహం లేదు. సందేహమల్లా నీ మనసులోనే ఉంది. కాబట్టి మానసికంగా స్పష్టంగా ఉండు, సరైన బంతిని సరైన చోట కొట్టడానికి ప్రయత్నించు' అని ఒక్కటే మాట చెప్పాడు" అని ఉర్విల్ వివరించాడు.ధోనీ మాటలతో తనలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగిందని, ఎలాంటి సందేహాలు లేకుండా సహజమైన ఆటతీరును ప్రదర్శించగలిగానని పేర్కొన్నాడు. ఈ ప్రదర్శనతో ధోనీ ఎంతో సంతోషిస్తాడని భావిస్తున్నట్లు తెలిపాడు.తన తొలి ఐపీఎల్ ఫిఫ్టీని చారిత్రాత్మక రీతిలో సాధించడంపై ఉర్విల్ భావోద్వేగానికి గురయ్యాడు. "నా తొలి ఐపీఎల్ 50... ఇప్పుడు దానిని నాన్నకు అంకితమిస్తున్నాను" అంటూ రాసి ఉన్న నోట్‌ను మైదానంలో ప్రదర్శించాడు. గత మ్యాచ్‌ల్లో విఫలమైనప్పటికీ, భయం లేకుండా ఆడమని తన తండ్రి ఎప్పుడూ ప్రోత్సహించేవారని ఉర్విల్ గుర్తుచేసుకున్నాడు. కెప్టెన్ రుతురాజ్ గైక్వాడ్ కూడా పిచ్ గురించి చెప్పిన మాటలు తనకు ఎంతగానో ఉపయోగపడ్డాయని ఉర్విల్ పటేల్ వెల్లడించాడు.

పోరాటానికి ఇవే సాక్ష్యాలు.. గాయాలను చూపిస్తూ కృనాల్ పాండ్యా పోస్ట్

ఎంఐపై ఆర్సీబీకి విజయాన్ని అందించిన కృనాల్ పాండ్యా

తీవ్రమైన నొప్పితో బాధపడుతూ 73 పరుగులు చేసిన ఆల్‌రౌండర్

మ్యాచ్ అనంతరం తన గాయాల ఫొటోను ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పంచుకున్న కృనాల్

ఈ సీజన్‌లో అద్భుత ఫామ్‌లో ఉన్న కృనాల్ పాండ్యా

రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు (ఆర్సీబీ) ఆల్‌రౌండర్ కృనాల్ పాండ్యా, తనలోని పోరాట యోధుడిని మరోసారి ప్రపంచానికి పరిచయం చేశాడు. నిన్న ముంబై ఇండియన్స్ (ఎంఐ)తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో అద్భుత ప్రదర్శనతో జట్టుకు విజయాన్ని అందించాడు. అనంతరం ఆ పోరాటంలో తనకు తగిలిన గాయాలను చూపిస్తూ సోషల్ మీడియాలో భావోద్వేగ పోస్ట్ పెట్టాడు.రాయ్‌పూర్ వేదికగా జరిగిన ఈ మ్యాచ్‌లో 167 పరుగుల లక్ష్య ఛేదనలో కృనాల్ అసాధారణ పోరాట పటిమను ప్రదర్శించాడు. కఠినమైన పిచ్‌పై, కండరాల తిమ్మిర్లతో తీవ్రంగా బాధపడుతూనే క్రీజులో నిలబడ్డాడు. కేవలం 46 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 5 సిక్సర్లతో 73 పరుగులు చేసి ఆర్సీబీకి చిరస్మరణీయ విజయాన్ని అందించాడు. మ్యాచ్ ముగిసిన తర్వాత కృనాల్ తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో గాయాల తాలూకు ఫొటోలను పంచుకున్నాడు. "కొన్ని గాయాలు మనం పోరాడటానికి తగినవని నిరూపిస్తాయి" అంటూ క్యాప్షన్ జోడించాడు. ఈ పోస్ట్ ప్రస్తుతం వైరల్‌గా మారింది. ఇక, ఈ సీజన్‌లో కృనాల్ అద్భుతమైన ఫామ్‌లో ఉన్న విషయం తెలిసిందే. ఇప్పటివరకు ఆడిన ఆరు ఇన్నింగ్స్‌లలో 35.50 సగటు, 150.00 స్ట్రైక్ రేట్‌తో 141 పరుగులు సాధించి తన బ్యాటింగ్ సత్తాను చాటుతున్నాడు. అటు బౌలింగ్‌లోనూ అద్భుతంగా రాణిస్తున్నాడు.

టిమ్ డేవిడ్ 'అసభ్యకర సైగ' వివాదం.. చర్యలు తప్పవా?

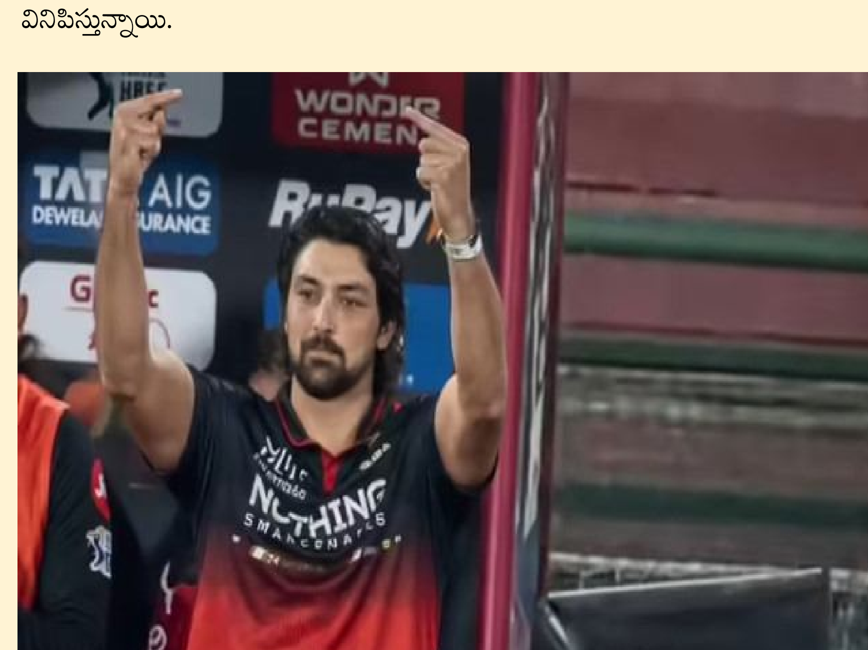
ముంబై ఇండియన్స్‌పై గెలుపు తర్వాత టిమ్ డేవిడ్ అసభ్యకర సైగ

మిడిల్ ఫింగర్ చూయిస్తూ టిమ్ డేవిడ్ సెలబ్రేషన్స్

సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న వీడియో

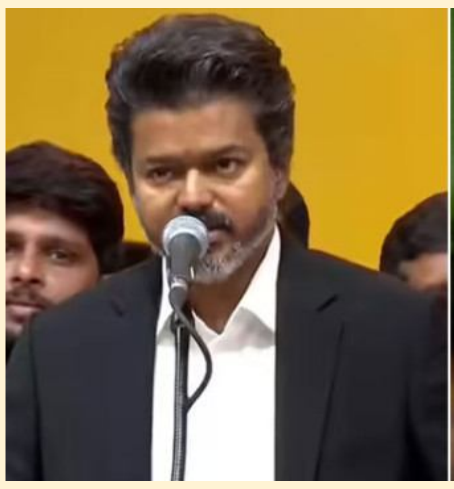
గతంలో ముంబై జట్టుకు ఆడిన డేవిడ్.. ఈ మ్యాచ్‌లో డకౌట్

రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు (ఆర్‌సీబీ) ఆల్‌రౌండర్ టిమ్ డేవిడ్ ఒక వివాదంలో చిక్కుకున్నాడు. తన పాత జట్టు ముంబై ఇండియన్స్ (ఎంఐ) పై ఉత్కంఠభరిత విజయం సాధించిన తర్వాత అతను అసభ్యకరమైన రీతిలో 'మిడిల్ ఫింగర్' సైగ చేసినట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్నాడు. ఇందుకు సంబంధించిన ఓ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో ఈ విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది.గతంలో మూడు సీజన్ల పాటు ముంబై ఇండియన్స్‌కు ప్రాతినిధ్యం వహించిన టిమ్ డేవిడ్‌ను, 2025 వేలంలో ఆర్‌సీబీ కొనుగోలు చేసింది. అప్పటి నుంచి అతను బెంగళూరు జట్టులో కీలక ఆటగాడిగా కొనసాగుతున్నాడు. అయితే, ముంబైతో జరిగిన ఈ మ్యాచ్‌లో అతను ఎదుర్కొన్న తొలి బంతికే డకౌట్‌గా వెనుదిరిగాడు.ఈ మ్యాచ్ చివరి బంతికి ఆర్‌సీబీ గెలవడంతో డగౌట్‌లో సంబరాలు అంబరాన్నంటాయి. చివరి ఓవర్లో 15 పరుగులు అవసరమైన దశలో, రొమారియో షెపర్డ్ ఔటవ్వడంతో ముంబై గెలుపు ఖాయమనిపించింది. కానీ, భువనేశ్వర్ కుమార్ సిక్సర్, ఆపై రసిఖ్ సలామ్ లాంఛనం పూర్తి చేయడంతో ఆర్‌సీబీ విజయం సాధించింది. ఈ సంబరాల సమయంలోనే డేవిడ్ అలా ప్రవర్తించాడని ఫ్యాన్స్ భావిస్తున్నారు. అయితే, ఈ వీడియో నిజమని తేలితే, డేవిడ్‌పై క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకునే అవకాశం ఉందని ఊహాగానాలు వినిపిస్తున్నాయి.



మన దునియా
RNI Number
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

సీఎంగా విజయ్ ప్రమాణం.. 'ప్రేమ గట్టిగా వినిపిస్తుంది' అంటూ త్రిష పోస్ట్



తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రిగా నటుడు విజయ్ ప్రమాణస్వీకారం చేయగా, ఈ కార్యక్రమానికి ఆయన రూమర్డ్ గర్ల్‌ఫ్రెండ్, నటి త్రిష కృష్ణన్ హాజరవడం ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచింది. నిన్న చెన్నైలోని జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ స్టేడియంలో జరిగిన ఈ వేడుక తర్వాత త్రిష సోషల్ మీడియాలో పెట్టిన పోస్ట్ ఇప్పుడు నెట్టింట చక్కర్లు కొడుతోంది. ఈ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన తన ఫొటోలను షేర్ చేస్తూ, "ప్రేమ ఎప్పుడూ గట్టిగానే వినిపిస్తుంది" (ుప్త్రవ శ్రీశీజవ అం ఖశ్రీఝుఎం శ్రీశీబుసవతీ) అని క్యాప్షన్ ఇచ్చారు. ఈ క్యాప్షన్ వారిద్దరి మధ్య ఉన్న సంబంధంపై జరుగుతున్న ప్రచారానికి మరింత బలం చేకూర్చింది.వేడుక కోసం త్రిష సీఫామ్-గ్రీన్ రంగు చీరలో, బంగారు వర్ణం మోటిఫ్స్ ఉన్న బ్లౌజ్‌తో సంప్రదాయబద్ధంగా ముస్తాబయ్యారు. తలలో తెల్లటి గజ్రా, ఎరుపు రాళ్లతో కూడిన ఆభరణాలతో ఆమె అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. కాగా, విజయ్, త్రిష తమిళ చిత్ర పరిశ్రమలో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన జోడీలలో ఒకటి. గతంలో 'గిల్లీ', 'తిరుపాచ్చి', 'ఆతి', 'కురువి', ఇటీవల వచ్చిన 'లియో' వంటి చిత్రాల్లో కలిసి నటించి ప్రేక్షకుల మన్ననలు పొందారు. కొంతకాలంగా వీరిద్దరి మధ్య ప్రేమాయణం నడుస్తోందని సోషల్ మీడియాలో ఊహాగానాలు వస్తున్నప్పటికీ, ఇద్దరూ ఎప్పుడూ స్పందించలేదు. విజయ్ విడాకుల పిటిషన్‌కు సంబంధించిన వార్తలు బయటకు వచ్చిన తర్వాత ఈ వదంతులు మరింత ఎక్కువయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో విజయ్ ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణం చేస్తున్న చారిత్రక ఘట్టానికి త్రిష హాజరుకావడం, ఆ తర్వాత ఇప్పుడు ఆమె పెట్టిన పోస్ట్ చర్చనీయాంశంగా మారింది.

'వారణాసి' లేటెస్ట్ షెడ్యూల్ మళ్లీ మొదలైంది... సెట్స్ పై ప్రియాంక చోప్రా!

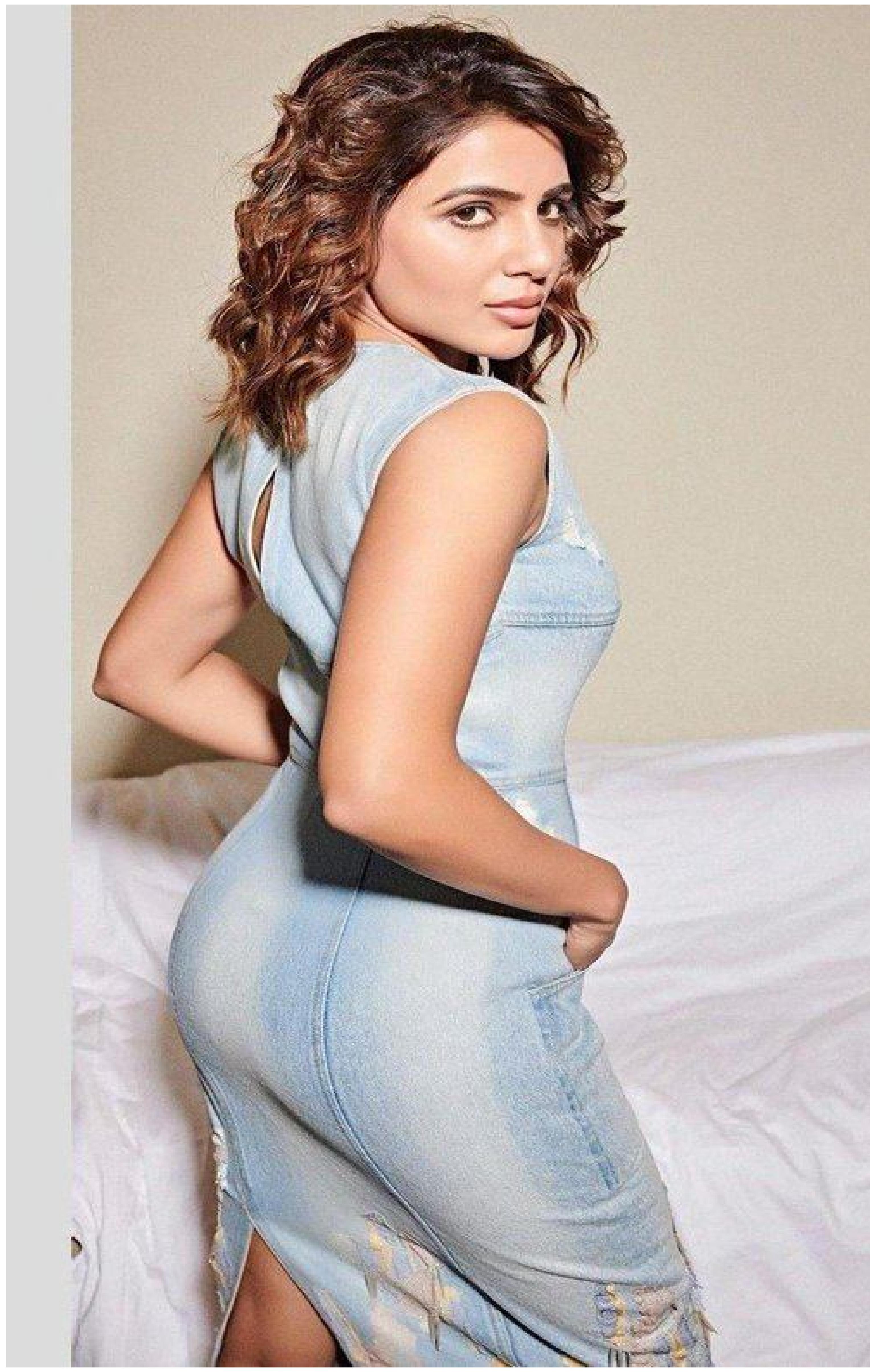
మహేష్ బాబు-రాజమౌళి కాంబినేషన్ లో 'వారణాసి'

హీరోయిన్ గా ప్రియాంక చోప్రా

ఇటీవల హైదరాబాద్‌లో నీటి కొరతతో నిలిచిన షెడ్యూల్!

2027 ఏప్రిల్ 7న వస్తున్న 'వారణాసి'

సూపర్‌స్టార్ మహేష్ బాబు, దర్శకధీరుడు ఎస్.ఎస్. రాజమౌళి కాంబినేషన్‌లో వస్తున్న భారీ యాక్షన్ అడ్వెంచర్ చిత్రం 'వారణాసి'పై కీలక అప్‌డేట్ వచ్చింది. ఈ సినిమాలో నటిస్తున్న గ్లోబల్ స్టార్ ప్రియాంక చోప్రా తాజా షెడ్యూల్ లో షూటింగ్‌లో పాల్గొన్నారు. ఈ విషయాన్ని ఆమె స్వయంగా తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఖాతా ద్వారా వెల్లడించారు."వారణాసి, హియర్ వి గో!" అనే క్యాప్షన్‌తో ఆమె ఒక ఫోటోను పోస్ట్ చేయడంతో, కొత్త షెడ్యూల్ ప్రారంభమైనట్లు అధికారికంగా వెల్లడైంది. కొద్ది రోజుల క్రితం హైదరాబాద్‌లో నీటి కొరత కారణంగా తాత్కాలికంగా నిలిచిపోయిన షూటింగ్‌ను ఇప్పుడు పునఃప్రారంభించారు. తాజా అప్‌డేట్‌తో ఈ గ్లోబల్ యాక్షన్ అడ్వెంచర్ చిత్రంపై అంచనాలు మరింత పెరిగాయి.ఈ సినిమాలో మహేష్ బాబు సరసన ప్రియాంక చోప్రా నటిస్తుండగా, మలయాళ స్టార్ పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. వీరితో పాటు మాధవన్, ప్రకాష్ రాజ్ వంటి ప్రముఖ నటులు కూడా ముఖ్యమైన పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. ఎస్.ఎస్. కార్తికేయ, కె.ఎల్. నారాయణ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి ఎం.ఎం. కీరవాణి సంగీతం అందిస్తున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 2027 ఏప్రిల్ 7న ఈ సినిమాను విడుదల చేసేందుకు చిత్ర బృందం సన్నాహాలు చేస్తోంది.



నా సినిమాల్లో కథే హీరో.. తేల్చిచెప్పిన సమంత

ఇకపై తాను చేసే సినిమాల్లో కథే హీరో అని స్పష్టం చేసిన సమంత

నటీనటులు, నిర్మాత కంటే కథే గొప్పదని వ్యాఖ్య

మహిళా ప్రేక్షకులు కనెక్ట్ అయ్యే సినిమాలు చేయడమే తన లక్ష్యమన్న నటి

సమంత 'మా ఇంటి బంగారం' జూన్ 19న విడుదల

ప్రముఖ నటి సమంత తన కెరీర్ పంథాపై స్పష్టమైన ప్రకటన చేశారు. ఇకపై తాను నటించే చిత్రాల్లో కథే ప్రధాన హీరో అని, కంటెంట్‌కే తన మొదటి ప్రాధాన్యత ఉంటుందని తేల్చిచెప్పారు. ఇటీవల ఓ ప్రముఖ మ్యాగజైన్‌కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆమె ఈ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. తన రాబోయే ప్రాజెక్టులలో హీరో ఎవరని అడిగిన ప్రశ్నకు బదులిస్తూ, "ఇకపై నేను అలాంటి సినిమాలు చేయడం లేదు" అని సమాధానమిచ్చారు.ఈ సందర్భంగా తన ఫిలిం ఫిలాసఫీని వివరిస్తూ, "నేను చేసే సినిమాల్లో కథే హీరో అవుతుంది. కథ అనేది నిర్మాత, నటీనటుల కంటే గొప్పది" అని సమంత స్పష్టం చేశారు. మహిళా ప్రేక్షకులు తాము చూసే పాత్రలతో మమేకమయ్యేలా, తమను తాము ఆ పాత్రల్లో చూసుకునేలా ఉండే చిత్రాలు చేయడమే తన లక్ష్యమని ఆమె వివరించారు. ఇదే ఆలోచనతో ఆమె 'ట్రలాలా మూవింగ్ పిక్చర్స్' పేరుతో సొంత నిర్మాణ సంస్థను ప్రారంభించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ బ్యానర్‌పై నందినీ రెడ్డి దర్శకత్వంలో ఆమె నిర్మిస్తున్న తొలి చిత్రం 'మా ఇంటి బంగారం'. ఈ సినిమా జూన్ 19న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

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