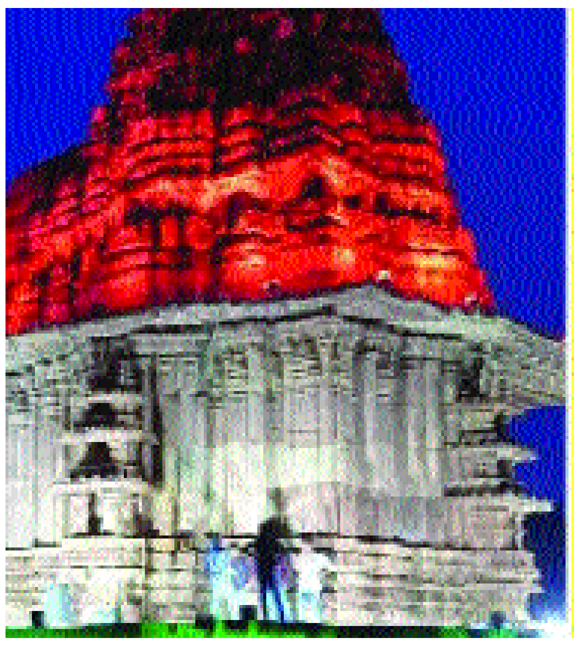


మన దునియా

RNI Number
TELTEL/2023/85680

Our News Our World

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

సంపుటి : 3 | సంచిక : 284 | జూన్ 12 శుక్రవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

పోలీస్ వ్యవస్థలో మార్పు రావాలి..!

సీఎం, డీజీపీల వైపు చూస్తున్న తెలంగాణ ప్రజలు..!

- రాజకీయ జోక్యం లేని పారదర్శక పోలీసింగ్‌కు ప్రజల డిమాండ్
- ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో బాధ్యతాయుత వ్యవస్థ అవసరం
- నిష్పక్షపాత పోలీసింగ్‌తో ప్రజల విశ్వాసం పెంపొందించాలి
- పోలీస్ వ్యవస్థలో సంస్కరణలపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చర్చ
- ప్రజా భద్రత, చట్ట పరిరక్షణలో మరింత సమర్థతకు పిలుపు

మన దునియా,హైదరాబాద్:జూన్11

ఒక సమాజం ప్రశాంతంగా, సురక్షితంగా ఉండాలన్నా... శాంతిభద్రతలు అదుపులో ఉండాలన్నా ఆ రాష్ట్ర పోలీస్ వ్యవస్థ ఎంత బలంగా, నిష్పక్షపాతంగా పనిచేస్తుందనే దానిపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రస్తుతం తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పోలీస్ వ్యవస్థను మరింత సక్రమ మార్గంలో పెట్టాలని, "పోలీస్ అంటే ప్రజల్లో భయం కాదు... ఒక సదాభిప్రాయం, భరోసా" కలగాలనే డిమాండ్ ప్రజల నుండి బలంగా వినిపిస్తోంది.

రాజకీయ జోక్యానికి చెక్ పెట్టాలి..

సాధారణంగా పోలీస్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో స్టేషన్ హౌస్ ఆఫీసర్ల బదిలీలు, పోస్టింగులు స్థానిక నియోజకవర్గాల ఎమ్మెల్యేల సిఫార్సులు, వారి చెప్పుచేతుల్లో ఉండే వారి చుట్టూ తిరుగుతుంటాయనే విమర్శలు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

తొలి వానకే చేతులెత్తేసిన సర్కార్: కేటీఆర్

నైరుతి రుతుపవనాల రాకతో హైదరాబాద్‌లో భారీగా కురిసిన తొలి వాన

చిన్నపాటి వర్షానికే రోడ్లన్నీ జలమయమయ్యాయన్న కేటీఆర్

కాంగ్రెస్ సర్కార్ కేవలం రాజకీయాలపైనే దృష్టి పెడుతోందని విమర్శ

నైరుతి రుతుపవనాల రాకతో హైదరాబాద్‌లో కురిసిన తొలి పెద్ద వానకే నగరం అతలాకుతలమైంది. ఈ నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై, ముఖ్యంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఢిల్లీలో ప్రధాని మోదీతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి భేటీ

నీతి ఆయోగ్ పాలకమండలి సమావేశం అనంతరం ప్రత్యేక సమావేశం

తెలంగాణ అభివృద్ధికి సంబంధించిన పలు కీలక అంశాలపై చర్చ

వికసిత్ భారత్ 2047

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

టీఎంసీ రెబల్ ఎంపీల భవిష్యత్ ప్రశ్నార్థకం.. ఫిరాయింపుల చట్టం ఏం చెబుతోంది?

లోక్‌సభలో తృణమూల్ కాంగ్రెస్‌లో చీలిక

28 మంది ఎంపీలలో 20 మంది తిరుగుబాటు జెండా

ఎన్డీయేకు మద్దతివ్వాలని యోచిస్తున్న రెబల్ వర్గం

ఫిరాయింపుల నిరోధక చట్టంపై కొనసాగుతున్న చర్చ

స్పీకర్ ఓం బిర్లా నిర్ణయంపై సర్వత్రా ఉత్కంఠ

పశ్చిమ బెంగాల్

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

కవిత కొత్త పార్టీకి పేరు చిక్కులు.. 'టీఆర్ఎస్'పై ముప్పేట దాడి

కవిత కొత్త పార్టీ 'తెలంగాణ రక్షణ సేన'కు పేరు చిక్కులు

'టీఆర్ఎస్' పేరు తమదేనంటూ అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసిన బీఆర్ఎస్

మహారాష్ట్రకు చెందిన ఓ పార్టీ కూడా అదే పేరు కోసం దరఖాస్తు

కవిత పార్టీ పేరుపై ఈసీకి వందలాది ప్రజా అభ్యంతరాలు

వివరణ ఇచ్చేందుకు ఎన్నికల సంఘాన్ని కలవనున్న కవిత ప్రతినిధులు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

ఢిల్లీలో ప్రధాని మోదీతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి భేటీ

లక్ష్యంతో జరిగిన నీతి ఆయోగ్ భేటీ

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గురువారం నాడు న్యూఢిల్లీలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీతో సమావేశమయ్యారు. నీతి ఆయోగ్ 11వ పాలక మండలి సమావేశం ముగిసిన అనంతరం వీరిద్దరి మధ్య ఈ ప్రత్యేక భేటీ జరిగింది. రాష్ట్రానికి సంబంధించిన పలు కీలక అభివృద్ధి అంశాలపై ఈ సమావేశంలో చర్చించారు.ప్రధాని మోదీ అధ్యక్షతన రాష్ట్రపతి భవన్ కల్చరల్ సెంటర్‌లో 'వికసిత్ భారత్ 2047' లక్ష్యంతో నీతి ఆయోగ్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ ఉన్నత స్థాయి సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో పాటు ఇతర రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు కూడా పాల్గొన్నారు. మానవ వనరుల అభివృద్ధి, నైపుణ్యాలు పెంపు, ఉపాధి కల్పన, ఆరోగ్యం వంటి అంశాలపై ఈ భేటీలో ప్రధానంగా చర్చించారు.

కవిత కొత్త పార్టీకి పేరు చిక్కులు.. 'టీఆర్ఎస్'పై ముప్పేట దాడి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

కవిత ప్రతిపాదించిన కొత్త రాజకీయ పార్టీ 'తెలంగాణ రక్షణ సేన' (టీఆర్ఎస్)కు ఆరంభంలోనే అడ్డంకులు ఎదురవుతున్నాయి. పార్టీ పేరు చుట్టూ తీవ్ర వివాదం నెలకొనడంతో, ఈ అంశం రాజకీయ వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. 'టీఆర్ఎస్' అనే పేరును ఇతరులకు కేటాయించవద్దంటూ కేంద్ర ఎన్నికల సంఘానికి (ఈసీఐ) పలు వైపుల నుంచి అభ్యంతరాలు వెల్లువెత్తాయి.ఈ వివాదంలో ప్రధానంగా భారత్ రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్) తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది. 'టీఆర్ఎస్' అనే పేరు 14 ఏళ్ల తెలంగాణ ఉద్యమ చరిత్రతో, ప్రజల భావోద్వేగాలతో ముడిపడి ఉందని పేర్కొంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికీ తమ పార్టీని ప్రజలు 'టీఆర్ఎస్'గానే గుర్తిస్తున్నారని, కాబట్టి ఆ పేరును వేరొకరికి కేటాయించవద్దని కోరుతూ ఈసీకి అధికారికంగా ఫిర్యాదు చేసింది.మరోవైపు, కవిత పార్టీ ప్రకటనకు ఒక రోజు ముందే మహారాష్ట్ర సోలాపూర్‌కు చెందిన 'తెలంగాణ రాష్ట్రసామాజిక సేన' అనే సంస్థ కూడా 'టీఆర్ఎస్' అనే పేరు కోసం ఈసీకి దరఖాస్తు చేసుకోవడం గమనార్హం. సోలాపూర్‌కు చెందిన దయానంద్ మహాదేవ్ మామ్‌డ్యాల్ ఈ మేరకు దరఖాస్తు చేసినట్లు తెలియవచ్చింది.ఇవి మాత్రమే కాకుండా, కవిత పత్రికల్లో ఇచ్చిన ప్రకటన ఆధారంగా సుమారు 600 నుంచి 700 వరకు ప్రజా అభ్యంతరాలు ఈసీకి అందినట్లు సమాచారం. అదే సమయంలో, రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం వద్ద ఇప్పటికే 'తెలంగాణ రాజ్య సమితి' పేరుతో నమోదైన మరో పార్టీ కూడా 'టీఆర్ఎస్' అనే సంక్షిప్త నామాన్ని వాడటంపై అభ్యంతరం తెలుపుతూ ఎన్నికల సంఘాన్ని ఆశ్రయించింది.ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో, తమ వాదనలు వినిపించేందుకు కవిత ప్రతినిధుల బృందం త్వరలో ఎన్నికల సంఘాన్ని కలిసేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ఒకే పేరుపై ఇన్ని వైపుల నుంచి అభ్యంతరాలు వ్యక్తమవుతున్న తరుణంలో కవిత తన కొత్త పార్టీకి 'టీఆర్ఎస్' పేరును దక్కించుకుంటారా లేదా అన్నది ఇప్పుడు తీవ్ర ఉత్కంఠ రేపుతోంది.

ఈ రాత్రే ఇరాన్‌పై తీవ్ర దాడులు: ట్రంప్ సంచలన ప్రకటన

అమెరికా – ఇరాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు మరోసారి పతాకస్థాయికి చేరాయి. ఇరాన్‌పై ఈ రాత్రే భారీస్థాయిలో దాడులు చేయనున్నట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సంచలన ప్రకటన చేశారు. సమీప భవిష్యత్తులో ఇరాన్‌కు చెందిన కీలక చమురు క్షేత్రాలను, ముఖ్యంగా ఖర్గ్ ద్వీపాన్ని తమ ఆధీనంలోకి తీసుకుంటామని ఆయన హెచ్చరించారు.గురువారం తన ట్రూత్ సోషల్ ఖాతా ద్వారా ట్రంప్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. "ఈ రాత్రే అమెరికా బలగాలు ఇరాన్‌పై అత్యంత తీవ్రమైన దాడులు చేయనున్నాయి. త్వరలోనే ఖర్గ్ ద్వీపంతో పాటు ఇతర చమురు మౌలిక సదుపాయాల కేంద్రాలను స్వాధీనం చేసుకుంటాం. వారి చమురు, గ్యాస్ మార్కెట్లపై పూర్తి నియంత్రణ సాధిస్తాం" అని ఆయన తన పోస్టులో పేర్కొన్నారు.ఇప్పటికే ఇరు దేశాల మధ్య యుద్ధ మేఘాలు కమ్ముకున్నాయి. ఇటీవల ఇరాన్‌కు చెందిన గగనతల రక్షణ, నిఘా వ్యవస్థలపై అమెరికా దాడులు నిర్వహించింది. మరోవైపు, తమ అపాచీ హెలికాప్టర్‌ను ఇరాన్ కూల్చివేసిందని అమెరికా ఆరోపిస్తోంది. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో ట్రంప్ చేసిన తాజా హెచ్చరికలు అంతర్జాతీయంగా అత్యంత ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్నాయి.పర్షియన్ గల్ఫ్‌లో ఉన్న ఖర్గ్ ద్వీపం, ఇరాన్ చమురు ఎగుమతులకు ప్రధాన కేంద్రం. ఆ దేశం నుంచి జరిగే ముడి చమురు ఎగుమతుల్లో సుమారు 90 శాతం ఇక్కడి నుంచే సాగుతాయి. ఈ ద్వీపాన్ని స్వాధీనం చేసుకుంటామని ట్రంప్ ప్రకటించడం ప్రపంచ దేశాల్లో ఆందోళన కలిగిస్తోంది. సైనిక చర్యల హెచ్చరికల కొనసాగుతున్నప్పటికీ, ఇరు దేశాల మధ్య దౌత్యపరమైన చర్చలు కూడా జరుగుతున్నాయని, అయితే అవి మందకొడిగా సాగుతున్నాయని తెలుస్తోంది.

తొలి వానకే చేతులెత్తేసిన సర్కార్: కేటీఆర్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

రెడ్డిపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ విమర్శనాస్త్రాలు సంధించారు. 'తొలి వానకే చేతులెత్తేసిన సర్కార్' అంటూ సోషల్ మీడియా వేదికగా ఆయన తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.మున్సిపల్ శాఖను తన వద్దే ఉంచుకున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, నగర ప్రజలు గంటల తరబడి ట్రాఫిక్‌లో నరకం చూస్తున్నా కనీస బాధ్యత లేకుండా వ్యవహరిస్తున్నారని కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో వర్షాకాలం కంటే ముందే ఎస్ఎన్‌డీపీ, ఎస్ఆర్‌డీపీ పథకాల ద్వారా నాలాల పూడికతీత, వ్యర్థాల తొలగింపు పనులను పక్కాగా సమీక్షించేవాళ్లమని గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆ పద్ధతులను పూర్తిగా గాలికొదిలేయడం వల్లే చిన్నపాటి వర్షానికే రోడ్లన్నీ జలమయమయ్యాయని ఆరోపించారు.తెలంగాణ ఆర్థిక ఇంజన్ అయిన హైదరాబాద్ ప్రగతిని రేవంత్ సర్కార్ పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేసిందని, పరిపాలనను వదిలేసి కేవలం రాజకీయాల పైనే దృష్టి పెడుతోందని ఆరోపించారు. వర్షం పడగానే గంటల తరబడి విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోవడం, విద్యుదాఘాతాల వల్ల ప్రాణాలు కోల్పోతున్న ఘటనలపై తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తూ.. ప్రభుత్వానికి ముందస్తు సన్నద్ధత ఎక్కడ ఉందని నిలదీశారు.పాలనను పక్కనబెట్టి ప్రతిపక్షాలపై కక్షసాధింపులకు ప్రాధాన్యమిస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి, త్వరలో రాబోయే మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో హైదరాబాద్ ప్రజలు తగిన బుద్ధి చెప్పడం ఖాయమని కేటీఆర్ హెచ్చరించారు. ఈ తొలి వాన రాజకీయం ఇప్పుడు తెలంగాణలో బీఆర్ఎస్ వర్సెస్ కాంగ్రెస్ మధ్య లొల్లిని మరింత ముదిరేలా చేసింది.

టీఎంసీ రెబల్ ఎంపీల భవిష్యత్ ప్రశ్నార్థకం.. ఫిరాయింపుల చట్టం ఏం చెబుతోంది?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

రాజకీయాల్లో మొదలైన సంక్షోభం ఇప్పుడు దేశ రాజధాని ఢిల్లీకి పాకింది. అధికారాన్ని కోల్పోయిన తృణమూల్ కాంగ్రెస్ (టీఎంసీ) అధినేత్రి మమతా బెనర్జీకి లోక్‌సభలోనూ భారీ ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. పార్టీకి చెందిన 28 మంది లోక్‌సభ సభ్యులలో ఏకంగా 20 మంది ఎంపీలు తిరుగుబాటు బావుటా ఎగురవేశారు. ప్రత్యేక వర్గంగా ఏర్పడి కేంద్రంలోని ఎన్డీయే కూటమికి మద్దతు ఇవ్వాలని వారు యోచిస్తున్నట్టు తెలుస్తోంది. ఈ పరిణామం టీఎంసీలో పెను ప్రకంపనలు సృష్టిస్తోంది.సీనియర్ నాయకురాలు, నాలుగుసార్లు ఎంపీగా గెలిచిన కకోలీ ఘోష్ దస్తీదార్ ఈ తిరుగుబాటుకు నాయకత్వం వహిస్తున్నారు. బుధవారం రాత్రి ఢిల్లీలో బీజేపీ సీనియర్ నేత భూపేందర్ యాదవ్ నివాసంలో ఈ రెబల్ ఎంపీలు సమావేశమైనట్లు తెలుస్తోంది. తమను ప్రత్యేక పార్లమెంటరీ గ్రూపుగా గుర్తించాలని కోరుతూ త్వరలోనే లోక్‌సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లాను కలవాలని వారు నిర్ణయించుకున్నారు.అయితే, ఈ ఎంపీల భవిష్యత్తు రాజ్యాంగంలోని 10వ షెడ్యూల్ (ఫిరాయింపుల నిరోధక చట్టం) పరిధిలో ఉండటంతో రాజకీయంగా ఉత్కంఠ నెలకొంది. చట్టం ప్రకారం అనర్హత వేటు నుంచి తప్పించుకోవాలంటే, పార్టీలోని మొత్తం సభ్యులలో కనీసం మూడింట రెండొంతుల మంది విడిపోవాల్సి ఉంటుంది. టీఎంసీకి ఉన్న 28 మంది ఎంపీలలో ఈ సంఖ్య 19 కాగా, తమకు 20 మంది బలం ఉందని రెబల్ వర్గం ధీమా వ్యక్తం చేస్తోంది. అయితే, కేవలం పార్టీ నుంచి విడిపోవడం సరిపోదని, మరో పార్టీలో విలీనం అయితేనే చట్టపరమైన రక్షణ లభిస్తుందని రాజ్యాంగ నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.పశ్చిమ బెంగాల్ అసెంబ్లీలోనూ టీఎంసీ ఎమ్మెల్యేలు ఇటీవలే తిరుగుబాటు చేశారు. పార్టీలో అభిషేక్ బెనర్జీ నిరంకుశ వైఖరి, వారసత్వ రాజకీయాల వల్లే తాము ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నామని తిరుగుబాటు నేతలు ఆరోపిస్తున్నారు. మరోవైపు, టీఎంసీ విధేయులు ఈ ఆరోపణలను ఖండిస్తున్నారు. నిజంగా బలం ఉంటే స్పీకర్‌కు లేఖ ఇవ్వాలని సవాల్ విసురుతున్నారు. ప్రస్తుతం అందరి దృష్టి స్పీకర్ ఓం బిర్లా తీసుకోబోయే నిర్ణయంపైనే ఉంది.

పోలీస్ వ్యవస్థలో మార్పు రావాలి: సీఎం, డీజీపీల వైపు చూస్తున్న తెలంగాణ ప్రజలు!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఎప్పటినుంచో ఉన్నాయి. రాజకీయ నాయకుల దయాదాక్షిణ్యాలపై పోస్టింగులు వస్తే... సదరు అధికారులు ప్రజల కంటే కూడా ప్రజాప్రతినిధులకే ఎక్కువ జవాబుదారీగా మారే ప్రమాదం ఉంది.

ఈ సంస్కృతికి స్వస్తి పలకాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది. రాజకీయ నాయకులతో సంబంధం లేకుండా, కేవలం ఉన్నతాధికారుల పర్యవేక్షణలోనే సమర్థత, నీతి, నిజాయితీ, నిబద్ధత కలిగిన అధికారులను గుర్తించి వారికి కీలక బాధ్యతలు అప్పగించాలి. అప్పుడే క్షేత్రస్థాయిలో అధికారులు ఎలాంటి ఒత్తిళ్లకు లొంగకుండా, నిష్పక్షపాతంగా న్యాయం చేయగలుగుతారు.

'బాస్' నీతిమంతుడైతే.. వ్యవస్థ చక్కబడుతుంది

"యథా రాజా తథా ప్రజా" అన్నట్లు... ఏ వ్యవస్థ అయినా చక్కగా, అవినీతి రహితంగా పనిచేయాలంటే ఆ వ్యవస్థకు నేతృత్వం వహించే 'బాస్' నీతి, నిజాయితీ, న్యాయం, ధర్మం కలిగిన వాడై ఉండాలి.

ప్రస్తుతం తెలంగాణ రాష్ట్ర డీజీపీగా ఉన్న సి.వి. ఆనంద్ గారికి ప్రజల్లోనూ, శాఖలోనూ ఒక ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు ఉంది. ఆయన కఠినమైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారని, నిజాయితీ గల అధికారి అనే మంచి పేరు ఉంది. 'బాస్' స్థానంలో అంతటి సమర్థుడైన అధికారి ఉన్నప్పుడు... కింద పనిచేసే సిబ్బందిలో కూడా అదే నిజాయితీని, జవాబుదారీతనాన్ని ఆశించడం సహజం. డీజీపీ గారు తనదైన శైలిలో పోలీస్ శాఖలో ప్రత్యేక సంస్కరణలు తీసుకువచ్చి, బదిలీల ప్రక్రియలో సరికొత్త పారదర్శక విధానాన్ని అమలు చేయాలని ప్రజలు కోరుకుంటున్నారు.

ప్రజల ఆకాంక్ష ఇదే..

మెరిట్ ఆధారిత పోస్టింగులు: కేవలం సిఫార్సులకే కాకుండా.. ట్రాక్ రికార్డ్, నిజాయితీ ఆధారంగానే అధికారులకు పోస్టింగులు ఇవ్వాలి. మిత్రపూర్వక పోలీసింగ్: సామాన్య ప్రజలు పోలీస్ స్టేషన్‌కు రావడానికి భయపడకుండా, తమ సమస్యను ధైర్యంగా చెప్పుకునే వాతావరణం కల్పించాలి.

రాజకీయ ఒత్తిళ్లకు అతీతంగా..: చట్టం ముందు అందరూ సమానమే అనే భావనను క్షేత్రస్థాయిలో నిజం చేసి చూపించాలి.

తెలంగాణ పోలీస్ శాఖను దేశంలోనే ఆదర్శవంతమైన వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దే సత్తా ప్రస్తుత నాయకత్వానికి ఉంది. డీజీపీ సి.వి. ఆనంద్ గారు ఈ దిశగా ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించి, రాజకీయ జోక్యానికి తావులేకుండా పారదర్శక పోస్టింగుల విధానాన్ని అమలు చేస్తే... ప్రజల్లో పోలీస్ వ్యవస్థపై గౌరవం రెట్టింపు అవ్వడమే కాకుండా, రాష్ట్రం శాంతిభద్రతల్లో సరికొత్త శిఖరాలను అధిరోహిస్తుందని రాష్ట్ర ప్రజలు ఆశిస్తున్నారు.

నేడు శుక్రవారం రామచంద్రపూర్ గ్రామంలో ప్రజా దర్బార్ కార్యక్రమం జిల్లా కలెక్టర్ బోర్ఢడే హేమంత్ సహదేవరావు

మన దునియా,ములుగు జిల్లా: జూన్ 11

రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా, మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క ఆదేశాల మేరకు ప్రజల సమస్యలను స్థానికంగానే తెలుసుకొని పరిష్కరించే విధంగా గ్రామాలలో ఏర్పాటు చేస్తున్న ప్రజా దర్బార్ కార్యక్రమాన్ని ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ బోర్ఢడే హేమంత్ సహదేవరావు గురువారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.మల్లంపల్లి మండలం రామచంద్రపురం గ్రామంలోని రైతు వేదిక లో గ్రామాల ప్రజలకు శుక్రవారం ఉదయం 8:00 గంటలకు రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా, మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క ఆధ్వర్యంలో ప్రజా దర్బార్ కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ నేరుగా ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకుని వాటికి పరిష్కార మార్గం చూపడానికి రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా, మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క సమక్షంలో మల్లంపల్లి మండలం లోని గుర్తుర్ తండా, కొడిశలకుంట, ముద్దనూరు తండా, రామచంద్రపూర్, భూపాల్ నగర్, శివ తండ గ్రామ పంచాయతీల పరిధి గ్రామాలలో ప్రజా దర్బార్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరుగుతుందని, రెండు గ్రామాల పరిధిలోని ఫిర్యాదుదారులు తమ స్థానిక సమస్యలు, ప్రభుత్వ పథకాలకు సంబంధించిన విన్నపాలను ఈ సందర్భంగా అధికారుల దృష్టికి తీసుకురావచ్చని ఆయన తెలిపారు.ప్రజలు

ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని, తమ సమస్యలపై దరఖాస్తులను అందజేయాలని ఈ సందర్భంగా ఆయన కోరారు.ప్రజా దర్బార్ కార్యక్రమానికి వచ్చే అర్జీదారులకు అన్ని మౌలిక వసతులు ఏర్పాటు చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.జిల్లా ఎస్పీ, డీఎఫ్ఓ, అదనపు కలెక్టర్ స్థానిక సంస్థలు, ఆర్డీఓ, అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు, అన్ని శాఖల ఇంజనీరింగ్ ఉన్నత అధికారులు, సంబంధిత మండలాల తహసీల్దార్లు, ఎంపీడీఓలు, ఎంపీఓలు తప్పనిసరిగా హాజరు కావాలని ఆ ప్రకటనలో ఆయన పేర్కొన్నారు.

‘మా శక్తి’ బ్రాండ్‌తో ములుగు మహిళా ఉత్పత్తులకు కొత్త గుర్తింపు

మహిళా సంఘాల ఉత్పత్తులకు జాతీయ, అంతర్జాతీయ మార్కెట్ లక్ష్యం

బ్రాండింగ్ - ప్యాకింగ్ - డిజిటల్ మార్కెటింగ్‌తో మహిళలకు ఆర్థిక సాధికారత

రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క

మన దునియా,ములుగు జిల్లా: జూన్ 11

ములుగు జిల్లా స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలు తయారు చేస్తున్న ఉత్పత్తులను ఇకపై “మా శక్తి” బ్రాండ్ పేరుతో మార్కెట్లోకి తీసుకురానున్నట్లు రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క తెలిపారు.గురువారం జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క, జిల్లా కలెక్టర్ బోర్ఢడే హేమంత్ సహదేవరావు తో కలిసి మహిళా ఉత్పత్తుల “మా శక్తి” బ్రాండ్ లోగోను ఆవిష్కరించారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి అనసూయ సీతక్క మాట్లాడుతూ మహిళా సంఘాలు తయారు చేస్తున్న పసుపు, కారం, ఇప్పపువ్వు ఉత్పత్తులు, హస్తకళలు, పెయింటింగ్స్, బొమ్మలు, టైలరింగ్ ఉత్పత్తులు తదితర వస్తువులకు ప్రత్యేక గుర్తింపు తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా “మా శక్తి” బ్రాండ్‌ను రూపొందించినట్లు తెలిపారు. బ్రాండింగ్, ప్యాకింగ్, లేబులింగ్ ద్వారా ఉత్పత్తులకు విలువ పెరగడంతో పాటు మార్కెట్లో విశ్వసనీయత, గౌరవం లభిస్తాయని పేర్కొన్నారు.మహిళలు తయారు చేసే ఉత్పత్తులను జిల్లా స్థాయిలోనే కాకుండా రాష్ట్ర, జాతీయ, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లకు తీసుకెళ్లే దిశగా చర్యలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. ఫ్లిప్‌కార్ట్, అమెజాన్ వంటి డిజిటల్ వేదికల ద్వారా విక్రయాలకు అవకాశం కల్పించి మహిళల ఆదాయాన్ని పెంచేందుకు కృషి చేస్తున్నామని చెప్పారు.జిల్లాలో మహిళలు తయారు చేస్తున్న ఉత్పత్తులకు ఒకే బ్రాండ్, ఒకే గుర్తింపు కల్పించడం ద్వారా ములుగు జిల్లాకు ప్రత్యేక గుర్తింపు లభించడంతో పాటు మహిళా సంఘాల ఉత్పత్తులకు మార్కెట్లో ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఏర్పడుతుందని మంత్రి పేర్కొన్నారు.మహిళలకు కుట్టు మిషన్లు పంపిణీ చేసి ఆధునిక నైపుణ్య శిక్షణలు అందించనున్నట్లు తెలిపారు. ఆశ్రమ పాఠశాలలు, వసతి గృహాలు, ఇతర ప్రభుత్వ సంస్థలకు అవసరమైన యూనిఫాంల తయారీలో మహిళా సంఘాలకు అవకాశాలు కల్పించనున్నట్లు వెల్లడించారు. అలాగే మదర్ ఫౌండేషన్ వంటి సంస్థల సహకారంతో ప్రత్యేక శిక్షణా కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి మహిళలను స్వయం ఉపాధి రంగంలో మరింత ముందుకు తీసుకెళ్తామని చెప్పారు.పర్యావరణ పరిరక్షణతో పాటు మహిళలకు ఉపాధి కల్పించే లక్ష్యంతో ఆకులతో తయారుచేసే ప్లేట్లు, గ్లాసుల ఉత్పత్తిని పెద్ద ఎత్తున ప్రోత్సహించనున్నట్లు తెలిపారు. ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని తగ్గిస్తూ మహిళా సంఘాల ద్వారా పర్యావరణహిత ఉత్పత్తుల తయారీకి ప్రత్యేక ప్రోత్సాహం అందిస్తామని పేర్కొన్నారు.మేడారం, లక్నవరం, బొగత జలపాతం, రామప్ప వంటి ప్రముఖ పర్యాటక ప్రాంతాల్లో మహిళా సంఘాల ఉత్పత్తుల విక్రయ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి పర్యాటకులకు అందుబాటులో ఉంచాలని అధికారులను ఆదేశించారు. మహిళా సంఘాల ఉత్పత్తులను పర్యాటక రంగంతో అనుసంధానం చేయడం ద్వారా అధిక ఆదాయం సమకూరే అవకాశాలు ఉన్నాయని తెలిపారు.జిల్లా కలెక్టర్ బోర్ఢడే హేమంత్ సహదేవరావు మాట్లాడుతూ, జిల్లాలో మహిళా సంఘాల ఆధ్వర్యంలో తయారవుతున్న అన్ని ఉత్పత్తులకు ఒకే బ్రాండింగ్, ఒకే లేబులింగ్ విధానం తీసుకురానున్నట్లు తెలిపారు. “మా శక్తి” బ్రాండ్ ద్వారా ఉత్పత్తులను రాష్ట్ర, దేశీయ మార్కెట్లతో పాటు అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలోనూ విక్రయించేలా కార్యాచరణ రూపొందిస్తున్నామని అన్నారు.డిజిటల్ మార్కెటింగ్, ప్యాకింగ్, బ్రాండింగ్, మూలధన సదుపాయాలు, మార్కెట్ అనుసంధానం కల్పించడం ద్వారా మహిళా సంఘాలను ఆర్థికంగా మరింత బలోపేతం చేస్తామని తెలిపారు. మహిళల ఉత్పత్తులను లాభదాయక వ్యాపారాలుగా తీర్చిదిద్ది ములుగు జిల్లాను మహిళా పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి ఆదర్శ జిల్లాగా నిలబెడతామని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ స్థానిక సంస్థలు సంపత్ రావు,డీఆర్‌డీఏ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ చంద్రశేఖర్,గ్రంధాలయ సంస్థ చైర్మన్ బానోతు రవిచందర్,మున్సిపాలిటీ చైర్ పర్సన్ చింతనిప్పుల చంద్రకళ,అదనపు డీఆర్‌డీఓ గొట్టె శ్రీనివాస్, డీపీఎంలు, ఏపీఎంలు, సీసీలు, జిల్లా సమాఖ్య అధ్యక్షురాలు పద్మ, మహిళా సంఘాల సభ్యులు, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు,పాల్గొన్నారు.

నేడు ఇంటర్ సప్లిమెంటరీ ఫలితాలు!

మన దునియా,హైదరాబాద్:జూన్ 11

తెలంగాణ ఇంటర్మీడియట్ అడ్వాన్స్‌డ్ సప్లిమెంటరీ పరీక్షలు రాసిన విద్యార్థుల నిరీక్షణకు తెరపడనుంది. ఇంటర్ ప్రథమ, ద్వితీయ సంవత్సర జనరల్, వొకేషనల్ అడ్వాన్స్‌డ్ సప్లిమెంటరీ పరీక్షల ఫలితాలు గురువారం ఉదయం 11:30 గంటలకు అధికారికంగా విడుదల కానున్నాయి. ఇంటర్ బోర్డు సెక్రటరీ ఈ మేరకు ఒక ప్రకటనలో వివరాలను వెల్లడించారు.

ఫలితాలు చూసుకోవడానికి అధికారిక వెబ్‌సైట్లు:

విద్యార్థులు తల్లిదండ్రుల సౌకర్యార్థం మార్కులతో కూడిన ఫలితాలను కింద పేర్కొన్న బోర్డు అధికారిక వెబ్‌సైట్లలో అందుబాటులో ఉంచనున్నారు:

మార్కుల మెమో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోండిలా...

ఫలితాలు విడుదలైన వెంటనే విద్యార్థులు పైన పేర్కొన్న వెబ్‌సైట్లను సందర్శించి, తమ హాల్ టికెట్ నంబర్ నమోదు చేయడం ద్వారా సబ్జెక్టుల వారీగా వచ్చిన మార్కులను చూసుకోవచ్చు. అలాగే భవిష్యత్తు అవసరాల కోసం మార్కుల మెమోలను నేరుగా డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చని బోర్డు సూచించింది.

3.98 లక్షల మంది విద్యార్థులు..

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మే 12వ తేదీ నుండి మే 21వ తేదీ వరకు ఇంటర్ సప్లిమెంటరీ పరీక్షలు అత్యంత కట్టుదిట్టమైన భద్రత మధ్య జరిగాయి. ఈ పరీక్షలకు ఫస్ట్ ఇయర్, సెకండ్ ఇయర్ కలిపి మొత్తం 3,98,358 మంది విద్యార్థులు హాజరయ్యారు. ఫలితాల విడుదల నేపథ్యంలో బోర్డు అధికారులు వెబ్‌సైట్ సర్వర్లపై ఎలాంటి సాంకేతిక సమస్యలు రాకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టారు.

తిరుమల శ్రీవారిని దర్శించుకున్న ఏపీ రాష్ట్ర గవర్నర్

మన దునియా,తిరుమల,జూన్ 11

తిరుమల శ్రీవారిని గురువారం ఏపీ రాష్ట్ర గవర్నర్ గౌ॥ శ్రీ ఎస్.అబ్దుల్ నజీర్ దర్శించుకున్నారు. ముందుగా ఆలయం వద్దకు చేరుకున్న గౌ॥ గవర్నర్‌ను టీటీడీ ఈవో శ్రీ ముద్దాడ రవిచంద్ర, అదనపు ఈవో శ్రీ సి.హెచ్.వెంకయ్య చౌదరి, సీవీఎస్వో శ్రీ మురళీకృష్ణ సాదరంగా అహ్వానించగా, అర్చక బృందం సంప్రదాయ ఇస్తికఫాల్ ఆలయ మర్యాదలతో స్వాగతం పలికారు.దర్శనానంతరం రంగనాయకుల మండపంలో రాష్ట్ర గవర్నర్ శ్రీ అబ్దుల్ నజీర్ గారికి వేదపండితులు వేదాశీర్వచనం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఈవో, అదనపు ఈవోలు తీర్థప్రసాదాలు, శ్రీవారి చిత్రపటం అందజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ ఈవోలు శ్రీ లోకనాథం, శ్రీ భాస్కర్, వీజీవోలు శ్రీ సురేంద్ర, శ్రీ గిరిధర్ ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఖమ్మం నగరంలో లైంగికదాడి గురై తీవ్ర గాయాలతో హైదరాబాద్ నిమ్స్ లో చికిత్స పొందుతున్న మైనర్ బాలికను మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు పరామర్శించారు

నిమ్స్ లో చికిత్స పొందుతున్న బాలిక పరిస్థితిని చూసి తుమ్మల చలించిపోయారు

నిమ్స్ డైరెక్టర్ రాహుల్ తో తుమ్మల మాట్లాడారు

మన దునియా,హైదరాబాద్:జూన్ 11

బాలికకు అందుతున్న వైద్య చికిత్సల వివరాలను తెలుసుకున్నారు. మెరుగైన వైద్యం అందించాలని ఎటువంటి పరిస్థితి ఎదురైనా ముందు తనకు తెలియజేయాలని తుమ్మల నిమ్స్ డైరెక్టర్ కు సూచించారు.బాలిక తల్లిదండ్రులతో తుమ్మల మాట్లాడి భరోసా కల్పించారు. తాను అండగా ఉంటానని ప్రభుత్వం తరపున అందాల్సిన అన్ని రకాల సహాయ, సహకారాలు అందిస్తానని అభయమిచ్చారు.ఐసిడిఎస్ అధికారులతో మాట్లాడిన తుమ్మల బాలికతో పాటు బాలిక తల్లిదండ్రులను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలని ఆదేశించారు.బాలిక ఆరోగ్య పరిస్థితి తాజా సమాచారాన్ని తనకు తెలపాలని తుమ్మల నిమ్స్ ఆధికారులకు సూచించారు.

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

వీధికుక్కల స్వైరవిహారం దూడను పీక్కుతిన్న కుక్కలు..

మన దునియా,జనగామ జిల్లా:జూన్ 11

పాలకుర్తి మండల కేంద్రంలో వీధికుక్కల స్వైరవిహారం రోజురోజుకూ పెరుగుతూ ప్రజలను భయాందోళనలకు గురిచేస్తోంది. గ్రామపంచాయతీ అధికారులు, పాలకవర్గం వెంటనే వీధికుక్కల సంఖ్య అదుపు చేసి తరచూ పశువులు, ప్రజలపై దాడులకు పాల్పడుతున్నాయని స్థానికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.తాజాగా మండల కేంద్రానికి చెందిన ఎడవెల్లి గంపల కుమార్ చెందిన సుమారు ఏడాది వయస్సు గల గేద దూడపై వీధికుక్కల గుంపు దాడి చేసి తీవ్రంగా గాయపరిచింది.దాడి తీవ్రతకు తట్టుకోలేక ఆ దూడ మృతి చెందినట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు.కుక్కల దాడిలో దూడ శరీరంలోని భాగాలను పీక్కుతినడంతో ఘటన స్థానికంగా కలకలం రేపింది.గ్రామస్తుల కథనం ప్రకారం, రాత్రి వేళల్లో వీధికుక్కల గుంపులు కాలనీలు, ప్రధాన రహదారులపై స్వేచ్ఛగా సంచరిస్తూ పశువులు, చిన్నారులు, వృద్ధులపై దాడి చేసే పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయి.ఇప్పటికే పలువురు కుక్కల దాడులకు గురైనప్పటికీ గ్రామపంచాయతీ అధికారులు శాశ్వత చర్యలు తీసుకోవాలని ఆరోపిస్తున్నారు.వీధికుక్కల నియంత్రణ, వాటి నిర్వహణపై సుప్రీంకోర్టు మార్గదర్శకాలు ఉన్నప్పటికీ పాలకుర్తిలో వాటి అమలు కనిపించడం లేదని గ్రామస్తులు విమర్శిస్తున్నారు.కుక్కల సంఖ్య నియంత్రణ, స్టెరిలైజేషన్, వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమాలను వెంటనే చేపట్టాలని, ప్రజల ప్రాణాలు, పశువుల భద్రతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని వారు డిమాండ్ చేశారు.ఈ ఘటనపై జిల్లా అధికారులు స్పందించి వీధికుక్కల బెడద నివారణకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని, బాధిత రైతుకు తగిన నష్టపరిహారం అందించాలని గ్రామస్తులు కోరుతున్నారు.

రాష్ట్ర జనాభా 7.4 శాతం ముదిరాజ్ లే : మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి

మన దునియా,హైదరాబాద్:జూన్ 11

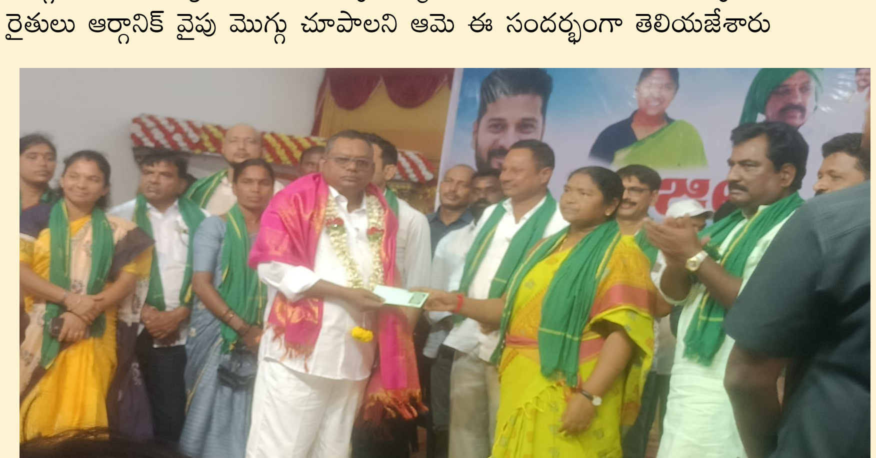
రాష్ట్రంలో ముదిరాజ్ లను బీసీ–డీ నుంచి బీసీ –ఏ లోకి మార్చాలని గురువారం రాష్ట్ర క్రీడా, పాడి పరిశ్రమాభివృద్ధి, పశు సంవర్ధక, మత్స్య, యువజన సేవల శాఖ మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి తెలంగాణ రాష్ట్ర బీసీ కమిషన్ చైర్మన్ నిరంజన్ కలిసి విజ్ఞప్తి చేశారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన కులగణన సర్వే లో బీసీల జనాభా 56.36 శాతం తేలగా అందులో ముదిరాజులు సామాజిక వర్గ జనాభా7.4 శాతం ఉన్నారని. ముదిరాజ్ జాతి ఇప్పటికీ అన్ని రంగాల్లో వెనకబడి ఉందని బీసీ–డీ నుంచి ఏ లోకి మారిస్తే భావితరాలకు న్యాయం జరుగుతుందని విజ్ఞప్తి లో తెలిపారు. అన్ని రంగాల్లో వెనుకబడిన ముదిరాజులు పోటీరంగంలో సరైన రిజర్వేషన్ లేక ఉద్యోగాల్లో చదువుల్లో ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన పథకాలో అందుకునేందుకు బడి ఉన్నారని క్రింది స్థాయి నుంచి వచ్చిన తనకు మంత్రిగా కాకుండా ఒక ముదిరాజ్ బిడ్డ గా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముదిరాజ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బొర్రా జ్ఞానేశ్వర్, కాసాని వీరేష్, బలరామ్ తదితరులు బీసీ కమిషన్ చైర్మన్ ను కలిసిన వారిలో ఉన్నారు.

రమణయ్యని సన్మానించిన మంత్రి

ధనసరి అనసూయ(సీతక్క)

మన దునియా, వాజేడు, జూన్ 11

ములుగు జిల్లా గోవిందరావుపేట లోని జరిగిన జిల్లా స్థాయి మెగా మేల సమావేశంలో మంత్రి సీతక్క ఆదేశాల మేరకు ఆత్మ చైర్మన్ కర్ల రవీందర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో వివిధ రకాల పంటలు చెట్లు చేల్లో ఆర్గానిక్‌తో పండించిన సాగు చేసి నందుకు వాజేడు మండలం ధర్మవరం గ్రామం కి చెందిన రైతును ఆదర్శ రైతుగా గగ్గూరి రమణయ్యని మంత్రి సీతక్క సన్మానించినారు అదేవిధంగా సీతక్క మాట్లాడుతూ రైతులు ఆర్గానిక్ వైపు మొగ్గు చూపాలని ఆమె ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు



ఖమ్మం వైరా రోడ్డులో కోట్ల రూపాయల చోరీ...

సోనోవిజన్ షోరూమ్‌లో 160 ఐఫోన్లు మాయం..

సీసీటీవీ ఆధారంగా దర్యాప్తు చేస్తున్న పోలీసులు

సుమారు కోటి నుంచి రెండు కోట్ల వరకు విలువ ఉంటుందని అంచనా..!

ఈ సంఘటన గురువారం తెల్లవారుజామున సుమారు 2 గంటల నుంచి 3 గంటల ప్రాంతంలో...

దుండగులు చోరీకి పాల్పడినట్లుగా పోలీసుల అనుమానాలు...!

మన దునియా,ఖమ్మం జిల్లా వైరా: జూన్ 11

తెలంగాణ రాష్ట్రం ఖమ్మం జిల్లా వైరా నగరంలో సంచలనం చోటు చేసుకుంది. నిత్యం రద్దీగా ఉండే వైరా రోడ్డులోని ప్రముఖ ఎలక్ట్రానిక్స్ షోరూమ్‌లో భారీ చోరీ చోటు చేసుకుంది. దుండగులు కోట్ల విలువైన సెల్‌ఫోన్లను ఎత్తుకెళ్లారు. సమీపంలోని వైరా రోడ్డులో ఉన్న "సోనోవిజన్" ఎలక్ట్రానిక్స్ షోరూమ్‌లో గురువారం తెల్లవారుజామున సుమారు రెండు నుంచి మూడు గంటల ప్రాంతంలో ఈ చోరీకి దుండగులు పాల్పడినట్లుగా పోలీసులు అనుమానిస్తున్నారు. దుండగులు షట్టర్ తాళాలను పగులగొట్టి లోపలికి ప్రవేశించి, సుమారు 160 ఐఫోన్లు సహా ఇతర ఖరీదైన మొబైల్ ఫోన్లను ఎత్తుకెళ్లారు. ప్రాథమిక అంచనా ప్రకారం నష్టం 1 నుండి 2 కోట్ల వరకు ఉంటుందని పోలీసులు చెబుతున్నారు.ఎల్లప్పుడూ రద్దీగా ఉండే ఈ ప్రాంతంలో ఇంతటి భారీ చోరీ జరగడం స్థానికంగా కలకలం రేపింది.

నిందితుల కోసం ప్రత్యేక పోలీసుల బృందాల వేట

చోరీ సమాచారం అందుకున్న ఖమ్మం పోలీసులు వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. క్లూస్ టీమ్ సాయంతో వేలిముద్రలు, ఇతర ఆధారాలు సేకరించారు. షోరూమ్‌లోని, పరిసర ప్రాంతాల సీసీటీవీ ఫుటేజీని పోలీసులు క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తున్నారు. నిందితులను పట్టుకోవడానికి ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేసి గాలింపు చర్యలు ముమ్మరం చేశారు.

గురుకుల విద్యలో విప్లవాత్మక సంస్కరణలు..

మన దునియా,హైదరాబాద్, జూన్11

తెలంగాణ గురుకుల విద్యావ్యవస్థలో మరో కీలక ముందడుగు పడింది. టీజీఎస్‌డబ్ల్యూఆర్ఈఐఎస్ బోర్డ్ ఆఫ్ గవర్నర్స్ సమావేశంలో పలు విప్లవాత్మక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు.అణగారిన వర్గాల విద్యార్థులకు ప్రపంచ స్థాయి విద్య అందించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం విద్యా రంగంలో సమగ్ర సంస్కరణలకు శ్రీకారం చుట్టింది.ఈ సమావేశంలో డిగ్రీ కళాశాలల అధ్యాపకులకు యూజీసీ వేతన స్కేలు అమలు దిశగా చర్యలు చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. అలాగే గురుకుల డిగ్రీ కళాశాలల నిర్వహణ కోసం ప్రత్యేక పరిపాలనా విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నారు. విద్యా ప్రమాణాలను మరింత మెరుగుపరచేందుకు న్యాక్ గుర్తింపు సాధన కోసం ప్రత్యేక కమిటీని ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించారు.

ఎస్సీ విద్యార్థులకు ల్యాప్‌టాప్‌లు, ఆర్థిక సహాయం..

విదేశీ విద్యను అభ్యసించేందుకు వెళ్లే ఎస్సీ విద్యార్థులకు ల్యాప్‌టాప్‌లు, ఆర్థిక సహాయం అందించే ప్రతిపాదనకు ఆమోదం లభించింది. అంతేకాకుండా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మరో 9 సెంటర్స్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్‌ను ఏర్పాటు చేసి ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులకు ఉన్నత స్థాయి శిక్షణ అందించనున్నారు.వైద్య, ఇంజినీరింగ్ ప్రవేశ పరీక్షల్లో మెరుగైన ఫలితాలు సాధించేలా 9వ తరగతి నుంచే నీట్, జేఈఈ కోచింగ్ అందించేందుకు ప్రత్యేక ప్రణాళిక రూపొందించారు. ఆధునిక సాంకేతిక అవసరాలకు అనుగుణంగా గురుకుల డిగ్రీ కళాశాలల్లో ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ కోర్సులను ప్రవేశపెట్టనున్నారు.

మామిడి పండ్లు తిని అక్కాచెల్లెలు మృతి – స్పందించిన హైదరాబాద్ సీపీ సజ్జనార్

మన దునియా,హైదరాబాద్:జూన్ 11

హైదరాబాద్ లోని నారాయణగూడ పీఎస్ పరిధిలో మామిడి పండ్లు తిని ఇద్దరు అక్కాచెల్లెళ్లు మృతి చెందిన ఘటనపై హైదరాబాద్ సీపీ సజ్జనార్ స్పందించారుబాలికల అంతర్గత అవయవాల (విసేరా) నమూనాలను భద్రపరచాలని, వైద్య నిపుణుల అభిప్రాయాలు సేకరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు కేసును లోతుగా దర్యాప్తు చేసి మరణానికి గల ఖచ్చితమైన కారణాలను కనుక్కొంటామని సీపీ స్పష్టం చేశారు.హైదరాబాద్ లోని నారాయణగూడ ఎస్సై సాయి సందీప్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం...కర్ణాటక రాష్ట్రం బీదర్‌కు చెందిన ఇందుమతి తన ఐదుగురు కుమార్తెలతో కలిసి నారాయణగూడ విఠల్‌వాడిలో జీవనం సాగిస్తున్నారు ఆమె భర్త బీదర్‌లో నివాసముంటారునాలుగు రోజుల క్రితం బంధువు రేణుక ఇందుమతి ఇంటికి వస్తూ మామిడి పండ్లు తీసుకురాగా కుటుంబ సభ్యులందరూ మామిడి పండ్లు తిన్నారుమరుసటి రోజు తల్లీకుమార్తెలకు విపరీతమైన వాంతులు కాగా వారిని కాచిగూడలోని ఓ ఆసుపత్రికి తరలించగా వారిలో ఒకరైన 17 సంవత్సరాల భువనేశ్వరి చికిత్స పొందుతూ సోమవారం మృతి చెందింది.పండ్లు తిన్నాకే తాము అనారోగ్యానికి గురైనట్లు బాధిత కుటుంబం పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయగా ఈ మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకున్నారు.భువనేశ్వరి మృతి చెందిన దుఃఖం నుంచి ఆ కుటుంబం తేరుకోక ముందే మంగళవారం పది సంవత్సరాల వయసున్న మరో కుమార్తె సంధ్యారాణి మృతి చెందింది, మరో అమ్మాయి ఇంకా ఆసుపత్రిలోనే చికిత్స పొందుతుంది. ఈ ఘటనపై పోలీసులు వివిధ కోణాల్లో దర్యాప్తు చేపట్టారు

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విషపూరిత అంశాలు చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనిషి ఎదుర్కొంటున్న అనేక వ్యాధులకు కారణం. మొదట్లో, చెడుకు బానిసలుగా ఉన్నవారు మాత్రమే అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అయితే ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారంలో కాస్త మార్పు వచ్చినా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో షుగర్, స్థూలకాయం, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు పంచదారతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వస్తాయని చెప్పారు. అందువల్ల, చాలా మంది ప్రజలు చక్కెర ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం , చక్కెర లేని ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని గడుపుతున్నారని అనుకుంటారు. అయితే మనం అనుకున్నట్లుగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచివేనా? దీని గురించి నిపుణులు ఏమంటారు? పేరు సూచించినట్లుగా, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు తయారు చేయబడతాయి . కానీ తీపి రుచిని అందించడానికి తక్కువ కేలరీలతో ప్రత్యామ్నాయ స్వీటెనర్లను ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్టమే సాధారణంగా అటువంటి చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిని సాధారణంగా చూయింగ్ గమ్ , బేకింగ్ సోడాలో ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్టమే కాకుండా, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ కూడా సాధారణంగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో కనిపిస్తాయి. ఇప్పుడు మన ముందున్న ప్రశ్న ఏమిటంటే, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా తయారు చేసే ఈ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తుల వినియోగం నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా, పోషకాహార నిపుణుడు అమిత గాద్రే ప్రకారం, చక్కెర కంటెంట్ వినియోగంతో పోలిస్తే చక్కెర లేని స్వీట్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి

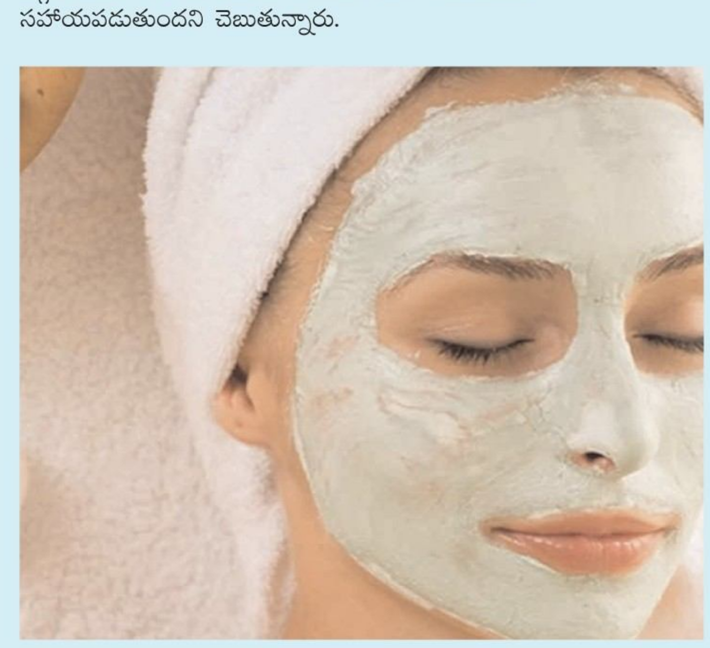
మంచిదే. ఉత్పత్తులు. కానీ షుగర్ లేదనే కారణంతో ఎక్కువగా తినడం ప్రారంభిస్తే సమస్యలు వస్తాయి. పండుగల సమయంలో తరచుగా భోజనం చేయడంలో తప్పులేదు. ప్రతిరోజూ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా మంచిది కాదు. షుగర్ ఫ్రీ క్యాండీలలో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని ఉత్పత్తిని తీసుకోవచ్చు. మిఠాయిల కోసం మార్కెట్లకు వెళ్లినప్పుడు రెండు రకాల స్వీట్లు దొరుకుతాయి. ఒకదానిలో షుగర్ వాడలేదని రాసి ఉండగా, మరో దానిలో షుగర్ ఫ్రీ అని రాసి ఉంది. మంచి ఆరోగ్యం విషయంలో దేన్ని ఎంచుకోవాలి అనే విషయంలో వినియోగదారులుగా మనం అయోమయం చెందడం సర్వసాధారణం. అయితే రెంటికి ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిఠాయిల కోవకు చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించరు. కానీ ఆ మిఠాయిని తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీపి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అస్పర్టమే, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!

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

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

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



ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?

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

తిప్పతీగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..

తిప్పతీగ ఆయుర్వేదంలో చాలా పురాతనమైన ఔషధ మొక్క. దీని ఆకులు, కాండం రెండూ అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. ఈ మొక్కలో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.1. ఎముకలు: తిప్ప తీగను ప్రధానంగా ఎముకల బలహీనత, విరుగుడు గాయాలు (ఫ్రాక్చర్) సందర్భాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఎముక కణాలను పునరుత్పత్తి చేస్తుంది. విరిగిన ఎముకలు మళ్లీ త్వరగా కుదించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో కాల్షియం, 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.

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

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

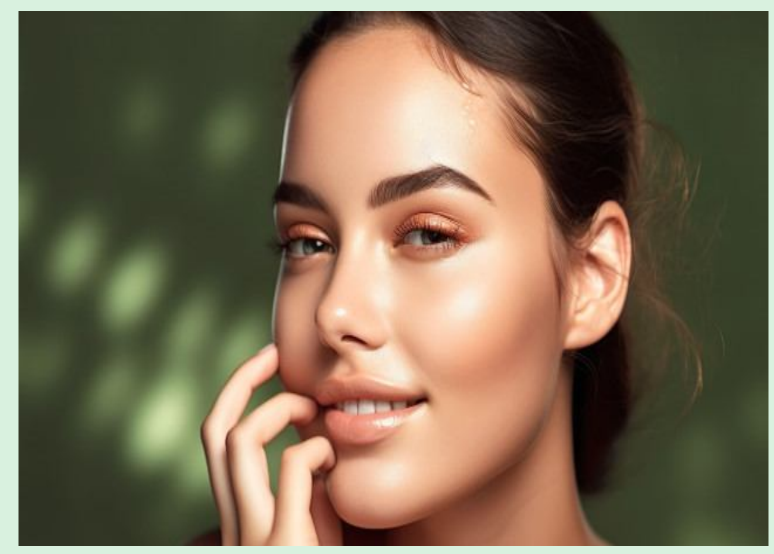
వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేదం ప్రకారం సర్వ రోగ నివారిణిగా పిలుస్తారు. ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి లేకుండా ఏ భారతీయ వంటకం ఉండదంటే అతిశయోక్తి కానేకాదు. వెల్లుల్లి కేవలం రుచి కోసమే కాకుండా..ఆరోగ్యపరంగా కూడా చాలా లాభదాయకం. ప్రతి భారతీయుని కిచెన్‌లో తప్పకుండా లభించే పదార్థం వెల్లుల్లి, సాధారణంగా వెల్లుల్లిని తాలింపు కోసం 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.

సెలబ్రిటీల మెరుపు మీ సొంతం.. గ్లోయింగ్ స్కిన్ కోసం కొన్ని చిట్కాలు

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

నిపుణులు సూచిస్తున్న కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలు:

ఎస్పీఎఫ్ తప్పనిసరి: చర్మానికి 90% నష్టం సూర్యరశ్మి వల్లే కలుగుతుంది. అందుకే వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతిరోజూ బ్రాడ్ స్పెక్ట్రమ్ ఎస్పీఎఫ్ (కనీసం) 50 ఉన్న సన్‌స్క్రీన్ వాడటం తప్పనిసరి. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా కిటికీల నుంచి వచ్చే యూవీఏ కిరణాల నుంచి ఇది రక్షణ కల్పిస్తుంది. అసలు ఎస్పీఎఫ్ (కనీసం) అంటే సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్. ఇది సూర్యుడి నుంచి వెలువడే హానికరమైన యూవీబీ కిరణాల నుంచి మన చర్మానికి ఎంత రక్షణ లభిస్తుందో సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఎస్పీఎఫ్ 50 రాసుకుంటే, సాధారణం కంటే 50 రెట్లు ఎక్కువ సమయం చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుందని అర్థం.తేమ (మాయిశ్చర్) కీలకం: చర్మం పొడిబారినట్లు అనిపిస్తే, హైల్యూరోనిక్ యాసిడ్ ఉన్న సీరమ్ లేదా మాయిశ్చరైజర్ వాడాలి. ఇది నీటిని ఆకర్షించి చర్మాన్ని లోపలి నుంచి తేమగా, కాంతివంతంగా మారుస్తుంది. ఆహారం, వ్యాయామం: ఆహారంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు చేర్చుకోవాలి. అలాగే, రోజూ చేసే వ్యాయామం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి చర్మానికి సహజమైన నిగారింపును ఇస్తుంది. మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం వల్ల చర్మం డీహైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటుంది. యాక్టివ్ ఇంగ్రీడియంట్స్: చర్మం నిస్తేజంగా, డల్‌గా కనిపిస్తే రెటినాల్ (విటమిన్ ఎ) వాడకం మేలు చేస్తుంది. ఇది కొత్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించి చర్మాన్ని తాజాగా మారుస్తుంది. అయితే, దీనిని నిపుణుల సలహా మేరకు తక్కువ మోతాదుతో ప్రారంభించాలి.ఈ చిట్కాలతో పాటు తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని జయించడం వంటివి పాటిస్తే చర్మం సహజంగానే ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా మారుతుందని నిపుణులు భరోసా ఇస్తున్నారు.



అలాంటివారు ఈ పండు తినకండి!

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

పడుకునే ముందు వాము నీటిని తాగితే ఇన్ని లాభాలా?

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

పిల్లల్లో జింక్ లోపం నష్టాలు...

ప్రతి తల్లిదండ్రులకి వారి పిల్లలే ఒక ప్రపంచంగా భావిస్తూ, వారు పడిన కష్టం వారి పిల్లలు పడకూడదు అంటు,వారికి ఏమి ఇష్టమైతే ఆట వస్తువులు కొనివ్వడం,ఇష్టమైన ఆహారాలను అతిగా ఇవ్వడం, సరైన క్రమశిక్షణలో పెట్టకపోవడం వంటి వాటి వల్ల సమాజానికి ఎంత హాని కలుగుతుందో అంతే మోతాదులో వారి ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుందని గ్రహించలేకపోతున్నారు. పిల్లలకు పోషకాహార లోపాలలో తలెత్తడం వాళ్ళ వారి ఆరోగ్యం రోజురోజుకి క్షీణిస్తోందని వైద్య నిపుణులు కూడా హెచ్చరిస్తూ ఉన్నారు.మరి ముఖ్యంగా 10 మందిలో 6 మంది పిల్లలు జింక్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని,దాని వల్ల చాలా అనారోగ్యాలు కలుగుతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు కూడా. రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బ తినడం. : పిల్లలు తినే ఆహారాల్లో జింకు లోపం వల్ల,రోగాలకు కారణమైన బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ తో సైనికుడిలా పోరాడే రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బతింటుందని చాలా పరిశోదనాల్లో కూడా తేలింది.కావున ఇమ్యూన్ సిస్టమ్ సరిగా పని చేసేందుకు జింక్ అధికంగా ఉన్న గుమ్మడి కాయ,గుమ్మడి గింజలు,బాదాం,పాలు, అరటిపండు వంటి ఆహారాలను అధికంగా ఇవ్వడం అలవాటు చేయండి. బ్లడ్ క్లాటింగ్ అవకపోవడం..: పిల్లలు తరుచూ దెబ్బలు తగిలించుకుంటూనే ఉంటారు.కొంతమందికి బ్లడ్ కొంతసేపు వచ్చి,గాయం దగ్గర బ్లడ్ క్లాట్ అవుతుంది.కానీ జింక్ లోపం కలవారికి బ్లడ్ గడ్డ కట్టకుండా,దారాలంగా రక్తం వస్తూనే ఉంటుంది. రక్తహీనత ఏర్పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కావున పిల్లలకు బ్లడ్ క్లాటింగ్ సక్రమంగా జరగాలంటే జింకు ఉన్న ఆహారాలు ఎక్కువగా ఇవ్వడం చాలా అవసరం.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
జూన్ । శుక్రవారం । 12 । 2026

ఫిఫా వరల్డ్ కప్... భారత్ లో ఎక్కడ, ఎలా చూడాలి? వివరాలు ఇవిగో!

జూన్ 11 నుంచి ఫిఫా వరల్డ్ కప్ 2026

అమెరికా, కెనడా, మెక్సికో సంయుక్త ఆతిథ్యం

భారత్ లో ప్రసార హక్కులుజీ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ కైవసం

డీడీ స్పోర్ట్స్ చానళ్లలో కొన్ని కీలక మ్యాచ్ ల ఉచిత ప్రసారం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఫుట్‌బాల్ అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న ఫిఫా వరల్డ్ కప్ 2026 గురువారం ప్రారంభం కానుంది. భారత అభిమానులు ఈ టోర్నమెంట్ ప్రసారాలను జీ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ కు చెందిన చానళ్లలో, జీ5 ఓటీటీలో వీక్షించవచ్చు. అదే సమయంలో, ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం దూరదర్శన్ స్పోర్ట్స్ (డీడీ స్పోర్ట్స్) ఛానెల్‌లో కొన్ని కీలక మ్యాచ్‌లను ఉచితంగా ప్రసారం చేయనున్నారు.మొత్తం 104 మ్యాచ్‌లు జీ కొత్తగా ప్రారంభించిన యునైట్8 స్పోర్ట్స్ 1, యునైట్8 స్పోర్ట్స్ 1 హెచ్‌డీ, యునైట్8 స్పోర్ట్స్ 2, యునైట్8 స్పోర్ట్స్ 2 హెచ్‌డీ ఛానళ్లలో ప్రసారం కానున్నాయి. హిందీ, ఇంగ్లీష్ భాషల్లో కామెంటరీ అందుబాటులో ఉంటుంది. ఇక డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్ హక్కులను కూడా జీ సంస్థే సొంతం చేసుకుంది. జీ5 (జుజు5) ప్లాట్‌ఫామ్‌లో టోర్నీ మొత్తం లైవ్ స్ట్రీమింగ్ చూడవచ్చు. ఇందుకోసం ప్రత్యేకంగా రూ.799 (మూడు నెలలు), రూ.1,699 (వార్షిక) సబ్‌స్క్రిప్షన్ ప్యాక్‌లను ప్రకటించింది.మరోవైపు, కేబుల్ లేదా జీ5 సబ్‌స్క్రిప్షన్ లేని అభిమానులకు డీడీ స్పోర్ట్స్ శుభవార్త అందించింది. ప్రభుత్వ తప్పనిసరి షేరింగ్ నిబంధనల మేరకు డీడీ ఫ్రీ డిష్‌తో పాటు ఇతర ప్లాట్‌ఫామ్‌లపై కొన్ని ముఖ్యమైన మ్యాచ్‌లను ఉచితంగా ప్రసారం చేయనుంది. వీటిలో నేటి అర్ధరాత్రి 12:30 గంటలకు భారత్‌లో ప్రసారమయ్యే ఆరంభ మ్యాచ్ (మెక్సికో జం సౌత్ ఆఫ్రికా), అన్ని క్వార్టర్-ఫైనల్స్ (జూలై 9-11), సెమీ-ఫైనల్స్ (జూలై 14-15), ఫైనల్ (జూలై 19) ఉన్నాయి. అమెరికా, కెనడా, మెక్సికో సంయుక్తంగా ఆతిథ్యమిస్తున్న ఈ టోర్నమెంట్ గురువారం ప్రారంభమై జూలై 19న ముగుస్తుంది. ఈసారి 48 జట్లతో విస్తరించిన ఫార్మాట్‌లో ఈ పోటీలు జరుగుతున్నాయి. డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ అర్జెంటీనాతో పాటు, స్టార్ ఆటగాళ్లు లియోనెల్ మెస్సీ, క్రిస్టియానో రొనాల్డోలకు ఇదే చివరి ప్రపంచకప్ కావచ్చనే అంచనాలు టోర్నీపై ఆసక్తిని పెంచుతున్నాయి.

ఫిఫా వరల్డ్ కప్ వేళ.. మన కేజీఎఫ్‌తో మెక్సికోకు ఉన్న ఆసక్తికర సంబంధం!

ప్రారంభమైన ఫిఫా వరల్డ్ కప్.. తెరపైకి వచ్చిన భారత్-మెక్సికో బంధం

బ్రిటీష్ గని కార్మికుల వల్లే రెండు దేశాల్లో ఫుట్‌బాల్ ఆనవాళ్లు

మెక్సికోలో ఫుట్‌బాల్‌కు బలమైన పునాదులు, పాతుకుపోయిన సంస్కృతి

కర్ణాటకలోని కేజీఎఫ్‌లో మాత్రం క్రీడ పూర్తిగా కనుమరుగు

ఒకే సమయంలో ఫుట్‌బాల్ మొదలైనా భిన్నంగా మారిన భవిష్యత్తుఫిఫా వరల్డ్ కప్ 2026కు తెరలేచింది. అమెరికా, కెనడాలతో కలిసి ఆతిథ్యమిస్తున్న మెక్సికో.. గురువారం మెక్సికో సిటీలో తమ తొలి మ్యాచ్ ఆడనుంది. ఈ నేపథ్యంలో, మెక్సికో ఫుట్‌బాల్ మూలాలకు, భారత్‌లోని కర్ణాటకలో ఉన్న కోలార్ గోల్డ్ ఫీల్డ్స్ (కేజీఎఫ్)కు మధ్య ఉన్న ఒక చారిత్రక సంబంధం వెలుగులోకి వచ్చింది. ఈ రెండు ప్రాంతాలను కలిపింది వలస వచ్చిన బ్రిటిష్ గని కార్మికులు.19వ శతాబ్దంలో ఖనిజ సంపద కోసం ప్రపంచవ్యాప్తంగా వలస వెళ్లిన కార్నిష్ (బ్రిటిష్) గని కార్మికులే ఈ కథకు మూలం. లండన్‌కు చెందిన పరిశోధకురాలు డాక్టర్ షారన్ స్వార్డ్ ప్రకారం, 1825లో కార్నిష్ కార్మికులు మెక్సికోలోని పచుకాలో వెండి గనుల్లో పనిచేయడానికి వచ్చారు. తమతో పాటు క్రికెట్, ఫుట్‌బాల్ వంటి క్రీడలను కూడా తెచ్చారు. 1895 నాటికి అక్కడ పచుకా అథ్లెటిక్ క్లబ్ ఏర్పడింది. 1902లో మెక్సికోలో మొట్టమొదటి జాతీయ ఫుట్‌బాల్ లీగ్ ప్రారంభమైంది. ఇదే ఆ దేశంలో ఫుట్‌బాల్ సంస్కృతికి బలమైన పునాది వేసింది.అదే సమయంలో, మెక్సికో గనుల వ్యవహారాలతో సంబంధం ఉన్న టేలర్ కుటుంబం.. కార్నిష్ కార్మికులను భారత్‌లోని కోలార్ గోల్డ్ ఫీల్డ్స్‌కు కూడా తీసుకువచ్చింది. 1895 నాటికి కేజీఎఫ్‌లోనూ ఒక ఫుట్‌బాల్ క్లబ్ ఏర్పాటైంది. డోర్‌సెట్‌షైర్ రెజిమెంట్ వంటి జట్లతో మ్యాచ్‌లు కూడా ఆడింది. అయితే, మెక్సికోలా కాకుండా కేజీఎఫ్‌లో ఫుట్‌బాల్‌కు ఆదరణ లభించలేదు. 20వ శతాబ్దం ప్రారంభంలోనే ఈ క్రీడ అక్కడ దాదాపు కనుమరుగైంది.ఈ చారిత్రక వారసత్వానికి గుర్తుగా మెక్సికోలోని సీఎఫ్ పచుకా క్లబ్ ఇప్పటికీ తమ అభిమానాన్ని చాటుకుంటుంది. గని కార్మికుడి బొమ్మతో బ్యానర్లు ప్రదర్శిస్తుంటారు. కానీ, భారత్‌లో మాత్రం ఈ క్రీడ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో రాణించలేకపోయింది. ఈ రెండు దేశాల్లో ఒకేసారి ఫుట్‌బాల్ ప్రవేశించినా, వాటి భవిష్యత్తు మాత్రం భిన్నంగా సాగడం గమనార్హం. ప్రస్తుతం మెక్సికో రికార్డు స్థాయిలో మూడోసారి వరల్డ్ కప్‌కు సహ-ఆతిథ్యం ఇస్తుండగా, 48 జట్లతో ఈ టోర్నమెంట్ అతిపెద్దదిగా నిలవనుంది.

ట్రై సిరీస్‌లో భారత్-ఏకు షాక్.. డీఎల్ఎస్ పద్ధతిలో ఆఫ్ఘన్-ఏ విజయం

ట్రై సిరీస్‌లో భారత్-ఏపై ఆఫ్ఘనిస్థాన్-ఏ అనూహ్య విజయం

డక్‌వర్త్ లూయిస్ పద్ధతిలో 4 పరుగుల తేడాతో గెలుపు

తొలుత బ్యాటింగ్ చేసి 349 పరుగులు చేసిన భారత్-ఏ

ఆఫ్ఘన్ బౌలర్ అబ్దుల్లా అహ్మద్‌జాయ్ 5 వికెట్లతో రాణింపు

కెప్టెన్ ఇమ్రాన్ మిర్ అజేయ అర్ధశతకంతో ఆఫ్ఘన్ జట్టుకు విజయం

శ్రీలంక వేదికగా జరుగుతున్న వన్డే ట్రై సిరీస్‌లో భారత్-ఏ జట్టుకు అనూహ్య పరాజయం ఎదురైంది. గురువారం దంబుల్లాలో ఆఫ్ఘనిస్థాన్-ఏ జట్టుతో జరిగిన వర్ష ప్రభావిత మ్యాచ్‌లో డక్‌వర్త్ లూయిస్ (డీఎల్ఎస్) పద్ధతి ప్రకారం భారత్-ఏ జట్టు 4 పరుగుల తేడాతో ఓటమి పాలైంది.ఈ మ్యాచ్‌లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్-ఏ జట్టు 49 ఓవర్లలో 9 వికెట్ల నష్టానికి 349 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది. ప్రభ్‌సిమ్రాన్ సింగ్ (84), కెప్టెన్ తిలక్ వర్మ (66), రుతురాజ్ గైక్వాడ్ (66) అర్ధ సెంచరీలతో రాణించారు. యువ ఓపెనర్ వైభవ్ సూర్యవంశీ (22 బంతుల్లో 44), సూర్యాంశ్ షెడ్గే (27 బంతుల్లో 40) మెరుపు ఇన్నింగ్స్‌లు ఆడారు. ఆఫ్ఘన్ బౌలర్ అబ్దుల్లా అహ్మద్‌జాయ్ 68 పరుగులిచ్చి 5 వికెట్లు పడగొట్టాడు.అనంతరం వర్షం కారణంగా ఆఫ్ఘనిస్థాన్-ఏ లక్ష్యాన్ని 38 ఓవర్లలో 294 పరుగులుగా సవరించారు. ఛేదనలో ఆ జట్టు అత్యంత దూకుడుగా ఆడింది. 25.5 ఓవర్లలో 2 వికెట్ల నష్టానికి 177 పరుగులు చేసిన సమయంలో మరోసారి వర్షం కురవడంతో ఆట నిలిచిపోయింది. ఆ సమయానికి డీఎల్ఎస్ పద్ధతి ప్రకారం ఆఫ్ఘన్ జట్టును విజేతగా ప్రకటించారు. కెప్టెన్ ఇమ్రాన్ మిర్ (69 బంతుల్లో 75 నాటౌట్), బహీర్ షా (51 నాటౌట్) అద్భుత ప్రదర్శన కనబరిచి మూడో వికెట్‌కు అజేయంగా 108 పరుగుల భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పారు. ఆల్ రౌండ్ ప్రతిభ చాటిన ఇమ్రాన్ మిర్‌కు 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' అవార్డు లభించింది.

ముగియనున్న శకం.. మెస్సీ, రొనాల్డో, నెయ్‌మార్ లకు ఇదే ఆఖరి ప్రపంచకప్!

ఫిఫా ప్రపంచకప్ 2026 ఈ అర్ధరాత్రి తర్వాత ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఫుట్‌బాల్ అభిమానుల్లో ఉత్కంఠ పెరుగుతోంది. మరపురాని క్షణాలు, నాటకీయ ముగింపులతో అభిమానులను అలరించే ఈ మెగా టోర్నమెంట్, ఈసారి ఒక శకానికి ముగింపు పలకనుంది. కొన్ని దశాబ్దాలుగా ఫుట్‌బాల్ ప్రపంచాన్ని ఏలిన ఎందరో దిగ్గజ ఆటగాళ్లకు ఇదే చివరి ప్రపంచకప్ కాబోతోంది. కోట్ల మందికి స్ఫూర్తినిచ్చిన ఈ తరం మేటి క్రీడాకారుల కెరీర్‌లో ఇది ఆఖరి అధ్యాయం కావచ్చు. వీరిలో కొందరు ఇప్పటికే ప్రపంచకప్ ట్రోఫీని ముద్దాడగా, మరికొందరు ఆ ఒక్క కల కోసం చివరిసారిగా పోరాడనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో, 2026 ప్రపంచకప్‌తో తమ కెరీర్‌కు ముగింపు పలకనున్న ఐదుగురు లెజెండరీ ఆటగాళ్లపై ఓ ప్రత్యేక కథనం.

లియోనెల్ మెస్సీ (అర్జెంటీనా)

2022లో అర్జెంటీనాకు ప్రపంచకప్ అందించి, ఫుట్‌బాల్ చరిత్రలో తనకంటూ ఒక సువర్ణాధ్యాయాన్ని లిఖించుకున్నాడు లియోనెల్ మెస్సీ. ఎనిమిది సార్లు బాలన్ డి'ఓర్ అవార్డు గెలుచుకున్న ఈ దిగ్గజ ఆటగాడికి బహుశా ఇదే చివరి ప్రపంచకప్ కానుంది. ఖతార్‌లో తన చిరకాల కలను నెరవేర్చుకున్న మెస్సీ, ఇప్పుడు మరో చారిత్రక ఘనతపై కన్నేశాడు. 1962లో బ్రెజిల్ తర్వాత వరుసగా రెండుసార్లు ప్రపంచకప్ గెలిచిన జట్టుగా అర్జెంటీనాను నిలబెట్టేందుకు సిద్ధమవుతున్నాడు. ఈ టోర్నీలో అర్జెంటీనా ప్రయాణం ఎలా సాగినా, ఫుట్‌బాల్ చరిత్రలో అత్యుత్తమ ఆటగాళ్లలో ఒకడిగా మెస్సీ స్థానం పదిలంగా ఉంటుంది.

క్రిస్టియానో రొనాల్డో (పోర్చుగల్)

రెండు దశాబ్దాలకు పైగా అంతర్జాతీయ ఫుట్‌బాల్‌లో తనదైన ముద్ర వేసిన క్రిస్టియానో రొనాల్డో, ఇప్పటికీ తన దేశానికి అతిపెద్ద స్ఫూర్తిగా నిలుస్తున్నాడు. తన కెరీర్‌లో సాధించాల్సిన ట్రోఫీలన్నీ గెలిచినా, ప్రపంచకప్ మాత్రం అతనికి అందని ద్రాక్షగానే మిగిలిపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో, 41 ఏళ్ల వయసులో బరిలోకి దిగుతున్న రొనాల్డోకు తన కలను నెరవేర్చుకోవడానికి ఇది చివరి అవకాశం. ప్రపంచకప్ వేదికపై అతను ఆడే ప్రతి మ్యాచ్ ఆఖరిది కావచ్చనే భావనతోనే ఈ టోర్నీలో ఆడనున్నాడు.

నెయ్‌మార్ (బ్రెజిల్)

బ్రెజిల్ స్టార్ ఫార్వర్డ్ నెయ్‌మార్, 2026 ప్రపంచకప్ తన కెరీర్‌లో చివరిదని ఇప్పటికే సంకేతాలిచ్చాడు. ఫిఫా సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసిన అతని కెరీర్ ఫొటోలకు బదులిస్తూ, 'ది లాస్ట్ డ్యాన్స్'(ఇదే చివరిసారి) అని కామెంట్ చేశాడు. 128 అంతర్జాతీయ మ్యాచ్‌లలో 79 గోల్స్‌తో బ్రెజిల్ తరఫున ఆల్-టైమ్ టాప్ స్కోరర్‌గా ఉన్న 34 ఏళ్ల నెయ్‌మార్, 2023 అక్టోబర్‌లో గాయపడిన తర్వాత జట్టుకు దూరమయ్యాడు. అయితే, అతను జట్టులోకి తిరిగి చేరి, గత 24 ఏళ్లుగా ఆరో ప్రపంచకప్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న బ్రెజిల్ కలను నెరవేర్చాలని పట్టుదలతో ఉన్నాడు.

మన దునియా

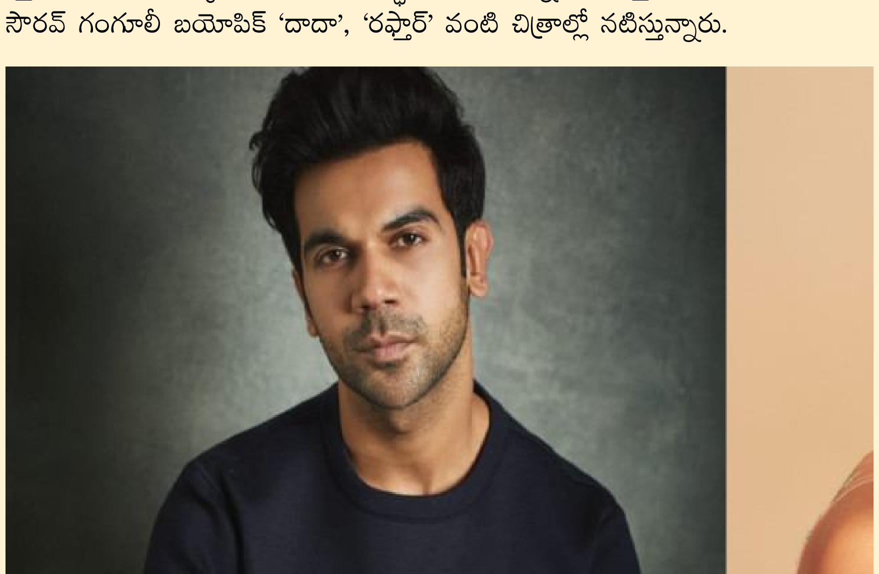
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

చిరంజీవి 'మెగా158' పొల్లాచ్చి షెడ్యూల్ పూర్తి

మెగాస్టార్ చిరంజీవి కథానాయకుడిగా, యువ దర్శకుడు బాబీ కొల్లి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న చిత్రం చవీవస్త్రు158. ఈ సినిమా షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. తాజాగా తమిళనాడులోని పొల్లాచ్చిలో చేపట్టిన కీలక షెడ్యూల్ విజయవంతంగా పూర్తయింది. ఈ విషయాన్ని దర్శకుడు బాబీ కొల్లి గురువారం తన ఎక్స్ ఖాతా ద్వారా అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ షెడ్యూల్‌లో కొన్ని అద్భుతమైన సన్నివేశాలను చిత్రీకరించినట్లు ఆయన తెలిపారు."పొల్లాచ్చిలో చవీవస్త్రు158కు సంబంధించిన ఒక ఎలక్ట్రిఫైయింగ్ షెడ్యూల్ విజయవంతంగా పూర్తయింది. కొన్ని అద్భుతమైన సన్నివేశాలు చాలా అందంగా రూపుదిద్దుకుంటున్నాయి. మరిన్ని ఉత్తేజకరమైన అప్‌డేట్‌లు రాబోతున్నాయి" అని బాబీ తన పోస్టులో పేర్కొన్నారు. గత వారమే ప్రారంభమైన ఈ షెడ్యూల్‌లో మెగాస్టార్ చిరంజీవితో పాటు ప్రధాన తారాగణం పాల్గొని కీలక సన్నివేశాల చిత్రీకరణలో పాల్గొన్నారు. ఈ సినిమా ద్వారా మలయాళ యువ నటి అనశ్వర రాజన్ తెలుగు తెరకు పరిచయం కాబోతున్నారు. ఇటీవల చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ ఆమెను ప్రాజెక్టులోకి స్వాగతిస్తూ అధికారిక ప్రకటన విడుదల చేసిన సంగతి తెలిసిందే.బ్లాక్‌బస్టర్ హిట్ 'వాల్తేరు వీరయ్య' తర్వాత చిరంజీవి, బాబీ కాంబినేషన్‌లో వస్తున్న రెండో సినిమా కావడంతో చవీవస్త్రు158పై మెగా అభిమానుల్లో, సినీ వర్గాల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ హై-వోల్టేజ్ యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్‌ను కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్‌పై వెంకట్ కె నారాయణ నిర్మిస్తున్నారు. స్టార్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ తమన్ ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందిస్తుండగా, 'జైలర్', 'డాకు మహరాజ్' వంటి బ్లాక్‌బస్టర్ చిత్రాలతో గుర్తింపు పొందిన ప్రముఖ సినిమాటోగ్రాఫర్ విజయ్ కార్తీక్ కన్నన్ కెమెరా బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్నారు. కొల్లా అవినాష్ ఆర్ట్ డైరెక్టర్‌గా, ఆంటోనీ రూబెన్ ఎడిటర్‌గా పనిచేస్తున్నారు.గతేడాది చిరంజీవి పుట్టినరోజున ఈ సినిమాను అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ పాత్ర కోసం మెగాస్టార్ ఎంతగా శ్రమిస్తున్నారో తెలియజేస్తూ ఇటీవల జిమ్‌లో కసరత్తులు చేస్తున్న వీడియోను పంచుకున్నారు. 'పరిమితులను అధిగమించడానికి ప్రతిరోజూ ఒక కొత్త అవకాశం. చవీవస్త్రు158 కోసం నా ప్రియమైన బాబీతో మరో చిరస్మరణీయ ప్రయాణానికి సిద్ధమవుతున్నాను' అని ఆ వీడియోకు క్యాప్షన్ జోడించారు. సినిమా ప్రకటన పోస్టర్‌లో గొడ్డలితో పగిలిన గోడ, రక్తపు మరకలతో పాటు 'ది బ్లేడ్ దట్ సెట్ ది బ్లడీ బెంచ్‌మార్క్' అనే ట్యాగ్‌లైన్ ఉండటం సినిమా ఎంత పవర్‌ఫుల్‌గా ఉండబోతోందో సూచించింది. తదుపరి షెడ్యూల్, ఇతర నటీనటుల వివరాలపై త్వరలోనే స్పష్టత రానుంది.

ఒకప్పుడు పార్లే జి బిస్కెట్లు తిని కడుపు నింపుకున్నాడు... ఇవాళ బాలీవుడ్ స్టార్!

బాలీవుడ్‌లో విలక్షణ నటుడిగా తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్న రాజ్‌కుమార్ రావు, ఈ స్థాయికి చేరుకోవడానికి ఎన్నో ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొన్నారు. కెరీర్ ప్రారంభంలో తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులు, అవమానాలను ఎదుర్కొన్నట్లు ఆయన తాజాగా వెల్లడించారు. నటనపై మక్కువతో ముంబైకి వచ్చిన కొత్తలో తన బ్యాంకు ఖాతాలో కేవలం 18 రూపాయలు మాత్రమే ఉండేవని, ఒకే ఒక్క పార్లే-జి బిస్కెట్ ప్యాకెట్‌తో రోజంతా గడిపిన సందర్భాలు ఉన్నాయని ఆయన గుర్తుచేసుకున్నారు.తన కష్టకాలంలో ఫిల్మ్ స్కూల్ స్నేహితులు అండగా నిలిచారని రాజ్‌కుమార్ తెలిపారు. నటన తప్ప తనకు మరో 'ప్లాన్ బి' ఎప్పుడూ లేదని, నటుడు కావాలన్న బలమైన సంకల్పంతోనే ముంబైలో నిలదొక్కుకున్నానని చెప్పారు. అవకాశాల కోసం ప్రయత్నిస్తున్న సమయంలో తన రూపంపై అనేక విమర్శలు ఎదుర్కొన్నట్లు కూడా ఆయన పేర్కొన్నారు. "మీరు పొడవుగా లేరు, మీ శరీరాకృతి సరిగా లేదు, కనుబొమ్మల ఆకృతి కూడా బాగాలేదు" అంటూ తనను తిరస్కరించేవారని, ఆ సమయంలో "మరి నటన సంగతేంటి?" అని తాను ప్రశ్నించేవాడినని ఆనాటి చేదు అనుభవాలను పంచుకున్నారు.గురుగ్రామ్‌లో జన్మించిన రాజ్ కుమార్ రావు, ఫిల్మ్ అండ్ టెలివిజన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇండియాలో శిక్షణ పొందారు. 2010లో 'లవ్ సెక్స్ ఔర్ ధోకా' చిత్రంతో సినీ అరంగేట్రం చేసిన ఆయన, 'కై పో చే!', 'షాహిద్' వంటి సినిమాలతో విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకున్నారు. 'షాహిద్' చిత్రానికిగానూ ఆయన జాతీయ అవార్డును సైతం గెలుచుకున్నారు. 2018లో విడుదలైన 'స్త్రీ' సినిమాతో కమర్షియల్ హీరోగా ఎదిగిన రాజ్ కుమార్, ఇటీవలి వచ్చిన 'స్త్రీ 2'తో తన మార్కెట్‌ను మరింత సుస్థిరం చేసుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఆయన 'ప్రహార్', సౌరవ్ గంగూలీ బయోపిక్ 'దాదా', 'రఫ్తార్' వంటి చిత్రాల్లో నటిస్తున్నారు.



దర్శకుడి ఆరోపణలపై స్పందించిన నటి వరలక్ష్మీ శరత్‌కుమార్

రేపు విడుదల అవుతున్న వరలక్ష్మి 'పోలీస్ కంప్లైంట్' చిత్రం

ప్రమోషన్స్ కు వరలక్ష్మి సహకరించలేదన్న దర్శకుడు

అవసరమైనప్పుడల్లా తాను అందుబాటులో ఉన్నానన్న వరలక్ష్మి

తనపై దర్శకుడు సంజీవ్ మేగోటి చేసిన ఆరోపణలను నటి వరలక్ష్మీ శరత్‌కుమార్ తిప్పికొట్టారు. ఆయన దర్శకత్వంలో ఆమె నటించిన 'పోలీస్ కంప్లైంట్' చిత్రం జూన్ 12న విడుదలవుతోంది. ఈ సినిమా ప్రమోషన్స్ కు వరలక్ష్మి సహకరించలేదని, డబ్బులు తీసుకొని కూడా ఇంటర్వ్యూలు ఇవ్వకపోవడం వల్ల భారీ నష్టం వాటిల్లిందని దర్శకుడు ఇటీవల ఆరోపించారు.ఈ వివాదంపై వరలక్ష్మి స్పందిస్తూ... చిత్ర బృందానికి అవసరమైనప్పుడల్లా తాను అందుబాటులోనే ఉన్నానని, సినిమాకు సంబంధించిన వేడుకల్లో పాల్గొన్నానని స్పష్టం చేశారు. వేదికపై దర్శకుడు ఏం మాట్లాడారో తనకు పూర్తిగా తెలియదన్నారు. కొన్ని విషయాల్లో తనకంటూ సొంత అభిప్రాయాలు ఉంటాయని, అందుకే చిత్రబృందం చేస్తున్న ఆరోపణల గురించి బహిరంగంగా చర్చించి వివాదాన్ని పెద్దది చేయడం ఇష్టం లేదని తెలిపారు. తాను అందరిలా ఆరోపణలు చేయలేనని పేర్కొన్నారు. తన పని తాను చూసుకుంటూ ముందుకు వెళతానని ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పెట్టిన నోట్ ద్వారా స్పష్టం చేస్తూ ఈ వివాదానికి చెక్ పెట్టే ప్రయత్నం చేశారు

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