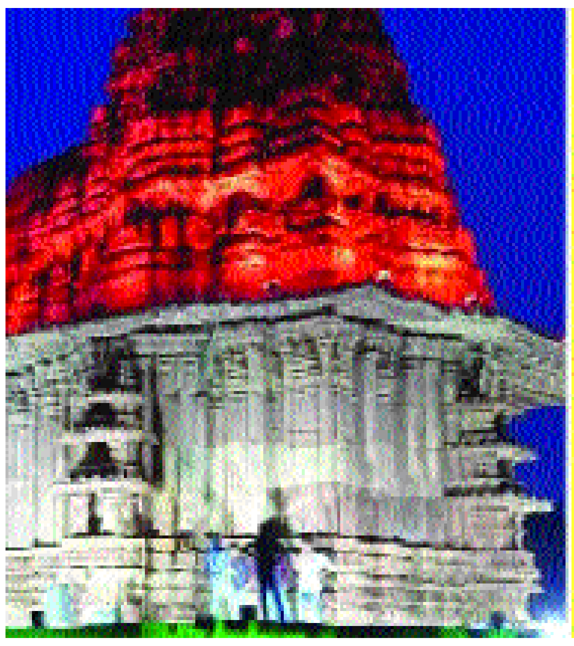


మన దునియా

RNI Number TELTEL/2023/85680

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

రిపోర్టర్లు కావలెను

తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

మన దునియా

9490056011,9603969335

సంపుటి : 3 | సంచిక : 290 | జూన్ 18 గురువారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

విద్యతోనే జీవితాల్లో మార్పు.. ప్రభుత్వ పాఠశాలలను చిన్నచూపు చూడొద్దు: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

- ఆరుట్లలో తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్‌ను ప్రారంభించిన సీఎం
- విద్యారంగానికి రూ.27 వేల కోట్ల వ్యయం చేస్తున్నట్లు వెల్లడి
- త్వరలో స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీ
- కులవివక్ష నిర్మూలన లక్ష్యంగా ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్స్
- ప్రభుత్వ పాఠశాలల ద్వారా మట్టిలో మాణిక్యాలను వెలికితీస్తామన్న సీఎం

తెలంగాణ భవిష్యత్ పునర్నిర్మాణం అద్దాల మేడల్లో కాదని.. తరగతి గదుల్లోనే ఉందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. విద్యార్థులపై పెట్టేది ఖర్చు కాదని, రాష్ట్ర భవిష్యత్తు కోసం పెట్టే పెట్టుబడని తెలిపారు. విద్య ఒక్కటే జీవితాలను సమూలంగా మార్చగలదని అన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివిన విద్యార్థులు కూడా భవిష్యత్తులో ప్రధాని, ముఖ్యమంత్రి, ఐఏఎస్, ఐపీఎస్, డాక్టర్లు, ఇంజినీర్లు, లాయర్లు, ప్రజాప్రతినిధులు కావచ్చని చెప్పారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదవడాన్ని ఎవరూ చిన్నతనంగా భావించవద్దని సూచించారు.రంగారెడ్డి జిల్లా

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

రాజీపడే ప్రధాని దేశ గౌరవాన్ని కాపాడలేరు.. ప్రధాని మోదీపై ప్రతిపక్షనేత రాహుల్ గాంధీ ఫైర్

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:జూన్17

అమెరికా దాడుల్లో ముగ్గురు భారతీయ నావికుకులు మరణించడంపై అగ్రదేశం తీరు, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ వైఖరిపై లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. అగ్రరాజ్యం ఆదేశాలకు ప్రధాని లొంగిపోయారని అన్నారు. రాజీపడే ప్రధాని దేశ గౌరవాన్ని ఎలా కాపాడగలుగుతారని సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్'లో ప్రశ్నించారు.హోర్ముజ్

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ట్రంప్ ఎదుటే నావికుల భద్రతపై గళమెత్తిన మోదీ

- జీ7 సదస్సులో భాగంగా ట్రంప్‌తో మోదీ భేటీ
- భారత నావికుల భద్రత తమకు ముఖ్యమన్న ప్రధాని మోదీ
- నావికులకు రక్షణ కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని వ్యాఖ్య

ఫ్రాన్స్‌లో జరుగుతున్న జీ-7 శిఖరాగ్ర సదస్సులో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ అంతర్జాతీయ నావికుల

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

పోలవరం ముంపుపై కేంద్రం కీలక లేఖ.. కాగితాలపై కాదు క్షేత్రస్థాయిలో చూపించాలన్న హరీశ్ రావు

- తెలంగాణ పరిధిలో ముంపు ప్రాంతాలను ఆదుకుంటామన్న పోలవరం ప్రాజెక్ట్ అథారిటీ
- పీపీఏ రక్షణ హామీ ఇవ్వడాన్ని స్వాగతిస్తున్నామన్న హరీశ్ రావు
- ఇచ్చిన హామీ ఫైళ్లకే పరిమితం కాకుండా చూడాలని విన్నపం

తెలంగాణ సరిహద్దు గ్రామాలను భయపెడుతున్న పోలవరం ప్రాజెక్ట్ బ్యాక్ వాటర్ (వెనక్కి తన్నే నీరు) ముంపు సమస్యపై ఒక కీలక

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

కేసీఆర్ తిరిగి పార్టీలోకి ఆహ్వానిస్తే...: కవిత సమాధానం ఏమంటే?

- కేసీఆర్, బీఆర్ఎస్ పార్టీతో రాజీపడే ప్రసక్తే లేదన్న కవిత
- బీఆర్ఎస్ ఒక ముగిసిన అధ్యాయమని, ఆ పుస్తకాన్ని తాను మూసేశానని వ్యాఖ్య
- తన కొత్త పార్టీ 'తెలంగాణ రక్షణ సేన'తోనే రాజకీయ ప్రయాణం కొనసాగిస్తానన్న కవిత

తన తండ్రి, బీఆర్ఎస్ అధినేత కే చంద్రశేఖర్ రావుతో గానీ, ఆ పార్టీతో గానీ తిరిగి కలిసే ప్రసక్తే లేదని టీఆర్ఎస్ అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత స్పష్టం చేశారు. బీఆర్ఎస్ ఒక ముగిసిన అధ్యాయమని, ఆ

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

రాజీపడే ప్రధాని దేశ గౌరవాన్ని కాపాడలేరు..

ప్రధాని మోదీపై ప్రతిపక్షనేత రాహుల్ గాంధీ ఫైర్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

జలసంధి సమీపంలో తామ జరిపిన మిలటరీ దాడుల్లో ముగ్గురు భారతీయుల నౌకలు మరణించినప్పటికీ అమెరికా పశ్చాత్తాప పడటం కానీ క్షమాపణ చెప్పడం కానీ జరగలేదన్నారు. ఇందుకు బదులుగా ఆదేశాలు జారీ చేస్తోందని, మోదీ మాత్రం విధేయత చూపుతున్నారని అన్నారు.అమెరికా ఆదేశాలను తక్షణం పాటించాలని, ఉల్లంఘులను సహించేది లేదని అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రూబియో హెచ్చరించడాన్ని రాహుల్ తప్పుపట్టారు. వాషింగ్టన్ ఇస్తున్న ఆదేశాలను, ఆ దేశం వాడుతున్న భాషను ఏ సార్వభౌమాధికార దేశం అంగీకరించదన్నారు. ఇందుకు భిన్నంగా మోదీ విధేయ సేవకుడిగా, అమెరికా ఆదేశాలకు తలొగ్గుతున్నారని విమర్శించారు. రాజీపడే ప్రధాని దేశ గౌరవాన్ని ఎప్పటికీ కాపాడలేరని అన్నార

కేసీఆర్ తిరిగి పార్టీలోకి ఆహ్వానిస్తే...: కవిత సమాధానం ఏమంటే?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పుస్తకాన్ని తాను ఇప్పటికే పూర్తిగా మూసేశానని ఆమె సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. తన నూతన పార్టీ తెలంగాణ రక్షణ సేన (టీఆర్ఎస్) ద్వారానే సరికొత్త చరిత్రను లిఖిస్తానని ఆమె ఉద్ఘాటించారు.ఇటీవల ఒక ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న కవిత, ఒకవేళ కేసీఆర్ తిరిగి పార్టీలోకి ఆహ్వానిస్తే వెళ్తారా? అన్న ప్రశ్నకు సూటిగా సమాధానమిచ్చారు. "ఖచ్చితంగా ఆ అధ్యాయం ముగిసింది. జీవితంలో కొన్నిసార్లు పేజీలు తిప్పాలి, మరికొన్నిసార్లు పుస్తకాలనే మూసివేయాలి. నేను బీఆర్ఎస్ అనే పుస్తకాన్ని ఎప్పుడో మూసివేశాను" అని ఆమె పేర్కొన్నారు.గత ఏడాది సెప్టెంబర్‌లో కవితను బీఆర్ఎస్ పార్టీ నుంచి సస్పెండ్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. హరీశ్ రావు, జోగినపల్లి సంతోష్ కుమార్ తదితరులు కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు విషయంలో కేసీఆర్ ప్రతిష్టకు భంగం కలిగించారని ఆమె బహిరంగంగా ఆరోపణలు చేయడంతో పార్టీ ఈ కఠిన నిర్ణయం తీసుకుంది. ఆ తర్వాత, ఈ ఏడాది ఏప్రిల్‌లో ఆమె 'తెలంగాణ రక్షణ సేన' పేరుతో సరికొత్త రాజకీయ పార్టీని స్థాపించారు.బీఆర్ఎస్ పాలనలో తనకు అనేక చేదు అనుభవాలు ఎదురయ్యాయని, సామాజిక న్యాయం, తెలంగాణ ఉద్యమకారుల గుర్తింపు వంటి హామీలను ఆ పార్టీ నెరవేర్చలేకపోయిందని కవిత విమర్శించారు. ప్రాంతీయ భావజాలం నుంచి బీఆర్ఎస్ వైదొలగడం వల్లే ప్రజలకు దూరమైందని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ పార్టీయే తమ ప్రధాన ప్రత్యర్థి అని, బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ పార్టీలు స్లీప్ మోడ్‌లోకి వెళ్లిపోయాయని ఆమె వ్యాఖ్యానించారు. ఇక ఢిల్లీ మద్యం కేసులో తనపై దిగువ కోర్టులో ఎలాంటి అభియోగాలు నమోదు కాలేదని, ఈడీ, సీబీఐ అప్పీళ్ల అంశాన్ని న్యాయవ్యవస్థకే వదిలేస్తున్నానని ఈ సందర్భంగా వెల్లడించారు.

పోలవరం ముంపుపై కేంద్రం కీలక లేఖ.. కాగితాలపై కాదు క్షేత్రస్థాయిలో చూపించాలన్న హరీశ్ రావు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పరిణామం చోటుచేసుకుంది. బీఆర్ఎస్ ప్రతినిధి బృందం సమర్పించిన వినతిపత్రంపై కేంద్ర ప్రభుత్వ పరిధిలోని 'పోలవరం ప్రాజెక్ట్ అథారిటీ' (ప్రా) సానుకూలంగా స్పందిస్తూ రాతపూర్వక హామీ ఇచ్చింది. ఈ లేఖకు సంబంధించిన వివరాలను మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ నేత హరీశ్ రావు ఎక్స్ వేదికగా పంచుకున్నారు.పోలవరం ప్రాజెక్ట్ పూర్తి స్థాయి నీటి మట్టం కారణంగా తెలంగాణ పరిధిలో ముంపునకు గురయ్యే ప్రాంతాలను రెండు విధాలుగా ఆదుకుంటామని అథారిటీ స్పష్టం చేసింది. ఒకటి.. తగిన ఇంజనీరింగ్ పనుల ద్వారా ఆయా గ్రామాలకు ముంపు ముప్పు లేకుండా రక్షించడం. రెండు.. అది సాధ్యం కాకపోతే పునరావాస–పునర్నిర్మాణ చట్టం కింద ఆ భూములను సేకరించి రైతులకు పక్కా నష్టపరిహారం అందించడం. 2025 ఏప్రిల్ 8న జరిగిన అంతర్రాష్ట్ర సమావేశ నిర్ణయాలకు తాము కట్టుబడి ఉన్నామని పీపీఏ తెలిపింది. గోదావరి బేసిన్ పరిధిలోని తెలంగాణ ప్రజల జీవనోపాధిని, గిరిజనుల వ్యవసాయ భూములను కాపాడటానికి శాస్త్రీయ అంచనాలు, సమగ్ర వరద నివారణ చర్యలు తీసుకుంటామని లేఖలో పునరుద్ఘాటించింది. తెలంగాణ ప్రజల ప్రాణాలకు, ప్రయోజనాలకు అత్యున్నత ప్రాధాన్యత ఇస్తామని పేర్కొంది.ఈ నేపథ్యంలో... కేంద్ర ప్రభుత్వం ముంపు ఆందోళనలను అధికారికంగా గుర్తించి, రక్షణకు హామీ ఇవ్వడాన్ని తాము స్వాగతిస్తున్నామని హరీశ్ రావు తెలిపారు. అయితే, ఈ హామీలు కేవలం ఆఫీసు ఫైళ్లకే పరిమితం కాకుండా గ్రౌండ్ లెవెల్‌లో సకాలంలో అమలు కావాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. తెలంగాణ సరిహద్దు ప్రజల భద్రత, రైతుల ఉపాధి విషయంలో ఎలాంటి రాజీ పడే ప్రసక్తే లేదన్నారు. కేంద్రం, పీపీఏ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం మూడు కలిసి సమన్వయంతో వ్యవహరించి, ప్రభావితమయ్యే ప్రతి కుటుంబానికి పూర్తి న్యాయం జరిగేలా చూడాలని డిమాండ్ చేశారు.

విద్యతోనే జీవితాల్లో మార్పు.. ప్రభుత్వ పాఠశాలలను చిన్నచూపు చూడొద్దు: రేవంత్ రెడ్డి

ఆరుట్లలో తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్‌ను బుధవారం ప్రారంభించిన సీఎం అనంతరం విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. ఈ పాఠశాల రాష్ట్రం మొత్తానికి స్ఫూర్తిగా నిలుస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. విద్యారంగానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏటా రూ.27 వేల కోట్లకు పైగా ఖర్చు చేస్తోందని తెలిపారు.గ్రామీణ ప్రాంతాల నుంచి ప్రపంచస్థాయి విద్యా సంస్థల వరకు పరిశీలించి విద్యా కమిషన్ ఛైర్మన్ ఆకునూరి మురళి సమగ్ర నివేదిక అందించారని చెప్పారు. దాని ఆధారంగానే తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్‌ల ఆలోచనకు రూపం ఇచ్చామని వివరించారు. నాణ్యమైన విద్య అందరికీ చేరాలన్న లక్ష్యంతో ఆరుట్ల గ్రామాన్ని ఎంచుకుని ఈ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టినట్లు తెలిపారు. ఈ పాఠశాలలో ప్రవేశాల కోసం భారీ స్పందన రావడం సంతోషకరమని సీఎం పేర్కొన్నారు. 'నో అడ్మిషన్స్' బోర్డు పెట్టాల్సిన పరిస్థితి రావడం ఉపాధ్యాయుల కృషికి నిదర్శనమని అన్నారు. పాఠశాల సిబ్బందిని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.నిజాం పాలన, రజాకార్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడిన ఆరుట్ల రామచంద్రారెడ్డి, ఆరుట్ల కమలాదేవి వంటి మహనీయుల స్ఫూర్తి ఉన్న నేలపై ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. వారి పోరాట స్ఫూర్తి ఇక్కడి విద్యార్థుల్లోనూ కనిపిస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. తన సొంత నియోజకవర్గంలో ఈ పాఠశాలను ప్రారంభించే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, ఆరుట్లను ఎంచుకోవడం వెనుక ఇదే కారణమని చెప్పారు.విద్యతో పాటు నైపుణ్యాలు కూడా అవసరమని సీఎం పేర్కొన్నారు. కేవలం చదువు మాత్రమే సరిపోదని, విద్యార్థుల్లో వృత్తి నైపుణ్యాలు పెరగాలని అన్నారు. అందుకే యంగ్ ఇండియా స్కిల్ యూనివర్సిటీని ఏర్పాటు చేశామని చెప్పారు. అక్కడ శిక్షణ పొందిన యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలు లభిస్తున్నాయని వెల్లడించారు.క్రీడల రంగంలోనూ తెలంగాణ మరింత ముందుకు వెళ్లాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఆరుట్ల విద్యార్థులు ఫుట్‌బాల్ అద్భుతంగా ఆడారని ప్రశంసించారు. క్రీడల్లో వెనుకబాటుతనాన్ని అధిగమించే బాధ్యత ప్రభుత్వం తీసుకుంటుందని హామీ ఇచ్చారు. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత ఫుట్‌బాల్ క్రీడాకారుడు మెస్సీని హైదరాబాద్‌కు తీసుకువచ్చి యువ క్రీడాకారుల్లో స్ఫూర్తి నింపాలని ప్రయత్నించినట్లు తెలిపారు. త్వరలో యంగ్ ఇండియా స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీని కూడా ప్రారంభిస్తామని వెల్లడించారు.సమాజంలో కులవివక్షను తగ్గించే దిశగా ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్స్‌ను తీసుకొస్తున్నామని సీఎం చెప్పారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల ద్వారానే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని మట్టిలో మాణిక్యాలను వెలికితీయాలని సంకల్పించామని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులకు అత్యుత్తమ వసతులు, నాణ్యమైన విద్య అందేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. అంతకు ముందు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాఠశాల ప్రాంగణాన్ని పరిశీలించారు. విద్యార్థులతో కలిసి అల్పాహారం చేశారు. తరగతి గదులు, వసతి సౌకర్యాలు, ఇతర ఏర్పాట్లను పరిశీలించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులతో ముచ్చటించి వారి అభిప్రాయాలు తెలుసుకున్నారు.

ట్రంప్ ఎదుటే నావికుల భద్రతపై గళమెత్తిన మోదీ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

భద్రత అంశాన్ని బలంగా ప్రస్తావించారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్‌తో సమావేశమైన సందర్భంగా, ఇటీవలే అమెరికా జరిపిన సైనిక దాడిలో ముగ్గురు భారతీయ నావికులు మరణించిన ఘటనను ఆయన పరోక్షంగా గుర్తుచేశారు. వేలాది మంది భారత నావికుల భద్రత తమకు అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగిన అంశమని, వారికి తగిన రక్షణ కల్పించాల్సిన ఆవశ్యకత ఉందని ఆయన స్పష్టం చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఇరువురు నేతలు ద్వైపాక్షిక అంశాలపై చర్చలు జరిపారు. పశ్చిమాసియాలో శాంతి స్థాపన దిశగా జరుగుతున్న ప్రయత్నాలను ప్రధాని స్వాగతిస్తూనే, అక్కడి ఉద్రిక్తతల కారణంగా భారత పౌరులు ప్రాణాలు కోల్పోవడం పట్ల ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "ప్రపంచ వాణిజ్యం కోసం దేశాలను అనుసంధానించే నావికుల భద్రత మనందరి ఉమ్మడి బాధ్యత. సముద్ర వాణిజ్య మార్గాలు సురక్షితంగా ఉండేలా చూస్తూ, వారు ఎటువంటి భయాందోళనలు లేకుండా విధులు నిర్వహించే వాతావరణాన్ని కల్పించాలి" అని మోదీ ఉద్ఘాటించారు.హర్మూజ్ జలసంధిని తెరిచి ఉంచడం వల్ల ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఎంతో మేలు జరుగుతుందని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. ఇరు దేశాల మధ్య త్వరలోనే కీలకమైన వాణిజ్య ఒప్పందం కుదిరే అవకాశం ఉందని ఆయన వెల్లడించారు. హర్మూజ్ జలసంధి వద్ద ఎటువంటి ఆంక్షలు ఉండకూడదని, అక్కడ స్వేచ్ఛా వాణిజ్యం నిరంతరాయంగా కొనసాగాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు.ఇటీవల ఒమన్ సమీపంలో ఒక వాణిజ్య నౌకపై అమెరికా జరిపిన సైనిక దాడిలో భారతీయ సిబ్బంది మరణించిన ఘటనపై భారత్ ఇప్పటికే అమెరికాకు దౌత్యపరంగా తన నిరసనను తెలియజేసింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది భారతీయులు నావికులుగా సేవలందిస్తున్న నేపథ్యంలో, సంఘర్షణ ప్రాంతాల్లో వారి భద్రతపై తీవ్ర ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

విద్యుత్ ఉద్యోగులకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం గుడ్ న్యూస్

తెలంగాణ విద్యుత్ ఉద్యోగులకు 1.62 శాతం డీఏ పెంపు

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 70,804 మంది సిబ్బందికి ప్రయోజనం

ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క కీలక ప్రకటన

తెలంగాణ రాష్ట్ర విద్యుత్ రంగ ఉద్యోగులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీపి కబురు అందించింది. వారి కరువు భత్యాన్ని (డీఏ) 1.62 శాతం పెంచుతూ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ నిర్ణయం వల్ల రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు 70,804 మంది ఉద్యోగులకు ఆర్థికంగా ప్రయోజనం చేకూరనుంది. ఈ మేరకు రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, విద్యుత్ శాఖ మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క వివరాలను వెల్లడించారు.రాష్ట్రంలో రికార్డు స్థాయిలో విద్యుత్ వినియోగం నమోదవుతున్నప్పటికీ, ఎక్కడా అంతరాయం కలగకుండా నిరంతర సరఫరా కోసం శ్రమిస్తున్న ఉద్యోగుల పనితీరును ప్రభుత్వం గుర్తించిందని భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు. టీజీ ట్రాన్స్‌కో, టీజీ జెన్‌కో, టీఎస్ఎస్‌పీడీసీఎల్, టీఎస్ఎన్‌పీడీసీఎల్ వంటి అన్ని విద్యుత్ సంస్థల్లో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులకు ఈ డీఏ పెంపు వర్తిస్తుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందనడానికి ఈ నిర్ణయమే నిదర్శనమని ఆయన స్పష్టం చేశారు.2035 నాటికి రాష్ట్రంలో విద్యుత్ డిమాండ్ రెట్టింపు అయ్యే అవకాశం ఉందన్న అంచనాల నేపథ్యంలో, ఉద్యోగుల నైతిక స్థైర్యాన్ని పెంపొందించడం అత్యవసరమని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. విద్యుత్ సంస్థల సిబ్బందికి కాలానుగుణంగా డీఏ సవరించడం సాధారణ ప్రక్రియలో భాగమేనని అధికారులు వెల్లడించారు.

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం
జూన్ । గురువారం । 18 । 2026

ఎంపీలకు రూ.50 కోట్ల ఎంఎస్‌పీ.. సంజయ్ రౌత్ ఆరోపణ

మన దునియా,ముంబై:జూన్ 17

ముంబై: శివసేన (యూబీటీ)లో చీలిక ఏర్పడనుందని, ఏడుగురు ఎంపీలు పార్టీ ఫిరాయించనున్నారనే ఊహాగానాల నేపథ్యంలో ఆ పార్టీ ఎంపీ సంజయ్ రౌత్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. తమ ఎంపీలను పార్టీ మారేందుకు ఒక్కొక్కరికి రూ.50 కోట్ల కనీస మద్దతు ధర నిర్ణయించారని, అందులో రూ.15 కోట్లు అడ్వాన్స్ ఇస్తున్నారని రౌత్ ఆరోపించారు.దీనికిముందు, పార్టీ మారేందుకు ఒక్కొక్కరికి రూ.15 కోట్లు ఆఫర్ చేస్తున్నారనంటూ సంజయ్ రౌత్ వ్యాఖ్యానించారు. దీనిపై తృణమూల్ కాంగ్రెస్ నాయకురాలు మహువా మొయిత్రా వెంటనే స్పందించారు. 'కేవలం 15 కోట్లేనా? మా ఎంపీలకు రూ.4 కోట్లు అడ్వాన్, తర్వాత 36 నెలల వరకూ నెలకూ రూ.కోటి ఆఫర్ ఇచ్చారు. హనీ ప్లస్ మనీ' అని పోస్టు చేశారు.దీనికి వెంటనే సంజయ్ రౌత్ కౌంటర్ ఇచ్చారు. 'మహువా జీ.. ఒక్కో ఎంపీకి కనీస మద్దతు ధర రూ.50 కోట్లు ఫిక్స్ చేశారు. రూ.15 కోట్లు అడ్వాన్స్ మాత్రమే. నిజానికి వీళ్లు (ఎంపీలు) రూ.50,000 కూడా విలువచేయరు. శివసేన, టీఎంసీ బ్రాండ్ లేబుల్ కారణంగానే వాళ్ల ధర పెరిగింది' అని సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్'లో వ్యంగ్యంగా పోస్ట్ పెట్టారు.

ఆపరేషన్ టైగర్

మహారాష్ట్రలో ప్రస్తుతం 'ఆపరేషన్ టైగర్' పేరుతో యూబీటీ ఎంపీలను పార్టీ మార్చే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయంటూ ఊహాగానాలు బలంగా

వినిపిస్తున్నాయి. శివసేన యూబీటీకి చెందిన తొమ్మిది మంది ఎంపీల్లో ఏడుగురు ఎంపీలు తమను ప్రత్యేక గ్రూపుగా గుర్తించాలని కోరుతూ లోక్‌సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లాను కలుసుకోనున్నట్టు చెబుతున్నారు. పార్లమెంటు సమావేశాలకు ముందే ఈ ఏడుగురు యూబీటీ ఎంపీలు ఏక్‌నాథ్ షిండే సారథ్యంలోని శివసేనలో చేరే అవకాశం ఉంది..

లంచాలు తీసుకుంటే సస్పెన్షన్ వేటు

'కోడ్'లు వాడితే సిబ్బందిపై చర్యలు.. సీసీ కెమెరాలన్నీ పనిచేయాల్సిందే
ఆదేశాలు జారీ చేసిన రవాణాశాఖ విజిలెన్స్ జేటీసీ చంద్రశేఖర్

మన దునియా,హైదరాబాద్:జూన్17

హైదరాబాద్: రవాణా శాఖలో అవినీతి... దళారులు, సిబ్బంది ఉపయోగిస్తున్న 'కోడ్'లపై, సీఎంవో ఆరా నేపథ్యంలో.. ఉన్నతాధికారులు ఈ అంశంపై దృష్టి సారించారు. ఏజెంట్ల నుంచి లంచాలు తీసుకునే సిఇబ్బందిని తక్షణమే సస్పెండ్ చేస్తామని హెచ్చరించారు. అవినీతికి సంబంధించి ఉపయోగిస్తున్న 'కోడ్'లకు స్వస్తి పలకాలని రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అన్ని రవాణా శాఖ కార్యాలయాలకు ప్రధాన కార్యాలయం నుంచి స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ అయ్యాయి. ఈమేరకు.. టెస్టింగ్ ట్రాక్‌లు, ప్రాంతీయ రవాణా శాఖ కార్యాలయాల పనితీరులో మార్పు, ఏజెంట్ల ప్రవేశాన్ని నిషేధించడంతోపాటు పలు ఇతర కీలక అంశాలకు సంబంధించి రవాణా శాఖ విజిలెన్స్ జాయింట్ ట్రాన్స్‌పోర్టు కమిషనర్ ఎం. చంద్రశేఖర్ గౌడ్ సోమవారం కీలక ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. డ్రైవింగ్ టెస్ట్ షెడ్యూల్ చేసిన రోజున దరఖాస్తుదారుడు కచ్చితంగా ట్రాక్ వద్ద హాజరుకావాలని, పరీక్ష ప్రారంభించే ముందు మోటారు వెహికల్ ఇన్‌స్పెక్టర్(ఎంవీఐ) ఆధార్ కార్డు, ఇతర ప్రభుత్వ గుర్తింపు కార్డుతో దరఖాస్తుదారుడి గుర్తింపును స్వయంగా ధ్రువీకరించాలని అందులో స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు. ఆ ఉత్తర్వుల ప్రకారం..

"ప్రైవేటు ఏజెంట్లకు ప్రవేశం నిషేధం' అనే బోర్డు ప్రతి డ్రైవింగ్ టెస్ట్ ట్రాక్ ప్రవేశం వద్ద పెట్టాలి

దరఖాస్తుదారును కేవలం స్టీరింగ్ వీల్ వెనుక కూర్చోబెట్టడం, లేదా నామమాత్రపు దూరం వాహనం నడిపించి పరీక్ష పాస్ చేయడం కుదరదు. వారు వాహనాన్ని స్టార్ట్ చేయడం నుంచి.. రివర్స్ తీసుకోవడం, లేన్ డిసిప్లిన్, ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ పాటించడం వంటి అన్ని విభాగాల్లో సంతృప్తికరమైన నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించాలి.రవాణా శాఖ కార్యాలయంలో ఉన్న ప్రతీ సీసీ కెమెరా పనిచేయాలి. ప్రైవేటు ఏజెంట్లు కనిపించినా... సీసీ కెమెరాలు పనిచేయకపోయినా నిఘా పరికరాల్ని ట్యాంపరింగ్ చేసినా, నిలిపి వేసినా సంబంధిత కార్యాలయ అధికారులపై చట్టప్రకారం శాఖాపరమైన చర్యలు తప్పవు.

డ్రైవింగ్ ట్రాక్ పరిసరాల్లోకి, రవాణా కార్యాలయాల్లోకి బ్రోకర్లు, ఏజెంట్లు, డ్రైవింగ్ స్కూల్ ప్రతినిధుల్ని అనుమతించకూడదు.

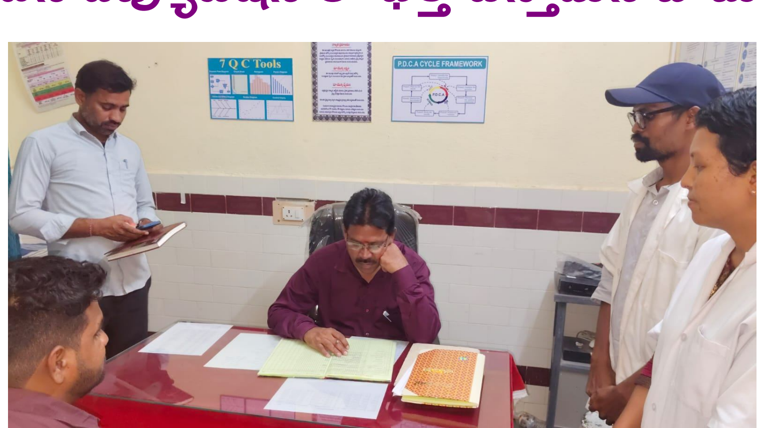
వేటు వేస్తాం..

ఏజెంట్లకు సహకరించినా, వారి నుంచి లంచాలు తీసుకున్నా.. బాధ్యులైన సిబ్బందిపై విచారణ పెండింగ్‌లో ఉంచి తక్షణమే సస్పెండ్ చేస్తామని జేటీసీ హెచ్చరించారు. ఏసీబీ బృందాలు, సీనియర్ అధికారుల రాకను ముందుగానే గుర్తించి సిబ్బందిని అలెర్ట్ చేసేందుకు కోడ్, సంకేతాలు, నంబర్ సీక్వెన్స్‌లు ఉపయోగించవద్దన్నారు. తమ పరిధిలో ఇలాంటి చర్యలకు తావులేకుండా చూసే పూర్తి బాధ్యత కార్యాలయ అధికారులదేనన్నారు. ప్రతి నెలా 15వ నాటికి కమిషనర్ కార్యాలయానికి మంత్లీ కాంప్లయన్స్ నివేదిక సమర్పించాలని జేటీసీ చంద్రశేఖర్ గౌడ్ జారీ చేసిన ఉత్తర్వుల్లో స్పష్టం చేశారు.

పేరూరు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సందర్శించిన వైద్యఆరోగ్యశాఖ అధికారిడాక్టర్ గోపాలరావు బదిలీపై వెళ్లిన సిబ్బందిని వెంటనే డిప్యూటేషన్ లో భర్తి చేస్తామని హామీ

మన దునియా ,వాజేడు ,జూన్ 15

ఈరోజు వైద్య మరియు ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ గోపాలరావు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం సందర్శించడం జరిగింది సాధారణ బదిలీల వలన ఏర్పడిన సిబ్బంది కొరతను వైద్యా అధికారి అడిగి తెలుసుకున్నారు బదిలీ అయిన వారి వివరాలు అడగగా నర్సింగ్ ఆఫీసర్ రెగ్యులర్ బదిలీపై వెళ్లడం జరిగినది అలాగే రెగ్యులర్ ఆరోగ్య కార్యకర్తలు ఇద్దరు బదిలీపై వెళ్లడం జరిగినది అలాగే ఉన్నత చదువు కోసం మెడికల్ ఆఫీసర్ కూడా వెళ్లడం జరిగినది దినినీ వలన ఏర్పడిన సమస్యను గుర్తించి రెండు రోజుల్లో డిప్యూటేషన్ మీద నియమించుతానని తెలియజేయడం జరిగినది ఆరోగ్య కేంద్రంలోని మౌలిక వసతుల గురించి ప్రతి గదిని పరిసరాలను కలియతిరిగారు కొన్ని నిధులు మంజూరు



చేస్తానని హామీ ఇవ్వడం జరిగింది. సిబ్బంది హాజరు పట్టికను పరి శీలించి విధులకు ప్రతి ఒక్కరు హాజరుకావాలని రాని యెడల శాఖ పరమైన చర్యలు తీసుకుంటానని ఇబ్బందికి వారికి కేటాయించిన విధులను సక్రమంగా నిర్వహించాలని తెలియజేయడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ గోపాలరావు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ తరుణ్ ఇన్చార్జి వైద్య అధికారి పేరూరు హెచ్ ఈ ఓ వేణుగోపాలకృష్ణ ఆరోగ్య కేంద్రం సిబ్బంది పాల్గొన్నారు

నకిలీ విత్తన వ్యాపారులపై పోలీసుల ఉక్కుపాదం

నకిలీ పత్తి విత్తనాల విక్రేతపై పీడీ చట్టం అమలు

మన దునియా, జూన్ 17,మంచిర్యాల జిల్లా

రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని మంచిర్యాల జిల్లా తాండూర్,భీమారం పోలీ స్ స్టేషన్ల పరిధిలోని గ్రామాలకు నకిలీ పత్తి విత్తనాలను సరఫరా చేస్తున్న విక్రేతపై బుధవారం పీడీ చట్టాన్ని అమలు చేసినట్లు రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని ప్రకాశం జిల్లా గిద్దలూరు గ్రామానికి చెందిన వూస సుబ్బారావు రామగుండం కమిషనరేట్ పరిధిలోని తాండూర్, భీమిని,భీమారం, బెల్లంపల్లి-2 టౌన్, తాళ్లగురిజాల, నెన్నెల,చెన్నూర్ మండలాల్లో ఏజెంట్లను నియమించుకుని నకిలీ పత్తి విత్తనాలను విక్రయిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.ఈ ఏడాదిలో వూస సుబ్బారావుపై రెండు కేసులు నమోదైనట్లు తెలిపారు.సులభంగా డబ్బు సంపాదించేందుకు అక్రమ మార్గాలను అనుసరిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.తాండూర్ సీఐ దేవయ్య,ఎస్ఐ ప్రసాద్ నిందితుడికి పీడీ ఉత్తర్వులను అందజేసి చర్లపల్లి కేంద్ర కారాగారానికి తరలించారు.సీపీ మాట్లాడుతూ,వూస సుబ్బారావు 2021 నుంచి 2025 వరకు గత ఐదు సంవత్సరాలుగా నకిలీ పత్తి విత్తనాల రవాణా,నిల్వ, విక్రయాలకు సంబంధించిన అనేక క్రిమినల్ కేసుల్లో పాలుపంచుకున్నాడని తెలిపారు. నిందితునిపై 10-06-2021న పీడీ చట్టం అమలు చేయగా, దానిని ప్రభుత్వం ధృవీకరించిందని పేర్కొన్నారు. పీడీ చట్టం అమలైన తర్వాత కూడా తన వైఖరిని మార్చుకోకుండా అదే తరహా నేరాలకు పాల్పడుతూ రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్, మంచిర్యాల జిల్లా, కొమురంభీం-ఆసిఫాబాద్ జిల్లా పరిధిలో మొత్తం తొమ్మిది కేసుల్లో నిందితుడిగా ఉన్నాడని తెలిపారు.రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్, కొమురంభీం-ఆసిఫాబాద్ జిల్లా పరిధిలోని అమాయక రైతులను నకిలీ పత్తి విత్తనాలను అసలు విత్తనాలుగా నమ్మించి మోసం చేస్తున్నాడని పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి నకిలీ విత్తనాలను తీసుకువచ్చి రైతులను మోసం చేస్తున్నాడని తెలిపారు.ఏడాది వ్యవధిలో రెండుసార్లు పట్టుబడినట్లు వివరించారు.నకిలీ విత్తనాల అక్రమ వ్యాపారం చేస్తూ చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వ్యక్తులు తమ ప్రవర్తనను మార్చుకోకుండా కొనసాగితే ఎంతటి వారినైనా ఉపేక్షించబోమని, వారిపై కఠిన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని, అవసరమైతే పీడీ చట్టాన్ని అమలు చేస్తామని హెచ్చరించారు.నకిలీ విత్తనాల తయారీ, అక్రమ సరఫరాకు పాల్పడిన నేరస్తుడిపై పీడీ చట్టం అమలుకు కృషి చేసిన బెల్లంపల్లి ఏసీపీ కిరణ్ కుమార్,తాండూర్ సీఐ దేవయ్య,ఎస్ఐ ప్రసాద్‌లను సీపీ అభినందించారు.

ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షుడిగా జి. చందర్ విజయం

మన దునియా, జూన్ 17, మంచిర్యాల జిల్లా

మందమర్రి ప్రెస్ క్లబ్ నూతన కమిటీ ఎన్నికలు బుధవారం ఉత్కంఠభరితంగా జరిగాయి. అధ్యక్ష పదవికి జి. చందర్, తేళ్ల విజయ్ కుమార్, ఎండి అక్బర్ పోటీ చేయగా, క్లబ్ సభ్యులు రహస్య బ్యాలెట్ విధానంలో తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు. మొత్తం 38 ఓట్లు పోలవగా, జి. చందర్‌కు 23 ఓట్లు, తేళ్ల విజయ్ కుమార్‌కు 13 ఓట్లు, ఎండి అక్బర్‌కు 2 ఓట్లు లభించాయి. దీంతో జి. చందర్ తన సమీప ప్రత్యర్థి విజయ్ కుమార్‌పై 10 ఓట్ల మెజారిటీతో ఘన విజయం సాధించి ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికయ్యారు.ఇతర పదవులకు జరిగిన ఎన్నికల్లో ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఎండి సలాముద్దీన్, కోశాధికారిగా సకినాల శంకర్ ఎన్నికయ్యారు. ఎన్నికలను అడ్‌హాక్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పారదర్శకంగా నిర్వహించారు.అనంతరం అడ్‌హాక్ కమిటీ సభ్యులు, సీనియర్ జర్నలిస్టులు బావండ్లపెల్లి శ్రీనివాస్, బొడ్డు మల్లేష్, రెహమత్ ఖాన్, ఎండి హుస్సేన్, చెట్టుపల్లి విజయ్ తదితరులు నూతనంగా ఎన్నికైన కమిటీ సభ్యులకు నియామక పత్రాలు అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన జి. చందర్ మాట్లాడుతూ, ఎన్నికలను ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా నిర్వహించిన అడ్‌హాక్ కమిటీ సభ్యులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. క్లబ్ సభ్యుల సంక్షేమం, వృత్తి అభివృద్ధి కోసం నూతన కమిటీ సమష్టిగా కృషి చేస్తుందని, జర్నలిస్టులకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందేలా చర్యలు తీసుకుంటామని పేర్కొన్నారు.కార్యక్రమం అనంతరం నూతన కమిటీ సభ్యులను అడ్‌హాక్ కమిటీ సభ్యులు, వివిధ జర్నలిస్టు సంఘాల నాయకులు ఘనంగా సన్మానించారు. అలాగే అడ్‌హాక్ కమిటీ సభ్యులను నూతన కమిటీ తరఫున సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో క్లబ్ సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

ఉద్ధవ్ ఠాక్రేకు మరో షాక్? ఢిల్లీలో స్పీకర్‌ను కలవనున్న ఆరుగురు 'యూబిటీ' ఎంపీలు!

మన దునియా,మహారాష్ట్ర:జూన్ 17

మహారాష్ట్ర రాజకీయాలు మరోసారి ఉత్కంఠ రేపుతున్నాయి. ఉద్ధవ్ ఠాక్రే నేతృత్వంలోని శివసేన పక్షానికి చెందిన పలువురు లోక్‌సభ సభ్యులు పార్టీ మారేందుకు సిద్ధమయ్యారనే ఊహాగానాలు రాజకీయ వర్గాల్లో వేడి పుట్టిస్తున్నాయి. 'ఆపరేషన్ టైగర్'పేరుతో సాగుతున్న ఈ పరిణామాల్లో భాగంగా.. శివసేన ఎంపీలు బుధవారం మహారాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి ఏకనాథ్ షిండే కుమారుడు, ఎంపీ శ్రీకాంత్ షిండే నివాసంలో సమావేశం కానున్నట్లు విశ్వసనీయ వర్గాల సమాచారం.ఈ కీలక భేటీ అనంతరం వీరంతా లోక్‌సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లాను కలిసి, తమను ప్రత్యేక గ్రూపుగా గుర్తించాలని కోరే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సమావేశంలో మహారాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి ఏకనాథ్ షిండే కూడా స్వయంగా పాల్గొననున్నట్లు సమాచారం.

షిండే వైపు చూపు చూస్తున్న ఆరుగురు ఎంపీలు వీరేనా?

మొత్తం 9 మంది శివసేన లోక్‌సభ ఎంపీలలో ఆరుగురు ఎంపీలు ఏకనాథ్ షిండే నేతృత్వంలోని అధికార శివసేనతో టచ్‌లో ఉన్నట్లు విస్తృతంగా ప్రచారం జరుగుతోంది. వారి పేర్లు:

1. సంజయ్ దినా పాటిల్(ముంబై నార్త్ ఈస్ట్)
2. సంజయ్ దేశ్‌ముఖ్(యావత్మాల్)
3. నాగేష్ పాటిల్ అస్తికార్(హింగోలి)
4. ఓంరాజే నింబాల్కర్(ధారాశివ్)
5. భావూసాహెబ్ వాక్‌చౌరే(శిరిడీ)
6. సంజయ్ జాదవ్(పర్భణీ)

వీరితో పాటు రాజాభౌ వాజే పేరు కూడా ఈ జాబితాలో వినిపిస్తోంది. యాంటీ డిఫెక్షన్ (పార్టీ ఫిరాయింపుల) చట్టం కింద అనర్హత వేటు పడకుండా ఉండాలంటే.. మొత్తం 9 మందిలో 2/3 వంతు అంటే కనీసం ఆరుగురు ఎంపీలు విడిపోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ తిరుగుబాటు ఎంపీలు ముందుగా లోక్‌సభలో ప్రత్యేక పక్షంగా ఏర్పడి, ఆపై జూన్ 19న 'శివసేన వ్యవస్థాపక దినోత్సవం' సందర్భంగా అధికారికంగా షిండే వర్గంలో విలీనం కావచ్చని తెలుస్తోంది.

'మాతోశ్రీ' భేటీతో బలపడిన అనుమానాలు

ఇటీవల ముంబైలోని ఉద్ధవ్ ఠాక్రే నివాసం 'మాతోశ్రీ'లో జరిగిన అత్యవసర సమావేశానికి కేవలం నలుగురు ఎంపీలు మాత్రమే వ్యక్తిగతంగా హాజరుకావడం ఈ అనుమానాలకు మరింత బలం చేకూర్చింది. ఐదుగురు ఎంపీలు ఈ భేటీకి దూరంగా ఉండటంతో ఉద్ధవ్ క్యాంప్‌లో గుబులు మొదలైంది.

'ఆపరేషన్ వోల్ఫ్'తో కౌంటర్ ఇస్తాం: సంజయ్ రౌత్

ఈ ప్రచారాన్ని శివసేన ఫైర్‌బ్రాండ్ నాయకుడు సంజయ్ రౌత్ తీవ్రంగా ఖండించారు. పార్టీలో ఎలాంటి చీలిక లేదని, ఎంపీలంతా ఉద్ధవ్ ఠాక్రే వెంటే ఉన్నారని స్పష్టం చేశారు. 'కొందరు వ్యక్తిగత, వైద్య కారణాల వల్లే మాతోశ్రీ సమావేశానికి రాలేకపోయారు, కానీ వారంతా వర్చువల్‌గా ఆన్‌లైన్ ద్వారా హాజరయ్యారు. విపక్షాలు మైండ్ గేమ్స్ ఆడుతున్నాయి. వారి 'ఆపరేషన్ టైగర్'కు కౌంటర్‌గా మేము 'ఆపరేషన్ వోల్ఫ్' ప్రారంభిస్తాం' అని రౌత్ హెచ్చరించారు.

ఎమ్మెల్యేలతో ఉద్ధవ్ అత్యవసర భేటీ

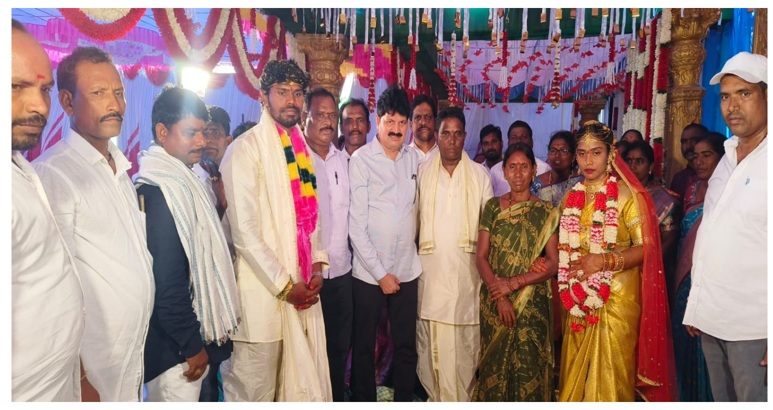
ఎంపీలతో పాటు పలువురు ఎమ్మెల్యేలు కూడా చేజారిపోయే ప్రమాదం ఉందన్న ఇంటెలిజెన్స్ సమాచారంతో ఉద్ధవ్ ఠాక్రే అప్రమత్తమయ్యారు. జూన్ 22న సాయంత్రం 4 గంటలకు ముంబైలోని నారిమన్ పాయింట్‌లో గల పార్టీ కార్యాలయం 'శివాలయ'లో శివసేన (ఖదీ) ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీల అత్యవసర సమావేశాన్ని ఆయన ఏర్పాటు చేశారు.2022లో శివసేనను చీల్చి ఉద్ధవ్ ప్రభుత్వాన్ని పడగొట్టిన ఏకనాథ్ షిండే.. ఇప్పుడు లోక్‌సభ వేదికగా రెండోసారి అలాంటి వ్యూహాత్మక దెబ్బ కొట్టబోతున్నారా అనేది రానున్న 48 గంటల్లో తేలనుంది..

తెలంగాణ ఉద్యమకారుల గుర్తింపునకు కసరత్తు.. జూన్ 23 నుంచి సంప్రదింపులు.

మన దునియా,హైదరాబాద్,జూన్17

తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధనలో పాల్గొన్న ఉద్యమకారులను రాజకీయాలకు అతీతంగా గుర్తిస్తామని అందుకోసం ఏర్పాటైన కమిటీ స్పష్టం చేసింది. నిన్న మంగళవారం తెలంగాణ అమరవీరుల స్మారక అమరజ్యోతిని ఉద్యమకారుల గుర్తింపు కమిటీ సందర్శించింది. ఈ కమిటీ చైర్మన్ కె. కేశవరావు నేతృత్వంలో ఈ అమరజ్యోతి వేదికగా సమావేశమైంది. జూన్ 23వ తేదీ నుంచి ఉద్యమకారుల గుర్తింపుపై దశలవారీగా సంప్రదింపులు జరుపుతామని కమిటీ వెల్లడించింది. అందుకోసం విద్యార్థి జేఏసీ, కళాకారులు, రచయితలతో సమావేశాలు నిర్వహిస్తామని తెలిపింది.అలాగే ప్రజా సంఘాలు, అడ్వకేట్లు, డాక్టర్ల అభిప్రాయాలను కూడా తీసుకుంటామని కమిటీ పేర్కొంది. 2001-2014 తెలంగాణ ఉద్యమంలో పాల్గొన్న వారితో చర్చలు జరుపుతామని వివరించింది. ఈ ఉద్యమకారుల గుర్తింపుపై విస్తృత స్థాయిలో సూచనల సేకరిస్తామంది. ఆన్‌లైన్, ఆఫ్‌లైన్ విధానాల్లో అభిప్రాయాల స్వీకరణ జరపనున్నట్లు పేర్కొంది. ఉద్యమకారుల కోసం ప్రత్యేక వెబ్‌సైట్ ఏర్పాటు చేస్తామని ఈ సందర్భంగా కమిటీ ప్రకటించింది.ఉద్యమకారుల గుర్తింపు ప్రక్రియను పారదర్శకంగా చేపట్టనున్నట్లు తెలిపింది. తెలంగాణ ఉద్యమ చరిత్రకు న్యాయం చేసేలా చర్యలు తీసుకుంటామని వివరించింది. ఈ కమిటీ సమావేశంలో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, ఎమ్మెల్సీ కోదండరాం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చెన్నం వారి పెండ్లి వేడుకలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావ్ మరియు ఎంపీడీవో గవర్నమెంట్ హాస్పిటల్ అకస్మికంగా తనిఖీ



మన దునియా ,వాజేడు,జూన్ 17

ది 17-06-2026న భద్రాచలం నియోజకవర్గం వాజేడు మండలం లోని చెన్నం ఎల్లయ్య- రమాదేవి గార్లకు కుమారుడు చిరంజీవి విజయ్ కుమార్ వెడ్స్ శోభ రాణి గార్ల వివాహ మహోత్సవం సందర్భంగా నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి నూతన వస్త్రాలను సమర్పించిన స్థానిక ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ వెంకట్రావు అనంతరం వాజేడు ఎంపీడీవో కార్యాలయం మరియు వాజేడు గవర్నమెంట్ హాస్పిటల్ ను అకస్మికంగా పర్యవేక్షించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధికారులు పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు ప్రజాప్ర తినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

పేరూరు పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని యువతి యువకులను అవగాహన కల్పించి జాబు మేళకు పంపిస్తున్న పేరూరు ఎస్సై కృష్ణ ప్రసాద్ మరియు వారి సిబ్బంది

మన దునియా ,వాజేడు ,జూన్ 17

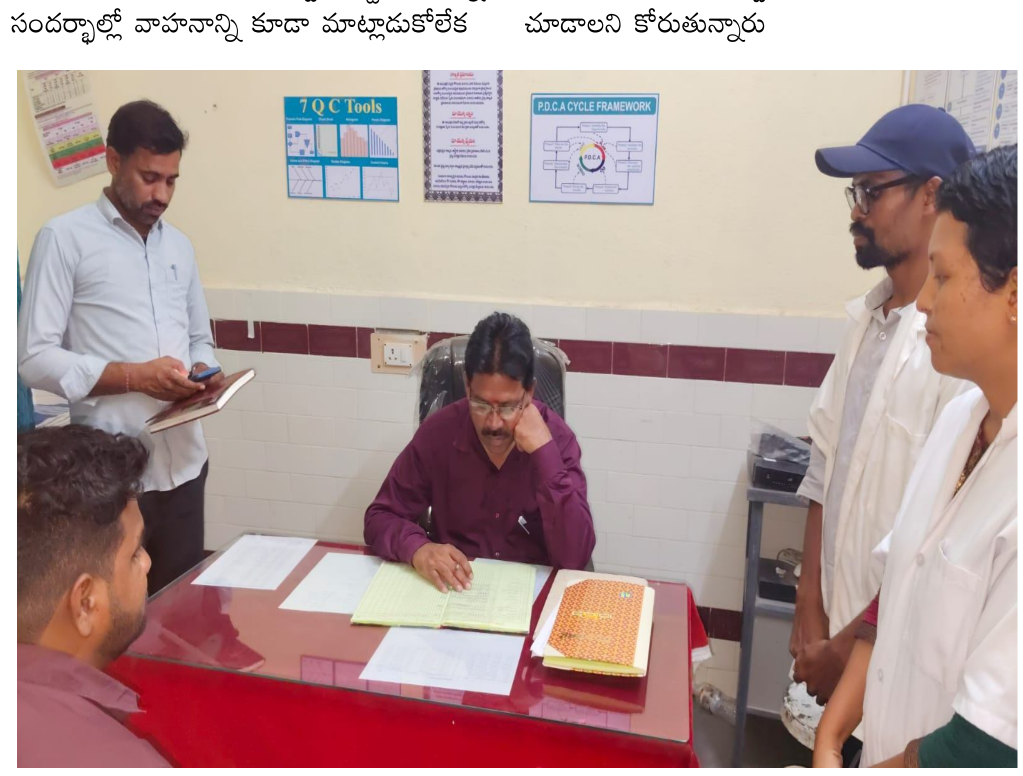
టేకులగూడెం, గంగారం, చంద్రుపట్ల ,పేరూరు, చిన్నగొల్ల గూడెం, ధర్మవరం, కృష్ణాపురం, కడేకల్, చెరుకూరు, గ్రామాల నుండి యువతి యువకులను జాబు మేళకు అవగాహన కల్పించి వారికి సపరేటు బస్సును ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు పోలీసు సిబ్బంది వారి వెంబటి ఉండి ఉదయం 6:30 మరియు 7:00 సమయంలోనే బస్సును పంపించి దగ్గరుండి తీసుకు వెళ్లడం జరిగింది అదేవిధంగా వాజేడు మండలంలోని 17 గ్రామపంచాయతీ లోని ఏడవ తరగతి ,నుండి ,పదవ తరగతి ఇంటర్, డిగ్రీ, పై చదువులు చదివిన వారిని కూడా పేరూరు వాజేడు పోలీసు వారు వారిని జాబ్ మేళాకు ములుగు జిల్లా నీ ఇంచర్ల గ్రామంలోని జాబ్ మేళా కేంద్రానికి తీసుకెళ్లడం జరిగింది. దీనిలో పోలీస్ డిపార్ట్మెంట్ వారు పూర్తి అవగాహన కల్పించి బస్సు సౌకర్యంతో జాబ్ మేళా కేంద్రానికి తీసుకువెళ్లారు

ప్రజా పోరాట సమితి ఇచ్చిన దరఖాస్తుకి స్పందించిన జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి సిబ్బంది కొరత లేకుండా చూస్తామని హామీ

ధన్యవాదములు తెలిపిన ప్రజా పోరాట సమితి అధ్యక్షులు ముత్యబోయిన మహేందర్ ఉపాధ్యక్షుడు రవికుమార్

మన దునియా ,వాజేడు, జూన్ 17

108 అంబులెన్స్ వాహనం లేకపోవడం వలన ఎమర్జెన్సీ కేసులకు ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్న పేషంట్లను కాపాడడానికి చత్తీస్గడ్ బోర్డర్ లో ఉన్న టేకులగూడెం గంగారం చంద్రుపట్ల కృష్ణాపురం ధర్మారం అయ్యవారిపేట పేరూరు చింతూరు గ్రామాలలో ఎమర్జెన్సీ పరిస్థితులు వచ్చినప్పుడు అంబులెన్స్ దగ్గరలో లేకపోవడం వలన టైం వేచి రావడంతో ప్రాణాపాయ స్థితి నుండి కాపాడుకోలేక ప్రాణాలు పోతున్నాయి ఏజెన్సీ గ్రామాలైన జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి వీటిని దృష్టిలో పెట్టుకొని అంబులెన్స్ వాహనాన్ని పేరూరు పీహెచ్ సీ ఇక్కడే ఉండేటట్టు ఏర్పాటు చేయాలని చిన్న చిన్న కారు పేద ప్రజలు మరియు ఎక్కువ మొత్తంలో రైతు కుటుంబాలు సేలు చిలకలు పాములు తేళ్లు అత్యవసర పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు 108 వాహనం లేకపోవడంతో ఏటూరు నాగారం కేంద్రానికి 45 మరియు50 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉండటం వలన యాక్సిడెంట్కు గురైన గంటల సమయం పట్టడంతో ప్రాణాలను రక్షించుకోలేకపోతున్నామని ప్రైవేటు వాహనాన్ని తీసుకొని వెళ్లాలంటే సుమారు 4000 నుండి 5000 రూపాయలు వాహన ఖర్చు భరించాల్సి వస్తుందని అందులో ఆక్సిజన్ ప్రాథమిక చికిత్స లాంటివి సదుపాయాలు లేకపోవడంతో ఒక్కొక్క సమయంలో మార్గం మధ్యలోనే ప్రాణాలు వదులుకునే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది చిన్న చిన్న కారు పేద ప్రజలు అంత ఖర్చు పెట్టుకుని కొన్ని సందర్భాల్లో వాహనాన్ని కూడా మాట్లాడుకోలేక ప్రాణాపాయ స్థితులు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు వీటన్నింటిని దృష్టిలో పెట్టుకొని వైద్య సిబ్బందిని ఎలాగైతే నియమించారో 108 అంబులెన్స్ వాహనాన్ని కూడా చోర్వ తీసుకుని పేరూరు పీ హెచ్ సి కి వాహనాన్ని నియమించాలని 7,8 గ్రామాల ప్రజలు కోరుచున్నారు ఈ పి హెచ్ సి క్రింద పేద ప్రజలు ఇబ్బంది పడకుండా చూడాలని కోరుతున్నారు



మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
జూన్ । గురువారం । 18 । 2026

చిన్నారి అభిమాని చిరుకోరిక తీర్చిన పవన్ కళ్యాణ్..!

అరుదైన వ్యాధితో బాధపడుతున్న అభిమాని నిరంజన్ ను పరామర్శించిన పవన్ కళ్యాణ్

జన్యుపరమైన అనారోగ్యంతో పోరాడుతున్న హనుమకొండకు చెందిన నిరంజన్

అభిమాని కోరికను గౌరవించి ఇంటికి వెళ్లి పరామర్శించిన ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రివర్యులు

ఆరోగ్య పరిస్థితిపై ఆరా.. తల్లిదండ్రులకు భరోసా..

వైద్య ఖర్చుల నిమిత్తం రూ. లక్ష ఆర్థిక సాయం

నిరంజన్ ఆరోగ్యాన్ని కాంక్షిస్తూ వెంకటేశ్వరస్వామి తీర్థప్రసాదాలు అందజేత

వరంగల్ భద్రకాళీ అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు

మన దునియా,హనుమకొండ:జాన్ 17

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రివర్యులు, జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు పవన్ కళ్యాణ్ మరోసారి మానవత్వాన్ని చాటుకున్నారు. అరుదైన డి.ఎన్.డి అనే జన్యుపరమైన వ్యాధితో బాధపడుతూ ఎదుగుదల లేని స్థితిలో, మంచానికే పరిమితం అయిన యువ అభిమాని కోరికను మన్నించి స్వయంగా అతని నివాసానికి వెళ్లి పరామర్శించారు. ఆర్థిక భరోసాతోపాటు భగవంతుని తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం హనుమకొండ పట్టణంలోని హనుమాన్ నగర్ కి చెందిన 17 ఏళ్ల నిరంజన్ అరుదైన వ్యాధితో పోరాడుతున్నాడు. తన చివరి కోరికగా పవన్ కళ్యాణ్ గారిని కలవాలని అభిలషించారు. తెలంగాణ జనసేన నాయకుల ద్వారా విషయం తెలుసుకున్న ఉప ముఖ్యమంత్రివర్యులు బుధవారం స్వయంగా నిరంజన్ ఇంటికి వెళ్లారు. అతన్ని దగ్గరకు తీసుకుని పరామర్శించారు. తల్లిదండ్రులు పొనుగోటి రాంగోపాల్,మానసతో మాట్లాడి నిరంజన్ ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. వైద్యం ఎక్కడ చేయిస్తున్నారు? అతన్ని కాపాడుకోవడానికి ఏం చేయొచ్చు అన్న విషయాలపై ఆరా తీశారు. ధైర్యంగా ఉండాలని భగవంతుడి ఆశీస్సులు బాబుకి ఉంటాయని చెప్పి కుటుంబ సభ్యులకు మనో ధైర్యం నింపారు. శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామి వారి తీర్థ ప్రసాదాలు అందించి భగవంతుని ఆశీస్సులు ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. వైద్య ఖర్చుల నిమిత్తం రూ. లక్ష ఆర్థిక సాయం అందజేశారు. నిరంజన్ ఆరోగ్యం కోసం వరంగల్ విఖ్యాత భద్రకాళి అమ్మవారి ఆలయంలో ప్రత్యేకంగా పూజలు చేయిస్తానని తెలిపారు.

చలించిపోయిన పవన్ కళ్యాణ్

నిరంజన్ ను చూసేందుకు వచ్చిన పవన్ కళ్యాణ్ ఆతనితో చాలా సమయం గడిపారు. ఇంట్లోకి వచ్చిన పవన్ కళ్యాణ్ లేవలేని స్థితిలో ఉన్న అభిమానిని చూసి చలించిపోయారు. అతని మంచంపై కూర్చుని ఆత్మీయంగా హత్తుకున్నారు. నుదిటిపై ముద్దు పెట్టి ఆప్యాయంగా పలకరించారు. 'చిన్ననాటి నుంచి మీరంటే అభిమానం' అని నిరంజన్ చెప్పిన మాటలు విని కదలిపోయారు. తిరుమల శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామి ఆలయం నుంచి తెప్పించిన వస్త్రాన్ని అతనికి కప్పి, కళ్యాణం అక్షతలు ఇచ్చి ఆశీర్వదించారు. భద్రకాళి అమ్మవారి వెండి ప్రతిమకు ఆలయంలో పూజ చేయించి కుటుంబ సభ్యులకు అందజేస్తానని తెలిపారు. నిరంజన్ ఆరోగ్యంగా ఉన్న సమయంలో పవన్ కళ్యాణ్ గారిని అనుకరిస్తూ చేసిన డాన్సుల తాలూకు వీడియోలు, ఫొటోలను తిలకించారు. అంతా తనని చోటా గబ్బర్ సింగ్ అని పిలుస్తారని నిరంజన్ చెప్పాడు.కుటుంబ జీవనోపాధికి క్యాంటీన్ ఈ సందర్భంగా నిరంజన్ ఓ కుక్క పిల్ల బొమ్మ చూపి పెంచుకోవాలని ఉందని చెప్పగా, కొని పంపుతానని హామీ ఇచ్చారు. కుక్కను పెంచుకోవడానికి ఇంటి ఓనర్స్ అనుమతి కావాలని నిరంజన్ తండ్రి చెప్పగా, స్వయంగా ఆ ఇంటి ఓనర్స్ ని పిలిపించి మాట్లాడారు. నిరంజన్ తల్లిదండ్రులు వృత్తి వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. గతంలో కాకతీయ ఆసుపత్రి క్యాంటిన్లో పని చేసేవారమని చెప్పగా, వారి జీవనోపాధి మెరుగుపర్చేందుకు క్యాంటిన్ పెట్టించాలని జనసేన తెలంగాణ రాష్ట్ర నాయకులకి దిశానిర్దేశం చేశారు.నిరంజన్ పరామర్శ పూర్తయిన వెంటనే పవన్ కళ్యాణ్ నేరుగా వరంగల్ భద్రకాళి అమ్మవారి ఆలయానికి బయలుదేరి వెళ్లారు. పవన్ కళ్యాణ్ గారితోపాటు జనసేన పార్టీ తెలంగాణ ఇంఛార్జ్ శంకర్ గౌడ్, పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి రామ్ తాళ్లూరి, పార్టీ నాయకులు రాధారం రాజలింగం , ఆర్ కె సాగర్ తదితరులు ఉన్నారు.

ప్రముఖ ఎయిర్‌లైన్స్ ఎయిరిండియా మరోసారి సరికొత్త ఆఫర్ తీసుకొచ్చింది

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:జాన్ 17

. ఎంపిక చేసిన దేశీయ విమాన మార్గాల్లో చౌక ధరకే ఫ్లైట్ టికెట్లు అందిస్తున్నట్లు తెలిపింది.దేశీయ మార్గాల్లో కాంప్లిమెంటరీ భోజనం లేకుండా ప్రాథమిక ఛార్జీని ఎంచుకునే అవకాశాన్ని అందిస్తున్నట్లు పూర్తి స్థాయి విమాన సేవల సంస్థ ఎయిరిండియా కలిగించుంది. ఇందుకోసం బేసిక్ ఫేర్ ఫ్యామిలీ ఆప్షన్ అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చినట్లు ఎయిరిండియా తెలిపింది. ఎలా ప్రయాణించాలి, ఎంత చెల్లించాలి అనే విషయంలో తమ కస్టమర్లకు పూర్తి అవకాశాన్ని, అధికారాన్ని కల్పించాలనే తమ సంకల్పంలో భాగంగా ఈ కొత్త ఆప్షన్ తీసుకొచ్చినట్లు తెలిపింది.'కొత్త బేసిక్ ఫేర్ ఆప్షన్ కింద ఎకానమీ క్లాస్‌లో ప్రయాణించవచ్చు. 15 కిలోల చెక్ ఇన్ బ్యాగేజీ, 7 కిలోల కేబిన్ బ్యాగేజీకి అనుమతి ఉంటుంది. కాంప్లిమెంటరీ భోజనం ఉండదు. ఫ్రీగా టీ, కాఫీ ఫండ్ పానీయాలు మాత్రమే లభిస్తాయి.' అని ఎయిరిండియా తన అధికారిక వెబ్‌సైట్లో ఈ బేసిక్ ఫేర్ ఆప్షన్ వివరాలను పేర్కొంది. అలాగే వేల్యూ, క్లాసిక్, ఫ్లెక్స్ టికెట్లనూ ప్రయాణికులు ఎంపిక చేసుకోవచ్చని తెలిపింది.వీటిల్లో కాంప్లిమెంటరీ భోజనంతో పాటు, ఇతర ప్రయోజనాలు ఉంటాయని స్పష్టం చేసింది. ప్రస్తుతం ఈ చౌక టికెట్లు ప్రయోగాత్మక పద్ధతిలో, ఎంపిక చేసిన రూట్లలో అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చినట్లు తెలిపింది. దీనిపై వినియోగదార్ల స్పందన ఆధారంగా ఈ ఛార్జీల కొనసాగింపు ఉంటుందని పేర్కొంది.ఈ బేసిక్ ఫేర్ ఆప్షన్ అనేది పూర్తిగా స్వచ్ఛందంగా ఉంటుందని ఎయిరిండియా తెలిపింది. ప్రయాణికులు ఎయిర్ ఇండియా ప్రస్తుత ఛార్జీల శ్రేణులైన వాల్యూ, క్లాసిక్, ఫ్లెక్స్ లలో బుక్ చేసుకునే ఎంపికను కలిగి ఉన్నారు. వీటిలో ప్రతి ఒక్కటి క్రమంగా పెరుగుతున్న ధరలకు ఉచిత భోజనం, అనేక రకాల బండిల్ ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. బేసిక్ ఫేర్‌ను ప్రవేశపెట్టడం అనేది, ముఖ్యంగా ధరల పట్ల శ్రద్ధ వహించే, మరిన్ని ప్యాకేజీలను విడిగా కోరుకునే ప్రయాణికులకు, కేవలం మరో స్థాయి ఎంపికను మాత్రమే అందిస్తుంది. అలాగే బేసిక్ ఫేర్ ద్వారా టికెట్లు బుకింగ్ చేసుకున్న ప్రయాణికులు సైతం భోజనం బుక్ చేసుకోవచ్చు. ప్రయాణం మొదలయ్యే 24 గంటల్లోపూ మీల్స్ ఆర్డర్ చేసుకునే వెసులుబాటు సైతం ఇస్తున్నట్లు ఎయిరిండియా తెలిపింది. శాకాహారం, మాంసాహారం, జైన్, డయాబెటిక్ మీల్స్ ఉంటాయని పేర్కొంది.

వచ్చే మూడు గంటల్లో ఈదురు గాలులతో కూడిన వర్షం..

మన దునియా,హైదరాబాద్:జాన్ 17

ప్రభావితమయ్యే జిల్లాలు ఇవే! తెలంగాణ వ్యాప్తంగా వచ్చే మూడు గంటల్లో వాతావరణం వేగంగా మారనుంది. రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని తెలంగాణ ఇంటిగ్రేటెడ్ కమాండ్ అండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ హెచ్చరించింది.ఈ వర్షాలతో పాటు గంటకు 50 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన ఉపరితల ఈదురు గాలులు వీచే ప్రమాదం ఉందని అధికారులు తెలిపారు. ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ఈదురు గాలులు వీచే సమయంలో చెట్లు, విద్యుత్ స్తంభాల కింద నిలబడవద్దని సూచించారు.

ప్రభావితమయ్యే జిల్లాలు..

ఆదిలాబాద్, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, హనుమకొండ, జగిత్యాల, జనగాం, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, కామారెడ్డి, కరీంనగర్, ఖమ్మం, కొమరంభీం ఆసిఫాబాద్, మహబూబాబాద్, మంచిర్యాల, ములుగు, నిర్మల్, నిజామాబాద్, పెద్దపల్లి, రాజన్న సిరిసిల్ల, సిద్ధిపేట, సూర్యాపేట, వరంగల్, మహబూబ్‌నగర్, నాగర్‌కర్నూలు, నారాయణపేట, రంగారెడ్డి, సంగారెడ్డి, వికారాబాద్, వనపర్తి.

ఉస్మానియా మెడికల్ కాలేజీలో ర్యాగింగ్..!

పన్నెండు మందిపై కేసులు

ఉస్మానియా మెడికల్ కాలేజీలో ర్యాగింగ్ ఘటన కలకలం రేపింది.!

మన దునియా,హైదరాబాద్:జాన్ 17

బీడీఎస్ ఫస్ట్ ఇయర్ విద్యార్థులను ర్యాగింగ్ చేశారనే ఆరోపణలపై ఫైనల్ ఇయర్కు చెందిన 12మంది విద్యార్థులపై కేసు నమోదైంది. కాలేజ్ ప్రిన్సిపల్ సంజీవ్సంగ్ యాదవ్ ఫిర్యాదు మేరకు సుల్తాన్బజార్ పోలీసులు ౧+ ప్రొహిబిషన్ ఆఫ్ ర్యాగింగ్ చట్టం కింద కేసు నమోదు చేశారు. కాలేజ్ యాజమాన్యం ర్యాగింగ్కు పాల్పడిన స్టూడెంటు 6నెలల పాటు సస్పెండ్ చేసింది. ఈ మేరకు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు, ఈ 12 మంది కాక ఇంకెవరి హస్తమైనా ఉందా అనే విషయం లోతు గా ఆరా తీస్తున్నారు

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.

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 టీలను 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 ఐ× 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..?

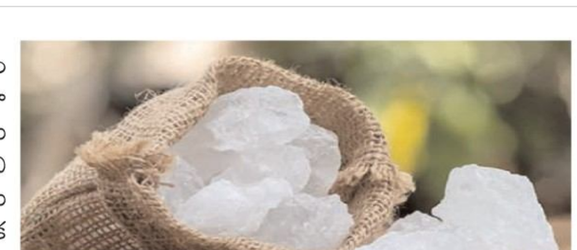
నిరంతరం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చునే వృత్తి నిపుణులు పని చేయడం సహజం. రోజులో ఎక్కువ భాగం పనికి కేటాయించడం అనేది కొంత మందిలో ఏదో ఒక అవసరం , ఆధునిక జీవనశైలి వలె దీనిని నివారించలేము అనేది కూడా వాస్తవం. చాలా మంది పని నిపుణులు పనిలో ఎక్కువ గంటలు గడపడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల వేళ్లు, మణికట్టు, మోచేతులు , చేతుల్లో 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

అఫ్ఘానిస్థాన్ చిత్తు... మూడు మ్యాచ్‌ల సిరీస్ భారత్ కైవసం

రెండో వన్డేలో అఫ్ఘానిస్థాన్‌పై భారత్ 170 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయం

శతకాలతో చెలరేగిన కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ (154), ఇషాన్ కిషన్ (125)

మూడు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌ను 2-0 తేడాతో కైవసం చేసుకున్న భారత్

వన్డే కెప్టెన్‌గా శుభ్‌మన్ గిల్‌కు ఇదే తొలి సిరీస్ విజయం

403 పరుగుల లక్ష్య ఛేదనలో అఫ్ఘాన్ 232 పరుగులకే ఆలౌట్

కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ (154), ఇషాన్ కిషన్ (125) రికార్డు శతకాలతో విరుచుకుపడటంతో టీమిండియా ఘనవిజయం సాధించింది. లక్నో వేదికగా అఫ్ఘానిస్థాన్‌తో జరిగిన రెండో వన్డేలో భారత్ 170 పరుగుల భారీ తేడాతో విజేతగా నిలిచింది. ఈ గెలుపుతో మూడు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌ను మరో మ్యాచ్ మిగిలి ఉండగానే 2–0తో భారత్ కైవసం చేసుకుంది. వన్డే కెప్టెన్‌గా శుభ్‌మన్ గిల్‌కు ఇదే తొలి సిరీస్ విజయం కావడం విశేషం.టాస్ గెలిచిన అఫ్ఘానిస్థాన్ తొలుత బౌలింగ్ ఎంచుకుంది. మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్, గిల్, కిషన్‌ల వీరవిహారంతో నిర్ణీత ఓవర్లలో 402 పరుగుల భారీ స్కోరును నమోదు చేసింది. ఆరంభంలో 9 పరుగులకే ఒక వికెట్ కోల్పోయినప్పటికీ, రెండో వికెట్‌కు గిల్, కిషన్ భారీ భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పారు. ఒకే ఓవర్‌లో వీరిద్దరూ సెంచరీలు పూర్తి చేసుకుని ప్రేక్షకులను ఉర్రూతలూగించారు. గిల్ 110 బంతుల్లో 154 పరుగులు చేయగా, కిషన్ కేవలం 79 బంతుల్లోనే 125 పరుగులు సాధించాడు. అనంతరం 403 పరుగుల భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన అఫ్ఘానిస్థాన్ 45వ ఓవర్లో 232 పరుగులకే ఆలౌట్ అయింది. అఫ్ఘాన్ బ్యాటర్లలో రహ్మత్ షా (79) ఒంటరి పోరాటం చేసినప్పటికీ, మిగిలిన వారు విఫలమయ్యారు. భారత బౌలర్లు క్రమం తప్పకుండా వికెట్లు పడగొట్టి జట్టుకు ఘన విజయాన్ని అందించారు. అఫ్ఘాన్ బౌలర్లలో నంగేయాలియా ఖరోటే 4 వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఈ సిరీస్‌లో చివరిదైన మూడో వన్డే చెన్నై వేదికగా జరగనుంది.

పెవిలియన్ వెళ్తుండగా వెనక్కి పిలిచారు.. వైభవ్‌కు లైఫ్ ఇచ్చిన థర్డ్ అంపైర్.. ఆఫ్ఘన్ ఆటగాళ్ల ఆగ్రహం!

ఇండియా ఏ, ఆఫ్ఘనిస్థాన్ ఏ మధ్య జరుగుతున్న మ్యాచ్‌లో వివాదం

భారత బ్యాటర్ వైభవ్ సూర్యవంశీ క్యాచ్‌పై థర్డ్ అంపైర్ నాటౌట్

బంతి నేలకు తాకిందంటూ అంపైర్ ఇచ్చిన నిర్ణయంపై విమర్శలు

అంపైర్ తీరుపై మైదానంలోనే అసహనం వ్యక్తం చేసిన ఆఫ్ఘన్ ఆటగాళ్లు

సోషల్ మీడియాలో థర్డ్ అంపైర్‌పై వెల్లువెత్తిన నెటిజన్ల ఆగ్రహం

ఇండియా ఏ, ఆఫ్ఘనిస్థాన్ ఏ జట్ల మధ్య జరుగుతున్న ఐదో ట్రై-సిరీస్ వన్డే మ్యాచ్ తీవ్ర వివాదానికి కేంద్ర బిందువుగా మారింది. భారత బ్యాటర్ వైభవ్ సూర్యవంశీకి సంబంధించిన ఓ క్యాచ్ విషయంలో థర్డ్ అంపైర్ తీసుకున్న నిర్ణయం పెద్ద దుమారాన్ని రేపింది. ఈ నిర్ణయంపై ఆఫ్ఘన్ ఆటగాళ్లు మైదానంలోనే అంపైర్లతో వాగ్వాదానికి దిగగా, సోషల్ మీడియాలో అభిమానులు తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారు.వివరాల్లోకి వెళితే.. మ్యాచ్‌లో వైభవ్ సూర్యవంశీ పరుగుల ఖాతా తెరవకముందే ఇచ్చిన క్యాచ్‌ను ఆఫ్ఘన్ ఫీల్డర్ అందుకున్నాడు. ఇది అవుట్ అని స్పష్టంగా కనిపించడంతో సూర్యవంశీ కూడా పెవిలియన్ వైపు నడవడం ప్రారంభించాడు. అయితే, ఫీల్డ్ అంపైర్లు దీనిని థర్డ్ అంపైర్‌కు నివేదించారు. జెయింట్ స్క్రీన్‌పై రీప్లేలను పరిశీలించిన థర్డ్ అంపైర్, బంతిలో కొంత భాగం నేలను తాకిందని నిర్ధారించారు."బంతిలో కొంత భాగం నేలను తాకుతోంది, నేను నా నిర్ణయం తీసుకున్నాను" అని థర్డ్ అంపైర్ ప్రకటించిన వెంటనే స్క్రీన్‌పై 'నాటౌట్' అని గ్రీన్ లైట్ వెలిగింది. దీంతో అప్పటికే బౌండరీ లైన్ దాటడానికి సిద్ధమైన సూర్యవంశీ ఆశ్చర్యపోయి తిరిగి క్రీజులోకి వచ్చాడు. ఈ అనూహ్య నిర్ణయంతో ఆఫ్ఘనిస్థాన్ ఏ ఆటగాళ్లు తీవ్ర అసహనానికి గురయ్యారు. వారు వెంటనే ఫీల్డ్ అంపైర్ల వద్దకు వెళ్లి, థర్డ్ అంపైర్ నిర్ణయంపై వివరణ కోరుతూ వాగ్వాదానికి దిగారు.రీప్లేలలో క్యాచ్ క్లీన్‌గా పట్టినట్లు కనిపించినా అంపైర్ నాటౌట్ ఇవ్వడంపై అభిమానులు మండిపడుతున్నారు. థర్డ్ అంపైర్ నిర్ణయం పక్షపాతంతో ఉందని, ఇది క్రీడా స్ఫూర్తికి విరుద్ధమని సోషల్ మీడియా వేదికగా విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఒక సాధారణ క్యాచ్ అంపైర్ నిర్ణయం కారణంగా ఇంత పెద్ద వివాదంగా మారడం ప్రస్తుతం క్రికెట్ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది.

మెస్సీ విజయాల వెనుక నిలిచిన మహిళ.. ఆంటొనెల్లా కథ ఇదే!

ప్రపంచ ఫుట్‌బాల్‌లో లియోనెల్ మెస్సీ సాధించిన విజయాల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రపంచకప్ నుంచి బాలన్ డి'ఓర్ వరకు ఎన్నో ఘనతలు అతడి ఖాతాలో ఉన్నాయి. కానీ మైదానంలో మెస్సీ ఎంత స్థిరంగా కనిపిస్తాడో.. వ్యక్తిగత జీవితంలోనూ అంతే స్థిరంగా ఉన్నాడు. చిన్నతనంలో పరిచయమైన ఆంటొనెల్లా రొక్కుజోనే అతడి జీవిత భాగస్వామిగా మారారు. దాదాపు మూడు దశాబ్దాలుగా కొనసాగుతున్న వీరి అనుబంధం ఇప్పటికీ అభిమానులను ఆకట్టుకుంటూనే ఉంది. మెస్సీ, ఆంటొనెల్లా ఇద్దరూ అర్జెంటీనాలోని రొసారియో నగరానికి చెందినవారు. ఆంటొనెల్లా బంధువు మెస్సీకి సన్నిహిత స్నేహితుడు. ఆ పరిచయంతోనే చిన్నతనంలో వీరిద్దరూ కలుసుకున్నారు. ఆ తర్వాత ఫుట్‌బాల్‌లో రాణించాలనే లక్ష్యంతో స్పెయిన్‌కు వెళ్లిపోయాడు మెస్సీ. లా మాసియా అకాడమీలో చేరి తన కెరీర్‌ను ప్రారంభించాడు. ఇద్దరూ వేర్వేరు దేశాల్లో ఉన్నా పరిచయం కొనసాగింది. కాలక్రమంలో అది ప్రేమగా మారింది.మెస్సీ ప్రపంచ ఫుట్‌బాల్‌లో స్టార్‌గా ఎదుగుతున్న రోజుల్లో కూడా వీరిద్దరూ తమ వ్యక్తిగత జీవితాన్ని గోప్యంగానే ఉంచారు. మీడియాలో పెద్దగా కనిపించడానికి ఆసక్తి చూపలేదు. అయితే అభిమానుల్లో మాత్రం వారి గురించి ఎప్పుడూ ఆసక్తి ఉండేది. ఎన్నో ఏళ్ల ప్రేమ తర్వాత 2017లో రొసారియోలో వివాహం చేసుకున్నారు. ప్రపంచ ఫుట్‌బాల్‌కు చెందిన పలువురు ప్రముఖులు ఈ వేడుకకు హాజరయ్యారు. అప్పట్లో అర్జెంటీనా మీడియా దీన్ని 'వెడ్డింగ్ ఆఫ్ ది సెంచరీ'గా అభివర్ణించింది.వీరిద్దరికీ థియాగో, మాటియో, సిరో అనే ముగ్గురు కుమారులు ఉన్నారు. పెద్ద కుమారుడు థియాగో ఇప్పటికే ఫుట్‌బాల్ వైపు అడుగులు వేస్తున్నాడు. మాటియో తన చలాకీతనంతో తరచూ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతుంటాడు. చిన్న కుమారుడు సిరో ప్రస్తుతం కుటుంబంతో కలిసి అమెరికాలోని మయామిలో ఉంటున్నాడు.ఆంటొనెల్లా కూడా సోషల్ మీడియాలో మంచి గుర్తింపు సంపాదించారు. కుటుంబానికి సంబంధించిన ఫొటోలు, పిల్లలతో గడిపే క్షణాలు, మెస్సీ విజయాల సందర్భంగా పంచుకునే పోస్టులు ఆమెకు ప్రత్యేక అభిమాన వర్గాన్ని తీసుకొచ్చాయి. ప్రస్తుతం ఆమెను కోట్లాది మంది అనుసరిస్తున్నారు.ఫుట్‌బాల్ కెరీర్‌లో మెస్సీ ఎన్నో క్లబ్‌లకు ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. అనేక దేశాల్లో నివసించాడు. కానీ చిన్ననాటి పరిచయంతో మొదలైన ఆంటొనెల్లాతో బంధం మాత్రం ఎప్పుడూ మారలేదు. అందుకే ప్రపంచ క్రీడా రంగంలో అత్యంత ఆదరణ పొందిన జంటల్లో వీరిద్దరూ ఒకరిగా నిలిచారు.

గిల్ సరికొత్త చరిత్ర.. కోహ్లీ రికార్డు బద్దలు

స్వదేశంలో అత్యంత వేగంగా 1000 వన్డే పరుగులు చేసిన గిల్

ఈ క్రమంలో విరాట్ కోహ్లీ రికార్డును అధిగమించిన యువ బ్యాటర్

లిస్ట్ ఏ క్రికెట్‌లో 14,000 పరుగులు పూర్తి చేసిన రోహిత్ శర్మ

టీమిండియా కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ అరుదైన రికార్డు సృష్టించాడు. స్వదేశంలో వన్డే ఫార్మాట్‌లో అత్యంత వేగంగా 1000 పరుగులు పూర్తి చేసిన బ్యాటర్‌గా నిలిచాడు. ఈ క్రమంలో భారత స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లీ రికార్డును అతను బద్దలుకొట్టాడు. ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌తో లక్నో వేదికగా జరుగుతున్న రెండో వన్డేలో ఈ ఘనత సాధించాడు. అద్భుతమైన ఫామ్‌తో ఆకట్టుకున్న గిల్, ఈ మ్యాచ్‌లో అర్ధశతకం పూర్తి చేసి జట్టును పటిష్ఠ స్థితిలో నిలిపాడు.ఈ మ్యాచ్‌లో స్టార్ బ్యాటర్ రోహిత్ శర్మ కూడా మరో మైలురాయిని అందుకున్నాడు. లిస్ట్ ఏ క్రికెట్‌లో 14,000 పరుగులు పూర్తి చేసిన ఆటగాడిగా నిలిచాడు. అంతకుముందు టాస్ గెలిచిన ఆఫ్ఘనిస్థాన్ జట్టు ఫీల్డింగ్ ఎంచుకుంది. ఈ మ్యాచ్ కోసం భారత జట్టులో పలు మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. యువ ఫాస్ట్ బౌలర్ ప్రిన్స్ యాదవ్ ఈ మ్యాచ్ ద్వారా అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లోకి అరంగేట్రం చేశాడు. తుది జట్టులోకి కుల్దీప్ యాదవ్, యశస్వి జైస్వాల్ కూడా వచ్చారు. ఇక, ఈ మ్యాచ్‌లో మొదట బ్యాటింగ్ చేస్తున్న భారత్ 30 ఓవర్లు ముగిసేరికి 2 వికెట్లు కోల్పోయి 220 పరుగులు చేసింది. మూడు వన్డేల ఈ సిరీస్‌లో ఇప్పటికే భారత్ శుభారంభం చేసింది. తొలి వన్డేలో 7 వికెట్ల తేడాతో ఘనవిజయం సాధించి 1–0 ఆధిక్యంలో ఉన్న విషయం తెలిసిందే.

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

విజయ్ కేవలం స్క్రీన్ హీరో మాత్రమే కాదు: సమంత ప్రశంసలు

తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి విజయ్‌ను చెన్నైలో కలిసిన నటి సమంత

విజయ్ కేవలం స్క్రీన్ హీరో కాదని, అంతకుమించి అని ప్రశంస

రాజకీయాల్లోకి వచ్చేందుకు ఆయన చూపిన ధైర్యం స్ఫూర్తిదాయకమన్న సమంత

భేటీ అనంతరం ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో భావోద్వేగ పోస్ట్ షేర్ చేసిన నటి

తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన నటుడు జోసెఫ్ విజయ్‌ను ప్రముఖ నటి సమంత రూత్ ప్రభు బుధవారం చెన్నైలో కలిశారు. విజయ్ కేవలం వెండితెరకే పరిమితమయ్యే కథానాయకుడు కాదని, అంతకుమించిన గొప్ప బాధ్యతలను నిర్వర్తించేందుకే ఆయన జన్మించారని ఈ సందర్భంగా ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ భేటీ అనంతరం ఆమె ఇన్‌స్టాగ్రామ్ వేదికగా ఒక భావోద్వేగపూరితమైన పోస్టును పంచుకున్నారు. "చెన్నైలో అడుగుపెట్టగానే ఈరోజు అనిర్వచనీయమైన ఆనందం కలిగింది. మన ముఖ్యమంత్రిని కలవబోతున్నానన్న ఆలోచన ఎంతో ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చింది. విజయ్ సార్ కేవలం వెండితెర హీరోగా మాత్రమే ఉండాల్సిన వ్యక్తి కాదని నాకు ఎప్పుడూ అనిపిస్తుండేది. ఆయనకున్న ప్రజాబలం, ప్రజలు ఆయన పట్ల చూపే ఆదరణ చూస్తుంటే, ఆయన ఇంకా ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాల్సిన వ్యక్తి అని నా నమ్మకం" అని సమంత తన పోస్టులో పేర్కొన్నారు. అత్యున్నత స్థాయిలో ఉన్న సినీ కెరీర్‌ను వదులుకుని, ప్రజాక్షేత్రంలోకి అడుగుపెట్టడం సామాన్యమైన విషయం కాదని, అందుకు ఎంతో ధైర్యం కావాలని ఆమె కొనియాడారు. "అటువంటి సవాలును స్వీకరించే సాహసం కొందరికే ఉంటుంది. తనను నమ్మిన వారి అంచనాలను ఆయన కచ్చితంగా అధిగమిస్తారని నాకు పూర్తి నమ్మకం ఉంది" అని ఆమె తెలిపారు. ఈ నూతన ప్రయాణంలో విజయ్‌కు సంపూర్ణ శక్తి, వివేకం, ధైర్యం చేకూరాలని ఆమె ఆకాంక్షించారు. ఇటీవల జరిగిన తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో విజయ్ నేతృత్వంలోని తమిళగ వెట్రి కళగం (టీవీకే) పార్టీ మొత్తం 234 స్థానాలకు గాను 108 సీట్లను సాధించి అతిపెద్ద పార్టీగా అవతరించింది. ఈ క్రమంలోనే ఆయన మే 10న ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. గతంలో 2016లో విడుదలైన 'తెరి' చిత్రంలో విజయ్, సమంత కలిసి నటించిన విషయం తెలిసిందే. ప్రస్తుతం సమంత, నందిని రెడ్డి దర్శకత్వంలో 'మా ఇంటి బంగారం' అనే చిత్రంలో నటిస్తున్నారు.

విజయ్ దేవరకొండ, వెంకటేష్‌లకు లీగల్ నోటీసులు..

'టీజీ20 లీగ్' వివాదంలో సినీ, క్రీడా ప్రముఖులు!

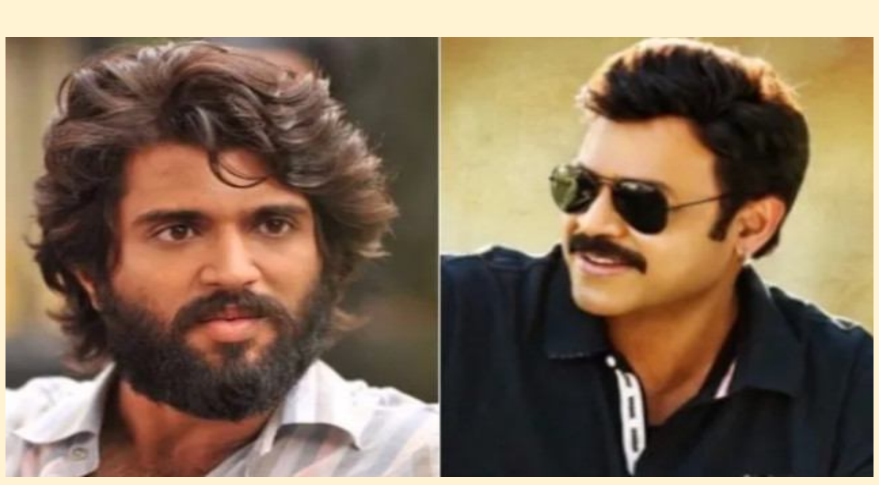
హైదరాబాద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న 'టీజీ20 లీగ్' చుట్టూ ఇప్పుడు ఊహించని లీగల్ ఇబ్బందులు చుట్టుముట్టాయి. ఈ లీగ్‌ను ప్రమోట్ చేస్తున్న టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోలు వెంకటేష్, విజయ్ దేవరకొండలతో పాటు పలువురు స్టార్ క్రికెటర్లకు తెలంగాణ క్రికెట్ అసోసియేషన్ (ఁజూా) లీగల్ నోటీసులు జారీ చేయడం ఇప్పుడు స్పోర్ట్స్ అండ్ సినీ సర్కిల్స్‌లో సంచలనంగా మారింది.

బీసీసీఐ అనుమతి లేదు – టీసీఏ సంచలన ఆరోపణలు:

భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి (దీజజ×) నుంచి ఎలాంటి ముందస్తు అనుమతులు లేకుండానే హెచ్‌సీఏ ఈ టీజీ20 లీగ్‌ను అక్రమంగా నిర్వహిస్తోందని తెలంగాణ క్రికెట్ అసోసియేషన్ స్పష్టం చేసింది. బోర్డు పర్మిషన్ లేని లీగ్‌ను సెలబ్రిటీలు ప్రమోట్ చేయడం చట్టప్రకారం తప్పని వేలెత్తి చూపింది. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఈ లీగ్ పేరు వాడుకుంటూ కార్పొరేట్ కంపెనీలతో హెచ్‌సీఏ రూ. వందల కోట్ల బిజినెస్ చేస్తోందని టీసీఏ మండిపడింది. ఇది కేవలం యువ క్రికెటర్లను, స్పాన్సర్లను తప్పుదోవ పట్టించడమేనని ఆరోపించింది. ఈ అక్రమ లీగ్‌కు బ్రాండ్ అంబాసిడర్లుగా, ప్రమోటర్లుగా వ్యవహరిస్తున్నారంటూ టీసీఏ కింది ప్రముఖులకు అధికారికంగా లీగల్ నోటీసులు పంపింది:

సినీ ప్రముఖులు: రౌడీ హీరో విజయ్ దేవరకొండ, విక్టరీ వెంకటేష్.

క్రికెట్ స్టార్స్: టీమిండియా పేసర్ మహ్మద్ సిరాజ్, యువ సెన్సేషన్ తిలక్ వర్మ, మాజీ క్రికెటర్ అంబటి రాయుడు. బీసీసీఐ రూల్స్ బ్రేక్ చేస్తూ సాగుతున్న ఈ లీగ్ ప్రమోషన్లపై సదరు ప్రముఖులు వెంటనే పునరాలోచన చేయాలని.. లేనిపక్షంలో చట్టపరంగా కఠినమైన న్యాయపరమైన చర్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని ఆ నోటీసుల్లో టీసీఏ గట్టిగా హెచ్చరించింది.



ట్రెడ్‌మిల్‌ను రివర్స్‌లో వాడేస్తున్న బుట్టబొమ్మ!

ట్రెడ్‌మిల్‌పై రివర్స్‌లో నడుస్తూ కనిపించిన పూజా హెగ్డే

తన వర్కౌట్ వీడియోను సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసిన నటి

ఫిట్‌నెస్ కోసం నిరంతరం కష్టపడతానంటున్న బుట్టబొమ్మ

ఇటీవలే 'హై జవానీ తో ఇష్క్ హోనా హై' చిత్రంతో పలకరించిన పూజా

నటి పూజా హెగ్డే తన ఫిట్‌నెస్‌కు ఎంత ప్రాధాన్యత ఇస్తుందో ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. కెమెరా ముందు పర్ఫెక్ట్ ఫిజిక్‌తో కనిపించడానికి ఆమె కఠినమైన నియమాలు పాటిస్తుంటుంది. జిమ్‌లో చెమటలు చిందించడం నుంచి ఆహార నియమాల వరకు ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంది. ఈ క్రమంలో, తరచూ తన వర్కౌట్ వీడియోలతో అభిమానులను, ఫిట్‌నెస్ ప్రియులను ఉత్తేజపరుస్తుంటుంది. తాజాగా మంగళవారం తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో మరో వర్కౌట్ వీడియోను పంచుకుంది. ఈ వీడియోలో పూజా హెగ్డే ట్రెడ్‌మిల్‌పై స్టైల్‌గా వెనక్కి నడుస్తూ కనిపించింది. తన ఫోన్‌తో తానే వీడియో తీసుకుంటూ ఈ విన్యాసం చేసింది. ఆరెంజ్ కలర్ క్రాప్ టాప్, దానికి సరిపోయే షార్ట్స్ ధరించి వర్కౌట్ సెషన్‌లో పాల్గొంది. ఇలాంటి స్ఫూర్తిదాయకమైన పోస్టులు చేయడం పూజాకు కొత్తేమీ కాదు. తరచుగా తన వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన జీవితానికి సంబంధించిన విషయాలను సోషల్ మీడియా ద్వారా అభిమానులతో పంచుకుంటుంది. ఇక సినిమాల విషయానికొస్తే, పూజా హెగ్డే ఇటీవల "హై జవానీ తో ఇష్క్ హోనా హై" అనే రొమాంటిక్ కామెడీ చిత్రంతో ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చింది. డేవిడ్ ధావన్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో వరుణ్ ధావన్, మృణాల్ ఠాకూర్‌లతో కలిసి ఆమె నటించింది. జూన్ 5న విడుదలైన ఈ సినిమాలో మౌనీ రాయ్, చంకీ పాండే, మనీష్ పాల్, జిమ్మీ షెర్గిల్ వంటి ప్రముఖ నటులు కూడా ఉన్నారు. టిప్స్ బ్యానర్‌పై రమేష్ తౌరానీ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు.

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