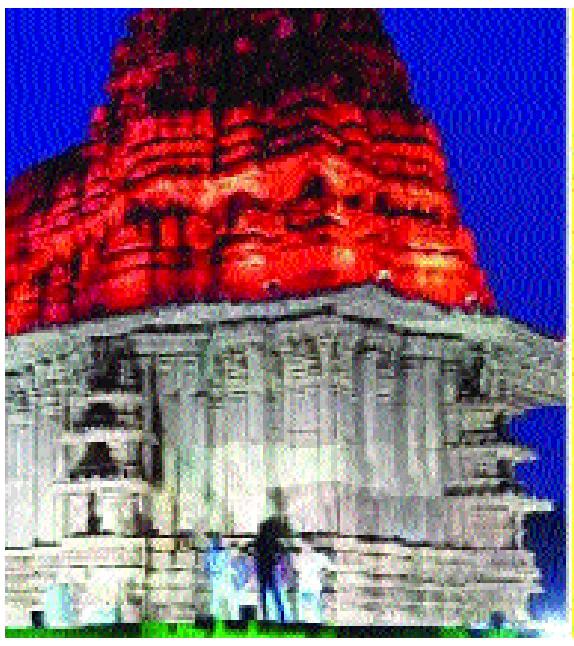


మన దునియా

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

RNI Number TELTEL/2023/85680

సంపుటి : 3 | సంచిక : 297 | జూన్ 25 గురువారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

రిపోర్టర్లు కావలెను

తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

తెలుగు రాష్ట్రాలలో సంచలనాలు సృష్టిస్తున్న మన దునియా మీకు సరైన వేదిక.. అన్ని జిల్లాల, మండలాల మరియు నియోజకవర్గాల పరిధిలో పనిచేసేందుకు అవకాశం కల్పిస్తోంది. రిపోర్టర్లు కావాలి.

ఇంకెందుకు ఆలస్యం...

9490056011,9603969335

‘ఎస్ఐఆర్’పై సీఎం రేవంత్ ఫోకస్.. నేతలకు స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్!

ఎస్ఐఆర్‌పై కాంగ్రెస్ నేతలకు సీఎం రేవంత్ హెచ్చరిక

- నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఇన్‌చార్జిల మార్పు తప్పదని స్పష్టం
- పది రోజుల పాటు నేతల పనితీరుపై నిఘా
- గ్రామాల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచన
- పేదల ఓటు హక్కులను కాపాడాలని పిలుపు

జాగృతితో పని చేయండి.. ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడండి!

ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సవరణ (ఎస్ఐఆర్) ప్రక్రియను కాంగ్రెస్ పార్టీ అత్యంత కీలక అంశంగా పరిగణిస్తోంది. ఈ విషయంలో నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శించే నేతలపై కఠిన చర్యలు తప్పవని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. పార్టీ ఆదేశాలను అమలు చేయడంలో విఫలమైతే నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జిలను మార్చేందుకు కూడా వెనుకాడబోమని హెచ్చరించారు.బుధవారం పార్టీ నేతలతో నిర్వహించిన జూమ్ సమావేశంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఎస్ఐఆర్‌పై విస్తృతంగా చర్చించారు. ఓటరు జాబితాల నుంచి నిజమైన ఓటర్ల పేర్లు తొలగించే అవకాశం ఉందన్న నివేదికల నేపథ్యంలో మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జిలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. వచ్చే పది రోజుల పాటు నేతల పనితీరును పరిశీలిస్తామని, అలసత్వాన్ని ఏమాత్రం సహించబోమని స్పష్టం చేశారు.గ్రామీణ స్థాయిలో అవగాహన పెంచడంలో సర్పంచ్‌లు కూడా చురుగ్గా

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

హైదరాబాద్ ఐటీ కారిడార్‌లో రూ.1000 కోట్ల స్థలాన్ని కాపాడిన హైడ్రా

- ఐటీ కారిడార్‌లో రూ.1000 కోట్ల ప్రభుత్వ భూమి స్వాధీనం
- అబ్దుల్లాపూర్‌మెట్‌లో చెరువు కబ్జా యత్నం భగ్నం
- కబ్జాలపై ఉక్కుపాదం మోపిన హైడ్రా ఏజెన్సీ
- అక్రమ కట్టడాలు కూల్చివేసి ఫెన్సింగ్ ఏర్పాటు
- రెండేళ్లలో లక్ష కోట్లకు పైగా ఆస్తులను కాపాడిన హైడ్రా

హైదరాబాద్ శివార్లలోని ఐటీ కారిడార్‌లో భారీ కబ్జా యత్నాన్ని హైడ్రా (హైదరాబాద్ డిజాస్టర్ రెస్పాన్స్ అండ్ అసెట్ ప్రొటెక్షన్ ఏజెన్సీ) భగ్నం చేసింది. శేరిలింగంపల్లి మండలం ఖానామెట్‌లో దాదాపు రూ.1,000 కోట్ల విలువైన ఐదెకరాల ప్రభుత్వ భూమిని అక్రమార్కుల చెర నుంచి విడిపించింది. ఈ స్థలంలో నిర్మించిన తాత్కాలిక షెడ్లు, గదిని కూల్చివేసి, భూమి చుట్టూ ఫెన్సింగ్ ఏర్పాటు చేసింది.మెటల్ చార్మినార్ నుంచి హైటెక్స్ ఎగ్జిబిషన్ సెంటర్‌కు వెళ్లే దారిలో ఉన్న సర్వే నంబర్ 42లోని

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఈ నెలాఖరు వరకు విస్తారంగా భారీ వర్షాలు

- 30వ తేదీ వరకు తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు, భారీ వర్షాలు
- తెలంగాణలో 5 డిగ్రీల వరకు తగ్గనున్న ఉష్ణోగ్రతలు
- నేడు కోస్తాంధ్రలో, 28-30 మధ్య దక్షిణ కోస్తాలో భారీ వర్షాలు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

తెలంగాణలో హిట్లర్ పాలన: ప్రభుత్వంపై హరీశ్ రావు ఫైర్

- తెలంగాణలో హిట్లర్ తరహా పాలన సాగుతోందన్న హరీశ్ రావు
- ఖమ్మంలో పేదల ఇళ్లను ప్రభుత్వం కూల్చివేస్తోందని ఆరోపణ
- మంత్రి పొంగులేటి ల్యాండ్ గ్రాబర్‌గా మారారంటూ తీవ్ర విమర్శ
- రైతు ఆశీర్వాద సభను క్షమాపణ సభగా మార్చాలని డిమాండ్

తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం హిట్లర్ తరహా పాలన సాగిస్తోందని, ఖమ్మం జిల్లాలో పేదల ఇళ్లను కూల్చివేస్తూ దమనకాండకు పాల్పడుతోందని బీఆర్ఎస్ కీలక నేత, మాజీ మంత్రి టి. హరీశ్ రావు తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు.

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

దేశమంతా ఇక ‘స్వర్ణగిరి గోల్డ్ ఫీల్డ్’ గురించే మాట్లాడుతుంది: జొన్నగిరిలో సీఎం చంద్రబాబు

- కర్నూలు జిల్లా జొన్నగిరిలో దేశంలోనే అతిపెద్ద ప్రైవేట్ గోల్డ్ మైనింగ్ ప్రాజెక్ట్ ప్రారంభం
- జొన్నగిరి పేరును ‘స్వర్ణగిరి’గా మారుస్తున్నట్లు ప్రకటించిన సీఎం చంద్రబాబు
- రాబోయే రోజుల్లో స్వర్ణగిరి గోల్డ్ ఫీల్డ్ 5000 మందికి ఉద్యోగాలు కల్పిస్తుందని హామీ
- రాయలసీమను ‘రత్నాల సీమ’గా మార్చడమే లక్ష్యమన్న ముఖ్యమంత్రి
- గత ప్రభుత్వంపై, గొడ్డలి పార్టీపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించిన చంద్రబాబు

రాయలసీమ చరిత్రలో ఒక సరికొత్త సువర్ణాధ్యాయం ప్రారంభమైంది. కర్నూలు జిల్లా తుగ్గలి మండలం

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

'ఎస్ఐఆర్'పై సీఎం రేవంత్ ఫోకస్.. నేతలకు స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

వ్యవహరించాలని సీఎం పిలుపునిచ్చారు. ఎస్ఐఆర్ అంశం చాలా సున్నితమైనదని, కొందరు నాయకులు దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకుంటున్నారని అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పటికే జిల్లా వారీగా నివేదికలు తనకు అందాయని, పార్టీకి నష్టం కలిగే పరిస్థితులను చూస్తూ ఊరుకోబోనని హెచ్చరించారు.ప్రతి నియోజకవర్గంలో మరిన్ని అవగాహన సమావేశాలు నిర్వహించాలని సీఎం ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమాల విజయవంతమైన నిర్వహణ బాధ్యతలను ఇన్‌చార్జి మంత్రులకు అప్పగించారు. ముఖ్యంగా పేదల ఓటు హక్కులను కాపాడాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. ఓటు కోల్పోతే ఇతర ప్రభుత్వ పథకాలపై కూడా ప్రభావం పడే ప్రమాదం ఉందని అన్నారు.రాష్ట్రంలో ఎన్నికల సంఘం గురువారం నుంచి ఇంటింటి ఓటరు ధ్రువీకరణ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించనుంది. జూన్ 25 నుంచి జులై 24 వరకు బూత్ స్థాయి అధికారులు ఇంటింటికి వెళ్లి వివరాలు సేకరించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో రాజకీయ పార్టీలన్నీ తమ తమ కార్యాచరణను ముమ్మరం చేస్తున్నాయి.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఈ నెలాఖరు వరకు విస్తారంగా భారీ వర్షాలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఎండలు, ఉక్కపోతలతో ఇబ్బంది పడుతున్న ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ ప్రజలకు భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎండీ) తీపి కబురు అందించింది. రాబోయే వారం రోజుల పాటు (జూన్ 30 వరకు) రెండు రాష్ట్రాలలోనూ నైరుతి రుతుపవనాల ప్రభావంతో విస్తారంగా వర్షాలు కురుస్తాయని అమరావతి, హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రాలు వెల్లడించాయి. ఈ కాలంలో అనేక ప్రాంతాలలో తేలికపాటి నుండి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉండగా.. కొన్ని జిల్లాలలో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన భారీ వర్షాలు, గంటకు 30 నుండి 50 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన ఈదురు గాలులు వీచే అవకాశం ఉందని అధికారులు హెచ్చరించారు. ఈ విస్తారమైన వర్షాల కారణంగా రాబోయే రోజుల్లో గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు 2 నుండి 5 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు తగ్గే అవకాశం ఉంది.ఆంధ్రప్రదేశ్ విషయానికి వస్తే.. శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, విశాఖపట్నం, ఉభయ గోదావరి జిల్లాలతో కూడిన ఉత్తర కోస్తా ప్రాంతాలలో నేడు (24న) అక్కడక్కడ భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. 29, 30 తేదీలలో ఇక్కడ వర్షాల తీవ్రత మరింత పెరగొచ్చని అంచనా వేస్తున్నారు. కృష్ణా, గుంటూరు, ప్రకాశం, నెల్లూరు వంటి దక్షిణ కోస్తా జిల్లాలలో ప్రారంభంలో మోస్తరు వర్షాలు ఉండి, జూన్ 28 నుండి 30 మధ్య విస్తారంగా భారీ వర్షాలు కురిసే వీలుంది. రాయలసీమ ప్రాంతంలో ఆరంభంలో తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, వారం చివర్లో పిడుగులతో కూడిన వర్షాలు పడే అవకాశం ఉంది. తెలంగాణలో నేడు (24న) ఆదిలాబాద్, నిజామాబాద్, కరీంనగర్, ఖమ్మం, నల్గొండ సహా ఎనిమిది జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తాయంటూ ఎల్లో అలర్ట్ జారీ చేశారు. వారం చివరి నాటికి హైదరాబాద్, రంగారెడ్డితో పాటు దక్షిణ జిల్లాలకు కూడా ఈ వర్షాలు విస్తరించనున్నాయి.

తెలంగాణలో హిట్లర్ పాలన: ప్రభుత్వంపై హరీశ్ రావు ఫైర్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

రెవెన్యూ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి పేదలకు రక్షణగా నిలవాల్సింది పోయి, ల్యాండ్ గ్రాబర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారని ఆయన సంచలన ఆరోపణలు చేశారు.రఘునాథపాలెంలో ఇళ్ల స్థలాల నిర్వాసితులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో హరీశ్ రావు మాట్లాడారు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో రఘునాథపాలెం పరిధిలోని సర్వే నంబర్ 218లో 625 నిరుపేద కుటుంబాలకు ఇళ్ల పట్టాలు అందజేసి, గృహలక్ష్మి పథకం కింద లబ్ధి చేకూర్చామని ఆయన గుర్తుచేశారు. నిరుపేదలు అప్పులు చేసి ఇళ్ల నిర్మాణాలు చేపడితే, ప్రస్తుత ప్రభుత్వం జేసీబీలతో వాటిని కూల్చివేయడం అత్యంత దారుణమని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఈ నెల 30న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన చింతకాని మండలంలో నిర్వహించనున్న 'రైతు ఆశీర్వాద సభ'ను 'రైతుల క్షమాపణ సభ'గా మార్చుకోవాలని హరీశ్ రావు ఎద్దేవా చేశారు. రైతుబంధు చెల్లింపులు, రుణమాఫీ, ధాన్యం కొనుగోళ్ల అంశాల్లో ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న తీరును ఆయన తప్పుబట్టారు. భూ సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని ఖమ్మం జిల్లా కలెక్టర్‌కు ఈ సందర్భంగా విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ వద్దిరాజు రవిచంద్ర, మాజీ మంత్రి పువ్వాడ అజయ్ కుమార్, పలువురు ఎమ్మెల్సీలు, ఇతర బీఆర్ఎస్ నేతలు పాల్గొన్నారు. గత కొంతకాలంగా రెవెన్యూ మంత్రికి వ్యతిరేకంగా భూ, మైనింగ్ సమస్యలపై బీఆర్ఎస్ నేతలు విమర్శలు గుప్పిస్తున్న నేపథ్యంలో హరీశ్ రావు చేసిన తాజా వ్యాఖ్యలు రాజకీయంగా ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి.

హైదరాబాద్ ఐటీ కారిడార్‌లో రూ.1000 కోట్ల స్థలాన్ని కాపాడిన హైడ్రా

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఈ విలువైన భూమిని కొందరు కబ్జా చేసేందుకు ప్రయత్నించారు. చుట్టూ రేకులతో ఫెన్సింగ్ వేస్తుండగా రెవెన్యూ శాఖ అధికారులు హైడ్రాకు ఫిర్యాదు చేశారు. దీంతో రంగంలోకి దిగిన హైడ్రా సిబ్బంది, అక్రమ నిర్మాణాలను తొలగించి, ఇది ప్రభుత్వ భూమి అని సూచిస్తూ బోర్డులను ఏర్పాటు చేసింది.మరోవైపు, రంగారెడ్డి జిల్లా అబ్దుల్లాపూర్‌మెట్ మండలం మర్రిపల్లి గ్రామంలోని చెరువు కబ్జాను కూడా హైడ్రా అడ్డుకుంది. పట్టా భూమిలో ఆర్ఎంసీ యూనిట్ ఏర్పాటు చేసిన ఓ వ్యక్తి, వ్యర్థాలను చెరువులోకి డంప్ చేస్తూ సుమారు ఐదెకరాల చెరువు భూమిని ఆక్రమించేందుకు ప్రయత్నించాడు. ప్రజల నుంచి వచ్చిన ఫిర్యాదుతో హైడ్రా అధికారులు దర్యాప్తు చేసి, చెరువు శిఖం (ఎఫ్‌టీఎల్) పరిధిలో కార్మికుల కోసం నిర్మించిన షెడ్లను తొలగించారు. చెరువులోకి వేసిన మట్టిని వెంటనే తొలగించాలని కబ్జాదారుడిని హైడ్రా ఆదేశించింది.కాగా, గత రెండేళ్లలో హైడ్రా ఏజెన్సీ రూ.1.10 లక్షల కోట్లకు పైగా విలువైన ప్రభుత్వ చెరువులు, నాలాలు, పార్కులు, భూములను కబ్జాల నుంచి కాపాడినట్లు ఈ నెల ప్రారంభంలో వెల్లడించింది. వచ్చే ఏడాది నాటికి రూ.2 లక్షల కోట్ల విలువైన ఆస్తుల పరిరక్షణను లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు తెలిపింది.

దేశమంతా ఇక 'స్వర్ణగిరి గోల్డ్ ఫీల్డ్' గురించే మాట్లాడుతుంది: జొన్నగిరిలో సీఎం చంద్రబాబు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

జొన్నగిరిలో దేశంలోనే అతిపెద్ద ప్రైవేట్ రంగ గోల్డ్ మైనింగ్ ప్రాజెక్టును ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు బుధవారం లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ చారిత్రక సందర్భంలో జొన్నగిరి పేరును 'స్వర్ణగిరి'గా మారుస్తున్నట్లు ఆయన ప్రకటించారు. దేశమంతా ఇక 'స్వర్ణగిరి గోల్డ్ ఫీల్డ్' గురించే మాట్లాడుతుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి సహచర మంత్రులు కొల్లు రవీంద్ర, నిమ్మల రామానాయుడు, భరత్, ఎమ్మెల్యేలు, ఉన్నతాధికారులు, జియో మైసూర్ సంస్థ ప్రతినిధులు, త్రివేణి ఎర్త్‌మూవర్స్ ఎండీ ప్రభాకరన్ హాజరయ్యారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా రాయలసీమ పూర్వ వైభవాన్ని సంతరించుకుంటుందని, 'రత్నాల సీమ'గా మారుతుందన్న ఆశాభావాన్ని చంద్రబాబు వ్యక్తం చేశారు.

రాయలసీమలో సరికొత్త సువర్ణాధ్యాయం

దేశంలోనే అతిపెద్ద ప్రైవేట్ గోల్డ్ మైనింగ్ ప్రాజెక్టును జొన్నగిరిలో ప్రారంభించడం శుభపరిణామమని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టుతో పాటు విస్తరణ యూనిట్‌కు కూడా శంకుస్థాపన చేశామని తెలిపారు. జియో మైసూర్ సర్వీసెస్, త్రివేణి ఎర్త్‌మూవర్స్ సంస్థలను ఆయన అభినందించారు. "ప్రస్తుతం ఈ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా 400 కేజీల బంగారం ఉత్పత్తి ప్రారంభమైంది. ఇది త్వరలోనే 1000 కిలోలకు (ఒక టన్ను) చేరుకుంటుంది. రెండో యూనిట్ కూడా పూర్తయితే ఇక్కడి నుంచే 50 మెట్రిక్ టన్నుల బంగారం ఉత్పత్తి చేయబోతున్నాం. ఇది ఒక చరిత్ర" అని చంద్రబాబు వివరించారు. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా ఇప్పటికే 800 మందికి ఉద్యోగాలు లభించాయని, త్వరలోనే ఈ సంఖ్య 1500కు, భవిష్యత్తులో 5000కు చేరుకుంటుందని ఆయన హామీ ఇచ్చారు.

జొన్నగిరి కాదు.. ఇకపై స్వర్ణగిరి

ఈ ప్రాంతానికి వందల ఏళ్ల చరిత్ర ఉందని, అశోకుడి కాలంలో దీనిని 'సువర్ణగిరి' అని పిలిచేవారని చంద్రబాబు గుర్తుచేశారు. ప్రజల ఆమోదంతో జొన్నగిరి పేరును 'స్వర్ణగిరి'గా మారుస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. "ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ వికసిత్ భారత్ 2047 గురించి కలలు కంటున్నారు. నా ఆలోచన వికసిత్ భారత్‌లో భాగంగా ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను 'స్వర్ణాంధ్రప్రదేశ్'గా తీర్చిదిద్దడం. దానికి ఈరోజే ఇక్కడ నాంది పలుకుతున్నాం" అని చంద్రబాబు అన్నారు. స్వర్ణగిరి గ్రామాన్ని దత్తత తీసుకుని ఆదర్శ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దాలని త్రివేణి ఎండీ ప్రభాకరన్‌ను కోరగా, ఆయన అంగీకరించారని తెలిపారు.

ఇక దేశమంతా స్వర్ణగిరి వైపే చూస్తుంది

ఒకప్పుడు దేశంలో కేజీఎఫ్ (కోలార్ గోల్డ్ ఫీల్డ్) గురించి మాట్లాడుకునేవారని, ఇకపై దేశమంతా 'స్వర్ణగిరి గోల్డ్ ఫీల్డ్' గురించే మాట్లాడుకుంటుందని చంద్రబాబు అన్నారు. "ప్రపంచానికి కోహినూర్ వజ్రాన్ని అందించింది మన రాష్ట్రమే. ఇప్పుడు దేశం ఏటా 80,800 టన్నుల బంగారాన్ని దిగుమతి చేసుకుంటోంది. ఈ దిగుమతులను తగ్గించడంలో స్వర్ణగిరి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది" అని పేర్కొన్నారు. అంతేకాకుండా, ఇక్కడే ఒక బృహత్తరమైన జువెలరీ పార్క్ ఏర్పాటు చేసి, ప్రపంచానికి కావాల్సిన ఆభరణాలు స్వర్ణగిరి నుంచే సరఫరా అయ్యేలా చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

రత్నాల సీమగా రాయలసీమ.. ఇదే మా విజన్

రాయలసీమ అంటే రాళ్ల సీమ కాదని, రత్నాల సీమగా మార్చి చూపిస్తానని చంద్రబాబు పునరుద్ఘాటించారు. "పుట్టపర్తిలో ఐదో తరం ఫైటర్ జెట్లు తయారవుతాయి. అనంతపురంలో ఏరోస్పేస్, ఎలక్ట్రానిక్స్ హబ్‌లు వస్తున్నాయి. కియా మోటార్స్, సిమెంట్, స్టీల్ పరిశ్రమలతో పాటు సోలార్, విండ్ ఎనర్జీకి రాయలసీమ కేంద్రంగా మారుతుంది," అని భరోసా ఇచ్చారు. కర్నూలులో హైకోర్టు బెంచ్ ఏర్పాటు చేసే బాధ్యత తమ ప్రభుత్వానిదేనని, 2028 నాటికి కడపలో స్టీల్ ప్లాంట్ పూర్తి చేస్తామని స్పష్టం చేశారు.

గొడ్డలి పార్టీపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు

ఈ సందర్భంగా వైసీపీపై చంద్రబాబు తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. "గత ప్రభుత్వం వాటాల కోసం, అక్రమ సంపాదన కోసం పరిశ్రమలను వేధించి తరిమేసింది. ఇప్పుడు ఎన్డీఏ ప్రభుత్వంపై నమ్మకంతో పారిశ్రామికవేత్తలు క్యూ కడుతున్నారు. గొడ్డలి పార్టీకి విధ్వంసమే విజన్, ఫేక్ ప్రచారమే విధానం, రఫ్ఫాడించే రాజకీయాలే మేనిఫెస్టో" అని దుయ్యబట్టారు. బాబాయ్ హత్య కేసును ప్రస్తావిస్తూ, ఆ నేరాన్ని తనపై వేయడానికి ప్రయత్నించారని, అలాంటి ప్రమాదకరమైన వ్యక్తులతో జాగ్రత్తగా ఉండాలని ప్రజలను హెచ్చరించారు. తిరుమల లడ్డూ నెయ్యిలో కల్తీ జరిగిందని, దేవుడి విషయంలో అపచారం చేస్తే సహించేది లేదని హెచ్చరించారు. మెగా డీఎస్సీ ద్వారా 16 వేల ఉద్యోగాలు ఇస్తే, దానిపై కూడా కుట్రలు చేసి పేపర్ లీక్ అయిందని ఫేక్ ప్రచారం చేశారని మండిపడ్డారు. డీఎస్సీ పరీక్ష జరిగిన ఏడాది తర్వాత పేపర్ లీక్ అంటున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తాము రాష్ట్రాన్ని పునర్నిర్మిస్తుంటే, గొడ్డలి పార్టీ కులం, మతం, ప్రాంతాల మధ్య చిచ్చుపెట్టి లబ్ధి పొందాలని చూస్తోందని చంద్రబాబు విమర్శించారు. తమ ప్రభుత్వం పారదర్శకంగా ఉంటుందని, త్వరలోనే ప్రోగ్రెస్ రిపోర్టులు ప్రజల ముందు ఉంచుతామని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

జొన్నగిరిలో స్వర్ణ కాంతులు... దేశంలోనే అతిపెద్ద ప్రైవేట్ బంగారు గనిని ప్రారంభించిన సీఎం చంద్రబాబు

- కర్నూలు జిల్లా జొన్నగిరిలో దేశంలోనే అతిపెద్ద ప్రైవేట్ బంగారు గని ప్రారంభం
- ఏడాదికి టన్ను బంగారం ఉత్పత్తి లక్ష్యంగా కార్యకలాపాలు
- ఈ గని ద్వారా రాష్ట్రానికి రాయల్టీ రూపంలో ఏటా రూ.144 కోట్ల వరకు ఆదాయం
- ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా సుమారు 600 మందికి ఉపాధి అవకాశాలు

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో నూతన స్వర్ణయుగం ఆవిష్కృతమైంది. కర్నూలు జిల్లా, తుగ్గలి మండలం, జొన్నగిరిలో ఏర్పాటు చేసిన దేశంలోనే అతిపెద్ద ప్రైవేట్ బంగారు గనిని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు బుధవారం లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా రాష్ట్రానికి భారీగా ఆదాయం రావడంతో పాటు, స్థానికులకు ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగుపడనున్నాయి.జియోమైసూర్ సర్వీసెస్ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ (+మీ×) సుమారు రూ. 405 కోట్ల పెట్టుబడితో ఈ గనిని అభివృద్ధి చేసింది. 70 ఏళ్ల తర్వాత భారతదేశంలో సమీకృత ప్రాసెసింగ్ యూనిట్‌తో ఏర్పాటైన తొలి ప్రైవేట్ బంగారు గని ఇదే కావడం గమనార్హం. జొన్నగిరి, ఎర్రగుడి, పగిదిరాయ్ గ్రామాల పరిధిలో 597.82 హెక్టార్ల విస్తీర్ణంలో ఈ ఓపెన్-పిట్ గని విస్తరించి ఉంది.ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో (2026-27) ఈ గని నుంచి సుమారు 400 కిలోల బంగారం ఉత్పత్తి చేయాలని లక్ష్యంగా నిర్దేశించుకున్నారు. రానున్న కాలంలో ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని ఏటా ఒక టన్ను (1000 కిలోలు)కు పెంచనున్నారు. ఇక్కడ మొత్తం 12 టన్నుల బంగారు నిక్షేపాలు ఉన్నాయని అంచనా. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా ప్రత్యక్షంగా 300, పరోక్షంగా మరో 300 మందికి ఉపాధి లభించనుంది.ఈ గని కార్యకలాపాల ద్వారా రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి రాయల్టీ రూపంలో భారీ ఆదాయం అందనుంది. తొలి ఏడాది సుమారు రూ. 57 కోట్లు, పూర్తిస్థాయి ఉత్పత్తి ప్రారంభమయ్యాక ఏటా రూ. 144 కోట్ల వరకు ఆదాయం వస్తుందని అంచనా. ఈ ఆదాయంతో పాటు డిస్ట్రిక్ట్ మినరల్ ఫౌండేషన్ ద్వారా స్థానిక ప్రాంతాల్లో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టనున్నారు. ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా భావిస్తున్న 'స్వర్ణాంధ్ర 2047' విజన్‌లో ఈ ప్రాజెక్టు కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని భావిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో జొన్నగిరి ప్రాంతానికి 'స్వర్ణగిరి' అని పేరు మార్చాలనే ప్రతిపాదన కూడా ఉంది.భారత్ ఏటా భారీగా బంగారాన్ని దిగుమతి చేసుకుంటున్న నేపథ్యంలో, దేశీయ ఉత్పత్తిని పెంచేందుకు జొన్నగిరి గని ఒక చిన్న ముందడుగుగా నిపుణులు అభివర్ణిస్తున్నారు. హంద్రీనీవా కాలువ నుంచి 18 కిలోమీటర్ల పైప్‌లైన్ ద్వారా నీటిని సేకరించి, ఇక్కడే బంగారాన్ని శుద్ధి చేసి బంగారు కడ్డీల రూపంలో రిఫైనరీలకు పంపనున్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ మైనింగ్ సంస్కరణల ఫలితంగా ఈ ప్రాజెక్టు సాకారమైంది.

నేడు ఒకే వేదికపైకి ఏపీ, తెలంగాణ, కర్ణాటక సీఎంలు

ఏపీ, కర్ణాటక, తెలంగాణ రాష్ట్రాలకు సాగు, తాగునీరు అందించే కీలకమైన తుంగభద్ర ప్రాజెక్టుకు కొత్త జవసత్వాలు రానున్నాయి. ప్రాజెక్టుకు కొత్తగా అమర్చిన స్పిల్‌వే గేట్లను రేపు ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ప్రారంభించనున్నారు. ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక కార్యక్రమంలో కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్, తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, కేంద్ర మంత్రి సీఆర్ పాటిల్ కూడా పాల్గొంటారు. మూడు రాష్ట్రాలకు చెందిన కీలక నేతల సమక్షంలో ఈ కార్యక్రమం జరగనుండటంతో సర్వత్రా ఆసక్తి నెలకొంది.తుంగభద్ర ప్రాజెక్టుకు మొత్తం రూ. 51 కోట్ల వ్యయంతో 33 కొత్త స్పిల్‌వే గేట్లను ఏర్పాటు చేశారు. 2024 ఆగస్టులో సంభవించిన వరదల సమయంలో ప్రాజెక్టు 19వ నంబర్ గేటు కొట్టుకుపోయింది. ఇది తీవ్ర ఆందోళనకు దారితీసింది. ఆ సమయంలో సీనియర్ ఇంజనీర్ కన్నయ్య నాయుడు నేతృత్వంలోని సాంకేతిక బృందం తాత్కాలికంగా స్టాప్-లాక్ గేటును ఏర్పాటు చేసి నీటిని నియంత్రించింది. ఈ ఘటన అనంతరం నేషనల్ డ్యామ్ సేఫ్టీ అథారిటీ రంగంలోకి దిగి ప్రాజెక్టును పరిశీలించింది. భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా పాత గేట్లన్నింటినీ తొలగించి, వాటి స్థానంలో కొత్తవి ఏర్పాటు చేయాలని సిఫార్సు చేసింది.ఈ సిఫార్సుల మేరకు ఏపీ, కర్ణాటక రాష్ట్రాలు సంయుక్తంగా పనులు చేపట్టాయి. యుద్ధప్రాతిపదికన కేవలం ఆరు నెలల వ్యవధిలోనే 33 కొత్త గేట్ల నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేశాయి. ఈ కొత్త గేట్ల ఏర్పాటుతో వరదల సమయంలో నీటి ప్రవాహాన్ని మరింత సమర్థవంతంగా నియంత్రించవచ్చని, నీటి వృథాను గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని అధికారులు తెలిపారు. రాయలసీమకు జీవనాడిగా భావించే ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా కుడి ప్రధాన కాలువ కింద కర్నూలు, కడప, అనంతపురం జిల్లాల్లో సుమారు 1.46 లక్షల హెక్టార్లకు సాగునీరు అందుతోంది. అనేక గ్రామాలకు తాగునీటి అవసరాలు కూడా ఈ ప్రాజెక్టు తీరుస్తోంది. గేట్ల ప్రారంభోత్సవం అనంతరం నేతలందరూ హోస్పేటలో జరిగే బహిరంగ సభలో పాల్గొని ప్రసంగించనున్నారు.

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

పేరూరులో పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లేని వారికి డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ మేళా ఏర్పాటు చేయాలని ఎస్సై కృష్ణ ప్రసాద్ కోరిన ప్రజా పోరాటాలసమితి

- **డ్రైవింగ్ లైసెన్సు పేద మధ్యతరగతి వాళ్లు అధిక ఫీజులు తీసుకోవడం వలన లైసెన్సు తీసుకోలేకపోతున్నారు**

మన దునియా, వాజేడు, జూన్ 24

పేరూరు పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని గ్రామాల ప్రజలు సౌకర్యార్థం స్థానికంగానే ఒక ప్రత్యేక డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ క్యాంప్ ఏర్పాటు చేయాలని ప్రజా పోరాటాల సమితి మరియు స్థానిక గ్రామస్తులు కోరారు బుధవారం ఈ మేరకు ప్రజా పోరాటాల సమితి ప్రతినిధులు పేరూరు పోలీస్ స్టేషన్లో వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజా పోరాటాల సమితి సభ్యులు మాట్లాడుతూ పేరూరు పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని గ్రామాలలో అత్యధికంగా నిరుపేద గిరిజన మరియు వెనుకబడిన కుటుంబాల వారు నివసిస్తున్నారని తెలిపారు ఇక్కడి ప్రజలు తమ రోజువారి పనులు నిమిత్తం ఎక్కువగా ద్విచక్ర వాహనాలపై ప్రయాణిస్తుంటారని అయితే అవగాహన లోపం మరియు ఆర్థిక ఇబ్బందుల వల్ల చాలామందికి డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లేవని పేర్కొన్నారు దీనివల్ల వాహన తనిఖీలో నిరుపేద లు వాహన తనిఖీలు లో చలానలు కట్టాల్సి వస్తుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ పొందడానికి జిల్లా కేంద్రమైన ములుగు పట్టణానికి వెళ్లాలంటే ఇక్కడి వారికి దూరం భారం అవ్వటమే కాకుండా ప్రయాణ ఖర్చులు మరియు రోజువారి కూలీ నష్టపోయే పరిస్థితి ఉందన్నారు కావున స్థానిక ఎస్సై గారు సొరవ తీసుకొని రవాణాశాఖ (ఆర్టీవో) అధికారులతో మాట్లాడి పేరూరు ప్రాంతంలోనే ప్రత్యేక లైసెన్స్

మేళా ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు ఈ క్యాంపు నిర్వహణకు స్థానిక గ్రామస్తుల తరఫున పూర్తి సహకారం అందిస్తామని స్పష్టం చేశారు స్థానికంగానే లైసెన్స్ మేల ఏర్పాటు చేయడం వల్ల చట్టాలపై ప్రజలకు గౌరవం పెరగడమే కాకుండా రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు కూడా దోహదపడుతుందని వారు ఈ సందర్భంగా తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజాపోరాటాల సమితి అధ్యక్షులు ముత్యబొయిన మహేందర్ కుమ్మరి శ్రీనాథ్, గార రవికుమార్ ,గ్రామ పెద్దలు మరియు స్థానిక యువకులు పాల్గొన్నారు

ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ మెరుగైన వైద్యసేవలు అందించాలి

మన దునియా, జూన్ 25,మంచిర్యాల జిల్లా

మందమర్రి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఆకస్మికంగా సందర్శించిన జిల్లా వైద్యాధికారి డాక్టర్ నరేందర్ రాథోడ్ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలోని వైద్యులు వైద్య సిబ్బందితో సమీక్ష చేయడం జరిగినది పల్స్ పోలియో కార్యక్రమం పైన పల్స్ పోలియోలో నిర్వహిస్తున్న వైద్య సిబ్బంది ఆశ ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు అవగాహన కలిగించడం జరిగింది ఈనెల 28వ తేదీన జరుగు పల్స్ పోలియో కార్యక్రమంలో వైద్యులు వైద్య సిబ్బంది సమన్వయంతో పని చేస్తూ విద్య వైద్య శాఖ మున్సిపల్ ఐసిడిఎస్ ఇతర శాఖల సమన్వయంతో విజయవంతం చేయాలని ఆదేశించినారు. జిల్లాలు అన్ని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో వైద్య సిబ్బందికి శిక్షణ ఇవ్వడం జరిగినది అదేవిధంగా అన్ని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో పోలియో వ్యాక్సిన్ అందుబాటులో ఉంచడం జరిగినది జిల్లాలో సుమారు 76,367 మంది ఐదు సంవత్సరంలోపు పిల్లలకు వ్యాక్సినేషన్ ఇస్తున్నట్లు తెలియజేసినారు జిల్లాలో 459 పల్స్ పోలియో కేంద్రాల ద్వారా సుమారు 1836 మంది వైద్య సిబ్బందితో ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టినట్టు తెలియజేసినారు. పల్స్ పోలియో కార్యక్రమంలో పాల్గొంటున్న ఆశ ఆరోగ్య కార్యకర్తలు వారి పరిధిలోని ఐదు సంవత్సరములు పిల్లల వివరములను సేకరించాలని మొదటి రోజున 100% పూర్తి చేయాలని మిగిలిపోయిన వారికి 29 30 తేదీలలో ఇంటింటికి తిరిగి పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని అందజేయాలని ఆదేశించినారు అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలు నిన్న వ్యాక్సిన్ చేసుకున వారు కూడా జ్వరము జలుబుతో బాధపడుతున్న పిల్లలకు కూడా ఈ వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమాన్ని పోలియో చుక్కలను వేసుకోవచ్చని తెలియజేసినారు అదే విధంగా జాతీయ ఆరోగ్య కార్యక్రమాలు అసంక్రమణ వ్యాధులు ఈ ఔషధీ కార్యక్రమం మందుల నిల్వలను పరిశీలించినారు అత్యవసర మందులు ప్రతి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో అందుబాటులో

ఉంచాలని ప్రతి మందుల వివరములను స్టాక్ రిజిస్టర్లు ఎప్పటికప్పుడు నమోదు చేయాలని ఆదేశించినారు ప్రతి ఎక్స్పైరీ మందులను బ్లాక్ పెట్టి ద్వారా ప్రక్కన పెట్టి ఉంచాలని అదేవిధంగా రోజువారీగా మందుల నిలువలను నమోదు చేయాలని ఆదేశించినారు అసంక్రమణ వ్యాధులు బిపి షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులను గుర్తించి వారి వివరములను పోర్టల్ లో నమోదు చేయాలని అదేవిధంగా సమయపాలన పాటిస్తూ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలని స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు ఎన్జీవోల సహకారంతో వైద్య సేవలు అందించడంలో ముందుండాలని ఆదేశించినారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ సుధాకర్ నాయక్ వైద్యాధికారి డాక్టర్ లక్ష్మీప్రసన్న జిల్లా మాస్ మీడియా అధికారి బుక్క వెంకటేశ్వర్ ఆశ ఆరోగ్య కార్యకర్తలు వైద్య సిబ్బంది పర్యవేక్షకులు క్షయ వ్యాధి నియంత్రణలో పాల్గొంటున్న వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

హైబ్రిడ్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై జగదీష్ రెడ్డి తీవ్ర విమర్శలు

పీఎం కుసుమ్ పథకంలో వెయ్యి కోట్ల కుంభకోణం జరిగిందని ఆరోపణ

మన దునియా,సూర్యాపేట జిల్లా:జూన్ 24

తెలంగాణ భవన్‌లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో మాజీ మంత్రి, సూర్యాపేట ఎమ్మెల్యే జి. జగదీష్ రెడ్డి రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. హైబ్రిడ్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల హామీలను అమలు చేయకుండా కేసీఆర్ హయాంలో అమలైన సంక్షేమ పథకాలను కూడా నిర్వీర్యం చేస్తోందని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో సంక్షేమ పథకాలు కనిపించకపోయినా రోజుకో కుంభకోణం వెలుగులోకి వస్తోందన్నారు. పీఎం కుసుమ్ పథకంలో వెయ్యి కోట్ల రూపాయల అవినీతి జరిగిందని ఆరోపిస్తూ, ప్లాంట్లు నిర్మించిన రైతులను అధికారులు వేధిస్తూ లంచాలు డిమాండ్ చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. కేంద్రం నిర్ణయించిన ధర కంటే తక్కువ ధర చెప్పడం వెనుక ఉన్నతస్థాయి ఒత్తిళ్లు ఉన్నాయని ఆరోపించారు. ఈ వ్యవహారంపై ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క స్పందించాలని డిమాండ్ చేశారు. వడ్ల కొనుగోళ్లు పూర్తయ్యాయని ప్రభుత్వం ప్రకటించడం దుర్మార్గమని, ఇంకా రైతుల వద్ద ధాన్యం నిల్వలుగా ఉందన్నారు. రైతుభరోసా పేరుతో సభలకు ఎక్కువ ఖర్చు చేసి రైతులకు తక్కువ నిధులు ఇచ్చారని విమర్శించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతులకు వేల కోట్ల రూపాయల బకాయిలు చెల్లించాల్సి ఉందని, వెంటనే రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. బీజేపీ, కాంగ్రెస్ మధ్య మ్యాచ్ ఫిక్సింగ్ రాజకీయాలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపిస్తూ, ప్రజలను మోసం చేసే ప్రయత్నాలు ఎక్కువ కాలం సాగవని హెచ్చరించారు.

మహిళల భద్రతకు షీ టీం సిబ్బంది అవగాహనా కార్యక్రమం

మంచిర్యాల జిల్లా షి టీమ్ ఎస్.ఐ. ఉషారాణి

మన దునియా, జూన్ 24,మంచిర్యాల జిల్లా

రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా. ఐ. పి. యస్. (డి. ఐ. జి) ఆదేశాల మేరకు మంచిర్యాల డిసిపి భాస్కర్. ఐ. పి. యస్. పర్యవేక్షణ లో మంచిర్యాల జిల్లా షి టీమ్ ఎస్. ఐ. ఉషారాణి ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ లోని గ్రామీణ పేదరిక నిర్మూలన సంస్థ (ఎస్ ఈ ఆర్ పి) మందమర్రి మండల సమాఖ్య ఉద్యోగులకి మహిళా శక్తి భవనం నందు బుధవారం మహిళల భద్రతకు సంబంధించి షి టీమ్ సిబ్బంది షి టీమ్ పై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో షి టీమ్ సిబ్బంది మాట్లాడుతూ, మహిళలకు అమలు చేస్తున్న భద్రత సంబందిత చర్యలు, ఈవ్ టీజింగ్, సైబర్ నేరాలు, యాప్, షీ టీమ్ లపై సమగ్ర అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఎవరైనా వేధింపులకు గురి చేసినట్లయితే ఎప్పుడూ అందుబాటులో ఉండే రామగుండం షీ టీమ్ నంబర్ 6303923700, మంచిర్యాల షి టీమ్ నంబర్ 8712659385 లేదా డయల్ 100 నంబర్ కి ఫోన్ చేయాలి అని సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్ లైన్ నంబర్ 1930 అని తెలిపారు,ఈ నంబర్లను ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తుంచుకోవాలని సూచించారు. అలాగే సమాచారం ఇచ్చిన వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచబడతాయి అని ఉద్యోగులకు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంచిర్యాల జిల్లా షి టీమ్ సిబ్బంది కానిస్టేబుళ్లు సతీష్ , జ్యోతి,మందమర్రి ఏపిఎమ్ చంద్రశేఖర్ ,అన్ని గ్రామ సంఘాల సెర్ఫ్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

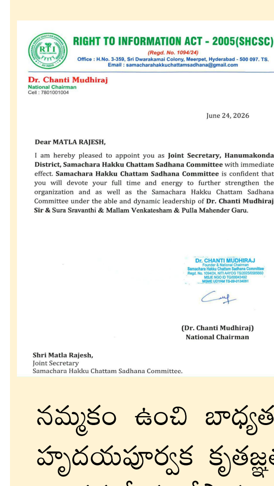
ఆర్‌టీఐ సమాచార హక్కు సాధన కమిటీ జిల్లా జాయింట్ సెక్రటరీగా మాట్ల రాజేష్

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో చురుకైన పాత్రకు గుర్తింపు

రవీంద్రభారతిలో జరిగిన ఆర్‌టీఐ అవగాహన సదస్సులో నియామక పత్రం అందజేత

మన దునియా ప్రతినిధి కమలాపూర్

హనుమకొండ జిల్లా కమలాపూర్ మండల కేంద్రానికి చెందిన సామాజిక కార్యకర్త మాట్ల రాజేష్ ఆర్‌టీఐ సమాచార హక్కు సాధన కమిటీ హనుమకొండ జిల్లా జాయింట్ సెక్రటరీగా నియమితులయ్యారు. గత కొంతకాలంగా ప్రజలకు సంబంధించిన పలు సమస్యలపై సమాచార హక్కు చట్టం (ఆర్‌టీఐ) ద్వారా సమాచారం సేకరించి, సంబంధిత అధికారులతో చర్చిస్తూ సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేయడంతో పాటు, సమాజంలో జరుగుతున్న పలు అక్రమాలు, అవకతవకలను వెలుగులోకి తీసుకురావడంలో ఆయన కీలక పాత్ర పోషించారు. మాట్ల రాజేష్ అందిస్తున్న సేవలను గుర్తించిన ఆర్‌టీఐ సమాచార హక్కు సాధన కమిటీ జాతీయ అధ్యక్షులు చంటి ముదిరాజ్, రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు సూర స్రవంతి ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాద్‌లోని రవీంద్రభారతిలో నిర్వహించిన ఆర్‌టీఐ అవగాహన సదస్సులో ఆయనకు జిల్లా జాయింట్ సెక్రటరీ బాధ్యతలను అప్పగించారు. ఈ సందర్భంగా తనపై నమ్మకం ఉంచి బాధ్యతలు అప్పగించిన జాతీయ, రాష్ట్ర నాయకత్వానికి మాట్ల రాజేష్ హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం మరింత నిబద్ధతతో పనిచేస్తానని పేర్కొన్నారు.



RIGHT TO INFORMATION ACT - 2005(SHCSC)
(Regd. No. 1094/24)
Office : H.No. 3-359, Sri Dwarakamai Colony, Meerpet, Hyderabad - 500 097. TS.
Email : samacharahakkuchattamsadhana@gmail.com

Dr. Chanti Mudhiraj
National Chairman
Cell : 7801001004

June 24, 2026

Dear MATLA RAJESH,

I am hereby pleased to appoint you as **Joint Secretary, Hanumakonda District, Samachara Hakku Chattam Sadhana Committee** with immediate effect. **Samachara Hakku Chattam Sadhana Committee** is confident that you will devote your full time and energy to further strengthen the organization and as well as the Samachara Hakku Chattam Sadhana Committee under the able and dynamic leadership of **Dr. Chanti Mudhiraj Sir & Sura Sravanthi & Mallam Venkatesham & Pulla Mahender Garu.**

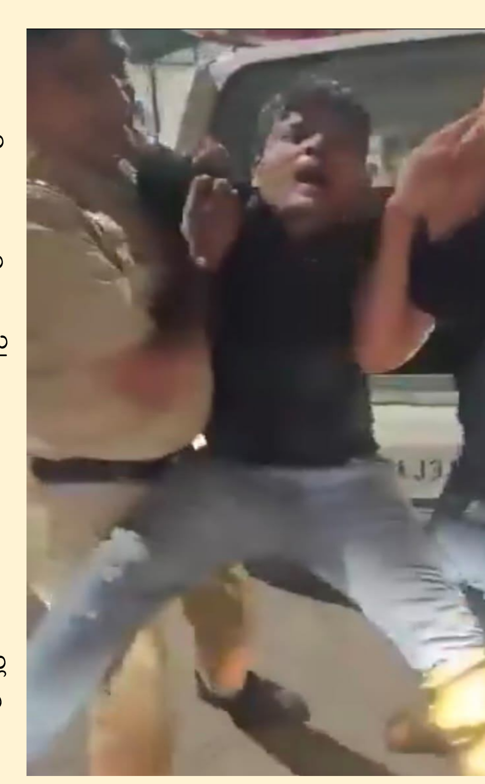
Dr. CHANTI MUDHIRAJ
Founder & National Chairman
Samachara Hakku Chattam Sadhana Committee

(Dr. Chanti Mudhiraj)
National Chairman

Shri Matla Rajesh,
Joint Secretary
Samachara Hakku Chattam Sadhana Committee.

చిన్నారిపై దారుణం..అత్యాచారం చేసి హత్య చేసిన నిందితుడు పోలీసుల వలలో

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ,జూన్ 24



దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో 11 ఏళ్ల బాలికపై అత్యాచారం చేసి హత్య చేసిన కేసులో నిందితుడిని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. కేసు దర్యాప్తులో భాగంగా సీన్ రీకన్‌స్ట్రక్షన్ నిర్వహిస్తున్న సమయంలో నిందితుడు తప్పించుకునేందుకు ప్రయత్నించగా,పోలీసులు అప్రమత్తమై అతడిని అడ్డుకున్నారు. అధికారుల వివరాల ప్రకారం, పోలీసులపై ప్రతిఘటించిన నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకునేందుకు కాలుపై కాల్పులు జరిపారు. అనంతరం అతడిని సమీప ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. విచారణలో నిందితుడు తన నేరాన్ని ఒప్పుకున్నట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. వీడియోలో నిందితుడు “నేను చనిపోయా” అంటూ ఏడుస్తుండగా, పోలీసులు అతడిని తీసుకెళ్తున్న దృశ్యాలు కనిపిస్తున్నాయి. చిన్నారిపై జరిగిన ఈ దారుణ ఘటన దేశవ్యాప్తంగా తీవ్ర ఆగ్రహాన్ని రేకెత్తించింది...

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

పారదర్శక ఓటరు జాబితా రూపకల్పనకు సహకరించాలి: కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్

మన దునియా,సూర్యాపేట జిల్లా:జూన్ 24

ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (SIR) కార్యక్రమం ద్వారా పారదర్శకమైన ఓటరు జాబితా రూపకల్పనకు రాజకీయ పార్టీలు, అధికారులు సమన్వయంతో పని చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్ కోరారు. బుధవారం నిర్వహించిన అఖిలపక్ష సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, ఈ నెల 25 నుంచి జూలై 24 వరకు బూత్ లెవల్ అధికారులు (BLO\T) ఇంటింటికి వెళ్లి ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల పంపిణీ చేపడతారని తెలిపారు. సేకరించిన వివరాల ఆధారంగా ఓటరు జాబితా సవరణ ప్రక్రియ పూర్తిచేసి అక్టోబర్ 1న తుది ఓటరు జాబితాను ప్రచురించనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఓటరు జాబితాలో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరి పేరు నమోదు కావడంతో పాటు పారదర్శకత, ఖచ్చితత్వం కోసం అన్ని రాజకీయ పార్టీలు, ప్రజాప్రతినిధులు మరియు అధికారులు సహకరించాలని కలెక్టర్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

జర్నలిస్టుల పిల్లలకు ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో ఉచిత విద్య.

ప్రొసీడింగ్ అందజేసిన డీఈఓ.

మన దునియా,గద్వాల,జూన్ 24

జోగులాంబ గద్వాల జిల్లాలో వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల పిల్లలకు ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో ఉచిత విద్యను అందించుటకు జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారిని విజయలక్ష్మి ప్రొసీడింగ్ ను బుధవారము జర్నలిస్టులకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని అనేక మంది జర్నలిస్టులు నిరుపేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు చెందినవారని, పత్రికలు, టీవీ యాజమాన్యాల నుంచి తగిన ఆర్థిక సహాయం అందకపోవడంతో కుటుంబ పోషణతో పాటు పిల్లల విద్యాభారం మోయడం కష్టంగా మారిందని తెలిపారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో విద్యా ఖర్చులు గణనీయంగా పెరిగిపోవడంతో జర్నలిస్టుల పిల్లల చదువులు కొనసాగించడం భారంగా మారిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సమాజానికి సేవలందిస్తున్న జర్నలిస్టుల కుటుంబాలను ఆదుకునే దిశగా ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న వారి పిల్లలకు ఉచిత విద్యను అందించే విధంగా ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థల యాజమాన్యాలకు ఆదేశాలు జారీ చేయాలని డీఈఓను కోరాగా జర్నలిస్టు పిల్లలకు ఒకరికి ఉచితంగా, మరొకరికి 50 శాతం ఫీజులో రాయితీ ప్రొసీడింగ్ ను జర్నలిస్టులకు అందజేశారు. ప్రొసీడింగ్ కాఫీ, అక్రిడేషన్ కార్డు జిరాక్స్ కాపీలను సంబంధిత పాఠశాలలో ఇవ్వాలని, ఈ అవకాశాన్ని ప్రతి అక్రిడేషన్ కలిగిన జర్నలిస్టులు వినియోగించుకోవాలని ఆమె అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ జర్నలిస్టు లు పెద్ద ఇస్మాయిల్, ముకుందరావు, బలరాం, కృష్ణ, మహేష్, సత్యం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వాజేడు కే జీ బీ వీ లో తాత్కాలిక పోస్టుల. భర్తికి ఆహ్వానం

మన దునియా, వాజేడు, జూన్ 24

ములుగు జిల్లా వాజేడు మండలం కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల విద్యాలయం కేజీబీవీ లో ఖాళీగా ఉన్న పీజీ సి అర్టీ సివిక్స్ పిజీ సి ఆర్టి ఇంగ్లీష్ పి జి సి ఆర్టీ నర్సింగ్ -II 2026 -27 విద్యా సంవత్సరానికి తాత్కాలిక పద్ధతిలో భర్తీ చేయనున్నట్లు స్పెషల్ ఆఫీసర్ ఎం సుజాత బుధవారం తెలిపారు స్థానిక అర్హత కలిగిన మహిళ అభ్యర్థులను నుంచి దరఖాస్తులు ఆహ్వానించారు అభ్యర్థులు తమ విద్యా అర్హతలు ధ్రువపత్రాలతో కలిసి జూన్ 25 నుంచి 29 వరకు ప్రతిరోజు సాయంత్రం ఐదు గంటల లోపు కేజీబీవీ వాజేడు కార్యాలయంలో స్పెషల్ ఆఫీసర్ కు వ్యక్తిగతంగా దరఖాస్తులు సమర్పించాలని సూచించారు పూర్తి వివరాలకు 901011 7750 నెంబరును సంప్రదించవచ్చని తెలిపారు

స్వయం ఉపాధి,వ్యాపార రంగాలపై యువత ఆసక్తి పెంచుకుని విజయవంతమైన వ్యాపారవేత్తలుగా ఎదగాలి

ఉమ్మడి పాలమూరు ఎమ్మెల్సీ నవీన్ రెడ్డి
మహాలక్ష్మి టైర్స్ హబ్ ప్రారంభోత్సవం
ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్సీ నవీన్ రెడ్డి
బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు శ్రీనివాస్ గౌడ్

మన దునియా,కొత్తూరు, తిమ్మాపూర్:జాన్ 24

కొత్తూరు మండలం తిమ్మాపూర్ చౌరస్తాలో నూతనంగా భరత్ రెడ్డి ఏర్పాటు చేసిన మహాలక్ష్మి టైర్స్ హబ్ స్టోర్ ప్రారంబొత్సవంలో ఎమ్మెల్సీ నవీన్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సంస్థను ప్రారంభించి యజమానులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. స్వయం ఉపాధి,వ్యాపార రంగాలపై యువత ఆసక్తి పెంచుకుని విజయవంతమైన వ్యాపారవేత్తలుగా ఎదగాలని వ్యాపార రంగంలో యువ పారిశ్రామికవేత్తలు ముందుకు రావడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. సంస్థ అభివృద్ధి చెందుతూ స్థానికులకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు కడెంపల్లి శ్రీనివాస్ గౌడ్,మున్సిపల్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ డోలి రవీందర్,మాజీ సర్పంచ్ ఏనుగు జనార్దన్ రెడ్డి,మల్లాపూర్ సర్పంచ్ నర్సిమ రెడ్డి,మల్లాపూర్ తండా సర్పంచ్ మీనాక్షి దశరథ్,మాజీ ఎంపీటీసీలు రాజేందర్ గౌడ్,మాజీ సర్పంచ్ రావినాయక్ గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షులు నాగరాజు, మరియు శివకుమార్ గౌడ్,శివా చారి పలువురు వార్డ్ మెంబెర్స్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మానవత్వం చాటుకున్న సదాశివనగర్ పోలీసులు

అర్ధరాత్రి చీకటిలో దారితప్పిన ఓ తల్లికి సదాశివ నగర్ పోలీస్. నైట్ పెట్రోలింగ్ విధుల్లో ఉన్న కానిస్టేబుల్ ఇసాక్. రంజిత్ రెడ్డి. మానవత్వం చాటుకున్నారు

మన దునియా,కామారెడ్డి జిల్లా సదాశివనగర్:జాన్ 24

కామారెడ్డి జిల్లా సదాశివనగర్ మండలంలోని ధర్మారావుపేట్ గ్రామ వీధుల్లో అర్ధరాత్రి చీకటిలో దారి తప్పిన ఓ తల్లికి ఆరాధన దయల్ 100 ద్వారా సదాశివ నగర్ పోలీసులకు చేరింది. వెంటనే స్పందించినవారు. ఆమెను ఆమె గమ్యస్థలానికి చేరువేశారు. మతిస్థిమితం సరిగా లేక సుమారు 60 ఏళ్ల వృద్ధురాలు అయోమయంగా తిరుగుతుందని సమాచారం పోలీసులకు అందింది నైట్ పెట్రోలింగ్ లో విధుల్లో ఉన్న కానిస్టేబుల్ ఇసాక్ రంజిత్ రెడ్డి ఒక క్షణం కూడా ఆలస్యం చేయలేదు. ఇది కేవలం ఒక ఫిర్యాదు కాకుండా. ఓ తల్లి ఆపదలో ఉందని గ్రహించినవారు వెంటనే అప్రమత్తమయ్యారు అక్కడికి చేరుకుని గాలించగా. ముఖంపై గాయాలతో. భయంతో వణికిపోతు కనిపించింది ఆ తల్లి. ఆమెను సదాశివ నగర్ గ్రామానికి చెందిన కుర్ర సావిత్రిగా పోలీసులు గుర్తించారు. గాయాలతో ఉన్న ఆ తల్లిని వెంటనే దగ్గరికి తీసుకుని ఓదార్చి. స్థానిక ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి తరలించారు. స్వయంగా దగ్గరుండి చికిత్స చేయించి ధైర్యం చెప్పారు. బాధ్యత అక్కడితో తీరిపోలేదని భావించిన ఆ పోలీసులు. సావిత్రి బంధువుల కోసం ఆరా తీశారు. ఎట్టికేలకు వారిని సంప్రదించి. పూర్తి వివరాలు చెప్పి. ఆమెను సురక్షితంగా వారి చెంతకు చేర్చారు. అర్ధరాత్రి వేళ. గాయాలతో. మాట సాయం చేసే దిక్కులేక ఒంటరిగా మిగిలిన ఆ వృద్ధురాలికి పోలీసులే కొడుకులై నిలిచారు.

హుజురాబాద్‌లో గంజాయి పట్టివేత.. ముగ్గురు యువకులు అరెస్ట్

110 గ్రాముల గంజాయి స్వాధీనం.. సరఫరా నెట్‌వర్క్‌పై పోలీసుల దర్యాప్తు

మన దునియా, హుజురాబాద్:

హుజురాబాద్ పట్టణంలోని పరకాల క్రాస్ రోడ్ వద్ద పోలీసులు నిర్వహించిన వాహన తనిఖీల్లో గంజాయిని తరలిస్తున్న ముగ్గురు యువకులను అదుపులోకి తీసుకుని, వారి వద్ద నుంచి సుమారు 110 గ్రాముల గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. బుధవారం నిర్వహించిన సాధారణ తనిఖీల్లో అనుమానాస్పదంగా సంచరిస్తున్న ముగ్గురు యువకులను పోలీసులు ప్రశ్నించగా, వారు మహారాష్ట్ర నుంచి గంజాయిని తీసుకువచ్చి హుజురాబాద్ ప్రాంతంలో విక్రయించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నట్లు వెల్లడైంది. దీంతో వారిని అరెస్ట్ చేసి, గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు హుజురాబాద్ టౌన్ సీఐ కరుణాకర్ తెలిపారు. అరెస్టయిన వారిలో హుజురాబాద్‌కు చెందిన టేకుమట్ల రాజేష్, వర్ధన్నపేటకు చెందిన రబ్బాని, షేక్ ఫరూక్ ఉన్నారు. ముగ్గురిపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టినట్లు పోలీసులు పేర్కొన్నారు. ఇటీవల హుజురాబాద్ బస్టాండ్‌లో అదుపులోకి తీసుకున్న ఓ నిందితుడి విచారణలో లభించిన సమాచారం ఆధారంగానే ఈ గంజాయి రాకెట్ గుట్టురట్టైనట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. ఈ వ్యవహారంలో మరికొందరి ప్రమేయం ఉన్నట్లు అనుమానిస్తున్నామని, అన్ని కోణాల్లో దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

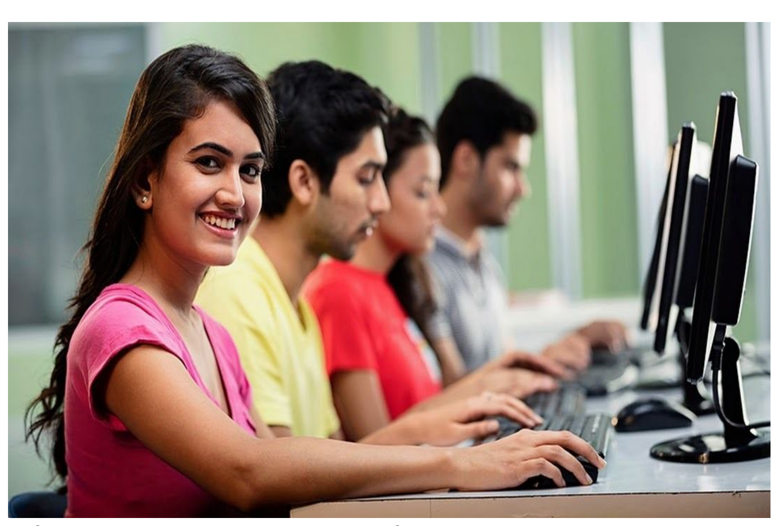
మాతృత్వానికే మచ్చ.. ప్రియుడితో కలిసి పిల్లలపై చిత్రహింసలు

ఒంటినిండా కాలిన గాయాలతో ఇద్దరు చిన్నారులు.. తల్లి, ప్రియుడు అరెస్ట్

మన దునియా,హైదరాబాద్:జూన్ 24

మాతృత్వానికే మచ్చ తెచ్చేలా ఓ తల్లి తన ప్రియుడితో కలిసి కన్నబిడ్డలపై అమానుషంగా చిత్రహింసలకు పాల్పడిన ఘటన వెలుగుచూసింది. అభం శుభం తెలియని ఇద్దరు చిన్నారులను రోజూ వేధిస్తూ, వారి శరీరాలపై వాతలు పెట్టి తీవ్ర గాయాలకు గురిచేయడం స్థానికంగా తీవ్ర ఆగ్రహానికి దారితీసింది.పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. బిహార్‌కు చెందిన పింకీదేవి, సుజీత్ దంపతులు మూడేళ్ల క్రితం ఉపాధి కోసం వచ్చి స్థానిక పరిశ్రమలో కార్మికులుగా పనిచేస్తున్నారు. వీరికి ముగ్గురు పిల్లలు ఉన్నారు. ఈ క్రమంలో పింకీదేవికి చిందుకుమార్ అనే వ్యక్తితో ఏర్పడిన పరిచయం వివాహేతర సంబంధంగా మారింది.భార్య ప్రవర్తనపై తరచూ గొడవలు జరుగుతుండటంతో భర్త సుజీత్ మూడు నెలల క్రితం ఇంటిని విడిచి వెళ్లిపోయాడు. అనంతరం పింకీదేవి తన ప్రియుడు చిందుకుమార్‌ను ఇంటికే తీసుకొచ్చి సహజీవనం ప్రారంభించింది. తమ సంబంధానికి పిల్లలు అడ్డుగా ఉన్నారనే కారణంతో ఆరేళ్ల కుమార్తె ప్రియాంక, నాలుగేళ్ల కుమారుడు ఆదిత్యపై ఇద్దరూ కలిసి దారుణంగా హింసకు పాల్పడినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి.చిన్నారుల శరీరాలపై వాతలు పెట్టడం, కాలిన గాయాలు చేయడం, తీవ్రంగా కొట్టడం వంటి క్రూర చర్యలను నిత్యకృత్యంగా మార్చుకున్నట్లు తెలిసింది. ఇంటి నుంచి తరచూ చిన్నారుల ఏడుపులు, అరుపులు వినిపించడంతో అనుమానం వచ్చిన కాలనీవాసులు బుధవారం ఇంటికి వెళ్లి పరిశీలించారు. అక్కడ చిన్నారుల ఒంటిపై తీవ్ర గాయాలు, కాలిన మచ్చలు కనిపించడంతో దిగ్భ్రాంతికి గురయ్యారు.దీంతో ఆగ్రహించిన స్థానికులు తల్లి, ఆమె ప్రియుడిని పట్టుకుని పోలీసులకు అప్పగించారు. తీవ్రంగా గాయపడిన ఇద్దరు చిన్నారులను మెరుగైన చికిత్స కోసం హైదరాబాద్‌లోని నిలోఫర్ ఆసుపత్రికి తరలించారు.ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు తల్లి పింకీదేవి, ఆమె ప్రియుడు చిందుకుమార్‌ను అదుపులోకి తీసుకుని విచారణ చేపట్టారు. చిన్నారులపై జరిగిన అమానుష హింసకు సంబంధించిన అన్ని కోణాల్లో దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు.

కంప్యూటర్ సాఫ్ట్ వేర్ కోర్సుల్లో ఆన్ లైన్ ద్వారా ఉచిత శిక్షణ



మన దునియా,హైదరాబాద్, జూన్ 24

స్వర్ణ తెలంగాణ స్వయం ఉపాధి శిక్షణ పథకం ద్వారా 36వేల మంది నిరుద్యోగ యువతీ యువకులకు ఉచితంగా 100కు పైగా వివిధ కంప్యూటర్ సాఫ్ట్ వేర్ కోర్సుల్లో ఆన్ లైన్ ద్వారా ఉచిత శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు పేస్ కంప్యూటర్ ఎడ్యుకేషన్ డైరెక్టర్ ఏ. వెంకట్ రెడ్డి తెలిపారు. ఆన్ లైన్ ఈ లెర్నింగ్ ద్వారా కోర్స్ పూర్తిచేసిన యువతకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమోదంచే నేషనల్ స్కిల్ అకాడమీ ద్వారా సర్టిఫికెట్ అందజేయడం జరుగుతుందని ఆయన ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఆసక్తిగల నిరుద్యోగ యువత ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన కోరారు. నేటి సమాజంలో పేద, మధ్యతరగతి విద్యార్థిని విదార్థులకు, నిరుద్యోగ యువతీ యువకులకు అత్యధిక జీత భత్యాలు, ఉద్యోగ అవకాశాలు గల కంప్యూటర్ సాఫ్ట్వేర్ రంగంలో ఆన్లైన్ శిక్షణ అందించడం ద్వారా ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించేందుకు కంప్యూటర్ సాఫ్ట్వేర్ శిక్షణ రంగంలో 34 సంవత్సరాల అనుభవం గల పేస్ కంప్యూటర్ ఎడ్యుకేషన్ సంస్థ నేషనల్ స్కిల్ అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో ప్రతి ఏటా లేటెస్ట్ కంప్యూటర్ సాఫ్ట్వేర్ కోర్సుల్లో ఆన్లైన్ లో శిక్షణను అందించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ పథకం క్రింద ఏఐ, డేటా సైన్స్, మెషిన్ లెర్నింగ్, సైబర్ సెక్యూరిటీ, క్లౌడ్ కంప్యూటింగ్ వంటి 100 కోర్సులు ఎలాంటి కోర్స్ ఫీజు లేకుండా ఆన్ లైన్ ఈ-లెర్నింగ్ ద్వారా శిక్షణను అందించనున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కోర్సులు పూర్తి చేసిన అభ్యర్థులకు విదేశాలలో అధిక వేతనాలతో ఉత్తమ ఉపాధి అవకాశాలు ఉంటాయని తెలిపారు. స్వర్ణ తెలంగాణ స్వయం ఉపాధి శిక్షణా పథకం ద్వారా రూ.1,50,000 వరకు కోర్స్ ఫీజులు గల వివిధ లేటెస్ట్ కంప్యూటర్ సాఫ్ట్వేర్ డిప్లొమా, పీజీ డిప్లొమా కోర్సులు ఎలాంటి కోర్స్ ఫీజు లేకుండా నేర్చుకొని సాఫ్ట్వేర్ రంగంలో ఉద్యోగాలు పొందాలని ఆయన సూచించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఇంటర్, డిగ్రీ, ఇంజనీరింగ్, పీజీ విద్యార్థినీ విద్యార్థులు, నిరుద్యోగ యువతీ యువకులు జూలై 31వ తేదీ లోగా ఆన్ లైన్ ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవాలని కోరారు.దరఖాస్తు చేసుకునేందుకు వెబ్

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో ఉద్యోగ రీత్యా లేదా ప్రేమ, డబ్బు లేదా ఫ్యామిలీ పరంగా ఏదయినా కారణం చేత చాలామంది టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడికి గురవుతారు. దీని వలన మన మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ప్రతి చిన్న దానికి ఎక్కువగా ఆలోచించడం వలన కూడా టెన్షన్, ఒత్తిడి వంటివి పెరుగుతాయి. మనం ఇతరులతో ఎలా మాట్లాడాలి వారు మనకు ఎలా స్పందిస్తారో ముందుగా ఊహించుకొని మనం అనుకున్న అంచానాలు రీచ్ అవ్వకపోయినా ఒత్తిడికి గురవుతారు. కాబట్టి మనం ప్రతి విషయంలో ఎలా జరిగిన దానిని స్వీకరించగలగాలి అంతేగాని దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండకూడదు. మన మూడ్ సరిగ్గా లేకపోయిన ఆ సమయంలో మనం తీసుకునే నిర్ణయాలు చెడుగా ఉంటాయి. దీని వలన మనం అవతలివారిలో నెగిటివిటీ ని పెంచిన వారమవుతాము. తరువాత మనం వారు మన గురించి ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో అని అనుకుంటూ ఉంటాము ఇలా ఆలోచనలతో ఒత్తిడికి గురవుతాము. కాబట్టి మన మూడ్ బాగోలేనప్పుడు ఎటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. లావుగా ఉన్నామని లేదా సన్నగా ఉన్నామని లేదా ఏదయినా మానసిక, శారీరక సమస్య వచ్చినా కొందరు చాలా బాధపడుతుంటారు. అంతే కానీ సమస్యకు పరిష్కారం వెతకరు. కాబట్టి మనం ఏదయినా సమస్య వచ్చినప్పుడు బాధపడకుండా దానికి పరిష్కారం వెతకాలి. ఈ మధ్య చాలామంది దానిలోనే సినిమాలు, సీరియళ్లు, షోస్ చూస్తున్నారు కాబట్టి దీని వలన మనం ఎక్కువ సమయం స్క్రీన్ మీద గడుపుతున్నారు. దీని వలన మెంటల్ హెల్త్ ఇష్యూస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం లో సినిమాలు, సిరీస్ లు చూసేటప్పుడు మద్యమద్యలో బ్రేక్ ఇస్తూ ఉండాలి దాని వలన మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒత్తిడి వలన మనకు గుండె సమస్యలు, ఆస్తమా, హైపర్ టెన్షన్, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఒత్తిడిని, టెన్షన్ ను తగ్గించుకోవడానికి మనం మొదట ఎక్కువగా ఆలోచించడం తగ్గించు కోవాలి. ఇంకా యోగా, ధ్యానం వంటివి చేస్తూ ఉండాలి. వీటి వలన రిలీఫ్ గా ఉంటుంది.

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 పదార్ధం వెల్లుల్లి, సాధారణంగా వెల్లుల్లిని తాలింపు కోసం లేదా వంటల రుచి కోసం ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే అంతకుమించిన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు వెల్లుల్లిలో దాగున్నాయి. అందుకే తల్లి చేసే మేలు వెల్లుల్లి కూడా చేయదంటారు. కానీ వెల్లుల్లిని మోతాదుకు మించి తినకూడదంటారు. పరిమితి దాటితే వెల్లుల్లితో అనర్థాలే ఎక్కువ. ఆ వివరాలు మీ కోసం..వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఆరోగ్య ఖజానాగా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే వెల్లుల్లిలోని పోషక పదార్థాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో విటమిన్ బి1, కాల్షియం, కాపర్, పొటాషియం, ఫాస్పరస్, ఐరన్ వంటి న్యూట్రియంట్లు ఉన్నాయి. అయితే మోతాదు దాటకూడదు. వెల్లుల్లి మోతాదు దాటి తినడం వల్ల ఛాతీలో మంట సమస్య ఏర్పడుతుంది. దీనికి కారణం వెల్లుల్లిలో ఎసిడిక్ కాంపౌండ్ ఎక్కువగా ఉండటం. ఈ మంట చాలా సందర్భాల్లో భరించలేకుండా ఉంటుంది.వెల్లుల్లితో రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. అందుకే లో బీపీ రోగులు వెల్లుల్లి తీసుకోకూడదు. వెల్లుల్లి అతిగా తీసుకుంటే హైపర్ టెన్షన్ సమస్య ఏర్పడవచ్చు. శరీరంలో విపరీతమైన అలసట ఉంటుంది. వెల్లుల్లి స్వభావం వేడి చేసేది కావడంతో వేసవిలో వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండాలి. చలి సంబంధిత సమస్యలున్నప్పుడు వెల్లుల్లి తినడం చాలామందికి అలవాటు. ఆరోగ్యానికి ఎంతమంచిదైనా సరే రోజుకు 1-2 రెమ్మలకు మించి తినకూడదు. అదే పనిగా వెల్లుల్లి తింటే నోటి దుర్వాసన కూడా వస్తుంది.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

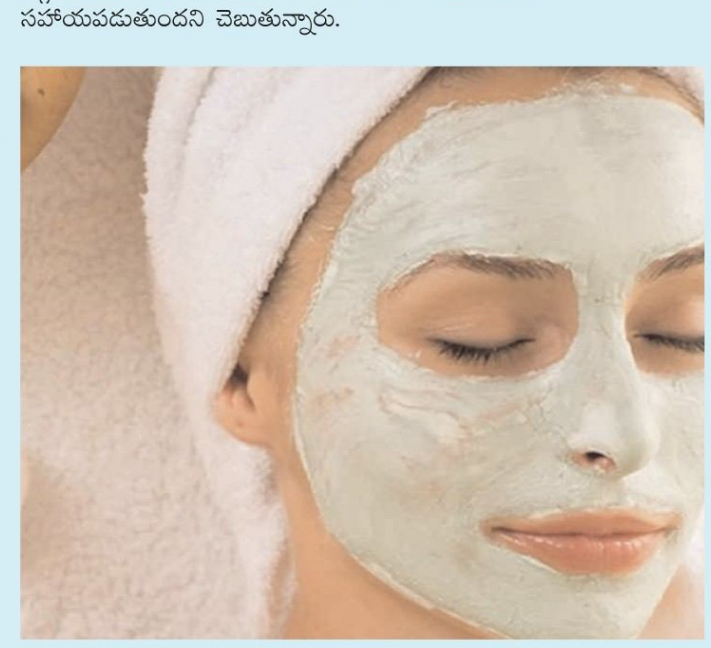
కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విషపూరిత అంశాలు చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనిషి ఎదుర్కొంటున్న అనేక వ్యాధులకు కారణం. మొదట్లో, చెడుకు బానిసలుగా ఉన్నవారు మాత్రమే అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అయితే ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారంలో కాస్త మార్పు వచ్చినా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక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

ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!

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

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

చాలామంది స్త్రీ పురుషులు అందంగా కనిపించడం కోసం వేలకు వేలు డబ్బులు ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్ల చుట్టూ తిరుగుతూ, రకరకాల బ్యూటీ ప్రోడక్టులు ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు సహజంగా కనిపించే అందం కోసం ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరు ఫంక్షన్ల కోసం నిమిషాల్లోనే మెరిసిపోయే స్కిన్ కావాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు. మరి అలాంటి వాళ్ళు ఎటువంటి ఫేస్ ప్యాక్ ట్రై చేయాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. అందులో మొదటిది శనగపిండి, పసుపు ఫేస్ ప్యాక్ కూడా ఒకటి. ఈ ప్యాక్ చేయడానికి మీరు రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శెనగపిండి, ఒక టీస్పూన్ పసుపు పొడిని కలపాలి. పేస్ట్ చేయడానికి పాలు లేదా రోజ్ వాటర్ ఉపయోగించవచ్చు. దీన్ని మీ ముఖానికి అప్లై చేసి 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత శు భ్రం చేస్తే సరిపోతుందట. మరొక రెమిడీ విషయానికి వస్తే.. బంగాళదుంప అలోవెరా, శెనగపిండి ఫేస్ ప్యాక్.. అయితే ఈ ప్యాక్ చేయడానికి బంగాళదుంప గుజ్జు, అలోవెరా జెల్ , రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శెనగపిండిని కలపాలి. మీరు పేస్ట్ చేయడానికి నీటిని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ఐక్ 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, ఫాస్ఫరస్ 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 తొలగిపోతాయి. 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

ఇంగ్లండ్ పర్యటనలో వైభవ్ సూర్యవంశీ కోసం ప్రత్యేక డ్రెస్సింగ్ రూం... కారణం ఇదే!

త్వరలో భారత జట్టు ఇంగ్లండ్ పర్యటన

టీనేజ్ క్రికెటర్ వైభవ్ సూర్యవంశీకి ప్రత్యేక డ్రెస్సింగ్ రూమ్

చైల్డ్ సేఫ్‌గార్డింగ్ నిబంధనల ప్రకారమే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్న ఈసీబీ, ఐసీసీ

ఈ పర్యటనలో వైభవ్‌తో పాటు అతని తల్లిదండ్రులు కూడా ఉండేందుకు నిర్ణయం

వారి ప్రయాణ, వసతి ఖర్చులను పూర్తిగా భరించనున్న బీసీసీఐ

ఈ సిరీస్‌లో అరంగేట్రం చేస్తే సచిన్ పేరిట ఉన్న రికార్డును వైభవ్ సొంతం

భారత క్రికెట్‌లో ఒక అరుదైన పరిణామం చోటుచేసుకుంది. టీనేజ్ బ్యాటింగ్ సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీకి ప్రత్యేక సదుపాయం ఏర్పాటు చేశారు. ఇంగ్లండ్‌తో జరగబోయే టీ20 సిరీస్‌లో టీమ్ ఇండియా సహచరులతో కాకుండా వైభవ్ సూర్యవంశీ ప్రత్యేక డ్రెస్సింగ్ రూమ్‌ను ఉపయోగించనున్నాడు. జూలై 1న దర్హామ్‌లో ప్రారంభమయ్యే ఐదు మ్యాచ్‌ల ఈ సిరీస్ సందర్భంగా, అక్కడి బాలల పరిరక్షణ నిబంధనలకు అనుగుణంగా ఈ ప్రత్యేక ఏర్పాటు చేశారు. అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కౌన్సిల్ (ఐసీసీ), ఇంగ్లండ్ అండ్ వేల్స్ క్రికెట్ బోర్డు (ఈసీబీ) నిర్దేశించిన 16 ఏళ్లలోపు క్రీడాకారుల పరిరక్షణ మార్గదర్శకాల ప్రకారమే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు.ఈ నిబంధనల ప్రకారం, వైభవ్ సూర్యవంశీ వ్యూహాత్మక సమావేశాలు, టీమ్ మీటింగ్‌లు, మ్యాచ్ రోజు చర్చల కోసం ప్రధాన డ్రెస్సింగ్ రూమ్‌లోకి ప్రవేశించడానికి అనుమతి ఉంది. అయితే, బట్టలు మార్చుకోవడానికి మాత్రం ఐదు వేదికల్లోనూ అతనికి కేటాయించిన ప్రత్యేక గదిని మాత్రమే ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. “ఇది ఐసీసీ ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న ఈవెంట్, కాబట్టి వారి సేఫ్‌గార్డింగ్ నిబంధనలు వర్తిస్తాయి. దీనికి అదనంగా, ఈసీబీ ‘సేఫ్ హ్యాండ్స్’ పాలసీ కూడా ఎల్లప్పుడూ అమలులో ఉంటుంది. భారత జట్టు టీమ్ లైజన్ ఆఫీసర్‌తో మా క్రికెట్ రెగ్యులేటర్ సంప్రదింపులు జరుపుతున్నారు” అని ఈసీబీ పేర్కొన్నట్లు ‘ది గార్డియన్’ పత్రిక బుధవారం తన కథనంలో వెల్లడించింది.ఈ పర్యటన మొత్తం వైభవ్ తల్లిదండ్రులు కూడా అతనితో పాటే ఉండనున్నారు. వారు జట్టు బస చేసిన అధికారిక హోటళ్లలోనే ఉంటారు. వారి ప్రయాణ, వసతి ఖర్చులను పూర్తిగా తామే భరిస్తామని భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి (బీసీసీఐ) కార్యదర్శి దేవజిత్ సైకియా ఇదివరకే స్పష్టం చేశారు. ఈ విషయంపై ఈసీబీ ఇంకా స్పందిస్తూ, “ప్రతి కౌంటీ సేఫ్‌గార్డింగ్ ఆఫీసర్, టీమ్ లైజన్ ఆఫీసర్‌తో కలిసి పనిచేస్తూ డ్రెస్సింగ్ రూమ్ ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ఆటగాడి తల్లిదండ్రులు అతనితోనే ప్రయాణిస్తున్నారని మాకు తెలిసింది. ఇది సాధారణ నిబంధనలకు భిన్నమైనప్పటికీ, అతని వయసు దృష్ట్యా ఈ ఏర్పాటుకు అంగీకరించాం. కుటుంబ సభ్యుల అదనపు మద్దతు, సంరక్షణ అతనికి ఉంటుందనే భరోసా మాకు లభించింది” అని వివరించింది. శుక్రవారం నుంచి ఐర్లాండ్‌తో జరిగే రెండు టీ20ల సిరీస్‌లో ఇలాంటి నిబంధనలు ఉంటాయో లేదో ఇంకా తెలియరాలేదు. యూరోపియన్ ఫుట్‌బాల్‌లో ఇలాంటివి సర్వసాధారణం. ఆర్సెనల్ యువ ఆటగాడు మ్యాక్స్ డౌమన్‌కు 16 ఏళ్లు నిండేవరకు ఇలాంటి ప్రత్యేక ఏర్పాట్లే చేశారు. బీహార్, ఐపీఎల్‌లో రాజస్థాన్ రాయల్స్, ఇండియా-ఏ జట్లకు ఆడినప్పుడు సహచరులతో డ్రెస్సింగ్ రూమ్‌ను పంచుకున్నప్పటికీ, యూకే పర్యటనలో మాత్రం వైభవ్‌కు ఈ కొత్త నిబంధనలు వర్తిస్తున్నాయి. ఒకవేళ ఈ పర్యటనలో అతను అరంగేట్రం చేస్తే, 16 ఏళ్ల 205 రోజుల వయసులో అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లోకి అడుగుపెట్టి, దిగ్గజ క్రికెటర్ సచిన్ టెండూల్కర్ పేరిట ఉన్న అత్యంత పిన్న వయస్కుడైన భారత క్రికెటర్ రికార్డును వైభవ్ సూర్యవంశీ బద్దలు కొడతాడు.

ఐసీసీ కొత్త గైడ్‌లైన్స్‌పై సచిన్ హర్షం... మహిళా క్రికెట్‌కు భారీ బూస్ట్

ప్రెగ్నెన్సీ తర్వాత తిరిగి ఆటకు వచ్చేందుకు ప్రత్యేక మార్గదర్శకాలు

మాతృత్వం, ప్రొఫెషనల్ కెరీర్‌ను బ్యాలెన్స్ చేసేలా ప్రోత్సాహం

క్రీడాకారిణుల మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత

మాతృత్వం కోసం కెరీర్‌ను వదులుకోవద్దన్న ఐసీసీ చైర్మన్ జై షా

మహిళా క్రికెటర్ల కోసం అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కౌన్సిల్ (ఐసీసీ) ప్రవేశపెట్టిన నూతన మార్గదర్శకాలపై క్రికెట్ దిగ్గజం సచిన్ టెండూల్కర్ ప్రశంసలు కురిపించారు. ప్రసవానంతరం మహిళా క్రీడాకారిణులు తిరిగి మైదానంలోకి అడుగుపెట్టేందుకు రూపొందించిన ఈ నిబంధనలు, మహిళా క్రికెట్‌కు ఒక ‘భారీ ఊతం’ అని ఆయన అభివర్ణించారు. మాతృత్వం మరియు వృత్తిగత కెరీర్‌ను సమన్వయం చేసుకునేందుకు ఈ మార్గదర్శకాలు ఎంతగానో దోహదపడతాయని ఆయన పేర్కొన్నారు.ఐసీసీ తాజాగా ‘రిటర్న్ టు ప్లే పోస్ట్-ప్రెగ్నెన్సీ గైడ్‌లైన్స్’ను విడుదల చేసింది. గర్భధారణకు ముందు, ఆ సమయంలో మరియు ప్రసవం తర్వాత క్రీడాకారిణుల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆరు దశల విధానాన్ని ఇందులో పొందుపరిచారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మహిళా క్రికెటర్ల కోసం ఒక నిర్దిష్ట కార్యాచరణను (ఖీతీఖఎవఇషశీతీఎ) రూపొందించడం ఇదే తొలిసారి.మాతృత్వం కారణంగా ఏ క్రీడాకారిణి కూడా తన దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించే అవకాశాన్ని కోల్పోకూడదనే ఉద్దేశంతోనే ఈ మార్గదర్శకాలను తీసుకొచ్చినట్లు ఐసీసీ చైర్మన్ జై షా తెలిపారు. గతంలో చాలామంది క్రీడాకారిణులు కుటుంబ బాధ్యతల నిమిత్తం కెరీర్‌కు మధ్యలోనే వీడ్కోలు పలకాల్సి వచ్చేది. ఈ నూతన విధానం ప్రతిభావంతులైన క్రీడాకారిణులు ఆటలో సుదీర్ఘకాలం కొనసాగేందుకు తోడ్పడుతుందని ఆయన ఆకాంక్షించారు.

మెస్సీ పేరు వినగానే ముఖం తిప్పేసిన రొనాల్డో.. వీడియో వైరల్!

ఉజ్బెకిస్థాన్‌పై పోర్చుగల్‌కు 5-0 విజయం

రొనాల్డో ఖాతాలో రెండు గోల్స్

మీడియా సమావేశంలో మెస్సీపై వరుస ప్రశ్నలు

ఓ ప్రశ్నను వినకుండానే వదిలేసిన రొనాల్డో

ఘటనకు సంబంధించిన వీడియో వైరల్

అర్జెంటీనా మ్యాచ్‌పై పరిమితంగానే స్పందన

ఫుట్‌బాల్ ప్రపంచకప్‌లో మరోసారి మెస్సీ-రొనాల్డో చర్చ తెరపైకి వచ్చింది. అయితే ఈసారి గోల్స్ వల్ల కాదు. మ్యాచ్ తర్వాత మీడియా సమావేశంలో జరిగిన ఓ చిన్న ఘటన వల్ల. మెస్సీ గురించి వరుసగా ప్రశ్నలు రావడంతో పోర్చుగల్ స్టార్ క్రిస్టియానో రొనాల్డో అసహనం వ్యక్తం చేశాడు. కొన్ని ప్రశ్నలను పూర్తిగా పట్టించుకోకుండా వదిలేయడం ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. ఉజ్బెకిస్థాన్‌తో మంగళవారం జరిగిన మ్యాచ్‌లో పోర్చుగల్ చెలరేగింది. ప్రత్యర్థిపై 5-0తో ఘన విజయం సాధించింది. ఈ మ్యాచ్‌లో రొనాల్డో రెండు గోల్స్ చేసి జట్టు విజయానికి బాటలు వేశాడు. తొలి మ్యాచ్‌లో గోల్ చేయలేకపోయిన అతడు ఈసారి తన మార్క్ చూపించాడు. మ్యాచ్ ముగిసిన తర్వాత మీడియాతో మాట్లాడేందుకు వచ్చిన రొనాల్డోను ఎక్కువగా మెస్సీ గురించే ప్రశ్నలు చుట్టుముట్టాయి.ఓ విలేకరి మెస్సీ ప్రదర్శన గురించి ప్రశ్న అడగడం ప్రారంభించగానే రొనాల్డో వెంటనే మరోవైపు తిరిగాడు. ఆ ప్రశ్నను కొనసాగించనివ్వకుండా మరో రిపోర్టర్‌ను మాట్లాడమన్నాడు. దీంతో అక్కడ ఉన్నవారంతా ఒక్కసారిగా ఆశ్చర్యపోయారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. అంతటితో ఆగలేదు. అర్జెంటీనాతో తర్వాతి దశలో మ్యాచ్ జరిగితే ఎలా ఉంటుందన్న ప్రశ్న కూడా రొనాల్డోకు ఎదురైంది. దీనిపై స్పందించిన అతడు, “ఇప్పుడే అలాంటి విషయాలు చెప్పడం కష్టం. కానీ ఆ మ్యాచ్ జరిగితే అభిమానులకు మంచి వినోదం దొరుకుతుంది” అని పేర్కొన్నాడు. అయితే మెస్సీ పేరును పదేపదే ప్రస్తావించడంపై మాత్రం ఆసక్తి చూపలేదు.మరోవైపు ఈ ప్రపంచకప్‌లో మెస్సీ అద్భుత ఫామ్‌లో ఉన్నాడు. రెండు మ్యాచ్‌ల్లోనే ఐదు గోల్స్ సాధించి అర్జెంటీనాను తదుపరి రౌండ్‌కు చేర్చాడు. పోర్చుగల్ మాత్రం ఇంకా నాకౌట్ బెర్త్‌ను ఖరారు చేసుకోలేదు. దీంతో రొనాల్డో దృష్టంతా ప్రస్తుతం జట్టు ప్రదర్శనపైనే ఉందని అభిమానులు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు.

ఐసీసీ ర్యాంకింగ్స్: రెండో స్థానానికి గిల్.. బుమ్రాతో కలిసి కివీస్ పేసర్ టాప్ ర్యాంక్

వన్డే బ్యాటింగ్ ర్యాంకింగ్స్‌లో రెండో స్థానానికి ఎగబాకిన కెప్టెన్ గిల్

టెస్ట్ బౌలింగ్‌లో బుమ్రాతో కలిసి అగ్రస్థానంలో నిలిచిన మాట్ హెన్రీ

టెస్ట్ బ్యాటింగ్‌లో తిరిగి నంబర్ వన్ ర్యాంకును కైవసం చేసుకున్న జో రూట్

భారత బౌలర్లు అర్ష్‌దీప్, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ ర్యాంకులు మెరుగు

ఐసీసీ తాజాగా విడుదల చేసిన ర్యాంకింగ్స్‌లో భారత ఆటగాళ్లు సత్తా చాటారు. యువ ఓపెనర్ శుభ్‌మన్ గిల్ వన్డే బ్యాటింగ్ ర్యాంకింగ్స్‌లో రెండో స్థానానికి దూసుకెళ్లగా, టెస్ట్ బౌలింగ్‌లో జస్ప్రీత్ బుమ్రా అగ్రస్థానాన్ని న్యూజిలాండ్ పేసర్ మాట్ హెన్రీతో పంచుకున్నాడు. మరోవైపు ఇంగ్లండ్ వెటరన్ బ్యాటర్ జో రూట్ తిరిగి టెస్టుల్లో నంబర్ వన్ స్థానాన్ని దక్కించుకున్నాడు. గిల్ దూకుడు.. మెరిసిన ఇషాన్ ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌తో వన్డే సిరీస్‌లో అద్భుత ప్రదర్శన చేసిన శుభ్‌మన్ గిల్, మూడు స్థానాలు ఎగబాకి రెండో ర్యాంకును కైవసం చేసుకున్నాడు. ప్రస్తుతం అగ్రస్థానంలో ఉన్న న్యూజిలాండ్ బ్యాటర్ డారిల్ మిచెల్‌కు, గిల్‌కు మధ్య కేవలం 24 రేటింగ్ పాయింట్ల వ్యత్యాసం మాత్రమే ఉంది. ఇదే సిరీస్‌లో రాణించిన మరో భారత బ్యాటర్ ఇషాన్ కిషన్ ఏకంగా 21 స్థానాలు మెరుగుపరుచుకుని 43వ ర్యాంకుకు చేరుకున్నాడు. భారత బౌలర్లు కూడా ఈ సిరీస్‌లో మెరుగైన ప్రదర్శనతో ర్యాంకులను మెరుగుపరుచుకున్నారు. ఎడమచేతి వాటం పేసర్ అర్ష్‌దీప్ సింగ్ 16 స్థానాలు ఎగబాకి 22వ ర్యాంకులో నిలిచాడు. యువ పేసర్ ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ 34 స్థానాలు మెరుగుపరుచుకుని 58వ స్థానానికి చేరుకోగా, ఆల్‌రౌండర్ వాషింగ్టన్ సుందర్ 17 స్థానాలు ఎగబాకి 71వ ర్యాంకును దక్కించుకున్నాడు. టెస్టుల్లో బుమ్రాకు పోటీ.. హెన్రీ చరిత్ర టెస్ట్ బౌలింగ్ ర్యాంకింగ్స్‌లో ఆసక్తికర పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన రెండో టెస్టులో 11 వికెట్ల ప్రదర్శనతో మ్యాచ్ విన్నర్‌గా నిలిచిన న్యూజిలాండ్ ఫాస్ట్ బౌలర్ మాట్ హెన్రీ, భారత పేస్ గుర్రం జస్ప్రీత్ బుమ్రాతో కలిసి సంయుక్తంగా అగ్రస్థానంలో నిలిచాడు. 2024 నవంబర్ నుంచి బుమ్రా ఈ స్థానంలో ఒంటరిగా కొనసాగుతుండగా, ఇప్పుడు హెన్రీ అతడితో చేరాడు. ఈ ఘనత సాధించిన మూడో న్యూజిలాండ్ బౌలర్‌గా మాట్ హెన్రీ చరిత్ర సృష్టించాడు. ఇంతకు ముందు 1947లో జాక్ కోవీ, 1984 నుంచి 1990 మధ్యలో రిచర్డ్ హ్యాడ్లీ ఈ ఘనత సాధించారు. హెన్రీ సాధించిన 870 రేటింగ్ పాయింట్లు, కివీస్ తరఫున హ్యాడ్లీ (909), కేన్ విలియమ్సన్ (919) తర్వాత అత్యధికం కావడం విశేషం.ఇక, టెస్ట్ బ్యాటింగ్‌లో ఇంగ్లండ్ సీనియర్ బ్యాటర్ జో రూట్ రెండు స్థానాలు మెరుగుపరుచుకుని తిరిగి నంబర్ వన్ స్థానాన్ని కైవసం చేసుకున్నాడు. కెరీర్‌లో 12వ సారి రూట్ ఈ ఘనత సాధించడం గమనార్హం.టీ20ల్లో ఆస్ట్రేలియా, బంగ్లా ఆటగాళ్ల మెరుగుదల బంగ్లాదేశ్‌పై సిరీస్ క్లీన్‌స్వీప్ చేసిన ఆస్ట్రేలియా తరఫున మిచెల్ మార్ష్ నాలుగు స్థానాలు ఎగబాకి బ్యాటర్ల జాబితాలో 9వ స్థానానికి, నాథన్ ఎల్లిస్ బౌలర్ల జాబితాలో 7వ స్థానానికి చేరుకున్నారు. బంగ్లాదేశ్ సిరీస్ కోల్పోయినప్పటికీ, తౌహిద్ హృదయ్ 9 స్థానాలు మెరుగుపరుచుకుని 30వ ర్యాంకుకు, స్పిన్నర్ నసుమ్ అహ్మద్ ఏకంగా 27 స్థానాలు ఎగబాకి 11వ ర్యాంకుకు చేరుకున్నారు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

'ధురంధర్' ఒక ఫెనామినల్ ఫిల్మ్.. దేశాన్ని ఏకం చేసింది: రామ్ చరణ్

రణ్‌వీర్ సింగ్ 'ధురంధర్' ఫ్రాంచైజీపై రామ్ చరణ్ ప్రశంసల వర్షం

ఆ సినిమా ఒక అద్భుతమని, దేశాన్ని ఏకం చేసిందని వ్యాఖ్య

రిపబ్లిక్ సమ్మిట్‌లో మాట్లాడుతూ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసిన చరణ్

రూ.1800 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు ప్రజల ఆమోదానికి నిదర్శనమని వెల్లడి

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో రణ్‌వీర్ సింగ్ నటించిన 'ధురంధర్' ఫ్రాంచైజీపై గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. ఇటీవల రిపబ్లిక్ సమ్మిట్‌లో పాల్గొన్న ఆయన, ఈ సినిమాను ఒక ఫెనామినల్ చిత్రంగా అభివర్ణించారు. తాను ఈ చిత్రాన్ని డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లో చూశానని, సినిమా తనను ఎంతగానో ఆకట్టుకుందని తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా రామ్ చరణ్ మాట్లాడుతూ.. "ఇది ఒక అద్భుతమైన, అసాధారణమైన సినిమా. సరైన వేగంతో, అన్ని అంశాలు చక్కగా కుదిరాయి. జాతీయ సమగ్రత, దేశమే ప్రథమం అనే భావన మన సినిమాలకు చాలా ముఖ్యం. ఈ సినిమా దేశాన్ని ఏకం చేసింది. ఇలాంటి మరిన్ని చిత్రాలు రావాలి" అని అన్నారు.ఈ ఫ్రాంచైజీ బాక్సాఫీస్ వద్ద సాధించిన భారీ విజయంపైనా చరణ్ స్పందించారు. "ఈ సినిమా రూ.1800 కోట్లకు పైగా వసూలు చేసి అత్యధిక గ్రాసర్‌గా నిలిచింది. బాక్సాఫీస్ నంబర్ అంటే ప్రజలు దానిని ఎంతగా అంగీకరించారనే దానికి నిదర్శనం. థియేటర్లకు వచ్చిన ప్రేక్షకుల సంఖ్యే ముఖ్యం. ఇది మన దేశానికి మేలు చేస్తోంది" అని ఆయన పేర్కొన్నారు.ఆదిత్య ధర్ దర్శకత్వంలో రణ్‌వీర్ సింగ్ హీరోగా నటించిన 'ధురంధర్' 2025 డిసెంబర్‌లో విడుదలై ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.1300 కోట్లకు పైగా కలెక్ట్ చేసింది. దీనికి సీక్వెల్‌గా ఈ ఏడాది మార్చిలో వచ్చిన 'ధురంధర్: ది రివెంజ్' రూ.1800 కోట్లను అధిగమించి, 'దంగల్' తర్వాత అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన హిందీ చిత్రంగా రికార్డు సృష్టించింది. ప్రస్తుతం ఈ రెండు చిత్రాలు నెట్‌ఫ్లిక్స్, జియోహాట్‌స్టార్ ఓటీటీ ప్లాట్‌ఫామ్‌లలో అందుబాటులో ఉన్నాయి.

ఒక యూట్యూబర్ తీసిన సినిమాకు భారత్‌లో వసూళ్ల వర్షం!

భారత్‌లో సంచలనం సృష్టిస్తున్న హాలీవుడ్ హారర్ చిత్రం 'అబ్సెషన్'

కేవలం రూ.7.5 కోట్ల బడ్జెట్‌తో తెరకెక్కిన చిత్రం

భారత్ లో రూ.79 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు

ఈ ఏడాది ఇండియాలో అతిపెద్ద హాలీవుడ్ హిట్‌గా నిలిచిన సినిమా

భారత్‌లో వచ్చిన స్పందన చూసి షాక్ అయ్యానన్న 26 ఏళ్ల దర్శకుడు

హాలీవుడ్‌లో ఓ చిన్న హారర్ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద పెను సంచలనం సృష్టిస్తోంది. 26 ఏళ్ల కర్రీ బార్కర్ దర్శకత్వం వహించిన 'అబ్సెషన్' చిత్రం భారత్‌లో ఊహించని విజయాన్ని అందుకుంది. ఈ సినిమా ఇప్పటివరకు మన దేశంలో రూ.79 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు సాధించి, 2026లో అతిపెద్ద హాలీవుడ్ హిట్‌గా నిలిచింది. కేవలం రూ.7.5 కోట్ల బడ్జెట్‌తో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా, భారీ అంచనాలతో విడుదలైన 'ప్రాజెక్ట్ హెయిల్ మేరీ' (రూ.75 కోట్లు) వసూళ్లను అధిగమించడం విశేషం. భారత్‌లో అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన హాలీవుడ్ చిత్రాల జాబితాలో 'అబ్సెషన్' ప్రస్తుతం 28వ స్థానంలో ఉంది. మరో కోటి రూపాయలు వసూలు చేస్తే 'అవెంజర్స్: ఏజ్ ఆఫ్ అల్ట్రాన్' (రూ.80 కోట్లు) రికార్డును కూడా దాటేస్తుంది.ఒకప్పుడు యూట్యూబర్‌గా ఉండి, దర్శకుడిగా మారిన 26 ఏళ్ల కర్రీ బార్కర్ ఈ విజయంపై ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యంగా భారత్‌లో తన సినిమాకు ఈ స్థాయిలో ఆదరణ లభిస్తుందని తాను ఊహించలేదని అన్నారు. ప్రేక్షకులు సినిమాలోని సన్నివేశాలను రీక్రియేట్ చేస్తూ కామెడీ వీడియోలు చేయడం, ఫ్యాన్ ఆర్ట్ గీయడం వంటివి చూసి షాక్‌కు గురయ్యానని తెలిపారు.ఈ విజయం అల్గారిథమ్‌ల కంటే ఫిలిం మేకర్స్‌పై నమ్మకం పెంచడానికి దోహదపడుతుందని ఆశిస్తున్నట్లు బార్కర్ పేర్కొన్నారు. యువ దర్శకులు మంచి కాంట్రాక్టులు, క్రియేటివ్ కంట్రోల్ సాధించుకోవాలని సూచించారు. కాగా, ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇప్పటికే 334 మిలియన్ డాలర్లకు పైగా వసూలు చేసి ట్రేడ్ వర్గాలను ఆశ్చర్యపరిచింది.

హీరోయిన్లను గౌరవంగా చూపించడంలో లోటు ఉంది: సౌత్ ఇండస్ట్రీపై తమన్నా సంచలన వ్యాఖ్యలు!

సౌత్ ఇండస్ట్రీలో పురుషాధిక్యత ఎక్కువగా ఉంటుందన్న తమన్నా

హీరోయిన్లను గ్లామర్ బొమ్మలుగా చూపించడం తనకు నచ్చదని వ్యాఖ్య

గ్లామర్, నటన ఉన్నవాళ్లే సూపర్ స్టార్లు అవుతారన్న మిల్కీ బ్యూటీ

మిల్కీ బ్యూటీ తమన్నా భాటియా ప్రస్తుతం టాలీవుడ్, బాలీవుడ్, కోలీవుడ్ అనే తేడా లేకుండా వరుస ప్రాజెక్టులతో ఫుల్ బిజీగా గడుపుతోంది. ఇటీవల 'ఓ రోమియో', 'ఓదెల–2' వంటి చిత్రాలతో అలరించిన తమన్నా... స్పెషల్ సాంగ్స్‌లోనూ మాస్ స్టెప్పులతో ప్రేక్షకులను అలరిస్తోంది. ప్రస్తుతం బాలీవుడ్ హీరో సిద్ధార్థ్ మల్హోత్రాతో కలిసి 'వాన్: ఫోర్స్ ఆఫ్ ది ఫారెస్ట్' అనే క్రేజీ యాక్షన్ అడ్వెంచర్ మూవీలో నటిస్తోంది.దీపక్ కుమార్ మిశ్రా దర్శకత్వంలో, బాలాజీ టెలిఫిల్మ్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో సునీల్ గ్రోవర్, శ్వేతా తివారీ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ సినిమాను ఆగస్టు 26న గ్రాండ్‌గా థియేటర్లలో రిలీజ్ చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఇదిలా ఉంటే, తాజాగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో తమన్నా సౌత్ ఫిల్మ్ ఇండస్ట్రీపై చేసిన కొన్ని బోల్డ్ కామెంట్స్ ఇప్పుడు నెట్టింట ట్రెండ్ అవుతున్నాయి. కమర్షియల్ సినిమాల్లో హీరోయిన్లను కేవలం గ్లామర్ బొమ్మలుగా చూసే విధానం తనకు అస్సలు నచ్చలేదని తమన్నా చాలా ఓపెన్‌గా చెప్పింది. సౌత్ ఇండస్ట్రీలో పురుషాధిక్యత ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుందని, హీరోయిన్లను స్క్రీన్‌పై గౌరవప్రదంగా చూపించే విషయంలో అక్కడ కొంత లోటు కనిపిస్తోందంటూ తన మనసులోని అసంతృప్తిని బయటపెట్టింది. భారతీయ సినిమాల్లో కమర్షియల్ ఎలిమెంట్స్ అయిన పాటలు, డ్యాన్సులకు చాలా ప్రాధాన్యత ఉంటుందని... ఈ విషయాన్ని తాను కెరీర్ ప్రారంభంలోనే గ్రహించానని తమన్నా తెలిపింది. బాలీవుడ్‌లో కేవలం యాక్టింగ్ మాత్రమే చేసే హీరోయిన్లు కొందరైతే, గ్లామర్ పాత్రలకే పరిమితమయ్యే వాళ్లు మరికొందరు ఉంటారని విశ్లేషించింది. కానీ, కేవలం ఒకే యాంగిల్‌కు పరిమితం కాకుండా... అటు గ్లామర్ చూపిస్తూనే, ఇటు నటనకు స్కోప్ ఉన్న పాత్రలు చేయగలిగిన వారే ఇండస్ట్రీలో సూపర్ స్టార్లుగా ఎదుగుతారని తన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేసింది. సౌత్ ఇండస్ట్రీలో కూడా తానే కాకుండా అనుష్క, నయనతార, సమంత వంటి వారు 10 నుంచి 15 ఏళ్ల పాటు స్టార్ హీరోయిన్లుగా నిలదొక్కుకున్నామంటే.. దానికి కారణం ఈ గ్లామర్, పెర్ఫార్మెన్స్ అనే రెండు విషయాలను పక్కాగా బ్యాలెన్స్ చేయడమేనని తమన్నా చెప్పుకొచ్చింది.

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