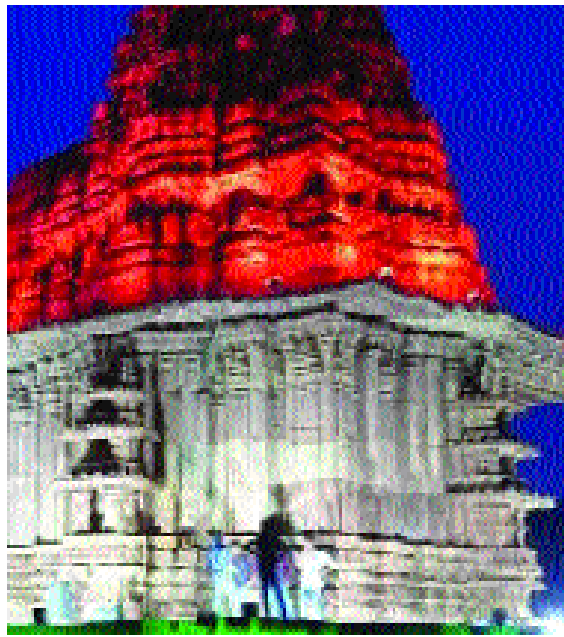




# మన దునియా



RNI Number  
TELTEL/2023/85680

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

**రిపోర్టర్లు కావాలిను**

వెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం వట్ట అవగాహన ఉంటే చాలు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంఘటనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. **మన దునియా** మీకు వర్తమాన వార్తకీ, రాష్ట్ర, రాజకీయ, కుండలంల ముఖ్యమంత్రి సాక్షాత్కారం వంటివి వినవేసేందుకు రాజకీయం కల్పనాన్నింది. రిపోర్టర్లు కావాలి.

ఇంటింట్లోను లింక్స్...  
9490056011, 9603968335

జాబ్స్ కోసం మీ బయోగ్రాఫ్ ను పంపండి.



## నిజం రాస్తే కేసులా..? పత్రికా స్వేచ్ఛపై కొనసాగుతున్న పోరాటం



బెదిరింపుల మధ్య నిజాల కోసం వార్తల వేట



నిజం చెప్పే హక్కు.. చట్టం ఏమంటోంది?



స్వేచ్ఛతో పాటు బాధ్యత కూడా



వైరల్ ప్రచారాన్ని నమ్మే ముందు..



ప్రజల నమ్మకమే మీడియా బలం



నిజాలే జర్నలిజం ప్రాణం



“పత్రికా స్వేచ్ఛ ప్రజాస్వామ్యానికి మూలస్తంభం”

మన దునియా, న్యూఢిల్లీ: జూన్ 28

ప్రజాస్వామ్యానికి నాలుగో స్థంభంగా భావించే మీడియా నేడు అనేక సవాళ్లను ఎదుర్కొంటోంది. అవినీతి, అక్రమాలు, ప్రజా సమస్యలు, అధికారుల నిర్లక్ష్యాన్ని వెలుగులోకి తీసుకువచ్చే జర్నలిస్టులు కొన్నిసార్లు బెదిరింపులు, హరువు నష్టం కేసులు, క్రిమినల్ కేసులను కూడా ఎదుర్కోవాల్సిన పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయి. ఇలాంటి నేపథ్యంలో

పత్రికా స్వేచ్ఛ, భావ ప్రకటనా స్వేచ్ఛకు సంబంధించి సుప్రీంకోర్టు పలుమార్లు చేసిన వ్యాఖ్యలు దేశవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశమయ్యాయి. ప్రజాస్వామ్యంలో మీడియా స్వేచ్ఛను పరిరక్షించడం అత్యంత అవసరమని కోర్టు స్పష్టం చేసింది.

ప్రజాస్వామ్యానికి మీడియా ఎందుకు కీలకం?

ప్రభుత్వ పనితీరును ప్రజలకు తెలియజేయడం, అవినీతిని

బయటపెట్టడం, ప్రజల సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లడం మీడియా ప్రధాన బాధ్యత. నిజాలను వెలికితీయడం వల్ల ప్రజలకు నమాచారం అందుతుంది, పాలనలో పారదర్శకత పెరుగుతుంది.

చట్టం ఏం చెబుతోంది?

భారత రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

### గాజాపై మోదీ సర్కార్ మౌనం.. సోనియా ఫైర్, బీజేపీ కౌంటర్

గాజాపై మోదీ ప్రభుత్వం మౌనం వహించడంపై సోనియా గాంధీ విమర్శలు

ఇది వైతికంగా తప్పు, దేశ ప్రయోజనాలకు విరుద్ధం అని వ్యాఖ్య

సోనియా తప్పుడు సమాచారం వ్యాప్తి చేస్తున్నారన్న బీజేపీ

గాజా విషయంలో భారత్ స్పష్టమైన వైఖరితో ఉండన్న కమలం పార్టీ

బంగ్లాదేశ్ లో హిందువులపై దాడులప్పుడు ఎందుకు మౌనంగా ఉన్నారని బీజేపీ ప్రశ్న

గాజా పరిణామాలపై కేంద్రంలోని నరేంద్ర మోదీ ప్రభుత్వం అవలంబిస్తున్న వైఖరిని కాంగ్రెస్ పార్లమెంటరీ పార్టీ అధ్యక్షురాలు సోనియా గాంధీ తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు.

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



### ముందు మీ చరిత్రేంటో చూసుకోండి... అఖిలేష్ యాదవ్ కు సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్ కౌంటర్

అయోధ్యను అద్వితీయ పవిత్ర నగరంగా తీర్చిదిద్దడామన్న అఖిలేష్ యాదవ్

తీవ్రంగా స్పందించిన యూపీ సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్

రామభక్తులపై కాల్పులు జరిపిన చరిత్ర మీదేంటూ గత ఎన్నో ప్రభుత్వంపై విమర్శలు



(మిగతా 2వ పేజీలో..)

### ఆ సినిమా టైటిల్ కు అర్థం ఏమిటో పవన్ కల్యాణ్ ను అడగండి: కవిత

‘ఇదుపు కాయితం’ టైటిల్ పై రాజుకున్న వివాదం

అర్థం తెలియాలంటే పవన్ ను అడగాలన్న కవిత

తెలంగాణ యాసను రేపంత్ రెడ్డి కాపాడటం లేదని విమర్శ

ఉప్పల్ లో జూలై 2వ భూపోరాటానికి పిలుపు

తెలంగాణ అస్తిత్వంపై దాడి జరుగుతోందని ఆవేదన

టీఆర్ఎస్ వీఫ్ కల్వకుంట్ల కవిత మరోసారి తనదైన శైలిలో సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ‘ఇదుపు కాయితం’ అనే సినిమా టైటిల్ పై జరుగుతున్న ప్రచారాన్ని ప్రస్తావిస్తూ, ఆ

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



### ‘గార్డിയన్ ఆఫ్ ది బ్లూ హోరైజన్’.. మోదీకి అత్యున్నత పురస్కారం ప్రధానం చేసిన సీషెల్స్

ప్రధాని మోదీకి సీషెల్స్ అత్యున్నత పురస్కారం ‘గార్డിയన్ ఆఫ్ ది బ్లూ హోరైజన్’ అవార్డుతో సత్కారం

పర్యావరణ పరిరక్షణ, సుస్థిర అభివృద్ధికి గుర్తింపుగా ఈ గౌరవం

సెషెల్స్ కు ‘మేడ్ ఇన్ ఇండియా’ గస్తీ నౌక, వాహనాలు అందజేత

మూడు రోజుల పర్యటన నిమిత్తం సీషెల్స్ లో ప్రధాని



ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీకి మరో అరుదైన అంతర్జాతీయ గౌరవం లభించింది. పర్యావరణ పరిరక్షణ, సుస్థిర అభివృద్ధికి ఆయన చేస్తున్న కృషికి గుర్తింపుగా (మిగతా 2వ పేజీలో..)



‘గార్డియన్ ఆఫ్ ది బ్లూ హెర్మైజన్’.. మోటికి

అత్యున్నత పురస్కారం ప్రదానం చేసిన సీషెల్స్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

సీషెల్స్ ప్రభుత్వం తమ దేశ అత్యున్నత పురస్కారమైన ‘గార్డియన్ ఆఫ్ ది బ్లూ హెర్మైజన్’ను ప్రదానం చేసింది. హరిత భవిష్యత్తు కోసం ప్రధాని మోదీ దార్శనికతను ఈ అవార్డు గుర్తించింది.ప్రస్తుతం ప్రధాని మోదీ మూడు రోజుల పర్యటన నిమిత్తం సీషెల్స్‌లో ఉన్నారు. ఆ దేశ జాతీయ దినోత్సవ స్వర్ణోత్సవ వేడుకలకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. పర్యటనలో భాగంగా ఆయన సీషెల్స్ అధ్యక్షుడు పాట్రిక్ హెర్మినితో సమావేశమయ్యారు. అంతకుముందు, ప్రధానికి స్టేట్ హౌస్‌లో గౌరవ వందనం లభించింది.ఈ సందర్భంగా, ‘మేడ్ ఇన్ ఇండియా’ ఫాస్ట్ ప్యాట్రోల్ వెసెల్ (FPV) పీఎస్ లెనిస్వార్‌తో పాటు ఆరు అంబులెన్స్‌లు, 10 యుటిలిటీ వాహనాలు, ఐదు లేజర్ రేడియల్ బోట్లను సీషెల్స్‌కు ప్రధాని మోదీ అందజేశారు. ఈ సహాయం సీషెల్స్ సముద్ర నిఘా సామర్థ్యాన్ని బలోపేతం చేస్తుందని విదేశాంగ శాఖ పేర్కొంది. అనంతరం ఇరు దేశాల నేతలు కలిసి సీషెల్స్ నేషనల్ బొటానికల్ గార్డెన్‌లో అరుదైన ‘కోకో డి మెర్’ మొక్కను నాటారు.కాగా, ప్రధాని మోదీకి అంతర్జాతీయ పురస్కారాలు రావడం ఇదే తొలిసారి కాదు. ఈ ఏడాది మే నెలలో ఆహార భద్రతకు చేసిన సేవలకు గాను ఫుడ్ అండ్ అగ్రికల్చర్ ఆర్గనైజేషన్ (FAO) అత్యున్నత పురస్కారం ‘అగ్రికోలా మెడల్’ అందుకున్నారు. గతంలో 2018లో సియోల్ శాంతి బహుమతి, ఐక్యరాజ్యసమితి ‘ఛాంపియన్స్ ఆఫ్ ది ఎర్త్’ అవార్డులు కూడా ఆయనను వరించాయి.

గాజాపై మోదీ సర్కార్ మౌనం..

సోనియా ఫైర్, బీజేపీ కౌంటర్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఇజ్రాయెల్ చర్యల పట్ల ప్రభుత్వం మౌనం వహించడం నైతికంగా సరికాదని, ఇది భారత దేశ ప్రయోజనాలకు విఘాతమని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. సోనియా గాంధీ చేసిన ఈ విమర్శలను భారతీయ జనతా పార్టీ (బీజేపీ) తీవ్రంగా ఖండించింది.ఒక జాతీయ దినపత్రికలో రాసిన వ్యాసంలో సోనియా గాంధీ ఈ అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేశారు. పాలస్తీనా, ఇరాన్, పశ్చిమాసియా పరిణామాలపై భారత్ అనుసరిస్తున్న తీరుపై ఆమె ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ వైఖరి వల్ల భారత్ తన సంప్రదాయ మిత్రదేశాలకు, అంతర్జాతీయ ప్రజాభిప్రాయానికి దూరమవుతోందని, ఇది పాకిస్థాన్ మధ్యవర్తిత్వం వహించేందుకు దారితీసే అవకాశం కల్పిస్తోందని ఆరోపించారు. రిటైర్డ్ జస్టిస్ మురళీధర్ నేతృత్వంలోని బృందం నివేదికను ప్రస్తావిస్తూ.. గాజాలో ఇప్పటివరకు 22,000 మందికి పైగా చిన్నారులు మరణించారని, దాదాపు 44,000 మంది తీవ్రంగా గాయపడ్డారని ఆమె గుర్తుచేశారు.సోనియా గాంధీ వ్యాఖ్యలపై బీజేపీ జాతీయ అధికార ప్రతినిధి షెహబాజ్ పూనావాలా ఘాటుగా స్పందించారు. సోనియా గాంధీ తప్పుడు సమాచారాన్ని వ్యాప్తి చేస్తున్నారని ఆయన మండిపడ్డారు. పాలస్తీనియన్ల హక్కుల గురించి ఆందోళన చెందుతున్న సోనియా, బంగ్లాదేశ్‌లో హిందువులపై దాడులు జరిగినప్పుడు ఎందుకు మౌనం వహించారని ప్రశ్నించారు. గాజా విషయంలో భారత్ తన వైఖరిని ఇప్పటికీ స్పష్టం చేసిందని, అక్కడి బాధితులకు మానవతా సాయం కూడా అందించిందని పూనావాలా గుర్తుచేశారు. ఇజ్రాయెల్-పాలస్తీనా వివాదంపై భారత్ అనుసరిస్తున్న విదేశాంగ విధానంపై సాగుతున్న రాజకీయ వాగ్వాదానికి ఈ విమర్శలు ప్రతిబింబంగా నిలుస్తున్నాయి.

శ్రీవారి సేవలో అనంత్ అంబానీ.. టీటీడీకి

రూ.27.5 కోట్ల భారీ విరాళం

ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త, రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ అధినేత ముఖేష్ అంబానీ కుమారుడు అనంత్ అంబానీ నేడు తిరుమల శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన టీటీడీకి భారీ విరాళం ప్రకటించారు. తిరుమల ఘాట్ రోడ్లలో పర్యావరణ పరిరక్షణకు దోహదపడేలా రూ.27.5 కోట్ల వ్యయంతో 25 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులను విరాళంగా ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు.ఇవాళ తెల్లవారుజామున ఆలయానికి చేరుకున్న అనంత్ అంబానీ, శ్రీవారి సుప్రభాత సేవలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. దర్శనానంతరం ఆలయ పండితులు ఆయనకు వేదాశీర్వచనం అందించారు. టీటీడీ అధికారులు శేషపర్వంతో సత్కరించి, స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా టీటీడీ అధికారులతో సమావేశమైన అనంత్ అంబానీ, తిరుమలలో జరుగుతున్న సేవా కార్యక్రమాల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు.ఈ భేటీలోనే ఆయన భారీ విరాళంపై ప్రకటన చేశారు. కేవలం ఎలక్ట్రిక్ బస్సులను అందించడమే కాకుండా వాటి నిర్వహణకు అవసరమైన ఛార్జింగ్ స్టేషన్ల ఏర్పాటుకు కూడా నిధులు సమకూరుస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అంతేకాకుండా ఈ బస్సులను నడిపే డ్రైవర్ల జీతభత్యాలను సైతం పూర్తిగా రిలయన్స్ సంస్థే భరిస్తుందని స్పష్టం చేశారు. అనంత్ అంబానీ తీసుకున్న ఈ నిర్ణయంపై టీటీడీ అధికారులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. మరోవైపు వారాంతం కావడంతో తిరుమలలో భక్తుల రద్దీ గణనీయంగా పెరిగింది. సర్వదర్శనం టోకెన్లు లేని భక్తులకు శ్రీవారి దర్శనానికి దాదాపు 24 నుంచి 26 గంటల సమయం పడుతోంది. ఈ రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని, సాధారణ భక్తులకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చేందుకు సోమవారం నాటి వీణపీ బ్రేక్ దర్శనాలతో పాటు శ్రీవాణి దర్శనాలను కూడా రద్దు చేస్తున్నట్లు టీటీడీ ప్రకటించింది.

“నిజం రాస్తే కేసులా..? పత్రికా స్వేచ్ఛపై కొనసాగుతున్న పోరాటం”

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

19(1)(ఎ) ప్రతి పౌరుడికి భావ ప్రకటనా స్వేచ్ఛను కల్పిస్తుంది. పత్రికా స్వేచ్ఛ కూడా ఇదే హక్కులో భాగంగా కోర్టులు గుర్తించాయి. అయితే ఈ హక్కు సంపూర్ణమైనది కాదు. పరువు నష్టం, ప్రజా శాంతి, జాతీయ భద్రత వంటి అంశాల్లో చట్టబద్ధమైన పరిమితులు వర్తిస్తాయి.

వైరల్ సందేశాలపై జాగ్రత్త

ఇటీవల సోషల్ మీడియాలో “జర్నలిస్టులపై కేసులు పెట్టాలంటే జర్నలిస్టు సంఘాల అనుమతి తప్పనిసరి”, “7 రోజుల్లో సంఘాలే నిర్ణయం తీసుకోవాలి” వంటి సందేశాలు వైరల్ అవుతున్నాయి. అయితే అలాంటి నిబంధనలను సుప్రీంకోర్టు ప్రకటించినట్లు అధికారిక తీర్పు లేదు. అందువల్ల ఇటువంటి పోస్టులను నిజమని నమ్మే ముందు అధికారిక తీర్పులను పరిశీలించడం అవసరం.

ఆ సినిమా టైటిల్ కు అర్థం ఏమిటో షవన్ కల్యాణ్ ను అడగండి: కవిత

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

షదానికి అసలైన అర్థం తెలియాలంటే ఆంగ్లప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం షవన్ కళ్యాణ్‌ను అడగాలని వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. ఉప్పల్‌లో తన పార్టీ జెండాను ఆవిష్కరించిన సందర్భంగా ఆమె ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.ప్రియదర్శి, నాగదుర్గ ప్రధాన పాత్రల్లో తెలంగాణ నేపథ్యంలో తెరకెక్కుతున్న ‘ఇదుపు కాయితం’ సినిమా టైటిల్‌పై సోషల్ మీడియాలో కొద్ది రోజులుగా తీవ్ర దుమారం రేగుతోంది. ముఖ్యంగా కొందరు ఆంగ్ల నెటిజన్లు తెలంగాణ యాసను, ఈ షదాన్ని కించపరిచేలా ట్రోల్ చేస్తుండటం వివాదానికి దారితీసింది. ఈ నేపథ్యంలో కవిత స్పందిస్తూ, తెలంగాణ భాష, అస్తిత్వంపై దాడి జరుగుతున్నా కాంగ్రెస్, బీజేపీ, చివరికి సొంత పార్టీ బీఆర్ఎస్ కూడా మౌనంగా ఉండటాన్ని తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు. “రాష్ట్రంలో మరోసారి ఉద్యమకాలం నాటి పరిస్థితులు కనిపిస్తున్నాయి. అప్పుడు మనల్ని, మన భాషను ఎలా అయితే అవాకులు చెవాకులు పేలారో, ఇప్పుడు మళ్లీ అదే తరహా ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. మనమందరం ఈ విషయాన్ని గమనించుకోవాలి.నిన్నుగాక మొన్న ‘ఇదుపు కాయితం’ అనే పేరుతో ఒక సినిమా వచ్చింది. ఈ పేరు

ముందు మీ చరిత్రేంటో చూసుకోండి...

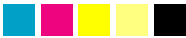
అఖిలేశ్ యాదవ్ కు సీఎం యోగి

ఆదిత్యనాథ్ కౌంటర్

సమాజ్‌వాదీ పార్టీ (ఎస్పీ) అధినేత అఖిలేశ్ యాదవ్ అయోధ్యపై చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఉత్తరప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. రామభక్తులపై కాల్పులు జరిపిన చరిత్ర ఉన్న ఎస్పీ, అయోధ్యను పవిత్ర నగరంగా ఎలా తీర్చిదిద్దుతుందని ఆయన ప్రశ్నించారు. హిందూ మత సంప్రదాయాలను వ్యతిరేకించడమే ఎస్పీ నైజమని, ఆ పార్టీకి ఆలయ నగరి అభివృద్ధిపై చిత్తశుద్ధి లేదని యోగి ఆరోపించారు.అయోధ్య విరాళాల్లో అవినీతిపై స్పందిస్తూ, తాము అధికారంలోకి వస్తే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న భక్తులు అసలైన ఆధ్యాత్మికతను అనుభవించేలా అయోధ్యను అద్వితీయమైన, సాటిలేని పవిత్ర నగరంగా అభివృద్ధి చేస్తామని అఖిలేశ్ యాదవ్ శనివారం ‘ఎక్స్’ వేదికగా ఒక ప్రకటన చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో, హత్రాస్‌లో రూ.548 కోట్ల విలువైన 143 అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శంకుస్థాపన చేసిన అనంతరం యోగి మాట్లాడుతూ అఖిలేశ్ పై విమర్శలు గుప్పించారు. “నిన్న అఖిలేశ్ యాదవ్ ప్రకటన చూసి ఆశ్చర్యపోయాను. ఆయన ప్రభుత్వం వస్తే అయోధ్యను పవిత్ర నగరంగా చేస్తారట. మీరు ఏం పవిత్ర నగరం కడతారు? ముందు మీ చరిత్ర చూసుకోండి. రామభక్తులపై కాల్పులు జరిపించింది మీరే కదా?” అని యోగి నిలదీశారు.ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో, రామభక్తుల కృషి ఫలితంగా అయోధ్య నేడు తన

అర్థం కావడం లేదంటూ కొందరు దానిపై ట్రోలింగ్ చేస్తున్నారు. తెలంగాణ యాసను అవమానించడమే దీని వెనుక ఉన్న ఉద్దేశం. నేను ఒకటే సూటిగా అడుగుతున్నా... ‘ఇదుపు కాయితం’ అంటే అర్థం తెలియకపోతే, వెళ్లి సినిమా నటుడు షవన్ కళ్యాణ్‌ను అడగండి. ఆయనకు ఆ పదం అర్థం బాగా తెలుసు, కచ్చితంగా వివరిస్తారు.మా భాషను, యాసను అవహేళన చేసినందుకే తెలంగాణ రాష్ట్రం సాధించుకున్నాం. ఇంకోసారి ఇటువంటి వెకిలి ప్రయత్నాలు చేయకండి. ఒకరి భాషను ఒకరం, ఒకరి సంస్కృతిని ఒకరం గౌరవించుకుందాం. అందరం కలిసే ఉందాం. కానీ, తెలంగాణను అవమానిస్తాం, మా భాషను కించపరుస్తాం అంటే చూస్తూ ఊరుకునే ప్రసక్తే లేదు.ఈరోజు తెలంగాణ భాషను ఇంతగా కించపరుస్తున్నా కాంగ్రెస్ పార్టీ నోరు మెదపదు. ఎందుకంటే, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారికి తెలంగాణ ఉద్యమంతో ఎలాంటి సంబంధం లేదు. ఇక బీజేపీ సంగతి సరేసరి. దేశంలోని సమస్యలు తప్పు, తెలంగాణ గురించి వారికి పట్టదు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ కూడా మాట్లాడదు. ఎందుకంటే, అందులో ఓ గుంటనక్క ఉంది. ఆయన వ్యాపారాలన్నీ ఇప్పటికీ ఆంగ్ల ప్రాంతానికి చెందిన వారితోనే ముడిపడి ఉన్నాయి” అని ఆరోపించారు.

పూర్వ వైభవాన్ని సంతరించుకుని ‘త్రేతాయుగాన్ని’ గుర్తుచేస్తోందని యోగి అన్నారు. ఈ అభివృద్ధిని చూసి ఇప్పుడు మీకు కూడా ఆశ కలుగుతోందని ఎద్దేవా చేశారు. గతంలో ఎస్పీ ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉన్నప్పుడు పోలీస్ స్టేషన్లు, జైళ్లలో కృష్ణాష్టమి వేడుకలను నిలిపివేసిందని, కన్వర్ట్ యాత్రపై ఆంక్షలు విధించిందని యోగి ఆరోపించారు.తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక పరిస్థితులు మారాయని యోగి తెలిపారు. “ఈ రోజు హత్రాస్‌లో 22కు పైగా ఆలయాలను సుందరీకరించామని మా ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు. ఇది ఎస్పీ హయాంలో సాధ్యమయ్యేదా? అప్పుడు ఈ డబ్బు శృశాన వాటికల గోడల నిర్మాణానికి వెళ్లేది. మేము ఆ డబ్బును ఆలయాల అభివృద్ధి వైపు మళ్లించాం” అని ఆయన స్పష్టం చేశారు.అయోధ్యలో మార్పులను స్వయంగా చూసి తెలుసుకోవాలని, ఒక్కసారైనా రామ్‌లెల్లాను దర్శించుకోవాలని ప్రతిపక్ష నేతలకు ఆయన సూచించారు. కేవలం అయోధ్యే కాకుండా, మధుర, బృందావనంపైనా అఖిలేశ్ తన వైఖరి స్పష్టం చేయాలని యోగి సవాల్ విసిరారు. “మీకు నిజంగా ఆధ్యాత్మికతపై నమ్మకం ఉంటే, మధుర, బృందావనం, శ్రీకృష్ణ జన్మభూమి గురించి బహిరంగంగా మాట్లాడండి. శ్రీకృష్ణుడి జన్మస్థలాన్ని కూడా గౌరవించాలి” అని అన్నారు. ముల్లాల, మౌల్వీల ముందు మోకరిల్లడం తప్పు సమాజ్‌వాదీ పార్టీకి మరో అభివృద్ధి ఎజెండా లేదని, అభివృద్ధిపై దుమ్ము చల్లే ప్రయత్నం చేయవద్దని యోగి తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. అయోధ్య, మధుర, కాశీ వంటి పుణ్యక్షేత్రాలలో యాత్రికుల సౌకర్యాలను మెరుగుపరచడానికి తమ ప్రభుత్వం నిరంతరం కృషి చేస్తోందని ఆయన వివరించారు.



# నిషేధిత మరియు పదార్థాల విక్రయాలపై పోలీసుల ప్రత్యేక తనిఖీలు



డాక్ స్వాడ్ బృందం కిరాణా దుకాణాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలన

మన దునియా,గోవిందరావు పేట,పసర 28.

ములుగు జిల్లా ఎస్సీ సుధీర్ రామ్మూర్థ్ కేకేన్ ఐపిఎస్ ఆదేశాల మేరకు ములుగు డీఎస్సీ రవీందర్ సూచనల మేరకు పసర సిబ్బంది దయాకర్ పర్యవేక్షణలో ఎస్సీ తాజుద్దీన్ ఆధ్వర్యంలో పోలీసు శాఖ ఆధ్వర్యంలో డ్రగ్స్ నిర్మూలన కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆదివారం గోవిందరావు పేట మండలంలోని చల్లాయి, గ్రామాల్లో కిరాణా దుకాణాల్లో ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా స్థానిక ఎస్సీ తాజుద్దీన్ ఆధ్వర్యంలో డాక్ స్వాడ్ బృందం కిరాణా దుకాణాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించింది. యువత ఆరోగ్యానికి హానికరమైన గంజాయి, మాదకద్రవ్యాలు, నిషేధిత పొగాకు ఉత్పత్తులు, గుట్కా వంటి నిషేధిత వస్తువుల విక్రయాలు జరుగుతున్నాయా అనే అంశంపై ప్రత్యేకంగా తనిఖీలు చేపట్టారు. దుకాణదారులకు ఎస్సీ తాజుద్దీన్ అవగాహన కల్పిస్తూ, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నిషేధిత మత్తు పదార్థాలు, గుట్కా తదితర వస్తువులను విక్రయించవద్దని హెచ్చరించారు. అలాంటి కార్యకలాపాలకు పాల్పడినట్లు గుర్తిస్తే సంబంధిత వ్యక్తులపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు.ఆదేవిధంగా గ్రామ



ప్రజలు, యువత డ్రగ్స్ మరియు ఇతర మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని, ఎక్కడైనా అనుమానాస్పదంగా మత్తు పదార్థాల విక్రయాలు జరుగుతున్నట్లు తెలిసిన వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని కోరారు. ఈ తనిఖీల్లో డాక్ స్వాడ్ సిబ్బంది, పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# చిన్నారుల ఆరోగ్యమే లక్ష్యం... కవ్వాలో పల్స్ పోలియో కార్యక్రమం



ఖానాపూర్ ఆర్పి మన దునియా, జూన్ 28:

మంచీర్యాల జిల్లా జన్నారం మండలం కవ్వాల గ్రామపంచాయతీలోని ఎంపీఓ ఎస్ పాఠశాలలో ఆదివారం నిర్వహించిన పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని గ్రామ సర్పంచ్ సక్కు నాయక్, ఉపసర్పంచ్ నల్ల తీగల విష్ణు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఐదేళ్లలోపు చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేయించి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, “ప్రతి చిన్నారికి రెండు చుక్కలు -- పోలియో రహిత భారతదేశం మన లక్ష్యం” అనే నినాదంతో



ఐదేళ్లలోపు ప్రతి చిన్నారికి తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించాలని గ్రామ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. చిన్నారుల ఆరోగ్య పరిరక్షణలో పల్స్ పోలియో కార్యక్రమం కీలకమైనదని, ప్రతి తల్లిదండ్రులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామపంచాయతీ వార్డు సభ్యులు, జన్నారం కాంగ్రెస్ పార్టీ సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ షాకిర్ అలీ, ప్రజాప్రతినిధులు, వైద్య సిబ్బంది, ఆశా కార్యకర్తలు, అంగన్వాడీ సిబ్బంది, గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# భారీ కంటైనర్ ఎన్ హెచ్ 163 హైవేపై చంద్రుపట్ల హనుమాన్ బొమ్మ దగ్గరలో అదుపుతప్పి బోల్తా పడిన కంటైనర్



మన దునియా, వాజేడు, జూన్ 28

ములుగు జిల్లా వాజేడు మండలం ఎన్ హెచ్ హైవే 163 రహదారిపై అదుపుతప్పి భారీ కంటైనర్ బోల్తా పడింది తరచూ హైవేపై హెచ్ లోడ్ తో రావడం వలన కంటైనర్ ఈ ప్రమాదం



జరుగుతుందని ప్రజలు వాపోతున్నారు ఛత్తీస్ గడ్ నుండి తెలంగాణ సైదు వెళ్ళు మార్గంలో అదుపుతప్పి బోల్తా పడింది దీనిపై రవాణా శాఖ చర్యలు తీసుకోవాలని హెచ్ కంటైనర్ హెచ్ లోల్ తో రావడం వలన చిన్న వెహికల్స్ కు ఏ ట్రెంలో ఏం జరుగుతుందని ప్రజలు



భయాందోళనకు గురవుతున్నారు దీనిపై ఆర్టీసీ చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు ఈ కంటైనర్ లో ఉన్న డ్రైవర్ స్వల్ప గాయాలతో బయటపడ్డాడు తృటిలో ప్రాణాపాయ స్థితులలో బయటపడ్డాడు

# జనరల్ న్యూస్ 03

కామన్ పబ్లిలో ఘనంగా పల్స్ పోలియో కార్యక్రమం -- చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేసిన సర్పంచ్ పేరం శ్రీనివాస్



ఖానాపూర్ ఆర్పి మన దునియా,జన్నారం, జూన్ 28:

జన్నారం మండలంలోని కామన్ పబ్లి గ్రామంలో ఆదివారం పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. గ్రామ ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేసిన పోలియో కేంద్రాన్ని సర్పంచుల ఫోరం మండల అధ్యక్షుడు, కామన్ పబ్లి గ్రామ సర్పంచ్ పేరం శ్రీనివాస్ ప్రారంభించి చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేసి కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారు.ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ పేరం శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, ఐదేళ్లలోపు ప్రతి చిన్నారికి తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించడం తల్లిదండ్రుల బాధ్యత అని అన్నారు. “ప్రతి చిన్నారికి రెండు చుక్కలు -- పోలియో రహిత భారతదేశం మన లక్ష్యం” అనే నినాదంతో ప్రతి చిన్నారికి పోలియో చుక్కలు వేయించి పోలియో రహిత సమాజ నిర్మాణానికి ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని పిలుపునిచ్చారు.గ్రామంలోని అర్బులైన బాలబాలికలందరికీ వంద శాతం పోలియో చుక్కలు వేయించేలా వైద్య ఆరోగ్య సిబ్బంది, ఏఎన్ఎంలు, ఆశా కార్యకర్తలు, అంగన్వాడీ సిబ్బంది సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆరోగ్య శాఖ సిబ్బంది, ఏఎన్ఎంలు, ఆశా కార్యకర్తలు, అంగన్వాడీ సిబ్బంది, గ్రామస్తులు, తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పోలియో రహిత సమాజ నిర్మాణానికి ప్రతి చిన్నారికి పోలియో చుక్కలు వేయించాలి

ఖానాపూర్ ఆర్పి మన దునియా,జన్నారం:జూన్ 28:

ఐదేళ్లలోపు ప్రతి చిన్నారికి తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించి, పోలియో రహిత సమాజ నిర్మాణానికి ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని వైద్యాధికారులు కోరారు.ఆదివారం నిర్వహించిన జాతీయ పోలియో దినోత్సవం సందర్భంగా జన్నారం గ్రామపంచాయతీలో చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేశారు. కార్యక్రమంలో తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను తీసుకువచ్చి పోలియో చుక్కలు వేయించుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా వైద్య సిబ్బంది మాట్లాడుతూ, పోలియో వ్యాధిని పూర్తిగా నిర్మూలించాలంటే ఐదేళ్లలోపు పిల్లలందరికీ ప్రతి పోలియో కార్యక్రమంలో తప్పనిసరిగా చుక్కలు వేయించాలని సూచించారు. పిల్లలు గతంలో పోలియో చుక్కలు తీసుకున్నప్పటికీ, ప్రతి విడతలో మళ్లీ వేయించడం అవసరమని తెలిపారు.“నిండు జీవితానికి రెండు చుక్కలు” అనే నినాదంతో నిర్వహిస్తున్న ఈ కార్యక్రమంలో తల్లిదండ్రులు చురుకగా పాల్గొని, తమ పిల్లలకు పోలియో చుక్కలు వేయించి ఆరోగ్యవంతమైన భవిష్యత్తుకు బాటలు వేయాలని వైద్యాధికారులు పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో వైద్యులు, ఆరోగ్య సిబ్బంది, ఆశా కార్యకర్తలు, ఏఎన్ఎంలు పాల్గొన్నారు.



# ఐదేళ్ల లోపు పిల్లలకు పల్స్ పోలియో చుక్కలు వేయించాలని వైద్యాధికారులు పిలుపు

మన దునియా, వాజేడు, జూన్ 28

ములుగు జిల్లా వాజేడు మండలం లోని పలు గ్రామపంచాయతీలలో పోలియో చుక్కలు వేయటం ప్రారంభించారు ఈ కార్యక్రమంలో చంద్రుపట్ల గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ అనుముల సంధ్యారాణిమరియు రెండోవ వార్డ్ మెంబర్ తోంగల



ఉషారాణి పాల్గొని పిల్లలకు పల్స్ పోలియో చుక్కలు కోసం వాటి వలన లాభాల కోసం అవగాహన కల్పించడం జరిగింది అదేవిధంగా స్పెషల్ గా వచ్చిన వైద్య సిబ్బంది ఆశ వర్గర్ అంగన్వాడీ టీచర్ ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం జరిగింది పోలియో రైతంగా ఉంచేందుకు మరియు భావితరాల ఆరోగ్యాన్ని రక్షించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా పల్స్ పోలియో కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలని వైద్యాధికారులు పిలుపునిచ్చారు పోలియో పంపిణీ కార్యక్రమానికి అన్ని ప్రాంతాల్లో విస్తృతంగా ఏర్పాట్లు జరిగాయి ఐదేళ్ల లోపు వయసున్న ప్రతి చిన్నారికి తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించాలని వైద్య నిపుణులు సూచించారు గతంలో పోలియో చుక్కలు వేయించినప్పటికీ ఈ విడతలో మళ్లీ వేయించడం ఎంతో అవసరం అని స్పష్టంగా ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు పోలియో మమ్మూర్ దేశం నుండి పూర్తిగా నిర్మూలించాలని ప్రజలు భాగస్వామ్యం ఎంతో కీలకం మీ పిల్లలు ఆరోగ్యకరమైన భవిష్యత్తు కోసం నిర్లక్ష్యం చేయకుండా సమీపంలోని పోలియో కేంద్రానికి తీసుకెళ్లి పోలియో చుక్కల మందు వేయించాలని సూచించారు ఈ కార్యక్రమంలో గంగారం అంగన్వాడీ ఆయా ఆశా వర్గర్ కేంద్రంలోని మరియు టేకులగూడెం స్కూల్ లో పల్స్ పోలియో కేంద్రంలో పిల్లలు తల్లిదండ్రులు తీసుకొని వచ్చి చాలా జాగ్రత్తగా పల్స్ పోలియో చుక్కలు వేయించుకుంటున్నారు ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజలందరూ పిల్లలని పోలియో చుక్కలు వేయించడానికి మోటివేషన్ చేయాలని వైద్య సిబ్బంది మరియు గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ కోరారు

బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యం సేవించిన 9 మందిపై కేసులు నమోదు: ఎస్పీ ఉదయ్ కిరణ్



ఖానాపూర్ ఆర్మీ మన దునియా,జూన్ 28:

ప్రజా శాంతి భద్రతలకు భంగం కలగకుండా బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యం సేవించే వారిపై ప్రత్యేక సిఫా కొనసాగిస్తున్నట్లు జనారం ఎస్పీ ఉదయ్ కిరణ్ తెలిపారు. ఈ క్రమంలో ఆదివారం నిర్వహించిన ప్రత్యేక తనిఖీల్లో బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యం సేవిస్తూ ప్రజలకు అసౌకర్యం కలిగిస్తున్న 9 మంది వ్యక్తులను గుర్తించి వారిపై కేసులు నమోదు చేసినట్లు వెల్లడించారు.ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలిగించే విధంగా బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యం సేవించడం చట్టవిరుద్ధమని, అలాంటి చర్యలను పోలీసులు ఏమాత్రం సహించబోరని ఎస్పీ హెచ్చరించారు. ప్రజా శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలిగించే వారిపై చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు.ప్రజలు చట్టాలను గౌరవించి బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యం సేవించడం వంటి చర్యలకు దూరంగా ఉండాలని ఆయన సూచించారు.ఈ తనిఖీల్లో పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సెర్వైకల్ నొప్పితో బాధపడుతున్నారా?

ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్ టాప్ లేదా మొబైల్ పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెద, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెద నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్ టాప్ లేదా మొబైల్ పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెద, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెద నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. మెదలో బిగుసుకుపోవడం, భుజాలలో ఒత్తిడి, తలనొప్పి, వీపు నొప్పి వంటివి సెర్వైకల్ లక్షణాలుగా ఉండవచ్చు. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గించడానికి మీరు కొన్ని వ్యాయామాల సహాయం తీసుకోవచ్చు. ఈ వ్యాయామం మెద బిగుసుకుపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. కండరాలను సడలిస్తుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడానికి నిటారుగా కూర్చోండి లేదా నిలబడండి. ఆ తర్వాత మెదను నెమ్మదిగా ముందుకు వంచండి. ఆపై వెనుకకు వంచండి. ఈ ప్రక్రియను 5 నుండి 10 సార్లు చేయండి. దీని వల్ల సెర్వైకల్ నొప్పి తగ్గవచ్చు. ఇది మెద సౌలభ్యాన్ని పెంచుతుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడానికి తలను నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు తిప్పుండి. కొన్ని సెకన్ల పాటు ఆపండి. ఆ తర్వాత తలను ఎడమ వైపుకు తిప్పుండి. రెండు దిశలలో ఒక్కొక్కటి 5 సార్లు చేయండి. ఇది మెద పక్కని కండరాలకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తలను నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు వంచండి (చెవిని భుజం వైపు తీసుకురండి). 10 సెకన్ల పాటు ఆపండి. ఆపై ఎడమ వైపుకు పునరావృతం చేయండి. ఈ ప్రక్రియను 3-4 సార్లు చేయండి. ఈ భంగిమ మీ మెద స్థానాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. దీన్ని చేయడానికి మీ వీపు, మెదను నిటారుగా ఉంచండి. ఆపై గడ్డాన్ని మెద వైపు నెమ్మదిగా లోపలికి లాగండి. 5 సెకన్ల పాటు ఆపి, ఆ తర్వాత సాధారణ స్థితికి తిరిగి వెళ్ళండి. దీన్ని 10 సార్లు పునరావృతం చేయండి.

బీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ప్రక్కోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అరటిపండు.. ప్రతి సీజన్ లో ప్రతిచోటా సులభంగా లభించే పండు. ఇది ఒక సూపర్ ఫుడ్. వైద్యుల నుండి డైటీషియన్ల వరకు అందరూ రోజూ తినాలని సిఫార్సు చేస్తారు. ముఖ్యంగా బిపీ రోగులకు ఇది ఒక దివ్యౌషధం లాంటిది. బీపీ రోగులు రోజూ ఒక అరటిపండు తినాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తారు. వైద్యులు ఇచ్చిన ఈ చిన్న సలహా అధిక రక్తపోటు రోగుల జీవితాన్ని మార్చగలదు. అయితే బీపీ ఉన్నవారికి అరటిపండు ఎందుకు అంత ప్రత్యేకమైనదో? అరటిపండులో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది సోడియంను సమతుల్యం చేస్తుంది. రక్తపోటును సహజంగా నియంత్రిస్తుంది. అధిక బీపీకి పొటాషియం సహజ శత్రువు అని వైద్యులు అంటున్నారు. ఒక మధ్య తరహా అరటిపండులో దాదాపు 422ఎస్పి పొటాషియం ఉంటుంది. ఆమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫిజియాలజీ-రీసల్ ఫిజియాలజీలో ప్రచురితమైన ఒక కొత్త అధ్యయనంలో అధిక పొటాషియం తీసుకోవడం అనుకరణ కాలియరేసిస్, నాట్రియరేసిస్, బీపీని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని కనుగొంది. ఎక్కువ సోడియంతో కూడా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ప్రక్కోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అది కూడా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా. అందుకే దీనిని సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. బీపీ రోగులకు ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అరటిపండును ఒక పరిపూర్ణ ఆరోగ్య చిరుతిండిగా పరిగణిస్తారు. అరటిపండు రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు తక్కువ కేలరీలు, అధిక పోషకాలు కలిగిన పండు కూడా. మీరు దీన్ని ఉదయం ఎప్పుడైనా తినవచ్చు. స్నాక్స్ సమయంలో లేదా నడక తర్వాత. దీనివల్ల శరీరానికి మంచి శక్తి, పోషకాలు లభిస్తాయి. అరటిపండ్లలో ఉండే విటమిన్ బి6, మెగ్నీషియం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల మనసు కూడా రిలాక్స్ గా ఉంటుంది. దీనివల్ల అనేక సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్ ను సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యానికి బూస్టర్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.

నిండు జీవితానికి రెండు చుక్కలు..

చిన్నారుల ఆరోగ్య భవిష్యత్తుకు భరోసా

మన దునియా కమలాపూర్, జూన్ 28:

హనుమకొండ జిల్లా కమలాపూర్ మండలంలోని భీంపల్లి గ్రామంలో ఆదివారం నిర్వహించిన పల్స్ పోలియో కార్యక్రమం విజయవంతంగా సాగింది. ఐదు సంవత్సరాల లోపు చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేయించి, వారి ఆరోగ్యకరమైన భవిష్యత్తుకు బాటలు వేసేందుకు ఆరోగ్య శాఖ ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టింది.ఈ సందర్భంగా ఏఎన్ఎంలు, ఆశా కార్యకర్తలు మాట్లాడుతూ, పోలియోతో పాటు అంగవైకల్యానికి దారితీసే నలు ప్రమాదకర వ్యాధుల నుంచి చిన్నారులను రక్షించడంలో పోలియో చుక్కలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని తెలిపారు. ప్రతి తల్లిదండ్రులు తమ ఐదు సంవత్సరాల లోపు పిల్లలకు తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించాలని సూచించారు.“నిండు



జీవితానికి రెండు చుక్కలు” అనే నినాదంతో నిర్వహిస్తున్న ఈ కార్యక్రమం ద్వారా ప్రతి చిన్నారి ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని గడపడానికి అవకాశం కలుగుతుందని ఆరోగ్య సిబ్బంది పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆరోగ్య కేంద్రం సిబ్బంది, గ్రామ సర్పంచ్, శ్రీనివాస్, ఉపసర్పంచ్ మునిగే రాజు, ఆశా కార్యకర్త మరియు, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. చిన్నారులను పోలియో రహిత భారత నిర్మాణంలో భాగస్వాములను చేయాలని వారు అన్నారు

కమలాపూర్ రాజకీయాల్లో గుసగుస,

కారుకు బ్రేకులు పడనున్నాయా..?

కారు దిగున్న బదా నేత ఎవరు..?

మరో పార్టీ కండువా కప్పుకునేందుకు రంగం సిద్ధమేదా..?

కమలాపూర్ రాజకీయాల్లో కొత్త చర్చకు

తెర...

సొంత పార్టీలో ఆ బదా నేత మానం వెనుక

అసలు కారణమేంటి..?

ఇతర పార్టీల కీలక నేతలతో జరిగిన

మాటామంతిలు నిజమేనా..?

ఆ నేతతో పాటు మరికొందరు నాయకులు

కూడా పార్టీ మారనున్నారా..?

రాజకీయ

సమీకరణాలు

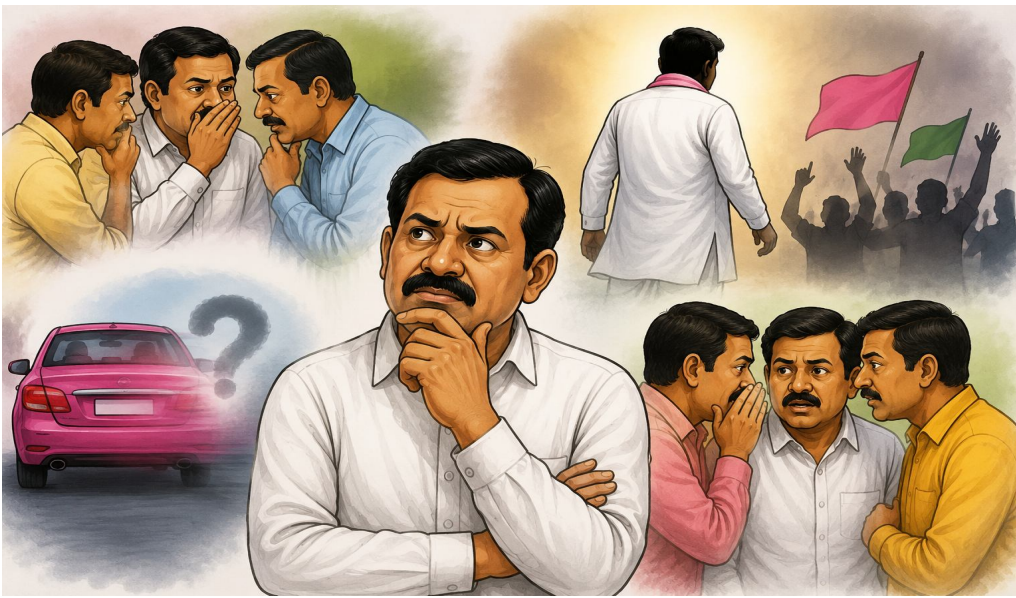
మారబోతున్నాయా..?

పార్టీ లభివ్వడం రంగంలోకి దిగుతుందా..?

కార్యకర్తల గుసగుసలు నిజమైతే

కమలాపూర్ రాజకీయాల్లో సంచలన మార్పులు

ఖాయమేనా..?



మన దునియా ప్రతినిధి కమలాపూర్

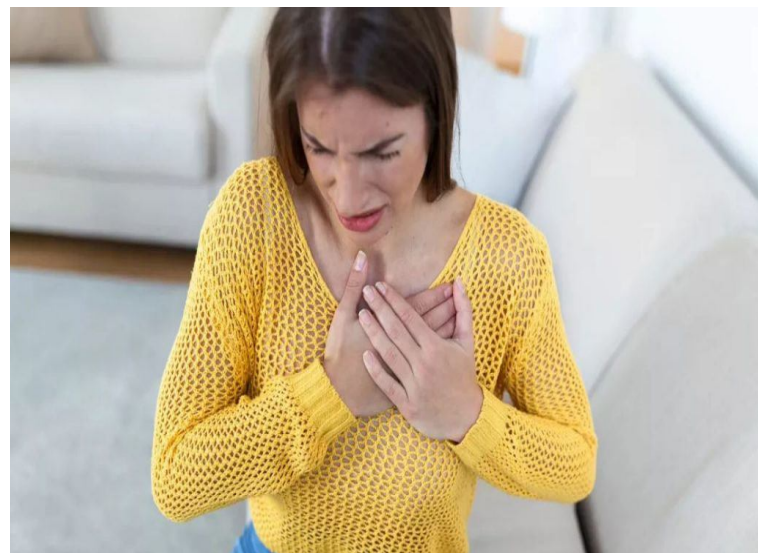
హుజురాబాద్

నియోజకవర్గంలోని

గుండెపోటుకు గురికాకూడదనుకునే వారు వీటిని అలవాటు చేసుకోవాల్సిందే

ప్రస్తుత రోజుల్లో గుండెపోటు అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. ఇంతకుముందు ఈ సమస్య పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించేది. కానీ, ఇప్పుడు యువత కూడా దీని బారిన పడుతున్నారు. ఎవరైనా డ్యాన్స్ చేస్తున్నప్పుడు, లేదా ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా పడిపోయారని మీరు తరచుగా వీటి ఉంటారు. అలాంటి వారు కార్డియక్ ఆరెస్ట్ కారణంగా మరణిస్తారు. వీటన్నింటికీ ప్రధాన కారణం ధమనులలో ఫలకం అడ్డుపడటం. దీని కారణంగా రక్తం గుండెకు చేరదు. శరీరంలో ఆక్సిజన్ కొరత ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిలో గుండెపోటు లేదా గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితులన్నింటినీ నివారించడానికి, మీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు అవసరం. అందుకోసం ఈ అలవాట్లను అలవాటు చేసుకోండి. కొలెస్ట్రాల్ లేదా ఫలకం ధమనులను అడ్డుకోవడం వల్ల గుండెపోటు లేదా కార్డియక్ ఆరెస్ట్ సంభవిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి అతి పెద్ద కారణం అనారోగ్యకరమైన ఆహారం. ఈ పరిస్థితిలో, మీరు గుండె సంబంధిత సమస్యలను నివారించాలనుకుంటే ఈ రోజు నుండి అనారోగ్యకరమైన ఆహారం లేదా ప్రాసెస్ చేసిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని తినడం మానేయండి. వాటికి బదులుగా పచ్చి ఆకు కూరలు, పప్పులు, తృణదాన్యాలు, తాజా పండ్లు, గుడ్లు వంటి తాజా ఇంట్లో తయారు చేసిన ఆహారాన్ని తినండి. ధమనులలో ఫలకం పేరుకుపోకుండా నిరోధించడానికి, మీరు రోజూ వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని కోసం ప్రతిరోజూ సైకిల్, ఈత, పరుగు, నడక, శక్తి శిక్షణ చేయండి. ధూమపానం ఊపిరితిత్తులకు మాత్రమే హాని చేస్తుందని అనుకుంటే అది తప్పు. అది గుండెకు కూడా హాని చేస్తుంది. సిగరెట్ పొగ నుండి విడుదలయ్యే రసాయనాలు ధమనులలో పొరను ఏర్పరుస్తాయి. దీని వలన ధమనులు నిరోధించబడతాయి. ఈ రోజుల్లో, ఒత్తిడి అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఒక భాగంగా మారుతోంది. ఇది ధమనులలో వాపును కలిగిస్తుంది. దీని వలన ధమనులు ఉబ్బడం అలాగే నిరోధించబడతాయి. ఒత్తిడి కారణంగా శరీరంలో

1500 రసాయనాలు విడుదలవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ పరిస్థితిలో, ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి ప్రశాంతంగా ఉండండి. కోపం తెచ్చుకోకండి. ప్రతిరోజూ యోగా, ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేయండి. మీరు మీ హృదయాన్ని ప్రేమిస్తే మద్యానికి దూరంగా ఉండండి. ఆల్కహాల్ కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు రెండింటినీ పెంచుతుంది. కాబట్టి, గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి దాని వినియోగాన్ని నివారించండి. మీ బరువును అదుపులో ఉంచుకోండి. అధిక బరువు కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తం, అధిక షుగర్ కి అతి పెద్ద కారణంగా పరిగణించబడుతుంది. కాబట్టి దానిని అదుపులో ఉంచండి. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. అలాగే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి.



# షుగర్ ఫ్రీ స్మార్క్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విపర్యయిత అంతాయ చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనకి పెరుగుతుంటున్న అనేక వ్యాధుల కారణం. మొదట్లో, ఏదైనా భానినలుగా 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, స్ట్రోక్, క్యాన్సర్ వంటి నమస్యలు వందదారితో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వస్తాయని చెప్పాలి. అందువల్ల, చాలా మంది ప్రజలు చక్కెర ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం, చక్కెర లేని ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ద్వారా అరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని గడుపుతున్నారని అనకుంటారు. అయితే మనం అనుకున్నట్లుగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు నిజంగా అరోగ్యానికి మంచివేనా? దీని గురించి వివరాలు ఏమంటారు? పేరు సూచించినట్లుగా, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు తయారు చేయబడతాయి. కానీ తీవ్ర రుచిని అందించడానికి తక్కువ కేలరీలతో ప్రత్యామ్నాయ స్వీటీనర్లను ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్షమే సాధారణంగా అటువంటి చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. మీదటి సాధారణంగా చూయింగ్ గమ్, బేకింగ్ సోడాలో ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్షమే కాకుండా, సాచరిన్, సుక్రలోజ్ కూడా సాధారణంగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో కనిపిస్తాయి. ఇప్పుడు మన ముందున్న ప్రత్యేక విమిటలు, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా తయారు చేసే

ఈ షుగర్ ప్రీ డిశ్చిట్టుల వినియోగం నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా, పోషకాహార నిపుణుడు అమిత గాడ్ ప్రకారం, చక్కెర కంటెంట్ వినియోగంతో పోలిస్తే చక్కెర లేని స్వీట్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. డిశ్చిట్టులు. కానీ షుగర్ లేదనే కారణంతో ఎక్కువగా తినడం ప్రారంభిస్తే సమస్యలు వస్తాయి. మంచుగా సమయంలో తరచుగా భోజనం చేయడంతో తప్పలేదు. ప్రతిరోజూ షుగర్ ప్రీ డిశ్చిట్టులను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా మంచిది కాదు. షుగర్ ప్రీ క్యాండీలలో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని డిశ్చిట్టిని తీసుకోవచ్చు. మిథాయిల కోసం మార్కెట్లకు వెళ్లినప్పుడు రెండు రకాల స్వీట్లు దొరుకుతాయి. ఒకదానిలో షుగర్ వాడలేదని రాసి ఉండగా, మరో దానిలో షుగర్ ప్రీ అని రాసి ఉంది. మంచి ఆరోగ్యం విషయంలో దేన్ని ఎంచుకోవాలి అనే



విషయంలో వినయోగదారులుగా మనం ఆయోమయం చెందడం సర్వసాధారణం. అయితే రెండో విషయం తేడా ఉండాలి. లేక వీరిద్దరూ మితాయిల కోసమనే చెందినవారే కానీ సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించారు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరను ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించారు. కానీ ఆ మితాయిల తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీవ్ర భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అస్పర్శమే, నాచురల్, సుల్ఫోకోల్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

ఈ టీలు తాగితే చాలు..  
బెల్లీ ఫ్లాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!



ప్రస్తుత రోజుల్లో (క్రీస్తు పురుషులు చాలామంది అధిక బరువు బెల్ట్ ఫ్యాట్స్ ను సమన్వయత ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. వీటి కారణంగా చాలామంది వారి కొంత పనులు చేసుకోవడానికి కూడా ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. కొన్ని కొన్ని చోట్ల ఈ బెల్ట్ ఫ్యాట్స్ కారణంగా బాడీ పేషింగ్ కామెంట్స్ ని కూడా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఈ బెల్ట్ ఫ్యాట్స్ ని కరిగించుకోవడం కోసం కొన్ని రకాల టీలు బాగా ఉపయోగపడతాయి అని చెబుతున్నారు. ఇంతకీ ఈ టీ లు ఏవి అన్న విషయానికొస్తే... బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగించే తీలను స్లిమ్మింగ్ టీలు అని పిలుస్తారు. ఈ స్లిమ్మింగ్ టీకి దాని ప్రభావాన్ని అందించే రెండు ప్రాథమిక పదార్థాలు కెఫిన్ , పాలీఫెనాల్స్. అదనపు ట్రైగ్లిజరైడ్లను కరిగించే నిర్దిష్ట ఎంజైమును ప్రేరేపించడం ద్వారా, పాలీఫెనాల్స్ భాగం శరీరంలో అధిక ట్రైగ్లిజరైడ్ వికర్షణ 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. కాఫీన్ హైడ్రేట్లు, చక్కెరలను కొవ్వు మార్చుకుండా శరీరాన్ని నిరోధిస్తుందట. ఇది శరీరంలో ని కొవ్వు పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుందని, మీరు బరువు తగ్గడానికి కొన్ని సులభమైన కార్యకలాపాలతో స్లిమ్మింగ్ టీని కూడా తాగితే, సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బయట మార్కెట్లో మనకు అనేక రకాల స్లిమ్మింగ్ టీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని తాగడం వల్ల ఈజీగా మీరు అధిక బరువుతో పాటు బెల్ట్ ఫ్యాట్స్ ని కూడా కరిగించుకోవచ్చు.

ಈ ಫೆಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಟ್ರೈ చేస్తే చాలు..

**నిముషాల్లో స్కిన్ మెరిసిపోవాల్సిందే!**

చాలామంది స్త్రీ పురుషులు అందంగా కనిపించడం కోసం వేలకు వేలు డబ్బులు ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు. బ్యాటీ పార్లర్ల చుట్టూ తిరుగుతూ, రకరకాల బ్యాటీ ప్రోత్సాహం ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఇంకోవేరం నహంబాగా కనిపించే అందం కోసం ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కోదరం ఫంక్షన్ 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 శనగపిండి, ఒక టీస్పూన్ పసుపు పొడిని కలపాలి. పెన్స్ చేయడానికి పాలు లేదా రోజ్ వాటర్ ఉపయోగించవచ్చు. దీన్ని మీ ముఖానికి అప్లే చేసి 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత శుభ్రం చేస్తే సరిపోతుందట. మరొక రెమెడి విషయానికే వస్తే.. బంగాళదుంప అలోవెరా, శనగపిండి ఫేస్ ప్యాక్.. అయితే ఈ ప్యాక్ చేయడానికి బంగాళదుంప గుజ్జు, అలోవెరా జెల్, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శనగపిండిని కలపాలి. మీరు పెన్స్ చేయడానికి నీటిని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ఐజీ ఫేస్ ప్యాక్ని అప్లే చేసి, మీ చర్మంపై 10 నిమిషాల పాటు ఉంచి, తర్వాత శుభ్రం చేయవచ్చని చెబుతున్నారు. మరో ఫేస్ ప్యాక్ విషయానికే వస్తే.. నిమ్మకాయ టుమాలో ఫేస్ ప్యాక్ తో ఇన్స్టాంట్ అందాన్ని పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. మరి ఈ మిశ్రమాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి అన్న విషయానికే వస్తే.. ఈ ప్యాక్ కోసం, టొమాటో గుజ్జును తీసుకొని, ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం జోడించాలి. అలా అప్లే చేసి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తర్వాత ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలి. మెరిసి చర్మం సొంతం కావాలి అనుకున్న వారు కాఫీ పాలు ప్యాక్ ట్రై చేస్తే చాలు. అందుకోసం ఈ రెండు పదార్థాలను 2:1 నిష్పత్తిలో కలిపి, మీ ముఖం మీద అప్లే చేయాలి. పాలలోని లక్షకాలు మీ చర్మానికి స్థితిస్థాపకతను నిర్ధారిస్తాయి. ఇది ముఖంపై ముదతలను తగ్గించడంలో పాలు, ముఖం మెరిసిపోయేలా చేయడంలో సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు.



పటిక పొడి శరీరంలో వాపు, నొప్పిని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ప్రభావిత ప్రాంతంపై దీన్ని పూయడం మంచిది. పటిక నీటిని ముఖానికి వట్టిచడం 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 పుత్తియించడం చిగుళ్లు నుండి రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నోటి దుర్వాసనను కూడా తగ్గిస్తుంది.

ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో  
ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?



నిరంతరం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చునే వృత్తి నిపుణులు పని చేయడం సహజం. రోజుకో ఎక్కువ భాగం పనికి కేటాయించడం అనిదీ 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 చేళ్ళు, మణికట్టలు, 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 అరు నాధారణ కారణాలు గురించి తెలుసుకుందాం.

కంప్యూటర్ను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు టైపింగ్, మౌస్ ఉపయోగించడం, చేతిని నిరంతరం ఎత్తడం వంటి పునరావృత కదలికలు తరచుగా జరుగుతాయి, ఇది కండరాలు, స్నాయువులు, నరాలలో మంట, మైక్రోట్రామాకు దారితీస్తుంది. అది సాధారణంగా మణికట్టు, మోచేతులు, భుజాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. కిటీంగ్, మౌస్ ఎక్కువసేపు ఉపయోగించడం వల్ల తరచుగా చేతులు, మణికట్టులో నొప్పి వస్తుంది. కొన్నిసార్లు తప్పు టైపింగ్ టెక్నిక్ లేదా గ్రిడ్ 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 టెండినిటీస్ వంటి సమస్యలకు కలిగిస్తుంది. మీకు సరిపోయేలా కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవడం ఈ సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు రోజుమొత్తం లేకుండా చాలా గంటలు పని చేస్తున్నారని గమనించండి. వ్యాయామం లేకపోవడం లేదా శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో పాటు పెరిగిన పని, ఒత్తిడి తీవ్రమైన నొప్పికి దారి తీస్తుంది.

టెన్షన్ ఎల్వో లేదా గోల్ఫ్ లో ఎల్వో వంటి టెండినిటీస్ (కండరాల వాపు) వంటి సమస్యలను నిర్ధారించడానికి మీ వైద్యుడికి వైద్య పరీక్ష సహాయపడుతుంది, ఇవి మోచేతుల ప్రభావితం చేసే సాధారణ సమస్యలు. ముఖ్యంగా పునరావృత కార్పల్ కలాపాలు చేసే వ్యక్తులలో ఈ నొప్పులు సర్దుసాధారణం. అలాంటి నొప్పి లేదా అనారోగ్యం ఉంటే, వైద్యుడిని చూడటం మంచిది. ఒక వ్యక్తి పేలవమైన, నిష్క్రియాత్మక జీవనశైలిని నడిపించినప్పుడు, శారీరక శ్రమలకు తక్కువ సమయం ఇచ్చినప్పుడు, వారు కండరాల నొప్పి సమస్యను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. అదనంగా, ధూమపానం లేదా ఉబిగాయం, మునుపటి గాయాలు లేదా మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలకు కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు చేతులు, చేతుల్లో నొప్పిని కలిగి ఉంటారు. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా డ్రైబింగ్ వ్యాయామాలు చేయండి, మీ పని స్థలాన్ని మీకు సౌకర్యవంతంగా ఉంచండి. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు కూడా చేయించుకోండి.

తిప్పతీగ ఆకు తింటే  
తిప్పలన్నీ మాయం..



తిప్ప తీగ ఆయుర్వేదంలో చాలా పూతనమైన జైడడ మొక్క దీని ఆకులు, కాండం రెండూ అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. ఈ మొక్కలో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ 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, పాస్ఫోరస్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకల కండరాలను బలపరుస్తుంది. 2. జీర్ణక్రియ: తిప్ప తీగ ఆకులను జీర్ణ సమస్యలకు ఆయుర్వేద వైద్యంలో విరిగిన ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఆజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. తిప్ప తీగ ఆకుల ముద్దుని యాంటీ జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. 3. బరువు తగ్గడం: బరువు కూరను బరువు తగ్గిం చే ప్రక్రియలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్కలో ఉండే కాంపౌండ్ కొవ్వును కరిగించి శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను తగ్గిస్తాయి. ఇది శరీరంలో జీవక్రియను పెంచుతుంది. తద్వారా క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గటంనకునే వారికి ఇది సహాయపడుతుంది. 4. చక్కెర నియంత్రణ: తిప్ప తీగ 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 ఇన్ఫ్లేమేటరీ 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 ఉపయోగపడుతాయి. ఇందులోని క్రిమిణా శక లక్షణాలు కోతలు, కాలిన గాయాలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ వంటి చర్మ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఆకును రసాన్ని తీసుకుని చర్మానికి రాసుకుంటే చర్మంపై జిడ్డు, మొటిమలు తగ్గుతాయి.

దంతాలను శుభ్రపరచడానికి మరియు చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి స్టోప్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి, చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి స్టోప్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికలో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది చర్మంపై ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. పటిక నీటితో జుట్టు కడగడం వల్ల తలపై ఉన్న జుట్టులో ఉండే మురికి, పేలు పంటి తొలిగిపోతాయి. పటికను రాత్రోరాత్రునీ నానబెట్టి, ఉదయం మీ జుట్టును కడగాలి. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించేయడం డ్రైవేట్ పార్ట్ లను శుభ్రం చేయడానికి పటిక నీరు ఉపయోగపడుతుంది.



**అందం కోసం విలువైన రహస్యం పట్టిక**

పటిక అనేది బహుముఖ సహజ నివారణ. పటికను మీరు సాధారణంగా కొన్ని పావుల్లో చూసి ఉంటారు. ఈ పటికలో క్రిమి సంహారక గుణాలు కలిగి ఉండడంతో, గాయలైనప్పుడు రక్తం కాచిపోకుండా పటిక కాపాడగలదు. ఇందులోని పోటాషియం, అల్కామినియం, 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 ఇన్సుక్షన్ నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. పటికను



# ఐర్లాండ్‌తో రెండో టీ20... తప్పక నెగ్గాల్సిన పోరులో టాస్ గెలిచిన భారత్

బెల్ ఫాస్ట్‌లో భారత్-ఐర్లాండ్ రెండో టీ20

మొదట బొలింగ్ చేయాలని నిర్ణయించిన కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్ సూర్యాన్స్ షెడ్, ప్రిన్స్ యాదవ్ భారత జట్టులో అరంగేట్రం

ఈ మ్యాచ్ గెలిచి సిరీస్ సమం చేయాలని చూస్తున్న టీమిండియా ఎలాంటి మార్పులు లేకుండా బరిలోకి ఐర్లాండ్



ఐర్లాండ్‌తో రెండు మ్యాచ్‌ల టీ20 సిరీస్‌లో కీలకమైన రెండో మ్యాచ్‌లో భారత జట్టు టాస్ గెలిచింది. బెల్ ఫాస్ట్‌లోని సివిల్ సర్వీస్ క్రికెట్ క్లబ్ మైదానంలో జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్‌లో కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్ మొదట బొలింగ్ చేశారు. తొలి మ్యాచ్‌లో అనూహ్యంగా ఓటమి పాలైన టీమిండియాకు, సిరీస్‌ను సమం చేయాలంటే ఈ మ్యాచ్‌లో విజయం తప్పనిసరి. ఈ నేపథ్యంలో భారత జట్టు రెండు మార్పులతో బరిలోకి దిగుతోంది. యువ ఆటగాళ్లు సూర్యాన్స్ షెడ్, ప్రిన్స్ యాదవ్‌లకు ఈ మ్యాచ్ ద్వారా అంతర్జాతీయ టీ20ల్లోకి అరంగేట్రం చేసే అవకాశం లభించింది. వాషింగ్టన్ సుందర్, ప్రసిద్ధి కృష్ణ స్థానంలో వీరిని జట్టులోకి తీసుకున్నారు. మరోవైపు, తొలి మ్యాచ్‌లో గెలిచిన ఉత్సాహంలో ఉన్న ఐర్లాండ్ జట్టు ఎలాంటి మార్పులు లేకుండా బరిలోకి దిగుతోంది. టాస్ గెలిచిన అనంతరం కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్ మాట్లాడుతూ, వాతావరణ పరిస్థితుల కారణంగానే బొలింగ్ ఎంచుకున్నట్లు తెలిపాడు. “ఎప్పుడైనా వర్షం పడే సూచనలు

ఉన్నాయి. దానిని నద్వినియోగం చేసుకోవాలనుకుంటున్నాం. తొలి మ్యాచ్ మాకు ఒక చేదు అనుభవం. కానీ జట్టులో అనుభవజ్ఞులైన ఆటగాళ్లు ఉన్నారు. ఈరోజు తెలివైన క్రికెట్ ఆడతాం” అని అయ్యర్ అన్నాడు. కొత్త ఆటగాళ్ల గురించి మాట్లాడుతూ, “సూర్యాన్స్ షెడ్ ఒక విధ్వంసకర బ్యాటర్. దేశవాళీ క్రికెట్, ఐపీఎల్‌లో బాగా రాణించాడు. ఇక ప్రిన్స్‌కు ఇది తొలి మ్యాచ్ కావడంతో అతనిపై ఒత్తిడి పెట్టాలనుకోవడం లేదు. అతను పరిస్థితులకు తగ్గట్టుగా రాణిస్తాడని నమ్మకం ఉంది” అని వివరించాడు. మరోవైపు, ఐర్లాండ్ కెప్టెన్ లోర్కాన్ టకర్ మాట్లాడుతూ, తాము మొదట బ్యాటింగ్ చేయడమే మంచిదని భావిస్తున్నట్లు చెప్పాడు. “పిచ్‌ను త్వరగా అంచనా వేయాలనుకుంటున్నాం. గత మ్యాచ్‌లో మా బౌలర్లు అద్భుతంగా రాణించి భారత బ్యాటర్లను కట్టడి చేశారు. అదే స్ఫూర్తితో ఈ మ్యాచ్‌లో కూడా రాణిస్తాం” అని ధీమా వ్యక్తం చేశాడు. ఐర్లాండ్ ఆటగాడు హ్యరీ బెక్టర్ ఈ మ్యాచ్‌తో 100వ టీ20 ఆడుతుండటం

విశేషం. కాగా, తొలి టీ20లో ఐర్లాండ్ 34 పరుగుల తేడాతో భారత్‌పై గెలిచింది. అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో ఐర్లాండ్ చేతిలో భారత్‌కు అదే తొలి ఓటమి కావడం గమనార్హం. ఈ పరాభవానికి ప్రతీకారం తీర్చుకుని సిరీస్‌ను 1-1తో సమం చేయాలని టీమిండియా పట్టుదలగా ఉంది. కాగా, టీనేజ్ సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీని ఈ మ్యాచ్ లోనూ తుదిజట్టులోకి తీసుకోలేదు.

ఇరు జట్ల వివరాలు:

భారత్: అభిషేక్ శర్మ, సంజూ శాంసన్ (వికెట్ కీపర్), ఇషాన్ కిషన్, శ్రేయస్ అయ్యర్ (కెప్టెన్), తిలక్ వర్మ, శివమ్ దూబే, సూర్యాన్స్ షెడ్, అక్షర్ పటేల్, హర్షిత్ రాణా, అర్షదీప్ సింగ్, ప్రిన్స్ యాదవ్.

ఐర్లాండ్: టీమ్ బెక్టర్, రాన్ అడైర్, హ్యరీ బెక్టర్, లోర్కాన్ టకర్ (కెప్టెన్ ౬ వికెట్ కీపర్), బెంజమిన్ కాల్టెట్, గారెత్ డెలానీ, జార్జ్ డాక్రెల్, లియామ్ మెక్‌కార్త్రీ, మాథ్యూ హంప్రీస్, జై ముంద్రా, మాథ్యూ హోల్డార్డ్.

టీ20 వరల్డ్ కప్: చెలరేగిన హార్మన్‌ప్రీత్.. ఆసీన్‌కు 171 పరుగుల లక్ష్యం



టీ20 వరల్డ్ కప్‌లో ఆస్ట్రేలియాకు 171 పరుగుల లక్ష్యం కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ మెరుపు హాఫ్ సెంచరీ

26 బంతుల్లో 56 పరుగులతో చెలరేగిన భారత కెప్టెన్ రాణించిన ఓపెనర్లు స్పృతి మంధాన, షఫాలీ వర్మ సెమీస్ రేసులో నిలవాలంటే భారత్‌కు ఈ మ్యాచ్ కీలకం

మహిళల టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026లో భాగంగా ఆస్ట్రేలియాతో జరుగుతున్న అత్యంత కీలకమైన గ్రూప్ మ్యాచ్‌లో భారత జట్టు భారీ స్కోరు సాధించింది. కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ (56) మెరుపు హాఫ్ సెంచరీతో కదం తొక్కడంతో, నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 4 వికెట్ల నష్టానికి 170 పరుగులు చేసింది. ఓపెనర్లు స్పృతి మంధాన (38), షఫాలీ వర్మ (34) కూడా రాణించి జట్టుకు బలమైన పునాది వేశారు. లార్డ్ మైదానంలో జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్‌లో టాస్ గెలిచిన కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ బ్యాటింగ్ ఎంచుకుంది. ఓపెనర్లు స్పృతి, షఫాలీ ఆచితూచి ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించినా, కాసేపటికే దూకుడు పెంచారు. ముఖ్యంగా షఫాలీ వర్మ భారీ షాట్లతో అలరించింది. వీరిద్దరూ తొలి వికెట్‌కు 66 పరుగుల భాగస్వామ్యం నెలకొల్పారు. అయితే, మంచి ఊపుమీదున్న షఫాలీ పదో ఓవర్లో బెట్ కాగా, కొద్దిసేపటికే స్పృతి మంధాన దురదృష్టవశాత్తు రనౌట్‌గా వెనుదిరిగింది. ఈ దశలో శ్రీజాలోకి వచ్చిన కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్, జెమీమా రోడ్రిగ్స్ (34)తో కలిసి ఇన్నింగ్స్‌ను చక్కదిద్దింది. మొదట నిలకడగా ఆడిన హర్మన్, డెత్ ఓవర్లలో విశ్వరూపం ప్రదర్శించింది. ఇన్నింగ్స్ చివరి ఓవర్లో వరుసగా మూడు సిక్సర్లు బాది కేవలం 25 బంతుల్లోనే హాఫ్ సెంచరీ పూర్తి చేసుకుంది. మొత్తంగా 26 బంతుల్లో 6 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లతో 56 పరుగులు చేసి చివరి బంతికి బెంపెంది. జెమీమా కూడా చివరిలో వేగంగా ఆడి రిటైర్డ్ బెట్‌గా వెనుదిరిగింది. సెమీ ఫైనల్‌లో ఆశలు సజీవంగా ఉంచుకోవాలంటే తప్పక గెలవాల్సిన ఈ మ్యాచ్‌లో ఆస్ట్రేలియా ముందు భారత్ 171 పరుగుల లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించింది.

మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్: భారత్ కథ ముగిసింది..

ఆస్ట్రేలియా చేతిలో ఓటమితో టోర్నీ నుంచి బెట్

మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్ నుంచి భారత జట్టు నిష్క్రమణ

ఆస్ట్రేలియా చేతిలో 6 వికెట్ల తేడాతో ఓటమి కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ మెరుపు హాఫ్ సెంచరీ వృథా

పెర్రీ, గార్డెనర్ అర్ధశతకాలతో ఆసీన్‌కు అద్భుత విజయం మరో ఓవర్ మిగిలి ఉండగానే లక్ష్యాన్ని ఛేదించిన కంగారూలు

మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్‌లో భారత జట్టు ప్రయాణం ముగిసింది. లండన్‌లోని లార్డ్స్ మైదానంలో ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన కీలక మ్యాచ్‌లో 6 వికెట్ల తేడాతో ఓటమి పాలై టోర్నీ నుంచి నిష్క్రమించింది. కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ అద్భుతమైన అర్ధశతకంతో రాణించినా, ఆస్ట్రేలియా బ్యాటర్లు ఎల్లీస్ పెర్రీ, యాష్లీ గార్డెనర్ అసాధారణ భాగస్వామ్యంతో భారత్ ఆశలను గల్లంతు చేశారు. ఈ మ్యాచ్‌లో టాస్ గెలిచి తొలుత బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న భారత్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 4 వికెట్ల నష్టానికి 170 పరుగులు చేసింది. ఓపెనర్లు స్పృతి మంధాన (38), షఫాలీ వర్మ (34) మంచి ఆరంభాన్ని ఇచ్చారు. చివర్లో కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ కేవలం 27 బంతుల్లో 6 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లతో 56 పరుగులు చేసి జట్టుకు భారీ స్కోరు అందించింది. అనంతరం 171 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన ఆస్ట్రేలియా ఆదిలోనే వికెట్లు కోల్పోయి కాస్త తడబడింది. దీంతో భారత్ విజయంపై ఆశలు రేకెత్తాయి. అయితే, శ్రీజాలో నిలదొక్కుకున్న ఎల్లీస్ పెర్రీ (56), యాష్లీ గార్డెనర్ (53 నాటౌట్) భారత బౌలర్లపై ఎదురుదాడికి దిగారు. వీరిద్దరూ నాలుగో వికెట్‌కు 100 పరుగుల కీలక భాగస్వామ్యం నెలకొల్పి మ్యాచ్‌ను పూర్తిగా ఆస్ట్రేలియా వైపు తిప్పారు. చివరికి ఆస్ట్రేలియా 19 ఓవర్లలోనే 4 వికెట్లు కోల్పోయి లక్ష్యాన్ని ఛేదించి, సెమీ ఫైనల్స్‌కు మరింత చేరువైంది. ఈ ఓటమితో భారత జట్టు ప్రపంచకప్‌లో తమ ప్రయాణాన్ని నిరాశగా ముగించింది.



# రెండో టీ20లోనూ అదే ఫలితం... టీమిండియాపై క్లీన్ స్వీప్ చేసిన ఐర్లాండ్

రెండో టీ20లో భారత్‌పై ఒక్క పరుగు తేడాతో ఐర్లాండ్ గెలుపు

రెండు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌ను 2-0తో క్లీన్ స్వీప్ చేసిన ఐరిష్ జట్టు

భారత్ 16 సిరీస్ విజయాల జైత్రయాత్రకు అడ్డుకట్ట

కీలక ఆటగాళ్లు లేకుండానే అద్భుతం చేసిన ఐర్లాండ్

తిలక్ వర్మ హాఫ్ సెంచరీ చేసినా తప్పని ఓటమి

పసికూన ఐర్లాండ్ చేతిలో టీ20 ప్రపంచ ఛాంపియన్ భారత్‌కు అనూహ్య పరాభవం ఎదురైంది. బెల్‌ఫాస్ట్ వేదికగా జరిగిన రెండో టీ20 మ్యాచ్‌లో ఐర్లాండ్ ఒక్క పరుగు తేడాతో సంచలన విజయం సాధించింది. ఆఖరి బంతి వరకు ఉత్సాహభరితంగా సాగిన ఈ మ్యాచ్‌లో గెలిచి, రెండు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌ను 2-0తో క్లీన్ స్వీప్ చేసి చరిత్ర సృష్టించింది. ఈ ఓటమితో టీమిండియా 16 సిరీస్ విజయాల జైత్రయాత్రకు తెరపడింది. ఈ మ్యాచ్‌లో టాస్ గెలిచిన భారత్ బొలింగ్ ఎంచుకోగా, తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఐర్లాండ్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 8

వికెట్ల నష్టానికి 154 పరుగులు చేసింది. ఆ జట్టులో హ్యరీ బెక్టర్ (47 బంతుల్లో 53) హాఫ్ సెంచరీతో రాణించగా, బెంజమిన్ కాల్టెట్ (23 బంతుల్లో 37) కీలక పరుగులు జోడించాడు. భారత బౌలర్లలో ప్రిన్స్ యాదవ్ 3 వికెట్లు పడగొట్టగా, అర్షదీప్ సింగ్, శివమ్ దూబే చిరో రెండు వికెట్లు తీశారు. అనంతరం 155 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన భారత్, ఆదిలోనే వికెట్లు కోల్పోయి కష్టాల్లో పడింది. తిలక్ వర్మ (46 బంతుల్లో 55) ఒంటరి పోరాటం చేసినప్పటికీ, ఇతర బ్యాటర్లు విఫలమయ్యారు. చివరి ఓవర్లలో

హర్షిత్ రాణా (10 బంతుల్లో 21) మెరుపులు మెరిపించినా, భారత్ 20 ఓవర్లలో 9 వికెట్లకు 153 పరుగులు మాత్రమే చేసి ఓటమిపాలైంది. ఐర్లాండ్ బౌలర్లలో జై ముంద్రా, మాథ్యూ హెల్లార్డ్ చిరో 3 వికెట్లు తీసి తమ జట్టు విజయంలో కీలకపాత్ర పోషించారు. మార్క్ అడైర్, పాల్ స్పిర్లింగ్ వంటి కీలక ఆటగాళ్లు లేకుండానే ఐర్లాండ్ ఈ అద్భుత విజయం సాధించడం విశేషం. టీమిండియా టీ20 కెప్టెన్ గా శ్రేయస్ అయ్యర్ తొలి సిరీస్ లోనే ప్రతికూల ఫలితాన్ని ఎదుర్కొన్నాడు.



నా భర్తకు చాలా మంచితో ఎఫైర్లున్నాయి..  
గోవిందాపై భార్య సునీత సంచలన వ్యాఖ్యలు!



**‘లాకప్: సవ్ యా సజా’ పోలో కంటెస్టెంట్ గా సునీత అహుజా భర్త గోవిందాకు చాలా ఎఫైర్లు ఉన్నాయని సంచలన ఆరోపణలు గోవిందాలాంటి కొడుకు కావాలి కానీ, భర్త వద్దని వ్యాఖ్య ప్రేమలో ఉన్నప్పుడు అన్నింటినీ భరించాలని వ్యాఖ్యానించిన సునీత సునీత వ్యాఖ్యలు బాలీవుడ్ లో ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్ గా మారిన వైనం**

ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు గోవిందా భార్య సునీత అహుజా, తన భర్త గురించి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రస్తుతం ఆమె ‘లాకప్: సవ్ యా సజా’ అనే రియాలిటీ షోలో కంటెస్టెంట్ గా పాల్గొంటున్నారు. షో శ్రీమియర్ ఎపిసోడ్ లోనే తన వివాహ జీవితంలోని రహస్యాలను బయటపెట్టి, భర్త గోవిందాకు గతంలో పలువురితో ఎఫైర్లు ఉన్నాయని అంగీకరించారు. ఈ వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు బాలీవుడ్ వర్గాల్లో తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారాయి. షోలో భాగంగా హోస్ట్ ఫరా ఖాన్, సునీత గురించి గతంలో వచ్చిన కొన్ని వార్తా కథనాల హెడ్ లైన్స్ ను చదివి వినిపించారు. అందులో “నాకు గోవిందాలాంటి కొడుకు కావాలి కానీ, భర్త కాదు” అనే హెడ్ లైన్ పై వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. దీనిపై సునీత స్పందిస్తూ, “ప్రేమలో ఉన్నప్పుడు అన్నీ భరించాలి. చి చి (గోవిందా ముద్దుపేరు) తన జీవితంలో ఎన్నో ఎఫైర్లు నడిపాడు. నిజానికి హీరో హీరోయిన్లకు ఇలాంటివి సాధారణమే. ఇన్నేట్లుగా నేను చి చికి అండగా నిలబడ్డాను కాబట్టి, అతని లాంటి కొడుకు నాకు పుట్టాలని కోరుకుంటున్నాను” అని సునీత తన మనసులోని మాటను నిర్మహమాటంగా చెప్పారు. ఆ తర్వాత సహా హోస్ట్ రితేష్ దేశ్ ముఖ్ మరో హెడ్ లైన్ ను చదివారు. “భార్యభర్తలు కలిసున్నంత వరకు కళ్లతో కాల్చుకోవాలి. కానీ మూడో వ్యక్తి వస్తే మోకాళ్లపై కాల్చాలి” అనే హెడ్ లైన్ పై సునీత స్పందిస్తూ గోవిందాకు సరదాగా హెచ్చరిక జారీ చేశారు. “చి చి వింటున్నావా... జాగ్రత్తగా విను. జీవితంలోకి ఎవరైనా మూడో వ్యక్తి వస్తే మోకాళ్లపైనే బుల్లెట్ తగులుతుంది. నేను అబద్ధం చెప్పడం లేదు” అని అన్నారు. గతంలో జరిగిన ఓ సంఘటన గురించి ప్రస్తావిస్తూ.. “ఆ సమయంలో నేను అసలు ముంబైలోనే లేను. చాలా మంది నేనే కాల్చానని అన్నారు. కానీ, నేను ఖాటు శ్యామ్ లో ఉన్నాను” అని సునీత గుర్తుచేసుకున్నారు. గోవిందా, సునీత అహుజాల వివాహం 1987లో జరిగింది. అయితే, దాదాపు రెండేళ్ల పాటు వీరి పెళ్లి విషయాన్ని గోప్యంగా ఉంచారు. తమ కుమార్తె దీనా అహుజా పుట్టిన తర్వాతే వివాహ విషయాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ దంపతులకు యశవర్తన్ అహుజా అనే కుమారుడు కూడా ఉన్నాడు. ఎన్నో ఏళ్లుగా ఆదర్శ దంపతులుగా పేరు తెచ్చుకున్న వీరి బంధంలో ఇన్ని చీకటి కోణాలు ఉన్నాయని సునీత స్వయంగా చెప్పడంతో బాలీవుడ్ షాక్ గురైంది. ప్రస్తుతం ఆమె వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి.

## స్వీయ దర్శకత్వంలో రామ్ కొత్త సినిమా... నేడే ప్రారంభం

కృష్ణ పోతినేని నిర్మాతగా రాపో సినిమాటిక్స్ బ్యానర్ పై నిర్మాణం

ఎనర్జిటిక్ స్టార్ రామ్ పోతినేని హీరోగానే కాకుండా ఇప్పుడు దర్శకుడిగా కూడా తన సత్తా చాటేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. ఆయన నటిస్తూ, స్వయంగా దర్శకత్వం వహిస్తున్న కొత్త చిత్రం #RAPO23 రేపు (జూన్ 29) గ్రాండ్ పూజా కార్యక్రమంతో అధికారికంగా ప్రారంభం కానుంది. ఈ విషయాన్ని చిత్రబృందం సోషల్ మీడియా ద్వారా ప్రకటించింది. ఈ సినిమాకు రామ్ పోతినేని కేవలం హీరో, దర్శకుడే కాదు.. కథ కూడా ఆయనే అందిస్తుండటం విశేషం. సైకలాజికల్ యాక్షన్ జానర్ లో ఈ ప్రాజెక్ట్ తెరకెక్కుతుంది. రామ్ పోతినేని సోదరుడు కృష్ణ పోతినేని ‘రాపో సినిమాటిక్స్’ అనే సొంత బ్యానర్ పై ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ప్రముఖ సినిమాటోగ్రాఫర్ తిరు ఈ చిత్రానికి కెమెరామెన్ గా పనిచేయనున్నారు. ఈ సినిమాపై అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. పూజా కార్యక్రమం ముగిసిన వెంటనే రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. నటుడిగా ఎంతో క్రేజ్ సంపాదించుకున్న రామ్, దర్శకుడిగా ఎలాంటి మ్యాజిక్ చేస్తాడో చూడాలని సినీ వర్గాలు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నాయి.



## ఐశ్వర్య--రాణి స్నేహం.. చివరకు ఎందుకు దూరమైంది?

45 రోజుల ప్రపంచ పర్యటనతో మొదలైన అనుబంధం.. ‘చల్లే చల్లే’తో ముగిసిన స్నేహం బాలీవుడ్ లో ఒకప్పుడు మంచి స్నేహితులుగా గుర్తింపు పొందిన నటి ఐశ్వర్య రాయ్ బచ్చన్, రాణి ముఖర్జీల మధ్య ఉన్న అనుబంధం గురించి ఐశ్వర్య గతంలో చేసిన వ్యాఖ్యలు మరోసారి వైరల్ అవుతున్నాయి. ఇద్దరి స్నేహం ఎలా మొదలై, తర్వాత ఎందుకు దూరమైందనే అంశం ఇప్పుడు మరోసారి చర్చనీయాంశమైంది. గతంలో ఓ టెలివిజన్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఐశ్వర్య మాట్లాడుతూ.. ప్రపంచ పర్యటన సందర్భంగా దాదాపు 45 రోజుల పాటు కలిసి ప్రయాణించడం, ఒకేచోట బస చేయడం, కుటుంబాలతో కలిసి సమయం గడపడం వల్ల

తమ మధ్య మంచి స్నేహం ఏర్పడిందని తెలిపారు. రాణి చాలా అప్యాయంగా, స్నేహపూర్వకంగా ఉండేదని, సినీ పరిశ్రమలో హీరోయిన్లు స్నేహితులుగా ఉండలేరనే అభిప్రాయం నిజం కాదని ఆమె అప్పట్లో పేర్కొన్నారు. “ప్రపంచ పర్యటనలో కలిసి పనిచేసిన రోజులు మా అనుబంధాన్ని మరింత బలపరిచాయి. అప్పటి నుంచి మేము నిరంతరం సంప్రదింపులు కొనసాగించాం” అని ఐశ్వర్య వెల్లడించారు. అదే కార్యక్రమానికి అనారోగ్య కారణాలతో హాజరు కాలేకపోయిన రాణి ముఖర్జీ వీడియో సందేశం పంపించారు. “నువ్వంటే నాకు చాలా ఇష్టం. మన స్నేహం ఎప్పటికీ కొనసాగుతుంది” అంటూ ఐశ్వర్యపై తన అభిమానాన్ని వ్యక్తం చేశారు. అయితే, ఈ స్నేహం

ఎక్కువకాలం కొనసాగలేదు. 2003లో విడుదలైన ‘చల్లే చల్లే’ సినిమా సమయంలో ఇద్దరి మధ్య విభేదాలు చోటుచేసుకున్నట్లు బాలీవుడ్ లో ప్రచారం జరిగింది. ఆ చిత్రంలో తొలుత హీరోయిన్ గా ఐశ్వర్యను ఎంపిక చేసినప్పటికీ, అనంతరం ఆమె స్థానంలో రాణి ముఖర్జీని తీసుకోవడం ఇద్దరి మధ్య దూరం పెరగడానికి కారణమైందని సినీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఆ ఘటన తర్వాత ఇద్దరూ తమ తమ కెరీర్లతో బిజీ అయిపోగా, ఒకప్పుడు అందరి దృష్టిని ఆకర్షించిన వారి స్నేహం క్రమంగా ముగిసిపోయింది. బాలీవుడ్ లో అత్యంత చర్చనీయాంశమైన స్నేహ విరామాల్లో ఐశ్వర్య--రాణి అనుబంధం కూడా ఒకటిగా నిలిచిపోయింది.