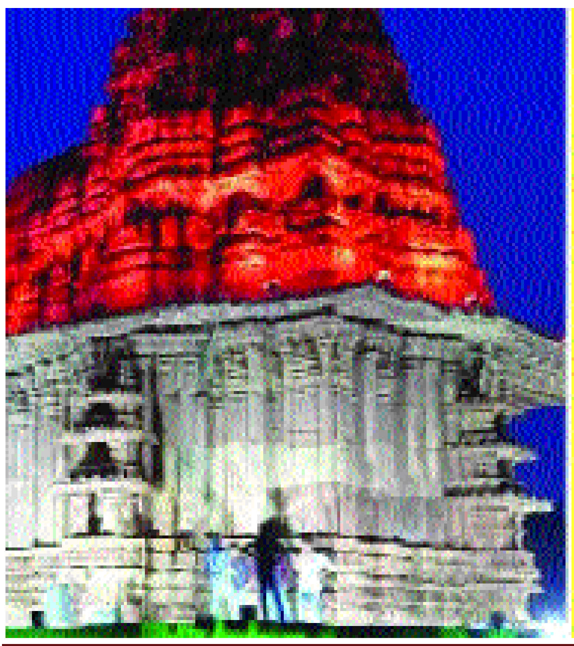


మన దునియా

RNI Number
TELTEL/2023/85680

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

రిపోర్టర్లు కావలెను

తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

మన దునియా

ఇంకెందుకు ఆలస్యం...
9490056011,9603969335

సంపుటి : 3 | సంచిక : 315 | జులై 13 సోమవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

అడ్డ... దారులో ఆర్ఎస్జె...?

నిర్లక్ష్యంతో ప్రజల భద్రత ప్రశ్నార్థకమా..?

- అనుమతులు లేకుండానే నిర్మాణం జరుగుతోందా..?
- గ్యాస్ లైన్ నిబంధనలను పట్టించుకోకుండా నిర్మాణాలా..?
- ప్రేక్షక పాత్ర పోషిస్తున్న సంబంధిత అధికారులు..?
- అధికారుల నిర్లక్ష్యంతో ప్రజల భద్రత ప్రశ్నార్థకమా..?

మన దునియా,ములుగు జిల్లా మల్లంపల్లి:జులై 12

ములుగు జిల్లా మల్లంపల్లి మండలంలో ఆర్ఎస్జె పేరుతో జరుగుతున్నట్లు చెప్పబడుతున్న నిర్మాణ పనులపై పలు సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. సంబంధిత శాఖల నుంచి అవసరమైన అనుమతులు పొందకుండానే నిర్మాణం కొనసాగుతోందనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి.స్థానికుల ప్రకారం, నిర్మాణం జరుగుతున్న ప్రాంతంలో గ్యాస్ లైన్ ఉన్నప్పటికీ, భద్రతా నిబంధనలు పాటించకుండా పనులు జరుగుతున్నాయనే ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. గ్యాస్ లైన్కు నిర్దేశించిన భద్రతా దూరం పాటించబడిందా? సంబంధిత సంస్థల నుంచి అవసరమైన అనుమతులు, నిరభ్యంతర ధ్రువపత్రాలు (చీూజలు) తీసుకున్నారా? అనే విచారణ సందేహాలు తలెత్తుతున్నాయి.ఈ అంశంపై సంబంధిత అధికారులకు ఫిర్యాదులు వెళ్లినట్లు స్థానికులు చెబుతున్నప్పటికీ, ఇప్పటివరకు సమగ్ర తనిఖీలు లేదా అధికారిక చర్యలు కనిపించడం లేదని వారు అంటున్నారు. దీంతో అధికారులు ప్రేక్షక పాత్ర పోషిస్తున్నారనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి.ఒకవేళ నిర్మాణం నిబంధనలకు విరుద్ధంగా

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

నీళ్లు అడిగితే నెత్తురు చల్లుతా అంటవా.. రక్త పిశాచీ.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై కేటీఆర్ ధ్వజం

సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ నిప్పులు చెరిగారు. నీళ్లు అడిగితే నెత్తురు చల్లుతా అంటవా.. రక్త పిశాచీ అంటూ మండిపడ్డారు. ఇంకా తీరలేదా మీ రక్తదాహం ? 60 ఏండ్లు పీడించి తెలంగాణ నెత్తురు తాగారు కదా.. సరిపోలేదా? తెలంగాణ రక్తం రుచిమరిగిన తోడేలు కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఇంకెంత రక్తం కావాలి? అంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ పిల్లల్ని పిట్టల్ని కాల్చినట్టు కాల్చిపారేసి ఎన్ కౌంటర్ల పేరుతో నెత్తుటేళ్లు పారించిన నరహంతకులు మీరు అంటూ కాంగ్రెస్ నాయకులపై కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. 1952లో ఏడుగురు యువకులను కాల్చిచంపి రక్తం కళ్లజూసిన రాక్షసులు మీరు.. 1969లో 369 మంది ముద్దుబిడ్డలపై తూటాలు కురిపించి రక్తం పారించిన ఖూనీకోర్లు మీరు.. మలిదశ పోరాటంలో వేయిమందిని బలితీసుకున్న

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

కేంద్ర ఎన్నికల సంఘానికి టిఆర్ఎస్ పార్టీ అధినేత కవిత లేఖ!

మన దునియా,హైదరాబాద్:జులై 12

తెలంగాణ రక్షణ సేన పార్టీ రిజిస్ట్రేషన్ను తక్షణమే ఆమోదించి, గుర్తింపు ఇవ్వాలని కేంద్ర ఎన్నికల సంఘాన్ని ఆపార్టీ అధ్యక్షురా లు కల్వకుంట్ల కవిత కోరారు. ఈ మేరకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘానికి తెలంగాణ రక్షణ సేన ప్రధాన కార్యదర్శి అనిల్ కుమార్, లేఖ రాశారు. పార్టీ రిజిస్ట్రే షన్ ను వ్యతిరేకిస్తూ వచ్చిన వెయ్యి అభ్యం తరాలను తమకు పంపాలని కోరారు. అభ్యంతరాల కాపీలు ఇవ్వకుండా సమాధా నం ఎలా

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీలపై కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు.

మన దునియా,హైదరాబాద్:జులై 12

కాళేశ్వరంపై కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ నేతలు డ్రామాలు చేస్తున్నారని సెటైర్లు గుప్పించారు. 'కాంగ్రెస్ డైరెక్షన్.. బీఆర్ఎస్ యాక్షన్ మూవీ.. రక్త కన్నీరు-2' అని ఎద్దేవా చేశారు. తెలంగాణ ప్రజలకు రెండు పార్టీల నేతలు రక్తకన్నీరు సినిమా చూపిస్తున్నారని విమర్శించారు. 'రక్త కన్నీరు' నాగభూషణాన్ని మించి నటనలో జీవిస్తున్నారని వ్యంగ్యంగా మాట్లాడారు. బీఆర్ఎస్ కాళేశ్వరం పేరుతో రూ.లక్ష కోట్ల ప్రజాధనాన్ని నీళ్ల పాల్జేసిందని ఆరోపించారు.

కాళేశ్వరాన్ని కాంగ్రెస్ కోమాలోకి నెట్టింది..

ఎన్డీఎస్ఏ నివేదిక ఇచ్చి ఏళ్లు గడుస్తున్నా చర్యలు తీసుకోకుండా కాంగ్రెస్ సర్కార్ కాళేశ్వరాన్ని కోమాలోకి నెట్టిందని బండి సంజయ్ ఎద్దేవా

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

అబద్ధాల్లో రేవంత్ రెడ్డితో పోటీ పడలేం : హరీశ్ రావు

రైతుల పంట పొలాల్లో నీళ్లు పారించండి ముఖ్యమంత్రి అంటే మా రక్తాన్ని పారిస్తా అని రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతున్నాడు. ఇది ఒక ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడాల్సిన బాధ్యతేనా..? అని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్ హరీశ్ రావు ప్రశ్నించారు. తెలంగాణ భవన్లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో హరీశ్ రావు మాట్లాడుతూ.. నీళ్లు కావాలని మేం అడిగితే రక్తం కావాలె అని రేవంత్ రెడ్డి అడుగుతున్నడు. సరే నీకు రక్తం కావాలంటే కూడా ఇస్తం.. మేమేం వెనుకాడేటోళ్లం కాదు.. నీకు నీళ్లివ్వడానికి అడ్డమైతే మేం రక్తం ఇవ్వడానికి కూడా మేం సిద్దంగా ఉన్నామన్నారు. సీఎం రేవంత్ భాష శాడిస్ట్ మాట్లాడే భాషలా ఉన్నాయన్నారు. అబద్ధాల్లో రేవంత్ రెడ్డితో పోటీ పడలేం..

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

కేంద్ర ఎన్నికల సంఘానికి టిఆర్ఎస్ పార్టీ అధినేత కవిత లేఖ!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

చెప్పగల మని ప్రశ్నించారు. దేశంలో ఒకే రకమైన పేర్లతో వందలాది పార్టీలు ఉన్నప్పుడు.. తమ పార్టీ విషయం లోనే అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేయడం సరి కాదన్నారు. ప్రజాప్రాతి నిధ్య చట్టం, 1951 లోని సెక్షన్ 29ఏ కింద ప్రతిపాదిత తెలంగాణ రక్షణ సేన పార్టీ గుర్తిం పు దరఖాస్తును ఆమో దించి, నిష్పాక్షికమైన ఉత్తర్వులు జారీ చేయాలని కేంద్ర ఎన్నికల సంఘాన్ని విజ్ఞప్తి చేశారు. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం తొలుత కేటాయించిన పేరుతోనే 105 నియోజకవర్గంలో పార్టీ జెండాలు ఎగర వేశామని ఇప్పుడు పేరు మార్చమంటే అన్యాయమన్నారు. తెలంగాణలో ఒకే రకమైన పేరుతో పలు పార్టీలకు గుర్తింపు ఇచ్చారని, తెలంగాణ రక్షణ సేన పార్టీ పైనే అభ్యంతరాలు ఎందుకని వారు ప్రశ్నించారు.

అడ్డా... దారులో ఆర్ఎస్జె...?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

జరుగుతున్నట్లు తేలితే, బాధ్యులపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటారు? ప్రజల భద్రతకు సంబంధించిన అంశాలపై సంబంధిత శాఖలు ఎలాంటి చర్యలు చేపడతాయి? అనే విషయాలపై అధికారులు స్పష్టత ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉంది.

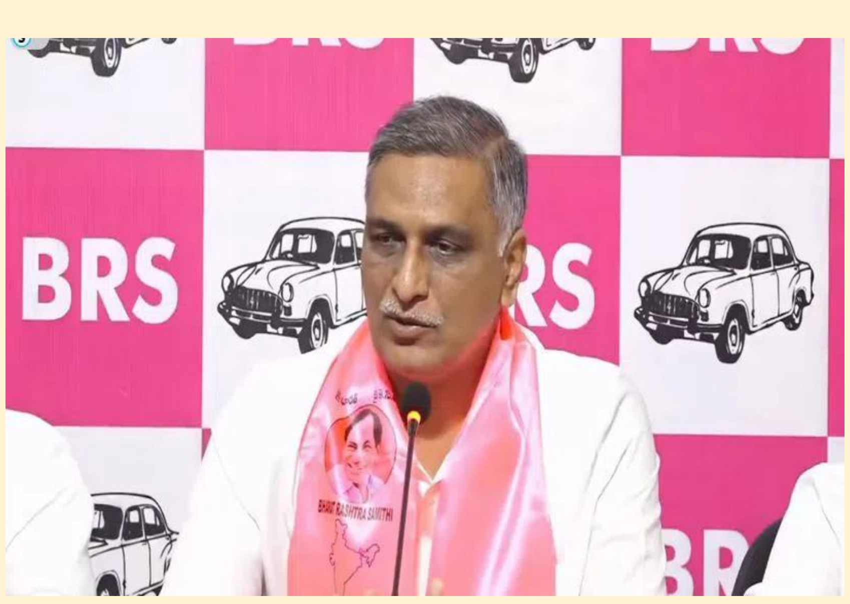
నీళ్లు అడిగితే నెత్తురు చల్లుతా అంటవా.. రక్త పిశాచీ.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై కేటీఆర్ ధ్వజం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మృగాలు మీరు అని అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ చేతులు తెలంగాణ బిడ్డల రక్తంతో తడిచినై..! కాంగ్రెస్ రక్కసి కోరలకు తెలంగాణ నెత్తుటి మరకలు అంటినై అని వ్యాఖ్యానించారు. నీకు మా రక్తం ఎంత కావాలంటే అంత పంపిస్తాం..కానీ, నువ్వు రైతులకు నీళ్లు ఇవ్వు అని సూచించారు. పేగులు తెగేదాకా రాష్ట్రం కోసం కొట్లాడిన వాళ్లం.. రైతుల కోసం ఎంత రక్తమైనా ధారపోయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. నీళ్లలో నిప్పులు పుట్టించి జలసాధన పోరాటాలు చేసిన వాళ్లమని తెలిపారు. నెత్తురు ఇస్తేనే.. నీళ్లు ఇస్తాం అని కర్కశ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కోరుతుంటే మా నెత్తురు ధారపోస్తామని తెలిపారు. మీ రక్తదాహం తీర్చుకోని.. ఎండుతున్న పొలాల జలదాహం తీర్చండని సూచించారు.

అబద్ధాల్లో రేవంత్ రెడ్డితో పోటీ పడలేం : హరీశ్ రావు

సీఎం మాటలు వింటే ఆయనలో ఒక సైకో కనిపిస్తున్నారు. పొలాల్లో నీళ్లు పారించమంటే బూతులు పారిస్తున్నారు. నిన్న బోధి పెవీలియన్‌లో మాట్లాడిండు.. పేరేమో బోధి పెవీలియన్.. మాటలేమో హింసను ప్రేరేపించి హింసను తలపించే మాటలు నిన్న ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడిండు. ఆ మధ్య హిట్లర్ తనకు ఆదర్శం అన్నాడు. అందుకే హిట్లర్ తరహాలు ఒక హంతక భాష మాట్లాడుతున్నడు. కానీ ఒకటి మాత్రం నిజం.. ఫైనల్‌గా పాపం పండిన్నాడు హిట్లర్‌కు ఏ గతి పట్టిందో రేవంత్ రెడ్డి నీకు కూడా అదే గతి పడ్తదని హెచ్చరించారు.జుఞవఏభ్అజవ ఇలాంటి భాష ఎవడు మాట్లాడుతడు.. ఫ్రస్టేషన్ ఉన్నవాడు. విషయం లేనటువంటి వాడు.. సమాధానం చెప్పలేనట్వంటి వాడు.. సమాధానం ఉంటే, విషయముంటే, పరిజ్ఞానం ఉంటే సత్తా ఉంటే విషయం మీద మాట్లాడుతడు.. నువ్వు జారుడు బండ మీద జారిపోతున్నవ్. నీకు ఓటమి తప్పదు అని ఫ్రస్టేషన్‌లో ఊగిపోతున్నవ్. బూతు భాష మాట్లాడుతున్నవ్. నిజంగా విషయముంటే ఒప్పిస్తవ్.. మెప్పిస్తవ్. విషయం లేదు కనుకనే బూతులను అందుకుంటున్నవ్ అని రాష్ట్ర ప్రజలందరూ కూడా అర్థం చేసుకుంటున్నారు. సీఎం మాటలు విన్న తర్వాత షాబాద్‌లో ముగ్గురు పసిపిల్లలను, ముగ్గురు పెద్దవాళ్లను ఆరుగురిని గొంతు కోసి కిరాతకంగా హత్య చేసిన ఆ రాజ్ కుమార్‌కు రేవంత్ రెడ్డికి మధ్య పెద్ద తేడా కనిపించడం లేదన్నారు హరీశ్ రావు



కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీలపై కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు.

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

చేశారు. ఈ రెండు పార్టీల పాపాలకు తెలంగాణ రైతన్నలే బలవుతున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ చేతకానితనాన్ని ఎన్డీఎస్ఏపై నెట్టడం సిగ్గుచేటని విమర్శించారు. ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించడం ఇకనైనా మానుకోవాలని హితవు పలికారు. డ్యామ్ సేఫ్టీ యాక్ట్-2021 ప్రకారం బ్యారేజీల యజమాని తెలంగాణ ప్రభుత్వమేనని స్పష్టం చేశారు. ఎన్డీఎస్ఏ, సీడబ్ల్యూసీ కమిటీలు సలహాలు మాత్రమే ఇస్తాయనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలని పేర్కొన్నారు.

బ్యారేజీ మరమ్మతులు చేయాల్సింది కాంగ్రెస్ సర్కార్‌నే..!!

బ్యారేజీ మరమ్మతు పనులు చేయాల్సింది కాంగ్రెస్ సర్కార్‌నే... బాధ్యత వహించాల్సింది కూడా ఈ ప్రభుత్వానిదేనని బండి సంజయ్ స్పష్టం చేశారు. కాళేశ్వరంపై ఎన్డీఎస్ఏ ఇప్పటికే మూడుసార్లు నివేదిక ఇచ్చినా ఎందుకు చర్యలు తీసుకోలేదు? అని ప్రశ్నించారు. పునరుద్ధరణ చర్యలు చేపట్టాలని పదేపదే చెప్పినా ఎందుకు పెడచెవిన పెడుతున్నారు? అని ధ్వజమెత్తారు. కాంగ్రెస్ సర్కార్ చేతగానితనాన్ని కేంద్రంపై నెట్టడం సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సర్కార్‌కు అలవాటుగా మారిందని మండిపడ్డారు. కాళేశ్వరంలో రూ.లక్ష కోట్ల అవినీతి జరిగిందని, బాధ్యులను జైల్లో వేస్తామని గతంలో కాంగ్రెస్ ప్రకటించలేదా? అని ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు. అధికారంలోకి వచ్చాక రూ.లక్ష కోట్ల అవినీతిపై విచారణ జరపకుండా రూ.9 వేల కోట్ల అవినీతిపై విచారణకే పరిమితమైంది నిజం కాదా? అని నిలదీశారు. ఆ కేసులో సూత్రధారులను అరెస్ట్ చేసి జైల్లో వేయకుండా సీబీఐ దర్యాప్తు చేయాలంటూ కేంద్రంపై రుద్ది తప్పుకున్నది నిజం కాదా? అని అడిగారు. కాళేశ్వరంపై విజిలెన్స్ నివేదిక ఇస్తే ఎందుకు చర్యలు తీసుకోవడం లేదు? అని బండి సంజయ్ ప్రశ్నించారు.

విజిలెన్స్ నివేదికను బయటపెట్టే దమ్ముందా?!!

అసలు విజిలెన్స్ నివేదికను బయటపెట్టే దమ్ముందా? అని బండి సంజయ్ కుమార్ ప్రశ్నించారు. బీఆర్ఎస్ పాపాలను రేవంత్‌రెడ్డి మోయడం వెనుక మతలబు ఏమిటి? అని నిలదీశారు. తెలంగాణ ప్రజలకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వెంటనే సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. కాళేశ్వరం మరమ్మతుల విషయంలోనూ రెండున్నరేళ్లు జాప్యం చేసింది మీరు కదా? అని ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు. ప్రజల నుంచి ఒత్తిడి వస్తుంటే చర్చను దారి మళ్లించేందుకు ఎన్డీఎస్ఏకు అప్పగిస్తామంటూ కేంద్రంపై నెట్టాలని చూస్తున్నారని ఆగ్రహించారు. బీఆర్ఎస్ పదేళ్ల అవినీతి, నిర్లక్ష్యం, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ అసమర్థతతో గోదావరి జలాలను తెలంగాణ ప్రజలు వినియోగించుకోలేని దుస్థితి ఏర్పడిందని తెలిపారు. ఇప్పటికైనా రాజకీయ డ్రామాలు పక్కనపెట్టాలని హితవు పలికారు. ఎన్డీఎస్ఏ సిఫార్సులను యుద్ధప్రాతిపదికన అమలు చేయాలని సూచించారు. మేడిగడ్డ, అన్నారం, సుందిళ్ల బ్యారేజీల పునరుద్ధరణను వేగవంతం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో తెలంగాణ రైతుల ఆగ్రహానికి కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ బలికాక తప్పదని బండి సంజయ్ కుమార్ హెచ్చరించారు.

విద్యార్థులకు సీఎం విజయ్ సత్కారం.. టీవీకే ఆధ్వర్యంలో విద్యా పురస్కారాలు

టీవీకే పార్టీ ఆధ్వర్యంలో విద్యా పురస్కారాల ప్రదానం
10, 12వ తరగతి టాపర్లను సత్కరించనున్న సీఎం విజయ్
ప్రతి నియోజకవర్గంలోని ముగ్గురు టాపర్లకు బంగారు పతకాలు
ముఖ్యమంత్రి అయ్యాక తొలిసారిగా కార్యక్రమం నిర్వహణ
ఇది ప్రభుత్వ కార్యక్రమం కాదని, పార్టీదేనని స్పష్టత

తమిళగ వెట్రి కజగం (టీవీకే) పార్టీ అధినేత, ముఖ్యమంత్రి సి. జోసెఫ్ విజయ్ తన పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహించే విద్యా పురస్కారాల ప్రదానోత్సవ కార్యక్రమాన్ని ఈ ఏడాది కూడా కొనసాగించనున్నారు. 10, 12వ తరగతి స్టేట్ బోర్డ్ పరీక్షల్లో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులను ఆయన స్వయంగా సత్కరించనున్నారు. ఈ నెలాఖరున లేదా ఆగస్టు మొదటి వారంలో చెన్నై వేదికగా ఈ భారీ కార్యక్రమం జరగనుంది. విజయ్ ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత ఈ అవార్డుల ప్రదానోత్సవం జరగడం ఇదే తొలిసారి. 2023లో టీవీకే పార్టీ ఈ కార్యక్రమాన్ని లాంఛనంగా ప్రారంభించింది. ఇందులో భాగంగా ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో చదివి, ప్రతి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం నుంచి అగ్రస్థానంలో నిలిచిన మొదటి ముగ్గురు విద్యార్థులను ఎంపిక చేసి, వారికి బంగారు పతకాలు, ప్రశంసా పత్రాలు, ఇతర బహుమతులను అందజేస్తారు. ఈ వేడుకకు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులను కూడా ప్రత్యేకంగా ఆహ్వానించనున్నారు. మహాబలిపురంలోని ఒక ప్రైవేట్ వేదికపై ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించే అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే ఇందుకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లు తుది దశకు చేరుకున్నాయి. అర్హులైన విద్యార్థులను గుర్తించి, వారిని కార్యక్రమానికి తీసుకువచ్చే బాధ్యతలను పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శులకు అప్పగించినట్లు పార్టీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఎన్నికల్లో పార్టీ విజయం సాధించిన నేపథ్యంలో ఈ కార్యక్రమం నిలిచిపోవచ్చనే ఊహాగానాలు వెలువడినప్పటికీ, ఇది ప్రభుత్వ అధికారిక కార్యక్రమం కాదని, కేవలం టీవీకే పార్టీ తరపున వ్యక్తిగత చొరవతోనే కొనసాగుతుందని నాయకులు స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమ తేదీ, వేదికకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను త్వరలోనే అధికారికంగా ప్రకటించనున్నారు.

బీజేపీ చరిత్రలో ఇదే తొలిసారి.. అభ్యర్థి భయపడి పారిపోయాడు: ప్రశాంత్ కిశోర్

బీహార్ రాజకీయాల్లో జన సురాజ్ పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు ప్రశాంత్ కిశోర్ (పీకే) మరోసారి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. బంకీపూర్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గానికి జరగనున్న ఉపఎన్నికలో బీజేపీ అభ్యర్థి తన నామినేషన్‌ను ఉపసంహరించుకోవడంపై తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. బీజేపీ చరిత్రలోనే ఇది అపూర్వమైన ఘట్టమని, ఓటమి భయంతోనే వారి అభ్యర్థి బరి నుంచి పారిపోయాడని ఆరోపించారు. ఇదే స్థానం నుంచి పీకే స్వయంగా పోటీ చేస్తుండటంతో ఈ వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి. బంకీపూర్ ఉపఎన్నిక కోసం బీజేపీ తొలుత భారతీయ జనతా యువమోర్చా (బీజేవైఎం) రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు అభిషేక్ కుమార్ సిన్హాను తమ అభ్యర్థిగా ప్రకటించింది. అయితే, నామినేషన్ దాఖలు చేసిన మరుసటి రోజే ఆయన 'కుటుంబ కారణాల'తో పోటీ నుంచి తప్పుకుంటున్నట్లు ప్రకటించడం రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశమైంది. దీంతో వెంటనే స్పందించిన బీజేపీ అధిష్ఠానం, యువజన విభాగం నేత నీరజ్ కుమార్ సిన్హాను కొత్త అభ్యర్థిగా బరిలోకి దించింది. ఈ నియోజకవర్గానికి జులై 30న పోలింగ్ జరగనుండగా, ఆగస్టు 3న ఫలితాలు వెలువడనున్నాయి. ఈ పరిణామంపై ప్రశాంత్ కిశోర్ విలేకరులతో మాట్లాడుతూ "ఇప్పటిదాకా దేశంలో బీజేపీ ఒత్తిడికో, భయానికో గురై ఇతర పార్టీల అభ్యర్థులు పోటీ నుంచి తప్పుకోవడం చూశాం. కానీ, చరిత్రలో మొదటిసారిగా బీజేపీ అభ్యర్థే భయపడి ఎన్నికల బరి నుంచి పారిపోయాడు. ఇది ప్రజాస్వామ్య బలానికి, ప్రజల నమ్మకానికి నిదర్శనం" అని వ్యాఖ్యానించారు. ప్రజలు ఇప్పుడు మార్పును కోరుకుంటున్నారని, బీజేపీకి వారి సొంత కోటలోనే గుణపాఠం చెప్పడానికి సిద్ధమయ్యారని పీకే అన్నారు. అంతటితో ఆగకుండా, బీహార్ ముఖ్యమంత్రి సమ్రాట్ చౌదరిపై కూడా పీకే తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. "ఆయన ప్రవర్తన, క్యారెక్టర్, ప్రజల్లో ఉన్న ఇమేజ్ చూస్తే బీహార్ ప్రజలు ఆయనను సీఎంగా అంగీకరించే ప్రసక్తే లేదు. ముఖ్యమంత్రి ఏ వర్గం నుంచైనా రావచ్చు, అది సమస్య కాదు. కానీ సమర్థుడైన, అర్హుడైన వ్యక్తిని ఎన్నుకోవడమే ముఖ్యం" అని స్పష్టం చేశారు. కాగా, బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు నితిన్ నబీన్ రాజ్యసభకు ఎన్నిక కావడంతో బంకీపూర్ స్థానానికి ఉపఎన్నిక అనివార్యమైంది. గత ఐదు పర్యాయాలుగా నితిన్ నబీన్ ఇక్కడి నుంచి వరుసగా విజయం సాధిస్తుండటంతో ఇది బీజేపీకి కంచుకోటగా పేరుగాంచింది. అయితే, ఈసారి ప్రశాంత్ కిశోర్ నేరుగా బరిలోకి దిగడంతో ఈ ఉపఎన్నిక పోరు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆసక్తికరంగా మారింది. బీజేపీ కొత్త అభ్యర్థి నీరజ్ కుమార్ సిన్హా సోమవారం తన నామినేషన్ దాఖలు చేయనున్నారు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
జులై । సోమవారం । 13 । 2026

కాళేశ్వరం అవినీతిపై చర్యలు ఎక్కడ?: కిషన్ రెడ్డి

మన దునియా,హైదరాబాద్:జులై 12

హైదరాబాద్: కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి.. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. ఏబీఎన్ ఆంధ్రజ్యోతితో ఆయన మాట్లాడుతూ.. కేసీఆర్ కుటుంబ సభ్యులతో రేవంత్ రెడ్డికి రహస్య సంబంధాలు ఉన్నాయని అన్నారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వస్తే కేసీఆర్ కుటుంబం నుంచి లక్ష కోట్ల రూపాయలు వసూలు చేస్తామని చెప్పారని, ఆ హామీ ఏమైందని ప్రశ్నించారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులో జరిగిన అక్రమాలు, బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో చోటుచేసుకున్న అవినీతి వ్యవహారాలపై ఎందుకు చర్యలు తీసుకోవడం లేదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని ప్రశ్నించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి విచారణ సంస్థలు లేవా? లేక విచారణను ప్రభుత్వం ఉద్దేశపూర్వకంగా అడ్డుకుంటోందా? అని నిలదీశారు. బీజేపీ ఎంపీలు, ప్రజాప్రతినిధులను విమర్శించే ముందు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవాలని కిషన్ రెడ్డి సూచించారు.

సింగరేణి భరోసా యాత్ర

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేందుకు సోమవారం నుంచి రెండు రోజుల పాటు 'సింగరేణి భరోసా యాత్ర' నిర్వహిస్తున్నట్లు కిషన్ రెడ్డి ప్రకటించారు. ఈ యాత్రలో బీజేపీకి చెందిన ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు అందరూ పాల్గొంటారని తెలిపారు.కాచిగూడ డివిజన్‌లో నిర్వహించిన పాదయాత్ర అనంతరం కిషన్ రెడ్డి.. పలు కీలక విషయాలు వెల్లడించారు. సికింద్రాబాద్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ పరిధిలో ప్రతి శనివారం, ఆదివారం బస్తీల్లో పర్యటిస్తూ ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకుంటున్నానని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ అధికారులు కూడా పాల్గొంటున్నారని చెప్పారు.అంబర్‌పేట్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలోని పలు డివిజన్లలో బస్తీలను సందర్శించిన సందర్భంగా స్థానికులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకున్నట్లు కిషన్ రెడ్డి వెల్లడించారు. వర్షాకాలం ప్రారంభమైన తర్వాత అనేక రహదారులు దెబ్బతిన్నాయని, వీధిలైట్లు పనిచేయక బస్తీలు చీకట్లో మగ్గుతున్నాయని చెప్పారు. అధికారులకు పలుమార్లు సమాచారం ఇచ్చినా లైట్ల మరమ్మతులు, మార్పిడి పనుల్లో జాప్యం జరుగుతోందని విమర్శించారు. తాగునీటి సమస్య కూడా తీవ్రంగా ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు. వర్షాకాలం వచ్చినప్పటికీ వేసవిలో ఉన్నట్లుగానే చివరి బస్తీలు, ఇళ్ల వరకు తాగునీరు అందడం లేదని, దీనిపై ప్రజల్లో తీవ్ర అసంతృప్తి ఉందన్నారు. జీహెచ్ఎంసీ, జలమండలి అధికారులు వెంటనే స్పందించి సమస్యను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు.ఇళ్ల నిర్మాణం, పెన్షన్ల మంజూరుపై ప్రజలు తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉన్నారని కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు. గత ప్రభుత్వం డబుల్ బెడ్రూమ్ ఇళ్ల పేరుతో ప్రజలను మోసం చేసిందని, ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి చాలా కాలమైనా అర్హులకు పెన్షన్లు అందడం లేదని ప్రజలు తన దృష్టికి తీసుకొచ్చారని చెప్పారు. ఎన్నిసార్లు దరఖాస్తులు చేసినా ప్రయోజనం లేకపోయిందని ప్రజలు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ ఎన్నికల హామీల అమలుపైనా ఆయన ప్రశ్నలు సంధించారు. మహిళలకు నెలకు రూ. 2,500 ఆర్థిక సాయం, నిరుద్యోగ యువతకు రూ. 4,000 భృతి, యువతులకు స్కూటీలు, వివాహ సమయంలో తులం బంగారం వంటి హామీలను ప్రభుత్వం ఎప్పుడు అమలు చేస్తుందని ప్రజలు ప్రశ్నిస్తున్నారని తెలిపారు.హైదరాబాద్ అభివృద్ధిపై కూడా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని కిషన్ రెడ్డి విమర్శించారు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం మాదిరిగానే ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కూడా హైటెక్ సిటీ అభివృద్ధికే పరిమితమైందని ఆరోపించారు. సికింద్రాబాద్, అంబర్‌పేట్, సనత్‌నగర్, గౌలిగూడ, ఓల్డ్ సిటీ, ఖైరతాబాద్ వంటి ప్రాంతాల్లోని పేద, మధ్యతరగతి ప్రజల సమస్యలను ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదన్నారు. మౌలిక సదుపాయాల కల్పనలో ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని, అధికారులు వెంటనే స్పందించి ప్రజల సమస్యలు పరిష్కరించాలని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి కోరారు..

విశాఖలో భూకంపం!

మన దునియా,విశాఖ జిల్లా:జులై 12

సాగర నగరం ఆదివారం తెల్లవారు జామున ఒక్కసారి ఉలిక్కిపడింది, గాఢ నిద్రలో ఉన్న నగర వాసులకు ఒక్కసారిగా వారు పడుకున్న బెడ్లు ఇండ్లలోని వస్తువులు కదలడంతో ఏం జరు గుతుందో అర్థం కాలే దు, దీంతో ప్రాణ భయంతోజనాలు ఇండ్ల నుంచి రోడ్డు పైకి పరుగులు తీశారు. ఈ భూప్రకంపనలు వణుకు పుట్టించాయి. ఇంట్లో అప్పుడప్పుడే నిద్ర నుంచి లేస్తున్న వారు కొందరు.. వాకిం గ్ కోసం బయటకు వెళ్ళిన వారు మరి కొంత మంది భయ భ్రాంతులకు గురయ్యా రు. నగరంలోని పలు ప్రాంతాల్లో స్వల్ప భూ ప్రకంపనలు చోటు చేసుకున్నాయి. రిక్టర్ స్కేలుపై ఈ భూకంప తీవ్రత 4.5గా నమోదైనట్లు నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ సిస్మోలజీ, అధికారికం గా ప్రకటించింది. ఈ తెల్లవారుజామున 5:05:46 గంటలకు ఈ ఘటన జరిగినట్లు తెలుస్తుంది..సాగర్ నగర్, తాటి చెట్లపాలెం, సీతమ్మ ధార, అప్పు ఘర్ మాధవధార, పెద వాల్తేరు, ఎంవీపి కాలనీ, ఈస్ట్ పాయిం ట్ కాలనీ, హెచ్ బి కాలనీ, సహా పలు ప్రాంతాల్లో భూ ప్రకంపనలు సంభవించాయి.

బంగాళాఖాతంలో భూకంపకేంద్రం

భూప్రకంపనలు అధికారికంగా నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ సైస్మాలజీ ధ్రువీకరించింది. బంగాళాఖాతంలో పది కిలోమీటర్ల లోతులో సంభవించి నట్టు అధికారికంగా పేర్కొంది. కాకినాడకు తూర్పున 227 కిలోమీటర్ల దూరంలో సముద్రంలో ఈ భూకంప కేంద్రం ఉన్నట్టు నిర్ధారించింది.

వియత్నాంలో బోటు ప్రమాదం?

ముగ్గురు తెలుగు పర్యాటకులు జల సమాధి

మన దునియా,అమరావతి:జులై 12

వియత్నాంలో జరిగిన ఒక దుర్ఘటనలో 19 మంది మరణించగా.. వారిలో పదిమంది తమిళనాడుకు చెందిన వారేనని తెలిసింది, మిగతా వారిలో ముగ్గురు ఆంధ్రప్రదేశ్ కు చెందిన వారిగా గుర్తించారు. ఈ ఘటనపై ముఖ్య మంత్రి చంద్రబాబు స్పందిస్తూ..మృతుల మృతదేహాలను వారి స్వస్థలాలకు తరలిం చేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశిం చారు.వియత్నం ఫుక్వాక్ ద్వీపం సమీపంలో భారతీయ పర్యాట కులతో వెళ్తున్న బోటు ఒక్కసారిగా తీవ్రమైన అలలకు బోల్తా పడింది. ఈ ఘటనలో ఇప్పటి వరకు 19 మంది పర్యాటకులు జల సమాధి అయిన ట్లు సమాచారం. వెంటనే రంగంలోకి దిగిన సహాయ బృందాలు రక్షణ చర్యలు చేపట్టారు. స్థానిక అధికారులతో కలిసి నేవీ సిబ్బంది సహాయ చర్యలు చేపట్టారు. క్షతగాత్రులను ఆస్ప త్రికి తరలించారు. ఇందులో పలువురి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. భారత కాలమాన ప్రకారం ఉదయం 11: 30 గంటలకు బోటు ప్రమాదం జరిగినట్లుగా తెలుస్తోంది. ఓ మొబై ల్ కంపెనీ తరపున డీలర్స్ టూరిస్ట్‌లుగా వెళ్లారు. ఏపీ నుంచి 30, తెలంగాణ నుంచి 45 మంది వెళ్లారు.ఇక మృతుల వివరాల కోసం అధికారులు హెల్ప్‌లైన్లు ఏర్పాటు చేశారు. బాధిత కుటుంబాలు కంట్రోల్ రూమ్‌లను సంప్రదిం చాలని అధికారులు సూచించారు. 84 36 2817930, హనోయిలోని రెండవ కంట్రోల్ రూమ్‌నుం 84 91308 9165 నంబర్‌తో సంప్రదిం చవచ్చు. ఎలాంటి సహాయానికైనా, సందేహాలకైనా తాము అందుబాటులో ఉన్నామని భారత మిషన్ తెలిపింది.మొత్తం బోటులో 75 మంది భారతీయులు ఉండగా.. ఎక్కువగా తమిళనాడు వాసులు చనిపోయినట్లుగా తెలుస్తోంది. అయితే వారి పూర్తి వివరాలు, స్వస్థలాలు, కుటుంబ సభ్యుల సమాచారం సేకరిస్తున్నట్లు అధి కారులు తెలిపారు. భారత రాయబార కార్యాలయం కూడా వియత్నాం అధికారు లతో సంప్రదింపులు జరుపుతూ పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తోంది. బోటు ప్రమాదానికి గల కారణాలపై దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది. ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితులా, సాంకేతిక లోపమా?లేక మరే ఇతర కారణమా? అన్న కోణంలో అధి కారులు విచారణ చేపట్టారు.

కార్యకర్తల కుటుంబాలకు అండగా ఉంటా..చల్లా ధర్మారెడ్డి..

సంగెం మన దునియా జులై 12

పరకాల నియోజకవర్గం సంగెం మండలం కొత్తగూడెం గ్రామ బిఆర్ఎస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షులు ననుమాస హరిబాబు తండ్రి సారయ్య గారు ఇటీవలే మృతిచెందగా నేడు వారి కుటుంబసభ్యులను పరామర్శిం చి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియచేసిన పరకాల మాజీ ఎమ్మెల్యే చల్లా ధర్మారెడ్డి .ఈ సందర్భంగా సారయ్య చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించి వారి మృతికిగల కారణాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.కార్యకర్తల కుటుంబాలకు ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటానని మాజీ ఎమ్మెల్యే బరోసా కల్పించారు.ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, యూత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉత్సాహంగా కుంగ్ ఫు బెల్ట్ గ్రేడింగ్ పరీక్షలు

ఆత్మరక్షణకు క్రీడలు ఎంతో అవసరం

మన దునియా,, జూలై 12, మంచిర్యాల జిల్లా

మంచిర్యాల జిల్లా మందమర్రిలోని సింగరేణి హైస్కూల్ మైదానంలో ఆదివారం కుంగ్ ఫు విద్యార్థులకు 'బెల్ట్ గ్రేడింగ్ పరీక్షలు' అత్యంత ఉత్సాహంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని మాస్టర్ జెట్టి కృష్ణ పర్యవేక్షణలో ఘనంగా చేపట్టారు.ఈ కార్యక్రమానికి మందమర్రి పట్టణ ఏఎస్ఐ మిలన్ కుమార్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణులైన విద్యార్థులకు ఎల్లో, గ్రీన్, మెరూన్ బెల్టులతో పాటు సర్టిఫికెట్లను అందజేసి, వారిని అభినందించారు.ఈ సందర్భంగా గ్రాండ్ మాస్టర్ కంటేశ్వర్ అసిస్టెంట్ మాస్టర్ హరికృష్ణ మాట్లాడుతూ క్రీడల ప్రాముఖ్యతను వివరించారు.ఆత్మరక్షణ విద్య ప్రతి విద్యార్థి చిన్నతనం నుండే కుంగ్ ఫు వంటి ఆత్మరక్షణ విద్యలను నేర్చుకోవడం ద్వారా శారీరక, మానసిక దృఢత్వాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని వారు పేర్కొన్నారు.ఆపద సమయంలో రక్షణ అనుకోని ఆపదలు ఎదురైనప్పుడు తమను తాము రక్షించుకోవడానికి ఈ విద్య ఎంతో తోడ్పడుతుందని వివరించారు. విద్యాభివృద్ధి చదువులో నాలుగు గంటలు పడే శ్రమను, క్రీడల్లో చురుగ్గా ఉండే విద్యార్థులు కేవలం ఒక గంటలోనే అర్థం చేసుకోగలరు" అని, క్రీడలు విద్యార్థుల మేధస్సుకు ఎంతో అవసరమని వారు స్పష్టం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాస్టర్లు రాజేష్, శ్రీనివాస్, టి. రవి, చందు, శ్రీనివాస్, శ్రీధర్, ప్రభాకర్, ఎంఎల్ రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు. విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై తమ పిల్లల ప్రదర్శనను వీక్షించి, ప్రోత్సహించారు.

రైతు కష్టంతోనే పంట పండుతుంది.. రక్తంతో కాదు: సీఎం వ్యాఖ్యలను ఖండించిన భూక్యా జాన్సన్ నాయక్

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా; జూలై 12:

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రైతులను ఉద్దేశించి చేసిన వ్యాఖ్యలు బాధ్యతారాహిత్యానికి నిదర్శనమని, రైతాంగాన్ని తీవ్రంగా అవమానించేలా ఉన్నాయని బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఖానాపూర్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ భూక్యా జాన్సన్ నాయక్ విమర్శించారు.రైతు పంటలకు నీరు ఎలా అందిస్తారని అడిగిన ప్రశ్నకు ముఖ్యమంత్రి స్పందించిన తీరు రైతుల మనోభావాలను దెబ్బతీసిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. "రైతు కష్టంతోనే పంట పండుతుంది.. రక్తంతో కాదు" అని స్పష్టం చేశారు.అన్నం పెట్టే రైతును గౌరవించడం ప్రతి ప్రభుత్వ బాధ్యత అని, అలాంటి రైతుల గురించి ముఖ్యమంత్రి స్థాయిలో ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయడం ఏమాత్రం సమంజసం కాదన్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమాల ద్వారా సాధించుకున్న రాష్ట్రం అని, ఇక్కడ బెదిరింపులు, దౌర్జన్యాల సంస్కృతి కాదని, ప్రేమ, ఆప్యాయత, పరస్పర గౌరవమే తెలంగాణ ప్రత్యేకత అని పేర్కొన్నారు.రైతు చెమటతో ఈ నేల సస్యశ్యామలం అవుతుందని, రైతు రక్తంతో కాదని ఆయన అన్నారు. రైతుల ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీసేలా చేసిన వ్యాఖ్యలపై ముఖ్యమంత్రి వెంటనే బేషరతుగా రైతాంగానికి క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు.రైతు వ్యతిరేక విధానాలు, ప్రజా వ్యతిరేక పాలనకు రాబోయే రోజుల్లో తెలంగాణ ప్రజలు ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా తగిన గుణపాఠం చెబుతారని, రైతు గౌరవాన్ని కాపాడే వారినే ప్రజలు ఆదరిస్తారని భూక్యా జాన్సన్ నాయక్ పేర్కొన్నారు.

RNI Number
మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

నలుగురు అరెస్ట్, రూ.12760 స్వాధీనం

పేకాట స్థావరంపై పోలీసుల మెరుపు దాడి

పేకాట గుట్టురట్టు చేసిన పోలీసులు.

నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి మన దునియా:

ఇందల్వాయి మండల పరిదిలోని గన్నారం గ్రామంలో శనివారం రాత్రి నిర్వహించిన పోలీసుల ఆకస్మిక దాడిలో పేకాట ఆడుతున్న నలుగురిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. వారి వద్ద నుంచి రూ.12760 స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు ఇందల్వాయి ఎస్సై భూక్య సుమలత తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సై మాట్లాడుతూ మండల పరిధిలో ఎక్కడైనా పేకాట నిర్వహించినా లేదా పేకాట ఆడుతున్నట్లు సమాచారం అందితే వెంటనే దాడులు నిర్వహించి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. అలాగే గంజాయి సహా ఇతర మత్తు పదార్థాల వినియోగం, విక్రయం లేదా వాటికి బానిసలై చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలకు పాల్పడుతున్న వారిపై కూడా కఠిన చర్యలు తప్పవని స్పష్టం చేశారు. చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలపై ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండి, అలాంటి ఘటనలు ఎక్కడైనా గమనిస్తే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని ఎస్సై భుక్య సుమలత . కోరారు.

షాబాద్ ఆరు హత్యల కేసు..

హంతకుడు రాజ్ కుమార్ చిక్కలేదు డీసీపీ

చేవెళ్ల డీసీపీ యోగేష్ గౌతం

మన దునియా,హైదరాబాద్,జులై 12:

రంగారెడ్డి జిల్లా షాబాద్ మండలం దైవాలగూడలో సంచలనం సృష్టించిన ఆరు హత్యల కేసు నిందితుడు రాజ్‌కుమార్ పోలీసులకు చిక్కాడంటూ జరుగుతున్న ప్రచారంపై చేవెళ్ల డీసీపీ యోగేష్ గౌతం స్పందించారు. ఆదివారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. "షాబాద్ ఆరు హత్యల కేసులో దర్యాప్తును వేగవంతం చేశాము. నిందితుడి కోసం మొత్తం తొమ్మిది బృందాలతో గాలిస్తున్నాం. నిందితుడు చేగురు రైల్వే ట్రాక్ దాటి అడవి ప్రాంతంలోకి వెళ్లినట్లు అనుమానిస్తున్నాం. రాజ్‌కుమార్ తన మొబైల్ ఫోన్‌ను శుక్రవారం రాత్రి 11:47 స్విచ్ ఆఫ్ చేశాడు. సోషల్ మీడియాలో వస్తున్న వదంతులు నమ్మవద్దు. రాజ్‌కుమార్ కోసం రైల్వే పోలీస్, ట్రాకింగ్ టీమ్, హ్యూమన్ ఇన్వెస్టిగేషన్, టెక్నికల్ టీమ్స్‌తో 9 బృందాలు గాలిస్తున్నాయి. రాజ్ కుమార్ పోలీసులకు చిక్కినట్టు మీడియాలో వస్తున్న విషయం వాస్తవం కాదని స్పష్టం చేశారు..

మహబూబాబాద్ జిల్లాలో చిరుత పులి సంచారం?

మన దునియా,మహబూబాబాద్ జిల్లా:జులై 12

గత కొద్ది రోజులుగా మహబూబాబాద్ జిల్లా గూడూరు, ఖానాపురం, అటవీ ప్రాంతాల్లో చిరుత సంచారం స్థానికుల్లో భయాందోళన కలిగిస్తుంది. మహబూబాబాద్ జిల్లా గూడూరు మండల పరిధిలోని ఓ వ్యవసాయ క్షేత్రంలో గుర్తించిన పాదము ద్రలు ప్రాథమికంగా చిరుతపులివేనని అటవీశాఖ అధికారు లు వెల్లడించారు. ఈ విషయాన్ని ఫారెస్ట్ రేంజ్ అధికారి ప్రసాద్ రావు,తెలిపారు. రైతులు అందించిన సమాచారం మేరకు మండల కేంద్ర సమీపంలోని కోడి చెరువు ప్రాంతంలో శనివారం సాయంత్రం ప్రాంతంలోఓ రైతు తన వ్యవసాయ క్షేత్రం వైపు వెళ్లాడు. ఈ క్రమంలో పక్కనే ఏపుగా పెరిగిన జీలుగా మొక్కలలో ఏదో శబ్దం చేస్తూ జంతువు కదిలినట్లు గమనించాడు. దీంతో భయపడిన రైతు ఆదివారం ఉదయం మరికొందరు రైతులతో కలిసి ఆ ప్రాంతానికి వెళ్లగా ఓ జంతువు పాదము ద్రలు చూసి ఫారెస్ట్ అధికారులకు తెలియజేయడంతో ఘటన స్థలములో పాదముద్రలను పరిశీ లించారు. అవి చిరుత పులికి చెందినవేనని ఫారెస్ట్ అధికారులు ప్రాథమికంగా నిర్ధారించారు. సమీప గ్రామాల ప్రజలు, రైతులు అప్రమత్తంగా ఉండాల ని, ఒంటరిగా పొలాల కు వెళ్లకుండా జాగ్రత్త లు తీసుకోవాలని సూచించారు. చిరుత కనిపించినా, అనుమా నాస్పద కదలికలు గమనించినా వెంటనే అటవీశాఖ అధికారు లకు సమాచారం అందించాలని కోరారు.

వరంగల్ తూర్పులో కాంగ్రెస్ బలోపేతమే లక్ష్యం: కొండా సురేఖ

గ్రంథాలయ చైర్మన్‌గా మీసాల ప్రకాశ్ ప్రమాణ స్వీకారం..

నవీన్ రాజ్‌కు పార్టీ పదవిపై మంత్రి కొండా సురేఖ సంకేతాలు

మన దునియా,వరంగల్:జులై 12

మంత్రి కొండా సురేఖ సమక్షంలో వరంగల్ జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్‌గా మీసాల ప్రకాశ్ ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ పార్టీ కోసం ఎంతోకాలంగా కష్టపడ్డ మీసాల ప్రకాశ్‌కు ఈ పదవి దక్కడం ఆనందంగా ఉందని, ఇందుకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పార్టీ కోసం పనిచేసిన ప్రతి కార్యకర్తకు సముచిత గుర్తింపు ఇస్తామని చెప్పారు.వరంగల్ తూర్పు నియోజకవర్గంలో పార్టీ బలోపేతానికి యువ నాయకుడు నవీన్ రాజ్ చేస్తున్న కృషిని మంత్రి ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించారు. తూర్పు నియోజకవర్గ కార్యకర్తల సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు కొండా మురళీధర్ రావు దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తున్నారని ప్రశంసిస్తూ, త్వరలో నవీన్ రాజ్‌కు పార్టీ పదవితో సత్కరిస్తామని ప్రకటించారు.రాబోయే కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ విజయానికి ప్రతి కార్యకర్త కృషి చేయాలని మంత్రి పిలుపునిచ్చారు. తూర్పు నియోజకవర్గంలో

కమ్యూనిటీ హాళ్లు, స్మశానవాటికల ప్రహరీలు, అండర్ డ్రైనేజీ వంటి అభివృద్ధి పనులు చేపట్టామని, ప్రజల నుంచి వచ్చే ఫిర్యాదులను నేరుగా అధికారులకు పంపించి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. కొండా మురళీధర్ రావు నాయకత్వంలో వరంగల్ తూర్పును ఆదర్శ నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దడంలో మీసాల ప్రకాశ్ కీలక పాత్ర పోషించాలని మంత్రి ఆకాంక్షించారు.

ఏసీబీ పేరుతో సైబర్ మోసం..

ఆర్ఐ నుంచి రూ.96 వేల కాజేసిన కేటుగాళ్లు

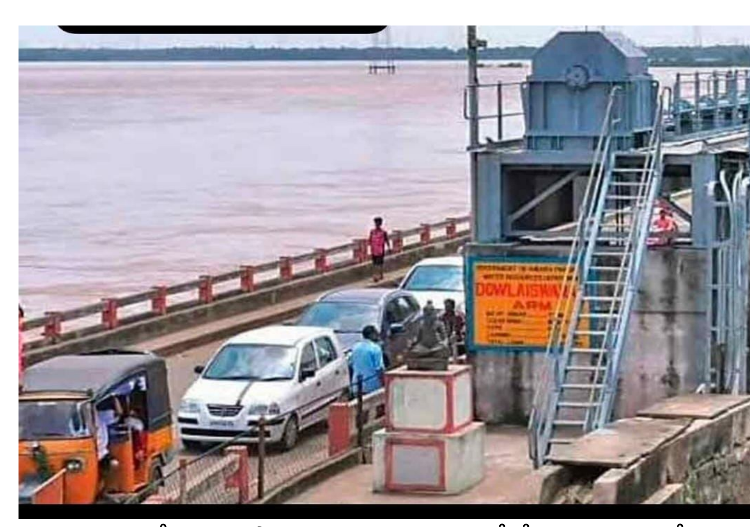
మన దునియా,చేర్యాల:జులై 12

సిద్దిపేట జిల్లా చేర్యాలలో ఏసీబీ అధికారుల పేరుతో సైబర్ కేటుగాళ్లు రెవెన్యూ ఇన్‌స్పెక్టర్‌ను మోసం చేసిన ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ఇటీవల చేర్యాల తహసీల్దార్ ఏసీబీకి చిక్కిన ఘటనను ఆసరాగా చేసుకున్న దుండగులు, తాము ఏసీబీ అధికారులు అంటూ బెదిరించి రూ.96 వేల మేర ఆన్‌లైన్‌లో దోచుకున్నారు.పోలీసుల వివరాల ప్రకారం.. చేర్యాల తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో పనిచేస్తున్న ఆర్ఐ తలారి ఐలయ్యకు గుర్తు తెలియని వ్యక్తి ఫోన్ చేసి, తాను ఏసీబీ డీఎస్పీని అంటూ పరిచయం చేసుకున్నాడు. ఐలయ్యపై అవినీతి ఫిర్యాదులు ఉన్నాయని, త్వరలోనే ఏసీబీ దాడులు జరుగుతాయని బెదిరించాడు. కేసు నుంచి బయటపడాలంటే వెంటనే రూ.1 లక్ష పంపాలని డిమాండ్ చేశాడు.భయాందోళనకు గురైన ఐలయ్య, కేటుగాడు సూచించిన మొబైల్ నంబర్‌కు రూ.96 వేలును ఆన్‌లైన్ ద్వారా బదిలీ చేశారు. అనంతరం ఫోన్ స్విచ్ఛాఫ్ రావడంతో తాను మోసపోయినట్లు గ్రహించి సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్‌లైన్‌తో పాటు కొమురవెల్లి పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.

రేపే ధవళేశ్వరం ప్రాజెక్టు కొత్త గేట్ల పనులు ప్రారంభం!

మన దునియా,అమరావతి:జులై 12

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం లోని ధవళేశ్వరం కాటన్ బ్యారేజ్ భద్రత, ఆధునికీకరణపై ఏపీ కూటమి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. ఉమ్మడి ఉభయ గోదావరి జిల్లాలకు జీవనాడి అయిన ధవళేశ్వరం కాటన్ బ్యారేజ్ కి 117 పాత వరద గేట్లను మార్చి వాటి స్థానంలో కొత్తవి అమర్చబోతు న్నారు. ధవలేశ్వరం బ్యారేజీకి కొత్త గేట్లు అమర్చే అత్యంత కీలకమైన పనులను ముఖ్యమం త్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, రేపు సోమ వారం అధికారికంగా ప్రారంభించనున్నారు.రూ.152.95 కోట్లతో 117 పాత ఫ్లడ్ గేట్ల స్థానంలో కొత్త గేట్లను ఏర్పాటు చేయనున్న ప్రభుత్వం. గతంలో 2014 తెలుగుదేశం ప్రభుత్వ హయాంలో రూ. 31.77 కోట్ల వ్యయంతో 58 గేట్లకు మరమ్మతులు చేపట్టారు.అయితే వైసీపీ సర్కార్ బ్యారేజ్ రక్షణ విషయంలో తీవ్ర నిర్లక్ష్యం చేసి చేసిందని అధికార వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి.సెంట్రల్ వాటర్ కమిషన్ సూచనల మేరకు బ్యారేజ్ గేట్ల మార్పిడి ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం



ముందడుగు వేసింది. సోమవారం నిర్వహించబోయేఈ పర్యటనలో భాగంగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయు డు పిచ్చుకలంక, గ్రామంలో స్థానిక రైతులతో ప్రత్యేకంగా సమావేశం కానున్నారు.

షాబాద్ కేసు కీలక మలుపు

మన దునియా,హైదరాబాద్:జులై 12

తెలుగు రాష్ట్రాలలో సంచలనం రేపిన షాబాద్ ఆరు హత్యల కేసులో పోలీసులు కీలక ప్రకటన చేశారు. ఈ కేసులో నిందితుడి గా ఉన్న రాజ్‌కుమార్ పై రివార్డు కూడా ప్రకటించారు. అయితే ఈ కేసులో కీలక మలుపు తిరిగినట్టు తెలుస్తుం ది, పరారీలో ఉన్న ప్రధాన నిందితుడు రాజ్ కుమార్, పోలీసుల ఎన్ కౌంటర్ లో మరణించినట్లు సోషల్ మీడియాలో వార్తలు వైరల్ అవు తున్నాయి, రంగారెడ్డి జిల్లా మల్కారం గ్రామం సమీపంలో రియల్ ఎస్టేట్ వెంచర్లో ఈ ఘటన జరిగినట్లు సమాచారం. అయితే రాజ్ కుమార్ ను అదుపులోకి తీసుకొని ఎన్కౌంటర్ చేసినట్లు జరుగుతు న్న ప్రచారంపై చేవెళ్ల డిసిపి యోగేష్ గౌతమ్, స్పందించారు. నిందితుడు రాజ్ కుమార్, కోసం తనిఖీలు వేగవంతం చేశామని, మొత్తం తొమ్మిది బృందాలతో గాలిస్తున్నామన్నారు. చేగూరు రైల్వే ట్రాక్ దాటి అటవీ ప్రాంతం లోకి రాజకుమార్, వెళ్లినట్లు సమాచారం ఉందన్నారు.

డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితుల సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. మనం భారతదేశం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. అత్యధిక సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైద్య పరిస్థితి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది లేదా ఆగిపోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని నిరంతర అధిక స్థాయి డయాబెటిస్ బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి అనేక ఇతర అవయవాలు కూడా ప్రమాదానికి గురవుతాయి. మీరు కూడా డయాబెటీస్‌తో బాధపడుతూ కొన్ని హోం రెమెడీ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఇన్సులిన్ ప్లాంట్ మీకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీని ఆకులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగులు దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఈ ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. నిజానికి ఇన్సులిన్ మొక్క ఒక ఔషధ మొక్క. ఇది ఔషధాల తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు టైప్ టూ డయాబెటీస్ పేషెంట్ అయితే, షుగర్ లెవెల్ ఎక్కువగా ఉంటే మీరు ఇన్సులిన్ ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే దీని ఆకులను నమలడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను కరిగిస్తుంది. దాని అదనపు పరిమాణాన్ని గ్రహిస్తుంది. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం కాస్టస్ పిక్టస్. ఈ క్రేప్‌ను అద్రాక్, కెముక్, కుస్థ, కీకంద్, కుముల్, పత్రకములు, పుష్కరములు వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. హాయిగా తినొచ్చు. మధుమేహ రోగులకు ఇది ఔషధం కంటే తక్కువ కాదు. మీరు వాటిని ఉదయం నీటితో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం మొక్క రెండు ఆకులను కడగాలి. ఇప్పుడు దీన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో కరిగించి ఉదయం, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా త్రాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం రక్తంలో చక్కెర పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇన్సులిన్ ప్లాంట్‌లో దుంపరు స్థాగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రొటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్నోలిక్ యాసిడ్, టెర్పెనాయిడ్లు దీని ఆకుల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేగులు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌కు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో వంకాయ కూడా ఒకటి. కాగా మనలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లొట్టలు వేసుకొని మరీ తినేస్తూ ఉంటారు. మార్కెట్ లో కూడా మనకు రకరకాల వంకాయలు లభిస్తూ ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అలర్జీ వస్తుందని చాలామంది వంకాయ తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ వంకాయ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అసలు ఉండలేరు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి వంకాయ వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. వంకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మీ ఆహారంలో వంకాయను చేర్చడం వల్ల మీ శరీరానికి సహజ రక్షణను అందుతుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది వృద్ధాప్య రూపాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. వంకాయని తింటే యంగ్ గా కనిపిస్తారని కూడా చెబుతున్నారు. వంకాయలో ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే పొటాషియం కంటెంట్ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుందట. ఇది గుండె పోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందట. షుగర్ తో బాధపడుతున్న వారు వంకాయ తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయట. వంకాయను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయని, ఇది జీవక్రియ సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే మొత్తం ఆరోగ్యానికి మద్దతునిస్తుంది. వంకాయలోని ఫైబర్ జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ సాధారణంగా ప్రేగు కదలికలను ప్రేరేపిస్తుందట. అలాగు మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఆహారంలో వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందట. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.

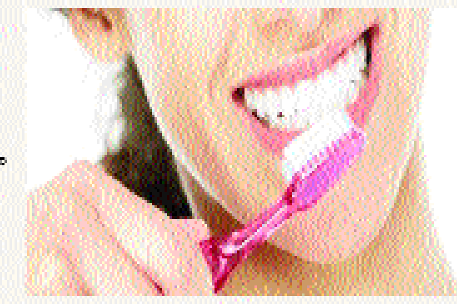
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

నాన్ స్టిక్ వంటసామాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. టెఫ్లాన్ అనేది పాలీటెట్రాఫ్లోరోఎథిలిన్ అని పిలువబడే కార్బన్, ఫ్లోరిన్‌ల సింథటిక్ సమ్మేళనం. ఇది వంటలకు నాన్-స్టిక్ ఉపరితలం ఇస్తుంది. టెఫ్లాన్ అనే పదార్థంతో పూసిన నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌లను సాధారణంగా ఉపయోగించడం సురక్షితమని నిపుణులు చెబుతారు. కానీ 250 డిగ్రీ% కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సిడెక్ట్, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి మారుతాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చే వ్యక్తులలో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడెక్కుతాయి కాబట్టి ఆహారం లేకుండా ప్యాన్‌లను వేడి చేయవద్దు. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని కలపేందుకు ఉపయోగించే స్పూన్‌లు, ఇతర పాత్రలు చెక్కతో తయారు చేయడం మంచిది. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలను కడగడానికి, శుభ్రం చేయడానికి స్పాంజ్ లాంటి పదార్థాలను మాత్రమే ఉపయోగించండి. అల్యూమినియం, స్టీల్ స్క్రబ్బర్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి. వంటగదిలో తగినంత గాలి ప్రసరణ ఉండేలా చూసుకోండి. నాన్ స్టిక్ పాత్రలను వాడకుండా పాతవి, పూత పోయినవి అయితే కొత్తవి కొనండి. నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌ల స్థానంలో స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్, కాస్ట్ ఐరన్ వంటి పదార్థాలతో తయారు చేసిన ప్యాన్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

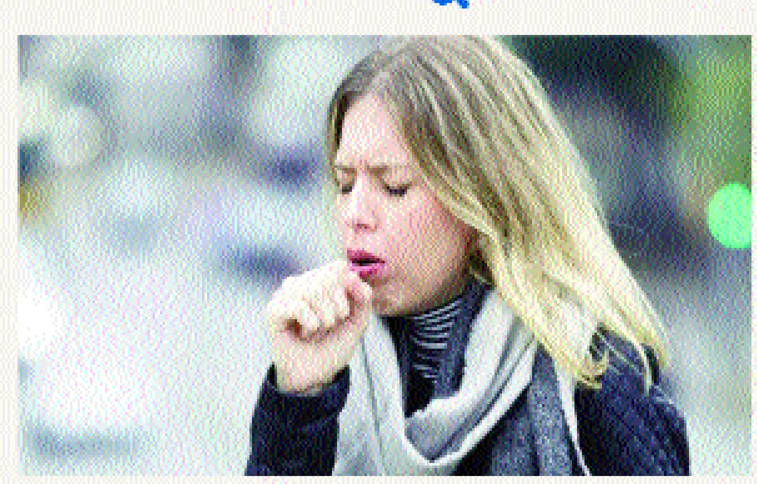
శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణపతుడు జ్ఞానానికి అధినేత. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేశుడు చాలా సంతోషిస్తాడు. భక్తుని పూజకు సంతసించి పార్వతి పుత్రుడు వరాలను కురిపిస్తాడని విశ్వాసం. శివుడిలాగే వినాయకుడు కూడా చిన్న చిన్న పరిహారాలతోనే సంతృప్తి చెందుతాడు. అయితే వినాయకుడిని పూజించే సమయంలో కొన్ని పనులు చేయడం మరిచిపోతే కోపం వస్తుంది. పూజ ఫలం లభించదు. మరోవైపు గణేశుడి వాహనం ఎలుక ఇంద్రియాలకు చిహ్నం. హిందూ మతంలో ప్రధాన దేవతలలో ఒకరు గణపతి. అయితే వినాయకుడిని పూజించేటప్పుడు తెలిసి తెలియక కూడా కొన్ని తప్పులు చేయవద్దు. ఈ పొరపాట్లు చేస్తే వినాయకుడికి ఆగ్రహం వస్తుంది. కష్టాలు ఎదుర్కోవాల్సి కూడా వస్తుందని పురాణాల కథనం. కనుక ఏ పొరపాట్లు చేయవద్దో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. తులసి దళాలు: పురాణాల ప్రకారం దేవాదిదేవ మహాదేవుడు పార్వతి దేవిల తనయుడు గణేశుని పూజలో తులసి దళాలను పొరపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేశుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్వా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేశుడికి.. చంద్రునికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిగలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడికి గజముఖాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలాప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. వెండి వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున మాత్రమే కాదు గణేశ పూజలో వెండి పాత్రలు, తెల్లటి వస్తువులను ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడదు. తెల్ల గంధానికి బదులుగా పసుపు చందనం, పసుపు వస్త్రం, తెల్లని వస్త్రానికి బదులుగా పసుపు పూసిన దారం ఉపయోగించండి. అంతేకాదు వినాయక చవితి రోజున చంద్రుని దర్శనం శాస్త్రాలలో నిషిద్ధం. పగిలిన బియ్యం:సనాతన ధర్మం ప్రకారం వినాయకుని పూజలో పొరపాటున కూడా విరిగిన బియ్యాన్ని సమర్పించవద్దు. బదులుగా, మొత్తం బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో ముక్కలు ఉండవద్దు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పాడి బియ్యాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పువ్వులు: శివుడు వలెనే గణేశుడి పూజలో కూడా మొగలి పువ్వులు వాడటం నిషిద్ధం. శివుడు మొగలి పువ్వుని శపించాడు. కనుక ఈ దేవేరు పుష్పం ఆతని కుమారుడైన వినాయకుడికి కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పువ్వులు: వినాయకుని పూజలో పొరపాటున ఎండిన లేదా వాడిన పువ్వులను సమర్పించవద్దు. పూజ సమయంలో తాజా పువ్వులు అందుబాటులో లేకపోతే పువ్వులకు బదులు సమర్పించవద్దు. దుర్వను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్పు. వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో అశాంతి, ఆందోళన లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజూ మనం ఉదయం నిద్ర లేవగానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేదంటే నోరు దుర్వాసన రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజూ బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజూ బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంకాలం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా తరచూగా బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే అది ఎక్కువగా హానికరం కాదు. రోజువారీ బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతేనే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ వ్యవస్థతో ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. పళ్ళు శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఏం నష్టం రాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బ్రష్ చేయకపోతే టార్టార్ అని పిలువబడే గట్టి నిక్షేపాలుగా మారడానికి కేవలం 48 గంటలు పడుతుందట. పంటి ఉపరితలంపై టార్టార్ నిక్షేపాలు ఏర్పడిన తర్వాత వాటిని బ్రష్ తో తొలగించడం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో నుంచి చెడు వాసన వస్తుంది. అలాగే అవి ఇతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్ళపై ఎంచి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సలహా అనారోగ్యకరమైన నోరు శరీరంలో మంటకు దారితీస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. అలాగే ఇది మెదడు వాపు, మెదడు కణాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. ఇది చిత్త వైకల్యానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. నోరు శుభ్రం చేసుకోకపోతే జీర్ణ సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. కాబట్టి ప్రతిరోజూ కనీసం రెండుసార్లు అయినా బ్రష్ చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే తిన్న తర్వాత నోరు పుక్కిలించడం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తీపి పదార్థాలు చిన్న ఆహారం తిన్న నోరు పుక్కిలించడం వల్ల పంటి మధ్య ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న ఆహార పదార్థాలు వెళ్లిపోతాయని చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగి పంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది తప్పనిసరి.

పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



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

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.

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..

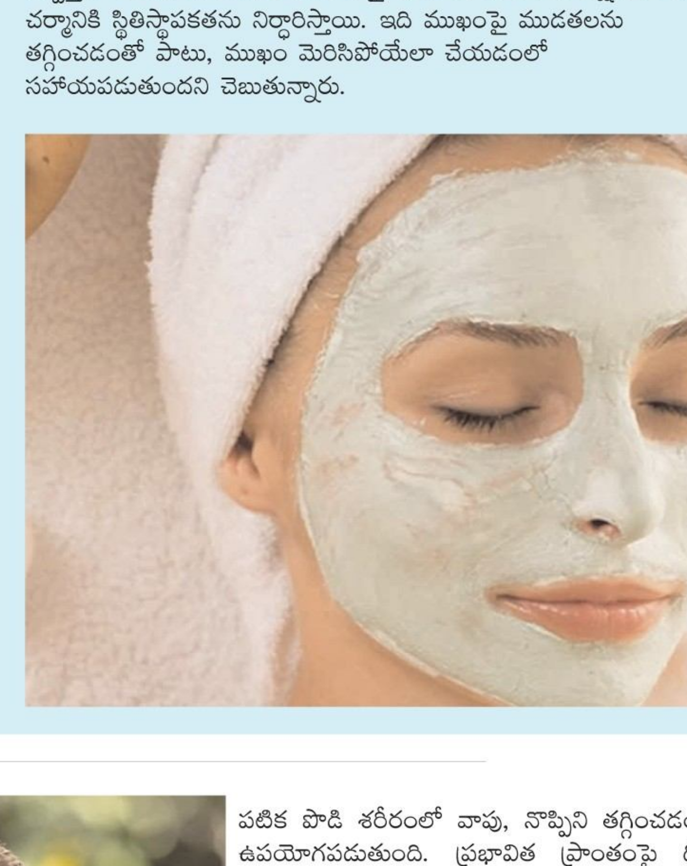
తిప్పతీగ ఆయుర్వేదంలో చాలా పురాతనమైన ఔషధ మొక్క. దీని ఆకులు, కాండం రెండూ అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. ఈ మొక్కలో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. 1. ఎముకలు: తిప్ప తీగను ప్రధానంగా 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.

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 ఐ ఫేస్ ప్యాక్‌ని అప్లై చేసి, మీ చర్మంపై 10 నిమిషాల పాటు ఉంచి, తర్వాత శుభ్రం చేయవచ్చని చెబుతున్నారు. మరో ఫేస్ ప్యాక్ విషయానికి వస్తే.. నిమ్మకాయ టమాటో ఫేస్ ప్యాక్ తో ఇన్స్టాంట్ అందాన్ని పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. మరి ఈ మిశ్రమాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి అన్న విషయానికి వస్తే.. ఈ ప్యాక్ కోసం, టొమాటో గుజ్జును తీసుకొని, ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం జోడించాలి. అలా అప్లై చేసి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తర్వాత ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలి. మెరిసే చర్మం సొంతం కావాలి అనుకున్న వారు కాఫీ పాలు ప్యాక్ ట్రై చేస్తే చాలు. అందుకోసం ఈ రెండు పదార్థాలను 2:1 నిష్పత్తిలో కలిపి, మీ ముఖం మీద అప్లై చేయాలి. పాలలోని లక్షణాలు మీ చర్మానికి స్థితిస్థాపకతను నిర్ధారిస్తాయి. ఇది ముఖంపై ముడతలను తగ్గించడంతో పాటు, ముఖం మెరిసిపోయేలా చేయడంలో సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు.



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

జులై । సోమవారం । 13 । 2026

‘నాతో మర్యాదగా మాట్లాడు’.. రిఫరీపై మెస్సీ ఫైర్.. అసలేం జరిగిందంటే..!

స్విట్జర్లాండ్‌తో మ్యాచ్ సందర్భంగా రిఫరీపై మెస్సీ ఆగ్రహం

‘నన్ను అగౌరవపరచకు.. మర్యాదగా మాట్లాడు’ అంటూ రిఫరీకి వార్నింగ్

వీఏఆర్ సమీక్ష తర్వాత స్విస్ ఆటగాడికి రెడ్ కార్డ్ ఇవ్వడంపై కూడా చర్చ

అదనపు సమయంలో రెండు గోల్స్‌తో స్విట్జర్లాండ్‌పై విజయం సాధించిన అర్జెంటీనా

2026 ఫిఫా ప్రపంచకప్‌లో అర్జెంటీనా, స్విట్జర్లాండ్ మధ్య జరిగిన మ్యాచ్ కేవలం ఆటకే పరిమితం కాలేదు, మైదానంలో తీవ్ర ఉద్రిక్తతకు దారితీసింది. ముఖ్యంగా అర్జెంటీనా కెప్టెన్ లియోనెల్ మెస్సీ, మ్యాచ్ రిఫరీ జోవావో పిన్హీరో మధ్య జరిగిన వాగ్వాదం ఫుట్‌బాల్ ప్రపంచంలో చర్చనీయాంశంగా మారింది. అదనపు సమయంలో అర్జెంటీనా విజయం సాధించినప్పటికీ, మెస్సీ ప్రదర్శించిన ఆగ్రహం ఈ మ్యాచ్‌కే హైలైట్‌గా నిలిచింది. మ్యాచ్ మొదటి అర్ధభాగంలో స్విట్జర్లాండ్‌కు ఫ్రీ కిక్ లభించినప్పుడు ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. అర్జెంటీనా నిర్మించిన డిఫెన్సివ్ వాల్‌లో భాగంగా ఉన్న మెస్సీని, నిబంధనల ప్రకారం నిర్దేశిత దూరం వెనక్కి జరగాలని రిఫరీ పిన్హీరో సూచించారు. అయితే, రిఫరీ మాట్లాడిన తీరుతో తీవ్ర ఆగ్రహానికి గురైన మెస్సీ వెంటనే స్పందించాడు. “నాతో మర్యాదగా మాట్లాడు. నన్ను అగౌరవపరచకు. నేను నీతో సరిగ్గానే మాట్లాడాను” అంటూ రిఫరీకి గట్టిగా బదులిచ్చాడు. ఈ టోర్నమెంట్‌లో తొలిసారి గోల్ చేయడంలో విఫలమైన మెస్సీ, మ్యాచ్ ఆసాంతం తీవ్ర నిరాశతో కనిపించాడు. స్విస్ జట్టు పటిష్ఠమైన డిఫెన్స్‌తో మెస్సీని సమర్థంగా కట్టడి చేయడంతో అతనిలో అసహనం మరింత పెరిగింది. నిర్ణీత 90 నిమిషాల ఆట ముగిసేసరికి స్కోరు 1-1తో సమంగా నిలవడంతో ఒత్తిడి తారస్థాయికి చేరింది. ఇదే మ్యాచ్‌లో రిఫరీ పిన్హీరో తీసుకున్న మరో నిర్ణయం కూడా వివాదాస్పదమైంది. వీఏఆర్ సమీక్ష తర్వాత డైవింగ్ చేసినందుకు స్విట్జర్లాండ్ ఆటగాడు బ్రీల్ ఎంభోలోకు రెడ్ కార్డ్ చూపించి మైదానం నుంచి పంపించేశారు. దీంతో స్విస్ జట్టు 10 మందితోనే ఆడాల్సి వచ్చింది. ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకున్న అర్జెంటీనా, అదనపు సమయంలో వేగంగా రెండు గోల్స్ చేసి విజయాన్ని అందుకుంది.

ఎవరీ రిఫరీ జోవావో పిన్హీరో?

పోర్చుగల్‌కు చెందిన 38 ఏళ్ల జోవావో పిన్హీరో, యూరప్‌లోని అత్యంత ప్రతిభావంతులైన రిఫరీలలో ఒకరిగా పేరుగాంచాడు. 2015లో పోర్చుగీస్ టాప్ ఫ్లైట్‌లో అరంగేట్రం చేసి, కేవలం ఏడాదిలోనే 2016లో ఫిఫా అంతర్జాతీయ బ్యాడ్జ్ సాధించాడు. యూఈఎఫ్ఏ ఛాంపియన్స్ లీగ్, యూరోపా లీగ్, 2025 యూఈఎఫ్ఏ సూపర్ కప్ వంటి ప్రతిష్ఠాత్మక టోర్నీలలో రిఫరీగా వ్యవహరించిన అనుభవంతో 2026 ప్రపంచకప్‌కు ఎంపికయ్యాడు. అయినప్పటికీ మెస్సీతో వివాదం కారణంగా పిన్హీరో ఇప్పుడు వార్తల్లో నిలిచారు.

హోరాహోరీ పోరులో స్విస్‌ను చిత్తు చేసిన అర్జెంటీనా.. సెమీస్‌కు దూసుకెళ్లిన మెస్సీ టీమ్

ఫిఫా వరల్డ్ కప్ క్వార్టర్ ఫైనల్‌లో స్విట్జర్లాండ్‌పై 3-1తో అర్జెంటీనా విజయం

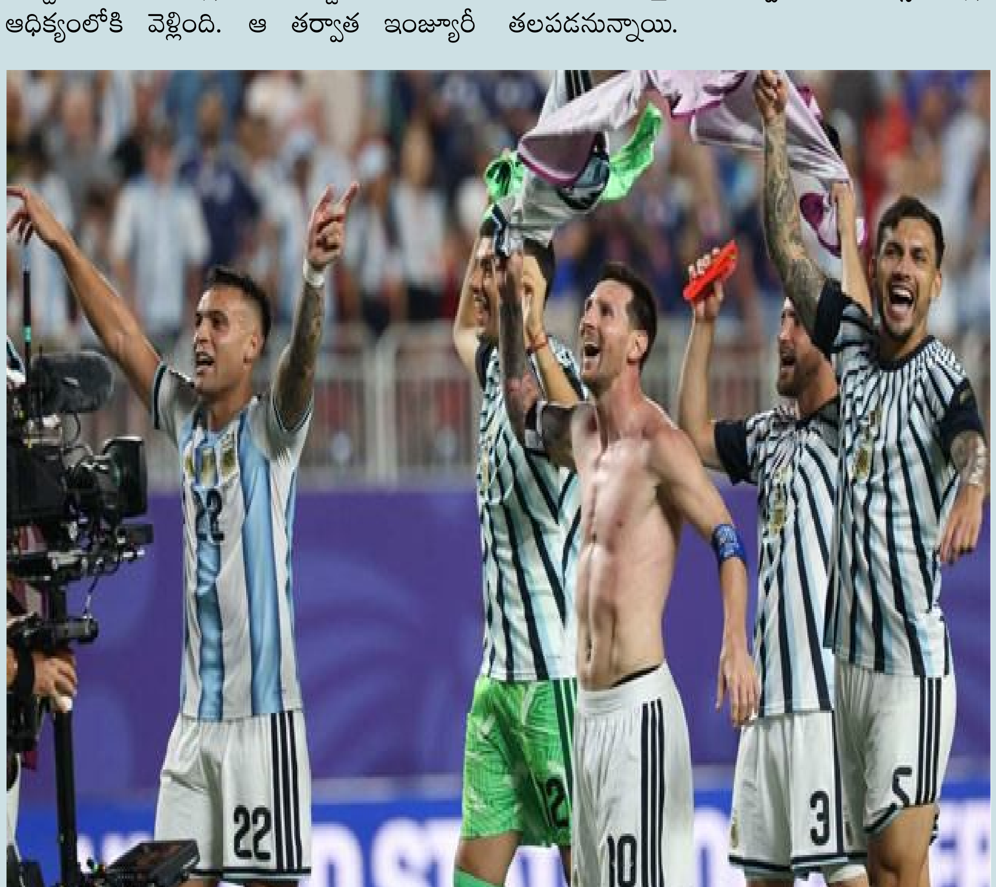
అదనపు సమయానికి దారితీసిన మ్యాచ్‌లో కీలక గోల్స్ సాధించిన అల్వారెజ్, మార్టినెజ్

రెడ్ కార్డ్‌తో స్విస్ ఆటగాడు ఎంభోలో ఔట్.. మ్యాచ్‌కు ఇదే కీలక మలుపు

సెమీ ఫైనల్‌లో ఇంగ్లండ్‌తో తలపడనున్న డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ అర్జెంటీనా

మరో సెమీస్‌లో స్పెయిన్, ఫ్రాన్స్ జట్ల మధ్య హోరాహోరీ పోరు

ఫిఫా వరల్డ్ కప్ 2026లో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ అర్జెంటీనా సెమీ ఫైనల్‌కు దూసుకెళ్లింది. శనివారం హోరాహోరీగా సాగిన క్వార్టర్ ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో స్విట్జర్లాండ్‌పై అదనపు సమయంలో 3-1 తేడాతో విజయం సాధించింది. ఈ గెలుపుతో అట్లాంటాలో జరగనున్న సెమీ ఫైనల్‌లో చిరకాల ప్రత్యర్థి ఇంగ్లండ్‌తో తలపడేందుకు అర్హత సాధించింది. కాన్సాస్ సిటీ స్టేడియంలో జరిగిన ఈ మ్యాచ్‌లో ఆరంభం నుంచే అర్జెంటీనా ఆధిపత్యం ప్రదర్శించింది. ఆట 10వ నిమిషంలో కెప్టెన్ లియోనెల్ మెస్సీ అందించిన అద్భుతమైన క్రాస్‌ను అలెక్సిస్ మాక్ అలిస్టర్ హెడర్‌తో గోల్‌గా మలిచి జట్టుకు 1-0 ఆధిక్యాన్ని అందించాడు. అయితే, స్విట్జర్లాండ్ అంత సులభంగా లొంగలేదు. 67వ నిమిషంలో డాన్ ఎండోయె గోల్ చేసి స్కోరును 1-1తో సమం చేశాడు. మ్యాచ్ 72వ నిమిషంలో కీలక మలుపు తిరిగింది. డైవ్ చేసినందుకు వీడియో అసిస్టెంట్ రిఫరీ (వీఏఆర్) సమీక్ష తర్వాత స్విస్ ఆటగాడు బ్రీల్ ఎంభోలోకు రెండవ ఎల్లో కార్డ్ చూపడంతో రిఫరీ అతడిని మైదానం నుంచి పంపించేశారు. దీంతో స్విట్జర్లాండ్ 10 మంది ఆటగాళ్లతోనే పోరాడాల్సి వచ్చింది. నిర్ణీత సమయంలో మరో గోల్ నమోదు కాకపోవడంతో మ్యాచ్ అదనపు సమయానికి దారి తీసింది. అదనపు సమయంలో అర్జెంటీనా పూర్తి ఆధిపత్యం ప్రదర్శించింది. ఆట 112వ నిమిషంలో జూలియన్ అల్వారెజ్ 25 గజాల దూరం నుంచి కొట్టిన శక్తివంతమైన షాట్ నేరుగా గోల్ పోస్టులోకి దూసుకెళ్లడంతో అర్జెంటీనా 2-1 ఆధిక్యంలోకి వెళ్లింది. ఆ తర్వాత ఇంజ్యూరీ టైమ్‌లో లౌటారో మార్టినెజ్ మరో గోల్ చేసి 3-1తో అర్జెంటీనా విజయాన్ని ఖాయం చేశాడు. ఈ ఓటమితో 1954 తర్వాత తమ అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరిచిన స్విట్జర్లాండ్ టోర్నీ నుంచి నిష్క్రమించింది. ఈ వరల్డ్ కప్‌లో అర్జెంటీనా ప్రయాణం అంత సులభంగా సాగలేదు. రౌండ్ ఆఫ్ 16లో కేప్ వెర్డేపై, ఆ తర్వాత ఈజిప్టుపై కూడా కఠిన పోరాటంతోనే నెగ్గింది. మరోవైపు నార్వేను అదనపు సమయంలో ఓడించి ఇంగ్లండ్ సెమీస్‌కు చేరుకుంది. దీంతో జులై 15న అర్జెంటీనా, ఇంగ్లండ్ మధ్య జరగనున్న సెమీ ఫైనల్ పోరుపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. మరో సెమీ ఫైనల్‌లో స్పెయిన్, ఫ్రాన్స్ జట్లు తలపడనున్నాయి.



వరుస ఓటముల ఎఫెక్ట్: గంభీర్ కోచింగ్ బృందంపై వేటుకు రంగం సిద్ధం?

టీ20 ప్రపంచ ఛాంపియన్ టీమిండియా వరుస ఓటములతో తీవ్ర ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటోంది. ఐర్లాండ్, ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన టీ20 సిరీస్‌లలో ఘోర పరాజయాలు ఎదురుకావడంతో హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ సహాయక సిబ్బంది భవిష్యత్తు సందిగ్ధంలో పడింది. మంగళవారం నుంచి ఇంగ్లండ్‌తో ప్రారంభం కానున్న వన్డే సిరీస్ తర్వాత కోచింగ్ బృందంలో మార్పులు జరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. గత నెల ఐర్లాండ్‌తో జరిగిన సిరీస్‌ను 0-2తో కోల్పోయిన భారత్, శనివారంతో ముగిసిన ఇంగ్లండ్ సిరీస్‌ను ఏకంగా 0-4తో చేజార్చుకుంది. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో, 2024లో గంభీర్ ఎంపిక చేసుకున్న అసిస్టెంట్ కోచ్ ర్యాన్ టెన్ డెస్కాటే, బౌలింగ్ కోచ్ మోర్నీ మోర్కెల్ తమ పదవుల నుంచి తప్పుకోవాలని యోచిస్తున్నట్లు సమాచారం. సుదీర్ఘ ప్రయాణాల పట్ల టెన్ డెస్కాటే ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తుండగా, మరోవైపు ఓ ఐపీఎల్ ఫ్రాంచైజీతో చర్చలు జరుపుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. అటు, మోర్కెల్ తన భవిష్యత్తుపై ఇంకా తుది నిర్ణయం తీసుకోలేదు. వీరిద్దరితో బీసీసీఐ చర్చలు జరుపుతోంది. వీరితో పాటు, ఫీల్డింగ్ కోచ్ టి. దిలీప్ పదవి కూడా ప్రమాదంలో పడింది. ఇటీవలి కాలంలో జట్టు ఫీల్డింగ్ ప్రమాణాలు పడిపోవడంపై బీసీసీఐ అసంతృప్తితో ఉన్నట్లు నివేదికలు చెబుతున్నాయి. బ్యాటింగ్ కోచ్ సితాన్షు కోటక్‌తో సహా ఈ కోచింగ్ బృందం బీసీసీఐతో 2०1 సంవత్సరాల ఒప్పందాలు కుదుర్చుకుంది. ఈ ఓటముల నేపథ్యంలో హెడ్ కోచ్ గంభీర్ (2027 వన్డే ప్రపంచకప్ వరకు కాంట్రాక్ట్) పదవిపై కూడా మీడియాలో చర్చ జరుగుతున్నప్పటికీ, ప్రస్తుతానికి మార్పులన్నీ సహాయక సిబ్బందికే పరిమితం అయ్యేలా కనిపిస్తున్నాయి.

లార్డ్స్ మైదానంలో చరిత్ర సృష్టించిన భారత బ్యాటర్ యస్తికా భాటియా

లార్డ్స్‌లో టెస్ట్ సెంచరీ చేసిన తొలి మహిళా క్రికెటర్‌గా యస్తికా భాటియా

ఇంగ్లండ్‌తో జరుగుతున్న ఏకైక టెస్టులో ఈ అరుదైన ఘనత

తీవ్ర గాయం నుంచి కోలుకొని వచ్చి చారిత్రక ఇన్నింగ్స్ ఆడిన యస్తికా

సహచర బౌలర్ క్రాంతి గౌడ్ తర్వాత లార్డ్స్ ఆనర్స్ బోర్డుపైకి ఎక్కిన భారత ప్లేయర్

145 బంతుల్లో 12 ఫోర్లతో తొలి అంతర్జాతీయ సెంచరీ నమోదు

భారత మహిళా వికెట్ కీపర్-బ్యాటర్ యస్తికా భాటియా చరిత్ర సృష్టించింది. ప్రఖ్యాత లార్డ్స్ క్రికెట్ గ్రౌండ్‌లో టెస్ట్ సెంచరీ సాధించిన తొలి మహిళా క్రికెటర్‌గా ఆమె సరికొత్త రికార్డు నెలకొల్పింది. ఇంగ్లండ్‌తో జరుగుతున్న ఏకైక టెస్ట్ మ్యాచ్‌లో మూడో రోజైన ఆదివారం యస్తికా ఈ అరుదైన ఘనతను అందుకుంది. ఇంగ్లండ్ తో ఏకైక టెస్టులో లంచ్ విరామానికి 91 పరుగులతో క్రీజులో ఉన్న యస్తికా, తిరిగి ఆట మొదలయ్యాక ఏమాత్రం ఒత్తిడికి గురికాలేదు. ఇంగ్లండ్ పేసర్ ఇస్సీ వాంగ్ బౌలింగ్‌లో వరుసగా రెండు ఫోర్లు బాది, ఆపై కవర్స్ దిశగా సింగిల్ తీసి తన తొలి అంతర్జాతీయ శతకాన్ని పూర్తి చేసుకుంది. 145 బంతుల్లో 12 ఫోర్ల సహాయంతో ఆమె ఈ సెంచరీని నమోదు చేసింది. సెంచరీ పూర్తికాగానే యస్తికా భావోద్వేగంతో మైదానంలో మోకాళ్లపై కూర్చొని పిచ్‌ను ముద్దాడింది. స్టేడియంలోని ప్రేక్షకులంతా లేచి నిలబడి చప్పట్లతో ఆమెను అభినందించారు. కెరీర్‌ను ప్రమాదంలో పడేసిన మోకాలి (ఏసీఎల్) గాయం నుంచి కోలుకొని ఈ ఇంగ్లండ్ పర్యటనతోనే యస్తికా అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లోకి పునరాగమనం చేసింది. ఈ చారిత్రక ఇన్నింగ్స్‌తో తన పునరాగమనాన్ని ఘనంగా చాటుకుంది. ఆట ప్రారంభమైన తొలి బంతికే లారెన్ బెల్ వేసిన బంతి వికెట్లను తాకినా బెయిల్స్ కింద పడకపోవడంతో యస్తికా అదృష్టవశాత్తు బతికిపోయింది. ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని అద్భుత ఇన్నింగ్స్ ఆడింది. ఇదే మ్యాచ్‌లో ఐదు వికెట్ల ప్రదర్శనతో ఇప్పటికే లార్డ్స్ ఆనర్స్ బోర్డుపై చోటు సంపాదించిన తన సహచర క్రీడాకారిణి క్రాంతి గౌడ్ సరసన యస్తికా కూడా చేరింది.

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

అఖిల్.. అక్కినేని కుటుంబంలో నువ్వే బెస్ట్ యాక్టర్... నాగార్జున మీద ఒట్టు: రామ్ గోపాల్ వర్మ

తనదైన శైలిలో అభిప్రాయాలు వెల్లడిస్తూ నిత్యం వార్తల్లో ఉండే ప్రముఖ దర్శకుడు రామ్ గోపాల్ వర్మ, తాజాగా యువ హీరో అఖిల్ అక్కినేనిపై ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. అక్కినేని కుటుంబంలో అఖిలే అత్యుత్తమ నటుడని, ఈ మాటను నాగార్జునపై ఒట్టేసి చెబుతున్నానంటూ తనదైన శైలిలో వ్యాఖ్యలు చేశారు. అఖిల్ నటించిన తాజా చిత్రం 'లెనిన్' చూసిన తర్వాత వర్మ ఈ మేరకు ఎక్స్ వేదికగా స్పందించారు. "అఖిల్.. ఇప్పుడే 'లెనిన్' చూశాను. సినిమా అద్భుతంగా ఉండటమే కాకుండా, అక్కినేని కుటుంబంలో నువ్వే అత్యుత్తమ నటుడివి అని గ్రహించాను. నాగార్జునపై ఒట్టు!" అని ఆయన తన ట్వీట్‌లో పేర్కొన్నారు. భావోద్వేగాలు లేని సన్నివేశాల్లో కూడా అఖిల్ నటనలో చూపిన సహజత్వం (ఘుంవ) అద్భుతంగా ఉందని వర్మ కొనియాడారు. ముఖ్యంగా ఎమోషనల్ సీన్స్‌లో అఖిల్ నటనతో అదరగొట్టేశాడని (ఖ×ూాజుణ ఛ్) అన్నారు. అఖిల్‌కు ఇంత మంచి పాత్రను ఇచ్చిన దర్శకుడు మురళి కిశోర్ అబ్బూరిని కూడా ఆయన ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ప్రస్తుతం ఆర్జీవీ చేసిన ఈ ట్వీట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. సినీ వర్గాల్లో, అక్కినేని అభిమానుల్లో ఇది ఆసక్తికర చర్చకు దారితీసింది. ఈ నెల 10న విడుదలైన లెనిన్ చిత్రం అఖిల్ కెరీర్ లోనే భారీ విజయం దిశగా దూసుకుపోతోంది. ఇందులో అఖిల్ సరసన భారతి పాత్రలో భాగ్యశ్రీ బోర్సే అందంగా ఒదిగిపోయింది. ఈ చిత్రానికి నాగార్జున, నాగవంశీ నిర్మాతలుగా వ్యవహరించారు.

రష్మిక ఆసక్తికర పోస్ట్.. 'రణబాలి'పై అంచనాలు పెంచేసింది!

టాలీవుడ్ స్టార్ కపుల్ విజయ్ దేవరకొండ, రష్మిక మందన్న జంటగా నటిస్తున్న కొత్త చిత్రం 'రణబబాలి'. తాజాగా ఈ చిత్రం గురించి రష్మిక ఆసక్తికరమైన పోస్ట్ చేశారు. ఈ సినిమాలోని కొన్ని సన్నివేశాలు చూసిన ఆమె, తన ఉత్సాహాన్ని ఆపుకోలేక సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుకున్నారు. రష్మిక చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలతో సినిమాపై అంచనాలు అమాంతం పెరిగాయి. ఇందులో రణబాలిగా విజయ్, జయమ్మ పాత్రలో రష్మిక అలరించనున్నారు. ఎక్స్ వేదికగా రష్మిక స్పందిస్తూ.. "ఈ విషయం నేను మీతో పంచుకోవచ్చో లేదో తెలియదు. గతంలో చాలాసార్లు జరిగినట్లు దీన్ని డిలీట్ చేయమని అడగరని ఆశిస్తున్నా. కానీ, ఈ కుర్రాళ్లు చాలా బీభత్సం చేస్తున్నారు. ఆ సీన్లు అద్భుతం. నేను కంట్రోల్ చేసుకోలేకపోయా. దీన్ని పెద్ద తెరపై చూడటానికి అస్సలు ఆగలేకపోతున్నా" అని రాసుకొచ్చారు. ఈ పోస్ట్‌లో విజయ్ దేవరకొండతో పాటు దర్శకుడు రాహుల్ సంకృత్యాన్‌ను కూడా ఆమె ట్యాగ్ చేశారు. పీరియాడిక్ చిత్రంగా రూపుదిద్దుకుంటున్న రణబాలి చిత్రానికి రాహుల్ సాంకృత్యన్ దర్శకుడు. రియల్ లైఫ్ జోడీ విజయ్, రష్మిక ఈ సినిమాలోనూ జంటగా నటిస్తున్నారు. గతంలో వీరిద్దరి కాంబినేషన్‌లో వచ్చిన గీతగోవిందం, డియర్ కామ్రేడ్ చిత్రాలు బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ విజయం సాధించాయి.

ఓ రేంజిలో 'శ్రీనివాస మంగాపురం' ట్రైలర్... రొమాన్స్, యాక్షన్‌తో అదరగొట్టిన జయకృష్ణ

టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ అజయ్ భూపతి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న రొమాంటిక్ యాక్షన్ డ్రామా 'శ్రీనివాస మంగాపురం'. మహేశ్ బాబు అన్న (రమేశ్ బాబు) కుమారుడు జయకృష్ణ ఘట్టమనేని హీరోగా ఈ చిత్రం రూపుదిద్దుకుంటోంది. ఇందులో బాలీవుడ్ నటి రవీనా టాండన్ కుమార్తె రాషా థడానీ హీరోయిన్‌గా పరిచయమవుతోంది. ఈ చిత్రంలో కలెక్షన్ కింగ్ మోహన్ బాబు ఓ పవర్ ఫుల్ రోల్ లో నటిస్తుండడం విశేషం. తాజాగా ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన థియేట్రికల్ ట్రైలర్‌ను చిత్రబృందం విడుదల చేసింది. ప్రస్తుతం ఈ ట్రైలర్ సోషల్ మీడియాలో మంచి స్పందనతో దూసుకుపోతోంది. జూలై 30న ఈ సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ట్రైలర్‌ను గమనిస్తే, తిరుపతి నేపథ్యంలో సాగే ఓ అందమైన, అమాయకమైన ప్రేమకథతో ప్రారంభమైంది. శ్రీను (జయకృష్ణ), మంగ (రాషా) మధ్య నడిచే ప్రేమ సన్నివేశాలు, వారిద్దరి మధ్య కెమిస్ట్రీ యూత్‌ను ఆకట్టుకునేలా ఉన్నాయి. ప్రశాంతంగా సాగుతున్న ఈ ప్రేమకథలోకి యాక్షన్ ఎంటర్ అవ్వడంతో కథనం ఒక్కసారిగా మలుపు తీసుకుంటుంది. ప్రేమ, భావోద్వేగాలతో పాటు యాక్షన్ డోస్ కూడా గట్టిగానే ఉన్నట్టు ట్రైలర్ స్పష్టం చేస్తోంది. ముఖ్యంగా, వెంకటప్పయ్య నాయుడు పాత్రలో మోహన్ బాబు ఎంట్రీ, ఆయన చెప్పిన పవర్‌ఫుల్ డైలాగ్స్ ట్రైలర్‌కే హైలైట్‌గా నిలిచాయి. ఆయన పాత్ర సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనుందని తెలుస్తోంది. హీరోగా పరిచయమవుతున్న జయకృష్ణ ఘట్టమనేని, తొలి సినిమాలోనే ఎంతో ఆత్మవిశ్వాసంతో కనిపించాడు. రొమాంటిక్ సన్నివేశాల్లో ఎంత సున్నితంగా కనిపించాడో, యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌లో అంతే పవర్‌ఫుల్‌గా అదరగొట్టాడు. ఇక, తెలుగు తెరకు పరిచయమవుతున్న రాషా థడానీ తన అందం, అభినయంతో ఆకట్టుకుంది. తెరపై ఆమె స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్ చాలా బాగుంది. సాంకేతికంగానూ ట్రైలర్ ఉన్నత స్థాయిలో ఉంది. తిరుపతి అందాలను కెమెరామెన్ అద్భుతంగా బంధించారు. ఏఆర్ రెహమాన్ మేనల్లుడు జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ అందించిన నేపథ్య సంగీతం సన్నివేశాలకు మరింత బలాన్నిచ్చింది. చందమామ కథలు బ్యానర్‌పై పి. కిరణ్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని ప్రముఖ నిర్మాత సి. అశ్వినీదత్ సమర్పిస్తున్నారు. ప్రేమ, యాక్షన్, ఎమోషన్స్‌ను సరైన పాళ్లలో మిక్స్ చేసి, కథలోని ప్రధానమైన ట్విస్టులను రివీల్ చేయకుండా కట్ చేసిన ఈ ట్రైలర్ సినిమాపై అంచనాలను భారీగా పెంచింది. అజయ్ భూపతి మార్క్ మరోసారి స్పష్టంగా కనిపించడంతో ప్రేక్షకులు సినిమా కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

ఓటీటీలోకి వస్తున్న 'మా ఇంటి బంగారం'...

స్టార్ హీరోయిన్ సమంత ప్రధాన పాత్రలో నటించిన బ్లాక్‌బస్టర్ చిత్రం 'మా ఇంటి బంగారం' ఓటీటీ విడుదలకు సిద్ధమైంది. థియేటర్లలో భారీ విజయం సాధించిన ఈ సినిమా, జూలై 17 నుంచి ప్రముఖ ఓటీటీ ప్లాట్‌ఫామ్ జియోహాట్‌స్టార్‌లో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. జూన్ 19న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలైన ఈ చిత్రం, నెల రోజులు కూడా గడవకముందే డిజిటల్ ప్రేక్షకులను వలకరించబోతుండటం గమనార్హం. నందిని రెడ్డి దర్శకత్వం వహించిన 'మా ఇంటి బంగారం' చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద సంచలనం సృష్టించింది. యాక్షన్, కామెడీ, ఫ్యామిలీ డ్రామా అంశాలతో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా రూ.100 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు సాధించి రికార్డు నెలకొల్పింది. కథానాయిక ప్రాధాన్యమున్న చిత్రాల్లో ఈ ఘనత సాధించిన తొలి తెలుగు సినిమాగా నిలిచింది. స్వర్ణ అనే అనాథ యువతిగా సమంత నటన, ముఖ్యంగా ఆమె చేసిన యాక్షన్ సన్నివేశాలు, కామెడీ టైమింగ్ ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. తన భర్త రాజ్ నిడిమోరు, తదితరులతో కలిసి సమంత ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఇందులో దిగంత్ మంచాలే, గుల్షన్ దేవయ్య, శ్రీముఖి, గౌతమి కీలక పాత్రల్లో నటించారు. తొలుత ఈ సినిమా జూలై చివరిలో లేదా ఆగస్టులో ఓటీటీలోకి వస్తుందని ప్రచారం జరిగినా, అనూహ్యంగా ముందుగానే స్ట్రీమింగ్ డేట్‌ను ఖరారు చేసినట్లు తెలుస్తోంది.

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, Cell No: 9603969335, MANADUNIA 2022 @ gmail.com