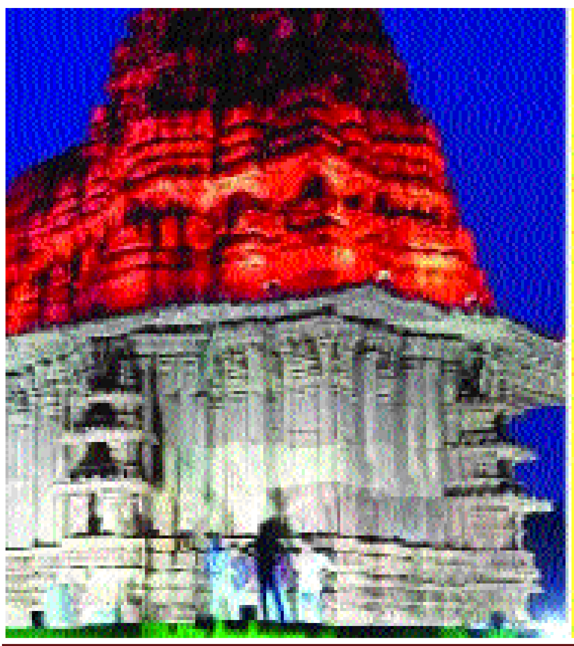
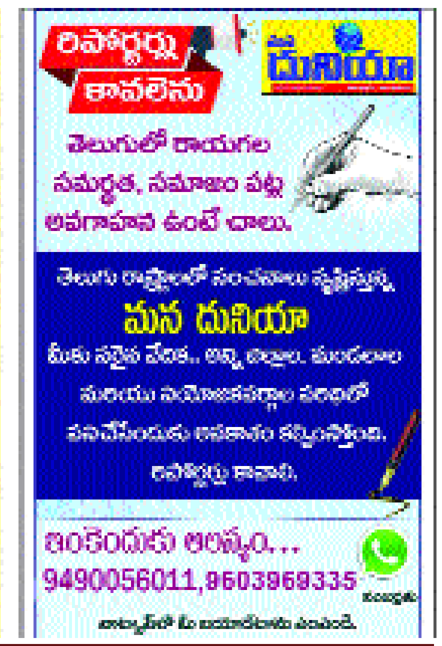


మన దునియా

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

RNI Number
TELTEL/2023/85680



సంపుటి : 3 | సంచిక : 325 | జులై 23 గురువారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

ములుగు సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయంలో 'ఏజెంట్ల హవా'..?

జూనియర్ అసిస్టెంట్ చెప్పిందే వేదమా..?

- ప్రతి దస్తావేజుకు రూ.11,200 వసూలు చేస్తున్నారనే ఆరోపణలు..!
- ఏజెంట్ల ద్వారా చేతులు మారుతున్న డబ్బులపై తీవ్ర విమర్శలు..!
- సాయంత్రం 5 గంటల తర్వాత 'స్పెషల్ ఫీజు' పేరుతో వసూళ్లా..?

మన దునియా / ములుగు జిల్లా:జులై 22 ప్రతినిధి:

ములుగు సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయంలో రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ పూర్తిగా ఏజెంట్ల కనుసన్నల్లోనే సాగుతోందనే ఆరోపణలు రోజురోజుకూ బలపడుతున్నాయి. ప్రభుత్వ కార్యాలయానికి నేరుగా వెళ్లిన ప్రజలకు పని జరగడం కష్టమని, ఏజెంట్ లేకుండా ఫైల్ ముందుకు కదలదనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి.అంతేకాకుండా, ఏ ఫైల్ అయినా ముందుగా జూనియర్ అసిస్టెంట్ వద్దకే చేరాలని, అక్కడి నుంచి "గ్రీన్ సిగ్నల్" వచ్చిన తర్వాతే తదుపరి ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుందని బాధితులు ఆరోపిస్తున్నారు. కార్యాలయంలో అసలు నిర్ణయాలు జూనియర్ అసిస్టెంట్ చేతుల్లోనే ఉన్నాయా అనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.ప్రతి దస్తావేజుకు రూ.11,200 వరకు అక్రమంగా వసూలు చేస్తున్నారనే ఆరోపణలు కూడా వినిపిస్తున్నాయి. ఈ డబ్బులు నేరుగా అధికారులకు కాకుండా ఏజెంట్ల ద్వారా చేతులు మారుతున్నాయనే ప్రచారం స్థానికంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది.ఇంకా ప్రతి రోజు సాయంత్రం 5 గంటల తర్వాత సంబంధిత అధికారికి ప్రత్యేకంగా "స్పెషల్ ఫీజు" అందించాల్సి వస్తోందనే ఆరోపణలు కూడా ఉన్నాయి. ప్రభుత్వ కార్యాలయంలో ఇలాంటి

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఈనెల 26న కరీంనగర్ జిల్లాకు రానున్న కేంద్రమంత్రి అమిత్ షా!

మన దునియా,హైదరాబాద్:జులై 22

కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా ఈనెల 26న తెలంగాణలో పర్యటించనున్నారు. కరీంనగర్ ప్రతిమ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ సిల్వర్ జూబ్లీ వేడుక ల్లో పాల్గొననున్నారు. ఈనెల 26 ఉ. 11: 35 గ. చెన్నై నుంచి ప్రత్యేక విమానంలో బయల్దేరును న్నారు.మ. 12:45 గంటలకు హైదరాబాద్ విమానాశ్రయానికి చేరుకుని 12:50 గంటలకు హెలికాప్టర్ లో కరీంనగర్‌కు బయలుదేరి రానున్నారు. మ. 1:45 గ.

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

తెలంగాణలో మరో 48 గంటలు విస్తారంగా వర్షాలు.. వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిక

- ఉత్తర తెలంగాణలో భారీ వర్షాల అవకాశం
- ప్రధాన రహదారులు జలమయమై ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం
- డ్రైనేజీలు పొంగిపొర్లడంతో ప్రజలకు ఇబ్బందులు

జీహెచ్ఎంసీ, డీఆర్ఎఫ్

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

కాంగ్రెస్ ధర్నాలు రాజకీయ డ్రామాలే

రేవంత్ సర్కార్, రాహుల్‌పై కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ తీవ్ర ధ్వజం

మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:జులై 22

ఢిల్లీలో రాహుల్ గాంధీ, తెలంగాణలో రేవంత్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతలు చేస్తున్న ధర్నాలను రాజకీయ డ్రామాలు అంటే కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.దేశంలో కాంగ్రెస్‌ను అసలు ప్రతిపక్షంగానే ప్రజలు గుర్తించడం లేదని, కేవలం రాజకీయ నాటకాలతో ప్రజల దృష్టిని మళ్లించేందుకే ఈ ఆందోళనలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. సీజేపీ (కాక్రోచ్ పార్టీ)తో పోటీ పడేందుకే కాంగ్రెస్ ఇటువంటి ధర్నాలకు దిగుతున్నట్లు కనిపిస్తోందన్నారు. రాహుల్ గాంధీ బీజేపీకి బ్రాండ్ అంబాసిడర్

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

విద్యార్థుల భవిష్యత్‌తో చెలగాటం ఆడుతామంటే దేశం చూస్తూ కూర్చోదు ..

- గాంధీ వారసులు, గాడ్సే వారసులకు మధ్య పోరాటం:
- కొడంగల్ ర్యాలీలో రేవంత్ రెడ్డి హెచ్చరిక
- నాడు బీఆర్ఎస్ నేడు బీజేపీ:

మన దునియా,కొడంగల్:జులై 22

ప్రధాని నరేందర్, కేంద్ర మంత్రి ధర్మేందర్ కలిసి ఈ దేశాన్ని లూటీ చేస్తున్నారని లక్షలాది మది విద్యార్థుల జీవితాలతో చెలగాటం ఆడుతుంటే ఈ దేశం చూస్తూ కూర్చోదని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కేంద్రాన్ని హెచ్చరించారు.బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాల్లో నీట్ ప్రశ్నాపత్రాలను పల్లీబఠానీల్లా అమ్ముకున్నారని, లక్షలాది మంది విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో చెలగాటమాడిన కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రదాన్?ను మత్రివర్గం నుంచి బర్తరఫ్ చేయాలని లేకుంటే సడక్ టు సంసద్

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

ఈనెల 26న కరీంనగర్ జిల్లాకు రానున్న కేంద్రమంత్రి అమిత్ షా!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ప్రతిమ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ హెలి ప్యాడ్‌కు చేరుకుంటా రు. మ. 1:55 గంట లకు ప్రతిమ ఇన్‌స్టి ట్యూట్ కార్యక్రమ వేదికకు చేరుకుం టారు. మ. 2:00 నుంచి 2:30 గంటల వరకు భోజన విరామం తరువాత.. మ. 2:30 నుంచి 3:45 గంటల వరకు ప్రతిమ ఇన్‌స్టి ట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ సిల్వర్ జూబ్లీ వేడుకల్లో పాల్గొంటా రు. సాయంత్రం 4:00 గంటలకు హెలికాప్ట ర్‌లో హైదరాబాద్‌కు బయలుదేరుతారు. సా. 5:00 గంటలకు ప్రత్యేక విమానంలో తిరిగి ఢిల్లీకి చేరుకోనున్నారు.

కాంగ్రెస్ ధర్నాలు రాజకీయ డ్రామాలే

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అని, ఆయన ప్రతిపక్ష నేతగా ఉన్నంత కాలం బీజేపీకే లాభమని వ్యాఖ్యానించారు.రాహుల్ గాంధీపై తాము దౌర్జన్యం చేయాల్సిన అవసరం లేదని, ప్రధాని నివాసం ముందు ధర్నా పేరుతో శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించినందుకే పోలీసులు వారిని అదుపులోకి తీసుకున్నారని స్పష్టం చేశారు. నీట్ వ్యవహారంలో దోషులు ఎంతటి వారైనా వదిలిపెట్టే ప్రసక్తే లేదని, ఈ అంశంపై పార్లమెంట్‌లో చర్చించేందుకు కేంద్రం సిద్ధంగా ఉందని, చిత్తశుద్ధి ఉంటే కాంగ్రెస్ డ్రామాలు ఆపి చర్చకు రావాలని సవాల్ విసిరారు. మరోవైపు తెలంగాణలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రులు చేస్తున్న ధర్నాలు పెద్ద జోక్ అని బండి సంజయ్ ఎద్దేవా చేశారు. రాహుల్ గాంధీ కాబోయే ప్రధాని అని రేవంత్ అనడం విడ్డూరంగా ఉందన్న ఆయన, రాహుల్ ప్రధాని కావడం దేవుడెరుగు.. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ మళ్లీ అధికారంలోకి రావడం కూడా కల అని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో పొలాల్లో నారు ఎండిపోయి, ఎరువులు అందక రైతులు అల్లాడుతుంటే సాగునీరు అందించడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందన్నారు. ఆరు గ్యారంటీల అమలులో ఫెయిల్ కావడంతో ప్రజల్లో వెల్లువెత్తుతున్న ఆగ్రహం నుంచి దృష్టి మళ్లించేందుకే రేవంత్ సర్కార్ ఈ నిరసన డ్రామాలకు తెరదీసిందని ఆరోపించారు. ఇకనైనా ఆందోళనలు ఆపి, రైతుల పంటలకు సాగునీరందించి ప్రజల సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని బండి సంజయ్ డిమాండ్ చేశారు.

తెలంగాణలో మరో 48 గంటలు విస్తారంగా వర్షాలు.. వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిక

బృందాలు అప్రమత్తం

కొనసాగుతున్న వర్షపు నీటి తొలగింపు పనులు

తెలంగాణలో మరో రెండు రోజుల పాటు విస్తారంగా వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరించింది. నైరుతి రుతుపవన ద్రోణి ప్రభావంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వాతావరణం పూర్తిగా మారిపోయిందని తెలిపింది. ముఖ్యంగా ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశముందని పేర్కొంది. గురువారం కూడా రోజంతా ఆకాశం మేఘావృతంగా ఉండి పలుచోట్ల వర్షాలు పడే అవకాశం ఉందని అధికారులు వెల్లడించారు.వాతావరణ శాఖ హెచ్చరికల నేపథ్యంలో హైదరాబాద్‌లో బుధవారం పలుచోట్ల భారీ వర్షం కురిసింది. బంజారాహిల్స్, జూబ్లీహిల్స్, యూసుఫ్‌గూడ, సనత్‌నగర్, కృష్ణానగర్, ఫిలింనగర్, బోరబండ, ఎర్రగడ్డ, అమీర్‌పేట, పంజాగుట్ట, ఎస్ఆర్‌నగర్‌తో పాటు సికింద్రాబాద్, బోయిన్‌పల్లి, తిరుమలగిరి, అల్వాల్ ప్రాంతాల్లో వర్షం దంచికొట్టింది.కుండపోతతో పలు రహదారులు జలమయమయ్యాయి. డ్రైనేజీలు పొంగిపొర్లడంతో వాహనదారులు, ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. పరిస్థితిని దృష్టిలో ఉంచుకుని జీహెచ్ఎంసీ, డీఆర్ఎఫ్ బృందాలు అప్రమత్తమై సహాయక చర్యలు చేపట్టాయి. వర్షపు నీరు నిల్వ ఉన్న ప్రాంతాల్లో తొలగింపు పనులు కొనసాగుతున్నాయి.

విద్యార్థుల భవిష్యత్‌తో చెలగాటం ఆడుతామంటే దేశం చూస్తూ కూర్చోదు ..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పోరాటం తప్పదన్నారు. ఈ పోరాటాన్ని తెలంగాణ నుంచే ప్రారంభిస్తామని హెచ్చరించారు. ఢిల్లీలో ఏఐసీసీ అగ్రనేతలు రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీల అరెస్టును నిరసిస్తూ కొడంగల్‌లోని అంబేద్కర్ చౌరస్తాలో నిర్వహించిన నిరసన ర్యాలీలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. నీట్ పరీక్ష పేపర్ లీకేజీ అంశంలో తప్పు చేసిన నిందితులను జైల్లో పెట్టాల్సింది పోయి, శాంతియుతంగా నిరసన తెలుపుతున్న విద్యార్థులు, యువతపై పోలీసులు దారుణంగా లాఠీఛార్జ్ చేయడం, బాష్పవాయువు ప్రయోగించడం పాశవిక చర్య అని మండిపడ్డారు. ఢిల్లీలో ఆందోళన చేస్తున్న ఆడపిల్లల దుస్తులు చింపేసి, వారిపై దాడులు చేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

గాంధీ వారసులు, గాడ్సే వారసులకు మధ్య పోరాటం:

పార్లమెంట్‌లో నీట్ అక్రమాలపై చర్చకు పట్టుబడితే ఉభయసభలను వాయిదా వేస్తున్నారని రేవంత్ రెడ్డి విమర్శించారు. ఇవాళ జరుగుతున్న పోరాటం కేవలం కాంగ్రెస్, బీజేపీ మధ్య కాదని గాంధీ వారసులకు, గాడ్సే వారసులకు మధ్య జరుగుతున్న యుద్ధం అని స్పష్టం చేశారు. దేశం కోసం ఇందిరా గాంధీ కుటుంబం ఎంతో రక్తం చిందించిందని, రాజీవ్ గాంధీ చివరి రక్తం బొట్టు వరకు దేశం కోసమే జీవించారని సీఎం అన్నారు. సోనియా గాంధీ ప్రధాని పదవినే త్యాగం చేశారని గుర్తుచేశారు. విద్యార్థుల కోసం పోరాడుతున్న రాహుల్ గాంధీపై పోలీసులు దాడి చేస్తే రక్తాలు కారాయని, దేశం కోసం రక్తం చిందించడం గాంధీ కుటుంబానికి కొత్త కాదన్నారు.

నాడు బీఆర్ఎస్ నేడు బీజేపీ:

గతంలో గతంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో గ్లోబరీనా అనే సంస్థ ఇంటర్ విద్యార్థుల జీవితాలతో ఆడుకుందని సీఎం ఆరోపించారు. నాడు ఆ సంస్థ చేసిన పొరపాటు వల్ల అనేక మంది విద్యార్థులు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారని ఇప్పుడు అదే సంస్థ కేంద్రంలోని సీబీఎస్ఈ పేపర్ల మూల్యాంకనంలో కూడా పొరపాట్లు చేసిందన్నారు. ఈ తప్పిదాలతో అనేకమంది విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలకు పాల్పడ్డారని దేశంలో ఏ పరీక్ష జరిగినా దాని వెనుక ఒక కుంభకోణం ఉంటోందని ధ్వజమెత్తారు.

ములుగు సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయంలో 'ఏజెంట్ల హవా'..?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

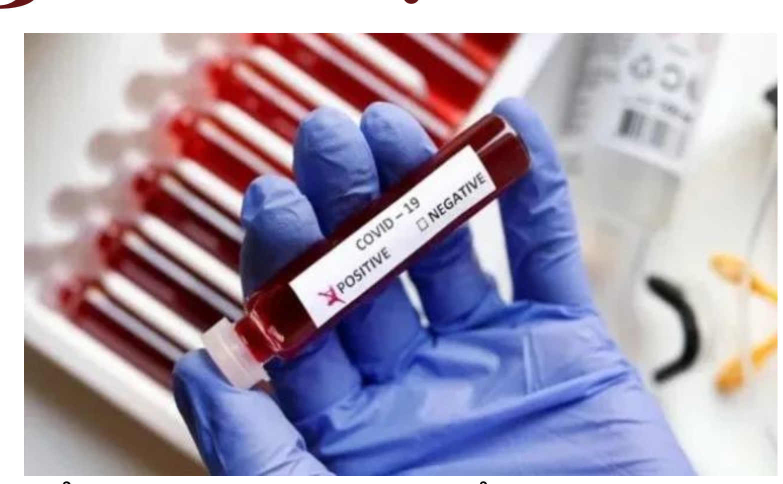
వ్యవహారాలు నిజమేనా అనే సందేహాలు ప్రజల్లో తలెత్తుతున్నాయి. ఈ ఆరోపణలపై జిల్లా కలెక్టర్, స్టాంపులు & రిజిస్ట్రేషన్ల శాఖ ఉన్నతాధికారులు, విజిలెన్స్ అధికారులు సమగ్ర విచారణ చేపట్టి వాస్తవాలను వెలుగులోకి తీసుకురావాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. ఆరోపణల్లో నిజం ఉంటే బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

హైదరాబాద్‌లో కొవిడ్ కలకలం.. వైరస్ లక్షణాలతో ఆస్పత్రులకు బాధితులు!

నగరంలో తీవ్ర జ్వరం, దగ్గు లక్షణాలు

పరీక్షలు చేయకపోవడంతో వెలుగుచూడని కేసులు

కిట్లు, నిధుల లేమితో ఆస్పత్రులు



దేశవ్యాప్తంగా కరోనా కేసులు మళ్లీ పెరుగుతుండటం, పొరుగు రాష్ట్రమైన ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఇప్పటికే నలుగురు మృత్యువాత పడటంతో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో మళ్లీ ఆందోళన మొదలైంది. హైదరాబాద్‌లోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఆస్పత్రులకు గత నెల రోజులుగా తీవ్రమైన జలుబు, జ్వరం, దగ్గు, ఒళ్లునొప్పుల లక్షణాలతో వస్తున్న వారి సంఖ్య భారీగా పెరుగుతోంది. అయితే, బాధితులకు కొవిడ్ నిర్ధారణ పరీక్షలు చేయకపోవడంతో ఈ కేసులు బయటకు రావడం లేదు. ఫలితంగా తెలంగాణలో కరోనా కేసులు 'సున్నా' అని అధికారిక వర్గాలు చూపుతున్నాయి. ఇటీవల తార్నాకకు చెందిన ఒక మహిళ ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతిని మరణించడం, గాంధీ ఆస్పత్రిలో ఒక కేసు నమోదవ్వడం పరిస్థితి తీవ్రతకు అద్దం పడుతోంది. పరిస్థితి ఇలా ఉన్నప్పటికీ, ప్రజారోగ్య విభాగం నుంచి ఎలాంటి హెచ్చరికలు గానీ, పరీక్షల ఆదేశాలు గానీ జారీ కాకపోవడం గమనార్హం. నాలుగేళ్లుగా కిట్లు, మాస్కులు, శానిటైజర్ల కొనుగోలును నిలిపివేయడంతో ఆస్పత్రుల్లో తీవ్ర కొరత ఏర్పడింది. ఐసీఎంఆర్ నివేదికల ప్రకారం జూన్ నుంచి దేశంలో కొవిడ్ కేసులు పెరుగుతున్నట్లు స్పష్టమవుతున్నా, రాష్ట్రంలో వ్యాధుల తీవ్రతను పర్యవేక్షించాల్సిన ఇంటిగ్రేటెడ్ డిసీజ్ సర్వైలెన్స్ ప్రోగ్రామ్ (ఐడీఎస్పీ) నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వ్యవహరిస్తోందన్న విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి.

రేపు తెలంగాణలో విద్యాసంస్థల బంద్‌కు పిలుపు

దేశవ్యాప్తంగా కలకలం రేపిన నీట్ పరీక్షల ప్రశ్నపత్రాల లీకేజీలు, అవకతవకలకు నిరసనగా జులై 24న తెలంగాణ వ్యాప్తంగా విద్యాసంస్థల బంద్‌కు విద్యార్థి సంఘాల ఐక్యవేదిక పిలుపునిచ్చింది. ఎస్ఎఫ్ఐ, ఏఐఎస్ఎఫ్, ఎన్ఎస్‌యూఐ, పీడీఎస్‌యూ, ఏఐఎఫ్‌డీఎస్, ఏఐఎస్‌బీ, ఏఐపీఎస్‌యూ సంఘాలు ఈ బంద్‌లో పాల్గొంటున్నాయి.హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో విద్యార్థి సంఘాల నాయకులు బంద్ వివరాలను వెల్లడించారు. వరుస పరీక్షల నిర్వహణలో వైఫల్యాలకు నైతిక బాధ్యత వహిస్తూ కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ వెంటనే రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం దేశ విద్యా వ్యవస్థను తీవ్ర సంక్షోభంలోకి నెట్టిందని ఆరోపించారు.నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ (ఎన్‌టీఏ)ని రద్దు చేయాలని, విద్యా వ్యవస్థ స్వయంప్రతిపత్తికి భంగం కలిగిస్తోందని ఆరోపిస్తున్న వీవీబీఎస్ఏ బిల్లును వెనక్కి తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఢిల్లీలో శాంతియుతంగా నిరసన తెలిపిన విద్యార్థులు, యువతపై జరిగిన పోలీసుల దాడిపై పారదర్శక విచారణ జరిపి బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. జులై 24న జరిగే విద్యాసంస్థల బంద్‌కు విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, యాజమాన్యాలు, తల్లిదండ్రులు, మేధావులు సంపూర్ణ మద్దతు తెలిపి విజయవంతం చేయాలని విద్యార్థి సంఘాల ఐక్యవేదిక విజ్ఞప్తి చేసింది.

తాండూర్ పోలీస్ స్టేషన్‌ను తనిఖీ చేసిన మంచిర్యాల డీసీపీ

మన దునియా, జులై 22,మంచిర్యాల జిల్లా

రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని మంచిర్యాల జోన్‌లో ఉన్న తాండూర్ పోలీస్ స్టేషన్‌ను వార్షిక తనిఖీల్లో భాగంగా మంచిర్యాల డీసీపీ ఎగ్గడి భాస్కర్ తనిఖీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా సీఐ దేవయ్య,ఎస్ఐ ప్రసాద్ పుష్పగుచ్చం అందించి ఆయనకు స్వాగతం పలికారు. అనంతరం డీసీపీ పోలీసు గౌరవ వందనాన్ని స్వీకరించారు.ముందుగా పోలీస్ స్టేషన్ పరిసరాలను పరిశీలించి,రిసెప్షన్ సెంటర్‌లోని సిబ్బందితో మాట్లాడి రికార్డులను తనిఖీ చేశారు.స్టేషన్ రైటర్, సీసీటీఎన్ఎస్ రైటర్లతో మాట్లాడి ఆన్‌లైన్‌లో వివరాల నమోదు,అప్‌లోడ్ ప్రక్రియ గురించి తెలుసుకున్నారు. పెండింగ్ కేసుల ఫైళ్లు, క్రైమ్ రికార్డులు తదితర అంశాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. నమోదైన కేసులు, దర్యాప్తు పురోగతి, పెండింగ్ వ్యవహారాలపై సీఐ దేవయ్య,ఎస్ఐ ప్రసాద్‌ను అడిగి వివరాలు తెలుసుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా డీసీపీ మాట్లాడుతూ, పోలీసు సిబ్బంది ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని,సీసీ కెమెరాల ఫుటేజీని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని ఆదేశించారు.పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని గ్రామాలను సందర్శిస్తూ ప్రజలతో సత్సంబంధాలు పెంపొందించుకోవడంతో పాటు సమాచార వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేసుకోవాలని సూచించారు.ప్రజల్లో చట్టాలపై,సీసీ కెమెరాల ప్రాముఖ్యతపై,సైబర్ నేరాల పట్ల అప్రమత్తతపై అవగాహన కల్పించాలని,మత్తు పదార్థాల నిర్మూలనకు కృషి చేయాలని తెలిపారు.అలాగే రహదారి భద్రత, ట్రాఫిక్ నియమాలు, హెల్మెట్,సీటు బెల్టు ధరించడం యొక్క ఆవశ్యకతపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు.ప్రజల భద్రత దృష్ట్యా గ్రామాల్లో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు కోసం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, వాటి ప్రాముఖ్యతపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించాలని సూచించారు. తాండూర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని గ్రామాలు, గ్రామపంచాయతీలు, జాతీయ రహదారి ప్రాంతాల్లో ప్రమాదాల నివారణ కోసం జాతీయ రహదారుల ప్రాధికార సంస్థతో పాటు ఇతర శాఖలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు.అసాంఘిక కార్యకలాపాల నియంత్రణ కోసం రాత్రి వేళల్లో పెట్రోలింగ్‌ను మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.పోలీస్ స్టేషన్‌కు వచ్చే ప్రజలతో మర్యాదపూర్వకంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు.ఈ తనిఖీలలో ఏసీపీ కిరణ్ కుమార్,సీఐ దేవయ్య,ఎస్ఐ ప్రసాద్‌తో పాటు స్టేషన్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నేటి నుండి టెట్ కు దరఖాస్తుల ప్రక్రియ

మన దునియా,హైదరాబాద్:జులై 22

సర్కార్ బడుల్లో పనిచేస్తున్న ఇన్ సర్వీస్ ఉపాధ్యా యుల కోసం ప్రత్యేకంగా టీచర్ ఎలిజిబిలిటీ టెస్ట్ టెట్ నోటిఫికేష న్ మంగళవారం రిలీజ్ అయింది, దీనికి సంబంధించి బుధవారం నుంచి ఆన్లైన్లో దరఖాస్తుల ప్రక్రియ ప్రారంభం కానున్నది ఈ నెల 29 వరకు అప్లై చేసుకునేందుకు అవకాశం కల్పించా రు ఈ వివరాలను ఎడ్యుకేషన్ డైరెక్టర్ నవీన్ నికోలాస్,టెట్ కన్వీనర్ జి రమేష్, వెల్లడించారు.ఈ టెట్ పరీక్షను కంప్యూటర్ ఆధారిత ఆన్‌లైన్ విధానంలో జదీ మొత్తం రెండు పేపర్లుగా నిర్వహిస్తా రు. 1 నుండి 5 తరగ తులకు బోధించే SGT\T & LFL హెచ్ఎంలు పేపర్-I రాయవలసి ఉండగా.. 6 నుండి 8 తరగతులకు బోధించే స్కూల్ అసిస్టెంట్లు, TGTలు, లాంగ్వేజ్ పండిట్లు, హైస్కూల్ హెచ్ఎం లు పేపర్-II పరీక్ష రాయాలి. ఈ పరీక్ష లో ప్రతి పేపర్ 150 మార్కులకు 150 బహుళ ఐచ్ఛిక ప్రశ్నల ఎం సి క్యూ రూపంలో ఉంటుంది. అయితే ఇందులో ఎలాంటి నెగెటివ్ మార్కులు ఉండవు. జనరల్, బీసీ కేటగిరీ అభ్యర్థులకు ఒక పేపర్‌కు రూ.750/-, రెండు పేపర్లకు రూ.1000/- రుసుము నిర్ణయించ గా.. SC/ST/ పిడబ్ల్యుడి అభ్యర్థు లకు ఒక పేపర్‌కు రూ.700/-, రెండు పేపర్లకు రూ.950/- గా నిర్ణయించారు. పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించడానికి జనరల్ ఈ డబ్ల్యూ ఎస్ అభ్యర్థులకు 60% అంతకంటే ఎక్కువ, బీసీ అభ్యర్థులకు 50% అంతకంటే ఎక్కువ, SC/ST/వికలాంగ అభ్యర్థులకు 40% అంతకంటే ఎక్కువ మార్కులు రావలసి ఉంటుంది. అర్హత కలిగిన ఉపాధ్యాయులు 2026 జులై 22 నుండి జులై 29 వరకు విద్యాశాఖ అధికారిక వెబ్‌సైట్ https://schooledu.telangana.gov.in ద్వారా ఆన్‌లైన్‌లో ఫీజు

చెల్లించి దరఖా స్తులు సమర్పించ వచ్చు. దరఖాస్తు చేసుకున్న అభ్యర్థు లు 2026 ఆగస్టు 31 నుండి తమ హాల్ టికెట్లను డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు. పరీక్షలు సెప్టెంబర్ 07 నుండి సెప్టెంబర్ 11 వరకు రోజుకు రెండు విడతల్లో ఉదయం 9.00 నుండి 11.30 వరకు, మధ్యాహ్నం 2.00 నుండి 4.30 వరకు) నిర్వహిస్తారు. 2026 సెప్టెంబర్ 28 నుండి సెప్టెంబర్ 30 మధ్య ప్రకటిస్తారు. దరఖాస్తు సమయం లో ఎలాంటి సందేహా లు ఉన్నా నివృత్తి చేసుకోవడానికి విద్యాశాఖ హెల్ప్ డెస్క్ ఫోన్ నంబర్లు 7093958881 అందుబాటులో ఉంచింది.

భూపాలపల్లి జిల్లా పలిమెల పోలీస్ స్టేషన్‌ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన జిల్లా ఎస్పీ సిరిశెట్టి సంకీర్త్ ఐపిఎస్.

మన దునియా,భూపాలపల్లి జిల్లా పలిమెల:జులై ;22

జిల్లాలో పోలీసు సేవలను మరింత మెరుగుపర్చే దిశగా జిల్లా ఎస్పీ సిరిశెట్టి సంకీర్త్ ఐపిఎస్, బుధవారం పలిమెల పోలీస్ స్టేషన్‌ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా స్టేషన్ రికార్డులు, పెండింగ్ కేసుల దర్యాప్తు పురోగతి, సీసీ కెమెరాల పనితీరు, స్టేషన్ పరిసరాల పరిశుభ్రతను పరిశీలించారు. కేసుల దర్యాప్తును వేగవంతం చేయడంతో పాటు ప్రజల ఫిర్యాదులను సత్వరంగా పరిష్కరించాలని అధికారులకు సూచించారు. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో అప్రమత్తంగా వ్యవహరించి, నేరాల నియంత్రణకు సమర్థవంతమైన చర్యలు చేపట్టాలని, ప్రజలకు నాణ్యమైన పోలీసు సేవలు అందించేలా పనిచేయాలని సిబ్బందికి ఆదేశించారు.

ప్రశ్నిస్తే అక్రమ కేసులు పెడతారా? పుట్ట మధు

మన దునియా,పెద్దపల్లి జిల్లా:జులై 22

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పాలనలో బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తల పై అక్రమ కేసులు నమోదు చేస్తున్నా రని పుట్ట మధు ఆరోపించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు పై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు చేశారు. బుధవారం పెద్దపల్లి జిల్లా రామగిరి మం డలం నాగేపల్లిలో మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పూదరి సత్యనారాయణ, నివాసంలో నిర్వ హించిన విలేకరుల సమావేశంలో పుట్ట మధు,మాట్లాడుతూ.. బీఆర్ఎస్ కార్యకర్త లు ప్రభుత్వ పనితీరు ను ప్రశ్నిస్తే రాజకీయ కక్షలతో పోలీసులతో అక్రమ కేసులు పెట్టి స్తున్నారని మంత్రి శ్రీధర్ బాబుపై తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. మంథని నియోజక వర్గ అభివృద్ధిని పక్కనబెట్టి, బీఆర్ ఎస్ కార్యకర్తలను లక్ష్యంగా చేసుకుని కేసులు పెట్టించడం పైనే దృష్టి పెట్టారని విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్ కార్యకర్త పూదరి సత్యనారా యణ తల్లి పై కూడా కేసు నమోదు చేయ డం దురదృష్టకరమ న్నారు.70 ఏళ్ల వృద్ధురాలిపై కేసు పెట్టించడం సిగ్గుచేటని విమర్శిం చారు. అక్రమ కేసు లు నమోదు చేస్తున్న పోలీసులు కోర్టుల్లో జడ్జీలతో చీవాట్లు తింటున్న పరిస్థితి కూడా నెల కొందని ఆరోపించారు. రానున్న రోజుల్లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ మళ్లీ అధికారంలోకి వస్తుం దని, ఆ సమయంలో అక్రమ కేసులపై సమ గ్ర విచారణ జరిపించి బాధ్యుల పై చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. పార్టీ కోసం పనిచేస్తూ అక్రమ కేసులు ఎదుర్కొంటున్న ప్రతి కార్యకర్తకు అండగా ఉంటామని, కాలుకు ముళ్ళు గుచ్చితే పంటితో తీస్తామన్నా రు. ఏ కార్యకర్తను ఒంటరిగా వదిలిపెట్ట బోమని పుట్ట మధు స్పష్టం చేశారు.

కరీంనగర్ గాంధీ విగ్రహం వద్ద కాంగ్రెస్ శ్రేణుల నిరసన!

మన దునియా,కరీంనగర్ జిల్లా:జులై 22

లోక్ సభలో ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ అరెస్టు కు నిరసనగా కాంగ్రెస్ నాయకులు కార్యకర్తలు కరీంనగర్ జిల్లా కేంద్రంలోని గాంధీ విగ్రహం వద్ద బుధవా రం నిరసన కార్యక్ర మాన్ని చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమానికి కాంగ్రెస్ జిల్లా అధ్య క్షుడు చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం, మానకొండూ ర్ ఎమ్మెల్యే, కవంపల్లి సత్యనారాయణ, మాజీ సూడా చైర్మన్ నరేందర్ రెడ్డి, కరీం నగర్ కార్పొరేషన్ కాంగ్రెస్ కార్పొరేటర్లు, కార్యకర్తలు భారీగా తరలివచ్చి నిరసన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మేడిపల్లి సత్యం, కవంపల్లి సత్యనారా యణ మాట్లాడుతూ. నీట్ పరీక్ష లీకేజీలపై కేంద్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ ను బర్తరఫ్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. దేశంలో మత విద్వేషాలు రెచ్చగొడుతూ లబ్ధి పొందాలని చూస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఢిల్లీలో నిరసన తెలిపేతే వారిపై అమానుషంగా దాడులు, భాష్ప వాయువులు ఉప యోగించి అణచివే యాలని చూసారని అన్నారు. తక్షణమే పరీక్షల లీకేజీ ఘటనకు బాధ్యత వహించి ప్రధాని మోడీ తప్పుకోవాలని లేనియెడల దేశ వ్యాప్తంగా నిరసనలు తెలుపుతామన్నారు.

తెలంగాణ జిల్లాల్లో మరో నాలుగు రోజులపాటు వర్షాలు

మన దునియా,హైదరాబాద్:జులై 22

తెలుగు రాష్ట్రాలలో రుతుపవనాలు మళ్లీ బలపడుతున్నాయనిదీని ప్రభావంతో రాబోయే మూడు, నాలుగు రోజులు దేశవ్యాప్తం గా భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. ఈశాన్య, ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో భారీ నుంచి అతిభారీ వర్షాలు, దక్షిణాది రాష్ట్రాలైన తెలంగాణ, ఏపీల్లో రాబోయే3,4రోజులు పాటు ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన భారీ వర్షాలు కురు స్తాయని అంచనా వేశారు. బుధవారం లేదా?గురువారం నాటికి బంగాళాఖాతంలో మరో అల్పపీడనం ఏర్పడే అవకాశం ఉందని దాన్ని ప్రభా వంతో తెలంగాణలో వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు.

చెరుకూరు గ్రామ రెవిన్యూ సహాయకురాలుకు ఇంటి రేకులు గాలి దుమారానికి లేసిపోవడంతో మండల సిబ్బంది తాసిల్దార్ కలసి ఆర్థిక సహాయం

మన దునియా, వాజేడు ,జులై 22

ములుగు జిల్లా వాజేడు మండలం చెరుకూరు గ్రామ రెవెన్యూ సహాయకులు వేల్పుల సమ్మక్క ఇంటి రేకులు గాలి దుమారానికి కొట్టుకపోవడంతో ఇంట్లో సామాన్లు పూర్తిగా తడిసిపోయినవి అని తెలుసుకున్న తహసిల్దార్ వారి సిబ్బంది కలిసి సమ్మక్కకు 16 వేల రూపాయలు ఆర్థిక సాయం చేసినారు ఈ కార్యక్రమంలో తాసిల్దార్ శ్రీనివాస్ ఎస్ రాంసింగ్ నయాబ్ తహసిల్దార్ ఎన్ కుమారస్వామి గిర్దావత్ వాజేడు జి పి ఓ లు సర్వేశ్వరరావు, మున్వర్, శంకర్, సారయ్య, వెంకట నర్సమ్మ, పాల్గొన్నారు

మన దునియా

మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

ఒడిశా నుంచి వచ్చిన వలస కార్మికులకు ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించిన ఎక్స్ టేన్షన్ ఆఫీసర్ హెచ్ ఇ ఓ హెల్త్ అసిస్టెంట్

మన దునియా, వాజేడు ,జులై 22

ములుగు జిల్లా వాజేడు మండలం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం పేరూరు పరిధిలోని చిన్న గొల్లగూడెం గ్రామసభలు అటవీ ప్రాంతంలో మొక్కలు నాటే పనుల కోసం ఒడిస్సా రాష్ట్రం నుండి వచ్చిన 30 మంది వరస కార్మికులకు ఆరోగ్య శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా వలస కార్మికుల ఆరోగ్య పరిస్థితిని పరిశీలించి జ్వరం దగ్గు చర్మవ్యాధులు తదితర సీజనల్ వ్యాధులు లక్షణాలపై పరీక్షలు చేశారు.అలాగే వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించడం సుభ్రమైన తాగునీరు వినియోగించడం దోమల నివారణ చర్యలు చేపట్టడం సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం అనారోగ్య లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే సమీప ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సంప్రదించాలని సూచించారు వర్షాకాలంలో సీజనల్ వ్యాధులు అట్లా అప్రమత్తంగా ఉండాలని పని స్థలాల్లో పరిశుభ్రతను పాటించాలని ఆరోగ్య సంబంధిత ఏవైనా సమస్యలు తలెత్తిన వెంటనే వైద్య సిబ్బందికి సమాచారం అందించాలని అవగాహన కల్పించారు ఈ కార్యక్రమంలో హెల్త్ ఎక్స్టెన్షన్ ఆఫీసర్ (హెచ్ ఈవో) పి వేణుగోపాలకృష్ణ హెల్త్ అసిస్టెంట్ బి శ్రీను పాల్గొని ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహి ంచి తగిన సూచనలు సలహాలు అందజేశారు జిల్లా వైద్య మరియు ఆరోగ్య శాఖ ములుగు జిల్లా ఆధ్వర్యంలో వలస కార్మికుల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఇలాంటి కార్యక్రమాలు నిరంతరం నిర్వహించబడుతున్నాయని అధికారులు తెలిపారు

అడుప మహేష్ కుటుంబానికి మంత్రి కొండా సురేఖ పరామర్శ

మన దునియా,ఎనుమాముల 14వ డివిజన్:జులై 22

వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గంలోని ఎనుమాముల 14వ డివిజన్ పరిధిలో ఇటీవల జరిగిన పెట్రోల్ దాడిలో మృతి చెందిన కాంగ్రెస్ సీనియర్ కార్యకర్త అడుప మహేష్ కుటుంబ సభ్యులను తెలంగాణ రాష్ట్ర అటవీ, పర్యావరణ, దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ, స్థానిక ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజుతో కలిసి వారి నివాసంలో పరామర్శించారు.ఈ సందర్భంగా మహేష్ కుటుంబ సభ్యులకు మంత్రి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తూ, ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటుందని భరోసా కల్పించారు. కుటుంబ సభ్యులు మనోధైర్యంతో ఉండాలని సూచిస్తూ, వారికి అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందించేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని తెలిపారు. ఈ ఘటనపై తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేసిన మంత్రి, బాధిత కుటుంబానికి న్యాయం జరిగేలా ప్రభుత్వం అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటుందని హామీ ఇచ్చారు.మంత్రి వెంట వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు ఆయుబ్, రాష్ట్ర యువ నాయకులు గోపాల నవీన్ రాజ్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేల వ్యవహారం..

బిఆర్ఎస్, బిజెపి పిటిషన్లపై విచారణ ఆగస్టు 12కు వాయిదా

మన దునియా,హైదరాబాద్: జులై 22

బీఆర్ఎస్ పార్టీ గుర్తుపై గెలుపొంది కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన ఎమ్మెల్యేలపై అనర్హత వేటు వేయాలంటూ ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ , బీజేపీ దాఖలు చేసిన పిటిషన్లపై ఇవాళ తెలంగాణ హైకోర్టు విచారణ చేపట్టింది.ఈ మేరకు కేసులో తదుపరి విచారణను ఆగస్ట్ 12కు వాయిదా వేస్తున్నట్లుగా ధర్మాసనం వెల్లడించింది. ఈ మేరకు విచారణ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ తరఫు న్యాయవాదులు తమ వాదనలు వినిపిస్తూ.. ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేల అనర్హతపై స్పీకర్ తీసుకున్న నిర్ణయాలు, ఆదేశాలకు సంబంధించిన రికార్డులను స్పీకర్ కార్యాలయం ఇప్పటివరకు తమకు సమర్పించలేదని ధర్మాసనం దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. అయితే, దీనిపై రియాక్ట్ అయిన స్పీకర్ ట్రైబ్యునల్ తరఫు న్యాయవాది, సదరు నిర్ణయాల రికార్డులను కోర్టుకు సమర్పించేందుకు తమకు మరికొంత సమయం కావాలని రిక్వెస్ట్ చేశారు. ఇరువైపుల పక్షాల వాదనలను విన్న కోర్టు.. రికార్డులు దాఖలు చేయడానికి స్పీకర్ ట్రైబ్యునల్‌కు గడువు మంజూరు చేస్తూ, తదుపరి విచారణను ఆగస్ట్ 12కు వాయిదా వేస్తున్నట్లుగా ప్రకటించింది.

మానవత్వం చాటుకున్న పసర ఎస్సై తాజుద్దీన్ : పోగొట్టుకున్న నగదును బాధితుడికి అప్పగించి ప్రజా నమ్మకాన్ని నిలబెట్టిన ఎస్సై తాజుద్దీన్ మరియు కానిస్టేబుల్ మధు

మన దునియా,పస్రా ములుగు జిల్లా:జులై 22

పోలీస్ వ్యవస్థ అంటే కేవలం చట్టం, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణే కాదు... బాధితులకు అండగా నిలిచే మానవతా దృక్పథం అని పస్రా పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది మరోసారి నిరూపించారు. టు వీలర్ బండి పై ప్రమాదవశాత్తు క్రిందపడి దెబ్బలు తాకి పడిపోయిన వ్యక్తి మరల రెండు రోజులకు పోలీస్ స్టేషన్ కి రాగా ఈ యాక్సిడెంట్ జరిగిన ప్రదేశంలో పడిపోయిన నగదును గుర్తించి, ఏమాత్రం స్వార్థం లేకుండా బాధితుడికి తిరిగి అప్పగించి పోలీసు శాఖ కీర్తి ప్రతిష్టలను మరింత పెంచారు. ఘటన వివరాలలోకి వెళితే కన్నాయిగూడెం మండలం, కొత్తూరు గ్రామానికి చెందిన సోయం వీరబాబు తండ్రి: లక్ష్మీనారాయణ అనే వ్యక్తి వ్యక్తిగత పనిపై గోవిందరావుపేట లోని ఎల్.బి. నగర్ వైపు తన ద్విచక్ర వాహనంపై వెళ్తుండగా, మార్గమధ్యలో బండి పై నుండి కింద పడి తల పలికి అంబులెన్స్ లో చికిత్స నిమిత్తం హాస్పిటల్ కి వెళ్ళాడు ఆయన వద్ద ఉన్న ?9,700/- ల నగదు రోడ్డుపై ప్రమాదవశాత్తు కింద పడిపోయింది. అదే సమయంలో ఆ మార్గంలో విధి నిర్వహణలో ఉన్న పస్రా పోలీస్ స్టేషన్ ఎఱ తాజుద్దీన్ గారు మరియు (కానిస్టేబుల్) మధుకర్ కింద పడి ఉన్న నగదును గమనించి, ఎంతో సమయస్ఫూర్తితో దానిని భద్రపరిచారు. వెంటనే విచారణ చేపట్టి, ఆ నగదు సోయం వీరబాబుదేనని ఆధారాలతో సహా నిర్ధారించుకొని నగదును వారికి అప్పగించడం జరిగింది.తేదీ 22/07/2026 న పస్రా S.H.O. సమక్షంలో సదరు ?9,700/- ల నగదును బాధితుడు సోయం వీరబాబుకు సురక్షితంగా అందజేశారు. పోగొట్టుకున్న సొమ్ము తిరిగి దక్కడంతో బాధితుడు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తూ, ఎస్సై గారి నిజాయితీకి మరియు పస్రా పోలీసు ఉన్నతాధికారులకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. వ్యవస్థపై పెరుగుతున్న నమ్మకం సమాజంలో శాంతిభద్రతలను కాపాడటంతో పాటు, కష్టాల్లో ఉన్న సామాన్యుడికి అండగా నిలవడమే పోలీసుల ముఖ్య ఉద్దేశమని ఈ ఘటన చాటిచెప్పింది. నిబద్ధత పట్ల స్థానిక ప్రజలు తీవ్రంగా ప్రశంసించారు. ఇటువంటి ఘటనలు పోలీసు వ్యవస్థ పట్ల సాధారణ ప్రజలలో నమ్మకాన్ని, గౌరవాన్ని మరింత పెంపొందిస్తాయని స్థానికులు కొనియాడారు.

ఎస్ ఐ ఆర్ మ్యాపింగ్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయటానికి ధర్మవరంవెళ్ళిన తాసిల్దార్ ఇసుక వాగు బ్రిడ్జి దగ్గర రోడ్డు తెగిపోవడంతో కష్టపడి బురదలో వాగు దాటిన తాసిల్దార్

మన దునియా, వాజేడు, జూలై 22

ములుగు జిల్లా వాజేడు మండల తాసిల్దార్ ఎస్ ఐ ఆర్ సర్వే మ్యాప్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడానికి కోసం ఇసుక వాగు బ్రిడ్జి దగ్గర బురదలో కూడా కష్టపడి ధర్మవరం పి ఎస్ నెంబర్ 6 లో సర్వేను పర్యవేక్షించి వీలైనంత తొందరగా పూర్తి చేయాలని అక్కడి బి ఎల్ ఓ మరియు సపోర్టింగ్ స్టాఫ్ కు ఆదేశాలు జారీ చేశారు వారి వెంట బి ఎల్ ఓ సూపర్వైజర్ జి పి ఓ లు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఢిల్లీలో విద్యార్థులపై లాఠీచార్జ్, రాహుల్ గాంధీ -- ప్రియాంక గాంధీ అరెస్టులను ఖండిస్తూ ములుగులో కాంగ్రెస్ శాంతియుత నిరసన

మన దునియా,ములుగు జిల్లా: జూలై 22

ప్రస్తుతం ఢిల్లీలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం శాంతియుతంగా నిరసన వ్యక్తం చేస్తున్న విద్యార్థులపై పోలీసులు లాఠీచార్జ్ చేయడాన్ని, అలాగే విద్యార్థులకు సంఘీభావం తెలిపేందుకు వెళ్లిన లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ, కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రియాంక గాంధీ తదితర కాంగ్రెస్ నాయకులను అరెస్ట్ చేయడాన్ని నిరసిస్తూ ములుగు జిల్లా కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో శాంతియుత నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ములుగు జిల్లా అధ్యక్షులు పైడాకుల అశోక్ పాల్గొని మాట్లాడుతూ, ప్రజాస్వామ్య దేశంలో విద్యార్థులు తమ హక్కుల సాధన కోసం శాంతియుతంగా నిరసన చేపట్టడం రాజ్యాంగం కల్పించిన హక్కు అని అన్నారు. అలాంటి విద్యార్థులపై బలప్రయోగం చేయడం, వారిని అణిచివేసే ప్రయత్నం చేయడం ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తికి విరుద్ధమని తీవ్రంగా ఖండించారు.విద్యార్థులకు మద్దతు తెలిపేందుకు వెళ్లిన కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలు రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీలను అరెస్ట్ చేయడం కేంద్ర ప్రభుత్వ అసహన వైఖరికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. ప్రజల గొంతును అణచివేయడం, ప్రశ్నించే వారిపై పోలీసు బలాన్ని ప్రయోగించడం ప్రజాస్వామ్య విలువలకు విఘాతం కలిగిస్తుందని అన్నారు.దేశ యువత, విద్యార్థుల సమస్యలను ప్రభుత్వం వెంటనే పరిష్కరించాలని, వారిపై నమోదు చేసిన కేసులను ఉపసంహరించుకోవాలని, అరెస్టు చేసిన కాంగ్రెస్ నాయకులను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజాస్వామ్య హక్కులను పరిరక్షించడం ప్రతి ప్రభుత్వ బాధ్యత అని, నిరసనలను అణచివేయడం ద్వారా ప్రజల స్వరాన్ని ఎప్పటికీ మూయలేరని స్పష్టం చేశారు.ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ బానోత్ రవిచందర్, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్ పర్సన్ రేగా కళ్యాణి, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, అనుబంధ సంఘాల నాయకులు, కార్యకర్తలు, యువజన కాంగ్రెస్, ఎన్ఎస్‌యూఐ నాయకులు మరియు పెద్ద సంఖ్యలో పార్టీ శ్రేణులు పాల్గొని కేంద్ర ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేశారు.

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 అల్రాక్, కెముక్, క్యూ, కీకంద్, కుముల్, పత్రముల, పుష్కరముల 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 డజనుకు పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రొటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్బోలిక్ 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.

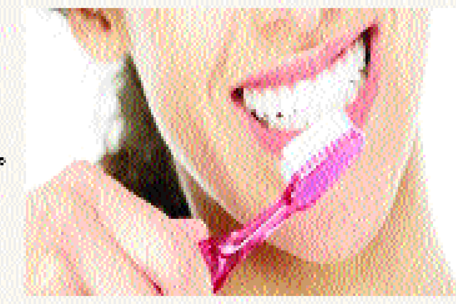
వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

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 ప్రమాదాలు 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 తోడ్పడుతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే పొటాషియం కంటెంట్ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. 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. మొత్తం ఆరోగ్యానికి మద్దతునిస్తుంది. వంకాయలోని ఫైబర్ జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ సాధారణంగా ప్రేగు కదలికలను ప్రేరేపిస్తుంది. అలాగే 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?

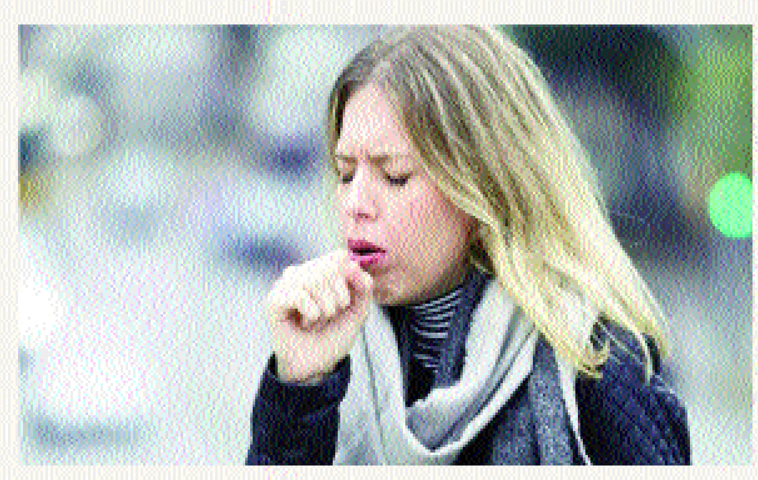
నాన్ స్టిక్ వంటసామాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. టెఫ్లాన్ అనేది పాలీటెట్రాఫ్లోరోఎథిలీన్ 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 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సిడైజ్డ్, 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 ఉంటే కొత్తవి కొనండి. నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌ల స్థానంలో స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్, కాస్ట్ ఐరన్ వంటి పదార్థాలతో తయారు చేసిన ప్యాన్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజు 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 రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజు బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంకాలం రెండు పూటలు బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా తరచుగా బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే ఇది ఎక్కువగా హానికరం కాదు. రోజువారీ బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ, శ్వాసకోశంతో బాగా 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 పళ్లపై ఎచి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సరిగా 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 ప్రతిరోజు 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 రెమిడి 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 ముక్కని 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.

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 గణాధిపుడు జ్ఞానానికి అధిపతి. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేశుడు చాలా సంతోషిస్తారు. భక్తుని పూజకు సంతసించి పార్వతి పుత్రుడు వరాలను కురిపిస్తాడని విశ్వాసం. శివుడిలాగే వినాయకుడు కూడా చిన్న చిన్న పరిహారాలతోనే సంతృప్తి చెందుతారు. అయితే వినాయకుడిని పూజించే సమయంలో కొన్ని పనులు చేయడం మరచిపోతే 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 చేయకూడదు. 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 దేవి 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 శిరలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడికి గజముఖాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. తెల్లని వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున మాత్రమే కాదు గణేశ పూజలో తెల్లని 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 పొడి బియ్యాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పువ్వులు: శివుడు వలెనే గణేశుడి పూజలో కూడా మొగలి పువ్వులు వాడటం నిషిద్ధం. శివుడు మొగలి పువ్వుని శపించాడు. కనుక ఈ దేశీయ పుష్పం అతని 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, ఆర్థిక లోటు ఉంటుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

మన దునియా

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

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

ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!

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

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

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

ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?

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

తిప్పతీగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..

తిప్పతీగ ఆయుర్వేదంలో చాలా పురాతనమైన ఔషధ మొక్క. దీని ఆకులు, కాండం రెండూ అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. ఈ మొక్కలో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. 1. ఎముకలు: తిప్ప తీగను ప్రధానంగా ఎముకల బలహీనత, విరుగుడు గాయాలు (ఫ్రాక్చర్) సందర్భాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఎముక కణాలను పునరుత్పత్తి చేస్తుంది. విరిగిన ఎముకలు మళ్లీ త్వరగా కుదించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో కాల్షియం, ఫాస్పరస్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకల కండరాలను బలపరుస్తుంది. 2. జీర్ణక్రియ: తిప్ప తీగ ఆకులను జీర్ణ సమస్యలకు ఆయుర్వేద వైద్యంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. తిప్ప తీగ ఆకుల ముద్దను తింటే జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. 3. బరువు తగ్గడం: బచ్చలి కూరను బరువు తగ్గించే ప్రక్రియలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్కలో ఉండే కాంపౌండ్స్ కొవ్వును కరిగించి శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను తగ్గిస్తాయి. ఇది శరీరంలో జీవక్రియను పెంచుతుంది. తద్వారా క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది సహాయపడుతుంది. 4. చక్కెర నియంత్రణ: తిప్పతీగ ఆకులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. మధుమేహం ఉన్నవారికి ఇది ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మొక్కలోని రసాయనాలు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతాయి. అందువలన, ఇది మధుమేహం ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. 5. కీళ్లనొప్పులు: తిప్ప తీగలోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. కీళ్లనొప్పులు వంటి వ్యాధుల నివారణలో ఈ మొక్కను ఉపయోగించడం వల్ల శరీరంలోని కీళ్లలో మంట మరియు నొప్పులు తగ్గుతాయి. జాయింట్ సెన్సిటివిటీని తగ్గించడం ద్వారా జాయింట్ ఫ్లెక్సిబిలిటీని మెరుగుపరుస్తుంది. 6. చర్మ సమస్యలు: తిప్ప తీగ ఆకులు చర్మ సమస్యలకు ఉపయోగపడతాయి. ఇందులోని క్రిమినా శక లక్షణాలు కోతలు, కాలిన గాయాలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి చర్మ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఆకును రసాన్ని తీసుకుని చర్మానికి రాసుకుంటే చర్మంపై జిడ్డు, మొటిమలు తగ్గుతాయి.

అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

పటిక అనేది బహుముఖ సహజ నివారణ. పటికను మీరు సాధారణంగా కొన్ని షాపుల్లో చూసే ఉంటారు. ఈ పటికలో క్రిమి సంహారక గుణాలు కలిగి ఉండడంతో, గాయాలైనప్పుడు రక్తం కారిపోకుండా పటిక కాపాడగలదు. ఇందులోని పొటాషియం, అల్యూమినియం, సల్ఫేట్ అనే రసాయన పదార్థాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరిస్తాయి. ఇది జుట్టును శుభ్రపరచడంలో, శరీరంపై ముడుతలకు చికిత్స చేయడంలో, చెమటను నియంత్రించడంలో, చిగుళ్ల రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఇంకా మూత్ర ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి మరియు చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి, చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికలో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది చర్మంపై ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. పటిక నీటితో జుట్టు కడగడం వల్ల తలపై ఉన్న జుట్టులో ఉండే మురికి, పేలు వంటి తొలిగిపోతాయి. పటికను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం మీ జుట్టును కడగాలి. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించేందుకు ప్రైవేట్ పార్ట్ లను శుభ్రం చేయడానికి పటిక నీరు ఉపయోగపడుతుంది.

పటిక పొడి శరీరంలో వాపు, నొప్పిని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ప్రభావిత ప్రాంతంపై దీన్ని పూయడం మంచిది. పటిక నీటిని ముఖానికి పట్టించడం వల్ల ముడతలు తగ్గుతాయి. రెగ్యులర్ గా ఉపయోగించడం వల్ల చర్మం బిగుతుగా, కాంతివంతంగా మారుతుంది. పటిక చెమట వాసనను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పటిక నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల చెమట సమస్య తగ్గుతుంది. పటిక నీటితో పుక్కిలించడం చిగుళ్ల నుండి రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నోటి దుర్వాసనను కూడా తగ్గిస్తుంది.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
జులై । గురువారం । 23 । 2026

జింబాబ్వే గడ్డపై అడుగుపెట్టిన భారత్..

ఇంగ్లాండ్ పర్యటన ముగిసింది. ఆదివారం (జులై 19, 2025) లార్డ్స్ వేదికగా జరిగిన చివరి వన్డేలో భారత్ ఓడిపోయి.. సిరీస్ కోల్పోయింది. అయితే ఇది జరిగిన రెండు రోజుల వ్యవధిలోనే టీమిండియా మరో పర్యటనకు సిద్ధమైంది. జులై 23 నుంచి జింబాబ్వేతో 3 టీ20ల సిరీస్ జరగనుంది. ఇందుకోసం ఇప్పటికే జట్టును సెలక్టర్లు ఎంపిక చేశారు. శ్రేయస్ అయ్యర్ సారథ్యంలో టీమిండియా బరిలోకి దిగింది. ఇక ఈ సిరీస్ కోసం ఒక్క చోట చేరిన భారత ఆటగాళ్లు.. మంగళవారం (జులై 21) జింబాబ్వేలో అడుగుపెట్టారు. ఈ మేరకు భారత ఆటగాళ్లు జింబాబ్వే ప్రయాణానికి సంబంధించిన వీడియోను బీసీసీఐ.. సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసింది. ముంబై టు హరారే అని క్యాప్షన్ ఇచ్చింది. ఇందులో తిలక్ వర్మ, ప్రభ్ సిమ్రాన్ సింగ్, మయాంక్ యాదవ్, వైభవ్ సూర్యవంశీ, రింకూ సింగ్ తదితరులు కనిపించారు. టీమిండియా సీనియర్ జట్టుకు షెడ్యూల్ బిజీగా ఉండటంతో.. వీవీఎస్ లక్ష్మణ్ .. ఈ సిరీస్‌కు తాత్కాలిక హెడ్ కోచ్‌గా ఎంపికయ్యాడు. జట్టుతో పాటు అతడు కూడా జింబాబ్వేకు వెళ్లాడు. భారత క్రికెట్ జట్టు ఇటీవల ముగిసిన ఇంగ్లాండ్ పర్యటనలో ఆశించిన స్థాయి ఫలితాలను సాధించలేకపోయింది. టీ20, వన్డే సిరీస్‌లలో ఓటమి పాలైన నేపథ్యంలో.. జింబాబ్వే పర్యటన కీలకంగా మారింది. యూకే పర్యటనలో ఎదురైన చేదు అనుభవాలను, చేజారిన సిరీస్‌ల పరాజయాలను పక్కన పెట్టి, జింబాబ్వేపై ఘన విజయం సాధించి మళ్లీ గెలుపు బాట పట్టాలని టీమిండియా పట్టుదలతో ఉంది. సీనియర్ ఆటగాళ్లకు విశ్రాంతినిచ్చిన నేపథ్యంలో, ఐపీఎల్‌తో పాటు దేశవాళీ క్రికెట్‌లో అదరగొట్టిన యువ ఆటగాళ్లు.. ఈ సిరీస్‌లో తుది జట్టులోకి రానున్నారు. గౌతమ్ గంభీర్ టీమిండియా హెడ్ కోచ్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టిన నాటి నుంచి భారత జట్టు ప్రదర్శన మిశ్రమంగా ఉంది. టీ20 వరల్డ్ కప్ గెలిచినప్పటికీ.. దశాబ్దాల తర్వాత శ్రీలంక చేతిలో ఓడటం, సొంత గడ్డ మీద న్యూజిలాండ్ చేతిలో వైట్ వాష్‌కు గురి కావడం, ఐర్లాండ్, ఇంగ్లాండ్ గడ్డ మీద సిరీస్‌లు ఓడటం లాంటివి చోటు చేసుకున్నాయి. దీంతో గంభీర్ తీరు పట్ల విమర్శలు వస్తున్నాయి. ఐస్‌లాండ్ క్రికెట్ గంభీర్ పరువు తీసేలా ట్వీట్ వేసింది. ఇప్పుడు భారత జట్టు లక్ష్మణ్ మార్గదర్శకత్వంలో జింబాబ్వే టూర్‌కు వెళ్లింది. దీని వల్ల ఇప్పటికిప్పుడు గంభీర్‌కు వచ్చిన ఇబ్బందేం లేదు. సరిపడా విశ్రాంతి తీసుకొని, ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి ఇది గంభీర్‌కు ఉపకరిస్తుంది. కానీ భవిష్యత్తు టోర్నీల్లో భారత్ మెరుగైన ప్రదర్శన చేస్తేనే గంభీర్‌పై బీసీసీఐ నమ్మకాన్ని కొనసాగిస్తుంది. లేకపోతే 2027 వరల్డ్ కప్ తర్వాత అతడిపై వేటు పడే అవకాశం ఉంది.

భారత్, జింబాబ్వే సిరీస్ షెడ్యూల్..

తొలి టీ20: జులై 23 – హరారే స్పోర్ట్స్ క్లబ్

రెండో టీ20: జులై 25 – హరారే స్పోర్ట్స్ క్లబ్

మూడో టీ20: జులై 26 – హరారే స్పోర్ట్స్ క్లబ్

జింబాబ్వే పర్యటనకు భారత టీ20 జట్టు..

శ్రేయస్ అయ్యర్ (కెప్టెన్), వైభవ్ సూర్యవంశీ, అభిషేక్ శర్మ, తిలక్ వర్మ (వైస్ కెప్టెన్), ఇషాన్ కిషన్ (వికెట్ కీపర్), శివమ్ దూబే, సూర్యాన్ష్ షెడ్గే, రింకూ సింగ్, హర్ష్ దూబే, వరుణ్ చక్రవర్తి, ప్రిన్స్ యాదవ్, యశ్ ఠాకూర్, అశోక్ శర్మ, మయాంక్ యాదవ్, ప్రభ్‌సిమ్రాన్ సింగ్ (వికెట్ కీపర్)

హిట్‌మ్యాన్‌ను పొగడ్తలతో ముంచెత్తిన రవిశాస్త్రి

లార్డ్స్ మైదానంలో ఇంగ్లాండ్‌తో జరిగిన మూడో వన్డే మ్యాచ్ కంటే ముందు టీమిండియా కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ తీవ్ర ఒత్తిడిని ఎదుర్కొన్నాడు. 2027 వన్డే ప్రపంచకప్ వైపు చూస్తున్న భారత సెలెక్టర్లు, హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్.. రోహిత్ శర్మను ఇకపై జట్టులోకి తీసుకోకపోవచ్చని, లార్డ్స్ మ్యాచ్ అతనికి ఆఖరిది కానుందంటూ వార్తలు వచ్చాయి. అయితే 39 ఏళ్ల రోహిత్ శర్మ ఈ మ్యాచ్‌లో విశ్వరూపం చూపించాడు. వింటేజ్ ఆటతో ఇంగ్లాండ్ బౌలర్లకు చుక్కలు చూపించాడు. దీంతో తనపై విమర్శలు గుప్పించిన వారి నోళ్లను హిట్ మ్యాన్ మూయించాడు.మైదానం నలుమూలలా బాదుతూ రోహిత్ శర్మ ఆడిన షాట్లు లార్డ్స్ మైదానాన్ని హోరెత్తించాయి. తొలి రెండు వన్డేల్లో 11, 26 పరుగులు మాత్రమే చేసి విఫలమైన రోహిత్, ఆఖరి వన్డేలో అద్భుతంగా పుంజుకున్నాడు. 110 బంతుల్లో 138 పరుగులు స్కోరు చేశాడు. ఇందులో 5 సిక్స్‌లు, 17 ఫోర్లు ఉన్నాయి. ఈ ఇన్నింగ్స్‌పై భారత మాజీ హెడ్ కోచ్ రవిశాస్త్రి స్పందించాడు. రోహిత్ శర్మ తనకు తానుగా కొత్తగా నిరూపించుకోవాల్సింది ఏమీ లేదని, తన అద్భుతమైన సెంచరీతో విమర్శకుల నోళ్లను శాశ్వతంగా మూయించేశాడని రవిశాస్త్రి పేర్కొన్నాడు. ఒక ఆటగాడు జట్టుకు అంత సేవ చేసిన తర్వాత ఇలాంటి రూమర్లు రావడం విసుగు కలిగిస్తుందని రవిశాస్త్రి వ్యాఖ్యానించాడు. రోహిత్ శర్మలో ఇంకా ఆడేందుకు కసి ఉన్నన్ని రోజులు అతడికి అవకాశం ఇవ్వాలని.. సెలెక్టర్లను కోరాడు. తనకు ఇక ఆడే సామర్థ్యం లేదని రోహిత్ భావించిన రోజే అతడే స్వయంగా తప్పుకుంటాడని రవిశాస్త్రి స్పష్టం చేశాడు. మరోవైపు తన రీఎంట్రీ ఇన్నింగ్స్ పై రోహిత్ శర్మ బీసీసీఐ అప్‌లోడ్ చేసిన వీడియోలో స్పందించాడు. బయట వచ్చే విమర్శలు, కామెంట్లు తనకు అనవసరమని, మైదానంలోకి వెళ్లి పరుగులు సాధించడమే తన బాధ్యత అని రోహిత్ చెప్పాడు. విమర్శలు లేకపోతే కిక్కు ఉండదని, బయట వారు చేసే పని వారు చేస్తుంటే, మైదానంలో తాను చేయాల్సిన పని తాను చేస్తానని ధీమా వ్యక్తం చేశాడు.

స్పెయిన్‌కు సుమారు రూ.430 కోట్ల ప్రైజ్ మనీ

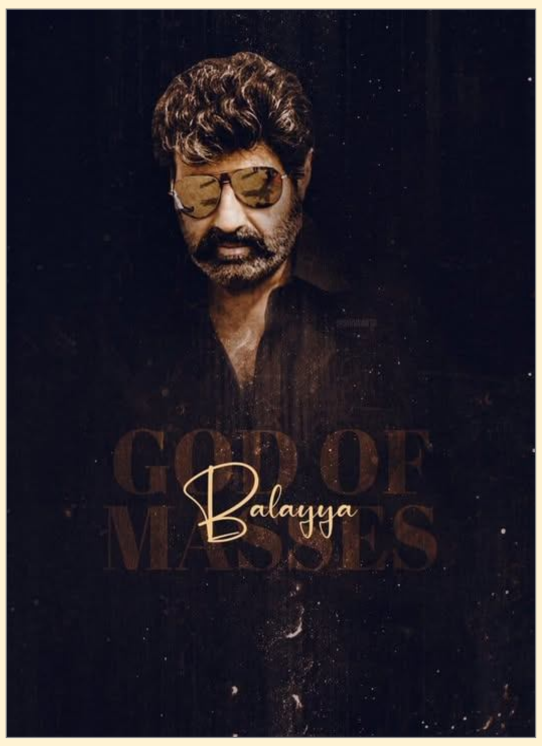
2026 ఫిఫా ప్రపంచకప్‌కు ఘన ముగింపు లభించింది. అమెరికాలోని న్యూజెర్సీ రాష్ట్రం ఈస్ట్ రూథర్‌ఫోర్డ్‌లో ఉన్న మెట్లైఫ్ స్టేడియంలో జరిగిన ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో స్పెయిన్ 1-0 తేడాతో అర్జెంటీనాను ఓడించి ప్రపంచ విజేతగా అవతరించింది. నాలుగేళ్ల క్రితం ఖతార్‌లో సాధించిన టైటిల్‌ను నిలబెట్టుకోవాలన్న అర్జెంటీనా ఆశలు ఫైనల్లోనే ఆగిపోయాయి. మరోవైపు యువ ఆటగాళ్లతో బలంగా కనిపించిన స్పెయిన్ చరిత్రలో రెండోసారి ప్రపంచకప్‌ను ముద్దాడింది. ఈ విజయంతో స్పెయిన్‌కు ప్రపంచ ఫుట్‌బాల్‌లో అత్యున్నత గౌరవంతో పాటు భారీ ఆర్థిక లాభం కూడా దక్కింది. ఫిఫా ప్రకటించిన రికార్డు స్థాయి ప్రైజ్ ఫండ్‌లో విజేతగా నిలిచిన స్పెయిన్‌కు 50 మిలియన్ అమెరికన్ డాలర్లు లభించనున్నాయి. భారత కరెన్సీలో ఇది సుమారు రూ.430 కోట్లకు సమానం. పురుషుల ఫిఫా ప్రపంచకప్ చరిత్రలో విజేతకు లభించిన అత్యధిక ప్రైజ్ మనీ ఇదే కావడం విశేషం. ఫైనల్లో ఓడిపోయినా అర్జెంటీనా ఖాళీ చేతులతో వెళ్లలేదు. రన్నరప్‌గా నిలిచిన ఆ జట్టుకు 33 మిలియన్ డాలర్లు దక్కనున్నాయి. భారత కరెన్సీలో ఇది సుమారు రూ.284 కోట్లకు సమానం. 2022 ప్రపంచకప్‌లో రన్నరప్‌గా నిలిచిన ఫ్రాన్స్ పొందిన మొత్తంతో పోలిస్తే ఇది మరింత ఎక్కువ. మూడో స్థానం కోసం జరిగిన మ్యాచ్‌లో ఫ్రాన్స్‌పై ఇంగ్లండ్ విజయం సాధించింది. దీంతో ఇంగ్లండ్‌కు 29 మిలియన్ డాలర్లు (సుమారు రూ.249 కోట్లు), నాలుగో స్థానంలో నిలిచిన ఫ్రాన్స్‌కు 27 మిలియన్ డాలర్లు (సుమారు రూ.232 కోట్లు) ప్రైజ్ మనీ లభించనుంది.ఫిఫా అధ్యక్షుడు జియానీ ఇన్ఫాంటినో నేతృత్వంలోని ఫిఫా కౌన్సిల్ 2025 డిసెంబరులో ప్రకటించిన వివరాల ప్రకారం, 2026 ప్రపంచకప్ కోసం మొత్తం 655 మిలియన్ డాలర్ల ప్రైజ్ ఫండ్‌ను కేటాయించింది. భారత కరెన్సీలో ఇది దాదాపు రూ.5,630 కోట్లకు సమానం. 2022 ప్రపంచకప్‌తో పోలిస్తే ఇది దాదాపు 50 శాతం అధికం. అంతేకాకుండా టోర్నమెంట్‌కు అర్హత సాధించిన ప్రతి జట్టుకు సిద్ధత ఖర్చుల కోసం అదనంగా 1.5 మిలియన్ డాలర్లు కూడా అందజేశారు. అంటే సుమారు రూ.13 కోట్లకు పైగా ప్రతి జట్టుకు ముందుగానే లభించింది. టోర్నమెంట్‌లో వ్యక్తిగత అవార్డుల విభాగంలో ఫ్రాన్స్ స్టార్ స్ట్రైకర్ కిలియన్ ఎంబాపే మెరిశాడు. మొత్తం 10 గోల్స్ చేసి గోల్డెన్ బూట్ అవార్డును సొంతం చేసుకున్నాడు. అతడు నాలుగు అసిస్ట్‌లు కూడా నమోదు చేశాడు. అర్జెంటీనా కెప్టెన్ లియోనెల్ మెస్సీ ఎనిమిది గోల్స్, నాలుగు అసిస్ట్‌లతో రెండో స్థానంలో నిలిచాడు. ఈ ప్రపంచకప్‌తో ఎంబాపే తన కెరీర్ వరల్డ్‌కప్ గోల్స్ సంఖ్యను 22కు పెంచుకున్నాడు. దీంతో 21 వరల్డ్‌కప్ గోల్స్‌తో ఉన్న మెస్సి రికార్డును అధిగమించిన ఆటగాడిగా నిలిచాడు.ప్రపంచకప్ విజేత స్పెయిన్ జట్టును ముందుండి నడిపించిన కెప్టెన్ రోడ్రీకి గోల్డెన్ బాల్ అవార్డు దక్కింది. టోర్నమెంట్ మొత్తం స్పెయిన్ ఆటను నియంత్రించడంలో, మిడ్‌ఫీల్డ్‌లో ఆధిపత్యం చెలాయించడంలో రోడ్రీ కీలక పాత్ర పోషించాడు. టోర్నమెంట్‌లో అత్యధిక పాస్‌లు పూర్తి చేసిన ఆటగాడిగా కూడా అతడు రికార్డు సృష్టించాడు. స్పెయిన్ రెండోసారి ప్రపంచకప్ గెలవడంలో రోడ్రీ ప్రదర్శన ప్రధాన కారణంగా నిలిచింది.

హాకీ వరల్డ్?కప్?నకు భారత జట్టు ప్రకటన

2026 హాకీ ప్రపంచకప్? టోర్నమెంట్?కు ఇండియా భారత జట్టును మంగళవారం ప్రకటించింది. 20 మంది సభ్యులతో కూడిన జట్టుకు హర్మన్?ప్రీత్ సింగ్ కెప్టెన్?గా వ్యవహరించనున్నారు. ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక టోర్నమెంట్ వచ్చే నెల 15న ప్రారంభం కానుంది. ఈ మ్యాచ్?లకు నెదర్లాండ్స్, బెల్జియం సంయుక్తంగా ఆతిథ్యం ఇవ్వనున్నాయి. ఈ టోర్నీలో భారత్ పూల్ డీలో ఉంది. ఈ గ్రూప్?లో భారత్?తోపాటు ఇంగ్లాండ్, పాకిస్థాన్, వేల్స్ జట్లు ఉన్నాయి. పురుషుల టోర్నీలో 16 జట్లు పోటీలో ఉన్నాయి. నాలుగేసి జట్లను నాలుగు గ్రూపులుగా విభజించారు. ప్రపంచ కప్ జట్టు ఎంపికపై టీమ్ హెడ్ కోచ్ ఫుల్టన్ మాట్లాడారు. 'ఇది చాలా సమతుల్యమైన జట్టు. ఇందులో అనుభవం ఉన్న ఆటగాళ్లు ఉన్నారు. అలాగే అద్భుతమైన ఫామ్‌లో ఉన్న యువ ఆటగాళ్లూ ఉన్నారు. ఈ ఇద్దరితో టీమ్ బ్యాలెన్స్?గా ఉంది. భారత్ ప్రపంచ కప్ గెలిచి 50 ఏళ్లు పూర్తయింది. అందుకే ఇది మాకు ఒక ప్రత్యేకమైన ఎడిషన్ కానుంది. ఆ చరిత్ర ఈ వరల్డ్?కప్?నకు మాకు ప్రేరణ ఇస్తుంది. ఒత్తిడిలో చురుకైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, మంచి ఔట్?పుట్ ఇవ్వడంపైనే మేం దృష్టి పెట్టాము. మా ప్లేయర్లకు ఆట పట్ల నిబద్ధత ఉంది. వారు తమమత అత్యుత్తమ ప్రదర్శననిస్తూ, జట్టులో ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించుకుంటున్నారు. పోటీ ఎంత కఠినంగా ఉంటుందో మాకు తెలుసు. కానీ మా ఆటపై మాకు నమ్మకం ఉంది. మా స్ట్రాటజీ సింపుల్. ఆటపైనే పూర్తి దృష్టి పెట్టడం, పూర్తి స్థాయిలో నిమగ్నమవుతూ టైటిల్ సాధించడమే మా టార్గెట్' అని కోచ్ అన్నారు. పురుషుల హాకీ వరల్డ్?కప్ 1971లో ప్రారంభం కాగా ఆ ఎడిషన్? (తొలి)లో భారత్ మూడో స్థానంతో సరిపెట్టుకుంది. రెండో ఎడిషన్??లో రన్నరప్?గా నిలిచింది. అయితే మూడో ఎడిషన్? (1975లో) ఫైనల్?లో పాకిస్థాన్?ను ఓడించిన టీమ్‌ఇండియా టైటిల్? ముద్దాడింది. అర్జిత్ పాల్ సింగ్ కెప్టెన్సీలో టీమ్‌ఇండియా 2-1 తేడాతో పాక్?ను ఓడించింది. ఇక ఆ తర్వాత భారత్ మళ్లీ ఈ టోర్నీలో టైటిల్ అందుకోలేదు. గత ఎడిషన్ (2023) భారత్ తొమ్మిదో స్థానానికి పరిమితమైంది. ఈసారి బలమైన జట్టుతో భారత్ బరిలోకి దిగుతోంది. 50ఏళ్ల నాటి మ్యాజిక్?ను రిపీట్ చేసి రెండోసారి ఈ టైటిల్?ను సాధించడమే లక్ష్యంగా హర్మన్?ప్రీత్ సేన వరల్డ్?కప్?లో ఆడనుంది.జట్టు ప్రకటన సందర్భంగా కెప్టెన్ హర్మన్?ప్రీత్ సింగ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశాడు. ఈసారి పక్కా 'కప్పును ఇంటికి తీసుకొస్తాం' అని ధీమాగా చెప్పాడు. 'వరల్డ్?కప్?ను మరోసారి పక్కా మన ఇంటికి (భారత్?కు) తీసుకొస్తాం. దేశాన్ని గర్వపడేలా చేసేందుకు మాకు ఇదొక మంచి అవకశం' అని హర్మన్?ప్రీత్ అన్నాడు.

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

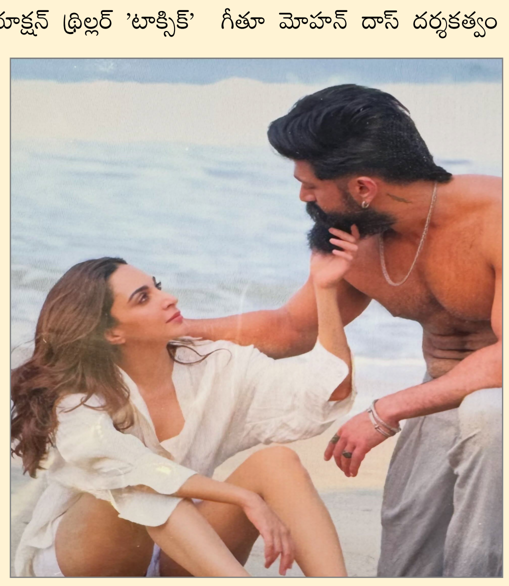
షూటింగ్‌లో గాయపడ్డ బాలయ్య



నందమూరి బాలకృష్ణ ప్రస్తుతం గోపిచంద్ మలినేని దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా చేస్తుండగా, ఈ చిత్ర షూటింగ్ తాజాగా కాకినాడ పోర్ట్ ప్రాంగణంలో జరుగుతుంది. అయితే భారీ యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ కోసం కాకినాడ పోర్ట్ పరిసరాలలో కీలక సన్నివేశాలు చిత్రీకరిస్తుండగా, ఆయన అనుకోకుండా కాలు జారి కిందపడిపోయారు. దాంతో ఆయన మోకాలిక స్వల్ప గాయం అయింది. వెంటనే చిత్ర బృందం షూటింగ్ ఆపేసి బాలయ్యని సమీప ఆసుపత్రికి తరలించారు. ప్రాథమిక చికిత్స అందించిన వైద్య బృందం ఇతర పరీక్షలు కూడా నిర్వహించారు. స్వల్ప గాయమే అయిందని, కంగారు పడాల్సిన పనిలేదని వైద్యులు స్పష్టం చేశారు. అయితే కొన్ని రోజుల పాటు బాలయ్య విశ్రాంతి తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచించినట్టు సమాచారం. ఇక సినిమాల విషయానికి వస్తే.. గోపిచంద్ మలినేనితో పాటు కొరటాల దర్శకత్వంలోను బాలయ్య ఓ చిత్రం చేస్తున్నాడు. కొరటాల శివ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రాన్ని యువసుధ ఆర్ట్స్, ఎస్ఎల్‌వీ సినిమాస్ సంస్థలు భారీ బ్జడెట్‌తో నిర్మిస్తున్నాయి. బాలకృష్ణ ఈ సినిమాలో గత చిత్రాలకు భిన్నమైన లుక్‌లో కనిపించనున్నారని, మాఫియా బ్యాక్‌డ్రాప్‌తో కూడిన మాస్ యాక్షన్ డ్రామాగా ఈ చిత్రం తెరకెక్కుతుందని సినీ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. వచ్చే ఏడాది సమ్మర్‌లో సినిమాను విడుదల చేయాలనే లక్ష్యంతో మేకర్స్ ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

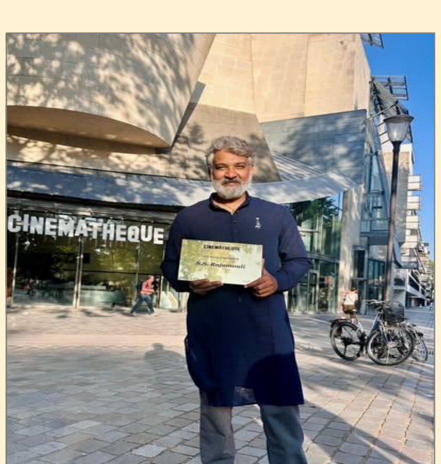
టాక్సిస్ నుంచి మనసాగదే..పాట విడుదల

యశ్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'టాక్సిక్' గీతూ మోహన్ దాస్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇప్పటికే చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకున్న ఈ మూవీ ఆగస్టు 26న పాన్ ఇండియా స్థాయిలో విడుదల కానుంది. చిత్ర ప్రచారంలో భాగంగా 'మనసాగదే.. ' అంటూ సాగే పాటను చిత్ర బృందం తాజాగా విడుదల చేసింది. తనిష్ బాగ్చీ, అర్సాన్ నిజామి, ఫహీమ్ అబ్దుల్లా స్వరాలు సమకూర్చిన ఈ పాటకు రామ జోగయ్యశాస్త్రి సాహిత్యం అందించారు. సిద్దార్థ్ బస్రూర్ ఆలపించారు. యశ్‌తో (జజీబర) పాటు, నయనతార, కియారా అడ్వాణీ, హ్యూమా ఖురేషి, తారా సుతారియా, రుక్మిణి వసంత్‌లు ఈ మూవీలో నటిస్తున్నారు ఓ సరికొత్త యాక్షన్ డ్రామాగా గీతూ మోహన్ దీన్ని తీర్చిదిద్దుతున్నట్లు అర్థమవుతోంది



సింహాద్రి సన్నివేశంపై రాజమౌళి ఆసక్తికర వ్యాఖ్య

దర్శకధీరుడు ఎస్.ఎస్. రాజమౌళి ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత గుర్తింపు పొందిన భారతీయ దర్శకుల్లో ఒకరిగా నిలిచారు. 'బాహుబలి', 'ఆర్ఆర్ఆర్' వంటి చిత్రాలతో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఆయన.. ఇప్పుడు మహేష్ బాబు హీరోగా తెరకెక్కిస్తున్న భారీ ప్రాజెక్ట్ వారణాసి తో మరోసారి ప్రపంచ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. విదేశాల్లో నిర్వహిస్తున్న ప్రమోషనల్ ఈవెంట్లలో రాజమౌళి చేసిన వ్యాఖ్యలు వైరల్ అవుతున్నాయి. ఇటీవల ఫ్రాన్స్‌లో జరిగిన ఓ ఇంటరాక్షన్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న రాజమౌళి.. సినిమా నిర్మాణంలో ఎదురయ్యే సవాళ్ల గురించి మాట్లాడారు. జూనియర్ ఎన్టీఆర్ హీరోగా తెరకెక్కించిన 'సింహాద్రి' చిత్రంలోని ఓ కీలక సన్నివేశాన్ని రాజమౌళి ప్రస్తావించారు. 'సింహాద్రి' సినిమాలో హీరో ఒక మంచి వ్యక్తిని చంపాల్సిన పరిస్థితి వస్తుందని తెలిపారు. సాధారణంగా హీరో చేత అలాంటి పని చేయించడం ప్రేక్షకులు ఎలా స్వీకరిస్తారనే సందేహాలు తన కుటుంబ సభ్యులు, టీమ్‌లో చాలామందికి ఉన్నాయని చెప్పారు. అయితే కథలో ఆ సంఘటన వెనుక బలమైన కారణం ఉందని, ఆ మంచి వ్యక్తిని హీరో చంపకపోతే వేలాది మంది అమాయకుల ప్రాణాలు ప్రమాదంలో పడతాయని ఆయన వివరించారు. ఆ భావోద్వేగాన్ని ప్రేక్షకులకు బలంగా చేరవేయగలిగితేనే ఆ సన్నివేశం పనిచేస్తుందని తాను నమ్మానని రాజమౌళి వెల్లడించారు. దర్శకుడిగా కొన్ని సందర్భాల్లో కఠినమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి వస్తుందని, కథ చెప్పే విధానంపై నమ్మకం ఉంటే అలాంటి రిస్కులు తీసుకోవాల్సిందేనని ఆయన పేర్కొన్నారు.



పంద్రాగస్ట్ పోటీలో సూర్య, నయనతార

తమిళ సినీ పరిశ్రమలో బాక్సాఫీస్ వద్ద ఆసక్తికర పోరు జరగనుంది. గతంలో 'గజిని', 'ఆధవన్', 'మాస్సు ఎంగిర మసిలామణి' వంటి చిత్రాల్లో కలిసి నటించిన స్టార్ హీరో సూర్య, లేడీ సూపర్ స్టార్ నయనతార ఇప్పుడు ఒకరికి ఒకరు బాక్సాఫీస్ ప్రత్యర్థులుగా మారబోతున్నారు.సూర్య హీరోగా తెరకెక్కుతున్న 'విశ్వనాథ్ / సన్స్' మరియు నయనతార ప్రధాన పాత్రలో రూపొందుతున్న 'హాయ్ ' చిత్రాలు రెండూ ఆగస్టు 14న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానున్నాయి. దీంతో స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ సెలవులను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఈ రెండు సినిమాలు నేరుగా పోటీ పడనున్నాయి. మొదట 'విశ్వనాథ్ / సన్స్' చిత్రాన్ని ఆగస్టు 14న విడుదల చేస్తున్నట్లు నిర్మాతలు ప్రకటించారు. అనంతరం నయనతార నటించిన 'హాయ్' మూవీ మేకర్స్ కూడా అదే తేదీని రిలీజ్ డేట్‌గా ప్రకటించడంతో బాక్సాఫీస్ రేసు మరింత ఆసక్తికరంగా మారింది. 'హాయ్' చిత్రానికి లోకేష్ కనగరాజ్ వద్ద అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్‌గా పనిచేసిన విష్ణు ఏడవన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. రొమాంటిక్ కామెడీగా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాలో కవిన్ హీరోగా నటిస్తుండగా, కె. భాగ్యరాజ్, రాధికా శరత్‌కుమార్, ప్రభు, వీటీవీ గణెశిష్, సత్యన్, అమృత శ్రీనివాసన్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని రౌడీ పిక్చర్స్, 7 స్క్రీన్ స్టూడియో, జీ స్టూడియోస్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి. మరోవైపు 'విశ్వనాథ్ / సన్స్' చిత్రంలో సూర్యకు జోడీగా మమితా బైజు నటిస్తున్నారు. కుటుంబ భావోద్వేగాలతో కూడిన హృద్యమైన ఫ్యామిలీ ఎంటర్‌టైనర్‌గా ఈ చిత్రం రూపొందుతోంది. ఒకవైపు ఫ్యామిలీ డ్రామాతో సూర్య, మరోవైపు రొమాంటిక్ కామెడీతో నయనతార ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తుండటంతో ఈ రెండు సినిమాల మధ్య బాక్సాఫీస్ పోటీ ఎలా ఉండబోతుందనే ఆసక్తి సినీ అభిమానుల్లో నెలకొంది. స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వీకెండ్‌లో తమిళ సినీ పరిశ్రమలో ఈ క్లాష్ హాట్ టాపిక్‌గా మారింది.

రామ్‌చరణ్‌తో సుకుమార్ మూవీ హీరోయిన్‌గా రష్మిక అంటూ ప్రచారం

క్రియేటివ్ డైరెక్టర్ సుకుమార్, గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ కాంబినేషన్‌లో మరో భారీ చిత్రం తెరకెక్కనున్న సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పటికే వీరిద్దరి కలయికలో వచ్చిన 'రంగస్థలం' ఇండస్ట్రీ హిట్‌గా నిలవడంతో, ఈ కొత్త ప్రాజెక్ట్‌పై అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ప్రస్తుతం సినిమా స్క్రిప్ట్ పూర్తిగా సిద్ధమైనట్లు తెలుస్తుండగా, ఇప్పుడు హీరోయిన్ ఎంపిక టాలీవుడ్‌లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. అయితే సుకుమార్ కెరీర్‌ను పరిశీలిస్తే ఒక ఆసక్తికరమైన విషయం కనిపిస్తుంది. 'ఆర్య' నుంచి 'పుష్ప 2' వరకు ఆయన తెరకెక్కించిన ప్రతి సినిమాలో కొత్త హీరోయిన్‌కే అవకాశం ఇచ్చారు. ఒకసారి నటించిన కథానాయికను వెంటనే మరో సినిమాలో రిపీట్ చేయలేదు. ఇదే ఆయనకు సెంటిమెంట్‌గా మారింది. అయితే ఈసారి రామ్ చరణ్ సినిమా కోసం ఆ సెంటిమెంట్‌ను పక్కన పెట్టే ఆలోచనలో ఉన్నారని ఇండస్ట్రీ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం, ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ పాత్ర కోసం పలువురు నటీమణుల పేర్లు పరిశీలించినప్పటికీ, రష్మిక మందన్న పేరు ముందంజలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. దర్శకుడు సుకుమార్‌తో 'పుష్ప', 'పుష్ప 2' చిత్రాల్లో రష్మిక సక్సెస్‌ఫుల్‌గా పనిచేయడంతో, మరోసారి ఆమెనే ఎంపిక చేయాలనే అభిప్రాయం టీమ్‌లో వ్యక్తమవుతున్నట్లు సమాచారం. రామ్ చరణ్, రష్మిక మందన్న ఇప్పటివరకు ఏ సినిమాలోనూ కలిసి నటించలేదు. ఈ ఫ్రెష్ పెయిర్ ప్రేక్షకులకు కొత్త అనుభూతిని ఇస్తుందని చిత్రబృందం భావిస్తోందట. అంతేకాకుండా ప్రస్తుతం రష్మిక పాన్ ఇండియా స్థాయిలో వరుస విజయాలతో దూసుకుపోతుండటం కూడా నిర్మాతలకు అదనపు బలంగా మారింది. ఆమె క్రేజ్ సినిమాకు అన్ని భాషల్లో మంచి బిజినెస్‌కు దోహదపడుతుందనే అంచనాలు ఉన్నాయి. ఒకవేళ రష్మికనే హీరోయిన్‌గా ఖరారు చేస్తే, సుకుమార్ తన కెరీర్‌లో తొలిసారి ఒకే హీరోయిన్‌ను వరుసగా రెండు చిత్రాల్లో తీసుకున్న దర్శకుడిగా నిలుస్తారు. అయితే ప్రస్తుతం ఇవన్నీ ప్రచారంలో ఉన్న వార్తలే. చిత్రబృందం నుంచి అధికారిక ప్రకటన వచ్చిన తర్వాతే హీరోయిన్ ఎంపికపై పూర్తి స్పష్టత రానుంది.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY AAKULA SUDHAKAR, PUSHPALATHA PUBLICATIONS AND PRINTING, HNo: 1-83, B.C.Colony, BOLLONIPALLY ARSHANPALLY, NALLA-BELLY MANDALAM, WARANGAL DIST - 506349, TELANGANA STATE, PUBLISHED PUSHPALATHA PUBLICATIONS HNo. 1-83, B.C.Colony, BOLLONIPALLY ARSHANPALLY, NALLABELLY MANDALAM, WARANGAL DIST- 506349.TELANGANA STATE,TITEL-code : RNI NUMBER ; TELTEL-2O23/85680, Cel1 No: 9603969335, MANADUNIA 2022 @ gmail.com