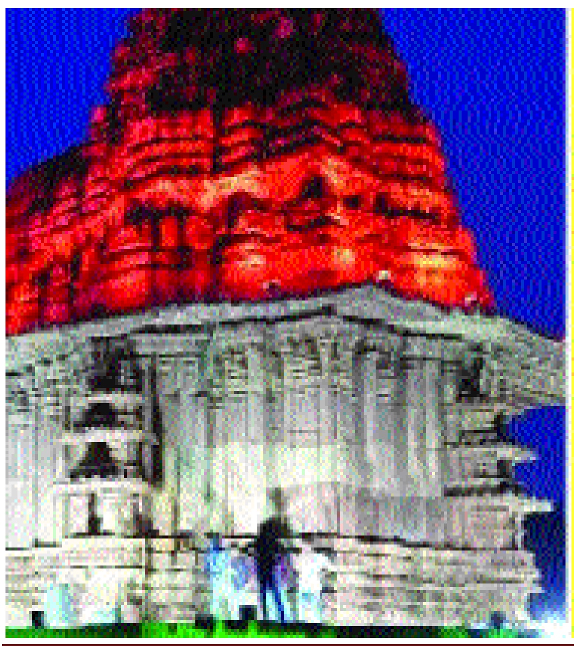


మన దునియా

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

RNI Number TELTEL/2023/85680

రిపోర్టర్లు కావలెను

తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

మన దునియా

సంప్రదించండి...

9490056011,9603969335

సంపుటి : 3 | సంచిక : 329 | జూలై 28 మంగళవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

ఆర్ఎంపీలకు అడ్డూ అదుపూ లేదా?

అర్హతకు మించి వైద్యం.. అధికారుల పర్యవేక్షణ ఎక్కడ?

- పల్లె దవాఖానాలు ఉన్నా.. ఆర్ఎంపీల వద్దకే ప్రజల పరుగులు
- చదువుకున్న వైద్యులు ఉన్నా.. వైద్యం అందని దుస్థితి
- ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులతో సంబంధాలపై అనుమానాలు.. జిల్లా వైద్యశాఖ ఏం చేస్తోంది?

మన దునియా కమలాపూర్

గ్రామీణ ప్రజల ఆరోగ్యంతో కొందరు ఆర్ఎంపీలు చెలగాటమాడుతున్నారన్న ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నా జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారులు నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వ్యవహరిస్తున్నారన్న విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. తమకు ఉన్న పరిమితులను దాటి వైద్యం చేస్తున్నారన్న ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న కొందరు ఆర్ఎంపీలపై చర్యలు తీసుకోవడంలో అధికారులు ఎందుకు వెనుకడుగు వేస్తున్నారన్న ప్రశ్నలు ప్రజల్లో తలెత్తుతున్నాయి.

పరిమితి తెలియదా.. అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదా?

ఆర్ఎంపీలు అసలు ఏ స్థాయి వరకు వైద్యం చేయాలి? వారికి ప్రభుత్వం ఇచ్చిన అనుమతులు ఏమిటి? వారి విద్యార్హతలు ఎంత? ప్రజలకు ఏ రకమైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు వారికి అధికారం ఉంది? అన్న విషయాలపై స్పష్టత లేకుండానే కొందరు ప్రత్యేక గదులు ఏర్పాటు చేసుకుని పూర్తిస్థాయి క్లినిక్‌ల

పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డికి తీవ్ర అస్వస్థత.. యశోదా ఆసుపత్రికి వెళ్లిన కేసీఆర్!

- యశోద ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న సుదర్శన్ రెడ్డి
- అరగంట పాటు ఆసుపత్రిలో గడిపిన వైద్యులు
- మెదడు పనితీరు సాధారణ స్థితికి రావాల్సి ఉందన్న వైద్యులు

బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకుడు, నర్సంపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి తీవ్ర అస్వస్థతకు గురై సికింద్రాబాద్ యశోద ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతుండడం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో పార్టీ అధినేత కేసీఆర్ ఆసుపత్రికి వెళ్లారు. దాదాపు అర్ధగంట పాటు అక్కడే ఉండి వైద్యులను అడిగి సుదర్శన్ రెడ్డి ఆరోగ్య పరిస్థితిని తెలుసుకున్నారు.ప్రస్తుతం సుదర్శన్ రెడ్డికి అంతర్జాతీయ స్థాయి వైద్యం అందిస్తున్నామని, అవసరమైతే విదేశీ

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్‌ను తొలగించాలన్న హైకోర్టు.. స్పందించిన కవిత

- పదేపదే కోర్టు ధిక్కరణకు పాల్పడటంతో రంగనాథ్ క్షమాపణను తిరస్కరించిన హైకోర్టు
- ఇది ప్రభుత్వ నిరంకుశ పోకడలకు నిదర్శనమన్న కవిత
- పేదలకు, ధనికులకు వేర్వేరు న్యాయాలు ఉండకూడదన్న కవిత

హైడ్రా కమిషనర్‌గా కొనసాగుతున్న ఐపీఎస్ అధికారి ఏవీ రంగనాథ్‌ను ఆ పదవి నుంచి తక్షణమే తొలగించాలని తెలంగాణ హైకోర్టు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

సింగరేణిని కేసీఆర్ దారుణంగా మోసం చేశారు: కిషన్ రెడ్డి

- సింగరేణి దక్షిణాదిలోనే అతిపెద్ద బొగ్గు ఉత్పత్తి సంస్థ అన్న కిషన్ రెడ్డి
- నాలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు ఎన్టీపీసీకి బొగ్గు సరఫరా చేస్తోందని వెల్లడి
- కేసీఆర్ పాలనలో సింగరేణిని రాజకీయ వేదికగా మార్చేశారని మండిపాటు

మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ సింగరేణి సంస్థను తీవ్రంగా మోసం చేశారని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. ఢిల్లీలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ...

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

దద్దరిల్లిన పార్లమెంట్

- ఢిల్లీలో విద్యార్థులపై క్రూరత్వాన్ని నిరసిస్తూ ప్రతిపక్షాల ఆందోళన
- పేపర్ లీకేజీ నిరోధక బిల్లును ప్రవేశపెట్టిన మంత్రి జితేంద్ర
- ఉభయసభలు నేటికి వాయిదా

నీట్ పేపర్ లీక్, విద్యావ్యవస్థలో వైఫల్యాలకు వ్యతిరేకంగా విద్యార్థులు, యువత చేపట్టిన పార్లమెంట్ మార్చ్ లో పోలీసుల క్రూరత్వాన్ని నిరసిస్తూ ప్రతిపక్షాలు ఆందోళన బాట పట్టాయి. దీంతో పార్లమెంట్ దద్దరిల్లింది. ఉభయసభలు వాయిదాల పర్వం తొక్కాయి. సోమవారం లోక్‌సభను స్పీకర్ ఓం బిర్లా ప్రారంభించారు. వెంటనే

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్‌ను తొలగించాలన్న హైకోర్టు.. స్పందించిన కవిత

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించిన నేపథ్యంలో, మాజీ ఎంపీ, తెలంగాణ రక్షణ సేన వ్యవస్థాపకురాలు కల్వకుంట్ల కవిత 'ఎక్స్' వేదికగా స్పందించారు.ప్రస్తుత ప్రభుత్వ నిరంకుశ ధోరణులను హైకోర్టు తీర్పు ఎండగట్టిందని, అక్రమ నిర్మాణాల సాకుతో పేదల ఇళ్లను కూల్చివేస్తున్న ప్రభుత్వానికి ఇది చెంపపెట్టు వంటిదని కవిత విమర్శించారు. ధనిక, పేద అనే తారతమ్యం లేకుండా ప్రభుత్వం పారదర్శకంగా వ్యవహరించాలని ఆమె డిమాండ్ చేశారు.న్యాయస్థానం ఉత్తర్వులను పదేపదే ఉల్లంఘిస్తున్న హైడ్రా పనితీరుపై గతంలోనే హైకోర్టు తీవ్ర హెచ్చరికలు జారీ చేసినప్పటికీ, ఆ సంస్థ తీరులో మార్పు రాలేదని ఆమె ఆక్షేపించారు. ఇప్పటికైనా రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం వాస్తవాలను గ్రహించాలని, పేదలకు ఒక న్యాయం, పెద్దలకు మరొక న్యాయం అన్నట్లుగా కాకుండా నిష్పక్షపాతంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు.ఇదిలావుండగా, హైడ్రా కమిషనర్ పదవి నుంచి రంగనాథ్‌ను తప్పించాలని హైకోర్టు ఈ రోజు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. కోర్టు ధిక్కరణ కేసుల్లో ఆయన పదేపదే నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తున్నారని తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేసిన న్యాయస్థానం, ఆయన కోరిన క్షమాపణను తిరస్కరించింది. రంగనాథ్ స్థానంలో మరో సమర్థుడైన అధికారిని నియమించాలని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శిని హైకోర్టు ఆదేశించింది.

సింగరేణిని కేసీఆర్ దారుణంగా మోసం చేశారు: కిషన్ రెడ్డి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

సింగరేణి దక్షిణాదిలోనే అతిపెద్ద బొగ్గు ఉత్పత్తి సంస్థ అని, తెలంగాణతో పాటు కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్, మహారాష్ట్రలతో పాటు ఎన్టీపీసీకి ఇది బొగ్గును సరఫరా చేస్తోందని గుర్తుచేశారు.గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం తన స్వార్థ రాజకీయాల కోసం సింగరేణిని వాడుకుని, దానికి తీవ్ర ఆర్థిక నష్టాన్ని చేకూర్చిందని కిషన్ రెడ్డి ఆరోపించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఈ సంస్థలో 49 శాతం వాటా, తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి 51 శాతం వాటా ఉందన్న ఆయన... కేసీఆర్ పాలనలో సింగరేణిని ఒక రాజకీయ వేదికగా మార్చేసి, దాని ఆదాయానికి కోలుకోలేని గండి కొట్టారని విమర్శించారు. కార్మికుల సంక్షేమం, సంస్థ అభివృద్ధిని పక్కనబెట్టి రాజకీయ ప్రయోజనాలకే ప్రాధాన్యమిచ్చారని మండిపడ్డారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటికీ సింగరేణి పరిస్థితిలో పెద్దగా మార్పు ఏమీ రాలేదని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఇప్పటికైనా ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం స్పందించి, సింగరేణి పునరుద్ధరణకు, కార్మికుల సంక్షేమానికి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. కిషన్ రెడ్డి చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం తెలంగాణ రాజకీయాల్లో తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారాయి.

పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డికి తీవ్ర అస్వస్థత.. యశోదా ఆసుపత్రికి వెళ్లిన కేసీఆర్!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నిపుణుల సలహాలు కూడా తీసుకుంటున్నామని కేసీఆర్ కు వైద్యులు వివరించారు. ఆయన అవయవాలన్నీ సరిగ్గా పనిచేస్తున్నాయని, మెదడు పనితీరు సాధారణ స్థితికి రావలసి ఉందని, దీనిపై స్పష్టత రావడానికి మరో 48 గంటల సమయం పడుతుందని తెలిపారు. అనంతరం పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన కేసీఆర్, ధైర్యంగా ఉండాలని ఓదార్చారు. ఎంత ఖర్చయినా సరే మెరుగైన వైద్యం అందించి పూర్తి కోలుకునేలా చూస్తామని హామీ ఇచ్చారు. వైద్యుల కృషి, దైవానుగ్రహం, ప్రజల ప్రార్థనలతో ఆయన త్వరలోనే కోలుకుంటారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. "ఏం చేస్తారో ఏమో తెలీదు.. మా పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డిని మాత్రం కాపాడండి" అని వైద్యులకు చేతులు జోడించి విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఆర్ఎంపీలకు అడ్డూ అదుపూ లేదా?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మాదిరిగా వైద్యం చేస్తున్నారన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి.వివిధ రకాల మందులు ఇవ్వడం, రోగులకు చికిత్స చేయడం, అవసరం ఉన్నా లేకున్నా పరీక్షలు, ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల రిఫరల్స్ పేరుతో ప్రజల నుంచి డబ్బులు వసూలు చేస్తున్నారా? అన్న అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. రోగుల బాధను ఆసరాగా చేసుకుని డబ్బులు దండుకునే వ్యవస్థగా ఇది మారుతోందా? అన్న ప్రశ్నకు వైద్యశాఖ సమాధానం చెప్పాల్సిన అవసరం ఉంది.

తాళాలు వేస్తే సరిపోతుందా?

నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వైద్యం చేస్తున్నట్లు ఆరోపణలు వచ్చిన క్లినిక్ గదులకు తాళాలు వేయడం.. . నోటీసులు ఇవ్వడం వరకే అధికారులు పరిమితమవుతున్నారా? లేక నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై పూర్తిస్థాయి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటారా? అన్నది ప్రజలకు తెలియాల్సి ఉంది.

ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులతో లింకులున్నాయా?

కొంతమంది ఆర్ఎంపీలు ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులతో సంబంధాలు పెట్టుకుని రోగులను అక్కడికి పంపుతున్నారా? రిఫరల్ పేరుతో ఏమైనా ప్రయోజనాలు పొందుతున్నారా? అన్న అంశాలపై కూడా విచారణ జరగాల్సిన అవసరం ఉంది. అయితే ఇవి కేవలం ఆరోపణలుగా కాకుండా, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ సమగ్ర విచారణ ద్వారా వాస్తవాలను వెలుగులోకి తీసుకురావాల్సి ఉంది.

ప్రభుత్వ వైద్యం ఎందుకు ప్రజలకు అందడం లేదు?

గ్రామీణ ప్రజలకు ఉచితంగా, నాణ్యమైన వైద్యం అందించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, సామాజిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, పల్లె దవాఖానాలు ఏర్పాటు చేసింది. అయినప్పటికీ ప్రజలు ఎందుకు ఆర్ఎంపీలను ఆశ్రయించాల్సి వస్తోంది? ప్రభుత్వ వైద్య కేంద్రాల్లో వైద్యులు అందుబాటులో ఉండరా? నిర్ణీత సమయాల్లో సేవలు అందడం లేదా? ప్రజలకు సరైన అవగాహన కల్పించడంలో వైద్యశాఖ విఫలమైందా? అన్న ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి.

భీంపల్లి పల్లె దవాఖానపై దృష్టి ఎప్పుడు?

భీంపల్లి పల్లె దవాఖానలో వైద్యుల అందుబాటు, సేవల సమయపాలన, ప్రజలకు అందుతున్న వైద్య సేవలపై జిల్లా వైద్యశాఖ ప్రత్యేక దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉంది. పెద్ద చదువులు చదివిన వైద్యులు ప్రభుత్వ వైద్య కేంద్రాల్లో ఉన్నప్పటికీ ప్రజలు అర్హతలు, పరిమితులపై అనేక ప్రశ్నలు ఉన్న ఆర్ఎంపీలను ఆశ్రయించాల్సిన పరిస్థితి ఎందుకు ఏర్పడిందో అధికారులు ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవాలి.

అధికారుల నిర్లక్ష్యమే ఆర్ఎంపీలకు అండగా మారుతోందా?

ఒకవైపు అర్హతకు మించి వైద్యం చేస్తున్నారన్న ఆరోపణలు.. మరోవైపు ప్రభుత్వ వైద్య కేంద్రాల్లో ప్రజలకు పూర్తిస్థాయి సేవలు అందని పరిస్థితి.. ఈ రెండింటి మధ్య నలిగిపోతున్నది మాత్రం సామాన్య ప్రజలే. అధికారులు తనిఖీలు చేస్తున్నారా? చర్యలు తీసుకుంటున్నారా? లేక చూసీచూడనట్లు వ్యవహరిస్తున్నారా? అన్నది ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది.ఆర్ఎంపీలకు ఉన్న చట్టపరమైన పరిమితులపై జిల్లా వైద్యశాఖ స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలి. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వైద్యం చేస్తున్న వారిపై పూర్తిస్థాయి విచారణ జరిపి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి. అదే సమయంలో భీంపల్లి పల్లె దవాఖానతో పాటు గ్రామీణ ప్రభుత్వ వైద్య కేంద్రాల్లో వైద్యులు నిర్ణీత సమయాల్లో అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలి.

ప్రజల ప్రాణాల కంటే ఎవరి ప్రయోజనాలు ముఖ్యం?

ఆర్ఎంపీలపై చర్యలు తీసుకోకపోవడానికి కారణమేంటి? వారికి ఎవరి అండదండలు ఉన్నాయి? ప్రభుత్వ వైద్యం బలహీనపడటానికి బాధ్యత ఎవరిది? ప్రజల ఆరోగ్యంతో జరుగుతున్న ఈ వ్యవహారంపై జిల్లా వైద్యశాఖ ఎప్పుడు మేల్కొంటుంది?ఇకనైనా అధికారులు స్పందిస్తారా? లేక ప్రజల ఆరోగ్యం ప్రశ్నార్థకంగా మారిన తర్వాతే చర్యలు తీసుకుంటారా?

దద్దరిల్లిన పార్లమెంట్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ప్రశ్నోత్తరాలను నిర్వహించేందుకు ప్రయత్నించగా ప్రతిపక్ష ఎంపీలు ఆందోళన చేపట్టారు. నీట్ అంశం, విద్యార్థుల పట్ల పోలీసుల చర్యపై తక్షణమే చర్చ జరపాలని డిమాండ్ చేస్తూ వెల్‌లోకి దూసుకెళ్లారు. మోడీ సర్కార్‌కు వ్యతిరేకంగా నినాదాలు హోరెత్తించారు. ప్రతిపక్ష ఎంపీలు తమ తమ స్థానాలకు తిరిగి వెళ్లి, చర్చల్లో పాల్గొని క్రమశిక్షణ పాటించాలని స్పీకర్ కోరారు. " నేను మిమ్మల్ని మరోసారి కోరుతున్నాను. సభ గౌరవ మర్యాదలకు భంగం కలిగించే గౌరవనీయ సభ్యులపై చర్య తీసుకోవలసి ఉంటుంది" అని హెచ్చరించా రు. అయినా ప్రతిపక్ష సభ్యులు వెనక్కి తగ్గకపోగా తమ ఆందోళనను కొనసాగించా రు. దీంతో సభను మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు వాయిదా వేశారు. అనంతరం ప్రారంభమైన సభలో ప్రతిపక్షాల ఆందోళన మధ్యే కేంద్ర మంత్రి జితేంద్ర సింగ్ పేపర్ లీకేజీ నిరోధక బిల్లును ప్రవేశపెట్టారు. అనంతరం సభను మధ్యాహ్నం రెండు గంటలకు వాయిదా వేశారు. తిరిగి ప్రారంభమైన సభలోనూ ప్రతిపక్షాల ఆందోళన కొనసాగింది. దీంతో సభను సాయంత్రం ఐదు గంటలకు వాయిదా వేస్తూ.. స్పీకర్ ఓం బిర్లా పేపర్ లీకేజీ నిరోధక బిల్లుపై చర్చ చేపట్టనున్నట్లు ప్రకటించారు. అనంతరం ప్రారంభమైన సభలోనూ ప్రతిపక్షాల ఆందోళన కొనసాగడంతో సభను నేటి (మంగళవారం) కి వాయిదా వేశారు.మరోవైపు రాజ్యసభలోనూ అదే పరిస్థితి నెలకొంది. రాజ్యసభను చైర్మెన్ సీపీ రాధాకృష్ణన్ ప్రారంభించి కార్యకలాపాల నిర్వహణకు ప్రయత్నించారు. మరోవైపు ప్రతిపక్ష సభ్యులు వెల్‌లోకి వచ్చి ఆందోళన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ప్రతిపక్షనేత మల్లికార్జున ఖర్గే మాట్లాడుతూ విద్యార్థులపై పోలీసుల చర్య అత్యంత అసాధారణమైనదని, రాజ్యసభ కార్యవిధాన నియమావళిలోని రూల్ 267 ప్రకారం దీనిపై చర్చ జరపాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు. నిరసనకారులపై జరిగిన హింసకు హోం మంత్రి అమిత్ షానే కారణమని ఆయన పేర్కొన్నారు. దీంతో అధికార పార్టీ సభ్యులు కేకలు వేయడంతో సభలో ఒక్కసారిగా గందరగోళం నెలకొంది. వెంటనే చైర్మెన్ సభను మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు వాయిదా వేశారు. సభలో ఈ విషయాన్ని లేవనెత్తిన ఖర్గే దీనిపై తక్షణమే చర్చ జరపాలని కోరుతూ తాను రూల్ 267 కింద నోటీసు ఇచ్చానని తెలిపారు. దీనికి, రాజ్యసభ చైర్మెన్ సీపీ రాధాకృష్ణన్, ప్రస్తుత నిబంధనల ప్రకారం ఈ విషయాన్ని చేపట్టలేమని, ఈ అంశంపై గతంలో ఇచ్చిన తీర్పులను ప్రస్తావించారు. ఈ విషయం అత్యంత ప్రాముఖ్యత కలిగినదని ఖర్గే నొక్కి చెప్పారు. దేశ చరిత్రలో ఇలాంటి సంఘటన ఎన్నడూ జరగలేదని వాదిస్తూ, ఈ విషయంపై సభలో తక్షణమే చర్చ జరగాలని అన్నారు. అనంతరం ప్రారంభమైన సభలోనూ ప్రతిపక్షాల ఆందోళన కొనసాగింది. దీంతో సభను మధ్యాహ్నం రెండు గంటలకు వాయిదా వేశారు. తిరిగి ప్రారంభమైన సభలోనూ అదే పరిస్థితి కొనసాగింది. ప్రతిపక్షాల ఆందోళన మధ్యే వందేమాతరం గేయానికి సంబంధించిన బిల్లుపై కేంద్ర హోం సహాయ మంత్రి నిత్యానంద్ రాయ్ చర్చకు పెట్టారు. ప్రతిపక్షాల ఆందోళనతో సభలో తీవ్ర గందరగోళం నెలకొనడంతో సభను మధ్యాహ్నం మూడు గంటలకు వాయిదా వేశారు. అనంతరం ప్రారంభమైన సభలోనూ అదే సీన్ కనిపించడంతో సభను సాయంత్రం 5.15 గంటలకు వాయిదా వేశారు. తిరిగి ప్రారంభమైన సభలోనూ ఆందోళన కొనసాగడంతో సభను నేటి (మంగళవారం)కి వాయిదా వేశారు.

హోం మంత్రిత్వ శాఖ జవాబుదారీతనం వహించాలి : ప్రతిపక్షాల డిమాండ్

పార్లమెంట్ ఆవరణలో ప్రతిపక్షాలు ఆందోళన చేపట్టాయి. ప్లకార్డులు చేతబూని కేంద్ర ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు హోరెత్తించాయి. రాహుల్ గాంధీ, అఖిలేష్ యాదవ్, ప్రియాంగ్ గాంధీ, జాన్ బ్రిట్టాస్, మహువా మొయిత్రాతో పాటు ఇండియా బ్లాక్ పార్టీల ఎంపీలంతా ఈ ఆందోళనలో పాల్గొన్నారు. విద్యార్థుల నిరసనలపై అణచివేతకు పాల్పడిన అమిత్ షాపై ప్రతిపక్షాలు విమర్శలు గుప్పించాయి. విద్యార్థి నిరసనకారులపై పోలీసుల క్రూరత్వంపై హోం మంత్రిత్వ శాఖ జవాబుదారీతనం వహించాలని డిమాండ్ చేశాయి. "ఇప్పుడు కావాల్సింది హోం మంత్రిత్వ శాఖ నుంచి జవాబుదారీతనం. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్యంలో, అమాయక, బలహీన, శాంతియుత నిరసనకారులైన మన పిల్లలను వీధుల్లోకి లాక్కెళ్తూ, వారిపై ప్రొజెక్టైల్ గన్‌లు, పెల్లెట్ గన్‌లు, ఎలక్ట్రిక్ ఆయుధాలను ప్రయోగిస్తుంటే, ఎటువంటి జవాబుదారీతనం లేకుండా ఉండకూడదు" అని ప్రతిపక్ష సభ్యులు తెలిపారు. అంతకు ముందు రాజ్యసభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు మల్లికార్జున ఖర్గే కార్యాలయంలో ఇండియా బ్లాక్ సమావేశం జరిగింది. ఢిల్లీలో పోలీసుల దురాగతాలపై కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా ప్రకటన చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకురావాలని ప్రతిపక్షాలు నిర్ణయించాయి.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
జులై । మంగళవారం । 28 । 2026

ఆరుతడి పంటల సాగుతో రైతులకు మేలు

పోనకల్ రైతు వేదికలో విత్తనమేళా

ంచిర్యాల జిల్లా జన్నారం మండలం పోనకల్ రైతు వేదికలో వ్యవసాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో విత్తనమేళా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ దుర్గం లక్ష్మీనారాయణ, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు నందు నాయక్ మాట్లాడుతూ రైతుల కోసం కందులు, పెసర్లు వంటి ఆరుతడి పంటల విత్తనాలను రైతు వేదికలో అందుబాటులో ఉంచినట్లు తెలిపారు. రైతులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.మంచిర్యాల డివిజన్ సహాయ వ్యవసాయ సంచాలకులు కృష్ణ మాట్లాడుతూ ఎల్‌నినో ప్రభావంతో వర్షాభావ పరిస్థితులు నెలకొనే అవకాశం ఉన్నందున రైతులు వరికి బదులుగా ఆరుతడి పంటల సాగుపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు. వరి సాగు చేసి పంట చివరి దశలో నీటి కొరత ఏర్పడితే నష్టపోయే ప్రమాదం ఉందన్నారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో కంది, పెసర, జొన్న, మినుములు వంటి ఆరుతడి పంటలు సాగు చేయడం ప్రయోజనకరమని తెలిపారు.కార్యక్రమంలో రైతులు గుర్రం మోహన్‌రెడ్డి, మంద రాజేశ్, మచ్చ శంకరయ్యతో పాటు మండల వ్యవసాయ అధికారి ఎస్. వీరన్న, వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారులు సయ్యద్ అక్రముల్లా, కే. లవన్, బదావత్ అఖిల్, కె. దివ్య, కృషి సఖీలు రజిత, అంజలి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గిరిజనుల పోడు భూములను కాపాడాలి

అటవీశాఖ అడ్డంకులు తొలగించాలి: గ్రామీణ పేదల సంఘం

మన దునియా ఉట్నూర్;జులై 27:

గిరిజనుల పోడు భూములకు హక్కు పత్రాలు ఉన్నప్పటికీ అటవీశాఖ అధికారులు భూముల్లో కందకాలు తవ్వుతూ, మొక్కలు నాటుతూ గిరిజనులను భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తున్నారని గ్రామీణ పేదల సంఘం నాయకులు ఆరోపించారు. గిరిజన భూములను కాపాడాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఉట్నూర్ ఐటీడీఏ ఏపీఓ జాదవ్ వసంతరావుకు గ్రామీణ పేదల సంఘం ఆధ్వర్యంలో వినతిపత్రం అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా గ్రామీణ పేదల సంఘం తెలంగాణ రాష్ట్ర ఓపీడీఆర్ డీ. విజయేందర్‌రావు, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జి. వెంకటాద్రి మాట్లాడుతూ.. ఎన్నికల సమయంలో ఆదివాసీ గ్రామాలకు వెళ్లి హామీలు ఇచ్చిన ప్రభుత్వాలు అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత గిరిజనుల సమస్యలను పట్టించుకోవడం లేదని విమర్శించారు. పోడు భూములపై హక్కు పత్రాలు ఉన్న గిరిజనుల భూముల్లో అటవీశాఖ అధికారులు అక్రమంగా జోక్యం చేసుకోవడం, కందకాలు తవ్వడం, మొక్కలు నాటడం, అక్రమ కేసులు నమోదు చేయడం సరికాదన్నారు. తక్షణమే అటవీశాఖ అధికారుల జోక్యాన్ని అడ్డుకుని గిరిజనుల భూములను రక్షించేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణానికి ఇసుక తరలింపులోనూ అటవీశాఖ అధికారులు ఇబ్బందులు కల్పిస్తున్నారని ఆరోపించారు. రహదారులు లేని అనేక ఆదివాసీ గ్రామాలకు మంజూరైన రోడ్ల నిర్మాణానికి అటవీశాఖ అభ్యంతరాలు చెప్పడం సరికాదన్నారు. మంజూరైన రోడ్ల నిర్మాణాలను వెంటనే చేపట్టేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.వినతిపత్రం స్వీకరించిన ఐటీడీఏ ఏపీఓ జాదవ్ వసంతరావు మాట్లాడుతూ.. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణానికి సంబంధించిన సమస్యలపై జిల్లా కలెక్టర్లకు ఆదేశాలు పంపిస్తామని, ఇసుక తరలింపులో ఇకపై ఎలాంటి అడ్డంకులు లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. పోడు భూముల సమస్యపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి నివేదిక పంపిస్తామని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామీణ పేదల సంఘం నాయకులు కటికల శంకర్, ఆసిఫాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, ఓపీడీఆర్ ఉమ్మడి జిల్లా అధ్యక్షుడు అంబాల మహేందర్, జిల్లా అధ్యక్షుడు సాంబాజి వాగ్మేరే, నిర్మల్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి దుర్గం మున్నయ్య, దస్తురాబాద్ మండల కార్యదర్శి బాలసాని మల్లేష్ గౌడ్, ఖానాపూర్ కార్యదర్శి దర్శనాల మల్లేష్, మంచిర్యాల అధ్యక్షుడు ధారంగుల ఎల్లయ్య, మంచిర్యాల కార్యదర్శి వేముల నరసయ్య, జిల్లా కమిటీ సభ్యుడు చందం రాజమౌళి, మండల కార్యదర్శి బోడ కిషన్, పట్టణ కార్యదర్శి మామిడిపల్లి నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేకే ఓసిపి, బొగ్గు గనులను సందర్శించిన డైరెక్టర్ (ప్రాజెక్ట్స్ అండ్ ప్లానింగ్) కె. వెంకటేశ్వర్లు

మన దునియా, జులై 27,మంచిర్యాల జిల్లా

సింగరేణి రిగార్డ్స్ కంపెనీ లిమిటెడ్ (ఎస్ సీసీఎల్) డైరెక్టర్ (ప్రాజెక్ట్స్ అండ్ ప్లానింగ్) కె. వెంకటేశ్వర్లు సోమవారం మందమర్రి ఏరియాలో విస్తృతంగా పర్యటించారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా ఏరియాలోని పలు ప్రాజెక్టులు, ఉపరితల (ఓసీపీ) భూగర్భ (యు జి) బొగ్గు గనులను పరిశీలించి, బొగ్గు ఉత్పత్తి, నాణ్యత, రవాణా రక్షణ చర్యలపై అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.?రామకృష్ణపూర్ ఓసీపీ ఫేస్-2 పరిశీలన: ముందుగా రామకృష్ణపూర్ లోని ఓసీపీ ఫేస్-2 ను సందర్శించారు. అలాగే గని పరిసర ప్రాంతాల్లో చేపడుతున్న అటవీ పునరుద్ధరణ, ఫారెస్ట్ క్లియరెన్స్ పనుల పురోగతిని క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు.?కేకే ఓసిపిలో ఉత్పత్తిపై సమీక్ష: అనంతరం మందమర్రి ఏరియాలోని ప్రముఖ కేకే ఓపెన్ కాస్ట్ ప్రాజెక్ట్ (కేకే ఓసీపీ)ను సందర్శించిన ఆయన, అక్కడి బొగ్గు ఉత్పత్తి ఉత్పాదకత (ప్రొడక్టివిటీ) గణాంకాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. త్రైమాసిక లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి ఉత్పత్తి వేగాన్ని పెంచాలని, సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోవాలని సూచించారు.?శాంతికని, కాసిపేట గనుల ప్లాన్స్ సమీక్ష: మందమర్రి ఏరియాలోని శాంతిఖని గనితో పాటు కాసిపేట-1, కాసిపేట-2 భూగర్భ గనుల మైనింగ్ ప్లాన్లను, అధికారులతో కలిసి సమీక్షించారు. గనుల్లో రక్షణ చర్యలకు ప్రాధాన్యతనిస్తూనే ఉత్పత్తి పెంచేలా ప్రణాళికలు అమలు చేయాలని స్పష్టం చేశారు.?స్టోవింగ్ బంకర్స్ అండ్ సైడింగ్ తనిఖీ: భూగర్భ గనులలో రక్షణ కోసం ఉపయోగించే స్టోవింగ్ బంకర్ల పనితీరును, వాటి నిర్వహణను ఆరా తీశారు. అనంతరం కేకే ఓసిపి రైల్వే సైడింగ్‌ను సందర్శించి, వినియోగదారులకు బొగ్గు రవాణా పనులు వేగవంతంగా జరిగేలా రైల్వే సైడింగ్ పనుల పురోగతిని తనిఖీ చేశారు.?ఈ కార్యక్రమం లో మందమర్రి ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ (జీఎం), ఎన్ రాధాకృష్ణ , ఎస్ ఓ టు జి ఎం, జి. ఎల్. ప్రసాద్ , ఏజీఎం (ఈ అండ్ ఎం) బాలాజీ భగవతి జ, డీజీఎం సర్వే బుఖ్య దేశాయ్, డి జి ఎం సివిల్ మదీనా భాష, కేకే ఓ సి మేనేజర్ కె. రామరాజు, క్వాలిటీ అధికారి, ప్రదీప్ , కేకే ఓ సి (పి ఈ) వెంకట వంశీధర్, ఎస్ ఎస్ ఓ, (ఎస్ అండ్ పిసి) వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అదిలాబాద్ ఎయిర్ పోర్ట్ కు 2,278.14 కోట్ల నిధులు!

మన దునియా,హైదరాబాద్:జులై 27

తెలంగాణ ప్రాంతీయ పురోగతిలో సరికొత్త అధ్యాయానికి శ్రీకారం చుడుతూ.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒక చారిత్రాత్మక నిర్ణయం తీసుకుంది, ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో ఏకంగా రూ.2,278.14 కోట్ల భారీ అంచనా వ్యయంతో ఆదిలాబాద్ జాయింట్ యూజర్ ఎయిర్‌ఫీల్డ్ నిర్మాణా లు చేపట్టేందుకు ప్రభుత్వం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది.మొత్తం 2,009.23 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో రూపుదిద్దుకోనున్న ఈ మెగా ప్రాజెక్ట్ ఉత్తర తెలంగాణ ప్రాంత ఆర్థిక రూపురేఖలను పూర్తిగా మార్చే గేమ్ చేంజర్‌గా నిలవడమే కాకుండా, రాబోయే రోజుల్లో ప్రాంతీయ విమానయాన రంగా నికి ప్రధాన కేంద్రంగా మారనుంది.

జూరాలకు భారీగా వరద ప్రవాహం

మన దునియా,హైదరాబాద్:జులై 27

రాష్ట్రంలోని ప్రాజెక్టు లకు ఎట్టకేలకు వరద మొదలవుతున్నది, గత సంవత్సరం జూన్ రెండో వారంలో నే జూరాలకు వరద నీరు వచ్చి చేరగా.. ఇప్పుడు కొంచెం లేటుగా జూలై చివరి వారంలో ప్రాజెక్టుకు ఫ్లడ్ ఇన్ ఫ్లో,వచ్చి చేరుతుంది, మహారాష్ట్రలో భారీ వర్షాలు పడుతుండ డంతో ఎగువన కృష్ణా నదిపై ఉన్న ప్రాజెక్టు లు దాదాపు నిండి పోయాయి, కృష్ణా నదితో పాటు తుంగ భద్రలోను వరద ప్రవాహాలు క్రమంగా పెరుగుతున్నాయి, కృష్ణానది, బేసిన్ లో అత్యంత కీలకమైన భారీ ప్రాజెక్టులు ఆల్మట్టి,నారాయణ పూర్, డ్యాములు పూర్తి జలకలను సంతరించుకున్నా యి,రెండు ప్రాజెక్టుల నుండి దిగువకు నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు. దీంతో జూరాలకు వరద ప్రవాహాలు వచ్చి చేరాయి. దీంతో జూరాలకు జలకళ సంతరించుకుంది.

పార్లమెంటులో నేడు రెండు కీలక బిల్లులు!

మన దునియా,హైదరాబాద్:జులై 27

వర్షాకాల పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో భాగంగా సోమవారం లోక్‌సభలో రెండు కీలక బిల్లులను కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్ట నుంది. చట్ట సవరణ బిల్లు-2026 తో పాటు సుప్రీం కోర్టు న్యాయమూర్తుల సంఖ్య బిల్లు, అదేవిధంగా ప్రశ్న పత్రాల లీకేజీకి పాల్పడితే కఠిన శిక్ష విధించాలని ప్రతిపాదిస్తూ ప్రభు త్వం సోమవారం లోకసభలో చట్ట సవరణ బిల్లు తీసుకురానుంది.అయితే గత ఐదు రోజులుగా ఉభయ సభలు వరుసగా వాయిదా పడిన నేపథ్యంలో.. నేటి సమావేశాలు కూడా ప్రతిపక్షాల ఆందోళన లతో వాడివేడిగా కొనసాగే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.ఆగస్టు 13 వరకు మొత్తం 19 రోజుల పాటు జరగనున్న వర్షాకాల సమావేశాలు జరగనున్నాయి. అయితే ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి శాసన కార్యక్రమాలు సజావుగా సాగలేదు. మరోవైపు ఉదయం 10 గంటలకు కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జు కార్యాలయంలో ప్రతిపక్ష పార్టీల నేతలు సమావేశమై తమ వ్యూహాన్ని ఖరారు చేయనున్నా రు. విద్యార్థులపై పోలీసుల దాడులకు ప్రధాని మోడీ క్షమాపణలు చెప్పేలా పార్లమెంటు వేదికగా ప్రభుత్వంపై మరింత ఒత్తిడి పెంచాలని భావిస్తున్నాయి, ఈ ఘటనపై చర్చకు అనుమతివ్వాలని తృణమూల్ కాంగ్రెస్ రాజ్యసభ సభ్యురా లు సాగరికా ఘోష్ నోటీసు ఇచ్చారు. అలాగే ఈ ఘటనకు బాధ్యత వహించా లని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాకు ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ లేఖ రాస్తూ, బాధ్యుల పై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

సింగరేణి నష్టాలకు బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్సే కారణం: కిషన్ రెడ్డి

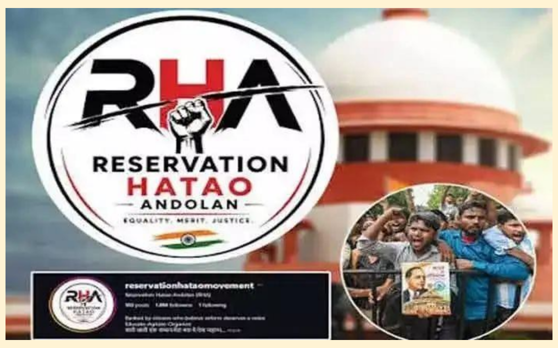
మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:జులై 27

సింగరేణి నష్టాలకు బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్సే కారణం: కిషన్ రెడ్డి తెలంగాణ : గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో సింగరేణి ఆదాయానికి గండి కొట్టారని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి విమర్శించారు. సోమవారం ఢిల్లీలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. పదేళ్ల కేసీఆర్ పాలనలో సింగరేణి నష్టాల్లో కూరుకుపోయిందన్నారు. ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కూడా అదే చేస్తోందని మండిపడ్డారు. సింగరేణికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ.54 కోట్ల బకాయిలు పెట్టిందని, సింగరేణి నష్టాలకు బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్సే కారణమని అన్నారు.

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

దేశవ్యాప్తంగా 'రిజర్వేషన్ హటావో ఆందోళన్' ట్రెండింగ్..

భారీగా ఫాలోవర్స్



మన దునియా,న్యూఢిల్లీ:జులై 27

సుప్రీంకోర్టు సీజేఐ వ్యాఖ్యలకు నిరసనగా పుట్టుకొచ్చిన కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ నీట్ పేపర్ లీక్ పై ఉద్యమం చేసి సక్సెస్ సాధించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ తరహాలోనే దేశవ్యాప్తంగా సోషల్ మీడియాలో మరో ఉద్యమం మొదలైంది. 'రిజర్వేషన్ హటావో ఆందోళన్' ఆర్ హెచ్ ఏ పేరుతో మొదలైన ప్రచారం ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో తీవ్ర సంచలనంగా మారింది. దేశంలో ప్రస్తుతం అమలవుతున్న రిజర్వేషన్ల విధానంలో సమూల మార్పులు తీసుకురావాలని, ప్రతీ ఒక్కరికీ సమానమైన విద్య, అవకాశాలు అందుబాటులోకి రావాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఈ పేజీని ప్రారంభించారు.ప్రస్తుతం ఈ డిజిటల్ ఉద్యమానికి సామాజిక మాధ్యమాల్లో అనూహ్య స్పందన లభిస్తోంది. కొద్ది సమయంలోనే ఈ పేజీ ఏకంగా 34 లక్షలకు పైగా ఫాలోవర్లను సాధించి నెట్టింట సరికొత్త చర్చకు తెరలేపింది. కాగా, ఈ ప్రచారంపై 'రిజర్వేషన్ హటావో ఆందోళన్' ఆర్ హెచ్ ఏ ప్రతినిధులు స్పందిస్తూ.. తమకు ఏ రాజకీయ పార్టీతోనూ ఎలాంటి సంబంధం లేదని, ఇది ఏ రకమైన రాజకీయ ప్రాతిపదికన నడిచేది కాదని స్పష్టం చేశారు. చట్టాల్లో, ప్రభుత్వ నిబంధనల్లో ఎక్కడా కులం (క్యాస్ట్) ప్రస్తావన లేకుండా సరికొత్త చట్టాన్ని తీసుకురావాలన్నదే తమ ప్రధాన డిమాండ్ అని వారు స్పష్టం చేశారు. విద్య, ఉద్యోగ అవకాశాలలో ప్రతిభకు ప్రాధాన్యం ఇస్తూ అందరికీ సమాన ప్రాతిపదికన ఫలాలు అందేలా చట్ట సవరణలు చేయాలని ఆర్ హెచ్ ఏ సభ్యులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు

ఆర్డీవో కార్యాలయం ఎదుట యువతి ఆందోళన.. సర్పంచ్ మోసం చేశాడని ఫిర్యాదు

సర్పంచ్ తనను ప్రేమ పేరుతో మోసం చేశాడని ఓ యువతి ఆందోళనకు దిగింది.

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి:

నిజామాబాద్ జిల్లా బోధన్ నియోజవర్గం పోతంగల్ మండల్ జిల్లపల్లి ఫారం సర్పంచ్ తనను ప్రేమ పేరుతో మోసం చేశాడని ఓ యువతి ఆందోళనకు దిగింది. ఈ మేరకు బోధన్ పట్టణంలోని ఆర్డీవో కార్యాలయం ఎదుట ధర్నాకు దిగింది.పోతంగల్ మండలం జల్లపల్లి ఫాం..పోతంగల్ మండలం జల్లపల్లి ఫాం గ్రామ సర్పంచ్ దస్తగిరి తనను పెళ్లి చేసుకుంటానని మోసం చేశాడని యువతి ఫిర్యాదులో పేర్కొంది. తనను వివాహం చేసుకుంటానని చెప్పి అన్యాయం చేశాడని ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది . ఆరేళ్లుగా తాము ప్రేమించుకున్నామని.. రెండుసార్లు తనకు అబార్షన్? సైతం చేయించాడని ఆమె ఆరోపించింది. పెళ్లి చేసుకుందామని అడిగితే తప్పించుకు తిరుగుతున్నాడని.. అతడితో తనకు పెళ్లి జరిపించాలని ఆర్డీవో కార్యాలయ సిబ్బందికి ఫిర్యాదు చేసింది..

ప్రజావాణికి 166 ఫిర్యాదులు

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి:

ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి ప్రాధాన్యతనిస్తూ ఫిర్యాదులను సత్వరమే పరిష్కరించాలని అదనపు కలెక్టర్ భుజంగరావు అధికారులకు సూచించారు. సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయ సమావేశ మందిరంలో సోమవారం నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి 166 ఫిర్యాదులు అందాయి. జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన ఫిర్యాదుదారులు తమ సమస్యలను అదనపు కలెక్టర్ భుజంగరావు తో పాటు ట్రైనీ కలెక్టర్ సురేష్, డీఆర్ గీత, నగర పాలక సంస్థ కమిషనర్ దిలీప్ కుమార్, జెడ్పీ సీఈఓ సాయాగౌడ్, డీఆర్డీఓ సాయన్న లకు విన్నవిస్తూ అర్జీలు సమర్పించారు. అర్జీలను పెండింగ్ లో పెట్టకుండా ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలన జరుపుతూ సత్వరమే పరిష్కరించాలని అదనపు కలెక్టర్ భుజంగరావు అధికారులను ఆదేశించారు.ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

న్యావనంది రూ.8 లక్షల అభివృద్ధి పనులకు సంబంధించిన ప్రొసీడింగ్స్ అందజేత

ఎమ్మెల్యే డా.భూపతి రెడ్డి చేతుల మీదుగా ప్రొసీడింగ్స్ స్వీకరణ

నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి మన దునియా:

గ్రామాల అభివృద్ధికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని అందులో భాగంగానే ప్రత్యేకంగా నిధులు కేటాయించడం జరుగుతుందని నిజామాబాద్ రూరల్ ఎమ్మెల్యే డా..భూపతి రెడ్డి పేర్కొన్నారు. సోమవారం సిరికొండ మండలం న్యావనంది గ్రామంలో వీడీసి భవనం, యువజన సంఘం భవన నిర్మాణానికి రూ. 8 లక్షల నిధులకు సంబంధించిన ప్రొసీడింగ్స్ పత్రాలను ఎమ్మెల్యే అందజేశారు.ఈ మేరకు సోమవారం ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో గ్రామాభివృద్ధి కమిటీ, యూత్ సభ్యులు ఎమ్మెల్యేను కలిసి శాలువతో సత్కరించారు. నిధులు కేటాయించడం పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ.. ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఉమ్మాజి నరేష్, గ్రామాభివృద్ధి నూతన కమిటీ సభ్యులు ముష్కిల్ నరేందర్, ముత్యన్నా, సాగర్, సిసింద్రీ, యువజన సంఘం నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోలీస్ స్టేషన్‌లో ద్వంద్వ ప్రమాణాలా..?

సామాన్యులకు ఒక న్యాయం..

అధికార పార్టీకి మరొక న్యాయమా అంటూ విమర్శలు

బాధితుడికి ఒక నియమం, నేతకు మరొకటా?

మరి నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి:

కామారెడ్డి రూరల్ సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ కార్యాలయం లో అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ నేత ఒకరు వీడియోలు తీసి సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసిన ఘటనపై సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. సామాన్య ప్రజలు ఫిర్యాదు కోసం స్టేషన్కు వస్తే ఫోన్లు బయట పెట్టాలని గద్దించే పోలీసులు, అధికార పార్టీ కార్యకర్తలు, నాయకులు రీల్స్ చేస్తున్నప్పుడు ఎలా అనుమతిస్తారని పలువురు ప్రశ్నిస్తున్నారు.

బాధితుడికి ఒక నియమం, నేతకు మరొకటా?

ఫిర్యాదు కోసం వచ్చే సామాన్యుడు కన్నీళ్లతో స్టేషన్ మెట్లెక్కితే "ఫోన్ బయట పెట్టిరా" అంటూ గద్దించే తీరు కనిపిస్తోందని, కానీ అదే స్టేషన్లో అధికార పార్టీ నేతలు వీడియోలు తీసి, రీల్స్ చేస్తుంటే పోలీసులు పట్టించుకోవడం లేదనే ఆరోపణలు వ్యక్తమవున్నాయి. "పేద ప్రజలకు ఒక న్యాయం, అధికారం ఉందని విర్రవీగే కార్యకర్తలకు, నాయకులకు మరొక న్యాయమా?" అంటూ స్థానికులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. పోలీస్ స్టేషన్ అనేది ప్రభుత్వ కార్యాలయం కాబట్టి అందరికీ ఒకే రకమైన నిబంధనలు ఉండాలని వారు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.వీడియోలపై సోషల్ మీడియాలో చర్చ పాల్వంచ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన ఓ నేత పోలీస్ స్టేషన్ లోపల వీడియోలు తీసి వాటిని సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేయడంపై నెటిజన్లు కూడా స్పందిస్తున్నారు.

నిబంధనలు అందరికీ సమానంగా ఉండాలని, లేదంటే పోలీసులపై ప్రజలకు విశ్వాసం సన్నగిల్లుతుందని అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ అంశంపై పోలీస్ ఉన్నతాధికారులు స్పందించి, పోలీస్ స్టేషన్లలో అమలయ్యే నిబంధనలపై స్పష్టత ఇవ్వాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

ఉద్యమకారుల హామీలు నెరవేర్చాలి

డిమాండ్లను సత్వరమే పరిష్కరించాలి,మౌటం సంపత్

ఉద్యమకారులందరికీ తగిన గుర్తింపు ఇవ్వాలి

మన దునియా కమలాపూర్

తెలంగాణ ఉద్యమంలో కీలక పాత్ర పోషించిన ఉద్యమకారుల సమస్యలను ప్రభుత్వం వెంటనే పరిష్కరించాలని ఉద్యమకారుల మండల అధ్యక్షుడు మౌటం సంపత్ డిమాండ్ చేశారు. కమలాపూర్ మండల కేంద్రంలో నిర్వహించిన ఉద్యమకారుల కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఉద్యమ సమయంలో పాల్గొన్న ప్రతి ఉద్యమకారుడిని గుర్తించి, వారికి ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయాలని కోరారు. అర్హులైన ఉద్యమకారులకు సంక్షేమ పథకాలు, ఇతర ప్రయోజనాలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఉద్యమకారుల సమస్యల

పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం తక్షణమే చర్యలు చేపట్టాలని ఆయన కోరారు. కార్యక్రమంలో ఉద్యమకారులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

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

షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

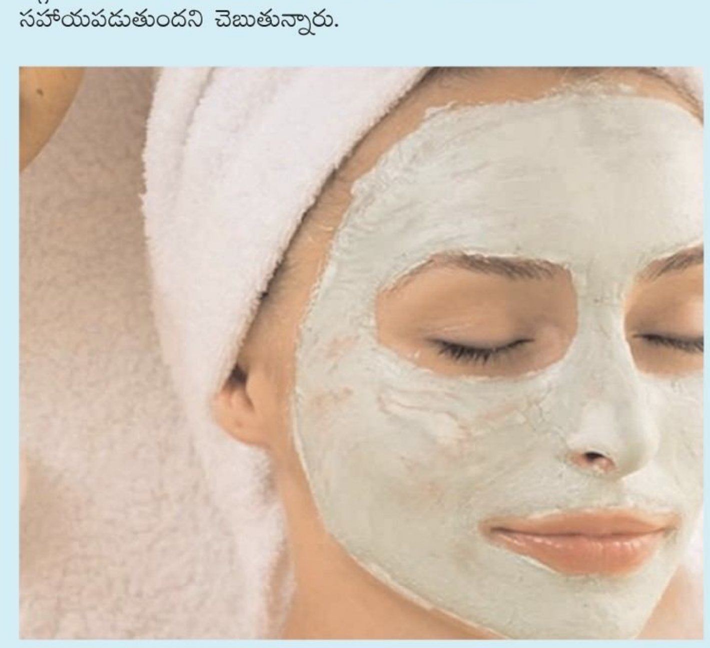
కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విషపూరిత అంశాలు చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనిషి ఎదుర్కొంటున్న అనేక వ్యాధులకు కారణం. మొదట్లో, చెడుకు బానిసలుగా ఉన్నవారు మాత్రమే అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అయితే ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారంలో కాస్త మార్పు వచ్చినా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక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

ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!

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

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

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

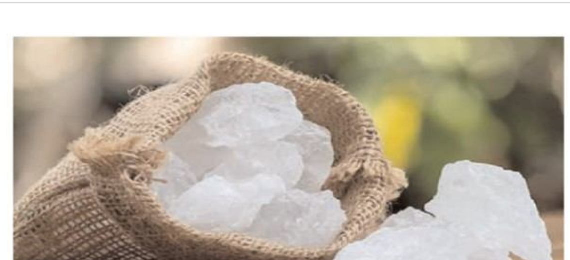
నిరంతరం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చునే వృత్తి నిపుణులు పని చేయడం సహజం. రోజులో ఎక్కువ భాగం పనికి కేటాయించడం అనేది కొంత మందిలో ఏదో ఒక అవసరం , ఆధునిక జీవనశైలి వలె దీనిని నివారించలేము అనేది కూడా వాస్తవం. చాలా మంది పని నిపుణులు పనిలో ఎక్కువ గంటలు గడపడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల వేళ్లు, మణికట్టు, మోచేతులు , చేతుల్లో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

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 హెూం 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 అల్లాక్, కెముక్, క్యూ, కీకండ్, కుముల్, పక్రమూల, పుష్కరమూల 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 చాలరకు పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రొటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్బోలిక్ యాసిడ్, టెర్పినాయిడ్లు 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 తోడ్పడుతాయి. 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. 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.

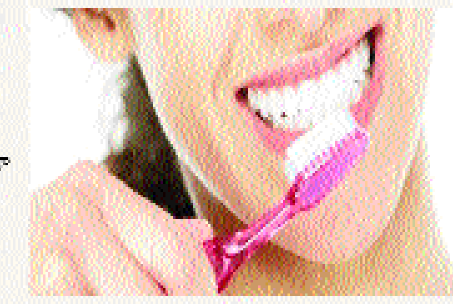
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

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 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 డిగ్రీల 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 కదిలించడానికి 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 ..

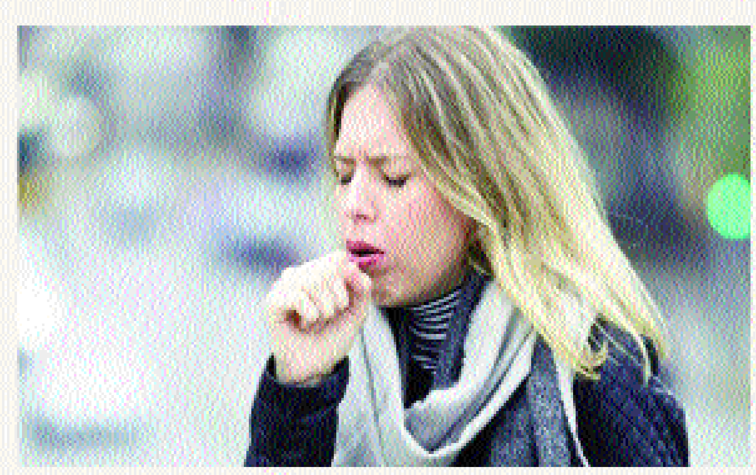
శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణనాథుడు జ్ఞానానికి అధిపతి. 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 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 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 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 శిగలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడి గజరూపాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలప 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 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 అక్షతలు సమర్పించవచ్చు. దుర్వాన లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్పు. వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో ఆనందం, శాంతి లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

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 పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు రోజుల తరబడి ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా తరచూ బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో వాటా 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, శ్వాసకోశ మరియు ప్రత్యక్ష సంబంధాలు 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 నిక్షేపాలు ఏర్పడడానికి 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 పెరిగే 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 హెూమ్ 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 వెచ్చని 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, లెరోస్టైన్, నిమ్మ,తేనెలోని 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 , యాంటీమైక్రోబియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి , గొంతు చికాకును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందట.

సరికొత్త ఓపెనర్స్‌తో బరిలోకి టీమిండియా..?

భారత క్రికెట్ వర్గాల్లో పదిహేనేళ్ల కుర్రాడు వైభవ్ సూర్యవంశీ పేరు ఇప్పుడు మారుమోగుతోంది. జింబాబ్వే టూర్‌లో అదరగొట్టిన ఈ టీనేజ్ సెన్సేషన్‌ను 2027 వన్డే వరల్డ్ కప్‌లో రోహిత్ శర్మతో కలిసి ఓపెనర్‌గా బరిలోకి దించాలని మాజీ దిగ్గజం ఫరూఖ్ ఇంజనీర్ సంచలన సూచన చేశారు. చీఫ్ సెలెక్టర్ అజిత్ అగార్కర్ వెంటనే ఈ నిర్ణయం తీసుకోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేయడం ఆసక్తికరంగా మారింది.వన్డే ప్రపంచకప్ 2027 టార్గెట్‌గా టీమిండియా సన్నాహాలు మొదలుపెట్టాల్సిన సమయం వచ్చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో ఫరూఖ్ ఇంజనీర్ చేసిన వ్యాఖ్యలు జాతీయ మీడియాలో హాట్ టాపిక్‌గా మారాయి. ప్రస్తుతం భారత వన్డే జట్టులో రోహిత్ శర్మ, శుభ్‌మన్ గిల్ ఓపెనర్లుగా ఇన్నింగ్స్ ఆరంభిస్తున్నారు. అయితే భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ వ్యూహాన్ని మార్చాలని ఆయన సూచించారు. గిల్ అద్భుతమైన ఫామ్‌లో ఉన్న మాట వాస్తవమే అయినా.. అతడిని నాలుగో స్థానంలో ఆడిస్తే జట్టుకు మరింత మేలు జరుగుతుందన్నది ఫరూఖ్ అభిప్రాయం. గిల్ గాల్లోకి లేపి భారీ షాట్లు ఆడే రకం కాదు.. అతడో పక్కా క్లాస్ ప్లేయర్ కాబట్టి అతనికి మిడిలార్డర్ బాధ్యతలు అప్పగించాలన్నారు.అదే జరిగితే కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మతో కలిసి వైభవ్ ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించే అవకాశం ఉంటుంది. మైదానంలో ఈ లెఫ్ట్-రైట్ కాంబినేషన్ అద్భుతంగా వర్కవుట్ అవుతుందని ఆయన విశ్లేషించారు. వైభవ్ లాంటి దూకుడున్న ఆటగాడు పవర్‌ప్లేలో ఫీల్డింగ్ గ్యాప్స్ సునాయాసంగా కనుక్కొని బౌండరీలు బాదగలడు. అతడు ఆరంభంలోనే వేగంగా పరుగులు రాబడితే.. మిగతా బ్యాటర్లు కుదురుకుని భారీ లక్ష్యాలను నిర్దేశించడానికి పుష్కలంగా సమయం దొరుకుతుంది.ఫరూఖ్ సూచించిన కొత్త బ్యాటింగ్ లైనప్ ప్రకారం.. రోహిత్, సూర్యవంశీ ఓపెనింగ్ చేస్తే.. పరుగుల యంత్రం విరాట్ కోహ్లీ తనకిష్టమైన మూడో స్థానంలోనే వస్తాడు. ఆ తర్వాత నాలుగో నంబర్‌లో శుభ్‌మన్ గిల్ వస్తే టీమిండియా బ్యాటింగ్ ఆర్డర్ అత్యంత పటిష్టంగా మారుతుంది. పటిష్టమైన బేస్ ఏర్పడ్డాక మిడిలార్డర్‌లో గిల్ లాంటి సాంకేతిక నైపుణ్యం ఉన్న బ్యాటర్ ఉంటే జట్టుకు తిరుగుండదని ఫరూఖ్ అంచనా వేస్తున్నారు.ఇటీవలే జింబాబ్వేతో ముగిసిన మూడు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌లో వైభవ్ ఏ స్థాయిలో చెలరేగాడో అందరం చూశాం. రెండు అద్భుతమైన హాఫ్ సెంచరీలు సాధించి మొత్తం 151 పరుగులు ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. ప్లేయర్ ఆఫ్ ది సిరీస్ అవార్డు సైతం సొంతం చేసుకుని సెలెక్టర్ల దృష్టిని బలంగా ఆకర్షించాడు. ఇలాంటి అద్భుతమైన ఫామ్‌లో ఉన్న కుర్రాడిని వెంటనే వన్డే జట్టులోకి తీసుకోవడానికి ఇదే సరైన తరుణమని మాజీ వికెట్ కీపర్ గట్టిగా చెబుతున్నారు. అతడి వయసు కేవలం 15 ఏళ్లే అయినా.. జాతీయ జట్టు తరఫున మ్యాచ్‌లు గెలిపించేంత ఆత్మవిశ్వాసం ఆ కుర్రాడిలో పుష్కలంగా ఉందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. వన్డేలు, టీ20ల మధ్య పెద్దగా తేడా చూడాల్సిన అవసరం లేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు.వైభవ్ సూర్యవంశీ ఆటతీరుపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేస్తూ.. అతడిని క్రికెట్ దిగ్గజం వివ్ రిచర్డ్స్‌తో పోల్చారు. రిచర్డ్స్ ఏ ఫార్మాట్లో ఆడినా బౌలర్లపై విరుచుకుపడేవాడు.. అచ్చం అలాగే వైభవ్ కూడా ఒక జీనియస్ అని కొనియాడారు. షార్ట్ పిచ్ బంతులు పడితే వాటిని కచ్చితంగా సిక్సర్లుగా మలిచే సత్తా ఈ కుర్రాడి సొంతం. అయితే అతడికి అతిగా కోచింగ్ ఇచ్చి సహజ సిద్ధమైన శైలిని నాశనం చేయొద్దని బీసీసీఐకి సూచించారు. పుస్తకాల్లో ఉన్నట్లు కాకుండా తనదైన శైలిలో ఆడే ఈ కుర్రాడికి పదే పదే సలహాలు ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. తప్పుల నుంచి పాఠాలు నేర్చుకుంటూ తనను తాను మెరుగుపరుచుకునే లక్షణం అతడిలో ఉందని ప్రశంసించారు.

రాజా ముత్తుపాండికి రజతం

కామన్వెల్త్ గేమ్స్-2026లో భారత వెయిట్‌లిఫ్టర్లు తమ సత్తా చాటుతున్నారు. ఆదివారం జరిగిన పురుషుల 65 కేజీల విభాగంలో భారత వెయిట్‌లిఫ్టర్ రాజా ముత్తుపాండి రజత పతకం సాధించాడు. స్నాచ్, క్లీన్ అండ్ జర్క్ విభాగాల్లో కలిపి 286 కేజీలు ఎత్తి రెండో స్థానంలో నిలిచాడు. దీంతో గ్లాస్గోలో భారత్‌కు ఆ రోజే వెయిట్‌లిఫ్టింగ్‌లో మూడో పతకం లభించింది. తమిళనాడుకు చెందిన 26 ఏళ్ల రాజా ముత్తుపాండి స్నాచ్‌లో 126 కేజీలు, క్లీన్ అండ్ జర్క్‌లో 160 కేజీలు విజయవంతంగా ఎత్తాడు. రెండు విభాగాల్లో కలిపి 286 కేజీల మొత్తం బరువుతో రజత పతకాన్ని ఖాయం చేసుకున్నాడు. విభాగంలో మలేషియాకు చెందిన అజ్నిల్ బిన్ బిడిన్ మహ్మద్ మొత్తం 299 కేజీలు ఎత్తి కామన్వెల్త్ గేమ్స్ రికార్డుతో స్వర్ణ పతకాన్ని కైవసం చేసుకున్నాడు. వరుసగా మూడోసారి కామన్వెల్త్ గేమ్స్ స్వర్ణాన్ని గెలుచుకున్న ఘనత కూడా అతని ఖాతాలో చేరింది. రాజా ముత్తుపాండి విజయానికి వెనక సుదీర్ఘ పోరాటం ఉంది. 2019లో మోచేతి లిగమెంట్‌కు తీవ్రమైన గాయం కావడంతో అతని కెరీర్ సంక్షోభంలో పడింది. అనంతరం కరోనా మహమ్మారి కారణంగా పునరావాస ప్రక్రియ కూడా దెబ్బతింది. అంతేకాకుండా కొత్త బరువు విభాగాలకు మార్పు, భారత స్టార్ వెయిట్‌లిఫ్టర్ జెరెమీ లాల్?రిన్నుంగా ఎదుగుదలతో 2022 బర్మింగ్‌హామ్ కామన్వెల్త్ గేమ్స్‌కు ఎంపిక కాలేకపోయాడు. అయితే 65 కేజీల విభాగం ప్రవేశపెట్టిన తర్వాత మళ్లీ జాతీయ జట్టులో చోటు సంపాదించాడు. 2025 ప్రపంచ వెయిట్‌లిఫ్టింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో వ్యక్తిగత అత్యుత్తమ ప్రదర్శనగా 299 కేజీలు ఎత్తి తొమ్మిదో స్థానంలో నిలవడం అతనికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచింది. ఇప్పుడు అదే జోరును కొనసాగిస్తూ కామన్వెల్త్ గేమ్స్‌లో రజత పతకాన్ని గెలుచుకున్నాడు. ఈ విజయాన్ని తల్లిదండ్రులు, కోచ్ విజయ్ శర్మకు అంకితం చేస్తానని రాజా ముత్తుపాండి తెలిపాడు. అయితే స్వర్ణ పతకాన్ని అందుకోలేకపోవడం తనకు నిరాశ కలిగించిందని తెలిపాడు. కోచ్? తనపై పూర్తి విశ్వాసం ఉంచారని, కానీ ఆశించిన స్థాయిలో ప్రదర్శన ఇవ్వలేకపోయానని అన్నాడు. అయితే ఈ పోటీ నుంచి నేర్చుకున్న పాఠాలతో మరింత కష్టపడి శిక్షణ తీసుకుని భవిష్యత్తులో స్వర్ణం సాధించేందుకు కృషి చేస్తానని స్పష్టం చేశాడు. ఆదివారం భారత పతకాల ఖాతాలో చేరిన మూడు పతకాలు కూడా వెయిట్‌లిఫ్టింగ్ నుంచే రావడం విశేషం. అంతకుముందు మహిళల 48 కేజీల విభాగంలో ఒలింపిక్ రజత పతక విజేత మీరాబాయి చాను వరుసగా మూడోసారి కామన్వెల్త్ గేమ్స్ స్వర్ణ పతకాన్ని గెలుచుకుంది. అలాగే పురుషుల 60 కేజీల విభాగంలో చనాంబం రిషికాంతా సింగ్ రజత పతకం సాధించి భారత్‌కు మరో విజయాన్ని అందించాడు. దీంతో వెయిట్‌లిఫ్టింగ్ మరోసారి భారత పతకాల వేటలో కీలక పాత్ర పోషించింది.మరోవైపు బాక్సింగ్‌లో భారత్‌కు తొలి నిరాశ ఎదురైంది. పురుషుల విభాగంలో పోటీపడిన ఆదిత్య ప్రతాప్ యాదవ్ ప్రీక్వార్టర్ ఫైనల్లో ఉగాండాకు చెందిన నుహు బట్టే చేతిలో 3-2 తేడాతో ఓడిపోయాడు. దీంతో గ్లాస్గో కామన్వెల్త్ గేమ్స్‌లో భారత బాక్సింగ్ జట్టుకు తొలి ఓటమి నమోదైంది.

వెయిట్ లిఫ్టర్ జ్ఞానేశ్వరి యాదవ్‌కు రజతం

కామన్వెల్త్ గేమ్స్‌లో భారత్ ఖాతాలో ఐదో పతకం చేసింది. వెయిట్?లిఫ్టర్ జ్ఞానేశ్వరి యాదవ్? సిల్వర్ మెడల్ సాధించింది. సోమవారం జరిగిన మహిళల 53 కేజీల విభాగం వెయిట్?లిఫ్టింగ్?లో రెండో స్థానంలో నిలిచిన జ్ఞానేశ్వరికి రజతం దక్కింది. ఈ పోటీలో తొలి స్థానంలో నిలిచిన ఒనోమి ఒమోలోల (నైజీరియా) గోల్డ్ ముద్దాడగా, రెబెక (కెనడా)కు కాంస్యం దక్కింది. ఈ పోటీలో జ్ఞానేశ్వరీ అద్భుత పోరాట పటిమ కనబర్చింది. అయితే కేవలం 7 పాయింట్ల తేడాతో ఆమె స్వర్ణం మిస్ అయ్యింది. స్నాచ్?లో తొలి రెండు ప్రయత్నాల్లో 82, 85 కేజీల బరువు ఎత్తిని యాదవ్ మూడో ప్రయత్నంలో సక్సెస్?ఫుల్?గా 88 కేజీలు ఎత్తింది. ఇక క్లీన్ అండ్ జెర్క్?లో తొలి రెండుసార్లు 103, 105 కేజీలు ఎత్తగా, చివరి ప్రయత్నంలో 111 కేజీలు బరువుతో సత్తా చాటింది. దీంతో మొత్తం 199 కేజీలతో జ్ఞానేశ్వరి రెండో స్థానంలో నిలిచింది. ఇదే పోటీలో నైజీరియా వెయిట్ లిఫ్టర్ ఒనమి ఒనోమోల స్నాచ్?లో ఏకంగా 93 కేజీలు ఎత్తింది. ఇక ఇక క్లీన్ అండ్ జెర్క్?లోనూ సత్తా చాటుతూ 113 కేజీలు ఎత్తింది. మొత్తం స్కోర్ 206 కేజీలు నమోదు చేసిన ఒనోమోల గోల్డ్ మెడల్ పట్టేసింది.

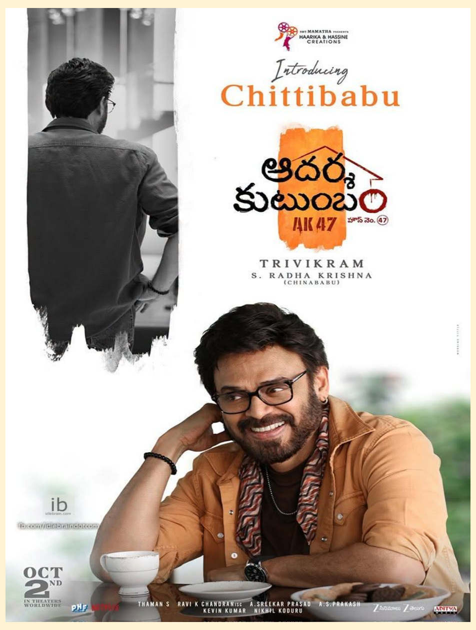
ఆకట్టుకోలేకపోయిన బాబర్ ఆజం

వెస్టిండీస్‌తో జరుగుతున్న తొలి టెస్టు రెండో రోజు ఆట ముగిసేసరికి పాకిస్థాన్ 3 వికెట్ల నష్టానికి 199 పరుగులు చేసింది. కెప్టెన్సీ బాధ్యతలు చేపట్టిన బాబర్ ఆజం 23 పరుగులకు ఔటవ్వగా.. షాన్ మసూద్ 88 పరుగులతో నాటౌట్‌గా నిలిచాడు. దాదాపు మూడేళ్ల విరామం అనంతరం టెస్ట్ క్రికెట్లో పాక్ కెప్టెన్‌గా తిరిగొచ్చిన బాబర్ ఆజం.. బ్యాటింగ్‌లో అంతగా ఆకట్టుకోలేకపోయాడు. వెస్టిండీస్‌తో జరిగిన తొలి టెస్టు రెండో రోజు ఆటలో బాబర్ ఆజం కేవలం 23 పరుగులకే ఔటయ్యాడు. రెండో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి పాకిస్థాన్ తమ తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 48 ఓవర్లలో 3 వికెట్ల నష్టానికి 199 పరుగులు చేసి.. ఆతిథ్య జట్టు కంటే ఇంకా 112 పరుగుల వెనుకబడి ఉంది.జులై 2023 తర్వాత తొలిసారిగా టెస్ట్ కెప్టెన్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టిన బాబర్ ఆజం క్రీజులో మంచి ఫామ్ లో కనిపించాడు. బాబర్ ఆజం తన 38 బంతుల ఇన్నింగ్స్‌లో 3 ఫోర్లు కొట్టాడు. కానీ వెస్టిండీస్ పేసర్ జేడెన్ సీల్స్ బౌలింగ్‌లో వికెట్ కీపర్‌కు క్యాచ్ ఇచ్చి ఔటయ్యాడు. బాబర్ ఆజం తన చివరి టెస్ట్ సెంచరీని దాదాపు నాలుగేళ్ల క్రితం కరాచీలో న్యూజిలాండ్‌పై సాధించాడు. బాబర్ ఆజం ఇప్పటివరకు 63 టెస్ట్ మ్యాచ్‌లలో 42.49 సగటుతో 4504 పరుగులు సాధించాడు, ఇందులో తొమ్మిది సెంచరీలు, 31 హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. కెమర్ రోచ్ బౌలింగ్‌లో ఓపెనర్ అజాన్ ఒవైస్ డకౌట్ అవ్వడంతో పాకిస్థాన్‌కు పేలవమైన ఆరంభం లభించింది. ఆ తర్వాత మాజీ కెప్టెన్ షాన్ మసూద్, ఇమామ్-ఉల్-హక్(63) రెండో వికెట్‌కు అద్భుతమైన 155 పరుగుల భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పారు. షాన్ మసూద్ 137 బంతుల్లో 11 ఫోర్లతో 88 పరుగులు చేసి నాటౌట్‌గా నిలవగా.. అప్పుడే క్రీజులోకి వచ్చిన ఆల్‌రౌండర్ సల్మాన్ అఘా ఇంకా తన ఖాతా తెరవలేదు. అంతకుముందు వెస్టిండీస్ తొలి ఇన్నింగ్స్ 311 పరుగుల వద్ద ముగిసింది. వికెట్ కీపర్ షాయ్ హోప్ (92 పరుగులు), కావెమ్ హాడ్జ్ (84 పరుగులు) జట్టును బలమైన స్కోరుకు చేర్చారు. పాకిస్థాన్ తరఫున ఫాస్ట్ బౌలర్ మహమ్మద్ అలీ అద్భుతంగా బౌలింగ్ చేసి 50 పరుగులకు 4 వికెట్లు తీయగా.. మహమ్మద్ అబ్బాస్ 63 పరుగులకు 3 వికెట్లు పడగొట్టాడు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

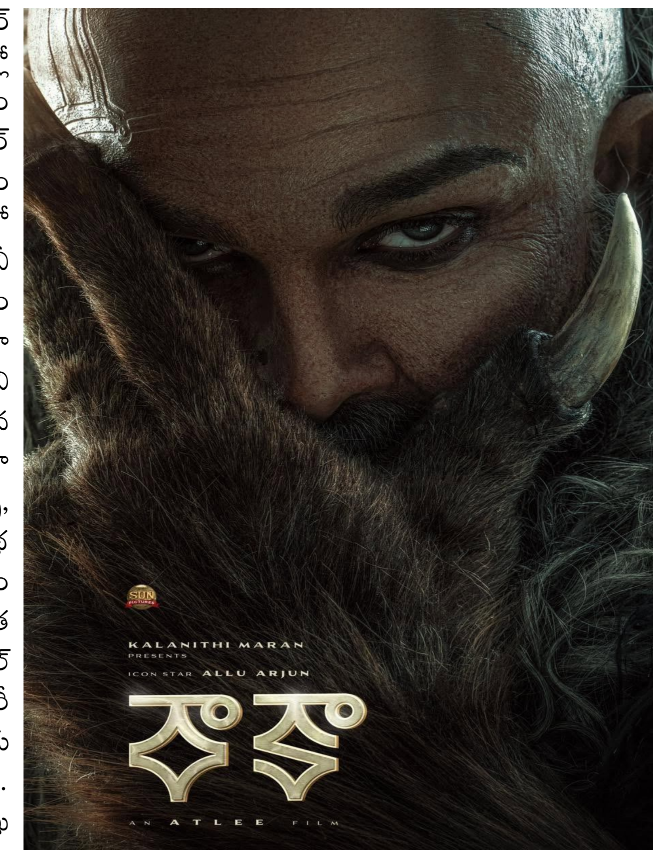
ఆదర్శకుటుంబంలో చిట్టిబాబు గ్లింప్స్ విడుదల

టాలీవుడ్ యాక్టర్ వెంకటేశ్, స్టార్ డైరెక్టర్ త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ కాంబోలో వస్తున్నచిత్రం 'ఆదర్శ కుటుంబం' వెంకీ 77వ చిత్రంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ ఫ్యామిలీ ఎంటర్‌టైనర్‌ను గాంధీ జయంతి సందర్భంగా, అక్టోబర్ 2వ తేదీన ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్‌గా విడుదల చేస్తున్నట్టు ప్రకటించారని తెలిసిందే. ప్రతి కుటుంబం గుర్తుపెట్టుకోవాల్సిన తేదీ.. అక్టోబర్ 2న ఆదర్శ కుటుంబం తలుపులు తెరుచుకోబోతున్నాయి..అంటూ మేకర్స్ హైప్ పెంచేస్తున్నారు. తాజాగా ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా వెంకీ పోషిస్తున్న చిట్టిబాబు పాత్ర గ్లింప్స్‌ను షేర్ చేశారు. కిచెన్‌లో ఏసీనా.. నాన్న నువ్వు వంట చేసేటప్పుడు హ్యాపీగా ఏసీ వేసుకుని చేసుకోవచ్చు. అవును నేను మ్యాన్ ఆఫ్ ది హౌస్. వాషింగ్ మెషిన్ కూడా ఉంది.. నీకు పని బాగా తగ్గిపోయినట్టేనని శ్రీనిధి శెట్టి అంటున్న డైలాగ్స్‌తో షురూ అయింది గ్లింప్స్. చిట్టిగారు అని రఘుబాబు అంటుంటే అస్తమానం తలతిప్పకండి బుజ్జిగారు మెడ పట్టేస్తుంది.. నాకు ఎవరేం పని చేసినా నచ్చదు. అందుకే అన్నీ నేనే చూసుకుంటానంటున్నాడు వెంకీ.. ఆదర్శ కుటుంబం అంటూ నారా రోహిత్ డైలాగ్స్‌తో ఎండ్ అయింది గ్లింప్స్. మొత్తానికి చిట్టిబాబుగా వెంకీ అండ్ ఫ్యామిలీ పక్కా వినోదాన్నిఅందించబోతుందని తాజా గ్లింప్స్ చెప్పకనే చెబుతోంది. ఈ చిత్రంలో కేజీఎఫ్ ఫేమ్ శ్రీనిధి శెట్టి హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది. హారిక అండ్ హాసిని క్రియేషన్స్ బ్యానర్‌పై సూర్యదేవర రాధాకృష్ణ (చినబాబు), వంశీ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ మూవీకి స్టార్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ థమన్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. వెంకటేష్, త్రివిక్రమ్ కాంబోలో వస్తున్న మొదటి ఫుల్ లెంగ్త్ సినిమా కావడంతో అంచనాలు భారీగానే నెలకొన్నాయి.



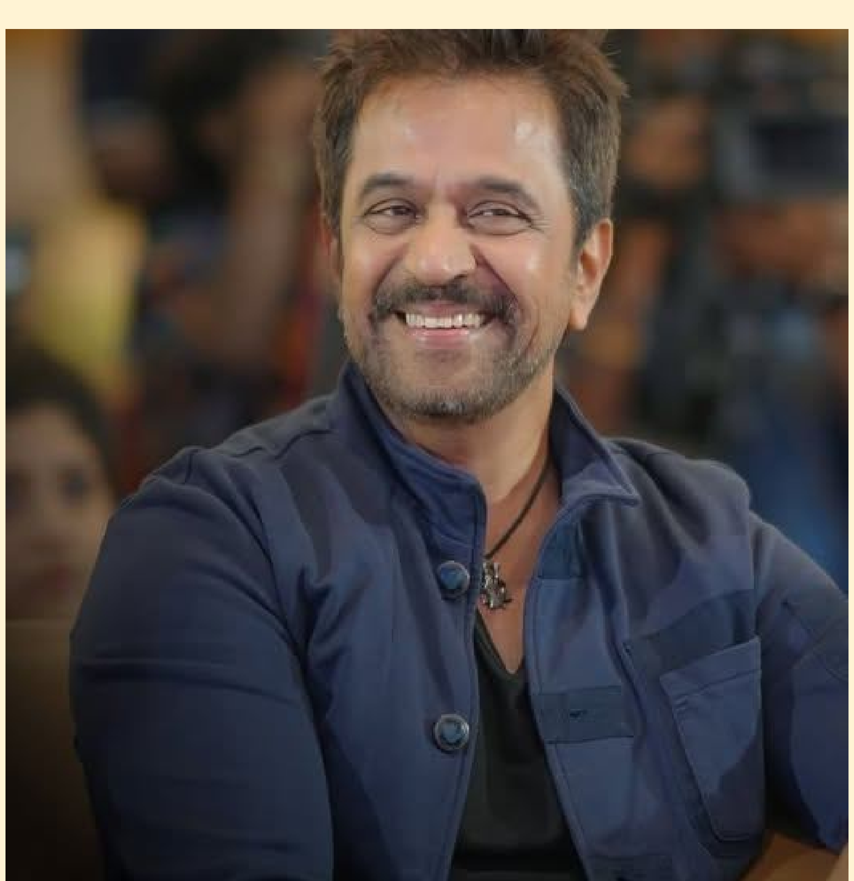
త్వరలోనే రాకా షూటింగ్‌లోకి అల్లు అర్జున్

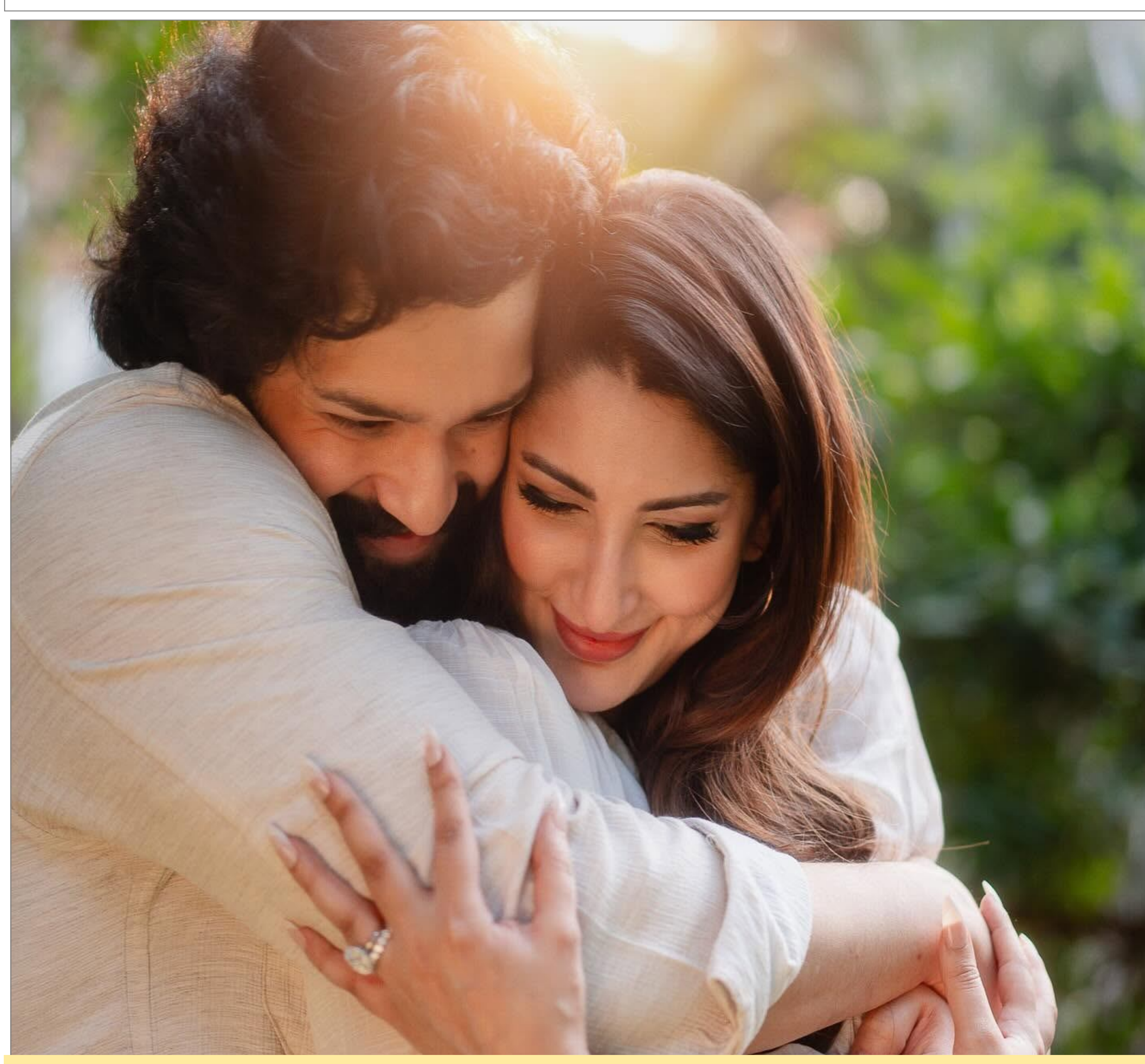
ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్,స్టార్ డైరెక్టర్ అట్లీ కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కుతున్న ప్రతిష్ఠాత్మక పాన్-ఇండియా చిత్రం రాకా పై అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. కొత్త షూటింగ్ షెడ్యూల్‌కు సంబంధించిన ఆసక్తికరమైన వార్త సినీ వర్గాల్లో చక్కర్లు కొడుతోంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం, చిత్రబృందం త్వరలో ప్రారంభం కానున్న కొత్త షెడ్యూల్‌లో అల్లు అర్జున్ ఇంట్రడక్షన్ సీన్ చిత్రీకరించనుంది. ఈ సీన్‌ను సినిమాకే హైలైట్‌గా నిలిచేలా అత్యంత భారీ స్థాయిలో ఎ÷-లాన్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది.ఈ ఎపిసోడ్ కోసం ప్రత్యేకంగా భారీ సెట్‌ను నిర్మించినట్లు సమాచారం. అట్లీ మార్క్ స్టైలిష్ విజువల్స్, హై వోల్టేజ్ యాక్షన్‌తో బన్నీ ఎంట్రీ ప్రేక్షకులకు గూస్‌బంప్స్ ఇచ్చేలా ఉండబోతుందనే టాక్ వినిపిస్తోంది. ఈ చిత్రంలో అల్లు అర్జున్ ఇప్పటివరకు కనిపించని వైల్డ్ అండ్ రగ్గడ్ లుక్లో కనిపించనున్నారని ఇండస్ట్రీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇంట్రడక్షన్ సీన్‌లో ఆయన మేకోవర్, బాడీ లాంగ్వేజ్, యాక్షన్ స్టైల్ అభిమానులను ఆశ్చర్యపరిచేలా ఉంటాయని సమాచారం. 'పుష్ప' తర్వాత మరోసారి పూర్తిగా భిన్నమైన పాత్రలో బన్నీ కనిపించనున్న నేపథ్యంలో ఈ సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. 'రాకా'లో హీరోయిన్‌గా బాలీవుడ్ స్టార్ దీపికా పదుకొణె నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఆమెతో పాటు మృణాల్ ఠాకూర్, జాన్వీ కపూర్ కూడా కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారని ప్రచారం జరుగుతోంది. ముగ్గురు స్టార్ హీరోయిన్లు ఒకే సినిమాలో భాగం కావడం ఈ ప్రాజెక్ట్‌కు మరో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా మారింది. సినీ వర్గాల్లో వినిపిస్తున్న సమాచారం ప్రకారం, 'రాకా' కథ మాఫియా ప్రపంచం చుట్టూ తిరుగుతుందని తెలుస్తోంది. ఓ శక్తివంతమైన డాన్ జీవితాన్ని కేంద్రంగా చేసుకుని యాక్షన్, ఎమోషన్స్, థ్రిల్లింగ్ మలుపులతో కథ సాగనున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. అట్లీ తన గత చిత్రాల మాదిరిగానే కమర్షియల్ ఎలిమెంట్స్‌తో పాటు భారీ విజువల్ ట్రీట్‌ను అందించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారని సమాచారం. ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక చిత్రాన్ని ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ సన్ పిక్చర్స్ అత్యంత భారీ బ్జడెట్‌తో నిర్మిస్తోంది.



పొలిమేర-3 లో అర్జున్

టాలీవుడ్‌లో హారర్, మిస్టరీ థ్రిల్లర్ జానర్‌లో ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న 'పొలిమేర' ఫ్రాంచైజీ ఇప్పుడు మూడో భాగంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. మొదటి భాగం ఓటీటీలో సంచలన విజయాన్ని నమోదు చేయగా, రెండో భాగం థియేటర్లలో భారీ వసూళ్లు సాధించి ఈ ఫ్రాంచైజీని మరో స్థాయికి తీసుకెళ్లింది. ఇప్పుడు 'పొలిమేర 3' పై అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్న వేళ, చిత్రబృందం ప్రకటించిన తాజా అప్‌డేట్ సినిమాపై మరింత ఆసక్తిని పెంచుతోంది. మూడో భాగంలో సీనియర్ నటుడు, 'యాక్షన్ కింగ్' అర్జున్ సర్జా కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నట్లు చిత్రబృందం అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా విడుదల చేసిన ప్రత్యేక ప్రమోషనల్ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. అర్జున్ ఎంట్రీతో 'పొలిమేర 3' కథ మరింత విస్తృతంగా, భారీ స్థాయిలో ఉండబోతుందనే సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయని సినీ వర్గాలు అభిప్రాయపడుతున్నాయి. హారర్, మిస్టరీతో పాటు యాక్షన్ అంశాలు కూడా ఈసారి మరింత బలంగా ఉండనున్నాయనే చర్చ సాగుతోంది. దర్శకుడు అనిల్ విశ్వనాథ్ తెరకెక్కించిన 'మా ఊరి పొలిమేర' ఎలాంటి అంచనాలు లేకుండా నేరుగా ఓటీటీలో విడుదలై ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. గ్రామీణ నేపథ్యంలో మంత్రతంత్రాలు, చేతబడులు, మూఢనమ్మకాల చుట్టూ తిరిగే కథ ప్రేక్షకులకు కొత్త అనుభూతిని ఇచ్చింది. ఈ సినిమాతో హాస్యనటుడు సత్యం రాజేష్ పూర్తి స్థాయి హీరోగా, నటుడిగా ప్రశంసలు అందుకున్నారు. ఆయన నటన, కథలోని ట్విస్టులు, థ్రిల్లింగ్ అంశాలు సినిమాను ప్రత్యేకంగా నిలబెట్టాయి. మొదటి భాగం విజయంతో ఉత్సాహంగా రెండో భాగాన్ని థియేటర్ల కోసం భారీ స్థాయిలో రూపొందించారు. 'పొలిమేర 2' విడుదల తర్వాత ప్రేక్షకుల నుంచి అద్భుత స్పందన లభించింది. మిస్టరీ, హారర్, భావోద్వేగాల మేళవింపుతో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి వసూళ్లు సాధించి నిర్మాతలకు లాభాలను తెచ్చిపెట్టింది.ఇప్పుడు మూడో భాగం గత రెండు చిత్రాల కంటే మరింత భారీ స్థాయిలో రూపొందుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇటీవల విడుదలైన 'బ్లాస్ట్' చిత్రంతో అర్జున్ సర్జా మరోసారి తన నటనతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నారు.





అఖిల్ వ్యక్తిగత జీవితంపై ట్రోలింగ్

జైన్ కులం, మతంపై విమర్శలు..పట్టించుకోని యువనటుడు

అక్కినేని హీరో అఖిల్ అక్కినేని తన వ్యక్తిగత జీవితంపై వచ్చిన ట్రోలింగ్‌కు తొలిసారి ఘాటుగా స్పందించారు. గతేడాది తన ప్రేయసి జైనబ్‌ని వివాహం చేసుకున్న తర్వాత సోషల్ మీడియాలో ఆమె వయసు, మతంపై వచ్చిన విమర్శలను తాము ఏమాత్రం పట్టించుకోలేదని స్పష్టం చేశారు. ప్రేమ, పరస్పర అవగాహన, ఒకరిపై ఒకరికి ఉన్న నమ్మకమే తమ బంధానికి అసలైన బలమని చెప్పారు. 'లెనిన్' సినిమాతో కెరీర్‌లోనే అతిపెద్ద విజయాన్ని అందుకున్న అఖిల్, ఓ తాజా పోడ్‌కాస్ట్ ఇంటర్వ్యూలో తన వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన పలు విషయాలను పంచుకున్నారు. పెళ్లి తర్వాత సోషల్ మీడియాలో వచ్చిన నెగెటివ్ కామెంట్స్ గురించి అడగగా.. అలాంటి విషయాలకు తాము అసలు ప్రాధాన్యం ఇవ్వలేదని తెలిపారు. కొన్ని రోజుల పాటు సోషల్ మీడియాలో వచ్చే కామెంట్స్ గురించి ఆలోచించాలా? లేక జీవితాంతం నాతో ఉండే వ్యక్తితో సంతోషంగా జీవించడం గురించి ఆలోచించాలా? నాకు రెండోది ముఖ్యమైంది. అందుకే ట్రోలింగ్‌ను ఎప్పుడూ సీరియస్‌గా తీసుకోలేదని అఖిల్ అన్నారు.పెళ్లికి ముందే తమ జీవితంలో ఇలాంటి విమర్శలు వస్తాయని జైనబ్‌కు చెప్పినట్లు అఖిల్ వెల్లడించారు.నేను నటుడిని. నా జీవితంలోకి వచ్చిన తర్వాత సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు తప్పవు. అందుకు సిద్ధంగా ఉండాలని నేను ముందుగానే చెప్పాను. ఆమె కూడా చాలా పరిణతితో అర్థం చేసుకుంది. వయసు, మతం గురించి వచ్చిన కామెంట్లను ఎంతో పాజిటివ్‌గా తీసుకుంది. అదే నాకు మరింత ధైర్యాన్ని ఇచ్చింది అని తెలిపారు.తన కెరీర్‌లో అత్యంత క్లిష్టమైన సమయంలో జైనబ్ తనకు అండగా నిలిచిందని అఖిల్ భావోద్వేగంగా చెప్పారు. ప్రేమలో కులం, మతం, వయసు కంటే పరస్పర అవగాహన, నమ్మకం ముఖ్యమని అఖిల్ అభిప్రాయపడ్డారు. పెళ్లికి ముందు ఒకరినొకరు పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవాలని యువతకు సూచించారు.

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