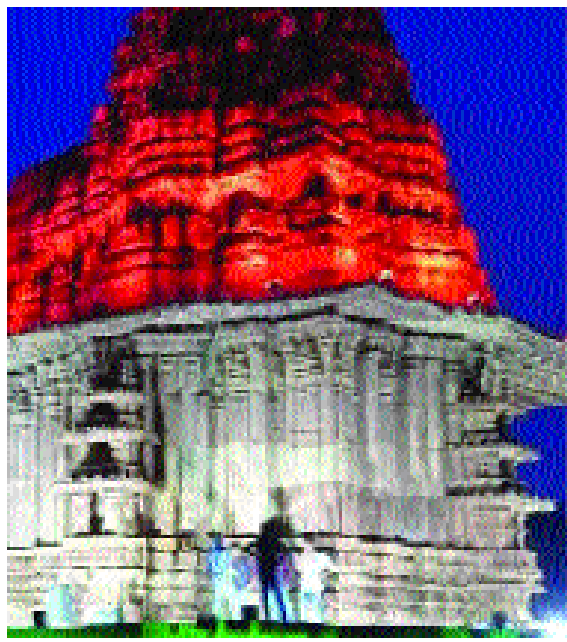
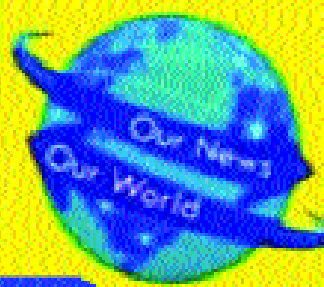




మన దునియా



RNI Number
TELTEL/2023/85680

మన బక్సరం - మన ప్రపంచం

రిపోర్టర్లు కావాలి

వెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాఖం వట్ట అవగాహన ఉంటే చాలు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంఘాలు స్పష్టమైనవి. **మన దునియా** మీకు వచ్చే వరకే... అన్ని భాషలు, మండలాల మతాలను సామెతలవల్లం వదిలిపో వినవోందుకు అవకాశం కల్పిస్తామి. రిపోర్టర్లు కావాలి.

ఇంకెందుకు అరెస్టు... 9490056011, 9603968335

వాట్సాప్లో మీ బయటదేవుడు ఉంటుంది.

సంపుటి : 3 | సంచిక : 338 | ఆగస్టు 6 గురువారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-



అర్జునపల్లి గ్రామపంచాయతీలో

ఇంటి పన్నులు

గోల్ మూల్..?



ఇంటి పన్నులు ఎస్ టి ఓలో ఎందుకు జమ చేయలేదు..?



పాలకవర్గం తీర్మానం లేకుండానే లక్షల్లో నిధుల డ్రా..?



పనులు చేయకుండానే బిల్లుల చెల్లింపులా..?



ఎంట్రి రశీదులతో బిల్లులు డ్రా చేసినట్టు ఆరోపణలు..!



ఉన్నతాధికారుల మౌనం వెనుక ఆంతర్యం ఏమిటి..?



కలెక్టర్ గారు.. జర దృష్టి పెట్టండి



మన దునియా, అర్జునపల్లి, నల్లబెల్లి, వరంగల్ జిల్లా, ఆగస్టు 05

అర్జునపల్లి గ్రామపంచాయతీలో ప్రజల నుంచి వసూలు చేసిన ఇంటి పన్నులు ప్రభుత్వ ఖజానా ఎస్ టి ఓలో జమ కాలేదనే ఆరోపణలు గ్రామంలో చర్చనీయాంశంగా

మారాయి. ప్రజల నుంచి వసూలు చేసిన పన్ను సొమ్ము ప్రభుత్వ ఖాతాలో ఎందుకు జమ కాలేదు? ఆ నిధులు ఎక్కడ ఉన్నాయి? అనే సందేహాలు గ్రామస్థులు లేవనెత్తుతున్నారు. ఈ అంశంపై సంబంధిత అధికారులు స్పష్టత ఇవ్వాలని వారు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

“బ్లాస్ట్ కాదు వేస్ట్”.. విజయ్ సర్కారు తొలి బడ్జెట్పై స్టాలిన్ స్పందన ఇదే!

టీవీకే ప్రభుత్వ తొలి బడ్జెట్పై విరుచుకుపడిన స్టాలిన్

ఇది ద్రవిడ మోదల్ బడ్జెట్కు రీమేక్ అని తీవ్ర విమర్శ

ఎన్నికల కీలక హామీలను విస్మరించారని ఆరోపణ

డీఎంకే పథకాలకే పేర్లు మార్చారని ఉదయనిధి స్టాలిన్ వ్యాఖ్య

అసెంబ్లీలో ప్రభుత్వాన్ని నిలదీస్తామన్న ప్రతిపక్ష డీఎంకే

తమిళనాడులో కొత్తగా కొలువదీరిన టీవీకే ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన తొలి బడ్జెట్పై డీఎంకే అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె. స్టాలిన్ తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఈ బడ్జెట్ పూర్తిగా నిరాశపరిచిందని, ఇందులో కొత్తదనం లేదని, దూరదృష్టితో కూడిన

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



నేటి నుంచి తమిళనాడు అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాలు

మన దునియా, హైదరాబాద్, ఆగస్టు 05

తమిళనాడు శాసన సభ బడ్జెట్ సమావేశాలు బుధవారం ఉదయం 10 గంటలకు ప్రారంభం కానున్నాయి. సీఎం జోసెఫ్ విజయ్ నేతృత్వంలోని తమిళగ వెట్రి కళగం ప్రభుత్వం తమ తొలి సాధారణ బడ్జెట్ 2026-27ను సభలో ప్రవేశపెట్టనుంది, తమిళ రాష్ట్రం



(మిగతా 2వ పేజీలో..)

నగర వాసులకు త్వరలో సైదాబాద్ స్ట్రీట్ బ్రిడ్జి: మంత్రి పొన్న ప్రభాకర్!

మన దునియా, హైదరాబాద్, ఆగస్టు 05

హైదరాబాద్ నగరం లో ట్రాఫిక్ సమస్య పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం చేపట్టిన కీలక మౌలిక వసతుల ప్రాజెక్టులలో భాగమైన సైదాబాద్ స్ట్రీట్ బ్రిడ్జి నిర్మాణ పనులు పూర్తయ్యా. యని రవాణా, హైదరాబాద్ ఇన్-ఛార్జ్ మంత్రి పొన్న ప్రభాకర్ వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మంత్రి అజారుద్దీన్తో కలిసి నూతనంగా రూపుదిద్దుకున్న సైదాబాద్ స్ట్రీట్ బ్రిడ్జిలో పాటు తుది దశకు చేరుకున్న మూసారాంబాగ్ బ్రిడ్జి పనులను బుధవారం ప్రత్యక్షంగా



పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక శాసనసభ్యులు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విదేశీ పర్యటనకు ఏసీబీ కోర్టు గ్రీన్ సిగ్నల్

ఓటుకు నోటు కేసులో ప్రధాన నిందితుడిగా ఉన్న రేవంత్

రూ.1 లక్ష పూచీకత్తుతో పాటు పలు షరతులు విధించిన ఏసీబీ కోర్టు

యాకే, అమెరికా, జర్మనీ, చైనా పర్యటనకు గ్రీన్ సిగ్నల్

సెప్టెంబర్ 18లోగా పాస్పోర్ట్ తిరిగి ఇవ్వాలని ఆదేశం

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి విదేశీ పర్యటనకు హైదరాబాద్లోని ఏసీబీ కేసుల ప్రత్యేక కోర్టు అనుమతి మంజూరు చేసింది. సంచలనం సృష్టించిన ఓటుకు నోటు కేసులో ప్రధాన నిందితుడిగా



నేటి నుంచి తమిళనాడు

అసింజ్ బడ్జెట్ సమావేశాలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఎదుర్కొంటున్న ఆర్థిక సవాళ్ల దృష్ట్యా, ఎన్నికల హామీలు మరియు అభివృద్ధి లక్ష్యాల మధ్య సమ తుల్యత పాటినస్తూ ఈ బడ్జెట్ను రూపొందించడం ప్రభుత్వానికి అత్యంత కీలకంగా మారింది. ఆర్థిక, ప్రణాళిక మరియు అభివృద్ధి శాఖ మంత్రి ఎన్. మేరీ విల్సన్ 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించిన వార్షిక బడ్జెట్ను సభలో ప్రవేశపెట్టనున్నారు. కొత్త ప్రభుత్వ విధానాలకు, ప్రాధాన్యతలకు ఈ బడ్జెట్ అద్దం పట్టనుంది. నిధుల కొరత కారణంగా ఇప్పటివరకు ప్రభుత్వం భారీ సంక్షేమ పథకాల ప్రకటనల విషయంలో ఆచితూచి వ్యవహరించింది. ఇప్పటికే ప్రకటించిన 'తైమామన్ తంగ మోదిరం' పథకం మినహా ఇతర ప్రధాన ప్రకటనలేవీ వెలువడలేదు. అయితే, ఈ బడ్జెట్ లో కొన్ని నూతన పథకాలు, పాలనా పరమైన సంస్కరణలు ఉండవచ్చని రాజకీయ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. ప్రజలపై అదనపు పన్నుల భారం మోపకుండా ఆదాయ వనరులను పెంచుకోవడం, వ్యయ నియంత్రణపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించినట్లు తెలుస్తోంది. మెరుగైన పాలనతో పాటు ప్రజా సేవలను మరింత వేగవంతం చేసేందుకు కీలక రంగాల్లో సంస్కరణలు తీసుకురావాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టిన అనంతరం శాసన సభ బిజినెస్ అడ్వైజరీ కమిటీ బీఏసీ సమావేశమై సభా కార్యకలాపాల షెడ్యూల్ను ఖరారు చేయనుంది. కాగా, గురువారం నాడు రాష్ట్ర తొలి వ్యవసాయ బడ్జెట్ను వ్యవసాయ మరియు రైతు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఆర్. వినోత్ సభలో ప్రవేశపెడతారు. ఈ సమావేశాలు 25 రోజులపాటు కొనసాగే అవకాశం ఉంది,

నగర వాసులకు త్వరలో సైదాబాద్

స్టీల్ బ్రిడ్జి: మంత్రి పొన్న ప్రభాకర్!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అహ్మద్ బిన్ అబ్దుల్లా బలాలా, కాలేరు వెంకటేష్, ప్రభుత్వ సలహాదారు వి. హనుమంతరావు, జీహెచ్ఎంసీ కమిషనర్ ఆర్పీ కర్ణావ్ తదితర ప్రజాప్రతినిధులు, ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. సుమారు రూ. 680 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించిన ఈ ఆధునిక స్టీల్ బ్రిడ్జి చంచల్గూడ జైలు ప్రాంగణం నుంచి ఓవైసీ ఆస్పత్రి వరకు, అలాగే మరోవైపు చంపాపేట వైపు సులభంగా వెళ్లాలా మెరుగైన కనెక్టివిటీని అందిస్తుంది. అతి త్వరలోనే ఈ వంతెనను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చేతుల మీదుగా ప్రారంభించి ప్రజలకు అంకితం చేయనున్నట్లు మంత్రి స్పష్టం చేశారు. ఈ ప్రాజెక్టు అందు బాటులోకి వస్తే సైదాబాద్, సంతోష్ నగర్, చంచల్గూడ, చంపాపేట తదితర ప్రాంతాల ప్రజలకు సుదీర్ఘకాలంగా వేధిస్తున్న ట్రాఫిక్ కష్టాల నుంచి ఉపశమనం లభించడమే కాకుండా ప్రయాణ సమయం గణనీయంగా తగ్గుతుంది.

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విదేశీ పర్యటనకు

ఏసీబీ కోర్టు గ్రీన్ సిగ్నల్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఉన్న రేవంత్ రెడ్డి, అధికారిక పర్యటన నిమిత్తం తన పాస్పోర్టును తిరిగి ఇవ్వాలని, విదేశాలకు వెళ్లేందుకు అనుమతించాలని కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. దీనిపై విచారణ జరిపిన న్యాయస్థానం, పలు షరతులతో ఆయన విదేశీ పర్యటనకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఆగస్టు 3న జారీ చేసిన ఈ ఉత్తర్వుల ప్రకారం, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆగస్టు 17 నుంచి సెప్టెంబర్ 10 వరకు యునైటెడ్ కింగ్డమ్ (యూకే), అమెరికా, జర్మనీ, చైనా దేశాల్లో పర్యటించవచ్చు. అయితే, ఈ పర్యటనకు న్యాయస్థానం కొన్ని షరతులు విధించింది. రూ. 1 లక్ష వ్యక్తిగత పూచీకత్తుతో పాటు ఒకరి హామీని సమర్పించాలని ఆదేశించింది. పర్యటన ప్రణాళిక, ఆయా దేశాల్లో బస చేసే వివరాలను కోర్టుకు అందించాలని స్పష్టం చేసింది. వీటితో పాటు కేంద్ర విదేశాంగ శాఖ నుంచి రాజకీయపరమైన అనుమతి పొందాలని, పర్యటన ముగించుకుని తిరిగి వచ్చాక 2026 సెప్టెంబర్ 18 లోగా తన పాస్పోర్టును తిరిగి కోర్టులో జమ చేయాలని ఆదేశాల్లో పేర్కొంది. 2015లో నమోదైన ఓటుకు నోటు కేసులో రేవంత్ రెడ్డి మొదటి నిందితుడిగా (ఎ1) ఉన్నారు. అప్పట్లో ఆయన టీడీపీ ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నప్పుడు, ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో టీడీపీ అభ్యర్థి వేం నరేందర్ రెడ్డికి అనుకూలంగా ఓటు వేయాలని నామినేటెడ్ ఎమ్మెల్యే ఎల్విస్ స్టీఫెన్సన్కు రూ. 50 లక్షలు లంచం ఇచ్చేందుకు ప్రయత్నించారనే ఆరోపణలపై 2015 మే 31న అవినీతి నిరోధక శాఖ (ఏసీబీ) అధికారులు ఆయన్ను అరెస్ట్ చేశారు. ఈ కేసులో దాదాపు నెల రోజుల పాటు జైలులో ఉన్న రేవంత్ రెడ్డికి హైకోర్టు బెయిల్ మంజూరు చేసింది. బెయిల్ షరతుల్లో భాగంగా ఆయన తన పాస్పోర్టును కోర్టుకు అప్పగించారు. విదేశాలకు వెళ్లాల్సి వస్తే ఏసీబీ కోర్టు అనుమతి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని అప్పట్లో హైకోర్టు ఆదేశించింది. ఈ కేసులో రేవంత్ రెడ్డి, ఇతరులపై ఏసీబీ అధికారులు అవినీతి నిరోధక చట్టం, నేరపూరిత కుట్ర (ఐపీసీ 120బీ) కింద ఛార్జిషీట్ దాఖలు చేశారు. తనపై ఉన్న ఈ కేసును కొట్టివేయాలని కోరుతూ రేవంత్ రెడ్డి దాఖలు చేసిన పిటిషన్ ప్రస్తుతం సుప్రీంకోర్టులో విచారణ దశలో ఉంది.

మల్లంపల్లిలో ఆర్.ఎస్.జే రెడీమిక్స్

ప్లాంట్కు అండదండలు ఎవరివి..?

గ్రామపంచాయతీ అనుమతులు లేకుండానే నిర్మాణాలు ఎలా చేపట్టారు..?

షాడో అధికారి అండతోనే నిబంధనలకు తూట్లు పాడుస్తున్నారా..?

ఫిర్యాదులు ఉన్నా అధికారులు ఎందుకు మౌనం వహిస్తున్నారు..?

మన దునియా, ములుగు జిల్లా, మల్లంపల్లి, ఆగస్టు 05

ములుగు జిల్లా మల్లంపల్లి గ్రామ శివారులో నిర్మాణంలో ఉన్న ఆర్.ఎస్.జే రెడీమిక్స్ ప్లాంట్ వ్యవహారం ప్రస్తుతం పలు అనుమానాలకు తావిస్తోంది. గ్రామపంచాయతీ నుంచి అవసరమైన అనుమతులు లేకుండానే నిర్మాణాలు కొనసాగుతున్నాయనే ఆరోపణలు స్థానికంగా వినిపిస్తున్నాయి. నిబంధనల ప్రకారం అవసరమైన అనుమతులు, సంబంధిత శాఖల క్లెయిర్సీలు తీసుకున్నారా లేదా అనే అంశంపై స్పష్టత లేకపోవడంతో ప్రజల్లో సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఈ ప్లాంట్ నిర్మాణం వెనుక ఒక “షాడో అధికారి” అండదండలు ఉన్నాయనే ఆరోపణలు కూడా వినిపిస్తున్నాయి. సంబంధిత శాఖల తనిఖీలు ఎందుకు జరగడం లేదు? ఫిర్యాదులు అందినా అధికారులు ఎందుకు స్పందించడం లేదు? అనే సందేహాలు స్థానికులు లేవనెత్తుతున్నారు. గ్రామ పంచాయతీ అనుమతి లేకుండా నిర్మాణాలు జరిగి ఉంటే వాటిని నిలిపివేయాల్సిన బాధ్యత ఎవరిది? నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై చర్యలు తీసుకుంటారా? లేక అధికార యంత్రాంగం మౌనంగా ఉండిపోతుందా? అనే సందేహాలు ప్రస్తుతం



చర్చనీయాంశంగా మారాయి. మల్లంపల్లిలో ఆర్.ఎస్.జే రెడీమిక్స్ ప్లాంట్కు సంబంధించిన అన్ని అనుమతులు, భూ వినియోగం, పర్యావరణ నిబంధనలు, గ్రామపంచాయతీ అనుమతులపై జిల్లా ఉన్నతాధికారులు సమగ్ర విచారణ చేపట్టి వాస్తవాలను ప్రజల ముందుంచాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. ఆరోపణల్లో నిజానిజాలు తేల్చి, నిబంధనల ఉల్లంఘన జరిగి ఉంటే బాధ్యులపై చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

అర్బునపల్లి గ్రామపంచాయతీలో

ఇంటి పన్నుల గోల్మాల..?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

కోరుతున్నారు. మరోవైపు, పాలకవర్గం తీర్మానం లేకుండానే గ్రామపంచాయతీ నిధులను లక్షల రూపాయల మేర డ్రా చేసినట్టు ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ లావాదేవీలకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను బహిర్గతం చేసి, సంబంధిత రికార్డులను పరిశీలించాలని గ్రామ ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. అదేవిధంగా, కొన్ని అభివృద్ధి పనులు పూర్తికాకుండానే లేదా పనులు జరగకుండానే బిల్లులు చెల్లించినట్టు గ్రామంలో చర్చ జరుగుతోంది. ఎంట్రి రశీదుల ఆధారంగా బిల్లులు డ్రా చేసినట్టు కూడా ఆరోపణలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ ఆరోపణల నిజానిజాలు అధికారిక విచారణలోనే తేలాల్సి ఉంది. ఇంత జరుగుతున్నప్పటికీ

సంబంధిత ఉన్నతాధికారులు స్పందించకపోవడంపై గ్రామస్థులు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అర్బునపల్లి గ్రామపంచాయతీ ఖాతాలు, ఎస్ టి ఓ చలాన్లు, క్యాష్బుక్, పాలకవర్గ తీర్మాన పుస్తకాలు, బిల్లులు, వోచర్లు, బ్యాంకు లావాదేవీలపై సమగ్ర విచారణ చేపడితే అసలు వాస్తవాలు వెలుగులోకి వచ్చే అవకాశం ఉందని స్థానికులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ప్రజల నుంచి వసూలు చేసిన ప్రతి రూపాయికి లెక్క చెప్పాల్సిన బాధ్యత అధికారులపై ఉందని గ్రామస్థులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో జిల్లా కలెక్టర్ ప్రత్యేక దృష్టి సారించి సమగ్ర విచారణకు ఆదేశాలు జారీ చేసి, విచారణలో ఏవైనా అవకతవకలు జరిగినట్లు తేలితే బాధ్యులపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామ ప్రజలు కోరుతున్నారు.

“బ్లాస్ట్ కాదు వేస్ట్”.. విజయ్ సర్కారు తొలి బడ్జెట్పై స్టాలిన్ స్పందన ఇదే!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పథకాలు కరవయ్యాయని ఆయన విమర్శించారు. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన కీలక హామీలను నెరవేర్చడంలో ప్రభుత్వం ఘోరంగా విఫలమైందని బుధవారం ఒక ప్రకటనలో ఆరోపించారు. 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను శాసనసభలో ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్పై స్టాలిన్ సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పందించారు. “ప్రజలు దీన్ని ఒక ‘బ్లాస్ట్’ అనుకుంటే, ఇది ‘వేస్ట్’గా తేలింది. ఇది గత ‘ద్రవిడ మోడల్’ ప్రభుత్వ బడ్జెట్కు రీమేక్ తప్ప మరొకటి కాదు” అని స్టాలిన్ తన పోస్ట్లో పేర్కొన్నారు. కొత్త ప్రభుత్వం నుంచి ప్రజలు భారీ ప్రకటనలు ఆశించారని, కానీ వారి ఆశలన్నీ అడియానలయ్యాయని అన్నారు. “ఈ బడ్జెట్ బాంబులా పేలుతుందని అందరూ అనుకుంటే, చివరికి తున్నుమున్ను పటానులా మారింది” అని ఆయన ఎద్దేవా చేశారు. గత డీఎంకే ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన పథకాలకే కొత్త రంగులు పులివి, తమవిగా ప్రచారం చేసుకుంటున్నారని ఆక్షేపించారు. రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, విద్యుత్ బిల్లుల గందరగోళం, పెరుగుతున్న నిత్యావసరాల ధరలు వంటి ప్రధాన సమస్యలను బడ్జెట్లో ఏమాత్రం ప్రస్తావించలేదని స్టాలిన్ మండిపడ్డారు. ఎన్నికల ప్రచారంలో టీవీకే ఇచ్చిన ప్రధాన హామీల గురించి బడ్జెట్లో మౌనం వహించడంపై ఆయన ప్రభుత్వాన్ని నిలదీశారు. “మహిళలకు నెలకు రూ. 2,500, నిరుద్యోగ

యువతకు రూ. 4,000, ఏడాదికి ఆరు ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్లు, పంట రుణాల పూర్తి మాఫీ వంటి హామీల ఊసే లేదు” అని ఆయన గుర్తుచేశారు. రాష్ట్రానికి దీర్ఘకాలిక అభివృద్ధి ప్రణాళికను అందించడంలో ఈ బడ్జెట్ విఫలమైందని స్టాలిన్ దుయ్యబట్టారు. మరోవైపు, ప్రతిపక్ష నేత, మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి ఉదయనిధి స్టాలిన్ కూడా బడ్జెట్పై విమర్శలు గుప్పించారు. గత డీఎంకే ప్రభుత్వం ప్రారంభించిన అనేక పథకాల పేర్లను మార్చి, టీవీకే ప్రభుత్వం తమవిగా చెప్పుకుంటోందని ఆయన ఆరోపించారు. చెన్నైలోని సెక్రటేరియట్లో బడ్జెట్ ప్రసంగం అనంతరం ఆయన విలేజరులతో మాట్లాడారు. కొత్త పథకాలను తీసుకురాకుండా, పాతవాటినే కొత్త కార్యక్రమాలుగా చూపే ప్రయత్నం జరిగిందని విమర్శించారు. ప్రభుత్వం నెరవేర్చని హామీలపై అసెంబ్లీలో నిలదీస్తామని ఉదయనిధి స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా, తంజావూరులో నటి త్రిపత్తు సంబంధించి చేసిన వ్యాఖ్యల కేసులో మంగళవారం పోలీసులు తనను అదుపులోకి తీసుకోవడాన్ని ఉదయనిధి ప్రస్తావించారు. బడ్జెట్ సమావేశాలకు ముందు ప్రతిపక్ష నేతగా ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించకుండా అడ్డుకునేందుకే తనపై కక్ష సాధింపు చర్యలకు పాల్పడుతున్నారని డీఎంకే ఆరోపిస్తోంది. టీవీకే ప్రభుత్వం తొలి బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టిన కొద్ది గంటల్లోనే డీఎంకే నేతల నుంచి తీవ్ర విమర్శలు వెల్లువెత్తడంతో, తమిళనాడు రాజకీయాలు ఒక్కసారిగా వేడెక్కిాయి.

రజక వృత్తిదారుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో బోనాల జాతర

మన దునియా, ఆగస్టు 05, మంచీర్యాల జిల్లా

1979 నుండి రజక వృత్తిదారుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో 165 కుటుంబాలు ప్రతి ఏటా నిర్వహించే బోనాల జాతర బుధవారం మందమర్రి మార్కెట్ లోని రాజుల రామ్ చందర్ ఇంటి నుండి మొదలై మహిళలందరూ బోసం ఎత్తుకుని మార్కెట్ పుర వీధుల గుండా మొదలై స్టేషన్ రోడ్ లోని పోచమ్మ ఆలయాన్ని దర్శించుకున్న అనంతరం 3వ జూన్ లోని నల్ల పోచమ్మ దగ్గరికి రజక సంఘంలోని కుటుంబ సభ్యులందరూ కలిసి కేకే5 ఫిల్టర్ బెడ్ దగ్గర సూతనంగా ప్రతిష్ఠించుకున్న మదేలేశ్వర స్వామి ఆలయాన్ని వందలాది బోనాలతో జాతర నిర్వహించారు. అనంతరం కుల దైవమైన మదేలయ్య ఆలయం చుట్టూ ప్రదక్షనలు చేసి బోనాలు సమర్పించి మెక్కులు చెల్లించుకున్నారు. బాజా భజంత్రీలు డీజే పాటల మోతలతో నృత్య ప్రదర్శనగా ఈ జాతర కన్నుల పండుగ వాతావరణంల కొనసాగింది. ఆధ్వర్యం భక్తి భావంతో బోనాల జాతర సాగింది. ఈ సందర్భంగా అధ్యక్షుడు గంగరాజుల రామ్ చందర్ మాట్లాడుతూ, మన సంస్కృతికి, కుల వృత్తుల ఆత్మగౌరవానికి బోనాల జాతర ప్రతీక. మన కులదైవమైన మదేలేశ్వర స్వామి ఆశీస్సులు, గ్రామ దేవతల కరుణా కటాక్షాలు ఉంటే రజక కుటుంబాలన్నీ వర్ధిల్లుతాయని, రజక వృత్తిదారులందరూ సంఘటితంగా ఉండి మన సంప్రదాయాలను, భక్తి భావాన్ని భవిష్యత్తు తరాలకు అందించాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉందన్నారు. 1979 సంవత్సరంలో ప్రారంభించి రజకుల బోనాల జాతరలో 2026 సంవత్సరంలో కే కే 5 ఫిల్టర్



బెడ్ సమీపంలో మా కుల దైవమైన మదేలయ్య దేవాలయాన్ని నిర్మించుకుని తొలిసారి బోనాలు సమర్పించనున్నారు. పట్టంలోని కుల సంఘాలని సహకారం అందిస్తే మున్ముందు జాతర ఏర్పాట్లు మరింత ఘనంగా నిర్వహిస్తామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ సంగేవు హనుమంతు , ప్రధాన కార్యదర్శి రాగుల రాములు, క్యాషియర్ మామిడి రమేష్, చల్లా బద్రి, గుడికందుల సమ్యయ్య సభ్యులు పెనుగొండ సమ్యయ్య కళావతి తిరుపతి పైతర్ త్రీను, గుడి ఓడెలు, గొడ్డుపెల్లి సారయ్య, బుక్కెర్ల అంజి, కొత్తకొండ రమేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈరోజు గవీచర్ల గ్రామంలో దేవాదుల కాలువను సందర్శించిన స్థానిక డిఈఎఇ



సంగం మన దునియా ఆగస్టు 05

దేవాదుల నీళ్లు రావడంతో రైతులు హర్ష వ్యక్తం చేస్తున్నారు ఈ రోజు గడిచేదై గ్రామంలో దేవాదుల కాల్వను సందర్శించిన స్థానిక డిఈ మరియు ఏఈ గారు పంట కాలువలను సందర్శించినారు గ్రామ రైతు మండపూరి కొమురయ్య గారి చేలుకల్లో నుండి ఉన్న కాల్వను గవి చర్ల మెయిన్ రోడ్డు వరకు జెసిబి తో చెత్తాచెదారం శుభ్రం చేయడం జరిగింది కాల్వ ద్వారా



గ్రామ ఉర చెరువు వరకు నీళ్లు రావడానికి కృషి చేసినారు గ్రామ రైతులు సంతోషంతో స్థానిక సర్పంచ్ గారికి నాయకులకు కృతజ్ఞతలు తె తెలియజేసినారు. ఇట్టి కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచి బాప్పాక సదయ్య గారు కాంగ్రెస్ నాయకులు గుల్లపల్లి సురేందర్ గౌడ్ గోలి రవీందర్ రావుల రామకృష్ణ కొండోజు జగదీష్ గాలి రాజు సోషల్ మీడియా ప్రతినిధి మహబూబ్ పాషా రైతులు గూడ సంపత్ గాలి రాజు బర్ల అఖిల్ తదితరులు అధికారుల వెంట సందర్శించినారు

వాజేడులో దశ దిన కార్యక్రమములో పాల్గొన్న ఫారెస్ట్ శాఖ చైర్మన్ పొదేం వీరయ్య

మన దునియా, వాజేడు, ఆగస్టు 5

దివంగత కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు దంతులూరి విశ్వనాథ ప్రసాద్ దశ దిన కార్యక్రమంలో ఫారెస్ట్ శాఖ చైర్మన్ పొదేం వీరయ్య పాల్గొన్నారు మాజీ శాసనసభ్యులు ఏబిసీసీ సభ్యులు మరియు బుధవారం హాజరై దివంగత నాయకుడికి చిత్రపటానికి పుష్పాంజలి ఘటించి ఘనంగా నివాళులర్పించారు ఈ సందర్భంగా పొదేం వీరయ్య దివంగత ప్రసాదరాజు గారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి ఆయన చేసిన సేవలు ప్రజలలో మమేకమై పనిచేసిన తీరును స్మరించుకుంటూ ఆయన ఆశయాలను కొనసాగించడం కార్యకర్తల బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో నూగురూ చర్ల మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ భూణేం రాంబాబు వాజేడు మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు, పోల్లె దనర్జన్, దాసరి మురారి కొలపూడి వరుణ్ మాజీ మండల అధ్యక్షుడు వాసు రాజు, జగన్ రాజు ,విక్రాంత్ రాజు ,కల్యాణ రాజు గొడ్డే శరత్ దాసరి సత్యనారాయణ పాయం రామ్ దాస్ శిచ్చడి రాఘవులు కాలేశ్వరం

సర్వేశ్వరరావు జెడ్డిరి మల్ల యాత్ర చందా చక్రపాణి అలాగే మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ప్రజాప్రతినిధులు అనుబంధ సంఘాల నాయకులు కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని దివంగత నాయకుడికి ఘన నివాళు లర్పించారు



కేకే 5 గని ప్రమాదంలో మరణించిన శ్రావణ్ కుమార్ కుటుంబానికి 20 లక్షల ఆర్థిక సాయం అందజేత

మన దునియా, ఆగస్టు 05, మంచీర్యాల జిల్లా

కేకే 5 ఇన్ క్విరెస్ వద్ద గత ఏడాది (01.08.2025) జరిగిన గని ప్రమాదంలో దుర్మృత్యువశాత్తూ మరణించిన స్వర్ణీయ రసపల్లి శ్రావణ్ కుమార్ కుటుంబానికి కేకే గ్రూప్ ఏజెంట్ అబ్దుల్ ఖాదీర్ శంభునాథ్ పాండే - మేనేజర్ 20 లక్షల ఆర్థిక సాయానికి సంబంధించిన చెక్కులను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మేనేజర్ మాట్లాడుతూ ??కార్మికుల విరాళం (ఎంప్లొయిస్ కాంట్రీబ్యూషన్): 10 లక్షల చెక్కు?మ్యూచింగ్ గ్రాంట్ (మాచింగ్ గ్రాంట్ ఎఫ్ డి ఆర్): 10 లక్షల ఫిక్స్ డిపాజిట్ రశీదు (ఎఫ్ డి ఆర్) ?యూనియన్ ప్రతినిధులు, నాయకుల సమక్షంలో ఈ సాయాన్ని దివంగత శ్రావణ్ కుమార్ కుటుంబ సభ్యులకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏజెంట్ అబ్దుల్ ఖాదీర్ మాట్లాడుతూ ప్రమాదంలో మరణించిన కార్మికుని కుటుంబాన్ని ఆదుకోవడంలో కార్మికులు, యాజమాన్యం ఎల్లప్పుడూ ముందుంటాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో చీకటి రమేష్ - సీట్లీ ఆఫీసర్, ఆకుల రవళి - సీనియర్ పర్సనల్ ఆఫీసర్ , గాండ్ల సంపత్ - పిల్ సెక్రటరీ, ఏబిటియూసీ గని అధికారులు, ఉద్యోగులు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



ప్రజలకు మరింత చేరువగా ప్రజావాణి!

మన దునియా హైదరాబాద్: ఆగస్టు 05

తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రజల సమస్యలను త్వరగా పరిష్కరించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని మండల స్థాయికి కూడా తీసు కొచ్చింది, ఇప్పటి వరకు రాష్ట్ర, జిల్లా, రెవెన్యూ, డివిజన్ స్థాయిల్లో మాత్రమే కొనసాగుతున్న ప్రజావాణి ఇకనుంచి ప్రతి మండల కేంద్రం లోనూ జరగనుంది, ఈ మేరకు సీఎస్ సంజయ్ జాజా, ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఇకపై ప్రతి సోమవారం ఉదయం 10. గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 1.00 గంటల వరకు మం డల ప్రజా పరిష్కర్త కార్యాలయంలో మండల స్థాయి ప్రజా వాణి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాలని ఆదేశిస్తూ పౌర సంబంధాల శాఖ సమగ్ర ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ కార్యక్రమానికి మండల పరిష్కర్త అధికారి నోడల్ అధికారిగా వ్యవహరిస్తారు. ప్రజా ఫిర్యాదుల స్వీకరణ, వేగవంతమైన పరిష్కారమే లక్ష్యంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకోబడింది. స్థానిక సమస్యల పరిష్కారం కోసం తహసీల్దార్, వైద్య అధికారి, సంక్షేమ అధికారులు, విద్యుత్ సీటీపారు దల, ఆర్డెబ్ల్యూఎస్, రోడ్డు-భవనాలు, అటవీ శాఖలతో పాటు ఇతర అన్ని ముఖ్య శాఖలకు చెందిన దాదాపు 23 రకాల మండల స్థాయి అధికారులందరూ తప్పనిసరిగా ఈ సమావేశంలో పాల్గొనాలని స్పష్టం చేశారు. ఇప్పటివరకు ప్రజలు చిన్నచిన్న సమస్యలు, భూ సమస్యలు, పంచస్థు, రేషన్ కార్డులు లేదా స్థానిక మౌలిక వసతుల దరఖాస్తుల కోసం జిల్లా కలెక్టరేట్కు వెళ్లాల్సి వచ్చేది. మండల స్థాయిలోనే ఈ వేదిక అందు బాటులోకి రావడం వల్ల గ్రామీణ ప్రజలకు ప్రయాణ భారం, సమయం, ఆర్థిక ఖర్చులు తగ్గుతాయి. అర్జీల పురోగతిని పర్యవేక్షించేందుకు ప్రత్యేక ఆన్లైన్ లేదా రిజిస్టర్ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసి, వచ్చి న ప్రతి దరఖాస్తుకు నిర్ణీత కాలపరిమితి లో పరిష్కారం చూపేలా చర్యలు చేపట్టనున్నారు. తదావ్రా జవాబు దారితనం పెరిగి, క్షేత్రస్థాయిలో ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, సేవలు ప్రజలకు పారదర్శకంగా అందుతాయి.



100 కు గుడ్ బై! ఎమర్జెన్సీకి కొత్త నెంబర్!

మన దునియా హైదరాబాద్: ఆగస్టు 05

తెలంగాణలో అత్యవసర సేవల కోసం ఇకపై డయల్ 100 స్థానంలో 112 నెంబర్ అందుబాటులోకి వచ్చింది, పోలీస్ నహాయం అంబులెన్స్, అగ్నిమా పక సేవలు వంటి అన్ని ఎమర్జెన్సీ సేవలకు ఒకే గొడుగు కిందికి తీసుకొచ్చారు. ఇక నుండి అన్ని ఎమర్జెన్సీ సేవలకు ఒకే నెంబర్ ను ఉపయోగించుకోవచ్చు, ఇందుకోసం తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీస్ డైరెక్టర్ జనరల్ డిజిపీ సీవీ ఆనంద్, ఈ సూతన ఎమర్జెన్సీ రెస్పాన్స్ సపోర్ట్ సిస్టమ్ నెంబర్ ను బుధవారం అధికారి కంగా ప్రారంభించారు. ఇకనుండి వేర్వేరు నెంబర్లను గుర్తించు కోవాల్సిన అవసరం లేకుండా బాధితులు ఇకపై 112' కు కాల్ చేస్తే సరిపోతుంది. కాల్ చేసిన వెంటనే సంబంధిత విభాగానికి పోలీస్, ఫైర్ లేదా మెడికల్ సమాచారాన్ని వేగంగా చేరవేసి, లొకేషన్ ఆధారంగా వేగంగా నహాయం అందించేలా ఈ సిస్టమ్ ను డిజైన్ చేశారు. ఆవదలో ఉన్న మహిళలు, వయో వృద్ధులు, పిల్లల అత్యవసర రక్షణ కోసం ఈ సిస్టమ్ ను సరికొత్త టెక్నాలజీతో అనుసంధానించారు.



ములుగు జిల్లా పోలీస్ ఆఫీసర్ అసోసియేషన్ నూతన

ఉపాధ్యక్షులుగా పేరూరు ఎస్సై గుర్రం కృష్ణ ప్రసాద్

అధ్యక్షులుగా గడ్డం క్రాంతి కుమార్ ఏకగ్రీవంగా ఎన్నిక



మన దునియ్యం, వాజేడు, ఆగస్టు 5

ములుగు జిల్లా పోలీస్ ఆఫీసర్స్ అసోసియేషన్ నూతన కార్యవర్గ ప్రమాణ స్వీకారం కార్యక్రమం జిల్లా కేంద్రంలోని పోలీస్ కార్యాలయంలో ఘనంగా జరిగింది. నూతన కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు అధ్యక్షులు గడ్డం క్రాంతి కుమార్ కానిస్టేబుల్, ఉపాధ్యక్షులుగా తాజాడ్డిన్ ఎస్సై, కృష్ణ ప్రసాద్ ఎస్సై, కార్యదర్శిగా దారం సురేష్ కుమార్ ఇన్స్పెక్టర్, జాయింట్ సెక్రటరీగా పసుపులేటి సరేష్ హెడ్ కానిస్టేబుల్, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీగా విజయ్ హెడ్ కానిస్టేబుల్, ట్రెజరర్ గా సర్వేశ్వరరావు కానిస్టేబుల్ ఎన్నికయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న పోలీస్ శాఖ ఉన్నతాధికారులు నూతన కార్యవర్గ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ పోలీస్ సిబ్బంది సంక్షేమం కోసం అసోసియేషన్ మరింత కృషి చేయాలని సూచించారు. నూతనంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన అధ్యక్షుడు, ఉపాధ్యక్షులు, మాట్లాడుతూ సిబ్బంది సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని తెలిపారు.

పేకాట స్థావరంపై టాన్స్ ఫోర్స్ మెరుపుదాడి

ఐదుగురు అదుపులో,

రూ.1.10 లక్షలకుపైగా నగదు స్వాధీనం

మన దునియ్యం, ఆగస్టు 05, మంచుర్యాల జిల్లా

రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ నార్కోటిక్ బృందం టాన్స్ ఫోర్స్ కు కానిపేట పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని సోమగూడెం గ్రామంలోని ఓ ఇంటిలో నగదును వందెంగా పెట్టి పేకాట నిర్వహిస్తున్నట్లు విశ్వసనీయ సమాచారం అందింది. దీంతో 02-08-2026 అర్ధరాత్రి సమయంలో పోలీసులు అక్కడికి చేరుకుని మెరుపుదాడి నిర్వహించారు. ఈ దాడిలో నగదు వందలు నిర్వహిస్తూ పేకాట ఆడుతున్న ఐదుగురిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. నిందితుల వద్ద నుంచి 52 పేక ముక్కలు, రూ.1,10,630 నగదు, ఐదు మొబైల్ ఫోన్లు, మూడు మోటార్ సైకిళ్లు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పట్టుబడిన నిందితులను, స్వాధీనం చేసుకున్న నగదు, వస్తువులను తదుపరి చట్టపరమైన చర్యల కోసం కానిపేట పోలీస్ స్టేషన్ కు అప్పగించారు. ప్రజలు తమ పరిసరాల్లో ఎలాంటి చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలు జరిగినా లేదా జరుగుతున్నట్లు తెలిసినా వెంటనే సమీప పోలీస్ స్టేషన్ కు లేదా రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ నార్కోటిక్ బృందం టాన్స్ ఫోర్స్ పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని పోలీసులు విజ్ఞప్తి చేశారు.



బీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

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

టైగర్ జోన్, అటవీ ఆంక్షల

పేరుతో వేధిస్తే చూస్తూ ఊరుకోం



భూక్య జాన్స్ నాయక్ హెచ్చరిక!

ఇంధన్ పబ్లిటీ ఆదివాసీలపై అటవీ శాఖ అధికారుల దౌర్జన్యాన్ని తీవ్రంగా ఖండించిన జాన్స్ నాయక్

ఖానాపూర్ ఆర్మీ మన దునియ్యం: జనార్దం, ఆగస్టు 05:

“ప్రజా పాలన” అని రంగురంగుల ప్రచారాలు చేసుకుంటున్న రేపంత్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో ఆదివాసీ, గిరిజనుల రక్తం ఏరులై పారుతోందని బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఖానాపూర్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ భూక్య జాన్స్ నాయక్ నిప్పులు చెరిగారు. ఇంధన్ పబ్లి రేంజ్ లో కేవలం చేపలు పట్టడానికి వెళ్లిన అమాయక ఆదివాసీ యువకులపై అటవీ శాఖ అధికారులు జరిపిన రాక్షస, అమానుష దాడిని ఆయన తీవ్రంగా ఖండించారు. గురువారం రోజున తీవ్రంగా గాయపడి చికిత్స పొందుతున్న బాధితులను స్వయంగా పరామర్శించి, వారి ఆరోగ్యం గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై, అటవీ అధికారుల తీరుపై తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు.

ఒక్క సస్పెన్షన్ తో కంటితుడుపు నాటకాలా?

దాడికి పాల్పడిన అధికారిని సస్పెండ్ చేసి ప్రభుత్వం కంటితుడుపు చర్యలతో చేతులు దులుపుకోవాలని చూస్తోందని, ఒక్క సస్పెన్షన్ తో సమస్య తీవ్రత తగ్గిపోదని జాన్స్ నాయక్ మండిపడ్డారు. ఉదంపూర్ లో తమ సొంత పొలాలను ట్రాక్టర్లతో దున్నుకుంటున్న గిరిజన రైతులను ఆపి వేధించిన సంఘటన మరిచిపోకముందే, ఇప్పుడు అమాయక యువకులపై రక్తం వచ్చేలా దాడి చేయడం కాంగ్రెస్ పాలనలోని క్రూరత్వానికి అద్దం పడుతోందన్నారు. అటవీ అధికారుల ఆగడాలతో నేడు ఖానాపూర్ నియోజకవర్గంలోని విజెస్సీ గ్రామాలు భయంతో వణికిపోతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

చట్టాలను తొక్కిపెట్టి కాంగ్రెస్ దౌర్జన్యం

భారత రాజ్యాంగంతో పాటు అటవీ హక్కుల చట్టం-2006 (ఎఫ్ఆర్ఏ), పీసా చట్టం-1996 (పిఈఎన్ఏ) గిరిజనులకు కల్పించిన హక్కులను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తుంగలో తొక్కుతోందని ధ్వజమెత్తారు. “గత కేసీఆర్ హయాంలో నిష్పక్షపాతంగా పోదు భూముల సమస్యను పరిష్కరించి, గిరిజనుల కాళ్లకు ముల్లు గుచ్చకుండా అర్హులైన ప్రతి కుటుంబానికి హక్కు వట్టాలు (పోదు పట్టాలు) అందించాం. కానీ నేడు అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్, గిరిజనుల ఆత్మగౌరవాన్ని, రాజ్యాంగబద్ధమైన హక్కులను కాలరాస్తూ వారిని స్వంత నేలపైనే పరాయివారిగా మారుస్తోంది” అని నిలదీశారు.



కాంగ్రెస్ నరనరాల్లో గిరిజన వ్యతిరేకత

2012లోనే టైగర్ జోన్ పేరుతో అడవులకు కంచెలు వేసి గిరిజనుల జీవనోపాధిని దెబ్బతీసిన చరిత్ర కాంగ్రెస్ దని జాన్స్ నాయక్ గుర్తుచేశారు. గత పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనలో ప్రశాంతంగా ఉన్న అడవుల్లో, మట్టి కాంగ్రెస్ రాగానే వేధింపులు, దాడులు, బెదిరింపులు రాజ్యమేలుతున్నాయని మండిపడ్డారు. కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం, రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం లోపాయికారీ ఒప్పందంతో అటవీ ఆంక్షలు, టైగర్ జోన్ పేరుతో గిరిజనులపై దౌర్జన్యాలు చేయిస్తూ కపట నాటకాలు ఆడుతున్నాయని, ఈ ద్వంద్వ వైఖరిని ప్రజలు గమనిస్తున్నారని హెచ్చరించారు.

ప్రభుత్వాన్ని గద్దె దించేలా బీఆర్ఎస్ ప్రత్యక్ష పోరాటం

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా కళ్లు తెరిచి గిరిజనులపై జరుగుతున్న అటవీ అధికారుల దాష్టీకాలను తక్షణమే అరికట్టాలని జాన్స్ నాయక్ డిమాండ్ చేశారు. అడవుల్లో ఉన్న గిరిజన గూడలకు ఇళ్ల నిర్మాణం, రహదారులు, తాగునీరు, విద్యుత్ వంటి మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు అటవీ శాఖ నుండి ప్రత్యేక అనుమతులు మంజూరు చేసే సమగ్ర విధానాన్ని వెంటనే తీసుకురావాలన్నారు. లేనిపక్షంలో, బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులలో ఆదివాసీ, గిరిజన బిడ్డలందరినీ ఏకం చేసి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి నిద్రలేకుండా ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా రణభేరి మోగిస్తామని తీవ్రంగా హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ మండల సీనియర్ నాయకులు సులువ జనార్దన్, ఫజల్ ఖాన్, విక్రమ్, కాండ్రపు మల్లేష్, శ్రీకాంత్, రాములు నాయక్, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, భరత్, స్వదేశీ రావు, శ్రీనివాస్ గౌడ్, ప్రేమ్ సాగర్, సాయి కిరణ్, అంజన్, సాయి, బీబీఎస్ నాయక్, బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం

చేయాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో ఉద్యోగ రీత్యా లేదా ప్రేమ, దబ్బు లేదా ఫ్యామిలీ వరంగా 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 అంచనాలు రీట్ అమృతపోయినా 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 అవతలివారితో నెగిటివిటీ ని పెంచిన వారమవుతాము. తరువాత మనం వారు మన గురించి ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో అని అనుకుంటూ ఉంటాము ఇలా ఆలోచనలతో ఒత్తిడికి గురవుతాము. కాబట్టి మన మూడ్ బాగాలేనప్పుడు 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 గడుపుతున్నారా. దీని వలన మెంటల్ హెల్త్ ఇష్యూస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం లో సినిమాలు, సీరీస్ లు

చూసేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో 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.



డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితులు సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. మనం భారతదేశం గురించి మోల్లూరినట్లయితే.. జన్యుక్త సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైద్య పరిస్థితి. ఇప్పుటి ఉన్నట్టి మొదలగుంటే లేదా లాగిపోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని వరంతరం అధిక స్థాయి ధర్మావేదికి బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి అనేక ఇతర అవయవాలూ కూడా ప్రమాదానికి గురవుతాయి. మీరు కూడా ధర్మావేదికి బాధపడుతూ కొన్ని హెచ్చరికలతోనే ఈ ప్రాంతాన్ని అధ్యయనం చేయాలి. మీరు బాధపడగా వనిచేస్తుంది. దీని అక్షులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. టైప్ 2 ధర్మావేదికి లోగూం దీనిని తీసుకువచ్చండి. ఈ ఇప్పుటిని మెక్కు అక్షులను తీవ్రం వీధి కలిగి ఉన్నావానని తేలుతున్నదంటారు. సెకానిగి ఇప్పుటిని మెక్కు ఒక బెడ్డె

మొత్తం ఇది బెషదాల తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు దైని దూ దయారెట్టిన్ పేషంట్ అయితే, హార్ట్ రెస్ట్ ఎక్సర్సైజు" ఉంటే మీరు ఇప్పుటిని ఇతరులను తీసుకోవచ్చు. ఉదయం నెలైర్లెస్ వెంటనే దీని ఆకులను సుమలండ్ పట్ల హార్ట్ ఆరువులో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో ఎక్సర్సైజు కలిగిస్తుంది. దాని ఆకును పరిమాణాన్ని (ప్రొఫెండుం). ఈ మొక్క నాస్ట్రీయ నామం కాన్సెన్ డిస్టెన్. ఈ శ్రేణిని లాథ్, కెమెక్, క్యూ, కీకెండ్, కుమూర్, ప్లెక్సముల, ప్లెక్సముల వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇప్పుటిని మొక్క లకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. పోయూగ్ టెహ్చు, మెదమేనో రోగులకు ఇది బెషదం కంటే తక్కువ కాదు. మీరు నాస్ట్రీ ఉదయం నీటిలో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని పోయూ మొక్క రెండు ఇతరుల కదలాది. ఇప్పుడు దీన్ని ఒక గ్లూస్ నీటిలో కలిగింది ఉదయం, సాయంత్రం శ్రమం తక్కువగా (లాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వీనియోగం రక్తంలో ఎక్సర్సైజు పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇప్పుటిని



వైంటర్లో ఉపనయన పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రాచీన్లు, పైవనాయుర్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అస్పార్మిక్ యానోడ్, లీటా ఇతోదీని, శాల్వోలిక్ యానోడ్, టెర్పెనాయిడ్లు దీని జంతుల్లో వ్యవస్థలుగా అభివృద్ధి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నిమగ్నమిస్తుంది. ఇది (పీకెలు, బెని, కళ్ళు, కూడా అలోగ్లోగా ఉంచుతుంది. ఇది కొల్లెనోజన్ జెల్లర్లుగా కూడా పనిచేస్తుంది.



పంకాయను అవాయిడ్
చేస్తున్నారా..!

మన మంటిపైకి దొరికే కూరగాయలలో మరొకటు కూడా ఒకటి. దాగా మనలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లాల్బీలు చేసుకొని మరీ తినేస్తూ ఉంటారు. మాలిక్కి లో కూడా మనకు రకరకాల వంకాయలు అందొస్తా ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అలర్జి వస్తుందని చాలామంది వంటకాలు చేసేదానిలో అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ వంటకాలు వల్ల రకరక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అనలు ఉండలేరు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి వంకాయ వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. వంకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వ్యవస్థంగా అభిస్తాయి. మీ ఆహారంలో వంకాయను చేర్చడం వల్ల మీ శరీరానికి సహజ రక్షణలు అందుకుంటుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది పుష్కార్య కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. వంకాయని తింటే యింగ్ గా కనిపిస్తారని కూడా చెబుతున్నారు. మరొకటో పైసరి, సాబునీయం, విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే ఫైబర్ ఫైబర్ టెలిస్కోప్ స్థాయిలలో తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే బొటానియం కంటిలో ఆధిర రక్షణకును నియంత్రించడానికీ సహాయపడుతుందని. ఇది గుండె రోజుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. మిగతా తో జాగ్రత్తపడుతున్న వారు వంకాయ తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయట. వంటకాలును ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయని, ఇది తేలికతను సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే మొత్తం ఆరోగ్యానికి మద్దతునిస్తుంది. వంకాయలోని ఫైబర్ తీర్చ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు. దీనిని ఉండే ఫైబర్ కంటిలో జాగ్రత్తగా మ్రోగు కదలికలను ప్రోత్సహిస్తుంది. అలాగూ మహిళాస్థూత్తిని నివారించుంది అరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఆహారంలో వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ శీర్షికను మెరుగుపరుస్తుందట. దానిల్లో ప్రసి ఒక్కరు కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.



నాన్స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే
ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

నాన్ స్ట్రీట్ మలసాహూమ వేదికపైప్పును పెంపురిత వాయుపును పెడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలపై దిప్తాన్ వాయుపు దిప్తాన్ జ్యూనిక్ కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దిప్తాన్ జ్యూనిక్ లక్షణాలు జ్యూనిక్, దీర్ఘ, తలనొప్పి, శ్వాస అలక్షణాలవలన, తల తిరుగుదల, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పిలు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. దిప్తాన్ అనేది పారిమెట్రోజోటికల్ అని పిలువబడే కాల్షియం, ఫ్లోరిన్ల సంతృప్తికరమైనవి. ఇది వంటకం నాన్-స్ట్రీట్ ఉపరితలం కాస్తుంది. దిప్తాన్ అనే పదార్థంతో పూసిన నాన్-స్ట్రీట్ ప్యానెల్లను సాధారణంగా ఉపయోగించబడే సురక్షితమైన నిపుణులు చెబుతారు. నాన్ 250 ఏ 90% కంటే ఎక్కువ వేడి చేసేనవచ్చును. పాత్ర పూత పెరుగుతూ మారుతుంది. ఈ జ్యూనిక్, ఫ్లోరిన్ల మధ్యాధాన గాలిలోని మూలకాలు. ఈ విషయాలను సేస్తే మృత్యుం తో జ్యూనిక్ వస్తుంది. నాన్ స్ట్రీట్ ప్యానెల్ల త్వరగా వేడిమిపూతలు కాబట్టి ఇతరం లేకుండా ప్యానెల్లను వేడి చేయవచ్చు. నాన్-స్ట్రీట్ ప్యానెల్లలో జ్వాలాన్ని కలిపేయదు ఉపయోగించే స్థూలం, ఇతర పాత్రలు వెక్కుతో తయారు చేయడం ముంది. నాన్-స్ట్రీట్ ప్యానెల్లను కడగడానికి, త్వరగా చేయడానికి ప్యానెల్ లుంటి పదార్థాలను మాత్రమే ఉపయోగించండి. అలాగేమీనియం, స్టీల్ ప్రెస్చుర్లను ఉపయోగించడం మానుకోండి. వంటగదిలో తగినంత గాలి ప్రసరణ ఉండాలి. రూపొంది. నాన్ స్ట్రీట్ ప్యానెల్లను వాడకుండా ప్యానెల్, పూత చేయినవి అయితే కొత్త కొనండి. నాన్-స్ట్రీట్ ప్యానెల్లను స్థిరంగా ఉంచుకోవాలి. కొత్త బరువు వంటి పదార్థాలతో తయారు చేసిన ప్యానెల్లను ఉపయోగించవద్దు.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున
కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

ప్రావేశం మానం ముగిసే త్వరలో భాగవద మానంలో అందు పెట్టుకున్నాం. దీంతో విద్యార్థుల చదివే సందర్భి మొదలైంది. విద్యలు పెద్దలు ఇప్పుడా అందుకునే పినాయల చదివే కోసం అవకాశగా ఎదురుచూస్తున్నాడు. విద్యుద్దళనీవిన విద్యార్థులకు ముగ్ధులతోనామ వేరంతానీ దీర్ఘి మంపం గుర్తొ వరకూ నడుపుకుంటుంటా. పాపాదు ముగ్ధులకు పుర్రులకును జ్ఞానాని అధవేక, భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించవచ్చుదు గానీమ దాలా సంతోషిస్తాడు. భక్తుని పూజకు సంతోషించి పార్వతి పుట్టుకు వాలాను కురిచిస్తాడన విశ్వాసం. శివుడిలాగ పినాయలకు కూడా చిక్కి చిక్కి పరిచిస్తాడనే సంభక్తి వలన. అయితే పినాయలవలన పూజనే సమయంలో కొన్ని పాపాలు చేయించు కురిచిపోతే కోపం వస్తుంది. పూజ ఫలం లభించదు. మరోవైపు గానీమో వానానం ఎలుక ఇంద్రియాలకు పవనం, హిందూ మతంలో ప్రాణం దేవతలలో జీవం గణమే. అయితే పినాయలవలన పూజానలేబిచ్చుదు తెలిసి తెలియక కూడా కొన్ని పాపాలు చేసేవచ్చు. ఈ పాపాపాపం చేస్తే పినాయలకుచిక్కి అభ్యంతరం ఉన్నది. కవేలూ యదోర్యోధని, కూడా వస్తుందనీ పూజలకు

కడపకు, కనుక ని పొరపాక్షి వేయవల్సి ఈ రోజు తెలుసుకుంటాం.. మరిని దూరూ: పురాణాల ప్రకారం వెంకటేశ మహాదేవుడు పార్వతి వేల కలయందు గోమతిని వూళ్లలో తలచి దూరాలను పారదూకుతూ కూడా తుమ్మయోగిని వచవ్వు. వూళ్లలో మరిని తలచింటి ఉపయోగిని గోమతిని గోమతిని తలచింటి తలచింటిని మొదలుగా. కనుక గోమతిని వూళ్లలో పారదూకుతూ కూడా తలచి నిద్రాకుంటు ఉపయోగిని వచవ్వు. రయితే విన్నాయుండి వూళ్లలో దుర్గా స్థితి తుమ్మయోగిని వచం వ్రేసుకుంటు. చంద్రుడు: గోమతికి.. చంద్రుడికి ముద్దు న్నాకు లేదు. కబురే శిశులో ముద్దు చంద్రుడు ఒకసారి దూరాలకుకి గురుపాక్షిని వ్రేల్చింటిని మొదలుగా. తలచితే ఆ సమయంలో గోమతిని చంద్రునిని చూచినా కూడా కన్నులు విడదూకు.. గీలు నిండటకు గోమతిని వూళ్లలో తలచింటి. వెండి ముద్దులు: విన్నాయకు చుట్టి రోజు మూడవ కాదు గోమతి వూళ్లలో వెండి పూళ్లు, వెళ్లి ముద్దులును ఎప్పుడూ తుమ్మయోగిని వచుచుడు. వెళ్లి గంధానికి బదులుగా వినుపు చందండు, వినుపు వస్త్రం, తెల్లని వట్టనిని బదులుగా ముప్పవ్వు పూసిన దండు తుమ్మయోగిని వచండి. అంతే కాదు విన్నాయకు చుట్టి రోజు చంద్రుని దండు తుమ్మయోగిని వచండి.

నవ్వంది. ఏగిరిన బియ్యంనూనాకన దర్జు కైకారం వినియోకుని పూజలో పాల్గొంటాను కూడా బిగిరి బియ్యంనూనాకన చుట్టూనుకుంటాను. బియ్యంనూనాకన బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్కడకుంటా ఉపయోగించే బియ్యంలో కుక్కలు ఉండవచ్చు. అంతేకాదు వినియోకుని పూజలో పాల్గొనే బియ్యంనూనాకన ఉపయోగించవచ్చు. మొగం పువ్వులు: శివుడు కదలే గడలే పూజలో కూడా మొగం పువ్వులు వాడటం నవ్వంది. శివుడు మొగం పువ్వులు వేసించాడు. కుక్క ఈ దేశంలో పుట్టిన అతని సమాధిపై వినియోకుడి కూడా సమర్పించాడు. ఎండిన పువ్వులు: వినియోకుని పూజలో పాల్గొంటాను ఎండిన లేం వాడిన పువ్వులను సమర్పించవచ్చు. పూజ సమయంలో కాణి పువ్వులు అందుకుంటుంటే లేకపోతే పువ్వులను అమ్మలు సమర్పించవచ్చు. దుర్గను లేదా అక్కడకు సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేం వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్ప వినియోకుడి కోపం వస్తుంది. వాస్తవ దోపిడీలో కూడా షుగర్ అందింది, అంది లేదునుంది. ప్రతికూల జైత్ర కూడా వెలుగుతుంది.

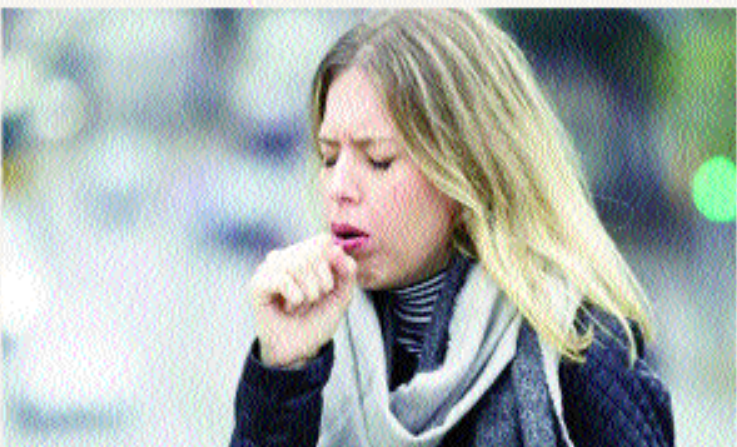
బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజు నమస్కర

అదయం నిద్ర లేచానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన సర్వాశ తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేదంటే నోరు యల్పసేన 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 సాయంత్రం రెండు పూలూ బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి ముగ్గుమ బ్రష్ చేస్తుంటారు. అంకొంతమంది ఉదయం అలస్యంగా నిద్ర లేచడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మంచిపనికాదు అంటారు. ఇలా నడచడా బ్రష్ చేయడం ముప్పై ఏడు అయితే రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో వాదా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే అది ఎక్కువగా హానికరం కాదు. రోజువారీ బ్రష్లింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. దాని బ్రష్ సరిగ్గా చేయడపోతే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ళ వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం పనే తగ్గే. శ్వాసనాళంలో ఉన్న ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. పళ్ళు కుళ్ళు చేసుకోకపోతే ఏం నష్టం రాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదని చెబుతున్నారు. బ్రష్ చేయడపోతే టార్టర్ అని పిలువబడే గట్టి నిక్షేపాలుగా మారడానికి కేవలం 48 గంటలు పడుతుంటుంది. మంచి ఉపరితలంపై టార్టర్ నిక్షేపాలు ఏర్పడిన సర్వాశ వాటిని బ్రష్ చేసి తొలగించడం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో సున్నిత చెడు వాసన వస్తుంది. అలాగే అవి ఇతర చిగుళ్ళ వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయడపోతే పళ్ళు ఎంచి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందమహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. నలభై అనారోగ్యకరమైన నోరు తరీరంతో మంచుకు దారితీస్తుంది. అది ఆరోగ్యానికి అన్నలు మంచిది కాదు. అలాగే ఇది మెదడు వాపు, మెదడు కణాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. ఇది చివ్ వైకల్యానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. నోరు కుళ్ళు చేసుకోకపోతే తీవ్ర సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. కాబట్టి ప్రతిరోజు కనీసం రెండుసార్లు అయినా బ్రష్ చేసుకోకాలని చెబుతున్నారు. అలాగే తిన్న సర్వాశ నోరు పుష్కలింపడం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తీపి పదార్థాలు తిన్న అనారం తిన్న నోరు పుష్కలింపడం వల్ల పంటి మధ్య ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న అక్షర పదార్థాలు ఎక్కిపోతాయని చెబుతున్నారు. ఇలా చేయడపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగి వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. రోజు ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది తప్పనిసరి.

పాడి దగ్గుతో ఇబ్బంది
పడుతున్నారా..!



మహామూలగా చాలా మందికి సీఎన్ టీ సలహాదళం లేకుండా పోడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. పోడి దగ్గు కేవలం పరిశాలంలో మాత్రమే మనకు ఎక్కువగా వసూలు ఉంటుంది. కానీ కొంతమందికి మాత్రం సీఎన్ టీ సంబంధం లేకుండా ఈ పోడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఈ పోడి దగ్గు రాయలూగా సర్కార్ నిర్దేశ పట్టిన గొంతు మోపుతూ ఇప్పుడు చాలా ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. అయితే ఈ పోడి దగ్గునుకోవడం కోసం రరరరలా మెడిసిన్స్ ని యూజ్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు హోమ్ రెమెడీస్ ని కూడా ఫోలో ఆప్తుతూ ఉంటారు. మీరు కూడా సింపుల్ చిట్కాలను ఉపయోగించి ఈ పోడి దగ్గు సమస్యకు చెక్ పెట్టండి. అందుకోసం పిం చేయాలి అన్న విషయాన్ని వస్తే... పోడి దగ్గును సయం చేయడానికి, వసుపు పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. మరుగుతున్న పొలంలో వసుపు పోడి, ఎండుమిర్చి, ఇల్లం తేనె కలపాలి. పోడి దగ్గును సయం చేయడానికి దీనిని గోరు వచ్చని వేడిగా త్రాగడం మంచిది. ఈ పదార్థాల వార్మింగ్ లక్షణాలు పోడి దగ్గు వల్ల కలిగే అనౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, మనుషులో యూరిక్ ఓషిడ్స్ మేసింగ్, యూరిక్ అక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. తేనెను తేడిలపదం వల్ల తీసి, గొంతు ఉపశమన ప్రయోజనాలు తీగిస్తాయి. మరోక రెమెడి ఓషిడ్స్ మేసింగ్, పి.ఒ. పాత్రలో నీటిని తీసుకుని, నిమ్మరసం, పుడిచా వేసి, ఈ మిశ్రమాన్ని మరిగింది బాగా వడకట్టాలి. తర్వాత తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల గొంతులో మంటను తగ్గించడంతో పాటు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ, లికోరైస్, నిమ్మ, తేనెలోని యూరిక్ అక్సిడెంట్లు సాఫ్ట్ గా తగ్గించి, సయం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా ఇల్లం నీరు కూడా గొంతు నొప్పిని, పోడి దగ్గుని తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. ఇందుకోసం ఇల్లం తులసి తకులను బాగా మరిగింది అందులో తేనె కలిపి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే తాగండి అనుచున్నారు. ఇది యూరిక్ ఓషిడ్స్ మేసింగ్ , యూరిక్స్ ప్రోట్రోజోన్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. పోడి గొంతు నొప్పిని సయం చేయడానికి, గొంతు బొకాకును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందట.

షుగర్ ఫ్రీ స్క్వాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విషపూరిత అంశాలు చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనకి 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. అస్పర్డమే సాధారణంగా అటువంటి చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిని సాధారణంగా చూయింగ్ గమ్, బేకింగ్ సోడాలో ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్డమే 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 గాడ్లే 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 క్యాండీలతో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని ఉత్పత్తిని తీసుకోవచ్చు. మిథాయిల 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 మిథాయిల కోవకు చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించరు. కానీ ఆ మిథాయిని తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీపి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అస్పర్డమే, సాచరిన్, సుక్రలోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?



నిరంతరం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చునే వృత్తి నిపుణులు పని చేయడం సహజం. రోజులో ఎక్కువ భాగం పనికి కేటాయించడం అనేది కొంత మందిలో ఏదో ఒక అవసరం, ఆధునిక జీవనశైలి వలె దీనిని నివారించలేము అనేది కూడా వాస్తవం. చాలా మంది పని నిపుణులు పనిలో ఎక్కువ గంటలు గడపడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల వేళ్లు, మణికట్టు, మోచేతులు, చేతుల్లో తీవ్రమైన నొప్పిని అనుభవిస్తారు. ఈ నొప్పిని తనిఖీ చేయకపోతే, ఇది దీర్ఘకాలిక చలనశీలత సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. మీరు చేయగలిగే అనేక చేతి వ్యాయామాలు ఉన్నాయి, దీని కోసం డాక్టర్ లేదా ఫిజియోథెరపిస్ట్ మీకు మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు. అఫీసుకు వెళ్లేవారిలో చేయి నొప్పికి ఆరు సాధారణ కారణాల గురించి తెలుసుకుందాం. కంప్యూటరు 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 టన్నల్ 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 గోల్ఫ్ 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 పంపడం మంచిది. ఒక వ్యక్తి పేలవమైన, నిద్రయాత్మక 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, శ్రమం తక్కువగా ఉన్న చికిత్స వ్యాయామాలు చేయండి, మీ పని స్థలాన్ని మీకు సౌకర్యవంతంగా ఉంచండి. శ్రమం తక్కువగా 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 ఇన్ఫ్లేమటరీ 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 మళ్ళీ త్వరగా కుదించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకల కండరాలను బలపరుస్తుంది. 2. జీర్ణక్రియ: తిప్ప తీగ ఆకులను జీర్ణ సమస్యలకు ఆయుర్వేద వైద్యంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ 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 ఆకుల 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 ఇన్ఫ్లేమటరీ 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 క్రిమిని శక్త లక్షణాలు కోతలు, కాబిల 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 పౌవుల్లో చూసే ఉంటారు. ఈ పటికలో క్రిమి సంహారక గుణాలు కలిగి ఉండడంతో, గాయాలపైనుప్పుడు రక్తం కారిపోకుండా పటిక కావాడగలదు. ఇందులోని పొటాషియం, అల్యూమినియం, సల్ఫేట్ అనే రసాయన పదార్థాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేయగలిస్తాయి. ఇది జుట్టును శుభ్రపరచడంలో, శరీరంపై ముడుతలకు చికిత్స చేయడంలో, చెమటను నియంత్రించడంలో, చిగుళ్ల రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఇంకా మాత్ర 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. యూరోప్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించేందుకు ఫ్రైవేట్ 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. నోటి దుర్వాసనను కూడా తగ్గిస్తుంది.

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 షేపింగ్ 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 కెఫీన్, పాలీఫెనాల్స్. అదనపు ట్రైగ్లిజరైడ్లను కరిగించే నిర్దిష్ట ఎంజైమ్లను ప్రేరేపించడం ద్వారా, పాలీఫెనాల్స్ భాగం శరీరంలో అధిక ట్రైగ్లిజరైడ్ ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని తొలగిస్తుంది. అలాగే శరీరంలో కొవ్వును సైతం కరిగిస్తుందని చెబుతున్నారు. కాగా స్లిమ్మింగ్ టీ తాగడం వల్ల జీవక్రియ రేటును పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరంలో కొవ్వును చాలా తొందరగా కరిగిస్తుందని, ఇది వినియోగించే కేలరీల పరిమాణాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెరలను కొవ్వుగా మార్చకుండా శరీరాన్ని నిరోధిస్తుంది. ఇది శరీరంలో ని కొవ్వు పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుందని, మీరు బరువు తగ్గడానికి కొన్ని సులభమైన కార్యకలాపాలతో స్లిమ్మింగ్ టీని కూడా తాగిస్తే, సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బరుకు మార్కెట్లో మనకు అనేక రకాల స్లిమ్మింగ్ టీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని తాగడం వల్ల ఈజీగా మీరు అధిక బరువుతో పాటు బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కూడా కరిగించుకోవచ్చు.

ఈ ఫేస్ ప్యాక్ టై చేస్తే చాలు..

నిముషాల్లో స్కిన్ మెరిసిపోవాలిందే!

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 ఫంక్షన్ కోసం నిమిషాల్లోనే మెరిసిపోయే స్కిన్ కావాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు. మరి అలాంటి వాళ్ళు ఎటువంటి ఫేస్ ప్యాక్ టై చేయాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. అందులో మొదటిది శనగపిండి, పసుపు ఫేస్ ప్యాక్ కూడా ఒకటి. ఈ ప్యాక్ చేయడానికి మీరు రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శనగపిండి, ఒక టీస్పూన్ పసుపు పొడిని కలపాలి. పేస్ట్ చేయడానికి పాలు లేదా రోజ్ వాటర్ ఉపయోగించవచ్చు. దీన్ని మీ ముఖానికి అప్లై చేసి 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత శుభ్రం చేస్తే సరిపోతుంది. మరొక రెమిడి విషయానికి వస్తే.. బంగాళదుంప అలోవేరా, శనగపిండి ఫేస్ ప్యాక్.. అయితే ఈ ప్యాక్ చేయడానికి బంగాళదుంప గుజ్జు, అలోవేరా జెల్, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శనగపిండిని కలపాలి. మీరు పేస్ట్ చేయడానికి నీటిని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ షాి ఫేస్ ప్యాక్ని అప్లై చేసి, మీ చర్మంపై 10 నిమిషాల పాటు ఉంచి, తర్వాత శుభ్రం చేయవచ్చని చెబుతున్నారు. మరో ఫేస్ ప్యాక్ విషయానికి వస్తే.. నిమ్మకాయ టమాటో ఫేస్ ప్యాక్ తో ఇన్స్టాంట్ అందాన్ని పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. మరి ఈ మిశ్రమాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి అన్న విషయానికి వస్తే.. ఈ ప్యాక్ కోసం, టమాటో గుజ్జును తీసుకొని, ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం జోడించాలి. అలా అప్లై చేసి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తర్వాత ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలి. మెరిసి చర్మం సొంతం కావాలి అనుకున్న వారు కాఫీ పాలు ప్యాక్ టై 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.



కామన్వెల్త్ గేమ్స్‌లో కలకలం.. గ్లాస్గోలో పాకిస్థాన్ స్టార్ బాక్సర్ కుద్రతుల్లా అద్భుత్యం!

స్కాట్లాండ్‌లోని గ్లాస్గో నగరంలో ఇటీవలే ముగిసిన కామన్వెల్త్ గేమ్స్-2026 వేదికగా ఒక పాకింగ్ పరిణామం చోటుచేసుకుంది. పాకిస్థాన్‌కు చెందిన స్టార్ బాక్సర్ కుద్రతుల్లా గేమ్స్ విలేజ్ నుంచి అకస్మాత్తుగా అదృశ్యమయ్యాడు. టోర్నీ ముగిసి పాకిస్థాన్ జట్టులోని ఇతర అథ్లెట్లు, అధికారులు స్వదేశానికి తిరుగు ప్రయాణమయ్యే క్రమంలో ఈ విషయం వెలుగులోకి రావడం పాకిస్థాన్ బాక్సింగ్ ఫెడరేషన్ (పీబీఎఫ్)కు తీవ్ర అవమానకరమైన పరిస్థితిగా మారింది.

అసలేం జరిగింది?

కుద్రతుల్లా 57 కేజీల ఫెడరేషన్‌లో విభాగంలో పాకిస్థాన్ తరపున కామన్వెల్త్ గేమ్స్‌లో ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. అయితే క్వార్టర్ ఫైనల్స్‌లో ఓటమి పాలైన తర్వాత, ఆగస్టు 2న గేమ్స్ ముగిసి జట్టు తిరుగు ప్రయాణానికి సిద్ధమవుతున్న సమయంలో ఆయన ఎవరికీ చెప్పకుండా గ్లాస్గోలోని తన గది నుంచి కనిపించకుండా పోయాడు. జట్టు మేనేజర్, అధికారులు ఆయన గదిని పరిశీలించగా.. తన పాస్‌పోర్ట్, ప్రయాణ పత్రాలు, ఇతర విలువైన సామగ్రితో పాటు ఆయన పరారైనట్లు నిర్ధారణ అయింది. కేవలం మాతృదేశానికి వెళ్లే ఎయిర్ టికెట్లను మాత్రమే గదిలోని టేబుల్‌పై వదిలేసి వెళ్లాడని పాక్ క్రీడా వర్గాలు వెల్లడించారు.

పాకిస్థాన్ బాక్సింగ్ బోర్డు ఆందోళన.. పోలీసులకు ఫిర్యాదు!

ఈ ఘటనపై పాకిస్థాన్ బాక్సింగ్ ఫెడరేషన్ (పీబీఎఫ్) తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేసింది. నిబంధనల ప్రకారం అథ్లెట్ల పాస్‌పోర్ట్‌లు అధికారుల వద్దే ఉండాలి. కానీ ప్రయాణ విమాన టికెట్ల సమోదా ప్రక్రియ కోసం



పాస్‌పోర్ట్ అందుకున్న కుద్రతుల్లా, ఆ అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకుని గ్లాస్గో నుంచి కనిపించకుండా పోయాడని అధికారులు ప్రాథమికంగా గుర్తించారు. ఈ ఉదంతంపై గ్లాస్గో స్థానిక పోలీసులకు, కామన్వెల్త్ గేమ్స్ నిర్వాహకులకు పీబీఎఫ్, పాక్ కాన్సులేట్ అధికారులు అధికారికంగా ఫిర్యాదు చేశారు. అలాగే, ఆయనపై తీవ్ర క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకునేందుకు పాకిస్థాన్‌లో ఒక ప్రత్యేక విచారణ కమిటీని కూడా ఏర్పాటు చేశారు.

పాక్ అథ్లెట్లకు ఇది కొత్త కాదు!

అంతర్జాతీయ వేదికలపై ప్రదర్శన కోసం వెళ్లి పాకిస్థాన్ క్రీడాకారులు ఇలా మాయమవ్వడం ఇదే మొదటిసారి కాదు.

గతంలో కూడా బ్రిటన్, జర్మనీ, ఇతర ఐరోపా దేశాల్లో జరిగిన క్రీడా పోటీలకు వెళ్లిన పలువురు పాక్ బాక్సర్లు, ఈతగాళ్ళు మాతృదేశానికి తిరిగి రాకుండా యూరప్‌లోనే అక్రమంగా ఉండిపోవడం లేదా శరణార్థి హోదా కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవడం వంటి ఘటనలు వెలుగుచూశాయి. పాకిస్థాన్‌లో నెలకొన్న తీవ్ర ఆర్థిక సంక్షోభం, క్రీడాకారులకు తగిన ప్రోత్సాహం లభించకపోవడం, భవిష్యత్తుపై అభద్రతాభావం వల్లే అథ్లెట్లు ఇలాంటి తీవ్రమైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నారని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం గ్లాస్గో పోలీసులు బ్రిటన్ అంతటా కుద్రతుల్లా కోసం గాలింపు చర్యలు ముమ్మరం చేశారు.

విమర్శలకు సెంచరీతో సమాధానం.. రోహిత్‌పై క్రెఫ్ కీలక వ్యాఖ్యలు

వన్డే ప్రపంచ కప్ నుంచి రోహిత్ స్వచ్ఛందంగా తప్పుకోవడం చెప్పిన మహ్మద్ క్రెఫ్

లాద్వోలో సెంచరీతో విమర్శకులకు రోహిత్ బ్యాట్‌తోనే సమాధానమిచ్చాడని వ్యాఖ్య

రోహిత్‌కు యాజమాన్యం బహిరంగంగా మద్దతు ప్రకటించాలని సూచన

ఫామ్ తాత్కాలికమేనని, కీలక ఆటగాళ్లకు అండగా ఉండాలని హితవు

టీమిండియా స్టార్ ఆటగాడు రోహిత్ శర్మ భవిష్యత్తుపై కొంతకాలంగా సాగుతున్న చర్చకు మాజీ క్రికెటర్ మహ్మద్ క్రెఫ్ తనదైన శైలిలో స్పష్టి పలికాడు. 2027 వన్డే ప్రపంచ కప్‌ను దృష్టిలో ఉంచుకుని రోహిత్ జట్టు నుంచి స్వచ్ఛందంగా తప్పుకునే ప్రసక్తే లేదని స్పష్టం చేశాడు. ఇంగ్లాండ్‌లో లాద్వోలో జరిగిన మూడో వన్డేలో రోహిత్ శర్మ సాధించిన అద్భుత సెంచరీ (138)



ఇంగ్లాండ్ పౌరసత్వం పొందిన పాక్ క్రికెటర్ ఆమిర్.. ఐపీఎల్ 2027లో ఆడటంపై కీలక వ్యాఖ్యలు!



గతంలో యూకే పౌరసత్వంతో ఐపీఎల్ లో ఆడిన అజిర్ మహమూద్ పాక్ సూపర్ లీగ్ లో విదేశీ ఆటగాడిగా ఆడతానన్న మహమ్మద్ ఆమిర్ ఐపీఎల్ గురించి ఇంకా ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోలేదని వ్యాఖ్య

పాకిస్థాన్ మాజీ ఫాస్ట్ బౌలర్ మహమ్మద్ ఆమిర్ అధికారికంగా ఇంగ్లాండ్ పౌరసత్వం (యుకే పౌరసత్వం) పొందడంతో ఆయన ఐపీఎల్ (XFL)లో ఆడటంపై మరోసారి తీవ్ర చర్చ మొదలైంది. బ్రిటిష్ పాస్‌పోర్ట్ రావడంతో ఆమిర్ ఇప్పుడు ఇంగ్లాండ్ దేశవాళీ క్రికెట్‌తో పాటు ‘ది హండ్రెడ్’ టోర్నీలో ట్రెంట్ రాకెట్స్ తరపున లోకల్ ప్లేయర్‌గా బరిలోకి దిగుతున్నాడు. భారత్-పాకిస్థాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతల కారణంగా పాక్ ఆటగాళ్లపై ఐపీఎల్‌లో నిషేధం ఉన్నప్పటికీ.. గతంలో పాకిస్థాన్ ఆల్‌రౌండర్ అజిర్ మహమూద్ బ్రిటిష్ పౌరసత్వం పొంది కింగ్స్ ఎలెవెన్ పంజాబ్, కేకేఆర్ తరపున ఐపీఎల్‌లో ఆడిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు అదే నిబంధనల ప్రకారం మహమ్మద్ ఆమిర్‌కు కూడా ఇంగ్లాండ్ ప్లేయర్‌గా ఐపీఎల్ వేలంలో పాల్గొనే అర్హత లభించింది. ఈ సందర్భంగా ఆమిర్ స్పందిస్తూ.. “2027 పాకిస్థాన్ సూపర్ లీగ్ లో నేను విదేశీ ప్లేయర్ గా ఆడతాను. ఇక ఐపీఎల్ విషయానికి వస్తే.. నేను అందులో పాల్గొంటానో లేదో ఇప్పటికే నాకూ తెలియదు, ఇంకా ఏ నిర్ణయం తీసుకోలేదు” అని స్పష్టం చేశాడు. ప్రస్తుతానికి ఐపీఎల్ పాల్గొనడంపై ఎలాంటి ప్రణాళికలు ఖరారు చేయలేదని, ముందుగా ప్రస్తుతం ఆడుతున్న లీగ్‌లపైనే శ్రద్ధ పెట్టినట్లు తెలిపాడు.

అజిత్ అగార్వార్ మార్పు తప్పదా? అతడి స్థానంలో మరో మాజీ స్టార్ ప్లేయర్!

అజిత్ అగార్వార్ స్థానంపై అనిశ్చితి

అతడి స్థానంలో వీవీఎస్ లక్ష్మణ్ వస్తాడని ప్రచారం

రోహిత్ భవిష్యత్తు అంశం కీలకంగా మారిన వైనం

లాద్వో వన్డేలో రోహిత్ సెంచరీతో మారిన సమీకరణాలు

భారత క్రికెట్‌లో మరో కీలక మార్పుకు రంగం సిద్ధమవుతున్నట్టు సంతోషాలు కనిపిస్తున్నాయి. జట్టు ఎంపిక బాధ్యతలు చేపట్టిన అజిత్ అగార్వార్ భవిష్యత్తుపై సందిగ్ధత నెలకొంది. ఆయన స్థానంలో భారత మాజీ స్టార్ వీవీఎస్ లక్ష్మణ్‌ను తీసుకురావాలని బీసీసీఐ పెద్దలు ఆలోచిస్తున్నట్లు జాతీయ మీడియాలో కథనాలు వెలువడుతున్నాయి. రోహిత్ శర్మ భవిష్యత్తు చుట్టూ జరిగిన పరిణామాలు కూడా ఈ చర్చకు బలం చేకూర్చినట్లు తెలుస్తోంది. బీసీసీఐ ప్రధాన ఎంపిక కమిటీ చైర్మన్‌గా అజిత్ అగార్వార్ ఒప్పందం జూన్ 2026తో ముగిసింది. ఆ తర్వాత బోర్డు మూడు నెలల పొడిగింపు ఇచ్చింది. 2027 వన్డే ప్రపంచకప్ వరకు ఆయన కొనసాగుతారనే ప్రచారం జరుగుతూ వచ్చింది. కానీ, ఇప్పుడు అసాహ్యంగా కొత్త ముఖాన్ని తీసుకురావాలనే ఆలోచన సాగుతున్నట్టు సమాచారం. బెంగళూరులోని సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ అధిపతి వీవీఎస్ లక్ష్మణ్ పేరు ప్రధానంగా వినిపిస్తోంది. ఇంగ్లాండ్‌తో జరిగిన మూడు వన్డేల సీరీస్ రోహిత్ శర్మకు చివరిదని ముందుగా ప్రచారం జరిగింది. ఆ తర్వాతి సీరీస్‌లకు అతణ్ని పక్కన పెట్టే అంశంపై అగార్వార్ నేతృత్వంలోని ఎంపిక కమిటీ, గౌతమ్ గంభీర్ నేతృత్వంలోని జట్టు యాజమాన్యంతో చర్చించినట్లు కథనాలు వెలువడ్డాయి. అయితే లాద్వోలో జరిగిన మూడో వన్డేకు ముందు అదే రోహిత్ చివరి మ్యూచ్ అవుతుందనే వార్త బయటకు వచ్చింది. ఆ మ్యూచ్‌లో రోహిత్ సెంచరీతో మెరవడంతో పరిస్థితి ఒక్కసారిగా మారిపోయింది. ఎంపిక కమిటీపై ఒత్తిడి పెరిగినట్లు చెబుతున్నారు. లాద్వో వన్డే తర్వాత బీసీసీఐ కార్యదర్శి దేవజిత్ సెక్రియో స్పష్టమైన ప్రకటన చేశారు. రోహిత్ ఇంకా జట్టు ప్రణాళికల్లో భాగమేనని చెప్పారు. అతడు ఇంకా కొంత కాలం భారత జట్టుకు ఆడతాడని వెల్లడించారు. ఈ ప్రకటనకు ముందు అగార్వార్‌తో సంప్రదింపులు జరగలేదని కూడా వార్తలు వచ్చాయి. ఐర్లాండ్, ఇంగ్లాండ్ పర్యటనల్లో భారత్ పది మ్యూచ్‌ల్లో ఎనిమిది ఓటములు చవిచూసింది. ఈ ప్రదర్శనపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించాలని బీసీసీఐ నిర్ణయించింది. ఇంగ్లాండ్ పర్యటన తర్వాత సమావేశం జరగాల్సి ఉన్నా ఇప్పటికీ నిర్వహించలేదు. ఇప్పటికే భారత జట్టు శ్రీలంక పర్యటనకు వెళ్లిపోయింది. దీంతో ఆ సమావేశం ఎప్పుడు జరుగుతుందనే ఆసక్తి నెలకొంది.



ప్రదీప్ రావత్ మృతిపై సల్మాన్
ఖాన్ భావోద్వేగ స్పందన



బాబీవుడ్ సీనియర్ నటుడు, తన విలక్షణ నటనతో దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందిన ప్రదీప్ రావత్ (74) కన్నుమూశారు. కొంతకాలంగా కేన్సర్‌తో పోరాడుతున్న ఆయన, ఆరోగ్యం విషమించడంతో మంగళవారం తుదిశ్వాస విడిచారు. ఆయన మృతితో చిత్ర పరిశ్రమలో విషాదం నెలకొంది. పలువురు సినీ ప్రముఖులు ఆయనకు సోదళ్ల మీడియా వేదికగా నివాళులర్పిస్తున్నారు. బాబీవుడ్ స్టార్ నల్కాన్ ఖాన్ తన స్నేహితుడు, సహనటుడైన ప్రదీప్ రావత్‌ను గుర్తుచేసుకుంటూ ఇన్స్టాగ్రామ్‌లో భావోద్వేగ పోస్ట్ పెట్టారు. 1990లో వచ్చిన 'భాఖా: ఏ రెబెల్ ఫర్ లవ్' సినిమాలో ప్రదీప్‌తో కలిసి నటించినప్పటి పోస్టోమ్ షేర్ చేశారు. "సోదరా, నీతో ఎన్నో మంచి క్షణాలు పంచుకున్నాను.. నీ ఆత్మకు శాంతి కలగాలి" అని రాసుకొచ్చారు. ఈ చిత్రంలో నల్కాన్ కథానాయకుడిగా నటించగా, ప్రదీప్ 'బుడ్డ' అనే కీలక పాత్రలో కనిపించారు, అలాగే, 'మహాభారత్' సీరియల్‌లో ప్రదీప్ సహనటుడైన సురేంద్ర పాల్ సింగ్ కూడా తీవ్ర సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. బీఆర్ చోప్రా రూపొందించిన ఈ ఐకానిక్ సిరీస్‌లో ద్రోణాచార్యుడి పాత్ర పోషించిన సురేంద్రపాల్, అశ్వత్థామాగా నటించిన ప్రదీప్‌తో తనకున్న అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. "త్వరగా వెళ్లిపోయావు, కానీ నిన్ను ఎప్పటికీ పురిపోలేం. నీ ఆంకితభావం, ఓం అని అద్భుతం. నిజమైన లెజెండ్స్ వారి పనులు ద్వారా విరస్థాయిగా నిలిచిపోతారు. ఓం శాంతి మిత్రమా" అని ఆయన తన పోస్ట్‌లో పేర్కొన్నారు. నలుడు రెండేళ్ల దేశముఖ్ కూడా ప్రదీప్ రావత్‌ను స్మరించుకున్నారు. "ప్రదీప్ రావత్ గానారో పనిచేసే అద్భుష్టం నాకు దక్కింది. ఆయనాక నిజమైన జెంటిల్మన్. ఆయన నవ్వుతే ఆ గది మొత్తం నవ్వుతో నిండిపోయేది" అంటూ ఆయన గొప్ప వ్యక్తిత్వాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. ప్రదీప్ రావత్ తన కెరీర్‌లో ఎన్నో పవర్‌ఫుల్ పాత్రలు, ముఖ్యంగా సై, ఫతతలి, గజనీ వంటి చిత్రాల్లో ప్రతినాయకుడి పాత్రలతో ప్రేక్షకులను మెప్పించారు. ఆయన మృతి చిత్ర పరిశ్రమకు తీరని లోటు అని పలువురు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు.

విజయ్ నాకు మంచి मित्रుడు..
కానీ సీఎం అనే పిలవాలి: మాధవన్

విజయ్ సీఎం కావడంపై సంతోషం వ్యక్తం చేసిన మాధవన్

విజయ్ నాయకత్వంలో తమిళనాట మంచి మార్పు వస్తుందనే నమ్మకం ఉందని వ్యాఖ్య.

రాజకీయాల్లోకి వచ్చే ఉద్దేశం తనకు లేదని వెల్లడి

తన మిత్రుడు విజయ్ తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి కావడంపై ప్రముఖ నటుడు ఆర్. మాధవన్ సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. తాజాగా ఒక ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన ఆయన... విజయ్ నాయకత్వంలో తమిళనాట త్వరలోనే మంచి మార్పు వస్తుందనే నమ్మకం తనకు కలిగిందని వ్యాఖ్యానించారు. విజయ్తో తనకున్న సుదీర్ఘ అనుబంధాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ... తావిద్దరం మంచి స్నేహితులమే అయినప్పటికీ, ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా ఎన్నికైన ఆయనను ఇప్పుడు గౌరవహర్షకంగా 'సీఎం విజయ్' అనే పిలవాలని అన్నారు. రాజకీయాలను రెండు వైపులా పడును ఉన్న కత్తిగా అభివర్ణించిన మాధవన్... అక్కడ మంచో, చెడో ఏది చేసినా విమర్శించేవారు ఎప్పుడూ ఉంటారని అభిప్రాయపడ్డారు. అలాగే తన రాజకీయ ప్రవేశంపై వస్తున్న ఊహాగానాలకు స్పష్టి చెబితూ, తనకు ప్రత్యక్ష రాజకీయాల్లోకి వచ్చే ఉద్దేశం ఏమాత్రం లేదని స్పష్టం చేశారు. ప్రజలను నడిపించాలని లేదా పదవులు చేపట్టాలనే ఆశ తనకు లేదని, నీనిమా వృత్తి ద్వారానే సమాజానికి తోడ్పడతానని పేర్కొన్నారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఎన్నికైన ప్రతినిధులను గౌరించడం పౌరుడిగా తన బాధ్యత అని తెలిపారు. కాగా, పారిశ్రామికవేత్త గోపానస్వామి దొరైస్వామి నాయుడు (+.ఐ. మీఠంబి) బయాలజీ ఆధారంగా రూపుదిద్దుకుంటున్న 'జీ.డి.ఎస్' చిత్రంలో మాధవన్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్నారు.



ಹದಯನಿಬ್ಬ ಸ್ಟಾಲಿನ್ ಸಿನಿಮಾಕು ತ್ರಿಷ ನೊ' ಚೆಪ್ಪಾರಾ?

కొన్నాళ్ల క్రితం హిందూ మతంపై చేసిన వ్యాఖ్యలతో కొన్నాళ్లు వార్షికో నిలిచిన డీఎంకే శాసనసభాపక్ష నేత ఉదయనిధి స్టాలినే తాజా వివాదంతో మళ్లీ వార్షికో కెక్కారు. సినీ నటి త్రిషపై ఇటీవల చేసిన వ్యాఖ్యల నేపథ్యంలో ఆయన అరెస్టవదం, బెయిల్పై విడుదలవదం మనకు తెలిసిందే. ఈ వివాదం నేపథ్యంలో, గతంలో వీరిద్దరి కాంటిన్యెన్స్ గురించి వెలువడిన వార్తలు మళ్లీ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఉదయనిధి సినీమాలో నటించేందుకు త్రిష నిరాకరించారని, రూ. 12 కోట్ల పారితోషికం ఆఫర్ను రిజెక్ట్ చేశారనే ప్రచారం మళ్లీ తెరపైకి వచ్చింది. 2018లో దర్శకుడు కె.ఎస్. అధియమాన్ దర్శకత్వంలో ‘ఏంజెల్’ అనే బ్రెజిల్లో ఒక సినీమా రాబోతుందని, అందులో త్రిష కథానాయికగా నటిస్తోందని వార్తలు రాగా, ఆ వార్షికో నిజం లేదని అప్పట్లో చిత్ర బృందం స్పష్టం చేసింది. ఇక ఇటీవల ఉదయనిధికి చెందిన రెడ్ జెయింట్ మామీస్ గిర్యాణంలో నటించేందుకు త్రిషకు రూ. 12 కోట్లు ఆఫర్ చేశారనే వార్త నెట్టింట్ చక్కర్లు కొట్టినప్పటికీ, దీనిపై త్రిష లేదా రెడ్ జెయింట్ సంస్థ నుంచి ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు. మీడియా సైతం దీనిని కేవలం ఒక పుకారుగా

లేదా నిర్ధారణ లేని అంశంగానే పేర్కొంది. నిజానికి రెడ్ జెయింట్ మాషిన్ నిర్మించిన 'కురువి', 'మన్మథన్ అంబు' వంటి చిత్రాల్లో త్రివిధ హీరోయిన్ గా నటించారు. ఉదయనిధి సంస్థతో ఆమెకు మంచి అనుబంధమే ఉన్నప్పటికీ,

ఇప్పటివరకు ఉదయనిధి సరసన త్రిష ఒక్క సినిమాలోనూ నటించలేదు. ఫలితంగా, రూ. 12 కోట్ల ఆఫర్‌ను ఆమె తిరస్కరించారనే వార్త కేవలం ఆధారాలు లేని ప్రచారంగానే మిగిలిపోయింది.



ರಾಜಕೀಯಾಲಪ್ತೆ ಆಶಿಭಿತ್ ಧೂಠಿಪಾಕಿ ಸಿಂಛಲನೆ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಲು

తనకు వామపక్ష భావజాలం చాలా ఎక్కువన్న శోభిత

భవిష్యత్తులో కమ్యూనిజమే విజయం సాధిస్తుందని వ్యాఖ్య

గ్లామర్ ప్రపంచంలో ఉంటూ కమ్యూనిజం గురించి మాట్లాడటం సరికాదంటున్న నెటిజన్లు

ప్రముఖ నటి, అక్కినేని నాగచైతన్య భార్య శోభితా ధూళిపాళ తన రాజకీయ భావజాలంపై చేసిన కొన్ని వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియా వ్యాప్తంగా విపరీతమైన చర్చకు దారితీస్తున్నాయి. “నాకు వామపక్ష భావజాలం చాలా ఎక్కువ. భవిష్యత్తులో ఏదో ఒక రోజు కమ్యూనిజం కచ్చితంగా విజయం సాధిస్తుంది” అని ఆమె చెప్పిన మాటలు పెను దుమారమే రేపాయి. గ్రామర్ ఇండస్ట్రీస్ ఉంటూ, తమ కెరీర్ దెబ్బతింటుందనే భయంతో ఏ హీరోయన్ కూడా పొలిటికల్ ఐడియాలజీని బయటకు చెప్పేందుకు ఇష్టపడరు. అలాంటిది శోభితా ధూళిపాళ ఎలాంటి దాపరికం లేకుండా, అత్యంత ధైర్యంగా తన మనసులోని అభిప్రాయాలను బయటపెట్టడంపై కొందరు ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. వ్యక్తిగత భావ ప్రకటన స్వేచ్ఛకు గౌరవం ఇస్తూ ఆమె నిజాయతీని కొనియాడుతున్నారు. అయితే, మరికొందరు నేటికన్న మాత్రం ఆమె వ్యాఖ్యలపై తీవ్రంగా విరుచుకుపడుతున్నారు. చిత్ర పరిశ్రమలో నటిగా ఉంటూ, అత్యంత విలాసవంతమైన లైఫ్ స్టైల్ ను గడుపుతున్న శోభిత... కమ్యూనిజం గురించి మాట్లాడటం సరికాదని కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. నేటి ఆధునిక ప్రపంచంలో ఆమె చెప్తున్న సిద్ధాంతాలు అనరణాత్మకంగా ఎంతవరకు సాధ్యమని ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇక సినిమాల విషయానికి వస్తే, నాగచైతన్యతో వివాహం తర్వాత కొంత విరామం తీసుకున్న శోభిత.. జ ‘చీకటిలో’, ‘క్రాస్ రోడ్స్’ వంటి ప్రాజెక్టుతో అలరించారు. ప్రస్తుతం ఇవి ప్రముఖ ఓటీటీ ప్లాట్ ఫామ్ లలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం ‘సీల్ బటా’, ‘చెల్లవం’ వంటి వివాదాత్మక చిత్రాల్లో నటిస్తూ బిజీగా ఉన్నారు.