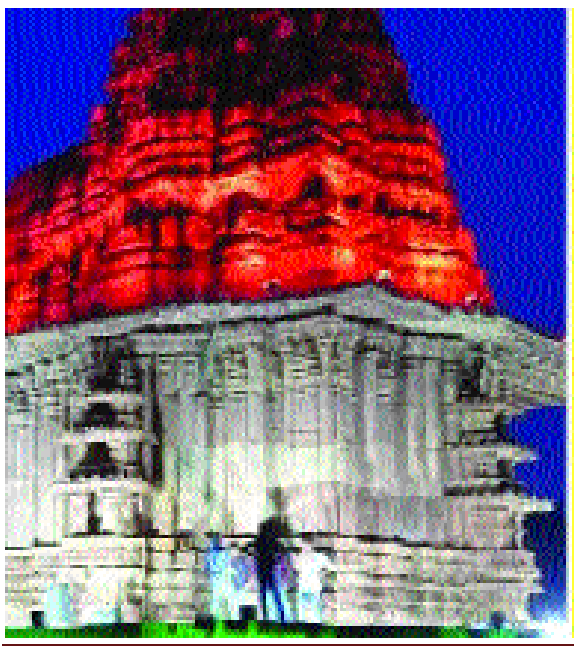


మన దునియా

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

RNI Number TELTEL/2023/85680

రిపోర్టర్లు కావలెను

తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

మన దునియా

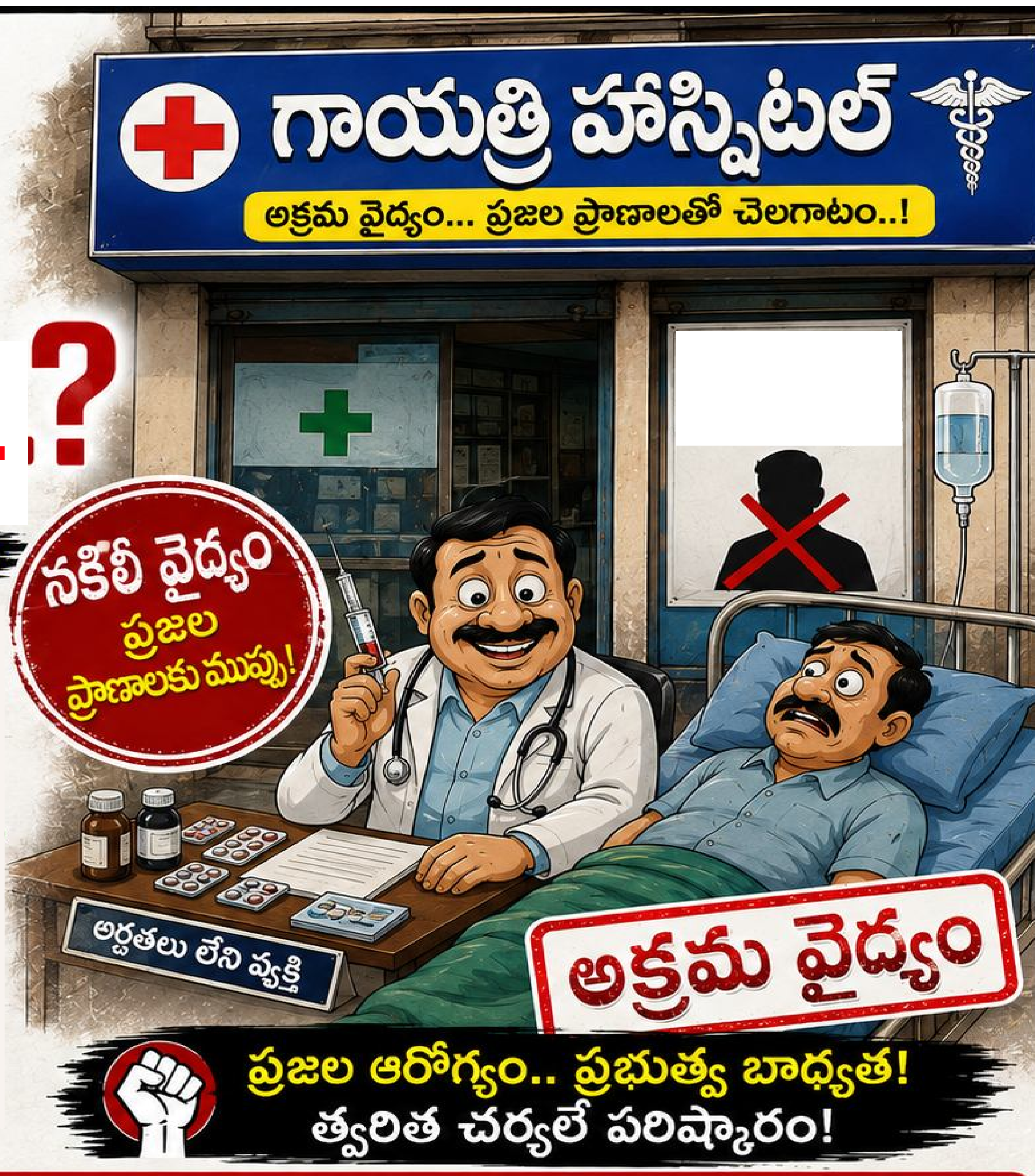
9490056011,9603969335

సంపుటి : 3 | సంచిక : 340 | ఆగస్టు 8 శనివారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

ఊరుగొండలో నకిలీ వైద్య సామ్రాజ్యం..?

ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటం చేస్తున్నారనే ఆరోపణలు..!

- అర్హతలు లేని వ్యక్తి వైద్యుడిగా చెలామణి అవుతున్నాడా..?
- 'గాయత్రి హాస్పిటల్' పేరిట అక్రమ వైద్యం జరుగుతోందనే ఆరోపణలు
- డీఎంహెచ్ఓ తక్షణ విచారణ చేపట్టి
- ప్రజల ప్రాణాలను కాపాడాలని డిమాండ్



మన దునియా,హనుమకొండ జిల్లా,ఊరుగొండ,దుర్గంపేట: ఆగస్టు 07

ఊరుగొండ దుర్గంపేట ప్రధాన రహదారిపై నిర్వహిస్తున్న గాయత్రి హాస్పిటల్లో సరైన వైద్య అర్హతలు లేని వ్యక్తి వైద్య సేవలు అందిస్తున్నారనే ఆరోపణలు స్థానికంగా తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ఈ అంశంపై జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ (డీఎంహెచ్ఓ) వెంటనే సమగ్ర విచారణ చేపట్టాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.స్థానికుల కథనం ప్రకారం, వైద్య విద్యార్హతలు లేని వ్యక్తి ఇతర నమోదిత వైద్యుల

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

బోనాల పండగ: సైబరాబాద్ పరిధిలో మద్యం దుకాణాలు బంద్

- బోనాల పండగ సందర్భంగా సైబరాబాద్‌లో మద్యం దుకాణాల మూసివేత
- ఆదివారం ఉదయం 10 నుంచి రాత్రి 10 గంటల వరకు అమ్మకాలపై నిషేధం
- ఆరు పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలో ఈ ఆదేశాలు అమల్లో ఉంటాయని ప్రకటన
- శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ కోసమే ఈ నిర్ణయమన్న పోలీసులు

హైదరాబాద్‌లో బోనాల ఉత్సవాల నేపథ్యంలో సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో కీలక ఆదేశాలు వెలువడ్డాయి. పండగను ప్రశాంత వాతావరణంలో నిర్వహించేందుకు వీలుగా, ఆరు పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలోని మద్యం దుకాణాలను మూసివేయాలని సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ ఎం. రమేశ్ శుక్రవారం నాడు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

సీఎం రేవంత్‌కు కేటీఆర్ బహిరంగ లేఖ!

- జాతీయ చేనేత దినోత్సవం వేళ రేవంత్‌కు కేటీఆర్ లేఖ
- నేతన్న బీమా, నేతన్నకు చేయూత వంటి కార్యక్రమాలను ఆపేశారని మండిపాటు
- రద్దు చేసిన సంక్షేమ పథకాలను వెంటనే పునరుద్ధరించాలని డిమాండ్

జాతీయ చేనేత దినోత్సవం వేళ తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ బహిరంగ లేఖ రాశారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వ హయాంలో వేలాది చేనేత కుటుంబాలకు ఆర్థిక ధీమానిచ్చిన 'నేతన్న బీమా', 'నేతన్నకు చేయూత' వంటి గొప్ప పథకాలను

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఢిల్లీలో వర్ష బీభత్సం.. స్తంభించిన జనజీవనం

- ఢిల్లీ, ఎన్‌సీఆర్‌ను ముంచెత్తిన కుండపోత వర్షం
- ప్రధాన రహదారులపై భారీగా నిలిచిపోయిన ట్రాఫిక్
- పలుచోట్ల ఇళ్లు కూలి, చెట్లు విరిగిపడిన ఘటనలు
- రాజధాని ప్రాంతానికి ఐఎండీ రెడ్ అలర్ట్ జారీ

దేశ రాజధాని ఢిల్లీతో పాటు దాని పరిసర ప్రాంతాలను (ఎన్‌సీఆర్) శుక్రవారం కుండపోత వర్షం ముంచెత్తింది. ఈ భారీ వర్షాల కారణంగా పలు ప్రాంతాలు జలమయమయ్యాయి. ప్రధాన రహదారులపై ట్రాఫిక్ భారీగా స్తంభించడంతో

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

భయపడొద్దు, నేనున్నాను: టీఎంసీ-శివసేన రెబల్స్‌కు ప్రధాని మోదీ భరోసా

- ఎన్డీఏ కొత్త ఎంపీలతో ప్రధాని మోదీ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ మీటింగ్
- టీఎంసీ, శివసేన రెబల్ ఎంపీలకు అభయమిచ్చిన ప్రధాని
- "ఆందోళన వద్దు, నేను మీతో ఉన్నాను" అంటూ భరోసా
- పార్లమెంటు కార్యకలాపాల్లో చురుగ్గా పాల్గొనాలని ఎంపీలకు సూచన

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఎన్డీయేలోని నూతన మిత్రపక్షాలకు, ముఖ్యంగా తృణమూల్ కాంగ్రెస్ (టీఎంసీ), శివసేన (ఉద్ధవ్ వర్గం) నుంచి వచ్చిన రెబల్ ఎంపీలకు కీలక భరోసా ఇచ్చారు. "ఎవరూ ఆందోళన చెందాల్సిన

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

భయపడొద్దు, నేనున్నాను: టీఎంసీ–శివసేన రెబల్స్‌కు ప్రధాని మోదీ భరోసా

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అవసరం లేదు, నేను మీకు అండగా ఉంటాను" అని ఆయన అభయమిచ్చారు. శుక్రవారం ఉదయం తన నివాసంలో సుమారు 45 మంది ఎన్డీయే ఎంపీలతో ఏర్పాటు చేసిన అల్పాహార సమావేశంలో ప్రధాని ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. పార్లమెంటు వర్షాకాల సమావేశాలకు పదేపదే అంతరాయం కలుగుతున్న నేపథ్యంలో ఈ భేటీ ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. ఈ సమావేశంలో తృణమూల్ రెబల్స్‌తో ఏర్పడిన నేషనలిస్ట్ సిటిజన్స్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్‌సీపీఐ), ఉద్ధవ్ ఠాక్రే వర్గం నుంచి ఏక్‌నాథ్ షిండే వర్గంలో చేరిన శివసేన ఎంపీలు, ఎన్సీపీ (అజిత్ పవార్) సభ్యులు పాల్గొన్నారు. సభలో గందరగోళం కారణంగా కొత్త ఎంపీలకు మాట్లాడే అవకాశం రాకపోవడం అన్యాయమని ప్రధాని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ సందర్భంగా మోదీ మాట్లాడుతూ, పార్లమెంటును ప్రజాస్వామ్య దేవాలయంగా అభివర్ణించారు. సభా కార్యకలాపాలు సజావుగా సాగాల్సిన అవసరాన్ని ఆయన నొక్కిచెప్పారు. పార్లమెంటు చరిత్రను అధ్యయనం చేసి, చర్చలకు సిద్ధం కావాలని ఎంపీలకు సూచించారు. రాష్ట్రాలు అభివృద్ధి చెందితేనే దేశం పురోగమిస్తుందని పేర్కొంటూ, తమ నియోజకవర్గాల అభివృద్ధి పనుల నిమిత్తం నేరుగా ప్రధానమంత్రి కార్యాలయాన్ని సంప్రదించవచ్చని తెలిపారు. "ఎన్డీయే ఒక కుటుంబం. కూటమిలోని ప్రతి పార్టీకి, ప్రతి ఎంపీకి తగిన గౌరవం ఉంటుంది. నేను ప్రతి ఎంపీకి అండగా ఉంటాను" అని మోదీ హామీ ఇచ్చారు. అనంతరం ఆయన ప్రతి ఒక్కరితో వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడారు. ముఖ్యంగా మహారాష్ట్రకు చెందిన షిండే వర్గం ఎంపీలతో మరాఠీలో సంభాషించడం విశేషం.

సీఎం రేవంత్‌కు కేటీఆర్ బహిరంగ లేఖ!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిలిపివేసి నేతన్నలను కోలుకోలేని దెబ్బతీసిందని తన లేఖలో ఆయన మండిపడ్డారు. బతుకమ్మ చీరలు, స్కూల్ యూనిఫారాల తయారీ ఆర్డర్లను పక్కనబెట్టి, కమీషన్ల కోసం ప్రైవేటు వ్యక్తులకు కట్టబెడుతున్నారని విమర్శించారు. ఎన్నికల ముందు కాంగ్రెస్ హామీ ఇచ్చిన రూ.18 వేల ఆర్థిక సాయం, రూ.లక్ష వ్యక్తిగత రుణమాఫీ, 5 శాతం జీఎస్టీ రీయింబర్స్‌మెంట్ హామీలు నెరవేర్చడంలో ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని కేటీఆర్ దుయ్యబట్టారు. కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం బోర్డులను రద్దు చేసి, జీఎస్టీ విధించి దెబ్బతీస్తే.. రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉన్న పథకాలను నిలిపివేసి నేతన్నలను మోసం చేసిందని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా కక్షపూరిత వైఖరి వీడి, రద్దు చేసిన పథకాలను తక్షణమే పునరుద్ధరించి నేతన్న కుటుంబాలకు అండగా నిలవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

బోనాల పండగ: సైబరాబాద్ పరిధిలో మద్యం దుకాణాలు బంద్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఈ ఆదేశాలు ఆగస్టు 9 ఆదివారం ఉదయం 10 గంటల నుంచి రాత్రి 10 గంటల వరకు అమల్లో ఉంటాయి. కుకట్‌పల్లి, అల్లాపూర్, రాయదుర్గం, జీడిమెట్ల, మేడ్చల్, చందానగర్ పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలోని వైన్ షాపులు, కల్లు దుకాణాలు మరియు రెస్టారెంట్లకు అనుబంధంగా ఉన్న బార్లను మూసివేయాలని నోటిఫికేషన్‌లో స్పష్టం చేశారు. ప్రజా శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ నిమిత్తం ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు కమిషనర్ వెల్లడించారు. అయితే, స్టార్ హోటళ్లు మరియు రిజిస్టర్డ్ క్లబ్బులలోని బార్లకు ఈ నిబంధనల నుంచి మినహాయింపు లభించింది. తెలంగాణ వ్యాప్తంగా, ముఖ్యంగా హైదరాబాద్ పరిసరాల్లో అత్యంత వైభవంగా జరిగే బోనాల ఉత్సవాల దృష్ట్యా ఈ ఆంక్షలు విధించారు. ఇప్పటికే హైదరాబాద్ నగర పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని పలు ప్రాంతాల్లో కూడా ఇటువంటి ఆంక్షలే అమలులో ఉన్నాయి.

ఢిల్లీలో వర్ష బీభత్సం.. స్తంభించిన జనజీవనం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

జనజీవనం అస్తవ్యస్తమైంది. దక్షిణ ఢిల్లీలోని మెహ్రౌలీ–బదర్‌పూర్ రోడ్డులో పరిస్థితి పూర్తి జలమయంగా మారింది. ఇక్కడి ఎయిర్ ఫోర్స్ స్టేషన్ సమీపంలో సుమారు నాలుగు అడుగుల మేర నీరు నిలిచిపోవడంతో వాహనాలు నీటిలో చిక్కుకుపోయి ట్రాఫిక్‌కు తీవ్ర అంతరాయం కలిగింది. ఓఖ్లా మోర్, ఖాన్‌పూర్, సంగమ్ విహార్ వంటి ప్రాంతాలు కూడా నీట మునిగాయి. నీటిలో చిక్కుకున్న వాహనాలను బయటకు తీసేందుకు ఎయిర్ ఫోర్స్ ట్రక్కులు సహాయక చర్యలు చేపట్టాయి. ఐటీఓ, పటేల్ రోడ్, రోహతక్ రోడ్, ఢిల్లీ–జైపూర్ హైవే వంటి మార్గాల్లో కిలోమీటర్ల మేర వాహనాలు నిలిచిపోయాయి. ఈ వర్షాల ధాటికి తొమ్మిది ఇళ్లు కూలిపోయాయని, 16 ప్రాంతాల్లో చెట్లు విరిగిపడ్డాయని ఢిల్లీ ఫైర్ సర్వీస్ విభాగం వెల్లడించింది. ఒక ఇంటిపై చెట్టు కూలడంతో లోపల చిక్కుకున్న ముగ్గురు మహిళలను అగ్నిమాపక సిబ్బంది రక్షించారు. శుక్రవారం ఉదయం నాటికి సఫ్దర్‌జంగ్‌లో 59.2 మి.మీ, లోధి రోడ్డులో 60.4 మి.మీ వర్షపాతం నమోదైంది. ఫరీదాబాద్‌లో రికార్డు స్థాయిలో 119.4 మి.మీ వర్షపాతం కురిసింది. ఎన్‌సీఆర్ పరిధిలోని నోయిడాలో నీటితో నిండిన అండర్‌పాస్‌లో ఒక అంబులెన్స్ అరగంటకు పైగా చిక్కుకుపోయింది. గురుగ్రామ్‌లోని సివిల్ హాస్పిటల్ బేస్‌మెంట్‌లోకి వర్షపు నీరు చేరడంతో వైద్య సేవలను తాత్కాలికంగా నిలిపివేశారు. మరోవైపు, భారత వాతావరణ శాఖ ఈ ప్రాంతానికి రెడ్ అలర్ట్ జారీ చేసింది. శుక్రవారం రోజంతా భారీ వర్షాలు కొనసాగుతాయని, శనివారం నుంచి వర్ష తీవ్రత తగ్గుముఖం పట్టవచ్చని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. అత్యవసరమైతే తప్ప ప్రజలు ప్రయాణాలు చేయవద్దని అధికారులు సూచించారు.

ఊరుగొండలో నకిలీ వైద్య సామ్రాజ్యం..?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పేర్లను ఉపయోగిస్తూ వివిధ రకాల వ్యాధులకు చికిత్స చేస్తున్నారని ఆరోపిస్తున్నారు. తాను "ఎలక్ట్రో హోమియోపతి ఎం.డి." అని చెప్పుకుంటూ, చట్టబద్ధతపై సందేహాలు ఉన్న అర్హతలను చూపించి ప్రజల్లో విశ్వాసం కల్పిస్తున్నారని కూడా ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. అంతేకాకుండా, ఆసుపత్రి బోర్డుపై ఎంబీబీఎస్ వైద్యుడి పేరు ప్రదర్శిస్తూ, వాస్తవంగా చికిత్స అందిస్తున్న వ్యక్తి అర్హతలు ఏమిటనే ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయని స్థానికులు చెబుతున్నారు. ఆసుపత్రిలో సీసీ కెమెరాల నిఘా మధ్య రహస్యంగా వైద్య సేవలు కొనసాగుతున్నాయని కూడా వారు ఆరోపిస్తున్నారు. కొంతమంది బాధితుల వాదన ప్రకారం, చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా తీవ్రమైనవిగా చూపించి రోగులను భయపెట్టి అధిక మొత్తంలో డబ్బులు వసూలు చేస్తున్నారని ఆరోపిస్తున్నారు. దీనివల్ల కొన్ని కుటుంబాలు ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నట్లు చెబుతున్నారు. ఈ వ్యవహారానికి సంబంధించి గతంలో పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదులు నమోదయ్యాయని స్థానికులు పేర్కొంటున్నారు. అయినప్పటికీ ఇప్పటివరకు సమగ్ర విచారణ జరగలేదని, సంబంధిత శాఖల నిర్లక్ష్యంతో ప్రజారోగ్యం ప్రమాదంలో పడుతోందని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ ఆరోపణలపై జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ (డీఎంహెచ్‌ఓ), డ్రగ్స్ కంట్రోల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్, క్లినికల్ ఎస్టాబ్లిష్‌మెంట్స్ సంబంధిత అధికారులు సంయుక్తంగా విచారణ చేపట్టి, ఆసుపత్రికి అవసరమైన అనుమతులు, వైద్యుల అర్హతలు, రిజిస్ట్రేషన్లు, చికిత్స విధానాలను పరిశీలించాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. ఆరోపణలు నిజమని తేలితే చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

రాష్ట్ర ప్రజల కోసం వ్యక్తిగత అవమానాలైనా ఎదుర్కొంటా: సీఎం విజయ్

చెన్నై: తమిళనాడు సీఎం విజయ్ ఇవాళ రాష్ట్ర అసెంబ్లీలో మాట్లాడారు. కావేరి జల వివాదం నేపథ్యంలో.. తమిళనాడు ప్రయోజనాల కోసం వ్యక్తిగత అవమానాలైనా ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు సీఎం విజయ్ పేర్కొన్నారు. కావేరి అంశంలో రాజకీయం చేసే ఉద్దేశం తమ ప్రభుత్వానికి లేదన్నారు. మేకదాతు డ్యామ్ అంశంలో రాష్ట్రం తమ హక్కులను ఎప్పటికీ వదులుకోదన్నారు. ప్రస్తుతం తమిళనాడు రాష్ట్ర బడ్జెట్ సమావేశాలు జరుగుతున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే ప్రతిపక్ష నేత ఉదయనిధి స్టాలిన్ మాట్లాడుతూ.. కావేరి జల వివాదంపై చర్చించేందుకు ప్రభుత్వం అఖిల పక్ష సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేయడంలో విఫలమైందన్నారు. కానీ మేకదాతు డ్యామ్ అంశంలో కర్నాటక సర్కారు మాత్రం దూసుకెళ్తున్నట్లు చెప్పారు. టీవీకే సర్కారుపై వస్తున్న విమర్శలకు విజయ్ కౌంటర్ ఇచ్చారు. తమిళనాడు జీవాధారం కావేరి నది అన్నారు. ఈ అంశాన్ని రాజకీయం చేసే ఆలోచన తనకు లేదన్నారు. తమిళనాడు జలహక్కుల కోసం కావేరి అంశంలో కర్నాటక సర్కారుతో చర్చలు నిర్వహించేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని సీఎం విజయ్ అన్నారు. అసెంబ్లీ పాస్ చేసిన తీర్మానాన్ని ప్రధాని మోదీకి పంపామని, మేకదాతు అంశంలో సభ్యులందరూ ఏకాభిప్రాయంతో తీర్మానాన్ని సపోర్టు చేశారన్నారు. కేంద్ర జలవనరుల శాఖ మంత్రికి కూడా లేఖ రాసినట్లు విజయ్

తెలిపారు. కావేరి అంశంలో సుప్రీంకోర్టు తీర్పును గుర్తు చేసినట్లు చెప్పారు. 1969 నుంచి కర్నాటక డ్యామ్ ప్రాజెక్టుల అంశంలో తమిళనాడు చర్చలు నిర్వహిస్తోందన్నారు. కావేరి జల వివాదాన్ని పరిష్కరించేందుకు కర్నాటక సీఎంతో మాట్లాడనున్నట్లు తెలిపారు. దీని కోసం బెంగుళూరు కూడా వెళ్లనున్నట్లు సీఎం విజయ్ చెప్పారు. సమస్యలను పరిష్కరించుకునేందుకు శత్రు దేశాలు కూడా చర్చలు నిర్వహిస్తాయని, పక్క రాష్ట్రంతో మాట్లాడాలని నిర్ణయించానని, బెంగుళూరులో అవమానిస్తే ఏం చేస్తారని ప్రతిపక్షాలు అంటున్నాయని, అయితే తమిళనాడు ప్రజల కోసం అవమానాలను ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు విజయ్ తెలిపారు.

రూ.5 కోట్ల అంశానికి రూ.54 కోట్ల పెనాల్టీపై మంత్రులు కోమటిరెడ్డి, వివేక్ ఆగ్రహం

రోడ్ల నిర్మాణం, కాంట్రాక్టర్ల ఇబ్బందులపై ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష

కాంట్రాక్టర్ ఆత్మహత్యకు కారణమైన అధికారిపై చర్యలు తీసుకోవాలన్న కోమటిరెడ్డి

కాంట్రాక్టర్లను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తే సహించేది లేదని హెచ్చరిక

రోడ్డు పనులు చేపట్టే చిన్న కాంట్రాక్టర్లపై మైనింగ్ శాఖ అధికారులు పది రెట్ల వరకు అతిగా పెనాల్టీలు విధించడంపై రోడ్లు భవనాల శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి, మైనింగ్ శాఖ మంత్రి గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ సచివాలయంలో రహదారుల నిర్మాణం, కాంట్రాక్టర్ల ఇబ్బందులపై జరిగిన ఉన్నత స్థాయి సమీక్షలో వారు మాట్లాడారు. రూ.5 కోట్ల విలువైన అంశానికి ఏకంగా రూ.54 కోట్లు పెనాల్టీ విధించడం అత్యంత దారుణమని, కాంట్రాక్టర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఆత్మహత్యకు కారణమైన అధికారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి వివేక్‌ను కోమటిరెడ్డి కోరారు. అక్రమ మైనింగ్ చేసేవారిని వదిలేసి, రోడ్ల పనులు చేసే అమాయక కాంట్రాక్టర్లను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తే సహించేది లేదని మంత్రులు హెచ్చరించారు. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన హ్యామ్ మోడల్ రోడ్ల పనులను వేగవంతం చేసి, 2028 నాటికి రాష్ట్రంలో అద్దం లాంటి రోడ్లు నిర్మించడమే లక్ష్యమని కోమటిరెడ్డి స్పష్టం చేశారు. రోడ్ల నిర్మాణానికి అవసరమైన ఇసుక, మెటల్ పర్మిషన్ల పేరుతో వేధించవద్దని, కాంట్రాక్టర్ల సమస్యలకు తక్షణ పరిష్కారం చూపాలని మైనింగ్ శాఖ అధికారులను మంత్రి వివేక్ ఆదేశించారు.

మన దునియా
RNI Number
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులకు ఉచిత షూస్ పంపిణీ

- **ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి ప్రజాప్రతినిధుల కృతజ్ఞతలు**

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా,జన్నారం;ఆగస్టు7:

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ చరిత్రలోనే తొలిసారిగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులకు ఉచితంగా షూస్ అందించడం అభినందనీయమని స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు పేర్కొన్నారు. జన్నారం మండలంలోని మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాల అక్కపల్లిగూడెంలో నిర్వహించిన షూస్ పంపిణీ కార్యక్రమంలో స్థానిక సర్పంచ్ శ్రీమతి జక్కు సుష్మ భూమేష్, వార్డు సభ్యురాలు ముద్రకోల హారిక రవి పాల్గొని విద్యార్థులకు షూస్ పంపిణీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యతో పాటు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు, యూనిఫాం, పాఠ్యపుస్తకాలు, ఇప్పుడు ఉచిత షూస్ అందించడం ద్వారా ప్రభుత్వం విద్యార్థుల సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని అమలు చేసిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు జాజాల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల ఆరోగ్యం, భద్రత దృష్ట్యా షూస్ పంపిణీ ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ విద్యార్థులు

చదువులో రాణించాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు అంకం కరుణ, అజ్మీర రమేష్, తరాల సుదీప, ఎస్ఎంసీ చైర్మన్ రమాదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించిన ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయ బృందాన్ని మండల విద్యాధికారి రాజేందర్, కాంప్లెక్స్ ప్రధానోపాధ్యాయులు విజయ్ కుమార్ అభినందించారు.

కడెం నీటిని వెంటనే కాల్వల ద్వారా విడుదల చేయాలి

రైతులకు సాగునీరు అందించాలంటూ ప్రభుత్వానికి జన్నారం మండల సర్పంచుల ఫోరం అధ్యక్షుడు పేరం శ్రీనివాస్ విజ్ఞప్తి

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా, జన్నారం;ఆగస్టు07:

కడెం ప్రాజెక్టులో ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న నీటిని వృథాగా దిగువకు వెళ్లనివ్వకుండా వెంటనే కాల్వల ద్వారా విడుదల చేసి రైతుల పొలాలకు సాగునీరు అందించాలని జన్నారం మండల సర్పంచుల ఫోరం అధ్యక్షుడు, కామన్‌పల్లి సర్పంచ్ పేరం శ్రీనివాస్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, జన్నారం మండలంతో పాటు ఆయకట్టు పరిధిలోని రైతులు సాగునీటి కొరతతో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. పంటలు కీలక దశలో ఉన్న ఈ సమయంలో ప్రాజెక్టులో ఉన్న నీటిని కాల్వల ద్వారా విడుదల చేయకపోతే రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోయే పరిస్థితి ఏర్పడుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.ప్రాజెక్టులో ఉన్న ప్రతి నీటి బొట్టును రైతుల పంటలకు వినియోగించేలా ప్రభుత్వం తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. సంబంధిత అధికారులు వెంటనే స్పందించి కాల్వల ద్వారా సాగునీటిని విడుదల చేయాలని, రైతుల ప్రయోజనాలను కాపాడేందుకు అత్యవసర చర్యలు చేపట్టాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.రైతు సంక్షేమమే

ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమైతే కడెం ప్రాజెక్టు నీటిని ఆలస్యం చేయకుండా విడుదల చేసి రైతుల పంటలను కాపాడాలని పేరం శ్రీనివాస్ ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

పేరూరు అంగన్వాడిలో తల్లిపాలపై అవగాహన కల్పిస్తున్న హెచ్ఈఓ వేణుగోపాలకృష్ణ అంగన్వాడీ టీచర్స్

తల్లిపాలే శిశువుకు సంపూర్ణ ఆరోగ్య రక్షణ

మన దునియా, వాజేడు ,ఆగస్టు 7

పేరూరు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం పరిధిలో పేరూరు గ్రామపంచాయతీ అంగన్వాడి టు కేంద్రంలో తల్లిపాల ప్రాముఖ్యతపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ ప్రతి తల్లి తన బిడ్డకు తల్లిపాలన అందించాలని వైద్య సిబ్బంది సూచించారు శిశువు జన్మించిన ఒక గంటలోపే తల్లిపాలను ప్రారంభించడం ఎంతో ముఖ్యమని మొదటి ఆరు నెలలు పాటు శిశువుకు తల్లిపాలు మాత్రమే ఇవ్వాలని వైద్యులు తెలిపారు తల్లిపాలలో శిశువు ఎదురుగుదలకు అవసరమైన అన్ని పోషకాలు వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే రక్షణ పదార్థాలు సహజంగా ఉంటాయని వివరించారు

తల్లిపాల వల్ల ప్రయోజనాలు

శిశువుకు అవసరమైన సంపూర్ణ పోషకాహారం లభిస్తుంది. శిశువులు రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది విరోచనాలు శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ల అంటే అనేక వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది శిశు మెదడు మరియు శరీరక ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది తల్లికి ప్రసవానంతరం త్వరగా కోలుకోవడంలో సహాయపడుతుంది తల్లి బిడ్డల మధ్య అనుబంధం మరింత బలపడుతుంది శిశువు పుట్టిన వెంటనే వచ్చే పసుపు రంగు చీకటి పాలను (ముర్రు పాలు/ కొలస్ట్రం) తప్పనిసరిగా బిడ్డకు ఇవ్వాలి ఇది శిశువుకు తొలి సహజ టీకా వంటిది తేనే నీరు గ్లూకోజ్ నీరు లేదా ఇతర ఆహార పదార్థాలను మొదటి ఆరు నెలల్లో ఇవ్వకూడదు తల్లులు కుటుంబ సభ్యులు తల్లిపాలపై ఉన్న అపోవాలను తొలగించుకొని శిశువుకు తల్లిపాలన అందించడంలో తల్లికి సహకరించాలని ఆరోగ్య సిబ్బంది సూచించారు ఈ కార్యక్రమంలో హెచ్ ఈ ఓ వేణుగోపాలకృష్ణ హెచ్ ఏ శకుంతల హెచ్ ఏ శ్రీను ఏ డబ్ల్యూ టి శివరాజ్యం అంగన్వాడీ టీచర్సు చిలకమ్మ ,రమాదేవి కళావతి, సుప్రియ ,మరియు ఆశ కార్యకర్తలు గర్భవతులు బాలింతలు గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు

ముగిసిన నాటక ప్రదర్శన

మన దునియా, ఆగస్టు 07,మంచిర్యాల జిల్లా

మందమర్రి ఏరియాలోని సి ఈ ఆర్ క్లబ్ లో సింగరేణి ఆధ్వర్యంలో మందమరి ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ ఎన్ రాధాకృష్ణ అధ్యక్షతన అభ్యుదయ ఆర్ట్స్ అకాడమీ వారిచే శుక్రవారం మందమర్రి ఏరియా డీజీఎం పర్సనల్ సి హెచ్ .అశోక్ జ్యోతి బాబు దంపతుల చిత్రపటానికి పూల మాల వేసి నివాళు లు అర్పించి నాటికను ప్రారంభించారు. ప్రదర్శించిన “సత్యశోధన” జ్యోతిబాపూలే జీవిత చరిత్ర నాటక ప్రదర్శన ప్రేక్షకులను అలరించింది. ప్రదర్శింపబడి నాటికలు మందమర్రి పుర ప్రజలను ఎంతగానో అలరింప చేశాయని ప్రజలు, ఉద్యోగులు నాయకులు, విద్యార్థిని, విద్యార్థులు ప్రశంసలు కురిపించారు.ఈ కార్యక్రమంలో అసిస్టెంట్ లేబర్ కమిషనర్ క్రాంతి కుమార్ మంచిర్యాల్ , ఎస్సీ లైసెన్ ఆఫీసర్ ఏ.చంద్రమౌళి, సీనియర్

పిఓ సత్యనారాయణ, యూనియన్ నాయకులు , ఉద్యోగులు, విద్యార్థులు, పుర ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

సూర్యాపేట జిల్లా ఎస్సీ అభివృద్ధి అధికారి (DSCDO)గా మరియు ED ఎస్సీ కార్పొరేషన్ అధికారి గా అదనపు బాధ్యతలు స్వీకరించిన శ్రీమతి కె. లత

సూర్యాపేట: సూర్యాపేట జిల్లా షెడ్యూల్డ్ కులాల అభివృద్ధి అధికారి (DSCDO) కార్యాలయంలో సూపరింటెండెంట్‌గా సేవలందిస్తున్న శ్రీమతి కె. లత గారు సూర్యాపేట జిల్లా ఇంచార్జిగా మరియు

ఇంచార్జి ఎస్సీ కార్పొరేషన్ అధికారి గా అదనపు బాధ్యతలను స్వీకరిస్తు జిల్లా కలెక్టర్ గారిని మరియు అదనపు జిల్లా కలెక్టర్ గారిని మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి కృతజ్ఞతలు చెప్పడం జరిగింది గతంలో కూడా ఆమె సూర్యాపేట జిల్లా ఇంచార్జిగా పూర్తిస్థాయి బాధ్యతలను అత్యంత సమర్థవంతంగా నిర్వహించి మంచి గుర్తింపు పొందారు. ఇప్పుడు మరొకసారి ఆమె ఈ బాధ్యతలను చేపడుతుండటం పట్ల పలువురు అధికారులు, సిబ్బంది మరియు ప్రజాసంఘాల నాయకులు తీవ్ర హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ ఆమెకు సాదర స్వాగతం పలికారు.ఈ సందర్భంగా పలువురు ఆమెకు పుష్పగుచ్ఛాలు అందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. బాధ్యతలు స్వీకరించిన శ్రీమతి కె. లత గారు రాబోయే రోజుల్లో కూడా జిల్లా అభివృద్ధికి మరియు సంక్షేమ పథకాల అమలుకు నిష్టతో పనిచేస్తారని ఆశిస్తూ, ఆమె భవిష్యత్ కార్యాచరణకు అందరూ అభినందనలు తెలియజేశారు.

అధికారులు మౌనం.. రోడ్డుగుంత పూడ్చిన పీసీఆర్ ఫౌండేషన్

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా,జన్నారం;ఆగస్టు7:

జన్నారం మండల కేంద్రంలోని అంగడి బజార్ ప్రధాన రహదారిపై ఏర్పడిన భారీ గుంతతో వాహనదారులు, పాదచారులు నిత్యం ఇబ్బందులు పడుతున్నా సంబంధిత అధికారులు స్పందించకపోవడంతో పీసీఆర్ (పూర్ణచంద్రరావు) ఫౌండేషన్ సభ్యులు స్వచ్ఛందంగా ముందుకొచ్చి శుక్రవారం గుంతను పూడ్చివేశారు.అంగడి బజార్ ప్రధాన రహదారిపై ఏర్పడిన ఈ గుంత కారణంగా ద్విచక్ర వాహనదారులు ప్రమాదాలకు గురయ్యే పరిస్థితి నెలకొంది. పలుమార్లు స్థానికులు అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లినా చర్యలు లేకపోవడంతో, ప్రజల భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని పీసీఆర్ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు ముడుగు ప్రవీణ్ ఆధ్వర్యంలో సభ్యులు మట్టి, కంకరతో గుంతను పూడ్చి రాకపోకలు సాఫీగా సాగేలా చర్యలు చేపట్టారు.ఈ సందర్భంగా ముడుగు ప్రవీణ్ మాట్లాడుతూ, ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించడం ప్రతి ఒక్కరి సామాజిక బాధ్యత అని అన్నారు. ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలిగించే సమస్యలపై అధికారులు వెంటనే స్పందించి శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని ఆయన కోరారు. పీసీఆర్ ఫౌండేషన్ సేవా కార్యక్రమాలను భవిష్యత్తులో మరింత విస్తృతంగా కొనసాగిస్తామని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఫౌండేషన్ సభ్యులు మున్వర్ ఆలీ ఖాన్, కొత్త శీను గుప్తా, నల్లతీగల విష్ణు, రవి, కొమురవెల్లి లచ్చన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎదిగిన వరి నారు.. నీటి కోసం ఎదురు చూపులు.. తపాల్‌పూర్‌లో రాస్తారోకో

ఖానాపూర్ ఆర్సి మన దునియా; జన్నారం ,ఆగస్టు7:

నిర్మల్ జిల్లా కడెం మండలంలోని కడెం నారాయణరెడ్డి ప్రాజెక్టు ఎడమ ప్రధాన కాల్వ ద్వారా వెంటనే సాగునీటిని విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ తపాల్‌పూర్ గ్రామ రైతులు శుక్రవారం రాస్తారోకో నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా గ్రామ సీనియర్ రైతు కమ్మల విజయధర్మతో పాటు పలువురు రైతులు మాట్లాడుతూ, వరి నారు పూర్తిగా ఎదిగిందని, నాట్లు వేసే సమయం ఆసన్నమైనప్పటికీ కాల్వలో నీరు విడుదల చేయకపోవడంతో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సాగునీరు ఆలస్యమైతే పంటలు దెబ్బతిని రైతులు తీవ్ర నష్టాలు చవిచూడాల్సి వస్తుందని తెలిపారు. అధికారులు వెంటనే స్పందించి కడెం నారాయణరెడ్డి ప్రాజెక్టు నుంచి ఎడమ ప్రధాన కాల్వ ద్వారా ఆయకట్టుకు సాగునీటిని విడుదల చేసి రైతులను ఆదుకోవాలని వారు కోరారు. ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో గ్రామానికి చెందిన పలువురు రైతులు పాల్గొన్నారు.

గర్భిణీ స్త్రీలకు శ్రీమంతం చేస్తున్నా అంగన్వాడీ టీచర్స్ మరియు తల్లిపాల కోసం అవగాహన

మన దునియా, వాజేడు ,ఆగస్టు 7

వాజేడు మండలం లోని ఇప్పగూడెం గ్రామం అంగన్వాడి స్కూల్లో టీచర్ విజయలక్ష్మి ఆధ్వర్యంలో తల్లిపాల వారోత్సవాలు సందర్భంగా ఈరోజు గర్భిణీలకు శ్రీమంతం చేశారు అంగన్వాడీ టీచర్స్ మరియు గ్రామం లోని మహిళలు పాల్గొన్నారు గుమ్మడిదొడ్డి సర్పంచ్ బోధ బోయిన భరత్ కుమార్ ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులుగా ఈ కార్యక్రమం పాల్గొనడం జరిగింది

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

విద్యుత్ ప్రమాదాలకు భద్రతే ప్రధానం

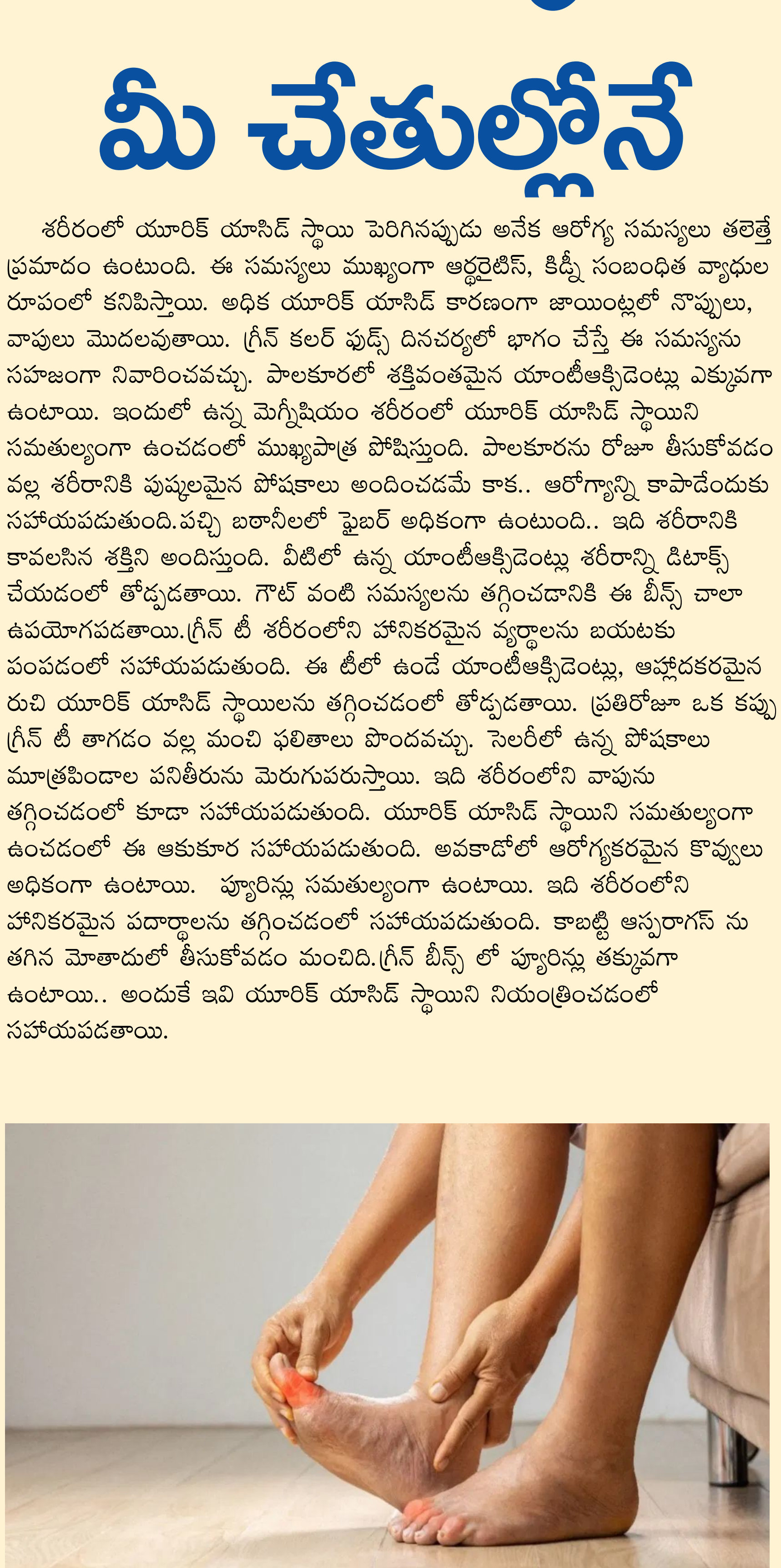
- విధులు నిర్వహించేటప్పుడు తప్పనిసరిగా భద్రత ప్రమాణాలు పాటించాలి

మన దునియా, వాజేడు ,ఆగస్టు 7

ఏటూరు నాగారం సబ్ డివిజన్ సిబ్బందికి ప్రత్యేక ఆహ్వాగాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు విద్యుత్ ప్రమాదాల నివారణకు ప్రతి ఒక్క ఉద్యోగి ఖచ్చితంగా భద్రత నిబంధనను పాటించాలని ఏటూరు నాగారం సబ్ డివిజన్ ఏ డి ఈ ఉమా రావు సూచించారు ఎటునాగారం మండల కేంద్రంలో ఆయన ఆధ్వర్యంలో వెంకటాపురం వాజేడు ధర్మవరం ఆన్ మ్యాన్ ఎమర్జెన్సీ బ్రేక్ డౌన్ సిబ్బంది స్పాట్ బిల్లర్లకు విద్యుత్ ప్రమాదాల నివారణ భద్రతా పరికరాలపై వినియోగం అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా ఉమా రావు మాట్లాడుతూ విధులు నిర్వహించేటప్పుడు ప్రమాదాలకు తావు లేకుండా భద్రత ప్రమాణాలను కచ్చితంగా అమలు చేయాలి ఇటీవల జరిగిన ప్రమాదాలను గురించి వివరించి అప్రమత్తంగా ఉంటే ప్రమాదాలు జరగకుండా పూర్తిగా నివారించవచ్చని అన్నారు కొత్తగా జాయిన్ అయిన ఎమర్జెన్సీ బ్రేక్డౌన్ సిబ్బందికి వోల్టేజ్ ఇండికేటర్స్ అందజేశారులైన్మెన్ ,రాజ మల్లయ్య మాట్లాడుతూ,అనుమాన్ ఎమర్జెన్సీ బ్రేక్ డౌన్ సిబ్బంది విధుల సమయంలో ,ఎర్త్ డిశ్చార్జ్ రాడ్, సేఫ్టీ హెల్మెట్ ,సేఫ్టీ బెల్ట్ ,సేఫ్టీ జాకెట్, తదితర భద్రత పరికరాలను తప్పనిసరిగా వినియోగించాలని సూచించారు నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఎదురయ్యే ప్రమాదాలను తన అనుభవాల ద్వారా సిబ్బందికి అవగాహన కల్పించారు భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని అధికారులు సూచించారు

మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల రూపంలో కనిపిస్తాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కారణంగా జాయింట్లలో నొప్పులు, వాపులు మొదలవుతాయి. గ్రీన్ కలర్ ఫుడ్స్ దినచర్యలో భాగం చేస్తే ఈ సమస్యను సహజంగా నివారించవచ్చు. పాలకూరలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న మెగ్నీషియం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాలకూరను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది.పచ్చి బఠానీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గౌట్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆహ్లాదకరమైన రుచి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. సెలరీలో ఉన్న పోషకాలు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఈ ఆకుకూర సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ప్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆస్పరాగస్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది.గ్రీన్ బీన్స్ లో ప్యూరిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి.. అందుకే ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.



చేనేత రంగానికి ప్రభుత్వం చేయూత : ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్!

మన దునియా,రాజన్న జిల్లా:ఆగస్టు 07

చేనేత కార్మికుల కళా నైపుణ్యానికి కష్టానికి అంకితభావానికి సెల్యూట్, మన సంస్కృతి సాంప్రదా యాలను ప్రపంచాని కి చాటి చెబుతున్న చేనేత కళాకారులం దరికి జాతీయ చేనేత దినోత్సవం సందర్భం గా శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. నేతన్నలకు ఏడాది పొడవునా ఉపాధి కల్పించి వారి ఆర్థిక పరిస్థితిని మెరుగు పరచడమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, ప్రభుత్వ విప్, వేము లవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ అన్నారు. శుక్రవారం జాతీయ చేనేత దినోత్సవం సందర్భంగా జిల్లా కేంద్రంలోని నేతన్న విగ్రహానికి జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగర్వాల్‌తో కలిసి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన ఆయన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో సిరిసిల్ల చేనేత, వస్త్ర పరిశ్రమకు ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా అండ గా నిలుస్తోందన్నారు. సిరిసిల్లలోని నేతన్న లు, కార్మికులు, ఆసా ములు, యజమాను లకు సంవత్సరంలో సుమారు ఎనిమిది నెలల పాటు పని కల్పించే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టిందని తెలిపారు.గత ఏడాది 6 కోట్ల 70 లక్షల మీటర్ల చీరల ఉత్పత్తికి ఆర్డర్లు ఇచ్చామని, ఈ ఏడాది ఇప్పటికే 4 కోట్ల 50 లక్షల మీటర్ల చీరల తయారీకి అవకాశం కల్పించా మని తెలిపారు. త్వరలో మరో కోటి 50 లక్షల మీటర్లకు పైగా ఆర్డర్లు జారీ చేయనున్నట్లు వెల్ల డించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల యూని ఫాంలు, ఇతర అవ సరాలకు సంబంధిం చిన వస్త్రాల తయా రీ ద్వారా కూడా స్థానిక నేత న్నలకు ఉపాధి కల్పిస్తున్నా మని పేర్కొన్నారు. త్రిఫ్ట్ పథకం ద్వారా నేతన్నల పొదుపు నకు ప్రభుత్వం సమా నంగా చేయూతని స్తోందని, నేతన్నల బీమా పథకం కింద సిరిసిల్ల జిల్లాలో ఇప్పటివరకు 129 కుటుంబాలకు రూ.5 లక్షల చొప్పున ఆర్థిక సాయం అందిం చినట్లు చెప్పారు.

అనారోగ్యంతో చనిపోయిన చింతకింది రవి కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం అందజేత

మన దునియా, ఆగస్ట్ 07,మంచిర్యాల జిల్లా

మందమర్రి ఫోటో అండ్ వీడియో గ్రాఫర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ శాశ్వత సభ్యుడు కీ.శే. చింతకింది రవి అనారోగ్య కారణంగా చనిపోయారని వారి కుటుంబానికి అండగా నిలవాలనే ఉద్దేశంతో అసోసియేషన్ సభ్యులందరి సహకారంతో అక్షరాల రూ.58,000/- (యాభై ఎనిమిది వేల రూపాయలు మాత్రమే) ఆర్థిక సహాయాన్ని వారి 11వ రోజు (పెద్దకర్మ) కార్యక్రమంలో బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు అందజేశారు.యూనియన్ నాయకులు మాట్లాడుతూ ఈ ఆర్థిక సహాయానికి సహకరించిన ప్రతి సభ్యునికి అసోసియేషన్ తరపున హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంచిర్యాల జిల్లా వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు వడ్లకొండ కనకయ్య గౌడ్, మందమర్రి పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి ఆడెపు అశోక్ కుమార్, జిల్లా కోశాధికారి ముక్కెర శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర కార్యదర్శి శ్రీపతి రవి, మంచిర్యాల పట్టణ అధ్యక్షులు రాజబాబు, మందమర్రి కుటుంబ భరోసా ఇంచార్జ్ పట్టి సతీష్ బాబు, గౌరవ సలహాదారులు నక్క తిరుపతి, జాడి ముకుందం, ఉపాధ్యక్షులు లక్కిరెడ్డి అనిదర్ రెడ్డి. నక్క పవన్ ఆర్. సుజిత్, ప్రచార కార్యదర్శి కందుకూరి శ్రీకాంత్, కార్యనిర్వహణ కార్యదర్శులు జూపాక సది, విక్టరీ అశోక్, అలాగే హైమాక్స్ ప్రసాద్, కెమెరా గణేష్, బసం అంజి, కమెరా మహేందర్, కుడిపూడి రాము, దాసరి శ్రీకాంత్, గడ్డం మనోజ్, పద్మశాలి సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి దానపెల్లి తిరుపతి. తదితరులు పాల్గొని బాధిత కుటుంబానికి తమ ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు.

అభివృద్ధి పనులు వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలి: ఎమ్మెల్యే డా. ఆర్. భూపతి రెడ్డి

కొత్త అప్రోచ్ రోడ్లు,

ఎం ఆర్ ఆర్ , సి ఆర్ ఆర్ .హ్యామ్ రోడ్లు, వివో భవనాలు, గ్రామ పంచాయతీ భవనాల నిర్మాణాల్లో జాప్యానికి తావివ్వొద్దు

వర్షాలకు దెబ్బతిన్న రోడ్లు, కల్వర్టుల మరమ్మతులు యుద్ధ ప్రాతిపదికన చేపట్టాలి

ప్రజలకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలి

నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి మన దునియా :

నిజామాబాద్ రూరల్ నియోజకవర్గంలో చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని నిజామాబాద్ రూరల్ ఎమ్మెల్యే డా. . భూపతి రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారం ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో పంచాయతీరాజ్ శాఖ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ (ఈఈ) వీరానంద్‌తో నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో వివిధ అభివృద్ధి పనుల పురోగతిని ఎమ్మెల్యే సమీక్షించారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే .. నియోజకవర్గంలో చేపట్టిన కొత్త అప్రోచ్ రోడ్లు, ఎం ఆర్ ఆర్. సి ఆర్ ఆర్ రోడ్లు, హ్యామ్ రోడ్ల నిర్మాణ పనులను నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. అలాగే గ్రామాల్లో నిర్మిస్తున్న వివో భవనాలు, గ్రామ పంచాయతీ భవనాల నిర్మాణంలో ఎలాంటి జాప్యం లేకుండా పనులు పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.ఇటీవల కురిసిన భారీ వర్షాల కారణంగా పలు ప్రాంతాల్లో రోడ్లు, కల్వర్టులు దెబ్బతిన్నాయని పేర్కొన్న ఎమ్మెల్యే, ప్రజల రాకపోకలకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా వెంటనే మరమ్మతు పనులు చేపట్టి త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని సూచించారు. అవసరమైన చోట తాత్కాలిక చర్యలతో పాటు శాశ్వత మరమ్మతులు కూడా చేపట్టాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.గత ప్రభుత్వ హయాంలో నిర్మించిన పలు రోడ్లలో నాణ్యత లోపాల కారణంగా అనేక చోట్ల రోడ్లు దెబ్బతిన్నాయని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. ప్రజాధనం వృథా కాకుండా ప్రతి పనిని నాణ్యత ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా చేపట్టాలని, నిర్మాణ పనులపై అధికారులు నిరంతర పర్యవేక్షణ కొనసాగించాలని సూచించారు.నియోజకవర్గ అభివృద్ధే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని, ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాలు అందించేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని ఎమ్మెల్యే డా. ఆర్. భూపతి రెడ్డి తెలిపారు. ప్రతి అభివృద్ధి పనిని నాణ్యతతో, పారదర్శకంగా, నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

మత్తు వీడితే ఉజ్వల భవిష్యత్తు మీదే: ఎమ్మెల్యే డా.భూపతి రెడ్డి

10 కోట్ల వ్యసన విముక్తి ప్రతిజ్ఞల మహోత్సవంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే
విద్యార్థి దశ నుండే వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలని దిశా నిర్దేశం
వ్యసనాలకు బానిస కాకుండా క్రీడల వైపు మొగ్గు చూపాలి
యోగ మెడిటేషన్ ద్వారా మంచి ఫలితాలుంటాయి
డ్రగ్స్ ఫ్రీ రాష్ట్రం దిశగా సిఎం రేవంత్ రెడ్డి కృషి చేస్తున్నారు
ప్రత్యేకంగా ఈగల్ ఫోర్స్ ద్వారా పకడ్బందీ నిఘా
సర్వరోగ నివారిణి ఒక్క చదువే...

నిజామాబాద్ జిల్లా మనదునియా ప్రతినిధి :

చెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉంటూ.. ఉజ్వల భవిష్యత్తు నిర్మాణనంలో విద్యార్థులు భాగస్వాములు అయ్యి వ్యసన విముక్తి రహిత సమాజంగా తీర్చిదిద్దడంలో తొలి మెట్టు కావాలని నిజామాబాద్ రూరల్ ఎమ్మెల్యే భూపతి రెడ్డి పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం ధర్పల్లి మండల కేంద్రంలోని లిటిల్ హార్ట్ హైస్కూల్ లో నషా ముక్త్ భారత్ అభియాన్ మిషన్ స్పందనలిలో భాగంగా ఓం శాంతి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన 10 కోట్ల వ్యసన విముక్తి ప్రతిజ్ఞలు మహోత్సవానికి ఎమ్మెల్యే ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యేను స్థానిక నాయకులు పాఠశాల యాజమాన్యం ఘనంగా స్వాగతం పలికారు.విద్యార్థినులు మార్చ్ ఫస్ట్ నిర్వహించి ఎమ్మెల్యేకు ఆహ్వానం పలికారు.అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే పాల్గొని.. విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు...వ్యసన విముక్తి రహిత సమాజం అనేది మాదకద్రవ్యాలు, మద్యం, పొగాకు మరియు డిజిటల్ వ్యసనాలకు దూరంగా ఉంటూ, శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యంతో వర్ధిల్లే సమాజ నిర్మాణం. ఇది యువత ఉజ్వల భవిష్యత్తు కోసం, కుటుంబాల సంతోషం కోసం మరియు ఆరోగ్యకరమైన దేశం కోసం ఎంతో ముఖ్యమని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి డ్రగ్స్ ఫ్రీ సమాజ నిర్మాణం కోసం ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటుందని తెలిపారు.అదేవిధంగా మాదకద్రవ్యాల రవాణా అరికట్టడానికి ప్రత్యేకంగా జిల్లాస్థాయిల్లో ఈగల్ ఫోర్స్ ను ఏర్పాటు చేసి నిఘా పెట్టారని చెప్పారు.చదువుకున్న ప్రతి నిరుద్యోగులకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించే లక్ష్యంతో వారిలో నైపుణ్యాలను పెంపొందించేందుకు ప్రత్యేకంగా స్కిల్ యూనివర్సిటీని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నెలకొల్పిందని తెలిపారు.జ్ఞానం- నైపుణ్యం రెండు వేర్వేరు అని .. అందుకే జ్ఞానంతో పాటు నైపుణ్యాలను పెంపొందించి స్వయంచాలకంగా ఉపాధి పొందేలా యువతను తీర్చిదిద్దేలా ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ముందుకు వెళుతుందన్నారు.అత్యధికంగా భారతదేశంలోనే యువత ఉందని కావున ఇతర దేశాల వారు యువతను దెబ్బతీస్తే దేశాన్ని నిర్వీర్యం చేయొచ్చన్న ఉద్దేశంతో

డ్రగ్స్ ను రవాణా చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. కావున యువతి యువకులు, చెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండడంతో పాటు ఇతరులను ఆ వ్యసనాలకు బానిసకాకుండా అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు.వ్యసనాలకు ముఖ్య కారణాలుఒత్తిడి మరియు మానసిక ఆందోళనచెడు స్నేహాలు మరియు సామాజిక ప్రభావంకుటుంబంలో సరైన పర్యవేక్షణ లేకపోవడం జీవితంలో నిరాశ, వైఫల్యాలు వ్యసన విముక్తికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలు పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో ప్రత్యేక అవగాహన సదస్సులు నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. ప్రధానంగా బ్రహ్మ కుమారిస్ వంటి సంస్థలు చేపడుతున్న ధ్యానం, కౌన్సెలింగ్ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం, బాధితులను సమాజం చిన్నచూపు చూడకుండా, వారికి అండగా నిలవడం.ప్రభుత్వాలు చేపడుతున్న 'నశా ముక్త్ భారత్ అభియాన్' లాంటి ఉద్యమాల్లో భాగస్వామ్యం కావడం ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా భావించాలి పిలుపునిచ్చారు.అనంతరం విద్యార్థుల చేత వ్యసన విముక్తి ప్రతిజ్ఞ చేయించారు.సమాజంలో పెట్రేగిపోతున్న రుగ్మతలను రూపుమాపడంతో పాటు సర్వరోగ నివారిణి ఒక్క చదువు మాత్రమే అని .. కావున ప్రతి ఒక్కరు ఉన్నతంగా చదివి.. ఉన్నత శిఖరాలకు అధిరోహించాలని ఆకాంక్షించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎంసి చైర్మన్ ముప్ప గంగారెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు బాల్ రాజు, పార్టీ మండల అధ్యక్షులు నరేష్, ఆయా మండలాల అధ్యక్షులు గోవర్ధన్ రెడ్డి, స్థానిక సర్పంచ్ శ్రీనివాస్, పార్టీ నాయకులు ఉమ్మాజి నరేష్, హన్మండ్లు,మనోహర్ రెడ్డి, మాంగిత్య నాయక్, స్థానిక పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ శ్రీకాంత్, మహేష్ , ప్రశాంత్, ఓం శాంతి సంస్థ ప్రతినిధులు రేణుకా, మీనాక్షి,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిద్ధార్థ హై స్కూల్ పాఠశాలలో బోనాల పండుగ వేడుకలు

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి:

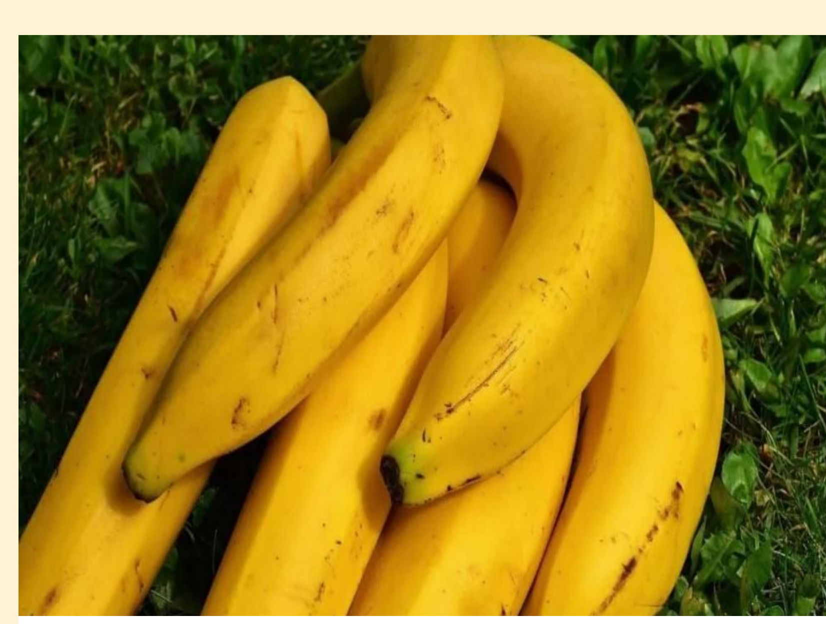
నిజామాబాద్ జిల్లా నందిపేట్ మండల కేంద్రంలో సిద్ధార్థ హై స్కూల్ పాఠశాలల్లో బోనాల పండుగ వేడుకలను అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు తెలంగాణలో సాంస్కృతి సాంప్రదాయాలను ప్రతిబించేలా పాఠశాలలో ప్రాంగణాన్ని తోరణాలతో ముగ్గులతో అందంగా అలంకరించారు ఈ వేడుకల్లో విద్యార్థులు సాంప్రదాయ దుస్తులు ధరించి నెత్తిన బోనాలు తో పాఠశాల ఆవరణలో ఊరేగింపు ప్రతిష్టిపించి అమ్మవారిని భక్తిశ్రద్ధలతో బోనాలను సమర్పించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన పోతురాజు నృత్యాలు తీన్మార్ డ్యాన్సులు బోనాల పాటలు అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు దేవన్న మాట్లాడుతూ సిద్ధార్థ హై స్కూల్ నుండి నందిపేట్ బస్టాండ్ వరకు భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. చిన్నారుల డ్యాన్స్ తో పిల్లల తల్లిదండ్రులు ఆనందంగా బోనాల పండుగను ఘనంగా నిర్వహించారు. ప్రస్తుత తరణానికి మహారాష్ట్ర పండగలు తెలియజేయడానికి ఈ వేడుకలు ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. తల్లిదండ్రులు విద్యార్థులకు సాంప్రదాయ దుస్తులపై ఆయన కోరారు. పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

సెర్వైకల్ నొప్పితో బాధపడుతున్నారా?

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

బీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

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



మన దునియా
మన ఆకారం - మన ప్రపంచం
RNI Number

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 డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతూ కొన్ని హోం రెమెడీ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఇన్సులిన్ ప్లాంట్ మీకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీని ఆకులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగులు దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఈ ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. నిజానికి ఇన్సులిన్ మొక్క ఒక ఔషధ మొక్క. ఇది ఔషధాల తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు టైప్ టూ డయాబెటీస్ పేషెంట్ అయితే, షుగర్ లెవెల్ ఎక్కువగా ఉంటే మీరు ఇన్సులిన్ ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే దీని ఆకులను నమలడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను కరిగిస్తుంది. దాని అదనపు పరిమాణాన్ని గ్రహిస్తుంది. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం కాస్టస్ పిక్టస్. ఈ క్రేప్‌ను అల్లాక్, కెముక్, క్యూ, కీకండ్, కుముల్, పత్రములు, పుష్కరములు వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. పోయిగా 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 దండిగా పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రొటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్నోలిక్ యాసిడ్, టెర్పెనాయిడ్లు దీని ఆకుల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేగులు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌కు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో వంకాయ కూడా ఒకటి. కాగా మనలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లొట్టలు వేసుకొని మరీ తినేస్తూ ఉంటారు. మార్కెట్ లో కూడా మనకు రకరకాల వంకాయలు లభిస్తూ ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అలర్జీ వస్తుందని చాలామంది వంకాయ తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ వంకాయ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అసలు ఉండలేరు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి వంకాయ వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. వంకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మీ ఆహారంలో వంకాయను చేర్చడం వల్ల మీ శరీరానికి సహజ రక్షణను అందుతుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది వృద్ధాప్య రూపాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. వంకాయని తింటే యంగ్ గా కనిపిస్తారని కూడా చెబుతున్నారు. వంకాయలో ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో 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. అలాగు మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఆహారంలో వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందట. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.

నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

నాన్ స్టిక్ వంటసామాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. టెఫ్లాన్ అనేది పాలీటెట్రాఫ్లోరోఎథిలిన్ అని పిలువబడే కార్బన్, ఫ్లోరిన్‌ల సింథటిక్ సమ్మేళనం. ఇది వంటలకు నాన్-స్టిక్ ఉపరితలం ఇస్తుంది. టెఫ్లాన్ అనే పదార్థంతో పూసిన నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌లను సాధారణంగా ఉపయోగించడం సురక్షితమని నిపుణులు చెబుతారు. కానీ 260 డిగ్రీల సెల్సియస్ కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సిడైజ్డ్, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి మారుతాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చినప్పుడు జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడెక్కుతాయి కాబట్టి ఆహారం లేకుండా ప్యాన్‌లను వేడి చేయవద్దు. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని కలపడానికి 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.

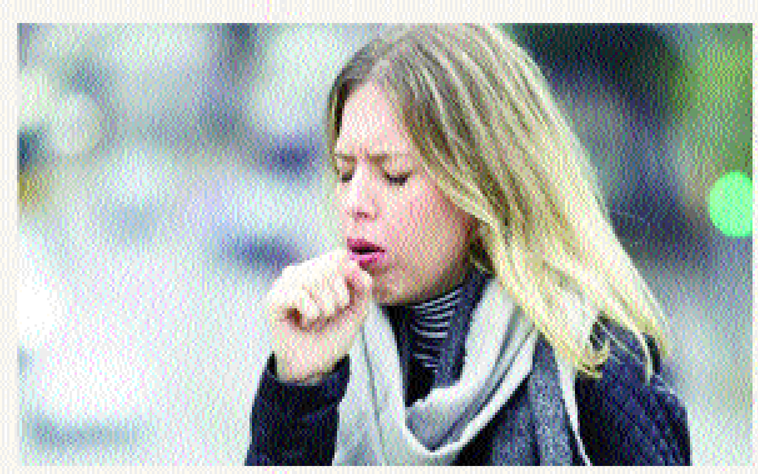
వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

శ్రావణం మాసం ముగిసే త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణాధిపుడు జ్ఞానానికి అధిపతి. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేశుడు చాలా 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 చేయకూడదు. ఈ పొరపాట్లు చేస్తే వినాయకుడికి ఆగ్రహం వస్తుంది. కష్టాలు ఎదుర్కోవాల్సి కూడా వస్తుందని పురాణాల కథనం. కనుక ఏ పొరపాట్లు చేయవద్దో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. తులసి దళాలు: పురాణాల ప్రకారం దేవాదిదేవ మహాదేవుడు పార్వతి దేవి తనయుడు గణేశుని పూజలో తులసి దళాలను పొరపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేశుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్గా 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 బదులు సమర్పించవద్దు. దుర్గను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్పు. వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో ఆరిందం, అలాటి 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 సాయంత్రం రెండు పూటలు బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు రోజుకు 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 చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే ఇది ఎక్కువగా పోనివ్వరాదు. రోజువారీ బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. దాని బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ, శ్వాసకోశంతో ఎలా ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. పళ్ళు శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఏం నష్టం రాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బ్రష్ చేయకపోతే టార్టార్ అని పిలువబడే గట్టి నిక్షేపాలుగా మారడానికి కేవలం 48 గంటలు పడుతుందట. పంటి ఉపరితలంపై టార్టార్ నిక్షేపాలు ఏర్పడిన తర్వాత వాటిని బ్రష్ తో తొలగించడం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో నుంచి చెడు వాసన వస్తుంది. అలాగే అవి ఇతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్ళపై పాచి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. నలుపు 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 తర్వాత నోరు పుక్కిలించడం వంటి మధ్య ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న ఆహార పదార్థాలు వెళ్లిపోతాయని చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగే వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది తప్పనిసరి.

పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



మామూలుగా చాలా మందికి సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. పొడి దగ్గు కేవలం చలికాలంలో మాత్రమే మనకు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది.కానీ కొంతమందికి మాత్రం సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా ఈ పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఈ పొడి దగ్గు కారణంగా సరిగ్గా నిద్ర పట్టక గొంతు మొత్తం ఇన్ఫెక్షన్ అయ్యి చాలా ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. అయితే ఈ పొడి తగ్గించుకోవడం కోసం రకరకాల మెడిసిన్స్ ని యూజ్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు హోమ్ రెమెడీస్ ని కూడా ఫాలో అవుతూ ఉంటారు. మీరు కూడా సింపుల్ చిట్కాలను ఉపయోగించి ఈ పొడి దగ్గు సమస్యకు చెక్ పెట్టండి. అందుకోసం ఏం చేయాలి అన్న విషయాన్ని వస్తే.. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి, పసుపు పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. మరుగుతున్న పాలలో పసుపు పొడి, ఎండుమిర్చి, అల్లం తేనె కలపాలి. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి దీనిని గోరు 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 తీసుకోవడం వల్ల కూడా, గొంతు ఉపశమన ప్రయోజనాలు కలిగిస్తాయి. మరొక రెమిడి విషయానికొస్తే.. ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని, నిమ్మరసం,పుదీనా వేసి, ఈ మిశ్రమాన్ని మరిగించి బాగా వడకట్టాలి. తర్వాత తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల గొంతులో మంటను తగ్గించడంతో పాటు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ, లికోరైస్, 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.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
ఆగస్టు । శనివారం । 8 । 2026

ఆసీస్ క్రికెట్ లెజెండ్ షేన్ వాట్సన్ పుస్తకమే స్ఫూర్తి.. ఆసియా గేమ్స్‌పై గురిపెట్టిన భారత ఆర్చర్

షేన్ వాట్సన్ పుస్తకంతో స్ఫూర్తి పొందిన భారత ఆర్చర్ సాహిల్ జాదవ్

తొలి జాతీయ పతకం కోసం ఏడేళ్లు నిరీక్షించిన సాహిల్

తన కన్నా కుటుంబమే ఎక్కువ త్యాగం చేసిందని వెల్లడి

ఆసియా క్రీడల్లో పతకమే లక్ష్యంగా కఠిన సాధన

ఒత్తిడిలో చేసే చిన్న పొరపాట్లే పతకాలను దూరం చేస్తున్నాయని వ్యాఖ్య

క్రికెట్‌కు, ఆర్చరీకి పెద్దగా సంబంధం ఉండకపోవచ్చు. కానీ, స్ఫూర్తి అనేది ఎక్కడి నుంచైనా, ఎవరి నుంచైనా రావొచ్చు. భారత యువ ఆర్చర్ సాహిల్ జాదవ్ విషయంలో ఇదే నిజమైంది. ఆస్ట్రేలియా మాజీ ఆల్-రౌండర్ షేన్ వాట్సన్ రాసిన ఓ పుస్తకం నుంచి స్ఫూర్తి పొందిన సాహిల్, ఇప్పుడు ఆసియా క్రీడల్లో సత్తా చాటేందుకు సిద్ధమవుతున్నాడు. సుమారు నెల రోజుల క్రితం, షేన్ వాట్సన్ రాసిన 'ది విన్నర్స్ మైండ్‌సెట్' అనే పుస్తకాన్ని చదవడం ప్రారంభించినట్లు సాహిల్ తెలిపాడు. "కేవలం మొబైల్ ఫోన్‌పై సమయం తగ్గించుకోవాలనే ఉద్దేశంతోనే ఆ పుస్తకం చదవడం మొదలుపెట్టాను. కానీ, పోటీల సమయంలో ఒత్తిడిని ఎలా ఎదుర్కోవాలి, ఏకాగ్రతను ఎలా నిలుపుకోవాలి అనే విషయాలపై ఎంతో విలువైన జ్ఞానాన్ని పొందాను" అని సాయ్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ సాహిల్ వివరించాడు. 25 ఏళ్ల సాహిల్ కెరీర్‌లో మానసిక దృఢత్వం, ఓపిక కీలక పాత్ర పోషించాయి. 19 ఏళ్ల వయసులో ఆలస్యంగా ఆర్చరీ ప్రారంభించిన అతను, తొలి జాతీయ పతకం సాధించడానికి ఏకంగా ఏడేళ్లు నిరీక్షించాల్సి వచ్చింది. ఈ కఠిన సమయంలో తన కుటుంబం అండగా నిలిచిందని, ఎన్నో త్యాగాలు చేసిందని సాహిల్ గుర్తుచేసుకున్నాడు. "ప్రతి సంవత్సరం చాలా స్వల్ప తేడాతో అవకాశాలు చేజార్చుకునేవాడిని. నాకంటే నా కుటుంబమే ఎక్కువ త్యాగాలు చేసింది. వాళ్ల మద్దతు వల్లే నేను నిలబడగలిగాను" అని పేర్కొన్నాడు. ఏళ్ల తరబడి పడిన శ్రమకు ఫలితం దక్కింది. 2024లో సీనియర్ నేషనల్స్‌లో స్వర్ణం గెలిచి తొలి జాతీయ పతకాన్ని అందుకున్నాడు. ఆ తర్వాత 2025 వరల్డ్ యూనివర్సిటీ గేమ్స్‌లో వ్యక్తిగత విభాగంలో విజేతగా నిలిచి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందాడు. ఈ ఏడాది షాంఘైలో జరిగిన ఆర్చరీ వరల్డ్ కప్ స్టేజ్-2లో కాంస్య పతకం సాధించి తన కెరీర్‌లోనే అతిపెద్ద విజయాన్ని నమోదు చేశాడు. "పతకం అందుకున్నప్పుడు నా తల్లిదండ్రులు, వారి త్యాగాలు, నా కష్టం గుర్తొచ్చాయి" అని సాహిల్ భావోద్వేగంగా చెప్పాడు. వచ్చే నెలలో జపాన్‌లో ప్రారంభం కానున్న ఆసియా క్రీడల కోసం సాహిల్ తీవ్రంగా సాధన చేస్తున్నాడు. "భారత జట్టుకు ఎంపిక కావడమే ప్రపంచంలో అత్యంత కఠినమైన ప్రక్రియ. జట్టులో చోటు దక్కించుకున్నామంటే, ప్రపంచంలో అత్యుత్తమ క్రీడాకారులను ఓడించే సత్తా మనకుంది. కానీ కొన్నిసార్లు మనవాళ్లు ఒత్తిడికి గురై చిన్న చిన్న పొరపాట్లు చేసి పతకాలు కోల్పోతున్నారు. ఈ సమస్యను అధిగమించి 100 శాతం ప్రదర్శన ఇస్తే పతకాలు సాధించడం కష్టం కాదు" అని సాహిల్ విశ్లేషించాడు. ప్రస్తుతం కోల్‌కతాలోని సాయ్ నేషనల్ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్‌లో శిక్షణ పొందుతున్న అతను, తన విజయాల వెనుక సాయ్ సహకారం ఎంతో ఉందని కృతజ్ఞతలు తెలిపాడు.

పుజారాను చూసి బౌలింగ్ ఆపేసిన హేజిల్‌వుడ్.. సీఎస్‌కే క్యాంపులో అసలేం జరిగింది?

సీఎస్‌కే నెట్స్‌లో తనకు బౌలింగ్ వేసేందుకు హేజిల్‌వుడ్ నిరాకరించాడన్న పుజారా

2021 ఐపీఎల్ సీజన్ సమయంలో ఈ ఘటన జరిగిందని గుర్తుచేసుకున్న మాజీ క్రికెటర్

టెస్టుల్లో తన బ్యాటింగ్‌తో విసిగించడం వల్లే హేజిల్‌వుడ్ అలా చేసి ఉండొచ్చని వ్యాఖ్య

ఆ ఐపీఎల్ సీజన్ నుంచి వ్యక్తిగత కారణాలతో తప్పుకున్న హేజిల్‌వుడ్

టీమిండియా టెస్ట్ స్పెషలిస్ట్ బ్యాటర్ ఛతేశ్వర్ పుజారా, ఆస్ట్రేలియా ఫాస్ట్ బౌలర్ జోష్ హేజిల్‌వుడ్‌కు సంబంధించిన ఒక పాత సంఘటనను తాజాగా గుర్తుచేసుకున్నాడు. ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) లో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ (సీఎస్‌కే) తరఫున ఆడుతున్న సమయంలో నెట్ ప్రాక్టీస్‌లో తనకు బౌలింగ్ చేయడానికి హేజిల్‌వుడ్ నిరాకరించాడని పుజారా వెల్లడించాడు. 2021 ఐపీఎల్ సీజన్‌లో పుజారా, హేజిల్‌వుడ్ ఇద్దరూ సీఎస్‌కే జట్టులో ఉన్నారు. అయితే, ఆ సీజన్ ప్రారంభానికి ముందు, బిజీ అంతర్జాతీయ షెడ్యూల్ కారణంగా విశ్రాంతి కోరుకుంటున్నానంటూ హేజిల్‌వుడ్ టోర్నీ నుంచి తప్పుకున్నాడు. అప్పట్లో పుజారా జట్టులో ఉండటం వల్లే హేజిల్‌వుడ్ సరదాగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాడంటూ సోషల్ మీడియాలో జోకులు కూడా పేలాయి. భారత్-ఆస్ట్రేలియా టెస్ట్ సిరీస్‌లలో పుజారా తన డిఫెన్సివ్ బ్యాటింగ్‌తో ప్రత్యర్థి బౌలర్ల సహనాన్ని పరీక్షిస్తాడన్న పేరుంది. ముఖ్యంగా హేజిల్‌వుడ్‌కు పుజారా చాలా ఓవర్ల పాటు బౌలింగ్ చేసి విసిగిపోయిన సందర్భాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే సీఎస్‌కే నెట్స్‌లో మళ్లీ తనకు బౌలింగ్ చేసి విసుగు తెచ్చుకోవడం ఇష్టం లేక హేజిల్‌వుడ్ అలా చేసి ఉండవచ్చని పుజారా సరదాగా గుర్తుచేసుకున్నాడు. ఈ ప్రాక్టీస్ సెషన్ ఘటనపై హేజిల్‌వుడ్ కానీ, ఫ్రాంచైజీ కానీ అధికారికంగా ఎప్పుడూ స్పందించలేదు.

వార్మప్ మ్యాచ్: భారత స్పిన్నర్లు రాణించినా.. తొలిరోజు లంక ఎలెవన్ భారీ స్కోరు

శ్రీలంకతో జరగనున్న టెస్టు సిరీస్‌కు ముందు భారత జట్టు ఆడుతున్న మూడు రోజుల వార్మప్ మ్యాచ్ తొలిరోజు ఆట ముగిసింది. భారత స్పిన్నర్లు రవీంద్ర జడేజా, కుల్దీప్ యాదవ్, మానవ్ సుతార్ రాణించినప్పటికీ, శ్రీలంక క్రికెట్ ఎలెవన్ జట్టు తొలిరోజు ఆట ముగిసే సమయానికి 8 వికెట్ల నష్టానికి 363 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది. శుక్రవారం ప్రారంభమైన ఈ మ్యాచ్‌లో టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న శ్రీలంక జట్టుకు ఓపెనర్లు నిషాన్ మదుష్క (66), రవిందు రసంత (71) అద్భుతమైన ఆరంభాన్ని అందించారు. తొలి వికెట్‌కు సెంచరీ భాగస్వామ్యం నెలకొల్పి భారత పేసర్లు మహమ్మద్ సిరాజ్, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణలపై ఆధిపత్యం చెలాయించారు. అయితే, మదుష్క రనౌట్‌గా వెనుదిరగడంతో ఈ భాగస్వామ్యానికి తెరపడింది. భోజన విరామం తర్వాత భారత స్పిన్నర్లు పుంజుకున్నారు. ఐపీఎల్ 2026 తర్వాత తొలిసారి బరిలోకి దిగిన రవీంద్ర జడేజా (2/64) కీలక వికెట్లు పడగొట్టాడు. యువ స్పిన్నర్ మానవ్ సుతార్ (2/48), కుల్దీప్ యాదవ్ (2/76) కూడా తమ స్పిన్‌తో లంక బ్యాటర్లను ఇబ్బంది పెట్టారు. ఫ్లాట్‌గా ఉన్న పిచ్‌పై స్పిన్నర్లు టర్న్ రాబట్టడంతో శ్రీలంక మిడిల్ ఆర్డర్ తడబడింది. లంక జట్టులో కెప్టెన్ సోనాల్ దినూష (52) కూడా హాఫ్ సెంచరీతో రాణించాడు. భారత బౌలర్లలో గుర్నూర్ బ్రార్ ఒక వికెట్ తీశాడు. రెగ్యులర్ కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ గాయం కారణంగా దూరమవడంతో ఈ మ్యాచ్‌కు కేఎల్ రాహుల్ నాయకత్వం వహిస్తున్నాడు. ఆగస్టు 15 నుంచి గాలే వేదికగా తొలి టెస్టు ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో భారత బౌలర్లకు ఇది మంచి ప్రాక్టీస్‌గా ఉపయోగపడినప్పటికీ, తొలిరోజే 360కి పైగా పరుగులు ఇవ్వడం ఆందోళన కలిగించే అంశం.

భారత్‌తో టెస్ట్ సిరీస్: అభిమానులకు శ్రీలంక బోర్డు బంపరాఫర్

భారత్‌తో జరగనున్న టెస్ట్ సిరీస్‌లకు ఉచిత ప్రవేశం

శ్రీలంక క్రికెట్ బోర్డు అధికారిక ప్రకటన

గాలె, కొలంబోలలో జరగనున్న రెండు టెస్ట్ మ్యాచ్‌లు

ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో భాగంగా సిరీస్

క్రికెట్ అభిమానులకు శ్రీలంక క్రికెట్ (ఎస్ఎల్‌సీ) బోర్డు తీపి కబురు అందించింది. భారత్‌తో స్వదేశంలో జరగనున్న రెండు మ్యాచ్‌ల టెస్టు సిరీస్‌ను వీక్షించేందుకు స్టేడియంలోకి అభిమానులకు ఉచిత ప్రవేశం కల్పిస్తున్నట్లు శుక్రవారం ప్రకటించింది. అంతర్జాతీయ టెస్టు క్రికెట్‌ను ప్రత్యక్షంగా వీక్షించేందుకు అభిమానులను ప్రోత్సహించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు బోర్డు ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది. ఈ సిరీస్ ఐసీసీ వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్‌షిప్ 2025--27లో భాగంగా జరగనుంది. తొలి టెస్టు ఆగస్టు 15 నుంచి 19 వరకు గాలె అంతర్జాతీయ స్టేడియంలో, రెండో టెస్టు ఆగస్టు 23 నుంచి 27 వరకు కొలంబోలోని సింహలీస్ స్పోర్ట్స్ క్లబ్ మైదానంలో జరగనున్నాయి. ప్రేక్షకుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని స్టేడియంలోకి ప్రవేశించేందుకు ప్రత్యేక ద్వారాలను కేటాయించారు. గాలె స్టేడియంలో గేట్ నెంబర్ 4 ద్వారా, కొలంబో స్టేడియంలో గేట్లు నెంబర్లు 3, 4, 5, 7 ద్వారా ప్రేక్షకులను అనుమతిస్తారు. ప్రస్తుతం వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్‌షిప్ పట్టికలో భారత్ 5వ స్థానంలో ఉండగా, శ్రీలంక 6వ స్థానంలో ఉంది. ఇటీవల వెస్టిండీస్‌తో జరిగిన సిరీస్‌లో శ్రీలంక పరాజయం పాలైంది. ఈ నేపథ్యంలో దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న క్రికెట్ అభిమానులు, యువ క్రీడాకారులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని మ్యాచ్‌లకు హాజరు కావాలని శ్రీలంక క్రికెట్ బోర్డు పిలుపునిచ్చింది.

మన దునియా

మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

సీఎం విజయ్ విడాకుల వ్యవహారంలో ఊహించని ట్విస్ట్... పిటిషన్ వెనక్కి తీసుకున్న భార్య సంగీత

తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి, టీవీకే అధినేత విజయ్ వ్యక్తిగత జీవితంలో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఆయన భార్య సంగీత తాను దాఖలు చేసిన విడాకుల పిటిషన్‌ను వెనక్కి తీసుకున్నారు. దీంతో గత కొన్ని నెలలుగా చర్చనీయాంశంగా మారిన ఈ వ్యవహారానికి తాత్కాలికంగా తెరపడింది. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో చెంగల్పట్టు కోర్టును ఆశ్రయించిన సంగీత, తమ దాంపత్య బంధాన్ని రద్దు చేయాలని కోరారు. ఇద్దరి మధ్య విభేదాలు సర్దుబాటు అయ్యే పరిస్థితి లేదని పిటిషన్‌లో పేర్కొన్నారు. భరణం ఇవ్వాలని, చెన్నైలోని నీలంకరై నివాసంలో ఉండేందుకు అనుమతి కల్పించాలని కూడా విజ్ఞప్తి చేశారు. విడాకుల కేసు విచారణ ఈ ఏడాది పలుసార్లు వాయిదా పడింది. గత నెల జరిగిన విచారణకు విజయ్, సంగీత ఇద్దరూ హాజరుకాలేదు. వారి తరఫు న్యాయవాదులు మాత్రమే కోర్టుకు హాజరై వ్యక్తిగత కారణాలతో రాలేకపోయినట్లు తెలిపారు. అనంతరం విచారణను ఆగస్టు 7కు వాయిదా వేశారు. తాజా విచారణ సందర్భంగా సంగీత తన విడాకుల పిటిషన్‌ను ఉపసంహరించుకున్నారు. ఆమె నిర్ణయానికి గల కారణాలపై మాత్రం ఎలాంటి అధికారిక సమాచారం వెల్లడికాలేదు. సంగీత వాంగ్మూలాన్ని నమోదు చేసుకున్న కోర్టు, పిటిషన్‌ను ఉపసంహరించుకోవడానికి అనుమతి ఇచ్చింది. ఈ కేసును "విత్‌డ్రాన్"గా పరిగణిస్తూ మూసివేస్తున్నట్లు (డిస్పోజ్) ప్రకటించింది. సంగీత నిర్ణయంపై విజయ్ తరఫు న్యాయవాది

ఎలాంటి అభ్యంతరం చెప్పలేదు. భవిష్యత్తులో అవసరమైతే మళ్లీ కొత్త పిటిషన్ దాఖలు చేసుకునేందుకు సంగీతకు కోర్టు స్వేచ్ఛనిచ్చింది. 1999లో విజయ్, సంగీత వివాహం జరిగింది. ఈ దంపతులకు ఇద్దరు సంతానం ఉన్నారు. ఇటీవల విజయ్ రాజకీయాల్లో పూర్తిస్థాయిలో చురుగ్గా మారిన తర్వాత ఆయన వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన వార్తలు తరచూ చర్చకు వచ్చాయి. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో సంగీత విడాకుల కోసం కోర్టును ఆశ్రయించిన సంగతి తెలిసిందే. తన భర్త విజయ్‌కు మరో నటితో వివాహేతర సంబంధం ఉందని, ఈ విషయం 2021లోనే తనకు తెలిసిందని ఆమె తన పిటిషన్‌లో ఆరోపించారు. సంబంధం మానుకుంటానని హామీ ఇచ్చి కూడా విజయ్ దానిని కొనసాగించారని, తనను సామాజికంగా, వృత్తిపరంగా దూరం పెట్టారని పేర్కొన్నారు. అంతేకాకుండా, సదరు నటితో కలిసి దిగిన ఫోటోలను సోషల్ మీడియాలో పంచుకోవడం, తనపై ఆర్థిక ఆంక్షలు విధించడం, రాకపోకలపై పరిమితులు పెట్టడం వంటి చర్యలతో తనను, తమ ఇద్దరు పిల్లలను (జాసన్ సంజయ్, దివ్య సాషా) తీవ్ర మానసిక క్షోభకు గురిచేశారని సంగీత ఆరోపించారు. తమ వివాహ బంధం కోలుకోలేని విధంగా దెబ్బతిన్నదని అప్పట్లో ఆమె పేర్కొన్నారు. ఇప్పుడు ఆ సంచలన ఆరోపణల కేసును ఆమె ఉపసంహరించుకోవడం తమిళ రాజకీయ, సినీ వర్గాల్లో తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది.

భావోద్వేగభరితంగా 'విశ్వనాథ్ & సన్స్' ట్రైలర్ !

తమిళ కథానాయకుడు సూర్య నటిస్తున్న స్ట్రయిట్ తెలుగు చిత్రం 'విశ్వనాథ్ & సన్స్' వెంకీ అట్లూరి దర్శకత్వంలో సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్, ఫార్చ్యూన్ ఫోర్ సినిమాస్ సంస్థలు సంయుక్తంగా నిర్మించిన ఈ చిత్రాన్ని శ్రీకర స్టూడియోస్ సమర్పిస్తోంది. సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య నిర్మించారు. ఆగస్టు 14, 2026న ప్రపంచవ్యాప్తంగా చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. కాగా ఈ చిత్రం ట్రైలర్‌ను శుక్రవారం (నేడు) విడుదల చేశారు మేకర్స్. ట్రైలర్‌ను గమనిస్తే ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్‌తో రూపొందుతోన్న కుటుంబ కథా చిత్రంగా 'విశ్వనాథ్ & సన్స్' ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుందనే విషయాన్ని ట్రైలర్ ద్వారా మేకర్స్ మరోసారి స్పష్టం చేశారు. 'నా బాబు ఒలింపిక్స్‌లో గోల్డ్ మెడల్ కొట్టాలి' అంటూ రాధికా శరత్ కుమార్ డైలాగ్ నుంచి, గెలిచే వరకు ఆగకూడదు.. గెలిచిన తరువాత ఆ గెలుపు గురించి ఎక్కువ మాట్లాడకూడదు అంటూ సూర్య చెప్పే డైలాగ్ వరకు ట్రైలర్ ఆద్యంతం ఎంతో భావోద్వేగభరితంగా అనిపిస్తుంది. 'నీ సీటు చాలా స్ట్రాంగ్', 'ఇప్పుడు ఎందుకు చంద్రముఖిలో జ్యోతికలా బిహేవ్ చేస్తున్నావు' అంటూ కథనాయిక మమితా బైజు సూర్యను టీజ్ చేస్తూ చెప్పే సంభాషణలు ఫన్నీగా అనిపించాయి. ట్రైలర్‌లో ఎమోషన్స్, సెన్సిటివ్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్, సెంటిమెంట్ ఇలా అన్నీ మిక్స్ చేసి దర్శకుడు సినిమా కథాంశాన్ని ఆడియన్స్‌కు ట్రైలర్ ద్వారా హింట్ ఇచ్చే ప్రయత్నం చేశాడు. నలభై ఏళ్ల వయసులో అంతర్జాతీయ పిస్టల్ షూటర్‌గా సూర్య ఎలా ఎదిగాడు? అనే అంశాన్ని ఈ చిత్రంలో చూపించబోతున్నారు. ట్రైలర్‌తో ఆసక్తి కలిగించి సినిమా గురించి వెయిట్ చేసే విధంగా దర్శకుడు వెంకీ అట్లూరి చేసిన ట్రైలర్ కట్ బాగుంది. జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ నేపథ్య సంగీతం ఆహ్లాదంగా అనిపించింది.

నాగార్జున చేతుల మీదుగా 'పళ్ల బురుసు' ట్రైలర్.. కథలో ఊహించని మలుపు

ఆగస్టు 14న ప్రపంచవ్యాప్తంగా 'పళ్ల బురుసు' సినిమా విడుదల

టూత్‌బ్రష్ కోసం కొడుకుపై తండ్రి పోలీస్ ఫిర్యాదు

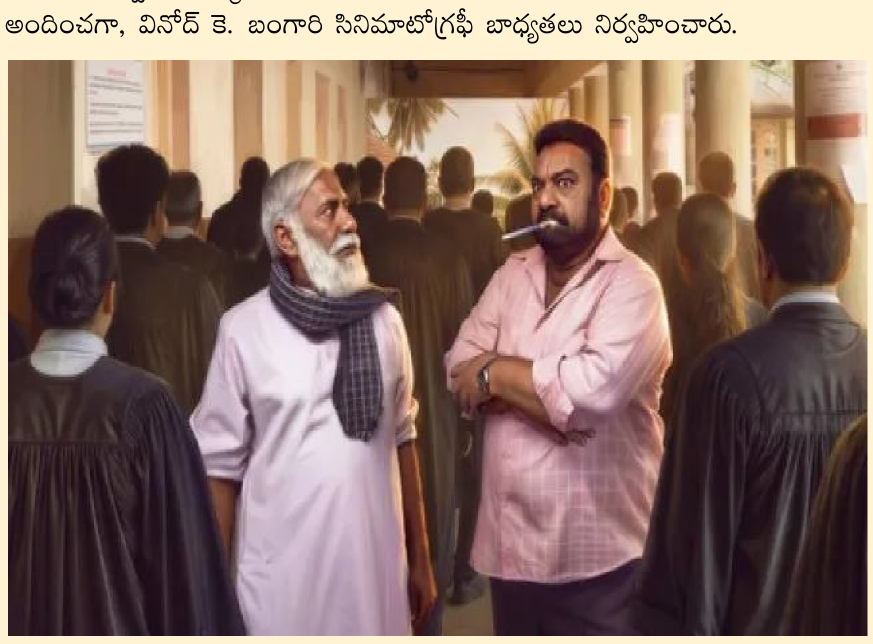
తండ్రి–కొడుకు మధ్య భావోద్వేగాలే కథకు ప్రధాన బలం

ట్రైలర్‌లో హాస్యం, ఎమోషన్‌కు సమాన ప్రాధాన్యం

ప్రధాన పాత్రల్లో సుధాకర్ రెడ్డి, మురళీధర్ గౌడ్

ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించిన ఉదయ్ చౌహాన్

అక్కినేని నాగార్జున చేతుల మీదుగా 'పళ్ల బురుసు' సినిమా ట్రైలర్ విడుదలైంది. ఉదయ్ చౌహాన్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ ఫ్యామిలీ ఎంటర్‌టైనర్‌లో సుధాకర్ రెడ్డి, మురళీధర్ గౌడ్ ప్రధాన పాత్రలు పోషించారు. ఆగస్టు 14న సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. 'పళ్ల బురుసు' ట్రైలర్‌ను విడుదల చేసిన నాగార్జున.. ఇది కేవలం వినోదాత్మక చిత్రం మాత్రమే కాదని, ప్రతి కుటుంబానికి దగ్గరగా ఉండే భావోద్వేగాలను చూపించే సినిమా అని సోషల్ మీడియాలో పేర్కొన్నారు. ఆగస్టు 14 నుంచి థియేటర్లలో తప్పకుండా చూడాలని ప్రేక్షకులను కోరారు. ట్రైలర్ ఆరంభం నుంచే ఆసక్తిని పెంచుతోంది. తన కొడుకు టూత్‌బ్రష్ కొనివ్వలేదంటూ ఓ వృద్ధుడు పోలీస్ స్టేషన్‌కు వెళ్లి ఫిర్యాదు చేస్తాడు. చిన్న విషయానికి పోలీస్ కేసా అంటూ అక్కడున్న వాళ్లంతా ఆశ్చర్యపోతారు. అయితే కథ ముందుకు సాగేకొద్దీ తండ్రి మనసులోని బాధ బయటపడుతుంది. కొడుకుతో పెరిగిన దూరం, తన మాట వినిపించాలనే తండ్రి తపనను దర్శకుడు భావోద్వేగంగా చూపించాడు. 'పళ్ల బురుసు' ట్రైలర్‌లో మరో సన్నివేశం మరింత ఆసక్తి కలిగిస్తుంది. కథానాయకుడు తన సమాధిని తానే తవ్వుకుంటూ కనిపిస్తాడు. ఆ సన్నివేశం వెనుక ఉన్న కారణం ఏంటన్న ఆసక్తిని ట్రైలర్ పెంచింది. హాస్యాన్ని, భావోద్వేగాలను సమంగా మేళవిస్తూ కుటుంబ బంధాల్లో వస్తున్న మార్పులను సినిమా చూపించబోతోందనే సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయి. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్, ఎపిక్ స్టూడియోస్ సంయుక్తంగా ఈ 'పళ్ల బురుసు' చిత్రాన్ని నిర్మించాయి. గోమతి, ప్రజ్వల్ యాద్మ, సుజాత కీలక పాత్రలు పోషించారు. పవన్ సీహెచ్ సంగీతం అందించగా, వినోద్ కె. బంగారి సినిమాటోగ్రఫీ బాధ్యతలు నిర్వహించారు.



ఉదయనిధిని విజయ్ అరెస్ట్ చేయిస్తారని కలలో కూడా ఊహించలేదు: విశాల్

రాజకీయ నాయకులు మాట్లాడేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలన్న విశాల్

కాలేజీలో విజయ్ తన సీనియర్, ఉదయనిధి తన బ్యాచ్‌మేట్ అని వెల్లడి

ఉదయనిధి అరెస్ట్ పొలిటికల్ గేమ్ లో భాగమేనని వ్యాఖ్య

రాజకీయ నాయకులు బహిరంగ వేదికలపై మాట్లాడేటప్పుడు అత్యంత జాగ్రత్తగా ఉండాలని ప్రముఖ సినీ నటుడు విశాల్ సూచించారు. ఆయన దర్శకత్వం వహించి, కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'మకుటం' (తమిళంలో 'మగుడం') సినిమా ప్రచారానికి సంబంధించిన ఇంటర్వ్యూలో డీఎంకే నేత ఉదయనిధి స్టాలిన్ అరెస్ట్, నటి త్రిషపై ఆయన చేసిన వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలపై స్పందించారు. సభలలో మాట్లాడే ముందు సిద్ధం చేసుకున్న ప్రసంగాలు అయితే ఎలాంటి ఇబ్బందులు రావని, అప్పటికప్పుడు మాట్లాడే సమయంలోనే పొరపాట్లు దొర్లుతాయని విశాల్ అభిప్రాయపడ్డారు. "లయోలా కాలేజీలో నా సీనియర్ (విజయ్), నా బ్యాచ్‌మేట్ (ఉదయనిధి) ని ఇలా ఒకరోజు అరెస్ట్ చేయిస్తారని కలలో కూడా ఊహించలేదు. ప్రస్తుతం విజయ్ రాజకీయాల్లో ఉన్నారు, ఇదంతా పొలిటికల్ గేమ్‌లో భాగమే" అని విశాల్ వ్యాఖ్యానించారు. మరోవైపు, తమిళనాడు రాజకీయాల్లో విశాల్ ఎంట్రీపై కూడా ఊహాగానాలు జోరందుకున్నాయి.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY AAKULA SUDHAKAR, PUSHPALATHA PUBLICATIONS AND PRINTING, HNo: 1-83, B.C.Colony, BOLLONIPALLY ARSHANPALLY, NALLA-BELLY MANDALAM, WARANGAL DIST - 506349, TELANGANA STATE, PUBLISHED PUSHPALATHA PUBLICATIONS HNo. 1-83, B.C.Colony, BOLLONIPALLY ARSHANPALLY, NALLABELLY MANDALAM, WARANGAL DIST- 506349.TELANGANA STATE,TITEL-code : RNI NUMBER ; TELTEL-2023/85680, Cel1 No: 9603969335, MANADUNIA 2022 @ gmail.com