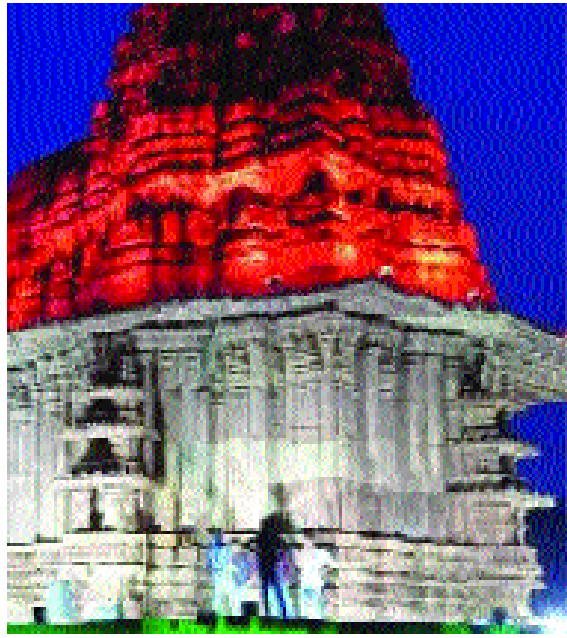




మన దునియా



RNI Number
TELTEL/2023/85680

మన బక్సరం - మన ప్రపంచం

రిపోర్టర్లు
కావాలి
వెలుగులో రాయగల
సమర్థత, సమాఖం వట్టి
అవగాహన ఉంటే చాలు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంఘాల స్పృహను
మన దునియా
మీకు వస్తే వరకే... ఇన్ని జిల్లాలు, మండలాలు
మీదయి సామూహికంగా పరిధిలో
పనిచేసేందుకు అవకాశం కల్పిస్తామి.
అనిపిస్తుంది కావాలి.

ఇంకెందురు లింక్...
9490058011, 9603968335
వెంటాడు
కావాలి

సంపుటి : 3 | సంచిక : 344 | ఆగస్టు 12 బుధవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-



డిసెంబర్ లో 'ఇన్వెస్ట్ తెలంగాణ గ్లోబల్ సమ్మిట్'..

భారీ పెట్టుబడులే లక్ష్యం



సదస్సును అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో
నిర్వహించాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశం



గతేడాది వచ్చిన పెట్టుబడులు,
సాధించిన పురోగతిపై నివేదిక కోరిన సీఎం



వ్యాపార ప్రముఖులను
సదస్సులో సత్కరించేలా ప్రణాళిక



హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు
ఫేజ్-2 పనులపైనా సీఎం సమీక్ష



రద్దీకి అనుగుణంగా అదనపు
కోచ్ లు సమకూర్చుకోవాలని ఆదేశం



తెలంగాణకు భారీ పెట్టుబడులను ఆకర్షించడమే లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిద్ధమవుతోంది. సదస్సును అంతర్జాతీయ ఆదేశించారు. గత ఏడాది సదస్సు ద్వారా వచ్చిన పెట్టుబడులు, డిసెంబరులో 'ఇన్వెస్ట్ తెలంగాణ గ్లోబల్ సమ్మిట్' నిర్వహించేందుకు ప్రమాణాలతో నిర్వహించాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అధికారులను సాధించిన పురోగతిపై సమగ్ర

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సోదరులపై కేటీఆర్ సంచలన ఆరోపణలు

సీఎం సోదరులు షెల్ కంపెనీలతో లబ్ధి
పొందుతున్నారని కేటీఆర్ ఆరోపణ
టెనరాక్ కంపెనీకి రూ.200 కోట్లు విలువైన
భూమి కేటాయించారని విమర్శ
కేవలం లక్ష రూపాయల మూలధనంతో
కంపెనీ ఏర్పాటు చేశారని వెల్లడి
రేవంత్ సోదరులకు షెల్ కంపెనీలు..
భారీగా లబ్ధి: కేటీఆర్ సంచలన ఆరోపణలు

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సోదరులు
నామమాత్రపు అర్హతలతో భారీ కంపెనీలను రిజిస్టర్
చేస్తూ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ద్వారా పెద్ద ఎత్తున లబ్ధి
పొందుతున్నారని బీఆర్ఎస్ పర్సన్స్ (ప్రెసిడెంట్
కేటీఆర్ తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. తెలంగాణ
భవన్ లో మంగళవారం

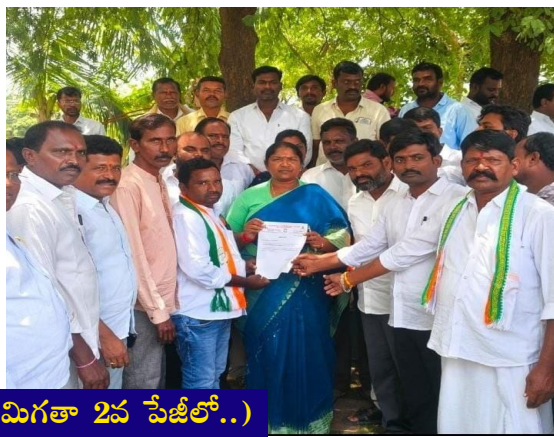
(మిగతా 2వ పేజీలో..)



మల్లంపల్లి మండల కాంగ్రెస్ ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడిగా తాళ్లపెల్లి సాంబయ్య

మంత్రి సీతక్క చేతుల మీదుగా
నియామక పత్రం స్వీకరణ
పార్టీ బలోపేతమే లక్ష్యమన్న సాంబయ్య

మన దునియా, ములుగు జిల్లా, మల్లంపల్లి, ఆగస్టు 11
మల్లంపల్లి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీలో
తాళ్లపెల్లి సాంబయ్యకు కీలక బాధ్యతలు
అప్పగించారు. మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ
ఎస్సీ సెల్



(మిగతా 2వ పేజీలో..)

నిషేధిత భూములపై ప్రజలు ఎలాంటి ఆందోళన చెందొద్దు

చట్టబద్ధంగా అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ
స్వాధీనం చేస్తాం
యుద్ధ ప్రాతిపదికన దరఖాస్తులను
పరిష్కరించాలి
ఈనెల 14లోగా అన్ని దాక్కుమెంట్లను
ఆన్ లైన్ లో అప్ లోడ్ చేయాలి
అర్హులకు అన్యాయం జరుగదు
ప్రభుత్వ ఆస్తుల పరిరక్షణలో రాజీ లేదు చెక్



సబ్ రిజిస్ట్రార్లకు విచక్షణాధికారాలకు
చెక్ (మిగతా 2వ పేజీలో..)

మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ ను చరిత్ర మరువదు: సోనియా గాంధీ

మన దునియా, న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 11

కోల్ స్లామ్ కేసులో దివంగత నేత, మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్
సింగ్ కు సుప్రీం కోర్టు క్లీన్ చిట్ ఇవ్వడంపై కాంగ్రెస్ నేత
సోనియా గాంధీ మంగళవారం కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. మాజీ
ప్రధాని సింగ్ ను అత్యంత ప్రభావశీలమైన ప్రధానిగా,
మృదుస్వభావిగా చరిత్ర ఎప్పటికీ గుర్తుంచుకుంటుందని
వ్యాఖ్యానించారు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వంతో పోలిస్తే ఆయన తన
నైతికత, జవాబుదారితనంతో పూర్తి భిన్నమైన వ్యక్తిగా
కనిపిస్తారని అన్నారు. ఈ తీర్పుతో భారత రాజకీయంలో ఒక
విషాదకర ఘట్టానికి ముగింపు పడిందని వ్యాఖ్యానించారు.
నీతినిజాయతీ కలిగిన మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ ను
దోషిగా నిలబెట్టే ప్రయత్నానికి ఫుల్ స్టాప్ పడిందని
వ్యాఖ్యానించారు. 'దివంగత నేత మన్మోహన్ సింగ్ కు
వ్యతిరేకంగా ఒక లాటే

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



చరిత్ర ఆయనను
మరువదు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మల్లంపల్లి మండల కాంగ్రెస్ ఎస్సీ

సెల్ అధ్యక్షుడిగా తాళ్లపెల్లి సాంబయ్య

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

‘કેરજ’ બદલે ‘કેરજો’..

ಬಿಲ್ಲುಕು ಲೋಕಸಭೆ ಆಮೋದಂ

ನಿಷ್ಕೃತಿ ಭೂಮುಲಪ್ತ ಪ್ರಜಲು ಎಲಾಂಟಿ ಆಂದೊಳೆನ ಕೆಂದೊಡ್ಡು

ఆన్‌లైన్‌లో ఉన్న వివరాల మేరకే నిర్ణయాలు

మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి

మన దునియా, హైదరాబాద్: ఆగస్టు 11

నిషేధిత ఆస్తుల పిఛిబి 22ఎ జాబితాలో ఉన్న భూములకు సంబంధించి ప్రజలు ఎలాంటి అపోహలు పెట్టుకోవాల్సిన అవసరం లేదని, చట్టబద్ధంగా అర్జులైన ప్రతి ఒక్కరికి న్యాయం చేస్తామని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి హామీ ఇచ్చారు. కొత్తగా ఎలాంటి భూములను తమ ప్రభుత్వం నిషేధిత జాబితాలో చేర్చలేదని, గత ప్రభుత్వం నుంచి కొనసాగుతున్న చట్టపరమైన సాంకేతిక చిక్కులను పరిష్కరించి బాధితులకు ఊరట కలిగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. భూముల రెగ్యులరైజ్ కు సంబంధించి ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు జారీ చేసిన జీవోలు, ఉత్తర్వులు, మెమోలు, భూసేకరణ ప్రొసీడింగ్స్, లే-అవుట్ల అనుమతులు తదితర వివరాలతో కూడిన అన్ని డాక్యుమెంట్లను ఈనెల 14వ తేదీ లోగా ఆన్లైన్లో అప్లోడ్ చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. తద్వారా ఫోర్టర్ల డాక్యుమెంట్లకు చెక్ పెట్టవచ్చని రిజిస్ట్రేషన్ సమయంలో సబ్ రిజిస్ట్రారీలకు స్పష్టత వస్తుందని, ఏది బోగస్ డాక్యుమెంట్, ఏది నిజమైన డాక్యుమెంట్ అనేదానిపై సూపర్ చెక్ చేసుకోవడానికి వీలుకలుగుతుందన్నారు. మరింత పారదర్శకత కోసం పహానీలు కూడా సబ్ రిజిస్ట్రారీకు ఏక్సెస్ ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. వచ్చిన దరఖాస్తుల్లో ఏది జెన్యూన్ ఏది కాదు గుర్తించి జెన్యూన్ ఉన్నవాటిని యుద్ధప్రాతిపదికన పరిష్కరించాలని కలెక్టర్లకు సూచించారు. గౌరవ మఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి. ఆలోచనలు, సూచనలకు అనుగుణంగా ప్రజా కోణంలో ఆలోచించి కలెక్టర్లు నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని అన్నారు. ఈ విషయంలో కలెక్టర్లు మరింత క్రియాశీలక పాత్ర పోషించాలన్నారు. మంగళవారం నాడు సచివాలయంలోని తన కార్యాలయంలో 22ఎ/ పిఛిబి అంశంపై హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి, మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి, సంగారెడ్డి కలెక్టర్లు, జిల్లా సబ్ రిజిస్ట్రార్లతో మంత్రి.సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. 22ఎకు సంబంధించి ప్రజావాణిలో పాటు కలెక్టర్లు, ఆడిటోలు, తహశీల్దార్లకు, సబ్ రిజిస్ట్రార్లకు జిల్లాల వారీగా వచ్చిన దరఖాస్తులను

ఎన్ని, వాటి పరిష్కారానికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై సమావేశంలో కూలంకషంగా చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రిగారు మాట్లాడుతూ “సమస్య వచ్చినపుడు పరిష్కరించేదానికన్నా సమస్య రాకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత జిల్లా కలెక్టర్లపై ఉందన్నారు. పిఓబి దరఖాస్తులకు సంబంధించి కేసీబై కేస్ ప్రతి రోజూ సమీక్షించాలి. 22ఎ పేరిట ఉద్దేశపూర్వకంగా పేదోడికి అర్హులకు అన్యాయం చేసే విధంగా వ్యవహరిస్తే ఊరుకునేదిలేదు. సబ్ రిజిస్ట్రార్లకు విచక్షణాధికారాలు ఉండకూడదని అదనపు అధికారాలు వద్దని ఈ విషయంపై గతంలోనే చాలా స్పష్టత ఇచ్చాను. ఆన్లైన్లో ఏది ఉంటే దానికి ఆమోదం తెలిపేవరకే వారి అధికారాలను పరిమితం చేయాలని అధికారులను ఆదేశిస్తున్నాను. ప్రభుత్వ ఆస్తులను కాపాడే విషయంలో ఏమాత్రం రాజీపడే ప్రసక్తేలేదు. ఏ చిన్న తప్పుచేసినా క్షమించేదిలేదు, కఠిన చర్యలు తీసుకుంటాను. ఏదైనా సమస్య ఉంటే జిల్లా సబ్ రిజిస్ట్రార్లు కలెక్టర్ దృష్టికిగాని ఐజీ దృష్టికి గాని తీసుకురావాలి. పిఓబీ జాబితాలో ఉన్న ఆస్తుల రిజిస్ట్రేషన్లను గుడ్డిగా తిరస్కరించకుండా మూడు రోజుల సమయం తీసుకొని ఎందుకు తిరస్కరించవలసి వస్తుందన్న వివరాలను తెలియజేయాలి. పిఓబీకి సంబంధించి వచ్చిన ప్రతి దరఖాస్తును ఇకనుండి తహశీల్దార్ కు పంపకుండా నేరుగా కలెక్టర్ కే పంపించాలి. కలెక్టర్ నుండి డిస్మిక్ట్ రిజిస్ట్రార్, డిస్మిక్ట్ రిజిస్ట్రార్ నుండి కలెక్టర్ మధ్యనే ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు జరగాలి, గతంలో నాన్ అగ్రికల్చర్, అగ్రికల్చర్, పిఓబీ జాబితాలు వేర్వేరుగా ఉండేవి. వీటిని సమీకృతం చేయడం వలన సబ్ రిజిస్ట్రార్ పరిశీలనలో కొన్ని ఆస్తులు, నిషేధిత జాబితాలో ఉన్నట్లు కనిపిస్తున్నందున మొత్తం రిజిస్ట్రేషన్ ఆవుతున్నారని ఫిర్యాదుల వస్తున్నాయి. తాజాగా అవోలోడ్ చేస్తున్న సమాచారంతో సరిపోల్చుకొని నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. ఈ రోజు సాయంత్రంలోగా నాలుగు జిల్లాల పరిధిలోని సబ్ రిజిస్ట్రార్ లతో సమావేశం నిర్వహించి ఉన్నత స్థాయి సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాలను వారికి తెలియజేసి తక్షణం అమలుచేసే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని స్టాంప్స్ & రిజిస్ట్రేషన్ శాఖ ఐ.జి. ని ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో రెవెన్యూ సెక్రటరీ డి.ఎస్. లోకేశ్ కుమార్, స్టాంప్స్ & రిజిస్ట్రేషన్ ఐ.జి. రాజీవ్ గాంధీ హనుమంత్, ఆయా జిల్లాల కలెక్టర్లు, జిల్లా రిజిస్ట్రార్ లు పాల్గొన్నారు.

ಡಿಸಿಂಬರ್‌లో 'ಇನ್‌ವೈಟ್' ತೆಲಂಗಾಣ ಗ್ಲോಬಲ್

సమైక్య.. భారీ పెట్టుబడులే లక్ష్యం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నివేదిక సమర్పించాలని సూచించారు. గ్లోబల్ సమితి ఏర్పాట్లపై సీఎం ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. సదస్సు ద్వారా ప్రపంచస్థాయి పెట్టుబడులను తెలంగాణకు తీసుకురావడంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. వివిధ వ్యాపార రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులను సదస్సులో సత్కరించేలా ప్రణాళిక రూపొందించాలని ఆదేశించారు. సంస్థాగత ఏర్పాట్లను ముందుగానే పూర్తి చేయాలని సూచించారు. గత ఏడాది సదస్సు తర్వాత తెలంగాణకు వచ్చిన పెట్టుబడులు, వాటి పరోగతిపై వివరాలతో నివేదిక సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. గత అనుభవాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని మరిన్ని పెట్టుబడులు

సాధించేలా కార్యాచరణ రూపొందించాలని సూచించారు. ఇదే సమావేశంలో హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు ఫేజ్-2 పనులపై సీఎం సమీక్షించారు. పాతబస్తీలో ఎంజీబీఎస్ నుంచి చాంద్రాయణగుట్ట వరకు 7.5 కిలోమీటర్ల మార్గంలో రోడ్డు విస్తరణ పనులను వేగంగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. మెట్రో పనులకు టెండర్ల ప్రక్రియ ప్రారంభించాలని సూచించారు. పెండింగ్ భూసేకరణను పూర్తి చేసి విస్తరణ ప్రణాళికలను ఖరారు చేయాలని చెప్పారు. హైదరాబాద్ మెట్రోలో పెరుగుతున్న ప్రయాణికుల రద్దీకి అనుగుణంగా అదనపు కోచ్లు సమకూర్చుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పాతబస్తీ మెట్రో మార్గంలో అనుసరించాల్సిన సాంకేతికతపై ఢిల్లీ మెట్రో అధికారులతో సంప్రదించాలని సూచించారు.

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సోదరులపై కేటీఆర్ సంచలన ఆరోపణలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ముఖ్యమంత్రి సోదరులు బడా కంపెనీలకు యజమానులుగా మారుతున్నారని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. కనీసం ఒక్క ఉద్యోగి కూడా లేని కంపెనీలను చిన్న నివాసాల చిరునామాలతో రిజిస్టర్ చేయించారని పేర్కొన్నారు. అటువంటి ఒక కంపెనీకే దాదాపు రూ. 200 కోట్లు విలువైన ఐదు ఎకరాల భూమిని ప్రభుత్వం కట్టబెట్టిందని విమర్శించారు. ముఖ్యంగా, అనుముల కొండలో రెడ్డి తన లింక్స్ ఇన్ ప్రాప్టీలో 'బెనరాక్' కంపెనీకి చైర్మన్ గా ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారుని తెలిపారు. మరో సోదరుడు జగదీష్ రెడ్డి కాంట్రాక్టులు దక్కించుకుంటుండగా, ముఖ్యమంత్రి బావమరిది సృజన్ రెడ్డికి సింగరేణిలో కాంట్రాక్ట్ కట్టబెట్టారని ఆరోపించారు. ప్రతిపాదిత ఫోన్

సిటీ పరిధిలోని భూముల కేటాయింపులపై బీఆర్ఎస్ అధికార ప్రతినిధి మన్నె క్రిశాంక్ ఒకరోజు ముందే ఇవే తరహా ఆరోపణలు చేసిన నేపథ్యంలో కేటీఆర్ వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి. కొండల్ రెడ్డి చైర్మన్గా ఉన్న టెనరాక్ అడ్వాన్స్డ్ సిస్టమ్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్కు మహేశ్వరం మండలం రావిర్యాలలో సుమారు ఐదు ఎకరాల భూమిని కేవలం రూ. 7 కోట్లకు కేటాయించారని, దాని అసలు మార్కెట్ విలువ రూ. 100 కోట్లకు పైగా ఉంటుందని క్రిశాంక్ పేర్కొన్నారు. ఆ కంపెనీకి కేవలం రూ.లక్ష మూలధనం ఉందని, పటాన్చెరులోని ఒక చిన్న నివాసం నుంచి కార్యకలాపాలు సాగిస్తోందని ఆరోపించారు. కాగా, క్రిశాంక్ చేసిన ఆరోపణలను మంత్రి డి.శ్రీధర్ బాబు తీవ్రంగా ఖండించారు.

కౌశిక్రెడ్డి పద్ధతి మార్చుకోకుంటే రాళ్ల దెబ్బలు తప్పవు

డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్లపై దొంగ ద్రామాలు ఎమ్మెల్యేగా, విప్ గా ఉండి ఎందుకు పంచలేదో చెప్పాలి, హుజురాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ వాడితల ప్రణవ్

మన దునియా హుజురాబాద్ నియోజకవర్గం

హుజురాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్రెడ్డి పద్ధతి మార్చుకోవాలని, లేకపోతే ప్రజల నుంచి తీవ్ర వ్యతిరేకత ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని కాంగ్రెస్ హుజురాబాద్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ వాడితల ప్రణవ్ అన్నారు. జమ్మికుంట మండలం గండ్రపల్లిలో మంగళవారం నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్ల విషయంలో కౌశిక్రెడ్డి దొంగ ద్రామాలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు.ఎమ్మెల్యేగా, ప్రభుత్వ విప్ గా రెండున్నరేళ్లు పనిచేసిన కౌశిక్రెడ్డి.. అప్పట్లో పేదలకు డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్లు ఎందుకు పంపిణీ చేయలేదో సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. 2017లో సగంలో నిలిచిపోయిన ఇళ్ల నిర్మాణాలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత మంత్రులు, ఇన్చార్జ్ మంత్రుల సహకారంతో నిధులు మంజూరు చేయించి పూర్తి చేయిస్తున్నామని తెలిపారు. ఇళ్ల నిర్మాణాలు పూర్తిచేసి గృహప్రవేశాలు నిర్వహిస్తుంటే ఓర్వలేక విమర్శలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు.ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో ఎమ్మెల్యేగా హుందాతనంతో వ్యవహరించాల్సిన కౌశిక్రెడ్డి.. మంత్రుల సమక్షంలో నియోజకవర్గ పరువు తీసేలా వ్యవహరించడం సిగ్గుచేటన్నారు. అబద్ధాలను



ప్రచారం చేస్తే అవే నిజాలవుతాయనే శ్రమలో ఉన్నారని విమర్శించారు. సోషల్ మీడియాలో హడావుడి చేయడం తప్ప ప్రజల సమస్యలపై దృష్టి పెట్టడం లేదన్నారు. హుజురాబాద్ నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి మంత్రులు, అధికారులతో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరుపుతూ నిధులు తీసుకొస్తున్నామని ప్రణవ్ తెలిపారు. జమ్మికుంట, హుజురాబాద్, బుజునూర్ లో నిర్మించిన డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్లకు నిధులు కేటాయించి అర్హులైన లబ్ధిదారులకు అందిస్తామని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంతోనే నియోజకవర్గ సమగ్ర అభివృద్ధి సాధ్యమన్నారు.

ఆగుప సామాగ్రి పట్టివేత



మన దునియా, ఆగస్ట్ 11,మంచెర్యాల జిల్లా

సింగరేణి కి సంబంధించి ఆగుప సామాగ్రి వ్యాసును దొంగతనంగా తరలిస్తుండగా మందమర్రి ఎస్ అండ్ పిసి సెక్యూరిటీ సిబ్బంది మంగళవారం స్వాధీనం చేసుకున్నామని సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ కె వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ సింగరేణి కి సంబంధించిన ఆగుప సామాగ్రి ని బెల్లం పల్లికి చెందిన ప్రాప్త వ్యాపారి ఎస్.కే. సతీష్, ఎస్ 15 టీబీ 4555 నంబర్ గల ఐదర్ వ్యాన్ లో తరలిస్తుండగా మందమర్రి జిఎం కార్యాలయం సమీపంలో పట్టుకున్నామని



తెలిపారు.ఆగుప సామాను ఐదర్ వ్యాన్ లో తరలిస్తున్నారని ఇంటలిజెన్స్ కే శ్రీనివాస్ రావుకి సమర్పించిన సమాచారం మేరకు ఏరియా సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ కి సమాచారం ఇవ్వగా వెంటనే స్పందించి జూనియర్ ఇన్స్పెక్టర్ బోయిన ఓదెలు, ఎస్ కే దాస్, జమిదర్ జి రాజయ్య ఆగుప సామాగ్రి వ్యాన్ వెంబడించి పట్టుకోమన్నారు.వ్యాన్ ను ఎస్ అండ్ పిసి ఆఫీస్ కు తరలించి దాని పరదా తీసి పరిశీలించగా అందులో సింగరేణికి చెందిన రోలర్స్, స్టాండ్స్ ఇతర ఆగుప సామాగ్రి ఉన్నాయని అన్నారు.అనంతరం సింగరేణి సామాగ్రితో ఐదర్ వ్యాన్ ను మందమర్రి పోలీస్ స్టేషన్ కు ఇతరులించామని తెలియజేశారు.

రూ. 5 వేల కోట్లతో హైదరాబాద్ - బెంగళూరు హైవే!

బ్రాన్ ఫీల్డ్ విధానంలో 176.37 కి.మీ. మార్గం విస్తరణ హైదరాబాద్ నుంచి కర్నూలు వరకు సిద్ధమైన అలైన్ మెంట్ సెప్టెంబరు చివర్లో కేంద్రానికి డిపీఆర్ కొత్తగా భూసేకరణ లేకుండానే 6 వరుసలు, సర్వీసు రోడ్లు మూడు టోల్ ప్లాజాలు.. 8 మేజర్, 62 మైనర్ జంక్షన్లు

మన దునియా,హైదరాబాద్,ఆగస్టు 11

హైదరాబాద్- బెంగళూరు జాతీయ రహదారి (ఎన్ హెచ్- 44) విస్తరణకు ఎట్టకేలకు మోక్షం లభించింది. ఏళ్ల తరబడి పెండింగ్ లో ఉన్న ఈ రహదారి విస్తరణ అంశంపై జాతీయ రహదారుల ప్రాధికార సంస్థ (ఎన్ హెచ్ ఏఐ) కీలక అడుగు వేసింది. ఈ మార్గంలో హైదరాబాద్ నుంచి కర్నూలు వరకు ప్రస్తుతమున్న 176.37 కిలోమీటర్ల 4 వరుసల రహదారిని 6 లేన్ల పాక్షిక యాక్సెస్ కంట్రోల్డ్ హైవేగా అభివృద్ధి చేసేలా అలైన్ మెంట్ ను రూపొందించి కేంద్రానికి పంపింది. రూ. 5 వేల కోట్ల ప్రాథమిక అంచనా వ్యయంతో బ్రాన్ ఫీల్డ్ (ప్రస్తుత రోడ్డునే అభివృద్ధి, విస్తరణ చేయడం) విధానంలో ఈ ప్రాజెక్టును చేపట్టనున్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు సమగ్ర నివేదిక (డిపీఆర్) కూడా తుది దశకు చేరుకుందని, సెప్టెంబర్ చివరి వారంలో కేంద్రానికి పంపే అవకాశం ఉందని సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. అయితే, రహదారి నిర్మాణ పనులకు టెండర్లను విలిచే నాటికి అంచనాలు పెరిగే అవకాశం

ఉందనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. గ్రీన్ ఫీల్డ్ నుంచి బ్రాన్ ఫీల్డ్ కు మారిన రోడ్లు నాగపూర్- హైదరాబాద్ మార్గంలో గ్రీన్ ఫీల్డ్ విధానంలో హైస్పీడ్ కారిడార్ నిర్మించాలని భావించిన ఎన్ హెచ్ ఏఐ ఇందుకు సంబంధించిన డిపీఆర్ తయారీ బాధ్యతలను ఓ సంస్థకు అప్పగించింది. అయితే, ప్రస్తుతం ఉన్న మార్గంతో పాటు ప్రతిపాదిత గ్రీన్ ఫీల్డ్ మార్గాలపై సమగ్ర సర్వే చేయాలని కేంద్రం మరో సంస్థను నియమించింది. ప్రస్తుతం ఉన్న రోడ్డుకు 60 మీటర్ల వెడల్పుతో రైట్ ఆఫ్ వే (ఆర్ వోడబ్యాండ్) భూమి ఇప్పటికే అందుబాటులో ఉన్నట్లు సదరు సంస్థ తన నివేదికలో స్పష్టం చేసింది. కాబట్టి ఈ స్థలంలోనే ఎలాంటి కొత్త భూసేకరణ అవసరం లేకుండా ప్రస్తుత 4 లేన్ల రహదారిని 6 లేన్లతో యాక్సెస్ కంట్రోల్డ్ హైవేగా అభివృద్ధి చేయొచ్చని నివేదికలో పొందుపర్చింది. రెండు వైపులా సర్వీస్ రోడ్లను సౌకర్యవంతంగా ఏర్పాటు చేయవచ్చని పేర్కొంది. దాంతో కొత్త గ్రీన్ ఫీల్డ్ హైవే కోసం భూసేకరణ చేయడం కంటే.. అందుబాటులో ఉన్న భూమితో బ్రాన్ ఫీల్డ్ విధానంలో ముందుకెళ్లాలని ఎన్ హెచ్ ఏఐ నిర్ణయించింది. ఆ మేరకే తాజాగా ఈ మార్గం అలైన్ మెంట్ ను ఖరారు చేసింది. ఎంతదూరం ప్రయాణిస్తే అంతే రుసుము హైదరాబాద్ (శంషాబాద్ ఎయిర్ పోర్టు సమీపం) కొత్తూరు సమీపం నుంచి కర్నూలు వరకు చేపట్టబోయే 6 లేన్ల విస్తరణకు సంబంధించిన అలైన్ మెంట్ 'అంధ్రజ్యోతి'కి లభించింది. తెలంగాణ పరిధిలో ఈ మార్గం కొత్తూరు, షాద్ నగర్, బాలానగర్, జడ్పర్ల, భూత్పూర్, అన్నాసాగర్, జానంపేట, మూసాపేట, అడ్డాకల్, కనిమెట్ల, బీచపల్లి, పుల్లూర్ మీదుగా కర్నూలుకు చేరుకుంటుంది. మొత్తం

ఘనంగా ఉజ్జయిని మహంకాళి బోనాల జాతర

మన దునియా, ఆగస్టు 11, మంచెర్యాల జిల్లా

మందమర్రి పట్టణంలో ఉజ్జయిని మహంకాళి ఆషాఢ మాసం బోనాల జాతర మంగళవారం ఘనంగా ప్రారంభమైంది. మాజీ ఎమ్మెల్యే నల్లాల ఓదెల దంపతులు, స్థానిక ఎస్సై సర్వే ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. మొదట వెంకటేశ్వర ఆలయం వద్ద ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన అనంతరం మాజీ ఎమ్మెల్యే నల్లాల ఓదెల జెండా ఊటి బోనాల జాతరను ప్రారంభించారు. అనంతరం భక్తులతో కలిసి నల్లాల ఓదెల దంపతులు బోనాలు ఎత్తుకొని ఊరేగింపులో పాల్గొన్నారు. ఈ ఊరేగింపు కోల్లేట్ రోడ్డు మీదుగా కేకే వాలి సీసీపీ దుర్గామాత ఆలయం వరకు కొనసాగింది. ఈ సందర్భంగా ఆలయ ప్రధాన అర్చకుడు సర్పింగ్ భవాని మాట్లాడుతూ.. ప్రతి ఏడాది ఆషాఢ మాసంలో ఉజ్జయిని మహంకాళి బోనాల జాతరను నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. బోనాలు తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలుస్తాయన్నారు. అమ్మవారి ఆశీస్సులతో ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని కోరుకున్నట్లు తెలిపారు. జాతరలో డప్పు కళాకారుల నృత్యాలు, పోతరాజుల విన్యాసాలు, అమ్మవారి వేషధారణలు భక్తులను ఆకట్టుకున్నాయి. పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు బోనాలు ఎత్తుకొని ఆలయానికి చేరుకుని అమ్మవారికి సమర్పించారు.



దాడుల మాటలు. ప్రజాస్వామ్యానికి చేటు!

కౌశిక్రెడ్డిపై రాళ్ల దాడి వ్యాఖ్యలను ఖండించిన బీఆర్ఎస్ నేతలు ప్రశ్నించే హక్కును లడ్డుకోలేరు.. వ్యాఖ్యలు చేసిన వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలి, తక్కువపట్టి సత్యనారాయణరావు

మన దునియా కమలాపూర్

ప్రజా సమస్యలపై ప్రశ్నించే హక్కు ప్రతి ఒక్కరికీ ఉందని, ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్రెడ్డిపై రాళ్లతో దాడి చేస్తామని హెచ్చరించడం సరికాదని బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకుడు తక్కువపట్టి సత్యనారాయణరావు అన్నారు .కమలాపూర్ మండలంలో మంగళవారం నిర్వహించిన కార్యక్రమ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. డబల్ బెడ్ రూమ్ సబంధిత,మంత్రుల సభలో చేసిన వ్యాఖ్యలను కౌశిక్రెడ్డి ప్రశ్నించారని తెలిపారు. ప్రజా సమస్యలు, ప్రభుత్వ హామీలపై ప్రశ్నించడం ప్రజాస్వామ్యంలో సహజమన్నారు.ప్రజా ప్రతినిధిపై దాడి చేస్తామని బహిరంగంగా ప్రకటించడం ప్రజాస్వామ్య విలువలకు విరుద్ధమని పేర్కొన్నారు. రాజకీయ విభేదాలను రాజకీయంగానే ఎదుర్కోవాలని, దాడుల హెచ్చరికలకు దిగడం తగదన్నారు. రాళ్ల దాడి వ్యాఖ్యలు చేసిన వారిపై పోలీసులు వెంటనే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. చేసిన వ్యాఖ్యలను వెనక్కి తీసుకుని బహిరంగంగా క్షమాపణ చెప్పాలని కోరారు. ఇలాంటి ఘటనలు వునరావుతం కాకుండా పోలీసులు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని తక్కువపట్టి సత్యనారాయణరావుతో పాటు బీఆర్ఎస్ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు.



సీఎం సభకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు

మన దునియా,పరకాల:ఆగస్టు 11

ఈ నెల 16న

పరకాలలో ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్‌రెడ్డి పాల్గొనే సభకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలని హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహాట్ బాజ్‌పాయి అధికారులను



ఆదేశించారు. మంగళవారం వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ ఎన్.శ్వేతతో కలిసి సీఎం పర్యటన ఏర్పాట్లను ఆమె క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. లలితా కన్వెన్షన్ హాల్ సమీపంలోని హెలిప్యాడ్ స్థలాన్ని, ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, అంగడి ప్రదేశాల్లో సభా వేదిక, వాహనాల పార్కింగ్ ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. నూతనంగా నిర్మించిన ప్రభుత్వ ఏరియా ఆసుపత్రి వద్ద సీఎం ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమ ఏర్పాట్లపై అధికారులతో సమీక్షించారు.సీఎం సభకు పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున ట్రాఫిక్, పార్కింగ్‌పై ముందస్తు ప్రణాళిక రూపొందించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. హెలిప్యాడ్ నుంచి సీఎం ప్రయాణించే మార్గం, సభా ప్రాంగణం, రహదారులు, విద్యుత్, తాగునీరు, పారిశుధ్యం తదితర ఏర్పాట్లను పకడ్బందీగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి ఎలాంటి లోటుపాట్లు లేకుండా నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని స్పష్టం చేశారు.సీపీ ఎన్.శ్వేత మాట్లాడుతూ.. సీఎం భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, హెలిప్యాడ్, రూట్‌మ్యాప్, సభా ప్రాంగణం, పార్కింగ్, ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు పటిష్ట భద్రతా ప్రణాళిక అమలు చేయాలని పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం కలెక్టర్, సీపీ రూట్‌మ్యాప్, భద్రత, పార్కింగ్ ఏర్పాట్లపై అధికారులతో సమీక్షించారు. కార్యక్రమంలో డీసీపీ అంకితకుమార్, అదనపు కలెక్టర్ రవి, డిఆర్‌ఓవో మేన శ్రీను, అదనపు కలెక్టర్ శేషాద్రి, ఆర్‌అండ్‌బీ ఎస్‌ఈ సురేష్‌బాబు, ఈఈ దేవిక, చీడబ్ల్యూఐడీసీ ఈఈ అరుణ్‌కుమార్, డీఎంహెచ్‌వో డాక్టర్ అప్పయ్య, పరకాల మున్సిపల్ చైర్మన్ సునీల్‌కుమార్, కమిషనర్ పవన్, ఏసీపీ సతీష్-బాబు, సీఐ క్రాంతికుమార్, కౌన్సిలర్లు శ్రీనివాస్, శ్రీకాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సెర్వైకల్ నొప్పితో బాధపడుతున్నారా?

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

బీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

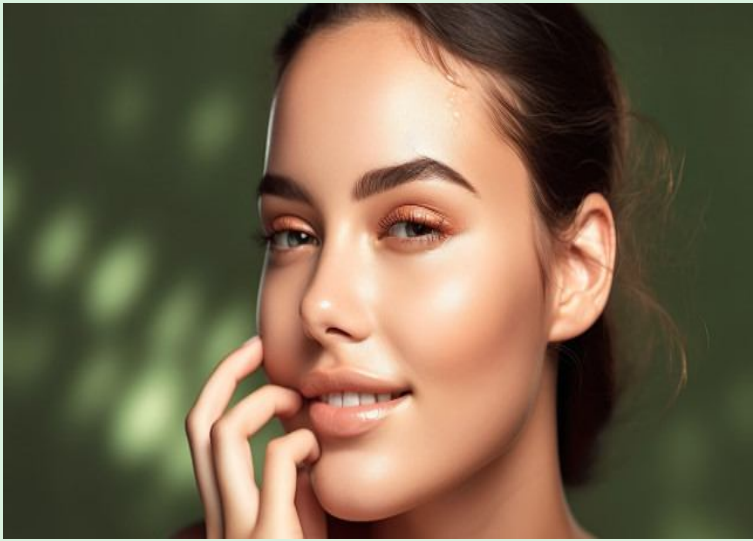
రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ప్రక్కోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అరటిపండు.. ప్రతి సీజన్‌లో ప్రతిచోటా సులభంగా లభించే పండు. ఇది ఒక సూపర్ ఫుడ్. వైద్యుల నుండి డైటీషియన్ల వరకు అందరూ రోజూ తినాలని సిఫార్సు చేస్తారు. ముఖ్యంగా బిపి 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 422ఎన్ఎ 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 ప్రక్కోజ్, 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. ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యానికి బూస్టర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది.

సెలబ్రిటీల మెరుపు మీ సొంతం.. గ్లోయింగ్ స్కిన్ కోసం కాన్ని చిట్కాలు

సెలబ్రిటీలలా మెరిసిపోయే చర్మ సౌందర్యం పొందాలని చాలామంది మహిళలు కోరుకుంటారు. అయితే అది కేవలం కొందరికే సాధ్యమని అనుకుంటే పొరపాటే. సరైన జాగ్రత్తలు, కాస్త సమయం కేటాయిస్తే ఎవరైనా సరే సహజమైన, ఆరోగ్యకరమైన గ్లోయింగ్ స్కిన్ పొందవచ్చని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. డెర్మటాలజిస్టులు, మేకప్ ఆర్టిస్టులు మెరిసే చర్మం కోసం పాటించాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలను పంచుకున్నారు.ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం ఒక్కటే మంత్రం అంటూ ఏదీ లేదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. మంచి ఆహారం, తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం, సరైన స్కిన్‌కేర్ రౌటీన్ పాటించడం వంటివి చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా కొన్ని అలవాట్లను దినచర్యలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా చర్మంలో స్పష్టమైన మార్పు చూడవచ్చని వారు వివరిస్తున్నారు.

నిపుణులు సూచిస్తున్న కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలు:

ఎప్టిఎఫ్ తప్పనిసరి: చర్మానికి 90% నష్టం సూర్యరశ్మి వల్లే కలుగుతుంది. అందుకే వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతిరోజూ బ్రాడ్ స్పెక్ట్రమ్ ఎస్పీఎఫ్ (స్పాఫీ) 50 ఉన్న సన్‌స్క్రీన్ వాడటం తప్పనిసరి. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా కిటికీల నుంచి వచ్చే యూవీఏ కిరణాల నుంచి ఇది రక్షణ కల్పిస్తుంది. అసలు ఎస్పీఎఫ్ (స్పాఫీ) అంటే సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్. ఇది సూర్యుడి నుంచి వెలువడే హానికరమైన యూవీబీ కిరణాల నుంచి మన చర్మానికి ఎంత రక్షణ లభిస్తుందో సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఎస్పీఎఫ్ 50 రాసుకుంటే, సాధారణం కంటే 50 రెట్లు ఎక్కువ సమయం చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుందని అర్థం.తేమ (మూయశర్) కీలకం: చర్మం పొడిబారినట్లు అనిపిస్తే, హైల్యూరోనిక్ యాసిడ్ ఉన్న సీరమ్ లేదా మాయిశ్చరైజర్ వాడాలి. ఇది నీటిని ఆకర్షించి చర్మాన్ని లోపలి నుంచి



ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో ఉద్యోగ రీత్యా లేదా ప్రేమ, డబ్బు 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 రీన్ అవ్వకపోయినా ఒత్తిడికి గురవుతారు. కాబట్టి మనం ప్రతి విషయంలో ఎలా జరిగిన దానిని స్వీకరించగలగాలి అంతేగాని దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండకూడదు. మన మూడ్ సరిగ్గా లేకపోయిన ఆ సమయంలో మనం తీసుకునే నిర్ణయాలు చెడుగా ఉంటాయి. దీని వలన మనం అవతలివారిలో నెగిటివిటీ ని పెంచిన వారమవుతాము. తరువాత మనం వారు మన గురించి ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో అని అనుకుంటూ ఉంటాము ఇలా ఆలోచనలతో ఒత్తిడికి గురవుతాము. కాబట్టి మన మూడ్ బాగోలేనప్పుడు ఎటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. లావుగా ఉన్నామని లేదా సన్నగా ఉన్నామని లేదా ఏదయినా మానసిక, శారీరక సమస్య వచ్చినా కొందరు చాలా బాధపడుతుంటారు. అంతే కానీ సమస్యకు పరిష్కారం వెతకరు. కాబట్టి మనం ఏదయినా సమస్య వచ్చినప్పుడు బాధపడకుండా దానికి పరిష్కారం వెతకాలి. ఈ మధ్య చాలామంది దానిలోనే సినిమాలు, సీరియళ్లు, షోస్ చూస్తున్నారు కాబట్టి దీని వలన మనం ఎక్కువ సమయం స్క్రీన్ మీద గడుపుతున్నాం. 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.



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.వచ్చి బరానీలలో 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. అవకాశాల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ప్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి అస్సూరాగ్స్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది.గ్రీన్ బీన్స్ లో ప్యూరిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి.. అందుకే ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.



షుగర్ ప్రీ స్టాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విపర్యయిత అంతాలు చేరిపోతున్నాం. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనశి దేవుర్యాంటున్న అనేక వ్యాధులకు కారణం. మొట్టకొనీ పెద్దకు బానిసలుగా ఉన్నవారు మాత్రమే అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అయితే ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారంలో కాస్త మామ్రు వచ్చినా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో షుగర్, స్థూలజ్వరం, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు పంచదారతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వస్తాయని చెప్పాలి. అందువల్ల, చాలా మంది ప్రజలు చక్కెర అవసరాలకు దూరంగా ఉండటం, చక్కెర రుచి ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ద్వారా అరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని గడుపుతున్నారని అనుకుంటారు. అయితే మనం అనుకున్నట్లుగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు నిజంగా అరోగ్యానికి మంచివేనా? దీని గురించి నిపుణులు ఏమంటారు? పేరు సూచించినట్లుగా, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు తయారు చేయబడతాయి . కానీ తీవీ రుచిని అందించడానికి తక్కువ కేలరీలతో ప్రత్యామ్నాయ స్వీటీనర్లను ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్తమే సాధారణంగా అటువంటి చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగించేవి. దీనిని సాధారణంగా చూయంగ్ గమ్, బేకింగ్ సోడాలో ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్తమే కాకుండా, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ కూడా సాధారణంగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగించేవి. ఇప్పుడు మన ముందున్న ప్రత్యేక విషయం, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా తయారు చేసే

ఈ షుగర్ ప్రీ డిట్టబుల వినియోగం నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా, పోషకాహార నిపుణుడు అమిత గాదే ప్రకారం, వక్రకర్ణ కంటిలో వినియోగంతో పోలిస్తే వక్రకర్ణ లేని స్వీట్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే. డిట్టబులు. కానీ షుగర్ లేదనే కారణంతో ఎక్కువగా తినడం ప్రారంభిస్తే సమస్యలు వస్తాయి. మందుగల సమయంలో తరచుగా భోజనం చేయడంలో తప్పులేదు. ప్రతిరోజూ షుగర్ ప్రీ డిట్టబులను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా మంచిది కాదు. షుగర్ ప్రీ డిట్టబులలో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి వక్రకర్ణ లేని డిట్టబులను తీసుకోవచ్చు. మిథాయిల కోసం మార్కెట్లకు వెళ్లిసప్పుడు రెండు రకాల స్వీట్లు దొరుకుతాయి. ఒకదానిలో షుగర్ వాడలేదని రాసి ఉండగా, మరో దానిలో షుగర్ ప్రీ అని రాసి ఉంది. మంచి ఆరోగ్యం విషయంలో దేన్ని ఎంచుకోవాలి అనే



విషయంలో వినయోగదారులుగా మనం ఆయోమయం చెందడం నరసానారాదం. అయితే రోటికి ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మరాయిల కోపం చెందినవారే అనే నందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తుల్లో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించరు. కానీ ఆ మరాయిని తీసుకు వేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీవ్ర భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అస్పర్శమే, సాచిన్స్, నుక్లెజ్ 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. రోజూలో ఎక్కువ భాగం పనికి కేటాయించడం అనేది కొంత మందిలో ఏదో ఒక అవసరం, ఆధునిక జీవనశైలి వలే దీనిని నివారించలేము అనేది కూడా వాస్తవం. చాలా మంది పని నిపుణులు పనిలో ఎక్కువ గంటలు గడవడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల వేళ్ళు, ముడికట్టు, 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 ఫిజియోథెరెపిస్ట్ మీకు మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు. అత్యున్నత వైశ్లేపారితో చేయ నొప్పికి ఆరు సాధారణ కారణాలు గురించి తెలుసుకుందాం. కంప్యూటర్స్ ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు టైపింగ్, మౌస్ ఉపయోగించడం, చేతిని నిరంతరం ఎత్తడం వంటి పునరావృత కదలికలు తరచుగా జరుగుతాయి, ఇది కండరాలు, స్నాయువులు, నరాలలో మంట, మైక్రోట్రామాకు దారితీస్తుంది. ఇది సాధారణంగా ముడికట్టు, మోచేతులు, భుజాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. టీకీర్స్, మౌస్ ఎక్కువసేపు ఉపయోగించడం వల్ల తరచుగా ముడికట్టు, ముడికట్టులో 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 ముడికట్టును ప్రభావితం చేసే కార్పల్ టెన్షన్ సిండ్రోమ్, స్నాయువుల వాపు వంటి టెండినిటీస్ వంటి సమస్యలకు 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. టెన్షన్ ఎల్లో లేదా గోల్ఫ్స్ లో ఎల్లో వంటి టెండినిటీస్ సందర్భాల వాపు, పరిస్థితులను నిర్ధారించడానికి మీ వైద్యుడికి వైద్య పరీక్ష సహాయపడుతుంది, ఇది మోచేయిని ప్రభావితం చేసే సాధారణ సమస్యలు. ముఖ్యంగా పునరావృత కార్పల్ టెన్షన్ వల్ల కలిగే నొప్పిలు సర్వసాధారణం. అలాంటి నొప్పి లేదా అసౌకర్యం ఉంటే, వైద్యుడిని చూడటం మంచిది. ఒక వ్యక్తి పేలవమైన, నిమ్మియాతక జీవనశైలిని నడిపిచేసినప్పుడు, శారీరక శ్రమలకు తక్కువ సమయం ఇచ్చినప్పుడు, వారు కండరాల నొప్పి సమస్యను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. అదనంగా, ధూమపానం లేదా ఉబకాలు, మునుపటి గాయాలు లేదా మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు చేతులు, చేతుల్లో నొప్పిని కలిగి ఉంటారు. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా డ్రైచింగ్ వ్యాయామాలు చేయండి, మీ పని స్థలాన్ని మీకు సౌకర్యవంతంగా ఉంచండి. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు కూడా చేయించుకోండి.

తిప్పతీగ ఆకు తింటే
తిప్పలన్నీ మాయం..



తిప్పతీగ ఆయుర్వేదంలో చాలా పూతనమైన జీవద మొక్క దీని ఆకులు, కాండం రెండూ అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. ఈ మొక్కలో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడంట్లు, హెంతుంటి ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.ఇది రోగినీటి ఆకట్ని యెంచుతుంది. 1. 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, పాస్ఫేరస్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకల కండరానను బలపరుస్తుంది. 2. జీర్ణక్రియ: తిప్ప తీగ ఆకులను జీర్ణ సమస్యలకు ఆయుర్వేద వైద్యంలో విరిగి ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఆజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. తిప్ప తీగ కాండు ముద్దుని తిండి జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. 3. బరువు తగ్గడం: బచ్చలి కూరను బరువు తగ్గిం చే ప్రక్రియలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్కలో ఉండే కాంపౌండ్ కావున కరిగిని శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను తగ్గిస్తాయి. ఇది శరీరంలో జీవక్రియను పెంచుతుంది. తద్వారా క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది సహాయపడుతుంది. 4. చక్కెర నియంత్రణ: తిప్పతీగ ఆకులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. మధుమేహం కష్టపారికి ఇది ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మొక్కలోని రసాయనాలు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతాయి. అయివలన, ఇది మధుమేహం ప్రణావాన్ని తగ్గిస్తుంది. 5. కీళ్లనొప్పులు: తిప్ప తీగలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ 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 శత లక్షణాలు కోతలు, కాండ్ గాయాలు, పచ్చనికొక్కు వంటి చర్మ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఆకును రసాన్ని తీసుకుని చర్మానికి రాసుకుంటే చర్మంపై జిడ్డు, మొటిమలు తగ్గుతాయి.

ఈ టీలు తాగితే చాలు..
బెల్లీ ఫ్లాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!



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

ఈ ఫేస్ బ్యాక్ టై చేస్తే చాలు..

నిముషాల్లో స్కిన్ మెరిసిపోవాల్సిందే!

చాలామంది స్త్రీ పురుషులు అందంగా కనిపించడం కోసం వేలకు వేలు డబ్బులు ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్ల చుట్టూ తిరుగుతూ, రకరకాల బ్యూటీ ప్రోడక్టులు ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఇంకొకరందరు సహజంగా కనిపించే అందం కోసం ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరు సంక్లష్ట కోసం నిమిషాల్లోనే మెరిసిపోయే స్కిన్ కావాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు. మరి అలాంటి వాళ్ళు ఎటువంటి ఫేస్ ప్యాక్ ట్రై చేయూలో ఇబ్బదు మనం తెలుసుకుందాం.. అందులో మొదటిది శనగపిండి, పసుపు ఫేస్ ప్యాక్ కాదా, ఒకటి. ఈ ప్యాక్ చేయడానికి మీరు రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శనగపిండి, ఒక టీస్పూన్ చేయపు పొడిని కలపాలి. పేస్ట్ చేయడానికి పాలు లేదా రోజ్ వాటర్ ఉపయోగించవచ్చు. దీన్ని మీ ముఖానికి అప్లై చేసి 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత శుభ్రం చేస్తే సరిపోతుందని. మరొక రెమిడీ విషయానికి వస్తే.. బంగాళదుంప అలోచెరా, శనగపిండి ఫేస్ ప్యాక్.. అయితే ఈ ప్యాక్ చేయడానికి బంగాళదుంప గుజ్జు, అలోచెరా జెల్ , రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శనగపిండిని కలపాలి. మీరు పేస్ట్ చేయడానికి నీటిని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ఐజ్ ఫేస్ ప్యాక్ని అప్లై చేసి, మీ చర్మంపై 10 నిమిషాల పాటు ఉంచి, తర్వాత శుభ్రం చేయవచ్చని చెబుతున్నారు. మరో ఫేస్ ప్యాక్ విషయానికి వస్తే.. నిమ్మకాయ టమాటో ఫేస్ ప్యాక్ ఐస్క్వాంటల్ 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 శుభ్రం చేసుకోవాలి. మెరిసి చర్మం సాంతం కావాలి అనుకున్న మారు కాఫీ పాలు ప్యాక్ ట్రై చేస్తే చాలు. అందుకోసం ఈ రెండు పదార్థాలను 2:1 నిష్పత్తిలో కలిపి, మీ ముఖం మీద అప్లై చేయాలి. పాలలోని లక్షణాలు మీ చర్మానికి స్థితిస్థాపకతను నిర్ధారిస్తాయి. ఇది ముఖంపై ముదతలను తగ్గించడంతో పాటు, ముఖం మెరిసిపోయేలా చేయడంలో సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు.



అందం కోసం విలువైన రహస్యం పట్టిక

పదీక అనేది బహుముఖ సహజ నివారణ. పదీకను మీరు సాధారణంగా కొన్ని పావులకు చూసి ఉంటారు. ఈ పదీకలో క్రిమి సహజక గుణాల కలిగి ఉండవలసి, అల్లుమూసియం, నర్మోట్ అనే రసాయన పదార్థాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరిస్తాయి. టిఫ్ జాబ్బును తుప్రపవచడంలో, శరీరంపై ముడుతలకు చికిత్స చేయడంలో, చెమటను నియంత్రించడంలో, చిగుళ్ల రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఇంకా మూత్ర ఇన్ఫెక్షన్ నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. పదీకను

దంతాలను శుభ్రపరచడానికి మరియు చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి, చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికతో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది చర్మంపై ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. పటిక నీటితో జుట్టు కడగడం వల్ల తలపై ఉన్న జుట్టులో ఉంచే మురికి, పేలు వంటి తొలిగిపోతాయి. పటికను రాత్రోరాత్రునీ నానబెట్టి, ఉదయం మీ జుట్టును కడగాలి. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించేందుకు డ్రైవేల్ ప్లాగ్ లను శుభ్రం చేయడానికి పటిక నీరు ఉపయోగపడుతుంది.



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

భారత ఆటగాళ్లను ‘చీటర్స్’ అన్న సంగక్కర్.. ఏళ్ల తర్వాత బయటపెట్టిన ఇర్లాన్ పరాన్

శ్రీలంక దిగ్గజం సంగక్కర్తో గొడవను గుర్తుచేసుకున్న ఇర్లాన్ పరాన్
2005 టెస్టులో సంగక్కర్ తనను ‘మోసగాళ్లు’ అని తిట్టడని వెల్లడి
వ్యక్తిగత దూషణలకు కూడా పాల్పడ్డాడని పరాన్ ఆరోపణ
బంతుల మార్పిడి వివాదమే గొడవకు అసలు కారణం
2008 ఐపీఎల్‌లో ఇద్దరం క్షమాపణలు చెప్పుకున్నప్పటికీ మాజీ పేసర్



టీమిండియా మాజీ ఆల్‌రౌండ్‌ర్ ఇర్లాన్ పరాన్, శ్రీలంక క్రికెట్ దిగ్గజం కుమార సంగక్కర్ మధ్య మైదానంలో జరిగిన ఓ తీవ్ర వాగ్వాదాన్ని ఏళ్ల తర్వాత బయటపెట్టాడు. 2005లో జరిగిన ఓ టెస్ట్ మ్యాచ్‌లో సంగక్కర్ తనను, భారత ఆటగాళ్లను ‘మోసగాళ్లు’ (చీటర్స్) అని పిలుస్తూ వ్యక్తిగత దూషణలకు దిగాడని పరాన్ సంచలన విషయాలు వెల్లడించాడు. అయితే, ఆ తర్వాత ఐపీఎల్ పుణ్యమా అని ఇద్దరూ మళ్లీ కలిసిపోయి మంచి స్నేహితులుగా మారినట్లు కూడా తెలిపాడు.

అసలేం జరిగిందంటే..!

2005లో శ్రీలంకతో జరిగిన మూడు టెస్టుల సిరీస్‌లో భాగంగా ఢిల్లీలో జరిగిన రెండో టెస్టులో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. మ్యాచ్ మధ్యలో బంతుల బాక్సును మార్చడంపై శ్రీలంక ఆటగాళ్లు తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉన్నారు. ముఖ్యంగా సంగక్కర్ దీనిపై చాలా ఆగ్రహంగా

ఉన్నాడు. అదే సమయంలో జట్టు యాజమాన్యం కోరిక మేరకు ఇర్లాన్ పరాన్ ఓపెనర్‌గా బ్యాటింగ్‌కు దిగాడు. ఈ వివాదం గురించి తనకు ఏమాత్రం తెలియదని పరాన్ పేర్కొన్నాడు. “నేను ఓపెనర్‌గా బరిలోకి దిగి 93 పరుగులు చేశాను. ఆ ఇన్స్టింగ్స్‌లో ముత్యం మురళీధరన్ బౌలింగ్‌లో రెండు సిక్సర్లు కొట్టాను. కొత్త బంతితో మురళీధరన్‌ను సిక్సర్లు కొట్టడమంటే ప్రత్యర్థి ప్రణాళికలను దెబ్బతీసినట్లే. అది చూసి సంగక్కర్ అకస్మాత్తుగా సైడ్‌ింగ్ మొదలుపెట్టాడు. ‘మీరు మోసగాళ్లు, మీ తల్లిదండ్రులు మీకు ఇవే నేర్పారా’ అంటూ వ్యక్తిగత దూషణలకు దిగాడు. అతను వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడటంతో నేను కూడా గట్టిగానే సమాధానం ఇచ్చాను. కానీ, గొడవ మొదలుపెట్టింది అతనే” అని పరాన్ ఒక ఇంటర్వ్యూలో గుర్తుచేసుకున్నాడు.

మైదానంలో శత్రువుల్లా పోట్లాడుకున్న ఈ ఇద్దరూ 2008లో జరిగిన తొలి ఐపీఎల్ సీజన్‌లో కింగ్స్ ాX పంజాబ్ (ప్రస్తుతం పంజాబ్ కింగ్స్) జట్టుకు ఆదారు. వేలం తర్వాత సంగక్కర్తో కలిసి ఆడాల్సి వస్తుందని తెలిశాక ఇబ్బందిగా అనిపించిందని పరాన్ అన్నాడు. “వేలం తర్వాత సంగక్కర్, నేను ఒకే జట్టులో ఉన్నామని తెలిసింది. మేం అతని కుటుంబంతో కలిసి భోజనం చేస్తున్నప్పుడు ఏం మాట్లాడాలో అర్థం కాలేదు. నేనే చొరవ తీసుకుని అతనికి క్షమాపణ చెప్పాను. అతను కూడా నన్ను క్షమించమని కోరాడు. అప్పటి నుంచి మేం మంచి స్నేహితులం అయ్యాం. మైదానంలో భావోద్వేగాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, పొరపాట్లు జరుగుతాయి. కానీ, వాటిని ఎంత పరిణతితో పరిష్కరించుకున్నామన్నదే ముఖ్యం” అని పరాన్ వివరించాడు.

ఐపీఎల్‌లో మళ్లీ కలిశారా..!

శ్రీలంకకు షాకిచ్చేందుకు గిల్-గంభీర్ మాస్టర్‌ప్లాన్.. ప్రాక్టీస్‌లోనే ప్రణాళికలు అమలు!



శ్రీలంకతో టెస్టు సిరీస్‌కు సిద్ధమవుతున్న భారత జట్టు.. స్పిన్‌తో పాటు పేసర్ల నుంచి ఎదురయ్యే ముప్పుపైనా ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టింది. ఆగస్టు 15 నుంచి రెండు టెస్టుల సిరీస్ ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్, కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ నేతృత్వంలోని టీమ్ మేనేజ్‌మెంట్ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. మ్యాచ్‌లో ఎదురయ్యే పరిస్థితులకు తగ్గట్టుగా ప్రాక్టీస్ చేయాలని భావించింది.ఎన్‌సీసీ మైదానంలో ప్రాక్టీస్ కోసం ఉపయోగించిన పిచ్‌ను.. శ్రీలంక ‘ఎలెవన్’తో జరిగిన వార్మప్ మ్యాచ్ పిచ్ తరహాలో సిద్ధం చేయాలని గ్రౌండ్ సిబ్బందికి సూచించింది. పిచ్‌పై పగుళ్లు వచ్చేలా చేసి.. నాలుగో రోజు వికెట్‌ను పోలిన పరిస్థితులు కల్పించారు. బంతి రివర్స్ స్పింగ్ అయ్యే అవకాశాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని భారత బ్యాటర్లు ఫుట్‌వర్క్‌పై ప్రత్యేకంగా సాధన చేశారు.నెల్ సెషన్‌లో గిల్ ముగ్గురు ట్రో-డాన్ నిపుణుల నుంచి బంతులు ఎదుర్కొన్నారు. పాత, కొత్త కూకాబ్రా బంతులతో రివర్స్ స్పింగ్‌ను ఎదుర్కొనేలా సాధన చేశాడు. అనంతరం అకీబ్ నబీ నుంచి సెమీ-ఓల్డ్ బంతులతో బౌలింగ్ చేయించుకుని మరింత ప్రాక్టీస్ చేశాడు.గాలె పిచ్ సాధారణంగా స్పిన్నర్లకు అనుకూలంగా ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. అయితే శ్రీలంక మైదానాల్లో బంతి త్వరగా పాతబడుతుందని.. దీంతో రివర్స్ స్పింగ్ కీలకంగా మారొచ్చని టీమ్ మేనేజ్‌మెంట్ అంచనా వేసింది.భారత్ ఇప్పటికే శ్రీలంక ‘ఎలెవన్’పై మూడు రోజుల వార్మప్ మ్యాచ్ ఆడింది. శ్రీలంక మాత్రం ఎలాంటి ప్రాక్టీస్ మ్యాచ్ ఆడకుండానే సిరీస్‌లోకి దిగుతోందని మాజీ పేసర్ ఫర్వీజ్ మహరూఫ్ తెలిపారు. భారత బ్యాటింగ్‌పై సందేహాలు ఉన్నా.. సిరీస్‌కు ఆతిథ్య జట్టు కంటే భారత్ మెరుగ్గా సిద్ధమైందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు.ఈ వార్త మీకు నచ్చిందా?.. నచ్చిన వార్తలను మీ మిత్రులతో కూడా పంచుకోండి.

లైంగిక దాడి ఆరోపణలు.. ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ ఫ్లీయర్ అభిషేక్ పోరల్ అరెస్ట్

ఐపీఎల్‌లో ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ తరఫున ఆడుతున్న బెంగాల్ క్రికెట్ అభిషేక్ పోరల్ అరెస్ట్ పెళ్లి చేసుకుంటానని నమ్మించి లైంగిక దాడికి పాల్పడ్డాడని, బెదిరింపులకు గురిచేశాడని ఓ మెడికల్ విద్యార్థిని ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు అతడిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. కలకత్తా హైకోర్టు ఆదేశాల నేపథ్యంలో పోలీసులు ఈ చర్యలు చేపట్టారు.హూగ్లీ రూరల్ ఎస్సీ కున్సర్ భూషణ్ సింగ్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. డమ్ డమ్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని ఇమామీ సిటీలో అభిషేక్‌ను అరెస్ట్ చేశారు. ఈ ఏడాది జూన్‌లో ఓ మెడికల్ విద్యార్థిని అభిషేక్‌పై పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. గత మూడేళ్లుగా తాము రిలేషన్‌షిప్‌లో ఉన్నామని, గత ఏడాది నుంచి అభిషేక్ తనను దూరం పెడుతున్నాడని ఆమె తన ఫిర్యాదులో పేర్కొంది.పెళ్లి చేసుకుంటానని హామీ ఇచ్చి పలుమార్లు లైంగిక సంబంధం పెట్టుకున్నాడని, ఇప్పుడు పెళ్లికి నిరాకరిస్తున్నాడని బాధితురాలు ఆరోపించింది. అంతేకాకుండా తనపై దాడి చేసి, తీవ్రంగా బెదిరించాడని కూడా ఫిర్యాదులో తెలిపింది. ఈ కేసులో అభిషేక్‌ను అరెస్ట్ చేయాలని కలకత్తా హైకోర్టు పోలీసులను ఆదేశించింది.గతంలో అభిషేక్ ఈ ఆరోపణలన్నింటినీ ఖండించాడు. లెస్ట్ హాస్పిట్ బ్యాటర్ అయిన పోరల్, 2023 నుంచి ఐపీఎల్‌లో ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్‌కు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నాడు. బెంగాల్ తరఫున ఫస్ట్-క్లాస్, లిస్ట్ ఏ మ్యాచ్‌లతో పాటు ఇండియా-ఏ జట్టు తరఫున కూడా ఆడాడు.



రషీద్ ఖాన్ ఆల్‌రౌండ్ షో.. 2027 ప్రపంచకప్‌కు అర్హత సాధించిన ఆఫ్ఘనిస్థాన్

ఆఫ్ఘనిస్థాన్ క్రికెట్ జట్టు 2027 వన్డే ప్రపంచకప్‌కు అర్హత సాధించింది. ఐర్లాండ్‌తో జరిగిన ఉత్పరభరితమైన రెండో వన్డేలో 3 వికెట్ల తేడాతో విజయం సాధించి ఈ ఘనతను అందుకుంది. కెప్టెన్ రషీద్ ఖాన్ బంతితో, బ్యాట్‌తో అద్భుతంగా రాణించి జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. ఈ విజయంతో ఐదు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌లో ఆఫ్ఘనిస్థాన్ 2-0 ఆధిక్యంలోకి దూసుకెళ్లింది. దక్షిణాఫ్రికా దేశాల్లో జరిగే ప్రపంచకప్ టోర్నమెంట్‌లో వరుసగా నాలుగోసారి తమ స్థానాన్ని ఖాయం చేసుకుంది.ఈ మ్యాచ్‌లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఐర్లాండ్ 47 ఓవర్లలో 206 పరుగులకు ఆటబైంది. ఒక దశలో 128 పరుగులకే 8 వికెట్లు కోల్పోయి పీకల్లోతు కష్టాల్లో పడింది. అయితే, తొమ్మిదో వికెట్‌కు గేవిన్ హోయ్ (36), జై మూంద్రా (31) రికార్డు స్థాయిలో 76 పరుగులు జోడించి జట్టుకు గౌరవప్రదమైన స్కోరు అందించారు. ఆఫ్ఘన్ బౌలర్లలో రషీద్ ఖాన్ 3 వికెట్లు పడగొట్టాడు.అనంతరం 207 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌కు ఓపెనర్ రహ్మానుల్లా గుర్బాజ్ (71) అదిరిపోయే ఆరంభం ఇచ్చాడు. అయితే, ఐర్లాండ్ యువ లెగ్ స్పిన్నర్ గేవిన్ హోయ్ (4/34) అద్భుతమైన బౌలింగ్‌తో ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌ను దెబ్బతీశాడు. మధ్య ఓవర్లలో వరుసగా వికెట్లు పడటంతో మ్యాచ్ ఉత్పరంగా మారింది.ఈ క్షిప్త సమయంలో కెప్టెన్ రషీద్ ఖాన్ (37 నాటౌట్) ఒత్తిడికి తలొగ్గకుండా నిలబడ్డాడు. కీలకమైన ఇన్నింగ్స్ ఆడి మరో 5 ఓవర్లు మిగిలి ఉండగానే జట్టును విజయతీరాలకు చేర్చాడు. దీంతో ఆఫ్ఘన్ శిబిరంలో సంబరాలు మిన్నంటాయి.

ఒలింపిక్స్ లక్ష్యంగా జీవీ రాజా స్టేడియం.. రూ.100 కోట్లతో భారీ మేకోవర్!

కేరళ జీవీ రాజా స్టేడియం అభివృద్ధికి కేంద్ర మంత్రి సురేశ్ గోపీ చొరవ
రూ.100 కోట్లతో అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా పునరుద్ధరణ
2036 ఒలింపిక్స్‌కు భారత్ బిడ్ నేపథ్యంలో స్టేడియం ఆధునికీకరణ
త్వరలో మాస్టర్ ప్లాన్ సిద్ధం చేయనున్న కేరళ యూనివర్సిటీ



వెల్లడించారు. త్వరలోనే యూనివర్సిటీ అధ్యక్షులలో ఒక మాస్టర్ ప్లాన్, డిటైల్డ్ ప్రాజెక్ట్ రిపోర్ట్ (డీపీఆర్) సిద్ధం చేయనున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. సురేశ్ గోపీ సానుకూల దృక్పథంతో ఈ స్టేడియం ప్రపంచ స్థాయి క్రీడా కేంద్రంగా మారుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.2036 సమ్మర్ ఒలింపిక్స్‌కు ఆతిథ్యమివ్వాలని భారత్ బలంగా ప్రయత్నిస్తున్న నేపథ్యంలో ఈ పరిణామం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. ఒలింపిక్స్ కోసం అమృదాబాద్ నగరాన్ని ప్రధాన వేదికగా ప్రతిపాదించినప్పటికీ, ఈ క్రీడల కోసం తిరువనంతపురంలోని ఈ స్టేడియంను కూడా ఒక ముఖ్యమైన అడ్డెటిక్స్ వేదికగా తీర్చిదిద్దే

అవకాశం ఉంది.గతంలో అంతర్జాతీయ వన్డే మ్యాచ్‌కు ఆతిథ్యమిచ్చిన ఈ స్టేడియం, కొన్నేళ్లు గా సరైన నిర్వహణ లేక శిథిలావస్థకు చేరింది. సింధటిక్ ట్రాక్, ఇతర సౌకర్యాలు పూర్తిగా దెబ్బతిన్నాయి. 1937లో ట్రావెన్కోర్ యూనివర్సిటీలో భాగంగా నిర్మించిన ఈ స్టేడియం, దాదాపు తొమ్మిది దశాబ్దాల చరిత్రకు చేరువవుతోంది. కేరళ క్రీడాదరంగ విశావహాడిగా పేరుగాంచిన కల్పల్ గోడవరం రాజా (జీవీ రాజా) పేరును ఈ స్టేడియంకు పెట్టారు. ఆయన కేరళలో అడ్డెటిక్స్, క్రికెట్, ఫుట్‌బాల్‌ను ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకురావడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు.

08

జనరల్ న్యూస్

మంచి కథలతో రండి.. అవకాశమిస్తాం: కొత్త దర్శకులకు అక్కినేని నాగార్జున బంపర్ ఆఫర్



మంచి కథలతో వచ్చే కొత్తవారికి అవకాశాలు ఇచ్చి సినిమాలు నిర్మించేందుకు తమ అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ సిద్ధంగా ఉందంటూ టాలీవుడ్ 'కింగ్' అక్కినేని నాగార్జున అదిరిపోయే ప్రకటన చేశారు. 'పళ్ళ బురుసు' సినిమా ప్రి రిలీజ్ ఈవెంట్ కు ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఆయన మాట్లాడుతూ... మంచి కథ ఉన్నవారు ఎవరైనా సరే నేరుగా అన్నపూర్ణ స్టూడియోను సంప్రదించవచ్చని పిలుపునిచ్చారు. స్టూడియో అంటే కేవలం లీజుకు ఇచ్చి డబ్బులు సంపాదించడం మాత్రమే కాదని, తిరిగి సినీ రంగానికి సేవ చేయాలనే ఉద్దేశంతోనే కొత్త దర్శకులతో చిత్రాలను నిర్మిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇటీవల 'లెనిన్' సినిమాతో మంచి విజయాన్ని సాధించామని, ఇప్పుడు 'పళ్ళ బురుసు' నిర్మించి రిలీజ్ చేస్తున్నామని చెప్పారు. రాబోయే రోజుల్లో 'రంభ', ఊర్వశి, మేనక'తో పాటు తన ప్రతిష్ఠాత్మక 100వ చిత్రం 'కింగ్ 100' కూడా అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ బ్యానర్ పై రాబోతున్నట్లు నాగార్జున వెల్లడించారు. కాగా, గోమతి రెడ్డి, సుధాకర్ రెడ్డి, మురళీధర్ గౌడ్, ప్రజ్వల్ యాదూ ప్రధాన పాత్రల్లో ఉడయ్ చౌహాన్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'పళ్ళ బురుసు' చిత్రం అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్, ఎపిక్ స్టూడియోస్ సంయుక్త నిర్మాణంలో ఆగస్టు 14న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

ఉదయనిధి వ్యాఖ్యల దుమారం..

త్రిష వరుస పోస్టులు వైరల్!

తమిళనాడు రాజకీయాల్లో ప్రకంపనలు రేపిన ఉదయనిధి స్టాలిన్ వ్యాఖ్యల వివాదం నేపథ్యంలో నటి త్రిష ఇన్స్టాగ్రామ్ లో చేసిన పోస్టులు వైరల్ గా మారాయి. ఉదయనిధి వ్యాఖ్యలపై ఆమె నేరుగా స్పందించకపోయినా.. వరుస పోస్టులతో పరోక్షంగా ఆయనకు సమాధానం ఇచ్చారు అనే చర్చ మొదలైంది. తన అమ్మమ్మ 98వ పుట్టినరోజు వేడుకలకు సంబంధించిన ఫోటోలను త్రిష ఇన్స్టాగ్రామ్ స్టోరీస్ లో పంచుకుంది. వాటితో పాటు కొన్ని సందేశాలను కూడా షేర్ చేసింది. "ఈ వయసులోనూ ద్రామాలు చేయడం ఏంటి? నీ వని నువ్వు చూసుకో.. డబ్బు సంపాదించుకో.. ప్రశాంతంగా ఉండ" అంటూ ఉన్న పోస్ట్ ను పంచుకుంది. దానికి కనుబొమ్మ పైకెత్తిన ఎమోజీని జత చేసింది. మరో సందేశంలో "మీరు చేసే ప్రతి పని తిరిగి మీ దగ్గరకే వస్తుంది. మంచిగా ఉండండి.. మంచే చేయండి" అని ఉంది. "ఇకపై మీకు అన్నీ సవ్యంగా జరిగే అధ్యాయం మొదలైంది" అనే మరో సందేశాన్ని కూడా ఆమె పంచుకుంది. "రిస్క్ తీసుకునేవారే గెలుస్తారు" వంటి సందేశాలు కూడా ఉన్నాయి. "ఒకప్పుడు కోరుకున్న జీవితంతో ఇప్పుడు ఉక్తిరిబిక్కిరవడం ఎంత గొప్ప అదృష్టం" అంటూ మరో పోస్ట్ ను త్రిష షేర్ చేసింది. అయితే ఈ పోస్టులన్నీ ఉదయనిధిని ఉద్దేశించేనా? అన్న దానిపై ఆమె స్పష్టత ఇవ్వలేదు. ఇటీవల కావేరీ జలాల అంశంపై తంజావూరులో జరిగిన ఆందోళన కార్యక్రమంలో ఉదయనిధి ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా త్రిష పేరుతో నివాదాలు రావడంతో ఆయన చేసిన వ్యాఖ్య వివాదాస్పదమైంది. దీనిపై రాజకీయంగా తీవ్ర విమర్శలు వచ్చాయి. ఈ నేపథ్యంలో త్రిష తాజా పోస్టులు చర్చనీయాంశంగా మారాయి.



వివాదంలో సింగర్ రాహుల్ సిప్లిగంజ్..

యువతి ఫిర్యాదుతో కేసు నమోదు

ప్రముఖ గాయకుడు, బిగ్ బాస్ విజేత రాహుల్ సిప్లిగంజ్ మరోసారి వివాదంలో చిక్కుకున్నారు. 'నాటు నాటు' పాటతో అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి పొందిన ఆయనపై విశాఖపట్నంలో కేసు నమోదైంది. ఓ యువతి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు రాహుల్ సిప్లిగంజ్ తో పాటు మరికొందరిపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. విశాఖకు చెందిన ఓ యువతి ఫిర్యాదు ప్రకారం.. కర్నూరుపు రాహుల్ రెడ్డి అనే వ్యక్తి తనను పెళ్లి చేసుకుంటానని నమ్మించి మోసం చేశాడని ఆమె ఆరోపించారు. అంతేకాకుండా, వ్యక్తిగత ఫోటోలు, వీడియోలతో భాక్ మెయిల్ చేస్తున్నాడని ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. ఈ వ్యవహారంలో సింగర్ రాహుల్ సిప్లిగంజ్ కూడా జోక్యం చేసుకున్నారని యువతి ఆరోపించారు. రాహుల్ రెడ్డికి బంధువునని చెప్పి, తనను బెదిరించారని, బలవంతంగా కొన్ని వీడియో స్టేట్ మెంట్లు ఇప్పించారని ఆమె తన ఫిర్యాదులో వివరించారు. యువతి ఫిర్యాదుతో రాహుల్ సిప్లిగంజ్ తో సహా మొత్తం 16 మందిపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. వీరిలో మధ్యవర్తిత్వం చేసిన కొందరు జర్నలిస్టులు, హైకోర్టు న్యాయవాది గీతా ప్రసన్న చందన కూడా ఉన్నట్లు సమాచారం. తొలుత ఎంపీపీ పోలీస్ స్టేషన్ లో కేసు నమోదు కాగా, తదుపరి విచారణ నిమిత్తం దీనిని ఎందాడ మహిళా పోలీస్ స్టేషన్ కు బదిలీ చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ కేసు విచారణ దశలో ఉంది. యువతి చేసిన ఆరోపణలపై పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ఈ ఆరోపణలపై రాహుల్ సిప్లిగంజ్ నుంచి గానీ, ఆయన ప్రతినిధుల నుంచి గానీ ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు.



ఆయనో నక్క.. నేను మాత్రం విశ్వాసమున్న కుక్కను: కంగనా ఘాటు వ్యాఖ్యలు!

బాలీవుడ్ నటి, రాజకీయ నాయకురాలు కంగనా రనౌత్, ప్రముఖ నటుడు సనీరుద్దీన్ షాపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఈ దేశంలో తింటూ, పొరుగు దేశం కోసం పోరాడతారంటూ ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. విద్యార్థుల నిరసనలపై బాలీవుడ్ ప్రముఖుల మౌనం గురించి గతంలో సనీరుద్దీన్ షా చేసిన వ్యాఖ్యలు నేపథ్యంలో ఈ వివాదం మరోసారి రాజుకుంది. ఇటీవల నటుడు పియాష్ మిశ్రా, సనీరుద్దీన్ షా వ్యాఖ్యలను ప్రస్తావించిన ఓ వార్తను కంగనా తన సోషల్ మీడియాలో పంచుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా సనీరుద్దీన్ షా ఉద్దేశిస్తూ.. "నిజం చెప్పాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ ఎవరో ఒకరికి కుక్కలే. కానీ, నేను ఏ ఇంటి (దేశం) రాబై తింటున్నానో, ఆ ఇంటికి కావాలా కాస్తున్నందుకు, దాని కోసం పోరాడుతున్నందుకు గర్వపడుతున్నాను. సనీర్ సాబ్ ఈ దేశపు తిండి తింటారు. కానీ, పొరుగు దేశం కోసం పోరాడతారు" అని కంగనా రాసుకొచ్చారు. ఆయన్ను ఓ 'నక్క' (లోప్టీ) అని అభివర్ణించిన కంగనా, తాను మాత్రం విశ్వాసపాత్రవైన కుక్కగా ఉండటానికే ఇష్టపడతానని స్పష్టం చేశారు. గతంలో విద్యార్థుల నిరసనలపై బాలీవుడ్ ప్రముఖులు ఎందుకు మౌనంగా ఉంటున్నారని ప్రశ్నించినప్పుడు సనీరుద్దీన్ షా వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేశారు. "నోట్స్ ఎముక ఉన్న కుక్క మొరగదు. ఆ ఎముక కిందపడగానే లేదా పళ్లు విరగొట్టగానే అప్పుడు మొరగుతుంది" అంటూ ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఇటీవల జార్జండ్ లో విద్యార్థుల నిరసనలకు మద్దతుగా పియాష్ మిశ్రా మాట్లాడుతూ, షా వ్యాఖ్యలను ప్రస్తావిస్తూ ఇప్పుడు ఏ 'కుక్కలు' మౌనంగా ఉన్నాయని ప్రశ్నించారు. ఈ వార్తను షేర్ చేస్తూనే కంగనా సనీరుద్దీన్ పై విరుచుకుపడ్డారు. గతంలో కూడా కంగనా విద్యార్థుల ఉద్యమాలను విమర్శిస్తూ, యువతలో ఒక వర్గాన్ని 'గట్టర్ చాప్' అని సంబోధించి వివాదంలో చిక్కుకున్న విషయం తెలిసిందే.

వినాశకాలే విపరీత బుద్ధి: గోవిందాపై భార్య సునీత సంచలన వ్యాఖ్యలు

బాలీవుడ్ సీనియర్ నటుడు గోవిందా, ఆయన భార్య సునీత అహుజా మధ్య విభేదాలు మరోసారి రచ్చకెక్కాయి. తన తాజా చిత్రం 'రూపా' ప్రమోషన్ నిమిత్తం నూతన నటి కోమల్ రాణి స్వర్ణకర్ తో కలిసి గోవిందా విమానాశ్రయంలో కనిపించడంపై సునీత తీవ్రంగా స్పందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, "వినాశకాలే విపరీత బుద్ధి అన్న సామెత విన్నారా? ఆయన బుద్ధి గడ్డితిన్నది, అందుకే ఇలా ప్రవర్తిస్తున్నారు. దీనిపై నేనీకే చెప్పేదేమింది?" అంటూ ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇటీవల ముంబై విమానాశ్రయంలో గోవిందా, కోమల్ రాణి కలిసి ఉన్న వీడియోలు, ఫోటోలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అయ్యాయి. వీరిద్దరి మధ్య వివాహేతర సంబంధం ఉందంటూ ప్రచారం జరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఈ ఘటన చర్చనీయాంశంగా మారింది. దీనిపై మీడియా ప్రశ్నించగా సునీత వైవిధంగా స్పందించారు. సోషల్ మీడియాలో గోవిందాను 'లీటర్ నెం. 1' అని సంబోధించడంపై ఆమెను వివరణ కోరగా, "ఈ ప్రశ్నను గోవిందా అభిమానులను అడగాలి. నేను ఏది మాట్లాడినా నన్ను ట్రోల్ చేస్తారు. ఇప్పుడు గోవిందా అభిమానులు, మీడియానే దీనికి సమాధానం చెప్పాలి. నన్ను ఏమీ అడగకండి, నాకిక మాట్లాడటం ఇష్టం లేదు" అని తేల్చి చెప్పారు. గోవిందా దంపతుల మధ్య గత కొంతకాలంగా మనస్ఫర్మలు కొనసాగుతున్నాయి. గతంలోనూ గోవిందాకు ఇతరులతో సంబంధాలు

ఉన్నాయంటూ సునీత పలుమార్లు బహిరంగంగానే ఆరోపణలు చేశారు. అయితే, సునీత చేసే విమర్శలు కేవలం ప్రేమతో కూడినవని, తన కెరీర్ ఎదుగుదలలో, పిల్లల పెంపకంలో ఆమె పాత్ర వెలకట్టలేనిదని గోవిందా గతంలో పలు సందర్భాల్లో పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం గోవిందా, కోమల్ రాణి 'రూపా' అనే చిత్రంలో జంటగా నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమా ప్రమోషన్ లో భాగంగానే వీరిద్దరూ కలిసి కనిపిస్తున్నారనే వాదనలు కూడా బలంగా వినిపిస్తున్నాయి.

