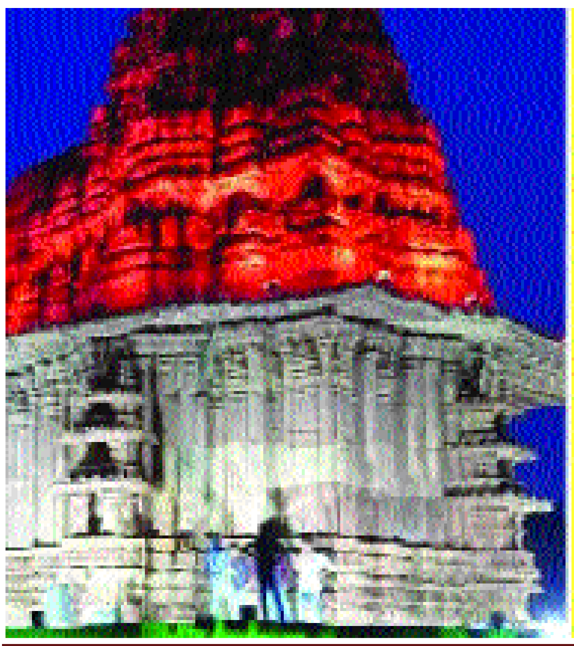


మన
దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

RNI Number
TELTEL/2023/85680

సంపుటి : 3 | సంచిక : 345 | ఆగస్టు 14 శుక్రవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

మన దునియా -- కమలాపూర్

కమలాపూర్: పేదోడికి సొంతింటి కలను నెరవేర్చేందుకు ప్రభుత్వం నిర్మించిన డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇళ్ల వ్యవహారం ఇప్పుడు తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఇల్లు మంజూరైనందుకు రూ.50 వేలు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారంటూ ఓ లబ్ధిదారుడు ఆవేదన వ్యక్తం చేసినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. "ఇల్లు వచ్చింది అని రూ.50 వేలు ఇవ్వాలంటున్నారు.. ఇల్లు లేకున్నా పర్లేదు కానీ ఒక్క రూపాయి కూడా ఇవ్వను" అంటూ బాధితుడు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

విదేశాంగ విధానమంటే ఆలింగనాలు కాదు: మోదీపై రాహుల్ గాంధీ విమర్శలు

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తీరుపై రాహుల్ గాంధీ ఘాటు విమర్శలు

వేదికపైనే కాంగ్రెస్ నేతను కౌగిలించుకుని సెటైర్

చైనా, ఇరాన్ విషయంలో భారత వైఖరిని తప్పుపట్టిన రాహుల్

బీజేపీ, ఆరెస్సెస్‌ను జోకర్ల బృందంగా అభివర్ణన

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ అనుసరిస్తున్న విదేశాంగ విధానంపై లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. ప్రపంచ దేశాల అధినేతలను ఆలింగనం చేసుకోవడం, వ్యక్తిగత స్నేహాలను ప్రదర్శించడం విదేశాంగ విధానం అనిపించుకోదని, దేశ ప్రయోజనాలను కాపాడటమే అసలైన దౌత్యమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. గురువారం ఢిల్లీలో జరిగిన 'రచనాత్మక్ కాంగ్రెస్' జాతీయ సదస్సులో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. విదేశాంగ విధానమంటే విదేశీ నేతలను కౌగిలించుకోవడమన్న ఆలోచన మోదీకి

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మోదీ, రాహుల్ గాంధీ సభలో ఉండగా.. పార్లమెంట్ చరిత్రలో కొత్త అధ్యాయం!

ఆరు చరణాల జాతీయ గేయం ఆలాపన

ప్రధాని మోదీ, రాహుల్ గాంధీ సహా సభ్యుల హాజరు

'వందేమాతరం'కు చట్టబద్ధ రక్షణ వచ్చిన కొద్ది రోజులకే ఘటన

రాజ్యసభ కూడా 'వందేమాతరం'తోనే ముగింపు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

గతంలో కోర్టుకెళ్లిన మీరే.. ఇప్పుడు అవే భూములను ఎలా వేలం వేస్తారు?: సీఎంను ప్రశ్నించిన హరీశ్ రావు

రాయదుర్గం భూముల వేలం తక్షణమే ఆపాలని సీఎంకు హరీశ్ రావు లేఖ

అవి వారసత్వ, వివాదాస్పద భూములని లేఖలో స్పష్టీకరణ

యాజమాన్య హక్కులు తేలకుండా వేలం వేయడంపై తీవ్ర అభ్యంతరం

ఎస్బీఐ, వక్ఫ్ బోర్డు కేసుల నేపథ్యంలో వేలం నిర్ణయంపై విమర్శలు

హైదరాబాద్ ఐటీ కారిడార్‌లోని అత్యంత విలువైన రాయదుర్గంలో 10.63 ఎకరాల

వారసత్వ భూమి వేలాన్ని తక్షణమే నిలిపివేయాలని బీఆర్ఎస్ నేత, మాజీ మంత్రి టి. హరీశ్ రావు డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు ఆయన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి నేడు ఓ లేఖ రాశారు.

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఆ స్థలాలు ఎక్కడికీ పోవు.. నేను హామీ ఇస్తున్నా: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

నిషేధిత జాబితాలోని (22ఏ) భూములకు బై-నంబర్లు ఇస్తామని సీఎం హామీ

కూకట్‌పల్లి కేపీహెచ్‌బీలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల టవర్స్ నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన

పేదలకు వారు నివసించే ప్రాంతంలోనే ఇళ్లు నిర్మించి ఇస్తామని వెల్లడి

ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు రిజిస్ట్రేషన్ ఛార్జీలు రద్దు చేయాలని మంత్రులకు ఆదేశం

రెండేళ్లలో 70 వేల ఉద్యోగాలు భర్తీ చేశామన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

రాష్ట్రంలో నిషేధిత జాబితాలో (22ఏ) చేర్చిన భూముల విషయంలో హక్కుదారులు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

గతంలో కోర్టుకెళ్లిన మీరే.. ఇప్పుడు అవే భూములను ఎలా వేలం వేస్తారు?: సీఎంను ప్రశ్నించిన హరీశ్ రావు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఆగస్టు 17, 21 తేదీల్లో తెలంగాణ పారిశ్రామిక మౌలిక సదుపాయాల సంస్థ (టీజీఐఐసీ) నిర్వహించ తలపెట్టిన వేలాన్ని తీవ్రంగా ఖండించారు. గతంలో ప్రభుత్వ భూములను పూర్వీకులు అందించిన జాతీయ సంపదగా అభివర్ణిస్తూ ఉద్వేగభరిత ప్రసంగాలు చేసిన రేవంత్ రెడ్డి, ఇప్పుడు ముఖ్యమంత్రి అయ్యాక అవే భూములను అమ్మకానికి పెట్టారంటూ హరీశ్ రావు వ్యాఖ్యానించారు. గచ్చిబౌలి, లగచర్ల, మౌలానా ఆజాద్ జాతీయ ఉర్దూ యూనివర్సిటీ పరిసరాలు, రాయదుర్గం వంటి ప్రాంతాల్లో ప్రభుత్వ భూములను అమ్మేయడానికి కుట్రలు జరుగుతున్నాయని ఆయన ఆరోపించారు. హైదరాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ పర్యావరణ భూముల నుంచి రాయదుర్గంలోని వారసత్వ రాతి ప్రదేశాల వరకు తెలంగాణ విలువైన ప్రజా ఆస్తులకు ప్రమాదం వాటిల్లుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "వేలం వేయాలని ప్రతిపాదించిన రాయదుర్గం పాన్‌మక్తా గ్రామంలోని సర్వే నంబర్ 83ని ఇప్పటికే హెరిటేజ్ సైట్‌గా ప్రకటించారు. దీని యాజమాన్య హక్కులపై ఎస్బీఐ, వక్ఫ్ బోర్డు మధ్య న్యాయవివాదాలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇలాంటి కేసులు పరిష్కారం కానప్పుడు థర్డ్ పార్టీ ప్రయోజనాలు కల్పించవద్దని సుప్రీంకోర్టు కూడా స్పష్టం చేసింది" అని హరీశ్ రావు తన లేఖలో గుర్తుచేశారు. ఇదే భూముల పరిరక్షణ కోసం 2020లో రేవంత్ రెడ్డి కోర్టులను ఆశ్రయించారని చెప్పారు. "అప్పుడు కోర్టుకెక్కిన మీరే, ఇప్పుడు సీఎం అయ్యాక వివాదాస్పద ఆస్తిపై థర్డ్ పార్టీ హక్కులు ఎలా కల్పిస్తారు?" అని ప్రశ్నించారు. ఇదే సర్వే నంబర్‌లో గతంలో 6.2 ఎకరాలను ఎకరాకు రూ. 237 కోట్ల చొప్పున వేలం వేయగా, ఆ భూమిపై ఎస్బీఐ యాజమాన్య హక్కులను ప్రకటించిందని, ఈ అంశం ప్రస్తుతం తెలంగాణ హైకోర్టులో విచారణలో ఉందని హరీశ్ రావు తెలిపారు. ఈ కేసు తేలకుండానే, అదే సర్వే నంబర్‌లోని మరో 10.63 ఎకరాలను వేలం వేయడం పరిపాలనా విచక్షణను, ప్రభుత్వ నిబద్ధతను ప్రశ్నిస్తోందని విమర్శించారు. భూమి యాజమాన్య హక్కులు చట్టబద్ధంగా తేలే వరకు ఎలాంటి వేలం, బదిలీ, రిజిస్ట్రేషన్ లేదా అభివృద్ధి కార్యకలాపాలు చేపట్టవద్దని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. వారసత్వ ఆస్తికి సంబంధించిన రికార్డుల గల్లంతుపై విచారణ జరిపించాలని, వక్ఫ్ రికార్డుల మాయంపై స్వతంత్ర దర్యాప్తునకు ఆదేశించాలని కోరారు. భవిష్యత్ తరాల కోసం ఈ విలువైన భూములను కాపాడాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉందని హరీశ్ రావు స్పష్టం చేశారు.

విదేశాంగ విధానమంటే ఆలింగనాలు కాదు: మోదీపై రాహుల్ గాంధీ విమర్శలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఎక్కడి నుంచి వచ్చిందో అర్థం కావడం లేదని రాహుల్ గాంధీ ఎద్దేవా చేశారు. ఈ సందర్భంగా తన వాదనను వివరించేందుకు వేదికపై ఉన్న రచనాత్మక్ కాంగ్రెస్ చీఫ్ సందీప్ దీక్షిత్‌ను ఆయన ఆలింగనం చేసుకున్నారు. తన నాయనమ్మ, మాజీ ప్రధాని ఇందిరా గాంధీతో కలిసి బాల్యంలో అమెరికా వెళ్లిన సందర్భాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ, దేశాధినేతల అధికారిక పర్యటనలు వ్యక్తిగత పర్యటనలు వంటివి కావని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇరాన్, అమెరికా, రష్యాలతో భారత్‌కు సుహృద్భావ సంబంధాలు ఉన్నప్పటికీ, ఇరాన్ వివాదంలో మధ్యవర్తిత్వం వహించే అరుదైన అవకాశాన్ని భారత్ కోల్పోయిందని రాహుల్ గాంధీ ఆరోపించారు. అరుణాచల్ ప్రదేశ్‌లోని కొన్ని సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో భారత సైన్యం పెట్రోలింగ్‌ను చైనా అడ్డుకుంటోందని, గల్వాన్ ఘర్షణల విషయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వ వైఖరి దేశాన్ని బలహీనపరిచిందని ఆయన విమర్శించారు. బీజేపీ, రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ (ఆరెస్సెస్)లను ఒక 'జోకర్ల బృందం'గా అభివర్ణించిన రాహుల్ గాంధీ, ఆ సంస్థలు దేశంపై ఏకపక్ష రాజకీయ వ్యవస్థను రుద్దేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాయని ఆరోపించారు. ఇదే కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే మాట్లాడుతూ, పార్లమెంటులో ప్రతిపక్షాల గొంతును ప్రభుత్వం విస్మరిస్తోందని మండిపడ్డారు.

మోదీ, రాహుల్ గాంధీ సభలో ఉండగా.. పార్లమెంట్ చరిత్రలో కొత్త అధ్యాయం!

చివరి రోజు సైతం విపక్షాల నిరసనలు

పార్లమెంట్ చరిత్రలో గురువారం అరుదైన ఘట్టం చోటుచేసుకుంది. వర్షాకాల సమావేశాల చివరి రోజు లోక్‌సభ కార్యకలాపాలు తొలిసారి 'వందేమాతరం'తో ప్రారంభమయ్యాయి. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కాంగ్రెస్ ఎంపీ రాహుల్ గాంధీ సహా సభ్యులంతా సభలో ఉండగా ఆరు చరణాల జాతీయ గీతాన్ని ఆలపించారు. 'వందేమాతరం' ఆలాపన పూర్తయ్యాక లోక్‌సభ నిరవధికంగా వాయిదా పడింది. రాజ్యసభ కూడా జాతీయ గేయంతోనే సమావేశాలను ముగించింది. దీంతో పార్లమెంట్ చరిత్రలో కొత్త అధ్యాయం నమోదైంది. 'వందేమాతరం'కు చట్టబద్ధ రక్షణ కల్పించిన కొద్ది రోజులకే ఈ పరిణామం చోటుచేసుకోవడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. ఈ గేయాన్ని ఉద్దేశపూర్వకంగా అడ్డుకోవడం, పాడకుండా నిరోధించడం నేరంగా పరిగణించేలా కొత్త చట్టం తీసుకొచ్చారు. కేంద్ర హోంశాఖ జనవరి 28న 'వందేమాతరం' ఆలాపనపై మార్గదర్శకాలు జారీ చేసింది. రాష్ట్రపతి రాక, త్రివర్ణ పతాక ఆవిష్కరణ, గవర్నర్ల ప్రసంగాలు వంటి సందర్భాల్లో ఆరు చరణాలు ఆలపించాలని అందులో సూచించింది. అయితే వర్షాకాల సమావేశాలు మాత్రం తీవ్ర రాజకీయ వేడితో సాగాయి. జులై 20న సమావేశాలు ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి పలు అంశాలపై అధికార, విపక్షాల మధ్య వాగ్వాదాలు జరిగాయి. సభా కార్యక్రమాలు పలుసార్లు స్తంభించాయి. చివరి రోజు కూడా విపక్ష సభ్యులు ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేశారు. పార్లమెంట్ ప్రాంగణంలోని మకర ద్వారం వద్ద బీజేపీ, విపక్షాలు వేర్వేరుగా నిరసనలు చేపట్టాయి. ఈ గందరగోళం మధ్యే 'వందేమాతరం'తో సభ ప్రారంభం కావడం ఈ సమావేశాల చివరి రోజుకు ప్రత్యేక గుర్తింపుగా నిలిచింది.

పేదోడికి ఇల్లు కావాలంటే.. రూ.50 వేలు ఇవ్వాలా?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మాట్లాడినట్లు చెబుతున్న మాటలు మండలంలో చక్కర్లు కొడుతున్నాయి.

పేదోడికి దక్కాల్సిన ఇంటికీ 'రేటు'నా?

ప్రభుత్వ పథకం కింద అర్హులైన పేదలకు అందాల్సిన డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇంటికి డబ్బులు డిమాండ్ చేశారన్న ఆరోపణలు రావడం కలకలం రేపుతోంది. అసలు రూ.50 వేల డిమాండ్ ఎవరు చేశారు? ఏ కారణంతో చేశారు? లబ్ధిదారుడి నుంచి నిజంగానే డబ్బులు అడిగారా? అన్న ప్రశ్నలు ఇప్పుడు మండల ప్రజల్లో వినిపిస్తున్నాయి.

ఆరోపణలు నిజమేనా.. అధికారులు తేల్చాలి!

లబ్ధిదారుడి నుంచి రూ.50 వేలు డిమాండ్ చేశారన్న ఆరోపణలు వాస్తవమా? కాదా? అన్నది అధికారుల సమగ్ర విచారణలో తేలాల్సి ఉంది. ఆరోపణలు నిజమని నిర్ధారణ అయితే బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. అదే సమయంలో ఆరోపణల్లో వాస్తవం లేదంటే ఆ విషయాన్ని కూడా అధికార యంత్రాంగం ప్రజల ముందు స్పష్టంగా వెల్లడించాల్సిన అవసరం ఉంది.

మంత్రులు వచ్చారు.. మరి పారదర్శకత ఏదీ?

డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇళ్ల ప్రారంభోత్సవానికి మంత్రులు హాజరైన నేపథ్యంలో లబ్ధిదారుల్లో ఆశలు నెలకొన్నాయి. అయితే ఇప్పుడు డబ్బుల డిమాండ్ ఆరోపణలు తెరపైకి రావడంతో ఇళ్ల ఎంపిక, కేటాయింపు, పంపిణీ ప్రక్రియపై అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. పేదల ఇళ్ల విషయంలో రాజకీయ ఆరోపణలు కాకుండా పూర్తి పారదర్శకత ఉండాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

లంచం అడిగిన వారిపై చర్యలు తీసుకునే ఆలోచన ఉందా?

పేదల సంక్షేమం కోసం ఉద్దేశించిన పథకంలో ఒక్క రూపాయి కూడా లబ్ధిదారుడిపై భారం పడకూడదన్నది ప్రజల ఆకాంక్ష. రూ.50 వేల డిమాండ్ చేసినట్లు ఆరోపణలు వస్తున్న నేపథ్యంలో అధికారులు స్పందించి నిజానిజాలను వెలుగులోకి తీసుకురావాలి. "పేదల కన్నీళ్లతో రాజకీయాలు కాదు.. ఆరోపణలు నిజమైతే లంచం అడిగిన వారిపై చర్యలు ఎప్పుడు?" అని స్థానికులు ప్రశ్నిస్తున్నారు.

ఆ స్థలాలు ఎక్కడికీ పోవు.. నేను హామీ ఇస్తున్నా: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఎవరూ ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి భరోసా ఇచ్చారు. కోర్టు కేసుల కారణంగా మొత్తం సర్వే నంబర్‌ను నిషేధిత జాబితాలో చేర్చిన సందర్భాల్లో, వివాదంలో లేని భూములకు బై-నంబర్లు కేటాయించి సమస్యను పరిష్కరిస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. గురువారం హైదరాబాద్‌లోని కూకట్‌పల్లి కేపీహెచ్‌బీ కాలనీలో కోర్ అర్బన్ (జఖ=జు) ప్రాంత పరిధిలో నిర్మించనున్న 'ఇందిరమ్మ ఇండ్లు (టవర్స్)' నిర్మాణానికి ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి, దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, పొన్నం ప్రభాకర్‌లతో కలిసి ఆయన భూమిపూజ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. 22ఏ భూముల సమస్యపై కీలక హామీ ఇచ్చారు. "ఏదైనా కారణంగా మీ భూమి 22ఏ జాబితాలోకి చేరితే, కొనుగోలు చేసిన హక్కుదారుల స్థలాలు ఎక్కడికీ పోవు. నేను హామీ ఇస్తున్నా. కోర్టు కేసుల్లో ఉన్న కొంత భూమి కోసం మొత్తం సర్వే నంబర్‌ను నిషేధిత జాబితాలో పెట్టారు. ఆ వివాదాస్పద భూమిని పక్కనపెట్టి, మిగతా వాటికి బై-నంబర్లు ఇచ్చి రిజిస్ట్రేషన్లకు అవకాశం కల్పిస్తాం" అని స్పష్టం చేశారు. కూకట్‌పల్లిలో 11 ఎకరాల అత్యంత విలువైన స్థలంలో పేదల కోసం ఇందిరమ్మ టవర్స్ నిర్మించడం గొప్ప సంకల్పమని సీఎం అన్నారు. నగరంలో నిరుపేదలు ఎక్కడ నివసిస్తుంటే అక్కడే వారికి ఇళ్లు నిర్మించి ఇవ్వాలన్నది తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలిపారు. ఈ ఇళ్ల నిర్మాణానికి అయ్యే వ్యయంలో లబ్ధిదారులు ఐదారు లక్షలు భరిస్తే, నిర్మాణ నాణ్యతను పర్యవేక్షించే హక్కు కూడా వారికి ఉంటుందన్నారు. పేదలపై భారం తగ్గించేందుకు ఈ ఇళ్లకు రిజిస్ట్రేషన్ ఛార్జీలను కూడా రద్దు చేయాలని వేదికపైనే మంత్రులకు సూచించారు. మొదటి విడతలో కూకట్‌పల్లి, కుత్బుల్లాపూర్, మేడ్చల్, ఎల్బీనగర్ వంటి వలస కార్మికులు అధికంగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇళ్ల నిర్మాణం చేపడుతున్నట్టు వివరించారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను వివరిస్తూ, గత ప్రభుత్వంలోని ఏ పథకాన్నీ ఆపలేదని, అదనంగా ఎన్నో కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్, రూ. 500కే గ్యాస్ సిలిండర్, మహిళలకు ఆర్టీసీలో ఉచిత ప్రయాణం వంటి పథకాలతో పేదలకు అండగా నిలుస్తున్నామన్నారు. రెండేళ్లలోనే 70 వేల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు భర్తీ చేశామని గుర్తు చేశారు. కూకట్‌పల్లి అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, రోడ్లు, ఫ్లైఓవర్లు, చెరువుల అభివృద్ధికి చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి శ్రీధర్ బాబుకు సూచించారు. విధ్వంసమైన తెలంగాణను వికాసం వైపు నడిపించడానికి తాను రోజుకు 18 గంటలు పనిచేస్తున్నానని, ప్రజలు తనను ఆశీర్వదించాలని కోరారు.

చంచల్‌గూడ స్టీల్ బ్రిడ్జ్‌కు సంగం లక్ష్మీబాయి పేరు పెట్టాలి: సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి వీహెచ్ లేఖ

హైదరాబాద్ నగర పరిధిలోని చంచల్‌గూడ నుంచి సంతోష్‌నగర్ వరకు నూతనంగా నిర్మించిన స్టీల్ బ్రిడ్జ్‌కు ప్రముఖ స్వాతంత్ర్య సమరయోధురాలు, విద్యావేత్త సంగం లక్ష్మీబాయి పేరుతో నామకరణం చేయాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వ సలహాదారు, సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు వి.హనుమంతరావు కోరారు. ఈ మేరకు ఆయన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి ప్రత్యేకంగా లేఖ రాశారు. భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో, ఆ తర్వాత సమాజ సేవలో సంగం లక్ష్మీబాయి అందించిన నిరుపమాన సేవలు చరిత్రలో మరపురానివని వీహెచ్ తన లేఖలో పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ నేలకు చెందిన వీరనారిగా, నిజాం నిరంకుశత్వానికి, రజాకార్ల అరాచకాలకు వ్యతిరేకంగా ఉద్యమించడమే కాకుండా, ఉప్పు సత్యాగ్రహంలో పాల్గొని జైలు శిక్ష కూడా అనుభవించారని పేర్కొన్నారు. స్వాతంత్ర్యానంతరం ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో తొలిసారిగా అల్వాల్ నుంచి ఎమ్మెల్యేగా గెలిచి, ఉప విద్యామంత్రిగా సేవలు అందించారని, మెదక్ స్థానం నుంచి వరుసగా మూడుసార్లు ఎంపీగా గెలిచి పార్లమెంట్‌లో అడుగుపెట్టిన తొలి మహిళగా రికార్డు సృష్టించారని వివరించారు. సైదాబాద్‌లో 'ఇందిరా సేవా సదన్' నెలకొల్పి వేలాది మంది పేద బాలికలకు ఆశ్రయం, విద్య అందించిన మహోన్నత వ్యక్తి ఆమె అని తెలిపారు. ప్రస్తుతం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వద్దే విద్యాశాఖ ఉన్నందున, గతంలో విద్యాశాఖ మంత్రిగా సేవలందించిన సంగం లక్ష్మీబాయి పేరును చంచల్‌గూడ – సంతోష్‌నగర్ స్టీల్ బ్రిడ్జ్‌కు నామకరణం చేస్తే ప్రజామోదం లభించడంతో పాటు ప్రభుత్వానికి మంచి పేరు వస్తుందని వీహెచ్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ విజ్ఞప్తిపై తెలంగాణ ప్రభుత్వం సానుకూలంగా స్పందించి తగిన నిర్ణయం తీసుకోవాలని సీఎంను కోరారు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం
ఆగస్టు । శుక్రవారం । 14 । 2026

నా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్య ఆరోగ్య శిబిరం

సామాజిక సేవలో భాగంగా సామాన్య ప్రజలకు ఉచిత వైద్య సేవలు - గోగులపాటి కృష్ణమోహన్

మన దునియా,సూరారం,ఆగస్టు 13:

మేడ్చల్ జిల్లా,సుభాష్ నగర్ డివిజన్,సూరారం కాలనీలోని లూయిస్ బ్రెయిలీ భవన్‌లో నా ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకుడు, శ్రీ గాయత్రి బ్రాహ్మణ సేవా సంఘం అధ్యక్షుడు గోగులపాటి కృష్ణమోహన్ జన్మదినం సందర్భంగా సీఎమ్మార్ హాస్పిటల్, కండ్లకోయ వారి సౌజన్యంతో నా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్య ఆరోగ్య శిబిరాన్ని గురువారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కార్యక్రమ నిర్వాహకులు, నా ఫౌండేషన్ మరియు నా టీవీ వ్యవస్థాపకులు గోగులపాటి కృష్ణమోహన్ మాట్లాడుతూ, సాహిత్యస్య వికాసాయ, రక్షణాయ చ సంస్కృతే సామాజిక హితార్థాయ, నా సంస్థా వర్తతే చిరం అనే ధ్యేయంతో సాహిత్య వికాసం, సామాజిక శ్రేయస్సు, సాంస్కృతిక పరిరక్షణ లక్ష్యాలుగా నా ఫౌండేషన్‌ను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. సామాజిక సేవ, సాహిత్య వికాసం, సాంస్కృతిక పరిరక్షణతో పాటు ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు కూడా నా ఫౌండేషన్ తన వంతు కృషి చేస్తుందని నిర్వాహకులు తెలిపారు. సామాన్య ప్రజలకు సైతం నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందుబాటులో ఉండాలనే ఉద్దేశంతో, కార్పొరేట్ స్థాయి వైద్య సేవలను ఉచితంగా అందించేందుకు ఈ వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించినట్లు కృష్ణమోహన్ తెలిపారు. శిబిరంలో సుమారు 100 మంది వరకు ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. వైద్యుల సూచనల మేరకు 25 మందికి రక్త పరీక్షలు నిర్వహించడంతో పాటు, వైద్య సేవలు పొందిన వారికి అవసరమైన మందులను ఉచితంగా అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిసబుల్డ్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు అంజయ్య, సీఎమ్మార్ హాస్పిటల్ పీఆర్వో దుర్గాప్రసాద్, శ్రీ గాయత్రి బ్రాహ్మణ సేవా సంఘం ప్రధాన సలహాదారు రమేష్ సర్వేపల్లి, సంఘం సభ్యులు గడ్డం రాంబాబు, శ్రీధరాచార్యులు, నరేందర్ రెడ్డి, యాదయ్య, రాము, శేఖర్ గౌడ్, సీఎమ్మార్ హాస్పిటల్ వైద్యులు డాక్టర్ ప్రశాంత్, డాక్టర్ ప్రవల్లిక, కోఆర్డినేటర్ రాజ్ నారాయణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రయాణికులపైకి దూసుకెళ్లిన బస్సు.. ఇద్దరి మృతి

డివైడర్పై కూర్చున్న ప్రయాణికులపైకి దూసుకెళ్లిన బస్సు.. ఇద్దరి మృతి

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి :

ఆర్మూర్: నిజామాబాద్ జిల్లా ఆర్మూర్ రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. మండల పరిధిలోని గోవింద్పేట్ బ్రిడ్జి సమీపంలో జరిగిన ఈ ఘటనలో ఇద్దరు మృతి చెందగా.. మరో ఇద్దరికి తీవ్రగాయాలయ్యాయి. పోలీసులు, స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. మహారాష్ట్రలోని నాందేడ్ జిల్లా కిన్వట్ ప్రాంతానికి చెందిన భక్తులు రెండు టూరిస్ట్ బస్సుల్లో హైదరాబాద్ ముచ్చింతల్లోని సమతామూర్తి స్ఫూర్తి కేంద్రానికి బయల్దేరారు. ఈ క్రమంలో గోవింద??పట్ బ్రిడ్జి సమీపానికి రాగానే ఓ బస్సు పంక్చర్ అయింది. దీంతో బస్సును హైవేపై నిలిపారు. బస్సులోని కొంతమంది ప్రయాణికులు కిందికి దిగి రహదారి మధ్యలోని డివైడర్పై కూర్చున్నారు. కాసేపటి తర్వాత వెనుక నుంచి వచ్చిన ఓ లారీ.. ఆగి ఉన్న బస్సును బలంగా ఢీకొట్టింది. దీంతో బస్సు ముందుకు కదిలి డివైడర్పై కూర్చున్న ప్రయాణికులపైకి దూసుకెళ్లింది. ఈ ఘటనలో సుజాత (54), మాధవి (47) అక్కడికక్కడే మృతిచెందారు. మరో ఇద్దరు అక్కడికక్కడే మృతిచెందారు. మరో ఇద్దరు మహిళలు సునీత, చిటక్కకు తీవ్రగాయాలు కావడంతో వారిని ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. ఘటనాస్థలాన్ని నిజామాబాద్ సీపీ పి. సాయిచైతన్య పరిశీలించారు. ప్రమాదం జరిగిన తీరును స్థానిక పోలీసులను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

నేర నియంత్రణకు సమన్వయంతో పనిచేయాలి..
రౌడీ, హిస్టరీషీటర్లపై ప్రత్యేక నిఘా : సీపీ

మన దునియా,శ్రీరాంపూర్,ఆగస్టు 13

రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిశోర్ ఝా గురువారం మంచిర్యాల జోన్ పరిధిలోని శ్రీరాంపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. స్టేషన్ పరిసరాలను పరిశీలించిన ఆయన పరిశుభ్రతతో పాటు వివిధ నేరాల్లో స్వాధీనం చేసుకున్న వాహనాలను క్రమపద్ధతిలో భద్రపరచాలని సూచించారు. స్టేషన్లో 5ఎస్ విధానాన్ని అమలు చేస్తూ రికార్డులను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. దర్యాప్తులో ఉన్న కేసులు, నిందితుల అరెస్టులు, పెండింగ్ కేసులు, వాటి కారణాలను ఇన్స్పెక్టర్ అశోక్, ఎస్ఐఐ సంతోష్లను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పెండింగ్ కేసులను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని సూచించారు. సీసీటీఎన్ఎస్లో వివరాల నమోదు, రికార్డుల అప్లోడ్ ప్రక్రియను సమీక్షించారు. బ్లూకోట్స్ సిబ్బంది, కోర్టు విధుల్లో ఉన్న సిబ్బందితో మాట్లాడి వారి విధులపై ఆరా తీశారు. కనిపించేలా పోలీసింగ్పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో నిర్లక్ష్యాన్ని సహించేది లేదని సీపీ స్పష్టం చేశారు. రౌడీషీటర్లు, హిస్టరీషీటర్లపై ప్రత్యేక నిఘా ఉంచాలని, చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలను అడ్డుకోవాలని ఆదేశించారు. సిబ్బంది సంక్షేమం, ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. తనిఖీలో శ్రీరాంపూర్ ఇన్స్పెక్టర్ అశోక్ పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణలో 36,353 పోలింగ్ కేంద్రాలు ఖరారు.. ఈ ఆమోదం

మన దునియా,హైదరాబాద్:ఆగస్టు 13

తెలంగాణలో 36,353 పోలింగ్ కేంద్రాలు ఖరారు.. ఈసిఐ ఆమోదం తెలంగాణలో పోలింగ్ కేంద్రాల హేతుబద్ధీకరణ ప్రక్రియకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ఆమోదం తెలిపింది. దీంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మొత్తం 36,353 పోలింగ్ కేంద్రాలను అధికారికంగా ఖరారు చేశారు. ఓటర్ల సంఖ్యను సమతుల్యం చేయడం, పోలింగ్ కేంద్రాల వద్ద రద్దీని తగ్గించడం, ప్రజలకు సమీపంలోనే ఓటు వేసే అవకాశం కల్పించడం లక్ష్యంగా ఈ పునర్వ్యవస్థీకరణ చేపట్టారు. ఈ ప్రక్రియలో కొత్తగా 368 పోలింగ్ కేంద్రాలు పెరిగాయి. హైదరాబాద్ జిల్లాలో అత్యధికంగా 4,094 కేంద్రాలు, ములుగు జిల్లాలో అత్యల్పంగా 308 కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశారు. కొత్త కేంద్రాలకు అనుగుణంగా బి ఎల్ ఓల సర్దుబాటు, ఓటర్ల జాబితా నవీకరణను అధికారులు వేగవంతం చేస్తున్నారు.

సూర్యకిరణ్‌ను పరామర్శించిన భూక్యా జాన్సన్ నాయక్

మన దునియా,ఉట్నూర్; ఆగస్టు 13:

ఉట్నూర్ మండలం నాగపూర్ గ్రామానికి చెందిన దుంపటి రవి కుమారుడు దుంపటి సూర్యకిరణ్ అరుదైన వ్యాధితో హైదరాబాద్‌లోని ఏషియన్ ఆరోరా ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న విషయం తెలుసుకున్న బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఖానాపూర్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ భూక్యా జాన్సన్ నాయక్ గురువారం ఆసుపత్రికి వెళ్లి సూర్యకిరణ్‌ను పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా వైద్యులను కలిసి సూర్యకిరణ్ ఆరోగ్య పరిస్థితిపై వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించి, సూర్యకిరణ్ త్వరగా కోలుకునేలా అవసరమైన చికిత్స అందించాలని వైద్యులను కోరారు. అనంతరం సూర్యకిరణ్ కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి వారికి మనోధైర్యం కల్పించారు. సూర్యకిరణ్ త్వరగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో కోలుకుని ఇంటికి తిరిగి రావాలని భూక్యా జాన్సన్ నాయక్ ఆకాంక్షించారు.

మన దునియా
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

జలసిరి పథకంలో పంట కుంట నిర్మాణం పనులు ప్రారంభించిన గుమ్మడి దొడ్డిసర్పంచ్ భరత్ కుమార్

మన దునియా, వాజేడు ,ఆగస్టు 13

వాజేడు మండలంలోని గుమ్మడి దొడ్డి గ్రామంలో జలసిరిలో భాగంగా మంజూరైన పట్టకుంట నిర్మాణం పనులు సర్పంచ్ కొబ్బరికాయ కోట్టి ప్రారంభిం చారు వారితోపాటు ఏపీవో మరియు టెక్నికల్ అసిస్టెంట్ , ఫీల్డ్ అసి స్టెంట్ మరియు ఉపాధి హామీ కూలీలు గ్రామస్తులు పాల్గొనడం జరిగింది

ముఖ్యమంత్రి పర్యట కోసం పైలేట్ నిర్మాణ పనులు కలెక్టరేట్ భవన సముదాయాన్ని పరిశీలించిన మంత్రి సీతక్క

మన దునియా, వాజేడు, ఆగస్టు 13

ముఖ్యమంత్రి పర్యటన నేపద్యంలో చేపడుతున్న ఏర్పాటులను ఫకడ్బందీగా పూర్తిచేయాలని రాష్ట్ర పంచాయతీ రాజ్ గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ మంత్రి సీతక్క అధికారులను ఆదేశించారు ములుగు జిల్లా లో ఈ నెల 16 ముఖ్య మంత్రి పర్యటన సందర్భంగా ఏర్పాటు చేస్తున్నా పనులు పురోగతిని నూతన కలెక్టరేట్ భవన సముదాయాన్ని గురువారం రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ మంత్రి సీతక్క మరియు జిల్లా కలెక్టర్ పబొర్కాడే హేమంత్ సహదేవరావు ఎస్పీ సుధీర్ రామ్ కేక న్ లతొ కలసి పరిశీలించారు

మైనర్ బాలికపై అఘాయిత్యం.. నిందితుడి అరెస్ట్

మన దునియా,వరంగల్:ఆగస్టు 13

మట్వాడ పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో మైనర్ బాలికపై పలుమార్లు లైంగిక దాడికి పాల్పడి గర్భవతిని చేసిన ఆటోడ్రైవర్ సంగాల విజయ్‌కుమార్ (38)ను పోలీసులు అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్‌కు తరలించారు.పోలీసుల వివరాల ప్రకారం.. హాస్టల్‌లో ఉంటున్న బాలికను నిందితుడు మాయమాటలతో బయటకు తీసుకువచ్చి అఘాయిత్యానికి పాల్పడ్డాడు. విషయం బయటకు చెబితే చంపేస్తానని బెదిరించడంతో బాలిక మౌనంగా ఉండిపోయింది. ఇటీవల అనారోగ్యానికి గురైన బాలికను తల్లి ప్రశ్నించడంతో విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. వైద్య పరీక్షల్లో బాలిక గర్భవతి అని తేలింది.తల్లి ఫిర్యాదుతో కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు వాహన తనిఖీల్లో నిందితుడిని పట్టుకున్నారు. అతడి వద్ద నుంచి పల్సర్ బైక్‌ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిందితుడిపై బీఎన్‌ఎస్, పోక్సో చట్టం కింద కేసులు నమోదు చేసి 15 రోజుల జుడీషియల్ రిమాండ్‌కు తరలించారు. మైనర్ అయినందున బాధితురాలి వివరాలను పోలీసులు గోప్యంగా ఉంచారు.

భార్యల మధ్య వివాదం.. వ్యక్తిని గొడ్డలితో నరికి చంపారు!

మన దునియా,ములుగు జిల్లా ఆగస్టు 13తెలంగాణ :

ములుగు జిల్లా మంగపేట మండలం కమలాపూర్ శివారులో వ్యక్తి దారుణ హత్యకు గురయ్యాడు. తాటి శేషు(38) అనే వ్యక్తిని కొప్పుల నరసింహారావు అనే వ్యక్తి గొడ్డలితో నరికి చంపాడు. ఇరువురి భార్యల మధ్య చెలరేగిన వివాదం కారణంగా ఈ హత్య జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని వివరాలు సేకరిస్తున్నారు.

వరంగల్ టెక్స్టైల్ పార్కులో బాయిలర్ పేలి ఇద్దరు మృతి

మన దునియా,వరంగల్,గీసుకొండ:ఆగస్టు 13 తెలంగాణ :

వరంగల్‌లోని గీసుకొండలో బుధవారం అర్ధరాత్రి గణేశా ఎకోపెట్ కంపెనీలో ఘోర ప్రమాదం జరిగింది. కంపెనీ లిఫ్టులో చిక్కుకున్న ఇద్దరు కార్మికులు మృతి చెందారు. బాయిలర్? పేలడంతో షార్ట్ సర్క్యూట్ జరిగి ఈ దుర్ఘటన జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. మృతులను ఉత్తరప్రదేశ్‌కు చెందిన అభిలాష్, సూర్యప్రకాశ్‌గా గుర్తించారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని దర్యాప్తు చేపట్టారు. పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సివుంది.

చెత్త సేకరణ ప్రక్రియను పకడ్బందీగా పర్యవేక్షించాలి

రోడ్లపై పశువులు సంచరించకుండా చర్యలు చేపట్టాలి

కలెక్టర్ భవేష్ మిశ్రా డంపింగ్ యార్డు సందర్శన

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి :

ఇంటింటికి తిరుగుతూ చెత్తను సేకరించే ప్రక్రియను పకడ్బందీగా పర్యవేక్షణ జరపాలని కలెక్టర్ భవేష్ మిశ్రా సూచించారు. రోడ్లపై ఎక్కడబడితే అక్కడ పశువులు సంచరించకుండా తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని నగర పాలక సంస్థ కమిషనర్ దిలీప్ కుమార్ ను ఆదేశించారు. నాగారం శివారులోని డంపింగ్ యార్డును కలెక్టర్ గురువారం సందర్శించారు. నగర పాలక సంస్థ పరిధిలో రోజువారీగా ఇంటింటికీ తిరిగి సేకరించే చెత్తను డంపింగ్ యార్డు వద్ద నిలువ చేస్తున్న తీరును క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. చెత్తను ఆయా విభాగాల వారీగా వేరు చేస్తూ, ఎరువులు, ఇతర అవసరాల వినియోగం కోసం యంత్రాల సహాయంతో శుద్ధి చేస్తున్న విధానాన్ని పరిశీలించి, వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు..ప్రతిరోజు సగటున ఎంత పరిమాణంలో చెత్తను శుద్ధి చేస్తున్నారు, ఎరువును ఎవరికి అందజేస్తున్నారు తదితర వివరాలను ఆరా తీశారు. తడి, పొడి చెత్తను వేర్వేరుగా సేకరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, తద్వారా బయో మైనింగ్ సులభం అవుతుందని అన్నారు. వ్యర్థాలను శుద్ధి చేస్తూ కంపోస్ట్ తయారీ కోసం ప్రతిపాదించిన మేరకు వేస్టేజ్ ప్రాసెస్సింగ్ యంత్రాల ద్వారా శుద్ధి ప్రక్రియ జరిపించాలన్నారు. నగరంలో ప్రధాన మార్గాలలో రహదారులపై ఎక్కడబడితే అక్కడ ఆవులు, ఇతర పశువులు సంచరిస్తుండడం వల్ల ప్రజలు, ప్రత్యేకించి వాహన చోదకులు ప్రమాదాల బారిన పడే ప్రమాదం ఉందన్నారు. దీనిని దృష్టిలో పెట్టుకొని పశువులు రోడ్లపై సంచరించకుండా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని, రోడ్లపై తిరిగే పశువులను గోశాలకు తరలించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. కలెక్టర్ వెంట నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ దిలీప్ కుమార్, ఇతర అధికారులు ఉన్నారు.

జర్నలిస్టుల ముసుగులో ఆర్టీఐ ద్వారా బెదిరింపులు.. ఇద్దరి అరెస్ట్

ఉమ్మడి నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి:

ఇటీవల జర్నలిస్టుల పేరుతో బెదిరింపులకు పాల్పడుతూ అక్రమంగా డబ్బులు వసూలు చేస్తున్న వారి చిట్టాను జిల్లా పోలీసులు ఒక్కొక్కటిగా బయటకు తీస్తున్నారు. ఇలాంటి ఘటనలో ఇప్పటికే ఒక జర్నలిస్ట్ జైలు జీవితం గడుపుతుండగా అతనిపై నాలుగు రోజుల క్రితం పీడీ యాక్టు నమోదు చేశారు.

ఆర్టీఐ యాక్ట్? పేరుతో..

తాజాగా జర్నలిస్ట్?ల పేరుతో బెదిరింపులకు పాల్పడుతూ ఓ మహిళ వద్ద డబ్బులు వసూలు చేసి ఆత్మహత్యకు ప్రేరేపించిన ఇద్దరిని పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ఈ కేసుకు సంబంధించిన వివరాలను డీఎస్పీ మధుసూదన్ గురువారం మీడియాకు వెల్లడించారు. ఓ శాఖలో పనిచేస్తున్న శిరీష ఆత్మహత్య కేసు దర్యాప్తులో కీలక విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయన్నారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగం, జీతం, సర్వీస్ వివరాలను ఆర్టీఐ ద్వారా సేకరించి, ఉద్యోగం కోల్పోయేలా చేస్తామని బెదిరిస్తూ డబ్బులు డిమాండ్ చేసి మానసికంగా వేధించినట్లు దర్యాప్తులో ఆధారాలు లభించాయని పేర్కొన్నారు. దీంతో కేసును ఆత్మహత్యకు ప్రేరేపణ కోణంలో దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కేసులో ఏ2గా ఇందూరి సిద్దాగౌడ్, ఏ3 లాండే భాస్కర్‌లను గురువారం కామారెడ్డి ప్రాంతంలో పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకుని విచారించగా, నేరానికి సంబంధించిన కీలక విషయాలను వెల్లడించినట్లు తెలిపారు.

పోలీసుల దర్యాప్తులో కీలక విషయాలు..

పోలీసుల దర్యాప్తులో నిందితులు తమను జర్నలిస్టుగా పరిచయం చేసుకొని ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, వ్యాపారులు, రియల్ ఎస్టేట్ వ్యక్తులను లక్ష్యంగా చేసుకున్నట్లు వెల్లడైందన్నారు. వారిపై ప్రతికూల వార్తలు ప్రచురిస్తామని, అధికారులకు ఫిర్యాదులు చేస్తామని, ఉద్యోగాలు పోయేలా చేస్తామని బెదిరించి డబ్బులు డిమాండ్ చేసినట్లు ఆధారాలు లభించాయన్నారు. ఇలాంటి బెదిరింపులు, డబ్బుల వసూళ్లకు సంబంధించి కామారెడ్డి, ఎల్లారెడ్డి, దోమకొండ, గాంధారి, దేవునిపల్లి పోలీస్ స్టేషన్లలో గతంలోనూ పలు కేసులు నమోదైనట్లు దర్యాప్తులో తేలిందని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుత కేసులో కూడా ఇదే విధమైన పద్ధతిలో మహిళపై ఒత్తిడి, బెదిరింపులు, మానసిక వేధింపులకు పాల్పడినట్లు దర్యాప్తులో వెల్లడైందని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో కామారెడ్డి పట్టణ సీఐ నరహరి, పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కమలాపూర్‌లో హర్ ఘర్ తిరంగా బైక్ ర్యాలీ

దేశ ఐక్యతను చాటేందుకే కార్యక్రమం

కులమతాలకు అతీతంగా ఏకతాటిపైకి రావాలి: బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడు ర్యాకం శ్రీనివాస్

మన దునియా కమలాపూర్

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పిలుపు మేరకు బీజేపీ కమలాపూర్ మండల శాఖ ఆధ్వర్యంలో హర్ ఘర్ తిరంగా బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు. మండల అధ్యక్షుడు ర్యాకం శ్రీనివాస్ నేతృత్వంలో జరిగిన ఈ ర్యాలీలో పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు జాతీయ జెండాలతో బైక్‌లపై పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమానికి మండల ప్రభారి, ఓబీసీ మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షుడు ఆకుల రాజేంద్ర హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ర్యాకం శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. దేశ ఐక్యత, సమైక్యతను చాటేందుకే హర్ ఘర్ తిరంగా బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. దేశ ప్రయోజనాల కోసం కులమతాలకు

అతీతంగా ప్రతి ఒక్కరూ ఏకతాటిపైకి రావాలని పిలుపునిచ్చారు. గల్లీ నుంచి ఢిల్లీ వరకు దేశ అభివృద్ధి, ఐక్యత కోసం అందరూ కలిసి పనిచేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో గ్రామాల సర్పంచులు, పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, మండల, జిల్లా నాయకులు, మోర్చాల అధ్యక్షులు, శక్తి కేంద్ర ఇన్‌చార్జీలు, బూత్ అధ్యక్షులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

అధికారులందరూ సమన్వయంతో పని చేయాలి

స్మార్ట్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీ, పంద్రాగస్టు వేడుక ఏర్పాట్లపై కలెక్టర్ సమీక్ష

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి:

ఎలాంటి లోటుపాట్లకు తావులేకుండా స్మార్ట్ రేషన్ పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు ఆయా శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పని చేయాలని కలెక్టర్ భవేష్ మిశ్రా సూచించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ఈ నెల 15న స్మార్ట్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీకి శ్రీకారం చుట్టనున్న నేపథ్యంలో, జిల్లా స్థాయిలో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహణ ఏర్పాట్లపై కలెక్టర్ గురువారం సమీకృత కార్యాలయాల సముదాయంలో సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష జరిపారు. ఈ నెల 15న సంగారెడ్డిలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మధ్యాహ్నం రెండు గంటల సమయంలో స్మార్ట్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీకి శ్రీకారం చట్టనుండగా, జిల్లా స్థాయిలో నిజామాబాద్ నగరంలోని భూమారెడ్డి కన్వెన్షన్ హాల్ లో ఈ కార్యక్రమాన్ని విస్తృత స్థాయిలో నిర్వహించేలా జిల్లా యంత్రాంగం ఏర్పాట్లు వేపట్టింది. ప్రభుత్వ సలహాదారులు, ఎం.పీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు, రేషన్ డీలర్లు, రేషన్ కార్డు లు కలిగిన లబ్దిదారులు హాజరు కానున్న దృష్ట్యా, పక్కాగా ఏర్పాట్లు ఉండాలన్నారు. వేదికను అందంగా ముస్తాబు చేయాలని, ప్రోటోకాల్ ను అనుసరిస్తూ ప్రజాప్రతినిధులకు ఆహ్వానాలు పంపాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఎక్కడ కూడా గందరగోళానికి తావు లేకుండా ముందస్తుగానే పబ్లిక్ అడ్రస్ సిస్టమ్, సీటింగ్ అరేంజ్మెంట్, పార్కింగ్ వంటి అన్ని ఏర్పాట్లు చక్కబెట్టుకోవాలని సంబంధిత శాఖల అధికారులకు పురమాయించారు. అలాగే, ఈ నెల 15న ఉదయం వేళలో పోలీస్ పరేడ్ గ్రౌండ్ లో జరిగే స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలకు కూడా ప్రణాళికాబద్ధంగా ఏర్పాట్లు చేయాలని కలెక్టర్ భవేష్ మిశ్రా అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల అమలు, సాధించిన పురోగతిని సమగ్రంగా తెలిపేలా ముఖ్య అతిథి ప్రసంగం నివేదిక ఉండాలన్నారు. ఆయా శాఖల ఆధ్వర్యంలో అమలవుతున్న సంక్షేమ పథకాలకు సంబంధించి స్టాళ్ళను, శకటాలను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. దేశభక్తిని పెంపొందించేలా విద్యార్థులచే సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. ప్రజా ప్రతినిధులను ఆహ్వానించాలని, స్వాతంత్ర్య సమరయోధులను, వారి కుటుంబీకులను ఘనంగా సత్కరించేలా ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. అధికారులు, అనధికారులు, ప్రముఖులు, మీడియా ప్రతినిధులు, ప్రశంసా పత్రాల గ్రహీతలు, ప్రజలు వేడుకలను వీక్షించేందుకు వీలుగా సీటింగ్ అరేంజ్మెంట్ చేయాలని అన్నారు. ప్రశంసా పత్రాల పంపిణీ, పతాక ఆవిష్కరణ, వేదిక అలంకరణ, టెంట్, కుర్చీలు, సౌండ్ సిస్టం, మైక్, ప్రోటోకాల్ ప్రకారంగా ప్రముఖుల ఆహ్వానం, నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా, అత్యవసర ఏర్పాట్లు, అగ్నిమాపక, వైద్య సేవలు తదితర అన్ని ఏర్పాట్లను సరి చూసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ లో, పోలీస్ పరేడ్ గ్రౌండ్ లో జరిగే పంద్రాగస్టు వేడుకలకు అన్ని శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది తప్పనిసరిగా హాజరు కావాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఈ సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ భుజంగరావు, ట్రైనీ కలెక్టర్ సురేష్, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి బి. గీత, నగర పాలక సంస్థ కమిషనర్ దిలీప్ కుమార్, ఆర్డీఓ రాజేంద్ర కుమార్, ట్రైనీ ఆర్టీఓ సందీప్, డీఎస్ఓ శ్రీకాంత్ రెడ్డి, డీఆర్డీఓ సాయన్న, సి.పి.ఓ కిషన్, సంబంధిత శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఆన్‌లైన్ బెట్టింగ్, మద్యం వ్యసనాలతో ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉన్న యువకుడు వృద్ధురాలిని ఇనుప రాడ్‌తో కొట్టి హత్య చేసి బంగారు ఆభరణాలు దోచుకున్న ఘటన తెలంగాణలోని ఖమ్మం జిల్లాలో చోటుచేసుకుంది.

మన దునియా,ఖమ్మం జిల్లా:ఆగస్టు 13

ఈ కేసులో ప్రధాన నిందితుడిని పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ఖమ్మం జిల్లాలోని ఓ గ్రామంలో చికెన్ షాపు నడుపుతున్న ఐతనబోయిన ప్రశాంత్ (26) ఆన్‌లైన్ బెట్టింగ్, మద్యపాన వ్యసనాలకు బానిసై ఆర్థికంగా తీవ్ర ఇబ్బందుల్లో ఉన్నాడు. తన షాపు సమీపంలోనే నివసిస్తున్న వృద్ధురాలు సుగుణపై కన్నేశాడు. ఆమె ధరించే బంగారు ఆభరణాల కోసం జూలై 17 రాత్రి ఆమె ఇంట్లోకి చొరబడ్డాడు. సుగుణ అరుస్తూ ప్రతిఘటించడంతో వెంట తెచ్చుకున్న ఇనుప రాడ్‌తో ఆమెపై దాడి చేసి హత్య చేశాడు. ఆ తర్వాత ఆమె నల్లపూసల హారం నుంచి బంగారు చైన్, బంగారు పూసలు తీసుకుని పారిపోయాడు. దోచుకున్న బంగారు చైన్‌ను తన బావ మరదలి సరగండ మహేష్ (20, మహబూబాబాద్ జిల్లా బాలినిధర్మారం గ్రామం)కు అప్పగించాడు. మహేష్ ఆ చైన్‌ను ఖమ్మంలోని ఓ బ్యాంకులో తన పేరుతో తాకట్టు పెట్టి సుమారు రూ.1.50 లక్షలు రుణం తీసుకున్నాడు. బంగారం గుర్తింపు, తాకట్టు వివరాల ఆధారంగా పోలీసులు విచారణ చేపట్టారు. ఆగస్టు 9 ఉదయం తిరుమలాయపాలెం రోడ్డు వెంబడి విచారణ సాగిస్తుండగా ప్రశాంత్, మహేష్‌లను అరెస్ట్ చేశారు. ప్రశాంత్‌ను ప్రధాన నిందితుడిగా, మహేష్‌ను దొంగిలించిన బంగారం పారవేయడంలో సహకరించిన నిందితుడిగా పోలీసులు పరిగణిస్తున్నారు. నిందితుల ఆర్థిక పరిస్థితులు, ఆన్‌లైన్ బెట్టింగ్ కార్యకలాపాలు, హత్య సంబంధిత వివరాలపై పోలీసులు విచారణ కొనసాగిస్తున్నారు.

వరద కాలువలో డీసీఎం వ్యాన్ బోల్తా.. డ్రైవర్ దుర్మరణం

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి :

నిజామాబాద్ జిల్లా బాల్కొండ శివారులోని వరద కాలువపై ఉన్న బ్రిడ్జి వద్ద డీసీఎం వ్యాన్ అదుపుతప్పి కాలువలో బోల్తా పడింది. ఈ ప్రమాదంలో డ్రైవర్ మృతి చెందాడు. మృతుడిని మహారాష్ట్రలోని కిన్వట్‌కు చెందిన సుదామ్ సఖారాం కతాడే (32)గా పోలీసులు గుర్తించారు.

ఆదిలాబాద్ నుంచి వస్తుండగా..

బాల్కొండ పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. సుదామ్ సఖారాం బుధవారం ఉదయం ఆదిలాబాద్ నుంచి పైపుల లోడ్‌తో హైదరాబాద్‌కు బయలుదేరాడు. మార్గమధ్యలో నేరడిగొండ వద్ద డీసీఎం డీజిల్ ట్యాంక్‌లో సమస్య ఏర్పడటంతో మరమ్మతు చేయించుకుని గురువారం ఉదయం తిరిగి ప్రయాణం కొనసాగించాడు. సొంత సర్కార్‌పై రాజగోపాల్ రెడ్డి బాంబు.. మంత్రి పొంగులేటిని టార్గెట్ చేస్తూ పరోక్ష అటాక్! ఈ క్రమంలో బాల్కొండ శివారులో వరద కాలువపై ఉన్న బ్రిడ్జి వద్ద డివైడర్‌ను డీసీఎం ఢీకొని పల్టీలు కొడుతూ కాలువలో పడిపోయింది. ప్రమాద తీవ్రతకు డ్రైవర్ క్యాబిన్‌లో ఇరుక్కుపోయి అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు.

క్రేన్ సాయంతో ప్రయత్నం..

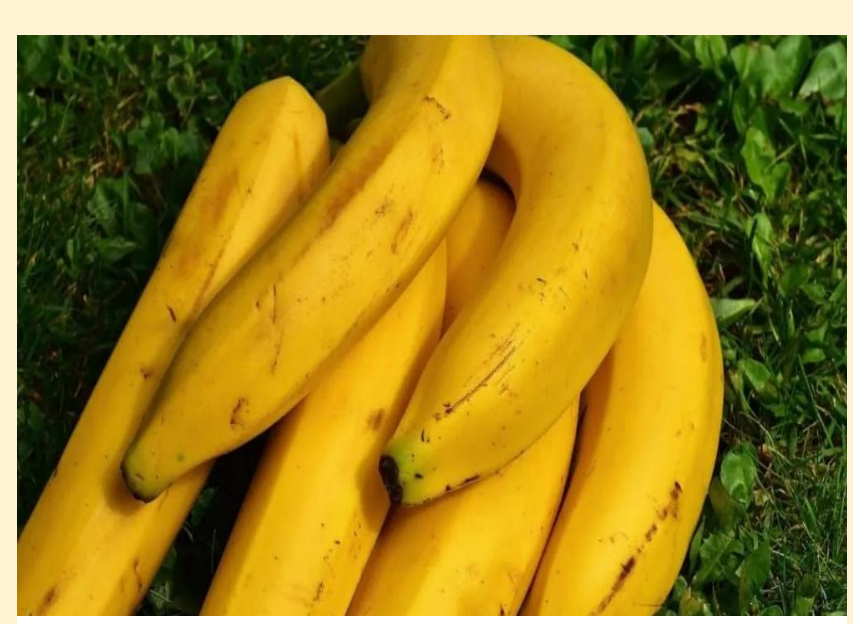
సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు, స్థానికులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. క్రేన్ సహాయంతో వాహనాన్ని బయటకు తీసేందుకు ప్రయత్నించినప్పటికీ వెంటనే సాధ్యం కాలేదు. మృతుడి వద్ద లభించిన ఆధార్ కార్డు ఆధారంగా అతడిని సుదామ్ సఖారాం కతాడేగా గుర్తించారు.మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు బాల్కొండ పోలీసులు తెలిపారు.

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
RNI Number [illegible]
మన అక్షరం – మన ప్రపంచం

డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితుల సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. మనం భారతదేశం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. అత్యధిక సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైద్య పరిస్థితి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది లేదా ఆగిపోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని నిరంతర అధిక స్థాయి డయాబెటిస్ బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి అనేక ఇతర అవయవాలు కూడా ప్రమాదానికి గురవుతాయి. మీరు కూడా 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 డయాబెటిస్ 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 అద్రాక్, కెముక్, క్యూ, కీకంద్, కుముల్, పత్రమూల, పుష్కరమూల వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. హాయిగా తినొచ్చు. మధుమేహ రోగులకు ఇది ఔషధం కంటే తక్కువ కాదు. మీరు వాటిని ఉదయం నీటితో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం మొక్క రెండు ఆకులను కడగాలి. ఇప్పుడు దీన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో కరిగించి ఉదయం, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా త్రాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం రక్తంలో చక్కెర పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇన్సులిన్

ప్లాంట్‌లో చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రోటీన్లు, 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 మూత్రపిండాలు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌కు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?

ప్రతిరోజు మనం ఉదయం నిద్ర లేవగానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేదంటే నోరు దుర్వాసన రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజు బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంకాలం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా తరచుగా బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే అది ఎక్కువగా హానికరం కాదు. రోజువారీ బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతేనే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ, శ్వాసనాళంతో బాటు 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 నిపుణులు. బ్రష్ చేయకపోతే టార్టార్ అని పిలువబడే గట్టి నిక్షేపాలుగా మారడానికి కేవలం 48 గంటలు పడుతుందట. పంటి ఉపరితలంపై టార్టార్ నిక్షేపాలు ఏర్పడిన తర్వాత వాటిని బ్రష్ తో తొలగించడం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో నుంచి చెడు వాసన వస్తుంది. అలాగే అవి ఇతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్లపై ఎంచి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సహజ 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 తిన్న ఆహారం తిన్న నోరు పుక్కిలించడం వల్ల పంటి మధ్య ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న ఆహార పదార్థాలు వెళ్లిపోతాయని చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగే పంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది తప్పనిసరి.

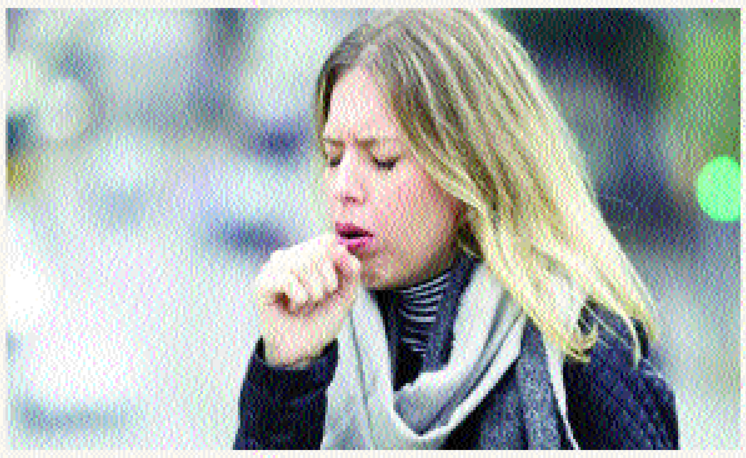
వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

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 తోడ్పడతాయి. 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 ప్రోత్సహిస్తుందట. 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 250 డి [illegible] కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సిడైజ్డ్, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి మారుతాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చే వ్యక్తులలో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడెక్కుతాయి కాబట్టి ఆహారం లేకుండా ప్యాన్‌లను వేడి చేయవద్దు. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని కలిపేందుకు 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 [illegible] వంటి పదార్థాలతో తయారు చేసిన ప్యాన్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.

పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



మామూలుగా చాలా మందికి సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. పొడి దగ్గు కేవలం చలికాలంలో మాత్రమే మనకు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది.కానీ కొంతమందికి మాత్రం సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా ఈ పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఈ పొడి దగ్గు కారణంగా సరిగ్గా నిద్ర పట్టక గొంతు మొత్తం ఇన్ఫెక్షన్ అయ్యి చాలా ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. అయితే ఈ పొడి తగ్గించుకోవడం కోసం రకరకాల మెడిసిన్స్ ని యూజ్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు హోమ్ రెమెడీస్ ని కూడా ఫాలో అవుతూ ఉంటారు. మీరు కూడా సింపుల్ చిట్కాలను ఉపయోగించి ఈ పొడి దగ్గు సమస్యకు చెక్ పెట్టండి. అందుకోసం ఏం చేయాలి అన్న విషయాన్ని వస్తే.. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి, పసుపు పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. మరుగుతున్న పాలలో పసుపు పొడి, ఎండుమిర్చి, అల్లం తేనె కలపాలి. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి దీనిని గోరు వచ్చని వేడిగా త్రాగడం మంచిది. ఈ పదార్థాల వార్మింగ్ లక్షణాలు పొడి దగ్గు వల్ల కలిగే అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. తేనెను జోడించడం వల్ల తీపి, గొంతు ఉపశమన ప్రయోజనాలు కలిగిస్తాయి. మరొక రెమిడి విషయానికొస్తే.. ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని, నిమ్మరసం,పుదీనా వేసి, ఈ మిశ్రమాన్ని మరిగించి బాగా వడకట్టాలి. తర్వాత తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల గొంతులో మంటను తగ్గించడంతో పాటు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ, లెమోగ్రాస్, 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 , యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి , గొంతు చికాకును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందట.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణపతిని జ్ఞానానికి అధిదేవత. 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 మరిచిపోతే కోపం వస్తుంది. పూజ ఫలం లభించదు. మరోవైపు గణేశుడి వాహనం ఎలుక ఇంద్రియాలకు చిహ్నం. హిందూ మతంలో ప్రధాన దేవతలలో ఒకరు గణపతి. అయితే వినాయకుడిని పూజించేటప్పుడు తెలిసి తెలియక కూడా కొన్ని తప్పులు చేయవద్దు. ఈ పొరపాట్లు చేస్తే వినాయకుడికి ఆగ్రహం వస్తుంది. కష్టాలు ఎదుర్కోవాల్సి కూడా వస్తుందని పురాణాల కథనం. కనుక ఏ పొరపాట్లు చేయవద్దో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. తులసి దళాలు: పురాణాల ప్రకారం దేవాదిదేవ మహాదేవుడు పార్వతి దేవి తనయుడు గణేశుని పూజలో తులసి దళాలను పొరపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేశుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్వా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేశుడికి.. చంద్రునికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిగలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడికి గజరూపాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. తెంది వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున మాత్రమే కాదు గణేశ పూజలో తెంది 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 బియ్యంసనాతన ధర్మం ప్రకారం వినాయకుని పూజలో పొరపాటున కూడా విరిగిన బియ్యాన్ని సమర్పించవద్దు. బదులుగా, మొత్తం బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో ముక్కలు ఉండవద్దు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పొడి బియ్యాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పువ్వులు: శివుడు వలెనే గణేశుడి పూజలో కూడా మొగలి పువ్వులు వాడటం నిషిద్ధం. శివుడు మొగలి పువ్వుని శపించాడు. కనుక ఈ దేశీయ పుష్పం అతని కుమారుడైన వినాయకుడికి కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పువ్వులు: వినాయకుని పూజలో పొరపాటున ఎండిన లేదా వాడిన పువ్వులను సమర్పించవద్దు. పూజ సమయంలో తాజా పువ్వులు అందుబాటులో లేకపోతే పువ్వులకు బదులు సమర్పించవద్దు. దుర్వను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్పు. వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో దారిద్ర్యం, అశాంతి లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

లంకలో టీమిండియా పేసర్లకు కఠిన పరీక్ష..

రాణించాలంటే ఇవి తప్పవన్న మోర్కెల్

శ్రీలంకతో టెస్ట్ సిరీస్‌కు ముందు భారత పేసర్లకు బౌలింగ్ కోచ్ మోర్నీ మోర్కెల్ సూచనలు

వేడి, ఉక్కపోతకు త్వరగా అలవాటుపడాలని హితవు

కూకబుర్రా బంతి త్వరగా మెత్తబడుతుందని, అందుకు సిద్ధంగా ఉండాలని హెచ్చరిక

గాయంతో బుమ్రా దూరం కావడంతో సిరాజ్‌పై పెరిగిన భారం

బంతి పాతబడ్డాక స్మార్ట్‌గా బౌలింగ్ చేసి ఒత్తిడి పెంచాలని పిలుపు

ఆగస్టు 15 నుంచి తొలి టెస్టు

శ్రీలంక పర్యటనలో భారత ఫాస్ట్ బౌలర్లకు కఠిన సవాళ్లు ఎదురుకానున్నాయని, వాటిని అధిగమించాలంటే త్వరగా పరిస్థితులకు అలవాటుపడాలని టీమిండియా బౌలింగ్ కోచ్ మోర్నీ మోర్కెల్ సూచించారు. లంకలోని తీవ్రమైన వేడి, ఉక్కపోతతో పాటు కుకబుర్రా బంతి స్వరూపం మారడాన్ని అర్థం చేసుకుని, ఒత్తిడిని సృష్టించేందుకు సృజనాత్మకంగా ఆలోచించడం చాలా కీలకమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. శనివారం నుంచి ప్రారంభం కానున్న రెండు టెస్టుల సిరీస్‌లో భారత పేసర్లు తీవ్రతను కొనసాగించడం అత్యవసరమని మోర్కెల్ పేర్కొన్నారు.కీలక పేసర్ జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా మోకాలి గాయంతో ఈ సిరీస్‌కు దూరం కావడంతో భారత పేస్ దళానికి గట్టి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. దీంతో ప్రస్తుతం జట్టులో మహమ్మద్ సిరాజ్ అత్యంత అనుభవజ్ఞుడైన పేసర్‌గా మారాడు. ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ, గుర్నూర్ బ్రార్, కొత్తగా జట్టులోకి వచ్చిన అకిబ్ నబీలతో భారత పేస్ దళం బరిలోకి దిగనుంది.శ్రీలంక పరిస్థితులపై మోర్కెల్ మాట్లాడుతూ, "ఇక్కడికి రావడంలో అతిపెద్ద సవాలు వేడి, ఉక్కపోత. అలాగే, కుకబుర్రా బంతి 25-30 ఓవర్ల తర్వాత మెత్తబడిపోతుంది. ఈ వాస్తవాన్ని మనం అంగీకరించాలి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అంతా మన మైండ్‌సెట్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఫాస్ట్ బౌలర్‌గా చిన్న స్పెల్స్ వేసినా, బంతిపై పూర్తి శక్తిని ప్రయోగించి సరైన ప్రాంతాల్లో సంధిస్తే అవకాశాలు వాటంతట అవే వస్తాయి" అని వివరించారు.బంతి కొత్తగా ఉన్నప్పుడు దాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, ఆ తర్వాత అవకాశాలు సృష్టించుకోవడానికి ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు వెతకాలని మోర్కెల్ సూచించారు. "టెస్ట్ మ్యాచ్ సాగేకొద్దీ పిచ్‌పై బౌన్స్ హెచ్చుతగ్గులుగా మారే అవకాశం ఉంది. మేం గత కొన్ని నెలలుగా రెడ్-బాల్ క్రికెట్ ఎక్కువగా ఆడలేదు. కాబట్టి తిరిగి ఆ ఫార్మాట్‌లోకి రావడం కూడా ఒక సవాలే. నిలకడగా ఓవర్లు వేస్తూ తీవ్రతను కొనసాగిస్తే బ్యాటర్లపై ఒత్తిడి పెంచవచ్చు," అని ఆయన అన్నారు.బంతి పాతబడిన తర్వాత క్రీజును ఉపయోగించుకోవడం, షార్ట్ బంతులను వ్యూహాత్మకంగా ప్రయోగించడం వంటి విషయాల్లో "స్ట్రీట్ స్మార్ట్"గా ఆలోచించాలని మోర్కెల్ తన బౌలర్లకు పిలుపునిచ్చారు. ఆగస్టు 15 నుంచి గాలేలో తొలి టెస్టు, ఆగస్టు 23 నుంచి కొలంబోలో రెండో టెస్టు జరగనున్నాయి.

ఈసారి ఆసియా క్రీడల్లో భారత్-పాక్ మ్యాచ్ జరగాలంటే.. ఇదే ఏకైక మార్గం!

జపాన్‌లో జరగనున్న ఆసియా క్రీడలు 2026లో భారత క్రికెట్ జట్లు

పురుషుల, మహిళల విభాగాల్లో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్‌గా బరిలోకి టీమిండియా

ఫైనల్ లేదా కాంస్య పతక పోరులోనే భారత్-పాకిస్థాన్ మ్యాచ్‌కు అవకాశం

పురుషుల జట్టుకు శ్రేయాస్ అయ్యర్, మహిళల జట్టుకు హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ సారథ్యం

జపాన్‌లోని ఐచి-నగోయా వేదికగా జరగనున్న ఆసియా క్రీడలు 2026లో భారత పురుషుల, మహిళల క్రికెట్ జట్లు మరోసారి సత్తా చాటేందుకు సిద్ధమవుతున్నాయి. సెప్టెంబర్ 19 నుంచి అక్టోబర్ 4 వరకు ఈ మెగా ఈవెంట్ జరగనుంది. గతంలో హాంగ్జౌలో జరిగిన క్రీడల్లో రెండు విభాగాల్లోనూ స్వర్ణ పతకాలు గెలుచుకున్న భారత జట్లు, ఈసారి డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్లుగా బరిలోకి దిగుతున్నాయి. ఈ టోర్నీలో అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూసే భారత్-పాకిస్థాన్ మ్యాచ్ జరగాలంటే కేవలం రెండు అవకాశాలు మాత్రమే ఉన్నాయి. ఈ చిరకాల ప్రత్యర్థులు స్వర్ణ పతకం కోసం ఫైనల్లో తలపడాలి లేదా కాంస్య పతకం కోసం జరిగే ప్లే-ఆఫ్ మ్యాచ్‌లో అయినా పోటీపడాలి. అంటే.. ఈ హై-వోల్టేజ్ మ్యాచ్ జరగాలంటే ఇరు జట్లు సెమీఫైనల్స్ గెలిచి ఫైనల్ చేరడమో లేదా సెమీస్‌లో ఓడిపోవడమో జరగాలి. అన్ని మ్యాచ్‌లు పూర్తి అంతర్జాతీయ హోదాతో టీ20 ఫార్మాట్‌లో జరగనున్నాయి.పురుషుల విభాగంలో టాప్ సీడ్ జట్లుగా భారత్, పాకిస్థాన్, బంగ్లాదేశ్, శ్రీలంక నేరుగా క్వార్టర్ ఫైనల్స్‌కు అర్హత సాధించాయి. మిగిలిన నాలుగు స్థానాల కోసం ఇతర జట్లు గ్రూప్ దశలో పోటీపడతాయి. భారత పురుషుల జట్టుకు శ్రేయాస్ అయ్యర్ కెప్టెన్‌గా, యువ ఆటగాడు తిలక్ వర్మ వైస్ కెప్టెన్‌గా వ్యవహరించనున్నారు. యువ సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీకి కూడా 15 మంది సభ్యుల జట్టులో చోటు దక్కింది.మహిళల విభాగంలో సెప్టెంబర్ 17 నుంచి పోటీలు ప్రారంభం కానున్నాయి. క్వార్టర్ ఫైనల్‌లో భారత జట్టు జపాన్‌తో తలపడుతుంది. ఈ మ్యాచ్‌లో గెలిస్తే బంగ్లాదేశ్ లేదా చైనా జట్టుతో సెమీఫైనల్‌లో ఆడుతుంది. మరో క్వార్టర్‌లో పాకిస్థాన్ జట్టు థాయ్‌లాండ్‌తో తలపడనుంది. మహిళల జట్టుకు హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ కెప్టెన్‌గా, స్మృతి మంధాన వైస్ కెప్టెన్‌గా కొనసాగనున్నారు. మొత్తం మీద రెండు విభాగాల్లోనూ పటిష్ఠమైన జట్లతో బరిలోకి దిగుతున్న భారత్, మరోసారి పసిడి పతకాలే లక్ష్యంగా ప్రయాణం మొదలుపెట్టనుంది.

భారత్-ఆఫ్ఘన్ టీ20 సిరీస్.. సోనీకి టీవీ ప్రసార హక్కులు

భారత క్రికెట్ అభిమానులకు ఒక ముఖ్యమైన అప్‌డేట్. టీమిండియా, ఆఫ్ఘనిస్థాన్ మధ్య జరగనున్న మూడు మ్యాచ్‌ల టీ20 సిరీస్ టెలివిజన్ ప్రసార హక్కులను సోనీ స్పోర్ట్స్ నెట్‌వర్క్ కైవసం చేసుకుంది. ఈ సిరీస్ గ్లోబల్ హక్కులను కలిగి ఉన్న ఐటీడబ్ల్యూ యూనివర్స్ సంస్థ, పలు బ్రాడ్‌కాస్టర్లతో చర్చల అనంతరం టీవీ హక్కులను సోనీకి కేటాయించింది. అయితే, డిజిటల్ ప్రసార హక్కులు మాత్రం ఫ్యాన్‌కోడ్ వద్దే ఉంటాయని స్పష్టం చేసింది.బీసీసీఐ ఆమోదం పొందిన షెడ్యూల్ ప్రకారం, ఈ సిరీస్‌ను 2026 సెప్టెంబర్ 13, 15, 17 తేదీల్లో న్యూఢిల్లీలోని అరుణ్ జైట్లీ స్టేడియంలో నిర్వహించాల్సి ఉంది. ఆఫ్ఘనిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డు (ఏసీబీ) ఈ సిరీస్‌కు ఆతిథ్యం ఇస్తోంది.ఇదిలా ఉండగా, ఈ సిరీస్ షెడ్యూల్‌లో స్వల్ప మార్పులు చేయాలని ఐటీడబ్ల్యూ యూనివర్స్ వ్యవస్థాపకుడు భైరవ్ శాంత్, ఏసీబీ సీఈఓ నసీబ్ ఖాన్‌కు లేఖ రాశారు. సెప్టెంబర్ 14న వినాయక చవితి పండుగ ఉన్నందున, ఆ రోజు ఒక మ్యాచ్‌ను నిర్వహించేలా షెడ్యూల్ సవరించాలని కోరారు. ఇందుకుగాను సెప్టెంబర్ 13, 14, 16 (లేదా 17) తేదీల్లో మ్యాచ్‌లు జరపాలని ఒక ప్రత్యామ్నాయాన్ని సూచించారు. భారత్‌లో వినాయక చవితికి ఉన్న ప్రాముఖ్యతను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ మార్పు చేయాలని, ఇది భారత అభిమానుల పట్ల సద్భావనకు, బీసీసీఐ-ఏసీబీ సంబంధాల బలోపేతానికి దోహదపడుతుందని శాంత్ తన లేఖలో పేర్కొన్నారు. ఈ విజ్ఞప్తిపై ఏసీబీ ఇంకా ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోలేదు.

టెస్టుల్లో మిచెల్ స్టార్క్ ప్రపంచ రికార్డు.. అత్యధిక వికెట్లు తీసిన లెఫ్ట్ ఆర్మ్ బౌలర్‌గా చరిత్ర

అత్యధిక వికెట్లు తీసిన లెఫ్ట్ ఆర్మ్ బౌలర్‌గా హెరాత్‌ను అధిగమించిన ఆసీస్ పేసర్

434 వికెట్లతో భారత దిగ్గజం కపిల్ దేవ్ రికార్డును సమం చేసిన స్టార్క్

స్టార్క్ రికార్డు రోజే బ్యాటింగ్‌లో విఫలమైన ఆస్ట్రేలియా

తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 198 పరుగులకే ఆలౌట్

ఆస్ట్రేలియా వెటరన్ ఫాస్ట్ బౌలర్ మిచెల్ స్టార్క్ టెస్ట్ క్రికెట్‌లో సరికొత్త ప్రపంచ రికార్డు సృష్టించాడు. సుదీర్ఘ ఫార్మాట్‌లో అత్యధిక వికెట్లు పడగొట్టిన ఎడమచేతి వాటం బౌలర్‌గా చరిత్రకెక్కాడు. ఈ క్రమంలో శ్రీలంక దిగ్గజ స్పిన్నర్ రంగనా హెరాత్ (433) రికార్డును అధిగమించాడు. బంగ్లాదేశ్‌తో డార్విన్‌లోని మరారా క్రికెట్ గ్రౌండ్‌లో జరుగుతున్న తొలి టెస్టులో ఈ అరుదైన ఘనతను అందుకున్నాడు. ఈ మ్యాచ్‌లో బంగ్లాదేశ్ ఓపెనర్ షాద్మాన్ ఇస్లామ్‌ను ఔట్ చేయడం ద్వారా స్టార్క్ తన టెస్టు వికెట్ల సంఖ్యను 434కి పెంచుకున్నాడు. తన 106వ టెస్టులో ఈ మైలురాయిని చేరుకున్న స్టార్క్, భారత క్రికెట్ దిగ్గజం కపిల్ దేవ్ (434 వికెట్లు) రికార్డును సమం చేశాడు. ప్రస్తుతం టెస్టుల్లో ఆల్-టైమ్ వికెట్ టేకర్ల జాబితాలో 10వ స్థానంలో ఉన్న దక్షిణాఫ్రికా పేస్ దిగ్గజం డేల్ స్టెయిన్ (439) రికార్డును బద్దలు కొట్టడానికి స్టార్క్ కేవలం ఆరు వికెట్ల దూరంలో ఉన్నాడు. ఈ రికార్డుతో ఎడమచేతి వాటం బౌలర్ల జాబితాలో స్టార్క్ అగ్రస్థానాన్ని పదిలం చేసుకున్నాడు. రంగనా హెరాత్ (433), పాకిస్థాన్ గ్రేట్ వసీం అక్రమ్ (414), న్యూజిలాండ్ స్పిన్నర్ డానియల్ వెటోరి (362), శ్రీలంక పేసర్ చమిందా వాస్ (355) తర్వాతి స్థానాల్లో ఉన్నారు. భారత ఆల్‌రౌండర్ రవీంద్ర జడేజా 348 వికెట్లతో ఈ జాబితాలో ఆరో స్థానంలో కొనసాగుతున్నాడు.అయితే, వ్యక్తిగత రికార్డులపై తాను పెద్దగా దృష్టి పెట్టనని, జట్టు ప్రయోజనాలే ముఖ్యమని ఈ సిరీస్‌కు ముందు స్టార్క్ పేర్కొన్నాడు. ఐసీసీ కథనం ప్రకారం.. "ఇలాంటి దిగ్గజాల సరసన నా పేరు వినిపించడం గౌరవంగా ఉంది. కానీ, ఆడుతున్నప్పుడు ఈ గణాంకాలకు పెద్దగా ప్రాధాన్యం ఉండదు" అని స్టార్క్ తెలిపాడు.కాగా, స్టార్క్ ఈ చారిత్రక ఘనత సాధించిన రోజే ఆస్ట్రేలియా జట్టు బ్యాటింగ్‌లో ఘోరంగా విఫలమైంది. టాస్ గెలిచి మొదట బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న ఆసీస్, బంగ్లాదేశ్ బౌలర్ల ధాటికి కేవలం 198 పరుగులకే కుప్పకూలింది. బంగ్లా బౌలర్ హసన్ మహమూద్ 55 పరుగులిచ్చి 6 వికెట్లతో కెరీర్ బెస్ట్ ప్రదర్శన చేశాడు. ఆసీస్ తరఫున స్టీవ్ స్మిత్ (71) ఒక్కడే పోరాడాడు.

మన దునియా

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

సినిమా రంగంలో అతి పెద్ద వయసు 'జెన్ జీ' నేనే: కమల్ హాసన్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

విలక్షణ నటుడు కమల్ హాసన్ సినీ రంగ ప్రవేశం చేసి 67 సంవత్సరాలు పూర్తయ్యాయి. ఈ సుదీర్ఘ ప్రయాణంపై ఆయన సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పందిస్తూ ఆసక్తికరమైన విశ్లేషణ చేశారు. దశాబ్దాల అనుభవం ఉన్నప్పటికీ, మారుతున్న చిత్ర పరిశ్రమకు అనుగుణంగా నిరంతరం నేర్చుకుం టూనే ఉంటానని చెబుతూ.. తనను తాను సినిమా రంగంలోని "అత్యంత పెద్ద వయసు జెన్ గ" గా అభివర్ణించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎక్స్ వేదికగా కమల్ హాసన్ తన అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు. "నా 67 ఏళ్ల సినీ ప్రస్థానానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు. ఈ 67 ఏళ్లలో నేను నిజంగా నేర్చుకున్నది కేవలం 20 సంవత్సరాలే అని భావిస్తున్నాను. మిగిలిన సమయం మురుగునీటి ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోవడమే. కళాకారులు, ప్రేక్షకులు అందరం కలిసికట్టుగా సినిమా అనే సముద్రంలో కలిసేందుకు ప్రవహిస్తున్నాం. అదొక గొప్ప ఆశ" అని తనదైన తాత్విక ధోరణిలో పేర్కొన్నారు.అంతేకాదు, సినిమా చరిత్రను కూడా ఆయన గుర్తుచేశారు. "1895 డిసెంబర్‌లో లూమియర్ బ్రదర్స్ తొలిసారిగా చిత్రాన్ని ప్రదర్శించారు. అప్పటి నుంచి సినిమా పరిశ్రమకు సుమారు 130 ఏళ్ల చరిత్ర ఉంది. ఈ మొత్తం సినీ చరిత్రలో సగానికి పైగా, అంటే 67 ఏళ్లుగా నేను ఈ రంగంలోనే ఉన్నానని నా బృందం గుర్తు చేసింది. ఇది నమ్మశక్యం కాని ఆలోచన. అయినా నేను నేర్చుకున్నది 20 ఏళ్లే" అని ఆయన తన పోస్టులో వివరించారు. కమల్ హాసన్ కేవలం ఆరేళ్ల వయసులో "కళత్తూర్ కన్నమ్మ" చిత్రంతో బాలనటుడిగా వెండితెర అరంగేట్రం చేశారు. తొలి చిత్రానికే రాష్ట్రపతి స్వర్ణ పతకాన్ని గెలుచుకుని చరిత్ర సృష్టించారు. అప్పటి నుంచి నేటి వరకు తమిళ, తెలుగు, మలయాళ, హిందీ, కన్నడ, బెంగాలీ భాషల్లో 230కి పైగా చిత్రాల్లో నటించి భారతీయ సినిమా గర్వించదగ్గ నటులలో ఒకరిగా నిలిచారు. 67 ఏళ్ల తర్వాత కూడా నేర్చుకోవాలనే తన తపనను ఈ పోస్ట్ ద్వారా ఆయన చాటుకున్నారు.

ఈ అనుకోని విరామంతో భయంగా ఉంది: రష్మిక మందన్న

ప్రముఖ నటి రష్మిక మందన్న ఇటీవల తుంటి గాయానికి గురై ప్రస్తుతం విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు. ఈ ఊహించని విరామం వృత్తిపరమైన పని, వ్యక్తిగత జీవితంపై తన దృక్పథాన్ని ఎలా మార్చిందో ఆమె సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుకున్నారు. ఒకప్పుడు విరామం లేకుండా నిరంతరం పనిచేయడాన్ని ఇష్టపడిన తనకు, ప్రస్తుతం ఆ ఆలోచనే ఆందోళన కలిగిస్తోందని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో రష్మిక ఒక ఆసక్తికర పోస్ట్‌ను పంచుకున్నారు. "క్షణం తీరిక లేకుండా నిరంతరం పనిచేస్తున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా వేగాన్ని తగ్గించడం భయంగా అనిపిస్తుంది. కానీ, అనుకోని పరిస్థితుల వల్ల నెమ్మదించాల్సి వచ్చినప్పుడు, గతంలో చేసిన ఆ తీవ్రమైన శ్రమ (హస్లింగ్) ఇప్పుడు భయాన్ని కలిగిస్తోంది. బహుశా ఇదే జీవితం కావచ్చు" అని రష్మిక రాసుకొచ్చారు. తన కుటుంబ సభ్యులతో గడుపుతున్న కొన్ని ఫోటోలను కూడా ఆమె షేర్ చేశారు. తాను ప్రస్తుతం ప్రేమ, సానుకూలత, ప్రార్థనల మధ్య ఉన్నానని చెబుతూ, అభిమానుల ఆదరాభిమానులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.తన ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి కొద్ది రోజుల క్రితమే స్పందించిన రష్మిక, ప్రస్తుతం తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం, పుస్తకాలు చదవడం, పజిల్స్ ఆడటం, తన పెంపుడు కుక్క 'ఆరా'తో సమయం గడపడమే తన దినచర్యగా మారిందని తెలిపారు. అలారం అవసరం లేకుండా నిద్రలేవడం తన శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తోందని, అప్పుడప్పుడు పని వేగాన్ని తగ్గించడం అంత చెడ్డదేమీ కాదని తాను గ్రహించినట్టు ఆమె పేర్కొన్నారు. 'పుష్ప', 'యానిమల్' చిత్రాలతో దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందిన రష్మిక, తన తదుపరి చిత్రం 'మైసా' షూటింగ్ సమయంలో గాయపడ్డారు.

నన్ను ఆమెతో పోల్చడం బాధ్యతను పెంచింది: కామాక్షి భాస్కర్ల

కంటెంట్ ప్రాధాన్యమున్న చిత్రాలను ఎంచుకుంటూ తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకుంటున్న నటి కామాక్షి భాస్కర్ల. 'పొలిమేర' చిత్రంతో మంచి విజయాన్ని అందుకున్న ఆమె, తాజాగా 'అగధ' అనే మరో ఆసక్తికరమైన చిత్రంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. ప్రముఖ దర్శకుడు ఎం.ఎస్. రాజు తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రం రేపు (ఆగస్ట్ 14) విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో కామాక్షి మీడియాతో ముచ్చటించి సినిమా విశేషాలను, తన వ్యక్తిగత ప్రయాణాన్ని పంచుకున్నారు. ఈ సినిమాలోని 'మహాదేవి' పాత్ర కోసం తాను బౌద్ధ మతానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవడమే కాకుండా, బ్లాక్ మ్యాజిక్ గురించి కూడా తెలుసుకున్నానని ఆమె చెప్పిన విషయాలు ఆసక్తికరంగా మారాయి.మహాదేవి పాత్ర కోసం సిద్ధమవ్వడం ఒక పెద్ద సవాల్ అని కామాక్షి తెలిపారు. "ఆ పాత్ర కోసం నేను కామాక్షిని పూర్తిగా పక్కన పెట్టాల్సి వచ్చింది. నా సొంత వ్యక్తిత్వాన్ని, సిద్ధాంతాలను వదిలి ఆ పాత్రలోకి మారడానికి కాస్త ఇబ్బంది పడ్డాను. ప్రతి ముద్ర, ఆ పాత్ర నడవడిక గురించి లోతుగా అర్థం చేసుకుని నటించాను. సినిమాలో ఎక్కడా కామాక్షి కనిపించకూడదని జాగ్రత్త పడ్డాను" అని ఆమె వివరించారు. తన అభిమాన దర్శకుడు ఎం.ఎస్. రాజు నుంచి ఫోన్ రావడం ఎంతో సంతోషాన్నిచ్చిందని, ఆయన తీసిన 'మనసంతా నువ్వే' తన ఆల్ టైం ఫేవరేట్ అని తెలిపారు.సీనియర్ నిర్మాత శ్యాం ప్రసాద్ రెడ్డి తనను అనుష్కతో పోల్చడంపై స్పందిస్తూ, "అంత పెద్ద నిర్మాత అలా అనడం ఆనందంగా ఉంది. ఆయన అనుష్క గారితో పోల్చడం నా బాధ్యతను మరింత పెంచింది" అని నవ్వుతూ చెప్పారు. తన తొమ్మిదేళ్ల సినీ ప్రయాణాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ కామాక్షి భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. "మగవాళ్లు చేస్తే మేల్ సెంట్రిక్ అనరు, కానీ మహిళలు చేస్తే ఫిమేల్ సెంట్రిక్ అంటారు. నేను సినిమాల కోసం ఎంతో కష్టపడ్డాను. ఇప్పటికీ నాకు కారు లేదు, బైక్ మీదే వస్తాను. ప్రొడక్షన్ వాళ్లు ఇచ్చే వాహనం కూడా నాకు కొత్తగా అనిపిస్తుంది. మాది మధ్యతరగతి కుటుంబం కావడంతో కారు మాకు పెద్ద విషయం" అని ఆమె తన సాధారణ జీవనశైలి గురించి పంచుకున్నారు. తన కెరీర్‌లో ఎదురైన కొన్ని చేదు అనుభవాలను కూడా ఆమె గుర్తుచేసుకున్నారు. "'సత్యం రాజేష్ పక్కన చేసిందా? అయితే వద్దు' అని నా ముందే చాలా మంది అన్నారు. ఎవరి పక్కన నటిస్తున్నామనేది చూడటం చాలా తప్పు" అని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గ్లామర్ పాత్రల కన్నా మన ఇంట్లోని మహిళలను ప్రతిబింబించే సాధారణ పాత్రలు చేయడానికే తాను ఇష్టపడతానని స్పష్టం చేశారు. "ఓ తెలుగమ్మాయిగా మన తెలుగు అమ్మాయిల పాత్రల్ని నేను తెరపై చూపించకపోతే ఇంకెవరు చేస్తారు" అని ఆమె ప్రశ్నించారు. కేవలం థ్రిల్లర్ చిత్రాలకే పరిమితం కాకుండా, త్వరలో ఓ ప్రేమకథా చిత్రంలో కూడా నటించనున్నట్లు వెల్లడించారు. నటనపై పూర్తిస్థాయిలో దృష్టి పెట్టేందుకు డాక్టర్ వృత్తికి తాత్కాలికంగా విరామం ఇచ్చానని, భవిష్యత్తులో దర్శకత్వం చేయాలనే ఆలోచన కూడా ఉందని తెలిపారు. "'అగధ' చిత్రం తప్పకుండా విజయం సాధిస్తుందని నమ్ముతున్నాను. ముఖ్యంగా ఎం.ఎస్. రాజు గారి కంబ్యాక్ కోసం అయినా ఈ సినిమా బ్లాక్ బస్టర్ అవ్వాలని కోరుకుంటున్నాను" అని కామాక్షి తన ఆశాభావాన్ని వ్యక్తం చేశారు.

అమెరికాలో విల్లా.. ముంబైలో ఫ్లాట్లు.. ప్రీతి జింటా ఆస్తులు ఎంతో తెలుసా?

ఒకప్పుడు బాలీవుడ్ అగ్ర కథానాయికగా రాణించిన ప్రీతి జింటా, సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత తిరిగి వెండితెరపై సందడి చేయనున్నారు. ఆమిర్ ఖాన్ నిర్మాణంలో రూపుదిద్దుకుంటున్న 'బట్వారా 1947' అనే చారిత్రక చిత్రంతో ఆమె రీఎంట్రీ ఇస్తున్నారు. సన్నీ డియోల్, షబానా అజ్మీ, కరణ్ డియోల్, అలీ ఫజల్ వంటి ప్రముఖ నటులు ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రం 2026 ఆగస్టు 14న థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో, ప్రీతి జింటాకు ఉన్న భారీ ఆస్తులు, ముఖ్యంగా ఆమె రియల్ ఎస్టేట్ పెట్టుబడుల వివరాలు ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారాయి.ప్రస్తుతం ప్రీతి తన భర్త జీన్ గుడ్‌ఎనఫ్, పిల్లలు జై, జియాలతో కలిసి అమెరికాలోని లాస్ ఏంజెలెస్‌లో నివసిస్తున్నారు. అక్కడ వారికి సుమారు రూ. 40 కోట్ల విలువైన అత్యంత విలాసవంతమైన విల్లా ఉంది. విశాలమైన పెరడు, భారీ కిటికీలతో కూడిన ఈ నివాసానికి సంబంధించిన ఫోటోలను ఆమె అప్పుడప్పుడు సామాజిక మాధ్యమాల్లో పంచుకుంటూ ఉంటారు.భారత్‌లో, ముఖ్యంగా ముంబైలోని అత్యంత ఖరీదైన పాలి హిల్ ప్రాంతంలో ప్రీతి జింటా భారీస్థాయిలో ఆస్తుల క్రయవిక్రయాలు జరిపారు. 2023 అక్టోబర్‌లో అక్కడ 1,474 చదరపు అడుగుల అపార్ట్‌మెంట్‌ను కొనుగోలు చేసిన ఆమె, ఆ తర్వాత 2025 నవంబర్‌లో దాదాపు అదే పరిమాణమున్న ఒక ఫ్లాట్‌ను రూ. 14 కోట్లకు పైగా ధరకు విక్రయించారు. అదేవిధంగా, ఈ ఏడాది మార్చి నెలలో అదే భవనంలోని 1,770 చదరపు అడుగుల మరో ఫ్లాట్‌ను రూ. 18.5 కోట్లకు విక్రయించడం గమనార్హం.ఇటీవల 2026 జూన్‌లో, ఆమె పాలి హిల్‌లోని 'ఆర్ట్ వేదా' భవనంలో నెలకు రూ. 6 లక్షల అద్దెతో కూడిన నూతన అపార్ట్‌మెంట్‌లోకి మారారు. వీటితో పాటు, ముంబైలో అద్దె ఆదాయాన్నిచ్చే వాణిజ్య సముదాయాలు, దేశంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లోనూ ఆమెకు నివాస గృహాలు ఉన్నాయి. సమాచారం ప్రకారం, ప్రీతి జింటా మొత్తం నికర ఆస్తుల విలువ సుమారు రూ. 183 కోట్లుగా అంచనా. సినిమాలకు దూరంగా ఉన్నప్పటికీ, ఐపీఎల్ ఫ్రాంచైజీ సహ యజమానిగా, సమర్థవంతమైన ఇన్వెస్టర్‌గా ఆమె తన సంపదను విజయవంతంగా వృద్ధి చేసుకుంటున్నారు.

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