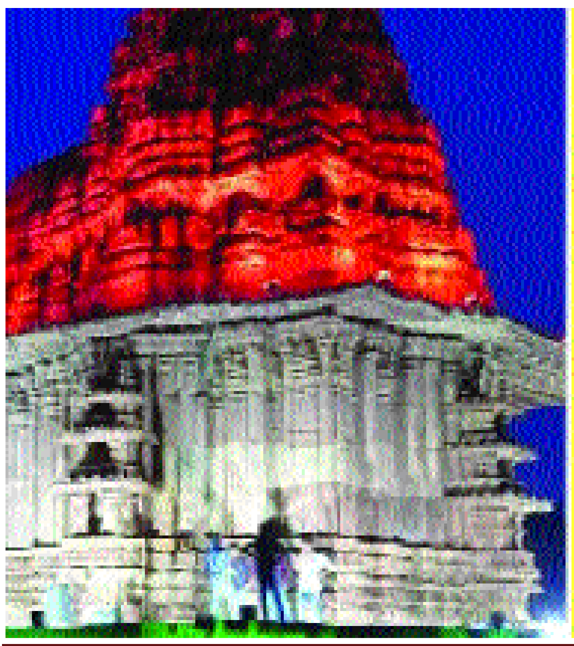
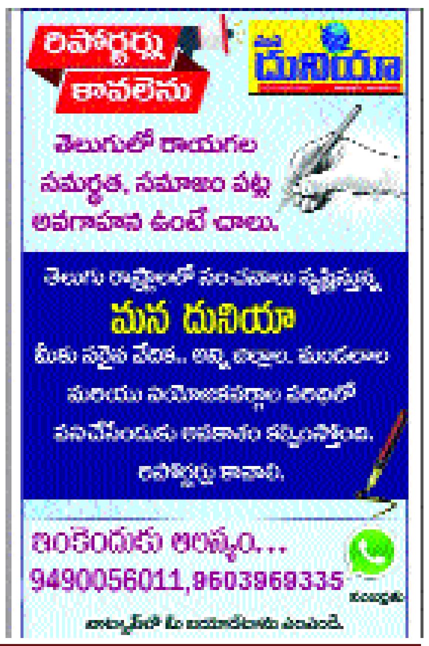


మన దునియా

RNI Number
TELTEL/2023/85680

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం



సంపుటి : 4 | సంచిక : 15 | సెప్టెంబర్ 21 సోమవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-

రైతు హక్కులకే మా ప్రభుత్వం పట్టం

దళితుల భూముల్లో అంగుళం కూడా తీసుకోం..

ఆయన మాటలు నమ్మొద్దు: మంత్రి పొంగులేటి

- కేసీఆర్ ఫామ్‌హౌస్‌పై విచారణ నేపథ్యంలో దళిత రైతులకు నోటీసులు
- దళితుల భూములపై మంత్రి పొంగులేటి భరోసా
- భూ రికార్డుల పరిశీలన హక్కుల పరిరక్షణకేనని, భూసేకరణ కాదని వివరణ
- కొందరు స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని ఆరోపణ
- దళితులు, గిరిజనుల భూ హక్కులకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని హామీ

రాష్ట్రంలోని దళితుల భూముల్లో అంగుళం కూడా ప్రభుత్వం తీసుకోదని, వారి భూములకు పూర్తి భద్రత కల్పిస్తామని తెలంగాణ రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి ఆదివారం స్పష్టం చేశారు. దళితులు, గిరిజనుల భూములను లాక్కోవడం ప్రజల ప్రభుత్వ విధానం కాదని ఆయన తేల్చిచెప్పారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వం దళితుల భూములకు పూర్తి రక్షణ కవచంగా నిలుస్తుందని, ఎవరూ ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని హామీ ఇచ్చారు.దళితులు, గిరిజనులు, బడుగు బలహీన వర్గాల ఆశీస్సులతోనే కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిందని పొంగులేటి పేర్కొన్నారు. సామాజిక న్యాయం, పేదల సంక్షేమం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాల ప్రధాన ప్రాధాన్యతలని అన్నారు. భూసంస్కరణలు, భూ పంపిణీ వంటి చారిత్రక నిర్ణయాలతో నిరుపేద దళితులకు భూములు ఇచ్చి హక్కులు కల్పించిన చరిత్ర కాంగ్రెస్ పార్టీదని తెలిపారు. తెలంగాణ ప్రాంతంలో సుమారు 25 లక్షల ఎకరాల భూమిని దళితులకు, 2 లక్షల ఎకరాల పోడు భూములను గిరిజనులకు పంపిణీ చేసిన ఘనత కాంగ్రెస్‌దేనని పేర్కొన్నారు. అధికారంలోకి వస్తే దళితులకు మూడెకరాల

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఇప్పుడు మరో చక్కటి నగరాన్ని నిర్మించే అవకాశం దేవుడు నాకు ఇచ్చాడు: బెంగళూరులో చంద్రబాబు

- బెంగళూరులో 'ది ఎర్త్ సెంటర్' ప్రారంభోత్సవం
- కర్ణాటక సీఎం డీకే శివకుమార్‌తో కలిసి పాల్గొన్న సీఎం చంద్రబాబు
- గ్రే గ్రోత్ నుంచి గ్రీన్ గ్రోత్ వైపు వెళ్లాలని పిలుపు
- అభివృద్ధి, పర్యావరణ పరిరక్షణ రెండూ ముఖ్యమేనన్న సీఎం
- పర్యావరణ హిత నగరంగా అమరావతి నిర్మాణం చేపడతామని వెల్లడి

బెంగళూరులోని వైట్ ఫీల్డ్ లో ఆదివారం జరిగిన 'ది ఎర్త్ సెంటర్ - విష్టా స్పేసెస్' ప్రారంభోత్సవంలో ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్‌తో కలిసి చంద్రబాబు ఈ భవనాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, "ఉమ్మడి

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

తెలంగాణకు భారీ వర్ష సూచన.. మూడు రోజులు అప్రమత్తం

- బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం కారణంగా తెలంగాణకు వర్ష సూచన
- రానున్న మూడు రోజుల పాటు పలు జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం
- గంటకు 40 నుంచి 50 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురుగాలులు, ఉరుములు, మెరుపులు

సెప్టెంబర్ 24న పలు జిల్లాల్లో అతి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిక

బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం తీవ్ర వాయుగుండంగా మారే అవకాశం

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఖైరతాబాద్ మహాగణపతి నిమజ్జనానికి ముహూర్తం ఖరారు

- ఈ ఏడాది 12 రోజుల పాటు కొనసాగనున్న ఉత్సవాలు
- సెప్టెంబర్ 25న హుస్సేన్ సాగర్‌లో విగ్రహ నిమజ్జనం
- శ్రీ పంచముఖ సంకటహర మహా గణపతిగా దర్శనమిస్తున్న వినాయకుడు

అనంత చతుర్దశి రోజున నిమజ్జన కార్యక్రమంః

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఎల్ నినో కంటే రేవంత్ రెడ్డే ప్రమాదకరం: హరీశ్ రావు

- అవకాశం ఉన్నా కరెంట్ ఇవ్వకుండా లేని కరవును సృష్టిస్తున్నారంటూ హరీశ్ రావు ఫైర్
- 24 గంటల కరెంట్ పోయి 6-7 గంటలకే పరిమితమైందని విమర్శలు
- మూడు పంటల నుంచి రైతుబంధు పెండింగ్‌లో పెట్టారని ఆరోపణ
- పిట్ట బెదిరింపులకు భయపడేది లేదని ప్రభుత్వానికి హెచ్చరిక

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పాలనపై బీఆర్ఎస్ నేత,

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

నేను వాళ్లూ, వీళ్లూ వదిలిన బాణాన్ని కాదు: కవిత

- కొడంగల్‌లో పాంచజన్య సంకల్ప సభ
- అధికారానికి దూరంగా ఉన్న బహుజనుల బాణాన్ని నేనని వ్యాఖ్య
- యువత, బహుజనుల కోసం ఎవరితోనైనా పోరాడుతానని ప్రకటన

అక్షరాస్యత విషయంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని ప్రశ్నించిన కవితః

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

దళితుల భూముల్లో అంగుళం కూడా తీసుకోం.. ఆయన మాటలు నమ్మొద్దు: మంత్రి పొంగులేటి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

భూమి ఇస్తానని చెప్పి మోసం చేసిన 'దొర' కేసీఆర్ మాటలను నమ్మవద్దని ఆయన ప్రజలను కోరారు.మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ కు చెందిన ఎర్రవల్లి ఫామ్‌హౌస్‌పై విచారణ జరుపుతామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అసెంబ్లీలో ప్రకటించిన నేపథ్యంలో ఈ వివాదం మొదలైంది. ఈ ఫామ్‌హౌస్ దాదాపు 700 ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉందని, అందులో 388 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి ఉందని ముఖ్యమంత్రి ఆరోపించారు. ఈ క్రమంలోనే ఎర్రవల్లి గ్రామానికి చెందిన 120 మంది దళిత రైతులకు రెవెన్యూ అధికారులు నోటీసులు జారీ చేశారు. భూ యాజమాన్య హక్కులకు సంబంధించిన పత్రాలతో హాజరుకావాలని ఆ నోటీసుల్లో పేర్కొనడంతో దళితుల్లో ఆందోళన మొదలైంది. ఈ నేపథ్యంలో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. "ప్రభుత్వం మీ భూమిలో అంగుళం కూడా తీసుకోదు. మీ భూములను స్వాధీనం చేసుకునే ఉద్దేశం ఈ ప్రభుత్వానికి లేదు. మీ భూముల విషయంలో ఎలాంటి భయం, ఆందోళన అవసరం లేదు. ప్రజల ప్రభుత్వం మీకు అండగా ఉంటుంది" అని దళితులకు భరోసా ఇచ్చారు. భూ రికార్డుల పరిశీలన, సర్వే, భూ సమస్యల పరిష్కారం వంటి ప్రక్రియలను భూములు లాక్కోవడంగా చూడటం సరికాదని ఆయన హితవు పలికారు. ప్రజల భూ హక్కులను స్పష్టంగా నమోదు చేయడం, వివాదాలను పరిష్కరించడం, వారి హక్కులకు రక్షణ కల్పించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని వివరించారు.కొంతమంది శక్తిమంతమైన వ్యక్తులు తమ స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం దళితులను రెచ్చగొట్టేందుకు ఉద్దేశపూర్వకంగా దుష్ప్రచారం చేస్తూ భయాందోళనలు సృష్టిస్తున్నారని మంత్రి ఆరోపించారు. వాస్తవాలు తెలుసుకోకుండా ఇలాంటి ప్రచారాలను నమ్మవద్దని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రభుత్వం తీసుకునే ప్రతి చర్య చట్టబద్ధంగా, పారదర్శకంగా ఉంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

ఖైరతాబాద్ మహాగణపతి నిమజ్జనానికి ముహూర్తం ఖరారు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

హైదరాబాద్‌లోని ప్రసిద్ధ ఖైరతాబాద్ మహాగణపతి నిమజ్జనం తేదీ ఖరారైంది. ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ 25న, శుక్రవారం రోజున గణనాథుడిని హుస్సేన్ సాగర్‌లో నిమజ్జనం చేయనున్నట్లు ఉత్సవ కమిటీ ప్రకటించింది. అనంత చతుర్దశి పర్వదినం సెప్టెంబర్ 25న రావడంతో, అదే రోజు నిమజ్జన కార్యక్రమం చేపట్టాలని నిర్ణయించారు.ఈ సంవత్సరం ఖైరతాబాద్ వినాయకుడు "శ్రీ పంచముఖ సంకటహర మహా గణపతి"గా భక్తులకు దర్శనమిస్తుండడం తెలిసిందే. ప్రతి ఏటా 11 రోజుల పాటు జరిగే ఈ ఉత్సవాలు, ఈసారి ఒక రోజు అదనంగా 12 రోజుల పాటు కొనసాగనుండటం విశేషం. దీంతో భక్తులకు స్వామి వారిని దర్శించుకునేందుకు అదనపు సమయం లభించనుంది. ప్రతి సంవత్సరం మాదిరిగానే, ఈసారి కూడా భారీ ఏర్పాట్ల మధ్య మహాగణపతిని హుస్సేన్ సాగర్‌లో నిమజ్జనం చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. నిమజ్జనం తేదీ ఖరారు కావడంతో, భక్తులు మరియు నగర వాసులలో ఉత్సాహం నెలకొంది.

నేను వాళ్లూ, వీళ్లూ వదిలిన బాణాన్ని కాదు: కవిత

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

తాను వాళ్లూ వీళ్లూ వదిలిన బాణాన్ని కాదని, దశాబ్దాలుగా అధికారానికి, విద్యకు దూరంగా ఉన్న బహుజనుల బాణాన్ని అని తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత స్పష్టం చేశారు. యువత, బహుజనుల హక్కుల కోసం ప్రధాని మోదీ, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మాజీ సీఎం కేసీఆర్‌తో అయినా కొట్లాడటానికి సిద్ధమని ఆమె ప్రకటించారు. వికారాబాద్ జిల్లా కొడంగల్‌లో ఆదివారం నిర్వహించిన 'పాంచజన్య సంకల్ప సభ'లో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు.సభకు ముందు కార్యకర్తలతో కలిసి భారీ ర్యాలీగా వేదిక వద్దకు చేరుకున్న కవిత, తన రాజకీయ వైఖరిని వివరిస్తూ ప్రత్యర్థులపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. "నన్ను కాంగ్రెస్ వదిలిన బాణమని బీఆర్ఎస్ వాళ్లు, కేసీఆర్ వదిలిన బాణమని రేవంత్‌రెడ్డి అంటున్నారు. మరికొందరు తలకాయ లేనివాళ్లు బీజేపీ బాణమని మాట్లాడుతున్నారు. కొడంగల్ గడ్డపై నుంచి నేను ఒక్కటే చెబుతున్నా. నేను తెలంగాణ బహుజనుల బాణాన్ని. యువజనుల యుద్ధ నినాదాన్ని. అంబేద్కర్ వాదాన్ని, మహాత్మ జ్యోతిబా ఫులే ఆత్మగౌరవ నినాదాన్ని నేను" అని కవిత ఉద్ఘాటించారు.ఒక మహిళ ఎవరి మద్దతు లేకుండా రాజకీయంగా నిలబడగలదని నిరూపించేందుకే ఇక్కడికి వచ్చానని, ప్రజలు తనకు ధైర్యం ఇవ్వాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై కవిత విమర్శలు చేశారు. ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలోని గట్టు, కేటీ దొడ్డి మండలాల్లో అక్షరాస్యత రేటు అఫ్ఘానిస్తాన్‌తో సమానంగా ఉందని, గతంలో విద్యాశాఖ మంత్రిగా పనిచేసిన రేవంత్ రెడ్డి అప్పుడు ఏం చేశారని నిలదీశారు.దేశంలో మహిళలను మహారాణులుగా కీర్తిస్తారని, కానీ వంటింట్లోని గిన్నెల మీద కూడా మగవాళ్ల పేర్లే ఉంటాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 29 రాష్ట్రాలున్న దేశంలో కేవలం ఒక్క రాష్ట్రానికి మాత్రమే మహిళ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నారని గుర్తుచేశారు. బహుజనులు, మహిళలు, యువత రాజకీయంగా ఎదిగేందుకు తన పోరాటం కొనసాగుతుందని కవిత తెలిపారు.

ఎల్ నినో కంటే రేవంత్ రెడ్డే ప్రమాదకరం: హరీశ్ రావు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రకృతి విపత్తు అయిన ఎల్ నినో కంటే రేవంత్ రెడ్డే రాష్ట్రానికి అత్యంత ప్రమాదకరమని ఆయన తీవ్ర స్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. ప్రభుత్వం ఉద్దేశపూర్వకంగానే కరెంట్ కోతలు విధిస్తూ, నీళ్లు ఇవ్వకుండా రైతులను ఇబ్బంది పెడుతోందని, రాష్ట్రంలో లేని కరవును సృష్టిస్తోందని ఆరోపించారు.యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా మోత్కూరులో పలువురు కాంగ్రెస్ నాయకులు బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరిన సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో హరీశ్ రావు మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న సర్వేలన్నీ కేసీఆర్‌కు అనుకూలంగా ఉన్నాయని, అందుకే కాంగ్రెస్ నుంచి బీఆర్ఎస్‌లోకి చేరికలు పెరిగాయని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతు ప్రభుత్వమని చెప్పుకుంటూనే రాక్షస పాలన సాగిస్తోందని విమర్శించారు."అవకాశం ఉన్నప్పటికీ విద్యుదుత్పత్తి చేయకుండా బొగ్గు కొరత అనే సాకుతో కరెంట్ కోతలు విధిస్తున్నారు. కేసీఆర్ గారి హయాంలో 24 గంటల ఉచిత కరెంట్ ఇస్తే.. ఇప్పుడు కేవలం 6-7 గంటల నాణ్యత లేని విద్యుత్ మాత్రమే వస్తోంది. దీంతో పంటలు ఎండిపోతున్నాయి. కృష్ణా నదిలో నీళ్లున్నా కల్వకుర్తి, నెట్టెంపాడు, కోయిల్‌సాగర్ వంటి లిఫ్టులను ఆన్ చేయడం లేదు," అని హరీశ్ రావు మండిపడ్డారు.మూడు పంటల నుంచి రైతుబంధు నిధులు విడుదల చేయలేదని, కరోనా కష్టకాలంలో కూడా కేసీఆర్ ప్రభుత్వం రైతుబంధు ఆపలేదని గుర్తుచేశారు. యాదాద్రి లక్ష్మీనరసింహస్వామిపై ప్రమాణం చేసి కూడా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దేవుణ్ని మోసం చేశారని ఆరోపించారు. బాండ్ పేపర్లపై ఇచ్చిన 420 హామీలు, గొర్రెల పంపిణీ, ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ వంటి పథకాల ఊసే లేదని విమర్శించారు. తనను ప్రశ్నించినందుకు పిట్ట బెదిరింపులకు పాల్పడితే భయపడేది లేదని, ఆయన సంగతి చూస్తామని హెచ్చరించారు."కేసీఆర్‌పై బురద చల్లితే రైతులకు న్యాయం జరగదు. పాలించడం చేతకాకపోతే నుదుటిపై 'నామమ్' రాసుకుని ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలి" అని హరీశ్ రావు హితవు పలికారు.

తెలంగాణకు భారీ వర్ష సూచన.. మూడు రోజులు అప్రమత్తం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఉండటంతో తెలంగాణలో రానున్న మూడు రోజుల పాటు భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎండీ) హెచ్చరించింది. పలు జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో పాటు బలమైన ఈదురుగాలులు కూడా వీస్తాయని ఆదివారం విడుదల చేసిన బులెటిన్‌లో స్పష్టం చేసింది.వివరాల్లోకి వెళితే, ఆది, సోమ, మంగళవారాల్లో రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో అక్కడక్కడా భారీ వర్షాలు పడొచ్చని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. ఇదే సమయంలో గంటకు 40 నుంచి 50 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురుగాలులు వీస్తూ, ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. ఆదివారం ఉదయం ఉత్తర అండమాన్ సముద్రం, దాని పరిసర ప్రాంతాల్లో కేంద్రీకృతమైన అల్పపీడనం, పశ్చిమ-వాయవ్య దిశగా కదులుతోంది. ఇది సోమవారం (సెప్టెంబర్ 21) నాటికి తూర్పు మధ్య బంగాళాఖాతంలో వాయుగుండంగా, మంగళవారం నాటికి పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతంలో తీవ్ర వాయుగుండంగా బలపడనుంది.బుధవారం ఉదయానికి ఈ వాయుగుండం ఉత్తర ఆంధ్రప్రదేశ్-దక్షిణ ఒడిశా తీరాలకు సమీపంలోకి చేరుకుంటుందని అంచనా వేస్తున్నారు. దీని ప్రభావంతో సెప్టెంబర్ 24న తెలంగాణలోని మంచిర్యాల, కరీంనగర్, పెద్దపల్లి, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, ములుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఖమ్మం, మహబూబాబాద్, వరంగల్, హనుమకొండ, జనగామ జిల్లాల్లో అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని ఐఎండీ ప్రత్యేకంగా హెచ్చరించింది. అలాగే ఆదిలాబాద్, కొమురం భీమ్ ఆసిఫాబాద్, నిర్మల్, నిజామాబాద్, జగిత్యాల, రాజన్న సిరిసిల్ల సహా మరికొన్ని జిల్లాల్లో గంటకు 50-60 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన ఈదురుగాలులు వీస్తాయని తెలిపింది. ఇదిలా ఉండగా, దక్షిణ కోస్తాంధ్ర, దాని పరిసర పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతంలో సముద్ర మట్టానికి 0.9 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో ఉపరితల ఆవర్తనం కొనసాగుతోందని వాతావరణ కేంద్రం వివరించింది. గడిచిన 24 గంటల్లో నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా కొల్లాపూర్‌లో అత్యధికంగా 13.9 సెం.మీ., ములుగు జిల్లా ఏటూరునాగారంలో 10.4 సెం.మీ. వర్షపాతం నమోదైంది. తాజా హెచ్చరికల నేపథ్యంలో ప్రజలు, రైతులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు.

ఇప్పుడు మరో చక్కటి నగరాన్ని నిర్మించే అవకాశం దేవుడు నాకు ఇచ్చాడు: బెంగళూరులో చంద్రబాబు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ముఖ్యమంత్రిగా సైబరాబాద్ నగరాన్ని అభివృద్ధి చేశాను. ఇప్పుడు అమరావతి రూపంలో మరో చక్కటి నగరాన్ని నిర్మించే అవకాశం నాకు దేవుడు ఇచ్చాడు" అని అన్నారు. ప్రకృతి, సాంకేతికత, ఆధునిక మౌలిక వసతులతో అమరావతిని భవిష్యత్ తరాలకు అనువైన, పర్యావరణ హిత నగరంగా తీర్చిదిద్దుతున్నామని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

గ్రే గ్రోత్ నుంచి గ్రీన్ గ్రోత్ వైపు పయనం

ప్రపంచం ఇప్పుడు 'గ్రే గ్రోత్' నుంచి 'గ్రీన్ గ్రోత్' వైపు దృష్టి సారించాల్సిన తరుణం ఆసన్నమైందని చంద్రబాబు పిలుపునిచ్చారు. "కాంక్రీట్ జంగిల్స్ నుంచి పర్యావరణ హిత నిర్మాణాల గురించి అందరూ ఆలోచించాలి. అభివృద్ధి ఆగకూడదు, అదే సమయంలో పర్యావరణానికి గాయం చేయకూడదు. ఈ రెండింటినీ సమన్వయం చేసుకుంటూ ముందుకు సాగాలి" అని ఆయన సూచించారు. దశాబ్దాలుగా నగరాల విస్తరణ 'గ్రే ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్' ఆధారంగా జరిగిందని, ఇప్పుడు గ్రీన్ గ్రోత్, సర్క్యులర్ గ్రోత్, రీజెనరేటివ్ గ్రోత్ వంటి విధానాలు అత్యవసరమని పేర్కొన్నారు. వనరులను అధికంగా వాడే భవనాలు కాకుండా, తెలివిగా వినియోగించుకునే నిర్మాణాలను చేపట్టాలని ఉద్బోధించారు. ప్రస్తుతం ఎదుర్కొంటున్న పర్యావరణ సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకునే 'ది ఎర్త్ సెంటర్' నిర్మాణం జరిగిందని, ఇలాంటి భవనాలకే భవిష్యత్తు ఉంటుందని చంద్రబాబు ప్రశంసించారు. ప్రకృతి, సాంకేతికత, ఆధునిక పని వాతావరణాన్ని సమన్వయం చేస్తూ, రీ-సైకిల్ చేసిన టెర్రకోట వంటి పదార్థాలతో ఈ భవనాన్ని నిర్మించడం అభినందనీయమని అన్నారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణ అందరి బాధ్యత

వాతావరణ మార్పులనేవి భవిష్యత్తులో ఎదురయ్యే సమస్య కాదని, ఇప్పటికే మన ముందున్న పెను సవాలని చంద్రబాబు హెచ్చరించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణను ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా స్వీకరించాలని కోరారు. భవన నిర్మాణాల్లో 'నెట్ జీరో' విధానాన్ని పాటించాలని, సోలార్ విద్యుత్ వినియోగానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. "ప్రతి ఇంటి పైకప్పు ఒక పవర్ ప్లాంట్‌గా మారవచ్చు. ప్రతి నీటి చుక్కను తిరిగి వినియోగించవచ్చు. ప్రతి వ్యర్థాన్ని ఒక వనరుగా మార్చవచ్చు. నీటిని, నేలను కాపాడటమంటే సంపదను సృష్టించడమే" అని ఆయన వివరించారు. చెత్తను కంపోస్టుగా మార్చుకోవడం, రీ-యూజ్ విధానాన్ని అవలంబించడం ద్వారానే స్వచ్ఛ భారత్, స్వచ్ఛ కర్ణాటక, స్వచ్ఛ ఆంధ్రప్రదేశ్ సాధ్యమవుతుందని అన్నారు.

అమరావతి - ఒక పర్యావరణ హిత నగరం

వ్యవసాయంలో జీరో బడ్జెట్ నేచురల్ ఫార్మింగ్ గురించి మాట్లాడుతున్నామని, పట్టణాభివృద్ధిలోనూ అదే స్ఫూర్తి అవసరమని చంద్రబాబు అన్నారు. 2030 నాటికి 500 గిగావాట్ల గ్రీన్ ఎనర్జీ ఉత్పత్తి సాధించాలనే జాతీయ లక్ష్యంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ కీలక భాగస్వామిగా ఉంటుందని తెలిపారు. ఏపీలో సుమారు 165 గిగావాట్ల పునరుత్పాదక ఇంధన సామర్థ్యాన్ని ప్రణాళిక చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. ఈ స్ఫూర్తితోనే అమరావతిని పూర్తి పర్యావరణ హిత నగరంగా తీర్చిదిద్దుతున్నామని పునరుద్ఘాటించారు. ప్రజల అవసరాలను గుర్తిస్తూ, ప్రకృతిని పరిరక్షిస్తూ ఈ అద్భుత ప్రాజెక్టును రూపొందించిన విస్టా స్పేసెస్ బృందాన్ని, వెంకటరమణన్ అసోసియేట్స్ ప్రతినిధులను ముఖ్యమంత్రి ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

క్రీడలు ఉద్యోగుల మధ్య సమైక్యతను క్రమశిక్షణను పెంపొందిస్తాయి

మన దునియా, సెప్టెంబర్ 20,మంచిర్యాల జిల్లా

మందమర్రి ఏరియా సింగరేణి యోగ హాల్‌లో కోలాహలంగా డిపార్ట్‌మెంటల్ క్రీడలు, సాంస్కృతిక పోటీలు స్థానిక సింగరేణి యోగ హాల్ నందు నిర్వహించిన డిపార్ట్‌మెంటల్ కల్చరల్, సింగరేణి హై స్కూల్ మైదానంలోని ఇండోర్ హాల్ లో టేబుల్ టెన్నిస్, బాల్ బ్యాడ్మింటన్ షటిల్ పోటీలు అత్యంత ఉత్సాహపూరిత వాతావరణంలో వైభవంగా జరిగాయని ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఏఐటీయూసీ మందమర్రి బ్రాంచ్ సెక్రటరీ శైలేంద్ర సత్యనారాయణ , కేకే ఏజెంట్ ఖదిర్, జీఎం ఆఫీస్ సీనియర్ పీఓ సందీప్ హాజరై కార్యక్రమాలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ క్రీడలు శరీరానికి దృఢత్వాన్ని, మానసిక ఉత్తేజాన్ని అందించడమే కాకుండా ఉద్యోగుల మధ్య సమైక్యతను, క్రమశిక్షణను పెంపొందిస్తాయని పేర్కొన్నారు. నిరంతరం విధుల్లో బిజీగా ఉండే సింగరేణి ఉద్యోగులకు మానసిక ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి క్రీడలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఎంతగానో దోహదపడతాయని తెలిపారు. పోటీల్లో గెలుపోటముల కంటే భాగస్వామ్యమే ముఖ్యమని, క్రీడాకారులందరూ క్రీడా స్ఫూర్తిని చాటుతూ చక్కటి నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించి ఏరియా స్థాయిలో విజేతలుగా నిలవాలని ఆకాంక్షించారు. కళ సమాజ వికాసానికి, మానసిక ఆనందానికి ప్రతీక: కళ మరియు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల ప్రాధాన్యత గురించి ప్రతినిధులు ప్రత్యేకంగా మాట్లాడుతూ, “కళ అనేది దేవుడిచ్చిన గొప్ప వరం, అది అందరికీ లభించదు. సింగరేణి ఉద్యోగుల్లో దాగి ఉన్న సృజనాత్మకతను, కళాత్మక నైపుణ్యాలను బయటకు తీయడానికి ఇటువంటి సాంస్కృతిక పోటీలు అద్భుతమైన వేదికగా నిలుస్తాయి. సంగీతం, నాటకం, నృత్యం వంటి కళలు మనుషులను ఒకతాటిపైకి తెచ్చి, వారిలో సరికొత్త ఉత్సాహాన్ని నింపుతాయి. రోజువారీ శ్రమను మరచి కళాకారులు ప్రదర్శించే విన్యాసాలు అందరికీ ఎంతో ఆనందాన్ని ఇస్తాయి అని కొనియాడారు.?ఈ కార్యక్రమంలో ఏఐటీయూసీ ఏరియా ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ ఎగేటి రాజేశ్వరరావు, పెద్దపల్లి బాలయ్య, డబ్ల్యూ పి ఎస్/జి ఏ కోఆర్డినేటర్ శివ, జనరల్ కెప్టెన్ సాక శ్రీను, కల్చరల్ కెప్టెన్ సాధన వేణి ప్రభాకర్, సీనియర్ కళాకారులు హేమంత్, సుదర్శన్ లతో పాటు పెద్ద సంఖ్యలో కళాకారులు, క్రీడాకారులు పాల్గొని తమ ప్రతిభను చాటుకున్నారు.

సభ బయటి పరిణామాలూ కీలకమే!

కండువాలూ, పార్టీకి వ్యతిరేక ప్రచారమూ లెక్కలోకే
దానం కేసులో స్పీకర్ తీర్పును తప్పుపట్టిన హైకోర్టు
ఆయనకు స్వతంత్ర దర్యాప్తు బాధ్యత ఉందని స్పష్టీకరణ
మరో 8 మంది ఎమ్మెల్యేల విషయంలోనూ ఈ తీర్పు ప్రభావం?

మన దునియా,హైదరాబాద్:సెప్టెంబర్ 20

దానం నాగేందర్‌పై అనర్హత వేటు తీర్పులో హైకోర్టు పేర్కొన్న కీలక అంశం చర్చనీయాంశమైంది. పార్టీ ఫిరాయించిన ఎమ్మెల్యేలు సభ లోపల ప్రవర్తించే తీరు మాత్రమే కాదు.. సభ బయట ప్రవర్తించే తీరు, సభ బయట జరిగే పరిణామాలు సైతం కీలకమే అన్న అంశం హైకోర్టు తీర్పు ద్వారా స్పష్టమైంది. సభ లోపల అధికార పక్షం వైపు కూర్చోకుండా ఉంటే సరిపోదని.. సభ బయట సభ్యులు ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నారనేది కూడా కీలకమే అని తెలుస్తోంది. పార్టీ ఫిరాయించినట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న మిగతా ఎనిమిది మంది ఎమ్మెల్యేల విషయంలోనూ సభ బయట వారు ఎలా ప్రవర్తించారు? అన్నది కీలకంగా మారుతుందని న్యాయనిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. దానం నాగేందర్‌కు వ్యతిరేకంగా బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు దాఖలు చేసిన అనర్హత పిటిషన్లను కొట్టేస్తూ సభ బయట జరిగిన పరిణామాలతో తనకు సంబంధం లేదని స్పీకర్ తీసుకున్న ప్రధాన వైఖరి సమంజసం కాదని హైకోర్టు తేల్చింది. సభ బయట జరిగిన పరిణామాలు, సభ బయట ఎమ్మెల్యేల ప్రవర్తన సైతం స్పీకర్ పరిధిలోకే వస్తాయని చాలా స్పష్టంగా పేర్కొంది. పిటిషన్లో పేర్కొన్న అంశాలతో సంబంధం లేకుండా స్వతంత్ర దర్యాప్తు చేయాల్సిన బాధ్యత స్పీకర్‌కు ఉంటుందని చెప్పింది. ఇందుకు ‘డాక్టర్ మహాచంద్ర ప్రసాద్ సింగ్ ‘ తీర్పును ఉదాహరణగా చూపింది. సభ బయట జరిగిన పరిణామాలు కూడా రాజ్యాంగంలోని పదో షెడ్యూల్ పేరా 2(1)ఏ కిందకే వస్తాయని.. స్పీకర్ (పదో షెడ్యూల్ ట్రిబ్యునల్)కు వాటిపై పరిధి ఉంటుందని సుప్రీంకోర్టు ‘డాక్టర్ మహాచంద్ర ప్రసాద్ సింగ్ ‘ తీర్పులో విస్తృతంగా చర్చించింది. ఈ నేపథ్యంలో స్పీకర్ వైఖరి తప్పని హైకోర్టు తేల్చింది. అలాగే దానం నాగేందర్‌పై బీఆర్ఎస్ పార్టీ పార్టీపరంగా ఎలాంటి క్రమశిక్షణా చర్యలు తీసుకోలేదని, . దానంను అధికారిక సభ్యుడిగానే కొనసాగించిందని చేసిన వాదనను సైతం హైకోర్టు తోసిపుచ్చింది. పార్టీపరంగా చర్యలు తీసుకోనంత మాత్రాన అనర్హత నుంచి తప్పించుకోలేరని స్పష్టం చేసింది.పదో షెడ్యూల్ పేరా2(1)ఏ ప్రకారం కాంగ్రెస్ టికెట్‌పై లోక్‌సభ అభ్యర్థిగా పోటీచేయడానికి నామినేషన్ వేసిన నాటి నుంచే బీఆర్ఎస్ సభ్యత్వం కోల్పోయినట్లు భావించాలని పేర్కొంది. దానం నాగేందర్ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డిని, ఇతర కాంగ్రెస్ లీడర్లను కలవడం, మూడు రంగుల కండువా కప్పుకోవడం, కాంగ్రెస్ తరఫున లోక్‌సభ అభ్యర్థిగా నామినేసన్ వేయడం, కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా బీఆర్ఎస్ పార్టీ అభ్యర్థికి వ్యతిరేకంగా ప్రచారం చేయడం, సోషల్ మీడియా, టీవీ ఛానెల్స్‌లో స్టేట్‌మెంట్స్ ఇవ్వడం వంటివన్నీ పదో షెడ్యూల్ ప్రకారం ప్రతివాది దానం నాగేందర్ తన సభ్యత్వాన్ని స్వచ్ఛందంగా వదులుకోవడం కిందకే వస్తాయని హైకోర్టు తేల్చింది. దానం నాగేందర్ తన లాయల్టీని మార్చుకున్నట్లు ఆధారాలు లేవని.. కేవలం మీడియాలో, పత్రికల్లో వచ్చిన వార్తలు ఆధారాలు కావని స్పీకర్ పేర్కొనడాన్ని హైకోర్టు తప్పుపట్టింది.

హైదరాబాద్‌లో రెండు రోజుల్లోనే 129 మంది మందుబాబులపై కేసులు

మన దునియా,హైదరాబాద్:సెప్టెంబర్ 20

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 20: నగరంలో ట్రాఫిక్ పోలీసులు డ్రంకెన్ డ్రైవ్ తనిఖీలు నిర్వహించగా.. రెండు రోజుల్లోనే 129 మందిని అరెస్ట్ చేశారు.మొత్తం129 మందిలో 101 మంది ద్విచక్ర వాహనదారులు కాగా.. 10 మంది ఆటోడ్రైవర్లు, 18 మంది కారు డ్రైవర్లు, ఇతర వాహనాల డ్రైవర్లు ఉన్నారు. వీరిలో ముగ్గురికి బీఏసీ పాయింట్లు 300కు పైగా నమోదైందని ట్రాఫిక్ పోలీసులు తెలిపారు. మద్యం తాగి వాహనాలు నడపవద్దని వాహనదారులకు అవగాహన కల్పిస్తున్నప్పటికీ.. ఎవరూ ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించడం లేదని పోలీసులు తెలిపారు.

మద్యం తాగి డ్రైవింగ్ చేయవద్దని ట్రాఫిక్ పోలీసులు హెచ్చరించారు..

బొప్పూడి క్రాకర్స్ షాప్ ప్రమాదం: మృతుడు సురేష్ కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన ఎమ్మెల్యే ప్రత్తిపాటి

మన దునియా దినపత్రిక (ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లా) సెప్టెంబర్ 20

చిలకలూరిపేట మండలం బొప్పూడిలిలోని KSS క్రాకర్స్ షాప్ ప్రమాదంలో మృతి చెందిన షాప్ యజమాని సురేష్ కుటుంబ సభ్యులను మాజీ మంత్రి, శాసనసభ్యులు ప్రత్తిపాటి పుల్లారావు పరామర్శించారు. ప్రమాదం ఎలా జరిగిందో తెలుసుకుని, కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం చెప్పారు. ఆయన వెంట పలువురు పార్టీ నాయకులు ఉన్నారు.

మంచిర్యాల జిల్లా యాదవులారా.. ఏకంకండి,

అఖిలభారత జిల్లా యాదవ మహా సభ విజయవంతం.
నీతికి ,నిజాయితీకి మారుపేరే యాదవులన్న “బండి సదానందం”

మన దునియా, సెప్టెంబర్ 20,మంచిర్యాల జిల్లా

మంచిర్యాల జిల్లా మందమర్రి మున్సిపాలిటీ లోని ఇందు గార్డెన్స్ ప్రాంగణంలో అఖిల భారత యాదవ మహాసభ నిర్వహించారు . ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా అఖిల భారత యాదవ మహాసభ మంచిర్యాల జిల్లా సంఘం అధ్యక్షులు బండి సదానంద ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో.. మంచిర్యాల జిల్లాలోని 18 మండలాల ముఖ్య నాయకులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా యాదవ కుల నాయకులు మాట్లాడుతూ.. యాదవులు కలిసిమెలిసి ఉండాలని అదేవిధంగా ఒకరికొకరు చేదోడు వాదోడుగా ఉంటూ యాదవ కులంలో ఏ ఒక్కరికి సమస్య వచ్చిన అందరం ఏకంగా సమస్యను ఎదుర్కొని, పరిష్కార మార్గాన్ని వెతకాలని సూచిస్తూ నే.. బండి సదానందం అడుగుజాడల్లో మన కులాన్ని అన్ని రంగాలలో ముందుకు తీసుకెళ్లాలని చెప్పుకొచ్చారు.ఈ సందర్భంగా బండి సదానందం మాట్లాడుతూ.. ఈ భూమ్మీద నాటి కాలం నుండి ,నేటి వరకు నీతి, నిజాయితీకి మారుపేరుగా యాదవ కులం ఉందంటూ. . పాత జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేస్తూ ..శ్రీకృష్ణుడు పుట్టినటువంటి ఈ భూమిపై యాదవ కులానికి ఆదరణ పెంచాలని ,ఈ కులంలో పుట్టినందుకు, నేను చాలా సంతోషపడుతున్నానని, ఈ సంతోషాన్ని –నాతోపాటు కులంలో పుట్టిన అందరికీ అందజేయాలనే.. ఆకాంక్ష తో పాటు, మంచిర్యాల జిల్లాలో ఉన్నటువంటి గ్రామాలలో రానున్న రోజుల్లో గ్రామ కమిటీలు ,మండల కమిటీలు ఏర్పాటుచేసి ,కొద్ది రోజుల్లో ఉమ్మడి అదిలాబాద్ జిల్లాలలో నివసిస్తున్న యాదవ కులస్తులందరినీ ఏకం చేసి, మంచిర్యాల గడ్డపై ఔరా.. అనే విధంగా భారీ బహిరంగ సభను చెన్నూరు నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే ,మంత్రివర్యులు గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి అదేవిధంగా యంగ్ అండ్ డైనమిక్ లీడర్ గడ్డం వంశీ కృష్ణ ఎంపి ఆశీస్సులతో.. మంచిర్యాల జిల్లా ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేయడానికి సంసిద్ధమవుతున్నామని చెప్పుకొచ్చారు .యాదవ సంఘ భవనాల నిర్మాణానికి ఆర్థికంగా చేయూతనిచ్చే విధంగా ..ఎమ్మెల్యే ,ఎంపీ కి మన కుల సభ్యుల అందరి పక్షాన వినతి పత్రం ఇస్తూ.. మన కోరిక నెరవేరే విధంగా చేస్తామన్నారు. దీనికి కుల సభ్యులందరూ సహాయ –సహకారాలు అందించి, యాదవ కుల ఔన్నత్యాన్ని చాటి చెప్పాలంటూ.. పిలుపునిచ్చారు.

కడియం శ్రీహరికి వేటు తప్పదా ?

దానం వేటు తో టెన్షన్ లో కడియం శ్రీహరి!

మన దునియా,హైదరాబాద్:సెప్టెంబర్ 20

దానం నాగేందర్ పై అనర్హత వేటు పడడంతో ఇప్పుడు స్టేషన్ ఘన్పూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరికి టెన్షన్ పట్టు కున్నట్లు సమాచారం. ఆయన కూడా పార్టీ ఫిరాయించినట్లు బలమైన ఆధారాలు ఉన్నట్లు రాజకీయ వర్గాలు చర్చించుకుంటున్నాయి, ఇప్పటికే ఆయనపై చర్యలు తీసుకోవాలని బిఆర్ ఎస్ పార్టీ హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేసింది, త్వరలోనే ఈ కేసు విచారణకు రానుంది. ఇప్పుడు తెలంగాణ రాజకీయాల్లో ఫిరా యింపుల ఎపిసోడ్ ఇప్పుడు అత్యంత కీలక మలుపు తిరుగు తోంది. బీఆర్ ఎస్ పార్టీ టికెట్‌పై గెలిచి కాంగ్రెస్ గూటికి చేరిన ఖైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్‌పై అనర్హత వేటు పడటంతో.. ఇప్పుడు స్టేషన్ ఘన్‌పూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి రాజ కీయ భవితవ్యంపై తీవ్ర ఉత్కంఠ నెలకొంది. 2023 డిసెంబర్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ ‘బీ ఫామ్’పై గెలు పొందిన కడియం శ్రీహరి, పార్లమెంట్ ఎన్నికల ముందు కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా వరంగల్ ఎంపీ స్థానం బరిలో నిలిచిన తన కుమార్తె కడియం కావ్య గెలుపు కోసం ఆయన నియోజక వర్గంలో విస్తృతంగా ప్రచారం నిర్వహించా రు. కాంగ్రెస్ కండువా కప్పుకోవడమే కాకుండా, కూతురు నామినేషన్ పత్రాలపై ఆయన సంతకం చేసినట్లు బలమైన ఆరోపణలు ఉన్నా యి. పబ్లిక్ మీటింగ్‌ల లోనూ హస్తం నేతల తో కలిసి ఆయన జోరుగా పాల్గొనడం రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశమైంది. గతంలో బీఆర్ఎస్ నుంచి కాంగ్రెస్‌లోకి ఫిరాయించిన ఎమ్మెల్యేలతో పాటు కడియం శ్రీహరికి కూడా స్పీకర్ కోర్టు క్లీన్‌చిట్ ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే. అయితే, మిగతా ఎమ్మెల్యేలు కేవలం పార్టీ కండువాలు మాత్రమే మార్చగా.. కడియం శ్రీహరి మాత్రం స్వయంగా ప్రత్యర్థుల తరఫున ఎన్నికల ప్రచారంలో బహిరంగంగా పాల్గొ న్నారని బీఆర్ఎస్ నేతలు కోర్టును ఆశ్రయించారు. దీనికి సంబంధించిన దృశ్యాలు, ఫొటోలు, వీడియోలు మరియు పత్రాలను బలమైన ఆధారాలుగా న్యాయస్థానానికి సమర్పించారు. ఒక పార్టీ గుర్తుపై గెలిచి, మరో పార్టీ అభ్యర్థి విజయం కోసం ప్రత్యక్షంగా ప్రచారం చేయడం కచ్చితంగా పార్టీ ఫిరాయింపుల నిరోధక చట్టం కిందకు వస్తుందని బీఆర్ఎస్ వర్గాలు గట్టిగా వాదిస్తున్నా యి

మన దునియా

మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

కరీంనగర్ జిల్లాలో రెచ్చిపోయిన దొంగలు!

మన దునియా,కరీంనగర్ జిల్లా:సెప్టెంబర్ 20

కరీంనగర్ జిల్లాల్లో ఒకే రోజు రెండు ఏటీఎంల్లో దుండగులు దొంగతనానికి పాల్పడ్డారు. దుర్షెడు, తిమ్మాపూర్ లోని ఏటీఎంలో చోరీ చేశారు.ఆదివారం తెల్లవారుజామున ఈ దొంగలు రెచ్చిపోయారు. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ఏటీఎంలే లక్ష్యంగా వరుస చోరీలకు పాల్పడ్డారు. పోలీసులకు సవాల్ అన్నట్టుగా.. పక్కా ప్లాన్‌తో దొంగతనాలు చేశారు. ఒక చోట సీసీ కెమెరాలను ధ్వంసం చేయగా, మరో చోట లేడీ గెటప్‌లో వచ్చి సీసీటీవీ కెమెరాలపై స్ప్రే కొట్టి మరీ నగదు ఎత్తుకెళ్లారు.కరీంనగర్ జిల్లా దురిషేడ్‌లో ఎస్బీఐ ఏటీఎంను ముగ్గురు దుండగులు టార్గెట్ చేశారు. ఈరోజు తెల్లవారు జామున సుమారు 3 గంటల సమయంలో స్కార్పియో వాహనంలో వచ్చిన దొంగలు ఏటీఎంలోకి చొరబడ్డారు. ముందుగా అక్కడి సీసీ కెమెరాలను ధ్వంసం చేశారు. ఆ తర్వాత గ్యాస్ కట్టర్ సాయంతో క్యాష్ మిషన్‌ను కట్ చేసి అందులోని నగదును దోచుకున్నారు. చోరీ అనంతరం దుండగులు స్కార్పి యో వాహనంలో అక్కడి నుంచి పరారయ్యారు.దొంగలు ఉపయోగించిన వాహనం, ఘటనకు ముందు, ఆ తర్వాత వారి కదలికలను పరిశీలిస్తున్నారు. దుండగులు ఏ దిశగా వెళ్లారనే దానిపైనా ఆరా తీస్తున్నారు. మరోవైపు, రెండు ఘటనలకు ఒకే ముఠా కారణమా? లేక వేర్వేరు ముఠాలు చోరీలకు పాల్పడ్డారా? అనే కోణంలోనూ పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు.

గణేష్ నిమజ్జనం ప్రశాంతంగా నిర్వహించుకోవాలి: కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్!

మన దునియా,కరీంనగర్ జిల్లా:సెప్టెంబర్ 20

గణపతి నిమజ్జనాన్ని యువత శాంతియు తంగా ప్రశాంత వాతావరణంలో జరుపుకోవాలని, చిన్న పిల్లలు చెరువుల వద్దకు వెళ్లకుండా తల్లిదండ్రులు గణేష్ మండలి నిర్వాహకు లు చూసుకోవాలని, కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ అన్నారు. కరీంనగర్ లో గణేశ్ నిమజ్జన ఉత్సవాల ను అత్యంత ఘనం గా నిర్వహించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని ఆయన అన్నారు.గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా అధిక బడ్జెట్ కేటాయించా మని, నగరాన్ని కాషాయమయం చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఎలాంటి గొడవలకు తావు లేకుండా అత్యంత భక్తియుత, ఆధ్యా త్మిక వాతావరణంలో ఉత్సాహంగా నిమజ్జన ఉత్సవాలు జరుపుకోవాలని కరీంనగర్ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆదివారం ఉదయం కరీంనగర్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కార్యాలయానికి విచ్చేసిన కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్, డిప్యూటీ మేయర్ సునీల్ రావు, మున్సిపల్ కమిషనర్ ప్రఫుల్ దేశాయ్, తో సమావేశమయ్యారు గణేశ్ నిమజ్జన ఉత్సవాల రోజున తీసుకోవాల్సిన జాగ్ర త్తలు, చేపట్టాల్సిన కార్యాచరణపై పలు సూచనలు చేశారు.

సెల్ ఫోన్ కోసం తమ్ముడిని హత్య చేసిన అన్న?

మన దునియా,వరంగల్ జిల్లా:సెప్టెంబర్ 20

వరంగల్ జిల్లా కేంద్రంలోని 16వ డివిజన్ గరీబ్ నగర్‌లో శనివారం రాత్రి దారుణం చోటు చేసుకుంది, సెల్ ఫోన్ కోసం అన్నదమ్ముల మధ్య జరిగిన ఘర్షణలో తమ్ముడు ప్రాణాలు కోల్పోయాడు,అన్న చేతిలో తమ్ముడు హతమవ్వడం సంచలనంగా మారింది. వివరాల ప్రకారం.. గరీబ్ నగర్‌కు చెందిన ప్రవీణ్, ప్రసాద్ అన్నదమ్ము లు.. ఇటీవల తమ్ముడు ప్రసాద్ కొత్త సెల్ ఫోన్ కొనుక్కున్నాడు.. ఈ క్రమంలో అన్న ప్రవీణ్ అతని పాత సెల్ ఫోన్ తనకు ఇవ్వాల ని అడిగాడు.. ఈ విషయమై శనివారం రాత్రి వీరిద్దరి మధ్య గొడవ జరిగింది. ఇది కాస్త తీవ్ర రూపం దాల్చి.. ఘర్షణగా మారింది..అయితే.. ?గత కొంత కాలంగా కుటుంబం లో కలహాలు కొనసాగుతున్నాయి.. ఈ క్రమంలో ఆ గొడవకు ఈ సెల్ ఫోన్ తగాదా తోడవడంతో గొడవ మరింత పెద్దదిగా మారింది.. ఆవేశానికి లోనైన అన్న ప్రవీణ్, తమ్ముడు ప్రసాద్ పై కత్తితో విచక్షణారహి తంగా దాడి చేశాడు.తీవ్ర గాయాలపాలైన ప్రసాద్ ఘటనా స్థలంలోనే మృతి చెందాడు. ?ఈ ఘటనతో గరీబ్ నగర్‌లో భయాందో ళనలు నెలకొన్నాయి. సమాచారం అందు కున్న గీసుకొండ పోలీసులు వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని, మృత దేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఎంజీఎం ఆసుపత్రికి మార్చు రీకి తరలించారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు, నిందితుడు ప్రవీణ్ ను అదుపులోకి తీసుకుని విచారణ చేపట్టారు.

ప్రారంభానికి ముందే బీటలు

పుష్కర ఘాట్ల పనుల్లో నాణ్యతాలోపం

ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లాకు రూ.158.15 కోట్లు

179 ఘాట్లలో పనుల నిర్వహణ

మన దునియా,రాజమహేంద్రవరం:సెప్టెంబర్ 20,

గోదావరి పుష్కరాల ఘాట్ల అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం రూ.210 కోట్ల భారీ నిధులు మంజూరు చేసినా, క్షేత్రస్థాయిలో మాత్రం మళ్లీ పాత కథే పునరావృతమవుతోంది. పనులు ప్రారంభ దశలోనే నాణ్యతా లోపాలు కొట్టొచ్చినట్టు కనిపిస్తున్నాయి. ప్రధాన పుష్కర ఘాట్ లో యాత్రికుల భద్రతకు ముప్పు తెచ్చేలా 'జారిపోయే రాళ్లు' వాడుతున్నారంటూ స్థానిక ఎమ్మెల్యే ఆదిరెడ్డి వాసు స్వయంగా విమర్శలు చేసినప్పటికీ, అధికారులు ఆ తప్పులను సరిదిద్దకపోవడం గమనార్హం. కొన్ని చోట్ల ఘాట్ల ప్రారంభానికి ముందే రాళ్లు బీటలు వారుతుండటం నాణ్యతా లోపానికి, పర్యవేక్షణా లోపానికి అద్దం పడుతోంది. పది నెలల్లో పనులు పూర్తి చేయాలనే హడావుడిలో నాణ్యతను గంగలో కలిపేస్తూ ప్రజాధనాన్ని నీటిపాలు చేస్తున్నారనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా జారుడు రాళ్లను అమర్చడం, నిర్మాణ దశలోనే రాళ్లు విరిగిపోతుండటం కాంట్రాక్టర్ల నిర్లక్ష్యానికి, ఇంజనీరింగ్ అధికారుల నిద్రమత్తుకు నిదర్శనంగా నిలుస్తోంది.

అత్యధిక నిధులు 'తూర్పు'నకే...

ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో 179 ఘాట్ల పనులకు రూ.158.15 కోట్లను ప్రభుత్వం కేటాయించింది. ఒక్క తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో 70 ఘాట్లకు రూ.116.21 కోట్లు కేటాయించారు. కొవ్వూరు పరిధిలోని గోపాదం, కృష్ణచైతన్య, భక్తాంజనేయ, సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర ఘాట్ల అభివృద్ధి, ఏకీకరణకు రూ.53.83 కోట్లు ఖర్చు చేయనున్నారు. మరోచోట 300 మీటర్ల కొత్త ఘాట్ నిర్మాణానికి రూ.8.48 కోట్లు, గౌతమి--అయ్యప్ప ఘాట్ల ఏకీకరణకు రూ.6.08 కోట్లు, కోటిలింగాల ఘాట్ అభివృద్ధికి రూ.7.96 కోట్లు కేటాయించారు. కాటన్ బ్యారేజీ వద్ద పెయింటింగ్, పునరుద్ధరణ పనులకు రూ.4.20 కోట్లు, మ్యూజియం భవనం మరమ్మతులు, ఇతర పనులకు రూ.3.52 కోట్లు మంజూరు చేశారు. కొవ్వూరులో నాలుగు ఘాట్ల అభివృద్ధి, ఏకీకరణకు రూ.53.83 కోట్లు కేటాయించారు. ఈ నిధులతో చేపట్టే పనుల్లో డిజైన్, నిర్మాణ సామర్థ్యం, రాళ్ల నాణ్యత, వరదలను తట్టుకునే విధానం వంటి అంశాలను అధికారులు ముందుగానే పరిశీలించాలి. పుష్కరాల సమయంలో వేలాది మంది యాత్రికులు ఒకేసారి ఘాట్లపైకి చేరనున్న నేపథ్యంలో చిన్న లోపం కూడా ప్రమాదానికి దారితీసే అవకాశం ఉంది.

పనులు ప్రారంభంలోనే విమర్శలు

రాజమహేంద్రవరం ప్రధాన పుష్కర ఘాట్‌లో చేపట్టిన పనులు విమర్శలకు గురయ్యాయి. జారిపోయే రాళ్లు వినియోగించారంటూ ఎమ్మెల్యే ఆదిరెడ్డి వాసు ఆరోపించిన విషయం తెలిసిందే. అయినా, ఆ రాళ్లను తొలగించకుండా యథాస్థితిలోనే ఘాట్లలో అమర్చారనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. కొన్ని చోట్ల ప్రారంభానికి ముందే రాళ్లు బీటలు వారటం పర్యవేక్షణా లోపానికి దర్పణం పడుతోంది. గత తప్పిదాల నుంచి అధికారులు పాఠాలు నేర్చుకున్నారా? కాంట్రాక్టర్ల పనితీరుపై పర్యవేక్షణ ఉంటుందా? నాణ్యతా పరీక్షలు నిజంగానే జరుగుతాయా? అనే ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి.

ఆదేశాలు కాగితాలకే పరిమితం

పనుల నాణ్యతలో రాజీ పడొద్దని ప్రభుత్వం స్పష్టంగా ఆదేశాలు జారీ చేసింది. సాంకేతిక అనుమతులకు ముందు ధరలు, డిజైన్లు, ఇసుక రవాణా ఛార్జీలను పరిశీలించాలని, ఒకే చోట రెండుసార్లు పనులు చేపట్టి నిధులు దుర్వినియోగం కాకుండా చూడాలని సూచించింది. ఈ ఆదేశాలు అమల్లో అధికార యంత్రాంగం చాలా కీలకం. కాగితాలపై నాణ్యతా ప్రమాణాలు ఉన్నంత మాత్రాన ప్రయోజనం లేదు. పనులు జరుగుతున్న ప్రతి దశలో ఇంజనీరింగ్ అధికారులు తనిఖీలు నిర్వహించాలి. ఉపయోగించే రాళ్లు, సిమెంట్, ఇసుక తదితర నిర్మాణ సామగ్రిని పరీక్షించాలి. పనులు పూర్తయిన తర్వాత కాకుండా నిర్మాణ సమయంలోనే లోపాలను గుర్తించి సరిచేయాలి.

పుష్కరాలకు ఇక పది నెలలే...

పుష్కరాలకు పది నెలల సమయం మాత్రమే ఉంది. రూ.210 కోట్లతో 238 పనులు చేయాలి. హడావుడిగా పనులు పూర్తి చేయడం కంటే శాశ్వతంగా ఉపయోగపడేలా నిర్మాణాలు చేపట్టడం అవసరం. పుష్కరాలు ముగిసిన మరుసటి ఏడాదే మరమ్మతుల కోసం మళ్లీ కోట్ల రూపాయలు కేటాయించే పరిస్థితి రాకూడదు. పుష్కర ఘాట్లకు పుష్కలంగా నిధులు రావడం స్వాగతించాల్సిన విషయమే. కానీ నిధులు విడుదల చేయడం ఒక ఎత్తయితే.. వాటితో నాణ్యమైన పనులు చేయించడం మరో ఎత్తు. ప్రజాధనం ఖర్చవుతున్నందున ప్రతి రూపాయికీ లెక్క ఉండాలి. ప్రతి పనికీ నాణ్యతా ప్రమాణం ఉండాలి. ప్రతి అధికారికీ జవాబుదారీతనం ఉండాలి. తూర్పుగోదావరి జిల్లాకు అత్యధిక నిధులు తీసుకొచ్చేందుకు ప్రజాప్రతినిధులు చేసిన కృషి అభినందనీయమే.అయితే ఆ పనులపై పర్యవేక్షణ కూడా ఉండాలనేది అందరి నుంచి వస్తున్న మాట. గతంలో వచ్చిన విమర్శలు మళ్లీ పునరావృతం కాకుండా నాణ్యతా తనిఖీలు, పనుల పురోగతిపై బహిరంగ వివరాలు, పూర్తయిన పనులపై భద్రతా ధ్రువీకరణ వంటి చర్యలు చేపట్టాల్సిన అవసరం ఉంది.

గణేశ్ నిమజ్జనం ప్రశాంతంగా, సురక్షితంగా నిర్వహించేందుకు ప్రత్యేక పోలీస్ బందోబస్తు

ఊరేగింపు సమయంలో హై టెన్షన్ వైర్లకు తగలకుండా పోలీసు వారు ఇచ్చిన నిర్ణత రూట్ లో మాత్రమే విగ్రహాలను తీసుకురావాలి

డీజే లకు అనుమతి లేదు

మైక్ ల అనుమతి కోసం ఏటూరునాగారం ఏఎస్పి నందు ములుగు సబ్ డివిజన్ వారు ములుగు డిఎస్పి నందు అనుమతి పొందగలరు

తాగి వాహనాలు నడపరాదు

జిల్లా ఎస్పీ కేకన్ సుధీర్ రామ్‌నాథ్ ఐపీఎస్

మన దునియా,హైదరాబాద్:సెప్టెంబర్ 20

ములుగు జిల్లాలో గణేశ్ నిమజ్జన కార్యక్రమాలను ప్రశాంతంగా, సురక్షితంగా నిర్వహించేందుకు ములుగు జిల్లా పోలీస్ శాఖ అన్ని ముందస్తు చర్యలు చేపట్టిందని జిల్లా ఎస్పీ కె. సుధీర్ రామ్‌నాథ్ ఐపీఎస్ తెలిపారు.నిమజ్జన కార్యక్రమాలు జరిగే ప్రాంతాల్లో భద్రత, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, ప్రజల రాకపోకలు, విగ్రహాల ఊరేగింపులు తదితర అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి పోలీస్ సిబ్బందిని మోహరించినట్లు తెలిపారు.నిమజ్జన ప్రాంతాల్లో చెరువులు, వాగులు, కాలువలు, ఇతర నీటి వనరుల వద్ద ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ముఖ్యంగా భక్త మండలి వారు,ఈత రాని వారు నీటిలోకి వెళ్లవద్దని సూచించారు. చిన్నారులను నిమజ్జన ప్రాంతాలకు తీసుకువచ్చే తల్లిదండ్రులు వారిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని కోరారు.నిమజ్జనం కోసం వచ్చే వాహనాలను నిర్దేశించిన మార్గాల్లోనే నడపాలని, ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం కలిగించకుండా పోలీసులకు సహకరించాలని ఎస్పీ సూచించారు. ఊరేగింపు సమయంలో డీజేలు, సౌండ్ సిస్టమ్‌ల విషయంలో నిబంధనలు పాటించాలని, బాణాసంచా కాల్చరాదు ఇతరులకు ఇబ్బంది కలిగించే విధంగా వ్యవహరించవద్దని తెలిపారు. అదేవిధంగా విద్యుత్ హైటెన్షన్ తీగలు, విద్యుత్ స్తంభాలు, ప్రమాదకర ప్రాంతాల వద్ద అప్రమత్తంగా ఉండాలని, విద్యుత్ తీగలకు విగ్రహాలు లేదా ఇతర వస్తువులు తగలకుండా పోలీసులు నిర్ధారించి అనుమతించబడిన దారిలో మాత్రమే తీసుకురావాలని సూచించారు. గణేశ్ నిమజ్జన కార్యక్రమాల సందర్భంగా ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా పోలీస్ శాఖ నిరంతరం పర్యవేక్షణ కొనసాగిస్తుందని, ప్రజలు పోలీసులకు సహకరిస్తే నిమజ్జన కార్యక్రమాలను మరింత ప్రశాంతంగా, సురక్షితంగా నిర్వహించవచ్చని ఎస్పీ తెలిపారు.ములుగు జిల్లా ప్రజలందరూ పోలీస్ శాఖ సూచనలు, నిబంధనలు పాటిస్తూ గణేశ్ నిమజ్జనాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో, ప్రశాంతంగా, సురక్షితంగా నిర్వహించేందుకు సహకరించాలని ఎస్పీ కోరారు. ప్రతి ఒక్కరి సహకారంతోనే ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలకు తావులేకుండా గణేశ్ నిమజ్జన వేడుకలను విజయవంతంగా నిర్వహించగలమని, ములుగు జిల్లా ప్రజల భద్రత, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు పోలీస్ శాఖ ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటుందని తెలిపారు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

అటవీ సంరక్షణ అభివృద్ధి గాడితప్పిన -అటవీశాఖ

అటవి నరికివే అక్రమ

దర్జాగా కలప అక్రమ రవాణా 28

ఇసుక బట్టీల్లో యథేచ్ఛగా కలప వినియోగం

డీజిల్ దుర్వినియోగం చేసిన అధికారిపై చర్యలు శూన్యం

నిబంధనలకు విరుద్ధంగా బొగ్గుబట్టి.. తూతూమా త్రంగా చర్యలు

నూతన అధికారికి సవాల్ అవినీతి అక్రమాలు

శాఖను ప్రక్షాళన చేసే దిశగా టాస్క్ ఫోర్సును ఏర్పాటు చేసిన డీఎఫ్ వో

మన దునియా వరుస కథనాలు

నిజాలు నిర్భయంగా ప్రజల వద్దకు తీసుకొస్తాం అవినీతి అధికారులపై ఏరువేత జరిగేనాలి?

సవాలుగా అవినీతి అక్రమాలు

నిజామాబాద్ జిల్లాలో చర్చని అంశంగా మారింది?

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి:

నిజామాబాద్ కార్పొరేషన్, అటవీశాఖ పాలనగాడి తప్పింది. జిల్లాలో కలప అక్రమ రవాణా దర్జాగా సాగుతోంది. అడవుల్లోని విలువైన టేకు, ఇతర చెట్లను నరుకుతూ కొందరు అక్రమా ర్కులు సొమ్ము చేసుకుంటున్నారు. జిల్లాస్థాయి అధికారి పర్యవేక్షణ కరువవడంతో డివిజన్, మండలస్థాయి లో అధికారులు ఆడిందే ఆట.. పాడిందే పాటగా సాగుతోంది. గత కొన్నేళ్లుగా కలప అక్రమ రవాణాను అరికట్టడంలో అధికారులు పూర్తిగా విఫలమయ్యారనే విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. డీజిల్ దుర్వినియోగం చేసిన అధికారులపై చర్యలు తీసుకోకపోవడంపై అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. నీల గ్రామంలో బొగ్గుబట్టినడుపుతున్నట్లు బహిర్గతమైనా నామమాత్రపు చర్యలు తీసుకోవడంపై మామా అనిపించేశారనే చర్చ శాఖలో జోరుగా సాగుతోంది. అవినీతి అధికారులు రాజకీయ అండదండలతో ఎరువేత వెయ్యాలని ఆ శాఖలో కొందరు అధికారులదృష్టికి తీసుకెళ్లినట్టు సమాచారం.

ప్రతీనెల మామూళ్లు..!

నిజామాబాద్ జిల్లా జిల్లాలో చర్చనీయాంశంగా మారింది!

జిల్లాలోని నిజామాబాద్, ఆర్మూర్, బోధన్ డివిజన్ల పరిధిలో అడవులు ఉన్నాయి. అడవుల్లో లక్షలు విలువ చేసే చెట్లను కొంతమంది దుండగులు నరికివేసి అమ్ముకుంటున్నారు. చెట్లు

గుట్టలు మాయం అవటం రాత్రిల్లో కలప రవాణా అక్రమ దందాకు మూడు పువ్వులు ఆరు కాయలు కొనసాగుతున్నాయని ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. అయితే ఇదంతా ఆయాడివిజన్, మండలస్థాయి లోని అధికారులకు తెలిసే జరుగుతోందని, క్రయవిక్రయాల్లో ప్రతీనెల మాముళ్లు తీసుకుంటున్నారనే ఆరోపణలున్నాయి. జిల్లాలో కోకొల్లలుగా ఉన్నాయి. వీటిని చాలా బట్టీలకు అనుమతులు

గాడితప్పిన అటవీశాఖ

లేకుండానే నిర్వహిస్తున్నారు నిజా మాబాద్ డివిజన్ పరిధిలోని నార్త్, సౌత్ పరిధితో పాటు, ఆర్మూర్ డివి జన్ లో ఎక్కువగా ఇటుక బట్టీలు ఉన్నాయి. టన్నుల్లో కట్టేను కాల్చివేసి ఇటుకలు తయారు చేస్తున్నారు. వ్యా పారుల నుంచి అధికారులకు ప్రతీనే ల ముడుపులు తీసుకుంటూ బట్టీల్లో తనిఖీలు చేపట్టడం లేదనే ఆరోప ణలు ఉన్నాయి.

డీజీల్ దుర్వినియోగమై నా చర్యల్లేవు..

నిజామాబాద్ సౌత్ రేంజ్ ఆఫీ సర్ గా విధులు నిర్వహించిన రాధి కపై డీజిల్ ద్వునియోగం చేసి సొమ్ము చేసుకున్నట్లు వాస్తవాలతో ‘ మన దునియా, కథనాలు వెలువడ్డాయి. అధికారిపై వచ్చిన ఫిర్యాదుపై ఉన్న తాధికారి విచారణ చేసి చర్యల్లేకుం డానే మామా అనిపించేశారు. పైగా ఆమెకు వత్తాసు పలుకుతూ తెలివిగా సంబంధిత ఎస్ఆర్వోను డిప్యూటేష న్పై ఇతర జిల్లాకు పంపించేశారు. జిల్లాకు కొత్తగా వచ్చిన అటవీశాఖ అధికారి ప్రశాంత్బాజీరావు పాటిల్ సంబంధిత ఎస్ఆర్వోను వచ్చి విధు ల్లో చేరాలని ఆదేశాలు ఇవ్వడంతో ఇటీవలే మళ్లీ విధుల్లో చేరిన్నట్లు తెలి సింది.

బొగ్గు బట్టి పై మొక్కుబడిగా చర్యలా..

రేంజల్ మండలంలోని నీల గ్రామంలో అక్రమంగా బొగ్గు బట్టి ని ర్వహిస్తుండటంపై ‘ మన దునియా ‘లో గతనెలలో ‘బొగ్గుబట్టిలో నిబంధనలు బుగ్గీ’ అనే శీర్షికన కథనం ప్రచురించడంతో జిల్లా అటవీశాఖాధి కారి సీరియస్ గా స్పందించారు. ని ర్మల్ జిల్లా ఫ్లయింగ్స్క్వాడ్, హైదరా బాద్ విజిలెన్సు అధికారులు తనీ ఖీలుచేసి కేసు నమోదు చేశారు. వెం టనే బొగ్గు బట్టి నిర్వాహకులపై కేసు లునమోదు చేసి జైలుకు పంపిం చారు. సెక్షన్ ఆఫీసర్ను మాత్రమే సస్పెండ్ చేసి మామా అనిపించేశారు. వాస్తవానికి గతంలో బొగ్గు బట్టీకి అనుమతులు ఇచ్చిన సంబం ధిత మరో ఇద్దరు, ముగ్గురు అధికా రుల పాత్ర ఉన్నా చర్యలు తీసు కోలేదు. సమగ్ర విచారణ చేయిస్తే అసలు సూత్రధారులు ఎవరో బయటపడే అవకాశం ఉంటుంది.

సవాలుగా అవినీతి అక్రమాలు

జిల్లాలకు బదిలీపై వచ్చిన డీఎఫ్వో ప్రశాంత్ బాజీరావు పాటిల్ అధికారులను హడలెత్తిస్తున్నారు. ఎప్పటికప్పుడు తనిఖీలు చేస్తున్నారు. అవినీతి అధికారులపై విచారణ కొనసాగుతున్నట్లు సమాచారం. ఆ శాఖలో గుసగుసలు వినిపిస్తున్నాయి. ఆ రాజకీయ నాయకుడి అండదండలతో అక్రమాలకు పాల్పడుతున్నారని ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఆ నేత ఎవరు? రాజకీయ అండదండలతోనే అక్రమ కల్ప కొనసాగుతున్నాయని ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి.జిల్లాకు వచ్చిన అధికారికి బొగ్గుబట్టి, డీజిల్ దుర్వినియోగం, కొంతమంది అధికారుల అవినీతి అక్రమాలు ఆయ న దృష్టికెళ్లాయి. ఇప్పటికే శాఖ పరం సీరియస్ గా పరిశీలిస్తున్నారు. శాఖను ప్రక్షాళన చేసేందుకు ప్రత్యేక టాస్క్ ఫోర్సును సైతం ఏర్పాటు చేసి శాఖను పెట్టడానికి డివిజన్, మండల స్థాయిలో తనిఖీలు చేసి కొరడా ఝులిపించే పనిలో ఉన్నట్లు సమా చారం.

బహుజన రాజ్యం రావాలంటే కాంగ్రెస్ ను గద్దె దించాల్సిందే

నన్ను ఆశీర్వదిస్తే రేవంత్ రెడ్డి, కేసీఆర్, మోడీతో పోరాడుతా

బలవంతుడినని దురహంకారంతో సీఎం వీర్రవీగుతున్నాడు

తెలంగాణ రక్షణ సేన చీఫ్ కల్వకుంట్ల కవిత

నేను బహుజనుల బాణాన్ని.. కల్వకుంట్ల కవిత సంచలన వ్యాఖ్యలు

తెలంగాణలో ప్రస్తుత రాజకీయ తీరుపై తెలంగాణ రక్షణ సేన తెరాస చీఫ్ కల్వకుంట్ల కవిత తీవ్రస్థాయిలో మండిపడ్డారు.

మన దునియా,హైదరాబాద్:సెప్టెంబర్ 20

తెలంగాణలో ప్రస్తుత రాజకీయ తీరుపై తెలంగాణ రక్షణ సేన తెరాస చీఫ్ కల్వకుంట్ల కవిత తీవ్రస్థాయిలో మండిపడ్డారు. నారాయణపేట జిల్లా కోస్గి నియోజకవర్గ పరిధిలో నిర్వహించిన ‘పాంచజన్య సంకల్ప సభ’లో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై ధ్వజమెత్తారు. రాష్ట్రంలో రాజకీయం అంటే కేవలం బూతులు తిట్టుకోవడమేనా అని ఆమె ప్రశ్నించారు. సమాజంలో అధర్మం పెచ్చుమీరి, పాలకుల వల్ల ప్రజలు ఇబ్బందులు పడినప్పుడు శ్రీకృష్ణుడు పాంచజన్యం పూరించి ధర్మపోరాటానికి సిద్ధం కావాలని సందేశం ఇస్తాడని తెలిపారు. నేడు రాష్ట్రంలో అరాచకాలు పెరిగిపోయాయని, అందుకే తెలంగాణ రక్షణ సేన కోస్గి వేదికగా ధర్మ యుద్ధానికి శ్రీకారం చుట్టిందని స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వ తప్పులను ప్రశ్నిస్తే ఎదురుదాడికి దిగడం కాంగ్రెస్ పార్టీకి నైజంగా మారిందని, ఈ ప్రభుత్వాన్ని గద్దె దించే సమయం ఆసన్నమైందని ఆమె హెచ్చరించారు.

కవిత రేవంత్ రెడ్డి రైతుల గోసపై కంటతడి..

సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి రైతులకు సాగునీరు అందించాలనే ఆలోచనే లేదని కవిత తీవ్రంగా ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో నీళ్లు, యూరియా, ధాన్యం కొనుగోళ్ల కోసం రైతన్నలు అధికారుల కాళ్లు పట్టుకోవాల్సిన దుస్థితి నెలకొందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మొన్నటికి మొన్న పాలమూరు రైతులు తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో జూరాల హెడ్ రెగ్యులేటర్ను పగులగొట్టి మరీ నీళ్లను విడుదల చేసుకోవాల్సి వచ్చిందని గుర్తుచేశారు. వరి, మొక్కజొన్న రైతులు తమ పంటను కొనుగోలు చేయమని వేడుకుంటున్నా ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని మండిపడ్డారు. రాష్ట్రంలో మళ్లీ తెలంగాణను ఆత్మహత్యల అడ్డగా మారుస్తారా అని ప్రశ్నించారు.

కవిత రేవంత్ రెడ్డి విద్యపై భారీ హామీలు..

తమ పార్టీ అధికారంలోకి వస్తే ప్రజలందరికీ పూర్తిగా ఉచితంగా వైద్యం అందిస్తామని కవిత భరోసా కల్పించారు. విద్య, వైద్య రంగాల అభివృద్ధి కోసం లక్ష కోట్ల రూపాయలైనా సరే వెనుకాడకుండా ఖర్చు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. పాలమూరు ప్రాంతంలో 10 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు అందించి తీరుతామని పేర్కొన్నారు. సమాజంలో బాధ్యత లేని నాయకులు పాలన సాగిస్తున్నప్పుడు, యువత బలమైన నాయకులుగా రాజకీయ రంగ ప్రవేశం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

కవిత రేవంత్ రెడ్డి ‘నేను ఎవరి బాణాన్ని కాదు..

తాను కాంగ్రెస్ విడిచిన బాణమని బీఆర్ఎస్ నేతలు, అలాగే కల్వకుంట్ల కుటుంబం అవినీతి పేరుతో తాను బీఆర్ఎస్ విడిచిన బాణమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రచారం చేస్తూ తమపై కుట్ర పన్నుతున్నారని కవిత మండిపడ్డారు. తాను ఎవరికీ వత్తాసు పలికే బాణాన్ని కాదని, కేవలం ‘తెలంగాణ బహుజనుల బాణాన్ని’ అని స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రసిద్ధ ప్రజా గాయకుడు గద్దర్ ఆలపించిన ‘భలేగుందిరో మన అసెంబ్లీ’ పాటలోని చరణాలను ఆమె స్వయంగా పాడి నాయకులు, కార్యకర్తల్లో జోష్ నింపారు. ప్రజలంతా ఏకమై తెలంగాణ రక్షణ సేనను ఆశీర్వదిస్తే, రాష్ట్రంలోని ప్రతి సమస్యను పరిష్కరించడానికి తాము ముందుంటామని కవిత పిలుపునిచ్చారు.

స్టేషన్ ఎదుట డీజిల్ పోసుకున్న వ్యక్తి

భార్యాభర్తల పంచాయతీపై ఇరువర్గాల పిటిషన్

మిల్స్ కాలనీ పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో రెండో ఘటన

మన దునియా,వరంగల్:సెప్టెంబర్ 20

వరంగల్ ఉర్సు ప్రాంతానికి చెందిన భార్యాభర్తల మధ్య నెలకొన్న వివాదంపై ఇరువర్గాలు మిల్స్ కాలనీ పోలీస్‌స్టేషన్‌లో పిటిషన్లు ఇచ్చారు. ఈ క్రమంలో అనూప్ అనే వ్యక్తి పోలీస్‌స్టేషన్ ఎదుట ఒంటిపై డీజిల్ పోసుకోవడంతో పోలీసులు అప్రమత్తమయ్యారు. వెంటనే స్పందించిన పోలీసులు నీళ్లు పోసి ప్రమాదాన్ని నివారించి, అతడికి కౌన్సెలింగ్ ఇచ్చి పంపించారు. భార్యాభర్తల మధ్య సమస్యపై ఇరువర్గాలు పోలీసులను ఆశ్రయించిన అనంతరం ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. పోలీస్‌స్టేషన్ వద్ద ఇలాంటి చర్యలకు పాల్పడటం మిల్స్ కాలనీ పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో ఇటీవల చోటుచేసుకున్న రెండో ఘటనగా పోలీసులు పేర్కొంటున్నారు. చట్టబద్ధంగా పరిష్కారం కోరాలి సమస్యలు ఉంటే పోలీస్‌స్టేషన్‌కు వచ్చి ఫిర్యాదు చేయాలని, ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించడం, బెదిరింపులకు పాల్పడటం వంటి చర్యల ద్వారా న్యాయం పొందలేరని పోలీసులు సూచించారు. ఇలాంటి చర్యలకు పాల్పడితే చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. కొత్త చట్టాల నేపథ్యంలో ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. ప్రజల ఆలోచనా విధానం మారాలి ప్రజలు తమకు ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే నేరుగా పోలీసులను ఆశ్రయించి వివరించాలని పోలీసులు కోరారు. సమస్యకు పరిష్కారం లభించలేదని ఆవేశపూరిత నిర్ణయాలు తీసుకోవద్దని, అవసరమైతే న్యాయస్థానాలను ఆశ్రయించి చట్టబద్ధమైన మార్గంలో న్యాయం పొందాలని సూచించారు.

వర్ధన్నపేట సర్కారు దవాఖానాలో దారుణం..

శవాన్ని పీక్కుతిన్న ఎలుకలు!

ఫ్రీజర్ లేకపోవడంతోనే ఘోరం?

మార్చురీలో కనీస వసతుల కరువు.. బంధువుల ఆందోళన

మన దునియా,వర్ధన్నపేట:సెప్టెంబర్ 20

వర్ధన్నపేట: ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో అమానుష ఘటన చోటుచేసుకుంది. మార్చురీలో భద్రపరిచిన మృతదేహాన్ని ఎలుకలు కొరికిన ఘటన వర్ధన్నపేట ప్రభుత్వ ప్రాంతీయ ఆసుపత్రిలో కలకలం రేపింది. వరంగల్ జిల్లా రాయపర్తి మండలంకు చెందిన గారె వీరయ్య శనివారం జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందారు. శవపంచనామా, పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఆయన మృతదేహాన్ని శనివారం రాత్రి వర్ధన్నపేట ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి మార్చురీకి తరలించారు. ఆదివారం ఉదయం పోస్టుమార్టం కోసం కుటుంబ సభ్యులు వెళ్లగా.. మృతదేహం కంటి భాగాల వద్ద ఎలుకలు కొరికిన ఆనవాళ్లు కనిపించడంతో తీవ్ర ఆవేదనకు గురయ్యారు. మృతదేహాలను భద్రపరిచేందుకు మార్చురీలో కనీస వసతులు, ఫ్రీజర్ సౌకర్యం లేకపోవడం వల్లే ఈ పరిస్థితి ఏర్పడిందని మృతుడి బంధువులు ఆరోపించారు. ఆసుపత్రిలో పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ, మార్చురీ నిర్వహణపై వారు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆసుపత్రి వద్ద ఆందోళన ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో కనీస వసతులు కల్పించకుండా అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నారని ఆరోపిస్తూ స్థానికులు, ప్రజా సంఘాల ప్రతినిధులు ఆసుపత్రి ప్రాంగణంలో ఆందోళనకు దిగారు. తక్షణమే మార్చురీకి ఫ్రీజర్ ఏర్పాటు చేయడంతోపాటు పారిశుద్ధ్య చర్యలు చేపట్టి, ఘటనపై సమగ్ర విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్ చేశారు.

టేకుమట్ల వైన్స్‌పై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి.

లేనిపక్షంలో పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమం చేపడతాం:

బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడు గుర్రపు నాగరాజు గౌడ్

మన దునియా,టేకుమట్ల,జయశంకర్ భూపాలపల్లి:సెప్టెంబర్ 20

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా టేకుమట్ల మండల కేంద్రంలోని మద్యం దుకాణాల నిర్వహణపై వస్తున్న ఆరోపణలపై ప్రభుత్వం, ఎక్సైజ్ అధికారులు వెంటనే స్పందించి సమగ్ర విచారణ చేపట్టాలని భారతీయ జనతా పార్టీ టేకుమట్ల మండల అధ్యక్షుడు గుర్రపు నాగరాజు గౌడ్ డిమాండ్ చేశారు. టేకుమట్లలోని వైన్స్ దుకాణాల్లో మద్యం విక్రయాలు, ఎమ్మార్పీ ధరలు, దుకాణాల నిర్వహణ సమయాలు, బెల్ట్ షాపులకు మద్యం సరఫరా తదితర అంశాలపై స్థానికుల నుంచి ఆరోపణలు వస్తున్నాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ ఆరోపణలపై అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో తనిఖీలు నిర్వహించి వాస్తవాలను ప్రజలకు వెల్లడించాలని కోరారు.మద్యం దుకాణాలు నిర్ణీత సమయాల కంటే ముందుగానే మూసివేస్తున్నారనే ఆరోపణలు నిజమైతే సంబంధిత వారిపై నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని నాగరాజు గౌడ్ అన్నారు. సాధారణ వినియోగదారులకు ఎమ్మార్పీ ధరలకు మద్యం అందకుండా, అదనపు ధరలకు కొనుగోలు చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడితే దానిపై కూడా అధికారులు దృష్టి సారించాలని డిమాండ్ చేశారు.అలాగే మద్యం సీసాల సీళ్ల విషయంలో వినియోగదారులు వ్యక్తం చేస్తున్న అనుమానాలను నివృత్తి చేసేందుకు సంబంధిత అధికారులు మద్యం నమూనాలను సేకరించి శాస్త్రీయ పరీక్షలు నిర్వహించాలని ఆయన కోరారు. మద్యం నాణ్యతపై ఎలాంటి అనుమానాలు ఉన్నా వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా తక్షణమే విచారణ జరపాలని అన్నారు. ప్రభుత్వానికి హెచ్చరిక టేకుమట్ల వైన్స్ దుకాణాలపై వస్తున్న ఆరోపణలను ప్రభుత్వం, ఎక్సైజ్ శాఖ అధికారులు తీవ్రంగా పరిగణించాలని గుర్రపు నాగరాజు గౌడ్ హెచ్చరించారు. వైన్స్ యాజమాన్యాలపై వచ్చిన ఆరోపణలపై సమగ్ర విచారణ జరిపి, నిబంధనల ఉల్లంఘనలు నిర్ధారణ అయితే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.ప్రజల సమస్యలపై ప్రభుత్వం స్పందించకపోతే భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో మండల స్థాయిలో ఆందోళనలు చేపడతామని ఆయన హెచ్చరించారు. అవసరమైతే పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమం చేపట్టి ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకొస్తామని స్పష్టం చేశారు.టేకుమట్ల మద్యం దుకాణాల వ్యవహారంపై ఉన్నతాధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, పారదర్శకంగా విచారణ జరిపి ప్రజలకు వాస్తవాలను వెల్లడించాలని గుర్రపు నాగరాజు గౌడ్ డిమాండ్ చేశారు.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

దేవనగర్‌లో ఇందిరమ్మ ఇళ్లపై వసూళ్ల ఆరోపణలు!

కార్యదర్శి తీరుపై లబ్ధిదారుల అనుమానాలు
ఫైనల్ బిల్లుల సమయంలో చేతివాటం జరిగిందా?
ఆరోపణలు నిజమైతే చర్యలు ఉంటాయా?
ఉన్నతాధికారుల విచారణకు డిమాండ్
లబ్ధిదారులకు న్యాయం జరిగేనా?

మన దునియా,దేవనగర్,మల్లంపల్లి,ములుగు జిల్లా:సెప్టెంబర్ 20

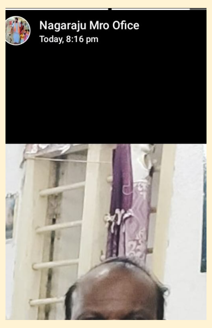
దేవనగర్ గ్రామపంచాయతీ పరిధిలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం అమలుపై ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఇళ్ల నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం అందించే ఆర్థిక సహాయం విషయంలో లబ్ధిదారుల నుంచి వసూళ్లు చేస్తున్నారనే ఆరోపణలు స్థానికంగా చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ముఖ్యంగా ఫైనల్ బిల్లుల సమయంలోనే ఈ వసూళ్ల వ్యవహారం జరుగుతోందన్న ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి.

ఫైనల్ బిల్లులో చేతివాటం?

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం పూర్తయిన తర్వాత లబ్ధిదారులకు అందాల్సిన ఫైనల్ బిల్లుల ప్రక్రియలో జోక్యం చేసుకుని డబ్బులు వసూలు చేస్తున్నారనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. అయితే ఈ ఆరోపణల్లో వాస్తవమెంత? ఎవరి ద్వారా వసూళ్లు జరుగుతున్నాయి? లబ్ధిదారుల నుంచి ఎంత మొత్తం డిమాండ్ చేస్తున్నారనే అంశాలపై స్పష్టత రావాల్సి ఉంది. కార్యదర్శి పాత్రపై అనుమానాలు గ్రామపంచాయతీ స్థాయిలో పథకం అమలులో అధికారుల పాత్ర కీలకం కావడంతో, లబ్ధిదారుల ఆరోపణలు నిజమైతే సంబంధిత అధికారుల బాధ్యత ఏమిటనే ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. ఫైనల్ బిల్లుల ప్రక్రియకు సంబంధించిన రికార్డులు, లబ్ధిదారుల వివరాలు, చెల్లింపుల వివరాలను అధికారులు పరిశీలిస్తే అసలు విషయం వెలుగులోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది. చర్యలు ఉంటాయా? దేవనగర్‌లో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పేరుతో వసూళ్లు జరుగుతున్నాయన్న ఆరోపణలపై ఉన్నతాధికారులు స్పందిస్తారా? లబ్ధిదారుల నుంచి ఫిర్యాదులు స్వీకరించి విచారణ చేపడతారా? ఆరోపణలు నిజమని తేలితే సంబంధిత కార్యదర్శిపై శాఖాపరమైన చర్యలు తీసుకుంటారా? అనేది ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఆరోపణలు నిర్ధారణ కావాల్సి ఉండగా, అధికారులు సమగ్ర విచారణ చేపట్టి నిజానిజాలను నిగ్గు తేల్చి, అక్రమాలకు తావులేకుండా ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం లబ్ధిదారులకు న్యాయం చేయాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

ఎంజా సమ్మయ్య అనారోగ్యంతో మృతి

మన దునియా, వాజేడు, సెప్టెంబర్ 20



ములుగు జిల్లా వాజేడు మండలం లోని రెవిన్యూ లో సీనియర్ అసిస్టెంట్ గా పనిచేస్తున్న ఎంజా సమ్మయ్య అనారోగ్యంతో ఏటూరు నాగారం ఆసుపత్రిలో మృతి చెందారు గతంలో వెంకటాపురం మండల రెవిన్యూలో సీనియర్ అసిస్టెంట్ గా పని చేసిన సమ్మయ్య ట్రాన్స్ఫర్ అవ్వడంతో వాజేడు మండలంలోని రెవెన్యూలో సీనియర్ అసిస్టెంట్ గా పని చేస్తున్నారు ఈ మధ్యకాలంలో బీపీ పూర్తిగా తక్కువ కావడంతో ఆదివారం ఏటూర్ నాగారం లోని ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్లగా అక్కడే మరణించినట్లు సమాచారం ఈ సమాచారం తెలవడంతో వాజేడు వెంకటాపురం మండలాల్లోని ఎమ్మార్వో కింది ఉద్యోగులందరూ సమయం మృతి పట్ల తీవ్ర సంతాపం వ్యక్తం చేశారు మరియు ఉద్యోగ సంఘాలు ప్రజాప్రతినిధులు సమయ మృతి పట్ల దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు సమ్మయ్య విధుల పట్ల చాలా అంకితభావంతో పని చేస్తూ అధికారులు సహస్ర ఉద్యోగులు ప్రజలతో మంచి రెవిన్యూ ఉద్యోగిగా పేరు సంపాదించుకున్న నారు వెంకటాపురం వాజేడు మండలాల్లోని రెవెన్యూ ఉద్యోగులు సమయ మృతి పట్ల కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు

పిడుగుపాటుకు పేలిన రెండు మొబైల్ ఫోన్లు.. తప్పిన ప్రమాదం

పిడుగుపాటుకు రెండు మొబైల్? ఫోన్లు ధ్వంసం

కామారెడ్డి జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి :

గాంధారి: పిడుగుపాటుకు రెండు మొబైల్? ఫోన్లు పేలిపోగా.. ఇద్దరికి గాయాలయ్యాయి. ఈ ఘటన గాంధారి మండలంలో చోటు చేసుకుంది. గొడుగు పట్టుకుని పొలానికి వెళ్తుండగా..స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. గాంధారి మండలంలోని బొబ్బజివాడి గ్రామానికి చెందిన ఇద్దరు రైతులు మేకల సూర్యకాంత్, శంకర్?లు గొడుగు పట్టుకొని పొలాలకు వెళ్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఒక్కసారిగా పిడుగుపడగా వారిద్దరి జేబుల్లోని సెల్?ఫోన్లు ఒక్కసారిగా పేలిపోయాయి. దీంతో వారిరువురికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. సమాచారం అందుకున్న 108 ఈఎంటీ సురేష్, పైలెట్లు క్షతగాత్రులని గాంధారి ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించారు. ప్రస్తుతం వారు చికిత్స పొందుతున్నారు.

డబ్బులు కొట్టు..పింఛన్ పట్టు

పింఛన్ పేరుతో జోరుగా డబ్బులు వసూలు
మధ్యవర్తులు డబ్బులు దండుకుంటున్నట్లు ఆరోపణలు

నిజామాబాద్ జిల్లా మన దునియా ప్రతినిధి:

చేయూత పింఛన్ల పేరుతో కొందరు దళారులు అమాయక ప్రజల నుంచి డబ్బులు వసూలు చేస్తున్న వ్యవహారం కామారెడ్డి పట్టణంలో కలకలం రేపుతోంది. కొత్త పింఛన్ ఇప్పిస్తామని, పెండింగ్ లో ఉన్న పింఛన్ విడుదల చేయిస్తామని ఆశ చూపి కొందరు మధ్యవర్తులు డబ్బులు దండుకుంటున్నట్లు ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. ప్రభుత్వం కొత్తగా పింఛన్లు ఇవ్వడానికి చర్యలు చేపట్టింది. ప్రాధాన్యత క్రమంలో పింఛన్లు ఇస్తామని ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. అర్హుల నుంచి దరఖాస్తులను ఆహ్వానించింది. దీనినే అవకాశంగా మలుచుకున్న కొందరు నాయకులు దరఖాస్తుదారుల చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. ఎంతో కొంత సమర్పిం చాలని.. తప్పకుండా పింఛను మంజూరు చేయిస్తామని చెబుతున్నారు. ఇప్పటికే పలుమార్లు దరఖాస్తు చేసినా పింఛను మంజూరు కాని వారి జాబితాను కొందరు నాయకులు పరిశీలిస్తున్నారు. అలాంటి వారినే లక్ష్యంగా చేసుకుని పావులు కదు పుతున్నారు. నిజామాబాద్ ఉమ్మడి జిల్లాలో మధ్యవర్తుల ప్రమాదంతో వృద్ధులకు పింఛన్ పేరుతో మధ్యవర్తులు పింఛన్ ఇప్పిస్తామంటూ మోసాలకు పాల్పడుతున్నట్లు ప్రజలు ఆరోపిస్తున్నారు. ఇలాంటి వారిపై కఠినంగా చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.రాజకీయ నాయకుల అండదండలతో పింఛన్ ఇప్పిస్తామంటూ పేదలను మోసం చేస్తున్నారని వృద్ధులు ఆరోపించుతున్నారు.

డబ్బులు కొట్టు.. పింఛన్ పట్టు

" పింఛన్ పేరుతో జోరుగా డబ్బులు వసూలుచేయూత పింఛన్లను అడ్డుపెట్టుకొని డబ్బులు దండుకుంటున్న దళారులు

: వృద్ధులు, వితంతువులు, ఒంటరి మహిళలు, దివ్యాంగుల అమాయకత్వాన్ని ఆసరాగా చేసుకొని కొందరు దళారులు రంగంలోకి దిగినట్లు తె లుస్తోంది. మీకు పింఛన్ వచ్చేలా చేస్తా, అధికారులతో మాట్లాడి పని చేయిస్తా అంటూ ఒక్కొక్కరి నుంచి రెండు వేల నుంచి ఐదు వేల రూపాయల వరకు వసూ లు చేస్తున్నట్లు బాధితులు వాపోతున్నారు. డబ్బులు ఇచ్చిన తర్వాత ఫోన్లు ఎత్తకపోవడం, తప్పించుకు తిరగడం చేస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దరఖాస్తుల పరిశీలన వేగవంతం పెండింగ్ లో ఉన్న దరఖాస్తులను వేగంగా పరిశీలించి అర్హులకు పింఛన్లు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. నిబంధనల ప్రకారం అర్హత కలిగిన వారు నేరుగా మున్సిపల్ కార్యాలయంలో దరఖాస్తు చేసుకునేలా చూడాలని, వార్డుల వారీగా అవ గాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచిస్తు న్నారు. పెన్షన్ల కోసం ఎవ్వరికి డబ్బులు ఇవ్వద్దు ఈ వ్యవహారంపై మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ ఇప్ప ఉమారాణి స్పందిస్తూ, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం ఉచితంగా పింఛన్లు మంజూరు చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. పింఛన్ కోసం ఎవరికీ ఒక్క రూపాయి కూడా ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదని తేల్చి చెప్పారు. దళారుల మాటలు నమ్మి మోసపోవద్దని ప్రజలకు సూచించారు. పెన్షన్ల పేరుతో డబ్బులు వసూలు చేస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చ రించారు. ఎవరైనా డబ్బులు అడిగితే వెంటనే మున్సిప ల్ కార్యాలయంలో ఫిర్యాదు చేయాలని, వివరాలు ఇస్తే పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేస్తామని తెలిపారు.

మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

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

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో ఉద్యోగ రీత్యా లేదా ప్రేమ, డబ్బు లేదా ఫ్యామిలీ పరంగా ఏదయినా కారణం చేత చాలామంది టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడికి గురవుతారు. దీని వలన మన మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ప్రతి చిన్న దానికి ఎక్కువగా ఆలోచించడం వలన కూడా టెన్షన్, ఒత్తిడి వంటివి పెరుగుతాయి. మనం ఇతరులతో ఎలా మాట్లాడాలి వారు మనకు ఎలా స్పందిస్తారో ముందుగా ఊహించుకొని మనం అనుకున్న అంచానాలు రీచ్ అవ్వకపోయినా ఒత్తిడికి గురవుతారు. కాబట్టి మనం ప్రతి విషయంలో ఎలా జరిగిన దానిని స్వీకరించగలగాలి అంతేగాని దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండకూడదు. మన మూడ్ సరిగ్గా లేకపోయిన ఆ సమయంలో మనం తీసుకునే నిర్ణయాలు చెడుగా ఉంటాయి. దీని వలన మనం అవతలివారిలో నెగిటివిటీని పెంచిన వారమవుతాము. తరువాత మనం వారు మన గురించి ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో అని అనుకుంటూ ఉంటాము ఇలా ఆలోచనలతో ఒత్తిడికి గురవుతాము. కాబట్టి మన మూడ్ బాగోలేనప్పుడు ఎటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. లావుగా ఉన్నామని లేదా సన్నగా ఉన్నామని లేదా ఏదయినా మానసిక, శారీరక సమస్య వచ్చినా కొందరు చాలా బాధపడుతుంటారు. అంతే కానీ సమస్యకు పరిష్కారం వెతకరు. కాబట్టి మనం ఏదయినా సమస్య వచ్చినప్పుడు బాధపడకుండా దానికి పరిష్కారం వెతకాలి. ఈ మధ్య చాలామంది దానిలోనే సినిమాలు, సీరియళ్లు, షోస్ చూస్తున్నారు కాబట్టి దీని వలన మనం ఎక్కువ సమయం స్క్రీన్ మీద గడుపుతున్నారు. దీని వలన మెంటల్ హెల్త్ ఇష్యూస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం లో సినిమాలు, సిరీస్ లు చూసేటప్పుడు 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.

మన దునియా
RNI Number
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 హెర్బల్ రెమెడీ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఇన్సులిన్ ప్లాంట్ మీకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీని ఆకులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగులు దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఈ ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. నిజానికి ఇన్సులిన్ మొక్క ఒక ఔషధ మొక్క. ఇది ఔషధాల తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు టైప్ టూ డయాబెటీస్ పేషెంట్ అయితే, షుగర్ లెవెల్ ఎక్కువగా ఉంటే మీరు ఇన్సులిన్ ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే దీని ఆకులను నమలడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను కరిగిస్తుంది. దాని అదనపు పరిమాణాన్ని గ్రహిస్తుంది. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం కాస్టస్ పిక్టస్. ఈ క్రేప్‌ను అద్రాక్, కెముక్, క్యూ, కీకంద్, కుముల్, పక్రముల, పుష్కరముల 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 ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ప్రోటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్బోలిక్ యాసిడ్, టెర్పెనాయిడ్లు దీని ఆకుల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేగులు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌కు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

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

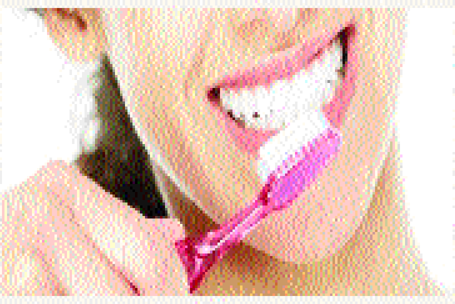
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

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 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సిడెంట్, 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 ఐరన్ వంటి పదార్థాలతో తయారు చేసిన ప్యాన్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

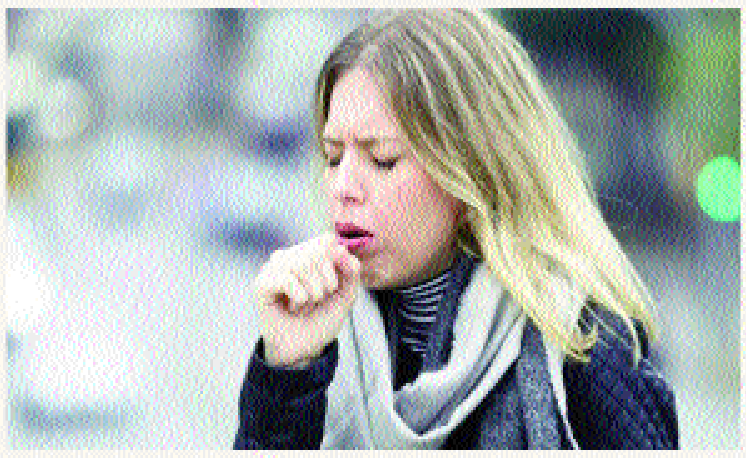
శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణపతుడు జ్ఞానానికి అధిపతి. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేషుడు 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 పూజించేప్పుడు 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 గణేషుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్గా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేశుడికి.. చంద్రునికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిగలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడికి గజముఖాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేషుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలాప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. వెండి వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున మాత్రమే కాదు గణేశ పూజలో వెండి పాత్రలు, తెల్లటి వస్తువులను ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడదు. తెల్ల గంధానికి బదులుగా పసుపు చందనం, పసుపు వస్త్రం, తెల్లని వస్త్రానికి బదులుగా పసుపు పూసిన దారం ఉపయోగించండి. అంతేకాదు వినాయక చవితి రోజున చంద్రుని దర్శనం శాస్త్రాలలో నిషిద్ధం. పగిలిన అక్షింతలు: సనాతన ధర్మం ప్రకారం వినాయకుని పూజలో పొరపాటున కూడా విరిగిన బియ్యాన్ని సమర్పించవద్దు. బదులుగా, మొత్తం బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో ముక్కలు ఉండవద్దు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పాడి బియ్యాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పువ్వులు: శివుడు వలెనే గణేశుడి పూజలో కూడా మొగలి పువ్వులు వాడటం నిషిద్ధం. శివుడు మొగలి పువ్వుని శపించాడు. కనుక ఈ దేశీయ పుష్పం అతని కుమారుడైన వినాయకుడికి కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పువ్వులు: వినాయకుని పూజలో పొరపాటున ఎండిన లేదా వాడిన పువ్వులను సమర్పించవద్దు. పూజ సమయంలో తాజా పువ్వులు అందుబాటులో లేకపోతే పువ్వులకు అక్షతలు సమర్పించవచ్చు. 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.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజూ 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 కూడి ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. పళ్ళు శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఏం నష్టం రాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బ్రష్ చేయకపోతే టార్టార్ అని పిలువబడే గట్టి నిక్షేపాలుగా మారడానికి కేవలం 48 గంటలు పడుతుందట. పంటి ఉపరితలంపై టార్టార్ నిక్షేపాలు ఏర్పడిన తర్వాత వాటిని బ్రష్ తో తొలగించడం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో నుంచి చెడు వాసన వస్తుంది. అలాగే అవి ఇతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్ళపై ఏది పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సదరు 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 ప్రతిరోజూ కనీసం రెండుసార్లు అయినా బ్రష్ చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే తిన్న తర్వాత నోరు పుక్కిలించడం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తీపి పదార్థాలు చిన్న ఆహారం తిన్న నోరు పుక్కిలించడం వల్ల పంటి మధ్య ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న ఆహార పదార్థాలు వెళ్లిపోతాయని చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగే పంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది తప్పనిసరి.

పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



మామూలుగా చాలా మందికి సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. పొడి దగ్గు కేవలం చలికాలంలో మాత్రమే మనకు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది.కానీ కొంతమందికి మాత్రం సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా ఈ పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఈ పొడి దగ్గు కారణంగా సరిగ్గా నిద్ర పట్టక గొంతు మొత్తం ఇన్ఫెక్షన్ అయ్యి చాలా ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. అయితే ఈ పొడి తగ్గించుకోవడం కోసం రకరకాల మెడిసిన్స్ ని యూజ్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు హోమ్ రెమెడీస్ ని కూడా ఫాలో అవుతూ ఉంటారు. మీరు కూడా సింపుల్ చిట్కాలను ఉపయోగించి ఈ పొడి దగ్గు సమస్యకు చెక్ పెట్టండి. అందుకోసం ఏం చేయాలి అన్న విషయాన్ని వస్తే.. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి, పసుపు పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. మరుగుతున్న పాలలో పసుపు పొడి, ఎండుమిర్చి, అల్లం తేనె కలపాలి. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి దీనిని గోరు వెచ్చని వేడిగా త్రాగడం మంచిది. ఈ పదార్థాల వార్మింగ్ లక్షణాలు పొడి దగ్గు వల్ల కలిగే అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. తేనెను తోడించడం 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, పుదీనా, 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.

మన దునియా
మన అక్షరం - మన ప్రపంచం

షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

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

ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!

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

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

చాలామంది స్త్రీ పురుషులు అందంగా కనిపించడం కోసం వేలకు వేలు డబ్బులు ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్ల చుట్టూ తిరుగుతూ, రకరకాల బ్యూటీ ప్రోడక్టులు ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు సహజంగా కనిపించే అందం కోసం ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరు ఫంక్షన్ల కోసం నిమిషాల్లోనే మెరిసిపోయే స్కిన్ కావాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు. మరి అలాంటి వాళ్ళు ఎటువంటి ఫేస్ ప్యాక్ ట్రై చేయాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. అందులో మొదటిది శనగపిండి, పసుపు ఫేస్ ప్యాక్ కూడా ఒకటి. ఈ ప్యాక్ చేయడానికి మీరు రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శెనగపిండి, ఒక టీస్పూన్ పసుపు పొడిని కలపాలి. పేస్ట్ చేయడానికి పాలు లేదా రోజ్ వాటర్ ఉపయోగించవచ్చు. దీన్ని మీ ముఖానికి అప్లై చేసి 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత శు భ్రం చేస్తే సరిపోతుందట. మరొక రెమిడీ విషయానికి వస్తే.. బంగాళదుంప అలోవెరా, శెనగపిండి ఫేస్ ప్యాక్.. అయితే ఈ ప్యాక్ చేయడానికి బంగాళదుంప గుజ్జు, అలోవెరా జెల్ , రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శెనగపిండిని కలపాలి. మీరు పేస్ట్ చేయడానికి నీటిని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ఙ్ఞ ఫేస్ ప్యాక్‌ని అప్లై చేసి, మీ చర్మంపై 10 నిమిషాల పాటు ఉంచి, తర్వాత శుభ్రం చేయవచ్చని చెబుతున్నారు. మరో ఫేస్ ప్యాక్ విషయానికి వస్తే.. నిమ్మకాయ టమాటో ఫేస్ ప్యాక్ తో ఇన్స్టాంట్ అందాన్ని పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. మరి ఈ మిశ్రమాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి అన్న విషయానికి వస్తే.. ఈ ప్యాక్ కోసం, టొమాటో గుజ్జును తీసుకొని, ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం జోడించాలి. అలా అప్లై చేసి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తర్వాత ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలి. మెరిసే చర్మం సొంతం కావాలి అనుకున్న వారు కాఫీ పాలు ప్యాక్ ట్రై చేస్తే చాలు. అందుకోసం ఈ రెండు పదార్థాలను 2:1 నిష్పత్తిలో కలిపి, మీ ముఖం మీద అప్లై చేయాలి. పాలలోని లక్షణాలు మీ చర్మానికి స్థితిస్థాపకతను నిర్ధారిస్తాయి. ఇది ముఖంపై ముడతలను తగ్గించడంతో పాటు, ముఖం మెరిసిపోయేలా చేయడంలో సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు.

ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?

నిరంతరం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చునే వృత్తి నిపుణులు పని చేయడం సహజం. రోజులో ఎక్కువ భాగం పనికి కేటాయించడం అనేది కొంత మందిలో ఏదో ఒక అవసరం , ఆధునిక జీవనశైలి వలె దీనిని నివారించలేము అనేది కూడా వాస్తవం. చాలా మంది పని నిపుణులు పనిలో ఎక్కువ గంటలు గడపడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల వేళ్లు, మణికట్టు, మోచేతులు , చేతుల్లో తీవ్రమైన నొప్పిని అనుభవిస్తారు. ఈ నొప్పిని తనిఖీ చేయకపోతే, ఇది దీర్ఘకాలిక చలనశీలత సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. మీరు చేయగలిగే అనేక చేతి వ్యాయామాలు ఉన్నాయి, దీని కోసం డాక్టర్ లేదా ఫిజియోథెరపిస్ట్ మీకు మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు. ఆఫీసుకు వెళ్లేవారిలో చేయి నొప్పికి ఆరు సాధారణ కారణాల గురించి తెలుసుకుందాం. కంప్యూటర్‌ను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు టైపింగ్, మౌస్ ఉపయోగించడం, చేతిని నిరంతరం ఎత్తడం వంటి పునరావృత కదలికలు తరచుగా జరుగుతాయి, ఇది కండరాలు, స్నాయువులు , నరాలలో మంట , మైక్రోట్రామాకు దారితీస్తుంది. ఇది సాధారణంగా మణికట్టు, మోచేతులు , భుజాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. కీబోర్డ్ , మౌస్ ఎక్కువసేపు ఉపయోగించడం వల్ల తరచుగా చేతులు , మణికట్టులో నొప్పి వస్తుంది. కొన్నిసార్లు తప్పు టైపింగ్ టెక్నిక్ లేదా గ్రిప్ ఉపయోగించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇందుకోసం మధ్యమధ్యలో చిన్నపాటి విరామాలు తీసుకోవడం, చేతులు, చేతులు, భుజాలను సాగదీయడం వంటి సాధారణ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. మీ కుర్చీ చాలా ఎత్తుగా లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటే లేదా మీ డెస్క్ , మానిటర్ సరిగ్గా సర్దుబాటు చేయకపోతే, అది మీ మెడ, భుజాలు , చేతుల్లో ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది . ఈ నొప్పి మీ మణికట్టును ప్రభావితం చేసే కార్పల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్ , స్నాయువుల వాపు వంటి టెండినిటిస్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు సరిపోయేలా కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవడం ఈ సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు విరామం లేకుండా చాలా గంటలు పని చేస్తున్నారని గమనించండి. వ్యాయామం లేకపోవడం లేదా శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో పాటు పెరిగిన పని , ఒత్తిడి తీవ్రమైన నొప్పికి దారి తీస్తుంది. టెన్నిస్ ఎల్బో లేదా గోల్ఫర్స్ ఎల్బో వంటి టెండినిటిస్ (కండరాల వాపు) వంటి పరిస్థితులను నిర్ధారించడానికి మీ వైద్యుడికి వైద్య పరీక్ష సహాయపడుతుంది , ఇవి మోచేయిని ప్రభావితం చేసే సాధారణ సమస్యలు. ముఖ్యంగా పునరావృత కార్యకలాపాలు చేసే వ్యక్తులలో ఈ నొప్పులు సర్వసాధారణం. అలాంటి నొప్పి లేదా అసౌకర్యం ఉంటే, వైద్యుడిని చూడటం మంచిది. ఒక వ్యక్తి పేలవమైన , నిష్క్రియాత్మక జీవనశైలిని నడిపించినప్పుడు , శారీరక శ్రమలకు తక్కువ సమయం ఇచ్చినప్పుడు, వారు కండరాల నొప్పి సమస్యను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. అదనంగా, ధూమపానం లేదా ఊబకాయం , మునుపటి గాయాలు లేదా మధుమేహం , ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు చేతులు , చేతుల్లో నొప్పిని కలిగి ఉంటారు. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు చేయండి , మీ పని స్థలాన్ని మీకు సౌకర్యవంతంగా ఉంచండి. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు కూడా చేయించుకోండి.

తిప్పతీగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..

తిప్పతీగ ఆయుర్వేదంలో చాలా పురాతనమైన ఔషధ మొక్క. దీని ఆకులు, కాండం రెండూ అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. ఈ మొక్కలో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. 1. ఎముకలు: తిప్ప తీగను ప్రధానంగా ఎముకల బలహీనత, విరుగుడు గాయాలు (ఫ్రాక్చర్) సందర్భాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఎముక కణాలను పునరుత్పత్తి చేస్తుంది. విరిగిన ఎముకలు మళ్లీ త్వరగా కుదించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో కాల్షియం, ఫాస్పరస్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకల కండరాలను బలపరుస్తుంది. 2. జీర్ణక్రియ: తిప్ప తీగ ఆకులను జీర్ణ సమస్యలకు ఆయుర్వేద వైద్యంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. తిప్ప తీగ ఆకుల ముద్దను తింటే జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. 3. బరువు తగ్గడం: బచ్చలి కూరను బరువు తగ్గించే ప్రక్రియలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్కలో ఉండే కాంపౌండ్స్ కొవ్వును కరిగించి శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను తగ్గిస్తాయి. ఇది శరీరంలో జీవక్రియను పెంచుతుంది. తద్వారా క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది సహాయపడుతుంది. 4. చక్కెర నియంత్రణ: తిప్పతీగ ఆకులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. మధుమేహం ఉన్నవారికి ఇది ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మొక్కలోని రసాయనాలు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతాయి. అందువలన, ఇది మధుమేహం ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. 5. కీళ్లనొప్పులు: తిప్ప తీగలోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. కీళ్లనొప్పులు వంటి వ్యాధుల నివారణలో ఈ మొక్కను ఉపయోగించడం వల్ల శరీరంలోని కీళ్లలో మంట మరియు నొప్పులు తగ్గుతాయి. జాయింట్ సెన్సిటివిటీని తగ్గించడం ద్వారా జాయింట్ ఫ్లెక్సిబిలిటీని మెరుగుపరుస్తుంది. 6. చర్మ సమస్యలు: తిప్ప తీగ ఆకులు చర్మ సమస్యలకు ఉపయోగపడతాయి. ఇందులోని క్రిమినా శక లక్షణాలు కోతలు, కాలిన గాయాలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి చర్మ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఆకును రసాన్ని తీసుకుని చర్మానికి రాసుకుంటే చర్మంపై జిడ్డు, మొటిమలు తగ్గుతాయి.

అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

పటిక అనేది బహుముఖ సహజ నివారణ. పటికను మీరు సాధారణంగా కొన్ని షాపుల్లో చూసే ఉంటారు. ఈ పటికలో క్రిమి సంహారక గుణాలు కలిగి ఉండడంతో, గాయాలైనప్పుడు రక్తం కారిపోకుండా పటిక కాపాడగలదు. ఇందులోని పొటాషియం, అల్యూమినియం, సల్ఫేట్ అనే రసాయన పదార్థాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరిస్తాయి. ఇది జుట్టును శుభ్రపరచడంలో, శరీరంపై ముడుతలకు చికిత్స చేయడంలో, చెమటను నియంత్రించడంలో, చిగుళ్ల రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఇంకా మూత్ర ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి మరియు చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి, చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికలో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది చర్మంపై ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. పటిక నీటితో జుట్టు కడగడం వల్ల తలపై ఉన్న జుట్టులో ఉండే మురికి, పేలు వంటి తొలిగిపోతాయి. పటికను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం మీ జుట్టును కడగాలి. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించేందుకు ప్రైవేట్ పార్ట్ లను శుభ్రం చేయడానికి పటిక నీరు ఉపయోగపడుతుంది.

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

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