హంస కలం వార్త

సంచలన దినపత్రిక

PRGI :T/TG/2026/0126/4786/1242

తెలంగాణ - ఆంధ్రప్రదేశ్,సంపుటి :01,సంచిక :53 ,చీఫ్ ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి,వెల రూ. 4/-, మంగళవారం 10-03-2026

త్వరలోనే తెలంగాణలో అమ్మాయిలకు ఉచిత స్కూటీలు

- తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి
- విద్యార్థినులకు ఉచితంగా ఎలక్ట్రిక్ స్కూటీలు పంపిణీ
- ప్రజాభవన్‌లో ఘనంగా మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు
- హాజరైన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు
- మహిళా జర్నలిస్టులకు సన్మాన కార్యక్రమం
- 2026 డిసెంబర్ నాటికి హైదరాబాద్‌లో 100 శాతం ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు
- నగరంలోని డీజిల్ బస్సులు జిల్లాలకు తరలింపు
- ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల కొనుగోలుపై జీరో ట్యాక్స్ విధానం

కబురు న్యూస్, హైదరాబాద్, మార్చి 08 :

హైదరాబాద్‌ను కాలుష్య రహిత నగరంగా మార్చుతున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. రెడ్, ఆరెంజ్ కేటగిరి పరిశ్రమలను ఓఆర్ఆర్ బయటకు పంపిస్తామని చెప్పారు. ప్రజాభవన్‌లో నిర్వహించిన మహిళా దినోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సీఎం రేవంత్, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి, మంత్రులు, ఈ సందర్భంగా మహిళా జర్నలిస్టులకు సన్మానం చేశారు.మహిళలు యజమానులుగా ఉన్నారు : మహిళా జర్నలిస్టులకు ప్రత్యేక గుర్తింపు ఇస్తున్నామని రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. దేశంలోని ఏ పదవైనా మహిళలకు ఇచ్చిన పార్టీ కాంగ్రెస్ అని, ఉక్కు మహిళ సంకల్పంతోనే తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిందని, మహిళలకు సరైన గుర్తింపు ఇవ్వాలని ప్రజాప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని అన్నారు. - మిగతా 2 లో

ఏ ఇంట్లో పుట్టినా మహిళలపై వివక్ష ఉంటుంది

- జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత
- పెద్దకులం, చిన్నకులమంటూ ఏదీ లేదని మహిళలందరిదీ ఒకే కులమని వ్యాఖ్య
- మహిళలను ప్రతిరోజూ గౌరవించాలన్న కవిత
- మహిళలు లేకుండా తెలంగాణ ఉద్యమం లేదన్న కవిత

కొత్త హంగులతో తెలంగాణ శాసన మండలి భవనం ప్రారంభం

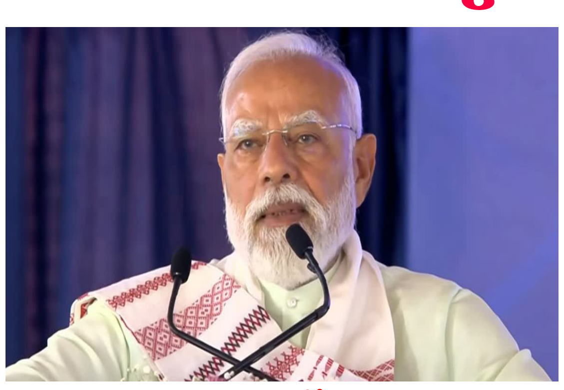
- తెలంగాణ శాసన మండలి నూతన భవనాన్ని ప్రారంభించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలోని పాత అసెంబ్లీ బిల్డింగ్‌లో ఇకపై మండలి సమావేశాలు
- రూ.30 కోట్లతో పాత భవనాన్ని ఆధునీకరించిన ప్రభుత్వం
- ఈసారి బడ్జెట్ సమావేశాలు ఈ కొత్త భవనంలోనే నిర్వహణ
- ఒకే ప్రాంగణంలో ఉభయ సభలు ఉండేలా రేవంత్ సర్కార్ నిర్ణయం

కబురు న్యూస్, హైదరాబాద్, మార్చి 08 :

తెలంగాణ శాసనసభ ప్రాంగణంలోని చారిత్రక పాత అసెంబ్లీ భవనం ఇకపై శాసన మండలి (లెజిస్లేటివ్ కౌన్సిల్)గా సేవలు అందించనుంది. అత్యాధునిక హంగులతో ఆధునీకరించిన ఈ భవనాన్ని - మిగతా 2 లో

దేశాన్ని, రాజ్యాంగాన్ని అవమానించింది బంగాల్ సర్కార్

- ముర్మునే మాత్రమే కాకుండా దేశాన్ని, రాజ్యాంగాన్ని అవమానించింది బంగాల్ సర్కార్
- భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ
- గిరిజన సమాజానికి చెందిన ముఖ్యమైన కార్యక్రమాన్ని టీఎంసీ బహిష్కరించిందని అన్న ప్రధాని
- అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవానికి ఒక రోజు ముందు తీవ్రంగా అవమానించిందని ఆరోపణ
- దేశం అంతా మహిళా దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటున్న సమయంలో, రాష్ట్రపతికి గౌరవం ఇవ్వకపోవడం ఆందోళన కలిగించే విషయం



కబురు న్యూస్, ఢిల్లీ, మార్చి 08 :

రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము బంగాల్ పర్యటనలో ప్రొటోకాల్ ఉల్లంఘనపై ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ మరోసారి స్పందించారు. దిల్లీలోని పలు ప్రాజెక్టులను ప్రారంభించిన మోదీ, అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవానికి ఒక రోజు ముందు బంగాల్‌లోని టీఎంసీ ప్రభుత్వం రాష్ట్రపతిని తీవ్రంగా అవమానించిందని ఆరోపించారు. ఒక్క ముర్మునే మాత్రమే కాకుండా దేశాన్ని, రాజ్యాంగాన్ని కూడా అవమానించిందని మండిపడ్డారు.గిరిజన సమాజానికి చెందిన ముఖ్యమైన కార్యక్రమాన్ని టీఎంసీ బహిష్కరించిందని అన్నారు. రాష్ట్రపతికి గౌరవం ఇవ్వడంలో బెంగాల్ ప్రభుత్వం విఫలమైందని మండిపడ్డారు. సంతాల్ గిరిజన సమాజానికి ఆ వేడుక ఎంతో ప్రాధాన్యం కలిగినదని, - మిగతా 2 లో

వరల్డ్ ఛాంపియన్ భారత్...

- టీ20 ప్రపంచకప్‌లో సరికొత్త చరిత్ర
- న్యూజిలాండ్ పై అల్టిమేట్ విక్టరీ
- 2007, 2024 తర్వాత మూడోసారి టీ20 ప్రపంచకప్ కైవసం చేసుకున్న భారత్
- పొట్టి కప్‌ను డిఫెండ్ చేసుకున్న తొలి జట్టుగా టీమిండియా ప్రపంచ రికార్డు
- ఫైనల్లో న్యూజిలాండ్‌పై 96 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయం

శ్రీలంక తీరంలో ఇరాన్ యుద్ధనౌకపై దాడి

- అమెరికా ముందే హెచ్చరించిందా?
- వెంటనే నౌకను వదిలిపెట్టి వెళ్లాలని అమెరికా హెచ్చరించినట్లు వార్తలు
- నౌకలోని ఓ సిబ్బంది తన తండ్రికి ఫోన్ చేసి వెల్లడించడంతో వెలుగులోకి..
- కమాండర్ ఆదేశాలను ధిక్కరించి లైఫ్ బోట్లను ఆశ్రయించిన కొంతమంది నావికులు

నారీశక్తి వట్టిమాటే... మోదీ, చంద్రబాబుపై షర్మిల ఫైర్

- కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు మహిళలను మోసం చేశాయన్న షర్మిల
- సూపర్ సిక్స్ హామీలతో చంద్రబాబు నయవంచనకు పాల్పడ్డారని ఆరోపణ
- మహాశక్తి, తల్లికి వందనం పథకాలతో లక్షల మందికి అన్యాయం జరిగిందని విమర్శ
- దేశంలో మహిళలకు భద్రత కరువైందంటూ కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ఫైర్
- గ్యాస్, విద్యుత్ ఛార్జీల భారంతో ప్రజలను ఇబ్బంది పెడుతున్నారని ధ్వజం

ఆకాశంలో సగం కాదు... నింగీ నేలా మీరే

- మహిళలకు నారా లోకేశ్ శుభాకాంక్షలు
- మహిళలకు అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన నారా లోకేశ్
- ఎన్టీఆర్ ఆస్తిహక్కు కల్పిస్తే చంద్రబాబు పొదుపు సంఘాలు తెచ్చారని వెల్లడి
- పిల్లల్లో నైతిక విలువలు పెంచేలా చాగంటి కోటేశ్వరరావు నియామకం
- ఆడపిల్లలా ఏడవొద్దు.. గాజులు తొడుక్కోలేదు వంటి మాటలు మాట్లాడటం తప్పే
- సినిమాల్లో మహిళలను కించపరిచేలా ఉంటే ఊరుకోనని హెచ్చరిక

కబురు న్యూస్, అమరావతి, మార్చి 08 :

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యా, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ రాష్ట్ర మహిళలందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ మేరకు ఆయన సోషల్ మీడియా వేదికగా మహిళల త్యాగాలను, శక్తిని కొనిడుతూ - మిగతా 2 లో

మహిళలదే నవ్యాంధ్ర భవిష్యత్తు

- ఉమెన్స్ డే వేళ మహిళలకు సీఎం చంద్రబాబు సహా మంత్రుల శుభాకాంక్షలు
- 'సూపర్ సిక్స్' పథకాలతో మహిళల అభ్యున్నతే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని స్పష్టీకరణ
- మహిళలను కించపరిచే మాటలు, సినిమాలపై పోరాడతానన్న మంత్రి నారా లోకేశ్
- తెలుగింటి ఆడపడుచులకు సీఎం చంద్రబాబు శుభాకాంక్షలు
- మహిళా సాధికారతే లక్ష్యంగా తల్లికి వందనం, ఉచిత బస్సు, దీపం-2 పథకాల అమలు
- మెగా డీఎస్సీ ద్వారా 7955 మంది, పోలీసు శాఖలో 993 మంది మహిళలకు ఉద్యోగాలు
- 5 లక్షల మంది మహిళలను పారిశ్రామికవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దడమే సర్కార్ లక్ష్యం
- మహిళల ఆరోగ్య రక్షణ కోసం ఉచితంగా సర్వైకల్ క్యాన్సర్ వ్యాక్సిన్ పంపిణీ

కబురు న్యూస్, అమరావతి, మార్చి 08 :

సమాజంలో మహిళల పాత్ర కేవలం ఇంటికే పరిమితం కాదు, నవ సమాజ నిర్మాణంలో వారు అద్భుతమైన మార్పునకు నాంది పలుకుతున్నారని కూటమి ప్రభుత్వం ఘనంగా చాటిచెప్పింది. మార్చి 8న 'అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని' పురస్కరించుకుని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత, విద్యా-ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి తదితరులు తెలుగింటి ఆడపడుచులకు, మాతృమూర్తులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నాడు ఎన్టీఆర్ ఆడబిడ్డలకు ఆస్తిలో సమాన హక్కు ఇస్తే, నేడు చంద్రబాబు మహిళలను పారిశ్రామికవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దుతున్నారని నేతలు ఉద్ఘాటించారు. - మిగతా 2 లో

సంపాదకీయం

అక్షరాలా ఉగ్రవాద చర్య

ఒకపక్క చర్చలు సాగుతుండగా అన్ని రకాల నీతి నియమాలనూ కాలదన్ని ఇరాన్‌పై దండయాత్ర ప్రారంభించిన అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దేశాల దిగజారుడుతనం ఉన్నకొద్దీ మితిమీరుతోంది. మంగళవారం రాత్రి శ్రీలంక తీరానికి సమీపంలో హిందూ మహాసముద్ర జలాల్లో 130 మంది నావికులతో ప్రయాణిస్తున్న ఇరాన్ యుద్ధనౌక 'ఐఆర్ఐఎస్ దేనా'పై జలాంతర్గామి ద్వారా దొంగదెబ్బ తీసి 92 మంది నావికుల మృతికి కారణం కావటం ఆ వరస లోనిదే. భారత నావికాదళం ఆహ్వానంపై విశాఖలో 'మిలన్2026' నావికాదళ విన్యాసాల్లో పాల్గొని తిరిగి వెడుతుండగా ఈ దాడి జరిగింది. రెండో ప్రపంచ యుద్ధం తర్వాత తొలిసారి అణు జలాంతర్గామి ద్వారా టార్పెడోను ప్రయోగించి నౌకను ధ్వంసం చేశామని అమెరికా సంబరంగా ప్రకటించుకుందిగానీ... ఈ చర్య అనేక విధాల ఖండనార్హమైనది. భద్రతా మండలిలో రష్యా, చైనాలు చెప్పినట్టు 'అంతర్జాతీయ ఉగ్రవాద చర్య'. ఆ రెండు దేశాల వల్లా ఉద్రిక్తతలు పెరగటం ఒక్కటే కాదు... ఆ బాంబులు, క్షిపణుల్లో వాడే రసాయనాల వల్ల పర్యావరణానికి పెను ముప్పు కలుగుతుంది. ధ్వంసమైన నౌక నుంచి లీకవుతున్న చమురు వల్ల తాము తీవ్రంగా నష్టపోతామని శ్రీలంక వ్యక్తం చేస్తున్న ఆందోళన కూడా సహేతుకమైనది. ఘర్షణ జరుగుతున్న ప్రాంతానికి ఆ నౌక వేలాది కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. దేశాలకుండే సార్వభౌమత్వం వాటికి సంబంధించిన నౌకలకు సైతం వర్తిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఘర్షణ ప్రాంతాల్లో కాక ప్రశాంత జలాల్లో పయనించే సైనిక నౌకలను 'నిరపరాధ' నౌకలంటారు. ముందస్తు సమాచారంతో వెళ్లే ఆ నౌకలపై ఎవరూ దాడి చేయరు. ప్రాదేశిక సముద్ర ప్రాంతం, దాని చేరువ ప్రాంత జలాల్లో వెళ్లే యుద్ధ నౌకల విషయంలో పాటించాల్సిన నీతిపై 1958లో అంతర్జాతీయ ఒడంబడిక కుదిరింది. దానిపై అందరితోపాటు అమెరికా కూడా సంతకం చేసింది. దాన్ని బేఖాతరు చేయటం దానికదే పెద్ద నేరం. ఇదెక్కడి రణనీతి? మన ఆహ్వానంపై వచ్చి వెడుతున్న అతిథి వంటిది ఆ నౌక. మన మిత్రదేశంగా ఉంటూ మన సంప్రదాయాలను ఉల్లంఘించి దానిపై దాడి చేయటం అమెరికా అమిత్ర చర్య. హిందూ మహాసముద్ర ప్రాంతాన్ని శాంతి మండలంగా ఉంచాలని దశాబ్దాలుగా మన దేశం చేస్తున్న కృషికి తూట్లు పొడవటం కూడా! మనకు ముందస్తు సమాచారం ఇవ్వకుండా అణు జలాంతర్గామిని ఇటువైపు పంపడం ఐక్యరాజ్యసమితి సముద్ర చట్టం ఒడంబడిక రీత్యా కూడా అత్యంత దారుణమైనది. 2021లో కూడా ఎలాంటి సమాచారమూ లేకుండా లక్షద్వీప్ సమీపంలో అమెరికా నావికా విన్యాసాలకు తెగబడింది. అందుకే భారత నావికాదళ మాజీ అధిపతి అడ్మిరల్ అరుణ్ ప్రకాశ్ చెప్పినట్టు ఇది మన సరిహద్దుల్లోకి యుద్ధాన్ని విస్తరింపజేయటంతో సమానం. కనుక అమెరికాకు మన అసంతృప్తిని తెలియజేయటం అత్యంత అవశ్యం. మిలన్ అంటే స్నేహపూర్వక కలయిక లేదా సమ్మేళనం. అంతర్జాతీయ నౌకాదళ విన్యాసాలకు మన దేశం ఆ పేరు పెట్టడంలోనే సుహృద్భావం, సహకారం, ఐక్యత ధ్వనిస్తున్నాయి. అంతర్జాతీయ నిబంధనలు పాటిస్తూ సముద్ర జలాల భద్రత కోసం అందరూ సమష్టిగా కృషి చేయాలన్నది ఈ సమ్మేళనం ఆంతర్యం. అన్నిటికన్నా ముఖ్యం ప్రశాంత జలాల్లో ఇటువంటి దాడి జరిగితే గాయాల పాలైన నావికాదళ సభ్యుల్ని కాపాడటానికి ప్రయత్నించాలన్నది అన్ని దేశాల నావికా దళాలు పాటించే అలిఖిత నియమం. ఈ ఘనకార్యం తర్వాత అమెరికా జలాంతర్గామి కనీసం అక్కడ అర క్షణమైనా నిలబడే ప్రయత్నం చేయకుండా పరారైన తీరు సిగ్గుచేటైనది. అంతర్జాతీయ చట్టాలతోపాటు స్వదేశీ చట్టాలను కూడా ఉల్లంఘించి యుద్ధం మెదలెట్టిన ట్రంప్ తాను ఎవరికీ జవాబుదారీ కాదనుకుంటున్నారు. దీన్నెవరూ అంగీకరించకూడదు. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్‌ల తప్పుడు చర్య వల్ల పశ్చిమాసియా రణరంగంగా మారి ఎగుమతులన్నీ ఎక్కడికక్కడే నిలిచిపోయాయి. మరో నెల్లాళ్లవరకే వంటగ్యాస్ నిల్వలున్నాయంటున్నారు. దీనికితోడు నిత్యావసర సరుకుల ధరలు ఆకాశాన్నంటుతాయి. ఆ రెండు దేశాల తప్పుడు చర్యను ఖండించటానికి ప్రభుత్వాలు సంశయిస్తున్న వేళ ఆ దేశాల ప్రజలతో సహా ప్రపంచమంతా ముక్తకంఠంతో నిరసిస్తే తప్ప ఈ దుండగం ఆగదు.

ఆకాశంలో సగం కాదు... నింగీ నేలా మీరే

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఓ ఆసక్తికరమైన సందేశాన్ని విడుదల చేశారు. "అమ్మా.. నీవు ఆకాశంలో సగం కాదమ్మా.. నింగీ నేలా నీవే. ఈ సృష్టి మీది.. మా జన్మ మీది" అంటూ మహిళల ప్రాధాన్యతను లోకేశ్ గొప్పగా వర్ణించారు. అమ్మ, భార్య, సోదరి, కుమార్తె, పిన్ని, మరదలు ఇలా ప్రతి రూపంలోనూ మనల్ని కంటికి రెప్పలా కాపాడే మాతృమూర్తులందరికీ వందనాలు సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా తన కుటుంబం, పార్టీ మహిళల కోసం చేసిన కృషిని లోకేశ్ గుర్తుచేశారు. మహిళలను గౌరవించాలనే నైతిక విలువలను తన తల్లి చిన్నప్పుడే నేర్పించారని, దివంగత ఎన్టీఆర్ ఆడపడుచులకు ఆస్తిహక్కు కల్పిస్తే.. తన తండ్రి చంద్రబాబు డ్వాక్రా సంఘాలతో మహిళా సాధికారతకు బాటలు వేశారని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం ఎన్డీయే కూటమి ప్రభుత్వం 'స్త్రీ శక్తి', 'తల్లికి వందనం' వంటి పథకాల ద్వారా మహిళలకు అండగా నిలుస్తోందని, ఇంటికో మహిళా పారిశ్రామికవేత్తను తయారు చేయడమే తమ లక్ష్యమని తెలిపారు. భావితరాల్లో మహిళల పట్ల గౌరవం పెంచేందుకు విద్యావ్యవస్థలో కీలక మార్పులు చేశామని లోకేశ్ వెల్లడించారు. నైతిక విలువల సలహాదారుగా బ్రహ్మశ్రీ చాగంటి కోటేశ్వరరావును నియమించి, వారి సూచనలతో పాఠ్యాంశాల్లో మార్పులు చేసినట్లు చెప్పారు. పాఠ్యపుస్తకాల్లో స్త్రీ, పురుషులను సమానంగా చూపే చిత్రాలనే ముద్రించామన్నారు. సమాజంలో తరచూ వినిపించే "ఆడపిల్లలా ఏడవొద్దు", "గాజులు తొడుక్కోలేదు", "చీర గాజులు పంపిస్తా" వంటి మాటలు ఎవరు మాట్లాడినా తప్పేనని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అలాగే సినిమాలు, వెబ్ సిరీస్‌లలో మహిళలను కించపరిచే భాష, సన్నివేశాలు ఉండకూడదని తాను పోరాడుతున్నట్లు చెప్పారు. అన్ని రంగాల్లో దూసుకుపోతున్న మహిళామూర్తుల సహనానికి, శక్తికి లోకేశ్ పాదాభివందనం చేశారు.

ఏ ఇంట్లో పుట్టినా మహిళలపై వివక్ష ఉంటుంది

మొదటిపేజీ తరువాయి – పెద్దకులం, చిన్నకులమంటూ ఏదీ లేదని మహిళలందరిదీ ఒకే కులమని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత అన్నారు. ఏ ఇంట్లో పుట్టినా సరే వారిపై వివక్ష ఉంటుందని అన్నారు. తెలంగాణ జాగృతి కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మహిళా దినోత్సవ వేడుకల్లో ఆమె పాల్గొన్నారు. 'గివ్ హర్ స్పేస్' పేరిట పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, 'స్టాండ్ విత్ హర్' కాదు, 'గివ్ హర్ స్పేస్' జాగృతి నినాదమని వెల్లడించారు. కేవలం మహిళా దినోత్సవం రోజే కాదని, ప్రతిరోజు మహిళని గౌరవించాలని ఆమె సూచించారు. మహిళను తండ్రి, భర్త, అన్న ఇలా అందరూ తక్కువగానే చూస్తారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మహిళలు లేకుండా తెలంగాణ ఉద్యమమే లేదని ఆమె పేర్కొన్నారు. సామాజిక తెలంగాణ సాధనలోనూ వారి పాత్ర కీలక మని అన్నారు. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చాక మహిళలపై నేరాలు పెరిగాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. మహిళలకు 33 శాతం సీట్ల రిజర్వేషన్ సాధనతో జాగృతి చరిత్ర సృష్టించిందని అన్నారు.

కొత్త హంగులతో తెలంగాణ శాసన మండలి భవనం ప్రారంభం

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఆదివారం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండలి ఛైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి, అసెంబ్లీ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్, మంత్రులు, సీనియర్ అధికారులు పాల్గొన్నారు. రాబోయే బడ్జెట్ సమావేశాలు ఈ కొత్త భవనంలోనే జరగనున్నాయి. నిజాం కాలం నాటి ఇండో-సార్సెనిక్ వాస్తుశైలిలో నిర్మితమైన ఈ భవనంలో గతంలో హైదరాబాద్ రాష్ట్ర అసెంబ్లీ, ఆ తర్వాత ఉమ్మడి ఏపీ అసెంబ్లీ సమావేశాలు జరిగేవి. 2014 రాష్ట్ర విభజన తర్వాత దీనిని ఏపీ అసెంబ్లీకి కేటాయించారు. అయితే ఏపీ అసెంబ్లీ అమరావతికి తరలివెళ్లడంతో ఈ భవనం నిరుపయోగంగా మారి శిథిలావస్థకు చేరింది. 2023లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత, అసెంబ్లీ మరియు కౌన్సిల్ రెండూ ఒకే ప్రాంగణంలో ఉండాలన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆలోచన మేరకు ఈ హెరిటేజ్ భవనాన్ని పునరుద్ధరించాలని నిర్ణయించారు. ఆగాఖాన్ ట్రస్ట్ ఫర్ కల్చర్ (ఏకేటీసీ) సహకారంతో రూ.30 కోట్లతో 18 నెలల పాటు ఈ పనులు సాగాయి. ఇందులో అధునాతన డ్రైనేజీ, ఎలక్ట్రికల్ సిస్టమ్స్, ఫ్లోరింగ్ పనులు చేపట్టారు. సీఎం, ఛైర్మన్, వైస్ ఛైర్మన్ కోసం ప్రత్యేక ఛాంబర్లు, మీడియా హాల్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ భవనం పార్లమెంట్ తరహాలో ఎంతో అద్భుతంగా ఉందని, సభ్యులకు అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించామని మండలి ఛైర్మన్ సుఖేందర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. 2018 నుంచి ఇప్పటివరకు జూబ్లీహాల్‌లో మండలి సమావేశాలు జరుగుతుండగా, ఇకపై ఆ హాల్‌ను ప్రభుత్వ అధికారిక కార్యక్రమాలకు వినియోగించనున్నారు. అలాగే ఉభయ సభల సంయుక్త సమావేశాల కోసం కొత్త సెంట్రల్ హాల్ నిర్మించే యోచనలో కూడా ప్రభుత్వం ఉంది.

మహిళలదే నవ్యాంధ్ర భవిష్యత్తు

మొదటిపేజీ తరువాయి – **సీఎం చంద్రబాబు ఆకాంక్షలు, లక్ష్యాలు :** మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు పలు కీలక విషయాలను వెల్లడించారు. మహిళా సాధికారత ప్రస్థానం అప్రతిహతంగా కొనసాగుతోందని, మహిళల అభ్యున్నతే కూటమి ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ మేరకు, తల్లికి వందనం, స్త్రీ శక్తి, దీపం-2 కింద ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్ల పంపిణీ, ఎన్టీఆర్ భరోసా కింద వితంతు పింఛన్లు వంటి పథకాలను మహిళల కోసమే అమలు చేస్తున్నామని గుర్తు చేశారు. ఇటీవలే మెగా డీఎస్సీ ద్వారా 7,955 మంది మహిళలకు టీచర్ ఉద్యోగాలు, అలాగే 993 మందికి కానిస్టేబుల్ ఉద్యోగాలు ఇచ్చామని చెప్పారు. అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలు, ఆశా వర్కర్లకు గ్రాట్యుటీ అమలు చేస్తున్నామన్నారు. రాష్ట్రంలో 5 లక్షల మంది మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలను తయారు చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని, ఇప్పటికే లక్ష మంది మహిళలను మైక్రో, ఎంఎస్ఎంఈ ఎంట్రప్రెన్యూర్లుగా తీర్చిదిద్దామని సీఎం తెలిపారు. మహిళల్లో సర్వైకల్ క్యాన్సర్‌ను నివారించేందుకు కేంద్రంతో కలిసి ఉచిత వ్యాక్సిన్ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టామని, మహిళల ఆరోగ్య భద్రతకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని చంద్రబాబు

వివరించారు.

పోస్ట్ ద్వారా లోకేశ్ శుభాకాంక్షలు : మంత్రి నారా లోకేశ్ సోషల్ మీడియా వేదికగా మహిళామూర్తుల శక్తికి, సహనానికి వేనవేల వందనాలు తెలుపుతూ ఒక పోస్ట్ పెట్టారు. "అమ్మా! నీవు ఆకాశంలో సగం కాదమ్మా! నింగీ నేలా నీవేనమ్మా! ఈ సృష్టి మీది. మా జన్మ మీది. అమ్మమ్మ, నాన్నమ్మ, అక్కా, చెల్లి, భార్య, అత్త రూపంలో మనల్ని కంటికి రెప్పలా కాచే మాతృమూర్తులందరికీ శుభాకాంక్షలు. మహిళల్ని గౌరవించాలనే నైతిక విలువలను నా తల్లి ఉగ్గుపాలతోనే నేర్పింది. మా తాత తెలుగింటి ఆడపడుచులకు అన్నై ఆస్తి హక్కును ఇచ్చారు. నా తండ్రి మహిళా సాధికారతకు స్వయంశక్తి సంఘాలను ప్రారంభించారు. 'ఆడపిల్లలా ఏడవొద్దు, గాజులు తొడుక్కోలేదు, చీర-గాజులు పంపిస్తా' వంటి మాటలు ఎవరు మాట్లాడినా అది తప్పు అని నేను గట్టిగా చెబుతాను. సినిమాలు, సీరియళ్లు, వెబ్ సిరీస్‌లలో మహిళలను కించపరిచే భాష, సన్నివేశాలు ఉండకూడదని నేను పోరాడుతున్నాను. అన్ని రంగాల్లో దూసుకుపోతోన్న మహిళామూర్తుల శక్తికి నా వేనవేల వందనాలు." అంటూ పోస్ట్ చేశారు.

మహిళల పక్షపాతి ప్రభుత్వం : హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత, మంత్రి సంధ్యారాణి కూడా మహిళలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మహిళల భద్రత, గౌరవం, సాధికారత కోసం ప్రభుత్వం నిరంతరం శ్రమిస్తోందని అనిత చెప్పారు. డ్వాక్రా సంఘాలు సీఎం చంద్రబాబు మానస పుత్రికలని, వాటి ద్వారా ప్రతి ఇంటా ఒక మహిళ ఆర్థికంగా ఎదుగుతూ పారిశ్రామికవేత్తగా మారాలన్నదే సీఎం లక్ష్యమని మంత్రి సంధ్యారాణి స్పష్టం చేశారు. గిరిజన మహిళా రైతులను, ముఖ్యంగా కాఫీ తోటల పెంపకాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నామని ఆమె వివరించారు.

నారీశక్తి వట్టిమాటే... మోదీ, చంద్రబాబుపై షర్మిల ఫైర్

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఏపీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. మహిళల భద్రత, సంక్షేమం విషయంలో ప్రధాని మోదీ, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రభుత్వాలు పూర్తిగా విఫలమయ్యాయని ఆమె ఆరోపించారు. ఆకర్షణీయమైన పథకాలతో మహిళలను మభ్యపెట్టి మోసం చేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. చంద్రబాబు ప్రభుత్వం సూపర్ సిక్స్‌లో మహిళలకు ఇచ్చిన మూడు హామీలను విస్మరించి నయవంచనకు పాల్పడిందని షర్మిల విమర్శించారు. 'మహాశక్తి' పథకం కింద 18 ఏళ్లు నిండిన ప్రతి మహిళకు రూ.1500 ఇస్తామని చెప్పి 1.80 లక్షల మందిని, 'తల్లికి వందనం' కింద 20 లక్షల మంది తల్లులను మోసం చేశారని ఆరోపించారు. వడ్డీ లేని రుణాల హామీతో 1.18 లక్షల డ్వాక్రా మహిళలను వంచించారని అన్నారు. ఇంటికి మూడు సిలిండర్లు ఇస్తామని చెప్పి ఒకటి మాత్రమే ఇచ్చారని, ఇప్పుడు గ్యాస్ ధరలు పెంచి వంటింటిపై భారం మోపారని మండిపడ్డారు. కేంద్ర ప్రభుత్వంపై కూడా షర్మిల విమర్శలు చేశారు. దేశంలో గంటకు 50 మంది మహిళలపై దాడులు జరుగుతుంటే 'నారీశక్తి వందన్' ఎక్కడుందని ప్రశ్నించారు. బీజేపీ ప్రభుత్వం మహిళలను కేవలం ఓట్లు వేసే యంత్రాలుగా మాత్రమే చూస్తోందని ఆమె వ్యాఖ్యానించారు. అంగన్‌వాడీ, ఆశా వర్కర్లకు ఇచ్చిన హామీలను విస్మరించి, వారిని అర్ధరాత్రి అరెస్టు చేయించి అవమానించారని దుయ్యబట్టారు. రెండేళ్ల పాలనలో కుటుంబాలపై రూ.15 వేల కోట్ల విద్యుత్ చార్జీల భారం మోపిన కూటమి ప్రభుత్వం, మహిళలను ఉద్ధరించామని చెప్పుకోవడానికి సిగ్గుపడాలని షర్మిల తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. దివంగత వైఎస్సార్ సీఎంగా ఉన్నప్పుడు గ్యాస్ ధరల భారాన్ని ప్రభుత్వమే మోసేదని ఆమె

గుర్తుచేశారు.

త్వరలోనే తెలంగాణలో అమ్మాయిలకు ఉచిత స్కూటీలు

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఎక్కడ అవకాశం ఉన్నా, ఉన్నత పదవుల్లో మహిళలను నియమిస్తున్నామని, హైదరాబాద్ కలెక్టర్‌గా మహిళ బాధ్యత వహిస్తున్నారని, ఎస్ఐబీ అధిపతిగా మహిళను పెట్టామని, వెయ్యి బస్సులకు మహిళలు యజమానులుగా ఉన్నారని గుర్తు చేశారు. వెయ్యి మెగావాట్ల సౌర విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేసే వారిగా స్వయం సహాయక బృందాలను తయారు చేశామని, తెలంగాణ మహిళలు తయారు చేస్తున్న వస్తువులను అమెజాన్‌లో పెట్టి ప్రపంచానికి అందిస్తున్నామని వివరించారు. కష్టపడే వారికి గుర్తింపు ఉండదు : మహిళ ఆర్థిక శక్తి పెరిగినప్పుడే ఆ దేశం ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందుతుందన్న సీఎం, దేశంలో మహిళ శ్రమకు గుర్తింపు లేదని అన్నారు. దేశంలో కుల, జెండర్ వివక్ష ఉందని, అమెరికాలో కూడా వివక్ష ఉందని కానీ అక్కడ కష్టానికి గుర్తింపు ఉంటుందని తెలిపారు. ఇక్కడ మాత్రం కష్టపడే వారికి గుర్తింపు ఉండదని, మహిళల ఆర్థిక శక్తిని పెంచాలనేదే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, 2047 నాటికి 3 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా రాష్ట్రం ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను పెంచే ప్రణాళికలను తయారు చేశామని పేర్కొన్నారు. ఈవీ వాహనాలు కొనుక్కుంటే జీరో ట్యాక్స్ : ఈ క్రమంలోనే హైదరాబాద్‌ను పొల్యూషన్ ఫ్రీ నగరంగా మార్చాలని

రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. చంద్రబాబు, రాజశేఖర్ రెడ్డి హైదరాబాద్‌ను అభివృద్ధి చేశారని కొనియాడారు. రెడ్, ఆరెంజ్ కేటగిరి పరిశ్రమలను ఓఆర్ఆర్ బయటకు పంపిస్తామని, హైదరాబాద్‌లోని డీజిల్ బస్సులను 2026 డిసెంబర్‌లోపు జిల్లాలకు తరలిస్తామని, హైదరాబాద్‌లో 100 శాతం ఈవీ బస్సులను తెస్తున్నామని అన్నారు. డిసెంబర్ 9లోపు డీజిల్ బస్సులు హైదరాబాద్‌లో ఉండవని, హైదరాబాద్‌లో ఏసీ ఈవీ బస్సులు తెస్తామని తెలిపారు. ఈవీ వాహనాలు కొనుక్కుంటే జీరో ట్యాక్స్ అని, కళాశాలకు వెళ్లే అమ్మాయిలకు ఈవీ స్కూటీలను ఇవ్వాలనుకుంటున్నామని వెల్లడించారు. మూసీ ప్రక్షాళన వద్దంటున్నారా? : హైదరాబాద్‌లో కాలుష్యం, దోమలు ఎక్కువగా ఉన్నాయంటున్నారని, మూసీని ప్రక్షాళన చేస్తామంటే అడ్డుపడుతున్నారని రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. మూసీ ప్రక్షాళన వద్దంటున్నారా? తొలగింపులు వద్దంటున్నారో స్పష్టత ఇవ్వాలని కోరారు. నష్ట పరిహారం ఇచ్చే బఫర్ జోన్‌లోని ఇళ్లను తొలగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. 50 మీటర్ల బఫర్ జోన్ అనేది చట్టంలో ఉంది తాను మార్చలేనని, నిర్వాసితులకు ప్రత్యామ్నాయం చూపిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఎవరూ మీతో ఉండరని, ఓట్ల కోసమే మీ దగ్గరకు వస్తున్నారని తెలిపారు.

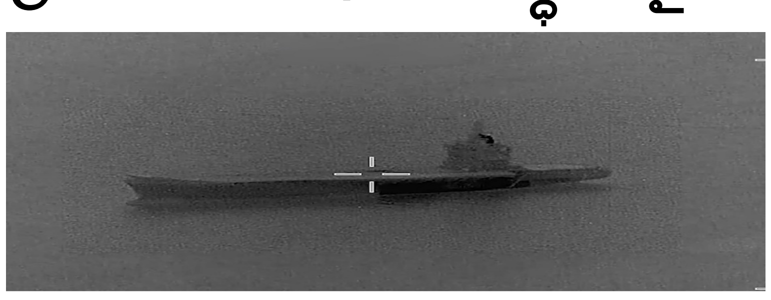
గాంధీ విగ్రహానికి రూ.70 కోట్లే ఖర్చు : గాంధీ విగ్రహం కట్టడానికి రూ.500 కోట్లు అని తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని, గాంధీ విగ్రహానికి రూ.70 కోట్లే ఖర్చు అవుతుందని సీఎం చెప్పారు. గాంధీ విగ్రహం వద్ద విజ్ఞాన మందిరానికి రూ.100 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నామని, తెలంగాణ రాష్ట్రంలో మహిళకు రక్షణ మాత్రమే కాదని, అవకాశాలు కూడా ఇస్తామని తెలిపారు. సోషల్ మీడియాలో అవాస్తవాల ప్రచారంపై ఫిర్యాదులకు ఏర్పాట్లు చేస్తామని పేర్కొన్నారు.

దేశాన్ని, రాజ్యాంగాన్ని అవమానించింది బంగాల్ సర్కార్

మొదటిపేజీ తరువాయి – రాష్ట్రపతి ముర్ము కూడా గిరిజన సమాజం నుంచే వచ్చిన నాయకురాలని గుర్తుచేశారు. గిరిజనుల సంక్షేమం పట్ల ఆమెకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ ఉందని తెలిపారు. "దేశం అంతా మహిళా దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటున్న సమయంలో, రాష్ట్రపతికి తగిన గౌరవం ఇవ్వకపోవడం ఆందోళన కలిగించే విషయం. ఇది కేవలం ఒక వ్యక్తికి జరిగిన అవమానం మాత్రమే కాదు, దేశ రాజ్యాంగానికి, ప్రజాస్వామ్య విలువలకు జరిగిన అవమానం" అని ప్రధాని అన్నారు. ఇక మహిళా సాధికారత దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన లక్షపతి దీదీ కార్యక్రమాన్ని ప్రధాని ప్రస్తావించారు. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం మూడు కోట్ల మహిళలను లక్షపతి దీదీలుగా తీర్చిదిద్దుతామని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని చెప్పారు. అప్పట్లో చాలామంది దీనిని రాజకీయ హామీగా తీసుకున్నారని, అయితే ఇప్పుడు ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించామని ప్రకటించారు. దేశవ్యాప్తంగా మూడు కోట్లకు పైగా మహిళలు లక్షపతి దీదీలుగా ఎదిగారని మోదీ తెలిపారు. మహిళల ఆర్థిక సాధికారత దేశ అభివృద్ధికి ఎంతో ముఖ్యమని అన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మహిళలు స్వయం ఉపాధి, స్వయం సహాయక సంఘాల ద్వారా ఆర్థికంగా బలపడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా దేశ మహిళలందరికీ ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. దేశ అభివృద్ధిలో మహిళల పాత్ర అపారమని, సమాజాన్ని ముందుకు నడిపించడంలో వారు కీలక శక్తిగా నిలుస్తున్నారని అన్నారు. మహిళలు దేశానికి కొత్త శక్తిని అందిస్తూ అభివృద్ధి మార్గంలో ముందుకు తీసుకెళ్తారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా దిల్లీ అభివృద్ధిపై కూడా ప్రధాని మాట్లాడారు. ఏడాది క్రితం దిల్లీ ప్రజలు కొత్త ఆశలు, సంకల్పంతో బీజేపీ డబుల్ ఇంజిన్ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేశారని తెలిపారు. అప్పటి నిర్ణయం ఫలితంగా రాజధానిలో అభివృద్ధి వేగంగా జరుగుతోందని పేర్కొన్నారు. దిల్లీలో రూ.33,500 కోట్ల విలువైన పలు అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులను ప్రధాని ప్రారంభించారు. అలాగే కొన్ని ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపన చేశారు. నగర రవాణా వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేసే మెట్రో విస్తరణ పనులను కూడా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ ప్రభుత్వంపై కూడా ప్రధాని విమర్శలు చేశారు. గత దశాబ్దంలో అభివృద్ధి పనులు నిలిచిపోయాయని, ప్రాజెక్టులు ఫైళ్లలోనే నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. ఆప్ ప్రభుత్వాన్ని ఆపద ప్రభుత్వంగా పేర్కొంటూ, ప్రజల సమస్యల కంటే రాజకీయాలకే

ప్రాధాన్యం ఇచ్చిందని అన్నారు. "దిల్లీకి ఏడాది క్రితం వచ్చిన ఆపద నుంచి విముక్తి చాలా అవసరం. ఆ ప్రభుత్వం లేకపోతే మెట్రో ఫేజ్-4 ప్రాజెక్టు చాలా ముందే పూర్తయ్యేది. కానీ గత ప్రభుత్వం పనులు చేయకుండా సాకులు చెప్పడానికే పరిమితమైంది" అని మోదీ విమర్శించారు. ప్రస్తుతం దిల్లీలో అభివృద్ధి పనులు మిషన్ మోడ్‌లో జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. యమునా నది శుభ్రత కోసం పెద్ద ఎత్తున చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. పెరిఫెరల్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌వే నిర్మాణంతో లక్షల వాహనాలు నగరంలోకి రావాల్సిన అవసరం తగ్గిందని వివరించారు. మెట్రో విస్తరణతో తూర్పు, ఈశాన్య దిల్లీ ప్రాంతాల ప్రజలకు ప్రయాణ సౌకర్యం మరింత మెరుగవుతుందని ప్రధాని తెలిపారు. అలాగే గాజియాబాద్, నోయిడా, ఫరీదాబాద్, గురుగ్రామ్ వంటి ఎన్సీఆర్ నగరాలకు ప్రయాణం సులభతరం అవుతుందని చెప్పారు.

శ్రీలంక తీరంలో ఇరాన్ యుద్ధనౌకపై దాడి



మొదటిపేజీ తరువాయి – శ్రీలంక దక్షిణ తీరంలో ఇరాన్ యుద్ధ నౌక ఐరిస్ దేనాపై దాడికి ముందు అమెరికా హెచ్చరికలు జారీ చేసిందా? అంటే అవుననే అంటున్నారు. గత నెలలో విశాఖపట్నంలో ఇంటర్నేషనల్ ఫ్లీట్ రివ్యూకు వచ్చిన ఇరాన్ యుద్ధ నౌక తిరిగి వెళుతున్న సమయంలో అమెరికా జలాంతర్గామి దాడి చేసి ముంచివేసింది. అయితే దాడికి ముందు నౌకలోని సిబ్బందిని అమెరికా హెచ్చరించినట్లు తెలుస్తోంది. వెంటనే నౌకను వదిలిపెట్టి వెళ్లాలని ఇరాన్ యుద్ధ నౌక కమాండర్‌ను రెండుసార్లు ఆదేశించినట్లు తెలుస్తోంది. జలాంతర్గామి దాడికి కొన్ని నిమిషాల ముందు నౌకలోని ఓ సిబ్బంది తన తండ్రికి ఫోన్ ద్వారా తెలియజేసినట్లు మీడియాలో వార్తలు వచ్చాయి. మార్చి 4న జలాంతర్గామి నుంచి హెచ్చరికలు వచ్చాయని, సిబ్బంది ఖాళీ చేసి వెళ్లిపోవాలని సూచన చేశారని తెలుస్తోంది. అయితే యుద్ధ నౌక కమాండర్ మాత్రం అందుకు ససేమీరా అన్నారు. దీనితో సిబ్బందిలోని కొంతమంది కమాండర్‌తో వాదనకు దిగినట్లు తెలుస్తోంది. కొంతమంది కమాండర్ ఆదేశాలను ధిక్కరించి లైఫ్ బోట్ల ద్వారా ప్రాణాలతో బయటపడ్డారని తెలుస్తోంది. అమెరికా జలాంతర్గామి నుంచి హెచ్చరికలు వచ్చాయని తెలిపిన నౌక సిబ్బంది ఈ దాడిలో ప్రాణాలు కోల్పోయారని తెలుస్తోంది.

వరల్డ్ ఛాంపియన్ భారత్...

మొదటిపేజీ తరువాయి – టీ20 ప్రపంచకప్ ఫైనల్లో టీమిండియా మరోసారి విశ్వరూపం చూపించింది. అహ్మదాబాద్‌లోని నరేంద్ర మోదీ స్టేడియం వేదికగా ఆదివారం జరిగిన తుది పోరులో న్యూజిలాండ్‌ను చిత్తుచేసి విశ్వవిజేతగా నిలిచింది. ఈ విజయంతో భారత్ సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించింది. 2007, 2024 తర్వాత ఇది టీమిండియాకు మూడో టీ20 వరల్డ్ కప్ కావడం విశేషం. మూడు సార్లు టీ20 వరల్డ్ కప్ గెలిచిన తొలిజట్టుగా టీమిండియా రికార్డు నెలకొల్పింది. దాంతోపాటే, ఆతిథ్య జట్టు వరల్డ్ కప్ నెగ్గడం కూడా ఇదే తొలిసారి. అంతేకాదు, టీ20 ప్రపంచకప్ చరిత్రలో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్‌గా బరిలోకి దిగి, టైటిల్‌ను నిలబెట్టుకున్న తొలి జట్టుగా టీమిండియా రికార్డులకెక్కింది. 256 పరుగుల భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన న్యూజిలాండ్ ఏ దశలోనూ పోటీ ఇవ్వలేకపోయింది. భారత బౌలర్ల ధాటికి కివీస్ బ్యాటర్లు పెవిలియన్‌కు క్యూ కట్టారు. భారత పేస్ దళపతి జస్ప్రీత్ బుమ్రా తన మ్యాజిక్ బౌలింగ్‌తో కివీస్ పతనాన్ని శాసించాడు. కేవలం 15 పరుగులిచ్చి 4 కీలక వికెట్లు పడగొట్టి ప్రత్యర్థి నడ్డి విరిచాడు. న్యూజిలాండ్ ఇన్నింగ్స్‌లో వికెట్ కీపర్ టిమ్ సీఫెర్ట్ (52), కెప్టెన్ మిచెల్ శాంట్నర్ (43) మాత్రమే పోరాడారు. వీరిద్దరూ మినహా మిగిలిన బ్యాటర్లు ఎవరూ క్రీజులో నిలవలేకపోయారు. ముఖ్యంగా డారిల్ మిచెల్ (17), ఫిన్ అలెన్ (9), రచిన్ రవీంద్ర (1) వంటి స్టార్ ప్లేయర్లు విఫలమవ డంతో కివీస్ 19 ఓవర్లలో 159 పరుగులకే ఆలౌట్ అయింది. భారత బౌలర్లలో బుమ్రా 4, అక్షర్ పటేల్ 3 వికెట్లు పడగొట్టగా.. హార్దిక్, వరుణ్ చక్రవర్తి, అభిషేక్ శర్మ తలో వికెట్ దక్కించు కున్నారు. అంతకు ముందు టాస్ ఓడి బ్యాటింగ్‌కు దిగిన భారత్.. న్యూజిలాండ్ బౌలర్లపై విరుచుకుపడింది. ఓపెనర్లు అభిషేక్ శర్మ, సంజూ శాంసన్ ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగారు. 46 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, ఏకంగా 8 సిక్సర్లతో 89 పరుగులు చేసి ఇన్నింగ్స్‌కు వెన్నెముకగా నిలిచాడు. చివర్లో శివమ్ దూబే (26 నాటౌట్) ధాటిగా ఆడటంతో భారత్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్ల నష్టానికి 255 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది. సూర్య కుమార్ యాదవ్ డకౌట్ అయినా.. టీమిండియా సమిష్టి ప్రదర్శనతో మూడోసారి ప్రపంచకప్‌ను కైవసం చేసుకుంది.

పార్టీ బలోపేతం కోసమే నూతన మండల కమిటీల ఏర్పాటు

డాక్టర్ జిల్లెల చిన్నారెడ్డి

రాష్ట్ర ప్రణాళిక సంఘం ఉపాధ్యక్షులు

వనపర్తి బ్యూరో **మార్చి 09 (హంస కలంన్యూస్):** వనపర్తి నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ పార్టీని బలోపేతం చేయాలనే లక్ష్యంతో శ్రీరంగాపురం మండలం , పెబ్బేరు మండలం, పెబ్బేర్ టౌన్ లలో నూతన మండల కమిటీలను నియమించడానికి జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కొత్త కాపు శివసేనారెడ్డి అధ్యక్షతన రాష్ట్ర ప్రణాళిక సంఘం ఉపాధ్యక్షులు డాక్టర్ జిల్లెల చిన్నారెడ్డి, నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు తూడి మెగా రెడ్డి నూతన కమిటీలను వేయడం జరిగింది. చిన్నారెడ్డి మాట్లాడుతూ భారతదేశానికి స్వాతంత్రం తీసుకురావడంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ కీలక పాత్ర పోషించిందని అన్నారు. స్వాతంత్రం వచ్చినంక కటికే పేదరికం నుంచి దేశాన్ని అభివృద్ధి చేసే దిశగా అడుగులు వేయడానికి కారణం కాంగ్రెస్ పార్టీ అని అన్నారు. స్వాతంత్ర ఉద్యమంలో బిజెపి పార్టీ పాత్ర శూన్యమని బిజెపి నాయకులు ఏ ఒక్కరు కూడా స్వతంత్ర ఉద్యమంలో పాల్గొనలేదని అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ సామాజిక న్యాయం, ఆర్థిక సమానత్వం, మరియు పేదరిక నిర్మూలనకు ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది అని అన్నారు. ప్రపంచంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ లాంటి పార్టీ ఎక్కడ లేదని అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఉండడమే మీరు చేసుకున్న పుణ్యమని కార్యకర్తలను ఉత్తేజపరిచారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ కోసం పనిచేసిన కార్యకర్తలకే పదవులు దక్కుతాయని అన్నారు. దేశంలో కాంగ్రెస్ పార్టీని బలోపేతం చేసి రాహుల్ గాంధీ గారిని ప్రధానిని చేసుకునే దిశగా కాంగ్రెస్ పార్టీ అడుగులు వేస్తుందని వచ్చే ఎన్నికల్లో రాహుల్ గాంధీ ప్రధాని కావడం ఖాయమని అన్నారు.కార్యక్రమంలో టిపిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి నందిమల్ల యాదయ్య, వనపర్తి జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షులు రాజేంద్రప్రసాద్ యాదవ్, వనపర్తి జిల్లా ఓబిసి అధ్యక్షులు కోట్ల రవి, వనపర్తి పట్టణ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కదిర రాముల యాదవ్, వనపర్తి జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ సోషల్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ పురుషోత్తం, శ్రీరంగాపూర్ మండల రాములు యాదవ్, రోహిత్, ఎత్తం చరణ్ రాజ్, శ్రీరంగాపురం గ్రామ సర్పంచి మద్దిలేటి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వాస్తవ వార్తలు రాస్తే దాడులా అక్షరంపై దాడి

– ప్రజాస్వామ్యంపై గొడ్డలిపెట్టు..

కలం ఆగొచ్చు కానీ జర్నలిస్టు గుండెల్లో రగిలే సత్యం ఆగిపోదు..

రిపోర్టర్లకు రక్షణ లేదు, సామాన్య ప్రజలకు రక్షణ ఎక్కడ.....

– దాడికి పాల్బడ్డ వారిపై చట్టపరమైన కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి

జర్నలిస్టుపై దాడి, పిరికి పందా చర్య అని, ఖండించిన ఏ డి జె ఎఫ్ అధ్యక్షులు...

కొమరం భీమ్ ఆసిఫాబాద్ జిల్లాఏ డి జె ఎఫ్ అధ్యక్షులు కుమ్మరి లింగయ్య....

ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ **మార్చి 09 (హంస కలంన్యూస్):** ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ మంచిర్యాలజిల్లాలోని కన్నెపల్లి మండల కేంద్రంలో జర్నలిస్ట్ చెంది చంద్రశేఖర్పై జరిగిన భౌతిక దాడిని 'కొమరం బీమ్ ఆసిఫాబాద్ జిల్లాఏ డి జె ఎఫ్ అధ్యక్షుడు, కుమ్మరి లింగయ్య తీవ్రంగా ఖండించారు. ప్రజా సమస్యలను ఎత్తిచూపుతున్న జర్నలిస్టులపై దాడులు చేయడం, బెదిరించడం అప్రజాస్వామికమని,వారు మండిపడ్డారు. కేజీవీబీ (కేజీవీబీ పాఠశాల ప్రహారీ గోడ నిర్మాణంలో నాణ్యత లోపాలపై చంద్ర శేఖర్ వార్త రాశారు. దీనిపై కక్ష్య పెంచుకున్న కొంతమంది నాయకులు జర్నలిస్టుపై దాడికి దిగారు. ప్రధానాంశాలు వార్తలో తప్పుంటే చట్టపరంగా వెళ్లాలి కానీ, భౌతిక దాడులు చేయడం భారతరాజ్యాంగాన్నికించపరచడమే. ఈ ఘటన ప్రజాపాలన పనితీరుకు అద్దం పడుతోందని, ఏ డి జె ఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు కుమ్మరి లింగయ్య విమర్శించారు. ఎదిరించేవారులేకుంటే బెదిరించే వారిదే రాజ్యము అన్నట్లుంది.. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో జర్నలిష్టు లపై, దాడులు, బెదిరింపులు పదవి అహంకారంతో, రాజకీయ అండతో రోజు రోజుకుఅక్కడక్కడాగల్లీ లీడర్లు రిపోర్టర్లను వాస్తవ వార్తలు రాస్తే కొంతమంది భయం దోళనకు గురిచేస్తూ,మనో వేదనకు, మానసికంగా హింసి స్తునా ?నరని, దాడులు, బెదిరింపులు పెరిగిపోతు న్నాయని, విలేకర్ల కు రక్షణ లేదు, ప్రజలకు ఎక్కడ రక్షణ కల్పిస్తారని, ప్రజలనుండి ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. అధికారులకు, రెవిన్యూ, పోలీస్, మైనింగ్ శాఖ ల వారికి చెప్పిన, గ్రీవెన్స్ లో పిర్యాదు చేసిన, విలేకర్లపై ఇసుక, మట్టి మాఫియా, వారివల్ల ఎక్కడో ఒకచోట. దాడులు, బెదిరింపులు జరుగుతున్నా అధికారులు పట్టించు కోవడంలేదని, ప్రజలలో ఊహగానలు, ఆరోపణలు వినిపిస్తు న్నాయి. ఇప్పటికైనా సంబంధిత అధికారులు దాడికి పాల్పడ్డ వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుని, కాంట్రాక్టర్ లైసెన్స్ రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. పోలీసు అధికారులు వెంటనే స్పందించి జర్నలిస్టులకు భరోసా కల్పించాలని, లేనిపక్షంలో ఏ డి జె ఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో భారీ ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేపడ తామని, ప్రభుత్వానికి, ప్రజలకు వారధిగా ఉంటూ సేవచేస్తున్న మా పై ఎవరైనా ఎంతటి వారైనా జర్నలిస్టుల జోలికి వస్తే సహించేది లేదని, ఖబర్దార్అని హెచ్చరించారు.ఏ డి జె ఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు కుమ్మరి లింగయ్యఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నాణ్యమైన విద్య అందించడమే లక్ష్యం జిల్లా కలెక్టర్ పి. ప్రావీణ్య

సంగారెడ్డి, **మార్చి 09 (హంస కలంన్యూస్):** ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యా ప్రమాణాలుమెరుగుపడటంతో పాటు పారిశుధ్యం, విద్యార్థులకు అందే సౌకర్యాలపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని జిల్లా కలెక్టర్ పి. ప్రావీణ్య ఆదేశించారు.ప్రజా పాలన -ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా సోమవారం జిల్లా కలెక్టర్ ప్రావీణ్య ఇస్నాపూర్‌లోని జెడ్పీ హైస్కూల్ మరియు డంపింగ్ యార్డును పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలలో విద్యార్థులకు అందుతున్న మధ్యాహ్న భోజనం, పారిశుధ్యం, ఉపాధ్యాయుల హాజరు తదితర అంశాలను పరిశీలించారు.ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, విద్యారంగ అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యతనిస్తూ, ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలను కల్పిస్తూ, విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందించే దిశగా కృషి చేస్తుందన్నారు. పదవ తరగతి పరీక్షలు సమీపిస్తున్న నేపథ్యంలో విద్యార్థులు చదువుపై మరింత దృష్టి సారించాలని సూచించారు. హాల్ టికెట్లు అందాయా, అందులో వివరాలు సరిగ్గా ఉన్నాయా అని విద్యార్థులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పరీక్షలకు రివిజన్ చేస్తున్నారా అని ప్రశ్నిస్తూ ఎలాంటి ఆందోళనలకు గురికాకుండా ధైర్యంగా పరీక్షలు రాయాలని విద్యార్థులనుప్రోత్సహించారు. పాఠశాలలో మధ్యాహ్న భోజన షెడ్యూల్ సరిగా అమలు కావడం లేదని గుర్తించిన కలెక్టర్, సంబంధిత సంస్థకు నోటీసులు జారీ చేయాలని ఆదేశించారు. విద్యార్థులకు గుడ్లు అందించడం లేదని గమనించి, వెంటనే అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. పాఠశాల హెడ్‌మాస్టర్ అనుమతి లేకుండా గైర్హాజరు కావడంపై ఆగ్రహించిన కలెక్టర్ హెచ్‌ఎంకు షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేయాలని, అదేవిధంగా కొంతమంది ఉపాధ్యాయులు గైర్హాజరు కావడం పై ఎంఈఓ వివరణ ఇవ్వాలని, పర్యవేక్షణ లోపించినందుకు ఎంఈఓకు కూడా షోకాజ్ నోటీసు ఇవ్వాలని జిల్లా విద్యాధికారికి సూచించారు. విధుల్లో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే సహించబోమని కలెక్టర్ స్పష్టం చేసారు.శానిటేషన్ గ్రాంట్ కింద ఎంత మందిని ఎంగేజ్ చేసుకుంటున్నారో, వారి పేర్లు, ఎప్పటి వరకు పేమెంట్ చేశారన్న వివరాలను అందించాలనిసూచించారు.పాఠశాలలో పారిశుధ్య నిర్వహణ సరిగ్గా లేకపోవడం , డైనింగ్ హాల్ సరిగా శుభ్రం చేయకపోవడం పై కలెక్టర్ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు.అనంతరం ఇస్నాపూర్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని డంపింగ్ యార్డును పరిశీలించిన కలెక్టర్, అక్కడ మంటలు చెలరేగిన ప్రాంతాన్ని 24 గంటల్లో వాటర్ ట్యాంకర్ల సహాయంతో పూర్తిగా ఆర్పివేయాలని ఆదేశించారు. సెగ్రిగేషన్ ప్రాంతంలో ఉన్న లెగసీ వ్యర్థాలను 48 గంటల్లో పూర్తిగా తరలించి ఆ ప్రదేశాన్ని శుభ్రం చేయాలని సూచించారు. డంపింగ్ యార్డ్ వద్ద సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసి అక్రమంగా చెత్త వేయకుండా 24 గంటల పర్యవేక్షణ ఉండేలా ఒక కార్మికుడిని నియమించాలని ఆదేశించారు. అలాగే వ్యర్థాలను సేకరించే మున్సిపల్ ఆటోలు, ప్రైవేట్ వాహనాల ద్వారా చెత్తను ఎక్కడ ప్రాసెస్ చేస్తున్నారు, ఎక్కడికి తరలిస్తున్నారు అనే అంశంపై స్పష్టమైన కార్యాచరణ ప్రణాళిక సమర్పించాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.ఆయా అంశాలపై వెంటనే చర్యలు తీసుకొని యాక్షన్ టేకన్ రిపోర్ట్ ను సమర్పించాలని సంబంధిత మున్సిపల్ కమిషనర్ కు సూచించారు. ఈ సందర్భనలో కలెక్టర్ వెంట మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సుమలత, మున్సిపల్ కమిషనర్, తహసిల్దార్, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పరీక్షల సమయంలో ధైర్యంగా ఉండాలి

విద్యాశాఖ సెక్రటరీ యోగితా రానా

జైపూర్ **మార్చి 09 (హంస కలంన్యూస్):** జైపూర్ మండలంలోని ఇందారం పాఠశాలలో సోమవారం టి-సాట్ యాప్ ద్వారా విద్యాశాఖ సెక్రటరీ యోగితా రానా ఐఏఎస్ పదవ తరగతి విద్యార్థులు పబ్లిక్ పరీక్షల్లో నిర్భయంగా సమాధానాలు రాయడానికి ప్రేరణాత్మకమైన ప్రసంగాన్ని చేశారు.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రసారమైన ఈ కార్యక్రమాన్ని విద్యార్థులతో కలిసి మండల విద్యాధికారి బి.శ్రీనివాస్ వీక్షించారు.పాఠాలను పూర్తిగా అర్థం చేసుకొని ఎలాంటి హైరానా,తొందర పడకుండా ప్రశ్నలను చదువుకొని అవగాహనతో పరీక్షలు రాయాలని ఆమె సూచించారు.పరీక్షల సమయంలో మానసిక ఆందోళన చెందకుండా, ఎలాంటి ఒత్తిళ్లకు లోనవ్వకుండా,ఆత్మస్థైర్యంతో,ధైర్యంగా ఉండాలని కోరారు.విద్యార్థులు సమర్థవంతంగా పరీక్షలు రాయడానికి ఉపాధ్యాయులు,తల్లిదండ్రులు తగిన ప్రణాళికలు రూపొందించుకోవాలని,తమ వంతు ప్రోత్సాహాన్ని అందించాలని కోరారు.ప్రతి సబ్జెక్టులోని సందేహాలను నివృత్తి చేసుకోవాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో పదవ విద్యార్థులతో పాటు ఉపాధ్యాయులు,తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ సందర్భంగా అంబేద్కర్ సంఘం తరపున ఎమ్మార్వో స్వప్నకు సన్మానం

సలీం మిడ్జిల్ **మార్చి 09 (హంస కలంన్యూస్):** మిడ్జిల్ మండల తాసిల్దార్ స్వప్నకు అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ సందర్భంగా అంబేద్కర్ సంఘం ఆధ్వర్యంలో శాలువా కప్పి సన్మానించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో అంబేద్కర్ సంఘం అధ్యక్షుడు దేవయ్య. బాలయ్య. బుచ్చయ్య. మావిళ్ళ వెంకటయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఏకాగ్రత తో చదవండి,ఎక్కువ మార్కులు సంపాదించండి కొత్తపల్లి సుప్రియ సైకాలాజిస్ట్...!

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం ప్రతినిధి,**మార్చి 09 (హంస కలంన్యూస్):** భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా అశ్వారావుపేట నియోజకవర్గం అన్నపురెడ్డిపల్లి మండలం లో తొలి అడుగు ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో మండలం లోని పదవ తరగతి విద్యార్థులందరికీ పరీక్ష సంసిద్ధత కార్యక్రమం ను నిర్వహించడం జరిగింది. మండల విద్యాశాఖధికారి ఉండేటి ఆనంద కుమార్ పర్యవేక్షించారు. మండలములోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలు ఎర్రగుంట, రాజాపురం, అన్నపురెడ్డిపల్లి, తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ పాఠశాల బాలురు, తెలంగాణ గిరిజన అభివృద్ధి సంక్షేమ బాలికల పాఠశాల, మరియు కేజీబీవీ అన్నపురెడ్డిపల్లి విద్యా సంస్థలలో చదువుతున్న 287 మంది విద్యార్థులకు పరీక్షల భయాన్ని దూరం చేస్తూ, మానసికంగా, శారీరకంగా ఎలా సిద్ధం కావాలో వివరించారు. ప్రముఖ సైకాలిజిస్ట్ సుప్రియ మాట్లాడుతూ ఏకాగ్రతతో చదివితే ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించవచ్చని, మొబైల్ ఫోన్ ను ఒక నెల రోజుల పాటు పక్కన పెట్టాలని చెప్పారు. మోటివేషనల్ స్పీకర్ సునీత మాట్లాడుతూ ప్రతీ విద్యార్థి ఒక గోల్ ను సెట్ చేసుకొని ఆ లక్ష్యం దిశగా పయనించాలని తెలియజేశారు. పదవ తరగతి అనంతరం ఏ కోర్స్ లో జాయిన్ అవ్వాలో కూడా అవగాహన కల్పించారు. జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల, ఎర్రగుంట, మండల విద్యా వనరుల కేంద్రములో మరియు కెజిబీవీ పాఠశాలలో ఈ అవగాహన తరగతులు నిర్వహించారు. అనంతరం తొలి అడుగు ఫౌండేషన్ సభ్యులు 287 మంది పదవ తరగతి విద్యార్థులకు పరీక్ష అట్టలను, స్కెలు, పెన్నులను అందజేశారు. ఈ అవగాహనా కార్యక్రమాలలో జిల్లా పరిషత్ పాఠశాలల ఇంఛార్జ్ ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు శంకర్ మహదేవన్, గాయం వెంకటేశ్వర్లు, సాంఘిక గురుకుల పాఠశాల నుండి బాలకృష్ణ, సుధాకర్, గిరిజన సంక్షేమ పాఠశాల నుండి ప్రిన్సిపాల్ చైతన్య, కేజీబీవీ పాఠశాల సిబ్బంది, ఆయా పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులు, సి.ఆర్.పి. శిరీష, నాగమణి, తొలి అడుగు ఫౌండేషన్ సభ్యులు స్వాతి, సౌజన్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అయ్యప్ప మందిరానికి లక్ష రూపాయల విరాళం

వైస్ చైర్ పర్సన్ రేణుక చిరు

సదాశివపేట **మార్చి 09 (హంస కలంన్యూస్):** సదాశివపేట పట్టణంలోని శ్రీ అయ్యప్ప మందిర ఆలయ కమిటీ ఆహ్వానం మేరకు మహిళ దినోత్సవ కార్యక్రమంలో పట్టణ మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ రేణుక చిరు (చిరంజీవి) పాల్గొనడం జరిగింది. ఆలయ అభివృద్ధి కొరకు ఒక లక్ష రూపాయలు విరాళంగా ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వైస్ చైర్ పర్సన్ రేణుక చిరు మాట్లాడుతూ భవిష్యత్తులో కూడా మందిరానికి ఎటువంటి సహకారం కావాలన్న ముందుంటనని ఆలయ కమిటీకి హామీ ఇవ్వడం జరిగింది. దైవ సేవ చేయడంలో మనసుకు ప్రశాంతత లభిస్తుంది అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు గోనే శంకర్, ఉపాధ్యక్షులు సుధాకర్, ట్రెజరర్ రాచన్న ఆలయ కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేజీబీవీ యు ఆర్ ఎస్ ఉద్యోగ ఉపాధ్యాయులకు బేసిక్ పై ఇవ్వాలి

టి ఎస్ యూ టి ఎఫ్

సదాశివపేట **మార్చి 09 (హంస కలంన్యూస్):** తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐక్య ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ టి ఎస్ యు టి ఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో కేజీబీవీ యుఆర్ఎ స్ లలో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల సమస్యలు వెంటనే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ మూడు దశల పోరాట కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుంది. మొదటి దశలో భాగంగా సోమవారం నాడు అన్ని పాఠశాలల్లో నిరసన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్న సందర్భంగా కేజీబీవీ సదాశివపేట నందు నిరసన నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా టిఎస్ యుటిఎఫ్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బి సాయిలు, సదాశివపేట మండల అధ్యక్షులు కే శంకర్ పాల్గొని మాట్లాడుతూ కేజీబీవీ ల లో పనిచేస్తున్నఉపాధ్యాయులు ,ఉద్యోగుల న్యాయమైన కోరికలను ప్రభుత్వం పరిష్కరించకుండా తాత్సారం చేయడం సమంజసం కాదని, వారికి వెంటనే సమాన పనికి సమాన వేతనంలో భాగంగా బేసిక్ పే వర్కింపజేయాలని, వాళ్ళ సర్వీస్కు రక్షణ కల్పిస్తూ రెగ్యులరైజ్ చేయాలని, హెల్త్ కార్డ్స్ వర్తింపజేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేజీబీవీ సదాశివపేట పిజిసిఆర్టిలు ఊర్మిళ, శ్వేత, స్వాతి సి ఆర్ టి లు ప్రవీణ, సురేఖ, రమాదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాలానగర్ పోలీస్ స్టేషన్ లో ఘనంగా అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు..!

మార్చి 09 (హంస కలంన్యూస్): అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం పురస్కరించుకుని బాలానగర్ పోలీస్ స్టేషన్లలో మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు సోమవారం ఘనంగా జరిగాయి. మహిళా సాధికారత, భద్రత, సమాజంలో మహిళల పాత్రను గుర్తిస్తూ బాలానగర్ పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్ స్పెక్టర్ నర్సింహా రాజు ఆధ్వర్యంలో మహిళా పోలీస్ అధికారులను బాలానగర్ ఏసీపీ నరేష్ రెడ్డి ఘనంగా సన్మానించారు. అనంతరం ఏసీపీ నరేష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ నేరాల నియంత్రణలో మహిళల పోలీసుల కృషిని, తెగింపును, నాయకత్వ లక్షణాలను, సమాజ రక్షణలో వారి నిబద్ధతను సామర్థ్యాన్ని అభినందిస్తూ ప్రశంసలు అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఇన్‌స్పెక్టర్ నర్సింహా రాజు మాట్లాడుతూ.. సమాజ అభివృద్ధిలో మహిళల పాత్ర ఎంతో కీలకమని, ప్రతి రంగంలో మహిళలు ముందుకు రావడం ఆనందదాయకమని తెలిపారు. మహిళలు ధైర్యంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మహిళా ఎస్ఐ సరితా రెడ్డి, సిబ్బంది శ్వేత, స్వాతి, నావనీత, అంజలి, మాధవి, అరుణ, శ్రీదేవి, చంద్రకళ, జీఎంఆర్ మహిళా సిబ్బంది ఆనందంగా పాల్గొని అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని ఉత్సాహంగా జరుపుకున్నారు.

విజయ డెయిరీ బ్రాండ్ పేరుతో గుజరాత్ కల్తీ నెయ్యి!

మార్చి 09 (హంస కలంన్యూస్): ప్రైవేట్ వ్యక్తులు విజయ బ్రాండ్ పేరుతో కల్తీ నెయ్యి విక్రయిస్తున్నారంటూ తెలంగాణ డెయిరీ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ గుత్తా అమిత్ రెడ్డి సంచలన ఆరోపణలు మేఘన ఫుడ్స్ అనే సంస్థకు విజయ డెయిరీ ఫ్రాంచైజీ ఇవ్వగా, మేఘన ఫుడ్స్ గుజరాత్‌లోని కన్హాన్ డెయిరీ నుండి నెయ్యిని సేకరించి తెలంగాణలో విక్రయిస్తున్నారని.. ఈ నెయ్యిలో వెజిటేబుల్ ఆయిల్ కలిసినట్లు నేషనల్ డెయిరీ డెవలప్‌మెంట్ బోర్డ్ (చీణణడీ) నివేదిక ఇచ్చిందని తెలిపిన గుత్తా అమిత్ రెడ్డి విజయ డెయిరీ బ్రాండ్ పేరుతో హైదరాబాద్ మార్కెట్లో నెలకు 100 టన్నులకు పైగా నెయ్యి విక్రయాలు జరుగుతున్నాయని అంచనా తెలంగాణ విజయ డెయిరీకి ఉన్న నమ్మకాన్ని ఆసరాగా చేసుకుని, ఏపీకి చెందిన ప్రైవేట్ యూనియన్లు ఇక్కడ తక్కువ నాణ్యత గల పాలను విక్రయిస్తున్నాయని మండిపడ్డ చైర్మన్ దీని బదులుగా **APDDCF**కు కేవలం చిన్న రాయల్టీ అంటే లీటర్ పాలు అమ్మకాలపై ఫెడరేషన్‌కు రూ.1 మాత్రమే వస్తుందని.. రైతులకు, కో-ఆపరేటివ్స్‌కు పెద్దగా లాభం లేదు దీని వల్ల తెలంగాణ, ఏపీ పాడి రైతులకు రావాల్సిన ఆదాయం గండిపడుతోందని తెలిపిన చైర్మన్ డెయిరీ ఫెడరేషన్ నిబంధనల ప్రకారం ప్రైవేట్ వ్యక్తులు ప్రభుత్వ బ్రాండ్లను వాడుకోవడానికి వీల్లేదని, ఈ విషయమై ఏపీ డెయిరీకి ఎన్ని లేఖలు రాసినా స్పందన లేదని అసహనం వ్యక్తం చేసిన అమిత్ రెడ్డి

కేజీబీవీ యు ఆర్ ఎస్ ఉద్యోగ ఉపాధ్యాయులకు

బేసిక్ పై ఇవ్వాలి: టి ఎస్ యూ టి ఎఫ్

సదాశివపేట **మార్చి 09 (హంస కలంన్యూస్):** తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐక్య ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ టి ఎస్ యు టి ఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో కేజీబీవీ యుఆర్ఎ స్ లలో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల సమస్యలు వెంటనే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ మూడు దశల పోరాట కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుంది. మొదటి దశలో భాగంగా సోమవారం నాడు అన్ని పాఠశాలల్లో నిరసన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్న సందర్భంగా కేజీబీవీ సదాశివపేట నందు నిరసన నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా టిఎస్ యుటిఎఫ్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బి సాయిలు, సదాశివపేట మండల అధ్యక్షులు కే శంకర్ పాల్గొని మాట్లాడుతూ కేజీబీవీ ల లో పనిచేస్తున్నఉపాధ్యాయులు ,ఉద్యోగుల న్యాయమైన కోరికలను ప్రభుత్వం పరిష్కరించకుండా తాత్సారం చేయడం సమంజసం కాదని, వారికి వెంటనే సమాన పనికి సమాన వేతనంలో భాగంగా బేసిక్ పే వర్కింపజేయాలని, వాళ్ళ సర్వీస్కు రక్షణ కల్పిస్తూ రెగ్యులరైజ్ చేయాలని, హెల్త్ కార్డ్స్ వర్తింపజేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో

దానిమ్మ పండు కాదండోయ్.. ఆకులతో బోలెడు లాభాలు

దానిమ్మ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ముఖ్యంగా రక్త హీనత సమస్యతో బాధపడుతున్నవారికి ఇది బెస్ట్. దానిమ్మ పండు హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను మెరుగు పరుస్తుంది. అంతే కాకుండా దీనిని ప్రతి రోజూ తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అయితే చాలా మంది దానిమ్మ పండుతోనే చాలా ప్రయోజనాలు అనుకుంటారు. కానీ అలా అనుకుంటే పప్పులో కాలు వేసినట్లేనంట. దానిమ్మపండుతో కంటే ఆకులతో బోలెడు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అవి ఏవో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చాలా మంది దానిమ్మ పండ్లు తినడానికే ఎక్కువ ఇష్టపడుతారు. ఎందుకంటే దానిమ్మ పండ్లు తినడానికి రుచిగా ఉండటమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. అయితే పండ్ల కంటే దానిమ్మ ఆకులతోనే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంట. ముఖ్యంగా కడుపు సంబంధ సమస్యలతో బాధపడే వారికి దానిమ్మ ఆకులు చాలా మంచిదని చెప్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. చాలా మంది దానిమ్మ పండ్లు తినడానికే ఎక్కువ ఇష్టపడుతారు. ఎందుకంటే దానిమ్మ పండ్లు తినడానికి రుచిగా ఉండటమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. అయితే పండ్ల కంటే దానిమ్మ ఆకులతోనే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంట. ముఖ్యంగా కడుపు సంబంధ సమస్యలతో బాధపడే వారికి దానిమ్మ ఆకులు చాలా మంచిదని చెప్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

1 / 5

దానిమ్మ ఆకుల్లో మంచి ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంట. అందువల వీటి రసం తాగడం వలన కామెర్ల వ్యాధి, డయేరియా, మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడే వారు ఆ సమస్యల నుంచి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారంట. ముఖ్యంగా ఇది జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేస్తుందంట. దానిమ్మ ఆకుల్లో మంచి ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంట. అందువల వీటి రసం తాగడం వలన కామెర్ల వ్యాధి, డయేరియా, మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడే వారు ఆ సమస్యల నుంచి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారంట. ముఖ్యంగా ఇది జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేస్తుందంట.

2 / 5

అంతే కాకుండా దానిమ్మ ఆకులను మరగ బెట్టి ఆరసాన్ని ప్రతి రోజూ ఉదయం పరగడుపున లేదా రాత్రి పడుకునే సమయంలో తాగడం వలన అది శరీరానికి మంచి పోషకాలను అందిస్తుందంట. నిద్రలేమి సమస్యను తగ్గిస్తుందంట. అంతే కాకుండా ఈ ఆకుల రసాన్ని ప్రతి రోజూ తాగడం వలన రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుందంట. అంతే కాకుండా దానిమ్మ ఆకులను మరగ బెట్టి ఆరసాన్ని ప్రతి రోజూ ఉదయం పరగడుపున లేదా రాత్రి పడుకునే సమయంలో తాగడం వలన అది శరీరానికి మంచి పోషకాలను అందిస్తుందంట. నిద్రలేమి సమస్యను తగ్గిస్తుందంట. అంతే కాకుండా ఈ ఆకుల రసాన్ని ప్రతి రోజూ తాగడం వలన రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుందంట.

3 / 5

అలాగే సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా దానిమ్మ ఆకుల రసం వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. వీటిని రసాన్ని కాస్త గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు తాగడం వలన జలుబు, దగ్గు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందంట. అలాగే సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా దానిమ్మ ఆకుల రసం వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. వీటిని రసాన్ని కాస్త గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు తాగడం వలన జలుబు, దగ్గు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందంట.

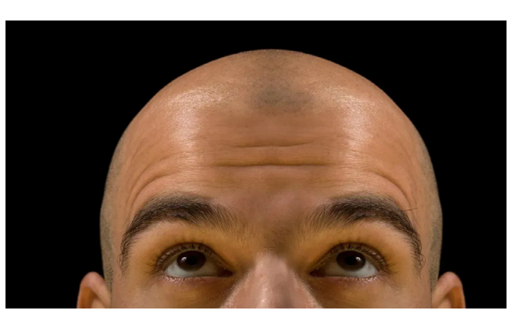
4 / 5

వీటికే కాకుండా దానిమ్మ ఆకుల పేస్ట్ చర్మ వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణకల్పిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అందువలన తప్పకుండా వీటిని మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలని వారు సూచిస్తున్నారు. (పై సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా మాత్రమే ఇచ్చినది. వైద్యులు దీనిని ధృవీకరించలేదు) వీటికే కాకుండా దానిమ్మ ఆకుల పేస్ట్ చర్మ వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణకల్పిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అందువలన తప్పకుండా వీటిని మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలని వారు సూచిస్తున్నారు. (పై సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా మాత్రమే ఇచ్చినది. వైద్యులు దీనిని ధృవీకరించలేదు)

ఈ టీ తాగితే పళ్లు పుచ్చిపోవు బ్యాక్టీరియా కూడా పారిపోతుంది

మన నోటి ఆరోగ్యం అనేది మన శరీర ఆరోగ్యం ఎంత బాగుందో చెప్పే అద్దం లాంటిది. నోరు శుభ్రంగా లేకపోతే పళ్ళ సమస్యలే కాకుండా.. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, గుండె జబ్బులు, షుగర్ వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. అందుకే నోటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడంతో పాటు మంచి ఆహారం కూడా తినాలి. కింద చెప్పిన పదార్థాలను రోజూ మీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే పళ్ళు బలంగా ఉండటమే కాకుండా చిగుళ్లు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. పాలు, పెరుగు, జున్ను వంటి పాల పదార్థాలలో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి పళ్ళ పై ఉండే ఎనామెల్ అనే బలమైన పొరను గట్టిగా చేస్తాయి. దాంతో పళ్ళు బలంగా తయారవుతాయి. రోజూ ఒక కప్పు పాలు లేదా పెరుగు తీసుకోవడం ద్వారా పళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. యాపిల్, జామపండు, క్యారెట్ లాంటి పండ్లను నమలడం వల్ల నోటి లోపల ఉండే చెడు బ్యాక్టీరియాను తొలగించవచ్చు. ఇవి కేవలం పళ్ళకు మాత్రమే కాకుండా.. చిగుళ్లకు కూడా మంచి చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల చిగుళ్ళ నుండి రక్తం కారడం, చిగుళ్ళలో మలినాలు చేరడం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. పాలకూర, బచ్చలికూర, కాలే వంటి ఆకుకూరలలో విటమిన్ %ాా%, విటమిన్ కాల్షియం, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు చాలా ఉంటాయి. ఇవి చిగుళ్ళకు అవసరమైన పోషకాలను అందించి ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఆకుకూరలను రోజూ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల నోటి దుర్వాసన కూడా తగ్గుతుంది. గ్రీన్ టీలో కాటెచిన్స్ అనే సహజ రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇవి బ్యాక్టీరియాను అడ్డుకుంటాయి, వాపులను తగ్గిస్తాయి. నోటి లోపల ఏర్పడే చిగుళ్ళ వాపు, ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజు ఒకసారి గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల పళ్ళు పుచ్చిపోకుండా కాపాడుకోవచ్చు. బాదం, జీడిపప్పు, పిస్తా వంటి డ్రై ఫ్రూట్స్ మాత్రమే కాకుండా.. నువ్వులు, శనగలు వంటి విత్తనాలు కూడా కాల్షియం, ప్రోటీన్లతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి పళ్ళ కణాలను బలంగా చేయడంతో పాటు, శక్తిని కూడా ఇస్తాయి. పళ్ళ మీద పేరుకుపోయే మలినాలను శుభ్రం చేయడానికి కూడా సహాయపడతాయి. సాల్మన్, మాకెరెల్ వంటి చేపల్లో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి చిగుళ్లలో ఏర్పడే వాపును తగ్గించే సహజ ఔషధం లాగా పనిచేస్తాయి. పళ్ళ నొప్పులు, ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేయడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. నోటి ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే కేవలం బ్రష్ చేయడం, మౌత్ వాష్ వాడటంతో సరిపోదు. మంచి ఆహారపు అలవాట్లు కూడా చాలా ముఖ్యమైనవి. పైన చెప్పిన పదార్థాలను వీలైనంత వరకు మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే పళ్ళు ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంటాయి.

అబ్బాయిలకు త్వరగా బట్టతల ఎందుకు వస్తుందో తెలుసా ఈ చిన్న తప్పులే కారణం..



అబ్బాయిలకు అమ్మాయిల కంటే భిన్నమైన సమస్యలు ఉంటాయి. అబ్బాయిలకు జుట్టు తక్కువగా పెరుగుతుంది. అందుకే వారి జుట్టు సమస్యలు భిన్నంగా ఉంటాయి. అబ్బాయిలలో సర్వసాధారణమైన సమస్యలు పొడి జుట్టు, చుండ్రు. పొడి జుట్టు, చుండ్రు సమస్యలు అన్ని కాలాల్లో వీరికి సర్వసాధారణం.. జుట్టు సమస్యలు అమ్మాయిలకు మాత్రమేకాదు అబ్బాయిలకు కూడా వస్తాయి. నిజం చెప్పాలంటే.. అబ్బాయిలకు అమ్మాయిల కంటే భిన్నమైన సమస్యలు ఉంటాయి. అబ్బాయిలకు జుట్టు తక్కువగా పెరుగుతుంది. అందుకే వారి జుట్టు సమస్యలు భిన్నంగా ఉంటాయి. అబ్బాయిలలో సర్వసాధారణమైన సమస్యలు పొడి జుట్టు, చుండ్రు. పొడి జుట్టు, చుండ్రు సమస్యలు అన్ని కాలాల్లో వీరికి సర్వసాధారణం. వీటికి షాంపూ లేదా నూనె రాయడం చేస్తే సరిపోదు. జుట్టు సంరక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. జుట్టులో తేమను నిర్వహించడానికి, పొడిబారడాన్ని తొలగించడానికి కొన్ని సహజ నివారణలను ఉపయోగించాలి. ఇది పొడి జుట్టును వదిలించుకోవడమే కాకుండా చుండ్రు వంటి సమస్యలను క్రమంగా నయం చేస్తుంది. దీని కోసం మీకు ఖరీదైన సెలూన్ చికిత్సలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఇంట్లో ఈ కింది సింపుల్ చిట్కాలు ట్రై చేయండి.. మీకు ఉంగరాల జుట్టు ఉంటే.. అది పొడిబారడం త్వరగా జరుగుతుంది. ప్రతిరోజూ మీ జుట్టుకు షాంపూ చేయడం వల్ల జుట్టు నుండి సహజ నూనెలు తొలగిపోతాయి. అందుకే వారానికి రెండుసార్లు మాత్రమే షాంపూ చేసి, మిగిలిన రోజుల్లో మీ జుట్టును నీటితో కడిగితే సరిపోతుంది. జుట్టును సూర్య కిరణాల నుండి రక్షించుకోవాలి. కిరణాలు చర్మాన్ని మాత్రమే కాకుండా జుట్టు బయటి పొరను కూడా దెబ్బతీస్తాయి. ఈ పొర జుట్టు తేమను అసురక్షితంగా ఉంచుతుంది. అందుకే బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు టోపీ లేదా స్కార్ఫ్ ఉపయోగించాలి. తద్వారా మీ జుట్టు ఎండ నుంచి రక్షించబడుతుంది. ఉప్పు లేదా క్లోరిన్ కలిగిన నీరు వినియోగిస్తే.. అది నెమ్మదిగా జుట్టులోని తేమను తొలగిస్తుంది. దీని ప్రభావాలను తగ్గించడానికి, నిమ్మకాయ నీరు లేదా ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తో జుట్టును శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిది. వేడి నీరు జుట్టును డ్రై అయ్యేలా చేస్తుంది. తల నుండి తేమను పీల్చుకుంటుంది. కాబట్టి మీ తల స్నానం చేయడానికి ఎల్లప్పుడు చల్లని లేదా సాధారణ ఉష్ణోగ్రత కలిగిన నీటిని వాడటం మంచిది. ఇది జుట్టు మెరుపును కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. షాంపూ ఉపయోగించిన తర్వాత జుట్టులో తేమను లాక్ చేయడానికి లీవ్-ఇన్ కండిషనర్ భలేగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని జుట్టుకు అప్లై చేసి 20-30 నిమిషాలు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఇది జుట్టు పెరుగుదలను ప్రేరేపించడం ప్రారంభిస్తుంది. పొడిబారడాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుని సంప్రదించాలని గుర్తుంచుకోండి.

చీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుందా ఈ సింపుల్ చిట్కా ట్రై చేయండి

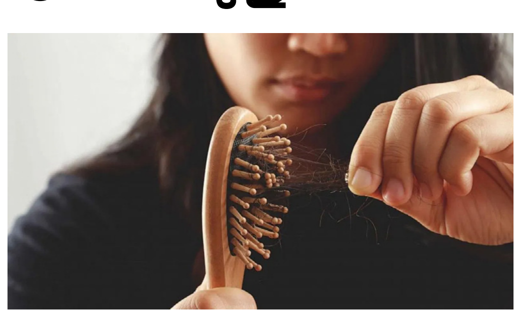
చీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుందా? ఈ సింపుల్ చిట్కా ట్రై చేయండి.. మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కవు.. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు ఒక్కసారి పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని ట్రై చేయవచ్చు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

ఆహార విషయంలో ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ అధికంగా ఉండే గుడ్లు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి.

ఆముదం నూనె

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆముదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆముదం నూనె తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారాక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్లు ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ముగ్గురు భార్యలు, 9 మంది పిల్లలు.. పోషించలేక దొంగగా మారిన మొగుడు! టిప్టాప్ వాడే వారికి అలర్ట్.. ఇవి ఎంత డేంజరో తెలుసా?



ఇంటి కిటికీలో నుంచి రూ.500 నోట్ల వర్షం. . . . అరగంట తర్వాత షాంపూతో తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలపై కొత్త జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.చీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుందా? ఈ సింపుల్ చిట్కా ట్రై చేయండి.. మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్కు సైతం గురవుతుంటారు.

ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..! అలసట ఎక్కడికో ఎగిరిపోతుంది..!

పుట్టగొడుగులు మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా రకాలుగా బాగు చేయగల శక్తి ఉన్న సహజ ఆహార పదార్థాలు. వీటిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక పోషకాలు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్లకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ %ాా% ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ %బీ1, బీ2, బీ3, బీ5, బీ%6 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్లకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫైబర్ తో పాటు సెలెనియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉండటం వల్ల పుట్టగొడుగులు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. చెడు పదార్థాలు బయటకు వెళ్లే ప్రక్రియను వేగంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది, జుట్టు అందంగా మెరుస్తుంది. పుట్టగొడుగులను రెగ్యులర్ గా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, మనసుకు ప్రశాంతత, శరీరం శుభ్రంగా ఉండటం అన్నీ కలుగుతాయి. అయితే, శుభ్రంగా ఉండిన, సరిగ్గా వండిన పుట్టగొడుగులనే తినడం మంచిది.

బాదం ఎక్కువగా తింటున్నారా..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసా..?

బాదం పప్పు చాలా మంచి పోషకాలు ఉన్న ఆహారం. దీనిలో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్, మంచి కొవ్వుల వల్ల శరీరానికి శక్తి వస్తుంది. ఆకలిని కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది. అయితే ఏ ఆహారమైనా ఎక్కువగా తింటే మంచిది కాదు.. కొన్ని సమస్యలు రావచ్చు. ముఖ్యంగా బాదం పప్పును ఎక్కువ తింటే కొన్ని చెడు ప్రభావాలు తప్పవు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బాదం ఎక్కువగా తినడం వల్ల కొందరికి అలర్జీలు రావచ్చు. దీనిలో ఉండే ప్రోటీన్లు, నూనె పదార్థాలు శరీరానికి సరిపడకపోతే దద్దుర్లు, చర్మంపై ఎరుపు రంగు మచ్చలు, అలర్జీ లాంటి సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బాదం పప్పులో కొంతవరకు నూనె ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని ఎక్కువ తింటే జీర్ణక్రియపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది కొన్నిసార్లు కడుపు నొప్పి, వాంతులు లేదా వికారం లాగా కనిపించవచ్చు. ముఖ్యంగా ఖాళీ కడుపుతో ఎక్కువ తింటే ఈ సమస్యలు మరింత ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. బాదంలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దానితో పాటు కొవ్వు పదార్థాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఒక పరిమితికి మించి తింటే శరీరంలో ఎక్కువ కేలరీలు చేరి కొవ్వుగా పేరుకుపోయే అవకాశం ఉంది. ఇది చాలా కాలానికి బరువు పెరగడానికి కారణమవుతుంది. బాదం పప్పులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. తక్కువగా తింటే ఇది అరుగుదలకు మంచిది. కానీ ఎక్కువగా తింటే గ్యాస్ రావడం, కడుపు బరువుగా అనిపించడం, కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ వల్ల అసౌకర్యం కలగడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఫైబర్ త్వరగా అరక్కపోవడం వల్ల ఈ రకమైన సమస్యలు ఉంటాయి. బాదంలో ఆక్సలేట్స్ అనే పదార్థాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇవి ఎక్కువైతే కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఇప్పటికే కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు బాదం ఎక్కువగా తినడం మానుకోవడం మంచిది. బాదం తొక్కతో తినడం వల్ల లేదా సరిగ్గా శుభ్రం చేయని బాదాలు తినడం వల్ల శరీరంలో సైనైడ్ వంటి హానికరమైన పదార్థాలు చేరే ప్రమాదం ఉంది. ఇది తక్కువగా ఉన్నా ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంపై చాలా కాలం పాటు ప్రభావం చూపవచ్చు. బాదం ఆరోగ్యానికి ఖచ్చితంగా మంచిది. కానీ ఎక్కువగా తింటే శరీరానికి హానికరమే. రోజుకు 5 నుంచి 6 బాదం పప్పులు మాత్రమే మితంగా తీసుకోవడం మంచిది.

ఈ పండు అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం..! తిని మస్తు లాభాలు పొందండి..!

పైనాపిల్ అనేది తీపి రుచితో పాటు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పండు. ఇందులో శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది తినడం వల్ల శక్తి లభిస్తుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల మాట ప్రకారం ఈ పండు ఎన్నో సమస్యలకు పరిష్కారంగా మారుతుంది. రోజూ కొంతమేర తినడం వల్ల ఆరోగ్యపరంగా మంచి మార్పులు కనిపిస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యం ప్రతి ఒక్కరికీ చాలా ముఖ్యం. పైనాపిల్ తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండే అవకాశం పెరుగుతుంది. ఇది గుండె పని తీరును సమతుల్యంగా ఉంచే విధంగా పని చేస్తుంది. గుండె బలహీనత తగ్గి శక్తి పెరగడానికి సహాయపడుతుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ గుండె బలంగా ఉండటం అవసరం కాబట్టి ఈ పండు ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోతే ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. ఇందులో ఉండే ఎంజైములు ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడతాయి. గ్యాస్, కడుపు బరువుగా ఉండటం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. రోజూ తక్కువ మోతాదులో ఈ పండును తినడం మంచిది. మన శరీరాన్ని రక్షించే రోగనిరోధక శక్తి బలంగా ఉండాలి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల శరీరం తక్షణం వేడి, జలుబు, దగ్గు వంటి ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి బయటపడుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ %ాా% శరీరానికి రక్షణగా పనిచేస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. వృద్ధాప్యం వచ్చిన తరువాత ఎముకలు బలహీనపడుతుంటాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ఇది దినచర్యలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. ఇందులో ఉండే మాంగనీస్ అనే ఖనిజం ఎముకల నిర్మాణంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. ఈ పండు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పైనాపిల్ తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉండటం వల్ల ఈ పండును తిన్నా బరువు పెరగదు. పైగా ఇది తీపి రుచి కలిగినప్పటికీ ఆరోగ్యానికి హాని చేయదు. ఎక్కువ నీటితో ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఆకలిని తగ్గించుకోవచ్చు. చర్మం మెరవాలంటే సరైన పోషణ అవసరం. పైనాపిల్ తినడం వల్ల చర్మం ప్రకాశిస్తుంది. ముడతలు తగ్గుతాయి. ఈ పండు పొడిబారిన చర్మానికి తేమను అందిస్తుంది. పిండర్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం దీనిని ఆహారంలో చేర్చడం మంచిది. పైనాపిల్ గుండె, జీర్ణక్రియ, రోగనిరోధక శక్తి, ఎముకలు, బరువు నియంత్రణ, చర్మం వంటి అనేక భాగాలకు మేలు చేస్తుంది.