సంచలన దినపత్రిక
హంస కలం వార్త
PRGI :T/TG/2026/0126/4786/1242

రిపోర్టర్లు కావలెను
హైదరాబాద్ కేంద్రంగా తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలో దిగ్విజయంగా నడుపబడుచున్న హంస కలం వార్త పత్రికకు జిల్లాల వారిగా స్టాపర్‌లు, మండలాల వారిగా రిపోర్టర్లు కావలెను (అనుభవం గల వారికి ప్రాధాన్యత)
సంప్రదించవలసిన సెల్ నెంబర్
9346255044
9966555449
హంస కలం వార్త

తెలంగాణ - ఆంధ్రప్రదేశ్,సంపుటి :01,సంచిక :93,చీఫ్ ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి,వెల రూ. 4/-, మంగళవారం 21 - 04 - 2026

పవన్ కల్యాణ్ త్వరగా కోలుకోవాలి

- ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ త్వరగా కోలుకోవాలని కేటీఆర్ ఆకాంక్ష
- సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో తిరిగి ప్రజాక్షేత్రంలోకి రావాలని కేటీఆర్ ట్వీట్
- హైదరాబాద్ అపోలో ఆసుపత్రిలో పవన్ కల్యాణ్‌కు శస్త్రచికిత్స

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉపముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ త్వరగా కోలుకోవాలని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆకాంక్షించారు. అనారోగ్యంతో

రైతులకు రేవంత్ సర్కార్ తీపి కబురు

- రేపే రైతు భరోసా రెండో విడత నిధులు విడుదల
- రైతులకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం తీపి కబురు చెప్పింది
- రెండో విడత రైతు భరోసా నిధుల విడుదలకు ముహూర్తం ఖరారైంది.
- ఈ నెల 20న అనగా రేపు సోమవారం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి రైతు భరోసా నిధులను విడుదల చేయనున్నారు.
- జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కాటారంలో నిర్వహించనున్న భారీ బహిరంగ సభలో సీఎం పాల్గొంటారు.
- ఈ వేదిక నుంచే కంప్యూటర్ బటన్ నొక్కి రైతుల ఖాతాల్లోకి నేరుగా నిధులను జమ చేయనున్నారు.

ఖాతాదారులకు భారీ ఊరట.. రూ. 15,000 నుంచి రూ. 30,000కు పెరగనున్న వేతన పరిమితి.. కేంద్రం కీలక నిర్ణయం..!!

రైతులకు రేవంత్ సర్కార్ తీపి కబురు.. రేపే రైతు భరోసా రెండో విడత నిధులు విడుదల రైతులకు రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ శుభవార్త

అమెరికాకు పాక్ ఆర్మీ చీఫ్ ఝలక్

❖ఇరాన్‌తో రహస్య సైనిక ఒప్పందాలు!

- ఇరాన్‌తో అసీమ్ మునీర్ బంధం బలపరుస్తున్నారని వెల్లడి
- సంచలన నివేదిక విడుదల చేసిన అమెరికా ఇంటెలిజెన్స్
- ఇరాన్ నుంచి డ్రోన్లు, క్షిపణులు కొనేందుకు మునీర్ ప్రయత్నాలు
- తామిచ్చే నిధులు ఇరాన్‌కు చేరవచ్చని అమెరికా ఆందోళన
- టెహ్రాన్‌లో పనిచేసినప్పటి నుంచే మునీర్‌కు ఇరాన్‌తో రహస్య సంబంధాలు

పాకిస్థాన్ సైన్యాధ్యక్షుడు జనరల్ అసిమ్ మునీర్ వైఖరి అమెరికాలో తీవ్ర కలకలం రేపుతోంది. ఇరాన్‌తో ఆయనకున్న

ఒప్పందానికి ఒప్పుకోకపోతే విధ్వంసమే

ఇరాన్‌కు ట్రంప్ తీవ్ర హెచ్చరిక!

- ఇరాన్‌లోని ప్రతి విద్యుత్ కేంద్రం, వంతెనను కూల్చేస్తామన్న అమెరికా
- సోమవారం ఇస్లామాబాద్‌లో ఇరు దేశాల మధ్య మరో విడత చర్చలు
- హర్మూజ్ జలసంధిలో కాల్పుల విరమణను ఇరాన్ ఉల్లంఘించిందని ఆరోపణ
- విఫలమైన గత చర్చల తర్వాత పశ్చిమాసియాలో పెరిగిన ఉద్రిక్తతలు

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్, ఇరాన్‌కు మరోసారి తీవ్రమైన హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ఒప్పందానికి అంగీకరించకపోతే

టీఎంసీ మహిళలకు ద్రోహం చేసింది

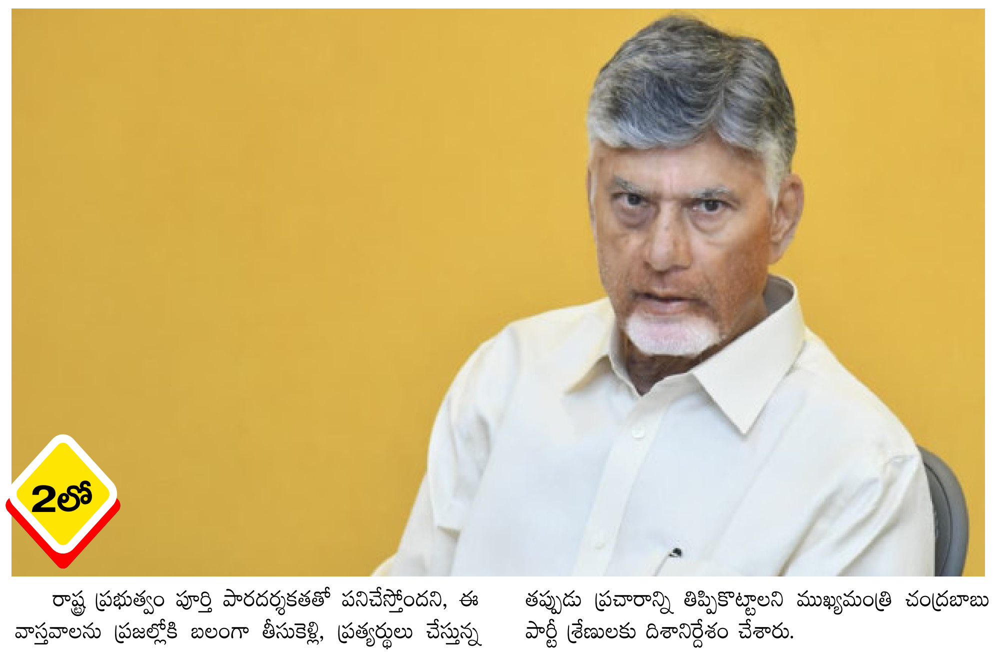
- అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో తప్పకుండా శిక్ష అనుభవిస్తుంది: మోదీ
- బంగాల్‌లో అధికార తృణమూల్ కాంగ్రెస్ పార్టీపై విరుచుకుపడ్డ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ
- టీఎంసీ మహిళలకు ద్రోహం చేసిందని ఆరోపణలు
- అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మహిళా ఓటర్ల ఆగ్రహాన్ని టీఎంసీ ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని ఫైర్

పార్లమెంట్‌లో రాజ్యాంగ 131వ సవరణ బిల్లు- 2026 ఆమోదాన్ని అడ్డుకోవడం ద్వారా

తృణమూల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మహిళలకు ద్రోహం చేసిందని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ

పారదర్శకంగా ఉన్నాం ప్రజలకు వాస్తవాలు చేరవేయండి

- పార్టీ ముఖ్య నేతలతో చంద్రబాబు టెలీకాన్ఫరెన్స్
- ప్రభుత్వంపై తప్పుడు ప్రచారాన్ని తిప్పికొట్టాలని పిలుపు
- ఆర్థిక ఇబ్బందులున్నా సంక్షేమం, అభివృద్ధిలో రాజీపడటం లేదు
- శిక్షణా తరగతులతో లీడర్-కేడర్ మధ్య భావోద్వేగ బంధం
- ఈ నెల 29న టీడీపీ నూతన కార్యవర్గం బాధ్యతల స్వీకరణ
- ప్రజలే ప్రభుత్వానికి బ్రాండ్ అంబాసిడర్లుగా మారాలి: సీఎం



రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూర్తి పారదర్శకతతో పనిచేస్తోందని, ఈ వాస్తవాలను ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకెళ్లి, ప్రత్యర్థులు చేస్తున్న తప్పుడు ప్రచారాన్ని తిప్పికొట్టాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పార్టీ శ్రేణులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.

క్రమంగా కోలుకుంటున్నాను మీ అందరి ఆదరణకు కృతజ్ఞతలు

- హైదరాబాద్‌లో శనివారం నాడు సర్జరీ చేయించుకున్న పవన్ కల్యాణ్
- తన ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉందని, క్రమంగా కోలుకుంటున్నానని వెల్లడి
- సందేశాలు పంపిన రాజకీయ, సినీ ప్రముఖులకు పేరుపేరునా కృతజ్ఞతలు
- అన్నయ్య చిరంజీవి, నాగబాబు పోస్టులకు భావోద్వేగంగా స్పందించిన పవన్
- మాజీ సీఎం జగన్ విషెస్‌కు సైతం ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలిపిన జనసేనాని

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ తాను క్రమంగా

పవన్ కల్యాణ్ గారూ మీరు త్వరగా కోలుకోవాలి

- శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్
- ఆయన త్వరగా కోలుకోవాలంటూ ఆకాంక్షించిన జగన్
- సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పందించిన మాజీ సీఎం
- హైదరాబాద్‌లో పవన్‌కు విజయవంతంగా ముగిసిన సర్జరీ

ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ శనివారం సాయంత్రం శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న నేపథ్యంలో, వైసీపీ అధినేత,

పారదర్శకంగా ఉన్నాం.. ప్రజలకు వాస్తవాలు చేరవేయండి

మొదటిపేజీ తరువాయి – సంక్షేమం, అభివృద్ధి, ప్రభుత్వ సేవల విషయంలో తాము అనుసరిస్తున్న పారదర్శక విధానాలను ప్రజలకు వివరించాల్సిన బాధ్యత నేతలపై ఉందని స్పష్టం చేశారు. అందుబాటులో ఉన్న పార్టీ ముఖ్య నేతలతో ఆయన టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి, తాజా రాజకీయ పరిణామాలపై సమీక్షించారు. రాష్ట్రం ఆర్థికంగా అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నప్పటికీ, వాటిని ఒక్కొక్కటిగా అధిగమిస్తూ ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధి విషయంలో ఎక్కడా రాజీ పడకుండా ముందుకెళుతున్నామని చంద్రబాబు వివరించారు. ఈ కష్టాన్ని, ప్రభుత్వం పడుతున్న శ్రమను ప్రజలకు అర్థమయ్యేలా చెప్పాలని సూచించారు. ప్రభుత్వంపైనా, కూటమి పార్టీలపైనా కొందరు పనిగట్టుకుని అసత్యాలు ప్రచారం చేస్తున్నారని, వివిధ మార్గాల ద్వారా తప్పుడు సమాచారాన్ని వ్యాప్తి చేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని, ఈ కుట్రలను ఎప్పటికప్పుడు తిప్పికొట్టాలని స్పష్టం చేశారు. "ప్రజలకు వాస్తవాలు తెలిస్తే వారే విశ్లేషించుకుంటారు. పరిపాలనలో ప్రభుత్వం పడుతున్న కష్టాన్ని వారికి వివరిస్తే, ప్రత్యర్థుల కుట్రలను తిప్పికొట్టేలా ప్రజలే ప్రభుత్వానికి బ్రాండ్ అంబాసిడర్లుగా మారతారు" అని ముఖ్యమంత్రి అభిప్రాయపడ్డారు. గత ఎన్నికల్లో నాటి ప్రభుత్వం ఎన్ని అణచివేత చర్యలకు పాల్పడినా, ప్రజలు వాస్తవాలను గ్రహించి కూటమికి అద్భుతమైన విజయాన్ని అందించారని ఈ సందర్భంగా గుర్తుచేశారు. వాస్తవాలను ప్రజలకు తెలియజేయడమే మన ప్రధాన బాధ్యత అని ఆయన అన్నారు. పార్టీలో నేతలకు, కార్యకర్తలకు మధ్య భావోద్వేగ బంధాన్ని బలోపేతం చేసేందుకు నిర్వహిస్తున్న శిక్షణా తరగతులు, 'కాఫీ కబుర్లు' వంటి కార్యక్రమాలు సత్ఫలితాలనిస్తున్నాయని చంద్రబాబు సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ తరగతుల ద్వారా పార్టీ సిద్ధాంతాలను వివరించడంతో పాటు, క్షేత్రస్థాయిలో ప్రభుత్వ పథకాల అమలు తీరుపై ఫీడ్‌బ్యాక్ తీసుకునే అవకాశం కలుగుతోందని తెలిపారు. పార్టీ కార్యకర్తల కుటుంబాల సంక్షేమానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని, వారి విద్య, వైద్యం, ఉపాధి కోసం 'ఎథిక్ ఎకనమిక్ ఎంపవర్‌మెంట్' అనే వ్యవస్థను సమగ్రంగా తీర్చిదిద్దుతున్నామని వెల్లడించారు. ఈ నెల 29వ తేదీన పార్టీ నూతన కార్యవర్గం బాధ్యతలు స్వీకరించనుందని, దీనికి సంబంధించిన ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయని నేతలు ముఖ్యమంత్రికి తెలియజేశారు. అలాగే, త్వరలో జరగనున్న మహానాడు నిర్వహణ కమిటీల ఏర్పాటుపైనా కసరత్తు చేస్తున్నట్టు సీఎంకు వివరించారు.

క్రమంగా కోలుకుంటున్నాను మీ అందరి ఆదరణకు కృతజ్ఞతలు

మొదటిపేజీ తరువాయి – కోలుకుంటున్నానని వెల్లడించారు. ఇటీవల హైదరాబాద్‌లోని అపోలో ఆసుపత్రిలో శనివారం నాడు శస్త్రచికిత్స విజయవంతంగా జరిగింది. పవన్ కల్యాణ్ కొంతకాలంగా సైనసైటిస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నట్టు తెలుస్తోంది. సర్జరీ విజయవంతమైన నేపథ్యంలో తన ఆరోగ్యం త్వరగా కుదుటపడాలని ఆకాంక్షించిన కేంద్ర, రాష్ట్ర మంత్రులు, వివిధ రాజకీయ పార్టీల నాయకులు, సినీ ప్రముఖులతో పాటు యావత్ ప్రజానీకానికి ఆయన హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. పలువురు నేతల ట్వీట్లకు స్పందిస్తూ, తన ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉందని, ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని పేర్కొన్నారు. పవన్ కల్యాణ్ ఆరోగ్య పరిస్థితిపై ఆయన సోదరుడు, మెగాస్టార్ చిరంజీవి ఎక్స్ వేదికగా స్పందించారు. "కల్యాణ్ బాబుకు వైద్య ప్రక్రియ విజయవంతంగా పూర్తయింది. ప్రస్తుతం ఆయన క్షేమంగా, నిలకడగా కోలుకుంటున్నారు. వైద్యుల సూచన మేరకు, సాధారణ కార్యకలాపాల్లోకి తిరిగి రావడానికి సుమారు వారం రోజులు పట్టవచ్చు. ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. మీ అందరి ప్రేమకు, ప్రార్థనలకు ధన్యవాదాలు" అని చిరంజీవి పేర్కొన్నారు. దీనికి పవన్ కల్యాణ్ స్పందిస్తూ, "ధన్యవాదాలు అన్నయ్య. మీ ప్రేమ, ఆశీస్సులు, నిరంతర సంరక్షణకు నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. మీ మాటలు వెచ్చదనాన్ని, రక్షణను, బలాన్ని ఇస్తాయి. మీ ఆశీస్సులతో త్వరలోనే కోలుకుని తిరిగి ప్రజాసేవకు వస్తాను" అని బదులిచ్చారు. మరో సోదరుడు, జనసేన ఎమ్మెల్సీ నాగబాబు కూడా పవన్ త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. "మన ప్రియతమ నాయకుడు పవన్ కల్యాణ్‌కు శస్త్రచికిత్స విజయవంతమైంది. ఆయన కొన్ని రోజులు విశ్రాంతి తీసుకుని, నూతన శక్తితో తిరిగి వస్తారు. ఆయన సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో తిరిగి రావాలని మనమందరం ప్రార్థిద్దాం" అని పోస్ట్ చేశారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి, వైసీపీ అధినేత జగన్ మోహన్ రెడ్డి కూడా పవన్ త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తూ ఎక్స్ లో పోస్ట్ చేశారు. దీనికి పవన్ స్పందిస్తూ, "నా ఆరోగ్యం, కోలుకోవడం కోసం మీరు తెలిపిన శుభాకాంక్షలకు ధన్యవాదాలు వైఎస్ జగన్ గారూ. నేను క్రమంగా కోలుకుంటున్నాను. మీ ఆదరణకు కృతజ్ఞుడను" అని బదులిచ్చారు. వీరితో పాటు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్, కేంద్ర మంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, బండి సంజయ్, భూపతిరాజు శ్రీనివాస వర్మ, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్, రాష్ట్ర మంత్రులు నారా లోకేశ్, నారాయణ, అచ్చెన్నాయుడు, సత్యకుమార్ యాదవ్, స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు, డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామకృష్ణరాజు, టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు తదితరులు పవన్ కల్యాణ్ కోలుకోవాలం తమ సందేశాల్లో పేర్కొన్నారు. సినీ పరిశ్రమ నుంచి జూనియర్ ఎన్టీఆర్, అల్లు అర్జున్, సాయి ధరమ్ తేజ్ వంటి ప్రముఖులు కూడా ఆయన త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. అందరి ప్రేమ, ఆప్యాయతలకు పవన్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్రస్తుతం పవన్ కల్యాణ్ ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉందని, పూర్తి విశ్రాంతి అనంతరం త్వరలోనే విధుల్లో చేరతారని జనసేన వర్గాలు తెలిపాయి.

రైతులకు రేవంత్ సర్కార్ తీపి కబురు

మొదటిపేజీ తరువాయి – అందించింది. ఈ నెల 20న రైతుల ఖాతాల్లో డబ్బులు జమ చేయనున్నట్లు తెలిపింది. తొలి విడత రైతు భరోసా నిధులను ఇప్పటికే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విడుదల చేయగా.. రేపు సోమవారం రోజున రెండో విడత డబ్బులను రైతు అకౌంట్లలో వేయనున్నట్లు వెల్లడించింది. రెండవ విడతలో భాగంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 45 లక్షల 11 వేల 947 మంది రైతులకు లబ్ది కలగనుంది. రాష్ట్రంలోని రైతులు ఎప్పటి నుంచో రైతు భరోసా నిధుల కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. ఇప్పటికే తొలి విడత రైతు భరోసా నిధులు విడుదల చేయగా.. తాజాగా రెండో విడత నిధులను రేపు రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేయనున్నారు. ఇక రైతు భరోసా రెండో విడతలో భాగంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 45,11,947 మంది రైతులకు ప్రయోజనం కలగనుంది. ఈ విడతలో ఏకంగా రూ. 5,653 కోట్ల నిధులను అన్నదాతల ఖాతాల్లో జమ చేయనున్నారు. ఇప్పటికే మార్చి 22వ తేదీన సిద్దిపేట జిల్లా నర్మెటలో జరిగిన బహిరంగ సభలో తొలి విడత రైతు భరోసా నిధులను 1.50 కోట్ల ఎకరాలకు సీఎం విడుదల చేశారు. ఆ సమయంలో రూ.3,590 కోట్లను రైతుల అకౌంట్లలో జమ చేశారు. రాష్ట్రంలోని సుమారు 73 లక్షల మంది రైతులు.. ఈ రైతు భరోసా పథకం కింద పెట్టుబడి సాయంగా ఎకరాకు రూ.6 వేల చొప్పున అందుకుంటున్నారు. అయితే గత నెలలో విడుదల చేసిన తొలి విడత రైతు భరోసా పథకంలో భాగంగా ప్రతీ రైతుకు ఒక ఎకరా చొప్పున పెట్టుబడి సాయాన్ని అందించగా.. మిగిలిన సొమ్మును ప్రభుత్వం రేపు జమ చేయనుంది. అయితే ఈ రెండు విడతలే కాకుండా త్వరలోనే మరో విడతలో రైతు భరోసా నిధులను విడుదల చేసేందుకు సర్కార్ కసరత్తులు చేస్తోంది. వీలైనంత త్వరగా రైతుల అకౌంట్లలో డబ్బులు జమ చేసేలా అధికారులు అన్ని రకాల ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఇదిలా ఉండగా.. కొత్తగా పట్టా పాస్ పుస్తకాలు వచ్చిన రైతులకు కూడా రైతు భరోసా పథకాన్ని అమలు చేసి వారి అకౌంట్లలో డబ్బులు జమచేయనున్నట్లు ప్రభుత్వం ఇటీవలే వెల్లడించింది. అయితే కొత్త పాస్ బుక్కులు కలిగిన రైతులు సుమారు 85 వేల మంది ఉన్నారని వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు వెల్లడించారు. వీరిలో ఇప్పటికే 62 వేల మంది ఈ పథకం కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నట్లు తెలిపారు.

టీఎంసీ మహిళలకు ద్రోహం చేసింది

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఆరోపించారు. బంగాల్‌లో అధికారంలో ఉన్న టీఎంసీని రాబోయే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మహిళలే శిక్షిస్తారని స్పష్టం చేశారు. మమతా బెనర్జీ నేతృత్వంలోని టీఎంసీ కాంగ్రెస్‌తో కుమ్మక్కై మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు ఆమోదాన్ని అడ్డుకుందని మండిపడ్డారు. పార్లమెంట్‌లోనూ, రాష్ట్ర అసెంబ్లీలలోనూ మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించే లక్ష్యంతో రూపొందించిన ఈ బిల్లును టీఎంసీ మహిళా సాధికారతకు వ్యతిరేకమనే కారణంతో అడ్డుకుందని దుయ్యబట్టారు. బంగాల్‌లోని బిష్ణుపూర్‌లో జరిగిన ఎన్నికల ర్యాలీలో ఈ మేరకు మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. "పార్లమెంట్‌లో టీఎంసీ మహిళలకు ఏ విధంగా ద్రోహం చేసిందో మనం చూశాం. మహిళా సాధికారతకు వ్యతిరేకం కాబట్టే రాజ్యాంగ 131వ సవరణ బిల్లు ఆమోదాన్ని అడ్డుకునేందుకు టీఎంసీ కాంగ్రెస్‌తో కలిసి కుట్ర పన్నింది. బీజేపీ గుర్తింపు అనేది మహిళా సాధికారతతోనూ, వారి భద్రత, రక్షణతోనూ ముడిపడి ఉంది. అందుకే దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న మహిళలు బీజేపీపై తమ ఆశీస్సులను కురిపిస్తున్నారు. ఒక అభివృద్ధి చెందిన దేశ నిర్మాణంలో మహిళల పాత్ర విస్తృతం కావాలని, రాజకీయాల్లోకి మరింత మంది నారీమణులు రావాలని మేము కోరుకుంటున్నాం. కానీ రాష్ట్రంలోని సోదరీమణులకు, కుమార్తెలకు టీఎంసీ ఏ విధంగా ద్రోహం చేసిందో బంగాల్ ప్రజలు మరోసారి చూశారు. రాబోయే ఎన్నికల్లో మహిళా ఓటర్ల ఆగ్రహాన్ని అధికార పార్టీ ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. టీఎంసీకి మహిళా సాధికారత గానీ, నారీమణులకు రిజర్వేషన్లు గానీ వద్దు" అని మోదీ పేర్కొన్నారు.

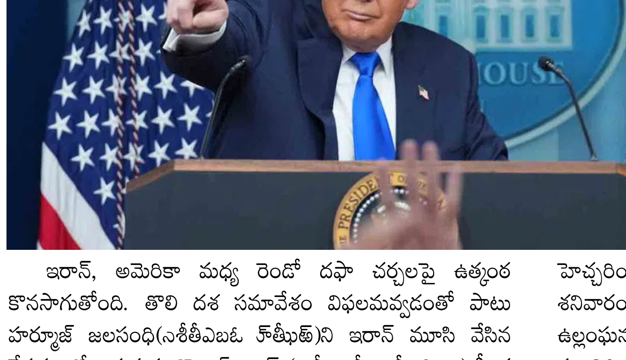
టీఎంసీ బుజ్జగింపు రాజకీయాలు చేస్తోంది : మోదీ

మహిళలకు చట్టసభల్లో ప్రాతినిధ్యం నిరాకరిస్తూ టీఎంసీ బుజ్జగింపు రాజకీయాలు చేస్తోందని మోదీ ఆరోపించారు. చొరబాటుదారులకు లబ్ధి చేకూర్చడానికి ప్రతి చట్టాన్ని, ప్రతి నియమాన్ని టీఎంసీ ఉల్లంఘిస్తోందని, కానీ మహిళా సాధికారతను మాత్రం వ్యతిరేకిస్తుందని మండిపడ్డారు. అలాగే మత ప్రాతిపదికన రిజర్వేషన్లు కల్పించడంలో టీఎంసీ నిమ్నగ్నమైందని, అది రాజ్యాంగ స్ఫూర్తి గొంతునొక్కడమేనని విమర్శించారు. టీఎంసీ సర్కార్ ఏకంగా రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్మును అవమానించిందని దుయ్యబట్టారు. గిరిజన వర్గాల సమస్యల పట్ల ఉదాసీనంగా వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపించారు. అధికార టీఎంసీకి చెందిన గూండాలు, సిండికేట్‌లకు మోదీ స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు. ఎన్నికలకు ముందు (ఏప్రిల్ 29లోపు) పోలీసుల ఎదుట లొంగిపోవడానికి వారికి ఒక చివరి అవకాశం ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. మే 4 తర్వాత ఎవరినీ వదిలిపెట్టేది లేదని అన్నారు.

'టీఎంసీ, కాంగ్రెస్ గిరిజన వ్యతిరేక పార్టీలు'

"గిరిజన వ్యతిరేక పార్టీ టీఎంసీ. ప్రపంచమంతా రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్మును గౌరవిస్తోంది. కానీ గిరిజన వ్యతిరేక వైఖరి కలిగిన టీఎంసీ ఆమెను అవమానిస్తోంది. బంగాల్‌కు రాష్ట్రపతి వచ్చినప్పుడు, టీఎంసీ ఆమెను ఏ విధంగా అవమానించిందో దేశమంతా చూసింది. రాష్ట్రపతికి జరిగిన ఈ అవమానాన్ని బంగాల్ సోదరీమణులు ఎప్పటికీ మర్చిపోరు. టీఎంసీ, కాంగ్రెస్ రెండూ గిరిజన వ్యతిరేక పార్టీలే. అందుకే రాష్ట్రపతి ఎన్నికల్లో ద్రౌపదీ ముర్ముకు వ్యతిరేకంగా అభ్యర్థిని నిలబెట్టాయి. మరికొద్ది రోజుల్లో జరగబోయే బంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికలు చరిత్రాత్మకం కానున్నాయి. ఈ ఎన్నికల్లో ప్రజలు టీఎంసీని అంతం చేస్తారు. ఈ వాతావరణం, ఉత్సాహం, ప్రేమ నిర్మమ్ సర్కార్ (క్రూరమైన ప్రభుత్వం) పట్ల ప్రజలకు ఉన్న ఆగ్రహానికి ప్రతీక" అని మోదీ తెలిపారు. బంగాల్‌లో బీజేపీ అధికారంలోకి వస్తే మహిళలకు ఉచిత రేషన్‌తో పాటు మాతృ శక్తి భరోసా కార్డు ద్వారా ఏటా రూ. 36,000 ఆర్థిక సహాయం అందిస్తామని మోదీ తెలిపారు. మహిళలకు ఇళ్లు కట్టుకోవడానికి ప్రధానమంత్రి ఆవాస్ యోజన కింద రూ. 1.5 లక్షల వరకు ఆర్థిక సాయం చేస్తామని ప్రకటించారు. మహిళల భద్రత, అభివృద్ధే బీజేపీకి అత్యంత ప్రాధాన్య అంశాలని చెప్పారు. పొరుగు రాష్ట్రాలైన అసోం, త్రిపుర, ఒడిశా, బిహార్‌లలోని బీజేపీ ప్రభుత్వాల పాలనలో మహిళలు పొందుతున్న ప్రయోజనాలను టీఎంసీ ప్రభుత్వ అవినీతి కారణంగా బంగాల్ మహిళలు పొందడం లేదన్నారు. బంగాల్‌లో బీజేపీ ప్రభుత్వం ఏర్పడితే పేదలకు అందే ఉచిత రేషన్‌ను దొంగిలించే సాహసం ఎవరూ చేయలేరని పేర్కొన్నారు. ఈ బంగాల్ ఎన్నికలు సరికొత్త చరిత్రను సృష్టించబోతున్నాయని స్పష్టం చేశారు. టీఎంసీ భయయుగం ముగియబోతోందన్నారు. బీజేపీ విశ్వాసయుగం ప్రారంభం కాబోతోందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

నా ప్రతినిధులు పాకిస్థాన్‌కు వెళ్తున్నారు.. ఈసారి బెట్టు చేస్తే వినాశనమే..!



ఇరాన్, అమెరికా మధ్య రెండో దఫా చర్చలపై ఉత్కంఠ కొనసాగుతోంది. తొలి దశ సమావేశం విఫలమవ్వడంతో పాటు హర్మూజ్ జలసంధి(ఎశీతీఎబఓ హ్ౌతీఝఙ)ని ఇరాన్ మూసి వేసిన నేపథ్యంలో అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ (ణశీఅఖఎ్శీ‌స ఎతీబఎజూ) కీలక ప్రకటన చేశారు. ఇరాన్‌తో రెండోసారి చర్చలు జరిపేందుకు తాము సిద్ధమేనని పేర్కొన్న ట్రంప్ శాంతి చర్చల కోసం తన ప్రతినిధుల బృందం పాకిస్థాన్‌కు వెళ్తోందని వెల్లడించారు. ఆదివారం ట్రుత్ సోషల్ వేదికగా అమెరికా అధినేత 'మేము రెడీ.. మీ సంగతేంటీ. ఈసారి ఒప్పందం కుదరకుంటే వినాశనమే' అని ఇరాన్‌ను హెచ్చరించారు. పశ్చిమాసియాలో కాల్పుల విరమణ గడువు ముగుస్తున్న వేళ అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్ట్ ట్రంప్ మళ్లీ చర్చల ఊసెత్తారు. ఇస్లామాబాద్‌లో వారం క్రితం జరిపిన మొదటి విడత చర్చలు విఫలమవ్వడం, హర్మూజ్‌పై ఇరాన్ మళ్లీ ఆంక్షలు విధించడంతో ట్రంప్ మాట్లడుకుందాం రండి అని ఆహ్వానిస్తూనే బెట్టు చేశారంటే నాశనం చేస్తామని హెచ్చరించారు. 'హర్మూజ్ జలసంధిలో కాల్పులు జరపాలని శనివారం ఇరాన్ నిర్ణయించుకుంది. ఇది పూర్తిగా కాల్పుల విరమణ ఉల్లంఘన. ఫ్రాన్స్ నౌకలు లక్ష్యంగా కాల్పులు జరిపారు. ఇది మంచిది కాదు. నా ప్రత్యేక ప్రతినిధులు పాకిస్థాన్‌కు వెళ్తున్నారు. వారు రేపు సాయంత్రం ఇస్లామాబాద్ చేరుకుంటారు. అయితే.. ఇరాన్ తామ్ హర్మూజ్‌ను మూసేస్తామని ప్రకటించింది. కానీ, అంతకంటే ముందే మా యుద్ధ నౌకలు హర్మూజ్‌ను దిగ్బంధించాయి. ఇరాన్ తీరుతోనే రోజుకు 500 మిలియన్ డాలర్ల నష్టం వాటిల్లుతోంది. అమెరికాకు ఏమీ నష్టం లేదు. ఇప్పటికే చాలా నౌకలు టెక్సాస్, లూసియానా, అలస్కా ప్రాంతాలకు చేరుకుంటున్నాయి. చర్చల కోసం నా ప్రత్యేక ప్రతినిధులు స్టీవ్ విట్‌కాఫ్, జేర్డ్ కుష్నర్ పాకిస్థాన్ రాజధాని ఇస్లామాబాద్‌కు వెళు న్నారు. వారు రేపు(సోమవారం) సాయంత్రం అక్కడికి చేరుకుంటారు. ఈసారి మేము ఇరాన్‌కు ఆమోదయోగ్యమైన .. సహేతుకమైన డీల్ ఇస్తున్నాం. వారు అందుకు అంగీకరిస్తారని నేను ఆశిస్తున్నా. ఒకవేళ వారు అంగీకరించకుంటే ఇరాన్‌లోని విద్యుత్ కేంద్రాలు, బ్రిడ్జిలను అమెరికా నాశనం చేస్తాం. ఇకపై నేను మంచి వ్యక్తిలా ఉండను. ఐఆర్‌జీసీ ప్రతినిధులు త్వరగా మాతో అంగీకారానికి రావాలి. వారు గనుక మా ప్రతిపాదనల్ని తిరస్కరిస్తే.. ఇకపై జరిగింది, జరగబోయేది నేను చూసుకుంటా. ఇరాన్‌లో హత్యల యంత్రం శకం ముగిసే సమయం వచ్చేసింది' అని ట్రంప్ హెచ్చరించారు.

పవన్ కల్యాణ్ గారూ... మీరు త్వరగా కోలుకోవాలి

మొదటిపేజీ తరువాయి – మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ స్పందించారు. పవన్ త్వరగా, సంపూర్ణంగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తూ సోషల్ మీడియాలో ఒక పోస్ట్ పెట్టారు. కొంతకాలంగా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న పవన్ కల్యాణ్ కు నిన్న హైదరాబాద్‌లోని ఓ ఆసుపత్రిలో వైద్యులు శస్త్రచికిత్స నిర్వహించారు. ఈ సర్జరీ విజయవంతం అయిందని, ప్రస్తుతం ఆయన కోలుకుంటున్నారని తెలిసింది. ఈ క్రమంలో పలువురు రాజకీయ, సినీ ప్రముఖులు, అభిమానులు ఆయన సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో తిరిగిరావాలని సోషల్ మీడియా వేదికగా ఆకాంక్షలు తెలుపుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే జగన్ కూడా స్పందించారు. "పవన్ కల్యాణ్ గారు శస్త్రచికిత్స అనంతరం త్వరగా, సంపూర్ణంగా కోలుకోవాలని ఆశిస్తున్నాను" అని తన పోస్టులో జగన్ పేర్కొన్నారు.

అమెరికాకు పాక్ ఆర్మీ చీఫ్ ఝలక్

మొదటిపేజీ తరువాయి – పాత సంబంధాలు, ప్రస్తుత సైనిక ఒప్పందాలపై అమెరికా నిఘా వర్గాలు విడుదల చేసిన ఒక నివేదిక సంచలనంగా మారింది. పాక్ ఆర్మీ చీఫ్‌గా మునీర్ తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలు అమెరికా ప్రయోజనాలకు గండి కొట్టేలా ఉన్నాయని ఆ నివేదిక హెచ్చరించింది. తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉన్న పాకిస్థాన్.. అమెరికా లేదా సౌదీ అరేబియా సాయం కోసం ఎదురుచూడకుండా ఇరాన్ వైపు మొగ్గు చూపడం వెనుక మునీర్ వ్యూహం ఉందని నివేదిక పేర్కొంది. ముఖ్యంగా ఇరాన్‌కు చెందిన అత్యాధునిక డ్రోన్లు, షహెద్ క్షిపణి వ్యవస్థలను పాక్ సైన్యంలోకి చేర్చుకునేందుకు ఆయన ప్రయత్నిస్తున్నట్లు సమాచారం. గతంలో టెహ్రాన్‌లో పాక్ డిఫెన్స్ అటాచీగా పనిచేసినప్పటి నుంచే మునీర్‌కు ఇరాన్ సైనిక నాయకత్వంతో బలమైన సంబంధాలు ఉన్నాయని నివేదిక స్పష్టం చేసింది. ఈ పరిణామాలు వాషింగ్టన్‌ను తీవ్ర ఆందోళనకు గురిచేస్తున్నాయి. ఉగ్రవాద వ్యతిరేక పోరాటం పేరుతో అమెరికా ఏటా పాకిస్థాన్‌కు భారీగా నిధులు అందిస్తోంది. ఇప్పుడు మునీర్ చర్యల వల్ల ఆ నిధులు పరోక్షంగా అమెరికా వ్యతిరేక దేశమైన ఇరాన్‌కు లేదా ఆ దేశ మద్దతున్న ఉగ్రసంస్థలకు చేరే ప్రమాదం ఉందని భయపడుతోంది. తన పాత పరిచయాలతో మునీర్ ఇరాన్ రివల్యూషనరీ గార్డ్స్ (×=+జ)తో రహస్య సమావేశాలు జరుపుతున్నారని, దీనివల్ల పాక్ అణు రహస్యాలు ఇరాన్‌కు చేరే ప్రమాదం కూడా ఉందని అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. మొత్తం మీద, జనరల్ మునీర్ వైఖరి పాకిస్థాన్‌ను అంతర్జాతీయంగా మరింత ఒంటరిని చేసే అవకాశం ఉందని, ఆయనపై అమెరికా కఠిన ఆంక్షలు విధించవచ్చని విశ్లేషకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. సౌదీని కాదని ఇరాన్‌కు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం గల్ఫ్ దేశాలతో పాక్ సంబంధాలను దెబ్బతీస్తుందని కూడా నివేదికలో పేర్కొన్నారు.

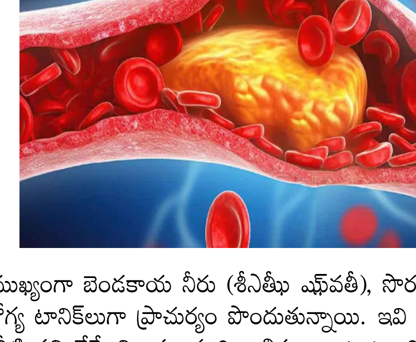
ఒప్పందానికి ఒప్పుకోకపోతే విధ్వంసమే

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఇరాన్‌లోని ప్రతి విద్యుత్ కేంద్రాన్ని, ప్రతి వంతెనను నాశనం చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. అయితే, ఇదే సమయంలో ఇరు దేశాల మధ్య చర్చల కోసం రేపు (ఏప్రిల్ 20న) అమెరికా ప్రతినిధి బృందం పాకిస్థాన్ రాజధాని ఇస్లామాబాద్‌కు వెళ్లనుందని వెల్లడించారు. ఈ మేరకు ట్రూత్ సోషల్ వేదికగా ట్రంప్ ఒక పోస్ట్ చేశారు. "మేం చాలా న్యాయమైన ఒప్పందాన్ని ప్రతిపాదిస్తున్నాం. దానికి వారు అంగీకరిస్తారని ఆశిస్తున్నాం. ఒకవేళ ఒప్పుకోకపోతే, ఇరాన్‌లోని ప్రతి విద్యుత్ కేంద్రాన్ని, ప్రతి వంతెనను అమెరికా కూల్చేస్తుంది. ఇకపై మంచిగా వ్యవహరించేది లేదు" అని ఆయన ఘాటుగా వ్యాఖ్యానించారు. ఇరాన్ హంతక యంత్రాంగాన్ని అంతం చేసే సమయం వచ్చిందని, గత 47 ఏళ్లుగా ఇతర అధ్యక్షులు చేయలేని పనిని తాను చేస్తానని అన్నారు. గతంలో ఏప్రిల్ 11న ఇస్లామాబాద్‌లో పాకిస్థాన్ మధ్యవర్తిత్వంతో జరిగిన చర్చలు విఫలమయ్యాయి. ఇరాన్ అణు కార్యక్రమాన్ని నిలిపివేయాలని అమెరికా డిమాండ్ చేయగా, తమపై విధించిన ఆంక్షలు ఎత్తివేసి, స్తంభింపజేసిన ఆస్తులను విడుదల చేయాలని ఇరాన్ కోరింది. ఆ చర్చలు విఫలమవ్వడంతో హర్మూజ్ జలసంధిలో అమెరికా నావికాదళ దిగ్బంధనం విధించగా, దానికి ప్రతిగా ఇరాన్ ఆ జలసంధిని మూసివేసింది. కాగా, హర్మూజ్ జలసంధిలో ఇరాన్ కాల్పుల విరమణ ఒప్పందాన్ని ఉల్లంఘించిందని ట్రంప్ ఆదివారం ఆరోపించారు. ఫ్రాన్స్, బ్రిటన్‌కు చెందిన నౌకలపై ఇరాన్ కాల్పులు జరిపిందని తెలిపారు. జలసంధిని మూసివేయడం వల్ల ఇరాన్‌కే రోజుకు 500 మిలియన్ డాలర్ల నష్టం వాటిల్లుతుందని అన్నారు. పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు తారాస్థాయికి చేరిన నేపథ్యంలో సోమవారం జరగనున్న చర్చలపై సర్వత్రా ఆసక్తి నెలకొంది.

పవన్ కల్యాణ్ త్వరగా కోలుకోవాలి

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఆసుపత్రిలో చేరిన పవన్ కల్యాణ్‌కు శస్త్రచికిత్స జరిగిన నేపథ్యంలో కేటీఆర్ ఎక్స్ (ట్విట్టర్) వేదికగా స్పందించారు. గత కొంతకాలంగా ఆరోగ్య సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్న పవన్ కల్యాణ్.. శుక్రవారం అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహిస్తుండగా తీవ్ర అస్వస్థతకు గురయ్యారు. దీంతో ఆయనను హైదరాబాద్ జూబ్లీహిల్స్‌లోని అపోలో ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడ వైద్యులు ఆయనకు శస్త్రచికిత్స నిర్వహించారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న కేటీఆర్.. "పవన్ కల్యాణ్ గారు త్వరగా కోలుకోవాలని కోరుకుంటున్నాను. ఆయన సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో తిరిగి ప్రజాక్షేత్రంలోకి రావాలని ఆశిస్తున్నాను" అని తన ట్వీట్‌లో పేర్కొన్నారు.

కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ను తగ్గించడంలో వీటిలో ఏది సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది..?



దేశంలో ప్రస్తుతం నిశ్శబ్ద మహమ్మారిగా పరిగణించబడుతున్న సమస్యలలో అధిక కొలెస్ట్రాల్ (డిస్లిపిడేమియా) ఒకటి. ఇది వృద్ధులకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా, పట్టణ యువతలో కూడా వేగంగా పెరుగుతోంది. స్టాటిన్స్ వంటి ఔషధాలు ప్రధాన చికిత్సగా ఉన్నప్పటికీ, చాలామంది సంప్రదాయ భారతీయ వంటింటి పదార్థాల వైపు మొగ్గుచూపుతున్నారు. ఇందులో ముఖ్యంగా బెండకాయ నీరు (శీనితీఖ ఝవతీ), సొరకాయ రసం (శ్రీఖబనిఱ యబఱఎవ) ఆరోగ్య టానిక్‌లుగా ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసినప్పటికీ, వీటి పని చేసే విధానం పూర్తిగా భిన్నంగా ఉంటుంది. ఈ టానిక్‌లను ఉపయోగించే సమయంలో పరిమాణం, సమయం, తీసుకునే విధానం వంటి అంశాలను తప్పనిసరిగా గమనించాలి. సరైన విధంగా తీసుకోకపోతే ప్రయోజనం తగ్గిపోవచ్చు లేదా కొన్ని సందర్భాల్లో దుష్ప్రభావాలు కలగవచ్చు.

బెండకాయ నీరు, సొరకాయ జ్యూస్..

బెండకాయ నీరు (ానితీఖ ఔఞవతీ) గురించి చెప్పాలంటే, ఇందులో ఉండే జెల్‌లాంటి పదార్థం మ్యూసిలేజ్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది సాల్యూబుల్ ఫైబర్‌గా పనిచేస్తుంది. ఖాళీ కడుపుతో తీసుకున్నప్పుడు, ఈ ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థలో బైల్ యాసిడ్స్‌తో కలుస్తుంది. బైల్ యాసిడ్స్ కొలెస్ట్రాల్‌తో తయారవుతాయి కాబట్టి, శరీరం కొత్తగా వాటిని తయారు చేయడానికి రక్తంలో ఉన్న ూణూ (చెడుకొలెస్ట్రాల్)ను ఉపయోగిస్తుంది. దీని వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. తాజా పరిశోధనల ప్రకారం, బెండకాయ వినియోగం మొత్తం కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని, అలాగే మంచి కొలెస్ట్రాల్ (ఎణూ)ను పెంచుతుందని గుర్తించారు. అదనంగా, ఇందులో ఉన్న పాలీఫినాల్స్ ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్‌ను తగ్గించి, ధమనుల్లో ప్లాక్ ఏర్పడకుండా సహాయపడతాయి. మరోవైపు, సొరకాయ రసం (ఝబనిఱ జీబఱఎవ) వేరే విధంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో సాపోనిన్స్, టెర్పెనాయిడ్స్ వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ తయారీలో భాగమైన ఎంజైమ్స్‌ను అడ్డుకుంటాయి. రోజూ సుమారు 200 మిల్లీలీటర్ల తాజా సొరకాయ రసం తీసుకున్న వారిలో 90 రోజుల తర్వాత ట్రైగ్లిసరైడ్స్ స్థాయిలు గణనీయంగా తగ్గినట్లు పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అదనంగా, ఇది సహజ డయురెటిక్‌గా పనిచేసి రక్తపోటు నియంత్రణలో కూడా సహాయపడుతుంది.

ఏది ఉత్తమంగా పనిచేస్తుంది..?

ఈ రెండు టానిక్‌ల మధ్య ప్రధాన తేడా వాటి పని విధానంలోనే ఉంది. బెండకాయ నీరు సాల్యూబుల్ ఫైబర్ ద్వారా కొలెస్ట్రాల్‌ను శరీరం నుంచి బయటకు పంపడంలో సహాయపడితే, సొరకాయ రసం శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ తయారీ ప్రక్రియను తగ్గిస్తుంది. బెండకాయ నీరు ముఖ్యంగా అధిక ూణూ ఉన్నవారికి, అలాగే రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ అవసరమైన వారికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. సొరకాయ రసం అధిక ట్రైగ్లిసరైడ్స్ లేదా రక్తపోటు ఉన్నవారికి ఉపయోగపడుతుంది. అయితే, భద్రత విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి. బెండకాయలో ఆక్సలేట్స్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీ రాళ్లు వచ్చే అవకాశం ఉన్నవారు డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. సొరకాయ రసం తయారు చేసే ముందు దాని రుచి తప్పనిసరిగా పరీక్షించాలి. చేదుగా ఉంటే వెంటనే పారేయాలి, ఎందుకంటే అలాంటి సొరకాయలో కుకుర్బిటాసిన్స్ అనే విషపదార్థాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇవి వాంతులు, కడుపు నొప్పి, తీవ్రమైన అంతర్గత రక్తస్రావం కలిగించవచ్చు. ఈ రెండు పానీయాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసినప్పటికీ, వాటిని సరైన విధంగా, పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా, ఏదైనా కొత్త ఆహారాన్ని రోజువారీ అలవాటుగా మార్చుకునే ముందు పోషకాహార నిపుణుడు లేదా వైద్యుడి సలహా తీసుకోవడం ఉత్తమం.

స్కూల్ పరిసరాల్లో సిగరెట్, గుట్కా నిషేధం

సీపీ సజ్జనార్

హైదరాబాద్ **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 20-26:** హైదరాబాద్ ఆపరేషన్ సేఫ్ స్కూల్ పేరుతో విద్యాసంస్థల దగ్గర ఉండే పాన్ షాపుల వద్ద స్పెషల్ డ్రైవ్ నిర్వహించామని హైదరాబాద్ పోలీసు కమిషనర్ వీసీ సజ్జనార్ తెలిపారు. హైదరాబాద్ టాస్కోర్స్,స్పెషల్ టీం, హెచ్ న్యూ మొత్తం 5000 మంది సిబ్బంది ఈ రైడ్ లో పాల్గొన్నారని పేర్కొన్నారు. విద్యాసంస్థలకు వంద మీటర్ల పరిధిలో ఉన్న 500కు పైగా పాన్ షాపుల్లో ముమ్మరంగా తనిఖీలు నిర్వహించామని తెలిపారు. విద్యాసంస్థలకు 100 మీటర్లలోపు పొగాకు ఉత్పత్తులు విక్రయించ కూడదని సీపీ సజ్జనార్ ఆదేశించారు. అలా విక్రయిస్తే చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. స్కూల్ పరిసరాల్లో పొగాకు ఉత్పత్తులు విక్రయిస్తున్నారని తమకు పలు ఫిర్యాదులు అందుతున్నాయని ప్రస్తావించారు. విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు కూడా పిల్లల భవిష్యత్తుపై ఆందోళన చెంది తమకు విద్యాదులు చేశారని సీపీ సజ్జనాద్ పేర్కొన్నారు. తమ పోలీస్ సిబ్బంది కూడా కిరాయ్ ఆపరేషన నిర్వహించారని.. పొగాకు ఉత్పత్తులు స్కూటి విద్యార్థులకు అమ్ముతున్నట్లు తమ విచారణలో నేలిందని చెప్పుకొచ్చారు. సూళ్ల వద్ద కొన్ని రోజుల నుంచి నిఘా పెట్టారుని ఐదు వేలమంది పోలీసులతో స్పెషల్ డ్రైవ్ సజ్జనార్ పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో నిర్వహించానని తెలిపారు. పొగాకు ఉత్పత్తులను విద్యార్థులు తీసుకోవడం మొదలు పెడితే డ్రగ్స్ వైపు అవకాశం ఉంటుందని అన్నారు. వారి భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకొని స్పెషల్ డ్రైవ్ నిర్వహించామని సీపీ సజ్జనార్ పేర్కొన్నాడు. బ్యాన్ అయిన పాన్ మసాలాలు, గుట్కాలు వంటివి ఎవరైనా అమ్ముతున్నారా అనే విషయాలపై అరా తీస్తున్నారు. పేరుతో విద్యాసంస్థల దగ్గర ఉండే పాన్ షాపుల వద్ద స్పెషల్ డ్రైవ్ నిర్వహించామని హైదరాబాద్ పోలీసు కమిషనర్ వీసీ సజ్జబార్ తెలిపారు. హైదరాబాద్ టాస్కోర్స్,స్పెషల్ టీం, హెచ్ న్యూ మొత్తం 5000 మంది సిబ్బంది ఈ రైడ్ లో పాల్గొన్నారని పేర్కొన్నారు. విద్యాసంస్థలకు వంద మీటర్ల పరిధిలో ఉన్న 500కు పైగా పాన్ షాపుల్లో ముమ్మరంగా తనిఖీలు నిర్వహించామని తెలిపారు.

విద్యాసంస్థలకు 100 మీటర్లలోపు పొగాకు ఉత్పత్తులు విక్రయించ కూడదని సీపీ సజ్జనార్ ఆదేశించారు. అలా విక్రయిస్తే చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. స్కూల్ పరిసరాల్లో పొగాకు ఉత్పత్తులు విక్రయిస్తున్నారని తమకు పలు ఫిర్యాదులు అందుతున్నాయని ప్రస్తావించారు. విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు కూడా పిల్లల భవిష్యత్తుపై ఆందోళన చెంది తమకు విద్యాదులు చేశారని సీపీ సజ్జనార్ పేర్కొన్నారు. తమ పోలీస్ సిబ్బంది కూడా కిరాయ్ ఆపరేషన నిర్వహించారని.. పొగాకు ఉత్పత్తులు స్కూటి విద్యార్థులకు అమ్ముతున్నట్లు తమ విచారణలో నేలిందని చెప్పుకొచ్చారు. సూళ్ల వద్ద కొన్ని రోజుల నుంచి నిఘా పెట్టారుని.. ఈరోజు ఐదు వేలమంది పోలీసులతో స్పెషల్ డ్రైవ్ లో సజ్జనార్ పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో నిర్వహించానని తెలిపారు. పొగాకు ఉత్పత్తులను విద్యార్థులు తీసుకోవడం మొదలు పెడితే డ్రగ్స్ వైపు అవకాశం ఉంటుందని అన్నారు. వారి భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకొని స్పెషల్ డ్రైవ్ నిర్వహించామని సీపీ సజ్జనార్ పేర్కొన్నాడు. బ్యాన్ అయిన పాన్ మసాలాలు, గుట్కాలు వంటివి ఎవరైనా అమ్ముతున్నారా అనే విషయాలపై అరా తీస్తున్నారు.

మున్సిపాలిటీ కార్మికుల సమస్య లు పరిష్కరించాలి

మున్సిపల్ కార్యాలయం ముందు ధర్నా-- కమిషనర్ కు వినతిపత్రం.

సీఐటీయు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు వి ప్రవీణ్ కుమార్

సదాశివపేట **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 20-26:** సదాశివపేట మున్సిపాలిటీలో పని చేస్తున్న మున్సిపల్ కార్మికులకు 9 నెలల నుండి పిఎఫ్ డబ్బులు కట్టడం లేదని, తక్షణమే కార్మికుల అకౌంట్లో పీఫ్ డబ్బులు జమ చేయాలని , ప్రతి కార్మికునికి మున్సిపల్ నుండి ఐడి కార్డ్ ఇవ్వాలని ఇతర సమస్యలను పరిష్కరించాలని సిఐటియు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు వి ప్రవీణ్ కుమార్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈరోజు సిఐటియు ఆధ్వర్యంలో మున్సిపల్ కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం మున్సిపల్ కార్యాలయం ముందు ధర్నా నిర్వహించి మున్సిపల్ కమిషనర్ కు వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వి ప్రవీణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ మున్సిపల్ కార్మికులు సదాశివపేట పట్టణాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచడంలో పట్టణ ప్రజలకు వారికి సేవ చేయడంలో ముందంజలో ఉన్నారు అని అన్నారు. మున్సిపల్ కార్మికులకు గత తొమ్మిది నెలల నుండి పీఎఫ్ డబ్బులు వారి అకౌంట్లో ఎందుకు జమ చేయడం లేదో అర్థం కావడం లేదన్నారు. వారికి రావలసిన సౌకర్యాలు రాకుండా పోతున్నాయి అని అన్నారు. తక్షణమే అధికారులు జనరల్ ఫండ్ ద్వారా మున్సిపల్ కార్మికులకు అందరికీ 9 నెలల పిఎఫ్ డబ్బులు తక్షణమే అకౌంట్లో జమ చేయాలని ఆయన ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు అదేవిధంగా కార్మికులకు అందరికీ గుర్తింపు కార్డులు ఇవ్వాలని వారు కోరారు 2025 26 సంవత్సరం సంబంధించిన బట్టలు షూస్ సబ్బులు నూనెలు ఇవ్వాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు అనేక సంవత్సరాల నుంచి పని చేస్తున్న కార్మికులకు ఇన్సూరెన్స్ ఇప్పటివరకు లేదు తక్షణమే కార్మికులకు అందరికీ ఇన్సూరెన్స్ సౌకర్యం కల్పించాలని ఆయన అన్నారు పై సమస్యలు పరిష్కారం తక్షణమే చేయాలని లేనియెడల భవిష్యత్తులో కార్మికులందరూ సమ్మె నిర్వహిస్తారని ఆయన ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ యూనియన్ కార్యదర్శి సిహెచ్ శ్రీనివాస్ మున్సిపల్ యూనియన్ నాయకులు అంజయ్య, చౌదరి మల్లేష్, రాజు, అనిల్ అక్కమ్మ రుక్కమ్మ సంతోష ప్రమీల లక్ష్మి , మొగులమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు

విద్యార్థుల చేతుల్లో భవిష్యత్ నాయకత్వం

మదీనాగూడలో విద్యార్థి నాయకత్వానికి శ్రీకారం..

బాధ్యతల గుర్తులు అందజేసిన వి జగదీశ్వర్ గౌడ్..

చిన్నారులే రేపటి దేశ నాయకులు...పిలుపు..

నాయకత్వం హోదా కాదు...సేవ ధర్మం..

మదీనాగూడ, **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 20-26:** నాయకత్వం అంటే అధికారంలో ఉండటం కాదని, సేవ చేయడమే అసలు సారాంశమని టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ వి జగదీశ్వర్ గౌడ్ పేర్కొన్నారు. నాయకుడు ముందుండి ఆదేశాలు ఇవ్వడమే కాకుండా, మార్గం చూపించేవాడై ఉండాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. మదీనాగూడ డివిజన్ పరిధిలోని రామకృష్ణ నగర్ కాలనీలో ఉన్న కల్లం అంజి రెడ్డి విద్యాలయంలో నిర్వహించిన విద్యార్థి నాయకత్వ బాధ్యతల స్వీకరణ కార్యక్రమంలో వి జగదీశ్వర్ గౌడ్ పాల్గొని విద్యార్థులకు బాధ్యతల గుర్తులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఉపాధ్యాయులు, స్థానిక నాయకులు హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమం సాధారణ వేడుక కాదని, ఇది బాధ్యతలకు ఆరంభమని, భవిష్యత్ భారత నిర్మాణానికి పునాది అని ఆయన అన్నారు. విద్యార్థులు ధరించే గుర్తు అలంకారం కాదని, అది బాధ్యతకు ప్రతీక అని పేర్కొన్నారు. పాఠశాల ఉంచిన విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకోవాలని విద్యార్థులకు పిలుపునిచ్చారు. పాఠశాల నాయకులుగా బాధ్యతలు స్వీకరిస్తున్న విద్యార్థులే రేపటి సమాజాన్ని నడిపించే నాయకులని, వారి ప్రతి అడుగు, ప్రతి మాట ఇతరులకు ఆదర్శంగా ఉండాలని సూచించారు. శాసనం, శ్రమ, శ్రద్ధ విజయానికి మూల సూత్రాలని, నిజాయితీ, క్రమశిక్షణ, కర్తవ్యబద్ధత నాయకత్వానికి బలమైన ఆధారాలని వివరించారు. దేశ భవిష్యత్తు తరగతి గదుల్లోనే తయారవుతుందని, ఈ రోజు పాఠశాలలో కనిపిస్తున్న చిన్న నాయకులే రేపటి మహానాయకులవుతారని వి జగదీశ్వర్ గౌడ్ అన్నారు. బాధ్యతలు స్వీకరించిన ప్రతి విద్యార్థికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, పాఠశాలకు గర్వకారణంగా, దేశానికి ఆదర్శంగా నిలవాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన కల్లం అంజి రెడ్డి విద్యాలయం యాజమాన్యానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు..

జేఎన్టీయూ క్యాంపస్‌లో దృశ్యాల మాయం కలకలం..

కూకట్‌పల్లి, **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 20-26:** కూకట్‌పల్లిలోని జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ సాంకేతిక విశ్వవిద్యాలయం హైదరాబాద్‌లో భద్రతా వ్యవస్థలపై తీవ్ర ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. జేఎన్టియూ అని పిలవబడుతున్న ఈ విశ్వవిద్యాలయంలో అమలులో ఉన్న మూసివేసిన సర్క్యూట్ టెలివిజన్ పర్యవేక్షణ వ్యవస్థలో తీవ్రమైన లోపాలు ఉన్నాయని పరిశోధక విద్యార్థులు, బీటెక్ విద్యార్థి ప్రతినిధులు ఘాటుగా విమర్శించారు. క్యాంపస్‌లో జరుగుతున్న అనేక ఘటనలకు సరైన ఆధారాలు లేకపోవడానికి ప్రధాన కారణం సమర్థవంతమైన పర్యవేక్షణ వ్యవస్థ లేకపోవడమేనని వారు పేర్కొన్నారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో కెమెరాలు ఉన్నప్పటికీ, రికార్డయిన దృశ్యాలు తొలగించబడటం లేదా మార్పులు చేయబడటం వంటి అనుమానాస్పద పరిణామాలు చోటుచేసుకుంటున్నాయని విద్యార్థులు ఆరోపించారు. ముఖ్యంగా ఇటీవల కిన్నెర వసతి గృహం వద్ద జరిగిన ఘటనలో పర్యవేక్షణ దృశ్యాలు మాయం అయినట్లు సమాచారం వెలుగులోకి రావడం పరిస్థితి తీవ్రతను స్పష్టంగా తెలియజేస్తోందన్నారు. సాంకేతిక విశ్వవిద్యాలయంగా పేరుగాంచిన జేఎన్టియూలో ప్రాథమిక భద్రతా సాంకేతిక వ్యవస్థలే సరిగా లేకపోవడం దురదృష్టకరమని విద్యార్థులు మండిపడ్డారు. విద్యార్థుల భద్రత దృష్ట్యా క్యాంపస్ మొత్తం మీద సమగ్ర పర్యవేక్షణ వ్యవస్థను తక్షణమే ఏర్పాటు చేయాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. ప్రత్యేకంగా వసతి గృహాలు, ప్రవేశ ద్వారాలు, మైదానాలు, విద్యా భవనాలు, గ్రంథాలయం, సభామందిరాలు ఇతర ముఖ్య ప్రదేశాల్లో అధిక నాణ్యత గల కెమెరాలను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. అలాగే పర్యవేక్షణ దృశ్యాలను సురక్షితంగా నిల్వ చేసి కనీసం తొంభై నుండి వంద ఎనభై రోజుల వరకు భద్రపరచాలని, దృశ్యాల యాక్సెస్‌ను ఉన్నతాధికారులకే పరిమితం చేయాలని, వ్యవస్థపై క్రమం తప్పకుండా సమీక్షలు నిర్వహించాలని కోరారు. ఈ సమస్యలపై తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేస్తూ జేఎన్టీయూ రిజిస్ట్రార్‌కు విద్యార్థులు వినతి పత్రం సమర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పరిశోధక విద్యార్థులు చల్లా రామకృష్ణ రెడ్డి, పిఠాని సందీప్ గౌడ్‌తో పాటు బీటెక్ విద్యార్థులు సాయిరామ్, హర్ష, సంపత్, మనీష్, విక్రమ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కూకట్‌పల్లిలో భక్తి ఉత్సాహం

భక్తి, సేవ కలయిక... ప్రజా ప్రతినిధి భారీ విరాళం..

దేవస్థానం కోసం పెద్ద ముందడుగు.. ఎమ్మెల్యే కృష్ణారావు..

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 20-26: కూకట్‌పల్లి ప్రాంతంలో ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని మరింత పెంపొందించే దిశగా సీతారామచంద్రస్వామి దేవస్థానంలో కీలక ముందడుగు పడింది. ఆంజనేయస్వామి, గరుత్మంతుడు విగ్రహాల ప్రతిష్ఠాపన కోసం భారీ విరాళం అందడంతో ఈ కార్యక్రమం ప్రాంతవ్యాప్తంగా హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. స్థానిక ప్రజాప్రతినిధి మాధవరం కృష్ణారావు కుటుంబం నుంచి వచ్చిన ఈ ఉదార విరాళం అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. కుమారుడు సందీప్ తన కుమారుడు క్రిషయ్ పేరుతో పది లక్షల రూపాయల విరాళాన్ని సమర్పించడం విశేషంగా నిలిచింది. ఈ మొత్తాన్ని దేవస్థానం అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు వినియోగించనున్నారు. ఈ విరాళాన్ని ఎన్. శ్రీనివాసరావు చిన్న తులసికి అందజేయగా, కార్యక్రమం ప్రజల మధ్య విశేష స్పందనను తెచ్చుకుంది. ప్రాంతీయంగా భక్తులు, స్థానిక నాయకులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై ఈ సేవా కార్యక్రమాన్ని ప్రశంసించారు. దేవస్థానంలో ప్రతిష్ఠించనున్న ఆంజనేయస్వామి, గరుత్మంతుడు విగ్రహాలు భక్తులకు ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగా మారనున్నాయని నిర్వాహకులు పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే దేవాలయం అభివృద్ధి పనులు వేగంగా కొనసాగుతున్నాయని, త్వరలో ప్రతిష్ఠాపన కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. ఈ విరాళంతో కూకట్‌పల్లి ప్రాంతంలో భక్తి వాతావరణం మరింత ఉత్సాహంగా మారింది. యువత నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ దేవస్థానం అభివృద్ధికి తమ వంతు సహకారం అందించాలని ముందుకు వస్తుండడం విశేషం. దాతృత్వానికి నిదర్శనంగా నిలిచిన ఈ కార్యక్రమం స్థానికంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది. ప్రాంతీయ అభివృద్ధి, ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి ఈ తరహా సహకారం అవసరమని పలువురు అభిప్రాయపడ్డారు..

చంద్రబాబు బర్త్‌డే..కూకట్‌పల్లిలో సందడి

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 20-26: తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు, ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు జన్మదినం సందర్భంగా కేపీహెచ్‌బీ 114 డివిజన్‌లో ఘన వేడుకలు నిర్వహించారు. జేఎన్‌టీయూ సర్కిల్ వద్ద ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. అక్కడి నుంచి ర్యాలీగా రమ్యా గ్రౌండ్ వరకు వెళ్లి కేక్ కట్ చేసి సంబరాలు నిర్వహించారు. బాణాసంచా కాల్చుతూ మిఠాయిలు, మజ్జిగ ప్యాకెట్లు పంపిణీ చేశారు. వినాయక ఆలయం వద్ద మజ్జిగ, అరటిపండ్లు, పూతరేకులు పంపిణీ చేస్తూ సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. అనంతరం వసంత నగర్‌లోని ఎన్టీఆర్ విగ్రహం వద్ద మరోసారి కేక్ కట్ చేసి వేడుకలను కొనసాగించారు. అభిమానుల సమక్షంలో కార్యక్రమాలు ఉత్సాహభరితంగా సాగాయి. ఈ కార్యక్రమంలో మల్కాజిగిరి పార్లమెంట్ అదహక్ కమిటీ సభ్యురాలు ఉప్పల పద్మా చౌదరి, డివిజన్ నాయకులు షేక్ సత్తార్, అట్లూరి దీపక్, శివ సత్యనారాయణ, వాసిరెడ్డి లక్ష్మీనారాయణ, కొల్లూరి శ్రీనివాస్, కాకర్ల గోపికృష్ణ, చిరుమామిళ్ల ఉమ, సుబ్బారావు, జాస్తి రమాదేవి, చంద్రరావు, రామకృష్ణ, దొప్పలపూడి మదన్మోహన్, కిషోర్ కొర్రపాటి, చెరుకూరి రవి, పవన్ మార్ని, దొరబాబు, సాంబశివరావు, ఆనందరావు, కోటి, కొండల్ రావు, విక్రమ్ సింహ, సాయి, మణికంఠ వర్మ, వెంకట్, రాజా, కామేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

బి అర్ ఎస్ పార్టీ నుండి కాంగ్రెస్ పార్టీ లో చేరిక

సదాశివపేట **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 20-26:** తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి పార్టీ నుండి కాంగ్రెస్ పార్టీలో కి సోమవారం నాడు సదాశివపేట మండలం పెద్దాపూర్ గ్రామ సర్పంచ్ మనీషా బాలరాజ్ గౌడ్ వార్డు మెంబర్లు పత్తి అనసూయ, బందరాజు, పడకండి శ్రీకాంత్ మరియు పెద్దాపూర్ గ్రామ పెద్దలు ఆంజనేయులు గౌడ్, నరహరి, రంగని శివకుమార్ ,రంగని కిరణ్ గౌడ్, చక్రపాణి, నల్ల రమేష్, వడ్ల నిరంజన్ ,అలివాద అరుణ్ ,ఎండి అశ్వక్, సల్మాన్ ,మక్బుద్ ,ఎం రవి, అఖిలేష్ గౌడ్ ,రాకేష్ గౌడ్, అంతం సంతోష్ ,శ్రావణ్ కుమార్, హరి ప్రసాద్ ,రంగని మల్లేశం ,సార సతీష్ కుమార్ మరియు మిగతావారు బిఆర్ఎస్ పార్టీ నుండి అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి డిసిసి అధ్యక్షురాలు నిర్మల జయప్రకాశ్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో కలవడం జరిగింది. అధికార పార్టీతోనే గ్రామ అభివృద్ధి సాధ్యమని భావించి కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పిసిసి జనరల్ సెక్రెటరీ తోపాజి అనంత కిషన్ , సి డి సి చైర్మన్ గడీల రామ్ రెడ్డి , సదాశివపేట మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు సిద్దన్న , సర్పంచుల ఫోరం అధ్యక్షుడు ఒగ్గు శ్రీనివాస్ మాజీ బ్లాక్ అధ్యక్షుడు మగ్దూం పటేల్ , కంబాలపల్లి భారతమ్మ బాబు,ఆంజనేయులు ,పెద్దాపూర్ ఉపసర్పంచ్ సందీప్, గ్రామ అధ్యక్షుడు బండ అరుణ్, బిక్షపతి, కొమరయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమ్మె పై గర్జించిన ఆర్టీసీ జేఏసీ

హైదరాబాద్ **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 20-26:** వరంగల్ జిల్లా కేంద్రం లో సమ్మె పై వరంగల్ ఆర్టీసీ డిపో ముందు రాష్ట్ర జేఏసీ నాయకులు వెంకన్న థామస్ రెడ్డి కార్మికుల ఉద్దేశించి ప్రసంగించడం జరిగింది అందులో భాగంగా జేఏసీ చైర్మన్ గర్జించారు అటు ప్రభుత్వం ఇటు యాజమాన్యం పై ధ్వజమెత్తారు. వారు మాట్లాడుతూ వారి డిమాండ్ ల సాధన కోసం ప్రాణ త్యాగానికైనా సిద్ధంగా ఉన్నామని 34 డిమాండ్ల ను చర్చలకు పిలిచి నెరవేర్చాలని లేదంటే సమ్మె ఉద్రిక్త పెరుగుతుంది అని పేర్కొన్నారు వారికి మద్దతు గా తీన్మార్ మల్లన్న మద్దతిచ్చారు అని అన్నారూ డిమాండ్ల పరిష్కారం కోసం ఎక్కడి కైన పోరాటం చేస్తామని తెలిపారు.

సమసమాజానికి మార్గదర్శి బసవేశ్వరుడు: ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్

సంగారెడ్డి **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 20-26:** సమానత్వం, సామాజిక న్యాయం, మహిళలకు గౌరవస్థానం కల్పించడం వంటి మహోన్నత సిద్ధాంతాలతో సమసమాజ స్థాపనకు కృషి చేసిన మహనీయుడు బసవేశ్వరుడు అని సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే చింత. ప్రభాకర్ పేర్కొన్నారు. కుల వివక్షను నిర్మూలించి సమాన హక్కుల కోసం పోరాడిన మహనీయుడిగా ఆయన బసవేశ్వరుడిని కొనియాడారు.బసవ జయంతి సందర్భంగా సంగారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలోని బైపాస్ వద్ద ఉన్న బసవేశ్వర విగ్రహానికి ఎమ్మెల్యే పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం జిల్లా విద్యుత్ కార్యాలయం ఎదుట ఉన్న బసవేశ్వర విగ్రహానికి కూడా పూలమాల వేసి గౌరవ నివాళులు సమర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విజేందర్ రెడ్డి, రామప్ప, జిల్లా అధికారి జగదీష్, నర్సింలు, నాగరాజ్ గౌడ్, కౌన్సిలర్లు నవీన్, పొన్న రాజేందర్ రెడ్డి, జలేందర్, దశరథ్ రెడ్డి, మాజీ కౌన్సిలర్ విష్ణు, మల్లికార్జున్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇండ్లతో పేదల కల సాకారం

ఆందోల్--జోగిపేటలో ఇందిరమ్మ ఇంటిని ప్రారంభించిన మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ

సంగారెడ్డి, **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 20-26:** పేదల స్వంత ఇంటి కలను నిజం చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ అన్నారు. ఆందోల్--జోగిపేట మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 10వ వార్డు బస్వాపురం మల్లమ్మ--మల్లయ్య, విజయలక్ష్మి--జగదీశ్వర్ ల ఇందిరమ్మ ఇంటిని మంత్రి మంగళవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి వారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. స్వంత ఇల్లు కల నిజమవడంతో లబ్ధిదారులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తూ ప్రభుత్వానికి, మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా,మంత్రి మాట్లాడుతూ, పేదల గృహావసరాలను తీర్చేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందని చెప్పారు. అర్హులైన ప్రతి కుటుంబానికి ఇళ్లు అందేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. గృహ నిర్మాణ కార్యక్రమాన్ని మరింత వేగవంతం చేసి, ఎవరూ ఇల్లు లేకుండా ఉండకుండా చూడటం ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు.ఆందోల్ - జోగిపేటలలో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణం శరవేగంగా నిర్మాణం పూర్తి అవుతున్నాయన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదనపు కలెక్టర్ మాధురి,మున్సిపల్ చైర్మన్ కృష్ణారెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ చిట్టిబాబు, కౌన్సిలర్ రేఖ--ప్రవీణ్ కుమార్, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మహా కుంభప్రోక్షణ దిశగా.. కూకట్‌పల్లిలో భక్తి వెలుగులు

కూకట్‌పల్లిలో ఆధ్యాత్మిక జోష్.. 27 అడుగుల విగ్రహాల ప్రతిష్ఠ..

ఏప్రిల్ 22 శోభాయాత్ర.. ప్రాంతమంతా భక్తి తరంగాలు..

ఏప్రిల్ 29 సామూహిక పాలాభిషేకం.. భక్తుల భారీ సమీకరణ..

మే 1 మహా కుంభ ప్రోక్షణ.. ఉత్సవాలకు క్లైమాక్స్..

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 20-26: కూకట్‌పల్లి ప్రాంతంలో భారీ ఆధ్యాత్మిక వైభవానికి వేదిక సిద్ధమవుతోంది. స్థానిక ప్రజల్లో భక్తి ఉత్సాహాన్ని రగిలించేలా సీతారామచంద్రస్వామి దేవస్థానంలో మహోత్సవాల ఏర్పాట్లు జోరుగా కొనసాగుతున్నాయి. విస్తారమైన ఆకృతిలో 27 అడుగుల గరుత్మంతుడు, ఆంజనేయ స్వామి రాతి విగ్రహాల ప్రతిష్ఠాపన కార్యక్రమం సందర్భంగా పలు వైభవోపేత ఉత్సవాలను నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఏప్రిల్ 22 బుధవారం సాయంత్రం గరుత్మంతుడు, హనుమంతుడి విగ్రహాల శోభాయాత్రను ఘనంగా నిర్వహించనున్నారు. ప్రాంతమంతా భక్తి తరంగాలతో మారుమోగేలా ఈ శోభాయాత్రకు విశేష ఏర్పాట్లు చేపట్టారు. తదుపరి ఏప్రిల్ 29న గరుత్మంతుడు, ఆంజనేయ స్వామి విగ్రహాలకు సామూహిక పాలాభిషేకం నిర్వహించనుండగా, మే 1న విరాట్ విగ్రహాలకు మహా కుంభ ప్రోక్షణ కార్యక్రమాన్ని వైభవంగా నిర్వహించనున్నారు. ఈ మహా కార్యక్రమానికి ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక గురువు త్రిదండి శ్రీమన్నారాయణ రామానుజ చిన్న జీయర్ స్వామి చేతుల మీదుగా పూజలు జరగనున్నాయి. ఈ మహోత్సవాలకు సంబంధించిన ఆహ్వాన పత్రికలను వివేకానందనగర్ పరిధిలోని పలు దేవాలయాలు, కాలనీలలో విస్తృతంగా పంపిణీ చేశారు. బాగ్‌అమీర్ ఆంజనేయ స్వామి ఆలయం, సుమిత్రానగర్ కనకదుర్గమ్మ ఆలయం, రామకృష్ణ వీధి పెద్దమ్మ తల్లి ఆలయం, ఆల్విన్ కాలనీ నల్ల పోచమ్మ ఆలయ ప్రాంతాల్లో స్థానిక కమిటీ సభ్యులు, సంక్షేమ సంఘాల ప్రతినిధులు, భక్తులకు ఆహ్వానాలు అందజేశారు. ఈ వేడుకల్లో భారీ సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందాలని నిర్వాహకులు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో స్థానిక ప్రముఖులు, దేవాలయ కమిటీ సభ్యులు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు..

బాదం నూనె కొనే ముందు ఇవి తెలుసుకోండి.. లేకుంటే రిస్కులో పడుతారు..!

ఈ నూనెలో కొన్ని పదార్థాలు ఉంటాయి. అవి కొందరి చర్మానికి పడవు. ఈ నూనె రాసినప్పుడు చర్మం దురద పెట్టడం, ఎర్రగా అవ్వడం, వేడిగా అనిపించడం వంటి ఇబ్బందులు రావచ్చు. సున్నితమైన చర్మం లేదా అలర్జీలు ఉన్నవారికి ఇది అంత మంచిది కాదు. కాబట్టి బాదం నూనె వాడేటప్పుడు మీ చర్మం రకం ఏంటో తెలుసుకోని వాడడం చాలా ముఖ్యం. ఆయిలీ స్కిన్ ఉన్నవారికి బాదం నూనె సరిగ్గా సెట్ అవ్వదు. ఈ నూనె వాడిన తర్వాత మొటిమలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. ముఖం మీద నూనె ఉండటం వల్ల మురికి పేరుకుపోయి ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి ఆయిలీ చర్మం ఉన్నవారు ఈ నూనె వాడే ముందు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొందరికి బాదం నూనెలోని పదార్థాలు పడవు, దీనివల్ల అలర్జీ వస్తుంది. అలర్జీ వస్తే ముఖం ఎర్రగా మారడం, దురదతో పాటు వాపు రావడం సాధారణంగా జరుగుతుంది. అలాంటప్పుడు వెంటనే నూనె వాడటం ఆపేయాలి. మొదట కొంచెం నూనెను చిన్న చోట రాసి పరీక్షించి చూడటం మంచిది. బాదం నూనె వాడితే కొందరి ముఖంపై ఉండే సహజమైన మెరుపు తగ్గిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. ముఖం కొంచెం జిడ్డుగా, బరువుగా అనిపించవచ్చు. ఇది ముఖం అందాన్ని తగ్గించి.. చర్మం చిరాకుగా కనిపించేలా చేస్తుంది. అందుకే ఈ నూనెను ముఖంపై ఎక్కువగా రాయకూడదు. ఎండ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఈ నూనె రాసుకొని బయటికి వెళ్తే చర్మం మీద మచ్చలు, రంగు మారడం వంటివి జరగవచ్చు. దీనివల్ల చర్మం వేరేలా కనిపిస్తుంది. ఈ సమస్య రాకుండా ఎండలో వెళ్లేటప్పుడు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయాలు

మీ చర్మం రకం తెలుసుకోండి.. మీకు బాదం నూనె సరిపోతుందా లేదా అని ముందుగా తెలుసుకోవాలి. సున్నితమైన లేదా ఆయిలీ చర్మం ఉన్నవారు డాక్టర్‌ను అడిగి సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

తక్కువగా వాడండి.. నూనెను కొద్దిగానే రాయాలి. ఎక్కువగా రాస్తే చెడు ప్రభావాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

అలర్జీ పరీక్ష.. కొత్తగా ఈ నూనె వాడే ముందు చేతిపై కొంచెం రాసి చూడండి. దురద లేదా ఎర్రదనం లేకపోతేనే వాడండి.

మంచి నూనెను ఎంచుకోండి.. మార్కెట్లో చాలా రకాల బాదం నూనెలు ఉంటాయి. వాటిలో మంచి నాణ్యత ఉన్న నూనెనే వాడాలి.

ఎండలో జాగ్రత్త.. నూనె రాసిన తర్వాత ఎండలో ఎక్కువగా తిరగకూడదు.

బాదం నూనె చర్మానికి తేమను, మెరుపును ఇస్తుంది. కానీ అందరికీ ఇది సరిగ్గా పనిచేయకపోవచ్చు. మీ చర్మం రకానికి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని వాడితేనే బాదం నూనె మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది. ఎండ నుంచి రక్షణ తీసుకుంటూ తక్కువగా వాడితే మీ చర్మం ఆరోగ్యంగా మెరుస్తుంది.

ఇవి తింటే ఎముకలకు తిరుగుండదు.. మస్తు బలంగా ఉంటాయి..!

మన ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే మనం తినే ఆహారంలో సరైన పోషకాలు ఉండాలి. ముఖ్యంగా కాల్షియం, ఫాస్పరస్, విటమిన్ డి వంటివి ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ పోషకాలు లేకపోతే ఎముకలు బలహీనంగా మారి నొప్పిగా ఉంటాయి. ఒక్కోసారి విరిగిపోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అందుకే ప్రతిరోజు ఈ పోషకాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. గుడ్లలో విటమిన్ డి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ మన శరీరం కాల్షియంను బాగా గ్రహించడానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ డి ఉండటం వల్ల ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. గుడ్లు తినడం వల్ల ఎముకలకు కావలసిన కాల్షియం కూడా అందుతుంది. అందుకే ప్రతిరోజు గుడ్లు తింటే ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. బాదం, చియా గింజలు, నువ్వులు వంటి నట్స్‌లో కాల్షియం, ఫాస్పరస్, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి సహాయపడతాయి. వీటిని తరచుగా తినడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. అంతేకాకుండా ఇవి మన శరీరానికి రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి. పప్పులలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలకు కావలసిన బలాన్ని ఇస్తాయి. మనం పప్పులు తింటే ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. ఎముకలకు సంబంధించిన చాలా సమస్యలు ఈ ఆహారం వల్ల తగ్గిపోతాయి. పాలు, పెరుగు, చీజ్ వంటి పాల ఉత్పత్తుల్లో కాల్షియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి మన శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ డి ని కూడా అందిస్తాయి. దీనివల్ల ఎముకలు బలహీనంగా మారడం తగ్గుతుంది. ఎముకలు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రతి వయసులోనూ ఈ ఉత్పత్తులు తీసుకోవడం మంచిది. సాల్మన్, ట్యూనా వంటి కొవ్వు చేపల్లో విటమిన్ డి, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలో వాపులు తగ్గి ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. ఆకుకూరలు తింటే మన ఎముకలకు కావలసిన విటమిన్లు, కాల్షియం అందుతాయి. వీటిని ఎక్కువగా తింటే ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి. ఎముకలు బలహీనంగా ఉండటం, నొప్పి వంటి సమస్యలు తగ్గి మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. బ్రోకలీలో కాల్షియం, విటమిన్ కె, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి.. శరీరంలో హాని చేసే పదార్థాలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. బ్రోకలీ తినడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. కొన్నిసార్లు మార్కెట్లో కాల్షియం, విటమిన్ డి కలిపిన ఆహారాలు కూడా దొరుకుతాయి. వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలకు కావలసిన పోషకాలు అందుతాయి. ఈ ఆహారాలు ఎముకల సమస్యలు రాకుండా కాపాడతాయి. ఎముకల ఆరోగ్యం కోసం మనం తినే ఆహారం చాలా ముఖ్యం. ప్రతిరోజు సరైన పోషకాలు తీసుకోకపోతే ఎముకలు బలహీనమవుతాయి. కాబట్టి కాల్షియం, విటమిన్ డి వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం చాలా అవసరం.

షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్లో ఉండాలంటే పచ్చడి తినాల్సిందే..!

పచ్చళ్లలో మంచి సూక్ష్మజీవులు ఉంటాయి.. వాటిని ప్రోబయోటిక్స్ అంటారు. ఇవి మన కడుపులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచుతాయి. మంచి బ్యాక్టీరియా పెరగడం వల్ల మనం తిన్న ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది. దీని వల్ల నీరసం తగ్గి.. మనకు ఎక్కువ శక్తి వస్తుంది. అయితే కడుపులో మంట లేదా పుండు ఉన్నవారు మాత్రం పచ్చళ్లను ఎక్కువగా తినకూడదు. అలా తింటే వారి సమస్యలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. పచ్చళ్లలో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇవి బాగా సహాయపడతాయి. బరువు పెరిగే సమస్యతో బాధపడేవారు పచ్చళ్లు తింటే బరువు అదుపులో ఉంటుంది. కానీ ఎప్పుడూ కొద్దిగానే తినాలి. ఎక్కువ తింటే మాత్రం సమస్యలు రావచ్చు. కాబట్టి పచ్చళ్లను తగినంత పరిమాణంలో తీసుకోవడం మంచిది. కండరాల నొప్పులు తగ్గించడంలో కూడా పచ్చళ్లు సహాయపడతాయి. వ్యాయామం చేసిన తర్వాత వచ్చే కండరాల నొప్పిని తగ్గించడానికి ఇవి బాగా పనిచేస్తాయి. ఇది ఆటలు ఆడేవారికి లేదా వ్యాయామం చేసేవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కండరాల నొప్పి తగ్గితే శరీరం బాగా పనిచేస్తుంది.. అలాగే శక్తి కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచడంలో పచ్చళ్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. పచ్చళ్లలో ఉండే పోషకాలు రక్తాన్ని ఎక్కువగా పెరగకుండా చూస్తాయి. దీని వల్ల డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. రక్తంలో చక్కెర సరైన స్థాయిలో ఉంటే మన ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.. మనం తేలికగా ఉంటాము. పచ్చళ్లలో చాలా ఎక్కువ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో హాని చేసే కణాలను (ఫ్రీ రాడికల్స్) ఎదుర్కొంటాయి. ఈ ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల చాలా రకాల రోగాలు వస్తాయి. పచ్చళ్లను తరచుగా తినడం వల్ల క్యాన్సర్ లాంటి పెద్ద రోగాలు రాకుండా సహాయపడుతుంది. మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి పచ్చళ్లు చాలా అవసరం. పచ్చళ్లు తినడం వల్ల మన రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. అంటే మన శరీరాన్ని రోగాల నుంచి కాపాడే శక్తి బలపడుతుంది. పచ్చళు తీసుకోవడం వల్ల వైరస్, బ్యాక్టీరియా వంటి ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. వాతావరణం మారినప్పుడు వచ్చే జబ్బులు కూడా రాకుండా ఉంటాయి. కాబట్టి పచ్చళ్లు తినడం మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. మన గుండెను బలంగా ఉంచడంలో కూడా పచ్చళ్లు సహాయపడతాయి. పచ్చళ్లలో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యం బాగుంటే మనం సంతోషంగా ఉండగలుగుతాము. పచ్చళ్లలోని పోషకాల వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి.. మన శరీరం బలంగా మారుతుంది. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించడంలో పచ్చళ్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువైతే చాలా ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. పచ్చళ్లలో ఉండే పోషకాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి.. శరీరంలో కొవ్వును కరిగించడానికి సహాయపడతాయి. కొవ్వు తగ్గడం వల్ల బరువు తగ్గి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఈ విధంగా పచ్చళ్లను మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల మన శరీరానికి ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

ఝాన్సీరాణి వారసత్వం అంటే ఇదేగా.. గర్భంతో ఉండి రెండేళ్ల కొడుకుతో కార్గిల్ యుద్ధంలో

ఇప్పుడు ఎక్కడ చూసినా ఆపరేషన్ సిందూర్ వార్తలే.. ఏ నోట విన్నా సోఫియా ఖురేషి, వ్యోమికా సింగ్‌ల గురించే .. అయితే అవసరం అయితే ఆడది యుద్ధం బెబ్బులిలా పోరాడుతుందని కార్గిల్ యుద్ధంలో కూడా ఓ మహిళా ఆర్మీ ఆఫీసర్ నిరూపించారు. ఇప్పుడు 1999 లో జరిగిన కార్గిల్ యుద్ధంలో ధైర్య సాహసాలతో పోరాడిన మహిళా ఆర్మీ ఆఫీసర్ గురించిన ఒక కథ వైరల్ అవుతోంది. ఆ సమయంలో ఆ ఫీసర్ గర్భవతి.. రెండేళ్ల బిడ్డకు తల్లి. అయినా దేని గురించి చింతించకుండా.. దేశ రక్షణ కోసం సైన్యంతో ధైర్యంగా పోరాడింది. ఆమె స్ఫూర్తిదాయకమైన కథ ప్రజల హృదయాలను గెలుచుకుంటోంది. ఆ మహిళా ఆఫీసర్ గురించి తెలుసుకుందాం.. ఆపరేషన్ సిందూర్ తర్వాత.. దేశంలో మాత్రమే కాదు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కూడా భారత సైన్యం బలం, పరాక్రమం గురించి చర్చ జరుగుతూనే ఉంది. అయితే, ఈ ఆపరేషన్ తర్వాత కల్నల్ సోఫియా ఖురేషి , వింగ్ కమాండర్ వ్యోమికా సింగ్ విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఇది భారతీయులు మహిళలు ఇచ్చే ప్రాధాన్యతను చెప్పకనే చెప్పింది అంటూ ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షించడమే కాదు ప్రతి ఒక్కరూ వారిని ప్రేరణగా తీసుకొని, మహిళలు ఇలాగే ఉండాలని చెబుతున్నారు కూడా. ఇదిలా ఉండగా 999లో కార్గిల్ యుద్ధంలో పోరాడిన ఒక ధైర్యవంతురాలైన మహిళా సైనికాధికారి కథ వైరల్ మళ్ళీ తెరపైకి వచ్చింది. మహిళా ఆర్మీ ఆఫీసర్ యాషికా హత్వాల్ త్యాగి. యుద్ధ సమయంలో యాషికా గర్భవతి.. రెండేళ్ల బిడ్డకు తల్లి. అయినప్పటికీ కార్గిల్ యుద్ధంలో శత్రు సైన్యంతో ధైర్యంగా పోరాడారు. తను ఒక తల్లిని, గర్భవతిని అనేది పట్టించుకోలేదు . దేశ రక్షణ తన ప్రాధాన్యత అనుకున్నారు.

గర్భవతిగా కార్గిల్ యుద్ధంలో పాల్గొన్న ఆఫీసర్

సూర్యునిపై శని వక్రదృష్టి ఈ5రాశుల వారికి 30రోజులు కష్టాలే కష్టాలు

1999 లో జరిగిన కార్గిల్ యుద్ధం గురించి .. ఈ యుద్ధంలో ధైర్యంగా పోరాడి దేశానికి విజయం తెచ్చిన సైనికుల గురించి తలచుకుని నేటికీ గర్వ పడతారు. అయితే ఈ యుద్ధంలో పోరాడిన ఆర్మీ ఆఫీసర్స్ లో యాషికా హత్వాల్ త్యాగి అనే మహిళా సైనికాధికారి ఒకరు. ఇటీవల రాజ్ షమానీ పాడ్‌కాస్ట్‌లో.. యాషికా హత్వాల్ త్యాగి గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు కార్గిల్ యుద్ధంలో చేసిన కార్గిల్ యుద్ధం గురించి మాట్లాడారు. పాడ్‌కాస్ట్‌లో, యాషికా త్యాగి కార్గిల్ లో యుద్ధం చేయడనికి వెళ్తున్న సమయంలో తాను రెండు నెలల గర్భవతిని అని.. అప్పటికే రెండేళ్ళ చిన్నారి కూడా ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ వీడియో బి7773 అనే ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో షేర్ చేయబడింది.

వీడియోను ఇక్కడ చూడండి:

కార్గిల్ యుద్ధ సమయంలో యాశికా లేహ్ నుంచి సియాచిన్ హిమానీనదం వరకు లాజిస్టిక్స్ కార్యకలాపాలను నిర్వహించారు. 1999 మే నెలలో యుద్ధం ప్రారంభమవుతుందని తమకు అసలు తెలియదు. అయితే ఆ సమయంలో ఏర్పడిన అత్యవసర పరిస్థితి కారణంగా.. రెండేళ్ళ తన కొడుకును తన తోనే ఉంచుకోవలసి వచ్చింది. పిల్లవాడిని కమాండ్‌లో ఉంచడానికి అనుమతి కోసం కమాండింగ్ అధికారిని అడిగాను.. అధికారి అంగీకరించారు. అలా ఓవైపు చిన్నారి బాలుడి పెట్టుకుని మరీ యుద్ధంలో శత్రువులపై పోరాడినట్లు చెప్పిన యశికా గురించి తెల్సిన తర్వాత చాలా మంది ఆశ్చర్యపోతున్నారు. ప్రస్తుతం ఆర్మీ నుంచి రిటైర్ అయిన యాషికా త్యాగి మోటివేషనల్ స్పీకర్ , నాయకత్వ శిక్షకురాలిగా పనిచేస్తున్నారు.

చంద్ర బింబంలా మెరిసే ఫేస్ మీ సొంతం కావాలా.. చాక్లెట్ ఈ ఫేస్ ప్యాక్ లు ట్రై చేయండి బెస్ట్ రిజల్ట్ మీ సొంతం..

వేసవిలో, ఎండ, దుమ్ము, కాలుష్యం కారణంగా చర్మంపై టాన్ పెరిగిపోతుంది. ముఖం మీద మొటిమలు, నల్లటి మచ్చలు రావడం మొదలవుతుంది. ఇది చర్మం కాంతిని తగ్గిస్తుంది. కనుక ఈ సమస్యలన్నింటినీ వదిలించుకోవడానికి ఇంట్లోనే చాక్లెట్‌తో ఫేస్ మాస్క్ తయారు చేసుకోవచ్చు. కనుక ఈ రోజు ఫేస్ మాస్క్ ను ఎలా తయారు చేయాలి? దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాం. చంద్ర బింబంలా మెరిసే ఫేస్ మీ సొంతం కావాలా.. చాక్లెట్ ఈ ఫేస్ ప్యాక్ లు ట్రై చేయండి.. బెస్ట్ రిజల్ట్ మీ సొంతం.. మీరు ఎవరికైనా చాక్లెట్ బహుమతిగా ఇచ్చి ఉంటారు లేదా కొన్నిసార్లు మూడ్ ని మార్చుకోవడానికి చాక్లెట్ ని తింటూ ఉంటారు. పిల్లలు అయినా, పెద్దలు అయినా, అందరికీ చాక్లెట్ అంటే ఇష్టం. అందుకే చాక్లెట్ ని తినే అవకాశం కోసం ఎదురుచూస్తూ ఉంటారు. అయితే చాక్లెట్ చర్మ సమస్యలను నయం చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుందని మీకు తెలుసా? చాక్లెట్ తో తయారు చేసిన ఫేస్ ప్యాక్ ని ముఖం మీద అప్లై చేయడం ద్వారా గ్లోయింగ్ స్కిన్ పొందవచ్చు. ఈ ఫేస్ మాస్కులు ముఖంపై పేరుకున్న మురికిని తొలగించి చర్మాన్ని శుభ్రంగా చేస్తుంది. కనుక ఇక నుంచి చాక్లెట్ తినడంతో పాటు, చాక్లెట్ ఫేస్ మాస్క్ ని అప్లై చేసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. అయితే చాక్లెట్ చర్మానికి ఎలా మేలు చేస్తుంది. దీనిని ముఖానికి అప్లై చేయడం సురక్షితమేనా వంటి అనేక ప్రశ్నలు మనస్సులో మెదులుతూ ఉంటాయి. కనుక ఈ రోజు చర్మ సంరక్షణలో చాక్లెట్‌ను ఎలా భాగంగా చేసుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. తద్వారా మీ చర్మం మెరుపు చెక్కుచెదరకుండా ఉంటుంది.

చాక్లెట్ చర్మానికి ఎందుకు మేలు చేస్తుంది?

డార్క్ చాక్లెట్‌లో కాటెచిన్‌లు, పాలీఫెనాల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాల్స్ ఉంటాయి. డార్క్ చాక్లెట్‌లో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్లు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడతాయి. ఇది మీకు ప్రకాశవంతమైన, మచ్చలేని చర్మాన్ని ఇస్తుంది.

ఆ దేశంలో నరకానికి ద్వారం.. అక్కడికి వెళ్తే ప్రాణంతో తిరిగి రారట

చాక్లెట్ డార్క్ చాక్లెట్ ఫేస్ మాస్క్ తో ఈ 5 ఫేస్ మాస్క్ లను తయారు చేసుకోండి.

చాక్లెట్ ,షుగర్ పేస్ మాస్క్ తయారు చేయడానికి 2 డార్క్ చాక్లెట్లు, 4-5 చెంచాల పాలు, 3 చెంచాల బ్రౌన్ షుగర్ మరియు 1 చెంచా ఉప్పు అవసరం. ముందుగా చాక్లెట్ కరిగించి దానిలో ఉప్పు , చక్కెర కలపండి. చల్లారిన తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి 20 నిమిషాలు ఉంచి.. ఆపై చల్లటి నీటితో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఈ మాస్క్ మీ చర్మాన్ని మృదువుగా , కాంతి వంతంగా మార్చడంలో సహాయపడుతుంది.

చాక్లెట్ , అరటిపండు ఫేస్ మాస్క్

చాక్లెట్ .. అరటిపండు ఫేస్ మాస్క్ తయారు చేయడానికి 2 టీస్పూన్ల కోకో పౌడర్, 1 టీస్పూన్ తేనె, అర కప్పు గుజ్జు చేసిన అరటిపండు, 1 టీస్పూన్ పెరుగు అవసరం. ఈ వస్తువులన్నింటినీ కలిపి పేస్ట్ లా చేసి ముఖం , మెడపై అప్లై చేసి, గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్‌లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కనుక ఇది మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

చాక్లెట్, ఓట్ మీల్ తో మచ్చలేని చర్మాన్ని పొందండి

ఈ ఫేస్ మాస్క్ తయారు చేయడానికి అర కప్పు కోకో పౌడర్, 3 చెంచాల ఓట్ మీల్, 1 చెంచా క్రీమ్, తేనె కలపండి. తర్వాత ముఖం, మెడపై 20 నిమిషాలు అప్లై చేసి గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. మీరు ఈ ఫేస్ మాస్క్‌ను వారానికి రెండుసార్లు ఉపయోగించవచ్చు.

చాక్లెట్, శనగపిండి మాస్క్ మీ చర్మాన్ని ప్రకాశవంతం చేస్తుంది.

ఈ మాస్క్ తయారు చేయడానికి మీకు 2 చెంచాల శనగపిండి, 1 చెంచా పెరుగు, అర కప్పు కోకో పౌడర్, సగం నిమ్మకాయ అవసరం. ఈ వస్తువులన్నింటినీ కలిపి ఈ ఫేస్ మాస్క్‌ను ముఖంపై 30 నిమిషాలు అప్లై చేసి, ఆరిన తర్వాత ముఖం కడుక్కోవాలి. మీరు దీన్ని వారానికి రెండుసార్లు ఉపయోగించవచ్చు. నిమ్మకాయలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది ముఖం మీద నల్లటి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

చాక్లెట్ , పసుపు ఫేస్ మాస్క్ తో మెరిసే చర్మాన్ని పొందండి

ఈ మాస్క్ తయారు చేయడానికి 2 టీస్పూన్ల కోకో పౌడర్, 1 టీస్పూన్ పసుపు పొడి , 2 టీస్పూన్ల పాలు కలిపి ముఖం మీద 20 నిమిషాలు అప్లై చేయండి. ఇది మీకు మచ్చలేని, ప్రకాశవంతమైన చర్మాన్ని ఇస్తుంది.

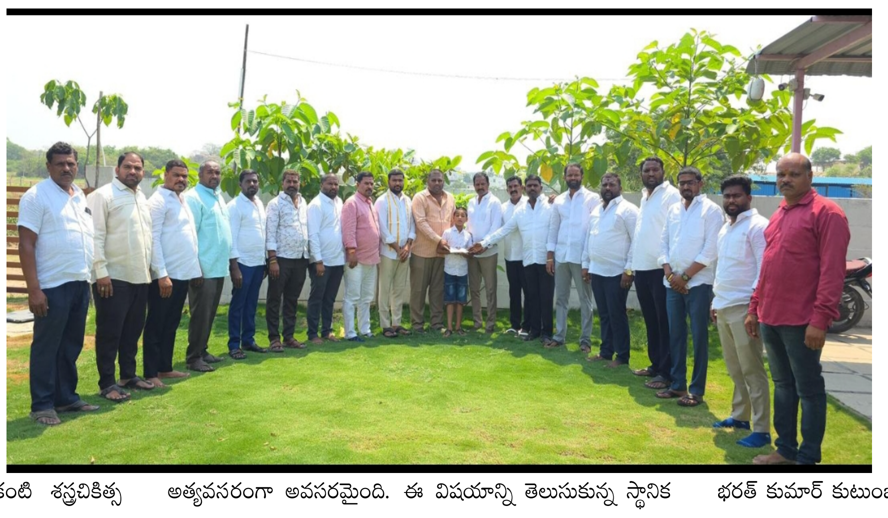
తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి ఎప్పుడైనా తిన్నారా? మీ గుండెకు వేయి ఏనుగుల బలం..

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే డ్రైఫ్రూట్స్‌లలో జీడిపప్పు ముఖ్యమైనది. అయితే కొందరు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని భయపడి వీటిని తినేందుకు విముఖత చూపుతున్నారు. వీటిల్లో ఉండే పాలీఅన్‌శాచ్యురేటెడ్, మోనోఅన్‌శాచ్యురేటెడ్ కొవ్వులు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి, ఒంట్లో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ పెరగకుండా, ఇతర దుష్ఫలితాలు తలెత్తకుండా కాపడుతాయని.. జీడిపప్పు అంటే ఎవరికి ఇష్టం ఉండదు చెప్పండి. అయితే కొందరు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని భయపడి వీటిని తినేందుకు విముఖత చూపుతున్నారు. నిజానికి, జీడిపప్పు గుండెకు చేసే మేలు మరే ఇతర డ్రైఫ్రూట్స్ కూడా చేయవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. వీటిల్లో ఉండే పాలీఅన్‌శాచ్యురేటెడ్, మోనోఅన్‌శాచ్యురేటెడ్ కొవ్వులు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి, ఒంట్లో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ పెరగకుండా, ఇతర దుష్ఫలితాలు తలెత్తకుండా కాపడుతాయని చెబుతున్నారు. దీంతో గుండె జబ్బులు రాకుండానూ నిరోధించవచ్చు. వీటిల్లో ఎక్కువగా ఉండే మెగ్నీషియం కూడా గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అయితే మనలో చాలా మందికి జీడిపప్పును వేయించుకుని.. దానిపై లైట్‌గా చాట్ మసాలా చల్లి కాస్త ఉప్పగా, కారంగా వీటిని తినడం అలవాటు. అలాగే కొందరికి పంచదారతో లేదంటే బెల్లంతో పాకం పట్టి అందులో కలిపి వీటిని తింటుంటారు. అయితే.. మీకు తెలుసా? తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి బోలెడన్ని లాభాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు ముఖ్యంగా ప్రతి సీజన్లో వచ్చే వ్యాధుల నుంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపడటంలో జీడిలోని సుగుణాలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయని చెబుతున్నారు. తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల వీటిలోని కాల్షియం, సోడియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, విటమిన్ కె, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్, ఐరన్, ప్రొటీన్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ వంటివి సమృద్ధిగా శరీరానికి అందుతాయి. ఇక తేనె గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. బరువు తగ్గడం నుంచి డిప్రెషన్ ఆపడం వరకు ఎన్నో రకాలుగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ప్రకృతి ప్రసాధించిన సహజ తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల కీళ్ల నొప్పుల నుంచి చక్కని ఉపశమనం లభిస్తుంది.

దంచి కొడుతున్న వానలు.. ఈదురు గాలులతో వడగండ్లు! ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ

అలాగే కంటి సంబంధిత సమస్యలు కూడా దరిచేరవు. రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడుతున్న వారికి ఇది మంచి ఎంపిక. మెదడు కూడా చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యంగా పనిచేసేలా చేస్తుంది. అయితే తేనెలో నానబెట్టిన జీడిపప్పు మితంగా తింటేనే అది అమృతంలా పనిచేస్తుంది. ఎందుకంటే ఇందులో అధిక కేలరీలు ఉంటాయి. రుచిగా ఉందికదాని అపరిమితంగా తీసుకుంటే మొదటికే మోసం వస్తుంది. కాబట్టి రోజుకు ఒక స్పూన్ చొప్పున తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందొచ్చు.

కార్యకర్త సేవలకు కష్టకాలంలో బీఆర్ఎస్ చేయూత



కుత్బుల్లాపూర్, **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 20-26:** కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ మానవతా విలువలను మరోసారి చాటుకుంది. దుండిగల్ సర్కిల్ పరిధిలోని శంభీపూర్ కార్యాలయంలో దుండిగల్ గ్రామానికి చెందిన పార్టీ కార్యకర్త ఆకుల భరత్ కుమార్ కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం అందించారు. ఆయన కుమారుడికి అత్యవసర కంటి శస్త్రచికిత్స కోసం ఈ సహాయం అందించటం విశేషం. పార్టీ కార్యకలాపాల్లో క్షేత్రస్థాయిలో చురుకుగా పనిచేసిన భరత్ కుమార్ ఇటీవల రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతిచెందడంతో కుటుంబం తీవ్ర విషాదంలో మునిగిపోయింది. కుటుంబ పోషణతో పాటు వైద్య ఖర్చులు భరించలేని పరిస్థితి నెలకొనగా, కుమారుడికి కంటి శస్త్రచికిత్స అత్యవసరంగా అవసరమైంది. ఈ విషయాన్ని తెలుసుకున్న స్థానిక నాయకత్వం వెంటనే స్పందించి ఆర్థిక సహాయం అందించి అండగా నిలిచింది. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ, పార్టీ కోసం నిబద్ధతతో పనిచేసిన ప్రతి కార్యకర్త కుటుంబానికి ఎలాంటి కష్టకాలంలోనైనా అండగా నిలబడటం తమ బాధ్యతగా భావిస్తామని తెలిపారు. భరత్ కుమార్ చేసిన సేవలను స్మరించుకుంటూ, ఆయన కుటుంబానికి అండగా ఉండటం గౌరవంగా భావిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కార్యకర్తల సంక్షేమం పట్ల పార్టీ కట్టుబడి ఉందని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, స్థానిక కార్యకర్తలు, కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొని భరత్ కుమార్ కుటుంబానికి సంఘీభావం వ్యక్తం చేశారు..