సంచలన తెలుగు దినపత్రిక

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

హంస కలం వార్త

HAMSA KALAM VARTA

తెలంగాణ-ఆంధ్రప్రదేశ్, సంపుటి-01, సంచిక-93, చీఫ్ ఎడిటర్: వడ్ల మధుసూదన్ చారి, వెల : రూ.5/- మంగళవారం 28 - 04 - 2026

రిపోర్టర్లు కావలెను

హైదరాబాద్ కేంద్రంగా తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో దిగ్విజయంగా నడుపబడుతున్న హంస కలం వార్త పత్రికకు జిల్లాల వారిగా స్టాపర్‌లు, మండలాల వారిగా రిపోర్టర్లు కావలెను (అనుభవజ్ఞులకు ప్రాధాన్యత)

సంప్రదించవలసిన సెల్ నెంబర్

9346255044

9966555449

హంస కలం వార్త

ఇక మా టైం మొదలైంది

➤తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన (టీఆర్ఎస్) పేరుతో కవిత కొత్త పార్టీ

➤'మీ టైం అయిపోయింది, మా టైం మొదలైంది' అంటూ సంచలన ట్వీట్

➤పార్టీ ఆవిర్భావ సభలో కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్‌లపై తీవ్ర విమర్శలు

➤తండ్రి కేసీఆర్ పార్టీ పాత పేరుతోనే కొత్త రాజకీయ ప్రయాణం

బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ కుమార్తె, మాజీ ఎంపీ కల్వకుంట్ల కవిత తన కొత్త రాజకీయ ప్రయాణాన్ని అధికారికంగా - మిగతా 2 లో

ఈసారి ప్లీనరీ లేదు

ప్రతిచోట గులాబీ జెండాలు ఎగరాలన్న కేటీఆర్

❖బీఆర్ఎస్ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా జెండాలు ఎగరేయాలని పిలుపు

❖సోమవారం తెలంగాణ భవన్‌లో రాష్ట్ర స్థాయి ప్రతినిధుల సమావేశం

❖వేసవి తీవ్రత దృష్ట్యా ప్లీనరీకి బదులు కార్యవర్గ సమావేశం

❖ఆహ్వానం ఉన్నవారు మాత్రమే రావాలని నేతలకు కేటీఆర్ సూచన

నియోజకవర్గాల్లోనే వేడుకలు జరపాలని కార్యకర్తలకు విజ్ఞప్తి భారత రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్) ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని - మిగతా 2 లో

మూడు ఫీట్ల రేవంత్ రెడ్డి

ఆరున్నర అడుగుల ఉత్తమ్‌తో తెలంగాణకు ఉపయోగం లేదు: కేటీఆర్

➤ఆరున్నర అడుగులు ఉన్న ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డితో ఏమీ ఉపయోగం

➤లేదని బీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ విమర్శించారు.

➤కాంగ్రెస్ నల్లగొండ వెన్నుపూసను విరిచేసిందని గుర్తుచేశారు.

➤ఎవరు ఏం చేసినా మళ్లీ వచ్చేది బీఆర్ఎస్ పార్టీ

➤ఆరు గ్యారంటీలు, 420 హామీలు, 13 డిక్లరేషన్‌లు ఏమయ్యాయి?'

'మూడు ఫీట్లు ఉన్నోడు కూడా తెలంగాణ తొలి సీఎం కేసీఆర్‌పై మాట్లాడుతున్నాడు' అని రేవంత్ రెడ్డిపై బీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

ట్రంప్ విందులో కాల్పులు

★ఆమె మాటలు నిజం అయ్యాయి!

★ట్రంప్ హాజరైన విందులో కాల్పుల కలకలం

★'షాట్స్ విల్ బి ఫైర్డ్' అన్న ప్రెస్ సెక్రటరీ

★ట్రంప్ వాడీవేడి ప్రసంగం చేస్తారన్న ఉద్దేశంలో ఆమె వ్యాఖ్యలు

★ఆ తర్వాత నిజంగానే కాల్పులు

★ట్రంప్‌ను సురక్షితంగా తరలించిన సీక్రెట్ సర్వీస్

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ హాజరైన వైట్‌హౌస్ కరస్పాండెంట్స్ అసోసియేషన్ వార్షిక విందులో తీవ్ర కలకలం రేగింది. ఓ దుండగుడు కాల్పులకు తెగబడటంతో ఒక్కసారిగా ఉద్రిక్తత నెలకొంది. అయితే, ఈ ఘటనకు కొద్దిసేపటి ముందే ట్రంప్ ప్రెస్ సెక్రటరీ కరోలిన్ - మిగతా 2 లో

వైట్ హౌస్ కాల్పుల ఘటనపై ఎలాన్ మస్క్ స్పందన

❖వైట్ హౌస్ కరస్పాండెంట్స్ డిన్నర్‌లో కాల్పుల కలకలం

❖ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా ఎన్నికైన అధ్యక్షుడిని చంపడానికి కూడా తెగించారన్న మస్క్

❖వేదికపై నుంచి ట్రంప్ దంపతులను పక్కకు తీసుకెళ్లిన భద్రతా సిబ్బంది

❖కాల్పుల్లో గాయపడిన ఏజెంట్.. బుల్లెట్ ప్రూఫ్ వెస్ట్ ధరించడంతో సురక్షితం

❖నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్న అధికారులు

అమెరికాలో రాజకీయ హింసపై ఆందోళనలు పెరుగుతున్న వేళ, వైట్ హౌస్ కరస్పాండెంట్స్ డిన్నర్‌లో జరిగిన కాల్పుల ఘటనపై ప్రపంచ కుబేరుడు ఎలాన్ మస్క్ తీవ్రంగా స్పందించారు. "ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా ఎన్నికైన అధ్యక్షుడిని చంపడానికి కూడా వారు తెగించారు" అంటూ సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ - మిగతా 2 లో

విందులో కాల్పులు

●భద్రతా సిబ్బంది తీసుకెళుతుండగా కిందపడిపోయిన ట్రంప్... వీడియో ఇదిగో!

●వైట్‌హౌస్ విందులో కాల్పుల కలకలం

●భద్రతా సిబ్బంది తరలిస్తుండగా కిందపడిపోయిన ట్రంప్

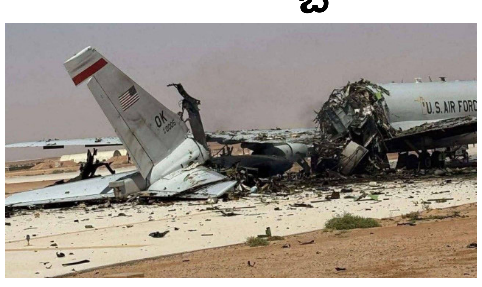
●ఉపాధ్యక్షుడు వాన్స్‌ను జాకెట్ పట్టుకుని లాగేసిన సిబ్బంది

●కాల్పులకు పాల్పడిన వ్యక్తిని అదుపులోకి తీసుకున్న సీక్రెట్ సర్వీస్

●ట్రంప్ సహా అందరూ సురక్షితమని అధికారిక ప్రకటన

వాషింగ్టన్‌లో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో కాల్పులు కలకలం రేపడంతో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్‌ను - మిగతా 2 లో

అమెరికాను ఇరాన్ కొట్టింది మామూలు దెబ్బ కాదు!



❄ఇరాన్ దాడులతో అమెరికా సైనిక స్థావరాలకు తీవ్ర నష్టం

❄మరమ్మతులకే బిలియన్ల డాలర్లు ఖర్చవుతుందని అంచనా

❄నష్టం వివరాలు చెప్పడం లేదని పెంటగాన్‌పై రిపబ్లికన్ల ఆగ్రహం

❄అమెరికా రక్షణ వ్యవస్థలను ఛేదించిన ఇరాన్ పాత ఫైటర్ జెట్

❄సౌదీ అరేబియాలో అమెరికా నిఘా విమానం ధ్వంసం

అమెరికాతో యుద్ధం నేపథ్యంలో ఇరాన్ జరిపిన దాడుల వల్ల మధ్యప్రాచ్యంలోని అమెరికా సైనిక - మిగతా 2 లో

మహిళలపై అత్యాచారాలకు పాల్పడే

దుర్మార్గులను శిక్షిస్తాం

▶▶మహా జంగిల్ రాజ్ నుంచి విముక్తి కల్పిస్తాం: మోదీ

▶▶బంగాల్ లో నేతలు 'మా'ను ఏడిపించారు

▶▶మహిళలను హింసించే గూండాలకు అండగా నిలుస్తున్నారు మోదీ విమర్శలు

▶▶రాష్ట్ర అభివృద్ధిని అడ్డుకున్న టీఎంసీ

▶▶బీజేపీ విజయాన్ని ఖాయం చేస్తాయని మోదీ జోస్యం

మహిళలపై అత్యాచారాలు, హింసకు పాల్పడే దుర్మార్గులను మే 4 తర్వాత అధికారంలోకి వచ్చే బంగాల్‌లోని బీజేపీ ప్రభుత్వం కఠినంగా శిక్షిస్తుందని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అన్నారు.

రేపటి కల్లా ఎక్కడా పెట్రోల్ బంకుల్లో

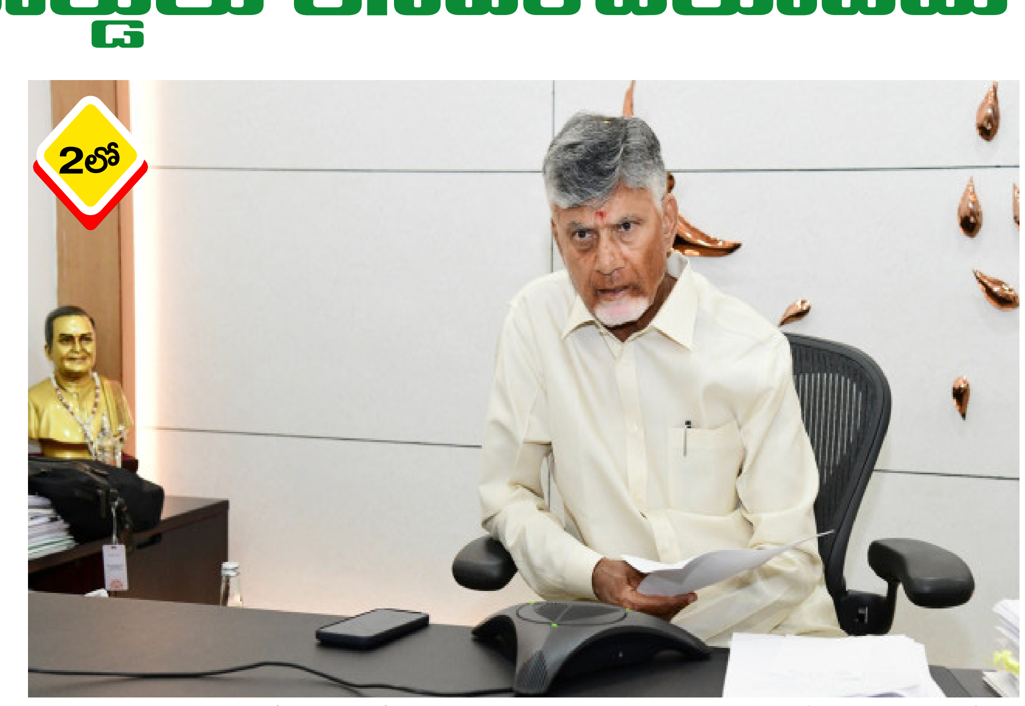
'నో స్టాక్' బోర్డులు కనిపించకూడదు

▶▶ఏపీలో పలు చోట్ల ఇంధన కొరత... పెట్రోల్ బంకుల మూసివేత

▶▶ఈ విషయాన్ని సీరియస్ గా తీసుకున్న చంద్రబాబు

▶▶ఆయిల్ కంపెనీల ప్రతినిధులతో టెలికాన్ఫరెన్స్

▶▶కంపెనీల అనుమతులపై పునరాలోచన చేయాల్సి వస్తుందని వార్నింగ్



సోమవారం నుంచి రాష్ట్రంలో ఎక్కడా పెట్రోల్ బంకుల వద్ద 'నో స్టాక్' బోర్డులు కనిపించడానికి వీల్లేదని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆయిల్ కంపెనీలకు స్పష్టం చేశారు. ఉద్దేశపూర్వకంగా ప్రజలను, ప్రభుత్వాన్ని

సీఎం, పవన్‌పై పోస్టుల కేసు

➤రెండో రోజూ విచారణకు హాజరైన భార్గవరెడ్డి

➤అనుచిత పోస్టుల కేసులో సజ్జల భార్గవరెడ్డి విచారణ

➤రెండో రోజు కూడా విచారణకు హాజరైన భార్గవరెడ్డి

➤పులివెందుల డీఎస్పీ ఎదుట కొనసాగుతున్న విచారణ

➤సీఎం, పవన్, లోకేశ్‌పై పోస్టులు పెట్టినట్లు ఆరోపణలు

➤మార్ఫింగ్ ఫొటోలు, వీడియోలపై ప్రశ్నిస్తున్న పోలీసులు

ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, మంత్రి నారా - మిగతా 2 లో

యూరప్ టూర్‌కు జగన్

ట్రెండీ లుక్‌తో సోషల్ మీడియాలో వైరల్!

▶కుటుంబంతో కలిసి యూరప్ పర్యటనకు వెళ్లిన వైఎస్ జగన్

▶బ్లూ డెనిమ్ షర్ట్, జీన్స్ ప్యాంట్‌తో ట్రెండీ లుక్‌లో జగన్

▶జగన్ కొత్త లుక్‌పై సోషల్ మీడియాలో జోరుగా చర్చ

వైసీపీ అధినేత, ఏపీ మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి తన కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి యూరప్ పర్యటనకు బయలుదేరారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన సరికొత్త డ్రెస్సింగ్ స్టైల్‌లో కనిపించి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు. ఆయన కొత్త - మిగతా 2 లో

రేపటి కల్లా ఎక్కడా పెట్రోల్ బంకుల్లో 'నో స్టాక్' బోర్డులు కనిపించకూడదు

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఇబ్బంది పెట్టాలని చూస్తే కంపెనీల అనుమతులపై పునరాలోచన చేయాల్సి వస్తుందని తీవ్రంగా హెచ్చరించారు. రాష్ట్రంలో పెట్రోల్, డీజిల్ కృత్రిమ కొరతపై ఆదివారం తన క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి అధికారులు, ఆయిల్ కంపెనీల ప్రతినిధులతో ఆయన టెలీకాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ప్రజల నిత్యావసరాలైన పెట్రోల్, డీజిల్ సరఫరాలో బాధ్యతారహితంగా వ్యవహరిస్తే సహించేది లేదని సీఎం తేల్చి చెప్పారు. రిటైల్ ఔట్‌లెట్లకు క్రెడిట్ నిలిపివేసి, సరఫరా ఆపడం వల్ల ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో నయారా, రిలయన్స్ వంటి ప్రైవేట్ ఆపరేటర్లు సరఫరా నిలిపివేయడంతో సమస్య తీవ్రమైందని అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. దీనికి తోడు వరికోతలు, అగ్రి, ఆక్వా రంగాల నుంచి డీజిల్‌కు డిమాండ్ పెరగడం కూడా కొరతకు కారణమైంది. మూడు రోజుల క్రితమే సమస్యను గుర్తించినా ఎందుకు తక్షణ చర్యలు తీసుకోలేదని కంపెనీల ప్రతినిధులను సీఎం ప్రశ్నించారు. నివేదికలు కాదు, ఫలితాలు చూపించాలని ఆదేశించారు. ఈ సమస్యను తక్షణం చక్కదిద్దేందుకు ప్రభుత్వం టాస్క్‌ఫోర్స్, కంట్రోల్ రూమ్‌లను ఏర్పాటు చేసిందని తెలిపారు. ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ బ్లాక్ మార్కెట్ అమ్మకాలు జరగకూడదని, రైతులకు ఇబ్బంది లేకుండా కూపన్ విధానంపై ఆలోచించాలని అధికారులకు సూచించారు. సరఫరాను వెంటనే సాధారణ స్థితికి తీసుకురావాలని, లేనిపక్షంలో కఠిన చర్యలు తప్పవని చంద్రబాబు మరోసారి హెచ్చరించారు.

ఇక మా టైం మొదలైంది

మొదటిపేజీ తరువాయి - ప్రారంభించారు. 'తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన (టీఆర్ఎస్)' పేరుతో కొత్త పార్టీని ప్రకటించిన ఆమె, ఆ తర్వాత చేసిన తొలి ట్వీట్ రాజకీయ వర్గాల్లో ప్రకంపనలు సృష్టిస్తోంది. 'మీ టైం పూర్తయ్యింది.. మా టైం మొదలైంది" అంటూ ఎక్స్‌లో ఆమె పోస్టు పెట్టారు. శనివారం హైదరాబాద్‌లోని మునీరాబాద్‌లో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో కవిత తన పార్టీ పేరును అధికారికంగా ప్రకటించడం తెలిసిందే. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీలపై తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. తెలంగాణ రాజకీయాల్లో తన పార్టీ ఒక కొత్త శక్తిగా ఎదుగుతుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. గత కొంతకాలంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పర్యటనలు చేస్తున్న కవిత, ఎట్టకేలకు సొంత పార్టీతో ప్రజల ముందుకు వచ్చారు. ఈ పరిణామంలో అత్యంత ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే, తన తండ్రి కేసీఆర్ స్థాపించిన పార్టీ అసలు పేరు 'తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి (టీఆర్ఎస్)'ని పోలి ఉండేలా 'తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన (టీఆర్ఎస్)' అని నామకరణం చేయడం. బీఆర్ఎస్ నుంచి వేరుగా, సొంత రాజకీయ అస్తిత్వం కోసం కవిత ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడం తెలంగాణ రాజకీయాల్లో తీవ్ర చర్చకు దారితీసింది. ఆమె చేసిన ట్వీట్, ఎవరిని ఉద్దేశించిందనే దానిపై ఊహాగానాలు మొదలయ్యాయి.

ఈసారి ప్లీనరీ లేదు..

మొదటిపేజీ తరువాయి - పురస్కరించుకుని సోమవారం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పార్టీ జెండాలు ఎగరేయాలని ఆ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం నాడు పార్టీ నేతలతో నిర్వహించిన టెలికాన్ఫరెన్స్‌లో ఆయన ఈ విషయం తెలిపారు. గ్రామాలు, పట్టణాలు, నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లో జెండా వందనం చేసి వేడుకలు జరపాలని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా సోమవారం తెలంగాణ భవన్‌లో రాష్ట్ర స్థాయి ప్రతినిధుల సమావేశం నిర్వహించనున్నట్లు కేటీఆర్ ప్రకటించారు. వాస్తవానికి ప్లీనరీ నిర్వహించాల్సి ఉన్నప్పటికీ, ఇటీవల జగిత్యాలలో భారీ సభ నిర్వహించడం, ప్రస్తుతం ఎండల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండటంతో ఈసారికి కార్యవర్గ సమావేశానికే పరిమితం చేస్తున్నట్లు వివరించారు. పార్టీ అధినేత కేసీఆర్ ఆదేశాల మేరకే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సమావేశానికి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, జిల్లా అధ్యక్షులు, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులకు మాత్రమే ఆహ్వానాలు పంపినట్లు పార్టీ స్పష్టం చేసింది. ఆహ్వానం ఉన్నవారు మాత్రమే తెలంగాణ భవన్‌కు రావాలని, మిగతా నాయకులు తమ తమ నియోజకవర్గాల్లోనే ఉండి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించాలని కేటీఆర్ విజ్ఞప్తి చేశారు. తెలంగాణ ఉద్యమం కోసం 2001లో కేసీఆర్ టీఆర్ఎస్‌ను స్థాపించగా, 2014లో ప్రత్యేక రాష్ట్రం ఏర్పడింది. దేశవ్యాప్తంగా విస్తరించే ప్రణాళికతో 2022లో పార్టీ పేరును బీఆర్ఎస్‌గా మార్చారు. అయితే, 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ చేతిలో అధికారం కోల్పోయిన బీఆర్ఎస్, 2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో ఒక్క స్థానంలోనూ గెలవలేకపోయింది.

ట్రంప్ విందులో కాల్పులు...

మొదటిపేజీ తరువాయి - లీవిట్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ఆమె అన్న మాటలకు, జరిగిన ఘటనకు మధ్య ఉన్న సారూప్యత అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తోంది. వివరాల్లోకి వెళితే, ఈ కార్యక్రమానికి ముందు ఫాక్స్ న్యూస్‌తో మాట్లాడిన లీవిట్, ట్రంప్ ప్రసంగం చాలా ఉత్సాహంగా ఉండబోతోందని చెప్పారు. "ఈ రాత్రి కొన్ని షాట్లు పేలబోతున్నాయి (షాట్స్ విల్ బి ఫైర్డ్). ఆయన ప్రసంగం చాలా సరదాగా, ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది" అని ఆమె వ్యాఖ్యానించారు. ఇక్కడ 'షాట్స్ ఫైర్డ్' అంటే ట్రంప్ ప్రసంగం వాడిగా, వేడిగా ఉండబోతోందని ఆమె ఉద్దేశం. కానీ, ఆమె వ్యాఖ్యలు చేసిన కొద్దిసేపటికే ఆ కార్యక్రమంలో నిజంగానే కాల్పులు జరిగాయి. ఓ దుండగుడు (లోన్ వుల్ఫ్) సెక్యూరిటీ అధికారిపై కాల్పులు జరపడంతో గందరగోళం నెలకొంది. అయితే, ఆ అధికారి బుల్లెట్‌ప్రూఫ్ వెస్ట్ ధరించి ఉండటంతో ప్రాణాలతో బయటపడ్డారు. వెంటనే అప్రమత్తమైన సీక్రెట్ సర్వీస్ ఏజెంట్లు, ట్రంప్‌ను చుట్టుముట్టి వేదిక వెనుక నుంచి సురక్షితంగా తరలించారు. ఈ ఘటనపై ట్రంప్ స్పందిస్తూ, దాడి చేసిన వ్యక్తి తనను హత్య చేసేందుకు ప్రయత్నించాడని ఆరోపించారు. "మొదట ఆ శబ్దం ఏదో ట్రే కిందపడినట్లుగా భావించాను, కానీ ఫస్ట్ లేడీ మాత్రం అది ప్రమాదకరమైన శబ్దమని వెంటనే గుర్తించారు" అని ట్రంప్ తెలిపారు. లీవిట్ చేసిన వ్యాఖ్యలకు, జరిగిన ఘటనకు మధ్య ఉన్న ఈ అసాధారణ సారూప్యతపై సోషల్ మీడియాలో విస్తృతంగా చర్చ జరుగుతోంది. ఈ ఘటనలో ఎవరికీ తీవ్ర గాయాలు కాకపోవడంతో అందరూ ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. దాడిపై అధికారులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

సీఎం, పవన్‌పై పోస్టుల కేసు

మొదటిపేజీ తరువాయి - లోకేశ్‌తో పాటు వారి కుటుంబ సభ్యులపై సోషల్ మీడియాలో అనుచిత పోస్టులు పెట్టారన్న ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న వైసీపీ సోషల్ మీడియా మాజీ కన్వీనర్ సజ్జల భార్గవరెడ్డి విచారణ రెండో రోజుకు చేరింది. పులివెందుల డీఎస్పీ కార్యాలయంలో ఆయన ఆదివారం మరోసారి విచారణకు హాజరయ్యారు. నిన్న సుదీర్ఘ సమయం పాటు విచారించిన పోలీసులు, ఇవాళ కూడా హాజరుకావాలని ఆదేశించడంతో భార్గవరెడ్డి మధ్యాహ్నం పులివెందుల డీఎస్పీ మురళీ నాయక్ ఎదుట విచారణకు వచ్చారు. ఈ కేసులో ఆయనతో పాటు వర్రా రవీందర్ రెడ్డి, అర్జున్ రెడ్డిలపై కూడా ఆరోపణలు ఉన్నాయి. 2022 నుంచి టీడీపీ నేతలను లక్ష్యంగా చేసుకుని భార్గవరెడ్డి అసభ్యకర పోస్టులు పెట్టించారని, తాడేపల్లిలోని ఐకాన్ బిల్డింగ్‌ను కేంద్రంగా చేసుకుని 130 మంది కన్వీనర్లతో ఈ కార్యకలాపాలు నడిపారని పోలీసులు గుర్తించారు. ఈ రోజు విచారణలో భాగంగా మార్ఫింగ్. అశ్లీల ఫొటోలు, ఫోన్ డేటా, ల్యాప్ టాప్ గురించి సైబర్ క్రైమ్ అధికారుల బృందం భార్గవరెడ్డిని ప్రశ్నిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్, లోకేశ్‌తో పాటు షర్మిల, సునీత, విజయమ్మ వంటి వారిపై కూడా అసభ్యకర పోస్టులు పెట్టించారన్న ఫిర్యాదుల నేపథ్యంలో పోలీసులు విచారణను వేగవంతం చేశారు. 2024 నవంబర్ 8న నమోదైన ఈ కేసులో దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది.ం

వైట్ హౌస్ కాల్పుల ఘటనపై ఎలాన్ మస్క్ స్పందన

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఎక్స్‌లో ఆయన పోస్ట్ చేశారు. డొనాల్డ్ ట్రంప్, సీనియర్ అధికారులు హాజరైన ఈ కార్యక్రమంలో జరిగిన దాడి ప్రమాదకరమైన ధోరణికి నిదర్శనమని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. వాషింగ్టన్ డీసీలోని వాషింగ్టన్ హిల్టన్ హోటల్‌లో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. షాట్‌గన్, హ్యాండ్‌గన్‌తో సహా పలు ఆయుధాలు కలిగిన 31 ఏళ్ల అనుమానితుడు సీక్రెట్ సర్వీస్ చెక్‌పాయింట్‌ను దాటుకుని లోపలికి వచ్చేందుకు ప్రయత్నించాడు. ఈ క్రమంలో కాల్పులు జరపడంతో అక్కడ తీవ్ర గందరగోళం నెలకొంది. కాల్పుల శబ్దంతో వందలాది మంది జర్నలిస్టులు, రాజకీయ నాయకులు, ప్రభుత్వ అధికారులు భయంతో టేబుళ్ల కింద దాక్కున్నారు. వెంటనే అప్రమత్తమైన భద్రతా సిబ్బంది, వేదికపై ఉన్న డొనాల్డ్ ట్రంప్, మెలానియా ట్రంప్‌లను సురక్షితంగా పక్కకు తీసుకెళ్లారు. ఈ దాడిలో ఒక సీక్రెట్ సర్వీస్ ఏజెంట్‌కు బుల్లెట్ తగిలింది. అయితే, బుల్లెట్ ప్రూఫ్ వెస్ట్ ధరించి ఉండటంతో ఆయనకు ప్రాణాపాయం తప్పింది. ప్రస్తుతం ఆయన పరిస్థితి నిలకడగా ఉంది. ఘటన అనంతరం ట్రంప్ మాట్లాడుతూ.. ఓ ఏజెంట్ బుల్లెట్ ప్రూఫ్ జాకెట్‌లో బుల్లెట్‌ను ఎదుర్కొన్నారని ధ్రువీకరించారు. నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకున్నామని, అతను ఒంటరిగానే ఈ దాడికి పాల్పడినట్లు భావిస్తున్నామని అధికారులు తెలిపారు. దాడి వెనుక ఉద్దేశంపై దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది. ఈ ఘటనతో అమెరికాలో ఎన్నికైన అధికారుల భద్రతపై మరోసారి చర్చ మొదలైంది.

మూడు ఫీట్ల రేవంత్ రెడ్డి..

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఏది ఏమైనా.. ఎవరు ఏం చేసినా మళ్లీ వచ్చేది బీఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రభుత్వం అని ప్రకటించారు. ఏవో చిన్న తప్పిదాలతో నల్గొండ జిల్లాలో 11 సీట్లు కోల్పోయాం. కానీ గెలిచిన కాంగ్రెస్ ఏం చేస్తోంది? అని నిలదీశారు. 'కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఒక్కొక్కరు కమల్ హాసన్‌ను మించిన నటులు. ఆరు గ్యారంటీలు, 420 హామీలు, 13 డిక్లరేషన్‌లు ఏమయ్యాయి?' అని ప్రశ్నించారు. హైదరాబాద్‌లోని బీఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయం తెలంగాణ భవన్‌లో హుజూర్‌నగర్ నియోజకవర్గానికి చెందిన నాయకుడు పిల్లుట్ల రఘు గులాబీ కండువా కప్పుకున్నారు. అతడికి గులాబీ కండువా కప్పి సాదరంగా బీఆర్ఎస్ పార్టీలోకి ఆహ్వానం పలికిన అనంతరం కేటీఆర్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. '3 నెలల్లో పిల్లలు పుడతారా అని ప్రశ్నించిన రేవంత్ రెడ్డిని నేను అడుగుతున్నా.. 30 నెలలైనా పిల్లలు పుట్టకుంటే ఏమనాలో చెప్పు అని? అని ప్రశ్నించారు. స్కైరూట్ మనం తెచ్చిన కంపెనీ.. దానికి రిబ్బన్ కట్ చేసి గొప్పలు చెప్పుకుంటున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. 'ఆరున్నర అడుగులు ఉన్న ఉత్తమ్ కుమార్‌తో ఏమీ ఉపయోగం లేదు. 2014కు పూర్వం కాంగ్రెస్ నల్గొండకు ఏం చేసింది? మూసీని దుర్గంధంతో నింపింది. ఫ్లోరోసిస్‌తో నల్గొండ వెన్నుపూస విరిచేసింది' అని నాటి కాంగ్రెస్ పాపాలను మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ వివరించారు. రాంరెడ్డి అనే వ్యక్తి 56 బోర్లు వేస్తే నీరు రాని పరిస్థితి కాంగ్రెస్ పాలనలో ఉండేదని గుర్తుచేశారు. తెలంగాణ తొలి సీఎం కేసీఆర్ వచ్చాక.. రూ.1,800 కోట్లతో యాదాద్రి, మెడికల్ కాలేజీలు, మిర్యాలగూడలో రూ.35 వేల కోట్లతో అల్ట్రా మెగా పవర్ ప్రాజెక్ట్, మిషన్ భగీరథతో ఫ్లోరోసిస్‌ను దూరం చేశారు' అని నల్లగొండ జిల్లాకు కేసీఆర్ పాలనలో చేసిన ఘనతలను కేటీఆర్ వెల్లడించారు. 'కోదాడలో చివరి మడికి నీరు వస్తుందంటే అది కాళేశ్వరం వల్లే. రేవంత్ రూ.3 లక్షల 70 వేల కోట్ల అప్పు చేశానని ఒప్పుకున్నాడు. ఢిల్లీకి మూటలు మోయడం తప్ప.. ఏం చేసిండు మరి?' అని బీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. 'రేవంత్ రెడ్డి ఎన్నికల ముందు దాన వీర శూర కర్ణ. ఎన్నికలు అయ్యాక కుంభ కర్ణ' అని ఎద్దేవా చేశారు. 'వచ్చే ఎన్నికలు సాధారణ ఎన్నికలు కావు.. కేసీఆర్‌ని మళ్లీ ముఖ్యమంత్రిని చేసి రాష్ట్రాన్ని పునర్నిర్మించే ఎన్నికలు' అని కేటీఆర్ ప్రకటించారు. మాజీ మంత్రి కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ ఇల్లు జలదృశ్యంలో మొదలైన బీఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రయాణం 25 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకుందని గుర్తుచేశారు. 2023 సాధారణ ఎన్నికల కంటే మొన్న జరిగిన పంచాయతీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ బలం పెరిగింది అని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ చెప్పారు.

మహిళలపై అత్యాచారాలకు పాల్పడే దుర్మార్గులను శిక్షిస్తాం

మొదటిపేజీ తరువాయి - బంగాల్‌లోని బోంగావ్‌లో రెండో విడత పోలింగ్‌కు మోదీ ప్రచారం నిర్వహించారు. సందేశ్‌ఖాలీ బాధితురాలికి, ఆర్జీకర్ ఆస్పత్రి వైద్యురాలి తల్లికి బీజేపీ టికెట్లు కేటాయించిందని ఈ సందర్భంగా మోదీ గుర్తుచేశారు. ఈ నిర్ణయం ద్వారా బంగాల్ మహిళల పట్ల బీజేపీకి ఉన్న నిబద్ధత స్పష్టమైందని వ్యాఖ్యానించారు. టీఎంసీ ప్రభుత్వం బంగాల్ మహిళలను హింసించే గూండాలకు అండగా నిలుస్తోందని, ఇకపై దీనిని ప్రజలు సహించబోరన్నారు. టీఎంసీ సృష్టించిన మహా జంగల్ రాజ్ నుంచి బీజేపీ విముక్తి కల్పిస్తుందన్నారు. బంగాల్ ఎన్నికల మొదటి దశలోనే టీఎంసీ అహంకారం బద్దలైందని, రెండో దశ ఎన్నికలు బీజేపీ విజయాన్ని ఖాయం చేస్తాయని మోదీ జోస్యం చెప్పారు. అంతేకాదు 'మా, మాటి, మనుష్' (తల్లి, నేల, ప్రజలు) అనే నినాదానికి టీఎంసీ తూట్లు పొడిచిందని మోదీ ఆరోపించారు. రాష్ట్రాన్ని జంగిల్ రాజ్? నుంచి విముక్తి చేసేందుకు తమ బీజేపీ పార్టీకి ఓటు వేయాలని బంగాల్ ప్రజలను కోరారు. బంగాల్ రెండో దశ పోలింగ్? కోసం ఎన్నికల ప్రచారం చేస్తున్న మోదీ, విజయ్ సంకల్ప్? సభను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. ఈ ఎన్నికల్లో బీజేపీకి అనుకూలమైన ఫలితాలు వస్తాయని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన అధికార టీఎంసీపై విమర్శల వర్షం కురిపించారు. "టీఎంసీ ఇక్కడ తల్లులను ఏడిపించింది. మాతృభూమిని సిండికెట్లు, చొరబాటుదారులకు అప్పగించింది. సామాన్య ప్రజలను బహిష్కరణకు గురయ్యేలా చేసింది" అని ఆయన మండిపడ్డారు. "మొదటి దశలో బంగాల్ కమాల్ కర్ దియా (అద్భుతం చేసింది). ఏప్రిల్ 29న జరగనున్న చివరి దశ ఎన్నికల్లో కూడా అదే తరహా మద్దతు తెలపాలని నేను ఓటర్లను కోరుతున్నాను. ఇప్పటికే తృణమూల్ కాంగ్రెస్ అహంకారం అణగిపోయింది. ఇప్పుడు రెండో దశలో బీజేపీ చారిత్రాత్మక విజయం ఖాయం కానుంది. బంగాల్ ఎన్నికలు చివరి దశకు చేరుకున్నాయి. 15 ఏళ్ల క్రితం 'మా, మాటి, మనుష్'? నినాదంతో టీఎంసీ అధికారంలోకి వచ్చింది. కానీ ఇప్పుడు వారు ఆ మాటలు కూడా పలకడం లేదు. ఎందుకు? ఒకవేళ ఆ నినాదాన్ని గుర్తుచేసుకుంటే, వారి పాపాలు బయటపడతాయని వారికి తెలుసు. టీఎంసీ క్రూరత్వం వల్ల తల్లులు కన్నీరు పెడుతున్నారు. ఇక్కడి నేల చొరబాటుదారుల పరమైపోయింది. స్థానిక ప్రజలు సొంత నేల నుంచి వెలివేయబడ్డారు."

– ప్రధాని మోదీ

జంగిల్ రాజ్ నుంచి విముక్తి

బంగాల్?ను టీఎంసీ జంగిల్? రాజ్? నుంచి బీజేపీ విముక్తి చేస్తుందని మోదీ పేర్కొన్నారు. నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్ నినాదాన్ని ప్రజలకు గుర్తు చేస్తూ, "బంగాల్ వద్ద అన్నీ ఉన్నాయి. ఇక్కడి ప్రజలకు అపారమైన సామర్థ్యం ఉంది. అందుకే బంగాల్ మళ్లీ దేశంలోనే నంబర్ వన్ రాష్ట్రం కాగలదు. 'మీరు నాకు రక్తం ఇవ్వండి. నేను మీకు స్వేచ్ఛను ఇస్తాను' అన్న నేతాజీ పిలుపును గుర్తుంచుకోవాలి. ఆయన పిలుపునకు స్పందించి దేశ ప్రజలు సర్వస్వం త్యాగం చేశారు. అదే విధంగా ఈ రోజు బంగాల్?కు మీ నుంచి కేవలం ఒక ఓటు కావాలి. మాకు మీ దీవెనెలతో సహా ఓటు అందించండి. మిమ్మల్ని మేము టీఎంసీ పాలన నుంచి విముక్తి చేస్తాం" అని మోదీ పేర్కొన్నారు.

రాష్ట్ర అభివృద్ధిని అడ్డుకున్న టీఎంసీ

బంగాల్ పారిశ్రామిక వృద్ధిని టీఎంసీ అడ్డుకుందని, అవినీతి, సిండికేట్ రాజ్యానికి తెరలేపిందని మోదీ ఆరోపించారు. "టీఎంసీ జంగిల్? రాజ్?తో ఒక అల్పస్థాయి మంత్రి లేదా గూండా కూడా తానే సర్వస్వం అని భావించే పరిస్థితి వచ్చింది. 24 పరగణాలు, హూగ్లీ నదీ పరివాహక ప్రాంతాలు ఒకప్పుడు పరిశ్రమలకు నిలయాలుగా ఉండేవి. కానీ నేడు అక్కడి మిల్లులు మూతపడుతున్నాయి. బ్రిటీష్ కాలం నాటి ఫ్యాక్టరీలు కూడా మూతపడ్డాయి. కేవలం సిండికేట్?, లంచగొండితనంతో నడిచే ఒకే ఒక వ్యాపారం అక్కడ సాగుతోంది" అని ఆయన ఆరోపించారు. కాగా, ఎన్నికల కమిషన్ గణాంకాల ప్రకారం, గురువారం ముగిసిన మొదటి దశ బంగాల్? అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో 91.78 శాతం పోలింగ్ నమోదైంది. ఇక రెండో దశ పోలింగ్? ఏప్రిల్ 29న జరగనుంది. మే 4న ఓట్ల లెక్కింపు ఉంటుంది.

అమెరికాను ఇరాన్ కొట్టింది మామూలు దెబ్బ కాదు!

మొదటిపేజీ తరువాయి - స్థావరాలకు ఊహించిన దానికంటే చాలా ఎక్కువ నష్టం వాటిల్లినట్లు అమెరికా అధికారులే అంగీకరిస్తున్నారు. ఈ నష్టం విలువ బిలియన్ల డాలర్లలో ఉంటుందని, మరమ్మతులకు భారీగా ఖర్చు చేయాల్సి వస్తుందని ఎన్‌బీసీ న్యూస్ తన కథనంలో వెల్లడించింది. ఫిబ్రవరి 28న యుద్ధం ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి ఇరాన్ దళాలు ఏడు దేశాల్లోని అమెరికా సైనిక స్థావరాలను లక్ష్యంగా చేసుకున్నాయి. ఈ దాడుల్లో కమాండ్ సెంటర్లు, విమాన హ్యాంగర్లు, శాటిలైట్ కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థలు, రన్‌వేలు, రాడార్లతో పాటు కొన్ని విమానాలు కూడా దెబ్బతిన్నాయి. అమెరికాకు చెందిన అత్యాధునిక ఎయిర్ డిఫెన్స్ వ్యవస్థలను ఛేదించుకుని, ఇరాన్‌కు చెందిన పాతతరం ఎఫ్-5 ఫైటర్ జెట్ కూడా దాడి చేయగలగడం అమెరికా సైనిక వర్గాలను ఆశ్చర్యపరిచింది. సౌదీ అరేబియాలోని ఒక ఎయిర్ బేస్ పై దాడిలో అమెరికా నిఘా విమానం (అవాక్స్) ధ్వంసమైన చిత్రాలు కూడా వెలుగులోకి వచ్చాయి. అయితే, జరిగిన నష్టంపై పూర్తి వివరాలు వెల్లడించడానికి అమెరికా రక్షణ శాఖ (పెంటగాన్) నిరాకరిస్తోంది. ఈ వైఖరిపై రిపబ్లికన్ పార్టీ చట్టసభ సభ్యులు తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వారాల తరబడి అడుగుతున్నా సమాచారం ఇవ్వడం లేదని, రికార్డు స్థాయి బడ్జెట్ కోరుతున్న సమయంలో పెంటగాన్ ఇలా వ్యవహరించడం సరికాదని వారు విమర్శిస్తున్నారు. ఇప్పటికే యుద్ధం కోసం ట్రంప్ ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్‌ను 200 బిలియన్ డాలర్లు కోరింది. యుద్ధం మొదలైన మొదటి వారంలోనే అమెరికా 11 బిలియన్ డాలర్లు ఖర్చు చేసినట్లు సమాచారం.

సెలవుల్లో మీ పిల్లలు రోజంతా సెల్ ఫోన్ తోనే గడిపేస్తున్నారా

అయితే ఈ టిప్స్ మీ కోసమే

వేసవి సెలవులు రావడంతో సెల్ ఫోన్ లకే పరిమితమౌతున్న చిన్నారులు - వారిని ఎలా కట్టడి చేయాలో తెలియక ఇబ్బందులు పడుతున్న తల్లిదండ్రులు - ఈ టిప్స్? పాటించాలని సూచిస్తున్న నిపుణులు వేసవి సెలవులు వచ్చాయంటే పిల్లల్లో ఆనందానికి హద్దులు ఉండవు. స్కూల్, చదువు లేకుండా సుమారు 50 రోజులు గడుపుతామనే ఉత్సాహంతో ఉంటారు. అయితే ప్రస్తుతం వేసవి సెలవులు మొదలయ్యాయి. దీంతో పిల్లలు ఇంట్లోనే ఉంటూ అల్లరి చేస్తున్నారు. రోజంతా ఆటలు ఆడుతూ, అల్లరి చేస్తూ తెగ ఎంజాయ్? చేస్తున్నారు. దీంతో వారిని రోజంతా ఎలా కట్టడి చేయాలో తెలియక తల్లిదండ్రులంతా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. మారాం చేస్తుండటంతో కొంత మంది, అల్లరి భరించలేక మరి కొంతమంది పిల్లలకు సెల్?ఫోన్లు ఇస్తున్నారు. దీంతో పిల్లలంతా ఆటలు మానుకుని సెల్?ఫోన్లకు అతుక్కుపోతున్నారు. నిద్ర లేచినప్పటి నుంచి రాత్రి పొద్దుపోయే వరకు పిల్లలు సెల్?ఫోన్లు చూస్తూ గడిపేస్తుండటంతో తల్లిదండ్రులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. రోజంతా సెల్?ఫోన్? ఇవ్వకుండా వారి దృష్టిని ఎలా మరల్చాలో తెలియక ఆందోళన చెందుతున్నారు. ఈ క్రమంలో తల్లిదండ్రులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై మానసిక వైద్యులు, విద్యావేత్తల సూచనలతో ప్రత్యేక కథనం. సెల్ ఫోన్ లోనే మునిగితేలుతూ : నేటి ఆధునిక ప్రపంచంలో సెల్ ఫన్లు, ట్యాబ్ లు, ల్యాప్‌టాప్‌ల వినియోగం విపరీతంగా పెరిగింది. పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ఇంటర్నెట్, సోషల్ మీడియాలో గడిపేస్తున్నారు. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలోని మంచిర్యాలలో 80 శాతం మంది సెల్ ఫన్లలోనే నిమగ్నమవుతున్నారు. ఇదే తరహాలో నిర్మల్ లో 78, ఆదిలాబాద్ లో 75, కుమురంభీం జిల్లాలో 65 శాతం మంది స్మార్ట్ ఫోన్లను ఉపయోగిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. వారం రోజుల్లో సుమారుగా 55 నుంచి 60 గంటల వరకు సెల్?ఫోన్?లోనే మునిగితేలుతున్నట్లు తెలిసింది.

యూట్యూబ్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్, రీల్స్, చిట్ చాట్, ఆన్ లైన్ గేమ్స్, ఫేస్ బుక్ ఇలా ఎవరికి దేనిపై ఆసక్తి ఉంటే దాన్ని చూస్తూ రోజంతా కాలయాపన చేస్తున్నారు. ఆదిలోనే ఈ సమస్యను తొలగించకపోతే చివరికి ఇదో వ్యసనంగా మారుతుందని మానసిక వైద్యుడు ఓంప్రకాశ్? తెలిపారు. చివరకు అనేక ఇబ్బందులు తప్పవని పేర్కొన్నారు. సెల్?ఫోన్లలో రోజుకు 4 గంటల కంటే అధికంగా వినియోగిస్తే అది వ్యసనంగా మారేందుకు దగ్గరలో ఉన్నట్లు గుర్తించాలని అన్నారు. దీనిని గుర్తించాక తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలిని సూచిస్తున్నారు.

పని కల్పించాలి :

ఆటలు, పాటలు, చదువుతో సంబంధం ఉండే అంశాలపై దృష్టి సారించేలా పిల్లలను ప్రోత్సహించాలి.

చిన్నచిన్న నీతి కథలు, ఇతర పుస్తకాలు చదివేలా కృషి చేయాలి.

డ్రాయింగ్, డ్యాన్స్, సంగీతం, పాటలు, గార్డెనింగ్, పెయింటింగ్, క్రాఫ్ట్ తదితర వాటిలో ఆసక్తి ఉన్న దాన్ని ఎంచుకొని నేర్చుకునేలా ప్రోత్సహించాలి.

ఈత నేర్పించాలి :

కంప్యూటర్? బేసిక్స్, ప్రాజెక్టుల తయారీ, స్పోకెన్ ఇంగ్లిష్, ఫొటోగ్రఫీ తదితర అంశాలపై శిక్షణ ఇప్పించాలి.

రోజు మొత్తం పిల్లలు సెల్ ఫోన్ జోలికి కాకుండా టైంటేబుల్? ఏర్పాటు చేసుకుంటే మేలని విద్యావేత్త ఆశోక్? తెలిపారు.

అయిదో తరగతి లోపు పిల్లలైతే ఇవి చేయించండి : ఉదయం అరగంట సేపు అక్షరాలు, టేబుల్స్, కథలు తదితర వాటితో ఎంగేజ్ చేయడం, మధ్యాహ్నం డ్రాయింగ్, కథలు వినడం, చెప్పడం, క్రాఫ్ట్, కొద్ది సేపు నిద్ర, సాయంత్రం ఆటలు, పార్క్, స్నేహితులతో గడపడం, రాత్రి కుటుంబంతో గడిపేలా చూడాలి. అయితే వీటిని ప్రతి రోజు పాటించాలంటే తల్లిదండ్రులు తమ సమయాన్ని కేటాయించాల్సి ఉంటుంది.

ఆరు నుంచి పదో తరగతి వరకు ఇవి నేర్పండి : ఉదయం యోగా, వ్యాయామం, తర్వాత చదువు. మధ్యాహ్నం స్పోకెన్ ఇంగ్లిష్, కంప్యూటర్, జనరల్ నాలెడ్జ్ తదితర వాటిని నేర్చుకునే అవకాశం కల్పించాలి. సాయంత్రం ఆరుబయట ఆటలు ఆడుకునేలా ప్రోత్సహించాలి. రాత్రి కాసేపు టీవీ చూడటం, సెల్ ఫోన్ వినియోగించడం, బుక్ రీడింగ్ తదితర వాటితో గడిపేలా చేయాలి. వారానికి ఒకరోజు పిల్లలకు ఇష్టమైన ప్రదేశానికి తీసుకెళ్లాలి. వారేదైనా మంచి పనులు చేస్తే రివార్డులు ఇవ్వాలి.

విందులో కాల్పులు...

మొదటిపేజీ తరువాయి - భద్రతా సిబ్బంది హుటాహుటిన తరలించారు. ఈ క్రమంలో ఆయన అదుపుతప్పి కిందపడిపోయారు. ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ వాన్స్‌ను సైతం భద్రతా సిబ్బంది జాకెట్ పట్టుకుని లాక్కెళ్లారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. అమెరికా కాలమానం ప్రకారం, శనివారం రాత్రి వైట్‌హౌస్ ప్రెస్ కరస్పాండెంట్ల అసోసియేషన్ వార్షిక విందు సందర్భంగా ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. అధ్యక్షుడు ట్రంప్, ప్రథమ మహిళ మెలానియా, ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ వాన్స్ సహా పలువురు ఉన్నతాధికారులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ట్రంప్ ప్రసంగం కోసం అందరూ ఎదురుచూస్తున్న వేళ, కోల్ అలెన్ అనే వ్యక్తి కాల్పులు జరిపాడు. అతని వద్ద షాట్‌గన్, హ్యాండ్‌గన్ ఉన్నట్లు అధికారులు గుర్తించారు. కాల్పుల శబ్దాలు వినిపించగానే సీక్రెట్ సర్వీస్ అధికారులు వెంటనే రంగంలోకి దిగి ట్రంప్, వాన్స్‌లను సురక్షిత ప్రాంతానికి తరలించే ప్రయత్నం చేశారు. ఈ తొక్కిసలాటలోనే ట్రంప్ కిందపడిపోయినట్లు వీడియోలో స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. నిందితుడిని సీక్రెట్ సర్వీస్ అధికారులు అరెస్టు చేశారు. ఈ ఘటనపై స్పందించిన ట్రంప్, తామంతా సురక్షితంగా ఉన్నామని తెలిపారు. ఒక భద్రతా అధికారికి గాయాలయ్యాయని, బుల్లెట్‌ప్రూఫ్ వెస్ట్ కారణంగా ప్రాణాలతో బయటపడ్డారని చెప్పారు. కాల్పులకు పాల్పడిన వ్యక్తిని "సిక్ పర్సన్" అని ఆయన అభివర్ణించారు. ప్రస్తుతం ఈ ఘటనపై దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది.

యూరప్ టూర్‌కు జగన్..

మొదటిపేజీ తరువాయి - లుక్‌కి సంబంధించిన ఫొటోలు, వీడియోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. అర్ధరాత్రి బెంగళూరు విమానాశ్రయం నుంచి ఆయన కుటుంబంతో కలిసి విదేశాలకు వెళ్లారు. యూరప్‌లోని పలు దేశాల్లో పర్యటించేందుకు సీబీఐ ప్రత్యేక న్యాయస్థానం ఆయనకు అనుమతి ఇచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. కోర్టు ఆదేశాల ప్రకారం మే 15వ తేదీ వరకు ఆయన యూరప్‌లోనే గడపనున్నారు. వాస్తవానికి ఈనెల 20నే ఈ పర్యటన మొదలుకావాల్సి ఉన్నా, కొన్ని కారణాల వల్ల ఐదు రోజులు ఆలస్యమైంది. ఈ పర్యటనలో జగన్ డ్రెస్సింగ్ స్టైల్ ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచింది. రాజకీయ కార్యక్రమాల్లో సాధారణంగా తెల్లటి చొక్కా, ఫార్మల్ ప్యాంటు, సాధారణ చెప్పులతో కనిపించే జగన్..

ఈసారి అందుకు భిన్నంగా ట్రెండీ లుక్‌లో దర్శనమిచ్చారు. బెంగళూరు ఎయిర్‌పోర్టులో ఆయన బ్లూ డెనిమ్ షర్ట్, బ్లూ జీన్స్ ప్యాంట్, షూస్ ధరించి కనిపించారు. ఎయిర్‌పోర్టులో జగన్‌ను ఈ కొత్త లుక్‌లో చూసిన ప్రయాణికులు, అభిమానులు ఆశ్చర్యపోయారు. ఆయనతో ఫొటోలు, వీడియోలు తీసుకునేందుకు ఆసక్తి చూపారు. ప్రస్తుతం ఈ ఫొటోలు, వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో తెగ చక్కర్లు కొడుతున్నాయి.

చౌటుప్పల్ నుంచి యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా కేంద్రానికి రవాణా సంక్షోభం

ప్రజల్లో తీవ్ర ఆగ్రహం

చౌటుప్పల్, హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 27-26: చౌటుప్పల్ పట్టణం నుంచి యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా కేంద్రానికి వెళ్లేందుకు సరైన రవాణా సౌకర్యాలు లేకపోవడం వల్ల ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఒకవేళ వెళ్లాలన్న చౌటుప్పల్ నుండి వలిగొండ మీదుగా భువనగిరికి వెళ్లవలసి వస్తుంది, అదే చౌటుప్పల్ నుండి వయా చిన్న కొండూరు సంగేమ్ నాగిరెడ్డి పల్లి మీదుగా తొందరగా వెళ్లే మార్గం ఇది, స్కూలు కాలేజీలు ఉన్నప్పుడు మాత్రమే బస్సులు నడుస్తున్నాయి అదికూడా పొద్దుగాల ఒకటి సాయంత్రం ఒక బస్సు, రోజువారీ అవసరాల కోసం జిల్లా కేంద్రానికి వెళ్లాల్సిన విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు, వ్యాపారులు, వ్యవసాయదారులు తీవ్ర అసౌకర్యానికి గురవుతున్నారు. ప్రస్తుతం చౌటుప్పల్ నుంచి జిల్లా హెడ్క్వార్టర్‌కు నేరుగా వెళ్లే ఆర్ టీ సి బస్సులు చాలా తక్కువగా ఉండటం గమనార్హం. ఫలితంగా ప్రయాణికులు మధ్యలో వాహనాలు

మార్చాల్సి రావడం వల్ల సమయం వృథా అవుతోంది. అదనంగా ఖర్చులు పెరగడంతో సామాన్య ప్రజలపై భారంగా మారింది. పీక్ టైమ్స్‌లో పరిస్థితి మరింత దారుణంగా మారుతోంది. ఉదయం ఉద్యోగాల కోసం, విద్యార్థులు కాలేజీలకు వెళ్లే సమయాల్లో బస్సులు దొరకక ఆలస్యాలు జరుగుతున్నాయి. సాయంత్రం తిరుగు ప్రయాణంలో కూడా ఇదే పరిస్థితి నెలకొంది. ప్రైవేట్ వాహనాలపై ఆధారపడాల్సి రావడంతో ప్రజలు అధిక ఛార్జీలు చెల్లించాల్సి వస్తోంది. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో కూడా సమయానికి జిల్లా కేంద్రానికి చేరుకోలేకపోతున్నామని పలువురు ప్రయాణికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ సమస్యపై పలుమార్లు అధికారులకు ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ ఇప్పటివరకు గణనీయమైన చర్యలు తీసుకోకపోవడం ప్రజల్లో ఆగ్రహాన్ని రగిలిస్తోంది. ప్రజల డిమాండ్లు: చౌటుప్పల్ నుంచి జిల్లా కేంద్రం వరకు నేరుగా మరిన్ని ఆర్ టీ సి బస్సులు ప్రారంభించాలి పీక్ అవర్స్‌లో ప్రత్యేక సర్వీసులు నడపాలి తక్షణమే రవాణా సమస్యపై అధికారులు స్పందించాలి ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించడంలో ఆలస్యం చేస్తే భారీ స్థాయిలో ఆందోళనలు చేపట్టేందుకు సిద్ధమని స్థానికులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి ప్రజలకు ఉపశమనం కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని ప్రజలు స్పష్టం చేస్తున్నారు.

ప్రజల పార్టీ బిఆర్ఎస్ సట్టు తిరుమలేష్ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు

ఘనంగా పార్టీ 26 వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం...

రాజాపేట, హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 27-26: బిఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రజల ప్రాణ సమస్యల కోసం పరిష్కారం కోసం నిరంతరం పనిచేస్తూ ప్రజల పార్టీగా నిలిచిపోయిందని మండల పార్టీ అధ్యక్షులు సట్టు తిరుమలేష్ అన్నారు. సోమవారం బిఆర్ఎస్ పార్టీ 26వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా బిఆర్ఎస్ నాయకులు రాజాపేటలో ఘనంగా సంబరాలు చేసుకున్నారు, పరస్పరం శుభాకాంక్షలు తెలుపుకున్నారు. రాజాపేటలో మండల పార్టీ అధ్యక్షులు సట్టు తిరుమలేష్ అధ్యక్షతన ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. మండలంలోని గ్రామ గ్రామాన పతాకావిష్కరణ కార్యక్రమం పండుగ వాతావరణం లో జరిగింది. మండల కేంద్రంలో పార్టీ దిమ్మె దగ్గర జెండాను మండల అధ్యక్షుడు తిరుమలేష్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కొట్లాడి తెచ్చుకున్న తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం రాబందుల రాజ్యం నడుస్తుందని, అన్ని వర్గాలను మోసం చేసి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ రానున్న అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ప్రజలు కాంగ్రెస్ పార్టీని గద్దె దింపడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారని చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా మండల మహిళా అధ్యక్షురాలు ఎడ్ల బాల లక్ష్మి మాట్లాడుతూ కేసీఆర్ పార్టీ ఒక చిన్న మొక్కగా మొదలై ప్రస్తుతం పెద్దవృక్షంగా మారిందని కేసీఆర్ సారథ్యంలో అన్ని వర్గాల వారు అన్ని రంగాల వారు సంతోషంగా ఉండేవారని, ప్రస్తుతం దుర్మార్గ పాలన అందిస్తు అని రంగాల వాళ్ళని విస్మరించి తెలంగాణ ప్రజలను ఇబ్బంది పెడుతున్నారని ఆరోపించారు. ఈ సందర్భంగా కార్యక్రమంలో పట్టణ అధ్యక్షులు బెదిర వీరేశం, మదర్ డైరీ డైరెక్టర్ సందిల భాస్కర్ గౌడ్, మాజీ ఎంపీపీ గోపాని బాలమణి యాదగిరి గౌడ్ పిఏసిఎస్ వైస్ చైర్మన్ కాకల ఉపేందర్, కూతురు లింగం, జలసాధన సమితి మండల కన్వీనర్, బిఆర్ఎస్ మండల పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు ఎర్ర గోకుల జస్వంత్, మాజీ ఎంపీటీసీ భోగ హరినాథ్, మాజీ ప్రజా ప్రతినిధుల ఫోరం జిల్లా అధ్యక్షులు బొంగోని ఉప్పలయ్య గౌడ్, మాజీ సర్పంచ్ నాగిర్తి గోపాల్ రెడ్డి, ఆలేరు వ్యవసాయ శాఖ మార్కెట్ కమిటీ మాజీ డైరెక్టర్ గుర్రం నరసింహులు, బిల్లకుదురు రాజు, మంత్రాల సుమన్, పులి చంద్రమౌళి, పిన్నపురెడ్డి సత్యనారాయణరెడ్డి, నాగపురి పుల్లయ్య, అంజయ్య, సిరిపంగ మహేష్, కర్రె కనకయ్య, అంకతి వెంకటేష్, ఎల్ల రాజు, దగ్గల విష్ణు శంకర్ నాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బధిరులకు ఆశాకిరణంగా టిటిడి విద్యాసంస్థలు

ప్రవేశాలకు ఆహ్వానం -- దరఖాస్తులకు గడువు జూన్ 01

నాణ్యమైన విద్యతో పాటు నైపుణ్యాభివృద్ధి

తిరుపతి, హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 27-26: టిటిడి ఆధ్వర్యంలో నడుస్తున్న ఎస్వీ బధిరోన్నత పాఠశాల, ఎస్వీ బధిరుల జూనియర్ కళాశాలలో 2026--27 విద్యా సంవత్సరానికి ప్రవేశాల కోసం దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తున్నారు. పూర్తి చేసిన దరఖాస్తులను జూన్ 01, 2026 వరకు స్వీకరిస్తారు. తిరుపతి, భీమవరం, వరంగల్ ప్రాంతాల్లోని ఈ విద్యాసంస్థల్లో చేరదలచిన బధిర విద్యార్థులు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. అర్హులైన వారిని సెలక్షన్ కమిటీ ఎంపిక చేస్తుంది. ప్రతి ఏడాది 1వ తరగతి మరియు ఇంటర్మీడియట్ మొదటి సంవత్సరంలో నిబంధనల ప్రకారం ప్రవేశాలు కల్పించబడతాయి. ఇతర తరగతుల్లో ఖాళీల మేరకు ప్రవేశాలు ఉంటాయి. తిరుపతిలో 1వ తరగతి చేరాలనుకునే అభ్యర్థులకు, 2వ తరగతి నుండి 9 వ తరగతి వరకు ఖాళీలను బట్టి ప్రవేశాలు కల్పిస్తారు. సదరు తరగతులతో పాటు ఇంటర్మీడియట్ మొదటి సంవత్సరం ప్రవేశాలకు తిరుపతి కళాశాల లేదా వెబ్ సైట్ ద్వారా దరఖాస్తులను డౌన్ లోడ్ చేసుకోవచ్చు. దరఖాస్తులను తిరుపతి ఎస్వీ బధిరుల జూనియర్ కళాశాల నుండి నేరుగా పొందవచ్చు లేదా www.tirumala.org వెబ్‌సైట్ నుండి డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు. పూర్తి చేసిన దరఖాస్తులను ఇంచార్జి ప్రిన్సిపాల్, ఎస్వీడిఐహెచ్, అలిపిరి, తిరుపతి -- 517501 చిరునామకు పంపాలి. ఎస్వీ బధిరోన్నత పాఠశాల, ఎస్వీ బధిరుల జూనియర్ కళాశాల సేవలు తిరుపతి అలిపిరి సమీపంలో టిటిడి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించబడుతున్న ఎస్వీ బధిరోన్నత పాఠశాల మరియు ఎస్వీ బధిరుల జూనియర్ కళాశాల బధిర విద్యార్థులకు విద్యతో పాటు నైపుణ్యాలను అందిస్తూ వారి జీవితాల్లో వెలుగులు నింపుతున్నాయి. జూలై 25, 1974 సంవత్సరంలో 17 మంది బధిర విద్యార్థులతో అప్పట్లో టిటిడి ఛైర్మన్ శ్రీ సి. అన్నారావు గారు ప్రారంభించారు. దశలవారీగా తరగతులను పెంచుకుంటూ ప్రస్తుతం 1వ తరగతి నుండి 10వ తరగతి వరకు శ్రీ వేంకటేశ్వర బధిరోన్నత పాఠశాల, ఇంటర్మీడియట్ లో హెచ్.ఈ.సీ, సీఈసీ గ్రూప్ లతో శ్రీ వేంకటేశ్వర బధిరుల జూనియర్ కళాశాలను (2008 నుండి) టిటిడి నిర్వహిస్తోంది. విద్యతో పాటు డ్రాయింగ్, టైలరింగ్, బుక్ బైండింగ్, యోగ లాంటి నైపుణ్య వృత్తులలో శిక్షణ ఇస్తోంది. ప్రస్తుతం తిరుపతిలోని శ్రీ ఎస్వీ బధిరోన్నత పాఠశాలలో 1వ తరగతి నుండి 10వ తరగతి వరకు 231 మంది బధిర విద్యార్థిని, విద్యార్థులు, ఎస్వీ బధిరుల జూనియర్ కళాశాలలో 162 మంది విద్యార్థిని విద్యార్థులు విద్యను అభ్యసిస్తున్నారు. పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలోని భీమవరంలో 1985 ఏడాది నుండి, ప్రస్తుత తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని వరంగల్ లో 1987 ఏడాది నుండి బధిర విద్యార్థుల కోసం పాఠశాలలను ప్రారంభించారు. ప్రస్తుతం భీమవరంలో 80 మంది, వరంగల్ లో 166 మంది బధిర విద్యార్థులు విద్యను అభ్యసిస్తున్నారు. ఎస్వీ బధిరోన్నత పాఠశాల, ఎస్వీ బధిరుల జూనియర్ కళాశాలలో విద్యార్థులు 100 శాతం ఉత్తీర్ణులవుతున్నారు. టిటిడి ప్రతి ఏడాది బధిర విద్యార్థిని విద్యార్థుల పురోగతి కోసం సుమారు రూ.3.50 కోట్లు పైబలుకు ఖర్చు చేస్తోంది. ఏదాదికొకసారి తిరుపతి, తిరుమల ఆలయాలకు తీసుకెళ్తారు. టిటిడి బధిరోన్నత పాఠశాల, ఎస్వీ బధిరుల కళాశాల యందు విద్యను అభ్యసించిన విద్యార్థిని, విద్యార్థులు టిటిడిలో పలు విభాగాల్లో, ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు రంగాల్లో ఉద్యోగాలు చేస్తూ స్థిరపడ్డారు. ఈ సంస్థల ద్వారా బధిర విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య, వసతి, భోజనం, వైద్య సంరక్షణ, సంకేత భాష ఆధారిత బోధన, నైతిక విలువలు మరియు వృత్తి నైపుణ్యాల అభివృద్ధిలో శిక్షణ అందిస్తున్నారు. అనుభవజ్ఞులైన ఉపాధ్యాయులు, ఆధునిక బోధనా పద్ధతులు, ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమాల ద్వారా విద్యార్థులను స్వావలంబన దిశగా తీర్చిదిద్దుతూ సమాజంలో సమాన అవకాశాలు కల్పించడమే ఈ సంస్థల లక్ష్యం. బధిర విద్యార్థులకు ఒక ఆశాకిరణంగా నిలుస్తున్న ఈ విద్యాసంస్థలు టిటిడి సేవా సంకల్పానికి స్పష్టమైన నిదర్శనంగా నిలుస్తున్నాయి. టిటిడి ప్రధాన ప్రజా సంబంధాల అధికారిచే విడుదల చేయబడినది.

మే నెలలో తిరుచానూరు శ్రీపద్మావతీ అమ్మవారి ఆలయం, అనుబంధ ఆలయాలలో విశేష ఉత్సవాలు

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 27-26: మే 1, 15, 22, 29వ తేదీలలో శుక్రవారం సందర్భంగా సాయంత్రం 6 గంటలకు తిరుచ్చి ఉత్సవం

మే 1న వసంతోత్సవాలలో భాగంగా ఉదయం 9.30 గంటలకు అమ్మవారి స్వర్ణ రథం.

మే 2వ తేదీ అమ్మవారి ఆలయంలో వసంతోత్సవాలు ముగుస్తాయి.

మే 8న ఉత్తరాషాఢ నక్షత్రం సందర్భంగా సాయంత్రం 6.45 గంటలకు ఆలయ మాడ వీధులలో గజ వాహనంపై అమ్మవారు విహరించి భక్తులను అనుగ్రహించనున్నారు.

శ్రీ సుందరరాజ స్వామి ఆలయంలో

మే 13న ఉత్తర భద్ర నక్షత్రం సందర్భంగా రాత్రి 7 గంటలకు స్వామివారు తిరుచ్చిపై ఆలయ నాలుగు మాడ వీధులలో విహరించి అనుగ్రహించనున్నారు.

శ్రీ బలరామకృష్ణ స్వామి ఆలయంలో..

మే 18వ తేదీ రోహిణీ నక్షత్రం సందర్భంగా శ్రీ కృష్ణ స్వామివారికి రాత్రి 7 గంటలకు తిరుచ్చి ఉత్సవం జరుగుననుంది.

శ్రీసూర్యనారాయణ స్వామి ఆలయంలో..

మే 27న హస్త నక్షత్రం సందర్భంగా శ్రీ సూర్యనారాయణ స్వామివారికి సాయంత్రం 5 గంటలకు తిరుచ్చి ఉత్సవం నిర్వహించనున్నారు.

శ్రీనివాస స్వామి ఆలయంలో..

మే 2, 9, 16, 23, 30వ తేదీలలో శ్రీనివాస స్వామి మూలవర్లకు ఉదయం 8 గంటలకు అభిషేకం.

అప్పలాయగుంట శ్రీ ప్రసన్న వేంకటేశ్వరస్వామివారి ఆలయంలో.....

మే 1, 8, 15, 22, 29వ తేదీలలో శుక్రవారం సందర్భంగా ఉదయం 7 గంటలకు వస్త్రలంకార సేవ, అభిషేకం.

మే 5న ఉదయం 8 గంటలకు అష్టదళ పాదపద్మారాధన సేవ.

మే 9న శ్రవణ నక్షత్రం సందర్భంగా ఉదయం 10.30. గంటలకు కల్యాణోత్సవం.

మే 13న ఉదయం 8 గంటలకు అష్టోత్తరశత కలశాభిషేకం.

మే 3, 10, 17, 24, 31వ తేదీలలో శ్రీ ప్రసన్న ఆంజనేయ స్వామి వారికి ఉదయం 8.15 గంటలకు అభిషేకం.

టిటిడి ముఖ్య ప్రజాసంబంధాల అధికారిచే విడుదల చేయబడినది.

ప్రభుత్వ పథకాలతో ఎస్. హెచ్. జి. గ్రూపు మహిళలు అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు సాగాలి

కమ్మర్పల్లి మండల హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 27-26: తెలంగాణ లోని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్వయం సహాయక గ్రూపు మహిళల అభివృద్ధి కోసం ప్రత్యేకంగా ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలను ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తుందని, ఇట్టి పథకాలను స్వయం సహాయక గ్రూప్ మహిళలు సద్వినియోగం చేసుకొని అభివృద్ధిలో ముందుకు సాగాలని మోర్తాడ్ మండల ఐకెపి ఏపిఎం. గంగాధర్, సీసీలు తదితర శ్రీనివాస్, మహేందర్, శ్రీనివాస్, సంతోష్ లు అన్నారు. నిజామాబాద్ జిల్లా బాల్కొండ నియోజక వర్గం మోర్తాడ్ మండల కేంద్రంలో గల ఐకెపి కార్యాలయంలో మండల మహిళా సమైక్య సమావేశం సోమవారం రోజున నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో ఐకెపి అధికారులు మాట్లాడుతూ, స్వయం సహాయక గ్రూపు మహిళలు, అభివృద్ధి బాటలో ముందుకు సాగేలా, సబ్సిడీ కింద ఆర్టీసీ బస్సులను సైతం అందిస్తుందని, కొనుగోలు కేంద్రాలను అందిస్తుందని, అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాలల మరమ్మత్తు పనులను సైతం ప్రభుత్వం కల్పించిందని, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ సైతం అందించేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని, మహిళలకు పావలా వడ్డీ అందించిందని, ప్రతి మహిళ ఐకెపి ద్వారా రుణాలు పొంది తమకు అనువైన దుకాణాలను ఏర్పాటు చేసుకొని అభివృద్ధి బాటలో కొనసాగేందుకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందన్నారు. తీసుకున్న రుణాలను సైతం సకాలంలో చెల్లించాలని, 60 ఏళ్ళు నిండిన వృద్ధులను సైతం సంఘాలుగా ఏర్పాటు చేసి వారి అభివృద్ధికి సైతం పాటు పాడాలని అధికారులు సూచించారు. స్వయం సహాయక గ్రూపు లో కొనసాగుతున్న ప్రతి ఒక్కరు సక్రమంగా రుణాలు చెల్లిస్తూ, ప్రభుత్వం అందించే సబ్సిడీ రుణాలను బ్యాంకుల ద్వారా పొంది, దుకాణ సముదాయాలను ఏర్పాటు చేసుకొని, ప్రతి మహిళ అభివృద్ధి బాటలో ముందుకు సాగాలని ఐకెపి అధికారులు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల, గ్రామల వివో లు, సిఏలు, తదితరులు, పాల్గొన్నారు.

జగద్గిరిగుట్ట డివిజన్ లో వాడవాడలా బి ఆర్ ఎస్ జెండా ఆవిష్కరణలో పాల్గొన్న ...మాజీ కార్పొరేటర్ కొలుకుల జగన్

బి ఆర్ ఎస్ తోనే రాష్ట్ర అభివృద్ధి సాధ్యం.... జగన్

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 27-26: నాటి తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి నేడు భారత రాష్ట్ర సమితిగా రూపాంతరం చెంది 26 సంవత్సరాలు గడుస్తున్న సందర్భంగా జగద్గిరిగుట్ట డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ కొలుకుల జగన్ డివిజన్ పరిధిలోని అన్ని బస్తీలలో ఏర్పాటుచేసిన జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని బిఆర్ఎస్ జండా ఎగరవేశారు. ఈ సందర్భంగా జగన్ మాట్లాడుతూ ఉద్యమ పార్టీగా మొదలైన టి.ఆర్.ఎస్ ప్రస్థానం టిఆర్ఎస్ పార్టీగా ఆవిర్భవించి నేడు బిఆర్ఎస్ గా రూపాంతరం చెంది రాష్ట్ర సాధన తో పాటు తెలంగాణ రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో కీలకపాత్ర పోషించిందని అన్నారు. 10 సంవత్సరాల టిఆర్ఎస్ పాలనలో రాష్ట్రం ఎంతో అభివృద్ధి చెందిందన్నారు. బి ఆర్ ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో అమలు చేసిన పథకాలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కనుమరుగు చేసిందని ఆరోపించారు. రానున్న ఎన్నికలలో బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు ఖాయమని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డివిజన్ అధ్యక్షులు రుద్ర అశోక్. నాయకులు. కొలుకుల జైహింద్. వేణు యాదవ్. మల్లారెడ్డి.. ఆశాం. హనుమంతు. యాదగిరి. దాసు. విట్టల్ ముదిరాజ్. సాజిద్. నాని. బ్రహ్మచారి. మనోజ్. ప్రభాకర్. ఇంద్ర గౌడ్ జ్యోతి. రాయి విగ్నేష్. మెట్ల శీను. నరసయ్య. ముంతాజ్ పాషరెడ్డి. గోపాల్. బసవేశ్వర మహేందర్ ఖయ్యూం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర తొలి ముఖ్యమంత్రివర్యులు కేసీఆర్ , పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ మరియు శేరిలింగంపల్లి ఇంచార్జ్ & కూకట్‌పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు ఆదేశాల మేరకు బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 27-26: ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్ ఎల్లమ్మబండ గుడిలో చౌరస్తా వద్ద మరియు సుభాష్ చంద్ర బోస్ కాలనీ వద్దు పార్టీ జెండా ఎగరవేసి ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించిన బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ఎర్రబెల్లి సతీష్ రావు ... ఈ కార్యక్రమంలో డివిజన్ సీనియర్ నాయకులు అనిల్ రెడ్డి , రాములు గౌడ్, సురభి రమేష్ రావు, సమ్మడ్, జూపల్లి జనార్ధన్ రావు, శ్రీనివాస్, సాయి గౌడ్, వెంకట్, నాగేశ్వర్ రావు, మురళి గౌడ్, రాజు, శ్రీధర్ రావు, రాము, స్వామి, రమేష్, సురేష్, మల్లేష్, మహిళా నాయకురాళ్లు, విద్యార్థి నాయకులు మరియు పార్టీ కార్యకర్తలు, అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఒక్క సారి రక్తదానం చేస్తే మీ కుటుంబం కూడా 'రక్తదాత' కుటుంబంగా గుర్తించబడుతుంది జనసేన నాయకులు: ప్రేమ కుమార్

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 27-26: తలసేమియా రహిత తెలంగాణ రాష్ట్రం కోసం చత్రపతి ధర్మ రక్షణ సేన అధ్యక్షుడు కర్ర వేణు గోపాల్ ఆధ్వర్యంలో కేపీహెచ్బీ రోడ్ నెంబర్ 1 లో రక్తదాన శిబిరం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది తలసేమియా సోకిన వారికి నెలకు ఒకసారి రెండు నెలలకు ఒకసారి రక్త మార్పిడి చేయవలసి ఉంటుంది ఇప్పుడు వేసవికాలం కావడంతో రక్తం కొరత ఏర్పడుతుంది దానికి స్పందించి చత్రపతి ధర్మ రక్షణ సేన తలసేమియా వ్యాధిగ్రస్తులకు సహాయార్థం రక్తదాన శిబిరం ఏర్పాటు చేశారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హైదరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ జనసేన పార్టీ కో ఆర్డినేటర్ ముమ్మారెడ్డి ప్రేమ కుమార్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ప్రేమకుమార్ మాట్లాడుతూ తలసేమియా రహిత తెలంగాణ ఏర్పాటు కోసం అందరం కృషి చేయాలని, ప్రపంచంలో తయారు చెయలేనిది అంటే కేవలం రక్తం ఒకటే అని, యువత ఇలాంటి రక్తం దానం చేయడం చూసి ఒక్క సారి రక్తదానం చేస్తే మీ జీవితంలో మీరు ఒక్క రోగి ప్రాణాన్ని కాపాడినట్లే, మీ కుటుంబం కూడా 'రక్తదాత' కుటుంబంగా గుర్తించబడుతుంది వారిని అభినందించారు. కర్ర వేణుగోపాల్ ఈ రోజు 122 యూనిట్ ల రక్తం దాతల నుండి సేకరించామని తెలిపారు. సహకరించిన రక్త దాతలను, వారి కమిటీ సభ్యులందరినీ అభినందించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సభ్యులు కర్ర. బాలసుబ్రహ్మణ్యం, గాలి అనిల్ ,తాండూర్ సునీల్,జి.నాగేంద్ర ప్రసాద్,నాగేశ్వర్ గుప్తా,ఎస్. పవన్,కర్ర.లక్ష్మీ ప్రసన్న,కే. లక్ష్మి, పి. పవన్, వినోద్, హరిబాబు మరియు జనసేన నాయకులు కొల్లా శంకర్, పోలిశెట్టి శ్రీనివాస్, సలాది శంకర్, దాసరి వెంకట్ , తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారత జాతీయ ఐ ఎన్ టి యు సి అధ్యక్షులు ప్రపంచ కార్మిక సంఘం ఉపాధ్యక్షులు మాజీ ఎంపీ జి సంజీవ రెడ్డి ని ఉదయం వారి నివాసంలో మర్యాద పూర్వాకంగా కలిసిన నాగిరెడ్డి

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 27-26: కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఏ బ్లాక్ అధ్యక్షులు డాక్టర్ పి నాగిరెడ్డి మరియు ఐ ఎన్ టి యు సి రాష్ట్ర నాయకులు భాస్కర్ రెడ్డి . తెలంగాణ రాష్ట్రంలో గల కార్మిక సంఘాలు వాటి ఉనికి అలాగే ప్రైవేట్ పరిశ్రమలు వాటిలో పని చేస్తున్న కార్మికుల పరిస్థితి గత ప్రభుత్వము అనుసరించిన విధానాలు అలాగే కేంద్ర ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న కార్మిక వ్యతిరేక చట్టాలు కూడా మూలిగే నక్క పై తాటి కాయ లాగ ఉన్నాయని. వీటన్నిటికి మంచి ప్రయోజనం కలిగించే ప్రభుత్వ కేవలం కాంగ్రెస్ పార్టీ కేంద్రములో రాష్ట్రం లో అధికారము కలిగి ఉండాలని దేశములో రాష్ట్రములో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలో ఉంటేనే పారిశ్రామిక వేత్తలు బాగుండాలని అప్పుడే కార్మికులకు మంచి రోజులు వస్తాయని అందుకు అందరము కలిసి కట్టుగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతలు మన దేశ్ దేశము లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చి రాహుల్ గాంధీ ని ప్రధానిని చేయాలని ముచ్చటించుకున్నారు. అనాటి పండిత్ జవహర్ లాల్ నెహ్రూ, శ్రీమతి ఇందిరా గాంధీ బి హెచ్ ఈ ఎల్, ఐ డి పి ఎల్, ఐ డి ఎల్, బి డి ఎల్,

ప్రాణాలను హరించే ఈ వ్యాధిని మన అలవాట్లతో అడ్డుకోవచ్చు ఎలాగంటే

క్యాన్సర్.. ఇది ప్రాణాంతక వ్యాధి. ఒంట్లో సైలెంట్ గా వృద్ధి చెంది ఒక్కసారిగా ప్రాణాలను బలి తీసుకుంటుంది. అయితే ఈ వ్యాధి వాడానికి కారణాలు అనేకం ఉన్నప్పటికీ.. మన రోజు వారీ కొన్ని అలవాట్లు ద్వారా జీవితంలో దీని బారీన పడకుండా అడ్డుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఏం చేయాలంటే. నేటి కాలంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా క్యాన్సర్ కేసులు చాప కింద నీరులా వేగంగా వ్యాపిస్తున్నాయి. ఇది తీవ్రమైన వ్యాధి అయినప్పటికీ సరైన జీవనశైలి, ఆహారాన్ని పాటించడం ద్వారా దీని ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. జన్యువులకు సంబంధించిన కొన్ని కేసులు మినహా, చాలా వరకు క్యాన్సర్ కేసులు మన రోజువారీ అలవాట్లు, ఆహారానికి సంబంధించినవేనని డాక్టర్ రోహిత్ కపూర్ అంటున్నారు. అందువల్ల, జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కాబట్టి క్యాన్సర్ ప్రమాదం నుంచి బయటపడటానికి ఎలాంటి అలవాట్లను అలవర్చుకోవాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ఆకుకూరలు, పండ్లు, పోషకమైన ఆహారాలు తినడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారంలో నారింజ, బత్తాయి వంటి నిమ్మజాతి పండ్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్ చేర్చుకోవడం వల్ల ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఫాస్ట్ ఫుడ్, మసాలాలను అధికంగా తీసుకోవడం మానుకోవాలి. పొగాకు, మద్యానికి దూరం దూరం పొగాకు, మద్యం క్యాన్సర్‌కు ప్రధాన కారణాలు. ధూమపానం, పొగాకు వాడకం నోరు, ఊపిరితిత్తులు, గొంతు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. మద్యం సేవించడం వల్ల కాలేయ క్యాన్సర్ రావచ్చు. అందువల్ల ఈ అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం అత్యవసరం.

ఈ జ్యూస్ అందరికి మంచిది కాదు వీరు తాగితే ఆస్పత్రికి వెళ్లాల్సిందే!

మండే వేసవిలో ఉపశమనం పొందడానికి కొబ్బరి నీరు, చెరకు రసం వంటి రకరకాల ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలను తాగడం సర్వసాధారణం . ఇవి శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. అందుకే జనాలు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. కానీ మీకు తెలుసా...? చెరకు రసం అందరికీ మంచిది కాదు. వేసవిలో చల్లని పానియాలు, జ్యూస్‌లు తాగేందుకు అధిక మంది ఆసక్తి చూపుతారు. ముఖ్యంగా కొబ్బరి నీరు, చెరకు రసం వంటి రకరకాల ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలను తాగడం సర్వసాధారణం . ఇవి శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. అందుకే జనాలు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. కానీ మీకు తెలుసా...? చెరకు రసం అందరికీ మంచిది కాదు. అవును.. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దీనిని మితంగా తీసుకోవాలి. లేదంటే పూర్తిగా మానుకోవడం మంచిది. కాబట్టి చెరకు రసం ఎవరికి మంచిది కాదో, అది ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. మధుమేహం వైద్యుల ప్రకారం మధుమేహం ఉన్నవారు చెరకు రసం తాగడం చాలా ప్రమాదకరం. ఇందులో సహజ చక్కెర అధికంగా ఉండటం వల్ల, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను వేగంగా పెంచుతుంది. అందువల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోలేని వారు దీనిని తాగకపోవడమే మంచిది. అధిక బరువు అధిక బరువు (ఫాదీజ) ఉన్నవారు కూడా చెరకు రసం తాగేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ పానీయంలో కేలరీలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది మరింత బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. వైద్యుని సలహాతో వారానికి ఒకసారి మాత్రమే మితంగా దీనిని తీసుకోవడం మంచిది.

ఈ జ్యూస్ అందరికి మంచిది కాదు వీరు తాగితే ఆస్పత్రికి వెళ్లాల్సిందే!

మండే వేసవిలో ఉపశమనం పొందడానికి కొబ్బరి నీరు, చెరకు రసం వంటి రకరకాల ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలను తాగడం సర్వసాధారణం . ఇవి శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. అందుకే జనాలు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. కానీ మీకు తెలుసా...? చెరకు రసం అందరికీ మంచిది కాదు. వేసవిలో చల్లని పానియాలు, జ్యూస్‌లు తాగేందుకు అధిక మంది ఆసక్తి చూపుతారు. ముఖ్యంగా కొబ్బరి నీరు, చెరకు రసం వంటి రకరకాల ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలను తాగడం సర్వసాధారణం . ఇవి శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. అందుకే జనాలు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. కానీ మీకు తెలుసా...? చెరకు రసం అందరికీ మంచిది కాదు. అవును.. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దీనిని మితంగా తీసుకోవాలి. లేదంటే పూర్తిగా మానుకోవడం మంచిది. కాబట్టి చెరకు రసం ఎవరికి మంచిది కాదో, అది ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. మధుమేహం వైద్యుల ప్రకారం మధుమేహం ఉన్నవారు చెరకు రసం తాగడం చాలా ప్రమాదకరం. ఇందులో సహజ చక్కెర అధికంగా ఉండటం వల్ల, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను వేగంగా పెంచుతుంది. అందువల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోలేని వారు దీనిని తాగకపోవడమే మంచిది. అధిక బరువు అధిక బరువు (ఫాదీజ) ఉన్నవారు కూడా చెరకు రసం తాగేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ పానీయంలో కేలరీలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది మరింత బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. వైద్యుని సలహాతో వారానికి ఒకసారి మాత్రమే మితంగా దీనిని తీసుకోవడం మంచిది.

టీకా వేసుకున్న తర్వాత జ్వరం ఎందుకు వస్తుంది దాని వెనుక ఉన్న సైన్స్ ఏమిటి

యువకుల్లో రోగనిరోధక వ్యవస్థ చాలా చురుగ్గా ఉండటం వల్ల వారికి జ్వరం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. వయస్సు పైబడిన వారిలో రోగనిరోధక శక్తి స్పందన నెమ్మదిగా ఉండటం వల్ల లక్షణాలు తక్కువగా ఉండవచ్చు. గతంలోనే సదరు వైరస్‌కు లేదా. ప్రతి సంవత్సరం ఏప్రిల్ 24 నుండి ఏప్రిల్ 30 వరకు 'ప్రపంచ రోగనిరోధక శక్తి వారోత్సవాలను' నిర్వహిస్తారు. ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుండి అన్ని వయసుల వారిని రక్షించడంలో వ్యాక్సిన్ల ప్రాముఖ్యతను వివరించడమే ఈ వారం ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఓ) ప్రకారం.. గత 50 ఏళ్లలో టీకాల వల్ల దాదాపు 15 కోట్ల మంది ప్రాణాలు కాపాడారు. అయితే, చాలా మందిలో టీకా వేసుకున్న తర్వాత జ్వరం రావడం సహజం. దీనిని చూసి టీకా తమకు పడలేదని లేదా అనారోగ్యం కలిగిస్తోందని చాలా మంది భయపడుతుంటారు. కానీ, వైద్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇది పూర్తిగా భిన్నమైన విషయం. టీకా వేసుకున్నాక జ్వరం ఎందుకు వస్తుంది మన శరీరంలోకి టీకాను వేసినప్పుడు అందులో ఉండే బలహీనపడిన లేదా నిర్వీర్యమైన వైరస్/బ్యాక్టీరియా భాగాలను మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ గుర్తిస్తుంది. అప్పుడు మన శరీరం వాటిపై పోరాడటానికి 'యాంటీబాడీస్' ఉత్పత్తిని ప్రారంభిస్తుంది. సైటోకిన్స్ ఈ పోరాట ప్రక్రియలో మన కణాలు 'సైటోకిన్స్' అనే పదార్థాలను విడుదల చేస్తాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని ప్రేరేపించడంలో సహాయపడతాయి.

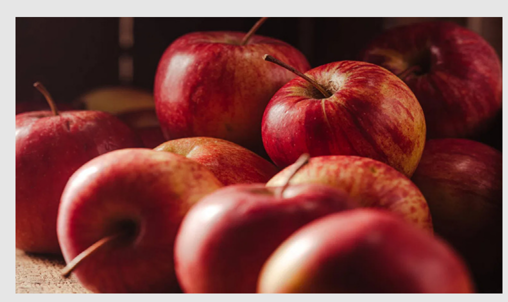
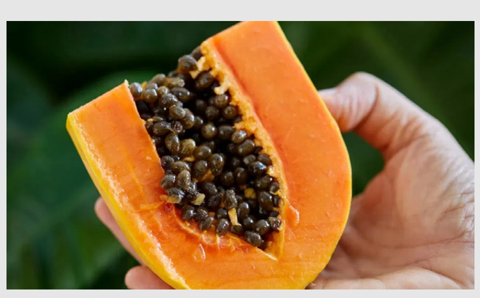
ఉష్ణోగ్రత పెరుగుదల: ఈ ప్రక్రియ జరుగుతున్నప్పుడు మన శరీర ఉష్ణోగ్రత తాత్కాలికంగా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల జ్వరం, అలసట, ఒళ్లు నొప్పులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అంటే మీ శరీరం లోపల వ్యాధిపై పోరాడే శక్తి తయారవుతోందని చెప్పడానికి ఇది ఒక సంకేతం. అందరికీ జ్వరం ఎందుకు రాదు ప్రతి ఒక్కరి రోగనిరోధక వ్యవస్థ స్పందించే తీరు వేరువేరుగా ఉంటుంది. కొందరి శరీరం 'గట్టిగా' స్పందిస్తుంది. అందుకే వారికి జ్వరం వంటి లక్షణాలు బయటపడతాయి. మరికొందరిలో ఈ ప్రక్రియ చాలా 'నిశ్శబ్దంగా' జరుగుతుంది. వారికి జ్వరం రాకపోయినా, లోపల రోగనిరోధక శక్తి మాత్రం సమానంగానే తయారవుతుంది.

వయస్సు ప్రభావం: యువకుల్లో రోగనిరోధక వ్యవస్థ చాలా చురుగ్గా ఉండటం వల్ల వారికి జ్వరం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. వయస్సు పైబడిన వారిలో రోగనిరోధక శక్తి స్పందన నెమ్మదిగా ఉండటం వల్ల లక్షణాలు తక్కువగా ఉండవచ్చు. గతంలోనే సదరు వైరస్‌కు లేదా టీకాకు గురైనట్లయితే, శరీరం దానిని త్వరగా గుర్తించి సునాయాసంగా పోరాడుతుంది. దీనివల్ల జ్వరం వచ్చే ఛాన్స్ తగ్గుతుంది. జ్వరం రాకపోతే టీకా పనిచేయనట్లేనా జ్వరం రాకపోవడం అంటే టీకా పనిచేయలేదని కాదు. టీకా వేసుకున్న తర్వాత జ్వరం రావడం అనేది మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనిచేస్తోందని చెప్పడానికి ఒక సూచిక మాత్రమే. కానీ అది తప్పనిసరి కాదు. జ్వరం వచ్చినా, రాకపోయినా టీకా తన పని తాను చేస్తుంది. మీకు రక్షణను అందిస్తుంది.

రొయ్యలు వీరికి యమ డేంజర్ తింటే ప్రాణాలకే రిస్క్ ఈ విషయాలు తప్పక తెలుసుకోండి

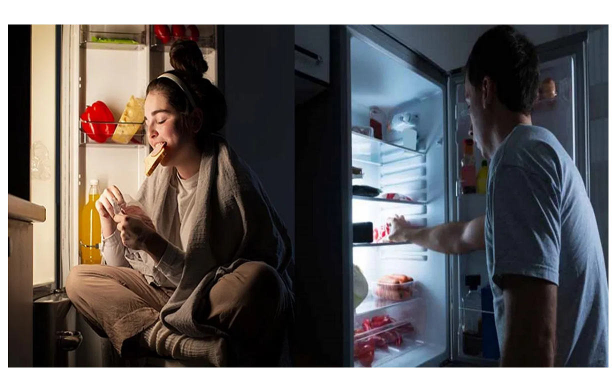
ఆదివారం వచ్చిందంటే చాలు.. ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు. మరీ ముఖ్యంగా సీఫుడ్ ప్రియులకు రొయ్యల వేపుడు లేదా రొయ్యల కూర కనిపిస్తే ఆ ఘుమఘుమలకు ఎవరైనా ఫిదా అవ్వాల్సిందే. ప్రోటీన్లు, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పుష్కలంగా ఉండే రొయ్యలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే అందరికీ రొయ్యలు అమృతం కావు. కొన్ని రకాల వ్యాధులు ఉన్నవారు రొయ్యలను తింటే, అది శరీరంలో విషంగా మారి ప్రాణాంతక సమస్యలకు దారితీస్తుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కీళ్ల నొప్పులు - యూరిక్ యాసిడ్: కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడేవారు రొయ్యలకు దూరంగా ఉండటమే శ్రేయస్కరం. రొయ్యలలో ప్యూరిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో జీర్ణమైనప్పుడు యూరిక్ యాసిడ్‌గా మారుతాయి. రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగితే అది కీళ్ల మధ్య స్ఫటికాలుగా పేరుకుపోయి తీవ్రమైన నొప్పిని, వాపును కలిగిస్తుంది. దీన్నే గౌట్ అంటారు. రొయ్యలు తిన్న మరుసటి రోజే కీళ్ల నొప్పులు ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కీళ్ల నొప్పులు - యూరిక్ యాసిడ్: కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడేవారు రొయ్యలకు దూరంగా ఉండటమే శ్రేయస్కరం. రొయ్యలలో ప్యూరిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో జీర్ణమైనప్పుడు యూరిక్ యాసిడ్‌గా మారుతాయి. రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగితే అది కీళ్ల మధ్య స్ఫటికాలుగా పేరుకుపోయి తీవ్రమైన నొప్పిని, వాపును కలిగిస్తుంది. దీన్నే గౌట్ అంటారు. రొయ్యలు తిన్న మరుసటి రోజే కీళ్ల నొప్పులు ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కిడ్నీ వ్యాధులు - థైరాయిడ్ హెచ్చరికలు: రొయ్యలలో సోడియం మరియు పొటాషియం నిల్వలు ఎక్కువ. మూత్రపిండాల సమస్య ఉన్నవారు ఈ ఖనిజాలను ఫిల్టర్ చేయలేరు. దీనివల్ల కిడ్నీలపై అదనపు భారం పడి పరిస్థితి విషమిస్తుంది. సముద్రపు ఆహారంలో అయోడిన్ నిల్వలు సహజంగానే ఎక్కువ. థైరాయిడ్ మందులు వాడుతున్న వారు రొయ్యలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే, అయోడిన్ మోతాదు పెరిగి హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. కిడ్నీ వ్యాధులు - థైరాయిడ్ హెచ్చరికలు: రొయ్యలలో సోడియం మరియు పొటాషియం నిల్వలు ఎక్కువ. మూత్రపిండాల సమస్య ఉన్నవారు ఈ ఖనిజాలను ఫిల్టర్ చేయలేరు. దీనివల్ల కిడ్నీలపై అదనపు భారం పడి పరిస్థితి విషమిస్తుంది. సముద్రపు ఆహారంలో అయోడిన్ నిల్వలు సహజంగానే ఎక్కువ. థైరాయిడ్ మందులు వాడుతున్న వారు రొయ్యలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే, అయోడిన్ మోతాదు పెరిగి హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. అలెర్జీలు: చాలామందికి కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు పడవు. ముఖ్యంగా సీఫుడ్ అలెర్జీ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా సాధారణం. రొయ్యలు తిన్న కొన్ని నిమిషాల్లోనే చర్మంపై ఎర్రటి దద్దుర్లు, దురద, పెదవులు లేదా కళ్ళు వాచడం వంటివి జరిగితే అది అలెర్జీకి సంకేతం. ఇది తీవ్రమైతే శ్వాస తీసుకోవడం కష్టమవుతుంది, రక్తపోటు పడిపోతుంది. దీన్నే వైద్య పరిభాషలో అనాఫిలాక్సిస్ అంటారు. సకాలంలో చికిత్స అందకపోతే ఇది ప్రాణాపాయానికి దారితీస్తుంది అలెర్జీలు: చాలామందికి కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు పడవు. ముఖ్యంగా సీఫుడ్ అలెర్జీ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా సాధారణం. రొయ్యలు తిన్న కొన్ని నిమిషాల్లోనే చర్మంపై ఎర్రటి దద్దుర్లు, దురద, పెదవులు లేదా కళ్ళు వాచడం వంటివి జరిగితే అది అలెర్జీకి సంకేతం. ఇది తీవ్రమైతే శ్వాస తీసుకోవడం కష్టమవుతుంది, రక్తపోటు పడిపోతుంది. దీన్నే వైద్య పరిభాషలో అనాఫిలాక్సిస్ అంటారు. సకాలంలో చికిత్స అందకపోతే ఇది ప్రాణాపాయానికి దారితీస్తుంది గుండె సమస్యలు - అధిక కొలెస్ట్రాల్: రొయ్యలలో కొలెస్ట్రాల్ శాతం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో ఇప్పటికే చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉన్నవారు లేదా గుండె సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడేవారు రొయ్యలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే రక్తనాళాల్లో పూడికలు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. ఇది చివరికి గుండెపోటుకు దారితీయవచ్చు. గుండె సమస్యలు - అధిక కొలెస్ట్రాల్: రొయ్యలలో కొలెస్ట్రాల్ శాతం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో ఇప్పటికే చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉన్నవారు లేదా గుండె సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడేవారు రొయ్యలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే రక్తనాళాల్లో పూడికలు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. ఇది చివరికి గుండెపోటుకు దారితీయవచ్చు. వండే ముందు ఈ జాగ్రత్త తప్పనిసరి: ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు కూడా రొయ్యలను వండేటప్పుడు ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని మర్చిపోకూడదు. రొయ్య వెనుక భాగంలో ఉండే నల్లటి నరాన్ని కచ్చితంగా తీసివేయాలి. అది రొయ్య యొక్క విసర్జక పదార్థం. దాన్ని క్లీన్ చేయకుండా తింటే జీర్ణ సమస్యలు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కాగా ఆరోగ్యానికి మంచిదే కదా అని అతిగా తినడం ఏ ఆహారమైనా ప్రమాదకరమే. వండే ముందు ఈ జాగ్రత్త తప్పనిసరి: ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు కూడా రొయ్యలను వండేటప్పుడు ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని మర్చిపోకూడదు. రొయ్య వెనుక భాగంలో ఉండే నల్లటి నరాన్ని కచ్చితంగా తీసివేయాలి. అది రొయ్య యొక్క విసర్జక పదార్థం. దాన్ని క్లీన్ చేయకుండా తింటే జీర్ణ సమస్యలు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కాగా ఆరోగ్యానికి మంచిదే కదా అని అతిగా తినడం ఏ ఆహారమైనా ప్రమాదకరమే.

ఉదయాన్నే ఖాళీ పొట్టతో ఈ పండ్లు తింటే రోజంతా దిల్ ఖుష్!

ప్రతి ఉదయం ఒక పండు తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. రకరకాల పండ్లను తినడం వల్ల శరీరానికి సమతుల్య పోషకాలు అందుతాయి. అందువల్ల బరువును అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచుకోవాలనుకునేవారికి పండ్లు మంచి పరిష్కారం. నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో చాలా మంది ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. దీనివల్ల అనేక జీవనశైలి సమస్యలు తలెత్తి, చివరికి ఆస్పత్రుల చుట్టూ తిరగవల్సి వస్తుంది. ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే బ్రేక్ ఫాస్ట్ తప్పకుండా తీసుకోవాలి. టైం లేకపోతే కనీసం కొన్ని పండ్ల ముక్కలైనా తినాలి. ఇలా ఉదయం పూట పండ్ల ముక్కలు తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలను నయం చేయవచ్చు. నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో చాలా మంది ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. దీనివల్ల అనేక జీవనశైలి సమస్యలు తలెత్తి, చివరికి ఆస్పత్రుల చుట్టూ తిరగవల్సి వస్తుంది. ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే బ్రేక్ ఫాస్ట్ తప్పకుండా తీసుకోవాలి. టైం లేకపోతే కనీసం కొన్ని పండ్ల ముక్కలైనా తినాలి. ఇలా ఉదయం పూట పండ్ల ముక్కలు తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలను నయం చేయవచ్చు. ఉదయం పూట తినేందుకు అరటిపండు మంచి ఎంపిక. అయితే చాలా మందికి అరటి పండు ఇష్టం ఉండదు. కానీ అవి అత్యంత వేగంగా శక్తినిచ్చే పండు. వాటిలోని పొటాషియం, కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. ఖాళీ కడుపుతో అరటిపండు తినడం వల్ల మలవిసర్జన క్రమబద్ధమై, మలబద్ధకం నివారణకు సహాయపడుతుంది. ఉదయం పూట తినేందుకు అరటిపండు మంచి ఎంపిక. అయితే చాలా మందికి అరటి పండు ఇష్టం ఉండవు. కానీ అవి అత్యంత వేగంగా శక్తినిచ్చే పండు. వాటిలోని పొటాషియం, కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. ఖాళీ కడుపుతో అరటిపండు తినడం వల్ల మలవిసర్జన క్రమబద్ధమై, మలబద్ధకం నివారణకు సహాయపడుతుంది. యాపిల్ పండు కూడా ఉదయం పూట తినడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. యాపిల్ పండ్లలోని ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. ఉదయాన్నే ఒక యాపిల్ పండు తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి, శరీరం శుభ్రంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. యాపిల్ పండు కూడా ఉదయం పూట తినడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. యాపిల్ పండ్లలోని ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. ఉదయాన్నే ఒక యాపిల్ పండు తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి, శరీరం శుభ్రంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో బొప్పాయి ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. దీనిలోని ఎంజైమ్‌లు ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడతాయి. కాబట్టి దీనిని ఉదయం పూట తీసుకోవడం చాలా ప్రయోజనకరం. ఇది శరీరం నుంచి విష పదార్థాలను తొలగించి, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో బొప్పాయి ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. దీనిలోని ఎంజైమ్‌లు ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడతాయి. కాబట్టి దీనిని ఉదయం పూట తీసుకోవడం చాలా ప్రయోజనకరం. ఇది శరీరం నుంచి విష పదార్థాలను తొలగించి, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఉదయాన్నే పుచ్చకాయ ముక్కలు కూడా తినవచ్చు. ఉదయాన్నే అధిక నీటి శాతం ఉన్న పండ్లను తినడం వల్ల శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా వేసవిలో ఇది శరీరంలో డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో ఈ పండును తినడం శరీరంలో ఒంట్లో నీటి శాతాన్ని కాపాడి, అలసటను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే పుచ్చకాయ ముక్కలు కూడా తినవచ్చు. ఉదయాన్నే అధిక నీటి శాతం ఉన్న పండ్లను తినడం వల్ల శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా వేసవిలో ఇది శరీరంలో డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో ఈ పండును తినడం శరీరంలో ఒంట్లో నీటి శాతాన్ని కాపాడి, అలసటను తగ్గిస్తుంది.

మీకెప్పుడైనా అర్ధరాత్రి ఆకలి అనిపించిందా ఇది దేనికి సంకేతమో తెలుసా



అర్ధరాత్రి ఒక్కసారి విపరీతమైన ఆకలి వేస్తుంది. దీంతో చాలా మంది ఇంట్లో ఏవైనా స్నాక్స్ ఉంటే తిని నిద్రపోతుంటారు. ఇది సాధారణమని భావించి నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలా ప్రతిరోజూ జరిగితే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. ఇంతకీ దీనికి కారణం ఏమిటి? ఇది అనారోగ్య సంకేతమా? నిద్రకు ఆకలికీ మధ్య సంబంధం ఏమిటి? ఇలా ఎందుకు కొంతమంది పగలు మూడు పూటలా వేళకు భోజనం చేసినా రాత్రిపూట మాత్రం తరచుగా ఆకలిగా అనిపిస్తుంటుంది. అర్ధరాత్రి నిద్రలేచి ఏదైనా తినాలనిపించడం ఒక్కోసారి జరుగుతుంది. ఇది సాధారణమని భావించి నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలా ప్రతిరోజూ జరిగితే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. ఇంతకీ దీనికి కారణం ఏమిటి? ఇది అనారోగ్య సంకేతమా? నిద్రకు ఆకలికీ మధ్య సంబంధం ఏమిటి? ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది? వంటి విషయాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. అర్ధరాత్రి ఆకలికి కారణం ఏమిటి రాత్రిపూట ఆకలిగా అనిపించడం అనేది శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి అవసరమని సూచించే ఒక సంకేతం. ఇది సాధారణమే అయినప్పటికీ దీనికి ఒక కారణం ఉందని డాక్టర్ దీపక్ కుమార్ అంటున్నారు. మెదడు శరీరానికి ఆకలి సంకేతాలను పంపుతుంది. దీనివల్ల రాత్రిపూట కూడా తినాలని శరీరానికి అనిపిస్తుంది. ఇది ఏదైనా వ్యాధి లక్షణమా కొన్ని సందర్భాల్లో దీనిని నైట్ ఈటింగ్ సిండ్రోమ్ అనే సమస్యగా పరిగణించవచ్చు. ఈ పరిస్థితిలో రాత్రిపూట ఆకలి ఎక్కువగా అనిపిస్తుంది. దీంతో ఏదైనా తినడానికి పదేపదే నిద్రలేస్తుంటారు. కానీ ఇది ప్రతిరోజూ జరిగితే సమస్యగా పరిగణిస్తారు. ఇది వారానికి ఒకటి లేదా రెండుసార్లు జరిగితే సమస్య అవుతుందని అంటారు.