

# రెండు రకాల గుర్తాలు..

## గుజరాతీలో కాంగ్రెస్ వ్యవహారంపై రావుల్

## గుజరాతీల్ కాంగ్రెస్ వ్యాపారమై రాష్ట్రాల్



# తెలంగాణ రైతులకు ప్రభుత్వం కీలక అప్పేట్..

ప్రాచురాబాద్ : తెలంగాణ ప్రభుత్వం టైపులకు కీలక అశ్వేట్ ఇచ్చింది. ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా సిద్ధం చేసిన భూ భారతి ప్రాజెక్టు ను తొలుత వైలోర్ ప్రాజెక్టుగా అమలుకు నిర్ణయించింది. రేపు (గురువారం) ఈ సైలెట్ ప్రాజెక్టు ప్రారంభం కానుంది. ఈ చట్టం ద్వారా భూ సంబంధిత నము స్వల్ప పరిష్కారంలో కీలక పాత పోయించ నుండని మంత్రి పొంగులేటి వెల్లించారు. ఎంపిక చేసిన ప్రాంతాల్లో పైలెట్ ప్రాజెక్టు కింద తొలుత అమలు తరువాత.. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అమలుకు శ్రీకారం చుట్టూలని నిర్ణయిం తీసుకు న్నట్లు పొంగులేటి వివరించారు. తెలంగాణలో భూ భారతి చట్టం ఏపిల్ 17 నుంచి పైలెట్ ప్రాజెక్టు ద్వారా అమల్లోకి రానుంది. మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరాదే ఈ చట్టాన్ని ప్రారంభించునునారు.



# ದೇಶಾನಿಕ ಆ ಕುಟುಂಬಂ ಏಂ ಚೀರುಲೀರು ಆಯ್ದನ ಮಂಡಿವಡ್ಡಾರು

## ಚೀಸನ ತವ್ವಿಲಕ್ಷ ಚಿಂಪಲೀಸುಕ್ಕೆಲಾಗು



**స్వాధీని, ఏటిల్ 16:** కాంగ్రెస్ పార్టీతోపాటు ఆ పార్టీ అగ్రణేతు సోనియా గాంధీ, రాహుల్ గాంధీల పై కేంద్ర బోగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి జి.కిషన్ రెడ్డి మరోసారి నిప్పులు చెరిగారు. బుధవారం స్వాధీనీలో కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి మాటల్చుడుతూ.. కాంగ్రెస్ పార్టీ వ్యాంతో బోగ్గు, పొలికాళ్లు, బోధన్ కుంభ కోణాలు లాంటివి ఎన్నో జరిగా యిన్నారు. అ క్రమంలో జరిగిన మరో పెద్ద కుంభకోణమే నేపసల్ హెరాడ్ అని ఆయన వేర్పాన్నారు. సెప్టెంబర్ సమరయోధులు నేపసల్ హెరాడ్ స్థాపిస్తే.. దానిని దొడ్డి దారిన సోనియా, రాహుల్ గాంధీలకు చెందిన రియల్ ఎస్టేట్ కంపెనీకి తరలించారని విమర్శించారు. ఈ వ్యవసరంటై దేశవ్యాప్తంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ ధర్మ చేయడం సిగ్గు మాలిన చర్చ అని ఈ సందర్భంగా ఆయన అభివరించారు. వెప్పూ

సిహించేని నేతుకు ఏటి ఐడీల్ ఏగ్జెప్శన్ ఏగ్రాలు



మురూపతి: ఏవీలో రాజకీయం ఆనక్కి కరంగా మారుతోంది. మూడు పాటీలు కూటమిగా అభికారంలో కొనసాగుతూ సొంతగా ఎదిగేలా కార్బాపరణ సిద్ధం చేసేసుకుం టున్నాయి. బీజేపీ ఈ సారి దక్కిణాది రాష్ట్రంలై పైన ప్రత్యేకంగా భోకన్ చేసింది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో బలం వెంచుకోవటానికి ఇదే సరైన సమయంగా నేతులకు పాటీ ఇప్పటికే సుప్పం చేసింది. యామకం పైన సుదీర్ఘ కసరత్తు చేసింది. రోకీకి తీసుకొని.. చివరగా సీమ ప్రాంతానికి తెలుస్తోంది. ఏవీ సూతన అధ్యక్షిగా ఏవీలో కూటటమి ప్రభుత్వంలో భాగస్వామిగా కొత్త ప్రభావికలు సిద్ధం చేస్తోంది. దీంతో, లోక కొత్త అధ్యక్షుడిని నియూమకం పైన పోరీ చెందిన నీనియర్ పాటీ నేతకు రాష్ట్ర పరమాచారం. అర్థక్క పదవి కోసం పాటీలోని నుంచి పాటీ కోసం పని చేస్తూ సాధారణ పాటీ నిరాయించింది.

# ప్రత్యేక పొదా మరణ ఏస్ రాజకీయ పార్టీల ఆర్క నంమం మండల నోరెత్తని వైనం

మరూపతి:విభజనతో నష్టపోతున్న అంద్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి పద్ధత పాటు ప్రత్యేక హెచాదా ఇస్తామని 2014లో రాష్ట్ర విభజన సందర్భంగా ప్రార్థమెంట్ లో అప్పబడి ప్రధాని మనుష్ణాన సింగి ప్రకటన చేశారు. ముందు ఐదేళ్ల ఇస్తామంట్ కాదు పదేళ్ల, పదిహేనేళ్లంటూ బీజీపీ ఎంపిలు దిమాండ్ చేశారు. చివరికి పదేళ్ల పాటు ప్రత్యేక హెచాదా ఇస్తామని ప్రార్థమెంట్ లో ప్రధాని ప్రకటించారు. అయితే ఆ తర్వాత కేంద్రంలో యూపీవి స్థానంలో పచ్చిన ఎస్టిమీ ప్రభతుం దీన్ని పూర్తిగా మర్కొపోయాడి.గతంలో టీడిపితో కలిసి ఏపీలో, కేంద్రంలో అధికారం పంచుకున్న ఎస్టిమీ నెతలు ప్రత్యేక హెచాదాను ఉన్డేశ్యార్థకంగానే పక్కనదెబుతూ వచ్చారు. కానీ రాష్ట్రంలో అప్పట్లో విపక్షంలో ఉన్న వైసీవీ అధినేత వైవిం జగన్ పోరు పెట్టడంతో ప్రత్యేక హెచాదా స్థానంలో ప్రత్యేక ప్యాకేజీ ఇస్తామని



ప్రధాని మౌడీ ప్రకటించడం, దాన్ని తీస్తివీ అధినేత చంద్రబాబు అంగీకరించడం చకచక జరిగిపోయాయి. అయితే దీన్ని ఏ ప్రజలు అంగీకరింపలేదు. ఇదే అదనగా తమకు 25 మంచింపులు ప్రతీకు పోయారు. సాధిసానంటూ జగన్ హమీ జిచ్చ

# తెలంగాణ సర్వోర్కు సుట్టింకోర్చు చురకలు

## తుంగ సెబ్జెక్ట్ ఎండ్-ఎప్పులు



**పైదరాబాద్ :** దేశ ఆమ్లున్నత న్యాయస్థానం రంగంలోకి దిగింది. ఇందులో జోక్యం చేసేకుంది. తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి మరో విదుత కీలక అదేశాలను జారీ చేసింది. పైదరాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీల్ చెందిన 400 ఎకరాల అటవీ భూమిలో

కొద్దిరోజుల కిందట చెట్ల నరికివేత విస్తృతంగా కొనసాగుతూ వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఘలితంగా అక్కడ తలదామకుంటోన్న వణ్ణప్రాణులు, పక్కలు ఆశ్రయాన్ని కోల్పోయాయంటూ సోపల్ మీడియా వేదికగా నెబీజన్సు తీవ్ర అందోళన వ్యక్తం చేశారు. పొచ్చేయు విద్యార్థులు కొన్ని రోజులుగా నిరసన ప్రదర్శనలను నిర్వహించారు. తరగతులను బిపాపురించారు. చెట్ల నరికివేతకు వ్యక్తికంగా ఉద్యమాలు చేపట్టారు. వణ్ణప్రాణులు తమ ఆవాసాలను కోల్పోయాయంటూ అవేదన వ్యక్తం చేశారు. రోజుల తరబడి పారి అందోళనలు కొనసాగాయంటే దాని తీవ్రత ఏ స్థాయిలో ఉండో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఈ పరిణామాల మధ్య సుట్టింకోర్చ్చ రంగంలోకి దిగింది. 400 ఎకరాల అటవీ ప్రాంతంలో చెట్ల నరికివేత అంశం సుట్టింకోర్చ్చ సమక్షనికి వచ్చింది. దీన్ని తీవ్రంగా పరిగడనలోకి తీసుకుంది దేశ అత్యున్త నాయసానం.

## ಕಂಚ ಗಟ್ಟಿಬೋಲಿ ಭೂಮುಲಪೈ ಸುಪ್ರೀಂ ಆರ್ಡೆಶಾಲನ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಕಣ್ಣಾರ್





# రాజీవ్ యువ వికాస్ గడువును పెంచాలి

బ్రాహ్మంకు లింకెడ్ లేకుండా రుణాలు అందించాలి.  
అంబేడ్కర్ అభయాస్తుం ను యుద్ధ ప్రాతిపదిక  
అమలు చేయాలి.

మన ప్రజా ప్రతిషిధి ఉమ్మడి పరంగల్ జిల్లా సైఫ్ లాపోర్ట్ (సందేల  
రాజు)ాప్పుడ్ ప్రభుత్వం ప్రతిపోత్వకుంగా ప్రారంభించిన రాజీవ్  
యువ వికాస్ గడువును పెంచి బ్యాంక్ వింకెంజ్ లేకుండా  
దరఖాస్తు దారులకు రుణాలు అందించాలని, జిల్లాలోనీ ఎస్టీ,  
ఎస్టీ, బిసి లు ఈ పథకాన్ని సద్గ్యానియోగం చేసుకోవాలని డిబిఎఫ్  
రాప్పు ఉపాద్యక్షులు చుంచు రాజేందర్ పిలుపునిచ్చారు.  
బుధవారం హనుమకుండ లో డిబిఎఫ్ జిల్లా ముఖ్య కార్బూక్టర్ల  
సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా చుంచు



రాజేందర్ మాట్లాడుతూ ఎన్ని కార్బోఫన్ శాఖ గత 10 సంవత్సరాలుగా నిధులు విడుదల చేయకుండ, యాక్సన్ ప్లైన్ చేయకుండా నిర్దఖ్యం చేసిందని, కాంగెన్ ప్రభుత్వం కనీసం ఇవుడైన రాజీవ్ యువ వికాస్ పథకాన్ని బ్యాంక్ లింకెస్ లేకుండా చిత్తపుద్దితో అమలు చేసి రుణాలు మంజూరు చేయాలన్నారు. ప్రభుత్వం ఎన్నికలలో జ్ఞిన హేమీ ప్రకారం దళిత బంధు స్థానంలో అంబేద్కర్ ఆశయాస్తుం పథకాన్ని యుద్ధప్రాతి వదికన అమలు చేసి ప్రతి దళిత కుటుంబానికి 12 లక్షల రూపాయిలను ఎఱువంచి పరుతలు లేకుండా అందించాలని చుంచు రాజేందర్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్బోక్మంలో డివిషన్ రాష్ట్ర ముఖీక నాయకులు బొర్గ నంపురాజ్, జిల్లా అధ్యక్షులు కొమ్ముల కరుణాకర్, జిల్లా ప్రధాన కార్బోర్టరీ మేకల అనిత, జిల్లా కార్బోర్టరీ మంచు నరేష్, కిరణ్, కృష్ణ, రాజు తదితరులు పాలొనారు.

# ప్రపంచ కాల్యూక దినోత్సవాన్ని జయప్రదం చేయండి

## సపివ నేత ధనుంజయ నాయుడు విజ్ఞప్తి

మన ప్రజా శ్రతివిధి: పెన్ పహోడ్ (మన ప్రజా శ్రతివిధి దినపుత్రిక  
ప్రపంచ కార్బిక దినోస్తువం అయిన మేడేను జిల్లాప్రదం  
చేయాలని సిపిఎ జిల్లా కార్బోవర్గ సభ్యుడు తెలంగాణ వ్యవసాయ  
కార్బిక సంఘం సూర్యాపేట జిల్లా ప్రధాన కార్బోర్టర్ ధూళిపోళ  
ధనసంజయ నాయుడు విజిప్పి చేసరు బుధవారం నాడు ఆయన  
పెన్ పహోడ్ మండల కెంట్రంలో వ్యవసాయ కార్బిక సంఘం  
జిల్లా కోశాధికారి జడ వెంకన్ ప్రజా నాట్య మందలి జిల్లా  
వర్షింగ్ ప్రెసిడెంట్ గోపన భోయన వెంకటేశ్వర్రు సిపిఎ జిల్లా  
నాయకుల గుండా రమేష్ తో కలిసి విదుదల చేసిన పుత్రిక  
ప్రకుటనల్లో .. తెలుక్కు తగ పలితం రగ పలితం దాకాలవి



శ్రమదోషిడీకి వ్యతిరేకంగా అమెరికా దేశంలోని చికాగో నగరంలో ఉద్యమించిన కార్బిక్ శక్తి ప్రవంచమంతా ఏకమై యూజమాన్స్ మెడలు వంట రోజుకు 8 గంటల పని విధానాన్ని సాధించుకున్న గొప్ప రోజు మేడే అని కానీ నేటి పాలకులు కార్బారేట్ శక్తులకు తొత్తులూ మారి మళ్ళీ 12 గంటల పని విధానం తీసుకుపవ్వారని ఎన్నో పోరాటాలు చేసి సాధించుకున్న కార్బిక్ పట్టాలను కూల ట్రోసి నాలుగు లేబర్ కోడ్ లను తెచ్చి కార్బికుల హక్కులను హారించి వేస్తున్న ఎన్నో పాలకుల నిజస్వరూపాన్ని కార్బికుల లోకం యావత్తు గమనించి భవిష్యత్తులో వారికి తగిన బుద్ధి చేపే సమయం ఆనస్థాషైందని తగు సమయం వచ్చినప్పుడు తగు రీతిలో బుద్ధిచేపాలని ఆయన కార్బిక్ లోకానికి విజ్ఞప్తి చేశారు

**మాంసాహారంపై నిపేధం..శాకాహారానికే ఈ నగరాల్లో ప్రాధాన్యత ఎందుకు?**

వారతదేశం, విభిన్న సంస్కృతులు, సంప్రదాయాలు, ఆహారపు అలవాట్లకు నిలయం. ఇక్కడ, శాకాహారం, మాంసాహారం రెండూ సమానంగా ప్రాముర్యం పొందాయి. ఆహారపు అలవాట్లు ప్రోత్సాహించాయి. చాలా మంది మాంసాహారులు ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని సగరాలు శాంతి, మతపరమైన కారణాల వల్ల మాంసాహారాన్ని నిషేధించాయి. మరికొన్ని సగరాలు మాత్రం ప్రాక్తికంగా నిషేధించాయి. మాంసాహార నిషేధం వెనుక కారణాలు: మాంసాహార నిషేధానికి ప్రధాన కారణం మతం, సంస్కృతి. ఇంట మతం, హిందూ మతం వంటి కొన్ని మతాలు అప్పించు బోధిస్తాయి. ఈ మతాలను అనుసరించే వారు జంతువులను చంపడం లేదా మాంసం తినడం పాపంగా భావిస్తారు. ఈ కారణం వల్ల, కొన్ని సగరాలు, ముఖ్యంగా మతపరమైన ప్రాముఖ్యత కలిగిన సగరాలు మాంసాహారాన్ని నిషేధించాయి. కొన్ని చోట్లపండుగలు, ప్రత్యేక సందర్భాలలో మాంసాహారాన్ని నిషేధిస్తారు. ఇది మతపరమైన భావాలను గౌరవించడం. వారణాసి, ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని వారణాసి హిందువులకు పవిత్రమైన సగరంగా పేరుగాంచింది. గంగానది ఒడ్డున వెలసిన ఈ నగరంలో అనేక ద్వారాయాలు ఉన్నాయి. వారణాసిలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో, ముఖ్యంగా అలయాల సమీపంలో మాంసాహారాన్ని నిషేధించారు. విష్ణువు అలయం, దశాఖ్యమేధ ఘాట్ వంటి ప్రదేశాల పరిసరాల్లో మాంసం అమృదం, తినడం చట్టవిరుద్ధం. మతపరమైన భావనలను గౌరవించడమే దీని ప్రధాన ఉద్దేశం. పండుగల సమయంలో ఈ నిషేధం మరింత కలినంగా అమలు చేస్తారు. అయితే, సగరంలోని ఆన్ని ప్రాంతాల్లో కాకుండా, కొన్ని నిర్మిష ప్రచేశశాలలోనే ఈ నిషేధం ఉంటుంది. పర్యాటకులు, స్థానికులు ఈ నియమాన్ని గౌరవిస్తారు. హరిద్వార్, ఉత్తరాఖండ్ లోని హరిద్వార్ కూడా హిందువులకు ముఖ్యమైన పుణ్యాశ్రమం. కుంభమేళా వంటి పెద్ద పండుగలు ఇక్కడ జరుగుతాయి. హరిద్వార్లో మాంసాహారం అమృదం, తినడం పూర్తాగా నిషేధించారు. ఈ నగరం పవిత్రమైనదిగా భావించబడుతుంది, అందుకే ఇక్కడ మాంసం, మర్యాద వంటి వాటిని నిషేధం చేశారు. లక్ష్మాది మంది భక్తులు ఇక్కడికి వస్తుంటారు. వారి మతపరమైన భావనలను గౌరవిస్తూ ఈ నిషేధం కొనసాగుతోంది.

The image is a vertical collage of three photographs. The top left photo shows several skewers of grilled meat, possibly lamb or chicken, with some green herbs. The top right photo shows a traditional red stone building with multiple domes and arched windows, situated by a river where a small boat is visible. The bottom photo shows a person wearing a yellow t-shirt and a blue apron, holding a large white tray filled with various Indian dishes, including what looks like aloo tikki and other small bowls of food.



శక్తిని అందిస్తాయి. నీరసంగా, అలసటగా అనిపించినవుడు  
 వెలగపండు తినడం వల్ల వెంటనే శక్తి లభిస్తుంది. వ్యాయామం  
 చేసే ముందు లేదా తర్వాత వెలగపండు తినడం వల్ల అలసటను  
 తగించుకోవచ్చ. రోగినోధక శక్తిని పెంచుతుంది: వెలగపండు  
 లో విభిన్న సి పుష్టులంగా ఉంటుంది. విభిన్న సి రోగినోధక  
 శక్తిని పెంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది శరీరంలోనే  
 తెల్ల రక్త కణాలను ఉత్తేజపరస్పరంది, తద్వారా ఇవైక్షన్సు  
 వ్యాధులు నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. జలబు, దగ్గు, ఘ్రూ వంటి  
 సొధారణ ఇవైక్షన్సు నుండి మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోవడానికి  
 వెలగపండు సహకరిస్తుంది. చర్చుం - జట్టు ఆరోగ్యానికి:  
 వెలగపండు చర్చుం, జట్టు ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది.  
 ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్షిడెంట్లు చర్చాన్ని ప్రీ రాడికల్స్  
 నుండి రక్షిస్తాయి, తద్వారా చర్చం యిపునంగా, కాంతిపంతంగా  
 ఉంటుంది. మొట్టిమలు, మచ్చలు, ముడతలు వంటి చర్చ  
 సమస్యలను తగ్గించడంలో వెలగపండు సహాయపడుతుంది.  
 అలగే, వెలగపండు జట్టును బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి  
 కూడా తోడ్పురుతుంది. జట్టు రాలడాన్ని తగ్గించి, జట్టు పెరుగు  
 లను ప్రోత్సహిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రణ:  
 వెలగపండు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో  
 సహాయపడుతుండని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇది  
 రక్తంలో గ్లూకోస్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడే కొన్ని  
 సమేళనాలను కలిగి ఉంటుంది. మధుమేహంతో బాధపడుతున్న  
 వారు వెలగపండును తీసుకోవడం వల్ల కొంతపరక ప్రయోజనం

పొందవచ్చు. అయితే, మధుమేహ రోగులు వెలగపండును తీసుకునే ముందు తైర్యాపాని సంప్రదించడం మంచికి. కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది: వెలగపండు కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది కాలేయాన్ని శుద్ధపరచడానికి, కాలేయ వనితిరును మెరుగుపరచడానికి సహాయయడే కొన్ని సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటుంది. కాలేయ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతుస్థారు వెలగపండును తీసుకోవడం లల్ల కొంతవరక ఉపశమనం పొందవచ్చు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది: వెలగపండు రకపోటును తగ్గించడంలో కొల్పటాల్చే స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీనిలోని యాంటీ క్యూస్పర్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇది క్యూస్పర్ కణాల పెరుగుదలను నిటోధించడంలో సహాయపడతాయి. వెలగపండులో యాంటీ ఇన్ఫ్లైమటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి శరీరంలో మంచును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనిలోని పొట్టాయిం, కాల్చియం, ఇసుము వంటి భిన్నజాలు, విటమిస్టు ప్రపులంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలోని విధి విధులకు అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. వెలగపండును ఎలా తీసుకోవాలి? వెలగపండును అనేక విధాలుగా తీసుకోవచ్చు. ఈ పండును వగలగాటీ గుజ్జును నేరుగా తినవచ్చు. దీని రుచి కొంచెం వుల్లగా, తియ్యగా ఉంటుంది. అంతే కాకుండా ఈ పండు గుజ్జును నీటిలో కలిపి జ్యుస్ లాగా తయారుచేసుకొని తాగవచ్చు. ఇది వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లబలుస్తుంది. వెలగపండుతో పచ్చడి కూడా చేసుకోవచ్చు ఇది అస్తుం, చపాతీ, ఇడ్లీ వంటి వాలీతో చాలా రుచిగా ఉంటుంది ఈ పండు గుజ్జును పెరుగులో కలిపి రైతా తయారుచేసుకోవచ్చు. ఇది వేసవిలో వుల్లగా, రుచిగా ఉంటుంది. వెలగపండు రుచి కొంచెం విభిన్నంగా ఉండవచ్చు కనీ దాని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మాత్రం అమెఘుం. ఈ వేసవిలో వెలగపండును తప్పకుండా మీ ఆపరింటో చేర్చుకోండిదాని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందండి. మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవడానికి ఇది ఒక రుచికరమైన, సహజమైన మార్గం.

**దేవునికి ఇష్టమైన ఈ పండు తింటే.. శరీరంలో సర్వ రీగాలు మాయం!**

వెనువి కాలం వచ్చిందంటే చాలు, మార్కెట్లో రకరకాల పండు దర్శనమిస్తాయి. మామిడి, పుచ్చకాయ, ప్రాజ్, కర్రూజ్.. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఎన్నో ఫీలీలో కొన్ని మనకు బాగా తెలిసినవి, కొన్ని అంతగా తెలియనివి. అలాంటి వాటిలో ఒకబింబ వెలగపండు. దేవాలయాల్లో దేవప్పకు ఈ పండును తేచేదుగంగా నమర్పిస్తారు. ముఖ్యంగా వినాయుకచవితి వచ్చిందంటే చాలు... గణాధ్యాదికి సమర్పిస్తాం. విఫ్ముశ్వరుడికి జిది ఎంతో జప్తమై పండు. అలాగే, ఆయుర్వేదం ప్రకారం, ఈ పండులో అనేక అరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. చూడటానికి బూడిద రంగులో గట్టిగా ఉండే ఈ పండు లోపల గుజ్జల మాత్రం తియ్యగా, పుల్గా, వగరుగా కలిసిన రుచిని కలిగి ఉంటుంది. కొండరికి ఈ రుచి బాగా నమ్మతుంది, కొండరికి అంతగా సహజకపోవచ్చు. కానీ రుచి ఎలా ఉన్నా వెలగపండు అరోగ్యానికి మాత్రం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ పండులో దాగున్న ప్రయోజనాలు తెలిసే, మీరు కూడా తప్పకుండా దీన్ని మీ ఆశారంలో చేర్చుకుంటారు. వెలగపండు - పోషాల నిధి: వెలగపండు కేవలం రుచికరమైన పండు మాత్రమే కాదు, పోషకాల గని కూడా. ఇందులో విటమిన్లు, భినజాలు, యాంటీ ఆక్టిడెంట్లు పుపులంగా ఉన్నాయి. విటమిన్ సి, విటమిన్ బి కాంప్లెక్ట్, పొట్టాషియం, కాలియూం, షైల్బర్ పంటి పోషకాలు ఇందులో సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఈ పోషకాలన్నీ మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఎంతో అవసరం. జీర్ణక్రియక దివౌషధం: వెలగపండు జీర్ణక్రియక చాలా మంచిది. ఇందులో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా, ఇది ప్రేగు కడలికలను సులభతరం చేస్తుంది, తద్వారా జీడి సంబంధిత సమస్యలు దూరమవుతాయి. వీరేచనాలు, గ్యాస్, ఆజీర్ణం పంటి సమస్యలోతో బాధపడేవారికి వెలగపండు మంచి ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది. వెలగపండును తరచూ తీసుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. తథిని పెంచే వెలగపండు: వెలగపండు తక్క శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో సహజ చక్కరలు ఉంటాయి, ఇవి శరీరానికి త్వరగా

జిల్లా స్థాయి పవర్ లిఫ్టింగ్ పోటీలలో వింగపాలెంకు చెందిన ఇడుపులపాటి నాగరాజు కు గోల్ మెడల్



**గ్రామీణ పేదలక నిర్మాలన సంస్థ అధ్వర్యంలో  
దాన్యం కొనుగోలు కేంద్రం ప్రారంభం**

A photograph showing a group of approximately 20 people, mostly men, standing in a semi-circle around a water distribution point. They are barefoot and dressed in casual clothing. The setting appears to be outdoors, possibly under a large tree, with a blue wall and some signage visible in the background.

# ప్రముఖ కార్డియాలాజిస్ట్ రాపోలు కరుణాకర్ జనాదిస వేదుకలు



A photograph showing a group of approximately ten people in a hospital ward. In the center, a woman in a pink sari is seated on a blue hospital bed, looking towards the camera. Several medical staff members, including a man in a white coat and others in white shirts, are standing around her, some holding documents. In the foreground, a man with dark hair and a light green shirt stands facing the camera. To his left, a woman with dark hair and a green patterned top is also looking towards the camera. The background shows a green wall with various informational posters and a blue curtain. The overall atmosphere appears to be a visit or consultation in a medical facility.

మహిళ' అంటే అనస్తైన అర్థం ఇదే ..  
సుప్రీంకోర్పు చాలిత్రాత్మక తీర్మా

‘మహిళ’ అనే పదానికి అర్థం ఏంటో యూకేలోని సుప్రీంకోర్పు సంచలన తీర్చు వెలవరించింది. ‘మహిళ’అంటే చట్టపరంగా ఇదే అర్థం వస్తుండని పేర్కొది. ఒక మహిళను చట్టపరంగా ఎలా నిర్వచించాలన్న దానిపై యూకే సుప్రీంకోర్పు చారిత్రాత్మక తీర్చు ఇచ్చింది. అమ్మాయిలుగా పుట్టినవారికి మాత్రమే చట్టప్రకారం, లింగపరంగా మహిళలు గుర్తింపు రక్కుతుండని యూకే సుప్రీంకోర్పు సంచలన తీర్చు వెల్లడించింది. స్టోర్ లాండ్ ప్రభుత్వం VS ఓ మహిళ గ్రావ్ కేసులో భాగంగా యూకేలోని సుప్రీంకోర్పు ధర్మాసునం ఈ చారిత్రాత్మక తీర్చును వెల్లడించింది. ఎన్నో ఏళ్ళాటు సుదీర్ఘ న్యాయపోరాటం తల్లూత ఈ తీర్చు వెల్లడింది. సమానత్వ చట్టం-2010 ప్రకారం ‘ప్రై’ ‘లింగం’ అనే పదాలు పుట్టుకతో అమ్మాయిలుగా పుట్టినవారిని, పుట్టుకతో ఏ లింగానికి చెందినవారు అన్న విషయాలను మాత్రమే సూచిస్తాయని ని సుప్రీంకోర్పు తన తీర్చులో స్వప్తం చేసింది. లింగమార్పిడి చేయించుకున్నంత మాత్రాన మహిళ కాదని ఈ మేరకు సుప్రీంకోర్పు స్వప్తం చేసింది. లింగ గుర్తింపు సర్ఫిషిటెట్(జీఆర్ఎస్)తో ట్రాన్స్జెండర్ వ్యక్తులు లింగ ఆధారిత రక్షణ వాక్కు కలిగి ఉంటారని స్టోర్ లాండ్ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన చట్టాన్ని సుప్రీంకోర్పు కాట్టివేసింది. అయితే, ట్రాన్స్ జెండర్ లకు రక్షణ ఉంటుండని సుప్రీంకోర్పు న్యాయమారి లార్డ్ హెచ్చాడ్ తెలిపారు. ‘లింగం’ అనే పదం అర్థాన్ని లండన్ కోర్సు న్యాయమార్యులు తమ తీర్చులో వెల్లడించారు. పుట్టుకతో వచ్చే లింగం గుర్తింపా? లేక 2004 లింగ గుర్తింపు చట్టం ప్రకారం లింగమార్పిడి చేయించుకున్న వ్యక్తులు పొదం స్ట్రఫిటెట్ ఆధారంగా లభించే న్యాయపరమైన గుర్తింపా? అన్నది సుప్రీంకోర్పు తేల్చింది. ట్రాన్స్ జెండర్ వ్యక్తులు (లింగమార్పిడి చేయించుకున్న వ్యక్తులు) విషయంలో ఈ తీర్చు స్వప్తత్వచింది. ఒక లింగానికి(ఆడ లేదా మగ) చెందిన స్టులు, సేవలు, సమాన వేతనాలు, ప్రసూతి విధానం,

**క్రిడు కూర్చుక్కిమలు ఎరువుబట్ట ఆ అయ్య ప్రాథమిక చూపుచ్చుని సుఖమలు తెలుగున్నాయి.**  
**కంట్లో పదునైన నొప్పి.. కారణాలివే కావచ్చు..**  
**నిర్మలక్కుం చెయ్యెశ్వద్దు!**

ଶ୍ରୀପ୍ରମେନ କଂଟି ନୋପ୍ରି ବେନୁକ କାରଣଂ ଇନ୍ କାହଚୁ କୌଣ୍ଣି ରକାଳ ତଲନୋପ୍ରିଲୁ କୁଦା ବିପରୀତମେନ କଂଟି ନୋପ୍ରିକି କାରଣମୁଖ୍ୟତାୟୁ. ଅଂରୁଲୋ କ୍ଷସ୍ତର୍ ତଲନୋପ୍ରି କଟକି. କଂଟଳ୍ୟ ବିପରୀତମେନ ନୋପ୍ରିକି କ୍ଷସ୍ତର୍ ତଲନୋପ୍ରି କୁଦା କାରଣଂ କାହଚୁ. ମୈନନ୍ ତଲନୋପ୍ରି, ମୈଗ୍ରେନ୍ ତଲନୋପ୍ରି), ପ୍ରାଵର୍କ ପ୍ରସନ୍ନ ତୋ ହଚେ ତଲନୋପ୍ରି ଇଲା ରକରକାଳ ତଲନୋପ୍ରିଲୁ କୁଦା କଂଟିପୈନ୍ ତୀଏ ପ୍ରଭାବାନ୍ତି ଚାହିସ୍ତାୟୁ. ତଃ ତଲନୋପ୍ରିଲୁ କାରଣଂଗ୍ କୁଦା କନ୍ସ୍ଯ ମୁଟ୍ଟା, କନ୍ସ୍ଯ ବେନୁକ କେଂଦ୍ରିକ୍ଷତ୍ତୁ ଉଠୁ ଭାଗଂ ପ୍ରଭାବିତଂ ଅବସୁଲିଂଧି. କ୍ଷସ୍ତର୍ ତଲନୋପ୍ରି ପ୍ରଭାବଂ କଞ୍ଚାପୈନ୍ ତୀଏମେନ ବାଧାକରମୈନ ନୋପ୍ରି ପଦୁମୈନ କତିପୋଟୁ ଲାଗା ଅନିପିଷ୍ଟିଲି. କେଂତମୁଲିଲୋ ଇନି ନେଲିଲୁ, ସଂପତ୍ତୁରାଳ ପାଇଁ କୁଦା କୌନସାଗରୁଲିଂଧି. ତଃ କ୍ଷସ୍ତର୍ ତଲନୋପ୍ରିନି ଅଲୁ ନିରକ୍ଷାଂ ଚେଯକୁଦ ଦୁ. କ୍ଷସ୍ତର୍ ତଲନୋପ୍ରି ପ୍ରତିରୋଜୁ ଭାବିତମୈନ ସମୟଙ୍କିଳିନେ ପସୁଲିଂଧି. ତଃ ତଲନୋପ୍ରିତୋ ସରିଗ୍ରା ନିରଦ କୁଦା ପଟ୍ଟଦୁ. ନିରଦ ଭଂଗଂ ଅବସ୍ତା ଉଠିଲିଂଧି. କ୍ଷସ୍ତର୍ ତଲନୋପ୍ରି ପଚିନପାରିକି କଞ୍ଚା ମୈନ ପ୍ରଭାବଂ ଏକ୍ଷୁପାଗା ଉଠିଲିଂଧି. କଞ୍ଚାଲୋ ତଃ ଲକ୍ଷଣାଲୁ ଉଠିଲେ କ୍ଷସ୍ତର୍ ତଲନୋପ୍ରି କାହଚୁ କଞ୍ଚା ବାପୁ ରାଵଦଂ, କଞ୍ଚା ଏବରଦଦଂ, ରେପୁଲୁ ବାଲିପୋଦଂ, ନୀରୁ କାରଦଂ, ମୁକ୍ତୁ କାରଦଂ, ଚେମଟ ଲୁ ପଟ୍ଟଦଂ, ମୁଖଂ ଏବରଦଦଂ ପଂତି ଅନେକଲକ୍ଷଣାଲୁ କ୍ଷସ୍ତର୍ ତଲନୋପ୍ରି କାରଣଂଗ୍ କନ୍ସ୍ଯିପ୍ରିତ୍ୟାୟୁ