



ఖుబ్బార్ వెక్... కీ, దండుకులం

ఉగ్రవాదులకు అండగా నిలిస్తే...ఇలాగే సమాధానం ఇన్నాం

త్రివిధ దళాలు ఎప్పుడూ దాడులకు సిద్ధమే

మన సైనికి శక్తిని చాటిన దళాలకు సెల్వాట్

ज्ञातिनि उद्देश्यांची प्रधानी मेडी उद्देश्यग पुराऱत प्रसंगून

ఉగ్రవాదులను ఉసిగొవ్వితే చావుదెబ్బ కొడతాం ఉగ్రవాదుల
మూటున అణు బెదిలింపులను సహించం మాత్రీ
చ్ఛాలంటూ సాగితే..ఉగ్రవాదం..పివీకే పైనే ఇందులో
మూడో వ్యక్తి జీక్కాన్ని కూడా సహించం నీళ్లా..రక్తం కలసి
ఒకేచీట పారలేను ఉగ్రవాదంతో వాణిజ్యం కలసి సాగలేదు
ఆపరేషన్ సిందూర్ విజయవంతం పాక్స్ లో ఉగ్రవాదులను
చావుదెబ్బకొట్టాం ఉగ్రతండాలను తుదముట్టించాం



నర్సల సేవలు అన్నయి సామాన్యం

రోగుల పావిట వారు

మాత్రముర్తులు

పలువరు నర్సులను



“విధి నిర్వహణలో ఎంతో మంది రీసుల ప్రాణాలు కావాడుతున్న నర్సుల సేవలను ఎవరూ మరచిపోరు. మీరు పదే త్రమ, కష్టం నాకు తెలుసు. కొవిడ్ సమయంలో ప్రాణాలను సైతం లెక్క చేయకుండా విధులు నిర్విలించిన విధానం మరువలేం. ఇటీవల సింగపూర్లో నా కుమారుడు మార్క్సంకర్ ప్రమాదానికి గురై ఆసుపత్రిలో ఉన్న సమయంలో అక్కడ నర్సులు చేసిన సేవలు చూసినప్పుడు మరీసాల మీ కష్టం గుర్తుకుపచ్చింది. మిమ్మల్ని కలసి మీరు అందించే సేవలు మరచిపోలేనివి అని చెప్పి కృతజ్ఞతలు చెప్పేలనుకున్నాను.

ನೊಗುಸೀಟಿ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣ, ಮರ್ಪಳ್ಳುತ್ತುಲಕ್ಕು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯದ

344 కోట్లతో తోణం టెండర్ల పిలుపు: మంత్రి నిమ్మల

అమరావతి: సాగునీ ప్రాజెక్టుల నిర్మాణం, మరమ్మతు పనులను చేపట్టడమే తమ ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్మమని మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు అన్నారు. 2025 అభిఫ్ ప్రారంభానికి మందు నీటిపారుదల వ్యవసలను సాధారణ శైత్రికి తీసుకురావాలని అడేశించారు. గెట్లు, ఘర్ఱలు, వంది మొకానికి పనులను తప్పనిసినిగా అసిస్టెన్ట్ ఉన్నాయనే ద్రువీకరణ పాలాన్ని బీచ్ అంజలీనీకు జ్ఞానాల్ని మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు అన్నారు. ఇరిగేషన్ పనులు, నిర్మాణం, మరమ్మత్తులు కేసం రూ. 344 కోట్లు - ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు విచిడల వేశారని మంత్రి నిమ్మల తెలిపారు. అవసరమైన నోట్ల 7 రోజుల వ్యవధితో ఫౌర్ టెండర్లను లిలపానానికి ప్రభుత్వాను అనుమతిచ్చిందని అన్నారు. సోమవారం ఓ అంద్ ఎం పనులపై ఇరిగేషన్ అధికారులతో, మంత్రి నిమ్మల



విరాట్ కోహ్లూ.. లక్ష్మి మందికి
స్వాతి: లట్టిర్చెంటపై తెలుగు
రాప్పొల సీఎంల స్విందన



పైదరాబాద్: టెస్టు క్రికెట్కు స్టోర్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహీల్ వీడీఓలు పలకడంపై తెలుగు రాష్ట్రాల ముఖ్యమంతులు చంద్రబాబునాయిదు, రేవంత్‌రెడ్డి స్పుందించారు. ఆయన నాయకత్వ లక్షణాలు లక్షల మందికి స్వార్థినిచ్చాయని కొనియాడారు. మిగతా ఫార్మాట్లలో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు.

అద్భుత అధ్యాయం ముగిసింది: చంద్రబాబుటెస్టు క్రికెట్ నుంచి విరాట్ కోహీల్ రిటైర్మెంట్‌తో భారత క్రీడా చరిత్రలో ఓ అద్భుత అధ్యాయం ముగిసిందని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. క్రికెట్లో అతడి అభిరుచి, క్రమశిక్షణ చాలా మందిలో స్వార్థిని నింపాయన్నారు. విరాట్ కోహీల్ దేశానికి గర్వకారణమని, అతడి తదుపరి ప్రయాణం.. విజయపదంలో సాగాలని ఆకాంక్షించారు. విరాట్ పేరు చరిత్రలో నిలిచిపోతుంది: రేవంత్ రెడ్డిభారత క్రికెట్ చరిత్రలో ‘విరాట్ కోహీల్’ ఒక గొప్ప పేరుగా నిలిచిపోతుందని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. అద్భుతమైన క్రీడా వారసత్వాన్ని కొనసాగించాడని ప్రశంసించారు. అనేక రికార్డులు సృష్టించి, అత్యంత క్రమశిక్షణ, నిబిద్ధత కలిగిన ఆటగాడిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడని, ఎంతో మందికి స్వార్థిగా నిలిచాడని కొనియాడారు. టెస్టు క్రికెట్ నుంచి వైద్యలగుతున్నందును.. మిగతా ఫార్మాట్లలో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు.



**ଓଡ଼ିଆ ଲେଖକ
ଶର୍ମିଳା ପାତ୍ର**



రామాలయ భూముల్నో మదరాన్ నిర్మణం

జన్మారంలో అక్రమ అరెస్టులపై పూర్తిస్థాయి విచారణ

బీజేపీ మెదక్ ఎంటీ రఘువందన్ రావు

తిరుమలలో వైభవంగా వైశాఖ పార్వతి గరుడసేవ



ఆపరేషన్ సింధుార్ విజయవంతం

ఎ.కె.బార్లీ మార్గాదుతూ.. మన పైన్యానిచి ప్రజలకు పెడగొ నష్టం జరగకుండా చూశామ ఆయన పేర్కొన్నారు. దాయాది దేశంలో జరిగిన సమానికి పాకిస్తాన్ అర్థిదే బాధ్యత అని ఆయన సప్పం చేశారు. అత్యాధునిక క్రిపటి రక్త వ్యవస్తతో పాక్ క్రిపటలు, ద్రోన్సులు, తిప్పిక్కట్టామని చెప్పారు. చెనా తయార చేసిన పీల్వర్ 15 క్రిపటిని నేలకూలామన్నారు ఆపరేషన్ సింధూలో స్వదేశీ తయారీ ఆకార్త్వం నమర్ఱంగా వినియోగించామని ఎ.కె.బా వెల్లిదించారు. మన కౌంటర్ సిస్టం ఉట్లు ప్రోఫెసర్ కాడా.. దేనినైనా పడగొట్టగలమన్నారు. దేశించి పరిజ్ఞానం గొప్పగా ఉండని తెలిపారు. ఆపరేషన్ సింధూర్లో భాగంగా భారత పైన్యానికి సింధూని కిరానా హిల్స్‌ను లక్ష్యంచే చేసుకోలేదని ఎయిర్ చీఫ్ మార్ల్స్ ఏకి భారత వెల్లిదించారు. పాకిస్తాన్లోని అణుస్థాపరా భారత లక్ష్యంగా చేసుకున్నట్లు జరుగుతోస్తే ప్రచారాన్ని తోసిపుచ్చారు. ఆపరేషన్ సింధూర్లోని త్రివిధ దళాల అధికారులు నిర్వహించి నమాశేశంలో ఈ అనత్య ప్రచారంపై స్పష్ట ఇచ్చారు. పాకిస్తాన్ తన అణ్ణాయుధాలుకి కిరానా హిల్స్ వద్ద నిల్చ చేస్తుంది చెప్పినందుకు ధ్యాక్ష్యస్. అక్కడ ఏమై ఉండని. మేం మాత్రం ఆ హిల్స్‌ను తార్కా చేయలేదు. మేం లక్ష్యంగా చేసుకున్నామని చెప్పిన జాబితాలో అది లేదని ఎయిర్ చీఫ్ మార్ల్స్ వెల్లించారు. ఆపరేషన్ సింధూ



గుర్తు చేశారు. సరిహద్దుల వద్ద భారత వాయిసేన.. తన ఆయుధ సంపత్తితో ఎదుర్కుండని వివరించారు. ఉగ్రవాహులకు అందగా నిలిపినందుకు.. భారత వాయిసేన ఆగ్రహిస్తే పాకిస్థాన్ చవి చూడాల్సి వచ్చిందన్నారు. దేశీయంగా తయారైన గగనతల రక్షణ వ్యవస్థ పాకిస్టాన్ పంపిన ట్రోస్సను కూడిచి వేసిందని చెప్పారు. శత్రు దేశానికి సంబంధించిన దాడులు అడుకోవడంలో భారత వాయిసేన సమరపంతంగా వ్యవహారించిందని ఆయన స్ఫుర్తి చేశారు. పాకిస్టాన్ ప్రయోగించిన దీర్ఘ క్రేచి క్లీవటులకు సంబంధించిన కూళ్ళిచేసిన శకలలను తాము దేశ ప్రజలకు చూపిస్తూన్నారు. లెప్పినెంట్ జనరల్ రాజీవ్ మాట్లాడుతూ.. అమాయక ప్రజలపై పాక్ దాడులకు తెగబడిందని మండిపడ్డరు. పహల్వామ్లో అమాయక పర్యాటకులను చపారని ఆయన గుర్తు చేశారు. అయితే తాము ముందే ఎయిర్ డిఫెన్స్ నిస్టం నిద్రం చేశామన్నారు. మన ఎయిర్ డిఫెన్స్ బలమైన గోడలు నిలివిచిందని చెప్పారు. బహుళ ఆయుధ వ్యవస్థను అధిగించే శక్తి పాక్కు లేదన్నారు. పహల్వామ్ పాపానికి మూల్యం చెల్లించారంటూ పాకిస్టాన్‌పై ఆగ్రహం వహ్తం చేశారు. భారత సైనిక స్టోవరాలాపై డాడి చేయడం అసాధ్యమని లెప్పినెంట్ గవర్నర్ రాజీవ్ వెల్లించారు. అలాగే వైన్ అధ్యిర్లే ప్రమాద్ మాట్లాడుతూ.. నొకాదళం పటిష్ట నిపూతో దాడులను

ఉద్ధిక్తతలు తగ్గడంతో సానుకూల ధీరణి

అయన పేర్కొన్నారు. ఇదోక వినూత్వమైన యుద్ధమన్నారు. గతంలోలాగా ఉండదన్నారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం బాగా పెరిగిపోయిందని చెప్పారు. తమ పోరాటం తీవ్రప్రవాదుల వ్యాలిక సదుపాయాలపై దాడులు చేయడంపై మాత్రమేనని స్పష్టం చేశారు. ఉగ్రప్రవాదులకు పాకిస్తాన్ ఆర్మీ మద్దతుగా నిలబడుతోందని వినియోగించామని పేర్కొన్నారు. ట్రైన్స్, ప్రౌణ్యోద మిస్ట్రీస్, హాలికాప్రశ్నను సైతం వినియోగించామని గుర్తు చేశారు. నౌకడళ అడ్వెన్స్ రాదార్ ద్వారా పాక్ డ్రోఫ్స్ ను గుర్తించగలిగామన్నారు. మిగ్లు, హాలికాప్రశ్న ద్వారా పాక్ దాడులను గుర్తించగలిమని వైన్ అధికర్త ప్రమాద్ వివరించారు.

ಖಾರ್ಡ್ ಪಾಕ...ಚೀವಿ ಚೆಂಡಾಡುತಾಂ

స్వాధీనీల్లి: ఆవరేషన్ సింధుసార్
 తాత్కాలికంగానే పక్కన పెట్టాం. పూర్తిగా అయిలేదని, ఎలాంటి టెర్రి అటాక్ జిరిగిలి.
 ఇక దానిని యుద్ధంగానే పరిగిస్తేమని ప్రథమంగా మొడీ ఘూసుగా హెప్పురించారు. ఆవరేషన్ సింధుర్ ద్వారా పాక్ భూభాగంలో టెర్రిగా క్యాంపులను ధ్వంసం చేశామని ప్రకటించారని
 అలాగే మన సత్త్వ ఏమిబో ప్రపంచానిని ముఖ్యంగా పాకిస్తాన్కు చాటామిన అన్నారు. క్రమంలో హైనిక దళాలకు ఆన సెల్యూల్ చేశారు. పాక్తో చర్చలంటూ జరిగితే,
 టెర్రిజిం, ఆక్రమిత కాస్ట్రీప్లై
 ఉంటుందన్నారు. ఇందులో మూడో వైచ్చే జోక్క్యాన్ని కూడా సపీంబోమన్నారు. ఆవరేషన్ సింధుర్ తరువాత ప్రధాని మొడీ సోమవారం రాత్రి జాతిని ఉద్దేశించి ఉండ్యేగపూరిత ప్రసనంగా చేశారు. టెర్రిజిం, భారతపై దాదుల అమాయక ప్రజల ఉపకోతులను ప్రధానంగా ప్రస్తావించారు. పలహాల్గామ్ ఊరకోతులను వ్యక్తిగతంగా తనను ఎంతగాని
 కలచివేసిందన్నారు. ప్రజలంతా ఒక్కటిగా ఉన్నాడని, నీమి ఉపాయాలని కోడ్కుండుల్లాగు



ప్రాంతా దూకుడుతో పేదలు ఆగం

ప్రాంగణాద్వారా: తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రద్దిపై బీచేపీ ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ ర్హీపురంగా మండిపడ్డారు. ప్రైంటో ముఖ్యమంత్రి దారఱంగా వ్యవహరిస్తున్నారని ఆరోపించారు. 1965లో అల్యాల్ లో 50 ఏక్క క్రితం ఏర్పడ్డ ఓ కాలనీ ఉంది.. ఈ కాలనీకి ఆంటింబిలీ నోలీసులు ఇప్పడమే కాకుండా.. చివరికి గుడులకు కూడా నోలీసులు ఇచ్చారని పేర్కొన్నారు. ఒక తరం త్యాగం చేస్తే.. రెండో తరం ఇల్ల కట్టుకుంది.. మూడో తరం చదువుకుంటోంది అని గుర్తు చేశారు. బాలాజీ నగర్, అరుండతి నగర్ లో ఇలా ఉంది పరిస్థితి.. ఇక, ప్రజల జీవనంలో మంచి మార్పు వస్తదని ముఖ్యమంత్రిని చేస్తే.. నేను ఎవరు చెప్పినా వినను.. నాకు నేను నిర్ణయం తీసుకుంటూనటున్నాదు.. ప్రైంటో పేరుతో పక్కా ఇల్ల కూలాట్లోడే.. అడ్డమెచ్చిన వాళ్ళను బుల్లోజర్లతో తొక్కుపలసిందే ఆన్సుట్లుగా రేవంత్ రెడ్డి స్టేట్ మంట ఇస్తున్నాడని ఎంపీ ఈటల అన్నారు. ఇటెలిజన్స్ వ్యవస్థ అయినా ఇక్కడి ప్రజల పరిస్థితి చెప్పుంటరు కదా.. అయినా సీఎం రేవంత్ ఎందుకు వినడం లేదని బీచేపీ ఎంపీ ఈటల ప్రశ్నించారు. ఎవరు చెప్పినా వినని వారిని నాయకుడు అనరు.. సైకో అంటారని విమర్శించారు. ఇక, ప్రజలు కంటే మిాద కునుకు లేకుండా బాధపడుతూ.. ఆత్మశాత్య చేసుకుంటంటే.. నవ్వే వాళ్ళను సైకో అంటారు.. కోర్టుల్లో అడ్డిట్లు - వాదిసర్తు.. అంతిమ న్యాయిల్లేకి జిజ్ఞాస ఉంటది.. ప్రజాసామ్యంలో ఏ పాటీ కర్తవ్యం ఆ పాటీకి ఉంటది.. ఆయా పాటీల ఎజెండా ఆయా పాటీలకు ఉంటది.. కానీ, అంతిమంగా న్యాయ నిర్ణిత్తలు ప్రజలే ఉంటారు అని ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ సూచించారు.

నిరాశనిస్పహల్లో కూరకుపోయింది. అచేతనావ్యస్థ చేరుకుంది. దాడులతో ఏటూ పాలుపోని పాక్. భారతీలోని జనావాసాలు, పారశాలలైపై రాడికి దిగింది. పాక్ నుంచి ప్రయోగించిన ట్రోస్సు, మిసైషన్సు భారత్ క్షిపణి రక్షణ వ్యవస్థ నరిహద్దులు డాటకుండానే కూత్తేసింది. పాక్ రక్షణ వ్యవస్థలను భారత క్షిపణులు భిన్నాభిస్థిను చేశాయి. పాక్ గర్వంగా చెప్పుటకే మిసైషన్, రక్షణ వ్యవస్థల్ని నిరీర్వ్యం చేసింది. పాక్ తైమానిక స్టోపరాలు, రాడార్ ప్లేషట్లో భారత్ మిసైషన్ విధుంసం స్పష్టించాయి. పాక్ యుద్ధ విమానాలు గాలిలోకి తిరగలేని స్థితిని భారత్ కల్పించంది. ఇందులో భారత స్వయం సమృద్ధికి సంబంధించిన పెక్కులజీ కూడా ఉండన్నారు. ప్రవంచానికి తాము ఇదే చెప్పుదల్చుకున్నామని అన్నారు. ఇకముందు టిరిరిజింటో భూకమెయిల్ చేస్తే ఊరుకునేది లేదన్నారు. పాక్ కూడా టిరిజిసన్ని పక్కన పెట్టుకుంటే అదే ఓండు ఆదేశాన్ని కలబిస్సుందని కూడా తెచ్చరించారు. ఎలాంటి దుస్సహస్రానికి పాక్ తగిబడినా భారత్ దళాలు చాపు దెబ్బ కొట్టేదుకు సిద్ధంగా ఉన్నాయి.

భారత సైన్యానికి, శాస్త్రవైతలకు సెల్యూల్ చేస్తున్నట్లు- ప్రధాని మౌద్ది ప్రకటించారు. అమాయుక పౌరులను ఉప్రాధులు పొట్టన పెట్టుకున్నారని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మన మన దేశం వీరత్వాన్ని చాటుకుండన్నారు. మన మహిళల సిందూరాన్ని దూరం చేస్తే.. ఎమవుతుందో మాపించామని చెప్పారు. ఉగ్రవాదులైపై దాడులకు సైన్యానికి పూర్తి స్నేహపు ఇచ్చామని గుర్తు చేశారు. సైన్యం చేసిన దాడికి పాకిస్థాన్ సైతం నివ్వేర పోయిందన్నారు. పాకిస్థాన్ ఇఫ్హా, సాంకేతికత భారత్ ముందు తెలిపోయిందని పేర్కొస్తారు. ఉగ్రవాదులను నియంత్రించాల్సిన పాక్ మనపై ఎదురు రాడి చేసిందంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పాకిస్థాన్ మన సూక్ష్మాన్, ఆస్పత్రులు, గురుద్వారాలను టాగ్రెచ్ చేసిందని వివరించారు. పాకిస్థాన్ ట్రోస్సు, మిసైషన్సు కూల్చివేశామని ప్రధాని మౌద్ది తెలిపారు. పాక్ మిష్సెన్స్ భారతీలోకి రాలేకపోయాయన్నారు. మనం మాత్రం పాకిస్థాన్ గుండెల్లో బాంబులు పేల్చామని చెప్పారు. పాకిస్థాన్లోని ఎయిర్జెంస్లను సైతం

గవర్నర్ జిప్టుదేవ్ వర్తుతో సిఎం రేవంత్ భేటీ

పైదరాబాద్: గవర్నర్ ఇచ్చుదేవ్ వర్షతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి భేటీ అయ్యారు. సోమవారం రాజ్ భవన్ లో గవర్నర్ ను కలిసిన ఆయన రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం నెలకొన్న పరిస్థితుల గురించి వివరించారు. దేశంలో ప్రస్తుతం నెలకొన్న పరిస్థితుల నేపథ్యంలో అయినట్లు - తెలుస్తోంది. దింతో పాటు - ఆటీ పైక్క క్లియర్స్ టైమ్స్ ను వై గవర్నర్ తో చర్చించిన సీఎం.. ఏన్ వరల్డ్ 2025 వేడుకలకు ఆహ్వానించినట్లు - సమాచారం. దేశ సరిహద్దుల్లో నెలకొన్న ఉద్దిక పరిస్థితుల మధ్య పైదరాబాద్ లో ఏన్ వరల్డ్ వేడుకలు జరుగుతన్న క్రమంలో ఈ భేటీ ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. ఈ భేటీలో సీఎం రేవంత్ తో పాటు మంత్రి శ్రీధర్ బాబు కూడా పాల్గొన్నారు. ఇదిలా ఉండగా .. శనివారం సాయంత్రం గళ్ళిబోలీ సేడియంలో ఏన్ వరల్డ్ 2025 72వ ఎడిషన్ అందాల పోటీల కోలాపాలం మొదలుయ్యాంది. ఈ ఏడాది తెలంగాణ రాష్ట్రం ఆధిత్యం వహిస్తుడగా.. మే 10 నుంచి 31 వరకు పైదరాబాద్ వేదికగా జరగనస్తు ఈ వేడుకను ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్ఠాతకంగా నిర్వహిస్తోంది. ఈ పోటీల్లో 120 పైగా దేశాల అందగత్తులు, ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

భారత సైన్యానికి, శాస్త్రవ్యూహలకు సెల్యూల్ట్ చేసేన్నట్టులు - ప్రధాని మౌద్ది ప్రకటించారు. అమాయుక పొరులను ఉగ్రవాడులు పోట్టన పెట్టుకున్నారుని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మన దేశం వీరత్వాన్ని చాటుకుండన్నారు. మన మహిళల నించురాన్ని దూరం చేస్తే. ఏమివుతుందో చూపించామని చెప్పారు. ఉగ్రవాడులపై దాడులకు సైన్యానికి పూర్తి స్వీచ్ఛ ఇచ్ఛామని గుర్తు చేశారు. సైన్యం చేసిన దాడికి పాకిస్థాన్ సైతం నివేద బోయిందన్నారు. పాకిస్థాన్ నిష్ఫల, సాంకేతికత భారత ముందు తేలిపోయిందని పేర్కొన్నారు. ఉగ్రవాడులను నియంత్రించాల్సిన పాక్ మనపై ఎదురు దాడి చేసినింటం ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పాకిస్థాన్ మన సూక్ష్మలు, ఆస్పుత్రులు, గురుద్వారాలను భార్యలు చేసిందని వివరించారు. పాకిస్థాన్ డ్రోస్టు, మిస్ట్రీస్ కూల్చివేశామని ప్రధాని మౌద్ది తెలిపారు. పాక్ మిస్ట్రీస్ భారత లోకి రాలేకపోయాయన్నారు. మనం మాత్రం పాకిస్థాన్ గుండెల్లో బాంబలు పేల్చామని చెప్పారు. పాకిస్థాన్లోని ఎయిర్బోస్లను సైతం

వేపట్టలుని బిజపి నిర్జయించింది. 11 రోజులపాటు ఇది కొనసాగనుంది. ఈ నెల 13 నుంచి అంటే మంగళవారం నుంచే దీనిని చేపట్టబోతున్నారు. పాకిస్థాన్ ఉగ్రమూకల పీచమడిచేందుకు భారత సైన్యం చేపట్టిన 'ఆవేర్షన్ సింధూర్' విజయవంతం కావడంతో బిజపి ఈ కీలక నిర్జయం తీసుకుంది. దేశ వ్యాప్తంగా తిరంగా యాత్ర పేరట 11 రోజుల పాటు గ్రామగ్రామాన యాత్ర చేపట్టనుంది. మే 13న ప్రారంభం కానున్న ఈ తిరంగా యాత్ర ఈ నెల 23వరకు కొనసాగునుంది. ప్రధాని మోదీ నాయకత్వ పటిమ, సాయుధ రజాల పరాక్రమాన్ని ప్రజలకు వివరించేలా ఈ యాత్రా ప్రచారం కొనసాగునుంది. తిరంగా యాత్ర నిర్వహణపై చర్చించేందుకు కేంద్రమంత్రులు అమిత్ షా, రాజ్ సాథ్ సింగ్, భాజపో జాతీయ అద్యక్షుడు జీపీ నడ్డాతో పాటు పలువురు పార్టీ అగ్రసేతులు ఆదివారం నమావేశమయ్యారు. తాజాగా సోమవారం కూడా తరువ్వ చుగ్గి, విసేద్ తావే, దుశ్యంత్ గౌతమ్లతో నమావేశమైన నడ్డా తుది కసరత్తు ఘూర్చి చేశారు. పాకిస్థాన్, పాక్ ఆక్రమిత కశ్మీర్లోనే ఉగ్రవాదుల సైపరాలపై భారత సైన్యం విజయవంతంగా చేపట్టిన ఆవేర్షన్ సింధూర్ విజయవంతం నేపద్యంలో చేపట్టబోయే ఈ ప్రచారంలో నమాజంలోని పలువురు ప్రమఖులతో పాటు ప్రజలను సమాకరించమన్నట్లు భాజపా నేతులు తెలిపారు. ఈ యాత్రలో పలువురు కేంద్రమంత్రులు, భాజపా నేతులు, కార్బూక్రలు పాల్గొనున్నారు. అయితే ప్రధానంగా సైనిక బలగాల సామర్థ్యాన్ని ప్రజలకు వివరించడంతో పాటు, పాక్ దుర్బీతిని ఎండగట్టేలా యాత్ర సాగునుంది.

భారత్, ప్రాక్ డెజివంబల స్థాయి మిచ్చింగ్

తాజా పరిస్తుల్కి కాల్యుల విరమణిష్ట చర్చలు

సీజ్ ప్రైవెట్ ఒప్పందం జరిగిన రెండు రోజుల త

ଜରିଗିଲା ଭାରତ୍-ପାକିସ୍ତାନ୍ ଦିଜିଏବଳେ ଚର୍ଚାଲୁ ମୁହିଶାଯି. ହୋଟ୍ଲେନ୍ ର୍ଦ୍ୟାରୀ ଭାରତ୍-ପାକିସ୍ତାନ୍ ଦ୍ରେରକ୍ଷର୍ ଜନରତ୍ ମିଳଟର୍ ଆପରେଶନ୍ ଅଧିକାରଲୁ ଚର୍ଚାଲୁ ଜରିପାରୁ. ସୁମାରୁ ଗଂଠପାଟୁ- କାନସାଗିନ ତଥା ଭେଟୀ-ଲୋକାଲ୍ୟୁଲ ଵିରମଣ ବିଧିବିଧାନାଲ୍ୟେ ଚର୍ଚା ଜରିଗିନଟ୍ଟୁ ତେଲନ୍ତେଂଦି. ପଲୁ ପ୍ରତିପାଦନଲାଙ୍ଘ ଓ ରୁଦ୍ଧ ଦେଶାଲୁ
ତଥା ସମାଜେଶଳ୍ ପେଟ୍ରୋନଟ୍ଟୁ- ସମାଚାରଠାଂ. ତଥା ଚର୍ଚାଲ୍ୟେ ଇରୁ ଦେଶାଲୋକିନାକିଦିକାରଲୁ ପାଇଁନ୍ତାନ୍ତାରୁ. ଭାରତ୍ ନୁଂବି ଲୈଫ୍ଟିନେଂଟ୍ ଜନରତ୍ ରାଜୀବ୍ ଘୋର୍ଯ୍ୟ, ପାକ୍ ନୁଂବି ମେଜର୍ ଜନରତ୍ କାଶିଫ୍ ଅବ୍ଦୁଲ୍ଲା ନମ୍ବରେକଳ୍ ପାଇଁନ୍ତାନ୍ତାରୁ. କାଗା, ଏପ୍ରିଲ 22 ପରେଦିନ 26 ମୁଂଦିନି ପ୍ରାତିଶାଖୀକୁନ୍ତୁ ପରାଗାଂ ଉପର ଦାଦି ତର୍ପାତ ଭାରତ୍ ଆପରେଶନ୍ ନିମ୍ନାର୍ଥ ଚେପଟ୍ଟିବାକି. ପାକିସ୍ତାନ୍ଲୋ କଣ୍ଠରୁ ଉପରାଦ ସନ୍ତୁଲ ସ୍ଥାପରାଲ୍ୟେ ଦାଦି ଚେସିବାକି. ଭାରତ୍ ସ୍ଵର୍ଗନ୍ ପାକିସ୍ତାନ୍ ଅକ୍ରମିତ କାର୍ତ୍ତିର୍ ଲୋନୀ ଉପରାଦ ବିରାଳାଲ୍ୟେ ଦାଦଲୁ ଜିପିବିବିଂଦି. ପାକିସ୍ତାନ୍, ପାକ୍ ଅକ୍ରମିତ କାର୍ତ୍ତିର୍ଲୋନୀ ତାମ୍ବିଦି ଉପରାଦ ସ୍ଥାପରାଲନୁ ନେଲମୁଣ୍ଡିଂ ଚେସିବାକି. ତଥା ମେରୁପୁ ଦାଦାଲୋ 100 ମୁଂଦିକି ପେଗା ଉପରାଦଲୁ ହତମ୍ବଯ୍ୟାରୁ.

మెడ స్లూప మారిందా.

మందికి ముఖం తెల్లగా ఉన్నా మెడ
మాత్రం నల్లగా ఉంటుంది. దీనికి
చాలానే కారణాలు ఉన్నాయి.
మరి ఈ సమస్య తగ్గడానికి
కొన్ని టిప్ప్స్ హార్ట్ చేస్తాయి.
ఆవేంటో తెలుసుకోండి.



ಅವರುವನಂ ಅಂದಂಗಾ, ಶುಭ್ರಂಗಾ ಉಂಡಾಲನಿ ಕೋರುತ್ತಿರುತ್ತಾಂ. ಮುಖಂ ದಗ್ಗರ್ಪುಂಬಿ ಪಾದಾಲ ವರಕೂ ಪ್ರತಿ ಅವರುವಂ ಕೂಡಾ ಬ್ಯಾಟೀವರ್ಗಾ ಪಿರಾವಾಲಂಬೇ ಕೊನ್ನಿ ಟೀಪ್ಪ ಫಾಲೆ ಅವ್ಯಾಲಿ. ಈ ನೆವರ್ಡ್ಯಂಲೋ ಅಂದರೂ ಮುಖ ಅಂದರ್ಥಾನ್ನಿ ಕಾಪಾಡುತ್ತಂತಾರು. ಕಾನೀ, ಮೆಡ ಭಾಗಾನ್ನಿ ನಿರ್ರಕ್ಷಣೆ ಚೇಸ್ತಾರು. ದೀರ್ಘಾವಿಷಯಿಸಿ ನೆಲ್ಲಿಗೂ ಮೆಡ ಅಂದಂಗಾ ಉಂಡರು. ದೀನಿಕಿ ಕೂಡಾ ಕೊನ್ನಿ ಟೀಪ್ಪ ಉಂಟಾಗಿಲ್ಲ.

ఎనుకోండి.
ఆపిల్ సైదర్ వెనిగర్.. వర్షంలో పీపోవ్ స్టోయలు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు చర్చం నల్గా మారుతుంది. అలాంటి సమస్యకి ఆపిల్ సైదర్ వెనిగర్ చక్కగా పోర్ట్ చేస్తుంది. ఇది మీ చర్చంలోని మృతకణాలను దూరం చేసి సహజమానికి అందిస్తుంది.

దీనికోసం మీరు రెండు తేబుల్ స్ట్రోన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తీసుకుని నాలుగు తేబుల్ స్ట్రోన్ నీటిలో వే బాగా కలపాలి. తర్వాత ఈ కాటన్ బాల్ తీసుకుని అందులో ముంచి మెడ భాగంలో ఆప్టె చేయండి. 10

పొల పాటు అల్నా ఉంచి తర్వాత క్లిన్ చేయాలి. దీంతో సమస్త తగ్గిపోతుంది. బంగాళదుంప.. బంగాళకుంపల్లోను బ్రీచింగ్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి మీ చర్చ రంగుని మెరిపిస్తుంది. మెడపై మచ్చలు, మొల్డిమలు ఉన్నా దీనిని వాడ్చు.
ఏం చేయాలంటే.. ముందుగా బంగాళదుంప తీసుకుని బాగా కడిగి క్లిన్
చేయాలి. దీనిని వక్కగా తురిమి రసం తీయాలి. ఇప్పుడు కాటన్ బాల్
తీసుకుని అందులో ముంచి మెడకి ఆపై చేయాలి. తర్వాత
గోచర్మన్ కీటికో కీట చేయాలి.



మార్కుంగ్ తిన్కుడుగి పుట్టు..

మన మార్కుంగ్ ఎంత పోల్గా స్టార్ అయితే, దే మొత్తం కూడా అంతే పోల్గా ఉంటుంది అందుకోనం ఉదయానే కొని పుడ్నిని ఆవాయిడ్ చేయడం మంచిది.

మనం ఉదయాన్నే హెల్పీ పుడ్కి తీసుకోవాలి. అప్పేడే వనిచేయదానికి కావాల్చినంత శక్తి, పోషకాలు మనకి లభిస్తాయి. కొంతమంది కొన్ని పుడ్కుని పోలీగా అనుకుంటారు. వీటిని బిస్టెప్స్, బ్రిస్టీ.. మరికొంతమంది బిస్టెప్స్, బ్రిస్టీ తింటారు. ఇది కూడా మంచిది కాదు. దీని వల్ల శక్తి తగ్గుతుంది. దీని వల్ల డిప్పొడ్రెప్స్ వస్తుంది. దీని వల్ల బిస్టెప్స్, బ్రిస్టీ తింటే తలనొప్పి కూడా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల ఉదయాన్నే శక్తి తగ్గడంతే పాటు అసిద్ధి సమస్యలూ స్థాయి. పాన్ కేస్.. కొంతమంది ఉదయాన్నే పాన్ కేస్ తింటారు. చాలా మంది పాన్ కేస్ తగ్గారు చేస్తారు. ఎండుకంబే, ఆవి త్వరగా చేస్తారు. త్వరగానే జీడ్జుమువుతాయి. వీటిని తింటే శక్తి తగ్గుతుంది. వీటిని తినగానే ఇంకా స్పీట్ క్రెవింగ్స్ పెరుగుతాయి. కాబట్టి, వీటిని తినకపోవడమే మంచిది.

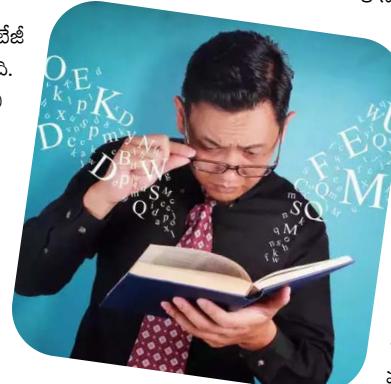
జ్యాన్.. కొంతమంది టీ బదులు జ్యానెన్ తాగుతారు. ఇది కూడా మంచిది పద్ధతి కాదు. జ్యాన్ చేసేటప్పుడు అందులో పీచు తగ్గిపోతుంది. ఇది రకంలో చక్కర పరిమాణాన్ని పెంచుతుంది. మీరు మగర్ వేయకపోయినా.. దీని వల్ల బాదీలో చక్కర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. మగర్ పేషింట్స్ కి ఇది మంచిది కాదు. కాబట్టి, పండ్కుని జ్యాన్ చేయకుండా అలానే తినాలి. ఇది కూడా ఏదైనా సాలిద్ పుడ్కి తీసుకున్నాక తినాలి.

టీ.. ఉదయాన్నే టీ తాగితే అంత మంచిది కాదు. మీరు ఉదయాన్నే టీ తాగితే పొట్టలో యాసింద్ని పెరుగుతాయి. ఇది భ్లద్లో చక్కర స్థాయిలను పెంచి గుండల్లో మంటని, నొప్పి, మలబర్డకం వంటి సమస్యల్ని తీసుకుస్తుంది. కాబట్టి, ఉదయాన్నే టీ తాగడం అంత మంచిది కాదు. ఏం తినాలంబే.. ఇప్పటివరకూ ఏం తినకూడదో చూశాం. ఇప్పుడు ఏం తినాలంబే పెబర్, పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండే పుడ్కి తినాలి.



బాడీలోని కాలెప్లోర్ కర్యగుత్వందట..

తింపే ఆర్గానికి చాలా మంచి
సి తినడం వల్ల బరువు తగ్గడం నుంచి
కి సమయాల దూరమవుతున్నాయి.
లోని విభిన్నా, యాంటి ఆక్రిడెంట్స్
ప్రాప్తవగా ఉంటాయి. ఈ క్యాప్టేషనీ తింపే
వు తగ్గుతాని చెబుతున్నారు



తీసుకుంటే బరువు
తగ్గుతారు.



మగీ మీల్ డైట్‌తారీ సులభంగా బరువు తగ్గిచ్చు..!



ఈ రోజుల్లో ఎక్కువమంది
 ఎదురుచ్చే సమస్య.. అభిక
 బరువు, ఆరోగ్యం, అందరం..
 కారణం విద్యేనా గానీ
 చాలామంది బరువు తగ్గడానికి
 ఎంతో ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు.
 అయితే, బరువు తగ్గాలని
 కలిపువున డైల్సులు, రుచి లేని
 ఆఫోరం తింటూ ఉంటారు.
 కొంతమంది ఈ ఆఫోరం
 తినలేక.. బలువు తగ్గడం అన్న
 మాబే వదిలేకిస్తు. వెయిట్ లాన్
 అంతే.. బోటీ పుష్టిను దూరం
 పెట్టడు కాదు. మిని మీల్ అనే
 కాస్పిస్ట్ మీరు టార్డెట్ రివ్
 అవ్వాడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు
 రూచికరంగా తింటూనే.. ఎఫ్సివ్ గా
 బరువు తగ్గతారు. మీని మీల్లో
 పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి,
 కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి
 వండటం కూడా ఈజీ, మిమ్మిల్ని
 ఎక్కువసేవ నిండుగా ఉంచుతాయి. మీ
 బరువు తగ్గడానికి సహాయపడే..

వెజిటబల్ ఉపాయాలు కూడా వ్యక్తిగతిగా మినిస్ మీల్ర్, ఇది మీ వెయిటలన్ జరీకి ఎప్పటికీ పనిచేస్తుంది. దీనిలో కూరాగాయలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇదీ తీసుకుంటే మన శరీరానికి విటమిన్ ఎ,

A top-down view of a white plate containing a red chutney in a small bowl, a green chutney in another small bowl, and a large, thin, yellowish-brown flatbread. The plate is placed on a brown textured mat. In the bottom left corner, there is a small graphic of a speech bubble with three dots and an exclamation mark.

యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమ్మిద్ధిగా
అందుతాయి. వేచిటబల్ ఉప్పా..
మధ్యహారం హాట మీ ఆకిల బాధలకు
గుడ్ బై చెర్వుంది మీరు ఫిల్టగా
ఉండటానికి అవసరమైన అన్ని
బోపకాలూ.. దీనిలో ఉంటాయి. ఇది
క్యూలిలీలను కల్పిగా ఐర్ చేస్తుంది. వీ
శరీరం నుంచి కొప్పును తొలగిస్తుంది
మీ బ్రైక్పాష్ట్లో ఇది తీసుకుంటే..
రోజంతా యాక్సిల్వర్గా ఉంటారు. ఇది
వండటం కూడా సులభమే.
టోష్ట్, ఆమ్లెట్ట్.. ఎయిల్ లాన్
డిప్పెల్ ఎగ్ లేకుండా ఎలా
ఉంటుంది. మీరు బరువు
తగ్గాలుసుకుంటే.. మీ ఆమ్లెట్ట్ ను
పోల్చిగ్రియున్ టోష్ట్స్తోతే జత
చేయండి. అంతేకాదు, ఆమ్లెట్ట్ ల
కూరగాయల ముక్కలు వెక్కువ
ఉండేలా చూసుకోండి. గుడ్
ప్రాటీన్ స్టోర్ హాస్టాన్. ప్రాటీన్
మీ కడుపును నిండుగా
ఉంచుతుంది, బరువు
తగ్గదానికి సహాయపడుతు
ంది. అంతేకాదు ఆమ్లెట్ట్ లోనీ

కూరగాయలు.. శరీరానికి
అవసరమైన పోషకాలను
అందిస్తాయి. మీ మీనీ మీలో
టోస్తే, ఆమ్లోట్ చేర్పుకుంటే..
త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.
పెనర మొలకలు.. బరువు
తగ్గాడానికి.. పెనరలు ఎప్పుకీవ్వగా
పనిచేస్తాయి. మీరు బరువు
తగ్గాలనుకుంటే.. రోజు ఓ కప్పు
మొలకెత్తిన పెనరలు తినండి. పెనరలో
ప్రాణీల్లో, పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.
రోజు మీ డైట్ పెనర్లు చేర్పుకుంటే..
శరీరంలో కొత్తప్రాల్ కరుగుతుంది, రక్తంలో
చక్కరు స్థాయిలు కంట్రోల్లో ఉంటాయి.
పెనర మొలకల్లో.. మళ్ళీవిటిమిన్సు, ఎండ్రోమ్స్
పుష్పలంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండి ఆరోగ్యానికి
కూడా మేలు చేస్తాయి. పెనర అట్టు అంటే..
ఇష్టం ఉండవి వాళ్ళ ఎవరుంటారు చెప్పండి.
మీరు టేస్టీ.. టేస్టీ పెనర దోశ తింటూనే, ఈజీగా
బరువు తగ్గొచ్చు, ప్రాణీస్తులో నిండి ఉన్న పెనర
పుష్పను ఆపరింతో చేర్పుకోవడం వల్ల జీర్జు శక్తి
మెరుగుపడుతుంది. పైబర్లో పాటు పాటాఖియం,
మెగ్నెషియం, ఐరస్, ఫోలేట్, విభమిన్ బి6.. వంటి
పోపుకాలు కూడా పుష్పలంగా లభిస్తాయి.

ఈ సూటిలతో మసాజ్ చేస్తే.. అందం చెక్కు చెదరదు

ప్రకాశవంత్తె చర్చంతో.. ఎలాంటి మహులు
లేకుండా మెరిసిపోవాలని ప్రతి అమ్మాయి
కోరుకుంటుంది. అందరూ కనిపించడం
కోసం.. ఇంట్లో పొట్టించే చిట్టాలతో
పాటు పార్లర్లో ఫేఫీయస్తు, కైన్చింగ్,
శీలింగ్ వంటి చేయించుకుంటూ
ఉంటారు. శెంబ్రీ ప్రద కూడా తీంటూ
ఉంటారు. మన సౌందర్యాన్ని
పెంపాందించడానికి, వర్ష కాంతిని
పెంచడానికి.. కొన్ని సహజ నూనెలు
కూడా సహజయవడతాయి. వీళీశో
ముఖానికి మసాట చేస్తే.. గ్రోయింగ్
స్ట్రెచ్ సొంతం చేసుకోవచ్చని
నివృణులు అంటున్నారు.
చందనం నూనె.. చందనం
నూనెతో ముఖంపై ఏర్పడిన
ముడతలు, గీతలను
తొలగించుకోవచ్చు అలాగే
చందనంలో ఉన్న పోషకాలు
చర్చాన్ని మృదువుగా
మారుస్తాయి. దీన్ని కేవలం
చర్చాన్నికి కాకుండా జాట్లు
కూడా రాసుకోవచ్చు.
ఘనితంగా వెంటుకలు
మృదువుగా మారడం
పాటు నల్గా
నిగినిగలాడతాయి.
మునగ నూనె.. వ
నూనెలో ఉండే
యాంటీఆప్సిడెం
ప్రీ రాడికల్స్ తే
పోరాది చర్చు



