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, వేల : రూ.5/- బుధవారం 29-04-2026

దేశంలోనే అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత

- అకోలాలో 46.9 డిగ్రీలు నమోదు
- నాగ్‌పూర్, విదర్భలోని పలు ప్రాంతాల్లో తీవ్రమైన వేడిగాలులు
- దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాల్లో 43 డిగ్రీలు దాటిన ఉష్ణోగ్రతలు
- అధిక ఉష్ణోగ్రతల దృష్ట్యా అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచన

మహారాష్ట్రలోని అకోలా జిల్లాలో దేశంలోనే అత్యధికంగా 46.9 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది. నాగ్‌పూర్, విదర్భలోని పలు ప్రాంతాల్లో తీవ్రమైన వేడిగాలులు వీచాయి. ఈ సంవత్సరం మార్చి నెల నుంచే ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఈ ఏప్రిల్ నెలలో ఉష్ణోగ్రతలు దాదాపు అన్ని ప్రాంతాల్లో 43 డిగ్రీలు దాటాయి. దీనితో ప్రజలు ఇళ్లలో నుంచి బయటకు రావాలంటే భయపడుతున్నారు. ఈ వారం మొత్తం దేశంలోని అనేక ప్రాంతాల్లో రికార్డుస్థాయి ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని నాగ్‌పూర్‌లోని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. ఈ సంవత్సరం గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు 45 నుంచి 46 డిగ్రీల వరకు చేరుకోవచ్చని, కొన్ని ప్రాంతాల్లో 47 డిగ్రీలు నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. - మిగతా 2 లో

విజయ్ ఎన్నికల అఫిడవిట్‌పై విచారణకు నో

పిటిషన్‌ను కొట్టివేసిన మద్రాస్ హైకోర్టు

- నటుడు విజయ్ ఎన్నికల అఫిడవిట్‌పై విచారణ కోరిన పిటిషన్‌ను కొట్టివేసిన మద్రాస్ హైకోర్టు
- ఆర్థిక వివరాలు తప్పుగా చూపారని, కొన్ని అంశాలు దాచిపెట్టారని పిటిషనర్ ఆరోపణ
- కోట్ల రూపాయల రుణాలు ఇస్తూ, తనకు అప్పులు లేవని ప్రకటించడంపై పిటిషన్‌లో అభ్యంతరం
- విజయ్‌పై దాఖలైన ఇలాంటి మరో పిటిషన్ హైకోర్టులో ఇంకా విచారణ దశలోనే ఉన్న వైనం

నటుడు, 'తమిళగ వెట్రి కళగం' పార్టీ చీఫ్ విజయ్‌కు మద్రాస్ హైకోర్టులో ఊరట లభించింది. 2026 తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల కోసం ఆయన దాఖలు చేసిన నామినేషన్ అఫిడవిట్‌లోని ఆర్థిక వివరాలపై విచారణ జరపాలని కోరుతూ దాఖలైన పిటిషన్‌ను హైకోర్టు కొట్టివేసింది. వివరాల్లోకి వెళితే - మిగతా 2 లో

ఢిల్లీ మెడలు వంచిన పార్టీ బీఆర్ఎస్ అన్న కేటీఆర్

- కాంగ్రెస్, బీజేపీ పాలన నుంచి తెలంగాణకు విముక్తి కల్పిస్తాం: కేటీఆర్
- పదేళ్ల పాలనలో కేసీఆర్ తెలంగాణను అగ్రభాగన నిలపెట్టారని ఉద్ఘాటన
- ప్రజలు ఇచ్చిన పాత్రను బీఆర్ఎస్ సమర్థవంతంగా పోషిస్తోందని వ్యాఖ్యలు

కాంగ్రెస్, బీజేపీ పాలన నుంచి తెలంగాణకు విముక్తి కల్పించి మళ్లీ బీఆర్ఎస్‌ను పట్టాలెక్కించేందుకు పోరాటం చేస్తామని - మిగతా 2 లో

బీఆర్ఎస్‌పై సీఎం
సంచలన కామెంట్స్

- 'శవానికి అలంకరణ చేసినా ప్రాణం రాదు'
- ఎన్నికల్లో 'గుండు సున్నా' ఇచ్చి బుద్ధి చెప్పారని గుర్తు చేశా
- "ఒకే చెరువు నుంచి వచ్చిన నీరు రంగు, రుచి మారదు" అంటూ, కుటుంబ పంచాయతీలతో
- కవిత కొత్త పార్టీ ప్రకటన, కుటుంబంలో నెలకొన్న అంతర్గత విభేదాల గురించి రేవంత్ రెడ్డి

తెలంగాణ శాసనసభ ప్రాంగణంలో సోమవారం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మీడియాతో నిర్వహించిన 'చిట్ చాట్' రాజకీయ వర్గాల్లో పెను సంచలనం రేపింది. రాష్ట్రంలో కొత్తగా ఆవిర్భవిస్తున్న రాజకీయ పార్టీలు, బీఆర్ఎస్ భవిష్యత్తు, కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై కోర్టు తీర్పు వంటి అంశాలపై ఆయన తనదైన శైలిలో స్పందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుత రాజకీయాల్లో ప్రతి పనికి ఒక ఉద్దేశం

పిల్లలపై ఒట్టేసి చెప్పు

కవితకు తీన్మార్ మల్లన్న బహిరంగ సవాల్

- కవిత కొత్త పార్టీ ఏర్పాటు వెనుక సీఎం రేవంత్ హస్తం ఉందంటున్న మల్లన్న
- బీఆర్ఎస్‌ను పూర్తిగా దెబ్బతీసేందుకే ఈ ఎత్తుగడ అని ఆరోపణ
- రేవంత్ కేబినెట్‌లో మంత్రి పదవి కోసం కవిత ప్రయత్నించారని వ్యాఖ్య

ఈ విషయం తెలిసే కేసీఆర్ ఆమెను పార్టీ నుంచి సస్పెండ్ చేశారని వెల్లడికవిత చదివేది రేవంత్ స్క్రిప్ట్ అని, - మిగతా 2 లో

ఇరాన్ క్షిపణి దాడులు

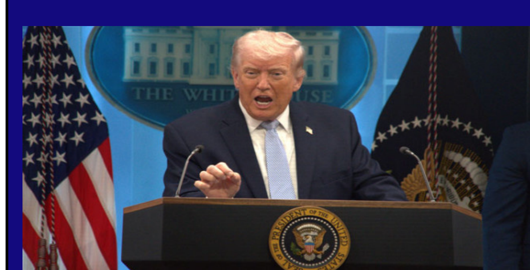
యూఏఈకి ఐరన్ డోమ్ వ్యవస్థను పంపించిన ఇజ్రాయెల్

- ఇరాన్ క్షిపణి, డ్రోన్ దాడులను అడ్డుకోవడానికి సాయం కోరిన యూఏఈ
- ఐరన్ డోమ్ వ్యవస్థతో పాటు ఆపరేట్ చేసేందుకు సైన్యాన్ని పంపిన ఇజ్రాయెల్
- ఇజ్రాయెల్ ప్రధానికి యూఏఈ అధ్యక్షుడు ఫోన్

ఇరాన్‌తో యుద్ధం జరుగుతున్న తరుణంలో, ఇజ్రాయెల్ తన ప్రధాన రక్షణ వ్యవస్థ ఐరన్ డోమ్ వ్యవస్థను - మిగతా 2 లో

నేను రేపిస్టును కాదు

'మీరు భయంకరమైన వాళ్లు'.. రిపోర్టర్‌పై ట్రంప్ ఫైర్!



- వైట్‌హౌస్ కరస్పాండెంట్స్ డిన్నర్‌పై దాడికి యత్నించిన వ్యక్తి ఉదంతం
- దాడికి పాల్పడిన వ్యక్తి మేనిఫెస్టోను చదివిన రిపోర్టర్‌పై ట్రంప్ ఫైర్
- 'మీరు భయంకరమైన వ్యక్తులు' అంటూ జర్నలిస్టులపై తీవ్ర ఆగ్రహం
- తాను రేపిస్ట్‌ను, పీడోఫైల్‌ను కాదంటూ వివరణ ఇచ్చిన ట్రంప్
- అమెరికాలో హింసకు డెమొక్రాట్ల ద్వేషపూరిత ప్రసంగాలే కారణమని ఆరోపణ

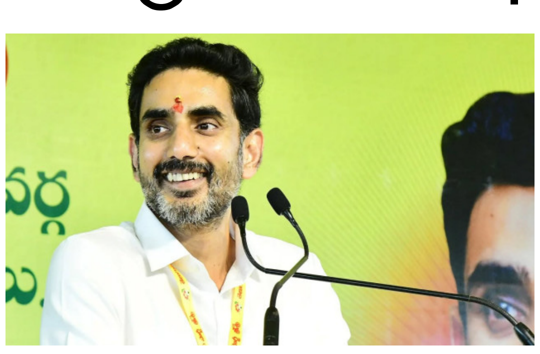
అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మరోసారి మీడియాపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వైట్‌హౌస్ కరస్పాండెంట్స్ - మిగతా 2 లో

'మే4 తర్వాత ప్రమాణస్వీకారానికి
మళ్లీ వస్తా'

- బంగాల్ లో బీజేపీ విజయంపై మోదీ ధీమా!
- బారక్‌పూర్ లో మోదీ ఎన్నికల ప్రచారం
- బెంగాల్‌తో తనది ఆధ్యాత్మిక అనుబంధమని వెల్లడి

బంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీజేపీ గెలుపుపై ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. తాను మే 4 తర్వాత బీజేపీ ప్రభుత్వ ప్రమాణ స్వీకార మహోత్సవంలో పాల్గొనేందుకు మళ్లీ రాష్ట్రానికి వస్తానని ఆయన అన్నారు. బంగాల్ రెండో దశ ఎన్నికల పోలింగ్ కు ముందు బారక్‌పూర్ లో నిర్వహించిన విజయ్ సంకల్ప్ ర్యాలీలో మాట్లాడుతూ ఆయన ఈ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆ రాష్ట్రంతో తనకున్న సుదీర్ఘ అనుబంధాన్ని గుర్తు చేసుకున్నారు. 'బంగాల్ తో నాకున్న

'జాబ్ క్రియేటర్ ఇన్ చీఫ్'



- విశాఖ ఎయిర్ పోర్ట్ లో మంత్రి నారా లోకేష్ కు ఘనస్వాగతం
- విశాఖపట్నం చేరుకున్న ఐటీ, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్
- విమానాశ్రయంలో ఘనస్వాగతం పలికిన టీడీపీ నేతలు, కార్యకర్తలు
- 'జాబ్ క్రియేటర్ ఇన్ చీఫ్' అంటూ ప్లకార్డులతో స్వాగతించిన యువత

ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో పాల్గొననున్న లోకేష్ గూగుల్ ప్రతినిధులతో సమావేశం కానున్న ఐటీ - మిగతా 2 లో

చంద్రబాబుపై
పాత జోకులు

- కమెడియన్ షోలో రచ్చ.. స్టేజీపైనే క్షమాపణ
- బెంగళూరులో హైదరాబాద్ కమెడియన్ శరత్ ఉదయ్ షోలో గందరగోళం
- సీఎం చంద్రబాబుపై రెండేళ్ల క్రితం చేసిన జోకులపై టీడీపీ మద్దతుదారుల అభ్యంతరం
- వేదికపైనే కమెడియన్‌తో బలవంతంగా క్షమాపణ చెప్పించిన నిరసనకారులు
- ఇలాంటి చర్యలను ప్రోత్సహించబోమన్న ఏపీ టీడీపీ అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు
- కళాకారులు హద్దులు మీరితే ప్రజాగ్రహం తప్పదని హెచ్చరిక

హైదరాబాద్‌కు చెందిన ప్రముఖ స్టాండప్ కమెడియన్ శరత్ ఉదయ్ ప్రదర్శనకు బెంగళూరులో అంతరాయం ఎదురైంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి, టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు నాయుడుపై

చేసేదేమీ లేక 'గూగుల్' క్రెడిట్ చోరీకి యత్నిస్తున్నారు

- విశాఖకు గూగుల్ రావడం వెనుక లోకేష్ కృషి ఉందన్న అనురాధ
- గూగుల్ ప్రాజెక్టును వైసీపీ అడ్డుకోవాలని చూసిందని ఆరోపణ
- ఇప్పుడు క్రెడిట్ దొంగిలించేందుకు వైసీపీ ప్రయత్నిస్తోందని ఆగ్రహం
- వాళ్లు గంజాయి తెస్తే, తాము గూగుల్ తెచ్చామన్న అనురాధ
- మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్‌నాథ్‌పై ప్రశ్నల వర్షం

విశాఖపట్నంకు ప్రపంచ ప్రఖ్యాత సంస్థ గూగుల్ ఏఐ హబ్ రావడం వెనుక ఐటీ శాఖ మంత్రి - మిగతా 2 లో

'జాబ్ క్రియేటర్ ఇన్ చీఫ్'

మొదటిపేజీ తరువాయి – శాఖామంత్రి రాష్ట్ర ఐటీ, విద్యాశాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ సోమవారం విశాఖపట్నం చేరుకున్నారు. నగర పర్యటన నిమిత్తం విమానాశ్రయానికి వచ్చిన ఆయనకు టీడీపీ ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు భారీ ఎత్తున స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి లోకేష్ ప్రతిఒక్కరినీ పేరుపేరునా ఆప్యాయంగా పలకరించారు. టీడీపీ నేత చింతకాయల విజయ్ ఆధ్వర్యంలో యువత వినూత్నంగా మంత్రికి స్వాగతం పలికింది. 'జాబ్ క్రియేటర్ ఇన్ చీఫ్ (వైజాగ్)' అంటూ ప్లకార్డులు ప్రదర్శించి తమ అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు. నగర పర్యటనలో భాగంగా మంత్రి లోకేష్ పలు కీలక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొననున్నారు. ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్‌లో జరగనున్న ఏయూ శతాబ్ది ఉత్సవాలకు ఆయన హాజరవుతారు. ఈ వేడుకలకు ఉపరాష్ట్రపతి సీపీ రాధాకృష్ణన్, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుతో పాటు పలువురు ప్రముఖులు విచ్చేస్తున్నారు. వారికి సీఎం చంద్రబాబుతో కలిసి మంత్రి లోకేష్ స్వాగతం పలుకుతారు. అనంతరం, ఈ రోజు రాత్రి నోవాటెల్ హోటల్‌లో గూగుల్ ప్రతినిధుల గౌరవార్థం ఏర్పాటు చేసిన తేనీటి విందులో మంత్రి లోకేష్ పాల్గొంటారు. ఐటీ శాఖామంత్రిగా ఆయన గూగుల్ ప్రతినిధులతో భేటీ కానుండటం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. రేపు (ఏప్రిల్ 28) విశాఖలో గూగుల్ డేటా సెంటర్ కు సీఎం చంద్రబాబు శంకుస్థాపన చేయనున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో, విశాఖ నగరంలో కోలాహలం మిన్నంటుతోంది.

ఢిల్లీ మెడలు వంచిన పార్టీ బీఆర్ఎస్ అన్న కేటీఆర్

మొదటిపేజీ తరువాయి – బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. అడుగడుగునా పోరాటాలు చేస్తూ ఢిల్లీ మెడలు వంచిన పార్టీ బీఆర్ఎస్ అన్నారు. బీఆర్ఎస్ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా తెలంగాణ భవన్‌లో ఆయన పార్టీ జెండాను ఎగురవేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, పదేళ్ల పాలనలో కేసీఆర్ తెలంగాణను అగ్రభాగాన నిలబెట్టారని అన్నారు. 14 సంవత్సరాల పాటు తెలంగాణ కోసం కేసీఆర్ పోరాటం చేశారని, ఆ తర్వాత పదేళ్లు మంచి పాలన అందించారని అన్నారు. దశాబ్దాలుగా దగాపడ్డ తెలంగాణ కోసం అన్ని పదవులు వదులుకొని, 25 సంవత్సరాల క్రితం ఇదే రోజు జలదృశ్యంలో కేసీఆర్ పార్టీని స్థాపించారని తెలిపారు. తెలంగాణ కోసం కేసీఆర్ ఉద్యమించి, తెలంగాణ ప్రజలను, జాతిని ఐక్యం చేసి ఢిల్లీ మెడలు వంచారని అన్నారు. తెలంగాణను సాధించాక ప్రజలు అధికారం ఇస్తే, రాష్ట్రాన్ని దేశంలోనే అగ్రభాగాన పెట్టిన నాయకుడు కేసీఆర్ అన్నారు. ప్రస్తుతం ఈ రెండున్నరేళ్ళలుగా ఈ దుర్మార్గపు పాలనలో అణచివేతలకు గురవుతున్న ప్రజలకు బీఆర్ఎస్ గొంతుకై నిలుస్తోందని అన్నారు. ఉద్యమ పార్టీగా, 10 ఏళ్లు అధికార పార్టీగా, రెండున్నరేళ్లు ప్రతిపక్ష పార్టీగా ప్రజలు ఇచ్చిన ప్రతి పాత్రను బీఆర్ఎస్ సమర్థవంతంగా పోషిస్తోందని అన్నారు.ద

దేశంలోనే అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఆదివారం దేశంలోనే అత్యధికంగా అకోలాలో 46.9 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదైనట్లు తెలిపింది. అమరావతి (మహారాష్ట్ర)లో 46.8 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదైనట్లు వెల్లడించింది. వాతావరణ శాఖ డేటా ప్రకారం, వార్ధాలో 46.4 డిగ్రీలు, యవత్మాల్‌లో 46 డిగ్రీలు, నాగ్‌పూర్‌లో 45.4 డిగ్రీలు, చంద్రాపూర్‌లో 45 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. విదర్భ ప్రాంతంలో తీవ్రమైన వడగాలులు వీచాయని తెలిపింది. ఈ ప్రాంతంలో మంగళవారం వరకు ఈ వడగాలుల ప్రభావం ఉంటుందని హెచ్చరించింది. అధిక ఉష్ణోగ్రతల దృష్ట్యా ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, మధ్యాహ్న సమయాల్లో బయటకు రాకూడదని అధికారులు సూచించారు.

విజయ్ ఎన్నికల అఫిడవిట్‌పై విచారణకు నో

మొదటిపేజీ తరువాయి – చెన్నైకి చెందిన ఎంపీ వెంకటేశ్ అనే వ్యక్తి ఈ పిటిషన్‌ను దాఖలు చేశారు. పెరంబూర్ నియోజకవర్గం నుంచి పోటీ చేస్తున్న విజయ్ తన ఫారం 26 అఫిడవిట్‌లో ఆర్థిక వివరాలను తప్పుగా చూపారని, కొన్ని కీలక విషయాలను దాచిపెట్టారని పిటిషనర్ ఆరోపించారు. ముఖ్యంగా కుటుంబ సభ్యులకు, అనుబంధ సంస్థలకు కోట్ల రూపాయల విలువైన రుణాలు ఇచ్చినట్లు చూపిన విజయ్, అదే సమయంలో తనకు ఎలాంటి అప్పులు లేవని ప్రకటించడంపై పిటిషనర్ అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. తన భార్యకు రూ.12 కోట్లకు పైగా రుణం ఇచ్చినట్లు పేర్కొనడం వంటి లావాదేవీలు అనుమానాస్పదంగా ఉన్నాయని తెలిపారు. ప్రజాప్రాతినిధ్య చట్టం, 1951 సెక్షన్ 33ఏ ప్రకారం అభ్యర్థులు పూర్తి, పారదర్శకమైన సమాచారం ఇవ్వాలని, కానీ విజయ్ సమర్పించిన వివరాలు ఓటరుకు సమాచారం తెలుసుకునే హక్కును కాలరాసేలా ఉన్నాయని పిటిషనర్ వాదించారు. ఈ వ్యవహారంపై ఆదాయపు పన్ను శాఖ, కేంద్ర కార్పొరేట్ వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ, ఎన్నికల సంఘంతో ప్రాథమిక విచారణ జరిపించాలని కోరారు. అయితే, ఈ పిటిషన్‌ను విచారించిన ప్రధాన న్యాయమూర్తి సంజయ్ వి. గంగాపూర్వాలా ధర్మాధికారి, జస్టిస్ అరుళ్ మురుగన్‌తో కూడిన ధర్మాసనం, పిటిషన్‌ను విచారణకు స్వీకరించకుండానే కొట్టివేసింది. ఎలాంటి విచారణకు ఆదేశించకుండానే పిటిషన్‌ను తిరస్కరించింది. కాగా, విజయ్ ఎన్నికల అఫిడవిట్‌లోని అవకతవకలపై దాఖలైన మరో పిటిషన్ ఇప్పటికే హైకోర్టులో విచారణలో ఉంది. ఆ కేసులో రూ.100 కోట్లకు పైగా వివరాలు వెల్లడించలేదని ఆరోపణలు రావడంతో కోర్టు ఈ నెల 20న కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం, ఆదాయపు పన్ను శాఖకు నోటీసులు జారీ చేయడం గమనార్హం. విజయ్ 2024లో 'తమిళగ వెట్రి కళగం' పార్టీని స్థాపించి, 2026 ఎన్నికల్లో పెరంబూర్, తిరుచ్చి ఈస్ట్ నియోజకవర్గాల నుంచి పోటీ చేసిన విషయం తెలిసిందే.

పిల్లలపై ఒట్టేసి చెప్పు

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఫండింగ్ కూడా ఆయనదేనని మల్లన్న వ్యాఖ్య కల్వకుంట్ల కవిత కొత్తగా ఏర్పాటు చేసిన 'తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన' (టీఆర్ఎస్) పార్టీపై ఎమ్మెల్సీ తీన్మార్ మల్లన్న సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. ఈ పార్టీ ఏర్పాటు వెనుక సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హస్తం ఉందని, బీఆర్ఎస్ పార్టీని పూర్తిగా ఖతం చేయడమే లక్ష్యంగా ఈ రాజకీయ వ్యూహం పన్నారని వ్యాఖ్యానించారు. కవిత మాట్లాడే ప్రతి మాట వెనుక రేవంత్ రెడ్డి రాసిన స్క్రిప్ట్ ఉందని, ఆమె పార్టీ కార్యక్రమాలకు అవసరమైన నిధులను కూడా ఆయనే సమకూరుస్తున్నారని మల్లన్న ఆరోపించారు. ఈ సందర్భంగా కవితకు మల్లన్న నేరుగా సవాల్ విసిరారు. "మొన్న జరిగిన మంత్రివర్గ విస్తరణలో వాకిటి శ్రీహరి, అడ్లూరి లక్ష్మణ్, వివేక్‌లతో పాటు నాలుగో మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేయాల్సింది మీరే కదా? ఈ విషయం నిజమో? కాదో? మీ పిల్లలపై ఒట్టేసి చెప్పాలి" అని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరి మంత్రి పదవి పొందేందుకు కవిత ప్రయత్నించారని, ఈ విషయం కేసీఆర్, కేటీఆర్‌లకు తెలియడంతోనే ఆమెను పార్టీ నుంచి సస్పెండ్ చేశారని మల్లన్న వివరించారు. ఇప్పుడు దానిని 'ఆత్మగౌరవ పోరాటం'గా చిత్రీకరించడం హాస్యాస్పదమని విమర్శించారు. "బీఆర్ఎస్ పార్టీని మోసం చేసి మీరు కాంగ్రెస్‌తో చేతులు కలిపారు. మంత్రిగా మారటానికి వేసిన కుట్ర విఫలమైంది. ఇప్పుడు తెలంగాణ వాదం పేరుతో డ్రామాలు ఎందుకు? ఏఐసీసీలోని ఓ కీలక నేతతో మీరు టచ్‌లో ఉన్న మాట వాస్తవం కాదా?" అని మల్లన్న ప్రశ్నించారు. కేసీఆర్‌ను 'మర మనిషి' అంటూ కవిత చేసిన విమర్శలను ప్రస్తావిస్తూ, ఆయన వదిలేసిన తెలంగాణ ఆత్మను కాపాడతామని చెప్పడం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు. ప్రస్తుతం తీన్మార్ మల్లన్న చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు తెలంగాణ రాజకీయాల్లో తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారాయి. బీఆర్ఎస్‌ను దెబ్బతీసేందుకు కాంగ్రెస్, కవిత కలిసి ఈ నాటకం ఆడుతున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. ఈ ఆరోపణలు, సవాళ్లపై కవిత, ఆమె కొత్త పార్టీ నేతలు ఎలా స్పందిస్తారో వేచి చూడాలి.

ఇరాన్ క్షిపణి దాడులు

మొదటిసారి విదేశాలకు పంపించింది. ఐరన్ డోమ్ వ్యవస్థతో పాటు సైనిక సిబ్బందిని యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ (యూఏఈ)కి పంపించింది. యుద్ధం కారణంగా గల్ఫ్ దేశాల్లోని అమెరికా స్థావరాలు, ఇతర ఆస్తులపై ఇరాన్ దాడులు చేస్తోంది. ఇందులో భాగంగా యూఏఈపై నిరంతర క్షిపణి, డ్రోన్ దాడులు చేస్తోంది. ఇరాన్ దాడులను యూఏఈ తన ఎయిర్ డిఫెన్స్ వ్యవస్థలతో అడ్డుకుంది. కానీ కొన్ని ఇరాన్ ఆయుధాలు కీలక మౌలిక వసతులపై దాడులు చేయడంతో యూఏఈ మిత్ర దేశాల సాయం కోరింది. దీనితో ఇజ్రాయెల్ తన ఐరన్ డోమ్ వ్యవస్థను యూఏఈకి పంపించింది. దానిని ఆపరేట్ చేసి రాకెట్లు, డ్రోన్లను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనేందుకు తమ దళాలను కూడా పంపించింది. ఇరాన్ దాడులు పెరగడంతో యూఏఈ అధ్యక్షుడు మహమ్మద్ బిన్ జయేద్ ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని నెతన్యాహూకు ఫోన్ చేశారు. ఆ తర్వాత ఐరన్ డోమ్ వ్యవస్థను యూఏఈకి తరలించాలని ఆదేశాలు వెళ్లాయి. దీనితో ఇరాన్‌కు ప్రధాన టార్గెట్‌గా మారిన అబుదాబికి భారీ ఊరట లభించింది. దీనితో ఇరాన్ క్షిపణి, డ్రోన్ దాడులను యూఏఈ ఈ ఐరన్ డోమ్ సహాయంతో అడ్డుకుంటోంది.

చంద్రబాబుపై పాత జోకులు

మొదటిపేజీ తరువాయి – దాదాపు రెండేళ్ల క్రితం చేసిన కొన్ని వ్యంగ్యాస్త్రాలకు నిరసనగా, టీడీపీ మద్దతుదారులుగా భావిస్తున్న కొందరు వ్యక్తులు శనివారం ఆయన షోను అడ్డుకున్నారు. బెంగళూరులోని కోరమంగళలో జరిగిన ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. శరత్ ఉదయ్ తన ప్రదర్శన ప్రారంభించిన కొద్దిసేపటికే ఈ గందరగోళం మొదలైంది. ప్రేక్షకుల్లో నుంచి ఒక వ్యక్తి వేదిక వద్దకు వచ్చి తాను ఆయన అభిమానినని చెబుతూనే చంద్రబాబుపై గతంలో చేసిన వ్యాఖ్యల పట్ల అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశాడు. వెంటనే మరికొందరు అతడితో జతకలిశారు. ఆ బృందం శరత్ ఉదయ్‌పై దూషణలకు దిగడమే కాకుండా, దాడి చేస్తామని బెదిరించినట్లు తెలిసింది. ముఖ్యంగా 2003లో చంద్రబాబుపై నక్సలైట్లు జరిపిన హత్యాయత్నం గురించి చేసిన వ్యాఖ్యలను వారు ప్రస్తావిస్తూ భవిష్యత్తులో ఇలాంటి జోకులు వేయవద్దని తీవ్రంగా హెచ్చరించారు. టీడీపీ నేతల గౌరవాన్ని కించపరిచేలా మాట్లాడవద్దని, పార్టీ నేతలకు అనుకూలంగా నినాదాలు చేయాలని వారు బలవంతం చేయబోగా శరత్ ఉదయ్ నిరాకరించారు. తన కామెడీలో కేవలం టీడీపీ మాత్రమే కాకుండా, ఇతర ప్రతిపక్ష పార్టీల ప్రస్తావన కూడా ఉంటుందని ఆయన వారికి సర్దిచెప్పే ప్రయత్నం చేశారు. అయితే, వారు వేదికపైనే శరత్ ఉదయ్‌తో బలవంతంగా క్షమాపణ చెప్పించారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకునేలోపే ఆ బృందం అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోయింది.

ఘటనను ఖండించిన టీడీపీ.. హెచ్చరిక

ఈ ఘటనపై ఏపీ టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు తీవ్రంగా స్పందించారు. ఇలాంటి నిరసనలను, దాడులను పార్టీ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ప్రోత్సహించదని, భావప్రకటనా స్వేచ్ఛకు వ్యతిరేకంగా జరిగే ఏ చర్యనూ సమర్థించబోమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అయితే, ఇదే సమయంలో స్టాండప్ కమెడియన్లు, కళాకారులు, రాజకీయ విశ్లేషకులకు ఆయన ఓ హెచ్చరిక జారీ చేశారు. సున్నితమైన అంశాలపై వ్యాఖ్యలు చేసేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచించారు. భావప్రకటనా స్వేచ్ఛ పేరుతో హద్దులు దాటితే ప్రజల నుంచి తీవ్ర ప్రతిఘటన ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని అన్నారు. "ప్రముఖులపై వివాదాస్పద లేదా అసభ్యకర వ్యాఖ్యలు చేయడం ద్వారా తక్షణమే గుర్తింపు పొందవచ్చని కొందరు అనుకుంటున్నారు. కానీ అది పూర్తిగా తప్పు" అని పల్లా వ్యాఖ్యానించారు.

గతంలో రాష్ట్రంలోని అధికార కూటమి నాయకులపై వ్యాఖ్యలు చేసినందుకు స్టాండప్ కమెడియన్లు అనుదీప్ కటికల, రఫీక్ మహమ్మద్‌లను ఏపీ పోలీసులు వేర్వేరు కేసుల్లో అరెస్ట్ చేసిన విషయం తెలిసిందే.

నేను రేపిస్టును కాదు

మొదటిపేజీ తరువాయి – అసోసియేషన్ డిన్నర్‌పై దాడికి యత్నించిన వ్యక్తి మేనిఫెస్టోలోని అంశాలను ప్రస్తావించిన ఓ మహిళా రిపోర్టర్‌పై ఆయన విరుచుకుపడ్డారు. జర్నలిస్టులను భయంకరమైన వ్యక్తులు అంటూ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. శనివారం రాత్రి ట్రంప్ హాజరైన వైట్‌హౌస్ కరస్పాండెంట్స్ డిన్నర్ వేదిక వద్ద కాలిఫోర్నియాకు చెందిన కోల్ థామస్ అలెన్ (31) అనే వ్యక్తి భద్రతను ఛేదించుకుని లోపలికి ప్రవేశించేందుకు ప్రయత్నించాడు. పలు తుపాకులు, కత్తులతో వచ్చిన అతను, ఈవెంట్ జరుగుతున్న బాల్‌రూమ్‌కు కొద్ది మీటర్ల దూరంలోనే కాల్పులకు తెగబడ్డాడు. వెంటనే అప్రమత్తమైన భద్రతా సిబ్బంది అతడిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఈ ఘటనపై ఆదివారం సీబీఎస్ న్యూస్‌కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ట్రంప్ మొదట సంయమనంతోనే మాట్లాడారు. అయితే, రిపోర్టర్ నోరా ఓ'డొన్నెల్.. దాడి చేసిన వ్యక్తి మేనిఫెస్టోలోని ఒక వాక్యాన్ని చదివి వినిపించారు. "ఒక పీడోఫైల్, రేపిస్ట్, దేశద్రోహి చేసే నేరాలతో నా చేతులు మురికి కావడం ఇకపై నాకు ఇష్టం లేదు" అని అలెన్ తన మేనిఫెస్టోలో రాసినట్టు ఆమె పేర్కొన్నారు. ఆ వాక్యం వినగానే ట్రంప్ తీవ్ర ఆగ్రహానికి గురయ్యారు. "మీరు ఆ వాక్యం చదువుతారని నాకు తెలుసు. ఎందుకంటే మీరు భయంకరమైన వ్యక్తులు" అని మండిపడ్డారు. "అవును, అతను అలా రాశాడు. కానీ నేను రేపిస్టును కాదు. నేను ఎవరినీ రేప్ చేయలేదు. నేను పీడోఫైల్‌ను కూడా కాదు" అని తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రిపోర్టర్ మధ్యలో కల్పించుకోబోయినా ఆయన ఆగలేదు. "ఒక అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తి రాసిన చెత్తను మీరు చదివి వినిపిస్తారా? నాతో ఏమాత్రం సంబంధం లేని విషయాలతో నన్ను ముడిపెట్టారు. ఈ విషయంలో నేను పూర్తిగా నిర్దోషిగా తేలాను. ఇలాంటివి చదవడానికి మీకు సిగ్గుండాలి" అని ట్రంప్ నిప్పులు చెరిగారు. దాడి చేసిన వ్యక్తి రాడికల్ భావజాలం ఉన్నవాడని, ఒకప్పుడు యాంటీ-క్రిస్టియన్‌గా మారాడని, అతను మానసికంగా బలహీనుడని ట్రంప్ అభిప్రాయపడ్డారు. అమెరికాలో రాజకీయ హింసకు డెమొక్రటిక్ నేతల ద్వేషపూరిత ప్రసంగాలే కారణమని ఈ సందర్భంగా ఆయన ఆరోపించారు.

చేసేదేమీ లేక 'గూగుల్' క్రెడిట్ చోరీకి యత్నిస్తున్నారు

మొదటిపేజీ తరువాయి – నారా లోకేష్ అవిరళ కృషి ఉందని, అయితే ఇప్పుడు ఆ క్రెడిట్‌ను దొంగిలించేందుకు వైసీపీ నీచంగా ప్రయత్నిస్తోందని ఏపీ శాసనమండలి చీఫ్ విప్ పంచుమర్తి అనురాధ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. ఒకప్పుడు గూగుల్ ప్రాజెక్టును అడ్డుకునేందుకు కోర్టుల్లో పిటిషన్లు వేసి, వ్యతిరేకించిన వారే నేడు సిగ్గులేకుండా క్రెడిట్ కోసం పాకులాడుతున్నారని, 'క్రెడిట్ చోరీ' వైసీపీ సిద్ధాంతమని ఆమె విరుచుకుపడ్డారు. సోమవారం మంగళగిరిలోని తెలుగుదేశం పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో ఆమె మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా అనురాధ మాట్లాడుతూ, "ఉత్తరాంధ్రను ఆర్థికంగా, సాంకేతికంగా అగ్రగామిగా నిలపాలన్నది ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సంకల్పం. 2014లోనే విశాఖను గ్లోబల్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ హబ్‌గా మార్చేందుకు ఆయన పునాదులు వేశారు. ఆయన కృషితో ఎన్నో అంతర్జాతీయ సంస్థలు తరలివచ్చి, వేలాది మంది యువతకు ఉద్యోగాలు వచ్చాయి. కానీ, 2019లో వైసీపీ అధికారంలోకి వచ్చాక ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధి పూర్తిగా స్తంభించింది. ప్రశాంతమైన విశాఖ నగరాన్ని గంజాయి, భూకబ్జాలు, కిడ్నాపులు, లిక్కర్ మాఫియాలకు అడ్డాగా మార్చారు. ప్రజలు భయంతో బతికే దుస్థితి కల్పించారు. ఐదేళ్ల పాటు విశాఖను సర్వనాశనం చేశారు" అని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

యువనేత కృషితోనే గూగుల్ సాకారం

"2024లో చంద్రబాబు తిరిగి ముఖ్యమంత్రి అయ్యాక 'విజన్ 2047'లో భాగంగా విశాఖను గ్లోబల్ సిటీగా తీర్చిదిద్దే పనికి శ్రీకారం చుట్టారు. ఐటీ మంత్రి నారా లోకేష్, పెట్టుబడిదారుల్లో విశ్వాసం నింపి, గూగుల్ డేటా సెంటర్‌ను విశాఖకు తీసుకురావడంలో సఫలీకృతులయ్యారు. కేవలం ఒప్పందాలకే పరిమితం కాకుండా, 610 ఎకరాల భూమి కేటాయించి, శంకుస్థాపనకు సిద్ధం చేయడం 'స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్'కు నిదర్శనం. ఈ ప్రాజెక్టుతో విశాఖ 1 గిగావాట్ డేటా హబ్‌గా, ప్రపంచానికి డేటా సేవలు అందించే కేంద్రంగా మారనుంది. ఏఐ, మెషిన్ లెర్నింగ్, సైబర్ సెక్యూరిటీ వంటి ఆధునిక రంగాల్లో ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా 1.80 లక్షల ఉద్యోగాలు రానున్నాయి" అని అనురాధ వివరించారు.

అప్పుడు అడ్డుకొని, ఇప్పుడు క్రెడిట్ అడుగుతారా?

గూగుల్ ప్రాజెక్టును ఆపేందుకు గతంలో వైసీపీ విశ్వప్రయత్నాలు చేసిందని అనురాధ ఆరోపించారు. "భూసేకరణను అడ్డుకోవాలని, రాయితీలు ఇవ్వొద్దని కోర్టుల్లో కేసులు వేశారు. విశాఖలో వచ్చేది గూగుల్ కాదని, అదొక గిడ్డంగి అని తక్కువ చేసి మాట్లాడారు. పెట్టుబడులకు అనుకూల వాతావరణం కల్పించడం ప్రభుత్వ బాధ్యతని, రాయితీలు ఇవ్వడంలో తప్పేంటని కోర్టు కూడా వైసీపీ నేతలకు మొట్టికాయలు వేసింది. అన్ని అడ్డంకులు దాటుకొని వస్తున్న ఈ ప్రాజెక్టు క్రెడిట్ ఇప్పుడు వాళ్లెలా తీసుకుంటారు?" అని ఆమె నిలదీశారు.

గుడివాడ అమర్‌నాథ్‌కు సూటి ప్రశ్నలు

మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్‌నాథ్‌ను ఉద్దేశిస్తూ అనురాధ పలు ప్రశ్నలు సంధించారు. "అమర్‌నాథ్, మీ ఐదేళ్ల పాలనలో ఒక్క పరిశ్రమనైనా తెచ్చారా? చంద్రబాబు తెచ్చిన వాటిని తరిమికొట్టిన మాట వాస్తవం కాదా? విశాఖను గంజాయి అడ్డాగా మార్చలేదా? మీ నాయకుడి విలాసాల కోసం రూ.600 కోట్లతో రుషికొండను బోడిగుండు చేసి ప్యాలెస్ కట్టలేదా? 22ఏ భూములను కబ్జా చేసి ఉత్తరాంధ్రను దోచుకోలేదా? భూ వివాదంలో మీ ఎంపీ కుటుంబాన్నే కిడ్నాప్ చేసిన ఘటన మర్చిపోయారా?" అని ఆమె ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు. ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధి కోసం నారా లోకేష్ 5 లక్షల ఉద్యోగాల లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్నారని, ఈ అభివృద్ధి యాత్రను ఇక ఎవరూ ఆపలేరని ఆమె స్పష్టం చేశారు.

'మే4 తర్వాత ప్రమాణస్వీకారానికి మళ్లీ వస్తా'

మొదటిపేజీ తరువాయి – అనుబంధం ఒక శక్తి ఆరాధన లాంటిది. ఇది నా వ్యక్తిగత ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణానికి శక్తి కేంద్రంగా నిలిచింది. బంగాల్ కు చెందిన గొప్ప వ్యక్తులు, ప్రజల అపార ప్రేమే నాకు స్ఫూర్తి. ఈ గడ్డపై నేను పొందిన అనుభవాలను నాకు లభించిన గొప్ప ఆశీర్వాదంగా భావిస్తున్నాను' అని మోదీ పేర్కొన్నారు.

ఇదే చివరి సభ!

ప్రస్తుత బంగాల్ ఎన్నికల ప్రచారంలో ఇదే తన చివరి బహిరంగ సభ అని మోదీ అన్నారు. ఈ ఎన్నికల ఫలితాలు బీజేపీకి అనుకూలంగా వస్తాయనే విశ్వాసం తనకుందన్నారు. "ఈ ఎన్నికల్లో ఇదే నా చివరి ర్యాలీ. బంగాల్ లో నేను ఎక్కడికి వెళ్లినా, అక్కడి ప్రజల మనోభావాలను నేను గమనించారు. మే4న ఫలితాలు వచ్చిన తర్వాత, బీజేపీ ప్రభుత్వ ప్రమాణ స్వీకార మహోత్సవానికి హాజరయ్యేందుకు నేను తిరిగి వస్తాననే నమ్మకంతో వెళ్తున్నాను" అని మోదీ తెలిపారు.

అంగ, వంగ, కళింగ అభివృద్ధి చెందాలి!

బారక్‌పుర్ లో మోదీ మాట్లాడుతూ, బంగాల్? ఎన్నికలు కేవలం ఆ రాష్ట్రానికే కాకుండా మొత్తం తూర్పు భారతదేశ భవిష్యత్తుకే కీలకమని అన్నారు. భారత భాగ్యోదయం, పూర్వోదయం (తూర్పు భారత్ అభివృద్ధి) లేకుండా అసంపూర్ణమని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. భారతదేశంలో గతంలో అత్యంత సుభిక్షంగా అంగ (బిహార్), వంగ (బంగాల్), కళింగ (ఒడిశా) అనే మూడు బలమైన స్తంభాలు ఉండేవని మోదీ గుర్తు చేశారు. ఈ మూడు ప్రాంతాలు బలహీనపడడం వల్లే దేశ సామర్థ్యం దెబ్బతిందని, ఇప్పుడు భారత్ అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా మారాలంటే ఈ మూడు ప్రాంతాల అభివృద్ధి ఎంతో అవసరమని ఆయన అన్నారు. "గతంలో బిహార్?లో కమలం వికసించింది. ఒడిశాలోనూ కమలం విజయం సాధించింది. ఇప్పుడ బంగాల్ వంతు వచ్చింది. ఇక్కడి వాతావరణం చూస్తుంటే బంగాల్ లో కూడా కమలం వికసించడం ఖాయమని అనిపిస్తోంది. అంగ-వంగ-కళింగ అనే త్రిశక్తి నమ్మకం ఇప్పుడు బీజేపీపైనే ఉంది" అని మోదీ ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

వందేమాతరమే మంత్రం కావాలి!

"1857 ప్రథమ స్వాంత్ర్య సంగ్రామంలో బారక్‌పుర్ కీలక పాత్ర పోషించింది. అదే నేల ఇప్పుడు బంగాల్ లో మార్పునకు బాటలు వేస్తోంది. ప్రస్తుతం బంగాల్ అంతటా ఒకటే నినాదం వినిపిస్తోంది. అదే 'మార్పు కావాలి, బీజేపీ ప్రభుత్వం రావాలి'" అని మోదీ అన్నారు. భారత స్వాతంత్ర్య సంగ్రామంలో వందేమాతరం ఒక మార్గదర్శక శక్తిగా నిలిచిందని, 21వ శతాబ్దంలో బంగాల్ అభివృద్ధికి, పునర్నిర్మాణానికి అది ఒక మంత్రంగా పనిచేయాలని మోదీ పేర్కొన్నారు. బంగాల్ ప్రజలకు పురోభివృద్ధి, ఉపాధి అవకాశాలు, మెరుగైన భద్రత కల్పిస్తామని ఈ సందర్భంగా మోదీ హామీ ఇచ్చారు. రాష్ట్రాన్ని సుభిక్షమైన, సంతోషకరమైన భూమిగా మార్చడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. 'బీజేపీ ప్రభుత్వంలో ఎవరూ ఇబ్బందిపడరు. వ్యక్తులు ఏ కులానికి లేదా వర్గానికి చెందినవారనేది ముఖ్యం కాదు. అయితే బంగ్లాదేశ్ చొరబాటుదారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటాం. మతువా సామాజిక వర్గం వారికి పౌరసత్వం మంజూరు చేస్తామని' మోదీ హామీ ఇచ్చారు.

ఆ సందేశాలను ఎంతో గౌరవిస్తా!

ఈ సందర్భంగా, ప్రచార కార్యక్రమాల్లో ప్రజల నుంచి తనకు అందిన సందేశాలు, కానుకల గురించి మోదీ ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించారు. వాటిని తాను ఎంతో గౌరవిస్తానని తెలిపారు. "బంగాల్ లో జరిగిన ర్యాలీలు, రోడ్‌షోల సమయంలో నాకు ఎంతో హృద్యమైన సందేశాలు, చిత్రపటాలను అందించారు. వాటిని నేను ఎప్పటికీ మర్చిపోలేను. కార్యక్రమాలు ముగిసిన తర్వాత రాత్రి వేళల్లో ఆయా చిత్రపటాలను నేను నిశితంగా చూస్తూ, ఆ కళాకారుల భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకుంటాను. నేను ప్రతి సందేశాన్ని, లేఖను చదువుతాను. కొన్నింటిలో మీ బాధ కనిపిస్తుంది. మరికొన్నింటిలో మీ దీవెనలు ఉంటాయి" అని మోదీ చెప్పారు.

నా బాధ్యతలను నెరవేరుస్తా!

మరోవైపు, దశాబ్దాల తన రాజకీయ ప్రయాణాన్ని మోదీ ప్రస్తావించారు. సంస్థాగత, ఎన్నికల బాధ్యతల్లో తాను నిరంతరం నిమగ్నమై ఉన్నానని మోదీ పేర్కొన్నారు. "గత మూడు, నాలుగు దశాబ్దాలుగా నేను దేశంలోని ప్రతి మూలకు ప్రయాణించాను. రాజకీయాల్లోకి వచ్చి, బీజేపీలో చేరినప్పటి నుంచి, పార్టీ కార్యకర్తగా నాకు అప్పగించిన ప్రతి బాధ్యతను, ఎన్నికల విధులతో సహా నిర్వర్తిస్తున్నాను. పగలు, రాత్రి అని గానీ, వాతావరణం ఎలా ఉందనిగానీ చూడకుండా నిరంతరం ముందుకు సాగుతుంటాను. నేను ఇల్లు వదిలినప్పటి నుంచి మీ మధ్యనే ఓదార్పును, ప్రశాంతతను పొందుతున్నాను. మీరే నా కుటుంబం" అని ఆయన అద్వేగంగా అన్నారు. ఉత్తర 24 పరగణాల జిల్లాలో ఉన్న బారక్‌పుర్ అసెంబ్లీ నియోజక వర్గం, రెండో దశ ఎన్నికల్లో త్రిముఖ పోటీకి సిద్ధమైంది. ఈ జనరల్ సీటులో ప్రస్తుత ఎమ్మెల్యే, తృణమూల్ కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి, సినీ దర్శకుడు రాజ్ చక్రవర్తి పోటీ చేస్తున్నారు. సీపీఐ(ఎం) తరపున సుమన్ రంజన్ బందోపాధ్యాయ బరిలోకి దిగారు. బీజేపీ తరపున కౌస్తవ్ బాగ్చీ రంగంలోకి దిగారు. ఆయన తరపున ప్రధాని మోదీ ఇవాళ ప్రచారం నిర్వహించారు. ఆదివారం ఉత్తర కోల్‌కతా రోడ్‌షో ప్రారంభించే ముందు ప్రధాని మోదీ 300 ఏళ్లనాటి తాంతనియా కాళీబారి ఆలయంలో అమ్మవారి ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు. 1703లో వెలసిన ఈ ఆలయం ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందినది. ఇక్కడ కాళీ మాతను సిద్ధేశ్వరిగా పూజిస్తారు. రామకృష్ణ పరమహంస ఈ ఆలయంలోనే పూజలు చేసేవారని ప్రతీతి. కాగా, ఎన్నికల కమిషన్ గణాంకాల ప్రకారం, గురువాతం ముగిసిన బంగాల్ మొదటి దశ పోలింగ్?లో 91.78 శాతం ఓటింగ్ నమోదైంది. రెండో దశ పోలింగ్ ఏప్రిల్ 29న జరగనుంది. కాగా నేటితో బంగాల్ రెండో దశ ఎన్నికల ప్రచారం ముగియనుంది. మే 4న బంగాల్?తోపాటు అసోం, కేరళ, తమిళనాడు, పుదుచ్చేరి ఎన్నికల ఫలితాలు వెలువడనున్నాయి.

బీఆర్ఎస్‌పై సీఎం సంచలన కామెంట్స్

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఉంటుందని, ఆ ఉద్దేశం నెరవేరిన తర్వాత దానికి ప్రాముఖ్యత ఉండదని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ క్రమంలోనే కేసీఆర్ స్థాపించిన పార్టీ మనుగడ దాదాపు ముగిసిందని ఆయన సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు.బీఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రస్తుత స్థితిని ముఖ్యమంత్రి ఒక కఠినమైన ఉదాహరణతో వివరించారు. చనిపోయిన శవానికి ఎంత అలంకరణ చేసినా తిరిగి ప్రాణం రాదని, బీఆర్ఎస్ పరిస్థితి కూడా సరిగ్గా అలాగే ఉందని ఆయన అన్నారు. ఆ పార్టీకి ఘనమైన గతం ఉండవచ్చు కానీ, భవిష్యత్తు మాత్రం అస్సలు లేదని రేవంత్ రెడ్డి తేల్చి చెప్పారు. తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో బీఆర్ఎస్ ఏది చేసినా ప్రజలు ఆదరించారని, అప్పట్లో వారు చేసిన దాడులను, అవమానాలను ప్రజలు భరించారని గుర్తు చేశారు. అయితే, ఇప్పుడు కూడా అదే పంథాలో సాగుతామంటే తెలంగాణ సమాజం అంగీకరించబోదని ఆయన హెచ్చరించారు. పదేళ్ల అధికారంలో బీఆర్ఎస్ నాయకులకు అహంకారం, గర్వం తలకెక్కిందని ముఖ్యమంత్రి విమర్శించారు. ఆ అహంభావం వల్లే 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ప్రజలు వారిని ఓడించారని, ఆ తర్వాత జరిగిన పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో 'గుండు సున్నా' ఇచ్చి బుద్ధి చెప్పారని గుర్తు చేశారు. కేసీఆర్ కుటుంబంతో తెలంగాణ ప్రజలకు ఉన్న బంధం పూర్తిగా తెగిపోయిందని, ఇప్పుడు ఆ కుటుంబం పడుతున్న తాపత్రయం అంతా కేవలం తమ ఉనికిని కాపాడుకోవడానికేనని ఆయన మండిపడ్డారు. ప్రస్తుతం బీఆర్ఎస్ నేతలు చేస్తున్న పనులన్నీ కేవలం నటన అని, ఒక ముసుగు వేసుకుని మళ్ళీ ప్రజల ముందుకు వస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. కవిత కొత్త పార్టీ ప్రకటన, కుటుంబంలో నెలకొన్న అంతర్గత విభేదాల గురించి రేవంత్ రెడ్డి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. "ఒకే చెరువు నుంచి వచ్చిన నీరు రంగు, రుచి మారదు" అంటూ, కుటుంబ పంచాయతీలతో పుట్టుకొచ్చిన కొత్త సంస్థలను ప్రజలపై రుద్దవద్దని ఆయన సూచించారు. రాష్ట్రంలో కొత్త పార్టీ అవసరం లేదని, ఉన్న బీఆర్ఎస్ పార్టీనే నిలుస్తుందా లేదా అన్న స్థితిలో ఉందని వ్యాఖ్యానిస్తూ, కవిత కొత్త పార్టీపై పరోక్షంగా సెటైర్లు వేశారు. కేసీఆర్ ఆరోగ్యం బాగలేదని తెలిసినప్పుడు మానవత్వంతో తాను పరామర్శించానని, అసెంబ్లీకి ఆయన వచ్చినప్పుడు యోగక్షేమాలు కనుక్కున్నది తానేనని గుర్తు చేశారు. కేసీఆర్ తనకు కేవలం రాజకీయ ప్రత్యర్థి మాత్రమేనని, శత్రువు కాదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. కేసీఆర్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని తాను కోరుకుంటున్నానని, ఆయన ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే రాజకీయంగా తమకు మంచిదని పేర్కొన్నారు.

హంస కలం వార్త
HAMSA KALAM VARTA

బుధవారం 29-04-2026

ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లాలో ఇదీ పరిస్థితి..!

మునుగోడు **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 28-26:** పెట్రోల్ కోసం వాహనదారుల ఆరాటం హాలియాలో ఉద్రిక్తతకు దారితీసింది. సాగర్ రోడ్డులోని ఇండియన్ ఆయిల్ బంకు వద్ద జనం భారీగా ఎగబడటంతో నిర్వహణ కష్టతరమైంది. క్యూ పద్ధతి పాటించాలని సిబ్బంది కోరినా వినకపోవడంతో.. ఆపరేటర్లతో వాహనదారులు గొడవకు దిగారు. సూర్యాపేట, కోదాడ, తిరుమలగిరి, తుంగతుర్తి, హాలియా, నల్లగొండ, మిర్యాలగూడ, దేవరకొండ, , నార్కట్పల్లి, భువనగిరి, చౌటుప్పల్, యాదగిరిగుట్ట, పట్టణాల్లో కొరత మరింత తీవ్రంగా ఉంది.

అంగరంగ వైభవంగా శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి అమ్మవారి జయంతి వేడుకలు

శేరిలింగంపల్లి **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 28-26:** శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం, చందానగర్ హుడా కాలనిలోని శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి అమ్మవారి ఆలయంలో శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి అమ్మవారి జయంతి వేడుకలు అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలలో అభిషేకం, కుంకుమ అర్చన వాసవి మాత చరిత్ర, వాసవి మాత భక్తులకు తంబోల లక్కీ డ్రా, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు కోలాటం గోపూజల అనంతరం, భక్తులకు అన్న ప్రసాద వితరణ చేశారు. సుమారు900భక్తజనులు శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి అమ్మవారిని దర్శించుకొని మాత కృపకు పాత్రులైనారు.

ఎల్ఓసీ చెక్కులు అందజేసిన ఎమ్మెల్యేలు చింత ప్రభాకర్, మాణిక్ రావు

సదాశివపేట **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 28-26:** సదాశివపేట మండలం సూరారం గ్రామానికి చెందిన అదీన్ ఫర్హాన్ అనారోగ్యంతో హైదరాబాద్‌లోని నిజామ్స్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్‌లో చికిత్స పొందుతున్నారు. వైద్య ఖర్చుల నిమిత్తం సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ కృషితో రూ.85 వేల ఎల్ఓసీ మంజూరైంది.అదేవిధంగా సూరారం గ్రామానికి చెందిన మహమ్మద్ అయాన్ అతీఫ్ కూడా అనారోగ్యంతో అదే ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతుండగా, ఆయన వైద్య ఖర్చుల కోసం రూ.75 వేల ఎల్ఓసీ మంజూరు చేయించారు.ఈ సందర్భంగా సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యేలు చింత ప్రభాకర్ , మాణిక్ రావు బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు ఎల్ఓసీ చెక్కులను అందజేశారు.ప్రజల ఆరోగ్య సమస్యల పరిష్కారానికి ఎల్లప్పుడూ అండగా నిలుస్తామని ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ పేర్కొన్నారు.

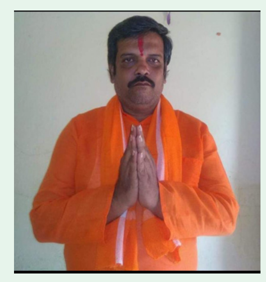
నిరుపేదల కోసమే ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకం

4 కోట్ల నలభై లక్షల ఎస్ డి ఎఫ్ నిధులతో భీమారం మండలం గెర్రెగూడెం నుండి కాజీపల్లి సుమారు నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకు వయా నర్సింగాపూర్ బీటీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన కార్మిక మైనింగ్ శాఖ మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి.పాల్గొన జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్.

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 28-26: గత ప్రభుత్వం లో డబుల్ బెడ్ ఇండ్లు ఇస్తా అని కేసీఆర్ మోసం చేశాడు. ప్రజాపాలన లో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణం వేగంగా జరుగుతున్నాయి. ఇందిరమ్మ ఇండ్లు సాంక్షన్ అయ్యి కట్టుకోలేని నిరుపేదలు ఉంటే నా వంతు సహాయం అందిస్తా..చెన్నూరు నియోజకవర్గంలో ఎవరు కూడా ఇండ్లు లేకుండా ఉండకూడదు. గత ప్రభుత్వం తెలంగాణ ప్రజల పై 8 లక్షల కోట్ల అప్పుల భారాన్ని మోపింది గత ప్రభుత్వం లో చేసిన పనులకు సంబంధించి 43 వేల కోట్ల బిల్లులు పెండింగ్ లో ఉన్నాయి. కేవలం కమిషన్ల కోసమే గత ప్రభుత్వం పనులు చేసింది. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ మేరకు ఒక్కకొక్క సమస్యలు తీరుస్తున్న. గత ప్రభుత్వం లో మిషన్ భగీరథ పథకం ద్వారా 60 వేల కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేసినా ఒక్క ఇంటికి చుక్క నీరు అందించలేదు. చెన్నూరు నియోజకవర్గంలో ఇప్పటి వరకు 400 బోర్లు వేశాం. అతి త్వరలో చెన్నూరు కు బస్ డిపో తీసుకువస్తున్న.నిత్యం 60 బస్సులు నడుస్తాయి. బీమారం లో పి హెచ్ సి సెంటర్ అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చాం. చెన్నూరు లో ఏ టి సి సెంటర్ నిర్మాణ పనులు జరుగుతున్నాయి. జర్మనీ లో 50 వేల ఉద్యోగ అవకాశాలు ఉన్నాయి. సర్పంచ్ లు అందరూ గ్రామాల అభివృద్ధి కి కృషి చేయాలి.అప్పుడే ప్రజల్లో గుర్తింపు ఉంటుంది మంచి పేరు వస్తుంది.

నేను భారతీయ జనతా పార్టీ (బీజేపీ)లోకి ఆశతో రాలేదు... ఆశయంతో వచ్చాను.

పార్టీ నాకు ఏమి ఇచ్చిందన్నది కాదు... నేను పార్టీకి ఏమి చేశానన్నదే నా నమ్మకం



హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 28-26: పార్టీ కోసం పనిచేయడం నా గౌరవంగా భావిస్తాను . ఆశతో కాదు, ఆశయంతో ఈ ప్రయాణం మొదలైంది. మార్గంలో ఎన్నో కష్టాలు, గాయాలు, ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురైనా... నా నిబద్ధత మాత్రం ఏమాత్రం తగ్గలేదు. ప్రతి అడ్డంకిని ఒక పాఠంగా తీసుకుని, ఇంకా బలంగా ముందుకు సాగుతున్నాను. ఇప్పుడు మరింత వేగంగా, మరింత అంకితభావంతో పార్టీ కోసం పనిచేస్తున్నాను. నా శక్తి మేరకు కాదు... నా శక్తికి మించిన స్థాయిలో సేవ చేయాలని సంకల్పించుకున్నాను. నా ప్రయాణం ఇక్కడితో ఆగదు... ఇది మరింత బలంగా కొనసాగుతుంది.

పని ఆవగింజంత.. ప్రచారం గుమ్మడికాయంత!

'రాష్ట్రంలో ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ ఉద్యోగులకు సాధ్యమైనంత మేరకు మేలు చేయాలి, వారి సమస్యలు పరిష్కరించాలన్న ఆలోచనతోనే మా ప్రభుత్వం ఉన్నది. మొదటి తారీఖునే జీతాలు చెల్లిస్తున్నాం. గత ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన సంక్షేమ పథకాలను కొనసాగిస్తూనే, కొత్త పథకాలూ తీసుకొచ్చాం. ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారం మా ప్రభుత్వ బాధ్యత. ఉద్యోగుల సమస్యలకు క్యాబినెట్ సమావేశంలో పరిష్కార మార్గాన్ని కనుగొంటాం' అని ఉద్యోగ సంఘాల జేఏసీ సమావేశంలో సబ్ కమిటీ సభ్యులైన మంత్రులు శ్రీధర్‌బాబు, పొన్నం ప్రభాకర్, ప్రభుత్వ సలహాదారు కేశవరావులతో కలిసి డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క ఉద్యోగులను నమ్మబలికారు. అంతకుముందు ఉద్యోగుల సమస్యలపై నియమించిన త్రీమెన్ కమిటీ ఉద్యోగ సంఘాలతో పలుమార్లు సమావేశమై, స్వీకరించిన విజ్ఞప్తులను మంత్రుల కమిటీకి నివేదించింది. కానీ, ఇప్పుడు ఉద్యోగులకు ఒరిగిందేమిటి? అసెంబ్లీ ఎన్నికల సందర్భంగా ఉద్యోగులకు కాంగ్రెస్ పార్టీ అనేక వాగ్దానాలు చేసింది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు పెండింగ్‌లో ఉన్న మూడు డీఏల తక్షణ చెల్లింపు, మొదటి తారీఖున వేతనాలు, సప్లిమెంటరీ బిల్లులను 15 పని దినాల్లో చెల్లించడం, సీపీఎస్ విధానం స్థానంలో ఓపీఎస్, సకాలంలో డీఏ ప్రకటన, జీవో 317ను సమీక్షించడం, ఏటా వేసవిలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల బదిలీలు, ఆరు నెలల్లోపు కొత్త వేతన సవరణ కమిషన్ సిఫారసుల అమలు, అన్ని దవాఖానల్లో, అన్ని రోగాలకు వైద్య సదుపాయం అందేలా హెల్త్‌కార్డులు లాంటి అనేక హామీలను అభయహస్తం పేరిట విడుదల చేసిన మ్యానిఫెస్టోలో కాంగ్రెస్ పొందుపరిచింది. కానీ, 16 నెలలైనా డిమాండ్లపై ఉలుకుపలుకు లేదు. ఈ నేపథ్యంలో 205 ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ సంఘాలతో కూడిన ఉద్యోగుల జేఏసీ 2024 ఆగస్టు 29న ఏర్పాటైంది. కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీలు సహా 57 డిమాండ్లను (అందులో 12 మాత్రమే ఆర్థికపరమైనవి) ప్రభుత్వం ముందుంచింది. కానీ, ఉద్యోగులకు దక్కింది ఒక డీఏ, మిగతా ఆర్థిక డిమాండ్లను మార్చి తర్వాత పరిష్కరిస్తామనే హామీ మాత్రమే. నిజానికి ఉద్యోగుల సమస్యలు పరిష్కరించాలనే చిత్తశుద్ధి ప్రభుత్వానికి ఉంటే ఆర్థిక భారం లేని 45 డిమాండ్లకు పరిష్కారం దొరికేది. వాస్తవానికి కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి 16 నెలల వరకు ఉద్యోగులు వేచిచూశారు. అయినప్పటికీ ఒక్క సమస్య కూడా పరిష్కారం కాలేదు. ఆందోళనకు సిద్ధమైన ఉద్యోగులతో చర్చించకుండా ముఖ్యమంత్రి తన హోదాను మరచి అసహనంతో 'నన్ను కాల్చుకు తిన్నా.. కోసుకుతిన్నా, జీతాలివ్వడానికి డబ్బులు లేవు. జీతాలివ్వడం కోసం ఏ సంక్షేమ పథకాన్ని ఆపమంటారో చెప్పండి' అని ప్రకటించారు. ముఖ్యమంత్రి వ్యాఖ్యలు ఉద్యోగుల ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీయడమేనని, ప్రజలకు, ఉద్యోగులకు మధ్య చిచ్చుపెట్టే కుట్ర ఆ వ్యాఖ్యల వెనుక దాగి ఉన్నదని జేఏసీ స్పందించింది. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన వాగ్దానాలను అమలు చేయాలని మాత్రమే తాము కోరుతున్నామని జేఏసీ బదులిచ్చింది. అయితే, తాజాగా క్యాబినెట్ ఆమోదించిన డిమాండ్లు ఉద్యోగులను తీవ్ర నిరాశకు గురిచేశాయి. పెండింగ్‌లో ఉన్న ఐదు డీఏలలో ప్రస్తుతం ఒక్క డీఏ మాత్రమే చెల్లిస్తామని, ఆరునెలల తర్వాత ఏప్రిల్‌లో మరో డీఏ ఇస్తామని క్యాబినెట్ ప్రకటించింది. ప్రతినెలా రూ.700 కోట్లను ఉద్యోగుల బకాయిల చెల్లింపు కోసం విడుదల చేస్తామని చెప్పింది. ఉద్యోగి భాగస్వామ్య చెల్లింపుతో వైద్య చికిత్సలకు అనుమతిస్తూ ఆరోగ్య ట్రస్టు ఏర్పాటు చేసేందుకు క్యాబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది. అయితే, ఇందులో ఆర్థిక భారం లేని డిమాండ్లను వెంటనే ఆమోదిస్తున్నామనే ప్రకటన లేదు. మరి అభయహస్తం హామీల సంగతేమిటి? వెంటనే మూడు డీఏలు, ఆరు నెలల్లో పీఆర్సీ, సీపీఎస్ రద్దు వంటి హామీలను క్యాబినెట్ బుట్టదాఖలు చేసిందా? అనే అనుమానాలు ఉద్యోగుల్లో మొదలయ్యాయి. 2025 జూలై, 2026 జనవరిలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించే డీఏలతో కలిపి మళ్లీ 5 డీఏలు పెండింగులో ఉంటాయి. 5 డీఏలు ఏ రాష్ట్రంలోనూ పెండింగ్‌లో లేవు. డీఏ ఇవ్వడానికే బడ్జెట్ లేకపోతే ఇంకా పీఆర్సీ అటకెక్కినట్టేనా? క్యాబినెట్ చర్చలో పీఆర్సీ ప్రస్తావనే లేదు. 2023 జూలై 1 నుంచి ఇవ్వాల్సిన పీఆర్సీకి ఇప్పటికే 24 నెలలు గడిచిపోయింది. ఈ పీఆర్సీ ప్రకటనతో ఇంకెన్ని నెలలు నష్టపోవాలో? నగదు రహిత చికిత్స కోసం ప్రతి ఉద్యోగి, పెన్షనర్ నుంచి నెలకు రూ.500 తీసుకునే ప్రతిపాదన వల్ల లాస్ట్ గ్రేడ్ ఉద్యోగులకు, పెన్షనర్లకు, గెజిటెడ్ ఉద్యోగులకు మధ్య తేడా ఉండదు. గుడ్డిలో మెల్లలాగా ఉద్యోగులు ఎదురుచూస్తున్న గరిష్ఠ పరిమితి లేని నగదు రహిత వైద్యం అందుబాటులోకి రావడం సంతోషకరం. ప్రభుత్వ ముఖ్య కార్యదర్శి చైర్మన్‌గా అధికారులతోపాటు ఉద్యోగులతో ట్రస్ట్ ఏర్పాటు చేయడం ఆహ్వానించదగినది. ఇక నెలకు రూ.700 కోట్ల చొప్పున బకాయిలు చెల్లిస్తే రూ.11 వేల కోట్లు చెల్లించడానికి ఎన్ని సంవత్సరాలు పడతాయో ఆలోచించాలి? ప్రతి నెల ఉద్యోగులు రిటైర్ అవుతుంటారు. ఏ నెలలో రిటైర్ అయినవారికి ఆ నెలలోనే బెనిఫిట్స్ చెల్లించడం కోసం ఇంకా ఎంత కాలం ఎదురుచూడాలో? ఇచ్చేది ఆవ గింజంత, చేసుకునే ప్రచారం మాత్రం గుమ్మడి కాయంత! ప్రభుత్వం ఒక డీఏ ఇస్తూ, 2 డీఏలు ఇస్తున్నట్టు ప్రచారం చేసుకుంటున్నది. ఈ మాత్రం దానికే ఘనత వహించిన జేఏసీ హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నది. ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలూ చెప్పింది. ఆందోళన చేస్తారా, లేదా అన్నది స్పష్టత లేదు. ఉద్యోగుల్లో పోరాట పటిమను పెంచి, ఆందోళనను తీవ్రతరం చేయాల్సిన నాయకత్వం చేష్టలుడిగి, ఇచ్చిందే మహాభాగ్యమని సంతోషపడటం శోచనీయం. ఇప్పటికైనా జేఏసీ నాయకత్వం మేల్కొని ఉద్యోగులను పోరాట పథంలో నడిపించాలి. ఆర్థిక, ఆర్థికేతర డిమాండ్ల సాధనలో కీలకపాత్ర పోషించాలి. లేకపోతే ఉద్యోగుల ప్రయోజనాలు అపరిష్కృతంగా ఉండి, తీవ్రంగా నష్టపోతారు.

కూకట్‌పల్లిలో 'సాఫ్ట్ మీడియా అకాడమీ' పేరుతో విద్యార్థులకు మోసం - ఎండి పుష్పారెడ్డిపై ఫిర్యాదు

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 28-26: విముక్త చిరుతల కచ్చి పార్టీ అధికార ప్రతినిధి తెలంగాణ శ్యామ్, తెలంగాణ ప్రోగ్రెసివ్ యూత్ ఫెడరేషన్ (టి పి వై ఎఫ్) అధ్యక్షులు నగేష్ సతీష్ కుమార్ మరియు రాష్ట్ర కార్యదర్శి మట్టే ప్రసన్న కుమార్ సంయుక్తంగా మాట్లాడుతూ, కూకట్‌పల్లిలో 'సాఫ్ట్ మీడియా అకాడమీ' పేరుతో నిర్వహిస్తున్న సంస్థ విద్యార్థుల నుంచి లక్షల రూపాయల ఫీజులు వసూలు చేసి, సంవత్సరాలు గడుస్తున్నా పరీక్షలు నిర్వహించకుండా విద్యార్థుల జీవితాలతో చెలగాటమాడుతున్నట్లు బాధితులు ఆరోపిస్తున్నారని తెలిపారు. దీనిపై ప్రశ్నించిన విద్యార్థులపై యాజమాన్యం దురుసుగా ప్రవర్తిస్తూ, అసభ్య పదజాలంతో, కులం పేరుతో దూషిస్తూ "మీకు దిక్కున్న చోట చెప్పుకోండి" అని బెదిరింపులకు దిగుతున్నట్లు విద్యార్థులు వాపోతున్నారని వారు పేర్కొన్నారు. బాధ్యత మరిచి విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో ఆడుకుంటున్న మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ పుష్పారెడ్డి మరియు 'సాఫ్ట్ మీడియా అకాడమీ'పై తగిన చర్యలు తీసుకొని, తమకు న్యాయం చేయాలని కోరుతూ బాధిత విద్యార్థులు కూకట్‌పల్లి పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారని తెలిపారు. సంబంధిత అధికారులు వెంటనే స్పందించి విచారణ జరిపి, విద్యార్థులకు న్యాయం చేసి, ఇలాంటి మోసపూరిత సంస్థలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని విముక్త చిరుతల కచ్చి పార్టీ మరియు టి పి వై ఎఫ్ డిమాండ్ చేస్తున్నాయి.

పాత్రికేయుల సమస్యలను మీరైనా పరిష్కరించండి

-టీడబ్ల్యూజేఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మామిడి సోమయ్య

-కొత్త కమీషనర్ కు పాత సమస్యల పత్రం

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 28-26: జర్నలిస్టుల సమస్యలు చాలా రోజులుగా పెండింగ్ లో ఉన్నాయని, సమస్యలను మీరైనా వెంటనే పరిష్కరించాలని తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్స్ ఫెడరేషన్(టీడబ్ల్యూజేఎఫ్) రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మామిడి సోమయ్య రాష్ట్ర సమాచార, పౌరసంబంధాల శాఖ నూతన స్పెషల్ కమీషనర్ ముకుందరెడ్డిని కోరారు. స్పెషల్ కమీషనర్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ముకుంద రెడ్డిని సోమవారం ఆయన పలువురు ఫెడరేషన్ నాయకులు కలిసి అభినందనలు తెలిపి జర్నలిస్టుల పెండింగ్ సమస్యల పత్రాన్ని అందజేశారు.బడ్జెట్ లో జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి ఎటువంటి కేటాయింపులు లేవని, జర్నలిస్టుల సంక్షేమం, చిన్న, మధ్యతరహా పత్రికలు, పిరియాడికల్స్ పట్ల గత రెండేళ్లుగా ప్రభుత్వం చిన్నచూపు చూస్తుందని, సరైన అడ్వర్టయిజ్మెంట్స్ లేవని, ప్రభుత్వం ఇచ్చిన అడ్వర్టయిజ్మెంట్స్ కి బిల్స్ ఇవ్వడం లేదని, ఫలితంగా ప్రచురణకర్తలు తీవ్రమైన ఆర్థిక సంక్షోభంలో పడ్డారని మామిడి సోమయ్య పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ ప్రకటనలకు సంబంధించిన బిల్లులు గత రెండు సంవత్సరాలుగా ఇవ్వకపోగా, పైగా గత కొన్ని నెలలుగా పిరియాడికల్స్ కు ప్రభుత్వం ఇచ్చే ప్రకటలు పూర్తిగా నిలిపివేశారని, ఒకవైపు ప్రభుత్వ ప్రకటనలు సరిగా లేక మరోవైపు పెండింగ్ బిల్లులు రాక అనేక చిన్న, మధ్య తరహా పత్రికలు, పీరియాడికల్స్ గత రెండేండ్లుగా తీవ్ర ఆర్థిక సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటున్నాయని ఆయన కమీషనర్ ముందు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అదే విధంగా రాష్ట్రంలో అనేక చిన్న, మధ్యతరహా పత్రికలను ఎంపానల్మెంట్ చేయకుండా చాలా ఏళ్లుగా పెండింగ్ లో పెట్టారు. దీని వల్ల చాలామంది పత్రికల నిర్వాహకులైన జర్నలిస్టులు ఆర్థిక భారం మోయలేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఆర్ ఎన్ ఐ,పీఆర్ జీఐ అనుమతితో నడుస్తున్న పత్రికలకు ప్రభుత్వ ప్రకటనలు లేవు. కనీసం అక్రెడిటేషన్ కార్డులైనా ఇవ్వడం లేదు.కావున వెంటనే ఈ సమస్యలను పరిష్కరించి రాష్ట్రంలో చిన్న మధ్య తరహా పత్రికలను ఆదుకోవాలని కోరుతున్నాం. అదేవిధంగా జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి బడ్జెట్ లో నిధులు కేటాయించాలి. కేబుల్ ఛానల్ లకు అక్రెడిటేషన్లు జారీ చేసే విషయంలో స్పష్టత ఇవ్వలేదు. కేబుల్ ఛానల్ లకు పాత పద్ధతిలోనే అక్రెడిటేషన్ కార్డులు ఇచ్చే విధంగా జీవో 252 ను సవరించాలి. ఇకపోతే జర్నలిస్టులకు ఇండ్లు, ఇండ్ల స్థలాలు ఇవ్వలేదు. అనేక రాష్ట్రాల్లో సీనియర్ జర్నలిస్టులకు పెన్షన్ ఇస్తుండగా మన రాష్ట్రంలో ఏ ఒక్క సీనియర్ జర్నలిస్టుకి పెన్షన్ ఇవ్వడంల్లదని అన్నారు. రెండేళ్ళుగా జర్నలిస్టులకు కొత్త అక్రెడిటేషన్ కార్డులు ఇవ్వలేదని, పాత కార్డులకు ప్రతీ రెండు నెలలకోసారి స్టిక్కర్ వేస్తూ పొడిగిస్తున్నారని, కొత్త అక్రెడిటేషన్ కార్డుల జారీకి జీవో 252 విడుదలై మూడు నెలలైనా ఇంత వరకు కార్డులు ఇవ్వలేదని, పాత కార్డుల గడువు ఇంకో రెండు రోజులే ఉండగా కొత్త కార్డులు ఇంకా ఇవ్వకపోవడం ఆందోళనకరమని మామిడి సోమయ్య పేర్కొన్నారు. అదే విధంగా జర్నలిస్టులకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల తరహాలో హెల్త్ కార్డులు ఇస్తామని ముఖ్యమంత్రి హామీ ఇచ్చారు. అవి కూడా ఇంత వరకు లేవు. కావున సమస్యలను తమరు సానుకూలంగా పరిశీలించి ఈ సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరుతున్నామని అన్నారు. కమీషనర్ ను కలిసిన వారిలో మామిడి సోమయ్యతో పాటు ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కో-కన్వీనర్ తన్నీరు శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యుడు సామ్రాట్ గుప్తా, హైదరాబాద్ జిల్లా కన్వీనర్ ఎం. రవికుమార్, కో-కన్వీనర్ ఆర్.శ్రీనివాస్ గౌడ్, రాష్ట్ర నాయకులు గోవింద్, రవి కుమార్, బ్రహ్మం తదితరులు

పరిష్కరించాల్సిన సమస్యలు

1.రాష్ట్ర బడ్జెట్ లో జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి రూ.100 కోట్లు కేటాయించాలి.

2.చిన్న, మధ్య తరహా పత్రికలకు, పీరియాడికల్స్ కు రావాల్సిన అడ్వర్టైజ్మెంట్స్ బిల్లుల బకాయిలు వెంటనే చెల్లించాలి.

3.రెగ్యులారిటీ ఉన్న చిన్న,మధ్య తరహా దినపత్రికలు, పీరియాడికల్స్ ను ఎంపానల్మెంట్ చేయాలి.

4.చిన్న పత్రికలకు పెద్ద పత్రికలతో సమానంగా ప్రభుత్వ ప్రకటనలు రెగ్యులర్ గా విడుదల చేయాలి.

5.రెగ్యులారిటీ ఉన్న చిన్న, మధ్యతరహా పత్రికలను ఎంపానల్మెంట్ చేయాలి.

6.ఆర్ ఎన్ ఐ,పీఆర్ జీఐ రిజిస్ట్రేషన్ తో నడుస్తున్న ఎంపానల్మెంట్ లేని పత్రికలకు అక్రెడిటేషన్ కార్డులు ఇవ్వాలి.

7.కేబుల్ టీవీ ఛానల్ లకు పాత పద్ధతిలోనే అక్రిడేషన్ కార్డులు ఇవ్వాలి. జీవో 252 ను సవరించాలి.

8.అర్హులైన జర్నలిస్టులందరికీ అక్రెడిటేషన్ కార్డులు, హెల్త్ కార్డులు ఇవ్వాలి.

9.సుప్రీం కోర్టు తీర్పుతో సంబంధం లేకుండా జర్నలిస్టులందరికీ ఇండ్ల స్థలాలివ్వాలి.

10.పదవీ విరమణ పొందిన సీనియర్ జర్నలిస్టులకు పెన్షన్ ఇవ్వాలి.

11.జర్నలిస్టులకు కొత్త అక్రెడిటేషన్ కార్డులు వెంటనే ఇవ్వాలి.

12.ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల తరహాలో జర్నలిస్టులకు హెల్త్ కార్డులు ఇవ్వాలి.

ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని "వి" కోట ఆంధ్రజ్యోతి విలేఖరి జగన్ దారుణ హత్యకు గురయ్యారు

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 28-26: ఉదయం వాకింగ్ కు వెళుతుండగా ఓ హంతకుడు ఈ దారుణ హత్యకు పాల్పడినట్లు సమాచారం. ఈ హత్యకు గల కారణాలు తెలియవలసి ఉంది ఆంధ్రజ్యోతి విలేఖరి దారుణ హత్యను ఖండిస్తున్న జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఆంధ్ర ప్రదేశ్(జాప్), తెలంగాణ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్(టీ జే ఏ)తీవ్రంగా ఖండిస్తుంది. హంతకులను కనిపెట్టి తక్షణం ఉరితీయాలంటున్న డిమాండ్ చేస్తున్నాం....

కూకట్ పల్లి రామాలయం వద్ద శ్రీ గరుడ, హనుమ మూర్తి స్థాపన మహోత్సవ కార్యక్రమంలో భాగంగా 28వ తేదీ మంగళవారం నాడు

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 28-26: రామాలయంలో శాంతి పాఠం, మూలమంత్ర హవనాలు, శ్రీ నరసింహ ఇష్టి, పూర్ణాహుతి కార్యక్రమాలు జరిగాయి.. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు దంపతులు పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు... ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ శ్రీ గరుడ, హనుమ మూర్తుల స్థాపన మహోత్సవ కార్యక్రమం సందర్భంగా రామాలయంలో ప్రతిరోజు నిత్య హోమాలు, వివిధ రకాల కైంకర్యాలు స్వామివారికి జరుగుతున్నాయని ..ఈ సందర్భంగా 29వ తేదీన ప్రజలందరూ కూడా గరుడ,హనుమ మూర్తులకు స్వయంగా క్షీరాభిషేకం చేసుకునే భాగ్యం కలుగుతుందని.. ప్రజలందరూ కూడా ఇంతటి మహత్తర కార్యక్రమంలో పాల్గొని ఆ సీతారామచంద్రస్వామి వార్ల ఆశీస్సులు పొందగలరని ఆకాంక్షించారు.

ఆటోమొబైల్ బైక్ దొంగను అరెస్ట్ చేసిన జగద్గిరిగుట్ట పోలీసులు

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 28-26: జగద్గిరిగుట్ట పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో జరిగిన బైక్ దొంగతన కేసును పోలీసులు త్వరితగతిన ఛేదించారు. విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు సారోలు వెంకటేష్ అనే నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకుని, అతని వద్ద నుంచి మొత్తం 3 ద్విచక్ర వాహనాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. జగద్గిరిగుట్ట డీఐ నరేంద్ర రెడ్డి వివరాలు వెల్లడిస్తూ,, నిందితుడు రాత్రి మరియు మధ్యాహ్న సమయంలో ఇళ్ల ముందు, వైన్ షాపుల వద్ద పార్క్ చేసిన వాహనాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని దొంగతనాలు చేస్తుండేవాడని తెలిపారు. ఇతడు పాత నేరస్థుడని, గతంలో కూడా మాదాపూర్, గచ్చిబౌలి, జీడిమెట్ల, కూకట్పల్లి ప్రాంతాల్లో ఇలాంటి కేసుల్లో అరెస్ట్ అయిన వ్యక్తి అని తెలిపారు. నిందితుడిని అరెస్ట్ చేసి న్యాయస్థానంలో హాజరుపరచగా, జ్యుడీషియల్ కస్టడీకి పంపించారని తెలిపారు. ఈ కేసును త్వరితగతిన ఛేదించిన డిటెక్టివ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ నరేంద్ర రెడ్డి మరియు క్రైమ్ స్టాఫ్‌ను ఖుత్బుల్లాపూర్ డీసీపీ కోటి రెడ్డి, ఏసీపీ బాలగంగి రెడ్డి అభినందించారు.

చీ..ఉలవలు తింటారా అనుకోవద్దు..
రేసు గుర్రంలా ఉరికే ఆరోగ్యం కోసం..

జ్వరం, ఆయాసం, దగ్గు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు ఉలవల కషాయం తాగడం ఎంతో మేలు. ఈ కషాయం జ్వరం, దగ్గు వంటి సమస్యల నుంచి తక్షణ ఉపశమనం అందిస్తుంది. అంతేకాదు.. తరచూ ఎక్కిళ్లు వచ్చేవారికి ఉలవలు మంచి మందులా పనిచేస్తుంది. తరచూ ఉలవలు తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కిళ్ల సమస్య నుంచి తక్షణ ఉపశమనం పొందుతారు. ఉలవలు..మంచి బలవర్ధకమైన ఆహారం. మన శరీరానికి శక్తిని అందించడంతో పాటు అనేక అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉలవల్లో ఫైబర్ పుష్కలగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్, ఐరన్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, పీచుపదార్థం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఊబకాయం సమస్య ఉన్నవారు ఉలవలను తినటం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉలవల్లోని ఫైబర్ శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కరిగించడంలో దోహదపడుతుంది. తద్వారా బరువు అదుపులో ఉంచుతుంది. మూత్ర సంబంధిత సమస్యలు నివారించడంలో ఉలవలు సహాయపడతాయి. దీనికోసం ఓ కప్పు ఉలవ చారుకు సమానంగా కొబ్బరి నీళ్లు తీసుకుంటే మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది. తరచూ మూత్రంలో మంటతో బాధపడేవారు ఈ చిట్కా పాటించండి. జ్వరం, ఆయాసం, దగ్గు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు ఉలవల కషాయం తాగడం ఎంతో మేలు. ఈ కషాయం జ్వరం, దగ్గు వంటి సమస్యల నుంచి తక్షణ ఉపశమనం అందిస్తుంది. అంతేకాదు.. తరచూ ఎక్కిళ్లు వచ్చేవారికి ఉలవలు మంచి మందులా పనిచేస్తుంది. తరచూ ఉలవలు తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కిళ్ల సమస్య నుంచి తక్షణ ఉపశమనం పొందుతారు. కిడ్నీ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కల్పించడంలో ఉలవలు దోహదపడతాయి. వీటిలోని పోషకాలు కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడకుండా రక్షిస్తాయి. అంతేకాదు హృదయ సంబంధ సమస్యలు రాకుండా ఉలవలు రక్షిస్తాయి. పిల్లల ఎదుగుదలకు ఉలవలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి పిల్లల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. వారికి బలాన్ని ఇస్తాయి. అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా కాపాడతాయి. చర్మ సమస్యల నివారణలో, కీళ్ళ నొప్పుల నివారణలో బాగా పని చేస్తాయి.

చియా సీడ్స్, నల్ల ఎండు ద్రాక్ష కలిపి
నానపెట్టి తీసుకుంటే ఇన్ని లాభాలా..?

చియా విత్తనాలు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతాయి. ఎండుద్రాక్ష స్వీట్ తినాలన్న కోరికను తగ్గిస్తుంది. వాటి నీరు కొవ్వును వేగంగా కరిగిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. నల్ల ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాలు రెండూ యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి నానబెట్టిన నీటిని ప్రతిరోజూ ఉదయం తాగడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. నల్ల ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాల నీరు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ రెండింటినీ కలిపి తాగడం వల్ల శరీరానికి లోపలి నుంచి పోషణ, శక్తి లభిస్తాయి. నల్ల ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్, చియా విత్తనాలలో ఫైబర్, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటి నీటిని తాగడం వల్ల శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ పెరిగి రక్తహీనత సమస్య తొలగిపోతుంది. చియా విత్తనాలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఎండుద్రాక్ష కూడా జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. ఇవి నానబెట్టిన నీరు మలబద్ధకం, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి సమస్యలను తొలగిస్తుంది. నల్ల ఎండుద్రాక్షలో విటమిన్ సి, చియా విత్తనాలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. వీటి నీరు రోగ నరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలుబు, ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాలలో ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, పొటాషియం ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రిస్తాయి. వాటి నీరు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ రెండింటిలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయి. ప్రతిరోజూ వాటి నీటిని తాగడం వల్ల ఎముకలు బలోపేతం అవుతాయి. నల్ల ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాలు రెండూ సహజ చక్కెర, ప్రోటీన్ కలిగి ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇస్తాయి. ఉదయాన్నే వీటి నీటిని తాగడం వల్ల రోజంతా చురుగ్గా ఉండవచ్చు. చియా విత్తనాలు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతాయి. ఎండుద్రాక్ష స్వీట్ తినాలన్న కోరికను తగ్గిస్తుంది. వాటి నీరు కొవ్వును వేగంగా కరిగిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. నల్ల ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాలు రెండూ యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి నానబెట్టిన నీటిని ప్రతిరోజూ ఉదయం తాగడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది.

పొరపాటున కూడా ఉదయం ఖాళీ
కడుపుతో ఇవి అస్సలు తినకండి.. పెద్ద ప్రమాదమే!

ఉదయం అల్పాహారంలో తినడం వల్ల కడుపులో అసౌకర్యం, శక్తి లేకపోవడం లేదా పోషకాలను సరిగా గ్రహించకపోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. రోజు మీ అల్పాహారం సమతుల్యంగా ఉండటం ముఖ్యం. ఇందులో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు, సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి.. కొన్ని ఆహారాలు ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా భావిస్తారు. కానీ ఉదయం అల్పాహారంలో వాటిని తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. కొన్ని ఆహారాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల మీ శరీరంపై ప్రతిచర్యలు కలుగుతాయి. ఈ ఆహారాలలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నప్పటికీ, ఆమ్లత్వం, ఫైబర్, చక్కెర అధికంగా ఉండే ఈ పదార్థాలను ఉదయం అల్పాహారంలో తినడం వల్ల కడుపులో అసౌకర్యం, శక్తి లేకపోవడం లేదా పోషకాలను సరిగా గ్రహించకపోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. రోజు మీ అల్పాహారం సమతుల్యంగా ఉండటం ముఖ్యం. ఇందులో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు, సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఉదయాన్నే మీరు ఏమి తినకూడదో తెలుసుకుందాం. సిట్రస్ పండ్లు: సిట్రస్ పండ్లలో విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కానీ వాటి అధిక ఆమ్లత్వం ఖాళీ కడుపుతో తింటే కడుపు పొరను చికాకుపెడుతుంది. ఇది ముఖ్యంగా యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ ఉన్నవారిలో అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది.

పచ్చి కూరగాయలు: పచ్చి కూరగాయలలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కానీ వాటిలో కరగని ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని ఖాళీ కడుపుతో తింటే హానికరం కావచ్చు. ఉదయం వాటిని తినడం వల్ల ఉబ్బరం, గ్యాస్ లేదా కడుపు తిమ్మిర్లు వస్తాయి.

గ్రానోలా: ప్రజలు తరచుగా వాటిని ప్రయోజనకరంగా భావిస్తారు, కానీ గ్రానోలాలో అధిక మొత్తంలో చక్కెర మరియు శుద్ధి చేసిన నూనె ఉంటాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో చక్కెరతో కూడిన వస్తువులను తినడం వల్ల శక్తి తగ్గుతుంది.

గ్రీన్ స్మూతీ: కాలే, పాలకూర వంటి ఆకు కూరలు ఆరోగ్యకరమైనవి. కానీ మీరు వాటిని పచ్చిగా తింటే వాటిలో అధిక మొత్తంలో ఆక్సలేట్, ఫైబర్ ఉంటాయి. ఖాళీ కడుపుతో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కాల్షియం లోపం నిరోధించవచ్చు. దీనివల్ల మీరు ఉబ్బరం లేదా గ్యాస్ వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. ఎల్లప్పుడూ ఉడికించిన వాటిని తినండి.

టమోటాలు: యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. టమోటాలు చాలా పుల్లగా ఉంటాయి. అల్పాహారంగా వీటిని తినడం వల్ల కడుపు పొర చికాకు కలిగిస్తుంది. కాలక్రమేణా గ్యాస్ట్రిటిస్ లేదా యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ సమస్యను పెంచుతుంది.

అరటిపండ్లలో.. : పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. కానీ చక్కెర అధికంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. రక్తంలో మెగ్నీషియం అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తుంది.

సంతానం లేమి సమస్యకు చెక్ పెట్టే దివ్య ఔషధం..! పతంజలి ఔషధ ప్రయోజనాలు

నేటి తరంలో పెరుగుతున్న వంధ్యత్వ సమస్యకు పతంజలి ఆయుర్వేదం సహజమైన పరిష్కారాలను అందిస్తోంది. అశ్వగంధ, శతావరి వంటి ఔషధాలు, దివ్య పుష్పాంజలి క్వాత్, దివ్య చంద్రప్రభ వతి వంటి మందులు పురుషులు, స్త్రీలలో సంతానోత్పత్తిని పెంచుతాయి. యోగా, ప్రాణాయామం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి వంధ్యత్వ నివారణలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. నేటి కాలంలో వేగంగా మారుతున్న జీవనశైలి, ఒత్తిడి, క్రమరహిత ఆహారపు అలవాట్లు, శరీరంలో హార్మోన్ల మార్పుల కారణంగా చాలా మంది దంపతులు ఇన్ఫర్టిలిటీ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. దీని చికిత్స వైద్య శాస్త్రంలో అందుబాటులో ఉంది. పతంజలి ఆయుర్వేదం ఈ దిశలో అనేక ప్రభావవంతమైన మందులు, నివారణలను కూడా సూచించింది, ఇది ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా ఈ సమస్యను మూలం నుండి నిర్మూలించడంలో సహాయపడుతుంది. పతంజలి పరిశోధనా సంస్థ హరిద్వార్ వంధ్యత్వ చికిత్సపై కూడా పరిశోధన చేసింది. దీనిలో కొన్ని మందులు ప్రయోజనకరంగా ఉన్నాయని వివరించబడింది. మందుల గురించి తెలుసుకునే ముందు ఇన్ఫర్టిలిటీకి కారణం ఏమిటో తెలుసుకుందాం.. దీని వెనుక చాలా కారణాలు ఉండవచ్చు. హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఒక ప్రధాన సమస్య. స్త్రీలలో క్రమరహిత పీరియడ్స్ లేదా వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని కారణంగా ఇన్ఫర్టిలిటీ సమస్య పెరుగుతుంది. పురుషులు, స్త్రీలలో శుక్రకణాల సంఖ్య తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. అధిక ఒత్తిడి, నిరాశ కూడా దీనికి కారణం కావచ్చు. ఊబకాయం లేదా చాలా తక్కువ బరువు ఉండటం కూడా దీనికి కారణం కావచ్చు. థైరాయిడ్ లేదా డయాబెటిస్ వంటి వ్యాధులు, ధూమపానం వంటి వ్యసనం, మద్యం సేవించడం, వయస్సు పెరగడం కూడా దీనికి కారణం కావచ్చు.

పతంజలి ఔషధాల ప్రయోజనాలు : పతంజలి పరిశోధనలో అశ్వగంధ పొడి వంధ్యత్వానికి చికిత్స చేయడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని తేలింది. అశ్వగంధ పురుషులలో శుక్రకణాల నాణ్యత, సంఖ్యను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మహిళలకు అండోత్సర్గమును కూడా నియంత్రిస్తుంది.

శతావరి పొడి : ఆస్పరాగస్ మహిళలకు ఒక వరంలా పరిగణించబడుతుంది. ఇది గర్భధారణ అవకాశాలను పెంచుతుంది, గర్భాశయాన్ని బలపరుస్తుంది. ఇది హార్మోన్ల అసమతుల్యతను కూడా నియంత్రిస్తుంది.

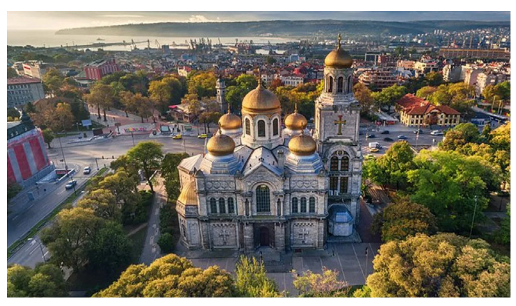
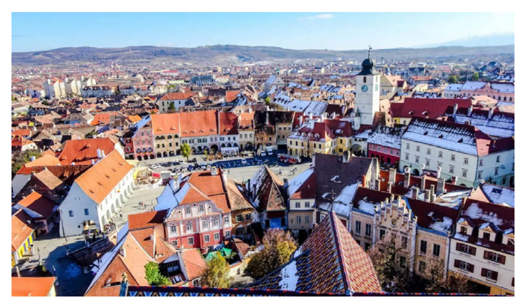
దివ్య పుష్పాంజలి క్వాత్ : ఈ ప్రత్యేక రకం కషాయం మహిళల్లో సంతానోత్పత్తిని పెంచడంలో, రుతుక్రమ సమస్యలను నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

దివ్య చంద్రప్రభ వతి : ఈ ఔషధం పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరం నుండి విషపూరిత అంశాలను తొలగించడం ద్వారా శారీరక బలహీనతను తొలగిస్తుంది.

దివ్య యౌవ్వామృత వతి : ఇది ముఖ్యంగా శుక్రకణం లేకపోవడం, బలహీనత వంటి పురుషుల వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన సమస్యలను తొలగిస్తుంది.

పతంజలి ప్రత్యేక చిట్కాలు : పతంజలి కేవలం మందులపైనే కాకుండా జీవనశైలి మార్పులపై కూడా దృష్టి పెడుతుంది. వంధ్యత్వాన్ని అధిగమించడానికి క్రమం తప్పకుండా యోగా, ప్రాణాయామం చాలా ముఖ్యమైనవని స్వామి రామ్‌దేవ్ స్వయంగా చెప్పారు. ముఖ్యంగా కపాల్‌భతి, అనులోమ-విలోమ, భస్త్రిక వంటి ప్రాణాయామాలు సంతానోత్పత్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. దీనితో పాటు ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, కాలానుగుణ పండ్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్, నెయ్యి, పాలు తీసుకోవాలి. వేయించిన ఆహారాలు, జంక్ ఫుడ్, ఎక్కువ కారంగా ఉండే ఆహారానికి దూరంగా ఉంటే మంచిది. ఎక్కువ నీరు తాగాలి :

మీ బడ్జెట్?లో యూరప్ ట్రిప్.. టాప్ 5 చౌక యూరప్ దేశాలు ఇవే..

యూరప్‌కు వెళ్లడం ఎల్లప్పుడూ ఖరీదైనదిగా ఉండనవసరం లేదు. చాలా మంది యూరప్ అంటే పారిస్, లండన్ లేదా రోమ్ వంటి పెద్ద నగరాలు అని అనుకుంటారు. ఇది చాలా ఖరీదైనది కావచ్చు. కానీ నిజం ఏమిటంటే యూరప్‌లో చాలా అందమైన, సరసమైన దేశాలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ మీరు ఎక్కువ డబ్బు ఖర్చు చేయకుండా గొప్ప సమయాన్ని గడపవచ్చు. యూరప్‌లోని 5 చౌక దేశాలు ఏంటి.? ఈరోజు తెలుసుకుందాం..

బల్గేరియా: యూరప్‌లో సందర్శించడానికి అత్యంత చౌకైన ప్రదేశాలలో బల్గేరియా ఒకటి. రంగులు, చరిత్రతో నిండిన ప్లోవ్‌డివ్ పాత పట్టణం గుండా మీరు నడవవచ్చు. ఎండ ఎక్కువగా ఉండే, రద్దీగా లేని నల్ల సముద్రం వెంబడి ఉన్న బీచ్‌లను కూడా మీరు ఆస్వాదించవచ్చు. మీరు ప్రకృతిని ఇష్టపడితే, హైకింగ్ లేదా స్కీయింగ్ కోసం పర్వతాలను వీక్షించవచ్చు. ఇక్కడ ఆహారం చౌకగా, రుచికరంగా ఉంటుంది. పబ్లిక్ బస్సులు, రైళ్లు ఉపయోగించడానికి సులభమైనవి, చాలా సరసమైనవి. డబ్బు ఆదా చేయాలనుకునే ప్రయాణికులకు ఈ దేశం నిజంగా మంచిది.

రొమేనియా: రొమేనియా ఒక అద్భుత కథలోని ప్రదేశంలా అనిపిస్తుంది. మీరు డ్రాక్యులా కోట అని పిలువబడే ప్రసిద్ధ బ్రాన్ కోట వంటి కోటలను సందర్శించవచ్చు. ఈ దేశం పచ్చని కొండలు, ప్రశాంతమైన గ్రామాలు, పాత సంప్రదాయాలతో నిండి ఉంది. ట్రాన్సిల్వేనియా అన్వేషించడానికి గొప్ప ప్రాంతం, మీరు హైకింగ్ లేదా ప్రకృతి పర్యటనలను ఇష్టపడితే కార్పాతియన్ పర్వతాలు ఉన్నాయి. రాజధాని బుకారెస్ట్‌లో చాలా పార్కులు, మ్యూజియంలు, చూడటానికి సరదా ప్రదేశాలు ఉన్నాయి. ఉత్తమ భాగం ఏమిటంటే ప్రతిదీ చాలా ఇతర యూరోపియన్ దేశాల కంటే చాలా చౌకగా ఉంటుంది.

అల్బేనియా: అల్బేనియా అంతగా ప్రసిద్ధి చెందలేదు. కానీ ఇది యూరప్‌లోని ఉత్తమ బడ్జెట్ గమ్యస్థానాలలో ఒకటి. ఇది గ్రీస్‌లో ఉన్న బీచ్‌ల మాదిరిగానే కనిపించే శుభ్రమైన నీలిరంగు బీచ్‌లను కలిగి ఉంది. ప్రజలు దయగలవారు. ఆహారం తాజాగా మరియు రుచితో నిండి ఉంటుంది. రాతి ఇళ్ళు, అద్భుతమైన దృశ్యాలను కలిగి ఉన్న బెరాట్, జిరోకాస్టర్ వంటి పాత పట్టణాలను మీరు సందర్శించవచ్చు. ఎక్కువ మంది పర్యాటకులు ఉండరు కాబట్టి ఇది మరింత ప్రశాంతంగా, ప్రత్యేకంగా అనిపిస్తుంది. బీచ్ సంస్కృతి, పొదుపు కోరుకునే వ్యక్తులకు అల్బేనియా సరైనది.

పోలాండ్: పోలాండ్ చరిత్ర, ఆకర్షణలతో నిండి ఉంది. క్రాకో, వార్సా వంటి నగరాల్లో అందమైన వీధులు, పాత భవనాలు, ఆనందించడానికి చాలా సంస్కృతి ఉన్నాయి. క్రాకో చౌకగా, శక్తితో నిండినందున విద్యార్థులు, బ్యాక్‌ప్యాకర్లకు చాలా నచ్చుతుంది. మీరు రుచికరమైన పోలిష్ ఆహారాన్ని ప్రయత్నించవచ్చు. మ్యూజియంలను సందర్శించండి. ఎక్కువ డబ్బు ఖర్చు చేయకుండా నడక పర్యటనలకు వెళ్లండి. మీరు ప్రకృతిని ఇష్టపడితే పోలాండ్‌లో అందమైన గ్రామీణ సరస్సులు, అడవులు కూడా ఉన్నాయి. మీరు బడ్జెట్‌లో ప్రయాణిస్తుంటే యూరప్‌లో వెళ్ళడానికి ఇది ఉత్తమమైన ప్రదేశాలలో ఒకటి.

హంగేరీ: బడ్జెట్ ప్రయాణికులకు హంగేరీ మరో అగ్ర ఎంపిక. రాజధాని నగరం బుడాపెస్ట్ వెచ్చని స్నానపు గదులు, వంతెనలు, అద్భుతమైన భవనాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది గతం నుంచి వచ్చిన నగరంలా కనిపిస్తుంది. కానీ ఇప్పటికీ జీవితం, వినోదంతో నిండి ఉంది. మీరు చౌకైన ఆహారం, చౌకైన బస స్థలాలను కనుగొనవచ్చు. ఇది సుదీర్ఘ పర్యటనలకు గొప్పగా చేస్తుంది. దేశంలోని ఇతర ప్రాంతాలలో కోటలు, చిన్న పట్టణాలు, సరస్సులు కూడా ఉన్నాయి. హంగేరీ అందం, చరిత్ర కలిగి ఉంది.

అరటి పండు తిన్న తర్వాత ఈ పదార్థాలు తింటున్నారా..? మీ లైఫ్ డెంజర్‌లో పడినట్టే..

అరటి పండులో లెక్కలేనన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. దీనిని పోషకాల పవర్ హౌస్ అంటారు. ఈ పండులో అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. దీన్ని తినడం వల్ల శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. అరటి పండులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, పీచు మొదలైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటి పండుతో అనేక ప్రయోజనాలున్నప్పటికీ.. కొన్ని ఫుడ్స్‌తో కలిపి తినకూడదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అలాంటి ఆహారాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. అరటిపండు తిన్న తర్వాత పుల్లని పండ్లు తినకూడదు. అరటిపండు తిన్న తర్వాత పుల్లని పండ్లు తినడం వల్ల అజీర్ణం చేస్తుంది. దీంతో జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే, అరటిపండ్లు, పాలు ఎప్పుడూ కలిపి తినకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ కలయిక మీ ఆరోగ్యానికి హానికరం. అరటిపండ్లు తిన్న తర్వాత వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పొట్ట సమస్యలు కలిగిస్తాయి. అరటిపండు తిన్న తర్వాత పుల్లని పండ్లు తినకూడదు. అరటిపండు తిన్న తర్వాత పుల్లని పండ్లు తినడం వల్ల అజీర్ణం చేస్తుంది. దీంతో జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే, అరటిపండ్లు, పాలు ఎప్పుడూ కలిపి తినకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ కలయిక మీ ఆరోగ్యానికి హానికరం. అరటిపండ్లు తిన్న తర్వాత వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పొట్ట సమస్యలు కలిగిస్తాయి.

అరటిపండ్లు తిన్న తర్వాత తీపి పదార్థాలు కూడా తినకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అరటిపండ్లు తిన్న తర్వాత వాటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. మధుమేహం లేకపోయినా అరటి పండు తర్వాత స్వీట్స్ తినకూడదని చెబుతున్నారు.

అంతేకాదు.. రాత్రిపూట కూడా అరటి పండును అస్సలు తినకూడదని నిపుణులు చెబుతుంటారు. బనానా తిన్న తర్వాత వేయించిన పదార్థాలు తినకూడదు. కారంతో చేసిన పదార్థాలకు వీలైనంత దూరంగా ఉండాలి. కాఫీలు, టీలు బనానా తిన్నాక తాగడం మానేయాలి. దీని వల్ల జీర్ణసమస్యలు , అలెర్జీలు, ముఖంపై మచ్చలు వస్తాయి.

అలాగే అరటిపండు తిన్న తర్వాత కాఫీ తాగకూడదు. ఈ సమయంలో కాఫీ తాగడం వల్ల మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. అరటిపండు తిన్న వెంటనే చల్లటి నీరు తాగకూడదు. దీనివల్ల జీర్ణ ప్రక్రియలో ఆటంకాలు ఏర్పడతాయి. రాత్రిపూట సాధ్యమైనంతవరకు అరటి పండును తినకపోవడమే మేలు.

బంగాళదుంప, అరటి పండును కలిపి తినకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బంగాళదుంపలో పిండిపదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రెండింటినీ కలిపి తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. అందుకే ఈ రెండింటి కాంబినేషన్‌కు దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

అలసత్వం వద్దు.. నిద్ర తగ్గితే వచ్చే 5 ప్రమాదకర సమస్యలు ఇవే

నిద్ర అనేది మనిషి ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సులో అత్యంత ముఖ్యమైన భాగం. అవసరమైన గంటలు నిద్ర లేకపోవడం, మంచి నాణ్యత గల నిద్ర దొరకకపోవడం వల్ల ఆరోగ్యంపై అనేక విధాలుగా ప్రభావం పడుతుంది. ప్రతిరోజూ కనీసం 7-8 గంటలు నిద్రపోవడం చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, చాలామంది తమ నిద్ర సమయాన్ని ఇతర పనుల కోసం కేటాయించి విశ్రాంతి తీసుకోవడం లేదు ఇలా చేయడం వల్ల కేవలం నిద్ర ఆరోగ్యంపైనే కాదు, మొత్తం శరీరం, శ్రేయస్సుపైనా ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. బరువు పెరగడం నుంచి క్యాన్సర్, మధుమేహం, డిప్రెషన్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ముప్పు పెరగడం వరకు, ఈ జాబితా అంతులేనిది. అందుకే, చక్కగా నిద్రపోవడం అత్యవసరం. మీరు నిద్ర గంటలను తగ్గించుకుంటే మీ శరీరానికి ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి..

1. బరువు పెరుగుట: మీరు నిద్ర లేకపోతే, అది ఆకలిని నియంత్రించే హార్మోన్లైన 'ఘ్రెలిన్', 'ల్యాప్టిన్' సమతుల్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనివల్ల మీకు అధిక కేలరీలు, చక్కెర పదార్థాలపై కోరిక పెరిగి, ఎక్కువగా తినేలా చేస్తుంది. ఇది తక్కువ శక్తి, తక్కువ శారీరక శ్రమతో కలిసి బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది.

2. టైప్ 2 మధుమేహం ప్రమాదం: మీరు నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నప్పుడు, ఇన్సులిన్‌ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకునే మీ శరీర సామర్థ్యం దెబ్బతింటుంది. దీనివల్ల 'ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్' ఏర్పడుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది, కాలక్రమేణా టైప్ 2 మధుమేహానికి దారితీస్తుంది.

3. గుండె జబ్బుల ప్రమాదం: నిద్రలేమి గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది అధిక రక్తపోటుకు దారితీస్తుంది, 'కార్టిసాల్' వంటి ఒత్తిడి హార్మోన్లను పెంచుతుంది మరియు మంటను కలిగిస్తుంది. ఈ కారకాలన్నీ కలిసి గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ మరియు ఇతర గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

4. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ: నిద్రలో మీ శరీరం 'సైటోకైన్‌లను' విడుదల చేస్తుంది, ఇవి అంటువ్యాధులు మరియు మంటలతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. అయితే, మీకు అవసరమైన నిద్ర లేకపోతే, సైటోకైన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలహీనపరుస్తుంది. **5. క్యాన్సర్ ప్రమాదం:** తక్కువ నిద్ర దెబ్బతినడాన్ని సరిచేసే మరియు కణాల పెరుగుదలను నియంత్రించే శరీర సామర్థ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనితో పాటు, ఇది 'మెలటోనిన్' ఉత్పత్తిని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది రొమ్ము, ప్రోస్టేట్ మరియు కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని క్యాన్సర్‌ల అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది