సంచలన తెలుగు దినపత్రిక

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

హంస కలం వార్త

HAMSA KALAM VARTA

తెలంగాణ-ఆంధ్రప్రదేశ్, సంపుటి-01, సంచిక-93, చీఫ్ ఎడిటర్: వడ్ల మధుసూదన్ చారి, వెల : రూ.5/- శుక్రవారం 01-05-2026

ఇక నుంచి నేను మంచివాడిగా ఉండబోను

- రైఫిల్ పట్టుకుని ఇరాన్‌కు ట్రంప్ హెచ్చరిక!
- చర్చల విషయంలో ఇరాన్ సరిగ్గా వ్యవహరించడం లేదని విమర్శ
- అణు ఒప్పందం ఎలా చేసుకోవాలో వారికి తెలియడం లేదని వ్యాఖ్య
- ఈ విషయంలో వారు తెలివిగా వ్యవహరిస్తే బాగుంటుందన్న ట్రంప్

ఇక నుంచి తాను మంచివాడిగా ఉండనని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పేర్కొంటూ, తాను రైఫిల్ పట్టుకున్నట్లు ఉన్న ఫొటోను ట్రూత్ సోషల్ మీడియా వేదికగా పోస్టు చేశారు. ఇరాన్‌తో యుద్ధం నేపథ్యంలో ఆ దేశానికి ఆయన మరోసారి హెచ్చరిక జారీ చేశారు. చర్చల విషయంలో ఇరాన్ సరిగ్గా వ్యవహరించలేకపోతోందని విమర్శించారు. అణు ఒప్పందం ఎలా చేసుకోవాలో వారికి తెలియడం లేదని అన్నారు. ఈ విషయంలో వారు తెలివిగా వ్యవహరిస్తే బాగుంటుందని అన్నారు. ఇక మీదట తాను అంత మంచివాడిగా ఉండనని పేర్కొన్నారు. - మిగతా 2 లో

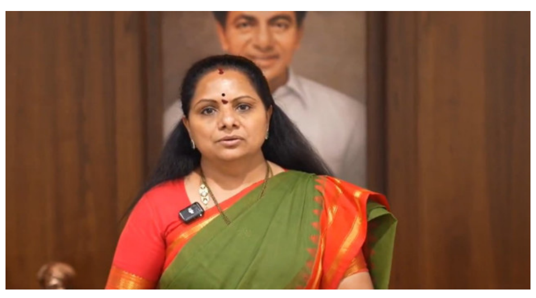
రాయబారికి సమన్లు జారీ చేసిన యూకే ప్రభుత్వం

- ఇరాన్ ఎంబసీ పోస్టు రాయబారికి యూకే సమన్లు
- యుద్ధంలో శత్రువులకు తలొంచవద్దని ఇరాన్ పోస్టు
- దేశాన్ని శత్రువులకు అప్పగించే బదులు ప్రాణాలు అర్పిద్దామని పిలుపు
- ఇరాన్ ఎంబసీ చేసిన పోస్టు ఆందోళనకరమైనదనే అభిప్రాయాలు

యూకేలోని ఇరాన్ రాయబార కార్యాలయం, ఆ దేశంలో నివసిస్తున్న ఇరానీయులను ఉద్దేశించి చేసిన పోస్టు చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఇరానీయులు దేశం కోసం తమ ప్రాణాలను త్యాగం చేయడానికి సిద్ధంగా - మిగతా 2 లో

కవితకు 'టీఆర్ఎస్' షాక్

పార్టీ పేరును రిజిస్టర్ చేయవద్దని ఈసీకి లేఖ!



- ఈసీకి తెలంగాణ రాజ్య సమితి అధ్యక్షుడి లేఖ
- 2023లోనే తెలంగాణ రాజ్య సమితి (టీఆర్ఎస్)ని రిజిస్టర్ చేయించినట్లు వెల్లడి
- టీఆర్ఎస్ పేరుతో మరో పార్టీని రిజిస్టర్ చేస్తే తనకు నష్టం జరుగుతుందని వెల్లడి

తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన (టీఆర్ఎస్) పార్టీ అధినేత్రి కవితకు తెలంగాణ రాజ్య సమితి (టీఆర్ఎస్) పార్టీ అధ్యక్షుడు - మిగతా 2 లో

ఎన్నికల తర్వాత కుంభకర్ణ

రేవంత్ రెడ్డి ఎన్నికలకు ముందు దానవీరశూరకర్ణ,

- రేవంత్ రెడ్డి తాను మారిన మనిషినని చెబుతున్నారన్న కేటీఆర్
- ఎన్నికల తర్వాత కుంభకర్ణుడయ్యాడు కాబట్టి ఆయన చెప్పింది నిజమేనని చురక
- ఈ దుర్మార్గపు పాలనను మరొక్క సంవత్సరం తట్టుకోవాలన్న కేటీఆర్

తాను మారిన మనిషినని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చెబుతున్నారని, అయితే ఆయన చెప్పినదాంట్లో నిజం ఉందని - మిగతా 2 లో

తుమ్మిడిహెట్టి వద్ద బ్యారేజ్ నిర్మాణం.!

- అధికారులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక ఆదేశాలు..
- తుమ్మిడి హెట్టి బ్యారేజ్ ని ఎంత ఎత్తున నిర్మించాలి..
- ఈ క్రమంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అధికారులకు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు.
- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తుమ్మిడిహెట్టి వద్ద బ్యారేజ్ నిర్మాణంను ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్నారు

2లో

ఎంత ఎత్తు నిర్మిస్తే ఎంత నీటిని వినియోగించుకునే వీలుందని ఈ సందర్భంగా అధికారులు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. తుమ్మిడిహెట్టి వద్ద బ్యారేజ్

ఎన్డీటీవీ ఎగ్జిట్ పోల్స్ సంచలనం

విజయ్ టీవీకే పార్టీకి 120 సీట్లు

- టీవీకేకు 120 సీట్ల వరకు ఛాన్స్
- డీఎంకే కూటమికి ఎన్డీటీవీ ఎగ్జిట్ పోల్స్ షాక్
- కింగ్ మేకర్‌గా మారనున్న నటుడు విజయ్
- సోమవారం వెలువడనున్న తుది ఫలితాలు

హోరాహోరీగా సాగిన తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అధికార 'డీఎంకే' పార్టీనే మళ్లీ అధికారంలోకి రానున్నట్లు మెజారిటీ ఎగ్జిట్ పోల్ ఫలితాలు వెల్లడించాయి. కానీ, ఎన్డీటీవీ-యాక్సిస్ మై ఇండియా సర్వే మాత్రం రాష్ట్రంలో పెను సంచలనం నమోదు కాబోతున్నట్లు వెల్లడించింది. ప్రముఖ నటుడు విజయ్ స్థాపించిన 'తమిళ వెట్రి - మిగతా 2 లో

మమత కోటలో బీజేపీ పాగా వేస్తుందా?

- ఉత్కంఠగా రెండో విడత పోలింగ్
- పశ్చిమ బెంగాల్‌లో రెండో, చివరి విడత అసెంబ్లీ ఎన్నికల పోలింగ్ ప్రారంభం
- తృణమూల్ కంచుకోట అయిన దక్షిణ బెంగాల్‌లోని 142 స్థానాలకు ఎన్నికలు
- భవానీపూర్‌లో సీఎం మమతా బెనర్జీపై బీజేపీ నేత సువేందు అధికారి పోటీ

2లో

పశ్చిమ బెంగాల్‌లో అత్యంత ఉత్కంఠభరితంగా సాగుతున్న రాజకీయ సమరం తుది అంకానికి చేరుకుంది. రాష్ట్రంలోని 294 అసెంబ్లీ స్థానాలకు గాను, రెండో, చివరి విడతలో

బెంగాల్‌లో ముగిసిన చివరి దశ పోలింగ్

మే 4న ఫలితాలపై తీవ్ర ఉత్కంఠ

- పశ్చిమ బెంగాల్‌లో ముగిసిన తుది విడత అసెంబ్లీ ఎన్నికలు
- సాయంత్రం 5 గంటల వరకు రికార్డు స్థాయిలో 89.90 శాతం ఓటింగ్ నమోదు
- వివిధ ప్రాంతాల్లో చెదురుమదురు ఘర్షణలు, పరస్పరం ఆరోపణలు
- మే 4న వెలువడనున్న ఎన్నికల ఫలితాలు
- మమతా బెనర్జీ, సువేందు అధికారి భవితవ్యంపై ఉత్కంఠ

పశ్చిమ బెంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల 2026 తుది సమరం ముగిసింది. రాష్ట్రంలోని 142 నియోజకవర్గాలకు - మిగతా 2 లో

వైసీపీ పాలనను విధ్వంసంతో పోలిక

- కష్టపడితే సాధారణ కార్యకర్తకు కూడా పొలిట్ బ్యూరోలో చోటు: నారా లోకేశ్
- నూతన కార్యవర్గ ప్రమాణ స్వీకారంలో లోకేశ్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు
- కార్యకర్తల సంక్షేమం కోసం రూ.160 కోట్లు వెచ్చించినట్లు వెల్లడి
- వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్‌గా బాధ్యతలు పెరిగాయన్న మంత్రి

ఎన్ని ఇబ్బందులు ఎదురైనా వెనకడుగు వేయని కార్యకర్తల కష్టం వల్లే తాము ఈ స్థాయిలో ఉన్నామని - మిగతా 2 లో

ఇంధనాన్ని పక్కదారి పట్టిస్తే కఠిన చర్యలు

- స్టాక్ ఉంచుకుని 'నో స్టాక్' బోర్డులు పెట్టే బంకులపై కఠిన చర్యలకు మంత్రి ఆదేశాలు
- ఆక్వా, వరి రైతులకు ఇంధన కొరత రాకుండా చూడాలన్న మంత్రి
- సోషల్ మీడియాలో తప్పుడు ప్రచారం చేసే వారిపై కేసులు నమోదు చేయాలని ఆదేశాలు

ఇంధనాన్ని పక్కదారి పట్టిస్తూ, కృత్రిమ కొరత సృష్టించే వారిపై ఉక్కుపాదం మోపాలని ఏపీ - మిగతా 2 లో

డిసెంబర్ నాటికి అన్ని ప్రభుత్వ సేవలూ ఆన్‌లైన్

- ఆర్టీజీఎస్‌పై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష
- టెక్నాలజీ వినియోగంపై దిశానిర్దేశం
- కర్నూలు డ్రోన్ సిటీ తొలి దశ పనులను జూలై నాటికి పూర్తి చేయాలని ఆదేశం
- ప్రైవేట్ సీసీ కెమెరాల డేటాను కూడా ప్రభుత్వ వ్యవస్థతో అనుసంధానించాలని సూచన
- శాటిలైట్ సమాచారాన్ని ఆర్టీజీఎస్‌కు అనుసంధానించి వేగంగా స్పందించేలా చర్యలు

2లో

రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ శాఖలు అందించే ప్రతీ సేవను ఈ ఏడాది డిసెంబర్ నాటికి పూర్తిగా ఆన్‌లైన్‌లో అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అధికారులను

హంస కలం వార్త
HAMSA KALAM VARTA
శుక్రవారం 01-05-2026

ఇక నుంచి నేను మంచివాడిగా ఉండబోను

మొదటిపేజీ తరువాయి - పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు పెరగడం, అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య దౌత్యపరమైన ప్రతిష్టంబన నెలకొన్న నేపథ్యంలో ట్రంప్ నుంచి ఈ ప్రకటన వెలువడటం గమనార్హం.ద

ఎన్డీటీవీ ఎగ్జిట్ పోల్స్ సంచలనం

మొదటిపేజీ తరువాయి - కళగం' (టీవీకే) తన తొలి ఎన్నికల సమయంలోనే అధికార డీఎంకే కూటమికి గట్టి పోటీనిస్తూ కింగ్‌మేకర్‌గా అవతరించనున్నట్లు తెలిపింది. ఎన్డీటీవీ-యాక్సిస్ మై ఇండియా ఎగ్జిట్ పోల్ ఫలితాల ప్రకారం.. తమిళనాడులోని మొత్తం 234 అసెంబ్లీ స్థానాల్లో విజయ్ నేతృత్వంలోని టీవీకే 98 నుంచి 120 స్థానాలను కైవసం చేసుకోనుంది. డీఎంకే కూటమి 92-110, ఏఐఏడీఎంకే కూటమి 22-32 సీట్లు దక్కించుకుంటాయని అంచనా వేసింది. ఇదే నిజమైతే దశాబ్దాలుగా సాగుతున్న డీఎంకే, ఏఐఏడీఎంకే రాజకీయాలకు తెరపడి కొత్త శకం మొదలవుతుంది. కనిష్ఠంగా 98 సీట్లు గెలుచుకున్నా విజయ్ పార్టీ కింగ్ మేకర్‌గా లేదా ప్రధాన శక్తిగా నిలవడం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది. సోమవారం తుది ఫలితాలు వెలువడనున్నాయి.

ఇతర సర్వేల అంచనాలు

పీపుల్స్ పల్స్: డీఎంకే కూటమికి 125-145, ఏఐఏడీఎంకేకు 65-80 సీట్లు.

ప్రజా పోల్: డీఎంకే కూటమికి 148-168 స్థానాలు వస్తాయని, టీవీకే కేవలం 1-9 సీట్లకే పరిమితం అవుతుందని పేర్కొంది.

కామాఖ్య అనలిటిక్స్: డీఎంకే (78-95), ఏఐఏడీఎంకే (68-84) సీట్లతో పాటు విజయ్ పార్టీకి 67-81 సీట్లు వస్తాయని అంచనా వేసింది.

జేవీసీ: ఈ సంస్థ మాత్రం ఏఐఏడీఎంకే కూటమికి అత్యధికంగా 128-147 సీట్లు వస్తాయని భిన్నమైన ఫలితాన్ని ఇచ్చింది.

కవితకు 'టీఆర్ఎస్' షాక్

మొదటిపేజీ తరువాయి - తుపాకుల బాలరంగం షాకిచ్చారు. కేసీఆర్ స్థాపించిన తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి (టీఆర్ఎస్) భారత రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్)గా మారడంతో బాలరంగం తన పార్టీని 2023లో రిజిస్టర్ చేయించారు. ఈ నేపథ్యంలో కవిత 'టీఆర్ఎస్' పార్టీని రిజిస్టర్ చేయవద్దని, అలా చేస్తే తన పార్టీకి నష్టం జరుగుతుందని ఎన్నికల సంఘానికి లేఖ రాశారు. తన టీఆర్ఎస్ పార్టీని ఎన్నికల సంఘం 2023లో రిజిస్టర్ చేసినట్లు ఆ లేఖలో పేర్కొన్నారు. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో గ్యాస్ సిలిండర్ గుర్తుతో పది నియోజకవర్గాల్లో పోటీ చేసినట్లు వెల్లడించారు. సిద్దిపేట జిల్లాకు చెందిన తుపాకుల బాలరంగం 'టీఆర్ఎస్' సంక్షిప్త నామంతో పార్టీని స్థాపించారు. బహుజనులకు రాజ్యాధికారం లక్ష్యంగా పార్టీని స్థాపించారు. కవిత నాలుగు రోజుల క్రితం తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన (టీఆర్ఎస్) పేరుతో పార్టీని స్థాపించిన విషయం తెలిసిందే. పాతికేళ్ల క్రితం కేసీఆర్ స్థాపించిన టీఆర్ఎస్ సంక్షిప్త నామం వచ్చేలా ఆమె పార్టీని ప్రకటించారు.

వైసీపీ పాలనను విధ్వంసంతో పోలిక

మొదటిపేజీ తరువాయి - మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. వారి సంక్షేమం కోసం ఇప్పటికే రూ.160 కోట్లు వెచ్చించినట్లు వెల్లడించారు. ఎన్టీఆర్ తెలుగువారికి గుర్తింపునిస్తే, చంద్రబాబు ఈ జాతిని ప్రపంచ స్థాయికి తీసుకెళ్లారని కొనియాడారు. మంగళగిరిలో జరిగిన తెలుగుదేశం పార్టీ నూతన కార్యవర్గ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమం సందర్భంగా ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

అందరం కలిసే ముందుకు..

పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్‌గా బాధ్యతలు పెరిగాయని లోకేశ్ అన్నారు. కానీ, తనలో ఏమాత్రం అహంకారం లేదని పేర్కొన్నారు. 'యువగళం' పాదయాత్రలో ప్రజల కష్టాలను స్వయంగా చూశానని, అందరినీ కలుపుకొని ముందుకెళ్తానని చెప్పారు. మహానాడులో తీసుకున్న ఆరు కీలక నిర్ణయాలను క్షేత్రస్థాయిలోకి తీసుకెళ్లాలని నాయకులు, కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు. కార్యకర్తల పనితీరును గమనించేందుకే 'మై టీడీపీ' యాప్‌ను అందుబాటులోకి తెచ్చామన్నారు. కష్టపడితే సాధారణ కార్యకర్తకు కూడా పొలిట్ బ్యూరోలో చోటు దక్కుతుందని భరోసా ఇచ్చారు.

అబద్ధాలపై సమరం

వైసీపీ పాలనను 'విధ్వంసం'తో పోల్చిన లోకేశ్, తమ లక్ష్యం కేవలం 'అభివృద్ధి' అని స్పష్టం చేశారు. వైసీపీ నేతలు ప్రచారం చేసే అసత్యాలను తిప్పికొట్టాలని కార్యకర్తలకు సూచించారు. అహంకారం పెరిగితే ఏమవుతుందో 2024 ఎన్నికల ఫలితాలే నిదర్శనమని ఎద్దేవా చేశారు. జగన్ పార్టీని కేవలం క్రెడిట్ చోరీ జబ్బు మాత్రమేనని, ఆ పార్టీకి ఎండ్ కార్డ్ వేసే బాధ్యత పసుపు సైన్యానిదేనని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

ఎన్నికల తర్వాత కుంభకర్ణ

మొదటిపేజీ తరువాయి - బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. ఎన్నికలకు ముందు ఆయన దానవీరశూరకర్ణ అయితే, ఎన్నికల తర్వాత కుంభకర్ణుడు అయ్యాడని ఎద్దేవా చేశారు. కల్వకుర్తి నియోజకవర్గానికి చెందిన పలువురు కాంగ్రెస్, బీజేపీలకు నాయకులు బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ, ఎన్నికలకు ముందు ఆయన పాలమూరు బిడ్డ, ఇప్పుడు కనీసం పాలమూరు ప్రాజెక్టును పట్టించుకోని బిడ్డ అని ఎద్దేవా చేశారు. నాగర్ కర్నూలు, పాలమూరులలోనే రైతులు రోడ్డెక్కి ఆందోళనలు చేస్తుంటే సిగ్గనిపించడం లేదా అని మండిపడ్డారు. విద్యుత్ ఇవ్వడం లేదని, గురుకులాల్లో విద్యార్థులు చనిపోతున్నారని, రైతు బంధు ఖాతాల్లో పడటం లేదని, వీటికి ఆయనకు సిగ్గనిపించడం లేదా అని ధ్వజమెత్తారు. బీఆర్ఎస్ నాయకులు తిరుగుబాటే తనకు పైశాచిక ఆనందం వస్తుందని రేవంత్ రెడ్డి చెబుతుంటే విడ్డూరంగా ఉందని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు తమ గ్రామాలు, మండలాల్లో ఉండే సమస్యలపై పోరాటం చేయాలని సూచించారు. మరో సంవత్సరం తర్వాత రేవంత్ రెడ్డి చెబితే, కుర్చున్న కుక్క కూడా లేవదని తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ దుర్మార్గపు, అరాచకపు పాలనను మరొక్క సంవత్సరం తట్టుకుంటే, చివరి ఏడాది అంతా ఎన్నికల హడావుడి ఉంటుందని అన్నారు.

రాయబారికి సమన్లు జారీ చేసిన యూకే ప్రభుత్వం

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఉండాలని 'ఎక్స్' వేదికగా పోస్టు చేసింది. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్‌తో జరుగుతున్న యుద్ధంలో శత్రువులకు తలొంచవద్దని, దేశాన్ని వారికి అప్పగించే బదులు మనమంతా ప్రాణాలను అర్పిద్దామని యూకేలో నివసిస్తున్న తమ పౌరులను పిలుపునిచ్చింది. దేశంకోసం ఆత్మబలిదానానికి సిద్ధంగా ఉండాలని, అలాంటివారు తమను సంప్రదించాలని కోరింది. అయితే ఇరాన్ ఎంబసీ చేసిన పోస్టుపై విమర్శలు వస్తున్నాయి. ఇరాన్ ఎంబసీ చేసిన పోస్టు అనుచితమైనదని, ఆందోళనకరమైనదనే వ్యాఖ్యలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇరాన్ దౌత్య కార్యాలయం చేసిన పోస్టు, ప్రజలను రెచ్చగొట్టేలా ఉందని యూకే అధికారులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి పోస్టు చేసినందుకు ఆ దేశ రాయబారి సయ్యద్ అలీ మౌసావీని సమన్లు జారీ చేశారు. అయితే ఇరాన్ రాయబార కార్యాలయం తమ పోస్టును సమర్థించుకోవడం గమనార్హం. ఇది దేశభక్తికి, దేశంపై విధేయతకు సంబంధించినదని పేర్కొన్నారు. హింసను ప్రోత్సహిస్తున్నట్లు కాదని తెలిపింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఇరానియులు ఎల్లప్పుడూ తమ మాతృభూమి పరిరక్షకు ముందుంటారని తెలిపింది. యుద్ధంలో ప్రాణత్యాగానికి తనతో సహ ఇరాన్ పౌరులు సిద్ధంగా ఉండాలని ఆ దేశ అధ్యక్షుడు పెజెష్కియాన్ ఇటీవల పిలుపునిచ్చిన విషయం తెలిసిందే.

ఇంధనాన్ని పక్కదారి పట్టిస్తే కఠిన చర్యలు

మొదటిపేజీ తరువాయి - పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ అధికారులను ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో పెట్రోల్, డీజిల్ కొరత, అక్రమాలపై మంత్రి నాదెండ్ల అధికారులతో టెలికాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు. అక్రమాలకు పాల్పడే వారిని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉపేక్షించవద్దని హెచ్చరించారు. ఈ సందర్భంగా ఇంధన బంకుల నిర్వహణపై పలు కీలక సూచనలు చేశారు. కొన్ని బంకుల్లో స్టాక్ ఉన్నప్పటికీ 'నో స్టాక్' బోర్డులు పెట్టి వినియోగదారులను ఇబ్బంది పెడుతున్నారని, అలాంటి యాజమాన్యాలపై కఠినతరమైన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ఇంధన లభ్యతను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రస్తుతం అమలు చేస్తున్న 'రేషన్' పద్ధతిని కొనసాగించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా ఆక్వా, వరి రైతులకు వ్యవసాయ పనులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా ఇంధన సరఫరాలో ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా ఇంధన కొరతపై తప్పుడు వార్తలు వ్యాప్తి చేస్తూ ప్రజల్లో భయాందోళనలు సృష్టించే వారిని గుర్తించి, వెంటనే కేసులు నమోదు చేయాలని పోలీసు శాఖను ఆదేశించారు. ఇంధనం పొందడానికి నిరాకరిస్తున్న బంకులపై 1967 టోల్ ఫ్రీ నంబర్‌కు ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయని, వాటిపై జిల్లా అధికారులు తక్షణమే స్పందించి పరిష్కరించాలని మంత్రి ఆదేశించారు. గతంలో పోలిస్తే రాష్ట్రంలో బంకుల మానిపేజ్ గణనీయంగా తగ్గిందని, చమురు కంపెనీల నుంచి ఇంధన సరఫరా కూడా మెరుగుపడిందని నాదెండ్ల మనోహర్ తెలిపారు. ప్రజలు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని ఆయన భరోసా ఇచ్చారు.

డిసెంబర్ నాటికి అన్ని ప్రభుత్వ సేవలూ ఆన్‌లైన్

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఆదేశించారు. అన్ని సేవలను 'మన మిత్ర' వాట్సప్ గవర్నెన్స్ పరిధిలోకి తీసుకువస్తే, ప్రజలకు ప్రభుత్వ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరిగే శ్రమ తప్పుతుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. బుధవారం నాడు అమరావతిలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో రియల్ టైమ్ గవర్నెన్స్ (ఆర్టీజీఎస్) పనితీరుపై వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులతో ముఖ్యమంత్రి సుదీర్ఘంగా సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా టెక్నాలజీని ప్రభుత్వ పాలనలో విరివిగా వినియోగించుకోవడంపై పలు కీలక నిర్దేశాలు చేశారు. ప్రస్తుతం 'మన మిత్ర' వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ ద్వారా 1,035 సేవలను అందిస్తున్నామని, ఈ విధానం ప్రారంభమైన నాటి నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 54 లక్షల మంది పౌరులు 1.78 కోట్ల సేవలను వినియోగించుకున్నారని అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. ఈ సేవలపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని, ఇప్పటివరకు 24 లక్షల మందికి పైగా వాట్సాప్ ద్వారా సేవలు ఎలా పొందాలో శిక్షణ ఇచ్చామని తెలిపారు. ఈ పురోగతిని అభినందించిన ముఖ్యమంత్రి, మిగిలిన అన్ని సేవలను కూడా నిర్దేశిత గడువులోగా ఆన్‌లైన్ వేదికపైకి తీసుకురావాలని స్పష్టం చేశారు.

శరవేగంగా డ్రోన్ సిటీ.. జూలైకి తొలి దశ పూర్తి చేయాలి

కర్నూలు జిల్లాలో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్మిస్తున్న డ్రోన్ సిటీ మొదటి దశ పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయని అధికారులు సీఎం దృష్టికి తెచ్చారు. ఇప్పటికే డ్రోన్ సిటీ మాస్టర్ ప్లాన్ ఖరారైందని, ప్లాంట్లు ఏర్పాటు చేసేందుకు ముందుకొచ్చిన 8 కంపెనీలకు భూముల కేటాయింపు ప్రక్రియ పూర్తయిందని తెలిపారు. మే నెల రెండో వారంలో ఈ కంపెనీలు తమ నిర్మాణ పనులను ప్రారంభించనున్నాయని వివరించారు. దీనిపై స్పందించిన ముఖ్యమంత్రి, డ్రోన్ సిటీ మొదటి దశ పనులను ఈ ఏడాది జూలై నాటికి కచ్చితంగా పూర్తి చేయాలని గడువు విధించారు. ఇది రాష్ట్రానికి టెక్నాలజీ రంగంలో గర్వకారణంగా నిలుస్తుందని ఆకాంక్షించారు.

నేర నియంత్రణ, శాటిలైట్ డేటా వినియోగంపై దృష్టి

రాష్ట్రంలో నేరాల నియంత్రణకు సీసీ కెమెరాల వ్యవస్థ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతోందని అధికారులు తెలిపారు. దేశంలోనే ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు, వాటి పర్యవేక్షణ అత్యుత్తమంగా ఉందని, దీని ఫలితంగా నేరాలను నియంత్రించడం, నేరస్తులను గుర్తించడం, మిస్సింగ్ కేసులు, వాహనాల దొంగతనాల వంటివి వేగంగా పరిష్కారం అవుతున్నాయని వివరించారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వ కెమెరాలతో పాటు, సీసీ కెమెరాలు లేని ప్రాంతాల్లో ప్రైవేట్ వ్యక్తులు, సంస్థలు ఏర్పాటు చేసుకున్న కెమెరాల డేటాను కూడా ప్రభుత్వ వ్యవస్థతో ఇంటిగ్రేట్ చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. దీనిపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలన్నారు. అదేవిధంగా, శాటిలైట్ డేటాను ఆర్టీజీఎస్‌కు అనుసంధానించి, విపత్తులు లేదా అత్యవసర పరిస్థితులను ముందుగానే పసిగట్టి, వేగంగా స్పందించేలా కార్యాచరణ రూపొందించాలని ముఖ్యమంత్రి నిర్దేశించారు. ఇటీవల శేషాచల అడవుల్లో జరిగిన అగ్నిప్రమాదాన్ని ప్రస్తావిస్తూ, శాటిలైట్ సమాచారం ఉండి ఉంటే మరింత వేగంగా స్పందించే అవకాశం ఉండేదన్నారు. అలాగే, ఇటీవల తలెత్తిన ఇంధన సరఫరా సమస్యను ప్రభుత్వం తక్షణమే పరిష్కరించిందని, అయితే ఇలాంటి సమస్యలు ఉత్పన్నం కాకముందే రియల్ టైమ్‌లో గుర్తించి, నివారించే దిశగా సాంకేతికతను వాడుకోవాలని ఆయన అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.

బెంగాల్‌లో ముగిసిన చివరి దశ పోలింగ్

మొదటిపేజీ తరువాయి - రెండో మరియు చివరి విడత పోలింగ్ బుధవారం ఉదయం 7 గంటలకు ప్రారంభమై సాయంత్రం 6 గంటలకు ముగిసింది. అప్పటికే క్యూలైన్లలో ఉన్నవారికి ఓటేసే అవకాశం కల్పించారు. కాగా, నేటి పోలింగ్ సందర్భంగా కొన్ని ప్రాంతాల్లో చెదురుమదురు ఘర్షణలు జరిగాయి. ఓటర్లు ఉదయం నుంచే పోలింగ్ కేంద్రాలకు పోటెత్తారు. సాయంత్రం 5 గంటల సమయానికి ఏకంగా 89.90 శాతం పోలింగ్ నమోదవడం విశేషం. ఇది ప్రజాస్వామ్యంపై ప్రజలకు ఉన్న నమ్మకాన్ని సూచిస్తోంది. ఈ ఎన్నికల ఫలితాలతో తృణమూల్ కాంగ్రెస్, బీజేపీల భవితవ్యం తేలనుంది. తృణమూల్ కాంగ్రెస్‌కు సంప్రదాయకంగా బలమైన దక్షిణ బెంగాల్, కోల్‌కతా ప్రాంతాల్లో ఈ ఎన్నికలు కీలకంగా మారాయి. 2021లో ఈ 142 స్థానాల్లో టీఎంసీ 123 సీట్లు గెలుచుకోవడంతో, ఈసారి కూడా అదే ఆధిక్యాన్ని నిలబెట్టుకుంటుందా లేదా అనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా ఎన్నికల సంఘం పటిష్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేసింది. 2,400 కంపెనీలకు పైగా కేంద్ర సాయుధ పోలీసు బలగాలను మోహరించింది.

భవానీపూర్‌పైనే అందరి దృష్టి

ఈ ఎన్నికల్లో అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్న నియోజకవర్గం భవానీపూర్. ఇక్కడ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీపై బీజేపీ అభ్యర్థిగా సువేందు అధికారి పోటీ చేస్తున్నారు. దీంతో ఈ స్థానంలో హోరాహోరీ పోరు నెలకొంది. వీరితో పాటు టీఎంసీ మంత్రులు ఫిర్హాద్ హకీమ్, అరూప్ బిస్వాస్, శశి పాంజా వంటి ప్రముఖులు కూడా తమ అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకుంటున్నారు. అభిషేక్ బెనర్జీ, మిథున్ చక్రవర్తి, మహువా మొయిత్రా వంటి ప్రముఖ నేతలు తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు.

ఘర్షణలు, ఆరోపణలు

ఎన్నికల సందర్భంగా నదియా జిల్లాలోని చాప్రా, శాంతిపూర్, భాంగర్, హుగ్లీలోని ఖానాకుల్ వంటి ప్రాంతాల్లో టీఎంసీ, బీజేపీ కార్యకర్తల మధ్య ఘర్షణలు చోటుచేసుకున్నాయి. కొన్నిచోట్ల ఈవీఎంలలో సాంకేతిక సమస్యలు తలెత్తాయని ఆరోపణలు వచ్చాయి. మరోవైపు, కేంద్ర సాయుధ బలగాలు, ఎన్నికల పరిశీలకులు బీజేపీకి అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తున్నారని, బయటి వ్యక్తులు పోలింగ్ బూత్‌లలోకి చొరబడుతున్నారని ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. అదే సమయంలో, ప్రజలు, ముఖ్యంగా మహిళలు, యువత ఎలాంటి భయాలకు తావివ్వకుండా రికార్డు స్థాయిలో ఓటు వేసి ప్రజాస్వామ్యాన్ని బలోపేతం చేయాలని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పిలుపునిచ్చారు.

మమత కోటలో బీజేపీ పాగా వేస్తుందా?

మొదటిపేజీ తరువాయి - 142 స్థానాలకు బుధవారం ఉదయం 7 గంటలకు పోలింగ్ ప్రారంభమైంది. అధికార తృణమూల్ కాంగ్రెస్ (టీఎంసీ), రాష్ట్రంలో తొలిసారిగా ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న భారతీయ జనతా పార్టీ (బీజేపీ) మధ్య ఈ ఎన్నికలు హోరాహోరీ పోరుగా మారాయి. కాంగ్రెస్, సీపీఐ(ఎం) వంటి పార్టీలు బరిలో ఉన్నప్పటికీ ప్రధాన పోటీ టీఎంసీ, బీజేపీ మధ్యనే నెలకొంది. తొలి విడత పోలింగ్‌లో రికార్డు స్థాయిలో 93.17 శాతం ఓటింగ్ నమోదు కావడంతో రెండో విడతలో కూడా భారీగా ఓటర్లు తరలివస్తున్నారు. ఉదయం నుంచే పలు పోలింగ్ కేంద్రాల వద్ద ఓటర్లు బారులు తీరారు. ఏప్రిల్ 23న ఉత్తర బెంగాల్‌లోని 152 నియోజకవర్గాల్లో జరిగిన మొదటి విడత పోలింగ్‌లో నమోదైన అధిక ఓటింగ్ శాతం తమకు అనుకూలమని టీఎంసీ, బీజేపీ రెండు పార్టీలూ ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్నాయి.

టీఎంసీ కంచుకోటపై బీజేపీ గురి

తాజాగా పోలింగ్ జరుగుతున్న దక్షిణ బెంగాల్ ప్రాంతం, గత 15 ఏళ్లుగా తృణమూల్ కాంగ్రెస్‌కు కంచుకోటగా ఉంది. 2021 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీజేపీ గెలుచుకున్న 77 స్థానాల్లో కేవలం 18 మాత్రమే ఈ ప్రాంతం నుంచి ఉన్నాయి. కోల్‌కతా, హౌరా, నార్త్, సౌత్ 24 పరగణాలు, నాదియా, హుగ్లీ వంటి కీలక జిల్లాలున్న ఈ ప్రాంతంలో ఆధిక్యం సాధించిన పార్టీయే అధికారాన్ని చేజిక్కించుకుంటుంది. అందుకే, ఈసారి దక్షిణ బెంగాల్‌ను కైవసం చేసుకునేందుకు బీజేపీ తన పూర్తి రాజకీయ శక్తిని మోహరించింది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నుంచి పలు రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రుల వరకు ఇక్కడ విస్తృతంగా ప్రచారం నిర్వహించారు.

కీలకమైన పోటీలు.. ఓటర్ల జాబితా వివాదం

ఈ విడతలో అందరి దృష్టి భవానీపూర్ నియోజకవర్గంపైనే ఉంది. ఇక్కడ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీపై బీజేపీ అభ్యర్థి సువేందు అధికారి పోటీ చేస్తున్నారు. 2021లో నందిగ్రామ్‌లో మమతను ఓడించిన సువేందు, మరోసారి ఆమెపై పోటీకి దిగడంతో ఇది దేశవ్యాప్తంగా ఆసక్తి రేపుతోంది. మరోవైపు, 64 అసెంబ్లీ స్థానాలున్న నార్త్, సౌత్ 24 పరగణాల జిల్లాలు రెండు పార్టీల రాజకీయ భవిష్యత్తును నిర్దేశిస్తాయని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. అయితే, ఈ ఎన్నికల్లో ఓటర్ల జాబితా సవరణ (ఎస్ఐఆర్) అంశం తీవ్ర వివాదాస్పదంగా మారింది. నార్త్ 24 పరగణాలలో 12.6 లక్షలు, సౌత్ 24 పరగణాలలో 10.91 లక్షలు, కోల్‌కతాలో 6.97 లక్షల ఓటర్ల పేర్లను జాబితా నుంచి తొలగించారు. దాదాపు 25 నియోజకవర్గాల్లో గత ఎన్నికల గెలుపు మార్జిన్ కంటే తొలగించిన ఓటర్ల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉండటంతో, ఇది ఫలితాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని రాజకీయ పరిశీలకులు అంచనా వేస్తున్నారు. ప్రభుత్వ వ్యతిరేకత, అవినీతి ఆరోపణలు, పౌరసత్వ రాజకీయాలు టీఎంసీ కంచుకోటలను బద్దలు కొడతాయని బీజేపీ ఆశిస్తోంది. మరోవైపు, దక్షిణ బెంగాల్‌పై పట్టు నిలుపుకుని వరుసగా నాలుగోసారి అధికారంలోకి రావాలని మమతా బెనర్జీ విశ్వసిస్తున్నారు. బుధవారం సాయంత్రంతో పోలింగ్ ముగియనుండగా, మే 4న జరిగే ఓట్ల లెక్కింపుతో బెంగాల్ భవిష్యత్ తేలనుంది.

తుమ్మిడిహెట్టి వద్ద బ్యారేజ్ నిర్మాణం.!

మొదటిపేజీ తరువాయి - అధికారులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక ఆదేశాలు..నిర్మాణం.!. అధికారులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక ఆదేశాలు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తుమ్మిడిహెట్టి వద్ద బ్యారేజ్ నిర్మాణంను ఎంతో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకున్నారు. ముఖ్యంగా..తుమ్మిడిహెట్టి వద్ద బ్యారేజ్ నిర్మాణం చేపట్టే కార్యాచరణ వేగవంతం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. దీనిలో భాగంగా.. ఎంసీహెచ్‌ఆర్డీ లో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ఇరిగేషన్ ఇంజనీర్లు, నిపుణులతో ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, రాజ్యసభ ఎంపీ వేం నరేందర్ రెడ్డి, సీఎంఓ కార్యదర్శి మాణిక్ రాజ్, ఈఎన్సీ శ్రీధర్, ఆర్థిక శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సందీప్ కుమార్ సుల్తానియా తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు. తుమ్మిడి హెట్టి బ్యారేజ్ ని ఎంత ఎత్తున నిర్మించాలి.. ఎంత ఎత్తు నిర్మిస్తే ఎంత నీటిని వినియోగించుకునే వీలుందని ఈ సందర్భంగా అధికారులు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చి మరీ సీఎం రేవంత్ వివరించారు. ప్రాణహిత చేవెళ్ల ప్రాజెక్ట్ మీద ఇప్పటికే తెలంగాణ ప్రభుత్వం దాదాపు 11 వేల కోట్లు ఖర్చు చేసిందని, ఇప్పటికే కొన్ని చోట్ల కాల్వల నిర్మాణం కూడా జరిగింది. ఇప్పటికే 71.5 కిలోమీటర్ల కెనాల్ వర్క్ జరిగిందని అధికారులు సీఎం కు తెలిపారు. 150 మీటర్ల ఎత్తున నిర్మిస్తే కనీసం 100 టీఎంసీల నీటిని వినియోగించుకునే వీలుంటుందని, తెలంగాణ ప్రయోజనాలు నెరవేరుతాయని సూచించారు. ఇప్పటికే చేపట్టిన నిర్మాణాలన్నింటిని సద్వినియోగం చేసుకునేందుకు 150 మీటర్ల ఎత్తున బ్యారేజ్ నిర్మించాలని నిపుణులు వెల్లడించారు. గతంలో జరిగిన చర్చల ప్రకారం మహారాష్ట్ర 148 మీటర్ల ఎత్తు నిర్మించేందుకు అంగీకరించింది.. 152 మీటర్ల ఎత్తు నిర్మిస్తే మహారాష్ట్ర పరిధిలో ముంపు ప్రభావం ఉంటుందని మధ్యేమార్గంగా 150 మీటర్ల ఎత్తు నిర్మిస్తే తక్కువ ఖర్చు తో నీటిని తీసుకునే వీలుందని ఇంజనీరింగ్ నిపుణులు సూచించారు. ఈ బ్యారేజ్ నిర్మాణం చేపడితే ఆదిలాబాద్ తో పాటు తెలంగాణలో మెట్ట ప్రాంతాల రైతుల కు సాగు తాగు నీరు అందుతుందని, తక్కువ ఖర్చుతో గ్రావిటీ పై శ్రీపాద ఎల్లంపల్లి రిజర్వాయర్ కు నీటిని తెచ్చుకునే వీలుంటుందని సీఎం చెప్పారు. ప్రాజెక్ట్ ప్రాధాన్యత నేపథ్యంలో వెంటనే మహారాష్ట్ర తో సంప్రదింపులు జరపాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు 150 మీటర్ల ఎత్తున నిర్మిస్తే మహారాష్ట్ర లో పెద్దగా ముంపు ప్రభావం ఉండదని, ఎక్కడైనా ముంపు వాటిల్లితే పరిహారం చెల్లించేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. మహారాష్ట్రలో బీజేపీ అధికారంలో ఉన్నందున ఆ ప్రభుత్వాన్ని ఒప్పించి తెలంగాణ ప్రయోజనాలను కాపాడాలని కోరుతూ కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి కి వెంటనే లేఖ రాయాలని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి కి సీఎం సూచించారు. సమీక్ష సమావేశం ముగిసిన వెంటనే కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డికి లేఖ రాయాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారు. రేపు కేంద్ర మంత్రి అపాయింట్మెంట్ తీసుకొని నేరుగా కలిసి చర్చించే బాధ్యతను మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి కి అప్పగించారు. తుమ్మిడిహెట్టి బ్యారేజ్ అవసరం దృష్ట్యా మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని ఒప్పించాలని మంత్రి కిషన్ రెడ్డికి తెలంగాణ రైతుల తరఫున విజ్ఞప్తి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. మేడిగడ్డ బ్యారేజ్ పునరుద్ధరణ చర్యల్లో భాగంగా చేపడుతున్న జియో టెక్నికల్ పనులను వేగంగా పూర్తి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. వానల పడేలోపు పనులు పూర్తి చేయాలని మరోసారి స్పష్టం చేశారు.

అమెరికా సర్కారు సంచలన నిర్ణయం
ట్రంప్ ఫోటోతో పాస్‌పోర్టులు

అమెరికా ప్రభుత్వం మరో సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఫోటోతో ఉన్న పాస్‌పోర్టులను ఆ త్వరలో విడుదల చేయాలని నిర్ణయించింది. అమెరికా 250వ స్వాతంత్ర్య వేడుకలకు గుర్తుగా పరిమిత సంఖ్యలో వీటిని రూపొందించనున్నట్లు పలు మీడియాల్లో కథనాలు వచ్చాయి. తాజాగా అమెరికా విదేశాంగశాఖ ఈ విషయాన్ని ధ్రువీకరించింది. కాగా జులైలో అమెరికా 250వ స్వాతంత్ర్య వేడుకలు జరుగనున్నాయి. ఈ చారిత్రాత్మక సందర్భాన్ని పురస్కరించుకొని ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన యూఎస్ పాస్‌పోర్టులు విడుదల చేసేందుకు విదేశాంగ శాఖ సన్నద్ధమవుతున్నట్లు. అయితే ఈ పాస్‌పోర్టులు పరిమిత సంఖ్యలో ఉండనున్నాయని విదేశాంగశాఖ ప్రతినిధి టామీ పిగాట్ ఎక్స్‌లో పేర్కొన్నారు. ఈ పాస్‌పోర్టులకు ఎలాంటి అదనపు రుసుము ఉండదని విదేశాంగ వర్గాలు వెల్లడించాయి. పాస్‌పోర్టుల విడుదల చేయనున్న విషయాన్ని వైట్‌హౌస్ కూడా ఎక్స్ వేదికగా ధ్రువీకరించింది. అందుకు సంబంధించిన ఫోటోలను కూడా పంచుకుంది. అందులో స్వాతంత్ర్య ప్రకటన పత్రంపై ట్రంప్ ఫోటో ఉండగా.. దాని కింద బంగారు రంగులో ఆయన సంతకం ఉంది. మరోక దానిలో యూఎస్ వ్యవస్థాపక పితామహుల చారిత్రాత్మక ఫోటో ఉంది. ప్రస్తుతం ఇవి నెట్టింట తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. అధికారంలో ఉన్న నాయకుల ఫోటోలతో పాస్‌పోర్టులు రూపొందించడం చాలా అరుదు. అనేక దేశాలు చారిత్రక దృశ్యాలు, ప్రకృతి చిత్రాలను ముద్రించడంకు ప్రాధాన్యం ఇస్తాయి. ప్రస్తుతం యూఎస్ పాస్‌పోర్టులపై చరిత్రలోని ముఖ్య ఘట్టాలు, స్టాచ్యూ ఆఫ్ లిబర్టీ వంటి చారిత్రక ప్రదేశాలు ముద్రించి ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో ఇప్పుడు ట్రంప్ ఫోటోతో పరిమిత సంఖ్యలో పాస్‌పోర్టులను రూపొందించాలని అమెరికా నిర్ణయించింది. కాగా 250వ స్వాతంత్ర్య వేడుకలకు గుర్తుగా ట్రంప్ ముఖచిత్రంతో ప్రత్యేక నాణెం రూపొందించేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నట్లు ఇటీవల వార్తలు వచ్చాయి. ఆ తర్వాత ట్రంప్ సంతకం ఉన్న కరెన్సీ నోట్లును విడుదల చేయనున్నట్లు ట్రెజరీశాఖ ప్రకటించింది. దాంతో అమెరికా కరెన్సీ నోట్లపై సంతకం చేయబోయే తొలి అధ్యక్షుడిగా ట్రంప్ చరిత్ర సృష్టించనున్నారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో మౌలిక వసతుల పనులు త్వరగా పూర్తి చేయాలి

రాష్ట్ర విద్యాశాఖ కార్యదర్శి యోగితా రాణా

మంచిర్యాల, **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 30-26:** ప్రభుత్వ పాఠశాలలో మౌలిక వసతుల కల్పన పనులు త్వరగా పూర్తి చేయాలనీ రాష్ట విద్యా శాఖ కార్యదర్శి యోగితా రాణా అన్నారు. గురువారం హైదరాబాద్ నుండి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు, అదనపు కలెక్టర్లు, విద్యా శాఖ అధికారులతో ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో మౌళిక వసతుల కల్పన, అకడమిక్ ప్యానెల్ విజిట్, ప్రీ ప్రైమరీ పాఠశాలలో వసతుల కల్పన, అధార్/అపార్ పురోగతి, బాలికలకు ప్రత్యేక మరుగుదొడ్ల నిర్మాణ పురోగతి, కస్తూరిబా గాంధి, ఆదర్శ పాఠశాలల ఎస్ ఎస్ సి, ఇంటర్ తప్పిన విద్యార్థులకు శిక్షణ, ప్రజా పాలన-ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణలో భాగంగా విద్యా శాఖ వారోత్సవాల నిర్వహణపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యాశాఖ కార్యదర్శి మాట్లాడుతూ అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో త్రాగునీరు, విద్యుత్, ప్రహరీ గోడ, విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు వేరువేరుగా మూత్రశాలలు, ఇతర పూర్తి సదుపాయాలు కల్పించి నాణ్యమైన విద్య అందించే దిశగా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. విద్యా సంవత్సరంలో ఫలితాల పురోగతిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, గత ఫలితాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని విద్యార్థులకు అర్థమయ్యే రీతిలో విద్యాబోధన చేయాలని తెలిపారు. ప్రతి విద్యార్థికి ఆధార్/ఆపార్ నమోదు తప్పనిసరిగా చేయాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో విద్యార్థినులకు ప్రత్యేక మరుగుదొడ్ల నిర్మాణం పనులు వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. కస్తూరిబా గాంధీ విద్యాలయాలు, ఆదర్శ పాఠశాలలలో చదువుతున్న విద్యార్థులలో 10వ తరగతి, ఇంటర్ వార్షిక పరీక్షలలో అనుత్తీర్ణులైన వారికి సరైన శిక్షణ అందించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యచరణలో భాగంగా విద్యాశాఖ వారోత్సవాల నిర్వహణ పకడ్బందీగా చేపట్టాలని తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, సంక్షేమ వసతి గృహాలలో విద్యార్థులకు ఇలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ప్రభుత్వ ఆదేశాల ప్రకారం సదుపాయాలు కల్పించడంతో పాటు మెనూ ప్రకారం సకాలంలో పౌష్టిక ఆహారం అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రజా పాలన --ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణలో భాగంగా విద్యా శాఖ వారోత్సవాలను పకడ్బందీగా నిర్వహించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని, వారోత్సవాలలో భాగంగా పాఠశాలల్లో అదనపు గదులు, మౌలిక వసతుల పనులు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి ఎస్. యాదయ్య, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మేడే: ప్రస్తుత పరిస్థితులు ముందుకు తెచ్చిన సవాళ్లను ఎదుర్కోవటానికి కార్మికవర్గం సిద్ధం కావాలి!

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 30-26: కార్మికవర్గ అంతర్జాతీయ సంఘీభావ దినం మేడే. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తీవ్రమైన అల్లకల్లోల పరిస్థితులు ఉన్న నేపథ్యంలో ఈ మేడేను జరుపుకుంటున్నాం. ప్రస్తుతం అంతర్జాతీయ పరిస్థితులను గమనిస్తే అమెరికా అగ్రరాజ్యం యొక్క ఆధిపత్యం, ప్రభావము క్షీణిస్తూ ఉన్నాయనేది స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నది. ఆ దేశంలో రాజకీయ సంక్షోభం తీవ్రమైంది. ఆర్థిక వ్యవస్థ తీవ్ర సంక్షోభంలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నది. ప్రజాస్వామ్యం, మానవహక్కులు, నియమ నిబంధనలతో కూడిన వ్యవస్థ లాంటి మాటల ముసుగులో ఇన్నాళ్లు తమ దోపిడీని, ఆధిపత్యాన్ని సాగించిన అమెరికా సంవత్సరకాలంగా ట్రంపు పాలనలో ఆ ముసుగులన్నింటిని తీసిపారేసింది. అన్ని దేశాలపై ఏకపక్షంగా వాణిజ్య పన్నులు విధిస్తూ పెద్దయెత్తున ఆర్థిక దోపిడీకి తెరలేపింది. మౌలికవనరులు సమృద్ధిగా ఉన్న దేశాల సంపదను దోచుకోవటానికి యుద్ధాలు సాగిస్తున్నది. ఆ దేశాలలో ప్రభుత్వాలను పడగొట్టి కొత్త ప్రభుత్వాల ఏర్పాటును ప్రేరేపిస్తున్నది. హత్యలకు పాల్పడుతున్నది. ఆయా దేశాల భూభాగాలను ఆక్రమించతానని బాహాటంగా ప్రకటిస్తూ ఉన్నది. ఈ విధానాలతో ప్రపంచదేశాలలో ఒకవైపు ఆభాసుపాలు అవుతూనే మరోవైపు ఇరాన్ మీద దురాక్రమణ యుద్ధం సాగిస్తున్నది. అయితే ఇరాన్ సాగిస్తున్న ప్రతిఘటనను ఎదుర్కోలేక నానాపాట్లు పడుతున్నది. అమెరికా తన మిత్ర దేశాలైన నాటో కూటమి వారిని కూడా బెదిరించడంతో వారి నుండి కూడా వ్యతిరేకతను ఎదుర్కొంటున్నది. మరొకవైపున అమెరికా ఆధిపత్యవాద సామ్రాజ్యవాద దోపిడీ పెత్తనాలను ఎదుర్కోవటంలో ఆసియా, ఆఫ్రికా, లాటిన్ అమెరికా దేశాలతో కూడిన దక్షిణది ప్రపంచానికి (గ్లోబల్ సౌత్) చైనా సహాయసహకారాలు అందిస్తున్నది. దురాక్రమణ యుద్ధాలనుండి తమ సార్వభౌమాధికారాన్ని కాపాడుకోవడంలో ఆయా దేశాలకు తోడ్పడుతున్నది. ప్రధాన సామ్రాజ్యవాద శక్తిగా ఉన్న అమెరికా పతనం మరింత వేగంగా జరుగుతున్న ఈ సమయంలో మోడీ ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న అమెరికా అనుకూల విదేశాంగ విధానం మరింతగా బట్టబయలైంది. అమెరికా అడిగిన అన్ని రాయితీలకు అంగీకరించటం, అమెరికా సాగిస్తున్న దురాక్రమణ యుద్ధాల పట్ల మౌనంగా ఉండటం మొదలైనవన్నీ మోడీ ప్రభుత్వ విధానాలను బట్టబయలు చేశాయి. గ్లోబల్ సౌత్ నాయకుడినని పలికిన ప్రగల్భాలన్నీ ఉత్త మాటలేనని తేల్చి పారేశాయి. అంతేకాక మోడీ ప్రభుత్వం పొరుగు దేశాలపట్ల జాతీయోన్మాద, యుద్ధోన్మాదాలతో కూడిన విదేశాంగ విధానాన్ని అనుసరిస్తున్నది. ప్రజా పోరాటాలను అణచివేయటం అనేది మోడీ ప్రభుత్వ విధానాలలో అత్యంత ప్రధానమైనది. సైనిక, అర్థ సైనిక, సాయుధ పోలీసుల పాలన దేశంలోని అనేక ప్రాంతాలలో నిత్యకృత్యం అయిపోయింది. లేబర్ కోడ్స్ పేరుతో కార్మికుల హక్కులను మరింతగా హరించివేసే కొత్త కార్మిక చట్టాలను మోడీ ప్రభుత్వం ఏకపక్షంగా తీసుకువచ్చింది. అనేక రకాల నల్లచట్టాలతో ప్రజా ఉద్యమాలను అణచివేస్తున్నది. రాష్ట్రాలపై కేంద్రం పెత్తనం నానాటికీ పెరిగిపోయి రాష్ట్రాల అధికారాలు నామమాత్రమై పోయాయి. ఆయా జాతుల పోరాటాలని కేంద్రం తీవ్రంగా అణచివేస్తున్నది. దేశంలో ప్రజలంతా రెండవ శ్రేణి పౌరులుగా జీవించుతుండగా మైనారిటీలు మూడవ శ్రేణి పౌరులుగా జీవించాల్సి వస్తున్నది. మోడీ ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న ఈ విధానాలను వ్యతిరేకిస్తున్నామని కాంగ్రెస్ పార్టీ చెప్పుకుంటున్నప్పటికీ ఆచరణలో ఈ అభివృద్ధి నిరోధక ఆంతరంగిక, విదేశాంగ విధానాలను అనుసరించడంలో వారు మోడీ ప్రభుత్వంతో పోటీ పడుతున్నారు. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న విధానాలే దీనికి ప్రత్యక్ష సాక్ష్యం. ఖమ్మం పట్టణంలో వెలుగుమట్లలోని పేదల ఇళ్లను కూల్చివేయటం, హైదరాబాద్ నగరంలో, పరిసరాల్లో హైడ్రా పేరుతో, మొత్తంగా తెలంగాణలో సాగిస్తున్న కూల్చివేతలు, వివిధ ప్రజా ఉద్యమాలను అణచివేయటం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ఫాసిస్టుపాలనకు ఉదాహరణలు. తమ సమస్యల పరిష్కారానికై ఆర్టీసీ కార్మికులు నిన్న మొన్ననే చేసిన సమ్మెను అణచివేయటానికి ప్రభుత్వం అనేక రకాల కుటిల ప్రయత్నాలు చేసింది. వెలుగుమట్లలో గ్రామీణ పేదల సంఘం కార్యకర్తలను, యూసిఐసిఆర్(ఎం-ఎల్) కార్యకర్తలను తప్పుడు ఆరోపణలతో అనేక కేసులలో ఇరికించి అరెస్టులు చేసి తీవ్ర నిర్బంధం కొనసాగిస్తున్నది. తమ కిరాయి మూకలతో అబద్ధాలు, కల్పిత కథలతో ఈ కామ్రేడ్స్ పై దుష్ప్రచారం సాగిస్తూ విప్లవోద్యమాన్ని అణచివేయాలని చూస్తున్నది. గత రెండున్నర సంవత్సరాల కాలంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సాగిస్తున్న దమనకాండకు ఇవి కొన్ని ఉదాహరణలు మాత్రమే. ఇక ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం అలయన్స్ ఉన్న తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రజల సమస్యలను ఏపీ పరిష్కరించకుండా గత ప్రభుత్వ వైఫల్యాలనే ఏకరువు పెడుతున్నది. రాష్ట్రాభివృద్ధి పేరుతో కాలం గడుపుతూ ఉన్నది. ప్రజల ప్రజాస్వామిక హక్కులను కాలరాస్తూ ప్రజా ఉద్యమాలపై తీవ్ర నిర్బంధాన్ని అమలు జరుపుతున్నది. ఈ పరిస్థితులలో భూమి, ప్రజాస్వామ్యం, స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాడటమే ప్రజల ముందున్న తక్షణ కర్తవ్యం. అంటే - భూస్వామ్య విధానం రద్దు కోసం, దున్నేవాడికే భూమి కోసం పోరాడటం; వివిధ వర్గాల ప్రజలు తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం పోరాడే హక్కును డిమాండ్ చేయటం; అమెరికా అగ్రరాజ్యం, సామ్రాజ్యవాదం యొక్క ప్రభావంలేని స్వతంత్రమైనటువంటి విదేశాంగ విధానం కోసం పోరాడటం. ఈ పోరాటానికి నాయకత్వం వహించడానికి కార్మిక వర్గం సిద్ధం కావాలి. విప్లవ కార్మిక వర్గం యొక్క నిజమైన రాజకీయ ప్రతినిధులైన కమ్యూనిస్టు విప్లవకారుల వెనక సమీకృతులై కార్మికవర్గం తన ఈ బాధ్యతను నిర్వహించాలి.

మేడే: ప్రస్తుత పరిస్థితులు ముందుకు తెచ్చిన సవాళ్లను ఎదుర్కోవటానికి కార్మికవర్గం సిద్ధం కావాలి! కార్మికవర్గ అంతర్జాతీయ సంఘీభావ దినం మేడే. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తీవ్రమైన అల్లకల్లోల పరిస్థితులు ఉన్న నేపథ్యంలో ఈ మేడేను జరుపుకుంటున్నాం. ప్రస్తుతం అంతర్జాతీయ పరిస్థితులను గమనిస్తే అమెరికా అగ్రరాజ్యం యొక్క ఆధిపత్యం, ప్రభావము క్షీణిస్తూ ఉన్నాయనేది స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నది. ఆ దేశంలో రాజకీయ సంక్షోభం తీవ్రమైంది. ఆర్థిక వ్యవస్థ తీవ్ర సంక్షోభంలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నది. ప్రజాస్వామ్యం, మానవహక్కులు, నియమ నిబంధనలతో కూడిన వ్యవస్థ లాంటి మాటల ముసుగులో ఇన్నాళ్లు తమ దోపిడీని, ఆధిపత్యాన్ని సాగించిన అమెరికా సంవత్సరకాలంగా ట్రంపు పాలనలో ఆ ముసుగులన్నింటిని తీసిపారేసింది. అన్ని దేశాలపై ఏకపక్షంగా వాణిజ్య పన్నులు విధిస్తూ పెద్దయెత్తున ఆర్థిక దోపిడీకి తెరలేపింది. మౌలికవనరులు సమృద్ధిగా ఉన్న దేశాల సంపదను దోచుకోవటానికి యుద్ధాలు సాగిస్తున్నది. ఆ దేశాలలో ప్రభుత్వాలను పడగొట్టి కొత్త ప్రభుత్వాల ఏర్పాటును ప్రేరేపిస్తున్నది. హత్యలకు పాల్పడుతున్నది. ఆయా దేశాల భూభాగాలను ఆక్రమించతానని బాహాటంగా ప్రకటిస్తూ ఉన్నది. ఈ విధానాలతో ప్రపంచదేశాలలో ఒకవైపు ఆభాసుపాలు అవుతూనే మరోవైపు ఇరాన్ మీద దురాక్రమణ యుద్ధం సాగిస్తున్నది. అయితే ఇరాన్ సాగిస్తున్న ప్రతిఘటనను ఎదుర్కోలేక నానాపాట్లు పడుతున్నది. అమెరికా తన మిత్ర దేశాలైన నాటో కూటమి వారిని కూడా బెదిరించడంతో వారి నుండి కూడా వ్యతిరేకతను ఎదుర్కొంటున్నది. మరొకవైపున అమెరికా ఆధిపత్యవాద సామ్రాజ్యవాద దోపిడీ పెత్తనాలను ఎదుర్కోవటంలో ఆసియా, ఆఫ్రికా, లాటిన్ అమెరికా దేశాలతో కూడిన దక్షిణది ప్రపంచానికి (గ్లోబల్ సౌత్) చైనా సహాయసహకారాలు అందిస్తున్నది. దురాక్రమణ యుద్ధాలనుండి తమ సార్వభౌమాధికారాన్ని కాపాడుకోవడంలో ఆయా దేశాలకు తోడ్పడుతున్నది. ప్రధాన సామ్రాజ్యవాద శక్తిగా ఉన్న అమెరికా పతనం మరింత వేగంగా జరుగుతున్న ఈ సమయంలో మోడీ ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న అమెరికా అనుకూల విదేశాంగ విధానం మరింతగా బట్టబయలైంది. అమెరికా అడిగిన అన్ని రాయితీలకు అంగీకరించటం, అమెరికా సాగిస్తున్న దురాక్రమణ యుద్ధాల పట్ల మౌనంగా ఉండటం మొదలైనవన్నీ మోడీ ప్రభుత్వ విధానాలను బట్టబయలు చేశాయి. గ్లోబల్ సౌత్ నాయకుడినని పలికిన ప్రగల్భాలన్నీ ఉత్త మాటలేనని తేల్చి పారేశాయి. అంతేకాక మోడీ ప్రభుత్వం పొరుగు దేశాలపట్ల జాతీయోన్మాద, యుద్ధోన్మాదాలతో కూడిన విదేశాంగ విధానాన్ని అనుసరిస్తున్నది. ప్రజా పోరాటాలను అణచివేయటం అనేది మోడీ ప్రభుత్వ విధానాలలో అత్యంత ప్రధానమైనది. సైనిక, అర్ధ సైనిక, సాయుధ పోలీసుల పాలన దేశంలోని అనేక ప్రాంతాలలో నిత్యకృత్యం అయిపోయింది. లేబర్ కోడ్స్ పేరుతో కార్మికుల హక్కులను మరింతగా హరించివేసే కొత్త కార్మిక చట్టాలను మోడీ ప్రభుత్వం ఏకపక్షంగా తీసుకువచ్చింది. అనేక రకాల నల్లచట్టాలతో ప్రజా ఉద్యమాలను అణచివేస్తున్నది. రాష్ట్రాలపై కేంద్రం పెత్తనం నానాటికీ పెరిగిపోయి రాష్ట్రాల అధికారాలు నామమాత్రమై పోయాయి. ఆయా జాతుల పోరాటాలని కేంద్రం తీవ్రంగా అణచివేస్తున్నది. దేశంలో ప్రజలంతా రెండవ శ్రేణి పౌరులుగా జీవించుతుండగా మైనారిటీలు మూడవ శ్రేణి పౌరులుగా జీవించాల్సి వస్తున్నది. మోడీ ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న ఈ విధానాలను వ్యతిరేకిస్తున్నామని కాంగ్రెస్ పార్టీ చెప్పుకుంటున్నప్పటికీ ఆచరణలో ఈ అభివృద్ధి నిరోధక ఆంతరంగిక, విదేశాంగ విధానాలను అనుసరించడంలో వారు మోడీ ప్రభుత్వంతో పోటీ పడుతున్నారు. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న విధానాలే దీనికి ప్రత్యక్ష సాక్ష్యం. ఖమ్మం పట్టణంలో వెలుగుమట్లలోని పేదల ఇళ్లను కూల్చివేయటం, హైదరాబాద్ నగరంలో, పరిసరాల్లో హైడ్రా పేరుతో, మొత్తంగా తెలంగాణలో సాగిస్తున్న కూల్చివేతలు, వివిధ ప్రజా ఉద్యమాలను అణచివేయటం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ఫాసిస్టుపాలనకు ఉదాహరణలు. తమ సమస్యల పరిష్కారానికై ఆర్టీసీ కార్మికులు నిన్న మొన్ననే చేసిన సమ్మెను అణచివేయటానికి ప్రభుత్వం అనేక రకాల కుటిల ప్రయత్నాలు చేసింది. వెలుగుమట్లలో గ్రామీణ పేదల సంఘం కార్యకర్తలను, యూసిఐసిఆర్(ఎం-ఎల్) కార్యకర్తలను తప్పుడు ఆరోపణలతో అనేక కేసులలో ఇరికించి అరెస్టులు చేసి తీవ్ర నిర్బంధం కొనసాగిస్తున్నది. తమ కిరాయి మూకలతో అబద్ధాలు, కల్పిత కథలతో ఈ కామ్రేడ్స్ పై దుష్ప్రచారం సాగిస్తూ విప్లవోద్యమాన్ని అణచివేయాలని చూస్తున్నది. గత రెండున్నర సంవత్సరాల కాలంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సాగిస్తున్న దమనకాండకు ఇవి కొన్ని ఉదాహరణలు మాత్రమే. ఇక ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం అలయన్స్ ఉన్న తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రజల సమస్యలను ఏపీ పరిష్కరించకుండా గత ప్రభుత్వ వైఫల్యాలనే ఏకరువు పెడుతున్నది. రాష్ట్రాభివృద్ధి పేరుతో కాలం గడుపుతూ ఉన్నది. ప్రజల ప్రజాస్వామిక హక్కులను కాలరాస్తూ ప్రజా ఉద్యమాలపై తీవ్ర నిర్బంధాన్ని అమలు జరుపుతున్నది. ఈ పరిస్థితులలో భూమి, ప్రజాస్వామ్యం, స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాడటమే ప్రజల ముందున్న తక్షణ కర్తవ్యం. అంటే - భూస్వామ్య విధానం రద్దు కోసం, దున్నేవాడికే భూమి కోసం పోరాడటం; వివిధ వర్గాల ప్రజలు తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం పోరాడే హక్కును డిమాండ్ చేయటం; అమెరికా అగ్రరాజ్యం, సామ్రాజ్యవాదం యొక్క ప్రభావంలేని స్వతంత్రమైనటువంటి విదేశాంగ విధానం కోసం పోరాడటం. ఈ పోరాటానికి నాయకత్వం వహించడానికి కార్మిక వర్గం సిద్ధం కావాలి. విప్లవ కార్మిక వర్గం యొక్క నిజమైన రాజకీయ ప్రతినిధులైన కమ్యూనిస్టు విప్లవకారుల వెనక సమీకృతులై కార్మికవర్గం తన ఈ బాధ్యతను నిర్వహించాలి. ఇల్లందుల శోభన్

జాతీయ ఉపాధి హామీ పథకం ప్రారంభించిన గ్రామ సర్పంచ్

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 30-26: సంగెం: సంగెం మండలం గవిచర్ల గ్రామంలో మహాత్మా గాంధీ జాతీయ ఉపాధి హామీ పథకంలో భాగంగ గ్రామ ఊర చెరువు లో రాగడిపూడిక తీయుటకు పని ప్రారంభించిన గ్రామ సర్పంచ్ భాష పాక.సదయ్య ,గ్రామ కార్యదర్శి సునీత మరియు వార్డ్ మెంబర్ లు అచ్చ వర్ష,గూడ రమ, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు, అచ్చ నాగరాజు, ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ శీలం లింగమూర్తి ,ఉపాధి హామీ పని కల్పించాలని లక్ష్యంతో కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామంలో జాతీయ ఉపాధి హామీ అని ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ పనిలో జాబు కార్డు ఉన్న ప్రతి ఒక్కరు పని కల్పించుకోవాలని గ్రామ సర్పంచ్ తెలియజేశారు ఎండ తీవ్రత వల్ల ఎవరికి ప్రాణ హాని కలగకుండా మెడికల్ కిట్లు అందుబాటులో ఉండాలని ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ తెలిపారు అలాగే తాగు నీరు అందుబాటులో ఉండాలి.గ్రామస్తులు మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోస్ట్ ఆఫీస్ కేంద్రాల్లో ఇంటి పన్ను,నల్ల పనుల వసూళ్లు

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 30-26 /సంగెం: సంగెం మండలం కాపుల కనపర్తి గ్రామంలో వృద్ధాప్య పింఛన్లు అందించే పోస్టాఫీస్ కేంద్రంలో గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది ఇంటి పన్ను, నల్ల పన్ను వసూలు చేస్తున్నట్లు గ్రామస్థులు ఆరోపిస్తున్నారు.పింఛన్ కోసం వచ్చిన వృద్ధుల వద్ద నుంచి పన్నులు వసూలు చేయడం సరైంది కాదని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న వృద్ధులకు ఇది భారంగా మారుతోందని తెలిపారు.ఈ ఘటనపై సంబంధిత అధికారులు స్పందించి విచారణ జరిపి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామ ప్రజలు కోరుతున్నారు.ఈ విషయంపై గ్రామపంచాయతీ సిబ్బందిని వివరణ కోరగా కారోబార్ పెండ్యాల రాజు సమాధానం ఇస్తూ వాళ్లు రమ్మంటేనే అక్కడికి వెళ్లినట్లు పొంతన లేని, బాధ్యతరాహిత్య సమాధానాలు ఇచ్చారు.

రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 30-26 సంగెం: సంగెం మండలంలోని పల్లారుగూడ గ్రామంలో రైతులకు వ్యవసాయంపై శాస్త్రీయ అవగాహన కల్పించే ఉద్దేశంతో ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ అగ్రికల్చర్ యూనివర్సిటీ మరియు వ్యవసాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో 'రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు' కార్యక్రమం విజయవంతంగా నిర్వహించబడింది.ఈ కార్యక్రమంలో డా. ఎ. విజయ్ భాస్కర్,కోఆర్డినేటర్ టిఆర్వికె వరంగల్, డా. డి. వీరన్న, శాస్త్రవేత్త,ఎం. విజయ నిర్మల, ఆత్మ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ బి. జగదీశ్వర్, మండల వ్యవసాయ అధికారి, సంగెం మండలంలో ఉన్న గ్రామాలలో వ్యవసాయ లో పాల్గొని రైతులకు పలు వ్యవసాయ అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు.ప్రత్యేకంగా యూరియా వినియోగం తగ్గింపు నేల ఆరోగ్య పరిరక్షణ పై రైతులకు సూచనలు అందించారు. అవసరం మేరకు మాత్రమే రసాయనాలను వినియోగించడం ద్వారా పర్యావరణాన్ని రక్షించాల్సిన అవసరాన్ని మనపై ఉంది అన్నారు అలాగే పంటల మార్పిడి విధానం,సమతుల్య ఎరువుల వినియోగం, నీటి ఆదా పద్ధతులు గురించి సవివరంగా తెలియజేశారు.మార్కెట్ అవసరాలకు అనుగుణంగా పంటలను ఎంపిక చేసుకుని అధిక ఆదాయం పొందే విత్తనాలను ఎంచుకోవాలనిసూచనలు చేశారు. వ్యవసాయంలో శాస్త్రీయ పద్ధతులను అనుసరించడం ద్వారా అధిక దిగుబడులు సాధించవచ్చని పేర్కొన్నారు.ఈ సందర్భంగా రైతులు సేంద్రీయ వ్యవసాయం వైపు దృష్టి సాధించాలనిఅలాగే చీడపీడలను సమగ్ర పద్ధతుల ద్వారా నియంత్రించాల్సిన అవసరం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు వివరించారు.ఈ కార్యక్రమానికి గ్రామ సర్పంచ్ జి. సరోజన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు.వ్యవసాయ కళాశాల విద్యార్థులు రాకేష్,రమ్య,వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి మౌనిక అలాగే పెద్ద సంఖ్యలో రైతులు పాల్గొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో రైతులు వ్యవసాయానికి సంబంధించిన వివిధ అంశాలపై తమ సందేహాలను నివృత్తి తెలుసుకున్నారు.

మొద్దులగూడెం పాఠశాల విద్యార్థుల ప్రభంజనం

విద్యార్థుల సన్మానించిన గ్రామ సర్పంచ్,పాఠశాల హెచ్ఎం,ఎఎపిసీ చైర్మన్...

కురవి **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 30-26:** పదవ తరగతి ఫలితాల్లో ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల మొద్దుల గూడెం విద్యార్థులు అద్భుత ప్రతిభను కనబరిచారు.ప్రైవేట్ పాఠశాలలకు దీటుగా ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులు ఉత్తమ మార్కులు సాధించారు.ప్రథమ శ్రేణి,రడం వర్షిత్ (565) ,ద్వితీయ శ్రేణి చింతలపూడి వేదాక్షరి (554),రాసాల సింధూర కీర్తి (553) మార్కులు సాధించారు. ఇంకా 15 మంది విద్యార్థులు 500 కు పైగా మార్కులు సాధించారు.52 మంది విద్యార్థులు పరీక్షకు హాజరై 52 మంది ఉత్తీర్ణులైయ్యారు.పాఠశాల100% ఉత్తీర్ణత సాధించడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు యం.సత్యనారాయణ చారి ,ఉపాధ్యాయ బృందం, గ్రామ సర్పంచ్ చింతమల్ల ప్రవీణ్,ఉప సర్పంచ్ శ్రీధర్ గౌడ్,ఏఏపిసి చైర్మన్ కొత్త శారద, గ్రామ పెద్దలు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ స్థానాలు సాధించిన విద్యార్థినీ,విద్యార్థులను ఘనంగా శాలువాలతో సన్మానించి,అభినందించారు.

ధర్మారం మత్స్య పారిశ్రామిక సహకార సంఘం నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక

జన్నారం **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 30-26:** మంచిర్యాల జిల్లా, జన్నారం మండలం, ధర్మారం గ్రామంలో మత్స్య పారిశ్రామిక సహకార సంఘం ఎన్నికలు నిర్వహించారు. మత్స్య పారిశ్రామిక సహకార శాఖలో సీనియర్ కో ఆపరేటివ్ ఇన్స్పెక్టర్ వెట్టెం రాజేందర్ ఎన్నికలు అధికారిగా వ్యవహరించారు. గురువారం ధర్మారం గ్రామపంచాయతీ ఆవరణలో జరిగిన మత్స్య పారిశ్రామిక సహకార సంఘం నూతన కార్యవర్గం ఎన్నుకోన్నారు. మత్స్య పారిశ్రామిక సహకార సంఘం అధ్యక్షులుగా పందిరి నడిపి భీమయ్య, ఉపాధ్యక్షులుగా పందిరి నరసయ్య, కార్యదర్శిగా గా చిట్యాల భీమయ్య, మధ్య పరిశ్రమిక సహకార శాఖ సభ్యులుగా పందిరి లచ్చన్న, చిట్యాల పెద్ద భీమలింగు, గుమ్ముల చంద్రయ్య, పందిరి లింగయ్య, చిట్యాల భీమయ్య, పందిరి పెద్ద భీమయ్య, లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు.

జన్నారం మండల ఎస్సీ మోర్చా అధ్యక్షుడిగా పిట్ట రాజారావు నియామకం

జన్నారం **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 30-26:** భారతీయ జనతా పార్టీ జన్నారం మండల ఎస్సీ మోర్చా అధ్యక్షుడిగా పిట్ట రాజారావు నియమితులయ్యారు. గురువారం నిర్మల్ జిల్లా బిజెపి అధ్యక్షుడు రితేష్ రాథోడ్ నియామక పత్రాన్ని అందజేశారు. జన్నారం మండలంలో పార్టీ బలోపేతానికి, ప్రభుత్వ ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలపై పోరాడటంలో రాజారావు చురుకైన పాత్ర పోషిస్తారని జిల్లా నాయకత్వం ఆకాంక్షించింది. జన్నారం మండలం ఎస్సి మోర్చా అధ్యక్షుడిగా నియామకానికి సహకరించిన నిర్మల్ జిల్లా అధ్యక్షులు రితేష్ రాథోడ్, ఎస్సీ మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కాంతి కిరణ్, మండల అధ్యక్షుడు మధుసూదన్ రావు లకు, రాజారావు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పార్టీ నమ్మకాన్ని వమ్ము చేయకుండా, అప్పగించిన బాధ్యతలను చిత్తశుద్ధితో నిర్వహిస్తానని ఆయన పేర్కొన్నారు. రాజారావు నియామకం పట్ల మండల బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ అభినందనలు తెలిపారు.

బుద్ధ జయంతిని జయప్రదం చేయండి

నిర్మల్ బుద్ధ విహార్ కమిటీ.

నిర్మల్ **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 30-26:** బుద్ధ ఉపసిక, ఉపాసకులకు, బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ అనుయాయులారా బుద్ధ జయంతిని జయప్రదం చేయండి బుద్ధ ఉపాధిక ఉపాసకులు అత్యధిక సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయండి నిర్మల్ బుద్ధ విహార్ కమిటి, భారతీయ బౌద్ధ మహాసభ ఆధ్వర్యంలో నిర్మల్ జిల్లా కేంద్రంలోని నిర్మల్ బుద్ధ విహార్ సోఫినగర్ నందు తేదీ 1.5.2026 వైశాఖ పౌర్ణమి ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించబడును. కావున బుద్ధ ఉపాసిక, ఉపాసకులు, బాబాసాహెబ్ అనుయాయులు ఉపస్థితులై కార్యక్రమం విజయవంతం చేయగలరని కోరారు.

కార్యక్రమ వివరాలు
ఉదయం 10 గంటలకు
పంచ శీల ద్వాజరోహణ
ఉదయం 10:30 గంటలకు
వందన కార్యక్రమం
సాయంత్రం 7 గంటలకు భోజనాలు
రాత్రి 8 గంటలకు సభ కార్యక్రమం
కార్యక్రమ విశిష్ట వక్త
దిగంబర్ కాంబ్లే

సమతా సైనిక్ దళ్ సౌత్ ఇండియా అధ్యక్షులు పాల్గొని ప్రసంగిస్తారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిర్మల్ బుద్ధ విహార్ కమిటీ అధ్యక్షులు కుంటోల్ల వెంకటస్వామి, ప్రధాన కార్యదర్శి మధుకర్ మునేశ్వర్, అంబేద్కర్ యువజన సంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు ఈర్రోళ్ల పురుషోత్తం. దాసర్ల లక్ష్మణ్, తమ్మిశెట్టి శ్రీనివాస్, ఠాగూర్ రాజాసింగ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెదక్‌లో నేడు 'కెరీర్ గైడెన్స్' సదస్సు

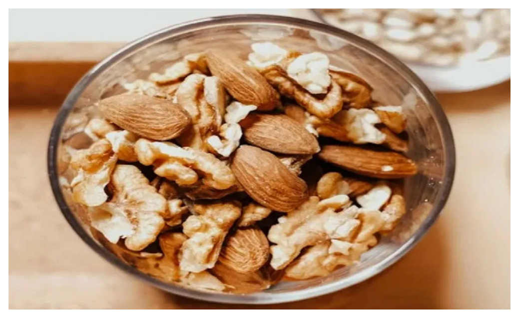
మెదక్ రూరల్ **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 30-26:** జిల్లా పరిపాలన యంత్రాంగం ఆధ్వర్యంలో రేపు (మే 1) ఉదయం 10 గంటలకు జిల్లా గ్రంథాలయంలో యువత కోసం 'కెరీర్ గైడెన్స్' కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నారు. 'ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక' మరియు 'సే నో టు డ్రగ్స్' వారోత్సవాల్లో భాగంగా మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ, గ్రంథాలయ సంస్థ సంయుక్తంగా దీనిని ఏర్పాటు చేశాయి. హైదరాబాద్‌కు చెందిన ప్రముఖ ఫ్యాకల్టీ ఈ సదస్సులో పాల్గొని గ్రూప్స్, పోలీస్, రైల్వే వంటి ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలకు సిద్ధమయ్యే విధానంపై అవగాహన కల్పిస్తారు. విద్యార్థులు అయోమయానికి గురికాకుండా సరైన లక్ష్యాన్ని ఎలా ఎంచుకోవాలో ఈ 2 గంటల సెషన్‌లో వివరించనున్నారు. జిల్లా యువత, నిరుద్యోగులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ అధికా పూనన హేమ భార్గవి కోరారు

గ్రామీణ పేదల సంఘం ఆధ్వర్యంలో 140 మే డే కరపత్రాలు ఆవిష్కరణ

జన్నారం **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 30-26:** జన్నారం మండలం బస్టాండ్ సమీపంలో గ్రామీణ పేదల సంఘం నాయకులు గ్రామంలో 140వ మేడే కరపత్రాలను విడుదల చేశారు. గురువారం జన్నారం మండల బస్టాండ్ సమీపంలో గ్రామీణ పేదల సంఘం మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు ధారంగుల ఎల్లయ్య ఆధ్వర్యంలో నాయకులు పాల్గొని ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఐరాపాలో జరిగిన పారిశ్రామిక విప్లవం నుండి ఆధునిక కార్మిక వర్గం ఉద్భవించిందని కొత్త యాంత్రికరణ విష్కరణలతో పోటీ పడలేక పనిగంటలను తగ్గించాలని కార్మిక వర్గం పోరాడిందని మే ఒకటి 1886న అమెరికాలోని చికాగో లో 8 గంటల పని దినాన్ని డిమాండ్ చేస్తూ కార్మికులు నిరసనలు, ఆందోళనలు చేపట్టారని పెట్టుబడిదారి వర్గం ఈ శాంతియుత ప్రదర్శనలపై కాల్పులు జరిపిందని కార్మికులు తూటాలకు బలయ్యారని తిరుగుబాటు నాయకులను ఉరితీసారని కేసులు పెట్టి తీవ్ర అణిచివేతకు పాల్పడ్డారని జైలు శిక్షలు విధించారు. ఈ కార్మికుల బలిదానాల రక్త దర్పణులతో మే డే చరిత్ర నిలిచిపోయిందని అన్నారు. ప్రతి సంవత్సరం మే 1న కార్మిక వర్గం మే డేను అన్ని ప్రాంతాల్లో ఘనంగా జరుపుకోవాలని వారు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామీణ పేదల సంఘం మంచిర్యాల జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు నాయకులు చిందం రాజమౌళి, వేముల నరసయ్య, జన్నారం మండల కార్యవర్గ సభ్యుడు మల్లేష్ గౌడ్, పాల్గోన్నారు.

హంస కలం వార్త
HAMSA KALAM VARTA
శుక్రవారం 01-05-2026

నిర్జలీకరణ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..
వెంటనే ఈ అలవాట్లకు గుడ్ బై చెప్పండి..



చాలా సార్లు మనం తినే ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ చూపము. దీనివల్ల శరీరం నిర్జలీకరణ సమస్య బారిన పడుతుంది. ఈ సమయంలో తలతిరుగడం, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడినప్పుడు జరుగుతుంది. కనుక శరీరంలో నిర్జలీకరణ సమస్య రాకుండా ఉండటానికి పొరపాటున కూడా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను తినొద్దు. ఎందకంటే కొన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలను ఎందుకు తినొద్దో తెలుసుకుందాం. వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు ఒకొక్కసారి వివిధ కారణాల వలన శరీరంలో నీటి లోపం ఏర్పడడం సర్వసాధారణం. వేసవిలో చెమట ద్వారా శరీరం నుంచి నీరు బయటకు విసర్జింపబడుతుందని సీనియర్ వైద్యుడు డాక్టర్ కమల్‌జిత్ సింగ్ క్రైంత్ అన్నారు. శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడానికి తగినంత నీరు అవసరం. అయితే శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడినప్పుడు నిర్జలీకరణ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే శరీరంలో నీటి లోపం కలిగించే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయని మీకు తెలుసా? వీటిని వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు.. ఏ కాలంలోనైనా సరే ఈ ఆహార పదార్థాలను అధిక మొత్తంలో తిన్నా.. తాగినా అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనాల్సి ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు ఒకొక్కసారి వివిధ కారణాల వలన శరీరంలో నీటి లోపం ఏర్పడడం సర్వసాధారణం. వేసవిలో చెమట ద్వారా శరీరం నుంచి నీరు బయటకు విసర్జింపబడుతుందని సీనియర్ వైద్యుడు డాక్టర్ కమల్‌జిత్ సింగ్ క్రైంత్ అన్నారు. శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడానికి తగినంత నీరు అవసరం. అయితే శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడినప్పుడు నిర్జలీకరణ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే శరీరంలో నీటి లోపం కలిగించే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయని మీకు తెలుసా? వీటిని వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు.. ఏ కాలంలోనైనా సరే ఈ ఆహార పదార్థాలను అధిక మొత్తంలో తిన్నా.. తాగినా అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనాల్సి ఉంటుంది.

వేసవిలో కారంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే వాటిలో అదనపు నూనె ఉండటం వల్ల పదే పదే దాహం వేస్తుంది . కాప్సైసిన్ కూడా కారంలో ఉండే పదార్థాలలో ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఇది మీకు డీహైడ్రేషన్‌కు కారణమవుతుంది. వేసవిలో కారంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే వాటిలో అదనపు నూనె ఉండటం వల్ల పదే పదే దాహం వేస్తుంది . కాప్సైసిన్ కూడా కారంలో ఉండే పదార్థాలలో ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఇది మీకు డీహైడ్రేషన్‌కు కారణమవుతుంది.

వాస్తవానికి డ్రై ఫ్రూట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరం. అయినప్పటికీ వేసవిలో లేదా ఇతర సమయాల్లో కూడా అధిక మొత్తంలో తీసుకోవద్దు. ఎందుకంటే వీటి స్వభావంచాలా వేడిగా ఉంటుంది, దీని కారణంగా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది . శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది. వాస్తవానికి డ్రై ఫ్రూట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరం. అయినప్పటికీ వేసవిలో లేదా ఇతర సమయాల్లో కూడా అధిక మొత్తంలో తీసుకోవద్దు. ఎందుకంటే వీటి స్వభావంచాలా వేడిగా ఉంటుంది, దీని కారణంగా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది . శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది.

చాలా మంది కాఫీని ఇష్టపడతారు ఎందుకంటే ఇది అలసట ,బద్ధకాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. అయితే ఈ కాఫీని ఎక్కువగా తాగడం వలన శరీరంలో నిర్జలీకరణం ఏర్పడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. అజీర్ణ సమస్యకు కూడా కారణమవుతుంది. చాలా మంది కాఫీని ఇష్టపడతారు ఎందుకంటే ఇది అలసట ,బద్ధకాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. అయితే ఈ కాఫీని ఎక్కువగా తాగడం వలన శరీరంలో నిర్జలీకరణం ఏర్పడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. అజీర్ణ సమస్యకు కూడా కారణమవుతుంది.

కొంత మంది దాహార్తిని తీర్చుకునేందుకు వేసవి కాలంలో అధిక మొత్తంలో శీతల పానీయాలు తీసుకుంటారు ఎందుకంటే ఈ శీతల పానీయాలు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. అయితే వాటిలో చాలా చక్కెర ఉంటుంది. అందువలన ఈ శీతల పానీయాలను ఎంత తాగినా దాహం కలుగుతూనే ఉంటుంది. అంతేకాదు వీటిని తాగడం వలన శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది. కొంత మంది దాహార్తిని తీర్చుకునేందుకు వేసవి కాలంలో అధిక మొత్తంలో శీతల పానీయాలు తీసుకుంటారు ఎందుకంటే ఈ శీతల పానీయాలు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. అయితే వాటిలో చాలా చక్కెర ఉంటుంది. అందువలన ఈ శీతల పానీయాలను ఎంత తాగినా దాహం కలుగుతూనే ఉంటుంది. అంతేకాదు వీటిని తాగడం వలన శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది.

బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి వేయించిన ఆహారాలు వేసవిలో తినకూడదు. ఎందుకంటే ఇవి నూనె అధికంగా ఉండే ఆహారాలు. అంతేకాదు వీటిల్లో అధిక ఉప్పు కంటెంట్ కలిగి ఉంటుంది. దీని కారణంగా బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి ఆహార పదార్దాలను తినడం వలన నిర్జలీకరణ సమస్యను పెంచుతాయి. బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి వేయించిన ఆహారాలు వేసవిలో తినకూడదు. ఎందుకంటే ఇవి నూనె అధికంగా ఉండే ఆహారాలు. అంతేకాదు వీటిల్లో అధిక ఉప్పు కంటెంట్ కలిగి ఉంటుంది. దీని కారణంగా బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి ఆహార పదార్దాలను తినడం వలన నిర్జలీకరణ సమస్యను పెంచుతాయి.

ఈ తప్పులు చేస్తున్నారా..? అయితే, మీ ఎముకలు గుల్లయినట్లే.. ఇక ముమ్ముందు కష్టమే..

ఎముకలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. ఎముకలు బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు, అనేక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. చిన్న చిన్న అలవాట్లు మీ ఎముకలను బలహీనంగా మారుస్తాయి.. దీంతోపాటు పలు సమస్యలు కూడా వస్తాయి.. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఎముకలు బలహీనంగా మారితే ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..? మీ ఎముకలను ఎలా బలంగా ఉంచుకోవాలి..? అనే విషయాలను తెలుసుకోండి.. ఎముకలు మన శరీరానికి ముఖ్యమైన ఆధారము.. దృఢంగా ఉండే ఎముకలు శరీరానికి నిర్మాణం, మద్దతు, చలనశీలతను అందిస్తాయి.. శరీరంలోని ఇతర అవయవాలను రక్షిస్తాయి.. అందుకే మన ఆరోగ్యానికి నిజమైన ఆధారం మన ఎముకలే. బలమైన ఎముకలు మనల్ని ఎక్కువ కాలం చురుగ్గా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.. కానీ నేటి బిజీ జీవితం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, తప్పుడు అలవాట్ల కారణంగా, ఎముకలు మరింత బలహీనంగా మారుతున్నాయి. అది పెరిగే వరకు మనం సమస్యను విస్మరిస్తాము. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఎముక బలహీనతను గుర్తించడం %-% తప్పులను నివారించడం చాలా ముఖ్యం.. ఎముకలు బలహీనపడటానికి గల కారణాలు ఏమిటి..? దాని లక్షణాలు ఏమిటి..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు.. ఈ వివరాలను తెలుసుకుందాం. ఎముకలు బలహీనపడటానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు..

ఎముకలు బలహీనంగా మారడానికి కారణాలేమిటి?

సర్వోదయ ఆసుపత్రిలోని ఆర్థోపెడిక్ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ ఆంచల్ ఉప్పల్ మాట్లాడుతూ.. చాలా మందికి ఆరోగ్యం.. ఇతర అంశాల గురించి తెలుసు.. కానీ ఎముకల గురించి అంతగా పట్టించుకోరు.. చిన్న చిన్న తప్పుల వల్ల ఎముకలు బలహీనపడటం ప్రారంభిస్తాయి. ఎముకలు, కీళ్లలో నిరంతరం నొప్పి ఉంటే, అది అనేక సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చు. కాల్షియం విటమిన్ డి లోపం ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి ముఖ్యమైన పోషకాలు కాల్షియం, విటమిన్ డి. మీ ఆహారంలో పాలు, పెరుగు, జున్ను, ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, బాదం వంటి ఆహారాలు లేకపోతే, మీ ఎముకలు క్రమంగా బలహీనపడటం ప్రారంభిస్తాయి. సూర్యరశ్మి లేకపోవడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం సంభవిస్తుంది. దీని కారణంగా శరీరం కాల్షియంను సరిగ్గా గ్రహించలేకపోతుంది. జంక్ ఫుడ్ కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఈ రోజుల్లో పిల్లలు, పెద్దలలో జంక్ ఫుడ్ పట్ల క్రేజ్ బాగా పెరిగింది. శీతల పానీయాలలో ఫాస్పోరిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కాల్షియం లోపానికి కారణమవుతుంది. దీనితో పాటు, అధిక ఉప్పు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం కూడా ఎముకలకు శత్రువులుగా మారుతాయి. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం ఢిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ హాస్పిటల్‌లోని మెడిసిన్ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ పులీన్ కుమార్ వివరిస్తూ.. రోజంతా కూర్చునే లేదా చాలా తక్కువగా కదిలే వ్యక్తుల ఎముకలు ప్రభావితమవుతాయి. వ్యాయామం చేయడం లేదా నడవడం ద్వారా ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ముఖ్యంగా వెయిట్ లిఫ్టింగ్ వ్యాయామాలు ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. సోమరి జీవితాన్ని గడిపే వ్యక్తులకు ఆస్టియోపోరోసిస్ (ఎముకలు బలహీనపడటం) ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ధూమపానం మద్యపాన వ్యసనం ధూమపానం మద్యం సేవించడం ఊపిరితిత్తులు, కాలేయానికి మాత్రమే కాకుండా, ఎముకలకు కూడా ప్రమాదకరం. ధూమపానం ఎముక కణాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఎముక సాంద్రతను తగ్గిస్తుంది. మరోవైపు,

మద్యం శరీరంలోని పోషకాల శోషణను ప్రభావితం చేస్తుంది. వయస్సు హార్మోన్లలో మార్పులు స్త్రీలలో రుతువిరతి తర్వాత ఎముక బలహీనత ఒక సాధారణ సమస్య. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ శరీరంలో హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. దీని వలన ఎముకల సాంద్రత తగ్గుతుంది. పురుషులలో కూడా, వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఎముకలు బలహీనపడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఎముకలు బలహీనపడటం లక్షణాలు ఏమిటి? ఎటువంటి కారణం లేకుండా కీళ్లలో నొప్పి, వీపు లేదా నడుములో నిరంతరం నొప్పి, ఎత్తు క్రమంగా తగ్గడం, చిన్న గాయాలలో కూడా ఎముకలు విరగడం, త్వరగా అలసిపోయినట్లు అనిపించడం, శరీరం వంగిపోయినట్లు అనిపించడం వంటివి ఉంటాయని డాక్టర్ ఆంచల్ ఉప్పల్ తెలిపారు.. ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి మార్గాలు ప్రతిరోజూ కనీసం 15-20 నిమిషాలు ఎండలో కూర్చోండి. కాల్షియం విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి రోజులో కొద్దిసేపు నడవండి లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి. ధూమపానం మద్యం నుండి దూరంగా ఉండండి మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా ఎముక సాంద్రత పరీక్షలను క్రమానుగతంగా చేయించుకోండి.

నల్లగా ఉన్నాయని తీసిపారేయకండి..
సర్వరోగ నివారిణి.. లాభాలు తెలిస్తే అస్సలు వదిలిపెట్టరు..

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పిప్పళ్లను సూపర్ ఫుడ్‌గా పేర్కొంటారు.. ఆయుర్వేదంలో పిప్పళ్లను అనేక రోగాలకు దివ్యౌషధంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అస్తమా, బ్రోన్కైటిస్, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారిపై పిప్పలి అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది కఫం, శ్లేష్మాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. వంటగదిలో మన ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అనేక ఔషధ సుగంధ ద్రవ్యాలు దాగి ఉన్నాయి.. అలాంటి ఒక ఔషధ నిధి పిప్పలి (పిప్పళు ్ల).. ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉండే అద్భుతమైన ఆయుర్వేద ఔషధం అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పిప్పలి.. దీన్ని మనం తెలుగులో పిప్పళ్లు అని కూడా పిలుస్తాం.. ఇంకా పిప్పళ్లని ఆంగ్లంలో లాంగ్ పెప్పర్ అంటారు.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పిప్పళ్లను సూపర్ ఫుడ్‌గా పేర్కొంటారు.. ఆయుర్వేదంలో పిప్పళ్లను అనేక రోగాలకు దివ్యౌషధంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అస్తమా, బ్రోన్కైటిస్, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారిపై పిప్పలి అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది కఫం, శ్లేష్మాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనికి శోథ నిరోధక లక్షణాలు ఉన్నందున, ఇది నొప్పి నివారిణిగా పనిచేస్తుంది.. కీళ్ల నొప్పులు, వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పిప్పళ్లను చరక సంహితలో ఒక ముఖ్యమైన ఔషధంగా వర్ణించారు.. దీనిని అనేక వ్యాధులలో ఉపయోగిస్తారు.

పిప్పలి ప్రయోజనాలు

పిప్పళ్లు దగ్గు, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు ముఖ్యంగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.. సుశ్రుత సంహితలో, దీనిని దహన్ ఉపకర్ణ అని పిలుస్తారు.. అంటే చర్మ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడే ఔషధం. వాస్తవానికి, ఇది రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.. మొటిమలు, మొటిమలు, దురద వంటి సమస్యలను తొలగిస్తుంది.

సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తారు

ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. పిప్పళ్లు.. పైపెరేసి కుటుంబానికి చెందిన పుష్పించే తీగ, దీని పండ్ల కోసం పెంచుతారు. దీనిని సాధారణంగా ఎండబెట్టి సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తారు. పొడవాటి మిరియాలు దాని దగ్గరి బంధువు పైపర్ నిగ్రమ్ కంటే రుచిగా ఉంటాయి.. కానీ తియ్యగా.. తక్కువ ఘాటుగా ఉంటాయి.. ఇది మనకు నలుపు, ఆకుపచ్చ, తెలుపు మిరియాలను ఇస్తుంది. ఇది జీవక్రియను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది.. దాని శోథ నిరోధక లక్షణాల కారణంగా మంటను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

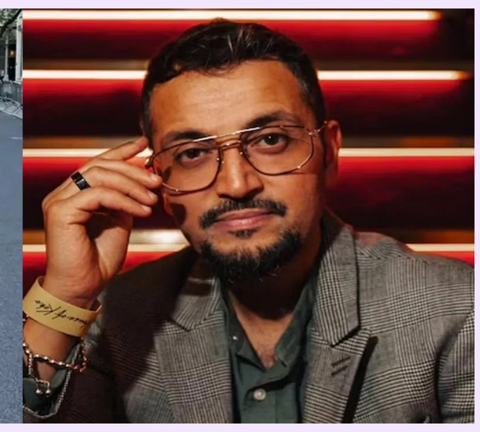
గర్భిణీ స్త్రీలు దీనిని నివారించాలి..

దీనిని రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేది అని కూడా అంటారు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ, శ్వాసకోశ వ్యవస్థను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. దీని స్వభావం వేడిగా ఉంటుంది.. అందుకే గర్భిణీ స్త్రీలు దీనిని నివారించాలని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, పిప్పలి ఉబ్బసం, బ్రోన్కైటిస్, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారిపై విపరీతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది కఫం శ్లేష్మం తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎలా తినాలి?

పిప్పలి జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ఇది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటుంది.. మూత్ర వ్యాధులను కూడా నయం చేస్తుంది. సాధారణంగా, దీనిని చాలా వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తారు. 1/4 నుంచి 1/2 టీస్పూన్ తేనె లేదా వేడి నీటితో తీసుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.. అయితే.. దగ్గు జలుబు సమయంలో మింగడంలో ఇబ్బంది ఉంటే, నీటిలో వేసి మరిగించి త్రాగడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతారు. ఇది కూడా సాధ్యం కాకపోతే, వైద్యుడి సలహా మేరకు, మీరు దానిని క్యాప్సూల్ టాబ్లెట్ రూపంలో ఉపయోగించవచ్చు.

మీరు సూపరండి బాబూ.. 40 ఏళ్ల డాక్టర్.. 20 ఏళ్ల కుర్రాడిలా మారిపోయారు.. ఎలానో తెలుసా..



40 ఏళ్ల డాక్టర్.. 20 ఏళ్ల కుర్రాడిలా మారిపోయారు. లండన్ చెందిన ఆ డాక్టర్ మూడు కీలక సప్లిమెంట్ల సీక్రెట్‌ను రివీల్ చేసి హాట్‌టాపిక్ అయ్యారు. ఇంతకీ.. ఎవరా డాక్టర్?... కుర్రాడిలా మారిపోయేలా చేసిన ఆ మూడు కీలక సప్లిమెంట్లు ఏంటి?... డాక్టర్ ఏం చెప్పారు.. ఈ వివరాలను ఈ కథనంలో తెలుసుకోండి.. సాధారణంగా 41 ఏళ్లు వచ్చేసరికి చాలామంది మధ్య వయస్సుతో అలసటకు గురవుతుంటారు. కానీ.. ఇదిగో ఈ ఫొటోలోని మహమ్మద్ ఇనాయత్ అనే లండన్‌కు చెందిన ఓ ప్రైమరీ కేర్ డాక్టర్ మాత్రం అలాంటి అంచనాలను తారుమారు చేశారు. ప్రత్యేకమైన ఆహారం తీసుకుంటూ తన వయస్సును 24 ఏళ్లుగా మార్చుకుని ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తున్నారు. అతని ఒరిజినల్ ఏజ్ 41 ఏళ్లు కాగా.. దానిని 17 ఏళ్లు తగ్గించుకుని యంగ్ డైనమిక్‌గా ప్రచారంలోకి వచ్చారు. అయితే.. ఈ మార్పులకు కారణం మాత్రం తాను తీసుకునే ఆహారమేనంటూ ఫుడ్ సీక్రెట్‌ను రివీల్ చేశారు డాక్టర్ ఇనాయత్. కేవలం ఫుడ్‌తోపాటు.. రోజువారీ ఆరోగ్య పర్యవేక్షణ, వ్యక్తిగత జీవనశైలిలోనే మార్పులు చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. డాక్టర్ ఇనాయత్ తన శరీరాన్ని ఏడేళ్లుగా ఒక డేటా ల్యాబ్‌గా మార్చుకున్నారు. ప్రత్యేక ఆహారం తీసుకోవడంతోపాటు.. నిద్రపోవడం, మేల్కోవడం లాంటి రోజువారీ కార్యకలాపాల కోసం ప్రత్యేక ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను ఉపయోగించారు. తరచూ వివిధ రకాల టెస్టులు చేయించుకుంటూ లైఫ్‌ను ట్రాక్ చేసుకుంటూ వచ్చారు. ప్రధానంగా.. ఫోలేట్‌తో కూడిన బీకాంప్లెక్స్, మెగ్నీషియం, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లను రోజువారీగా వాడినట్లు మహమ్మద్ ఇనాయత్ తెలిపారు. ఆయా సప్లిమెంట్లు ఎందుకు వాడాల్సి వచ్చిందో కూడా వివరించారు. తనకు మిథైలేషన్ జన్యులోపం కారణంగా ఫోలేట్‌తో కూడిన బీకాంప్లెక్స్ వాడినట్లు చెప్పారు. వీటి వినియోగంతో మానసిక స్థితి మెరుగుపడి.. మెదడు ఆరోగ్యం పనిచేస్తుందన్నారు డాక్టర్ ఇనాయత్. అలాగే.. కండరాల నొప్పి.. నిద్రలేమికి విరుగుడుగా మెగ్నీషియం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఇక.. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునేందుకు గాను ఒమేగా-3ని వినియోగించినట్లు తెలిపారు. మొత్తంగా.. ప్రత్యేక సప్లిమెంట్ల ద్వారా 17ఏళ్ల ఏజ్‌ను తగ్గించుకున్న లండన్ డాక్టర్ ఇనాయత్ నేచర్ ఏజింగ్ అధ్యయనం ఆసక్తి రేపుతోంది. ఇనాయత్ లండన్‌లోని లాంగ్వేజ్ క్లినిక్ వ్యవస్థాపకుడుగా.. అలాగే.. ప్రాథమిక సంరక్షణ వైద్యుడిగా.. సేవలందిస్తున్నారు.

చేప గుడ్లు తింటున్నారా..?
అయితే, మీ శరీరంలో జరిగేది ఇదే..!

నాన్ వెజ్ ప్రియులు చికెన్, మటన్‌తో పాటు చేపలు కూడా ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. అలాగే, చేపలతో పాటు వాటి గుడ్లను చాలా మంది ఇష్టంగా తింటుంటారు. కానీ, చేప గుడ్లను తరచూ తినటం వల్ల శరీరంలో కలిగే మార్పులు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా..? పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఈ చేప గుడ్లలో ప్రధానంగా మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, విటమిన్ డి, కాల్షియం ఉంటాయి. చేప గుడ్లు తినే అలవాటు కూడా చాలామందిలో ఉంటుంది. ఈ గుడ్లలో పోషకాలు ఉంటాయి. పొటాషియం కలిగి ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. అయితే లోబీపీతో బాధపడేవారు తీసుకోకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా చేప గుడ్లు ఎంతో ప్రయోజనకరం అంటున్నారు నిపుణులు. తరచూ చేప గుడ్లు తినటం వల్ల గుండె ప్రమాదాలు దరి చేరకుండా తప్పిస్తాయి. ఇందులో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ మెదడు పనితీరును మెరుగు చేస్తుంది. అంతేకాదు చేప గుడ్ల వల్ల కంటి ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. ఇవి కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతాయి. చేప గుడ్లలోశరీరానికి అవసరమైన న్యూట్రిషన్లు, బి 12, డి, ఎ తదితర విటమిన్లు, మినరల్స్, ఒమేగా ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. మతిమరపు సమస్య ఉన్నవారు, అల్జీమర్స్ పేషెంట్లు కూడా క్రమం తప్పకుండా చేప గుడ్లను తినటం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. చేప గుడ్లలో లభించే విటమిన్ ఏ కంటి చూపు మెరుగుపరచడంలో సాయపడుతుంది. చేపలు, వాటి గుడ్లు తినటం వల్ల రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతం పెరిగి రక్తం శుద్ధి చేస్తుంది. రక్తహీనతతో బాధపడే వారికి చేపగుడ్లు బెస్ట్ ఆప్షన్ అంటున్నారు నిపుణులు. రెగ్యులర్‌గా చేప గుడ్లు తింటే బీపీ సమస్య తగ్గుతుంది. చేప గుడ్లలో ఉండే విటమిన్ డి తో ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా మారతాయి. చేప గుడ్లు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తాయి. వీటితో చర్మానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. వృద్ధాప్యాన్ని దూరం చేస్తుంది. శరీరానికి అవసరమైన పాళ్లలో అయోడిన్ ఉంటుంది. హార్మోన్ బ్యాలెన్స్‌కి, జీర్ణక్రియకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది. కండరాల ఎదుగుదలకు చేపగుడ్లు ఉపయోగపడతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది ఈ కూరగాయ బెస్ట్ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్.. తరచూ తింటే ఇలాంటి సమస్యలన్నీ తరచూ కలలో పాములు కనిపిస్తున్నాయా..? ఏం జరుగుతుందో తెలిస్తే.. తమషా కాదు..! సర్వ రోగాలకు దివ్యౌషధం ఈ ఆకు.. ప్రయోజనాలు తెలిస్తే.. మరో హనీమూన్ జంట మిస్సింగ్..13 రోజులైనా దొరకని ఆచూకీ.ఏం జరిగిందంటే ఆరోగ్య నిపుణులు, ఇతర అధ్యాయనాల ద్వారా అందిన సమాచారం మేరకు ఈ వివరాలు అందిస్తున్నాం.. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఏదైనా సందేహాలు,సమస్యలు ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే మంచిదని గమనించగలరు.

ఈ వస్తువులు అప్పుగా అయినా సరే.. ఉచితంగా అయినా సరే అస్సలు తీసుకోకూడదు..! ఎందుకో తెలుసా..?

వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం.. కొన్ని వస్తువులను ఉచితంగా లేదా అప్పుగా తీసుకుంటే ఇంట్లో నెగెటివ్ శక్తి నిండిపోతుంది. ఇది మనకు తెలియకుండానే డబ్బు సమస్యలు, అనారోగ్యం, కుటుంబ కలహాలు వంటివి తెస్తుందని నమ్మకం. ఈ ఆచారాలు చాలా కాలం నుంచి ఉన్నా వాటి వెనుక ఉన్న అర్థం తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. శాస్త్రం ప్రకారం ఉప్పు శని గ్రహానికి గుర్తు. దాన్ని ఇతరుల నుంచి ఉచితంగా తీసుకుంటే శని దోషం వస్తుందని నమ్ముతారు. ఇది ఆర్థిక సమస్యలు, ఆరోగ్య సమస్యలు తెచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకే ఉప్పును ఎప్పుడూ ఉచితంగా తీసుకోకుండా కొనుగోలు చేయాలి. ఇతరులకూ ఉచితంగా ఇవ్వకుండా జాగ్రత్త పడాలి. కొంతమంది బంధువులు, స్నేహితులు డబ్బుల పర్సును బహుమతిగా ఇస్తారు. కానీ వాస్తు నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఇతరులు ఇచ్చిన పర్సును వాడటం వల్ల డబ్బు విషయంలో ఇబ్బందులు రావచ్చు. ముఖ్యంగా కుటుంబ సభ్యులు కాకుండా ఇతరులు ఇచ్చిన పర్సులను వాడటం వల్ల ఆదాయంలో స్థిరత్వం ఉండకపోవచ్చు. ఇతరులు ఉపయోగించిన హ్యాండ్ కర్చీఫ్ లు తిరిగి తీసుకోవడం మంచిది కాదు. వాస్తు నియమాల ప్రకారం ఇవి మన ఇంటికి, మనశ్శాంతికి చెడు చేస్తాయి. ఇలా చేయడం వల్ల కుటుంబ సభ్యుల మధ్య గొడవలు, అపార్థాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. ఎవరైనా వాడిన గడియారాన్ని తీసుకుని వాడటం వల్ల వారి కాలచక్రం కూడా మనపై ప్రభావం చూపుతుందని నమ్మకం. ముఖ్యంగా ఆ గడియారం వాడినవారు గతంలో ఇబ్బందుల్లో ఉంటే.. వాటి చెడు ప్రభావం మనకూ వస్తుందని వాస్తు చెబుతోంది. అందుకే ఉపయోగించిన గడియారాలను తీసుకోవడం మానుకోవాలి. ఇంట్లో వాడే అగ్గిపెట్టెలు, లైటర్లు వంటి వాటిని ఇతరుల నుంచి ఉచితంగా తీసుకోవడం వల్ల కుటుంబంలోని శాంతి దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. వాస్తు ప్రకారం దీని వల్ల మన ఇంట్లో గొడవలు, వాదనలు, భావోద్వేగ సమస్యలు పెరుగుతాయని చెబుతారు. ఇది రాహు గ్రహ దోషాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుందని నమ్మకం ఉంది.