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/-

సోమవారం 04- 05 - 2026

భారత్‌లో ఇరాన్ రాయబారి

- మేం యుద్ధాన్ని కోరుకోవడం లేదు, కానీ ఆపాల్సింది వారే
- యుద్ధాన్ని ఆపేందుకు ఇజ్రాయెల్, అమెరికాలపై ప్రపంచ దేశాలు ఒత్తిడి తేవాలన్న ఇరాన్
- యుద్ధం ప్రారంభించిన వారి చేతిలోనే పరిష్కార మార్గం ఉందని వ్యాఖ్య
- అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ నిరంతరం దాడి చేయడంతో ప్రతిస్పందించటామని వెల్లడి

అమెరికాతో యుద్ధాన్ని ఇరాన్ కోరుకోవడం లేదని,ఈ ఘర్షణను నివారించేందుకు ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేశామని, వారు నిరంతరం దాడులు చేయడంతో తాము ప్రతిస్పందించాల్సి వచ్చిందని భారత్‌లో ఇరాన్ రాయబారి అబ్దుల్ మాజిద్ హకీమ్ ఇలాహీ పేర్కొన్నారు. ఈ యుద్ధాన్ని ఆపేందుకు ఇజ్రాయెల్, - మిగతా 2 లో

నేను ఇరాన్‌పై యుద్ధం చేయకుంటే పశ్చిమాసియా, యూరప్ ముక్కలయ్యేవి

- ఇరాన్‌పై దాడి చేసి ఆ దేశం అణ్వాయుధాలు తయారు కాకుండా అడ్డుకున్నామన్న ట్రంప్
- అలా చేయకపోయి ఉంటే యూరప్ దేశాలు ముక్కలైపోయేవన్న ట్రంప్
- ఇరాన్ వైమానిక, నౌకాదళాలు పూర్తిగా తుడిచిపెట్టుకుపోయాయన్న ట్రంప్

తమతో యుద్ధం తర్వాత ఇరాన్ నాయకత్వం బలహీనపడిందని, ఆ దేశ సైనిక సామర్థ్యం గణనీయంగా క్షీణించిందని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అన్నారు ఫ్లోరిడాలో జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ,- మిగతా 2 లో

ఆర్టీసీ సిబ్బంది గొడవలు పెట్టుకోవద్దు

పొన్నం ప్రభాకర్ హితవు

- అధికారులు డ్రైవర్లు, కండక్టర్ల పట్ల దురుసుగా ప్రవర్తించవద్దని సూచన
- ప్రయాణికులతో సత్సంబంధాలు కలిగి ఉండాలన్నమంత్రి
- నష్టాల్లో ఉన్న డిపోలు సమీక్షించుకోవాలన్న మంత్రి

ఆర్టీసీ సిబ్బంది గొడవలు పెట్టుకోవడం సరికాదని తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ సూచించారు. - మిగతా 2 లో

ఉద్యోగులకు సీఎం రేవంత్

నాలుగు వరాలు

పీఆర్సీపై కీలక ఆదేశాలు

- ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు నాలుగు కీలక హామీలు ప్రకటించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- జూన్ 1 నాటికి హెల్త్ కార్డులు, 100 రోజుల్లో రూ.6000 కోట్ల బకాయిల చెల్లింపు
- వేతన సవరణపై పీఆర్సీ నివేదికను వెంటనే ఇవ్వాలని ఆదేశాలు
- ప్రభుత్వ నిర్ణయాలతో మే 5న తలపెట్టిన ధర్నాను విరమించుకున్న ఉద్యోగ సంఘాలు
- ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారం తమ బాధ్యత అని స్పష్టం చేసిన ముఖ్యమంత్రి

తెలంగాణ ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాలుగు కీలకమైన శుభవార్తలు చెప్పారు. ఉద్యోగ సంఘాల జేఏసీ నేతలతో శనివారం జరిగిన సమావేశంలో వారి దీర్ఘకాలిక

రేవంత్ రెడ్డి అందుకే కవితతో పార్టీ పెట్టించారు

- కేసీఆర్‌ను కవితతో తిట్టించడానికే టీఆర్ఎస్ పుట్టిందన్న ఎంపీ
- మద్యం పాలసీ కేసులో కవితకు క్లీన్ చిట్ రాలేదన్న బీజేపీ ఎంపీ
- కవిత టీఆర్ఎస్ పార్టీతో ఎవరికీ నష్టం లేదన్న అరవింద్

బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్‌ను తిట్టించడానికే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కవితతో పార్టీని పెట్టించారని బీజేపీ ఎంపీ ధర్మపురి అరవింద్ సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. కవిత - మిగతా 2 లో

అమెరికాతో మళ్లీ

యుద్ధం జరగొచ్చు

సిద్ధంగానే ఉన్నామన్న ఇరాన్

- ఇరాన్ అమెరికా మధ్య చర్చలు ఒక కొలిక్కి వచ్చే అవకాశం కనిపించడం లేదు
- చర్చలు ఎప్పుడు జరుగుతాయో, అసలు జరుగుతాయో లేదో కూడా తెలియదు
- ఈ ప్రతిపాదనలపై తాను అసంతృప్తితో ఉన్నట్లు ట్రంప్ ప్రకటించారు

ఇరాన్ అమెరికా మధ్య చర్చలు ఒక కొలిక్కి వచ్చే అవకాశం కనిపించడం లేదు. చర్చలు ఎప్పుడు జరుగుతాయో, అసలు జరుగుతాయో లేదో కూడా తెలియదు. ఈ నేపథ్యంలో ఇరు దేశాల మధ్య కాల్పులు విరమణ ఒప్పందం కూడా రద్దు కావొచ్చు. ఇదే జరిగితే, ఇరాన్--అమెరికా మధ్య మళ్లీ యుద్ధం ప్రారంభం కావొచ్చు. అయితే, ఈ విషయంపై ఇరాన్ కూడా ఇదే అభిప్రాయం వ్యక్తం చేసింది. ఇరాన్ డిప్యూటీ ఆఫ్ ద మిలిటరీ హెడ్‌క్వార్టర్స్ అధికారి మొహమ్మద్ జాఫర్ అసాది మాట్లాడుతూ, అమెరికా--ఇరాన్ మధ్య యుద్ధం ప్రారంభం కావొచ్చని అభిప్రాయపడ్డారు. ఇరు దేశాల మధ్య ఒప్పందం విషయంలో అమెరికా అంత ఆసక్తిగా లేదని, దీంతో యుద్ధం తప్పకపోవచ్చని ఆయన అన్నారు. అమెరికా ఇటీవల తీసుకుంటున్న చర్యలు, ప్రకటనలు చూస్తే ద్వైపాక్షిక అంశాలపై అమెరికాకు చిత్తశుద్ధి లేదనే విషయం స్పష్టమవుతోందన్నారు. అమెరికా ఇటీవల చేసిన ప్రకటనలు ముందుగా చమురు ధరలు తగ్గించేందుకేనని, అలాగే వాళ్లు సృష్టించిన గందరగోళాన్ని

180కి పైగా సీట్లు గెలుస్తాం

- విజయ్ ముఖ్యమంత్రి అవుతారు: టీవీకే పార్టీ
- విజయ్ దూరదృష్టితో రాష్ట్రాన్ని పాలిస్తారన్న టీవీకే పార్టీ
- ఎన్నికల అనంతరంపొత్తు వార్తలను కొట్టిపారేసిన టీవీకే పార్టీ
- విజయ్ దూరదృష్టితో రాష్ట్రాన్ని పాలిస్తారని వ్యాఖ్య

తమిళనాడు శాసనసభ ఎన్నికల్లో, విజయ్ నేతృత్వంలోని తమ పార్టీ 234 స్థానాలకు గాను 180 నుంచి 200 - మిగతా 2 లో

రేపు నీట్-యూజీ పరీక్ష

విద్యార్థులూ... ఇవి గుర్తు పెట్టుకోండి!

పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద కట్టుదిట్టమైన భద్రత ఏర్పాటు

పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద అమలులో బీఎన్ఎస్ఎస్‌లోని 163 సెక్షన్100 మీటర్ల దూరంలో జిరాక్స్, ఇంటర్నెట్ సెంటర్ల మూసివేత దేశవ్యాప్తంగా రేపు జరగనున్న నీట్-యూజీ పరీక్షకు ఎన్టీఏ అధికారులు ఏర్పాట్లు చేశారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద కట్టుదిట్టమైన భద్రతను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. - మిగతా 2 లో

బెంగాల్‌లో బీజేపీ గెలుస్తుందన్న ఎగ్జిట్ పోల్స్

స్పందించిన మమతా బెనర్జీ

- ఎగ్జిట్ పోల్స్ ఫలితాలను తోసిపుచ్చిన మమతా బెనర్జీ
- తృణమూల్ కాంగ్రెస్ 200 సీట్లు గెలుచుకుంటుందని ధీమా

టీఎంసీ కార్యకర్తలపై కేంద్ర బలగాలు దాడులు చేస్తున్నాయని ఆరోపణ పశ్చిమ బెంగాల్‌లో బీజేపీ విజయం సాధిస్తుందన్న ఎగ్జిట్ పోల్స్ ఫలితాలపై ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, తృణమూల్ కాంగ్రెస్ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీ స్పందించారు. ఎగ్జిట్ పోల్ ఫలితాలను ఆమె తోసిపుచ్చారు. - మిగతా 2 లో

సింగపూర్ పర్యటనకు ఏపీ బెస్ట్ టీచర్లు

మంత్రి నారా లోకేష్ స్పందన

- శిక్షణ కోసం సింగపూర్‌కు 37 మంది ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులు
- నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సింగపూర్‌లో 5 రోజుల ప్రత్యేక కార్యక్రమం
- ఆధునిక బోధన పద్ధతులపై టీచర్లకు శిక్షణ
- ఉపాధ్యాయులు అభివృద్ధి చెందితే తరగతి గది మారుతుందన్న మంత్రి లోకేష్

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యా ప్రమాణాలను మెరుగుపరిచే దిశగా రాష్ట్ర - మిగతా 2 లో

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

కీలక నిర్ణయం

- ఇకపై వాట్సాప్‌లోనే మెడికల్ కౌన్సిల్ సేవలు
- ఏపీలోని కూటమి సర్కార్ ప్రజలకు మరింత ఈజీగా వైద్య సేవలు
- అందించేందుకు మరో ముఖ్యమైన నిర్ణయం తీసుకుంది.
- ఆధునిక టెక్నాలజీని వినియోగిస్తూ.. ఏపీ మెడికల్ కౌన్సిల్ సేవలను ఇప్పుడు వాట్సాప్ ద్వారా అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చింది.

పూర్తి వివరాల్లోకి వెళ్తే. అందించేందుకు మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఆధునిక సాంకేతికతను వినియోగిస్తూ ఆంధ్రప్రదేశ్ మెడికల్ కౌన్సిల్ (AMC) సేవలను ఇప్పుడు వాట్సాప్ ద్వారా

వాణిజ్య గ్యాస్ ధరల పెంపుపై ప్రధాని మోదీపై షర్మిల ఫైర్

- ఎన్నికల తర్వాత ప్రజలపై భారం మోపడం మోదీకి అలవాటు
- ఒకేసారి రూ. 993 పెంచి సామాన్యుల నడ్డి విరిచారని ఆరోపణ
- పెంచిన ధరలను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్
- ఈ అద్భుత ఘనకార్యానికి గుర్తుగా దేశంలోని మ్యూజియంలలో మోదీ పేరును సువర్ణాక్షరాలతో రాయించాలి

వాణిజ్య గ్యాస్ సిలిండర్ ధరలను భారీగా పెంచడంపై ఆంధ్రప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ - మిగతా 2 లో

సింగపూర్ పర్యటనకు ఏపీ బెస్ట్ టీచర్లు

మొదటిపేజీ తరువాయి – ప్రభుత్వం మరో ముందడుగు వేసింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎంపిక చేసిన 37 మంది ఉత్తమ ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులను ప్రత్యేక శిక్షణ కోసం సింగపూర్‌కు పంపింది. ఈ బృందం సింగపూర్ పర్యటనకు వెళ్లడం పట్ల విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా ఉపాధ్యాయులు నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సింగపూర్‌లో ఐదు రోజుల పాటు జరిగే ప్రత్యేక శిక్షణా కార్యక్రమంలో పాల్గొంటారు. ఆధునిక బోధన పద్ధతులు, విద్యార్థుల్లో విమర్శనాత్మక ఆలోచనను (క్రిటికల్ థింకింగ్) పెంపొందించడం, విద్యార్థి కేంద్రిత బోధన వంటి అంశాలపై వీరికి లోతైన అవగాహన కల్పించనున్నారు. ప్రపంచ స్థాయి ఉత్తమ విద్యా విధానాలను నేర్చుకుని, వాటిని రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అమలు చేయడమే ఈ కార్యక్రమ ముఖ్య ఉద్దేశమని మంత్రి లోకేష్ వివరించారు. "ఉపాధ్యాయులు అభివృద్ధి చెందితేనే తరగతి గది రూపాంతరం చెందుతుంది" అనే బలమైన ఉద్దేశంతో ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టామని ఆయన తెలిపారు. ఈ అంతర్జాతీయ శిక్షణ ద్వారా ఉపాధ్యాయుల నైపుణ్యాలు మెరుగుపడి, రాష్ట్ర విద్యా వ్యవస్థ మరింత ఉన్నత స్థాయికి చేరుకుంటుందని లోకేష్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

ఆర్టీసీ సిబ్బంది గొడవలు పెట్టుకోవద్దు

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఆర్టీసీ అధికారులు కూడా కిందిస్థాయి డ్రైవర్లు, కండక్టర్లు, సిబ్బంది పట్ల దురుసుగా ప్రవర్తించవద్దని అన్నారు. స్నేహపూర్వకంగా ఉండి వారితో పనిచేయించుకోవాలని తెలిపారు. ఆర్టీసీ ఉన్నతాధికారులతో మంత్రి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, డిపో మేనేజర్లు, ఆర్టీసీ సిబ్బంది ప్రయాణికులతో సత్సంబంధాలు కలిగి ఉండాలని అన్నారు. ఖమ్మం, మెదక్, నారాయణఖేడ్, బాన్సువాడ, ఇల్లెందు లాంటి కొన్ని డిపోలు ఎందుకు నష్టాల్లో నడుస్తున్నాయో ఆర్ఎంలు, డిపో మేనేజర్‌లు సమీక్షించాలని ఆదేశించారు. ఆర్టీసీ యాజమాన్యం సిబ్బంది సమస్యలు సావధానంగా వినాలని సూచించారు. టిక్కెట్లకు సంబంధించి ఏదైనా ఇబ్బందులు, సమస్యలు ఏర్పడితే వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు.

భారత్‌లో ఇరాన్ రాయబారి

మొదటిపేజీ తరువాయి – అమెరికాలపై ప్రపంచ దేశాలు ఒత్తిడి తీసుకురావాలని సూచించారు. ప్రస్తుతం పశ్చిమాసియాలో యుద్ధం లేని, శాంతి లేని పరిస్థితి నెలకొందని అన్నారు. సాధారణ పరిస్థితి నెలకొనాలా, వద్దా అనే విషయం ఈ యుద్ధం ప్రారంభించిన వారి చేతిలోనే ఉందని స్పష్టం చేశారు. ఇరాన్ మాత్రం యుద్ధాన్ని కోరుకోవడం లేదని అన్నారు. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ నిరంతరం దాడులు చేయడంతో తాము ప్రతిస్పందించాల్సి వచ్చిందని అన్నారు. దాడులు చేసే అధికారం వాళ్లకు ఎవరిచ్చారని ప్రశ్నించారు. చర్చల సమయంలోనే సుప్రీం లీడర్ సహా అనేకమంది మరణానికి వారు కారణమయ్యారని మండిపడ్డారు. చిన్నారులు, సామాన్యులను ఎంతో మందిని చంపేశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ యుద్ధం వల్ల నాలుగు వేలమంది చనిపోగా, 40 వేల ఇరాన్ పౌరులు గాయపడినట్లు చెప్పారు. తమ దేశంలో ఎన్నో మౌలిక సదుపాయాలు దెబ్బతిన్నాయని అన్నారు. తాము బేషరతుగా లొంగిపోవాలని వారు చెబుతున్నారని, దానిని అంగీకరించేది లేదని స్పష్టం చేశారు. ఈ యుద్ధం వల్ల ప్రపంచదేశాలు ఇబ్బంది పడుతున్నాయని అన్నారు. ఇరాన్ ప్రభుత్వాన్ని కూల్చివేయాలనే వారి లక్ష్యం నెరవేరదని వ్యాఖ్యానించారు.

రేవంత్ రెడ్డి అందుకే కవితతో పార్టీ పెట్టించారు

మొదటిపేజీ తరువాయి – స్థాపించిన 'టీఆర్ఎస్' ప్రభావం కేసీఆర్, కేటీఆర్ పైనే ఉంటుందని అన్నారు. ఇక ఏ పార్టీపై ప్రభావం ఉండదని అభిప్రాయపడ్డారు. కవిత పార్టీకి రేవంత్ రెడ్డి అండ ఉందని ఆరోపించారు. మద్యం పాలసీ కేసులో ఆమెకు క్లీన్ చిట్ రాలేదని గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుతం సీబీఐ విచారణ కొనసాగుతోందని తెలిపారు. రానున్న అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కవిత టీఆర్ఎస్ పార్టీతో ఎవరి పైనా ప్రభావం ఉండదని అన్నారు. బీజేపీకి మాత్రం మేలు జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ నెల 10న తెలంగాణలో మోదీ పర్యటన ఉందని అన్నారు. మోదీ పర్యటనతో కేసీఆర్, రేవంత్ రెడ్డితో పాటు ఆయా పార్టీల్లో వణుకు పుడుతోందని విమర్శించారు. 2028 ఎన్నికలకు నాంది ఈ మోదీ పర్యటన అన్నారు. బీజేపీ ఇప్పటికే దేశమంతా జెండా ఎగురవేసిందని, ఇప్పుడు పశ్చిమ బెంగాల్‌లోనూ విజయం సాధిస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. బీజేపీ వరుస విజయాలతో ప్రాంతీయ పార్టీల్లో వణుకు ఖాయమని అన్నారు. బీజేపీ తదుపరి లక్ష్యం తెలంగాణ అన్నారు. ప్రాంతీయ పార్టీల్లో ప్రస్తుతం అభద్రతాభావం నెలకొని ఉందని, మరోవైపు కాంగ్రెస్ పార్టీని ప్రజలు మరిచిపోయారని అన్నారు. మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును ప్రవేశపెడితే విపక్షాలు వ్యతిరేకించాయని మండిపడ్డారు. దీనితో మహిళ బిల్లుకు ఎవరు వ్యతిరేకమో ప్రజలకు తెలిసిందని అన్నారు. ప్రధాని మోదీకి తెలంగాణ ప్రజలపై అమితమైన ప్రేమ ఉందని అన్నారు.ల

రేపు నీట్-యూజీ పరీక్ష

మొదటిపేజీ తరువాయి – నీట్ పరీక్ష నేపథ్యంలో పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద బీఎన్ఎస్ఎస్‌లోని 163 సెక్షన్ అమలులో ఉంటుంది. సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద ఆదివారం ఉదయం 6 గంటల నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు సెక్షన్ 163 అమలులో ఉంటుందని అధికారులు తెలిపారు. ఈ మేరకు ఒక పబ్లిక్ నోటీసు విడుదల చేశారు. ఈ నోటీసు ప్రకారం, పరీక్ష కేంద్రానికి 200 మీటర్ల పరిధిలో ఐదుగురు అంతకన్నా ఎక్కుమంది గుమికూడటం నిషిద్ధం. పరీక్ష కేంద్రానికి 100 మీటర్ల పరిధిలోని జిరాక్స్, ఇంటర్నెట్ సెంటర్లను మూసివేయాలి. పరీక్ష సజావుగా సాగేందుకు అందరూ సహకరించాలని సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ కోరారు. ఈ ఆదేశాలను ఉల్లంఘిస్తే చట్టపరమైన చర్యలు ఉంటాయని హెచ్చరించారు. వైద్య విద్యా కోర్సుల్లో ప్రవేశాల కోసం దేశవ్యాప్తంగా జరిగే ఈ పరీక్షకు సుమారు 22.79 లక్షలమందికి పైగా విద్యార్థులు హాజరు కానున్నారు. రేపు మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు జరిగే ఈ పరీక్ష కోసం విద్యార్థులు అరగంట ముందే పరీక్ష కేంద్రానికి చేరుకోవాలి. మధ్యాహ్నం 1.30 గంటలకు పరీక్ష కేంద్రం మూసివేస్తారు. ఆదివారం కొన్ని ప్రాంతాల్లో వర్షం కురిసే అవకాశం ఉన్నందున విద్యార్థులు అందుకు అనుగుణంగా ఏర్పాటు చేసుకోవాలని ఎన్‌టీఏ ఒక అడ్వైజరీ జారీ చేసింది. అడ్మిట్ కార్డు, ఫొటో గ్రాఫ్ తడిచిపోకుండా ట్రాన్స్‌పరెంట్ పౌచ్‌లు ఉపయోగించాలని సూచించింది.

బెంగాల్‌లో బీజేపీ గెలుస్తుందన్న ఎగ్జిట్ పోల్స్

మొదటిపేజీ తరువాయి – కౌంటింగ్ ఏజెంట్లతో ఆమె వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మాట్లాడుతూ, టీఎంసీ తప్పకుండా ఘన విజయం సాధిస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. తృణమూల్ కాంగ్రెస్ 200కు పైగా సీట్లు గెలుచుకుంటుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఎగ్జిట్ పోల్స్ ప్రజలను మభ్యపెట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయని, 2021, 2024లోనూ అలాగే చేశాయని అన్నారు. స్టాక్ మార్కెట్‌ను తారుమారు చేయడానికే ఎగ్జిట్ పోల్స్ తప్పుడు ప్రచారాలని ఆరోపించారు. ఇప్పుడు కూడా అదే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయని మండిపడ్డారు. టీఎంసీ కార్యకర్తలపై కేంద్ర బలగాలు దాడులు చేస్తున్నాయని ఆరోపించారు. తమ ప్రభుత్వం వచ్చాక వారి సంగతి చూస్తామని హెచ్చరించారు.

నేను ఇరాన్‌పై యుద్ధం చేయకుంటే పశ్చిమాసియా, యూరప్ ముక్కలయ్యేవి

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఇరాన్‌పై దాడి చేసి ఆ దేశం అణ్వాయుధాలను తయారు చేయకుండా అడ్డుకున్నామని తెలిపారు. ఒకవేళ తాను అలా చేయకపోయి ఉంటే పశ్చిమాసియా, యూరప్ దేశాలు ముక్కలైపోయేవని అన్నారు. ఇరాన్ అనే అందమైన దేశంలోకి వెళ్లి వారి వద్ద అణ్వాయుధాలు లేవని మనం నిర్ధారించుకోవాలని వ్యాఖ్యానించారు. బీ2 బాంబర్లతో వారిని అడ్డుకున్నట్లు చెప్పారు. అమెరికా అలా చేయకపోయి ఉంటే వారి వద్ద అణ్వాయుధాలు ఉండేవని, అప్పుడు ఇజ్రాయెల్, పశ్చిమాసియాతో సహా యూరప్ దేశాలు ముక్కలుగా పేలిపోయి ఉండేవని వ్యాఖ్యానించారు. తమ సైనిక చర్యతో ఇరాన్ నాశనమైందని అన్నారు. వారి వైమానిక, నౌకాదళాలు పూర్తిగా తుడిచిపెట్టుకుపోయాయని అన్నారు. శాంతిచర్చలు తాను ఆశించినవిధంగా జరగడం లేదని అన్నారు. యుద్ధం కారణంగా చమురు ధరలు పెరిగాయని, యుద్ధం ఆగిపోతే తగ్గుతాయని పేర్కొన్నారు. ఇరాన్ తమతో ఒప్పందం చేసుకోవాలనుకుంటోందని కానీ వారి ప్రతిపాదన సంతృప్తికరంగా లేదని అన్నారు. ఇరాన్‌లో నాయకత్వం విచ్ఛిన్నం అయిందని, అక్కడ నాలుగైదు గ్రూపులు ఉన్నాయని, అందుకే ఒప్పందం విషయంలో గందరగోళం నెలకొందని అన్నారు.

అమెరికాతో మళ్లీ యుద్ధం జరగొచ్చు

మొదటిపేజీ తరువాయి – తగ్గించేందుకే అని అసాది అన్నారు. చర్చల విషయంలో అమెరికాకు చిత్తశుద్ధి లేకపోవడంతో అమెరికాతో తమ దేశానికి మళ్లీ యుద్ధం తప్పకపోవచ్చని వ్యాఖ్యానించారు. అందుకే యుద్ధం వచ్చినా ఎదుర్కొనేందుకు తమ సైనిక దళాలు పూర్తి సిద్ధంగా, హై అలర్ట్‌తో ఉన్నాయని తెలిపారు. ఇరు దేశాల మధ్య తాజా చర్చల అంశంలో ఇరాన్ చేసిన ప్రతిపాదనలను అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ తోసిపుచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ ప్రతిపాదనలపై తాను అసంతృప్తితో ఉన్నట్లు ట్రంప్ ప్రకటించారు. ఈ నేపథ్యంలోనే ఇరాన్ నుంచి తాజా ప్రకటన వెలువడింది.

ఉద్యోగులకు సీఎం రేవంత్ నాలుగు వరాలు

మొదటిపేజీ తరువాయి – డిమాండ్లపై సానుకూలంగా స్పందించారు. ఈ నిర్ణయాలతో సంతృప్తి చెందిన ఉద్యోగ సంఘాలు, మే 5న తలపెట్టిన ధర్నాతో పాటు ఇతర నిరసన కార్యక్రమాలను విరమించుకుంటున్నట్లు ప్రకటించాయి. సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాల అమలులో ఉద్యోగుల సేవలను సీఎం ఈ సందర్భంగా అభినందించారు.

జూన్ 1 నాటికి హెల్త్ కార్డులు

ఉద్యోగులందరికీ ఆరోగ్య భద్రత కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. ఉద్యోగులందరికీ హెల్త్ కార్డులు జారీ చేయాలన్న ప్రతిపాదనకు సానుకూలంగా స్పందించిన ప్రభుత్వం, జూన్ 1వ తేదీ నాటికి ఈ ప్రక్రియ పూర్తి చేసి కార్డులు అందజేస్తుందని స్పష్టం చేశారు.

100 రోజుల్లో రూ.6000 కోట్ల బకాయిల చెల్లింపు

పదవీ విరమణ పొందిన ఉద్యోగులకు చెల్లించాల్సిన బకాయిల విషయంలో ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. రాబోయే 100 రోజుల్లో రూ.6,000 కోట్లను విడుదల చేయనున్నట్లు సీఎం ప్రకటించారు. ఈ నిధులను ఏ ప్రాధాన్యతా క్రమంలో ఎవరికి ముందుగా చెల్లించాలనే నిర్ణయాన్ని ఉద్యోగ సంఘాలకే వదిలివేస్తున్నట్లు ఆయన తెలపడం విశేషం.

పీఆర్సీ నివేదికపై తక్షణ ఆదేశం

ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు ఎంతోకాలంగా ఎదురుచూస్తున్న వేతన సవరణ (పీఆర్సీ) అంశంపైనా సీఎం స్పష్టత ఇచ్చారు. పీఆర్సీ నివేదికను తక్షణమే ప్రభుత్వానికి సమర్పించాలని సంబంధిత కమిషన్‌ను ఆదేశించారు. నివేదిక అందిన వెంటనే జీతాల పెంపుపై ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంటుందని, ఇందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక ఇప్పటివరకు 67,760 ఉద్యోగాలను భర్తీ చేసిన విషయాన్ని గుర్తుచేశారు.

రెండు నెలలకోసారి సమావేశం

ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతర సంప్రదింపుల ప్రక్రియను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు సీఎం తెలిపారు. ఇకపై ప్రతి రెండు నెలలకోసారి ఉద్యోగ సంఘాలు సమావేశమై, తమ సమస్యలు, ఆందోళనలపై ప్రభుత్వానికి ఒక నివేదిక సమర్పించాలని సూచించారు. "ఇది ఉద్యోగ స్నేహపూర్వక ప్రభుత్వం, మీ సమస్యలను పరిష్కరించాల్సిన బాధ్యత మాపై ఉంది" అని ఆయన భరోసా ఇచ్చారు. అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే ప్రతి నెలా 1వ తేదీన జీతాలు చెల్లించడం, గందరగోళం లేకుండా ఉపాధ్యాయ బదిలీలు చేపట్టడం వంటి చర్యలను ఆయన గుర్తుచేశారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం

మొదటిపేజీ తరువాయి – అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చింది. ఇకపై ప్రజలు మరియు వైద్యులు 'మనమిత్ర' వాట్సాప్ నెంబర్ 9552300009 ద్వారా ఏపీ మెడికల్ కౌన్సిల్ సేవలను పొందవచ్చు. అయితేఈ సేవలను వినియోగించుకోవాలంటే, వాట్సాప్‌లో 9552300009 నెంబర్‌కి "హా" లేదా "హాయ్" అని మెసేజ్ పంపితే సరిపోతుంది. తరువాత వచ్చే మెనూలో ఆరోగ్య శాఖ ఆప్షన్‌ను ఎంచుకుని ఆంధ్రప్రదేశ్ మెడికల్ కౌన్సిల్ సేవలను ఈజీగా పొందవచ్చు. ఈ కొత్త విధానం ద్వారా డాక్టర్ల రిజిస్ట్రేషన్ వివరాలు, వారి దరఖాస్తుల స్థితి వంటి కీలక సమాచారం.. ఇప్పుడు మీ మొబైల్ ఫోన్లలోనే అందుబాటులో ఉంటుంది. అంతేకాకుండా రాబోయే **CME (Continuing Medical Education)** కార్యక్రమాలు, క్రెడిట్ పాయింట్ల వివరాలు కూడా ఈ ప్లాట్‌ఫామ్ ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. ఇక ప్రజలకు మరింత ఉపయోగకరంగా, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో అందుబాటులో ఉన్న ఓపీ సేవలు, రక్త లభ్యతపై కూడా ఈ వాట్సాప్ సేవ ద్వారా సమాచారం పొందవచ్చు. అంతేకాకుండా హాస్పిటల్స్‌లో మందులు, శస్త్రచికిత్సకు అవసరమైన సామగ్రి లభ్యతపై కూడా సులభంగా ఆరా తీసే అవకాశం కల్పించింది. ఈ విధంగా, వైద్యులు మరియు ప్రజలకు ఒకే వేదికపై అవసరమైన సమాచారాన్ని అందిస్తూ.. పౌరసేవలను మరింత సులభతరం చేసే దిశగా సీఎం చంద్రబాబు సర్కార్ ముందడుగు వేసింది. కాగా ఈ నిర్ణయం డిజిటల్ సేవల విస్తరణలో ఒక ముఖ్యమైన అడుగుగా భావిస్తున్నారు.

రెండు వారాల పాటు మైదాను తినడం మానేస్తే శరీరంలో జరిగే మార్పులు ఇవే

మనకు తెలియకుండానే రోజువారీ ఆహారంలో భాగమైపోయిన పదార్థం. బ్రెడ్, బిస్కెట్లు, నూడుల్స్, కేకులు, పేస్ట్రీలు వంటి అనేక వంటకాలలో దీన్ని విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. రుచిగా ఉన్నప్పటికీ, ఇందులో పోషకాలు తక్కువగా ఉండటం, జీర్ణక్రియపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉండడంతో, ఆరోగ్య నిపుణులు దీనిని పరిమితం చేయాలని సూచిస్తున్నారు. అందుకే కొందరు కొంతకాలం మైదాను పూర్తిగా మానేసి శరీరంలో వచ్చే మార్పులను గమనిస్తున్నారు. కేవలం రెండు వారాల పాటు మైదా తీసుకోకుండా ఉంటే కొన్ని స్పష్టమైన మార్పులు కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..

మైదాను ఆహారం నుంచి తొలగించడంతో జీర్ణక్రియలో మెరుగుదల కనిపిస్తుంది. ఫైబర్ లేని మైదా జీర్ణక్రియను మందగింపజేస్తుంది. దానికి బదులుగా సంపూర్ణ ధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకుంటే ఉబ్బరం తగ్గి, పొట్ట తేలికగా అనిపిస్తుంది. అలాగే శక్తి స్థాయిలు స్థిరంగా మారుతాయి. మైదాతో తయారైన పదార్థాలు రక్తంలో చక్కెరను వేగంగా పెంచి, వెంటనే తగ్గిస్తాయి. దీంతో అలసట, నీరసం వస్తాయి. మైదా మానేయడం వల్ల ఈ మార్పులు తగ్గి, శక్తి స్థాయి సంతులితంగా ఉంటుంది. ఆకలి కూడా నియంత్రణలోకి వస్తుంది. మైదా ఎక్కువసేపు తృప్తిని ఇవ్వదు కాబట్టి తరచూ తినాలనిపిస్తుంది. కానీ ఫైబర్, ప్రోటీన్ ఉన్న ఆహారం తీసుకుంటే ఎక్కువసేపు నిండుగా అనిపించి అనవసరంగా తినడం తగ్గుతుంది. బరువు నియంత్రణలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది.

చర్మ సంరక్షణకు..

మైదా పదార్థాల్లో ఎక్కువగా ఖాళీ క్యాలరీలు, చక్కెరలు, కొవ్వు ఉంటాయి. వీటిని తగ్గించడం వల్ల అదనపు క్యాలరీలు తగ్గి, కొంతవరకు బరువు నియంత్రణలోకి వస్తుంది. ఉబ్బరం కూడా తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. చర్మంపై కూడా స్వల్ప మార్పులు కనిపిస్తాయి. ప్రాసెస్డ్ ఆహారం తగ్గించడంతో శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గి, మొటిమలు లేదా చర్మ సమస్యలు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. మైదా మానేసిన మొదటి రోజుల్లో తినాలనే కోరికలు పెరగవచ్చు. ముఖ్యంగా బ్రెడ్, బేకరీ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకునే వారికి ఇది సహజమే. అయితే కొద్ది రోజుల్లోనే శరీరం అలవాటు పడడంతో ఈ కోరికలు తగ్గిపోతాయి. మైదా పిండిని మానేయడం వల్ల ఈ విధంగా మన శరీరంలో అనేక మార్పులు కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వీటిని తీసుకోవాలి..

మైదాను మానేటప్పుడు దానికి బదులుగా సంపూర్ణ గోధుమలు, జొన్నలు, రాగులు, ఓట్స్, పప్పులు వంటి పోషకాహారం తీసుకోవడం అవసరం. కేవలం మైదాను మానేయడం సరిపోదు, మొత్తం ఆహార నాణ్యతను మెరుగుపరచడం ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రెండు వారాల పాటు మైదాను దూరం పెట్టడం ద్వారా శరీరంలో వచ్చే చిన్న మార్పులను గమనించవచ్చు. ఇది కఠిన నియమం కాదు, కానీ మన ఆహారం శరీరంపై ఎలా ప్రభావం చూపుతుందో అర్థం చేసుకునేందుకు మంచి అవకాశమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

అమెరికాలో ఉండలేం.. ఇండియాకు వస్తాం!

విద్య, ఉద్యోగాల కోసం చాలామంది భారతీయులు అమెరికాకు వెళ్తున్నారు. అమెరికన్ డ్రీమ్, వృత్తిపరమైన నైపుణ్యాభివృద్ధి సాధించాలనే తపనతో, ఉత్తమ పనితీరు కలిగిన ఐటీ, ఆరోగ్య సంరక్షణ, కార్మిక నిపుణులుగా రాణిస్తున్నారు. విజయవంతమైన భవిష్యత్తును నిర్మించుకునేందుకు హెచ్1బీ వీసాలను ఉపయోగించుకున్నారు. భారతీయ విద్యార్థులు అమెరికాలోని అగ్రశ్రేణి విశ్వవిద్యాలయాల్లో చదువుకోవాలనే కోరికతో ఖర్చుకు వెనుకాడకుండా అక్కడికి వెళ్లాలని ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. కొందరు సఫలమైతే మరికొందరు విఫలమవుతున్నారు. కానీ ఇటీవల భారతీయుల్లో అమెరికా కల చెదిరిపోతున్నది. అమెరికాలో ఉండలేమని, ఇండియాకు తిరిగి వస్తామని చాలామంది చెప్తున్నారు. ఎన్నో కష్టానష్టాలను భరించి అమెరికా వెళ్లిన భారతీయులు అక్కడి స్థానికుల నుంచి అవమానాలు, ఆటంకాలను అధిగమించి, మెరుగైన పనితీరుతో రాణిస్తున్నారు. సముచిత స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నారు. అమెరికాలో పారిశ్రామికవేత్తలుగా, వ్యవస్థాపకులుగా టెక్నాలజీ, ఫైనాన్స్, తయారీ రంగాల్లోని సంస్థలకు నాయకత్వం వహిస్తున్నారు. భారతీయ సంతతి కుటుంబాల సగటు ఆదాయం అత్యధికం 119000 అమెరికా డాలర్లు. 2026 నాటికి అమెరికాలో జన్మించిన, అమెరికాకు వలస వెళ్లిన వారు కలిపి 54 లక్షల మంది భారతీయులు నివసిస్తున్నారు. ఇది అమెరికా జనాభాలో 1.5%. సంఖ్యాపరంగా, ఆర్థికపరంగా వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ఆసియా సమూహాల్లో భారత సంతతి ఒకటి. కాలిఫోర్నియా, టెక్సాస్, న్యూ జెర్సీ, న్యూయార్క్‌లలో భారత సంతతి ప్రజలెక్కువ. అమెరికాలోని వైద్యుల్లో 10% మంది భారతీయులే. అమెరికాలో మన వాళ్లు ఎంతగా రాణించినప్పటికీ వారు చాలా సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నారు. కార్నెగి నిర్వహించిన సర్వేలో ఆసక్తికరమైన విషయాలు వెల్లడయ్యాయి. అమెరికాను వదలాలని అక్కడి భారత సంతతిలోని 40% మంది కోరుకుంటున్నారని అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఒకప్పుడు అమెరికాలో ఉద్యోగం సంపాదించడం, స్థిర నివాసం ఏర్పరచుకోవడం చాలామంది కల, కానీ ప్రస్తుతం ఆ కల చెదిరిపోతున్నది. అగ్రరాజ్యంలో ఉండలేని దుస్థితి నెలకొన్నదని భారతీయుల వేదన. అక్కడి పరిస్థితుల కారణంగా రోజురోజుకు వారిలో ఆందోళన, భయం పెరిగి, భారత్‌కు రావాలని కోరుకుంటున్నారు. అక్కడి రాజకీయ, ఆర్థిక, సామాజిక పరిస్థితులే కారణమని చెప్తున్నారు. యూగవ్, కార్నెగి ఎండోమెంట్స్ సంస్థ 1,000 మంది భారతీయులను సర్వే చేసి అభిప్రాయం సేకరించగా 40% భారతీయ అమెరికన్లు భారత్ వెళ్లిపోతామని వెల్లడించగా, 14% మంది వెళ్లిపోవాలని తరచుగా ఆలోచిస్తున్నామని, 28% మంది అప్పుడప్పుడు అలా అనిపిస్తుందని చెప్పారు. ప్రస్తు తం అమెరికాలో జరుగుతున్న రాజకీయ పరిస్థితులు, ప్రభుత్వ విధానాలపై అక్కడ ఉన్న భారతీయుల్లో 58% మంది తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తంచేశారు. పెరిగిన జీవన వ్యయాన్ని భరించలేకపోతున్నామని 54% మంది తెలిపారు. రోజు రోజుకు వ్యక్తిగత భద్రత కష్టంగా ఉన్నదని 41% చెప్పారు. మొదటిసారి ట్రంప్ అధ్యక్షుడైనప్పుడు అతడు భారతదేశం పట్ల సానుకూలంగా ఉంటారని అక్కడి ఎన్ఆర్ఐలు భావించారు. కానీ రెండోసారి అధ్యక్షుడయ్యాక ఆర్థిక వ్యవస్థ నిర్వహణ, వలస విధానాలు, అంతర్జాతీయ సంబంధాల్లో ప్రభుత్వ నిర్ణయాలు తమకు నచ్చడం లేదని 71% మంది వెల్లడించారు. ట్రంప్ జాత్యహంకార మాటలు మాట్లాడుతూ, అమెరికన్స్ ఫస్ట్ అంటూ, మేక్ అమెరికా గ్రేట్ అగైన్ అని రకరకాలుగా ప్రకటనలు చేస్తూ అమెరికన్లనే కాకుండా అమెరికాలో స్థిరపడిన, పనిచేస్తున్న, చదువుకుంటున్న విదేశీయులను భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తున్నాడని పలువురు చెప్తున్నారు. ట్రంప్‌కు అమెరికా ప్రజల్లో 38% గా ఉన్న ఆదరణ 30% కి పడిపోయిందని విశ్లేషకులు చెప్తున్నారు. ఇక మరి కొన్ని సంస్థల అధ్యయనంలోనూ (రాయిటర్స్ ఇప్సోస్-35%, ఏపీ-ఎన్‌వోఆర్సీ సెంటర్ ఫర్ పబ్లిక్ అఫైర్స్ రీసెర్చ్-35%, స్టైంత్ ఇన్ నంబర్స్ వెరా సైట్-33%) ట్రంప్‌కు మద్దతు తగ్గుతున్నట్టు వెల్లడయింది. ఇరాన్‌తో యుద్ధం, పడిపోతున్న ఆర్థిక వ్యవస్థల నిర్వహణ, వలసలు వంటి విషయాల్లో ట్రంప్ తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలకు ప్రజామోదం లేదని పైన పేర్కొన్న 3 సంస్థలు తెలిపాయి. ముఖ్యంగా ఆర్థిక విషయాల్లో అమెరికన్లకు అసంతృప్తి అధికంగా ఉన్నట్టు కనిపిస్తున్నది. అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థ దారుణంగా ఉన్నదని ఈ వారం ప్రారంభంలో నిర్వహించిన సర్వేలో పాల్గొన్న 70% మంది ప్రజలు తెలిపినట్టు ఏపీ ఎన్‌వోఆర్సీ సంస్థ వెల్లడించింది దేశం సరైన పంథాలో సాగడం లేదని 72% మంది అభిప్రాయపడినట్టు తెలియజేసింది. ఆర్థిక వ్యవహారాల నిర్వహణలో

మార్చి నెలలో ట్రంప్‌కు ఉన్న ప్రజాదరణ 38%, కానీ ఏప్రిల్ నాటికి అది 30%కు పడిపోయింది. జీవన వ్యయం విషయంలో కేవలం 23% మంది మాత్రమే ట్రంప్‌కు అనుకూల, 76% మంది ట్రంప్‌కు వ్యతిరేక అభిప్రాయం చెప్పారు. వీటికి తోడు ఈ మధ్యనే జార్జియా, ఫ్లోరిడా రాష్ట్రాలలో కార్చిచ్చు కమ్మేసింది. భారత్ నుండి అమెరికా వెళ్లే వారిని అన్ని మాఫియా గ్యాంగ్ స్టర్ల కంటే ఎక్కువ నష్టం చేసి, మనల్ని ద్వితీయ శ్రేణి పౌరులుగా చేసి దోచుకొని అమెరికాకు నష్టం కలిగిస్తున్న 'గ్యాంగ్ స్టర్స్ విత్ లాప్టాప్" అని, మైకేల్ శావెజ్ అనే రాజకీయ విశ్లేషకుడు చేసిన పాడ్‌కాస్ట్‌ను ట్రంప్ సొంత సామాజిక మాధ్యమమైన ట్రూత్ సోషల్‌లో రీపోస్ట్ చేశారు. దాదాపు 10 నిమిషాల నిడివిగల వీడియోలో జాత్యహంకారపూరిత వ్యాఖ్యలు చేశారు. తమ పిల్లలు అమెరికాలో పుట్టేలా 9 నెలల గర్భంతో ఉన్న వారిని చైనా/ ఇండియా నుంచి అమెరికాకు తీసుకొస్తున్నారు. ఇక్కడ పుట్టి అమెరికా జాతీయ పౌరులైపోతున్నారు. ఇక్కడ పుట్టిన బేబీకి చట్టబద్ధంగా లభించే పౌరసత్వాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని తమ మొత్తం కుటుంబాన్ని భారత్/చైనా నుంచో, భూగోళంపైనున్న మరో నరకప్రాయ దేశం నుంచో ఇక్కడికి తెస్తారు. అందుకే అమెరికా బర్త్ రైట్ సిటిజన్‌షిప్‌లో మార్పులు చేయాలి. అమెరికా రాజ్యాంగాన్ని సవరించాలి అని ట్రంప్ వ్యాఖ్యానించారు. ఇక్కడ గమనించవలసిన విషయం ఏంటంటే భావప్రకటనా స్వేచ్ఛ ప్రకారం తన అభిప్రాయాన్ని స్వేచ్ఛగా వెలువరించిన ఒక రాజకీయ విశ్లేషకుని పోస్టును బాధ్యత గల అమెరికా అధ్యక్షుడు రీపోస్ట్ చేయడమంటే ఆ అధ్యక్షుని మదిలో విదేశీయులపై ఉన్న దురభిప్రాయం ఇట్టే తెలిసిపోతుంది. గతంలో నేను భారతీయులకు మద్దతుదారుడుగా ఉండేవాన్ని. అది ఎప్పటివరకంటే శ్వేత జాతీయులకు కాలిఫోర్నియాలో ఉండే హైటెక్ కంపెనీలలో ఒక్క ఉద్యోగం కూడా రావడం లేదని తెలియనంత వరకు. అక్కడ ఉద్యోగం పొందాలంటే భారత్/ చైనా నుంచి వచ్చిన వారై ఉండాలి అనే పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఎందుకంటే ఆ కంపెనీల సీఈవోలందరూ కూడా భారత్/చైనా వారే అని ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. ఎంతో కష్టపడి ఎన్నో కలలతో అమెరికా వెళ్లిన భారతీయులు ఇలాంటి పరిస్థితులను జీర్ణించుకోలేక చాలామంది స్వదేశానికి తిరిగి రావాలని అనుకుంటున్నారని సర్వేలో తేలింది.

180కి పైగా సీట్లు గెలుస్తాం

మొదటిపేజీ తరువాయి – నియోజకవర్గాల్లో విజయం సాధిస్తుందని తమిళగ వెట్రి కళగం (టీవీకే) ఎగ్జిక్యూటివ్ చీఫ్ కోఆర్డినేటర్ కేఏ సెంగొట్టయాన్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో ఏ పార్టీ కూడా మెజారిటీ సాధించదనే పరిస్థితి ఉండదని తెలిపారు. ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేయడానికి కావాల్సిన స్థానాలు తాము తప్పకుండా గెలుస్తామని, విజయ్ ముఖ్యమంత్రి అవుతారని అన్నారు. తమ నాయకుడు విజయ్ దూరదృష్టితో పాలన అందిస్తారని పేర్కొన్నారు. 2026 ఎన్నికల విజయం తమకు చారిత్రాత్మకమైనదని అన్నారు. విజయ్ రాత్రనగ, పగలనక కష్టపడ్డారని, ఎన్నో పరీక్షలను ఎదుర్కొన్నారని, మే 4న వచ్చే ఫలితమే సమాధానం చెబుతుందని అన్నారు. ఎన్నికల అనంతరం పొత్తు వార్తలను ఆయన కొట్టిపారేశారు. తమకు స్పష్టమైన మెజారిటీ వస్తుందని తెలిపారు. కాగా, ముఖ్యమంత్రి స్టాలిన్ నేతృత్వంలోని డీఎంకే పార్టీ తిరిగి అధికారంలోకి వస్తుందని మెజారిటీ ఎగ్జిట్ పోల్ సర్వేలు తెలిపాయి. అయితే విజయ్ ఈ ఫలితాల అనంతరం కింగ్ మేకర్‌గా నిలుస్తారని టుడేస్ చాణక్య, యాక్సిస్ మై ఇండియా అంచనా వేశాయి. అన్నాడీఎంకే నేతృత్వంలోని ఎన్డీయే కూటమి అధికారంలోకి వచ్చే అవకాశం లేదని దాదాపు అన్ని ఎగ్జిట్ పోల్స్ తెలిపాయి. ఈ నేపథ్యంలో, సెంగొట్టయన్ వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్నాయి.

వాణిజ్య గ్యాస్ ధరల పెంపుపై ప్రధాని మోదీపై షర్మిల ఫైర్

మొదటిపేజీ తరువాయి – షర్మిల, కేంద్ర ప్రభుత్వం మరియు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీపై తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఓట్ల కోసం వేషాలు కట్టి, ఎన్నికలు ముగిసిన వెంటనే ప్రజలపై 'బండ బాదుడు' మోపడం మోదీకి అలవాటుగా మారిందని ఆమె ఘాటుగా విమర్శించారు. ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికల తర్వాత కేంద్రం ఇచ్చిన అతిపెద్ద గిఫ్ట్ ఈ ధరల పెంపేనని షర్మిల ఎద్దేవా చేశారు. వాణిజ్య గ్యాస్ సిలిండర్‌పై ఒకేసారి రూ. 993, 5 కిలోల సిలిండర్‌పై రూ. 549 పెంచిన ఘనత మోదీకే దక్కుతుందని ఆమె అన్నారు. కేవలం ఆరు నెలల్లోనే రూ. 1,513 పెంచడం దేశ చరిత్రలోనే ఇది తొలిసారి అని, ఈ ఏడాదిలోనే ధర 80 శాతం పెరిగిందని ఆరోపించారు. ఈ అద్భుత ఘనకార్యానికి గుర్తుగా దేశంలోని మ్యూజియంలలో మోదీ పేరును సువర్ణాక్షరాలతో రాయించాలని వ్యంగ్యంగా వ్యాఖ్యానించారు. ఈ ధరల పెంపు సామాన్యులకు వాతలు పెట్టడమేనని, బయట తినేవారిపై పెనుభారంగా మారుతుందని షర్మిల ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. టీ స్టాల్స్, చిన్న హోటళ్లు నడుపుకునే వ్యాపారుల జీవితాలను అగమ్యగోచరంగా మార్చారని, విద్యార్థులు, వలస కార్మికుల నడ్డి విరిచారని విమర్శించారు. చమురు ధరలు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లాభాలు ఆర్జించిన కేంద్ర ప్రభుత్వం, ఇప్పుడు ధరలు పెరిగాయని ప్రజలపై భారం వేయడం ఎంతవరకు సమంజసమని ఆమె ప్రశ్నించారు. పెంచిన ధరలను తక్షణం ఉపసంహరించుకోవాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ పార్టీ తరపున డిమాండ్ చేస్తున్నట్లు షర్మిల స్పష్టం చేశారు.

కామారెడ్డి జిల్లాలో ఒకేరోజు రెండు ప్రాంతాలలో అగ్ని ప్రమాదాలు

జిల్లా కేంద్రం లోఅగ్ని ప్రమాదానికి పూర్తిగా దగ్ధమైన దుకాణాలు...
కన్నీరు మున్నీరుగా విలపిస్తున్న వ్యాపారస్తులు...

జిల్లా స్టాఫ్ **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక మే 03-26:** కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలోనూ, కామారెడ్డి జిల్లాలో గల ఎల్లారెడ్డి మున్సిపాలిటీ పరిధిలో ఆదివారం అర్ధరాత్రి రెండు ప్రాంతాలలో అగ్ని ప్రమాదాలు జరిగి దాదాపు 22 దుకాణాలు అగ్నికి ఆహుతి అయ్యాయి. కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలో గల ఇందిర చౌక్ ప్రాంత సమీపంలో అర్ధరాత్రి భారీ అగ్నిప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. ఈ అగ్ని ప్రమాదంలో ఫ్రూట్ షాపులతోపాటు, సుమారు 20 కి పైగా దుకాణ షాపులు పూర్తిగా దగ్ధమైనట్లు సమాచారం. శనివారం అర్ధరాత్రి దాదాపు రెండు గంటల సమయంలో ఈ అగ్ని ప్రమాదం సంఘటన జరిగినట్లు షాపుల బాధితులు పేర్కొంటున్నారు. అగ్ని ప్రమాదం సంఘటన తెలుసుకున్న ఫైర్ స్టేషన్ అధికారులు, సిబ్బంది హుటాహుటిన సంఘటన స్థలానికి చేరుకొని మంటలను అగ్ని మాపక సిబ్బంది అదుపు చేశారు. అగ్ని ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో షాపులలో ఎవరు లేకపోవడంతో ప్రాణాపాయం తప్పిందని స్థానికులు పేర్కొంటున్నారు. అగ్ని ప్రమాదానికి గల కారణాలను తెలియాల్సి ఉందని, అగ్ని ప్రమాదం వల్ల సుమారు 20 పైగా షాపు నిర్వాహకుల పరిస్థితి దిక్కు తోచని స్థితి నెలకొందన్నారు. అగ్నిప్రమాదం వల్ల సుమారు 20 పైగా దుకాణాలు దగ్ధమై బూడిద పాలైన విషయాన్ని తెలుసుకొని కామారెడ్డి మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ ఉమారాణి సంఘటన స్థలన్ని సందర్శించి, పరిస్థితిని కళ్లారా చూసి, అగ్ని ప్రమాదానికి గల కారణాలను అడిగి తెలుసుకుని, అగ్ని ప్రమాద బాధిత షాప్ నిర్వాహకులను సందర్శించి పరామర్శించి, అగ్ని ప్రమాద బాధిత షాప్ నిర్వాహకులను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకువెళ్లి అన్ని విధాలుగా ఆదుకుంటానని కామారెడ్డి మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ ఉమారాణి హామీ ఇచ్చారు. ఫైర్ ఆక్సిడెంట్ గురించి చైర్ పర్సన్ ఆరా తీశారు. అంతేకాకుండా ప్రమాదం షార్ట్ సర్క్యూట్ వల్ల జరిగిందా, మరేదైనా సంభవించిందా ఈ విషయమై పలు అనుమానాలు స్థానికులు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ అగ్ని ప్రమాద సంఘటనపై కామారెడ్డి పోలీసులు, అగ్నిమాపక అధికారులు విచారణ కొనసాగిస్తున్నారు.

ఎల్లారెడ్డిలో షార్ట్ సర్క్యూట్ తో పూర్తిగా బట్టల దుకాణం బూడిద పాలైన వైనం

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక మే 03-26: ఉమ్మడి జిల్లా లో గల కామారెడ్డి జిల్లా ఎల్లారెడ్డి మున్సిపాలిటీ పరిధిలో గల ఆదివారం వేకువజామున భారీ అగ్నిప్రమాదం చోటు చేసుకోవడంతో, మున్సిపాలిటీ కార్యాలయము ఆనుకొని ఉన్న కనెక్ట్ మెన్స్ వేర్ అండ్ కిడ్స్ వేర్ బట్టల షాపులో షార్ట్ సర్క్యూట్ వల్ల అగ్నిమంటలు చెలరేగినట్లు అనుమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. శనివారం రోజున రాత్రివేళ సమయానికి యధావిధిగా బట్టల దుకాణం మూసివేసి యజమాని నాగం దేవేందర్ తమ ఇంటికి వెళ్లారు. ఆదివారం ఉదయం బట్టల దుకాణాన్ని తెరవడానికి కార్మికుడు వచ్చి తెరిచేందుకు ప్రయత్నం చేయడానికి వెళ్ళగా, లోపల మంటలు చెలరేగుతున్నట్లు గమనించి షాపు యజమానికి ఈ విషయమై సమాచారం అందజేశారు. సమాచారం అందుకున్న దుకాణం యజమాని విచ్చేసి గమనించి సంబంధిత పోలీసులకు, ఫైర్ స్టేషన్ కు సమాచారం అందజేశారు. దీంతో ఫైర్ స్టేషన్ అధికారులు, పోలీసులు వెంటనే సంఘటన స్థలానికి చేరుకొని మంటలను అదుపులోకి తీసుకొచ్చేందుకు కృషి చేశారు. అగ్ని ప్రమాదం తీవ్రత గా ఉండడంతో బట్టల షాపులో గల వస్త్రాలు, ఫర్నిచర్, ఇతరత్రా సామాగ్రి పూర్తిగా దగ్ధమై బూడిద పాలయింది. దాదాపు 50 లక్షల ఆస్తి నష్టం జరిగి ఉంటుందని ప్రాథమిక అంచనా వేశారు. సంఘటన స్థలాన్ని పరిశీలించిన ఫైర్ స్టేషన్ అధికారులు వినోద్ షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణంగా మంటలు చెలరేగినట్లు భావిస్తున్నామని ఆయన పేర్కొన్నారు. షాప్ యజమాని నాగం దేవేందర్ తన గోడును రోదిస్తూ వెళ్లగక్కారు. తాను బట్టల షాప్ దుకాణం పైనే ఆధారపడి జీవనం కొనసాగిస్తున్నానని, ఒకేసారి ఇలాంటి సంఘటన జరిగి షాప్ మొత్తం బూడిద కావడంతో, తాను,తమ కుటుంబ సభ్యులు పూర్తిగా కోలుకోలేని పరిస్థితి నెలకొందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రమాదానికి గల కారణాలను ఎల్లారెడ్డి మండల పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు ప్రారంభించినట్లు పేర్కొన్నారు.

మే 4,నుండి ప్రతి సోమవారం అలంపూర్ చౌరస్తాలో,ఆర్డీఓ స్థాయిలో ప్రజావాణి కార్యక్రమం నిర్వహణ

జిల్లా కలెక్టర్ రిజ్వాన్ భాషా షేక్

అలంపూర్ **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక మే 03-26::** అలంపూర్ చౌరస్తా వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డు కార్యాలయంలో ప్రతి సోమవారం ఆర్డీఓ స్థాయిలో ప్రజావాణి కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్, ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. సోమవారం ఉదయం 10 నుంచి మధ్యాహ్నం 1 గంట వరకు ప్రజావాణి ఉంటుందని,అన్ని శాఖలకు చెందిన డివిజన్ స్థాయి అధికారు లందరూ అందుబాటులో ఉంటారని వివరించారు.ఈ కార్యక్రమం సజావుగా నిర్వహణ కోసం అలంపూర్ డిప్యూటీ తహసీల్దార్ వేణుగోపాల్ రెడ్డి మరియు ఉండవెల్లి డిప్యూటీ తహసీల్దార్ జి. వెంకట రమణలను పర్యవేక్షణ అధికారులుగా నియమించినట్లు తెలిపారు.ప్రజల ఫిర్యాదులను సిజిజి ప్రజావాణి పోర్టల్లో నమోదు చేసి,అంగీకార పత్రం ఇవ్వడం మరియు సంబంధిత శాఖలకు పంపించే ప్రక్రియను వీరు పర్యవేక్షిస్తారని తెలిపారు.సంబంధిత డిప్యూటీ తహసీల్దార్లు తమ మండలాల నుంచి కంప్యూటర్ ఆపరేటర్లను నియమించి వివరాలు వెంటనే తెలియజేయాలని సూచించారు. అలంపూర్, ఉండవెల్లి తహసీల్దార్లు కార్యక్రమం కోసం కంప్యూటర్లు,ప్రింటర్లు,ఇంటర్నెట్, స్టేషనరీతో పాటు ప్రజలకు నీడ, కూర్చునే సౌకర్యం మరియు తాగునీరు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు.జిల్లాలోని అన్ని శాఖల అధికారులు తమ విభాగాలకు చెందిన డివిజన్ స్థాయి అధికారులను తప్పనిసరిగా ఈ కార్యక్రమానికి హాజరు చేయాలని,వారు ప్రజల ఫిర్యాదులను స్వీకరించి తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.ప్రతి ఫిర్యాదుపై చర్యల నివేదికలు, మధ్యంతర సమాధానాలు మరియు తుది నివేదికలను గరిష్టంగా 30 రోజుల లోపు పోర్టల్లో నమోదు చేయడం తప్పనిసరి అని ఆదేశించారు.

రైతాంగం పండించిన పంటలకు గిట్టుబాటు ధరలను అందించాలి

మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకాన్ని యధాతధంగా కొనసాగించాలి.
తూర్పు గూడెం గ్రామంలో మే-డే వారోత్సవాలలో ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేసిన సి.పి.ఐ(ఎం-ఎల్) మాస్ లైన్ తుంగతుర్తి డివిజన్ కార్యదర్శి కామ్రేడ్ పేర్ల నాగయ్య

తిరుమలగిరి **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక మే 03-26:** తుంగతుర్తి మండలం తూర్పు గూడెం గ్రామంలో సి.పి.ఐ(ఎం-ఎల్)మాస్ లైన్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో 140 వ,మేడే కార్యక్రమం పార్టీ నాయకులు కామ్రేడ్ గుండగాని వెంకన్న నాయకత్వంలో నిర్వహించడం జరిగింది. కామ్రేడ్ వెంకన్న జెండాను ఎగురవేయగా, సి.పి.ఐ (ఎం-ఎల్)మాస్ లైన్ తుంగతుర్తి డివిజన్ కార్యదర్శి కామ్రేడ్ పేర్ల నాగయ్య సందేశం ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా కామ్రేడ్ పేర్ల నాగయ్య మాట్లాడుతూ, చికాగో అమరవీరుల ఉద్యమస్ఫూర్తితో నేడు భారత ప్రజానీకం మరొకసారి ఉద్యమించవలసిన అవసరం ఏర్పడిందని అన్నారు. కార్మిక సోదరులు కొట్లాడి సాధించుకున్న ఎనిమిది గంటల పని హక్కును భారత ప్రభుత్వం కాలరాచి 12 గంటల పని విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టిందని అన్నారు. కార్మికుల శ్రమను,అదనపు శ్రమను దళారి పెట్టుబడిదారులకు దోచిపెట్ట కోసమే ఈ విధంగా పాల్పడిందని ఆయన ఆరోపించారు. అదేవిధంగా భారత రైతాంగం పండించిన పంటలకు గిట్టుబాటు ధర చెల్లించకుండా, భారత్ అమెరికా వాణిజ్య ఒప్పందాలలో భాగంగా రైతంగం పండించిన పంటలకు గిట్టుబాటు ధర చెల్లించడం లేదని అన్నారు. అమెరికా వస్తువులు ఎలాంటి సుంకం లేకుండా భారతదేశంలో విక్రయించుకునే స్వేచ్ఛను ఈ వాణిజ్య ఒప్పందం కల్పించినదని అన్నారు. అదేవిధంగా రైతాంగం పండించిన పంటలు అమెరికాలో 50% సుంకంతో అమ్ముకోవలసి వస్తుందని ఆయన ఆవేదన చెందారు. అందువలన ఎగుమతులు పడిపోయి దిగుమతులు పెరిగిపోయి భారత రైతాంగ దివాలా పరిస్థితి ఎదుర్కొంటుందని అన్నారు. అదేవిధంగా గ్రామీణ వ్యవసాయ కార్మికులకు కొంతమేర ఉపయోగపడుతున్న మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకాన్ని నిర్వీర్యం చేయాలని కుట్ర పన్నుతుందని ఆయన తెలియజేశారు.అందుకని భారత కార్మిక వర్గం, రైతులు ఐక్య ఉద్యమాలు నిర్వహించవలసిన అవసరం ఏర్పడిందని అన్నారు. చికాగో అమరవీరుల ఉద్యమస్ఫూర్తితో నేడు భారత కార్మిక వర్గం రైతాంగం ఐక్య ఉద్యమాలు నిర్వహించాలని పిలుపునిచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు లింగంపల్లి మల్లయ్య, బత్తుల బిక్షం, గుండగాని మధు, మారిపెద్ది నరసయ్య, గుండగాని విక్రమ్, మారోజు వీరాచారి, గుండగాని వెంకటమ్మ, మారిపెద్ది ఉప్పలమ్మ, గుండగాని సాలమ్మ, గుండగాని చిన్నక్క, మారి పెద్ద లచ్చయ్య, గుండ్ల వెంకన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తడిసిన ధాన్యాన్ని ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేసి రైతులను ఆదుకోవాలి

జిఎంపిఎస్ సూర్యాపేట జిల్లా అధ్యక్షులు కడెం లింగయ్య

తిరుమలగిరి **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక మే 03-26:** అకాల వర్షానికి తడిసి ముద్దయిన ధాన్యం దిక్కుతోచని స్థితిలో రైతులు తేదీ 3 5 2026 మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు అకాల వర్షంతో అతలాకుతులమైన ఐకెపి సెంటర్లుపోసిన ధాన్యం ప్రభుత్వం రైతులకు మేలు చేయాలనే ఉద్దేశంతో ఐకెపి సెంటర్లు ఏర్పాటు చేయడం జరిగినది కానీ ఐకెపి సెంటర్లో రైతులు ధాన్యం ఎండపోసుకోవడానికి పట్టాలు లేక అకాల వర్షం వస్తే ధాన్యాన్ని తడవకుండా కప్పడానికి సరైన పట్టాలు లేక కనీస ఐకేపీ సెంటర్లో మౌలిక వసతులు లేక ఈరోజు అకాల వర్షానికి ధాన్యమంతా తడిసిపోవడం జరిగింది ఐకేపీ సెంటర్లో సుమారు నెలరోజుల నుండి ధాన్యం పోసినప్పటికీ ఐకెపి సెంటర్ నిర్వాహకుల అధికారుల లోపం వల్ల ఈరోజు రైతు దిక్కులేని స్థితిలో ఉన్నాడు ఐకెపి సెంటర్కు తెచ్చిన ధాన్యాన్ని తొందరగా కాంటాలు పెట్టి లోడు చేసినట్లయితే ఈరోజు రైతులకు ఇంత ఇబ్బంది జరిగేది కాదు ఇదంతా జరగడానికి అధికారుల నిర్లక్ష్యలోపమని సిపిఎం పార్టీ తీవ్రంగా ఖండిస్తుంది ఐకెపి సెంటర్ లో పోసిన ధాన్యాన్ని ప్రతి గింజను ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేయాలని సిపిఎం పార్టీ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తూంది ధాన్యము తడిసిన పేరుతో రైతులను దగా చేయాలని చూస్తే రైతుల ను సమీకరించి ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేపడతామని జి.ఎం.పి.ఎస్ సూర్యాపేట జిల్లా అధ్యక్షులు కడెం లింగయ్య ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు.

జర్నలిస్టు గణేష్ ను పరామర్శించిన ఈరవత్రి రాజశేఖర్..

ఆర్మూర్, ప్రతినిధి **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక మే 03-26:** వి సురేష్ బాబు ఆర్మూర్ పట్టణ కేంద్రంలో ఇటీవల హైదరాబాద్ నిమ్స్ ఆసుపత్రిలో శాస్త్ర చికిత్స ఆపరేషన్ చేయించుకున్న జర్నలిస్టును శనివారం ఆర్మూర్ పట్టణం మహాలక్ష్మి కాలనీలో నివాసముంటున్న గణేష్ గౌడ్, ఈ ఆర్ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు చైర్మన్ ప్రముఖ చార్టెడ్ అకౌంటెంట్ ఈరవత్రి రాజశేఖర్, ఫౌండేషన్ సభ్యులు ఆయనను పరామర్శించి ఆరోగ్య వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఆయనకు ఫౌండేషన్ తరపున ఈరవత్రి రాజశేఖర్ తన వంతు ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఈరవత్రి రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ సమాజంలో పాత్రికేయుల పాత్ర చాలా గొప్పది అన్నారు. చీకట్లో జరుగుతున్న అన్యాలను ఎప్పటికప్పుడువెలుగులోకి తీసుకొచ్చి ప్రభుత్వానికి, ప్రజలకు మధ్య వారధిగా విధులు నిర్వహిస్తున్న వారి పాత్ర అమోఘం అని అభివర్ణించారు. శాస్త్ర చికిత్స చేయించుకున్న జర్నలిస్ట్ త్వరగా కొలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫౌండేషన్ సభ్యులు కొండి రామచందర్, నూకల శేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వివాహ వేడుకలకు హాజరైన, ఎమ్మెల్యే

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక మే 03-26: ఈరోజు గద్వాల జిల్లా కేంద్రంలోని అనంత ఫంక్షన్ హాల్ నందు,వివాహ వేడుకలకు,ఎమ్మెల్యే శ్రీ బండ్ల కృష్ణ మోహన్ రెడ్డి, పాల్గొని నూతన దంపతులను అక్షింతలు వేసి ఆశీర్వదించి హార్దిక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ డీసీసీ పటేల్ ప్రభాకర్ రెడ్డి గారు, నాయకులు వంట భాస్కర్, హనుమంతు, తిమ్మలు, నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

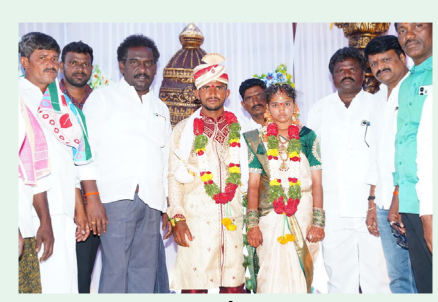
నూతన వివాహానికి వేడుకకు హాజరైన. సరిత తిరుపతయ్య

మల్దకల్ **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక మే 03-26:** గట్టు మండలం గొర్లఖాన్ దొడ్డి గ్రామానికి చెందిన కీ"శే"రామన్ గౌడ్ శ్రీమతి జయలక్ష్మి కుమారుడు, ఈ ఆంజనేయులు గౌడ్ వధువు సాహితి వివాహ వేడుక. జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా మల్దకల్ మండలం,స్వయంభు లక్ష్మీ వెంకటేశ్వర స్వామి దేవాలయానందు..వెంకటేశ్వర ఫంక్షన్ హాల్ లో.. జరిగిన వివిధ వివాహాలకు హాజరై, సరిత తిరుపతయ్య నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మల్లకల్ సర్పంచ్,పాలెం ఆనంద్ గౌడ్, వీరేష్ గౌడు,వీరన్న, నర్సింహులు కృష్ణయ్య గౌడ్,సాయన్న గౌడ్ రామన్ గౌడ్ కురువ మల్లయ్య కిష్టప్ప మల్లేష్ రామాంజనేయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

పలు వివాహ వేడుకకు హజరైన అలంపూర్ ఎమ్మెల్యే విజయుడు

హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక మే 03-26: ఈరోజు అలంపూర్ నియోజకవర్గంలోని అయిజ మండలం, తొత్తినోనిదొడ్డి గ్రామానికి చెందిన సర్పంచ్ ఎద్దుల రాముడు కుమారుడు (వీరేష్ ఔవసం పల్లవి)ల శ్రీ శ్రీ శ్రీ గుండ్ల భీమరాయ స్వామి దేవాలయం నందు వివాహానికి హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడం జరిగినది ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి విగ్రహ, ద్వజ స్తంభం ప్రతిష్ట ఌ వివాహ మహోత్సవానికి హాజరైన నియోజకవర్గ బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జి



హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక మే 03-26: ఈరోజు గద్వాల నియోజకవర్గం గద్వాల మండలం కుర్వపల్లె గ్రామంలో,శ్రీశ్రీశ్రీ నల్ల దేవునిపల్లె ఆంజనేయ స్వామి,శ్రీ విశ్వనాథ స్వామి విగ్రహ మరియు ధ్వజస్తంభ ప్రతిష్ట మహోత్సవానికి హాజరై,కొబ్బరికాయ కొట్టి, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించి స్వామివారి ఆశీస్సులను పొందారు.. అనంతరం బాసు హనుమంతు నాయుడు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు శాలువతో ఘనంగా సత్కరించారు...బి ఈ కార్యక్రమంలో చిన్నపాడు ఆంజనేయులు,వెంకటేష్ నాయుడు, శ్రీరాములు,రాముడు,కృష్ణ,స్వామి, ప్రహ్లాద్, మధు, వీరేష్, రాజు, నరసింహులు, గోవిందు, అంజి, వెంకటేష్, రాము,పార్టీ నాయకులు, గ్రామస్తులు మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్ వైర్లు తగిల గడ్డివాము దగ్ధం

ధరూర్ మండలం జాంపల్లి **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక మే 03-26:** గ్రామ శివారులో,అదివారం ట్రాక్టర్ పై తరలిస్తున్న గడ్డి విద్యుత్ వైర్లు తగిలి దగ్ధమైంది.గద్వాల మండలం కొండపల్లి గ్రామం చెందిన రైతులు పశువుల కోసం గడ్డిని జాంపల్లి గ్రామంలో కొనుగోలు చేసి ట్రాక్టర్ పై తరలిస్తుండగా,జాంపల్లి గ్రామ శివారులో గల ర్యాలంపాడు కాలువ సమీపంలో కిందికి వేలాడుతున్న విద్యుత్ వైర్లు తగిలి మంటలు వ్యాప్తి చెందాయి. దీంతో డ్రైవర్, పాడి రైతులు తప్పించుకోగ గడ్డివాము పూర్తిగా కాలిపోయింది. అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఫైర్ ఇంజిన్ సాయంతో మంటల ఆర్పేందుకు యత్నిస్తున్నారు. గంటకు పైగా ఆ రోడ్డులో రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. బాధిత పాడి రైతులకు ఆర్థిక సాయం అందేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు.

గాయపడిన వారిని పరమార్శ

కరీంనగర్ టౌన్ **హంస కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక మే 03-26:** జిల్లా కేంద్రంలోనీ పి ఎం జె నగల దుకాణంలో జరిగిన దోపిడి ఘటనలో దుండగులు తుపాకీతో జరిపిన కాల్పుల్లో గాయపడి... కరీంనగర్ లోనీ పలు ప్రైవేటు ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స పొందుతున్నవారిని నేడు హుజురాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి, చొప్పదండి మాజీ ఎమ్మెల్యే సుంకే రవిశంకర్లతో కలిసి బాధితులను పరామర్శించిన మాజీ మంత్రి కరీంనగర్ ఎమ్మెల్యే గంగుల కమలార్. ఇక్కడ నగర బిఆర్ఎస్ అధ్యక్షులు చల్ల హరిశంకర్ పలువురు బిఆర్ఎస్ నాయకులు ఉన్నారు.

రోజ్‌మేరీతో ఇన్ని లాభాలా ఆరోగ్యానికి బూస్ట్,

జుట్టు, చర్మం అందం రెట్టింపు

సెలబ్రిటీల మెరిసే చర్మం రహస్యం బయటపడింది. ఈ నూనెను ఉపయోగించడం వల్ల మీ చర్మం కూడా ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది. చాలా మంది బాలీవుడ్ నటీమణులు రోజ్మేరీ ఆయిల్ ను ఉపయోగిస్తారని తెలిసింది. తద్వారా ఎంత మేకప్ వేసుకున్నా వారి చర్మం ఎల్లప్పుడూ తాజాగా, స్పష్టంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. మీరు రోజ్మేరీ నూనెను మీ ముఖం మీద, మీ జుట్టుకు కూడా ఉపయోగించవచ్చు అంటున్నారు బ్యూటీషియన్లు. రోజ్మేరి ఆయిల్ ఉపయోగాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం... ఈ ఆయిల్ జుట్టు వృద్ధికి సహాయం చేస్తుంది. వెంట్రుకల మొదల నుంచి.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఈ ఆయిల్ని రోజు స్ప్రే లాగా ముందర చుట్టు దగ్గర స్ప్రే చేసుకోవడం ద్వారా.. జుట్టు రాలే సమస్య తగ్గుతుంది. ఈ ఆయిల్.. జుట్టుకు నిగారింపు, బలాన్ని ఇస్తుంది. రోజ్ మేరీ ఆయిల్‌ను కొబ్బరినూనెలో కలిపి వారానికి 3 సార్లు తలకి మసాజ్ చేసుకోవచ్చు. 30 నిమిషాల తర్వాత షాంపూ చేయాలి. లేదంటే స్ప్రే లాగా రోజు కొద్దిగా స్ప్రే చేసుకోవచ్చు. ఈ ఆయిల్ జుట్టు వృద్ధికి సహాయం చేస్తుంది. వెంట్రుకల మొదల నుంచి.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఈ ఆయిల్ని రోజు స్ప్రే లాగా ముందర చుట్టు దగ్గర స్ప్రే చేసుకోవడం ద్వారా.. జుట్టు రాలే సమస్య తగ్గుతుంది. ఈ ఆయిల్.. జుట్టుకు నిగారింపు, బలాన్ని ఇస్తుంది. రోజ్ మేరీ ఆయిల్‌ను కొబ్బరినూనెలో కలిపి వారానికి 3 సార్లు తలకి మసాజ్ చేసుకోవచ్చు. 30 నిమిషాల తర్వాత షాంపూ చేయాలి. లేదంటే స్ప్రే లాగా రోజు కొద్దిగా స్ప్రే చేసుకోవచ్చు.

1 / 5

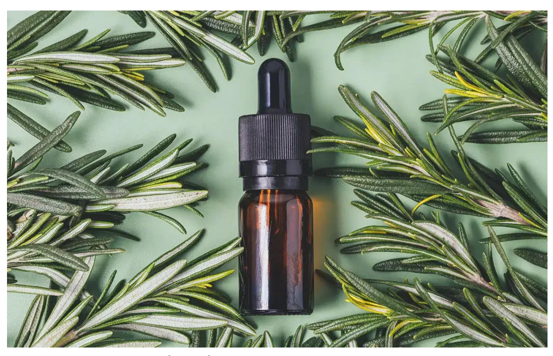
రోజ్మేరీ నూనెలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని కాలుష్యం, దుమ్ము నుండి రక్షిస్తాయి. ఇవి ముఖంపై గీతలు, మచ్చలను దూరం చేస్తాయి. మీ ముఖం మీద మొటిమలు ఉంటే రోజ్మేరీ ఆయిల్ మీకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది మీ ముఖ రంధ్రాలను శుభ్రపరుస్తుంది. ముఖం మీద మొటిమలను నివారిస్తుంది. రోజ్మేరీ నూనెలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని కాలుష్యం, దుమ్ము నుండి రక్షిస్తాయి. ఇవి ముఖంపై గీతలు, మచ్చలను దూరం చేస్తాయి. మీ ముఖం మీద మొటిమలు ఉంటే రోజ్మేరీ ఆయిల్ మీకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది మీ ముఖ రంధ్రాలను శుభ్రపరుస్తుంది. ముఖం మీద మొటిమలను నివారిస్తుంది.

2 / 5

ఇది మీ ముఖంపై ఉన్న రంధ్రాలను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీ చర్మాన్ని పరిపూర్ణంగా ఉంచుతుంది. రోజ్మేరీ నూనెలో కళ్ళ కింద వాపు, నల్లటి వలయాలను తగ్గించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. మీ చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు చర్మంలో ఎరుపును తగ్గించి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. ఇది మీ ముఖంపై ఉన్న రంధ్రాలను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీ చర్మాన్ని పరిపూర్ణంగా ఉంచుతుంది. రోజ్మేరీ నూనెలో కళ్ళ కింద వాపు, నల్లటి వలయాలను తగ్గించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. మీ చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు చర్మంలో ఎరుపును తగ్గించి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి.

3 / 5

ఇది ఇతర దీర్ఘకాలిక దుర్వాసనను తొలగించే యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. రోజ్మేరీ మొక్క మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచిది. దీని వాడకం జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. చురుకుదనం, తెలివితేటలు, మంచి కంటి చూపును ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది ఇతర దీర్ఘకాలిక దుర్వాసనను



తొలగించే యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. రోజ్మేరీ మొక్క మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచిది. దీని వాడకం జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. చురుకుదనం, తెలివితేటలు, మంచి కంటి చూపును ప్రోత్సహిస్తుంది.

4 / 5

రోజ్మేరీని ఉపయోగించడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఇది ఆందోళన లేదా ఒత్తిడి హార్మోన్ల అసమతుల్యతతో బాధపడేవారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. రోజ్మేరీ నూనెలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఇవి జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తాయి. ఇది తల చర్మం దురద, మంట లేదా ఎరుపుదనాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇది తలలో రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహిస్తుంది, తద్వారా జుట్టు బలంగా మారుతుంది. రోజ్మేరీని ఉపయోగించడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఇది ఆందోళన లేదా ఒత్తిడి హార్మోన్ల అసమతుల్యతతో బాధపడేవారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. రోజ్మేరీ నూనెలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఇవి జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తాయి. ఇది తల చర్మం దురద, మంట లేదా ఎరుపుదనాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇది తలలో రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహిస్తుంది, తద్వారా జుట్టు బలంగా మారుతుంది

ఉదయాన్నే ఈ 3 లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా..?

వామ్మో.. పెను ప్రమాదంలో పడుతున్నట్లే..

మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడటం అనేది ఒక సాధారణ సమస్య.. అయితే దాని లక్షణాలు చాలా బాధాకరంగా ఉంటాయి. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడితే, నడుము దిగువ భాగంలో లేదా పొత్తికడుపులో తీవ్రమైన నొప్పి, మూత్రంలో మంట, అవరోధం, వాంతులు, వికారం మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో, దాని కొన్ని లక్షణాలు ఉదయం కూడా కనిపిస్తాయి, వీటిని పొరపాటున కూడా విస్మరించకూడదు. శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాల్లో.. మూత్రపిండాలు (కిడ్నీలు) ఒకటి.. ఇవి ముఖ్యమైన విధులను నిర్వహిస్తాయి.. రక్తాన్ని ఫిల్టర్ చేయడం ద్వారా శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడంలో మూత్రపిండాలు సహాయపడతాయి. కానీ కొన్నిసార్లు కొన్ని రసాయనాలు పేరుకుపోవడం వల్ల, చిన్న స్ఫటికాలు ఏర్పడటం.. అంటే మూత్రపిండాలలో రాళ్లు ఏర్పడటం ప్రారంభిస్తాయి.. ఇది చాలా తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మూత్రపిండాలలో రాయి ఉన్నప్పుడు, దాని లక్షణాలు మన శరీరంపై కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఉదయం, మన శరీరం మూత్రపిండాల్లో రాళ్లకు సంబంధించిన అనేక లక్షణాలను చూపుతుంది. అయితే.. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడితే.. ఉదయం పూట కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయాన్నే ఎక్కువగా కనిపించే 3 లక్షణాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకోండి..

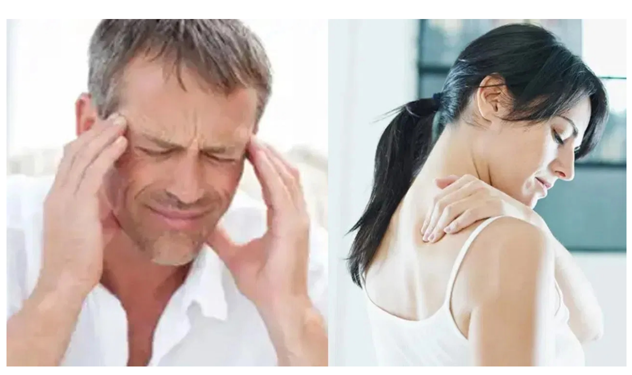
ఉదయం నిద్ర లేచినప్పుడు తీవ్రమైన వెన్ను నొప్పి లేదా నడుము నొప్పి..

మూత్రపిండాల్లో రాళ్లకు అత్యంత సాధారణమైన.. ప్రారంభ లక్షణం నడుము లేదా వీపులో అకస్మాత్తుగా తీవ్రమైన నొప్పి. సాధారణంగా ఈ నొప్పి ఒక వైపు, కుడి లేదా ఎడమ వైపు ఎక్కువగా ఉంటుంది.. కొన్నిసార్లు ఇది కడుపు నుంచి తొడల వరకు వ్యాపిస్తుంది. ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే ఈ నొప్పి ఎక్కువగా అనిపిస్తుంది, ఎందుకంటే ఉదయం శరీరం చాలా సేపు ఒకే స్థితిలో ఉంటుంది.. మూత్రాశయం నిండి ఉంటుంది. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల నొప్పి చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఎంతగా అంటే ఆ వ్యక్తికి త్వరగా ఉపశమనం లభించదు..

ఉదయం మూత్ర విసర్జనలో మంట లేదా అవరోధం

మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడితే, ఉదయం మూత్ర విసర్జనలో మంట లేదా అవరోధం అనిపించవచ్చు. మూత్రపిండాల్లో రాయి మూత్ర నాళంలో ఇరుక్కుపోయినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. దీనివల్ల మూత్ర విసర్జన చేస్తున్నప్పుడు తీవ్రమైన మంట, అడపాదడపా మూత్ర విసర్జన లేదా మూత్రాశయాన్ని పూర్తిగా ఖాళీ చేయలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో, కొన్నిసార్లు మూత్రంలో స్వల్ప రక్తం లేదా దుర్వాసన రావచ్చు. దీనివల్ల ఇన్ఫెక్షన్ కూడా రావచ్చు. మీరు రోజూ ఇలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటుంటే, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

వికారం లేదా వాంతులు వచ్చినట్లు అనిపించడం

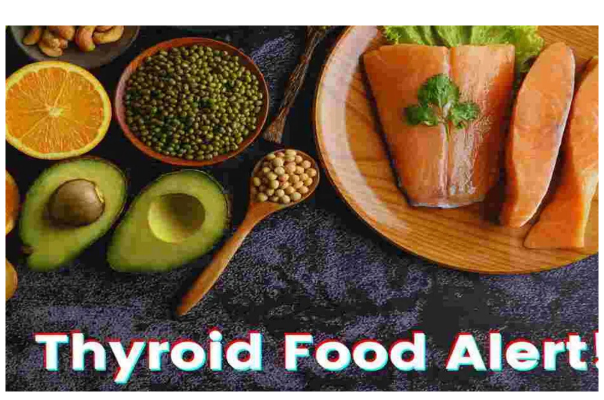


ఉదయం, కిడ్నీలో రాళ్ల కారణంగా వికారం లేదా వాంతులు వచ్చినట్లు అనిపించవచ్చు. కిడ్నీలో రాళ్లు శరీర డీటాక్స్ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తాయి.. దీని కారణంగా ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే వాంతులు లేదా వికారం అనిపిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా నొప్పి లేదా ఇతర లక్షణాలతో జరుగుతుంది. చాలా మందికి శరీరంలో తల తిరగడం, అలసట, భారంగా అనిపించవచ్చు.

ఇలా అనిపిస్తే ఏమి చేయాలి..

ఇది సాధారణమే కావచ్చు. కానీ మీరు తెల్లవారుజామున 2 నుండి 3 రోజులు నిరంతరం అలాంటి లక్షణాలను చూస్తుంటే, దానిని విస్మరించవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి తనిఖీ చేయించుకోండి. వారు చెప్పిన సలహాలు సూచనలను పాటించండి..

థైరాయిడ్ రోగులు తప్పక తీసుకోవల్సిన ఆహారాలు ఇవే..!



థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడేవారు ఆహారంలో తప్పక కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. థైరాయిడ్ అనేది శరీర శక్తి స్థాయిలు, జీర్ణక్రియ, ఉష్ణోగ్రత, మానసిక స్థితి, హృదయ స్పందన రేటు, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఓ హార్మోన్. ఇది శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపితే బద్ధకంగా, బలహీనంగా మారుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉంటే ఈ కింది.. థైరాయిడ్.. ఇదొక ప్రాణాంతకమైన ఆరోగ్య సమస్య. సకాలంలో గుర్తిస్తే వైద్యపరంగా చికిత్స చేయవచ్చు. కానీ ఆలసత్వం చేస్తే అది క్యాన్సర్‌గా మారే ప్రమాదం లేకపోలేదు. థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడేవారు ఆహారంలో తప్పక కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి.

థైరాయిడ్ అనేది శరీర శక్తి స్థాయిలు, జీర్ణక్రియ, ఉష్ణోగ్రత, మానసిక స్థితి, హృదయ స్పందన రేటు, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఓ హార్మోన్. ఇది శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపితే బద్ధకంగా, బలహీనంగా మారుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉంటే ఈ కింది 6 ఆహారాలు తప్పక తీసుకోవాలి..

థైరాయిడ్ ఉన్నవారు ఏమి తినాలి?

సాల్టెడ్ నట్స్

బ్రెజిల్ నట్స్, మకాడమియా నట్స్, హాజెల్ నట్స్.. వీటిల్లో సెలీనియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన థైరాయిడ్ పనితీరుకు ఉపయోగపడుతుంది. వీటన్నింటినీ కలిపి రోజంతా స్నాక్స్ మాదిరి ప్యాకెట్‌లో నిల్వ చేసి.. అప్పుడప్పుడు తీసుకోవచ్చు.

కాల్చిన చేపలు

చేపలలో ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, సెలీనియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఇన్‌ఫ్లమేటర్ తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కాల్చిన సాల్మన్, కాడ్, సీ బాస్, హాడాక్, పెర్చ్‌లను భోజనంలో తినవచ్చు. ముగ్గురు భార్యలు, 9 మంది పిల్లలు.. పోషించలేక దొంగగా మారిన మొగుడు! టిష్యూ వాడే వారికి అలర్ట్.. ఇవి ఎంత డేంజరో తెలుసా? ఇంటి కిటికీలో నుంచి రూ.500 నోట్ల వర్షం.. రోడ్డు ఇంజనీర్ అరెస్ట్! స్టార్టప్ కంపెనీలో %జనూ%గా 'శునకం' నియామకం.. సీటు కూడా కావాలట!

పాల ఉత్పత్తులు

పెరుగు, ఐస్ క్రీం, పాలు వంటి పాల ఉత్పత్తులలో మంచి మొత్తంలో అయోడిన్ ఉంటుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథులు పెరగకుండా నిరోధించడానికి అయోడిన్ అవసరం.

గుడ్లుజి

గుడ్లలో సెలీనియం, అయోడిన్ రెండూ మంచి మొత్తంలో ఉంటాయి. గరిష్ట ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం మొత్తం గుడ్డును తీసుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే పచ్చసొనలో ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి.

క్యాబేజీ, బ్రోకలీ

బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీ, చైనీస్ క్యాబేజీ వంటి మొదలైన కూరగాయలు థైరాయిడ్ సమతుల్యతకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

పండ్లు

థైరాయిడ్‌ను సమతుల్యంగా ఉంచడానికి అయోడిన్‌తో పాటు సెలీనియం, విటమిన్ డి కూడా అవసరం. దీనితో పాటు పండ్లలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

చికెన్ బిర్యానీ ఇష్టమా.. లేజీ గర్ల్ రెసిపీని ట్రై చేయండి.. తక్కువ సమయంలోనే రెడీ..

సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న 'లేజీ గర్ల్' బిర్యానీ రెసిపీ కేవలం 30 నిమిషాల్లోనే తయారవుతుంది. ఈ రెసిపీ చేయడానికి ఎక్కువ సమయం లేదా ఎక్కువ శ్రమ అవసరం లేదు. మీరు దీన్ని ఇంట్లో సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు . కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి సంతోషంగా ఈ రుచికరమైన బిర్యానీని ఆస్వాదించవచ్చు వంటగదిలో గంటల తరబడి గడపడం ఇష్టపడని వారిలో మీరు కూడా ఒకరా? అయినా సరే బిర్యానీ తినడం అంటే ఇష్టమా.. అయితే ఇది మీ కోసమే.. సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయిన 'లేజీ గర్ల్' బిర్యానీ రెసిపీ కేవలం 30 నిమిషాల్లోనే సిద్ధమవుతుంది. ఈ రెసిపీ చేయడానికి ఎక్కువ సమయం లేదా ఎక్కువ శ్రమ అవసరం లేదు. మీరు దీన్ని ఇంట్లో సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఈ టేస్టీ టేస్టీ బిర్యనీని హ్యాపీగా ఆస్వాదించవచ్చు. ఈ వైరల్ అవుతున్న వీడియో ప్రకారం ఈ చికెన్ బిర్యానీ రెసిపీ ఆరుగురికి సరిపోతుంది. కనుక బిర్యానీ తినాలనిపిస్తే ఈ చికెన్ బిర్యనీని ట్రై చేయండి.. మీ స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులతో ఈ బిర్యానీ రుచిని ఆనందించండి.

చికెన్ బిర్యానీకి కావలసిన పదార్థాలు:

చికెన్ బ్రెస్ట్- 2 వర్కింగ్ ఉమెన్ కోసమే ఈ సింపుల్ టిప్స్ .. ఈజీగా వంట చేసుకోండి.. లేటుగా అయినా లేటెస్ట్‌గా.. అరుదైన ఆ అతిథులను చూసేందుకు క్యూ..! ఎక్కువ సేపు కూర్చుంటున్నారా ఎన్ని వ్యాధులకు వెల్కమ్ చెబుతున్నారా ఈ యోగానాలతో వెర్టిగో (తలతిరగడం) సమస్యకు చెక్ పెట్టండి.. బాస్మతి బియ్యం- 3 కప్పులు బంగాళాదుంప- 2 టమోటా- 2 అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్- 1 టేబుల్ స్పూ౯ పచ్చి మిరపకాయలు- 5 బిర్యానీ మసాలా (మీకు నచ్చినది)- 1 ప్యాకెట ఉప్పు- రుచికి సరిపడా కారం- 1 స్పూన్ పసుపు 1/2 స్పూన్ దాల్చిన చెక్క- కొంచెం యాలకులు- 4 వెన్న- 1 టేబుల్ స్పూ౯ పెరుగు- 2 టేబుల్ స్పూన్ పుదీనా- కొంచెం కొత్తిమీర- కట్ట వేయించిన ఉల్లిపాయలు- 1 కప్పు మసాలా దినుసులు- 1 టేబుల్ స్పూన్ బిర్యానీ ఆకు- 1

తయారీ విధానం:

1. ముందుగా ఉల్లిపాయలను సన్నగా నిలువుగా కోసి.. అవి క్రిస్పీగా, ముదురు గోధుమ రంగులోకి వచ్చే వరకు వేయించి పక్కన పెట్టుకోండి.
2. ఇప్పుడు బియ్యాన్ని శుభ్రంగా కడిగి.. మసాలా దినులుసులు, బిర్యానీ ఆకు వేసి నానబెట్టండి. తర్వాత చికెన్ బ్రెస్ట్, బంగాళాదుంపలు ,టమోటాలను ముక్కలుగా కోయండి.
3. మందపాటి పాన్ తీసుకుని స్టవ్ మీద పెట్టి దానిపై నూనె రాసి, అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్, మిరపకాయలు వేసి, టమోటాలు వేసి మెత్తబడే వరకు వేయించాలి.
4. ఇప్పుడు చికెన్, బంగాళాదుంపలు, పెరుగు, బిర్యానీ మసాలా, సుగంధ ద్రవ్యాలు, మసాలా దినుసులు వేసి బాగా కలిపి కనీసం 15 నిమిషాలు వేయించాలి. ఇలా చేయడం వలన పదార్థాలు పూర్తిగా కలిసిపోతాయి.
5. ఇప్పుడు మరిగించిన బియ్యం మీద బిర్యానీ మసాలా చల్లి వేడి నీరు పోసి బియ్యం 80 శాతం ఉడికిన తర్వాత దింపేయ్యండి.
6. ఇప్పుడు పాన్ లో చికెన్ టొమాటో మసాలా మిశ్రమం వేసి పచ్చి మిరపకాయలు, వేయించిన ఉల్లిపాయల ముక్కలు చల్లి.. పైన ఉడికించిన అన్నం వేయండి.
7. ఆపై ఈ మిశ్రమంపై బిర్యానీ మసాలా, ఫుడ్ కలర్, వెన్న మిశ్రమాన్ని వేసి దానిమీద బటర్ పేపర్ వేసి కవర్ చేయండి. దాదాపు 15 నిమిషాలు ఉడికించండి. అంతే సింపుల్ గా చికెన్ బిర్యానీ రెడీ.. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో సోషల్ మీడియా యూజర్స్ ని ఓ రేంజ్ లో షేక్ చేస్తోంది. ముఖ్యంగా బిర్యానీ లవర్స్ ని తెగ ఆకట్టుకుంటుంది

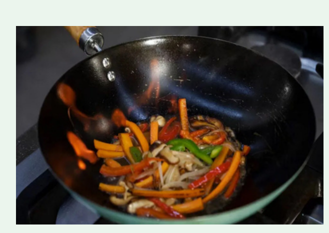
మీరూ మామిడి పండు తిన్నాక టెంక పడేస్తున్నారా? ఆగండాగండీ..

పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ మామిడి పండ్లు తినడానికి ఇష్టపడతారు. మామిడి పండ్లు రుచికరమైనవి మాత్రమే కాదు, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తాయి. కానీ మామిడి పండు తిన్న తర్వాత దాని టెంక మనం పడేస్తుంటాం.. కానీ మీకు తెలుసా? మామిడి విత్తనాలు కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయట. ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం.. మామిడి పండ్లలో రాజు. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ దీన్ని తినడానికి ఇష్టపడతారు. మామిడి పండ్లు రుచికరమైనవి మాత్రమే కాదు, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తాయి. కానీ మామిడి పండు తిన్న తర్వాత దాని టెంక మనం పడేస్తుంటాం.. కానీ మీకు తెలుసా? మామిడి విత్తనాలు కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయట. ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం మామిడి పండు విత్తనాలను ఆరోగ్యానికి ప్రభావవంతమైన మూలికగా భావిస్తున్నారు. ఆరోగ్యానికి ఈ విత్తనాలు ఎలా ఉపయోగపడతాయో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. మనం సాధారణంగా మామిడి గుజ్జును తినేసి, దాని టెంకను పారేస్తాం. కానీ దాని నుంచి తయారుచేసిన పొడికి చాలా వ్యాధులను నయం చేసే శక్తి ఉందని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. అందుకే వీటిని చెత్తబుట్టలో వేసే ముందు కాస్త ఆలోచించడం మంచిది. మామిడి పండు లోపల ఉండే విత్తనం ఎండబెట్టి పొడిగా చేసుకోవాలి. ఈ పొడిని తీసుకోవడం వల్ల హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, అధిక రక్తపోటు ప్రమాదం తగ్గుతుంది. మామిడి పొడిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నియంత్రించవచ్చు. ఇది మధుమేహంతో బాధపడేవారికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మామిడి పొడిలోని విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. వైరస్లు, బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. మామిడి పొడిలోని క్రియాశీల సమ్మేళనాలు కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తాయి. దాని పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఫలితంగా కాలేయం మరింత శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది. వ్యర్థాలను సులభంగా తొలగిస్తుంది. మామిడి పొడిలో కాల్షియం, భాస్వరం, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. ఈ ఖనిజాలు ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పొడి పిల్లలతో పాటు పెద్దల అభివృద్ధికి కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఈ పొడి శరీరంలో మంటను తగ్గించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటుందని పరిశోధనల్లో తేలింది. కీళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారికి మామిడి విత్తనాల పొడి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ పొడిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ పొడిలోని ఫైబర్ కంటెంట్ అజీర్ణం, ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మామిడి పొడి నుంచి తీసిన నూనె చర్మానికి సహజ మాయిశ్చరైజర్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది పొడి చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది. ఇందులో తేనె లేదా పాలు కలిపి ఫేస్ ప్యాక్‌గా అప్లై చేయడం వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది.

మామిడి పొడిని ఎలా తయారు చేయాలంటే?

మామిడి గింజలను ఎండలో బాగా ఎండబెట్టాలి. తరువాత వాటిని మిక్సీలో పొడిగా చేసుకోవాలి. తరువాత ఈ పొడిని టీలో కలిపి ప్రతిరోజూ తాగవచ్చు. లేదా స్మూతీలు, జ్యూస్‌లలోనూ చేర్చుకోవచ్చు. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది

రుచిగా ఉంటుందని మీరూ ఫ్రైలు ఇలా చేస్తున్నారా? ఈ పొరబాటు గుండెపోటుకు రహదారి..



కూరగాయలతో రుచికరమైన క్రిస్పీ ఫ్రై వంటకాలు చేసే అలవాటు మనలో చాలా మందికి ఉంటుంది. అయితే వంట కోసం మార్కెట్లో దొరికే రకరకాల నూనెలు వాడుతుంటారు. ఇక కూరలు, వేపుడు వంటి ఆహారాలు తయారు చేసిన తర్వాత అధిక నూనె వినియోగంతోపాటు చివరిలో వాటిపై నెయ్యి కూడా చిలికిస్తారు.. చాలా మంది ఇళ్లలో రకరకాల కూరగాయలతో రుచికరమైన క్రిస్పీ ఫ్రై వంటకాలు చేస్తుంటారు. అయితే వంట కోసం మార్కెట్లో దొరికే రకరకాల నూనెలు వాడుతుంటారు. ఇక కూరలు, వేపుడు వంటి ఆహారాలు తయారు చేసిన తర్వాత అధిక నూనె వినియోగంతోపాటు చివరిలో వాటిపై నెయ్యి కూడా చిలికిస్తారు. అయితే ఈ అలవాటు అంత మంచిది కాదని నిపుణులు అంటున్నారు. తరచూ ఇలా వంట నూనెల విషయంలో చేసే పొరబాట్లు శరీరంలో వివిధ సమస్యలకు కారణం అవుతాయట. ముఖ్యంగా గుండె జబ్బుల సమస్యలు అధికమవుతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. కూరగాయలను ఏ నూనెలో వేయించాలో తెలుసుకోవాలి. రుచి కోసం చేసే పొరబాట్లు ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతాయో నిపుణుల మాటల్లో మీ కోసం.. ఆరోగ్యానికి ఎటువంటి హాని కలిగించకుండా ఏ నూనె వాడాలి? కూరగాయలను ఎలా వేయించాలి? వంటి విషయాల గురించి నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే.. వంటలో ఆవాల నూనె లేదంటే నువ్వుల నూనెను వినియోగించడం సురక్షితమని చెబుతున్నారు. ఈ నూనెలు తక్కువ మొత్తంలో ఉపయోగించడం వల్ల శరీరానికి ఎటువంటి హాని జరగదు. అయితే కూరగాయలు వేయించేటప్పుడు, వాటిని నెయ్యితో వేయించడానికి ప్రయత్నించాలి. పప్పులను వేయించడానికి కూడా, నూనెకు బదులుగా నెయ్యిని వాడటం మంచిది. ఇది శరీరంలో ఒమేగా 3, ఒమేగా 6 సమతుల్యతను కాపాడుతుంది. శరీరం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.