జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక

POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా

Jai Bheem TV
STRUGGLE FOR JUSTICE

సామాన్యుడి ఆయుధంగా

సంపుటి - 07 | సంచిక 121 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | బుధవారం 01, ఏప్రిల్ 2026 | పేజీలు 8 | వెల రూ. 5

పబ్లిషర్స్ తెలంగాణ : హైదరాబాద్, ఆంధ్రప్రదేశ్ : విజయవాడ, ఢిల్లీ, కర్ణాటక, బెంగళూరు, తమిళనాడు, చెన్నై, మహారాష్ట్ర, ముంబై, గోవా, కేరళ, ఉత్తరప్రదేశ్, పంజాబ్, పశ్చిమబెంగాల్, అమెరికా, లండన్, ఆస్ట్రేలియా, దుబాయ్, మస్కట్

ఆర్టీసీని కనుమరుగు చేసే కుట్ర!

డాక్టర్ బరిగెల శివ
జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, చైర్మన్

సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిపై థామస్ రెడ్డి ధ్వజం

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థ (టీజీఎస్ ఆర్టీసీ)ను ప్రైవేటీకరించేందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి పావులు కదుపుతున్నారని ఆర్టీసీ జేఏసీ వైస్ చైర్మన్ థామస్ రెడ్డి సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. ఆర్టీసీ డిపోల్లో ప్రైవేట్ ఎలక్ట్రిక్ బస్సులను అనుమతించవద్దని, సంస్థ భూములను కాపాడాలని డిమాండ్ చేస్తూ నిన్న రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కార్మికులు ఆందోళనలు చేపట్టారు. కరీంనగర్ డిపో–2 ఎదుట జరిగిన 'అర్ధనగ్న ప్రదర్శన'లో పాల్గొన్న థామస్ రెడ్డి ప్రభుత్వంపై నిప్పులు చెరిగారు. రాష్ట్ర బడ్జెట్‌లో అన్ని శాఖలకు నిధులు కేటాయించిన ప్రభుత్వం, ఆర్టీసీని మాత్రం విస్మరించిందని థామస్ రెడ్డి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆర్టీసీకి రావాల్సిన రూ. 7,500 కోట్ల బకాయిలకు గాను కేవలం రూ. 4 వేల కోట్లే కేటాయించడం దారుణమన్నారు. సంస్థకు నిధులు రాబట్టడంలో విఫలమైన రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ వెంటనే తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. కేంద్ర నిధులతో కొనుగోలు చేసిన ఎలక్ట్రా, జేబీఎం కంపెనీల ఈవీ బస్సులను ఆర్టీసీకి అప్పగించి, లాభాలను ప్రైవేట్ సంస్థలకు కట్టబెడుతున్నారని థామస్ రెడ్డి విమర్శించారు. ఈవీ బస్సుల నిర్వహణను పూర్తిగా ఆర్టీసీ యాజమాన్యానికే అప్పగించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆర్టీసీ స్థలాల్లో కేవలం ఆర్టీసీ బస్సులే ఉండాలని, ప్రైవేట్ సంస్థల ప్రమేయం ఉండకూడదని స్పష్టం చేశారు. ఎన్నికల సమయంలో ఆర్టీసీని ప్రభుత్వంలో విలీనం చేస్తామని, పెండింగ్ బకాయిలు చెల్లిస్తామని, యూనియన్లకు గుర్తింపునిస్తామని రేవంత్‌రెడ్డి ఇచ్చిన వాగ్దానాలు ఏమయ్యాయని థామస్ రెడ్డి నిలదీశారు. అధికారంలోకి వచ్చాక కేంద్రం చెప్పినట్లు ప్రైవేటీకరణ నిర్ణయాలను అమలు చేయడానికి సీఎం మధ్యవర్తిత్వం వహిస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు.

తిరుమల శ్రీవారికి నిన్న ఒక్కరోజే రూ.5 కోట్లకు పైగా ఆదాయం

తిరుమల, జై భీమ్ న్యూస్

తిరుమల శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామివారికి నిన్న భారీ ఆదాయం లభించింది. సోమవారం (మార్చి 30) ఒక్కరోజే శ్రీవారి హుండీ ఆదాయం రూ. 5.08 కోట్లుగా నమోదైంది. భక్తుల రద్దీ ఓ మోస్తరుగా కొనసాగుతోంది. సోమవారం మొత్తం 70,044 మంది భక్తులు స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. శ్రీవారికి మొక్కులు చెల్లించుకునే క్రమంలో భాగంగా 27,241 మంది భక్తులు తలనీలాలు సమర్పించుకున్నారు. ప్రస్తుతం భక్తుల రద్దీ కారణంగా తిరుమలలోని 20 కంపార్ట్‌మెంట్లు నిండిపోయాయి. టైమ్‌స్లాట్ టోకెన్లు లేని సర్వదర్శనం భక్తులకు స్వామివారి దర్శనానికి సుమారు 8 నుంచి 12 గంటల సమయం పడుతోందని తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (టీటీడీ) అధికారులు తెలిపారు. భక్తుల రద్దీ దృష్ట్యా టీటీడీ అధికారులు క్యూలైన్లలోని వారికి తాగునీరు, ఆహారం వంటి సౌకర్యాలు కల్పిస్తూ దర్శన ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షిస్తున్నారు.

రేవంత్ రెడ్డి అసెంబ్లీలో 'పహిల్వాన్' భాష మాట్లాడుతున్నారు: హరీశ్ రావు ఆగ్రహం

2

క్షణికావేశంలో దారుణ నిర్ణయం

2

ఇద్దరు పిల్లల ప్రాణం తీసిన తల్లి

శ్మశానంలో గ్యాస్ సిలిండర్ల దందా..

హైదరాబాద్‌లో భారీ రాకెట్ గుట్టురట్టు

2

ముగిసిన తెలంగాణ అసెంబ్లీ సమావేశాలు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ శాసనసభ బడ్జెట్ సమావేశాలు ముగిశాయి. సోమవారం ద్రవ్య వినిమయ బిల్లు - 2026కు సభ ఆమోదం తెలిపిన అనంతరం శాసనసభను నిరవధికంగా వాయిదా వేస్తున్నట్లు స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ ప్రకటించారు. ఈ బడ్జెట్ సమావేశాలు మొత్తం 10 రోజుల పాటు జరిగాయి. ఈ సెషన్‌లో సభా కార్యకలాపాలు మొత్తం 82 గంటల 47 నిమిషాల పాటు కొనసాగాయి. ఈ సమావేశాల్లో ప్రభుత్వం 11 బిల్లులను ప్రవేశపెట్టగా, వాటిలో 10 బిల్లులకు శాసనసభ ఆమోదం తెలిపింది. మరొక బిల్లును తదుపరి పరిశీలన నిమిత్తం సెలెక్ట్ కమిటీకి సిఫార్సు చేశారు. ద్రవ్య వినిమయ బిల్లుతో పాటు, ప్లాట్‌ఫామ్ ఆధారిత గిగ్ వర్కర్స్ బిల్లు -- 2026, అడ్వకేట్ల పరిరక్షణ బిల్లు - 2026 వంటి కీలక బిల్లులకు కూడా సభ ఆమోదముద్ర వేసింది. వీటితో పాటు మూడు ప్రభుత్వ తీర్మానాలను కూడా ఆమోదించారు.

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక
POWER OF PEOPLE
Jai Bheem

కౌశిక్ రెడ్డి వ్యవహారం ఎథిక్స్ కమిటీకి సిఫారసు

కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలన్న రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ అసెంబ్లీలో బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే పి. కౌశిక్ రెడ్డి వ్యవహారం తీవ్ర దుమారం రేపింది. సీనియర్ సభ్యుడు, దళిత నేత కడియం శ్రీహరి పట్ల ఆయన అనుచితంగా ప్రవర్తించారన్న ఆరోపణలపై ఈ అంశాన్ని ఎథిక్స్ కమిటీకి రిఫర్ చేస్తున్నట్లు స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ ఆదివారం ప్రకటించారు. అంతకుముందు, శాసనసభా వ్యవహారాల మంత్రి డి. శ్రీధర్ బాబు ఈ మేరకు సభలో ఒక తీర్మానం ప్రవేశపెట్టగా, మూజువాణి ఓటుతో ఆమోదం పొందింది. కౌశిక్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలు, ఆయన బాడీ లాంగ్వేజ్ ఒక సీనియర్ దళిత నేతను అవమానించేలా ఉన్నాయని అధికార కాంగ్రెస్ సభ్యులు ఆరోపించారు. ఈ ఘటనపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తీవ్రంగా స్పందించారు. కడియం శ్రీహరి.. బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్‌తో సమానమైన స్థాయి ఉన్న నేత అని, అలాంటి వ్యక్తిని సభలో అవమానించడం సరికాదని అన్నారు. ఈ విషయాన్ని ఎథిక్స్ కమిటీకి పంపి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా కేసీఆర్‌పై సీఎం రేవంత్ తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. కేసీఆర్ ఒక దళిత వ్యతిరేకి అని, దళితుడిని సీఎం చేస్తానని మాట తప్పారని ఆరోపించారు. దళిత స్పీకర్‌ను ఎదుర్కోలేకే కేసీఆర్ సభకు రావడం లేదని, గతంలో డిప్యూటీ సీఎం పదవిని రద్దు చేసి దళిత సమాజాన్ని అవమానించారని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మాత్రం భట్టి విక్రమార్కకు డిప్యూటీ సీఎం పదవితో పాటు అనేక మంది దళిత నేతలకు కీలక పదవులు ఇచ్చిందని గుర్తుచేశారు. అయితే, ఈ చర్యను బీఆర్ఎస్ నేత, మాజీ మంత్రి తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్ ఖండించారు. ఇదంతా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ డైవర్షన్ పాలిటిక్స్ అని ఆయన ఆరోపించారు. కడియం శ్రీహరి ఏ పార్టీకి చెందినవారో చెప్పాలని మాత్రమే కౌశిక్ రెడ్డి అడిగారని, రెవెన్యూ మంత్రిపై ఉన్న అవినీతి ఆరోపణల నుంచి దృష్టి మరల్చేందుకే ప్రభుత్వం ఇలా చేస్తోందని అన్నారు. కాగా, 2024లో బీఆర్ఎస్ తరఫున గెలిచి కాంగ్రెస్‌కు దగ్గరైన 10 మంది ఎమ్మెల్యేలలో కడియం శ్రీహరి ఒకరు కావడం గమనార్హం.

శ్మశానంలో గ్యాస్ సిలిండర్ల దందా..

హైదరాబాద్‌లో భారీ రాకెట్ గుట్టురట్టు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

హైదరాబాద్‌లో భారీ అక్రమ గ్యాస్ సిలిండర్ల రాకెట్‌ను పోలీసులు ఛేదించారు. గల్ఫ్ యుద్ధం కారణంగా ఏర్పడిన ఎల్పీజీ కొరతను ఆసరాగా చేసుకుని అధిక ధరలకు సిలిండర్లను విక్రయిస్తున్న ముఠాను అరెస్ట్ చేశారు. బంజారాహిల్స్‌లోని ఓ శ్మశాన వాటికలో అక్రమంగా నిల్వ ఉంచిన 414 గ్యాస్ సిలిండర్లను స్వాధీనం చేసుకుని, ఈ దందాకు పాల్పడుతున్న 10 మందిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. హైదరాబాద్ కమిషనర్ టాస్క్‌ఫోర్స్, బంజారాహిల్స్ పోలీసులు సోమవారం ఈ జాయింట్ ఆపరేషన్ నిర్వహించారు. నిందితులు అధిక లాభం కోసం సిలిండర్లను బ్లాక్ మార్కెట్లో అమ్ముతున్నారని పోలీస్ కమిషనర్ వి.సి. సజ్జనార్ తెలిపారు. వారి నుంచి 11 రవాణా వాహనాలతో కలిపి మొత్తం రూ.21.88 లక్షల విలువైన సొత్తును స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. అక్రమ నిల్వలు, బ్లాక్ మార్కెటింగ్‌కు పాల్పడే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన హెచ్చరించారు. పోలీసుల కథనం ప్రకారం, శంషాబాద్ కేంద్రంగా 'మెట్రో గ్యాస్ ఏజెన్సీ' నిర్వహిస్తున్న మహ్మద్ అమీర్ ఈ రాకెట్‌లో ప్రధాన సూత్రధారి. ఇతను బంజారాహిల్స్‌లోని నాగార్జున ఎక్స్ రోడ్ సమీపంలోని శ్మశానంలో హెచ్‌పీ గ్యాస్ సిలిండర్లను అక్రమంగా నిల్వ చేసి, అవసరమైన వారికి అధిక ధరకు విక్రయిస్తున్నట్లు టాస్క్‌ఫోర్స్ డీసీపీ గైక్వాడ్ వైభవ్ రఘునాథ్ తెలిపారు. అరెస్ట్ అయిన వారిలో గ్యాస్ ఏజెన్సీ యజమాని, డెలివరీ బాయ్స్, డ్రైవర్లు, కార్మికులు ఉన్నారు. స్వాధీనం చేసుకున్న వాటిలో వివిధ కేజీల బరువున్న సిలిండర్లు, డీసీఎం వ్యాన్లు, బొలెరో వాహనాలు, ఆటోలు ఉన్నాయి. కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

బెంగళూరులో తెలంగాణ టెక్కీ దంపతుల ఆత్మహత్య

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణకు చెందిన టెక్కీ దంపతులు బెంగళూరులో ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డారు. భర్త ఉరివేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకోగా, ఆ తర్వాత అతడి భార్య అపార్టుమెంట్‌లోని 17వ అంతస్తుపై నుంచి దూకి ఆత్మహత్య చేసుకుంది. సిద్దిపేటకు చెందిన సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్ కుంట భానుచందర్ రెడ్డి (32) బెంగళూరులోని ఒక ప్రైవేటు కంపెనీలో ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. సోమవారం, భార్య షాజియా లేనిసమయంలో భానుచందర్ రెడ్డి కొత్తనూరులోని తన అపార్టుమెంట్‌లోని ఒక గదిలో ఉరి వేసుకుని ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. ఆ తర్వాత ఇంటికి వచ్చిన షాజియా గది తలుపు తట్టింది. అతను స్పందించకపోవడంతో ఆమె సెక్యూరిటీని, చుట్టుపక్కల వారిని పిలిచింది. వారు తలుపులు బద్దలు కొట్టి చూడగా, భానుచందర్ రెడ్డి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. దీనితో ఆ తర్వాత భార్య అపార్టుమెంట్‌లోని పదిహేడవ అంతస్తు నుంచి దూకి ఆత్మహత్య చేసుకుంది. ఆమె ఐబీఎంలో పని చేస్తోంది. తన మృతికి ఎవరూ కారణం కాదని భానుచందర్ రెడ్డి సూసైడ్ నోట్ రాశాడు. పోలీసులు ఈ నోట్‌ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడి వల్ల అతను ఆత్మహత్య చేసుకున్నట్లు అనుమానిస్తున్నారు. తెలంగాణలోని ఇరు కుటుంబాలు దాఖలు చేసిన ఫిర్యాదుల మేరకు పోలీసులు రెండు వేర్వేరు కేసులు నమోదు చేశారు. ఆరోగ్య సమస్యలు, సహజీవనం కారణంగా ఇబ్బందులు, మానసిక ఒత్తిడి తదితర కోణాల్లో పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, భానుచందర్ రెడ్డి అనారోగ్యం కారణంగా కొన్నిరోజులుగా ఇంటివద్దే ఉంటున్నాడు. భార్య ఫ్లాట్‌లో లేని సమయంలో భర్త ఉరివేసుకున్నాడు. గతంలో సహజీవనం చేసిన వీరిద్దరు, తొమ్మిదేళ్ల క్రితం వివాహం చేసుకున్నారు. వారి మధ్య తరుచూ గొడవలు జరిగేదని తెలుస్తోంది.

రేవంత్ రెడ్డి అసెంబ్లీలో 'పహిల్వాన్' భాష మాట్లాడుతున్నారు: హరీశ్ రావు ఆగ్రహం

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పాలసీలను గాలికి వదిలేసి, పహిల్వాన్ల భాషను మాట్లాడుతున్నారని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ సీనియర్ ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు ధ్వజమెత్తారు. అసెంబ్లీలో పాలసీలు ఉంటాయి కానీ పహిల్వాలు, కుస్తీ పోటీలు ఉండవని ఎద్దేవా చేశారు. అసెంబ్లీని కుస్తీల పోటీగా మార్చారని మండిపడ్డారు. కత్తులతో కోలాటంలో తలలు తీసేస్తామని మరో ఎమ్మెల్యే వ్యాఖ్యానించారని మండిపడ్డారు. ఇలాంటి వ్యాఖ్యలను ఎథిక్స్ కమిటీకి రిఫర్ చేయాలని కోరారు. గడిచిన రెండున్నర సంవత్సరాలలో రేవంత్ రెడ్డి సభలో మాట్లాడిన ఎన్నో అనాగరిక వ్యాఖ్యలను ఎథిక్స్ కమిటీకి రిఫర్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అసెంబ్లీలో తమ గొంతు నొక్కివేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ప్రజాక్షేత్రంలో ప్రభుత్వం వైఫల్యాలను నిలదీస్తూనే ఉంటామని హెచ్చరించారు. అసెంబ్లీని కూడా ఈ ప్రభుత్వం ఇష్టం వచ్చినట్లు నడుపుతోందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. టీ బ్రేక్ పేరుతో, రేవంత్ రెడ్డి ఢిల్లీకి వెళుతున్నారని, ముఖ్యమంత్రి కేరళ నుంచి వస్తున్నారని, ఆర్థిక మంత్రి ప్రిపేర్ అవుతున్నారని, లంచ్ బ్రేక్ అంటూ ఇలా వివిధ కారణాలతో సభను గంటల పాటు వాయిదా వేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ప్రజా సమస్యలు చర్చకు రాకుండా వివిధ కారణాలతో అసెంబ్లీ సమయాన్ని వృధా చేశారని మండిపడ్డారు. కావాలని సభను రాత్రి వరకు నడుపుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కేరళ ఎన్నికల కోసం శాసనసభను 30వ తేదీనే నిరవధిక వాయిదా వేశారని ఆరోపించారు. కేరళ ఎన్నికలు కాంగ్రెస్ పార్టీకి అవసరమేమో కానీ తెలంగాణ ప్రజలకు, బీఆర్ఎస్ శాసనసభ్యులకు ప్రజా సమస్యలు ముఖ్యమని అన్నారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, కేంద్రమంత్రి సీఆర్ పాటిల్ వ్యాఖ్యలకు పెద్దగా తేడా లేదని అన్నారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు కేంద్ర ప్రభుత్వమే అన్ని అనుమతులు ఇచ్చిందని గుర్తు చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం, కేంద్ర మంత్రులు, సుప్రీంకోర్టు కూడా కాళేశ్వరం చాలా గొప్ప ప్రాజెక్టు అని ప్రశంసించాయని అన్నారు. కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీ లాంటి వారు కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు తెలంగాణాకు వరప్రదాయిని అని అన్నారని గుర్తు చేశారు. ఇటీవల పార్లమెంటులో కేంద్ర ప్రభుత్వం పెట్టిన ఎకనామిక్ సర్వేలో కాళేశ్వరం వల్ల సాగు భూమి విస్తీర్ణత పెరిగిందని చెప్పిందని వెల్లడించారు. అసెంబ్లీలో ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి కూడా కాళేశ్వరం వల్ల గత రెండేళ్లలో వేల ఎకరాల సాగు భూమి విస్తీర్ణత పెరిగిందని నివేదిక పెట్టారని తెలిపారు. ఆలేరు నియోజకవర్గంలో గంధమల్ల ప్రాజెక్టుకు, మూసీలో తెచ్చే గోదావరి నీళ్లు కాళేశ్వరం నుండి వస్తున్నాయని తెలిపారు. సీఆర్ పాటిల్ తెలంగాణకు వచ్చి ఇక్కడ రైతులను నీళ్లు ఎక్కడి నుంచి వస్తున్నాయని అడిగితే సమాధానం వస్తుందని అన్నారు. కేవలం బీఆర్ఎస్ పార్టీ మీద బురదజల్లడానికే కాళేశ్వరం గురించి తప్పుగా మాట్లాడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మరో రూ.50 కోట్లు ఖర్చు చేస్తే మరో 2 లక్షల ఎకరాల ఆయకట్టు వస్తుందని రెండేళ్ల నుంచి దాదాపు 20 లేఖలు రాస్తున్నా ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి స్పందించడం లేదని ఆరోపించారు. మా మీద కోపం ఉంటే తీర్చుకోవచ్చు... కానీ ఆ కోపాన్ని రైతుల మీద చూపించవద్దని కోరారు.

న్యాయవాదుల రక్షణ కోసం ప్రొటెక్షన్ బిల్లు: మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో న్యాయవాదుల రక్షణ కోసం అడ్వొకేట్స్ ప్రొటెక్షన్ బిల్లు తీసుకువస్తున్నట్లు మంత్రి శ్రీధర్ బాబు తెలిపారు. శాసనసభలో ఆయన మాట్లాడుతూ, గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం హయాంలో న్యాయవాదులు వామనరావు దంపతులు హత్యకు గురైన విషయాన్ని ఆయన ప్రస్తావించారు. పట్టపగలు నడిరోడ్డుపై వారు హత్యకు గురయ్యారని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బీఆర్ఎస్ నాయకుల ప్రోద్భలంతోనే వారిని హత్య చేశారని ఆరోపించారు. అప్పట్లో వామనరావు కుటుంబసభ్యులకు న్యాయం జరగలేదని అన్నారు. ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా ఉండేందుకే ఈ బిల్లు తీసుకువస్తున్నట్లు చెప్పారు.

'ఫస్ట్ మూవర్ అడ్వాంటేజ్'ను సద్వినియోగం చేసుకుంటాం: సీఎం చంద్రబాబు

విజయవాడ, జై భీమ్ న్యూస్

రాజధాని అమరావతి కేంద్రంగా దేశంలోనే క్వాంటం కంప్యూటింగ్ టెక్నాలజీకి ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను హబ్‌గా మార్చేందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు బృహత్ ప్రణాళికను ప్రకటించారు. జాతీయ క్వాంటం మిషన్ లక్ష్యాలను తొలిగా అందిపుచ్చుకుని 'అమరావతి క్వాంటం వ్యాలీ' (ఏక్యూవీ) ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. మంగళవారం అమరావతిలో జరిగిన 'క్వాంటం హార్డ్‌వేర్ ఉత్పత్తి ఎకోసిస్టం' అనే అంశంపై రౌండ్‌టేబుల్ సమావేశంలో ఆయన ప్రసంగించారు. భవిష్యత్ టెక్నాలజీని అందిపుచ్చుకోవడం ద్వారా అమరావతిని ప్రపంచపటంలో నిలబెట్టడమే లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. గతంలో ఐటీ రంగాన్ని అందిపుచ్చుకున్న తరహాలోనే, ఇప్పుడు క్వాంటం టెక్నాలజీలోనూ 'ఫస్ట్ మూవర్ అడ్వాంటేజ్'ను సద్వినియోగం చేసుకుంటామని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. "గతంలో సరైన మౌలిక సదుపాయాలు లేనప్పటికీ, ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలు, ట్రిపుల్ ఐటీలను ఏర్పాటు చేసి ఐటీ నిపుణులను తయారు చేశాం. ఆ విజన్ ఇప్పుడు ఫలితాలనిస్తోంది. అదే విధంగా ఐటీతో పాటు ఫార్మా రంగంలో జీనోమ్ వ్యాలీని ఏర్పాటు చేసి విజయం సాధించాం. కరోనా సమయంలో ఇక్కడి వ్యాక్సిన్లు 100 దేశాలకు సరఫరా అయ్యాయి" అని ఆయన గుర్తుచేశారు. ఈ అనుభవంతోనే క్వాంటం టెక్నాలజీలోనూ ముందడుగు వేస్తున్నామన్నారు. అమరావతిలో క్వాంటం టెక్నాలజీని ప్రోత్సహించేందుకు 8 టవర్లను నిర్మిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఐబీఎం, టీసీఎస్, ఎల్ అండ్ టీ వంటి దిగ్గజ సంస్థల సహకారంతో ఏపీలో తొలి క్వాంటం కంప్యూటర్‌ను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. కేవలం దిగుమతులపై ఆధారపడకుండా, రెండేళ్ల వ్యవధిలోనే దేశీయంగా క్వాంటం కంప్యూటర్‌ను తయారు చేయడమే తమ లక్ష్యమని ఉద్ఘాటించారు. దీనికి అవసరమైన పరికరాలు, క్రయోజనిక్స్, అల్గారిథమ్స్ వంటివన్నీ ఇక్కడే అభివృద్ధి చేసుకుంటామన్నారు. క్వాంటం వ్యాలీకి అవసరమైన గ్రీన్, క్లీన్ ఎనర్జీని అందిస్తామని, మైక్రో గ్రిడ్స్ ద్వారా విద్యుత్ వ్యయాన్ని తగ్గిస్తామని తెలిపారు. దీంతో పాటు స్పేస్ టెక్నాలజీ, డ్రోన్, ఎలక్ట్రానిక్స్, మెడ్ టెక్ జోన్లను కూడా ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. 'సంజీవని' ప్రాజెక్టు ద్వారా డిజిటల్ హెల్త్ రికార్డులు, 'ఏఐ డాక్టర్, ఏఐ ట్యూటర్' వంటి సేవలను ప్రజలకు అందుబాటులోకి తెస్తామని వివరించారు. "క్వాంటం కంప్యూటింగ్ వ్యాలీతో అమరావతి భవిష్యత్ నగరంగా, ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమ నివాసయోగ్యమైన నగరంగా మారుతుంది. అమరావతి ఇక అన్‌స్టాపబుల్. అమెరికన్ సిలికాన్ వ్యాలీతో పోలిస్తే క్వాంటం వ్యాలీ వేగం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కేవలం ఏపీ భవిష్యత్తు మాత్రమే కాదు, దేశ ప్రగతికి చోదక శక్తిగా నిలుస్తుంది" అని చంద్రబాబు ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

ఇండియా పోస్ట్ పేరిట ఘరానా మోసాలు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

ఇండియా పోస్ట్ 170వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా ఉచిత బహుమతులు అందిస్తోందంటూ సోషల్ మీడియా, వాట్సాప్‌లలో ఒక సందేశం విపరీతంగా వ్యాపిస్తోంది. అయితే ఇది పూర్తిగా నకిలీ అని, సైబర్ నేరగాళ్లు వ్యక్తిగత సమాచారం దొంగిలించడానికి పన్నిన వల అని కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. ఈ సందేశంలో ఉండే లింక్‌ను క్లిక్ చేసి వ్యక్తిగత వివరాలు నమోదు చేస్తే మోసపోవడం ఖాయమని హెచ్చరించింది. ఈ మోసంపై కేంద్ర ప్రభుత్వానికి చెందిన ప్రెస్ ఇన్ఫర్మేషన్ బ్యూరో (పీఐబీ) ఫ్యాక్ట్ చెక్ విభాగం ప్రజలను అప్రమత్తం చేసింది. ఇండియా పోస్ట్ ఎలాంటి లక్కీ డ్రాలు గానీ, బహుమతుల పంపిణీ గానీ నిర్వహించడం లేదని, వైరల్ అవుతున్న సందేశం ఒక స్కామ్ అని తేల్చిచెప్పింది. 'ఇండియా పోస్ట్ పేరుతో జరుగుతున్న ఈ లక్కీ డ్రా నకిలీది. ఇలాంటి అనుమానాస్పద లింక్‌లను క్లిక్ చేయకండి. మీ వ్యక్తిగత వివరాలను పంచుకోకండి' అని అధికారులు హెచ్చరించారు. ఇలాంటి మోసాల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే తెలియని నంబర్ల నుంచి వచ్చే లింకులను క్లిక్ చేయవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఏదైనా ఆఫర్ లేదా ప్రకటనపై సందేహం ఉంటే, నేరుగా ఇండియా పోస్ట్ అధికారిక వెబ్‌సైట్ లేదా వారి సోషల్ మీడియా ఖాతాలను పరిశీలించడం ఉత్తమమని వారు చెబుతున్నారు. డిజిటల్ యుగంలో అప్రమత్తంగా ఉండటమే సైబర్ మోసాల నుంచి రక్షణ అని సూచిస్తున్నారు.

క్షణికావేశంలో దారుణ నిర్ణయం

ఇద్దరు పిల్లల ప్రాణం తీసిన తల్లి

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

హైదరాబాద్‌లోని కూకట్‌పల్లిలో తీవ్ర విషాదం చోటుచేసుకుంది. కట్టుకున్న భర్త మరో మహిళతో వివాహేతర సంబంధం పెట్టుకున్నాడన్న మనస్తాపంతో ఓ తల్లి తన ఇద్దరు పిల్లలను చంపి, ఆపై తాను ఆత్మహత్యకు పాల్పడింది. ఈ హృదయ విదారక ఘటన కైతలాపూర్ రాఘవేంద్ర కాలనీలో వెలుగుచూసింది. స్థానికంగా స్రవంతి (28) అనే మహిళ తన భర్తతో కలిసి నివాసం ఉంటోంది. వీరికి కార్తిక్ (12), కౌశిక్ (8) అనే ఇద్దరు కుమారులు ఉన్నారు. అయితే, కొంతకాలంగా ఆమె భర్త వేరొకరితో వివాహేతర సంబంధం కొనసాగిస్తున్నాడన్న విషయం తెలిసి స్రవంతి తీవ్ర మనోవేదనకు గురైంది. ఈ క్రమంలోనే జీవితంపై విరక్తితో దారుణమైన నిర్ణయం తీసుకుంది. ముందుగా తన ఇద్దరు కుమారులను చంపి, అనంతరం తాను కూడా బలవన్మరణానికి పాల్పడింది. స్థానికుల నుంచి సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. మృతదేహాలను పరిశీలించి, కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. భర్త వివాహేతర సంబంధమే ఈ దారుణానికి ప్రధాన కారణమని ప్రాథమికంగా భావిస్తున్నారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించి పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది. కన్నతల్లే పిల్లలను కడతేర్చిన ఈ ఘటన స్థానికంగా తీవ్ర కలకలం రేపింది.

'గోల్డ్ మ్యాన్' సూర్యా భాయ్ ధరించింది నకిలీ బంగారం అంట!

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

హైదరాబాద్ పాతబస్తీలో 'గోల్డ్ మ్యాన్'గా ప్రసిద్ధి చెందిన సూర్యా భాయ్ బండారం బట్టబయలైంది. కిలోల కొద్దీ బంగారు ఆభరణాలు ధరించి తిరుగుతూ సోషల్ మీడియాలో ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఆయన, వాస్తవానికి నకిలీ నగలు ధరిస్తున్నాడని ఆదాయపు పన్ను (ఐటీ) శాఖ విచారణలో తేలింది. దీంతో అత్తాపూర్‌కు చెందిన పల్లపు సురేశ్ కుమార్ అలియాస్ సూర్యా భాయ్ ఇమేజ్ ఒక్కసారిగా తలకిందులైంది. అసలు ఈ విషయం ఎలా బయటపడిందంటే... కొండా విజయ్ కుమార్ అనే వ్యక్తిపై జరుగుతున్న ఐటీ విచారణలో భాగంగా సూర్యా భాయ్ పేరు వెలుగులోకి వచ్చింది. కొద్ది రోజుల క్రితం ఢిల్లీ విమానాశ్రయంలో విజయ్ కుమార్ నుంచి అధికారులు 1.4 కిలోల అసలైన బంగారాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఆయన సోషల్ మీడియా ఖాతాలను పరిశీలించినప్పుడు సూర్యా భాయ్‌ను గుర్తించి విచారణ చేపట్టారు. శుక్రవారం ఐటీ అధికారుల ఎదుట హాజరైన సూర్యా భాయ్, తాను ధరించిన 12 ఆభరణాల విలువ సుమారు రూ.1 కోటి అని మొదట చెప్పారు. అయితే, అధికారుల ప్రశ్నలకు పొంతనలేని సమాధానాలు ఇవ్వడంతో అనుమానం బలపడింది. చివరికి ఆ నగలు రాగితో చేసి రోడియం పూత వేసినవని, వాటి విలువ కేవలం రూ.3 లక్షలు మాత్రమేనని అంగీకరించారు. ఒక్క ఆభరణం మాత్రమే వెండిపై బంగారు పూత వేసిందని తేలింది. యూట్యూబ్ ఇంటర్వ్యూలు, సోషల్ మీడియాలో ధనవంతుడిగా కనిపించేందుకు సూర్యా భాయ్ సుమారు 32 రకాల నకిలీ ఆభరణాలను వాడినట్లు విచారణలో వెల్లడైంది. రంగు మారినప్పుడల్లా వాటిని మార్చేవాడని తెలిసింది. ఈ ఘటనతో పాతబస్తీలో 'గోల్డ్ మ్యాన్' కాస్తా 'రోల్డ్ గోల్డ్ మ్యాన్' అయ్యాడంటూ స్థానికులు, నెటిజన్లు ఎగతాళి చేస్తున్నారు. ఈ వ్యవహారంపై ఐటీ శాఖ లోతుగా దర్యాప్తు చేస్తోంది. లోతైన విచారణలో సూర్యా భాయ్ ఆర్థిక పరిస్థితి గురించి ఆసక్తికర విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. అతనికి సొంత ఇల్లు లేదని, రూ.20 వేల అద్దె ఇంట్లో నివసిస్తున్నాడని తేలింది. గత ఆరేళ్లుగా ఐటీ రిటర్నులు దాఖలు చేయని అతను, కేవలం 2022-23లో రూ.4.9 లక్షల ఆదాయం చూపాడు. థార్, సఫారీ వంటి వాహనాలు ఉన్నప్పటికీ, అవి కేవలం ప్రదర్శన కోసమేనని, భూవివాదాల సెటిల్మెంట్ల ద్వారా వచ్చిన కమీషన్లతో కొన్నట్లు అధికారులు భావిస్తున్నారు. ప్రజల్లో గుర్తింపు, సినిమా అవకాశాలు పొందాలనే ఉద్దేశంతోనే ఇలా 'గోల్డ్ మ్యాన్'గా ప్రచారం చేసుకున్నానని విచారణలో సూర్యా భాయ్ అంగీకరించినట్లు తెలిసింది. తాను 'గటికుడు' అనే సినిమాలో చిన్న పాత్రలో నటించానని కూడా చెప్పాడు. విచారణ అనంతరం అతడిని విడిచిపెట్టినప్పటికీ, ప్రధాన సూత్రధారి అయిన విజయ్ కుమార్ కేసులో దర్యాప్తు కొనసాగుతోందని ఐటీ అధికారులు స్పష్టం చేశారు.

ఎన్ ఫోర్స్మెంట్ విధులపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్‌ప్రీత్ సింగ్
వరంగల్ కమిషనరేట్ పోలీస్ అధికారుల నేర సమీక్షా సమావేశం
అక్రమ ఇసుక రవాణా గుట్కా విక్రయాలు, పేకాట, బెట్టింగ్‌లను ఎన్ ఫోర్స్మెంట్‌తో కట్టడి చేయాలి
గంజాయిను విక్రయించే పాల్పడే మూలలపై నజర్

(వరంగల్ జై భీమ్ న్యూస్)

కమిషనరేట్ పరిధిలో అక్రమ ఇసుక రవాణా తో పాటు, గుట్కా విక్రయాలు, రేషన్ బియ్యం, పేకాటను కట్టడి చేసేందుకు ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఎన్ ఫోర్స్మెంట్ ద్వారా నియంత్రించాలని వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ అధికారులకు సూచించారు. పోలీస్ కమిషనరేట్ పోలీస్ అధికారుల నేర సమీక్షా సమావేశాన్ని మంగళవారం కాకతీయ మెడికల్ కళాశాలలో ఎర్పాటు చేసారు. వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ అధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ సమావేశంలో ముందుగా పెండింగ్ కేసులు, నిందితుల అరెస్టు, ప్రస్తుతం దర్యాప్తులో వున్న కేసులు, వారెంట్లు, అధికారులు, సిబ్బంది పనితీరుపై వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సంబంధిత పోలీస్ అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ కమిషనర్ నేరాల నియంత్రణకై తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై పలు సూచనలు చేస్తూ కమిషనరేట్ పరిధిలో పేకాటరాయుళ్ళపై కఠినంగా వ్యవహరించాలని, ప్రధానంగా శివారు ప్రాంతాల్లో స్థానిక పోలీసులు నిరంతరం నిఘా పెట్టాలని,చోరీలకు పాల్పడే వారిపై హిస్టరీ షీట్లను తెరవాలని, అధికంగా చోరీలు జరిగే ప్రాంతాల్లో సిసి కెమెరాలను ఏర్పాటు చేయాలని, అదే విధంగా ప్రజల భాగస్వామ్యంతో కాలనీలలో సిసి కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసేందుకు సంబంధిత అధికారులు, కృషి చేయాలని, స్టేషన్ అధికారులు తమ పరిధిలో ఏర్పాటు చేసిన సిసి కెమెరాలను ఎప్పటికప్పుడు జియో ట్యాగింగ్‌కు అనుసంధానం చేయాలని, గంజాయి వినియోగదారున్ని పట్టుకోవడంతో మన బాధ్యత అయిపోతుందని అనుకొంకుండా గంజాయిని విర్రయించే వారి గుర్తించి అరెస్టు చేయాలని, ఇందుకోసం ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేయాలని, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకం చేపట్టిన ఆరైవ్ - ఆలైవ్ కార్యక్రమం ద్వారా ప్రజల్లో రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ, ట్రాఫిక్ నిబంధనలపై ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో వినూత్న రీతిలో అవగహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని, రాబోవు హనుమాన్ జయంతి వేడుకలు ప్రశాంతంగా జరిగేందుకు అధికారులు ముందస్తు ప్రణాళికలతో బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయాలని పోలీస్ కమిషనర్ అధికారులకు సూచించారు.ఈ సమావేశంలో డిసిపిలు అంకిత్ కుమార్,రాజమహేంద్ర నాయక్,కవిత, జనగామ ఏ.ఎస్పీ చేతన్, ట్రైనీ ఐపిఎస్ మనీషా నెహ్రా, అదనపు డిసిపిలు ప్రభాకర్ ,రవి,బాలస్వామి, శ్రీనివాస్ తో పాటు ఏసిపిలు, ఇన్స్పెక్టర్లు, అర్.ఐలు ఎస్.ఐలు పాల్గొన్నారు.

కెయుఎస్‌డిఎల్‌సి విభాగంలో జూనియర్ అసిస్టెంట్‌గా విధులు నిర్వహించిన కుమారస్వామి పదవీ విరమణ

కాకతీయ యూనివర్సిటీ / జై భీమ్ న్యూస్ :

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం, ఎస్ డి ఎల్ సి విభాగంలో జూనియర్ అసిస్టెంట్‌గా సేవలందించిన ఒరుగంటి కుమారస్వామి పదవీ విరమణ పొందారు. ఈ సందర్భంగా డైరెక్టర్ డా. బి. సురేష్ లాల్ , ఆచార్య గాదె సమ్మయ్య ఆయనకు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా డా. బి. సురేష్ లాల్ మాట్లాడుతూ, కుమారస్వామి తమ సేవాకాలంలో సంస్థ అభివృద్ధికి విశేషంగా కృషి చేసి, నిబద్ధతతో విధులు నిర్వహించి సహచరులు, విద్యార్థుల అభిమానాన్ని పొందారని పేర్కొన్నారు. సంస్థకు అందించిన వారి అమూల్యమైన సేవలు ఎప్పటికీ స్మరణీయంగా నిలిచిపోతాయని తెలిపారు. అలాగే, వారి పదవీ విరమణ అనంతరం జీవితం ఆనందం, ఆరోగ్యం, శాంతి, సంతోషాలతో నిండిపోవాలని ఆకాంక్షిస్తూ, భవిష్యత్తులో కూడా సమాజానికి మార్గదర్శకులుగా నిలవాలని కోరుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆచార్య గాదె సమ్మయ్య మాట్లాడుతూ, ఒరుగంటి కుమారస్వామి నిరుపేద కుటుంబంలో జన్మించి, కూనూరు గ్రామం నుండి విద్యాభ్యాసాన్ని ప్రారంభించి, హనుమకొండ జూనియర్ కాలేజీ మరియు కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయంలో డిగ్రీ పూర్తి చేశారని తెలిపారు. 1990లో క్లాస్-ఫోర్ ఉద్యోగిగా సేవలు ప్రారంభించి, జూనియర్ అసిస్టెంట్‌గా పదవీ విరమణ పొందడం వారి కృషి, పట్టుదలకు నిదర్శనమని అన్నారు. అదేవిధంగా, పేద విద్యార్థులు, ముఖ్యంగా ఫార్మసీ విద్యార్థులకు అకాడమిక్‌గా ప్రోత్సాహం అందిస్తూ, చదువు విషయంలో సహాయం చేసేవారని కొనియాడారు. చిన్ననాటి నుంచే ఆయనలో సేవాభావం ఉందని ప్రశంసించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ డి ఎల్ సి ఉద్యోగులందరూ కుటుంబ సమేతంగా పాల్గొని, కుమారస్వామి గారిని ఘనంగా సన్మానించారు.

బందరులో ఒక బఫూన్ ఉన్నాడు: మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర

విజయవాడ, జై భీమ్ న్యూస్

రాష్ట్ర ఎక్సైజ్, గనుల శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర, వైసీపీ నేత, మాజీ మంత్రి పేర్ని నానిపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. అక్రమాలకు పాల్పడితే ఎంతటి వారినైనా వదిలిపెట్టే ప్రసక్తే లేదని ఆయన గట్టిగా హెచ్చరించారు. మంగళవారం మంగళగిరిలోని టీడీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా వైసీపీ అధినేత జగన్‌తో పాటు పేర్ని నానిని లక్ష్యంగా చేసుకుని ఆయన తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. "బందరులో ఒక బఫూన్ ఉన్నాడు. షాడోలను అడ్డుపెట్టుకుని అక్రమంగా చెరువులు తవ్వించాడు. మడ అడవులను సైతం ఆక్రమించి చెరువులుగా మార్చేశాడు" అని పేర్ని నానిని ఉద్దేశించి కొల్లు రవీంద్ర ఆరోపించారు. అధికారులను బ్లాక్ మెయిల్ చేసి భూములు దోచుకోవడానికి నాని ప్రయత్నిస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. కూటమి ప్రభుత్వంలో ఇలాంటి అక్రమాలకు తావులేదని స్పష్టం చేశారు. తప్పు చేస్తే ఎవరినీ ఉపేక్షించవద్దని ఇప్పటికే అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశామని మంత్రి తెలిపారు.

నిబంధనల అతిక్రమిస్తే చర్యలు

గ్రేటర్ వరంగల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో
తడి చెత్త పొడి చెత్త వేరువేరుగా వేయాలి
బహిరంగ ప్రదేశాల్లో చెత్తను వేస్తే జరిమానాలు కార్పొరేటర్ సురేష్ కుమార్ జోషి

HDFC BANK
We understand your world
Greater Warangal Municipal Commissioner Greater Warangal Municipalcorp Warangal Hospital Beside Mgm Warangal
Date: 2026-03-31 SALE
AUTH CODE: NA
PAID BY:
BASE AMOUNT: Rs.3,000.00
SIGNATURE NOT REQUIRED
Non Tax Receipt
Payee Name
ULB Id
ULB Name
Payee Address
Payment Details
Payment Period
From Date
To Date
Arrear Amount
Current Amount
Mobile No.
Mode of Payment
Receipt number
Please save the receipt for future correspondence. This is a system generated receipt and does not require signature

వరంగల్ / జై భీమ్ న్యూస్ :

ప్రతిరోజు ఉదయం గ్రేటర్ వరంగల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో స్వచ్ఛభారత్ హై హమారా అంటూ ఉదయాన్నే ప్రతి వాడలో నిద్ర లేపుతున్న చెత్త తరలించే బండ్లు, సిబ్బంది వస్తున్నప్పటికీ జనాలు ఇండ్ల మధ్యలో ఉండే ప్లాట్లలో ఖాళీ స్థలాల్లో చిత్తవేయడం పట్ల 13వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ సురేష్ కుమార్ జోషి తరచూ చెబుతూనే ఉన్న మరల అలాగే చేస్తున్న నిర్లక్ష్యపు మాసూద్ జావీద్ రెసిడెన్సీ ఇంటివారికి జరిమానా విధిస్తూ సక్రమంగా విధులు నిర్వహించని ఉద్యోగులను మందలించారు. ఈ సందర్భంగా చెత్త ఆటోలు రోజు వస్తున్నా వాటిల్లో వేయకుండా ఇంటి పక్కన ఉన్న కాలి ప్లాట్లలో వేస్తున్న ముగ్గురు ఇండ్లకు సంబంధించిన నిర్లక్ష్యపు గృహస్తులకు 3000, జరిమానా విధించారు. అలాగే విధులు సక్రమంగా నిర్వర్తించని ఉద్యోగులపైన చర్యలు తీసుకుంటామని తమకు సమాచారం అందిస్తే తక్షణ సేవలు తమ అందుబాటులో ఉంటాయని అన్నారు. నగరంలోని ప్రతి ఇంటివారు ఉదయాన్నే వస్తున్న చెత్త తరలించు వాహనాల్లో చిత్తవేయాలని తడి చెత్త పొడి చెత్త వేరు చేసి వేయాలని అలాకాకుండా కాళీ ప్లాట్లను వేయడం వల్ల, మలేరియా డయేరియా ఫైలేరియా అంటురోగాలు వ్యాప్తి చెందటమే కాకుండా, చెత్త వేరుచేసి వేయకపోవడం వలన వాటిని పశువులు తింటూ ప్రమాదకర వస్తువుల ద్వారా అనారోగ్యాలకు గురవుతున్నాయని ఇటువంటి పరిస్థితులు తలెత్తకుండా ఉండాలంటే నగరవాసులందరూ చెత్త ఆటోలో వేరువేరు విభాగాలు చేసి చెత్తను వేయాలని తాను ప్రతిరోజు డివిజన్లోని ప్రతి గల్లీ తిరుగుతున్నానని ఆటోలు రాకపోతే తనకు సిబ్బందికి ఫోన్ ద్వారా సమాచారం అందిస్తే వెంటనే చెత్తను తరలిస్తామని డివిజన్ ప్రజలకు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ భీమయ్య సార్,జవాన్లు రాజు, సుజాత,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏప్రిల్ 14న జయంతి ఉత్సవ భారీ బహిరంగ సభ

డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ 135వ జయంతి సందర్భంలో క్రీడలు బహిరంగ సభ ఏర్పాటు
అంబేడ్కర్ ఉత్సవ కమిటీ గౌరవ అధ్యక్షులు
పోస్టర్ ఆవిష్కరణ కుంజా సూర్య భాయ్

ఏటూరునాగారం మార్చి 31: జైభీమ్ న్యూస్

ములుగు జిల్లా ఏటూరునాగారం మండల కేంద్రంలో డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ 135వ జయంతిని ఏటూరునాగారంలో గొప్ప వేడుకలుగా జరుపుకుంటూ తెలంగాణ రాష్ట్ర స్థాయి వాలీబాల్ క్రీడ పోటీలను అంబేడ్కర్ ఉత్సవ కమిటీ కార్యనిర్వహణ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర స్థాయి వాలీబాల్ పోటీలు నిర్వహించడం జరుగుతుంది. అదే సందర్భంలో 135వ అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు చేయడానికి కార్యాచరణ యొక్క పోస్టర్ అంబేద్కర్ ఉత్సవ కమిటీ గౌరవ అధ్యక్షులు కుంజా సూర్య భాయ్ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ చేయడం జరిగింది. కుంజ సూర్య మాట్లాడుతూ స్వతంత్ర భారతదేశంలో మనం స్వేచ్ఛగా బతుకుతున్నాం అంటే అది మన భారత రాజ్యాంగం యొక్క గొప్పతనం ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద స్వేచ్ఛ ప్రజాస్వామ్యం కలిగిన దేశంగా మన భారతదేశం గుర్తింపు పొందినది అది కేవలం మన దృఢమైన భారత రాజ్యాంగంగా ఉండడం ద్వారానే సాధ్యం అయింది. ఈ రాజ్యాంగం మన దేశంలోనే సబ్బండ ప్రజలకు ఆశాదీపం లాంటిది గొప్ప రాజ్యాంగాన్ని మనకందరికీ అందించిన మహా శిల్పి మన డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ వీరి యొక్క జయంతి ఉత్సవాలలో అన్ని వర్గాల ప్రజలు ఈ కార్యక్రమంలో పాలుపంచుకోవాలని అంబేద్కర్ ఉత్సవ కమిటీ గౌరవ అధ్యక్షులు కుంజా సూర్య అన్నారు. ఏటూరునాగారంలో నిర్వహించే వాలీబాల్ క్రీడోత్సవాలకు ఐక్యతకు ప్రతిబింబమైన క్రీడలను నిర్వహించడం జరుగుతుంది. క్రీడాకారులు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 14,15,16,తేదీలలో వచ్చి మీ ప్రతిభను చాటుకొవాలని వారు అన్నారు. వాల్ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో అంబేద్కర్ ఉత్సవ కమిటీ కార్యనిర్వహకులు పరికి శ్రీనివాస్ ఏం పెల్లి శంకర్ పరికి వేణుగోపాల్ చిలువేరు అన్నమయ్య యలం జగన్ చేను రఘు పడిందల సతీష్ దేపాక సతీష్ ఏం పెల్లి రాజు దేపాక శ్రీరామ్ మామిడి రాంబాబు దేపాక నరసింహారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీసీల సమస్యలపై కేంద్రానికి డిమాండ్లు - నాయిని భరత్

న్యూఢిల్లీ / జై భీమ్ న్యూస్ :

తెలంగాణ బీసీ ప్రజా సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నాయిని భరత్ ఢిల్లీలో మీడియాతో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ఎన్నో ఏళ్లుగా వెనుకబడుతున్న బీసీ ప్రజానికాన్ని రాజకీయ పార్టీలు కేవలం ఓటు బ్యాంకుగా మాత్రమే చూస్తున్నాయని విమర్శించారు. విద్య, ఉద్యోగ, ఆర్థిక రంగాల్లో రావాల్సిన వాటా దేశంలో అత్యధికంగా ఉన్న బీసీలకు దక్కడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. దేశంలోని బీసీల హక్కుల కోసం తెలంగాణ బీసీ ప్రజా సంఘం ఆధ్వర్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వానికి క్రింది డిమాండ్లు ఉంచుతున్నామని తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా బీసీ కులగణన చేపట్టాలి. బీసీల కోసం ప్రత్యేక మంత్రిత్వ శాఖ ఏర్పాటు చేయాలి. రాష్ట్రాల స్థానిక సంస్థలు, అసెంబ్లీ మరియు పార్లమెంట్ సీట్లలో బీసీలకు తగిన ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలి. కేంద్ర బడ్జెట్‌లో బీసీలకు సరైన నిధులు కేటాయించాలి. మండల్ కమిషన్ సూచించిన సిఫార్సులను పూర్తిగా అమలు చేయాలి. విద్య, ఉద్యోగాలలో బీసీల వాటా వారికి దక్కేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. మహిళా బిల్లులో బీసీ మహిళలకు ప్రత్యేక రిజర్వేషన్ కల్పించాలి. దేశంలో సుమారు 60% జనాభా ఉన్న బీసీలకు కేవలం 27% రిజర్వేషన్లు మాత్రమే ఉండటం అన్యాయం; జనాభా ప్రాతిపదికన రిజర్వేషన్లు అమలు చేయాలి. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ బీసీ ప్రజా సంఘం రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ వాసం సాంబయ్య, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వాసం సురేష్, రాష్ట్ర కార్యదర్శులు పాల రంజిత్, గుడికందుల వీరేశం, అలాగే బీసీ నాయకులు గొగ్గుల సాంబయ్య, అల్లం కేదారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇది లక్షద్వీప్ కాదు... వైజాగ్!

విజయవాడ, జై భీమ్ న్యూస్

ఆంధ్రప్రదేశ్ పర్యాటక రంగ అభివృద్ధిపై రాష్ట్ర ఐటీ, మానవ వనరుల శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించారు. రాష్ట్రంలోని పర్యాటక ప్రదేశాల గొప్పతనాన్ని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పేలా సోషల్ మీడియా వేదికగా ఒక ఆసక్తికరమైన ప్రచార వీడియోను ఆయన పంచుకున్నారు. రాష్ట్ర పర్యాటక రంగానికి కొత్త ఊపు తెచ్చే ఈ వీడియో ఇప్పుడు నెటిజన్లను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ ప్రచార వీడియోలో ఏపీలోని పలు సుందర ప్రదేశాలను దేశంలోని ఇతర ప్రముఖ పర్యాటక కేంద్రాలతో పోల్చి చూపించారు. "ఇది లక్షద్వీప్ కాదు వైజాగ్... సిక్కిం కాదు కైలాసగిరి... సుందర్ బన్స్ కాదు కోరింగ... తమిళనాడు కాదు సింహాచలం... గోవాలోని బాగా బీచ్ కాదు రుషికొండ బీచ్... ఇది కేరళ కాదు కోనసీమ... ఇది ఆంధ్రప్రదేశ్" అంటూ సాగే ఈ వీడియో రాష్ట్రంలోని ప్రకృతి రమణీయతను కళ్లకు కడుతోంది. ఈ వీడియోతో పాటు లోకేశ్ ఒక సందేశాన్ని కూడా పోస్ట్ చేశారు. "పవిత్ర ఆలయాల్లోని మంత్రోచ్చారణల నుంచి అంతులేని సముద్ర తీరం వరకు, కాలుష్యానికి దూరంగా ఉన్న కొండల అందాల వరకు ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆత్మకు ఓ గొప్ప ప్రయాణం లాంటిది. ఇక్కడ ప్రకృతి, ఆధ్యాత్మికత, అవకాశాలు అన్నీ ఒకేచోట సంగమిస్తాయి.

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE

ఆలం వెంకన్న మాజీ సర్పంచ్ మృతి పట్ల దిగ్భ్రాంతి మృతుడి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన జిల్లా అధ్యక్షులు కాకులమర్రి లక్ష్మణ్ బాబు

కన్నాయిగూడెం మార్చి 31: జైభీమ్ న్యూస్

ములుగు జిల్లా కన్నాయిగూడెం మండలంలోని సింగారం గ్రామానికి చెందిన ఆలం వెంకన్న మాజీ సర్పంచ్ అకస్మాత్తుగా మరణించడం పట్ల ములుగు జిల్లా బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కాకుల మర్రి లక్ష్మణ్ బాబు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతిని వ్యక్తం చేశారు. విషయం తెలిసిన వెంటనే సింగారం గ్రామానికి చేరుకున్న లక్ష్మణ్ బాబు వెంకన్న భౌతిక కాయానికి శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు. అనంతరం పుట్టెడు దుఃఖంలో ఉన్న వారి కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చి, ఆ కుటుంబానికి తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. ఈ హఠాన్మరణం గ్రామానికి,పార్టీకి తీరని లోటని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఈ కష్ట సమయంలో ఆ కుటుంబానికి బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని, వెంకన్న కుటుంబానికి తన పూర్తి మద్దతు ఉంటుందని ఈ సందర్భంగా భరోసా ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక మండల పార్టీ అధ్యక్షులు సుబ్బుల సమ్మయ్య, సింగారం గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షులు గడ్డం నరేందర్, కావిరి చినికృష్ణ, కావిరి సమ్మయ్య,వెంకటేశ్వర్లు, కాకులమర్రి ప్రదీప్ రావు ములుగు జిల్లా సీనియర్ నాయకులు తుమ్మ మల్లారెడ్డి తాడూరి రఘు, వావిలాల పోశయ్య, నాయకులు, కార్యకర్తలు గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

మహిళలకు ఆర్థిక బలం.. మహాలక్ష్మి పథకం విజయవంతం

హన్మకొండ, 31 మార్చి 2026(భీమ్ న్యూస్)

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మహిళల సాధికారత కోసం అమలు చేస్తున్న మహాలక్ష్మి పథకం మహిళలకు ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుస్తోందని హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి తెలిపారు. మహిళలు ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచితంగా ప్రయాణించే ఈ పథకం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విజయవంతంగా కొనసాగుతోందన్నారు. డిసెంబర్ 9, 2023 నుంచి అమల్లోకి వచ్చిన ఈ పథకం కింద మహిళలకు పల్లె వెలుగు, ఎక్స్‌ప్రెస్ బస్సుల్లో జీరో టికెట్‌తో ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించబడింది. ఇప్పటివరకు సుమారు 290 కోట్ల ప్రయాణాలు నమోదై, దాదాపు రూ.10,000 కోట్ల మేర మహిళలు ఆదా చేసుకున్నారని అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ నేపథ్యంలో హనుమకొండ బస్ స్టేషన్‌లో తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థ, వరంగల్ రీజియన్ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి మాట్లాడుతూ, మహాలక్ష్మి పథకం ద్వారా మహిళలు విస్తృతంగా ప్రయాణిస్తూ ఆర్థికంగా లాభపడుతున్నారని చెప్పారు. అన్ని వర్గాల మహిళలు ఈ పథకాన్ని వినియోగించుకుంటున్నారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా నిత్యం బస్సుల్లో ప్రయాణించే మహిళా ప్రయాణికులను ఆర్టీసీ అధికారులు శాలువాలు, బహుమతులతో సత్కరించారు. మల్లికుదుర్ల నుండి హనుమకొండకు విద్య కోసం ప్రయాణించే బి. కావ్య, స్వీపర్‌గా పనిచేస్తూ ప్రయాణించే పి. భాగ్య, వ్యవసాయ పనుల నిమిత్తం ప్రయాణించే ఎస్. హైమావతి, స్వయం సహాయక సంఘ సభ్యురాలు రంజనా, ఖమ్మం నుండి వైద్య సేవల కోసం ప్రయాణించే జి. రుక్మిణి తదితరులను అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వరంగల్ రీజనల్ మేనేజర్ ఎస్. భవాని ప్రసాద్, డిప్యూటీ ఆర్ఎం (ఆపరేషన్స్) కేశరాజు భాను కిరణ్, డిపో మేనేజర్ పుప్పాల అర్పిత, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. మహాలక్ష్మి పథకం మహిళల సామాజిక, ఆర్థిక అభివృద్ధికి దోహదపడుతోందని అధికారులు పేర్కొన్నారు.

పవన్ కల్యాణ్ శాఖకు జాతీయ స్థాయిలో అవార్డుల పంట

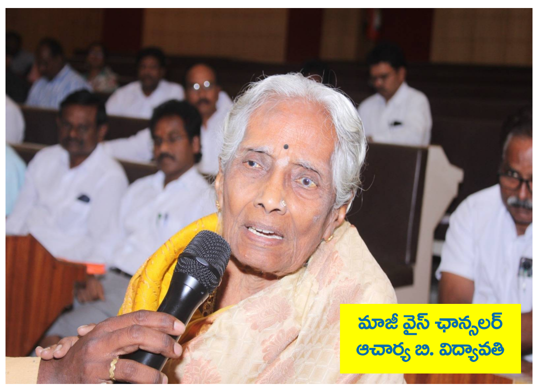
విజయవాడ, జై భీమ్ న్యూస్

ఆంధ్రప్రదేశ్ పంచాయతీరాజ్ శాఖ జాతీయ స్థాయిలో సత్తా చాటింది. డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ నేతృత్వం వహిస్తున్న ఈ శాఖకు ఏకంగా ఐదు జాతీయ పురస్కారాలు లభించాయి. గ్రామీణ ప్రాంతాల అభివృద్ధి, స్థానిక సంస్థల బలోపేతం, సేవల విస్తరణలో కనబరిచిన అత్యుత్తమ పనితీరుకు గానూ కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయతీరాజ్ శాఖ ఈ అవార్డులను ప్రకటించింది. వివరాల్లోకి వెళితే... రాష్ట్రీయ గ్రామస్వరాజ్ అభియాన్, జల్ సంచయ్–జన్ భాగీదారి అనే రెండు కీలక విభాగాల్లో ఏపీ దేశంలోనే ప్రథమస్థానంలో నిలిచింది. మరో విభాగంలో ద్వితీయ స్థానం, ఇంకో రెండు విభాగాల్లో తృతీయ స్థానం దక్కించుకుని మొత్తం ఐదు అవార్డులను కైవసం చేసుకుంది. గ్రామ పంచాయతీలను స్వయం సమృద్ధిగా తీర్చిదిద్దడం, ప్రణాళికాబద్ధమైన అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించే రాష్ట్రీయ గ్రామ స్వరాజ్ అభియాన్‌లో ఏపీ పనితీరు విశేషంగా మెరుగుపడింది. గత ప్రభుత్వ హయాంలో ఇదే విభాగంలో 24వ స్థానంలో ఉన్న రాష్ట్రం, ఇప్పుడు దేశంలోనే మొదటి స్థానంలో నిలవడం గమనార్హం. అలాగే, తక్కువ ఖర్చుతో వర్షపు నీటిని నిల్వ చేసే పద్ధతులను ప్రోత్సహించే 'జల్ సంచయ్ – జన్ భాగీదారీ' కార్యక్రమంలోనూ ఏపీ అగ్రస్థానాన్ని కైవసం చేసుకుంది.

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం 2026-27 బడ్జెట్

2026 - 27 విశ్వవిద్యాలయ బడ్జెట్ ను ప్రవేశ పెడుతున్న పాలక మండలి సభ్యులు ఆచార్య బి. సురేష్ లాల్

బడ్జెట్ పై సభ్యులు అడిగిన వాటిని నివృత్తి చేస్తున్న వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య కే. ప్రతాప్ రెడ్డి


మాజీ వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య బి. విద్యావతి

మాజీ వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య ఆర్. సాయన్న

మాజీ వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య బి. వెంకట్ రత్నం

పాలక మండలి సభ్యులు పుల్లూరు సుధాకర్

ఆచార్య ఎన్. రామనాధ కిషన్

డాక్టర్ అంపశయ్య నవీన్

అభివృద్ధికి దిశానిర్దేశం, స్వర్ణోత్సవానికి శుభారంభం

కాకతీయ యూనివర్సిటీ / జై భీమ్ న్యూస్ :

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం 2026--27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి రూ. 331.99 కోట్ల అంచనా బడ్జెట్‌ను ప్రతిపాదిస్తూ, అభివృద్ధి దిశగా కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. మార్చి 30 సోమవారం ఉదయం 11 గంటలకు వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య కే. ప్రతాప్ రెడ్డి అధ్యక్షతన విశ్వవిద్యాలయ సెనెట్ హాల్‌లో జరిగిన 41వ అకాడమిక్ సెనెట్ సమావేశంలో ఈ బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టబడింది. రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య వి. రామచంద్రం, అకాడమిక్ సెనెట్ సభ్యులు, వివిధ విభాగాల డీన్లు, పాలక మండలి సభ్యుల సమక్షంలో ఆచార్య బి. సురేష్ లాల్ బడ్జెట్‌ను వివరించారు.

బడ్జెట్ వివరాలు: ఆదాయం – ఖర్చుల సమీక్ష

ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో మొత్తం ఖర్చులు రూ. 355.90 కోట్లుగా అంచనా వేయగా, ఆదాయం రూ. 331.99 కోట్లుగా ఉండనుంది. దాంతో రూ. 2.16 కోట్ల లోటు ఉంటుందని అధికారులు వెల్లడించారు.

ప్రధాన ఆదాయ వనరులు:

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గ్రాంట్ ఇన్ ఎయిడ్: రూ. 205.47 కోట్లు

ఇతర వనరులు: రూ. 126.52 కోట్లు

పరీక్షల విభాగం: రూ. 49.64 కోట్లు

అంతర్గత వనరులు: రూ. 41.41 కోట్లు

అకాడమిక్/ట్యూషన్ ఫీజులు: రూ. 8.33 కోట్లు

ఖర్చుల విభజన:

ఉద్యోగుల జీతాలు, పెన్షన్లు: రూ. 169.96 కోట్లు

అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు: రూ. 97.44 కోట్లు

పరీక్షలు: రూ. 54.88 కోట్లు

అకాడమిక్ కార్యకలాపాలు: రూ. 13.68 కోట్లు

నిర్వహణ ఖర్చులు: రూ. 10.34 కోట్లు

స్వర్ణోత్సవ వేళ విశ్వవిద్యాలయ లక్ష్యాలు

2026 సంవత్సరంలో కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం స్వర్ణోత్సవంలోకి అడుగుపెడుతున్న సందర్భంగా పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను చేపడుతున్నారు. వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య కే. ప్రతాప్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ జాతీయ విద్యా విధానానికి అనుగుణంగా కొత్త కోర్సులు ప్రవేశపెడతామని తెలిపారు. కృత్రిమ మేధస్సు, క్వాంటం టెక్నాలజీ వంటి ఆధునిక అంశాలను సిలబస్‌లో చేర్చుతామని చెప్పారు. విద్యార్థులను ఉద్యోగార్థులుగా తీర్చిదిద్దడం ప్రధాన లక్ష్యమని వెల్లడించారు.

సాంకేతికత – విద్యలో కొత్త దశ

విశ్వవిద్యాలయం డిజిటలైజేషన్ దిశగా ముందడుగు వేస్తోంది:

ఫేస్ రికగ్నిషన్ సిస్టమ్

ఆన్‌లైన్ పరీక్షల మూల్యాంకనం

ఆఫీస్ ఆటోమేషన్

హాస్టల్ మేనేజ్‌మెంట్ సిస్టమ్

అలాగే విద్యార్థుల మానసిక ఆరోగ్యానికి "చేతనా" కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశారు.

పరిశోధన, స్టార్టప్‌లకు ప్రోత్సాహం

5 రీసెర్చ్ సెంటర్ల స్థాపన

42 ప్రాజెక్టులు, 74 ప్రాజెక్ట్ ఫెలో నియామకం

1200 మంది విద్యార్థుల్లో 250 మందిని ఎంపిక చేసి స్టార్టప్‌లకు శిక్షణ

100కు పైగా స్టార్టప్‌లు వస్తాయని ఆశాభావం

విద్యా ప్రమాణాలపై చర్చలు

సభలో పలువురు ప్రముఖులు అభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేశారు. మాజీ వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య విద్యావతి: నియామకాలు పెంచాలని సూచన ఆచార్య ఆర్. సాయన్న: విశ్వవిద్యాలయం అభివృద్ధి ప్రశంసనీయం ఆచార్య బి. వెంకటరత్నం: పి.వి. నరసింహారావు వంటి మహనీయులను అందించిన విశ్వవిద్యాలయం అని గర్వం వ్యక్తం భవిష్యత్తు దిశ: నాణ్యత, నియామకాలు, అభివృద్ధి 130 పార్ట్‌టైమ్ నియామకాలు చేపట్టడం ప్రొఫెసర్ ఆఫ్ ప్రాక్టీస్ ప్రవేశపెట్టడం చీూాజ 2029 అగ్రిమెంట్ కోసం ప్రణాళికలు మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వానికి ప్రతిపాదనలు ముగింపు కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం ప్రతిపాదించిన ఈ బడ్జెట్ కేవలం ఆర్థిక ప్రణాళిక మాత్రమే కాదు -- ఇది భవిష్యత్తు విద్యా మార్గదర్శకంగా నిలుస్తోంది. స్వర్ణోత్సవ సంవత్సరం సందర్భంగా చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు, సాంకేతికత వినియోగం, పరిశోధనకు ప్రోత్సాహం -- ఇవన్నీ విశ్వవిద్యాలయాన్ని కొత్త శిఖరాలకు తీసుకెళ్లే దిశగా ఉన్నాయి.

ప్రజాపాలన ప్రతిబింబించేలా గ్రామసభలు నిర్వహించాలి

డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు

వరంగల్, 31 మార్చి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

రాష్ట్రంలో ప్రజా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ప్రజాపాలన ప్రతిబింబించేలా గ్రామసభలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఆర్థిక మరియు ఇంధన శాఖల మంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు సూచించారు. మంగళవారం హైదరాబాద్ నుండి "ప్రజాపాలన--ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమం" అమలు, అలాగే ఏప్రిల్ 2న నిర్వహించనున్న గ్రామ, వార్డు సభలపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె. రామకృష్ణారావు, ఇతర ఉన్నతాధికారులతో కలిసి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా జిల్లా కలెక్టర్లతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో వరంగల్ కలెక్టరేట్ నుండి జిల్లా కలెక్టర్ డా. సత్య శారద పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సీఎం మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గ్రామసభల్లో ప్రజలకు అందించే సమాచారం ఒకే విధంగా ఉండేలా చూడాలని పేర్కొన్నారు. గ్రామసభలకు వార్డు సభ్యుల నుంచి ఎంపీలు, మంత్రుల వరకు ప్రజాప్రతినిధులను ఆహ్వానించాలని సూచించారు. గ్రామసభల్లో ముఖ్యమంత్రి సందేశంతో పాటు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల లబ్ధిదారుల వివరాలను చదివి వినిపించాలని తెలిపారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, నూతన రేషన్ కార్డులు, సన్నబియ్యం సరఫరా, గిరిజన రైతులకు ఉచిత పంపుసెట్లు వంటి పథకాల ద్వారా లబ్ధి పొందిన వారు తమ అనుభవాలను పంచుకోవాలని సూచించారు. అలాగే జూన్ 2 నుండి ప్రారంభించనున్న ఇందిరమ్మ జీవిత బీమా పథకం, ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అల్పాహారంతో పాటు పాలు, రాగి జావా అందించే కార్యక్రమాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని పేర్కొన్నారు. ప్రజల అభిప్రాయాలను విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రభుత్వ పథకాలపై అవగాహన పెంచేందుకు కార్యాచరణ రూపొందించాలని సూచించారు. గ్రామాలకు విడుదలైన నిధులను సమర్థవంతంగా వినియోగించి అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను వేగవంతం చేయాలని, ప్రజాపాలన--ప్రగతి ప్రణాళిక అమలును కలెక్టర్లు నిరంతరం సమీక్షిస్తూ విజయవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎస్ కె. రామకృష్ణా రావు మాట్లాడుతూ, మార్చి 6 నుండి 15 వరకు నిర్వహించిన పెండింగ్ ఫైల్స్ పరిష్కారం, పారిశుద్ధ్య కార్యక్రమాలకు మంచి స్పందన లభించిందని తెలిపారు. అదే ఉత్సాహంతో ఏప్రిల్ 2న గ్రామ, వార్డు సభలను విజయవంతంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. గ్రామసభలపై ప్రతి జిల్లాలో నివేదికలు సమర్పించాలని, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు తప్పనిసరిగా హాజరుకావాలని అన్నారు. గ్రామసభల్లో సంక్షేమ పథకాల వివరాలతో పాటు గ్రామ సమస్యలను గుర్తించి వాటి పరిష్కార చర్యలను వివరించాలని సూచించారు. మున్సిపల్ వార్డుల్లో కూడా ఇలాంటి సభలు నిర్వహించాలని తెలిపారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో అదనపు కలెక్టర్లు సంధ్యారాణి, వై.వి. గణేష్, డీఆర్ఓ గణేష్, జెడ్పీ సీఈఓ రామ్ రెడ్డి తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్‌ఫోర్స్మెంట్ విధులపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి: సీపీ సన్‌ప్రీత్ సింగ్

వరంగల్, 31 మార్చి 2026(జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్)

కమిషనరేట్ పరిధిలో అక్రమ కార్యకలాపాలను కట్టడి చేయడానికి ఎన్‌ఫోర్స్మెంట్ విధులపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్‌ప్రీత్ సింగ్ అధికారులకు సూచించారు. మంగళవారం కాకతీయ మెడికల్ కళాశాలలో నిర్వహించిన పోలీస్ అధికారుల నేర సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. అక్రమ ఇసుక రవాణా, గుట్కా విక్రయాలు, రేషన్ బియ్యం అక్రమ రవాణా, పేకాట, బెట్టింగ్ వంటి కార్యకలాపాలను ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఎన్‌ఫోర్స్మెంట్ ద్వారా కట్టడి చేయాలని ఆయన ఆదేశించారు. గంజాయి వినియోగదారులను మాత్రమే కాకుండా, సరఫరా చేసే మూలాలను గుర్తించి అరెస్టు చేయాలని, ఇందుకోసం ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. సమావేశంలో పెండింగ్ కేసులు, నిందితుల అరెస్టులు, దర్యాప్తులో ఉన్న కేసులు, వారెంట్ల అమలు, పోలీస్ సిబ్బంది పనితీరును కమిషనర్ సమీక్షించారు. నేర నియంత్రణలో భాగంగా శివారు ప్రాంతాల్లో నిరంతర నిఘా ఏర్పాటు చేయాలని, చోరీలకు పాల్పడే వారిపై హిస్టరీ షీట్లు తెరవాలని, అధిక చోరీలు జరిగే ప్రాంతాల్లో సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. అలాగే ప్రజల భాగస్వామ్యంతో కాలనీలలో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు పెంచాలని, వాటిని జియోట్యాగింగ్‌తో అనుసంధానం చేయాలని అధికారులకు తెలిపారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ కోసం "అరైవ్--అలైవ్" కార్యక్రమం ద్వారా ట్రాఫిక్ నిబంధనలపై ప్రజల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. రాబోయే హనుమాన్ జయంతి వేడుకలు ప్రశాంతంగా జరిగేలా ముందస్తు భద్రతా ఏర్పాట్లు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో డీసీపీలు అంకిత్ కుమార్, రాజమహేంద్ర నాయక్, కవిత, జనగామ ఏఎస్పీ చేతన్, ట్రైనీ ఐపీఎస్ మనీషా నెహ్రా, అదనపు డీసీపీలు ప్రభాకర్, రవి, బాలస్వామి, శ్రీనివాస్ తదితరులు, ఏసీపీలు, ఇన్‌స్పెక్టర్లు, ఆర్ఐలు, ఎస్ఐలు పాల్గొన్నారు.

దక్షిణ జోన్ అంతర్విశ్వవిద్యాలయ ఖోఖో పోటీలకు కాకతీయ యూనివర్సిటీ జట్టు ఎంపిక

హన్మకొండ, 31 మార్చి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

కాకతీయ యూనివర్సిటీ మహిళల ఖోఖో జట్టు దక్షిణ జోన్ అంతర్విశ్వవిద్యాలయ టోర్నమెంట్‌లో పాల్గొననుంది. 2025-26 సంవత్సరానికి సంబంధించిన ఈ పోటీలు ఏప్రిల్ 1 నుంచి 4 వరకు కర్ణాటక రాష్ట్రంలోని దావణగెరే విశ్వవిద్యాలయంలో నిర్వహించనున్నారు. ఈ మేరకు యూనివర్సిటీ స్పోర్ట్స్ బోర్డ్ కార్యదర్శి ప్రొఫెసర్ వై. వెంకయ్య ప్రకటన విడుదల చేశారు. జట్టులో మొత్తం 15 మంది విద్యార్థినులు చోటు దక్కించుకున్నారు. ఎంపికైన క్రీడాకారిణుల్లో జి. అఖిల, ఎం. నవ్య, పి. శిరీష, బి. శైలజ, జి. పూజారాణి, ఈ. శ్రీజ, కె. కావ్య, ఎ. నందు, టి. రజిత, ఈ. సమత, కె. సుమతి, ఎస్. అక్షయ, కె. నిష్మిత, కె. ఉషారాణి, ఎం. శిరీష ఉన్నారు. వీరు యూసీపీఈ, కాకతీయ గవర్నమెంట్ డిగ్రీ కాలేజ్, యూఏఎస్సీ, టీజీటీడబ్ల్యూడీసీ తదితర కళాశాలలకు చెందినవారు. జట్టుకు ఎల్.బి. కాలేజ్ వరంగల్ ఫిజికల్ డైరెక్టర్ ఎ. రాజు కోచ్‌గా వ్యవహరించనుండగా, ఖమ్మం టీజీటీడబ్ల్యూడీసీ ఫిజికల్ డైరెక్టర్ బి. రమ్య మేనేజర్‌గా బాధ్యతలు నిర్వర్తించనున్నారు. ఈ పోటీల్లో కాకతీయ యూనివర్సిటీ జట్టు మెరుగైన ప్రదర్శన చేసి మంచి ఫలితాలు సాధించాలని యూనివర్సిటీ అధికారులు ఆకాంక్షించారు.

పదవీ విరమణ అనంతరం కుటుంబంతో ఆనందంగా గడపాలి: అదనపు డీసీపీ రవి

వరంగల్, 31 మార్చి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో సుదీర్ఘకాలం సేవలందించి పదవీ విరమణ పొందిన పోలీస్ అధికారులను మంగళవారం ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు డీసీపీ రవి మాట్లాడుతూ, పోలీస్ శాఖలో ఎన్నో సంవత్సరాలు అంకితభావంతో పనిచేసిన అధికారులు నేటి తరం పోలీసులకు ఆదర్శంగా నిలుస్తారని పేర్కొన్నారు. పదవీ విరమణ అనంతరం కుటుంబ సభ్యులతో సమయం గడపడం ఎంతో ముఖ్యమని, ఆరోగ్యం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలని సూచించారు. అలాగే ప్రభుత్వం నుంచి లభించే రిటైర్మెంట్ ప్రయోజనాలను భవిష్యత్ అవసరాల కోసం జాగ్రత్తగా వినియోగించుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పదవీ విరమణ పొందిన వారిలో సబ్ ఇన్స్‌పెక్టర్లు కె. సుధాకర్, ఎం.డి. యాకుబ్ అలీ, ఏఆర్ఎస్ఐలు సయ్యద్ సాధత్ అలీ, ఎస్. ఉపేంద్రం, హెడ్ కానిస్టేబుళ్లు డి. గత్తయ్య, కె. సోమనారాయణ, జి. ప్రేమ్ సుందర్, ఆర్. సమ్మయ్య ఉన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి అదనపు డీసీపీలు సురేష్ కుమార్, శ్రీనివాస్, ఆర్.ఐ స్పర్జన్ రాజ్, ఆర్.ఎస్.ఐ శ్రవణ్ కుమార్‌తో పాటు ఇతర పోలీస్ సిబ్బంది, పదవీ విరమణ పొందిన వారి కుటుంబ సభ్యులు హాజరయ్యారు.

ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటరీలు యూనిఫామ్ లేని సైనికులు

కేయూ ఈసీ మెంబర్ డాక్టర్ చిర్ర రాజు గౌడ్

నాగారం / జై భీమ్ న్యూస్ :

ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటరీ అంటేనే యూనిఫామ్ లేని సైనికులని కాకతీయ యూనివర్సిటీ ఈసీ మెంబర్ చిర్ర రాజు గౌడ్ అన్నారు హసన్ పర్తి మండలంలోని నాగారం గ్రామంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రజా పాలన 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా నిర్వహించిన ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రత్యేక శిబిరం ప్రారంభోత్సవ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ మదర్ తెరిసా, స్వామి వివేకానందుని జీవితాన్ని స్ఫూర్తిగా తీసుకొని యువత ముందుకెళ్లాలని సూచించారు. విద్యార్థులు చదువుతో పాటు సామాజిక సేవ కార్యక్రమాలు భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. వ్యసనాల బారిన పడి బంగారు భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకోవద్దన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేయూ ఎన్ఎస్ఎస్ కోఆర్డినేటర్ ఈసం నారాయణ, ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డా.,రాధిక నాగారం గ్రామ సర్పంచ్ లావణ్య-సంతోష్ గ్రామ కార్యదర్శి ప్రశాంతి,వార్డ్ మెంబర్ శ్రీవిద్య కేయూ బయోటెక్నాలజీ విభాగం ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటరీస్ 50 మంది విద్యార్థులు విద్యార్థులు ఈ గ్రామంలో 7 రోజులు వివిధ సేవా కార్యక్రమాలు చేయడం కోసం నాగరం గ్రామాన్ని ఎంచుకోవడం జరిగిందని వారు తెలియచేయడం జరిగింది.

ఆకివీడు రామాలయం పునర్నిర్మాణానికి చందాలు ఆహ్వానిస్తున్న రఘురామ

విజయవాడ, జై భీమ్ న్యూస్

ఆకివీడు పెదపేటలో ఉన్న శ్రీరాముని ఆలయ పునర్నిర్మాణ పనుల్లో భక్తులు భాగస్వాములు కావాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి రఘురామకృష్ణరాజు పిలుపునిచ్చారు. ఈ మేరకు ఆయన సోషల్ మీడియా వేదికగా ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఆలయ అభివృద్ధికి భక్తులు తమ వంతు సహకారం అందించాలని కోరారు. ఆలయ పునర్నిర్మాణం కోసం విరాళాలు ఇవ్వాలనుకునే భక్తులు కనీసం 100 రూపాయల నుంచి గరిష్టంగా 10 వేల రూపాయల వరకు అందించవచ్చని ఆయన తెలిపారు. ఈ విరాళాలను నేరుగా ఆలయ అభివృద్ధి సమితి బ్యాంకు ఖాతాకు జమ చేయవచ్చని సూచించారు. విరాళాలు పంపేందుకు వీలుగా బ్యాంకు ఖాతా వివరాలను కూడా ఆయన పంచుకున్నారు. ఆసక్తి ఉన్నవారు ఫోన్ పే, గూగుల్ పే వంటి యాప్‌ల ద్వారా క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్ చేసి కూడా తమ విరాళాలను పంపవచ్చని ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. విరాళాల కోసం బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు: అకౌంట్ పేరు: శ్రీరామ ఆలయ అభివృద్ధి సమితి, ఆకివీడు ఖాతా నంబర్: 120039562348 ×ఖీూజ కోడ్: జచీ=దీ0002775 బ్యాంకు: కెనరా బ్యాంక్, ఆకివీడు బ్రాంచ్ ఇటీవల శ్రీరామనవమి సందర్భంగా ఆకివీడు రామాలయం వద్ద రఘురామపై ఓ వర్గం దాడికి యత్నించడం తీవ్ర కలకలం రేపింది. అయినప్పటికీ, ఆలయ పునర్ నిర్మాణానికి రఘురామ చొరవ చూపుతుండడం పట్ల ప్రజలు అభినందనలు తెలుపుతున్నారు.

ప్రధానమంత్రి ఇంటర్న్‌షిప్ పథకానికి దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

వరంగల్, 31 మార్చి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలను పెంపొందించే లక్ష్యంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ప్రధానమంత్రి ఇంటర్న్‌షిప్ పథకానికి దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తున్నట్లు జిల్లా పరిషత్ ముఖ్య కార్యనిర్వాహణ అధికారి (సీఈఓ) వెల్లడించారు. ఈ పథకం ద్వారా ఎంపికైన అభ్యర్థులకు వివిధ రంగాలలో ఇంటర్న్‌షిప్ అవకాశాలు కల్పించబడతాయని తెలిపారు. ఇంటర్న్‌షిప్ కాలం 6 నెలల నుండి 9 నెలల వరకు ఉండగా, అభ్యర్థులకు నెలకు రూ.9000 వరకు స్టైపెండ్, అదనంగా రూ.6000 గ్రాంట్ అందించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. 2024-25 బడ్జెట్‌లో ఈ పథకానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇచ్చినట్లు తెలిపారు. అభ్యర్థుల అర్హత విషయానికి వస్తే 18 నుండి 25 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉండాలి. 10వ తరగతి, ఇంటర్, ఐటీఐ, డిప్లొమా లేదా డిగ్రీ పూర్తిచేసిన వారు అర్హులని తెలిపారు. ఎంపికైన అభ్యర్థులకు పరిశ్రమలు, బ్యాంకులు, బీమా, టూరిజం, ఐటీ తదితర రంగాల్లో ఇంటర్న్‌షిప్ అవకాశాలు కల్పించబడతాయని వెల్లడించారు. దరఖాస్తు ప్రక్రియ పూర్తిగా ఆన్‌లైన్‌లో జరుగుతుందని, ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు అధికారిక వెబ్‌సైట్ ద్వారా నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు. మరిన్ని వివరాలకు టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1800116090 లేదా జిల్లా పరిషత్ కార్యాలయంలోని జనరల్ మేనేజర్‌ను 9441903435 నంబర్‌లో సంప్రదించవచ్చని తెలిపారు. ఈ పథకం ద్వారా యువతకు ప్రాక్టికల్ అనుభవం లభించి, భవిష్యత్‌లో ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగుపడతాయని అధికారులు పేర్కొన్నారు.

కార్యకర్త కుటుంబానికి మంత్రి లోకేశ్ అండ

జీవితాంతం తోడుగా ఉంటానని భరోసా

విజయవాడ, జై భీమ్ న్యూస్

తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యకర్తల కుటుంబాలకు ఆపద వస్తే అండగా నిలవడంలో ముందుండే ఐటీ, మానవ వనరుల శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్, మరోసారి తన ఉదారతను చాటుకున్నారు. గతేడాది విద్యుత్ ప్రమాదంలో మరణించిన కర్నూలు జిల్లాకు చెందిన పార్టీ కార్యకర్త ఎమ్. అర్జున్ కుటుంబానికి జీవితాంతం అండగా ఉంటానని భరోసా ఇచ్చారు. వారి కుటుంబ బాధ్యతను తాను తీసుకుంటున్నట్లు ప్రకటించి, వారికి ధైర్యం చెప్పారు. మంగళవారం మంగళగిరిలోని టీడీపీ కేంద్ర కార్యాలయానికి అర్జున్ కుటుంబ సభ్యులను మంత్రి లోకేశ్ ప్రత్యేకంగా ఆహ్వానించారు. అర్జున్ తల్లిదండ్రులైన మస్టిక్ మద్దిలేటి, రాణి, సోదరి కోమలితో ఆయన ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు. వారి యోగక్షేమాలను అడిగి తెలుసుకుని, అర్జున్ మరణం పట్ల తన ప్రగాఢ సానుభూతిని వ్యక్తం చేశారు. ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనూ అధైర్యపడవద్దని, పార్టీ వారికి అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. కర్నూలు జిల్లా, మునగాలపాడు గ్రామానికి చెందిన టీడీపీ కార్యకర్త ఎమ్. అర్జున్ గతేడాది నన్నూరు సమీపంలో జరిగిన ఓ దురదృష్టకర ఘటనలో విద్యుత్ షాక్‌కు గురై మరణించాడు. అప్పటి నుంచి ఆ కుటుంబం తీవ్ర ఆవేదనలో ఉంది. ఈ విషయం తెలుసుకున్న మంత్రి లోకేశ్, వారిని పరామర్శించి ధైర్యం చెప్పాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అర్జున్ సోదరి కోమలి చదువుల గురించి మంత్రి లోకేశ్ ఆరా తీశారు. ఆమె విద్యాభ్యాసానికి ఎలాంటి ఆటంకం కలగకుండా చూసుకుంటానని హామీ ఇచ్చారు. "మీ కుటుంబ బాధ్యత ఇకపై నాది. జీవితాంతం మీకు అండగా ఉంటాను. ఏ అవసరం వచ్చినా సంకోచించవద్దు" అని మంత్రి వారికి హామీ ఇచ్చారు. లోకేశ్ మాటలతో ఆ కుటుంబ సభ్యులు భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. తమ కుటుంబానికి కష్టకాలంలో అండగా నిలిచి, భవిష్యత్తుపై భరోసా కల్పించిన మంత్రి నారా లోకేశ్‌కు అర్జున్ కుటుంబ సభ్యులు చేతులు జోడించి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పార్టీ కోసం పనిచేసే కార్యకర్తలను సొంత కుటుంబ సభ్యుల్లా చూసుకుంటున్నారని వారు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు.

ఉద్యోగ విరమణ ఒక కొత్త జీవన ప్రారంభం

కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయ్

హన్మకొండ, 31 మార్చి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

ఉద్యోగ విరమణ అనేది ముగింపు కాదని, అది ఒక కొత్త జీవన ప్రారంభమని హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయ్ పేర్కొన్నారు. మంగళవారం నిర్వహించిన ఉద్యోగ విరమణ సన్మాన కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఈడీ బాలరాజు, కలెక్టరేట్ ఉద్యోగి సమ్మయ్యలకు ఏర్పాటు చేసిన సన్మాన సభల్లో కలెక్టర్ పాల్గొన్నారు. వడ్డేపల్లి రోడ్డులోని ఫంక్షన్ హాలులో బాలరాజు సన్మానం, కలెక్టరేట్ కాన్ఫరెన్స్ హాలులో సమ్మయ్య సన్మాన కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ సుదీర్ఘకాలం ప్రజాసేవలో నిబద్ధతతో పనిచేసిన అధికారులు, ఉద్యోగుల సేవలు ఆదర్శప్రాయమని అన్నారు. ఉద్యోగ జీవితంలో చూపిన కృషి, నిజాయితీ, ప్రజల పట్ల అంకితభావం ప్రతి ఒక్కరికీ మార్గదర్శకమని తెలిపారు. విరమణ అనంతరం కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులతో సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా, ప్రశాంతంగా జీవితం గడపాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో పలువురు అధికారులు, సహోద్యోగులు పాల్గొని విరమణ పొందిన వారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE

నాన్‌వెజ్ వల్ల ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయా?

ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తింటే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ ఐటెమ్స్ తినే వారిలో ఖచ్చితంగా కొన్ని వ్యాధులు వస్తాయట. ఆహార అలవాట్లు.. శరీర ఆరోగ్యం మీదనే కాకుండా.. మానసిక ఆరోగ్యం మీద కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. రోజూ ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, లేదా మాంసం తినే వారిలో సాధారణంగా డయాబెటీస్, బీపీ, క్యాన్సర్, ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాదు మతి మరుపు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉందట. ప్రతిరోజూ మాంసం తినే వారిలో వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఎలా అనుకుంటున్నారా? ఆస్ట్రేలియాలోని బాండ్ యూనివర్శిటీలో 438 మంది వ్యక్తులపై పరిశోధన చేశారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆహారపు అలవాట్లు జ్ఞాపకశక్తిపై ఎలా పని చేస్తున్నాయో తెలుసుకున్నారు. ఈ అధ్యయనం 438 మంది కొనసాగితే అందులో 108 మందికి అల్జీమర్స్ వ్యాధి వచ్చినట్టు తేలిందట. దీని ప్రకారం ఎక్కువగా నాన్ వెజ్ తింటే వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అంటే ఇంట్లో మనుషులను కూడా గుర్తించలేని పరిస్థితి కూడా వస్తుందట. ప్రతిరోజూ మాంసం తినేవారిలో అధిక బరువు, హై కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటీస్, బీపీ, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువ ఉంటుందట. ఈ సమస్యలు మాత్రమే కాదు ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వస్తాయట. రోజూ పండ్లు, కూరలు, గింజలు తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు అసలు కనిపించడం లేదని పరిశోధనలో తేలిందట. మాంసాహారాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే నరాల సమస్యలు వస్తాయి సో స్కిప్ చేయండి. ఎక్కువగా తినకుండా లిమిట్ గా తినడం వల్ల ఈ సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు. అతి సర్వత్రా వర్జయేత్. సో మితంగా తిని ఆరోగ్యంగా ఉండండని సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు.

పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

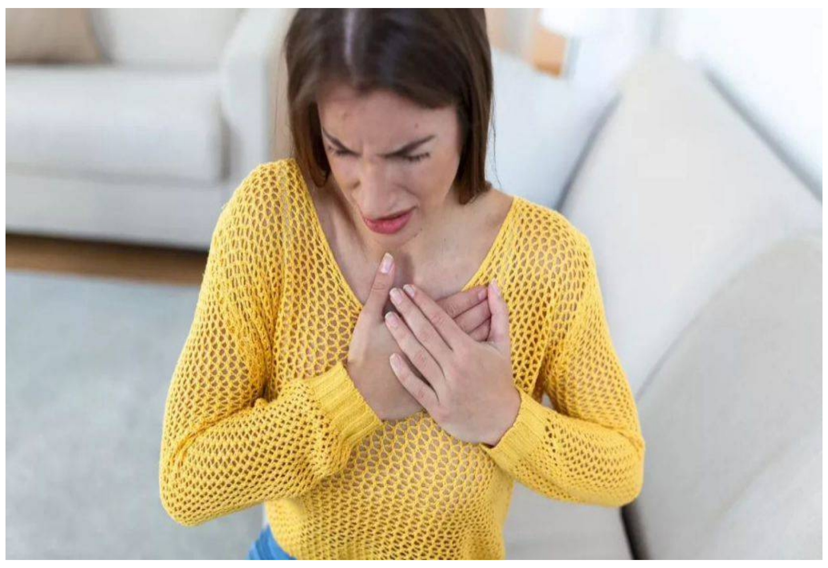
పేగులకు మంచిది: పెరుగు లోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగులు బాగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంటాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ పెరుగుకు ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి: పెరుగులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు, ప్రోబయోటిక్‌లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని పెరుగు తగ్గిస్తుంది. ఈ హార్మోన్ నియంత్రణలో ఉంటే బరువు తగ్గుతుంటారు. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుదల: జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలనుకుంటే ప్రతిరోజూ పెరుగు తినాలి అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని కాల్షియం, విటమిన్ డి జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడానికి సహాయం చేస్తుంది. చర్మ సంరక్షణ: పెరుగు తినేవారి చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. తేమ వల్ల యవ్వనంగా కనిపిస్తారు కూడా. దురద ఉంటే కూడా పెరుగు తినడం వల్ల ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని జింక్, విటమిన్ సి, కాల్షియం చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంటాయి. ఎముకలు, దంతాల బలం : ఎముకలు, దంతాలను బలోపేతం చేస్తుంది ఈ పెరుగు. వీటికి అవసరమైన ఫాస్ఫరస్, కాల్షియం లు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. దీన్ని ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల దంతాలు చాలా స్ట్రాంగ్ గా ఉంటాయి. ఎముకలను కూడా బలోపేతం చేయడం వల్ల కీళ్లనొప్పులు రాకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. బిపి %ꠤ% షుగర్ నియంత్రణ: పెరుగులోని పోషకాలు సులభంగా జీర్ణం అవడానికి కూడా ఈ పెరుగు ఉపయోగపడుతుంది. దీనిలోని ప్రోటీన్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. పెరుగులో ఉండే మెగ్నీషియం అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం: ప్రతిరోజూ పెరుగు తీసుకునే వారికి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి అంటున్నారు నిపుణులు. రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీని వల్ల గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడుకు మంచిది: పెరుగులో ఉండే ప్రోటీన్ మెదడు కణాల పెరుగుదల , నిర్వహణకు సహాయపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగు, పంచదార రెండింటినీ కలిపి తింటే మెదడుకు మంచిదట. ఎందుకంటే పెరుగుతో పాటు పంచదార తిన్నప్పుడు లభించే గ్లూకోజ్ మెదడు శక్తిని పెంచడానికి మరింత సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుతుంది పెరుగు. ఇందులోని టైరోసిన్ వంటి అమైనో ఆమ్లాలు మెదడులో డోపమైన్, సెరోటోనిన్, నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్ వంటి హార్మోన్‌లను నియంత్రిస్తాయి.

ఈ నీరు అమృతంతో సమానం!

ప్రస్తుత కాలంలో మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, మారుతున్న జీవనశైలి వల్ల శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యంతో వయసుతో సంబంధం లేకుండా వచ్చే స్థూలకాయం ఒకటి. ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి మంచి ఆహారం, వ్యాయామమే మార్గం. అంతేకాకుండా కొన్ని ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం వల్ల బరువు తగ్గొచ్చని మన పెద్దలు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గడానికి, ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీటిని తాగితే.. నిమ్మ, తేనె: ఒక గ్లాసు నీటిలో సగం నిమ్మకాయ, ఒక చెంచా తేనె, చిటికెడు ఎండుమిర్చి వేసి తినాలి. నల్ల మిరియాలలో పైపెరిన్ అనే మూలకం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొత్త కొవ్వు కణాలు పేరుకుపోవడానికి అనుమతించదు. నిమ్మకాయలో ఉండే ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. శరీరం నుండి విషపూరిత మూలకాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. సోంపు నీరు: 6–8 సోంపు గింజలను ఒక కప్పు నీటిలో ఐదు నిమిషాలు మరిగించాలి. దీన్ని వడపోసి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేడి వేడిగా తాగాలి. ఇది అధిక ఆకలి సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాకుండా తినాలనే కోరికను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని మురికిని శు భ్రపరుస్తుంది. మూత్రవిసర్జన, చెమట అధికంగా వచ్చేలా ప్రేరేపిస్తుంది. జీలకర్ర నీరు: జీలకర్ర నీటిని తాగడం వల్ల స్థూలకాయం త్వరగా తగ్గుతుంది. ఇందులో క్యుమినాల్డిహైడ్, థైమోక్వినోన్ వంటి సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆర్థరైటిస్ , కీళ్ల నొప్పులు వంటి పరిస్థితులు ఉంటే, చికాకు, వాపును తగ్గించడంలో జీలకర్ర నీరు ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మెంతి గింజల నీరు: మెంతి నీరు తాగడం వల్ల స్థూలకాయం తగ్గడమే కాకుండా మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో మెంతులు సహకరిస్తాయి. మెంతి నీటిని తయారు చేయడానికి, ముందుగా 1 టీస్పూన్ మెంతి గింజలను 1 గ్లాసు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. దీని తరువాత, ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత, ఈ నీటిని వడపోసి ఖాళీ కడుపుతో తాగాలి.

గుండెపోటుకు గురికాకూడదనుకునే వారు వీటిని అలవాటు చేసుకోవాల్సిందే

ప్రస్తుత రోజుల్లో గుండెపోటు అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. ఇంతకుముందు ఈ సమస్య పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించేది. కానీ, ఇప్పుడు యువత కూడా దీని బారిన పడుతున్నారు. ఎవరైనా డ్యాన్స్ చేస్తున్నప్పుడు, లేదా ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా పడిపోయారని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. అలాంటి వారు కార్డియాక్ అరెస్ట్ కారణంగా మరణిస్తారు. వీటన్నింటికీ ప్రధాన కారణం ధమనులలో ఫలకం అడ్డుపడటం. దీని కారణంగా రక్తం గుండెకు చేరదు. శరీరంలో ఆక్సిజన్ కొరత ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిలో గుండెపోటు లేదా గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితులన్నింటినీ నివారించడానికి, మీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు అవసరం. అందుకోసం ఈ అలవాట్లను అలవాటు చేసుకోండి. కొలెస్ట్రాల్ లేదా ఫలకం ధమనులను అడ్డుకోవడం వల్ల గుండెపోటు లేదా కార్డియాక్ అరెస్ట్ సంభవిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి అతి పెద్ద కారణం అనారోగ్యకరమైన ఆహారం. ఈ పరిస్థితిలో, మీరు గుండె సంబంధిత సమస్యలను నివారించాలనుకుంటే ఈ రోజు నుండి అనారోగ్యకరమైన ఆహారం లేదా ప్రాసెస్ చేసిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని తినడం మానేయండి. వాటికి బదులుగా పచ్చి ఆకు కూరలు, పప్పులు, తృణధాన్యాలు, తాజా పండ్లు, గుడ్లు వంటి తాజా ఇంట్లో తయారు చేసిన ఆహారాన్ని తినండి. ధమనులలో ఫలకం పేరుకుపోకుండా నిరోధించడానికి, మీరు రోజూ వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని కోసం ప్రతిరోజూ సైకిల్, ఈత, పరుగు, నడక, శక్తి శిక్షణ చేయండి. ధూమపానం ఊపిరితిత్తులకు మాత్రమే హాని చేస్తుందని అనుకుంటే అది తప్పు. అది గుండెకు కూడా హాని చేస్తుంది. సిగరెట్ పొగ నుండి విడుదలయ్యే రసాయనాలు ధమనులలో పొరను ఏర్పరుస్తాయి. దీని వలన ధమనులు నిరోధించబడతాయి. ఈ రోజుల్లో, ఒత్తిడి అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఒక భాగంగా మారుతోంది. ఇది ధమనులలో వాపును కలిగిస్తుంది. దీని వలన ధమనులు ఉబ్బడం అలాగే నిరోధించబడతాయి. ఒత్తిడి కారణంగా శరీరంలో 1500 రసాయనాలు విడుదలవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ పరిస్థితిలో, ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి ప్రశాంతంగా ఉండండి. కోపం తెచ్చుకోకండి. ప్రతిరోజూ యోగా, ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేయండి. మీరు మీ హృదయాన్ని ప్రేమిస్తే మద్యానికి దూరంగా ఉండండి. ఆల్కహాల్ కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు రెండింటినీ పెంచుతుంది. కాబట్టి, గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి దాని వినియోగాన్ని నివారించండి. మీ బరువును అదుపులో ఉంచుకోండి. అధిక బరువు కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తం, అధిక షుగర్‌కి అతి పెద్ద కారణంగా పరిగణించబడుతుంది. కాబట్టి దానిని అదుపులో ఉంచండి. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. అలాగే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి.



అలాంటివారు ఈ పండు తినకండి!

జామ పండు.. పేదల ఆపిల్ గా పేరు దక్కించుకున్న జామ పండు అన్ని సీజన్లో విరివిగా లభిస్తుంది. దానిమ్మ పండ్లతో పోల్చుకుంటే ఖర్చు కూడా చాలా తక్కువ. చిన్న పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు కూడా జామ పండును ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. జామపండు పోషకాలకు నిలయం అని చెప్పవచ్చు. ఇకపోతే జామ పండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా లభిస్తాయి.. అయితే కొంతమందికి జామపండు పడదు. కొంతమందికి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా వస్తాయి. ఇంకొంతమంది ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. ఇకపోతే ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు జామ పండు తినకూడదో ఇప్పుడు చూద్దాం. జామ పండు చలికాలంలో తింటే బోలెడు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి ఇమ్యూనిటీ పవర్ ను పెంచుతుంది. జామ పండు తినడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. జామ పండులో ఉండే విటమిన్ ఏ కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ డి కూడా లభిస్తుంది. ఇన్ని పోషకాలు ఉన్న జామ పండు కి కొంత మంది దూరంగా ఉండాలి.అలర్జీ సమస్యలతో బాధపడేవారు జామపండు తినకపోవడం మంచిది. అలాగే చర్మవ్యాధులు, శ్వాసకోశ వ్యాధులతో బాధ పడే వారు కూడా జామపండు తినకూడదు. జామ పండు తింటే చర్మం పై దద్దుర్లు, మంట, వాపు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు జామపండుకు దూరంగా ఉండటమే మేలు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే గ్యాస్ట్రిక్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండాలి. జామ పండు జీర్ణం అవ్వడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది కాబట్టి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండటమే మంచిది.

పడుకునే ముందు వాము నీటిని తాగితే ఇన్ని లాభాలా?

వామును మెత్తటి పౌడర్‌గా చేసుకుని నిల్వ చేసుకోవాలి. పంటి నొప్పితో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. అర టీ స్పూన్ వాము పౌడర్, కొద్దిగా ఆలివ్ ఆయిల్, గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తాగితే, పంటి నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు..నోటి దుర్వాసన కూడా దూరమవుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పౌడర్ కలిపి తాగడం వల్ల నెలసరి సమయంలో మహిళలు ఎదుర్కొనే తిమ్మిర్లు, కడుపు నొప్పిని దూరం చేస్తుంది. పొత్తి కడుపు తగ్గుతుంది. ఇలా క్రమంగా వాము వాటర్ తాగుతూ ఉంటే.. బరువు కూడా తగ్గుతారు. ఇందుకోసం వాము పొడి లేదంటే, వాముని నేరుగా కూడా తీసుకోవచ్చు. వాములో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల శ్వాస కోస వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. ఒక వేళ జలుబు, దగ్గు, కఫం లాంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు ఈ నీటిని తాగడం వల్ల అవి తగ్గుముఖం పడతాయి. రాత్రి పడుకునే ముందు ఇలా గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పౌడర్‌ని కలిపి తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. సాధారణంగా కడుపు ఉబ్బరం, త్రేన్పులు, జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఈ వాము వాటర్ బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. వాముని కప్పున్నర నీటిలో వేసి మరిగించి కప్పు అయ్యే వరకూ ఉంచాలి. దీనిని ఫిల్టర్ చేసి రెగ్యులర్‌గా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. పిల్లలకు అరుగుదల సరిగ్గా లేకపోయినా, పెద్దలు గ్యాస్ లాంటి వాటితో బాధ పడుతున్నా వాము ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. వాముతో జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.

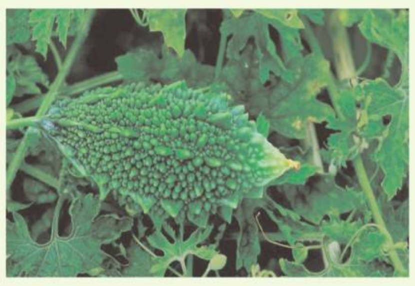
గర్భిణులు కాఫీ తాగొచ్చా?

గర్భధారణ సమయంలో జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. కాబోయే తల్లులలో తరచుగా తలెత్తే ప్రశ్న ఏమిటంటే కాఫీ తాగడం మంచిదేనా అని. ముఖ్యంగా కెఫీన్ కంటెంట్ కారణంగా వారి శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి సురక్షితమేనా అనే ప్రశ్నలు కూడా తలెత్తుతుంటాయి. కెఫీన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల పిండంపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉంటుంది? కాఫీ అనేది కెఫిన్ ప్రసిద్ధ మూలం. ఇది కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తుంది. మితమైన మొత్తంలో కెఫిన్ చాలా మందికి సురక్షితంగా పరిగణిస్తుంటారు. గర్భధారణ సమయంలో తల్లి ఏది తిన్నా అది కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుందని చెబుతున్నారు వైద్యులు. గర్భిణీ స్త్రీలు కెఫిన్ చాలా నెమ్మదిగా జీర్ణం కావడమే దీనికి కారణం. రక్తప్రవాహంలో ఎక్కువసేపు ఉంటుంది. కెఫీన్‌ను సమర్థవంతంగా విచ్ఛిన్నం చేయడానికి అవసరమైన ఎంజైమ్‌లు పిండంలో లేనందున బిడ్డపై ప్రభావం చూపుతుందంటున్నారు. కెఫీన్ వినియోగం పిండం మెదడు అభివృద్ధిని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? గర్భధారణ సమయంలో అధిక కెఫిన్ శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ఇది భవిష్యత్ పలు సమస్యలకు దారి తీసేలా ఉంటుంది. న్యూరోఫార్మకాలజీలో ప్రచురించిన పరిశోధన ప్రకారం.. చాలా కెఫిన్ మెదడు సర్క్యూట్లకు అంతరాయం కలిగిస్తుందని సూచిస్తుంది. కొన్ని అధ్యయనాలు గర్భంలో అధిక స్థాయిలో కెఫిన్‌కు గురయ్యే శిశువులకు అటెన్షన్ డిజార్డర్స్, హైపర్యాక్టివిటీ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని సూచిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ, ఈ ప్రమాదాలు ప్రధానంగా అధిక కెఫిన్ వినియోగంతో ముడిపడి ఉన్నాయని డాక్టర్ విష్ణోయ్ చెబుతున్నారు.

ఉప్పు తినడం పూర్తిగా మానేశారా?

ఒక హెల్తీ అడల్ట్ రోజుకు 4 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ఉప్పు తినకూడదని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక తెలిపింది. అలాగని ఉప్పు పూర్తిగా మానేయకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. అయితే 30 రోజులు సాల్ట్ తినడం మానేస్తే ఏమవుతుందో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం. బరువు తగ్గుతారు : ఉప్పు తినడం ఆపేస్తే బరువు తగ్గుతారు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక నెల పాటు సాల్ట్ తినకపోతే శరీరం తక్కువ సోడియంకు అడ్జస్ట్ అవడం మొదలు అవుతుంది దీంతో సోడియం లెవెల్స్ డ్రాప్ అవుతాయి. ఆ పరిస్థితులకు శరీరం సర్దుకుంటుంది కూడా. సాధారణంగా సోడియం నీటి శాతాన్ని హోల్డ్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో అది ఎక్కువ లేకపోతే నీటి శాతం తగ్గుతుంది కాబట్టి వెయిట్ లాస్ అవుతారు. సాల్టీ ఫుడ్స్‌లో చాలా కేలరీలు ఉంటాయి. వీటికి దూరంగా ఉంటే కేలరీల ఇన్‌టెక్ తగ్గి బరువు తగ్గుతారు. ఎందుకంటే సాల్టీ ఫుడ్స్ మానేస్తే హెల్తీ ఫుడ్స్ తింటాం కాబట్టి శరీరంలోని, ముఖ్యంగా కడుపు, నడుము చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు తగ్గడానికి స్కోప్ ఉంటుంది. బ్లోటింగ్ వంటి సమస్యలకు గుడ్ బాయ్ చెప్పవచ్చు. అయితే, చాలా త్వరగా బరువు తగ్గితే ఆరోగ్యానికి హానికరం అని మాత్రం గుర్తు పెట్టుకోండి.జీర్ణ సమస్యలు : ఉప్పు డైజెషన్‌కు కూడా అవసరమే. ఉప్పులోని సోడియం స్టమక్ యాసిడ్ తయారు కావడానికి అవసరం. సడన్‌గా సాల్టిపుట్స్ మానేస్తే డైజెస్టివ్ సిస్టమ్ అడ్జస్ట్ అవదు. సాల్ట్‌కు బదులు ఫైబర్-రిచ్ ఫ్రూట్స్ వంటివి తింటే వాటిని అరిగించుకోవడానికి డైజెస్టివ్ సిస్టమ్‌కు కష్టమైపోతుంది. దీంతో కడుపు నొప్పి, ఇతర అజీర్తి సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మానసిక ఆరోగ్యం: ఉప్పును పూర్తిగా మానేస్తే బ్రెయిన్ మీద ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి మానసిక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సోడియం శరీరంలోని ఫ్లూయిడ్స్ మెయింటెన్ చేయడానికి అవసరం. ఇది నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుకు కూడా ముఖ్యం. సోడియం తక్కువైతే నాడీ కణాల మధ్య కమ్యూనికేషన్ సరిగ్గా జరగక మూడ్ పాడవుతుంది.

ఈ కాయతో బోలెడన్నీ ప్రయోజనాలు



చేదు ఆరోగ్యానికి మంచి అని తెలిసిన కూడా చాలా మంది తినడానికి ఇష్టపెట్టుకోరు. చేదుగా ఉండే పదార్థాల జోలికి అసలు దగ్గరగా ఉండరు.చేదుగా ఉండే పదార్థాలకు కిలోమీటరు దూరంలో ఉంటారు. అయితే కూరగాయాల్లో కాకరకాయ చేదుగా ఉంటుంది. అసలు దీనిని తినడానికి ఎవరూ ఇష్టపడరు. కాకరకాయను ఎలా వండిన కూడా చేదుగా ఉంటుంది. కనీసం ఏడాదికి కూడా ఒక్కసారి కూడా వీటిని తినరు. ఇందులోని పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ కాకరకాయను వారానికి ఒకసారి అయిన తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు బారిన పడకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనిని డైలీ తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇవే కాకుండా వ్యాధికారక ప్రమాదాల నుంచి కాపాడటంలో కాకరకాయలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఇవే కాకుండా ఇంకా బోలెడన్నీ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మరి ఈ ప్రయోజనాలేంటో తెలియాలంటే ఆలస్యం చేయకుండా ఈ ఆర్టికల్‌పై ఓ లుక్కేయండి. కాకరకాయలో ఎక్కువగా పాలీపెప్టైడ్-పి అనే ఇన్సులిన్ వంటి సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో బాగా సహాయపడతాయి. కాకరకాయ మధుమేహం ఉన్నవారి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి కాపాడుతుంది. చేదు అనారోగ్య వ్యాధుల నుంచి కాపాడుతుంది. ఇందులోని పోషకాలు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఈ కాకరకాయ మొక్క ఆకులను పేస్ట్ చేసి తలకు అప్లై చేస్తే చుండ్రు తగ్గుతుంది. చేదు వల్ల తలలో పేలు వంటివి ఉన్న కూడా మాయమైపోతాయి. మీకు నచ్చిన విధంగా కాకరకాయను వండి తినడం వల్ల తలనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందుతారు. దీనిని తినలేమని అనుకునేవారు జ్యూస్ చేసి కూడా తాగవచ్చు. దీని జ్యూస్ తాగితే కిడ్నీ సమస్యలు, మోకాలి నొప్పులు తొందరగా తగ్గుతాయి. ఎలాంటి ఆపరేషన్, మందులు వాడకుండా కిడ్నీలోని రాళ్ల సమస్యలను తగ్గించవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొందరు మైగ్రేన్ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. ఎన్ని మందులు వాడిన ఈ సమస్య తగ్గదు. అలాంటి వారు కాకరకాయ ఆకలను మెత్తగా చేసి దానిని నుదిటిపై రాస్తే.. క్షణాల్లో తలనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందుతారు.

మునగ స్త్రీలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది

మన దేశంలో మునగ ప్రయోజనాలను పొందడంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవు..? ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయమే.. సులువుగా లభించే మునగకాయలను అందరూ ఇష్టపడతారు.గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి ఇంట్లో మునగ చెట్టు ఉంటుంది. ఒక్కొక్కరు ఒక్కో రకంగా వాటి నుంచి లభించే మునగకాయలను తింటారు. మునగ రుచి, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ప్రజలను ఆకర్షిస్తాయి. అయితే.. మునగలో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు దగ్గు, జలుబును నివారిస్తాయి. అంతేకాదు, క్యాల్షియం , ఐరన్ మునగలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. మగవారికి మునగతో చేసిన వంటకాలు తినాలని చెబుతుంటారు. అయితే.. ఇది మగవారికే కాకుండా.. మహిళలకు కూడా ఎంతో ప్రయోజనాలను కల్గిస్తుంది. మునగలో గర్భిణీ స్త్రీలకు అవసరమైన నియాసిన్, రిబోఫ్లావిన్ , విటమిన్ బి12 వంటి బి విటమిన్లు కూడా ఉన్నాయి. మునగాలోని యాంటీబయాటిక్ ఏజెంట్లు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, మునగలో జింక్ ఉంటుంది, ఇది చర్మ సంరక్షణకు చాలా మంచిది. గ్లుటాతియోన్ చర్యను వేగవంతం చేసే లక్షణాలను కూడా మునగ కలిగి ఉంది. శరీరంలో మొటిమలు ఏర్పడటాన్ని తగ్గిస్తుంది. మునగ ఆకు రసం చర్మాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పాలిచ్చే తల్లులు పాల సరఫరాను పెంచడానికి మునగను ఉపయోగిస్తారు. అంతే కాకుండా మురిపంలో ఉండే పొటాషియం, ఐరన్, కాల్షియం, విటమిన్ సి, బి, బీటా కెరోటిన్ , అమినో యాసిడ్స్ తల్లి పాలను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. మునగ కొవ్వు తగ్గడానికి , బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మునగలో ఫైబర్ , మోనోశాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతాయి. ఉసిరి ఆకులతో నీరు తాగడం వల్ల కూడా రుతు నొప్పి తగ్గుతుంది. ఉసిరికాయ ఆకులతో నీటిని మరిగించి రోజూ తాగడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, మునగా యొక్క హెపాటోప్రొటెక్టివ్ ఫంక్షన్ కాలేయాన్ని రక్షించడానికి , టాక్సిన్స్ నుండి రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని క్యాలరీల పరిమాణాన్ని తగ్గించడంలో కూడా మునగ మంచిది. మునగ లైంగిక ఉద్దీపనలో కూడా సహాయపడుతుంది. మునగలో ఉండే కామోద్దీపన సమ్మేళనం టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఆహారంలో మునగ పువ్వును చేర్చుకోవడం కూడా స్పెర్మ్ కౌంట్ పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.

పచ్చి ఉల్లిపాయల ప్రయోజనాలు

మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో ఉల్లిపాయ కూడా ఒకటి. ఈ ఉల్లిపాయ వల్ల ఎన్నో రకాల లాభాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. ఉల్లిపాయను తరచుగా తినడం వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఉల్లి చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. అందుకే ఉల్లి చేసే మేలు తల్లి కూడా చేయదని అంటూ ఉంటారు. అయితే కొందరు పచ్చి ఉల్లిపాయలు తింటే మరి కొందరు కూరల్లో తినడానికి ఇష్టపడుతూ ఉంటారు. మనలో చాలామంది పచ్చి ఉల్లిపాయ తినడానికి అసలు ఇష్టపడరు. కానీ చాలా మందికి తెలియని విషయం ఏమిటంటే ఉల్లిపాయ వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయట. మరి పచ్చి ఉల్లిపాయ తింటే ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో మన శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ సి, విటమిన్ బీ6, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో ఉండే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. అలాగే ఎన్నో రోగాల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలలో యాంటి క్యాన్సర్ లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. అంటే వీటిని మోతాదులో తింటే క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుందని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే పచ్చి ఉల్లిపాయ డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు కూడా ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందట. ఎలా అంటే మధుమేహులు పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నార్మల్ గా ఉంటాయట. దీంతో మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని, శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ నార్మల్ గా ఉంటే గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. అంటే వీటిని తినడం వల్ల మంట, నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతాయట. ముఖ్యంగా చలికాలంలో కీళ్లనొప్పుల నొప్పుల నుంచి బయటపడాలంటే పచ్చి ఉల్లిపాయలను మోతాదులో తినడం చాలా మంచిదని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలు తినడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు కూడా తలెత్తవట.

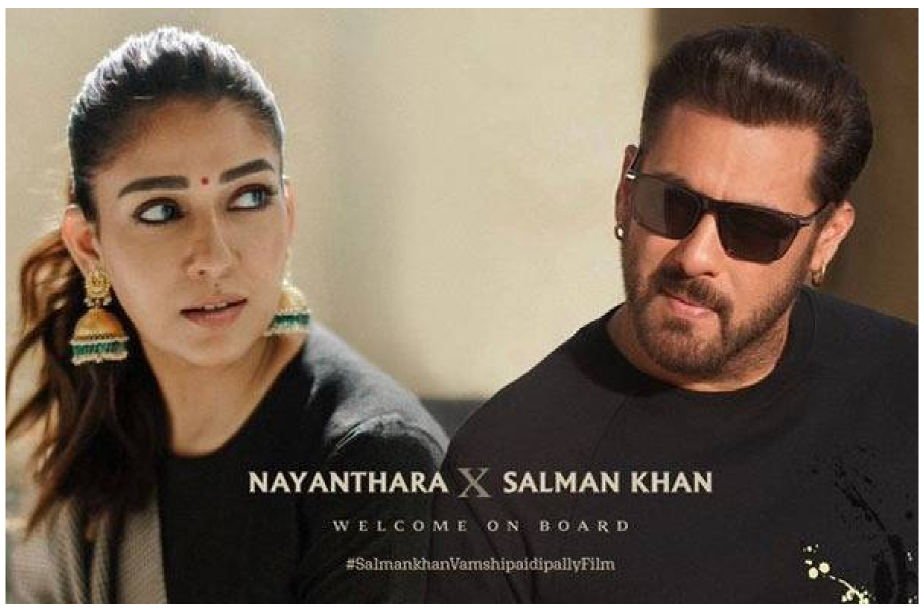
పళ్ళుతోమకుంటే ఏమవుతుంది..?

చాలా మంది తమ నోటిని దేవుని ఇల్లుగా భావిస్తారు. దానిలోని దంతాలు , ఆ ఒక్క నాలుక అన్ని విధాలుగా నీతిగా , శుభ్రంగా ఉంచబడతాయి. అక్కడ స్వేచ్ఛకు అనుమతి లేదు. అయితే కొన్ని ఉన్నాయి. వారి పొడవాటి నాలుకలను వదులుకోండి. దాంతో వారు గందరగోళానికి గురవుతారు. మరికొందరు పళ్లు తోముకోవడం, శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం వంటి పనుల జోలికి వెళ్లరు.కానీ ఆ ప్రాతిపదికన, బ్రషింగ్‌ను ఒకటి లేదా రెండు రోజులు దాటవేయడం పెద్ద విషయంగా అనిపించదు. అయినప్పటికీ, మీ దంత పరిశుభ్రతను చాలా కాలం పాటు నిర్లక్ష్యం చేయడం వలన మీ శరీరం యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. నోరు మిలియన్ల బ్యాక్టీరియాలకు నిలయం. , మీరు మీ దంతాలను క్రమం తప్పకుండా బ్రష్ చేయకపోతే, బ్యాక్టీరియా సంఖ్య పెరుగుతుంది. ఇది నోటి దుర్వాసన లేదా తడిసిన దంతాల కంటే అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. బ్రష్ చేయని మొదటి కొన్ని రోజుల్లో నోటిలో తక్షణ మార్పులు సంభవిస్తాయి మీరు బ్రష్ చేయడం ఆపివేసినప్పుడు గుర్తించదగిన మొదటి మార్పు దంతాల మీద మృదువైన ఫలకం ఏర్పడటం. ఈ ఫలకం బ్యాక్టీరియాతో నిండిపోయి చిగుళ్లను చికాకుపెడుతుంది. ఇది మంటను కలిగిస్తుంది , ఈ ఎర్రబడిన చిగుళ్ళను తాకినప్పుడు లేదా సున్నితంగా బ్రష్ చేసినప్పుడు సులభంగా రక్తస్రావం అవుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, డెంటల్ ప్లేక్ డెంటిన్‌లో డీకాల్సిఫికేషన్‌ను ప్రారంభించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ వైవిధ్యం ఫలకం మీ దంతాలను నాశనం చేసే ముందు ఎనామెల్ కింద రక్షిత పొరపై 48 గంటలలోపు సంభవిస్తుంది.

జీరో ఆయిల్ కుకింగ్

ఎప్పుడైనా నూనె రుచి చూశారా? కచ్చితంగా నచ్చదు. కానీ నూనె వల్లే వంట రుచికరంగా ఉంటుందని నమ్ముతాం. అయితే ఆయిల్, నెయ్యి, వెన్నెకు సంబంధించిన ఒక్క చుక్క లేకుండా కూడా టేస్టీ ఫుడ్ ప్రిపేర్ చేయొచ్చని చెప్తున్నారు నిపుణులు.రుచిని త్యాగం చేయకుండా రుచికరమైన భోజనం వండొచ్చని వాగ్దానం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ ట్రెండ్ అవుతుండగా.. ఈ విప్లవాత్మక విధానం, ఉపయోగాల గురించి తెలుసుకుందాం. జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ అనేది ఎటువంటి నూనెలు లేదా కొవ్వులను ఉపయోగించకుండా ఆహారాన్ని తయారు చేయడాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ వంట పద్ధతి స్టీమింగ్, బాయిల్ చేయడం, గ్రిల్లింగ్, రోస్ట్ చేయడం లేదా ఆహారాన్ని అంటుకోకుండా నిరోధించడానికి నాన్-స్టిక్ కుక్‌వేర్‌లను ఉపయోగించడం వంటి ప్రత్యామ్నాయాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సుగంధ ద్రవ్యాలు, మూలికలు, నిమ్మకాయ, ఇతర సహజ రుచులను టేస్ట్ మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. తద్వారా నూనె అవసరం లేకుండా ఆహారాన్ని పోషకమైనదిగా, రుచిగా మారుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం : నూనెను తగ్గించడం, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు, స్ట్రోక్స్ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. నూనెలో సంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు చాలా అనారోగ్యకరమైనవి. కాబట్టి నూనెను వాడకుండా ఉండటం ద్వారా.. ఈ సంతృప్త కొవ్వులను కూడా వదిలించుకోవచ్చు. వెయిట్ మేనేజ్మెంట్ : నూనెలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉన్నందునా.. మీ ఆహారం నుంచి దానిని తొలగించడం మొత్తం కేలరీల తీసుకోవడం తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కిలోల బరువు తగ్గడానికి, వెయిట్ మేనేజ్మెంట్ కు సహాయపడుతుంది. నూనెలో కొవ్వు ఉంటుంది. అధిక కొవ్వు అధిక బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ బరువు నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు :భారీ, జిడ్డుగల ఆహారాలను జీర్ణం చేయడం కష్టం. అజీర్ణం, ఉబ్బరం, ఇతర జీర్ణ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. నూనె లేకుండా వంట చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. నూనె లేకుండా, నూనె రహిత వంటకాలు చేసేందుకు కూరగాయలు, ధాన్యాలపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టడం వలన ఎక్కువ ఫైబర్ తీసుకునేందుకు కారణమవుతుంది. దీనివల్ల జీర్ణక్రియ సులభమవుతుంది.

జై భీమ్
POWER OF PEOPLE
తెలుగు దినపత్రిక
Jai Bheem



వంశీ పైడిపల్లి సినిమాలో సల్మాన్ సరసన నయన్.. అధికారిక ప్రకటన

బాలీవుడ్ కండల వీరుడు సల్మాన్ ఖాన్, టాలీవుడ్ దర్శకుడు వంశీ పైడిపల్లి కాంబినేషన్‌లో రాబోతున్న భారీ చిత్రంపై ఓ కీలక అప్‌డేట్ వచ్చింది. ఈ సినిమాలో హీరోయిన్‌గా లేడీ సూపర్ స్టార్ నయనతారను ఖరారు చేసినట్లు చిత్ర బృందం అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ ప్రకటనతో సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. టాలీవుడ్ ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ (ఎస్‌వీసీ) బ్యానర్‌పై అగ్ర నిర్మాతలు దిల్ రాజు, శిరీష్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఇది వారి 63వ చిత్రం (రాఎజ63). ఈ ప్రాజెక్ట్‌లోకి నయనతారకు స్వాగతం పలకడం గౌరవంగా భావిస్తున్నామని, 'ది క్వీన్' అడుగుపెట్టిందని నిర్మాణ సంస్థ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసింది. ప్పటికే నయనతార బాలీవుడ్‌లో షారుఖ్ ఖాన్ సరసన 'జవాన్' చిత్రంలో నటించి భారీ బ్లాక్‌బస్టర్‌ను తన ఖాతాలో వేసుకున్నారు. ఆ సినిమాతో ఉత్తరాది ప్రేక్షకులను సైతం మెప్పించిన ఆమె, ఇప్పుడు మరో అగ్ర కథానాయకుడు సల్మాన్ ఖాన్‌తో జతకట్టడం సినీ వర్గాల్లో ఆసక్తికరంగా మారింది. తెలుగు దర్శకుడు, టాలీవుడ్ అగ్ర నిర్మాణ సంస్థ కలిసి చేస్తున్న ఈ పాన్-ఇండియా ప్రాజెక్ట్‌పై సర్వత్రా ఆసక్తి నెలకొంది.

బేబీ బంప్‌తో పూనమ్ పాండే ఫొటోలు.. మళ్లీ డ్రామా అంటున్న నెటిజన్లు

వివాదాస్పద నటి పూనమ్ పాండే మరోసారి సోషల్ మీడియాలో సంచలనం సృష్టించారు. తాను గర్భవతి అని ప్రకటిస్తూ మంగళవారం తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో కొన్ని ఫొటోలను పంచుకున్నారు. టీ-షర్ట్‌ను పైకి మడిచి బేబీ బంప్‌ను చూపిస్తున్నట్లుగా ఉన్న ఈ ఫొటోలు ఇప్పుడు నెట్టింట వైరల్‌గా మారాయి. దీనికి క్యాప్షన్‌గా గర్భవతి, పాలసీసా ఎమోజీలను జోడించారు. అయితే, ఈ ప్రకటనపై నెటిజన్లు అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇది కూడా ఆమె పబ్లిసిటీ స్టంట్లలో భాగమేనని చాలామంది అభిప్రాయపడుతున్నారు. గతంలో ఆమె చేసిన ఫేక్ ప్రచారమే ఈ అనుమానాలకు ప్రధాన కారణం. 2024 ఫిబ్రవరిలో గర్భాశయ క్యాన్సర్‌తో పూనమ్ పాండే మరణించినట్లు ఆమె అధికారిక ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో పోస్ట్ రావడం తీవ్ర కలకలం రేపింది. ఆ మరుసటి రోజే తాను బతికే ఉన్నానని, క్యాన్సర్‌పై అవగాహన కల్పించేందుకే ఈ డ్రామా ఆడానని చెప్పడంతో ఆమెపై తీవ్ర విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. తాజా ప్రెగ్నెన్సీ ప్రకటన కూడా ఒక ఏప్రిల్ ఫూల్ ప్రాంక్ అయి ఉండవచ్చని ఆమె సన్నిహిత వర్గాలు అంటున్నాయి. కొందరు నెటిజన్లు అయితే ఈ ఫొటోలు ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) సాయంతో సృష్టించినవి కావొచ్చని కామెంట్లు చేస్తున్నారు. 2011 క్రికెట్ ప్రపంచకప్ భారత్ గెలిస్తే నగ్నంగా ప్రదర్శన ఇస్తానని చెప్పి పూనమ్ పాండే వెలుగులోకి వచ్చారు. ఆ తర్వాత తన భర్త సామ్ బాంబేపై గృహ హింస కేసు పెట్టడం, విడాకులు తీసుకోవడం వంటి పరిణామాలతో వార్తల్లో నిలిచారు. కంగనా రనౌత్ హోస్ట్ చేసిన 'లాక్ అప్' షోలో ఆమె చివరిసారిగా కనిపించారు.

ఓటీటీలో దూసుకుపోతున్న కన్నడ మూవీ!

ఇటీటీలో ఇప్పుడు ఒక కన్నడ మూవీ దూసుకుపోతోంది .. ఆ సినిమా పేరే 'ల్యాండ్ లార్డ్'. జదేశ్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాలో,దునియా విజయ్ .. రచితా రామ్ .. రాజ్ బి శెట్టి ప్రధానమైన పాత్రలను పోషించారు. సూరజ్ గౌడ నిర్మించిన ఈ సినిమాను జనవరి 23వ తేదీన విడుదల చేశారు. 12 కోట్లకి పైగా బడ్జెట్ తో నిర్మించిన ఈ సినిమా, 7 కోట్లకి మించి వసూళ్లను రాబట్టలేకపోయింది. అలాంటి ఈ సినిమా ఇప్పుడు ఓటీటీలో అందుబాటులో ఉంది. 'ల్యాండ్ లార్డ్' సినిమాకి సంబంధించిన స్ట్రీమింగ్ హక్కులను 'జీ 5' వారు దక్కించుకున్నారు. ఈ నెల 19వ తేదీ నుంచి స్ట్రీమింగ్ చేస్తున్నారు. అయితే తెలుగు ఆడియో అందుబాటులో లేదు. దునియా విజయ్ కూతురు 'రితన్య' ఈ సినిమాలో ఒక కీలకమైన పాత్రను పోషించింది. అజనీశ్ లోక్ నాథ్ అందించిన సంగీతం ఈ సినిమాకి ప్రధానమైన ఆకర్షణగా నిలిచిందనే ఒక టాక్ బలంగానే వినిపించింది. థియేటర్ల వైపు నుంచి ఓ మాదిరి మార్కులను రాబట్టుకున్న ఈ సినిమా, ఓటీటీలో దూసుకుపోతోందని అంటున్నారు. 1980లలో నడిచే కథ ఇది. రాచయ్య ఓ సాధారణ రైతు .. అతని భార్యనే లింగమ్మ .. వారి కూతురే భాగ్య. ఆ గ్రామానికి చెందిన భూస్వామిగా రాజ్ బి శెట్టి ఉంటాడు. అతను పరమ దుర్మార్గుడు. ఇటు రాజకీయ నాయకులను .. అటు పోలీస్ అధికారులను గుప్పెట్లో పెట్టుకుని ఒక ఆటాడిస్తూ ఉంటాడు. రైతు కూలీలను అణచివేస్తున్న భూస్వామి పట్ల రాచయ్య ఎలా స్పందిస్తాడు? ఆ ఫలితాన్ని ఆయన కుటుంబం ఎలా ఫేస్ చేస్తుంది? అనేది కథ.

HEAD OFFICE FLAT NO 101 2ND FLOOR SADGURU APTS BEHIND BAZAR THARANKA SEC BAD 500017,
HYDERABAD TELANGANA STATE OFFICE
PHONE NAMBER 9603437744, 7729045143,9441015254,7893948284 EMAIL : JAIBHEEMTVINDIA@GMAIL. COM, WEBSITE: WWW.JAIBHEEM,TV.COM