జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక

POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా

Jai Bheem TV

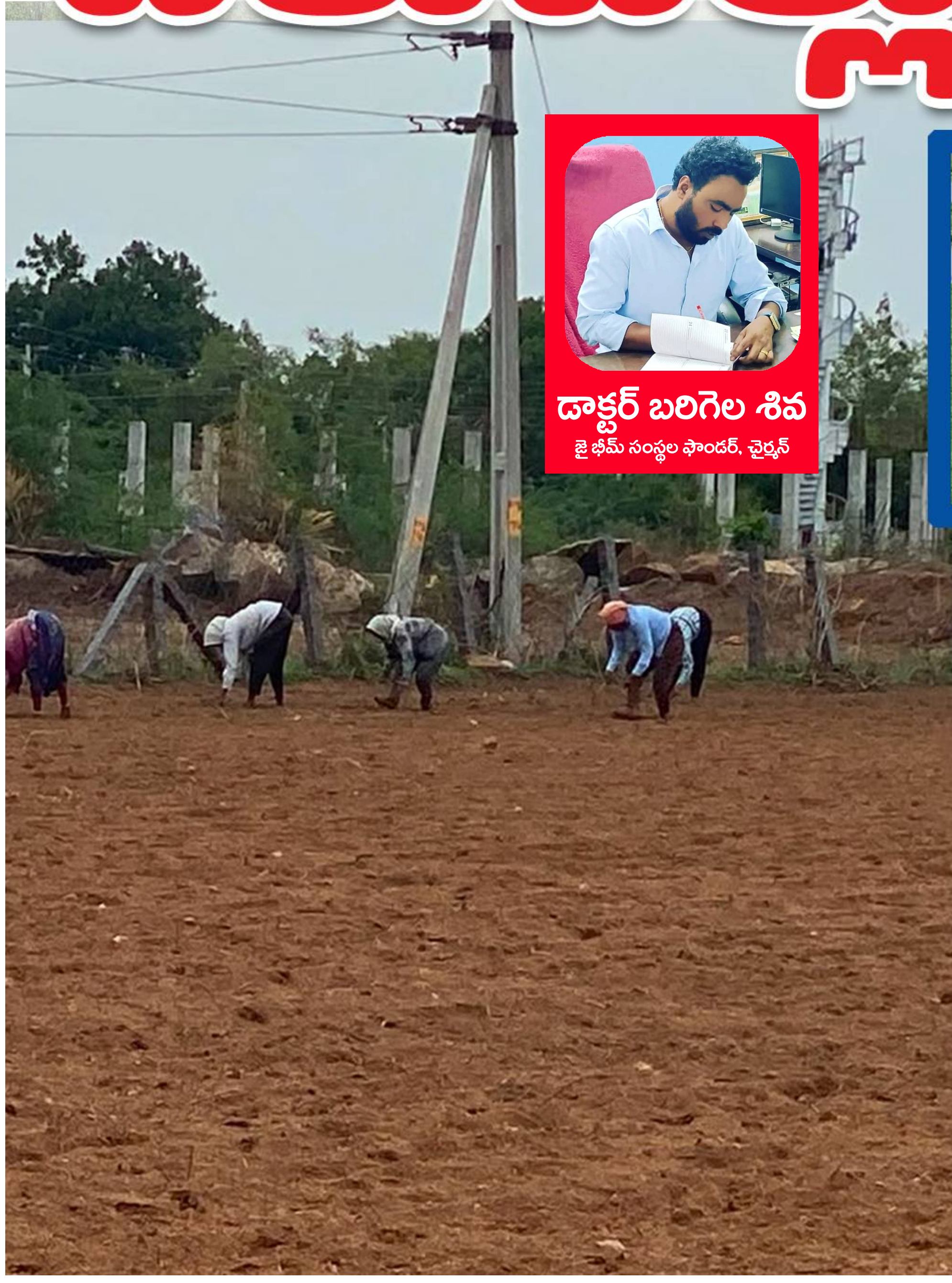
STRUGGLE FOR JUSTICE

సామాన్యుడి ఆయుధంగా

సంపుటి - 07 | సంచిక 214 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | శనివారం, 04, జులై 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

రైతుల మోముపై.. చిరుజల్లుల ఆనందం !



డాక్టర్ బరిగెల శివ

జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, చైర్మన్

రైతుల మోముపై చిరుజల్లుల ఆనందం

ఇప్పటికైనా రైతులను ఆదుకుంటారా

సరిగ్గా వర్షాకాలంలోనే రాష్ట్ర రాజకీయం రాజుకుంటుంది

పత్తి గింజలతో పొలాల్లో రైతుల ఆనందం

రైతులపై పేరుకుమట్టుకే జాలి చూపిస్తున్నారా

రైతులపై పట్టింపు లేనట్లుగా ప్రవర్తిస్తున్న ప్రజాప్రతినిధులు

రైతు సంక్షేమానికి దోహద పాటు ఎక్కడ

గ్రామస్థాయి రైతులను గాలికి వదిలేస్తున్న రాజకీయ నాయకులు

రైతు భరోసా రావడం లేదంటూ నారాజు పడుతున్న రైతులు

రైతులకు మేలు చేయకపోయినా పర్వాలేదు గాని కీడు చేయకూడదు

ప్రభుత్వానికి పట్టింపు లేకుండా పోతున్న రైతుల బాధ

తొలకరి జల్లుల ఆనందంలో గంతులేస్తున్న రైతులు

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతులను బాధపెడుతుందా ఆదుకుంటుందా : డాక్టర్ బరిగెల శివ

హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)

రైతుల కళ్ళల్లో ఆనందం చూడడానికి ప్రభుత్వాలు ఎంతో సహాయాన్ని అందించాలని డాక్టర్ బరిగెల శివ. పేర్కొన్నారు.తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా తొలకరి వానజల్లులతో రైతులు ఆనంద పడుతున్నారని అన్నారు.కష్టం విలువ తెలిసిన ప్రతి ఒక్కరూ రైతులకు అండగా నిలుస్తారని ఆశించాలన్నారు.రైతులను ఎంత గొప్పగా ఆదుకుంటే ప్రభుత్వానికి అంత మంచి పేరు వస్తుందని గుర్తు చేశారు.ప్రభుత్వం ఏర్పడిన కొత్తలో రైతులపై చూపిన అభిమానం, ప్రేమానురాగాలు ఇప్పుడు కనిపించలేకుండా పోతున్నాయని రైతులు వాపోతున్నట్లుగా పేర్కొన్నారు.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రతి జిల్లాలో రైతు పండించిన పంటలు కొనుగోలు చేయబడలేదని రైతులు బాధలో ఉన్నారని గుర్తు చేశారు.ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు రైస్ మిల్లర్ల యాజమాన్యాలు ప్రభుత్వాలకు చెల్లించాల్సిన టాక్సీలను ప్రభుత్వం అదనంగా పెంచిందని దానివల్ల యాజమాన్యం సకాలంలో డబ్బులు చెల్లించలేక చాలాచోట్ల రైస్ మిల్లర్లను మూసి వేసుకునే పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయన్నారు.రైతులు పండించిన సన్నధాన్యాలకు బోనస్ ప్రకటించిన ప్రభుత్వం రైస్ మిల్లర్ల ద్వారా రైతులకు ఏ విధమైనటువంటి సహాయ సహకారాలను అందిస్తుందో ప్రతి జిల్లాలోని రైస్ కొనుగోలు కేంద్రాల రికార్డులను పరిశీలిస్తున్నప్పుడు జిల్లా అధికార యంత్రాంగం వద్ద స్పష్టత లేదని తేలిపోతుందన్నారు.రైతులకు సకాలంలో రైతుభరోసా

- మిగతా 2లో..

హైదరాబాద్‌లో హోటళ్లకు మటన్ పేరుతో బీఫ్ సరఫరా.. ఇద్దరి అరెస్ట్!

మటన్ పేరుతో బీఫ్ విక్రయం..

50 కిలోల మాంసం సీజ్

ఇద్దరిని అరెస్ట్ చేసిన సీసీఎస్, హెచ్-ఫాస్ట్ బృందాలు

పలు హోటళ్లకు సరఫరా చేస్తున్నట్లు గుర్తింపు

కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్న పోలీసులు

5

బీఆర్ఎస్ అప్పులు రూ.8.21 లక్షల కోట్లు కాదా?.. కేసీఆర్‌కు భట్టి సవాల్!

హరీశ్‌పై భట్టి తీవ్ర విమర్శలు

అప్పులపై కేసీఆర్ సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వడ్డీ భారం తగ్గించిందన్న డిప్యూటీ సీఎం

సింగరేణిని బీఆర్ఎస్ సంక్షోభంలోకి నెట్టిందని విమర్శ

5

లెక్కలు తప్పైతే రాజీనామా చేస్తా..

మీరు బీఆర్ఎస్ పార్టీని రద్దు చేస్తారా?: జూపల్లి

తెలంగాణ అప్పులపై చర్చకు తాను సిద్ధమన్న జూపల్లి

సాయంత్రం 5 గంటలకు సోమాజీగూడ ప్రెస్‌క్లబ్‌కు వస్తానన్న మంత్రి

పాలమూరు పౌరుషమా, కల్వకుంట్ల పౌరుషమా తేల్చుకుందామని సవాల్

5

కేయూలో చిల్లర రాజకీయాలు

చిల్లర రాజకీయాలకు ఊతమిస్తున్న ఓఎస్డి.

తనపై వార్తలు రాస్తున్న జర్నలిస్టులపై కక్ష కడుతున్నాడు.

వీసీ గౌరవాన్ని బజారున కీడుస్తున్నాడు.

ఇస్తారుతో కూడబలుక్కోని దిక్కుమాలిన రాజకీయాలు ఆడుతున్నాడు.

ఓఎస్డిగా చలామణి అవుతూ జర్నలిస్టుల కుటుంబాలపై కక్షగడుతున్నాడు.

ఇస్తారుచే వార్తలు రాయిస్తూ మహిళలను వేధిస్తున్నాడు.

విశ్వవిద్యాలయం నాశనంలో ప్రధాన "పురుషుడు" ఓఎస్డి.

డాక్టర్ మంథిని శంకరయ్యపై ఇస్తారు రాస్తున్న వార్తలపై బహిరంగ చర్చకు రావాలి.

3

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE

పరిశ్రమల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం పూర్తి ప్రోత్సాహం

వినూత్న డిజైన్లతో నాణ్యమైన వస్త్రాల తయారీ ద్వారా అధిక లాభాలు సాధించాలి: జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయ్

హన్మకొండ, 3 జూలై 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పరిశ్రమల అభివృద్ధికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ప్రోత్సాహకాలు, సబ్సిడీలు, మౌలిక వసతులను ఔత్సాహిక పారిశ్రామికవేత్తలు సద్వినియోగం చేసుకుని కొత్త పరిశ్రమలను స్థాపించడం ద్వారా ఉపాధి అవకాశాలను పెంచడంతో పాటు జిల్లాను పారిశ్రామికంగా మరింత అభివృద్ధి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయ్ పిలుపునిచ్చారు. శుక్రవారం కాజీపేట మండలం మడికొండ ఇండస్ట్రియల్ పార్కులోని కాకతీయ టెక్స్టైల్ అండ్ వీవర్స్ వెల్ఫేర్ పొదుపు పరపతి పరస్పర సహాయక సంఘం, గ్రానైట్ పరిశ్రమలు, ఐటీ సెజ్‌లను జిల్లా కలెక్టర్ సంబంధిత శాఖల అధికారులతో కలిసి సందర్శించి ఉత్పత్తి కార్యకలాపాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా పారిశ్రామికవేత్తలతో సమావేశమై వారి సమస్యలు, అవసరాలు, ప్రభుత్వ సహకారం గురించి వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఫ్లాటెడ్ ఫ్యాక్టరీ కాంప్లెక్స్‌లో ఇంకా ఉత్పత్తి ప్రారంభించని యూనిట్లను త్వరితగతిన ప్రారంభించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించిన కలెక్టర్, ఖాళీగా ఉన్న యూనిట్లను లీజు పద్ధతిలో కొత్త పారిశ్రామికవేత్తలకు కేటాయించి మరిన్ని పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పారిశ్రామిక ప్రోత్సాహక పథకాలు, రాయితీలు, సబ్సిడీలపై విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించి యువ పారిశ్రామికవేత్తలను ప్రోత్సహించాలని అధికారులకు సూచించారు. టెక్స్టైల్ పార్కులోని పట్టు దారపు తయారీ కేంద్రంతో పాటు వివిధ వస్త్ర తయారీ యూనిట్లను పరిశీలించిన కలెక్టర్, అక్కడ తయారవుతున్న చీరలు, వస్త్రాల నాణ్యతను పరిశీలించి మార్కెటింగ్ విధానాలు, విక్రయ అవకాశాలపై పారిశ్రామికవేత్తలతో చర్చించారు. మార్కెట్ అవసరాలకు అనుగుణంగా వినూత్న డిజైన్లు, ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో నాణ్యమైన వస్త్రాలను తయారు చేస్తే దేశీయ, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో మంచి డిమాండ్ ఏర్పడి అధిక లాభాలు పొందవచ్చని సూచించారు. ప్రస్తుతం 164 యూనిట్లతో కొనసాగుతున్న టెక్స్టైల్ పార్కులో ఇంకా ఉత్పత్తి ప్రారంభించని యూనిట్లను త్వరలోనే ప్రారంభించేలా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ నిధులతో నిర్మించిన మౌలిక సదుపాయాలను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగంలోకి తీసుకువచ్చి పారిశ్రామిక అభివృద్ధిని వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. నాణ్యతతో కూడిన వస్త్రాలను ప్రముఖ వస్త్ర విక్రయ సంస్థలు, రిటైల్ చైన్లతో అనుసంధానం చేయడం ద్వారా మార్కెట్ విస్తరణతో పాటు అధిక ఆదాయం సాధించవచ్చని తెలిపారు. అనంతరం మడికొండ ఇండస్ట్రియల్ పార్కులోని గ్రానైట్ పరిశ్రమను సందర్శించిన కలెక్టర్, ఉత్పత్తి ప్రక్రియను పరిశీలించారు. గృహ నిర్మాణ రంగంలో గ్రానైట్, మార్బుల్ ఉత్పత్తులకు పెరుగుతున్న డిమాండ్‌ను దృష్టిలో ఉంచుకుని వినియోగదారుల అభిరుచులకు అనుగుణంగా ఆధునిక సాంకేతికతతో నాణ్యమైన ఉత్పత్తులను తయారు చేయడం అభినందనీయమని పారిశ్రామికవేత్తలను ప్రశంసించారు. తదనంతరం ఐటీ సెజ్‌ను సందర్శించిన కలెక్టర్ అక్కడ పనిచేస్తున్న యువత, ఉపాధి అవకాశాలు, సంస్థల నిర్వహణపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. బ్యాంకు లింకేజీ రుణాల ద్వారా పరిశ్రమలు స్థాపించిన పారిశ్రామికవేత్తలకు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సబ్సిడీలు, ప్రోత్సాహకాలు సకాలంలో అందేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. పరిశ్రమల అభివృద్ధితో పాటు స్థానిక యువతకు మరింత ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించే దిశగా అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా పరిశ్రమల శాఖ జనరల్ మేనేజర్ నవీన్ కుమార్, టీజీఐఐసీ జోనల్ మేనేజర్ స్వామి నాయక్, కాజీపేట తహసీల్దార్ రాజు, పలువురు పారిశ్రామికవేత్తలు, సంబంధిత శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఏపీ మామిడి రైతులకు కేంద్రం గుడ్‌న్యూస్

అమరావతి, జై భీమ్ న్యూస్

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో తోతాపురి మామిడి రైతులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఊరటనిచ్చే నిర్ణయం తీసుకుంది. రైతుల ఆదాయం పెంచేందుకు, ధరల పతనానికి కారణాలు గుర్తించేందుకు నిపుణుల కమిటీని ఏర్పాటు చేయాలని కేంద్ర వ్యవసాయ శాఖ నిర్ణయించింది. ఇటీవల ఆంధ్రప్రదేశ్ పర్యటనలో రైతులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను కేంద్ర వ్యవసాయ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ స్వయంగా తెలుసుకున్నారు. తోతాపురి మామిడి ధరలు భారీగా పడిపోవడంతో తీవ్ర నష్టాలు ఎదురవుతున్నాయని రైతులు ఆయన దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. దీంతో భారత వ్యవసాయ పరిశోధనా మండలి (ఐసీఏఆర్) ఆధ్వర్యంలో ఉన్నతస్థాయి నిపుణుల కమిటీ ఏర్పాటు చేయాలని మంత్రి ఆదేశించారు. సాగు నుంచి ప్రాసెసింగ్, మార్కెటింగ్, దేశీయ విక్రయాలు, ఎగుమతుల వరకు మొత్తం వ్యవస్థను కమిటీ సమీక్షించనుంది. రాబోయే పది రోజుల్లో తోతాపురి మామిడి సాగు ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాలను కమిటీ సందర్శించనుంది. రైతులు, ప్రాసెసింగ్ పరిశ్రమ ప్రతినిధులు, ఎగుమతిదారులు, ఉద్యాన శాఖ అధికారులు, రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలతో సమావేశమై అభిప్రాయాలు సేకరించనుంది.

రైతుల మోముపై చిరుజల్లుల ఆనందం

మొదటి పేజీ తరువాయి

అందకపోయినా అప్పో సొప్పో చేసుకుని పంటలు పండించుకున్నారని గుర్తు చేశారు.ఇప్పటికీ రైతులకు పండించిన పంటకు గిట్టుబాటు ధర రాలేదని రైతన్నల బాధను ప్రభుత్వానికి గుర్తు చేశారు.రైతులు నిజాయితీగా పండించిన పంటలకు లాభం రాకపోయినా మరో పంట కాలపు నష్టానికి సిద్ధపడుతున్నారని రైతుల బాధపై పట్టించుకునేది ఎవరంటూ సూటిగా నిలదీశారు.

రైతుల రుణం తీర్చుకోవాలి..

తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సుమారుగా కోటి 40 లక్షల ఎకరాలకు పైన విస్తీర్ణానికి పంటలు పండించుకునే సౌకర్యాలు ఉంటుండగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా లక్షలకొలది రైతులు వాళ్లు పండించుకున్న పంటలకు లాభాలు రాకున్నప్పటికిని పదేపదే పంటలు వేస్తూ తీవ్రమైన నష్టాన్ని భరిస్తూనే రాష్ట్ర ప్రజలకు వరి ధాన్యం రూపంలో భోజనాన్ని అందిస్తున్నారని గర్వంగా చెప్పారు.పంట వేసినది మొదలుకొని పంట చేయికొచ్చేవరకు రైతులు పడుతున్న బాధలు రైతులు పడుతున్న కష్టాలు ఎంతో కఠోరంగా ఉంటున్నాయని వాటిని గుర్తించడంలో ప్రభుత్వాలు పూర్తిగా విఫలమవుతున్నట్లుగా కనిపిస్తుందన్నారు.రైతుల రుణం తీర్చుకోవాలంటే ముందస్తు జాగ్రత్తలో భాగంగా ప్రభుత్వాలు రైతు భరోసాతో పాటు సకాలంలో రైతులు పండించుకునే పంటలకు విత్తనాలను గాని యూరియా బస్తాలను గాని సకాలంలో అందించి రైతులకు మేలు చేయాలని కోరినారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోనికి రావడానికి అత్యంత క్రియాశీలక పాత్ర పోషించింది మొదట నిరుద్యోగులు రెండవదిగా రైతు లేనన్న సంగతిని ప్రభుత్వం మర్చిపోకూడదన్నారు.వాస్తవ అవాస్తవాలను గమనించగా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో నిరుద్యోగులు పూర్తిగా నిరుత్సాహంలో ఉంటుండగా అదే మార్గంలో రైతులు కూడా తీవ్రమైన నిరాశలోనికి లోనవుతున్నారని రైతుల బాధను ప్రభుత్వం ఉన్నత స్థాయిలో పట్టించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.ఓట్లు వేసి గెలిపించుకున్న రైతులను ఉన్నత స్థాయిలో ఆదుకొని వాళ్ల రుణం తీర్చుకోవాల్సిన అవసరం ప్రభుత్వంపై ఎంతో ఉందన్నారు.కాలక్రమేన రైతులు అకాల నష్టాన్ని అనుభవిస్తున్నారని అప్పులు చేసుకుని పంటలు పండించడంలో రైతులు ఎక్కడ వెనకాడడం లేదని అయినప్పటికిని వాళ్ళ కష్టానికి గుర్తించడంలో ప్రభుత్వాలు క్రమక్రమేనా విఫలమవుతూనే ఉన్నాయన్నారు.రాష్ట్రాలకే కాదు దేశానికి కష్టం అనే పదానికి దిక్సూచిగా నిలిచిన రైతు సామ్రాజ్యాన్ని పటిష్ట పరుస్తూ బలోపేతం చేయడంలో ప్రభుత్వాలు ఎప్పుడు ముందు చూపుతో దూరదృష్టిని ప్రదర్శించాలని కోరారు.వేల కోట్ల రూపాయలు అప్పుల రూపంలో కాంట్రాక్టర్ రూపంలో దొబ్బుకుపోతున్న వ్యాపారస్తులకు లేని ఆంక్షలు రైతులపై విధిస్తున్నారని సూటిగా అడిగారు.ప్రభుత్వాలు రైస్ మిల్లులపై పెట్టే పన్నుల భారాన్ని రైస్ మిల్లర్ల యాజమాన్యాలు రైతులపై భారం వేస్తున్నారని దీన్ని బట్టి చూస్తే ప్రత్యక్షంగానో పరోక్షంగానో రైతులు ప్రభుత్వం ద్వారా తీవ్రమైన నష్టాన్ని భరిస్తున్నారని గుర్తు చేశారు. తెలంగాణలో వర్షాకాలపు సీజన్ మొదలవగా తొలకరి వానజల్లులతో రైతుల మోముల్లో ఆనందాలు వెల్లు విరుస్తున్నప్పటికిని రైతులు వారి ధాన్యం పంట వేసుకోవడం కోసం నారును ఏర్పాటు చేసుకోవడానికి కావలసిన దాన్యపు బస్తాలను ప్రభుత్వాలు సకాలంలో అందించి రైతులను ఆదుకోవాలని సూచించారు.అదే తరుణంలో పత్తి విత్తనాలను అందిస్తూ రైతుల సేవలకు ప్రతి నియోజకవర్గంలోని రాజకీయ నాయకులు అందుబాటులో ఉండి సహాయ సహకారాలు అందించాలని పిలుపునిచ్చారు.గ్రామస్థాయి రైతులను ఆదుకోవడంలో ప్రభుత్వం జాగ్రత్తలు పాటించినట్లయితే గ్రామస్థాయి వ్యవస్థ బలోపేతం చెంది ప్రభుత్వానికి కావలసినంత పేరు వస్తుందని గుర్తు చేశారు.రైతులను మోసగిస్తూ రైతులను అనుకున్న స్థాయిలో ఆదుకో లేకపోతే ప్రభుత్వ పతనం గ్రామస్థాయి నుండి మొదలవుతుందని స్పష్టం చేశారు.సన్న కారు రైతులను కౌలు రైతులను ఆదుకుంటామని పలుమార్లు హామీ ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు రైతులను ఉన్నత స్థాయిలో ఆదుకున్న దాఖలాలు కనిపించడం లేదన్నారు.రాష్ట్ర గణాంకాలను పరిశీలిస్తుండగా లక్ష కోట్లకు పైన రైతు సంక్షేమానికి ఖర్చు పెట్టామని ప్రకటిస్తున్న ప్రభుత్వం రైతు సంక్షేమాన్ని ఎంత అభివృద్ధి పరచామనేది తెలపడానికి స్పష్టత లేకుండా పోతుందన్నారు.అన్ని జిల్లాలలో రైతు భరోసా అందక ఇబ్బందులు పడుతున్న రైతులను ఆదుకోవాల్సిన ప్రభుత్వాలు ఒకే మాటను మార్చి మార్చి ప్రకటిస్తూ రైతు సంక్షేమాన్ని నిరాశ పరుస్తున్నారని వివరించారు.రైతుల జీవితాలతో రాజకీయాలు ఆడొద్దని మరొకసారి గుర్తు చేస్తూ రైతు సంక్షేమమే ప్రజాసంక్షేమంగా రైతు సంక్షేమమే ప్రభుత్వ సంక్షేమంగా భావిస్తూ రైతులను ఉన్న పాటుగా ఆదుకోవాలని తెలిపారు.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వర్షాకాల పంటకు సిద్ధమవుతున్న రైతులకు ఏ కోశానా ఆటంకాలు సృష్టించబడకూడదని ప్రభుత్వమే ముందస్తు జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ రైతుల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపాలని పిలుపునిస్తూ రైతులకు భరోసాగా నిలవడానికి ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని కోరారు.

సోరియాసిస్‌తో బాధపడుతున్న ఆదివాసీ బాలికకు అండగా నిలిచిన బీఎస్పీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఇబ్రాం శేఖర్

హైదరాబాద్(జై భీమ్ న్యూస్) జులై 3 (శుక్రవారం)

తీవ్ర సోరియాసిస్ (పిసోరిసిస్) వ్యాధితో ఎన్నో సంవత్సరాలుగా బాధపడుతూ, వైద్య చికిత్సకు అవసరమైన ఆర్థిక స్తోమత లేక ఇబ్బందులు పడుతున్న ఓ ఆదివాసీ బాలికకు బీఎస్పీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఇబ్రాం శేఖర్ మానవతా దృక్పథంతో చేయూత అందించేందుకు ముందుకు వచ్చారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా, రాజవొమ్మంగి మండలం, వాతంగి గ్రామానికి చెందిన 15 ఏళ్ల కంచెం నీలిమ తీవ్రమైన సోరియాసిస్ వ్యాధితో బాధపడుతోంది. ఈ వ్యాధి కారణంగా ఆమె శారీరక ఎదుగుదల దెబ్బతింది. ఇప్పటికే ఒకసారి శస్త్రచికిత్స జరగగా, ప్రస్తుతం వెన్నెముకకు మరో శస్త్రచికిత్స చేయాల్సి ఉంటుందని వైద్యులు సూచించారు. ఈ ఆపరేషన్‌కు సుమారు రూ.5 లక్షల వరకు ఖర్చు అవుతుందని బాలిక తండ్రి తెలిపారు. ఈ విషయం ఇబ్రాం శేఖర్ గారి వాచ్‌మన్ ద్వారా ఆయన దృష్టికి చేరడంతో, బాలిక పరిస్థితిని తెలుసుకుని చలించిపోయిన ఇబ్రాం శేఖర్ ఆమె వైద్య చికిత్సకు అవసరమైన ఆర్థిక సహాయం అందించేందుకు ముందుకు వచ్చారు. చికిత్స ఖర్చు సమకూర్చేందుకు తనవంతు సహకారం అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. నీలిమ త్వరగా కోలుకుని సాధారణ జీవితంలోకి రావాలని ఆకాంక్షిస్తూ, భవిష్యత్తులో కూడా అన్ని విధాలా అండగా ఉంటానని భరోసా కల్పించారు. ఇబ్రాం శేఖర్ స్పందనకు బాలిక నీలిమ, ఆమె తండ్రి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఇటీవల పదో తరగతి ఉత్తీర్ణత సాధించిన నీలిమ, ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి జీవితంలో మంచి స్థాయికి చేరుకోవాలని తన ఆశయాన్ని

వెల్లడించింది. ఈ మానవతా కార్యక్రమంపై స్థానికులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ, ఆపదలో ఉన్న వారికి అండగా నిలవడం గొప్ప సేవాభావానికి నిదర్శనమని అభినందించారు.

మైనార్టీ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ పథకాలకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

హన్మకొండ, 03 జూలై 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

తెలంగాణ స్టేట్ మైనార్టీస్ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ (టి.ఎస్.సీ.ఎం.ఎఫ్.సీ) ఆధ్వర్యంలో 2026--27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి స్వయం ఉపాధి పథకాల కింద అర్హులైన మైనార్టీ అభ్యర్థుల నుంచి దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తున్నట్లు జిల్లా మైనార్టీ సంక్షేమ అధికారి తెలిపారు. ఈ పథకాల కింద కుట్టు మిషన్, చిన్న వ్యాపారాలు (పెట్టి బిజినెస్), ఈ-బైక్, ఈ-స్కూటీ, మోటార్ బైక్ యూనిట్లకు ఆర్థిక సహాయం అందజేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. దరఖాస్తుదారులు మైనార్టీ వర్గానికి చెందిన వారై ఉండాలని, కుట్టు మిషన్, చిన్న వ్యాపారాల కోసం 21 నుంచి 55 సంవత్సరాల మధ్య, ఈ-బైక్, ఈ-స్కూటీ, మోటార్ బైక్ పథకాల కోసం 21 నుంచి 50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు కలిగి ఉండాలని సూచించారు. పథకం మొత్తం విలువ రూ.2 లక్షల వరకు ఉండగా, ప్రభుత్వం రూ.1.50 లక్షల వరకు సబ్సిడీ అందించనున్నట్లు వెల్లడించారు. దరఖాస్తుల నమోదు జూలై 3 నుంచి జూలై 18, 2026 వరకు కొనసాగుతుందని, అభ్యర్థులు రూ.5 నమోదు రుసుము చెల్లించి ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని తెలిపారు. దరఖాస్తు ప్రక్రియకు సంబంధించిన వివరాల కోసం జిల్లా మైనార్టీ సంక్షేమ శాఖ కార్యాలయం, 2వ అంతస్తు, గది నెం.59, ఐడీఓసీ, హనుమకొండను సంప్రదించాలని, అలాగే 9849279686 ఫోన్ నంబర్ ద్వారా సమాచారం పొందవచ్చని అధికారులు సూచించారు. అర్హులైన మైనార్టీ యువత ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని స్వయం ఉపాధి ద్వారా ఆర్థికంగా ఎదగాలని జిల్లా మైనార్టీ సంక్షేమ అధికారి విజ్ఞప్తి చేశారు.

కేయూలో చిల్లర రాజకీయాలు

చిల్లర రాజకీయాలకు ఊతమిస్తున్న ఓఎస్డి.
తనపై వార్తలు రాస్తున్న జర్నలిస్టులపై కక్ష కడుతున్నాడు.
వీసీ గౌరవాన్ని బజారున కీడుస్తున్నాడు.
ఇస్తారుతో కూడబలుక్కోని దిక్కుమాలిన రాజకీయాలు ఆడుతున్నాడు.
ఓఎస్డిగా చలామణి అవుతూ జర్నలిస్టుల కుటుంబాలపై కక్షగడుతున్నాడు.
ఇస్తారుచే వార్తలు రాయిస్తూ మహిళలను వేధిస్తున్నాడు.
విశ్వవిద్యాలయం నాశనంలో ప్రధాన "పురుషుడు" ఓఎస్డి.
డాక్టర్ మంథిని శంకరయ్యపై ఇస్తారు రాస్తున్న వార్తలపై బహిరంగ చర్చకు రావాలి.

కేయూ క్యాంపస్ జై భీమ్ న్యూస్:-

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయంలో చిల్లర రాజకీయాలకు పునాదులు వేస్తున్న ఆచార్యుల సంఖ్య దినదినానికి పెరిగిపోతుండగా కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయ గౌరవప్రదమైన హోదా దిగజార్చబడుతుందని బహుజన విద్యార్థి సంఘాల నేతలు తీవ్రంగా మండిపడుతున్నారు.ఒకవైపు ఓఎస్డి వెంకట్రామ్ రెడ్డిని పదవి నుండి తొలగించాలని విద్యార్థి సంఘాల ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున ధర్నాలు జరుగుతుండగా కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయ ఉపకులపతి ఆచార్య ప్రతాపరెడ్డికి విద్యార్థి సంఘాలకు మధ్య తీవ్రమైన వైరుధ్యం నెలకొల్పబడింది. వీసీ ఆచార్య ప్రతాపరెడ్డిని గౌరవిస్తున్న విద్యార్థి సంఘాలు వీసీ హామీతో కాస్తంత శాంతించగా కేయూలో ఓఎస్డి పదవిని పూర్తిగా తొలగించడానికి వీసి ఆచార్య ప్రతాపరెడ్డి ముఖ్య అధికారులతో పాటు పలువురితో చర్చలు జరుగుతుండగా గతంలో హూ ఇస్ ది పదవి చేపట్టిన ఆచార్య మల్లారెడ్డి విద్యార్థుల ధర్నాతో గౌరవప్రదంగా తనకు తానే పక్కకు తప్పుకొని విద్యార్థి ఉద్యమాలను గౌరవించినట్లు అదేవిధంగా వీసి ప్రతాపరెడ్డి,రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య రామచంద్రం మాటకు కట్టుబడి పక్కకు తప్పుకున్నారు.రెండవ సంవత్సరంలో నూతన ఓఎస్డిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన వెంకట్రామ్ రెడ్డి,ఇప్పటికే పలు కీలకమైన పదవులలో కొనసాగుతూ అకుట్ అధ్యక్షునిగా ఉంటున్నాడని గతంలో విశ్వవిద్యాలయాన్ని క్షేత్రస్థాయిలో నాశనం చేయడంలో క్రియాశీలక పాత్ర పోషించాడు అని గమనించిన విద్యార్థి సంఘాలు బీసీ కార్యాలయం రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయంలో ధర్నాలు నిర్వహించగా ఒక్కసారి అక్రోశానికి గురైన ఆచార్య వెంకట్రామ్ రెడ్డి తన పదవికి అడ్డస్తున్న వ్యక్తులపై కఠినమైన కక్ష సాధింపు చర్యలను సాధించుకోవడం కోసం తన అత్యంత సహచరమిత్రుడైన ఇస్తారుని రంగంలోనికి దింపి విద్యార్థులపై వేధింపులకు గురి చేస్తూ తనపై వార్తలు రాస్తున్న జర్నలిస్టులను తీవ్రమైన బూతులు తిట్టిస్తూ తెలంగాణ యూనివర్సిటీల పరిరక్షణ అనే వాట్సప్ గ్రూపులో ఇస్తారుకి చెందిన గుర్తింపు లేని ఫోన్ నెంబర్లతో జర్నలిస్టు కుటుంబ సభ్యులైన మహిళలపై అత్యంత హీనమైన పోస్టులు పెట్టిస్తూ అల్పానందం పొందుతున్నాడు.అదే సందర్భంలో ఇస్తారుని ప్రశ్నిస్తావా అంటూ జర్నలిస్టు కుటుంబాన్ని యూనివర్సిటీ సమాజంలో అత్యంత హీనంగా చూపించే విధంగా ఇస్తారుచే స్పాట్ వాయిస్ వార్తలు రాయించి లైబ్రరీ గ్రూప్, తెలంగాణ యూనివర్సిటీల పరిరక్షణ గ్రూప్, కాంట్రాక్ట్ అధ్యాపకులకు చెందిన గ్రూపులలో పెట్టిస్తూ దళిత జర్నలిస్టును తన కుటుంబ సభ్యులను హీనంగా అవమానానికి గురి చేస్తూ, ఓఎస్డి ఆచార్య వెంకటరామిరెడ్డి ఇస్తారు వాళ్ళ అనుచర వర్గాలచే గలీజ్ పోస్టులు పెట్టిస్తూ జర్నలిస్టు అవతారం ఎత్తి మహిళలను అత్యంత హీనంగా అవమాన పరుస్తున్నారని విద్యార్థి సంఘాలు హెచ్చరిస్తున్నారు.కేయూలో జరుగుతున్న హీనమైన నీచమైన చిల్లర రాజకీయాలకు పాల్పడుతున్న విధానంపై కవల సన్నిహిత మిత్రులైన ఇస్తారు, వెంకట్రామ్ రెడ్డి,కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయ పరిపాలన భవనం ముందు పత్రిక, న్యాయ నిపుణుల, మేధావుల, విశ్వవిద్యాలయ అధికారుల,దళిత విద్యార్థి సంఘాల,వికలాంగుల సమక్షంలో బహిరంగ చర్చకు రావాలని పిలుపునివ్వడం జరుగుతుంది.కేయూలో బలహీన వర్గాలపై జరుగుతున్న దాడులను నిరసిస్తూ బహుజన విద్యార్థి సంఘాలు దళిత విద్యార్థి సంఘాలు జర్నలిస్టులు ఇప్పటికే పలుమార్లు పలువురు అధికారులకు డిమాండ్ చేస్తున్నప్పటికీని వాటికి స్పందించకుండా చాటుమాటున జర్నలిస్టు కుటుంబ సభ్యుల్లోని మహిళలను పదేపదే అసభ్యకరంగా పోస్టు పెట్టిస్తూ పైచాచిక ఆనందం పొందుతున్నారని గుర్తు చేశారు.ఇస్తారుని అవినీతిని ప్రశ్నిస్తున్నందుకు ఇంతగా కక్ష కట్టాలని కుట్రలు పన్నడంలో ఓఎస్డి పోస్టును అడ్డం పెట్టుకొని చిల్లర రాజకీయాలకు పాల్పడుతున్న అధికారుల పట్ల దళిత సంఘాలు తీవ్రమైన కోపంలో ఉన్నట్లు ఇప్పటికే పలు సందర్భాల్లో విద్యార్థి సంఘాలు హెచ్చరించిన విషయాలు గుర్తు చేస్తున్నాయి.ఏదేమైనా ఇస్తారు రూపంలో మహిళలను వేధించడం కోసం కేయూ ఉద్యోగులను వేధించడం కోసం కేయూను భ్రష్టు పట్టించడం కోసం వీసీ ఆచార్య ప్రతాపరెడ్డి గౌరవాన్ని బజారుకు లాగుతూ అవమాన పరుస్తున్న ఓఎస్డి ఆచార్య వెంకట్రామ్ రెడ్డి,తన అత్యంత సన్నిహిత మిత్రుడు ఇస్తారు మహిళలపై ఇంతగా హీనమైన చర్యలకు దిగజారడానికి కారణాలేమిటో అధికార పదవులలోని లేఖల ద్వారా లిఖితపూర్వకంగా బహిరంగ చర్చకు సమాధానం చెప్పాలని దళిత విద్యార్థి సంఘాలు జర్నలిస్టులు, హెచ్చరిస్తున్నారు.అదే సందర్భంలో భాగంగా వాళ్ల కుటుంబాల్లో కూడా మహిళలు ఉంటారన్న సంగతిని మరిచిపోయి ఇష్ట రాజ్యాంగ ప్రవర్తిస్తుండగా ఉద్యోగాలు మానుకొని జర్నలిస్టుల అవతారం ఎత్తి ఇష్టం వచ్చిన వార్తలు రాస్తూ ఇష్టం వచ్చినట్లు పోస్టు పెడుతూ యూనివర్సిటీకి మేలు చేయాలని విద్యార్థి సంఘాలు సూచిస్తున్నారు.మొత్తం మీదుగా వాళ్ల పదవులను కాపాడుకోవడం కోసం,అవినీతిగా సంపాదించిన సొమ్మును రక్షించుకోవడం కోసం,కేయూలో మహిళలను ఉన్నత స్థాయిలో వేధించడం కోసం,జర్నలిస్టుల కుటుంబ సభ్యులను తల్లులను సతీమనులను అసభ్యకరంగా చిత్రీకరిస్తూ వాళ్ల పబ్బం గడుపుకుంటున్నారని రానున్న కాలంలో వాళ్ల కుటుంబ సభ్యులలోని మహిళలపై కూడా అదే తరహా దాడులు జరగబోతాయన్న సంగతిని మర్చిపోకూడదని హెచ్చరించడమైనది.గత సంవత్సర కాలం పాటుగా కేయూలో విచిత్రమైన రాజకీయాలకు పాల్పడుతున్న కొంతమంది వ్యక్తులు వాళ్ళ స్వభావంతో చిల్లర రాజకీయాలను తలపిస్తున్నారన్నది పచ్చి నిజంగా భావిస్తూ. ఓఎస్డీ ఆలోచనలను తూచా తప్పకుండా అమలుపరుస్తూ తెలుగు విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ మంథిని శంకరయ్య విషయంలో రెండు లక్షల డీల్ కుదుర్చుకున్నారు అంటూ పకడ్బందీ ఆధారాలతో కదం తొక్కుతున్న మేధావులు బహిరంగ చర్చకు రావడానికి ఎందుకు జడుసుకుంటున్నారంటూ దళితుడైన డాక్టర్ మంథిని శంకరయ్యపై వార్తలు రాస్తున్న ఇస్తారు అతనికి సహకరిస్తున్న ఓఎస్డి బహిరంగ చర్చకు రావాలని జర్నలిస్టులు సవాల్ విసురుతున్నారు.కేయూలో కావాలని అల్లర్లు సృష్టిస్తూ గొడవలు పెట్టిస్తూ రహస్యమైన ఫోన్ నెంబర్లను సృష్టించుకుని గ్రూపులలో మహిళలపై విశ్వవిద్యాలయ అధికారులపై యూనివర్సిటీకి వ్యతిరేకమైన కార్యకలాపాలకు పాల్పడుతున్న వ్యక్తులను అధికారులను ఆచార్యులను వాళ్ళ ఫోన్ నెంబర్ల ఆధారంగా గ్రూపులలో పోస్ట్ చేస్తున్న విధానాల పట్ల కేయూ ఉన్నత అధికారులు సమగ్ర విచారణ జరిపించి ఉద్యోగ నియమాలకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్న తీరు పట్ల కఠినమైన చర్యలు తీసుకొని తగిన బుద్ధి చెప్పాలని హెచ్చరించడమైనది తెలంగాణ యూనివర్సిటీల పరిరక్షణ గ్రూపును ఏర్పాటు చేసుకొని అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడుతున్న ఇస్తారు,కేయూ విశ్రాంత ఉద్యోగి మామిడాల,సుధాకర్లపై కఠినమైన చర్యలు తీసుకోవాలని అదే సందర్భంలో వాళ్లకు సహకరిస్తూ మహిళల వేధింపులకు పరోక్ష కారకుడు అవుతున్న ఓఎస్డిని ఓఎస్డి పదవిని తక్షణమే రద్దు పరచాల్సిందిగా కేయూలో పెద్ద ఎత్తున డిమాండ్లు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.కేయూలో నిజమైన వ్యక్తులెవరో అవినీతిపరులు ఎవరో అక్రమార్కులు ఎవరో పదవులు అడ్డం పెట్టుకొని అనైతికంగా అవినీతి సొమ్మును సంపాదిస్తూ ఆస్తులు పోగుచేసుకొని యూనివర్సిటీని యూనివర్సిటీ విలువలను ఉద్యోగ ధర్మానికి విరుద్ధంగా నాశనం చేస్తున్నది ఎవరో పూర్తి ఆధారాలతో త్వరలో బయటపడబోతుందంటూ హెచ్చరించడమైనది.అవినీతి అక్రమాలపై ప్రశ్నిస్తూ వార్తలు రాస్తున్న జర్నలిస్టు కుటుంబాన్ని తన తల్లిని తన భార్యను తన కుటుంబ సభ్యులను అసభ్యకరమైన పదజాలాలతో దూషిస్తున్న వ్యక్తులను అసభ్యకరంగా చిత్రీకరిస్తున్న ఇస్తారును,ఓఎస్డి తగిన మూల్యం చెల్లించుకునే రోజు తప్పకుండా వస్తుందని మర్చిపోవద్దంటు దళిత జర్నలిస్టులు,దళిత విద్యార్థి సంఘాలు హెచ్చరిస్తున్నారు.

కుక్కలు చింపిన "ఇస్తారా"కుల బతుకు అతి త్వరలో..

1వ డివిజన్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన చిర్ర రామన్న గౌడ్

ఎమ్మెల్యే కె.ఆర్. నాగరాజును కలిసి కృతజ్ఞతలు

హన్మకొండ, 03 జూలై 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

పార్టీ సంస్థాగత నిర్మాణంలో భాగంగా వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గ పరిధిలోని ముచ్చర్ల గ్రామానికి చెందిన చిర్ర రామన్న గౌడ్‌ను 1వ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడిగా నియమించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన వర్ధన్నపేట శాసనసభ్యులు కె.ఆర్. నాగరాజును మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి తనపై నమ్మకం ఉంచి బాధ్యతలు అప్పగించినందుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అదేవిధంగా తన నియామకానికి సహకరించిన టీపీసీసీ అధ్యక్షులు బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్, హనుమకొండ జిల్లా డీసీసీ అధ్యక్షులు ఇనుగాల వెంకట్రాం రెడ్డి, హనుమకొండ జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు కె.ఆర్. దిలీప్ రాజ్ తో పాటు 1వ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలకు ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా చిర్ర రామన్న గౌడ్ మాట్లాడుతూ, త్వరలో జరగనున్న కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో 1వ డివిజన్‌లో కాంగ్రెస్ పార్టీ విజయమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. పార్టీ బలోపేతానికి ప్రతి కార్యకర్తను కలుపుకొని ముందుకు సాగుతానని, పాత--కొత్త అనే భేదం లేకుండా పార్టీ కోసం నిబద్ధతతో పనిచేసే ప్రతి నాయకుడు, కార్యకర్తకు తగిన గుర్తింపు వచ్చేలా కృషి చేస్తానని తెలిపారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ, పార్టీ సిద్ధాంతాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేందుకు కృషి చేస్తానని చెప్పారు. డివిజన్‌లో కాంగ్రెస్ పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయడంతో పాటు ప్రజలకు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటూ పార్టీ కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేసేందుకు తన వంతు బాధ్యతను సమర్థవంతంగా నిర్వర్తిస్తానని ఈ సందర్భంగా వెల్లడించారు.

మహానియుని జన్మదినం మనందరికీ ఆదర్శం

నేడు పుట్టినరోజు జరుపుకుంటున్న డాక్టర్ సుగుణాకర్ రాజ్
మానవతా దృక్పథానికి మహోన్నత మృదుశీలుడు
డాక్టర్ వృత్తికే వన్నెతెచ్చిన ప్రముక సామాజికవేత్త
పేద ప్రజలను ఆదుకోవడంలో బహుముఖ ప్రజ్ఞాశీలి
అవార్డులు అందుకోవడంలో తనదైన శైలిని ప్రదర్శిస్తారు
శ్రమను నమ్ముకొని ఎదిగిన వ్యక్తులలో ప్రప్రదములు
కోట్లాదిమంది పేదలకు తనకు సాధ్యమైనంత మేర వైద్యం అందిస్తున్నారు
డాక్టర్ బరిగెల శివ

హైదరాబాద్ జై భీమ్ డెస్క్:-

బహుముఖ విజ్ఞాశాలి ప్రముఖ వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ సుగుణాకర్ రాజ్ జన్మదిన సందర్భంగా డాక్టర్ బరిగెల శివ ప్రత్యేకమైన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. పేద ప్రజలకు వైద్య సేవలు అందించడంలో డాక్టర్ సుగుణాకర్ రాజ్ ఏకాగ్రతతో కూడిన ప్రత్యేకతను కనపరుస్తారని గర్వంగా చెప్పారు. తన జీవితంలో ఊహకందని అవార్డులను అందుకున్నారని ఉద్యోగ పరంగా వైద్య పరంగా సామాజిక సేవా పరంగా మృదువైన స్వభావం కలిగిన వారుగా ప్రత్యేకతను కలిగి ఉన్నారని కొనియాడారు. తను ఎక్కడ విధులు నిర్వహించిన వేలాదిమంది లక్షలాది మంది పేద ప్రజలకు సేవలు అందించడం కోసం పరితపిస్తారని అలాంటి ఆలోచనలు అలాంటి స్వభావం ఉన్నతమైన వ్యక్తులకు మాత్రమే కలిగి ఉండడం చూస్తామని పేర్కొన్నారు. తన వైద్య సేవల ద్వారా ప్రభుత్వానికి ఎంతో పేరు తెచ్చిపెడుతున్నాడని తను చేరుకోవాల్సిన ఉన్నత శిఖరాలను ఎప్పుడో చేరుకున్నారని అధికార పదవులతో సంబంధం లేకుండా అవార్డులతో సంబంధం లేకుండా వ్యక్తిగత అభివృద్ధితో సంబంధం లేకుండా కేవలం పేద ప్రజలకు నిజాయితీగా వైద్యం సమకూర్చడానికి నిజాయితీగా వైద్య సేవలు అందించడానికి కనపరచడంలో 100 శాతం తన నిజాయితీని చూపిస్తారని అభినందించారు. కష్టంలో ఉన్న వాళ్ళని అదుకోవడంలో ప్రత్యేకతను చూపగలరని కొనియాడారు. కుటుంబ నేపథ్యంలో ఎనలేని గౌరవాన్ని ఎనలేని గొప్పతనాన్ని చాటుకుంటూనే అదే తరహా స్వభావాన్ని తన విధుల్లో వైద్య సేవలో కనపరుస్తూ పేద ప్రజలతో మన్ననలు పొందుకుంటున్నారని అభినందిస్తూ తన పుట్టినరోజు ఎంతో ప్రత్యేకంగా నిలవాలని కోరుకుంటూ భగవంతుడు తనకు ఆయురారోగ్యాలను ప్రసాదిస్తూ ఇంకా ఎంతో మంది పేదలకు సేవలు అందించాలని ప్రత్యేకిస్తూ తెలిపారు.

చట్టబద్ధమైన దత్తతే ఉత్తమ మార్గం - జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయ్

అక్రమ దత్తతలకు దూరంగా ఉండాలి.. కేంద్ర దత్తత సంస్థ నిబంధనల ప్రకారమే దత్తత తీసుకోవాలి

హన్మకొండ, 3 జూలై 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

పిల్లలు లేని దంపతులకు మాతృత్వం, పితృత్వం అనే అమూల్యమైన అనుభూతిని అందించే ఉత్తమ మార్గం చట్టబద్ధమైన దత్తతేనని హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయ్ పేర్కొన్నారు. చట్టబద్ధమైన దత్తత ద్వారా అనాథ, నిరాశ్రయ చిన్నారులకు సురక్షితమైన భవిష్యత్తు కల్పించవచ్చని ఆమె అన్నారు. శుక్రవారం మహిళా అభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలోని ప్రత్యేక దత్తత విభాగంలో కేంద్ర దత్తత వనరుల ప్రాధికార సంస్థ (సీఎఆర్ఎ) నిబంధనలకు అనుగుణంగా దత్తత కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నాలుగు నెలల శిశువును హనుమకొండ జిల్లా ఎల్కతుర్తి మండలానికి చెందిన దంపతులు, 16 సంవత్సరాల బాలుడిని రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాకు చెందిన దంపతులు చట్టబద్ధంగా దత్తత తీసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, దత్తత ప్రక్రియ మొత్తం కేంద్ర దత్తత వనరుల ప్రాధికార సంస్థ రూపొందించిన నిబంధనల ప్రకారమే జరగాలని స్పష్టం చేశారు. అక్రమ మార్గాల్లో పిల్లలను దత్తత తీసుకోవడం చట్టవిరుద్ధమని, అలాంటి చర్యలకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పాల్పడవద్దని హెచ్చరించారు. చట్టబద్ధమైన దత్తత ద్వారా పిల్లల హక్కులు పరిరక్షించబడటంతో పాటు వారికి సురక్షితమైన, ప్రేమపూర్వక కుటుంబ వాతావరణం లభిస్తుందని తెలిపారు. దత్తత తీసుకున్న దంపతులు తమ ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ, జీవితంలో ఎంతోకాలంగా ఎదురుచూసిన సంతోషాన్ని ప్రభుత్వం చట్టబద్ధమైన దత్తత ప్రక్రియ ద్వారా అందించిందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా సంక్షేమ అధికారి ఎం. విశ్వజ, బాల రక్ష భవన్ కోఆర్డినేటర్ అవంతి, సోషల్ వర్కర్ సంగి చైతన్య, ఎక్స్‌టెన్షన్ అధికారులు ఆశ, మౌనిక తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE
సమస్యలపై సమరంగా Jai Bheem TV సామాన్యుడి ఆయుధంగా

ముందుగానే గుర్తిస్తే తీవ్రమైన వెన్నెముక వైకల్యాలను నివారించవచ్చు

స్కోలియోసిస్‌పై అవగాహన కలిగి ఉంటే పెద్ద శస్త్రచికిత్సలు అవసరం లేకుండా చేయవచ్చు: స్పెషలిస్ట్ స్పైన్ సర్జన్ డా. యార్లగడ్డ మధుకిరణ్

హన్మకొండ, 3 జూలై 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

వెన్నెముకకు సంబంధించిన స్కోలియోసిస్ సమస్యను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి తగిన చికిత్స అందిస్తే భవిష్యత్తులో తీవ్రమైన వెన్నెముక వైకల్యాలను నివారించవచ్చని సోమాజిగూడ యశోద హాస్పిటల్ స్పెషలిస్ట్ స్పైన్ సర్జన్ డాక్టర్ యార్లగడ్డ మధుకిరణ్ అన్నారు. శుక్రవారం హనుమకొండ నగరంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, స్కోలియోసిస్ అనేది కేవలం కూర్చునే లేదా నిలబడే భంగిమ సరిగా లేకపోవడం వల్ల వచ్చే సమస్య కాదని, ఇది వెన్నెముక నిర్మాణంలో ఏర్పడే ఒక ప్రత్యేక వైకల్యమని వివరించారు. ఈ సమస్యను నిర్ధారించడానికి నిపుణుల పరీక్షలు, అవసరమైన వైద్య పరీక్షలు తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలని సూచించారు. స్కోలియోసిస్‌ను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి నిరంతరం వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉంచితే చాలా మంది రోగులు పెద్ద శస్త్రచికిత్సలు చేయించుకోవాల్సిన అవసరం ఉండదని తెలిపారు. సరైన సమయంలో చికిత్స ప్రారంభిస్తే వెన్నెముక వంకర మరింత పెరగకుండా నియంత్రించే అవకాశాలు మెరుగ్గా ఉంటాయని చెప్పారు. పిల్లల్లో భుజాల ఎత్తులో తేడా, నడుము భాగం అసమానంగా కనిపించడం, వీపు ఒకవైపు ఎక్కువగా ఉబ్బినట్లు కనిపించడం వంటి లక్షణాలు గమనిస్తే తల్లిదండ్రులు ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే స్పైన్ నిపుణులను సంప్రదించాలని డా. మధుకిరణ్ సూచించారు. ఆలస్యం చేస్తే సమస్య మరింత తీవ్రరూపం దాల్చే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు. ముందస్తు గుర్తింపు, నిపుణుల మార్గదర్శకత్వం, సరైన చికిత్స ద్వారా పిల్లలు, పెద్దలు ఆరోగ్యవంతమైన, చురుకైన, ఆత్మవిశ్వాసంతో కూడిన జీవితాన్ని గడపగలరని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ విలేకరుల సమావేశంలో మేనేజర్ రూపేష్ షిండే, అసిస్టెంట్ మేనేజర్ రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదల గుడిసెల జోలికి వస్తే సహించం..

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలపై పోరాటం ఉధృతం చేస్తాం: సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి జి. ప్రభాకర్ రెడ్డి

హన్మకొండ, 3 జూలై 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

సీపీఎం హనుమకొండ సౌత్ మండల ఏరియా సమావేశం శుక్రవారం రామ్‌నగర్‌లోని సుందరయ్య భవన్‌లో మండల నాయకులు చెరుపల్లి కుమారస్వామి, యజ్ఞం స్రవంతి అధ్యక్షతన ఘనంగా నిర్వహించారు. సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన సీపీఎం హనుమకొండ జిల్లా కార్యదర్శి జి. ప్రభాకర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు ప్రజలకు ఇచ్చిన ఆరు గ్యారంటీల హామీలను అమలు చేయడంలో పూర్తిగా విఫలమైందని తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. అధికారంలోకి వచ్చి రెండున్నర సంవత్సరాలు గడుస్తున్నప్పటికీ ఉచిత బస్సు ప్రయాణం మినహా ప్రజలకు ఇచ్చిన ప్రధాన హామీల్లో ఏ ఒక్కటి కూడా పూర్తిస్థాయిలో అమలు కాలేదని అన్నారు. పేద ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరుస్తామని చెప్పిన ప్రభుత్వం నేడు నిత్యావసర వస్తువులు కూడా కొనలేని పరిస్థితుల్లో ప్రజలను నెట్టివేస్తోందని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ భూముల్లో దశాబ్దాలుగా నివాసం ఉంటున్న పేదలకు ఎలాంటి ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు చేయకుండా, ముందస్తు నోటీసులు ఇవ్వకుండా గుడిసెలను కూల్చివేయడం అత్యంత అమానవీయ చర్య అని పేర్కొన్నారు. పేదలకు ఇళ్ల స్థలాలు, రెగ్యులరైజేషన్ పట్టాలు ఇవ్వాల్సిన ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకంలో కూడా నిజమైన అర్హులను పక్కనపెట్టి ఇప్పటికే ఇళ్లు ఉన్నవారికే ఇళ్లు కేటాయిస్తోందని విమర్శించారు. పేదల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని, ప్రభుత్వ భూముల్లో నివసిస్తున్న నిరుపేదలకు రెగ్యులరైజేషన్ పట్టాలు మంజూరు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. పేదల గుడిసెల జోలికి వస్తే సీపీఎం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉద్యమాలను ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు. జూలై 6న హైదరాబాద్‌లోని ఇందిరా పార్క్ వద్ద నిర్వహించనున్న రాష్ట్రస్థాయి ధర్నా కార్యక్రమాన్ని పార్టీ కార్యకర్తలు, గుడిసెవాసులు, ప్రజాసంఘాల నాయకులు పెద్ద ఎత్తున విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాటాలను మరింత తీవ్రతరం చేయాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు ఎం. చుక్కయ్య, బొట్ల చక్రపాణి, జిల్లా కమిటీ సభ్యులు గొడుగు వెంకట్, మంద సంపత్, ఆలకుంట మల్లయ్య, ఇస్లావత్ రవీందర్, పొట్లపల్లి రాజు, పగిడే రాణి, సప్పిడి మనోహర్, నకరికంటి సుకరణ, జగనాల ఉప్పలయ్య, తుపాకుల సుధాకర్, భారతి, రేణిగుంట్ల చందర్, రజియా, దేవర సంపత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం హనుమకొండ సౌత్ మండలానికి తొమ్మిది మంది సభ్యులతో కన్వీనింగ్ కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. మంద సంపత్‌ను మండల కన్వీనర్‌గా ఎంపిక చేయగా, చెరుపల్లి కుమారస్వామి, యజ్ఞం స్రవంతి, ఇస్లావత్ రవీందర్, పొట్లపల్లి రాజు, సప్పిడి మనోహర్, పగిడే రాణి, నకరికంటి సుకరణ, జగనాల ఉప్పలయ్యలను కమిటీ సభ్యులుగా ఎన్నుకున్నారు. నూతన కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం, పేదల హక్కుల పరిరక్షణ, ప్రభుత్వ ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలకు వ్యతిరేకంగా ఉద్యమాలను మరింత బలోపేతం చేయాలని సమావేశం తీర్మానించింది.

హన్మకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చేతుల మీదుగా "డిజిటల్ ప్రపంచంలో వినియోగదారుల హక్కులు" పుస్తక ఆవిష్కరణ

హన్మకొండ, 3 జూలై 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

డిజిటల్ యుగంలో వినియోగదారుల హక్కులపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించాలనే లక్ష్యంతో రూపొందించిన "డిజిటల్ ప్రపంచంలో వినియోగదారుల హక్కులు" పుస్తకాన్ని హన్మకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చేతుల మీదుగా ఘనంగా ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో వినియోగదారుల హక్కులు, డిజిటల్ భద్రత, సైబర్ మోసాల నివారణపై పలువురు వక్తలు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ది నేషనల్ కన్స్యూమర్ కమిషన్ నేషనల్ చైర్మన్ డా. సాయి రమేష్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, డిజిటల్ లావాదేవీలు, ఈ-కామర్స్ కొనుగోళ్లు, ఆన్‌లైన్ బ్యాంకింగ్, యూపీఐ చెల్లింపులు వేగంగా విస్తరిస్తున్న నేపథ్యంలో ప్రతి వినియోగదారుడు తన హక్కులు, చట్టపరమైన రక్షణ, బాధ్యతలపై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలని సూచించారు. వినియోగదారుల అవగాహనే సైబర్ నేరాలు, ఆన్‌లైన్ మోసాలను నివారించే ప్రధాన ఆయుధమని పేర్కొంటూ, దేశవ్యాప్తంగా మరిన్ని అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపడతామని తెలిపారు. అనంతరం ది నేషనల్ కన్స్యూమర్ కమిషన్ నేషనల్ అబ్జర్వర్ డా. మేరుగు రాధాకృష్ణ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, గ్రామీణ ప్రాంతాల నుంచి పట్టణాల వరకు ప్రతి వినియోగదారునికి డిజిటల్ భద్రతపై అవగాహన కల్పించేందుకు సంస్థ నిరంతరం కృషి చేస్తోందన్నారు. ఈ పుస్తకం విద్యార్థులు, యువత, మహిళలు, ఉద్యోగులు, వ్యాపారులు, రైతులు, సాధారణ ప్రజలకు మార్గదర్శకంగా ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు.

ఈ పుస్తకంలో డిజిటల్ వినియోగదారుల హక్కులు, ఆన్‌లైన్ మోసాల నివారణ, సురక్షితమైన డిజిటల్ చెల్లింపులు, ఈ-కామర్స్ కొనుగోళ్లలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, ఫిర్యాదుల నమోదు విధానం, వినియోగదారుల పరిరక్షణ చట్టాలు, ప్రభుత్వ డిజిటల్ సేవలపై సమగ్ర సమాచారం పొందుపరిచినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా పర్యావరణ పరిరక్షణకు తమ వంతు బాధ్యతగా ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని తగ్గించి పర్యావరణ హిత జీవనశైలిని ప్రోత్సహించే ఉద్దేశంతో జూట్ బ్యాగులను జిల్లా కలెక్టర్‌తో పాటు కార్యక్రమానికి హాజరైన ప్రముఖులకు అందజేశారు. వినియోగదారుల హక్కులతో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణపై కూడా అవగాహన కల్పించడం ఈ కార్యక్రమం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఈ కార్యక్రమంలో ది నేషనల్ కన్స్యూమర్ కమిషన్ సౌత్ ఇండియా చైర్మన్ డా. నరేష్, హన్మకొండ జిల్లా చైర్మన్ సదానందన్, వరంగల్ జిల్లా చైర్మన్ ప్రభాకర్, పూర్ణ చందర్, మౌనిక, ప్రభు కుమార్, పున్న రావ్ తదితరులతో పాటు జిల్లా అధికారులు, వివిధ శాఖల అధికారులు, న్యాయవాదులు, సామాజిక కార్యకర్తలు, విద్యావేత్తలు, వినియోగదారుల హక్కుల కార్యకర్తలు, జాతీయ, రాష్ట్ర, జిల్లా కమిటీ ప్రతినిధులు మరియు పలువురు ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ డా. సాయి రమేష్ గౌడ్, డా. మేరుగు రాధాకృష్ణ గౌడ్ కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ, సమాజంలోని ప్రతి వినియోగదారుడు తన హక్కులను తెలుసుకొని సురక్షితమైన డిజిటల్ లావాదేవీలు నిర్వహించేలా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా, దేశవ్యాప్తంగా మరిన్ని అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపడతామని వెల్లడించారు.

అనంతసాగర్ శివారులో గుర్తుతెలియని వ్యక్తి మృతదేహం లభ్యం

అనుమానాస్పద మృతిగా కేసు నమోదు.. మృతుడి వివరాలు తెలిసిన వారు సమాచారం అందించాలని పోలీసుల విజ్ఞప్తి
హసన్‌పర్తి ఇన్‌స్పెక్టర్ ఎ. మహేందర్

హసన్‌పర్తి, 3 జూలై 2026(జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్):

హనుమకొండ జిల్లా హసన్‌పర్తి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని అనంతసాగర్ గ్రామ శివారులో నిర్మాణంలో ఉన్న నాలుగు వరుసల జాతీయ రహదారి (ఎన్‌హెచ్-563) సమీపంలో గుర్తుతెలియని వ్యక్తి మృతదేహం లభ్యమైన ఘటన స్థానికంగా కలకలం రేపింది. సమాచారం అందుకున్న హసన్‌పర్తి పోలీసులు వెంటనే సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మృతదేహాన్ని స్వాధీనం చేసుకుని విచారణ ప్రారంభించారు. పోలీసుల వివరాల ప్రకారం, కరీంనగర్--వరంగల్ జాతీయ రహదారి సమీపంలోని వ్యవసాయ భూమిలో సుమారు 35 నుంచి 40 సంవత్సరాల వయస్సు, 5.8 అడుగుల ఎత్తు కలిగిన ఓ వ్యక్తి మృతదేహం కనిపించింది. మృతుడు తెలుపు రంగు బనియన్, నీలం రంగు ఫార్మల్ ప్యాంటు ధరించి ఉండగా, మృతదేహం ముఖభాగం, చేతులు పూర్తిగా కుళ్లిపోయిన స్థితిలో ఉన్నట్లు గుర్తించారు. మృతదేహం సమీపంలో మహారాష్ట్ర రాష్ట్రంలోని నాందేడ్‌కు చెందిన నాసర్ ఖాన్ పేరిట ఉన్న డ్రైవింగ్ లైసెన్స్, ఒక పాకెట్ బుక్, కొంత నగదు లభ్యమైనట్లు పోలీసులు తెలిపారు. అయితే, ఆ లైసెన్స్‌లోని వ్యక్తే మృతుడా? లేక మరెవరైనా అనే అంశంపై పోలీసులు అన్ని కోణాల్లో దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు. గ్రామ కార్యదర్శి సాగర్ అందించిన ఫిర్యాదు మేరకు హసన్‌పర్తి ఇన్‌స్పెక్టర్ ఎ. మహేందర్ ఆధ్వర్యంలో అనుమానాస్పద మృతిగా కేసు నమోదు చేసి, మరణానికి గల కారణాలపై లోతైన విచారణ చేపట్టారు. మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఆస్పత్రికి తరలించినట్లు తెలిపారు. మృతుడి వివరాలు తెలిసిన వారు లేదా అతని కుటుంబ సభ్యులు ఎవరైనా ఉంటే హసన్‌పర్తి పోలీస్ స్టేషన్‌ను సంప్రదించాలని, లేదా 8712685015 నంబర్‌కు సమాచారం అందించాలని పోలీసులు విజ్ఞప్తి చేశారు. మృతుడి గుర్తింపు, మరణానికి దారితీసిన పరిస్థితులపై దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది.

హనుమకొండ డీఎంహెచ్‌వో డా. ఎస్.డి. రామ్‌కుమార్ దీర్ఘకాలిక సెలవు

ఇన్‌చార్జి డీఎంహెచ్‌వోగా డా. టి. మదన్‌మోహన్‌రావుకు బాధ్యతలు

హన్మకొండ, 3 జూలై 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

హనుమకొండ జిల్లా వైద్య మరియు ఆరోగ్య శాఖ అధికారి (డీఎంహెచ్‌వో) డా. ఎస్.డి. రామ్‌కుమార్ శుక్రవారం ఇటీవల జరిగిన సంఘటనలకు సంబంధించి గౌరవ జిల్లా కలెక్టర్‌కు తన వివరణ (రిజాయిండర్) సమర్పించారు. అనంతరం తాను దీర్ఘకాలిక సెలవుపై వెళుతున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా శాఖ పరిపాలనా కార్యకలాపాలు ఎలాంటి అంతరాయం లేకుండా కొనసాగేందుకు అడిషనల్ డీఎంహెచ్‌వో డా. టి. మదన్‌మోహన్‌రావుకు ఇన్‌చార్జి డీఎంహెచ్‌వోగా బాధ్యతలు అప్పగించినట్లు తెలిపారు. జిల్లాలో వైద్య, ఆరోగ్య శాఖకు సంబంధించిన సేవలు, ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కార్యక్రమాలు యథావిధిగా కొనసాగుతాయని, ప్రజలకు అందించే వైద్య సేవల్లో ఎలాంటి అంతరాయం ఉండదని అధికారులు పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు జిల్లా వైద్య మరియు ఆరోగ్య శాఖ తరపున విడుదల చేసిన ప్రకటనను జిల్లా పౌర సంబంధాల శాఖ అధికారి ద్వారా పత్రికా ప్రచురణ కోసం పంపినట్లు వెల్లడించారు.

అంతర్జాతీయ ప్లాస్టిక్ సర్జరీ దినోత్సవం

ఆర్.ఆర్. నగర్‌లోని స్పర్శ్ హాస్పిటల్‌లో 5 ప్రత్యేక ప్లాస్టిక్ సర్జరీ క్లినిక్‌ల ప్రారంభం

బెంగళూరు జై భీమ్ న్యూస్ జూలై 2026:

అంతర్జాతీయ ప్లాస్టిక్ సర్జరీ దినోత్సవం -2026లో భాగంగా, సంక్లిష్టమైన పునర్నిర్మాణ, క్రియాత్మక మరియు సౌందర్య చికిత్సలు అవసరమయ్యే రోగులకు సమగ్రమైన మరియు రోగి-కేంద్రీకృత సేవలను అందించే లక్ష్యంతో బెంగళూరులోని ఆర్.ఆర్. నగర్‌లో ఉన్న స్పర్శ్ హాస్పిటల్, ఐదు అత్యుత్తమ బహుళ-విభాగాల ప్లాస్టిక్ సర్జరీ క్లినిక్‌లను ప్రారంభించింది. వివిధ నిపుణులైన వైద్యులచే రోగులకు ఒకే చోట సమగ్ర చికిత్స, కచ్చితమైన రోగ నిర్ధారణ మరియు వ్యక్తిగతీకరించిన చికిత్సా ప్రణాళికలను అందించే లక్ష్యంతో ఈ ప్రత్యేక క్లినిక్‌లు స్థాపించబడ్డాయి. ప్లాస్టిక్ సర్జరీ, పునర్నిర్మాణ శస్త్రచికిత్స మరియు దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యల చికిత్సలో నాణ్యమైన సేవలను అందించే దిశగా ఈ ఆసుపత్రి మరో ముఖ్యమైన అడుగు వేసింది. కొత్తగా ప్రారంభించిన క్లినిక్‌లలో అడ్వాన్స్‌డ్ వూండ్ హీలింగ్ అండ్ లింబ్ సాల్వేజ్ క్లినిక్, అడ్వాన్స్‌డ్ ఫేషియల్ ఎస్థెటిక్స్ అండ్ క్రానియో -మాక్సిలోఫేషియల్ రిస్టోరేషన్ క్లినిక్, అడ్వాన్స్‌డ్ హ్యాండ్, నర్వ్ అండ్ అప్పర్ లింబ్ క్లినిక్, బ్రెస్ట్ క్లినిక్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ మరియు స్కార్ క్లినిక్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ ఉన్నాయి. ఈ క్లినిక్‌లలో అనుభవజ్ఞులైన ప్లాస్టిక్ సర్జన్లు మరియు వివిధ వైద్య విభాగాలకు చెందిన నిపుణులు సేవలందిస్తారు. సంక్లిష్టమైన గాయాల చికిత్స, గాయాలను నయం చేసే పద్ధతులు, అవయవాలను కాపాడే చికిత్సలు, చేతి మరియు నరాల పనితీరు పునరుద్ధరణ, రొమ్ము ఆరోగ్య సమస్యలు, మచ్చల నిర్వహణ మరియు ముఖ పునర్నిర్మాణంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించబడుతుంది. ఒక ప్రత్యేక చొరవగా, ఆసుపత్రి జూలై 2026 నెలలో ఈ ఐదు 'క్లినిక్స్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్'లో ఉచిత బహుళ-విభాగాల మూల్యాంకన సౌకర్యాలను అందించింది. జూలై తర్వాత ఈ సేవ రాయితీ ధరతో అందుబాటులో ఉంటుంది. దీని ద్వారా రోగులు వివిధ విభాగాలకు చెందిన నిపుణులైన వైద్యుల బృందం నుండి సమగ్ర ఆరోగ్య మూల్యాంకనం మరియు వ్యక్తిగతీకరించిన చికిత్స సలహాలను పొందవచ్చు. ఈ కొత్త సేవల ప్రారంభంతో, స్పర్శ్ హాస్పిటల్ అధునాతన ప్లాస్టిక్ మరియు పునర్నిర్మాణ శస్త్రచికిత్స రంగంలో తన సేవలను మరింత విస్తరించింది. రోగులకు వ్యక్తిగతీకరించిన చికిత్స, శరీర పనితీరు పునరుద్ధరణ మరియు మెరుగైన జీవన నాణ్యతను అందించాలనే తన నిబద్ధతను ఇది పునరుద్ఘాటిస్తోంది. ఉచిత అపాయింట్‌మెంట్ కోసం, 080 6122 2000 నంబరును సంప్రదించండి.

పాపికొండల విహార యాత్రకు గ్రీన్ సిగ్నల్.. 20 రోజుల తర్వాత పునఃప్రారంభం

20 రోజుల విరామం తర్వాత తిరిగి ప్రారంభంకానున్న పాపికొండల యాత్ర
సాంకేతిక లోపంతో నిలిచిపోయిన విహార యాత్రకు అధికారుల గ్రీన్ సిగ్నల్
తనిఖీల అనంతరం 15 ప్రైవేట్, ఒక ఏపీటీడీసీ బోటుకు అనుమతి
శనివారం నుంచి గండి పోచమ్మ ఆలయం వద్ద నుంచి సేవలు పునఃప్రారంభం

దేవీపట్నం, జై భీమ్ న్యూస్

పర్యాటకులకు, ప్రకృతి ప్రేమికులకు శుభవార్త. గోదావరి నదిలో రమణీయ దృశ్యాలకు నెలవైన పాపికొండల విహార యాత్రకు మార్గం సుగమమైంది. సాంకేతిక కారణాలతో సుమారు 20 రోజుల పాటు నిలిచిపోయిన బోటు సేవలను తిరిగి ప్రారంభించేందుకు అధికారులు అనుమతులు మంజూరు చేశారు. శనివారం (జులై 5) నుంచి ఈ సేవలు పునఃప్రారంభం కానున్నాయి. పోలవరం జిల్లా దేవీపట్నం మండలంలోని గండి పోచమ్మ ఆలయం నుంచి 15 ప్రైవేట్ బోట్లు, ఆంధ్రప్రదేశ్ పర్యాటక అభివృద్ధి సంస్థ (ఏపీటీడీసీ)కు చెందిన ఒక బోటు ప్రయాణానికి సిద్ధంగా ఉన్నాయి. రంపచోడవరం రెవెన్యూ డివిజనల్ ఆఫీసర్ (ఆర్డీవో) స్వాతి, జాయింట్ కలెక్టర్ ప్రశాంత్ కుమార్ నేతృత్వంలోని అధికారుల బృందం భద్రతా ఏర్పాట్లను, బోట్ల స్థితిగతులను సమీక్షించిన అనంతరం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది.

రిజిస్ట్రార్ ఆదేశాలు బేఖాతరు..!

హాస్టల్ వసతి కోసం నేడు నిరాహార దీక్షకు లా విద్యార్థులు

కమిటీ నివేదికలు, రిజిస్ట్రార్ ఆర్డర్లను అమలు చేయాలని డిమాండ్

హన్మకొండ, 3 జూలై 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

కాకతీయ యూనివర్సిటీ ఐదేళ్ల న్యాయ విద్యార్థులకు హాస్టల్ వసతి కల్పించాలని రిజిస్ట్రార్ జారీ చేసిన ఆదేశాలు అమలు కాకపోవడంపై విద్యార్థులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. యూనివర్సిటీ అధికారుల నిర్లక్ష్య వైఖరికి నిరసనగా శనివారం (జూలై 4) ఉదయం 10 గంటల నుంచి యూనివర్సిటీ న్యాయ కళాశాల, సుబేదారిలో నిరాహార దీక్ష చేపట్టనున్నట్లు విద్యార్థులు ప్రకటించారు. గత కొన్నేళ్లుగా ఐదేళ్ల న్యాయ విద్యార్థులకు పూర్తిస్థాయిలో హాస్టల్ వసతి కల్పించాలని విద్యార్థులు పలుమార్లు యూనివర్సిటీ అధికారులను కోరుతూ ఆందోళనలు నిర్వహించారు. గత ఏడాది సెప్టెంబర్‌లో పరిపాలనా భవనం ఎదుట బైఠాయించి ధర్నా చేపట్టిన అనంతరం అధికారులు రెండు దఫాలుగా విద్యార్థులతో చర్చలు జరిపారు. సమస్య పరిష్కారానికి జులైవాడలోని లా హాస్టల్ పరిస్థితులను పరిశీలించేందుకు ప్రత్యేక కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. కమిటీ 2026 జనవరి 2న తన నివేదికను వైస్ ఛాన్సలర్, రిజిస్ట్రార్‌కు సమర్పించగా, ఐదేళ్ల న్యాయ విద్యార్థులకు లా హాస్టల్‌లో రెండు గదులు కేటాయించాలని సిఫారసు చేసింది. ఈ నివేదిక ఆధారంగా రిజిస్ట్రార్ అధికారికంగా రెండు గదులు కేటాయించాలని ఆదేశాలు జారీ చేసినప్పటికీ, రెండు నెలలు గడిచినా హాస్టల్ డైరెక్టర్ వాటిని అమలు చేయలేదని విద్యార్థులు ఆరోపిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా జూన్ 29న ఐదు రోజుల గడువుతో గదులు ఖాళీ చేయాలని నోటీసు జారీ చేసినప్పటికీ, ఆ నోటీసు కూడా అమలు కాలేదని వారు పేర్కొన్నారు. దీంతో విద్యార్థులు హాస్టల్ డిపాజిట్లు చెల్లించి, బయట గదులకు అద్దెలు భరిస్తూనే, లా హాస్టల్‌లో కేవలం భోజన సదుపాయం మాత్రమే పొందుతున్నామని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "కమిటీ నివేదికలకు, వైస్ ఛాన్సలర్ హామీలకు, రిజిస్ట్రార్ ఆదేశాలకు, హాస్టల్ డైరెక్టర్ నోటీసులకు యూనివర్సిటీలో విలువ లేదా?" అంటూ విద్యార్థులు ప్రశ్నించారు. ప్రజాస్వామ్య పద్ధతులను గౌరవించి వెంటనే రిజిస్ట్రార్ ఆదేశాలను అమలు చేసి హాస్టల్ వసతి కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. యూనివర్సిటీ అధికారుల నిర్లక్ష్య వైఖరికి నిరసనగా జూలై 4న ఉదయం 10 గంటలకు యూనివర్సిటీ న్యాయ కళాశాలలో నిరాహార దీక్ష ప్రారంభిస్తున్నట్లు విద్యార్థులు ప్రకటించారు. ఈ దీక్షకు ప్రొఫెసర్లు, అధ్యాపకులు, విద్యార్థి సంఘాలు, మేధావులు, ప్రజాసంఘాలు మద్దతు తెలపాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్టాలిన్, సందీప్, రాకేష్ రెడ్డి, అరుణ్, అజయ్, ఈశ్వర్, సాత్విక్, శ్రీను, పవన్, ఆదిత్య తదితర లా విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ భూముల కబ్జాలపై చర్యలు ఎక్కడ..?

అధికారుల నిర్లక్ష్యంతో భూ అక్రమాలకు ప్రోత్సాహం: సామాజిక ఉద్యమకారుడు రేణుకుంట్ల దుర్గాప్రసాద్ మాదిగ

ఎల్లాపూర్ చేపల ఉత్పత్తి కేంద్రాన్ని పునరుద్ధరించాలని గ్రామస్థుల డిమాండ్

హన్మకొండ జిల్లా/హాసన్ పర్తి, 3 జూలై 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

భూ అక్రమాలకు పాల్పడుతున్న వారికి అధికారులు సహకరిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించినా, క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితుల్లో ఎలాంటి మార్పు కనిపించడం లేదని సామాజిక ఉద్యమకారుడు రేణుకుంట్ల దుర్గాప్రసాద్ మాదిగ విమర్శించారు. హనుమకొండ జిల్లా 65వ డివిజన్ పరిధిలోని ఎల్లాపూర్ గ్రామంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న భూ భారతి కార్యక్రమం ద్వారా భూ సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుందని ప్రజలు ఆశించినప్పటికీ, అధికారుల నిర్లక్ష్యం కారణంగా భూ కబ్జాలు కొనసాగుతున్నాయని ఆరోపించారు. ఒకరి భూములు మరొకరి పేర్లపై నమోదు కావడం, ప్రభుత్వ భూములు ఆక్రమణకు గురవడం వంటి ఘటనలు జరుగుతున్నా సంబంధిత అధికారులు సమర్థవంతంగా స్పందించడం లేదని అన్నారు. రాష్ట్రంలో భూ కబ్జాల నివారణలో హైడ్రా చేపడుతున్న చర్యలు మాత్రమే కొంత మేర ఫలితాలను ఇస్తున్నాయని, మిగతా ప్రాంతాల్లో మాత్రం కబ్జాదారులు అధికారుల అండతో అక్రమాలకు పాల్పడుతున్నారనే భావన ప్రజల్లో పెరుగుతోందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఎల్లాపూర్ గ్రామంలోని సర్వే నంబర్ 246లో ఉన్న 12 ఎకరాల 13 గుంటల ప్రభుత్వ భూమిలో 2 ఎకరాల 16 గుంటలు కబ్జాకు గురయ్యాయని తెలిపారు. ఈ విషయంపై ఎమ్మార్వో, ఆర్డీవో, మున్సిపల్ కమిషనర్, జిల్లా కలెక్టర్, హైదరాబాద్ ప్రజాభవన్‌తో పాటు రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డికి కూడా పలుమార్లు ఫిర్యాదులు చేసినప్పటికీ ఇప్పటివరకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అలాగే, 1973లో కేంద్ర మంత్రి సి. సుబ్రహ్మణ్యం ఎల్లాపూర్ ఇందిరా కాలనీలో చేపల ఉత్పత్తి కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారని గుర్తు చేశారు. ఆ కేంద్రం కోసం శిలాఫలకం, నీటి బావి, గోదాం, చేపల పెంపకానికి అవసరమైన హౌజులు, ఇతర నిర్మాణాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. అనంతరం ఆ భూమి కబ్జాకు గురవుతోందన్న అనుమానంతో సమాచార హక్కు చట్టం కింద వివరాలు కోరగా, హనుమకొండ మత్స్యశాఖ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ కార్యాలయం నుంచి ఆ భవనాలు ప్రస్తుతం శాఖ పరిధిలో లేవని సమాచారం అందిందన్నారు. ఇన్ని ఆధారాలు ఉన్నప్పటికీ సంబంధిత అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలన చేపట్టకుండా, ఒక కేంద్ర మంత్రి ప్రారంభించిన చేపల ఉత్పత్తి కేంద్రం పరిస్థితిని కూడా గుర్తించకపోవడం బాధాకరమని దుర్గాప్రసాద్ మాదిగ విమర్శించారు. అధికారుల నిర్లక్ష్యం, పర్యవేక్షణ లోపం వల్ల ప్రభుత్వ ఆస్తులు కబ్జాలకు గురవుతున్నాయని ఆరోపించారు. ఎల్లాపూర్ చేపల ఉత్పత్తి కేంద్రానికి సంబంధించిన భూములు, భవనాలు, ఇతర ఆస్తులను వెంటనే ప్రభుత్వ ఆధీనంలోకి తీసుకుని సంరక్షించాలని, జిల్లా కలెక్టర్ ప్రత్యేక విచారణ జరిపి బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామస్థులు డిమాండ్ చేశారు. అలాగే మత్స్యశాఖ అధికారులు వెంటనే స్పందించి ఆక్రమణలను తొలగించి చేపల ఉత్పత్తి కేంద్రాన్ని పునరుద్ధరించి తిరిగి ప్రారంభించాలని వారు కోరారు.

బీఆర్ఎస్ అప్పులు రూ.8.21 లక్షల ం కోట్లు కాదా?.. కేసీఆర్‌కు భట్టి సవాల్!

హరీశ్‌పై భట్టి తీవ్ర విమర్శలు

అప్పులపై కేసీఆర్ సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వడ్డీ భారం తగ్గించిందన్న డిప్యూటీ సీఎం

సింగరేణిని బీఆర్ఎస్ సంక్షోభంలోకి నెట్టిందని విమర్శ

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ అప్పులపై అధికార, ప్రతిపక్షాల మధ్య మాటల యుద్ధం కొనసాగుతోంది. ఈసారి డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క ఘాటు ఆరోపణలు చేశారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో భారీ అప్పులు చేశారని అన్నారు. అప్పులపై కేసీఆర్, హరీశ్ రావు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు తెలంగాణ ఆర్థిక పరిస్థితిపై పచ్చి అబద్ధాలు ప్రచారం చేస్తున్నారని భట్టి మండిపడ్డారు. సచివాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం తీసుకున్న అప్పులు, ఆర్థిక వ్యవహారాలపై వివరాలు వెల్లడించారు. తమ తప్పులను కప్పిపుచ్చుకునేందుకే కేటీఆర్, హరీశ్ రావు ఎదురుదాడి చేస్తున్నారని విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్ పాలనలో మొత్తం రూ.8.21 లక్షల కోట్ల అప్పులు చేసినట్లు భట్టి తెలిపారు. ఇందులో చెల్లించకుండా వదిలేసిన బకాయిలు కూడా ఉన్నాయని చెప్పారు. పదేళ్ల పాలన అబద్ధాల పునాదులపై సాగిందని విమర్శించారు. ఈ భారీ అప్పులపై మాజీ సీఎం కేసీఆర్ ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. గత ప్రభుత్వ అప్పుల కారణంగా రెండున్నరేళ్లలో అసలు, వడ్డీలు కలిపి రూ.2,08,061 కోట్లు చెల్లించాల్సి వచ్చిందని భట్టి చెప్పారు. అయినప్పటికీ సంక్షేమ పథకాలను ఆపలేదన్నారు. అధిక వడ్డీ అప్పులను రీస్ట్రక్చరింగ్ చేయడం వల్ల వార్షిక వడ్డీ భారం రూ.34 వేల కోట్ల నుంచి రూ.11 వేల కోట్లకు తగ్గిందని వివరించారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం పదేళ్లలో సింగరేణిని సంక్షోభంలోకి నెట్టిందని భట్టి ఆరోపించారు. కొత్త కోల్ బ్లాకులు తీసుకురాలేదని విమర్శించారు. బొగ్గు మాయం ఆరోపణలపై ఇప్పటికే సింగరేణి విజిలెన్స్ విచారణకు ఆదేశాలు ఇచ్చామని చెప్పారు. కొత్త కోల్ బ్లాకుల కోసం కేంద్రంతో చర్చలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు.

క్రైస్తవ హక్కుల రక్షణ సమితి రెండో వార్షికోత్సవ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

జూలై 24న వరంగల్‌లో వార్షికోత్సవం, అవార్డు ప్రదానోత్సవం

వరంగల్, 3 జూలై 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

క్రైస్తవ హక్కుల పరిరక్షణ, సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతంగా కొనసాగించాలనే లక్ష్యంతో నిర్వహించనున్న క్రైస్తవ హక్కుల రక్షణ సమితి రెండవ వార్షికోత్సవం మరియు అవార్డు ప్రదానోత్సవం పోస్టర్‌ను శుక్రవారం ఉదయం వరంగల్‌లోని సెంటినరీ ట్రినిటీ బాప్టిస్ట్ చర్చిలో ఘనంగా ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమం క్రైస్తవ హక్కుల రక్షణ సమితి తెలంగాణ--ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల ఇంచార్జ్ రెవ. పి. విలియం కేరి, ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు పాస్టర్ పుల్ల మధు, నేషనల్ ఉపాధ్యక్షులు మరియు వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు రెవ. డా. జూపాక యాకోబు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించబడింది. ఈ సందర్భంగా నిర్వాహకులు మాట్లాడుతూ, జూలై 24, 2026 (శుక్రవారం) నాడు వరంగల్ మండిబజార్‌లోని సెంటినరీ ట్రినిటీ బాప్టిస్ట్ చర్చిలో క్రైస్తవ హక్కుల రక్షణ సమితి రెండవ వార్షికోత్సవంతో పాటు విశిష్ట సేవలందించిన వారికి అవార్డుల ప్రదానోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి పాస్టర్లు, క్రైస్తవ సంఘాల నాయకులు, విశ్వాసులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. పోస్టర్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా స్థానిక సంఘ కాపరి, వరంగల్ క్రిస్టియన్స్ సొసైటీ చైర్మన్ రెవ. డా. వినయ్ కుమార్ హాజరై పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ క్రైస్తవ సమాజ ఐక్యత, హక్కుల పరిరక్షణకు ఇలాంటి కార్యక్రమాలు ఎంతో దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రెసిడెంట్ రెవ. గంధం అరుణ్ జేమ్స్, సెక్రటరీ రెవ. ఎం.ఎస్. రాజు, రెవ. గంధం జేమ్స్ రాజు, క్రైస్తవ హక్కుల రక్షణ సమితి వ్యవస్థాపకులు, నేషనల్ అధ్యక్షులు బిషప్ డా. జన్ను యిర్మీయా, నేషనల్ ట్రెజరర్ పాస్టర్ కోట జాషువా, నేషనల్ ఉపాధ్యక్షులు రెవ. జన్ను ప్రభాకర్, నేషనల్ ఆర్గనైజింగ్ కల్చరల్ సెక్రటరీ బ్రదర్ జన్ను జోషి బోయాజ్, నేషనల్ ప్రచార కార్యదర్శి పాస్టర్ ఎ. పౌల్, నేషనల్ అడ్వైజర్ జె.ఆర్. సొలమాన్, నేషనల్ అడ్వైజర్ పాస్టర్ జన్ను ఏసు పాదం, వెంకన్న, విజయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హైదరాబాద్‌లో హోటళ్లకు మటన్ పేరుతో బీఫ్ సరఫరా.. ఇద్దరి అరెస్ట్!

మటన్ పేరుతో బీఫ్ విక్రయం.. 50 కిలోల మాంసం సీజ్

ఇద్దరిని అరెస్ట్ చేసిన సీసీఎస్, హెచ్-ఫాస్ట్ బృందాలు

పలు హోటళ్లకు సరఫరా చేస్తున్నట్లు గుర్తింపు

కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్న పోలీసులు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

హైదరాబాద్ నగరంలో మటన్ పేరుతో బీఫ్ అమ్ముతూ మోసాలకు పాల్పడుతున్న ముఠా గుట్టురట్టయింది. నగరంలోని పలు హోటళ్లకు కల్తీ మాంసాన్ని సరఫరా చేస్తున్న ఇద్దరు వ్యక్తులను సెంట్రల్ క్రైమ్ స్టేషన్ (సీసీఎస్) మరియు హైదరాబాద్ ఫుడ్ అడల్టరేషన్ సర్వైలెన్స్ టీమ్ (హెచ్-ఫాస్ట్) సంయుక్తంగా అరెస్ట్ చేశాయి. వారి నుంచి సుమారు 50 కిలోల కల్తీ మాంసాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు అధికారులు జూలై 1న ఈ ఆపరేషన్ నిర్వహించారు. ఉస్మాన్ మీట్ షాప్ యజమాని మహ్మద్ ఉస్మాన్, అయాన్ బీఫ్ షాప్‌లో పనిచేసే మహ్మద్ జహంగీర్ పాషాలుగా నిందితులను గుర్తించారు. వీరు మటన్‌లో బీఫ్‌ను కలపడం లేదా బీఫ్‌నే మటన్‌గా నమ్మించి హోటళ్లకు అమ్ముతున్నట్లు దర్యాప్తులో తేలింది. పట్టుబడిన నిందితులను తదుపరి విచారణ నిమిత్తం హబీబ్‌నగర్ పోలీస్ స్టేషన్‌కు అప్పగించారు. వారిపై కేసు నమోదు చేసి, ఈ కల్తీ మాంసం సరఫరా నెట్‌వర్క్‌పై పోలీసులు లోతుగా దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ఇటీవల కాలంలో హైదరాబాద్‌లో ఆహార కల్తీపై హెచ్-ఫాస్ట్ బృందాలు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాయి. గత నెల జూన్ 19న కూడా ఓ అక్రమ గోడౌన్‌పై దాడి చేసి, నిషేధిత రంగులు వాడి, పదేపదే వాడిన నూనెతో తయారు చేసిన చికెన్ వంటి 110 కిలోల కల్తీ ఆహార పదార్థాలను అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. తాజా ఘటనతో నగరంలోని హోటళ్లలో మాంసం నాణ్యతపై మరోసారి ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

లెక్కలు తప్పైతే రాజీనామా చేస్తా..

మీరు బీఆర్ఎస్ పార్టీని రద్దు చేస్తారా?: జూపల్లి

తెలంగాణ అప్పులపై చర్చకు తాను సిద్ధమన్న జూపల్లి

సాయంత్రం 5 గంటలకు సోమాజీగూడ ప్రెస్‌క్లబ్‌కు వస్తానన్న మంత్రి

పాలమూరు పౌరుషమా, కల్వకుంట్ల పౌరుషమా తేల్చుకుందామని సవాల్

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ ప్రభుత్వం చేస్తున్న అప్పులపై అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ, ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ పార్టీ నేతల మధ్య మాటల తూటాలు పేలుతున్నాయి. "తెలంగాణ అప్పులపై చర్చకు నేను సిద్ధం. సోమాజీగూడ ప్రెస్‌క్లబ్‌కు సాయంత్రం 5 గంటలకు వస్తా. మరి బీఆర్ఎస్ నేతలు సిద్ధమేనా?" అంటూ రాష్ట్ర ఎక్సైజ్, పర్యాటక శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు సవాల్ విసిరారు. "ఖబడ్దార్ కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీశ్‌రావు. పాలమూరు పౌరుషమా, కల్వకుంట్ల పౌరుషమా తేల్చుకుందాం రండి" అని ధ్వజమెత్తారు. తన లెక్కలు తప్పు అయితే మంత్రి, ఎమ్మెల్యే పదవులకు తక్షణమే రాజీనామా చేస్తానని, మరి వారి లెక్కలు తప్పైతే రాజీనామా చేస్తారా? బీఆర్ఎస్ పార్టీని రద్దు చేస్తారా? అని ఛాలెంజ్ చేశారు. కేసీఆర్ రాకపోతే జూపల్లి చెప్పే లెక్కలు నిజమేనని మీడియా ముందు ఒప్పుకోవాలని అన్నారు. అసెంబ్లీలో రాష్ట్ర అప్పులపై కేటీఆర్, హరీశ్‌రావు ఒక్కొక్కరు ఒక్కో రకమైన అబద్ధపు లెక్కలు చెప్పారని జూపల్లి విమర్శించారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వం దిగిపోయే నాటికి రాష్ట్రంపై ఏకంగా రూ.8,21,651 కోట్ల అప్పుల భారం మోపారని ఆయన మండిపడ్డారు. కార్పొరేషన్ల ద్వారా దొంగచాటుగా తెచ్చిన అప్పులను వీరు ఎందుకు దాస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. తాను ఆత్మగౌరవం కోసం ప్రభుత్వ ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసి, వ్యాపారాలు చేసుకుని రాజకీయాల్లోకి వచ్చానని.. పారిపోయే లక్షణం తనకు లేదని, అబద్ధాలు చెప్పే అలవాటు అంతకన్నా లేదని స్పష్టం చేశారు.

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 శుభ్రపరుస్తుంది. 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.

నాన్‌వెజ్ వల్ల ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయా?

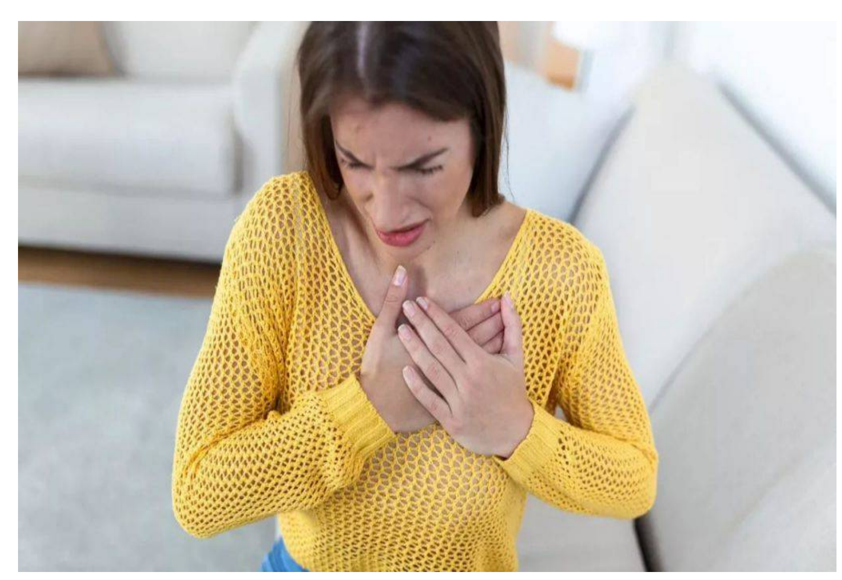
ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తింటే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ ఐటెమ్స్ తినే వారిలో ఖచ్చితంగా కొన్ని వ్యాధులు వస్తాయట. ఆహార అలవాట్లు.. శరీర ఆరోగ్యం మీదనే కాకుండా.. మానసిక ఆరోగ్యం మీద కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. రోజూ ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, లేదా మాంసం తినే వారిలో సాధారణంగా డయాబెటీస్, 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 నిపుణనలు.

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 ఫాస్పరస్, 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.

గుండెపోటుకు గురికాకూడదనుకునే వారు వీటిని అలవాటు చేసుకోవాల్సిందే

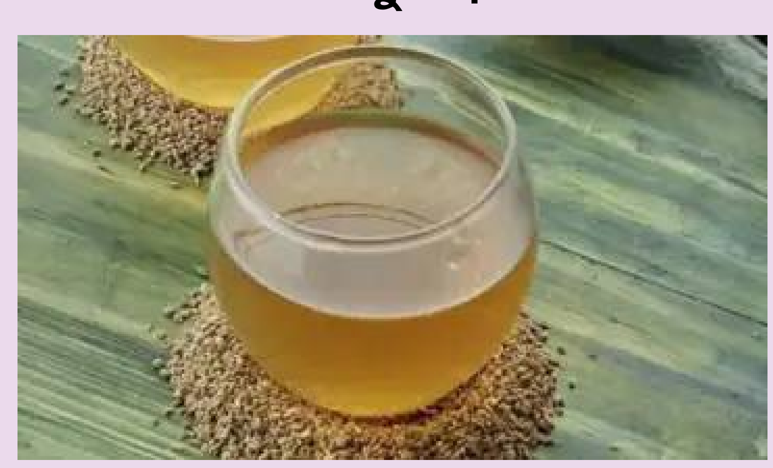
ప్రస్తుత రోజుల్లో గుండెపోటు అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. ఇంతకుముందు ఈ సమస్య పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించేది. కానీ, ఇప్పుడు యువత కూడా దీని బారిన పడుతున్నారు. ఎవరైనా డ్యాన్స్ చేస్తున్నప్పుడు, లేదా ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా పడిపోయారని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. అలాంటి వారు కార్డియాక్ 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.

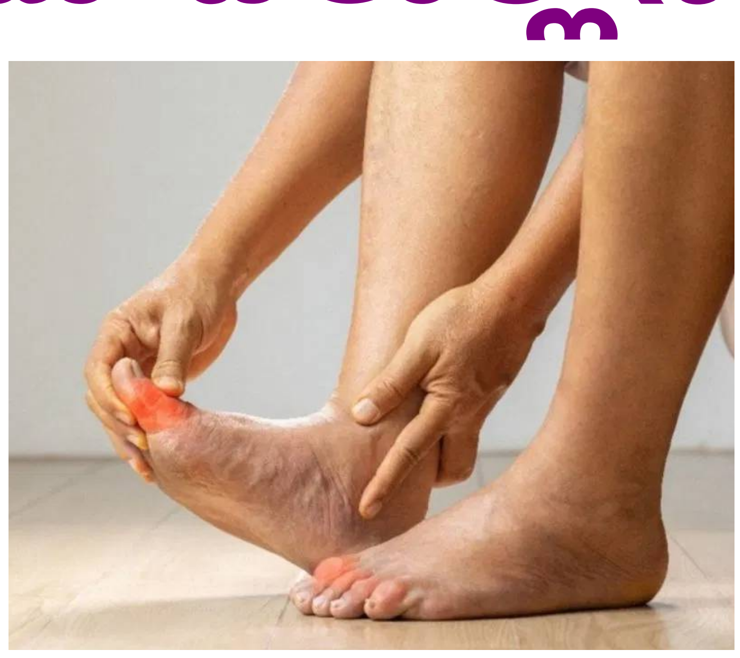
నమ్మకం లేకపోతే ఏ బంధం నిలవదు..!

వివాహ జీవితం సుఖంగా సాగాలంటే ప్రేమ, గౌరవం, నమ్మకం, క్షమ, సానుభూతి వంటి విలువలతో నిండిన అనుబంధం కావాలి. ఇందుకు సద్గురు ఇచ్చిన మార్గదర్శకాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. ఈ విలువలు జీవిత భాగస్వాముల మధ్య బంధాన్ని బలపరచడమే కాకుండా.. జీవితాన్ని సంతోషంగా జీవించడానికి ఉపయోగపడతాయి. వివాహం అనేది కేవలం ఒక సంప్రదాయ సంబంధం కాదు. సద్గురు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసా..? వివాహం అనేది మన జీవితంలో మనకు తోడుగా ఉండే వ్యక్తిని ఎంచుకోవడమే. శారీరక, భావోద్వేగ, మానసిక, ఆర్థిక, సామాజిక అవసరాలను పూరించగల వ్యక్తి జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలి. ఈ బంధం నిశ్చలంగా నిలవాలంటే దానికి శ్రద్ధ అవసరం. ఏ బంధమైనా రోజురోజుకూ మారుతూ ఉంటుంది. మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తే దూరమవుతుంది. కాబట్టి మన జీవిత భాగస్వామితో అనుబంధాన్ని ప్రేమగా, శ్రద్ధగా చూసుకోవాలి. ఒక మంచి వివాహ బంధానికి ముఖ్యమైన అంశం సంభాషణ. మనసులో ఉన్న విషయాలను బహిరంగంగా చెప్పుకోవడం ద్వారా భావోద్వేగాలు సమతుల్యతలో ఉంటాయి. ఇది ఇద్దరినీ దగ్గర చేస్తుంది. అలాగే ఒకరినొకరు గౌరవించడం కూడా ఎంతో అవసరం. వివాహం వల్ల మన వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోవాల్సిన పని లేదు. ప్రతి వ్యక్తికీ తన సొంత అభిప్రాయాలు ఉంటాయి. అవి భిన్నంగా ఉన్నా.. గౌరవించాలి. ఆ గౌరవం బంధాన్ని నిలబెట్టే శక్తిగా ఉంటుంది.ఇక నమ్మకం గురించి చెప్పాలంటే.. అది లేకుండా ఎలాంటి సంబంధం నిలవదు. భర్తా భార్యల మధ్య పరస్పర నమ్మకం పెరిగేలా మాట్లాడుకోవాలి. ఒకరి నమ్మకాన్ని మరొకరు దెబ్బతీయకుండా జాగ్రత్త పడాలి. నమ్మకమే బంధాన్ని బలంగా ఉంచుతుంది. వివాహం అనగా ఒకరి ప్రపంచంలో మరొకరిని కలిపేసుకోవడం కాదు. ప్రతి ఒక్కరికీ వ్యక్తిగతంగా ఎదిగే అవకాశం ఉండాలి. కొన్ని విషయాల్లో స్వేచ్ఛ ఇవ్వడం ద్వారా బంధం మరింత ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. మానవ సంబంధాల్లో మనుషుల మధ్య అంచనాలు, అబద్ధాలు, అపార్థాలు సాధారణం. అప్పుడు క్షమించగలగడం ఎంతో అవసరం. చిన్నచిన్న సమస్యల్ని పట్టుకొని బంధాన్ని బలహీనంగా మార్చుకోవద్దు. వ్యక్తిగత లక్షణాలను అంగీకరించగలగడం ద్వారా మన హృదయంలో దయ, ప్రేమ పెరుగుతుంది. మన భాగస్వామిలో ఉన్న అసంపూర్ణతలను అంగీకరించగలగడం ద్వారా జీవితం మరింత సులభంగా సాగుతుంది. జీవిత భాగస్వామి చేసిన పనుల్ని బాధ్యతగా కాకుండా ప్రేమతో చూసుకోవాలి. మనకు చేయబడ్డ సహాయానికి కృతజ్ఞత చూపడం ద్వారా బంధం బలపడుతుంది. భార్యా భర్తలు ఒకే ఇంట్లో ఉన్నా.. కొన్ని ప్రత్యేకమైన సందర్భాలు కలిసి గడపడం అవసరం. కలిసి విహారయాత్రలు, భోజనాలు, లేదా మంచి సమయాన్ని గడపడం ద్వారా ప్రేమ మరింత పెరుగుతుంది. ఈ ప్రయాణంలో నవ్వు ఎంతో కీలకమైనది. ఒకరితో ఒకరు నవ్వుతూ మాట్లాడుకోవడం వల్ల మధ్యలో ఉండే ఒత్తిడులు పోతాయి. ఈ విధంగా సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది. సద్గురు చెప్పిన ఈ సూచనలు వివాహ బంధాన్ని ప్రేమతో, శాంతితో నింపడానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. ఈ బంధం సాధారణంగా ఉండకూడదంటే, ఇద్దరూ ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకునే మనసుతో, పరస్పర గౌరవంతో, క్షమించగల స్వభావంతో జీవించాలి. ఇలాంటి విలువలు ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఈ అనుబంధం బలంగా మారుతుంది.

అరటి ఆకులో భోజనం దీని వెనుక అసలు కారణం ఇదే

మన సంస్కృతి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి చిహ్నం. అరటి ఆకులో భోజనం తినడం అమృతంతో సమానమని నమ్ముతారు. ఇందులో ఉండే అనేక పోషకాలు ఆహార రుచిని పెంచుతాయట. దీని ప్రకారం, అరటి ఆకులపై భోజనం చేసేటప్పుడు కొన్ని ఆచారాలు పాటిస్తారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో దాదాపు ప్రతి పండగ, వేడుకలో అరటి ఆకుల్లో భోజనం చేయడం కనిపిస్తుంది. పురాతన కాలం నుంచి అరటి ఆకులను వివిధ ఆచారాలు, వేడుకలు, రోజువారీ ఆహారంలో మనోళ్లు ఉపయోగిస్తున్నారు. మన సంస్కృతి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి చిహ్నం. అరటి ఆకులో భోజనం తినడం అమృతంతో సమానమని నమ్ముతారు. ఇందులో ఉండే అనేక పోషకాలు ఆహార రుచిని పెంచుతాయట. దీని ప్రకారం, అరటి ఆకులపై భోజనం చేసేటప్పుడు కొన్ని ఆచారాలు పాటిస్తారు. ఆకులు కడగడం నుంచి చివరికి తినడం, ఆకులు మడతపెట్టడం వరకు కొన్ని ఆచారాలు ఉన్నాయి. తినడానికి ముందు అరటి ఆకుపై నీళ్లు చల్లడం శతాబ్దాల నాటి ఆచారం. దీనికి వివిధ కారణాలు ఉన్నాయి. అరటి ఆకులు సహజంగా కీటకాలు, సూక్ష్మజీవులను కలిగి ఉంటాయి. నీటితో చల్లడం, శుభ్రపరచడం వల్ల ఆకులపై ఉన్న కీటకాలు, సూక్ష్మజీవులు చనిపోతాయి. ఆకులపై దుమ్ము, ధూళిని తొలగించి శుభ్రంగా ఉంచడానికి కూడా ఇలా చేస్తారు. అంతేకాకుండా నీటిని చల్లడం వల్ల ఆకులు గట్టిపడతాయి. ఇలా చేయడం వల్ల తినేటప్పుడు ఆకులు చిరిగిపోవడం వంటి సమస్యలు ఉండవు. అంతేకాకుండా అరటి ఆకుపై నీరు చల్లడం చాలా పవిత్రమైన కార్యమని కూడా నమ్ముతారు. అరటి ఆకులో తిన్న తర్వాత దానిని లోపలికి మడతపెడతారు. అలా చేయడం ఆహారాన్ని తయారు చేసి వడ్డించిన వారికి గౌరవం చూపించే మార్గంగా పరిగణిస్తారు. కొన్నిసార్లు ఆహార అవశేషాలు ఆకు లోపలి భాగంలో ఉంటాయి. అందువల్ల ఆకును బయటి నుండి లోపలికి మడవటం వల్ల అవి జారి పోకుండా ఉంటాయి. అలాగే ఆకును లోపలికి మడతపెట్టడం వల్ల సూర్యరశ్మి దానిలోకి ప్రవేశించకుండా నిరోధిస్తుంది. దీనివల్ల అందులోని ఆహారం చెడిపోకుండా ఉంటుంది.

మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

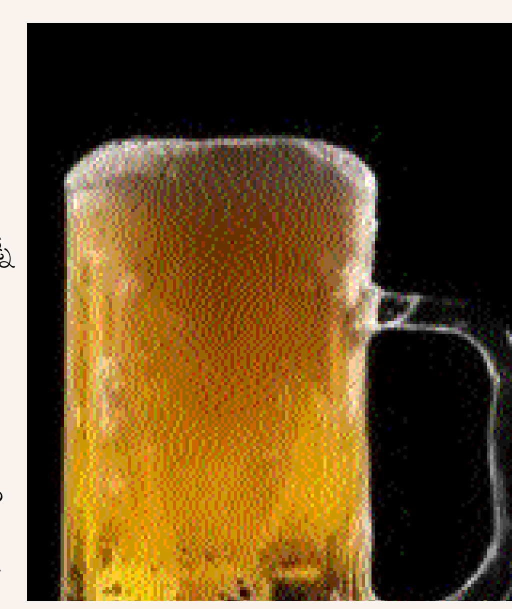


శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల రూపంలో కనిపిస్తాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కారణంగా జాయింట్లలో నొప్పులు, వాపులు మొదలవుతాయి. గ్రీన్ కలర్ ఫుడ్స్ దినచర్యలో భాగం చేస్తే ఈ సమస్యను సహజంగా నివారించవచ్చు. పాలకూరలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న మెగ్నీషియం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాలకూరను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది.పచ్చి బఠానీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గౌట్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆహ్లాదకరమైన రుచి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. సెలరీలో ఉన్న పోషకాలు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఈ ఆకుకూర సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పండు శరీరానికి అవసరమైన ఎనర్జీ అందించే ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను వెలుపలికి పంపడంలో సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడానికి అవకాడో ఉపయోగపడుతుంది. ఆస్పరాగస్‌లో ఫైబర్, ప్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆస్పరాగస్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది.గ్రీన్ బీన్స్ లో ప్యూరిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి.. అందుకే ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.

చీజ్ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే..?

చీజ్ తో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే చీజ్ కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చీజ్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ చీజ్ ను మితంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చీజ్ లో క్యాల్షియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను ధృడంగా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు గుల్లబారడం ఇంకా ఎముకల పగుళ్లు వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.చీజ్ లో ప్రోటీన్ అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, దేహ పుష్టికి ప్రోటీన్ అనేది ఎంతో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా చీజ్ లో విటమిన్ బి12, విటమిన్ ఎ, ఫాస్పరస్ ఇంకా జింక్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలో, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఇలా చాలా రకాలుగా సహాయపడతాయి. అలాగే బరువు తగ్గడంలో కూడా చీజ్ మనకు సహాయపడుతుంది. ఈ చీజ్ లో క్యాలరీలు, ప్రోటీన్, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికి దీనిని కొద్ది మోతాదులో తీసుకోగానే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది.ఇంకా చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల త్వరగా ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. అందువల్ల మనం ఇతర ఆహారాలను తక్కువగా తీసుకుంటాము.ఇంకా అలాగే కొన్ని రకాల చీజ్ లు ప్రోబయాటిక్స్ ను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇంకా జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేయడంలో దోహదపడతాయి. ఈ విధంగా చీజ్ మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని దీనిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.కాబట్టి ఖచ్చితంగా చీజ్ ని తినండి. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలని పొందండి.

బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు తొలగిపోతాయా?



కిడ్నీలో రాళ్లుంటే బీరు తాగితే కరిగిపోతాయని కొన్ని సార్లు వింటుంటాం. ఇది ఎంత వరకు నిజం. బీర్ రాళ్లను కరిగిస్తుందా, రాళ్ళను పగొలగొట్టి వాటిని బయటకు పంపుతుందా? కానీ ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఇది అతిపెద్ద అపోహ. కిడ్నీ మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన భాగం. ఇది మన శరీరంలోని టాక్సిన్స్‌ని తొలగించడానికి పని చేస్తుంది. కిడ్నీలో రాళ్ల వల్ల నొప్పి వస్తోందని, చాలా మంది ఆ రాళ్లను తొలగించుకోవడానికి బీరు తాగడం ప్రారంభిస్తారు. ఇప్పుడు బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్య తీరుతుందా అనే ప్రశ్న తలెత్తుతోంది. మరి ఈ విషయంలో అసలు నిజం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి సంబంధించి శాస్త్రీయ ఆధారం లేదు. అధ్యయనం ప్రకారం, బీర్ ఒక ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్. ఇది ఒక మూత్రవిసర్జన, దీనిని తాగినప్పుడు సాధారణం కంటే ఎక్కువ మూత్రం ఉత్పత్తి అవుతుంది, ఇది చిన్న రాళ్లను బయటకు తీయడంలో సహాయపడుతుంది, అయితే ఇది ఇప్పటివరకు ఏ అధ్యయనంలో నిరూపించబడలేదు, అందుకే డాక్టర్ రోగికి బీర్ తాగమని సలహా ఇవ్వడు. సిఫార్సు చేయబడదు. రోగి కిడ్నీలో రాళ్ళను తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు బీర్ తాగడం ప్రారంభిస్తే, దాని పర్యవసానాలు తీవ్రంగా ఉండవచ్చు, అది వ్యసనానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, అయితే ఎక్కువ బీర్ తాగడం వల్ల మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే డీహైడ్రేషన్ కూడా వస్తుంది, మీ మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటాయి. అయితే, మద్యం ఏ సందర్భంలోనైనా హానికరం. రెగ్యులర్ బీర్ తాగేవారిలో ఆక్సలేట్ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, మూత్రాన్ని వడపోత చేయడం, తద్వారా వ్యర్థాలను బయటకు నెట్టివేయడం కిడ్నీల పని, అయితే ఆహారంలో క్యాల్షియం, పొటాషియం, మినరల్స్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీల నుంచి వ్యర్థ పదార్థాలు పూర్తిగా తొలగిపోవు. తరువాత, ఈ వ్యర్థ పదార్థాలు క్రమంగా పేరుకుపోతాయి మరియు రాళ్ల రూపాన్ని తీసుకుంటాయి, దీనిని వైద్య భాషలో కిడ్నీ స్టోన్ అంటారు.

వెల్లుల్లి పరిమితి దాటి తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు

వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేదం ప్రకారం సర్వ రోగ నివారిణిగా పిలుస్తారు. ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి లేకుండా ఏ భారతీయ వంటకం ఉండదంటే అతిశయోక్తి కానేకాదు. వెల్లుల్లి కేవలం రుచి కోసమే కాకుండా..ఆరోగ్యపరంగా కూడా చాలా లాభదాయకం. ప్రతి భారతీయుని కిచెన్‌లో తప్పకుండా లభించే పదార్థం వెల్లుల్లి, సాధారణంగా వెల్లుల్లిని తాలింపు కోసం లేదా వంటల రుచి కోసం ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే అంతకుమించిన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు వెల్లుల్లిలో దాగున్నాయి. అందుకే తల్లి చేసే మేలు వెల్లుల్లి కూడా చేయదంటారు. కానీ వెల్లుల్లిని మోతాదుకు మించి తినకూడదంటారు. పరిమితి దాటితే వెల్లుల్లితో అనర్థాలే ఎక్కువ. ఆ వివరాలు మీ కోసం..వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఆరోగ్య ఖజానాగా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే వెల్లుల్లిలోని పోషక పదార్థాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో విటమిన్ బి1, కాల్షియం, కాపర్, పొటాషియం, ఫాస్పరస్, ఐరన్ వంటి న్యూట్రియంట్లు ఉన్నాయి. అయితే మోతాదు దాటకూడదు. వెల్లుల్లి మోతాదు దాటి తినడం వల్ల ఛాతీలో మంట సమస్య ఏర్పడుతుంది. దీనికి కారణం వెల్లుల్లిలో ఎసిడిక్ కాంపౌండ్ ఎక్కువగా ఉండటం. ఈ మంట చాలా సందర్భాల్లో భరించలేకుండా ఉంటుంది.వెల్లుల్లితో రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. అందుకే లో బీపీ రోగులు వెల్లుల్లి తీసుకోకూడదు. వెల్లుల్లి అతిగా తీసుకుంటే హైపర్ టెన్షన్ సమస్య ఏర్పడవచ్చు. శరీరంలో విపరీతమైన అలసట ఉంటుంది. వెల్లుల్లి స్వభావం వేడి చేసేది కావడంతో వేసవిలో వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండాలి. చలి సంబంధిత సమస్యలున్నప్పుడు వెల్లుల్లి తినడం చాలామందికి అలవాటు. ఆరోగ్యానికి ఎంతమంచిదైనా సరే రోజుకు 1-2 రెమ్మలకు మించి తినకూడదు. అదే పనిగా వెల్లుల్లి తింటే నోటి దుర్వాసన కూడా వస్తుంది.

భవిష్యత్తు భయంతోనే ఆ పని చేశా: అమితాబ్ బచ్చన్

భవిష్యత్తులో పని దొరకదనే భయంతో రోజుకు 2-3 షిఫ్టులు చేసేవాడినన్న బిగ్ బీ
పాత్ర కోసం సిద్ధమవ్వడం (ప్రెప్) మా తరానికి తెలియదని వ్యాఖ్య
సెట్‌లో దర్శకుడు సీన్ వివరిస్తేనే నటించేవాళ్లమని వెల్లడి
నాటి భయాల నుంచి నేటికీ బిజీ స్టార్‌గా కొనసాగుతున్న ప్రస్థానం
'కూలీ' ప్రమాదం నుంచి 'జల్సా' మీటింగ్ వరకు అభిమానుల ఆరాధన

భారతీయ సినిమా మెగాస్టార్ అమితాబ్ బచ్చన్ తన కెరీర్ తొలినాళ్ల నాటి కష్టాలను, అప్పటి తన మానసిక సంఘర్షణను అభిమానులతో పంచుకున్నారు. భవిష్యత్తులో అవకాశాలు వస్తాయో రావో అనే భయంతో ఒకే రోజులో రెండు, మూడు షిఫ్టుల్లో పనిచేసేవాడినని ఆయన తన బ్లాగ్‌లో రాసిన ఓ సుదీర్ఘ పోస్టులో వెల్లడించారు. ఆయన పంచుకున్న ఈ జ్ఞాపకాలు ఇప్పుడు అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నాయి. ఆ రోజుల్లో ఒక సినిమాలోని పాత్ర కోసం ప్రత్యేకంగా సిద్ధమవడం (ప్రిపరేషన్) అనే పదం తమ తరానికి తెలియదని అమితాబ్ పేర్కొన్నారు. ఆయన మాటల్లోనే.. "మా తరానికి 'ప్రెప్' అనే పదం ఒక కొత్త విషయం. ఇప్పుడు అది సర్వసాధారణమైంది. ఒక పాత్ర కోసం నేటి తరం నటీనటులు పడే కష్టం, వారి శైలి, పాత్ర విశ్లేషణ చూస్తుంటే నాకు ఎంతో గౌరవం కలుగుతుంది. కానీ, మా రోజుల్లో ఒకేసారి 10-15 సినిమాల్లో పనిచేసేవాళ్లం. కొన్నిసార్లు ఒకే రోజు రెండు, మూడు సినిమాల షూటింగ్‌లలో పాల్గొనేవాళ్లం. అలాంటి పరిస్థితుల్లో ఒక పాత్రకు సిద్ధమై, మళ్లీ వెంటనే మరో పాత్రలోకి మారడం అసాధ్యం. సెట్‌కు వెళ్లాక దర్శకుడు లేదా అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ సీన్ వివరిస్తే నటించేసేవాళ్లం" అని తెలిపారు. ఒకే రోజులో వేర్వేరు పాత్రల్లోకి ఎలా మారిపోయేవారని చాలా మంది తనను అడుగుతుంటారని చెబుతూ, అందుకు గల కారణాన్ని హిందీలో వివరించారు. "సోదరా.. అలా చేయకపోతే భవిష్యత్తులో పని దొరుకుతుందో లేదోనని భయం వెంటాడేది. అందుకే, ఏది అడిగితే అది చేసుకుంటూ వెళ్లాను. నెలల తర్వాత సినిమా విడుదలయ్యాక, నేను ఏం చేశానో, ఎలా నటించానో చూసుకోవడానికి ఆసక్తిగా ఎదురుచూసేవాడిని. ఇలాంటి కథలు ఇంకా చాలా ఉన్నాయి" అంటూ తన మనసులోని మాటను బయటపెట్టారు. అయితే, భవిష్యత్తుపై భయంతో ప్రస్థానం మొదలుపెట్టిన అమితాబ్, నేడు 83 ఏళ్ల వయసులోనూ భారతీయ సినిమాలో అత్యంత బిజీ స్టార్లలో ఒకరిగా కొనసాగుతున్నారు. ఇటీవల విడుదలైన 'కల్కి 2898 ఏడీ' చిత్రంలో ఆయన పోషించిన అశ్వత్థామ పాత్రకు విశేష ప్రశంసలు దక్కాయి. దాదాపు 25 ఏళ్లుగా 'కౌన్ బనేగా కరోడ్‌పతి' షోకు వ్యాఖ్యాతగా వ్యవహరిస్తూ బుల్లితెర ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్నారు. 1969లో 'సాత్ హిందుస్తానీ' చిత్రంతో అరంగేట్రం చేసినా, 1973లో వచ్చిన 'జంజీర్' చిత్రంతో ఆయన 'యాంగ్రీ యంగ్ మ్యాన్'గా దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందారు. ఆ తర్వాత 'దీవార్', 'షోలే', 'డాన్' వంటి చిత్రాలతో బాలీవుడ్‌లో తిరుగులేని స్టార్‌గా ఎదిగారు. అభిమానులు ఆయనను కేవలం నటుడిగానే కాక, తమ కుటుంబ సభ్యుడిగా, ఆరాధ్య దైవంగా భావిస్తారు. 1982లో 'కూలీ' సినిమా షూటింగ్‌లో ఆయన ప్రాణాంతక గాయాలపాలైనప్పుడు, దేశవ్యాప్తంగా ప్రజలు ప్రార్థనలు, పూజలు నిర్వహించడమే దీనికి నిదర్శనం. గత 40 ఏళ్లుగా ప్రతి ఆదివారం ముంబైలోని తన నివాసం 'జల్సా' బయట అభిమానులకు అభివాదం చేయడం ఆయనకు అలవాటుగా మారింది.

నాకు భర్త మాత్రమే లేడు.. అన్నీ ఉన్నాయి: నందిని రెడ్డి

46 ఏళ్లు వచ్చినా పెళ్లి చేసుకోకుండా ఒంటరిగా ఉన్న నందిని రెడ్డి
తన మెంటాలిటీకి సరిపోయే వ్యక్తి దొరకలేదని వెల్లడి
వీకెండ్స్‌లో ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉంటానన్న నందిని

టాలీవుడ్‌లో 'అలా మొదలైంది', 'ఓ బేబీ', 'మా ఇంటి బంగారం' వంటి ఫీల్ గుడ్ చిత్రాలతో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న దర్శకురాలు నందిని రెడ్డి... తాజాగా ఒక పాడ్‌క్యాస్ట్‌లో తన వ్యక్తిగత జీవితం, పెళ్లి, ఒంటరితనంపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. 46 ఏళ్లు వచ్చినా పెళ్లి చేసుకోకుండా సింగిల్‌గా ఉండటంపై ఆమె ఎంతో బోల్డ్‌గా స్పందించారు. "జీవితంలో పెళ్లి అనేది 'డూ ఆర్ డై' రూల్ కాదు. నా మెంటాలిటీకి సరిపోయే వ్యక్తి దొరకలేదు. నేను నచ్చిన వాళ్లతో నాకు సింక్ అవ్వలేదు. అందుకే పెళ్లి చేసుకోలేదు" అని నందిని రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఒంటరితనం గురించి మాట్లాడుతూ... "జీవితం బాగుండడానికి కేవలం మొగుడు, పెళ్లాం బంధం ఒక్కటే సరిపోదు. నా చుట్టూ స్నేహితులు, తోబుట్టువులు, తల్లిదండ్రులు, కొలీగ్స్‌తో కూడిన అద్భుతమైన ప్రపంచం ఉంది. నా పక్కన లేనిది భర్త ఒక్కడే, మిగతా అన్నీ ఉన్నాయి. అందుకే నేనెప్పుడూ లోన్లీగా ఫీల్ అవలేదు" అని తెలిపారు. ఆస్తులపై తనకు పెద్దగా వ్యామోహం లేదన్న నందిని రెడ్డి... 'ఓ బేబీ' లాంటి బ్లాక్‌బస్టర్ హిట్ తర్వాత కూడా తన అకౌంట్‌లో కేవలం రూ. 25 లక్షలు మాత్రమే ఉన్నాయని చెప్పారు. ఫైనాన్షియల్ ప్లానింగ్ తెలియకపోవడంతో ఒక స్నేహితురాలు బలవంతం చేసి రూ. 3 కోట్ల ఫ్లాట్ కొనిపించిందని, కోవిడ్ వల్ల పేమెంట్లు స్లో అవ్వడంతో ఎలాగోలా కట్టగలిగానని నవ్వుతూ గుర్తుచేసుకున్నారు. ప్రశాంతత కోసం కొన్ని లక్షలు వదిలేసుకోవడానికైనా తాను సిద్ధమేనన్నారు. తనకు నాన్-ఇండస్ట్రీ ఫ్రెండ్స్ ఎక్కువని, సినిమా పార్టీలకు దూరంగా ఉంటానని తెలిపారు. వీకెండ్స్‌లో ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉంటూ.. తనకున్న నాలుగు కుక్కలతో గడపడం, ఇల్లు క్లీన్ చేయడం, వంట, పుస్తకాలు, మ్యూజిక్‌తో హ్యాపీగా గడిపేస్తానని చెప్పారు. తన మానసిక ప్రశాంతతను దెబ్బతీసే ఎలాంటి వ్యక్తికైనా, పరిస్థితికైనా తన జీవితంలో స్థానం ఉండదని నందిని రెడ్డి తేల్చిచెప్పారు.

అభ్యంతరకర కంటెంట్‌కు వ్యతిరేకంగా కోర్టును ఆశ్రయించిన ప్రీతి జింతా

ఇంటర్నెట్‌లో సర్క్యులేట్ అవుతున్న ప్రీతి జింతా మార్ఫింగ్ కంటెంట్
అభ్యంతరకర కంటెంట్‌ను తొలగించాలంటూ బాంబే హైకోర్టులో ప్రీతి పిటిషన్
ప్రతివాదులుగా గూగుల్, మెటా వంటి దిగ్గజాలు

ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ సాంకేతికతతో సృష్టించిన డీప్‌ఫేక్ చిత్రాలు, మార్ఫింగ్ చేసిన అసభ్యకర కంటెంట్‌కు వ్యతిరేకంగా బాలీవుడ్ నటి ప్రీతి జింతా బాంబే హైకోర్టును ఆశ్రయించింది. ఇంటర్నెట్‌లో సర్క్యులేట్ అవుతున్న ఈ అభ్యంతరకర కంటెంట్‌ను తక్షణమే తొలగించేలా అత్యవసర ఆదేశాలు ఇవ్వాలని ఆమె న్యాయస్థానాన్ని కోరింది. ఈ పిటిషన్‌పై విచారణ జరిపిన కోర్టు.. వెబ్‌సైట్ల నుంచి ఇలాంటి తప్పుడు కంటెంట్‌ను తొలగించడానికి ఒక ఆచరణాత్మక విధానాన్ని (ప్రాక్టికల్ ప్రోటోకాల్) రూపొందించాలని ఆదేశించింది. ప్రీతి జింతా దాఖలు చేసిన ఈ వ్యాజ్యంలో గూగుల్, మెటా వంటి దిగ్గజాలతో పాటు డొమైన్ నేమ్ రిజిస్ట్రార్లను ప్రతివాదులుగా చేర్చారు. నటి తరఫు సీనియర్ న్యాయవాది వెంకటేశ్ ధోండ్ వాదనలు వినిపిస్తూ.. రోజురోజుకూ ఈ ఏఐ డీప్‌ఫేక్ చిత్రాల నాణ్యత పెరుగుతోందని, కొన్ని చిత్రాలు నిజమే అనిపించేలా ఉంటున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. బాధితురాలి గౌరవానికి భంగం కలగకుండా ఆ లింకులను వెంటనే తొలగించాలని కోరారు. గూగుల్, మెటా సంస్థల న్యాయవాదులు స్పందిస్తూ.. వివాదాస్పద లింకులను తొలగించడానికి తమకు ఎలాంటి అభ్యంతరం లేదని, అయితే సాధారణ చట్టబద్ధమైన కంటెంట్‌ను ముందస్తుగా అడ్డుకోవాలనే కఠిన నిబంధనలను విధించవద్దని అభ్యర్థించారు. ఇరుపక్షాల వాదనలు విన్న న్యాయమూర్తి.. సాధారణ వినియోగదారుల కంటెంట్‌కు ఇబ్బంది లేకుండా, కేవలం అభ్యంతరకర లింకులను మాత్రమే వేగంగా తొలగించేలా ప్రోటోకాల్ సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ కేసు తదుపరి విచారణను కోర్టు ఈ నెల 6కు వాయిదా వేసింది.

'గుర్తుకొస్తున్నాయి' సిరీస్‌కు ఐకాన్ స్టార్ అండ.. నిర్మాతగా మారిన మిత్రుడికి బన్నీ ఎమోషనల్ విషెస్

'బేబీ' చిత్రంతో యువతలో మంచి క్రేజ్ సంపాదించుకున్న విరాజ్ అశ్విన్, యశశ్రీ రావు జంటగా నటించిన వెబ్ సిరీస్ 'గుర్తుకొస్తున్నాయి'. ఫీల్ గుడ్ స్కూల్ డేస్ జ్ఞాపకాల నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన ఈ సిరీస్, జులై 3 నుంచి 'ఈటీవీ విన్' ఓటీటీలో స్ట్రీమింగ్ అవుతూ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ సిరీస్‌కు సానుకూల స్పందన వస్తున్న తరుణంలో, ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ చిత్ర బృందానికి తన మద్దతు తెలుపుతూ సోషల్ మీడియాలో ఒక ప్రత్యేక పోస్ట్ పెట్టారు. ఇది ఇప్పుడు ఇండస్ట్రీ వర్గాల్లో ఆసక్తిని రేపుతోంది. ఈ సిరీస్ ద్వారా ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్ శరత్ చంద్ర నాయుడు పూర్తిస్థాయి నిర్మాతగా పరిచయమయ్యారు. గతంలో 'చావు కబురు చల్లగా', 'వినరో భాగ్యము విష్ణు కథ' వంటి చిత్రాలకు పనిచేసిన శరత్‌తో ఉన్న అనుబంధం దృష్ట్యా అల్లు అర్జున్ ఆయన్ను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ మేరకు 'ఎక్స్' వేదికగా బన్నీ ఒక ఎమోషనల్ పోస్ట్ చేశారు.