జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక

POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా

Jai Bheem TV

STRUGGLE FOR JUSTICE

సామాన్యుడి ఆయుధంగా

సంపుటి - 07 | సంచిక 156 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | గురువారం 07, మే 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

తెలంగాణ అభివృద్ధికి కీలక సూచనలు!

రఘురాం రాజన్‌తో రేవంత్ రెడ్డి వీడియో కాన్ఫరెన్స్..

మాజీ ఆర్‌బీఐ గవర్నర్ రఘురాం రాజన్‌తో సీఎం రేవంత్ భేటీ

రాష్ట్ర భవిష్యత్ అభివృద్ధి ప్రణాళికలపై కీలక చర్చ

విద్యావ్యవస్థలో ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ పై ప్రధానంగా దృష్టి

నైపుణ్యాభివృద్ధి, స్టార్టప్‌లను ప్రోత్సహించాలని రాజన్ సూచన

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ భవిష్యత్ అభివృద్ధి ప్రణాళికలపై ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి, రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్‌బీఐ) మాజీ గవర్నర్ రఘురాం రాజన్‌తో ఉన్నత స్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. నిన్న జూబ్లీహిల్స్‌లోని సీఎం నివాసంలో జరిగిన ఈ సమావేశంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క, మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె. రామకృష్ణారావు, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. రఘురాం రాజన్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా తన సలహాలు, సూచనలు అందించారు. ఈ సందర్భంగా రఘురాం రాజన్ పలు కీలక

- మిగతా 2లో..

డాక్టర్ బరిగెల శివ
జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, చైర్మన్

విజయ్ గెలుపు దిగ్భ్రాంతికరం..

‘ఒకే ఒక్కడు’ తరహా మార్పులు ప్రమాదం: జయప్రకాశ్ నారాయణ

తమిళనాడులో విజయ్ పార్టీ విజయం ఊహించనిదన్న జేపీ

‘ఒకే ఒక్కడు’ సినిమా లాగా క్షణాల్లో మార్పులు కోరడం ప్రమాదకరమని వ్యాఖ్య

మంచి పాలన అందించినా స్టాలిన్ ఓడిపోవడం ఆశ్చర్యపరిచిందన్న లోక్‌సత్తా అధినేత

ప్రజలు సైలెంట్‌గా విజయ్ వైపు మొగ్గు చూపారని విశ్లేషణ

పెద్ద సిద్ధాంతాలు లేకుండా కొత్త ముఖం గెలవడం దిగ్భ్రాంతికరమని వ్యాఖ్య

5

అలా చేస్తే కేసులు వాపస్

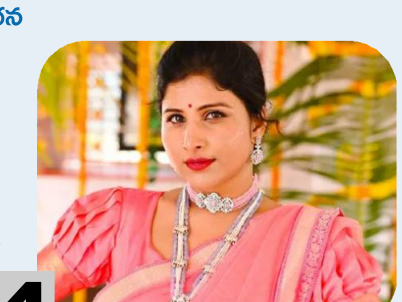
మంగ్లీకి న్యాయవాది సుబ్బారావు కీలక సూచన

బాధితులకు డబ్బులు చెల్లిస్తే కేసులు వాపస్ తీసుకుంటామన్న న్యాయవాది

కానీ ఈ కేసులో ఆమె తప్పించుకునే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని ఆగ్రహం

మంగ్లీ, ఆమె సోదరుడిపై వివిధ పోలీస్ స్టేషన్‌లలో కేసులు నమోదయ్యాయని వెల్లడి

వీటికి వారు ఏం సమాధానం చెబుతారని ప్రశ్న



4

కేంద్రమంత్రితో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి భేటీ

మెట్రో రెండో దశకు అవసరమైన అనుమతులు మంజూరు చేయాలని విజ్ఞప్తి

4

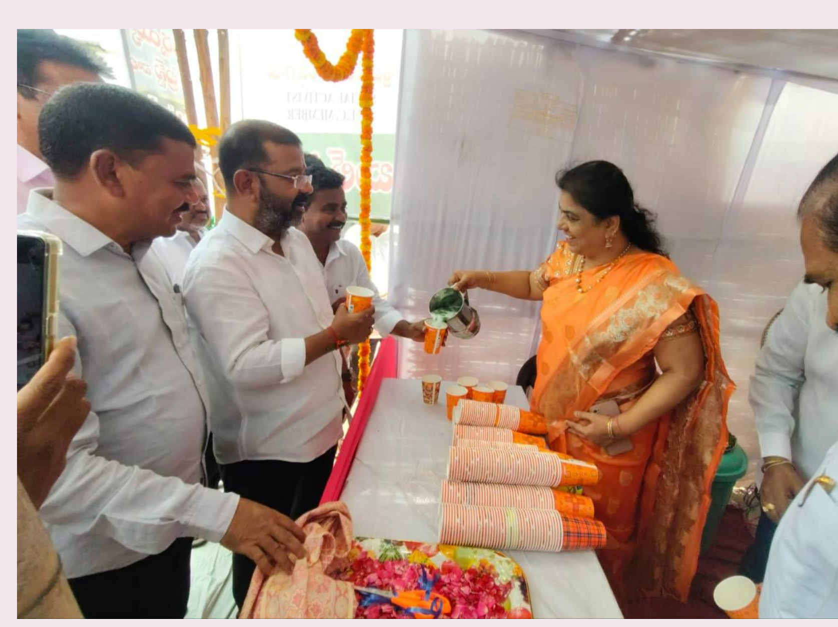
కేటీఆర్ వ్యాఖ్యలపై మంత్రి సీతక్క ఫైర్

బీఆర్ఎస్ హయాంలో రైతు రుణమాఫీని నాలుగు విభాగాలుగా విభజించారన్న సీతక్క

రైతు కుటుంబాలను కేసీఆర్ ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదని విమర్శ

బాధిత కుటుంబాలకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం భరోసా ఇచ్చిందని వ్యాఖ్య

2



ప్రజాసేవకు కట్టుబడి ఉండాలి

ప్రజా సేవలో భాగస్తులం కావాలి

ప్రజల కష్టాలను తీర్చడంలో ఎంతో ఆనందంగా ఉంటుంది

మనం చేసే సేవలో దాతృత్వం దాగి ఉండాలి

కల్మషం లేని ప్రజా సేవలు సత్ఫలితాలను ఇస్తాయి

ప్రజా సేవలో పుల్లూరి నర్సయ్య చారిటబుల్ ట్రస్ట్ కృషి అభినందనీయం

పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి

2

పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ రాజ మల్లారెడ్డిని అభినందించిన వరంగల్ సిపి

వరంగల్ / జై భీమ్ న్యూస్ :

గంజాయి అక్రమ రవాణా కేసులో నిందితులకు కఠిన శిక్ష పడేలా కోర్టులో సమర్థంతంగా వాదనలు వినిపించిన పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ బి.రాజ మల్లారెడ్డిని వరంగల్ సీపీ సన్‌ప్రీత్ సింగ్ క్యాంపు కార్యాలయంలో అభినందిస్తూ నగదు రివార్డును అందజేశారు. వంద కిలోల గంజాయి కేసులో ఐదుగురికి 20 ఏళ్ల జైలు శిక్ష పడటంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. పోలీసులు ప్రభుత్వ న్యాయవాదులు సమన్వయంతో పని చేస్తే నిందితులకు శిక్ష పడుతుందని సీపీ తెలిపారు.

దండెం రాజశేఖర్‌కు డాక్టరేట్

కేయూ క్యాంపస్ / జై భీమ్ న్యూస్ :

కతీయ విశ్వవిద్యాలయ తెలుగు విభాగ పరిశోధకుడు దండెం రాజశేకర్ కు విశ్వవిద్యాలయ పరిక్షల నియంత్రణ అధికారి ఆచార్య రాజేందర్ కట్ల డాక్టరేట్ ప్రకటించారు, డాక్టర్ దండెం రాజశేకర్ "జూలూరి గౌరీ శంకర్ కవిత్వం సమగ్ర అధ్యయనం" అనే అంశం పై వరంగల్ ఎస్.వి.ఎస్.ఎ. తెలుగు విభాగ విశ్రాంత ఆచార్యులు డాక్టర్ వై. నాగయ్య పర్యవేక్షణలో పూర్తి చేసారు, వరంగల్ జిల్లా, నల్లబెల్లి మండలం, నారక్క పేట గ్రామం కు చెందినా డాక్టర్ దండెం రాజశేకర్ ప్రస్తుతం నర్సంపేట్ లోని మాంటిసోరి హై స్కూల్ లో టీచర్ గా పని చేస్తున్నారు, పలువురు బోధనా, బోధనేతర సిబ్బంది, పరిశోధకులు, విద్యార్థులు డాక్టర్ దండెం రాజశేకర్ ను అభినందించారు.

రేవంత్ రెడ్డి పాలనే కాంగ్రెస్ విజయకేతనం

రాష్ట్ర నాయకులు అడుప మహేష్

వరంగల్ / జై భీమ్ న్యూస్ :

కేరళలో కాంగ్రెస్ సాధించిన ఘన విజయం దేశ రాజకీయాల్లో పెనుమార్పులకు సంకేతమని రాష్ట్ర నాయకులు అడుప మహేష్ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఈ విజయం కార్యకర్తల్లో కొత్త ఉత్సాహాన్ని నింపిందని రాబోయే రోజుల్లో దేశవ్యాప్తంగా కాంగ్రెస్ జెండా ఎగరడం ఖాయమని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తెలంగాణలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు ప్రజా పక్షపాత నిర్ణయాలు దేశానికే ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాయి. రాహుల్ గాంధీ ఆలోచనలను అధిష్టానం ఆశయాలను రేవంత్ రెడ్డి క్షేత్రస్థాయిలోకి సమర్థవంతంగా తీసుకెళ్తున్నారు. విద్యావంతులైన ఓటర్లు యువత ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ సిద్ధాంతాల వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. విభజన రాజకీయాలు చేసే వారికి ప్రజలు తగిన బుద్ధి చెబుతున్నారు అని అన్నారు అధిష్టానం నమ్మకాన్ని కాపాడుతూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సారధ్యంలో తెలంగాణను దేశంలోనే అగ్రగామిగా నిలిపేందుకు మనమంతా పునరంకితం కావాలని పిలుపునిచ్చారు కార్యకర్తలు సైనికుల్లా పనిచేసి పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయాలని మహేష్ కోరారు.

బీఆర్ఎస్ నేత క్రిశాంక్‌కు బెయిల్ మంజూరు

కాంగ్రెస్ సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ ఇంటి వద్ద దాడి చేశారనే కేసు
2024లో నమోదైన పాత కేసు
బెయిల్ మంజూరు చేసిన మేడ్చల్ కోర్టు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

బీఆర్ఎస్ నేత మన్నె క్రిశాంక్‌కు తెలంగాణ హైకోర్టులో ఊరట లభించింది. ఇటీవల జరిగిన కొన్ని పరిణామాల నేపథ్యంలో నమోదైన కేసుల్లో ఆయనకు న్యాయస్థానం బెయిల్ మంజూరు చేసింది. కేసు వివరాల్లోకి వెళితే... కూకట్‌పల్లిలో కాంగ్రెస్ సోషల్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ రాజేంద్ర కుమార్ నివాసం వద్ద గొడవ పడ్డారనే ఆరోపణలపై పోలీసులు క్రిశాంక్‌ను అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్‌కు తరలించారు. దీనికి అదనంగా, 2024లో పేట్ బషీరాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో నమోదైన ఒక పాత కేసులో కూడా పోలీసులు పీటీ వారెంట్ జారీ చేసి ఆయనను మేడ్చల్ కోర్టులో హాజరుపరిచారు. ప్రభుత్వ వ్యతిరేక పోస్టులు పెట్టడం, అధికారులను దూషించడం వంటి అంశాలపై ఈ కేసులు నమోదయ్యాయి. ప్రస్తుతం చంచల్‌గూడ జైలులో ఉన్న క్రిశాంక్, వీటిపై బెయిల్ కోరుతూ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. హైకోర్టులో విచారణ సందర్భంగా, రాజకీయ కక్ష సాధింపు చర్యల్లో భాగంగానే సెలవు రోజుల్లో కూడా పీటీ వారెంట్లు జారీ చేస్తూ తనను వేధిస్తున్నారని క్రిశాంక్ తరపు న్యాయవాదులు వాదించారు. ఈ వాదనలను పరిగణనలోకి తీసుకున్న న్యాయస్థానం ఆయనకు బెయిల్ మంజూరు చేస్తూ, నిబంధనల మేరకు పూచీకత్తులు సమర్పించాలని ఆదేశించింది. అంగన్‌వాడీలకు ఫోన్ల కొనుగోలులో జరిగిన అవకతవకలు, మంత్రులపై తాను చేసిన విమర్శల కారణంగానే తనపై అక్రమ కేసులు బనాయించారని క్రిశాంక్ ఈ సందర్భంగా ఆరోపించారు.

సత్య నాదెళ్ల వంటి వాళ్లు ఇచ్చే విరాళాలకు కూడా లెక్కలు లేవు: కవిత

కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థలు కోట్లు దండుకుంటున్నాయన్న కవిత
ఫీజుల నియంత్రణకు చట్టం తీసుకురావాలని డిమాండ్
హైదరాబాద్ పబ్లిక్ స్కూల్ భూములు కొట్టేయాలని చూస్తున్నారని ఆరోపణ

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

విద్యా రంగంలో పెరుగుతున్న ఫీజుల దోపిడీపై తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సోమాజిగూడ ప్రెస్ క్లబ్‌లో నిర్వహించిన రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడుతూ... రాష్ట్రంలో కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థలు విద్యను వ్యాపారంగా మార్చి కోట్లు దండుకుంటున్నాయని, వీటిని నియంత్రించకపోతే రాష్ట్రవ్యాప్త పోరాటం చేస్తామని కవిత హెచ్చరించారు. విద్యాశాఖ బాధ్యతలు కూడా ముఖ్యమంత్రే చూస్తున్నప్పటికీ, స్కూల్ ఫీజులు 50 నుండి 120 శాతం పెరిగినా పట్టించుకోవడం లేదని ఆమె విమర్శించారు. ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి మే నెలలోనే 'ఫీజుల నియంత్రణ చట్టం' తీసుకురావాలని డిమాండ్ చేశారు. తమిళనాడులో ఉన్నట్లుగా శాశ్వత నియంత్రణ అధికారిని నియమించాలని లేదా గుజరాత్ తరహాలో ప్రాథమిక, ఉన్నత విద్యలకు నిర్ణీత ఫీజుల పరిమితిని అమలు చేయాలని సూచించారు. ప్రైవేట్ స్కూళ్ల దోపిడీపై స్పందిస్తూ... గతేడాదితో పోలిస్తే ఒక్క రూపాయి కూడా ఫీజు పెంచకుండా ప్రభుత్వం తక్షణమే జీవో విడుదల చేయాలని కవిత కోరారు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం తిరుపతి రావు కమిషన్ వేసిన విషయాన్ని గుర్తు చేస్తూ, ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కార్పొరేట్ స్కూళ్ల ధోరణిని అడ్డుకోవాలన్నారు. తల్లిదండ్రుల బలహీనతను ఆసరాగా చేసుకుని విద్యాసంస్థలు వ్యాపారం చేస్తున్నాయని, దీనికి రాజకీయ నాయకులే మద్దతుగా నిలవడం సరికాదని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్ పబ్లిక్ స్కూల్ వ్యవహారంపై ఆమె సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. ప్రభుత్వ స్థలంలో ఉన్న ఈ స్కూల్‌లో ఏకంగా 120 శాతం ఫీజు పెంచడం దారుణమని మండిపడ్డారు. స్కూల్ కమిటీలో ఉన్న ప్రభుత్వ పెద్దలు అక్కడి 30 ఎకరాల భూమిని కొట్టేసే కుట్ర చేస్తున్నారని, సత్య నాదెళ్ల వంటి ప్రముఖులు ఇచ్చే విరాళాలకు లెక్కలు లేవని ఆరోపించారు. ఈ వ్యవహారంపై ముఖ్యమంత్రి వెంటనే సమీక్ష నిర్వహించాలని, లేనిపక్షంలో అన్ని రాజకీయ పార్టీలను కలుపుకొని పెద్ద ఎత్తున పోరాటం నిర్వహిస్తామని కవిత స్పష్టం చేశారు.

తెలంగాణ అభివృద్ధికి కీలక సూచనలు

మొదటి పేజీ తరువాయి

అంశాలను ప్రస్తావించారు. రాష్ట్రంలో ఉపాధి అవకాశాలు పెరగాలంటే యువతలో నైపుణ్యాభివృద్ధికి అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని స్పష్టం చేశారు. కొత్త పరిశ్రమలు, పెట్టుబడులను ఆకర్షించాలంటే ప్రభుత్వం అనుసరించే 'ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్' విధానాలు కీలకం అవుతాయని తెలిపారు. స్టార్టప్‌లను ప్రోత్సహించడం, మానవ వనరుల అభివృద్ధికి పౌష్టికాహార లోపాన్ని అధిగమించడం వంటి అంశాలపై దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. తమిళనాడు తరహా పారిశ్రామిక విధానం అనుసరిస్తే మరిన్ని పెట్టుబడులు ఆకర్షించవచ్చని అభిప్రాయపడ్డారు. రాష్ట్ర విద్యావ్యవస్థలో పాఠశాల స్థాయి నుంచి ఉన్నత, సాంకేతిక, వైద్య విద్య వరకు ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ)ను ప్రవేశపెట్టేందుకు ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేయాలనుకుంటున్నామని, దీనికి సంబంధించి మార్గనిర్దేశం చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి.. రఘురాం రాజన్‌ను కోరారు. రాష్ట్రంలో స్కిల్స్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటు, ఐటీఐలను అడ్వాన్స్‌డ్ ట్రైనింగ్ సెంటర్లుగా (ఏటీసీ) అభివృద్ధి చేసే ప్రణాళికలను సీఎం వివరించారు. చర్చల అనంతరం, రాబోయే మూడు, నాలుగు నెలల్లో హైదరాబాద్‌ను సందర్శిస్తానని రఘురాం రాజన్ తెలిపారు.

ప్రజాసేవకు కట్టుబడి ఉండాలి

ప్రజా సేవలో భాగస్తులం కావాలి
ప్రజల కష్టాలను తీర్చడంలో ఎంతో ఆనందంగా ఉంటుంది
మనం చేసే సేవలో దాతృత్వం దాగి ఉండాలి
కల్మషం లేని ప్రజా సేవలు సత్ఫలితాలను ఇస్తాయి
ప్రజా సేవలో పుల్లూరి నర్సయ్య చారిటబుల్ ట్రస్ట్ కృషి అభినందనీయం
పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి

హన్మకొండ, జై భీమ్ న్యూస్:-

హన్మకొండ చౌరస్తాలోని జీవన్ లాల్ కాంప్లెక్స్ వద్ద పుల్లూరి నర్సయ్య చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఉచిత మజ్జిగ పంపిణీ కేంద్రాన్ని వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి బుధవారం ఘనంగా ప్రారంభించారు.

సేవా కార్యక్రమాలు ఆదర్శం - ఎమ్మెల్యే నాయిని:

ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ..ప్రజలను ఆకర్షించడం కోసం సేవా కార్యక్రమాలు చేయడం తగదు గాని ప్రజల శ్రేయస్సు కొరకు ప్రజల బాగు కొరకు ప్రజలను ఇచ్చే అవసరాలను తీర్చడం కొరకు చేసే సేవలు నిరంతరం గుర్తుండిపోతాయని తెలిపారు. సమాజం పట్ల బాధ్యతతో, ప్రజా సేవ చేయాలనే సంకల్పంతో ట్రస్ట్ నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాలు ఎంతో గొప్పవని కొనియాడారు. పి.ఎన్. మూర్తి తన తాతగారి జ్ఞాపకార్థం ట్రస్ట్ ఏర్పాటు చేసి, వ్యాపార రంగంలో ఉంటూనే సామాజిక సేవకు అంకితం కావడం ఇతర వ్యాపారులకు ఆదర్శమని పేర్కొన్నారు. కేవలం మజ్జిగ పంపిణీయే కాకుండా, సుమారు 100 మంది పేదలకు ప్రతి నెల ఆర్థిక సహాయం అందించడం, బట్టల పంపిణీ వంటి కార్యక్రమాలు చేపట్టడం అభినందనీయమని ఆయన తెలిపారు.

సమాజానికి దిక్సూచిలాంటి సేవలు - డాక్టర్ అనితా రెడ్డి

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం పాలక మండలి సభ్యులు డాక్టర్ అనిత రెడ్డి సేవా కార్యక్రమంలో పాల్గొని మాట్లాడారు.ప్రజా సేవ కోసం ఏర్పాటు చేయబడుతున్న ట్రస్టులు నిత్యం ప్రజా సేవ కోసం, సేవా కార్యక్రమాలు చేయడం కోసం మాత్రమే ఏర్పాటు చేయబడతాయని తెలిపారు.నిజాయితీతో కూడిన ప్రజాసేవ చేయడం అనేది నేటి సమాజంలో చాలా అరుదని అలాంటిది ప్రభుత్వాలకు, రాజకీయాలకు అతీతంగా ట్రస్టులు ఏర్పాటు చేసుకొని సేవలు చేయడం అనేది ఎంతో గొప్ప అనుభూతిని ఇస్తుందని పేర్కొన్నారు.పేదలకు చేసే సేవలోదాగి ఉన్న అణుభూతులను నిత్యం ఆస్వాదించడం కోసం మాత్రమే ప్రజాసేవలు చేయుతలాగా నిలుస్తాయని తెలిపారు.ట్రస్ట్ సభ్యులు చూపుతున్న సేవా దక్షత అభినందనీయమన్నారు. వేసవిలో మజ్జిగ పంపిణీ ఆరోగ్యానికి, వడదెబ్బకు ఊరట అని అన్నారు, సమాజంలోని దిగువ తరగతి ప్రజలకు సహాయం చేయడం ద్వారా ఇతరులకు స్ఫూర్తినిస్తున్నారని, ఇలాంటి సామాజిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ఎంతో సంతోషాన్నిస్తుందని ఆమె అన్నారు.గట్టు మహేష్ మాట్లాడుతూ పి ఎన్ మూర్తి ఆదర్శ భావాలు కలిగిన వ్యక్తి తోటి వారిని ప్రేమించడం వర్కర్స్ కష్టాల్లో ఉంటె సహాయం చేయడం ఆయన మంచి తనానికి నిదర్శనం ట్రస్ట్ సేవలు భవిషత్తు లో ఇంకా విస్తరింప చేయాలని కోరారు. ఇంకా ఈ కార్యక్రమంలో ట్రస్ట్ సభ్యులు డాక్టర్ పుల్లా శ్రీనివాస్,నమిండ్లా అజయ్, వ్యాపారవేత్తలు రాంచందర్, చందర్, రిటైడ్ డీఎస్పీ నర్సయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైల్వే ఉద్యోగాల కోతలకు వ్యతిరేకంగా ఏఐవైఎఫ్ పోస్ట్‌కార్డు ఉద్యమం

ప్రధాని & రైల్వే మంత్రికి వేలాది పోస్టుకార్డులు యువత ఆగ్రహం వెల్లువ

పోచం మైదాన్ / జై భీమ్ న్యూస్ :

ఏఐవైఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు డా. సయ్యద్ వలి ఉల్లా ఖాద్రి. భారత రైల్వేలో 2% ఉద్యోగాల కోత (సుమారు 70000 పోస్టులు) నిర్ణయాన్ని తీవ్రంగా ఖండిస్తూ, ఇప్పటికే ఉన్న మూడు లక్షల ఖాళీలను భర్తీ చేయాలని, పెండింగ్‌లో ఉన్న ఆర్ఆర్‌బీ పరీక్షల ఫలితాలను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ అఖిల భారత యువజన సమాఖ్య (ఏఐవైఎఫ్) వరంగల్ జిల్లా కౌన్సిల్ ఆధ్వర్యంలో వరంగల్‌లోని పోచమ్మ మైదాన్ సెంటర్, ఇక్బాల్ మినార్ వద్ద పోస్ట్‌కార్డు ఉద్యమం నిర్వహించబడింది. ఈ సందర్భంగా దేశ ప్రధాని మరియు రైల్వే మంత్రికి 500 పోస్టుకార్డులు పంపించారు. ఈ పోస్టుకార్డుల ద్వారా రైల్వే ఉద్యోగాలపై కేంద్ర ప్రభుత్వ విధానాలను ప్రశ్నిస్తూ యువత తమ ఆందోళనను వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏఐవైఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు డా. సయ్యద్ వలి ఉల్లా ఖాద్రి మాట్లాడుతూ, భారత రైల్వేలో మొత్తం 14,80,455 పోస్టులు ఉండగా ప్రస్తుతం పనిచేస్తున్న సిబ్బంది సుమారు 10 లక్షలే ఉన్నారని తెలిపారు. దాదాపు 3 నుండి 4 లక్షల వరకు ఖాళీలు ఉన్నాయని, అలాంటి పరిస్థితిలో రైల్వే బోర్డు తీసుకున్న 2% ఉద్యోగాల కోత (29,608 పోస్టులు) నిర్ణయం పూర్తిగా అన్యాయమని అన్నారు. ఇప్పటికే లక్షల సంఖ్యలో ఖాళీలు ఉన్నప్పటికీ వాటిని భర్తీ చేయకుండా, మరోవైపు ఉద్యోగాలను తగ్గించడం యువత భవిష్యత్తుపై నేరుగా దాడి అని ఏఐవైఎఫ్ విమర్శించింది. ఖాళీలు ఉన్నప్పుడు నియామకాలు ఎందుకు చేపట్టడం లేదు? ఆర్ఆర్బి పరీక్షల ఫలితాలు ఎందుకు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయి? ఉద్యోగాలను పెంచాల్సింది పోయి ఎందుకు తగ్గిస్తున్నారు? ఇది సంస్కరణనా? లేక ఉద్యోగాల నిర్మూలననా? అని ప్రశ్నించారు.

ఈ నేపథ్యంలో ఏఐవైఎఫ్ డిమాండ్లు:

రైల్వేలోని అన్ని ఖాళీలను వెంటనే భర్తీ చేయాలి. 2% ఉద్యోగాల కోత నిర్ణయాన్ని తక్షణమే రద్దు చేయాలి. ఆర్ఆర్బి పరీక్షల ఫలితాలను వెంటనే విడుదల చేయాలి. యువతకు శాశ్వత ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలి. ఈ యువజన వ్యతిరేక విధానాలను కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే ఉపసంహరించకపోతే దేశవ్యాప్తంగా భారీ స్థాయి ఉద్యమాలను మరింత ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఐవైఎఫ్ వరంగల్ జిల్లా కార్యదర్శి మస్కా సుదీర్, జగదీష్, మతీన్, ఎం.డి. అబ్బా, యూసుఫ్, రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగార్థికి సానుకూల వైఖరి అత్యంత అవసరం

వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య కే. ప్రతాప్ రెడ్డి

కేయూ క్యాంపస్ / జై భీమ్ న్యూస్ :

హనుమకొండలోని కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయంలో ఉద్యోగార్థుల భవిష్యత్తు దృష్ట్యా నిర్వహించిన ప్రాంగణ నియామక కార్యక్రమంలో వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య కే. ప్రతాప్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఉద్యోగాన్ని పొందాలంటే సానుకూల వైఖరి అత్యంత కీలకమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. విశ్వవిద్యాలయ ప్లేస్‌మెంట్ సెల్ ఆధ్వర్యంలో, సంచాలకులు డాక్టర్ చిర్రా రాజు నిర్వహణలో రసాయన శాస్త్ర విభాగం సెమినార్ హాల్‌లో హైదరాబాద్‌కు చెందిన అనలిస్ ల్యాబ్ సంస్థ ప్రాంగణ నియామక కార్యక్రమం బుధవారం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన వైస్ ఛాన్సలర్ రసాయన శాస్త్రం, ఫార్మసీ, బయోటెక్నాలజీ, బయోకెమిస్ట్రీ, మైక్రోబయాలజీ విభాగాల చివరి సెమిస్టర్ విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. విద్యార్థులు అంకితభావం, ఆసక్తితో ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధించాలని సూచించిన ఆయన, డొమైన్ పరిజ్ఞానం మాత్రమే కాకుండా కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలు, ముఖ్యంగా ఆంగ్ల భాషా ప్రావీణ్యం కూడా అభివృద్ధి చేసుకోవాలని అన్నారు. ఇప్పటివరకు విశ్వవిద్యాలయం విద్యార్థులు 800కు పైగా ప్లేస్‌మెంట్‌లు సాధించడం గర్వకారణమని తెలిపారు. విద్యార్థుల సౌకర్యార్థం ప్రముఖ ఇన్నోవేషన్ కేంద్రం టి-హబ్‌తో అవగాహనా ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నామని, భవిష్యత్తులో మరిన్ని ప్రముఖ సంస్థలు క్యాంపస్‌కు రానున్నాయని వెల్లడించారు. రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య వి. రామచంద్రం మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులు ఆధునిక నైపుణ్యాలపై దృష్టి పెట్టి, ప్లేస్‌మెంట్ సెల్ నిర్వహించే కార్యక్రమాల్లో చురుకుగా పాల్గొనాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా ప్లేస్‌మెంట్ సెల్ సంచాలకులు డాక్టర్ చిర్రా రాజు వివరించారు. ప్రాథమిక పరీక్షలో సుమారు 100 మంది విద్యార్థులు పాల్గొనగా, అందులో 50 మందికి పైగా విద్యార్థులకు అవకాశాలు లభించే అవకాశం ఉందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అలాగే, మే 12న విశ్వవిద్యాలయంలో జాబ్ మేళా నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆచార్య ఎన్. వాసుదేవ రెడ్డి, ఆచార్య సవితా జ్యోత్స్న, డాక్టర్ కే. మమత, డాక్టర్ కే. సుజాత, డాక్టర్ టి. శాస్త్రి, డాక్టర్ మధుకర్, డాక్టర్ రంగారెడ్డి, డాక్టర్ నాగేశ్వర్ రావు, అలాగే అనలిస్ సంస్థ బాధ్యులు శ్రీనివాస్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హనుమకొండ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీలో డైనింగ్ హాల్ భూమిపూజ, పరిపాలన భవనం ప్రారంభోత్సవం

సుబేదారి / జై భీమ్ న్యూస్ :

హనుమకొండ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ ప్రాంగణంలో బుధవారం పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి. తలసీమియా బాధితుల కోసం వరంగల్ మహానగర పాలక సంస్థ ఆధ్వర్యంలో నిర్మించనున్న డైనింగ్ హాల్‌కు భూమిపూజ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే, ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ ప్యాట్రన్ నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి, కుడా చైర్మన్ ఇనుగాల వెంకట్రాం రెడ్డి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై శంకుస్థాపన చేసి శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించారు. హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్, ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ జిల్లా అధ్యక్షురాలు చాహత్ బాజ్‌పాయి కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. అదేవిధంగా, రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ ప్రాంగణంలో నూతనంగా నిర్మించిన పరిపాలన భవన శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించి, రిబ్బన్ కట్ చేసి ప్రారంభించారు. అనంతరం హనుమకొండ రెడ్ క్రాస్ కార్యాలయం ఎదురుగా ఉన్న ప్రధాన రహదారిని "రెడ్ క్రాస్ మార్గ్ " గా నామకరణం చేసి బోర్డును ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, రక్తదాన సేవలు , సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో రాష్ట్రంలో అగ్రస్థానంలో నిలుస్తున్న రెడ్ క్రాస్ సేవలను అభినందించారు. తలసీమియా బాధితుల కోసం నిర్మించబడుతున్న డైనింగ్ హాల్ భూమిపూజలో పాల్గొనడం సంతోషంగా ఉందని తెలిపారు. డైనింగ్ హాల్‌ను నాణ్యతతో నిర్మించాలని కాంట్రాక్టర్‌కు, మున్సిపల్ అధికారులకు సూచించారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ గారికి రెడ్ క్రాస్ పాలకవర్గ సభ్యులు పుష్పగుచ్ఛంతో స్వాగతం పలికారు. అనంతరం కలెక్టర్ గారు డైనింగ్ హాల్ నిర్మాణ భూమిపూజలో పాల్గొని, టైలరింగ్ సెంటర్, జనరిక్ మెడికల్ షాప్, రెడ్ క్రాస్ పరిపాలన భవనాన్ని పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హనుమకొండ రెడ్ క్రాస్ చైర్మన్ డాక్టర్ పి. విజయచందర్ రెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ పెద్ది వెంకట నారాయణ గౌడ్, కోశాధికారి బొమ్మినేని పాపిరెడ్డి, రాష్ట్ర పాలకవర్గ సభ్యులు ఇ.వి. శ్రీనివాస్ రావు, జిల్లా పాలకవర్గ సభ్యులు పుల్లూరు వేణుగోపాల్, పొట్లపల్లి శ్రీనివాస్ రావు, డాక్టర్ హెచ్. సంధ్యారాణి, బిళ్ళ రమణారెడ్డి, కార్పొరేటర్ గుజ్జుల వసంత మహేందర్ రెడ్డి , రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ శాశ్వత సభ్యులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కిడ్నీ మార్పిడి గణనీయమైన పురోగతిచోటుచేసుకుంది

నెఫ్రాలజిస్ట్ డాక్టర్ ప్రనీత్ రామ్

హన్మకొండ / జై భీమ్ న్యూస్ :

ఆధునిక నెఫ్రాలజీ రంగంలో ఇటీవలి కాలంలో విశేషమైన అభివృద్ధులు చోటుచేసుకున్నాయి. ముఖ్యంగా హీమోడియాఫిల్ట్రేషన్, కంటిన్యూయస్ రీనల్ రీప్లేస్మెంట్ థెరపీ కిడ్నీ మార్పిడి, అసమాన ట్రాన్స్ప్లాంటేషన్ వంటి విధానాలు చికిత్స ప్రమాణాలను గణనీయంగా మెరుగుపరిచాయి. నెఫ్రాలజిస్ట్ డాక్టర్ ప్రనీత్ రామ్ అన్నారు. హనుమకొండ నగరంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతు హీమోడియాఫిల్ట్రేషన్ అనేది డయాలిసిస్లో ఒక ఆధునిక విధానం. సాధారణ హీమోడయాలిసిస్తో పోలిస్తే రక్తంలోని విషపదార్థాలను మరింత సమర్థవంతంగాతొలగిస్తుంది. దీని వల్ల రోగుల ఆరోగ్య స్థితి మెరుగుపడటంతో పాటు, దీర్ఘకాలిక ఫలితాలు కూడామెరుగవుతాయి. యశోద ఆసుపత్రి, సికింద్రాబాద్లో ఈ సాంకేతికతను అధునాతన పరికరాలతోవిజయవంతంగా అమలు చేస్తున్నారు. కిడ్నీ ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత. మధుమేహం, రక్తపోటు వంటి వ్యాధులు ఉన్న వారు క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ప్రారంభ దశలో గుర్తిస్తే కిడ్నీ వ్యాధులను నియంత్రించడం సాధ్యమవుతుంది. సమయానికి వైద్యులను సంప్రదించడం ద్వారా తీవ్రమైన సమస్యలను నివారించవచ్చు. సికింద్రాబాద్ యశోద హాస్పిటల్ నుండి వరంగల్ కు ప్రతినెల ఒకటో బుధవారం నెఫ్రాలజిస్ట్ డాక్టర్ ప్రనీత్ రామ్ అందుబాటులోఉంటారనితెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అసిస్టెంట్ మేనేజర్లు రాజ్ కుమార్ స్వరాజ్, టీం లీడర్ నరేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రసాద్ నాగెల్లి కి కంప్యూటర్ సైన్స్ లో డాక్టరేట్

కేయూ క్యాంపస్ / జై భీమ్ న్యూస్ :

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయ కంప్యూటర్ సైన్సు అండ్ ఇంజనీరింగ్ విభాగ పరిశోధక విద్యార్థి ప్రసాద్ నాగెల్లి కు విశ్వవిద్యాలయ పరిక్షల నియంత్రణ అధికారి ఆచార్య రాజేందర్ కట్ల డాక్టరేట్ ప్రకటించారు, డాక్టర్ నాగెల్లి ప్రసాద్ "రియల్ టైమ్ కంప్యూటింగ్ వ్యవస్థల కోసం ఆప్టిమైజేషన్ సాంకేతికతలను ఉపయోగించే ప్రకృతి ప్రేరిత అల్గోరిథంలు" అనే అంశం పై విభాగ ఆచార్యులు ఆచార్య ఎన్. రమణ పర్యవేక్షణలో పూర్తీ చేసారు, డాక్టర్ ప్రసాద్ నాగెల్లి ప్రస్తుతం బొల్లికుంట, వరంగల్ వాగ్దేవి ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ లో సి.ఎస్.ఈ డిపార్టుమెంటు లో అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ గా పని చేస్తున్నారు, పలువురు బోధనా, బోధనేతర సిబ్బంది, పరిశోధకులు, విద్యార్థులు డాక్టర్ ప్రసాద్ నాగెల్లి ని అభినందించారు.

హామీల అమలులో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది

ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి

హన్మకొండ / జై భీమ్ న్యూస్ :

హనుమకొండలోని ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ కళాశాల మైదానంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను దశలవారీగా అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రజల విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకోవడం ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్న ఆయన, రాహుల్ గాంధీ ఇచ్చిన హామీలను తప్పకుండా నెరవేర్చుతున్నామని స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న సంక్షేమ కార్యక్రమాలు ప్రజలకు నేరుగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తున్నాయని తెలిపారు. ప్రతిపక్షాల విమర్శలపై స్పందిస్తూ, గతంలో అధికారంలో ఉన్న నాయకులు తమ హామీలను అమలు చేయలేకపోయారని విమర్శించారు. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై అనవసర విమర్శలు చేయడం సరికాదని అన్నారు. ప్రతిపక్ష నాయకులు ప్రభుత్వానికి నిర్మాణాత్మక సూచనలు చేస్తే స్వాగతిస్తామని, అయితే అసత్య ఆరోపణలు చేయడం సహించబోమని హెచ్చరించారు. ప్రజల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం కట్టుబడి పనిచేస్తుందని మరోసారి స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో కేఆర్ నాగరాజు, బస్వరాజు సారయ్య, ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి, టీపీసీసీ నాయకులు, డీసీసీ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రేటర్ వరంగల్ అభివృద్ధికి మేయర్ కృషి ప్రశంసనీయం

ఎంపీ డా. కడియం కావ్య

గ్రేటర్ వరంగల్ / జై భీమ్ న్యూస్ :

గ్రేటర్ వరంగల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో పాల్గొన్న వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య , సమావేశం ముగింపు సందర్భంగా నగర మేయర్ గుండు సుధారాణి ని కలిసి. శుభాకాంక్షలు తెలియజేసి ఆప్యాయంగా ఆలింగనం చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ డా. కడియం కావ్య మాట్లాడుతూ, గ్రేటర్ వరంగల్ నగర అభివృద్ధిలో మేయర్ గుండు సుధారాణి కృషి ప్రశంసనీయమని తెలిపారు. నగరంలో మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి, రహదారుల విస్తరణ, పారిశుధ్య నిర్వహణ, పచ్చదనం పెంపు వంటి అంశాల్లో మేయర్ తీసుకుంటున్న చర్యలు ప్రజలకు మేలు చేస్తున్నాయని అన్నారు. తాను ఎంపీగా కూడా వరంగల్ నగర అభివృద్ధికి కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి నిధులు తీసుకురావడం, స్మార్ట్ సిటీ, అమృత్ పథకాల అమలులో సహకారం అందించడం, డ్రైనేజ్, తాగునీటి సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తున్నట్లు వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో కూడా ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించే దిశగా కలిసి పనిచేస్తామని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్ గుండు సుధారాణి కూడా ఎంపీకి ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తూ, నగర అభివృద్ధికి సమన్వయంతో ముందుకు సాగుతామని పేర్కొన్నారు.

అధికారం శాశ్వతం కాదు... మంచి పేరు శాశ్వతం

ప్రజల మధ్య ఉంటేనే నిజమైన ప్రజాసేవ
అండర్‌గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ పనులు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంతోనే సాధ్యమైంది
రాష్ట్రానికి రావాల్సిన హక్కుల నిధుల సాధనపై నిరంతరం కృషి చేస్తున్నాం
సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రత్యేక కృషితో పెండింగ్ నిధుల విడుదల
వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య

వరంగల్/జై భీమ్ న్యూస్ :

గ్రేటర్ వరంగల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య పాల్గొన్నారు. సమావేశం సందర్భంగా నగర అభివృద్ధి, మౌలిక సదుపాయాల మెరుగుదలపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. చారిత్రక ప్రాధాన్యత కలిగిన వరంగల్ నగరాన్ని సమగ్ర అభివృద్ధి దిశగా తీసుకెళ్లడం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని అన్నారు. ఎన్నో ఏళ్లుగా పెండింగ్‌లో ఉన్న అండర్‌గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ ప్రాజెక్టు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలోనే సాధ్యమైందని, ఇందుకు అవసరమైన నిధులు కూడా మంజూరయ్యాయని స్పష్టం చేశారు. నగరాభివృద్ధిలో భాగంగా ఎయిర్‌పోర్ట్, కోచ్ ఫ్యాక్టరీ, మెగా టెక్స్టైల్ పార్క్ వంటి ప్రాజెక్టులను ముందుకు తీసుకెళ్తున్నామని తెలిపారు. శానిటేషన్, తాగునీరు, పరిసరాల పరిశుభ్రత వంటి అంశాలపై గ్రేటర్ వరంగల్ మున్సిపల్ కమిషనర్ ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తూ ప్రజలకు మెరుగైన జీవన వాతావరణం కల్పిస్తున్నారని చెప్పారు. “మంచి పరిపాలన, మంచిమాట ప్రజల హృదయాల్లో చిరస్థాయిగా నిలుస్తాయని అధికారం శాశ్వతం కాదు, కానీ మంచి పేరు మాత్రం ఎప్పటికీ నిలిచిపోతుంది” అని ఎంపీ డా. కడియం కావ్య వ్యాఖ్యానించారు. వరంగల్ నగరానికి ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉందని పేర్కొంటూ, ప్రసిద్ధ వేయి స్తంభాల ఆలయ అభివృద్ధికి రూ. 14 కోట్ల నిధులు తీసుకువచ్చినట్లు తెలిపారు. అలాగే కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి రావాల్సిన మరిన్ని నిధులు, ప్రాజెక్టుల కోసం నిరంతరం ప్రయత్నిస్తున్నామని వెల్లడించారు. రాష్ట్రానికి రావాల్సిన హక్కుల నిధులను సాధించడంలో కేంద్రాన్ని పదేపదే కోరుతున్నామని చెప్పారు. గత పదేళ్లుగా పెండింగ్‌లో ఉన్న నిధులను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రత్యేక కృషితో అమలు దిశగా తీసుకెళ్తున్నారని పేర్కొన్నారు. కార్పొరేటర్లు ప్రజల సమస్యలను సమగ్రంగా అర్థం చేసుకుని వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని సూచించారు. ప్రజాసేవ చేయడానికి అధికారమే ఒక్కటే మార్గం కాదని, ఎప్పటికప్పుడు ప్రజల మధ్య ఉంటూ సేవ చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రతి డివిజన్‌లో ఉన్న సమస్యలను గుర్తించి వాటి పరిష్కారానికి సమన్వయంతో పని చేయాలని కార్పొరేటర్లకు సూచించారు. రానున్న రోజుల్లో అందరికీ మంచి రాజకీయ భవిష్యత్తు ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేయర్ గుండు సుధారాణి, జిల్లా కలెక్టర్, గ్రేటర్ వరంగల్ మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ ఇంచార్జ్ కమిషనర్ చాహత్ బాజ్‌పాయ్, ఎమ్మెల్సీ బసవరాజ్ సారయ్య, ఎమ్మెల్యేలు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి, కె ఆర్ నాగరాజు, కార్పొరేటర్లు అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేటీఆర్ వ్యాఖ్యలపై మంత్రి సీతక్క ఫైర్

బీఆర్‌ఎస్ హయాంలో రైతు రుణమాఫీని నాలుగు విభాగాలుగా విభజించారన్న సీతక్క
రైతు కుటుంబాలను కేసీఆర్ ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదని విమర్శ
బాధిత కుటుంబాలకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం భరోసా ఇచ్చిందని వ్యాఖ్య

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ, సీఎం రేవంత్ రెడ్డిలపై బీఆర్‌ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై మంత్రి సీతక్క ఫైర్ అయ్యారు. రైతుల సంక్షేమం విషయంలో కాంగ్రెస్, బీఆర్‌ఎస్ పాలనల మధ్య ఎంతో వ్యత్యాసం ఉందని ఆమె అన్నారు. కేటీఆర్ తన అహంకారపూరిత వ్యాఖ్యలకు వెంటనే క్షమాపణలు చెప్పాలని మంత్రి సీతక్క డిమాండ్ చేశారు. బీఆర్‌ఎస్ హయాంలో రుణమాఫీని నాలుగు విడతలుగా విభజించి రైతులను ఇబ్బంది పెట్టారని, ఆత్మహత్య చేసుకున్న రైతు కుటుంబాలను కేసీఆర్ ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదని ఆమె ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చిన వెంటనే బాధిత కుటుంబాలకు భరోసా ఇచ్చిందని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వం పంట బోనస్ హామీని తుంగలో తొక్కితే, తమ ప్రభుత్వం పంటలకు బోనస్ ఇస్తోందని పేర్కొన్నారు. రైతు బంధు నిధుల విడుదల విషయంలో గతంలో తీవ్ర జాప్యం జరిగేదని, కానీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కేవలం 9 రోజుల్లో రూ. 9 వేల కోట్లు విడుదల చేసిందని గుర్తు చేశారు. తాము ప్రజల మధ్య తిరుగుతూ సమస్యలు తెలుసుకుంటున్నామని, ఫామ్ హౌస్‌లకో లేక ఫారిన్ టూర్లకో పరిమితం కాలేదని కేటీఆర్‌కు చురకలంటించారు. గత ప్రభుత్వంలో జరిగిన కమీషన్ల దందాల గురించి అందరికీ తెలుసని, అటువంటి వారు ఇప్పుడు కమీషన్ల గురించి మాట్లాడటం హాస్యాస్పదమని వ్యాఖ్యానించారు. ప్రజలను తప్పుదారి పట్టించే వ్యాఖ్యలు మానుకోకపోతే భవిష్యత్తులో ప్రజలే బుద్ధి చెబుతారని కేటీఆర్‌ను సీతక్క హెచ్చరించారు.

అథాని తాలూకాలో యాలిహడలగి గ్రామం నుండి అడహలతి గ్రామం వరకు ఉన్న రోడ్డు గురించి ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు?

బెల్గాం జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్ :

బెల్గాం జిల్లాలోని అథాని తాలూకాలో యాలిహడలగి గ్రామం నుండి అడహలతి గ్రామం వరకు ఉన్న రహదారికి మరమ్మతులు చేశారు. రోడ్లు కాని వేసినరోడ్డు పూర్తిగా అధ్వానంగా మారాయి. ఎన్నికలు వచ్చినప్పుడు రాజకీయ నాయకులు వచ్చి దీనిని అభివృద్ధి చేస్తామని చెబుతారు.? అడహలతి గ్రామస్థులు, గ్రామ పంచాయతీ సభ్యులు, సామాజిక కార్యకర్త ప్రవీణ్ నాయక్, అధ్వాన్నంగా ఉన్న రహదారిని మెరుగుపరచాలని ఒక వీడియో ద్వారా తమ ఆగ్రహాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు. సంబంధిత అధికారులు, స్థానిక ఎమ్మెల్యేలు రోడ్డును పూర్తిగా మరమ్మతులు చేయాలని, త్వరగా బాగు చేయాలని నేను వారిని కోరుతున్నాను. ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి. ఈ సమస్యను పరిష్కరించాలని వారు చెబుతున్నారు. ఇది గ్రామస్థులకు ఎంత ఇబ్బంది కలిగిస్తోంది? గ్రామ పంచాయతీ, తాలూకా పంచాయతీ, జిల్లా పంచాయతీ? వారు ప్రజల సమస్యలను పట్టించుకోరని, వారు చూసే తీరులోనే అది స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది? రహదారి నిర్మించాలని మీడియా ద్వారా హెచ్చరించేవారు, కానీ ఎలాంటి హెచ్చరికలు లేకుండా వారెందుకు చేస్తున్నారు? వారు ఇప్పటికీ రోడ్డు కట్టడానికి ముందుకు రావడం లేదా? గుడ్డివాళ్లలా ప్రవర్తిస్తున్న సంబంధిత వ్యక్తులు ఈ రోడ్డు ఎలా ఉందో వీడియోలో చూడగలరు. పాడైపోయిన రోడ్డుకు సంబంధిత వ్యక్తులు మరమ్మతులు చేయడం లేదా? ప్రజాప్రతినిధులు, సంబంధిత అధికారులు ఈ రోడ్డు గుంతలను చూడటం లేదా? ఈ రోడ్డుపై ప్రయాణించడానికి బైకర్లు, మోటారిస్టులు ధైర్యం చేస్తారా? ఇక్కడ ప్రయాణించే ప్రజలు, ఈ రోడ్డును ఎందుకు మరమ్మతులు చేయలేదని మొత్తం రోడ్డును తిట్టుకుంటారా? ఎన్నికల తర్వాత అభివృద్ధి చేస్తామని చెబుతారు, కానీ అభివృద్ధి చేయడానికి వెనుకాడతారా? అడహలట్టి గ్రామంలో అభివృద్ధి రోడ్లు నిర్మించాలి, కానీ అడహలట్టి గ్రామంలో ఒక బస్ స్టాప్ నిర్మించాలి, కానీ అది నిరాశగానే మిగిలిపోతుందా? సంబంధిత అధికారులు, గ్రామ పంచాయతీలు, జిల్లా పంచాయతీలు, తాలూకాలు, తాలూకా పరిపాలన, జిల్లా పరిపాలన, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, కేంద్ర ప్రభుత్వం, ముఖ్యమంత్రులు, ప్రధానమంత్రులు, రవాణా శాఖ మంత్రులు, వ్యవసాయ శాఖ మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, వీరు తాలూకాను అభివృద్ధి చేస్తారా, రోడ్లకు మరమ్మతులు చేస్తారా మరియు ఈ గ్రామంలో బస్ స్టాప్ నిర్మిస్తారా? స్వేచ్ఛగా తిరిగేవారిని అనుమతించడమా లేక యథాతథ స్థితిని కొనసాగించడమా అని తెలియం లేదని అన్నారు.

కేంద్రమంత్రితో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి భేటీ

మెట్రో రెండో దశకు అవసరమైన అనుమతులు మంజూరు చేయాలని విజ్ఞప్తి
హైదరాబాద్ మెట్రోను ప్రభుత్వం ఆధీనంలోకి తీసుకోనున్నట్లు వెల్లడి
అరగంట పాటు కేంద్రమంత్రి, ముఖ్యమంత్రి సమావేశం

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కేంద్రమంత్రి మనోహర్‌లాల్ ఖట్టర్‌తో సమావేశమయ్యారు. ఇరువురు నేతలు సుమారు అరగంట పాటు సమావేశమై, వివిధ అంశాలపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా మెట్రో రెండో దశకు అవసరమైన అనుమతులను మంజూరు చేయాలని కేంద్రమంత్రిని ముఖ్యమంత్రి కోరారు. హైదరాబాద్ మెట్రో రైలును రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆధీనంలోకి తీసుకోనున్నట్లు కేంద్రమంత్రి దృష్టికి తీసుకువెళ్లారు. మెట్రో రెండో దశ డీపీఆర్‌ను వెంటనే ఆమోదించాలని కోరారు. శంషాబాద్ విమానాశ్రయం – ఫ్యూచర్ సిటీ కారిడార్‌ను ఫేజ్–3 కింద చేపట్టాలని ముఖ్యమంత్రి కోరారు.

నా కాన్వాయ్ కోసం ప్రజలను ఇబ్బందిపెట్టకండి

డీజీపీకి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక ఆదేశాలు
ప్రజలను రోడ్లపై గంటల తరబడి నిలబెట్టవద్దన్న రేవంత్ రెడ్డి
కాన్వాయ్ వెళ్లే దారితో పాటు ఎదురుగా వస్తున్న వాహనాలను ఆపేసి ఇబ్బంది పెట్టవద్దన్న సీఎం
వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా పోలీస్ కమిషనర్లకు డీజీపీ సూచన
కాన్వాయ్ వెళ్లే సమయంలో సింగిల్ లైన్‌గా విభజించి వాహనాలను పంపించాలన్న డీజీపీ

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తన కాన్వాయ్ కోసం ప్రజలను ఇబ్బందిపెట్టడం సరికాదని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. హైదరాబాద్ నగరంలో తన పర్యటనల సమయంలో సామాన్య ప్రజలకు ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడాలని డీజీపీ సీవీ ఆనంద్‌ను ఆదేశించారు. ప్రజలను రోడ్లపై గంటల తరబడి నిలబెట్టవద్దని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఈరోజు ఢిల్లీ వెళుతున్న క్రమంలో విమానాశ్రయం సమీపంలో భారీగా వాహనాలు నిలిచిపోయాయి. తాను వెళుతున్న క్రమంలో, ట్రాఫిక్ నిలిపివేయడంతో వాహనాలు పెద్ద ఎత్తున ఆగడంపై ముఖ్యమంత్రి అసహనం వ్యక్తం చేశారు. తన కాన్వాయ్ కోసం సాధారణ ప్రజల పనులకు ఆటంకం కలిగించవద్దని అన్నారు. కాన్వాయ్ వెళ్లే దారితో పాటు ఎదురుగా వస్తున్న వాహనాలను కూడా ఆపేసి ప్రజలను ఇబ్బంది పెట్టడమేమిటని ప్రశ్నించారు. అలా చేస్తే సంబంధిత అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని డీజీపీని ఆదేశించారు. విధి నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యం వహించే అధికారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న పోలీసు కమిషనర్లతో డీజీపీ సీవీ ఆనంద్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి దిశానిర్దేశం చేశారు. ట్రాఫిక్ సమస్యపై ముఖ్యమంత్రి పదేపదే మాట్లాడుతున్నారని, ఇది సమస్య తీవ్రతను తెలియజేస్తోందని అన్నారు. ట్రాఫిక్ క్రమబద్ధీకరణను పటిష్ఠం చేసేందుకు అడిషనల్ డీజీపీ ఆధ్వర్యంలో త్వరలోనే ట్రాఫిక్ బ్యూరో ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ప్రస్తుతం ఇందుకు సంబంధించి విధివిధానాలను రూపొందిస్తున్నామని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి కాన్వాయ్ వెళ్లే సమయంలో ట్రాఫిక్‌ను పూర్తిగా నిలిపివేయకుండా సింగిల్ లైన్‌గా విభజించి వాహనాలను పంపించేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని, వాహనాల రద్దీ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను ముందు సిద్ధం చేసుకోవాలని సూచించారు. విమానాశ్రయ పరిసర ప్రాంతాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆదేశించారు.

అలా చేస్తే కేసులు వాపస్

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

మైక్రోఫైనాన్స్ కేసులో గాయని మంగ్లీకి న్యాయవాది సుబ్బారావు కీలక సూచన చేశారు. ఈ కేసులోని బాధితులకు మంగ్లీ, ఆమె సోదరుడు డబ్బులు చెల్లిస్తే కేసులు వాపస్ తీసుకోవడానికి తాము సిద్ధమని స్పష్టం చేశారు. మైక్రోఫైనాన్స్ కేసులో మంగ్లీ ప్రతిసారి తప్పించుకునే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మంగ్లీతో పాటు ఆమె సోదరుడు శివపై గద్వాల్, గచ్చిబౌలి, నల్గొండలలో కేసులు ఉన్నాయని తెలిపారు. ఈ కేసులకు సంబంధించి వారు ఏం సమాధానం చెబుతారని నిలదీశారు. మైక్రోఫైనాన్స్ కేసులో బాధితులకు న్యాయం జరిగేలా చూడాలని తాము డీజీపీ సీవీ ఆనంద్‌ను కలిసినట్లు తెలిపారు. అవసరమైతే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని కూడా కలుస్తామని అన్నారు. బాధితులకు న్యాయం జరగాలని ఆయన తెలిపారు. మైక్రోఫైనాన్స్ పేరిట అధిక లాభాలు వస్తాయని నమ్మించి మంగ్లీ, ఆమె సోదరుడు సహా మరికొంతమంది కోట్లాది రూపాయల మోసగించారని పలువురు బాధితులు సికింద్రాబాద్‌కు చెందిన న్యాయవాది సుబ్బారావును కలిశారు. ఈ విషయం తెలుసుకోవడానికి సుబ్బారావు సంప్రదించగా, మంగ్లీ బెదిరింపులకు పాల్పడినట్లు ఆరోపిస్తూ పంజాగుట్ట పోలీస్ స్టేషన్‌లో కేసు నమోదైంది. మరోవైపు, తనపై దుష్ప్రచారం చేయడం ద్వారా న్యాయవాది సుబ్బారావు ప్రాచుర్యం పొందాలనుకుంటున్నారని మంగ్లీ అదే పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. పోలీసులు కేసులు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

విజయ్ గెలుపు దిగ్భ్రాంతికరం

'ఒకే ఒక్కడు' తరహా మార్పులు ప్రమాదం: జయప్రకాశ్ నారాయణ
తమిళనాడులో విజయ్ పార్టీ విజయం ఊహించనిదన్న జేపీ
'ఒకే ఒక్కడు' సినిమా లాగా క్షణాల్లో మార్పులు కోరడం ప్రమాదకరమని వ్యాఖ్య
మంచి పాలన అందించినా స్టాలిన్ ఓడిపోవడం ఆశ్చర్యపరిచిందన్న లోక్‌సత్తా అధినేత
ప్రజలు సైలెంట్‌గా విజయ్ వైపు మొగ్గు చూపారని విశ్లేషణ
పెద్ద సిద్ధాంతాలు లేకుండా కొత్త ముఖం గెలవడం దిగ్భ్రాంతికరమని వ్యాఖ్య

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తమిళనాడు రాజకీయాల్లో సంచలనం సృష్టించిన నటుడు విజయ్, ఆయన పార్టీ 'తమిళగ వెట్రి కళగం' (టీవీకే) ఘన విజయంపై లోక్‌సత్తా పార్టీ అధినేత జయప్రకాశ్ నారాయణ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. పార్టీ పెట్టిన రెండేళ్లకే ద్రవిడ దిగ్గజాలను పక్కకు నెట్టి విజయ్ ముఖ్యమంత్రి పీఠానికి చేరువ కావడం తాను ఊహించలేదని, ఈ ఫలితాలు తనను దిగ్భ్రాంతికి గురిచేశాయని అన్నారు. ఓ యూట్యూబ్ ఛానెల్‌కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆయన ఈ మేరకు తన విశ్లేషణను పంచుకున్నారు. జయప్రకాశ్ నారాయణ మాట్లాడుతూ... "నిజాయితీగా చెప్పాలంటే ఇది ఎవరూ ఊహించని ఫలితం. కమల్ హాసన్, రజినీకాంత్ వంటి ఎందరో సినీ నటులకు దక్కని రాజకీయ విజయం విజయ్‌కు దక్కింది. తమిళనాడులో 50 శాతం పట్టణీకరణ ఉంది, ఉన్నంతలో అది మంచి పరిపాలన అందిస్తున్న రాష్ట్రం. అయినా సరే, మంచి పాలన అందిస్తున్న స్టాలిన్ ఓడిపోయి, ప్రజలు విజయ్ వైపు మొగ్గు చూపారు" అని అన్నారు. ప్రస్తుత రాజకీయ పరిస్థితులపై ఆయన మరింత లోతుగా విశ్లేషించారు. "ప్రజలు, ముఖ్యంగా జన్‌జీ తరం యువత, తక్షణమే అద్భుతాలు జరగాలని ఆశిస్తున్నారు. 'ఒకే ఒక్కడు' సినిమాలో అర్జున్ ఒక్కరోజులో అన్నీ మార్చేసినట్టు, క్షణాల్లో మార్పు రావాలని కోరుకుంటున్నారు. ఈ ఆలోచనా విధానం చాలా ప్రమాదకరం. అభివృద్ధి అనేది ఒక నిరంతర ప్రక్రియ, దానికి సమయం పడుతుంది. మార్పును కోరుకోవడంలో తప్పు లేదు, కానీ అది తక్షణమే జరగాలనుకోవడం దేశానికి మంచిది కాదు" అని హెచ్చరించారు. స్టాలిన్ ఓటమి వెనుక కుట్రలు,

వ్యూహాలు ఉండి ఉండవచ్చని అభిప్రాయపడ్డారు. "ప్రజలు మూడో కంటికి తెలియకుండా చాలా సైలెంట్‌గా విజయ్ వైపు మళ్లారు. ప్రజల తీర్పును మనం విశ్లేషించలేం. ఎలాంటి బలమైన సిద్ధాంత ప్రాతిపదిక లేకుండా, కేవలం తన నటనతో జనాన్ని మెప్పించిన ఒక కొత్త ముఖం, ఇలా అనూహ్యంగా గెలవడం నిజంగా దిగ్భ్రాంతికరం. ప్రధాన రాజకీయ పార్టీలు ఈ పరిణామంపై ఆత్మవిమర్శ చేసుకోవాలి, లేదంటే దేశం ప్రమాదంలో పడుతుంది" అని జయప్రకాశ్ నారాయణ స్పష్టం చేశారు.

పాపికొండల యాత్ర నిలిపివేత

పాపికొండల విహారయాత్రకు తాత్కాలిక విరామం
ఈదురుగాలులు, అకాల వర్షాల కారణంగా యాత్ర నిలిపివేత
వాతావరణ పరిస్థితులు మెరుగుపడిన తర్వాత యాత్రను పునరుద్ధరిస్తామన్న అధికారులు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలుగు రాష్ట్రాల పర్యాటకులకు అధికారులు చేదువార్త చెప్పారు. గోదావరి నదిలో అత్యంత ఆదరణ పొందిన 'పాపికొండల విహారయాత్ర'ను తాత్కాలికంగా నిలిపివేస్తున్నట్లు జలవనరుల శాఖ ప్రకటించింది. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాంతాల్లో ఈదురుగాలులతో కూడిన అకాల వర్షాలు కురుస్తుండటంతో, పర్యాటకుల భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ యాత్రను రద్దు చేస్తున్నట్లు అధికారులు స్పష్టం చేశారు. వాతావరణ పరిస్థితులు మెరుగుపడి, పర్యావరణం అనుకూలించిన తర్వాతే విహారయాత్రను పునరుద్ధరిస్తామని యంత్రాంగం వెల్లడించింది. యాత్ర పునఃప్రారంభానికి సంబంధించిన తదుపరి వివరాలను త్వరలోనే అధికారికంగా ప్రకటిస్తామని, అప్పటివరకు పర్యాటకులు అధికారులకు సహకరించాలని కోరారు. ముఖ్యంగా నదీ ప్రవాహంలో ప్రమాదాలు జరగకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది.

వినూత్న సమస్యతో బాధపడుతున్న కండక్టర్‌కు అండగా టీజీఎస్‌ఆర్టీసీ

అసాధారణ ఎత్తు కారణంగా విధుల్లో ఇబ్బంది పడుతున్న కండక్టర్‌కు ఊరట
బస్సు ఎత్తు కంటే తన ఎత్తు ఎక్కువ ఉండటంతో మెడ, నడుము నొప్పులతో వేదన
కండక్టర్ సమస్యను సీఎం దృష్టికి తీసుకెళ్లిన రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్
శాశ్వత ప్రాతిపదికన ప్రత్యామ్నాయ విధులకు బదిలీ చేస్తూ టీజీఎస్‌ఆర్టీసీ ఆదేశాలు
మానవతా దృక్పథంతో స్పందించిన యాజమాన్యంపై సర్వత్రా ప్రశంసలు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

అసాధారణమైన తన ఎత్తు కారణంగా విధుల్లో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న ఓ బస్ కండక్టర్‌కు తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థ (టీజీఎస్‌ఆర్టీసీ) అండగా నిలిచింది. మానవతా దృక్పథంతో అతడి సమస్యను అర్థం చేసుకుని, ప్రత్యామ్నాయ విధులను కేటాయించి పలువురి ప్రశంసలు అందుకుంటోంది. వివరాల్లోకి వెళితే... హైదరాబాద్‌లోని మెహిదీపట్నం డిపోలో అమీన్ అహ్మద్ అన్సారీ బస్ కండక్టర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. ఆయన ఎత్తు 6.5 అడుగులు (198 సెం.మీ.). అయితే, సాధారణంగా బస్సుల్లోని అంతర్గత ఎత్తు కేవలం 6.4 అడుగులు మాత్రమే ఉంటుంది. దీంతో బస్సులో టికెట్లు ఇచ్చేందుకు తిరిగేటప్పుడు ఆయన నిత్యం వంగి ఉండాల్సి వచ్చేది. సుమారు 10 గంటల షిఫ్ట్‌లో కనీసం ఐదు ట్రిప్పులు వేయాల్సి ఉండటంతో ఆయన తీవ్రమైన మెడ, నడుము నొప్పులతో బాధపడేవారు. ఈ శారీరక ఇబ్బందుల కారణంగా తనను వేరే విధులకు మార్చాలని అన్సారీ యాజమాన్యాన్ని అభ్యర్థించారు. ఈ విషయాన్ని రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. దీంతో స్పందించిన యాజమాన్యం గతంలో ఏడాది పాటు తాత్కాలికంగా ఇతర విధులను కేటాయించింది. ఏప్రిల్ 28తో ఆ గడువు ముగియడంతో అన్సారీ పడుతున్న ఇబ్బందులను పరిగణనలోకి తీసుకుని శాశ్వత పరిష్కారం చూపింది. అతడి సేవలను టీజీఎస్‌ఆర్టీసీ బస్ పాస్ విభాగంలో గానీ, రాజీవ్ గాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం (ఆర్‌జీఐఏ) కౌంటర్లలో గానీ అవసరాన్ని బట్టి వినియోగించుకోవాలని యాజమాన్యం తాజాగా ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. కారుణ్య నియామకం కింద 2021లో ఉద్యోగం పొందిన అన్సారీకి ఈ నిర్ణయం గొప్ప ఊరటనిచ్చింది. కండక్టర్‌గా పనిచేస్తూ మరణించిన తన తండ్రి స్థానంలో అన్సారీ ఉద్యోగంలో చేరారు. ఒక ఉద్యోగి ఎదుర్కొంటున్న వినూత్న సమస్యకు మానవత్వంతో స్పందించిన టీజీఎస్‌ఆర్టీసీ యాజమాన్యంపై నెటిజన్లు ప్రశంసల వర్షం కురిపిస్తున్నారు.

రైతు సంగ్రామ సదస్సులో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై నిప్పులు చెరిగిన కేటీఆర్

వరంగల్ వేదికగా బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ రైతు సంగ్రామ సదస్సు
కాంగ్రెస్ ప్రకటించిన రైతు డిక్లరేషన్ ఒక నయవంచన అని వెల్లడి
రైతుల సంక్షేమం కోసం రేవంత్ ఢిల్లీ నుంచి ఒక్క పైసా కూడా తీసుకురాలేదని విమర్శ

వరంగల్, జై భీమ్ న్యూస్

వరంగల్ వేదికగా జరిగిన 'రైతు సంగ్రామ సదస్సు'లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై బీఆర్‌ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ నిప్పులు చెరిగారు. వరంగల్ జిల్లా కాకతీయ పౌరుషాల గడ్డ అని కొనియాడిన కేటీఆర్, ఇక్కడి నుంచే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై పోరాటాన్ని ఉద్ధృతం చేస్తామని ప్రకటించారు. నాలుగేళ్ల క్రితం వరంగల్‌లో కాంగ్రెస్ ప్రకటించిన 'రైతు డిక్లరేషన్' ఒక నయవంచన అని, అది కేవలం ఓట్ల కోసమే చేసిన 'కొంగజపం' అని ఆయన మండిపడ్డారు. డిక్లరేషన్‌లో ఇచ్చిన 34 హామీలను గాలికొదిలేశారని, వంద రోజుల్లోనే నెరవేరుస్తామని చెప్పి నెలలు గడుస్తున్నా అతీగతీ లేదని ధ్వజమెత్తారు. కాంగ్రెస్ మాటలు నమ్మి ఓట్లు వేసిన రైతులు నేడు అరిగోస పడుతున్నారని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రైతు డిక్లరేషన్‌ను ఒక బోగస్ చిత్తు కాగితంగా అభివర్ణించిన కేటీఆర్... ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న రైతు మేళాలను 'దగా మేళాలు'గా సంబోధించారు. కేసీఆర్ హయాంలో ఎకరాకు రూ. 10 వేలు అందిస్తే, రూ. 15 వేలు ఇస్తామని నమ్మబలికిన కాంగ్రెస్.. నేడు కనీసం ఉన్న సౌకర్యాలను కూడా అందించలేకపోతోందని విమర్శించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఇప్పటికి 69 సార్లు ఢిల్లీకి వెళ్లారని, కానీ రాష్ట్ర రైతు ప్రయోజనాల కోసం ఒక్క పైసా కూడా తీసుకురాలేదని ఆక్షేపించారు. రైతుల సహనాన్ని పరీక్షించవద్దని, వడ్ల కొనుగోళ్లలో జాప్యం జరిగితే కాంగ్రెస్ నేతలను గ్రామాల్లో రైతులు తరిమికొట్టే రోజులు దగ్గర్లోనే ఉన్నాయని ఆయన హెచ్చరించారు.

సామాన్య మహిళగా బస్టాండ్‌లో సీపీ సుమతి... పోకిరీల ఆటకట్టు

ఆకతాయిల ఆగడాలు అరికట్టేందుకు సీపీ సుమతి స్పెషల్ ఆపరేషన్
సాధారణ మహిళగా బస్టాండ్‌లో ఒంటరిగా నిలబడిన సీపీ
ఆమెను వేధించిన సుమారు 40 మంది యువకులు
పట్టుబడిన వారిలో ఎక్కువ మంది విద్యార్థులే
అందరినీ అదుపులోకి తీసుకుని కౌన్సెలింగ్ ఇచ్చిన పోలీసులు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

మల్కాజిగిరి పోలీస్ కమిషనర్‌గా ఇటీవల బాధ్యతలు చేపట్టిన బి. సుమతి ఆకతాయిల ఆగడాలపై ఉక్కుపాదం మోపారు. ఈవ్ టీజింగ్‌ను అరికట్టేందుకు తానే స్వయంగా రంగంలోకి దిగి, అర్ధరాత్రి ఓ బస్టాండ్‌లో సామాన్య మహిళగా నిలబడ్డారు. ఆమెను గుర్తుపట్టని పోకిరీలు వేధించడంతో, అక్కడే మాటువేసిన పోలీసులు వారిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వివరాల్లోకి వెళితే.. నిన్న అర్ధరాత్రి మల్కాజిగిరి పరిధిలోని ఓ బస్టాండ్‌కు సీపీ సుమతి ఒంటరిగా చేరుకున్నారు. ఆమె ఉన్నతాధికారి అని తెలియని సుమారు 40 మంది పోకిరీలు ఆమె చుట్టూ చేరారు. రకరకాల ప్రశ్నలతో ఇబ్బంది పెట్టారు. ఈ క్రమంలో సాధారణ మహిళలు ఎదుర్కొనే వేధింపులను ఆమె స్వయంగా అనుభవించారు. పట్టుబడిన వారిలో ఎక్కువ మంది విద్యార్థులే ఉండటం ఆందోళన కలిగించే విషయం. ఆకతాయిల వేధింపులు శ్రుతి మించడంతో అక్కడికి చేరుకున్న ప్రత్యేక పోలీస్ బృందాలు వారిని అదుపులోకి తీసుకున్నాయి. అనంతరం యువకులందరికీ కౌన్సెలింగ్ ఇచ్చి, భవిష్యత్తులో ఇలాంటి పనులకు పాల్పడవద్దని హెచ్చరించి పంపించారు. మహిళల భద్రత విషయంలో కఠినంగా వ్యవహరిస్తామని సీపీ సుమతి ఈ ఆపరేషన్ ద్వారా స్పష్టమైన సంకేతాలు పంపారు.

మెదక్‌లో దారుణం.. పసికందును రూ.1.50 లక్షలకు అమ్మేసిన నర్సు

బిడ్డ చనిపోయిందని తల్లిని నమ్మించి మోసం
రూ.1.50 లక్షలకు శిశువును విక్రయించిన వైనం
ఐదు రోజుల తర్వాత తల్లికి తెలిసిన అసలు నిజం
పోలీసులను ఆశ్రయించిన బాధితురాలు

మెదక్, జై భీమ్ న్యూస్

మెదక్ జిల్లాలో అత్యంత దారుణమైన సంఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. పుట్టిన పసికందు చనిపోయిందని తల్లిని నమ్మించిన ఓ నర్సు, ఆ శిశువును రూ. 1.50 లక్షలకు విక్రయించింది. ఈ అమానవీయ ఘటన స్థానికంగా కలకలం రేపింది. పాపన్నపేట మండలం లక్ష్మీనగర్ తండాకు చెందిన నస్రా ఫాతిమా సికింద్రాబాద్‌లోని మౌలాలిలో నివసిస్తోంది. ఏడు నెలల గర్భిణిగా ఉన్న ఆమె, ఇటీవల తన అత్తగారింటికి వెళ్లేందుకు మెదక్‌కు వచ్చింది. బస్టాండ్‌లో ఆమె చేతిలోని చిప్స్ ప్యాకెట్‌ను చూసిన కోతులు ఒక్కసారిగా దాడి చేశాయి. ఈ ఘటనతో భయపడిపోయిన ఆమెను స్నేహితురాలు స్థానిక ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడ వైద్యులు శస్త్రచికిత్స చేయగా, ఫాతిమా ఓ ఆడబిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. అయితే, అదే ఆసుపత్రిలో నర్సుగా పనిచేస్తున్న అక్తరీ బేగం, పుట్టిన పాప చనిపోయిందని ఫాతిమాను నమ్మించింది. నర్సు మాటలు నిజమని భావించిన ఫాతిమా, తీవ్ర దుఃఖంతో మూడు రోజుల తర్వాత ఆసుపత్రి నుంచి డిశ్చార్జి అయి ఇంటికి వెళ్లింది. అయితే, ఐదు రోజుల తర్వాత ఓ వ్యక్తి ద్వారా తన పాప బతికే ఉందని ఫాతిమాకు సమాచారం అందింది. దీంతో అప్రమత్తమైన బాధితురాలు వెంటనే పోలీసులను ఆశ్రయించి, నర్సు అక్తరీ బేగంపై ఫిర్యాదు చేసింది. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు దర్యాప్తు ప్రారంభించారు.

రైతులకు వేగంగా విత్తన సరఫరా చేయాలి: చంద్రబాబునాయుడు

మదనపల్లెలో ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్
పంటలకు ట్రేసబిలిటీ, సర్టిఫికేషన్ ద్వారా అధిక ఆదాయం
వ్యవసాయ, ఉద్యాన పంటల కొనుగోళ్ల అంశంపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష

విజయవాడ, జై భీమ్ న్యూస్

ఈ ఏడాది మే 15 నుంచే రైతులకు సాగునీరు అందించనున్న దృష్ట్యా రాష్ట్రంలో వేగంగా విత్తన సరఫరా చేయాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు వ్యవసాయ శాఖకు దిశానిర్దేశం చేశారు. విత్తనాల సరఫరా కోసం రూ.200 కోట్లు కేటాయించాలని ఆయన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. సచివాలయంలో బుధవారం రాష్ట్రంలో ధాన్యం, అరటి, పొగాకు, ఆయిల్ పామ్ తదితర పంటల కొనుగోళ్లపై ముఖ్యమంత్రి వ్యవసాయ, ఉద్యాన శాఖలతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సమీక్షకు మంత్రి కె. అచ్చెన్నాయుడు, వ్యవసాయ, ఉద్యాన శాఖ ఉన్నతాధికారులు హాజరయ్యారు. మార్కెట్ డిమాండ్ కు అనుగుణంగా రైతులు పండించే పంటలకు ధరలు దక్కేలా చూడాలని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. ట్రేసబిలిటీ, సర్టిఫికేషన్ ద్వారా పంటలకు మెరుగైన ధర లభించే అవకాశం ఉంటుందని ముఖ్యమంత్రి పేర్కొన్నారు. రైతుకు లాభసాటిగా ఉండేలా నాణ్యమైన పంట దిగుబడులు వచ్చేందుకు కృషి చేయాలని సూచించారు. మరిన్ని పంటలను ప్రకృతి సేద్యం విధానంలో సాగు చేస్తే రైతులకు మరింత ప్రయోజనం కలుగుతుందని అన్నారు. సేంద్రీయ సాగుకు కంపోస్టు ఎరువును సరఫరా చేసేలా చూడాలన్నారు.

ఈ ఏడాది 42.06 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల మొక్కజొన్న పంట ఉత్పత్తి వస్తుందని అధికారులు వివరించారు. మొక్క జొన్న సహా ఇతర పంటల ద్వారా ఇథనాల్ తయారీకి ఉన్న అవకాశాలను అధ్యయనం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి సూచనలు చేశారు. మామిడిని ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లు కొనుగోలు చేసేలా చూడాలని అన్నారు. అరటి, ఆయిల్ పామ్, మిర్చి, కోకో లాంటి పంటలకు సంబంధించి ధరల సమస్య లేదని రైతులకు మంచి ధర లభిస్తోందని అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. సీజన్ కంటే ముందే రాష్ట్రంలోని నీటి వనరుల్లో ఫిష్ సీడ్ ను సరఫరా చేయాలని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. వచ్చే పంట సీజన్ కు 7.5 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల యూరియా అందుబాటులో ఉందని అధికారులు తెలిపారు. నాఫెడ్ నుంచి మినుములు ఇతర వాణిజ్య పంటల్ని కొనుగోలు చేస్తున్నామని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. పీఎండీఎస్ పథకం ద్వారా తక్కువ యూరియా వినియోగానికి ఇచ్చే ప్రోత్సాహకం పై కేంద్రంతో మాట్లాడాలని వారికి సూచించారు. మదనపల్లె లో ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ ఏర్పాటు కానుందని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు.

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE Jai Bheem

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 యూనివర్సిటీలో 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?

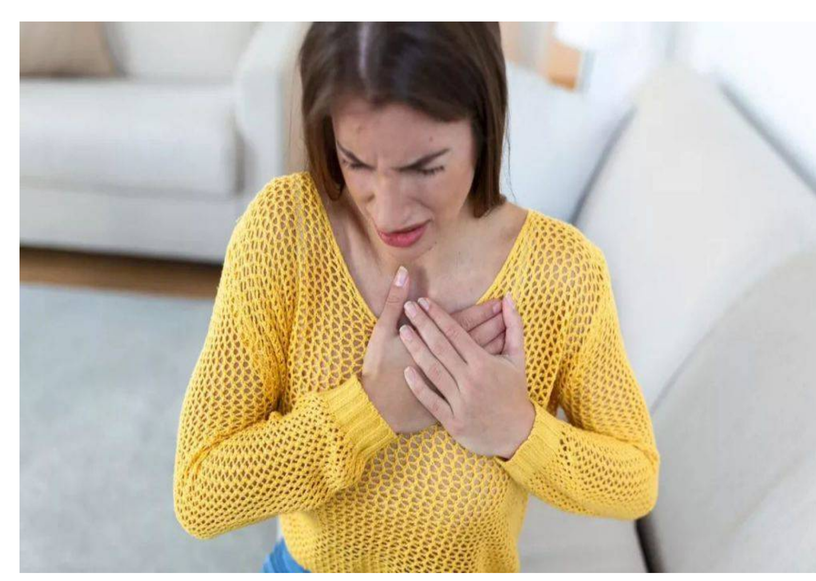
పేగులకు మంచిది: పెరుగు లోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగులు బాగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంటాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ పెరుగుకు ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి: పెరుగులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు, ప్రోబయోటిక్‌లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని పెరుగు 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 %ఉ% 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 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.

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.



అంతర్జాతీయ రైఫిల్ షూటింగ్ వేదికపై తెలంగాణ సత్తా చాటిన మోర్ నాథనియల్

స్వర్ణ పతకంతో చరిత్ర సృష్టించిన మోర్ నాథనియల్

హైదరాబాద్(జై భీమ్ న్యూస్)

అంతర్జాతీయ షూటింగ్ వేదికపై తెలంగాణ క్రీడా సత్తాను మరోసారి ప్రపంచానికి చాటుతూ మోర్ నాథనియల్ థాయిలాండ్‌లో నిర్వహించిన మూడో అంతర్జాతీయ 10 మీటర్ల రైఫిల్, పిస్టల్ షూటింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్--2026లో స్వర్ణ పతకం సాధించాడు. ఈ పోటీలు మే 5న నిర్వహించబడ్డాయి. ఇండియా వర్సెస్ థాయిలాండ్ మధ్య జరిగిన అంతర్జాతీయ పోటీల్లో తెలంగాణకు చెందిన మోర్ నాథనియల్ అత్యధిక స్కోరు సాధించి గోల్డ్ మెడల్‌ను కైవసం చేసుకున్నాడు. తెలంగాణ ఎయిర్ గన్ అసోసియేషన్ తరపున పోటీలో పాల్గొన్న మోర్ నాథనియల్‌కు కోచ్‌గా, మార్గదర్శకురాలిగా వ్యవహరించిన రాష్ట్ర కార్యదర్శి డా. పి. భువనేశ్వరి ప్రత్యేక అభినందనలు తెలిపారు. ఈ పోటీల్లో తెలంగాణ, థాయిలాండ్, మహారాష్ట్ర, కేరళ, గుజరాత్ రాష్ట్రాల నుంచి వివిధ వయస్సు వర్గాలకు చెందిన షూటర్లు పాల్గొన్నారు. కఠిన పోటీల మధ్య కూడా మోర్ నాథనియల్ అద్భుత ప్రతిభను ప్రదర్శించి దేశానికి, తెలంగాణ రాష్ట్రానికి గౌరవం తీసుకొచ్చాడు. మోర్ నాథనియల్ విజయంపై తెలంగాణ ఎయిర్ గన్ అసోసియేషన్‌తో పాటు కోచ్‌లు శైలేంద్ర, సంతోష్ హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ అభినందనలు తెలిపారు.

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

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

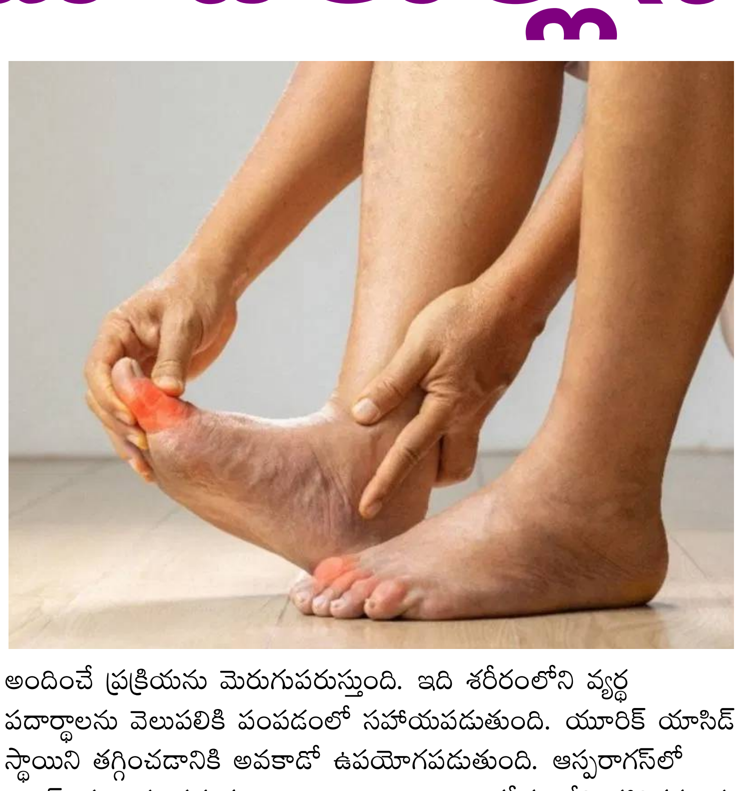
హృదయంలో దయ, ప్రేమ పెరుగుతుంది. మన భాగస్వామిలో ఉన్న అసంపూర్ణతలను అంగీకరించగలగడం ద్వారా జీవితం మరింత సులభంగా సాగుతుంది. జీవిత భాగస్వామి చేసిన పనుల్ని బాధ్యతగా కాకుండా ప్రేమతో చూసుకోవాలి. మనకు చేయబడ్డ సహాయానికి కృతజ్ఞత చూపడం ద్వారా బంధం బలపడుతుంది. భార్యా భర్తలు ఒకే ఇంట్లో ఉన్నా.. కొన్ని ప్రత్యేకమైన సందర్భాలు 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

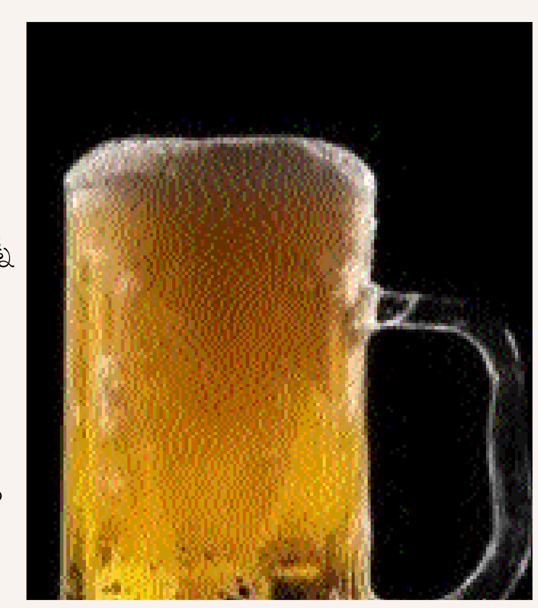


అందించే ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను వెలుపలికి పంపడంలో సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడానికి అవకాడో ఉపయోగపడుతుంది. ఆస్పరాగస్‌లో ఫైబర్, ప్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆస్పరాగస్ ను తగిన మోతాదులో 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.

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE Jai Bheem

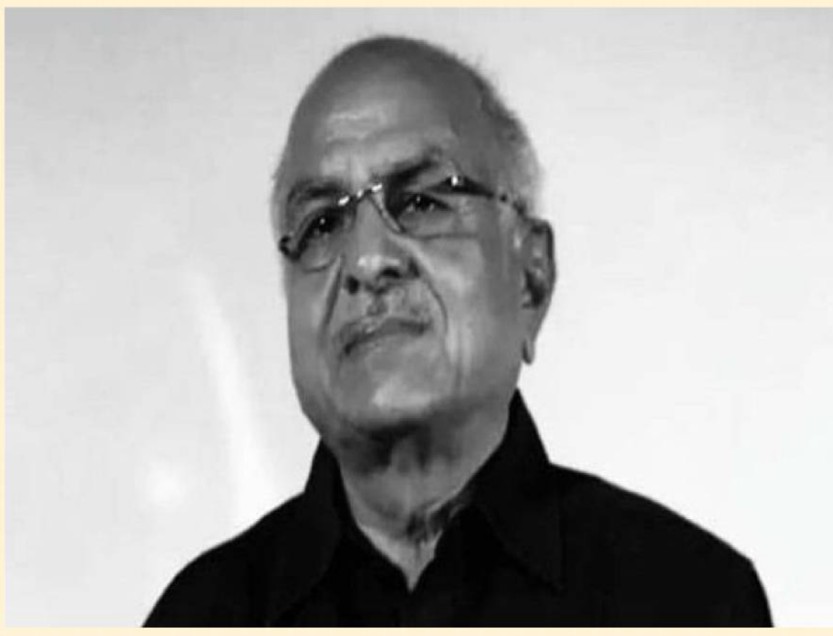
ఆర్ బీ చౌదరి మృతికి ప్రముఖుల సంతాపాలు

ఆర్బీ చౌదరి మృతి పట్ల పవన్, చిరంజీవి, రజనీకాంత్ సంతాపం

తాను నటించిన 'సుస్వాగతం' చిత్రాన్ని ఆయనే నిర్మించారన్న పవన్ కల్యాణ్

'గాడ్‌ఫాదర్'కు కలిసి పనిచేశామన్న చిరంజీవి

ఆర్బీ ఎందరో యువ దర్శకులకు అవకాశాలిచ్చారన్న రజనీకాంత్



ప్రముఖ చలనచిత్ర నిర్మాత, సూపర్ గుడ్ ఫిల్మ్స్ అధినేత ఆర్బీ చౌదరి (76) అకాల మరణం చిత్ర పరిశ్రమను తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురి చేసింది. రాజస్థాన్‌లోని ఉదయ్‌పూర్ సమీపంలో నిన్న జరిగిన ఘోర రోడ్డు ప్రమాదంలో ఆయన దుర్మరణం పాలయ్యారు. ఈ వార్త తెలియగానే దక్షిణాది చిత్ర పరిశ్రమ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురైంది. పలువురు సినీ ప్రముఖులు ఆయనతో ఉన్న అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ సోషల్ మీడియా వేదికగా సంతాపం ప్రకటించారు. చిత్ర పరిశ్రమకు ఆయన ఎంతో కృషి చేశారంటూ కొనియాడారు.ఆయన మరణం పట్ల ఏపీ ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేశారు. తాను నటించిన 'సుస్వాగతం' చిత్రాన్ని ఆయనే నిర్మించారని, ఆయన కుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. మెగాస్టార్ చిరంజీవి స్పందిస్తూ, "ఆర్‌బీ చౌదరి గారి ఆకస్మిక మరణ వార్త నన్ను తీవ్రంగా కలిచివేసింది. మేం కలిసి 'గాడ్‌ఫాదర్'కు పనిచేశాం," అని గుర్తుచేసుకున్నారు. సూపర్‌స్టార్ రజనీకాంత్, "నా స్నేహితుడు ఆర్బీ చౌదరి గొప్ప నిర్మాత. ఎందరో యువ దర్శకులకు అవకాశాలిచ్చారు" అని అన్నారు. "సూర్యవంశం, రాజా వంటి చిత్రాల్లో ఆయన బ్యానర్‌లో నటించడం నా అదృష్టం" అని వెంకటేశ్ అన్నారు. ఆర్బీ చౌదరి మరణ వార్త షాకింగ్ కు గురి చేసిందని విశాల్ పేర్కొన్నారు.

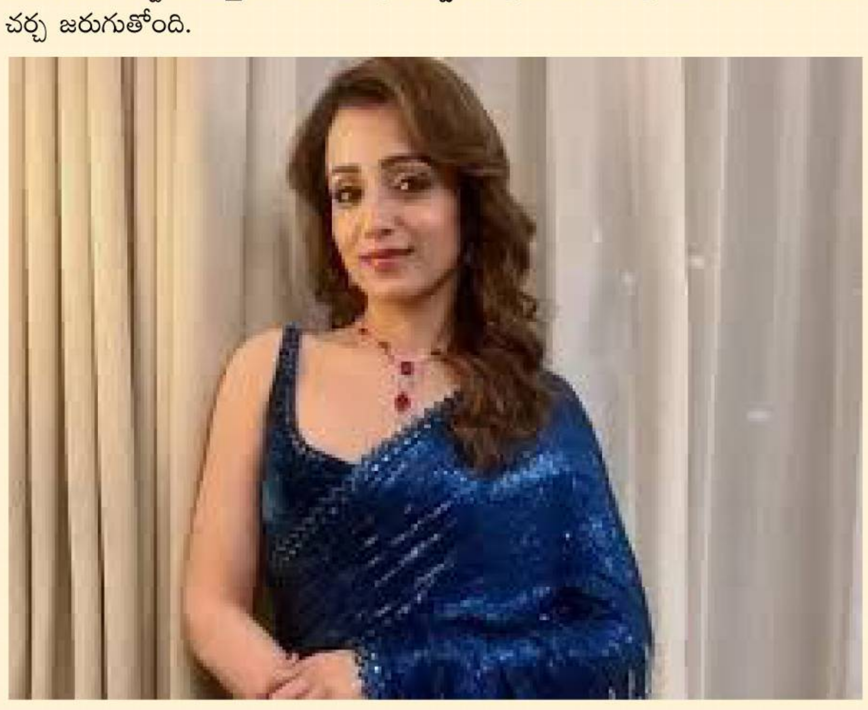
వైరల్ అవుతున్న త్రిష పోస్ట్

త్రిష పుట్టినరోజు సందర్భంగా వెల్లువెత్తిన శుభాకాంక్షలు

టీవీకే ఘన విజయంతో మరింత ప్రత్యేకంగా మారిన బర్త్ డే

విజయ్ ప్రభుత్వంలో త్రిష కీలక పాత్ర పోషించే అవకాశం

నటి త్రిష పుట్టినరోజు వేడుకలు, ఆమె తాజా సోషల్ మీడియా పోస్టులు ప్రస్తుతం నెటిజన్ల దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నాయి. సోమవారం తన పుట్టినరోజును పురస్కరించుకుని అభిమానులు, సినీ ప్రముఖులు పెద్ద ఎత్తున శుభాకాంక్షలు తెలపడంపై త్రిష తాజాగా స్పందించారు. తనపై చూపిస్తున్న అపారమైన ప్రేమకు ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ, ఇంతటి ఆదరణ పొందినందుకు ఎంతో సంతోషంగా ఉన్నానని ఆమె తన ఇన్‌స్టా స్టోరీలో ఒక ప్రత్యేక నోట్‌ను పంచుకున్నారు. తిరుమల తనకు అత్యంత ఇష్టమైన ప్రదేశమని ఆమె పేర్కొన్నారు. త్రిష షేర్ చేసిన తిరుమల వీడియోలు వైరల్ అవుతున్నాయి. మరోవైపు, త్రిష పుట్టినరోజు సందర్భంగా పలువురు సెలబ్రిటీలు చేసిన వ్యాఖ్యలు ఆసక్తికరంగా మారాయి. నటి రాధిక, వరలక్ష్మి శరత్‌కుమార్, ఛార్మి, మంచు లక్ష్మి వంటి వారు ఆమెకు విషెస్ తెలుపుతూ, ఈ ఏడాది పుట్టినరోజు ఆమెకు ఒక అద్భుతమైన కానుకను ఇచ్చిందని, ఇది ఆమె జీవితంలో చిరస్థాయిలో నిలిచిపోతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ వ్యాఖ్యల వెనుక రెండు రోజుల క్రితం వెలువడిన తమిళనాడు ఎన్నికల ఫలితాల ప్రభావం కూడా ఉంది. విజయ్ నేతృత్వంలోని టీవీకే పార్టీ 108 స్థానాలను కైవసం చేసుకుని ప్రభంజనం సృష్టించిన నేపథ్యంలో, త్రిషకు ఈ పుట్టినరోజు అత్యంత ప్రత్యేకంగా నిలిచిందనే చర్చ నడుస్తోంది. విజయ్ ప్రభుత్వంలో త్రిష కీలక పాత్ర పోషించబోతోందనే చర్చ జరుగుతోంది.



జాన్వీ కపూర్ పెళ్లి వార్తలపై తండ్రి బోనీ కపూర్ స్పందన

జాన్వీ, శిఖర్ పహారియా పెళ్లి చేసుకోబోతున్నారంటూ వార్తలు

ఆ వార్తల్లో నిజం లేదన్న బోనీ కపూర్

వచ్చే నెల విడుదల కానున్న జాన్వీ, రాంచరణ్ చిత్రం 'పెద్ది'

ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి జాన్వీ కపూర్, వ్యాపారవేత్త శిఖర్ పహారియాల పెళ్లిపై సోషల్ మీడియాలో జరుగుతున్న ప్రచారానికి నిర్మాత బోనీ కపూర్ తెరదించారు. జాన్వీ ప్రస్తుతం పెళ్లి చేసుకునే ఉద్దేశంలో లేదని, వస్తున్న వార్తలన్నీ పుకార్లేనని ఆయన తేల్చి చెప్పారు. వీరిద్దరూ గుజరాత్‌లోని జామ్‌నగర్‌లో లేదా తిరుమల శ్రీవారి సన్నిధిలో వివాహం చేసుకోబోతున్నారంటూ కొంత కాలంగా నెట్టింట పెద్ద ఎత్తున వార్తలు హల్చల్ చేస్తున్నాయి. ఈ తరుణంలో బోనీ కపూర్ ఇచ్చిన క్లారిటీతో ఈ పుకార్లకు ప్రస్తుతానికి బ్రేక్ పడినట్లయింది.వ్యక్తిగత విషయాలను పక్కన పెడితే, జాన్వీ కపూర్ తన కెరీర్‌లో అత్యంత కీలక దశలో ఉన్నారు. ముఖ్యంగా టాలీవుడ్‌లో వరుస ప్రాజెక్టులతో ఆమె బిజీగా గడుపుతున్నారు. మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ సరసన ఆమె నటిస్తున్న భారీ చిత్రం 'పెద్ది'పై సినీ వర్గాల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ సినిమా 2026 జూన్ నెలలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. శిఖర్ పహారియాతో తనకున్న బంధం గురించి గతంలో మాట్లాడిన జాన్వీ, అతని ఉనికి తనకు ఎంతో ధైర్యాన్ని మరియు భద్రతను ఇస్తుందని ఎమోషనల్ అయ్యారు. ప్రస్తుతం ఆమె తన పూర్తి దృష్టిని సినిమాలపైనే కేంద్రీకరించినట్లు ఆమె తండ్రి మాటలను బట్టి అర్థమవుతోంది.