జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక

POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా

Jai Bheem TV STRUGGLE FOR JUSTICE

సామాన్యుడి ఆయుధంగా

సంపుటి - 07 | సంచిక 71 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | మంగళవారం 10, ఫిబ్రవరి 2026 | పేజీలు 8 | వెల రూ. 5

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

గెలుపుకోసం.. గాబరపాటు !

• మున్సిపల్ పోరులో ముగిసిన సైరన్

• హోరాహోరీగా సాగిన ప్రచారాలు • విమర్శలు ప్రతి విమర్శలతో దాడులే దాడులు • ప్రజలను ఇరకాటంలో పడేసే హామీలు ఇచ్చారు • నాయకుల సమర్థతతను విశ్వసించలేకపోతున్న ప్రజలు • పస తగ్గిన ఎన్నికల ప్రచారాలు • పైసల పంపకాలకు వేళాయె ? • ఓట్లు కొనుడు పదవులు గెలుచుడు • ఎన్నికల ఏర్పాట్లకు సర్వం సిద్ధపరచిన ప్రభుత్వ యంత్రాంగం • పటిష్టమైన భద్రత ఏర్పాట్ల మధ్య ఎన్నికలు • డాక్టర్ బరిగెల శివ

హైదరాబాద్ జై భీమ్ డెస్క్:-

అబద్ధపు ప్రసంగాలతో ముగిసిన మున్సిపల్ ఎన్నికల పోరు కష్టతరంగా మారిందని డాక్టర్ బరిగెల శివ అభిప్రాయపడ్డారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో తొలి విడత మున్సిపల్ ఎన్నికలకు ప్రభుత్వ అధికార యంత్రాంగం సర్వం ఏర్పాట్లు సిద్ధం చేసాయన్నారు.ప్రజల మనోభావాలను గెలుచుకునే ప్రయత్నంలో భాగంగా ఆయా రాజకీయ పార్టీలు ప్రధాన నాయకులు ప్రతిపక్షపు నాయకుల హోరుతో కూడిన ప్రసంగాలను చేశాయన్నారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తరఫున రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థులను గెలిపించి అభివృద్ధికి సహకరించాలని ప్రజలను కోరగా ప్రతిపక్షపు హోదాలో బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మోసాలను ఎండగడుతూ ప్రజలు బీఆర్ఎస్ పార్టీని గెలిపించాలని ప్రజలను కోరార న్నారు.ప్రధాన ప్రతిపక్ష నాయకులంతా ఏకమై మున్సిపల్ పోరులో నిమగ్నమైపోగా ఎన్నికల ప్రచారాలతో ప్రజలు నాయకులు చెప్పే మాటలు వినలేక విసికి వేజారిపోయారన్నారు.ప్రజలను ఆదుకోవాల్సిన ప్రభుత్వాలు సంక్షేమ పథకాల అమలు పేరు మీద కాలయాపన చేశారని ప్రతిపక్ష నేతలు తీవ్రమైన విమర్శలతో కూడిన సందేశాలను ప్రజల్లో చేరవేయగా దానికి భిన్నంగా ప్రభుత్వం తరఫున నాయకులు ప్రజలకు అన్నివిధాల సంక్షేమ పథకాలను అమలుపరుస్తున్నామని పదేపదే చెబుతూ ప్రచారాలను వేడి పుట్టించారన్నారు.అన్నిటికన్నా మించి పార్టీ ఫిరాయింపుల నేతలు ప్రధాన కాంగ్రెస్ నేతలను అణిచివేస్తున్నట్లుగా, దాటవేస్తున్నట్లుగా,ఆధిపత్యం చెలాయిస్తున్నట్లుగా,నిజమైన కాంగ్రెస్ నాయకులను పట్టింపు లేకుండా కాంగ్రెస్ పార్టీ హోదాలో నిజమైన శాసనసభ్యులుగా కొనసాగుతున్నామంటూ వాళ్ల

- మిగతా 2లో..

1.25 కోట్ల మంది హిందువులు పోరాడాలని నిర్ణయించుకుంటే !

ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భగవత్ కీలక వ్యాఖ్యలు

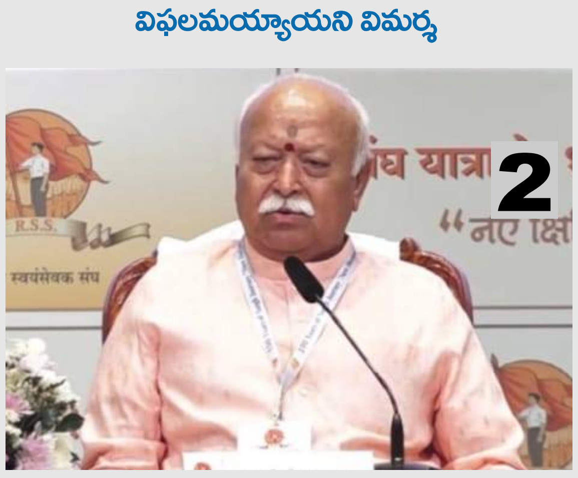
బంగ్లా హిందువుల పోరాటానికి ప్రపంచ హిందువుల మద్దతు ఉంటుందన్న భగవత్

ముంబైలో ఆర్ఎస్ఎస్ శతాబ్ది ఉత్సవాల సందర్భంగా వ్యాఖ్యలు

బంగ్లాలో మైనారిటీలపై పెరిగిన హింసపై ఆందోళన

భారత్‌ను ఎవరూ బలహీనపరచలేరని స్పష్టీకరణ

జనాభా మార్పులపై గత ప్రభుత్వాలు విఫలమయ్యాయని విమర్శ



2

ఫోరెన్సిక్ ల్యాబ్ అగ్నిప్రమాదం

ఆ వార్తలు నమ్మొద్దన్న శిఖా గోయల్

హైదరాబాద్‌లోని ఫోరెన్సిక్ ల్యాబ్‌లో అగ్నిప్రమాదం

'ఓటుకు నోటు' కేసు ఆధారాలు కాలిపోయాయన్నది అసత్యం

సాక్ష్యాలన్నీ 2021లోనే కోర్టుకు ఇచ్చామన్న డైరెక్టర్ శిఖా గోయల్

ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసుకు సంబంధించిన మెటీరియల్స్ కూడా సురక్షితం

కొన్ని డాక్యుమెంట్లు మాత్రమే కాలిపోయాయని

డేటాకు నష్టం లేదని స్పష్టీకరణ

5

పరువు పేరిట దౌర్జన్యం

అల్లుడి ఇంటిని దగ్ధం చేసిన మామ

కూతురు కులాంతర వివాహం చేసుకుందని ఆగ్రహం

అల్లుడి ఇంటిపై పెట్రోల్ పోసి నిప్పంటించిన తండ్రి

మంచిర్యాల జిల్లా దాంపూర్ గ్రామంలో ఘటన

నిందితులపై ఎస్సీ, ఎస్టీ కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు

5

ఆ జిల్లాను రద్దు చేయడంలేదు: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా రద్దు కాదన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

భూపాలపల్లి జిల్లాను రద్దు చేస్తామని బీఆర్ఎస్ నేతలు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని వెల్లడి

తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తే సహించేది లేదని హెచ్చరిక

5

GLOBAL FOUNDATION
(Regd. 317/2000)
D.No.32-3-32, Allipuram, Visakhapatnam.A.P.

BHARATH GOWRAV
UGADI PURASKARAM-2026

AWARD DECLARATION FORM

To
Professor Srinivasa Rao Pedamalla
Department of Public Administration & HRM
Kakatiya University, Warangal -506009Telangana

He has been selected for the
BHARATH GOWRAV UGADI PURASKARAM -2026
in the field of Education and Social Service

Venue: Sri Suravaram Pratap Reddy Auditorium, Nampalli, Hyderabad
Date : 22-03-2026
Time : 11.00 AM to 2.00 PM

K. KRISHNA MURTHY
Founder President
Global Foundation

జాతీయ అవార్డు గ్రహీత ఆచార్య శ్రీనివాసరావు

ప్రొఫెసర్ శ్రీనివాసరావుకు జాతీయ అవార్డ్

వికలాంగుల సంక్షేమానికి వన్నెతెస్తున్న ఆచార్యులు "పెదమళ్ళ"

కిందిస్థాయి అవార్డులు మోసం చేస్తే జాతీయ స్థాయి అవార్డులు పెరిగింపజేస్తున్నాయి

అరచేతిని అడ్డుపెట్టి సూర్యకాంతిని ఆపలేము

నిజాయితీ గల ఆచార్యులకు దక్కే గౌరవాలు జాతి గానే ఉంటాయి

తడికెల బ్యాచ్ తన్నులాడుకునే దెబ్బ తగిలింది

ఆచార్య పెద్దమళ్ళ శ్రీనివాసరావును అభినందించిన జాతీయ మేధావులు

2

1.25 కోట్ల మంది హిందువులు పోరాడాలని నిర్ణయించుకుంటే !

ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భగవత్ కీలక వ్యాఖ్యలు
బంగ్లా హిందువుల పోరాటానికి ప్రపంచ హిందువుల మద్దతు ఉంటుందన్న భగవత్
ముంబైలో ఆర్ఎస్ఎస్ శతాబ్ది ఉత్సవాల సందర్భంగా వ్యాఖ్యలు
బంగ్లాలో మైనారిటీలపై పెరిగిన హింసపై ఆందోళన
భారత్‌ను ఎవరూ బలహీనపరచలేరని స్పష్టీకరణ
జనాభా మార్పులపై గత ప్రభుత్వాలు విఫలమయ్యాయని విమర్శ

(జై భీమ్ న్యూస్ ముంబై)

రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ (ఆర్ఎస్ఎస్) చీఫ్ మోహన్ భగవత్ బంగ్లాదేశ్‌లోని హిందువుల పరిస్థితిపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. బంగ్లాదేశ్‌లో హిందువులు తమ హక్కుల కోసం పోరాడాలని నిర్ణయించుకుంటే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న హిందువులందరూ వారికి అండగా నిలుస్తారని ఆయన భరోసా ఇచ్చారు. ముంబైలో ఆర్ఎస్ఎస్ శతాబ్ది ఉత్సవాల సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన ఓ కార్యక్రమంలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ముంబైలోని వర్లీలో ఉన్న నెహ్రూ సెంటర్‌లో '100 ఇయర్స్ ఆఫ్ సంఘ్ జర్నీ: న్యూ హొరైజన్స్' పేరిట రెండు రోజుల కార్యక్రమం జరిగింది. రెండో రోజైన ఆదివారం భగవత్ ప్రసంగించారు. "బంగ్లాదేశ్‌లో సుమారు 1.25 కోట్ల మంది హిందువులు ఉన్నారు. వారు అక్కడే ఉండి పోరాడాలని నిర్ణయించుకుంటే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న హిందువులంతా వారికి సహాయం చేస్తారు" అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇటీవలి కాలంలో బంగ్లాదేశ్‌లో మైనారిటీలపై, ముఖ్యంగా హిందువులపై దాడులు పెరిగాయని భగవత్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. గత ఏడాది జరిగిన 'జూలై తిరుగుబాటు', మాజీ ప్రధాని షేక్ హసీనా పదవీచ్యుతి తర్వాత ఈ హింస మరింత పెరిగిందన్నారు. ఈ దాడుల్లో ఎంతోమంది హిందువులు ప్రాణాలు కోల్పోయారని ఆయన గుర్తుచేశారు. ఇదే సందర్భంగా భారత్‌పై కూడా భగవత్ మాట్లాడారు. దేశంలో జనాభా మార్పులను గత ప్రభుత్వాలు పట్టించుకోలేదని, కానీ ప్రస్తుత ప్రభుత్వం సరైన చర్యలు తీసుకుంటోందని అన్నారు. "ఇప్పుడు భారత్‌ను ఎవరూ బలహీనపరచలేరు. దేశాన్ని విడగొట్టాలని చూసేవారే విడిపోతారు" అని ఆయన హెచ్చరించారు. సంఘ్ ఎవరికీ వ్యతిరేకం కాదని, అధికారం కోసం పనిచేయదని, మరెవరినో నడిపించే రిమోట్ కంట్రోల్ అంతకన్నా కాదని పునరుద్ఘాటించారు. సంఘ్ నిధులు స్వయంసేవకుల నుంచే వస్తాయని, ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ పదవికి కులంతో సంబంధం లేదని భగవత్ స్పష్టం చేశారు.

ఎంఐఎం పార్టీ ప్రజల సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తోంది

ఎంఐఎం పార్టీ అధినేత అసదుద్దీన్

వికారాబాద్ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్:

వికారాబాద్ పట్టణంలోని 13వ వార్డు నుంచి ఎంఐఎం పార్టీ అభ్యర్థిగా బలపరిచిన శివప్రసాద్ సప్పకు మద్దతుగా ఎంఐఎం పార్టీ అధినేత అసదుద్దీన్ ఓవైసీ ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సభలో ఓవైసీ ప్రజలను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ, ఎంఐఎం పార్టీ ప్రజల సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తోందని అన్నారు. వికారాబాద్ పట్టణ అభివృద్ధి, మౌలిక వసతుల మెరుగుదల, పేదల సంక్షేమం కోసం శివప్రసాద్ సప్ప కృషి చేస్తారని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. ప్రజలు ఎంఐఎం పార్టీకి ఓటు వేసి గెలిపించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంఐఎం నాయకులు, కార్యకర్తలు, పెద్ద సంఖ్యలో స్థానిక ప్రజలు పాల్గొని ప్రచారాన్ని విజయవంతం చేశారు. సభలో ఉత్సాహభరిత వాతావరణం నెలకొంది.

యువత చెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలి

షీ టీం ఎస్ఐ సునంద

మహబూబాబాద్. జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్

మహబూబాబాద్ జిల్లా ఎస్పీ డా. శబరీష్ ఐపీస్ ఆదేశాల మేరకు మహబూబాబాద్ షీ టీం ఎస్ఐ సునంద ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ రెసిడెన్షియల్ జూనియర్ కాలేజ్ మహబూబాబాద్ నందు షీ టీం, భరోసా, ఏ హెచ్ టి యు సైబర్ క్రైమ్, ర్యాగింగ్,ఈవ్ టీజింగ్, స్ట్రీట్ హరాష్మెంట్ గురించి అవగాహన సదస్సు నిర్వహించినారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సై సునంద మాట్లాడుతూ షీ టీం సేవలు వాటి ఉద్దేశాన్ని వివరించారు. సోషల్ మీడియాలో (ఫేస్బుక్, ఇన్స్టాగ్రామ్, వాట్సప్) గుర్తుతెలియని వ్యక్తులతో స్నేహం చేయడం,వ్యక్తిగత వివరాలు, ఫోటోలు పంచుకోవడం వంటి వాటితో అప్రమత్తంగా ఉండాలని తెలిపారు. ఆన్లైన్ వేధింపులు గురైతే వెంటనే సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్ లైన్ నెంబర్ 1930 కి లేదా సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు. టీ-సేవ్ యాప్ ; విద్యార్థులు మహిళల భద్రత కోసం టీ సెవ్ యాప్ ను మొబైల్లో డౌన్లోడ్ చేసుకుని అత్యవసర పరిస్థితుల్లో దాన్ని ఉపయోగించే విధానం, మైనర్ డ్రైవింగ్ ,ట్రాఫిక్ నిబంధనల గురించి గురించి భరోసా సెంటర్ సేవలు, లైంగిక వేధింపులు, పోక్సో యాక్ట్ గురించి, మానవ అక్రమ రవాణా గురించి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ మైనార్టీ రెసిడెన్షియల్ జూనియర్ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ఎండి. రహీం హుస్సేన్ మరియు అధ్యాపక సిబ్బంది విద్యార్థులు, షీ టీం సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

గెలుపు కోసం గాబరపాటు

మొదటి పేజీ తరువాయి

పార్టీని మాత్రం బిఆర్ఎస్ అని చెప్పుకోవడం బుద్ధి తక్కువ తనంగా ఉందన్నారు.పార్టీలు మారినప్పుడు ధైర్యంగా పార్టీలు మారమని చెప్పడానికి సాహసించలేని నాయకులు ప్రజల మధ్యలో అన్ని విలువలు సంపుకొని కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఓటేయండి అంటూ ప్రచారాలు చేయడం ఎంత సిగ్గుమాలినతనమో నాయకులకే తెలియాలి అన్నారు.10 సంవత్సరాలుగా తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని బిఆర్ఎస్ నాయకులు దోచుకున్నారని ప్రచారాల్లో పకడ్బందీగా తెలియపరుస్తూ ప్రజలను నమ్మించే ప్రయత్నం చేసిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ హోదాలో హోరెత్తిన ప్రచారాలను చేయగా.టిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు మాత్రం కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజలను ప్రజా విలువలను ప్రజాస్వామ్య విలువలను ఎక్కడికక్కడ అణిచివేస్తూ తొక్కి వేస్తూ ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చకుండా తీవ్రంగా మోసగిస్తుందని కేవలం రెండున్నర సంవత్సరాలలోనే ప్రభుత్వ స్థాయికి మించిన ప్రజా వ్యతిరేకతను మూటగట్టుకోగలిగిందని తీవ్రంగా విమర్శిస్తున్నారన్నారు.ఎన్నికల కోడ్ అడ్డగింపుతో తెలంగాణలో ప్రజాసంక్షేమాలన్నీ ఒక్కసారిగా నిలిచిపోయాయని ముఖ్యంగా రైతు భరోసా రాకపోవడం రైతులకు తీవ్ర ఇబ్బందికరంగా ఉందన్నారు.పట్టణ ప్రాంతాలకు సంబంధించిన ఎన్నికలు కావడంతో రైతు భరోసా కల్పించలేకపోయారని ప్రతిపక్షాలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పై తీవ్రంగా విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారన్నారు. బీఆర్ఎస్ హయంలో రైతు బంధు పథకాన్ని అనుకున్న స్థాయి కన్నా ఎక్కువగా అమలుపరిచామని ప్రభుత్వం గుర్తించలేకపోగా అసెంబ్లీ వేదిక సాక్షిగా గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం అమలు పరచిన రైతుబంధుపై తీవ్రమైన విమర్శలు చేశారన్నారు.ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అవలంబిస్తున్న పరిపాలన తీరుపట్ల ప్రజలు తీవ్రంగా విసిగిపోయారని రైతు భరోసాను కల్పించడంలో ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైనట్లుగా కనిపిస్తుందన్నారు.పదేపదే మాట మారుస్తూ పథకాలను అమలుపరచాలనుకోవడం ప్రభుత్వాలకు తగదన్నారు.అధికారం వచ్చే ముందు ఒక మాట అధికారంలోనికి వచ్చాక మరో మాట మాట్లాడడం రాజకీయ నాయకులకు చెల్లుబాటు అవుతున్నప్పటికీ సంక్షేమ పథకాలు అనేటివి సాధరన ప్రజలకు మాత్రమే చెందినటువంటివని వాటిని అమలు పరచకుండా ప్రజలను మోసగిస్తూ ఎన్నికల ప్రచారాల్లో ప్రజలను ఆదుకుంటాం ప్రజలను అభివృద్ధి పరుస్తాం ప్రజా సంక్షేమలను అందిస్తామంటూ పదేపదే అబద్ధాలతో కూడిన ప్రచారాలను , ప్రసంగాలను చేస్తుండడం ప్రభుత్వాలకు తగదన్నారు.పైసా ప్రభావంతో ఎన్నికల్లో గెలుపు పొందాలని దుర్బుద్ధి కలిగిన ప్రతి నాయకుడు ప్రజలకు పనిచేయాలనే ఆలోచన ఏమాత్రం కలిగిన వారు కారన్నారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండు సంవత్సరాలకు పైపడుతుండగా ప్రజాసంక్షేమలుపట్ల ప్రభుత్వం ఏమాత్రం శ్రద్ధ చూపడం లేదని ప్రజలు అసహనంతో ఉన్నారన్నారు.కొంతకాలంగా కక్షలతో కూడిన రాజకీయాలు పగలతో కూడిన రాజకీయాలను మాత్రమే పెంచి పోషిస్తున్నారు అని ప్రజాసేవ పట్ల నిర్దిష్టమైన ఆలోచనలతో సేవా కార్యక్రమాలను కొనసాగించాలన్న శ్రద్ధ నాయకులలో కొరబడుతుందన్నారు.ఈనెల 11వ తేదీన జరగబోయే మొదటి దఫా మున్సిపల్ ఎన్నికల పోరులో ప్రజలు ప్రజాస్వామ్యాన్ని బలపరచుకొని గెలిపించుకోవాలని తద్వారా ప్రభుత్వాలు గాని ప్రతిపక్షాలు గాని ప్రజలకు సేవ చేయాలని ఆలోచన బలంగా వచ్చే విధంగా ప్రస్తుతం జరగబోతున్న ఎన్నికలు రాజకీయ నాయకుల సేవలకు బీజాలు వేయాలన్నారు.అధికారం కోసం తాపత్రయపడుతున్న నాయకులు ఒకవైపు ఆరాటపడుతుండగా ప్రజలను జరుగుతున్న అన్యాయాల పట్ల న్యాయ పోరాటాలు చేస్తూ ప్రజాస్వామ్యాన్ని రక్షించుకోవాలని నాయకులు మరోవైపు పోరాటం చేస్తున్నారన్నారు.ఏదేమైనా రాజకీయ రణరంగంలో గెలుపోటములు సహజమైనప్పటికిని ఎలా గెలిచామన్నది కాకుండా ఎన్ని మోసాలు చేసి గెలిచాం అన్నదే ప్రధానంగా లెక్కలోకి వస్తుందని తెలంగాణ ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండకపోతే అసలుకే మోసం వచ్చే ఆస్కారం ఉందన్నారు.మున్సిపల్ వార్డు మెంబర్లు మొదలుకొని ప్రధాన నాయకుల వరకు ప్రజా సంక్షేమ హామీలతో ప్రజలను బొల్తా కొట్టించారని ఎన్నికలయ్యాక ఏ ఒక్క నాయకుడు సేవా గురించి మాట్లాడదని గుర్తుంచుకోవాలన్నారు.సందర్భం ఏదైనా ప్రజలకు వచ్చిన సదవకాశాన్ని జారవిడుచుకోవద్దని ప్రజల కొరకు నిజాయితీగా పనిచేయగలిగిన నాయకులను ఎన్నుకొని ప్రజాస్వామ్యాన్ని, ప్రజా సంక్షేమాన్ని కాపాడు కొండంటూ పిలుపునిచ్చారు.

జాతీయ అవార్డు గ్రహీత ఆచార్య శ్రీనివాసరావు

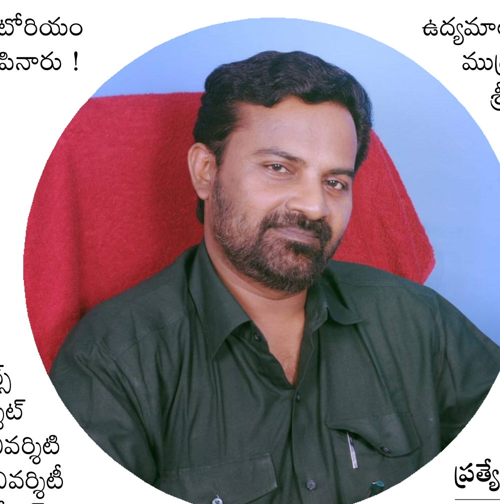
ప్రొఫెసర్ శ్రీనివాసరావుకు జాతీయ అవార్డ్
వికలాంగుల సంక్షేమానికి వన్నెతెస్తున్న ఆచార్యులు "పెదమళ్ళ"
కిందిస్థాయి అవార్డులు మోసం చేస్తే జాతీయ స్థాయి అవార్డులు పెరిగింపజేస్తున్నాయి
అరచేతిని అడ్డుపెట్టి సూర్యకాంతిని ఆపలేము
నిజాయితీ గల ఆచార్యులకు దక్కే గౌరవాలు జాతి గానే ఉంటాయి
తడికెల బ్యాచ్ తన్నులాడుకునే దెబ్బ తగిలింది
ఆచార్య పెద్దమళ్ళ శ్రీనివాసరావును అభినందించిన జాతీయ మేధావులు

హైదరాబాద్ జై భీమ్ డెస్క్:-

కష్టపడి పని చేస్తే సాధించనది ఏదీ లేదని నిరూపించ గల స్థాయి కలిగిన ఆచార్యులలో గర్వంగా చెప్పగల పేరు ఆచార్య పెద్దమళ్ళ శ్రీనివాసరావు అంటూ మేధావులు అభివర్ణిస్తున్నారు.కొన్ని రోజుల కింద కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయంలో రీసెర్చ్ పబ్లికేషన్ అవార్డుకు అన్ని విధాల అర్హతలు కలిగి హైయెస్ట్ మార్కులు సాధించినప్పటికిని కమిటీ సభ్యుడైన లెక్కల మాస్టారు బొక్కలకు ఆశపడి పత్రాలను తార్మారు చేయడంతో తనను వరించాల్సిన మొదటి స్థానం తప్పిపోయినప్పటికీ అంతకు పదిరెట్లు జాతీయస్థాయి అవార్డును దక్కించుకోవడం తడికెల బ్యాచ్ తట్టుకోలేక పోతుంది.

జాతీయ అవార్డు గ్రహీత..

కాకతీయ యూనివర్సిటీ, ప్రభుత్వ పాలనా శాస్త్ర విభాగం ప్రొఫెసర్ పెదమళ్ళ. శ్రీనివాసరావుకు గ్లోబల్ ఫౌండేషన్, విశాఖపట్నం,ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వారు 'భారత్ గౌరవ్ ఉగాధి పురుష్కారం - 2026 ను విద్యా,సామాజిక సేవా రంగాల్లో పని చేస్తున్నందుకు ప్రకటించటం జరిగినది.ఈ సంస్థ ఫౌండర్ ప్రెసిడెంట్ కె. కృష్ణమూర్తి ఈ-ఆవార్డును మార్చి 22, 2026న శ్రీ సూరవరం - ప్రతాప్ రెడ్డి ఆడిటోరియం హైదరాబాద్ లో ఇస్తామని తెలిపినారు !



ఆచార్య పెద్దమళ్ళ ప్రత్యేకతలు..

ప్రొఫెసర్ శ్రీనివాసరావు కాకతీయ యూనివర్శిటీలు గత 18 సంవత్సరాలుగా నిబద్ధత తో విధులు నిర్వహిస్తూ యూనివర్సిటీ డిసబుల్డ్ సెల్ డైరెక్టర్, డైరెక్టరేట్ ఆఫ్ అడ్మిషన్స్ జాయింట్ డైరెక్టర్ , యూనివర్శిట్ కాలే వైస్- ప్రిన్సిపాల్ . యూనివర్శిటి స్పోర్ట్స్ బోర్డ్ సెక్రటరీగా, యూనివర్శిటీ హాస్టల్స్ డైరెక్టర్, పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్, హెచ్ఆర్ఎం హెడ్,బోర్ట్ ఆఫ్ స్టడీస్ చైర్మన్ పని చేసి పలు కాలేజ్ లకు ప్రస్తుతం బోర్డ్ ఆఫ్ స్టడీస్ చైర్మన్ గా కొనసాగుతున్నారు. శ్రీనివాసరావు వందశాతం దివ్యాంగుడు. క్యాంపస్ లోనే ఎం.ఎ., ఎల్.ఎల్.బి., పిహెచ్. డి. పరిశోధన "ఆంధ్రప్రదేశ్ లో దివ్యాంగుల సంక్షేమ పథకాల పని తీరు పై 2006లో పూర్తి చేసినారు. అట్లానే ఐసిఎస్ఎస్అర్ న్యూఢీల్లి మేజర్ రీసెర్చ్ ప్రాజెక్ట్స్ "తెలంగాణ రాష్ట్రంలో దివ్యాంగుల విద్య, ఉపాధి మీద పరిశోధన 2018 లో పూర్తి చేసినారు. తనవద్ద తొమ్మిది మంది పరిశోధనలో డాక్టరేటు లు"పొందినారు. ఇంక పది మంది కొనసాగుతున్నారు. అంతేకాక శ్రీనివాస రావు మొత్తం 120 పరిశోధన వ్యాసాలు వస్తే అందులో 60 దివ్యాంగుల సమస్యలపైనే వ్యాసాలు రాసినారు.. దివ్యాంగుల హక్కులు,సాధికారిత సంస్థ ఏర్పాటు చేసి దివ్యాంగుల ఉన్నతి కొరకు నిరంతరం పాటు పడుతూ వ్యక్తిగత జీవితాన్ని కూధ ప్రక్కన పెట్టినారు. 1996 నుండి తెలంగాణ ఉద్యమంలో చాల చురుకుగా పాల్గొన్న వ్యక్తి. గత 25 సంవత్సరాల నుండి దివ్యాంగుల సమస్యల పరిష్కారం కొరకు అనేక ఉద్యమాలు నడిపి తనకంటూ ప్రత్యేక ముద్ర ఉన్నవారు . ప్రొఫెసర్ శ్రీనివాసరావు జన్మ స్థలం ఖమ్మంజిల్లా, ఎర్రుపాలెం మండలం, బనిగండ్ల పాడు గ్రామశీ ఈ సంధర్భంగా పలువురు విద్యార్థులు, పరిశోధకులు, డాక్టరేట్ లు, ఉద్యోగులు ప్రత్యేక అభినందనలు తెల్పినారు.

జై భీమ్ సంస్థల చైర్మన్ ప్రత్యేక అభినందనలు.

వికలాంగుల హక్కుల కొరకు దివ్యాంగుల పరిరక్షణ కొరకు వికలాంగుల సంక్షేమం కొరకు నిరంతరం పాటు పడుతూ తరతరాలు వికలాంగులు అన్ని విధాల హక్కులు పొందుకోవాలని అనునిత్యం పరితపించే ఆజాను బావులుగా వెలుగొందుతున్న ఆచార్య పెద్దమళ్ళ శ్రీనివాసరావు జాతీయ అవార్డుకు ఎన్నిక కావడం జై భీమ్ సంస్థల చైర్మన్ డాక్టర్ బరిగెల శివ మనస్ఫూర్తిగా అభినందిస్తూ ఆనందాన్ని వ్యక్తపరిచారు.పేద విద్యార్థులు అన్ని విధాల ఎదగాలని ప్రభుత్వ ఆస్తులు ప్రతినిత్యం కాపాడబడుతూ ఉండాలని ప్రభుత్వ వ్యవస్థలు పదికాలాలపాటు సేవలు అందించాలని పరితపించే వ్యక్తిత్వం కలిగిన ఆచార్యులలో ఆచార్య పెదమళ్ళ శ్రీనివాసరావు ముందు వరుసలో ఉంటారని గర్వంగా చెబుతూనే ఇలాంటి జాతీయ అవార్డులు మరెన్నో పొందుకోవాలని మనస్ఫూర్తిగా అభినందించారు.ఏ వ్యక్తికైనా వ్యక్తిత్వం చాలా ప్రధానమైనదని ఆత్మగౌరవం అంతకన్నా గొప్పదైనదని ఆ రెండింటిని కలుపుకొని సమాజంలో ఉన్నత స్థాయిలో నిలబడిన 100శాతం దివ్యాంగుడైన శ్రీనివాసరావు వేలమంది మేధావులకు ఆదర్శవంతులు అన్నారు.

పాఠ్యేతర పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చి దిద్దడమే ముఖ్య లక్ష్యం

కేయూ క్యాంపస్ జై బీమ్ న్యూస్:-

కేయూ కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్ అండ్ టెక్నాలజీ (కేయూసీఈటి) సోమవారం ప్రస్తుత విద్యా సెమిస్టర్ కోసం దాని పాఠ్యేతర కార్యకలాపాల క్యాలెండర్, పోస్టర్‌ను అధికారికంగా విడుదల చేసినారు. ఉత్సాహం విద్యా సినర్జీతో కూడిన ఈ కార్యక్రమం, దాని విద్యార్థుల సమగ్ర అభివృద్ధికి సంస్థ నిబద్ధతను హైలైట్ చేసింది.

ఈవెంట్ ముఖ్యాంశాలు:-

ఈ వేడుకకు నాయకత్వం అధ్యాపకుల విశిష్ట బృందం హాజరైనారు:

ఆచార్య రమణ ప్రిన్సిపాల్.

ముఖ్య అతిథి డాక్టర్ ఆచార్య రవి కుమార్ వేలుదండి

డాక్టర్ అసిమ్ ఇక్బాల్ , ఇన్-ఛార్జ్ ప్రిన్సిపాల్

డాక్టర్ కె. సుమలత,

ప్రారంభోత్సవాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించడంలో వారి సహకార ప్రయత్నాలు కీలక పాత్ర పోషించాయి.పరిపాలనా అధిపతులు, అధ్యాపక సమన్వయకర్తల ఉనికి కళాశాల సాంకేతిక కఠినతను సృజనాత్మక, భౌతిక కార్యకలాపాలతో సమతుల్యం చేయడంపై ఉంచే ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెప్పింది.

స్ఫూర్తిదాయకమైన ముఖ్యాంశం:-

ఈ కార్యక్రమంలో గౌరవ అతిథి డాక్టర్ ఆచార్య రవి కుమార్ వేలుదండి శక్తివంతమైన ప్రేరణాత్మక ప్రసంగం చేశారు. తన ప్రసంగంలో, పాఠ్యేతర కార్యకలాపాలు కేవలం "అభిరుచులు" మాత్రమే కాదని, విద్యార్థి, వ్యక్తిత్వం, నాయకత్వ నైపుణ్యాలు, స్థితిస్థాపకతను పెంపొందించడంలో ముఖ్యమైన స్తంభాలు అని ఆయన నొక్కి చెప్పారు. "ఈ కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం వల్ల విద్యార్థిని మంచి ప్రొఫెషనల్‌గా మారుస్తుంది" అని డాక్టర్ ఆచార్య రవి కుమార్ వేలుదండి వ్యాఖ్యానించారు, విద్యార్థులు తమ సౌకర్య ప్రాంతాల నుండి బయటపడి కళాశాల సమాజంతో లోతుగా పాల్గొనాలని కోరారు. ముందుకు చూస్తున్నాను. కొత్తగా విడుదల చేసిన క్యాలెండర్ ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థి సంఘంలో ఆవిష్కరణ, జట్టుకృషిని పెంపొందించే లక్ష్యంతో సాంకేతిక సింపోజియా నుండి సాంస్కృతిక ఉత్సవాల వరకు విభిన్న కార్యకలాపాలను వివరిస్తుంది. ఈ సంవత్సరం లైనప్ గతంలో కంటే మరింత కలుపుకొని డైనమిక్‌గా రూపొందించబడిందని విద్యార్థి సమన్వయకర్తలు తమ ఉత్సాహాన్ని వ్యక్తం చేశారు.

సోమేశ్వర లక్ష్మీ నరసింహస్వామిని దర్శించుకున్న డిసిపి రాజ మహేంద్ర నాయక్

పాలకుర్తి. జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్

పాలకుర్తి మండలకేంద్రంలోని శ్రీ స్వయంభు సోమేశ్వర లక్ష్మీనరసింహస్వామి మహాశివరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా వెస్ట్ జోన్ డిసిపి రాజా మహేంద్ర నాయక్ సోమేశ్వర లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయంలో స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ఈనెల 14వ తారీకు నుండి 18 వ తారీకు వరకు జరిగే మహాశివరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాల ఏర్పాట్ల గురించి పార్కింగ్ ప్రదేశాలను,భక్తులకు ఏర్పాటు చేయబోయే సౌకర్యాల గురించి,వర్ధన్నపేట ఏసీపి అంబటి నరసయ్య, పాలకుర్తి సీఐ జానకిరామ్ రెడ్డి,ఎస్సై పవన్ కుమార్ లతో కలిసి పార్కింగ్ ప్రదేశాలను పరిశీలించినారు.అనంతరం వెస్ట్ జోన్ డిసిపి రాజమహేంద్ర నాయక్ మాట్లాడుతూ భక్తులందరూ విధిగా తమకు కేటాయించిన పార్కింగ్ ప్రదేశాలలో వాహనాలను పార్కింగ్ చేసి స్వామివారి దర్శనానికి వెళ్లాలని,వాహనాలను ఎక్కడపడితే అక్కడ పార్కింగ్ చేయడం వల్ల ట్రాఫిక్ జామై భక్తులందరూ ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని,కావున భక్తులందరూ తమకు కేటాయించిన ప్రదేశాలలో వాహనాలను పార్కింగ్ చేయాలని,భక్తులందరూ స్వామివారి దర్శనానికి వెళ్లేటప్పుడు విధిగా క్యూలైన్ పాటించి దేవస్థాన సిబ్బందికి,పోలీస్ వారికి సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేసినారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ సూపర్డెంట్ కొత్తపల్లి వెంకటయ్య, పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఫ్లాగ్ మార్చ్. కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన డి.ఎస్.పి తిరుపతిరావు

మహబూబాబాద్. జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్

మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో ప్రజలు నిర్భయంగా ఓటు వేయాలని ఎవరికీ భయపడాల్సిన పరిస్థితి లేదని ప్రజలకు పోలీస్ శాఖ అండగా నిలబడుతుందని మహబూబాబాద్ టౌన్ డీఎస్పీ తిరుపతిరావు అన్నారు. జిల్లా ఎస్పీ డా. శబరీష్. పి ఐపిఎస్ ఆదేశాల ప్రకారం ఈ రోజు ఉదయం మహబూబాబాద్ పట్టణంలోని శ్రీనివాస సెంటర్, నెహ్రూ సెంటర్, సాయిబాబా టెంపుల్ రోడ్, పత్తిపాక మరియు బాబునాయక్ తండా ప్రాంతాలలో సుమారు వంద మంది పోలీసు సిబ్బందితో ఫ్లాగ్ మార్చ్ ను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డీఎస్పీ తిరుపతిరావు మాట్లాడుతూ ప్రజల్లో నమ్మకాన్ని కలిగించేందుకు పట్టణంలోని పలు వీధుల్లో ఫ్లాగ్ మార్చ్ నిర్వహిస్తున్నామని, పట్టణంలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ఎన్నికలు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ గట్ల మహేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ శాంతి భద్రతలకు ఎవరైనా విఘాథం కలిగిస్తే వదిలి పెట్టమని, ప్రతి ఒక్కరు మున్సిపల్ ఎన్నికలలో నిర్భయంగా తమ ఓటు హక్కు వినియోగించుకోవాలని పట్టణ ప్రజలకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మహబూబాబాద్ టౌన్, రూరల్ పోలీస్ సిబ్బంది, పాల్గొన్నారు

ఫిబ్రవరి 12 దేశవ్యాప్త సమ్మెను జయప్రదం చేయండి

వికారాబాద్ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్:

ఐ ఎఫ్ టి యు జిల్లా నాయకులు బి మల్లేష్ కార్మిక వర్గానికి పిలుపు కేంద్రంలో బిజెపి ప్రభుత్వం తెచ్చిన నాలుగు లేబరు కోడులను రద్దు చేయాలని, విద్యుత్తు సవరణ చట్టం 2025 విబిజి రాంజీ చట్టం, విత్తన సవరణ బిల్లు, ఎల్ఐసిలో 100% విదేశీ పెట్టుబడులను అనుమతించడం లాంటి ప్రమాదకర నిర్ణయాలను ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తూ, కార్మిక, ప్రజా, రైతు వ్యతిరేక విధానాలను వెనక్కు తీసుకోవాలని కోరుతూ, ఫిబ్రవరి 12న జరిగే దేశవ్యాప్త సార్వత్రిక సమ్మెలో కార్మిక వర్గం మొత్తం పాల్గొని జయప్రదం చేయాలని కోరుతూ ఐ ఎఫ్ టి యు జిల్లా కమిటీ పిలుపునివ్వడం జరిగింది. సోమవారం రోజు భారత కార్మిక సంఘాల సమాఖ్య (ఐ ఎఫ్ టి యు) పరిగి డివిజన్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఫిబ్రవరి 12 సమ్మె వాల్ పోస్టర్ ను ఆవిష్కరణ చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఐ ఎఫ్ టి యు జిల్లా నాయకులు బి మల్లేష్‌లి మాట్లాడుతూ.. కేంద్రంలోని బిజెపి ప్రభుత్వం కార్మిక సంఘాలు, కార్మిక చట్టాలు లేని దేశంగా మార్చాలని కార్మికులను నిరాయుధలను చేసి పెట్టుబడుదారులు పారిశ్రామికవేత్తలు కార్పొరేటర్లకు అనుగుణంగా మార్పులు తీసుకొచ్చారని అన్నారు. విరోచితంగా పోరాడి ప్రాణత్యాగాలతో సాధించుకున్న 29 చట్టాలను రద్దుచేసి వాటి స్థానంలో నాలుగు లేబరు కోడులను తీసుకువస్తుందని అన్నారు. కావున కేంద్ర ప్రభుత్వం కార్మిక వ్యతిరేక కార్పొరేట్ అనుకూల విధానాలను ఉపసంహరించుకునేలా కార్మిక వర్గం ప్రతిఘటనకు పూనుకోవాలని కార్మిక వర్గానికి పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశం లో ఐ ఎఫ్ టీ యు జిల్లా నాయకులు, జె .శివకుమార్, కె. నర్సిములు, ఏం. వెంకటేష్, జి. ఆనందం, కె. అంజిలయ్య, ఏం. వెంకటయ్య, ప్రకాష్, శేరి కృష్ణ, పరిగి మాణిక్యం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్కూల్ బస్సును ఢీకొట్టిన ట్రాక్టర్

ఇద్దరు మృతి 12 మందికి తీవ్ర గాయాలు

పర్వతగిరి. జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్

వరంగల్ జిల్లా పర్వతగిరి మండలం శ్రీనగర్ క్రాస్ రోడ్డు వద్ద ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. తీగరాజుపల్లికి చెందిన ఓ ప్రైవేట్ స్కూల్ బస్సును అతివేగంగా వచ్చిన ట్రాక్టర్ ఢీకొట్టడంతో ఇద్దరు అక్కడికక్కడే మృతి చెందగా, 12 మందికి తీవ్ర గాయాలు అయ్యాయి. స్థానికుల కథనం ప్రకారం ట్రాక్టర్ డ్రైవర్ మద్యం మత్తులో ఉండి అతి వేగంగా వాహనం నడపడం వల్లే ఈ ప్రమాదం జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. అన్నారం షరీఫ్ దర్గాకు కందూరు చేసుకొని తిరిగి వస్తున్న సమయంలో శ్రీనగర్ క్రాస్ రోడ్డులో ఎదురుగా వస్తున్న స్కూల్ బస్సును ట్రాక్టర్ ఢీకొట్టింది. ప్రమాద సమయంలో స్కూల్ బస్సులో సుమారు 40 మంది పిల్లలు ప్రయాణిస్తున్నట్లు స్థానికులు తెలిపారు. బస్సులో ఉన్న పిల్లలకు స్వల్ప గాయాలు కాగా, వారిని వెంటనే ఎంజీఎం ఆసుపత్రికి తరలించారు. ట్రాక్టర్ ఢీకొన్న ప్రభావంతో ట్రాక్టర్ డబ్బా పల్టీ కొట్టడంతో అందులో ప్రయాణిస్తున్న ఓ చిన్నారితో పాటు ట్రాక్టర్ డ్రైవర్ మృతి చెందారు. గాయపడిన వారిని చికిత్స కోసం ఆసుపత్రికి తరలించారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు వెంటనే ఘటనాస్థలికి చేరుకొని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. ప్రమాదంపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు కొనసాగిస్తురు.

తెలంగాణ విద్యుత్ వినియోగదారులకు అ'లెర్ట్!

(జై భీమ్ న్యూస్ తెలంగాణ)

తెలంగాణ విద్యుత్ శాఖ (తెలంగాణ స్టేట్ సదరన్ పవర్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ కంపెనీ) బిల్లుల చెల్లింపు విషయంలో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇకపై కరెంట్ బిల్లులు కట్టే విధానం మారబోతోంది! ఏం చేయకూడదు? నేటి నుండి(ఫోన్ పే గూగుల్ పే అమెజాన్ పే పేటీఎం)వంటి థ'ర్డ్ పా'ర్టీ యా'ప్స్ ద్వారా మీ కరెంట్ బిల్లులను చెల్లించవద్దు. (ర్ బి ఐ)కొత్త గైడ్‌లైన్స్ ప్రకారం, ఈ యాప్స్ ద్వారా జరిగే పేమెంట్లను విద్యుత్ శాఖ నిలిపివేసింది. బిల్లు ఎలా కట్టాలి? మీరు బిల్లు చెల్లించాలంటే కేవలం ఈ క్రింది అధికారిక మార్గాలను మాత్రమే వాడండి: తెలంగాణ స్టేట్ సదరన్ పవర్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ కంపెనీ) అఫీషియల్ వెబ్‌సైట్ తెలంగాణ స్టేట్ సదరన్ పవర్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ కంపెనీ)మొబైల్ యాప్ విద్యుత్ శాఖ కౌంటర్లు లేదా మీ సేవా కేంద్రాలు. ఆటో-పే వాడుతున్నారా? చాలా మంది తమ బ్యాంక్ కార్డులను ఈ థ'ర్డ్ పా'ర్టీ యా'ప్స్‌కు లింక్ చేసి 'ఆటో-పే' ఆప్షన్ పెట్టుకుంటారు. కొత్త నిబధనల వల్ల ఇవి ఇకపై పని చేయకపోవచ్చు. కాబట్టి, మీ బిల్లులు ఆటోమేటిక్‌గా కట్ అవుతాయని ధీమాగా ఉండకండి. మీరే స్వయంగా అ'ఫీషియల్ వె'బ్‌సై'ట్ ద్వారా చెక్ చేసుకుని కట్టడం మంచిది. ముగింపు : మీ పేమెంట్ సక్సెస్ కాకపోయినా లేదా పెండింగ్‌లో పడినా ఇబ్బందులు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి వెంటనే ఈ విషయాన్ని మీ స్నేహితులకు, కుటుంబ సభ్యులకు షేర్ చేయండి!

ఓట్ల లెక్కింపు కేంద్రాలను పరిశీలించిన మహబూబాబాద్ జిల్లా ఎస్పీ

750 మంది పోలీస్ సిబ్బందితో పటిష్ట బందోబస్తు

మహబూబాబాద్. జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్

మహబూబాబాద్ జిల్లాలో ఈ నెల 11వ తేదీన జరగనున్న మున్సిపల్ ఎన్నికల పోలింగ్ మరియు 13వ తేదీన నిర్వహించనున్న ఓట్ల లెక్కింపు ప్రక్రియను ప్రశాంతంగా, పారదర్శకంగా నిర్వహించేందుకు పోలీస్ శాఖ తరఫున అన్ని రకాల భద్రతా చర్యలు తీసుకున్నామని జిల్లా ఎస్పీ డా. శబరీష్ తెలిపారు. ఈ రోజు జిల్లా ఎస్పీ డా. శబరీష్ మహబూబాబాద్ పట్టణంలోని డిగ్రీ కళాశాల మరియు ప్రభుత్వ సాంఘిక సంక్షేమ కళాశాలలలో ఏర్పాటు చేసిన ఓట్ల లెక్కింపు కేంద్రాలను సందర్శించి భద్రతా ఏర్పాట్లను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. కౌంటింగ్ కేంద్రాల వద్ద సీసీ కెమెరాలు, ప్రవేశ--నిష్క్రమణ మార్గాలు, బారికేడింగ్, పోలీస్ పికెట్లు, పార్కింగ్ సదుపాయాలు, మీడియా గది తదితర ఏర్పాట్లను పరిశీలించి సంబంధిత అధికారులకు తగిన సూచనలు ఇచ్చారు. ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా ముందస్తు భద్రతా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, స్ట్రైకింగ్ ఫోర్స్, రూట్ మొబైల్స్, ప్రత్యేక నిఘా బృందాలు నిరంతరం అప్రమత్తంగా పనిచేస్తాయని ఎస్పీ తెలిపారు. అన్ని శాఖలతో సమన్వయంగా పని చేసి మహబూబాబాద్ జిల్లాలో పోలింగ్ మరియు కౌంటింగ్ ప్రక్రియలను ప్రశాంత వాతావరణంలో నిర్వహించేందుకు పోలీస్ శాఖ పూర్తి స్థాయిలో సిద్ధంగా ఉందని ఎస్పీ డా. శబరీష్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఎస్పి తిరుపతిరావు టౌన్ సి గట్ల మహేందర్ రెడ్డి మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ప్రజల సమస్యలకు తక్షణ పరిష్కారమే పోలీసుల లక్ష్యం

భూపాలపల్లి జిల్లా ఎస్పీ సిరిశెట్టి సంకీర్త్ కుమార్

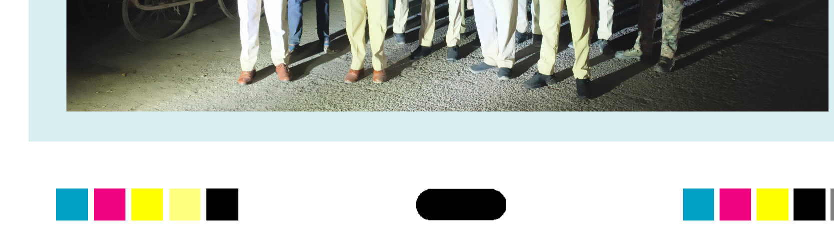
భూపాలపల్లి. జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్

భూపాలపల్లి జిల్లా పోలీస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో సోమవారం జిల్లా ఎస్పీ సిరిశెట్టి సంకీర్త్, ఐపీఎస్ ప్రజాదివాస్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యాప్తంగా వచ్చిన పిర్యాదుదారుల నుండి మొత్తం 10 ఫిర్యాదులను స్వీకరించారు. ప్రజల సమస్యలను శ్రద్ధగా విని, వాటి పరిష్కారానికి సంబంధిత అధికారులకు తక్షణ సూచనలు చేశారు. ఫిర్యాదులపై వెంటనే స్పందిస్తూ, సంబంధిత పోలీస్ స్టేషన్ల సిఐలు, ఎస్ఐలతో నేరుగా మాట్లాడి, సమస్యల పరిష్కారానికి అవసరమైన దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ, ప్రజలు ఎలాంటి పైరవీలు లేకుండా, మూడో వ్యక్తి ప్రమేయం లేకుండా, నిర్భయంగా పోలీస్ సేవలను వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. చట్టబద్ధమైన విధానంలోనే ప్రజలకు న్యాయం జరుగుతుందని, శాంతి భద్రతలను కాపాడుతూ ప్రజలకు మరింత చేరువగా ఉండడమే పోలీస్ శాఖ ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. ప్రతి సోమవారం ప్రజాదివాస్ కార్యక్రమం ద్వారా ప్రజల నుండి నేరుగా ఫిర్యాదులను స్వీకరించి, సంబంధిత అధికారుల సహకారంతో వాటిని పరిష్కరిస్తున్నామని, ప్రజల సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించేందుకు జిల్లా పోలీస్ శాఖ ఎల్లప్పుడూ కట్టుబడి ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.

అక్రమంగా తరలిస్తున్న ఇసుక ట్రాక్టర్లు పట్టివేత

వరంగల్. జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్

వర్ధన్నపేట ఐయినవోలు మండలాల మీదుగా ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా రవాణా చేస్తున్న 30 ఇసుక ట్రాక్టర్లను వరంగల్ ట్రాఫిక్ సిఐ కె సుజాత ఆధ్వర్యంలో తమ సిబ్బందితో కలిసి వరంగల్ అండర్ బ్రిడ్జి వద్ద పట్టుకొని. సీజ్ చేయడం జరిగింది. వరంగల్ నగరానికి నిత్యం 500కు పైగా ట్రాక్టర్లు రవాణా కావడంతో విషయం తెలుసుకున్న ట్రాఫిక్ సిఐ సుజాత వెంటనే స్పందించి పట్టు కోవడం జరిగింది. అనుమతి లేకుండా అక్రమ ఇసుక రవాణా చేస్తే ఎంతటి వారైనా ఉపేక్షించలేదని చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటానని హెచ్చరించడం జరిగింది.



జై భీమ్ POWER OF PEOPLE Jai Bheem

ఫోరెన్సిక్ ల్యాబ్ ఘటనపై జ్యుడీషియల్ విచారణ జరపాలి: కేటీఆర్ డిమాండ్

ఫోరెన్సిక్ ల్యాబ్‌లో అగ్నిప్రమాదం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పన్నిన కుట్రేనని కేటీఆర్ ఆరోపణ

'ఓటుకు నోటు' కేసు సాక్ష్యాలను నాశనం చేసేందుకే ఈ ఘటన అన్నారు

ప్రమాదంపై రిటైర్డ్ జడ్జితో న్యాయ విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్

వేలాది క్రిమినల్ కేసులకు సంబంధించిన కీలక ఆధారాలు కాలిపోయాయని ఆందోళన

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

హైదరాబాద్‌లోని ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ ల్యాబొరేటరీలో (ఎఫ్ఎస్ఎల్) శనివారం జరిగిన అగ్నిప్రమాదంపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. 'ఓటుకు నోటు' కేసుకు సంబంధించిన కీలక సాక్ష్యాలను ధ్వంసం చేసేందుకే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఈ కుట్ర పన్నారని, ఇది ముమ్మాటికీ ప్రభుత్వ ప్రాయోజిత ఘటనే అని ఆయన ఆరోపించారు. ఈ ఘటనపై తక్షణమే న్యాయ విచారణ జరపాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం నాడు హనుమకొండలో మున్సిపల్ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా కేటీఆర్ మీడియాతో మాట్లాడారు. 'ఓటుకు నోటు' కేసు తుది తీర్పు దశకు చేరుకున్న సమయంలో, సాక్ష్యాలను శాశ్వతంగా నాశనం చేయాలనే దురుద్దేశంతోనే ఈ ప్రమాదాన్ని సృష్టించారని అన్నారు. అత్యంత భద్రత ఉండే ల్యాబ్‌లో, అదీ శీతాకాలంలో మంటలు చెలరేగడం, 24 గంటలూ సిబ్బంది ఉండాల్సిన చోట ఎవరూ లేకపోవడం వంటివి అనేక అనుమానాలకు తావిస్తున్నాయని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. "ప్రారంభంలో స్వల్ప నష్టమే జరిగిందని అధికారులు చెప్పారు. కానీ ఆ తర్వాత 2015 నుంచి పదేళ్ల విలువైన సాక్ష్యాధారాలు పూర్తిగా కాలిపోయాయని ఎఫ్ఐఆర్‌లో పేర్కొనడం కుట్ర అనే అనుమానాన్ని బలపరుస్తోంది" అని కేటీఆర్ వివరించారు. కేవలం ఒక అంతస్తుకు పరిమితమైన మంటలను ఆర్పేందుకు మూడున్నర గంటలకు పైగా సమయం ఎందుకు పట్టిందని ఆయన ప్రశ్నించారు. ఈ ఘటనలో దాదాపు 50 కంప్యూటర్లు, సర్వర్లు, డిజిటల్ రికార్డులు కాలిపోయాయని ఆరోపించారు. ఈ ప్రమాదంలో వేలాది తీవ్రమైన క్రిమినల్ కేసులకు సంబంధించిన ఆధారాలు కూడా ధ్వంసమయ్యాయని, ఇది ప్రజా భద్రతకు పెను ముప్పు అని కేటీఆర్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఢిల్లీ పెద్దల అండతోనే ముఖ్యమంత్రి ఇదంతా చేస్తున్నారని ఆరోపిస్తూ, దీనిపై కేంద్ర ప్రభుత్వ దర్యాప్తు సంస్థలతో విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్ర పోలీసులపై నమ్మకం లేదని, వారు సీఎంకు ప్రైవేట్ సైన్యంలా పనిచేస్తున్నారని విమర్శించారు. ఘటనపై రిటైర్డ్ జడ్జితో న్యాయ విచారణ జరపాలని, అఖిలపక్ష బృందాన్ని ఎఫ్ఎస్ఎల్ ప్రాంగణాన్ని సందర్శించేందుకు అనుమతించాలని కోరారు.

చరిత్రలో బూతులు మాట్లాడే ఏకైక మంత్రిగా రేవంత్ రెడ్డి మిగిలిపోతాడు: కేటీఆర్

సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై బీఆర్ఎస్ నేత కేటీఆర్ తీవ్ర విమర్శలు

చరిత్రలో రేవంత్ అంత చెత్త సీఎం ఎవరూ లేరన్న కేటీఆర్

బూతులు మాట్లాడటం తప్ప అభివృద్ధిపై దృష్టి లేదని ఆరోపణ

మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్‌ను ఓడించాలని ప్రజలకు పిలుపు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. రేవంత్ రెడ్డి అంత చెత్త, నీచమైన ముఖ్యమంత్రి చరిత్రలోనే ఎవరూ లేరని సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. తాండూరు పట్టణంలో మున్సిపల్ ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొన్న ఆయన, రేవంత్ రెడ్డి పాలనపై ఘాటుగా విమర్శలు గుప్పించారు. "ఏ ముఖ్యమంత్రి అయినా పర్యటనకు వెళ్తే అభివృద్ధి కార్యక్రమాల గురించి మాట్లాడతారు. కానీ, బూతులు మాట్లాడే ఏకైక ముఖ్యమంత్రిగా రేవంత్ రెడ్డి చరిత్రలో నిలిచిపోతారు" అని కేటీఆర్ అన్నారు. గత రెండేళ్లుగా కేసీఆర్‌ను తిట్టడం తప్ప రేవంత్ చేసిందేమీ లేదని దుయ్యబట్టారు. ప్రతిరోజూ వందల కోట్లు ఎలా సంపాదించాలన్న ఆలోచనే రేవంత్ రెడ్డికి ఉందని ఆరోపించారు. తాండూరు నర్సింగ్ కాలేజీని ఎత్తుకుపోయిన దొంగ రేవంత్ రెడ్డి అని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. ఈ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీకి బుద్ధి చెప్పాలని, లేదంటే రాబోయే మూడేళ్ల వరకు ఆ పార్టీ నేతలు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండరని అన్నారు. రానున్న మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్‌ను ఓడించి తగిన గుణపాఠం చెప్పాలని ఆయన ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు.

మన పరిగి మున్సిపాలిటీ అభివృద్ధి చెందాలంటే కేంద్ర ప్రభుత్వ నిధులతోనే సాధ్యం

వికారాబాద్ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్:

మన భారత ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ ప్రపంచంలోనే మన భారతదేశంను అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి కోసం అన్ని దేశాలతో సత్సంబంధాలను కొనసాగిస్తూ అహర్నిశలు విశేషంగా కృషి చేస్తున్నారు అని డా వెన్న ఈశ్వరప్ప సేవారత్న అవార్డ్ గ్రహీత స్థానిక రాష్ట్ర నాయకులు పరిగి అసెంబ్లీ భారతీయ జనతా పార్టీ ఓబీసి మోర్చా ప్రధాన కార్యదర్శి డా. వెన్న ఈశ్వరప్ప అన్నారు. ఆయన మాట్లాడుతూ.. కరోనా మహమ్మారి రోగం వచ్చినప్పుడు మనందరికీ ఉచితంగా వాక్సిన్ 3 సార్లు ఉచితంగా ఇచ్చి మనందరి ప్రాణాలను కాపాడిన మహానుభావుడు నరేంద్ర మోడీ. వికారాబాద్ జిల్లా పరిగి మున్సిపాలిటీలో ప్రధానమైన సమస్యలు ఓపెన్ డ్రైనేజ్ వ్యవస్థ, మంచి నీటి సమస్య, సీసీ రోడ్ల సమస్య, వీధి దీపాలు, వీధి కుక్కల బెడద, దోమల సమస్య, పార్కుల నిర్మాణము, కమ్యూనిటీ హాల్ నిర్మాణం, అన్ని వార్డులలో లైబ్రేరీల నిర్మాణము, అన్ని వార్డులలో బస్తీ దవాఖానల ఏర్పాటు మొదలగు సమస్యలు చాలా వున్నవి. స్వాతంత్రం వచ్చి 78 సంవత్సరాలు గడిచినప్పటికీ, ఎందరో లీడర్లు సర్పంచులుగా, మున్సిపల్ చైర్మన్ లుగా ఎమ్మెల్యేలుగా, ఎంపీలుగా పరిపాలించినకానీ రాష్ట్ర రాజధానికి కూత వేటు దూరంలోనే వున్న ఇప్పటికీ మన పరిగి పట్టణం ఆధునీకరింప బడలేదు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నో వాగ్దానాలు, హామీలు ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చి, 2 సంవత్సరాలకు సమయం గడ్చినప్పటికీ ఒక్కటీ నెరవేర్చని పరిస్థితి, తులం బంగారం లేదు, విద్యార్థినులకు స్కూటీ లేదు, మహా లక్ష్మీ పెన్షన్ 4,000 లేదు, నిరుద్యోగ భృతి లేదు. ఉద్యోగులకు 6 డి ఏ లు పెండింగ్, పి ఆర్ సి లేదు, ఉచిత మెడికల్ సహాయత లేదు, రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్ సకాలములో రాక ఎంతో మంది ఉద్యోగులు ఆత్మహత్యలు చేసుకొన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ మాట ఇవ్వడం, పదవిలోకి రావడం, మాట తప్పడం వారి అలవాటుగా మారింది. అది మన ప్రజలందరికీ శాపంగా మారింది. బీసీ లకు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో 42% రిజర్వేషన్ కల్పించిన తర్వాతే ఎన్నికలు నిర్వహిస్తామని వాగ్దానం చేసి, ఇవ్వకుండా ఎన్నికలు నిర్వహించి మోసం చేసింది. మరొక వైపు బీఆర్ఎస్ పార్టీ మనందరికీ కలల ప్రపంచం చూయించి ఎన్నో వాగ్దానాలను ఇచ్చి నెరవేర్చలేదు, వారు ఇటు రాష్ట్రంలో, కేంద్రంలో అధికారం లో లేదు, వారికి ఓటే వేసి వృథా అవుతుంది. కాంగ్రెస్ పార్టీ, బీఆర్ఎస్ పార్టీలు రెండు కుటుంబ పార్టీలు, ఆ పార్టీలలో వారి కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, మంత్రులు, ముఖ్యమంత్రులు, ప్రధానమంత్రులుగా అయినారు, అవుతారు. కానీ భారతీయ జనతా పార్టీ భారత దేశంలోని జనుల, ప్రజల పార్టీ, బీజేపీలో అతి సామాన్య కార్యకర్తలు కూడా ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులు, ముఖ్యమంత్రులు, దేశ ప్రధాన మంత్రులు అయ్యే ఏకైక పార్టీ బీజేపీ పార్టీ. గత పార్లమెంట్ ఎన్నికలలో పరిగి అసెంబ్లీ లోని ప్రజలందరూ కలసి కట్టుగా మొట్టమొదటి సారి బీజేపీ పార్టీకి మెజారిటీ ఇచ్చి కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డిని గెలిపించిన చరిత్ర పరిగి

ప్రజలది. పరిగి అసెంబ్లీ ప్రజలందరికీ ధన్యవాదాలు తెలిపారు. దయచేసి మన పరిగి మున్సిపాలిటీ అభివృద్ధి చెందాలంటే, పట్టణ ఆధునీకరణ జరగాలంటే, ముఖ్యమైన సమస్యలు తీరాలంటే, సబ్బండ వర్గాలకు మేలు జరగాలంటే తప్పకుండా పరిగి పట్టణ ప్రజలందరూ విజ్ఞతతో ఆలోచించి నరేంద్ర మోడీ నాయకత్వంలోని బీజేపీ పార్టీ తరపున పరిగి మున్సిపాలిటీలో పోటీ చేస్తున్న భారతీయ జనతా పార్టీ అభ్యర్థులు కమలం పువ్వు గుర్తుకు ఓట్ వేసి అత్యధిక మెజారిటీతో గెలిపించాలని సవినయంగా పరిగి ప్రజలను కోరారు.

'యుఫోరియా' చిత్రంపై మంత్రి కోమటిరెడ్డి ప్రశంసలు

ఇది వాస్తవికతకు అద్దం పట్టే చిత్రమన్న మంత్రి

యువత, తల్లిదండ్రులు తప్పక చూడాలని సూచన

హైదరాబాద్ నిజ ఘటనల ఆధారంగా సినిమా రూపకల్పన

సాహసోపేత ప్రయత్నమంటూ గుణశేఖర్‌కు అభినందనలు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

ప్రముఖ దర్శకుడు గుణశేఖర్ రూపొందించిన 'యుఫోరియా' చిత్రంపై తెలంగాణ సినిమాటోగ్రఫీ శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. ఈ సినిమా వాస్తవికతకు అద్దం పడుతోందని, యువతతో పాటు వారి తల్లిదండ్రులు కూడా తప్పక చూడాల్సిన చిత్రమని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ మేరకు మంత్రి కోమటిరెడ్డి తన అధికారిక ఎక్స్ ఖాతాలో స్పందించారు. "'యుఫోరియా' వాస్తవికతకు నిలువుటద్దం లాంటిది. కీలకమైన సామాజిక సమస్యలను ప్రస్తావించిన ఈ చిత్రం యువత, తల్లిదండ్రులు తప్పక చూడాలి" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ సాహసోపేత ప్రయత్నం చేసిన దర్శకుడు గుణశేఖర్‌కు, చిత్ర బృందానికి ఆయన అభినందనలు తెలిపారు. సమాజంలో యువత ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, పెరుగుతున్న నేరాల ధోరణి, తల్లిదండ్రుల బాధ్యత వంటి సున్నితమైన అంశాలతో ఈ సినిమా తెరకెక్కింది. హైదరాబాద్‌లో జరిగిన కొన్ని నిజ జీవిత సంఘటనల ఆధారంగా గుణశేఖర్ ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించినట్టు తెలుస్తోంది. ఈ చిత్రంలో భూమికా చావ్లా, సారా అర్జున్, విఘ్నేశ్ గవిరెడ్డి ప్రధాన పాత్రలు పోషించగా, గౌతమ్ వాసుదేవ్ మీనన్, నాజర్ కీలక పాత్రల్లో కనిపించారు. గుణ టీమ్ వర్క్స్ పతాకంపై నీలిమ గుణ, యుక్త గుణ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. కాగా, 'యుఫోరియా' చిత్రం ఫిబ్రవరి 6న థియేటర్లలో విడుదలైంది.

'రుద్ర' పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించిన చిరంజీవి

కృతజ్ఞతలు తెలిపిన కొండా సురేఖ

'రుద్ర' పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించిన మంత్రి కొండా సురేఖ కుమార్తె కొండా సుస్మిత

పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించిన మెగాస్టార్ చిరంజీవి

శివపురాణంపై యువతకు అవగాహన కల్పించడమే ఈ పుస్తక లక్ష్యం

రచయిత్రి ప్రయత్నాన్ని అభినందించిన చిరంజీవి,

కృతజ్ఞతలు తెలిపిన మంత్రి సురేఖ

సోషల్ మీడియా ద్వారా పుస్తకావిష్కరణ వివరాలు వెల్లడి

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

టాలీవుడ్ మెగాస్టార్ చిరంజీవి 'రుద్ర' అనే పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. తెలంగాణ అటవీ, దేవాదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ కుమార్తె కొండా సుస్మిత పటేల్ ఈ పుస్తకాన్ని రచించారు. ఈ పుస్తకావిష్కరణ విషయాన్ని మంత్రి కొండా సురేఖ తన ఎక్స్ ఖాతా ద్వారా వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా చిరంజీవి మాట్లాడుతూ, ఆధ్యాత్మిక విలువలు, సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని యువతకు చేరువ చేసేలా ఈ పుస్తకాన్ని రూపొందించడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. నేటి తరానికి ఇటువంటి విలువైన పుస్తకాలు ఎంతో అవసరమని అభిప్రాయపడ్డారు. రచయిత్రి సుస్మిత పటేల్ ప్రయత్నాన్ని ఆయన ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. పుస్తకావిష్కరణకు అంగీకరించిన మెగాస్టార్ చిరంజీవికి మంత్రి కొండా సురేఖ హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. "నేటి యువతకు ఆదర్శంగా నిలిచేలా, శివ పురాణంపై అవగాహన కలిగించాలనే ఉన్నత లక్ష్యంతో ఈ పుస్తకాన్ని రచించిన కొండా సుస్మితకు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు. భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి మరిన్ని గొప్ప రచనలు చేయాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాం" అని ఆమె తన పోస్టులో పేర్కొన్నారు. యువతను లక్ష్యంగా చేసుకుని, శివపురాణంలోని విశేషాలను వారికి సులభంగా తెలియజేయాలనే సంకల్పంతో ఈ పుస్తకాన్ని రచించినట్లు తెలుస్తోంది.

సిద్ధిపేట జిల్లాలో పెద్దపులి కలకలం

వరుసగా పశువులపై దాడులు!

సిద్దిపేట జిల్లాలో పశువులపై పులి దాడులు

తాజాగా ఐదు దూడలను చంపివేయడంతో భయాందోళనలు

పులిని పట్టుకునేందుకు అటవీ శాఖ ముమ్మర యత్నాలు

పొలాలకు ఒంటరిగా వెళ్లొద్దని ప్రజలకు హెచ్చరిక

ఈ పులి మహారాష్ట్ర నుంచి వచ్చినట్లు అధికారుల అనుమానం

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణలోని సిద్దిపేట జిల్లాలో ఓ పెద్దపులి సృష్టిస్తున్న భయాందోళనలు కొనసాగుతున్నాయి. వరుసగా పశువులపై దాడి చేస్తూ వాటిని చంపుతుండటంతో స్థానిక గ్రామాల్లో తీవ్ర కలకలం రేగింది. ఈ పులిని పట్టుకునేందుకు అటవీ శాఖ అధికారులు తమ ఆపరేషన్‌ను ముమ్మరం చేశారు. తాజాగా కొహెడ మండలం ఆరెపల్లి గ్రామంలో పులి సంచరించినట్లు కొంతమంది రైతులు చెప్పడంతో గ్రామస్థులు భయంతో వణికిపోతున్నారు. సమీపంలోని చంద్రానాయక్ తండా వద్ద మాలోత్ రమేష్ అనే రైతుకు చెందిన ఐదు దూడలను పులి చంపేసింది. స్థానికుల సమాచారంతో అటవీ, పోలీస్ శాఖ అధికారులు వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని పులి పాదముద్రలను సేకరించారు. పులి సంచరిస్తున్న ప్రదేశాల్లో కెమెరా ట్రాప్‌లను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో అధికారులు ప్రజలకు కీలక సూచనలు జారీ చేశారు. రైతులు తమ పశువులను పొలాల్లో కాకుండా ఇళ్ల వద్దే సురక్షితంగా కట్టేసుకోవాలని సూచించారు. అలాగే, పొలాలకు ఒంటరిగా వెళ్లవద్దని, ముఖ్యంగా మహిళలు, వృద్ధులు, పిల్లలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని హెచ్చరించారు. ఈ పులి గతంలో జిల్లాలోని ఘనపూర్, అక్కెనపల్లి, బస్వాపురం గ్రామాల్లోనూ పశువులపై దాడి చేసి చంపేసింది. శనివారం జనగామ జిల్లాలోని కొన్ని గ్రామాల్లో పశువులను చంపిన తర్వాతే ఇది సిద్దిపేట జిల్లాలోకి ప్రవేశించి ఉంటుందని అధికారులు తెలిపారు. పొరుగున ఉన్న మహారాష్ట్ర నుంచి ఈ పులి తెలంగాణలోకి వచ్చినట్లు అనుమానిస్తున్నారు. వారం రోజుల వ్యవధిలోనే తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఇది రెండో ఘటన. ఫిబ్రవరి 6న ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని తూర్పు గోదావరి జిల్లా రాజమండ్రి సమీపంలో సంచరించిన ఓ పులిని అటవీ అధికారులు విజయవంతంగా పట్టుకున్న విషయం తెలిసిందే.

ఫోరెన్సిక్ ల్యాబ్ అగ్నిప్రమాదం

ఆ వార్తలు నమ్మొద్దన్న శిఖా గోయల్
హైదరాబాద్‌లోని ఫోరెన్సిక్ ల్యాబ్‌లో అగ్నిప్రమాదం
'ఓటుకు నోటు' కేసు ఆధారాలు కాలిపోయాయన్నది అసత్యం
సాక్ష్యాలన్నీ 2021లోనే కోర్టుకు ఇచ్చామన్న డైరెక్టర్ శిఖా గోయల్
ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసుకు సంబంధించిన మెటీరియల్స్ కూడా సురక్షితం
కొన్ని డాక్యుమెంట్లు మాత్రమే కాలిపోయాయని, డేటాకు నష్టం లేదని స్పష్టీకరణ

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

హైదరాబాద్ నాంపల్లిలోని ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ ల్యాబ్ (ఎఫ్ఎస్ఎల్)లో శనివారం ఉదయం అగ్నిప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. ఈ ఘటనలో, గతంలో సంచలనం సృష్టించిన 'ఓటుకు నోటు', 'ఫోన్ ట్యాపింగ్' కేసులకు సంబంధించిన కీలక ఆధారాలు కాలిపోయాయంటూ సోషల్ మీడియాలో, కొన్ని మాధ్యమాల్లో విస్తృతంగా ప్రచారం జరిగింది. అయితే ఈ ప్రచారాన్ని ఎఫ్ఎస్ఎల్ డైరెక్టర్ శిఖా గోయల్ తీవ్రంగా ఖండించారు. కీలక కేసులకు సంబంధించిన ఆధారాలన్నీ సురక్షితంగా ఉన్నాయని, ఎలాంటి డేటా నష్టం జరగలేదని ఆమె స్పష్టం చేశారు. శనివారం ఉదయం 10:08 గంటల సమయంలో ల్యాబ్ కార్యాలయంలోని సీజ్డ్ ప్రాపర్టీస్ విభాగంలో మంటలు చెలరేగాయి. అక్కడి సిబ్బంది గమనించి వెంటనే అప్రమత్తమైనప్పటికీ, మంటలు వేగంగా ల్యాబ్‌తో పాటు శిక్షణా కేంద్రానికి వ్యాపించాయి. ఈ ప్రమాదంలో కొన్ని అనాలసిస్ డాక్యుమెంట్ ఫైళ్లు మాత్రమే దగ్ధమయ్యాయని, వాటిని కూడా రికవరీ చేసే ప్రక్రియ కొనసాగుతోందని శిఖా గోయల్ వివరించారు. ఈ ఘటనలో ఎవరికీ ఎలాంటి గాయాలు కాలేదని, ప్రాణనష్టం జరగలేదని తెలిపారు. ముఖ్యంగా, తెలంగాణ రాజకీయాల్లో తీవ్ర ప్రకంపనలు రేపిన 2015 నాటి 'ఓటుకు నోటు' కేసుకు సంబంధించిన ఆధారాలు ధ్వంసమయ్యాయని వస్తున్న వార్తలు పూర్తిగా అవాస్తవమని ఆమె తేల్చిచెప్పారు. ఆ కేసుకు సంబంధించిన 16 మెటీరియల్ ఆబ్జెక్టులను 2015లోనే స్వీకరించి, పరీక్షించిన తర్వాత 2021 మార్చిలోనే ఏసీబీ కోర్టుకు తిరిగి సమర్పించామని స్పష్టం చేశారు. ప్రమాదం జరిగినప్పుడు ఈ కేసుకు సంబంధించిన ఒక్క ఆధారం కూడా ఎఫ్ఎస్ఎల్‌లో లేదని ఆమె తెలిపారు. అదేవిధంగా, ఇటీవలి ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసుకు (పంజాగుట్ట పీఎస్ క్రైమ్ నెం. 243/2024) సంబంధించి మార్చి 2024 నుంచి జనవరి 2026 మధ్య అందిన 132 మెటీరియల్ ఆబ్జెక్టులను పూర్తిగా పరిశీలించామని, వాటన్నింటినీ సురక్షితంగా వెలికితీశామని గోయల్ చెప్పారు. వాటి నివేదికలు ఇప్పటికే కొన్ని కోర్టుకు సమర్పించగా, మరికొన్ని సిద్ధమవుతున్నాయని అన్నారు. ఒకవేళ ఏవైనా డాక్యుమెంట్లు కాలిపోయినా, వాటి డేటాను తిరిగి పొందే సాంకేతిక సామర్థ్యం తమ బృందానికి ఉందని, ఆధారాల భద్రత విషయంలో అత్యంత జాగ్రత్తగా ఉంటామని ఆమె హామీ ఇచ్చారు. ల్యాబ్‌లో కాలిపోయినవి ఇప్పటికే కోర్టులకు సమర్పించిన డాక్యుమెంట్ల కాపీలేనని, ఒరిజినల్స్ కోర్టు వద్ద భద్రంగా ఉంటాయని ఆమె పునరుద్ఘాటించారు. ఈ అగ్నిప్రమాదంపై సామాజిక మాధ్యమాల్లో వస్తున్న అసత్య ప్రచారాలను నమ్మవద్దని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఘటనపై స్థానిక పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు.

పరువు పేరిట దౌర్జన్యం

అల్లుడి ఇంటిని దగ్ధం చేసిన మామ
కూతురు కులాంతర వివాహం చేసుకుందని ఆగ్రహం
అల్లుడి ఇంటిపై పెట్రోల్ పోసి నిప్పంటించిన తండ్రి
మంచిర్యాల జిల్లా దాంపూర్ గ్రామంలో ఘటన
నిందితులపై ఎస్సీ, ఎస్టీ కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు

మంచిర్యాల, జై భీమ్ న్యూస్

కూతురు తమకు ఇష్టం లేని కులాంతర వివాహం చేసుకుందనే కోపంతో ఓ తండ్రి అల్లుడి ఇంటికి నిప్పుపెట్టిన దారుణ సంఘటన మంచిర్యాల జిల్లాలో చోటుచేసుకుంది. భీమారం మండలం దాంపూర్ గ్రామంలో జరిగిన ఈ ఘటన స్థానికంగా కలకలం రేపింది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. దాంపూర్ గ్రామానికి చెందిన జంగపెల్లి సురేందర్, అదే గ్రామానికి చెందిన అంజలి కొంతకాలంగా ప్రేమించుకుంటున్నారు. ఇటీవల వారు వివాహం చేసుకున్నారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న అంజలి కుటుంబ సభ్యులు తీవ్ర ఆగ్రహానికి గురయ్యారు. సురేందర్ ఇంట్లో ఎవరూ లేని సమయంలో అక్కడికి వెళ్లి, ఇంటికి తాళం వేసి ఉండటంతో పెట్రోల్ పోసి నిప్పంటించారు. మంటలను గమనించిన స్థానికులు వెంటనే పోలీసులకు, అగ్నిమాపక సిబ్బందికి సమాచారం అందించారు. ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు, ఫైర్ సిబ్బంది మంటలను అదుపులోకి తెచ్చారు. ఈ ఘటనపై బాధితుల ఫిర్యాదు మేరకు అంజలి కుటుంబ సభ్యులపై ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఏసీపీ వెంకటేశ్వర్, ఎస్ఐ రాజేందర్ వెల్లడించారు.

ఆ జిల్లాను రద్దు చేయడంలేదు: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా రద్దు కాదన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
భూపాలపల్లి జిల్లాను రద్దు చేస్తామని బీఆర్ఎస్ నేతలు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని వెల్లడి
తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తే సహించేది లేదని హెచ్చరిక

జయశంకర్ భూపాలపల్లి, జై భీమ్ న్యూస్

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా రద్దు కాదని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. విపక్షాల కుట్రలు, కుతంత్రాలను నమ్మొద్దని ప్రజలకు సూచించారు. రాజకీయ లబ్దికోసమే తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారంటూ ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్‌పై మండిపడ్డారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా నిన్న భూపాల్‌పల్లి జిల్లా చెల్పూర్‌లో ఏర్పాటు చేసిన ప్రజా పాలన -- ప్రగతి బహిరంగ సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ పాత జిల్లాలను రద్దు చేసి కొత్త జిల్లాలను ఏర్పాటు చేసే ఆలోచన ప్రభుత్వానికి లేదని స్పష్టం చేశారు. అయితే జిల్లాల పునర్వ్యవస్థీకరణపై మాత్రమే ఆలోచన ఉందని తెలిపారు. ఈ విషయంలో ప్రజల నుంచి బహిరంగంగా సూచనలు తీసుకునే దిశగా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతుందని వెల్లడించారు. భూపాలపల్లి జిల్లాను రద్దు చేస్తామని బీఆర్ఎస్ నేతలు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా రద్దు కాదని పునరుద్ఘాటించారు. తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తే సహించేది లేదని ఆ పార్టీ నేతలను హెచ్చరించారు.

తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం..

రోడ్డు ప్రమాద బాధితులను కాపాడితే రూ.25 వేల బహుమతి
తెలంగాణలో 'రహ వీర్' పథకం అమలుకు నిర్ణయం
'గోల్డెన్ అవర్'లో ప్రాణాలు కాపాడే వారిని ప్రోత్సహించడమే లక్ష్యం
పోలీసు కేసుల భయంతో సాయానికి వెనుకడుగు వేస్తున్న ప్రజలు
కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాన్ని అమలు చేయనున్న రాష్ట్ర రవాణా శాఖ

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణలో రోడ్డు ప్రమాద బాధితులను ఆదుకునే వారికి నగదు బహుమతి అందించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే స్పందించి, క్షతగాత్రులను ఆసుపత్రికి తరలించి ప్రాణాలు కాపాడిన వారికి రూ. 25,000 నగదు పురస్కారం ఇవ్వనున్నట్లు ప్రకటించింది. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన 'రహ వీర్' పథకాన్ని రాష్ట్రంలో సమర్థంగా అమలు చేయాలని రాష్ట్ర రవాణా శాఖ నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు రవాణా శాఖ అధికారులు ఆదివారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. రోడ్డు ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు అనేకమంది పోలీసు కేసుల భయంతో లేదా ఇతర కారణాలతో బాధితులకు సహాయం చేయడానికి ముందుకు రావడం లేదని, ఈ ధోరణిని మార్చడానికే ఈ పథకాన్ని అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. బాధితులను ఆదుకున్న వారికి నగదు బహుమతితో పాటు ప్రశంసాపత్రం కూడా అందించి గౌరవిస్తామని స్పష్టం చేశారు. వైద్య నిపుణుల ప్రకారం ప్రమాదం జరిగిన మొదటి గంట సమయాన్ని 'గోల్డెన్ అవర్' అంటారు. ఈ సమయంలో క్షతగాత్రులకు సరైన వైద్యం అందిస్తే ప్రాణాలు కాపాడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే, చాలా సందర్భాల్లో బాధితులు సకాలంలో ఆసుపత్రికి చేరకపోవడం వల్లే మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. ప్రజల్లోని భయాలను, అపోహలను తొలగించి, సామాజిక బాధ్యతను ప్రోత్సహించేందుకే కేంద్రం 'రహ వీర్' పథకాన్ని తీసుకొచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పటివరకు తెలంగాణలో ఈ పథకం అమలులో లేదు. రాష్ట్రంలో పెరుగుతున్న రోడ్డు ప్రమాద మరణాల నేపథ్యంలో ఇప్పుడు ఈ పథకాన్ని ఇక్కడ కూడా అమలు చేయాలని తాజాగా రవాణా శాఖ నిర్ణయించింది. ఈ నిర్ణయంతో ప్రమాద సమయాల్లో మానవతా దృక్పథంతో స్పందించేవారి సంఖ్య పెరుగుతుందని అధికారులు ఆశిస్తున్నారు.

పదో తరగతి విద్యార్థినిని రహస్యంగా పెళ్లాడిన ఉపాధ్యాయుడు

మేడ్చల్ జిల్లా పోచారంలో వెలుగుచూసిన ఘటన
పదో తరగతి విద్యార్థినిని రహస్యంగా పెళ్లి చేసుకున్న టీచర్
మెడలో పసుపు తాడుతో తల్లికి దొరికిపోయిన బాలిక
పోక్సో చట్టం కింద కేసు నమోదు.. నిందితుడి అరెస్ట్

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

మేడ్చల్-మల్కాజిగిరి జిల్లాలో దారుణమైన ఘటన వెలుగుచూసింది. విద్యాబుద్ధులు నేర్పాల్సిన ఓ ఉపాధ్యాయుడే దారి తప్పి, తను పనిచేస్తున్న పాఠశాలలోనే పదో తరగతి చదువుతున్న మైనర్ విద్యార్థినిని రహస్యంగా పెళ్లి చేసుకున్నాడు. ఈ ఘటనపై బాలిక కుటుంబ సభ్యులు ఫిర్యాదు చేయడంతో పోలీసులు నిందితుడైన టీచర్‌ను పోక్సో చట్టం కింద అరెస్ట్ చేశారు. పోచారం ఐటీ కారిడార్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని ఓ ప్రైవేటు పాఠశాలలో పత్రే మైటీన్ (27) ఫిజికల్ సైన్స్ టీచర్‌గా పనిచేస్తున్నాడు. అదే పాఠశాలలో చదువుతున్న విద్యార్థినికి మాయమాటలు చెప్పి ప్రేమ పేరుతో వలవేశాడు. ఇటీవల బాలిక మెడలో పసుపు తాడు ఉండటాన్ని ఆమె తల్లి గమనించి నిలదీయడంతో అసలు విషయం బయటపడింది. టీచర్ తనను రహస్యంగా పెళ్లి చేసుకున్నాడని విద్యార్థిని చెప్పడంతో కుటుంబ సభ్యులు షాక్‌కు గురయ్యారు. విషయం తెలుసుకున్న బాలిక కుటుంబ సభ్యులు మొదట పాఠశాల యాజమాన్యాన్ని సంప్రదించారు. అయితే, వారి నుంచి సరైన స్పందన రాకపోవడంతో, నిర్లక్ష్యంగా సమాధానం ఇవ్వడంతో నేరుగా పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఫిర్యాదు స్వీకరించిన పోచారం పోలీసులు నిందితుడైన టీచర్ పై పోక్సో చట్టం కింద కేసు నమోదు చేసి అరెస్ట్ చేశారు. అనంతరం అతడిని కోర్టులో హాజరుపరచగా, న్యాయస్థానం రిమాండ్‌కు తరలించింది.

వంద కోట్ల భూమిని కాపాడిన హైడ్రా..

అమీన్ పూర్ లోని చక్రపురి లేఔట్ లో అక్రమాలు
రోడ్లు, పార్కు స్థలాల ఆక్రమణ.. బుల్డోజర్లతో హైడ్రా తొలగింపు
స్థానికుల ఫిర్యాదుతో చర్యలు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

హైదరాబాద్ లోని ప్రభుత్వ స్థలాల ఆక్రమణదారులపై ఉక్కుపాదం మోపుతున్న హైడ్రా అధికారులు తాజాగా వంద కోట్ల విలువైన నాలుగు ఎకరాల స్థలాన్ని కాపాడారు. ఆక్రమణలు కూల్చివేసి కబ్జాదారుల చెర నుంచి విలువైన భూమిని విడిపించారు. అమీన్ పూర్ లోని చక్రపురి లేఔట్ లో రోడ్లు, పార్కు స్థలం కబ్జాకు గురైందని స్థానికులు ఫిర్యాదు చేయడంతో హైడ్రా అధికారులు రంగంలోకి దిగారు. ఈరోజు ఉదయం బుల్డోజర్లతో అమీన్ పూర్ చేరుకున్న అధికారులు.. ప్రభుత్వ స్థలాన్ని ఆక్రమించి కట్టిన నిర్మాణాలను కూల్చివేశారు. పోలీస్ సిబ్బంది బందోబస్తుతో రెవెన్యూ అధికారుల సమక్షంలో హైడ్రా అధికారులు మొత్తం 15 జేసీబీలతో ఆక్రమణలు తొలగించారు. దీంతో పాటు మేడ్చల్- మల్కాజిగిరి జిల్లా దూలపల్లి విలేజ్‌లోని సుమారుకుంటలో, నాగారం రామకృష్ణ నగర్ కాలనీలోని శివాలయానికి చెందిన 1,365 గజాల స్థలాన్ని, యూసుఫ్గూడలో మూడున్నర ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిని కూడా హైడ్రా కాపాడింది.

భార్యాభర్తల మాటలు కూడా విన్నారు

కేసీఆర్‌పై రేవంత్ ఫైర్
ఫోన్ ట్యాపింగ్‌తో బీఆర్ఎస్ బ్లాక్‌మెయిల్ రాజకీయాలు చేసిందన్న సీఎం రేవంత్
బీఆర్ఎస్, బీజేపీ రెండు పార్టీలూ ఒక్కటేనని ఆరోపణ
వేల కోట్లు సంపాదించిన కేసీఆర్ పేదలకు ఇళ్లు కట్టలేదన్న విమర్శ
కాళేశ్వరం కుంభకోణంపై సీబీఐ విచారణకు ఆదేశించాలన్న డిమాండ్
జిల్లాల రద్దుపై వస్తున్న ప్రచారంలో నిజం లేదని స్పష్టీకరణ

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

గత బీఆర్ఎస్ పాలనలో ఫోన్ ట్యాపింగ్ ద్వారా ప్రజలను బ్లాక్‌మెయిల్ చేశారని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. బీఆర్ఎస్ అంటే 'బ్లాక్‌మెయిల్ రాజకీయ సమితి' అని అభివర్ణించిన ఆయన, ఫోన్ ట్యాపింగ్‌తో వందల కోట్లు దోచుకున్నారని విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఖాతాలో ఉన్న రూ.1,500 కోట్లు అక్రమ మార్గాల్లో సంపాదించినవేనని ఆరోపించారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా ఆదివారం ములుగు జిల్లాలో జరిగిన బహిరంగ సభలో ఆయన ప్రసంగించారు. పదేళ్ల పాలనలో అధికారాన్ని దుర్వినియోగం చేసి మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ అక్రమ సంపదను కూడబెట్టారని రేవంత్ రెడ్డి ధ్వజమెత్తారు. వ్యాపారవేత్తల ఫోన్లు ట్యాప్ చేసి, వారి ఆస్తులను బలవంతంగా బదిలీ చేయించుకున్నారని బీజేపీ ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి చెప్పిన విషయాన్ని సీఎం గుర్తుచేశారు. ప్రతిపక్ష నేతలు, జర్నలిస్టులు, న్యాయమూర్తులు, సినీ తారలనే కాకుండా చివరికి భార్యాభర్తల మధ్య సంభాషణలను కూడా విన్నారని తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. కాళేశ్వరం, ఫార్ములా-ఈ రేస్ కుంభకోణాలపై సీబీఐ విచారణకు ఆదేశించకపోవడంపై కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆయన తీవ్రంగా విమర్శించారు. కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి 'కిషన్ రావు'గా మారి కేసీఆర్‌కు దత్తపుత్రుడిగా మారారని ఎద్దేవా చేశారు. సోనియా గాంధీ, రాహుల్ గాంధీలపై సీబీఐ, ఈడీ కేసులు పెట్టిన కేంద్రం, కాళేశ్వరం స్కామ్‌పై విచారణకు ఎందుకు వెనుకాడుతోందని ప్రశ్నించారు. కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీశ్ రావులను కిషన్ రెడ్డి కాపాడుతున్నారని ఆరోపించారు. బీఆర్ఎస్, బీజేపీలు ఒకే నాణేనికి రెండు ముఖాలని, కాంగ్రెస్‌ను ఓడించేందుకు రెండు పార్టీలు కుమ్మక్కయ్యాయని అన్నారు. కేసీఆర్ కుటుంబం టీవీ ఛానెళ్లు, వార్తాపత్రికలతో వేల కోట్ల వ్యాపారాలు సంపాదించింది కానీ, పేదలకు డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇళ్లు కట్టివ్వలేదని రేవంత్ విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రతి నియోజకవర్గంలో 3,500 ఇందిరమ్మ ఇళ్లను నిర్మిస్తోందని, రూ.22,500 కోట్లతో 4.5 లక్షల ఇళ్లు కట్టిస్తున్నామని తెలిపారు. జిల్లాల పునర్వ్యవస్థీకరణపై బీఆర్ఎస్ తప్పుడు ప్రచారం చేస్తోందని, భూపాలపల్లి జిల్లాను రద్దు చేస్తారనేది అవాస్తవమని స్పష్టం చేశారు. అసెంబ్లీలో చర్చించకుండా, ప్రజల అభిప్రాయాలు తీసుకోకుండా ఏ జిల్లాను రద్దు చేసేది లేదని హామీ ఇచ్చారు.

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE Jai Bheem

ఈ నీరు అమృతంతో సమానం!

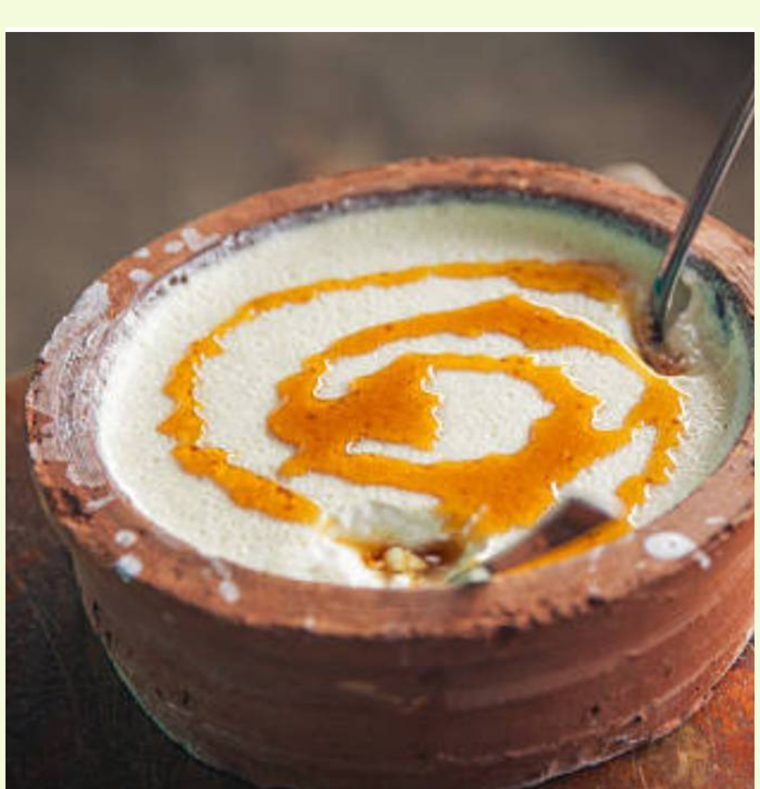
ప్రస్తుత కాలంలో మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, మారుతున్న జీవనశైలి వల్ల శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యంతో వయసుతో సంబంధం లేకుండా వచ్చే స్థూలకాయం ఒకటి.ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి మంచి ఆహారం, వ్యాయామమే మార్గం. అంతేకాకుండా కొన్ని ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం వల్ల బరువు తగ్గొచ్చని మన పెద్దలు 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.

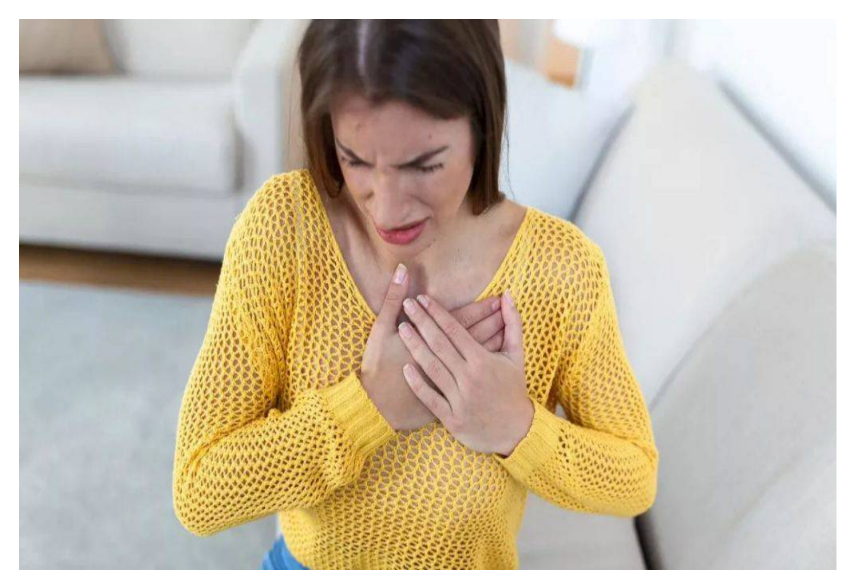
పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

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 %డ% 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 పొడర్‌గా చేసుకుని నిల్వ చేసుకోవాలి. పంటి నొప్పితో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. అర టీ స్పూన్ వాము పొడర్, కొద్దిగా ఆలివ్ ఆయిల్, గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తాగితే, పంటి నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు..నోటి దుర్వాసన కూడా దూరమవుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పొడర్ 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 పొడర్‌ని కలిపి తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. సాధారణంగా కడుపు ఉబ్బరం, త్రేన్పులు, జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఈ వాము వాటర్ బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. వాముని కప్పున్నర నీటిలో వేసి మరిగించి కప్పు అయ్యే వరకూ ఉంచాలి. దీనిని ఫిల్టర్ చేసి రెగ్యులర్‌గా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. పిల్లలకు అరుగుదల సరిగ్గా లేకపోయినా, పెద్దలు గ్యాస్ లాంటి వాటితో బాధ పడుతున్నా వాము ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. వాముతో జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.

గర్భిణులు కాఫీ తాగొచ్చా?

గర్భధారణ సమయంలో జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. కాబోయే తల్లులలో తరచుగా తలెత్తే ప్రశ్న ఏమిటంటే కాఫీ తాగడం మంచిదేనా అని. ముఖ్యంగా కెఫీన్ కంటెంట్ కారణంగా వారి శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి సురక్షితమేనా అనే ప్రశ్నలు కూడా తలెత్తుతుంటాయి. కెఫీన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల

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

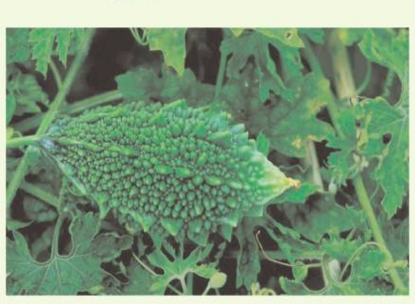
ఉప్పు తినడం పూర్తిగా మానేశారా?

ఒక హెల్తీ అడల్ట్ రోజుకు 4 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ఉప్పు తినకూడదని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక తెలిపింది. అలాగని ఉప్పు పూర్తిగా మానేయకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. అయితే 30 రోజులు సాల్ట్ తినడం మానేస్తే ఏమవుతుందో ఇప్పుడు మనం

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

ఈ కాయతో బోలెడన్నీ ప్రయోజనాలు

చేదు ఆరోగ్యానికి మంచి అని తెలిసిన కూడా చాలా మంది తినడానికి ఇష్టపెట్టుకోరు. చేదుగా ఉండే పదార్థాల జోలికి అసలు దగ్గరగా ఉండరు. చేదుగా ఉండే పదార్థాలకు కిలోమీటరు దూరంలో ఉంటారు. అయితే కూరగాయాల్లో కాకరకాయ



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

మునగ స్త్రీలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది

మన దేశంలో మునగ ప్రయోజనాలను పొందడంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవు..? ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయమే.. సులువుగా లభించే మునగకాయలను అందరూ ఇష్టపడతారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి ఇంట్లో మునగ చెట్టు ఉంటుంది. ఒక్కొక్కరు ఒక్కో రకంగా వాటి నుంచి లభించే మునగకాయలను తింటారు. మునగ రుచి, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ప్రజలను ఆకర్షిస్తాయి. అయితే.. మునగలో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు దగ్గు, జలుబును నివారిస్తాయి. అంతేకాదు, క్యాల్షియం , ఐరన్ మునగలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. మగవారికి మునగతో చేసిన వంటకాలు తినాలని చెబుతుంటారు. అయితే.. ఇది మగవారికే కాకుండా.. మహిళలకు కూడా ఎంతో ప్రయోజనాలను కల్గిస్తుంది. మునగలో గర్భిణీ స్త్రీలకు అవసరమైన నియాసిన్, రిబోఫ్లావిన్ , విటమిన్ బి12 వంటి బి విటమిన్లు కూడా ఉన్నాయి. మునగాలోని యాంటీబయాటిక్ ఏజెంట్లు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, మునగలో జింక్ ఉంటుంది, ఇది చర్మ సంరక్షణకు చాలా మంచిది. గ్లుటాతియోన్ చర్యను వేగవంతం చేసే లక్షణాలను కూడా మునగ కలిగి ఉంది. శరీరంలో మొటిమలు ఏర్పడటాన్ని తగ్గిస్తుంది. మునగ ఆకు రసం చర్మాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పాలిచ్చే తల్లులు పాల సరఫరాను పెంచడానికి మునగను ఉపయోగిస్తారు. అంతే కాకుండా మురిపంలో ఉండే పొటాషియం, ఐరన్, కాల్షియం, విటమిన్ సి, బి, బీటా కెరోటిన్ , అమినో యాసిడ్స్ తల్లి పాలను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. మునగ కొవ్వు తగ్గడానికి , బరువు తగ్గడానికి

సహాయపడుతుంది. మునగలో ఫైబర్ , మోనోశాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతాయి. ఉసిరి ఆకులతో నీరు తాగడం వల్ల కూడా రుతు నొప్పి తగ్గుతుంది. ఉసిరికాయ ఆకులతో నీటిని మరిగించి రోజూ తాగడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, మునగా యొక్క హెపాటోప్రొటెక్టివ్ ఫంక్షన్ కాలేయాన్ని రక్షించడానికి , టాక్సిన్స్ నుండి రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని క్యాలరీల పరిమాణాన్ని తగ్గించడంలో కూడా మునగ మంచిది. మునగ లైంగిక ఉద్దీపనలో కూడా సహాయపడుతుంది. మునగలో ఉండే కామోద్దీపన సమ్మేళనం టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఆహారంలో మునగ పువ్వును చేర్చుకోవడం కూడా స్పెర్మ్ కౌంట్ పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.

పచ్చి ఉల్లిపాయల ప్రయోజనాలు

మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో ఉల్లిపాయ కూడా ఒకటి. ఈ ఉల్లిపాయ వల్ల ఎన్నో రకాల లాభాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. ఉల్లిపాయను తరచుగా తినడం వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఉల్లి చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. అందుకే ఉల్లి చేసే మేలు తల్లి కూడా చేయదని అంటూ ఉంటారు. అయితే కొందరు పచ్చి ఉల్లిపాయలు తింటే మరి కొందరు కూరల్లో తినడానికి

ఇష్టపడుతూ ఉంటారు. మనలో చాలామంది పచ్చి ఉల్లిపాయ తినడానికి అసలు ఇష్టపడరు. కానీ చాలా మందికి తెలియని విషయం ఏమిటంటే ఉల్లిపాయ వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయట. మరి పచ్చి ఉల్లిపాయ తింటే ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో మన శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ సి, విటమిన్ బీ6, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో ఉండే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. అలాగే ఎన్నో రోగాల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలలో యాంటి క్యాన్సర్ లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. అంటే వీటిని మోతాదులో తింటే క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుందని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే పచ్చి ఉల్లిపాయ డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు కూడా ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందట. ఎలా అంటే మధుమేహులు పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నార్మల్ గా ఉంటాయట. దీంతో మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని, శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ నార్మల్ గా ఉంటే గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. అంటే వీటిని తినడం వల్ల మంట, నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతాయట. ముఖ్యంగా చలికాలంలో కీళ్లనొప్పుల నొప్పుల నుంచి బయటపడాలంటే పచ్చి ఉల్లిపాయలను మోతాదులో తినడం చాలా మంచిదని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలు తినడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు కూడా తలెత్తవట.

పళ్ళుతోమకుంటే ఏమవుతుంది..?

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

జీరో ఆయిల్ కుకింగ్

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

విజయ్ దేవరకొండ పెళ్లిపై మీడియా ప్రశ్న...

స్పందించిన దర్శకుడు తరుణ్ భాస్కర్
విజయ్ దేవరకొండ, రష్మికలు పెళ్లి చేసుకోబోతున్నారంటూ ప్రచారం
పెళ్లికి వెళుతున్నారా అని తరుణ్ భాస్కర్‌ని ప్రశ్నించిన మీడియా ప్రతినిధి
ఆహ్వానం అందలేదు... వచ్చాక వాట్సాప్ చేస్తాను అందరం వెళదామని వ్యాఖ్య

సినీ నటుడు విజయ్ దేవరకొండ పెళ్లికి తనకు ఆహ్వానం అందలేదని ప్రముఖ దర్శకుడు, నటుడు తరుణ్ భాస్కర్ వెల్లడించారు. తన కొత్త సినిమా 'గాయపడ్డ సింహం' ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్‌లో ఆయన సందడి చేశారు. ఈ సందర్భంగా మీడియా ప్రతినిధులు విజయ్ దేవరకొండ పెళ్లి అంశాన్ని ప్రస్తావించారు. ఈ నెల 26న విజయ్, రష్మికలు వివాహం చేసుకోబోతున్నారంటూ ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ ప్రచారం నేపథ్యంలో, త్వరలో విజయ్ దేవరకొండ వివాహమని తెలిసింది, మీరు వెళుతున్నారా అని మీడియా ప్రతినిధులు ప్రశ్నించారు. తనకు ఆహ్వానం అందలేదని, ఒకవేళ ఆహ్వానిస్తే మీకు కూడా వాట్సాప్‌లో పంపిస్తానని, అప్పుడు కలిసి వెళదామని తరుణ్ భాస్కర్ సమాధానమిచ్చారు. విజయ్, తరుణ్ భాస్కర్ మంచి స్నేహితులు. తరుణ్ దర్శకత్వంలో, విజయ్ హీరోగా 2016లో వచ్చిన 'పెళ్లిచూపులు' చిత్రం ఘన విజయం సాధించింది.

పిల్లలకు సోషల్ మీడియా నిషేధించాలనే డిమాండ్ పై ఆర్జీవీ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

సోషల్ మీడియా అంటే కేవలం కాలక్షేపం కాదన్న ఆర్జీవీ
అది జ్ఞాన భాండాగారమని వ్యాఖ్య
సోషల్ మీడియాను నిషేధిస్తే పిల్లలు వెనుకబడిపోతారన్న వర్మ

సోషల్ మీడియా ఇప్పుడు జనాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. ఇది లేకుండా జనాలు కొంత సమయం కూడా గడిపే పరిస్థితి కనిపించడం లేదు. చిన్న పిల్లలు సైతం దీనికి బానిసలు కావడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. దీంతో పిల్లలకు సోషల్ మీడియా అందుబాటులో లేకుండా పలు దేశాలు నిషేధం విధించే దిశగా వెళుతున్నాయి. 16 ఏళ్ల లోపు పిల్లలకు సోషల్ మీడియాను దూరం చేయాలనే డిమాండ్ ఇండియాలో కూడా పెరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో సినీ దర్శకుడు రామ్ గోపాల్ వర్మ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. సోషల్ మీడియా అంటే కేవలం కాలక్షేపం కాదని, అది జ్ఞాన భాండాగారమని ఆర్జీవీ అన్నారు. ఇతర దేశాల్లో పిల్లలు రెడ్డిట్, యూట్యూబ్ వంటి ప్లాట్‌ఫామ్స్ ద్వారా కోడింగ్, సైన్స్ నేర్చుకుంటూ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పోటీ పడుతున్నారని... మనం ఇక్కడ సోషల్ మీడియాపై నిషేధం విధిస్తే... మన పిల్లలు పోటీలో వెనుకబడిపోతారని చెప్పారు. మన పిల్లల జీవితాన్ని మనమే నాశనం చేసిన వాళ్లమవుతామని అన్నారు. కొందరు చేసే తప్పులకు మొత్తం టెక్నాలజీని నిషేధించడం సరికాదని చెప్పారు. రక్షణ పేరుతో పిల్లలకు ఇన్ఫర్మేషన్ అందకుండా ఆపేస్తే... వారి జీవితం అంధకారం అవుతుందని అన్నారు. కెరీర్ బాగుండాలంటే డిజిటల్ ప్రపంచంపై పట్టు ఉండాలని చెప్పారు.

అమ్మకు మళ్లీ పెళ్లి చేయాలి

సురేఖ వాణి కూతురు సుప్రీత
తన తల్లికి మంచి భాగస్వామి దొరికితే బాగుంటుందన్న సుప్రీత
అమ్మ పెళ్లి చేసుకోవడానికి తమ కుటుంబ సభ్యులు కూడా ఒప్పుకున్నారని వెల్లడి
ఆమెకు సినిమా అవకాశాలు రావడం లేదన్న సుప్రీత

టాలీవుడ్ లో అందమైన క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్టుల్లో సురేఖ వాణి ఒకరు. ఎన్నో తెలుగు చిత్రాల్లో నటించిన ఆమె ఎంతోమంది అభిమానులను సొంతం చేసుకున్నారు. తమిళనాడులో కూడా ఆమెకు మంచి ఫాలోయింగ్ ఉంది. కానీ, గత కొంత కాలంగా ఆమెకు సినీ అవకాశాలు తగ్గిపోయాయి. అప్పుడప్పుడు మాత్రమే ఆమెకు అవకాశాలు వస్తున్నాయి. మరోవైపు, ఆమె కూతురు సుప్రీత హీరోయిన్ గా ఇండస్ట్రీలో అడుగుపెట్టింది. సుప్రీత హీరోయిన్ గా నటించిన 'అమరావతికి ఆహ్వానం' సినిమా ఈ నెల 13న ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తోంది. ఈ సినిమా ప్రమోషన్లలో భాగంగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో సుప్రీత మాట్లాడుతూ... తన తల్లి గురించి చేసిన వ్యాఖ్యలు వైరల్ అవుతున్నాయి. తన తల్లి సురేఖకు మళ్లీ పెళ్లి చేయాలనే ఆలోచన తనకు ఉందని సుప్రీత తెలిపింది. ఇదే విషయాన్ని ఇటీవల అమ్మతో చెప్పానని... కానీ ఆమె మాత్రం తన తండ్రి జ్ఞాపకాలతోనే జీవించాలనుకుంటోందని చెప్పింది. తన తండ్రి స్థానంలోకి మరెవరినీ రానివ్వాలనుకోవడం లేదని తెలిపింది. అయితే, తాను పెళ్లి చేసుకునే లోపల... తన తల్లికి మంచి జీవిత భాగస్వామి దొరికితే బాగుంటుందనే ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అమ్మ మరో పెళ్లి చేసుకోవడానికి తమ కుటుంబ సభ్యులు కూడా ఒప్పుకున్నారని తెలిపారు. ఒకప్పుడు ఎంతో బిజీగా ఉన్న తన తల్లికి ఇప్పుడు అవకాశాలు తగ్గిపోయాయని... ఆమె సినిమాల్లో నటించి ఏడాదిన్నర దాటిపోయిందని చెప్పింది. సినిమాల్లో నటించాలనే ఆసక్తి ఉన్నప్పటికీ... అవకాశాలు రావడం లేదని అమ్మ ఫీల్ అవుతోందని తెలిపింది.