జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక

POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా

Jai Bheem TV

STRUGGLE FOR JUSTICE

సామాన్యుడి ఆయుధంగా

సంపుటి - 07 | సంచిక 309 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | ఆదివారం 11, అక్టోబర్ 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

రేడియల్ రోడ్డు-2 టెండర్లు రద్దు చేయాలి

సీఎం రేవంత్‌రెడ్డికి కేటీఆర్ బహిరంగ లేఖ

రూ.3,296 కోట్ల ప్రాజెక్టులో అవకతవకలున్నాయని ఆరోపణ

ప్రభుత్వానికి రూ.600 కోట్ల నష్టం వాటిల్లే ప్రమాదమని వెల్లడి

తక్కువ ధర బిడ్డర్లను తప్పించారని విమర్శ

కాగ్ ఆడిట్, శ్వేతపత్రం విడుదలకు డిమాండ్

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 10 (జై భీమ్ న్యూస్) :

రాష్ట్రంలో చేపట్టనున్న రేడియల్ రోడ్డు-2 ప్రాజెక్టు టెండర్ల ప్రక్రియపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేశారు. టెండర్లలో అవకతవకలు జరిగాయని ఆరోపిస్తూ వాటిని తక్షణమే రద్దు చేసి సమగ్ర విచారణ జరిపించాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డికి శనివారం బహిరంగ లేఖ రాశారు. రూ.3,296 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టనున్న ఈ ప్రాజెక్టులో కొందరు కాంట్రాక్టర్లకు ప్రయోజనం చేకూర్చేలా వ్యవహరించారని ఆయన ఆరోపించారు. ఔటర్ రింగ్ రోడ్డులోని బుద్వేల్ నుంచి కొడంగల్ సమీపంలోని జాతీయ రహదారి-167ఎన్ వరకు 81.15 కిలోమీటర్ల గ్రీన్‌ఫీల్డ్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌వే నిర్మాణాన్ని మూడు ప్యాకేజీలుగా విభజించి, తమకు అనుకూలమైన సంస్థలకు పనులు అప్పగించారని లేఖలో పేర్కొన్నారు. తక్కువ ధరలకు బిడ్లు దాఖలు చేసిన సంస్థలను అనర్హులుగా ప్రకటించి, అంచనా వ్యయం కంటే ఎక్కువ ధరలకు పనులు కేటాయించడం వల్ల ప్రభుత్వ ఖజానాకు సుమారు రూ.600 కోట్ల నష్టం వాటిల్లే ప్రమాదం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. సెప్టెంబర్ 30న బిడ్ల దాఖలుకు గడువు ముగియగా, కేవలం ఐదు పని దినాల్లోనే టెక్నికల్ పరిశీలన, అర్హతల నిర్ధారణ, ఆర్థిక బిడ్ల ప్రారంభం, పనుల కేటాయింపు ప్రక్రియను అక్టోబర్ 8 నాటికి పూర్తి చేయడంపై సందేహాలు వ్యక్తం చేశారు. మొత్తం 13 బిడ్లను ఇంత తక్కువ సమయంలో ఎలా పరిశీలించారని ప్రశ్నించారు. ప్యాకేజీ-1 పనులను ఎన్‌సీసీ లిమిటెడ్‌కు అంచనా వ్యయం కంటే 3.95 శాతం అధికంగా రూ.1,286.03 కోట్లకు కేటాయించారని, ప్యాకేజీ-2ను బీవీఎస్ఆర్‌కు, ప్యాకేజీ-3ను జీకేసీకి అప్పగించారని తన లేఖలో పేర్కొన్నారు. అంచనా వ్యయాలు, బిడ్డర్లు కోట్ చేసిన ధరలు, సంస్థలను అనర్హులుగా ప్రకటించడానికి గల కారణాలు, తుది కాంట్రాక్టు విలువలు, సాంకేతిక మూల్యాంకన నివేదికలతో సహా అన్ని వివరాలను బహిర్గతం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. గత మూడేళ్లలో హెచ్ఎండీఏ, హెచ్‌జీసీఎల్ కేటాయించిన రూ.100 కోట్లకు పైబడిన కాంట్రాక్టులపై కంప్ట్రోలర్ అండ్ ఆడిటర్ జనరల్ (కాగ్)తో ప్రత్యేక ఆడిట్ నిర్వహించాలని, టెండర్ల ప్రక్రియపై శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలని కోరారు. కేటీఆర్ చేసిన ఆరోపణలపై ప్రభుత్వం స్పందన, అధికారిక విచారణ వివరాలు వెలువడాల్సి ఉంది.

పరుగుల వరదకు బ్రేక్ పడేనా?

మూడో టీ20కి ఇండోర్‌లో రంగం సిద్ధం

హోప్, రూథర్‌ఫోర్డ్ ఫామ్‌తో విండీస్ జోరు

శ్రేయస్ అయ్యర్, సంజూ శాంసన్ తిరిగి ఫామ్‌లోకి

చిన్న బౌండరీలు.. భారత బౌలర్లకు మరో పరీక్ష

ఆదివారం రాత్రి 7 గంటలకు కీలక పోరు

ఇండోర్, అక్టోబర్ 10 (జై భీమ్ న్యూస్) :

భారత్-వెస్టిండీస్ మధ్య మూడో టీ20 పోరుకు రంగం సిద్ధమైంది. రెండో టీ20లో పరుగుల వరద పారడంతో ఆదివారం ఇండోర్‌లోని హోల్కర్ స్టేడియంలో జరిగే మ్యాచ్‌పైనా భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. చిన్న బౌండరీలు, బ్యాటింగ్‌కు అనుకూలించే పిచ్ నేపథ్యంలో భారత బౌలర్లకు మరోసారి కఠిన పరీక్ష ఎదురుకానుంది. రాంచీలో జరిగిన రెండో టీ20లో ఇరు జట్లు కలిపి 501 పరుగులు చేయగా, భారత్ నిర్దేశించిన 250 పరుగుల లక్ష్యాన్ని వెస్టిండీస్ మరో ఓవర్ మిగిలి ఉండగానే ఛేదించింది. దీంతో భారత బౌలింగ్ ప్రదర్శనపై చర్చ మొదలైంది. ఆ మ్యాచ్‌లో భారత పేసర్ మయాంక్ యాదవ్ పవర్‌ప్లేలో మూడు వికెట్లు తీసి ఆకట్టుకున్నప్పటికీ, షెర్ఫేన్ రూథర్‌ఫోర్డ్ ఇచ్చిన సులభమైన క్యాచ్‌ను వదిలేయడం జట్టుకు భారంగా మారింది. ఆ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకున్న రూథర్‌ఫోర్డ్ 37 బంతుల్లో 84 పరుగులు చేసి ఏడు సిక్సర్లు, ఏడు ఫోర్లతో విరుచుకుపడ్డాడు. కెప్టెన్ షాయ్ హోప్‌తో కలిసి కీలక భాగస్వామ్యం నెలకొల్పాడు. హోప్ కూడా అజేయ శతకంతో జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. ఈ సిరీస్‌లో హోప్ ఇప్పటికే రెండు సెంచరీలు సాధించడంతో అతడిని త్వరగా పెవిలియన్‌కు పంపడం భారత బౌలర్లకు ప్రధాన లక్ష్యంగా మారింది. మయాంక్‌కు అర్ష్‌దీప్ సింగ్, అక్షర్ పటేల్, కుల్దీప్ యాదవ్, శివమ్ దూబే, నమన్ ధీర్ నుంచి సహకారం అవసరం. మరోవైపు భారత కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్ తిరిగి ఫామ్‌లోకి రావడం జట్టుకు ఊరటనిస్తోంది. ఇండోర్‌లో అజేయంగా 102 పరుగులు చేసిన ఆయన, రాంచీలోనూ 18 బంతుల్లో 40 పరుగులు సాధించాడు. వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ సంజూ శాంసన్ కూడా రెండో టీ20లో 41 బంతుల్లో 82 పరుగులతో ఆకట్టుకున్నాడు. దీంతో యువ ఆటగాడు వైభవ్ సూర్యవంశీకి తుది జట్టులో అవకాశం దక్కుతుందా అన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది. వెస్టిండీస్ జట్టు హోప్, రూథర్‌ఫోర్డ్ ఫామ్‌పై ఆశలు పెట్టుకోగా, రెండో టీ20లో మూడు వికెట్లు తీసిన రోస్టన్ చేజ్ కూడా భారత బ్యాటర్లకు సవాల్ విసరనున్నాడు. మంచు ప్రభావం, చిన్న బౌండరీల నేపథ్యంలో బౌలర్లు లైన్, లెంగ్త్ తప్పకుండా బంతులు వేయడంతో పాటు ఫీల్డింగ్‌లోనూ అప్రమత్తంగా ఉండాల్సి ఉంటుంది. ఆదివారం రాత్రి 7 గంటలకు ప్రారంభమయ్యే ఈ మ్యాచ్‌లో బ్యాటర్ల ఆధిపత్యం కొనసాగుతుందా, భారత బౌలర్లు పుంజుకుంటారా అన్నది అభిమానుల్లో ఉత్కంఠ రేపుతోంది. మ్యాచ్ స్టార్ స్పోర్ట్స్ ఛానళ్లలో, జియో హాట్‌స్టార్‌లో ప్రత్యక్ష ప్రసారం కానుంది.

రియాద్ ఎయిర్‌పోర్ట్‌పై మరోసారి దాడి!

విమానాశ్రయం ఖాళీ..

నిలిచిపోయిన విమాన సర్వీసులు

రాజధానిలో భారీ పేలుళ్లు విన్నామన్న స్థానికులు

గత దాడిలో పైలట్ సహా పలువురి మృతి

హౌతీ తిరుగుబాటుదారులపై అనుమానాలు

దాడిపై స్పందించిన ట్రంప్.. "ఇది మంచిది కాదు"

4

ఉత్తరాఖండ్‌లో వరుస భూకంపాలు..

ఒకే రోజు రెండుసార్లు ప్రకంపనలు

ఉత్తరకాశీలో 4.2 తీవ్రతతో భూకంపం

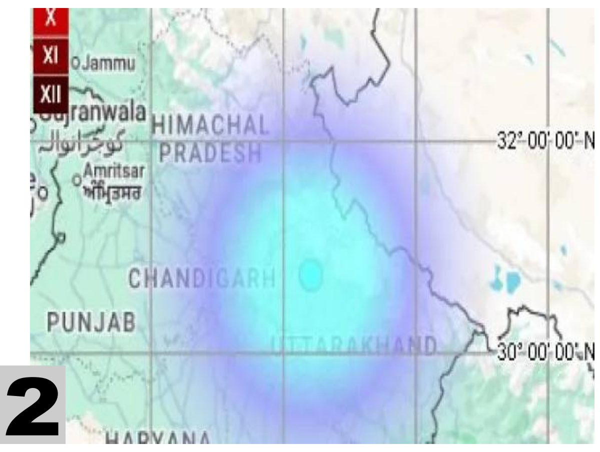
బాగేశ్వర్‌లోనూ 2.8 తీవ్రతతో కంపించిన భూమి

11 కిలోమీటర్ల లోతులో ఉత్తరకాశీ భూకంప కేంద్రం

ప్రాణ, ఆస్తి నష్టంపై అందని సమాచారం

కొద్ది రోజుల క్రితం చమోలీలోనూ భూప్రకంపనలు

2



ఎల్‌నినో ముప్పు.. తెలంగాణ సర్కార్ అప్రమత్తం

సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు సమగ్ర కార్యాచరణకు సీఎం ఆదేశాలు

సాగు, తాగునీరు, విద్యుత్ సరఫరాపై ప్రత్యేక దృష్టి

అక్టోబర్ 12న అనధికారిక మంత్రివర్గ సమావేశం

235 మండలాల్లో కరవు ఛాయలున్నట్లు అధికారుల నివేదిక

కేంద్రం రూ.20 వేల కోట్ల ప్రత్యేక ప్యాకేజీ ఇవ్వాలని డిమాండ్

5

జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను తొలగించే వరకు రోజూ నిరసనలు

జంతర్‌మంతర్‌కు ర్యాలీలు నిర్వహిస్తామన్న సీజేపీ

1,500 మందికి పైగా నిరసనకారులను అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు

దీప్కేను విడుదల చేయాలని పార్టీ నేతల డిమాండ్

దేశవ్యాప్తంగా ఆందోళనలకు ఎస్ఎఫ్ఐ పిలుపు

సోమవారం నిరసనకు సిద్ధమైన ఇండియా కూటమి

4

ఢిల్లీ నిరసనలపై ఆంక్షలు.. సుప్రీంకోర్టు కీలక విచారణ

అక్టోబర్ 11న ప్రత్యేక ధర్మాసనం విచారణ

మెట్రో స్టేషన్ల మూసివేతపై కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషన్

ముగ్గురు ఉన్నతాధికారులపై చర్యలకు న్యాయవాది డిమాండ్

ప్రతిపక్ష నేతల నిర్బంధంపైనా మరో పిటిషన్

ప్రజా రవాణాను పూర్తిగా నిలిపివేయొద్దన్న సుప్రీంకోర్టు

2

వరంగల్ కమిషనరేట్ పరిధిలో ఎస్ఐల బదిలీలు

35 మంది సబ్ఇన్స్పెక్టర్లకు స్థానచలనం.. తక్షణమే కొత్త స్థానాల్లో విధుల్లో చేరాలని ఆదేశాలు

పోలీస్ కమిషనర్ ఎన్. శ్వేత ఐపీఎస్

వరంగల్, అక్టోబర్ 10(జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్)

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో పరిపాలనా అవసరాల దృష్ట్యా 35 మంది సబ్ఇన్స్పెక్టర్లను బదిలీ చేస్తూ పోలీస్ కమిషనర్ ఎన్. శ్వేత, ఐపీఎస్ శనివారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. బదిలీ అయిన ఎస్ఐలను ప్రస్తుత స్థానాల నుంచి వెంటనే రిలీవ్ చేసి, కొత్తగా కేటాయించిన స్థానాల్లో విధుల్లో చేరేలా సంబంధిత ఎస్హెచ్ఓలు, సీఐలు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఉత్తర్వుల ప్రకారం బండి శ్రావణ్ కుమార్ లింగాల ఘన్పూర్ నుంచి చిల్పూర్ పీఎస్కు, సిరిపురం నవీన్ కుమార్ చిల్పూర్ నుంచి హనుమకొండ పీఎస్కు, కల్తి కిశోర్ హనుమకొండ నుంచి లింగాల ఘన్పూర్ పీఎస్కు బదిలీ అయ్యారు. చింత రాజు కొడకండ్ల నుంచి దేవరుప్పుల పీఎస్కు, ఊర సృజన్ కుమార్ దేవరుప్పుల నుంచి పాలకుర్తి పీఎస్కు, డి. పవన్ కుమార్ పాలకుర్తి నుంచి ధర్మసాగర్ పీఎస్కు బదిలీ అయ్యారు. అలాగే దూడిమెట్ల నరేష్ రఘునాథపల్లి నుంచి వెల్దైర్ పీఎస్కు, మాశిరెడ్డి మహేందర్ వీఆర్, వరంగల్ నుంచి దుగ్గొండి పీఎస్కు, రవుల రణధీర్ దుగ్గొండి నుంచి పరకాల పీఎస్కు, చాగర్ల రఘుపతి పరకాల నుంచి నర్మెట్ట పీఎస్కు బదిలీ అయ్యారు. నైనాల నాగభూషణం అలియాస్ నాగేష్ నర్మెట్ట నుంచి సీసీఎస్, వరంగల్కు బదిలీ అయ్యారు. బొల్లం వినయ్ కుమార్ ఘన్పూర్ (డబ్ల్యూ) నుంచి జాఫర్గఢ్ పీఎస్కు, బత్తుల రామారావు జాఫర్గఢ్ నుంచి మడికొండ పీఎస్కు, పెగడ రాజ్ కుమార్ మడికొండ నుంచి పర్వతగిరి పీఎస్కు, బోగం ప్రవీణ్ పర్వతగిరి నుంచి వర్ధన్నపేట పీఎస్కు, ఎన్. సాయి బాబు వర్ధన్నపేట నుంచి మిల్స్ కాలనీ పీఎస్కు బదిలీ అయ్యారు. జలగాం శ్రావణ్ కుమార్ మిల్స్ కాలనీ నుంచి నెక్కొండ పీఎస్కు, గొల్లపల్లి దివ్య వంగర నుంచి హనుమకొండ పీఎస్కు, ఎం. రాజు (2వ ఎస్ఐ) వర్ధన్నపేట నుంచి వంగర పీఎస్కు, గూడ అరుణ్ నర్సంపేట నుంచి ఘన్పూర్ (డబ్ల్యూ) పీఎస్కు బదిలీ అయ్యారు. పొన్నాల గోవర్ధన్ హసన్పర్తి నుంచి చెన్నారావుపేట పీఎస్కు బదిలీ కాగా, జి. రాజేష్ రెడ్డి చెన్నారావుపేట నుంచి సీసీఎస్కు బదిలీ చేసి మిల్స్ కాలనీ పీఎస్కు అటాచ్ చేశారు. లింగాల దిలీప్ ధర్మసాగర్ నుంచి ఇంతేజార్గంజ్ పీఎస్కు బదిలీ చేసి ఎనుమాముల పీఎస్కు అటాచ్ చేశారు. మొదుగు భరత్ జనగాం పీఎస్ నుంచి రఘునాథపల్లి పీఎస్కు, కోట సతీష్ హనుమకొండ నుంచి సుబేదారి పీఎస్కు, తాళ్లపల్లి సుమన్ సుబేదారి నుంచి జనగాం పీఎస్కు, కున్సోత్ కుమార్ గీసుకొండ నుంచి మట్వాడ పీఎస్కు బదిలీ అయ్యారు. ఇక సీలం రవి హసన్పర్తి నుంచి మిల్స్ కాలనీ పీఎస్కు, జక్కుల రాజబాబు మడికొండ నుంచి మిల్స్ కాలనీ పీఎస్కు, డి. నిహారిక మిల్స్ కాలనీ నుంచి నర్సంపేట పీఎస్కు బదిలీ అయ్యారు. మరేపల్లి రాజు వీఆర్, ఎనుమాముల పీఎస్కు అటాచ్ నుంచి సీఎస్బీ, వరంగల్కు బదిలీ అయ్యారు. డి. దేవేందర్ హసన్పర్తి నుంచి సీటీసీ, వరంగల్కు, డి. విజయ్ కుమార్ వరంగల్ ట్రాఫిక్ నుంచి సీటీసీ, వరంగల్కు, ఎం. సతీష్ సుబేదారి నుంచి సీసీఆర్బీ, వరంగల్కు, ఎ. సురేష్ వెల్దైర్ నుంచి వీఆర్, వరంగల్కు బదిలీ అయ్యారు. బదిలీ అయిన సబ్ఇన్స్పెక్టర్లను సంబంధిత అధికారులు వెంటనే రిలీవ్ చేసి, వారు కొత్త పోస్టింగ్లలో చేరిన తేదీతో పాటు రిలీవింగ్, జాయినింగ్ వివరాలను కమిషనరేట్ కార్యాలయానికి తెలియజేయాలని ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. పరిపాలనా అవసరాల మేరకు ఈ బదిలీలు తక్షణమే అమల్లోకి వస్తాయని పోలీస్ కమిషనర్ ఎన్. శ్వేత, ఐపీఎస్ స్పష్టం చేశారు.

ఉత్తరాఖండ్లో వరుస భూకంపాలు..

ఒకే రోజు రెండుసార్లు ప్రకంపనలు

ఉత్తరకాశీలో 4.2 తీవ్రతతో భూకంపం

బాగేశ్వర్లోనూ 2.8 తీవ్రతతో కంపించిన భూమి

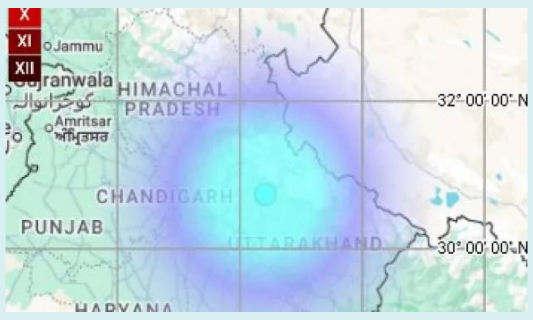
11 కిలోమీటర్ల లోతులో ఉత్తరకాశీ భూకంప కేంద్రం

ప్రాణ, ఆస్తి నష్టంపై అందని సమాచారం

కొద్ది రోజుల క్రితం చమోలీలోనూ భూప్రకంపనలు

డెహ్రాడూన్, అక్టోబర్ 10 (జై భీమ్ న్యూస్) :

ఉత్తరాఖండ్లో వరుస భూప్రకంపనలు ప్రజలను ఆందోళనకు గురిచేశాయి. శనివారం ఒక్కరోజే రాష్ట్రంలో రెండు చోట్ల భూమి కంపించింది. సాయంత్రం ఉత్తరకాశీ జిల్లాలో 4.2 తీవ్రతతో భూకంపం సంభవించగా, అంతకుముందు మధ్యాహ్నం బాగేశ్వర్ జిల్లాలో 2.8 తీవ్రతతో ప్రకంపనలు



నమోదయ్యాయి. నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ సిస్మోలజీ (ఎన్సీఎస్) వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం.. రాత్రి 8.07 గంటలకు ఉత్తరకాశీ జిల్లాలో భూమి కంపించగా, భూకంప కేంద్రం భూమికి 11 కిలోమీటర్ల లోతులో ఉన్నట్లు గుర్తించారు. మధ్యాహ్నం 3.40 గంటలకు బాగేశ్వర్ జిల్లాలో సంభవించిన భూకంప కేంద్రం ఐదు కిలోమీటర్ల లోతులో ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఈ రెండు ఘటనల్లోనూ ఇప్పటివరకు ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం జరిగినట్లు సమాచారం అందలేదు. ఇటీవలి కాలంలో ఉత్తరాఖండ్లో తరచూ భూప్రకంపనలు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. అక్టోబర్ 6న చమోలీ జిల్లాలో 4.9 తీవ్రతతో భూకంపం సంభవించగా, దాని ప్రభావం ఢిల్లీ, పరిసర ప్రాంతాల్లోనూ కనిపించింది. తాజాగా ఒకే రోజు రెండు జిల్లాల్లో ప్రకంపనలు నమోదు కావడంతో స్థానికుల్లో భూకంపాలపై ఆందోళన నెలకొంది.

న్యాయవ్యవస్థలో బహుజనులకు సముచిత ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలి

ఉన్నత న్యాయస్థానాల్లో సామాజిక న్యాయానికి ప్రాధాన్యం

కొలీజియం వ్యవస్థలో పారదర్శకతకు పునరాలోచన

బహుజన న్యాయవాదులకు అవకాశాలు కల్పించాలి

సామాజిక ప్రాతినిధ్యంపై బీసీ లాయర్స్ అసోసియేషన్ తీర్మానం

సామాజిక న్యాయం కోసం సమగ్ర కార్యాచరణ

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 10 (జై భీమ్ న్యూస్):

న్యాయవ్యవస్థలో బహుజన వర్గాలకు సముచిత ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలని బీసీ లాయర్స్ అసోసియేషన్ తీర్మానించింది. ఉన్నత న్యాయస్థానాల్లో న్యాయమూర్తుల నియామకాలతో పాటు న్యాయవ్యవస్థలోని కీలక వ్యవస్థల్లో సామాజిక న్యాయం, సమాన అవకాశాలకు ప్రాధాన్యం కల్పించాలని సదస్సు వక్తలు అభిప్రాయపడ్డారు. హైదరాబాద్ బషీర్బాగ్ ప్రెస్ క్లబ్లో శనివారం బీసీ లాయర్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో 'ఉన్నత న్యాయవ్యవస్థలో సామాజిక న్యాయం' అనే అంశంపై సదస్సు నిర్వహించారు. అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు తలకొక్కుల రాజు అధ్యక్షతన, కార్యదర్శి పొన్నం దేవరాజ్ గౌడ్ సమన్వయంతో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో న్యాయరంగ ప్రముఖులు, బీసీ సంఘాల ప్రతినిధులు పాల్గొని ఉన్నత న్యాయవ్యవస్థలో సామాజిక ప్రాతినిధ్యంపై తమ అభిప్రాయాలను వెల్లడించారు. సమాజంలోని అన్ని వర్గాలకు న్యాయం అందించే న్యాయవ్యవస్థలో ఆయా సామాజిక వర్గాలకు తగిన భాగస్వామ్యం ఉండాలని వక్తలు పేర్కొన్నారు. అర్హత కలిగిన బహుజన న్యాయవాదులకు ఉన్నత న్యాయస్థానాల్లో న్యాయమూర్తులుగా ఎదిగే అవకాశాలు కల్పించడంపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు. న్యాయవ్యవస్థలో వైవిధ్యభరితమైన సామాజిక ప్రాతినిధ్యం పెరగడం ప్రజాస్వామ్య విలువలను, న్యాయవ్యవస్థపై ప్రజల విశ్వాసాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. ఉన్నత న్యాయస్థానాల్లో న్యాయమూర్తుల నియామకాలకు సంబంధించి అమలులో ఉన్న కొలీజియం వ్యవస్థపై పునరాలోచన జరగాలని సదస్సు అభిప్రాయపడింది. నియామకాల ప్రక్రియలో పారదర్శకత, సమాన అవకాశాలు, సామాజిక ప్రాతినిధ్యానికి ప్రాధాన్యం కల్పించే విధానాలను పరిశీలించాలని కోరింది. అన్ని సామాజిక వర్గాలకు న్యాయవ్యవస్థలో తగిన అవకాశాలు అందేలా విధానపరమైన మార్పుల కోసం కృషి చేయాలని తీర్మానించింది. న్యాయవ్యవస్థలో సామాజిక న్యాయం సాధించే దిశగా స్వల్పకాలిక, దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలతో ముందుకు సాగాలని బీసీ లాయర్స్ అసోసియేషన్ నిర్ణయించింది. బహుజన న్యాయవాదుల్లో చైతన్యం పెంపొందించడం, వారి సమస్యలను గుర్తించడం, ప్రాతినిధ్యానికి సంబంధించిన అంశాలపై సంఘటితంగా పోరాడేందుకు సమగ్ర కార్యాచరణ రూపొందించనున్నట్లు ప్రకటించింది. డిమాండ్ల సాధన కోసం అవసరమైన కార్యాచరణను విస్తృతం చేస్తామని స్పష్టం చేసింది. ఈ సదస్సులో విశ్రాంత న్యాయమూర్తి జస్టిస్ చంద్రకుమార్, రాజ్యసభ సభ్యుడు, బీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు ఆర్. కృష్ణయ్య, విశ్రాంత ఐఏఎస్ అధికారి టి. చిరంజీవులు, బార్ కౌన్సిల్ సభ్యులు రఘునాథ్, సునీల్ గౌడ్, ముఖిద్, బీసీ మేధావులు పి. వినయ్ కుమార్, నారగోని, బొమ్మగాని ప్రభాకర్, చిక్కుడు ప్రభాకర్, మాస్టర్ జి. రంగయ్య, నల్లమాస కృష్ణ, చామకూర రాజు, కోల జనార్ధన్, మంజుల దేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఉన్నత న్యాయవ్యవస్థలో సామాజిక న్యాయం, సమాన అవకాశాలు, పారదర్శకత బలోపేతం కావాలంటే ప్రాతినిధ్య సమస్యలపై నిరంతర చర్చతోపాటు విధానపరమైన చర్యలు అవసరమని సదస్సు అభిప్రాయపడింది.

మీ జీవిత పుస్తకాన్ని అందరికీ తెరిచి చూపించకండి

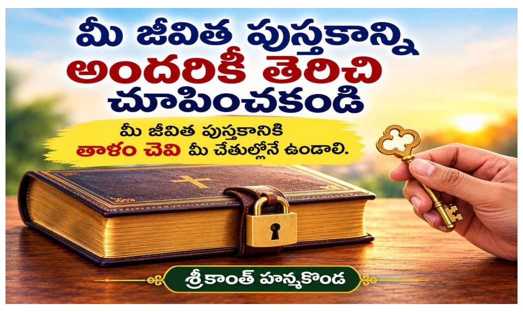
వ్యక్తిగత విషయాలను నమ్మకమైన వారితోనే పంచుకోండి

నమ్మకం మాటలతో కాదు.. ప్రవర్తనతో ఏర్పడుతుంది

మీ బాధను అర్థం చేసుకునే వారినే ఎంచుకోండి

మీ విజయాలను నిరూపించుకోవాల్సిన అవసరం లేదు

మనశ్శాంతిని కాపాడుకోవడమే నిజమైన విజ్ఞత



మన జీవితం ఒక పుస్తకం లాంటిది. అందులో ఆనందాలు ఉంటాయి, బాధలు ఉంటాయి, విజయాలు ఉంటాయి, అపజయాలు ఉంటాయి. మనం ఎదుర్కొన్న అనుభవాలు, మనసులో దాచుకున్న భావాలు, మనకు మాత్రమే తెలిసిన ఎన్నో కథలు ఉంటాయి. అయితే ఆ పుస్తకంలోని ప్రతి పేజీని ప్రతి ఒక్కరికీ చూపించాల్సిన అవసరం లేదు. మన భావాలను ప్రతి ఒక్కరూ ఒకే విధంగా అర్థం చేసుకోలేరు. మనం నమ్మకంతో చెప్పిన ఒక విషయాన్ని కొందరు ప్రేమతో అర్థం చేసుకోవచ్చు. మరికొందరు తమకు అనుకూలంగా అర్థం చేసుకునే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. అందుకే ఏం చెప్పాలి, ఎవరితో చెప్పాలి, ఎంతవరకు చెప్పాలి అనే విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం. మన వ్యక్తిగత విషయాలను ఎవరితో పంచుకోవాలో తెలుసుకోవడం కూడా జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన పరిణతి. ప్రతి పరిచయం స్నేహం కాదు. ప్రతి స్నేహం వెంటనే పూర్తి నమ్మకానికి అర్హమైనది కాదు. నమ్మకం మాటలతో కాదు.. కాలంతో, ప్రవర్తనతో ఏర్పడుతుంది. కొన్నిసార్లు మన బాధను అందరికీ చెప్పాలని అనిపిస్తుంది. కానీ మన బాధను వినేవారందరూ దాని లోతును అర్థం చేసుకోలేరు. అందుకే మన బలహీన క్షణాలను అందరి ముందు ఉంచకుండా, నిజంగా మనకు అండగా నిలిచే వ్యక్తులతో మాత్రమే మనసులోని విషయాలను పంచుకోవడం మంచిది. అలాగే మన విజయాలను కూడా అందరికీ నిరూపించుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. మన కృషి, మన పని, మన ఫలితాలే మన గురించి మాట్లాడేలా జీవించడం మరింత గొప్పది. జీవితంలో గుర్తుంచుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన విషయాల్లో వ్యక్తిగత విషయాలను అవసరమైన వారితో మాత్రమే పంచుకోవడం ఒకటి. కుటుంబ సమస్యలు, ఆర్థిక పరిస్థితులు, వ్యక్తిగత నిర్ణయాలు వంటి విషయాలను ఎవరితో పడితే వారితో పంచుకోకుండా, నమ్మకమైన వ్యక్తులతో మాత్రమే పంచుకోవడం మంచిది. ఎవరైనా మంచిగా మాట్లాడుతున్నారని వెంటనే పూర్తిగా నమ్మకూడదు. వారి మాటల కంటే ప్రవర్తనను గమనించాలి. కాలం గడిచేకొద్దీ నిజమైన నమ్మకం ఏర్పడుతుంది. ప్రతి ఒక్కరితో మనసులోని విషయాలను పంచుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. మన బాధను గౌరవించే, అవసరమైనప్పుడు అండగా నిలిచే వ్యక్తులతో మాత్రమే వాటిని పంచుకోవాలి. మనం సాధించిన ప్రతి విషయాన్ని అందరికీ చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. మన పని, మన కృషి, మన ఫలితాలే మన గురించి మాట్లాడేలా జీవించాలి. ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అనే ఆలోచనలో మనశ్శాంతిని కోల్పోకూడదు. ప్రతి విషయానికి వివరణ ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదు. అవసరమైనప్పుడు మౌనంగా ఉండటం కూడా మంచి నిర్ణయమే. మన జీవిత కథను అందరూ తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. మనల్ని నిజంగా ప్రేమించే వారు మనం చెప్పకపోయినా మన భావాలను అర్థం చేసుకుంటారు. ప్రతి పేజీని అందరికీ చూపించకండి.. ప్రతి మాటను అందరితో పంచుకోకండి.. ప్రతి వ్యక్తిని వెంటనే నమ్మకండి.. మీ జీవితం ఒక విలువైన పుస్తకం. దాని ప్రతి పేజీని ఎవరికి చూపించాలో నిర్ణయించే హక్కు మీకే ఉంది. కొన్ని విషయాలు చెప్పకపోవడం రహస్యం కాదు.. అది మనశ్శాంతిని కాపాడుకునే జ్ఞానం. మీ జీవిత పుస్తకానికి తాళం చెవి మీ చేతుల్లోనే ఉండాలి.

– శ్రీకాంత్ హన్మకొండ

ఢిల్లీ నిరసనలపై ఆంక్షలు.. సుప్రీంకోర్టు కీలక విచారణ

అక్టోబర్ 11న ప్రత్యేక ధర్మాసనం విచారణ

మెట్రో స్టేషన్ల మూసివేతపై కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషన్

ముగ్గురు ఉన్నతాధికారులపై చర్యలకు న్యాయవాది డిమాండ్

ప్రతిపక్ష నేతల నిర్బంధంపైనా మరో పిటిషన్

ప్రజా రవాణాను పూర్తిగా నిలిపివేయొద్దన్న సుప్రీంకోర్టు

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 10 (జై భీమ్ న్యూస్) :

ఢిల్లీలో నిరసనల నేపథ్యంలో మెట్రో స్టేషన్ల మూసివేత, రైళ్ల రద్దు, ప్రతిపక్ష నేతల నిర్బంధంపై సుప్రీంకోర్టు కీలక విచారణ చేపట్టనుంది. అక్టోబర్ 9న ఇచ్చిన ఆదేశాలను అధికారులు ఉల్లంఘించారంటూ దాఖలైన కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషన్పై ఆదివారం ప్రత్యేకంగా విచారణ జరగనుంది. జస్టిస్ జాయ్మాల్యా బాగ్చి, జస్టిస్ వి.మోహనతో కూడిన ధర్మాసనం ఈ పిటిషన్తో పాటు నిరసనల సందర్భంగా పలువురిని ముందస్తుగా నిర్బంధించడాన్ని సవాలు చేస్తూ దాఖలైన మరో పిటిషన్ను కూడా పరిశీలించనుంది. తృణమూల్ కాంగ్రెస్ ఎంపీ, సీనియర్ న్యాయవాది మేనకా గురుస్వామి దాఖలు చేసిన హెబియస్ కార్పస్ పిటిషన్లో నలుగురు మాజీ ముఖ్యమంత్రులు సహా ప్రతిపక్ష నేతలను నిర్బంధించడంపై అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. శాంతియుతంగా నిరసన తెలిపే ప్రాథమిక హక్కును అణచివేయడానికి ముందస్తు నిర్బంధాన్ని ఉపయోగించకూడదని ఆమె వాదించారు. మరోవైపు, న్యాయవాది శైలేంద్ర మణి త్రిపాఠి కేంద్ర హోంశాఖ కార్యదర్శి గోవింద్ మోహన్, ఢిల్లీ పోలీస్ కమిషనర్ అనురాగ్ కుమార్, ఢిల్లీ మెట్రో రైల్ కార్పొరేషన్ ఛైర్పర్సన్ డి.థారాపై కోర్టు ధిక్కరణ చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. మెట్రో స్టేషన్ల మూసివేత, రైళ్ల రద్దుతో ప్రయాణికులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారని పిటిషన్లో పేర్కొన్నారు. ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్కు వ్యతిరేకంగా నిరసనల నేపథ్యంలో తొలుత 57 మెట్రో స్టేషన్లను మూసివేయాలని పోలీసులు సూచించగా, ఆ తర్వాత డీఎంఆర్సీ ఆ సంఖ్యను 45కి తగ్గించింది. న్యూఢిల్లీ, హజ్రత్ నిజాముద్దీన్ రైల్వే స్టేషన్లకు వచ్చే మెయిల్, ఎక్స్ప్రెస్ రైళ్లపైనా ఆంక్షలు విధించారు. అయితే, భద్రతా అవసరాల దృష్ట్యా ప్రజా రవాణా సేవలను నియంత్రించవచ్చని, పూర్తిగా నిలిపివేయడం సరికాదని సుప్రీంకోర్టు గతంలో అభిప్రాయపడింది. ప్రయాణికులకు ముందస్తు ట్రాఫిక్ సమాచారం అందించాలని, శాంతియుత నిరసనలకు అనువైన ప్రత్యామ్నాయ ప్రాంతాలను పరిశీలించాలని అధికారులకు సూచించింది. ఈ ఆదేశాలు అమలయ్యాయా లేదా అన్నది ఆదివారం విచారణలో తేలనుంది. పిటిషన్లలో చేసిన ఆరోపణలపై కోర్టు ఇంకా తుది నిర్ణయం తీసుకోలేదు.

సెంట్ జాన్ మైత్రి నర్సింగ్ కళాశాలలో ఘనంగా బతుకమ్మ సంబరాలు

తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా బతుకమ్మ పండుగ - చైర్మన్ పంజాల శంకరయ్య

విద్యార్థినుల ఆటపాటలు, బతుకమ్మ పాటలతో సందడిగా మారిన కళాశాల ప్రాంగణాలు

హసన్ పర్తి, అక్టోబర్ 10(జై భీమ్ న్యూస్)

తెలంగాణ రాష్ట్ర సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే బతుకమ్మ పండుగను సెంట్ జాన్ కాలేజ్ ఆఫ్ నర్సింగ్, మైత్రి స్కూల్ ఆఫ్ నర్సింగ్‌లో ఘనంగా నిర్వహించారు. చైర్మన్ పంజాల శంకరయ్య ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ వేడుకల్లో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్, అధ్యాపకులు, సిబ్బంది, విద్యార్థినీ విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని బతుకమ్మ సంబరాలను ఉత్సాహంగా జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రాంగణాన్ని పూలతో అందంగా అలంకరించి, వివిధ రకాల పుష్పాలతో రంగురంగుల బతుకమ్మలను విద్యార్థినులు ప్రత్యేకంగా తయారు చేశారు. సంప్రదాయ దుస్తుల్లో ముస్తాబైన విద్యార్థినులు బతుకమ్మలను మధ్యలో ఉంచి చుట్టూ తిరుగుతూ బతుకమ్మ పాటలు పాడుతూ, కోలాటాలు ఆడుతూ సందడి చేశారు. దీంతో కళాశాల ప్రాంగణం మొత్తం పండుగ వాతావరణాన్ని సంతరించుకుంది. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న చైర్మన్ పంజాల శంకరయ్య మాట్లాడుతూ, బతుకమ్మ పండుగ తెలంగాణ ప్రజల జీవన విధానం, ప్రకృతితో ఉన్న అనుబంధం, మహిళల సాంస్కృతిక ఐక్యతకు ప్రతీకగా నిలుస్తుందని అన్నారు. పూలను సేకరించి అందంగా బతుకమ్మను పేర్చి, ప్రకృతిని ఆరాధించడం తెలంగాణ సంస్కృతిలో ఎంతో ప్రత్యేకమైన సంప్రదాయమని తెలిపారు. బతుకమ్మ పండుగ కేవలం ఒక పండుగ మాత్రమే కాదని, తెలంగాణ ఆడపడుచుల ఆత్మగౌరవం, ఐక్యత, ఆనందానికి ప్రతిబింబమని చైర్మన్ పంజాల శంకరయ్య పేర్కొన్నారు. ఆధునిక విద్యను అభ్యసిస్తున్న విద్యార్థులు తమ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను కూడా తెలుసుకొని వాటిని భావితరాలకు అందించాల్సిన బాధ్యత ఉందన్నారు. విద్యార్థులు చదువుతో పాటు సామాజిక, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం ద్వారా సమాజంపై అవగాహన పెంచుకోవచ్చని సూచించారు. అలాగే నేటి తరంలో తెలంగాణ పండుగలు, సంప్రదాయాల ప్రాధాన్యతను తెలియజేయడమే ఇటువంటి కార్యక్రమాల ప్రధాన ఉద్దేశమని తెలిపారు. బతుకమ్మ పండుగలో మహిళలు, యువతులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ఆనందంగా జరుపుకోవడం తెలంగాణ సంస్కృతికి ఉన్న ప్రత్యేకతను చాటుతుందని అన్నారు. కళాశాలలో ఇటువంటి సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం ద్వారా విద్యార్థుల్లో ఐక్యత, సోదరభావం, సంప్రదాయాల పట్ల గౌరవం పెంపొందుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రిన్సిపాల్ సుజాత మాట్లాడుతూ, విద్యార్థుల విద్యాభ్యాసంతో పాటు వారి సాంస్కృతిక ప్రతిభను వెలికితీసేందుకు ఇలాంటి కార్యక్రమాలు ఎంతో దోహదపడతాయని అన్నారు. బతుకమ్మ వేడుకల్లో విద్యార్థినులు ఎంతో ఉత్సాహంగా పాల్గొనడం ఆనందంగా ఉందని తెలిపారు. తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందని పేర్కొన్నారు. వేడుకల్లో విద్యార్థినులు సంప్రదాయ బతుకమ్మ పాటలు ఆలపిస్తూ, రంగురంగుల పూలతో అలంకరించిన బతుకమ్మల చుట్టూ తిరుగుతూ ఉత్సాహంగా నృత్యాలు చేశారు. కొందరు విద్యార్థినులు సంప్రదాయ నృత్యాలు, సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు నిర్వహించి ఆకట్టుకున్నారు. బతుకమ్మ పాటలు, ఆటపాటలతో కళాశాల ప్రాంగణం సందడిగా మారింది. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరూ బతుకమ్మ పండుగ విశిష్టతను చాటుతూ ఉత్సాహంగా సంబరాల్లో భాగస్వాములయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ సుజాత, సిబ్బంది కాత్యాయిని, స్వాతి, సంకీర్తన, బిందు, నిశాసింగ్ తదితరులతో పాటు సెంట్ జాన్ కాలేజ్ ఆఫ్ నర్సింగ్, మైత్రి స్కూల్ ఆఫ్ నర్సింగ్‌కు చెందిన విద్యార్థినీ విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమం చివరలో నిర్వాహకులు పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను కాపాడుతూ భవిష్యత్ తరాలకు అందించాలని పిలుపునిచ్చారు.

యూనివర్సిటీ ఫార్మసీ కళాశాలలో ఘనంగా బతుకమ్మ సంబరాలు

తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాల పరిరక్షణకు విద్యాసంస్థలు కృషి చేయాలి

ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య జె. కృష్ణవేణి

కేయూ క్యాంపస్, 10 అక్టోబర్ 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే బతుకమ్మ పండుగ సంబరాలను కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం యూనివర్సిటీ ఫార్మసీ కళాశాలలో ఘనంగా నిర్వహించారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య జె. కృష్ణవేణి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ వేడుకల్లో విద్యార్థినులు, అధ్యాపకులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని తెలంగాణ సంస్కృతి వైభవాన్ని చాటిచెప్పారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థినులు తంగేడు, గునుగు, బంతి, చామంతి తదితర రంగురంగుల పూలతో బతుకమ్మలను సుందరంగా అలంకరించారు. సంప్రదాయ వస్త్రధారణలో బతుకమ్మల చుట్టూ చేరి తెలంగాణ జానపద గీతాలను ఆలపిస్తూ, సంప్రదాయ ఆటపాటలతో సందడి చేశారు. దీంతో కళాశాల ప్రాంగణమంతా పండుగ వాతావరణం నెలకొంది.

ప్రకృతితో అనుబంధానికి ప్రతీక బతుకమ్మ

ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య జె. కృష్ణవేణి మాట్లాడుతూ, బతుకమ్మ పండుగ తెలంగాణ ప్రజల జీవన విధానానికి, ప్రకృతితో ఉన్న అనుబంధానికి, మహిళల ఐకమత్యానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు. వివిధ రకాల పూలను పూజిస్తూ ప్రకృతిని గౌరవించే ఈ పండుగ మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాల గొప్పతనాన్ని ప్రతిబింబిస్తుందని తెలిపారు. నేటి యువత మన సంప్రదాయాల విశిష్టతను తెలుసుకోవడంతోపాటు వాటి పరిరక్షణకు కృషి చేయాలని సూచించారు.

విద్యార్థుల సమగ్ర వికాసానికి సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు దోహదం

కళాశాల ప్రొఫెసర్ ఆచార్య గాదె సమ్మయ్య మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసంతోపాటు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లోనూ చురుకుగా పాల్గొనడం ద్వారా సమగ్ర వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని సాధించవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలు విద్యార్థుల్లో సృజనాత్మకత, ఐకమత్య భావన, నాయకత్వ లక్షణాలను పెంపొందించడంతోపాటు మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాల పట్ల గౌరవాన్ని పెంచుతాయని తెలిపారు. తెలంగాణ సంస్కృతి వైభవాన్ని భావితరాలకు అందించడంలో విద్యాసంస్థలు కీలక పాత్ర పోషించాలని అన్నారు. బతుకమ్మ వేడుకలు విద్యార్థినుల్లో ఆనందోత్సాహాలను నింపడంతోపాటు తెలంగాణ సంప్రదాయాల పట్ల అవగాహనను మరింత పెంపొందించాయి. సంప్రదాయ పాటలు, పూల అలంకరణలు, సామూహిక వేడుకలతో కళాశాల ప్రాంగణం పండుగ శోభను సంతరించుకుంది. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య జె. కృష్ణవేణి, ప్రొఫెసర్ ఆచార్య గాదె సమ్మయ్య, డాక్టర్ సుకన్య, అధ్యాపకులు, అధ్యాపకేతర సిబ్బంది, పరిశోధక విద్యార్థులు, విద్యార్థినులు పాల్గొన్నారు. అందరూ కలిసి బతుకమ్మ సంబరాలను ఉత్సాహంగా నిర్వహించారు.

ఐలమ్మ వర్సిటీలో ఘనంగా బతుకమ్మ, దాండియా వేడుకలు

బతుకమ్మ పోటీలో ఎన్ఎస్ఎస్ విద్యార్థినులకు ప్రథమ బహుమతి

సంప్రదాయ వస్త్రధారణతో ఫ్యాషన్ షో

దాండియా నృత్యాలతో విద్యార్థినుల సందడి

సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు, వంటకాల స్టాళ్లు ప్రత్యేక ఆకర్షణ

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 10 (జై భీమ్ న్యూస్):

తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాల వైభవాన్ని చాటిచెబుతూ వీరనారి చాకలి ఐలమ్మ మహిళా విశ్వవిద్యాలయంలో సాంప్రదాయ దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. కోఠిలోని విశ్వవిద్యాలయ ప్రాంగణంలో నిర్వహించిన బతుకమ్మ, దాండియా వేడుకలు విద్యార్థినుల ఆటపాటలు, సంప్రదాయ వస్త్రధారణ, సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలతో పండుగ వాతావరణాన్ని సంతరించుకున్నాయి. విశ్వవిద్యాలయ ఉపకులపతి ప్రొఫెసర్ సూర్య ధనంజయ్, రిజిస్ట్రార్ ప్రొఫెసర్ గడ్డం మల్లేశం, ఉపకులపతి కార్యాలయ ప్రత్యేకాధికారి డాక్టర్ జి. విజయలక్ష్మి, ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ లోక పావని ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల ఇన్‌ఛార్జి డైరెక్టర్ డాక్టర్ కె.ఎస్.ఎన్. జ్యోతి ఆధ్వర్యంలో వేడుకలు నిర్వహించారు. బతుకమ్మ పోటీల్లో వివిధ విభాగాలకు చెందిన విద్యార్థినులు రంగురంగుల పూలతో రూపొందించిన బతుకమ్మలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఈ పోటీలో ఎన్ఎస్ఎస్ మూడవ సంవత్సరం విద్యార్థినులు ప్రథమ బహుమతి సాధించగా, ఎన్‌సీసీ మొదటి సంవత్సరం విద్యార్థినులు ద్వితీయ బహుమతి, పరీక్షల విభాగం తృతీయ బహుమతి గెలుచుకున్నాయి. జెనెటిక్స్ అండ్ బయోటెక్నాలజీ, రసాయన శాస్త్రం, గణిత శాస్త్ర విభాగాలతో పాటు హాస్టల్ బృందాలకు ప్రోత్సాహక బహుమతులు అందజేశారు. విజేతలకు నగదు బహుమతులు ప్రదానం చేశారు. సంప్రదాయ వస్త్రధారణతో నిర్వహించిన ఫ్యాషన్ షో వేడుకల్లో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. విద్యార్థినులు, అధ్యాపకులు భారతీయ సంప్రదాయ దుస్తుల్లో పాల్గొని దేశంలోని విభిన్న సంస్కృతులను ప్రతిబింబించారు. ఆధునికతతోపాటు సంప్రదాయాల పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యమివ్వాలనే సందేశాన్ని ఈ కార్యక్రమం చాటిచెప్పింది. సాయంత్రం నిర్వహించిన దాండియా నృత్యాలు, ఇతర సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు విద్యార్థినుల్లో ఉత్సాహాన్ని నింపాయి. సంప్రదాయ ఆహార పదార్థాల స్టాళ్లు తెలంగాణ ప్రాంతీయ వంటకాల ప్రత్యేకతను పరిచయం చేయగా, మెహందీ స్టాళ్లు సందర్శకులను ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ కార్యక్రమాలు విద్యార్థినుల్లో సృజనాత్మకత, నిర్వహణా నైపుణ్యాలు, బృంద స్ఫూర్తిని పెంపొందించాయి. ఈ సందర్భంగా విశ్వవిద్యాలయ అధికారులు మాట్లాడుతూ, విద్యార్థినుల సమగ్ర వికాసానికి విద్యతోపాటు కళలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు కూడా అవసరమని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి వేడుకలు నాయకత్వ లక్షణాలు, పరస్పర గౌరవం, సామాజిక ఐక్యతను పెంపొందించడంతోపాటు తెలంగాణ సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని భావితరాలకు అందించేందుకు దోహదపడతాయని తెలిపారు. విద్యార్థినులు, అధ్యాపకులు, బోధనేతర సిబ్బంది ఉత్సాహంగా పాల్గొన్న ఈ వేడుకలు ఆనందోత్సాహాల మధ్య ముగిశాయి. సంప్రదాయాల పరిరక్షణతోపాటు విద్యార్థినుల్లోని ప్రతిభను వెలికితీసేందుకు ఇటువంటి కార్యక్రమాలు దోహదపడతాయని నిర్వాహకులు పేర్కొన్నారు.

ఇల్లంద ఊర చెరువు అభివృద్ధికి రూ.41.85 లక్షలు

రైతులకు ఇబ్బందులు లేకుండా పనులు పూర్తి చేయాలి

ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు

వర్ధన్నపేట, 10 అక్టోబర్ 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

ఇల్లంద గ్రామంలోని ఊర చెరువు కట్ట మరమ్మతు, అభివృద్ధి పనులకు వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు శనివారం శంకుస్థాపన చేశారు. రూ. 41.85 లక్షల నిధులతో చేపట్టనున్న ఈ పనులను నాణ్యతా ప్రమాణాలతో, త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. చెరువులు గ్రామీణ వ్యవసాయానికి కీలకమని, వాటి పరిరక్షణతో సాగునీటి అవసరాలు తీరడంతో పాటు భూగర్భ జలాల పెంపునకు దోహదపడుతుందని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. పనుల సమయంలో రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా, సాగునీటి కాలువల ద్వారా నీటి సరఫరాకు అంతరాయం ఏర్పడకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు.గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చెరువులు, కాలువలు, ఇతర సాగునీటి వనరుల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం ఇస్తామని తెలిపారు. చెరువు కట్ట మరమ్మతులు పూర్తయితే చెరువు సంరక్షణతో పాటు సాగునీటి నిర్వహణ మరింత మెరుగుపడుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు,ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షుడు పోశాల వెంకన్న, మాజీ మండల అధ్యక్షుడు ఎద్దు సత్యనారాయణ, ఐనవోలు దేవస్థానం చైర్మన్ ప్రభాకర్ గౌడ్, ఇల్లంద మార్కెట్ చైర్మన్ నరకుడు వెంకటయ్య, మండల సర్పంచుల ఫోరం అధ్యక్షుడు పావని ఏకాంతం, వర్ధన్నపేట పట్టణ అధ్యక్షుడు ఈగ దామోదర్, గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు ఎద్దు రాజేంద్రప్రసాద్, మండల బ్లాక్ అధ్యక్షురాలు సునీత గౌడ్, నాయకులు సాయి కుమార్, స్వామి, బుచ్చిమల్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విజయ తెలంగాణ డెయిరీ అభివృద్ధికి రూ.1.85 కోట్ల నిధులు

మొదటి విడతగా రూ.89.50 లక్షలు మంజూరు.. నేటి నుంచి ప్యాకింగ్ కార్యకలాపాలు తాత్కాలికంగా నిలిపివేత

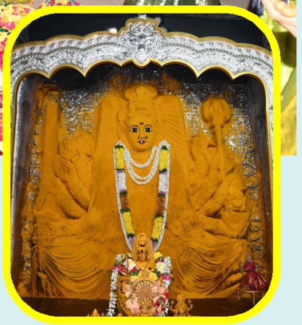
హన్మకొండ, అక్టోబర్ 10(జై భీమ్ న్యూస్)

విజయ తెలంగాణ డెయిరీ, వరంగల్ పాల పరిధి అభివృద్ధి, మరమ్మతులు, మౌలిక వసతుల మెరుగుదల కోసం రూ. 1.85 కోట్ల నిధులు మంజూరయ్యాయి. తెలంగాణ పాడి పరిశ్రమాభివృద్ధి సహకార సమాఖ్య మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ కె. చంద్రశేఖర్ రెడ్డి ఐఏఎస్ ఆదేశాల మేరకు డెయిరీ అభివృద్ధికి సంబంధించిన నివేదికను హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చహత్ బజ్పాయ్ ఐఏఎస్‌కు సమర్పించగా, ఆమె రూ. 1.85 కోట్ల నిధుల మంజూరుకు ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఇందులో భాగంగా మొదటి విడతగా రూ. 89.50 లక్షలు మంజూరు చేయడానికి ఆదేశాలు వెలువడ్డాయి. విజయ తెలంగాణ డెయిరీని ఆధునీకరించి, మౌలిక వసతులను బలోపేతం చేయడంతో పాటు పాడి రైతులకు, వినియోగదారులకు మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు ఈ నిధులను వినియోగించనున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. డెయిరీ అభివృద్ధి, ఆధునీకరణ పనుల నేపథ్యంలో విజయ తెలంగాణ డెయిరీ ప్రధాన కార్యాలయం హైదరాబాద్ ఆదేశాల మేరకు హనుమకొండ జిల్లాలోని వరంగల్ డెయిరీలో ప్యాకింగ్ కార్యకలాపాలను అక్టోబర్ 10, 2026 నుంచి తాత్కాలికంగా నిలిపివేయనున్నారు. అయితే వినియోగదారులకు పాలు, పాల పదార్థాల సరఫరాలో ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు చేపట్టినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా రావిర్యాలలోని మెగా డెయిరీ నుంచి పాలు, పాల పదార్థాలను తీసుకువచ్చి గ్రేటర్ వరంగల్ పరిధిలోని వినియోగదారులకు నిరంతరాయంగా అందుబాటులో ఉంచేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. డెయిరీ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు విజయవంతం కావడానికి పాల పంపిణీదారులు, ఏజెంట్లు, విక్రయదారులు, వినియోగదారులు, పాడి రైతులు సహకరించాలని అధికారులు కోరారు. జిల్లా కలెక్టర్ చహత్ బజ్పాయ్, జిల్లా యంత్రాంగం అందిస్తున్న సహకారంతో డెయిరీ అభివృద్ధి, పాడి రైతుల ప్రయోజనాల పరిరక్షణ, వినియోగదారులకు నాణ్యమైన పాలు, పాల ఉత్పత్తుల సరఫరా, సంస్థ అభివృద్ధికి అవసరమైన చర్యలు కొనసాగుతాయని తెలంగాణ పాడి పరిశ్రమాభివృద్ధి సహకార సమాఖ్య వరంగల్ పాల పరిధి ఉపసంచాలకులు జి. ధనరాజ్ తెలిపారు.

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

భద్రకాళి అమ్మవారి శరన్నవరాత్రి మహోత్సవాలకు అంకురార్పణ

27 కిలోల పసుపుతో హరిద్రాభిషేకం.. జగత్ప్రసూతికా అలంకారంలో అమ్మవారి దర్శనం



వరంగల్, అక్టోబర్ 10(జై భీమ్ న్యూస్)

వరంగల్ మహానగరంలోని చరిత్ర ప్రసిద్ధిగాంచిన శ్రీ భద్రకాళి దేవస్థానంలో అత్యంత వైభవోపేతంగా నిర్వహించనున్న శ్రీ దేవీ శరన్నవరాత్రి మహోత్సవాలకు శనివారం అంకురార్పణ జరిగింది. శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలకు ముందు రోజైన అమావాస్య సందర్భంగా ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు, వైదిక క్రతువులు నిర్వహించారు. ఉదయం అమ్మవారికి నిత్యాహ్నికం నిర్వహించిన అనంతరం జగత్ప్రసూతికా అలంకారం చేసి భక్తులకు హరిద్రా దర్శనం కల్పించారు. భక్తులు సమర్పించిన 27 కిలోల స్వచ్ఛమైన పసుపు చూర్ణంతో అమ్మవారికి హరిద్రాభిషేకం నిర్వహించారు. అంతకుముందు అర్చకులు వైదిక సంప్రదాయాల ప్రకారం ప్రత్యేక క్రతువులు నిర్వహించి, అనంతరం అమ్మవారికి అభిషేకం జరిపారు. పసుపుమయమైన అమ్మవారి దివ్యరూపాన్ని సాయంత్రం వరకు భక్తులు దర్శించుకునేలా అవకాశం కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా అమ్మవారిని దర్శించుకున్న భక్తులు తమకు కలిగిన ఆనందానుభూతిని మాటల్లో వర్ణించలేమని తెలిపారు. జగత్ప్రసూతికా అలంకారం, హరిద్రా దర్శనం విశిష్టతను భద్రకాళి శేషు భక్తులకు వివరిస్తూ, "సర్వస్యాద్యా మహాలక్ష్మీ స్త్రిగుణా పరమేశ్వరీ" అనే శ్లోకాన్ని ప్రస్తావించారు. కార్యప్రపంచానికి, అవతారములన్నింటికీ ఆద్యశక్తి మహాలక్ష్మి అని, ఆమె నుంచే మహాకాళి, మహాసరస్వతి తదితర శక్తులు ఆవిర్భవించగా, ఈ త్రిశక్తుల నుంచి బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులు దంపతులుగా అవతరించి సృష్టి, స్థితి, సంహారాలకు కారకులయ్యారని తెలిపారు. క్రమంగా సమస్త బ్రహ్మాండం జగన్మాత మహాలక్ష్మి నుంచే ఆవిర్భవించిందని వివరించారు. అందుకే దుర్గా శరన్నవరాత్రులకు ముందు రోజైన అమావాస్యనాడు అమ్మవారిని జగత్ప్రసూతికా అలంకారంలో పసుపుతో ఆరాధించే సంప్రదాయం ఉందన్నారు. అమ్మవారు ఈ జగత్తును ప్రసవించిన తల్లి అనే భావనకు ప్రతీకగా ఈ అలంకారం నిర్వహిస్తారని తెలిపారు. ప్రసవానంతరం స్త్రీకి పసుపు లేపనం చేసి స్నానం చేయించే సంప్రదాయానికి ప్రతీకగా అమ్మవారికి హరిద్రా లేపనం చేసి భక్తులకు దర్శనం కల్పించిన అనంతరం అభిషేకం నిర్వహించడం జరుగుతుందని వివరించారు. అమావాస్య తిథికి పితృదేవతలు అధిదేవతలని, ఏ శుభకార్యాన్ని ప్రారంభించే ముందు నాందీ సమారాధన నిర్వహించడం సంప్రదాయమని తెలిపారు. దేవయజ్ఞానికి ముందుగా పితృయజ్ఞాన్ని నిర్వహించడమే నాందీ అని, దేవతలకు హవ్య స్వరూపం, పితృదేవతలకు కవ్య స్వరూపం జగన్మాత నుంచే లభిస్తాయని వివరించారు. అమావాస్య తిథికి అధిదేవతగా స్వధా రూపంలో జగన్మాతను ఆరాధించడం వల్ల పితృశాపాలు తొలగి పితృదేవతల అనుగ్రహం లభిస్తుందనే విశ్వాసం ఉందన్నారు. అందువల్లే భాద్రపద బహుళ అమావాస్య రోజున అనేక మంది భక్తులు అమ్మవారిని దర్శించుకుంటారని తెలిపారు. పసుపుతో అలంకరించిన అమ్మవారిని దర్శించుకున్న భక్తులు అనిర్వచనీయమైన ఆధ్యాత్మిక ఆనందాన్ని పొందారు. అనంతరం వాస్తు యాగం, పర్యగ్నికరణం నిర్వహించి సాయంకాలం అంకురార్పణ కార్యక్రమాన్ని శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు. అంకురార్పణతో దేవీ శరన్నవరాత్రి మహోత్సవాలకు శ్రీకారం చుట్టగా, ఆదివారం ఉదయం 4 గంటలకు అమ్మవారికి పూర్ణాభిషేకం నిర్వహించి పరాభవ నామ సంవత్సర దేవీ శరన్నవరాత్రి మహోత్సవాలను ఆలయంలో ఘనంగా ప్రారంభించనున్నారు. నవరాత్రి ఉత్సవాలను పురస్కరించుకుని ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు, అలంకరణలు నిర్వహించనున్నట్లు ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి రామల సునీత తెలిపారు. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చి అమ్మవారి ఆశీస్సులు పొందాలని ఆమె కోరారు.

జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను తొలగించే వరకు రోజూ నిరసనలు

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 10 (జై భీమ్ న్యూస్) :

ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను పదవి నుంచి తొలగించే వరకు ఢిల్లీలోని జంతర్‌మంతర్‌కు రోజూ ర్యాలీలు నిర్వహిస్తామని కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ), పలు విద్యార్థి సంఘాలు ప్రకటించాయి. శనివారం ఢిల్లీలో 1,500 మందికి పైగా నిరసనకారులను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నప్పటికీ వెనక్కి తగ్గబోమని స్పష్టం చేశాయి. ఓట్ల చోరీకి పాల్పడ్డారని, అధికార బీజేపీతో కుమ్మక్కయ్యారని ఆరోపిస్తూ జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాజీనామా చేయాలని లేదా ఆయనను పదవి నుంచి తొలగించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. జంతర్‌మంతర్ వద్ద నిరసనకు పిలుపునివ్వడంతో పోలీసులు భారీగా మోహరించి పలువురిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. సీజేపీ వ్యవస్థాపకుడు అభిజీత్ దీప్కేతో పాటు ఆ పార్టీ నేతలు ఆశుతోష్ రంకా, సౌరవ్ దాస్ కూడా నిర్బంధంలో ఉన్నారని పార్టీ నేతలు తెలిపారు. విమానం ఢిల్లీకి చేరుకున్న వెంటనే దీప్కేను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారని, ఆయనను ఎక్కడికి తీసుకెళ్లారో తెలియడం లేదని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. దీప్కే తరఫున నిరసనకు నాయకత్వం వహిస్తున్న అజింక్య షిండే మాట్లాడుతూ, జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను తొలగించే వరకు రోజూ ర్యాలీలు కొనసాగిస్తామని ప్రకటించారు. మహారాష్ట్రలో మరణించిన దీప్కే నానమ్మ అంత్యక్రియలకు వెళ్లేందుకు కూడా ఆయనను అనుమతించడం లేదని సీజేపీ నేతలు ఆరోపించగా, అంత్యక్రియలకు వెళ్లేందుకు అవకాశం కల్పిస్తామని దీప్కేకు చెప్పినట్లు పోలీసులు పేర్కొన్నారు. మరోవైపు, స్టూడెంట్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్ఎఫ్ఐ) ప్రధాన కార్యదర్శి సృజన్ భట్టాచార్య ఆదివారం నుంచి దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో విద్యార్థులు శాంతియుత నిరసనలు చేపడతారని తెలిపారు. పోలీసులు అడ్డుకున్న చోటే ఆందోళన కొనసాగిస్తామని ప్రకటించారు. కాంగ్రెస్ నేతృత్వంలోని ఇండియా కూటమి కూడా సోమవారం నిరసనకు సిద్ధమైంది. కూటమి నేతలు సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్‌ను కలిసి వినతిపత్రం సమర్పించనున్నారు. సీఈసీ రాజీనామా, ఎన్నికల కమిషనర్లకు జీవితకాల రక్షణ కల్పించే 2023 చట్టం రద్దు, ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎస్ఐఆర్) నిలిపివేత, తొలగించిన 13.3 కోట్ల మంది ఓటర్ల పేర్లను తిరిగి చేర్చడం వంటి డిమాండ్లను కూటమి ఇప్పటికే రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ముకు సమర్పించిన వినతిపత్రంలో పేర్కొంది. ఎన్నికల్లో బ్యాలెట్ పేపర్లను తిరిగి ప్రవేశపెట్టాలని, ఓట్ల చోరీకి ఆధారాలున్న గత రెండేళ్ల అసెంబ్లీ ఎన్నికలను రద్దు చేయాలని కూడా కోరింది.

రాజ్యాంగ హక్కులను కాలరాయడం మోదీకే చెల్లింది!

ప్రజా రవాణాపై ఆంక్షలు విధించడం సిగ్గుచేటు
ఢిల్లీ ఆందోళనకు వెళ్లే వారిపై ముందస్తు నిర్బంధాలా?
250 రైళ్లు రద్దు.. 57 మెట్రో స్టేషన్లు మూసివేత
ప్రజాస్వామ్య హక్కులను హరించడమే: నాగార్జున
రాజ్యాంగ హక్కులను గౌరవించాలి

హనుమకొండ, అక్టోబర్ 10 (జై భీమ్ న్యూస్):

ప్రజా పోరాటాలను అణచివేసే ఉద్దేశంతో ప్రజాస్వామ్య హక్కులపై ఆంక్షలు విధించడం, ప్రజా రవాణాకు అంతరాయం కలిగించడం ఆందోళనకరమని అఖిల భారత ప్రజాతంత్ర విద్యార్థి సమాఖ్య (ఏఐఎఫ్‌డీఎస్) తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి గడ్డం నాగార్జున విమర్శించారు. ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎస్ఐఆర్) విధానాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ, ఎన్నికల ప్రధాన అధికారి జ్ఞానేష్ కుమార్‌ను పదవి నుంచి తొలగించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఢిల్లీలో నిర్వహించతలపెట్టిన ప్రజా ఆందోళన మార్చ్‌కు తరలివస్తున్న విద్యార్థులు, ప్రజలపై ముందస్తు నిర్బంధాలు విధించడం, కార్యకర్తలు, నిర్వాహకుల ఇళ్లకు పోలీసులు వెళ్లడం, వివిధ ఆంక్షలు విధించడం ప్రజాస్వామ్య హక్కులను హరించడమేనని ఆయన మండిపడ్డారు. 250 రైలు సర్వీసులను రద్దు చేయడం, 57 ఢిల్లీ మెట్రో స్టేషన్లను మూసివేయడం, ఇంటర్నెట్ సేవలను నిలిపివేయడం, ఏడు అంచెల భద్రతా బారికేడ్లు ఏర్పాటు చేయడం, వ్యాపార సముదాయాలను మూసివేయించడం వంటి చర్యలు ప్రజల స్వేచ్ఛాయుత రాకపోకలకు ఆటంకం కలిగిస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఈ ఆంక్షలతో రైతులు, కార్మికులు, విద్యార్థులు, రోజువారీ కూలీలు, వైద్య చికిత్స కోసం ప్రయాణించే రోగులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే ప్రమాదం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. భావప్రకటనా స్వేచ్ఛ, శాంతియుతంగా సమావేశమయ్యే హక్కు, దేశవ్యాప్తంగా స్వేచ్ఛగా సంచరించే హక్కు రాజ్యాంగం కల్పించిన ప్రాథమిక హక్కులని నాగార్జున గుర్తుచేశారు. పరిపాలనాపరమైన ఆంక్షలు చట్టబద్ధంగా ఉండాలని, శాంతియుత ప్రజాస్వామ్య భాగస్వామ్యానికి అనవసరమైన అడ్డంకులు సృష్టించకూడదని స్పష్టం చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం, సంబంధిత అధికారులు రాజ్యాంగ హక్కులను గౌరవించాలని, శాంతియుత నిరసనకారులపై ఏకపక్ష చర్యలకు పాల్పడకుండా చూడాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ప్రజా రవాణా వ్యవస్థ సజావుగా అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, ప్రజలకు అనవసర అసౌకర్యం కలగకుండా తగిన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేపట్టాలని కోరారు. భావప్రకటనా స్వేచ్ఛకు, భిన్నాభిప్రాయాలకు, రాజ్యాంగ హక్కులకు గౌరవం ఉన్నప్పుడే ప్రజాస్వామ్యం పరిఢవిల్లుతుందని గడ్డం నాగార్జున పేర్కొన్నారు. శాంతియుత ప్రజా పోరాటాలను అడ్డుకోవడం కాకుండా ప్రజాస్వామ్య హక్కులను పరిరక్షించాల్సిన బాధ్యత కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ఉందని స్పష్టం చేశారు.

బేబీ రుక్సానాకు మెరుగైన వైద్యం అందించాలి

మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ
రుక్సానా తల్లికి వారం రోజుల్లో ఉద్యోగం కల్పిస్తాం..
మంత్రి ఆదేశాలతో స్పందించిన గాంధీ ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్

హైదరాబాద్(జై భీమ్ న్యూస్)

గాంధీ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న బేబీ రుక్సానా ఆరోగ్య పరిస్థితిపై రాష్ట్ర వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ ఆరా తీశారు. పాపకు పూర్తిస్థాయిలో మెరుగైన వైద్యం అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితుల కారణంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న రుక్సానా తల్లికి ఆమె అర్హతకు తగిన ఉద్యోగం కల్పించాలని సూచించారు. మంత్రి ఆదేశాల మేరకు ఆయన కార్యాలయ అధికారులు శనివారం ఉదయం గాంధీ ఆసుపత్రికి వెళ్లి పాపను, ఆమె కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. అనంతరం ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఉషారాణితో మంత్రి ఫోన్‌లో మాట్లాడి రుక్సానా ఆరోగ్య పరిస్థితిని తెలుసుకున్నారు.

పుట్టుకతోనే పెద్దపేగు సమస్య.. ఇప్పటికే రెండు దశల్లో చికిత్స

రుక్సానాకు పుట్టుకతోనే పెద్దపేగుకు సంబంధించిన సమస్య ఉందని, పాప పుట్టిన సమయంలోనే నీలోఫర్ ఆసుపత్రిలో శస్త్రచికిత్స నిర్వహించినట్లు డాక్టర్ ఉషారాణి మంత్రికి వివరించారు. ఇటీవల గాంధీ ఆసుపత్రిలో మరో శస్త్రచికిత్స జరిగిందని, మరో మూడు నెలల తర్వాత ఇంకొక శస్త్రచికిత్స చేయాల్సి ఉందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం పాప ఆరోగ్యంగానే ఉందని, చికిత్స విషయంలో ఎలాంటి సమస్య లేదని వివరించారు.

కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితులే ప్రధాన సమస్య

కుటుంబ కలహాలు, ఆర్థిక ఇబ్బందుల కారణంగా రుక్సానా తల్లి తీవ్ర ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. భర్త తనను విడిచిపెట్టి వెళ్లిపోయాడని, అద్దె ఇంట్లో నివసిస్తూ దొరికిన పనులు చేసుకుంటూ ఇద్దరు ఆడపిల్లలను పోషిస్తున్నానని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కుటుంబ పోషణకు సరైన ఉపాధి లేకపోవడంతో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నానని, తనకు ఏదైనా ఉద్యోగం కల్పించాలని అధికారులను కోరారు.

వారం రోజుల్లో ఉద్యోగం కల్పిస్తాం

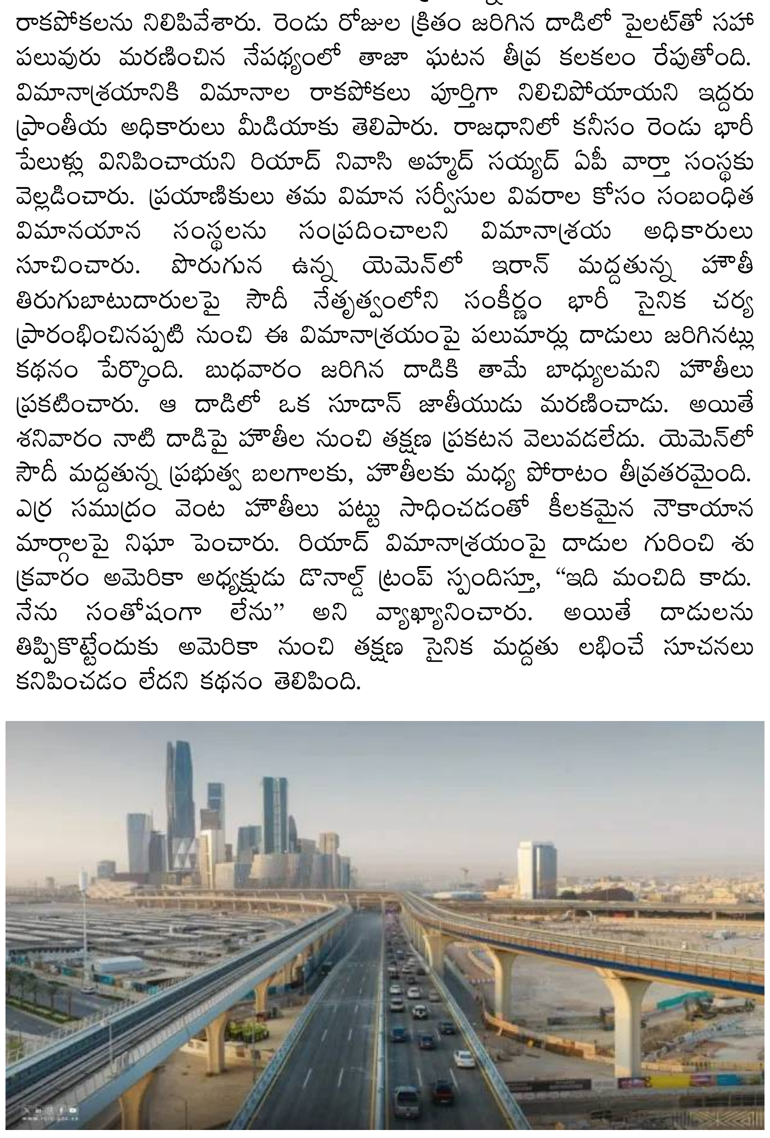
రుక్సానా తల్లి విజ్ఞప్తిని మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లగా, ఆయన సానుకూలంగా స్పందించారు. ఆమె అర్హతకు తగిన ఉద్యోగాన్ని గాంధీ ఆసుపత్రిలోనే కల్పించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఉషారాణికి సూచించారు. అలాగే రుక్సానాకు అవసరమైన వైద్య చికిత్సను నిరంతరాయంగా అందించాలని ఆదేశించారు. మంత్రి సూచనల మేరకు రుక్సానా తల్లికి వారం రోజుల్లో ఉద్యోగం కల్పిస్తామని డాక్టర్ ఉషారాణి వెల్లడించారు. పాపకు మెరుగైన వైద్యం అందించడంతో పాటు, కుటుంబానికి ఉపాధి ద్వారా అండగా నిలిచేలా అధికారులు చర్యలు చేపట్టనున్నారు.

రియాద్ ఎయిర్‌పోర్ట్‌పై మరోసారి దాడి!

విమానాశ్రయం ఖాళీ.. నిలిచిపోయిన విమాన సర్వీసులు
రాజధానిలో భారీ పేలుళ్లు విన్నామన్న స్థానికులు
గత దాడిలో పైలట్ సహా పలువురి మృతి
హౌతీ తిరుగుబాటుదారులపై అనుమానాలు
దాడిపై స్పందించిన ట్రంప్.. "ఇది మంచిది కాదు"

రియాద్, అక్టోబర్ 10 (జై భీమ్ న్యూస్) :

సౌదీ అరేబియా రాజధాని రియాద్‌లోని కింగ్ ఖలీద్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంపై మరోసారి దాడి జరిగినట్లు వార్తలు వెలువడ్డాయి. శనివారం జరిగిన ఈ ఘటనతో అధికారులు విమానాశ్రయాన్ని ఖాళీ చేయించి, విమానాల రాకపోకలను నిలిపివేశారు. రెండు రోజుల క్రితం జరిగిన దాడిలో పైలట్‌తో సహా పలువురు మరణించిన నేపథ్యంలో తాజా ఘటన తీవ్ర కలకలం రేపుతోంది. విమానాశ్రయానికి విమానాల రాకపోకలు పూర్తిగా నిలిచిపోయాయని ఇద్దరు ప్రాంతీయ అధికారులు మీడియాకు తెలిపారు. రాజధానిలో కనీసం రెండు భారీ పేలుళ్లు వినిపించాయని రియాద్ నివాసి అహ్మద్ సయ్యద్ ఏపీ వార్తా సంస్థకు వెల్లడించారు. ప్రయాణికులు తమ విమాన సర్వీసుల వివరాల కోసం సంబంధిత విమానయాన సంస్థలను సంప్రదించాలని విమానాశ్రయ అధికారులు సూచించారు. పొరుగున ఉన్న యెమెన్‌లో ఇరాన్ మద్దతున్న హౌతీ తిరుగుబాటుదారులపై సౌదీ నేతృత్వంలోని సంకీర్ణం భారీ సైనిక చర్య ప్రారంభించినప్పటి నుంచి ఈ విమానాశ్రయంపై పలుమార్లు దాడులు జరిగినట్లు కథనం పేర్కొంది. బుధవారం జరిగిన దాడికి తామే బాధ్యులమని హౌతీలు ప్రకటించారు. ఆ దాడిలో ఒక సూడాన్ జాతీయుడు మరణించాడు. అయితే శనివారం నాటి దాడిపై హౌతీల నుంచి తక్షణ ప్రకటన వెలువడలేదు. యెమెన్‌లో సౌదీ మద్దతున్న ప్రభుత్వ బలగాలకు, హౌతీలకు మధ్య పోరాటం తీవ్రతరమైంది. ఎర్ర సముద్రం వెంట హౌతీలు పట్టు సాధించడంతో కీలకమైన నౌకాయాన మార్గాలపై నిఘా పెంచారు. రియాద్ విమానాశ్రయంపై దాడుల గురించి శుక్రవారం అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ స్పందిస్తూ, "ఇది మంచిది కాదు. నేను సంతోషంగా లేను" అని వ్యాఖ్యానించారు. అయితే దాడులను తిప్పికొట్టేందుకు అమెరికా నుంచి తక్షణ సైనిక మద్దతు లభించే సూచనలు కనిపించడం లేదని కథనం తెలిపింది.



ఢిల్లీలో నిరసనలు.. వెయ్యి మందికి పైగా అరెస్టు

సీఈసీ రాజీనామా కోరుతూ విపక్షాల ఆందోళన
నలుగురు మాజీ ముఖ్యమంత్రులు పోలీసుల అదుపులోకి
బీజేపీ మాజీ ఎమ్మెల్యే కుమార్తె యశస్వినీ రాజే సింగ్ అరెస్టు
జంతర్ మంతర్ వద్ద భారీ బందోబస్తు
ప్రజల గొంతుకను బలోపేతం చేసేందుకు పోరాటం: మమతా బెనర్జీ

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 10(జై భీమ్ న్యూస్):

ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ (సీఈసీ) జ్ఞానేష్ కుమార్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో శనివారం విపక్షాలు, ప్రజా సంఘాలు చేపట్టిన నిరసన కార్యక్రమం ఉద్రిక్తంగా మారింది. ఈ క్రమంలో పోలీసులు నలుగురు మాజీ ముఖ్యమంత్రులతో పాటు బీజేపీ మాజీ ఎమ్మెల్యే కుమార్తె సహా వెయ్యి మందికి పైగా ఆందోళనకారులను అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు వార్తా కథనం పేర్కొంది. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని ఫతేపూర్ సదర్ బీజేపీ మాజీ ఎమ్మెల్యే విక్రమ్ సింగ్ కుమార్తె యశస్వినీ రాజే సింగ్‌ను కూడా పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. బంగ్లా సాహిబ్ గురుద్వారా సమీపంలోని ఓ పార్కులో కూర్చున్న తనను అరెస్టు చేసి కేశవ్ పురం పోలీస్ స్టేషన్‌కు తరలించినట్లు ఆమె సామాజిక మాధ్యమం ద్వారా వెల్లడించారు. గతంలో పరీక్షా పత్రాల లీకేజీ వ్యవహారంపై జరిగిన విద్యార్థి నిరసనల్లోనూ యశస్వినీ చురుకుగా పాల్గొన్నారు. ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎస్ఐఆర్)లో అవకతవకలు జరిగాయని ఆరోపిస్తూ కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) జంతర్ మంతర్ వద్ద నిరసనకు పిలుపునిచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆందోళనకారులు జంతర్ మంతర్‌కు చేరుకోకుండా పోలీసులు ఢిల్లీ వ్యాప్తంగా భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. సుమారు 40 వేల మంది ఢిల్లీ పోలీసులు, కేంద్ర సాయుధ బలగాలను మోహరించి కీలక ప్రాంతాల్లో బారికేడ్లు, స్పైక్ స్ట్రిప్స్ ఏర్పాటు చేశారు. నిరసనల్లో పాల్గొనేందుకు ప్రయత్నించిన నలుగురు మాజీ ముఖ్యమంత్రులు మమతా బెనర్జీ, అరవింద్ కేజ్రీవాల్, పినరయి విజయన్, మాణిక్ సర్కార్‌లను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. తృణమూల్ కాంగ్రెస్ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీ తన పార్టీ ఎంపీలు డెరెక్ ఓబ్రెయిన్, డోలా సేన్‌లతో కలిసి నిరసన స్థలానికి వెళ్తుండగా పోలీసులు అడ్డుకున్నారు. దీంతో ఆమె సమీపంలోని బస్‌స్టాప్‌లో బైఠాయించారు. పోలీసుల చర్యకు నిరసనగా నోటికి బ్యాండ్-ఎయిడ్ ధరించి వినూత్నంగా నిరసన తెలిపారు. అనంతరం ఆమెను, ఇతర ఎంపీలను పోలీసులు బస్సులో ఎక్కించి తరలించారు. ఈ సందర్భంగా మమతా బెనర్జీ మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వం తమతో దురుసుగా ప్రవర్తిస్తోందని, ప్రజల గొంతుకను బలోపేతం చేయడానికి ఇండియా కూటమి పోరాటం కొనసాగిస్తుందని అన్నారు.

పాకిస్థాన్‌లో క్రైస్తవుడి ఇంటికి నిప్పు.. 35 కుటుంబాల వలస

దైవదూషణ ఆరోపణలతో క్రైస్తవుడి అరెస్టు
ఇల్లు, దుకాణానికి నిప్పుపెట్టిన ఆందోళనకారులు
ప్రాణభయంతో గ్రామం విడిచిన క్రైస్తవ కుటుంబాలు
భద్రత కోసం భారీగా పోలీసుల మోహరింపు
దైవదూషణ చట్టాల దుర్వినియోగంపై ఆందోళన

ఇస్లామాబాద్, అక్టోబర్ 10 (జై భీమ్ న్యూస్) :

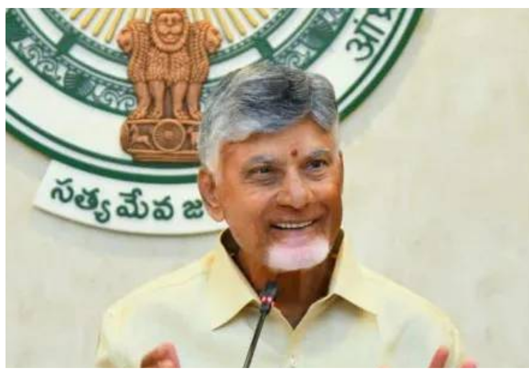
పాకిస్థాన్‌లోని పంజాబ్ ప్రావిన్స్‌లో దైవదూషణ ఆరోపణల నేపథ్యంలో ఓ క్రైస్తవుడి ఇల్లు, దుకాణానికి కొందరు వ్యక్తులు నిప్పుపెట్టిన ఘటన కలకలం రేపింది. ఈ పరిణామాలతో భయాందోళనలకు గురైన 35కు పైగా క్రైస్తవ కుటుంబాలు తమ ఇళ్లను విడిచిపెట్టి సురక్షిత ప్రాంతాలకు వెళ్లిపోయాయి. క్రిస్టియన్ డైలీ ఇంటర్నేషనల్--మార్నింగ్ స్టార్ న్యూస్ కథనం ప్రకారం.. షేఖుపురా జిల్లాలోని ఘరియల్ కలాన్ గ్రామంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. గ్రామంలో ఫార్మసీ నిర్వహిస్తున్న 40 ఏళ్ల కమ్రాన్ మసీహ్ వాట్సాప్ సమూహాల్లో దైవదూషణకు సంబంధించిన వీడియోను పంచుకున్నారని స్థానికులు ఆరోపించారు. ఈ ఆరోపణలపై గురువారం రాత్రి పోలీసులు ఆయనను అరెస్టు చేశారు. విషయం తెలుసుకున్న వందలాది మంది శుక్రవారం ఆయన దుకాణం, ఇంటి వద్దకు చేరుకోగా, వారిలో కొందరు ఆ రెండు భవనాలకు నిప్పుపెట్టినట్లు కథనం పేర్కొంది. ఈ ఘటనతో గ్రామంలోని ఇతర క్రైస్తవ కుటుంబాలు కూడా తమపై దాడులు జరిగే ప్రమాదం ఉందని భావించి అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోయినట్లు సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. కమ్రాన్‌పై దైవదూషణ చట్టంలోని ఏ సెక్షన్ల కింద కేసులు నమోదు చేశారనే విషయంపై స్పష్టత లేదని ఆయన బంధువులు పేర్కొన్నారు. ఘటన అనంతరం గ్రామంలో ఉద్రిక్తత నెలకొనడంతో క్రైస్తవుల నివాసాలు, ఆస్తులకు రక్షణ కల్పించేందుకు పోలీసులు భారీగా మోహరించారు. పరిస్థితి సున్నితంగా ఉన్నందున దర్యాప్తు వివరాలను వెల్లడించలేమని పోలీసు అధికారి తెలిపినట్లు కథనం పేర్కొంది. పాకిస్థాన్‌లో దైవదూషణ చట్టాలు వ్యక్తిగత కక్షలు తీర్చుకోవడానికి దుర్వినియోగమవుతున్నాయని మానవ హక్కుల సంఘాలు చాలాకాలంగా ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా మతపరమైన మైనారిటీలపై ఈ చట్టాలను ప్రయోగిస్తున్నారనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. గత ఐదేళ్లలో దేశవ్యాప్తంగా నమోదైన 333 దైవదూషణ కేసుల్లో పంజాబ్ ప్రావిన్స్‌లోనే 116 నమోదైనట్లు పార్లమెంటరీ కమిటీకి సమర్పించిన వివరాలను ఉటంకిస్తూ కథనం పేర్కొంది. కొన్ని కేసుల్లో తగిన ఆధారాలు లేకపోవడంతో కొట్టివేసినట్లు అధికారులు తెలిపినట్లు సమాచారం. తాజా ఘటన నేపథ్యంలో మైనారిటీల భద్రత, దైవదూషణ చట్టాల అమలు, వాటి దుర్వినియోగాన్ని అరికట్టాల్సిన అవసరంపై మరోసారి చర్చ మొదలైంది.

ప్రకృతి సేద్యంలో ఏపీ అగ్రస్థానం

25 లక్షల మంది రైతులను భాగస్వాములను చేయడమే లక్ష్యం
2016లో 40 వేల మందితో ప్రారంభమై 17.73 లక్షల మందికి విస్తరణ
రసాయన సాగుతో పోలిస్తే ప్రకృతి వ్యవసాయంలో 47 శాతం అధిక ఆదాయం
పత్తిలో 96 శాతం, కందుల్లో 87 శాతం నికర ఆదాయం
ఎరువుల వినియోగం తగ్గింపునకు కేంద్రం నుంచి రూ.218 కోట్ల ప్రోత్సాహకాలపై ఆశలు
జీవామృతం తయారీకి మరిన్ని గోకులాల నిర్మాణం

అమరావతి, అక్టోబర్ 10 (జై భీమ్ న్యూస్) :

ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని విస్తృతం చేయడంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ దేశంలోనే అగ్రస్థానంలో ఉందని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో 25 లక్షల మంది రైతులను ప్రకృతి సేద్యం వైపు ప్రోత్సహించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. ప్రకృతి వ్యవసాయం, ప్రధానమంత్రి కృషి సించాయీ యోజనపై శనివారం నిర్వహించిన టెలికాన్ఫరెన్సులో మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు, రైతులు, సమూహ వనరుల వ్యక్తులు, వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు. 2016లో కేవలం 40 వేల మంది రైతులతో ప్రారంభమైన ప్రకృతి సేద్యం ప్రస్థానం ప్రస్తుతం 17.73 లక్షల మందికి చేరిందని చంద్రబాబు వెల్లడించారు. ఈ విధానం విజయవంతం కాదంటూ గతంలో కొందరు ప్రచారం చేసినప్పటికీ, రైతులు అద్భుతమైన ఫలితాలు సాధిస్తున్నారని కొనియాడారు. రసాయన ఎరువుల వినియోగంతో భూసారం క్షీణించడంతో పాటు సాగు ఖర్చులు పెరిగి రైతులపై భారం పడుతోందని, ప్రకృతి వ్యవసాయం ద్వారా పెట్టుబడి వ్యయం తగ్గి ఆదాయం పెరుగుతోందని వివరించారు. రసాయన సాగుతో పోలిస్తే ప్రకృతి వ్యవసాయంలో రైతుల సగటు ఆదాయం 47 శాతం పెరిగిందని, పత్తి పంటలో 96 శాతం, కందుల్లో 87 శాతం నికర ఆదాయం లభించిందని తెలిపారు. తీవ్రమైన కరవు పరిస్థితులను సైతం తట్టుకుని ఈ విధానంలో మంచి దిగుబడులు సాధిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రకృతి వ్యవసాయ విధానాలను అధ్యయనం చేసేందుకు ఇతర రాష్ట్రాలు, దేశాల నుంచి ప్రతినిధులు వస్తున్నారని, ఏపీ ప్రకృతి సేద్యంలో గుజరాత్ కంటే ముందంజలో ఉందని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రశంసించిన విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. గత ఏడాదితో పోలిస్తే రాష్ట్రంలో రసాయన ఎరువుల వినియోగం 2.28 శాతం తగ్గిందని, దీనికి సంబంధించి కేంద్రం నుంచి రావాల్సిన రూ.218 కోట్ల ప్రోత్సాహకాల కోసం ఇప్పటికే లేఖ రాసినట్లు వెల్లడించారు. ఎల్‌నినో ప్రభావాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు అనంతపురం జిల్లాలో 10 లక్షల పంట కుంటలు, చెక్‌డ్యామ్‌లు తవ్వించామని, నదుల అనుసంధానం ద్వారా వర్షాభావ పరిస్థితులను అధిగమించవచ్చని అన్నారు. కషాయాలు, జీవామృతం తయారీకి అవసరమైన దేశీయ ఆవుల పెంపకాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు రాష్ట్రంలో మరిన్ని గోకులాలు నిర్మిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రకృతి సేద్యాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్తున్న రైతుల కృషి అభినందనీయమని, వారే తనకు నిజమైన స్ఫూర్తి అని ముఖ్యమంత్రి పేర్కొన్నారు.



చదువు మధ్యలోనే ఆపేశాడు..

చాయ్ వ్యాపారంతో రూ.5.5 కోట్ల అమ్మకాలు!
ఆస్ట్రేలియాలో బెంగళూరు యువకుడి వినూత్న ప్రయోగం
మెల్‌బోర్న్‌లో 'డ్రాప్‌అవుట్ చాయ్‌వాలా' ప్రారంభం
ఏడాదిలోనే 10 లక్షల ఆస్ట్రేలియన్ డాలర్లకు పైగా అమ్మకాలు
రూ.2 లక్షల ఆస్ట్రేలియన్ డాలర్లతో వ్యాపారానికి శ్రీకారం
చాయ్‌తో పాటు స్నాక్స్, కొత్త రుచులతో వినియోగదారుల ఆకర్షణ
సుమారు 40 మందికి ఉపాధి.. ఆస్ట్రేలియా అంతటా విస్తరణ లక్ష్యం

మెల్‌బోర్న్, అక్టోబర్ 10 (జై భీమ్ న్యూస్) :

పట్టుదల, వినూత్న ఆలోచన ఉంటే చిన్న వ్యాపారంతోనూ పెద్ద విజయాన్ని సాధించవచ్చని బెంగళూరుకు చెందిన సంజిత్ కొండ హౌస్ నిరూపిస్తున్నారు. ఆస్ట్రేలియాలో చదువుకుంటున్న సమయంలోనే విద్యను మధ్యలో ఆపేసి, భారతీయ చాయ్‌ను అక్కడి ప్రజలకు పరిచయం చేయాలనే ఆలోచనతో వ్యాపార రంగంలోకి అడుగుపెట్టారు. అలా ప్రారంభించిన 'డ్రాప్‌అవుట్ చాయ్‌వాలా' ఏడాదిలోనే 10 లక్షల ఆస్ట్రేలియన్ డాలర్లకు పైగా అమ్మకాలు సాధించినట్లు కథనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. భారత కరెన్సీలో ఇది సుమారు రూ.5.5 కోట్లకు సమానం. మెల్‌బోర్న్‌లోని లా ట్రోబ్ విశ్వవిద్యాలయంలో చదువుకున్న సంజిత్, తన స్నేహితుడు అసర్ అహ్మద్ సయ్యద్, కళాశాల సీనియర్లు ప్రీతమ్ ఆకుల, అరుణ్ పి. సింగ్‌తో కలిసి ఈ వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించారు. ఇందుకోసం రెండు లక్షల ఆస్ట్రేలియన్ డాలర్లను పెట్టుబడిగా పెట్టారు. కాఫీకి ప్రసిద్ధి చెందిన మెల్‌బోర్న్‌లో చాయ్ వ్యాపారాన్ని నిలబెట్టడం సవాలుగా మారినా, వెనుకడుగు వేయకుండా ముందుకు సాగారు. ఎలిజబెత్ స్ట్రీట్‌లో తొలి దుకాణాన్ని ప్రారంభించి మొదట ఐదు రకాల చాయ్‌ను అందుబాటులోకి తెచ్చారు. క్రమంగా వినియోగదారుల అభిరుచులను గుర్తిస్తూ కొత్త రుచులను పరిచయం చేశారు. వ్యాపారానికి ఆదరణ పెరగడంతో కళాశాల కార్యక్రమాలు, వివాహాలు, పండుగల్లో చాయ్ అందించేందుకు ప్రత్యేక వాహనాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. అనంతరం మరిన్ని దుకాణాలను ప్రారంభించి చాయ్‌తో పాటు అల్పాహార పదార్థాలను కూడా విక్రయించడం మొదలుపెట్టారు. ముంబై శైలిలో తయారుచేసే 'బాంబే కట్టింగ్'కు భారతీయుల నుంచి మంచి స్పందన లభిస్తోందని సంజిత్ తెలిపారు. స్థానిక ఆస్ట్రేలియన్లు మసాలా చాయ్, పకోడీలను ఇష్టపడుతున్నారని చెప్పారు. వినియోగదారులను మరింత ఆకర్షించేందుకు ఫ్యూజన్ గ్రీన్ టీ, 'చాయ్‌పుచినో' వంటి కొత్త రుచులను కూడా ప్రవేశపెట్టారు. ఈ వ్యాపారం ద్వారా సుమారు 40 మందికి ఉపాధి కల్పించారు. ఉద్యోగం పొందడానికి డిగ్రీ ఒక్కటే ప్రామాణికం కాదని, నేర్చుకోవాలనే ఆసక్తి, కష్టపడే తత్వం, పనిపై అభిరుచి కూడా ముఖ్యమని సంజిత్ అభిప్రాయపడ్డారు. ఆస్ట్రేలియాలోని ప్రతి నగరంలో కనీసం ఒక దుకాణాన్ని ప్రారంభించాలనేది తన లక్ష్యమని వెల్లడించారు. అయితే విదేశాల్లో చదువుకునేందుకు కుటుంబాలు పెద్ద మొత్తంలో ఖర్చు చేస్తున్న నేపథ్యంలో, చదువును మధ్యలోనే వదిలేయాలనే నిర్ణయాన్ని యువత తొందరపడి తీసుకోవద్దని సూచించారు. తొలుత తన నిర్ణయంపై ఆందోళన చెందిన కుటుంబ సభ్యులు, ఇప్పుడు తన విజయాన్ని చూసి గర్వపడుతున్నారని తెలిపారు. చిన్న ఆలోచనతో ప్రారంభమైన ఈ వ్యాపార ప్రయాణం యువతకు స్వయం ఉపాధి, సృజనాత్మకత, పట్టుదల ప్రాధాన్యాన్ని చాటుతోంది.

మహారాష్ట్రలో 2.7 లక్షల ఓటర్ల వయసు సవరణ

ముంబై, అక్టోబర్ 11 (జై భీమ్ న్యూస్) :

మహారాష్ట్రలో ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సవరణ ప్రక్రియలో భాగంగా భారత ఎన్నికల సంఘం సుమారు 2.7 లక్షల మంది ఓటర్ల వయసుకు సంబంధించిన తప్పులను సరిదిద్దింది. రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి ఎస్. చొక్కలింగం చేసిన ప్రత్యేక విజ్ఞప్తి మేరకు ఈ చర్యలు చేపట్టినట్లు సమాచారం. అభ్యంతరాలు, ఫిర్యాదుల స్వీకరణ గడువు ముగియకముందే ఈ సవరణలు చేపట్టడంతో సంబంధిత ఓటర్లు వయసు మార్పు కోసం మళ్లీ ఫారం-8 సమర్పించాల్సిన అవసరం ఉండదని అధికారులు తెలిపారు. ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సవరణలో భాగంగా అభ్యంతరాలు తెలిపేందుకు అక్టోబర్ 12 వరకు గడువు ఇచ్చారు. నోటీసులు, అభ్యంతరాల పరిశీలన ప్రక్రియ నవంబర్ 10 వరకు కొనసాగనుండగా, తుది ఓటర్ల జాబితాను నవంబర్ 16న ప్రచురించనున్నారు. జాబితాలో తప్పులు లేదా సమర్పించిన పత్రాల్లో అసంబద్ధత కారణంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 1.22 కోట్ల మంది ఓటర్లకు నోటీసులు జారీ అయ్యాయి. అవసరమైన పత్రాలను సమర్పించేందుకు కార్యాలయాలకు నేరుగా రావాల్సిన అవసరం లేకుండా వాట్సాప్ ద్వారా పంపే సౌకర్యాన్ని అధికారులు కల్పించారు. మరోవైపు, ముసాయిదా ఓటర్ల జాబితా నుంచి తొలగించిన 1.51 కోట్ల మందిలో ఇప్పటివరకు 3.9 లక్షల మంది మాత్రమే తిరిగి నమోదుకు దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో వారాంతాల్లో నిర్వహిస్తున్న ప్రత్యేక ఓటరు నమోదు శిబిరాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి దేవేంద్ర ఫడ్నవీస్ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. వలసలు, జనాభాలో మార్పులను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఓటర్ల జాబితాను పక్కాగా రూపొందించడం అవసరమని పేర్కొన్నారు. బూత్ స్థాయి అధికారులు ఇంటింటికీ వెళ్లి ఓటర్ల నమోదు ప్రక్రియను పర్యవేక్షిస్తున్నారు. గడువులోగా తమ వివరాలను పరిశీలించుకుని, తప్పులుంటే సరిచేసుకోవాలని అధికారులు ఓటర్లకు సూచిస్తున్నారు.

ఎల్‌నినో ముప్పు.. తెలంగాణ సర్కార్ అప్రమత్తం

సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు సమగ్ర కార్యాచరణకు సీఎం ఆదేశాలు
సాగు, తాగునీరు, విద్యుత్ సరఫరాపై ప్రత్యేక దృష్టి
అక్టోబర్ 12న అనధికారిక మంత్రివర్గ సమావేశం
235 మండలాల్లో కరవు ఛాయలున్నట్లు అధికారుల నివేదిక
కేంద్రం రూ.20 వేల కోట్ల ప్రత్యేక ప్యాకేజీ ఇవ్వాలని డిమాండ్

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 10 (జై భీమ్ న్యూస్) :

ఎల్‌నినో ప్రభావంతో రాష్ట్రంలో ఎదురయ్యే సవాళ్లను సమర్థంగా ఎదుర్కొనేందుకు సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళిక సిద్ధం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. వచ్చే ఏడాది జూన్‌లో రుతుపవనాలు ప్రవేశించే వరకు వ్యవసాయం, సాగునీరు, తాగునీరు, విద్యుత్ రంగాల్లో తలెత్తే సమస్యలను ముందుగానే అంచనా వేసి తగిన చర్యలు చేపట్టాలని స్పష్టం చేశారు. శుక్రవారం సీనియర్ అధికారులతో నిర్వహించిన ఉన్నతస్థాయి సమీక్షలో ఎల్‌నినో ప్రభావంపై చర్చించారు. నీరు, విద్యుత్‌ను పొదుపుగా వినియోగించాలని, నీటి వృథాను అరికట్టేందుకు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సీఎం సూచించారు. ఒక్క నీటిబొట్టు కూడా వృథా కాకుండా చూడాలని, నీటి సంరక్షణపై గ్రామస్థాయి నుంచి రాష్ట్రస్థాయి వరకు మీడియా, సినిమా, సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని ఆదేశించారు. విద్యుత్ లభ్యతను దృష్టిలో ఉంచుకుని విద్యుత్‌పై అధికంగా ఆధారపడే పనుల విషయంలో అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఎల్‌నినో ప్రభావం, నివారణ చర్యలపై మరింత లోతుగా చర్చించేందుకు అక్టోబర్ 12న అనధికారిక మంత్రివర్గ సమావేశం నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు. అనంతరం రైతులతో వీడియో సమావేశం నిర్వహించడంతో పాటు దీర్ఘకాలిక కార్యాచరణ రూపకల్పనకు అఖిలపక్ష సమావేశం ఏర్పాటు చేసే అంశాన్ని కూడా ప్రభుత్వం పరిశీలిస్తోంది. రాష్ట్రంలో సాధారణం కంటే 17 శాతం తక్కువ వర్షపాతం నమోదైందని, సుమారు 235 మండలాల్లో కరవు పరిస్థితులు నెలకొన్నాయని అధికారులు నివేదికల్లో పేర్కొన్నట్లు సమాచారం. ఇప్పటికే కేబినెట్ ఉపసంఘం కార్యాచరణ ప్రణాళికను సిద్ధం చేసింది. కరవు ప్రభావిత ప్రాంతాలను ఆదుకునేందుకు రూ.20 వేల కోట్ల ప్రత్యేక ప్యాకేజీ ప్రకటించాలని కోరుతూ రాష్ట్ర అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేసిన విషయాన్ని అధికారులు సమీక్షలో ప్రస్తావించారు. అక్టోబర్ 12న జరిగే సమావేశంలో వ్యవసాయం, సాగునీరు, తాగునీటి లభ్యత, విద్యుత్ అవసరాలు, తక్షణ ఉపశమన చర్యలపై రైతు సంఘాలు, నిపుణుల సలహాలు తీసుకోనున్నారు.

ప్రపంచ మార్కెట్‌పై తెలంగాణ కన్ను

సన్న బియ్యం ఎగుమతికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు
ఆసియా, ఆఫ్రికా, పశ్చిమాసియా దేశాలకు సరఫరాపై దృష్టి
మనీలా సదస్సులో విదేశీ కొనుగోలుదారులకు ఆహ్వానం
గత సీజన్‌లో 1.85 కోట్ల టన్నుల వరి ఉత్పత్తి
దేశీయ మార్కెట్‌లో కిలో సన్న బియ్యం ధర రూ.80-82
అంతర్జాతీయ పోటీతో మిల్లర్లలో ఆందోళన

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 10 (జై భీమ్ న్యూస్) :

తెలంగాణలో పండుతున్న మేలురకం సన్న బియ్యాన్ని అంతర్జాతీయ మార్కెట్లకు పరిచయం చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు రూపొందిస్తోంది. ఆసియా, ఆఫ్రికా, పశ్చిమాసియా దేశాల్లోని కొనుగోలుదారులతో దీర్ఘకాలిక సరఫరా ఒప్పందాలు కుదుర్చుకోవడంపై దృష్టి సారిస్తోంది. ఫిలిప్పీన్స్ రాజధాని మనీలాలో జరిగిన అంతర్జాతీయ ప్రపంచ వరి సదస్సు--2026లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ లక్ష్యాలను వెల్లడించింది. సదస్సులో పాల్గొన్న రాష్ట్ర పౌరసరఫరాల శాఖ కమిషనర్ స్టీఫెన్ రవీంద్ర తెలంగాణ బియ్యాన్ని నేరుగా కొనుగోలు చేసేందుకు ముందుకు రావాలని అంతర్జాతీయ చిల్లర వ్యాపార సంస్థలు, ఆహార ఉత్పత్తుల కంపెనీలు, ఎగుమతిదారులకు ఆహ్వానం పలికారు. దేశీయంగా మిగులు నిల్వలను నిర్వహించడంతోపాటు అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో బియ్యానికి అధిక విలువ సాధించడమే లక్ష్యమని వివరించారు. దేశీయ ఆహార భద్రతకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ఎగుమతుల ప్రణాళికలను అమలు చేస్తామని తెలిపారు. గత సీజన్‌లో తెలంగాణలో 1.85 కోట్ల టన్నుల వరి ఉత్పత్తి జరిగిందని, ఇది దేశ మొత్తం ఉత్పత్తిలో దాదాపు 12 శాతమని పేర్కొన్నారు. విదేశీ వినియోగదారుల అభిరుచులకు అనుగుణంగా నాణ్యమైన సన్న బియ్యాన్ని ప్రత్యేక బ్రాండ్లతో, ఎక్కడ పండించారో గుర్తించే వీలున్న పద్ధతిలో సరఫరా చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. గత ఏడాది ఫిలిప్పీన్స్‌కు 30 వేల టన్నుల బియ్యాన్ని ఎగుమతి చేసిన అనుభవంతో మరిన్ని అంతర్జాతీయ అవకాశాలను అన్వేషిస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. మరోవైపు రాష్ట్రంలో సన్న బియ్యం ధరలు పెరగడం సామాన్యులకు భారంగా మారుతోంది. ప్రభుత్వ సేకరణ, కొన్ని జిల్లాల్లో వరి సాగు తగ్గడం, ఎల్‌నినో ప్రభావంపై ఆందోళనల కారణంగా బహిరంగ మార్కెట్‌లో బియ్యం లభ్యత తగ్గిందని మార్కెట్ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. కొద్ది వారాల క్రితం కిలో రూ.70గా ఉన్న సన్న బియ్యం ధర ప్రస్తుతం రూ.80--82కు చేరిందని, 25 కిలోల బస్తా ధర సుమారు రూ.2,150 పలుకుతోందని సమాచారం. ఇదే సమయంలో ఇతర దేశాలతో పోలిస్తే సేకరణ వ్యయం అధికంగా ఉండటంతో అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో పోటీని తట్టుకోవడం కష్టమవుతోందని కొందరు మిల్లర్లు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. థాయ్‌లాండ్, వియత్నాం నుంచి తక్కువ ధరలకు బియ్యం అందుబాటులో ఉండటం మధ్యప్రాచ్యం, పశ్చిమ ఆఫ్రికా మార్కెట్లలో భారత బియ్యం ఎగుమతులపై ప్రభావం చూపుతోందని వారు చెబుతున్నారు. అయితే దేశీయ అవసరాలు, రైతుల నుంచి ధాన్యం సేకరణకు ప్రాధాన్యం ఇస్తూనే ఎగుమతి అవకాశాలను పరిశీలిస్తామని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేస్తోంది.

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 యూనివర్శిటీలో 438 మంది వ్యక్తులపై పరిశోధన చేశారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆహారపు అలవాట్లు జ్ఞాపకశక్తిపై ఎలా పని చేస్తున్నాయో తెలుసుకున్నారు. ఈ అధ్యయనం 438 మంది కొనసాగితే అందులో 108 మందికి అల్జీమర్స్ వ్యాధి వచ్చినట్టు తేలిందట. దీని ప్రకారం ఎక్కువగా నాన్ వెజ్ తింటే వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అంటే ఇంట్లో మనుషులను కూడా గుర్తించలేని పరిస్థితి కూడా వస్తుందట. ప్రతిరోజూ మాంసం తినేవారిలో అధిక బరువు, హై కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటీస్, బీపీ, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువ ఉంటుందట. ఈ సమస్యలు మాత్రమే కాదు ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వస్తాయట. రోజూ పండ్లు, కూరలు, గింజలు తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు అసలు కనిపించడం లేదని పరిశోధనలో తేలిందట. మాంసాహారాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే నరాల సమస్యలు వస్తాయి సో స్కిప్ చేయండి. ఎక్కువగా తినకుండా లిమిట్ గా తినడం వల్ల ఈ సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు. అతి సర్వత్రా వర్జయేత్. సో మితంగా తిని ఆరోగ్యంగా ఉండండని సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు.

పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

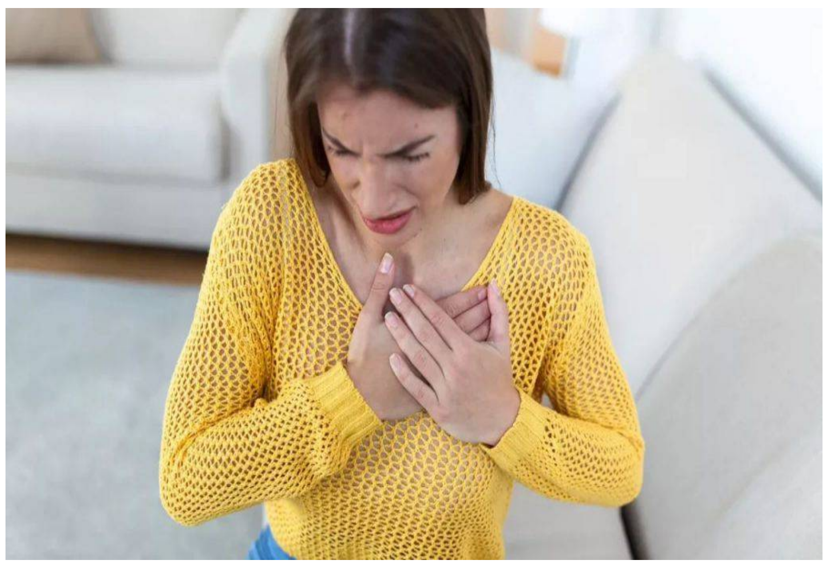
పేగులకు మంచిది: పెరుగు లోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగులు బాగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంటాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ పెరుగుకు ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి: పెరుగులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు, ప్రోబయోటిక్‌లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని పెరుగు తగ్గిస్తుంది. ఈ హార్మోన్ నియంత్రణలో ఉంటే బరువు తగ్గుతుంటారు. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుదల: జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలనుకుంటే ప్రతిరోజూ పెరుగు తినాలి అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని కాల్షియం, విటమిన్ డి జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడానికి సహాయం చేస్తుంది. చర్మ సంరక్షణ: పెరుగు తినేవారి చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. తేమ వల్ల యవ్వనంగా కనిపిస్తారు కూడా. దురద ఉంటే కూడా పెరుగు తినడం వల్ల ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని జింక్, విటమిన్ సి, కాల్షియం చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంటాయి. ఎముకలు, దంతాల బలం : ఎముకలు, దంతాలను బలోపేతం చేస్తుంది ఈ పెరుగు. వీటికి అవసరమైన ఫాస్ఫరస్, కాల్షియం లు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. దీన్ని ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల దంతాలు చాలా స్ట్రాంగ్ గా ఉంటాయి. ఎముకలను కూడా బలోపేతం చేయడం వల్ల కీళ్లనొప్పులు రాకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. బిపి %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.

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.



అలాంటివారు ఈ పండు తినకండి!

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

పడుకునే ముందు వాము నీటిని తాగితే ఇన్ని లాభాలా?

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

గర్భిణులు కాఫీ తాగొచ్చా?

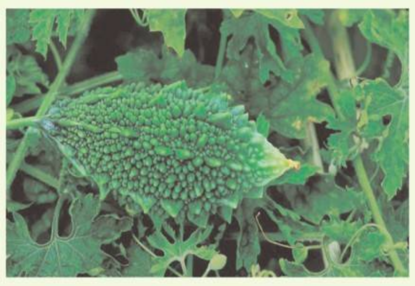
గర్భధారణ సమయంలో జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. కాబోయే తల్లులలో తరచుగా తలెత్తే ప్రశ్న ఏమిటంటే కాఫీ తాగడం మంచిదేనా అని. ముఖ్యంగా కెఫీన్ కంటెంట్ కారణంగా వారి శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి సురక్షితమేనా అనే ప్రశ్నలు కూడా తలెత్తుతుంటాయి. కెఫీన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల పిండంపై ఎలాంటి ప్రభావం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

ఉప్పు తినడం పూర్తిగా మానేశారా?

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

ఈ కాయతో బోలెడన్నీ ప్రయోజనాలు

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



మునగ స్త్రీలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది

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

పచ్చి ఉల్లిపాయల ప్రయోజనాలు

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

పళ్ళుతోమకుంటే ఏమవుతుంది..?

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

జీరో ఆయిల్ కుకింగ్

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

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

ఇంట్లోనే రెస్టారెంట్ స్టైల్ చిల్లీ ఎగ్స్!

ఘాటు రుచితో నోరూరించే స్పెషల్ ఎగ్ రెసిపీ

పిల్లలు, పెద్దలు అందరికీ నచ్చే క్రిస్పీ వంటకం

సులభమైన చిట్కాలతో రెస్టారెంట్ టేస్ట్ మీ ఇంట్లోనే

స్టీమ్ చేసి ఫ్రై చేయడం వల్ల మరింత ప్రత్యేక రుచి

వీకెండ్ స్పెషల్‌గా తప్పక ట్రై చేయాల్సిన డిష్

కొత్త స్వరం – లైఫ్‌స్టైల్ డెస్క్:
ఎగ్స్‌తో చేసే వంటకాల్లో చిల్లీ ఎగ్స్ ఒక ప్రత్యేకమైన వంటకం. ఘాటుగా, క్రిస్పీగా, రెస్టారెంట్ స్టైల్‌లో ఉండే ఈ రెసిపీని ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. కొన్ని చిన్న చిట్కాలు పాటిస్తే బయట హోటల్‌లో దొరికే రుచిని మీ కిచెన్‌లోనే ఆస్వాదించవచ్చు. పిల్లలు, పెద్దలు అందరికీ నచ్చే ఈ స్పైసీ డిష్‌ను వీకెండ్ స్పెషల్‌గా లేదా సాయంత్రం స్నాక్‌గా కూడా వడ్డించవచ్చు.

కావాల్సిన పదార్థాలు గుడ్ల మిశ్రమం కోసం

గుడ్లు – 6
మైదా – 1½ టేబుల్ స్పూన్లు
కార్న్ ఫ్లోర్ – 1 టేబుల్ స్పూన్
నీరు – 4–5 టేబుల్ స్పూన్లు
పచ్చిమిర్చి తరుగు – 1 టీస్పూన్
కారం – 1 టీస్పూన్
ఉప్పు – తగినంత

చిల్లీ ఎగ్స్ కోసం
నూనె – 4 టేబుల్ స్పూన్లు
అల్లం తరుగు – 1 టేబుల్ స్పూన్
వెల్లుల్లి తరుగు – 1 టేబుల్ స్పూన్
ఉల్లిపాయ తరుగు – 4 టేబుల్ స్పూన్లు
పచ్చిమిర్చి చీలికలు – 2
క్యాప్సికం ముక్కలు – ½ కప్పు
చిల్లీ లేదా షెజ్వాన్ సాస్ – 1 టేబుల్ స్పూన్
రెడ్ చిల్లీ సాస్ – 1 టేబుల్ స్పూన్
గ్రీన్ చిల్లీ సాస్ – 1 టేబుల్ స్పూన్
వేడి నీరు – ½ కప్పు
డార్క్ సోయా సాస్ – 1 టీస్పూన్
వెనిగర్ – 1 టీస్పూన్
మిరియాల పొడి – 1 టీస్పూన్
అరోమాటిక్ పౌడర్ – 1 టీస్పూన్
వైట్ పెప్పర్ – ½ టీస్పూన్
చక్కెర – 1 టీస్పూన్
ఉప్పు – తగినంత
కొత్తిమీర – అలంకరణకు

తయారీ విధానం..

ముందుగా గుడ్లను ఒక గిన్నెలో పగలగొట్టి పచ్చిమిర్చి తరుగు, కారం, ఉప్పు వేసి బాగా బీట్ చేయాలి. నెయ్యి లేదా నూనె రాసిన కేక్ టిన్‌లో ఈ మిశ్రమాన్ని పోసి, స్టీమర్‌లో 15 నిమిషాల పాటు ఉడికించాలి. చల్లారిన తర్వాత బయటకు తీసి చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. తర్వాత మైదా, కార్న్ ఫ్లోర్, కొద్దిగా నీటితో మృదువైన పిండిని తయారు చేయాలి. గుడ్ల ముక్కలను ఈ పిండిలో ముంచి వేడి నూనెలో గోల్డెన్ బ్రౌన్ రంగు వచ్చే వరకు వేయించి పక్కన పెట్టాలి. ఇప్పుడు మరో పాన్‌లో నూనె వేడి చేసి అల్లం, వెల్లుల్లి వేయించి, ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, క్యాప్సికం వేసి స్వల్పంగా వేయించాలి. అనంతరం చిల్లీ సాస్, షెజ్వాన్ సాస్, రెడ్ చిల్లీ సాస్, గ్రీన్ చిల్లీ సాస్, వేడి నీరు వేసి కలపాలి. తర్వాత సోయా సాస్, వెనిగర్, మిరియాల పొడి, వైట్ పెప్పర్, అరోమాటిక్ పౌడర్, చక్కెర, ఉప్పు వేసి సాస్ చిక్కబడే వరకు ఉడికించాలి. చివరగా వేయించిన గుడ్ల ముక్కలను సాస్‌లో వేసి ఒక నిమిషం పాటు బాగా కలిపి కొత్తిమీర చల్లి స్టవ్ ఆఫ్ చేయాలి.

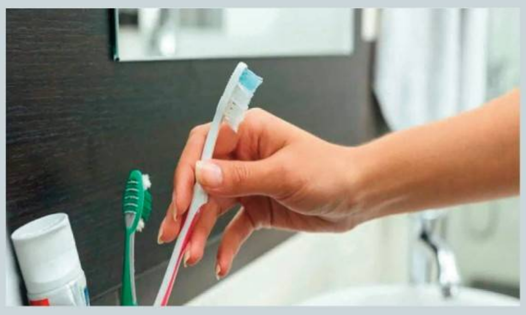
రుచికరమైన చిట్కాలు..

- **గుడ్లను స్టీమ్ చేయడం వల్ల ముక్కలు విరగకుండా ఉంటాయి.**
- **హై ఫ్లేమ్‌పై సాస్ కలిపితే రెస్టారెంట్ స్టైల్ రుచి వస్తుంది.**
- **చివర్లో గుడ్లను ఎక్కువసేపు ఉడికించకండి. అప్పుడు క్రిస్పీనెస్ అలాగే ఉంటుంది.**
- **మరింత ఘాటు కావాలంటే షెజ్వాన్ సాస్ పరిమాణాన్ని కొద్దిగా పెంచుకోవచ్చు.**

ఇక ఆలస్యం ఎందుకు... ఇంట్లోనే ఈ రెస్టారెంట్ స్టైల్ స్పైసీ, క్రిస్పీ చిల్లీ ఎగ్స్ తయారు చేసి కుటుంబ సభ్యులను రుచితో మెప్పించండి.

టూత్ బ్రష్ ఎన్ని రోజులకు మారుస్తున్నారు?

చాలా మంది రోజుల తరబడి ఒకే బ్రష్‌ను ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ పద్ధతి సరైనది కాదు. కనీసం ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి బ్రష్‌లను మార్చాలి. బ్రష్‌లు అరిగిపోయిన తర్వాత కూడా చాలా మంది వాటిని ఉపయోగించడం కొనసాగిస్తారు. ఈ రకమైన బ్రష్‌ను అస్సలు ఉపయోగించకూడదు. నోటి ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం అంటే కేవలం పళ్ళు తోముకోవడం మాత్రమే కాదు. నోటి ఆరోగ్యం కోసం చాలా మంది సాల్టెడ్ టూత్‌పేస్ట్‌తో బ్రష్ చేసుకుంటారు. కానీ అసలు సమస్య వేరే చోట ఉంది. నోటి ఆరోగ్యం చాలావరకు టూత్ బ్రష్ మీద ఆధారపడి ఉంటుందని దంత వైద్యులు అంటున్నారు. చాలా మంది రోజుల తరబడి ఒకే బ్రష్‌ను ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ పద్ధతి సరైనది కాదు. కనీసం ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి బ్రష్‌లను మార్చాలి. బ్రష్‌లు అరిగిపోయిన తర్వాత కూడా చాలా మంది వాటిని ఉపయోగించడం కొనసాగిస్తారు. ఈ రకమైన బ్రష్‌ను అస్సలు ఉపయోగించకూడదు. ఏదైనా అంటు వ్యాధి నుండి కోలుకున్న తర్వాత మీ టూత్ బ్రష్‌ను మార్చడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఆ వ్యాధికి కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా లాలాజలంలో ఉండి, బ్రష్ పొడవైన కమ్మీలలో ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది. ఆ కుంచె నుంచి ఆ వ్యాధి తరువాత మళ్ళీ వ్యాపిస్తుంది. దంతాల వెలికితీత తర్వాత లేదా నోటి లోపల ఏ రకమైన శస్త్రచికిత్స జరిగినా.. ఆ తర్వాత మీ టూత్ బ్రష్‌ను ఖచ్చితంగా మార్చడం కూడా మర్చిపోవద్దు. ఇటీవల, దంతాలను తోముకోవడానికి ఎలక్ట్రిక్ టూత్ బ్రష్‌ల వాడకం అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ బ్రష్ హెడ్‌ను కూడా ప్రతి రెండు నుండి మూడు నెలలకు ఒకసారి మార్చాలి. సాధారణ బ్రష్‌ల కంటే ఇలాంటి బ్రష్‌ల ముళ్ళగరికెలు త్వరగా అరిగిపోతాయని వైద్యులు అంటున్నారు.



ఈ చిన్న అలవాట్లతో.. పిల్లల జ్ఞాపకశక్తికి పదును..!

క్రమబద్ధమైన చదువుతో మెరుగైన మేధాశక్తి

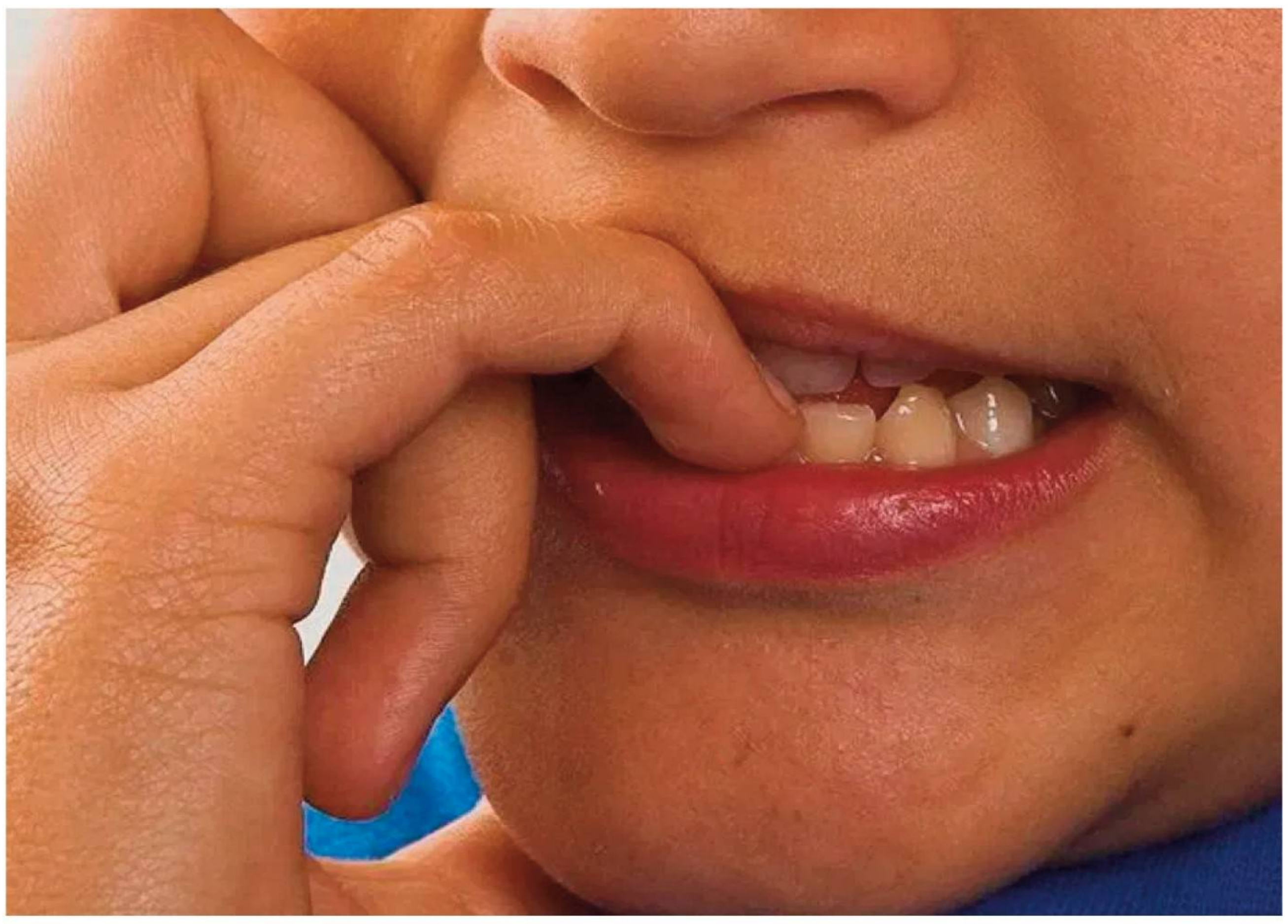
ఫ్లాష్‌కార్డ్స్, మైండ్ మ్యాప్స్‌తో సులువైన అభ్యాసం

చిన్న భాగాలుగా చదవడం వల్ల ఎక్కువకాలం గుర్తింపు

పునర్విమర్శ, విజువల్ లెర్నింగ్‌తో మెమరీ పవర్ పెంపు

నిద్ర, పోషకాహారం, వ్యాయామం కూడా జ్ఞాపకశక్తికి కీలకం

కొత్త స్వరం – లైఫ్ స్టైల్ డెస్క్:
పిల్లలు చదివిన విషయాలను ఎక్కువకాలం గుర్తుంచుకోవాలంటే కేవలం ఎక్కువసేపు చదవడం సరిపోదు. సరైన అభ్యాస పద్ధతులు, మంచి అలవాట్లు కూడా అవసరం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం చురుకైన అభ్యాసం, విజువల్ లెర్నింగ్, ఫ్లాష్‌కార్డ్స్, మైండ్ మ్యాప్స్ వంటి పద్ధతులు పిల్లల జ్ఞాపకశక్తిని గణనీయంగా పెంచుతాయి. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో చదివే అలవాటు పెంపొందిస్తే క్రమశిక్షణతో పాటు మెదడు సమాచారాన్ని సులభంగా నిల్వ చేసుకుంటుంది. క్లిష్టమైన అంశాలను చిన్న పదాలు, ప్రాసలు లేదా గుర్తుంచుకునే సంకేతాల రూపంలో నేర్చుకోవడం ద్వారా అవగాహన మరింత పెరుగుతుంది. అలాగే చదివిన విషయాలను ఇతరులకు వివరించడం లేదా చర్చించడం ద్వారా అవి మెదడులో బలంగా నిలిచిపోతాయి. ఒకేసారి ఎక్కువ సమాచారం చదవడం కంటే చిన్న చిన్న భాగాలుగా విభజించి చదివే చంకింగ్ పద్ధతి మెరుగైన ఫలితాలను ఇస్తుంది. ముఖ్యమైన అంశాలను ఫ్లాష్‌కార్డ్స్‌పై రాసుకుని తరచూ పునర్విమర్శ చేస్తే గుర్తుంచుకోవడం సులభమవుతుంది. చిత్రాలు, మైండ్ మ్యాప్స్, రంగుల నోట్స్ వంటి విజువల్ పద్ధతులు కూడా మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. చదివిన విషయాలను కథల రూపంలో ఊహించుకోవడం వల్ల అవగాహనతో పాటు జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. స్పేస్డ్ రిపిటిషన్ విధానంలో నిర్ణీత వ్యవధిలో పునర్విమర్శ చేయడం ద్వారా నేర్చుకున్న అంశాలు ఎక్కువకాలం గుర్తుంటాయి. అంతేకాకుండా తగినంత నిద్ర, సమతుల్య పోషకాహారం, క్రమమైన వ్యాయామం పిల్లల ఏకాగ్రతను పెంచి మెదడు చురుకుగా పనిచేసేలా చేస్తాయి. ఈ చిన్న చిన్న అలవాట్లను రోజువారీ జీవితంలో భాగం చేస్తే పిల్లలు చదువుపై ఆసక్తి పెంచుకోవడంతో పాటు జ్ఞాపకశక్తిని కూడా గణనీయంగా మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.



గోళ్లు కొరకడం మానేయండి!

జ్యోతిష్య విశ్వాసాల ప్రకారం శని ప్రభావంపై చర్చ

ఆర్థిక, మానసిక ఇబ్బందులు వస్తాయని నమ్మకం

ఆరోగ్యపరంగా కూడా గోళ్లు కొరకడం మంచిది కాదు

పిల్లలు, పెద్దలు ఇద్దరూ ఈ అలవాటుకు దూరంగా ఉండాలి

మంచి అలవాట్లు జీవితానికి మేలు చేస్తాయి

కొత్త స్వరం – లైఫ్‌స్టైల్ డెస్క్:
గోళ్లు కొరకడం చాలా మందిలో కనిపించే సాధారణ అలవాటు. ఇది చిన్నపిల్లలకే కాదు, పెద్దలలో కూడా కనిపిస్తుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు ఈ అలవాటును పరిశుభ్రత, దంత ఆరోగ్య పరంగా మానుకోవాలని సూచిస్తారు. అదే సమయంలో, జ్యోతిష్య శాస్త్రంలోని కొన్ని విశ్వాసాల ప్రకారం కూడా గోళ్లు కొరకడం శుభప్రదం కాదని చెబుతారు. ఈ అభిప్రాయాలు శాస్త్రీయంగా నిర్ధారించబడిన విషయాలు కాకుండా సంప్రదాయ జ్యోతిష్య విశ్వాసాలపై ఆధారపడినవని గుర్తుంచుకోవాలి. జ్యోతిష్య విశ్వాసాల ప్రకారం శని గ్రహాన్ని గోళ్లు, ఎముకలతో అనుసంధానిస్తారు. అందువల్ల గోళ్లు కొరకడం వల్ల శని బలహీనపడుతుందని, దాని ప్రభావంగా జీవితంలో ఆటంకాలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు, మానసిక ఒత్తిడి పెరిగే అవకాశం ఉందని కొందరు జ్యోతిష్యులు పేర్కొంటారు. ఉద్యోగం, కుటుంబ జీవితం, ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందని వారు విశ్వసిస్తారు. అలాగే రాహు, కేతువుల ప్రభావం కూడా పెరిగి అనుకోని సమస్యలు, ఆందోళన, ఆత్మవిశ్వాసం లోపించడం వంటి పరిస్థితులు ఎదురయ్యే అవకాశముందని జ్యోతిష్య అభిప్రాయాలు చెబుతున్నాయి. సూర్య గ్రహం బలహీనపడితే గౌరవం, నాయకత్వ లక్షణాలు, ఉద్యోగ పురోగతిపై ప్రభావం ఉంటుందని కూడా కొన్ని సంప్రదాయ నమ్మకాలు పేర్కొంటాయి. ఇంకా లక్ష్మీదేవికి గోళ్లు కొరకడం ఇష్టం ఉండదని, ఈ అలవాటు వల్ల ఇంటి శ్రేయస్సు, ఆర్థిక స్థిరత్వం దెబ్బతింటుందని పెద్దలు చెప్పే విశ్వాసం కూడా ఉంది. అందుకే గోళ్లు కొరకడం వంటి అలవాట్లను మానుకోవాలని సూచిస్తారు. ఆరోగ్యపరంగా చూస్తే గోళ్ల కింద ఉండే సూక్ష్మక్రిములు నోటిలోకి వెళ్లే ప్రమాదం ఉంటుంది. దీంతో ఇన్‌ఫెక్షన్లు, గోళ్ల దెబ్బతినడం, దంతాల సమస్యలు వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల ఆరోగ్య కారణాల దృష్ట్యా కూడా ఈ అలవాటును మానుకోవడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ముగింపుగా, గోళ్లు కొరకడం ఆరోగ్యపరంగా మానుకోవాల్సిన అలవాటు. జ్యోతిష్య విశ్వాసాలను నమ్మేవారు వాటి ప్రకారం కూడా ఈ అలవాటుకు దూరంగా ఉండాలని భావిస్తారు. మంచి అలవాట్లు అలవరచుకోవడం వ్యక్తిగత ఆరోగ్యానికీ, క్రమశిక్షణకీ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.