# జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక

POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా

Jai Bheem TV
STRUGGLE FOR JUSTICE

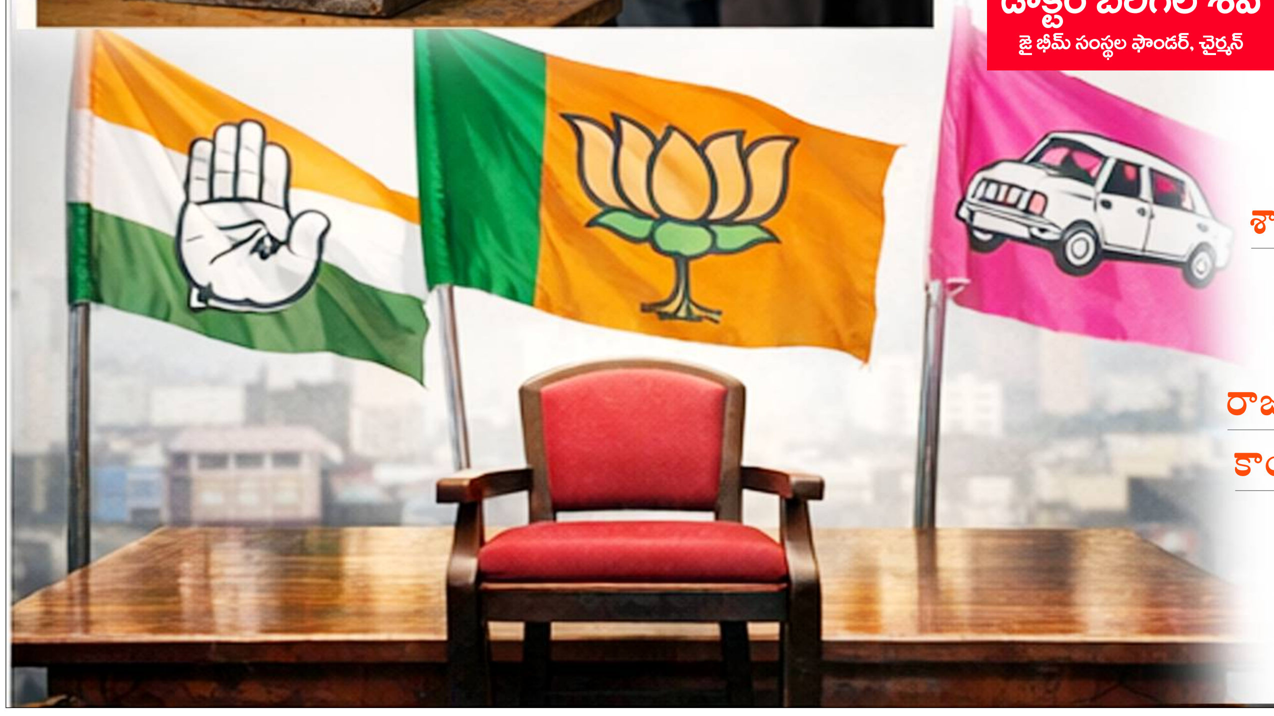
సామాన్యుడి ఆయుధంగా

సంపుటి - 07 | సంచిక 78 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | మంగళవారం 17, ఫిబ్రవరి 2026 | పేజీలు 8 | వెల రూ. 5

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

# ప్రజాస్వామ్యాన్ని పెక్కుటిల్లెలా పొడుస్తున్నారు !

డాక్టర్ బరిగెల శివ
జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, చైర్మన్



అధికారం ఆదాయం ఆనందం ఇదే నేటి రాజకీయాలు

కుర్చీ కోసమైతే పార్టీ మారుతాం

ప్రజాబలంతో పని లేకుండా అధికారాలు దక్కుతున్నాయి

శాసిస్తున్న నేతలు వంచించబడుతున్న ప్రజలు

పార్టీ పిరాయింపులు మాకేం కొత్త కాదు

కుర్చీకోసం కుమ్మక్కు

రాజకీయ పోటీల్లో రాక్షసత్వాలు పెరిగిపోతున్నాయి

కాంగ్రెస్, బీజేపీ, బీఆర్ ఎస్ దోస్తీ రాజకీయాలు..

సిద్ధాంతాల కంటే సీటుకే ప్రాధాన్యం!

అక్రమ పొత్తులతో రాజకీయం

అన్యాయం జరిగింది ఎస్సీలకే

హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)

పలుచోట్ల ప్రజాస్వామ్యాన్ని అప్రతిష్ట పాలు చేసే దాడులు జరుగుతున్నాయని డాక్టర్ బరిగెల శివ విశ్లేషించారు.ప్రత్యక్ష ఎన్నికల పోరులో పోటీలో నిలిచే అభ్యర్థుల హావభావాలు ఎన్నికల్లో గెలుపొందాక ఒక్కసారిగా మారిపోతూ రాజకీయాన్ని అంటిపెట్టుకొని జీవించాలనే అహం పెరుగుతుండడం ప్రజాసేవను ఉన్నపాటుగా మారుస్తున్నట్లు కనిపిస్తుందన్నారు. స్వేచ్ఛగా ఓటు వేసుకోలేని పరిస్థితిలో ప్రజలు అయోమయం అవుతుండగా అంతే స్వేచ్ఛగా గెలుపును ఆస్వాదించలేని నాయకుల - మిగతా 2లో..

## రైతులకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం శుభవార్త

వరి బోనస్ బకాయిలను విడుదల చేసిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం

పెండింగ్‌లో ఉన్న రూ.514.36 కోట్ల బోనస్ నిధులు విడుదల

ఇప్పటి వరకు రూ.1,939.58 కోట్ల బోనస్ నిధులు చెల్లింపు

4

## కేయూ పాలన అధికారుల ప్రతిష్టాత్మక నిర్ణయం

ప్రస్తుత నిర్ణయాన్ని ఐదేళ్ల కిందటే గుర్తించిన జై భీమ్ సంస్థ యజమాని

నాడు వరుస కథనాలతో కదం తొక్కిన

నిష్ప్రయోజనం ఏర్పడినది

ప్రస్తుత పాలన అధికారులు నాటి సూచనలను నేడు అమలుపరిచారు

కేయూ వీసి రిజిస్టార్ ప్రిన్సిపాల్ నిర్ణయానికి జేజేలు కొడుతున్న విద్యార్థులు

హాస్టల్ డైరెక్టర్ల విభజన అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక నిర్ణయం

6

## తెలంగాణ జాగృతిలో చేరిన మాజీ ఎమ్మెల్యే కుమారుడు, కోడలు

4

## చిన్న పత్రికలపై చిన్న చూపు తగదు

ప్రభుత్వ కక్ష సాధింపు ఇంకెంతకాలం

ఆర్ఎన్ఐ రిజిస్ట్రేషన్ ఉన్న అన్ని పత్రికలకు అక్రెడిటేషన్లు ఇవ్వాలి

టీడబ్ల్యూజేఎఫ్ రాష్ట్ర కన్వీనర్ మామిడి సోమయ్య డిమాండ్

పోరాడు తెచ్చుకున్న తెలంగాణలో చిన్న పత్రికలపై పొగబడుతున్న ప్రభుత్వం

17న"ఛలో సమాచార భవన్"కు పిలుపు

2

## కార్పొరేట్ చేతుల్లో జాతీయ ఉత్పత్తులు

ప్రైవేటీకరణ దిశగా వేగం పెంచుతున్న కేంద్రం

సంక్షేమ పథకాలు వీక్షిస్తున్నాయి

వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను అభివృద్ధి పరిచి తీరాల్సిందే

రైతు సంక్షేమాల్లో సమగ్ర విధి విధానం రాలేదు

రాజకీయ వ్యవస్థలు రాటువేలుతో మార్పు చెందుతున్నాయి

చిన్న రైతుకు ఆదాయ భద్రత కల్పించబడాలి

సంక్షేమ పథకాలు ప్రజల జీవితాల్లో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకురావాలి

ఆచార్య కోదండరాం

సామాజిక తత్వవేత్త ఓయూ. రిటైర్డ్ ప్రొఫెసర్ కంచ ఐలయ్య

కేయూలో రాజనీతి శాస్త్ర విభాగం

ఆధ్వర్యంలో జాతీయ సెమినార్ మొదటిరోజు

2

## చిన్న పత్రికలపై చిన్న చూపు తగదు

**ప్రభుత్వ కక్ష సాధింపు ఇంకెంతకాలం**
**ఆర్ఎన్ఐ రిజిస్ట్రేషన్ ఉన్న అన్ని పత్రికలకు అక్రెడిటేషన్లు ఇవ్వాలి**
**టీడబ్ల్యూజేఎఫ్ రాష్ట్ర కన్వీనర్ మామిడి సోమయ్య డిమాండ్**
**పోరాడు తెచ్చుకున్న తెలంగాణలో చిన్న పత్రికలపై పొగబడుతున్న ప్రభుత్వం.**
**17న"ఛలో సమాచార భవన్"కు పిలుపు**

**హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 16(జై భీమ్ న్యూస్) :**

కేంద్ర ప్రభుత్వ సంస్థ ఆర్ఎన్ఐ, పీఆర్ జీఐ రిజిస్ట్రేషన్ ఉన్న అన్ని పత్రికలకు ఎంప్యానల్మెంట్ తో సంబంధం లేకుండా అక్రెడిటేషన్ కార్డులు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఈ నెల 17వ తేదీన "ఛలో సమాచార భవన్" కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్స్ ఫెడరేషన్ (టీడబ్ల్యూజేఎఫ్) వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు,రాష్ట్ర కన్వీనర్ మామిడి సోమయ్య తెలిపారు. ఆ రోజు ఉదయం 11 గంటలకు హైదరాబాద్ మాసబ్ ట్యాంక్ లోని రాష్ట్ర సమాచార పౌరసంబధాల కమిషనర్ కార్యాలయం(సమాచారభవన్) ఎదుట జరిగే జర్నలిస్టుల నిరసన కార్యక్రమంలో వివిధ పత్రికల నిర్వహకులు, జర్నలిస్టులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 44 వేలకు పైగా అక్రెడిటేషన్ కార్డులు ఇవ్వనున్నట్లు ప్రకటించినప్పటికీ కేవలం ఎంపానల్మెంట్ అయిన కొన్ని పత్రికలకు, చానళ్ళకు మాత్రమే ఇస్తూ మిగతా పత్రికలకు అన్యాయం చేస్తున్నారని అన్నారు. గతంలో ఉమ్మడి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లో ఎంపానల్మెంట్ తో సంబంధం లేకుండా ఆర్ఎన్ఐ గుర్తింపు ఉన్న అన్ని పత్రికలకు ఆయా పత్రికల సర్క్యులేషన్ ఆధారంగా జర్నలిస్టులందరికి అక్రెడిటేషన్ కార్డులిచ్చే వారని, తెలంగాణ రాష్ట్రం వచ్చిన తర్వాత ఆ పద్దతిని తుంగలో తోక్కి పత్రికలకు ఎంప్యానల్ ముసుగు తొడిగి, నిబంధనల పేరుతో చిన్న,మధ్య తరహా పత్రికలను పాతాళానికి తొక్కారని ఆయన ధ్వజమెత్తారు. తెలంగాణ స్వరాష్ట్రంలోనే చిన్న మధ్య తరహా పత్రికలకు, వాటిలో పనిచేస్తున్న జర్నలిస్టులకు తీరని అన్యాయం జరిగుతుందని మామిడి సోమయ్య ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ తొలి ప్రభుత్వం జర్నలిస్టులకు చేసిన అన్యాయంపై ఆనాడు గొంతెత్తిన ఈనాటి పాలకులు అధికారంలోకి వచ్చి రెండేండ్లయినా...అనేక పత్రికలను ఎంపానల్మెంట్ చేయకుండా జర్నలిస్టులకు అన్యాయం చేస్తున్నారనని ఆయన ధ్వజమెత్తారు. తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వస్తే జర్నలిస్టులందరికీ సరైన న్యాయం చేస్తామని నమ్మబలికిన పాలకులు మీడియా అక్రిడిటేషన్ ల విషయంలోనే వివక్ష చూపుతూ చిన్న మధ్య తరహా పత్రికలకు అన్యాయం చేస్తున్నారని అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ సంస్థ అయిన ఆర్ఎన్ఐ,పీఆర్జీఐ గుర్తింపు ఉన్న పత్రికలను ఎంప్యానల్ చేయకుండా రెండేళ్లుగా ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారని, కనీసం అక్రెడిటేషన్లు ఇవ్వకుండా అణిచివేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. మరోవైపు ఎంప్యానల్ లిస్టులో ఉన్న చాలా పత్రికలను ఆ జాబితా నుంచి తొలగించి జర్నలిస్టులను ఆందోళనకు గురిచేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్లో సందర్భాన్ని బట్టి దరఖాస్తు చేసుకుంటే అడ్వర్టయిజ్మెంట్ తో పాటు అక్రెడిటేషన్ ఇచ్చే వారని, ప్రస్తుతం అడ్వర్టయిజ్మెంట్ల సంగతి దేవుడెరుగు గానీ...కనీసం అక్రెడిటేషన్ కార్డు ఇవ్వకపోవడం దుర్మార్గమని అన్నారు. ప్రభుత్వ వివక్ష కారణంగా స్వరాష్ట్రంలో చిన్న పత్రికల మనుగడ ప్రశ్నార్థకంగా మారుతుందని, దీని వల్ల ఎంతో మంది సీనియర్ జర్నలిస్టులకు పత్రికల నిర్వహణ భారమవుతుందని అన్నారు. దీనికి తోడు మూలిగే నక్కమీద తాటికాయపడ్డట్టు ఎంప్యానల్లో ఉన్న పత్రికలను ఆ జాబితా నుంచి తొలగించడం చాలా భాదాకరమని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే పునరాలోచన చేసి ఆర్ఎన్ఐ,పీఆర్జీఐ రిజిస్ట్రేషన్ కలిగి ఉన్న ప్రతి పత్రికకు అక్రిడిటేషన్ కార్డులు గతంలో మాదిరిగా ఇవ్వాలని మామిడి సోమయ్య డిమాండ్ చేశారు. అదేవిధంగా ఆయా పత్రికలకు ఎంప్యానల్తో సంబంధం లేకుండా నెలకు కనీసం ఒక అడ్వర్టయిజ్మెంట్ ఇవ్వాలని, ప్రింటింగ్ ప్రెస్ కోసం ఒక ఎకరం భూమిని ప్రభుత్వ నామినల్ ధరకు ఇచ్చి ప్రింటింగ్ ప్రెస్ ఏర్పాటుకు రుణ సదుపాయం కల్పించాలని కోరారు. జర్నలిస్టులకు అక్రెడిటేషన్ ఉన్న జిల్లాలోనే కాకుండా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆర్టీసీలో ప్రయాణించేందుకు ఉచిత బస్ పాస్ ఇవ్వాలని, హెల్త్కార్డులు,భీమా సౌకర్యం కల్పించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

# ప్రజాస్వామ్యాన్ని పెక్కుటిల్లేలా పొడుస్తున్నారు

మొదటి పేజీ తరువాయి

పరిస్థితి అధ్వానమై పోతుందన్నారు.స్వతంత్ర అభ్యర్థులుగా పోటీలో నిలిచి గెలిచిన నాయకులు అన్ని మున్సిపల్ స్థానాల్లో అత్యంత ప్రధానమైన పాత్రను పోషిస్తుండడమే కాకుండా వాళ్ళ ఓట్లు కీలకంగా మారిపోవడం వల్ల బలనిరూపంలో బలమైన సొమ్మును విలువైన సొమ్మును ఆశించినట్లుగా ప్రజలు తీవ్రంగా విమర్శిస్తున్నారన్నారు.పక్క రాష్ట్రాల్లో జరుగుతున్న రాజకీయ దాడులు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో జరుగుతుండడం రాజకీయ అభివృద్ధిని పెంచడానికి తప్ప ప్రజాసేవ కోసం మాత్రం కాదని స్పష్టంగా వెల్లడించారు.చివరకు రాష్ట్ర రాజకీయాలను ప్రభావితం చేస్తున్నది విలువైన సొమ్మేనని దానివల్లే రాజకీయాలు బలపడుతున్నాయని అన్నారు.అత్యంత విలువైన సొమ్మును ఖర్చు చేస్తే తప్ప ఎన్నికల్లో గట్టెక్కలేమనేది స్పష్టంగా అర్థమవుతుందన్నారు.రాజకీయ ఆధిపత్యపోరులో అధికారులు అభాసు పాలవుతున్నారని చెప్పకనే చెప్పారు.రాష్ట్రంలో ఈ మధ్యకాలంలో జరిగిన కొన్ని సంఘటనను ప్రస్తావిస్తూ ఈ విధంగా తెలియజేశారు.

ఓటు వేయించింది ప్రజలే... కానీ కుర్చీ కోసం కుట్రలు తెరలేపింది నాయకులు. మున్సిపాలిటీల్లో చైర్పర్సన్లు, కార్పొరేషన్లలో మేయర్ పోస్టుల కోసం రాజకీయ పార్టీలు ఊహించని పిరాయింపులకు తెరలేపాయి. నిన్నటి వరకూ ఒకరిపై ఒకరు మాటల యుద్ధం చేసిన నేతలు,నేడు కుర్చీ కోసం చేతులు కలిపారు. మెజారిటీ రాని చోట హడావిడి, ఎక్స్-ఆఫిషియో ఓట్ల లెక్కలు, క్యాంపు రాజకీయాలు... చివరికి సిద్ధాంతాల కంటే సీటే ముఖ్యమని మరోసారి రుజువైంది.

నిన్న మొన్నటి వరకు బస్తీల్లో "నువ్వెంతంటే.. నువ్వెంత.." అంటూ ఒకరిపై ఒకరు దూకుడుగా విమర్శలు చేసిన నేతలు, ఇప్పుడు మున్సిపాలిటీల చైర్పర్సన్లు, కార్పొరేషన్ల మేయర్ పోస్టుల కోసం ఒక్కటైపోయారు. హంగ్ పరిస్థితులు వచ్చిన చోట ప్రత్యర్థులే 'అలయ్ బలయ్' చేసుకున్నారు. ఎక్కడో హగ్గులు.. ఎక్కడో గుట్టుచప్పుడు కాకుండా పొత్తులు.. ఎక్కడో స్ట్రీట్ ఫైట్లు.. మరెక్కడో రాజీనామాలు. ఓటేసిన ప్రజలు మాత్రం ఈ రాజకీయ క్రీడను చూసి ముక్కున వేలేసుకున్నారు.

సోమవారం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అనేక మున్సిపాలిటీల్లో హైడ్రామా నడిచింది. మెజారిటీ ఉన్నచోట 'కింగ్' కావాలనే ప్రయత్నాలతో కుయుక్తులు పన్నారు. పోలింగ్ తర్వాత మొదలైన క్యాంపు రాజకీయాలు పాలకవర్గాల ఎన్నిక వరకూ సాగాయి. క్షణక్షణం టెన్షన్.. ఎవరు ఎటు జంప్ అవుతారోనన్న సస్పెన్స్.. చివరికి కొత్త పొత్తులు పుట్టాయి. సిద్ధాంతాల కంటే పవర్ పాలిటిక్స్కి ప్రాధాన్యం దక్కింది.

**అత్త చేతిలో కోడలు ఓటమి**

నారాయణపేట మున్సిపాలిటీలో ఆసక్తికర పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఎంపీ డీకే అరుణ మద్దతుతో 4వ వార్డు బీజేపీ కౌన్సిలర్ శ్వేత యాదవ్ చైర్పర్సన్గా ఎన్నికయ్యారు. అదే సమయంలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే పర్ణిక రెడ్డి మద్దతు తెలిపిన కాంగ్రెస్ కౌన్సిలర్ శ్వేత గౌడ్ సరిపడా బలం లేక ఓడిపోయారు. దీంతో రాజకీయంగా అత్త చేతిలో కోడలు ఓడినట్టయింది. ఈ ఘటన జిల్లా రాజకీయాల్లో చర్చనీయాంశమైంది.

**అమనగల్లో అక్రమ పొత్తుల ఆరోపణలు**

రంగారెడ్డి జిల్లా అమనగల్ మున్సిపాలిటీలో మొత్తం 15 వార్డులు ఉన్నాయి. అందులో బీఆర్ఎస్కు 8, బీజేపీకి 6, కాంగ్రెస్కు 1 సీటు లభించాయి. సాధారణంగా మెజారిటీ ఉన్న బీఆర్ఎస్కు చైర్మన్ పదవి దక్కాల్సి ఉంది. అయితే ఎక్స్-ఆఫిషియో ఓట్ల దన్నుతో కాంగ్రెస్, బీజేపీలు కలిసిపోయాయని ఆరోపణలు వెల్లువెత్తాయి. కాంగ్రెస్కు ఉన్న రెండు ఎక్స్-ఆఫిషియో ఓట్లతో బీజేపీ కౌన్సిలర్లు జతకలవడంతో మొత్తం సంఖ్య 9కి చేరింది. దీంతో 8 మంది కౌన్సిలర్లు ఉన్న బీఆర్ఎస్కు అధికారం దూరమైంది. సిద్ధాంత పరంగా ప్రత్యర్థులైన రెండు పార్టీల ఈ పొత్తుపై ప్రజల్లో చర్చ మొదలైంది.

**జీవన్ రెడ్డి కాంగ్రెస్కు గుడ్బై?**

కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి పార్టీ వీడే యోచనలో ఉన్నట్లు సమాచారం. "అవమానాలు ఇంకెంత కాలం భరించాలి?.. భవిష్యత్ స్పష్టంగా కనిపించడం లేదు" అంటూ ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యలు రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశమయ్యాయి. జగిత్యాల రాజకీయ పరిణామాలపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసిన ఆయన పార్టీ అధిష్టానం కార్యకర్తల మనోభావాలను గౌరవించాలన్నారు. అయితే దీనిపై ఆయన స్పష్టత ఇవ్వాల్సి ఉంది.

**కరీంనగర్లో బీజేపీ పాగా...**

కరీంనగర్ కార్పొరేషన్లో నాటకీయ పరిణామాలు చోటుచేసుకున్నాయి. బీఆర్ఎస్ ఓటింగ్కు దూరంగా ఉండడంతో కాంగ్రెస్ ఆశలు నీరుగారాయి. అత్యధిక స్థానాలు గెలుచుకున్న బీజేపీ మేయర్ పీఠాన్ని కైవసం చేసుకుంది. కరీంనగర్ మేయర్గా కొలగాని శ్రీనివాస్, డిప్యూటీ మేయర్గా సునీల్ రావు ఎన్నికయ్యారు. ఇది కాంగ్రెస్కు గట్టి దెబ్బగా భావిస్తున్నారు.

**ఆదిలాబాద్లో అన్ని పార్టీలొకటై..**

ఆదిలాబాద్ మున్సిపాలిటీలో చైర్మన్ పదవి కోసం కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్, బీజేపీ మధ్య తీవ్ర పోటీ నెలకొంది. కొన్ని చోట్ల వ్యూహాత్మక చర్చలు, మరికొన్ని చోట్ల అనూహ్య కలయికలు చోటుచేసుకున్నాయి. స్థానిక రాజకీయాలు వేడెక్కాయి.

**మిర్యాలగూడలో రాజీనామా చేసినా ఫలితం దక్కలేదు**

మిర్యాలగూడలో చైర్మన్ పదవి ఆశతో ప్రభుత్వ ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసిన కవితకు చివరికి అవకాశం రాకపోవడంతో భావోద్వేగ దృశ్యాలు కనిపించాయి. కాంగ్రెస్ కౌన్సిలర్లలో చివరి నిమిషంలో మార్పులు చోటుచేసుకోవడంతో ఆమె ఆశలు అడియాశలయ్యాయి.

**వనపర్తిలో బీసీలకు అన్యాయం?**

వనపర్తి మున్సిపాలిటీలో చైర్మన్ పదవి విషయంలో అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తూ కౌన్సిలర్ చీర్ల రజిని చందర్ కాంగ్రెస్కు రాజీనామా చేశారు. "టికెట్ ఇచ్చినప్పుడే చైర్మన్ అవకాశం ఇస్తేనే పోటీ చేస్తామని చెప్పాం. ఇప్పుడు మమ్మల్ని మోసం చేశారు" అంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మూడు తరాలుగా కాంగ్రెస్ కుటుంబమని చెప్పుకున్న ఆమె పార్టీ తన నమ్మకాన్ని వమ్ము చేసిందని ఆరోపించారు.

**కుయుక్తుల రాజకీయం..**

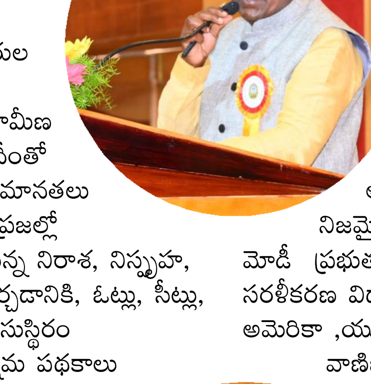
మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్లలో చైర్మన్, మేయర్ పదవుల కోసం జరిగిన ఈ రాజకీయ పరిణామాలు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చర్చకు దారితీశాయి. సిద్ధాంతాలు, విలువలు పక్కనపెట్టి కుర్చీ కోసం ప్రత్యర్థులు చేతులు కలుపుతున్న దృశ్యాలు కనిపిస్తున్నాయి. ప్రజల తీర్పు ఒకలా ఉంటే.. అధికార పోరాటం మరోలా సాగుతుందన్న భావన బలపడుతోంది. ఈ పవర్ పాలిటిక్స్ ఎటు దారి తీస్తుందో చూడాలి.

# కార్పొరేట్ చేతుల్లో జాతీయ ఉత్పత్తులు

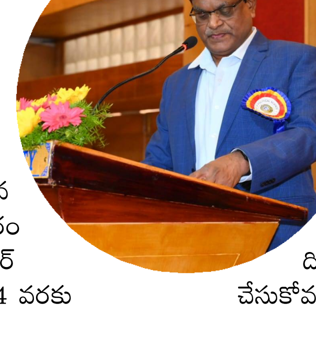
**ప్రైవేటీకరణ దిశగా వేగం పెంచుతున్న కేంద్రం**
**సంక్షేమ పథకాలు వీక్షిస్తున్నాయి**
**వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను అభివృద్ధి పరిచి తీరాల్సిందే**
**రైతు సంక్షేమాల్లో సమగ్ర విధి విధానం రాలేదు**
**రాజకీయ వ్యవస్థలు రాటువేలుతో మార్పు చెందుతున్నాయి**
**చిన్న రైతుకు ఆదాయ భద్రత కల్పించబడాలి**
**సంక్షేమ పథకాలు ప్రజల జీవితాల్లో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకురావాలి**
**ఆచార్య కోదండరాం**
**సామాజిక తత్వవేత్త ఓయూ. రిటైర్డ్ ప్రొఫెసర్ కంచ ఐలయ్య**
**కేయూలో రాజనీతి శాస్త్ర విభాగం ఆధ్వర్యంలో జాతీయ సెమినార్ మొదటిరోజు**

**హైదరాబాద్ జై భీమ్ డెస్క్:-**

దేశంలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రూపొందించే సంక్షేమ పథకాలు ప్రజల మౌలిక ప్రజల జీవితాల్లో విప్లవత్మక మార్పులు తీసుకురావాలని సామాజిక తత్వవేత్త, రచయిత ఓయూ రిటైర్డ్ ప్రొఫెసర్ కంచ ఐలయ్య తెలిపారు. సోమవారం కాకతీయ యూనివర్సిటీ రాజనీతి శాస్త్ర విభాగం ఆధ్వర్యంలో సెనెట్ హాల్ లో "భారతదేశంలో సరళీకరణ అనంతరం జనరంజక విధానాలు" అనే అంశంపై జాతీయ సెమినార్ ప్రారంభం అయ్యింది. ఈ కార్యక్రమానికి సెమినార్ డైరెక్టర్ మరియు కేయూ రిజిస్ట్రార్ ప్రొఫెసర్ వి. రామచంద్రం అధ్యక్షత వహించారు. ఈ జాతీయ సెమినార్ ను ప్రారంభిస్తూ ప్రొఫెసర్ కంచ ఐలయ్య కీనోట్ ప్రవేశపెట్టగా, ముఖ్య అతిథిగా ఓయూ రిటైర్డ్ ప్రొఫెసర్ కోదండరాం, గౌరవ అతిథి కేయూ వైస్ ఛాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ కె. ప్రతాపరెడ్డి, వక్తగా ప్రముఖ పత్రిక సంపాదకులు డాక్టర్ కే. శ్రీనివాస్, కె.యు. సోషల్ సైన్స్ డీన్ ప్రొఫెసర్ బి. సురేష్ లాల్ హాజరై ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రొఫెసర్ కంచ ఐలయ్య మాట్లాడుతూ నాటి దేశ ప్రధాని ఇందిరా గాంధీ 1971లో దేశంలో గరిభి హటావో పేరిట సంక్షేమ పథకాల అమలుకు శ్రీకారం చుట్టిందని గుర్తు చేశారు. 1991 నుండి దేశంలో అమలవుతున్న సరళీకరణ విధానాలు వందలాది అగ్రవర్ణ ప్రైవేటు పెట్టుబడిదారుల వ్యాపార విస్తరణ కోసం 90 శాతం ఉపయోగపడగా, 10 శాతం మాత్రమే గ్రామీణ ప్రజలకు ఉపయోగపడిందని తెలిపారు. దీంతో సమాజంలోని అన్ని రంగాల్లో అసమానతలు పెరిగిపోయాయి అన్నారు. ప్రజల్లో రోజురోజుకు పెరిగిపోతున్న నిరాశ, నిస్పృహ, అసంతృప్తులను చల్లార్చడానికి, ఓట్లు, సీట్లు, రాజకీయ అధికారం సుస్థిరం చేసుకోవడానికి సంక్షేమ పథకాలు తీసుకు తీసుకువచ్చారని తెలిపారు. మోడీ ప్రభుత్వం కేంద్ర బడ్జెట్లో 40 శాతం నిధులు కార్పొరేట్ పెట్టుబడిదారుల అభివృద్ధికి కేటాయిస్తున్నదని తెలిపారు. దేశంలోని పేదలకు ఉచితంగా విద్య ,వైద్యం తో పాటు వృద్ధులు, వికలాంగుల అభివృద్ధికి బడ్జెట్లో ఎక్కువ నిధులు కేటాయించి అమలు చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రముఖ పత్రిక సంపాదకులు డాక్టర్ కే.శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ 2004 నుండి 2014 వరకు



కేంద్రంలోని యూపీఏ ప్రభుత్వం సమాజంలోని అసమానతలను రూపుమాపడానికి సంక్షేమ పథకాలు, వివిధ రకాల చట్టాలు తీసుకువచ్చిందని, సంక్షేమ పథకాలపై ప్రజలకు హక్కు కల్పించిందని అన్నారు. కానీ నేడు మోడీ ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న మార్కెటీకీకరణలో సంక్షేమ పథకాలు ఒక్కొక్కటిగా నిర్వీర్యమైపోతున్నాయని తెలిపారు. ఓయూ రిటైర్డ్ ప్రొఫెసర్ కోదండరాం మాట్లాడుతూ ప్రజలను పేదరికం, ఆకలి చావులు, ఆత్మహత్యల నుండి విముక్తి చేసేవే నిజమైన సంక్షేమ పథకాలని అన్నారు. నేడు దేశంలో మోడీ ప్రభుత్వం అమెరికా కనుసన్నాల్లో నూతన ఆర్థిక, సరళీకరణ విధానాలు అమలు చేస్తున్నాడని, అమెరికా ,యూరప్ దేశాలతో చేసుకున్న వ్యాపార వాణిజ్య ఒప్పందాలు దేశ ప్రజల ప్రయోజనాలకు తీవ్ర నష్టకరంగా మారే ప్రమాదం ఉన్నదన్నారు. దేశ ఎగుమతులపై జీరో సుంకాలు విధిస్తూ, అమెరికా-యూరప్ వ్యవసాయ, వ్యాపార వస్తూత్పత్తుల దిగుమతులపై 18 శాతం సుంకాలు చెల్లించడం, సంవత్సరానికి 550 మిలియన్ డాలర్ల వస్తువులు దిగుమతి చేసుకోవాలని ఒప్పందం చేసుకోవడం దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు చాలా



ప్రమాదకరమని అన్నారు. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను కేంద్ర ప్రభుత్వం తన ఆధీనంలో ఉంచుకొవటంతో వివిధ రాష్ట్రాల్లో అభివృద్ధి కుంటుపడుతున్నదని, రాజ్యాంగ బద్ధ సంస్థలు అనుసరిస్తున్న విధానాలతో దేశ ఫెడరల్ వ్యవస్థ సంక్షోభంలో పడుతున్నదని అన్నారు. ఈ జాతీయ సెమినార్ లో వివిధ పరిశోధకులు సమర్పించిన సెమినార్ ఆర్టికల్స్ వాల్యూమ్ ఆవిష్కరించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కాకతీయ యూనివర్సిటీ రాజనీతి శాస్త్ర విభాగాధిపతి డాక్టర్ సంకినేని వెంకటయ్య, బోర్డ్ ఆఫ్ స్టడీస్ చైర్మన్ డాక్టర్ గడ్డం కృష్ణయ్య, రిటైర్డ్ ప్రొఫెసర్ సిహెచ్ దినేష్ కుమార్, జి.వీరన్న, డాక్టర్ హరిప్రసాద్, అధ్యాపకులు డాక్టర్ వడ్లకొండ సత్యనారాయణ, డాక్టర్ నాగరాజు, డాక్టర్ తిరుపతి, డాక్టర్ సంజీవ్, రీసెర్చ్ స్కాలర్స్, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

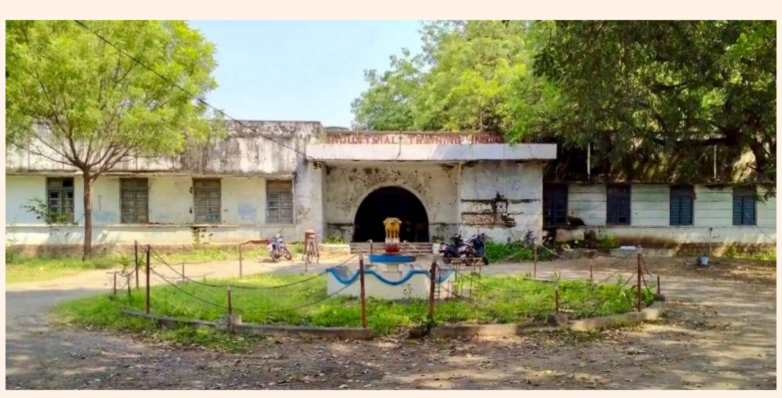
# రాష్ట్ర స్థాయి పోలీస్ క్రీడల్లో సత్తా చాటాలి

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్ ప్రీత్ సింగ్

**వరంగల్, 16 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్**

నాల్గవ తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీస్ డ్యూటీ మీట్ క్రీడల్లో వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్‌కు చెందిన క్రీడాకారులు అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి సత్తా చాటాలని వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్ ప్రీత్ సింగ్ ఆకాంక్షించారు. రేపటి నుంచి సైబరాబాద్ కమిషనరేట్ పరిధిలో ప్రారంభమయ్యే తెలంగాణ రాష్ట్ర స్థాయి పోలీస్ స్పోర్ట్స్ మీట్ పోటీల్లో పాల్గొనే వరంగల్ కమిషనరేట్ క్రీడాకారులకు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ క్యాంపు కార్యాలయంలో ప్రత్యేక కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా క్రీడా గ్రామంలో ఎగురవేసే వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ క్రీడా పతకాన్ని పోలీస్ కమిషనర్ పోలీస్ అధికారులు, క్రీడాకారులతో కలిసి ఆవిష్కరించారు. అనంతరం పోటీల్లో పాల్గొనే క్రీడాకారులకు అవసరమైన ట్రాక్ సూట్లు, స్పోర్ట్స్ షూలు, టీ-షర్ట్‌లను కమిషనర్ సన్ ప్రీత్ సింగ్ చేతుల మీదుగా అందజేశారు. క్రీడాకారులతో సాన్నిహిత్యంగా మాట్లాడి, పోటీల్లో నిబద్ధతతో పాల్గొని మంచి ఫలితాలు సాధించాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ, పోలీసులు శాంతి భద్రతల పరిరక్షణలో నిత్యం కఠిన విధులు నిర్వహిస్తున్నప్పటికీ క్రీడల్లోనూ ప్రతిభ కనబరిచే సామర్థ్యం కలిగి ఉంటారని అన్నారు. క్రీడలు శారీరక దృఢత్వంతో పాటు మానసిక స్థైర్యం, జట్టు భావన, క్రమశిక్షణ పెంపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర స్థాయి పోలీస్ క్రీడల్లో వరంగల్ కమిషనరేట్ క్రీడాకారులు అత్యుత్తమ ప్రదర్శన చేసి కమిషనరేట్‌కు మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. క్రీడల్లో ప్రతిభ కనబరిచిన సిబ్బందికి శాఖపరంగా గుర్తింపు, ప్రోత్సాహం కూడా లభిస్తుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏసీపీ నాగయ్య, ఆర్ఐ సతీష్, ఆర్ఎస్ఐ శ్రవణ్ కుమార్, క్యాంపు క్లర్క్ వేణుగోపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమం ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో కొనసాగింది.

## ప్రభుత్వ ఐటీఐలో ఉచిత 3డీ ప్రింటింగ్ శిక్షణ - దరఖాస్తులకు ఆహ్వానం



**వరంగల్, 16 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)**

సాంకేతిక విద్యను ప్రోత్సహిస్తూ యువతకు ఆధునిక నైపుణ్యాలను అందించేందుకు హన్మకొండ జిల్లాలోని ప్రభుత్వ ఐటీఐ, హన్మకొండలో ఇటీవల ఏర్పాటు చేసిన అడ్వాన్స్ టెక్నాలజీ సెంటర్ (ఏటీసీ)లో పి.ఎం.కే.వి.వై (పీఎం కేవీవై) 4.0 పథకం భాగంగా 3డీ ప్రింటింగ్ కోర్సులో ఉచిత శిక్షణ అందించనున్నట్లు ప్రభుత్వ ఐటీఐ ప్రిన్సిపాల్ జి. సక్రు తెలిపారు. ఆధునిక పరిశ్రమల్లో విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తున్న 3డీ ప్రింటింగ్ సాంకేతికతపై యువతకు అవగాహన కల్పించి, ఉపాధి అవకాశాలను పెంపొందించడమే ఈ శిక్షణ కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశమని ఆయన పేర్కొన్నారు. మూడు నెలల కాలపరిమితి గల ఈ కోర్సు ఫిబ్రవరి 20, 2026 నుండి ప్రారంభం కానుందని తెలిపారు. శిక్షణలో భాగంగా 3డీ ప్రింటింగ్ పద్ధతులు, యంత్రాల వినియోగం, డిజైన్ ప్రాథమికాలు, ప్రాక్టికల్ శిక్షణ వంటి అంశాలు బోధించనున్నట్లు వివరించారు. ఈ కోర్సులో చేరదలచిన అభ్యర్థులు ఎస్.ఎస్.సి మెమో జిరాక్స్ ప్రతితో ప్రభుత్వ ఐటీఐ, హన్మకొండలో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. పరిమిత సీట్లు మాత్రమే ఉన్నందున ఆసక్తి గల వారు త్వరగా దరఖాస్తు చేసుకోవాలని కోరారు. మరిన్ని వివరాలకు సెల్ నం. 8500467073 ను సంప్రదించవచ్చని ప్రిన్సిపాల్ తెలిపారు.

## చేతికి బ్యాండేజ్ పై క్లారిటీ ఇచ్చిన మెగాస్టార్ చిరంజీవి

భుజానికి చిన్న కీ-హోల్ సర్జరీ చేయించుకున్న చిరంజీవి
చేతికి కట్టుతో కనిపించడంతో అభిమానుల్లో ఆందోళన
తన ఆరోగ్యంపై స్వయంగా స్పష్టతనిచ్చిన మెగాస్టార్
ప్రస్తుతం కోలుకుంటున్నానని, అంతా బాగానే ఉందని వెల్లడి
ఆందోళన వద్దని అభిమానులకు, శ్రేయోభిలాషులకు విజ్ఞప్తి

**హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్**

టాలీవుడ్ మెగాస్టార్ చిరంజీవి తన భుజానికి జరిగిన చిన్న సర్జరీపై స్పందించారు. చేతికి కట్టుతో కనిపించడంతో తన ఆరోగ్యంపై వస్తున్న ఊహాగానాలకు ఎక్స్ వేదికగా తెరదించారు. ఇది కేవలం చిన్న కీ-హోల్ సర్జరీ మాత్రమేనని, ప్రస్తుతం తాను వేగంగా కోలుకుంటున్నానని స్పష్టం చేశారు. ఇటీవల అల్లు శిరీష్ వివాహ ఆహ్వాన పత్రికను అందించేందుకు అల్లు అరవింద్ కుటుంబ సభ్యులు చిరంజీవి ఇంటికి వెళ్లారు. ఆ సమయంలో చిరంజీవి చేతికి ఆర్మ్ స్లింగ్ (పట్టీ) ఉండటాన్ని గమనించిన అభిమానులు, ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిపై ఆందోళనకు గురయ్యారు. ఈ విషయం సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశం కావడంతో చిరంజీవి స్వయంగా క్లారిటీ ఇచ్చారు. "నా భుజానికి చిన్న కీ-హోల్ సర్జరీ జరిగింది. ప్రస్తుతం నేను బాగానే కోలుకుంటున్నాను. నా దినచర్య సజావుగా సాగుతోంది. ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు" అని తన పోస్ట్‌లో పేర్కొన్నారు. సర్జరీ చేసిన డాక్టర్ నితిన్‌కు ఆయన ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అభిమానులు చూపిస్తున్న ప్రేమ, ఆశీస్సులకు మనసు సంతోషంగా ఉందని చిరంజీవి పేర్కొన్నారు. 'మన శంకరవరప్రసాద్‌గారు' చిత్రంతో ఇటీవలే విజయం సాధించిన చిరంజీవి, ప్రస్తుతం దర్శకుడు బాబీతో ఓ సినిమాకు సిద్ధమవుతున్నారు. ఆయన త్వరగా పూర్తి ఆరోగ్యంతో తిరిగి రావాలని అభిమానులు, సినీ ప్రముఖులు ఆకాంక్షిస్తున్నారు.

# కర్ల రాజేష్ కేసు ముమ్మాటికి హాత్యే

కర్ల రాజేష్ కేసు విచారణలో రంగంలోనికి దిగిన జాతీయ ఎస్సీ కమిషన్.
పరుగు పరుగున హాజరైన ఉన్నతాధికారులు."
కోదాడలో కర్ల రాజేష్ కుటుంబం వద్దకు విచ్చేసిన జాతీయ ఎస్సీ కమిషన్...
ఎస్పై సస్పెన్షన్కు ఆదేశాలు చేశారు.?

**లికోదాడ జై భీమ్ న్యూస్:-**

కోదాడ పట్టణంలో ఇటీవల పోలీసుల చిత్రహింసల వల్ల ప్రాణాలు కోల్పోయిన దళిత బిడ్డ కర్ల రాజేష్ కుటుంబాన్ని జాతీయ ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు వడ్డేపల్లి రాంచందర్ పరామర్శించారు. వారికి ఎమ్మార్పీఎస్ శ్రేణులు స్వాగతం పలికారు. వడ్డేపల్లి రాంచందర్ వెంట ఏడిజిపి చౌహాన్ సూర్యాపేట జిల్లా కలెక్టర్,ఎస్పీ మరియు ఇతర ఉన్నతాధికారులు ఉన్నారు. కర్ల రాజేష్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించిన అనంతరం కమిషన్ విచారణ చేపట్టింది.ఎస్సీ కమిషన్ ముందు ' పద్మశ్రీ ' మంద కృష్ణ మాదిగ కర్ల రాజేష్ లాకప్ డెత్ కు సంబంధించిన అన్ని విషయాలు వివరించారు.పోలిసు అధికారుల నిర్లక్ష్యం , కేసును పక్కదారి పట్టించడానికి జరుగుతున్న కుట్రలు, అలాగే జాతీయ ఎస్సీ కమిషన్ ఆదేశాలను తుంగలోకి తొక్కడం మొదలగు విషయాల మీద అధికారుల సమక్షంలోనే కమిషన్ కు వివరించారు.ఈ సందర్భంగా కర్ల రాజేష్ లాకప్ డెత్ జరిగి ఇన్ని రోజులుగా అవుతున్నా చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవడంలో నిర్లక్ష్యం చేసినందుకు పోలీసు అధికారుల మీద రాంచందర్ గారు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.వారం రోజుల్లో ఎస్ఐ సురేష్ రెడ్డిని సస్పెండ్ చేయాలని, పది రోజుల్లో రీ పోస్టుమార్టం మార్టం నిర్వహించాలని, పది రోజుల్లో ఉద్యోగం ఇవ్వాలని, అలాగే డబుల్ బెడ్ రూం ఇల్లు, మూడు ఎకరాల భూమి త్వరగా ఇవ్వాలని , అలాగే వెంటనే చార్జిషీట్ దాఖలు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జాతీయ ఎస్సీ కమిషన్ ఆదేశాలను అమలు చేయకపోతే సెక్షన్ 4 కింద పోలీసు ఉన్నతాధికారుల మీద తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. కర్ల రాజేష్ లాకప్ డెత్ కేసులో న్యాయం కోసం " మంద కృష్ణ మాదిగ " గారు రాజీలేకుండా పోరాటం నడుపుతున్నారు. ఈ క్రమంలో రాజ్యాంగబద్ధంగా ఉన్న అన్ని వ్యవస్థలను కదిలిస్తున్నారు.అందులో భాగంగానే నేడు జాతీయ ఎస్సీ కమిషన్ ను కర్ల రాజేష్ ఇంటికి రప్పించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మార్పీఎస్ శ్రేణులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

## కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయ వసతి గృహాల పాలనలో కొత్త నియామకాలు

**హన్మకొండ, 16 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)**

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయంలో వసతి గృహాల పరిపాలనను మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు విశ్వవిద్యాలయ అధికారులు కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. మహిళా మరియు బాలుర వసతి గృహాలకు వేర్వేరు సంచాలకులను నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. విశ్వవిద్యాలయ వైస్‌చాన్సలర్ ఆచార్య కె. ప్రతాప్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య వి. రామచంద్రం ఒక సంవత్సరం కాలపరిమితితో ఈ నియామక ఉత్తర్వులను విడుదల చేశారు. మహిళా వసతి గృహాల సంచాలకురాలిగా ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ఈ.ఈ.ఈ. విభాగానికి చెందిన సహాయ ఆచార్యురాలు డా. సుమలతను నియమించారు. అలాగే బాలుర వసతి గృహాల సంచాలకుడిగా బయోటెక్నాలజీ విభాగ సహాయ ఆచార్యులు డా. పోడేటి శ్రీనివాస్‌ను నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు అందజేశారు. డా. పోడేటి శ్రీనివాస్ ప్రస్తుతం పీజీ అడిషనల్ కంట్రోలర్‌గా, బయోటెక్నాలజీ పాఠ్య ప్రణాళిక అధ్యక్షులుగా కూడా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఆయన ప్రస్తుత సంచాలకులు ఆచార్య ఎల్. పి. రాజ్‌కుమార్ నుండి బాధ్యతలను స్వీకరించనున్నారు. ఈ నియామకాల సందర్భంగా విశ్వవిద్యాలయ బోధనా, బోధనేతర సిబ్బంది, పరిశోధకులు, విద్యార్థులు నూతన సంచాలకులను అభినందిస్తూ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. వసతి గృహాల నిర్వహణ మరింత క్రమబద్ధంగా సాగి విద్యార్థులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు అందుతాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

## కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయంలో నాన్ ప్రొఫెషనల్ కళాశాలల ప్రిన్సిపాల్‌లతో వైస్ ఛాన్సలర్ సమావేశం

**హన్మకొండ, 16 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)**

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయంలో నాన్ ప్రొఫెషనల్ కళాశాలల ప్రిన్సిపాల్‌లతో వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య కె. ప్రతాప్ రెడ్డి కమిటీ హాల్‌లో సోమవారం మధ్యాహ్నం సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో వివిధ అకాడమిక్ అంశాలపై విస్తృతంగా చర్చించారు. ముఖ్యంగా ప్రస్తుత విద్యా సంవత్సరానికి సంబంధించిన ఆల్మనాక్, సిలబస్ అమలు, పరీక్షల నిర్వహణ, పరీక్షల టైం టేబుల్ తదితర విషయాలపై అధికారులు, ప్రిన్సిపాల్‌లు అభిప్రాయాలు పంచుకున్నారు. విద్యా ప్రమాణాలను మెరుగుపరచడం, విద్యార్థులకు సమయపాలనతో అకాడమిక్ కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం, పరీక్షల ప్రక్రియను సజావుగా కొనసాగించడం వంటి అంశాలపై వైస్ ఛాన్సలర్ సూచనలు ఇచ్చారు. ఈ సమావేశంలో విశ్వవిద్యాలయ రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య వి. రామచంద్రం, పరీక్షల నియంత్రణ అధికారి ఆచార్య రాజేందర్ కట్ల, అదనపు పరీక్షల నియంత్రణ అధికారులు డాక్టర్ పి. శ్రీనివాస్, డాక్టర్ అసిం ఇక్బాల్ పాల్గొన్నారు. అలాగే కళాశాలల ప్రిన్సిపాల్‌లు ఆచార్య టి. మనోహర్, ఆచార్య ఎస్. జ్యోతి, ఆచార్య ఎస్. నరసింహ చారి, డాక్టర్ బి.ఎస్.ఎల్. సౌజన్య, పి. నిర్మలతో పాటు స్టూడెంట్ అఫైర్స్ డీన్ ఆచార్య మామిడాల ఇస్తారి కూడా హాజరయ్యారు. ఈ సమావేశం ముగింపులో అకాడమిక్ కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేయడానికి పరస్పర సహకారంతో పనిచేయాలని నిర్ణయించారు.

## ఏడింట 5 కార్పొరేషన్‌లు కాంగ్రెస్ కైవసం..

11 మున్సిపాలిటీల్లో ఎన్నిక వాయిదా
రామగుండం, నిజామాబాద్, మహబూబ్ నగర్, మంచిర్యాల, నల్గొండలను దక్కించుకున్న కాంగ్రెస్
కరీంనగర్‌లో బీజేపీ, కొత్తగూడెంలో సీపీఐ విజయం
జనగాం, తొర్రూర్, క్యాతనపల్లి, జహీరాబాద్ మున్సిపాలిటీల్లో ఎన్నిక వాయిదా

**హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్**

తెలంగాణలో ఐదు కార్పొరేషన్లను కాంగ్రెస్ పార్టీ దక్కించుకుంది. బీజేపీ, సీపీఐ పార్టీలు చెరో కార్పొరేషన్‌ను దక్కించుకున్నాయి. రామగుండం, నిజామాబాద్, మహబూబ్ నగర్, మంచిర్యాల, నల్గొండ కార్పొరేషన్లను కాంగ్రెస్, కరీంనగర్ కార్పొరేషన్‌ను బీజేపీ, కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్‌ను సీపీఐ దక్కించుకున్నాయి. రామగుండం, మంచిర్యాల, మహబూబ్ నగర్, నల్గొండలలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి పూర్తి మెజారిటీ వచ్చింది. నిజామాబాద్ కార్పొరేషన్ బీజేపీకి అవకాశాలు ఉన్నప్పటికీ, మజ్లిస్ పార్టీ మద్దతుతో దీనిని కాంగ్రెస్ కైవసం చేసుకుంది. నిజామాబాద్ కార్పొరేషన్ మేయర్‌గా 49వ వార్డు కార్పొరేటర్ ఉమారాణి, డిప్యూటీ మేయర్‌గా మజ్లిస్ పార్టీ 54వ వార్డు కార్పొరేటర్ సల్మా తహసీన్ ఎన్నికయ్యారు.

**11 మున్సిపాలిటీల్లో ఛైర్‌పర్సన్ ఎన్నిక వాయిదా..**

కోరం లేకపోవడం వల్ల 11 మున్సిపాలిటీల్లో ఛైర్‌పర్సన్ ఎన్నిక వాయిదా పడింది. జనగాం, తొర్రూరు, ఇల్లందు, సుల్తానాబాద్, ఇబ్రహీంపట్నం, కాగజ్ నగర్, క్యాతనపల్లి, ఖానాపూర్, జహీరాబాద్, ఇంద్రేశం, డోర్నకల్ మున్సిపాలిటీలలో ఎన్నిక వాయిదా పడినట్లు అధికారులు ప్రకటించారు.

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

# తొర్రూరులో ఉద్రిక్తత

**ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు పీఏపై దాడి**
**తొర్రూరులో బీఆర్ఎస్‌కు 9, కాంగ్రెస్‌కు 7 స్థానాలు**
**ఎక్స్ అఫీషియోగా నమోదు చేసుకున్న కడియం కావ్య**
**కావ్య వరంగల్‌లో కూడా నమోదు చేసుకున్నారని బీఆర్ఎస్ ఆరోపణ**
**ఇరు పార్టీల కార్యకర్తల మధ్య తోపులాట, ఎర్రబెల్లి పీఏపై దాడి**

**మహబూబాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్**

మహబూబాబాద్ జిల్లా తొర్రూర్‌లో మున్సిపల్ ఛైర్‌పర్సన్ ఎన్నిక ఉద్రిక్తంగా మారింది. తెలంగాణ వ్యాప్తంగా ఆయా పార్టీలకు స్పష్టమైన మెజారిటీ ఉన్న చోట ఎన్నిక సజావుగా సాగుతోంది. హంగ్ వచ్చిన చోట ఉద్రిక్త పరిస్థితులు కనిపిస్తున్నాయి. తొర్రూర్‌లో 16 స్థానాలకు గాను బీఆర్ఎస్ 9, కాంగ్రెస్ 7 వార్డులను గెలుచుకున్నాయి. ఎక్స్‌అఫీషియో సభ్యుల వివాదం లేకుంటే ఇక్కడ బీఆర్ఎస్ ఛైర్‌పర్సన్‌ను దక్కించుకోవాలి. కానీ స్థానిక కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే యశస్వినిరెడ్డి, ఎంపీ కడియం కావ్యలు ఎక్స్‌అఫీషియోలుగా పేర్లు నమోదు చేసుకున్నారు. దీంతో రెండు పార్టీల బలాలు సమానమయ్యాయి. డ్రా ద్వారా ఎన్నికను నిర్వహించే అవకాశముంది. అయితే కడియం కావ్య ఇదివరకే వరంగల్‌లో ఎక్స్‌అఫీషియోగా నమోదు చేసుకున్నారని, ఇప్పుడు మళ్లీ తొర్రూరులో ఎలా చేసుకుంటారని బీఆర్ఎస్ నేతలు అభ్యంతరం చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తల మధ్య వాగ్వాదం జరిగింది. ఇరువర్గాలు పోటాపోటీగా నినాదాలు చేశారు. వారిమధ్య తోపులాట జరిగింది. ఆ సమయంలో అక్కడకు కడియం కావ్య, యశస్వినిరెడ్డి, మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు చేరుకున్నారు. ఈ క్రమంలో ఎర్రబెల్లి పీఏపై కొందరు కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు దాడికి పాల్పడ్డారు. కడియం కావ్య రెండుచోట్ల ఎక్స్ అఫీషియోగా నమోదు చేయించుకోవడంపై బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఎన్నికల సంఘానికి ఫిర్యాదు చేయాలని నిర్ణయించారు.

## తెలంగాణ జాగృతిలో చేరిన మాజీ ఎమ్మెల్యే కుమారుడు, కోడలు

**తెలంగాణ జాగృతిలో చేరిన కావేటి సమ్మయ్య కుమారుడు**
**శాలువా కప్పి జాగృతిలోకి ఆహ్వానించిన కవిత**
**కొమురంభీమ్ జిల్లాలో బలం చేకూరిందన్న కవిత**

**హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్**

బీఆర్ఎస్ మాజీ ఎమ్మెల్యే, దివంగత నేత కావేటి సమ్మయ్య కుమారుడు కావేటి మనోహర్ కుమార్ తెలంగాణ జాగృతిలో చేరారు. తన అనుచరులతో కలిసి హైదరాబాద్‌లోని కవిత నివాసంలో మనోహర్ కుమార్ దంపతులు తెలంగాణ జాగృతిలో చేరారు. వారికి శాలువా కప్పి కవిత ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా కవిత మాట్లాడుతూ, కావేటి సమ్మయ్య కుటుంబం తెలంగాణ పట్ల ఎంతో నిబద్ధత కలిగిన కుటుంబమని అన్నారు. కావేటి మనోహర్, సబిత దంపతుల రాకతో తెలంగాణ జాగృతికి కొమురంభీమ్ జిల్లాలో మరింత బలం చేకూరిందని అన్నారు. జాగృతి సంస్థ చేపట్టే సాంస్కృతిక, సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలలో వీరు క్రియాశీలక పాత్ర పోషిస్తారని కవిత తెలిపారు. కావేటి సమ్మయ్య 2007లో బీఆర్ఎస్ (నాటి టీఆర్ఎస్) పార్టీలో చేరారు. 2009 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో, 2011 ఉప ఎన్నికల్లో సమ్మయ్య బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థిగా బరిలో నిలిచి విజయం సాధించారు. 2018లో బీఆర్ఎస్ తనకు టిక్కెట్ ఇవ్వకపోవడంతో కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. ఆ తర్వాత కొన్నాళ్లకు బీఆర్ఎస్‌లోకి తిరిగి వచ్చారు. 2020లో కావేటి సమ్మయ్య మృతి చెందారు.

## నల్గొండను దేశం గర్వించేలా తీర్చిదిద్దడమే నా లక్ష్యం: కోమటిరెడ్డి

**నల్గొండ మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్లకు కోమటిరెడ్డి అభినందనలు**
**తన మనసు గర్వంతో నిండిపోయిందని వ్యాఖ్య**
**ఓడిపోయిన డివిజన్లలో కూడా అభివృద్ధిని కొనసాగిస్తామన్న మంత్రి**

**నల్గొండ, జై భీమ్ న్యూస్**

నల్గొండ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పీఠాన్ని కాంగ్రెస్ కైవసం చేసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. కార్పొరేషన్ మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్ లను ఈరోజు ఎన్నుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి కోమటిరెడ్డి మాట్లాడుతూ... నల్గొండ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు తన జీవిత కల అని భావోద్వేగంతో చెప్పుకొచ్చారు. నూతన మేయర్ బుర్రి చైతన్య శ్రీనివాస్ రెడ్డి, డిప్యూటీ మేయర్, కార్పొరేటర్లకు ఆయన అభినందనలు తెలిపారు. నల్గొండ తన జన్మభూమి అని కోమటిరెడ్డి అన్నారు. నల్గొండలోని ప్రతి గల్లీ తన గుండెచప్పుడు అని చెప్పారు. ఈరోజు కాంగ్రెస్ ప్రజాప్రతినిధులు ప్రమాణస్వీకారం చేస్తుంటే... తన మనసు ఎంతో గర్వంతో నిండిపోయిందని అన్నారు. నల్గొండను దేశం గర్వించేలా క్లీన్ అండ్ గ్రీన్ స్మార్ట్ సిటీగా తీర్చిదిద్దడమే తన లక్ష్యమని చెప్పారు. "రాజకీయాలకు తావు లేకుండా, మేము ఓడిపోయిన డివిజన్లలో కూడా అభివృద్ధిని కొనసాగిస్తాం. ప్రతి పేదవాడి ఇంటికి సంక్షేమం, ప్రతి వీధికి ఆధునిక వసతులు చేరేలా చూడడమే నా బాధ్యత" అని మంత్రి ప్రకటించారు. "నాటి ఫ్లోరోసిస్ వ్యతిరేక పోరాటం నుంచి నేటి స్మార్ట్ సిటీ నిర్మాణం వరకు... మీ కోమటిరెడ్డి ఎప్పుడూ మీ తోడుగానే ఉంటాడు. మనందరం కలిసి నవ నల్గొండను నిర్మిద్దాం" అని పిలుపునిచ్చారు.

## పదవులపై కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

**పదవులు శాశ్వతం కాదన్న కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి**
**తనకు నియోజకవర్గ అభివృద్ధి ముఖ్యమన్న రాజగోపాల్ రెడ్డి**
**తనకు పదవులు ఇవ్వకపోయినా పర్వాలేదని వ్యాఖ్య**

**మునుగోడు, జై భీమ్ న్యూస్**

మునుగోడు కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి మంత్రి పదవిపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. పదవులు శాశ్వతం కాదని, తన నియోజకవర్గం అభివృద్ధి తనకు ముఖ్యమని ఆయన అన్నారు. తనకు పదవులు ఇవ్వకపోయినా పర్వాలేదని మునుగోడు నియోజకవర్గం అభివృద్ధికి సహకరిస్తే చాలని అన్నారు. కాగా, రాజగోపాల్ రెడ్డి ఇటీవలి వరకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని లక్ష్యంగా చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. తనకు మంత్రి పదవి ఇవ్వాలని, ఆ హామీతోనే తాను పార్టీలోకి వచ్చానని ఆయన ఇటీవల వెల్లడించారు. తనకు మంత్రి పదవి ఇవ్వాల్సిందేనని లేదంటే ముఖ్యమంత్రి పదవి కోసం ప్రయత్నిస్తానని ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. మళ్లీ అడగబోనని, కానీ తనకూ ఒకరోజు వస్తుందని, ఆ రోజు లాక్కుంటానని వ్యాఖ్యానించారు. ముఖ్యమంత్రి ఒక్కరే కష్టపడితే కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి రాలేదని, పార్టీలోని వారంతా శ్రమించారని అన్నారు.

## రైతులకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం శుభవార్త

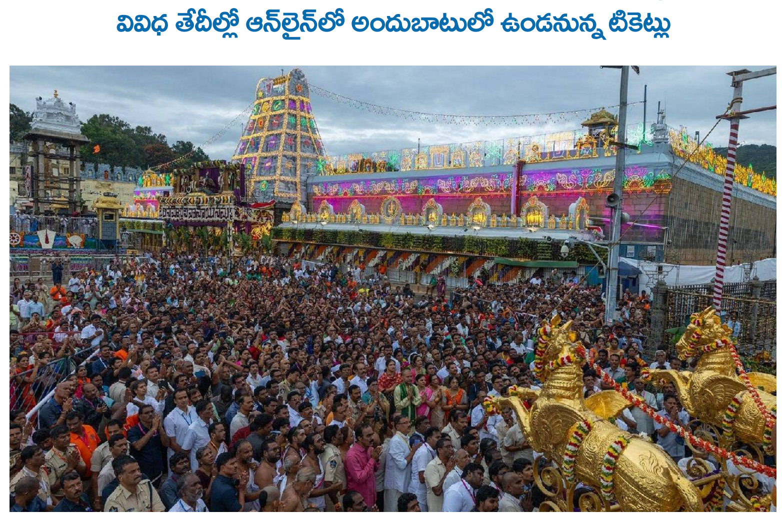
**వరి బోనస్ బకాయిలను విడుదల చేసిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం**
**పెండింగ్‌లో ఉన్న రూ.514.36 కోట్ల బోనస్ నిధులు విడుదల**
**ఇప్పటి వరకు రూ.1,939.58 కోట్ల బోనస్ నిధులు చెల్లింపు**

**హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్**

రైతులకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం శుభవార్తను అందించింది. వరి బోనస్ బకాయి నిధులను విడుదల చేసింది. పెండింగ్‌లో ఉన్న రూ.514.36 కోట్ల బోనస్ నిధులను విడుదల చేసింది. దీంతో 2.17 లక్షల రైతులకు ప్రయోజనం చేకూరనుంది. వరి రైతులకు సన్న వడ్లకు క్వింటాల్‌కు రూ.500 చొప్పున బోనస్ ఇస్తామని ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ఈ బోనస్ ద్వారా 2025-26లో ఖరీఫ్ సీజన్‌లో సాగు చేసిన రెండు లక్షల మందికి పైగా రైతులకు ప్రయోజనం కలగనుంది. వ్యవసాయాన్ని మరింత లాభసాటిగా మార్చడం, సాగును ప్రోత్సహించడానికి ప్రభుత్వం వరి క్వింటాల్‌పై రూ.500 బోనస్ ఇస్తున్న విషయం తెలిసిందే. కనీస మద్దతు ధరకు ఈ రూ.500 అదనం. బకాయిల చెల్లింపుతో రైతులకు ఆర్థిక ఉపశమనం లభిస్తుందని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అన్నారు.

## తిరుమల శ్రీవారి మే నెల దర్శన కోటా..

**తేదీల వారీగా పూర్తి షెడ్యూల్ ఇదే!**
**మే నెల శ్రీవారి దర్శన టికెట్ల కోటా విడుదల షెడ్యూల్**
**ఫిబ్రవరి 18న ఆర్జిత సేవా టికెట్ల ఎలక్ట్రానిక్ డిప్ ప్రారంభం**
**ఫిబ్రవరి 24న ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శనం టికెట్ల విడుదల**
**తిరుమల, తిరుపతి గదుల కోటాను కూడా విడుదల చేయనున్న టీటీడీ**
**వివిధ తేదీల్లో ఆన్‌లైన్‌లో అందుబాటులో ఉండనున్న టికెట్లు**



**తిరుమల, జై భీమ్ న్యూస్**

తిరుమల శ్రీవారి భక్తులకు తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (టీటీడీ) కీలక ప్రకటన చేసింది. 2026 మే నెలకు సంబంధించిన వివిధ దర్శనాలు, ఆర్జిత సేవలు, గదుల కోటాను ఆన్‌లైన్‌లో విడుదల చేసేందుకు తేదీల వారీగా షెడ్యూల్‌ను ప్రకటించింది. భక్తులు ఈ తేదీలను గమనించి టికెట్లు బుక్ చేసుకోవాలని సూచించింది. ఫిబ్రవరి 18: సుప్రభాతం, తోమాల, అర్చన, అష్టదళ పాదపద్మారాధన వంటి ఆర్జిత సేవా టికెట్లకు సంబంధించిన ఎలక్ట్రానిక్ డిప్ ప్రక్రియ ఫిబ్రవరి 18న ఉదయం 10 గంటలకు మొదలవుతుంది. భక్తులు ఫిబ్రవరి 20 ఉదయం 10 గంటల వరకు నమోదు చేసుకోవచ్చు. డిప్‌లో టికెట్లు పొందిన వారు ఫిబ్రవరి 22 మధ్యాహ్నం 12 గంటలలోపు డబ్బులు చెల్లించి, టికెట్లను ఖరారు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఫిబ్రవరి 21: కల్యాణోత్సవం, ఊంజల్ సేవ, ఆర్జిత బ్రహ్మోత్సవం, సహస్రదీపాలంకార సేవ టికెట్లను ఉదయం 10 గంటలకు ఆన్‌లైన్‌లో విడుదల చేస్తారు. అదే రోజు మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు వర్చువల్ సేవలు, వాటి దర్శన స్లాట్ల కోటాను అందుబాటులోకి తేనున్నారు. ఫిబ్రవరి 23: ఈ రోజున మూడు వేర్వేరు కోటాలను విడుదల చేయనున్నారు. ఉదయం 10 గంటలకు అంగ ప్రదక్షిణ టోకెన్లు, ఉదయం 11 గంటలకు శ్రీవాణి ట్రస్టు దర్శన టికెట్లు, మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు వృద్ధులు, దివ్యాంగుల ఉచిత ప్రత్యేక దర్శనం టోకెన్ల కోటాను ఆన్‌లైన్‌లో విడుదల చేస్తారు. ఫిబ్రవరి 24: భక్తులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూసే రూ.300 ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శనం టికెట్ల కోటాను ఉదయం 10 గంటలకు విడుదల చేయనున్నారు. అదే రోజు మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు తిరుమల, తిరుపతిలలో గదుల బుకింగ్ కోటాను అందుబాటులో ఉంచుతారు. ఫిబ్రవరి 27: ఏప్రిల్ నెలకు సంబంధించిన శ్రీవారి సేవ, పరకామణి సేవ కోటాను మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు విడుదల చేయనున్నట్లు టీటీడీ తెలిపింది. భక్తులు తమకు కావాల్సిన సేవలు, దర్శన టికెట్లను టీటీడీ అధికారిక వెబ్‌సైట్ ttdevasthanams.ap.gov.in ద్వారా మాత్రమే బుక్ చేసుకోవాలని అధికారులు సూచించారు.

## 78 ఏళ్ల పరుగుల రాణి.. రామసుబ్బమ్మపై సజ్జనార్ ప్రశంసలు

**నెల్లూరు జిల్లా కావలికి చెందిన 78 ఏళ్ల అథ్లెట్ రామసుబ్బమ్మపై సజ్జనార్ ప్రశంసలు**
**వివిధ పోటీల్లో ఇప్పటికే 12 బంగారు పతకాలు సాధించిన వృద్ధురాలు**
**ఆమె సంకల్పం యువతకు స్ఫూర్తిదాయకమని కొనియాడిన హైదరాబాద్ సీపీ**
**చెడు వ్యసనాలకు బానిసవుతున్న యువతకు చురకలు అంటించిన సజ్జనార్**

**హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్**

78 ఏళ్ల వయసులోనూ పరుగుల పోటీల్లో రాణిస్తూ పతకాలు సాధిస్తున్న ఓ వృద్ధురాలిపై హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ వీసీ సజ్జనార్ ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. పట్టుదలకు వయసు అడ్డంకి కాదని నిరూపిస్తున్న ఆమె, నేటి యువతకు గొప్ప స్ఫూర్తి అని ఆయన కొనియాడారు. 'రాకింగ్ రామసుబ్బమ్మ' అంటూ ఓ పత్రికలో వచ్చిన కథనం క్లిప్పింగ్ ను కూడా సజ్జనార్ సోషల్ మీడియాలో పంచుకున్నారు. నెల్లూరు జిల్లా కావలికి చెందిన 78 ఏళ్ల రామసుబ్బమ్మ, గతంలో పాఠశాలలో మధ్యాహ్న భోజన కార్మికురాలిగా పనిచేశారు. ప్రస్తుతం ఇళ్లలో పనులు చేసుకుంటూనే అథ్లెటిక్స్‌లో రాణిస్తున్నారు. ట్రాక్‌పై చిరుతలా పరుగెడుతూ ఇప్పటివరకు 12 బంగారు పతకాలను గెలుచుకున్నారు. త్వరలో అంతర్జాతీయ వేదికపై దేశం తరఫున పోటీ పడేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో రామసుబ్బమ్మ సంకల్ప బలాన్ని ప్రస్తావిస్తూ సజ్జనార్ ఓ సందేశాన్ని విడుదల చేశారు. "వార్ధక్యం శరీరానికే కానీ, సంకల్పానికి కాదు" అని రామసుబ్బమ్మను చూస్తే అనిపిస్తుందని అన్నారు. 78 ఏళ్ల వయసులో ఆమె పతకాల వేటలో ఉంటే, కొందరు యువత చిన్న వయసులోనే బద్ధకానికి బానిసలై, స్మార్ట్‌ఫోన్ల మాయలో పడి భవిష్యత్తును పాడుచేసుకుంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గంజాయి, మద్యం వంటి వ్యసనాల్లో చిక్కుకొని జీవితాలను నాశనం చేసుకోవద్దని యువతకు హితవు పలికారు. రామసుబ్బమ్మ అడుగుజాడల్లో నడిచి, శ్రమను నమ్ముకొని ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. "సలాం రామసుబ్బమ్మ గారు, మీ పట్టుదలే అందరికీ స్ఫూర్తిదాయకం" అంటూ ఆయన తన సందేశాన్ని ముగించారు.

## పంజాగుట్టలో నగల దుకాణంలో రూ.1 కోటి విలువైన బంగారం చోరీ

**జోయ్ అలుక్కాస్ నగల దుకాణంలో బంగారం చోరీ**
**అనుమానం రాకుండా రోజూ కొన్ని నగలు దొంగిలించిన ఉద్యోగి**
**విలువైన ఆభరణాలు కనిపించకపోవడంతో పోలీసులను ఆశ్రయించిన యాజమాన్యం**

**హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్**

హైదరాబాద్‌లో ఒక బంగారం దుకాణంలో భారీ దోపిడీ జరిగింది. దుకాణంలో పని చేసే ఉద్యోగి రూ.1 కోటి విలువ చేసే ఆభరణాలను దొంగిలించాడు. ఎవరికీ అనుమానం రాకుండా రోజూ కొన్ని ఆభరణాలను దొంగిలించాడు. పంజాగుట్టలోని జోయ్ అలుక్కాస్ నగల దుకాణంలో పని చేసే ఉద్యోగి అజిత్ ఈ దొంగతనానికి పాల్పడ్డట్టు వెల్లడైంది. విలువైన ఆభరణాలు కనిపించకపోవడంతో యాజమాన్యం పంజాగుట్ట పోలీసులను ఆశ్రయించింది. ఆభరణాలను ఎత్తుకువెళ్లిన ఉద్యోగిని గుర్తించి యాజమాన్యం పిర్యాదు చేసింది. పోలీసులు నిందితుడిని అరెస్టు చేశారు. నిందితుడికి ఎవరైనా సహాయం చేశారా? లేక అతడు సొంతంగా చేశాడా? అనే కోణంలో దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

# అంబటి రాంబాబు కస్టడీ, బెయిల్ పిటిషన్లపై తీర్పు రిజర్వ్

**సంక్రాంతి సంబరాల పేరుతో లక్కీడ్రా నిర్వహించిన కేసు**
**అంబటికి బెయిల్ మంజూరు చేయాలని కోర్టును కోరిన న్యాయవాది పొన్నవోలు**
**పూర్తి స్థాయి విచారణ కోసం కస్టడీ అవసరమన్న పోలీసుల తరపు న్యాయవాది**

**విజయవాడ, జై భీమ న్యూస్**

మాజీ మంత్రి, వైసీపీ నేత అంబటి రాంబాబు దాఖలు చేసిన బెయిల్ పిటిషన్‌తో పాటు పోలీస్ కస్టడీ కోరుతూ దాఖలైన పిటిషన్లపై గుంటూరు ప్రిన్సిపల్ సీనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టులో విచారణ జరిగింది. ఇరుపక్షాల వాదనలు విన్న కోర్టు తీర్పును 18వ తేదీకి రిజర్వ్ చేసింది. ఈ కేసు 2023 సంక్రాంతి సంబరాల పేరుతో నిర్వహించిన లక్కీ డ్రా వ్యవహారానికి సంబంధించినది. అంబటి రాంబాబు తరఫున పొన్నవోలు సుధాకరరెడ్డి వాదనలు వినిపించారు. తీవ్ర నేరాలు, జీవితఖైదు శిక్షలు పడే కేసుల్లోనే బెయిల్ నిరాకరించాలని ఈ సందర్భంగా పొన్నవోలు అన్నారు. ఏడేళ్లలోపు శిక్ష పడే కేసుల్లో రిమాండ్ అవసరం లేదని చెప్పారు. ఈ కేసులో రెండేళ్లలోపు శిక్ష విధించే సెక్షన్లు మాత్రమే ఉన్నాయి కాబట్టి కస్టడీ అవసరం లేదని... బెయిల్ మంజూరు చేయాలని కోర్టును కోరారు. పోలీసుల తరపున న్యాయవాది తన వాదనలు వినిపిస్తూ... అంబటి రాంబాబు లాటరీ పేరుతో డబ్బులు వసూలు చేసి మోసం చేశారని... పూర్తి స్థాయి విచారణ కోసం పోలీస్ కస్టడీ అవసరమని కోర్టును కోరారు. ఇరు పక్షాల వాదనలు విన్న న్యాయమూర్తి బెయిల్, పోలీస్ కస్టడీ పిటిషన్లపై తీర్పును రిజర్వ్ చేశారు. ఈ కేసులో కోర్టు ఏ నిర్ణయం తీసుకుంటుందన్నది రాజకీయ వర్గాల్లో ఆసక్తిగా మారింది.

# తెలంగాణలోని 7 కార్పొరేషన్‌లలో... మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్‌లు వీరే

**కరీంనగర్ మేయర్‌గా కొలగాని శ్రీనివాస్, నల్గొండ మేయర్‌గా బుర్రి చైతన్య రెడ్డి**
**కొత్తగూడెం మేయర్‌గా మూడ్ గణేశ్.. రెండున్నరేళ్ల పాటు పదవిలో ఉండనున్న గణేశ్**
**మజ్లిస్ సహకారంతో నిజామాబాద్‌ను దక్కించుకున్న కాంగ్రెస్**

**హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్**

తెలంగాణలో ఏడు కార్పొరేషన్‌లలో మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్‌ల ఎన్నిక ప్రక్రియ ముగిసింది. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఐదు స్థానాలను గెలుచుకోగా, బీజేపీ కరీంనగర్ మేయర్ పదవిని కైవసం చేసుకుంది. కొత్తగూడెంలో కాంగ్రెస్, సీపీఐ పార్టీలకు సమానంగా సీట్లు రావడంతో రెండు పార్టీలు అవగాహన కుదుర్చుకున్నాయి. మొదటి రెండున్నరేళ్లు మేయర్ పదవి సీపీఐకి, డిప్యూటీ మేయర్ పదవి కాంగ్రెస్‌కు ఇవ్వాలని నిర్ణయించాయి. కాంగ్రెస్ పార్టీ మజ్లిస్ పార్టీ సహకారంతో నిజామాబాద్ మేయర్ పదవిని దక్కించుకుంది. మొదటి నుంచి ఉత్కంఠ రేపిన కరీంనగర్ మేయర్ పదవి బీజేపీకి దక్కింది. కొత్తగూడెంలో కాంగ్రెస్, సీపీఐ పార్టీలు 22 స్థానాల చొప్పున గెలిచాయి. ఇక్కడ బీఆర్ఎస్ 8 సీట్లు గెలుచుకుంది. సీపీఐకి బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ బేషరతుగా మద్దతు ప్రకటించినప్పటికీ, సీపీఐ మాత్రం రొటేషన్ పద్ధతిలో మిత్రపక్షం కాంగ్రెస్ పార్టీతో నడిచేందుకు మొగ్గు చూపింది. 1. కరీంనగర్ కార్పొరేషన్ – మేయర్: కొలగాని శ్రీనివాస్ (బీజేపీ), డిప్యూటీ మేయర్: సునీల్ రావు (బీజేపీ). 2. నిజామాబాద్ కార్పొరేషన్ – మేయర్: ఉమారాణి (కాంగ్రెస్), డిప్యూటీ మేయర్: సల్మా తహసీన్ (మజ్లిస్) 3. రామగుండం కార్పొరేషన్ – మేయర్: మహంకాళి స్వామి (కాంగ్రెస్), డిప్యూటీ మేయర్: పాతిపెల్లి ఎల్లయ్య (కాంగ్రెస్) 4. కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్ – మేయర్: మూడ్ గణేశ్ (సీపీఐ), డిప్యూటీ మేయర్: సిరిపురపు లలిత కుమారి (కాంగ్రెస్) 5. నల్గొండ కార్పొరేషన్ – మేయర్: బుర్రి చైతన్య శ్రీనివాసరె (కాంగ్రెస్), డిప్యూటీ మేయర్: మహమ్మద్ అష్రఫ్ అలీ అమర్ 6. మహబూబ్‌నగర్ కార్పొరేషన్ – మేయర్: గుమల్ మమత (కాంగ్రెస్), డిప్యూటీ మేయర్: సురేందర్ రెడ్డి (కాంగ్రెస్), 7. మంచిర్యాల కార్పొరేషన్ – మేయర్: మధుకర్ (కాంగ్రెస్), డిప్యూటీ మేయర్: రమ్య మహేశ్ (కాంగ్రెస్).

# ఏపీ సీఎం చంద్రబాబుతో తెలంగాణ మంత్రి తుమ్మల భేటీ..

**ఆ 5 పంచాయతీలను తెలంగాణకు ఇవ్వాలని విజ్ఞప్తి**
**సీఎం చంద్రబాబు ముందు తుమ్మల కీలక ప్రతిపాదనలు**
**ఏపీలో విలీనమైన 5 గ్రామాలను తిరిగివ్వాలన్న తుమ్మల**
**సరిహద్దుల్లోని సాగునీటి ప్రాజెక్టుల నిర్వహణపై కీలక చర్చలు**
**రెండు రాష్ట్రాల మధ్య సహకారంతో సమస్యలు పరిష్కరించుకోవాలని నిర్ణయం**

**విజయవాడ, జై భీమ్ న్యూస్**

తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్య నెలకొన్న సరిహద్దు సమస్యల పరిష్కారం దిశగా కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. తెలంగాణ వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు సోమవారం ఉండవల్లిలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో సమావేశమయ్యారు. ఈ భేటీలో రెండు రాష్ట్రాల మధ్య సమన్వయంతో పరిష్కరించుకోవాల్సిన పలు ముఖ్యమైన అంశాలపై చర్చించారు. ముఖ్యంగా, రాష్ట్ర విభజన సమయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో విలీనం చేసిన ఐదు గ్రామ పంచాయతీలను తిరిగి తెలంగాణలో కలపాలని తుమ్మల చంద్రబాబుకు ప్రధానంగా విజ్ఞప్తి చేశారు. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాకు సమీపంలో ఉన్న యటపాక, కన్నాయిగూడెం, పిచుకలపాడు, పురుషోత్తపట్నం, గుండాల పంచాయతీలను తెలంగాణకు బదిలీ చేయాలని ఆయన కోరారు. ఈ గ్రామాలు భౌగోళికంగా తెలంగాణ భూభాగంలో ఉన్నప్పటికీ, పరిపాలనపరంగా ఏపీలో ఉండటంతో అక్కడి గిరిజన ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తుమ్మల వివరించారు. జిల్లా కేంద్రాలకు వెళ్లాలంటే గంటల తరబడి ప్రయాణించాల్సి రావడం, అంతర్రాష్ట్ర చెక్‌పోస్టుల సమస్యలు, పరిపాలనాపరమైన ఇబ్బందులను ఆయన చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. భద్రాచలం రామాలయానికి చెందిన కొన్ని భూములు ఏపీ పరిధిలో ఉండటం వల్ల తలెత్తుతున్న సమస్యలను కూడా ప్రస్తావించారు. ఈ సమావేశంలో మరికొన్ని కీలక ప్రతిపాదనలను కూడా తుమ్మల సీఎం చంద్రబాబు ముందుంచారు. తిరుమలలో తెలంగాణ భక్తుల సౌకర్యార్థం యాత్రికుల భవనం నిర్మించడానికి 5 ఎకరాల భూమిని కేటాయించాలని కోరారు. అలాగే, ఖమ్మం జిల్లాలో టీటీడీ ఆలయ నిర్మాణానికి సహకారం అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. వీటితో పాటు, ఖమ్మం జిల్లాలోని పెద్దవాగు ప్రాజెక్టు శాశ్వత మరమ్మతుల అంశాన్ని కూడా చర్చించారు. ఈ ప్రాజెక్టు కింద 85 శాతం ఆయకట్టు ఏపీలోనే ఉన్నందున, మరమ్మతుల కోసం అయ్యే రూ.92.20 కోట్ల ఖర్చును 85:15 నిష్పత్తిలో భరించేందుకు అంగీకరించాలని సూచించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో చంద్రబాబు ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన తర్వాత తుమ్మల ఆయనతో భేటీ కావడం ఇదే తొలిసారి. కేంద్రంలో ఎన్డీయే ప్రభుత్వంలో చంద్రబాబు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నందున, ఆయన చొరవ తీసుకుంటే దశాబ్దాలుగా ఉన్న ఈ సమస్యలు త్వరగా పరిష్కారమవుతాయని తుమ్మల ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

# సాగర తీరంలో నౌకాదళ విన్యాసాలు... నేడు విశాఖకు రాష్ట్రపతి ముర్ము

**విశాఖలో అంతర్జాతీయ ఫ్లీట్ రివ్యూ.. హాజరుకానున్న రాష్ట్రపతి ముర్ము**
**70కి పైగా యుద్ధనౌకల ఫ్లీట్‌ను సమీక్షించనున్న సర్వ సైన్యాధ్యక్షురాలు**
**ఐఎన్ఎస్ విక్రాంత్ యుద్ధనౌక ఈసారి ప్రత్యేక ఆకర్షణ**
**ఐఎఫ్ఆర్‌తో పాటు మిలాన్, హిందూ మహాసముద్ర సింపోజియం కూడా**
**మూడు ప్రధాన నౌకాదళ ఈవెంట్లకు భారత్ ఆతిథ్యం ఇవ్వడం ఇదే తొలిసారి**

**విశాఖపట్నం, జై భీమ్ న్యూస్**

అంతర్జాతీయ ఫ్లీట్ రివ్యూ (ఐఎఫ్ఆర్)లో పాల్గొనేందుకు భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము మంగళవారం విశాఖపట్నం రానున్నారు. రెండు రోజుల పర్యటనలో భాగంగా ఆమె ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొంటారు. సాయుధ దళాల సర్వ సైన్యాధ్యక్షురాలి హోదాలో రాష్ట్రపతి ఈ విన్యాసాలను సమీక్షిస్తారు. అంతర్జాతీయ నౌకాదళ ప్రతినిధులు, యుద్ధనౌకలు, జలాంతర్గాములు, విమానాలు ఒకచోటకి చేరి తమ శక్తిసామర్థ్యాలను ప్రదర్శించడమే ఐఎఫ్ఆర్ ముఖ్య ఉద్దేశం. మంగళవారం రాష్ట్రపతి గౌరవార్థం ఇచ్చే విందుతో ఐఎఫ్ఆర్–2026 కార్యక్రమాలు ప్రారంభమవుతాయి. మరుసటి రోజు విశాఖ తీరంలో ఏర్పాటు చేసిన యాంకరేజ్ ప్రాంతంలో భారత్‌తో పాటు స్నేహపూర్వక దేశాలకు చెందిన సుమారు 70 యుద్ధనౌకల ఫ్లీట్‌ను రాష్ట్రపతి సమీక్షిస్తారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నర్ జస్టిస్ ఎస్. అబ్దుల్ నజీర్, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కూడా పాల్గొంటారు. దేశాల మధ్య సముద్రయాన శక్తిని, సహకారాన్ని, స్నేహాన్ని ప్రదర్శించడమే ఈ కార్యక్రమ లక్ష్యమని భారత నౌకాదళం వివరించింది. ఈసారి ఐఎఫ్ఆర్‌లో 'ఆపరేషన్ సిందూర్' హీరో, పూర్తి స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో నిర్మించిన విమాన వాహక నౌక ఐఎన్ఎస్ విక్రాంత్ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలవనుంది. 'ఆపరేషన్ సిందూర్' సమయంలో పాకిస్థాన్ నౌకాదళాన్ని కట్టడి చేయడంలో ఈ యుద్ధనౌక వ్యూహాత్మకంగా కీలకపాత్ర పోషించింది. మిత్ర దేశాల నౌకాదళాలు ఈ విమాన వాహక నౌకను సమీపం నుంచి పరిశీలించనున్నాయి. ఈసారి విశాఖ కేవలం ఐఎఫ్ఆర్‌కే కాకుండా మరో రెండు కీలక కార్యక్రమాలకు కూడా వేదికైంది. భారత నౌకాదళం ఆధ్వర్యంలో 13వ ఎడిషన్ మిలాన్–2026, హిందూ మహాసముద్ర నౌకాదళ సింపోజియం సదస్సు కూడా ఇక్కడే జరుగుతున్నాయి. 135కి పైగా దేశాలను మిలాన్ విన్యాసాలకు ఆహ్వానించారు. భారత్ ఈ మూడు ప్రధాన సముద్రయాన కార్యక్రమాలను ఒకేసారి నిర్వహించడం ఇదే ప్రప్రథమం. భారత్‌లో తొలి ఐఎఫ్ఆర్‌ను 2001లో ముంబైలో నిర్వహించగా, అప్పటి రాష్ట్రపతి కేఆర్ నారాయణన్ సమీక్షించారు. రెండోసారి 2016లో విశాఖపట్నంలో నిర్వహించగా, అప్పటి రాష్ట్రపతి ప్రణబ్ ముఖర్జీ, ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పాల్గొన్నారు. ఇప్పుడు మూడోసారి జరుగుతున్న ఈ కార్యక్రమం ద్వారా భారత నౌకాదళ శక్తి, అంతర్జాతీయ సంబంధాలు మరింత బలోపేతం కానున్నాయి.

# ఢిల్లీలో ఏవియేషన్ సంస్థను ప్రారంభించిన మంత్రి నారా లోకేశ్

**ఢిల్లీలో చార్లీ ఫాక్స్‌ట్రాట్ ఏవియేషన్ సర్వీసెస్‌ను ప్రారంభించిన నారా లోకేశ్**
**తన అట్లాంటా పర్యటనలో ఈ సంస్థ ఏర్పాటు ఆలోచన వచ్చినట్లు వెల్లడి**
**దేశ విమానయాన రంగానికి నైపుణ్యవంతులను అందించడమే లక్ష్యం**
**యువ పైలట్ క్యాడెట్లతో ముచ్చటించిన మంత్రి లోకేశ్**

**ఢిల్లీ, జై భీమ్ న్యూస్**

ఆంధ్రప్రదేశ్ మానవ వనరుల అభివృద్ధి, ఐటీ శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో 'చార్లీ ఫాక్స్‌ట్రాట్ ఏవియేషన్ సర్వీసెస్' అనే సంస్థను ప్రారంభించారు. సోమవారం సాయంత్రం ఢిల్లీ చేరుకున్న ఆయన ఈ సంస్థ కార్యకలాపాలను లాంఛనంగా ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు. భారతదేశంలో వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న విమానయాన రంగానికి ప్రపంచ స్థాయి నైపుణ్యాలు కలిగిన మానవ వనరులను అందించడమే లక్ష్యంగా ఈ సంస్థను ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. గతంలో తాను అమెరికాలోని అట్లాంటాలో పర్యటించినప్పుడు ఈ ఏవియేషన్ సర్వీసెస్ సంస్థ ఏర్పాటు ఆలోచన వచ్చిందని, అది ఇప్పుడు కార్యరూపం దాల్చిందని లోకేశ్ వివరించారు. దేశ ఏవియేషన్ రంగం ఎదుగుదలకు అవసరమైన ప్రతిభావంతులను అందించడంలో ఇది ఒక ముఖ్యమైన ముందడుగు అని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ ప్రారంభోత్సవం అనంతరం, ఢిల్లీ విమానాశ్రయం నేపథ్యంలో యువ పైలట్ క్యాడెట్లతో నిర్వహించిన ప్రశ్నోత్తరాల కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నట్లు లోకేశ్ తెలిపారు. యువ క్యాడెట్లతో ముచ్చటించడం భారత విమానయాన రంగ భవిష్యత్తుకు అద్దం పట్టిందని, వారితో సంభాషణ అద్భుతమైన అనుభూతినిచ్చిందని ఆయన తన సంతోషాన్ని పంచుకున్నారు. ఈ కొత్త సంస్థ ద్వారా దేశ విమానయాన రంగానికి మరింత ఊతం లభిస్తుందని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

# చంద్రబాబుతో ఉంటే బిల్ గేట్స్‌ను కలుస్తారు...

**జగన్‌ను నమ్ముకుంటే గేటు బయటే ఉంటారు: మంత్రి పార్థసారథి**
**చంద్రబాబు, జగన్ తీరును పోలుస్తూ రెండు ఫొటోలతో పార్థసారథి సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్**
**అమరావతిలో చంద్రబాబుతో భేటీ అయిన మైక్రోసాఫ్ట్ వ్యవస్థాపకుడు బిల్ గేట్స్**
**డిజిటల్ పాలనలో చంద్రబాబు కృషి అమోఘమని బిల్ గేట్స్ ప్రశంస**
**భారత డిజిటల్ విప్లవంలో మోదీ, చంద్రబాబు కీలకపాత్రధారులని కితాబు**

**విజయవాడ, జై భీమ్ న్యూస్**

మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ ను ఉద్దేశించి ఏపీ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. "చంద్రబాబు గారితో ఉంటే బిల్ గేట్స్‌ను కలుస్తారు... జగన్‌ను నమ్ముకుంటే గేటు బయటే ఉంటారు" అంటూ సోషల్ మీడియా వేదికగా ఎద్దేవా చేశారు. ఈ మేరకు ఆయన రెండు ఫొటోలను పోలుస్తూ ఒక పోస్ట్ పెట్టారు. ఒక ఫొటోలో వైసీపీ అధినేత జగన్ తన ఇంటి నుంచి బయటకు వస్తుండగా, పలువురు వైసీపీ నేతలు గేటు బయట వేచి ఉన్న దృశ్యాన్ని మంత్రి పంచుకున్నారు. మరో ఫొటోలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, మైక్రోసాఫ్ట్ వ్యవస్థాపకుడు బిల్ గేట్స్‌తో పాటు తాను, ఇతర మంత్రులు కలిసి ఉన్న చిత్రాన్ని జతచేశారు. ఈ రెండు చిత్రాలను పోలుస్తూ ఆయన పైవిధంగా వ్యాఖ్యానించారు. సోమవారం అమరావతి సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుతో బిల్ గేట్స్ సమావేశమయ్యారు. ఈ భేటీలో రాష్ట్ర మంత్రులు, ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారులతో పాటు మంత్రి పార్థసారథి కూడా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బిల్ గేట్స్ మాట్లాడుతూ, భారతదేశ డిజిటల్ విప్లవంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని ప్రశంసించారు. ముఖ్యంగా డిజిటల్ గవర్నెన్స్, విపత్తుల నిర్వహణలో టెక్నాలజీని సమర్థవంతంగా వినియోగించడంలో చంద్రబాబు చేస్తున్న కృషిని బిల్ గేట్స్ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ కీలక సమావేశం జరిగిన నేపథ్యంలోనే మంత్రి పార్థసారథి చేసిన పోస్ట్ రాజకీయంగా చర్చనీయాంశమైంది.

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక
POWER OF PEOPLE
Jai Bheem

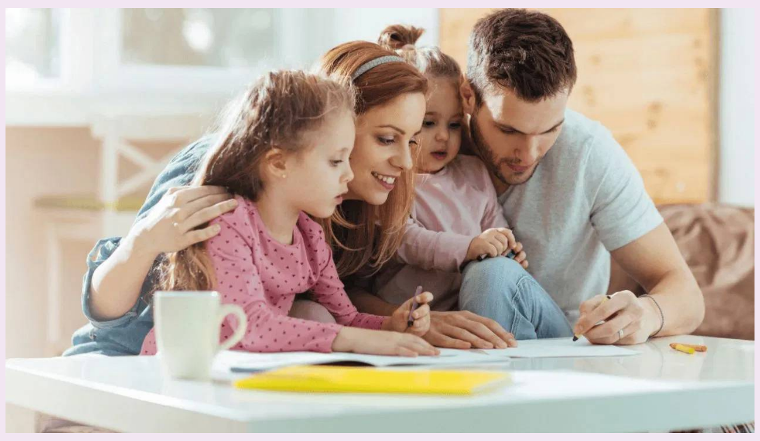
# కేయూ పాలన అధికారుల ప్రతిష్టాత్మక నిర్ణయం

**ప్రస్తుత నిర్ణయాన్ని ఐదేళ్ల కిందటే గుర్తించిన జై భీమ్ సంస్థ యజమాని**
**నాడు వరుస కథనాలతో కదం తొక్కిన నిష్ప్రయోజనం ఏర్పడినది**
**ప్రస్తుత పాలన అధికారులు నాటి సూచనలను నేడు అమలుపరిచారు**
**కేయూ వీసి రిజిస్టార్ ప్రిన్సిపాల్ నిర్ణయానికి జేజేలు కొడుతున్న విద్యార్థులు**
**హాస్టల్ డైరెక్టర్ల విభజన అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక నిర్ణయం**

**కేయూ క్యాంపస్ జై భీమ్ న్యూస్:**

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయంలో పాలన అధికారులు హాస్టల్స్ పరిపాలనను బై ఫర్కేషన్ చేస్తూ తీసుకున్న నిర్ణయం పట్ల హర్షధ్వనులు వెలువెత్తుతున్నాయి.ప్రస్తుత ప్రిన్సిపల్ ఆచార్య తాళ్లపల్లి మనోహర్ 2016లో హాస్టల్స్ డైరెక్టర్ గా ఉన్నప్పుడు హాస్టల్స్ పరిపాలనను విభాగించాలనే ప్రతిపాదనను ప్రవేశపెట్టినప్పటికిని అప్పుడు సాధ్యం కాకపోవడం వల్ల నేటి వరకు హాస్టల్స్ పాలన అస్తవ్యస్తంగానే కొనసాగిందని చెప్పాల్సి ఉంది. 2018 నుండి 2026 వరకు ప్రభుత్వ పాలన శాస్త్ర విభాగానికి చెందిన ఆచార్యుడు మినహాయిస్తే డైరెక్టర్ గా విధులు నిర్వహించిన ప్రతి డైరెక్టర్ విపరీతమైన సొమ్మును సంపాదించుకున్నారని విపరీతమైన విమర్శలు వస్తూనే ఉన్నాయి. వాటి అన్నిటిపై పలు కమిటీలు వేసిన కేయూ అధికారులు హాస్టల్స్ అవినీతిని వెలికితీస్తూనే కమిటీ నివేదికలను రహస్యంగా ఉంచుతూ కొన్ని మాయం చేస్తూ అవినీతి అధికారులను కాపాడుతుండడమే కాకుండా మరలా మరలా వేరేచోట వాళ్ళనే పాలన అధికారులుగా కొనసాగిస్తూ విశ్వవిద్యాలయ అభివృద్ధిని పక్కదారి పట్టిస్తున్నారని పలు విమర్శలు కూడా ఎదుర్కొంటున్నారు. 2021 లో పెద్ద ఎత్తున జరిగిన అవినీతి దృష్ట్యా జై భీమ్ సంస్థ వరుస కథనాలతో హాస్టల్స్ అవినీతిపై ధ్వజమెత్తినప్పటికీ అప్పటి హాస్టల్ డైరెక్టర్ "ఇస్తారు"పై కమిటీ వేసిన కేయూ అధికారులు అవినీతి లెక్కలన్నీ తేల్చి కమిటీ నివేదికను సిద్ధపరిచి దానిని తిరిగి అదే అవినీతి అధికారికి చేతుల్లో పెట్టడం చూడ్డానికి వికారంగా ఉంది.ఏదేమైనా ప్రస్తుత కేయూ పాలన అధికారులు హాస్టల్స్ పరిపాలనను విభాగిస్తూ గర్ల్స్ హాస్టల్స్ పాలనకు మహిళా అధికారిని.బాయ్స్ హాస్టల్స్ కు ప్రత్యేక అధికారున్ని నియమించి విద్యార్థుల సమస్యలకు ఎప్పటికప్పుడు శాశ్వత పరిష్కారాలు లభించే విధంగా నిర్ణయం తీసుకొని అమలుపరచడం అద్భుతంగా ఉందని విశ్వవిద్యాలయ సమాజంతోపాటు బాహ్య సమాజం అభినందిస్తుంది.హాస్టల్స్ పాలనలో మహిళా డైరెక్టర్ గా సహచర్యురాలు ఎం. సుమలతను నియమిస్తూ బాయ్స్ హాస్టల్స్ డైరెక్టర్ గాను సహచర్యులు పి. శ్రీనివాసును నియమించి ప్రత్యేకతను చాటుకోవడం ఏదైతే ఉందో అది యూనివర్సిటీకి మేలు చేయడానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుందన్నది ప్రస్తుతం పాలనాధికారులు తీసుకున్న నిర్ణయం ఉపయోగకరంగా మారనుండటంతో పాటు హాస్టల్స్ పాలనలో ఎప్పటికప్పుడు ఉపయోగకరమైన సేవలను అందుబాటులోనికి తీసుకురాగల నిర్ణయాలను అమలు పరచారాని ఆనందం వ్యక్తం అవుతుంది.మొత్తం మీద జై భీమ్ సంస్థ 2021లో చేసిన పోరాటం 2026లో ఫలించడం ఒకింత ఆనందంగానూ అద్భుతంగాను ఉంది.పాలన అధికారులు తీసుకున్న నిర్ణయం పట్ల జై భీమ్ సంస్థ యజమాని డాక్టర్ బరిగెల శివ అభినందించారు.అదేవిధంగా హాస్టల్స్ పై పలుమార్లు విద్యార్థి సంఘాలను ఉసిగొలుపుతూ పనికిరాని ధర్నాలు చేయిస్తున్న కీచకునిపై ప్రత్యేక నజరువేయాలని విశ్వవిద్యాలయంలోని అన్ని వర్గాలు పాలన అధికారులను వేడుకుంటున్నాయి.నిన్నటి హాస్టల్ డైరెక్టర్ ఎల్.పి రాజ్ కుమార్ పై వేసిన కమిటీ నివేదిక ఉన్నట్ట మాయమైనట్టా అధికారులు వెల్లడించలేకపోవడం పలు అనుమానాలకు దారితీస్తుందని విశ్వవిద్యాలయంలో పెద్ద ఎత్తున విమర్శలు వస్తున్నాయి.

# ఈ చిన్న చిన్న అలవాట్లతో పిల్లల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది..!



పిల్లలు చదివిన విషయాలను సులభంగా గుర్తుంచుకోవాలంటే సరైన అభ్యాస పద్ధతులు అనుసరించాలి. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే కొన్ని ముఖ్యమైన వ్యూహాలు ఉన్నాయి. వీటిని పాటించడం వల్ల చదువు మరింత ప్రభావవంతంగా మారుతుంది. చురుకైన అభ్యాసం, విజువల్ లెర్నింగ్, మైండ్ మ్యాప్స్, ఫ్లాష్‌కార్డ్స్ వంటివి పిల్లల మెదడు పనితీరును మెరుగుపరిచి ఎక్కువ కాలం గుర్తుంచుకునేలా చేస్తాయి. పిల్లలు చదివిన విషయాలను సులభంగా గుర్తుంచుకోవాలంటే సరైన అభ్యాస పద్ధతులు అవసరం. కొన్ని సాధారణ అలవాట్లు మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచి, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతాయి. సమర్థవంతమైన అభ్యాసం కోసం జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపర్చే వ్యూహాలను అనుసరించడం చాలా అవసరం. చురుకైన అభ్యాసం, విజువలైజేషన్, చిన్న గుర్తింపు పదాలు వంటివి చదివిన విషయాలను మెదడులో నిలుపుకోవడానికి సహాయపడతాయి. ఈ పద్ధతులు చదువును మరింత సమర్థవంతంగా, ఆనందదాయకంగా మార్చేస్తాయి. నిత్యం ఒక నిర్దిష్ట సమయాన్ని చదువుకు కేటాయించడం వల్ల పిల్లలు క్రమశిక్షణతో చదువుకునే అలవాటు పెంచుకుంటారు. ఇది విషయాలను సులభంగా గుర్తుంచుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా చదివితే మేమరీ పవర్ మెరుగుపడుతుంది. క్లిష్టమైన విషయాలను చిన్న పదాలతో, ప్రాసలతో లేదా గుర్తించదగిన విధంగా రూపొందించుకోవడం వల్ల పిల్లలు సులభంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. మానసిక ఉపాయాలు, గుర్తింపు పదాలు విద్యార్థులకు చదివిన విషయాలను మరింత సులభంగా గుర్తుంచుకునేలా చేస్తాయి. చర్చలు, బోధన, ఆచరణాత్మక పద్ధతులు పిల్లల చదువును మరింత ప్రభావవంతంగా మారుస్తాయి. చురుకైన అభ్యాసం ద్వారా పిల్లలు ఎక్కువ కాలం విషయాలను గుర్తుంచుకోవచ్చు. ఇతరులకు నేర్చుకున్న విషయాలను బోధించడం మరింత మేలు చేస్తుంది. ఒకేసారి ఎక్కువ విషయాలను చదవడం కన్నా, చిన్న చిన్న ముక్కలుగా విభజించి చదివితే మెదడు వాటిని సులభంగా గుర్తుంచుకోగలదు. దీనిని చంకింగ్ అనే వ్యూహంగా పిలుస్తారు. ఇది ఎక్కువ సమాచారం మెదడులో నిల్వ ఉండేలా చేస్తుంది. ఫ్లాష్‌కార్డ్స్ ద్వారా ముఖ్యమైన విషయాలను పిల్లలు సులభంగా గుర్తుంచుకోవచ్చు. ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని చిన్న కార్డులపై రాసి తరచూ పునర్వ్యమర్శ చేయడం జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. పిల్లలు విజువల్‌గా ఆలోచించేలా ప్రోత్సహించాలి. మైండ్ మ్యాప్స్, చిత్రాలు, గమనికలు వంటివి ఉపయోగించడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. చదివిన విషయాలను ఒక కథలా మానసికంగా ఊహించుకోవడం అవగాహన పెంచుతుంది. తరచూ పునర్వ్యమర్శ చేయడం ద్వారా పిల్లలు నేర్చుకున్న విషయాలను ఎక్కువ కాలం గుర్తుంచుకోవచ్చు. స్పేస్డ్ రిపిటిషన్ అనే పద్ధతి ద్వారా చదివిన అంశాలను సమయానుసారం మళ్లీ మళ్లీ పునర్వ్యమర్శ చేయాలి.నిద్ర, సరైన ఆహారం, వ్యాయామం మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండే పిల్లలు ఎక్కువ ఏకాగ్రతతో చదవగలుగుతారు. మంచి జీవనశైలి మెదడు చురుకుగా ఉండేలా చేస్తుంది. ఈ అలవాట్లు పిల్లలకు చదువుపై ఆసక్తి పెంచడంతో పాటు జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. సరైన పద్ధతులను పాటిస్తే పిల్లలు మరింత ప్రభావవంతంగా అభ్యసించగలరు.

# కంది పప్పు అసలైనదేనా?

చాలా మంది ఇష్టంగా తినే వంటకాల్లో పప్పుచారు, సాంబారు ముఖ్యమైనవి. ఇవి లేకుండా ఏ ఇంట్లోనూ భోజనం పూర్తి కాదు. అందువల్ల, చాలా మంది వంటలు తయారు చేయడానికి కంది పప్పును ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇందులో ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. దక్షిణ భారతదేశంలో వంటకాలకు ఎక్కువగా ఉపయోగించే పదార్థాల్లో కందిపప్పు ఒకటి. దీనితో తయారు చేసిన రసం, సాంబారు లేకుండా ఏ ఇంట్లోనూ భోజనం పూర్తి కాదు. అందువల్ల, చాలా మంది వంటలు తయారు చేయడానికి కంది పప్పును ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇందులో ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అయితే ఇటీవల కాలంలో కొంతమంది వ్యాపారులు అధిక లాభాలకు అలవాటుపడి రసాయనిక రంగు వేసిన కల్తీ పప్పును అమ్ముతున్నారు. ఈ రంగు పప్పుధాన్యాలను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య దుష్ప్రభావాలు ఉంటాయి. అందువల్ల పప్పు కొనడానికి ముందు దాని స్వచ్ఛతను తనిఖీ చేయడం చాలా ముఖ్యం. నకిలీ పప్పును గుర్తించడానికి ఇక్కడ చిట్కాలు ఉన్నాయి. సహజ కంది పప్పు పరిమాణంలో చిన్నగా, లేత పసుపు రంగులో ఉంటుంది. హైబ్రిడ్ కాయధాన్యాలు తక్కువ పోషక విలువలను కలిగి ఉంటాయి. పరిమాణంలో పెద్దవిగా ఉంటాయి. మార్కెట్లో కంది పప్పు కొనే ముందు చేయవలసిన పని వాటిని మీ చేతిలో వేసి రుద్దడం. ఇలా రుద్దినప్పుడు పప్పు గోధుమ రంగులోకి మారితే అది కల్తీ అని అర్థం. రంగు మారకపోతే అది స్వచ్ఛమైనదని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. కంది పప్పు నిజమైనదో కాదో తెలుసుకోవడానికి మరో టెస్ట్ కూడా చేయవచ్చు. గోరువెచ్చని నీటిలో ఐదు నిమిషాల పాటు కాసింత కంది పప్పు నానబెట్టాలి. నీరు పసుపు రంగులోకి మారితే, ఈ పప్పు కల్తీ అని అర్థం చేసుకోవాలి. పప్పు స్వచ్ఛతను పరీక్షించడానికి హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లాన్ని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఒక టేబుల్ స్పూన్ కంది పప్పుని నీటిలో కలపాలి. దానికి రెండు చుక్కల హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లం కలపాలి. ఈ సమయంలో పప్పు వేరే రంగులోకి మారితే అది కల్తీ అని అర్థం. నకిలీ పప్పు కూడా చౌక ధరకు లభిస్తుంది. అందువల్ల శుభ్రమైన, మధ్యస్థ పరిమాణంలో ఉన్న పప్పు ధాన్యాలను మాత్రమే ఎంచుకోవాలి. తక్కువ ధరకు అమ్ముతుంటే, దాని నాణ్యత బాగాలేదని అర్థం చేసుకుని.. దానిని కొనుగోలు చేయకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

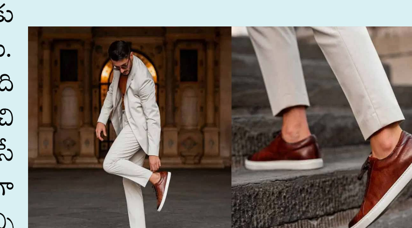
# ఇంట్లోనే చిల్లీ ఎగ్స్ రెసిపీని చేయండి..!

ఎగ్స్ తో చేసే వంటకాల్లో చిల్లీ ఎగ్స్ చాలా ప్రత్యేకమైనది. ఇది ఘాటుగా, క్రిస్పీగా, రెస్టారెంట్ స్టైల్‌లో రుచికరంగా ఉంటుంది. కొద్దిపాటి చిట్కాలు పాటిస్తే ఇంట్లోనే రెస్టారెంట్ రుచిని ఆస్వాదించొచ్చు. ఈ రెసిపీ పిల్లలు, పెద్దలందరికీ నచ్చేలా ఉంటుంది. ఎగ్ వంటకాలలో చిల్లీ ఎగ్స్ ఒక ప్రత్యేకమైన వంటకం. గుడ్లతో ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటకాలు చేయవచ్చు, అయితే రెస్టారెంట్ స్టైల్లో తయారుచేసే చిల్లీ ఎగ్స్ అయితే మరింత ఘాటుగా, రుచిగా ఉంటుంది. ఇంట్లోనూ అదే రుచిని పొందాలంటే కొన్ని చిన్న చిట్కాలను పాటిస్తే చాలు. ఈ రుచికరమైన వంటకాన్ని ఓసారి ప్రయత్నిస్తే పిల్లలతో పాటు పెద్దలకూ కూడా ఎంతో నచ్చుతుంది. గుడ్ల మిశ్రమం కోసం కావాల్సిన పదార్థాలు:గుడ్లు – 6/ మైదా పిండి – 1.5 టేబుల్ స్పూన్/కార్న్ ఫ్లోర్ – 1 టేబుల్ స్పూన్/నీరు – 4-5 టేబుల్ స్పూన్లు/పచ్చిమిర్చి తరుగు – 1 టీస్పూన్/కారం – టీస్పూన్/ఉప్పు – రుచికి సరిపడా/చిల్లీ ఎగ్స్ ఫ్రై కోసం కావాల్సిన పదార్థాలు: నూనె – 4 టేబుల్ స్పూన్లు/అల్లం తరుగు – టేబుల్ స్పూన్/వెల్లుల్లి తరుగు –టేబుల్ స్పూన్/ఉల్లిపాయ తరుగు –4 టేబుల్ స్పూన్లు/పచ్చిమిర్చి చీలికలు – 2/%క్యాప్సికం ముక్కలు – కప్పు/చిల్లీ సాస్ / షెజ్వాన్ సాస్ – 1 టేబుల్ స్పూన్/రెడ్ చిల్లీ సాస్ –1 టేబుల్ స్పూన్/గ్రీన్ చిల్లీ సాస్ – 1 టేబుల్ స్పూన్/ వేడి నీళ్లు – కప్పు/డార్క్ సోయా సాస్ – 1 టీస్పూన్/వెనిగర్ – 1 టీస్పూన్/మిరియాల పొడి – 1 టీస్పూన్/అరోమాటిక్ పౌడర్ – 1 టీస్పూన్/వైట్ పెప్పర్ పౌడర్ – టీస్పూన్/చక్కెర – 1 టీస్పూన్/ ఉప్పు –రుచికి సరిపడా/ కొత్తిమీర తరుగు– అలంకరణ కోసం తయారీ విధానం: ముందుగా ఒక గిన్నెలో గుడ్లను పగలగొట్టి వేసుకోవాలి. అందులో పచ్చిమిర్చి తరుగు, కారం, ఉప్పు వేసి బాగా బీట్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని స్టీమ్ చేసుకోవాలి కాబట్టి ముందుగా ఒక కేక్ టిన్ తీసుకుని నెయ్యి లేదా నూనెతో గ్రీస్ చేయాలి. ఇందులో గుడ్ల మిశ్రమాన్ని పోసి సిద్ధం చేసుకోవాలి. స్టీమ్ చేయడం కోసం పెద్ద గిన్నెలో రెండు గ్లాసుల నీరు పోసి స్టాండ్ ఉంచాలి. ఈ స్టాండ్ పై కేక్ టిన్ పెట్టి గిన్నెకు మూత పెట్టి హై ఫ్లేమ్‌లో 15 నిమిషాలు స్టీమ్ చేయాలి. పూర్తిగా ఉడికిన తర్వాత మిశ్రమాన్ని చల్లబరచి, టిన్ నుంచి బయటకు తీసి చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. ఒక గిన్నెలో మైదా, కార్న్ ఫ్లోర్ వేసి కొద్దికొద్దిగా నీరు పోసి మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి. ఇది చాలా మందంగా లేకుండా.. మరీ పల్చగా కూడా కాకుండా ఉండాలి. ఇప్పుడు స్టవ్‌పై ఒక పాన్ పెట్టి నూనె వేడిచేయాలి. స్టీమ్ చేసిన గుడ్ల ముక్కలను పిండిలో ముంచి వేడి నూనెలో వేయాలి. ఇవి గోల్డెన్ బ్రౌన్, క్రిస్పీగా అయ్యాక బయటకు తీసి ఉంచుకోవాలి. ఇప్పుడు స్టవ్‌పై పాన్ పెట్టి నాలుగు టేబుల్ స్పూన్లు నూనె వేడిచేయాలి. అందులో అల్లం, వెల్లుల్లి తరుగు వేసి బాగా వేయించాలి. ఇప్పుడు ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి చీలికలు, క్యాప్సికం ముక్కలు వేసి వేయించాలి. అవి కాస్త మెత్తబడిన తర్వాత చిల్లీ సాస్, షెజ్వాన్ సాస్, రెడ్ చిల్లీ సాస్, గ్రీన్ చిల్లీ సాస్, వేడి నీరు వేసి బాగా కలపాలి. సాసులు కాస్త చిక్కబడిన తర్వాత డార్క్ సోయా సాస్, వెనిగర్, మిరియాల పొడి, అరోమాటిక్ పౌడర్, వైట్ పెప్పర్, చక్కెర, ఉప్పు వేసి స్టవ్ హై ఫ్లేమ్‌లో ఉంచి కలపాలి. చివరగా క్రిస్పీగా ఫ్రై చేసిన గుడ్ల ముక్కలు ఇందులో వేసి మిక్స్ చేయాలి. ఒక్క నిమిషం వేయించాక కొత్తిమీర చల్లి స్టవ్ ఆఫ్ చేయాలి. ఇంతే సింపుల్.. రెస్టారెంట్ స్టైల్ స్పైసీ, టేస్టీ చిల్లీ ఎగ్స్ రెసిపీ రెడీ అయ్యింది. ఇలా ఇంట్లోనే రెస్టారెంట్ లెవల్ స్పైసీ అండ్ క్రిస్పీ చిల్లీ ఎగ్స్ రెసిపీని సులభంగా తయారు చేయండి. ఇంకెందుకు ఆలస్యం ఇది ఓసారి ప్రయత్నించి మీ కుటుంబ సభ్యులకు సర్ప్రైజ్ ఇవ్వండి.

# 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.

# వేసవిలో రోజంతా బూట్లు ధరించే వారు అలర్ట్..



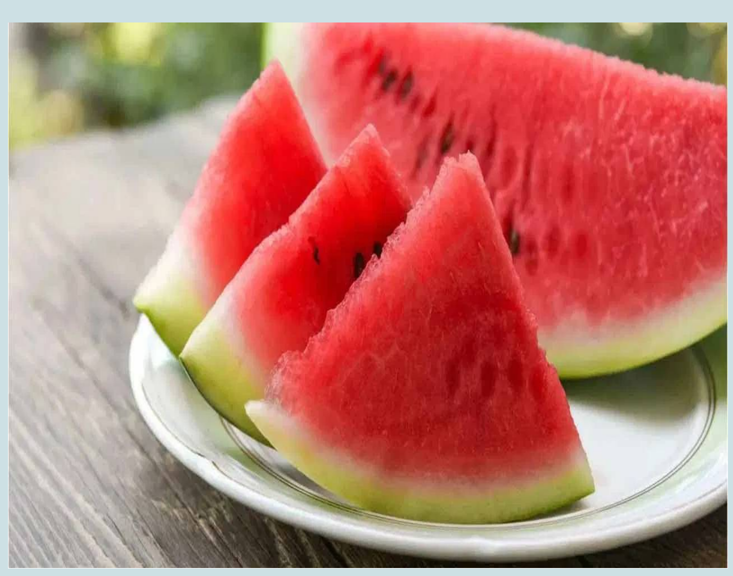
కొంతమంది తమ దుస్తులకు సరిపోయేలా బూట్లు కొని ధరిస్తారు. కానీ వేసవిలో కూడా కొంతమంది రోజంతా బూట్లు ధరించి తిరుగుతుండటం మీరు చూసే ఉంటారు. వేసవిలో బూట్లు ఎక్కువగా ఇష్టపడే వారు ఈ విషయాలు కొన్ని తెలుసుకుంటే మంచిది. వేసవిలో బూట్లు వేసుకునే వారి పాదాలకు గాలి అంతగా తగలదు. మార్కెట్‌లోకి వచ్చే రంగురంగుల, ఆకర్షణీయమైన స్టైలిస్ షూ ఫ్యాషన్ ప్రియుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంటాయి. అయితే బూట్లలో కూడా చాలా రకాలు ఉంటాయి. కొంతమంది తమ దుస్తులకు సరిపోయేలా బూట్లు కొని ధరిస్తారు. కానీ వేసవిలో కూడా కొంతమంది రోజంతా బూట్లు ధరించి తిరుగుతుండటం మీరు చూసే ఉంటారు. వేసవిలో బూట్లు ఎక్కువగా ఇష్టపడే వారు ఈ విషయాలు కొన్ని తెలుసుకుంటే మంచిది. వేసవిలో బూట్లు వేసుకునే వారి పాదాలకు గాలి అంతగా తగలదు. చాలా మంది రోజంతా బూట్లు ధరిస్తారు. ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత కూడా సాక్స్‌లను ధరించి నడవకూడదు. ఎండ, వేడి కారణంగా పాదాలు విపరీతంగా చెమట పడుతుంటాయి. బూట్లు బిగుతుగా ఉండటం వల్ల పాదాలు దుర్వాసన వస్తాయ. ఈ సీజన్‌లో వీలైనంత వరకు తోలు బూట్లు ధరించడం మానుకోవాలి. వేసవిలో చాలా బిగుతుగాలేని సౌకర్యవంతంగా ఉండే బూట్లు లేదా పాదరక్షలను వినియోగించడం మంచిది. బిగుతుగా ఉండే బూట్లు ధరించడం వల్ల రక్త ప్రసరణ సమస్యలు, వాపు, పాదాలలో నొప్పి వస్తుంది. గాలి ప్రసరణ లేకుండా రోజంతా పాదాలను బూట్లలో ఉంచడం వల్ల బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫంగస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఇలాంటి సమస్యలను నివారించడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. అందువల్ల తేలికైన, గాలి వెళ్ళే పాదరక్షలను ధరించడం ఉత్తమం. మీరు బూట్లు ధరిస్తే, వాటిని ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి. బూట్లు, సాక్స్‌లను సరిగ్గా శుభ్రం చేయకపోతే, పాదాలకు చర్మ వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. వేసవిలో బరువైన బూట్లు ధరించ కూడదు. దీనివల్ల పాదాలు ఎక్కువగా చెమట పడతాయి. ఎల్లప్పుడూ క్లాత్ బూట్లు, కాటన్ సాక్స్ మాత్రమే ధరించాలి. ఈ సమయంలో వీలైనంత వరకు నైలాన్ లేదా పాలిస్టర్‌తో చేసిన సాక్స్‌లను ధరించడం మానుకోండి.

# కందిపప్పు ఎక్కువగా తింటున్నారా..?

మన రోజువారీ ఆహారంలో కందిపప్పు ముఖ్యమైన భాగం. కానీ ఇటీవల కల్తీ సమస్య పెరుగుతోంది. కేసరి పప్పు అనే విషపూరిత పదార్థాన్ని దీనిలో కలుపుతున్నారని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. దీని వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది అంటున్నారు. మన ఆహారంలో ప్రోటీన్ ప్రధానమైన మూలకం. దానిని అందించేవాటిలో పప్పులు ముఖ్యమైనవి. అందులోను కందిపప్పు మన భారతీయ ఆహారంలో ప్రత్యేకమైన స్థానం కలిగి ఉంది. ముఖ్యంగా సాంబార్, పప్పు కూరలు తయారీలో కందిపప్పును విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. కానీ ప్రస్తుతం దీనిలో కల్తీ ఎక్కువవుతోందనే సమాచారం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. కేసరి పప్పు అనే రసాయనాలతో కలిపిన విషపూరిత పప్పును కల్తీ చేస్తున్నారని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇది ఆరోగ్యానికి హానికరమని, దీని వల్ల తీవ్రమైన నరాల సమస్యలు, క్యాన్సర్ వంటి జబ్బులు వస్తాయని సూచిస్తున్నారు. ఇటీవల నిర్వహించిన పరిశోధనల్లో మార్కెట్లో లభిస్తున్న కందిపప్పులో కేసరి పప్పును కలుపుతున్నట్లు గుర్తించారు. ఈ కేసరి పప్పు అసలు తినదగినది కాదు. ఇది కలుపు మొక్కల ద్వారా పెరిగే విషపూరిత పదార్థం. దీన్ని తినడం వల్ల ముఖ్యంగా నరాల వ్యవస్థ దెబ్బతింటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీన్ని ఎక్కువగా తింటే కాళ్లు, చేతులు నెమ్మదిగా పని చేయకపోవడం, నడవలేకపోవడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. దీన్ని లాథిరిజం అని అంటారు. దీని ప్రభావం శాశ్వతంగా ఉండే ప్రమాదం ఉంది. అంతేకాకుండా వ్యాపారులు ఈ కల్తీని గుర్తించకుండా ఉండేందుకు టార్ట్రాజిన్ అనే రసాయనాన్ని ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇది ఒక రకమైన ఆహార రంగు పదార్థం. దీని వల్ల క్యాన్సర్ ముప్పు పెరుగుతుంది. దీన్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటే శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. దీని ప్రభావం దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంది. కేసరి పప్పు కందిపప్పును పోలి ఉంటుంది. అయితే దీని ఆకారం కొద్దిగా చతురస్రాకారంలో ఉంటుంది. కొంతమంది వ్యాపారులు తక్కువ ధరలో లభించే ఈ పప్పును అసలు కందిపప్పులో కలిపి అమ్ముతున్నారు. దీని వల్ల సామాన్య వినియోగదారులకు అసలు పప్పు, కల్తీ పప్పు మధ్య తేడా గుర్తించడం కష్టం అవుతోంది. ఇంట్లోనే ఈ పప్పులో కల్తీ ఉందో లేదో సులభంగా పరీక్షించుకోవచ్చు. దాని కోసం 10 గ్రాముల పప్పులో 25 మి.లీ నీరు పోసి, 5 మి.లీ హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లం వేసి చిన్న మంటపై వేడి చేయాలి. ఈ ప్రక్రియలో నీటి రంగు మారితే ఆ పప్పులో కల్తీ ఉందని అర్థం. అదనంగా సహజమైన కందిపప్పు నునుపుగా, గుండ్రంగా ఉంటుంది. అయితే కల్తీ కేసరి పప్పు త్రికోణాకారంలో ఉండే అవకాశం ఉంది. ప్రతిరోజు మనం తినే ఆహార పదార్థాలు మానవ ఆరోగ్యానికి ముప్పు కలిగించకూడదు. కాబట్టి నాణ్యమైన పప్పును మాత్రమే కొనుగోలు చేయాలి. గుర్తింపు పొందిన బ్రాండ్‌లను ఉపయోగించడం ఉత్తమం. మార్కెట్లో తక్కువ ధరకు లభించే నాణ్యత లేని పప్పులను కొనడం మానుకోవాలి.

# పుచ్చకాయలోని తెల్లని భాగం పొరబాటున ఎప్పుడైనా తినేశారా?

చాలా మందికి పుచ్చకాయలోని ఎర్రటి భాగాన్ని తినడం అలవాటు. మిగిలిన ఆకుపచ్చ తొక్కను, దానికి అంటుకున్న తెల్లటి భాగాన్ని పారేస్తుంటాం. అయితే వైద్యులు పూర్తిగా భిన్నమైన విషయం ఒకటి చెబుతున్నారు. అందేంటంటే.. పుచ్చకాయలోని తెల్లని భాగాన్ని తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయట. వేసవిలో ప్రకృతి ప్రసాధించిన అద్భుత వరం పుచ్చకాయ. పండ్ల రారాజు మామిడి, లిచీ, పుచ్చకాయ వంటి అన్ని రకాల పండ్లు ఈ కాలంలో అధికంగా వస్తాయి. ముఖ్యంగా వేసవి వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో పుచ్చకాయకు మించిన ప్రత్యామ్నాయం మరొకటి లేదు. అయితే మనలో చాలా మందికి పుచ్చకాయలోని ఎర్రటి భాగాన్ని తినడం అలవాటు. మిగిలిన ఆకుపచ్చ తొక్కను, దానికి అంటుకున్న తెల్లటి భాగాన్ని పారేస్తుంటాం. అయితే వైద్యులు పూర్తిగా భిన్నమైన విషయం ఒకటి చెబుతున్నారు. అందేంటంటే.. పుచ్చకాయలోని తెల్లని భాగాన్ని తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయట. ఇందులో సిట్రుల్లైన్ అనే ఒక రకమైన అనావశ్యక అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. పుచ్చకాయలోని తెల్లని భాగం తినడం వల్ల శరీరంలో దీని స్థాయి పెరుగుతుంది. సిట్రులిన్ మన రక్త నాళాలను విస్తరిస్తుంది. యుఎస్ నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్ పరిశోధన ప్రకారం సిట్రుల్లైన్ కండరాలకు ఆక్సిజన్ అందిస్తుంది. ఫలితంగా పనితీరు పెరుగుతుంది. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ హైపర్‌టెన్షన్‌లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. పుచ్చకాయలోని తెలుపు, ఇతర భాగాలు పెద్దలలో అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. పుచ్చకాయ తొక్కలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయనే సంగతి తెలిసిన విషయమే. ఫైబర్ ప్రేగు కదలికలకు సహాయపడుతుంది. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు త్వరగా కడుపు నింపుతాయి. ఎక్కువసేపు కడుపు నిండి ఉండేలా చేస్తాయి. బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.



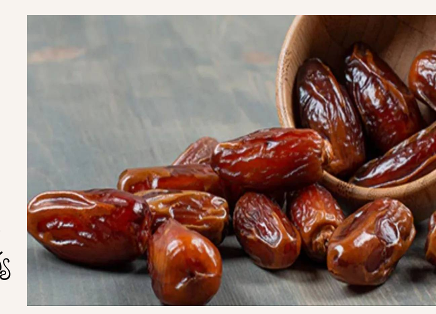
# డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నారా?

డయాబెటిస్ రోగులు కొన్నిసార్లు శరీరంలో వాపు సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. అలాంటి సమయంలో ఉల్లిపాయలు తినడం లాభదాయకం. ఈ రోజుల్లో హై బ్లడ్ షుగర్ లేదా డయాబెటిస్ సమస్య చాలా మంది వ్యక్తులలో సాధారణంగా కనిపిస్తోంది. ఈ వ్యాధికి పూర్తి స్థాయి నివారణ లేనప్పటికీ దీనిని నియంత్రణలో ఉంచడం ద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడానికి ప్రజలు అనేక రకాల ఇంటి చిట్కాలను పాటిస్తారు. మందులను ఉపయోగిస్తారు. అయితే, ఉల్లిపాయలు తినడం కూడా డయాబెటిస్ రోగులకు చాలా మేలు చేస్తుందని తెలుసుకోవడం ఆసక్తికరం. ఉల్లిపాయల్లో ఫోలేట్, విటమిన్ సి, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఉల్లిపాయలను వంటలో వేసుకుని తినవచ్చు. కానీ పచ్చి ఉల్లిపాయలు తినడం ఇంకా ఎక్కువ ప్రయోజనకరం. ఉల్లిపాయల్లో ఉండే క్వెర్సెటిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ గుణం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనిని తినడం వల్ల శరీరం గ్లూకోజ్‌ను మెరుగ్గా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీనిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రణలో ఉంచవచ్చు. ఉల్లిపాయల గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు డయాబెటిస్ రోగులకు ఎంతో మంచివి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని వేగంగా పెంచవు. అందుకే పచ్చి ఉల్లిపాయలను నిరభ్యంతరంగా తినవచ్చు. డయాబెటిస్ రోగులు కొన్నిసార్లు శరీరంలో వాపు సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. అలాంటి సమయంలో ఉల్లిపాయలు తినడం లాభదాయకం. ఉల్లిపాయల్లోని సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు, యాంటీ-ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో, బరువు తగ్గడంలో కూడా ఉల్లిపాయలు ఉపయోగపడతాయి. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. డయాబెటిస్ రోగులకు బరువును నియంత్రణలో ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. ఉల్లిపాయలను కూరల్లో కలిపి తినవచ్చు లేదా సలాడ్‌గా కూడా సేవించవచ్చు. డయాబెటిస్ రోగులకు ఉల్లిపాయలు ఒక సహజమైన, సులభమైన ఆహార ఎంపిక. దీనిని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంతో పాటు ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా పొందవచ్చు. అయితే ఏదైనా కొత్త ఆహారాన్ని డైట్‌లో చేర్చే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. ముఖ్యంగా డయాబెటిస్‌తో ఇబ్బంది పడేవారు వైద్యులను సంప్రదించాలి.

## ఈ పండ్లు తింటే జీవితంలో గుండె జబ్బులు రావ్..

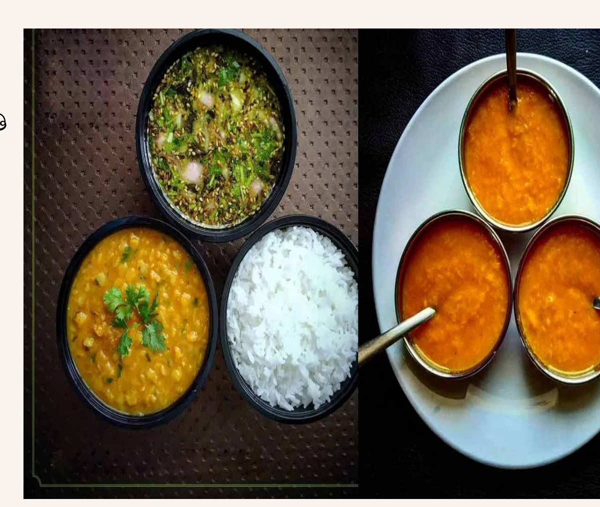
నేటి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండటం పెను సవాలే. మారిన జీవన శైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారం ఆరోగ్య సమస్యలను పెంచుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ప్రస్తుత రోజుల్లో ప్రతి ఒక్కరినీ హడలెత్తిస్తున్న ప్రధాన సమస్య గుండె సమస్యలు. వయసుతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ దీని బారీన పడుతున్నారు. నేటి కాలంలో గుండె జబ్బులు పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు అందరినీ ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ఎంతో మంది యువకులు, చిన్న పిల్లలు గుండెపోటుతో మృతి చెందారు. దీనికంతటికీ కారణం మనం తినే ఆహారాలు, మన తప్పుడు దిన చర్యలే కారణం అంటున్నారు నిపుణులు. అందువల్ల, గుండె జబ్బులను ఎలా నివారించాలో నిపుణులు కొన్ని సలహాలు ఇస్తున్నారు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సరైన ఆహారం చాలా అవసరం. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి దోహదం చేసే 5 రకాల పండ్లు ఇవే. బ్లూబెర్రీస్‌లో ఆంథోసైనిన్లు ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు. ఇవి మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. యాపిల్స్ ఫైబర్ కు మంచి మూలం. గుండెకు మేలు చేసే ఆమ్లాలు ఇందులో అధికంగా ఉంటాయి. పెక్టిన్ కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను సక్రమంగా ఉంచుతుంది. ప్రతిరోజూ ఒక ఆపిల్ తినడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దానిమ్మ గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లను అందిస్తుంది. దీన్ని తినడం రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. గుండె సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. రక్తపోటు, పిత్త సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం సాధ్యమవుతుంది.అవకాడోలు గుండెకు ఆరోగ్యకరమైన మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వులతో నిండి ఉంటాయి. ఇందులో పొటాషియం, విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఫోలేట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. అవకాడో జీర్ణక్రియ, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. నారింజలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది.

## ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు ఖర్జూర పండ్లు తినకూడదు..!



ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతున్నట్లయితే అలాంటి పరిస్థితిలో ఆరోగ్య నిపుణుల సలహా తీసుకోకుండా ఖర్జూరాన్ని మీ ఆహార ప్రణాళికలో భాగం చేయకూడదు. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అనేక తీవ్రమైన సమస్యలు తొలగిపోతాయి. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆహారంలో ఖర్జూరాన్ని చేర్చుకోవాలని సలహా ఇస్తారు. నిపుణుల ప్రకారం.. సరైన మోతాదులో సరైన విధానంలో ఈ డ్రై ఫ్రూట్‌ను ఆహార ప్రణాళికలో చేర్చుకుంటే మొత్తం ఆరోగ్యం చాలా వరకు మెరుగుపడుతుంది. అయితే, ఖర్జూరం తినడం వల్ల కొందరి ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం కూడా పడవచ్చు. అందువల్ల కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ వారు ఖర్జూరాన్ని ఆహారంలో తీసుకోకుండా ఉండాలి. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతున్నట్లయితే అలాంటి పరిస్థితిలో ఆరోగ్య నిపుణుల సలహా తీసుకోకుండా ఖర్జూరాన్ని మీ ఆహార ప్రణాళికలో భాగం చేయకూడదు. అలాగే, అధిక మోతాదులో ఖర్జూరం తీసుకోవడం వల్ల మీ బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఊబకాయం నుండి విముక్తి పొందాలనుకుంటే ఖర్జూరం తినడం మానుకోవడం మంచిది. డయేరియా సమస్యతో బాధపడుతున్న రోగులు కూడా ఈ డ్రై ఫ్రూట్‌ను తినకుండా ఉండాలి. ఖర్జూరంలో ఉండే కొన్ని పదార్థాలు డయేరియా సమస్యను మరింత పెంచే పని చేస్తాయి. అంతేకాకుండా అధిక మోతాదులో ఖర్జూరం తినడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య కూడా పెరగవచ్చు. గర్భం దాల్చిన సమయంలో ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఇలాంటి పరిస్థితిలో గర్భిణీ స్త్రీలు కూడా ఎక్కువగా ఖర్జూరం తినకూడదు. వైద్యుడి సలహా లేకుండా ఈ డ్రై ఫ్రూట్‌ను తినకపోవడమే మంచిది. అంతేకాకుండా ఖర్జూరం తినడం వల్ల అలర్జీ ఉంటే ఈ డ్రై ఫ్రూట్‌ను మీ ఆహార ప్రణాళికలో భాగం చేయకూడదు. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అలాగే కొన్ని పరిస్థితుల్లో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం కూడా ఉంది. దీన్ని సమతుల్యంగా తీసుకుంటే శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఖర్జూరం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు వివరంగా చూద్దాం!

## రాత్రి భోజనంలో అన్నం తింటున్నారా?



దాదాపు ప్రతి ఇంటిలోనూ అన్నం ప్రధాన ఆహారం. చాలా మంది మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనానికి అన్నం తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ రాత్రిపూట అన్నం తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదా? అనే సందేహం పలువురికి ఉంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. బియ్యం మన శరీరానికి శక్తిని, అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తున్నప్పటికీ రాత్రిపూట ఆలస్యంగా తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. బియ్యంలో సాధారణంగా కార్బోహైడ్రేట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది శరీరానికి శక్తిని ఇస్తుంది. అయితే రాత్రిపూట మన శారీరక శ్రమ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి, కార్బోహైడ్రేట్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల అదనపు కేలరీలు పేరుకుపోతాయి. అంతేకాకుండా నిద్రలో శరీర జీవక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. దీనివల్ల అదనపు కేలరీలను బర్న్ చేయడం కష్టమవుతుంది. ఇది కాలక్రమేణా బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. తెల్ల బియ్యం అధిక గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్‌ను కలిగి ఉంటాయి. దీని అర్థం ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా మధుమేహం లేదా ఇన్సులిన్ నిరోధకత ఉన్నవారికి రాత్రి భోజనంలో అన్నం తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరుగుతాయి. కాలక్రమేణా ఇది టైప్ 2 డయాబెటిస్, ఇతర జీవక్రియ రుగ్మతల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి, మంచి ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడానికి మంచి మార్గం. చాలా మందికి రాత్రి భోజనంలో అన్నం తిన్న తర్వాత కడుపు ఉబ్బరం, జీర్ణ సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అంతేకాకుండా బియ్యంలోని కార్బోహైడ్రేట్లు జీర్ణక్రియను నెమ్మదింపజేస్తాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో జీర్ణక్రియ సరిగా లేని వారికి, రాత్రి భోజనానికి అన్నం తినడం వల్ల ఆమ్లత్వం, ఆపాన వాయువు ఏర్పడతాయి. ఇది మీ నిద్రను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. బియ్యంలో నిద్రను ప్రోత్సహించే ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమైనో ఆమ్లం ఉండటం వల్ల ఇది శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. రాత్రిపూట క్రమం తప్పకుండా అన్నం తినడం వల్ల పొట్ట దగ్గర కొవ్వు పెరుగుతుంది. తెల్ల బియ్యంలో శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఇందులో ఫైబర్ తక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల బొడ్డు చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. బియ్యం బదులుగా ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. రాత్రిపూట రోటీ లేదా చపాతీ, రాగి, కూరగాయల సూప్ వంటి ఆహారాలు తినడానికి ప్రయత్నించాలి.

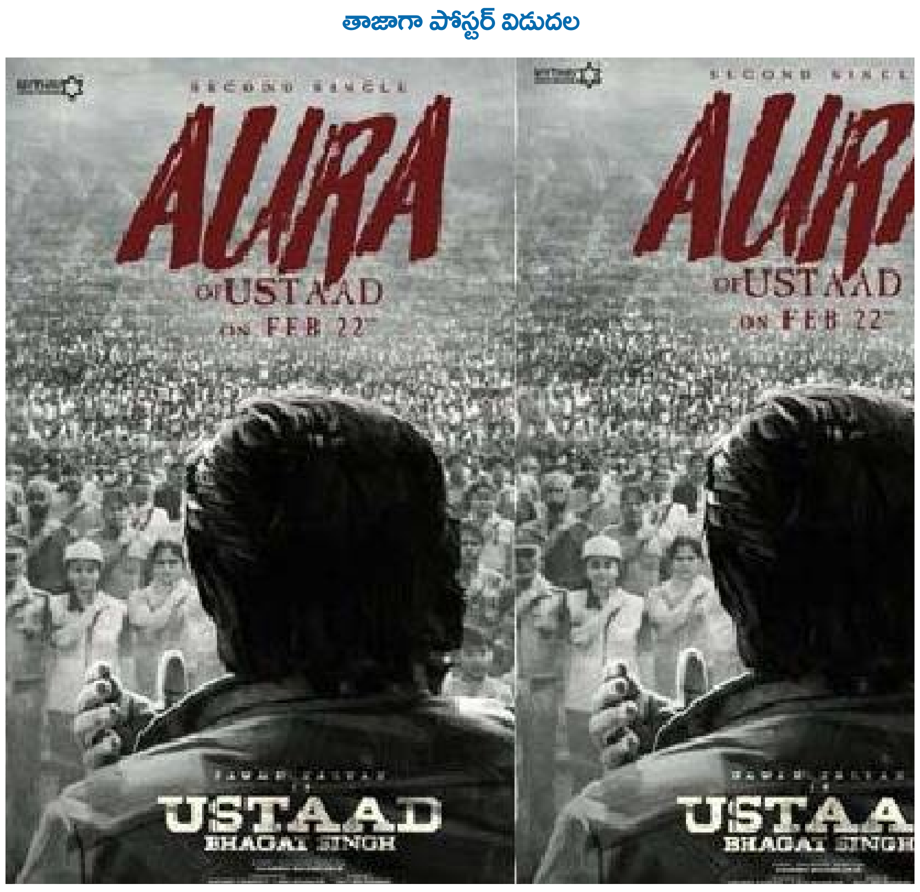
# ఓవర్సీస్‌లో 'రాకాస' జోరు..
## 350కి పైగా థియేటర్లలో భారీ విడుదలకు ప్లాన్

**'రాకాస' ఓవర్సీస్ థియేట్రికల్ హక్కులు దక్కించుకున్న అథర్వణ భద్రకాళి పిక్చర్స్**
**యూఎస్, యూకే, కెనడా సహా 350కి పైగా థియేటర్లలో భారీ ఎత్తున విడుదల**
**సంగీత్ శోభన్, నయన్ సారిక జంటగా మానస శర్మ దర్శకత్వం**
**నిహారిక కొణిదెల నిర్మాణంలో భారీ అంచనాలతో రాబోతున్న చిత్రం**
**2026 ఏప్రిల్ 3న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ రిలీజ్‌కు సన్నాహాలు**

యంగ్ హీరో సంగీత్ శోభన్ నటిస్తున్న కొత్త చిత్రం 'రాకాస'పై ప్రేక్షకుల్లో మంచి అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ సినిమాకు సంబంధించి తాజాగా ఓ కీలక అప్డేట్ వచ్చింది. ఈ మూవీ ఓవర్సీస్ థియేట్రికల్ హక్కులను ప్రముఖ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సంస్థ అథర్వణ భద్రకాళి పిక్చర్స్ సొంతం చేసుకుంది. అమెరికా, యూరప్, యూకే, కెనడా, ఆస్ట్రేలియా వంటి దేశాల్లో కలిపి ఏకంగా 350కి పైగా థియేటర్లలో ఈ చిత్రాన్ని భారీ ఎత్తున విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తోంది. ఓవర్సీస్ పంపిణీలో మంచి పేరున్న ఈ సంస్థ 'రాకాస'ను గ్రాండ్‌గా రిలీజ్ చేస్తుండటంతో సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. ఇటీవల విడుదలైన 'రాకాస' గ్లింప్స్‌కు అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది. ఇప్పటివరకు 1.8 మిలియన్లకు పైగా వ్యూస్‌తో యూట్యూబ్‌లో ట్రెండ్ అవుతోంది. ఈ గ్లింప్స్‌లోని విజువల్స్, అనుదీప్ దేవ్ అందించిన నేపథ్య సంగీతం సినిమాపై ఆసక్తిని రెట్టింపు చేశాయి. టెక్నికల్‌గా సినిమా ఉన్నత స్థాయిలో ఉండబోతోందని గ్లింప్స్ స్పష్టం చేసింది. ఈ క్రేజ్ కారణంగానే ఓవర్సీస్‌లోనూ సినిమాకు భారీ డిమాండ్ ఏర్పడింది. ట్రేడ్ వర్గాల్లోనూ ఈ చిత్రంపై పాజిటివ్ బజ్ నెలకొంది. 'మ్యాడ్', 'మ్యాడ్ స్క్వేర్' వంటి వరుస విజయాల తర్వాత సంగీత్ శోభన్ నుంచి వస్తున్న సినిమా కావడంతో 'రాకాస'పై యూత్‌లో ప్రత్యేక ఆసక్తి ఉంది. ఈ చిత్రంలో నయన్ సారిక హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది. గతంలో సంగీత్ శోభన్‌తో 'ఒక చిన్న ఫ్యామిలీ స్టోరీ' వెబ్ సిరీస్‌ను తెరకెక్కించి విజయం అందుకున్న మానస శర్మ ఈ సినిమాకు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ హిట్ కాంబినేషన్ రిపీట్ అవుతుండటంతో అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. అంతేకాకుండా, వెన్నెల కిషోర్, బ్రహ్మాజీ, తనికెళ్ల భరణి, ఆశిష్ విద్యార్థి, గెటప్ శ్రీను వంటి అనుభవజ్ఞులైన నటులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తుండటం సినిమాకు అదనపు బలంగా మారింది. ప్రస్తుతం సినిమా పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. ఎడిటింగ్, సౌండ్ డిజైన్ వంటి తుది మెరుగులపై చిత్ర బృందం దృష్టి సారించింది. స్టూడియోస్ సమర్పణలో పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ బ్యానర్‌పై నిహారిక కొణిదెల, ఉమేశ్ కుమార్ బన్సాల్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. రాజు ఎదురోలు సినిమాటోగ్రఫీ, అన్వర్ అలీ ఎడిటింగ్ బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్నారు. అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసి, ఏప్రిల్ 3న ప్రపంచవ్యాప్తంగా 'రాకాస' చిత్రాన్ని విడుదల చేయనున్నట్లు నిర్మాతలు ప్రకటించారు.

# ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ నుంచి రెండో పాట విడుదలకు ముహూర్తం ఖరారు

**ఆరా ఆఫ్ ఉస్తాద్ పేరుతో రానున్న పవర్‌ఫుల్ యాంథమ్**
**ఈ నెల 22న విడుదల చేయనున్నట్లు ప్రకటించిన మేకర్స్**
**తాజాగా పోస్టర్ విడుదల**




ఏపీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, పవర్‌స్టార్ పవన్ కల్యాణ్ హీరోగా హరీష్ శంకర్ దర్శకత్వంలో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న భారీ బడ్జెట్ చిత్రం ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్‌పై అభిమానుల్లో అంచనాలు రోజురోజుకీ పెరుగుతున్నాయి. ఈ చిత్రాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ ఏడాది మార్చి 26న గ్రాండ్‌గా విడుదల చేయనున్నట్లు ఇప్పటికే నిర్మాణ సంస్థ అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ చిత్రం నుంచి ఇప్పటికే రిలీజ్ అయిన తొలి పాట 'దేఖ్లేంగే సాలా' ఫ్యాన్స్‌ను ఫిదా చేయగా.. ఇప్పుడు రెండో సింగిల్ విడుదలకు చిత్రబృందం సిద్ధమైంది. ఆరా ఆఫ్ ఉస్తాద్ పేరుతో రానున్న ఈ పవర్‌ఫుల్ యాంథమ్‌ను ఈ నెల 22న విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా తాజాగా కొత్త పోస్టర్‌ను రిలీజ్ చేశారు. యాక్షన్, ఎమోషన్, ఫ్యామిలీ డ్రామా మిక్స్‌తో ఈ చిత్రం భారీ మాస్ ఎంటర్‌టైనర్‌గా రూపొందుతోందని సినీ వర్గాల్లో టాక్ వినిపిస్తోంది. ఈ సినిమాలో శ్రీలీల, రాశీ ఖన్నా హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. తాజా పోస్టర్‌లో పవన్ కల్యాణ్ ఎదుట భారీ జనసముద్రం కనిపించడం ఆకట్టుకుంటుండగా.. ప్రస్తుతం అది సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ అవుతోంది. గబ్బర్ సింగ్ తర్వాత పవన్ -హరీష్ కాంబినేషన్ మళ్లీ రిపీట్ అవుతుండటం, పైగా డీఎస్పీ సంగీతం అందిస్తుండటంతో ఈ సినిమాపై ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి.

# వాలెంటైన్స్ డే సందర్భంగా నటి జాక్వెలిన్ ఫెర్నాండెజ్‌కు సుఖేశ్ లవ్ లెటర్!

ఢిల్లీలోని మండోలి జైలు గోడల మధ్య నుంచి బయటికి వచ్చిన ఓ 'ప్రేమలేఖ' దేశవ్యాప్తంగా హాట్ టాపిక్ అయింది. మనీలాండరింగ్ కేసులో నిందితుడిగా ఉన్న సుఖేశ్ చంద్రశేఖర్ వాలెంటైన్స్ డే సందర్భంగా బాలీవుడ్ నటి జాక్వెలిన్ ఫెర్నాండేజ్‌కు రాసిన లేఖ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. జైలులో నుంచే సుకేశ్ తన 'ఖరీదైన ప్రేమ'ను మరోసారి వ్యక్తం చేశాడు. జాక్వెలిన్‌ను బొమ్మా, ఏంజెల్, జాకీ అంటూ సంబోధిస్తూ, ఆమెకు ఎయిర్‌బస్ ఎ - సిరీస్ హెలికాప్టర్ బహుమతిగా ఇస్తానని పేర్కొన్నాడు. ఆ హెలికాప్టర్‌పై 'జేఫీ' అక్షరాలు ముద్రించి, ఆమె ప్రైవేట్ జెట్, యాచ్ రంగులోనే పెయింట్ చేయిస్తానని చెప్పుకొచ్చాడు. ఇది అక్రమ సొమ్ముతో కాదని, తన కష్టార్జిత డబ్బుతోనే కొంటున్నానని లేఖలో పేర్కొన్నాడు. తమ ప్రేమకథను రోమియో - జూలియట్, హీర్ - రంజా, లైలా -మజ్ను వంటి జంటలతో పోల్చుతూ భావోద్వేగాలు వ్యక్తం చేశాడు. జైలు గోడలు మమ్మల్ని వేరు చేసినా, నా హృదయంలో నీ పేరే వినిపిస్తుంది అంటూ రాశాడు. త్వరలోనే అన్ని సమస్యలు సర్దుమణిగి బయటకు వస్తానని ధీమా వ్యక్తం చేశాడు. ఈ జన్మలోనే కాదు, ఏ జన్మలోనూ నిన్ను వదలను అంటూ తన ప్రేమను ప్రకటించాడు. ఇలాంటి లేఖలు రాయడం సుకేశ్‌కు కొత్తేమీ కాదు. గతంలో కూడా వాలెంటైన్స్ డే, క్రిస్మస్, నవరాత్రి, జాక్వెలిన్ పుట్టినరోజు సందర్భాల్లో విలాసవంతమైన బహుమతులు ఇస్తానని ప్రకటించాడు. సుకేశ్‌తో తనకు ఎలాంటి వ్యక్తిగత సంబంధం లేదని, అతను చెప్పే ఖరీదైన బహుమతుల గురించి తనకు సమాచారం లేదని ఇప్పటికే పలుమార్లు వెల్లడించింది. రూ.200 కోట్ల మనీలాండరింగ్, మోసం కేసులో సుకేశ్ ప్రధాన నిందితుడిగా జైలులో ఉన్నాడు.