జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక

POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా

Jai Bheem TV
STRUGGLE FOR JUSTICE

సామాన్యుడి ఆయుధంగా

సంపుటి - 07 | సంచిక 140 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | మంగళవారం 21, ఏప్రిల్ 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

పెద్దవాళ్లపై ప్రభుత్వాలకు ప్రేమ ఎక్కువ

ఎటూచేసి పేదలను ఆగం చేయాల్సిందేనా

పేదలపై ప్రేమలేని ప్రభుత్వాలకు ఏమి చెబితే అర్థమవుతుంది

ఎంతైనా రాజకీయ నాయకులంతా ఒకటే

ఎల్లప్పుడు సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సింది ప్రజలు మాత్రమే

మాట ఇచ్చి మాట మార్చడం ప్రభుత్వాలకు గొప్పవరం లాంటిది

దేశంలో 100 కోట్లకు పైగా పేదలు ఉన్నారు

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో స్థానికేతరులు హవా సాగుతుంది

అసెంబ్లీ సాక్షిగా ప్రభుత్వమిచ్చిన హామీలు నెరవేర్చేదెప్పుడు

నియోజకవర్గాల వారీగా నిధులన్నీ వ్యాపారస్తులకు పోతున్నాయి : డాక్టర్ బరిగెల శివ

బడుగుల జీవుల బతుకులింతేనా!

హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పేదరికం పెరిగిపోవడం వాటిని ప్రభుత్వాలు పెద్దగా పట్టించుకోవడంలేదని డాక్టర్ బరిగెల శివ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. పేదల అభివృద్ధి కొరకు కేటాయించబడుతున్న సంక్షేమ నిధులలో సగం మట్టుకు దారి మళ్ళించబడుతూ నిలువు దోపిడీ జరుగుతుందని దానినిబట్టి చూస్తే పేద ప్రజల సంక్షేమల అభివృద్ధి అనేది ప్రభుత్వాలకు పట్టింపు లేనట్లుగా ఉందని అన్నారు.ప్రజలు చెల్లిస్తున్న పన్నుల రూపంలోని సొమ్మును ప్రజలకు ఖర్చు చేయడానికి ప్రభుత్వాలకు మనసు రావడం లేదన్నారు.ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ పాలన అబద్ధాలతో అందలమెక్కుతుందని ప్రజా సంక్షేమాల పట్ల చిత్తశుద్ధి లేని పాలన కొనసాగిస్తూ ప్రజాసేవను కుంటుపడేస్తూ ప్రజలను పలు రకాల దాడులకు గురిచేస్తూ ప్రతిపక్షాలను అర్థంపర్థం లేని కేసుల్లో ఇరికిస్తూ ప్రభుత్వ ఆధిపత్యాన్ని కొనసాగిస్తున్నారని హెచ్చరించారు.ఇప్పటివరకు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రజలకు చేసిన మేలులు పెద్దగా కనిపించకపోగా ప్రజాసేవను నిర్వీర్యం చేయడానికి మాత్రం ఎక్కడా వెనకాడకుండా దూసుకుపోతున్నారని విమర్శించారు.ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజల బ్రతుకుతెరువులను బజారు పాలు చేస్తున్న నాయకులను ప్రజలే కాకుండా ప్రతిపక్షాలు కూడా తీవ్రంగా విమర్శిస్తున్నాయని హెచ్చరించారు.ఆంధ్ర రాష్ట్రంలో అప్పులు పెరిగిపోతున్నాయి గానీ ప్రజల అభివృద్ధి పెరగడం లేదని స్పష్టం

- మిగతా 2లో..

కాళేశ్వరం అవినీతి, రిపేర్లపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మీడియా సమావేశంలో కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు, ప్రాణహిత చేవెళ్ల ప్రాజెక్టు పరిణామాలు, గత ప్రభుత్వాల నిర్ణయాలపై తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు చేశారు. సీఎం వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం, 1975లో గోదావరి జలాలతో ఉత్తర తెలంగాణను సస్యశ్యామలం చేయాలనే ఉద్దేశంతో అప్పటి ముఖ్యమంత్రి జలగం వెంగళరావు మహారాష్ట్ర సీఎంతో ఒప్పందం చేసుకున్నారని తెలిపారు.
- హైద్రాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

2

హైదరాబాద్ పోలీసుల 'ఆపరేషన్ ఆక్టోపస్ 2.0'

దేశవ్యాప్తంగా 52 మంది అరెస్ట్

అరెస్టయిన వారిలో 32 మంది బ్యాంకు అధికారులు

9 రాష్ట్రాల్లో ఏకకాలంలో దాడులు నిర్వహించిన 16 ప్రత్యేక బృందాలు

మ్యూల్ ఖాతాలు తెరవడంలో అధికారుల పాత్ర ఉన్నట్లు నిర్ధారణ

ఫిబ్రవరిలో జరిగిన ఆపరేషన్ ఆక్టోపస్-1కు ఇది కొనసాగింపు

5

రేవంత్‌తో భేటీపై కేంద్రమంత్రి వర్మ క్లారిటీ

2

రేవంత్ రెడ్డితో భేటీపై స్పందించిన కేంద్రమంత్రి శ్రీనివాస వర్మ

హరీశ్ రావు రాజకీయ భవిష్యత్తు అంధకారంలో ఉంది: తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

హరీశ్ రావు మానసిక వేదనతో బాధపడుతున్నారన్న తుమ్మల

జరుగుతున్న అవమానాలవల్లే ఆయన స్థితి ఇలా తయారైందని వ్యాఖ్య

బీఆర్ఎస్ నేతలకు అధికారం పోయినా అహంకారం తగ్గలేదని విమర్శ

2

విద్యాసంస్థల్లో.. డ్రగ్స్ నియంత్రణ..

గవర్నర్‌తో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి భేటీ

గవర్నర్ శివ ప్రతాప్ శుక్లాతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి భేటీ

విద్యాసంస్థల్లో మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణపై ప్రధాన చర్చ

డ్రగ్స్ కట్టడికి పలు సూచనలు చేసిన గవర్నర్

గవర్నర్ సూచనలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటామన్న సీఎం

సమావేశంలో పాల్గొన్న మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, ఎంపీ వేం నరేందర్ రెడ్డి

5

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

కాళేశ్వరం గెస్ట్ హౌస్‌లో మంత్రులు, నేతలతో మర్యాదపూర్వక భేటీ

జయశంకర్ భూపాలపల్లి, 20 ఏప్రిల్ 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి జిల్లా పర్యటన సందర్భంగా కాళేశ్వరం గెస్ట్ హౌస్‌లో రాజకీయ సందడి నెలకొంది. ఈ సందర్భంగా హనుమకొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ (ఐజజ) అధ్యక్షులు ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి రాష్ట్ర మంత్రులు మరియు ప్రముఖ నేతలను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ భేటీలో హనుమకొండ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి, వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు, రాష్ట్ర కిసాన్ కాంగ్రెస్ ఛైర్మన్ పింగిలి వెంకట్రామ్ నరసింహ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. అదేవిధంగా రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి సీతక్క, రాజ్యసభ సభ్యులు వేం నరేందర్ రెడ్డి, టీపీసీసీ అధ్యక్షులు బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్‌లతో ఇనగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి ప్రత్యేకంగా భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలో పార్టీ బలోపేతం, ప్రస్తుత రాజకీయ పరిణామాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై విస్తృతంగా చర్చించారు. కార్యక్రమం సానుకూల వాతావరణంలో కొనసాగింది.

కాళేశ్వరం అవినీతి, రిపేర్లపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు

హైద్రాబాద్, 20 ఏప్రిల్ 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

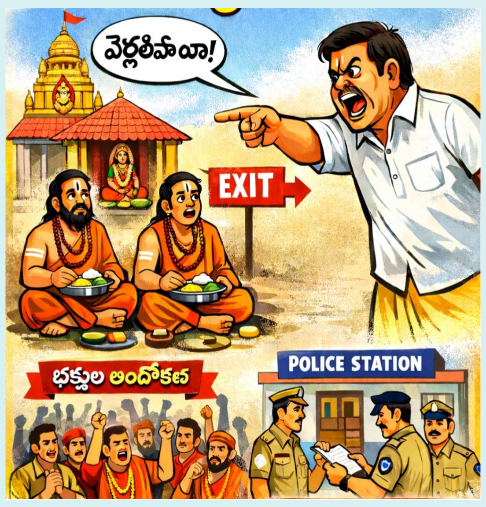
తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మీడియా సమావేశంలో కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు, ప్రాణహిత చేవెళ్ల ప్రాజెక్టు పరిణామాలు, గత ప్రభుత్వాల నిర్ణయాలపై తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు చేశారు. సీఎం వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం, 1975లో గోదావరి జలాలతో ఉత్తర తెలంగాణను సస్యశ్యామలం చేయాలనే ఉద్దేశంతో అప్పటి ముఖ్యమంత్రి జలగం వెంగళరావు మహారాష్ట్ర సీఎంతో ఒప్పందం చేసుకున్నారని తెలిపారు. అనంతరం 2009లో వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి హయాంలో రూ.38,063 కోట్ల అంచనాలతో ప్రాణహిత–చేవెళ్ల ప్రాజెక్టు ప్రారంభమై, దానిపై ఇప్పటికే రూ.11,700 కోట్లు ఖర్చు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. అయితే, ప్రాణహిత–చేవెళ్ల ప్రాజెక్టుకు ఆర్థిక, రాజకీయ ప్రయోజనం లేదనే కారణంతో అప్పటి సీఎం కేసీఆర్ రీడిజైనింగ్ పేరుతో ప్రాజెక్టు రూపురేఖలను మార్చి, అంచనాలను రూ.1.50 లక్షల కోట్లకు పెంచారని ఆరోపించారు. 2016లో ప్రారంభమైన మేడిగడ్డ ప్రాజెక్టును 2019లో పూర్తి చేశామని ప్రకటించి, 2018 ఎన్నికల్లో రాజకీయ లబ్ధి పొందారని విమర్శించారు. కానీ 2023లో మేడిగడ్డ బ్యారేజ్ కుప్పకూలిన విషయాన్ని ప్రస్తావిస్తూ, వాస్తవాలను దాచిపెట్టినా ప్రకృతి బయటపెట్టిందని సీఎం అన్నారు. ప్రాజెక్టులో లోపాలపై 2023 నవంబర్ 1న ఎన్.డి.ఎస్.ఎ ప్రాథమిక నివేదిక వచ్చినప్పటికీ, అప్పటి ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదని తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో పీసీ ఘోష్ కమిటీ పూర్తి నివేదిక ఇచ్చిందని, దానిపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సీబీఐ విచారణకు కేంద్రానికి తీర్మానం పంపినట్లు చెప్పారు. కేసీఆర్, హరీష్ రావుపై చర్యలు తీసుకోవాలని బీజేపీ నేత కిషన్ రెడ్డి కూడా గతంలో డిమాండ్ చేసినప్పటికీ, కేంద్రం స్పందించలేదని విమర్శించారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు ద్వారా ఇప్పటివరకు లక్ష ఎకరాలకు కూడా నీరు అందించలేదని పేర్కొన్న సీఎం, ప్రాజెక్టును పూర్తిగా వదిలేయకుండా రిపేర్లు చేసి ప్రజలకు నీరు అందించాలనే సంకల్పంతో ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందన్నారు. ఇందుకోసం అధికారులతో, సాంకేతిక నిపుణులతో ఇప్పటికే సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ఇక కాళేశ్వరం విచారణ భయంతోనే ప్రతిపక్ష నేతలు రాజకీయ సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నారని, హరీష్ రావు ఢిల్లీలో రహస్యంగా పర్యటించడం వెనుక ఉద్దేశ్యం ఏమిటో ప్రజలకు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. బీజేపీని అడ్డుగా పెట్టుకుని అవినీతి కేసుల నుంచి తప్పించుకోవాలని ప్రయత్నిస్తే ప్రభుత్వం చూస్తూ ఊరుకోదని హెచ్చరించారు. శ్రీపాద ఎల్లంపల్లి ప్రాజెక్టు రాష్ట్రానికి కీలకమని, ఆ ప్రాజెక్టు ద్వారా రాష్ట్రంలో విస్తృతంగా పంటలు పండించారని గుర్తు చేశారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులో జరిగిన అవకతవకలపై దోషులను వదిలేది లేదని, వారికి తగిన శిక్ష పడేలా చర్యలు తీసుకుంటామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు.

హనుమాన్ భక్తులకు ఘోర పరాభవం

ఎల్లమ్మ గుడిలో అవమానకర ఘటనపై పోలీసులకు ఫిర్యాదు

హన్మకొండ జిల్లా/హసన్‌పర్తి, 20 ఏప్రిల్ 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

జయగిరి గ్రామంలో సోమవారం మధ్యాహ్నం హనుమాన్ భక్తులను అవమానించే ఘటన చోటుచేసుకుని ఉద్రిక్తతకు దారి తీసింది. హనుమాన్ దీక్షలో ఉన్న సాములు గుడి అధ్యక్షుని అనుమతితో ఎల్లమ్మ గుడిలో భిక్ష స్వీకరిస్తూ భోజనం చేస్తున్న సమయంలో దేవస్థానం ఉపాధ్యక్షుడు అక్కడికి చేరుకుని అసభ్య పదజాలంతో దూషిస్తూ, భోజనం మధ్యలోనే వారిని బయటకు గెంటివేయడం తీవ్ర ఆగ్రహానికి కారణమైంది. ఈ ఘటనతో హనుమాన్ స్వాములు తీవ్ర మనస్తాపానికి గురయ్యారు. భక్తి భావంతో నియమ నిష్ఠలతో దీక్షలో ఉన్న తమను అవమానించడం అన్యాయమని, దేవాలయం వంటి పవిత్ర స్థలంలో ఇలాంటి ప్రవర్తన అసహనానికి గురిచేస్తుందని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. దీనిపై స్పందించిన హనుమాన్ భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో అసంపర్తి పోలీస్ స్టేషన్‌కు వెళ్లి ఉపాధ్యక్షుడిపై ఫిర్యాదు చేశారు. తమ మనోభావాలను దెబ్బతీసేలా మాట్లాడిన ఉపాధ్యక్షుడిపై తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని, అలాగే స్వాములకు బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. ఫిర్యాదును స్వీకరించిన పోలీసులు ఘటనపై సానుకూలంగా స్పందించి విచారణ ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు. బాధ్యులపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ ఘటన స్థానికంగా తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారగా, భక్తుల గౌరవాన్ని కాపాడేలా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.



బడుగు జీవుల బతుకులింతేనా

మొదటి పేజీ తరువాయి

చేశారు.ప్రభుత్వ నిధుల్లో ఎటు కాదన్నా 20 శాతం నిధులను ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలతో పాటు ప్రధాన నాయకుల వ్యక్తిగత ప్రోటోకాల్ కార్యక్రమాల ఖర్చులకు వాడుతున్నారని వాటన్నిటిపై పన్నుల భారాన్ని మాత్రం పేదలపై వేస్తున్నారన్నారు.మహిళలను హింసపెట్టే మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుకు కేంద్ర ప్రభుత్వంతో ఏకీభవించి సహకరించిన ఆంధ్ర ప్రభుత్వాన్ని ప్రజలు ఆది నుండి నమ్మడం లేదని స్పష్టం చేశారు.దాన్ని బట్టి చూస్తుండగా మాట మార్చడంలో ఆంధ్రప్రభుత్వానిది అందవేసిన చేయని సమయాన్నిబట్టి ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను అమలుపరచడంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వము ఎక్కడ తీసిపోదని గుర్తు చేశారు.ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ అవసరాల కోసం,ప్రజా సంక్షేమ అభివృద్ధి కోసం మాత్రమే కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని అనుసరిస్తూ పనిచేస్తున్నామని నమ్మ పలుకుతున్నారు తప్ప కేంద్రం సహాయంతో ప్రజలకు మేలు చేస్తుంది ఏమీ లేదని తెలిపారు. పైగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి అత్యంత శక్తివంతమైన పరిశ్రమలలో ఒకటైన వైజాగ్ స్టీల్ ప్లాంట్ ను కేంద్ర ప్రభుత్వం సహాయంతో అమ్మడానికి పెట్టి వేలాదిమంది కార్మికుల పొట్ట కొట్టాలని చూసినారని తీవ్రంగా హెచ్చరించారు.రైతులను షెడ్యూల్ కులాలను పట్టించుకోవడంలో ఏమాత్రం నిజాయితీని కనపరచడం లేదని తక్కువ కులస్తులంటే ప్రభుత్వానికి ఎంతో చిన్న చూపుగా మారిపోయిందని అలాంటి దృష్ట్యాలోచన ఇప్పుడు కొత్తేమి కాదని అనాది కాలం నుండి తక్కువ కులస్తులను వేధింపులకు గురిచేయడం ఆంధ్ర పాలకులకు అత్యంత ఇష్టం అన్నారు. గతంలో ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి,రాష్ట్ర విభజన జరిగిన తర్వాత ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వాల హాయంలో మాత్రమే షెడ్యూల్ కులాలకు బడుగులకు ఎక్కడలేని న్యాయం జరిగిందని వాటన్నిటిని చూసి తట్టుకోలేని ఇతర ప్రభుత్వాలు బడుగుల సంక్షేమలను పూర్తిగా దూరం చేస్తున్నారని కేవలం పైశాచిక ఆనందం కోసమే బడుగులను వేధిస్తూ ఉండడం ప్రభుత్వాలు పనిగా పెట్టుకుంటూ పోతున్నాయన్నారు.తెలంగాణ ప్రభుత్వం విషయానికి వస్తే ప్రజా సంక్షేమాలను విస్మరిస్తున్నట్టుగా ప్రభుత్వ పాలన సాగుతుందని ఎక్కువ శాతం బడుగులు రిజర్వేషన్ల స్థానాలలోని నియోజకవర్గాల్లోనే ఉన్నారని వాళ్ళను ఆదుకోవాల్సిన బాధ్యత అదే సామాజిక వర్గానికి చెందిన ప్రజాప్రతినిధులు లేకపోవడం కనీసం బడుగుల అభివృద్ధి కోసం కనివిడుపు చర్యలు చేపట్టకపోవడం ఎంతో విచారకరమన్నారు.ప్రభుత్వాలు బడుగులకు పనులు కల్పించకపోవడంతో బడుగుల జీవితాలు బజారున పడుతున్నాయన్నారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 420 గ్యారంటీలతో మేనిఫెస్టోలో పెట్టిన హామీలలో ప్రధాన హామీ కార్మికులకు ఔట్సోర్సింగ్ ఉద్యోగులకు కాంట్రాక్టు ఉద్యోగులకు,రైతులకు తగిన న్యాయం చేస్తూ జీతాలను పెంపొందింపజేస్తూ ఆదుకుంటామని ఏదైతే ప్రమాణం చేశారో వాటన్నిటిని ఇప్పటివరకు అమలుపరచకపోవడం పేద ప్రజల జీవితాలను అభివృద్ధి లేకుండా చేస్తున్నాయని ప్రభుత్వాన్ని నిలదీశారు.తెలంగాణ ప్రభుత్వమైనా ఆంధ్ర ప్రభుత్వమైనా కేవలం ప్రజా సంక్షేమాలను విడమరుస్తున్నారని చివరకు బడుగులను ఆదుకోవడంలో ప్రభుత్వాల నిర్లక్ష్యం ఎంతటి ఉన్నత స్థాయిలో కనిపిస్తుందో ప్రభుత్వాలు పసిగట్టాలన్నారు.బడుగుల సంక్షేమం కొరకు కేటాయిస్తున్న నిధులలో సగం నిధులు దళారుల పాలవుతున్నాయని మరో సగం నిధులు మోసగాళ్లపలవుతున్నాయని ప్రభుత్వాలకు తెలుస్తున్నప్పటికిని వాటిని చూసి చూడనట్లుగా వదిలేస్తుండడం బాధాకరంగా ఉందన్నారు.నోటి మాటతో చేసే ప్రమాణాలు కార్యరూపం దాలిస్తే తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఇప్పటివరకు బడుగుల అభివృద్ధి ఎంత అత్యుత్తమంగా పెరిగిపోయేదన్నారు.మాట ఇచ్చినంత మాత్రాన చేయాలని ఎక్కడైనా ఉందా అంటూ రాజకీయ నాయకుల తీరు కనిపిస్తుండడం బడుగుల జీవితాలను మెరుగుపరిచే ఆలోచన లేనట్లుగా కనిపిస్తుందన్నారు.తెలంగాణ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో కష్టజీవులు కూలి పని చేసుకుంటేనే తప్ప బ్రతకలేని దరిద్రపు జీవన విధానంలోనికి నెట్టివేయబడుతున్న కుటుంబాలు కోట్లల్లో పెరిగిపోతున్నాయని దానికి ప్రభుత్వాలే బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుందంటూ గుర్తు చేశారు.తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఉద్యోగ అవకాశాల మాట ఏమో గాని పనికి ఆహార పథకం కింద ప్రతి గ్రామంలో వందలాది మందికి కూలి పనులు చేసుకునే అవకాశం కల్పించినచో ప్రజలు ఆర్థిక బాధలు నుండి కాస్తంత ఉపశమనం పొందుకునేవారని తెలిపారు.తెలంగాణలో మార్వాడీల వ్యాపారాలకు డోకా లేకుండా పోతుండగా ఇతర రాష్ట్రాల వ్యాపారస్తులు తెలుగు రాష్ట్రాలను గుత్త పట్టుకున్నారని తెలుగు రాష్ట్రాల్లో నెలకొల్పబడుతున్న పరిశ్రమలన్నీ ఇతర రాష్ట్రాల వ్యాపారస్తులవేనని తెలుపుతూ బడుగుల జీవన విధానాన్ని అభివృద్ధి పరచాల్సిన ప్రభుత్వాలు ఎందుకు అలసత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నాయో తెలియదు కానీ బడుగు జీవులందరూ షెడ్యూల్ కులాలకు చెందినవారైనందునే కడుపేదలైన బడుగులకు ఆర్థిక సహాయం చేయాలనే మనస్తత్వం ప్రభుత్వాలకు ఏమాత్రం లేదన్నారు.దేశవ్యాప్తంగా 100 కోట్లకు పైగా పేదవాళ్లు ఉంటుండడం దేశంలో బడుగు జీవుల ఆర్థిక విధానం ఏ విధంగా ఉందో అర్థం చేసుకోగలమన్నారు.అదేవిదానన్ని తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాలు మరింత పెచ్చు స్థాయిలో పాటిస్తుండడం చెప్పలేనంత బాధను మిగిలిస్తున్నాయన్నారు.తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాలలో ప్రజాప్రతినిధుల సంక్షేమాలు, మంత్రుల సంక్షేమాలు, నాయకుల సంక్షేమాలు, ప్రభుత్వ అధికారుల సంక్షేమాలు, సగానికి సగం అభివృద్ధి పదంలో దూసుకుపోతుండగా బడుగుల ఓట్లతో కడుపేదల ఓట్లతో గట్టెక్కిన ప్రభుత్వాలు బడుగుల జీవితాలను మాత్రం బలపరచడానికి కనీసం సముకతను చూపకపోవడం ఎంతో విచారకరమన్నారు.కూలీ నాలి చేసుకొని బ్రతికే కష్టజీవులను మరింతగా బాధ పెడుతున్న ప్రభుత్వాలను నామరూపం లేకుండా ఓడించేందుకు బడుగులంతా సిద్ధం కావాలని దేశంలో అణగారిన వర్గాల ప్రతాపం ప్రభుత్వ వ్యతిరేక విధానాల మీద ఏ విధంగా పోరాటాలు చేస్తుందో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కూడా బడుగుజీవులకు వ్యతిరేకంగా ప్రభుత్వాలు కొనసాగిస్తున్న పరిపాలనలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటమే కాకుండా కడు పేదల సంక్షేమ వ్యతిరేక విధానాలనపై నిరంతర పోరాటాలు చేయాలని ప్రజాసంఘాలకు కార్మిక సంఘాలకు బడుగు బలహీన వర్గాల ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు.మొద్దు బారిన నిద్రలో ఉంటున్న ప్రభుత్వాలు ప్రజలను పట్టించుకోవడంలేదని పేద ప్రజలను కనికరం లేకుండా విస్మరిస్తున్నాయని అలాంటి వ్యవహార శైలిని ప్రదర్శిస్తున్న ఉత్వాల వల్ల బడుగులు మదన పడుతున్నారని వేదనపడుతున్నారని ఆందోళన చెందుతున్నారని అన్నారు.ప్రజా సంక్షేమమే ప్రభుత్వాల సంక్షేమం అని ప్రమాణాలు చేసిన ప్రభుత్వాలు ఉన్న పాటుగా మాటలు మార్చేసి ప్రభుత్వ సంక్షేమమే ప్రజా ప్రజల సంక్షేమం అంటూ ఆస్తుల సంపాదనలో దూసుకుపోతున్నారని తీవ్రంగా విమర్శించారు.బడుగుల అభివృద్ధి కోసం పాటుపడాల్సింది ప్రభుత్వాలు మాత్రమే కాదని ప్రతి ఒక్కరు బడుగుల సంక్షేమ కొరకు కట్టుబడి ఉండాల్సిందేనటు తెలిపారు.పోరాటాలు ఏమైనా మనహక్కుగా భావిస్తూ బడుగు జీవులకు కడుపేద జీవులకు అండగా నిలిచి వాళ్ళ జీవితాలను మెరుగుపడే విధంగా సహాయ పడాలన్నారు.

హరీశ్ రావు రాజకీయ భవిష్యత్తు అంధకారంలో ఉంది: తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

హరీశ్ రావు మానసిక వేదనతో బాధపడుతున్నారన్న తుమ్మల
జరుగుతున్న అవమానాలవల్లే ఆయన స్థితి ఇలా తయారైందని వ్యాఖ్య
బీఆర్ఎస్ నేతలకు అధికారం పోయినా అహంకారం తగ్గలేదని విమర్శ

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

బీఆర్ఎస్ అగ్రనేత హరీశ్ రావుపై రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు నిప్పులు చెరిగారు. గత పదేళ్ల పాలనలో బీఆర్ఎస్ నేతలు వ్యవస్థలను దోచుకుని రాష్ట్రాన్ని రావణకాష్ఠంగా మార్చారని ఆరోపించారు. హరీశ్ రావు రాజకీయ భవిష్యత్తు అంధకారంలో ఉందని, అందుకే ఏం చేయాలో దిక్కుతోచక పిచ్చి మాటలు మాట్లాడుతున్నారని విమర్శించారు. "హరీశ్ రావు ప్రస్తుతం మానసిక వేదనతో బాధపడుతున్నారు. గతంలో ఆయనకు జరిగిన, ప్రస్తుతం జరుగుతున్న అవమానాల వల్లే ఆయన స్థితి ఇలా తయారైంది" అంటూ తుమ్మల వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. ఎక్కడికి వెళ్లినా ఒకే ఆవు కథ, ఒకే రికార్డింగ్ క్యాసెట్ వినిపించడం హరీశ్ రావుకు అలవాటుగా మారిందని ఎద్దేవా చేశారు. సీతారామ సాగర్ ప్రాజెక్టుపై బీఆర్ఎస్ నేతలకు మాట్లాడే హక్కు లేదని తుమ్మల అన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు తన రాజకీయ ఆకాంక్ష అని, దీనిని పూర్తి చేయడమే తన జీవిత లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. గత ప్రభుత్వం కేంద్ర అనుమతులు లేకుండా రూ. 8 వేల కోట్లు ఖర్చు చేసిందని, కేవలం కమీషన్ల కోసమే లోపభూయిష్టమైన డిజైన్లతో పనులు చేపట్టారని ఆరోపించారు. హెడ్ వర్క్స్ లిఫ్ట్ కూడా పూర్తి చేయలేని స్థితిలో బీఆర్ఎస్ పాలన సాగిందని మండిపడ్డారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సహకారంతో వంద కోట్లు వెచ్చించి గోదావరి జలాలను వైరా రిజర్వాయర్‌కు తరలించామని, సత్తుపల్లి టన్నెల్ కోసం మరో రూ. 1,500 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నామని మంత్రి వివరించారు. ప్రజలు బుద్ధి చెప్పి అధికారం నుంచి దూరం చేసినా బీఆర్ఎస్ నేతలకు ఇంకా అహంకారం తగ్గలేదని తుమ్మల ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

ఎమ్మెల్సీల ఫైల్‌పై ఉత్కంఠ.. గవర్నర్‌తో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి భేటీ

కోదండరాం, అజారుద్దీన్ పేర్లను ఆమోదించాలని విజ్ఞప్తి
మంత్రిగా అజారుద్దీన్‌కు సమీపిస్తున్న ఆరు నెలల గడువు
నేడు సుప్రీంకోర్టులో విచారణ జరగనుండటంతో పెరిగిన ఉత్కంఠ

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణలో గవర్నర్ కోటా ఎమ్మెల్సీల నియామకం వ్యవహారం మరోసారి వేడెక్కింది. ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించిన ప్రొఫెసర్ కోదండరాం, మహమ్మద్ అజారుద్దీన్‌ల పేర్లను వెంటనే ఆమోదించాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదివారం గవర్నర్ శివప్రతాప్ శుక్లాను కోరారు. మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, ఎంపీ వేం నరేందర్ రెడ్డితో కలిసి ఆయన లోక్‌భవన్‌లో గవర్నర్‌తో మర్యాదపూర్వకంగా సమావేశమయ్యారు. ఈ నియామకంపై ప్రభుత్వం ఇంత పట్టుదలగా ఉండటానికి ప్రధాన కారణం అజారుద్దీన్ మంత్రి పదవి. గత ఏడాది అక్టోబర్ 31న మంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఆయన, రాజ్యాంగ నిబంధనల ప్రకారం ఏప్రిల్ 30 లోపు చట్టసభ సభ్యుడు కావాల్సి ఉంది. గడువుకు కేవలం 10 రోజులే సమయం ఉండటంతో ఈ అంశం అత్యంత కీలకంగా మారింది. మంత్రివర్గం ఆమోదించి పంపిన ఈ ఫైల్ కొన్ని న్యాయపరమైన కారణాలతో గవర్నర్ వద్ద పెండింగ్‌లో ఉంది. ఈ నేపథ్యంలోనే శనివారం ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి, అడ్వకేట్ జనరల్ కూడా గవర్నర్‌ను కలిసి పరిస్థితిని వివరించారు. అయితే, సోమవారం (ఏప్రిల్ 22) ఇదే అంశంపై సుప్రీంకోర్టులో విచారణ జరగనుంది. దీంతో కోర్టు తీర్పు వచ్చేవరకు గవర్నర్ వేచి చూస్తారా, లేక ముందే నిర్ణయం తీసుకుంటారా అన్న దానిపై ఉత్కంఠ నెలకొంది. ఒకవేళ గడువులోగా ఆమోదం లభించకపోతే, అజారుద్దీన్‌తో రాజీనామా చేయించి తిరిగి ప్రమాణ స్వీకారం చేయించే ప్రత్యామ్నాయాన్ని కూడా ప్రభుత్వం పరిశీలిస్తున్నట్లు రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. ఈ భేటీలో రాజకీయ అంశాలతో పాటు, విద్యాసంస్థల్లో మాదక ద్రవ్యాల నియంత్రణపై అవగాహన కార్యక్రమాల గురించి కూడా చర్చ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కొత్తగా రాజ్యసభకు ఎన్నికైన వేం నరేందర్ రెడ్డిని సీఎం గవర్నర్‌కు పరిచయం చేశారు.

రేవంత్‌తో భేటీపై కేంద్రమంత్రి వర్మ క్లారిటీ

రేవంత్ రెడ్డితో భేటీపై స్పందించిన కేంద్రమంత్రి శ్రీనివాస వర్మ
అది రాజకీయ సమావేశం కాదని, పరిపాలనాపరమైనదేనని స్పష్టీకరణ
ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల విడుదల కోసమే రేవంత్ వచ్చారని వెల్లడి
భేటీపై సోషల్ మీడియాలో అనవసర ట్రోలింగ్ జరిగిందని ఆక్షేపణ

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి తానిచ్చిన అల్పాహార విందుపై చెలరేగిన రాజకీయ దుమారంపై కేంద్ర సహాయ మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాస వర్మ స్పందించారు. ఆ భేటీకి ఎలాంటి రాజకీయ ప్రాధాన్యత లేదని, కేవలం పరిపాలనా అవసరాల దృష్ట్యానే జరిగిందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఢిల్లీలో శ్రీనివాస వర్మ తన నివాసంలో ఇటీవల తెలుగు రాష్ట్రాల ఎంపీలకు అల్పాహార విందు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి కేంద్ర మంత్రి హెచ్.డి. కుమారస్వామితో పాటు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కూడా హాజరయ్యారు. పార్లమెంట్‌లో 131వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లును కాంగ్రెస్ వ్యతిరేకించిన మరుసటి రోజే ఈ భేటీ జరగడంతో, బీజేపీ–కాంగ్రెస్ మధ్య రహస్య ఒప్పందం ఉందంటూ బీఆర్ఎస్ విమర్శలు గుప్పించింది. సోషల్ మీడియాలోనూ ఈ భేటీపై పెద్ద ఎత్తున చర్చ జరిగింది. ఈ విమర్శలపై స్పందించిన శ్రీనివాస వర్మ, తెలంగాణకు తమ శాఖ నుంచి మంజూరైన ఎలక్ట్రిక్ బస్సులను త్వరగా విడుదల చేయాలని కోరేందుకే రేవంత్ రెడ్డి తనను కలిశారని తెలిపారు. ఈ మేరకు వినతిపత్రం అందించేందుకు వచ్చిన ఆయన, అల్పాహార విందుకు హాజరయ్యారని వివరించారు. ఇదే సమావేశంలో బయ్యారం ఉక్కు పరిశ్రమ ఏర్పాటు అంశాన్ని కూడా రేవంత్ ప్రస్తావించినట్లు సమాచారం. ఈ చిన్న అంశాన్ని కొందరు కావాలనే రాజకీయం చేస్తూ సోషల్ మీడియాలో దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని శ్రీనివాస వర్మ ఆక్షేపించారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల మధ్య సమన్వయంలో భాగంగానే ఈ సమావేశం జరిగిందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

హసన్ పర్తి లో వరంగల్ డిసిసిబి నూతన శాఖను ప్రారంభించిన డాక్టర్ కడియం కావ్య

హసన్ పర్తి / జై భీమ్ న్యూస్ :

వరంగల్ జిల్లా సహకార కేంద్ర బ్యాంక్ లి., ఆధ్వర్యంలో హసన్ పర్తిలో నూతన డీసీసీ బ్యాంక్ శాఖను స్థానిక శాసనసభ్యులు కే.ఆర్ నాగరాజు తో కలిసి వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ కడియం కావ్య మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతు సంక్షేమానికే అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని తెలిపారు. ఆ దిశగా డీసీసీ బ్యాంక్ రైతులకు ఆర్థికంగా తోడ్పడుతూ తమ వంతు బాధ్యతను సమర్థంగా నిర్వర్తిస్తున్నందుకు అభినందనలు తెలిపారు. వరంగల్ జిల్లాలో ఇప్పటివరకు రూ.727 కోట్ల రుణాలు, అలాగే ఇతర విభాగాల ద్వారా రూ.2.8 కోట్ల పంట రుణాలు అందించడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. ఈ లక్ష్యాలను ఇంకా పెంచాల్సిన అవసరం ఉందని, రైతులు ముందుకు వచ్చి వ్యవసాయ పరికరాల కొనుగోలుకు కూడా రుణాలను వినియోగించుకోవాలని ఎంపీ సూచించారు. స్వయం సహాయక సంఘాల ద్వారా మహిళలకు ఆర్థిక స్వావలంబన పెరుగుతోందని తెలిపారు. వ్యవసాయ భూముల తనఖా ఆధారంగా విద్యార్థులకు రూ.50 లక్షల వరకు విద్యా రుణాలు అందించడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. అలాగే బంగారు ఆభరణాలపై రూ.541 కోట్ల రుణాలు మంజూరు చేయడం బ్యాంక్‌పై ప్రజల నమ్మకాన్ని చూపిస్తోందన్నారు. హసన్ పర్తి శాఖలో త్వరలో మల్టీ సర్వీస్ సెంటర్‌ను ప్రారంభించి రైతులకు మరింత అవగాహన కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. బ్యాంకింగ్ సేవలను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేసి గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడంలో డీసీసీ బ్యాంక్ ముందంజలో ఉందని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్‌పాయ్ హనుమకొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడు ఇనుగాల వెంకట్రామ్ రెడ్డి, డిసిసి బ్యాంకు సీఈవో వాజీర్ సుల్తాన్, పిఎసిఎస్ హసన్ పర్తి పిఐసి జగన్ మోహన్ రావు, కిసాన్ సెల్ అధ్యక్షులు వెంకటరామిరెడ్డి, నాబార్డ్ డీడీఎం చైతన్య రవి, ఇతర అగ్రికల్చర్ అధికారులు స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హన్మకొండలో మహిళ మెడలోని బంగారు గొలుసు దొంగతనం

సుబేదారి, 20 ఏప్రిల్ 2026 (జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్)

హన్మకొండలో మరోసారి గొలుసు దొంగతనం సంఘటన చోటుచేసుకోవడం స్థానికుల్లో ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఎక్సైజ్ కాలనీ పరిధిలోని వెంకటేశ్వర స్వామి దేవాలయం సమీపంలో ఈ ఘటన జరిగింది. వివరాల్లోకి వెళ్తే... ఎక్సైజ్ కాలనీకి చెందిన చింతల కల్పన (54) సోమవారం ఉదయం సుమారు 10:10 గంటల సమయంలో సమీప దుకాణంలో ఉప్పు కొనుగోలు చేసి ఇంటికి తిరిగి వెళ్తుండగా, ఎదురుగా వచ్చిన మోటార్ సైకిల్‌పై ఉన్న ఇద్దరు గుర్తు తెలియని దుండగులు ఆమె వద్దకు చేరుకుని, మెడలో ఉన్న సుమారు 28 గ్రాముల బంగారు గొలుసును లాక్కొని పరారయ్యారు. ఘటనపై సమాచారం అందుకున్న వెంటనే సుబేదారి పోలీసులు సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని పరిశీలన చేపట్టారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. నిందితులను గుర్తించేందుకు ప్రత్యేక బృందాలు రంగంలోకి దింపినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఈ ఘటనతో స్థానిక ప్రజలు భయాందోళనకు గురవుతున్నారు. ఇటువంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా పోలీసులు గస్తీ పెంచాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. అదేవిధంగా, ఒంటరిగా వెళ్లే సమయంలో మహిళలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని,

అనుమానాస్పద వ్యక్తులు గమనించిన వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని అధికారులు సూచించారు.

పింగిళి ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాలను సందర్శించిన తెలంగాణ రాష్ట్ర కళాశాల విద్యా కమిషనర్ శ్రీదేవసేన

వడ్డేపల్లి /20 ఏప్రిల్ 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

పింగిళి ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాల, హనుమకొండ ను ఈరోజు కళాశాల విద్యా కమీషనర్ శ్రీదేవసేన, కళాశాల విద్య జాయింట్ డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ బాల భాస్కర్ ,రూసా పి ఎం ఉష ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ డా. సౌందర్య జోసెఫ్ సందర్శించారు .కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ లెఫ్టినెంట్ ప్రొ.బి.చంద్రమౌళి వారికి పుష్పగుచ్ఛం అందించి కళాశాలకు సాదరంగా ఆహ్వానించారు.ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర కళాశాల విద్యా కమీషనర్ శ్రీదేవసేన కళాశాలనుద్దేశించి మాట్లాడుతూ కళాశాలలో ఏ ఈ డి పి కోర్సులలో ఎక్కువ మంది విద్యార్థులు అడ్మిషన్ తీసుకునేటట్లు చూడాలని, ముఖ్యంగా విద్యార్థులకు జాబ్ ఓరియెంటెడ్ కోర్సులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, విద్యార్థులు ఉన్నత స్థానం చేరుకోవడానికి అధ్యాపకులు నిరంతరం కృషి చేయాలని అంటూ వారికి మార్గనిర్దేశనం చేశారు.పరిశోధనకు ప్రాధాన్యత నివ్వాలని, విద్యార్థులను రీసెర్చ్ వైపు మళ్ళించాలని,విద్యతో పాటు ఉద్యోగ అవకాశాలు విస్తృతంగా కలిగించాలని అన్నారు.కళాశాలలో విద్యార్థులకు మంచి విద్యాబోధనను అందిస్తున్న, కళాశాల అభివృద్ధికి దోహద పడుతూ ఉన్న అందరినీ ముఖ్యంగా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ లెఫ్టినెంట్ ప్రొఫెసర్ బి .చంద్రమౌళిని మరియు అధ్యాపక బృందాన్ని అభినందించారు.తదనంతరం కళాశాల సతుల కల్పనకోసం, కళాశాల అభివృద్ధికి తాను పూర్తి స్థాయిలో సహకారం అందిస్తానని అన్నారు. తదనంతరం కళాశాల హిస్టరీ అధ్యాపకులు డా. కొలిపాక శ్రీనివాస్ రాసిన డిగ్రీ ప్రథమ సంవత్సరం పాఠ్య పుస్తకం, కెమిస్ట్రీ హెచ్ ఓ డి డా.ఎం.అరుణ ఆద్వరంలో వెలువడిన కెమిస్ట్రీ రీసెర్చ్ పబ్లికేషన్ స్పెషల్ ఇష్యూ జర్నల్ , జీవాలజీ హెచ్ ఓ డి డా. జి.సుహాసిని అందించిన జువాలాజీ నెట్ సెట్ స్టడీ మెటీరియల్ ను కమిషనర్ శ్రీదేవసేన ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల విద్య ఉన్నతాధికారులు, పింగిళి కళాశాల వైస్ ప్రిన్సిపాల్ డా.జి సుహాసిని, ఐ క్యూ ఎ సి కో ఆర్డినేటర్ డా. సురేష్ బాబు, అకాడమిక్ కో ఆర్డినేటర్ డా. ఎం. అరుణ, ఎన్ సి సి కేర్ టేకర్ ఆఫీసర్ డా సువర్ణ, ఎన్ ఎస్ ఎస్ ప్రోగ్రామ్ అధికారులు,వివిధ విభాగాల అధిపతులు,భోధన బోధనేతర సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

చిత్రపటాన్ని పట్టుకుని రోడ్డుపై నిలబడిన చిన్నారి..

బస్సు ఆపి పలకరించిన కేసీఆర్
జగిత్యాలలో ప్రజా ఆశీర్వాద సభలో పాల్గొన్న కేసీఆర్
తిరిగి వెళుతుండగా కేసీఆర్ చిత్రపటాన్ని పట్టుకుని రోడ్డుపై నిలబడిన చిన్నారి
బస్సును ఆపమని సంజ్ఞ చేసి, చిన్నారిని పలకరించిన కేసీఆర్

జగిత్యాల, జై భీమ్ న్యూస్

బీఆర్ఎస్ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్‌పై ఓ చిన్నారి ప్రేమను చాటుకుంది. జగిత్యాలలో ప్రజా ఆశీర్వాద సభ అనంతరం ఆయన తన బస్సులో వెనుదిరిగారు. భారీ కాన్వాయ్‌తో వెళుతుండగా, పట్టణంలోని ఒక క్రాస్ రోడ్డు వద్ద ఓ చిన్నారి కేసీఆర్ చిత్రపటాన్ని పట్టుకుని ఆయనను చూసేందుకు నిలబడింది. చిన్నారి తన కోసం వేచి చూస్తుండటాన్ని గమనించిన కేసీఆర్, బస్సు ఆపి ఆమెను ఆప్యాయంగా పలకరించారు. చిన్నారిని చూసిన కేసీఆర్, డ్రైవర్‌తో బస్సు ఆపమంటూ చేయితో సంజ్ఞ చేశారు. ఆమె చేతిలోని చిత్రపటాన్ని తీసుకురావాలని తన వద్ద ఉన్నవారిని పురమాయించారు. తన ఫొటోను చూసి ముచ్చటపడిన కేసీఆర్, బస్సు వెలుపల అద్దంలో నుంచి చూస్తున్న పాపను ఆప్యాయంగా పలకరించారు.

కోర్టు ధిక్కరణ కేసులో ఆర్డీవోకు జైలు శిక్ష

ఉమ్మడి రంగారెడ్డి జిల్లా శంషాబాద్

ఏప్రిల్ 20 /2026 జై భీమ్ న్యూస్

రాజేంద్రనగర్ ఆర్డీవో కొప్పుల వెంకటరెడ్డికి నెల రోజుల జైలు శిక్ష, 2వేల జరిమానా విధించిన న్యాయస్థానం భూవివాదంలో కోర్టు ఉత్తర్వులు పాటించకపోవడమే కారణం అప్పీలు కోసం తీర్పు అమలును రెండు వారాలు నిలిపివేత కోర్టు ధిక్కరణ కేసులో రంగారెడ్డి జిల్లా రాజేంద్రనగర్ ఆర్డీవో కొప్పుల వెంకట్‌రెడ్డికి తెలంగాణ హైకోర్టు నెల రోజుల జైలుశిక్ష, రూ.2వేల జరిమానా విధించింది. అప్పీలు చేసుకునేందుకు వీలుగా తీర్పు అమలును రెండు వారాల పాటు నిలిపివేస్తున్నట్లు న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది. జరిమానా చెల్లించని పక్షంలో మరో రెండు వారాలు అదనంగా జైలుశిక్ష అనుభవించాల్సి ఉంటుందని ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొంది.ఉమ్మడి రంగారెడ్డి జిల్లా శంషాబాద్ మండలం పెద్ద షాపూర్‌లోని 74.97 ఎకరాల భూమిపై వివాదం నడుస్తోంది. ఈ భూమికి సంబంధించి గతంలో ఇచ్చిన ఆదేశాలను ఆర్డీవో వెంకట్‌రెడ్డి నిర్దిష్ట గడువులోగా అమలు చేయలేదు. దీనిపై భూమి యజమాని నవాబ్ మహ్మద్ యూసుఫుద్దీన్ ఖాన్ కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. దీనిపై విచారణ చేపట్టిన జస్టిస్ సీవీ భాస్కర్ రెడ్డి, కోర్టు ఆదేశాలను ఉద్దేశపూర్వకంగానే ధిక్కరించారని నిర్ధారించారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆర్డీవో వెంకట్‌రెడ్డికి శిక్ష విధిస్తూ తీర్పు చెప్పారు.

తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ సభ్యులతో సమయం గడపండి - దేవసేన ఐఏఎస్

కాకతీయ యూనివర్సిటీ / జై భీమ్ న్యూస్ :

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయ సెనెట్ హాల్‌లో, విశ్వవిద్యాలయ చేతనా సెల్ ఆధ్వర్యంలో సంచాలకులు ఆచార్య ఎం. స్వర్ణలత అధ్యక్షతన, వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య కె. ప్రతాప్ రెడ్డి సమక్షంలో నిర్వహించిన “మెంటల్ హెల్త్ అండ్ వెల్-బీయింగ్” అవగాహన కార్యక్రమంలో విద్యార్థులను ఉద్దేశించి “తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ సభ్యులతో సమయం గడపండి” అని తెలంగాణ రాష్ట్ర కాలేజియేట్ ఎడ్యుకేషన్ కమిషనర్ దేవసేన, ఐ.ఎ.ఎస్., సూచించారు. విసి మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం విద్యార్థులు తీవ్రమైన ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారని, ఎక్కువ సమయం మొబైల్ ఫోన్ల వినియోగానికి కేటాయిస్తున్నారని, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు అలవాటు పడుతున్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు. వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ మానసిక సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారని, రోజువారీ పనులను కూడా పూర్తి చేయలేనంత ఒత్తిడి పెరిగిందని చెప్పారు. గత తరంతో పోలిస్తే ప్రస్తుత తరం అధిక ఒత్తిడిలో ఉందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ పరిస్థితుల నుంచి బయటపడాలంటే మొబైల్ వినియోగాన్ని తగ్గించుకోవాలని, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని, కుటుంబ సభ్యులతో సమయం గడపాలని సూచించారు. చదువుపై దృష్టి పెట్టాలని, తల్లిదండ్రులు, గురువుల మార్గదర్శకత్వంలో నడవాలని, శారీరక వ్యాయామం ఎంతో అవసరమని పేర్కొన్నారు. నేటి విద్యార్థులే దేశ భవిష్యత్తు అని ఆమె అన్నారు. ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ మాజీ వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య టి. తిరుపతి రావు మాట్లాడుతూ, చిన్న విషయాలను పెద్దగా తీసుకోకూడదని, క్రమశిక్షణతో వ్యవహరించాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పారు. ప్రతి విషయం మన ఆలోచనపై ఆధారపడి ఉంటుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య కుమార్ మోలుగరం మాట్లాడుతూ, లక్ష్య సాధనకు సరైన ప్రణాళిక అవసరమని, గ్రోత్ మైండ్‌సెట్‌ను పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు. టెక్నాలజీ వినియోగంతో ఒత్తిడి పెరిగిందని, శారీరక , మానసిక ఆరోగ్యం పరిరక్షణ ముఖ్యమని తెలిపారు. ప్రముఖ వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణులు డాక్టర్ చి. వీరేందర్ తన ప్రేరణాత్మక ప్రసంగంలో ఒత్తిడి నివారణకు సంబంధించిన అనేక ప్రయోగాత్మక అంశాలను వివరించారు. క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో మనలను మనం ఎలా నియంత్రించుకోవాలో ఉదాహరణలతో వివరించారు. ఈ సందర్భంగా వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య కె. ప్రతాప్ రెడ్డి ఉదయం సోషియాలజీ విభాగంలో ఏర్పాటు చేసిన ఫోటో ప్రదర్శనను ప్రారంభించారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి అవగాహన కార్యక్రమాలను నిరంతరం కొనసాగిస్తామని, విద్యార్థి కేంద్రంగా కార్యక్రమాలు చేపడతామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రిజిస్ట్రార్ వి. రామచంద్రం, స్టూడెంట్ అఫైర్స్ డీన్ ఆచార్య మామిడాల ఇస్తారి, జాతీయ సేవా పథకం కోఆర్డినేటర్ ఆచార్య ఈసం నారాయణ, వేదన సెల్ సంచాలకులు డాక్టర్ ఆర్. మేఘనా రావు, ఆఫీసర్ ఆన్ స్పెషల్ డ్యూటీ ఆచార్య బి. వెంకట్రామరెడ్డి, చేతనా కమిటీ సభ్యులు డాక్టర్ కోలా శంకర్, డాక్టర్ సంపత్ రెడ్డి తదితరులు, బోధనా , బోధనేతర సిబ్బంది, పరిశోధకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

వరంగల్ భద్రకాళీ ఆలయంలో వైభవంగా బ్రహ్మోత్సవాలు ప్రారంభం

వరంగల్, 20 ఎప్రిల్ 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

చరిత్ర ప్రసిద్ధిగాంచిన శ్రీ భద్రకాళీ దేవస్థానంలో నిర్వహిస్తున్న శ్రీ భద్రకాళీ భద్రేశ్వరుల కళ్యాణ బ్రహ్మోత్సవాలు వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి. ఏప్రిల్ 19న అంకురార్పణతో ప్రారంభమైన ఈ ఉత్సవాలు, ఏప్రిల్ 30 వరకు పది రోజుల పాటు కొనసాగను న్నాయి. సోమవారం రోజున మొదటి రోజు కార్యక్ర మాలలో భాగంగా ధ్వజారోహణం ఘనంగా నిర్వహిం చారు. దీనికి ముందు చరుస్థానార్చన, భేరీపూజ, భేరీ తాడనం, దేవతాహ్వానం వంటి పూజా కార్యక్రమాలను ఆలయ అర్చకులు శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు. ఉదయం అమ్మవారిని పర్వత రాజకుమారి (మహేశ్వరి)గా అలంకరించి వృషభ వాహనంపై ఊరేగింపుగా తీసుకువెళ్లగా, సాయంత్రం మృగ వాహినిగా అలంకరించి మరోసారి వైభవంగా ఊరేగింపు నిర్వహించారు. వృషభ వాహనం ధర్మానికి ప్రతీకగా భావించబడుతుందని, ఈ దర్శనం ద్వారా భక్తుల్లో ధర్మశ్రద్ధ పెరుగుతుందని ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు శ్రీ భద్రకాళి శేషు తెలిపారు. అలాగే వృషభ, మృగ వాహన సేవల దర్శనం ద్వారా భక్తులకు స్థిం బుద్ధి కలిగి, కన్యలకు శుభవివాహం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. సోమవారం ఉత్సవాలకు ఉభయదాతలుగా వరంగల్ జిల్లా సగర (ఉప్పర) సంక్షేమ సంఘం సభ్యు లు వ్యవహరించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే శ్రీ నాయిని రాజేం దర్ రెడ్డి హాజరై ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనం తరం వారికి మహదాశీర్వచనం అందజేసి, అమ్మవారి శేషవస్త్రాలను బహూకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఉప్పరి శేఖర్ సాగర్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జి. సత్యం సాగర్, మహిళా అధ్యక్షురాలు గాండ్ల స్రవంతి తదితర సగర కుల ప్రముఖులు మరియు వందలాది భక్తులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం సుమారు 500 మంది భక్తులకు అన్నప్రసాద వితరణ జరిగింది. అక్షయ తృతీయ సందర్భంగా దేవస్థానానికి భారీగా భక్తులు తరలి వచ్చారు. ఈ రోజు తెలంగాణ రాష్ట్ర సాంకేతిక విద్యా ముఖ్య కార్యదర్శి దేవసేన ఐఏ ఎస్ ఆలయాన్ని సంద ర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహి ంచారు. (ఏప్రిల్ 21) ఉదయం మకరవాహన సేవ, సాయంత్రం చంద్రప్రభ వాహన సేవలు నిర్వహించ నున్నట్లు ఆలయ అధికా రులు తెలిపారు. అదేవిధంగా, ఏప్రిల్ 22 బుధవారం సాయంత్రం జరగనున్న శ్రీ భద్రకాళీ భద్రేశ్వరుల కళ్యాణ మహోత్సవంలో పాల్గొన దలచిన భక్తులు రూ.516 చెల్లించి రశీదు పొంద వచ్చుని, పాల్గొనే వారికి శేషవస్త్రాలు, ప్రసాదాలు అందజేయబడతాయని ఆలయ ఈఓ రామల సునీత తెలిపారు.

గార్బేజ్ పికింగ్ స్టిక్‌తో చెత్త సేకరణ సులభం: జిల్లా కలెక్టర్ డా. సత్య శారద

వరంగల్, 20 ఎప్రిల్ 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

జిల్లాలో పరిశుభ్రతను పెంపొందించేందుకు వినూత్న చర్యగా గార్బేజ్ పికింగ్ స్టిక్ వినియోగంపై జిల్లా కలెక్టర్ డా. సత్య శారద అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టరేట్‌లో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులకు, సిబ్బందికి ఈ పరికరం వినియోగంపై వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, మన చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ప్రతి పౌరుడి బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. గార్బేజ్ పికింగ్ స్టిక్ ఉపయోగించడం ద్వారా నేలపై ఉన్న ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లు, కవర్లు, చిత్తుకాగితాలు వంటి చెత్తను ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా సులభంగా సేకరించవచ్చని తెలిపారు. సేకరించిన చెత్తను సక్రమంగా భద్రపరచి రీసైక్లింగ్‌కు పంపించడం ద్వారా పర్యావరణ పరిరక్షణకు తోడ్పడవచ్చని సూచించారు. అలాగే తడి చెత్త, పొడి చెత్తను వేర్వేరుగా సేకరించడం కూడా ఈ పరికరంతో మరింత సులభమవుతుందని వివరించారు. పరిశుభ్రమైన వాతావరణం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు. అదనపు కలెక్టర్ (లోకల్ బాడీ) వై.వి. గణేష్ మాట్లాడుతూ, చెత్త ఎక్కువగా పోగయ్యే సంస్థలు, అధిక సంఖ్యలో సిబ్బంది పనిచేసే ప్రాంగణాలు, ఆసుపత్రులు వంటి ప్రాంతాల్లో ఈ గార్బేజ్ పికింగ్ స్టిక్స్ ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) జి. సంధ్యా రాణి, జడ్పీ సీఈఓ రామ్ రెడ్డి, డిబిసిటీవో పుష్పలత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ట్రైబల్ ఆశ్రమ పాఠశాలలో కలెక్టర్ సత్య శారద పర్యటన

వరంగల్, 20 ఎప్రిల్ 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

ప్రజా పాలన-ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా నిర్వహిస్తున్న 99 రోజుల కార్యాచరణలో భాగంగా సంక్షేమ వారం మొదటి రోజున వరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్ డా. సత్య శారద నల్లబెల్లి మండలం మూడు చెక్కలపల్లి గ్రామంలోని ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ ఆశ్రమ పాఠశాలను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలలో విద్యార్థులకు అందుతున్న వసతి, ఆహార నాణ్యత, విద్యా బోధన, ఇతర సౌకర్యాలను ఆమె సమగ్రంగా పరిశీలించారు. విద్యార్థుల ఆరోగ్య పరిస్థితిపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించిన కలెక్టర్, అవసరమైతే హెల్త్ క్యాంపులు నిర్వహించాలని హెడ్మాస్టర్‌కు సూచించారు. విద్యార్థినుల డార్మెంటరీలను సందర్శించిన ఆమె, పరిశుభ్రతను కచ్చితంగా పాటించాలని, మరుగుదొడ్లు మరియు బాత్రూములు ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంగా ఉంచాలని ఆదేశించారు. అలాగే కిచెన్, డైనింగ్ హాల్, వంట దినుసుల నిల్వపై కూడా తనిఖీలు నిర్వహించి, పరిశుభ్రత విషయంలో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యం ఉండకూడదని హాస్టల్ వార్డెన్‌కు స్పష్టం చేశారు. అనంతరం 8, 9వ తరగతి విద్యార్థినులతో కలెక్టర్ మోటివేషన్ క్లాస్ నిర్వహించి, సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యక్తిగత ఆరోగ్యంపై తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను వివరించారు. ప్రభుత్వం చేపట్టిన 'అరైవ్ అలైవ్' కార్యక్రమం విజయవంతంగా పూర్తైందని తెలిపారు. రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన పెంచేందుకు విద్యార్థులు తమ తల్లిదండ్రులకు ఉత్తరాల ద్వారా జాగ్రత్తలు తెలియజేయాలని సూచించారు. దీని ద్వారా ప్రమాదాలను నివారించవచ్చని పేర్కొన్నారు. తదనంతరం పాఠశాల యాజమాన్యం, సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించిన కలెక్టర్, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం కల్పించాలని ఆదేశించారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని సంక్షేమ శాఖలు మరింత బాధ్యతతో పనిచేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వెనుకబడిన తరగతుల సంక్షేమ శాఖ అధికారి పుష్పలత, నల్లబెల్లి తహసిల్దార్ కృష్ణా, స్థానిక సర్పంచ్, ప్రిన్సిపల్ ఎం. శ్రీనివాస్, వార్డెన్ స్వరూప, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

జీవన్ రెడ్డి చరిత్ర, ఆయన వెనుక ఉన్న మచ్చలన్నీ నాకు తెలుసు: రేవంత్ రెడ్డి

జగిత్యాల, జై భీమ్ న్యూస్

జగిత్యాల సీనియర్ నాయకుడు జీవన్ రెడ్డి చరిత్ర, ఆయన వెనుక ఉన్న మచ్చలన్నీ తనకు తెలుసని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ప్రజాపాలనలో రైతు ఉత్సవాల పేరుతో జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కాటారం మండలం నస్తూర్‌పల్లిలో ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో ఆయన మాట్లాడారు. సభా వేదిక నుంచి ఆయన రైతు భరోసా రెండో విడత నిధులు విడుదల చేశారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ, "ప్రజా పాలన పోవాలి, పాపాల భైరవుడు అధికారంలోకి రావాలి" అని ఒక పెద్దమనిషి అంటున్నారని, ఫామ్ హౌస్‌లో పడుకునే పాపాల భైరవుడు మళ్లీ ఎందుకు రావాలని ప్రశ్నించారు. లక్షలాది మంది కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు జెండా మోస్తే అధికారంలోకి వచ్చామని, మరి పాపాల భైరవుడు అధికారంలోకి ఎందుకు రావాలో పార్టీ మారుతున్న పెద్ద మనిషి చెప్పాలని అన్నారు.

ప్రజావాణి అర్జీల పరిష్కారానికి వేగవంత చర్యలు: జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి

హన్మకొండ, 20 ఎప్రిల్ 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో ప్రజల నుంచి అందిన అర్జీలను త్వరితగతిన పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టరేట్‌లోని కాన్ఫరెన్స్ హాలులో వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, తహసీల్దారులతో కలిసి కలెక్టర్ ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి వచ్చిన ప్రజలు తమ సమస్యలను వినిపిస్తూ పరిష్కారం కోరగా, జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి, అదనపు కలెక్టర్ ఎన్. రవి వినతులను స్వీకరించారు. సమస్యల స్వరూపాన్ని పరిశీలించిన అనంతరం వాటి పరిష్కారానికి సంబంధిత శాఖల అధికారులను తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈ ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో రెవెన్యూ, గృహనిర్మాణం, మున్సిపల్ తదితర శాఖలకు సంబంధించిన మొత్తం 129 అర్జీలు అందాయి. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, వేసవి కాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని వడగాలుల ప్రభావం నుంచి ప్రజలను రక్షించేందుకు అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని అధికారులకు సూచించారు. అలాగే పక్షులు, పశుసంపదకు తగినంత నీరు అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో హనుమకొండ, పరకాల ఆర్డీఓలు రాథోడ్ రమేష్, డాక్టర్ కన్నం నారాయణ, జడ్పీ సీఈవో శేషాద్రి తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇళ్లను ప్రారంభించిన వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య

హసన్ పర్తి / జై భీమ్ న్యూస్ :

హసన్ పర్తి మండలం, సీతం పేట గ్రామంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన ఇందిరమ్మ ఇళ్లను స్థానిక శాసన సభ్యులు కె.ఆర్ నాగరాజు తో కలిసి వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ డా.కడియం కావ్య మాట్లాడుతూ.. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రజా పాలనలో నిరుపేదలకు సొంతింటి కల సహకారం చేయటానికి ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం చేపట్టిందన్నారు. మొదటి విడతలో మంజూరైన ఇళ్ల నిర్మాణాలను లబ్ధిదారులు పూర్తిచేసి, ప్రభుత్వం అందిస్తున్న రూ.5 లక్షలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పేదల అభివృద్ధి, సంక్షేమానికి నిరంతరం కృషి చేస్తున్నట్లు ఎంపీ పేర్కొన్నారు.

యువర్ సిటీ100 యాప్‌ను ప్రారంభించిన వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య

హనుమకొండ / జై భీమ్ న్యూస్ :

నగర అవసరాలు, వ్యాపారాలు, రాబోయే కార్యక్రమాలపై ముందస్తు సమాచారాన్ని అందించే యువర్ సిటీ 100 యాప్‌ను వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య హోటల్ హరిత కాకతీయలో ప్రారంభించారు. డిజిటల్ బటన్‌ను నొక్కి ఈ హైపర్ లోకల్ సిటీ ఇంటెలిజెన్స్ యాప్‌ను భారత్‌తో పాటు అమెరికాలోని 29 నగరాల్లో అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు. ఈ సందర్భంగా వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య మాట్లాడుతూ, వరంగల్ నగరం సాంకేతిక రంగంలో ముందడుగు వేస్తోందనడానికి ఇది స్పష్టమైన నిదర్శనమని తెలిపారు. స్థానిక అవసరాలను అర్థం చేసుకుని ప్రజలకు సమగ్ర సమాచారాన్ని అందించే వేదికలు నగరాభివృద్ధికి కీలకమని పేర్కొన్నారు. యువతలోని సృజనాత్మకత, ప్రతిభ ప్రపంచస్థాయికి చేరుకుని తిరిగి స్వస్థల అభివృద్ధికి ఉపయోగపడటం అభినందనీయమని చెప్పారు. యాప్ వ్యవస్థాపకుడు అవినాష్ పులిని ప్రత్యేకంగా అభినందించిన ఎంపీ, ప్రతి నగరానికి ప్రత్యేక డిజిటల్ గుర్తింపు కల్పించాలనే ఆలోచనతో రూపొందించిన ఈ యాప్ భవిష్యత్తులో మరింత ఉపయోగకరంగా మారుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. యువర్ సిటీ100లోని 'సిటీ పల్స్ ఇంజిన్' ద్వారా నగరంలో రాబోయే 30 రోజుల కార్యకలాపాలపై ముందస్తు అంచనాలు అందించబడతాయని నిర్వాహకులు తెలిపారు. పండుగలు, పరీక్షలు, వాతావరణ పరిస్థితులు, వ్యాపార అవకాశాలపై సమగ్ర సమాచారం వినియోగదారులకు అందించబడుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యాపారవేత్తలు, విద్యావేత్తలు, విద్యార్థులు, స్థానిక ప్రముఖులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రకాశ్ రాజ్‌పై పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసిన కరాటే కల్యాణి

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

ప్రముఖ నటుడు ప్రకాశ్ రాజ్‌పై సినీ నటి, బీజేపీ నేత కరాటే కల్యాణి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. శ్రీరాముడు, రామాయణంపై ప్రకాశ్ రాజ్ అవమానకరమైన, రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలు చేశారని ఆరోపిస్తూ హైదరాబాద్‌లోని పంజాగుట్ట పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఆమె ఫిర్యాదు దాఖలు చేశారు. వెంటనే ఆయనపై ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేసి, చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. కేరళ లిటరేచర్ ఫెస్టివల్‌లో ప్రకాశ్ రాజ్ మాట్లాడుతూ శ్రీరాముడిని, పవిత్ర రామాయణాన్ని కించపరిచారని కల్యాణి తన ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. రామాయణాన్ని బీఫ్ తినడంతో పోల్చడం ద్వారా హిందువుల మనోభావాలను తీవ్రంగా దెబ్బతీశారని ఆరోపించారు. తాను నిర్వహిస్తున్న "నిర్దిగంత" అనే థియేటర్ సంస్థ ద్వారా పిల్లల చేత హిందూ వ్యతిరేక నాటకాలు వేయిస్తూ, వారిని బ్రెయిన్‌వాష్ చేస్తున్నారని ఆమె ఆరోపించారు. రాముడు, లక్ష్మణుడు ఉత్తర భారతదేశం నుంచి వచ్చిన వలస కూలీలని, రావణుడు అనే గిరిజన భూస్వామి పొలంలో పండ్లు దొంగిలించారని ప్రకాశ్ రాజ్ వ్యాఖ్యానించినట్లు కల్యాణి తెలిపారు.

"మీ మనోభావాలు గాయపడితే బాధ్యత నాది కాదు"

స్వేచ్ఛా భావవ్యక్తీకరణ, బాధ్యత, మరియు మారుతున్న సంభాషణ సంస్కృతి పై సమగ్ర విశ్లేషణ

ఒక వాక్యం... ఒక సమాజ ప్రతిబింబం

సమాజం ఎలా ఆలోచిస్తోంది, ఎలా మాట్లాడుతోంది అన్నది దాని అభివృద్ధిని నిర్ధారించే ముఖ్య సూచిక. ఇటీవలి కాలంలో "మీ మనోభావాలు గాయపడితే బాధ్యత నాది కాదు" అనే వాక్యం తరచూ వినిపిస్తోంది. సోషల్ మీడియా పోస్టుల నుంచి సాధారణ సంభాషణల వరకు ఈ వాక్యం ఒక రక్షణ కవచంలా మారింది. కానీ ఈ వాక్యం నిజంగా స్వేచ్ఛకు ప్రతీకమా? లేక బాధ్యతలేని సంభాషణకు నాంది పలుకుతోందా? ఈ ప్రశ్నల సమాధానం తెలుసుకోవాలంటే మనం దీన్ని లోతుగా పరిశీలించాల్సి ఉంది.

స్వేచ్ఛా భావవ్యక్తీకరణ – హక్కు , పరిమితులు

ప్రతి వ్యక్తికి తన ఆలోచనలను వ్యక్తపరచే హక్కు ఉంది. ఇది ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో కీలకమైన అంశం. కానీ ఈ స్వేచ్ఛకు పరిమితులు కూడా ఉంటాయి. మన స్వేచ్ఛ అక్కడ ముగుస్తుంది, ఎక్కడి నుండి ఇతరుల హక్కులు ప్రారంభమవుతాయో అక్కడ. ఈ సూత్రాన్ని విస్మరించినప్పుడు, స్వేచ్ఛ అనేది వ్యక్తిగత హక్కు కాకుండా, సమాజానికి సమస్యగా మారుతుంది. "స్వేచ్ఛకు బాధ్యత కలిసినప్పుడే అది విలువైనది."

బాధ్యత నుంచి తప్పించుకోవడం – కొత్త ధోరణి

"నాది బాధ్యత కాదు" అనే భావన ఒక మానసిక రక్షణ విధానం. మన మాటల వల్ల కలిగే ప్రభావాన్ని ముందుగానే నిరాకరించడం ద్వారా మనం మనపై బాధ్యతను తగ్గించుకోవాలని చూస్తాం. కానీ ఈ ధోరణి సంబంధాలను దెబ్బతీస్తుంది సంభాషణలను కఠినతరం చేస్తుంది సమాజంలో నమ్మకాన్ని తగ్గిస్తుంది.

మాటల శక్తి -- నిర్మాణం లేదా ధ్వంసం

మాటలు మనిషి జీవితాన్ని మార్చగల శక్తి కలిగి ఉంటాయి. ఒక ప్రోత్సాహక వాక్యం జీవితాన్ని ముందుకు నడిపించగలదు; ఒక అవమానకరమైన వ్యాఖ్య ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీయగలదు. మానసిక గాయాలు బయట కనిపించకపోయినా, వాటి ప్రభావం తీవ్రంగా ఉంటుంది. అందుకే మాటల వినియోగంలో జాగ్రత్త అవసరం.

"మాటల గాయం కనిపించదు... కానీ మనసును గాయపరుస్తుంది."

సోషల్ మీడియా ప్రభావం -- వేగం పెరిగింది, బాధ్యత తగ్గిందా? డిజిటల్ యుగంలో ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక వేదిక లభించింది. ఒక వ్యక్తి అభిప్రాయం క్షణాల్లో వేలమందికి చేరుతుంది. ఈ వేగం సమాచారాన్ని త్వరగా పంచుతుంది. కానీ బాధ్యతను తగ్గిస్తుంది. చాలామంది తమ అభిప్రాయాలను చెప్పేముందే "మీకు నచ్చకపోతే నా బాధ్యత కాదు" అని పేర్కొంటున్నారు. ఇది సంభాషణను నిర్మాణాత్మకంగా కాకుండా ప్రతిస్పందనాత్మకంగా మారుస్తోంది.

"పోస్ట్ వేగం పెరిగింది... ఆలోచన వేగం తగ్గింది."

విమర్శ -- అభివృద్ధికి మార్గమా? అవమానానికి దారి?సమాజంలో విమర్శ అవసరం. అది అభివృద్ధికి దారి తీస్తుంది. కానీ విమర్శను అవమానంగా మార్చడం ప్రమాదకరం. నిర్మాణాత్మక విమర్శ సమస్యను గుర్తిస్తుంది. పరిష్కారాన్ని సూచిస్తుంది. అవమానం వ్యక్తిని దెబ్బతీస్తుంది విభేదాలను పెంచుతుంది." విమర్శ మార్పును తెస్తుంది... అవమానం విభేదాలను పెంచుతుంది."

భావోద్వేగాల సున్నితత్వం – సమాజంలో పెరుగుతున్న ఉద్రిక్తత

నేటి సమాజంలో వ్యక్తిగత భావాలు, గుర్తింపులు చాలా ముఖ్యమయ్యాయి. మతం, భాష, వ్యక్తిత్వం వంటి అంశాలు సున్నితంగా మారాయి. ఈ నేపథ్యంలో బాధ్యత లేకుండా మాట్లాడటం అనవసర వివాదాలకు దారి తీస్తుంది. సామాజిక విభేదాలను పెంచుతుంది

సంస్కృతి – కోల్పోతున్న విలువలు

మన సంస్కృతి ఎప్పుడూ గౌరవంతో మాట్లాడాలని చెప్పింది. మాటల్లో మాధుర్యం, ప్రవర్తనలో వినయం – ఇవే మన బలం. కానీ నేటి సంభాషణలో స్పష్టత పెరిగినా, సున్నితత్వం తగ్గుతోంది. ఇది దీర్ఘకాలంలో మానవ సంబంధాలను బలహీనపరుస్తుంది.

బాధ్యతతో కూడిన సంభాషణ – సమాజానికి అవసరం

ప్రతి వ్యక్తి తన మాటల పట్ల బాధ్యత వహించాలి. ఇది కేవలం వ్యక్తిగత విషయం కాదు సామాజిక బాధ్యత కూడా. బాధ్యతతో మాట్లాడితేనమ్మకం పెరుగుతుంది సంబంధాలు బలపడతాయి. సమాజంలో సమతుల్యత ఉంటుంది. "బాధ్యత లేని మాటలు... నమ్మకం లేని సమాజాన్ని సృష్టిస్తాయి."

మాటల ముందు మనసు అవసరం

"మీ మనోభావాలు గాయపడితే బాధ్యత నాది కాదు" అనే భావన తాత్కాలికంగా మనకు రక్షణ ఇస్తుందేమో గానీ, దీర్ఘకాలంలో సమాజాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. మనకు అవసరం బాధ్యతతో కూడిన స్వేచ్ఛ గౌరవంతో కూడిన సంభాషణ. సున్నితత్వంతో కూడిన ఆలోచన "మాటల ముందు మనసు... స్వేచ్ఛకు ముందు బాధ్యత."

శ్రీకాంత్ హన్మకొండ, 9849309291.

రైతులకు అండగా ప్రభుత్వం

జయగిరి నుంచి కాటారం వరకు రైతుల భారీ స్పందన
రైతు భరోసా రెండో విడత విడుదల కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహణ

హసన్ పర్తి, 20 ఏప్రిల్ 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

హసన్ పర్తి మండలంలోని జయగిరి వ్యవసాయ రైతు వేదిక స్ట్రక్చర్ నుండి జయగిరి, మడిపల్లి, దేవన్నపేట గ్రామాలకు చెందిన రైతులు భారీగా తరలివెళ్లి తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన రైతు భరోసా రెండో విడత విడుదల కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమం భూపాలపల్లి జిల్లా కాటారం మండలం నుసాతుపల్లి గ్రామంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా జరిగింది. జయగిరి స్ట్రక్చర్ పరిధిలోని వివిధ గ్రామాల రైతులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఆర్థిక సహాయంపై రైతులు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏవో అనురాధ, స్ట్రక్చర్ ఇన్‌చార్జ్ ఏఈఓ సుమన్, ఆత్మకూరు మార్కెట్ డైరెక్టర్ పల్లె దయాకర్, కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ అధ్యక్షుడు రామంచ ప్రభాకర్, పంజాల పరమేశ్వర్ గౌడ్, పోగుల రాజ్ కుమార్, ఆర్ కమలాకర్, నరిగె గట్టయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు. అలాగే మడిపల్లి గ్రామానికి చెందిన మాజీ సర్పంచ్ చిర్ర సుమలత విజయ్ కుమార్, గ్రామ అధ్యక్షుడు మాచర్ల మహేందర్, ఉపసర్పంచ్ కాందారి ప్రదీప్, వార్డు సభ్యులు బుర్ర రాజు, జక్కుల రవి, జంపాల రమేష్, జక్కుల అశోక్, తాళ్లపెల్లి రమేష్, కళ్లపెల్లి రాజు, జనగాం శివుడు, చిలువేరు రమేష్, కనుగుల రమేష్, కాందారి కిరణ్, జక్కుల వీరస్వామి, కాందారి ఉదయ్ పాల్గొన్నారు. దేవన్నపేట గ్రామానికి చెందిన రైతు సూర శ్రీనివాస్ రెడ్డి సహా పలువురు రైతులు కార్యక్రమంలో పాల్గొని ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఎమ్మెల్సీ బల్మూరి వెంకట్ రిసెప్షన్‌కు సీఎం రేవంత్..

నూతన దంపతులకు ఆశీస్సులు
ఎమ్మెల్సీ బల్మూరి వెంకట్ వివాహ రిసెప్షన్‌కు హాజరైన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
నూతన దంపతులు వెంకట్, ఇందుజలను ఆశీర్వదించిన ముఖ్యమంత్రి
ఇటీవల గోవాలో వెంకట్ వివాహం జరిగిన సంగతి తెలిసిందే
పార్టీ నాయకులు, శ్రేయోభిలాషుల కోసం ఈ విందు ఏర్పాటు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్సీ బల్మూరి వెంకట్ వివాహ రిసెప్షన్ కు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నూతన వధూవరులను ఆయన ఆశీర్వదించి, శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ యువ నేత, ఎమ్మెల్సీ బల్మూరి వెంకట్ ఇటీవలే వివాహ బంధంలోకి అడుగుపెట్టిన విషయం తెలిసిందే. జగిత్యాల జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శిగా పనిచేస్తున్న గడ్డం ఇందుజ రెడ్డితో ఆయన వివాహం ఏప్రిల్ 11న గోవాలో జరిగింది. కుటుంబ సభ్యులు, అత్యంత సన్నిహితుల సమక్షంలో ఈ వివాహ వేడుకను నిరాడంబరంగా నిర్వహించారు. ఈ నేపథ్యంలో, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, శ్రేయోభిలాషుల కోసం తాజాగా వివాహ రిసెప్షన్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హాజరై, నూతన దంపతులు వెంకట్, ఇందుజలతో కాసేపు ముచ్చటించారు. వారి భవిష్యత్ జీవితం ఆనందంగా ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తూ ఆశీస్సులు అందించారు. ఈ విందుకు పలువురు కాంగ్రెస్ నాయకులు, ప్రముఖులు కూడా హాజరై వధూవరులను అభినందించారు.

జేఈఈ మెయిన్ సెషన్-2 ఫలితాలు

సత్తా చాటిన ఏపీ, తెలంగాణ విద్యార్థులు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

ఇంజినీరింగ్ ప్రవేశాల కోసం నిర్వహించిన జేఈఈ మెయిన్ 2026 సెషన్-2 తుది విడత ఫలితాలు విడుదలయ్యాయి. జాతీయ పరీక్షా సంస్థ (ఎన్టీఏ) సోమవారం సాయంత్రం ఈ ఫలితాలను అధికారిక వెబ్‌సైట్‌లో అందుబాటులో ఉంచింది. ఈ ఫలితాల్లో తెలుగు రాష్ట్రాల విద్యార్థులు జాతీయ స్థాయిలో ప్రభంజనం సృష్టించారు. దేశవ్యాప్తంగా 100 పర్సంటైల్ సాధించిన 26 మందిలో 10 మంది తెలుగు విద్యార్థులే ఉండటం విశేషం. ఎన్టీఏ సోమవారం మధ్యాహ్నం ఫైనల్ ఆన్సర్ కీని విడుదల చేసి, సాయంత్రానికి ఫలితాలను ప్రకటించింది. విద్యార్థులు తమ అప్లికేషన్ నంబర్, పాస్‌వర్డ్ వివరాలతో jeemain.nta.nic.in వెబ్‌సైట్‌లో స్కోర్‌కార్డులను డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు. జొన్నల రోషన్ మణిదీప్ రెడ్డి (ఏపీ), మంతా శివ కామేశ్ (తెలంగాణ), నరేంద్ర బాబు గారి మహిత్ (ఏపీ), తుంగ దుర్గ సుప్రభాత్ (ఏపీ), డి. భవితేష్ రెడ్డి (తెలంగాణ), పసల మోహిత్ (ఏపీ), సాయి రిత్విక్ రెడ్డి (తెలంగాణ), వివాన్ శరద్ మహిష్వరి (తెలంగాణ), బిజ్జం వెంకట చంద్ర శేఖర్ రెడ్డి (ఏపీ), రిషి ప్రేమ్‌నాథ్ (తెలంగాణ), జేఈఈ మెయిన్ రెండు సెషన్లలో కలిపి ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన సుమారు 2.50 లక్షల మంది విద్యార్థులు జేఈఈ అడ్వాన్స్‌డ్ 2026 పరీక్ష రాసేందుకు అర్హత సాధించారు. ఈ పరీక్ష మే 17న జరగనుంది. అడ్వాన్స్‌డ్ కోసం ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తుల ప్రక్రియ ఏప్రిల్ 23 నుంచి మే 4 వరకు కొనసాగుతుంది. ఈ పరీక్షలో ఉత్తమ ర్యాంకులు సాధించిన వారికి దేశంలోని ప్రఖ్యాత ఐఐటీలలో ప్రవేశాలు లభిస్తాయి.

విద్యాసంస్థల్లో డ్రగ్స్ నియంత్రణ..

గవర్నర్‌తో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి భేటీ
గవర్నర్ శివ ప్రతాప్ శుక్లాతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి భేటీ
విద్యాసంస్థల్లో మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణపై ప్రధాన చర్చ
డ్రగ్స్ కట్టడికి పలు సూచనలు చేసిన గవర్నర్
గవర్నర్ సూచనలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటామన్న సీఎం
సమావేశంలో పాల్గొన్న మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, ఎంపీ వేం నరేందర్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణలో విద్యాసంస్థల్లో మాదకద్రవ్యాల (డ్రగ్స్) నియంత్రణపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. ఈ అంశంపై చర్చించేందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, రాష్ట్ర గవర్నర్ శివ ప్రతాప్ శుక్లాతో హైదరాబాద్ లోక్‌భవన్‌లో సమావేశమయ్యారు. ఈ భేటీలో డ్రగ్స్ కట్టడికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై ప్రధానంగా చర్చించినట్లు ముఖ్యమంత్రి స్వయంగా వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా గవర్నర్ పలు కీలక సూచనలు చేశారని, వాటిని ప్రభుత్వం తప్పకుండా పరిగణనలోకి తీసుకుంటుందని ఆయనకు హామీ ఇచ్చినట్లు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. విద్యాసంస్థల్లో డ్రగ్స్ మహమ్మారిని అరికట్టేందుకు కఠినమైన చర్యలు చేపట్టే దిశగా ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తున్నట్లు ఈ సమావేశం స్పష్టం చేస్తోంది. ఈ కీలక సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో పాటు మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, ఎంపీ వేం నరేందర్ రెడ్డి కూడా పాల్గొన్నారు. రాష్ట్రంలో యువత భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని డ్రగ్స్ నియంత్రణకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు ప్రభుత్వ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి.

హైదరాబాద్ పోలీసుల 'ఆపరేషన్ ఆక్టోపస్ 2.0'..

దేశవ్యాప్తంగా 52 మంది అరెస్ట్
అరెస్టయిన వారిలో 32 మంది బ్యాంకు అధికారులు
9 రాష్ట్రాల్లో ఏకకాలంలో దాడులు నిర్వహించిన 16 ప్రత్యేక బృందాలు
మ్యూల్ ఖాతాలు తెరవడంలో అధికారుల పాత్ర ఉన్నట్లు నిర్ధారణ
ఫిబ్రవరిలో జరిగిన ఆపరేషన్ ఆక్టోపస్-1కు ఇది కొనసాగింపు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

దేశవ్యాప్తంగా విస్తరించిన భారీ సైబర్ మోసాల నెట్‌వర్క్‌ను హైదరాబాద్ నగర పోలీసులు ఛేదించారు. 'ఆపరేషన్ ఆక్టోపస్ 2.0' పేరుతో చేపట్టిన ఈ ఆపరేషన్‌లో భాగంగా 9 రాష్ట్రాల్లో 32 మంది బ్యాంకు అధికారులతో సహా మొత్తం 52 మందిని అరెస్టు చేశారు. ఈ వివరాలను హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ వి.సి. సజ్జనార్ ఆదివారం మీడియాకు వెల్లడించారు. వారం రోజుల పాటు 16 ప్రత్యేక పోలీసు బృందాలు మహారాష్ట్ర, ఢిల్లీ, రాజస్థాన్, పశ్చిమ బెంగాల్, కర్ణాటక, గుజరాత్, ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, బీహార్ రాష్ట్రాల్లో ఏకకాలంలో ఈ ఆపరేషన్ నిర్వహించాయి. అరెస్టయిన వారిలో సైబర్ నేరగాళ్లకు సహకరించిన 32 మంది బ్యాంకు అధికారులు, మోసపూరిత లావాదేవీల కోసం తమ ఖాతాలను వాడటానికి అనుమతించిన 15 మంది మ్యూల్ ఖాతాదారులు, నేరగాళ్లకు ఈ ఖాతాలను అందించే ఐదుగురు మధ్యవర్తులు ఉన్నారు. ఇండస్‌ఇండ్ బ్యాంకుకు చెందిన ఆరుగురు, బంధన్ బ్యాంక్, బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడాకు చెందిన ఐదుగురు చొప్పున, ఫెడరల్ బ్యాంక్, ఐడీఎఫ్‌సీ ఫస్ట్ బ్యాంకుకు చెందిన నలుగురు చొప్పున అధికారులతో పాటు మరో ఐదు ప్రైవేట్ బ్యాంకులకు చెందిన అధికారులు కూడా అరెస్టయిన వారిలో ఉన్నారు. నిందితుల నుంచి 26 మొబైల్ ఫోన్లు, 14 చెక్ బుక్కులు, ఒక ల్యాప్‌టాప్, 21 షెల్ కంపెనీ స్టాంపులను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పెట్టుబడుల మోసాలు, ట్రేడింగ్ ఫ్రాడ్స్, 'డిజిటల్ అరెస్ట్' వంటి సైబర్ నేరాలు పెరిగిపోవడంతో ఈ ఆపరేషన్ చేపట్టామని సజ్జనార్ తెలిపారు. ఫిబ్రవరి 2026లో 'ఆపరేషన్ ఆక్టోపస్-1' ద్వారా రూ. 150 కోట్ల లావాదేవీలకు సంబంధించిన 117 మందిని అరెస్ట్ చేశామని, దానికి కొనసాగింపుగా బ్యాంకు అధికారులను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఈ ఆపరేషన్ ప్రారంభించామని వివరించారు. సరైన కేవైసీ ధృవీకరణ లేకుండానే మ్యూల్ ఖాతాలు తెరుస్తూ సైబర్ నేరగాళ్లకు ప్రైవేట్ బ్యాంకులు సహకరిస్తున్నట్లు తమ దర్యాప్తులో తేలిందని కమిషనర్ పేర్కొన్నారు.

ఎంఎంటీఎస్ రైళ్లలో ఉచిత ప్రయాణం

ఎమ్ఎంటీఎస్ రైళ్లలో ఉచిత ప్రయాణంపై ప్రభుత్వ పరిశీలన
దక్షిణ మధ్య రైల్వేకు ప్రతిపాదనలు పంపిన తెలంగాణ సర్కార్
తుది నిర్ణయం కోసం రైల్వే బోర్డు ఆమోదం తప్పనిసరి
సోషల్ మీడియాలో అసత్య ప్రచారాలను నమ్మవద్దని విజ్ఞప్తి

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

హైదరాబాద్‌లోని ఎమ్ఎంటీఎస్ రైళ్లలో ప్రయాణికులకు ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించే ప్రతిపాదన పరిశీలనలో ఉందని, దీనిపై ఇంకా తుది నిర్ణయం తీసుకోలేదని తెలంగాణ ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. ఈ అంశంపై సోషల్ మీడియాలో ఉద్దేశపూర్వకంగా తప్పుడు సమాచారం ప్రచారంలో ఉందని, ప్రజలు వాటిని నమ్మవద్దని అధికారికంగా ఒక ప్రకటనలో కోరింది. తెలంగాణ ప్రభుత్వం తరఫున పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ ఏప్రిల్ 7న ఈ ప్రతిపాదనను దక్షిణ మధ్య రైల్వేకు పంపింది. దీనిపై స్పందించిన రైల్వే శాఖ, ఈ పథకం అమలుకు సంబంధించిన నిబంధనలు, షరతులతో కూడిన అవగాహన ఒప్పందం సమర్పించాలని కోరినట్టు ప్రభుత్వం తెలిపింది. ప్రస్తుతం ప్రయాణికుల రద్దీ, ఇతర అంశాల ఆధారంగా ఎమ్ఎంటీఎస్ సేవలు నడుస్తున్నాయని, ఈ ప్రతిపాదనను తదుపరి చర్యల కోసం రైల్వే బోర్డు ఆమోదానికి పంపాల్సి ఉంటుందని రైల్వే అధికారులు వివరించారు. ఎమ్ఎంటీఎస్ రైళ్ల సంఖ్య, సమయాలు, స్టేషన్లలో కల్పించాల్సిన సౌకర్యాలు వంటి అంశాలపై పూర్తి నిర్ణయాధికారం దక్షిణ మధ్య రైల్వేకే ఉంటుందని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. రైల్వే బోర్డు నిబంధనల ప్రకారమే ఈ సేవలు కొనసాగుతాయని పేర్కొంది. ప్రస్తుతానికి ఈ ప్రతిపాదన పరిశీలన దశలోనే ఉందని, రైల్వే బోర్డు ఆమోదం తర్వాతే దీనిపై ఒక తుది నిర్ణయం వెలువడుతుందని ప్రభుత్వం తెలియజేసింది. అందువల్ల, ఈ విషయమై అధికారిక ప్రకటన వెలువడే వరకు వేచి చూడాలని, సామాజిక మాధ్యమాల్లోని అసత్య ప్రచారాలను నమ్మవద్దని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేసింది.

బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరగానే, జీవన్ రెడ్డికి కీలక పదవి ఇచ్చిన కేసీఆర్

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరిన జగిత్యాల సీనియర్ నాయకుడు జీవన్ రెడ్డికి పార్టీ అధినేత కేసీఆర్ కీలక పదవిని ప్రకటించారు. జీవన్ రెడ్డిని బీఆర్ఎస్ ప్రధాన కార్యదర్శిగా నియమిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. జగిత్యాలలో జరిగిన బీఆర్ఎస్ ప్రజా ఆశీర్వాద సభలో కేసీఆర్ మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ రాష్ట్ర భవిష్యత్తు ప్రయోజనాల కోసం ఆయన బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరారని అన్నారు. రాజకీయాల్లో ఎందరికో ఆదర్శంగా నిలిచిన వ్యక్తి జీవన్ రెడ్డి అన్నారు. భిన్న రాజకీయ వేదికల కారణంగా వేర్వేరుగా పనిచేశామని, వేర్వేరు పార్టీల్లో ఉన్నప్పటికీ తామిద్దరం మంచి స్నేహితులమని తెలిపారు. ఇద్దరం కలిసి ఎంతో పని చేశామని, నాలుగున్నర దశాబ్దాలుగా తాము స్నేహితులమేనని తెలిపారు. తాను ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు జీవన్ రెడ్డి తనను కలిసి ఒక బ్రిడ్జి అడిగారని గుర్తు చేసుకున్నారు. ఆయన బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరితే అన్ని నియోజకవర్గాల్లో ఆ ప్రభావం ఉంటుందని వ్యాఖ్యానించారు. ఆయనకు పదవులు కొత్తకాదని, నికార్సైన వ్యక్తి అని కేసీఆర్ అన్నారు. అన్నదమ్ముల్లా కలిసి పనిచేద్దామని ఆయనకు చెప్పానని, ఇక నుంచి ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా బాధ్యతలు ఆయన భుజాల పైనే పెడతానని అన్నారు.

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE Jai Bheem

నాన్‌వెజ్ వల్ల ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయా?

ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తింటే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ ఐటెమ్స్ తినే వారిలో ఖచ్చితంగా కొన్ని వ్యాధులు వస్తాయట. ఆహార అలవాట్లు.. శరీర ఆరోగ్యం మీదనే కాకుండా.. మానసిక ఆరోగ్యం మీద కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. రోజూ ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, లేదా మాంసం తినే వారిలో సాధారణంగా డయాబెటీస్, బీపీ, క్యాన్సర్, ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాదు మతి మరుపు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉందట. ప్రతిరోజూ మాంసం తినే వారిలో వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఎలా అనుకుంటున్నారా? ఆస్ట్రేలియాలోని బాండ్ 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 నిపుణునలు.

పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

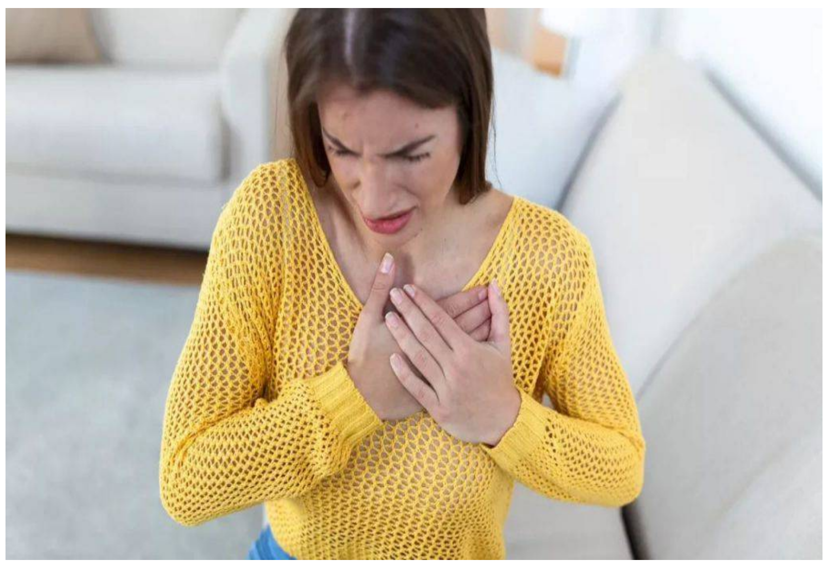
పేగులకు మంచిది: పెరుగు లోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగులు బాగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంటాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ పెరుగుకు ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి: పెరుగులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు, ప్రోబయోటిక్‌లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని పెరుగు తగ్గిస్తుంది. ఈ హార్మోన్ నియంత్రణలో ఉంటే బరువు తగ్గుతుంటారు. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుదల: జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలనుకుంటే ప్రతిరోజూ పెరుగు తినాలి అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని కాల్షియం, విటమిన్ డి జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడానికి సహాయం చేస్తుంది. చర్మ సంరక్షణ: పెరుగు తినేవారి చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. తేమ వల్ల యవ్వనంగా కనిపిస్తారు కూడా. దురద ఉంటే కూడా పెరుగు తినడం వల్ల ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని జింక్, విటమిన్ సి, కాల్షియం చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంటాయి. ఎముకలు, దంతాల బలం : ఎముకలు, దంతాలను బలోపేతం చేస్తుంది ఈ పెరుగు. వీటికి అవసరమైన ఫాస్పరస్, కాల్షియం లు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. దీన్ని ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల దంతాలు చాలా స్ట్రాంగ్ గా ఉంటాయి. ఎముకలను కూడా బలోపేతం చేయడం వల్ల కీళ్లనొప్పులు రాకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. బిపి %డ% షుగర్ నియంత్రణ: పెరుగులోని పోషకాలు సులభంగా జీర్ణం అవడానికి కూడా ఈ పెరుగు ఉపయోగపడుతుంది. దీనిలోని ప్రోటీన్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. పెరుగులో ఉండే మెగ్నీషియం అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం: ప్రతిరోజూ పెరుగు తీసుకునే వారికి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి అంటున్నారు నిపుణులు. రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీని వల్ల గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడుకు మంచిది: పెరుగులో ఉండే ప్రోటీన్ మెదడు కణాల పెరుగుదల , నిర్వహణకు సహాయపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగు, పంచదార రెండింటినీ కలిపి తింటే మెదడుకు మంచిదట. ఎందుకంటే పెరుగుతో పాటు పంచదార తిన్నప్పుడు లభించే గ్లూకోజ్ మెదడు శక్తిని పెంచడానికి మరింత సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుతుంది పెరుగు. ఇందులోని టైరోసిన్ వంటి అమైనో ఆమ్లాలు మెదడులో డోపమైన్, సెరోటోనిన్, నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్ వంటి హార్మోన్‌లను నియంత్రిస్తాయి.

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 శు భ్రపరుస్తుంది. 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.

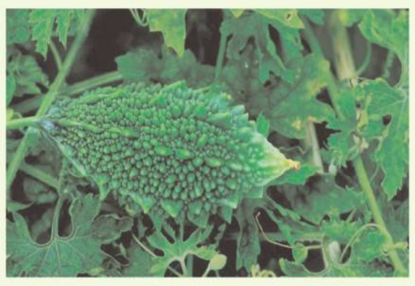
ఉప్పు తినడం పూర్తిగా మానేశారా?

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 వాగ్ధానం 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 సామాన్యుడి ఆయుధంగా

అనసూయపై అసభ్యకర పోస్టులు.. నల్గొండకు చెందిన నిందితుడి అరెస్ట్!

ఇన్స్టా వేదికగా సినీ నటి అనసూయపై అసభ్యకర పోస్టులు

టెక్నాలజీ సాయంతో నిందితుడిని గుర్తించిన పోలీసులు

అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్‌కు తరలించిన వైనం

ప్రముఖ నటి, యాంకర్ అనసూయ భరద్వాజ్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదుతో సైబరాబాద్ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు వేగంగా స్పందించి ఒక నిందితుడిని కటకటాల వెనక్కి నెట్టారు. ఇన్‌స్టాగ్రామ్ వేదికగా తనపై అత్యంత అసభ్యకరమైన వ్యాఖ్యలు చేస్తూ, తన వ్యక్తిత్వాన్ని కించపరిచేలా పోస్టులు పెడుతున్నారంటూ అనసూయ పోలీసులను ఆశ్రయించారు. సాంకేతిక ఆధారాల సాయంతో దర్యాప్తు చేపట్టిన పోలీసులు, నిందితుడు నల్గొండ జిల్లాకు చెందిన చంటి అని గుర్తించి అతడిని అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్‌కు తరలించారు. ఈ కేసు నేపథ్యంలో సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు నెటిజన్లకు గట్టి హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. సోషల్ మీడియాను ఇతరులను దూషించడానికి లేదా వేధించడానికి వాడితే ఐటీ యాక్ట్ కింద కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యంగా మహిళల గౌరవానికి భంగం కలిగించేలా ప్రవర్తిస్తే ఉపేక్షించేది లేదని హెచ్చరించారు. వేధింపులను భరించకుండా అనసూయ ధైర్యంగా ముందుకు వచ్చి ఫిర్యాదు చేయడం పట్ల సినీ వర్గాలు, నెటిజన్ల నుంచి ప్రశంసలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

'రాజా శివాజీ'.. భర్త ఎమోషనల్ స్పీచ్, కంటతడిపెట్టిన జెనీలియా

'రాజా శివాజీ' ట్రైలర్ విడుదల కార్యక్రమంలో దంపతుల భావోద్వేగం

భార్య సహకారం, తండ్రిని గుర్తు చేసుకుంటూ రితేశ్ భావోద్వేగం

మే 1వ తేదీన విడుదల కానున్న సినిమా

'రాజా శివాజీ' చిత్రానికి తాను పడిన కష్టాన్ని, భార్య జెనీలియా అందించిన సహకారాన్ని, తన తండ్రిని తలుచుకుంటూ సినీ నటుడు రితేష్ దేశ్‌ముఖ్ ఎమోషనల్ అయ్యారు. ఆయన పక్కనే ఉన్న జెనీలియా ఆ మాటలకు భావోద్వేగంతో కంటతడి పెట్టుకున్నారు. 'రాజా శివాజీ' చిత్రం ట్రైలర్ విడుదల కార్యక్రమంలో వీరిద్దరు భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. ఇద్దరూ భావోద్వేగానికి గురికావడంతో అక్కడ కాసేపు గంభీరమైన వాతావరణం కనిపించింది. ఛత్రపతి శివాజీ జీవిత కథ ఆధారంగా తెరకెక్కిన సినిమా 'రాజా శివాజీ'. ఇది తన డ్రీమ్ ప్రాజెక్టు కావడంతో రితేష్ దేశ్‌ముఖ్ టైటిల్ పాత్ర పోషిస్తూ, దర్శకత్వం వహించారు. ఈ చిత్రంలో జెనీలియా కూడా నటించారు. సంజయ్ దత్, అభిషేక్ బచ్చన్, విద్యాబాలన్ తదితర ప్రముఖులు కీలక పాత్రల్లో నటించారు. మే 1న విడుదల ఈ సినిమా విడుదల కానుంది.

విజయ్ దేవరకొండ-శౌర్యువ్ చిత్రం ప్రారంభం.. ముహూర్తం షాట్ కు నాని క్లాప్

శౌర్యువ్ దర్శకత్వంలో విజయ్ దేవరకొండ కొత్త చిత్రం ప్రారంభం

పూజా కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన హీరో నాని

తొలి క్లాప్ కొట్టి చిత్ర యూనిట్‌కు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన నాని

ఈ సినిమా కోసం నా సర్వస్వం ఇస్తానన్న విజయ్ దేవరకొండ

వైరా ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ నిర్మాణంలో హేషమ్ అబ్దుల్ వహాబ్ సంగీతం

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరో విజయ్ దేవరకొండ తన కొత్త సినిమాను అధికారికంగా ప్రారంభించారు. 'హాయ్ నాన్న' చిత్రంతో దర్శకుడిగా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న శౌర్యువ్‌తో ఆయన ఈ చిత్రాన్ని చేస్తున్నారు. హైదరాబాద్‌లో సోమవారం ఈ సినిమా పూజా కార్యక్రమాలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి న్యాచురల్ స్టార్ నాని ముఖ్య అతిథిగా హాజరై సందడి చేశారు. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి నాని క్లాప్ కొట్టి, చిత్ర బృందానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో విజయ్, నాని కలిసి ఉన్న ఫోటోలు, వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. ఇద్దరు ప్రముఖ హీరోలు ఒకే ఫ్రేమ్‌లో కనిపించడంతో అభిమానులు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వైరా ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ బ్యానర్‌పై ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. 'హాయ్ నాన్న'కు అద్భుతమైన సంగీతం అందించిన హేషమ్ అబ్దుల్ వహాబ్, ఈ చిత్రానికి కూడా స్వరాలు సమకూర్చనున్నారు. ప్రస్తుతం సినిమా ప్రీ-ప్రొడక్షన్ పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయి. విజయ్ దేవరకొండ తన ప్రస్తుత కమిట్‌మెంట్లు పూర్తి చేసిన వెంటనే ఈ సినిమా రెగ్యులర్ షూటింగ్‌లో పాల్గొంటారని తెలుస్తోంది. నటీనటులు, ఇతర సాంకేతిక సిబ్బంది వివరాలను త్వరలోనే అధికారికంగా వెల్లడించనున్నారు. ఇంతకుముందే, దీనిపై విజయ్ దేవరకొండ తన సోషల్ మీడియాలో ఆసక్తికరమైన పోస్ట్ చేశారు. "ఈ భయపెట్టే సినిమాను రూపొందించేందుకు ఒక అద్భుతమైన గ్లోబల్ టీమ్‌ను పరిచయం చేస్తున్నా. శౌర్యువ్ అద్భుతమైన ఆలోచనలకు, ఆయనలోని తీవ్రతకు వీరు తోడవుతున్నారు. ఈ సినిమా కోసం నా సర్వస్వం ఇస్తాను" అని పేర్కొన్నారు

వాట్ ఏ జర్నీ... పూరీ జగన్నాథ్ కెరీర్ పై విజయ్ సేతుపతి ట్వీట్

భారత చలనచిత్ర పరిశ్రమలో 26 ఏళ్ల ప్రస్థానాన్ని పూర్తి చేసుకున్న పూరీ జగన్నాథ్

పూరీ ప్రయాణం ధైర్యం, నమ్మకంతో నిర్మించిన ఒక లెగసీ అని ప్రశంస

పూరీ దర్శకత్వంలో 'స్లమ్‌డాగ్' చిత్రంలో నటిస్తున్న విజయ్ సేతుపతి

పూరీతో పనిచేయడం గొప్ప అనుభవమని వ్యాఖ్య

టాలీవుడ్ డైనమిక్, డ్యాషింగ్ డైరెక్టర్ పూరీ జగన్నాథ్ భారత చలనచిత్ర పరిశ్రమలో 26 సంవత్సరాల సుదీర్ఘ ప్రయాణాన్ని పూర్తి చేసుకున్నారు. ఈ ప్రత్యేక సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని ఆయన దర్శకత్వంలో 'స్లమ్‌డాగ్ – 33 టెంపుల్ రోడ్' చిత్రంలో నటిస్తున్న ప్రముఖ నటుడు విజయ్ సేతుపతి సోషల్ మీడియా వేదికగా హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పూరీ జగన్నాథ్‌పై ప్రశంసలు కురిపిస్తూ విజయ్ సేతుపతి ఒక ప్రత్యేక పోస్ట్ పెట్టారు. "ఈ 26 ఏళ్ల ప్రయాణం ఒక మైలురాయి మాత్రమే కాదు.. ధైర్యం, నమ్మకం, నిర్భయ స్వరంతో నిర్మించిన ఒక గొప్ప లెగసీ. ఆయన స్ఫూర్తినిస్తూ, ఉత్తేజపరుస్తూ ఇండస్ట్రీని శాసిస్తున్నారు. పూరీ గారూ, మీతో కలిసి 'స్లమ్‌డాగ్' చిత్రానికి పనిచేయడం గొప్ప అనుభవం. నటులుగా మమ్మల్ని నమ్మి, మా కంఫర్ట్ జోన్‌ల నుంచి బయటకు నెట్టే దర్శకులు కావాలి. మీరు ఆ పనిని చాలా సులువుగా చేస్తారు. ఈ సినిమా మనందరికీ ప్రత్యేకంగా నిలిచిపోతుందని నమ్ముతున్నాను," అని పేర్కొన్నారు. పూరీ మరిన్ని విజయాలు సాధించి, ప్రభావవంతమైన కథలతో ప్రేక్షకులను అలరించాలని విజయ్ సేతుపతి ఆకాంక్షించారు. పూరీ కనెక్ట్స్ పతాకంపై ఛార్మి కౌర్‌తో కలిసి పూరీ జగన్నాథ్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో విజయ్ సేతుపతి, టబు, సంయుక్త, బ్రహ్మాజీ వంటి ప్రముఖ నటీనటులు నటిస్తున్నారు. 'స్లమ్‌డాగ్' చిత్ర బృందం కూడా పూరీకి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసింది.

HEAD OFFICE FLAT NO 101 2ND FLOOR SADGURU APTS BEHIND BAZAR THARANKA SEC BAD 500017,
HYDERABAD TELANGANA STATE OFFICE
PHONE NAMBER 9603437744, 7729045143,9441015254,7893948284 EMAIL : JAIBHEEMTVINDIA@GMAIL. COM, WEBSITE: WWW.JAIBHEEM,TV.COM