



జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక
POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా



సామాన్యజీ ఆయుధంగా

JAI BHEEM TV GROUP OF ORGANISATIONS

01. Jai Bheem Telugu Daily News paper
02. Jai Bheem Enterprises
03. Jai Bheem Outsourcing Agency
04. Jai Bheem Payback to Society
05. Jai Bheem Journalist Welfare Society
06. Jai Bheem Marriage Bureau
07. Jai Bheem Business Development
08. Jai Bheem TV Paraskar Award
09. Jai Bheem Chittaranjan
10. Jai Bheem Dhanam Sena
11. South India Journalist Union

సంపుటి - 07 | సంచిక 87 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | గురువారం 26, ఫిబ్రవరి 2026 | పేజీలు 8 | వెల రూ. 5

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

రోడ్డున వడ్ల పేదలలు!

ఖమ్మం ఘటన కలిచివేస్తుంది
పేదలను మోస్తారు స్టాయిలో వేధిస్తున్న ప్రభుత్వం
వెయ్యి కుటుంబాలను రోడ్డున కిడుస్తున్నారు
ప్రజా పాలనలో పేదలకు కష్టాలు ఉన్నట్లైతే లాభాలు
ప్రభుత్వ పెద్దలే ఇంతలా ఎగబడితే ఎలా
రేవంతన్న శీనన్న అని ఓట్లెన్నే తగిన శాస్తి జరుగుతుందంటున్న బాధితులు
పేదలను ఆదుకోవాల్సన్న ఆలోచన ప్రభుత్వానికి లేదు
64 ఎకరాల భూదాన్ భూముల్లో వెయ్యి కుటుంబాలను ఖాళీ
చేయిస్తున్న పోలీసులు
కోర్టు అదేశాలను బేకతార్ చేస్తూ అక్రమ కూల్చివేతకు తెగబడుతున్న ప్రభుత్వం
ముచ్చటగా ముగ్గురు మంత్రులు పేద ప్రజలను ముంచేస్తున్నారు
డాక్టర్ బరిగెల శివ

హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)
పేదలను తొక్కివేసే ఆలోచన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి చెల్లుబాటు అయినంత రీతిగా మరే ప్రభుత్వం చేయలేదనేది వాస్తవానికి దగ్గరైన విషయమని డాక్టర్ బరిగెల శివ ఆవేదన చెందారు. ఖమ్మంలోని వెలుగుపట్ల వినోబా నగర్ భూధాన్ భూముల్లో కొన్ని సంవత్సరాల కాలం పాటు ఇల్లు నిర్మించుకొని నివాసముంటున్న పేదల ఇండ్లను ప్రభుత్వం ఒక్కసారిగా కూల్చివేతలు మొదలుపెట్టడం ప్రజలు తట్టుకోలేకపోతున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. పేద ప్రజలకు అన్యాయం చేసే ముందు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను ఏర్పాటు చేస్తూ ప్రజలను మెప్పించి కూల్చివేతలు చేపట్టాలి గాని నాలుగు జిల్లాల పోలీసులను మొహరింపజేసి ఒక్కసారిగా వెయ్యి ఇళ్లను కూల్చివేతకు పాల్పడడం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ అసహనం పరాకాష్ఠకు చేరిపోయిందన్నారు. పేద ప్రజలను కన్నీరు పెట్టించడమే ప్రజా పాలనగా మారిపోయిందని ప్రజల బాధలు తెలియజేస్తున్నారన్నారు. అప్పులు చేసి ఇండ్లు కట్టుకున్నామని బాధిత ప్రజలు తెలియజేస్తూ వాటిని చెప్పి పెట్టకుండా ఒక్కసారిగా ప్రభుత్వం కూల్చివేస్తుండడం కనీసం ఇండ్లలోని వస్తువులను తీసుకునే అవకాశం కల్పించకుండా పూర్తిగా కూల్చివేతకు తెగబడుతుండడం ప్రభుత్వం మొండి వైఖరిని తెలియజేస్తుందన్నారు. ప్రజలు ఎటుపోవాలో ఏం చేయాలో ఎటు తోచక చాచే శరణ్యంలాగా భావిస్తూ

- మిగతా 2లో..



డాక్టర్ బరిగెల శివ
జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, చైర్మన్



తెలంగాణలో హత్యా రాజకీయాలు జరుగుతున్నాయి

కుమ్మర జాతర ఘటనపై కేటీఆర్ ఆగ్రహం చిన్నారి కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని కేటీఆర్ డిమాండ్
సమాజం తలదించుకోవాల్సిన ఘటన జరిగిందన్న కేటీఆర్
నిందితులను కాపాడే ప్రయత్నం సిగ్గుమాలిన చర్య అన్న కేటీఆర్

5

సుప్రీంకోర్టులో మల్లారెడ్డికి దక్కని ఊరట

మాజీ మంత్రి మల్లారెడ్డి పిటిషన్ ను తోసిపుచ్చిన సుప్రీంకోర్టు
హైకోర్టు ఆదేశాల్లో జోక్యం చేసుకోలేమని స్పష్టికరణ
సర్వే ప్రక్రియ పూర్తయినందున జోక్యానికి నిరాకరణ

5

తెలంగాణ మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ శ్రీనివాస్ రెడ్డికి మరో రెండేళ్ల పదవీ కాలం పొడిగింపు

4

వేములవాడ శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి దేవస్థానంలో కదిలించిన గాథ

2

మా కబ్బాకే అడ్డొస్తావా

వార్తలు రాసుకొని బతకేటోనివ నువ్వు ఏందిరా మాకు చెప్పి
మేమున్నదే సాస్తి చల్లని కబ్బా చేయడానికి..
మేం ఏదో దొంగ కాగితాలు తయారు చేసుకుంటే నీకు ఏందిరా బాధ పోలినులే మాకు సహకరిస్తున్నారు నువ్వేంట నీ బతుకేంత వద్దేపల్లి చల్లని కాజీపేట సభ్యులతో వరంగల్ పాస్టర్ కబ్బా చేయిస్తున్నాడు ?
మా కబ్బాలకు అడ్డొస్తే ఎంత టోన్లైనా తొక్కేస్తాం...సంఘస్థులు మాకు సపోర్టుగా జోన్సఫ్ పాస్టర్ ఉన్నాడు సాస్తి కబ్బా సునాయాసం అయిపోతుంది...సంఘస్థులు
త్వరలో సంఘస్థులను కొట్టి బయటకు వెళ్ళగొట్టడానికి కుయుక్తులు పన్నుతున్నారు !
కింగ్ మేకర్ జోన్సఫ్ పాస్టర్ ఎవరినైనా పొంద పెట్టగలడు జాగ్రత్త-సంఘస్థులు నాకేం సంబంధం లేదు నన్ను ఏలిస్తే వెళ్ళాను జోన్సఫ్ పాస్టర్ న్యాయం కోసం పోలీసులను ఆశ్రయిస్తే ఆశ్రయించేటోల్లో దొంగలైపోతున్నారు మర్యాదగా అడ్డు తప్పుకోండి లేకపోతే అక్రమ కేసులు బనాయిస్తాం..
ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు కృష్ణ ప్రసాద్ ల వసర్ మామూలుగా లేదు చల్లని కూర్చి కబ్బా చేసే వరకు వదిలేలా లేదు

2



మా కబాకే అడ్డొస్తావా

తేదీ: 25-02-2026

శ్రీయుత అడిషనల్ డిప్యూటీ కమాండెంట్ అఫ్ పోలీస్, సి.ఎ.ఆర్. చరంగల్ గారికి సమస్యించి ద్రావణం.

అర్జీ

విషయము: - ఫోయర్ హోమ్ చర్చ మినిస్ట్రీ సొసైటీని అక్రమించుకోవాలని చూపుతున్న వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవటం గురించి.

మేము తమతో చేయమని విమనగా.

1995 లో వడ్డేపల్లి చర్చి కొరకు సంఘ సభ్యులను అందరూ కలిసి దాదాపు 2,60,000 రూపాయలు పెట్టి 486 గజాల స్థలము కొని నోటరి చేసుకున్నాము. ఇందులో పాస్టర్ గాని వారి కుటుంబ సభ్యులు గాని దబ్బలు ఇవ్వలేదు.

2005 లో ఫోయర్ హోమ్ చర్చి మినిస్ట్రీ సొసైటీ పై సొసైటీ రిజిస్ట్రేషన్ చేయడం జరిగినది.

అప్పుడు మాకు చెప్పకుండా పాస్టర్ ఫ్యామిలీ మాక్రమే సొసైటీలో మెంబర్లుగా నమోదు చేసుకున్నారు.

2006 లో చర్చి స్థలమును సొసైటీ పేరు పై రిజిస్ట్రేషన్ చేయడం జరిగినది. అందరి దబ్బలుతో సొసైటీ స్థలములో ఒక రేకుల పెద్ద తో పాటు టిల్లింగ్ నిర్మాణము చేసినాము.

2015 జనవరి 4 న 500 మంది సంఘ సభ్యుల మధ్యలో పాస్టర్ మద్దతు రాజవోలి గారు అతని పెద్ద అమ్మమ్మ బంది రాజేశ్వరమ్మ గారిని పాస్టర్ గా అభిషేకించి ప్రకటించారు దానికి సంబంధించిన 3 గంటల మీడియా ఉన్నది.

2015 జనవరి 20 న తేదీ పాస్టర్ మద్దతు రాజవోలి గారు చనిపోయారు. అదేరోజు రాత్రి కమిటీ సభ్యులమైన మేము సమావేశమైనాము.

పాస్టర్ మద్దతు రాజవోలి గారు చనిపోయిన తర్వాత అతని భార్య మద్దతు పుష్ప, ఇద్దరు కుమారులు మద్దతు శ్యామ్ మరియు మద్దతు శైవల్ అను ముగ్గురు మమ్మలను చేడించి అక్కడి నుండి మమ్మలను వెళ్ళగొన్నారు. అప్పటికే స్థాపించబడిన అనేక ట్రాంబిలలో మేము మరొక ట్రాంబి అయిన కాశీపేటలో చర్చి నడుపుచున్నాము.

2006 నుండి 2025 వరకు సొసైటీని రెన్యూవల్ చేయలేకపోయాము.

.....25 వేలతో.....

2026 లో సొసైటీ సవరణలు చేసే రిన్యూవల్ చేసుకోవాలని జిల్లా రిజిస్ట్రార్ ఆఫీసులో సంబంధించిన మొత్తం 20 సంవత్సరాల రిన్యూవల్ దబ్బలు మరియు సెంట్రలు కట్టించుకోవాలని తీసుకొని రిన్యూవల్ చేసినారు.

ఈ ప్రక్రియలో పుష్ప, శ్యామ్, శైవల్, సమిష్ట మహిష్ (పోలీస్) అను వారు సంఘ సభ్యులు కాని జై భీమ్ ట్రైబ్ టీడీయూ అని చెప్పి కనీసం వడ్డేపల్లిలో మమ్మలను బెదిరించి, వడ్డేపల్లి తీసుకొని వచ్చి సొసైటీ అస్తులను అమ్మకావాలని దురుద్దేశ్యంతో మమ్మలను బెదిరించి, భయభ్రాంతులను గురిచేసి, మా ప్రయోగం లేకుండానే మాకు మైన స్టాంప్ పేపరు కొని మమ్మలను కాకతీయ యూనివర్సిటీలోకి పిలిచి బెదిరించి మాతో బలవంతముగా సంకరములు చేసుకున్నారు.

సొసైటీ సభ్యులమైన మమ్మలను బెదిరించి సొసైటీని కుటుంబ సభ్యులమైన ట్రాన్సి ఇన్వాయిస్ బెదిరిస్తున్నారు.

వడ్డేపల్లి అనే వడ్డేపల్లి మీ గురించి పేపర్లో ట్రాన్స్మిషన్ మమ్మలను బెదిరించారు.

కావున మాయం, దళయంబి జైవల్, మహిష్, నగేష్, శ్యామ్, పుష్ప అను పేరిటైన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకొని మాకు మా సొసైటీకి న్యాయం చేయగలరని మనవి.

కృతజ్ఞతతో....

మీ విధేయులు
1. బండి రాజేశ్వరమ్మ (పెన్సియర్) ప్రెసిడెంట్
2. పాయిరాల ప్రసాద్ వైస్ ప్రెసిడెంట్
3. పాయిరాల కృష్ణ సెక్రటరీ
4. ఈ. సీమాన్ జాయింట్ సెక్రటరీ

5. ఎన్. అశోకారావు (ట్రెజరర్)
6. గోరంతల సమయ్య ఎన్నికయ్యే మెంబర్
N. R. S. R.
7. నర్సిం గారి ఆచారి ఎన్నికయ్యే మెంబర్

కాకతీయ యూనివర్సిటీ భూములను వెంటనే తిరిగి అప్పగించాలని ఎబివిపి ధర్మా



హస్తాంతరం, 25 ఫిబ్రవరి 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

కాకతీయ యూనివర్సిటీకి చెందిన భూములను వెంటనే తిరిగి అప్పగించాలని డిమాండ్ చేస్తూ అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ (ఏబీపీపీ) కాకతీయ యూనివర్సిటీ శాఖ ఆధ్వర్యంలో వీసీ చాంబర్ ముందు ధర్మా నిర్వహించారు. విద్యార్థులు నివాదాలు చేస్తూ యూనివర్సిటీ భూములను కాపాడాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా ఏబీపీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి మాచర్ల రాంబాబు మాట్లాడుతూ, గతంలో నక్సలైట్ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో సీఆర్ఎఫ్ఎఫ్ బెటాలియన్ క్యాంపు ఏర్పాటు కోసం యూనివర్సిటీ భూములను కేటాయించారని తెలిపారు. ప్రస్తుతం నక్సల్ ప్రభావం తగ్గిపోవడంతో సీఆర్ఎఫ్ఎఫ్ క్యాంపు ఎత్తివేయబడినప్పటికీ, ఆ భూములను ఇప్పటివరకు యూనివర్సిటీకి తిరిగి అప్పగించలేదని ఆరోపించారు. ప్రస్తుతం ఆ భూములను పోలీస్ శాఖ వినియోగిస్తోందని పేర్కొన్నారు. యూనివర్సిటీకి చెందిన భూములు కబ్బాకు గురికాకుండా పహారీ గోడ నిర్మించాలని, గతంలో కబ్బాకు గురిచేసిన భూములను గుర్తించి తిరిగి స్వాధీనం చేసుకోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఆ భూములను యూనివర్సిటీ అభివృద్ధి, మౌలిక వసతుల విస్తరణకు వినియోగించాలని అవసరం ఉందన్నారు. ధర్మా అనంతరం విద్యార్థి నాయకులు వైస్ ఛాన్సలర్లకు వినతిపత్రం సమర్పించి తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో అల్ యూనివర్సిటీ ప్రముఖ అంబాల కిరణ్, యూనివర్సిటీ ఇంచార్జ్ డాక్టర్ నిమ్మల రాజేష్, యూనివర్సిటీ అధ్యక్షుడు హరికృష్ణ, కార్యదర్శి మేకల జ్ఞానేశ్వర్, అఖిల్, రజనీకాంత్, ప్రణయ్, శివ, మహేందర్, వేణు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వార్తలు రాసుకొని బతకేటోనివి సువ్వు పందిరా మాకు చెప్పిది
మేమున్నదే సొసైటీ చర్చిని కబ్బా చేయడానికి..
మేం ఏదో దొంగ కాగితాలు తయారు చేసుకుంటే
నీకు ఏందిరా బాధ
పోలీసులే మాకు సహకరిస్తున్నారని నమ్మకం నీ
బతుకంత
వడ్డేపల్లి చర్చిని కాజేపేట సభ్యులతో వరంగల్ పాస్టర్
కబ్బా చేయిస్తున్నాడు ?
మా కబ్బాలకు అడ్డొస్తానని ఎంత బోసినైనా
తొక్కెస్తానని... సంఘస్థులు
మాకు సహాయంగా జోస్ ఫాస్టర్ ఉన్నాడు సొసైటీ
కబ్బా సునాయాసం అయిపోతుంది... సంఘస్థులు
త్వరలో సంఘస్థులను కొట్టి బయటకు వెళ్ళగొట్టడానికి
కుయుక్తులు పన్నుతున్నారు !
కింగ్ మేకర్ జోస్ ఫాస్టర్ ఎవరినైనా బొంద
పెట్టగలడు జారత్త-సంఘస్థులు
నాకేం సంబంధం లేదు నన్ను పిలిచి వెళ్ళాను జోస్ ఫాస్టర్
పాస్టర్
న్యాయం కోసం పోలీసులను ఆశ్రయిస్తే
ఆశ్రయించేటోలో దొంగలైపోతున్నారని
మర్యాదగా అట్టు తప్పకోండి లేకపోతే అక్కసు కేసులు
బనాయిస్తాం..
ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు కృష్ణ ప్రసాద్ పవర్ మామూలుగా
లేదు
చర్చిని కూల్చి కబ్బా చేసే వరకు వదిలేలా లేదు

వాళ్ల బాధంతా చెప్పకోగా అక్కడే విధులు నిర్వహిస్తున్న ఏఆర్ రెడ్ కానిస్టేబుల్ అబ్రహంను అధికారులు పిలిపించి జరిగిన సంఘటన పట్ల అధికారులను చూపిస్తూ సవ్యవేష్టి ప్రయత్నం చేసినప్పటికీ నేను ఎవరి మాట విన్నాను అది కోర్టులో చూసుకుంటాను అంటూ అధికారులను ఎదిరించడమే కాకుండా మరుసటి రోజు వాళ్లకు సంబంధించిన సభ్యులను వరంగల్ పాస్టర్ జోస్ ఫాస్టర్ తీసుకొని వచ్చి కానీ విని ఎరుగని అబద్ధాలతో వినతి పత్రం ఇప్పించి '30 సంవత్సరాల సంతకం'ను సమర్పించి పరిచర్య కొనసాగించుకుంటున్న సంఘస్థులపై సంఘ సభ్యులపై జర్మినిస్తున్న కేసులు కట్టి ఎలాగైనా వాళ్ల కబ్బా పరంపరకు బలం పెంచుకోవాలని దానికోసం పోలీసు అధికారుల సహకారం విధిగా పోలీస్ అధికారులను మద్దతుపట్టడం వినడానికి వికారంగా ఉండటా వడ్డేపల్లి సంఘ సభ్యులు సంఘ కాపరులు తీవ్రమైన ఆందోళన చెందుతున్నారు. ఒక్క ప్రభుత్వ ఉద్యోగి కానిస్టేబుల్ తన పై అధికారులకు జరిగిన విషయం పట్ల లిఖితపూర్వక నమాధానం చెప్పాల్సింది పోయి సంఘ సభ్యులపై పాస్టర్ జోస్ ఫాస్టర్ అండదండలతో వినతి పత్రం ఇచ్చి వాళ్లపై చర్యలు తీసుకోవాలని ధౌర్జన్యం చేయడం ఎంతటి దుర్మార్గమో పోలీస్ ఉన్నతాధికారులు సమాలోచనలు చేయాలని వడ్డేపల్లి సంఘస్థులు వేడుకుంటున్నారు. పాస్టర్ జోస్ ఫాస్టర్ బి రాజకుమార్ ఏఆర్ హెడ్ పాయిరాల కృష్ణ హెడ్ కానిస్టేబుల్, పాయిరాల ప్రసాద్ బాం నుండి సంఘాన్ని అప్పజేసి సంఘస్థులను సంఘాన్ని నడుపుకుంటున్న దైవజనుని కుటుంబ సభ్యులను రక్షించాలని నిరుపేద సంఘానికి సహాయ సహకారాలు అందించి కృతజ్ఞతా భావాన్ని చాటుకోవాలని వేడుకుంటున్నారు. ఇరువర్గాలను సంఘం వద్దకు పిలిపించి ఉన్నతమైన పోలీస్ అధికారి సమక్షంలో విచారణ జరిగించి పట్టుకోవాలని నిగూడమైందింటి క్రిమినల్ చర్యలకు సంబంధించిన ఆధారాలు గుట్టలు గుట్టలుగా వెలుగులోకి రాగలరని వడ్డేపల్లి సంఘస్థులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తూ వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్ శ్రీత్ సింగ్ ఐపీఎస్ ను వేడుకుంటున్నారు. ఒక కింది స్థాయి ఉద్యోగి ప్రైవేట్ సొసైటీలో సెక్రటరీ హోదాలో కొనసాగుతూ సంఘాన్ని చర్చిని భూమిని కబ్బా చేయడం కోసం ఒక వర్గాన్ని ఏర్పరచుకొని 20 సంవత్సరాల సెల్ఫ్ డిక్లరేషన్ ఫోర్మర్ పేపర్లను సిద్ధపరచుకొని నగరం నడిపాడున ఇంతటి ధౌర్జన్యాలకు పాల్పడుతుంటే రాజకీయ అండను చూసుకొని తనను ఎవరు ఏం చేయలేదనే దుర్మార్గపు ఆలోచనకు పోలీస్ ఉన్నతాధికారులు చరమగతం పాడుతూ వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ పరిధిలోని నిఘా విభాగం అధికారులతో క్షేత్రస్థాయి విచారణ చేపట్టి సదరు ఉద్యోగులను కఠినంగా శిక్షించాలని తప్పదు పత్రాలను చలామణిగా కొనసాగిస్తూ సంఘాన్ని వేధిస్తున్న వ్యక్తులను కత్తులను అణిచివేస్తూ సంఘానికి రక్షణగా నిలవాలని పోలీస్ ఉన్నతాధికారులను వేడుకుంటున్నారు.

బాల్యవివాహాలను ప్రోత్సహిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవు - సీపీ సన్ శ్రీత్ సింగ్



అవగాహన కోసం ప్రచార రథానికి జెండా ఊపిన పోలీస్ కమిషనర్

బాల్యవివాహాలను నిర్వహించినా, ప్రోత్సహించినా చట్టపరమైన కఠిన చర్యలు తప్పవుని వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్ శ్రీత్ సింగ్ స్పష్టం చేశారు. బాల్యవివాహాల నిర్మూలనపై ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించేందుకు మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ, జిల్లా రైల్వే ఫర్ చిల్డ్రన్ (షీర్ ఎన్టీవో), యాంటీ హ్యూమన్ ట్రాఫికింగ్ యూనిట్ వరంగల్ విభాగం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో రూపొందించిన ప్రత్యేక ప్రచార రథాన్ని బుద్ధవారం వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ కోర్టాలయంలో జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ, బాల్యం ప్రతి వినూత్న జీవితంలో అత్యంత విలువైన దళ అని పేర్కొన్నారు. బాల్యవివాహాలు పిల్లల విద్య, ఆరోగ్యం, భవిష్యత్తుపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయని అన్నారు. చిన్న వయసులో వివాహం జరగడం వల్ల చదువు మధ్యలోనే ఆగిపోవడం, ఆర్థికంగా వెనుకబడడం, మానసిక ఒత్తిళ్లు ఎదుర్కోవడం వంటి సమస్యలు ఏర్పడతాయని వివరించారు. ముఖ్యంగా బాలికలు అనారోగ్య సమస్యలు, పోషకాహార లోపాలు, తల్లితనానికి సంబంధించిన ప్రమాదాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని అందోళన వ్యక్తం చేశారు. బాల్యవివాహాల పూర్తిగా నిర్మూలించేందుకు ప్రభుత్వం పలు సంక్షేమ పథకాలు, చట్టపరమైన చర్యలు అమలు చేస్తోందని తెలిపారు. బాలికల విద్యాభివృద్ధి కోసం ఉచిత విద్య, వసతి, స్కాలర్షిప్లు వంటి సదుపాయాలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చిందని గుర్తుచేశారు. తెలంగాణను బాల్యవివాహాల లేని రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రజలందరూ చట్టాన్ని గౌరవించి, అనుమానాస్పద సంఘటనలను వెంటనే పోలీసులకు తెలియజేయాలని కోరారు. ఈ ప్రచార రథం గ్రామాలు, పట్టణాలు సందర్శిస్తూ బాల్యవివాహాల దుష్పరిణామాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించనుంది. పోస్టల్, ప్రచార పత్రాలు, మైక్ ప్రకటనల ద్వారా బాల్యవివాహాల చట్ట విరుద్ధమని, అలాంటి ఘటనలు గమనిస్తే వెంటనే సమాచారం అందించాలని సూచించున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు డీసీపీ రవి, ఏహెచ్ఐయా ఇన్ స్పెక్టర్ శ్యామ్ సుందర్, ఎస్ఐ సుధాకర్, హెడ్ కానిస్టేబుల్ సమీరుద్దీన్, షీర్ న్యూనందం సంస్కృత కో-ఆర్డినేటర్ శిరీష, జ్యూనేశ్వర్, జమున, ప్రశాంతి, కల్పన, గాయత్రి, చామంతి, ప్రభాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హైదరాబాద్ జై భీమ్ దేస్యే:-

సొసైటీ ఫోర్మర్ పేపర్ల సూత్రాధారి ఎవరంటూ వడ్డేపల్లికి చెందిన సంఘ సభ్యులు నిలదీస్తున్నారు. చర్చిని కూలదోసి కబ్బా చేయడం కోసం తీవ్రంగా త్రమిస్తున్న వరంగల్ పాస్టర్ ఎవరు. చేసిందే దొంగ పని దాన్ని కప్పిపుచ్చుకోవడం కోసం సంఘస్థులపై విషం కక్కుతున్నారు. మీ అంత చూస్తామంటూ రాజకీయ పోలీస్ అధికారులు అండతో తీవ్రమైన మానసిక ఆర్థిక బెదిరింపుల దాడులకు పాల్పడుతున్నారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులై ఉండి ఇంతలా ధౌర్జన్యాలకు పాల్పడుతుండగా అధికార యంత్రాంగం నిమ్మకు నీరు ఎత్తినట్టుగా వ్యవహరిస్తుండడం బాధాకరం. ఫోయిల్ హోమ్ చర్చి మినిస్ట్రీ సొసైటీ సంఘస్థులు తెలియజేస్తున్న వివరాల ప్రకారం వరంగల్ రంగశాయిపేట ప్రాంతానికి చెందిన సంఘ కాపరి జోస్ ఫోర్మర్ పత్రాలు తయారుచేసిన ముర్రా వెనకాల ఉండి చక్రం తిప్పుతూ సంఘస్థులను పలు రకాల వేధింపులకు గురి చేయడమే కాకుండా రాజకీయ పలుకుబడి ఉపయోగిస్తూ సంఘాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయాలని తీవ్రంగా కుట్రలు పండుకున్నట్లు సంఘస్థులు తెలుపుతున్నారు. దానితోపాటు వరంగల్ క్రిస్టియన్ ఫెలోషిప్ పాస్టర్లను పోలీస్ అధికారుల వద్దకు పిలిపిస్తూ సంఘస్థులపై తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తూ

బతికున్న దైవజనున్ని చంపిందెవరు?!

యువ నాయకుడు నాగెల్లి సురేష్ కు ఘన నివాళి

మృతదేహానికి పూలమాల వేసి వీడ్కోలు తెలిపిన మార్కెట్ రవీందర్ రావు

వరంగల్ / వర్ధన్నపేట, 25 ఫిబ్రవరి 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

వర్ధన్నపేట పట్టణంలో అనారోగ్యంతో కన్నుమూసిన యువజన నాయకుడు నాగెల్లి సురేష్ మృతదేహానికి మాజీ టెన్సిల్ ట్రెయ్నర్ మార్కెట్ రవీందర్ రావు పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, “యువ నాయకుడి కోల్పోవడం వర్ధన్నపేట పట్టణానికి తీరని లోటు. సురేష్ సామాజిక సేవలో చురుకైన పాత్రోని యువతలో చైతన్యం కలిగించిన వ్యక్తి. ఆయన అకాల మరణం ఎంతో బాధాకరం” అని పేర్కొన్నారు. అనంతరం బాధిత కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి, వారికి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. నాగెల్లి సురేష్ మృతితో పట్టణంలో విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి.

స్థానిక యువత, స్నేహితులు, రాజకీయ నాయకులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కన్నీరుముసిరుగా నివాళులు అర్పించారు. ఆయన సేవలను స్మరించుకుంటూ పలువురు భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. ప్రజా సమస్యలపై ఎప్పుడూ ముందుండి పోరాడిన సురేష్ సామాజిక కార్యక్రమాల్లో చురుకైన పాత్ర పోషించేవారని స్థానికులు గుర్తు చేసుకున్నారు. యువతకు ఆయన సేవలు సూర్యదాయకమని పేర్కొన్నారు. అంత్యక్రియలు కుటుంబ సభ్యులు, చిన్ననాటి మిత్రుల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించగా, ఆఖరి వీడ్కోలు పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు హాజరయ్యారు.



వర్తన్ పేటలో విద్యార్థులకి చెస్ బోర్డుల పంపిణీ

126 బోర్డులు అందజేత
ఎన్నార్ సుధీర్ స్మార్ట్తో 126 చెస్ బోర్డుల పంపిణీ
ముఖ్య అతిథిగా ఎంకెజి మామనూరు శ్రీధర్



వరంగల్, 25 ఫిబ్రవరి 2026, (జై భీమ్ న్యూస్)

వర్తన్ పేట మండలంలో చెస్ నెట్వర్క్ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు చెస్ బోర్డుల పంపిణీ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించబడింది. చెస్ నెట్వర్క్ గ్లోబల్ కార్యక్రమ ఫౌండర్ అర్చనజర్ కొదాటి టి. సుధీర్ (కెనడా) సహకారంతో, ల్యాబర్లీ వాస్తవ్యులు స్వర్ణీయ శ్రీ ఎల్లంకి చలపతి రావు జ్ఞాపకార్థం వారి కుమారుడు ఎల్లంకి శశికాంత్ ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఎ. మోహన్ రావు మాట్లాడుతూ చదరంగం ఒక ఆరోగ్యకరమైన మానసిక క్రీడ అని పేర్కొన్నారు. సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, ముందుచూపుతో ఆలోచించడం, క్రమశిక్షణ పెంపొందించడం వంటి విలువలను చెస్ ఆట విద్యార్థులకు నేర్పడటం తెలిపారు. ప్రభుత్వాలు కూడా క్రీడలకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాయని గుర్తుచేశారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థుల కోసం ఎన్నార్లైలు చేస్తున్న కృషి అభినందనీయం అని అన్నారు. చెస్ నెట్వర్క్ గ్లోబల్ ఫౌండర్ కొదాటి సుధీర్ మాట్లాడుతూ, ప్రస్తుత కాలంలో పిల్లలు సెల్ ఫోన్ల మరయు డిజిటల్ ఆకర్షణలకు బానిసలవుతున్న నేపథ్యంలో చెస్ ఆట పట్ల ఆసక్తి పెంపొందించడం అవసరమని సూచించారు. చెస్ ద్వారా విద్యార్థుల్లో ఆలోచనా శక్తి, మెలకువలు, సహనం పెరుగుతాయని వివరించారు. ఎంకెజి మామనూరు శ్రీధర్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో జడ్పీ హెచ్ఎస్ వర్తన్ పేట ప్రధానోపాధ్యాయులు శ్రీనివాస్, వివిధ పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు, రిటైర్డ్ మండల విద్యాశాఖ అధికారి గంప ఆశోక్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మండలంలోని అన్ని యాజమాన్య పాఠశాలలు మరియు కళాశాలలకు ప్రతి 20 మంది విద్యార్థులకు ఒక చెస్ బోర్డు చొప్పున మొత్తం 126 చెస్ బోర్డులు, చెస్ కామన్స్, ట్రైనింగ్ పుస్తకాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా విద్యార్థుల్లో చదరంగం పట్ల ఆసక్తి పెరిగి, వారి మేధో వికాసానికి దోహదం అవుతుందని నిర్వాహకులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

తెలంగాణ పోలీస్ క్రీడల్లో ములుగు జిల్లా క్రీడాకారులకు పతకాలు

అభినందించిన జిల్లా ఎస్పీ కేకన్ సుధీర్ రామనాథ్ ఐ పి ఎస్
మరింతగా రానించాలి క్రీడలు మానసిక ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తాయి



జై భీమ్ న్యూస్, ములుగు

4వ తెలంగాణ పోలీస్ క్రీడా పోటీలు ఫిబ్రవరి 16 నుండి 21 వరకు హైదరాబాద్ లో ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జరిగిన ఈ క్రీడా పోటీల్లో ములుగు జిల్లా పోలీస్ సిబ్బంది విశిష్ట ప్రతిభ కనబరిచి పతకాలు సాధించడం గర్వకారణం. ఈ క్రీడా పోటీల్లో ములుగు జిల్లా నుంచి పాల్గొన్న వారిలో ఇద్దరు పోలీస్ సిబ్బంది పతకాలు సాధించి జిల్లా పోలీస్ శాఖకు పేరు ప్రతిష్టలు తీసుకువచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఈరోజు ములుగు జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో జిల్లా ఎస్పీ ఇద్దరు పతక విజేతలను అభినందించారు. వారి కృషి, పట్టుదల మరియు క్రీడా స్ఫూర్తిని ప్రశంసిస్తూ, భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి విజయాల సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. జిల్లా పోలీస్ సిబ్బంది విజేతలకు వ్యూహాత్మక అభినందనలు తెలియజేశారు.

డబ్బుల వివాదం హత్యకు దారి - నిందితురాలు అరెస్ట్

హాసన్ పర్లి, 25 ఫిబ్రవరి 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

సిద్ధాపూర్ గ్రామంలో చోటుచేసుకున్న హత్య కేసులో నిందితురాలిని హాసన్ పర్లి పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ఈ ఘటన ఈ నెల 24వ తేదీన వెలుగులోకి వచ్చింది. బాల్మీ మొగిలి తన ఇంటి వెనకాల మృతదేహంగా కనిపించడంతో, అతని కుమారుడు బాల్మీ రాజకుమార్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. కేసును విచారించిన హాసన్ పర్లి ఇన్స్పెక్టర్ వట్టే చోలా ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక బృందం దర్యాప్తు చేపట్టింది. దర్యాప్తులో భాగంగా నమ్మదగిన సమాచారం మేరకు వంగ ఇందిర (48)ను వంగపాడు గ్రామ శివారులో టౌటర్ రింగ్ రోడ్ సమీపంలో అదుపులోకి తీసుకున్నారు. విచారణలో ఆమె హత్యకు ఉపయోగించిన కట్టిన పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పోలీసుల ప్రకారం, గతంలో జరిగిన డబ్బుల లావాదేవీలపై వచ్చిన వివాదం కారణంగా ఈ ఘటన చోటుచేసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. డబ్బులు తిరిగి ఇవ్వాలన్న అంశంపై తరచూ గొడవలు జరుగుతుండగా, ఆ గొడవలతో నిందితురాలు హత్యకు పాల్పడినట్లు ప్రాథమిక దర్యాప్తులో వెల్లడైంది. నిందితురాలిపై కేసు నమోదు చేసి, మరింత లోతుగా దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

మెడికొవర్ హాస్పిటల్స్ - వరంగల్ లో లైవ్ ఆర్గోపెడిక్ శస్త్రచికిత్స విజయవంతం

వరంగల్, 25 ఫిబ్రవరి 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

వరంగల్ లోని మెడికొవర్ హాస్పిటల్ లో ఐఎన్ (ఇన్స్పెటివ్ అకాడమిక్ సెషన్) కార్యక్రమం భాగంగా నిర్వహించిన లైవ్ ఆర్గోపెడిక్ శస్త్రచికిత్స విజయవంతమైంది. కన్సల్టెంట్ ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ డా. నవీన్ కుమార్ బండా ఆధ్వర్యంలో ఈ ప్రత్యేక శస్త్రచికిత్స ప్రదర్శన జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఆధునిక ఆర్థోపెడిక్ శస్త్రచికిత్స పద్ధతులు, జాయింట్ మేనేజ్మెంట్ లో ఖచ్చితత్వం, ఆధునిక ట్రామా కేర్ విధానాలను ప్రత్యక్షంగా ప్రదర్శించారు. లైవ్ కేస్ ప్రెజెంటేషన్ ను అకాడమిక్ పరిశీలన కోసం ప్రసారం చేయడంతో పాల్గొన్న వైద్యులు, నిపుణులు తాజా ఆపరేటివ్ టెక్నిక్స్ పై స్పష్టమైన అవగాహన పొందారు. శస్త్రచికిత్స దశలను వివరిస్తూ డా. నవీన్ కుమార్ బండా రోగి మూల్యాంకనం, ఇన్ఫ్రా-ఆపరేటివ్ ప్లానింగ్, సరైన ఇంప్లాంట్ ఎంపిక, శస్త్రచికిత్స అనంతర పునరావాస విధానాలపై సమగ్రంగా వివరించారు. మినిమల్ ఇన్వేసివ్ టెక్నిక్,

వేగవంతమైన రికవరీ ప్రోటోకాల్ లు, అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వినియోగం ద్వారా రోగులకు మెరుగైన ఫలితాలు సాధించవచ్చని తెలిపారు. ఈ సెషన్ కు సీనియర్ వైద్యులు, ఆర్థోపెడిక్ నిపుణులు, ఆరోగ్య రంగ ప్రతినిధులు హాజరై కార్యక్రమాన్ని ఆభినందించారు. ప్రాంతీయంగా ఇది ఒక ముఖ్యమైన అకాడమిక్, క్లినికల్ మైలురాయిగా నిలిచిందని నిర్వాహకులు పేర్కొన్నారు. మెడికొవర్ హాస్పిటల్ వరంగల్ ప్రాంతంలో అత్యాధునిక వైద్య సేవలతో పాటు నిరంతర వైద్య విద్యా కార్యక్రమాలకు



కట్టబడి ఉందని డా. నవీన్ కుమార్ బండా వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో హాస్పిటల్ వైద్యులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పునరుద్ధరించడం

బెంగళూరు జై భీమ్ న్యూస్:

చాలా మంది ప్లాస్టిక్ సర్జరీ అనేది కేవలం కాస్మెటిక్ ప్రక్రియ అని అనుకుంటారు. కానీ, బెంగళూరు నగరంలోని వైట్ ఫీల్డ్ మెడికోవర్ హాస్పిటల్ కు చెందిన డాక్టర్ చందన ప్రకారం, ప్లాస్టిక్ సర్జరీ అనేది అందానికి మించి రోగుల జీవితాలను పునర్నిర్మించడానికి మరియు వారి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పునరుద్ధరించడానికి ఒక ముఖ్యమైన చికిత్స అని తెలిపారు. ప్రమాదాలు, ముఖ గాయాలు, కాలిన గాయాలు, పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు (చీలిక పెడని మరియు అంగిలి వంటివి) మరియు క్యాన్సర్ తర్వాత పునర్నిర్మాణ శస్త్రచికిత్సలు వంటి అనేక సమస్యలకు ప్లాస్టిక్ సర్జరీ సహాయపడుతుందని డాక్టర్ చందన అన్నారు. "ప్లాస్టిక్ సర్జరీ కేవలం రూపాన్ని మార్చడమే కాదు, జీవిత నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో మరియు ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది" అని ఆమె అన్నారు. ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాల సహాయంతో, నేటి ప్లాస్టిక్ సర్జరీలు సురక్షితమైనవి మరియు తక్కువ సమయంలో కోలుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. రెస్పెక్టివ్, లైపోసక్షన్, మచ్చల తొలగింపు మరియు యాంటీ-ఏజింగ్ చికిత్సలతో సహా సౌందర్య చికిత్సల గురించి అవగాహన కూడా పెరుగుతోంది. ప్లాస్టిక్ సర్జరీ గురించి అపోహలను తొలగించడం అవసరమని డాక్టర్ చందన అన్నారు. నిర్ణయం తీసుకునే ముందు అర్హత కలిగిన నిపుణుడిని సంప్రదించి చికిత్స గురించి ఫూల్ సమాచారాన్ని పొందాలని ఆమె సూచించారు. "ప్లాస్టిక్ సర్జరీ కేవలం రూపాన్ని మార్చడమే కాదు, ఇది ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పునరుద్ధరిస్తుంది మరియు జీవితంలో కొత్త ప్రారంభాన్ని ఇస్తుంది" అని డాక్టర్ చందన అన్నారు.



తెలంగాణ మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ శ్రీనివాస్ రెడ్డికి మరో రెండేళ్ల పదవీ కాలం పొడిగింపు

హైదరాబాద్, 25 ఫిబ్రవరి 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

తెలంగాణ ప్రభుత్వం తెలంగాణ మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ గా కొనసాగుతున్న కె. శ్రీనివాస్ రెడ్డి పదవీ కాలాన్ని మరో రెండేళ్ల పాటు పొడిగిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ మేరకు సాధారణ పరిపాలన (సమాచారం, ప్రజాసంబంధాలు) శాఖ జి.ఓ.ఆర్.టి. నెం. 289 ను 25-02-2026 తేదీతో విడుదల చేసింది. ఇప్పటికే జి.ఓ.ఆర్.టి. నెం.300 ద్వారా కె. శ్రీనివాస్ రెడ్డిని రెండు సంవత్సరాల పాటు చైర్మన్ గా నియమించగా, ఆ పదవీ కాలం ముగియనున్న నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం విషయాన్ని పరిశీలించి మరో రెండేళ్లపాటు పొడిగించాలని నిర్ణయించింది. ఈ పొడిగింపు 25 ఫిబ్రవరి 2026 నుంచి అమల్లోకి వస్తుంది. అదేవిధంగా, గత ఉత్తర్వుల ప్రకారం మంజూరైన వేతనం, భత్యాలు, సౌకర్యాలు, సహాయక సిబ్బంది కొనసాగుతాయని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. చైర్మన్ కు సంబంధించిన వేతనాలు, సిబ్బంది జీతాలు మరియు వాసనాల వినియోగ వ్యయాలు సమాచారం ప్రజాసంబంధాల శాఖ నిధుల నుండి భరించబడతాయని ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. ఇతర నియామక నిబంధనలు యథాతథంగా కొనసాగుతాయని ప్రభుత్వం వెల్లడించింది. సంబంధిత చర్యలు తీసుకోవాలని సమాచారం ప్రజాసంబంధాల శాఖ ప్రత్యేక కమిషనర్ కు ఆదేశాలు జారీ చేయబడ్డాయి. గవర్నర్ ఆదేశానుసారం ఈ ఉత్తర్వులను ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి చే. ప్రియంక విడుదల చేశారు.

GOVERNMENT OF TELANGANA
ABSTRACT
General Administration (BPR) Department - Extension of tenure of Sri K. Sreenivas Reddy as Chairman, Telangana Media Academy for a further period of two years - Order - 289
GENERAL ADMINISTRATION (BPR) DEPARTMENT
G.O.R.No.289. Dated:25.02.2026.
1. G.O.R.No.300, G.A (BPR) Department, dated: 25-02-2024.
2. G.O.R.No.441, G.A (BPR) Department, dated: 25-09-2024.
3. G.O.R.No.441, G.A (BPR) Department, dated: 15-09-2024.
4. Note from C.M.No.34/PSC(M)/2025 dated:25-02-2026.
ORDER:
In the reference 1st read above, Government have appointed Sri K. Sreenivas Reddy as Chairman, Telangana Media Academy for a period of two years from the date of release of the said G.O.
2. Government after careful examination of the matter, hereby extend the tenure of Sri K. Sreenivas Reddy as Chairman, Telangana Media Academy for a further period of two (2) years with effect from 25-02-2026.
3. Government further order that the remuneration, allowances, facilities and supporting staff sanctioned vide G.O. 2nd and 3rd read above shall continue during the extended period.
4. The expenditure towards remuneration, salaries of supporting staff and hiring of vehicles shall be met from the funds of Information & Public Relations Department under the relevant Head of Account.
5. The other terms and conditions of appointment shall remain unaltered.
6. The Special Commissioner, Information & Public Relations Department, Hyderabad shall take further necessary action accordingly.
(BY ORDER AND IN THE NAME OF THE GOVERNOR OF TELANGANA)
CH. PREYANKA
E.O. SPECIAL SECRETARY TO GOVERNMENT
To
Sri K. Sreenivas Reddy,
Chairman, Telangana Media Academy,
The Special Commissioner, BPR Department, Hyderabad.
Copy to:
P.S. to Hon'ble Chief Minister,
P.S. to Hon'ble Deputy Chief Minister,
P.S. to Chief Secretary to Government,
P.S. to Hon'ble Minister (Information & Public Relations),
P.S. to Hon'ble Secretary to Government,
G.A. & S.O. Special Secretary to Government,
G.A (BPR) Department,
The In-charge Accounts Officer, Telangana,
The Accountant General, Telangana, Hyderabad.
9979.
//FORWARDED BY ORDER//
SECTION OFFICER

మానవత్వం చాటుకున్న ఎస్పీ తాజుద్దీన్



జై భీమ్ న్యూస్, ములుగు జిల్లా

ములుగు జిల్లా ప్రాంత మండలం గోవిందరావుపేటలో ఒక వృద్ధుడు రోడ్డు దాటుతున్న క్రమంలో ఎదురుగా వస్తున్న లైకు రైడర్ అతనిని ఢీకొట్టడంతో రోడ్డుపై పడిపోయాడు. అక్కడ ఉన్నవారు పోలీస్ స్టేషన్ కి సమాచారం అందచేయగా ప్రా ఎస్పీ తాజుద్దీన్ సంఘటన స్థలానికి చేరుకొని ఆ వృద్ధుడిని పక్కన కూర్చోబెట్టి ఫస్ట్ ఎయిడ్ ట్రీట్మెంట్ ని చేసి అనంతరం అతని మెరుగైన చికిత్స కోసం అంబులెన్స్ కు ఫోన్ చేశాని ఆసుపత్రికి తరలించి తన మానవత్వాన్ని చాటుకోవడం జరిగింది. అక్కడ ఉన్న చుట్టుపక్క ప్రజలు ఎస్పీ తాజుద్దీన్ ని అభినందించారు.

హైదరాబాద్ లో విషాదం

యాట్యూబర్ కోమలి ఆత్మహత్య
ప్రేమ విఫలమవడంతోనే బలవన్మరణం అని అనుమానం
మరో యాట్యూబర్ అఖిల్ రెడ్డితో ప్రేమ వ్యవహారంపై పోలీసుల విచారణ
గతంలోనూ ఆత్మహత్యాయత్నం చేసినట్లు వెల్లడి



హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

హైదరాబాద్ లో విషాదం చోటుచేసుకుంది. యాట్యూబర్ గుర్తింపు పొందిన కోమలి (21) ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. మణికోండలోని చిత్రపురి కాలనీలో ఉన్న తన మేనమామ ఇంట్లో ఫ్యాన్ కు ఉరివేసుకుని ఆమె బలవన్మరణానికి పాల్పడ్డారు. ప్రేమ విఫలమవడంతోనే ఆమె ఈ తీవ్ర నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ప్రాథమికంగా తెలుస్తోంది. వివరాల్లోకి వెళితే, విశాఖపట్నంకు చెందిన కోమలి, మల్లారెడ్డి యూనివర్సిటీలో బీఎస్సీ చదువుతూనే యాట్యూబ్ వీడియోలు చేస్తూ మంచి ఫోలోయింగ్ సంపాదించుకున్నారు. గత మూడేళ్లుగా మరో యాట్యూబర్, సాఫ్ట్వేర్ ఉద్యోగి అయిన అఖిల్ రెడ్డితో ఆమె ప్రేమలో ఉన్నట్లు సమాచారం. నువ్వూ వివాది క్రితం వీరిద్దరూ విడిపోయారు. ఈ క్రమంలో తీవ్ర మనోవేదనకు గురైన కోమలి, కొన్ని నెలల క్రితం కూడా ఆత్మహత్యకు యత్నించినట్లు కుటుంబ సభ్యులు చెబుతున్నారు. ఇంట్లో ఎవరూ లేని సమయంలో చీరతో ఫ్యాన్ కు ఉరివేసుకోగా, కుటుంబ సభ్యులు గమనించి వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతూ ఆమె మృతి చెందారు. సమాచారం అందుకున్న రాయదుర్గం పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఉస్మానియా ఆసుపత్రికి తరలించారు. అఖిల్ రెడ్డిని విచారించేందుకు పోలీసులు సిద్ధమవుతున్నారు. తన బాయ్ ఫ్రెండ్ తిరిగి కలవాలని కోరుకుంటూ తిరుమలకు కాలినడకన వెళ్లిన వీడియోను కోమలి వివరిస్తూ పోస్ట్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ ఘటనతో ఆమె అభిమానులు, కుటుంబ సభ్యులు శోకనందంలో మునిగిపోయారు.

ఉగాది కానుకగా ఇందిరమ్మ ఇళ్లు

హైదరాబాద్ వాసుల కోసం సర్కార్ ప్రత్యేక ప్రణాళిక గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం అమలుకు ఏర్పాటు ఉగాదిలోగా లబ్ధిదారులకు మంజూరు పత్రాలు అందించాలని లక్ష్యం సొంత స్థలం ఉన్న పేదలకు ఇల్లు కట్టుకునేందుకు రూ.5 లక్షల ఆర్థిక సాయం మురికివాడల్లో మోడల్ కాలనీల నిర్మాణం.. 28 వేల డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్ల పంపిణీకి ప్లాన్ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఇప్పటికే 3 లక్షల ఇళ్లు మంజూరు చేసిన ప్రభుత్వం



హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్ హైదరాబాద్ నగరంలోని నిరుపేదలకు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం శుభవార్త అందించింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అమలువుతున్న ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకాన్ని గ్రేటర్ హైదరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (జీపిఎస్ఎంసీ) పరిధిలోనూ ప్రారంభించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తోంది. ఉగాది పండుగలోపు అర్జీలైన లబ్ధిదారులకు ఇళ్ల మంజూరు పత్రాలు అందజేయాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. హైదరాబాద్ పరిధిలోని మూడు కార్పొరేషన్ల నుంచి భారీగా దరఖాస్తులు రావడంతో అధికారులు ఇప్పటికే క్షేత్రస్థాయి సర్వే చేపట్టి లబ్ధిదారుల ఎంపిక ప్రక్రియను వేగవంతం చేశారు. ప్రస్తుతం సొంత స్థలం ఉండి కూడా ఆర్థిక ఇబ్బందుల వల్ల ఇల్లు నిర్మించుకోలేని పేదలకు తొలి విడతలో ప్రాధాన్యం ఇవ్వనున్నారు. వీరికి ఇంటి నిర్మాణానికి

ప్రభుత్వం రూ. 5 లక్షల ఆర్థిక సాయం అందిస్తుంది. గ్రేటర్ పరిధిలో సుమారు 12 లక్షల మంది ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కోసం దరఖాస్తు చేసుకోగా, ప్రాథమిక పరిశీలనలో 18 వేల మందిని అర్హులుగా అధికారులు గుర్తించారు. అయితే, ఈ జాబితాను మరోసారి క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, వారం రోజుల్లో తుది జాబితాను సిద్ధం చేయాలని భావిస్తున్నారు. ఆదాయ పరిమితి, భూ యాజమాన్య పత్రాలు, కుటుంబ పరిస్థితులు వంటి అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని లబ్ధిదారులను ఎంపిక చేయనున్నారు. మురికివాడల్లో నివసించే వారి కోసం "ఇందిరమ్మ మోడల్ కాలనీలు" నిర్మించాలని ప్రభుత్వం యోచిస్తోంది. నగరానికి దూరంగా ఇళ్లు కేటాయిస్తే వారి జీవనోపాధి దెబ్బతింటుందనే ఉద్దేశంతో, వారు నివసిస్తున్న ప్రాంతాల్లోనే 5 నుంచి

10 అంతస్తుల భవనాలు నిర్మించి ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. దీనికి అవసరమైన స్థల సేకరణపై మంత్రులు ఇటీవల అధికారులతో చర్చించారు. వీటితో పాటు, నగరంలో ఇప్పటికే సిద్ధంగా ఉన్న 28 వేల డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్లను కూడా పేదలకు కేటాయించాలని నిర్ణయించారు. గృహలక్షి పథకం లబ్ధిదారులకు కూడా ఈ పథకాన్ని వర్తింపజేయనున్నారు. ఇదిలా ఉండగా, తెలంగాణ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం అమలు వేగంగా సాగుతోంది. ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు 3 లక్షల ఇళ్లను మంజూరు చేయగా, వారిలో 2.50 లక్షల మంది లబ్ధిదారులు నిర్మాణ పనులను ప్రారంభించారు. వచ్చే నెలాఖరు నాటికి లక్ష ఇళ్లను పూర్తి చేయాలని అధికారులు లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు.

సుప్రీంకోర్టులో మల్లారెడ్డికి దక్కని ఊరట

మాజీ మంత్రి మల్లారెడ్డి పిటిషన్ ను తోసిపుచ్చిన సుప్రీంకోర్టు హైకోర్టు ఆదేశాల్లో జోక్యం చేసుకోలేమని స్పష్టీకరణ సర్వే ప్రక్రియ పూర్తయినందున జోక్యానికి నిరాకరణ

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్ సుప్రీంకోర్టులో తెలంగాణ మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ నేత మల్లారెడ్డి, ఆయన కుమారుడు మహేందర్ రెడ్డి, అల్లుడు మర్రి రాజశేఖర్ రెడ్డిలకు చుక్కెదురైంది. జీడిమెట్ల భూ సర్వేకు సంబంధించి తెలంగాణ హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పులో జోక్యం చేసుకోవడానికి సుప్రీంకోర్టు అంగీకరించలేదు. మేడ్చల్-మల్కాజ్ గిరి జిల్లా కుత్బుల్లాపూర్ మండలంలోని జీడిమెట్ల సర్వే నం. 82/1/ఈఈలో గల 0.33 గుంటల భూమికి హద్దులు నిర్ణయించాలని కోరుతూ శేరి శ్రీనివాస్ రెడ్డి అనే వ్యక్తి తొలుత హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. తన భూమికి వెళ్లే దారిని మూసివేశారని, ఈ విషయంలో తహసీల్దార్ జారీ చేసిన లేఖను కూడా ఆయన తన పిటిషన్ లో సవాల్ చేశారు. దీనిపై విచారణ జరిపిన హైకోర్టు సింగిల్ జడ్జి, 45 రోజుల్లోగా సర్వే పూర్తి చేయాలని రెవెన్యూ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ తీర్పును మల్లారెడ్డి తదితరులు డివిజన్ బెంచ్ లో సవాల్ చేయగా, సింగిల్ జడ్జి ఉత్తర్వులను ద్విస్థానం సమర్పించింది. దీంతో వారు సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఈ పిటిషన్ పై నిన్న జస్టిస్ ప్రసాద్ కుమార్ మిశ్రా, జస్టిస్ ఎన్.వి. అంజరియాలతో కూడిన సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం విచారణ జరిపింది. సర్వే ప్రక్రియ ఇప్పటికే పూర్తయినందున, ఈ దశలో తాము జోక్యం చేసుకోలేమని స్పష్టం చేస్తూ పిటిషన్ ను తోసిపుచ్చింది.

తిరుమలలో కొనసాగుతున్న రద్దీ..

25 కంపార్టుమెంట్లలో భక్తులు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి తరలివస్తున్న భక్తులు టోకెన్లు లేని భక్తులకు దర్శనానికి 12 గంటల సమయం పడుతుందన్న అధికారులు రూ. 300 టికెట్ల ఉన్న భక్తులకు 2 నుంచి 3 గంటల సమయం పడుతుందని వెల్లడి



తిరుమల, జై భీమ్ న్యూస్ కలియుగ వైకుంఠం తిరుమల క్షేత్రంలో భక్తుల రద్దీ కొనసాగుతోంది. ఏడుకొండల వాడిని దర్శించుకునేందుకు వివిధ ప్రాంతాల నుండి భక్తులు భారీగా తరలివస్తున్నారు. బుధవారం ఉదయానికి వైకుంఠం క్యూ కాంప్లెక్స్ లోని 25 కంపార్టుమెంట్లలో భక్తులు వేచి ఉన్నారు. టోకెన్లు లేని భక్తులకు స్వామివారి దర్శనానికి 12 గంటల సమయం పడుతుందని టీటీడీ అధికారులు తెలిపారు. సర్వదర్శనం టోకెన్లు ఉన్నవారికి 3 నుంచి 5 గంటల సమయం పడుతుందని వెల్లడించారు. రూ. 300 ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శనం టికెట్లు ఉన్న భక్తులకు 2 నుంచి 3 గంటల సమయం పడుతుందని తెలిపారు. నిన్న మొత్తం 74,902 మంది భక్తులు శ్రీవారిని దర్శించుకున్నారు. మొత్తం 22,869 మంది భక్తులు తలనీలాలను సమర్పించారు. హుండి ద్వారా రూ. 4.05 కోట్ల ఆదాయం వచ్చింది.

గాంధీ ఆసుపత్రిలో 'ఐవీఎఫ్' సక్సెస్.. తొలి బిడ్డ జననం

ఆసుపత్రి చరిత్రలో సరికొత్త అధ్యాయం మొదలైందంటున్న వైద్యులు రూ.5 కోట్లు వచ్చించి అత్యాధునిక ల్యాబ్ ఏర్పాటు చేసిన ప్రభుత్వం నిరుపేదలకు అందుబాటులో ఖరీదైన సంతాన సాఫల్య చికిత్స



హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్ తెలంగాణ ప్రభుత్వ వైద్యరంగంలో మరో అద్భుతం ఆవిష్కృతమైంది. సికింద్రాబాద్ లోని గాంధీ ఆసుపత్రిలో ఐవీఎఫ్ పద్ధతి ద్వారా ఓ మహిళ పండంటి బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. ఆసుపత్రిలో ఏర్పాటు చేసిన స్టేట్ ఆఫ్ ది ఆర్ట్ ఐవీఎఫ్ సెంటర్ లో చికిత్స పొందిన దంపతులకు సంతానం కలిగింది. గైనకాలజీ మరియు ఎంబ్రియాలజీ నిపుణుల బృందం పర్యవేక్షణలో ఈ ప్రసవం విజయవంతంగా జరిగింది. ప్రస్తుతం తల్లి, బిడ్డ ఇద్దరూ క్షేమంగా ఉన్నారని ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ వెల్లడించారు. తొలి ఐవీఎఫ్ బిడ్డ జననంతో గాంధీ ఆసుపత్రి వర్గాల్లో పండుగ వాతావరణం నెలకొంది. ప్రైవేట్ ఫెర్టిలిటీ సెంటర్లలో లక్షలాది రూపాయలు ఖర్చయ్యే ఈ చికిత్సను ఇక్కడ పూర్తి ఉచితంగా అందించారు. ఖరీదైన సంతాన సాఫల్య చికిత్సను నిరుపేదలకు ఉచితంగా అందించాలనే ప్రభుత్వ లక్ష్యం ఈ విజయంతో నెరవేరింది. ఆర్థిక స్తోమత లేక సంతాన సాఫల్య చికిత్సకు దూరమవుతున్న వేలాది మంది దంపతులకు ఈ విజయం కొత్త ఆశలను చిగురింపజేసింది. ప్రభుత్వ రంగంలో ఇటువంటి అత్యాధునిక చికిత్స విజయవంతం కావడం రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ సాధించిన పెద్ద విజయంగా భావిస్తున్నారు. గాంధీ ఆసుపత్రిలోని ఈ సెంటర్ లో సుమారు రూ.5 కోట్ల వ్యయంతో అత్యాధునిక ఎంబ్రియాలజీ ల్యాబ్, అడ్వాన్స్డ్ ఓ.ఓ.లను ప్రభుత్వం అందుబాటులోకి తెచ్చింది.

బాసర ట్రిపుల్ ఐటీలో విద్యార్థిని ఆత్మహత్య

ఇంజనీరింగ్ మొదటి సంవత్సరం చదువుతున్న వసంతగా గుర్తింపు బాలికల వసతి గృహంలో బలవర్ధరణం మృతురాలిది వనపర్తి జిల్లా



వరంగల్, జై భీమ్ న్యూస్ రాష్ట్రంలోని ప్రతిష్టాత్మక విద్యాసంస్థ బాసర ట్రిపుల్ ఐటీలో మరో విషాదం చోటుచేసుకుంది. ఇంజనీరింగ్ మొదటి సంవత్సరం చదువుతున్న ఆర్. వసంత అనే విద్యార్థిని ఆత్మహత్య చేసుకుంది. బాలికల వసతి గృహంలో ఆమె బలవర్ధరణానికి పాల్పడినట్లు అధికారులు తెలిపారు. మృతురాలి స్వస్థలం వనపర్తి జిల్లా గుర్తించారు. ఈ ఘటన గురించి తెలుసుకున్న ట్రిపుల్ ఐటీ సిబ్బంది, విద్యార్థిని కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారం అందించారు. అనంతరం మృతదేహాన్ని హుటాహుటిన బైంసా ఏరియా ఆసుపత్రికి తరలించారు. అయితే, ఈ ప్రక్రియను అధికారులు గోప్యంగా నిర్వహించడం గమనార్హం. వసంత ఆత్మహత్యకు గల కచ్చితమైన కారణాలు ఇంకా తెలియరాలేదు. ఆమె వ్యక్తిగత కారణాలతో ఈ తీవ్ర నిర్ణయం తీసుకుందా? లేక ఇతర ఒత్తిళ్లు ఏమైనా ఉన్నాయా? అనే కోణంలో పోలీసులు విచారణ చేపట్టే అవకాశం ఉంది. బాసర ట్రిపుల్ ఐటీలో విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలు తరచూ జరగడం తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది.

నాగర్ కర్నూల్ లో ఉద్రిక్తత.. బాధితులతో కలిసి కేటీఆర్ ధర్మా

నాగర్ కర్నూల్ లో పర్యటించిన బీఆర్ఎస్ పర్లొంగ్ ప్రెసిడెంట్ కుమ్రేర జాతర ఘటనలో మృతి చెందిన పసిపాప కుటుంబానికి పరామర్శ బాధిత కుటుంబానికి సంఘీభావంగా కేటీఆర్ నిరసన దీక్ష కాంగ్రెస్ నేతల దాడి వల్లే పసిపాప మృతి చెందిందని ఆరోపణ బాధితులపైనే పోలీసులు కేసు పెట్టారని ఆగ్రహం



నాగర్ కర్నూల్, జై భీమ్ న్యూస్ నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా కుమ్రేర మల్లన్న జాతరలో జరిగిన దాడిలో రెండు నెలల పసిపాప మరణించిన ఘటనపై బీఆర్ఎస్ పర్లొంగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ స్పందించారు. ఇవాళ ఆయన నాగర్ కర్నూల్ లో పర్యటించి, బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించారు. వారికి న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ నిరసన దీక్షలో పాల్గొన్నారు. వివరాలిచ్చి వెళ్తే... మల్లన్న జాతర సందర్భంగా కాంగ్రెస్ నాయకులు కుల వివక్షతో చాకలి చంద్రకళ కుటుంబంపై దాడి చేశారని, ఈ దాడిలో తీవ్రంగా గాయపడిన రెండు నెలల చిన్నారు చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందిందని బాధితులు ఆరోపిస్తున్నారు. ఘటన తర్వాత పోలీసులు తమపైనే కేసు నమోదు చేయడంతో భయపడి గ్రామం విడిచి నాగర్ కర్నూల్ లో తలదాచుకుంటున్నామని వారు తెలిపారు. ఈ ఘటన రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించింది. ఈ నేపథ్యంలో బాధిత కుటుంబానికి అండగా నిలిచేందుకు కేటీఆర్ తో పాటు మాజీ మంత్రులు శ్రీనివాస్ గౌడ్, లక్ష్మారెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు మర్రి జనార్దన్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే గోరటి వెంకన్న తదితర బీఆర్ఎస్ నేతలు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చారు. అంతకుముందు పట్టణంలోని అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం బాధితులకు సంఘీభావంగా దీక్షలో కూర్చుని, ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేశారు. ఈ ఘటనలో బాధితులకు వెంటనే న్యాయం చేయాలని వారు డిమాండ్ చేశారు.

తెలంగాణలో హత్యా రాజకీయాలు జరుగుతున్నాయి

కుమ్రేర జాతర ఘటనపై కేటీఆర్ ఆగ్రహం చిన్నారి కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని కేటీఆర్ డిమాండ్ సమాజం తలదించుకోవాల్సిన ఘటన జరిగిందన్న కేటీఆర్ నిందితులను కాపాడే ప్రయత్నం సిగ్గుమాలిన చర్య అన్న కేటీఆర్ హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్ తెలంగాణలో హత్యా రాజకీయాలు జరుగుతున్నాయని, సమాజం తలదించుకోవాల్సిన



పోర్టికీ చెందిన వారైనా కఠినంగా శిక్షించాలని డిమాండ్ చేశారు. బాధిత కుటుంబానికి రూ.1 కోటి పరిహారం చెల్లించాలని కేటీఆర్ అన్నారు. ఆ కుటుంబంలో ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇవ్వాలని అన్నారు.

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, ఫ్లాష్ కార్డ్స్ వంటివి పిల్లల మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచి 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, విజువల్ లెజిషన్, 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 నేర్పుకున్న 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. ఫ్లాష్ కార్డ్స్ ద్వారా ముఖ్యమైన విషయాలను పిల్లలు సులభంగా గుర్తుంచుకోవచ్చు. ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని చిన్న కార్డులపై రాసి తరచూ పునర్విమర్శ చేయడం జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. పిల్లలు విజువల్ గా ఆలోచించేలా ప్రోత్సహించాలి. మైండ్ మ్యాప్స్, చిత్రాలు, గమనికలు వంటివి ఉపయోగించడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. చదివిన విషయాలను ఒక కథలా మానసికంగా ఊహించుకోవడం అవగాహన పెంచుతుంది. తరచూ పునర్విమర్శ చేయడం ద్వారా పిల్లలు నేర్చుకున్న విషయాలను ఎక్కువ కాలం గుర్తుంచుకోవచ్చు. స్పేస్ రిపిటిషన్ అనే పద్ధతి ద్వారా చదివిన అంశాలను సమయానుసారం మళ్ళీ మళ్ళీ పునర్విమర్శ చేయాలి. నిద్ర, సరైన ఆహారం, వ్యాయామం మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండే పిల్లలు ఎక్కువ ఏకాగ్రతతో చదవగలుగుతారు. మంచి జీవనశైలి మెదడు చురుకూ 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 కల్లీ 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 కల్లీ అని అర్థం. రంగు మారకపోతే అది స్వచ్ఛమైనదని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. కంది పప్పు నిజమైనదో కాదో తెలుసుకోవడానికి మరో టెస్ట్ కూడా చేయవచ్చు. గోరువెచ్చని నీటిలో ఐదు నిమిషాల పాటు కాసేంత్ కంది పప్పు నానబెట్టాలి. నీరు పసుపు రంగులోకి మారితే, ఈ పప్పు కల్లీ 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 కల్లీ 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.



ఇటుక మాఫియా ఆవృతం

అడిగే నాడుడేలేడు ప్రశ్నించే మనిషి లేడు

దళిత భూముల్లో ఇటుక మాఫియా ఆగడాలు !

చిన్నారలతో బానిస శ్రమ అధికారుల కళ్ళు మూసుకుపోయాయి

దళితుల భూములపై ఇటుక మాఫియా బూటకపు పత్రాలు

అసైన్డ్ భూములపై అక్రమ ఆక్రమణలు

మైనర్ పిల్లలతో బానిస పని అధికారులు మౌనం?

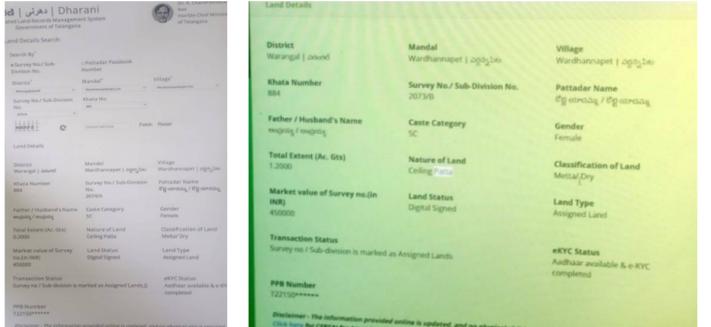
జై భీమ్ న్యూస్(పర్మిషేట)

షెడ్యూల్ కులాల ప్రజలు బ్రతుకుకు దూరం వాచుకు దగ్గరలా జీవించాల్సిన పరిస్థితిలు వర్తన్మపేట నియోజకవర్గంలో జరుగుతున్నాయని ప్రజలు బెంబెత్తిపోతున్నారు. అన్ని రకాల మాఫియాల ఆగడాలు పెట్టేగిపోతుండడంతో ప్రజలు ఏమి చేయలేక మౌనంగా ఉంటూ ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. సంవత్సరాల తరబడి ఇసుక మాఫియా ఇటీక మాఫియా క్రష్టర్ మాఫియా మొర్రు మాఫియాలు కడం తొక్కుతూ అక్రమ వ్యాపారాలు కొనసాగిస్తుంటే నాయకుల మౌన ప్రదర్శన అధికారుల సహకార ప్రదర్శన అంతుచిక్కని వ్యాపారాన్ని పెంచి పోషిస్తూ పేద ప్రజల జీవితాలను సర్వనాశనం చేస్తున్నారని పేద ప్రజలు ఏడుస్తున్నారు. ప్రశ్నించే వాళ్ళను చిత్రహింసలకు గురి చేస్తూ అక్రమంగా పైసను సంపాదించుకోవాలనే ఆలోచన రాజకీయ నాయకుల్లో పెరిగిపోతున్నంత కాలం ఇలాంటి అక్రమ వ్యాపారాలు దొంగ వ్యాపారాలు మాఫియా వ్యాపారాలు కొనసాగుతూనే ఉంటాయని దళిత సంఘాలు తీవ్ర ఆక్రోశం వెళ్లగక్కుతున్నాయి. వివరాలినికి వెళితే, వర్తన్మపేట మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో రెడ్డి పాలెం దళితుల అసైన్డ్ భూములను లక్షంగా చేసుకుని ఇటుక వ్యాపారులు దౌర్జన్యాలకు పాల్పడుతున్నారన్న ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. జీవనోపాధి కోసం ప్రభుత్వం కేటాయించిన భూములను ముందుగా కౌలు పేరుతో తీసుకుని, అనంతరం తప్పుడు పత్రాలు సృష్టించి సొంతం చేసుకున్నట్లు చూపిస్తూ భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తున్న ఘటనలు బయటపడుతున్నాయి. ఇటువంటి వ్యవహారాలపై పలు మార్లు వార్తలు వెలువడినా సంబంధిత అధికారులు పట్టించుకోకపోవడం బాధితుల్లో ఆగ్రహం రేకెత్తిస్తోంది. భూములను ఆక్రమించడమే కాకుండా, ఎటువంటి అనుమతులు లేకుండా చెట్లను నరికి ఇటుక గుంతలు తవ్వడం, కాల్వలకు జరుగుతోందని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. వ్యవసాయ భూములను కమర్షియల్ అవసరాలకు వినియోగించడం చట్టవిరుద్ధమని గ్రామస్థులు చెబుతున్నారు.



“దళితులకు న్యాయం జరిగే వరకు పోరాటం”

ఈ అంశంపై స్పందించిన జైభీమ్ టీవీ, పత్రిక న్యూస్ రిపోర్టర్ల వ్యవస్థాపకులు డాక్టర్ బరిగెల శివ చూట్లూడూ, దళితుల భూములను అక్రమంగా ఆక్రమించిన వారిని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వదిలేది లేదన్నారు. అన్యాయం ఎక్కడ జరిగితే అక్కడ ప్రజాక్షేత్రంలో ప్రశ్నించి, అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి బాధితులకు న్యాయం చేయడమే లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. దళితుల అసైన్డ్ భూములపై జరుగుతున్న అక్రమాలపై తక్షణ విచారణ జరిపి, బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామస్థులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. లేకపోతే ఆందోళనలకు దిగుతామని హెచ్చరిస్తున్నారు.



మైనర్ పిల్లలతో ఇటుక పని?

ఇటుక తయారీ కేంద్రాల్లో మైనర్ పిల్లలను బదులకు సంపకుండా పనికి ఉపయోగిస్తున్నారన్న ఆరోపణలు తీవ్ర చర్చకు దారితీశాయి. చైల్డ్ లేబర్ చట్టాలను బహిరంగంగా ఉల్లంఘిస్తున్నప్పటికీ చైల్డ్ కేర్ అధికారులు స్పందించకపోవడంపై ప్రజా సంఘాలు మండిపడుతున్నాయి.

నమ్మకం లేకపోతే ఏ బంధం నిలవదు..!

వివాహ జీవితం సుఖంగా సాగాలంటే ప్రేమ, గౌరవం, నమ్మకం, క్షమ, సానుభూతి వంటి విలువలతో నిండిన అనుబంధం కావాలి. ఇందుకు సద్గుణ ఇచ్చిన మార్గదర్శకాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. ఈ విలువలు జీవిత భాగస్వాముల మధ్య బంధాన్ని బలపరచడమే కాకుండా.. జీవితాన్ని సంతోషంగా జీవించడానికి ఉపయోగపడతాయి. వివాహం అనేది కేవలం ఒక సంప్రదాయ సంబంధం కాదు. సద్గుణ ఏం చెబుతున్నారో తెలుసా..? వివాహం అనేది మన జీవితంలో మనకు తోడుగా ఉండే వ్యక్తిని ఎంచుకోవడమే. శారీరక, భావోద్వేగ, మానసిక, ఆర్థిక, సామాజిక అవసరాలను పూరించగల వ్యక్తి జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలి. ఈ బంధం నిశ్చలంగా నిలవాలంటే దానికి శ్రద్ధ అవసరం. ఏ బంధమైనా రోజురోజుకూ మారుతూ ఉంటుంది. మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తే దూరమవుతుంది. కాబట్టి మన జీవిత భాగస్వామితో అనుబంధాన్ని ప్రేమగా, శ్రద్ధగా చూసుకోవాలి. ఒక మంచి వివాహ బంధానికి ముఖ్యమైన అంశం సంభాషణ. మనసులో ఉన్న విషయాలను బహిరంగంగా చెప్పుకోవడం ద్వారా భావోద్వేగాలు సమతుల్యతలో ఉంటాయి. ఇది ఇద్దరినీ దగ్గర చేస్తుంది. అలాగే ఒకరినొకరు గౌరవించడం కూడా ఎంతో అవసరం. వివాహం వల్ల మన వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోవాల్సిన పని లేదు. ప్రతి వ్యక్తికీ తన సొంత అభిప్రాయాలు ఉంటాయి. అవి భిన్నంగా ఉన్నా.. గౌరవించాలి. ఆ గౌరవం బంధాన్ని నిలబెట్టే శక్తిగా ఉంటుంది. ఇక నమ్మకం గురించి చెప్పాలంటే.. అది లేకుండా ఎలాంటి సంబంధం నిలవదు. భర్తా భార్యల మధ్య పరస్పర నమ్మకం పెరిగేలా మాట్లాడుకోవాలి. ఒకరి నమ్మకాన్ని మరొకరు దెబ్బతీయకుండా జాగ్రత్త పడాలి. నమ్మకమే బంధాన్ని బలంగా ఉంచుతుంది. వివాహం అనగా ఒకరి ప్రపంచంలో మరొకరిని కలిపేసుకుంటుంది కాదు. ప్రతి ఒక్కరికీ వ్యక్తిగతంగా ఎదిగే అవకాశం ఉండాలి. కొన్ని విషయాల్లో స్వేచ్ఛ ఇవ్వడం ద్వారా బంధం మరింత ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. మానస సంబంధాల్లో మనసుల మధ్య అంచనాలు, అబద్ధాలు, అపార్థాలు సాధారణం. అప్పుడు క్షమించగలగడం ఎంతో అవసరం. చిన్నచిన్న సమస్యల్ని పట్టుకొని బంధాన్ని బలహీనంగా మార్చుకోవద్దు. వ్యక్తిగత లక్షణాలను అంగీకరించగలగడం ద్వారా మన



పృథ్వీలో దయ, ప్రేమ పెరుగుతుంది. మన భాగస్వామితో ఉన్న అసంపూర్ణతలను అంగీకరించగలగడం ద్వారా జీవితం మరింత సులభంగా సాగుతుంది. జీవిత భాగస్వామి చేసిన పనుల్ని బాధ్యతగా కాకుండా ప్రేమతో చూసుకోవాలి. మనకు చేయబడ్డ సహాయానికి కృతజ్ఞత చూపడం ద్వారా బంధం బలపడుతుంది. భార్య భర్తలు ఒకే ఇంట్లో ఉన్నా.. కొన్ని ప్రత్యేకమైన సందర్భాలు కలిసి గడవడం అవసరం. కలిసి విహారయాత్రలు, భోజనాలు, లేదా మంచి సమయాన్ని గడపడం ద్వారా ప్రేమ మరింత పెరుగుతుంది. ఈ ప్రయోజనంలో నమ్మకం ఎంతో కీలకమైంది. ఒకరితో ఒకరు నమ్మకం మాట్లాడుకోవడం వల్ల మధ్యలో ఉండే ఒత్తిడులు పోతాయి. ఈ విధంగా సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది. సద్గుణ చెప్పిన ఈ సూచనలు వివాహ బంధాన్ని ప్రేమతో, శాంతితో నింపడానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. ఈ బంధం సాధారణంగా ఉండకూడదంటే, ఇద్దరూ ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకునే మనసుతో, పరస్పర గౌరవంతో, క్షమించగల స్వభావంతో జీవించాలి. ఇలాంటి విలువలు ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఈ అనుబంధం బలంగా మారుతుంది.

అరటి ఆకులో భోజనం దీని వెనుక అసలు కారణం ఇదే

మన సంస్కృతి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి చిహ్నం. అరటి ఆకులో భోజనం తినడం అమృతంతో సమానమని నమ్ముతారు. ఇందులో ఉండే అనేక పోషకాలు ఆహార రుచిని పెంచుతాయట. దీని ప్రకారం, అరటి ఆకులపై భోజనం చేసేటప్పుడు కొన్ని ఆచారాలు పాటించాలి. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో దాదాపు ప్రతి పండగ, వేడుకలో అరటి ఆకుల్లో భోజనం చేయడం కనిపిస్తుంది. పురాతన కాలం నుంచి అరటి ఆకులను వివిధ ఆచారాలు, వేడుకలు, రోజువారీ ఆహారంలో మనోళ్లు ఉపయోగిస్తున్నారు. మన సంస్కృతి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి చిహ్నం. అరటి ఆకులో భోజనం తినడం అమృతంతో సమానమని నమ్ముతారు. ఇందులో ఉండే అనేక పోషకాలు ఆహార రుచిని పెంచుతాయట. దీని ప్రకారం, అరటి ఆకులపై భోజనం చేసేటప్పుడు కొన్ని ఆచారాలు పాటించాలి. ఆకులు కడగడం నుంచి చివరికి తినడం, ఆకులు మడతపెట్టడం వరకు కొన్ని ఆచారాలు ఉన్నాయి. తినడానికి ముందు అరటి ఆకుపై నీళ్లు చల్లడం శతాబ్దాల నాటి ఆచారం. దీనికి వివిధ కారణాలు ఉన్నాయి. అరటి ఆకులు సహజంగా కీటకాలు, సూక్ష్మజీవులను కలిగి ఉంటాయి. నీటితో చల్లడం, శుభ్రపరచడం వల్ల ఆకులపై ఉన్న కీటకాలు, సూక్ష్మజీవులు చనిపోతాయి. ఆకులపై దుమ్ము, ధూళిని తొలగించి శుభ్రంగా ఉంచడానికి కూడా ఇలా చేస్తారు. అంతేకాకుండా నీటిని చల్లడం వల్ల ఆకులు గట్టిపడతాయి. ఇలా చేయడం వల్ల తినేటప్పుడు ఆకులు చిరిగిపోవడం వంటి సమస్యలు ఉండవు. అంతేకాకుండా అరటి ఆకుపై నీరు చల్లడం చాలా పవిత్రమైన కార్యమని కూడా నమ్ముతారు. అరటి ఆకులో తిన్న తర్వాత దానిని

లోపలికి మడతపెడతారు. అలా చేయడం ఆహారాన్ని తయారు చేసే వర్షించిన వారికి గౌరవం చూపించే మార్గంగా పరిగణిస్తారు. కొన్నిసార్లు ఆహార అవశేషాలు ఆకు లోపలి భాగంలో ఉంటాయి. అందువల్ల ఆకును బయటి నుండి లోపలికి మడతపెట్టడం వల్ల అవి జారి పోకుండా ఉంటాయి. అలాగే ఆకును లోపలికి మడతపెట్టడం వల్ల సూర్యరశ్మి దానిలోకి ప్రవేశించకుండా నిరోధిస్తుంది. దీనివల్ల అందులోని ఆహారం చెడిపోకుండా ఉంటుంది.



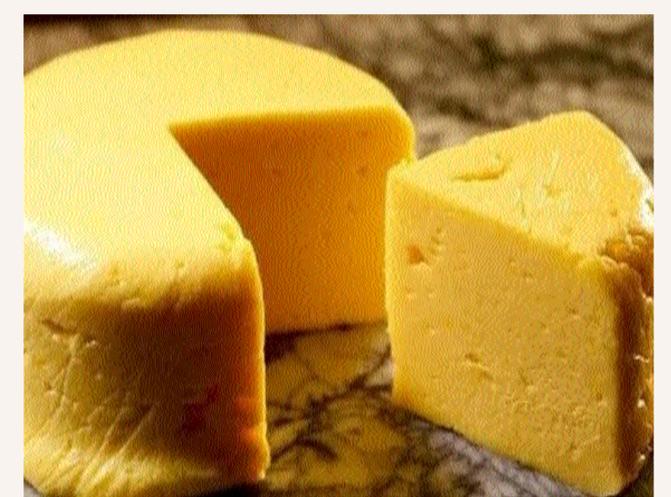
మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల రూపంలో కనిపిస్తాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కారణంగా జాయింట్లలో నొప్పులు, వాపులు మొదలవుతాయి. గ్రీన్ కలర్ ఫుడ్స్ దినచర్యలో భాగం చేస్తే ఈ సమస్యను సహజంగా నివారించవచ్చు. పాలకూరలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న మెగ్నీషియం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాలకూరను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది. పచ్చి బఠానీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గౌట్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, అప్రోక్షరమైన రుచి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. సెలరీలో ఉన్న పోషకాలు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఈ ఆకుకూర సహాయపడుతుంది. అవకాశాల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ వండు శరీరానికి అవసరమైన ఎనర్జీ



అందించే ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను వెలుపలికి పంపడంలో సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడానికి అవకాశ ఉపయోగపడుతుంది. ఆస్పరాగస్ లో ఫైబర్, ప్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆస్పరాగస్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. గ్రీన్ బీన్స్ లో ప్యూరిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి.. అందుకే ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.

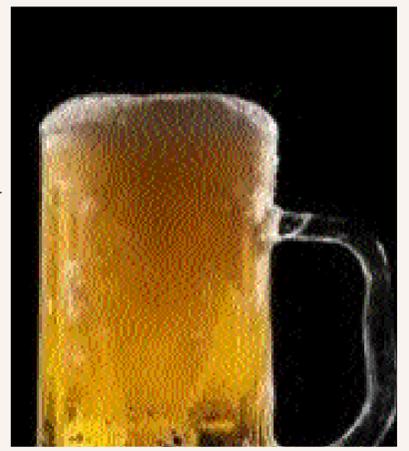
చీజ్ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే..?



చీజ్ తో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే చీజ్ కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చీజ్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ చీజ్ ను మితంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చీజ్ లో క్యాలియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు గుళ్లబారడం ఇంకా ఎముకల పగుళ్లు వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. చీజ్ లో ప్రోటీన్ అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, దేహ పుష్టికి ప్రోటీన్ అనేది ఎంతో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా చీజ్ లో విటమిన్ బి12, విటమిన్ ఎ, ఫాస్ఫరస్ ఇంకా జింక్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలో, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఇలా చాలా రకాలుగా సహాయపడతాయి. అలాగే బరువు తగ్గడంలో కూడా చీజ్ మనకు సహాయపడుతుంది. ఈ చీజ్ లో క్యాలరీలు, ప్రోటీన్, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ దీనిని కొద్ది మోతాదులో తీసుకోగానే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఇంకా చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల త్వరగా ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. అందువల్ల మనం ఇతర ఆహారాలను తక్కువగా తీసుకుంటాము. ఇంకా అలాగే కొన్ని రకాల చీజ్ లు ప్రోబయోటిక్స్ ను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇంకా జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేయడంలో దోహదపడతాయి. ఈ విధంగా చీజ్ మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది దీనిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఖచ్చితంగా చీజ్ ని తినండి. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలని పొందండి.

బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు తొలగిపోతాయా?

కిడ్నీలో రాళ్లుంటే బీరు తాగితే కలిగిపోతాయని కొన్ని సార్లు వింటుంటాం. ఇది ఎంత వరకు నిజం. బీర్ రాళ్లను కలిగిస్తుంది, రాళ్లను పగలగొట్టి వాటిని బయటకు పంపుతుందా? కానీ ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, ఇది అతిపెద్ద అపోహ. కిడ్నీ మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన భాగం. ఇది మన శరీరంలోని టాక్సిన్స్ ని తొలగించడానికి పని చేస్తుంది. కిడ్నీలో రాళ్ల వల్ల నొప్పి వస్తోందని, చాలా మంది ఆ రాళ్లను తొలగించుకోవడానికి బీరు తాగడం ప్రారంభిస్తారు. ఇప్పుడు బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్య తీరుతుందా అనే ప్రశ్న తలెత్తుతోంది. మరి ఈ విషయంలో అసలు నిజం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి సంబంధించి శాస్త్రీయ ఆధారం లేదు. అధ్యయనం ప్రకారం, బీర్ ఒక ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్. ఇది ఒక మూత్రపిండం, దీనిని తాగినప్పుడు సాధారణం కంటే ఎక్కువ మూత్రం ఉత్పత్తి అవుతుంది, ఇది చిన్న రాళ్లను బయటకు తీయడంలో సహాయపడుతుంది, అయితే ఇది ఇప్పటివరకు ఏ అధ్యయనంలో నిరూపించబడలేదు, అందుకే డాక్టర్ రోగికి బీర్ తాగమని సలహా ఇవ్వను. నిఫార్సు చేయబడదు. రోగి కిడ్నీలో రాళ్లను తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు బీర్ తాగడం ప్రారంభిస్తే, దాని పర్యవసానాలు తీవ్రంగా ఉండవచ్చు, అది వ్యసనానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, అయితే ఎక్కువ బీర్ తాగడం వల్ల మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే డీప్రెషన్ కూడా వస్తుంది, మీ మూత్రపిండాల దెబ్బతింటాయి. అయితే, మధ్యం ఏ సందర్భంలోనైనా హానికరం. రెక్కాలర్ బీర్ తాగేవారిలో ఆక్సలేట్ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్కాన్ని శుద్ధి చేయడం, మూత్రాన్ని వడపోత చేయడం, తద్వారా వ్యర్థాలను బయటకు నెట్టివేయడం కిడ్నీల పని, అయితే ఆహారంలో క్యాలియం, పొటాషియం, మినరల్స్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీల నుంచి వ్యర్థ పదార్థాలు పూర్తిగా తొలగిపోవు. తరువాత, ఈ వ్యర్థ పదార్థాలు క్రమంగా పేరుకుపోతాయి మరియు రాళ్ల రూపాన్ని తీసుకుంటాయి, దీనిని వైద్య భాషలో కిడ్నీ స్టోన్ అంటారు.



వెల్లుల్లి పరిమితి దాటి తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు

వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేదం ప్రకారం సర్వ రోగ నివారణిగా పిలుస్తారు. ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి లేకుండా ఏ భారతీయ వంటకం ఉండదంటే అతిశయోక్తి కానేకాదు. వెల్లుల్లి కేవలం రుచి కోసమే కాకుండా.. ఆరోగ్యపరంగా కూడా చాలా లాభదాయకం. ప్రతి భారతీయుని కిచెన్లో తప్పకుండా లభించే పదార్థం వెల్లుల్లి, సాధారణంగా వెల్లుల్లిని తాలింపు కోసం లేదా వంటల రుచి కోసం ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే అంతకుమించిన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు వెల్లుల్లిలో దాగున్నాయి. అందుకే తల్లి చేసే మేలు వెల్లుల్లి కూడా చేయదంటారు. కానీ వెల్లుల్లిని మోతాదుకు మించి తినకూడదంటారు. పరిమితి వెల్లుల్లితో అనర్వాలే ఎక్కువ. ఆ వివరాలు మీ కోసం.. వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేదంలో ఆరోగ్య ఖజానాగా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే వెల్లుల్లిలోని పోషక పదార్థాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో విటమిన్ బి1, క్యాలియం, కాపర్, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ వంటి న్యూట్రియంట్లు ఉన్నాయి. అయితే మోతాదు దాటకూడదు. వెల్లుల్లి మోతాదు దాటి తినడం వల్ల ఛాతీలో మంట సమస్య ఏర్పడుతుంది. దీనికి కారణం వెల్లుల్లిలో ఎసిడిక్ కాంపౌండ్ ఎక్కువగా ఉండటం. ఈ మంట చాలా సందర్భాల్లో భరించలేకూడా ఉంటుంది. వెల్లుల్లితో రక్తపోటు నియంత్రింపలేక ఉంటుంది. అందుకే లో బీపీ రోగులు వెల్లుల్లి తీసుకోకూడదు. వెల్లుల్లి అతిగా తీసుకుంటే హైడ్రో టెన్షన్ సమస్య ఏర్పడవచ్చు. శరీరంలో విపరీతమైన అలసట ఉంటుంది. వెల్లుల్లి స్వభావం వేడి చేసేది కావడంతో వేసవిలో వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండాలి. చలి సంబంధిత సమస్యలున్నప్పుడు వెల్లుల్లి తినడం చాలామందికి అలవాటు. ఆరోగ్యానికి ఎంతమంచిదైనా సరే రోజుకు 1-2 రెమ్మలకు మించి తినకూడదు. అదే పనిగా వెల్లుల్లి తింటే నోటి దుర్వాసన కూడా వస్తుంది.



అందగత్తెను పట్టించుకోని అదృష్టం!

ఎవరు ఏ రంగాన్ని ఎంచుకున్నప్పటికీ, అందులో రాణించాలంటే ప్రతిభ ఉండాలి. టాలెంట్ ఒక్కటి ఉంటే సరిపోతుంది అంటే, కొంచెం అదృష్టం కూడా ఉండాలనుకోండి అనే సమాధానం వస్తుంది. అదృష్టం అనే విషయంలో ఎవరి అభిప్రాయాలు వాళ్లకి ఉంటాయి. కాకపోతే అదృష్టం అనే దాని గురించి అప్పుడప్పుడు నమ్మవలసి వస్తుంటుంది. అందుకు కారణాలు .. కళ్లమందూ కనిపించేవే అని చెప్పాల్సి ఉంటుంది. ఆశించినస్థాయిలో గుర్తింపు రానప్పుడు .. విజయాలు అందనప్పుడు .. అదృష్టం లేదని చెప్పుకుంటూ ఉంటారు. అలాంటి అదృష్టాన్ని వెతికి పట్టుకునే పనిలో ఉంటారు. ప్రస్తుతం భాగ్యశ్రీ బోర్నే అదే పనిలో ఉందని అంటున్నారు. ఇప్పుడున్న కథానాయికలలో గ్రామర్స్ బ్యూటీ ఎవరంటే కుర్రకారు రకీమని చెప్పే మాట భాగ్యశ్రీ బోర్నే. తుమ్మదల్లాంటి కళ్లతో మనసులు దోచే ఈ సుందరికి ఇంతవరకూ హిట్లు పడలేదు. ఆమె అభిమానులు బెంగపెట్టుకోవడంలోని అసలు కారణం ఇదే. ఈ నేపథ్యంలో ఆమె అఖిల్ సరసన నాయికగా 'లెనిస్' సినిమా చేస్తోంది. మురళీ కిశోర్ అబ్బూరి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమాను, అన్నపూర్ణ - సినార సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. 'మే'లో ఈ సినిమాను విడుదల చేసే ఆలోచనలో ఉన్నారు. తమన్ సంగీతాన్ని సమకూర్చిన ఈ సినిమాపై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. భాగ్యశ్రీ గ్రామర్ ఈ సినిమాకి ప్రత్యేకమైన ఆకర్షణగా నిలుస్తుందని అంటున్నారు. ఈ సినిమాతోనైనా ఆమెకి అదృష్టం కలిసొస్తుందేమో చూడాలి మరి.

విజయ్-రష్మిక పెళ్లికి ప్రధాని మోదీ ఆశీస్సులు.. ప్రత్యేక సందేశం!



టాలీవుడ్ అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న క్రేజీ జంట విజయ్ దేవరకొండ, రష్మిక మందన్న (విరోష్) వివాహ బంధంతో ఒక్కటి కాబోతున్నారు. రేపు (గురువారం) వీరి వివాహ వేడుక జరగనుండగా, ఈ శుభ సందర్భంగా దేశ ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ నుంచి ప్రత్యేక శుభాకాంక్షలు అందాయి. విజయ్ దేవరకొండ తల్లిదండ్రులు పంపిన వివాహ ఆహ్వానానికి స్పందించిన ప్రధాని, నూతన వధూవరులకు హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలుపుతూ ఒక సందేశం పంపారు. విజయ్, రష్మిక తమ జీవితంలో ఒక అందమైన కొత్త అధ్యాయాన్ని ప్రారంభిస్తున్నారని ప్రధాని తన సందేశంలో పేర్కొన్నారు. "సప్తపది అనే పవిత్ర బంధంతో ఏడడుగులు వేస్తూ జీవిత భాగస్వాములుగా మారుతున్న మీకు నా శుభాకాంక్షలు. మీ దాంపత్య జీవితం ప్రేమ, కలలు, పరస్పర గౌరవంతో నిండి ఉండాలి. జీవితాంతం స్నేహం, తోడ్పాటు, ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకునే గుణంతో ముందుకు సాగాలి" అని ప్రధాని ఆశీర్వాదించారు. దేవరకొండ, మందన్న కుటుంబాలకు కూడా ఆయన అభినందనలు తెలిపారు. రాజస్థాన్ లోని ఉదయ్ పూర్ లో ఉన్న ప్రఖ్యాత మెమంటో బిటీసీ హోటల్ ఈ కార్యక్రమం వెడింగ్ కేంద్రంగా మారింది. అత్యంత సన్నిహితులు, కుటుంబ సభ్యులు మధ్య ఈ వేడుకను ఘనంగా, ప్రైవేట్ గా నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ వివాహానికి టాలీవుడ్ నుంచి దర్శకులు సందీప్ రెడ్డి పంగా, తరుణ్ భాస్కర్, నటీ ఈషా రెబ్బాతో పాటు పలువురు సినీ ప్రముఖులు, కొందరు రాజకీయ నేతలు కూడా హాజరవుతారని సమాచారం. ఈ వివాహం రెండు విభిన్న సంప్రదాయాల ప్రకారం జరగనుండటం మరో విశేషం. తెలుగు సంప్రదాయంతో పాటు రష్మిక కుటుంబానికి చెందిన కొడవ సంప్రదాయంలో కూడా వివాహ తంతు నిర్వహిస్తారు. ముహూర్తాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించనప్పటికీ, ఉదయం వేళల్లోనే ప్రధాన కార్యక్రమాలు జరుగుతాయని తెలుస్తోంది. ప్రధాని మోదీ ఆశీస్సులతో 'విరోష్' వివాహ వేడుకకు మరింత ప్రత్యేకత చేకూరింది. ఈ పెళ్లి ఇప్పుడు దేశవ్యాప్తంగా హాట్ టాపిక్ గా మారింది.



శ్రీవారి దర్శనంపై హీరోయిన్ శివాని క్లారిటీ

'అంబాజీపేట మ్యారేజీ బ్యాండు', 'లిటిల్ హాట్' ఫేమ్ శివాని నాగార్ ఇటీవల తిరుమల శ్రీవారి దర్శనంపై చేసిన వ్యాఖ్యలు నెట్టింట్ పెను దుమారానికి దారితీశాయి. సాధారణ భక్తులను కనురెప్పపాటు కాలంలోనే పక్కకు నెట్టేసి సిబ్బంది, ఒక హీరోయిన్ మాత్రం ఏకంగా 15 నిమిషాల పాటు దర్శనం ఎలా కల్పిస్తారంటూ సోషల్ మీడియాలో భక్తులు అగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. టీటీడీ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా సెలబ్రిటీలకు ప్రత్యేక ప్రోటోకాల్ ఇస్తున్నారా? అంటూ పెద్ద ఎత్తున చర్చ నడిచింది. ఈ వివాదం ముదరడంతో తాజాగా శివాని ఒక వీడియో సందేశం ద్వారా అసలు

విషయాన్ని వివరించారు. తాను ఒక ప్రైవేట్ యూట్యూబ్ ఛానెల్ పాడ్ కస్ట్ లో తన ఆధ్యాత్మిక అనుభవాల గురించి మాట్లాడిన మాటలు తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నారని శివాని తెలిపారు. "నేను నా ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం గురించి చెబుతూ కేదార్ నాథ్, రామకోటి, తిరుపతి అనుభవాలను పంచుకున్నాను. 15 నిమిషాల దర్శనం అనేది ఇప్పుడు హైలైట్ అవుతోంది. కానీ నా ఉద్దేశం అది కాదు. క్యూ లైన్ లో ఉన్నప్పటి నుండి స్వామివారు మనకు కొంచెం కొంచెం కనిపిస్తూనే ఉంటారు. ఆ ప్రారంభం నుండి స్వామి వారి దగ్గరికి వెళ్లి వచ్చే వరకు పట్టిన మొత్తం

సమయాన్ని నేను అందాజాగా 15 నిమిషాలు అని చెప్పాను. అంతేకానీ, 15 నిమిషాల పాటు స్వామి వారి గర్భాలయం ముందు నన్ను ఎవరూ టచ్ చేయకుండా నిలబెట్టారని కాదు" అని ఆమె వివరణ ఇచ్చారు. సెలబ్రిటీ హోదాలో తనకు ఏదో ప్రత్యేక సదుపాయం కల్పించారన్న ఆరోపణలను కూడా ఆమె కొట్టిపారేశారు. "అక్టోబర్ 2025లో నేను, మా అమ్మ ఎయిర్ పోర్టులోనే రూ. 10,500 శ్రీవాణి ట్రస్ట్ టికెట్టు తీసుకున్నాము. సాధారణ భక్తురాలిగానే లైన్ లో నిల్చుని దర్శనం చేసుకున్నాను. ఏవైనా తప్పుగా భావిస్తే క్షమించాలి" అంటూ శివాని తన వీడియోలో పేర్కొన్నారు.