జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక

POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా

Jai Bheem TV

STRUGGLE FOR JUSTICE

సామాన్యుడి ఆయుధంగా

సంపుటి - 07 | సంచిక 177 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | గురువారం 28, మే 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

డాక్టర్ బరిగెల శివ

జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, ఛైర్మన్

విద్యార్థులపై.. విషపు ప్రయోగాలు!

విద్యార్థుల ప్రాణాలు పోతున్న కేంద్రానికి సోదిలేదు

దేశం తగలబడుతున్న పట్టించుకోని పాలకులు

దేశానికి ఏం సాంకేతమిస్తున్నారు

జీతాలు సరిపోక లంచాలకు మరుగుతున్న సార్లు

నీట్ పరీక్ష ప్రశ్నా పత్రాలు లీక్ అవ్వడంతో రోడ్డున పడ్డ విద్యార్థులు

దేశవ్యాప్తంగా కొనసాగుతున్న ధర్నాలు

బిజెపి హయాంలో ప్రధాన పరీక్షలన్నీ లీక్ అవుతున్నాయి

సమర్థవంతంగా నిర్వహించలేనప్పుడు సొంత రాష్ట్రాలకు బాధ్యతలు అప్పగించండి

దేశాన్ని పట్టి పీడిస్తున్న అవినీతి ఆర్జిదారులు

లక్షల కోట్ల రూపాయలను దుబారాగా ఖర్చు చేస్తున్నారు

ధర్నా చేస్తున్న విద్యార్థులను దంచి కొడుతున్నారు

ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రశ్నించడమే నేరమంటున్నారు

డాక్టర్ బరిగెల శివ

హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)

దేశంలో విద్యార్థులపై విపరీతంగా పెరిగిపోతున్న విషపు ప్రయోగాలను తీవ్రంగా ఖండించాలని డాక్టర్ బరిగెల శివ పిలుపునిచ్చారు. ముక్కుపచ్చలారని విద్యార్థులపై కఠినమైన దాడులు చేయిస్తున్న ప్రభుత్వాల ఆగడాలు నశించాలని హెచ్చరించారు. దేశంలో నీట్ పరీక్ష ప్రశ్నాపత్రాలు లీక్ కావడంతో లక్షలాది మంది విద్యార్థులు రోడ్డున పడ్డారని ప్రయత్నం చేశారు. లక్షలాది మంది విద్యార్థులు పరీక్షకు హాజరై వాళ్ల విద్య భవిష్యత్తు నిర్మాణానికి బాటలు వేసుకుంటున్న సందర్భంలో పిడుగు లాంటి వార్తతో దేశంలో కల్లోలం లేపిన ప్రశ్నాపత్రాల లీకేజీ విద్యార్థుల జీవితాలను అగమ్య గోచరంగా మార్చేసిందని తీవ్రంగా కలత చెందారు. నీట్ పరీక్ష రాసిన విద్యార్థులలో అన్ని రకాల కులాలకు చెందిన విద్యార్థులు అన్ని రకాల మతాలకు చెందిన విద్యార్థులు అన్ని రకాల జాతులకు చెందిన విద్యార్థులు అన్ని రకాల రాజకీయ పార్టీలకు చెందిన విద్యార్థులు అన్ని రాష్ట్రాలకు చెందిన విద్యార్థులంతా పరీక్షకు హాజరు కాగా ప్రశ్నా పత్రాల లీకేజీపై నోరు మెదపని అధికార పార్టీల తీరు నశించాలన్నారు. బిజెపి ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉన్న రాష్ట్రాల్లో ఉవ్వెత్తున ఎగిసి పడుతున్న

- మిగతా 2లో..

నర్సింగ్ విద్యాభివృద్ధికి తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయాలు

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 10 బీఎస్సీ నర్సింగ్ కళాశాలల ఏర్పాటు దిశగా చర్యలు

పీజీ నర్సింగ్ కళాశాల స్థాపనకు కార్యాచరణ ప్రారంభం

జీఎన్ఎం విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్య అవకాశాలు విస్తరణ

మిడ్‌వైఫరీ కోర్సులను అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా తీర్చిదిద్దాలని ఆదేశం

నర్సింగ్ కౌన్సిల్ బలోపేతానికి ప్రత్యేక రిజిస్ట్రార్.. పోస్టు సృష్టిపై దృష్టి

2

కేయూలో కీచకుని దందే కీలకం

కీచకుని దొంగ చాటు పనులపై అధికారుల మౌన ప్రదర్శన.

ఎన్ని అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడిన చర్యలు ఉండవు.

సమర్థవంతమైన అధికారులపై చెడునిందలు వేయిస్తున్నాడు.

అజ్ఞాతశక్తి అవతారం ఎత్తి అందరిని వేధిస్తున్నాడు.

ఆర్ఎస్ఎస్ ముసుగులో రహస్య మంతనాలు నడిస్తున్నాడు.

మహిళల పట్ల ఆసాంఘిక శక్తులంటూ దుర్భాషలాడుతున్నాడు.

అకుట్ ప్రెసిడెంట్ సన్నిహితుడంటూ రెచ్చిపోతున్నాడు.

బాధ్యత కలిగిన అధికారులు కీచకుని బరితెగింపులకు సహకరిస్తున్నారు.

హాస్టల్స్ సొమ్మును విపరీతంగా దోచుకున్న కనీసం చర్యలు లేవు.

కేయూ భూములు కబ్జాలు చేయిస్తున్నది కీచకుడే.

భూకబ్జాదారులంతా కీచకుని చుట్టే తిరుగుతున్నారు.

మాజీ వీసి కాలంలో కీచకుడే దగ్గరుండి భూ సర్వే చేయించాడు.

4

తెలంగాణ రాష్ట్రం లో గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బందికి ప్రతి నెలా మొదటి తారీఖునే జీతాలు

3

కష్టపడి ఎదిగిన నాయకుడు వేంనరేందర్ రెడ్డి

గడ్డుకలాన్ని అధిగమిస్తేనే జీవితంలో నిలభడగలం

ముఖ్యమంత్రి సలహాదారు, రాజ్యసభ సభ్యుడు వేంనరేందర్ రెడ్డిని కలిసిన డాక్టర్ బరిగెల శివ

3

ఆత్మీయుల సమ్మేళనంలో అంతా మనవాళ్ళే

సమాజసేవ కోసమే ఆత్మీయుల కలయిక

డాక్టర్ బరిగెల శివ ఆత్మీయతతో ప్రముఖుల సమావేశం

సామాజిక సేవ, ప్రజా సమస్యలు, భవిష్యత్ కార్యాచరణపై చర్చ

3

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE

నర్సింగ్ విద్యాభివృద్ధికి తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయాలు

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 10 బీఎస్సీ నర్సింగ్ కళాశాలలు
పీజీ నర్సింగ్ కళాశాల ఏర్పాటు దిశగా చర్యలు

హైదరాబాద్(జై భీమ్ న్యూస్)

హైదరాబాద్‌లోని డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ రాష్ట్ర సచివాలయంలో రాష్ట్ర వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ అధ్యక్షతన నర్సింగ్ కౌన్సిల్ బలోపేతంపై ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ, ఆరోగ్య రంగానికి వెన్నెముకగా నిలిచే నర్సింగ్ వ్యవస్థను మరింత పటిష్టం చేయడం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. నర్సింగ్ విద్యార్థులకు మెరుగైన విద్య, శిక్షణ, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించే దిశగా పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. జీఎన్‌ఎం పూర్తి చేసిన విద్యార్థులు ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి తమ వృత్తి జీవితంలో మరింత ముందుకు వెళ్లేందుకు పోస్ట్ బేసిక్ బీఎస్సీ నర్సింగ్ కోర్సుల్లో ప్రవేశ అవకాశాలు విస్తరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలో పది బీఎస్సీ నర్సింగ్ కళాశాలలు, ఒక పీజీ (ఎంఎస్సీ నర్సింగ్) కళాశాల ఏర్పాటు కోసం కార్యాచరణ చేపట్టాలని సూచించారు. అదేవిధంగా మాతా-శిశు ఆరోగ్య సేవలకు అత్యంత కీలకమైన మిడ్‌వైఫరీ కోర్సులను మరింత బలోపేతం చేసి అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా తీర్చిదిద్దాలని ఆదేశించారు. రాష్ట్ర నర్సింగ్ కౌన్సిల్ పనితీరును మరింత సమర్థవంతంగా మార్చేందుకు ప్రత్యేకంగా రిజిస్ట్రార్ పోస్టును సృష్టించే ప్రక్రియను ప్రారంభించాలని పేర్కొన్నారు. నర్సింగ్ కౌన్సిల్ కార్యాలయానికి వచ్చే విద్యార్థులు, నర్సులు ఇబ్బందులు పడకుండా వేచిచూసే గదులు,తాగునీరు, మరుగుదొడ్లు తదితర కనీస మౌలిక సదుపాయాలను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. నర్సింగ్ విద్య, శిక్షణ, పరిపాలన రంగాల్లో సమగ్ర మార్పులు తీసుకువచ్చి తెలంగాణను దేశంలోనే నర్సింగ్ విద్యకు ఆదర్శ రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ పేర్కొన్నారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ క్రిస్టినా జెడ్ చొంగ్తు, ఫ్యామిలీ వెల్ఫేర్ కమిషనర్ సంగీత సత్యనారాయణ, మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్, వైద్య విధాన పరిషత్ కమిషనర్ డాక్టర్ అజయ్ కుమార్, రాష్ట్ర నర్సింగ్ కౌన్సిల్ రిజిస్ట్రార్ డాక్టర్ విద్యుల్లత, వైద్య మౌలిక సదుపాయాల సంస్థ ప్రధాన ఇంజనీర్ శశిధర్‌తో పాటు పలువురు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణలో భారీగా ఎమ్మార్వోల బదిలీలు

హైదరాబాద్(జై భీమ్ న్యూస్)

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పరిపాలనా వ్యవస్థను మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు ప్రభుత్వం భారీ స్థాయిలో తహసీల్దార్లు (ఎమ్మార్వోలు) బదిలీ చేసింది. మొత్తం 12 మంది అధికారులను బదిలీ చేస్తూ రెవెన్యూ శాఖ కార్యదర్శి డీఎస్ లోకేష్ కుమార్ బుధవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. పరిపాలనా అవసరాల దృష్ట్యా ఈ బదిలీలు చేపట్టినట్లు ఉత్తర్వుల్లో స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు నిర్మల్‌కు చెందిన ఏ. మోతీరాంను మంచిర్యాల డీఆర్వోగా, కరీంనగర్‌కు చెందిన బి. రాజేశ్వరిని పెద్దపల్లి డీఆర్వోగా, పెద్దపల్లికి చెందిన కె.వై. ప్రసాద్‌ను జగిత్యాల డీఆర్వోగా నియమించారు. వనపర్తికి చెందిన ఆర్. పాండును నాగర్‌కర్నూల్ డీఆర్వోగా, ఖమ్మంకు చెందిన వి. రవికుమార్‌ను ములుగు డీఆర్వోగా, మేడ్చల్-మల్కాజిగిరికి చెందిన జె. స్వామిని కరీంనగర్ డీఆర్వోగా బదిలీ చేశారు. అదేవిధంగా నాగర్‌కర్నూల్‌కు చెందిన ఎ. పాండుకు కామారెడ్డి డీఆర్వోగా పోస్టింగ్ ఇవ్వగా, జనగామకు చెందిన సీహెచ్ శ్రీకాంత్‌ను మహబూబ్‌నగర్ స్పెషల్ కలెక్టర్ పీఏగా నియమించారు. సూర్యాపేటకు చెందిన ఎం. సుదర్శన్ రెడ్డికి సిద్ధిపేట ఎస్‌డీసీ (ఎల్‌ఏ), ఖమ్మంకు చెందిన ఎం. రామదేవికి నల్గొండ ఎస్‌డీసీ (ఎల్‌ఏ), పెద్దపల్లికి చెందిన జి. కుమారస్వామికి రాజన్న సిరిసిల్ల ఎస్‌డీసీ (ఎల్‌ఏ), కరీంనగర్‌కు చెందిన ఎన్. వెంకట్ రెడ్డికి కరీంనగర్ ఎస్‌డీసీ (ఎల్‌ఏ)గా బాధ్యతలు అప్పగించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రెవెన్యూ శాఖలో పరిపాలనా సామర్థ్యాన్ని పెంచడం, జిల్లాల అవసరాలకు అనుగుణంగా అధికారులను నియమించడం లక్ష్యంగా ఈ బదిలీలు చేపట్టినట్లు అధికార వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. కొత్తగా నియమితులైన అధికారులు త్వరలోనే తమ బాధ్యతలు స్వీకరించనున్నారు.

అంబాలా గ్రామంలో ఆధార్ ప్రత్యేక శిబిరం నిర్వహణకు వినతి

కమలాపూర్, 27 మే 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

హన్మకొండ జిల్లా ఆధార్ సేవల మేనేజర్‌ను కలిసి అంబాలా గ్రామంలో ఆధార్ నమోదు మరియు అప్‌డేట్ ప్రత్యేక శిబిరం నిర్వహించాలని గ్రామ పంచాయతీ పాలక మండలి తరఫున వినతిపత్రం అందజేశారు. గ్రామ ప్రజలు ఆధార్ నమోదు, మొబైల్ నంబర్ అప్‌డేట్, చిరునామా మార్పు, బయోమెట్రిక్ అప్‌డేట్ తదితర సేవల కోసం దూర ప్రాంతాలకు వెళ్లాల్సి వస్తోందని వినతిపత్రంలో పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా వృద్ధులు, మహిళలు, విద్యార్థులు, దినసరి కార్మికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా స్పందించిన హన్మకొండ ఆధార్ సెంటర్ మేనేజర్ జూన్ మొదటి వారంలో అంబాలా గ్రామంలో ప్రత్యేక ఆధార్ క్యాంపు నిర్వహిస్తామని హామీ ఇచ్చినట్లు అంబాల గ్రామ ఉప సర్పంచ్ బోయిని శ్రావణ్ యాదవ్ తెలిపారు. శిబిరం విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు గ్రామ పంచాయతీ తరఫున పూర్తి సహకారం అందిస్తామని ఆయన పేర్కొన్నారు.

విద్యార్థులపై విషపు ప్రయోగాలు

మొదటి పేజీ తరువాయి

విద్యార్థుల ధర్నాలను ప్రభుత్వాలు చెల్లాచెదరు చేస్తున్నారని విద్యార్థులు చేస్తున్న పోరాటాల పట్ల పోలీస్ అధికారులచే కఠినమైన చర్యలకు దిగుతున్నారని తీవ్రంగా హెచ్చరించారు.మరోవైపు విద్యార్థులు తీవ్రమైన మనస్థాపానికి లోనై ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారని వాటన్నిటినీ పరిగణలోకి తీసుకొని ధర్నాలు చేస్తున్న విద్యార్థిని విద్యార్థులను ప్రభుత్వాలు చితక్కొట్టిస్తున్నారని దీనినంతటిని దేశవ్యాప్తంగా ఖండించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.రాజకీయ ఎన్నికల్లో జరుగుతున్న అవకతవకలను ప్రశ్నిస్తున్న యువతపై విషపు ప్రయోగాలను కొనసాగిస్తున్న కేంద్ర ప్రభుత్వం 22 లక్షల మంది విద్యార్థుల జీవితాలను ఒక్కసారిగా బజారున కీడ్చిందని తీవ్రంగా హెచ్చరించారు.వందేళ్ల చరిత్ర కలిగిన ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ మాత్రం విద్యార్థుల పక్షాన పోరాటాలు చేయాల్సింది పోయి విద్యార్థుల పక్షాన నిలబడాల్సింది పోయి విద్యార్థుల పక్షాన ధర్నాలలో పాల్గొనాల్సింది పోయి విద్యార్థుల పక్షాన కేంద్ర ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకమైన పోరాటాలు చేయాల్సింది పోయి ప్రశ్నాపత్రాలు లీకేజీ చేసిన వ్యక్తులకు అండగా, సహకారంగా నిలబడడం కోసం దేశంలో కొనసాగుతున్న ఉప్పెన లాంటి ధర్నాను కనీస మాత్రం పట్టించుకోకుండా మౌనాన్ని ప్రదర్శిస్తుందని తీవ్రంగా హెచ్చరించారు.దేశ ప్రయోజనాల కోసం పనిచేస్తున్నామని డంకా భజన కొట్టుకునే ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ వ్యక్తులు నీటి పరీక్ష పత్రాల లీకేజీ పై దేశవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న ధర్నాలపై కనీసం స్పందించకపోవడం దేశ ప్రజలలో తీవ్ర అనుమానాలను వ్యక్తం చేస్తుందన్నారు.

అసమర్థతకు ఆయువుపట్టు..

ఇలాంటి క్లిష్టతరమైన పరీక్షలు నిర్వహించే ముందు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఒకటికి రెండుసార్లు పరీక్షించుకోవాల్సింది పోయి విద్యార్థుల జీవితాలను ఆగం చేయడం పనిగా పెట్టుకున్నట్లుగా ఉందన్నారు.పైగా కొంతమంది చిల్లర రాజకీయ నాయకులు ప్రశ్న పత్రాలు లీకేజీ అవడంపై పెద్దగా పట్టించుకోవల్సిన అవసరం లేదంటూ బహిరంగంగా తెలుపుతుండడం బరితెగించి మాట్లాడుతున్నట్లుగా ఉందన్నారు.అన్ని రాజకీయ పార్టీలకు చెందిన నాయకుల పిల్లలు నీట్ పరీక్షకు హాజరుకాగా కేవలం బిజెపి నేతలు మాత్రమే స్పందిస్తూ పరీక్ష పత్రాలపై లీకేజీ వ్యవహారాలపై మాట్లాడుతున్న, ప్రశ్నిస్తున్న వ్యక్తులను శిక్షించండి అంటూ అధికారులకు ఆదేశిస్తుండటం విద్యార్థులపై క్రూరమైన చర్యలు చేపట్టదలిచారని తీవ్రంగా నిలదీశారు.సమర్థవంతంగా పరీక్ష నిర్వహించలేమని తెలిసినప్పుడు దేశంలోనే అన్ని రాష్ట్రాలలో రాష్ట్ర పరిధిలో పరీక్ష నిర్వహించుకునే విధంగా,పరీక్షలు రాసుకునే విధంగా విద్యార్థులకు ఆయా రాష్ట్రాలు అవకాశాలు కల్పిస్తే ఎలాంటి తగువులు ఉండవని ఎలాంటి పొరపాట్లు జరగవని తెలిపారు.ఒకవేళ రాష్ట్ర పరిధిలో నిర్వహించబడుతున్న నీట్ పరీక్షకు అయా రాష్ట్రాలను బాధ్యులను చేస్తూ తప్పులు జరిగినట్లు ప్రశ్నాపత్రాలు లీకేజీ జరిగినట్లు వెలుగులోనికి వస్తే ఆయా రాష్ట్ర పరిధిలోని ప్రభుత్వ అధికారులను కఠినంగా శిక్షిస్తూ మిగతా రాష్ట్రాలలో పరీక్ష రాసుకున్న విద్యార్థులకు వెసులుబాటు లభించే ఆస్కారం ఉంటుందని అలాంటి సదవకాశాలను అన్ని రాష్ట్రాలకు కల్పించడం వల్ల దేశవ్యాప్తంగా ప్రతి రాష్ట్రంలో నీట్ పరీక్షకు హాజరైన విద్యార్థులకు ఎక్కువ శాతం మేలు జరిగే ఆస్కారం ఉందని గుర్తు చేశారు.కేంద్ర ప్రభుత్వానికి అధికార అహంకారం పెరిగిపోయి విద్యార్థులను రోడ్లపైకి లాగడం కోసం అధికార పార్టీలోని నాయకులచే ప్రశ్నపత్రాలు లీకేజీ చేయించిందని దానికి పూర్తి నైతిక బాధ్యత కేంద్ర ప్రభుత్వం వహిస్తూ దేశ ప్రజలకు నీట్ పరీక్షకు హాజరైన విద్యార్థిని విద్యార్థులకు క్షమాపణలు చెప్పాల్సిన అవసరం ఉందని తీవ్రంగా హెచ్చరించారు.విద్యార్థుల మనోభావాలను పూర్తిగా దెబ్బతీసిన కేంద్ర ప్రభుత్వం విద్యార్థుల జీవితాలపై నిర్లక్ష్యపు వ్యవహార శైలిని ప్రదర్శిస్తుండడం తీవ్రమైన నేరంగా పరిగణించాల్సి ఉందన్నారు.ఎలాంటి మనస్థాపన లేకుండా ప్రశ్నాపత్రాల లీకేజీపై విద్యార్థులను చితకబాలడం కేంద్ర ప్రభుత్వం కుట్రాలలో ఎంతటి దుర్మార్గపు ఆలోచనలు దాగి ఉన్నాయో వీటితో బయటపడిపోతున్నాయని గుర్తు చేశారు.అసమర్థత కలిగిన పాలకులు అసమర్థత కలిగిన అధికారులు అసమర్థత కలిగిన నాయకులు దేశాన్ని పాలిస్తున్నంత కాలం విద్యార్థుల భవిష్యత్తు ఇలా అంధకారాల్లోనికి నెట్టివేయబడతాయన్నది వాస్తవమన్నారు.

నింగిలో కలిపేలా నియమ నిబంధనలు..

నీట్ పరీక్షకు ముందు సుమారు మూడు గంటల లోపు పరీక్ష హాలు లోకి విద్యార్థులను అనుమతిస్తున్న పరీక్షా కేంద్రాల అధికారులు కట్టుదిట్టమైన నియమాలను పాటిస్తున్నామంటూ పరీక్ష రాస్తున్న విద్యార్థులపై ఎంతటి కఠినమైన నియమ నిబంధనలను అమలు పరుస్తున్నారో నీట్ పరీక్ష జరిగిన విధానం తెలియజేస్తుండగా పరీక్ష పూర్తయ్యాక విద్యార్థులపై ప్రశ్నాపత్రాల లీకేజీ కుట్రాలను ప్రయోగించడం నీట్ పరీక్షను రద్దు చేయడం కేంద్ర ప్రభుత్వం విద్యార్థులపై ఎన్నడూలేని విధంగా పగబట్టినట్లు కనిపిస్తుందన్నారు.పరీక్ష రాసే విద్యార్థులకు అమలుపరుస్తున్న నియమాలు పరీక్ష నిర్వహిస్తున్న పరీక్షా కేంద్రాలకు దేశవ్యాప్తంగా నీట్ పరీక్షను మానిటర్ చేస్తున్న అధికారులపై ఎందుకు చేపట్టడం లేదంటూ నిలదీశారు.పరీక్ష నిర్వహించడానికి ముందే ప్రశ్న పత్రం లీకేజీ జరిగినప్పుడు పరీక్ష నిలుపుదల చేయకుండా ఎందుకు నిర్వహించారు అంటూ విద్యార్థుల జీవితాలను ఎందుకు ఆగం చేశారంటూ సూటిగా నిలదీశారు.పరీక్ష నిర్వహించిన విధానం అధికారులు కనపర్చిన పద్ధతి పరీక్షకు హాజరయ్యే విద్యార్థులకు మాత్రమే నష్టం చేకూర్చిందని ప్రశ్నాపత్రం లీకేజీని ముందస్తుగా పసిగట్టలేకపోవడం విద్యార్థులకు చెడు చేయాలనే ఆలోచన కలిగి ఉండడమే అన్నారు.

మోతకోలు జీతాలు అవినీతి సామ్రాజ్యాలు..

దేశవ్యాప్తంగా విద్యావ్యవస్థలో పాఠ్యాంశాలు బోధించిన బోధన చేయకపోయినా అధికారంలో ఉన్న అధికారంలో లేకపోయినా నెలవారీగా తూచా తప్పకుండా జీతాలు తీసుకునే సాంప్రదాయ పద్ధతి కేవలం విద్యా వ్యవస్థలోనే ఉందని ఉన్నత విద్యా వ్యవస్థలనైతే మరింత వెసులుబాటు ఉంటుందని జ్ఞాపకం చేశారు.వేరే ఇతర శాఖలలో తప్పులకు పాల్పడుతున్న వ్యక్తులను కఠినంగా శిక్షించే చట్టాలు ఉంటుండగా ఉన్నత విద్యా చట్టాల్లో మాత్రం ఆచార్యులైన అధ్యాపకులైన అధికారులైన ఎంత బరితెగింపుతనాన్ని ప్రదర్శిస్తే అంత ఎక్కువ గౌరవాలు లభిస్తాయని ఎద్దేవ చేశారు.అక్రమాలు చేసే వాళ్లకు మాత్రం ఉన్నత విద్య వ్యవస్థలలో ప్రత్యేక చట్టాలు ఉన్నాయని వాళ్లను మందలించే ఉన్నత అధికారులు లేకపోవడం అలాంటి అక్రమార్కుల బరితెగింపు తనం మరింతగా పెరిగిపోతుందని నిలదీశారు. ఉన్నత విద్య వ్యవస్థకు పాకిన ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ సంస్కృతి కొంతమంది ఆచార్యులు పాఠాలు చెప్పడం పూర్తిగా మానేసి ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ పుస్తకాలు పట్టుకొని లోకసంచారం చేస్తున్నారని అలాంటి వాళ్లకు రెండేసి మూడేసి లక్షల జీతాలు చెల్లిస్తున్న ప్రభుత్వాలు సిగ్గుతో తలవంచుకోవాలని అలాంటి దుర్మార్గపు వ్యక్తుల వల్లే ఇలాంటి దుర్భరమైన పరిస్థితులు ఉన్నత విద్యలో ఎదురవుతున్నాయని మొత్తం మీదుగా నీట్ పరీక్ష రద్దవ్వడాన్ని సమర్థిస్తున్న వ్యక్తులు ఉన్నత విద్యను సైతం నాశనం చేయడానికి పూనుకుంటున్నారని అలాంటి వాళ్లదే హవా నడుస్తుందని అన్ని రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాలను నిలదీశారు.జీతాలకు డోకా లేదు అధికార పదవులకు డోకా లేదు అక్రమాలకు డోకా లేదు అవినీతికి డోకా లేదు అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు డోకా లేదు ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ కార్యక్రమాలకు డోకాలేదు మొత్తం మీదగా కొంతమంది ఆచార్యులు దేశవ్యాప్తంగా విద్యావ్యవస్థ నాశనాన్ని కోరుకుంటూ కన్నతల్లి లాంటి విద్యా వ్యవస్థలను కుల్లబొడుస్తున్నారని తీవ్రంగా హెచ్చరించారు.పైగా ఆవులు, పందుల గొడవలకు ఎగేసుకొస్తున్నారని కొంతమంది పందుల గుంపును ఉద్దేశించి ప్రస్తావించారు.పంది ప్రదర్శించిన ప్రవర్తనే పట్టడంత మంది వ్యక్తులు దేశవ్యాప్తంగా అన్ని విశ్వవిద్యాలయాల్లో ప్రదర్శిస్తున్నారని అలాంటి వాళ్లు మానవత్వ విలువలను చంపుకొని పక్కవాళ్ళను దోషులుగా జమ కడుతున్నారని మొత్తం మీదుగా పంది స్వభావం కలిగిన వ్యక్తులతో జాగ్రత్త పడాల్సిన అవసరం ప్రతి ఒక్కరికి ఉందని తెలియజేశారు.పంది స్వభావం కలిగిన వ్యక్తులను వెనకేసుకొచ్చే వ్యక్తులు కూడా అలాంటి వాళ్లతోనే సమానం ఉన్న సంగతి మరచిపోవద్దని గుర్తు చేశారు.

కేబుల్ టీవీ జర్నలిస్టులకు అక్రిడిటేషన్ కల్పించాలి

మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి,మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ శ్రీనివాస్ రెడ్డికి వినతి

హైదరాబాద్(జై భీమ్ న్యూస్)

తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పనిచేస్తున్న కేబుల్ టీవీ జర్నలిస్టులు,మీడియా ప్రతినిధులకు ఇప్పటి వరకు అక్రిడిటేషన్ కార్డులు మంజూరు చేయకపోవడం బాధాకరమని,వెంటనే అర్హులైన జర్నలిస్టులకు అక్రిడిటేషన్ కల్పించాలని కోరుతూ కేబుల్ టీవీ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు మంత్రి వర్యులు పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి గారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజలకు వార్తలను చేరవేస్తూ సేవలందిస్తున్న కేబుల్ టీవీ జర్నలిస్టులు ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, ప్రభుత్వ గుర్తింపు లేకపోవడం వల్ల సంక్షేమ పథకాలు మరియు అధికారిక అవకాశాలకు దూరమవుతున్నారని ప్రతినిధులు మంత్రి గారి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. అనంతరం మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి గారిని కలిసి,కేబుల్ టీవీ జర్నలిస్టుల సమస్యలను వివరించి,తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అక్రిడిటేషన్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి అర్హులైన ప్రతి మీడియా ప్రతినిధికి న్యాయం చేయాలని కోరుతూ వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మీడియా రంగంలో కేబుల్ టీవీ జర్నలిస్టులు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని, ప్రజా సమస్యలను నిరంతరం వెలుగులోకి తీసుకువస్తున్న వారిని ప్రభుత్వం గుర్తించి ప్రోత్సహించాలని అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు పేర్కొన్నారు.

ఆత్మీయుల సమ్మేళనంలో అంతా మనవాళ్ళే

సమాజసేవ కోసమే ఆత్మీయుల కలయిక.
డాక్టర్ బరిగెల శివ ఆత్మీయతతో ప్రముఖుల సమావేశం
సామాజిక సేవ, ప్రజా సమస్యలు, భవిష్యత్ కార్యాచరణపై చర్చ

హైద్రాబాద్, 27 మే 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

స్నేహం, ఆత్మీయత, సామాజిక బాధ్యత ఒకే వేదికపై ప్రతిబింబించిన ఆహ్లాదకరమైన సమావేశం హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించబడింది. జై భీమ్ టీవీ ఫౌండర్, చైర్మన్ డాక్టర్ బరిగెల శివ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ ఆత్మీయ సమావేశంలో పలువురు ప్రముఖులు పాల్గొని సమాజ శ్రేయస్సుకు సంబంధించిన పలు అంశాలపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. ఈ సమావేశంలో ఆర్టీఐ కమిషనర్ అడ్వకేట్ భూపాల్, తెలంగాణ మహిళా కమిషన్ సభ్యురాలు సాదా లక్ష్మి, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ప్రీతమ్, డాక్టర్ సుగుణకర్ రాజ్ స్వామి, ఓయూ సంజయ్, రమేష్, ఎస్.ఎస్. రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు. పరస్పర ఆత్మీయ పలకరింపులతో ప్రారంభమైన ఈ సమావేశం స్నేహపూర్వక వాతావరణంలో కొనసాగింది. సమాజంలో వెనుకబడిన వర్గాల అభ్యున్నతి, యువతకు ఉపాధి మరియు అవకాశాల కల్పన, మహిళల సాధికారత, సామాజిక చైతన్యం పెంపొందించడం, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో సామాజిక సంస్థల పాత్ర వంటి పలు కీలక అంశాలపై సమావేశంలో విస్తృతంగా చర్చించారు. సమాజ అభివృద్ధి కోసం ప్రతి ఒక్కరూ తమవంతు బాధ్యతతో ముందుకు రావాలని పాల్గొన్న ప్రముఖులు అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ బరిగెల శివ మాట్లాడుతూ సమాజ సేవకు కట్టుబడి పనిచేసే వ్యక్తులు ఒకే వేదికపై కలుసుకోవడం సంతోషకరమని పేర్కొన్నారు. ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించడంలో మీడియా, ప్రజా ప్రతినిధులు, సామాజిక కార్యకర్తలు సమన్వయంతో పనిచేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. సామాజిక బాధ్యతతో ముందుకు సాగితేనే సమాజంలో సానుకూల మార్పులు సాధ్యమవుతాయని తెలిపారు. పాల్గొన్న ప్రముఖులు పరస్పరం అభినందనలు తెలియజేసుకుంటూ భవిష్యత్‌లో కూడా సమాజ హిత కార్యక్రమాల్లో కలిసి పనిచేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు. సమావేశం మొత్తం ఆత్మీయత, స్నేహభావం, సేవా తత్వాన్ని ప్రతిబింబిస్తూ అందరికీ స్ఫూర్తినిచ్చింది.

గురుకులాల టైమింగ్స్ మార్పుపై మంత్రి అడ్లూరి కీలక ఆదేశాలు

ఉద్యోగ సంఘాల విజ్ఞప్తికి వెంటనే స్పందించిన సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్

హైదరాబాద్(జై భీమ్ న్యూస్)

తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల విద్యాసంస్థల్లో సుదీర్ఘకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న పలు సమస్యల పరిష్కారానికి సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ సానుకూలంగా స్పందించారు.జాయింట్ ఫోరం ఆఫ్ తెలంగాణ సోషల్ వెల్ఫేర్ రెసిడెన్షియల్ సర్వీసెస్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల సంఘాల ఐక్యవేదిక నాయకులు బుధవారం మంత్రి నివాసంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పలు సమస్యలను మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యంగా రానున్న విద్యా సంవత్సరంలో గురుకుల పాఠశాలల టైమింగ్స్‌లో మార్పులు చేయాలని సంఘాల ప్రతినిధులు మంత్రిని కోరారు. విద్యార్థులు,ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను వివరిస్తూ ప్రస్తుత టైం టేబుల్ వల్ల ఏర్పడుతున్న క్లిష్ట పరిస్థితులను మంత్రి దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. సంఘాల నాయకుల విజ్ఞప్తిని శ్రద్ధగా ఆలకించిన మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ వెంటనే స్పందిస్తూ తెలంగాణ సోషల్ వెల్ఫేర్ రెసిడెన్షియల్ ఎడ్యుకేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూషన్స్ సొసైటీ కార్యదర్శి (ఛీూజ) శారద కంభంపాటికి సంఘాల ప్రతినిధులు సూచించిన విధంగా స్కూల్ టైమింగ్స్‌లో తగిన మార్పులు చేయాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. దీంతో చాలా కాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న టైమింగ్స్

సమస్య పరిష్కార దిశగా కీలక ముందడుగు పడిందని సంఘాల నాయకులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఉద్యోగ సంఘాల సమస్యల పట్ల మంత్రి చూపుతున్న చొరవ అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. అలాగే గురుకుల విద్యా వ్యవస్థ బలోపేతానికి ముఖ్యమంత్రి తీసుకుంటున్న చర్యలు ప్రశంసనీయమని సంఘాల నాయకులు కొనియాడారు. గురుకుల విద్యార్థుల భవిష్యత్తు కోసం ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలకు పూర్తి సహకారం అందిస్తామని తెలిపారు. రానున్న విద్యా సంవత్సరంలో అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించేందుకు మరింత అంకితభావంతో పనిచేస్తామని, గురుకులాలను రాష్ట్రంలో ఆదర్శ విద్యాసంస్థలుగా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేస్తామని సంఘాల ప్రతినిధులు మంత్రికి హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర అధ్యక్షులు తీగల అంజయ్య, లెక్చరర్స్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డాక్టర్ ఆవుల సైదులు, స్టాఫ్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు వెంకటేశ్వర్లు, దిగారియా జనరల్ సెక్రెటరీ గణేష్, టీఐఆర్ఎల్ఈపీఏ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ పి. సుధాకర్, ఎస్‌డబ్ల్యూఆర్‌టీయూ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బాలస్వామి, డీజేఎస్‌డబ్ల్యూఆర్‌టీఎల్ఏ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జోసఫ్, స్టాఫ్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మధుకర్,మల్లారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ట్రాన్స్ జెండర్స్‌తో ప్రత్యేక కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించిన సుబేదారి ఇన్‌స్పెక్టర్ ఎం. రంజిత్ కుమార్

సుబేదారి, 27 మే 2026 (జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్)

హనుమకొండ నగరంలోని సుబేదారి పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఇన్‌స్పెక్టర్ ఎం. రంజిత్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ట్రాన్స్ జెండర్స్‌తో ప్రత్యేక కౌన్సిలింగ్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నగరంలోని ప్రధాన కూడళ్లు, ట్రాఫిక్ సిగ్నల్ పాయింట్ల వద్ద వాహనదారులను ఇబ్బందులకు గురి చేయవద్దని సూచించారు. బలవంతంగా డబ్బులు అడగడం, వాహనదారులతో అసభ్యంగా ప్రవర్తించడం వంటి చర్యలకు పాల్పడితే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ప్రజలకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా గౌరవప్రదంగా వ్యవహరించాలని సూచించిన ఇన్‌స్పెక్టర్, సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరూ గౌరవంతో జీవించేందుకు పోలీస్ శాఖ ఎల్లప్పుడూ సహకరిస్తుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సుబేదారి పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కష్టపడి ఎదిగిన నాయకుడు వేంనరేందర్ రెడ్డి

గడ్డుకలాన్ని అధిగమిస్తేనే జీవితంలో నిలభడగలం
ముఖ్యమంత్రి సలహాదారు, రాజ్యసభ సభ్యుడు వేంనరేందర్ రెడ్డిని కలిసిన డాక్టర్ బరిగెల శివ

హైద్రాబాద్, 27 మే 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి సలహాదారుడు, రాజ్యసభ సభ్యుడు వేము నరేందర్ రెడ్డిని వారి నివాసంలో జై భీమ్ టీవీ ఫౌండర్, చైర్మన్ డాక్టర్ బరిగెల శివ, ఎస్.ఎస్. రాజు మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు మార్వాడి నాయకులు కూడా పాల్గొని సమావేశాన్ని మరింత ఆత్మీయంగా మార్చారు. సమావేశంలో నరేందర్ రెడ్డికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ రాష్ట్ర రాజకీయ, సామాజిక పరిస్థితులు, ప్రజా సమస్యలు, మీడియా బాధ్యత, సామాజిక చైతన్యం, వెనుకబడిన వర్గాల అభ్యున్నతి వంటి పలు కీలక అంశాలపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. ప్రజా సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు ప్రజలకు మరింత చేరువ కావాల్సిన అవసరం ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ బరిగెల శివ మాట్లాడుతూ సమాజంలో జరుగుతున్న ప్రజా సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకురావడంలో మీడియా కీలక బాధ్యత నిర్వహిస్తోందన్నారు. ముఖ్యంగా సామాజిక న్యాయం, దళితులు, బడుగు బలహీన వర్గాల హక్కుల పరిరక్షణ, యువతకు అవకాశాల కల్పన వంటి అంశాల్లో మీడియా మరింత చైతన్యవంతంగా పనిచేయాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. ప్రజల సమస్యలను ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకెళ్లే వేదికగా మీడియా వ్యవహరించాలని ఆయన సూచించారు. వేము నరేందర్ రెడ్డి కూడా సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలపై ఆసక్తి వ్యక్తం చేస్తూ ప్రజా సంక్షేమం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ సమన్వయంతో ముందుకు రావాలని అన్నారు. ప్రజల ఆశయాలకు అనుగుణంగా పనిచేసే సామాజిక సంస్థలు, మీడియా సంస్థలు సమాజ నిర్మాణంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పేర్కొన్నారు. సమావేశంలో పాల్గొన్న నాయకులు పరస్పరం అభినందనలు తెలియజేసుకుంటూ భవిష్యత్‌లో కూడా సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు, ప్రజా అవగాహన కార్యక్రమాల్లో కలిసి పనిచేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు.

తెలంగాణ రాష్ట్రం లో గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బందికి ప్రతి నెలా మొదటి తారీఖునే జీతాలు

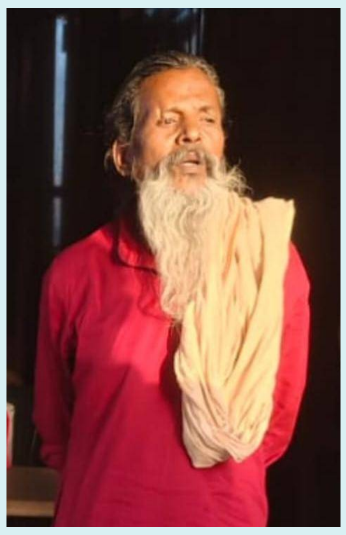
హైదరాబాద్ 27-మే-2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

రాష్ట్రంలోని 50 వేల మంది గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బందికి ప్రతి నెలా మొదటి తారీఖునే జీతాలు చెల్లించేలా అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి శ్రీ ఎ. రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. ఐఏఎస్ అధికారులకు నెలనెలా సమయానికి జీతాలు అందినట్లే గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బందికి కూడా వేతనాలు అందాలని స్పష్టం చేశారు.ముఖ్యమంత్రి పంచాయతీరాజ్,గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖపై ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులకు పలు కీలక సూచనలు చేశారు. గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బంది జీతాలు చెల్లించడానికి ప్రభుత్వం నుంచి ప్రతినెలా రూ. 50 కోట్లు ప్రత్యేకంగా నిధులు మంజూరు చేస్తామని చెప్పారు. అవుట్‌సోర్సింగ్, కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగులు అనే తేడా లేకుండా ప్రభుత్వంలోని అన్ని శాఖల పరిధిలోని ఉద్యోగులకు మొదటి తారీఖునే జీతాలు అందేలా చూడాలని స్పష్టం చేశారు. సిబ్బంది జీతాలు ఒక్కరోజు ఆలస్యమైనా.సహించబోమన్నారు. స్వంత ఆదాయంపై గ్రామ పంచాయతీల స్వతంత్రతను నిర్వీర్యం చేస్తూ గత ప్రభుత్వం తొలగించిన నిబంధనను పునరుద్ధరించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు.తెలంగాణ పంచాయతీరాజ్ చట్టం, 2018 లోని సెక్షన్ 70 (3) ప్రతిపాదిత సవరణ ప్రకారం గ్రామ పంచాయతీ స్వంత ఆదాయాన్ని (ఓన్ సోర్స్ రెవిన్యూ) ట్రెజరీ ఖాతాలో కాకుండా బ్యాంకు ఖాతాలో జమ చేసే విధంగా సవరణ చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పెన్షన్ల పంపిణీ విధానంపై ముఖ్యమంత్రి అధికారులకు కీలక ఆదేశాలిచ్చారు. పోస్టల్ శాఖ ద్వారా అందజేస్తున్న ప్రస్తుత పెన్షన్ పంపిణీ విధానాన్ని మార్చి నేరుగా లబ్దిదారుల బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ చేయాలని చెప్పారు. పెన్షన్లు అర్హులకు మాత్రమే అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, ముఖ్యంగా ఓటర్ గుర్తింపు కార్డు, ఆధార్, సీఈపీసీ సర్వే డేటా ఆధారంగా పెన్షన్లను క్రమబద్ధీకరించాలని చెప్పారు. కొత్త పెన్షన్ల మంజూరు విషయంలో మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని ఆదేశించారు.ఈ సమీక్షా సమావేశంలో మంత్రి ధనసరి అనసూయ సీతక్క, ఎంపీ వేం నరేందర్ రెడ్డి, పంచాయతీరాజ్ శాఖ ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE Jai Bheem

గంజాయి గలిగి ఉన్న వ్యక్తి కి జైలు శిక్ష, లక్ష జరిమానా

రెండేళ్ల బాండ్ రాసిచ్చినా మళ్లీ అదే తప్పు: ఎక్సైజ్ పోలీసుల అరెస్ట్



వికారాబాద్ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్:

వికారాబాద్ జిల్లా నవాబ్‌పేట్ మండలంలో ఎండు గంజాయి తో పట్టుబడ్డ చంద్రమౌళి అనే వ్యక్తి ని ఎక్సైజ్ పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. గతంలో లక్ష రూపాయల జరిమానాతో పాటు రెండేళ్ల బాండ్ రాసిచ్చినా మళ్లీ అదే తప్పుకు పాల్పడటంతో నిందితుడిని జైలుకు పంపారు. నిందితుడు మహారాజ్ పేట్ చంద్రమౌళి వయసు (50) నవాబ్‌పేట గ్రామం, నవాబ్‌పేట్ మండలం, గతం లో 26-05-2025 నాడు చంద్రమౌళి ఎండు గంజాయి నిర్వహణ ఆరోపణలపై వికారాబాద్ ఎక్సైజ్ పోలీసులు పట్టుకుని అరెస్ట్ చేశారు. అనంతరం నవాబ్‌పేట్ మండల తహసీల్దార్ వద్ద 27-05-2025 నాడు చీ.శీ.జ/112/2025 ప్రొసీడింగ్స్ ద్వారా రూ. 1 లక్ష జరిమానా చెల్లించి, 2 సంవత్సరాలకు బాండ్ రాసిచ్చి విడుదలైయాడు. అయితే మళ్లీ 01-01-2026 నాడు భవాని ఫాస్ట్‌ఫుడ్, నవాబ్‌పేట్ గ్రామం ఒ మండలం వద్ద ఎండు గంజాయితో వికారాబాద్ ఎక్సైజ్ పోలీసులకు చంద్రమౌళి పట్టుబడి అరెస్ట్ అయ్యాడు. వికారాబాద్ ఎక్సైజ్ పోలీసులు చంద్రమౌళి బాండ్ బ్రీచ్ అయిన విషయమై నవాబ్‌పేట్ తహసీల్దార్ కి తెలియజేయడంతో ఆయన కు రెండు వారాల జైలు సమయం విధిస్తూ నోటీసులు జారీ చేశారు. ఈ మేరకు చంద్రమౌళి వారం రోజులలో బాండ్ జరిమానా చెల్లించనందున నవాబ్‌పేట్ మండల తహసీల్దార్ ఒక సంవత్సరం జైలు శిక్ష విధించుటం జరిగింది.

శాంతియుత వాతావరణంలో బక్రీద్ పండుగ జరుపుకోవాలి : సెంట్రల్ జోన్ డీసీపీ దార కవిత

మత సామరస్యాన్ని కాపాడాలని మత పెద్దలకు సూచన

అవాంఛనీయ ఘటనలకు తావులేకుండా పటిష్ట భద్రతా చర్యలు

వరంగల్, 27 మే 2026 (జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్)

బక్రీద్ పండుగను ప్రజలంతా శాంతియుత వాతావరణంలో ఆనందంగా జరుపుకోవాలని సెంట్రల్ జోన్ డీసీపీ దార కవిత సూచించారు. బక్రీద్ పండుగ సందర్భంగా బుధవారం వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ కార్యాలయంలో మతపెద్దలతో నిర్వహించిన పీస్ కమిటీ సమావేశంలో ఆమె పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా డీసీపీ మాట్లాడుతూ, ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలకు తావు లేకుండా ప్రశాంత వాతావరణంలో ప్రతి ఒక్కరూ పండుగను జరుపుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. పండుగలు మత సామరస్యానికి ప్రతీకలని, ప్రజల మధ్య మంచి సంబంధాలు పెంపొందించేలా మత పెద్దలు సమన్వయంతో వ్యవహరించాలని కోరారు. బక్రీద్ పండుగ సందర్భంగా శాంతిభద్రతలకు ఎటువంటి భంగం కలగకుండా మత పెద్దలు తగిన ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రజలు పరస్పర గౌరవ భావంతో పండుగలను జరుపుకోవాలని, సామాజిక ఐక్యతను కాపాడాలని పిలుపునిచ్చారు. అసాంఘిక శక్తుల కదలికలపై పోలీసులు పటిష్ట నిఘా ఏర్పాటు చేస్తారని, ఎవరైనా గొడవలు సృష్టించేలా వ్యవహరిస్తే వారిపై చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని డీసీపీ హెచ్చరించారు. ఈ సమావేశంలో కాజీపేట, హన్మకొండ ఏసీపీలు ప్రశాంత్ రెడ్డి, నర్సింహారావు, సెంట్రల్ జోన్ పరిధిలోని ఇన్‌స్పెక్టర్లు, వివిధ మతాల పెద్దలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

సమర్ధవంతంగా విధులు నిర్వహించాలి

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్ ప్రీత్ సింగ్

వరంగల్, 27 మే 2026(జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్)

వరంగల్ నగర పోలీస్ కమిషనర్ కార్యాలయంలో సీసీఎస్, టాస్క్‌ఫోర్స్ విభాగాల్లో నూతనంగా బాధ్యతలు చేపట్టిన ఇన్‌స్పెక్టర్లు దేవేందర్, హరికృష్ణ పోలీస్ కమిషనర్‌ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి మొక్కలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ అధికారులకు అప్పగించిన విధులను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. పోలీస్ శాఖ కీర్తి ప్రతిష్ఠలు అధికారుల పనితీరుపైనే ఆధారపడి ఉంటాయని పేర్కొన్నారు. ప్రతి అధికారి విధి నిర్వహణలో బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించి ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని సూచించారు. పోలీస్ శాఖలో క్రమశిక్షణ, నిబద్ధతతో పని చేయడం ద్వారా ప్రజల్లో విశ్వాసాన్ని పెంపొందించవచ్చని కమిషనర్ తెలిపారు.

కేయూలో కీచకుని దందే కీలకం

కీచకుని దొంగ చాటు పనులపై అధికారుల మౌన ప్రదర్శన.
ఎన్ని అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడిన చర్యలు ఉండవు.
సమర్ధవంతమైన అధికారులపై చెడునిందలు వేయిస్తున్నాడు.
అజ్ఞాతశక్తి అవతారం ఎత్తి అందరిని వేధిస్తున్నాడు.
ఆర్ఎస్ఎస్ ముసుగులో రహస్య మంతనాలు నడిపిస్తున్నాడు.
మహిళల పట్ల అసాంఘిక శక్తులంటూ దుర్భాషలాడుతున్నాడు.
అకుట్ ప్రెసిడెంట్ సన్నిహితుడంటూ రెచ్చిపోతున్నాడు.
బాధ్యత కలిగిన అధికారులు కీచకుని బలితెగింపులకు సహకరిస్తున్నారు.
హాస్టల్స్ సొమ్మును విపరీతంగా దోచుకున్న కనీసం చర్యలు లేవు.
కేయూ భూములు కబ్జాలు చేయిస్తున్నది కీచకుడే.
భూకబ్జాదారులంతా కీచకుని చుట్టే తిరుగుతున్నారు.
మాజీ వీసి కాలంలో కీచకుడే దగ్గరుండి భూ సర్వే చేయించాడు.

హైదరాబాద్ జై భీమ్ డెస్క్:-

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయంలో ఒక అధికారి కీచకుని అవతారం ఎత్తి విద్యార్థుల జీవితాలను విశ్వవిద్యాలయ మనుగడలను నాశనం 16 పాల్లు చేస్తున్నాడని విద్యార్థి సంఘాలు తీవ్రంగా హెచ్చరిస్తున్నాయి.నిజాయితీ కలిగిన వ్యక్తుల జీవితాలను అభాసుపాలు చేయడం కోసం ఎంతలా దిగజారి ప్రవర్తిస్తున్నాడో అతడి ఆగడాలకు హద్దులు లేకుండా పోవడం అకుట్ ప్రెసిడెంట్ పూర్తిస్థాయిలో పూర్తి సహకారం లభిస్తున్నట్లుగా ఈ మధ్యకాలంలో జరిగిన కొన్ని సంఘటనలు బయటపెడుతున్నాయని విద్యార్థి సంఘాలు వాపోతున్నాయి.విశ్వవిద్యాలయంలో పనిచేస్తూ ప్రభుత్వ జీతం తీసుకుంటూ విశ్వవిద్యాలయాన్ని విద్యార్థి సమాజాన్ని పూర్తిగా నాశనం చేయాలని ఆలోచనలు చేస్తుండడమే కాకుండా అతడి సొంత నిర్ణయాలను విశ్వవిద్యాలయంపై రుద్దుతూ ఆర్ఎస్ఎస్ సమావేశాలు నిర్వహిస్తూ విద్యార్థులను ఆర్ఎస్ఎస్ సమావేశాలకు తీసుకెళ్తూ సమావేశంలో పాల్గొనేలా చేస్తూ కొన్ని చోట్ల నుండి డబ్బుల వసూళ్లకు పాల్పడుతూ అతడికి అనుకూలమైన కొంతమంది విద్యార్థులకు డబ్బులు ఇస్తూ వాళ్లను మాదకద్రవ్యాలకు గంజాయికి డ్రగ్స్ కు అలవాటు పడేలా చేస్తూ విశ్వవిద్యాలయంలో తనకు అడ్డొస్తున్న వాళ్లపై దాడులు చేయిస్తున్నాడని ఆధారాలతో కూడిన తీవ్రమైన విమర్శలు తెలుగులోనికి వస్తున్నప్పటికీ బిబిబిబిబి విశ్వవిద్యాలయ ఉన్నతాధికారులు అతడి సమక్షంలోనే దాడులు జరుగుతున్న సంఘటనలపై సమావేశాలు నిర్వహిస్తూ కీచకుని మోజులో పడి విశ్వవిద్యాలయ సమాజాన్ని తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారని మేధావులు తీవ్రంగా నిరాశ చెందుతున్నారు.కేయూలో జరుగుతున్న ప్రతి సంఘటన పట్ల పోలీసు అధికారులు కఠినమైన చర్యలు తీసుకుంటూ విశ్వవిద్యాలయాన్ని శాంతిభద్రతలకు నిలయంగా ఉంచాలని ఎంతైతే ప్రయత్నం చేస్తున్నారో అంతే రీతిలో ఒకే ఒక్క కీచకుడు అతని ఆగడాలను అతని అక్రమాలను అతని అసాంఘిక కార్యకలాపాలను విశ్వవిద్యాలయం మొత్తంలో వ్యాప్తి చెందే విధంగా మహిళలను పురుషులను విద్యార్థినీ విద్యార్థులను ఎవరిని చూడకుండా తన ఇష్టం వచ్చిన పరిభాషలో అసాంఘిక పదాలు వాడుతూ విశ్వవిద్యాలయంపై విశ్వవిద్యాలయం మేధావులపై విశ్వవిద్యాలయ మహిళలపై తన అక్కసును వెళ్లగడం విశ్వవిద్యాలయ సమాజాన్ని తీవ్రంగా మనస్థాపానికి గురిచేస్తుంది.ప్రభుత్వ పెద్దలను తిట్టిన ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారులను తిట్టిన విశ్వవిద్యాలయ ఉన్నత అధికారులను తిట్టిన కనీసం సాధారణ చర్యలు చేపట్టకపోవడం కీచకుని ఆగడాలకు హద్దులు లేకుండా పోతుంది అనేది స్పష్టంగా తేలిపోతుంది.పైగా తనకు సంబంధించిన పేపర్లలో యూనివర్సిటీ అధికారులపై రాతలు రాయిస్తూ వాటిని స్వయంగా తను నిర్వించుకున్న వాట్సప్ గ్రూపులో పోస్టు చేస్తూ తనను ఎవరు ఏం చేయలేరనే అహంకారపు అసాంఘిక శక్తులకు కలిగిన ఆలోచనలను బలపరచుకుంటుండడం గమనిస్తుంటే ఆర్ఎస్ఎస్ సమాజంలో ఇలాంటి అసాంఘిక శక్తిని ఎలా కొనసాగిస్తున్నారని బాహ్య ప్రపంచం తీవ్రమైన అనుమానాలను వ్యక్తపరుస్తుంది.ఎన్ని కీచక పనులు చేసిన ఎంతమందిని వేధించిన ఎన్ని అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడిన మా సహకారం నీకే అంటూ అకుట్ ప్రెసిడెంట్ కీచకుడుపై చూపిస్తున్న ప్రేమ అభిమానం అనురాగం అతని వ్యక్తిగత స్వభావంపై భిన్నాభిప్రాయాలతో కూడిన అనుమానాలను వ్యక్తంచేస్తుంది.తప్పును తప్పు ఒప్పును ఒప్పు అంటూ మహిళా మణులను అసాంఘిక శక్తులు అంటూ సంభోదించడం అకుట్ ప్రెసిడెంట్ కు ఎంతో ఆనందంగా ఉన్నట్లుగా కళ్ళకద్దినట్టు కనిపిస్తుంది.పైగా మా అకుట్ గ్రూపులో ఏమైనా చేసుకుంటాం మీకేం సంబంధం అనే విధంగా అకుట్ ప్రెసిడెంట్ మాట తీరు కీచకుడుని వెనకేసుకురావడం గమనిస్తుంటే అసలు కీచకులు ఎవరో బయటపడుతున్నట్లుగా విశ్వవిద్యాలయం మేధావులు అధ్యాపకులు ఆచార్యులు సూటిగా ప్రశ్నిస్తూ నిలదీయడం జరుగుతుంది.ఇంతలా జరిగినా ఏమాత్రం పట్టింపు లేకుండా బరితెగింపు తనంతో సమాధానాలు చెప్పడం ఇకనైనా మానుకోవాలని హెచ్చరించినైనది.నిజాయితీని ప్రస్తావించాల్సి వస్తే తప్పులకు పాల్పడుతున్న వ్యక్తులను కఠినంగా శిక్షించాల్సిన ఉన్నతమైన స్థానాల్లో కూర్చున్న అధికార వ్యక్తులు కూడా ఇలాంటి కీచకుని మంత్రముగ్ధ మాటలతో గాబర పడుతూ ఎగిరెగిరి పడుతూ శభాష్ అని మెచ్చుకుంటూ సహకరిస్తున్నారంటే ఎంతటి ఇజ్జతి తక్కువ పనులకు పూనుకుంటున్నారో స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది.కేయూ వీసి కేయూ రిజిస్ట్రార్ అసాంఘిక శక్తులను శిక్షించాల్సిందేనంటూ కఠినమైన చర్యలకు పూనుకుంటున్న ప్రతి సందర్భంలో నా ప్రమేయం లేకుండా నా కీచకుడిని ఏమి చేయొద్దు అంటూ ఏకంగా ఉన్నతమైన స్థానం సంపాదించుకున్న వ్యక్తి కీచకుడుపై జరిగే ప్రతి చర్యను అడ్డుపడుతూ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టను ఉన్నత విద్యా మండలి ప్రతిష్టను ఉన్నత విద్యాశాఖ ప్రతిష్టను విద్యాశాఖ మంత్రి కీర్తి ప్రతిష్టలను నిలువునా బజారున కీడ్చే ప్రయత్నాలను కొనసాగిస్తున్నాడని విశ్వవిద్యాలయం అంతా చర్చించుకుంటుంది.ఇక ఒక్క కీచకుడు పదేపదే తప్పులకు పాల్పడుతున్న పదే పదే మహిళలను వేధిస్తున్న పదేపదే అసాంఘిక పదాలతో రెచ్చిపోతున్న అధికారులకు పట్టింపు లేకుండా పోవడం అధికారులు ఒంటెద్దు పోకడలకు నిదర్శనంగా మారిపోయింది.సొంత శాఖలో పని చేస్తూ సొంత శాఖలోని అధికారులపైనే వార్తలు రాసే హక్కు బహుశా అకుట్ ప్రెసిడెంట్ అండతోనే జరుగుతుందనేది మాత్రం స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది.అకుట్ ప్రెసిడెంట్ కీచకుడి కోసం వాదిస్తున్న గాంభీరపు వాదనలో పక్క వ్యక్తులే భయపడిపోతూ జడుసుకుంటున్నారని జైలుకు వెళ్లి వచ్చిన వ్యక్తి కోసం అంతలా ప్రయాస పడుతున్న మేధావిని మాత్రం కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయంలోనే చూస్తున్నామనేది తేటతెల్లగా అర్థమవుతుంది.ఇప్పటికైనా మంచి వ్యక్తిత్వం కలిగిన అధికారులు కూడా కీచకుడి అడుగుజాడలోనే నడుస్తున్నామనే సంకేతాలను సభ్య సమాజానికి తెలియజేస్తూ ఉండడం బహుసిగ్గుగరం.కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయ భూములను కబ్జాలు పెడుతున్న వృత్తులందరూ కీచకుడి అండదండలతో రెచ్చిపోతున్నారని స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది.గత వీసి హయాంలో దగ్గరుండి చేయు అధికార సిబ్బందితో కలిసి భూ సర్వే నిర్వహించిన కీచకుడు కేయూ భూముల కబ్జాలను దగ్గరుండి కొనసాగిస్తున్నాడని అందులో భాగంగానే పలు అధికార కార్యాలయాలకు తిరుగుతూ భూ కబ్జాదారుల తరఫున పైరవీలు చేస్తున్నాడని అధికారులే నెత్తినోరు మొత్తుకుంటున్నారు.ఒకవైపు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం చుట్టూ ప్రహరీ గోడ నిర్మించడానికి 20 కోట్ల రూపాయలను మంజూరు చేయగా అందులో ఐదు కోట్లు మింగేసారంటూ వార్తలు రాయిస్తూ యూట్యూబ్ ఛైల్లు చేయిస్తూ వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డిని తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలకు గురి చేస్తూ తన సొంత వాట్సప్ గ్రూపులో స్వయంగా పోస్ట్ పెడుతూ ఎమ్మెల్యేకు సవాల్ విసురుతుండడం కీచకుని ఆగడాలలో ప్రధాన ఘట్టంగా భావించాల్సి ఉంది.మహిళలను వేధించి జైలుకు వెళ్ళొచ్చినోడిని కీచకుడు అనకపోతే మరేమంటారో సభ్య సమాజం మరొక కొత్త పదాన్ని తెలియజేయాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని తెలుపనైనది.కీచకుడు అసలు రూపంపై త్వరలో అగ్గిలా మండే విషయాలు బయటకు రాబోతున్నాయని హెచ్చరించనైనది.వివరాల కీచకుడు ఆగడాలు జర్నలిస్టులను సైతం పచ్చి బూతులు తిట్టే స్థాయికి దిగజారడంతో వాడికి అండగా నిలుస్తున్న వ్యక్తులారా శక్తులారా తస్మాత్ జాగ్రత్త అంటూ హెచ్చరించడమైనది.తప్పులను అవినీతి లెక్కలన్నిటిని ఆధారాలతో సహా కక్కించబడబోతున్నట్లు విశ్వవిద్యాలయంలో తీవ్రమైన చర్చ నడుస్తుంది.వికలాంగులైన విద్యా విభాగానికి చెందిన కాంట్రాక్ట్ ఆచార్యునిపై తీవ్రమైన దుష్ప్రచారం చేస్తున్న కీచకుడు విద్యా విభాగంపై వేయబడిన కమిటీలో తనకు ఎంతో ఇష్టమైన సన్నిహితులైన ఇద్దరు స్నేహితులు ఉన్నారన్న సంగతిని ఎందుకు మరిచిపోతున్నాడో వాళ్లపై కూడా చర్యలు తీసుకోమని కమిటీలో లిఖితపూర్వకంగా రాయబడినప్పుడు కేవలం డాక్టర్ రణధీర్ రెడ్డిపై సుమారుగా 20 వార్తలు వరకు పేరు పెట్టి రాయిస్తూ మానసికంగా వేధించడం ఎవరి ప్రయోజనం కోసమో బహిరంగంగా తెలియజేయాల్సిన అవసరం ఉంది.విశ్వవిద్యాలయం మేధావులారా విశ్వవిద్యాలయ అధికారులారా విశ్వవిద్యాలయ ఆచార్యులారా విశ్వవిద్యాలయంలో కీచక స్వభావం కలిగిన వ్యక్తులను శక్తులను వాళ్లకు సంబంధించిన అరాచక కుట్రలను ఛేదించడానికి శిక్షించడానికి సంసిద్ధంగా ఐక్యంగా ఉంటూ కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయ విలువలను , మూలాలను కీచకుల చేతిలో నుండి రక్షించుకోవాల్సిన బాధ్యత తీసుకోవాలని గుర్తుచేయడమైనది.ప్రధాన కేసులలో నిందితుడైన కీచకుడిపై త్వరలో క్షేత్రస్థాయి విచారణ జరగబోతున్నట్లు కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయంలో అనేక రకాలుగా చర్చలు నడుస్తున్నాయి.

మహిళలకు సురక్షితమైన పని వాతావరణం కల్పించడం ప్రతి సంస్థ బాధ్యత : జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద

వరంగల్, 27 మే 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

పని ప్రదేశాల్లో మహిళలకు సురక్షితమైన వాతావరణం కల్పించడం ప్రతి సంస్థ బాధ్యత అని వరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద అన్నారు. మహిళలు ఎక్కడైనా వేధింపులు ఎదుర్కొన్నప్పుడు భయపడకుండా ధైర్యంగా ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు. ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణలో భాగంగా వరంగల్ జిల్లా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో పని ప్రదేశాల్లో మహిళలపై లైంగిక వేధింపుల నివారణ, నిషేధం, పరిష్కార చట్టం (పోష్ యాక్ట్ - 2013)పై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద మాట్లాడుతూ మహిళలు తమ రాజ్యాంగ హక్కులపై పూర్తి అవగాహన పెంచుకోవాలని సూచించారు. పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుంచే లింగ సమానత్వం, పరస్పర గౌరవం, మహిళల పట్ల బాధ్యత నేర్పించాలని అన్నారు. మహిళల భద్రతకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని తెలిపారు. షీ టీం ప్రతినిధి సుజాత మాట్లాడుతూ మహిళలపై ఎక్కడైనా వేధింపులు జరిగినట్లయితే వెంటనే షీ టీంను 8712685142 నంబర్‌లో సంప్రదించాలని సూచించారు. అనంతరం షీ బాక్స్ పోర్టల్ ద్వారా ఆన్‌లైన్‌లో ఫిర్యాదులు ఎలా నమోదు చేయాలో మహిళలకు వివరించారు. జిల్లా మహిళా సంక్షేమ అధికారి మాట్లాడుతూ మహిళలకు సురక్షితమైన పని వాతావరణం కల్పించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం 2013లో పోష్ చట్టాన్ని అమలు చేసిందని తెలిపారు. జిల్లా మహిళా సాధికారత కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ సంస్థల్లో ఇంటర్నల్ కంప్లైంట్స్ కమిటీల ఏర్పాటు జరుగుతోందని చెప్పారు. జిల్లాలో ఇప్పటివరకు జిల్లా స్థాయి కార్యాలయాల్లో 59, మండల, గ్రామస్థాయి కార్యాలయాల్లో 59, ప్రైవేట్ సంస్థల్లో 26 ఇంటర్నల్ కంప్లైంట్స్ కమిటీలు ఏర్పాటు చేసినట్లు వెల్లడించారు. డీఎల్ఎస్ఏ అడ్వకేట్ సురేష్ మాట్లాడుతూ మహిళలపై లైంగిక వేధింపుల కేసుల్లో గోప్యత పాటిస్తూ విచారణ చేపట్టాలని సూచించారు. ప్రతి కార్యాలయంలో తప్పనిసరిగా ఇంటర్నల్ కంప్లైంట్స్ కమిటీ ఉండాలని, కమిటీలు ఏర్పాటు చేయని సంస్థలకు జరిమానాలు విధించే నిబంధనలు ఉన్నాయని వివరించారు. ఈ సందర్భంగా పోష్ చట్టానికి సంబంధించిన పోస్టర్లను ఆవిష్కరించి ప్రతిజ్ఞ చేశారు. కార్యక్రమంలో జెడ్పీ సీఈవో రామ్ రెడ్డి, డీఆర్‌డీఓ విజయలక్ష్మి, డీఎంహెచ్‌ఓ సాంబశివరావు, డీడబ్ల్యూఓ పుష్పలత, డీఆర్‌డీఏ శాఖల అధికారులు, స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలు, ప్రైవేట్ సంస్థల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

పారిశుధ్య నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యం సహించం

తడి-పొడి చెత్త వేర్వేరుగా సేకరణ తప్పనిసరి
ఊర చెరువు రిటైనింగ్ వాల్ పనులు వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలి
హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్, బల్దియా ఇన్‌చార్జి కమిషనర్ చాహత్ బాజ్ పాయి ఆదేశం

హన్మకొండ, 27 మే 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్, బల్దియా ఇన్‌చార్జి కమిషనర్ చాహత్ బాజ్ పాయి బుధవారం నగరంలోని పలు ప్రాంతాల్లో ఆకస్మికంగా సందర్శించి అభివృద్ధి పనుల పురోగతి, పారిశుధ్య నిర్వహణ పనులను పరిశీలించి అధికారులకు పలు కీలక సూచనలు చేశారు. ముందుగా గోపాలపూర్ ఊర చెరువు వద్ద ఇరిగేషన్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్మిస్తున్న రిటైనింగ్ వాల్ పనులను పరిశీలించారు. పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే ఊర చెరువు డీసిల్టేషన్ టెండర్లు పూర్తయిన నేపథ్యంలో వెంటనే పనులు ప్రారంభించి, వర్షాకాలం ప్రారంభానికి ముందే చెరువును పూర్తిస్థాయిలో శుభ్రపరచాలని సూచించారు. అదేవిధంగా 56వ డివిజన్‌లోని గోపాలపూర్ ఊర చెరువు సమీపంలో "వేస్ట్ టు ఆర్ట్" కార్యక్రమంలో భాగంగా చెత్త వేస్తున్న ప్రాంతాన్ని పరిశీలించారు. చెత్త లేకుండా పరిశుభ్రంగా, సుందరీకరణతో తీర్చిదిద్దిన ప్రాంతాలను పరిశీలించి నిర్వహణను మరింత మెరుగుపరచాలని సూచించారు. అనంతరం 53వ డివిజన్ ఆదర్శ నగర్‌లో విండో కంపోస్టింగ్ ప్రక్రియను పరిశీలించారు. బాలసముద్రంలో ఉన్న వెహికిల్ షెడ్, సెకండరీ ట్రాన్స్‌ఫర్ స్టేషన్లను తనిఖీ చేశారు. డోర్ టు డోర్ చెత్త సేకరణలో తడి చెత్త, పొడి చెత్తను వేర్వేరుగా సేకరించడం తగిన స్థాయిలో జరగడం లేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రతి ఇంటి వద్ద తప్పనిసరిగా తడి--పొడి చెత్త వేర్వేరుగా సేకరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. నిర్లక్ష్యం వహిస్తే సంబంధిత జవాన్లు, ఇన్‌స్పెక్టర్లపై కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. బాలసముద్రంలోని వర్మీ కంపోస్టింగ్ యూనిట్, విండో కంపోస్ట్, బయో కంపోస్ట్ యూనిట్లను పరిశీలించిన కలెక్టర్, బయో కంపోస్ట్ యూనిట్లు 100 శాతం సామర్థ్యంతో పనిచేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. బయో మీథనైజేషన్ ప్లాంట్‌ను కూడా సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. ఈ తనిఖీల్లో సీఎంఓహెచ్ డాక్టర్ రాజారెడ్డి,జిల్లా ఇరిగేషన్ అధికారి కిరణ్ కుమార్, డీఈ హర్ష వర్ధన్, సూపర్వైజర్ నరేందర్, ఎస్సై భాషా నాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళ అదృశ్యం.. ఆచూకీ తెలిపిన వారికి సమాచారం ఇవ్వండి

కాజీపేట, 27 మే 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

కాజీపేట అంబేద్కర్ నగర్‌కు చెందిన అయిల సరోజ (60) అనే మహిళ ఇంటి నుండి వెళ్లి కనిపించకుండా పోయిన ఘటనపై పోలీసులు మహిళ మిస్సింగ్ కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. అయిల సరోజ భర్త నగేష్, ఇంటి నెం. 25/10/57, అంబేద్కర్ నగర్, కాజీపేటకు చెందిన వారు. ఈ నెల 25వ తేదీ మధ్యాహ్నం సుమారు 2 గంటల సమయంలో ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్లిన ఆమె తిరిగి ఇంటికి రాలేదు. 26వ తేదీన ఆమె కుమారుడు అయిల సంపత్ కుమార్ ఇంటికి వచ్చి పరిసర ప్రాంతాల్లో, బంధువుల వద్ద ఆరా తీసినా ఆచూకీ లభించలేదు. దీంతో పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయగా క్రైం నంబర్ 130/2026 కింద మహిళ మిస్సింగ్ కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. సరోజకు ఫిట్స్, షుగర్ సమస్యలతో పాటు మతిస్థిమితం సరిగా ఉండదని కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. ఆమె ఎత్తు సుమారు 5.1 అడుగులు, చామనచాయ రంగు, గుండ్రని ముఖం కలిగి ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఇంటి నుండి వెళ్లే సమయంలో మెరూన్ కలర్ జాకెట్, పూల చీర ధరించినట్లు తెలిపారు. ఆమె ఆచూకీ తెలిసిన వారు వెంటనే 8712583765, 9553994182, 8712685008 నంబర్లకు సమాచారం అందించాలని పోలీసులు కోరారు.

పోష్ యాక్ట్‌పై విస్తృత అవగాహన కల్పించాలి

పోష్ యాక్ట్ గోడపత్రికను ఆవిష్కరించిన జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి

హన్మకొండ, 27 మే 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

ప్రజాపాలన--ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా మహిళలు, పిల్లలు, దివ్యాంగులు, వయోవృద్ధుల సంక్షేమ శాఖ జిల్లా మహిళా సాధికారత కేంద్రం రూపొందించిన "పని ప్రదేశాల్లో మహిళలపై లైంగిక వేధింపుల నివారణ చట్టం--2013 (పోష్ యాక్ట్)" గోడపత్రికను హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి బుధవారం కలెక్టర్ ఛాంబర్‌లో ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ సంస్థల్లో పది మందికి పైగా ఉద్యోగులు పనిచేస్తున్న ప్రతి కార్యాలయంలో ఇంటర్నల్ కంప్లైంట్స్ కమిటీ (ఐసీసీ) తప్పనిసరిగా ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. అలాగే జిల్లా స్థాయిలో లోకల్ కంప్లైంట్స్ కమిటీ (ఎల్.సీ.సీ) సమర్థవంతంగా పనిచేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. జిల్లాలో ఇప్పటికే 161 ఇంటర్నల్ కంప్లైంట్స్ కమిటీలను ఏర్పాటు చేశామని తెలిపారు. అలాగే జిల్లా స్థాయిలో లోకల్ కంప్లైంట్స్ కమిటీ కూడా ఏర్పాటు చేసి పనిచేస్తోందన్నారు. పని ప్రదేశాల్లో మహిళలపై లైంగిక వేధింపుల నిరోధక చట్టంపై విస్తృత అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు. అన్ని సంస్థలు తప్పనిసరిగా షీ-బాక్స్ పోర్టల్ ఞఞఞ.ంష్ట్రవఎశీఞ.ఞఎ.స్త్రశీజ.ఱఅలో నమోదు చేసుకోవాలని, నమోదు చేయని పక్షంలో రూ.50 వేల వరకు జరిమానా విధించే అవకాశం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా సంక్షేమ అధికారి ఎం. విశ్వజ, డాక్టర్ కె. అనితా రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డ్రైవర్‌పై వేటు వెనక్కి.. విధుల్లో కొనసాగించాలని మంత్రి పొన్నం ఆదేశం

డ్రైవర్ అశోక్‌ను తొలగించాలన్న నిర్ణయాన్ని మార్చుకోవాలని మంత్రి పొన్నం సూచన
రైతుల పక్షాన మాట్లాడటాన్ని స్వాగతిస్తున్నామన్న రవాణా శాఖ మంత్రి
పెట్రోల్ ధరలపై నిరసన కన్నా, ధాన్యం కొనాలని కాంగ్రెస్ నేతలకు డ్రైవర్ సలహా
డ్రైవర్‌ను తొలగించడంపై బీఆర్ఎస్, ఇతర విపక్షాల నుంచి తీవ్ర విమర్శలు
ఫిర్యాదుతో డ్రైవర్‌ను విధుల నుంచి తప్పించాలని ఆర్టీసీ డిపో మేనేజర్ లేఖ

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

కాంగ్రెస్ నేతల నిరసనపై విమర్శలు చేశాడన్న ఆరోపణలతో ఆర్టీసీ అద్దె బస్సు డ్రైవర్‌ను తొలగించడంపై చెలరేగిన వివాదానికి తెలంగాణ రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెరదించారు. డ్రైవర్ అశోక్‌పై తీసుకున్న చర్యను వెనక్కి తీసుకోవాలని, అతడిని విధుల్లో కొనసాగించాలని యాజమాన్యానికి సూచించినట్టు ఆయన మంగళవారం తెలిపారు. మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ.. "డ్రైవర్ అశోక్ ఆర్టీసీ ఉద్యోగి కాదు, కేవలం అద్దె బస్సు డ్రైవర్ మాత్రమే. అయినప్పటికీ, అతను రైతుల పక్షాన మాట్లాడాడు. దానిని మేము స్వాగతిస్తున్నాం. అందుకే అతడిని ఉద్యోగం నుంచి తొలగించవద్దని బస్సు యాజమాన్యానికి సూచించాం" అని స్పష్టం చేశారు. ధాన్యం కొనుగోలు విషయంలో కేంద్రం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతులను ఆదుకోవడానికి అన్ని చర్యలు తీసుకుంటోందని, ఈ విషయాన్ని విపక్షాలు రాజకీయం చేయవద్దని హితవు పలికారు. సోమవారం జగిత్యాల నుంచి ధర్మపురికి బస్సు నడుపుతున్న సమయంలో, పెట్రోల్, డీజిల్ ధరల పెంపును నిరసిస్తూ కాంగ్రెస్ నేతలు, మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ చేపట్టిన ధర్నాపై డ్రైవర్ అశోక్ స్పందించారు. నిరసనల కన్నా రైతుల నుంచి మొక్కజొన్న, పత్తి వంటి పంటలను కొనుగోలు చేయడంపై దృష్టి పెట్టాలని ఆయన సూచించినట్టు తెలిసింది. ఈ వ్యాఖ్యలపై స్థానిక కాంగ్రెస్ నేత ఒకరు ఫిర్యాదు చేయడంతో, డ్రైవర్‌ను తక్షణమే విధుల నుంచి తప్పించాలని బస్సు యజమానికి జగిత్యాల డిపో మేనేజర్ లేఖ రాశారు. ఈ ఘటనపై బీఆర్ఎస్ నేతలు హరీశ్ రావు, కవిత తీవ్రంగా స్పందించారు. ప్రశ్నించిన వారి ఉద్యోగాలు తీసేయడం అప్రజాస్వామికమని విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్ నేతలు గంగుల కమలాకర్, జీవన్ రెడ్డి.. ఆర్టీసీ రీజనల్ మేనేజర్‌ను కలిసి అశోక్‌ను వెంటనే విధుల్లోకి తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. విపక్షాల నుంచి తీవ్ర విమర్శలు రావడంతో ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకుంది.

జిల్లా కలెక్టర్‌ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన హనుమకొండ నూతన ఆర్డీవో వెంకటేష్

హన్మకొండ, 27 మే 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

హనుమకొండ జిల్లా రెవెన్యూ డివిజనల్ అధికారి (ఆర్డీవో)గా నూతనంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన వెంకటేష్ బుధవారం జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయిని కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్‌కు మొక్కను అందజేశారు. ఇంతకుముందు ములుగు ఆర్డీవోగా విధులు నిర్వహించిన వెంకటేష్ బదిలీపై హనుమకొండ ఆర్డీవోగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. నూతన బాధ్యతలు స్వీకరించిన వెంకటేష్‌కు కార్యాలయ అధికారులు, ఉద్యోగులు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

రైలులో ప్రయాణికుడి బ్యాగ్ చోరీ

కాజీపేట్‌లో నిందితుడి అరెస్ట్

కాజీపేట, 27 మే 2026(జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్)

జనగాం సమీపంలో హడప్సర్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో ప్రయాణిస్తున్న ఓ ప్రయాణికుడి బ్యాగ్‌ను దొంగిలించిన నిందితుడిని .ఆర్.పి, ఆర్.పి.ఎఫ్ పోలీసులు కాజీపేట్ రైల్వే స్టేషన్‌లో అదుపులోకి తీసుకున్నారు. పోలీసుల వివరాల ప్రకారం.. హైదరాబాద్ అమీర్‌పేట్‌కు చెందిన జి. ప్రేమ్ కుమార్ ట్రైన్ నెంబర్ 17013 హడప్సర్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లోని ఎస్7 కోచ్‌లో ప్రయాణిస్తుండగా, జనగాం రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలో విశాల్ అనే వ్యక్తి అతని బ్యాగ్‌ను బలవంతంగా ఎత్తుకెళ్లాడు. వెంటనే బాధితుడు రైల్వే కంట్రోల్‌కు సమాచారం అందించాడు. దీంతో అప్రమత్తమైన జి.ఆర్.పి, ఆర్.పి.ఎఫ్ పోలీసులు రైలు కాజీపేట్‌కు చేరుకున్న వెంటనే తనిఖీలు నిర్వహించి నిందితుడు విశాల్ (25), బీదర్, కర్ణాటక నివాసిని పట్టుకున్నారు. అతని వద్ద నుంచి రెండు మొబైల్ ఫోన్లు (వివో, ఒప్పో), ఇయర్ బడ్స్, రూ.10,500 నగదుతో కూడిన బ్యాగ్‌ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. స్వాధీనం చేసిన ఆస్తి మొత్తం విలువ రూ.35,500గా పోలీసులు తెలిపారు. బాధితుడి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి నిందితుడిని అరెస్ట్ చేసినట్లు జిఆర్పి కాజీపేట్ పోలీసులు వెల్లడించారు.

ఉద్యోగ సాధనలో నిరుద్యోగ యువతకు ఎస్సీ స్టడీ సర్కిల్ వేదికగా నిలవాలి - జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి

హన్మకొండ, 27 మే 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

నిరుద్యోగ యువతకు ఉద్యోగ సాధనలో ఎస్సీ స్టడీ సర్కిల్ ఒక బలమైన వేదికగా నిలవాలని హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి అన్నారు. బుధవారం వడ్డేపల్లి సమీపంలో ఉన్న ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ఎస్సీ స్టడీ సర్కిల్‌ను జిల్లా కలెక్టర్ సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ స్టడీ సర్కిల్ ద్వారా ఉచిత శిక్షణ పొందుతున్న విద్యార్థులతో మాట్లాడి శిక్షణ కార్యక్రమాలపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. వివిధ ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో ఎంపికైన అభ్యర్థుల వివరాలను కూడా అధికారుల ద్వారా తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ స్టడీ సర్కిల్ ద్వారా అందిస్తున్న ఉచిత శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకొని విద్యార్థులు లక్ష్య సాధన దిశగా కృషి చేయాలని సూచించారు. పేద నిరుద్యోగ యువతకు నాణ్యమైన శిక్షణ అందించి పోటీ పరీక్షల్లో విజేతలుగా తీర్చిదిద్దడం స్టడీ సర్కిల్ ప్రధాన ఉద్దేశమని తెలిపారు. డిగ్రీ పూర్తి చేసి పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న యువతకు స్టడీ సర్కిళ్లు అన్ని విధాలుగా ఉపయోగపడతాయని పేర్కొన్నారు. నిరుద్యోగ యువత ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకొని ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు సాధించే దిశగా ముందుకు సాగాలని సూచించారు. తెలంగాణ భవిష్యత్తులో ఉన్నత అధికారులుగా ఎదగగల అవకాశాన్ని క్రమశిక్షణతో కూడిన శ్రమ ద్వారా అందిపుచ్చుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల కోసం సిద్ధమవుతున్న యువత ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలని, ఉచిత శిక్షణను పూర్తిగా వినియోగించుకొని తమ లక్ష్యాలను సాధించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో షెడ్యూల్ కులాల అభివృద్ధి శాఖ హనుమకొండ జిల్లా అధికారి బి. నిర్మల, స్టడీ సర్కిల్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ కె. జగన్మోహన్, వార్డెన్ కృష్ణ, కనకరాజు, బి. కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తీవ్రస్థాయి నిరసనలకు సిద్ధం కావాలి

సింగరేణి, జై భీమ్ న్యూస్

సింగరేణి కోల్ బెల్ట్ ప్రాంతంలో తెలంగాణ బొగ్గు గని కార్మిక సంఘానికి (టీబీజీకేఎస్) పూర్వ వైభవం తీసుకురావడానికి సాధారణ నిరసనలు సరిపోవని, ఉధృతమైన క్షేత్రస్థాయి పోరాటాలకు సిద్ధం కావాలని బీఆర్ఎస్ నేత, చెన్నూరు మాజీ ఎమ్మెల్యే బాల్క సుమన్ పిలుపునిచ్చారు. మంగళవారం హైదరాబాద్‌లోని తెలంగాణ భవన్‌లో జరిగిన టీబీజీకేఎస్ రాష్ట్ర స్థాయి కార్యవర్గ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. కేవలం అంతర్గత సమావేశాలు, ప్రెస్ మీట్లు, సోషల్ మీడియా ప్రచారాలకే పరిమితం కాకుండా, ఇకపై ప్రత్యక్ష పోరాటాల ద్వారా కార్మికుల్లో నమ్మకాన్ని పెంపొందించాలని స్పష్టం చేశారు. కార్మిక వర్గ ప్రయోజనాల కోసం మందమర్రి ఏరియాలోని జీఎం ఆఫీసు వద్ద, హైదరాబాద్‌లోని సింగరేణి భవన్ వద్ద పెద్ద ఎత్తున నిరసన కార్యక్రమాలను ప్లాన్ చేయాలని, అవసరమైతే రైల్ రోకోల వంటి తీవ్రమైన ఆందోళనలు చేపట్టాలని సుమన్ సూచించారు. ప్రజాసమస్యలపై గట్టిగా నిలబడి పోరాడే క్రమంలో కేసులు ఎదురైనా, జైలుకు వెళ్లాల్సి వచ్చినా వెనకడుగు వేయవద్దని కార్యకర్తలకు ధైర్యం చెప్పారు. కాంగ్రెస్ పాలన మూడేళ్లకు చేరుకుంటున్న తరుణంలో, గట్టిగా ఒత్తిడి తెస్తేనే కార్మిక వర్గం తమ వైపు నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఇటువంటి నిరంతర పోరాటాల ద్వారానే అధికార కాంగ్రెస్, బీజేపీల కంటే బీఆర్ఎస్ మాత్రమే తమ పక్షాన నిలుస్తుందనే భావన కార్మికుల్లో బలపడుతుందని ఆయన విశ్లేషించారు. ఇదే క్రమంలో క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీ పిలుపునిస్తున్న ధర్నాలకు ప్రజల నుంచి వస్తున్న స్పందనపై సుమన్ సమీక్షించారు. వడ్ల కొనుగోలు సమస్యలపై జాతీయ రహదారులను దిగ్బంధిస్తే రైతుల భాగస్వామ్యం ఆశించిన స్థాయిలో ఉండటం లేదని అభిప్రాయపడ్డారు. భీమారం, కిష్టంపేట ప్రాంతాల్లో జరిగిన హైవే రాస్తారోకోలలో స్థానిక రైతుల కంటే బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలే అధిక సంఖ్యలో హాజరయ్యారని వాస్తవ పరిస్థితిని వివరించారు. ప్రజలను ప్రత్యక్షంగా ఉద్యమాల్లోకి తీసుకురావడానికి నిరసనల శైలిని మార్చాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.

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 డయాబెటిస్, 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 యూనివర్సిటీలో 438 మంది వ్యక్తులపై పరిశోధన చేశారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆహారపు అలవాట్లు జ్ఞాపకశక్తిపై ఎలా పని చేస్తున్నాయో తెలుసుకున్నారు. ఈ అధ్యయనం 438 మంది కొనసాగితే అందులో 108 మందికి అల్జీమర్స్ వ్యాధి వచ్చినట్లు 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, డయాబెటిస్, 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 మరింత సమస్యలు వస్తాయి సో స్కిప్ చేయండి. ఎక్కువగా తినకుండా లిమిట్ గా తినడం వల్ల ఈ సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు. అతి సర్వత్రా వర్జయేత్. సో మితంగా తిని ఆరోగ్యంగా ఉండండని సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు.

పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

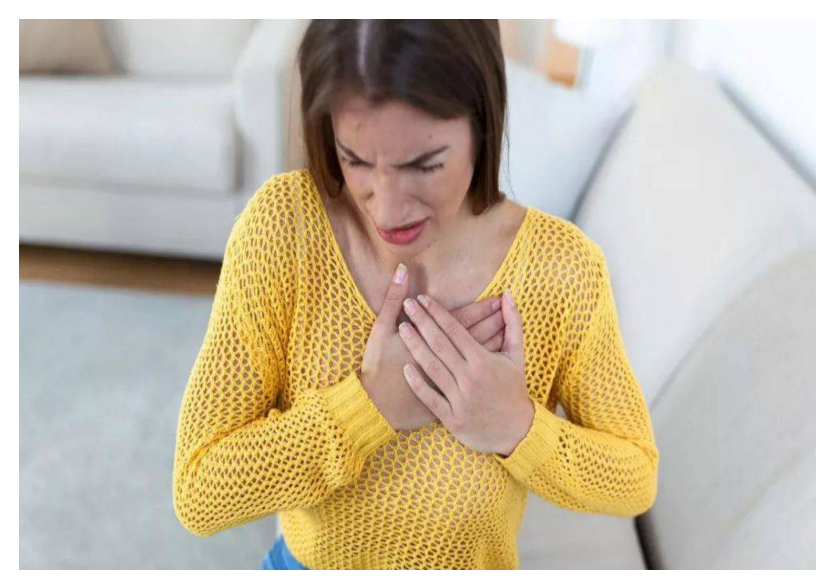
పేగులకు మంచిది: పెరుగు లోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగులు బాగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంటాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ పెరుగుకు ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి: పెరుగులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు, ప్రోబయోటిక్‌లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని పెరుగు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

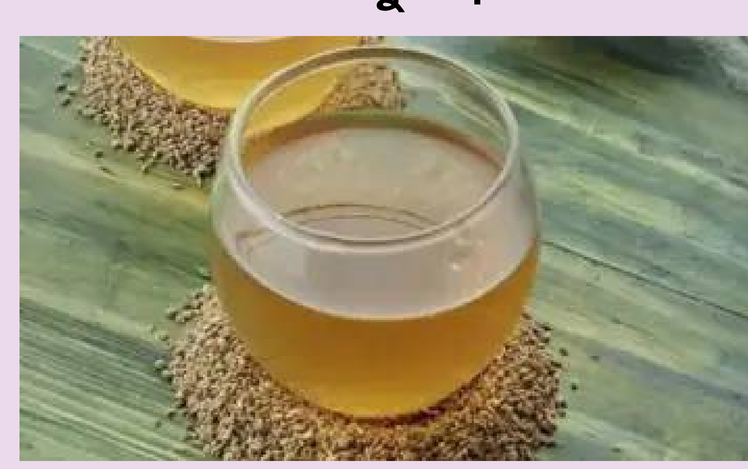
ప్రస్తుత రోజుల్లో గుండెపోటు అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. ఇంతకుముందు ఈ సమస్య పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించేది. కానీ, ఇప్పుడు యువత కూడా దీని బారిన పడుతున్నారు. ఎవరైనా డ్యాన్స్ చేస్తున్నప్పుడు, లేదా ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా పడిపోయారని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. అలాంటి వారు కార్డియాక్ 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 నీటిలో 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, వామును నేరుగా కూడా తీసుకోవచ్చు. వాములో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల శ్వాస కోస వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. ఒక వేళ జలుబు, దగ్గు, కఫం లాంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు ఈ నీటిని తాగడం వల్ల అవి తగ్గుముఖం పడతాయి. రాత్రి పడుకునే ముందు ఇలా గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పౌడర్‌ని కలిపి తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. సాధారణంగా కడుపు ఉబ్బరం, త్రేన్పులు, జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఈ వాము వాటర్ బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. వాముని కప్పున్నర నీటిలో వేసి మరిగించి కప్పు అయ్యే వరకూ ఉంచాలి. దీనిని ఫిల్టర్ చేసి రెగ్యులర్‌గా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. పిల్లలకు అరుగుదల సరిగ్గా లేకపోయినా, పెద్దలు గ్యాస్ లాంటి వాటితో బాధ పడుతున్నా వాము ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. వాముతో జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.

గర్భిణులు కాఫీ తాగొచ్చా?

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

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

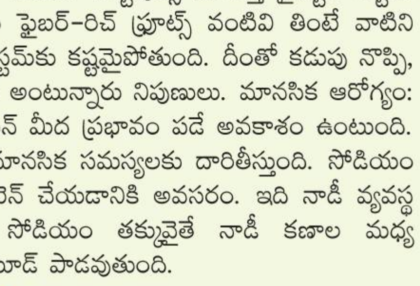
ఉప్పు తినడం పూర్తిగా మానేశారా?

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

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

ఈ కాయతో బోలెడన్నీ ప్రయోజనాలు

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



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

మునగ స్త్రీలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది

మన దేశంలో మునగ ప్రయోజనాలను పొందడంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవు..? ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయమే.. సులువుగా లభించే మునగకాయలను అందరూ ఇష్టపడతారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి ఇంట్లో మునగ చెట్టు ఉంటుంది. ఒక్కొక్కరు ఒక్కో రకంగా వాటి నుంచి లభించే మునగకాయలను తింటారు. మునగ రుచి, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ప్రజలను ఆకర్షిస్తాయి. అయితే.. మునగలో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు దగ్గు, జలుబును నివారిస్తాయి. అంతేకాదు, క్యాల్షియం , ఐరన్ మునగలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. మగవారికి మునగతో చేసిన వంటకాలు తినాలని చెబుతుంటారు. అయితే.. ఇది మగవారికే కాకుండా.. మహిళలకు కూడా ఎంతో ప్రయోజనాలను కల్గిస్తుంది. మునగలో గర్భిణీ స్త్రీలకు అవసరమైన నియాసిన్, రిబోఫ్లావిన్ , విటమిన్ బి12 వంటి బి విటమిన్లు కూడా ఉన్నాయి. మునగాలోని యాంటీబయాటిక్ ఏజెంట్లు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, మునగలో జింక్ ఉంటుంది, ఇది చర్మ సంరక్షణకు చాలా మంచిది. గ్లుటాతియోన్ చర్యను వేగవంతం చేసే లక్షణాలను కూడా మునగ కలిగి ఉంది. శరీరంలో మొటిమలు ఏర్పడటాన్ని తగ్గిస్తుంది.

మునగ ఆకు రసం చర్మాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పాలిచ్చే తల్లులు పాల సరఫరాను పెంచడానికి మునగను ఉపయోగిస్తారు. అంతే కాకుండా మురిపంలో ఉండే పొటాషియం, ఐరన్, కాల్షియం, విటమిన్ సి, బి, బీటా కెరోటిన్ , అమినో యాసిడ్స్ తల్లి పాలను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. మునగ కొవ్వు తగ్గడానికి , బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మునగలో ఫైబర్ , మోనోశాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతాయి. ఉసిరి ఆకులతో నీరు తాగడం వల్ల కూడా రుతు నొప్పి తగ్గుతుంది. ఉసిరికాయ ఆకులతో నీటిని మరిగించి రోజూ తాగడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, మునగా యొక్క హెపాటోప్రొటెక్టివ్ ఫంక్షన్ కాలేయాన్ని రక్షించడానికి , టాక్సిన్స్ నుండి రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని క్యాలరీల పరిమాణాన్ని తగ్గించడంలో కూడా మునగ మంచిది. మునగ లైంగిక ఉద్దీపనలో కూడా సహాయపడుతుంది. మునగలో ఉండే కామోద్దీపన సమ్మేళనం టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఆహారంలో మునగ పువ్వును చేర్చుకోవడం కూడా స్పెర్మ్ కౌంట్ పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.

పచ్చి ఉల్లిపాయల ప్రయోజనాలు

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

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

పళ్ళుతోమకుంటే ఏమవుతుంది..?

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

జీరో ఆయిల్ కుకింగ్

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

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE

తెలుగు చిత్రపరిశ్రమ చాలా క్లిష్టపరిస్థితుల్లో ఉంది

దిల్ రాజు ఆసక్తికర వ్యాఖ్య
'సమ్మర్ హాలీడేస్' సినిమా టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్‌కు ముఖ్య అతిథిగా హాజరు
పరిశ్రమ చాలా బ్యాడ్ షేప్‌లో ఉందని చెప్పడానికి భయపడనని వ్యాఖ్య
ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ప్రేక్షకులను థియేటర్‌కు రప్పించడం పెద్ద సవాల్ అన్న దిల్ రాజు

ప్రస్తుతం తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమ చాలా క్లిష్టపరిస్థితుల్లో ఉందని ప్రముఖ నిర్మాత దిల్ రాజు అన్నారు. 'సమ్మర్ హాలీడేస్' సినిమా టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్‌కు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, పరిశ్రమ చాలా బ్యాడ్ షేప్‌లో ఉందనే మాట చెప్పడానికి తాను భయపడనని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ మాట చెప్పడానికి చాలామంది భయపడతారని అన్నారు. కానీ తాను ధైర్యంగా చెప్పగలనని అన్నారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ప్రేక్షకులను థియేటర్‌కు రప్పించడం పెద్ద సవాల్ అన్నారు. 'సమ్మర్ హాలీడేస్' వంటి చిత్రాలను తీయడం ద్వారా ప్రేక్షకులను థియేటర్‌కు తీసుకురావాలని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ చిత్రం మంచి విజయం సాధించాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ప్రేక్షకులు థియేటర్‌కు వస్తే మంచి సినిమాలు నిలబడతాయని అన్నారు. చిన్న సినిమాలతో డైరెక్టర్లు అందరూ మంచి పేరు తెచ్చుకుంటున్నారని పేర్కొన్నారు. కొత్త దర్శకులంతా మంచి చిత్రాలను తీసి పరిశ్రమను నిలబెట్టాలని అన్నారు. చిన్న సినిమాలు ఎంత విజయం సాధిస్తే పరిశ్రమ అంత బాగుంటుందని అన్నారు. ఈ చిత్రం ఈవెంట్ చాలా బాగా నిర్వహించారని, ఇందుకు నిర్మాతలను అభినందిస్తున్నానని అన్నారు. ఇటీవలి కాలంలో థియేటర్‌లలో సందడి కనిపించడం లేదని, ఈ చిత్రం ద్వారా థియేటర్‌లో సందడి నెలకొనాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు.

అప్పట్లోనే 25 గదుల బంగ్లా, 7 కార్లు..

అన్నీ పోగొట్టుకుని వీధినపడ్డ బాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్!

'అల్బెలా' చిత్రంతో ఓవర్‌నైట్ స్టార్‌గా మారిన భగవాన్ దాదా
25 గదుల బంగ్లా, 7 కార్లతో విలాసవంతమైన జీవితం
తాగుడు, జూదం వంటి వ్యసనాలతో సంపద మొత్తం పోగొట్టుకున్న వైనం
జుహూలోని బంగ్లా నుంచి దాదర్‌లోని చిన్న గదికి మారిన జీవితం
చివరి రోజుల్లో చిన్న పాత్రలు చేస్తూ బతికిన వైనం

ఒకప్పుడు ఆయనకు ముంబైలోని జుహూలో 25 గదుల విశాలమైన బంగ్లా ఉండేది. వారంలోని ఏడు రోజులకు, రోజుకు ఒకటి చొప్పున వాడుకునేలా ఏడు విదేశీ కార్లు ఉండేవి. కానీ చివరి రోజుల్లో దాదర్‌లోని ఒక చిన్న గదిలో గడిపి కన్నుమూశారు. ఆయనే ఒకనాటి హిందీ నటుడు, దర్శకుడు, నిర్మాత భగవాన్ దాదా. 1951లో వచ్చిన 'అల్బెలా' సినిమాతో ఆయన రాత్రికి రాత్రే సూపర్ స్టార్ అయ్యారు. అందులోని "షోలా జో భడ్కే" పాట ఆయన్ను శిఖరాగ్రాన నిలబెట్టింది. సాధారణ టెక్స్‌టైల్ మిల్లు కార్మికుడి కుమారుడిగా పుట్టిన భగవాన్ దాదా, మూకీ చిత్రాలలో చిన్న ఆర్టిస్టుగా ప్రస్థానం మొదలుపెట్టారు. 'అల్బెలా' విజయంతో సొంత స్టూడియో, విలాసవంతమైన బంగ్లా, కార్లతో లక్షాధికారిగా మారారు. అయితే, ఆ విజయాన్ని నిలబెట్టుకోలేకపోయారు. ఆ తర్వాత ఆయన నిర్మించిన సినిమాలు వరుసగా విఫలమయ్యాయి. దీనికి తన వ్యసనాలే కారణమని ఆయనే స్వయంగా ఒక ఇంటర్వ్యూలో అంగీకరించారు. "మద్యం, మహిళలు నా బలహీనతలు. జూదం, గుర్రపు పందేల మీద ఆసక్తితో సర్వం కోల్పోయాను. బహుశా దేవుడు నన్ను శిక్షించేందుకు ఎంచుకున్న మార్గం ఇదేనేమో. ఒకప్పుడు కోటీశ్వరుడిని, కానీ చివరికి పేదవాడిగా మిగిలిపోయాను," అని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. వ్యాపార భాగస్వాములు కూడా తనను మోసం చేశారని ఆయన చెప్పారు. సంపద మొత్తం పోయిన తర్వాత, జీవనం కోసం చిన్న చిన్న పాత్రలు చేస్తూ గడిపారు. కేవలం టాక్సీ ఛార్జీల కోసం డబ్బులు అడిగేవారు. రాజ్ కపూర్, అశోక్ కుమార్ వంటి స్నేహితులు టచ్‌లో ఉన్నప్పటికీ, ఆయన ఏనాడూ ఆర్థిక సహాయం కోసం ఎవరినీ అభ్యర్థించలేదు, ఆత్మాభిమానంతో బతికారు. తన 88వ ఏట, 2002లో దాదర్‌లోని ఒకే ఒక్క గదిలో నివసిస్తూ తుదిశ్వాస విడిచారు. ఆయన జీవిత కథ ఆధారంగా 2016లో 'ఏక్ అల్బెలా' అనే మరాఠీ చిత్రం విడుదలైంది.

ప్రతి భాషను గౌరవిస్తా.. స్థానిక భాషలో మాట్లాడటానికే ప్రయత్నిస్తా: శ్రీలీల

వివిధ భాషల్లో వరుస ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉన్న శ్రీలీల
ప్రేక్షకులతో అనుబంధం పెంచేది స్థానిక భాషేనన్న వ్యాఖ్య
ప్రతి ప్రాంత సంస్కృతిని గౌరవించడం తన బాధ్యత అని వెల్లడి
స్టేజ్‌పై స్థానిక భాషలో మాట్లాడేందుకు ప్రయత్నిస్తానన్న హీరోయిన్
టాలీవుడ్ నుంచి బాలీవుడ్ వరకు వరుస అవకాశాలతో దూసుకెళ్తున్న శ్రీలీల

టాలీవుడ్ యంగ్ సెన్సేషన్ ాతీవవశ్రీవవశ్రీు ఇండస్ట్రీలోకి వచ్చిన అతి తక్కువ సమయంలోనే తన డాన్స్, చలాకీతనంతో యువతలో ప్రత్యేక క్రేజ్ సంపాదించుకుంది. ఇటీవల కొన్ని సినిమాలు ఆశించిన స్థాయిలో విజయం సాధించకపోయినప్పటికీ, టాలీవుడ్‌తో పాటు ఇతర చిత్ర పరిశ్రమల్లోనూ వరుస అవకాశాలు అందుకుంటూ బిజీగా కొనసాగుతోంది. ప్రస్తుతం ఆమె ఐష్టుఅబంష్ట్ర నటిస్తున్న 'ఐ-55' ప్రాజెక్ట్‌తో పాటు, బాలీవుడ్‌లో Kartik Aaryan సరసన Aashiqui 3 చిత్రంలో నటిస్తోంది. ఇటీవల భాష, సంస్కృతి గురించి మాట్లాడుతూ శ్రీలీల ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. "నేను ప్రతి భాషను ఎంతో గౌరవిస్తాను. ప్రస్తుతం నాలుగు, ఐదు భాషల్లో ప్రాజెక్టులు చేస్తున్నాను. నేను ఏ కొత్త ప్రాంతానికి వెళ్లినా, స్టేజ్‌పై ఉన్నంతసేపూ అక్కడి స్థానిక భాషలోనే మాట్లాడటానికి ప్రయత్నిస్తాను. ఆ ప్రాంత ప్రజలకు, వారి సంస్కృతికి నేను ఇచ్చే కనీస గౌరవం అదే" అని పేర్కొంది. పబ్లిక్ ఈవెంట్స్‌లో స్థానిక భాషలో మాట్లాడటం వల్ల ప్రేక్షకులకు, సెలబ్రిటీలకు మధ్య దూరం తగ్గి మంచి అనుబంధం ఏర్పడుతుందని ఆమె అభిప్రాయపడింది. ఇది కేవలం సినిమా ప్రచారం కోసం కాదని, తమకు ఆదరణ ఇచ్చిన ప్రాంతాల గుర్తింపును గౌరవించడమేనని స్పష్టం చేసింది.