జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక

POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా

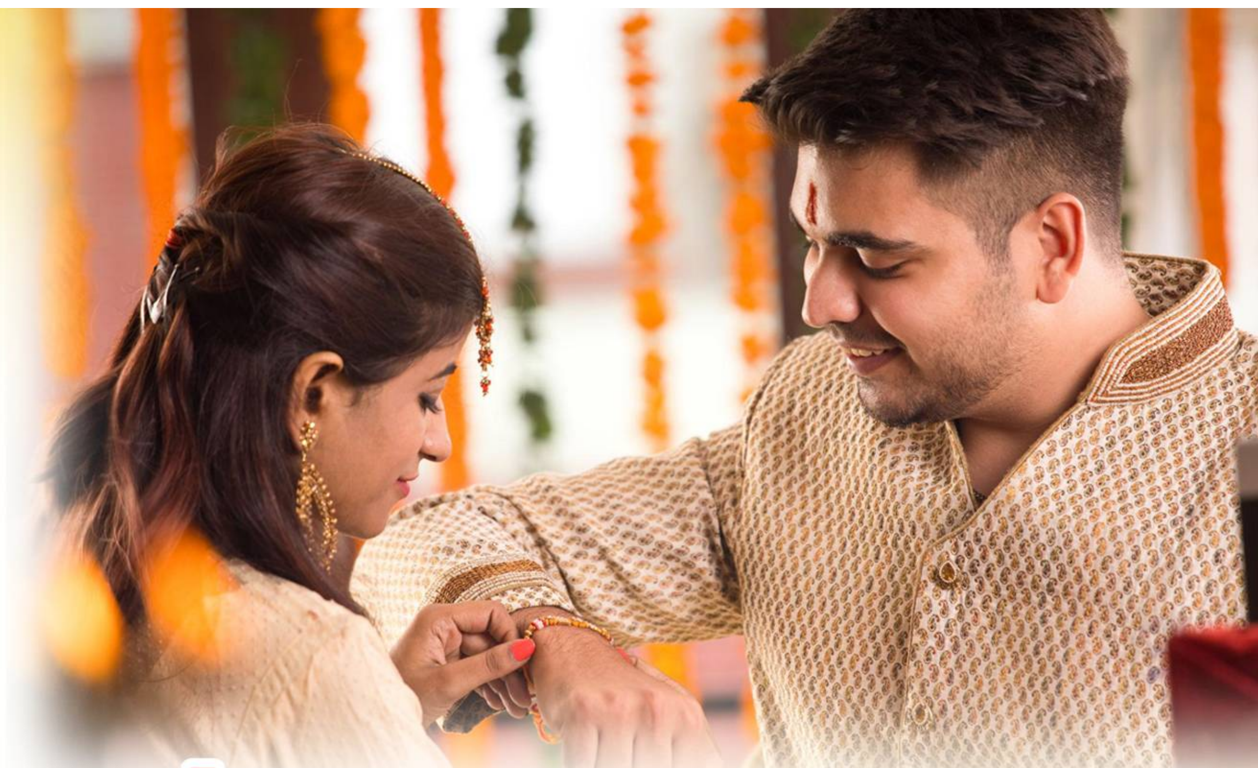
Jai Bheem TV
STRUGGLE FOR JUSTICE

సామాన్యుడి ఆయుధంగా

సంపుటి - 07 | సంచిక 268 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | శనివారం 29, ఆగస్టు 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

- బంధాలు.... బంధుత్వాలకు ప్రతీక
- తెలుగు సాంప్రదాయాలను సంతోషంగా జరుపుకునే పండుగ
- కుటుంబ సమేతంగా ఆనంద పండుగల మధురమైన సందర్భం
- ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో కళకళలాడుతున్న రక్షాబంధన్ వాతావరణం
- సోదర భావాన్ని సోదరీ అనుబంధాన్ని బలపరచగలదు
- ఆత్మీయతను బలపరిచే ఏకైక పండుగ రక్షాబంధన్
- మూగబోయిన బంధాలను మైమరిపించి మురిపించగలదు
- ఆడపడుచుల ఆత్మగౌరవానికి నిదర్శనంగా నిలవగలదు
- మానవ సంబంధాలను ఒక్కసారిగా బలపరచగలదు
- కుటుంబాలలో నెలకొన్న కల్మషాన్ని రూపుమాపగలదు
- డాక్టర్ బరిగెల శివ



రక్షా బంధన్.. రక్త సంబంధాలు !

రక్త సంబంధాలకే కాదు, హృదయాలను కలిపే మానవ బంధాలకు ప్రతీక రక్షాబంధన్. సోదర-సోదరీమణుల ప్రేమానురాగాలకు ఈ పండుగ ఒక మధురమైన గుర్తింపు. మసకబారుతున్న కుటుంబ సంబంధాలకు కొత్త వెలుగులు నింపే ఆత్మీయ వేడుక ఇది. కుటుంబ సభ్యులందరినీ ఒకే వేదికపైకి తీసుకువచ్చే అనుబంధాల పండుగగా నిలుస్తోంది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంప్రదాయం, సంస్కృతి, కుటుంబ విలువలను ప్రతిబింబిస్తూ ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. రాజకీయ, సామాజిక, ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లోనూ రాఖీ సందడి కళకళలాడుతోంది. మనస్పర్ధలను మరచి ప్రేమతో పలకరించుకునే సందేశాన్ని ఈ పండుగ అందిస్తోంది. మహిళల ఆత్మగౌరవానికి, సోదర ప్రేమకు ప్రతీకగా రాఖీ ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకుంది. మానవత్వం, ఆత్మీయత, ఐక్యతలను మరింత బలపరిచే శక్తి రక్షాబంధన్‌కు ఉందని ప్రముఖులు పేర్కొంటున్నారు. చెదిరిపోతున్న బంధాలను కలుపుతూ ప్రతి ఇంటా ఆనందాలను నింపుతున్న విశిష్ట పండుగ రక్షాబంధన్.

- హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)

2

59 జిల్లాల్లో జై భీమ్ టీవీ విస్తరణ

ఏపీ, తెలంగాణలో స్టాఫ్ రిపోర్టర్లకు సువర్ణావకాశం
జిల్లాల వారీగా రిపోర్టర్ల నియామకానికి అవకాశం
ప్రజా సమస్యలు, సామాజిక న్యాయంపై ప్రత్యేక దృష్టి
నిర్భయంగా వాస్తవాలను వెలుగులోకి తీసుకురావాలి
ఆసక్తి ఉన్నవారు సంప్రదించాలన్న
ఫౌండర్ డాక్టర్ బరిగెల శివ

2

జై భీమ్ TV
JAI BHEEM TV
& NEWS PAPER
TRUTH • JUSTICE • EQUALITY

అంగన్‌వాడీ ఉద్యోగాల జాతర

15,982 పోస్టుల భర్తీకి ప్రభుత్వం ఆదేశాలు
ఇంటర్ అర్హతతో దరఖాస్తుకు అవకాశం
ఇంటర్ మార్కులకు 70 శాతం వెయిటేజీ
టీచర్లు, ఆయా పోస్టుల భర్తీ
సెప్టెంబర్‌లోగా నియామకాలు పూర్తి

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 29 (జై భీమ్ న్యూస్) :

తెలంగాణ ప్రభుత్వం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో ఖాళీగా ఉన్న 15,982 పోస్టులను సెప్టెంబర్‌లోగా భర్తీ చేయాలని అధికారులను ఆదేశించింది. జిల్లా స్థాయిలో జరిగే ఈ నియామకాల్లో జోన్-1 పరిధిలో 1,853 టీచర్, 7,737 ఆయా పోస్టులు, జోన్-2 పరిధిలో 1,247 టీచర్, 5,145 ఆయా పోస్టులను భర్తీ చేయనున్నారు. పోస్టులకు ఇంటర్మీడియట్ ఉత్తీర్ణత అర్హతగా నిర్ణయించగా, అభ్యర్థుల ఎంపిక ఇంటర్వ్యూ ద్వారా జరుగుతుంది. ఇంటర్‌లో సాధించిన మార్కులకు 70 శాతం, ఇంటర్వ్యూకు 10 శాతం వెయిటేజీ ఇవ్వనున్నారు. ప్రత్యేక కేటగిరీల్లో వితంతువులకు 5 శాతం, అనాథలకు 10 శాతం, దివ్యాంగులకు 5 శాతం వెయిటేజీ కల్పించనున్నారు. నియామక ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి సెప్టెంబర్ నాటికి పూర్తి చేయాలని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. ఈ నిర్ణయంతో వేలాది మంది నిరుద్యోగ మహిళలకు ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయి.

6

తెలంగాణలో పెరిగిన నేరాలు

మూడేళ్లలో 7.15 శాతం పెరుగుదల
డ్రగ్స్ కేసుల్లో 46.10 శాతం పెంపు
ఆర్గనైజ్డ్ క్రైమ్‌లో భారీ పెరుగుదల
సైబర్, ఆర్థిక నేరాల్లో తగ్గుదల
నేరాల కారణాలను లోతుగా విశ్లేషించాలి: డీజీపీ

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి రాఖీ కట్టిన మంత్రి కొండా సురేఖ

తెలంగాణ ప్రజలకు రాఖీ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మంత్రి

హైదరాబాద్, జూబ్లీహిల్స్, 28 ఆగస్టు 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

రాఖీ పండుగను పురస్కరించుకుని అటవీ, పర్యావరణ, దేవాదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ తెలంగాణతో పాటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా రాఖీ పండుగను జరుపుకుంటున్న ప్రతి ఒక్కరికీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జూబ్లీహిల్స్‌లోని తన నివాసంలో మీడియాతో మాట్లాడారు. ప్రతి సంవత్సరం మాదిరిగానే ఈ ఏడాది కూడా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి రాఖీ కట్టినట్లు మంత్రి కొండా సురేఖ తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత వరుసగా మూడోసారి ముఖ్యమంత్రికి రాఖీ కట్టినట్లు చెప్పారు. గత మూడు సంవత్సరాలుగా రాఖీ పండుగ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో పాటు ఆయన మనవడికి కూడా రాఖీ కడుతున్నట్లు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై తెలంగాణలోని ఆడపడుచులందరి దీవెనలు, ఆశీస్సులు ఉండాలని మంత్రి ఆకాంక్షించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని అన్ని రంగాల్లో మరింత అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు, ప్రజలకు మెరుగైన సుపరిపాలన అందించేందుకు ముఖ్యమంత్రికి మరింత శక్తి, యుక్తి కలగాలని కోరుకున్నారు. అదేవిధంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆశీర్వాదాలు తెలంగాణలోని ఆడపడుచులందరిపై ఉండాలని మంత్రి సురేఖ ఆకాంక్షించారు. తాను తెలంగాణ ఆడపడుచునని, రాష్ట్రంలోని ప్రతి కుటుంబం తనను కుటుంబ సభ్యురాలిగా ఆదరిస్తోందని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణలోని ఆడపడుచులందరి తరఫున రాఖీ పండుగ అన్నాచెల్లెళ్లు, అక్కాతమ్ముళ్ల మధ్య ఉన్న అనుబంధాన్ని మరింత బలోపేతం చేయాలని మంత్రి కొండా సురేఖ ఆకాంక్షించారు.

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలో జై భీమ్ టీవీ విస్తరణ

59 జిల్లాల్లో స్టాఫ్ రిపోర్టర్లకు సువర్ణావకాశం

హైద్రాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

ప్రజల సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకువస్తూ, సామాజిక న్యాయం కోసం నిరంతరం పోరాడుతూ, డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ ఆశయాల సాధనలో భాగంగా గత పదేళ్లుగా ప్రజల గొంతుకగా సేవలందిస్తున్న జై భీమ్ టీవీ న్యూస్, జై భీమ్ న్యూస్ పేపర్ సంస్థ తన కార్యకలాపాలను మరింత విస్తరించేందుకు సిద్ధమైంది. ఇందులో భాగంగా ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లోని మొత్తం 59 జిల్లాల్లో జిల్లా వారీగా స్టాఫ్ రిపోర్టర్లను నియమించేందుకు అవకాశం కల్పిస్తున్నట్లు సంస్థ ఫౌండర్, చైర్మన్ డాక్టర్ బరిగెల శివ తెలిపారు. ప్రజలకు సంబంధించిన సమస్యలను ప్రజా ప్రతినిధులు, అధికారులు, ప్రభుత్వాల దృష్టికి తీసుకెళ్లడంలో మీడియా కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని, ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలకు సరైన ప్రచారం కల్పించేందుకు జిల్లా స్థాయి రిపోర్టర్ల అవసరం ఎంతో ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు. నిజానిజాలను తెలుసుకుని, వాస్తవాలను ప్రజల ముందుకు తీసుకురావడంతో పాటు సామాజిక న్యాయం, ప్రజా హక్కులు, ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, విద్య, వైద్యం, వ్యవసాయం, ఉపాధి, మహిళలు, యువత, దళితులు, గిరిజనులు, బలహీన వర్గాల సమస్యలు, స్థానిక పరిపాలన, పోలీస్, న్యాయ, సామాజిక అంశాలకు సంబంధించిన వార్తలను ప్రజలకు చేరవేయడంలో స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు కీలకంగా పనిచేయాల్సి ఉంటుందని సంస్థ తెలిపింది. తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని ఆదిలాబాద్, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, హనుమకొండ, హైదరాబాద్, జగిత్యాల, జనగాం, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, జోగులాంబ గద్వాల్, కామారెడ్డి, కరీంనగర్, ఖమ్మం, కొమురం భీమ్ ఆసిఫాబాద్, మహబూబాబాద్, మహబూబ్‌నగర్, మంచిర్యాల, మెదక్, మేడ్చల్--మల్కాజిగిరి, ములుగు, నాగర్‌కర్నూల్, నల్గొండ, నారాయణపేట, నిర్మల్, నిజామాబాద్, పెద్దపల్లి, రాజన్న సిరిసిల్ల, రంగారెడ్డి, సంగారెడ్డి, సిద్ధిపేట, సూర్యాపేట, వికారాబాద్, వనపర్తి, వరంగల్, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాల్లో స్టాఫ్ రిపోర్టర్లకు అవకాశం కల్పిస్తున్నట్లు వెల్లడించింది. అదేవిధంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని అల్లూరి సీతారామరాజు, అనకాపల్లి, అనంతపురం, అన్నమయ్య, బాపట్ల, చిత్తూరు, డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ కోనసీమ, ఏలూరు, గుంటూరు, కాకినాడ, కృష్ణా, కర్నూలు, నంద్యాల, ఎన్టీఆర్, పల్నాడు, పార్వతీపురం మన్యం, ప్రకాశం, శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు, శ్రీ సత్యసాయి, శ్రీకాకుళం, తిరుపతి, విశాఖపట్నం, విజయనగరం, పశ్చిమ గోదావరి, వైఎస్సార్ కడప, తూర్పు గోదావరి జిల్లాల్లో కూడా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ల నియామకానికి అవకాశం ఉన్నట్లు సంస్థ ప్రకటించింది. మీడియా రంగంపై ఆసక్తి ఉన్నవారు, జర్నలిజంలో పనిచేస్తున్న వారు, ప్రజా సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకురావాలనే ఆసక్తి కలిగిన వారు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జై భీమ్ టీవీ యాజమాన్యం పిలుపునిచ్చింది. జిల్లా స్థాయిలో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ బాధ్యతాయుతమైన జర్నలిజాన్ని కొనసాగిస్తూ, వాస్తవాలను నిర్భయంగా ప్రజల ముందుకు తీసుకురావడమే సంస్థ ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొంది. ప్రజల గొంతుకగా మారండి... నిజం కోసం కలం పట్టండి... జై భీమ్ టీవీ న్యూస్ కుటుంబంలో భాగస్వాములు కండి అంటూ సంస్థ ఆసక్తి ఉన్న రిపోర్టర్లకు పిలుపునిచ్చింది. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లోని మొత్తం 59 జిల్లాల్లో స్టాఫ్ రిపోర్టర్లకు అవకాశం ఉన్నందున ఆసక్తి ఉన్నవారు 9866452123, 8019151502 నంబర్లలో సంప్రదించాలని జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, చైర్మన్ డాక్టర్ బరిగెల శివ తెలిపారు.

ములుగులో ఎక్సైజ్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో వాహనాల వేలం

ములుగు, 28 ఆగస్టు 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

ప్రొహిబిషన్ అండ్ ఎక్సైజ్ స్టేషన్ ములుగు పరిధిలో వివిధ కేసుల్లో స్వాధీనం చేసుకున్న వాహనాలను ఈ నెల 31న వేలం వేయనున్నట్లు ప్రొహిబిషన్ అండ్ ఎక్సైజ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ తెలిపారు. ములుగు ప్రొహిబిషన్ అండ్ ఎక్సైజ్ స్టేషన్ ఆవరణలో 31-08-2026న ఉదయం 10.30 గంటలకు జిల్లా ప్రొహిబిషన్ అండ్ ఎక్సైజ్ అధికారి, భూపాలపల్లి జిల్లా వారి సమక్షంలో వేలం నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. వేలంలో పాల్గొనే వారు వాహనం నిర్ణయించిన అప్సెట్ ధరలో 50 శాతం మొత్తాన్ని ధరావత్తుగా చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. వేలంలో వాహనం దక్కించుకున్న వారు అదే రోజు మిగిలిన మొత్తాన్ని చెల్లించి వాహనాన్ని తీసుకెళ్లాల్సి ఉంటుందని అధికారులు తెలిపారు. స్క్రాప్ వాహనాలను కట్ చేసి మాత్రమే తరలించాల్సి ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. వేలంలో వాహనం పొందిన వారు ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం జీఎస్టీని కూడా చెల్లించాల్సి ఉంటుందని ఎక్సైజ్ శాఖ అధికారులు వెల్లడించారు.

రక్షాబంధన్ "రక్త" సంబంధాలు

బంధాలు.... బంధుత్వాలకు ప్రతీక
తెలుగు సాంప్రదాయాలను సంతోషంగా జరుపుకునే పండుగ
కుటుంబ సమేతంగా ఆనంద పండుగల మధురమైన సందర్భం
ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో కళకళలాడుతున్న రక్షాబంధన్ వాతావరణం
సోదర భావాన్ని సోదరీ అనుబంధాన్ని బలపరచగలదు
ఆత్మీయతను బలపరిచే ఏకైక పండుగ రక్షాబంధన్
మూగబోయిన బంధాలను మైమరిపించి మురిపించగలదు
ఆడపడుచుల ఆత్మగౌరవానికి నిదర్శనంగా నిలవగలదు
మానవ సంబంధాలను ఒక్కసారిగా బలపరచగలదు
కుటుంబాలలో నెలకొన్న కల్మషాన్ని రూపుమాపగలదు
డాక్టర్ బరిగెల శివ

హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)

అంతరించిపోతున్న మానవ విలువలను వెతికి కాపాడడంలో రాఖీ పండుగ అత్యంత గౌరవప్రదమైన పాత్రను పోషించగలరది డాక్టర్ బరిగెల శివ విశ్లేషించారు.అభిమానాన్ని చాటుకోవడంలో ఆత్మీయతను కనపరచడంలో రక్షాబంధన్ ప్రత్యేకంగా నిలుస్తుందని ఆనందం వ్యక్తపరిచారు.ప్రతి కుటుంబంలో సోదర భావాన్ని సోదరీ భావాన్ని ఐక్యపరచడమే కాకుండా కుటుంబాలలోని సభ్యులందరిని ఏకతాటి మీదకు తీసుకువస్తూ ఆత్మీయ కలయికలను కనపరచగలదని రాఖీ పండుగ ప్రత్యేకతను వివరించారు.తెలుగు రాష్ట్రాల్లో రాఖీ పండుగకు ఎక్కడ లేని ప్రత్యేకత ఉందని జ్ఞాపకం చేశారు.మసకబారుతున్న కుటుంబ సంబంధాలను ఒక్కసారిగా రూపుమాపడంలో రాఖీ పండుగ ప్రత్యేకత వేరంటూ గుర్తు చేశారు.ప్రజల మనోభావాలతో సంబంధం లేకుండా కుటుంబాల కలహాలతో సంబంధం లేకుండా చెదిరిపోతున్న మానవత్వ విలువలను కాపాడడం కోసం రాఖీ పండుగ ప్రతి కుటుంబంలో సంతోషకరమైన, సంతృప్తికరమైన, ఆనందంతో కూడిన సమావేశాన్ని, ఏర్పాటు చేయగలరని బలంగా విశ్వసించారు.సంపన్నుల కుటుంబాల్లో మానవత్వం విలువలు అంతరించి పోతున్నాయన్న సందర్భంలో సహచర బంధుత్వం కలిగిన కుటుంబ సభ్యులు రాఖీ పండుగ గొప్పతనాన్ని చాటిచెబుతున్నారని సోదరి సోదర భావాన్ని పెంపొందించుకోవడం కోసం ప్రతి కుటుంబంలో రాఖీ పండుగ ప్రత్యేకతను చాటుకుంటున్నారని అభినందించారు.ఒకరు గొప్ప ఒకరు తక్కువ అనే వేదాభిప్రాయాలు లేకుండా పూర్తిస్థాయిలో పండుగ వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేయడం కోసం తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలు ప్రముఖ పట్టణాలను వదిలి గ్రామాలకు చేరిపోయారని తెలుగు ప్రజల నాట ప్రతి ఇంట పండుగ వాతావరణం వెలుగొందుతుండగా తెలుగు సాంప్రదాయాలు పెంపొందించబడే విధంగా జరుపుకోవడం రాఖీ పండుగ గొప్పతనం అన్నారు.

రాజకీయా వర్గాల్లో రక్షాబంధన్ ప్రభావం..

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో రాజకీయ నాయకులు వాళ్ల... వాళ్ల.... పార్టీలకు సంబంధించిన మహిళ నేతలతో సాంప్రదాయబద్ధంగా రాఖీలు కట్టించుకుంటూ వాళ్ళ అభిమానాన్ని కనపరచుకోవడం ఆనవాయితీగా సాగుతుందని అదే సందర్భంలో మనస్పార్థాలు కలిగిన రాజకీయ నాయకులు కూడా ఒకే వేదికపై కుటుంబ సమేతంగా రాఖీ పండుగను జరుపుకోవడం వాళ్ళ ఆత్మీయతను బలపరిచే విధంగా ఉందని వివరించారు.సహోదర భావానికి అర్థం చెప్పే విధంగా మహిళా నేతలు కనపరుస్తున్న ఆదిరాభిమానాలు రాఖీ పండుగ రూపంలో వెలుగు చూస్తున్నాయన్నారు. రాజకీయ పార్టీలు, పార్టీలతో సంబంధం లేకుండా నేతలందరూ బలపడడానికి, ఐక్యత చాటుకోవడడానికి రాఖీ పండగ అద్భుతమైన వేదికను ఏర్పరచిందని దానిని పార్టీలకతీతంగా ప్రతి రాజకీయ నాయకుడు సంతోషంగానూ, ఆనందంగానూ ఆస్వాదించారన్నారు.రాఖి పండుగను జరుపుకునే క్రమంలో ఎలాంటి కల్మషాలు లేకుండా ఎలాంటి కోపతాపాలు లేకుండా ప్రతి సమస్యకు పరిష్కారం మార్గం దొరికే విధంగా ప్రతి సమస్య సమిసిపోయే విధంగా పండుగ వాతావరణాన్ని కనపరచడం రాఖీ పండుగ గొప్పతనం అన్నారు.ప్రతి రాజకీయ నాయకుడు రాఖీ పండుగ గొప్పతనాన్ని వర్ణిస్తున్న సందర్భంలో స్త్రీ జాతి గొప్పతనం,స్త్రీ జాతి ప్రభావం సమాజం పట్ల ఎంత గొప్పదో అర్థమవుతుందన్నారు. బంధాలకు బంధుత్వాలకు రాజకీయాలకు అతి సమీపంగా జరుపుకునే పండుగలలో రాఖీ పండుగ మాత్రమే ప్రేమానురాగాలను కనపరచగలదని బలంగా విశ్వసిస్తున్నామన్నారు.తెలుగు ప్రజల కుటుంబాల్లో వెలుగొందుతున్న ఆనందాలను చూస్తుంటే ఈ సంవత్సరపు రాఖీ పండుగ ప్రత్యేకంగా జరుపుకున్నారని అందులో భాగంగానే కల్మషం లేని సోదర సోదరీ భావాలను వెలుగులోనికి తీసుకువచ్చారని ఆశాభావాన్ని వ్యక్తపరిచారు.సోదరీమణులు సహోదరులపై కనపరుస్తున్న ప్రేమకు ప్రతీకగా ప్రత్యేకమైన బహుమతులతో ప్రత్యేకమైన ప్రేమానురాగాలతో సంవత్సర కాలం పాటు గుర్తుండిపోయే విధంగా రాఖీ పండుగ సందర్భంగా రాఖీలు కట్టుకుంటున్న చిహ్నాలు చిరస్థాయిగా మిగిలిపోగలవన్నారు.

అధికార కార్యాలయాల్లో ఆనందపుజోరు..

ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో ఎక్కడ చూసిన రాఖీ పండుగ సందర్భంగా ఆనందానికి హద్దులు లేకుండా పోయిందని అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు రాఖీ పండుగ ప్రత్యేకతను చాటడంలో ముందుకు రావడం అభినందనీయం అన్నారు.ముఖ్యంగా తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పోలీస్ శాఖ రాఖీ పండుగ ప్రత్యేకతను తెలుగు జాతి మొత్తం గుర్తించే విధంగా నిర్వహించిందని రాఖీ పండుగ ఆధ్యాత్మికత కుటుంబ సమ్మేళిత భావాన్ని పంచడంలో ప్రత్యేకంగా నిలిచారని అభినందించారు.రెవెన్యూ, విద్యా శాఖలలో రాఖీ పండుగ ఘనంగా నిర్వహించబడిందన్నారు.ప్రతి ప్రభుత్వ శాఖ ప్రత్యేకమైన ఆదర్శంగా నిలవడం కోసం సహచర ఉద్యోగులతో రాఖీలు కట్టించుకోవడమే కాకుండా రాఖీప్రభావాన్ని సమాజంలోని ప్రతి కుటుంబం గుర్తించే విధంగా నిర్వహించడం అనేది రాఖీ పండుగ ప్రత్యేకతకు అద్దం పట్టినట్టుగా ఉందన్నారు.సమాజాన్ని అన్ని విధాలుగా చక్కపరచడంలో మానవత్వపు భావాలకు అత్యంత సమీపంగా నిలుస్తూ మానవత్వపు విలువలు కలకాలం నిలిచిపోయే విధంగా రాఖీ పండుగ ప్రత్యేకత ఆచరణలో కాకుండా అమల్లో కూడా సహచర భావాన్ని,సోదర సోదరి భావాన్ని, కుటుంబ ఐక్యత భావాన్ని చాటి చెప్పే విధంగా ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో నిర్వహించుకున్న రాఖీ పండుగ శుభ సందర్భాలు సంవత్సర కాలం పాటు కలిసి మెలిసి ఉండే విధంగా నిలిచిపోవాలని మనస్ఫూర్తిగా ఆకాంక్షించారు.ప్రభుత్వ శాఖల లోనైనా రాజకీయ కార్యాలయాల్లోనైనా కుటుంబాల్లో నైనా రాఖీ పండుగను జరుపుకునే వారు, కొన్ని అనవాయక కారణాలవల్ల రాఖీ పండుగను జరుపుకోలేని వాళ్లు సమాజానికి అద్భుతమైన సందేశాన్ని ఇవ్వడంలో మాత్రం ముందు వరుసలో ఉన్నందుకు వాళ్ళందరినీ మనస్ఫూర్తిగా అభినందించాల్సిందేనన్నారు.మన తెలంగాణ కోటి రతనాల వీణ అని గర్వంగా పాడుకునే సందర్భంలో రాఖీ పండుగ ఆనందాలు తెలుగు ప్రజల ఇండ్లలో తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో తెలుగు రాష్ట్రాల రాజకీయ పార్టీలకు సంబంధించిన భవనాలలో ఉన్నతమైన నాయకుల కుటుంబాలలో వెలుగులు విరజిమ్ముతూ తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలకు మంచి జరగాలని కోరుకుంటున్నామన్నారు.

పార్కింగ్ స్థలాల దుర్వినియోగంపై కలెక్టర్ ఆగ్రహం

స్కానింగ్, నిర్ధారణ కేంద్రాల్లో ఆకస్మిక తనిఖీలు
మెప్సన్, న్యూ విజన్ కేంద్రాలకు నోటీసులు జారీ చేయాలని ఆదేశం

హన్మకొండ, 18 ఆగస్టు 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

హనుమకొండ నగరంలోని స్కానింగ్, వైద్య నిర్ధారణ కేంద్రాలను జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి శుక్రవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. కాకాజీ కాలనీలోని మెప్సన్ వైద్య నిర్ధారణ కేంద్రం, న్యూ విజన్ వైద్య నిర్ధారణ కేంద్రాలను ఆమె పరిశీలించారు. ముందుగా మెప్సన్ కేంద్రాన్ని తనిఖీ చేసిన కలెక్టర్ అక్కడి అల్ట్రాసౌండ్, సీటీ స్కాన్, ఎంఆర్ఐ గదులను పరిశీలించి, నిర్వహిస్తున్న స్కానింగ్ పరీక్షల వివరాలను కేంద్రం ప్రతినిధులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. స్కానింగ్ పరీక్షలకు సంబంధించిన ధరల పట్టికను పరిశీలించిన కలెక్టర్, ప్రజలకు స్పష్టంగా కనిపించే విధంగా నిబంధనల ప్రకారం ప్రదర్శించాలని ఆదేశించారు. అలాగే అందుబాటులో ఉన్న వైద్య సేవలు, సేవలందిస్తున్న వైద్యుల వివరాలను కూడా ప్రజలకు కనిపించేలా ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. అనంతరం న్యూ విజన్ వైద్య నిర్ధారణ కేంద్రాన్ని తనిఖీ చేసేందుకు వెళ్లగా కేంద్రానికి తాళం వేసి ఉండటంతో అక్కడి భూగర్భ అంతస్తును కూడా కలెక్టర్ పరిశీలించారు. ఈ రెండు కేంద్రాల్లో భవన నిర్మాణ ప్రణాళిక ప్రకారం వాహనాల నిలుపుదలకు కేటాయించిన స్థలాలను ఇతర అవసరాలకు వినియోగిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. దీంతో ఆయా కేంద్రాలకు నోటీసులు జారీ చేయాలని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ ఎ. అప్పయ్యను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. వాహనాల నిలుపుదలకు అనుమతించిన స్థలాలను ఎవరూ ఇతర అవసరాలకు వినియోగించరాదని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. ప్రతి వైద్యశాల, ఆసుపత్రి, వైద్య నిర్ధారణ కేంద్రం వైద్య సంస్థల చట్టం, గర్భస్థ శిశువు లింగ నిర్ధారణ నియంత్రణ చట్టం, జీవ వైద్య వ్యర్థాల నిర్వహణ నిబంధనలు, కాలుష్య నియంత్రణ మండలి నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని సూచించారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ అప్పయ్య అనంతరం కాకతీయ మూత్రపిండాల కేంద్రం, సిద్ధార్థ హృదయ వైద్య కేంద్రం, వినోద దంత వైద్యశాల, మల్లిక పిల్లల వైద్యశాలలను కూడా తనిఖీ చేశారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వాహనాల నిలుపుదల కోసం కేటాయించిన స్థలాలను వైద్య దుకాణాలు, ఇతర అవసరాలకు వినియోగిస్తున్న ఆసుపత్రులకు నోటీసులు జారీ చేయనున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించడంతో పాటు, అన్ని వైద్య సంస్థలు ప్రభుత్వ నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. తనిఖీల్లో వైద్య సిబ్బంది సందీప్, రంజిత్ పాల్గొన్నారు.

సోదరీమణులతో రాఖీ వేడుకల్లో దాస్యం వినయ్ భాస్కర్

హనుమకొండ, 28 ఆగస్టు 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

రాఖీ పండుగ సందర్భంగా ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ విప్, మాజీ శాసనసభ్యుడు దాస్యం వినయ్ భాస్కర్‌కు ఆయన సోదరీమణులు ఆత్మీయంగా రాఖీ కట్టారు. అనంతరం సాంప్రదాయ పద్ధతిలో మంగళహారతులు ఇచ్చి ఆశీర్వాదాలు అందించారు. కుటుంబ సభ్యుల సమక్షంలో అన్నాచెల్లెళ్ల అనుబంధానికి ప్రతీకగా నిలిచే రాఖీ పండుగను ఆనందోత్సాహాలతో జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా సోదరీమణులు చూపిన ప్రేమాభిమానాలకు దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. రాఖీ పండుగ అన్నాచెల్లెళ్ల మధ్య ప్రేమ, ఆప్యాయత, అనుబంధానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుందని ఆయన అన్నారు. ప్రతి కుటుంబంలో సుఖసంతోషాలు వెల్లివిరియాలని, అన్నాచెల్లెళ్ల బంధాలు మరింత బలపడాలని దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ ఆకాంక్షించారు.

అన్నాచెల్లెళ్ల అనుబంధానికి ప్రతీకగా రక్షాబంధన్..

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఘనంగా రాఖీ వేడుకలు
శ్రావణ శుక్రవారం సందర్భంగా వరలక్ష్మీ వ్రతాలు..
ప్రత్యేక పూజల్లో మహిళల భక్తిశ్రద్ధలు

హైదరాబాద్, 28 ఆగస్టు 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

అన్నాచెల్లెళ్ల అనుబంధానికి, అక్కాతమ్ముళ్ల ఆత్మీయతకు ప్రతీకగా నిలిచే రక్షాబంధన్ వేడుకలు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఘనంగా నిర్వహించారు. అదే సమయంలో శ్రావణ మాసంలోని రెండవ శ్రావణ శుక్రవారం సందర్భంగా మహిళలు వరలక్ష్మీ వ్రతాలను భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. దీంతో రాష్ట్రంలోని పట్టణాలు, గ్రామాల్లో పండుగ వాతావరణం నెలకొంది. ఉదయం నుంచే మహిళలు, చిన్నారులు, అక్కాచెల్లెళ్లు సంప్రదాయ దుస్తులు ధరించి రాఖీలు, మిఠాయిలతో సోదరుల వద్దకు చేరుకున్నారు. సోదరులకు రాఖీలు కట్టి, తిలకం దిద్ది, మిఠాయిలు తినిపించి వారి ఆయురారోగ్యాలు, సుఖసంతోషాలు కలగాలని ఆకాంక్షించారు. సోదరులు సైతం తమ సోదరీమణులకు బహుమతులు అందజేసి జీవితాంతం అండగా ఉంటామని హామీ ఇచ్చారు. దూర ప్రాంతాల్లో ఉన్న సోదరులు, సోదరీమణులు ప్రత్యేకంగా ప్రయాణించి కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి రక్షాబంధన్ జరుపుకోవడంతో బస్టాండ్లు, రైల్వే స్టేషన్లలో సందడి కనిపించింది. రాఖీల కొనుగోళ్లతో మార్కెట్లు కిటకిటలాడగా, వివిధ రకాల రంగురంగుల రాఖీలు, ఆకర్షణీయమైన డిజైన్లు, మిఠాయిలు, బహుమతి వస్తువులకు డిమాండ్ పెరిగింది. మరోవైపు శ్రావణ శుక్రవారం సందర్భంగా మహిళలు తెల్లవారుజామునే ఇళ్లను శుభ్రం చేసి, పూజా మందిరాలను అలంకరించి వరలక్ష్మీదేవికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. పసుపు, కుంకుమ, పూలు, పండ్లు, వివిధ రకాల నైవేద్యాలతో అమ్మవారిని అలంకరించి వరలక్ష్మీ వ్రతాన్ని భక్తిపూర్వకంగా ఆచరించారు. సుమంగళి మహిళలు సంప్రదాయబద్ధంగా వ్రతం నిర్వహించి కుటుంబ సభ్యుల ఆయురారోగ్యాలు, ఐశ్వర్యం, సుఖసంతోషాల కోసం అమ్మవారిని ప్రార్థించారు. పలుచోట్ల ఆలయాల్లోనూ ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు, కుంకుమార్చనలు నిర్వహించడంతో భక్తులతో ఆలయాలు కిటకిటలాడాయి. మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవారికి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. పలుచోట్ల మహిళా సంఘాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, విద్యాసంస్థలు, యువజన సంఘాల ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక రాఖీ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. చిన్నారులు, విద్యార్థినులు ప్రజాప్రతినిధులు, పోలీసులు, సైనికులు, పారిశుధ్య కార్మికులు తదితరులకు రాఖీలు కట్టి తమ అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు. రక్షాబంధన్ కేవలం రాఖీ కట్టే పండుగ మాత్రమే కాదని, సోదర--సోదరీమణుల మధ్య ప్రేమ, నమ్మకం, బాధ్యత, పరస్పర రక్షణకు ప్రతీకగా నిలుస్తుందని పలువురు పేర్కొన్నారు. శ్రావణ మాసం ఆధ్యాత్మికంగా ఎంతో విశిష్టమైనదని, వరలక్ష్మీ వ్రతం ద్వారా కుటుంబంలో సిరిసంపదలు, సుఖశాంతులు వెల్లివిరియాలని మహిళలు ఆకాంక్షించారు. రక్షాబంధన్, శ్రావణ శుక్రవారం ఒకేసారి రావడంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పండుగ సందడి మరింత పెరిగింది. కుటుంబ సభ్యులు ఒకచోట చేరి ఆత్మీయతను పంచుకోవడంతో ప్రతి ఇంటా ఆనందోత్సాహాలు వెల్లివిరిశాయి. భక్తి, కుటుంబ అనుబంధం, సంప్రదాయాల సమ్మేళనంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రక్షాబంధన్, వరలక్ష్మీ వ్రతాల వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి.

నీటికి 'రూట్' మారిందా..?

ఫిల్టర్‌బెడ్ నుంచి బస్తీలకు బదులు అపార్ట్‌మెంట్లు, నిర్మాణ పనుల వైపు ట్యాంకర్లు..!
పేదల దాహం తీర్చాల్సిన నీటిని వాణిజ్య అవసరాలకు విక్రయిస్తున్నారన్న ఆరోపణలు...
చార్‌బౌలి, రంగశాయపేట, ప్రతాపరుద్ర ఫిల్టర్‌బెడ్ల నుంచి రోజుకు 30--40 ట్యాంకర్ల నీళ్ళు తరలింపు..?
ప్రభుత్వానికి చెల్లించాల్సిన డీడీలు చెల్లిస్తున్నారా..?
అధికారుల మౌనం ఎందుకు..?

వరంగల్, 28 ఆగస్ట్ 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

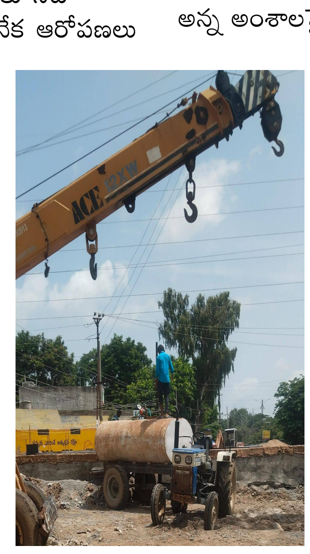
గ్రేటర్ వరంగల్ పరిధిలోని పలు వాటర్ ఫిల్టర్‌బెడ్ల నుంచి తాగునీటిని ప్రైవేట్ అవసరాలకు తరలిస్తున్నారన్న ఆరోపణలు తీవ్ర చర్చకు దారితీస్తున్నాయి. చార్‌బౌలి, రంగశాయపేట, ప్రతాపరుద్ర వాటర్ ఫిల్టర్‌బెడ్ల నుంచి ప్రతిరోజూ పెద్ద సంఖ్యలో ట్యాంకర్ల ద్వారా నీటిని బయటకు తరలిస్తున్నారని, అందులో కొంత నీటిని వాణిజ్య సముదాయాలు, అపార్ట్‌మెంట్లు, నిర్మాణ పనులకు వినియోగిస్తున్నారన్న ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. ప్రాథమికంగా అందుతున్న సమాచార ప్రకారం ఈ మూడు ప్రాంతాల నుంచి రోజుకు కనీసం 30 నుంచి 40 ట్యాంకర్ల వరకు నీటిని తరలిస్తున్నారన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ నీటిని ఏ నిబంధనల ప్రకారం సరఫరా చేస్తున్నారు? ఒక్కో ట్యాంకర్‌కు ఎంత మొత్తం ప్రభుత్వానికి చెల్లిస్తున్నారు? డీడీలు తీసుకుంటున్నారా? అనే అంశాలపై స్పష్టత అవసరం.

రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు ఫిల్టర్‌బెడ్ నీళ్లు?

చార్‌బౌలి ఫిల్టర్‌బెడ్ నుంచి హనుమకొండలోని కత్తెరశాల--లక్ష్మీకాంత్ రోడ్డు ప్రాంతంలో ప్రైవేట్ కాంట్రాక్టర్ చేపట్టిన రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు నీటిని తరలిస్తున్నారన్న ఆరోపణలు మరోవైపు ఉన్నాయి. ప్రైవేట్ కాంట్రాక్టర్ చేపట్టిన నిర్మాణ పనులకు ఫిల్టర్‌బెడ్ నీటిని వినియోగించేందుకు అనుమతి ఇచ్చింది ఎవరు? ఆ నీటికి ప్రభుత్వానికి ఎంత మొత్తం చెల్లిస్తున్నారు? సంబంధిత కాంట్రాక్టర్ నుంచి డీడీ తీసుకున్నారా? అనే ప్రశ్నలకు అధికారులు సమాధానం ఇవ్వాల్సి ఉంది.

వంతెన నిర్మాణ పనులకు కూడా ఫిల్టర్‌బెడ్ నీరేనా?

సీకేం కళాశాల సమీపంలో నిర్మాణంలో ఉన్న వంతెన పనులకు కూడా ప్రైవేట్ ట్యాంకర్ ఫిల్టర్‌బెడ్ నుంచి నీటిని తీసుకెళ్లి వినియోగిస్తున్నట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ప్రభుత్వ ఆధీనంలోని తాగునీటి వనరులను ప్రైవేట్ నిర్మాణ పనులకు వినియోగించేందుకు నిబంధనలు అనుమతిస్తున్నాయా? అనుమతిస్తే ఎలాంటి ప్రక్రియ పాటించాలి? అన్నది అధికార యంత్రాంగం స్పష్టం చేయాల్సిన అవసరం ఉంది.

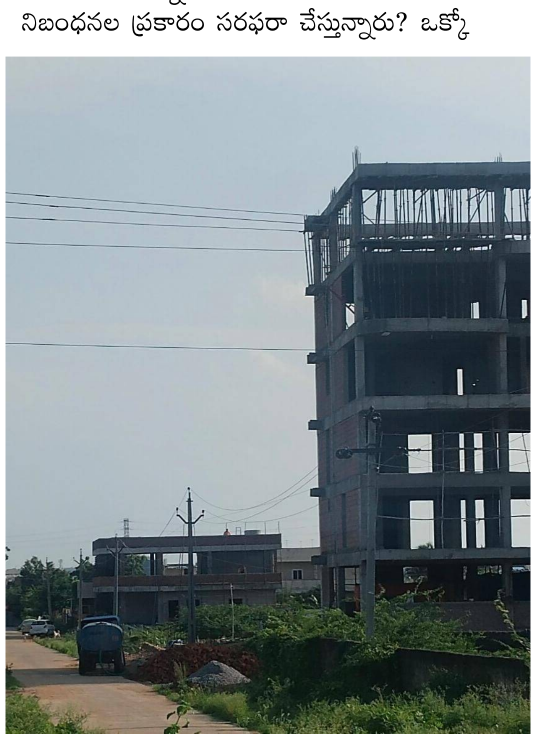


అధికారుల కనుసన్నల్లోనే జరుగుతోందా?

ఫిల్టర్‌బెడ్ల నుంచి ప్రైవేట్ అవసరాలకు నీటి తరలింపు వ్యవహారంపై గతంలోనూ అనేక ఆరోపణలు వచ్చినప్పటికీ సంబంధిత అధికారులు చర్యలు తీసుకోవడం లేదన్న విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. అధికారులను వివరణ కోరినప్పుడు కూడా స్పష్టమైన సమాధానం ఇవ్వడం లేదన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఇంత పెద్ద మొత్తంలో ప్రతిరోజూ ట్యాంకర్లు నీటిని తరలిస్తుంటే సంబంధిత అధికారులకు తెలియకుండా జరుగుతుందా? లేక అధికారుల అనుమతితోనే జరుగుతోందా? అనేది తేలాల్సి ఉంది.

సమగ్ర విచారణకు డిమాండ్

ఫిల్టర్‌బెడ్ల నుంచి రోజువారీగా ఎన్ని ట్యాంకర్లు నీటిని తీసుకెళ్తున్నాయి? వాటి వివరాలను నమోదు చేస్తున్నారా? ప్రతి ట్యాంకర్‌కు రుసుము వసూలు చేస్తున్నారా? ప్రభుత్వానికి చెల్లించాల్సిన డీడీలు ఎంత? ప్రైవేట్ అపార్ట్‌మెంట్లు, వాణిజ్య భవనాలు, నిర్మాణ సంస్థలకు నీటిని సరఫరా చేసేందుకు అనుమతులు ఉన్నాయా? అన్న అంశాలపై సమగ్ర విచారణ జరపాల్సిన అవసరం ఉంది. అదేవిధంగా ఫిల్టర్‌బెడ్‌ల నుంచి నీటిని తీసుకెళ్లే ట్యాంకర్ల రిజిస్టర్, అనుమతులు, వసూలు చేసిన రుసుములు, డీడీల వివరాలను అధికారులు బహిర్గతం చేయాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. పేదల దాహం తీర్చాల్సిన ప్రభుత్వ నీరు ప్రైవేట్ అవసరాలకు తరలిపోకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత అధికారులదే. ఆరోపణల్లో వాస్తవం ఎంత? నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నీటి తరలింపు జరుగుతోందా? అనే విషయాలను సంబంధిత అధికారులు స్పష్టంగా వెల్లడించాల్సిన అవసరం ఉంది.



నవజాత శిశువుల మెదడును రక్షించడానికి 'థెరప్యూటిక్ హైపోథెర్మియా': సౌత్ నియోకాన్ 2026 వర్క్‌షాప్

బెంగళూరు జై భీమ్ న్యూస్ :

నవజాత శిశువుల ఆరోగ్యంలో ఆధునిక చికిత్సా పద్ధతులు మరియు పరిశోధనల ప్రాముఖ్యతను తెలియజేసే లక్ష్యంతో, బెంగళూరులోని వైట్‌ఫీల్డ్‌లో ఉన్న మెడికవర్ ఉమెన్ మరియు చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్‌లో 'థెరప్యూటిక్ హైపోథెర్మియా వర్క్‌షాప్' ప్రారంభించబడింది. ఈ కార్యక్రమంలో దేశ, విదేశాలలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి మొత్తం 950 మంది వైద్యులు పాల్గొంటున్నారు. ఈ కార్యక్రమం మూడు రోజుల పాటు జరగనుంది మరియు ఇందులో మొత్తం 12 సమావేశాలు నిర్వహించబడతాయి. జనన సమయంలో ఆక్సిజన్ లోపం కారణంగా సంభవించే హైపాక్సిక్-ఇస్కెమిక్ ఎన్సెఫలోపతీ (హెచ్ఐఈ), నవజాత శిశువుల మెదడుకు తీవ్రమైన నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇటువంటి సందర్భాలలో, సకాలంలో 'కూలింగ్' లేదా థెరప్యూటిక్ హైపోథెర్మియా చికిత్స చేయడం వల్ల మెదడు దెబ్బతినే ప్రమాదాన్ని మరియు దీర్ఘకాలిక వైకల్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పుట్టిన మొదటి 6 గంటలలోపు చికిత్సను ప్రారంభించడం అత్యంత ముఖ్యం. ఈ వర్క్‌షాప్, హెచ్ఐఈ ని ముందుగానే గుర్తించడం, తగిన శిశువులను ఎంపిక చేయడం, సురక్షితమైన శీతలీకరణ చికిత్స, నిరంతర పర్యవేక్షణ మరియు తదుపరి ఫాలో-అప్ వంటి అంశాలపై వైద్యులకు, నర్సులకు ఆచరణాత్మక శిక్షణను అందిస్తుంది. డాక్టర్ ఆర్. కిషోర్ కుమార్, డాక్టర్ లతీష్ కంబం, డాక్టర్ శివశంకర్ దిగ్గికర్, డాక్టర్ ప్రవీణ్ తదితరులు జ్యోతి ప్రజ్వలనతో ఈ వర్క్‌షాప్‌ను ప్రారంభించారు. ఈ వర్క్‌షాప్ నవజాత శిశు సంరక్షణలో పరిశోధన ప్రాముఖ్యతపై కూడా దృష్టి సారిస్తుంది. భారతీయ శిశువుల అవసరాలకు అనుగుణంగా స్థానిక పరిశోధనను ప్రోత్సహించడం, శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడిన ఉత్తమ పద్ధతులను ప్రతి నవజాత శిశు విభాగానికి తీసుకురావడం ఈ కార్యక్రమం యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం. సౌత్ నియోకాన్ కాన్ఫరెన్స్‌లో భాగంగా జరుగుతున్న ఈ కార్యక్రమం, దక్షిణ భారతదేశానికి చెందిన నియోనాటాలజిస్టులు, పీడియాట్రిషియన్లు మరియు నర్సులు తమ జ్ఞానం, అనుభవం మరియు ఆచరణాత్మక చికిత్సా పద్ధతులను పంచుకోవడానికి ఒక ప్రధాన వేదికగా ఉంటుంది.

రాఖీ తోబుట్టువుల ప్రేమ, రక్షణకు ప్రతీక : డాక్టర్ అనితా రెడ్డి

వరంగల్, 28 ఆగస్టు 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

రాఖీ పండుగ తోబుట్టువుల మధ్య ప్రేమ, ఆప్యాయత, రక్షణ, అనుబంధానికి ప్రతీక అని అనురాగ్ హెల్పింగ్ సొసైటీ చైర్మన్, కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం పాలకమండలి సభ్యురాలు డాక్టర్ అనితా రెడ్డి అన్నారు. రాఖీ పౌర్ణమిని పురస్కరించుకుని స్పందన మానసిక దివ్యాంగుల ఆశ్రమంలోని పిల్లలతో డాక్టర్ అనితా రెడ్డి రాఖీ పండుగను జరుపుకున్నారు. పిల్లలకు రాఖీలు కట్టి, మిఠాయిలు పంచి వారితో ఆనందాన్ని పంచుకున్నారు. రాఖీలను చూసి పిల్లలు ఎంతో సంబరపడినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ అనితా రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ఎవరి అండా లేని పిల్లలు, కల్మషం ఎరుగని మానసిక దివ్యాంగులైన పిల్లలతో రాఖీ పండుగ జరుపుకోవడం తనకు ఎంతో సంతృప్తిని, ఆనందాన్ని ఇచ్చిందన్నారు. "మీకు నేను ఉన్నాను" అనే ప్రేమ, భరోసాను వారికి అందించాలనే ఉద్దేశంతోనే వారితో కలిసి రాఖీ పండుగ జరుపుకున్నట్లు చెప్పారు. పండుగ అంటే మనం మాత్రమే ఆనందంగా ఉండటం కాదని, ఆ ఆనందాన్ని పదిమందితో పంచుకోవడమే నిజమైన పండుగ అని డాక్టర్ అనితా రెడ్డి పేర్కొన్నారు. అన్నాచెల్లెళ్లు, అక్కాతమ్ముళ్ల బంధం ప్రేమ, ఆప్యాయత, నమ్మకం, అనురాగాలతో నిండిన అందమైన బంధమని అన్నారు. జీవితంలో ఎన్ని మార్పులు వచ్చినా, ఎంత దూరంగా ఉన్నా తోబుట్టువుల అనుబంధం ఎప్పటికీ మనసుకు దగ్గరగానే ఉంటుందని తెలిపారు. రక్షాబంధన్ ప్రతి ఒక్కరి జీవితాల్లో ఆనందం, ఆరోగ్యం, సంతోషం, విజయం, శ్రేయస్సు నింపాలని మనస్ఫూర్తిగా ఆకాంక్షించారు. ఆశ్రమంలోని పిల్లలకు ప్రేమ, ఆప్యాయత, భరోసా ఎల్లప్పుడూ అందిస్తానని డాక్టర్ అనితా రెడ్డి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంస్థ నిర్వాహకులు సుచరిత, రాఘవ, ఆశ్రమంలోని పిల్లలు పాల్గొన్నారు.

జై భీమ్ POWER OF PEOPLE Jai Bheem

రేవంత్ రెడ్డికి రాఖీ కట్టిన ఎర్రబెల్లి స్వర్ణ

మహిళా సంక్షేమమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యం..

మహిళా సాధికారతకు పలు పథకాలు

హైదరాబాద్, 28 ఆగస్టు 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

రాఖీ పండుగ సందర్భంగా తెలంగాణ ప్రదేశ్ మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు ఎర్రబెల్లి స్వర్ణ ముఖ్యమంత్రి నివాసంలో ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డికి రాఖీ కట్టి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అన్నాచెల్లెళ్ల అనుబంధానికి ప్రతీకగా నిలిచే రాఖీ పండుగ మహిళలకు రక్షణ, గౌరవం కల్పించే గొప్ప సంప్రదాయమని ఈ సందర్భంగా స్వర్ణ పేర్కొన్నారు. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మహిళల సంక్షేమం, ఆర్థిక స్వావలంబన, సాధికారతకు ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని తెలిపారు.

మహిళల కోసం పలు సంక్షేమ కార్యక్రమాలు

మహాలక్ష్మి పథకం ద్వారా మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పిస్తున్నామని, ఇందిరా మహిళా శక్తి కార్యక్రమం ద్వారా స్వయం సహాయక సంఘాలను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేసి పారిశ్రామికవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దే దిశగా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతోందని స్వర్ణ వివరించారు. అలాగే అమ్మ ఆరోగ్యం కార్యక్రమం ద్వారా మహిళలకు ఉచిత ఆరోగ్య పరీక్షలు అందించే కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. మహిళలకు ఆర్థిక స్వావలంబన కల్పించడంతో పాటు వారి ఆరోగ్యం, భద్రత, సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని అన్నారు. మహిళా సాధికారతను కేవలం సంక్షేమ కార్యక్రమాలకే పరిమితం చేయకుండా, మహిళలను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేసే దిశగా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతోందని పేర్కొన్నారు.

ఆడబిడ్డలకు అన్నగా రేవంత్ రెడ్డి

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలంగాణ ఆడబిడ్డలకు అన్నగా వారి సంక్షేమం కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని ఎర్రబెల్లి స్వర్ణ అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి ఆయురారోగ్యాలతో రాష్ట్రాన్ని మరింత అభివృద్ధి పథంలో నడిపించాలని ఆకాంక్షిస్తూ రాఖీ కట్టడం ఆనందంగా ఉందని తెలిపారు. రాఖీ పండుగ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రికి రాఖీ కట్టడం ద్వారా మహిళా కాంగ్రెస్ తరఫున సోదరభావం, మహిళల సంక్షేమం పట్ల ప్రభుత్వ నిబద్ధతను చాటినట్లు ఆమె పేర్కొన్నారు.

అన్నాచెల్లెళ్ల అనుబంధానికి ప్రతీకగా రాఖీ వేడుక

హనుమకొండ, 28 ఆగస్టు 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

అన్నాచెల్లెళ్ల ఆత్మీయ అనుబంధానికి ప్రతీకగా నిలిచే రాఖీ పండుగ సందర్భంగా ఉద్యమ నేత, కాకతీయ యూనివర్సిటీ జేఏసీ చైర్మన్ కత్తెరపల్లి దామోదర్ తన చెల్లెలి చేత రాఖీ కట్టించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అన్నాచెల్లెళ్ల మధ్య ప్రేమానురాగాలను ప్రతిబింబించేలా రాఖీ వేడుకను ఆత్మీయంగా జరుపుకున్నారు.

నేపాల్ విపత్తుపై కేంద్ర విదేశాంగ మంత్రికి వరంగల్ ఎంపీ డా. కడియం కావ్య లేఖ

తెలంగాణ బాధితులకు తక్షణ వైద్యం అందించాలి

గల్లంతైన వారి కోసం గాలింపు ముమ్మరం చేసి, మృతదేహాలను స్వదేశానికి తరలించాలి

హనుమకొండ, 28 ఆగస్టు 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

నేపాల్‌లో సంభవించిన విపత్తులో తెలంగాణకు చెందిన పలువురు గాయపడటం, కొందరు మృతి చెందడం, మరికొందరు గల్లంతైన నేపథ్యంలో వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డా. కడియం కావ్య కేంద్ర విదేశాంగ మంత్రి ఎస్. జైశంకర్‌కు లేఖ రాశారు. బాధితుల పరిస్థితి, వారి కుటుంబాల ఆందోళనలను కేంద్ర మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లి తక్షణ సహాయక చర్యలు చేపట్టాలని ఆమె కోరారు. నేపాల్‌లోని భారత రాయబార కార్యాలయం, సంబంధిత కాన్సులర్ అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ తెలంగాణకు చెందిన గాయపడిన వారికి తక్షణ వైద్య సహాయం అందించాలని ఎంపీ విజ్ఞప్తి చేశారు. అవసరమైన చికిత్స, ఆసుపత్రి సదుపాయాలు, మందులు తదితర అత్యవసర సహాయాన్ని అందించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

మృతదేహాలను స్వదేశానికి తరలించాలి

విపత్తులో మృతి చెందిన తెలంగాణకు చెందిన వారి మృతదేహాలను గుర్తించి, అవసరమైన అధికారిక ప్రక్రియలను వేగంగా పూర్తి చేయాలని డా. కడియం కావ్య కోరారు. మృతదేహాలను భద్రంగా స్వదేశానికి, అనంతరం వారి స్వస్థలాలకు తరలించే వరకు బాధిత కుటుంబాలకు అవసరమైన సహకారం అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

గల్లంతైన వారి కోసం గాలింపు ముమ్మరం చేయాలి

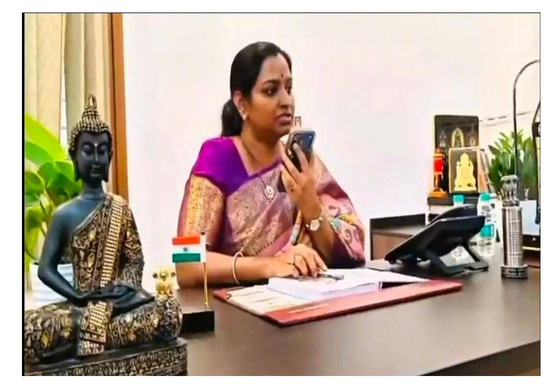
ఇప్పటికీ ఆచూకీ లభించని తెలంగాణకు చెందిన వారి కోసం నేపాల్ అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ శోధన, సహాయక చర్యలను మరింత ముమ్మరం చేయాలని ఎంపీ కోరారు. భారత రాయబార కార్యాలయం, నేపాల్ స్థానిక అధికారులు, రెస్క్యూ బృందాలు, సంబంధిత ఏజెన్సీలు గల్లంతైన వారి కుటుంబాలతో నిరంతరం సమన్వయం చేసుకునేలా చూడాలని ఆమె విజ్ఞప్తి చేశారు.

భారత రాయబార కార్యాలయ అధికారులతో ఫోన్‌లో మాట్లాడిన ఎంపీ

కేంద్ర విదేశాంగ మంత్రికి లేఖ పంపిన అనంతరం కాత్మాండూలోని భారత రాయబార కార్యాలయ ఉన్నతాధికారులతో డా. కడియం కావ్య ఫోన్‌లో మాట్లాడి పరిస్థితిని తెలుసుకున్నారు. బాధితుల వివరాలు, సహాయక చర్యలు, గల్లంతైన వారి ఆచూకీ, మృతదేహాల గుర్తింపు, స్వదేశానికి తరలింపు తదితర అంశాలపై అధికారులతో చర్చించారు. బాధిత కుటుంబాలు తీవ్ర ఆందోళనలో ఉన్నందున వారికి ఎప్పటికప్పుడు సమాచారం అందించాలని, గల్లంతైన ప్రతి ఒక్కరి ఆచూకీ కోసం అన్ని విధాలా ప్రయత్నాలు కొనసాగించాలని అధికారులను కోరారు.

"ప్రతి బాధితుడికి అండగా నిలవాలి"

నేపాల్‌లో చిక్కుకున్న లేదా విపత్తు ప్రభావానికి గురైన తెలంగాణ ప్రజలకు అవసరమైన సహాయం అందించడంలో ఎలాంటి జాప్యం జరగకూడదని డా. కడియం కావ్య అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం, భారత రాయబార కార్యాలయం, నేపాల్ అధికార యంత్రాంగం సమన్వయంతో పనిచేసి బాధితులకు అండగా నిలవాలని కోరారు. గాయపడిన వారికి మెరుగైన వైద్యం అందించడం, మృతుల మృతదేహాలను స్వదేశానికి తరలించడం, గల్లంతైన వారి కోసం గాలింపు చర్యలు పూర్తయ్యే వరకు నిరంతర పర్యవేక్షణ కొనసాగించాలని ఎంపీ డా. కడియం కావ్య విజ్ఞప్తి చేశారు.

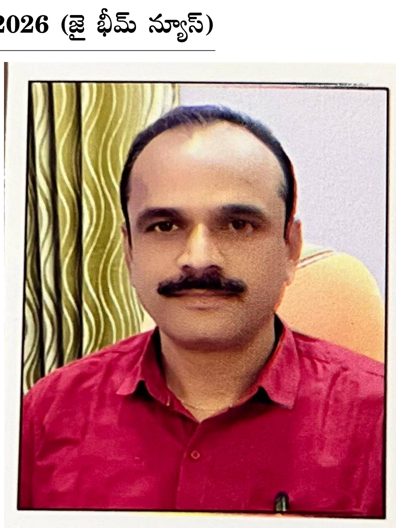


కాకతీయ యూనివర్సిటీలో ఎంబీఏ స్పాట్ అడ్మిషన్లు

ఆగస్టు 31 నుంచి సెప్టెంబర్ 3 వరకు ప్రవేశాలు

ప్రవేశ పరీక్షలో అర్హత సాధించని వారికి కూడా అవకాశం

కేయూ క్యాంపస్, 28 ఆగస్టు 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)



కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం యూనివర్సిటీ కాలేజ్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ బిజినెస్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో 2026--27 విద్యా సంవత్సరానికి ఎంబీఏ కోర్సులో స్పాట్ అడ్మిషన్లు నిర్వహించనున్నట్లు కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ప్రొఫెసర్ ఎస్. నరసింహాచారి తెలిపారు. ఆగస్టు 31 నుంచి సెప్టెంబర్ 3, 2026 వరకు విద్యారణ్యపురి, హన్మకొండలో స్పాట్ అడ్మిషన్ల ప్రక్రియ కొనసాగుతుందని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సమీకృత సాధారణ ప్రవేశ పరీక్ష--2026లో అర్హత సాధించిన అభ్యర్థులతో పాటు అర్హత సాధించని అభ్యర్థులు కూడా స్పాట్ అడ్మిషన్లకు హాజరుకావచ్చని తెలిపారు.

ఒరిజినల్ ధ్రువపత్రాలతో హాజరు

ప్రవేశం కోసం వచ్చే అభ్యర్థులు తమ విద్యార్హతలకు సంబంధించిన అసలు ధ్రువపత్రాలతో పాటు అవసరమైన ఫీజును వెంట తీసుకురావాలని ప్రిన్సిపాల్ సూచించారు. ప్రవేశ ప్రక్రియకు అవసరమైన అన్ని పత్రాలను సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలని కోరారు.

ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్‌కు అర్హత లేదు

స్పాట్ అడ్మిషన్ ద్వారా ఎంబీఏలో ప్రవేశం పొందే విద్యార్థులు ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్‌కు అర్హులు కారని ప్రొఫెసర్ ఎస్. నరసింహాచారి స్పష్టం చేశారు. అభ్యర్థులు ఈ విషయాన్ని గమనించి ప్రవేశాలకు హాజరుకావాలని సూచించారు. స్పాట్ అడ్మిషన్లకు సంబంధించిన పూర్తి మార్గదర్శకాలు తెలంగాణ రాష్ట్ర సమీకృత సాధారణ ప్రవేశ పరీక్ష అధికారిక వెబ్‌సైట్‌తో పాటు యూనివర్సిటీ కాలేజ్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ బిజినెస్ మేనేజ్‌మెంట్ నోటీసు బోర్డులో అందుబాటులో ఉన్నాయని తెలిపారు. ఎంబీఏలో చేరాలనుకునే అర్హత కలిగిన అభ్యర్థులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ప్రిన్సిపాల్ కోరారు.

పోగొట్టుకున్న బ్యాగ్‌ను బాధితుడికి అప్పగించిన కాజీపేట ట్రాఫిక్ పోలీసులు

ఆటో డ్రైవర్ నిజాయితీని అభినందించిన ట్రాఫిక్ ఇన్‌స్పెక్టర్ వెంకన్న

కాజీపేట, 28 ఆగస్టు 2026(జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్)

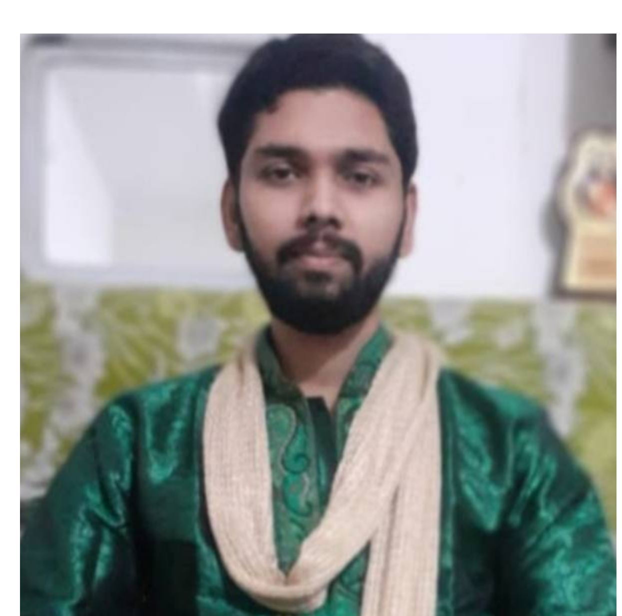
కాజీపేట ట్రాఫిక్ పోలీసుల చొరవతో పోగొట్టుకున్న బ్యాగ్‌ను బాధితుడికి సురక్షితంగా అప్పగించిన ఘటన కాజీపేటలో చోటుచేసుకుంది. వివరాల్లోకి వెళితే.. గౌతమ్ అనే వ్యక్తి తన పిల్లలతో కలిసి కాజీపేటలో ఆటో ఎక్కి అంబేద్కర్ సెంటర్ వద్ద దిగారు. అయితే తమ వెంట తీసుకెళ్లిన బ్యాగ్‌ను, అందులోని విలువైన వస్తువులను ఆటోలోనే మరచిపోయారు. బ్యాగ్ పోయిన విషయాన్ని గుర్తించిన గౌతమ్ అక్కడ విధులు నిర్వహిస్తున్న కాజీపేట ట్రాఫిక్ పోలీస్ సిబ్బంది ప్రసాద్, చంద్రబోస్‌లకు సమాచారం అందించారు. వెంటనే స్పందించిన ట్రాఫిక్ పోలీస్ సిబ్బంది ఆటో వివరాలను గుర్తించే ప్రయత్నం చేశారు. వారి చొరవతో ఆటో డ్రైవర్ ఎండీ మోసిన్ బ్యాగ్‌ను గుర్తించి పోలీసులకు అందజేశారు. అనంతరం పోలీసులు బాధితుడు గౌతమ్‌ను పిలిపించి, బ్యాగ్‌తో పాటు అందులో ఉన్న విలువైన వస్తువులను సురక్షితంగా తిరిగి అప్పగించారు. పోగొట్టుకున్న వస్తువులను నిజాయితీగా తిరిగి అందించిన ఆటో డ్రైవర్ ఎండీ మోసిన్‌ను, అలాగే బాధితుడికి బ్యాగ్‌ను చేరేలా చొరవ చూపిన ట్రాఫిక్ పోలీస్ సిబ్బంది ప్రసాద్, చంద్రబోస్‌లను కాజీపేట ట్రాఫిక్ పోలీస్ ఇన్‌స్పెక్టర్ పిట్టల వెంకన్న అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించిన ఆటో డ్రైవర్ నిజాయితీని పలువురు ప్రశంసించారు.

గరిటిడైనా చాలు.. ఈ పాలు!

గాడిద పాలకు పెరుగుతున్న డిమాండ్.. లీటరు ధర రూ.4 వేల నుంచి రూ.10 వేల వరకు

అమరావతి, 28 ఆగస్టు 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

పాలు తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిదని అందరికీ తెలిసిందే. అయితే గాడిద పాలు తాగితే దీర్ఘకాలంగా వేధిస్తున్న కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తగ్గుతాయనే నమ్మకం ప్రజల్లో ఎప్పటి నుంచో ఉంది. దీంతో ప్రస్తుతం గాడిద పాలు ఎక్కడ దొరుకుతాయా అని పలువురు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంటూ ప్రచారం జరుగుతున్న గాడిద పాలు ఇప్పుడు కొందరి ఇళ్ల వద్దకే అందుబాటులోకి రావడంతో వాటిని కొనుగోలు చేసేందుకు ప్రజలు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. అయితే ఆవు, గేదె పాలను లీటర్ల కొద్దీ కొనుగోలు చేసినట్లు గాడిద పాలను కొనుగోలు చేయడం లేదు. అధిక ధర కారణంగా కేవలం 10 ఎంఎల్, 20 ఎంఎల్ మోతాదులోనే కొనుగోలు చేస్తున్నారు. మార్కెట్లో గాడిద పాలు లీటరుకు సుమారు రూ.4,000 నుంచి రూ.10,000 వరకు ధర పలుకుతున్నట్లు చెబుతున్నారు. దీంతో లీటరు పాలు కొనుగోలు చేయడం సాధ్యం కాకపోవడంతో కొద్దికొద్దిగా కొనుగోలు చేసి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందాలని పలువురు భావిస్తున్నారు. గాడిద పాలలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం వంటి అవసరమైన ఖనిజాలు ఉంటాయని, అయితే వాటి పరిమాణం సాధారణంగా ఆవు పాల కంటే తక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గాడిద పాలలోని కొన్ని పోషక పదార్థాలు, ప్రోటీన్లు శరీరానికి ఉపయోగపడే అవకాశాలపై పరిశోధనలు కూడా జరుగుతున్నాయి. ముఖ్యంగా గాడిద పాలు రోగనిరోధక వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. మాక్రోఫేజ్లు, సహజ కిల్లర్ కణాలు, సైటోటాక్సిక్ టీ కణాల వంటి రోగనిరోధక కణాల కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేయడం ద్వారా శరీరంలోని వాపు ప్రక్రియలను తగ్గించడంలో సహాయపడే అవకాశం ఉందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. అలాగే గాడిద పాలలో అధికంగా ఉండే వే ప్రోటీన్ కారణంగా గ్లూకోజ్ జీవక్రియ, ఇన్సులిన్ స్పందనను మెరుగుపరిచే అవకాశం ఉందా అనే అంశంపై కూడా పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. దీంతో టైప్-2 మధుమేహం ఉన్నవారికి ప్రయోజనం కలిగే అవకాశాలపై ఆసక్తి నెలకొంది. అయితే గాడిద పాలు మధుమేహానికి లేదా ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు నిర్ధారిత చికిత్సగా భావించడం సరికాదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వైద్యులు సూచించిన మందులను నిలిపివేసి కేవలం గాడిద పాలపై ఆధారపడటం ప్రమాదకరమని హెచ్చరిస్తున్నారు. పోషక విలువలతో పాటు గాడిద పాలను చర్మ సంరక్షణలో కూడా పురాతన కాలం నుంచి ఉపయోగిస్తున్నట్లు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం గాడిద పాల ఆధారిత సబ్బులు, క్రీములు, ఇతర సౌందర్య ఉత్పత్తులు కూడా కొన్ని ప్రాంతాల్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. గాడిద పాలను తీసుకునే ముందు పాలతో అలెర్జీ ఉందా లేదా, పాలను పరిశుభ్రమైన పద్ధతిలో సేకరించారా, సరైన విధంగా నిల్వ చేశారా అనే విషయాలను పరిశీలించడం చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ముడి పాలను నేరుగా తీసుకోవడం వల్ల బ్యాక్టీరియా వంటి సూక్ష్మజీవుల కారణంగా ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశం ఉండటంతో పరిశుభ్రత, పాశ్చరైజేషన్ వంటి అంశాలపై జాగ్రత్తలు అవసరమని చెబుతున్నారు. "గాడిద పాలను ఆహారంలో పోషక పదార్థంగా చేర్చుకోవడమో, దాని ఆధారిత చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను ఉపయోగించుకోవడమో చేయవచ్చు. అయితే వినియోగించే ముందు పాల అలెర్జీలు ఉన్నాయా, అందుబాటులో ఉన్న పాలు పరిశుభ్రంగా ఉన్నాయా, వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితికి అనుకూలమా అనే అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి" అని డా. ఎం. సుభాష్ చంద్ర తెలిపారు. మొత్తంగా అధిక ధర ఉన్నప్పటికీ గాడిద పాలపై ప్రజల్లో ఆసక్తి పెరుగుతుండగా, ప్రచారంలో ఉన్న ప్రతి ఆరోగ్య ప్రయోజనాన్ని నిజమని నమ్మకుండా శాస్త్రీయ ఆధారాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని, అవసరమైతే వైద్యుల సలహాతోనే వినియోగించడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



ది నేషనల్ కన్స్యూమర్ రైట్స్ కమిషన్

వరంగల్ జిల్లా చైర్మన్‌గా గోడిశాల సూరజ్ గౌడ్ వినియోగదారుల హక్కులు, ప్రజా ఆరోగ్యంపై విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమాలు

వరంగల్, 28 ఆగస్టు 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

ది నేషనల్ కన్స్యూమర్ రైట్స్ కమిషన్ వరంగల్ జిల్లా చైర్మన్‌గా గోడిశాల సూరజ్ గౌడ్ నియమితులయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నేషనల్ చైర్మన్ డా. సాయి రమేష్ దామోదర్ రావు చేతుల మీదుగా సూరజ్ గౌడ్ నియామక పత్రాన్ని అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా సూరజ్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ తనపై నమ్మకంతో వరంగల్ జిల్లా చైర్మన్‌గా బాధ్యతలు అప్పగించిన నేషనల్ చైర్మన్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తనకు అప్పగించిన బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వర్తిస్తూ ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానన్నారు. వినియోగదారుల హక్కుల పరిరక్షణతో పాటు ప్రజలకు తమ హక్కులపై అవగాహన కల్పించేందుకు విస్తృతంగా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. వినియోగదారులు మోసాలకు గురికాకుండా చైతన్యపరచడంతో పాటు బాధితులకు న్యాయం జరిగేలా కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు. సౌత్ ఇండియా చైర్మన్ డా. నరేష్ మాట్లాడుతూ ప్రజా ఆరోగ్య పరిరక్షణపై ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. పరిశుభ్రత, ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానం, ఆరోగ్య సమస్యలపై ముందస్తు జాగ్రత్తలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. ప్రజా ఆరోగ్య పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని అన్నారు. నేషనల్ అబ్జర్వర్ డా. మెరుగు రాధాకృష్ణ మాట్లాడుతూ గోడిశాల సూరజ్ గౌడ్‌ను వరంగల్ జిల్లా చైర్మన్‌గా నియమించడం అభినందనీయమన్నారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం, వినియోగదారుల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం అంకితభావంతో పనిచేయాలని ఆకాంక్షించారు. మీడియా కో ఆర్డినేటర్ అనిల్ కాందారి మాట్లాడుతూ వినియోగదారుల హక్కులపై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన కలిగి ఉండటం ఎంతో అవసరమన్నారు. నిత్య జీవితంలో వినియోగదారులు ఎదుర్కొనే సమస్యలు, మోసాలు, నకిలీ ఉత్పత్తులు, సేవల్లో లోపాలు వంటి అంశాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రజా ఆరోగ్యం, వినియోగదారుల హక్కుల పరిరక్షణకు సంబంధించిన కార్యక్రమాలను మీడియా ద్వారా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేందుకు తన వంతు సహకారం అందిస్తానని తెలిపారు. కొత్తగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన జిల్లా చైర్మన్ సూరజ్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో ప్రజలకు మరింత మెరుగైన సేవలు అందుతాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సౌత్ ఇండియా చైర్మన్ డా. నరేష్, కృష్ణమూర్తి, ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్ మౌనిక, మీడియా కోఆర్డినేటర్ అనిల్ కాందారి, బంధుమిత్రులు తదితరులు పాల్గొని నూతన జిల్లా చైర్మన్ గోడిశాల సూరజ్ గౌడ్‌కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

బల్దియాలో అంతా ప్రసన్నమయం?

కాశిబుగ్గ సర్కిల్ డిప్యూటీ కమిషనర్‌పై బాధితుల ఆరోపణలు.. ఇంటి నంబర్ తొలగింపుపై కమిషనర్‌కు ఫిర్యాదు

వరంగల్, 28 ఆగస్ట్ 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

గ్రేటర్ వరంగల్ నగర పాలక సంస్థ కాశిబుగ్గ సర్కిల్ డిప్యూటీ కమిషనర్ వ్యవహారశైలిపై బాధితులు తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. తమ ఇంటి నంబర్‌ను నిబంధనలకు విరుద్ధంగా తొలగించి, నా సర్వే నంబర్లో వెంకట్ రెడ్డి సర్వే నంబరు ఉంది అని అతనికి ఇంటి నంబర్ కేటాయించారని ఆరోపిస్తూ బల్దియా కమిషనర్‌కు ఫిర్యాదు చేశారు. బాధితుల వివరాల ప్రకారం.. తమ సర్వే నంబర్ 624/1/2 లో ఉండగా, రామస్వామి వెంకట్‌రెడ్డికి సంబంధించిన సర్వే నంబర్ 527/బి లో ఇల్లు లేకపోయినా అక్కడ భవనం ఉన్నట్లు చూపించి ఇంటి నంబర్ కేటాయించారని ఆరోపిస్తున్నారు. 2020లో వెంకట్‌రెడ్డి భవన అనుమతి తీసుకున్నారని, అయితే 2021లో ఆ ఇంటి నంబర్‌ను రద్దు చేసినట్లు రికార్డుల్లో ఉందని వారు పేర్కొన్నారు. ఈ వివాదానికి సంబంధించి గతంలో కోర్టు ఆదేశాలు, సర్వే నివేదికలు ఉన్నప్పటికీ మళ్లీ తమ సర్వే నంబర్ 624/1/2లో వెంకట్‌రెడ్డి ఇల్లు ఉన్నట్లు రికార్డులు సృష్టించడం వెనుక ఉద్దేశం ఏమిటని బాధితులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. 527/బి లో భవనం ఎక్కడ ఉంది? భవనం లేకపోతే భవన అనుమతి ఎలా ఇచ్చారు? ఇంటి నంబర్ ఎలా కేటాయించారు? 2021లో రద్దు చేసిన ఇంటి నంబర్ మళ్లీ ఎలా వచ్చింది? అని ప్రశ్నిస్తున్నారు. కోర్టు ఆదేశాల మేరకు కోరిన నివేదిక ఏమైందని, డిజిటల్ సర్వేలో వాస్తవాలు ఏమి తేలాయని బాధితులు బల్దియా అధికారులను ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇంటి నంబర్ల కేటాయింపు, రద్దు, భవన అనుమతులు, సర్వే రికార్డులపై సమగ్ర విచారణ జరిపి వాస్తవాలను వెల్లడించాలని, తప్పులు జరిగినట్లు తేలితే బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇంటి నంబర్ వ్యవహారంలో నిబంధనలు పాటించారా? రికార్డుల్లో చూపుతున్న భవనం వాస్తవంగా ఉందా? డిజిటల్ సర్వే ఏం చెబుతోంది? అనే అంశాలపై బల్దియా ఉన్నతాధికారుల స్పష్టమైన వివరణ కోసం బాధితులు ఎదురుచూస్తున్నారు.

అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ సామాజిక భద్రత పింఛన్లు అందేలా అవగాహన కల్పించాలి

కొత్త చేయూత సామాజిక భద్రత పింఛన్ల పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించిన కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద

వరంగల్, 28 ఆగస్టు 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ సామాజిక భద్రత పింఛన్లు అందేలా విస్తృతంగా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని వరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద అధికారులను ఆదేశించారు. వరంగల్ జిల్లా కలెక్టరేట్‌లో శుక్రవారం చేయూత సామాజిక భద్రత పింఛన్లపై రూపొందించిన అవగాహన పోస్టర్‌ను కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. కొత్తగా పింఛన్లు పొందేందుకు అర్హత కలిగిన ప్రతి ఒక్కరూ దరఖాస్తు చేసుకునేలా గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లో విస్తృత ప్రచారం చేపట్టాలని సూచించారు. చేయూత సామాజిక భద్రత పింఛన్లకు ఆగస్టు 31, 2026 వరకు దరఖాస్తులు స్వీకరించనున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. అర్హులైన వారు గడువు ముగిసేలోగా దరఖాస్తు చేసుకుని ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొత్తగా 2.25 లక్షల మంది అర్హులకు సామాజిక భద్రత పింఛన్లు అందించనున్నట్లు ప్రకటించిన నేపథ్యంలో, అర్హులైన వారికి సమాచారం చేరేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీఆర్ఓ విజయలక్ష్మి, డీఆర్డీవో నాగపద్మజ, అడిషనల్ పీడీ శ్రీనివాస్, డీపీఎం పెన్షన్ రేవతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విధుల్లోనూ రాఖీ బంధం..

చిట్యాల పోలీస్‌స్టేషన్‌లో వేడుకలు

చిట్యాల, 28 ఆగస్టు 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా చిట్యాల పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఎస్సై పోచంపల్లి సతీష్ ఆధ్వర్యంలో రక్షాబంధన్ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. తోబుట్టువుల మధ్య ప్రేమానురాగాలకు ప్రతీకగా నిలిచే రక్షాబంధన్‌ను పోలీస్‌స్టేషన్ సిబ్బంది కుటుంబ వాతావరణంలో ఉత్సాహంగా జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మహిళా కానిస్టేబుళ్లు దివ్య, శ్రావణి ఎస్సై పోచంపల్లి సతీష్‌తో పాటు స్టేషన్ అధికారులు, సిబ్బందికి రాఖీలు కట్టి మిఠాయిలు తినిపించారు. ప్రజా రక్షణలో నిరంతరం విధులు నిర్వహించే పోలీస్ సిబ్బందికి రాఖీ పండుగ ప్రత్యేక ఆనందాన్ని, ఉత్సాహాన్ని అందిస్తుందని ఎస్సై పోచంపల్లి సతీష్ పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో హెడ్ కానిస్టేబుల్ రామకృష్ణ, కానిస్టేబుళ్లు సందీప్, రంజిత్, లాల్ సింగ్, పి.సందీప్, రాజు, హోంగార్డు సీతారాంతో పాటు ఇతర పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. మహిళా సిబ్బంది రాఖీలు కట్టడంతో పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఆత్మీయ వాతావరణం నెలకొంది. ఈ సందర్భంగా సిబ్బంది పరస్పరం రక్షాబంధన్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేసుకున్నారు.

ఘనంగా ముగిసిన శ్రీ భద్రకాళీ అమ్మవారి పవిత్రోత్సవాలు

వరంగల్, 28 ఆగస్టు 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

వరంగల్ మహానగరంలోని చరిత్ర ప్రసిద్ధ శ్రీ భద్రకాళీ దేవస్థానంలో మూడు రోజులుగా నిర్వహించిన పవిత్రోత్సవాలు శుక్రవారం ఘనంగా ముగిశాయి. పవిత్రోత్సవ క్రతు మహాపూర్ణాహుతి అనంతరం అమ్మవారికి పవిత్రధారణం నిర్వహించి భక్తులను దర్శనానికి అనుమతించారు. పవిత్రలతో అలంకరించిన అమ్మవారిని వందలాది మంది భక్తులు దర్శించుకుని భక్తిపారవశ్యంలో మునిగిపోయారు. 'భద్రకాళీ శరణం మమ' నామస్మరణతో ఆలయ ప్రాంగణం మారుమ్రోగింది. సంవత్సరం పొడవునా అమ్మవారికి నిర్వహించే పూజలు, ఆరాధనల్లో అర్చకులు, భక్తులు, అధికారులు తెలిసీ తెలియక చేసిన లోటుపాట్లు, అపచారాల వల్ల కలిగే దోషాలు తొలగిపోయి శుద్ధి సంపాదనతో పాటు అమ్మవారికి నిర్వహించిన వార్షిక ఆరాధనలకు సంపూర్ణ ఫలప్రాప్తి కలగాలని, లోకకల్యాణం కోసం ఆలయాల్లో పవిత్రోత్సవాలను నిర్వహిస్తారని ఆలయ వర్గాలు తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా వైదికాగమ శాస్త్ర సంప్రదాయాలకు అనుగుణంగా పూజా విధానాలు నిర్వహించే ఆలయంగా శ్రీ భద్రకాళీ దేవస్థానానికి ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉందని, ఇక్కడ నిర్వహించే ప్రతి క్రతువు, ఉత్సవం, ఆరాధనకు శాస్త్రాధారం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఇదిలా ఉండగా శ్రావణ పౌర్ణమి, రక్షాబంధనాన్ని పురస్కరించుకుని ఆలయంలో వేలాదిమంది భక్తులకు పురోహితులు శాస్త్రోక్తంగా మంత్రోచ్చారణల మధ్య రక్షాబంధనం నిర్వహించారు. శ్రావణ పౌర్ణమి రోజున పురోహితుడు ప్రజలకు రక్షాబంధనం చేయాలని భవిష్య పురాణంలో పేర్కొన్నట్లు ఆలయ ప్రధానార్చకులు భద్రకాళీ శేషు తెలిపారు. ఇంట్లో ఆడపడుచులతో సంప్రదాయబద్ధంగా రక్షాబంధనం జరుపుకోవడంతో పాటు శాస్త్రపద్ధతిని అనుసరించి పురోహితుడి చేత మంత్రోచ్చారణలతో రక్షాబంధనం చేయించుకోవడాన్ని భక్తులు అదృష్టంగా భావించారు. శుక్రవారం కావడంతో ఉదయం నుంచే అమ్మవారి దర్శనానికి భక్తులు భారీగా తరలివచ్చారు.

ఎనిమిది మంది పేకాటరాయుళ్ల అరెస్ట్

కిష్టాపురం శివారులో పేకాట స్థావరంపై పోలీసుల దాడి

తొర్రూరు, 28 ఆగస్టు 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

మండలంలోని కిష్టాపురం గ్రామ శివారులో నిర్వహిస్తున్న పేకాట స్థావరంపై తొర్రూరు ఎస్సై మహేందర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు దాడి చేశారు. ఈ దాడిలో పేకాట ఆడుతున్న బోడ్లాడ గ్రామానికి చెందిన ఎనిమిది మందిని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వారి వద్ద నుంచి రూ.24,150 నగదు, ఒక కారు, ఒక ఆటో, ఒక ద్విచక్ర వాహనాన్ని పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై మహేందర్ రెడ్డి తెలిపారు. పేకాట, అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పోలీసులు హెచ్చరించారు.

అనారోగ్యంతో వ్యక్తి మృతి

హసన్‌పర్తి, 28 ఆగస్టు 2026(జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్)

అనారోగ్య సమస్యలు, మానసిక మనస్తాపంతో ఓ వ్యక్తి మృతి చెందిన ఘటన హసన్‌పర్తి పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో చోటుచేసుకుంది. పోలీసుల వివరాల ప్రకారం అర్వపల్లి గ్రామానికి చెందిన సైద్ జానీ (45) వ్యవసాయ కూలీగా జీవనం సాగించేవాడు. అతడికి భార్య మౌలాన్ బీ ఉంది. సుమారు ఏడాది క్రితం తీవ్ర అస్వస్థతకు గురైన జానీని కుటుంబ సభ్యులు ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లగా వైద్యులు క్షయ (టీబీ) వ్యాధి ఉన్నట్లు నిర్ధారించారు. అప్పటి నుంచి అనారోగ్యం కారణంగా పనికి వెళ్లకుండా ఇంటి వద్దే ఉంటున్న జానీ వ్యాధి తీవ్రత, కుటుంబ పరిస్థితులను తలచుకుని తీవ్ర మనస్తాపానికి గురై మద్యపానానికి బానిసయ్యాడు. ఈ క్రమంలో ఈ నెల 27న సాయంత్రం 4 గంటల ప్రాంతంలో ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లిన జానీ రాత్రయినా తిరిగి రాకపోవడంతో భార్య మౌలాన్ బీ కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి అతడి కోసం గాలించింది. మరుసటి రోజు 28న సాయంత్రం సిద్ధాపురం సర్పంచ్ హరీష్ ఫోన్ చేసి కోమటికుంట బండల వద్ద ఓ అపరిచిత మృతదేహం ఉన్నట్లు సమాచారం అందించడంతో కుటుంబ సభ్యులు అక్కడికి వెళ్లి పరిశీలించగా, మృతదేహం సైద్ జానీదిగా గుర్తించారు. తీవ్రమైన అనారోగ్య కారణాల వల్లే తన భర్త మృతి చెందాడని, ఈ మృతిపై తమకు ఎలాంటి అనుమానాలు లేవని మృతుడి భార్య మౌలాన్ బీ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు హసన్‌పర్తి పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. మృతదేహానికి పంచనామా నిర్వహించి, తదుపరి చట్టపరమైన చర్యలు చేపట్టినట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

జై భీమ్
తెలుగు దినపత్రిక
POWER OF PEOPLE
Jai Bheem

నాన్‌వెజ్ వల్ల ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయా?

ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తింటే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ ఐటెమ్స్ తినే వారిలో ఖచ్చితంగా కొన్ని వ్యాధులు వస్తాయట. ఆహార అలవాట్లు.. శరీర ఆరోగ్యం మీదనే కాకుండా.. మానసిక ఆరోగ్యం మీద కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. రోజూ ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, లేదా మాంసం తినే వారిలో సాధారణంగా డయాబెటీస్, బీపీ, క్యాన్సర్, ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాదు మతి మరుపు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉందట. ప్రతిరోజూ మాంసం తినే వారిలో వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఎలా అనుకుంటున్నారా? ఆస్ట్రేలియాలోని బాండ్ యూనివర్శిటీలో 438 మంది వ్యక్తులపై పరిశోధన చేశారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆహారపు అలవాట్లు జ్ఞాపకశక్తిపై ఎలా పని చేస్తున్నాయో తెలుసుకున్నారు. ఈ అధ్యయనం 438 మంది కొనసాగితే అందులో 108 మందికి అల్జీమర్స్ వ్యాధి వచ్చినట్టు తేలిందట. దీని ప్రకారం ఎక్కువగా నాన్ వెజ్ తింటే వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అంటే ఇంట్లో మనుషులను కూడా గుర్తించలేని పరిస్థితి కూడా వస్తుందట. ప్రతిరోజూ మాంసం తినేవారిలో అధిక బరువు, హై కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటీస్, బీపీ, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువ ఉంటుందట. ఈ సమస్యలు మాత్రమే కాదు ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వస్తాయట. రోజూ పండ్లు, కూరలు, గింజలు తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు అసలు కనిపించడం లేదని పరిశోధనలో తేలిందట. మాంసాహారాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే నరాల సమస్యలు వస్తాయి సో స్కిప్ చేయండి. ఎక్కువగా తినకుండా లిమిట్ గా తినడం వల్ల ఈ సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు. అతి సర్వత్రా వర్జయేత్. సో మితంగా తిని ఆరోగ్యంగా ఉండండని సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణనలు.

పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

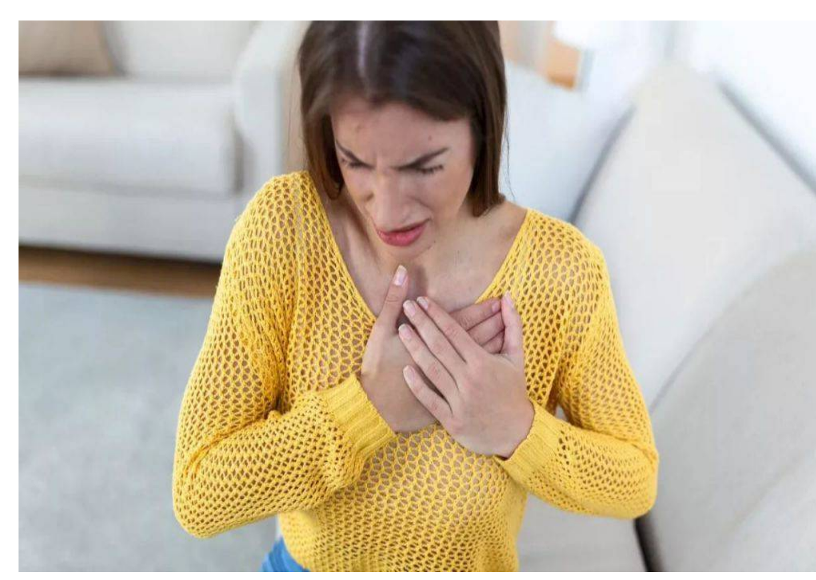
పేగులకు మంచిది: పెరుగు లోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగులు బాగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంటాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ పెరుగుకు ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి: పెరుగులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు, ప్రోబయోటిక్‌లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని పెరుగు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

ఈ నీరు అమృతంతో సమానం!

ప్రస్తుత కాలంలో మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, మారుతున్న జీవనశైలి వల్ల శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యంతో వయసుతో సంబంధం లేకుండా వచ్చే స్థూలకాయం ఒకటి. ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి మంచి ఆహారం, వ్యాయామమే మార్గం. అంతేకాకుండా కొన్ని ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం వల్ల బరువు తగ్గొచ్చని మన పెద్దలు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గడానికి, ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీటిని తాగితే.. నిమ్మ, తేనె: ఒక గ్లాసు నీటిలో సగం నిమ్మకాయ, ఒక చెంచా తేనె, చిటికెడు ఎండుమిర్చి వేసి తినాలి. నల్ల మిరియాలలో పైపెరిన్ అనే మూలకం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొత్త కొవ్వు కణాలు పేరుకుపోవడానికి అనుమతించదు. నిమ్మకాయలో ఉండే ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. శరీరం నుండి విషపూరిత మూలకాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. సోంపు నీరు: 6-8 సోంపు గింజలను ఒక కప్పు నీటిలో ఐదు నిమిషాలు మరిగించాలి. దీన్ని వడపోసి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేడి వేడిగా తాగాలి. ఇది అధిక ఆకలి సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాకుండా తినాలనే కోరికను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని మురికిని శుభ్రపరుస్తుంది. మూత్రవిసర్జన, చెమట అధికంగా వచ్చేలా ప్రేరేపిస్తుంది. జీలకర్ర నీరు: జీలకర్ర నీటిని తాగడం వల్ల స్థూలకాయం త్వరగా తగ్గుతుంది. ఇందులో క్యుమినాల్డిహైడ్, థైమోక్వినోన్ వంటి సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆర్థరైటిస్ , కీళ్ల నొప్పులు వంటి పరిస్థితులు ఉంటే, చికాకు, వాపును తగ్గించడంలో జీలకర్ర నీరు ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మెంతి గింజల నీరు: మెంతి నీరు తాగడం వల్ల స్థూలకాయం తగ్గడమే కాకుండా మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో మెంతులు సహకరిస్తాయి. మెంతి నీటిని తయారు చేయడానికి, ముందుగా 1 టీస్పూన్ మెంతి గింజలను 1 గ్లాసు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. దీని తరువాత, ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత, ఈ నీటిని వడపోసి ఖాళీ కడుపుతో తాగాలి.

గుండెపోటుకు గురికాకూడదనుకునే వారు వీటిని అలవాటు చేసుకోవాల్సిందే

ప్రస్తుత రోజుల్లో గుండెపోటు అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. ఇంతకుముందు ఈ సమస్య పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించేది. కానీ, ఇప్పుడు యువత కూడా దీని బారిన పడుతున్నారు. ఎవరైనా డ్యాన్స్ చేస్తున్నప్పుడు, లేదా ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా పడిపోయారని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. అలాంటి వారు కార్డియాక్ అరెస్ట్ కారణంగా మరణిస్తారు. వీటన్నింటికీ ప్రధాన కారణం ధమనులలో ఫలకం అడ్డుపడటం. దీని కారణంగా రక్తం గుండెకు చేరదు. శరీరంలో ఆక్సిజన్ కొరత ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిలో గుండెపోటు లేదా గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితులన్నింటినీ నివారించడానికి, మీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు అవసరం. అందుకోసం ఈ అలవాట్లను అలవాటు చేసుకోండి. కొలెస్ట్రాల్ లేదా ఫలకం ధమనులను అడ్డుకోవడం వల్ల గుండెపోటు లేదా కార్డియాక్ అరెస్ట్ సంభవిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి అతి పెద్ద కారణం అనారోగ్యకరమైన ఆహారం. ఈ పరిస్థితిలో, మీరు గుండె సంబంధిత సమస్యలను నివారించాలనుకుంటే ఈ రోజు నుండి అనారోగ్యకరమైన ఆహారం లేదా ప్రాసెస్ చేసిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని తినడం మానేయండి. వాటికి బదులుగా పచ్చి ఆకు కూరలు, పప్పులు, తృణధాన్యాలు, తాజా పండ్లు, గుడ్లు వంటి తాజా ఇంట్లో తయారు చేసిన ఆహారాన్ని తినండి. ధమనులలో ఫలకం పేరుకుపోకుండా నిరోధించడానికి, మీరు రోజూ వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని కోసం ప్రతిరోజూ సైకిల్, ఈత, పరుగు, నడక, శక్తి శిక్షణ చేయండి. ధూమపానం ఊపిరితిత్తులకు మాత్రమే హాని చేస్తుందని అనుకుంటే అది తప్పు. అది గుండెకు కూడా హాని చేస్తుంది. సిగరెట్ పొగ నుండి విడుదలయ్యే రసాయనాలు ధమనులలో పొరను ఏర్పరుస్తాయి. దీని వలన ధమనులు నిరోధించబడతాయి. ఈ రోజుల్లో, ఒత్తిడి అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఒక భాగంగా మారుతోంది. ఇది ధమనులలో వాపును కలిగిస్తుంది. దీని వలన ధమనులు ఉబ్బడం అలాగే నిరోధించబడతాయి. ఒత్తిడి కారణంగా శరీరంలో 1500 రసాయనాలు విడుదలవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ పరిస్థితిలో, ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి ప్రశాంతంగా ఉండండి. కోపం తెచ్చుకోకండి. ప్రతిరోజూ యోగా, ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేయండి. మీరు మీ హృదయాన్ని ప్రేమిస్తే మద్యానికి దూరంగా ఉండండి. ఆల్కహాల్ కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు రెండింటినీ పెంచుతుంది. కాబట్టి, గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి దాని వినియోగాన్ని నివారించండి. మీ బరువును అదుపులో ఉంచుకోండి. అధిక బరువు కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తం, అధిక షుగర్‌కి అతి పెద్ద కారణంగా పరిగణించబడుతుంది. కాబట్టి దానిని అదుపులో ఉంచండి. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. అలాగే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి.



తెలంగాణలో పెరిగిన నేరాలు

మూడేళ్లలో 7.15 శాతం పెరుగుదల

డ్రగ్స్ కేసుల్లో 46.10 శాతం పెంపు

ఆర్గనైజ్డ్ క్రైమ్‌లో భారీ పెరుగుదల

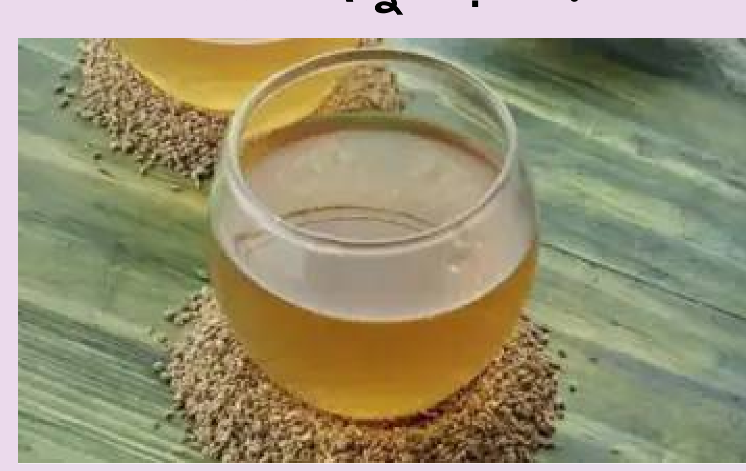
సైబర్, ఆర్థిక నేరాల్లో తగ్గుదల

నేరాల కారణాలను లోతుగా విశ్లేషించాలి: డీజీపీ

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 29 (జై భీమ్ న్యూస్) :

తెలంగాణలో గత మూడేళ్లతో పోలిస్తే మొత్తం నేరాల సంఖ్య 7.15 శాతం పెరిగినట్లు డీజీపీ సీవీ ఆనంద్ అధ్యక్షతన శుక్రవారం జరిగిన అర్ధవార్షిక నేర సమీక్షా సమావేశంలో వెల్లడైంది. 2023-24లో 2,65,377గా ఉన్న మొత్తం కేసులు 2025-26 నాటికి 2,84,363కు చేరగా, నార్కోటిక్స్ కేసులు 2,026 నుంచి 2,960కి పెరిగి 46.10 శాతం వృద్ధి చెందాయి. ఆర్గనైజ్డ్ క్రైమ్ కేసులు 25 నుంచి 451కి పెరగడం, 1,704 శాతం వృద్ధి నమోదవడం ఆందోళనకరంగా మారింది. మరోవైపు సైబర్ నేరాలు 13.29 శాతం, ఆర్థిక నేరాలు 13.28 శాతం, హత్యలు, దోపిడీల వంటి తీవ్రమైన నేరాలు 10.33 శాతం తగ్గాయి. హైదరాబాద్ కమిషనరేట్ పరిధిలో తీవ్రమైన నేరాలు 26.23 శాతం తగ్గడం ఊరటనిచ్చింది. అయితే చిన్నపాటి నేరాలు 7.28 శాతం పెరిగాయి. నార్కోటిక్స్ కేసుల పెరుగుదల పోలీసు శాఖకు సవాలుగా మారిందని పేర్కొన్న డీజీపీ, గణాంకాలకే పరిమితం కాకుండా ప్రతి నేరం వెనుక కారణాలను లోతుగా విశ్లేషించి, క్షేత్రస్థాయిలో వృత్తిపరమైన ప్రమాణాలు పాటిస్తూ నేరాల నియంత్రణకు పటిష్ఠ ప్రణాళికలు రూపొందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సీసీటీఎన్ఎస్ డేటా అప్‌డేట్ రేటు 96 శాతానికి చేరడంపై సిబ్బందిని అభినందించారు.

పడుకునే ముందు వాము నీటిని తాగితే ఇన్ని లాభాలా?



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

నమ్మకం లేకపోతే ఏ బంధం నిలవదు..!

వివాహ జీవితం సుఖంగా సాగాలంటే ప్రేమ, గౌరవం, నమ్మకం, క్షమ, సానుభూతి వంటి విలువలతో నిండిన అనుబంధం కావాలి. ఇందుకు సద్గురు ఇచ్చిన మార్గదర్శకాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. ఈ విలువలు జీవిత భాగస్వాముల మధ్య బంధాన్ని బలపరచడమే కాకుండా.. జీవితాన్ని సంతోషంగా జీవించడానికి ఉపయోగపడతాయి. వివాహం అనేది కేవలం ఒక సంప్రదాయ సంబంధం కాదు. సద్గురు 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 కలిపేసుకోవడం కాదు. ప్రతి ఒక్కరికీ వ్యక్తిగతంగా ఎదిగే అవకాశం ఉండాలి. కొన్ని విషయాల్లో స్వేచ్ఛ ఇవ్వడం ద్వారా బంధం మరింత ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. మానవ సంబంధాల్లో మనుషుల మధ్య అంచనాలు, అబద్ధాలు, అపార్థాలు సాధారణం. అప్పుడు క్షమించగలగడం ఎంతో అవసరం. చిన్నచిన్న సమస్యల్ని పట్టుకొని బంధాన్ని బలహీనంగా మార్చుకోవద్దు. వ్యక్తిగత లక్షణాలను అంగీకరించగలగడం ద్వారా మన

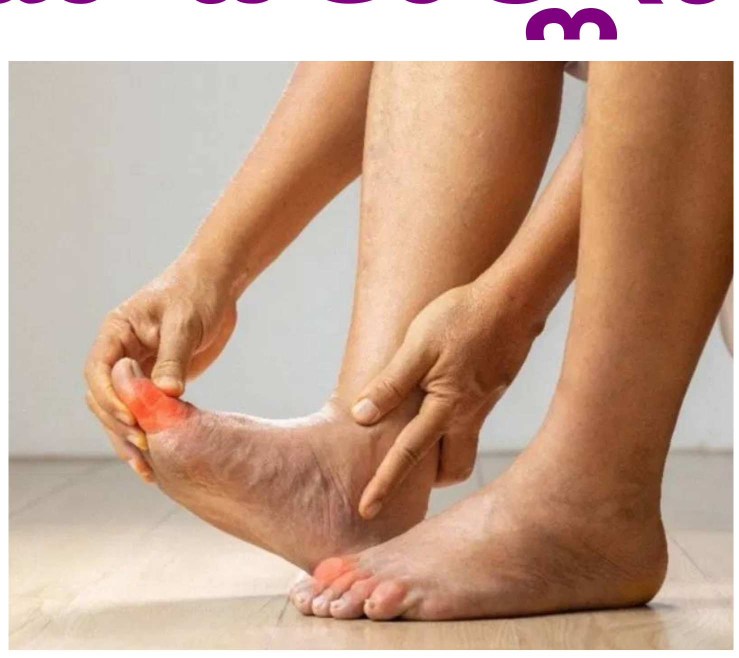
హృదయంలో దయ, ప్రేమ పెరుగుతుంది. మన భాగస్వామిలో ఉన్న అసంపూర్ణతలను అంగీకరించగలగడం ద్వారా జీవితం మరింత సులభంగా సాగుతుంది. జీవిత భాగస్వామి చేసిన పనుల్ని బాధ్యతగా కాకుండా ప్రేమతో చూసుకోవాలి. మనకు చేయబడ్డ సహాయానికి కృతజ్ఞత చూపడం ద్వారా బంధం బలపడుతుంది. భార్యా భర్తలు ఒకే ఇంట్లో ఉన్నా.. కొన్ని ప్రత్యేకమైన సందర్భాలు కలిసి గడపడం అవసరం. కలిసి విహారయాత్రలు, భోజనాలు, లేదా మంచి సమయాన్ని గడపడం ద్వారా ప్రేమ మరింత పెరుగుతుంది. ఈ ప్రయాణంలో నవ్వు ఎంతో కీలకమైనది. ఒకరితో ఒకరు నవ్వుతూ మాట్లాడుకోవడం వల్ల మధ్యలో ఉండే ఒత్తిడులు పోతాయి. ఈ విధంగా సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది. సద్గురు 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 పాటిస్తారు. 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 పాటిస్తారు. 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 చేసి వడ్డించిన వారికి గౌరవం చూపించే మార్గంగా పరిగణిస్తారు. కొన్నిసార్లు ఆహార అవశేషాలు ఆకు లోపలి భాగంలో ఉంటాయి. అందువల్ల ఆకును బయటి నుండి లోపలికి మడవటం 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, ఆహ్లాదకరమైన 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. అవకాడోలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పండు శరీరానికి అవసరమైన ఎనర్జీ

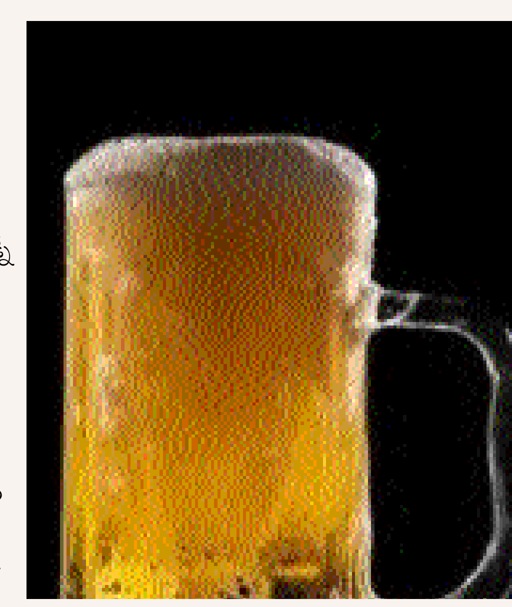


అందించే ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను వెలుపలికి పంపడంలో సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడానికి అవకాడో ఉపయోగపడుతుంది. ఆస్పరాగస్‌లో ఫైబర్, ప్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆస్పరాగస్ ను తగిన మోతాదులో 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 క్యాల్షియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను ధృడంగా 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, ఫాస్పరస్ 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 ఉన్నప్పటికి 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 ప్రోబయాటిక్స్ ను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇంకా జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేయడంలో దోహదపడతాయి. ఈ విధంగా చీజ్ మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని 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 కరిగిపోతాయని కొన్ని సార్లు వింటుంటాం. ఇది ఎంత వరకు నిజం. బీర్ రాళ్లను కరిగిస్తుందా, రాళ్ళను పగొలగొట్టి వాటిని బయటకు పంపుతుందా? కానీ ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఇది అతిపెద్ద అపోహ. కిడ్నీ మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన భాగం. ఇది మన శరీరంలోని టాక్సిన్స్‌ని 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 మూత్రవిసర్జన, 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 ఇవ్వడు. సిఫార్సు చేయబడదు. రోగి కిడ్నీలో రాళ్ళను తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు బీర్ తాగడం ప్రారంభిస్తే, దాని పర్యవసానాలు తీవ్రంగా ఉండవచ్చు, అది వ్యసనానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, అయితే ఎక్కువ బీర్ తాగడం వల్ల మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే డీహైడ్రేషన్ కూడా వస్తుంది, మీ మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటాయి. అయితే, మద్యం ఏ సందర్భంలోనైనా హానికరం. రెగ్యులర్ బీర్ తాగేవారిలో ఆక్సలేట్ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, మూత్రాన్ని వడపోత చేయడం, తద్వారా వ్యర్థాలను బయటకు నెట్టివేయడం కిడ్నీల పని, అయితే ఆహారంలో క్యాల్షియం, 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 నివారిణిగా 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 దాటితే వెల్లుల్లితో అనర్థాలే ఎక్కువ. ఆ వివరాలు మీ కోసం..వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఆరోగ్య ఖజానాగా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే వెల్లుల్లిలోని పోషక పదార్థాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో విటమిన్ బి1, కాల్షియం, కాపర్, పొటాషియం, ఫాస్పరస్, 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 భరించలేకుండా ఉంటుంది.వెల్లుల్లితో రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. అందుకే లో బీపీ రోగులు వెల్లుల్లి తీసుకోకూడదు. వెల్లుల్లి అతిగా తీసుకుంటే హైపర్ 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.

జై భీమ్ POWER OF PEOPLE

టాక్సిక్‌లో మహిళలను తప్పుగా చిత్రీకరణ

తమిళనాడు మాజీ బిజెపి నేత అన్నామలై ఆగ్రహం

రాకింగ్ స్టార్ యశ్ హీరోగా గీతూ మోహన్‌దాస్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన తాజా పాన్ ఇండియా చిత్రం 'టాక్సిక్'. భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైన ఈ సినిమాపై తమిళనాడుకు చెందిన మాజీ బీజేపీ నేత కే. అన్నామలై తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ చిత్రంలో మహిళలను తప్పుగా చిత్రీకరించారని, ఇది యువతపై చెడు ప్రభావం చూపుతుందని ఆయన విమర్శించారు. కోయంబత్తూరులో జరిగిన ఓ బహిరంగ సభలో అన్నామలై మాట్లాడుతూ సినిమాల ప్రభావం సమాజంపై ఏ విధంగా ఉంటుందో ప్రస్తావించారు. 'నిన్న ఓ సినిమా గురించి విన్నాను. అది మొదటి రోజే రూ. 104 కోట్లు వసూలు చేసింది. మనం ఎప్పుడూ మంచి విషయాలు మాట్లాడాలని చూస్తాం, కానీ ఏకంగా సినిమా పేరునే 'టాక్సిక్' అని పెట్టుకున్నారు. ఈ చిత్రం మహిళలను తప్పుగా చూపిస్తూనే భారీగా డబ్బు సంపాదిస్తోంది' అని ఆయన మండిపడ్డారు. ఇలాంటి చిత్రాలను విద్యార్థులు, యువత చూస్తే దేశం ఏ దిశగా పయనిస్తుందని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఒకవైపు నగరాల్లో మహిళల భద్రత గురించి చర్చిస్తున్నామని, మరోవైపు సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఫిల్మ్ సర్టిఫికేషన్ (అఃఈఅ) ఇలాంటి చిత్రాలకు ఎలా అనుమతి ఇస్తోందని ఆయన ప్రశ్నించారు. సినిమాలలో మహిళలను గౌరవించే విధానం ఉండాలని, సర్టిఫికేషన్ విషయంలో సెన్సార్ బోర్డ్ మరింత బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని డిమాండ్ చేశారు. భారీ బడ్జెట్‌తో తెరకెక్కిన ఈ గ్యాంగ్‌స్టర్ యాక్షన్ డ్రామాలో నయనతార, కియారా అద్వానీ, తారా సుతారియా, హ్యూమా ఖురేషి తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. బుధవారం ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ వసూళ్లను సాధించినప్పటికీ, దీనిలోని అభ్యంతరకర సన్నివేశాలు, హింస మరియు మహిళల చిత్రణపై ప్రస్తుతం సర్వత్ర చర్చ జరుగుతోంది.

దూసుకుపోతున్న ఇరుముడి

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో భారీగా టిక్కెట్ల అమ్మకం

మాస్ మహారాజా రవితేజ నటించిన యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ 'ఇరుముడి' బాక్సాఫీస్ వద్ద దూసుకుపోతూ మరో అరుదైన ఘనతను తన ఖాతాలో వేసుకుంది. విడుదలైనప్పటి నుంచి వరుసగా రికార్డులు సృష్టిస్తున్న ఈ చిత్రం తాజాగా ఆన్‌లైన్ టికెట్ విక్రయాల్లో సరికొత్త మైలురాయిని చేరుకుంది. ప్రముఖ టికెటింగ్ ఎ÷–లాట్‌ఫార్మ్‌లైన బుక్‌మైషో, డిస్ట్రిక్ట్ యాప్స్ ద్వారానే 'ఇరుముడి'కి 55 లక్షలకు పైగా టికెట్లు అమ్ముడయ్యాయి. ఒక ప్రాంతీయ చిత్రానికి ఈ స్థాయిలో టికెట్ సేల్స్ నమోదు కావడం ట్రేడ్ వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది.రవితేజ మాస్ అప్పీల్, ఎమోషనల్ డ్రామా, యాక్షన్ ఎపిసోడ్స్ ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటుండటంతో థియేటర్లలో ప్రేక్షకుల రద్దీ కొనసాగుతోంది. ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ నుంచి మాస్ ప్రేక్షకుల వరకు అన్ని వర్గాల నుంచి మంచి ఆదరణ లభిస్తుండటంతో సినిమా కలెక్షన్ల పరంగా కూడా దూసుకుపోతోంది. బాక్సాఫీస్ వద్ద ఇప్పటికే బ్లాక్‌బస్టర్‌గా నిలిచిన 'ఇరుముడి' ఇప్పుడు టికెట్ విక్రయాల్లోనూ తన సత్తా చాటుతూ కొత్త రికార్డులను లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ప్రస్తుతం చిత్రానికి ఉన్న జోరు చూస్తుంటే రాబోయే రోజుల్లో మరిన్ని మైలురాళ్లు అందుకోవడం ఖాయమనే అభిప్రాయం ట్రేడ్ వర్గాల్లో వ్యక్తమవుతోంది.

నేడు కింగ్ 100 టైటిల్ గ్లింప్స్ విడుదలకు సిద్ధం

టాలీవుడ్ కింగ్ అక్కినేని నాగార్జున పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆయన కెరీర్‌లో వందో మైలురాయిగా నిలుస్తున్న ప్రతిష్టాత్మక 'కింగ్ 100' సినిమాకు సంబంధించిన అదిరిపోయే అప్‌డేట్ వచ్చేసింది. యువ దర్శకుడు రా. కార్తీక్ దర్శకత్వంలో అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ బ్యానర్‌పై ఈ చిత్రం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కుతోంది. ఇక ఈ ప్రాజెక్ట్‌కు రాక్‌స్టార్ దేవి శ్రీ ప్రసాద్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. నాగార్జున పుట్టినరోజు కానుకగా ఆగస్టు 29 ఉదయం 9 గంటలకు 'కింగ్ 100' సినిమాకు సంబంధించిన టైటిల్ గ్లింప్స్ విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఫాస్టెన్ యువర్ సీట్‌బెల్ట్స్ రేపటి నుంచి కింగ్ ఆధిపత్యం మొదలవ్వబోతోంది అంటూ చిత్ర యూనిట్ సోషల్ మీడియాలో పంచుకున్న ఈ అనౌన్స్‌మెంట్ ప్రస్తుతం అక్కినేని అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలను పెంచుతూ సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ అవుతోంది.

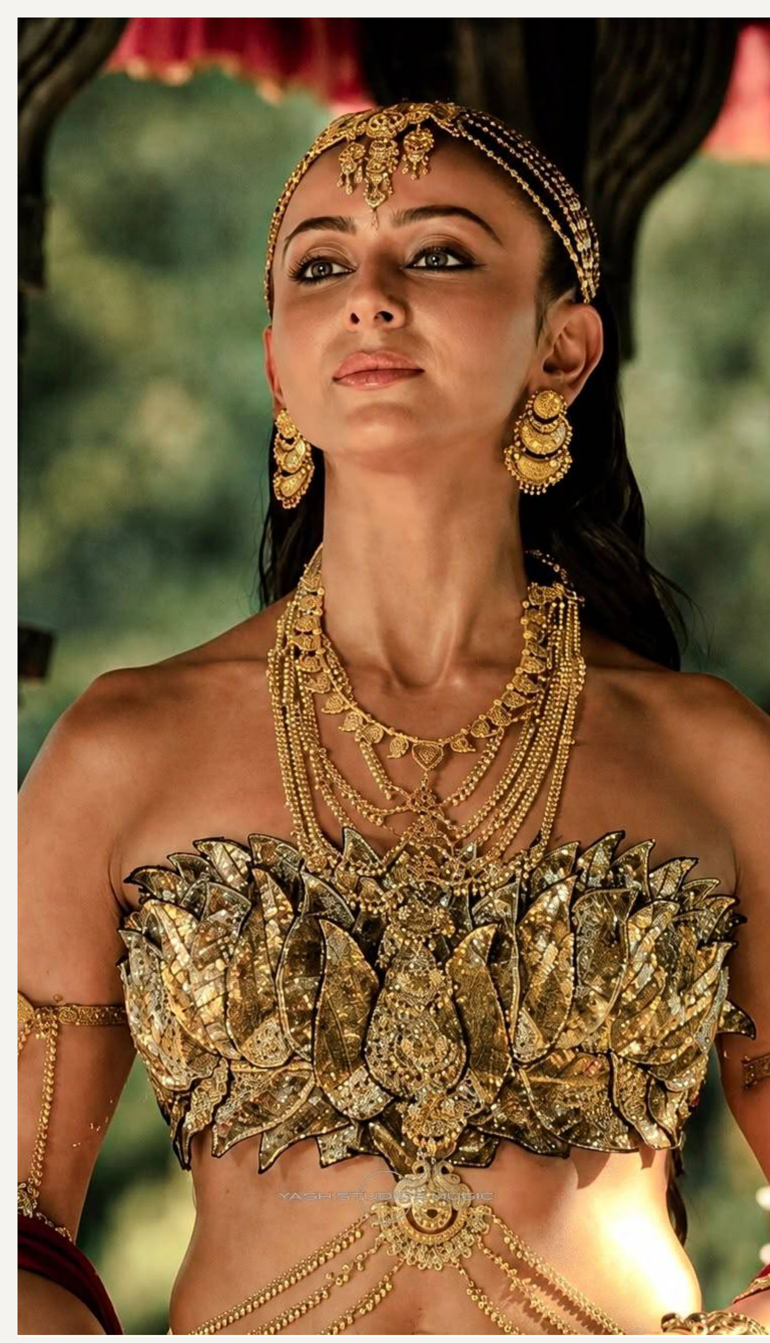
రేస్-4 ప్రాజెక్టుకు అమీర్ గ్రీన్ సిగ్నల్

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో ఆమిర్ ఖాన్ చాలా రోజుల తర్వాత కొత్త ప్రాజెక్ట్‌కు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు సమాచారం. ప్రముఖ యాక్షన్ ఫ్రాంచైజీ 'రేస్' నాలుగో భాగంలో ఆయన నటించనున్నట్లు బాలీవుడ్ వర్గాల్లో పెద్ద ఎత్తున చర్చ జరుగుతోంది. 'రేస్ 4' స్క్రిప్ట్ ఆమిర్ ఖాన్‌కు బాగా నచ్చడంతో ఆయన ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను చేయడానికి నిర్ణయించుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. అంతేకాకుండా, ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించే బాధ్యతలను ప్రముఖ దర్శకుడు విజయ్ కృష్ణ ఆచార్యకు అప్పగించినట్లు సమాచారం. గతంలో ఆమిర్ ఖాన్, విజయ్ కృష్ణ ఆచర్య కాంబినేషన్‌లో వచ్చిన 'ధూమ్ 3' సినిమా భారీ విజయం సాధించిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను విజయ్‌కి ఇవ్వబోతున్నట్లు సమాచారం. కాగా.. త్వరలోనే దీనికి సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశం ఉంది.

ప్యారడైజ్ నుంచి నేడు యెష నాగుల పాట విడుదల

టాలీవుడ్ నేచరల్ స్టార్ నాని హీరోగా, శ్రీకాంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న మోస్ట్ అంటెసిపేటెడ్ పాన్ ఇండియా మూవీ 'ది ప్యారడైజ్' సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాపై ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలున్నాయి. తాజాగా ఈ చిత్రానికి సంబంధించి మేకర్స్ ఒక క్రేజీ అప్‌డేట్ ఇచ్చారు. ఈ సినిమాలోని రెండో సింగిల్ డిజిటల్ లాంచ్‌కు రంగం సిద్ధమైంది. 'యెష నాగుల' అంటూ సాగే ఈ పాటను శనివారం అధికారికంగా విడుదల చేయనుండగా.. దానికి ముందుగా ఈరోజు సాయంత్రం ఈ సాంగ్‌ను అనిరుధ్ కన్సర్ట్‌లో పాడబోతున్నారు. మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ అనిరుధ్ రవిచందర్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ పాటకు శ్యామ్ లిరిక్స్ అందించగా.. జంగి రెడ్డి, సందీప్ కుమార్ ఆలపించారు. అలాగే సందీప్ మాస్టర్ ఈ పాటకు కొరియోగ్రఫీ చేయడం విశేషం. ఇదిలా ఉంటే, ఈ చిత్రంలో మోహన్ బాబు, రాఘవ్ జుయల్, సోనాలీ కులకర్ణి, సంపూర్ణేష్ బాబు తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. భారీ బ్జడెట్‌తో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాను ప్రపంచవ్యాప్తంగా సెప్టెంబర్ 24, 2026న గ్రాండ్‌గా విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ ఇప్పటికే ఖరారు చేశారు.

శూర్పణఖ ఓ భిన్నమైన వ్యక్తిత్వం ఉన్న మహిళ: రకుల్



రామాయణ స్క్రిప్ట్ తనకు శూర్పణఖలోని కొత్త కోణాలను అన్వేషించడంలో సహాయపడిందని కథానాయిక రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ అన్నారు. ఇప్పుడామె నితేశ్ తివారీ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న 'రామాయణ: పార్ట్ 1' చిత్రంలో నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఇందులో ఆమె రావణుడి సోదరి అయిన శూర్పణఖ పాత్రలో కనిపించనుంది. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న రకుల్ ఈ సినిమాలోని తన పాత్ర గురించి కొన్ని ఆసక్తికర విషయాల్ని పంచుకుంది. శూర్పణఖ జీవితంలోని ఇంతకుముందు తెలియని కొన్ని కోణాలు ఈ పాత్ర చేయటం ద్వారా తెలుసుకున్నాను. ఆమె గురించి నాకు తెలియని విషయాలు చాలా ఉన్నాయి. నేను ఈ స్క్రిప్ట్ చదివినప్పుడు, లక్ష్మణుడు ఆమె ముక్కును కోసిన సంఘటన కంటే ముందు, ఆ తర్వాత ఆమె జీవితం గురించి చాలా విషయాలు అందులో ఉన్నాయి. నేను ఈ పాత్ర చేయడం ద్వారా నాకు ఇవన్నీ ఆసక్తిగా అనిపించాయి. అందుకే నాకు ఈ పాత్ర చాలా బాగా నచ్చింది. శూర్పణఖ వ్యక్తిత్వంలోని విభిన్న కోణాలకు నేను ఆకర్షితురాలినయ్యాను. లంకలో ఆమెను అత్యంత అందమైన మహిళ అని అనేవారు. ఆమెకు అహం ఉండేది. చరిత్ర తరచుగా ఆమెను ఒక భయంకరమైన ప్రతినాయకురాలిగా మాత్రమే గుర్తుంచుకున్నప్పటికీ శూర్పణఖలోని సహజసిద్ధమైన సంక్లిష్టతే నేను ఈ పాత్రను పోషించేలా చేసిందంటూ చెప్పుకొచ్చింది.