

కరువు 'కాలం'లో కష్టసుఖాలు



మంచాన పడుతున్న ముసలోళ్లకు సేవలు కరువు

కడవరి దినాల్లో కానరాని ప్రేమానురాగాలు

చివరి దినాల్లో కన్న తల్లిదండ్రులను చిన్న చూపు చూడకండి

కాలం మనిషి జీవితంలో గాయం చేస్తుంది అదే కాలం గాయాన్ని మాన్పుతుంది

మానవత్వం అనేది మనిషి వ్యక్తిత్వానికి సంబంధించినది

వృద్ధాప్యంలో తల్లిదండ్రులను అనాధలుగా వదిలేయకండి

ఆదుకోవాల్సిన పిల్లలు ఆమడ దూరం పెడుతున్నారు

తల్లిదండ్రులను మించిన దైవం "ప" ప్రపంచంలో లేదు

డాక్టర్ బరిగెల శివ

హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)

కన్న పేగు బంధం గొప్పతనం కోసం కడుపునిండా అన్నానికి నోచుకోని తల్లిదండ్రులు ఎంతోమంది ఉన్నారని డాక్టర్ బరిగెల శివ మనోవేదన చెందారు. పిల్లలను ప్రయోజకులను చేశాక తన తల్లిదండ్రులను కనీసం చేరదీయాలని ఆలోచన లేకుండా వృద్ధాశ్రమాల్లో చేర్పించాల్సిన దుర్మలమైన పరిస్థితులు ఎనలేకుండా ఉన్నాయన్నారు. మాతృమూర్తి త్యాగానికి వందనం చేస్తూ నీవు జన్మనిస్తేనే ఈ లోకానికి మేము పరిచయస్థులమయ్యామని గుర్తుకు పెట్టుకునే పిల్లలు ఎంతమంది ఈ సమాజంలో ఉన్నారో గుర్తించబడాలన్నారు. కాయ కష్టం చేసి పిల్లలను ప్రయోజకులను చేస్తే వృద్ధాప్య దశలో తల్లిదండ్రులను చేరదీయాల్సిన ప్రయోజకులైన సంతానం దగ్గరకు రాలేని దీనస్థితిలను ప్రతి చోట చూస్తున్నామన్నారు. వృద్ధాశ్రమాలు ఎక్కువ శాతం పెరిగిపోవడానికి వృద్ధులైన తల్లిదండ్రుల పట్ల పిల్లలు శ్రద్ధ చూపకపోవడమే అన్నారు. కొన్నిచోట్ల ఆస్థుల కోసం తగాదాలు కొన్నిచోట్ల డబ్బుల కోసం తగాదాలు మరికొన్నిచోట్ల ఏం సంపాదించలేదనే తగాదాలు వీటన్నిటికీనూ తల్లిదండ్రులను పూర్తిగా విస్మరిస్తున్న ప్రయోజకులైన సంతానం ప్రతిచోట కనిపిస్తున్నారన్నారు. అవసరాలకు వాడుకోవడం తల్లిదండ్రులను వదిలేయడం ఆనవాయితీలాగా మారిపోయిందన్నారు. ప్రస్తుత దినాల్లోనైతే తాగుడుకు బానిసైన యువత మద్యం సేవించడానికి డబ్బులు ఇస్తారేనే నెపంతో తల్లిదండ్రులపై దాడులు

- మిగతా 3లో..



డాక్టర్ బరిగెల శివ
జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, చైర్మన్



అటు నుంచి తూటా వస్తే, ఇటు నుంచి బాంబు వెళ్లాలి

అర్చికి స్పష్టం చేసిన మోదీ రక్షణ శాఖ అధికారులతో ప్రధాని మోదీ సమావేశం

తూటాకు తూటానే సమాధానం ఇవ్వాలంటూ ప్రధాని మోదీ ఆదేశాలు!

పాక్ దాడి చేస్తే మన ప్రతిదాడి శక్తిమంతంగా ఉండాలని స్పష్టీకరణ

సరిహద్దుల్లో పాకిస్థాన్ కవ్వంపు చర్యలకు పాల్పడితే ఏమాత్రం ఉపేక్షించేది లేదని, వారి కాల్పులకు దీటైన జవాబు ఇవ్వాలని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ సాయుధ బలగాలకు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు తెలిసింది. 'తూటాకు తూటానే సమాధానం' అనే రీతిలో ప్రతిస్పందన ఉండాలని స్పష్టం చేసినట్లు ఏఎన్ఐ వార్తాసంస్థ తన కథనంలో పేర్కొంది. ఏఎన్ఐ కథనం ప్రకారం... "అక్కడి నుంచి ఒక తూటా పేలితే, ఇక్కడి నుంచి బాంబు వెళ్లాలి. సరిహద్దు నియంత్రణ రేఖ (ఎల్ఓసీ) వెంబడి పాకిస్థాన్ సైన్యం కాల్పులకు తెగబడితే, భారత బలగాలు



దేశ భద్రత కోసం 10 శాటిలైట్లు నిరంతరం పనిచేస్తున్నాయి: ఇస్రో చైర్మన్

దేశ భద్రత లక్ష్యం... ఇస్రో చైర్మన్ కీలక వ్యాఖ్యలు

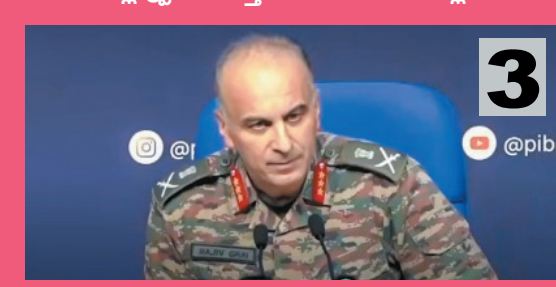
10 ఉపగ్రహాలతో నిరంతర నిఘా ఉపగ్రహ, డ్రోన్ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం లేకపోతే మనం లక్ష్యాలను చేరుకోలేమని వెల్లడి



పాక్ ఆర్మీ 40 మంది సైనికులను కోల్పోయి ఉంటుంది: భారత సైన్యం

ఎల్ఓసీలో భారత కాల్పులు...

35-40 మంది పాక్ సైనికులు మృతి బదులు భారత జవాన్ వీరమరణం... అధికారుల నివాళి వారి త్యాగాలను దేశం ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకుంటుందని వెల్లడి



ఢిల్లీ ఎయిర్ ఫోర్స్ నుంచి 100 విమానాలు రద్దు

భారత్-పాక్ ఉద్రిక్తత... విమాన సర్వీసులపై ప్రభావం ఆపరేషన్ సిందూర్ లో భాగంగా పలు చర్యలు విమానాల రద్దుతో ప్రయాణికులకు తీవ్ర అసౌకర్యం

3

వివాహ వేడుకల్లో పాల్గొన్న జై భీమ్ సంస్థల చైర్మన్

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు అంగరంగ వైభవంగా జరిగిన వివాహ వేడుక

హైదరాబాద్ జై భీమ్ డెస్క్:

ఐఆర్పి కన్వెన్షన్ హాల్ గంజిగూడ శంషాబాద్ వేదికగా ఒక్కటైనా నిశాంత్, నిమిషాల వివాహానికి హాజరైన జై భీమ్ సంస్థల చైర్మన్ డాక్టర్ బరిగెల శివ. పాకికంటి మానస, మల్లేష్ గౌడ్ కుమారుడైన నిశాంత్ పెళ్లి కుమార్తె ఐన నిమిషాలు నూతన వివాహ బంధంతో ఒకటవగా జై భీమ్ సంస్థల చైర్మన్ నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేడల్ మల్లికార్జున గౌడ్ , టాకీ రాజేశ్వర్ , రెబల్ రాజు, జనగాం, అశోక్, మల్లేష్, ప్రభాకర్, ఎరుపుల రాజు, కాల్వ యాదగిరి, పలువురి తో పాటు నాచారం డివిజన్ సీనియర్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.



గంజాయితో పట్టుబడిన ముగ్గురి వ్యక్తులకు జైలుశిక్ష

పరంగల్ జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్

ఎన్.డి.పి.ఎస్ స్పెషల్ డ్రైవ్ లో భాగంగా డిప్యూటీ కమిషనర్ జి. అంజన్ రావు, జిల్లా ప్రోహిబిషన్ అండ్ ఎక్సైజ్ అధికారి కే. చంద్రశేఖర్ ఆదేశానుసారం హన్మకొండ పట్టణములో గల పరిమళ కాలనీ శివారులో తనిఖీలు చేయమండగా, అనుమానస్పద స్థితిలో ముగ్గురు యువకులు ఒక సంచితో పట్టుపడ్డారు. అట్టి సంచినీ తనిఖీ చేయగా సుమారు 700గ్రాముల గంజాయి పట్టు పడింది. పట్టుపడిన ముగ్గురు యువకులను విచారించగా వారు కుందెల ఇంద్ర తేజ (22), తమ్మె భాను తేజ (21), బెల్లం అరవింద్ (19) అని తెలిపినారు. దీనిలో కుందెల ఇంద్ర తేజ అనే ముద్దాయి గంజాయి త్రాగడానికి అలవాటు పడి తన స్వంత ఖర్చుల కొరకు ధనార్జనకు కొంత మంది వ్యక్తులకు విక్రయిస్తున్నాడు. ఇట్టి గంజాయిని ఎక్కువ నుండి విక్రయిస్తున్నావని అధికారి, వారి సిబ్బంది ప్రత్యేకంగా ఇట్టి గంజాయిని తాను హైదరాబాద్ లోని రూల్ పేట వద్ద కొంత మంది అవరిచిత వ్యక్తుల నుండి కొనుగోలు చేసినట్లు తెలిపినాడు, తమ్మె భాను తేజ, బెల్లం అరవింద్ లను విచారించిగా, వీరు ఇద్దరు కలసి చెరి 50 గ్రాములు



కుందేలా ఇంద్ర తేజ వద్ద కొనుగోలు చేసి ఇట్టి గంజాయి సేవిస్తామని తెలిపారు. ఇద్దరి వద్ద నుండి చెరి 50గ్రాముల చొప్పున మొత్తం 100 గ్రాములు, కుందేలా ఇంద్రతేజ నుండి 600గ్రాములు మొత్తం 700గ్రాములు స్వాధీనం చేసుకున్నాము. గంజాయిని అమ్మడం, కొనడం చట్టరీత్యా నేరమని తెలిపి వారి వద్ద నున్న ముగ్గురి సెల్ ఫోన్లను స్వాధీనం చేసుకుని కేసు నమోదు చేసి

హన్మకొండ న్యాయమూర్తి వద్ద హాజరు పరచగా జైలు శిక్షకి జైలుకు వంపడం జరిగిందని ఇట్టి ఎండు గంజాయి విలువ సుమారు 13,000/-రూపాయలుగా ఉంటుందని హన్మకొండ ఎస్ హెచ్ఓ జి.దుర్గా భవాని ఇన్స్పెక్టర్ తెలిపారు. ఈ తనిఖీలలో ప్రోహిబిషన్ ఈ ఎస్ఐ వెంకన్న చందు, పి అండ్ ఈ ఎస్ఐ, బి క్రిష్ణమూర్తి, స్టేషన్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఈ నెల 15 నుండి 26 వరకు కాళేశ్వరం త్రివేణి సరస్వతి పుష్కరాలు

హైదరాబాద్ జై భీమ్ న్యూస్

కాళేశ్వరం త్రివేణి సరస్వతి పుష్కరాలు మే 15 - మే 26, 2025 తేదీన జరుగబోతున్నాయి. ప్రతి 12 ఏళ్లకోసారి వచ్చే ఈ మహా పుష్కర మహోత్సవాన్ని తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఎంతో భక్తిశ్రద్ధలతో, వైభవంగా నిర్వహిస్తోంది. త్రివేణి సంగమంలో పుణ్యస్థానానికి, ఆధ్యాత్మిక ఆరాధనలకు వచ్చే లక్షలాది భక్తులకు దేవాదాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో భారీ స్థాయిలో అన్ని వసతులను ఏర్పాటు చేసింది. ఈ పుష్కరాల్లో ప్రతిరోజూ సరస్వతీ హోమం, రుద్ర హోమం, ప్రత్యేక పూజలు %-% ప్రముఖ పీఠాధిపతుల సమక్షంలో జరగబోయే ఈ చారిత్రక మహోత్సవంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొనాలని కోరుకుంటున్నానని దేవాదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.



రూ.1,70,000 విలువైన ఎల్వోసీ చెక్కును అందజేసిన ఎమ్మెల్యే గంధ్ర సత్యనారాయణ

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

భూపాలపల్లి నియోజకవర్గం గణపరం మండలం లక్ష్మారెడ్డిపల్లి గ్రామానికి చెందిన కొత్త రాంరెడ్డి గుండె సంబంధిత వ్యాధితో బాధపడుతూ, హైదరాబాద్ లోని నిమ్స్ ఆసుపత్రిలో ఇటీవల చికిత్స చేయించుకున్నారు. కాగా, ఇట్టి విషయాన్ని ఆ గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ ఒడ్డుల విజయ-అశోక్ రెడ్డి, మాజీ ఉపసర్పంచ్ మొలుగూరి రాజు భూపాలపల్లి ఎమ్మెల్యే గంధ్ర సత్యనారాయణ రావు దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. వెంటనే స్పందించిన ఎమ్మెల్యే జీఎస్సార్ నిమ్స్ ఆస్పత్రి డైరెక్టర్, ఇతర ఉన్నతాధికారులతో మాట్లాడి తక్షణమే రూ.1,70,000 విలువైన చెక్కును మంజూరు చేయించారు. ఆ చెక్కును ఆదివారం సాయంత్రం భూపాలపల్లి మంజూరునగర్ లోని ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో లబ్ధిదారునికి ఎమ్మెల్యే చేతుల మీదుగా అందజేశారు. ప్రైవేటు, కార్పొరేట్ ఆసుపత్రుల్లో ఖరీదైన వైద్యం చేయించుకోలేని పేద, నిరుపేదవారికి ఎల్ఓసీ అండగా నిలుస్తుందన్నారు. అన్ని వర్గాల అభివృద్ధి, సంక్షేమమే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రజా ప్రభుత్వ ధ్యేయమని ఎమ్మెల్యే ఈ సందర్భంగా అన్నారు.

4 గంటలకు నిద్ర లేవడం వల్ల ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?

హుసన్ మన జీవన విధానం కారణంగా అలాగే ఉద్యోగరీత్యా మనలో చాలా మంది అలస్యంగా నిద్రిస్తున్నారు. దీంతో వారు అలస్యంగా మేల్కొంటున్నారు. పూర్వకాలంలో త్వరగా నిద్రించి ఉదయం 4 లేదా 5 గంటల లోపే నిద్రలేచి వారి పనులు వారు చేసుకునే వారు. కానీ నేటి తరుణంలో చాలా మంది రాత్రి 11 నుండి 12 వరకు మేల్కొని ఉండి అలస్యంగా నిద్రపోతున్నారు. అలాగే చాలా మంది నిద్రలేమి కారణంగా రాత్రి ఎప్పుటికీ నిద్రిస్తున్నారు. దీంతో ఉదయం పూట అలస్యంగా మేల్కొంటున్నారు. అయితే ఉదయం పూట అలస్యంగా మేల్కొనడం వల్ల మనకు నష్టమే తప్ప ఎటువంటి లాభం ఉండదని ఆదేశ త్వరగా నిద్రించి త్వరగా మేల్కొనడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి, అందానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం పూట త్వరగా లేవడం వల్ల మనకు కలిగే ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అందరూ ఉదయం త్వరగా మేల్కొంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అనలు ఉదయం పూట మనం ఎందుకు త్వరగా లేవాలి? ఉదయం పూట త్వరగా మేల్కొనడం వల్ల మనకు కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఉదయం త్వరగా మేల్కొనడం వల్ల మన పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. అలాగే ఉదయం త్వరగా లేవడం వల్ల మన జీవితంలో అభివృద్ధి ఉంటుంది. మనం విజయం వైపు అడుగులు వేయగలుగుతాము. మన ఆలోచనా విధానం మారుతుంది.

ఈనెల 13 నుంచి పాలిసెట్ పరీక్షలు!

హైదరాబాద్ జై భీమ్ న్యూస్

పాలిటెక్నిక్ ఎంట్రన్స్-2025 పాలిసెట్ పరీక్షలను రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ పాలిటెక్నిక్ లలోని 3 సంవత్సరాల ఇంజనీరింగ్, నాన్ ఇంజనీరింగ్ డిప్లొమా కోర్సులతో పాటుగా.. వ్యవసాయ, ఉద్యానవన, వెటర్నరీ డిప్లొమా కోర్సుల ప్రవేశానికై ఈనెల మే 13వ తేదీ మంగళవారం రోజున ఉ. 11.00 గం. నుండి మ. 1.30 వరకు రాష్ట్ర వ్యాప్తం గా నిర్వహించుటకై నిబంధనల ప్రకారం అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసారు. పాలిసెట్-2025 కు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 1,06,716 మంది అభ్యర్థులు 276 పరీక్ష కేంద్రాలలో హాజరవుతున్నారు. విద్యార్థులను పరీక్ష కేంద్రంలోనికి ఒక గంట ముందుగానే అనుమతిస్తారు. కాబట్టి విద్యార్థులు ఉ.10.00 గంటలకే పరీక్ష హాలులోకి చేరుకొని ఓఎంఆర్ షీట్ లోని రెండు వైపుల వివరాలను పూర్తి చేసి సంతకం చేయవలసి ఉంటుంది. విద్యార్థులు తమ వెంట బ్లాక్ పెన్సిల్, ఏరేసర్, బ్లూ లేదా బ్లాక్ బాల్ పెన్ తప్పక తీసుకొని రావాలని సూచించారు. పరీక్ష ప్రారంభం అయిన ఉ. 11.00 గం.తరువాత ఒక్క నిమిషం అలస్యం అయిన అభ్యర్థిని పరీక్ష కేంద్రం లోనికి అనుమతించబడదు. హాల్ టికెట్ మీద ఫోటో ప్రింట్ కానివారు ఒక పాస్ పోర్ట్ సైజు ఫోటో, ఐడి ఫ్రాఫ్ (ఆధార్ కార్డు) తెచ్చుకోవలెను. అలాగే పరీక్ష కేంద్రంలోకి సెల్ ఫోన్ కానీ, ఏ ఇతర ఎలక్ట్రానిక్స్ వస్తువులు కానీ అనుమతించబడవు. ఇక ఇంజనీరింగ్ డిప్లొమా చేయాలనుకునే వారు గణితం 60 మార్కులు, భౌతిక శాస్త్రం 30 మార్కులు, రసాయన శాస్త్రం 30 మార్కులకు పరీక్ష రాయవలసి ఉంటుంది. వ్యవసాయం, ఉద్యానవన, వేటరినరీ డిప్లొమా చేయాలనుకునే వారు అదనంగా జీవశాస్త్రంలో మరో 30 మార్కులకు పరీక్ష రాయవలసి ఉంటుంది.



భారత సైన్యం సుభిక్షం కోసం భద్రకాళి దేవస్థానంలో ప్రత్యేక చండి హోమామం

పరంగల్ జై భీమ్ న్యూస్

ఉగ్రవాదంపై భారత్ జరుపుతున్న ధర్మయుద్ధంలో ఆపరేషన్ సింధూర్ విజయవంతంగా పూర్తి అవ్వాలని, భారత సైన్యం, దేశ ప్రజలు సుభిక్షంగా ఉండాలని కమిషనర్, దేవదాయ ధర్మదాయశాఖ, హైదరాబాద్ వారి ఆదేశాల మేరకు శ్రీ భద్రకాళీ దేవస్థానం నందు ఆదివారం ప్రత్యేక పూజలు, చండి హోమం నిర్వహించడమైనది. ఇట్టి కార్యక్రమం ఆలయ సహాయ కమిషనర్, కార్యనిర్వహణాధికారి కే శేష భారతి ఆధ్వర్యంలో ముఖ్య అర్చకులు నాగరాజు శర్మ, సామవేద పారాయణదారు ప్రదీప్ కుమార్ శర్మ, అర్చకులు సురేష్ శర్మ, అరవింద శర్మ పర్యవేక్షకులు విజయకుమార్, హరినాథ్, అశోక్ కృష్ణ శ్యాంసుందర్ మరియు భక్తులు తదితరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



దేవన్నపేటలో సీసీ రోడ్డు వేశారు సైదు కాలువలు మరిచారు

దైనేజీలు లేక నిర్లహాణ లేక ప్రజల అవస్థలు

దేవన్నపేట దళిత కాలనీపై వివక్ష

స్థానిక కార్పొరేటర్ సంబంధించిన అధికారులు పట్టించుకోని వైనం

స్థానిక ఎమ్మెల్యే దృష్టి సారించాలని డిజిఎస్ హస్తకొండ జిల్లా కార్యదర్శి

చెంచు నరేష్ డిమాండ్



హన్మకొండ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

గ్రేటర్ పరంగల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని 65వ డివిజన్ దేవన్నపేట గ్రామం బతుకమ్మ కాలనీ టు లో సీసీ రోడ్డు వేసి మారుగా ఐదు సంవత్సరాలు కావస్తున్న మురికి కాలువలు నిర్మించని కారణంగా కాలనీవాసులు పలు ఇబ్బందులను జరుపుకోవాల్సి వస్తుందని, స్థానిక కార్పొరేటర్ కి పలుమార్లు వినతి పత్రం అందజేసిన కనీసం పట్టించుకోని వైనం కనిపిస్తుందని లాంటి ఫలితం లేదని కాలనీవాసులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా బతుకమ్మ కాలనీవాసులు రోడ్డుపై ధర్మాకు పోసుకోగా డిబిఎఫ్ హనుమకొండ జిల్లా కార్యదర్శి చెంచు నరేష్ వారితో ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ 65వ డివిజన్ దేవన్నపేట గ్రామంలోని కాలనీలలో దైనేజీ వ్యవస్థ సరిగా లేక పలు అవస్థలకు పడుతున్నారని, దైనేజీ నీరంతా రోడ్డుపై ప్రవహిస్తుండడం కాలనీలో చేరిపోవడం వలన అనారోగ్యాలకు గురి అవుతున్నారని దీనిపై సంబంధిత అధికారులు, స్థానిక కార్పొరేటర్ దివ్య రాజు నాయక్, స్థానిక ఎమ్మెల్యేలు కాలనీ వాసులకు అండగా నిలవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నేస్తం యూత్ అధ్యక్షులు సిహెచ్ రాజశేఖర్, కాలనీవాసులు పాల్గొన్నారు.

రూ.70లక్షల లంచంతో దొరికిన దొరికిన బిఆర్ఎస్ ఆఫీసర్ - మాజీ ఎమ్మెల్యే కొడుకు !

హైదరాబాద్ జై భీమ్ న్యూస్

లంచం ఎంత తీసుకుంటారు?. వేల నుంచి లక్షల్లోకి వెళ్లే అబ్బీ అనుకుంటాం. కానీ ఒకటి కాదు..రెండు కదాదు ఎకంగా 70 లక్షలు లంచం తీసుకుంటూ దొరికిపోయాడో ఆఫీసర్. ఇండియన్ రెవిన్యూ సర్వీస్ కు చెందిన జీవన్ లాల్ హైదరాబాద్ లోని ఇన్ కమ్ ట్యాక్స్ డిపార్ట్మెంట్ లో ఎక్సెక్యూటివ్ కమిషనర్ గా పనిచేస్తున్నారు. ఒక వ్యాపారవేత్త నుండి, అతని సంస్థకు సంబంధించిన పన్ను సంబంధిత సమస్యలను సెటిల్ చేయడానికి లంచం సెటిల్ చేసుకున్నాడు. ఏకంగా 70 లక్షల రూపాయలు డిమాండ్ చేశాడు. సీబీఐకి సమాచారం అందడంతో వారు ట్రాప్ చేశారు. జీవన్ లాల్ లంచం తీసుకుంటున్న సమయంలో అరెస్టు చేశారు. జీవన్ లాల్ తండ్రి రాములు నాయక్, తెలంగాణలోని వైరా నియోజకవర్గం నుండి స్వతంత్ర ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నారు. 2018లో కాంగ్రెస్ పార్టీ టికెట్ ఇవ్వకపోవడంతో పోటీ చేసి గెలిచారు. తర్వాత బీఆర్ఎస్ లో చేరారు. గత ఎన్నికల్లో ఆయనకు టికెట్ లేకపోయింది. ఆయన కుమారుడు జీవన్ లాల్ సీబీఐ అరెస్టు చేసి అతని ఇంటిలో, కార్యాలయంలో సోదాలు నిర్వహించింది. లంచం డబ్బుతో పాటు కొన్ని ఆస్తుల సంబంధిత డాక్యుమెంట్లను స్వాధీనం చేసుకుంది. జీవన్ లాల్ ను కోర్టులో హాజరుపరిచి, సీబీఐ కస్టడీకి తీసుకున్నారు. జీవన్ లాల్ భార్య ఐవీఎస్ అధికారి.



బజిపి గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షుని నియామకం



బసవోలు : (జై భీమ్ న్యూస్)

భారతీయ జనతా పార్టీ బసవోలు గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులుగా గుండెబోయిన నరసింహారాములు ను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఆదివారం మండల అధ్యక్షుడు మాదాను ప్రణయ్ ఆదేశాల మేరకు ఎన్నికల రిటర్నెంలో అధికారి వేముల ప్రభాకర్ ఆధ్వర్యంలో మండల ముఖ్య నాయకులు కలిసి నరసింహారాములను బిజెపి గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షునిగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల ఉపాధ్యక్షుడు సరిగ్ రాజేష్, సీనియర్ నాయకులు కోట నరసయ్య గౌడ్ రవీందర్ రెడ్డి , బొల్లెపల్లి మహేశ్వర్ గౌడ్ తీగల వెంకటేశ్వర్ రాజ్ పెళ్లి వెంకటనారాయణ బరిగెలశ్రీకాంత్ బాల్య రవీందర్ నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హుజూరాబాద్ లో టీ స్టాల్ ను ఢీ కొట్టిన గ్రానైట్ లారీ

త్రివేణి నిర్లహాణతో జరిగిన సంఘటన

కరీంనగర్ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

హుజూరాబాద్ మండల కేంద్రంలో గ్రానైట్ లారీ ఆదివారం ఉదయం రెండు గంటల ప్రాంతంలో హుజూరాబాద్ బస్టాండ్ సమీపంలో బస్సులకు బయటకు వెళ్లే దగ్గర అవ్యుత పర్షిని టీ స్టాల్ ఢీకొట్టడంతో ధ్వంసమైన టీ స్టాల్. ఈ సంఘటనలో ఎవరికి ఎలాంటి ప్రాణాప్యం జరగకపోవడం గమనార్హం.. రహదారిలో జరగడం వలన వాహనాలకు రాకపోకలకు ఇబ్బంది కలగడం జరిగింది. స్థానిక పోలీసులు స్పందించి లారీని అక్కడి నుండి తీవించడం జరిగింది.



నాన్ వెజ్ 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 ఫ్లాస్ట్ 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 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, డయాబెటీస్, బీపీ, ఫ్లాటీ 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 సిమ్ చేయండి. ఎక్కువగా తినకుండా లిమిట్ గా తినడం వల్ల ఈ సమస్యలు నుంచి బయటపడవచ్చు. అతి సర్వత్రా వర్షయేత్. సో మితంగా తిని ఆరోగ్యంగా ఉండడని 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 కార్బినాల్ హోర్మోన్ల ఉత్పత్తిని పెరుగు తగ్గిస్తుంది. ఈ హోర్మోన్ నియంత్రణలో ఉంటే బరువు తగ్గుతుంటారు. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుదల: జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలనుకుంటే ప్రతిరోజూ పెరుగు తినాలి అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని కెల్షియం, విటమిన్ డి జ్ఞాపకశక్తిని పెరుగుపరచడానికి సహాయం చేస్తుంది. చర్మ సంరక్షణ: పెరుగు తినేవారి చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. తేమ వల్ల యువ్వనంగా కనిపిస్తారు కూడా. దురద ఉంటే కూడా పెరుగు తినడం వల్ల ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని జింక్, విటమిన్ సి, కెల్షియం చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంటాయి. ఎముకలు, దంతాల బలం : ఎముకలు, దంతాలను బలోపేతం చేస్తుంది ఈ పెరుగు. వీటికి అవసరమైన ఫాస్ఫరస్, కాల్షియం లు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. దీన్ని ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల దంతాలు చాలా స్ట్రాంగ్ గా ఉంటాయి. ఎముకలను కూడా బలోపేతం చేయడం వల్ల కీళ్లనొప్పులు రాకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. లిపి %౮% 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 హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతుంది పెరుగు. ఇందులోని ట్రైరోసిన్ వంటి అమైనో ఆమ్లాలు మెదడులో డోపమైన్, సెరోటోనిన్, నోరోపైన్ ట్రైన్ వంటి హోర్మోన్లను నియంత్రిస్తాయి.



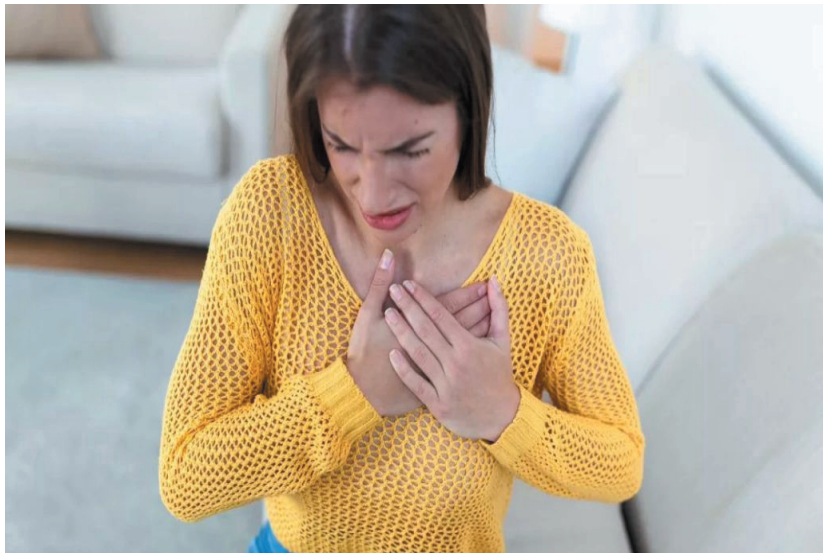
ఈ నీరు అమృతంతో సమానం!

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 ఫైబర్ అనే మూలకం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొత్త కొవ్వు కణాలు పెరుకుపోవడానికి అనుమతించదు. నిమ్మకాయలో ఉండే ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ ను 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 క్యూమినాల్ డైరెక్ట్, థైమోక్వినోన్ వంటి సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆర్థరైటిస్ , కీళ్ల నొప్పులు వంటి పరిస్థితులు ఉంటే, చికాకు, వాపును తగ్గించడంలో జీలకర్ర నీరు ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మెంఠి గింజల నీరు: మెంఠి నీరు తాగడం వల్ల స్థూలకాయం తగ్గడమే కాకుండా మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో మెంతులు సహకరిస్తాయి. మెంఠి నీటిని తయారు చేయడానికి, ముందుగా



గుండెపోటుకు గురికాకూడదనుకునే వారు వీటిని అలవాటు చేసుకోవాలిందే

ప్రస్తుత రోజుల్లో గుండెపోటు అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. ఇంతకుముందు ఈ సమస్య పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించేది. కానీ, ఇప్పుడు యువత కూడా దీని బారిన పడుతున్నారు. ఎవరైనా డాక్టర్స్ 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 పెరుకుపోకుండా 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



అలాంటివారు ఈ పండు తినకండి!

జామ పండు.. పేదల ఆపిల్ గా పేరు దక్కించుకున్న జామ పండు అన్ని సీజన్లో విరివిగా లభిస్తుంది. దానివల్ల 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 ఉండాల్సి అలర్ట్ 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 ఉండాల్సి. 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 పొడర్ గా చేసుకుని నిల్వ చేసుకోవాలి. పంటి నొప్పితో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. అర టీ స్పూన్ వాము పొడర్, కొద్దిగా అవివే అయిల్, గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తాగితే, పంటి నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు.. నోటి దుర్వాసన కూడా దూరమవుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పొడర్ 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 వున్నట్లుగా ఉంటాయి. అందువల్ల శ్వాస కోసం 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 పొడర్ ని కలిపి తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. సాధారణంగా కడుపు ఉబ్బరం, త్రేపులు, జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఈ వాము వాటర్ బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. వాముని కప్పుస్తే నీటిలో వేసి మరిగించి కప్పు అయ్యే వరకూ ఉంచాలి. దీనిని ఫిల్టర్ చేసి రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. పిల్లలకు అరుగుదల సరిగ్గా లేకపోయినా, పెద్దలు గ్యాస్ట్రిక్ లాంటి వాటితో బాధ పడుతున్నా వాము ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. వాముతో జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.

