



జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక
POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా



సామాన్యడి ఆయుధంగా



సంపుటి - 06 | సంచిక 137 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | సోమవారం 14, ఏప్రిల్ 2025 | పేజీలు 5 | వెల రూ. 5

పబ్లిషర్స్ తెలంగాణ : హైదరాబాద్, ఆంధ్రప్రదేశ్ : విజయవాడ, ఢిల్లీ, కర్ణాటక, బెంగళూరు, తమిళనాడు, చెన్నై, మహారాష్ట్ర, ముంబై, గోవా, కేరళ, ఉత్తరప్రదేశ్, పంజాబ్, పశ్చిమబెంగాల్, అమెరికా, లండన్, ఆస్ట్రేలియా, దుబాయ్, మస్కోట్



Dr. Bhim Rao Ramji Ambedkar



Dr. BARIGELA SHIVA

B.A., LLB, MCJ

Jai Bheem TV Founder & Chairman

Telangana State President - All India Editors Association

Telangana State Vice President - All India Buddhist Forum

Contested MP (Warangal - TG & Varanasi - UP)

Contested MLA (Kamareddy, Telangana)





భారత రాజ్యాంగానికి భద్రత ఎక్కడ?




డాక్టర్ బరిగెల శివ
జై భీమ్ సంస్థల సౌందర్య, ఛైర్మన్

ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఖానీ చేస్తున్న భారత ప్రభుత్వ యంత్రాంగం

భారత రాజ్యాంగ నిర్మాతలకు లోలోపల కుట్రలు జరుగుతున్నాయి

భారత రాజ్యాంగ హక్కులన్నీ బంధించబడుతున్నాయి

న్యాయస్థానాలు నిలకడగా ఉన్నాయి.... చట్టాలు అదుపుతప్పుతున్నాయి

చందాబు... దండాల.... కోసమే అంబేద్కర్ వాదాన్ని వాడుకుంటున్న పెద్ద మనుషులు

కేవలం రాజకీయ లబ్ధి కోసమే అంబేద్కర్ విగ్రహాలకు దండం పెట్టి దండాలేస్తున్నారు

దేశం మొత్తంలో రాహుల్ గాంధీ రేవంత్ రెడ్డి రాజ్యాంగ రక్షణకు కవచంలా నిలుస్తున్నారు

జై భీమ్ ఊపిరి జై భీమ్ నివాసం రాజ్యాంగ రక్షణ.... సామాన్యుల పరిరక్షణ

రాజ్యాంగానికి వ్యతిరేకంగా మతకల్లోలను రెచ్చగొడుతున్నారు

మనం ఎదుగుతూ సమాజాన్ని ఎదిగించే చేయాలి

డాక్టర్ బరిగెల శివ

హైదరాబాద్ జై భీమ్ డెస్క్:

భారత రాజ్యాంగానికి రక్షణ కరువైపోతుందని డాక్టర్ బరిగెల శివ తీవ్ర మనోవేదన వ్యక్తపరిచారు. భారత రాజ్యాంగ ప్రమాణాలను ప్రపంచ దేశాల్లోని ప్రభుత్వాలు ఆచరిస్తున్నాయంటూ అతియో శక్తి లేదన్నారు. భారత రాజ్యాంగాన్ని రక్షించుకోవడంలో భారతదేశం పూర్తిగా ప్రమాదంలో పడే అస్సారం ఉందన్నారు. ఒకవైపు దేశం రాజకీయ శక్తుల చేతుల్లో చిక్కుకుపోయి మత విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టబడుతూ రాజ్యాంగానికి వ్యతిరేకంగా ప్రభుత్వ పాలనలు కొనసాగుతున్నాయన్నారు. జై భీమ్ నివాసాన్ని మోయాలంటే దేశంలోనే ఎవరి తరం కాదన్నారు. అలాంటిది నా జీవితాన్ని నా కుటుంబాన్ని నా వ్యవస్థను నా పత్నికీ టీవీ రంగాన్ని పూర్తిగా డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ రచించిన భారత రాజ్యాంగాన్ని రక్షించడం కోసమే కట్టుబడి ఉన్నానని తెలుపడంలో ఎంతో గర్వపడుతున్నారన్నారు. బ్రిటిష్ నన్ను రోజులు రాజ్యాంగం రక్షణ కొరకు కష్టపడి బ్రిటిషాననే చిరస్థాయి ముద్రను వేసుకోగలిగితే చాలన్నారు. అల్లాటప్పగా అంబేద్కర్ జయంతిని ఆచరిస్తున్న భూభాజన వర్గాలకు ,రాజకీయ నాయకులకు, ప్రభుత్వాలకు ,రాజ్యాంగాన్ని రక్షించుకోవడంలో ఏమాత్రం చిత్తశుద్ధి లేదన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ఇద్దరే ఇద్దరు ప్రధాన నాయకులు రాజ్యాంగ రక్షణ కోసం రక్షణ కవచంలా కట్టుబడి ప్రయాణ పడుతున్నారని వాళ్ల పోరాటంతో రాజ్యాంగం కాస్తయినా నిలబడగలుగుతుందన్నారు. అందులో మొదటి ప్రధాన నాయకుడు జాతీయ కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన రాహుల్ గాంధీ ఐతే రెండవ నాయకుడు తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అంటూ కితాబిచ్చారు. భారత రాజ్యాంగ హక్కులన్నీ బంధించబడుతున్న సమయంలో రాజ్యాంగ

రక్షణ కోసం నిలబడాలని దృఢ సంకల్పం ప్రతి రాజకీయ నాయకునికి వాళ్లలా ఓటపడాలన్నారు. అంబేద్కర్ జయంతి అంబేద్కర్ వర్తంతి ల సందర్భంగా బహుజన వర్గాలు ఎక్కడలేని ప్రేమాభిమానాలను ,ఆదరాభిమానాలను వలకతోస్తుండడం పచ్చిమోసంగా అనిపిస్తుందన్నారు. మనం ఎదుగుతూ సమాజాన్ని ఎదిగించే చేయాలని డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ నమ్మిన విశ్వాసాన్ని బలపరచడంలో 80 శాతం బహుజనులు విఫలమవుతున్నారు. సొంత స్వార్థ ప్రయోజనాల కొరకు అంబేద్కర్ జయంతిని ఆనవాలుతీగా వారుకునే సంస్కృతికి దిగజారిపోతున్నట్లుగా దేశవ్యాప్తంగా అదే స్థితి కొనసాగించబడుతుందన్నారు. భారత రాజ్యాంగానికి వ్యతిరేక పాలన కొనసాగిస్తున్న ప్రభుత్వాలకు బుద్ధి చెప్పాలన్నారు. 76 సంవత్సరాల స్వతంత్ర భారతదేశంలో

- మిగతా 4లో..

ఏప్రిల్ 14న జాతీయ సెలవుగా ప్రకటించిన కేంద్ర ప్రభుత్వం

హైదరాబాద్ జై భీమ్ స్క్వాస్

విద్యార్థులకు గుడ్ న్యూస్. ఎందుకంటే సోమవారం (ఏప్రిల్ 14న) అంబేద్కర్ జయంతి సందర్భంగా విద్యాసంస్థలకు మరో రోజు సెలవు వచ్చింది. భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ జయంతి సందర్భంగా ఏప్రిల్ 14న సెలవు దినంగా ప్రకటించారు. ఇప్పటికే.. ఏప్రిల్ 12 రెండో శనివారం, ఏప్రిల్ 13 ఆదివారం సెలవులు కావడంతో.. సోమవారం కూడా హోలిడే రావడం విద్యార్థులకు వరుసగా మూడు రోజులు సెలవులు వచ్చాయి. ఇటీవల కేంద్ర ప్రభుత్వ సైతం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ జయంతిని కేంద్ర ప్రభుత్వం పబ్లిక్ హోలిడేగా ప్రకటించింది. సమాజానికి, రాజ్యాంగానికి ఆయన చేసిన కృషికి గుర్తింపుగా కేంద్ర ప్రభుత్వం ఏప్రిల్ 14న తేదీన ప్రభుత్వ సెలవు దినంగా ప్రకటించింది. దీంతో రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని విద్యాసంస్థలకు ఏప్రిల్ 14న సెలవు ఉండనుంది. అయితే.. ఈ వారంలోనే

ఏప్రిల్ 18న గుడ్ ఫ్రైడే ఉంది. ఆరోజు సూళ్లకు సెలవు ఉండనుంది.



అనకాపల్లి బాణసంచా ప్రమాదంపై ప్రధాని మోదీ దిగ్భ్రాంతి

అనకాపల్లి జిల్లాలో విషాద ఘటన కైలాసపట్నంలో బాణసంచా తయారీ కేంద్రంలో ప్రమాదం 8 మంది మృతి... ఏడుగురికి తీవ్ర గాయాలు.. ఇద్దరి పరిస్థితి విషమం

4





భిమ సంఘటనలకు మహా ఒక్కటే-కనాటక

జనరలజాత్య అంబేద్కర్ నగర మ్యూజియం రోడ్, బీంగళూరు-560033

డా|| బి.ఆర్. అంబేద్కర్

134వ జన్మదినోత్సవం

బుధవారం















ప్రజా విమోచనా జళువళి (P.V.C)

జంగమరావి విభాగీయ సమితి

భారతరత్న డా|| బి.ఆర్. అంబేద్కర్

సాధనల సంప్రదించావ - 2025

దివసం : 14-04-2025 శనివారం, సమయం : పిల్ల 10.30కి

స్థలం : అంబేద్కర్ భవన, బరహత్, పం.కె.పా.



















ప్రశ్నిస్తే పరువు నష్టం దావా వేస్తారా?



తొందరపడకండి సత్యాన్ని నమ్మండిగా వెలుగులోకి వస్తాయి
ప్రశ్నిస్తే నోటీసులతో బెదిరిస్తే తప్పులకు పాల్పడిన మిమ్మల్ని ఏం చేయాలి
ఇలాంటి బుడుబుక్కల నోటీసులకు భయపడే వ్యక్తులం కాదు.
ఫలితాల్లో జరిగిన అక్రమాలు కచ్చితంగా వెలుగులోకి వచ్చి తీరుతాయి
తప్పులు జరగనప్పుడు ఆన్సర్ షీట్స్, "కి"నోట్స్ వైబ్రేట్లో ఎందుకు పెట్టడం లేదు.
బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు ఏనుగుల రాకేష్ రెడ్డికి గ్రూప్ 1 అవకతవకలపై ప్రశ్నించినందుకు టీజీపీఎస్సీ పరువు నష్టం దావా నోటీసులు ఇవ్వడాన్ని తీవ్రంగా ఖండించిన కేయూ బిఆర్ఎస్సీ నాయకత్వం
కేయూ క్యాంపస్ జై భీమ్ న్యూస్:

తెలుగు మీడియంలో గ్రూప్ 01 పరీక్ష రాసిన అభ్యర్థులకు జరిగిన అన్యాయం విషయంలో టీజీపీఎస్సీ స్పందించి న్యాయం చేయాలని రాకేష్ రెడ్డి అభ్యర్థుల పక్షాన డిమాండ్ చేసినందుకు ప్రభుత్వం టీజీపీఎస్సీ ద్వారా కక్ష సాధింపు చర్యలకు పాల్పడడం సరికాదని కేయూ బిఆర్ఎస్ ఏ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో రాష్ట్ర సీనియర్ నాయకులు డా పాలమాకుల కొమరయ్య, కత్తెరవల్లి రామోదర్ మరియు కేయూ బిఆర్ఎస్సీ ఇంచార్జి జెట్టి రాజేందర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ చర్యలను తప్పుబట్టారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ...గ్రూప్ 1 పరీక్షలో 563 పోస్ట్ లలో టాప్ 500 లో ఒక్క తెలుగు మీడియం అభ్యర్థి కూడా లేకపోవడం ఏంటని. 46 పరీక్షా కేంద్రాల్లో కేవలం 2 సెంటర్లలోనే 74 మంది టాపర్లు ఉన్నారు. కొన్ని సెంటర్లలో ఒక్క టాపర్ కూడా ఎందుకు లేరని. ప్రిలిమ్స్ లో అర్హత సాధించిన అభ్యర్థులు పరీక్షలు రాస్తే కొన్ని సెంటర్లలో 10శాతం పాస్ అయితే, ఇంకొన్ని సెంటర్లలో 0.2 శాతం పాస్

అయ్యారు. ఈ అంతరం ఎలా సాధ్యం పక్కపక్క రూల్ నంబర్లకు సుమారుగా 1300 మందికి ఒకే రకమైన ఫలితాలు ఎలా వస్తాయి? ఇదేలా సాధ్యం అయిందని కఠినమైన ప్రిలిమ్స్ పాస్ అయి వచ్చిన అభ్యర్థులకు పైసల్స్ లో 1, 2, 3, 6, 9 మార్కులు రావడం ఏంటని సహేతుకంగా ప్రశ్నిస్తే నోటీసులు ఇవ్వడం, కేసులు పెడతామని బెదిరించడం దారుణం అన్నారు. తెలంగాణలో వుట్టిన ప్రతి బిడ్డలో తిరుగుబాటు తత్వం ఉంటుందని, ఈ గడ్డ తిరుగుబాటు తెగింపుకు వుట్టినిల్లని అన్నారు. కాబట్టి టీజీ పీఎస్సీ విద్యార్థి, నిరుద్యోగుల పక్షాన కొట్లాడుతున్న మా పార్టీ రాష్ట్ర నాయకుడు ఏనుగుల రాకేష్ రెడ్డి కి అందరి మద్దతు ఉంటుందని తెలిపారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీకి కేసులు, ఉద్యమాలు కొత్త కాదని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హనుమకొండ జిల్లా బిఆర్ఎస్సీ కో ఆర్డినేటర్ డా. అర్చుని రంజిత్ కుమార్, నాయకులు కొనుకటి ప్రశాంత్, సాగర్, రాహుల రమేష్, సురేష్, సాగర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహనీయుల బాటలో నడవటం మార్గణీయం

భారత రాజ్యాంగం ద్వారానే సమానత్వం సాధ్యం
జిల్లా కలెక్టర్ సత్య శారద
వరంగల్ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

సామాజిక, ఆర్థిక అసమానతల నిర్మూలన కోసం జీవితాంతం పోరాడిన మహనీయుల బాటలో నడవటం హర్షనీయమని వరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్ సత్య శారద అన్నారు. ఏప్రిల్ మాసంలో మహనీయులైన మహాత్మా జ్యోతి రావు పూలే, బాబు జగ్జీవన్ రామ్, భారతరత్న డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ జయంతిలను పురస్కరించుకుని ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల జీవీసీ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం హనుమకొండ అదాలత్ సెంటర్ నుంచి డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ జంక్షన్ వరకూ మహనీయుల స్మృతిలో మార్చింగ్ వాక్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద జండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మహనీయుల స్మృతిలో మార్చింగ్ వాక్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించినందుకు అభినందించారు. ప్రపంచంలోనే మహాన్మతమైన రాజ్యాంగాన్ని డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ మనకు అందించారన్నారు. రాజ్యాంగంలో ప్రాథమిక హక్కులు, ప్రాథమిక విధులు ప్రతి ఒక్కరూ పాటిస్తూ ఆచరించాలని కోరారు. సమానత్వాన్ని సాధించటం, ప్రజా స్వామ్య విలువలను కాపాడడం ప్రతి ఒక్కరికీ బాధ్యత అని గుర్తు చేశారు. జై బాపు.. జై భీమ్.. జై సంవిధాన్ అనే నినాదంతో సామాజిక రుగ్మతల నిర్మూలనకు కృషి చేయాలన్నారు. భారత రాజ్యాంగం ద్వారానే సమసమాజ నిర్మాణం సాధ్యం అవుతుందని, ఇందుకు పూలే, అంబేద్కర్ లాంటి మహనీయుల జీవిత చరిత్రలు మన పిల్లలకు తెలుపాలని, మన ఇంటి నుండి మొదలు అవ్వాలన్నారు. సమాజంలోని అసమాన తలను రూపుమాపుటలో మన పిల్లలకు మనం రాజ్యాంగ విధివిధానాలను ప్రజాస్వామ్య హక్కులను విధులను తెలుసుకునేలా మనం తగిన కృషి చేయాలని సూచించారు. మానవ విలువల పరిరక్షణ కోసం అనేక త్యాగాలు చేసిన మహనీయుల జీవితాలను చూసినట్లయితే వారు కూడా మనలాంటి మనుషులేనని అయినా వారు పేరు ప్రఖ్యాతులను వారి జీవితాల్లో



ప్రతిబింబించేలా స్థిర స్థాయిలో నిలిచారని మనం కూడా మన జీవితాల్లోకి తీసుకురాగలిగినట్లయితే మనలో కూడా ఎంతో మంది సావిత్రీ బాయి, మహాత్మా జ్యోతి బా పూలే, అంబేద్కర్ లాంటి మహనీయులు మన అందరిలోనూ ఉంటారని వాళ్ళని మనం గుర్తించాలని అని అన్నారు. మహనీయుల ఆశయాలను మాటలతో కాకుండా అంతర్లీనంగా ఆలోచించి, ఆచరించినట్లయితే అభివృద్ధి, మార్పును మనకు దగ్గరగా ఉంటుందని వారి అమూల్యమైన సందేశాన్ని అందించారు. టీజీపీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు జగన్మోహన్ రావు మాట్లాడుతూ భారతరత్న డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ రచించిన రాజ్యాంగం ద్వారానే మనం ఈరోజు రాష్ట్రాన్ని సాధించుకోగలిగామని, మహనీయుల బాటలో మనం మన హక్కులను మన బాధ్యతలను గుర్తు చేసుకుంటూ ముందుకు వెళ్ళాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. హనుమకొండ, వరంగల్ టీజీపీ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు మురళీధర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ మహనీయుల పుణ్యసరోజులు అన్నియూ పండుగ వాతావరణంలో జరుపుకోవాలని ముందు తరాలకు వారి ఆశ సాధన లక్ష్యాలను తీసుకు వెళ్ళుటలో మన ముందుండాలని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ జాయింట్ డైరెక్టర్ అనురాధ మాట్లాడుతూ భారతరత్న డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ , బాబు జగ్జీవన్ రామ్, జ్యోతిబాపూలే సావిత్రీ బాయి లు మహిళా అభ్యున్నతికి చాలా పాటుపడ్డారని, వారి త్యాగపలమే ఈరోజు మహిళలు అన్ని రంగాల్లో ముందుంటున్నారని వారి త్యాగాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని వారి ఆశయ సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ పాటుపడాలని ఆమె పిలుపునిచ్చారు. అలాగే హిందూ కోడ్ బిల్లు ద్వారా మహిళల సమాన

హక్కుల కోసం తమ న్యాయశాఖ మంత్రి పదవినే త్యజించిన మానవతా వాది అంబేద్కర్ చిత్రపటాలు తమ ఇంటిలో పెట్టుకుని స్మరించుకోవాలని ఆమె కోరారు. 33 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించిన మహనీయులు, ఆదివారం సెలవులు, పని గంటలలో మార్పు తీసుకు రావడం మే కాకుండా రాజ్యాంగం%శీ% మనకు కల్పించిన హక్కులని, రాజ్యాంగం పరిరక్షణలో, ఆచరణలో మనం ముందుండాలని వారు అన్నారు. ఆసనాల శ్రీనివాస్ జిల్లా కలెక్టర్ కి ఈ మహనీయుల స్మృతి మార్చింగ్ వాక్ సందర్భంగా సావిత్రీబాయి పూలే పుస్తకాన్ని అందించారని అందుకు జిల్లా కలెక్టర్ చాలా ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. మహనీయుల ఆశయాల కొనసాగిస్తూ, భారత రాజ్యాంగం పర్యల్లాలని పెద్ద ఎత్తున నినాదంతో అంబేద్కర్ వాక్ చేరుకున్న మార్చింగ్ వాక్ చేరుకొని భారతరత్న డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూల మాలలు వేసి ఘనంగా నివాళి అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జెడి అగ్రికల్చర్ అధికారి అనురాధ, వరంగల్ జిల్లా టీజీపీ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు జడ్పీ సీతా, రాంరెడ్డి, డి.ఆర్.డి.ఓ. కొనల్యదేవి, ఆడిషనల్ పిఆర్ఓ ప్రేమలత, ఆసనాల శ్రీనివాస్, గురుకుల అధ్యాపకుల సంఘం రాష్ట్ర నాయకులు రౌతు అజయ్ కుమార్, తహశీల్దార్ నాగరాజు, వ్యవసాయ శాఖ నుండి శ్రీప్రియ, పవిత్ర, కమలాఖర్, పోల్ రాజు, జీవనజ్యోతి, యాకయ్య, హరిప్రసాద్, టి.ఎన్.జి.జి. హనుమకొండ అధ్యక్షుడు ఆకుల రాజేందర్, కార్యదర్శి సోమన్న, వరంగల్ కార్యదర్శి వేణు గోపాల్, ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తారల సందీప్, అభ్యుదయ సేవ సమితి అధ్యక్షులు మండల పరిషరాములు, అధ్యక్షేశ్ దండు మోహన్, డాక్టర్ పున్న లక్ష్మీనారాయణలతో, యుటియన్ నేత బద్దం వెంకట రెడ్డి, ప్రిన్సిపాల్స్ సంఘ నేత అజయ్, సామాజిక కార్యకర్తలు మండల పరశరాములు, అనుమాంధ విద్యాసాగర్, టీజీపీ అనుబంధ పలు ఉద్యోగ సంఘ నేతలు కూమరస్వామి, రఘుపతి రెడ్డి, ప్రధానోపాధ్యాయులు సోగాల అంజయ్య, సుధాకర్ ల తో పాటు సుమారు 100 మంది ఉద్యోగులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం



పాల్గొన్న 1991-92 పదవ తరగతి విద్యార్థినిలు చిన్ననాటి స్నేహులతో నెమరు వేసుకున్న గర్ల్స్ హై స్కూల్ మచిలీ బజార్

హనుమకొండ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

నగరంలోని కనిష్ట సమావేశ మందిరంలో మచిలీబజార్ 1991-92 పదవ గర్ల్స్ హై స్కూల్ పూర్వ విద్యార్థినులు అత్యంత వైభవోపేతంగా ఆత్మీయ

సమ్మేళనం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ 34 సంవత్సరాల తరువాత దాదాపుగా 35 మంది స్నేహితులు కలిసి ఒక కుటుంబంలా ఉండటం, ఒకరి కష్టసుఖాలు పంచుకోవడం, తల్లిదండ్రుల తర్వాత దేవుడు మనకు ఇచ్చిన గొప్ప వరం స్నేహితుడు అని స్పృహబంధంతో పంచుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అజంతా, హేమ, ఆదిలక్ష్మి, శ్రీదేవి, ఇందిరా, శోభా, రమ, విశాలాక్షి, అరుణశ్రీ, అనిత, లక్ష్మి రాగూర్, గౌనియా, స్వర్ణలత, శారదా తదితరులు

పాల్గొన్నారు.



అగ్నిమాపక శాఖ వారోత్సవాల పోస్టర్ను ఆవిష్కరించిన జిల్లా కలెక్టర్ ప్రావీణ్య



హనుమకొండ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

దేశవ్యాప్తంగా ఏప్రిల్ 14 నుండి 20వ తేదీ వరకు నిర్వహించే అగ్నిమాపక శాఖ వారోత్సవాల పోస్టర్ ను హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ పి. ప్రావీణ్య అగ్నిమాపక శాఖ అధికారులతో కలిసి ఆదివారం ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా అగ్నిమాపక శాఖ వారోత్సవాల గురించి హనుమకొండ జిల్లా అగ్నిమాపక అధికారి కొండం జయపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ అగ్నిమాపక శాఖ వారోత్సవాల మొదటి రోజైన ఏప్రిల్ 14వ తేదీన దేశంలోని అగ్నిమాపక సిబ్బంది విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన వారికి శ్రద్ధాంజలి ఘటించి నివాళులు అర్పించడం జరుగుతుందన్నారు. ఏప్రిల్ 15వ తేదీ నుండి 20వ తేదీ వరకు జిల్లాలోని స్కూళ్ళు, కాలేజీలు, పెట్రోల్ బంకులు, సినిమా హాళ్ళు, కోల్డ్ స్టోర్జీలు, పరిశ్రమలు, మొదలైన వాటిలో అగ్ని ప్రమాదాలు జరగకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు గురించి తెలియజేయడం జరుగుతుందన్నారు. అగ్నిప్రమాదాల నివారణకు చర్యలు, ఆస్తి ప్రాణ నష్టం సంభవించకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై యాజమాన్యాలకు, విద్యార్థులకు, ప్రజలకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నారని, అగ్ని ప్రమాదాలు సంభవించినప్పుడు హనుమకొండలోని అగ్నిమాపక కేంద్రం 87126 99304, 87126 99305, వరకాల అగ్నిమాపక కేంద్రం 87126 99306, 87126 99307 ఫోన్ నెంబర్లను సంప్రదించాలని కోరారు. అగ్ని ప్రమాద సమాచారం త్వరగా తెలియజేస్తే ప్రమాద నష్టం ఎక్కువగా జరగకుండా చూడవచ్చునని ప్రజలకు సూచించారు. ఈ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో అగ్నిమాపక కేంద్ర అధికారులు ఎల్. దయాకర్, వి. భద్రయ్య, హనుమకొండ పరకాల అగ్నిమాపక కేంద్రాల ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఇంద్రకీలాద్రి ఆలయాన్ని ఈడి రామ్ చంద్ర మోహన్ ఆకస్మిక తనిఖీ



విజయవాడ జై భీమ్ న్యూస్

విజయవాడలోని ప్రసిద్ధ ఇంద్రకీలాద్రిపై కొలువైన కనకదుర్గ అమ్మవారి ఆలయంలో ఆదివారం ఈడి రామ్ చంద్ర మోహన్ ఆకస్మిక తనిఖీలు చేపట్టారు. ఆలయంలో భక్తుల రద్దీ ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో సెక్యూరిటీ సదుపాయాల లోపం కనిపించడంతో ఈడి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆలయ ఏకాక్ష చంద్రశేఖర్ మ క్కా లైన్ పరిశీలన సమయంలో కనిపించకపోవడంతో ఆయనకు చార్జ్ మెమో జారీ చేశారు. అంతేకాదు, అంతరాలయం ఎదుట ఉన్న హుండ్లీ తొలగించాల్సిందిగా రెండుసార్లు ఆదేశించినా అధికారులు పెట్టించుకోక పోవడాన్ని ఈడి తప్పు బట్టారు. రద్దీ సమయాల్లో రూ.500 టికెట్లను నిలిపి వేయాలని గతంలో ఇచ్చిన ఆదేశాలను సిబ్బంది అమలు చేయకపోవడంపై కూడా ఆయన తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశారు. సిబ్బందిపై ఆగ్రహించి వారిని హెచ్చరించారు. ఈ తనిఖీల్లో దేవాదాయ శాఖ కమిషనర్ రామచంద్ర మోహన్ కూడా పాల్గొన్నారు. ఆలయ అధికారుల పనితీరు పట్ల ఆయన తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈవిధంగా నిర్దేశంగా వ్యవహరిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని అధికారులను ఆయన హెచ్చరించారు. ఈ తనిఖీలు ఆలయ పరిపాలనపై పెద్ద చర్యకు దారి తీసే అవకాశముంది. భక్తుల భద్రత, విశ్రాంతి, సేవల పరంగా ఆలయ సిబ్బంది మరింత బాధ్యతగా వ్యవహరించాల్సిన అవసరం ఉంది.

మద్దిశెట్టి సామిల్ కి ఉత్తమ పదవి

సుదీర్ఘంగా ప్రజాసేవలో కొనసాగుతున్నందున దక్కిన గౌరవం లభించిన పదవిని దక్కించుకున్న సామిల్ ను అభినందించిన ప్రముఖులు

హైదరాబాద్ జై భీమ్ న్యూస్:

ప్రపంచ సాంస్కృతిక పర్యావరణ పరిరక్షణ కమిషన్ నేషనల్ కోఆర్డినేటర్ గా మద్దిశెట్టి సామేలు నియమితులయ్యారు. గత 23 ఏళ్ళుగా ప్రజా సేవలు చేస్తూ, ప్రజా సమస్యలను కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి సమస్యలు పరిష్కారమయ్యే దిశగా పని చేస్తున్న మద్దిశెట్టి సామేలు సేవలను గురించి ఈ భాధ్యతలను అప్పగించడం జరిగింది. ప్రపంచ సాంస్కృతిక పర్యావరణ పరిరక్షణ కమిషన్ వారికి, ఈ భాధ్యతలు రావడానికి కృషి చేసిన భారత ప్రభుత్వ మాజీ సలహాదారు మినిస్ట్రీ ఆఫ్ కెమికల్స్ అండ్ ఫెర్టిలైజర్స్ రామ్ కుమార్ వాలియానికి మద్దిశెట్టి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.



అనకాపల్లి బాణసంచా ప్రమాదంపై ప్రధాని మోదీ దిగ్భ్రాంతి

అనకాపల్లి జిల్లాలో విషాద ఘటన

కైలాసపట్నంలో బాణసంచా తయారీ కేంద్రంలో ప్రమాదం

8 మంది మృతి... ఏడుగురికి తీవ్ర గాయాలు.. ఇద్దరి పరిస్థితి విషమం

అనకాపల్లి జిల్లా కోటవరట్ల మండలం కైలాసపట్నంలో బాణసంచా తయారీ కేంద్రంలో జరిగిన ప్రమాదంపై ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ఈ దుర్ఘటనలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన వారి కుటుంబాలకు ఆయన తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. బాధితులకు ప్రభుత్వం తరఫున పూర్తి అంద ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. మృతుల కుటుంబాలకు ప్రధానమంత్రి జాతీయ సహాయ నిధి (పీఎంఎన్ఆర్ఎఫ్) నుంచి రూ. 2 లక్షల రూపాయల ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేయనున్నట్లు మోదీ ప్రకటించారు. అదేవిధంగా, గాయపడిన వారికి రూ. 50 వేల రూపాయల పరిహారం అందజేస్తామని తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆయన సోషల్ మీడియా వేదికగా ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. “అంధ్రప్రదేశ్‌లోని అనకాపల్లి జిల్లాలో జరిగిన ఈ ప్రమాదంలో ప్రాణ నష్టం జరగడం చాలా బాధాకరం. ఈ దుర్ఘటనలో తమ ప్రియమైన వారిని కోల్పోయిన కుటుంబాలకు నా ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేస్తున్నాను. గాయపడిన వారు త్వరగా కోలుకోవాలని నేను ప్రార్థిస్తున్నాను. బాధితులకు అన్ని విధాలా సహాయం చేయడానికి స్థానిక యంత్రాంగం నిరంతరం కృషి చేస్తోంది” అని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రమాదంలో 8 మంది మరణించగా, మరో ఆరుగురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే అగ్నిమాపక సిబ్బంది, పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకొని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. గాయపడిన వారిని వెంటనే విశాఖపట్నం కేజీహెచ్ ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. బాధితుల్లో ఎక్కువ మంది తూర్పుగోదావరి జిల్లా సామర్లకోటకు చెందిన వారుగా గుర్తించారు.

ఉప్పు తినడం పూర్తిగా మానేశారా?

ఒక హెల్త్ అడల్ట్ రోజుకు 4 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ఉప్పు తినకూడదని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక తెలిపింది. అలాగని ఉప్పు పూర్తిగా మానేయకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. అయితే 30 రోజులు సాల్ట్ తినడం మానేస్తే ఏమవుతుందో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం. బరువు తగ్గుతారు : ఉప్పు తినడం ఆపేస్తే బరువు తగ్గుతారు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక నెల పాటు సాల్ట్ తినకపోతే శరీరం తక్కువ సోడియంకు అడ్వెస్ట్ అవడం మొదలు అవుతుంది దీంతో సోడియం లెవెల్స్ డ్రాప్ అవుతాయి. ఆ పరిస్థితులకు శరీరం సర్దుకుంటుంది కూడా. సాధారణంగా సోడియం నీటి శాతాన్ని హెల్త్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో అది ఎక్కువ లేకపోతే నీటి శాతం తగ్గుతుంది కాబట్టి వెయిట్ లాస్ అవుతారు. సాల్టీ ఫుడ్స్‌లో చాలా కేలరీలు ఉంటాయి. వీటికి దూరంగా ఉంటే కేలరీల ఇన్‌టేక్ తగ్గి బరువు తగ్గుతారు. ఎందుకంటే సాల్టీ ఫుడ్స్ మానేస్తే హెల్త్ ఫుడ్స్ తింటాం కాబట్టి శరీరంలోని, ముఖ్యంగా కడుపు, నడుము చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు తగ్గడానికి సోమ్ ఉంటుంది. ఖ్లేటింగ్ వంటి సమస్యలకు గుడ్ బాయ్ చెప్పవచ్చు. అయితే, చాలా త్వరగా బరువు తగ్గితే ఆరోగ్యానికి హానికరం అని మాత్రం గుర్తు పెట్టుకోండి.జీర్ణ సమస్యలు : ఉప్పు డైజెస్టివ్ కూడా అవసరమే. ఉప్పులోని సోడియం స్టమక్ యాసిడ్ తయారు కావడానికి అవసరం. సడన్ గా సాల్టీఫుడ్స్ మానేస్తే డైజెస్టివ్ సిస్టమ్ అడ్వెస్ట్ అవదు. సాల్ట్ కు బదులు ఫైబర్-రిచ్ ఫ్రూట్స్ వంటివి తింటే వాటిని అరిగించుకోవడానికి డైజెస్టివ్ సిస్టమ్ కు కష్టమైపోతుంది. దీంతో కడుపు నొప్పి, ఇతర అజీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మానసిక ఆరోగ్యం: ఉప్పును పూర్తిగా మానేస్తే ట్రెయిన్ మీద ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడి, అందోళన వంటి మానసిక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సోడియం శరీరంలోని ఫ్లూయిడ్స్ మెయింటెన్ చేయడానికి అవసరం. ఇది నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుకు కూడా ముఖ్యం. సోడియం తక్కువైతే నాడీ కణాల మధ్య కమ్యూనికేషన్ సరిగ్గా జరగక మూడ్ పాడవుతుంది.



ఈ కాయతో బోలెడన్నీ ప్రయోజనాలు

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



భారత రాజ్యాంగానికి “భద్రత” ఎక్కడ

మొదటి పేజీ తరువాయి

భారత రాజ్యాంగం ఇంత ప్రమాదంలో ఎప్పుడు పడలేదన్నారు. నేటికీ కుల వివక్షత పోకపోవడం అంటరానితనం ఇంకా కొనసాగుతూ ఉండడం చదువులలో వివక్షత ఉద్యోగాలలో వివక్షత సమాజంలో బహుజనులపై కొనసాగుతున్న దాడులు ఎన్నీలపై నిరంతరం కొనసాగుతున్న హత్యాకాండలు ఇవన్నీ చూస్తుంటే భారత రాజ్యాంగం బాధపడాల్సిన పరిస్థితులు నెలకొల్పబడుతున్నాయన్నారు. దళితుల ఆత్మగౌరవం అంబేద్కర్ జయంతి బసవ్వుడు రాజ్యాంగం రక్షణ ముసుగులో భయంకరమైన అణిచివేతలు కొనసాగుతుంటే ఒక్కడు ప్రశ్నించకపోవడం అవివేకమన్నారు. స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం అంబేద్కర్ జయంతిని కొనసాగిస్తున్న మేధావులు సిగ్గుతో తలదించుకోవాలన్నారు. నాడు బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ రాజ్యాంగంలో పొందుపరిచిన రిజర్వేషన్ల హక్కులు మూలాన్నే, ఈరోజు సమాజంలో కాలర్ ఎగరేసుకొని తిరుగుతున్నాయన్నారు. బహుజనులకు జీవితాన్ని ఇవ్వడంతో పాటు జీవనాన్ని కొనసాగించడంలో బలపరిచిన భారత రాజ్యాంగ మూలాలను కాపాడుకోవడంలో దళిత సామాజిక వర్గాలు పూర్తిగా విఫలమవుతున్నాయన్నారు. ప్రభుత్వాల ఆధిపత్యం ప్రభుత్వాల అణిచివేత రాజ్యాంగ మూలాలకు వ్యతిరేకంగా కొనసాగుతుంటే మేధావులంతా దద్దమ్ముల మూలన కూర్చుంటూ మూలుగుతున్నారని తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. భారత రాజ్యాంగ వ్యతిరేకులు డాక్టర్

బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ విగ్రహాలను వివక్షణ రహితంగా ధ్వంసం చేస్తుంటే రాజ్యాంగ హక్కులతో ఎదిగిన పెద్దమనుషులంతా పెత్తందారుల చేతుల్లో కీలుబొమ్మగా మారిపోయి రాజ్యాంగాన్ని నష్టలపాలు చేస్తున్నారన్నారు. కేవలం రాజకీయ లబ్ధి కోసమే అంబేద్కర్ జయంతిని కొనసాగిస్తూ విగ్రహాలకు దండం పెట్టి దండలేస్తుండడం సిగ్గుకరంగా ఉందన్నారు. సామాన్యుల హక్కులను హరించేసే కుట్రలు రాజ్యాంగానికి పూర్తి విరుద్ధమని తెలిసినప్పటికీని ప్రభుత్వ శాఖలలో పనిచేస్తున్న ఉన్నత అధికారులు వాటిని కాపాడుకోవడం కోసం కనీసం ముందుకు రాకపోవడం ప్రజల్ని చైతన్య పరచకపోవడం అవివేకమన్నారు. న్యాయస్థానాలు కాస్తయినా భారత రాజ్యాంగ విలువలను కాపాడే ప్రయత్నం కొనసాగిస్తున్నాయన్నారు. చట్టాలు ,ప్రభుత్వాలు ,రాజ్యాంగ రక్షణకు వ్యతిరేక కోణంలో కొనసాగుతూ ఉండడం దానివల్ల ప్రజాస్వామ్య విలువలు ప్రజాస్వామ్యం మూలాలు దిగజారిపోతూ రాజ్యాంగానికి రక్షణ లేకుండా పోతుందన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ప్రధాన నాయకులు ప్రధాన అధికారులు పచ్చి అబద్ధాలకు అలవాటు పడుతుంటే భారత రాజ్యాంగానికి విలువ ఎక్కడ ఉంటుందన్నారు. స్వార్థపూరిత రాజకీయాలకు స్వార్థపూరిత అధికారాలకు భారత రాజ్యాంగాన్ని బానిసా చూపించే రోజులు రాబోతున్నాయంటూ బహుజన వర్గాలను హెచ్చరించారు. మొద్దు బారిన నిద్రలో ఉండి మేలుకోకపోతే తస్మాత్ జాగ్రత్త అంటూ

హెచ్చరించారు. ఇప్పటివరకు ఏ అధికార పదవులలో లేని రాహుల్ గాంధీ కష్టమో... నష్టమో... ఎదుర్కొంటూ రాజ్యాంగానికి అండగా నిలబడుతూ జై భీమ్ నినాదాన్ని ఎత్తుకొని బలపరుస్తున్నారన్నారు. దానిని దక్షిణ భారతదేశంలో కొనసాగించడం కోసం తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రయాస పడుతున్నారని అన్నారు. దానిని బలపరచడం కోసమైనా బహుజన వర్గాలు కనీసమైన మద్దతుగా నిలువాలని పిలుపునిచ్చారు. దేశవ్యాప్తంగా 80 శాతం కలిగిన బహుజనులు అన్ని పార్టీలలో రాజకీయంగా బలపడి ఎదిగి వ్యక్తిగతంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నప్పటికీని ఆయా ప్రభుత్వాల పార్టీలకు కట్టుబడి, లోబడి నిలబడుతున్నారే తప్ప రాజ్యాంగం ఇచ్చిన హక్కులతో బలపడి భారత రాజ్యాంగాన్ని రక్షించుకునే మాటనే మర్చిపోతున్నారన్నారు. భారత రాజ్యాంగాన్ని రక్షించడానికి ప్రాణత్యాగాన్ని సైతం లెక్కచేయకుండా ముందుకు సాగుతున్న జై భీమ్ సంస్థకు కనీసమైన అండగా నిలవాలని సూచించారు. భహుజన వర్గాల ఆశయం కోసం ఎత్తుకున్న జై భీమ్ నినాదం ఎవరికోసం ఆగదని ఎంతటి ప్రలోభాలకైనా లొంగదని మనోభావాలతో ధైర్య సాహసాలతో సమసమాజ నిర్మాణం కొరకు ఎన్ని కుట్రలవైనా ఎదుర్కొని ముందుకు సాగగలమని జై భీమ్ సంస్థల యజమానిగా రఘుంత్తో చెబుతున్నారన్నారు. జై భీమ్ సంస్థకు అండగా నిలుస్తూ సమాజాన్ని కాపాడుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరు ముందుకు రావాలని కోరన్నారు.

పచ్చి ఉల్లిపాయల ప్రయోజనాలు

మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో ఉల్లిపాయ కూడా ఒకటి. ఈ ఉల్లిపాయ వల్ల ఎన్నో రకాల లాభాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. ఉల్లిపాయను తరచుగా తినడం వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఉల్లి చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. అందుకే ఉల్లి చేసే మేలు తల్లి కూడా చేయదని అంటూ ఉంటారు. అయితే కొందరు పచ్చి ఉల్లిపాయలు తింటే మరి కొందరు కూరల్లో తినడానికి ఇష్టపడుతూ ఉంటారు. మనలో చాలామంది పచ్చి ఉల్లిపాయ తినడానికి అసలు ఇష్టపడరు. కానీ చాలా మందికి తెలియని విషయం ఏమిటంటే ఉల్లిపాయ వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయట. మరి పచ్చి ఉల్లిపాయ తింటే ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో మన శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ సి, విటమిన్ బీ6, కాలియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో ఉండే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. అలాగే ఎన్నో రోగాల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలలో యాంటీ క్యాన్సర్ లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. అంటే వీటిని మోతాదులో తింటే క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుందని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే పచ్చి ఉల్లిపాయ డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు కూడా ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందట. ఎలా అంటే మధుమేహులు పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రితం ఉంటాయని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నార్మల్ గా ఉంటాయట. దీంతో మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని, శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ నార్మల్ గా ఉంటే గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. అంటే వీటిని తినడం వల్ల మంట, నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతాయట. ముఖ్యంగా చలికాలంలో కీళ్లనొప్పుల నొప్పుల నుంచి బయటపడాలంటే పచ్చి ఉల్లిపాయలను మోతాదులో తినడం చాలా మంచిదని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలు తినడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు కూడా తలెత్తవట.



పళ్ళుతో మకుంటే ఏమవుతుంది..?

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



జిరో ఆయిల్ కుకింగ్

ఎప్పుడైనా నూనె రుచి చూశారా? కచ్చితంగా నచ్చదు. కానీ నూనె వల్లే వంట రుచికరంగా ఉంటుందని నమ్ముతాం. అయితే ఆయిల్, నెయ్యి, వెన్నకు సంబంధించిన ఒక్క చుక్క లేకుండా కూడా టేస్టీ ఫుడ్ ప్రిపేర్ చేయమని చెప్తున్నారు నిపుణులు.రుచిని త్యాగం చేయకుండా రుచికరమైన భోజనం వండొచ్చని వ్యాసం చెప్తున్నారు. ప్రస్తుతం జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ ట్రెండ్ అవుతుండగా.. ఈ విప్లవాత్మక విధానం, ఉపయోగాల గురించి తెలుసుకుందాం. జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ అనేది ఎటువంటి నూనెలు లేదా కొవ్వులను ఉపయోగించకుండా ఆహారాన్ని తయారు చేయడాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ వంట పద్ధతి స్ప్రీమింగ్, బాయిల్ చేయడం, గ్రిల్లింగ్, రోస్ట్ చేయడం లేదా ఆహారాన్ని అంటుకోకుండా నిరోధించడానికి నాన్-స్టిక్ కుక్ వేర్లను ఉపయోగించడం వంటి ప్రత్యామ్నాయాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సుగంధ ద్రవ్యాలు, మూలికలు, నిమ్మకాయ, ఇతర సహజ రుచులను టేస్ట్ మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. తద్వారా నూనె అవసరం లేకుండా ఆహారాన్ని పోషకమైనదిగా, రుచిగా మారుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం : నూనెను తగ్గించడం, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. నూనెలో సంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు చాలా అనారోగ్యకరమైనవి. కాబట్టి నూనెను వాడకుండా ఉండటం ద్వారా.. ఈ సంతృప్త కొవ్వులను కూడా పదిలించుకోవచ్చు. వెయిట్ మేనేజ్మెంట్ : నూనెలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉన్నందున.. మీ ఆహారం నుంచి దానిని తొలగించడం మొత్తం కేలరీల తీసుకోవడం తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కిలోల బరువు తగ్గడానికి, వెయిట్ మేనేజ్మెంట్ కు సహాయపడుతుంది. నూనెలో కొవ్వు ఉంటుంది. అధిక కొవ్వు అధిక బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ బరువు నిర్వహణలో

సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు :భారీ, జిడ్డుగల ఆహారాలను జీర్ణం చేయడం కష్టం. అజీర్ణం, ఉబ్బరం, ఇతర జీర్ణ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. నూనె లేకుండా వంట చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. నూనె లేకుండా, నూనె రహిత వంటకాలు చేసేందుకు కూరగాయలు, ధాన్యాలపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టడం వలన ఎక్కువ ఫైబర్ తీసుకునేందుకు కారణమవుతుంది. దీనివల్ల జీర్ణక్రియ సులభమవుతుంది.

