జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక

POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా

Jai Bheem TV

STRUGGLE FOR JUSTICE

సామాన్యుడి ఆయుధంగా

సంపుటి - 07 | సంచిక 80 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | గురువారం 19, ఫిబ్రవరి 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

నమ్మిన ప్రజలను నట్టేట ముంచుతున్నారు

అక్రమ వ్యాపారాలకు ఆయువు పట్టు లాంటోళ్లు

వారసత్వం రాజకీయాలకు వ్యతిరేక పనులు చేస్తున్నారు

తల్లిదండ్రులను చూసి నేర్చుకునేటిది మానేస్తున్నారు

సొంత నిర్ణయాలతో ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తున్నారు

అధికార అహంతో ప్రజలను నాశనం చేస్తున్నారు

అన్ని పార్టీల నాయకుల పిల్లలు అసాంఘిక శక్తులను ప్రోత్సహిస్తున్నారు

నాయకులు ప్రజలకు ఆదర్శవంతలైతే పిల్లలు దానికి వ్యతిరేకం

అధికారాన్ని గుప్పిట్లో పెట్టుకొని వ్యవస్థలన్నిటిని శాసిస్తున్నారు

నాయకుల భవిష్యత్తు వారసుల స్వభావంపై ఆధార పడాల్సిన పరిస్థితి : డాక్టర్ బరిగెల శివ

నాయకులే.. వారసులు, నయవంచకులు

హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)

అధికారాన్ని అడ్డం పెట్టుకొని రాజకీయ నాయకుల వారసులు వ్యవస్థలను శాసిస్తున్నారని డాక్టర్ బరిగెల శివ తీవ్రంగా హెచ్చరించారు. చాలా చోట్ల రాజకీయ నాయకులు ప్రజలకు ఆదర్శవంతమైన పాలనను అందించాలని తీవ్రంగా కృషి చేస్తున్న సందర్భంలో రాజకీయ నాయకుల వారసులు రాజకీయ నాయకుల బంధువులు రాజకీయ నాయకులు అనుచరులు ప్రజాస్వామ్యానికి విరుద్ధంగా ప్రభుత్వ పాలనలకు విరుద్ధంగా నాయకుల ఆలోచనలకు నాయకుల పని విధానాలకు విరుద్ధంగా ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఖూనీ చేస్తూ ప్రజలను నయవంచనకు గురి చేయడంలో తీవ్రంగా ఆరితేరిపోతున్నారని గట్టిగా మందలించారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాలను ప్రస్తావించాల్సి వచ్చినప్పుడు 1983 నుండి ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో రాజకీయాలు కుట్రలు కుతంత్రాలతో పదవుల అధికార దాహంతో జరిగించబడుతున్నాయని గుర్తు చేశారు. అధికార పదవుల కోసం సొంతనేతలను వంచిస్తూ రాజకీయాల్లో ఎదగడం కళాత్మకంగా భావిస్తున్నారన్నారు. చాలా సందర్భాల్లో మంత్రులు ఎమ్మెల్యేలు ఎంపీలు కేంద్ర మంత్రులు ఓటమి పాలవడానికి ప్రధాన కారణం వాళ్ల రాజకీయ వారసులేనని పక్కాగా గుర్తు చేశారు. ప్రతి రాజకీయ నాయకుడు అధికారం ఉన్నంతకాలం కళ్ళు నెత్తిన కేక్కి అడ్డగోలు పనులకు తావిస్తుండడం వల్ల ప్రజాసేవ మరుగున పడుతుందన్నారు. దానికి తోడు నాయకులు ప్రజా సేవకు ఎంతో కొంత కష్టపడుతున్నప్పటికీ వారసులు బంధువులు అనుచరులు ప్రజాస్వామ్యాన్ని కుల్లపోడుస్తూ పేద ప్రజలను హింసిస్తూ రాక్షస ఆనందం పొందుతున్నారన్నారు. గతంలో పదవుల్లో ఉన్న నాయకులు కేవలం వాళ్ల వారసుల వల్ల మాత్రమే పదవులు కోల్పోవాల్సి వచ్చిందని ప్రతి నాయకుడు గుర్తించి జాగ్రత్తగా మెదగలక పోతే భవిష్యత్తు వారసత్వానికి చాలా ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితులు తెచ్చిపెట్టే వాళ్లము అవుతామన్నారు. రాజకీయం అంటేనే ప్రస్తుత రోజుల్లో వ్యాపారం అనే స్థాయికి ప్రజాసేవను దిగజార్చారని అందులో ప్రధానంగా రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారము భూకబ్జాలు చేయడము సామాన్యులను మోసం చేయడము ఉద్యోగాల పేరిట డబ్బులు వసూళ్లకు పాల్పడడం సంక్షేమ పథకాల అమరుల కోసం చందాలు వసూలు చేయడం ఇసుక దందాలు మొరం దందాలు పిడిఎస్ రైస్ దందాలు రాజకీయ నామినేటెడ్ పదవుల వ్యాపారాలు, ఉద్యోగుల పదోన్నతుల్లో ఉద్యోగుల పోస్టింగ్లలో వ్యాపారాలకు పాల్పడడం ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే లెక్కలేనన్ని అక్రమ వ్యాపారాలకు తెరలేపుతున్నది రాజకీయ నాయకుల వారసులేనని నాటి రాజకీయాలు మొదలుకొని నేటి రాజకీయాల వరకు ప్రస్ఫుటంగా వివరించ బడుతున్నాయన్నారు.. ప్రతి రాజకీయ నాయకులు వాళ్ళ వారసులకు మంచి విద్యను అభ్యసింపచేసినప్పటికీ రాజకీయపరమైన ప్రజాసేవలో

- మిగతా 2లో..

డాక్టర్ బరిగెల శివ

జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, ఛైర్మన్

పాకిస్థాన్‌కు 'జల' గండం

రావి నది నీటిని నిలిపివేయనున్న భారత్

తుది దశకు చేరిన షాపుర్‌కండి బ్యారేజీ నిర్మాణం

మార్చి 31 నాటికి ప్రాజెక్టు పూర్తి

కశ్మీర్, పంజాబ్ రైతులకు సాగునీటి సరఫరా

సింధు జలాల ఒప్పందం నేపథ్యంలో భారత్ కీలక నిర్ణయం

3

హిందూ కుటుంబాలకు ముగ్గురు పిల్లలు ఉండాలి

ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భగవత్

జనాభా క్షీణత సమాజ మనుగడకు ప్రమాదకరమని హెచ్చరిక

బలవంతపు మత మార్పిడులను అడ్డుకుని, 'ఘర్ వాపసీ'ని ప్రోత్సహించాలని సూచన

అక్రమ చొరబాటుదారులను గుర్తించి దేశం నుంచి పంపేయాలని డిమాండ్

సమాజంలో వివక్షను రూపుమాపి, ఐక్యంగా ఉండాలని హితవు

3

అర్హులైన జర్నలిస్టులకు అక్రిడిటేషన్ కార్డులు జారీ

4

మార్చి 16 నుంచి ఒంటిపూట బడులు

ఉదయం 8 నుంచి మధ్యాహ్నం ని 12:30 వరకు తరగతులు

12:30 గంటలకు మధ్యాహ్న భోజనం అందజేత

పదో తరగతి పరీక్ష కేంద్రాల్లో మధ్యాహ్నం ప్రత్యేక నిర్వహణ

ఏప్రిల్ 24 నుంచి వేసవి సెలవులు ప్రారంభం

3

తెలంగాణ మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో సత్తా చాటిన బీసీలు!

తెలంగాణ మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో 61 శాతానికి పైగా సీట్లు గెలుచుకున్న బీసీలు

రిజర్వేషన్లను మించి జనరల్ స్థానాల్లోనూ బీసీ అభ్యర్థుల భారీ విజయం

ఇది బీసీల రాజకీయ చైతన్యానికి నిదర్శనమని బీసీ కమిషన్ హర్షం

42 శాతం బీసీ రిజర్వేషన్ బిల్లును ఆమోదించాలని కేంద్రానికి కమిషన్ విజ్ఞప్తి

2

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE
సమస్యలపై సమరంగా Jai Bheem TV STRUGGLE FOR JUSTICE సామాన్యుడి ఆయుధంగా

నాయకుల వారసులే.. నయవంచకులు

మొదటి పేజీ తరువాయి

తల్లిదండ్రులను ఆదర్శంగా తీసుకొని ముందుకు సాగాల్సింది పోయి యువత చేయాల్సిన వికృత చేష్టలన్నీ పదవులను అడ్డం పెట్టుకుని చేస్తుంటే ప్రజలు ఎంతో మనోవేదనకు గురిచేందుతున్నారన్నారు. సామాన్యుల భూములను బలవంతంగా లాక్కోవడం వాళ్లపై పోలీస్ స్టేషన్లో పలు రకాల అక్రమ క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయిస్తుండడం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఎక్కడ చూసినా రాజకీయ నాయకుల వారసుల ఆగడాలు విపరీతంగా కొనసాగుతున్నాయన్నారు. చివరకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల అమలులో కూడా అనునాయులతో డబ్బుల వ్యాపారాలకు పాల్పడే స్థాయికి రాజకీయాలు చేరిపోయాయని వాటన్నిటిని ప్రజలు ఎంతో జాగ్రత్తగా ఎప్పటికప్పుడు గుర్తిస్తూనే ఉన్నారన్నారు.మట్టుకైతే రాజకీయ పదవులు ఎవరికి శాశ్వతం కాదని తెలిసినప్పటికిని అధికారం చేతుల్లో ఉందికదాని మనవాడు ఎవడు మంది వాడు ఎవడో గుర్తించకుండా అసాంఘిక శక్తుల మాటలతో తూలుతూ ఊగిపోతూ సాధారణ ప్రజల ఉసురు పోసుకుంటున్నారని దానికి సాక్షాత్తు నిదర్శనం ప్రస్తుత రాజకీయాల్లో చాలా చోట్ల స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయన్నారు.కొంతమంది రాజకీయ నాయకులు వాళ్ల వాళ్ల పిల్లలను వారసత్వ రూపంలో ఎంతో క్రమశిక్షణతో ఎంతో ఓర్పుతో ఎంతో సహనంతో ఎంతో పట్టుదలతో ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడే విధంగా ముందుకు నడిపిస్తుంటే మరి కొంతమంది వాటన్నిటికి విరుద్ధంగా రాజకీయ రాక్షసత్వాన్ని నేర్పిస్తున్నారని అలాంటిది రాజకీయ నాయకుల వారసులకు భవిష్యత్ తరాంతరం చాలా ప్రమాదమని గుర్తించాలన్నారు.డబ్బులు పెట్టుకొని పదవులు సాధిస్తాం అనుకొని బ్రమ పడడం ఇకపై తగదంటూ గతంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం హాయంలో హుజురాబాద్ బై ఎలక్షన్స్ లో ప్రస్తుత బీజేపీ ఎంపీ ఈటెల రాజేందర్ శాసనసభ్యులుగా పోటీ చేసిన సందర్భంలో ప్రభుత్వ యంత్రాంగం మొత్తం ప్రచారంలో దిగిన ప్రభుత్వం గెలువ లేకపోయిందని అలాంటి పరిస్థితులు ప్రస్తుత రాజకీయాల్లో అధికార పార్టీకి అడుగడుగునా అడ్డు పడబోతున్నాయని గుర్తించాలన్నారు.చీటికిమాటికి పోలీసు వ్యవస్థను అధికార వ్యవస్థను రాజకీయ స్వార్థాలకు వాడుకోవడం గమనిస్తుంటే కేవలం రాజకీయ వారసుల ఆగడాలను కుట్రలను కుళ్ళు కుతంత్రాలను పెంపొందించడం కోసమే రాజకీయ నాయకులు చేస్తున్న బలవంతపు బత్తిల్లుగా భావించాల్సి ఉంటుందన్నారు.రాజకీయ వ్యాపారాలలో రాటు తేలుతున్నది మాత్రం ముమ్మాటికి రాజకీయ నాయకుల పిల్లలేనని గుర్తు చేస్తూ సేవ చేయడం మరిచి జల్సాలకు ఎగబడుతూ సమాజం పట్ల నాయకుల పట్ల,నాయకుల పార్టీల పట్ల పరువు తీస్తున్నారని అలాంటివి లెక్కలేనని సందర్భాల్లో ప్రజాక్షేత్రంలో వెలుగు చూడాల్సి వస్తుందన్నారు.సాధారణ ప్రజలను అణిచివేయాల్సిన పరిస్థితిలు వస్తున్నప్పుడు కులం గోత్రం మానవత్వం ఏమి గుర్తుకు రావడం లేదని నాయకుల చుట్టూ తిరిగే అక్రమ వ్యాపారస్తులంతా వారసులతో సత్సంబంధాలు పెంపొందించుకొని వాళ్లకు పడని వ్యక్తులపై కఠినమైన కక్ష సాధింపు చర్యలకు పాల్పడుతున్నారని అలాంటి సందర్భాల్లో నిజాయితీగా బ్రతుకుతున్న చాలామంది జీవితాలు అంధకారంలో పడి వేయబడుతూ అధికార రాజకీయ నాయకుల వారసుల అహంకార పూరిత స్వభావంతో నిజాయితీపరుల జీవితాలు నాశనం చేయబడుతున్నాయన్నారు. పట్నంను చేతిలో పెట్టుకొని రాజకీయాలను శాసిస్తూ దాన్నే జీవితం అనుకొని బ్రమపడుతున్నారని వాటిన్నిటిని తీవ్రంగా పరిగణించాల్సి వస్తుందన్నారు.ముఖ్యంగా అధికార పదవులలో చందాల వసూళ్లకు పాల్పడుతూ పోస్టింగులలో అక్రమంగా డబ్బులు వసూలు చేస్తూ రాజకీయ పార్టీల కార్యక్రమాలకు ఆయా శాఖల అధికారులను బలవంతంగా ఒత్తిడిలు చేస్తూ డబ్బులు పెట్టిస్తున్నారని రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రజల నుండి ఎత్తిన విమర్శలు రావడం గమనించాల్సి ఉందన్నారు.నాయకుల సేవలకన్నా వారసుల అక్రమాలే సమాజాన్ని ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తున్నాయని అందులో భాగంగా యువత సన్మార్గాలను వదిలి చెడు మార్గాలకు అలవాటు పడటానికి ఎక్కువగా ఆసక్తిని చూపిస్తున్నారని మండిపడ్డారు.అధికార పార్టీల ర్యాలీలకు సభలకు సమావేశాలకు యువతను పోగు చేయడం కోసం బీరు బిర్యానీలను పంచుతూ యువత భవిష్యత్తుతో రాజకీయాలు ఆడుతున్నారని తీవ్రంగా హెచ్చరించారు.నాయకుడు అనే వాడు వారసత్వాన్ని అభివృద్ధి పరచుకునే క్రమంలో మంచి జ్ఞానాన్ని మంచి క్రమశిక్షణను మంచి రాజకీయ పరిపక్వతను మంచి ప్రజాసేవను మంచి అనుకువను,మంచి మర్యాదను మంచి గౌరవాన్ని మంచి ఓపికను మంచి సహనాన్ని మంచి ఓర్పును అలవర్చుకునే విధంగా ' తర్ఫీధులను ఇస్తూ వారసుల మేలు కోరుకునే విధంగా అన్ని విధాలుగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సింది పోయి నాయకుల వారసుల వికృతి చేష్టలకు వినూత్నమైన పైరవీలు చేస్తూ అదే గొప్పతనంగా భావిస్తూ రాజకీయ నాయకుల వారసత్వపు భవిష్యత్తును ప్రజా అనిచీవేత కొరకు ప్రజా వ్యతిరేక సేవలు కొరకు ప్రజాస్వామ్యాన్ని నిర్మూలన చేయడం కొరకు వాడుతున్నారని ఘరంగ విమర్శించారు.తెలంగాణ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో రాజకీయ వారసత్వాన్ని అందిపుచ్చుకొని ప్రజాక్షేత్రంలో ఎనలేని పేరు ప్రఖ్యాతలు సంపాదించుకున్న నాయకులలో మొదటగా ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డిని రెండవదిగా తెలంగాణ రాష్ట్ర బీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కె. తారక రామారావును ఆదర్శవంతంగా తీసుకోవచ్చునని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.పార్టీలు ఏదైనా అధికారం ఏదైనా పాలన ఏదైనా ప్రజల కొరకు మాత్రమే సేవ చేయాలి అనే తపన కలిగిన నాయకుడు నాయకత్వ వారసత్వాన్ని కూడా అదే తరహాలో అభివృద్ధి పరుస్తూ పెంపొందిస్తూ ప్రజలకు మేలు చేకూరుస్తారని లేని సందర్భాల్లో నాయకుల వారసత్వపు దుర్మార్గపు క్రియల్లో ప్రజలను అణిచివేస్తూ మౌనాన్ని ప్రదర్శిస్తారని అలాంటి నాయకులను నేటి రాజకీయాల్లో లెక్కలేనంత మందిని చూస్తామన్నారు.తెలంగాణ ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యాప్తంగా మంచి మనస్తత్వం కలిగిన వాళ్ల వారసత్వ పిల్లల్ని రాజకీయాలకు దూరంగా ఉంచుతూ వ్యాపార రంగంలో అభివృద్ధి చెందిస్తూ ప్రజలకు పరోక్ష సేవలను అందించే విధంగా తగు జాగ్రత్తలను పాటిస్తుండగా మరోవైపు రాజకీయమే భవిష్యత్తుగా భావిస్తున్న నాయకులు వాళ్ల పిల్లల్ని రాజకీయ బాటల్లో నడిపిస్తూ రాజ్యమేలుతున్నారన్నారు.భవిష్యత్ తరాలకు ఏ విధమైన సందేశాలను ఇవ్వదల్చారో తెలియదు కానీ రాజకీయాలను రాజకీయాలుగా చూడకుండా రాజకీయాల్లో రాక్షతత్వాన్ని బలపరచడం కోసం రాజకీయ నాయకులు వాళ్ల వారసత్వ రూపంలో అనుభవాన్ని, అనుభూతిని పొందుతున్నారన్నది మాత్రం పచ్చి నిజంల ప్రజలందరూ భావిస్తున్నారన్నారు.

బొత్స సత్యనారాయణ పట్టు కోల్పోయారు: నారా లోకేశ్

తిరుమల కల్తీ నెయ్యి వ్యవహారంపై మండలిలో చర్చకు పట్టుబట్టిన వైసీపీ
వైసీపీ తీర్మానాలను డిస్మిస్ చేసిన మోషేన్ రాజు
అసెంబ్లీలో చంద్రబాబు అబద్ధాలు చెబుతున్నారన్న బొత్స

విజయవాడ, జై భీమ్ న్యూస్

ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనమండలిలో తిరుమల నెయ్యి కల్తీ వ్యవహారంపై చర్చకు వైసీపీ మళ్లీ పట్టుబడుతోంది. నిన్న ఈ విషయమై వైసీపీ తీర్మానం ఇవ్వగా మండలి ఛైర్మన్ మోషేన్ రాజు తిరస్కరించారు. నేడు కూడా అదే సీన్ రిపీట్ అయింది. ఇందాపూర్, హెరిటేజ్ నెయ్యి సరఫరాపై చర్చకు తీర్మానాన్ని ఇవ్వగా మోషేన్ రాజు డిస్మిస్ చేశారు. దీంతో మండలి విపక్ష నేత, వైసీపీ ఎమ్మెల్సీ బొత్స సత్యనారాయణ తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశారు. "టీటీడీలో ఇందాపూర్, హెరిటేజ్ నెయ్యి సరఫరాపై చర్చించాల్సిన అవసరం ఉంది. అసెంబ్లీలో ఈ వ్యవహారంపై చంద్రబాబు అబద్ధాలు చెబుతున్నారు. అందుకే మండలిలో చర్చకు మేము డిమాండ్ చేస్తున్నాం" అన్నారు. బొత్స సత్యనారాయణ వ్యాఖ్యలపై మంత్రి నారా లోకేశ్ అసెంబ్లీ లాబీలో నిర్వహించిన చిట్ చాట్‌లో స్పందించారు. "శాసనమండలిలో ఉన్న వైసీపీ సభ్యులపై బొత్స సత్యనారాయణ పట్టు కోల్పోయారు. వైసీపీ నుంచి ఇద్దరు ఎమ్మెల్సీలు వేర్వేరుగా వాయిదా తీర్మానాలు ఇచ్చారు. ఒకరు లడ్డూ కల్తీపై చర్చించాలని, మరొకరు ఇందాపూర్ డెయిరీపై చర్చించాలని అడిగారు. ఈ ఇద్దరు ఎమ్మెల్సీల్లో ఎవరు పైచేయి సాధిస్తారో చూడాలి" అని వ్యాఖ్యానించారు.

నా జీవితంలో ఆ అధ్యాయం ముగిసిపోయింది: మంచు లక్ష్మి

ఐదేళ్ల క్రితం నిర్మించిన ఒక సినిమా తీవ్ర నష్టాలను మిగిల్చిందన్న మంచు లక్ష్మి
ఇప్పటికీ అప్పులు కట్టుకుంటున్నానని వెల్లడి
నిర్మాణ రంగం నుంచి తప్పుకుంటున్నానని ప్రకటన

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

టాలీవుడ్‌లో వైవిధ్యమైన పాత్రలను పోషిస్తూ నటిగా మంచి పేరు తెచ్చుకున్న మంచు లక్ష్మి సినీ నిర్మాణ రంగంలో కూడా ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఆమె ఒక కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. సినిమా నిర్మాణ రంగం నుంచి తప్పుకుంటున్నట్లు ప్రకటించారు. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆమె మాట్లాడుతూ ఒక బాధాకరమైన విషయాన్ని పంచుకున్నారు. ఐదేళ్ల క్రితం తాను నిర్మించిన ఒక సినిమా తీవ్ర నష్టాలను మిగిల్చిందని ఆమె తెలిపారు. ఆ నష్టాలు ఇప్పటికీ తనను వెంటాడుతున్నాయని చెప్పారు. ఆ సినిమా కోసం చేసిన అప్పులను ఇప్పటికీ కట్టుకుంటున్నానని తెలిపారు. అందుకే నిర్మాతగా తన జీవితంలో ఆ అధ్యాయం ముగిసిపోయిందని చెప్పారు. ఇకపై నటనపైనే పూర్తి దృష్టి పెడతానని తెలిపారు. నిర్మాత సాధకబాధకాలు తనకు తెలుసని... అందుకే, ఎవరైనా స్క్రిప్ట్ పట్టుకొని వస్తే ముందుగా 'నిర్మాత ఎవరు?' అని అడుగుతున్నానని... నిర్మాత ఉన్నప్పుడే మాట్లాడమని చెబుతున్నానని మంచు లక్ష్మి చెప్పారు.

సీఎం చంద్రబాబును కలిసిన వేమిరెడ్డి దంపతులు

అమరావతి సీఎం క్యాంపు కార్యాలయంలో సీఎం చంద్రబాబును కలిసిన ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకరరెడ్డి, ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతి రెడ్డి
నియోజకవర్గంలో అభివృద్ధి పనులకు తోడ్పాటు అందించాలని వినతి
కనిగిరి రిజర్వాయర్, ముదివర్తి కాజ్ వే, ఉప్పటేరు వంతెన నిర్మాణాల గురించి వినతి

నెల్లూరు, జై భీమ్ న్యూస్

నెల్లూరు ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి, కోవూరు ఎమ్మెల్యే వేమిరెడ్డి ప్రశాంతి రెడ్డిలు ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో సమావేశమయ్యారు. అమరావతిలోని సీఎం క్యాంప్ కార్యాలయంలో నిన్న కలిసిన వీరు కోవూరు నియోజకవర్గంలోని పలు అభివృద్ధి పనులను విన్నవించి, వాటి పరిష్కారానికి సహకారం అందించాలని కోరారు. ప్రధానంగా కనిగిరి రిజర్వాయర్ పనులను త్వరిగతిన చేపట్టాలని సీఎంను వారు కోరారు. అలానే ముదివర్తి -- ముదివర్తిపాలెం వరకు కాజ్ వే నిర్మాణ పనులు త్వరితగతిన పూర్తి అయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని విన్నవించారు. గంగవట్నం, పల్లిపాలెం గ్రామంలో ఉప్పటేరు వంతెన నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేయాలని కోరారు. బుచ్చిరెడ్డిపాలెం ఫైర్ స్టేషన్ కు కావాల్సిన అదనపు సిబ్బందిని నియమించాలని సీఎంకు విన్నవించారు.

పవన్ కల్యాణ్ కాన్వాయ్‌కి ప్రమాదం

విశాఖలో సిరిపురం నుంచి వాల్తేరు వైపు వెళుతుండగా ప్రమాదం
ఒక వాహనాన్ని వెనుక నుంచి బలంగా ఢీ కొట్టిన మరో వాహనం
ప్రమాద సమయంలో వాహనంలో లేని పవన్ కల్యాణ్

విశాఖపట్నం, జై భీమ్ న్యూస్

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కాన్వాయ్‌కు ఈ ఉదయం స్వల్ప ప్రమాదం జరిగింది. విశాఖలోని సిరిపురం నుంచి పెద్ద వాల్తేరు వైపు వెళ్తుండగా... త్రీ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ సమీపంలో కాన్వాయ్‌లోని ఒక వాహనం సడన్ బ్రేక్ వేయడంతో, వెనుక వచ్చిన వాహనం బలంగా ఢీకొట్టింది. ఈ ఘటనలో వాహనం ముందు భాగం స్వల్పంగా దెబ్బతింది. ప్రమాద సమయంలో వాహనంలో పవన్ కల్యాణ్ లేరు. రాడిసన్ బ్లూ హోటల్ లో ఉన్న పవన్ ను పికప్ చేసుకోవడానికి వెళుతుండగా కాన్వాయ్ ప్రమాదానికి గురయింది. ఈ ప్రమాదంలో ఎవరికీ ఎలాంటి గాయాలు కాకపోవడంతో అధికారులు, భద్రతా సిబ్బంది ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. ప్రమాదం గురించి సమాచారం అందుకున్న వెంటనే పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఈరోజు మధ్యాహ్నం జరగబోయే అధికారిక కార్యక్రమాలకు హాజరయ్యేందుకు ఆయన విశాఖకు వచ్చినట్లు సమాచారం.

కోటప్పకొండలో మద్యం అమ్మిన హోంగార్డుపై వేటు

కోటప్ప కొండ తిరునాళ్లలో బెల్ట్ షాపులు ఏర్పాటు చేసి మద్యం విక్రయాలు చేసిన హోంగార్డు కోటేశ్వరరావు
సోషల్ మీడియాలో వీడియోల వైరల్
సస్పెన్షన్ ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన పల్నాడు ఎస్పీ

పల్నాడు, జై భీమ్ న్యూస్

తిరునాళ్లలో డ్యూటీ వేస్తే విధులు నిర్వహించకుండా ఏకంగా బెల్టు షాపులు ఏర్పాటు చేసి మద్యం విక్రయించిన హోంగార్డుపై ఉన్నతాధికారులు సస్పెన్షన్ వేటు వేశారు. వివరాల్లోకి వెళితే.. పల్నాడు జిల్లా నరసరావుపేట రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ లో విధులు నిర్వహిస్తున్న హోంగార్డు కోటేశ్వరరావుకు కోటప్పకొండ తిరునాళ్లలో ఉన్నతాధికారులు డ్యూటీ వేశారు. అయితే, అక్రమ సంపాదనకు అలవాటు పడిన అతను తిరునాళ్లలో ఏకంగా బెల్ట్ షాపులు ఏర్పాటు చేసి మద్యం విక్రయాలు సాగించాడు. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. దీంతో జిల్లా ఎస్పీ బి.కృష్ణారావు సీరియస్ అయ్యారు. వెంటనే విధుల నుంచి సస్పెండ్ చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

తెలంగాణ మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో సత్తా చాటిన బీసీలు!

తెలంగాణ మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో 61 శాతానికి పైగా సీట్లు గెలుచుకున్న బీసీలు
రిజర్వేషన్లను మించి జనరల్ స్థానాల్లోనూ బీసీ అభ్యర్థుల భారీ విజయం
ఇది బీసీల రాజకీయ చైతన్యానికి నిదర్శనమని బీసీ కమిషన్ హర్షం
42 శాతం బీసీ రిజర్వేషన్ బిల్లును ఆమోదించాలని కేంద్రానికి కమిషన్ విజ్ఞప్తి

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణలో ఇటీవల జరిగిన మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో వెనుకబడిన వర్గాలు (బీసీలు) అద్భుతమైన విజయాన్ని నమోదు చేశాయి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 61 శాతానికి పైగా వార్డులు, డివిజన్లను బీసీ అభ్యర్థులు కైవసం చేసుకున్నారు. వాస్తవానికి మున్సిపాలిటీల్లో బీసీలకు 28.22 శాతం, కార్పొరేషన్లలో 35.25 శాతం సీట్లు మాత్రమే రిజర్వ్ చేయగా, రిజర్వేషన్లను మించి జనరల్ స్థానాల్లోనూ వారు గెలుపొందడం విశేషం. ఈ ఫలితాలపై బీసీ కమిషన్ ఛైర్మన్ జి. నిరంజన్‌తో పాటు సభ్యులు రాపోలు జయప్రకాశ్, తిరుమలగిరి సురేందర్, రంగూ బాలలక్ష్మి హర్షం వ్యక్తం చేశారు. బీసీ వర్గాల్లో పెరిగిన రాజకీయ చైతన్యానికి ఈ విజయాలే స్పష్టమైన నిదర్శనమని వారు అభిప్రాయపడ్డారు. ఫిబ్రవరి 11న 116 మున్సిపాలిటీలు, 7 కార్పొరేషన్లకు ఎన్నికలు జరగ్గా, 13న ఫలితాలు వెలువడిన సంగతి తెలిసిందే. ఇటీవల జరిగిన పంచాయతీ ఎన్నికల్లోనూ బీసీ అభ్యర్థులు 52.75 శాతం సీట్లు గెలుచుకున్నారని కమిషన్ గుర్తుచేసింది. ఇదే స్ఫూర్తితో త్వరలో జరగనున్న జడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ, జీహెచ్ఎంసీ ఎన్నికల్లోనూ బీసీలు భారీ సంఖ్యలో గెలుపొందుతారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్ర జనాభాలో బీసీలు 56.33 శాతం ఉన్నారని, వారికి 42 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తూ రాష్ట్ర అసెంబ్లీ చేసిన చట్టం కేంద్రం వద్ద పెండింగ్‌లో ఉందని కమిషన్ పేర్కొంది. ఈ రిజర్వేషన్లను వ్యతిరేకిస్తూ కొందరు కోర్టులను ఆశ్రయించారని తెలిపింది. తాజా ఎన్నికల ఫలితాల నేపథ్యంలో, 42 శాతం రిజర్వేషన్ల బిల్లును 9వ షెడ్యూల్‌లో చేర్చి వెంటనే ఆమోదించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని బీసీ కమిషన్ కోరింది. అలాగే, కోర్టులో కేసులు వేసిన వారు వాటిని ఉపసంహరించుకుని బీసీల అభ్యున్నతికి సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేసింది.

బాల్క సుమన్ అరెస్ట్ ను ఖండించిన హరీశ్ రావు

కాంగ్రెస్ పార్టీ ముగురు రాజకీయాలు చేస్తోందన్న హరీశ్
చట్టాలను తుంగలో తొక్కుతోందని విమర్శ

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణలో మున్సిపల్ ఎన్నికల సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ ముగురు రాజకీయాలు చేస్తోందని బీఆర్ఎస్ నేత, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు మండిపడ్డారు. ఎక్స్ వేదికగా ఆయన స్పందిస్తూ... క్యాతనపల్లిలో బీఆర్ఎస్‌కి పూర్తి మెజారిటీ వచ్చినా కాంగ్రెస్ పట్టపగలు ప్రజాస్వామ్యాన్ని పరిహసించిన తీరును యావత్ తెలంగాణ అసహ్యించుకుంటోందని అన్నారు. అధికార బలం, ధన బలంతో చట్టాలను కాంగ్రెస్ తుంగలో తొక్కుతోందని విమర్శించారు. పోలీసులు కూడా అధికార పార్టీకి పూర్తిగా సహకరిస్తున్నారని అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అప్రజాస్వామిక చర్యలను అడ్డుకున్నందుకు దళిత నాయకుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే బాల్క సుమన్‌ను అరెస్టు చేసి నిర్బంధించడాన్ని ఖండిస్తున్నామని హరీశ్ రావు పేర్కొన్నారు. "జనగాంలో దళిత మహిళా కౌన్సిలర్ బీఆర్ఎస్ కు మద్దతుగా చెయ్యి ఎత్తితే రిటర్నింగ్ ఆఫీసర్ సాక్షిగా కాంగ్రెస్ గూండాలు దాడి చేశారు. అధికారులు, పోలీసులు కళ్లప్పగించి చోద్యం చూశారే తప్ప అడ్డుకోలేదు" అని ఆయన మండిపడ్డారు. క్యాతనపల్లి, తొర్రూరు, జనగాం, ఇబ్రహీంపట్నం, జహీరాబాద్ సహా హంగ్ వచ్చిన ప్రతి చోటా ప్రజా తీర్పును కాంగ్రెస్ గౌరవించలేదని దుయ్యబట్టారు. చైర్మన్ పీఠాలను అడ్డదారుల్లో దక్కించుకుంటున్నారని ఆరోపించారు. భూములను కబ్జా చేసినట్లే, రాజకీయ పీఠాలను కూడా కబ్జా చేస్తున్నారని విమర్శించారు.

ఆకాశంలో నెలవంక దర్శనం..

(హైదరాబాద్ జై భీమ్ న్యూస్)

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ముస్లింలకు అత్యంత పవిత్రమైన రంజాన్ మాసం ఫిబ్రవరి 18 నుంచి ప్రారంభం కానుంది. సౌదీ అరేబియాలో నెలవంక కనిపించినట్లు మతపెద్దలు తెలిపారు. అయితే రంజాన్ మాసం దాదాపు 31 ఏళ్ల తర్వాత ఫిబ్రవరిలో ప్రారంభం కాబోతోంది. గతంలో 1995 ఫిబ్రవరి 1వ తేదీన రంజాన్ మాసం మొదలైంది. అప్పటి నుంచి ఇప్పుడే మళ్లీ ఫిబ్రవరిలో రంజాన్ మాసం ప్రారంభం కావడం విశేషం. మరోవైపు రంజాన్ నేపథ్యంలో ఇప్పటికే తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ముస్లిం ఉద్యోగుల పనివేళల్లో వెసులుబాటును ప్రభుత్వాలు కల్పించిన విషయం తెలిసిందే. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ముస్లింలు అత్యంత పవిత్ర పండుగా భావించే రంజాన్ మాసం రేపటి నుంచి ప్రారంభం కానుంది. పవిత్ర మక్కా మసీదు నెలకున్న సౌదీ అరేబియాలో నెలవంక దర్శనం ఇవ్వడంతో రేపటి నుంచి అధికారికంగా రంజాన్ మాసం ప్రారంభం అవుతుందని ప్రకటించారు. అలాగే సౌదీ సుప్రీం కోర్టు కూడా రంజాన్ ప్రారంభాన్ని ధృవీకరించింది. భారత్ లో సౌదీ ప్రకటనను అనుసరిస్తారు కాబట్టి ఇక్కడ కూడా రంజాన్ మాసం ప్రారంభం అయినట్టుగా భావించవచ్చు. ఇక రంజాన్ మాసం ప్రారంభం కావడంతో ముస్లిం సోదరులు ఒకరికొకరు శుభాకాంక్షలు తెలుపుకుంటున్నారు. మరోవైపు రంజాన్ మాసాన్ని పురస్కరించుకుని ముస్లిం ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక సౌకర్యం కల్పిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఉపవాసాలు పాటించే ఉద్యోగుల సౌకర్యార్థం సాయంత్రం 4 గంటలకే విధులు ముగించుకునేలా అనుమతి ఇచ్చింది. పవిత్ర రంజాన్ మాసం సందర్భంగా ముస్లిం ఉద్యోగులకు ఈ మేరకు ప్రత్యేకమైన వెసులుబాటు కల్పించింది. తాజా నిర్ణయంతో ఈ నెల 19వ తేదీ నుంచి వచ్చే నెల 20

వరకు ముస్లిం ఉద్యోగులు తమ విధులను సాయంత్రం 4 గంటలకే ముగించుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఇక ప్రభుత్వ నిర్ణయంపై ముస్లిం ఉద్యోగులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

హిందూ కుటుంబాలకు ముగ్గురు పిల్లలు ఉండాలి

ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భగవత్
జనాభా క్షీణత సమాజ మనుగడకు ప్రమాదకరమని హెచ్చరిక
బలవంతపు మత మార్పిడులను అడ్డుకుని, 'ఘర్ వాపసీ'ని ప్రోత్సహించాలని సూచన
అక్రమ చొరబాటుదారులను గుర్తించి దేశం నుంచి పంపేయాలని డిమాండ్
సమాజంలో వివక్షను రూపుమాపి, ఐక్యంగా ఉండాలని హితవు

(లక్నో జై భీమ్ న్యూస్)

హిందూ సమాజం సంఘటితమై, బలంగా మారాలని, జనాభా క్షీణతను అరికట్టేందుకు నిర్ణయాత్మక చర్యలు తీసుకోవాలని రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ (ఆర్ ఎస్ ఎస్) చీఫ్ మోహన్ భగవత్ పిలుపునిచ్చారు. బలవంతపు మత మార్పిడులను నిలువరించాలని, 'ఘర్ వాపసీ' ప్రయత్నాలను వేగవంతం చేయాలని ఆయన సూచించారు. మంగళవారం లక్నోలోని నిరాలా నగర్‌లో జరిగిన ఓ సామాజిక సామరస్య కార్యక్రమంలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా భగవత్ మాట్లాడుతూ హిందూ జనాభా తగ్గడంపై తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రతి హిందూ కుటుంబంలో కనీసం ముగ్గురు పిల్లలు ఉండాలని, ఇది సమాజ దీర్ఘకాలిక మనుగడకు అత్యవసరమని నొక్కిచెప్పారు. "ఒక కుటుంబంలో సగటున ముగ్గురు కంటే తక్కువ పిల్లలు ఉన్న ఏ సమాజమైనా భవిష్యత్ తరాలలో అంతరించిపోయే ప్రమాదం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు తేల్చారు" అని ఆయన గుర్తుచేశారు. నూతన దంపతులు ఈ బాధ్యతను అర్థం చేసుకోవాలని కోరారు. బలవంతపు, ప్రలోభాలతో కూడిన మత మార్పిడులకు వెంటనే స్వస్తి పలకాలని డిమాండ్ చేశారు. హిందూ మతంలోకి తిరిగి రావాలనుకునే వారిని స్వాగతించే 'ఘర్ వాపసీ' కార్యక్రమాన్ని వేగవంతం చేయాలని, వారికి సరైన మద్దతు ఇవ్వాలని అన్నారు. అక్రమ చొరబాటుదారుల విషయంలో కఠినంగా వ్యవహరించాలని, వారిని వెంటనే గుర్తించి దేశం నుంచి పంపించివేయాలని భగవత్ డిమాండ్ చేశారు. అదే సమయంలో, సమాజంలో ఐక్యత ప్రాముఖ్యతను ఆయన వివరించారు. మనమందరం ఒకే మాతృభూమి బిడ్డలమని, కాలక్రమేణా అలవాటుగా మారిన వివక్షను నిర్మూలించాలని పిలుపునిచ్చారు. అంతర్గత, బాహ్య సవాళ్ల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉంటూ హిందూ సమాజం తన గుర్తింపును, భవిష్యత్తును కాపాడుకోవాలని హితవు పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిక్కు, బౌద్ధ, జైన వర్గాలతో పాటు పలు ఆధ్యాత్మిక, సామాజిక సంస్థల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

పాకిస్థాన్‌కు 'జల' గండం

రావి నది నీటిని నిలిపివేయనున్న భారత్
తుది దశకు చేరిన షాపుర్‌కండి బ్యారేజీ నిర్మాణం
మార్చి 31 నాటికి ప్రాజెక్టు పూర్తి
కశ్మీర్, పంజాబ్ రైతులకు సాగునీటి సరఫరా
సింధు జలాల ఒప్పందం నేపథ్యంలో భారత్ కీలక నిర్ణయం

(భారత్ జై భీమ్ న్యూస్)

పాకిస్థాన్‌కు దశాబ్దాలుగా వెళ్తున్న రావి నది మిగులు జలాలను పూర్తిగా నిలిపివేసేందుకు భారత్ కీలక చర్యలు చేపట్టింది. పంజాబ్–జమ్మూ కశ్మీర్ సరిహద్దులో నిర్మిస్తున్న షాపుర్‌కండి బ్యారేజీ నిర్మాణం తుది దశకు చేరుకుందని, మార్చి 31 నాటికి ఇది పూర్తవుతుందని జమ్మూ కశ్మీర్ జలవనరుల శాఖ మంత్రి జావేద్ అహ్మద్ రాణా ప్రకటించారు. ఈ ప్రాజెక్టు అందుబాటులోకి వస్తే రావి నది నుంచి పాకిస్థాన్‌కు వెళ్లే నీరు పూర్తిగా ఆగిపోనుంది. ఈ బ్యారేజీ ద్వారా నిల్వ చేసిన నీటిని జమ్మూ కశ్మీర్‌లోని కరవు పీడిత ప్రాంతాలైన కతువా, సాంబా జిల్లాల్లోని 32,173 హెక్టార్ల వ్యవసాయ భూములకు అందించనున్నారు. దీంతో పాటు పంజాబ్‌లోనూ 5,000 హెక్టార్లకు ప్రయోజనం చేకూరనుంది. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా 206 మెగావాట్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తి కూడా జరగనుంది. ఇప్పటివరకు భారత్ వినియోగించుకోని ఈ నీరు వృథాగా పాకిస్థాన్‌కు వెళ్తోందని, ఇకపై దానిని మన రైతుల ప్రయోజనాల కోసం వాడుకుంటామని మంత్రి రాణా స్పష్టం చేశారు. 1960 నాటి సింధు జలాల ఒప్పందం ప్రకారం రావి నదిపై భారత్‌కు పూర్తి హక్కులు ఉన్నాయి. వాస్తవానికి ఈ ప్రాజెక్టుకు 1982లోనే నాటి ప్రధాని ఇందిరా గాంధీ శంకుస్థాపన చేసినా.. పంజాబ్, జమ్మూ కశ్మీర్ మధ్య వివాదాల కారణంగా దశాబ్దాలుగా నిలిచిపోయింది. 2018లో కేంద్రం జోక్యంతో పనులు తిరిగి ప్రారంభమయ్యాయి. ఉగ్రవాదాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్న పాకిస్థాన్ పట్ల కఠినంగా వ్యవహరించాలనే వ్యూహంలో భాగంగానే భారత్ ఈ ప్రాజెక్టును వేగవంతం చేసినట్లు విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

నాంపల్లి కోర్టు సహా కరీంనగర్, రాజమండ్రి జైళ్లకు బాంబు బెదిరింపులు

మధ్యాహ్నం 12.05 గంటలకు బాంబు పేలుతుందంటూ బెదిరింపు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

హైదరాబాద్‌లోని నాంపల్లి క్రిమినల్ కోర్టుకు బాంబు బెదిరింపు మెయిల్ వచ్చింది. మధ్యాహ్నం 12.05 గంటలకు బాంబు పేలుతుందంటూ గుర్తు తెలియని వ్యక్తుల నుంచి ఈ బెదిరింపు మెయిల్ వచ్చింది. దీంతో బాంబు స్క్వాడ్ కోర్టులో తనిఖీలు చేపట్టింది. నాంపల్లి క్రిమినల్ కోర్టుతో పాటు తెలుగు రాష్ట్రాలలో పలు న్యాయస్థానాలకు కూడా బాంబు బెదిరింపులు వచ్చాయి. కరీంనగర్, రాజమండ్రి జైళ్లకు కూడా బాంబు బెదిరింపు కాల్స్ వచ్చాయి. దీంతో ఆయా కోర్టులలో ఉన్న సిబ్బందిని బయటకు పంపించి బాంబు స్క్వాడ్ తనిఖీలు చేపట్టింది. అయితే ఇప్పటి వరకు ఎక్కడా అనుమానాస్పద వస్తువులు లభ్యం కాలేదు. తనిఖీలు కొనసాగుతున్నాయి. అయితే వీటిని ఫేక్ బెదిరింపులుగా భావిస్తున్నారు.

గిరిజన విద్యార్థుల ప్రతిభకు నిదర్శనం

స్టెమ్-60లో అద్భుత ఫలితాలు

హన్మకొండ, 18 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

రాష్ట్ర గిరిజన సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో హనుమకొండ బాలసముద్రంలోని ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ స్టడీ సర్కిల్‌లో నిర్వహిస్తున్న స్టెమ్–60 కోచింగ్ కార్యక్రమం విశేష ఫలితాలను సాధించింది. పూర్వ వరంగల్ జిల్లా పరిధిలోని ఎస్టీ విద్యార్థులకు జేఈఈ, నీట్ వంటి జాతీయ స్థాయి ప్రవేశ పరీక్షలకు సిద్ధం చేయాలనే లక్ష్యంతో ఈ విద్యా సంవత్సరం ఆగస్టు నెల నుంచి కోచింగ్ ప్రారంభించగా, మొదటి సంవత్సరంలోనే మంచి ఫలితాలు నమోదయ్యాయి. ఎంపిక పరీక్ష ద్వారా ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులను చేర్చుకొని, వసతి, భోజనం, అనుభవజ్ఞులైన ఫ్యాకల్టీతో ప్రత్యేక శిక్షణ అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోచింగ్ పొందిన 28 మంది ఎంపీసీ విద్యార్థుల్లో 15 మంది జేఈఈ అడ్వాన్స్‌కు అర్హత సాధించగా, వారిలో 5 మంది ఎన్ఐటీ ప్రవేశానికి అర్హత పొందడం విశేషం. మొత్తం 53.57 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించి ఇతర కోచింగ్ సంస్థలతో పోలిస్తే మెరుగైన ఫలితాలు నమోదు చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. స్టెమ్–60 కార్యక్రమం తెలంగాణ ప్రభుత్వ ఐటీడీఏ పరిధిలో నైపుణ్యాభివృద్ధి కార్యక్రమంగా ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో అమలవుతోంది. గురుకులాలు, ఏహెచ్ఎస్, ఏజేసీలతో సమన్వయం చేస్తూ పూర్తిగా రెసిడెన్షియల్ విధానంలో ఉచిత కోచింగ్ అందించడం దీని ప్రత్యేకత. భవిష్యత్తులో ఐఐటీ, ఎన్ఐటీ, ఎయిమ్స్ వంటి ప్రతిష్టాత్మక సంస్థల్లో ప్రవేశాలకు విద్యార్థులను సిద్ధం చేయడం లక్ష్యంగా అధికారులు పేర్కొన్నారు. పూర్వ వరంగల్ జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాలు, ఏటూరునాగారం తదితర గిరిజన ప్రాంతాల నుంచి విద్యార్థులు ఎంపిక కావడం ఈ కార్యక్రమం విస్తృత ప్రభావాన్ని చూపుతోందన్నారు. ఆర్థికంగా వెనుకబడిన విద్యార్థులకు గతంలో ఫీజులు, ల్యాప్‌టాప్‌లు అందించి సహాయం చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ ఫలితాలు మారుమూల గిరిజన ప్రాంతాల్లో విద్యా మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి సానుకూల అడుగుగా నిలుస్తాయని అభిప్రాయపడ్డారు. అర్హత సాధించిన విద్యార్థుల్లో కె.సంజీవని, బి.అభిలాష్, జి.నిఖిల్, బి.సైదులు, బి.శ్రీరామ్ తదితరులు ఉన్నారు. వీరి విజయంతో గిరిజన విద్యార్థుల్లో ఉన్న ప్రతిభ మరొకసారి వెలుగులోకి వచ్చింది.

మార్చి 16 నుంచి ఒంటిపూట బడులు

ఉదయం 8 నుంచి మధ్యాహ్నం 12:30 వరకు తరగతులు
12:30 గంటలకు మధ్యాహ్న భోజనం అందజేత
పదో తరగతి పరీక్ష కేంద్రాల్లో మధ్యాహ్నం ప్రత్యేక నిర్వహణ
ఏప్రిల్ 24 నుంచి వేసవి సెలవులు ప్రారంభం

(హైదరాబాద్ జై భీమ్ న్యూస్)

రాష్ట్రంలోని పాఠశాలల్లో వేసవి తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని మార్చి 16 నుంచి ఒంటిపూట బడులు నిర్వహించాలని పాఠశాల విద్యాశాఖ డైరెక్టర్ నవీన్ నికోలస్ తెలిపారు. ఈ మేరకు అన్ని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ పాఠశాలలకు మార్గదర్శకాలు జారీ చేశారు. మార్చి 16 నుంచి పాఠశాలలు ఉదయం 8:00 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12:30 గంటల వరకు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం మధ్యాహ్నం 12:30 గంటలకు విద్యార్థులకు మధ్యాహ్న భోజనం అందజేయాలని సూచించారు.

పరీక్ష కేంద్రాల్లో ప్రత్యేక షెడ్యూల్..

పదో తరగతి పరీక్ష కేంద్రాలుగా ఉన్న పాఠశాలల్లో మాత్రం మధ్యాహ్నం 1:00 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5:00 గంటల వరకు తరగతులు నిర్వహించనున్నారు. పరీక్షలున్నంతకాలం పదో తరగతి విద్యార్థులకు ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు.

వేసవి సెలవుల షెడ్యూల్..

విద్యార్థులకు ఏప్రిల్ 24 నుంచి జూన్ 11 వరకు వేసవి సెలవులు ఉంటాయని, జూన్ 12 నుంచి 2026--27 విద్యాసంవత్సరం ప్రారంభమవుతుందని వెల్లడించారు. రంజాన్ సందర్భంగా ఉర్దూ మీడియం పాఠశాలలు, డైట్ కళాశాలలు ఫిబ్రవరి 19 నుంచి మార్చి 20 వరకు ఉదయం 8:00 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1:30 గంటల వరకు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. కోల్పోయిన బోధనా సమయాన్ని భర్తీ చేసేందుకు మార్చి 20 తర్వాత అదనపు తరగతులు నిర్వహించాలని సూచించారు.

దాదాపూర్ ప్రాథమిక పాఠశాలలో డిజిటల్ క్లాసులు ప్రారంభము

వికారాబాద్ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్:

వికారాబాద్ జిల్లా దోమ మండలం దాదాపూర్ పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయులు మరియు గ్రామస్తుల సహకారంతో 65 ఇంచుల స్మార్ట్ టీవీని అమర్చి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల విద్యాధికారి మాట్లాడుతూ.. నేటి కాలంలో టెక్నాలజీ అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఉపయోగించాలని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో కూడా డిజిటల్ తరగతుల బోధన జరుగుతున్నదని ఏఐ బోధన జరుగుతున్నదని, ఏఐ విధానంలో విద్యార్థులకు పాఠాలను బోధించడం ద్వారా విద్యార్థులు త్వరగా నేర్చుకుంటారని, ప్రతి పాఠశాల కూడా ఇలాగే ఏఐ తరగతులను నిర్వహించాలని ఉపాధ్యాయులు అందరూ విద్యార్థుల గురించి ఆలోచించి టీవీని పాఠశాల కోసం తమ సొంత డబ్బులను వాడి కొనుగోలు చేసినందుకు ఉపాధ్యాయులను మరియు దాతలను ప్రశంసించారు. గ్రామస్తులు అందరూ ఇలాగే పాఠశాల గురించి ఆలోచిస్తే పాఠశాల ఇంకా అభివృద్ధి చెందుతుందని, నేడు ప్రభుత్వ పాఠశాలలు ప్రైవేటు పాఠశాలల కంటే మెరుగ్గా ఉన్నాయని, బోధన చాలా చక్కగా జరుగుతున్నదని కావున గ్రామంలోని ప్రతి ఒక్కరూ తమ పిల్లలను ప్రైవేటు పాఠశాలలకు పంపించకుండా, ప్రభుత్వ పాఠశాలలోనే చేర్పించాలని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు కృష్ణయ్య ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు అమర్నాథ్ దిర్సంపల్లి ప్రాథమిక పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు కేశవులు గ్రామ సర్పంచ్ కృష్ణవేణి పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు వెంకటయ్య యాదగిరి రాజేష్ సద్గుణశీల కృష్ణవేణి సిఆర్పి రఘు సింగ్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు తరువాత మండల విద్యాధికారి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల దాదాపూర్ మరియు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల గుండాల్ లను సందర్శించి 10వ తరగతి విద్యార్థుల ఇంటర్నల్ మార్కుల తనిఖీని నిర్వహించారు.

నా దుడ్లతోనే మ్యాచ్ చూస్తిని.. నీవేమైనా ఇచ్చావా జగన్?: నారా లోకేశ్

కొలంబోలో జరిగిన భారత్-పాక్ క్రికెట్ మ్యాచ్ కు హాజరైన మంత్రి
ప్రభుత్వ సొమ్ముతో కొలంబో వెళ్లారన్న ప్రచారాన్ని ఖండించిన లోకేశ్
పుష్ప స్టైల్లో ఎక్స్ వేదికగా వైసీపీకి మంత్రి కౌంటర్

విజయవాడ, జై భీమ్ న్యూస్

కొలంబోలో భారత్ -- పాక్ జట్ల మధ్య జరిగిన క్రికెట్ మ్యాచ్ కు ఆంధ్రప్రదేశ్ ఐటీ శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ హాజరైన విషయం తెలిసిందే. అయితే, ఈ పర్యటనకు మంత్రి లోకేశ్ ప్రభుత్వ నిధులు వాడారంటూ సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ ఆరోపణలపై మంత్రి సెటైర్ వేశారు. పుష్ప సినిమా స్టైల్లో జవాబిచ్చారు. భారత్–పాక్ క్రికెట్ మ్యాచ్‌కు తాను ప్రభుత్వ ఖర్చుతో వెళ్లలేదని, సొంత డబ్బులతోనే వెళ్లానని స్పష్టం చేస్తూ మాజీ సీఎం జగన్ మోహన్ రెడ్డిపై విమర్శలు గుప్పించారు. వైసీపీ అనుకూల మీడియాలో వస్తున్న వార్తలను ఖండిస్తూ లోకేశ్ 'ఎక్స్' వేదికగా ఘాటు రిప్లై ఇచ్చారు. "ఫ్లైట్ టికెట్టూ నాదే! మ్యాచ్ టికెట్టూ నాదే! నా దుడ్లతో నేను మ్యాచ్ చూస్తిని.. నీ దుడ్లు ఏమైనా ఖర్చు చేస్తినా జగన్?" అంటూ లోకేశ్ ఎద్దేవా చేశారు. ప్రభుత్వ సొమ్ముతో విదేశీ ప్రయాణాలు చేశానన్న ఆరోపణల్లో ఏమాత్రం వాస్తవం లేదని మంత్రి లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు.

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE
సమస్యలపై సమరంగా Jai Bheem సామాన్యుడి ఆయుధంగా

పోలీస్ క్రీడల్లో వరంగల్ కమిషనరేట్ జైత్రయాత్ర

రాష్ట్ర పోలీస్ గేమ్స్ అండ్ స్పోర్ట్స్ మీట్‌లో ఇప్పటికే 33 పతకాలు సాధన

వరంగల్, 18 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

సైబరాబాద్ కమిషనరేట్‌లో జరుగుతున్న నాలుగవ తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీస్ గేమ్స్ అండ్ స్పోర్ట్స్ మీట్--2026లో వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ క్రీడాకారులు తమ ప్రతిభను చాటుతూ జైత్రయాత్ర కొనసాగిస్తున్నారు. రెండవ రోజు జరిగిన పోటీల వరకు వరంగల్ కమిషనరేట్‌కు చెందిన క్రీడాకారులు మొత్తం 33 పతకాలను సాధించారు. వీటిలో 6 స్వర్ణ పతకాలు, 14 రజిత పతకాలు, 13 కాంస్య పతకాలు ఉన్నాయి. అర్చరీ పోటీల్లో మూడు విభాగాల్లో మొత్తం 9 పతకాలు సాధించారు. ఎస్.ఐ గుగులోత్ అనిల్ కుమార్ మూడు స్వర్ణ పతకాలు గెలుచుకోగా, కానిస్టేబుల్ పి. చలపతి మూడు రజిత పతకాలు సాధించారు. మరో క్రీడాకారుడు ఎల్. రాహుల్ మూడు కాంస్య పతకాలు గెలుచుకున్నారు. కరాటే పోటీల్లో సీసీఎస్ కానిస్టేబుల్ నరసింహ ఒక స్వర్ణ పతకంతో పాటు రజిత, కాంస్య పతకాలను సాధించాడు. జూడో పోటీల్లో ఏఆర్ఏఎస్ఐ రవి, కానిస్టేబుళ్లు రవి, కొండ నవీన్, చంద్రశేఖర్, హరీష్‌లు కలిసి నాలుగు రజిత పతకాలు గెలుచుకున్నారు. స్విమ్మింగ్ విభాగంలో మహిళా ఎస్.ఐ సాయి దివ్య కాంస్య పతకం సాధించగా, అథ్లెటిక్స్ విభాగంలో 4ఐ400 రిలే పోటీల్లో మహిళల జట్టు రజిత పతకం, పురుషుల జట్టు కాంస్య పతకం గెలుచుకుంది. ఈ సందర్భంగా పతకాలు సాధించిన పోలీస్ క్రీడాకారులను వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్‌ప్రీత్ సింగ్ అభినందించారు. ఘనంగా ప్రారంభమైన స్పోర్ట్స్ మీట్ సైబరాబాద్ కమిషనరేట్ పరేడ్ మైదానంలో నిర్వహించిన నాలుగవ తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీస్ గేమ్స్ అండ్ స్పోర్ట్స్ మీట్--2026 ప్రారంభోత్సవ వేడుకలకు రాష్ట్ర డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై క్రీడలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన మార్చ్‌పాస్ట్‌లో ఆర్.ఎస్.ఐ శరత్ నేతృత్వంలో వరంగల్ కమిషనరేట్ పోలీస్ క్రీడాకారులు డీజీపీకి వందన సమర్పించారు.

ప్రధానమంత్రి ముద్ర యోజన పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

జిల్లా పరిశ్రమల కేంద్రం జనరల్ మేనేజర్ ఏ. సిద్ధార్థ్ రెడ్డి పిలుపు

ములుగు, 18 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

ప్రధానమంత్రి ముద్ర యోజన పథకాన్ని యువతతో పాటు చిన్న తరహా వ్యాపారాలు ప్రారంభించాలనుకునే వారు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా పరిశ్రమల కేంద్రం జనరల్ మేనేజర్ ఏ. సిద్ధార్థ్ రెడ్డి సూచించారు. బుధవారం ములుగు ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ఈడీసీ ఆధ్వర్యంలో ప్రధానమంత్రి ముద్ర యోజన పథకం పై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఏ. సిద్ధార్థ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, చిన్న తరహా వ్యాపారాలను ప్రోత్సహించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ పథకాన్ని అమలు చేస్తున్నదని తెలిపారు. ఈ పథకం ద్వారా ఎలాంటి గ్యారెంటీ పత్రాలు లేకుండానే కనిష్టంగా రూ.50 వేల నుంచి గరిష్టంగా రూ.20 లక్షల వరకు రుణ సదుపాయం కల్పించబడుతుందని వివరించారు. నిరుద్యోగ యువత, స్వయం ఉపాధి ప్రారంభించాలనుకునే వారు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని ఆయన సూచించారు. ఆసక్తి కలిగిన అభ్యర్థులు జిల్లా పరిశ్రమల కేంద్రాన్ని సంప్రదించవచ్చని, అవసరమైన ధృవీకరణ పత్రాలను సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలని తెలిపారు. స్థానిక యువత చిన్న తరహా పరిశ్రమలు స్థాపించి ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ కొప్పుల మల్లేశ్వర్, లీడ్ బ్యాంక్ మేనేజర్ జయప్రకాష్, డిస్ట్రిక్ట్ కోఆర్డినేటర్ వెంకన్న, ఈడీసీ మేనేజర్ విక్రమ్, అసిస్టెంట్ మేనేజర్ శ్రీకాంత్, జూనియర్ అసిస్టెంట్ రామేందర్, రాధిక, శిరీష తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నర్సింగ్ సిబ్బందిని క్రెడిట్ పాయింట్ల పేరుతో వేధించొద్దు: కల్వకుంట్ల కవిత

రిజిస్ట్రేషన్ రెన్యూవల్‌కు 150 క్రెడిట్ పాయింట్ల విధానం రద్దు చేయాలని డిమాండ్

ప్రైవేట్ ఆస్పత్రుల్లో నర్సులకు కనీస వేతనం రూ.20 వేల అమలు చేయాలి

హైద్రాబాద్, 18 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

నర్సింగ్ సిబ్బంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ప్రభుత్వం, సంబంధిత అధికారులు అర్థం చేసుకోవాలని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత కోరారు. క్రెడిట్ పాయింట్ల పేరుతో నర్సింగ్ సిబ్బందిని వేధింపులకు గురి చేయడం తగదని ఆమె ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. క్వాలిఫైడ్ నర్సుల రిజిస్ట్రేషన్ రెన్యూవల్ కోసం ఐదేళ్లలో 150 క్రెడిట్ పాయింట్లు సాధించాలనే నిబంధన విధించడం సరికాదని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. ఇండియన్ నర్సింగ్ కౌన్సిల్ ఈ నిబంధనలు తీసుకువచ్చినప్పటికీ, తెలంగాణ నర్సింగ్ కౌన్సిల్ వాటిపై తగిన అవగాహన కల్పించడంలో విఫలమైందని విమర్శించారు. ఈ నిర్లక్ష్యం కారణంగా రాష్ట్రంలో సుమారు 80 వేల మంది నర్సింగ్ సిబ్బంది తమ రిజిస్ట్రేషన్ రెన్యూవల్ విషయంలో ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. నర్సులు తమ నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుచుకునేందుకు ఐదేళ్లలో 150 గంటల కంటిన్యూయింగ్ నర్సింగ్ ఎడ్యుకేషన్ క్రెడిట్ అవర్స్ అవసరమనే నిబంధన గురించి కూడా చాలా మందికి అవగాహన లేదని చెప్పారు. ఈ విషయంలో తెలంగాణ నర్సింగ్ కౌన్సిల్ సరైన ప్రచారం చేయలేదని, పలువురు నర్సింగ్ సిబ్బంది తనను కలిసి వాపోయినట్లు వెల్లడించారు. ఉద్యోగ బాధ్యతల మధ్య నెలకు కనీసం రెండు కాన్ఫరెన్సులకు హాజరైతేనే అవసరమైన క్రెడిట్ పాయింట్లు సాధించడం సాధ్యమవుతుందని, కరోనా కాలంలో కాన్ఫరెన్సులు జరగకపోయిన విషయాన్ని కూడా అధికారులు పరిగణలోకి తీసుకోవాలని ఆమె సూచించారు. ఐదేళ్లకు 150 క్రెడిట్ పాయింట్ల విధానంపై పునరాలోచన చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అదేవిధంగా, సుప్రీం కోర్టు ఆదేశాల మేరకు రాష్ట్రంలోని ప్రైవేట్ ఆస్పత్రుల్లో పనిచేస్తున్న నర్సులకు కనీస వేతనం రూ.20 వేల అమలు చేస్తూ చట్టం చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. నర్సింగ్ వృత్తి కేవలం ఉపాధి మాత్రమే కాకుండా సేవా భావంతో కూడుకున్నదని, రాత్రింబవళ్లు ప్రజల ప్రాణాల రక్షణ కోసం శ్రమిస్తున్న నర్సింగ్ సిబ్బందిపై కఠిన నిబంధనలు విధించడం తగదని పేర్కొన్నారు. నర్సింగ్ సిబ్బందిపై వేధింపులు ఆపకపోతే పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమానికి దిగాల్సి వస్తుందని కల్వకుంట్ల కవిత హెచ్చరించారు.

ధరణి లోపాలపై సమగ్ర విచారణ

అక్రమార్కులపై చర్యలు తప్పవు: మంత్రి పొంగులేటి

హైద్రాబాద్, 18 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

తెలంగాణలో భూ రిజిస్ట్రేషన్లలో చోటుచేసుకున్న అక్రమాలపై ప్రభుత్వం కఠినంగా వ్యవహరిస్తుందని రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ధరణి పోర్టల్‌లో గతంలో ఉన్న వ్యవస్థీకృత లోపాల కారణంగానే రిజిస్ట్రేషన్ సొమ్ము స్వాహా కావడం సహా పలు అవకతవకలు చోటుచేసుకున్నాయని ఆయన తెలిపారు. గత పాలకుల కాలంలో అనుమానాస్పద భూముల రిజిస్ట్రేషన్లకు సంబంధించిన కొన్ని లాగిన్‌లను కావాలనే డిలీట్ చేసినట్లు ప్రాథమిక విచారణలో గుర్తించినట్లు మంత్రి పేర్కొన్నారు. స్వార్థపూరిత నిర్ణయాలు, సాంకేతిక లోపాలు, పర్యవేక్షణ లోపం వంటి కారణాల వల్ల ప్రభుత్వానికి ఆదాయ నష్టం కలిగిందని, భూ రికార్డుల నిర్వహణలో గందరగోళం ఏర్పడిందని ఆయన వివరించారు. భూముల రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియలో అక్రమాలకు పాల్పడిన వారెవరైనా, వారు ఎంత ప్రభావశీలులైనా ప్రభుత్వం వదిలిపెట్టబోదని మంత్రి హెచ్చరించారు. ఈ అంశంపై సమగ్ర విచారణ కొనసాగుతోందని, బాధ్యులపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకునేలా అధికారులకు ఆదేశాలు ఇచ్చినట్లు తెలిపారు. ధరణి పోర్టల్‌లో ఉన్న సాంకేతిక లోపాలను పూర్తిగా గుర్తించేందుకు కోడ్ ఆడిట్‌కు ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు మంత్రి వెల్లడించారు. నిపుణుల బృందం ద్వారా పోర్టల్‌ను సమగ్రంగా పరిశీలించి, భవిష్యత్తులో ఇలాంటి లోపాలకు తావు లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. ప్రభుత్వం భూ రికార్డుల వ్యవస్థను పారదర్శకంగా, ప్రజలకు సులభంగా ఉపయోగపడే విధంగా మార్పులు చేపడుతోందని, భూముల రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియను మరింత కట్టుదిట్టం చేయాలని నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు. ప్రజలకు న్యాయం జరిగేలా, ప్రభుత్వానికి ఆదాయం సక్రమంగా చేరేలా చర్యలు కొనసాగుతాయని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి పేర్కొన్నారు

'వెలుగే మృత్యువుగా మారింది'

ఎల్ఈడి లైట్లతో నరకంగా మారిన రాత్రి రోడ్లు

అధికారుల మౌనం ప్రజలకు శాపంగా మారుతున్న వైనం...

హన్మకొండ, 18 ఫిబ్రవరి 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

గ్రేటర్ వరంగల్ మహానగరంలో రాత్రి ఏడు గంటలు దాటితే రోడ్డుపైకి రావడమే భయంగా మారుతోంది. ఎదురుగా వచ్చే వాహనాలపై అమర్చిన అత్యంత ప్రకాశవంతమైన ఎల్ఈడి హెడ్‌లైట్లు, రోడ్డు పక్కన ఉన్న భారీ డిజిటల్ హోర్డింగ్స్, పెద్ద పెద్ద షాపింగ్ మాల్స్ నుంచి వెలువడే ఎల్ఈడి కాంతి కలిసి ప్రజల కళ్లపై ఒకేసారి దాడి చేస్తున్నట్లుగా మారాయి. ఈ అతివెలుగు కారణంగా వాహనదారుల చూపు క్షణాల్లోనే మసకబారి, ఏమీ కనిపించని పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది. ఆ కొన్ని సెకన్లే ఇప్పుడు అనేక ప్రమాదాలకు కారణమవుతున్నాయి. కొత్తగా వస్తున్న చాలా వాహనాలు ఫ్యాక్టరీ నుంచే అధిక వాటేజ్ ఎల్ఈడి లైట్లతో వస్తున్నాయి. అదే సమయంలో పాత వాహన యజమానులు అనధికారికంగా ఆఫ్టర్ మార్కెట్ ఎల్ఈడి లైట్లు అమర్చుకుంటున్నారు. వీటికి సరైన ఫోకస్, ఎత్తు, హై బీమ్--లో బీమ్ నియంత్రణ లేకపోవడంతో ఎదురుగా వచ్చే డ్రైవర్ కళ్లపై నేరుగా కాంతి పడుతోంది. దీంతో తాత్కాలిక అంధత్వం ఏర్పడి, ముందు ఉన్న వాహనం లేదా పాదచారి కనిపించకుండా పోయి ప్రమాదం జరిగే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ఈ సమస్య వాహనాలకే పరిమితం కాలేదు. నగరాల్లోని పెద్ద షాపింగ్ మాల్స్, కమర్షియల్ కాంప్లెక్సులు, రహదారుల పక్కన ఉన్న డిజిటల్ హోర్డింగ్స్ నుంచి వెలువడే ఎల్ఈడి కాంతి వాహనాల హెడ్‌లైట్లకంటే ఎక్కువగా కళ్లను కొడుతోంది. గ్లాస్ గోడలపై అమర్చిన వీడియో వాల్స్, భారీ స్క్రీన్లు రోడ్డుపైకి నేరుగా వెలుగును విసురుతుండటంతో డ్రైవర్ దృష్టి రోడ్డుపై కాకుండా ఆ స్క్రీన్‌లపై పడుతోంది. ఇది డ్రైవింగ్‌లో ప్రమాదకరమైన డిస్ట్రాక్షన్‌కు దారి తీస్తోంది. గతంలో వాహనాల హెడ్‌లైట్లకు సగం వరకు బ్లాక్ స్టిక్కర్ లేదా షేడ్ ఉండాలి అనే నిబంధన అమల్లో ఉండేది. ఇది ఎదుటి వాహనదారుల కళ్లపై పడే కాంతి తీవ్రతను తగ్గించేందుకు తీసుకొచ్చిన భద్రతా చర్య. కానీ ఇప్పుడు ఆ నిబంధన ఉందో లేదో కూడా తెలియని పరిస్థితి నెలకొంది. అలాగే ఎల్ఈడి హోర్డింగ్స్, మాల్స్ లైట్లకు గరిష్ట బ్రైట్‌నెస్, లైట్ యాంగిల్ వంటి ప్రమాణాలు ఉన్నా అవి కాగితాలకే పరిమితమయ్యాయి. ఆర్టీఓలు, ట్రాఫిక్ పోలీసులు, మున్సిపల్ అధికారులు పర్యవేక్షణ లేకపోవడంతో రోడ్లు పూర్తిగా అనియంత్రితంగా మారాయి. ఇంతటి ప్రమాదం స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నా అధికారులు మౌనం వహించడం వెనుక అనుమానాలు బలపడుతున్నాయి. ఎల్ఈడి హోర్డింగ్స్, ప్రకటన బోర్డుల ద్వారా మున్సిపాలిటీలకు, కార్పొరేషన్లకు వచ్చే కోట్ల రూపాయల ఆదాయం, రాజకీయ--వ్యాపార మైత్రీ, స్పష్టమైన నియంత్రణ వ్యవస్థ లేకపోవడం, ప్రజా ఫిర్యాదులపై నిర్లక్ష్యం వంటి కారణాలే ఈ మౌనానికి మూలమని ప్రజలు భావిస్తున్నారు. ప్రజలు ఇప్పుడు ఒకే మాట చెబుతున్నారు -- "వెలుగుకు పరిమితి విధించండి... ప్రాణాలకు విలువ ఇవ్వండి." వాహనాల ఎల్ఈడి హెడ్‌లైట్లపై కఠిన నియంత్రణలు, మాల్స్--హోర్డింగ్స్‌పై బ్రైట్‌నెస్ పరిమితి, రోడ్డుపైకి పడే కాంతిని తగ్గించే నిబంధనలు వెంటనే అమలు చేయాలని గట్టిగా డిమాండ్ చేస్తున్నారు. అతివెలుగు అభివృద్ధి కాదు -- అది ప్రమాదానికి చిరునామా. ఇప్పటికైనా అధికారులు మేల్కొని చర్యలు తీసుకోకపోతే, ఈ ఎల్ఈడి కాంతి అనేక కుటుంబాల జీవితాలను చీకట్లోకి నెట్టే ప్రమాదం ఉందని ప్రజలు హెచ్చరిస్తున్నారు.

అర్హులైన జర్నలిస్టులకు అక్రిడిటేషన్ కార్డులు జారీ

జి.ఓ. ఎం.ఎస్. నెం. 252 ప్రకారం దరఖాస్తులు ఆహ్వానం

స్పెషల్ కమిషనర్ సిహెచ్. ప్రియాంక

హైద్రాబాద్, 18 ఫిబ్రవరి 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

రాష్ట్రంలోని అర్హులైన జర్నలిస్టులందరికీ జి.ఓ. ఎం.ఎస్. నెం. 252 ప్రకారం అక్రిడిటేషన్ కార్డులు జారీ చేయనున్నట్లు సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ స్పెషల్ కమిషనర్ సిహెచ్. ప్రియాంక ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రింట్, ఎలక్ట్రానిక్, డిజిటల్, ఫ్రీలాన్సర్ మరియు వెటరన్ జర్నలిస్టులు అక్రిడిటేషన్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి సమాచార శాఖ ప్రత్యేక వెబ్‌సైట్‌ను రూపొందించినట్లు తెలిపారు. జర్నలిస్టులు ipr.telangana.gov.in వెబ్‌సైట్ ద్వారా ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ నెల 9వ తేదీ నుంచి దరఖాస్తులను ఆన్‌లైన్‌లో స్వీకరిస్తున్నామని, అక్రిడిటేషన్ దరఖాస్తుల స్వీకరణ మరియు జారీ ప్రక్రియ నిరంతరంగా కొనసాగుతుందని స్పష్టం చేశారు.దదరఖాస్తు చేసుకునే సమయంలో ఏదైనా సాంకేతిక సమస్యలు తలెత్తినట్లయితే సమాచార శాఖ మీడియా రిలేషన్స్ విభాగాన్ని కార్యాలయ పని వేళల్లో ఉదయం 10.30 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు 9154170881 నంబర్‌లో సంప్రదించవచ్చని ఆమె తెలిపారు.

మదనపల్లి బాలిక హత్య నిందితుడు కులవర్ధన్ మృతదేహం చెరువులో లభ్యం

మదనపల్లిలో ఏడేళ్ల బాలిక దారుణ హత్య

కనసానిపల్లి చెరువులో కులవర్ధన్ మృతదేహం లభ్యం

మృతదేహం నిందితుడిదేనని నిర్ధారించిన పోలీసులు

మదనపల్లి, జై భీమ్ న్యూస్

మదనపల్లిలో ఏడేళ్ల బాలిక నిన్న దారుణ హత్యకు గురవ్వడం సంచలనం రేపింది. ఇంటి పక్కనే ఉన్న కులవర్ధన్ అనే వ్యక్తి చిన్నారికి మాయమాటలు చెప్పి ఇంట్లోకి తీసుకెళ్లి, కిరాతకంగా హత్య చేసి డ్రమ్ములో కుక్కాడు. చిన్నారి హత్యతో ఆ ప్రాంతంలో ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొంది. పెద్దఎత్తున మహిళలు, ప్రజలు ఆందోళనకు దిగారు. నిందితుడిని ఎన్‌కౌంటర్ చేయాలంటూ స్థానికులు డిమాండ్ చేశారు. ఈ ఆందోళన మధ్య బాలిక మృతదేహాన్ని పోలీసులు పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఆసుపత్రికి తరలించారు. బాలిక లైంగిక దాడికి కూడా గురైనట్లు పోస్టుమార్టం నివేదికలో బయటపడింది. ఈ ఘటన తర్వాత పారిపోయిన నిందితుడి కోసం పోలీసులు తీవ్రంగా గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. ఈ క్రమంలో చెరువులో నిందితుడు కులవర్ధన్ మృతదేహం లభ్యమయింది. మదనపల్లి సమీపంలోని ముదివేడు మండలం కనసానిపల్లి చెరువులో మృతదేహం కనిపించింది. స్థానికుల సమాచారం మేరకు అక్కడకు చేరుకున్న పోలీసులు మృతదేహాన్ని స్వాధీనం చేసుకుని మదనపల్లి ప్రభుత్వాస్పత్రికి తరలించారు. మృతదేహం మొత్తం ఉబ్బిపోయి ఉండటంతో దాదాపు 10 గంటల క్రితమే చనిపోయి ఉండవచ్చని పోలీసులు అనుమానిస్తున్నారు. నిందితుడు పారిపోయే క్రమంలో చెరువులో పడి చనిపోయాడా? లేక ఇంకేదైనా జరిగిందా? అనే దానిపై స్పష్టత రావాల్సి ఉంది. లభించిన మృతదేహం నిందితుడిదే అని అక్కడి ప్రజలు, పోలీసులు నిర్ధారించారు.

పేదింటి కలల సాకారమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ధ్యేయం : ఎమ్మెల్యే నాగరాజు

హన్మకొండ జిల్లా, హసన్‌పర్తి, 18 ఫిబ్రవరి 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

పేద కుటుంబాల సంక్షేమమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని, ముఖ్యంగా పేదింటి ఆడపడుచుల కలలను సాకారం చేయడం ప్రభుత్వ ధ్యేయమని ఎమ్మెల్యే నాగరాజు పేర్కొన్నారు. హసన్‌పర్తి 66వ డివిజన్ పరిధిలోని ప్రజలకు ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో కళ్యాణలక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ పథకాల చెక్కులను లబ్ధిదారులకు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి పెద్ద సంఖ్యలో లబ్ధిదారులు, స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాల ద్వారా పేద కుటుంబాలకు ఆర్థిక భారం తగ్గుతుందని తెలిపారు. వివాహ ఖర్చుల కారణంగా ఇబ్బందులు పడుతున్న కుటుంబాలకు కళ్యాణలక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ పథకాలు ఎంతో ఉపయుక్తంగా నిలుస్తున్నాయని అన్నారు. ఈ పథకాల ద్వారా ఇప్పటికే అనేక కుటుంబాలు లబ్ధి పొందాయని, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఈ పథకాల ప్రయోజనాలు అందేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. అలాగే వైద్య పరంగా ఆపదలో ఉన్న పేదలకు సకాలంలో చికిత్స అందించేందుకు ప్రభుత్వం సీఎం సహాయనిధి ద్వారా ఆర్థిక సహాయం అందజేస్తోందని వివరించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో మిగిలిపోయిన సీఎం సహాయనిధి చెక్కులను కూడా సేకరించి అర్హులైన లబ్ధిదారులకు పంపిణీ చేస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రజలకు అందాల్సిన సహాయం ఆలస్యం కాకుండా చేరేలా ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారిస్తున్నామని అన్నారు. ప్రభుత్వం పార్టీలకు అతీతంగా సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తోందని, అర్హతే ప్రమాణంగా సహాయం అందిస్తున్నామని ఎమ్మెల్యే స్పష్టం చేశారు. క్యాంప్ కార్యాలయానికి వచ్చే ప్రతి ఒక్కరి సమస్యలను వినిపించి, సాధ్యమైనంత త్వరగా పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే ప్రజాప్రతినిధిగా పనిచేయడం తన బాధ్యతగా భావిస్తున్నానని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో 66వ డివిజన్ అధ్యక్షులు కిరణ్, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు వెంకటస్వామి, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, లబ్ధిదారులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమం అనంతరం లబ్ధిదారులు ప్రభుత్వానికి, ఎమ్మెల్యే నాగరాజుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

బఫర్ గోదాంను తనిఖీ చేసిన అదనపు కలెక్టర్ ఎన్. రవి

బియ్యం నాణ్యతపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సూచన
అలసత్వంపై కఠిన చర్యల హెచ్చరిక

హన్మకొండ, 18 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

హనుమకొండ జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ ఎన్. రవి బుధవారం కమలాపూర్‌లోని బఫర్ గోదాంను తనిఖీ చేశారు. గోదాం నిర్వహణ, నిల్వ విధానం, బియ్యం నాణ్యత, సరఫరా ప్రక్రియ తదితర అంశాలను పరిశీలించారు. గోదాంలో పనిచేస్తున్న సిబ్బందితో మాట్లాడి వారి పనితీరు, నిర్వహణ విధానంపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ రవి మాట్లాడుతూ ఎంఎల్ఎస్ పాయింట్లకు పంపించే బియ్యంలో కొన్ని చోట్ల బ్రోకెన్ రైస్ ఎక్కువగా వస్తోందని, దీనిపై ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి కంప్లైంట్లు మళ్లీ రాకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. బియ్యం నాణ్యత విషయంలో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యం సహించబోమని స్పష్టం చేశారు. ప్రజా పంపిణీ విధానం ద్వారా అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు, హాస్టళ్లు మరియు ఇతర ప్రభుత్వ సంక్షేమ సంస్థలకు సరఫరా అయ్యే బియ్యం కావడంతో మరింత బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. నిల్వ, రవాణా, పంపిణీ ప్రక్రియల్లో ఎలాంటి లోపాలు లేకుండా క్రమం తప్పకుండా తనిఖీలు నిర్వహించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. గోదాం నిర్వహణలో ఎలాంటి అలసత్వం వహించినా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని అదనపు కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. ప్రజలకు అందే ఆహార ధాన్యాల నాణ్యతపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవడం ప్రతి అధికారికి బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. ఈ తనిఖీలో జిల్లా పౌర సరఫరాల అధికారి వాజిద్ అలీ, సివిల్ సప్లై కార్పొరేషన్ మేనేజర్ మహేందర్, తహసీల్దార్ సురేష్ కుమార్, సివిల్ సప్లై డీటీ వేణుగోపాల్, సదానందం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రిస్క్ మేనేజ్‌మెంట్ కమిటీ సమావేశం నిర్వహణ

ఎన్‌పీఏలు 5% లోపు ఉంచాలి: కలెక్టర్ స్నేహ శబరీష్

హన్మకొండ, 18 ఫిబ్రవరి 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

వరంగల్ జిల్లా సహకార కేంద్ర బ్యాంకు రిస్క్ మేనేజ్‌మెంట్ కమిటీ సమావేశం హనుమకొండ కలెక్టర్ చాంబర్‌లో బ్యాంకు పర్సన్ ఇన్‌చార్జ్ / జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి స్నేహ శబరీష్ అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో బ్యాంకు మూలధనం (క్యాపిటల్), డిపాజిట్లు, పెట్టుబడులు (ఇన్వెస్ట్మెంట్స్), రుణాల వసూళ్లపై సమగ్ర సమీక్ష చేపట్టారు. బ్యాంకు ఆర్థిక స్థితిగతులు, వనరుల వినియోగం, భవిష్యత్ కార్యాచరణపై అధికారులు విస్తృతంగా చర్చించారు. ముఖ్యంగా మొండి బకాయిల వసూళ్లపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సమావేశంలో నిర్ణయించారు. బ్యాంకు యొక్క ఎన్‌పీఏ స్థాయిని రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా నిర్దేశించిన ప్రామాణిక రేటు కంటే తక్కువగా, 5 శాతం లోపు ఉంచే విధంగా సంబంధిత అధికారులు సమన్వయంతో కృషి చేయాలని కలెక్టర్ స్నేహ శబరీష్ ఆదేశించారు. బ్యాంకు ఆర్థిక స్థిరత్వం, బలోపేతం కోసం అవసరమైన చర్యలను వేగవంతంగా అమలు చేయాలని ఆమె సూచించారు. ఈ సమావేశంలో బ్యాంకు సీఈఓ వజీర్ సుల్తాన్, జనరల్ మేనేజర్ ఉష శ్రీతో పాటు బ్యాంకు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

నందమూరి తారకరత్నను స్మరించుకున్న విజయసాయిరెడ్డి

తారకరత్నకు నివాళులర్పించిన విజయసాయిరెడ్డి
అతడి అంకితభావం, వినయం ఎందరికో ఆదర్శం అని వెల్లడి

విజయవాడ, జై భీమ్ న్యూస్

టాలీవుడ్ నటుడు నందమూరి తారకరత్న మూడో వర్ధంతి సందర్భంగా పలువురు ఆయనను స్మరించుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలో రాజ్యసభ మాజీ సభ్యుడు విజయసాయిరెడ్డి, తారకరత్నతో తనకున్న అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ భావోద్వేగభరిత నివాళి అర్పించారు. తారకరత్న ఆప్యాయత, వినయం, అంకితభావం ఎందరికో స్ఫూర్తినిచ్చాయని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విజయసాయిరెడ్డి స్పందిస్తూ, "తారకరత్న మనల్ని చాలా తొందరగా విడిచివెళ్లాడు. అతడు పంచిన ఆప్యాయత, అంకితభావంతో కూడిన జ్ఞాపకాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అతడి మరణ వార్త విని నేను తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి, బాధకు గురయ్యాను. అభిమానుల హృదయాల్లో అతడి మరణం మిగిల్చిన శూన్యం నాకు ఇప్పటికీ గుర్తుంది. తారకరత్నను ఎప్పటికీ గుర్తుంచుకుంటాం" అని తెలిపారు. తారకరత్నకు విజయసాయిరెడ్డి బంధువు అవుతారన్న సంగతి తెలిసిందే. తారకరత్న భార్య అలేఖ్యారెడ్డి... విజయసాయిరెడ్డి మేనకోడలు.

క్రైస్తవ సోదరులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన నారా లోకేశ్

క్రైస్తవ సోదర సోదరీమణులకు మంత్రి నారా లోకేశ్ లెంట్ శుభాకాంక్షలు
40 రోజుల ఉపవాస ప్రార్థనల పవిత్ర కాలాన్ని పురస్కరించుకుని సందేశం
యేసు త్యాగాన్ని స్మరించుకునే ఈ కాలం విశ్వాసం, కరుణ నింపాలని ఆకాంక్ష
సామాజిక మాధ్యమాల్లో లోకేశ్ సందేశానికి మంచి స్పందన

విజయవాడ, జై భీమ్ న్యూస్

ఆంధ్రప్రదేశ్ మంత్రి, టీడీపీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి నారా లోకేశ్ క్రైస్తవ సోదర సోదరీమణులకు లెంట్ సీజన్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. క్రైస్తవులు అత్యంత పవిత్రంగా భావించే 40 రోజుల ఉపవాస దీక్షల ప్రారంభం సందర్భంగా ఆయన తన సందేశాన్ని విడుదల చేశారు. ఈ మేరకు లోకేశ్ స్పందిస్తూ.. "లెంట్ పవిత్ర కాలాన్ని పాటిస్తున్న క్రైస్తవ సోదర సోదరీమణులందరికీ నా హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు. యేసు క్రీస్తు జీవితం, త్యాగాలను స్మరించుకుంటూ 40 రోజుల పాటు ఉపవాసం, ప్రార్థన, ధ్యానంతో గడిపే ఈ పవిత్రమైన సమయం ప్రతి ఒక్కరిలో విశ్వాసాన్ని, కరుణను, ఆశను పునరుద్ధరించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను" అని పేర్కొన్నారు. మంత్రి నారా లోకేశ్ తన సందేశాన్ని ఫేస్‌బుక్, ఎక్స్ వంటి సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా పంచుకున్నారు. ఆయన పోస్ట్‌పై క్రైస్తవ సంఘాల నుంచి సానుకూల స్పందన వ్యక్తమవుతోంది. పలువురు నెటిజన్లు ఆయనకు ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నారు.

అంబటి రాంబాబుకు బెయిల్.. కస్టడీ పిటిషన్ కొట్టివేత

సంక్రాంతి లక్కీడ్రా కేసు
బెయిల్ రావడంతో జైలు నుంచి విడుదల కానున్న అంబటి
జనవరి 31 నుంచి జైల్లో ఉన్న వైసీపీ మాజీ మంత్రి

గుంటూరు, జై భీమ్ న్యూస్

2023 సంక్రాంతి లక్కీ డ్రా కేసులో మాజీ మంత్రి, వైసీపీ సీనియర్ నేత అంబటి రాంబాబుకు గుంటూరు కోర్టు బెయిల్ మంజూరు చేసింది. అంబటిని కస్టడీకి కోరుతూ పోలీసులు దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ను కోర్టు డిస్మిస్ చేసింది. ఈ క్రమంలో, జనవరి 31 నుంచి రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైలులో ఉన్న అంబటి ఇప్పుడు బయటకు రావడం ఖాయమైంది. ఇటీవల మరో రెండు కేసుల్లో అంబటికి బెయిల్ మంజూరు అయిన తర్వాత... ఆయనపై సంక్రాంతి లక్కీ డ్రా కేసులో పీటీ వారెంట్ జారీ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఈ కేసులో కూడా గుంటూరు కోర్టు బెయిల్ మంజూరు చేసింది. దాంతో అంబటి జైలు నుంచి విడుదల కానున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో, వైసీపీ శ్రేణుల్లో జోష్ నెలకొంది. అంబటిపై సంక్రాంతి లక్కీ డ్రా కేసును ఒక జనసేన నాయకుడు పెట్టిన సంగతి తెలిసిందే.

ట్రైబల్ గురుకుల విద్యార్థుల నిరసన

నాణ్యమైన భోజనం, అవమానకర ప్రవర్తనపై ఆగ్రహం

మహబూబాబాద్, 18 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

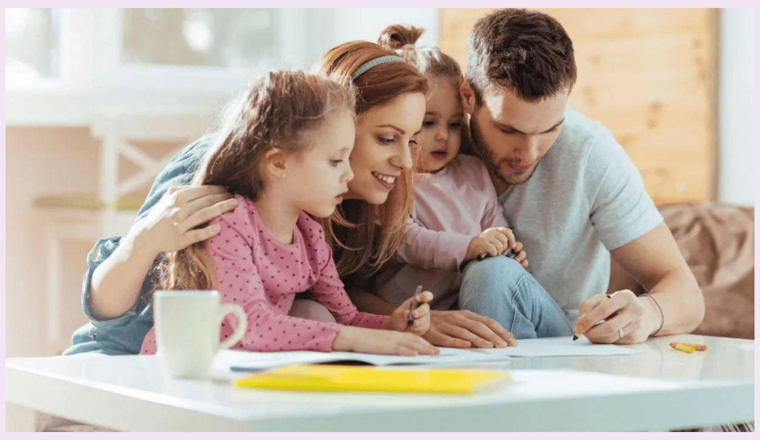
మహబూబాబాద్ పట్టణంలోని ట్రైబల్ గురుకుల పాఠశాల విద్యార్థులు తమ సమస్యలను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ పట్టణంలోని అంబేద్కర్ విగ్రహం ముందు బైఠాయించి నిరసన చేపట్టారు. హాస్టల్‌లో నాణ్యమైన భోజనం అందించడం లేదని, సమస్యలను ప్రశ్నించినప్పుడు ప్రిన్సిపాల్ కులం పేరుతో దూషించాడని విద్యార్థులు ఆరోపించారు. విద్యార్థుల ఆందోళనకు డీఎస్ఎఫ్ఐ విద్యార్థి సంఘం నాయకులు మద్దతు తెలుపుతూ ధర్నాలో పాల్గొన్నారు. సమస్యలను పరిష్కరించాల్సిన అధికారులు స్పందించకుండా వ్యవహరిస్తున్నారని, ధర్నా చేస్తున్న విద్యార్థులు మరియు సంఘాల నేతలను ఆర్‌సీఓ రత్నా కుమారి దూషించారని వారు ఆరోపించారు. సమస్య పరిష్కారం చేయకుండా వివాదాన్ని మళ్లించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. ఈ పరిస్థితికి ఆర్‌సీఓ, ప్రిన్సిపాల్ బాధ్యత వహించాలని, వెంటనే విచారణ జరిపి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని విద్యార్థులు, సంఘాల నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. గురుకుల పాఠశాల ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయానికి సమీపంలో ఉన్నప్పటికీ విద్యార్థులు రోడ్డెక్కే పరిస్థితి రావడం బాధాకరమని స్థానికులు అభిప్రాయపడ్డారు. విద్యార్థుల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించి, బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఆందోళనకారులు కోరుతున్నారు.

బాల్క సుమన్ అక్రమ అరెస్టును తీవ్రంగా ఖండించిన బీఆర్ఎస్ పార్టీ యువ నాయకులు ఎండీ సద్దాం హుస్సేన్

వికారాబాద్ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్:

రాష్ట్రంలో ప్రజా పాలన కాదు, రాక్షస పాలన కొనసాగుతోందని వికారాబాద్ జిల్లా దోమ మండలం గొడుగోనిపల్లి గ్రామ బీఆర్ఎస్ యువ నాయకులు ఎండీ సద్దాం హుస్సేన్ తీవ్రంగా విమర్శించారు. చెన్నూరు మాజీ శాసన సభ్యులు బాల్క సుమన్ అక్రమ కేసులు బనాయించి అరెస్టు చేయడాన్ని ఆయన ఘాటుగా ఖండించారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో ప్రజల మద్దతు లేక అడ్డదారుల్లో గెలవాలనే కుట్ర బుద్ధితో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపించారు. మంత్రి వివేక్ అక్రమాలకు అడ్డుపడ్డ బాల్క సుమన్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకుని తప్పుడు కేసులు నమోదు చేసి చిత్రహింసలకు గురి చేయడం ప్రజాస్వామ్య విలువలకు తూట్లు పొడవడమేనని మండిపడ్డారు. ఇలాంటి దమనకాండకు పాల్పడుతున్న కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెన్నూరు ప్రజలు తప్పకుండా గుణపాఠం చెబుతారని హెచ్చరించారు. వివేక్ ఎన్ని కుట్రలు చేసిన క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీలో బీఆర్ఎస్ కూటమి విజయకేతనం ఎగురవేయడం ఖాయమని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. అక్రమంగా అరెస్టు చేసిన బాల్క సుమన్‌ను వెంటనే విడుదల చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.

ఈ చిన్న చిన్న అలవాట్లతో పిల్లల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది..!



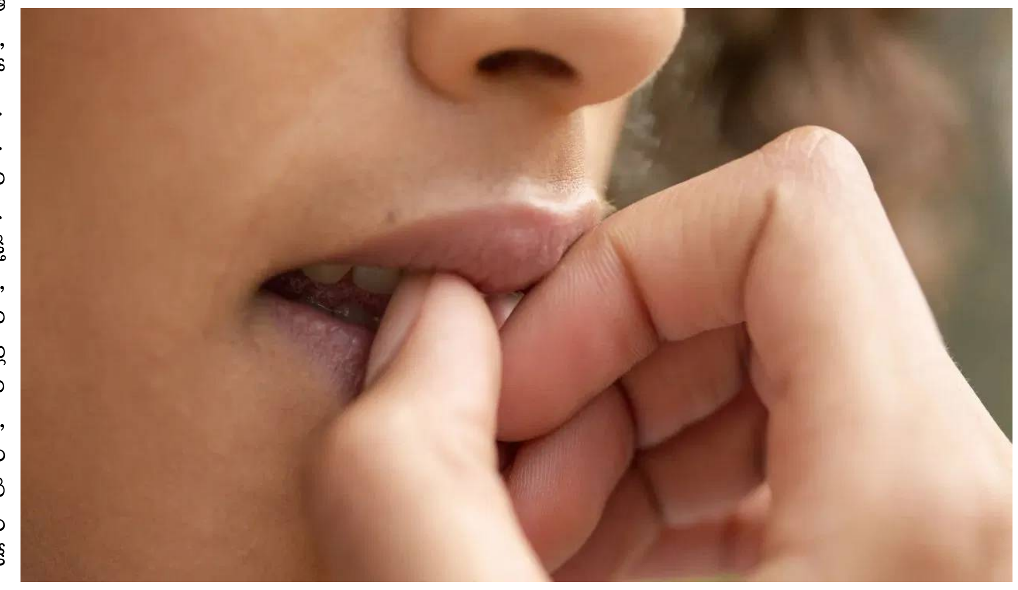
పిల్లలు చదివిన విషయాలను సులభంగా గుర్తుంచుకోవాలంటే సరైన అభ్యాస పద్ధతులు అనుసరించాలి. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే కొన్ని ముఖ్యమైన వ్యూహాలు ఉన్నాయి. వీటిని పాటించడం వల్ల చదువు మరింత ప్రభావవంతంగా మారుతుంది. చురుకైన అభ్యాసం, విజువల్ లెర్నింగ్, మైండ్ మ్యాప్స్, ఫ్లాష్‌కార్డ్స్ వంటివి పిల్లల మెదడు పనితీరును మెరుగుపరిచి ఎక్కువ కాలం గుర్తుంచుకునేలా చేస్తాయి. పిల్లలు చదివిన విషయాలను సులభంగా గుర్తుంచుకోవాలంటే సరైన అభ్యాస పద్ధతులు అవసరం. కొన్ని సాధారణ అలవాట్లు మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచి, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతాయి. సమర్థవంతమైన అభ్యాసం కోసం జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపర్చే వ్యూహాలను అనుసరించడం చాలా అవసరం. చురుకైన అభ్యాసం, విజువలైజేషన్, చిన్న గుర్తింపు పదాలు వంటివి చదివిన విషయాలను మెదడులో నిలుపుకోవడానికి సహాయపడతాయి. ఈ పద్ధతులు చదువును మరింత సమర్థవంతంగా, ఆనందదాయకంగా మార్చేస్తాయి. నిత్యం ఒక నిర్దిష్ట సమయాన్ని చదువుకు కేటాయించడం వల్ల పిల్లలు క్రమశిక్షణతో చదువుకునే అలవాటు పెంచుకుంటారు. ఇది విషయాలను సులభంగా గుర్తుంచుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా చదివితే మేమరీ పవర్ మెరుగుపడుతుంది. క్లిష్టమైన విషయాలను చిన్న పదాలతో, ప్రాసలతో లేదా గుర్తించదగిన విధంగా రూపొందించుకోవడం వల్ల పిల్లలు సులభంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. మానసిక ఉపాయాలు, గుర్తింపు పదాలు విద్యార్థులకు చదివిన విషయాలను మరింత సులభంగా గుర్తుంచుకునేలా చేస్తాయి. చర్చలు, బోధన, ఆచరణాత్మక పద్ధతులు పిల్లల చదువును మరింత ప్రభావవంతంగా మారుస్తాయి. చురుకైన అభ్యాసం ద్వారా పిల్లలు ఎక్కువ కాలం విషయాలను గుర్తుంచుకోవచ్చు. ఇతరులకు నేర్చుకున్న విషయాలను బోధించడం మరింత మేలు చేస్తుంది. ఒకేసారి ఎక్కువ విషయాలను చదవడం కన్నా, చిన్న చిన్న ముక్కలుగా విభజించి చదివితే మెదడు వాటిని సులభంగా గుర్తుంచుకోగలదు. దీనిని చంకింగ్ అనే వ్యూహంగా పిలుస్తారు. ఇది ఎక్కువ సమాచారం మెదడులో నిల్వ ఉండేలా చేస్తుంది. ఫ్లాష్‌కార్డ్స్ ద్వారా ముఖ్యమైన విషయాలను పిల్లలు సులభంగా గుర్తుంచుకోవచ్చు. ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని చిన్న కార్డులపై రాసి తరచూ పునర్విమర్శ చేయడం జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. పిల్లలు విజువల్‌గా ఆలోచించేలా ప్రోత్సహించాలి. మైండ్ మ్యాప్స్, చిత్రాలు, గమనికలు వంటివి ఉపయోగించడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. చదివిన విషయాలను ఒక కథలా మానసికంగా ఊహించుకోవడం అవగాహన పెంచుతుంది. తరచూ పునర్విమర్శ చేయడం ద్వారా పిల్లలు నేర్చుకున్న విషయాలను ఎక్కువ కాలం గుర్తుంచుకోవచ్చు. స్పేస్డ్ రిపిటిషన్ అనే పద్ధతి ద్వారా చదివిన అంశాలను సమయానుసారం మళ్లీ మళ్లీ పునర్విమర్శ చేయాలి.నిద్ర, సరైన ఆహారం, వ్యాయామం మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండే పిల్లలు ఎక్కువ ఏకాగ్రతతో చదవగలుగుతారు. మంచి జీవనశైలి మెదడు చురుకుగా ఉండేలా చేస్తుంది. ఈ అలవాట్లు పిల్లలకు చదువుపై ఆసక్తి పెంచడంతో పాటు జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. సరైన పద్ధతులను పాటిస్తే పిల్లలు మరింత ప్రభావవంతంగా అభ్యసించగలరు.

కంది పప్పు అసలైనదేనా?

చాలా మంది ఇష్టంగా తినే వంటకాల్లో పప్పుచారు, సాంబారు ముఖ్యమైనవి. ఇవి లేకుండా ఏ ఇంట్లోనూ భోజనం పూర్తి కాదు. అందువల్ల, చాలా మంది వంటలు తయారు చేయడానికి కంది పప్పును ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇందులో ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. దక్షిణ భారతదేశంలో వంటకాలకు ఎక్కువగా ఉపయోగించే పదార్థాల్లో కందిపప్పు ఒకటి. దీనితో తయారు చేసిన రసం, సాంబారు లేకుండా ఏ ఇంట్లోనూ భోజనం పూర్తి కాదు. అందువల్ల, చాలా మంది వంటలు తయారు చేయడానికి కంది పప్పును ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇందులో ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అయితే ఇటీవల కాలంలో కొంతమంది వ్యాపారులు అధిక లాభాలకు అలవాటుపడి రసాయనిక రంగు వేసిన కల్తీ పప్పును అమ్ముతున్నారు. ఈ రంగు పప్పుధాన్యాలను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య దుష్ప్రభావాలు ఉంటాయి. అందువల్ల పప్పు కొనడానికి ముందు దాని స్వచ్ఛతను తనిఖీ చేయడం చాలా ముఖ్యం. నకిలీ పప్పును గుర్తించడానికి ఇక్కడ చిట్కాలు ఉన్నాయి. సహజ కంది పప్పు పరిమాణంలో చిన్నగా, లేత పసుపు రంగులో ఉంటుంది. హైబ్రిడ్ కాయధాన్యాలు తక్కువ పోషక విలువలను కలిగి ఉంటాయి. పరిమాణంలో పెద్దవిగా ఉంటాయి. మార్కెట్లో కంది పప్పు కొనే ముందు చేయవలసిన పని వాటిని మీ చేతిలో వేసి రుద్దడం. ఇలా రుద్దినప్పుడు పప్పు గోధుమ రంగులోకి మారితే అది కల్తీ అని అర్థం. రంగు మారకపోతే అది స్వచ్ఛమైనదని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. కంది పప్పు నిజమైనదో కాదో తెలుసుకోవడానికి మరో టెస్ట్ కూడా చేయవచ్చు. గోరువెచ్చని నీటిలో ఐదు నిమిషాల పాటు కాసింత కంది పప్పు నానబెట్టాలి. నీరు పసుపు రంగులోకి మారితే, ఈ పప్పు కల్తీ అని అర్థం చేసుకోవాలి. పప్పు స్వచ్ఛతను పరీక్షించడానికి హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లాన్ని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఒక టేబుల్ స్పూన్ కంది పప్పుని నీటిలో కలపాలి. దానికి రెండు చుక్కల హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లం కలపాలి. ఈ సమయంలో పప్పు వేరే రంగులోకి మారితే అది కల్తీ అని అర్థం. నకిలీ పప్పు కూడా చౌక ధరకు లభిస్తుంది. అందువల్ల శుభ్రమైన, మధ్యస్థ పరిమాణంలో ఉన్న పప్పు ధాన్యాలను మాత్రమే ఎంచుకోవాలి. తక్కువ ధరకు అమ్ముతుంటే, దాని నాణ్యత బాగాలేదని అర్థం చేసుకుని.. దానిని కొనుగోలు చేయకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

ఈ అలవాటును వెంటనే మానుకోండి..!

గోళ్లు కొరకడం చాలా మందికి అలవాటుగా మారింది. కానీ జ్యోతిష్య శాస్త్రం ప్రకారం ఈ అలవాటు అనేక ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగించవచ్చు. శని గ్రహానికి సంబంధించి గోళ్లు కొరికే అలవాటు శని దోషాన్ని పెంచే అవకాశం ఉంది. ఇది ఆర్థిక, ఆరోగ్య, మానసిక సమస్యలకు కారణం అవుతుందని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు. గోళ్లు కొరికే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. ఇది చిన్నపిల్లలు మాత్రమే కాదు.. పెద్దల్లో కూడా కనిపించే సమస్య. అయితే జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం ఈ అలవాటు శని గ్రహాన్ని బలహీనపరుస్తుందని చెబుతారు. ఎందుకంటే శనిని గోళ్లకు సంబంధించిన గ్రహంగా పరిగణిస్తారు. జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి గోళ్లు కొరికితే అతని జాతకంలో శని దోషం ఏర్పడుతుంది. అంటే శనికి సంబంధించి ప్రతికూల ప్రభావం ఆ వ్యక్తిపై పడుతుంది. శని బలహీనపడితే జీవితంలో అనేక ఆటంకాలు, ఆర్థిక సమస్యలు, మానసిక ఒత్తిడి పెరుగుతాయి. జ్యోతిషశాస్త్రంలో శనిని గోళ్లు, ఎముకలతో సంబంధం ఉన్న గ్రహంగా చూస్తారు. అలాంటి పరిస్థితిలో గోళ్లు కొరికితే శని మరింత బలహీనపడుతుంది. దీని ప్రభావంగా ఉద్యోగ జీవితం, ఆరోగ్యం, కుటుంబ సంబంధాలు ప్రభావితమవుతాయి. గోళ్లు కొరకడం వల్ల శని మాత్రమే కాదు.. రాహువు, కేతువుల ప్రభావం కూడా పడుతుంది. వీటి కారణంగా వ్యక్తి అనేక అనుకోని సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అనారోగ్యం, మానసిక ఒత్తిడి, ఆత్మవిశ్వాసం కోల్పోవడం వంటి పరిణామాలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. జ్యోతిష్యుల అభిప్రాయం ప్రకారం గోళ్లు కొరకడం వల్ల సూర్య గ్రహం బలహీనపడుతుంది. సూర్యుడు అధికారం, పరిపాలన, గౌరవాన్ని సూచించే గ్రహం. ఇది దెబ్బతింటే, వ్యక్తికి కెరీర్‌లో అవరోధాలు ఎదురవుతాయి. వ్యాపారం, ఉద్యోగం కోల్పోవడం, ఇతరులను ప్రభావితం చేసే స్థాయిని కోల్పోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోళ్లు కొరకడం వల్ల లక్ష్మీదేవికి కోపం వస్తుందని చెబుతారు. లక్ష్మీదేవి సంపదకు సూచిక. గోళ్లు కొరికే అలవాటు ఉంటే ఇంటి శ్రేయస్సు దెబ్బతింటుందని నమ్ముతారు. దీని వల్ల ఆర్థిక సమస్యలు పెరిగే అవకాశముంటుంది. గోళ్ళను కొరకడం వల్ల వ్యక్తి ఆర్థికంగా నష్టపోతాడని, డబ్బు నిలవదని కొన్ని విశ్వాసాలు చెబుతున్నాయి. అలాంటి అలవాట్లు ఉండకూడదని పెద్దవారు సలహా ఇస్తారు. ఇది ఆరోగ్యపరమైన సమస్యలకు కూడా దారితీస్తుంది. గోళ్లు కొరికే అలవాటు ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు.. జ్యోతిష్య పరంగా కూడా అనేక ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగించవచ్చని చెబుతారు. శని, రాహు, కేతువుల బలహీనత, ఆర్థిక ఇబ్బందులు, కెరీర్‌లో ఆటంకాలు వంటి సమస్యలు రావచ్చు. అందువల్ల ఈ అలవాటును నివారించడం మంచిది.



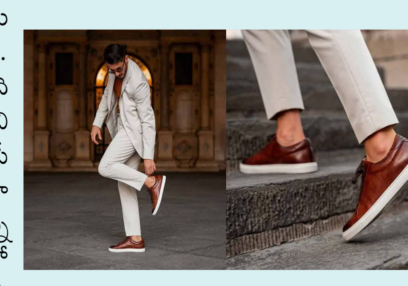
ఇంట్లోనే చిల్లీ ఎగ్స్ రెసిపీని చేయండి..!

ఎగ్స్ తో చేసే వంటకాల్లో చిల్లీ ఎగ్స్ చాలా ప్రత్యేకమైనది. ఇది ఘాటుగా, క్రిస్పీగా, రెస్టారెంట్ స్టైల్‌లో రుచికరంగా ఉంటుంది. కొద్దిపాటి చిట్కాలు పాటిస్తే ఇంట్లోనే రెస్టారెంట్ రుచిని ఆస్వాదించొచ్చు. ఈ రెసిపీ పిల్లలు, పెద్దలందరికీ నచ్చేలా ఉంటుంది. ఎగ్ వంటకాలలో చిల్లీ ఎగ్స్ ఒక ప్రత్యేకమైన వంటకం. గుడ్లతో ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటకాలు చేయవచ్చు, అయితే రెస్టారెంట్ స్టైల్లో తయారుచేసే చిల్లీ ఎగ్స్ అయితే మరింత ఘాటుగా, రుచిగా ఉంటుంది. ఇంట్లోనూ అదే రుచిని పొందాలంటే కొన్ని చిన్న చిట్కాలను పాటిస్తే చాలు. ఈ రుచికరమైన వంటకాన్ని ఓసారి ప్రయత్నిస్తే పిల్లలతో పాటు పెద్దలకూ కూడా ఎంతో నచ్చుతుంది. గుడ్ల మిశ్రమం కోసం కావాల్సిన పదార్థాలు:గుడ్లు - 6/ మైదా పిండి - 1.5 టేబుల్ స్పూన్/కార్న్ ఫ్లోర్ - 1 టేబుల్ స్పూన్/నీరు - 4-5 టేబుల్ స్పూన్లు/పచ్చిమిర్చి తరుగు - 1 టీస్పూన్/కారం - టీస్పూన్/ఉప్పు - రుచికి సరిపడా/చిల్లీ ఎగ్స్ ఫ్రై కోసం కావాల్సిన పదార్థాలు: నూనె - 4 టేబుల్ స్పూన్లు/అల్లం తరుగు - టేబుల్ స్పూన్/వెల్లుల్లి తరుగు -టేబుల్ స్పూన్/ఉల్లిపాయ తరుగు -4 టేబుల్ స్పూన్లు/పచ్చిమిర్చి చీలికలు - 2/%క్యాప్సికం ముక్కలు - కప్పు/చిల్లీ సాస్ / షెజ్వాన్ సాస్ - 1 టేబుల్ స్పూన్/రెడ్ చిల్లీ సాస్ -1 టేబుల్ స్పూన్/గ్రీన్ చిల్లీ సాస్ - 1 టేబుల్ స్పూన్/ వేడి నీళ్లు - కప్పు/డార్క్ సోయా సాస్ - 1 టీస్పూన్/వెనిగర్ - 1 టీస్పూన్/మిరియాల పొడి - 1 టీస్పూన్/అరోమాటిక్ పౌడర్ - 1 టీస్పూన్/వైట్ పెప్పర్ పౌడర్ - టీస్పూన్/చక్కెర - 1 టీస్పూన్/ ఉప్పు -రుచికి సరిపడా/ కొత్తిమీర తరుగు- అలంకరణ కోసం తయారీ విధానం: ముందుగా ఒక గిన్నెలో గుడ్లను పగలగొట్టి వేసుకోవాలి. అందులో పచ్చిమిర్చి తరుగు, కారం, ఉప్పు వేసి బాగా బీట్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని స్టీమ్ చేసుకోవాలి కాబట్టి ముందుగా ఒక కేక్ టిన్ తీసుకుని నెయ్యి లేదా నూనెతో గ్రీస్ చేయాలి. ఇందులో గుడ్ల మిశ్రమాన్ని పోసి సిద్ధం చేసుకోవాలి. స్టీమ్ చేయడం కోసం పెద్ద గిన్నెలో రెండు గ్లాసుల నీరు పోసి స్టాండ్ ఉంచాలి. ఈ స్టాండ్ పై కేక్ టిన్ పెట్టి గిన్నెకు మూత పెట్టి హై ఫ్లేమ్‌లో 15 నిమిషాలు స్టీమ్ చేయాలి. పూర్తిగా ఉడికిన తర్వాత మిశ్రమాన్ని చల్లబరచి, టిన్ నుంచి బయటకు తీసి చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. ఒక గిన్నెలో మైదా, కార్న్ ఫ్లోర్ వేసి కొద్దికొద్దిగా నీరు పోసి మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి. ఇది చాలా మందంగా లేకుండా.. మరీ పల్చగా కూడా కాకుండా ఉండాలి. ఇప్పుడు స్టవ్‌పై ఒక పాన్ పెట్టి నూనె వేడిచేయాలి. స్టీమ్ చేసిన గుడ్ల ముక్కలను పిండిలో ముంచి వేడి నూనెలో వేయాలి. ఇవి గోల్డెన్ బ్రౌన్, క్రిస్పీగా అయ్యాక బయటకు తీసి ఉంచుకోవాలి. ఇప్పుడు స్టవ్‌పై పాన్ పెట్టి నాలుగు టేబుల్ స్పూన్లు నూనె వేడిచేయాలి. అందులో అల్లం, వెల్లుల్లి తరుగు వేసి బాగా వేయించాలి. ఇప్పుడు ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి చీలికలు, క్యాప్సికం ముక్కలు వేసి వేయించాలి. అవి కాస్త మెత్తబడిన తర్వాత చిల్లీ సాస్, షెజ్వాన్ సాస్, రెడ్ చిల్లీ సాస్, గ్రీన్ చిల్లీ సాస్, వేడి నీరు వేసి బాగా కలపాలి. సాసులు కాస్త చిక్కబడిన తర్వాత డార్క్ సోయా సాస్, వెనిగర్, మిరియాల పొడి, అరోమాటిక్ పౌడర్, వైట్ పెప్పర్, చక్కెర, ఉప్పు వేసి స్టవ్ హై ఫ్లేమ్‌లో ఉంచి కలపాలి. చివరగా క్రిస్పీగా ఫ్రై చేసిన గుడ్ల ముక్కలు ఇందులో వేసి మిక్స్ చేయాలి. ఒక్క నిమిషం వేయించాక కొత్తిమీర చల్లి స్టవ్ ఆఫ్ చేయాలి. ఇంతే సింపుల్.. రెస్టారెంట్ స్టైల్ స్పైసీ, టేస్టీ చిల్లీ ఎగ్స్ రెసిపీ రెడీ అయ్యింది. ఇలా ఇంట్లోనే రెస్టారెంట్ లెవల్ స్పైసీ అండ్ క్రిస్పీ చిల్లీ ఎగ్స్ రెసిపీని సులభంగా తయారు చేయండి. ఇంకెందుకు ఆలస్యం ఇది ఓసారి ప్రయత్నించి మీ కుటుంబ సభ్యులకు సర్ప్రైజ్ ఇవ్వండి.

టూత్ బ్రష్ ఎన్ని రోజులకు మారుస్తున్నారు?

చాలా మంది రోజుల తరబడి ఒకే బ్రష్‌ను ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ పద్ధతి సరైనది కాదు. కనీసం ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి బ్రష్‌లను మార్చాలి. బ్రష్‌లు అరిగిపోయిన తర్వాత కూడా చాలా మంది వాటిని ఉపయోగించడం కొనసాగిస్తారు. ఈ రకమైన బ్రష్‌ను అస్సలు ఉపయోగించకూడదు. నోటి ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం అంటే కేవలం పళ్ళు తోముకోవడం మాత్రమే కాదు. నోటి ఆరోగ్యం కోసం చాలా మంది సాల్టెడ్ టూత్‌పేస్ట్‌తో బ్రష్ చేసుకుంటారు. కానీ అసలు సమస్య వేరే చోట ఉంది. నోటి ఆరోగ్యం చాలావరకు టూత్ బ్రష్ మీద ఆధారపడి ఉంటుందని దంత వైద్యులు అంటున్నారు. చాలా మంది రోజుల తరబడి ఒకే బ్రష్‌ను ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ పద్ధతి సరైనది కాదు. కనీసం ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి బ్రష్‌లను మార్చాలి. బ్రష్‌లు అరిగిపోయిన తర్వాత కూడా చాలా మంది వాటిని ఉపయోగించడం కొనసాగిస్తారు. ఈ రకమైన బ్రష్‌ను అస్సలు ఉపయోగించకూడదు. ఏదైనా అంటు వ్యాధి నుండి కోలుకున్న తర్వాత మీ టూత్ బ్రష్‌ను మార్చడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఆ వ్యాధికి కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా లాలాజలంలో ఉండి, బ్రష్ పొడవైన కమ్మీలలో ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది. ఆ కుంచె నుంచి ఆ వ్యాధి తరువాత మళ్ళీ వ్యాపిస్తుంది. దంతాల వెలికితీత తర్వాత లేదా నోటి లోపల ఏ రకమైన శస్త్రచికిత్స జరిగినా.. ఆ తర్వాత మీ టూత్ బ్రష్‌ను ఖచ్చితంగా మార్చడం కూడా మర్చిపోవద్దు. ఇటీవల, దంతాలను తోముకోవడానికి ఎలక్ట్రిక్ టూత్ బ్రష్‌ల వాడకం అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ బ్రష్ హెడ్‌ను కూడా ప్రతి రెండు నుండి మూడు నెలలకు ఒకసారి మార్చాలి. సాధారణ బ్రష్‌ల కంటే ఇలాంటి బ్రష్‌ల ముళ్ళగరికెలు త్వరగా అరిగిపోతాయని వైద్యులు అంటున్నారు.

వేసవిలో రోజంతా బూట్లు ధరించే వారు అలర్ట్..



కొంతమంది తమ దుస్తులకు సరిపోయేలా బూట్లు కొని ధరిస్తారు. కానీ వేసవిలో కూడా కొంతమంది రోజంతా బూట్లు ధరించి తిరుగుతుండటం మీరు చూసే ఉంటారు. వేసవిలో బూట్లు ఎక్కువగా ఇష్టపడే వారు ఈ విషయాలు కొన్ని తెలుసుకుంటే మంచిది. వేసవిలో బూట్లు వేసుకునే వారి పాదాలకు గాలి అంతగా తగలదు. మార్కెట్‌లోకి వచ్చే రంగురంగుల, ఆకర్షణీయమైన స్టైలిస్ షూ ఫ్యాషన్ ప్రియుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంటాయి. అయితే బూట్లలో కూడా చాలా రకాలు ఉంటాయి. కొంతమంది తమ దుస్తులకు సరిపోయేలా బూట్లు కొని ధరిస్తారు. కానీ వేసవిలో కూడా కొంతమంది రోజంతా బూట్లు ధరించి తిరుగుతుండటం మీరు చూసే ఉంటారు. వేసవిలో బూట్లు ఎక్కువగా ఇష్టపడే వారు ఈ విషయాలు కొన్ని తెలుసుకుంటే మంచిది. వేసవిలో బూట్లు వేసుకునే వారి పాదాలకు గాలి అంతగా తగలదు. చాలా మంది రోజంతా బూట్లు ధరిస్తారు. ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత కూడా సాక్స్‌లను ధరించి నడవకూడదు. ఎండ, వేడి కారణంగా పాదాలు విపరీతంగా చెమట పడుతుంటాయి. బూట్లు బిగుతుగా ఉండటం వల్ల పాదాలు దుర్వాసన వస్తాయ. ఈ సీజన్‌లో వీలైనంత వరకు తోలు బూట్లు ధరించడం మానుకోవాలి. వేసవిలో చాలా బిగుతుగాలేని సౌకర్యవంతంగా ఉండే బూట్లు లేదా పాదరక్షలను వినియోగించడం మంచిది. బిగుతుగా ఉండే బూట్లు ధరించడం వల్ల రక్త ప్రసరణ సమస్యలు, వాపు, పాదాలలో నొప్పి వస్తుంది. గాలి ప్రసరణ లేకుండా రోజంతా పాదాలను బూట్లలో ఉంచడం వల్ల బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫంగస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఇలాంటి సమస్యలను నివారించడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. అందువల్ల తేలికైన, గాలి వెళ్ళే పాదరక్షలను ధరించడం ఉత్తమం. మీరు బూట్లు ధరిస్తే, వాటిని ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి. బూట్లు, సాక్స్‌లను సరిగ్గా శుభ్రం చేయకపోతే, పాదాలకు చర్మ వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. వేసవిలో బరువైన బూట్లు ధరించ కూడదు. దీనివల్ల పాదాలు ఎక్కువగా చెమట పడతాయి. ఎల్లప్పుడూ క్లాత్ బూట్లు, కాటన్ సాక్స్ మాత్రమే ధరించాలి. ఈ సమయంలో వీలైనంత వరకు నైలాన్ లేదా పాలిస్టర్‌తో చేసిన సాక్స్‌లను ధరించడం మానుకోండి.

గర్భిణులు కాఫీ తాగొచ్చా?

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

ఉప్పు తినడం పూర్తిగా మానేశారా?

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

ఈ కాయతో బోలెడన్నీ ప్రయోజనాలు

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

మునగ స్త్రీలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది

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

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

పచ్చి ఉల్లిపాయల ప్రయోజనాలు

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

పళ్ళుతోమకుంటే ఏమవుతుంది..?

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

జీరో ఆయిల్ కుకింగ్

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

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE Jai Bheem

మళ్లీ తెరపైకి శివాజీ-లయ జోడీ..

మార్చి 6న 'సాంప్రదాయిని సుప్పినీ సుద్దపూసని'
వెండితెరపైకి మళ్లీ శివాజీ, లయల హిట్ పెయిర్
సాంప్రదాయిని సుప్పినీ సుద్దపూసని అనే టైటిల్‌తో కొత్త చిత్రం
మార్చి 6న థియేటర్లలో విడుదల కానున్న సినిమా
ఫ్యామిలీ, క్రైమ్ అంశాలతో ఆసక్తి రేపుతున్న ట్రైలర్
శివాజీ సొంత నిర్మాణంలో వస్తున్న ఈ చిత్రానికి సుధీర్ శ్రీరామ్ దర్శకుడు

ఒకప్పుడు తమ నటనతో తెలుగు ప్రేక్షకులను ఎంతగానో అలరించిన నటుడు శివాజీ, లయల జోడీ చాలా కాలం తర్వాత మళ్లీ వెండితెరపై సందడి చేయబోతోంది. వీరిద్దరూ ప్రధాన పాత్రలలో నటిస్తున్న కొత్త చిత్రం 'సాంప్రదాయిని సుప్పినీ సుద్దపూసని'. ఈ సినిమా మార్చి 6న థియేటర్లలో విడుదల కానున్నట్లు చిత్రబృందం అధికారికంగా ప్రకటించింది. ట్రైలర్ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచుతోంది. కుటుంబం, పరిస్థితులు, నేరం, ఇన్వెస్టిగేషన్ అనే అంశాలతో సినిమా గ్రిప్పింగ్‌గా సాగుతుందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఆద్యంతం వినోదంతో పాటు ఉత్కంఠను కూడా పంచేలా ఈ చిత్రం ఉండబోతోందని స్పష్టమవుతోంది. ఈ సినిమాకు మరో ప్రత్యేకత ఏమిటంటే, నటుడు శివాజీనే స్వయంగా నిర్మాతగా వ్యవహరించడం. శ్రీ శివాజీ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్‌పై ఆయనే ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. సుధీర్ శ్రీరామ్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రంలో అలీ, ధన్‌రాజ్, ప్రిన్స్, జబర్దస్త్ ఇమ్మాన్యుయేల్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. రంజిన్ రాజ్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. చాలా ఏళ్ల తర్వాత శివాజీ-లయల కాంబినేషన్‌లో వస్తున్న ఈ సినిమాపై ప్రేక్షకుల్లో మంచి అంచనాలు నెలకొన్నాయి.

రామ్ చరణ్ చిన్నప్పుడు చాలా సైలెంట్: సురేఖ

సురేఖ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా భావోద్వేగ పోస్టు పెట్టిన మెగాస్టార్ చిరంజీవి
రామ్ చరణ్ గురించి ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్న సురేఖ
చిన్నప్పటి నుంచి చరణ్ చాలా సైలెంట్‌గా ఉండేవాడని వెల్లడి
చిన్నపిల్లలు 'కిల్లీ' వేసుకోకూడదని చెప్పినా, పక్కకు వెళ్లి సందులో నిలబడి సైలెంట్‌గా తినేవాడన్న సురేఖ

మెగాస్టార్ చిరంజీవి సతీమణి సురేఖ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా ఆమెకు ప్రత్యేక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. 'ప్రతి పురుషుడి విజయానికి వెనుక ఒక మహిళ ఉంటుందని అంటారు.. నా విజయానికి వెనుక కూడా సురేఖే ఉంది' అని ఆయన పేర్కొన్నారు. 1980 ఫిబ్రవరి 20న సురేఖతో తన వివాహం జరిగినట్లు గుర్తు చేసుకున్న చిరంజీవి, అప్పటి నుంచి ఆమె తనకు అండగా నిలిచి జీవిత ప్రయాణంలో ప్రధాన బలంగా మారిందని ఎక్స్ వేదికగా భావోద్వేగ పోస్ట్ చేశారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న అభిమానులు సోషల్ మీడియాలో పెద్ద ఎత్తున జన్మదిన శుభాకాంక్షలు వెల్లువెత్తించారు. గతంలో ఓ ఇంటర్వ్యూలో సురేఖ తన కుమారుడు రామ్ చరణ్ గురించి ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. చిన్నప్పటి నుంచి చరణ్ చాలా సైలెంట్‌గా ఉండేవాడని, అసలు అల్లరి చేసేవాడు కాదని చెప్పారు. అయితే టీనేజ్‌లోకి వచ్చాక కొద్దిగా చలాకీతనం పెరిగిందని వెల్లడించారు. చరణ్‌కు 'కిల్లీ' అంటే ఎంతో ఇష్టమని చెప్పిన ఆమె.. చిన్నపిల్లలు వేసుకోకూడదని చెప్పినా, పక్కకు వెళ్లి సందులో నిలబడి సైలెంట్‌గా తినేవాడని సరదాగా గుర్తుచేసుకున్నారు. ఇక రామ్ చరణ్ సినిమాల విషయానికి వస్తే, ప్రస్తుతం 'పెద్ది' చిత్రంలో నటిస్తున్నారు. ఈ రూరల్ స్పోర్ట్స్ డ్రామాకు బుచ్చిబాబు సనా దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇందులో బాలీవుడ్ నటి జాన్వీ కపూర్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్నారు.

గ్లోబల్ స్టార్ కాబోతున్న ప్రియమణి!

ఇండో-అమెరికన్ మూవీలో నటించబోతున్న ప్రియమణి
అమెరికాకు చెందిన రెడ్ బైసన్ ప్రొడక్షన్స్, ముంబైలోని అజూర్ ఎంటర్టైన్మెంట్ సంయుక్తంగా నిర్మించనున్న మూవీ
ఏప్రిల్ లో ప్రారంభం కానున్న షూటింగ్

టాలీవుడ్ నుంచి బాలీవుడ్ కు వెళ్లిన ప్రియమణి... పలు వెబ్ సిరీస్ లలో కూడా నటిస్తూ బిజీగా ఉంటోంది. ఇప్పుడు హాలీవుడ్ మూవీలో నటించేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ఇండో-అమెరికన్ చిత్రంలో ప్రియమణి ప్రధాన పాత్రకు ఎంపికయింది. బాలీవుడ్ నటుడు మోహిత్ రైనాతో కలిసి ఆమె ఈ అంతర్జాతీయ చిత్రంలో నటించబోతోంది. హర్ష్ మహదేశ్వర్ దర్శకత్వం వహించనున్న ఈ సినిమాను అమెరికాకు చెందిన రెడ్ బైసన్ ప్రొడక్షన్స్, ముంబైలోని అజూర్ ఎంటర్టైన్మెంట్ సంయుక్తంగా నిర్మించనున్నాయి. ఈ విషయాన్ని సోషల్ మీడియా వేదికగా నిర్మాణ సంస్థలు అధికారికంగా ప్రకటించాయి. భారతీయ, అమెరికా సంస్కృతుల కలయికతో, ఒక వలస కుటుంబం ఎదుర్కొనే భావోద్వేగపూరిత ప్రయాణమే ఈ సినిమా కథాంశం. హాలీవుడ్ సూపర్ హిట్ సినిమాలకు పనిచేసిన అగ్రశ్రేణి సాంకేతిక నిపుణులు ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం పనిచేస్తుండటం గమనార్హం. ఈ సినిమా షూటింగ్ ఏప్రిల్ లో ప్రారంభం కానుంది.

HEAD OFFICE FLAT NO 101 2ND FLOOR SADGURU APTS BEHIND BAZAR THARANKA SEC BAD 500017,
HYDERABAD TELANGANA STATE OFFICE
PHONE NAMBER 9603437744, 7729045143,9441015254,7893948284 EMAIL : JAIBHEEMTVINDIA@GMAIL. COM, WEBSITE: WWW.JAIBHEEM,TV.COM