జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక

POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా

Jai Bheem TV
STRUGGLE FOR JUSTICE

సామాన్యుడి ఆయుధంగా

సంపుటి - 06 | సంచిక 330 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | సోమవారం 27, అక్టోబర్ 2025 | పేజీలు 5 | వెల రూ. 5

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

కబ్జా భూములపై.. కన్నెర్ర చేయండి !

సాధారణ ప్రజలకు అండగా నిలువలేకపోతున్న భూ చట్టాలు

కబ్జాలు చేయాలంటేనే వణుకు పుట్టేలాంటి చట్టాలు రావాలి

వేల కోట్ల రూపాయలు సునాయాసంగా సంపాదించే మార్గం భూ కబ్జాలు

1954 నుండి అమలవుతున్న కాస్రాపానీలను టాంపర్ చేసుకుంటున్నారు

భూకబ్జాదారులకు అండగా నిలుస్తున్న పెద్ద పెద్ద న్యాయవాదులు

అధికారం ఉన్నోడే అంతుచిక్కని కబ్జాలను ప్రోత్సహిస్తున్నారు

ప్రభుత్వ భూములన్నీ మాయమవుతున్నాయి : డాక్టర్ బరిగెల శివ

హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)

భూకబ్జాదారులపై కఠినమైన చర్యలు చేపట్టే చట్టాలు రాకపోతే సాధారణ ప్రజల భూ హక్కులు సమూలంగా హరించవేయబడతాయని డాక్టర్ బరిగెల శివ తన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తపరిచారు.తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎక్కడ చూసినా భూకబ్జాలు విచ్చలవిడిగా కొనసాగుతున్నాయని వాటన్నిటిని కట్టడి చేయడం కోసం ప్రభుత్వాలు కఠినమైన చట్టాలను అమలులోనికి తీసుకురావాలని కోరారు. భూభారతి చట్టం ఏర్పడ్డాక వేల సంఖ్యలో లక్షల సంఖ్యలో సాధారణ ప్రజలకు సామాన్య రైతులకు పాసుబుక్కులు అందజేయబడడానికి విపరీతమైన ఆలస్యం జరుగుతుందని దానివల్ల కేవలం సాధారణ ప్రజలు మాత్రమే సాధారణ రైతులు మాత్రమే ఎన్నో ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు.ప్రభుత్వ భూములన్నీ ఎక్కడికి అక్కడ కబ్జాల పాలవుతుంటే అధికార యంత్రాంగం కనివిడుపు చర్యలు కూడా చేపట్టలేకపోతుందని ఆవేదన చెందారు. భూకబ్జాలకు అధికార బలం అండగా నిలుస్తుండడంతో ఎక్కడికక్కడే కబ్జాల వీరంగం కనురెప్పలు ఆర్పకుండా కొనసాగిస్తుందన్నారు. చెరువులన్నీ ఇప్పటికే కబ్జాలపాలై వెంచర్లు చేయబడ్డాయని దానివల్ల చెరువుల పునర్నిర్మాణం ఏమోగానీ చెరువుల్లోనే పెద్ద పెద్ద నిర్మాణాలు పెద్దపెద్ద భవనాలు కట్టబడుతున్నాయని

- మిగతా 2లో..

డాక్టర్ బరిగెల శివ

జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, చైర్మన్

‘మొంథా’ తుపాను ఎఫెక్ట్

కోస్తా జిల్లాల బీచ్ లలో పర్యాటకులకు ప్రవేశం నిషిద్ధం

బంగాళాఖాతంలో వాయుగుండం.. తుపానుగా మారే అవకాశం

సోమ, మంగళవారాల్లో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు

సహాయక చర్యల కోసం 8 ఎన్డీఆర్ఎఫ్, 9 ఎస్డీఆర్ఎఫ్ బృందాలు సిద్ధం

బుధవారం వరకు చేపల వేట, బోటింగ్ కార్యకలాపాలపై నిషేధం

కోస్తా తీరంలోని బీచ్‌లకు పర్యాటకుల ప్రవేశం నిలిపివేత

ముందస్తు చర్యలపై కలెక్టర్లకు విపత్తుల సంస్థ ఆదేశాలు

4

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల చెల్లింపుల్లో స్వల్ప మార్పులు

2

మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి

గుడ్ బై ఆస్ట్రేలియా... రోహిత్ శర్మ ఎమోషనల్ కామెంట్స్

ఆస్ట్రేలియాతో మూడో వన్డేలో 9 వికెట్ల తేడాతో భారత్ ఘన విజయం

రోహిత్ శర్మ అజేయ శతకం, విరాట్ కోహ్లీ అర్ధశతకం

మళ్లీ ఆస్ట్రేలియా పర్యటనకు వస్తామో లేదోనని రోహిత్ వ్యాఖ్య

ఈ పర్యటనే తమకు చివరిది కావచ్చని పరోక్షంగా వెల్లడి

రోహిత్ వ్యాఖ్యలతో క్రికెట్ వర్గాల్లో మొదలైన ఊహాగానాలు

3

తెలంగాణ ఉద్యోగులకు అలర్ట్...

ఆధార్ లింక్ చేయకపోతే జీతాలు బంద్!

తెలంగాణ ఉద్యోగుల వేతనాలకు ఆధార్ లింక్ తప్పనిసరి

ఐఎఫ్ఎంఐఎస్ పోర్టల్‌లో వివరాలు నమోదుకు ఈ అర్ధరాత్రే గడువు

నిబంధన పాటించని ఉద్యోగుల జీతాలు నిలిపివేస్తామని హెచ్చరిక

అక్రమాలకు అడ్డుకట్ట వేసేందుకే ఈ నిర్ణయమన్న ఆర్థిక శాఖ

రాష్ట్రంలో 10.14 లక్షల మంది ఉద్యోగులపై ఈ నిర్ణయ ప్రభావం

గడువిచ్చినా సగం మంది కూడా వివరాలు నమోదు చేయని వైనం

4

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE

కబ్జా భూములపై కన్నెర్ర చేయండి

మొదటి పేజీ తరువాయి

వాటిని కట్టడి చేసే విధంగా ప్రభుత్వ అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలన్నారు.దేవాలయ భూములన్నీ దర్జాగా అమ్ముకుంటున్నారని అదేవిధంగా అడవులను అక్రమంగా అమ్ముకుంటున్న వాళ్లను కబ్జాలు చేస్తున్న వాళ్లను కఠినంగా శిక్షించాలన్నారు.నాల భూములలో ఇరుకరుకున ఇల్లు కడుతున్నారని ఇప్పటికే చాలా ప్రాంతాల్లో మున్సిపల్ అధికారులు అక్రమంగా కఠిన ఇండ్లను కూల్చివేస్తున్నారని గుర్తు చేశారు.ఏ జిల్లాలోనైనా నాలలను కాపాడుకుంటేనే ఆయా ప్రాంతాలు సురక్షితంగా ఉంటాయని ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒకసారి నేలల పూడికలను కచ్చితంగా తీయాలని సూచించారు.భూభారతి చట్టం సామాన్యులను బాధపెడుతున్నట్లుగా ఉందని చాలామంది సాధారణ ప్రజలకు సాధన రైతులకు భూభారతి చట్టంపై అవగాహన లేకపోవడమే ప్రధాన కారణమన్నారు.మీసేవా కార్యాలయాలు తక్కువగా పనిచేస్తున్నాయని వాటి వల్ల రెవెన్యూ కార్యాలయాలలో చురుగ్గా జరగాల్సిన పనులు ఆలస్యం అవుతున్నాయన్నారు.రెవెన్యూ చట్టాలు పనిచేస్తున్నాయా లేవా అనే స్థితిలో ప్రజలు ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నారన్నారు.చాలా చోట్ల తప్పుడుగా నమోదైన పహానీలకు సరి చేయబడ్డ రైతుల భూములకు పాసుబుక్కులు ఇంకా అందడం లేదన్నారు.ప్రతి మండల రెవెన్యూ కార్యాలయాలలో రిజిస్ట్రేషన్ చేయబడుతున్న భూములకు కూడా పాస్ పుస్తకాలు అందడం లేదని సాధారణ ప్రజలు వాపోతున్నారన్నారు.1954 సంవత్సరం నుండి కొనసాగించబడుతున్న కాస్రా పహానీలను నిజమైన భూహక్కుదారులకు వ్యతిరేకంగా కబ్జాలు కొనసాగిస్తున్న భూకబ్జాదారులు 1970 మొదలుకొని 1980 మధ్యకాలంలో సర్వే నెంబర్లు కావలసిన పహానిలన్నిటిని ట్యాంపర్ చేసుకొని నకిలీ పత్రాలు సృష్టించుకుని కబ్జాలు చేస్తున్నారని వాటి వల్ల ఇప్పటికీ ప్రజలు ఎంతో మనోవేదన చెందుతున్నారన్నారు.సేత్వార్ టిఫన్స్ గ్రామ నక్షలకు ఆధారంగా సిద్ధపాటు కావలసిన పహానీలను హెచ్చుతగ్గులుగా సృష్టించుకుంటూ కబ్జాల మీద కబ్జాలు కొనసాగిస్తున్నారన్నారు.

పహానీలను ట్యాంపరింగ్లకు పాల్పడుతున్న సందర్భాలలో క్రింది స్థాయి రెవెన్యూ అధికారులు భూకబ్జాదారులకు విపరీతంగా సహకరిస్తున్నారని వాటి వల్లనే పోలీస్ మున్సిపల్ న్యాయస్థానాలు తప్పుదారి పడుతున్నాయని చివరకు వాటి వల్లనే రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయాలు కూడా తప్పుడు రిజిస్ట్రేషన్ కొనసాగిస్తూ ఎక్కడ లేని భూకబ్జాలను పెంచి పోషిస్తున్నాయన్నారు.విశ్వవిద్యాలయాలు, పీజీ సెంటర్ల భూములను యదేచ్ఛగా కబ్జాలు చేసిన భూకబ్జాదారులకు అన్ని విశ్వవిద్యాలయాల అధికారులు ప్రభుత్వ భూములను ధారాధత్వం చేస్తున్నారని కనీస చర్యలు చేపట్టకపోవడంలో అధికారులే కబ్జాదారులతో మమేకమై వ్యాపారం చేస్తున్నట్లుగా విశ్వవిద్యాలయాల భూముల కబ్జాలు వెల్లడిస్తున్నాయన్నారు.సాధారణ భూపట్టాదారులకు ఏమాత్రం రక్షణ లేకపోవడానికి ప్రధాన కారణం కబ్జాదారులు నకిలీ పత్రాలు సృష్టించుకోవడమేనని వాటిని పసిగట్టడంలో క్రింది స్థాయి పోలీసు వ్యవస్థ పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నారని తీవ్రంగా మండిపడ్డారు.తెలుగు రాష్ట్రాల్లో భూభాధితులకు వ్యతిరేకంగా ప్రభుత్వాలను అభాసుపాలు చేయడం కోసం లక్షల కేసులు కడుతున్నారని అందులో ప్రధానంగా రాజకీయ నాయకుల పాత్ర, ఒత్తిళ్లు ఎక్కువగా ఉంటున్నాయని,సాధారణ ప్రజల బాధను ఎవరు అర్థం చేసుకోలేకపోవడంలో వింత రాజకీయాలను ప్రభావితం చేస్తున్నట్లుగా ఉందన్నారు.భూ సమస్యలపై అపారమైన అనుభవం కలిగిన నాయకుల ప్రతిభ ఎక్కడ కనిపించడం లేదని గుర్తు చేశారు.అర్బన్ ఏరియాలలోనైతే అక్రమంగా వెంచర్లకు అనుమతులు ఇస్తున్నారని చివరకు అర్బన్ లేఅవుట్ ప్లాట్ల భూముల అమ్మకాలలో ఆయా శాఖల అధికారులు భూ వ్యాపారాలు చేస్తున్నారని అలాంటిది సాదారన ప్రజల విషయానికి వచ్చేసరికి ఏమాత్రం పట్టింపు లేని విధంగా ప్రవర్తిస్తున్నట్లు ప్రజలు బాధ వ్యక్తం చేస్తున్నారని తెలిపారు.కబ్జా భూములకు అధికారం అధికారానికి అండగా క్రింది స్థాయి పోలీసు వ్యవస్థ పూర్తిస్థాయిలో సహకారం అందిస్తుందని దానివల్ల కేవలం సాధారణ ప్రజల హక్కులు మాత్రమే హరించి వేయబడుతున్నాయని తీవ్రమైన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.భూ కబ్జాదారులపై కఠినమైన చర్యలు చేపట్టడంలో ప్రభుత్వాలు విఫలమవుతుండడంతోపాటు అధికార యంత్రాంగం పోలీస్ యంత్రాంగం చూసి చూడనట్టు నడుస్తుండడం చాలా చోట్ల భూకబ్జాదారులకే వత్తాసు పలుకుతూ సహకరిస్తుండడం ఎక్కడా తీరని లోటు లాగా భావించాల్సి ఉందన్నారు.కొంతమంది పోలీసులు ఏకంగా భూకబ్జాదారులతో కలిసి భూ వ్యాపారం చేస్తున్నారని తీవ్రంగా మందలించారు.అధికార పార్టీ ప్రతిపక్ష పార్టీ అనేది ఏమీ లేకుండా అందరూ కలిసి ఐకమత్యంగా చేసుకునే వ్యాపారమే భూకబ్జాలని వాటిని సునాయసంగా చేయడంలో చాలామంది భూకబ్జాదారులు పారితేరిపోతున్నారన్నారు.సాధారణ ప్రజలకు సాధారణ రైతుల భూములకు రక్షణ కల్పిస్తుండడంతో పాటు ఆయా శాఖల ప్రభుత్వ యంత్రాంగాలను ప్రభుత్వ అధికారులను ఆయత్త పరుస్తూ అప్రమత్తం చేస్తూ ప్రభుత్వాలు వాళ్ల పరువును కాపాడుకోవాలని లేదంటే ఇరు రాష్ట్రాల్లో భూ కబ్జాదారులు రెచ్చిపోయి అంతర్జాతీయ దొంగల కన్నా అద్వానమైన ప్రభావాన్ని రూపొందిస్తారని ప్రభుత్వాలకు గుర్తు చేశారు.ఇకనైనా భూభారతి చట్టాన్ని బలోపేతం చేసి గ్రామస్థాయి ప్రజలకు చేరువయ్యే విధంగా మంత్రులు జిల్లా కలెక్టర్లు అధికారులు నాయకులు వ్యక్తిగతంగా చొరవ చూపాలని లేదంటే రాష్ట్రం అధోగతి పాలవక తప్పదన్నారు.కేవలం మనం బాగుంటేనే కాదు గాని మన చుట్టుపక్కల పరిసర ప్రాంతాలన్నీ సామరస్యంగా ప్రశాంతంగా శాంతివంతంగా ఉండడానికి వ్యక్తిగతంగా శ్రమించాలని లేదంటే తెలుగు రాష్ట్రాలు భూకబ్జాలలో ఇరుక్కుపోయి అధోగతి పాలవక తప్పదన్నారు.ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్లో భూకబ్జాల జాబితాను ఎప్పుడు సిద్ధపరచారు గాని చర్యలు చేపట్టడంలో అధికారులు వెనకడుగు వేస్తున్నారన్నారు.రాజకీయ నాయకులు ప్రజాప్రతినిధులు భూకబ్జాలకు పాల్పడుతున్న వ్యక్తులను ఏమాత్రం సహించవద్దని దగ్గరకు కూడా రానివ్వద్దని గుర్తు చేశారు.అధికార పార్టీ పేరు చెప్పుకొని భూ కబ్జాలకు పాల్పడే వ్యక్తులను అధికార పార్టీ నుండి తొలగించాలని డిమాండ్ చేశారు.

భూకబ్జాలను ఖండించిన నాయిని

ఆసత్య ప్రచారాలపై స్పందించిన నాయిని
భూ కబ్జాలపై కఠినంగా వ్యవహరిస్తాం
సామాన్య ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురిచేయొద్దు
పార్టీలు మారి కాంగ్రెస్ లో చేరిన వాళ్లు కూడా అభివృద్ధి చెందుతున్నారు
ప్రజాసేవకు కట్టుబడి ఉన్నాం
వరంగల్ పశ్చిమ కాంగ్రెస్ ప్రధాన నాయకులు ప్రజాసేవపైనే మాత్రమే దృష్టి పెట్టాలి
వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి

హనుమకొండ జై భీమ్ న్యూస్ :

గత కొంతకాలంగా ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో భూకబ్జాలు జరుగుతున్నాయని వస్తున్న పత్రిక కథనాల పట్ల వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్రెడ్డి స్పందించారు. జై భీమ్ పత్రికతో పలు విషయాలు పంచుకున్నారు. ఎమ్మెల్యే నాయిని మాట్లాడుతూ భూకబ్జాలకు పాల్పడే వాళ్లను ఎంతటి వాళ్ళనైనా కూడా ఊపేక్షించబోమని అని అన్నారు. సామాన్య ప్రజలను వేధింపులకు గురిచేస్తూ భూకబ్జాలకు పాల్పడుతున్న వ్యక్తులను కఠినంగా శిక్షించాలని వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్ ప్రీత్ సింగ్ ఐపీఎస్ ను కోరుతున్నట్లు తెలిపారు. నాయిని అనుచరులు కబ్జాలకు పాల్పడుతున్నారంటూ అసత్య ప్రచారాలను నాయిని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని అన్నారు. కబ్జాలకు సంబంధించిన వివరాలను తన దృష్టికి తీసుకువస్తే తప్పకుండా స్పందిస్తానని పిలుపునిచ్చారు. వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గంలో ప్రజా పాలన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజాభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉందని, 10

సంవత్సరాలలో జరగలేని అభివృద్ధిని ప్రజాపాలన ప్రభుత్వంలో అభివృద్ధి పనులను ఒక్కొక్కటిగా పూర్తి చేస్తూ అభివృద్ధి పురోగతిని సాధిస్తున్నామని అన్నారు. ప్రజాపాలనా ప్రభుత్వంలో ప్రజలకు విఘాతం కలిగించే ఏలాంటి విషయాలనైనా సహించబోమని హేచ్చరించారు. ప్రభుత్వ భూములను, నాళలకు సంబంధించిన భూములను, దేవాలయ భూములకు, విశ్వవిద్యాలయాల భూములను, తప్పుడు పత్రాలతో కబ్జాలను కొనసాగిస్తే కఠినమైన శిక్షలు అనుభవించక తప్పదని అన్నారు. కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయా భూముల కబ్జాలు వాటి వివరాలు, వాటికి సంబంధించిన ఆధారాలను, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకెళ్లడంలో, తనతో పాటు వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు వరంగల్ ఎంపీ కడియం కావ్య పరకాల ఎమ్మెల్యే రేవూరి ప్రకాష్ రెడ్డి సమూహంగా ఏర్పడి ఆధారలతో కూడిన సమాచారం అందించి కఠినమైన చర్యలు తీసుకునే విధంగా సీఎంకు విజ్ఞప్తి చేస్తామని తెలిపారు. ఎన్నో ఏళ్లుగా పెండింగ్ బడి ఉన్న కాకతీయ విశ్వవిద్యాల ప్రహరీ గోడను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం హయాంలో నిర్మించబోతున్నామని అన్నారు. సామాన్య ప్రజలకు రక్షణ కల్పించే విషయంలో తన దృష్టికి వచ్చే ప్రతి సమస్యపై తప్పకుండా స్పందించి తిరుగుతానని ఇకపై ప్రతినెల కనీసం రెండుసార్లు నైనా వరంగల్ పశ్చిమ ప్రజలు సమస్యలు తెలుసుకోవడానికి ప్రాంతాలు డివిజన్ వారిగా ప్రజా సమస్యలు అభిప్రాయాలు సేకరణను కుటుంబ సమేతంగా తీసుకుంటామని, వాటికి పరిష్కారం చూపెట్టే విధంగా అధికారులకు సహకరిస్తామని తెలిపారు. వరంగల్ పశ్చిమలో భూ కబ్జాదారులపై పోలీసు అధికారులు ప్రత్యేకమైన నజరు వేయాలని ఎలాంటి ప్రలోభాలకు తావు ఇవ్వకుండా రాజకీయ ఒత్తిళ్లను పట్టించుకోకుండా, సాధారణ పౌరుల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం పాటుపడాలని పిలుపునిచ్చారు. కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు ఇతర పార్టీల నాయకులు ఎవరైనా ప్రజాసేవకు విఘాతం కలిగిస్తే తన దృష్టికి గాని తన కుటుంబ సభ్యుల దృష్టికి గాని తీసుకురావాలని కోరారు.రాజకీయాలు వేరు అభివృద్ధి వేరని ఏ ప్రజా ప్రతినిధి ఐన ప్రజల అభివృద్ధి కోసం మాత్రమే ప్రయాస పడాలని రాజకీయ అభినందనలు రాజకీయ విమర్శలు ప్రతి ఒక్కరికి ఉంటాయని వాటన్నిటిని పక్కనపెట్టి ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ సేవ చేయగలుగాలిని రానున్న కాలంలో పేద ప్రజల అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉంటారని హామీ ఇచ్చారు.

– బండారు సుమన్, జై భీమ్ హన్మకొండ ప్రతినిధి

బిఆర్ఎస్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడి తల్లిని పరామర్శించిన ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు

చింతకాని, జై భీమ్ న్యూస్

చింతకాని మండలం చిన్న మండవ గ్రామ బిఆర్ఎస్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు పర్చగాని ఏడుకొండలు తల్లి గారికి ఇటీవల కాలంలో తొంటి ఎముకకు ఖమ్మం మమత ఆసుపత్రిలో శాస్త్ర చికిత్స జరిగినది. విషయం తెలిసిన చిన్నమండవ ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు జొన్నలగడ్డ పుల్లరావు , గుండ్ల రాంబాబు ఆస్పత్రికి వెళ్లి పరామర్శించి ధైర్యాన్ని చెప్పారు..

ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ వెంటనే విడుదల చేయాలి : బీఎస్ఎఫ్

నాగర్కర్నూల్ (జై భీమ్ న్యూస్)

ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, ఉపకార వేతనాలు గత నాలుగేళ్లుగా పెండింగ్‌లో ఉండటం వల్ల వేలాది మంది విద్యార్థులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని బహుజన్ స్టూడెంట్స్ ఫెడరేషన్ (బీఎస్ఎఫ్) జిల్లా అధ్యక్షుడు మద్దెలబండ సాయిబాబు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పట్టణ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. "ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం కారణంగా విద్యార్థులు కాలేజీ ఫీజులు చెల్లించేందుకు కూలీ పనులు చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ప్రభుత్వ కళాశాలల్లో కూడా ఫీజులు వసూలు చేయడం విద్యార్థులపై భారమవుతోంది," అని అన్నారు. అద్దె చెల్లించలేదని గురుకుల అద్దె భవనాలను ఖాళీ చేయిస్తున్నారని, సంక్షేమ వసతి గృహాల పరిస్థితి దయనీయంగా మారిందని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "పూట గడవకనే పనిచేస్తున్న పొరుగు సేవల సిబ్బందికి ఆరు నెలలుగా వేతనాలు బకాయి ఉన్నాయి. దసరా నాటికి 600 కోట్ల బకాయిలను చెల్లిస్తామని ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చినా, నేడు వాటి ఊసే లేదు. ఓ వైపు విద్యకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామంటూ, మరొక వైపు విద్యార్థులపై మొండి చెయ్యి చూపించడం ప్రభుత్వ ద్వంద్వ వైఖరికి నిదర్శనం," అని తీవ్రస్థాయిలో విమర్శించారు. ప్రభుత్వం తక్షణ చర్యలు తీసుకోకపోతే విద్యార్థి ఉద్యమాలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ఈ సమావేశంలో పట్టణ నూతన అధ్యక్షుడిగా అభిషేక్ ఎన్నికయ్యారు. మహిళా విభాగ అధ్యక్షురాలు అరుణ మాట్లాడుతూ, "కాలం గడిచే కొద్దీ విద్య అందని ద్రాక్షగా మారుతుందని" విచారం వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో పల్లవి, ప్రమీల, రాజు, రాధాకృష్ణ, ప్రవీణ్, మనోజ్, దేవేందర్, నతనేయులు,మల్లేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేటి ప్రజావాణి రద్దు: జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద

జై భీమ్ న్యూస్ (వరంగల్)

వరంగల్ జిల్లా కలెక్టరేట్లో సోమవారం (27.10.2025) నిర్వహించే ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని పరిపాలన పరమైన కారణాల వల్ల రద్దు చేస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద నేడొక ప్రకటనలో తెలిపారు. జిల్లా ప్రజలు ఈ విషయాన్ని గమనించాలని, కలెక్టరేట్ కు రావద్దని కలెక్టర్ కోరారు.

బి.ఫార్మసీ స్పాట్ అడ్మిషన్‌కు నోటిఫికేషన్

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం ఫార్మాస్యూటికల్ సైన్స్ కళాశాల ప్రకటన

హన్మకొండ జై భీమ్ న్యూస్

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం పరిధిలోని యూనివర్సిటీ కాలేజ్ ఆఫ్ ఫార్మాస్యూటికల్ సైన్స్ (UCPSc) లో బి.ఫార్మసీ కోర్సులో స్పాట్ అడ్మిషన్‌ల కోసం నోటిఫికేషన్ విడుదలైంది. కన్వీనర్ టీజీఈపిసెట్ (B)–2025 జారీ చేసిన మార్గదర్శకాల ప్రకారం, అర్హత కలిగిన అభ్యర్థులు అందుబాటులో ఉన్న 9 ఖాళీ సీట్ల కోసం అవసరమైన ఒరిజినల్ సర్టిఫికెట్లు మరియు ఫీజుతో కౌన్సెలింగ్‌కు హాజరుకావాల్సి ఉంది. స్పాట్ అడ్మిషన్ కౌన్సెలింగ్ అక్టోబర్ 28, 2025 (మంగళవారం) న మధ్యాహ్నం 2:00 గంటలకు యూసిపిఎస్, కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం క్యాంపస్‌లో నిర్వహించబడుతుంది. ట్యూషన్ ఫీజు ?45,000గా నిర్ణయించబడింది. స్పాట్ అడ్మిషన్ ఫీజు అర్హత కలిగిన అభ్యర్థులకు 1,300 లి అర్హత లేని అభ్యర్థులకు 2,100. నోటిఫికేషన్ ప్రకారం, స్పాట్ అడ్మిషన్ల ద్వారా ప్రవేశం పొందిన అభ్యర్థులు ఎటువంటి ట్యూషన్ ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్‌కు అర్హులు కారు అని స్పష్టం చేశారు. ఈ వివరాలను కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ప్రకటించారు.

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల చెల్లింపుల్లో స్వల్ప మార్పులు

మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి

జై భీమ్ న్యూస్ (హైదరాబాద్)

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకం లబ్దిదారులకు నాలుగు విడతలుగా అందచేస్తున్న బిల్లుల చెల్లింపుల ప్రక్రియలో ప్రభుత్వం స్వల్ప మార్పులు చేసినట్లు గృహ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి శ్రీ పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి తెలిపారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణంలో జాతీయ ఉపాధి హామీ పథకం కింద 90 పని దినాలు, వ్యక్తిగత మరుగుదొడ్ల నిర్మాణం (ఐ.హెచ్. హెచ్.ఎల్) పనులను చేసుకోడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం అనుమతి ఇచ్చినందున ఈ మార్పు అనివార్యమైందని ఆయన తెలిపారు. కేవలం చెల్లింపుల షెడ్యూల్ లో మాత్రమే మార్పులు జరుగుతున్నాయి తప్పితే, లబ్ధిదారులకు మంజూరు చేసే రూ.5 లక్షల మొత్తంలో ఎలాంటి మార్పు ఉండదని మంత్రి స్పష్టం చేశారు.ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకంలో బేస్ మెంట్ వరకూ నిర్మాణం పూర్తి అయితే ఒక లక్ష రూపాయలు, రూఫ్ లెవల్ వరకు వచ్చిన తరువాత మరో లక్ష రూపాయలు విడుదల చేస్తున్నారు. అలాగే ప్రస్తుతం రూఫ్ పూర్తి అయిన తరువాత లబ్ధిదారులకు రూ.2 లక్షలను చెల్లిస్తున్నారు. ఉపాధి హామి పథకం ద్వారా కలుగుతున్న లబ్ది (90 రోజుల పనిదినాలమొత్తం, వ్యక్తిగత మరుగుదొడ్ల నిర్మాణం నిమిత్తం నిర్దేశించిన మొత్తం) వారి ఖాతాల్లోకే నేరుగా జమ అవుతుంది, ఈ నేపథ్యంలో లబ్ధిదారులు ఇంటి శ్లాబ్ వేసిన తరువాత చెల్లించే మొత్తాన్ని రూ.1 లక్ష 60 వేలుగా అందచేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించనట్లు మంత్రి వివరించారు. ఇకపై శ్లాబ్ పూర్తి అయిన తరువాత రూ.1 లక్ష 60 వేలు లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లో జమ అవుతాయి.పరిపాలనా సౌలభ్యం రీత్యా ఈ మార్పులు అనివార్యమయ్యాయని, లబ్ధిదారులు ఈ మార్పును గమనించి ప్రభుత్వంతో సహకరించాల్సిందిగా మంత్రి కోరారు.

కుక్క కాటు దాచిపెట్టిన బాలిక మృతి

నెల రోజుల తర్వాత రేబిస్ వ్యాధితో విషాదం
వైద్యులు అప్రమత్తం చేస్తున్నారు

నిజామాబాద్ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

జిల్లాలో చోటుచేసుకున్న విషాదకర ఘటన స్థానికులను కలచివేసింది. గడ్డం లక్ష్మణ (10) అనే బాలిక కుక్క కాటు కారణంగా నెల రోజుల తర్వాత రేబిస్ (రాబిస్) వ్యాధికి బలైంది. వివరాల ప్రకారం, సుమారు నెల క్రితం బాల్కొండ ప్రాంతంలో చిన్నారిని ఒక కుక్క కరిచింది. తలకు గాయమైనప్పటికీ, తల్లిదండ్రులు మందలిస్తారేమోనని భయంతో బాలిక ఆ విషయాన్ని ఇంట్లో చెప్పలేదు. మూడు రోజుల క్రితం ఆమె ప్రవర్తనలో ఆకస్మిక మార్పులు కనిపించాయి. కుక్కలా మొరగడం, అసాధారణ ప్రవర్తనతో కుటుంబ సభ్యులు దిగ్భ్రాంతికి గురయ్యారు. వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించినప్పటికీ, అప్పటికే బాలిక రేబిస్‌కు పూర్తిగా లోనైందని వైద్యులు నిర్ధారించారు. చికిత్స పొందుతూ లక్ష్మణ దురదృష్టవశాత్తూ మరణించింది. ఈ ఘటనపై వైద్యులు ప్రజలకు హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. కుక్క కాటు చిన్న గాయమని నిర్లక్ష్యం చేయరాదు, అని వైద్యులు స్పష్టం చేస్తూ, కుక్క కరిచిన వెంటనే %-% అది పెంపుడు కుక్క అయినా, వీధి కుక్క అయినా సరే %-% వెంటనే రేబిస్ టీకా (వాక్సిన్) తీసుకోవాలని సూచించారు. పిల్లలు భయంతో కుక్క కాటు దాచిపెట్టే ప్రమాదం ఉన్నందున, తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ వారికి అవగాహన కల్పించాలని వైద్యులు కోరారు. సమయానికి సరైన చికిత్స తీసుకుంటే రేబిస్ వ్యాధి నుంచి పూర్తిగా రక్షణ పొందవచ్చని వారు వివరించారు.

"జాగ్రత్త.. ముఖం చూసి మోసపోవద్దు".. హెచ్చరించిన సజ్జనార్

వాట్సప్‌లో డీపీగా తన ఫోటో పెట్టుకుని తెలిసినవాళ్లకు సందేశాలు పంపిస్తున్నట్లు తన దృష్టికి వచ్చిందని ట్వీట్ చేసిన సజ్జనార్
అవి పూర్తిగా నకిలీ ఖాతాలని.. అలాంటి సందేశాలకు స్పందించవద్దని.. ఆ నంబర్లను వెంటనే బ్లాక్ చేసి రిపోర్ట్ చేయాలని సూచిస్తూ పోస్ట్

(హైదరాబాద్ జై భీమ్ న్యూస్)

నకిలీ వాట్సాప్ ఖాతాలు ప్రజల దృష్టికి వస్తే సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్‌లైన్ 1930కు కాల్ చేసి సమాచారమివ్వాలని కోరిన సజ్జనార్మన గ్రూపులో చాలా ఫేక్ సభ్యులు ఇప్పుడు వరకు 1015బ్యాన్ చేయడం జరిగింది మీకు టెలిగ్రామ్ వంటి ప్లాట్‌ఫారమ్‌లో వస్తే, దానిని స్పామ్ లేదా స్కామ్గా రిపోర్ట్ చేయండి. ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోండి: డబ్బు, లాభాలు లేదా బహుమతులు సులభంగా వస్తాయని ఆశ చూపించే వాటిలో 99% మోసాలే అయ్యే అవకాశం ఉంది. అపరిచిత లింకులు/యూజర్‌నేమ్‌ల విషయంలో అత్యంత జాగ్రత్తగా ఉండండి.ఆల్రడీ ఈ సభ్యులు ను గ్రూపులో బ్యన్ చేయడం జరిగింది. తెలంగాణ ఉమెన్ సేఫ్టీ వింగ్ ప్రకారం, మరొక వాట్సాప్ నంబర్: 8712656856, మరొక నంబర్:8712659550. మన గ్రూపులో (ఫేక్ సభ్యులు పంపే ఇబ్బందికరమైన మెసేజ్‌లు వంటివి).

హనుమకొండ జిల్లాలో గుప్తనిధుల తవ్వకాల ముఠా అరెస్ట్..

(హనుమకొండ జై భీమ్ న్యూస్)

ముల్కనూరు శివారులోని ఖాళీ స్థలంలో తాంత్రిక పూజలు జరిపి తవ్వకాలు నిర్వహిస్తుండగా పట్టుకున్న టాస్క్ ఫోర్స్ పోలీసులు ..

ఏడుగురు అరెస్టు, పరారీలో మరొక నిందితుడు ..

తవ్వకాల కోసం వినియోగించిన పరికరాలను స్వాధీనం చేసుకున్న పోలీసులు ..

తవ్విన చోట పూజలు నిర్వహించిన ఆనవాళ్లు..

గుప్తనిధులు గుర్తించే మెటల్ డిటెక్టర్, ఓ కారు,1 ట్యాబ్,7 మొబైల్స్ స్వాధీనం ..

కేసునమోదు చేసి విచారణ కోసం ముల్కనూర్ పోలీసులకు అప్పగించిన టాస్క్ ఫోర్స్ పోలీసులు..

ప్రేమ విఫలమై యువకుడి ఆత్మహత్య కలకలం

చెన్నరావుపేట: (వరంగల్ జై భీమ్ న్యూస్)

పురుగుల మందు తాగుతూ సెల్ఫీ వీడియో తీసుకొని యువకుడు మహేష్(21) ఆత్మహత్య .. తను ప్రేమించిన అమ్మాయికి పెండ్లి సంబంధాలు చూస్తున్నారని, ప్రేమించిన యువతితో పెండ్లి జరగదని మహేష్ తీవ్ర మనస్థాపం.. చెన్నరావుపేట మండలం ధర్మ తండాలో ఘటన .. ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ యువకుడు మహేష్ మృతి.. కుటుంబసభ్యుల ఫిర్యాదు మేరకు కేసునమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్న పోలీసులు .. పురుగుల మందు తాగిన యువకుడి సెల్ఫీ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్..

గుడ్ బై ఆస్ట్రేలియా... రోహిత్ శర్మ ఎమోషనల్ కామెంట్స్

ఆస్ట్రేలియాతో మూడో వన్డేలో 9 వికెట్ల తేడాతో భారత్ ఘన విజయం
రోహిత్ శర్మ అజేయ శతకం, విరాట్ కోహ్లీ అర్ధశతకం
మళ్లీ ఆస్ట్రేలియా పర్యటనకు వస్తామో లేదోనని రోహిత్ వ్యాఖ్య
ఈ పర్యటనే తమకు చివరిది కావచ్చని పరోక్షంగా వెల్లడి
రోహిత్ వ్యాఖ్యలతో క్రికెట్ వర్గాల్లో మొదలైన ఊహాగానాలు

ఆస్ట్రేలియా, జై భీమ్ న్యూస్

ఆస్ట్రేలియా పర్యటనలో ఉన్న భారత క్రికెట్ జట్టు చివరి వన్డేలో అద్భుత విజయాన్ని అందుకుంది. సిడ్నీ వేదికగా జరిగిన ఈ మ్యాచ్‌లో రోహిత్ శర్మ (121 నాటౌట్) అజేయ శతకంతో చెలరేగగా, విరాట్ కోహ్లీ (74 నాటౌట్) అద్భుత అర్ధశతకంతో రాణించాడు. వీరిద్దరి భాగస్వామ్యంతో ఆసీస్ నిర్దేశించిన 237 పరుగుల లక్ష్యాన్ని భారత్ సునాయాసంగా ఛేదించింది. అయితే, ఈ గెలుపు ఆనందం కంటే మ్యాచ్ అనంతరం రోహిత్ శర్మ చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు క్రికెట్ ప్రపంచంలో ప్రధాన చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ఈ పర్యటనే బహుశా తమకు ఆస్ట్రేలియాలో చివరిది కావచ్చని రోహిత్ సంకేతాలిచ్చాడు. మ్యాచ్ ముగిశాక మాజీ క్రికెటర్లు ఆడమ్ గిల్‌క్రిస్ట్, రవి శాస్త్రితో మాట్లాడుతూ, "నేనూ, విరాట్ మళ్లీ ఆస్ట్రేలియా పర్యటనకు వస్తామో లేదో తెలియదు" అంటూ వ్యాఖ్యానించి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచాడు. ఈ మాటలతో తనతో పాటు విరాట్ కోహ్లీ కెరీర్ ముగింపు దశలో ఉందని పరోక్షంగా సూచించాడు. ఆస్ట్రేలియాలో ఆడటంపై రోహిత్ భావోద్వేగంగా మాట్లాడాడు. "2008లో ఇదే సిడ్నీలో హాఫ్ సెంచరీతో మ్యాచ్ గెలిపించడం నాకు మధురమైన జ్ఞాపకం. ఆస్ట్రేలియాలో ఆడటాన్ని నేను ఎంతో ఆస్వాదించాను. ఇక్కడ మాకు మంచి, చెడు జ్ఞాపకాలు రెండూ ఉన్నాయి. మా కెరీర్‌లో కొన్ని ఉత్తమ ఇన్నింగ్స్‌లు ఇక్కడే ఆడాం. మాకు మద్దతుగా నిలిచిన ఆస్ట్రేలియా ప్రజలకు నా కృతజ్ఞతలు" అని తెలిపాడు. రోహిత్ వ్యాఖ్యలతో ఈ దిగ్గజ ద్వయం ఆస్ట్రేలియా గడ్డపై మరోసారి బరిలోకి దిగడం కష్టమేనన్న విశ్లేషణలు ఊపందుకున్నాయి. విరాట్ కోహ్లీ సైతం తనకు, రోహిత్‌కు మద్దతు తెలిపిన ఆస్ట్రేలియా అభిమానులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపాడు.

ఈరోజు హనుమకొండలో మద్యం షాపుల లాటరీ డ్రా

67 దుకాణాల కోసం లాటరీ కలెక్టర్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహణ

హన్మకొండ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

జిల్లా ఎక్సైజ్ అండ్ ప్రొహిబిషన్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో 2025%-%27 సంవత్సరానికి గాను 67 మద్యం దుకాణాల కేటాయింపుకు సంబంధించిన లాటరీ డ్రా ఈ రోజు జరగనుంది. ఈ లాటరీ డ్రా కార్యక్రమం అక్టోబర్ 27న ఉదయం 11 గంటలకు హనుమకొండ అంబేద్కర్ భవన్‌లో జిల్లా కలెక్టర్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించబడనుంది. దరఖాస్తు సమర్పించిన అభ్యర్థుల మధ్య లాటరీ ద్వారా దుకాణాల కేటాయింపు జరుగుతుందని ఎక్సైజ్ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభ భాగంలో మీడియా ప్రతినిధులు ఐదు నిమిషాలపాటు ఫోటోలు, వీడియోలు తీసుకునేందుకు అనుమతి ఇచ్చినట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు. లాటరీ కార్యక్రమం సజావుగా కొనసాగేందుకు మీడియా మిత్రులు సహకరించాలని ఎక్సైజ్ శాఖ విజ్ఞప్తి చేసింది.

భూ భారతి, పీఓటీ రికార్డుల పరిశీలన

త్వరితగతిన పెండింగ్ దరఖాస్తుల పరిష్కారం చేయాలి : కలెక్టర్ సత్య శారద ఆదేశాలు

వరంగల్ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

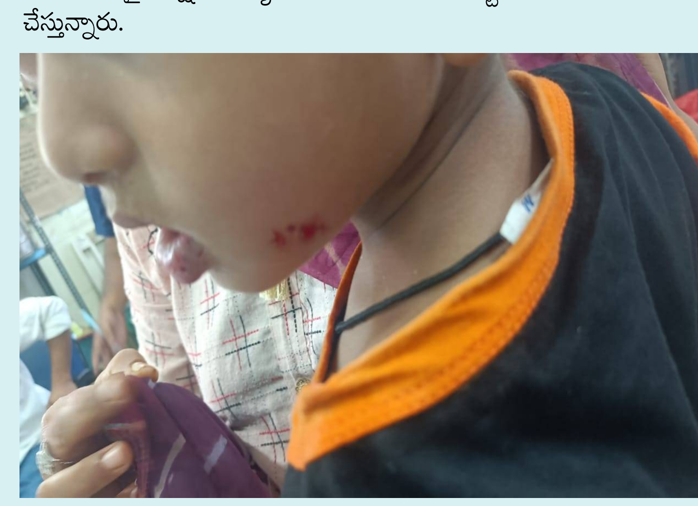
జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద ఆదివారం వరంగల్ కలెక్టరేట్‌లో వర్ధన్నపేట, దుగ్గొండి మండలాలకు సంబంధించిన భూభారతి, పీఓటీ రికార్డులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ సంబంధిత అధికారులతో సమగ్రంగా చర్చించి, పెండింగ్‌లో ఉన్న అంశాలను నిబంధనల ప్రకారం త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలనను వేగవంతం చేసి, నిర్ణీత గడువులోపు అన్ని దరఖాస్తులు పరిష్కారం అయ్యేలా చూడాలని సూచించారు. తిరస్కరించబడిన దరఖాస్తుల విషయంలో కారణాలు స్పష్టంగా పేర్కొనాలని, సాదా బైనామా, పీఓటీ లకు సంబంధించిన అప్లికేషన్లను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి వెంటనే నోటీసులు జారీ చేసి వెరిఫికేషన్ నిర్వహించాలన్నారు. భూ భారతి దరఖాస్తులకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, వాటి పరిష్కారంలో జాప్యం జరుగకుండా రోజువారీ పర్యవేక్షణతో వేగవంతంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. భూ సంబంధిత రికార్డుల ప్రామాణికత, డేటా అప్‌డేట్‌లపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని కూడా ఆమె సూచించారు. ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించడంలో పారదర్శకత, వేగం కీలకమని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. సంబంధిత అధికారులు పరస్పర సమన్వయంతో పని చేసి, పెండింగ్ ఫైళ్లను నిర్దిష్ట గడువులోపు పూర్తి చేయాలని ఆమె ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో తహసీల్దార్లు రాజేశ్వర్, విజయ్ సాగర్, కలెక్టరేట్ సిబ్బంది, మరియు సంబంధిత విభాగాల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

చిన్నారిపై వీధి కుక్కల దాడి.. ఆఖరి క్షణంలో రక్షణ

మున్సిపల్ అధికారుల నిర్లక్ష్యంపై ప్రజల్లో ఆగ్రహం

హన్మకొండ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

నయింనగర్ లష్కర్ సింగారం ప్రాంతంలో చిన్నారిపై వీధి కుక్కల దాడి సంచలనం రేపింది. వివరాల్లోకి వెళ్తే, పదుల సంఖ్యలో కుక్కలు ఒకసారిగా చిన్నారిపై దాడి చేయగా, రోడ్డుపై నడుచుకుంటూ వస్తున్న ఒక వ్యక్తి గమనించి, వెంటనే కుక్కల్ని తరిమికొట్టడంతో పసిపాప తీవ్ర ప్రమాదం నుంచి తృటిలో తప్పించుకుంది. ఈ ఘటనతో స్థానికులు భయభ్రాంతులకు గురయ్యారు. ప్రాంతంలో వీధి కుక్కలు విచ్చలవిడిగా సంచరిస్తున్నా, మున్సిపల్ సిబ్బంది మరియు అధికారులు స్పందించడం లేదని ప్రజలు తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే పట్టణంలోని పలు ప్రాంతాల్లో కుక్కల దాడులతో ప్రాణ నష్టం, గాయాలు సంభవించినా కూడా అధికారులు ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోవడం లేదని నివాసితులు ఆరోపిస్తున్నారు. ప్రజల ప్రాణాలతో ఆటలాడే విధంగా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్న మున్సిపల్ అధికారులపై తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని, పట్టణ వాసులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.



జూబ్లీహిల్స్ ఎన్నికల ప్రచారంలో మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ఎమ్మెల్యే నాగరాజు, అభ్యర్థి నవీన్ యాదవ్ తో విస్తృతంగా ప్రచారం

జై భీమ్ న్యూస్ (హైదరాబాద్)

వెంగళరావునగర్ డివిజన్ పరిధిలోని మధురానగర్ లో అభ్యర్థి నవీన్ యాదవ్ తో కలిసి ప్రచార కార్యక్రమం నిర్వహించిన మంత్రి తుమ్మల, ఎమ్మెల్యే నాగరాజు,కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి నవీన్ యాదవ్ గెలుపు కోసం ప్రతి ఒక్కరు చేతి గుర్తుపై ఓటు వేసే విధంగా కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చిన మంత్రి తుమ్మల, ఎమ్మెల్యే నాగరాజు .జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గం పరిధి లోని 99వ డివిజన్ వెంగళరావునగర్ డివిజన్ పరిధిలోని మధురనగర్, శ్రీనగర్ కాలనీ లో జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గ ఉపఎన్నిక కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి నవీన్ యాదవ్ చేతి గుర్తుకు ఓటు వేసి భారీ మెజారిటీ తో గెలిపించాలని ఓట్లను అభ్యర్థించిన వ్యవసాయ శాఖ మంత్రివర్యులు తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే కే.ఆర్ నాగరాజు .ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే నాగరాజు మాట్లాడుతూ.జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి నవీన్ యాదవ్ ని అత్యధిక మెజారిటీతో గెలిపించాలి.రాష్ట్ర ప్రజలను మరోసారి మోసం చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్న బీఆర్ఎస్ కు తగిన బుద్ధి చెప్పాలి. ప్రజా పాలనలో రాష్ట్రం అభివృద్ధి పథంలో ముందుకెళ్తోంది.అర్హులైన ప్రజలందరికీ సంక్షేమ ఫలాలు అందుతున్నాయి. ప్రజలకు మంచి పనులు చేసిన తర్వాతే ఓట్లు అడుగుతున్నాం కాబట్టి జూబ్లీహిల్స్ ప్రజలందరూ నవీన్ యాదవ్ ని భారీ మెజారిటీ తో గెలిపించాలని ప్రజలను కోరారు. జూబ్లీహిల్స్ లో కాంగ్రెస్ పార్టీన అభ్యర్థి నవీన్ యాదవ్ ని గెలిపించడం కోసం అన్ని బూత్ ల సభ్యులు కలిసికట్టుగా పనిచేయాలని అన్నారు. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న పథకాలను ప్రజల వద్దకు,ఓటర్ల వద్దకు తీసుకెళ్లాలన్నారు.అధిష్టానం ఇచ్చే సలహాలను,సూచనలను తూచా తప్పకుండా పాటించాలని ఆయన బూత్ సభ్యులకు తెలిపారు. గత పది సంవత్సరాలు అధికారంలో ఉన్న టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం తెలంగాణ రాష్ట్రానికి, జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గానికి అన్యాయమే చేసింది తప్ప అభివృద్ధి చేయలేదని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ కేవలం సానుభూతిపై ఆధారపడి ఉందని అన్నారు. సానుభూతితో ఓటర్లను తమ వైపు తిప్పుకోవాలనే ఆలోచనలో ఉన్న బీఆర్ఎస్ పార్టీ,జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గానికి జరిగిన అన్యాయంపై మాట్లాడే ధైర్యం లేదన్నారు..జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి నవీన్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గ ప్రజలందరూ తనపై విశ్వాసం ఉంచి, కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థిగా తాను భారీ మెజారిటీతో గెలిచేలా ఆశీర్వదించాలని కోరారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని, ప్రజల అభివృద్ధి కోసం తాను ఎల్లప్పుడూ కృషి చేస్తానని నవీన్ యాదవ్ తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్తానిక డివిజన్ అధ్యక్షుడు మనోజ్ యాదవ్, ఉప ఎన్నిక ఇంచార్జిలు సీడ్స్ కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ అన్వేష్ రెడ్డి, సోషల్ మీడియా చైర్మన్ మన్నే సతీష్, నవీన్ చౌదరి, నాగార్జున రెడ్డి , కోటేశ్వరరావు తో పాటు డివిజన్, నాయకులు, కార్యకర్తలు కాలనీ వాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

‘మొంథా’ తుపాను ఎఫెక్ట్...

కోస్తా జిల్లాల బీచ్ లలో పర్యాటకులకు ప్రవేశం నిషిద్ధం

బంగాళాఖాతంలో వాయుగుండం.. తుపానుగా మారే అవకాశం

సోమ, మంగళవారాల్లో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు

సహాయక చర్యల కోసం 8 ఎన్డీఆర్ఎఫ్, 9 ఎస్డీఆర్ఎఫ్ బృందాలు సిద్ధం

బుధవారం వరకు చేపల వేట, బోటింగ్ కార్యకలాపాలపై నిషేధం

కోస్తా తీరంలోని బీచ్‌లకు పర్యాటకుల ప్రవేశం నిలిపివేత

ముందస్తు చర్యలపై కలెక్టర్లకు విపత్తుల సంస్థ ఆదేశాలు

జై భీమ్ న్యూస్, అమరావతి

ఆగ్నేయ బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన వాయుగుండం తుపానుగా బలపడే అవకాశం ఉన్నందున ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది. ‘మొంథా’ తుపాను నేపథ్యంలో, ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాల మేరకు విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ ముందస్తు చర్యలు చేపట్టింది. సహాయక చర్యల నిమిత్తం ఎన్డీఆర్ఎఫ్, ఎస్డీఆర్ఎఫ్ బృందాలను సిద్ధం చేయడంతో పాటు, కోస్తా జిల్లాలకు కీలక సూచనలు జారీ చేసింది. ఈ మేరకు విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ ఎండీ ప్రఖర్ జైన్ వివరాలు వెల్లడించారు. సముద్రం అలజడిగా ఉండి, అలలు ఎగసిపడే ప్రమాదం ఉన్నందున బుధవారం వరకు నదులు, సముద్ర తీరాల్లో చేపల వేటను పూర్తిగా నిలిపివేయాలని ఆదేశించారు. అదేవిధంగా, అన్ని రకాల బోటింగ్ కార్యకలాపాలను, బీచ్‌లకు పర్యాటకుల ప్రవేశాన్ని కూడా నిషేధించాలని కోస్తా జిల్లాల కలెక్టర్లకు సూచించారు. తుపానును ఎదుర్కొనేందుకు నిర్దేశించిన విధివిధానాలను (%యూ%) పక్కాగా అమలు చేయాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ వాయుగుండం పోర్ట్ బ్లెయిర్‌కు 510 కి.మీ, చెన్నైకి 890 కి.మీ, విశాఖపట్నం, కాకినాడలకు 920 కి.మీ దూరంలో కేంద్రీకృతమై ఉందని ప్రఖర్ జైన్ తెలిపారు. దీని ప్రభావంతో ఆదివారం నెల్లూరు, తిరుపతి జిల్లాల్లో మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు, ఇతర జిల్లాల్లో తేలికపాటి జల్లులు పడే అవకాశం ఉందన్నారు. సోమ, మంగళవారాల్లో రాష్ట్రంలో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని ఆయన హెచ్చరించారు. ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాల మేరకు సహాయక చర్యల కోసం 8 ఎన్డీఆర్ఎఫ్, 9 ఎస్డీఆర్ఎఫ్ బృందాలను వివిధ జిల్లాల్లో సిద్ధంగా ఉంచినట్లు ప్రఖర్ జైన్ వివరించారు. ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అధికారులు జారీచేసే హెచ్చరికలను పాటిస్తూ సురక్షిత ప్రాంతాల్లో ఉండాలని సూచించారు.

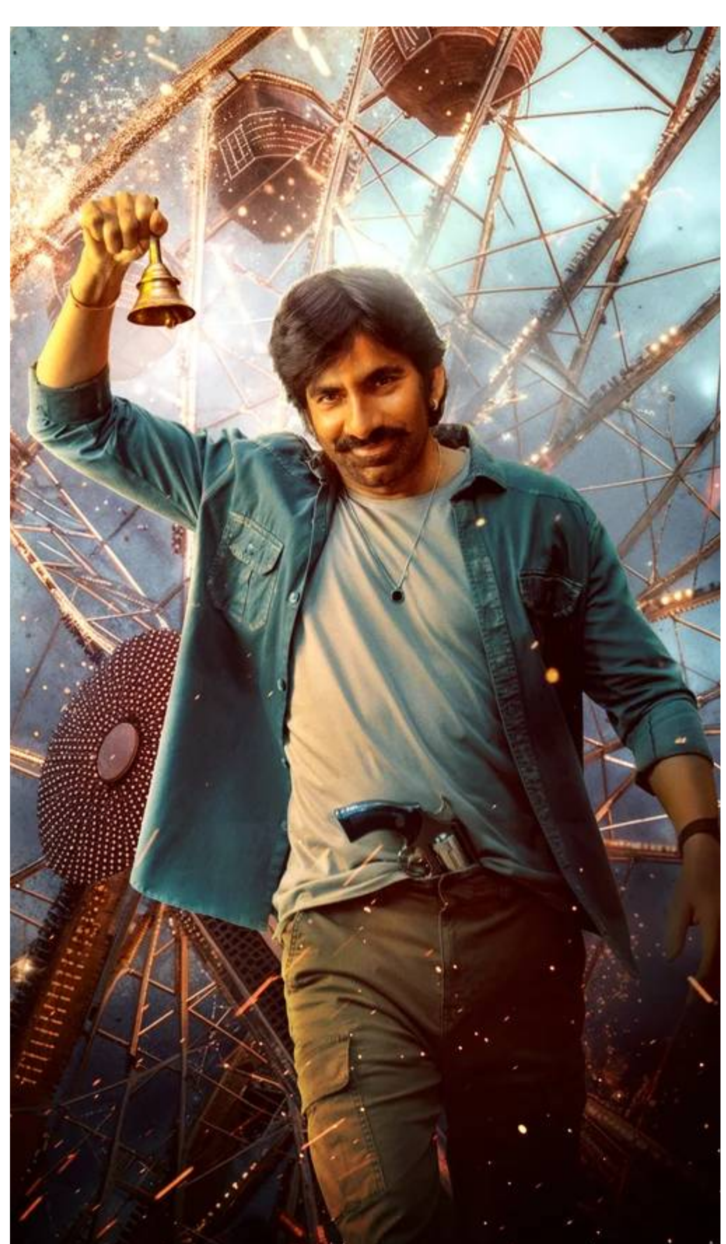
రవితేజ ‘మాస్ జాతర’ సెన్సార్ పనులు పూర్తి

ఈ నెల 31న విడుదల కానున్న రవితేజ ‘మాస్ జాతర’

ప్రీమియర్స్ వేసేందుకు రంగం సిద్ధం చేస్తున్న చిత్ర బృందం

యూ/ఏ సెన్సార్ సర్టిఫికెట్ పొందిన మాస్ జాతర

రవితేజ కథానాయకుడిగా, భాను భోగవరపు దర్శకత్వంలో రూపొందిన యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ ‘మాస్ జాతర’ విడుదలకు సిద్ధంగా ఉంది. ఈ చిత్రంలో శ్రీలీల కథానాయికగా నటించగా, సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయిసౌజన్య నిర్మాతలుగా వ్యవహరించారు. తాజాగా ఈ చిత్రం సెన్సార్ కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసుకుని యూ/ఏ సర్టిఫికెట్ పొందింది. ఈ విషయాన్ని ప్రకటిస్తూ చిత్ర బృందం నూతన పోస్టర్‌ను విడుదల చేసింది. “మాస్, ఫన్, యాక్షన్ అన్నీ ఒకే చోట! వినోదాత్మక మాస్ వేవ్‌ను థియేటర్లలో ఆస్వాదించండి” అంటూ పోస్టర్‌లో పేర్కొన్నారు. సినిమా నిడివి 160 నిమిషాలుగా నిర్ణయించబడగా, అక్టోబర్ 31న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. అదే రోజు ప్రీమియర్స్ ప్రదర్శించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. దీనికి సంబంధించిన అనుమతుల కోసం చిత్ర బృందం ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. ‘ధమాకా’ చిత్రం తర్వాత రవితేజ – శ్రీలీల జంటగా నటించిన ఈ చిత్రంపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఇందులో రవితేజ పోలీస్ అధికారి పాత్రలో కనిపించనున్నారు. అంతేకాకుండా, ‘మాస్ జాతర’ ట్రైలర్‌ను అక్టోబర్ 27న విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్ర యూనిట్ ప్రకటించింది.



కాంట్రాక్టు ఉద్యోగుల క్రమబద్ధీకరణ గురించి ముఖ్యమైనసమాచారం

(ఆంధ్రప్రదేశ్ జై భీమ్ న్యూస్)

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం (టీడీపీ, జనసేన, బీజేపీ) వచ్చిన తర్వాత కాంట్రాక్టు ఉద్యోగుల క్రమబద్ధీకరణ (రెగ్యులరీజషన్) గురించి అయితే, ప్రస్తుతం ఉన్న సమాచారం ప్రకారం జరుగుతున్న ముఖ్యమైనసమాచారం

పెండింగ్ దరఖాస్తులపై సానుకూలత

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ శాఖల్లో కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగుల క్రమబద్ధీకరణకు సంబంధించి సుమారు 4,337 మంది దరఖాస్తులు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని, వీటిపై ప్రభుత్వం సానుకూల దృక్పథంతో ఉందని ఆర్థిక శాఖ మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ శాసన మండలిలో ప్రకటించారు.

పరిశీలనలో ఉన్న ఫైళ్లు : ఈ పెండింగ్ దరఖాస్తుల్లో విద్య, వైద్యవిధాన పరిషత్తు ఉద్యోగులకు సంబంధించిన అంశాలను అడ్వకేట్ జనరల్ అభిప్రాయం కోసం పంపారని, మిగతా ఫైళ్లు ప్రభుత్వ పరిశీలనలో ఉన్నాయని తెలిపారు.

గత ప్రభుత్వ హయాంలో క్రమబద్ధీకరించిన 3,324 మంది కాంట్రాక్టు ఉద్యోగుల సర్వీసులను కూటమి ప్రభుత్వం ఆమోదించింది.

గత ప్రభుత్వ నిర్ణయాలు మరియు చట్టపరమైన సమస్యలు:

గత ప్రభుత్వం నిర్ణయాలు.:

గత వై.యస్.ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వం 2014 జూన్ 2 నాటికి సర్వీసు పూర్తి చేసుకున్న కాంట్రాక్టు ఉద్యోగులను క్రమబద్ధీకరించడానికి నిర్ణయం తీసుకుని, జీవోలు జారీ చేసింది.

హైకోర్టు తీర్పు:

అయితే, కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగుల క్రమబద్ధీకరణకు ఉద్దేశించిన ఒక సెక్షన్ (సెక్షన్ 10 ఏ)ను హైకోర్టు కొట్టివేసినట్లు కూడా వార్తలు వచ్చాయి. దీనిపై చట్టపరమైన సవాళ్లు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ తీర్పు తెలంగాణలోని జీవో 16 (8 వేల మంది కాంట్రాక్టు ఉద్యోగుల క్రమబద్ధీకరణ)కు సంబంధించి వచ్చినప్పటికీ, ఏపీలోని క్రమబద్ధీకరణ పద్ధతులపై కూడా ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది.

ఉద్యోగ సంఘాల అభిప్రాయం:

ఉద్యోగ సంఘాలు కూటమి ప్రభుత్వం తమ హామీలను (ఐఆర్, పీఆర్‌సీ, పెండింగ్ బకాయిలు) నెరవేర్చడంలో మరియు కాంట్రాక్టు ఉద్యోగుల సమస్యలను వేగంగా పరిష్కరించడంలో జాప్యం చేస్తోందని విమర్శిస్తున్నాయి.

సేకరణ :నవీన్ నడిమింటి

ప్రస్తుతం, కూటమి ప్రభుత్వం కాంట్రాక్టు ఉద్యోగుల క్రమబద్ధీకరణ అంశంపై సానుకూలంగా ఉన్నామని చెబుతూ, పెండింగ్‌లో ఉన్న దరఖాస్తులను పరిశీలిస్తోంది. అయితే, ఈ ప్రక్రియ చట్టపరమైన సవాళ్లు మరియు గతంలో తీసుకున్న నిర్ణయాల సమీక్ష కారణంగా కొంత సమయం పడుతోంది. పూర్తిస్థాయి క్రమబద్ధీకరణకు సంబంధించిన ముఖ్యమైన తుది ఉత్తర్వులు ఇంకా వెలువడాల్సి ఉంది.

తెలంగాణ ఉద్యోగులకు అలర్ట్...

ఆధార్ లింక్ చేయకపోతే జీతాలు బంద్!

తెలంగాణ ఉద్యోగుల వేతనాలకు ఆధార్ లింక్ తప్పనిసరి

ఐఎఫ్ఎంఐఎస్ పోర్టల్‌లో వివరాలు నమోదుకు ఈ అర్ధరాత్రే గడువు

నిబంధన పాటించని ఉద్యోగుల జీతాలు నిలిపివేస్తామని హెచ్చరిక

అక్రమాలకు అడ్డుకట్ట వేసేందుకే ఈ నిర్ణయమన్న ఆర్థిక శాఖ

రాష్ట్రంలో 10.14 లక్షల మంది ఉద్యోగులపై ఈ నిర్ణయ ప్రభావం

గడువిచ్చినా సగం మంది కూడా వివరాలు నమోదు చేయని వైనం

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు రాష్ట్ర ఆర్థిక శాఖ కీలకమైన హెచ్చరిక జారీ చేసింది. ఉద్యోగులందరూ తమ ఆధార్ వివరాలను ప్రభుత్వ ఆర్థిక నిర్వహణ పోర్టల్ (ఐఎఫ్ఎంఐఎస్)తో తప్పనిసరిగా అనుసంధానం చేసుకోవాలని స్పష్టం చేసింది. ఈ ప్రక్రియను పూర్తి చేసేందుకు ఈరోజు (అక్టోబర్ 25) అర్ధరాత్రి వరకు గడువు విధించింది. గడువులోగా ఆధార్ వివరాలు నమోదు చేయని ఉద్యోగులకు ఈ నెల జీతాల చెల్లింపు నిలిపివేస్తామని తేల్చి చెప్పింది. మంత్రివర్గ సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయం మేరకు ఈ ఆదేశాలు జారీ అయ్యాయి. రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రభుత్వ శాఖల్లో కలిపి సుమారు 10.14 లక్షల మంది శాశ్వత, తాత్కాలిక ఉద్యోగులు పనిచేస్తున్నారు. వీరందరి పేరు, హెూదా, ఆధార్, ఫోన్ నంబర్ వంటి వివరాలను ప్రతి నెలా 10వ తేదీలోగా ఐఎఫ్ఎంఐఎస్ పోర్టల్‌లో అప్‌డేట్ చేయాలని గత నెలలోనే ఆర్థిక శాఖ ఉత్తర్వులు ఇచ్చింది. అయితే, ఈ నెల 16వ తేదీ నాటికి సగం మంది ఉద్యోగులు కూడా తమ వివరాలను నమోదు చేయలేదు. దీంతో ప్రభుత్వం ఈ కఠిన నిర్ణయం తీసుకుంది. వివరాలు సమర్పించని వారి జీతాల బిల్లులను ప్రాసెస్ చేయవద్దని స్పష్టం చేసింది. ఈ నిర్ణయం వెనుక ప్రధానంగా ఉద్యోగుల వివరాల్లో పారదర్శకత లేకపోవడం, కొన్నిచోట్ల అక్రమాలు జరుగుతున్నాయనే ఫిర్యాదులు రావడమే కారణంగా తెలుస్తోంది. కొన్ని కార్యాలయాల్లో ఉద్యోగం మానేసినా లేదా అనధికారికంగా దీర్ఘకాలిక సెలవుల్లో ఉన్నా వారి పేర్ల మీద జీతాలు డ్రా చేస్తున్నట్లు ప్రభుత్వ దృష్టికి వచ్చింది. ఆధార్, పేరు, మొబైల్ నంబర్ వంటి వివరాలను అనుసంధానించడం ద్వారా అసలైన ఉద్యోగుల సంఖ్యను తేల్చవచ్చని, తద్వారా అక్రమాలకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చని అధికారులు భావిస్తున్నారు. పలుమార్లు సూచించినా కార్యాలయాలు స్పందించకపోవడంతో ఆర్థిక శాఖ ఈసారి గడువు విధించి హెచ్చరికలు జారీ చేసింది.

జై భీమ్ POWER OF PEOPLE Jai Bheem TV

నాన్‌వెజ్ వల్ల ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయా?

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

పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

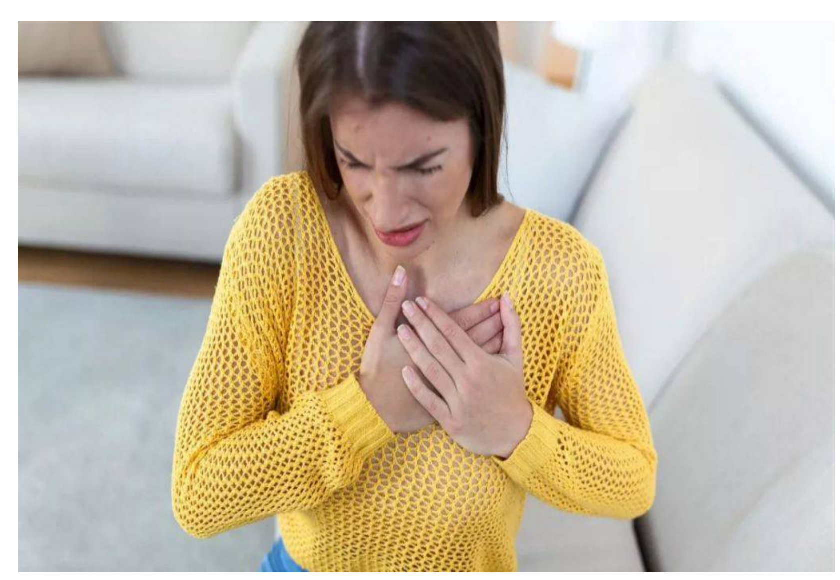
పేగులకు మంచిది: పెరుగు లోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగులు బాగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంటాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ పెరుగుకు ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి: పెరుగులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు, ప్రోబయోటిక్‌లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని పెరుగు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

ఈ నీరు అమృతంతో సమానం!

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

గుండెపోటుకు గురికాకూడదనుకునే వారు వీటిని అలవాటు చేసుకోవాల్సిందే

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



అలాంటివారు ఈ పండు తినకండి!

జామ పండు.. పేదల ఆపిల్ గా పేరు దక్కించుకున్న జామ పండు అన్ని సీజన్లో విరివిగా లభిస్తుంది. దానిమ్మ పండ్లతో పోల్చుకుంటే ఖర్చు కూడా చాలా తక్కువ. చిన్న పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు కూడా జామ పండును ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. జామపండు పోషకాలకు నిలయం అని చెప్పవచ్చు. ఇకపోతే జామ పండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా లభిస్తాయి.. అయితే కొంతమందికి జామపండు పడదు. కొంతమందికి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా వస్తాయి. ఇంకొంతమంది ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. ఇకపోతే ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు జామ పండు తినకూడదో ఇప్పుడు చూద్దాం. జామ పండు చలికాలంలో తింటే బోలెడు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి ఇమ్యూనిటీ పవర్ ను పెంచుతుంది. జామ పండు తినడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. జామ పండులో ఉండే విటమిన్ ఏ కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ డి కూడా లభిస్తుంది. ఇన్ని పోషకాలు ఉన్న జామ పండు కి కొంత మంది దూరంగా ఉండాలి.అలర్జీ సమస్యలతో బాధపడేవారు జామపండు తినకపోవడం మంచిది. అలాగే చర్మవ్యాధులు, శ్వాసకోశ వ్యాధులతో బాధ పడే వారు కూడా జామపండు తినకూడదు. జామ పండు తింటే చర్మం పై దద్దుర్లు, మంట, వాపు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు జామపండుకు దూరంగా ఉండటమే మేలు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే గ్యాస్ట్రిక్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండాలి. జామ పండు జీర్ణం అవ్వడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది కాబట్టి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండటమే మంచిది.

పడుకునే ముందు వాము నీటిని తాగితే ఇన్ని లాభాలా?

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