జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక
POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా

Jai Bheem TV
STRUGGLE FOR JUSTICE

సామాన్యుడి ఆయుధంగా

సంపుటి - 07 | సంచిక 68 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | శనివారం 07, ఫిబ్రవరి 2026 | పేజీలు 8 | 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

అణిచివేతలో.. అరాచకత్వం

ప్రశ్నించడం నేరంగా మారిపోతుంది..
తెలంగాణలో బహుజన మీడియాను నిర్మూలిస్తారా .
కేబుల్ ఛానల్ మీడియాస్ బతకాల చావాలా.. పుట్టగానే ఎవ్వరం ప్రయోజకులం కాలేము.
ప్రభుత్వ నియమాలు ఇంత కఠినంగా సిద్ధపరచడం దేనికోసం.
సుప్రీంకోర్టు నియమాలు ఏం చెబుతున్నాయి టీజీ ప్రభుత్వం ఏం చేస్తుంది.
రాజ్యాంగ విలువలను కాపాడడం అంటే బహుజనులను అణిచివేయడమేనా.
జర్నలిస్టుల జీవన విధానంపై ప్రభుత్వం దాడి చేస్తుందా.
అక్రమ కేసులు కడుతూ అడ్డగోలుగా బెదిరిస్తున్నారు.
ప్రభుత్వ తొత్తుగా మారిన మీడియా అకాడమీ సంఘాలు... : డాక్టర్ బరిగెల శివ

హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)

ఆంధ్ర మీడియా గ్రూపు రాజకీయాలతో తెలంగాణ పేద బడుగు బలహీన వర్గాలకు చెందిన బహుజన వర్గాల మీడియా సంస్థల పరిస్థితి అగమ్య గోచరంగా మారిపోతుందని డాక్టర్ బరిగెల శివ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొత్తగా మంజూరు చేయబోతున్న అక్రిడేషన్ కార్డ్స్ నియమాలలో ఎక్కడలేని ఒత్తిడి పెంచే విధంగా చిన్న స్థాయి పత్రికలు కేబుల్ చానల్స్ పై విషం కక్కే విధంగా జీవోను సిద్ధపరిచి ఉన్నపాటుగా 10 సంవత్సరాలుగా అక్రిడేషన్స్ అనుభవిస్తున్న వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల జీవితాలను నాశనం చేయడానికి పూర్తిస్థాయిలో పగబట్టి అరాచకత్వాన్ని ప్రదర్శించడాన్ని అణిచివేతలో భాగమని అభివర్ణించారు.అగ్రవర్ణాల జర్నలిస్టులతో సరి సమానంగా వృత్తి ధర్మాన్ని కొనసాగిస్తూ ప్రధాన ప్రజా ప్రతినిధులు,ప్రతిపక్ష నాయకుల పత్రిక సమావేశాలలో కూర్చోవడం నచ్చక రాష్ట్ర మీడియా నియమాలను పూర్తిస్థాయిలో కఠిన తరం చేసి బహుజన వర్గాలను జర్నలిజానికి దూరం చేసి కట్టు బానిసలుగా చేసుకోవాలనే కుట్రలు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయన్నారు.ఏమి ఏర్పడకుండా విషం కక్కుతూనే జర్నలిస్టులపై కపట ప్రేమను కనపరచడం ఎంతటి అవివేకమో ప్రభుత్వం అవలంబిస్తున్న తీరుకు నిదర్శనంగా మారిపోయిందన్నారు.అన్ని వర్గాల ప్రజలను అణిచివేస్తున్న రీతిగా ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించకూడదనే ప్రధాన లక్ష్యాన్ని ముందట పెట్టుకొని జర్నలిస్టులను అణిచివేస్తే ఇటు సమాజానికి అటు ప్రజలకు ప్రభుత్వ సంబంధిత సమాచారం చేరవేయడం ఆగిపోతుందని అనేది రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గుడ్డిగా నమ్ముతుందన్నారు.సోషల్ మీడియాను ఎంత కట్టడి చేస్తే ప్రభుత్వంపై అంతటి విమర్శలు వస్తున్నాయో బహుజన వర్గాలకు చెందిన సాధారణ పేపర్లను సాధరణ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియాను అణిచివేయడం వల్ల ప్రభుత్వానికి అంతకుమించి విమర్శలు తలెత్తుతాయన్న సంగతిని మర్చిపోవద్దన్నారు. జర్నలిజంను ఇంతలా అణిచివేయడంలో ఇంత ఉలికిపాటు ఇంతటి వ్యత్యాసం ఎప్పుడూ చూడలేదన్నారు.సాధించుకున్న

- మిగతా 2లో..

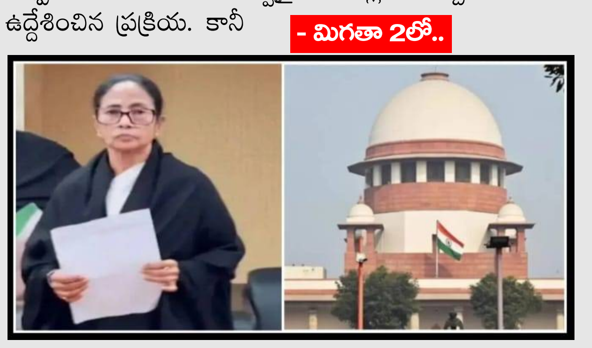
డాక్టర్ బరిగెల శివ
జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, చైర్మన్

(ఎస్ఐఆర్) పిటిషన్‌పై సుప్రీంకోర్టులో మమతా బెనర్జీ వాదనలు

(జై భీమ్ న్యూస్ న్యూ ఢిల్లీ)

పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ సుప్రీంకోర్టు వేదికపై రాజకీయ నేతగా కాదు, ఒక న్యాయవాది లా స్వయంగా వాదనలు వినిపించడం భారత న్యాయవ్యవస్థలో అరుదైన, చర్చనీయాంశమైన ఘటనగా నిలిచింది. స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రెవిషన్ (ఎస్ ఐ ర్) పేరుతో ఎలక్షన్ కమిషన్ చేపట్టిన ఓటర్ల జాబితా సవరణ ప్రక్రియపై ఆమె వ్యక్తిగతంగా కోర్టును ఆశ్రయించి వాదించడం దేశవ్యాప్తంగా రాజకీయ-న్యాయ వర్గాల్లో కలకలం రేపింది. ఈ కేసు కేవలం ఓటర్ల జాబితా సవరణకు సంబంధించినది మాత్రమే కాదు; ఇది ప్రజాస్వామ్యం, ఓటు హక్కు, ఎలక్షన్ కమిషన్ స్వతంత్రత, ఫెడరల్ వ్యవస్థ వంటి మౌలిక రాజ్యాంగ సూత్రాలను స్పృశించే అంశంగా మారింది. (ఎస్ ఐ ర్) అంటే ఏమిటి? -- న్యాయపరమైన నేపథ్యం ఎస్ ఐ ర్ అనేది ఓటర్ల జాబితాలో తప్పులు సరిచేయడం, అర్హులైన ఓటర్లను చేర్చడం కోసం ఉద్దేశించిన ప్రక్రియ. కానీ

- మిగతా 2లో..



కేసీఆర్, కేటీఆర్‌లను కాపాడుతున్నది ఆయనే: రేవంత్ రెడ్డి

వారిద్దరినీ కిషన్ రెడ్డి కాపాడుతున్నారని విమర్శలు
కిషన్ రెడ్డి కల్వకుంట్ల కిషన్ రావుగా మారిపోయారని ఎద్దేవా
అరవింద్‌కు పరపతి ఉంటే నిజామాబాద్ స్మార్ట్ సిటీ ఎందుకు కాలేదని ప్రశ్న

4

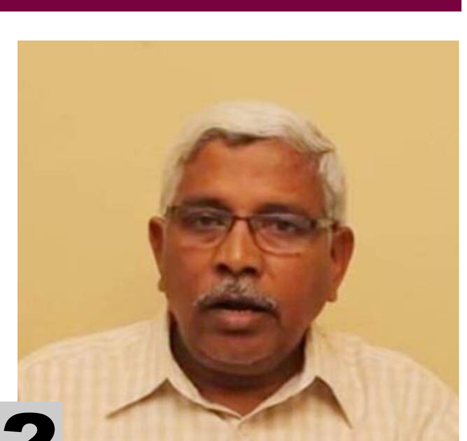
భారత పర్యటనకు విచ్చేసిన థాయ్‌లాండ్ యువరాణి నారీరతన

4

కేసీఆర్ ను జాతిపిత అంటే ఒప్పుకోను: కోదండరామ్

జాతిపిత అనే బిరుదు ఎవరికి వారు పెట్టుకునేది కాదన్న కోదండరామ్
ఉద్యమకారులను కేసీఆర్ ఏనాడూ పట్టించుకోలేదని విమర్శ
తెలంగాణ అస్థిత్వాన్ని వ్యక్తిగత లబ్ధికి వాడుకోవడం దారుణమని వ్యాఖ్య

2



కాళ్లు "మొక్కిన" కనికరించిన కసాయితనం

కీచకుడు బ్రోకర్ గాని మాటకు విలువిస్తున్న వీసి, రిజిస్ట్రార్
వందలసార్లు ఆఫీసుల చుట్టూ విద్యార్థులను తిప్పించుకుంటున్నారు
రాష్ట్ర విద్యా శాఖా మండలి లేఖలకు విలువ ఉందా లేదా
అధికారులరా మీ పిల్లల మీద ప్రమాణం చేసి చెప్పండి డీన్స్ మీటింగ్‌లో సంతకాలు పెట్టారా లేదా
దగుల్బాజీ మాటలతో కాలం దాటేయడం అధికారుల నిజాయితా !

2

(ఎస్ఐర్) పిటిషన్‌పై సుప్రీంకోర్టులో మమతా బెనర్జీ వాదనలు

మొదటి పేజీ తరువాయి

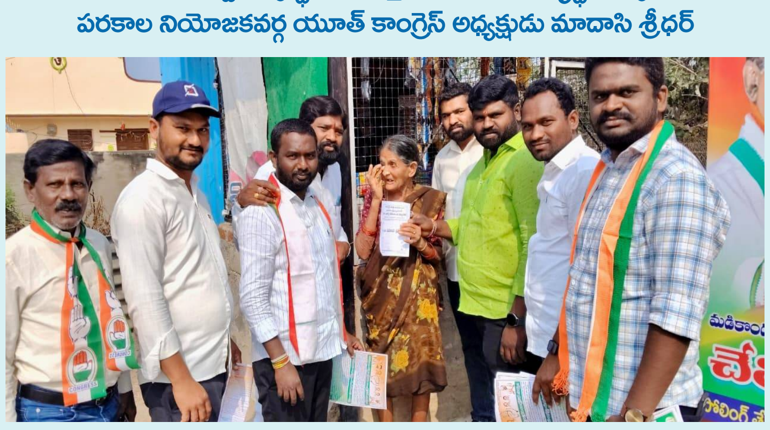
మమతా బెనర్జీ వాదన ప్రకారం, లి ఈ ప్రక్రియ చేర్పులకంటే తొలగింపులపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టింది. లిచిన్న తప్పులు, పేర్ల వ్యత్యాసాలు, స్థానిక మాండలిక భేదాల కారణంగా లక్షలాది నిజమైన ఓటర్లు తొలగింపు ప్రమాదంలో ఉన్నారు. సుప్రీంకోర్టులో మమతా బెనర్జీ ప్రధాన వాదనలు ఓటు హక్కు రాజ్యాంగ హక్కు -- ఆర్టికల్ 326 ఆత్మకు విరుద్ధంగా ఎస్ ఐ ర్ అమలవుతోందని వాదన. వెస్ట్ బెంగాల్ ను లక్ష్యంగా చేసుకుని చర్యలు -- ఇతర రాష్ట్రాల్లో ఇదే తీవ్రత ఎందుకు లేదని ప్రశ్న. ఆధార్, ఇతర గుర్తింపు పత్రాలను నిర్లక్ష్యం చేయడం ప్రజల హక్కుల హరణ అని అభియోగం. "జస్టిస్ ఇస్ క్రయింగ్ బేహింద్ క్లోస్డ్ డోర్స్ " అంటూ న్యాయవ్యవస్థను భావోద్వేగంగా ఉద్దీపన చేసిన వ్యాఖ్య. ఎలక్షన్ కమిషన్‌ను "వాట్సాప్ కమిషన్ " అంటూ తీవ్రంగా విమర్శించడం. సుప్రీంకోర్టు స్పందన -- జాగ్రత్తగా కానీ స్పష్టంగా సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి నేతృత్వంలోని బెంచ్, ఓటర్ల తొలగింపులో అతి జాగ్రత్త పాటించాలని, నోటీసుస్ జారీ చేసే సమయంలో సున్నితత్వం, భాషా-సాంస్కృతిక అంశాలను పరిగణలోకి తీసుకోవాలని, ప్రజాస్వామ్యానికి మూలమైన ఓటు హక్కును తేలికగా తీసుకోరాదని ఎలక్షన్ కమిషన్‌కు సూచించింది. ఇది (ఈ సి ఐ) అధికారాలకు పరిమితులు గుర్తు చేసిన రాజ్యాంగ హెచ్చరికగా న్యాయ వర్గాలు విశ్లేషిస్తున్నాయి. న్యాయ విశ్లేషణ: ఇది రాజకీయ నాటకమా? లేక రాజ్యాంగ పోరాటమా? ఈ ఘటనను కేవలం రాజకీయ స్టంట్‌గా కొట్టిపారేయలేం. ఒక సిట్టింగ్ చీఫ్ మినిస్టర్ స్వయంగా సుప్రీంకోర్టులో వాదించడం ద్వారా: ఎలక్షన్ కమిషన్ నిర్ణయాలు న్యాయపరిశీలనకు అతీతం కావు అనే సందేశం వెళ్ళింది. ఓటు హక్కు = ప్రజాస్వామ్య ప్రాణం అన్న సిద్ధాంతం మళ్లీ చర్చకు వచ్చింది. భవిష్యత్తులో (ఎస్ ఐ ర్) లాంటి ప్రక్రియలపై దేశవ్యాప్తంగా మార్గదర్శకాలు వచ్చే అవకాశం ఏర్పడింది.

ఇందిరమ్మ రాజ్యంలోనే ప్రజల బతుకులు బాగుపడతాయి.

పదేండ్లు టిఆర్ఎస్ చేసింది శూన్యం

అధికార పార్టీ అభ్యర్థులు గెలుస్తేనే పరకాల అభివృద్ధి సాధ్యం

పరకాల నియోజకవర్గ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మాదాసి శ్రీధర్



పరకాల : (జై భీమ్ న్యూస్)

ఇందిరమ్మ రాజ్యంలో మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థులను గెలిపించుకుంటేనే పేదల బతుకులు బాగుపడతాయని పరకాల నియోజకవర్గ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మాదాసి శ్రీధర్ అన్నారు. శుక్రవారం ఎమ్మెల్యే రేవూరి ప్రకాష్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు పరకాల మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని పలు వార్డుల్లో యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు కాంగ్రెస్ అభ్యర్థుల గెలుపు కొరకు ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహించారు. అనంతరం పరకాల నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడు మాదాసి శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ పదేళ్ల టిఆర్ఎస్ కాలంలో పరకాలను అన్ని రంగాల్లో దోచుకున్నారే తప్ప ప్రజలకు అవసరమైన పనులు చేసింది శూన్యం అన్నారు. ప్రజా ప్రభుత్వంలో ఎమ్మెల్యే రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి 2సంవత్సరాలలోనే పరకాల పట్టణ కేంద్రంలో 75 కోట్ల నిధులను తెచ్చి పరకాల పట్టణ కేంద్రంలో ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి, ప్రభుత్వ డిగ్రీ కాలేజ్,ఆడవాడలా సీసీ రోడ్లు,డ్రైనేజీ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేసి, ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ మైనార్టీ విద్యార్థులకు మెరుగైన విద్యను అందించడానికి ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాలను మంజూరు చేసిన ఘనత ఎమ్మెల్యే ప్రకాష్ రెడ్డి గారిదని అన్నారు. అందుకోసం రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులను గెలిపించుకుంటే పరకాలను ఎమ్మెల్యే రేవూరి ప్రకాష్ రెడ్డి మరింత అభివృద్ధి చేసి రూపురేఖలు మారుస్తారని అన్నారు. ప్రజలు టిఆర్ఎస్ నాయకులు చెప్పిన మాటలు నమ్మి మోసపోకుండా చేయి గుర్తుకు ఓటు వేసి కాంగ్రెస్ బలపరిచిన అభ్యర్థులను అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించాలని ఆయన ప్రజలకు కోరారు. ఈ యొక్క ప్రచార కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు పర్వతగిరి,యూత్ కాంగ్రెస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మంద శ్యామ్, నియోజకవర్గ ప్రధాన కార్యదర్శి అల్లం శ్రీరామ్,ఆత్మకూరు మండల యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు తనుగుల సందీప్,దామెర అధ్యక్షులు నల్ల సుధాకర్, నడికూడా అధ్యక్షులు అప్పం కుమారస్వామి,పరకాల అధ్యక్షుడు కృష్ణకాంత్, ఉపాధ్యక్షులు సిలువేరు రాఘవ, దామెర రతన్, ముఖ్య నాయకులు వెంకటేష్,రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేసీఆర్ ను జాతిపిత అంటే ఒప్పుకోను: కోదండరామ్

జాతిపిత అనే బిరుదు ఎవరికి వారు పెట్టుకునేది కాదన్న కోదండరామ్

ఉద్యమకారులను కేసీఆర్ ఏనాడూ పట్టించుకోలేదని విమర్శ

తెలంగాణ అస్థిత్వాన్ని వ్యక్తిగత లబ్ధికి వాడుకోవడం దారుణమని వ్యాఖ్య

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ ను తెలంగాణ జాతిపిత అంటే తాను ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ఒప్పుకోనని ప్రొఫెసర్ కోదండరామ్ అన్నారు. జాతిపిత అనే బిరుదు ఎవరికి వారు పెట్టుకునేది కాదని... అది ప్రజలు ఇవ్వాలని చెప్పారు. తెలంగాణ ఉద్యమకారులను కేసీఆర్ ఏనాడూ పట్టించుకోలేదని విమర్శించారు. తెలంగాణ అస్థిత్వాన్ని వ్యక్తిగత లబ్ధికి వాడుకోవడం దారుణమని అన్నారు. మరోవైపు, ఇదే అంశంపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ కోసం ప్రాణత్యాగం చేసిన జయశంకర్ నిజమైన జాతిపిత అని చెప్పారు. తెలంగాణ ఇచ్చిన సోనియా దేవత అని కొనియాడారు. కేసీఆర్ ఎవరికి జాతిపిత అని ప్రశ్నించారు. వేరే వాళ్ల ఫోన్లు దొంగచాటుగా వినేవాళ్లు జాతిపితలా? అని ప్రశ్నించారు. రేవంత్ వ్యాఖ్యలపై హరీశ్ రావు స్పందిస్తూ... జాతిపిత అంటే ఏమిటో రేవంత్ కు తెలుసా? అని ప్రశ్నించారు. తెలంగాణ కోసం ప్రాణత్యాగానికి సిద్ధపడ్డ చరిత్ర కేసీఆర్ దని చెప్పారు. తెలంగాణ కోసం ఎప్పుడైనా కొట్లాడిన చరిత్ర రేవంత్ కు ఉందా? అని ఎద్దేవా చేశారు.

అణిచివేతలో అరాచకత్వం

మొదటి పేజీ తరువాయి

స్వరాష్ట్రంలో జర్నలిస్టులకు తీవ్ర కష్టాలు ఏర్పడుతున్నాయన్నారు. రాష్ట్ర సాధనలో రాటుదేలిన ఉద్యమాన్ని కొనసాగించిన తెలంగాణ మీడియా తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడ్డాక ఒక్కసారిగా అణిచివేయబడుతుందన్నారు. ఒకవేళ అగ్రవర్ణాలతో సమానంగా కూర్చోవడం తప్పుగా నేరంగా భావిస్తున్న ప్రభుత్వం అగ్రవర్ణాల జర్నలిజం కోసం ప్రత్యేకమైన జీవోను తీసుకోవాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వాలు నియమిస్తున్న కఠిన తరమైన జర్నలిస్టు నియమాల వల్ల తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఎక్కువ శాతం నష్టపోయేది సాదరణ షెడ్యూల్ కులాలకు చెందిన బహుజన వర్గాలకు చెందిన జర్నలిస్టు లేనని ప్రభుత్వం గుర్తించినందునే ఇంతటి కఠినతరమైన ఆంక్షలు విధిస్తూ వేల సంఖ్యలో జర్నలిస్టుల హక్కులను కోల్పోయేలా చేస్తూ సమాజం ముందు పరువు తీస్తుండగా జర్నలిజమే లక్ష్యంగా భావించి జర్నలిజంమే ప్రాణంగా భావించి ముందుకు సాగాలని అడుగులు వేస్తున్న బహుజన జర్నలిజం పూర్తిగా నిర్మూలించే ప్రయత్నం చేస్తుందన్నారు. ముఖ్యంగా ఆంధ్ర మీడియాతో తెలంగాణ మీడియాకు ఎక్కడలేని ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని ఆంధ్ర మీడియా చేస్తున్న కుట్రలో భాగంగా తెలంగాణ మీడియాపై ప్రభుత్వం మీడియా అకాడమీలు తీవ్రమైన విషం కక్కుతూ అణిచివేస్తున్నాయన్నారు. ఆంధ్ర మీడియా గ్రూపు రాజకీయాలలో తెలంగాణ మీడియా బలిపశువుగా మారిపోతుందన్నారు. కేబుల్ చానల్స్ వ్యవస్థను నిర్వీర్యం చేస్తే గాని ప్రభుత్వం ఆనందపడేలా లేదన్నారు. స్థానిక జర్నలిస్టుల గొంతు నొక్కుతున్నారు తప్ప సాయపడదామన్న ఆలోచన ప్రభుత్వానికి లేకుండా పోతుందన్నారు. కొత్త జీవోలు జర్నలిస్టు సంఘానికి జర్నలిస్టు సమాజానికి అభివృద్ధి దాయకంగా ఉండాలి కానీ అణిచివేత ధోరణిని ప్రదర్శించే విధంగా ఉండడం తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి చెల్లుబాటు అవుతుందన్నారు. ఆంధ్ర ఛానల్ తో పాటు అగ్రవర్ణాల ఆగడాలను ప్రశ్నిస్తూ వాళ్లతో సమకాలిన జర్నలిజాన్ని కొనసాగిస్తుండడం తట్టుకోలేక కేబుల్ ఛానల్ వ్యవస్థను లేకుండా చేయడమే లక్ష్యంగా భావిస్తూ ప్రభుత్వాన్ని ఉసిగొలుపుతున్న మీడియా సంఘాలు లేకపోలేదన్నారు. ప్రభుత్వాన్ని సూటిగా ప్రశ్నిస్తే ఇంతలా పగబట్టడం చూస్తుంటే చివరకు బహుజన జర్నలిస్టుల జీవితాలను ఆగం చేసే వరకు ప్రభుత్వ నిద్రపోయేలా లేదన్నారు. భారత రాజ్యాంగాన్ని రక్షిస్తామని పగలబోలు పలుకుతున్న మంత్రులకు ఉండాల్సిన లక్షణం అణిచివేతనేనా అంటూ గుర్తు చేశారు. అలాంటప్పుడు భారత రాజ్యాంగాన్ని కాపాడుదాం అనే మాట ఇంకొకసారి మీ నోట నుండి రాకుండా ఉంటే బాగుంటుందని గుర్తు చేశారు. రాజ్యాంగం చేత పట్టుకొని రాక్షసత్వం కన్నా హీనంగా ప్రదర్శించడం ఆత్మవిశ్వాసాన్ని చంపుకొని బ్రతకడమే అన్నారు. విచ్చలవిడిగా వ్యాపారాలు చేసుకొనేటోనికి ఉన్న స్వేచ్ఛ జర్నలిస్టులకు లేకపోయేనా అంటూ బాధ వ్యక్తం చేశారు. పారిశ్రామికవేత్తల రూపంలో నాయకులు అవతారం ఎత్తి పదవులు సంపాదిస్తే జర్నలిస్టులపై ఎలా విషయం కక్కాలో ప్రస్తుత మంత్రులను చూస్తే సరిపోతుందన్నారు. బహుజన జర్నలిజాన్ని పతాకస్థాయిలో తొక్కేయడం కోసం లెక్కలేసుకుంటున్నారన్నారు. జర్నలిస్టుల జీవన విధాన వృత్తిపై ప్రభుత్వం దాడి చేస్తే సహించేది లేదన్నారు. ఇప్పటికే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జర్నలిస్టులపై సుప్రీంకోర్టు నియమాలకు విరుద్ధంగా ప్రశ్నిస్తున్న బహుజన జర్నలిస్టులపై అక్రమ కేసులు పెడుతూ అడ్డగోలుగా బొంకుడు మాటలు మాట్లాడుతు న్నారన్నారు. అబద్దాలతో రెచ్చిపోతూ అణిచివేతనే అభివృద్ధిగా చూపించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారన్నారు. ప్రలోభాలకు లొంగని జర్నలిస్టులపై ప్రత్యక్షపు దాడిని చేయిస్తున్న ప్రభుత్వం రానున్న కాలంలో కచ్చితంగా తగిన మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదు అన్నారు. రెక్కాడితే డొక్కాడని పేదవాళ్లపై, వార్తలు రాసుకొని వార్తలు చదువుకొని ఆనందపడే మనస్సాక్షి కలిగిన జర్నలిస్టులను వృత్తికి దూరం చేయాలని చూస్తూ అభివృద్ధిని నేర్చుకోకుండా జీవనానికి నోచుకోకుండా చేస్తున్న ప్రభుత్వం ఎవ్వని స్వార్థం కోసం ఎవ్వని ఆరాటం కోసం ఎవ్వని అక్రమ సంపాదన కోసం ఎవ్వని దగుల్బాజీ రాజకీయాల కోసం జర్నలిజాన్ని అణిచివేయాలని చూస్తుందో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నాలుగున్నర కోట్ల ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలన్నారు. ఎన్నికల అప్పుడు చేతులు జోడించి బాంచన్ దండం పెడతామంటూ బతిలాడుకున్న నాయకులే నేడు బద్మాష్ గాల్లు పడేసి తొక్కుతామంటూ తాటతీస్తామంటూ నోటికి వచ్చినట్లు మాట్లాడుతూ ఒకొన్ని (మంత్రి) సంపాదన కోసం వేల మందిని జర్నలిస్టులను నాశనం చేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నారన్నారు. అణిచి వేస్తే అణిచి వేయబడడానికి శిలాఫలకాల్లాంటి వ్యక్తులం కాదని అణిచివేసిన కొద్ది ప్రశ్నిస్తూ ప్రభుత్వ వ్యతిరేక విధానాలను ఎండగడతామంటూ హెచ్చరించారు. ఆంధ్ర మీడియాకు లేని ఆంక్షలను తెలంగాణ మీడియాపై పెడుతున్న ప్రభుత్వం ప్రజాస్వామ్యాన్ని ప్రత్యక్షంగానే నాశనం చేస్తుందన్నారు. జర్నలిస్టులను అణిచివేస్తున్న మంత్రుల ఆగడాలు ఒక్కొక్కటిగా వెలుగులోనికి వస్తాయని గుర్తు చేశారు. తెలంగాణ జర్నలిస్టు సంక్షేమానికి సహాయపడతామని తెలుపుతున్న ప్రభుత్వం జర్నలిస్టుల అణచివేతను కొనసాగించడం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు.

కాళ్లు "మొక్కిన" కనికరించిన కసాయితనం

కీచకుడు బ్రోకర్ గాని మాటకు విలువిస్తున్న వీసి, రిజిస్ట్రార్

వందలసార్లు ఆఫీసుల చుట్టూ విద్యార్థులను తిప్పించుకుంటున్నారు

రాష్ట్ర విద్యా శాఖా మండలి లేఖలకు విలువ ఉందా లేదా

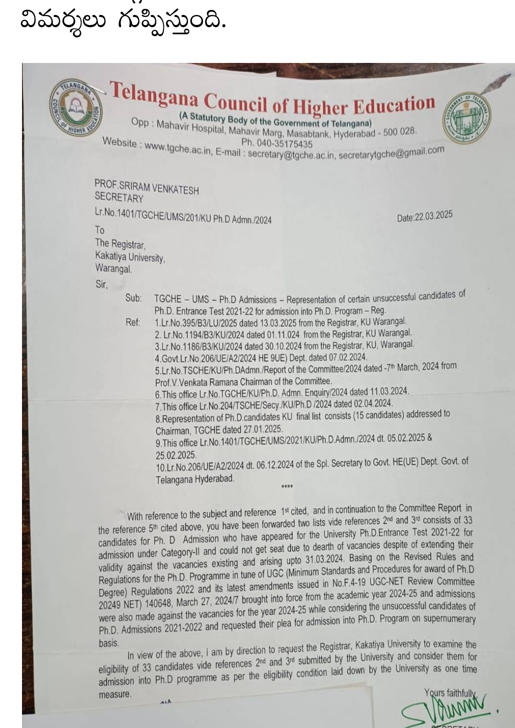
అధికారులరా మీ పిల్లల మీద ప్రమాణం చేసి చెప్పండి డీన్స్ మీటింగ్ లో సంతకాలు పెట్టారా లేదా

దగుల్బాజీ మాటలతో కాలం దాటేయడం అధికారుల నిజాయితా !

హైదరాబాద్ జై భీమ్ డెస్క్:-

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయంలో అధికారులు ఆడుతున్న అబద్దాలు పరాకాష్టకు చేరాయని విద్యార్థులు తీవ్రంగా మనస్థాపన చెందుతున్నారు. రాత్రి ఒక మాట తెల్లారితే మరో మాటతో పరిపాలన చేస్తున్నారని తీవ్రంగా విమర్శిస్తున్నారు. ప్రభుత్వ అధికారిక ఫోన్ నెంబర్లను పనిచేయకుండా చేస్తూ రిజిస్ట్రార్ వీసి, ప్రిన్సిపాల్,వ్యక్తిగత ఫోన్ నెంబర్లతో పరిపాలన చేస్తూ ఇటు విద్యార్థులకు జర్నలిస్టులకు అందుబాటులో ఉండకుండా కీచకులకు బ్రోకర్ గాళ్ళకు అవినీతిపరులకు అక్రమార్కులకు కొమ్ము కాస్తూ విద్యాశాఖ విలువలను దిగజారుస్తున్నారని తీవ్రంగా మండిపడుతున్నారు. రాష్ట్ర ఉన్నత విద్యాశాఖ మండలి శాఖతో వారానికి సుమారుగా ఒకటి రెండు సార్లు సమావేశాల్లో పాల్గొంటూ ఉన్నత విద్యా మండలి శాఖ నిర్ధారిస్తున్న నిర్ణయాలను ప్రతి నిర్ణయాన్ని తూచా తప్పకుండా పాటిస్తూ గత రిజిస్ట్రార్ మల్లారెడ్డి అనే వ్యక్తి రాసిన లేఖలకు కులాంకుశమైన అనుకూల సమాధానాలతో విశ్వవిద్యాలయానికి ఆదేశాలు జారీ చేసిన ఉన్నత విద్యా మండలి శాఖ ఉత్తర్వులకు తక్షణ కర్తవ్యంగా డీన్స్ కమిటీ ఏర్పాటు చేసి స్వహస్తాలతో అట్టి ఉత్తర్వులను అంగీకరిస్తూ విద్యార్థులకు న్యాయం చేయాలని సూపర్ న్యూమరరి సీట్ల కేటాయింపుకు అంగీకరిస్తూ లిఖితపూర్వక సంతకాలు చేసిన వీసి రిజిస్ట్రార్ ప్రిన్సిపాల్ ఇతర డీన్స్ ఒకరిద్దరూ అసాంఘిక శక్తుల ప్రోత్భలంతో రెండు సంవత్సరాల కాలం పాటుగా విద్యార్థుల రక్తం తాగుతూ వీసీ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల చుట్టూ విద్యార్థులను వందలసార్లు తిప్పుకుంటూ వేధిస్తున్నారని విద్యార్థులు వాపోతున్నారు. సంవత్సర కాలం పాటు ఊరికే కాలయాపన చేస్తూ సమస్యను ఒకరిపై ఒకరు నెట్టి వేసుకుంటూ చివరకు రాష్ట్ర విద్యాశాఖ కార్యదర్శి సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారిని యోగితా రానా పేరు చెబుతూ విపరీతంగా బెదిరించడమే కాకుండా ప్రభుత్వమిచ్చిన ఉత్తర్వులపై కమిటీలు వేయాలని కాలయాపన చేస్తూ విద్యార్థుల జీవితాలను నాశనం చేస్తున్నారని విద్యార్థులు వేదనపడుతున్నారు. మొదటగా ఉన్నత విద్యా మండలికి లేఖ రాసిన ఆచార్య మల్లారెడ్డి విద్యార్థులకు సీట్ల కేటాయింపుపై తగు న్యాయం చేసే విధంగా సాంకేతికపరమైన లేఖ రాసి తర్వాత మాట మార్చి సీట్లు ఇచ్చేది లేదంటూ అనధికార హోదాలో

వీసీ రిజిస్ట్రార్ పై ఒత్తిడి చేస్తూ విద్యార్థుల జీవితాలను ఆగం చేసే విధంగా చేస్తుండడంపై కఠినమైన చర్యలు తీసుకోవాలని విద్యార్థులు మొత్తుకుంటున్నారు. గతంలో మల్లారెడ్డి హయాంలో సెకండ్ ఫేస్ పీహెచ్డీ సీట్ల కేటాయింపులు సప్లమెంటరీ నోటిఫికేషన్ ఇవ్వకుండా యూజీసీ నియమాలకు విరుద్ధంగా సుమారుగా 300 సీట్లలో ఎక్కువ శాతం ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు కేటాయిస్తూ అప్పటి అధికార యంత్రాంగం పలు అవినీతి అక్రమాలకు పాల్పడ్డారని దానికి ప్రస్తుత పాలకమండలి సభ్యులే దగ్గరుండి సహకరించినట్లుగా విద్యార్థులు ఆధారాలతో ఉన్నత అధికారులకు పలుమార్లు వినతి పత్రాలు ఇచ్చినప్పటికిని ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోకపోగా ప్రస్తుత సీట్ల కోసం పోరాటం చేస్తున్న విద్యార్థులపై వీసీ ప్రతాపరెడ్డి ,గత అధికారి మల్లారెడ్డి క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయించారని విద్యార్థులు వేదన పడుతున్నారు. అధికారాన్ని అడ్డం పెట్టుకొని విద్యార్థుల జీవితాలతో చెలగాటలాడుతున్న వీసి రిజిస్ట్రార్ పాలకమండలి సభ్యులు సెనేట్ హాల్ వేదికగా బహిరంగ చర్చకు రావాలని విద్యార్థులు సవాల్ విసిరుతున్నారు. పలుమార్లు వాళ్లకు న్యాయం చేయాలని ఇటు అధికారులు అటు పాలకమండలి సభ్యుల కాళ్లు మొక్కిన కనీసం కనికరించని కసాయితనాన్ని ప్రదర్శిస్తున్న అధికారులు అవినీతి అక్రమార్కులతో గంటల తరబడి మీటింగులు పెట్టుకుంటూ విద్యార్థులను కనీసం మనుషుల్లాగా కూడా పరిగణించకపోవడం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు. రాత్రివేళ ఒక మాట పగలంతా ఒక మాట మాట్లాడే అధికారుల చేతిలో విద్యార్థుల జీవితాలతో పాటు విశ్వవిద్యాలయం పతనావస్థతో నలిగిపోతుందని తీవ్రంగా వేదన పడుతున్నారు. కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయ పరిధిలో శాసనసభ్యులుగా ఉంటున్న నాయకులు విద్యార్థుల జీవితా లను విశ్వవిద్యాలయం మనుగడను పూర్తిగా మర్చిపోయారని పలుమార్లు విశ్వవిద్యాలయ అభివృద్ధికి సహకరిస్తాం విద్యార్థుల జీవితాలకు న్యాయం చేస్తామని తెలుపుతున్నప్పటికిని ఎమ్మెల్యేల మాట వీసి రిజిస్ట్రార్ చెత్తబుట్టలో పారేస్తున్నారని తెలుపుతూ పలుమార్లు విద్యార్థులకు న్యాయం చేయాలని శాసనసభ్యులు చెప్పినప్పటికిని అధికారులు పట్టించుకోక పోతుండగా విద్యార్థులు అనేకసార్లు వీసీ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల చుట్టూ విసిగిపోయేలా తిరిగి తిరిగి చచ్చేదాకా ఇలాగే రాజకీయాలు చేస్తాం అనే విధంగా పరిపాలన చేస్తుండడం పచ్చి మోసం అంటున్నారు. షెడ్యూల్ కులాలకు చెందిన విద్యార్థులు అధిక శాతం ఉన్నందునే అదే సామాజిక వర్గానికి చెందిన రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య రామచంద్రం పదేపదే మాట మారుస్తూ విద్యార్థులను నరకయాతన పెడుతున్నారని బాధపడుతున్నారు. వీసీ రిజిస్ట్రార్, ప్రిన్సిపల్,వాళ్లకు అనుకూలమైన ఫైళ్లను రెప్పపాటులో పూర్తి చేసుకుంటూ ప్రస్తుతం సంవత్సరకాలం పాటుగా అంతకుముందు సంవత్సరకాలం ఇంచుమించు రెండు సంవత్సరాలుగా విద్యార్థుల జీవితాలను ముప్పు తిప్పలు పెడుతున్నారని విద్యార్థుల్లోని ఆశలను అడియాశలు చేస్తూ గ్రూపులుగా విభాగించి గొడవలకు దారి తీస్తున్నారని తీవ్రంగా వేదన పడుతున్నారు. సాక్షాత్తు రాష్ట్ర సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కేయూలో జరిగిన విద్యార్థుల ధర్నాలో పాల్గొని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హాయంలో అందరికీ న్యాయం చేస్తామని గంటాపదంగా చెప్పి హామీ ఇచ్చినప్పటికీ ప్రస్తుత అధికారులు విద్యార్థులకు మొండి చేయి చూపడాన్ని ఎలా అర్థం చేసుకోవాలో అధికారులకే తెలియాలని విద్యార్థులు బాధపడుతున్నారు. సీట్ల కేటాయింపు ఏమోగానీ విద్యార్థులు ప్రాణాలు తీసుకునేదాకా అధికారుల మనసు చల్లారేలా లేదని విద్యార్థి సంఘాలు వాపోతున్నారు. కేయూలో విపరీతమైన అవినీతి అక్రమాలు జరుగుతున్నాయని వాటిని పట్టించుకోవడంలో అధికారులు పూర్తిగా విఫలమవుతూ వాళ్లను ప్రశ్నిస్తున్న వ్యక్తులపై భూకబ్జాదారులతో పచ్చి బూతులు తిట్టిస్తున్నారని యూనివర్సిటీ సమాజం తీవ్రంగా హెచ్చరిస్తుంది. ఒకవైపు భూ కబ్జాదారుల కొమ్ము కాయడం మరోవైపు అవినీతి అక్రమార్కులను పెంచి పోషించడం ఇంకొక వైపు కీచకుడుతో గంటలసేపు సమావేశాలు పెట్టుకోవడం ప్రస్తుతం విశ్వవిద్యాలయంలో కొనసాగుతున్న అద్భుతమైన అభివృద్ధిలో భాగాలంటూ విద్యార్థులు అభివర్ణిస్తున్నారు. అధికారులంతా పదవుల కోసం పాకులాడుతున్న శ్రద్ధను విద్యార్థులు తీవ్రంగా విమర్శిస్తున్నారు. అధికార పదవుల కోసం ఎంతలా దిగజారుతున్నారో ఎలాంటి అబద్ధాలు ఆడుతున్నారో ఎలాంటి పనులు చేస్తున్నారో విశ్వవిద్యాలయ సమాజం దగ్గర కోణంలో పరిశీలిస్తూ తీవ్రంగా విమర్శలు గుప్పిస్తుంది.



Telangana Council of Higher Education
(A Statutory Body of the Government of Telangana)
Opp : Mahavir Hospital, Mahavir Marg, Masabtank, Hyderabad - 500 028.
Ph. 040-35175435
Website : www.tgche.ac.in, E-mail : secretary@tgche.ac.in, secretarytgche@gmail.com

PROF.SRIRAM VENKATESH
SECRETARY
Lr.No.1401/TGCHE/UMS/201/KU Ph.D Admn./2024 Date:22.03.2025

To
The Registrar,
Kakatiya University,
Warangal.

Sir,

Sub: TGCHE – UMS – Ph.D Admissions – Representation of certain unsuccessful candidates of Ph.D. Entrance Test 2021-22 for admission into Ph.D. Program – Reg.

Ref:
1.Lr.No.395/B3/LU/2025 dated 13.03.2025 from the Registrar, KU Warangal.
2. Lr.No.1194/B3/KU/2024 dated 01.11.024 from the Registrar, KU Warangal.
3.Lr.No.1186/B3/KU/2024 dated 30.10.2024 from the Registrar, KU, Warangal.
4.Govt.Lr.No.206/UE/A2/2024 HE 9UE) Dept. dated 07.02.2024.
5.Lr.No.TSCHE/KU/Ph.DAdmn./Report of the Committee/2024 dated -7th March, 2024 from Prof.V.Venkata Ramana Chairman of the Committee.
6.This office Lr.No.TGCHE/KU/Ph.D. Admn. Enquiry/2024 dated 11.03.2024.
7.This office Lr.No.204/TSCHE/Secy./KU/Ph.D /2024 dated 02.04.2024.
8.Representation of Ph.D.candidates KU final list consists (15 candidates) addressed to Chairman, TGCHE dated 27.01.2025.
9.This office Lr.No.1401/TGCHE/UMS/2021/KU/Ph.D.Admn./2024 dt. 05.02.2025 & 25.02.2025.
10.Lr.No.206/UE/A2/2024 dt. 06.12.2024 of the Spl. Secretary to Govt. HE(UE) Dept. Govt. of Telangana Hyderabad.

****

With reference to the subject and reference 1st cited, and in continuation to the Committee Report in the reference 5th cited above, you have been forwarded two lists vide references 2nd and 3rd consists of 33 candidates for Ph. D Admission who have appeared for the University Ph.D.Entrance Test 2021-22 for admission under Category-II and could not get seat due to dearth of vacancies despite of extending their validity against the vacancies existing and arising upto 31.03.2024. Basing on the Revised Rules and Regulations for the Ph.D. Programme in tune of UGC (Minimum Standards and Procedures for award of Ph.D Degree) Regulations 2022 and its latest amendments issued in No.F.4-19 UGC-NET Review Committee 20249 NET) 140648, March 27, 2024/7 brought into force from the academic year 2024-25 and admissions were also made against the vacancies for the year 2024-25 while considering the unsuccessful candidates of Ph.D. Admissions 2021-2022 and requested their plea for admission into Ph.D. Program on supernumerary basis.

In view of the above, I am by direction to request the Registrar, Kakatiya University to examine the eligibility of 33 candidates vide references 2nd and 3rd submitted by the University and consider them for admission into Ph.D programme as per the eligibility condition laid down by the University as one time measure.

Yours faithfully,
SECRETARY

నియోజవర్గం చుట్టూ గెస్ట్ హౌస్ లు ఉంటే అందరూ గుర్తుంటారు : ఎమ్మెల్యే కె.ఆర్ నాగరాజు

నియోజకవర్గ పేద ప్రజలకు సొంతింటిని నిర్మించడమే లక్ష్యంగా పని చేస్తున్నా
భూమి కబ్జాలు చేసే అలవాట్లు నా లేవు పేద ప్రజల సంక్షేమ పథకాలు అందించడమే నా లక్ష్యం
నాయకులను గుర్తుపెడుతున్నానా లేదా అన్నది త్వరలోనే ప్రజలే చెబుతారు
తండాలను గ్రామపంచాయతీలుగా తీర్చిదిద్దుతాము
4వ వార్డు అభ్యర్థి నునావత్ కమిలి గెలుపు కోసం ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహించిన ఎమ్మెల్యే

వర్ధన్నపేట : (జై భీమ్ న్యూస్)

వర్ధన్నపేట మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 4వ వార్డు కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి నునావత్ కమిలి – భీమా నాయక్ పార్టీ శ్రేణులతో కలిసి తాళ్లకుంట తండా, బండ తండా, భవానికుంట తండా లో వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే విశ్రాంత ఐపీఎస్ అధికారి శ్రీ కేఆర్ నాగరాజు ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహించారు.తొలుత గిరిజన మహిళామణులు వారి సాంప్రదాయం ప్రకారం గిరిజన నృత్యాలతో అభిమాన నాయకుడిని ఘన స్వాగతం పలికారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే నాగరాజు మాట్లాడుతూ..వర్ధన్నపేట మున్సిపాలిటీని రంగాలుగా అభివృద్ధి చేయడమే నా ప్రధాన రక్షమని తెలియజేస్తూ నియోజకవర్గంలోని ఐనవోలు, పర్వతగిరి, హాసన్పర్తి కేంద్రాలలో గెస్ట్ హౌస్‌లు లేవని, అలాంటి భవనాలు నిర్మించుకోవాల్సిన అవసరం కూడా తనకు లేదని తెలిపారు. పేద ప్రజలకు సొంత ఇళ్లు కల్పించడమే లక్ష్యంగా ఇందిరమ్మ ఇండ్లను తీసుకువచ్చానని, సొంత భవనాలు నిర్మించుకోవడం లేదా భూములు కబ్జా చేయడం తన అలవాటు కాదని స్పష్టం చేశారు.నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కోసం మొత్తం 294 కోట్ల రూపాయలతో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టామని తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా మున్సిపాలిటీ పరిధిలోనే 200 కోట్ల రూపాయలతో

ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్, వంద పడకల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి, సబ్ జైల్, మునిఫ్ కోర్టు, మినీ స్టేడియం వంటి కీలక నిర్మాణాలు చేపడుతున్నామని వెల్లడించారు. ఈ అభివృద్ధి పనులు పూర్తయ్యాక ప్రాంత ప్రజలకు విద్య, వైద్యం, న్యాయ సదుపాయాలు మరింత అందుబాటులోకి వస్తాయని అన్నారు.అదేవిధంగా, మరో 35 కోట్ల రూపాయల నిధులతో రహదారులు, డ్రైనేజీ, తాగునీటి సౌకర్యం, వీధి దీపాలు వంటి పలు మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. తండాలు, గ్రామాలు, పట్టణ ప్రాంతాల మధ్య ఎలాంటి తేడా లేకుండా సమానంగా అభివృద్ధి చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు.తండాల్లోని యువత కోసం మినీ స్టేడియం నిర్మాణాన్ని తలపెట్టామని, యువతకు క్రీడా అవకాశాలు పెంచడమే లక్ష్యంగా పని చేస్తున్నామని తెలిపారు. రానున్న రోజుల్లో నియోజకవర్గాన్ని అన్ని విధాల అభివృద్ధి చేసి ఆదర్శంగా నిలుపుతానని ఎమ్మెల్యే నాగరాజు హామీ ఇచ్చారు.ఈ సందర్భంగా ఇన్చార్జులు బానోతు సింగిలాల్, మెరుగు రాజేష్, వీసం సురేందర్ రెడ్డి, స్థానిక నాయకులు తండా వాసులు, పట్టణ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దూర విద్య ప్రవేశాల పోస్టర్ విడుదల

కేయూ క్యాంపస్ : (జై భీమ్ న్యూస్)

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ అండ్ హ్యూమన్ రిసోర్స్ మేనేజ్‌మెంట్ విభాగం తాత్కాలిక ప్రాతిపదికన పేపర్లను బోధనా చేయడానికి నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. యూనివర్సిటీ ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ కాలేజీలో 4 పేపర్ల కోసం, యూనివర్సిటీ పి.జి. కాలేజీ, నిర్మల్‌లో 5 పేపర్ల కోసం ఆహ్వానం ప్రకటించబడింది. ప్రతి పేపర్‌కు రూ. 20,000 చెల్లింపు చేయబడుతుంది. అర్హత కలిగిన అభ్యర్థులు ఫిబ్రవరి 16, సాయంత్రం 5.00 గంటలలోపు విభాగాధిపతి కార్యాలయంలో దరఖాస్తులు సమర్పించవలసినది. మరిన్ని వివరాల కోసం, విశ్వవిద్యాలయం అధికారిక వెబ్‌సైట్: www.kakatiya.ac.in చూడవచ్చు అని తెలుపుతూ విభాగాధిపతి, పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ అండ్ హ్యూమన్ రిసోర్స్ మేనేజ్‌మెంట్, ఒక నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసారు. 06. కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయ దూర విద్య కేంద్రం "సెంటర్ ఫర్ డిస్టెన్స్ అండ్ ఆన్లైన్ ఎడ్యుకేషన్" ఆధ్వర్యంలో డిగ్రీ మరియు పీజీ కోర్సుల్లో ప్రవేశాలకు సంబంధించిన నోటిఫికేషన్ ను వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య కె. ప్రతాప్ రెడ్డి, రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య వి. రామచంద్రం చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరించారు. ఆన్లైన్‌లో దరఖాస్తులు నమోదు చేసుకోవడానికి మార్చి 25 వరకు గడువు ఉందని, మరిన్ని వివరాల కోసం దూర విద్య కేంద్రం వెబ్‌సైట్ www.sdlceku.co.in ను చూడవచ్చునని కేంద్ర సంచాలకులు ఆచార్య సురేష్ లాల్ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. పోస్టర్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో జాయింట్ డైరెక్టర్లు డాక్టర్ శ్రీనివాస్ ముంజుమ్, డాక్టర్ బ్రహ్మయ్య, కాంపస్ కాలేజీ ప్రిన్సిపల్స్ ఆచార్య టి. మనోహర్, ఆచార్య రాజేంద్ర కట్ల, ఆచార్య ఎం. శ్రీనివాస్, డాక్టర్ నాగరాజు పాల్గొన్నారు.

ఎన్ఈపీ ఓరియంటేషన్ సెషన్ పోస్టర్ విడుదల

కేయూ క్యాంపస్ : (జై భీమ్ న్యూస్)

యూనివర్సిటీ ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్సు కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య ఎస్. జ్యోతి అద్వర్యం లో ఫిబ్రవరి 17 వ తేది నుంచి 27 తేడిల మధ్య ప్రతి రోజు సాయంత్రం 5.00 గంటల నుంచి 8.15 ల మధ్య "ఎన్.ఈ.పి ఓరియంటేషన్ అండ్ సెన్సిటైజేషన్ ప్రోగ్రాం" కార్యక్రమం ని ఢిల్లీ లోని ఎస్.జి.టి.బి ఖాల్సా కాలేజీ కోరే టీం తో ప్రతి రోజు ఆన్లైన్ జూమ్ వేదికగా నిర్వహించనున్నారు, ఈ మేరకు కార్యక్రమ వాల్ పోస్టర్ ను యూనివర్సిటీ వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య కే. ప్రతాప్ రెడ్డి, రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య వి. రామచంద్రం చేతులు మీదుగా ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమం లో డాక్టర్ బి. రమ, డాక్టర్ కే.మమత, డాక్టర్ ఈ.సుజాత, డాక్టర్ ఎన్.గిరిప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

హోంగార్డులను సొంత రాష్ట్రాలకు బదిలీ చేయాలి : గుజ్జుల ఈశ్వరయ్య

హైదరాబాద్ : (జై భీమ్ న్యూస్)

ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో నియమితులై, రాష్ట్ర విభజన అనంతరం తెలంగాణలో కొనసాగుతున్న ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల స్థానికత కలిగిన హోంగార్డులను వారి సొంత రాష్ట్రాలకు తక్షణమే బదిలీ చేయాలని సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గుజ్జుల ఈశ్వరయ్య డిమాండ్ చేశారు.జూన్ 2014లో రాష్ట్ర విభజన జరిగినప్పటికీ, అన్ని ప్రభుత్వ శాఖల ఉద్యోగులను స్థానికత ప్రకారం మార్చిన ప్రభుత్వాలు హోంగార్డుల విషయంలో మాత్రం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడం దురదృష్టకరమని ఆయన విమర్శించారు. సుమారు 11 సంవత్సరాలుగా హోంగార్డులు ఉద్యోగం ఒక రాష్ట్రంలో, కుటుంబం మరో రాష్ట్రంలో ఉండటంతో మానసిక, ఆర్థిక, కుటుంబపరమైన సమస్యలు తీవ్రంగా ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. హోంగార్డులు తమ అసలు విధులతో పాటు మంత్రులు, పోలీసు ఉన్నతాధికారుల ఇళ్లల్లో అనధికారిక సేవలకు వినియోగించబడుతున్నారని, రవాణా ఖర్చులు, కుటుంబ బాధ్యతల వల్ల తీవ్రమైన ఇబ్బందులు పడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. వృద్ధాప్యంలో ఉన్న తల్లిదండ్రులను చూసుకునే పరిస్థితి లేకుండా పోయిందని, పిల్లలు రెండు రాష్ట్రాల్లో చదువుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో రాష్ట్ర స్థానికతను కోల్పోయే ప్రమాదం కూడా ఉందన్నారు. సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాల మేరకు హోంగార్డులకు పూర్తి వేతనాలు చెల్లించాలని, రోజువారీ వేతనాన్ని రూ.1,124గా నిర్ణయించాలని, రాష్ట్రంలో హోంగార్డులకు పే స్కేల్ విధానం అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. యూనిఫాం కిట్ మార్పు, వాషింగ్, కవాతు అలవెన్సుల పెంపు, హెల్త్ కార్డుల ద్వారా ఉచిత వైద్యం, జీఓ నెం.77 ప్రకారం మూడు సెంట్ల ఇళ్ల స్థలాలు మంజూరు చేయాలని కోరారు.అలాగే హోంగార్డులను విధుల నిమిత్తం రవాణా చేసేందుకు ప్రభుత్వమే బస్సులు ఏర్పాటు చేయాలని, గతంలో ఇచ్చిన హామీ మేరకు దశలవారీగా రెగ్యులరైజేషన్ చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఇప్పటికైనా కూటమి ప్రభుత్వం స్పందించి హోంగార్డుల సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని డిమాండ్ చేశారు.ఈ మేరకు శుక్రవారం గుంటూరులోని సిపిఐ కార్యాలయంలో వీడియో సందేశం ద్వారా కోరారు.

ప్రజల సౌకర్యం కోసమే అభివృద్ధి పనులు

అటవీ,పర్యావరణ,దేవాదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ

హనుమకొండ : (జై భీమ్ న్యూస్)

ప్రజల సౌకర్యం కోసమే అభివృద్ధి పనులను పునర్ నిర్మిస్తున్నామని రాష్ట్ర అటవీ పర్యావరణ దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖ మంత్రివర్యులు కొండా సురేఖ పునరుద్ఘాటించారు.శుక్రవారం వరంగల్ తూర్పు నియోజకవర్గంలోని 35 వడివిజన్ లో 50 లక్షల వ్యయంతో మున్నూరు కాపు సంఘం కమ్యూనిటీ హాల్ నిర్మాణం మరియు 50 లక్షల వ్యయంతో సీసీ రోడ్ల నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారు.28వ డివిజన్లో 100.00 లక్షల వ్యయంతో డ్రైన్ పనులకు నగర మేయర్ గుండు సుధారాణితో కలిసి శంకుస్థాపనలు చేశారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి కొండా సురేఖ మాట్లాడుతూ పట్టణాల అభివృద్ధికి గట్టి సంకల్పంతో ప్రజల కోసం పనిచేసే ప్రజా ప్రభుత్వం అని తెలిపారు.పట్టణాల అభివృద్ధే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యం అని ప్రజల అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని, మౌలిక వసతులు, తాగునీరు, రహదారులు, పారిశుద్ధ్యంపై ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టితో ముందుకెళ్తోంది ఈ సందర్భంగా మంత్రి సురేఖ తెలిపారు.మాటల్లో కాదు, పనిలో మార్పు చూపించే ప్రభుత్వం మన ప్రజా ప్రభుత్వం అని తెలిపారు. అలాగే 18వ డివిజన్ లో సయ్యద్ అబ్దుల్ రెహమాన్ ఆర్ఎక్స్ హెల్త్ క్లినిక్ ను మంత్రి కొండా సురేఖ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా అబ్దుల్ రెహమాన్ కుటుంబ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మరియు 34 వ డివిజన్లో విన్ లైఫ్ మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ మంత్రి సురేఖ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి కొండా సురేఖ మాట్లాడుతూ ప్రజలకు ఆరోగ్యపరంగా మంచి సేవలు అందించాలని కోరారు.

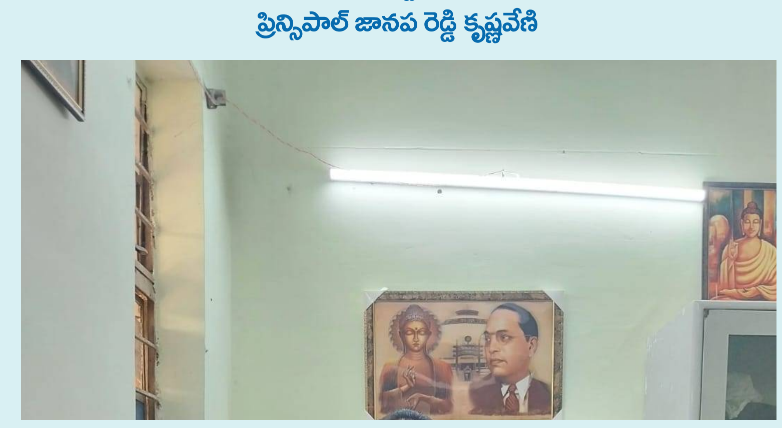
రఘునాథ్ పల్లి పోలీస్ స్టేషన్‌ను ఆకస్మిక తనిఖీ చేసిన వరంగల్ సిపి

రఘునాథ్ పల్లి : (జై భీమ్ న్యూస్)

రఘునాథ్ పల్లి పోలీస్ స్టేషన్ వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్ ప్రీత్ సింగ్ శుక్రవారం ఆకస్మికంగా సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా,పోలీస్ స్టేషన్ ప్రాంగణాన్ని పరిశీలించి, రికార్డ్ రూమ్, స్టేషన్ రైటర్ రూమ్, రిసెప్షన్ సెంటర్ మరియు ఇతర విభాగాలను తనిఖీ చేసి, వాటిని తగిన విధంగా సంరక్షించుకోవాలని సూచించారు.అనంతరం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని నేరాల రేటు, రోడ్డు ప్రమాదాలు, చోరీ కేసులు, నమోదైన కేసుల పురోగతి పై సీపీ ఆరా తీశారు. అధికారులు, సిబ్బంది పనితీరును మరింత మెరుగు పరుచుకుని చేపట్టాల్సిన విధి విధానాలపై సంబంధిత స్టేషన్ ఎస్ఐ, సర్కిల్ ఇన్స్ స్పెక్టర్ తగిన సూచనలు చేశారు. ప్రధానంగా ప్రస్తుతం రఘునాథ్ పల్లి మండలం దాని పరిసర ప్రాంతాలలో పెద్దపులి సంచరిస్తున్న నేపథ్యంలో, ప్రజలను అప్రమత్తం చేసి, ఎటువంటి ప్రాణనష్టం లేదా ఆస్తినష్టం జరగకుండా ఫారెస్ట్ సిబ్బందితో సమన్వయం చేసుకొని తగిన జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలని సీపీ ఆదేశించారు.ఈ సందర్శన కార్యక్రమంలో ఘన్పూర్ ఏసీపీ భీం శర్మ, సర్కిల్ ఇన్స్ స్పెక్టర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, రఘునాథ్పల్లి ఎస్. ఐ న రేష్ తో పాటు పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఆల్ ఇండియా సెకండ్ ర్యాంకర్ శిరీషను అభినందించిన ఆచార్య గాదే సమ్మయ్య

ఫార్మసీ కళాశాలకు కీర్తి తెచ్చిన శిరీష అభినందించిన ప్రిన్సిపాల్ జానప రెడ్డి కృష్ణవేణి

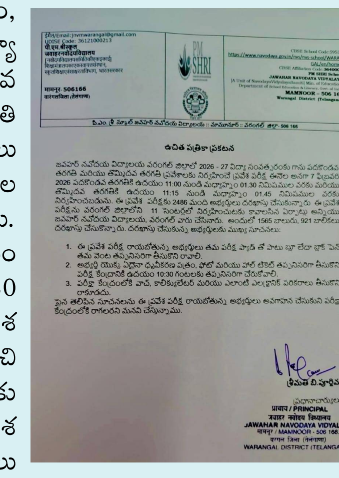


హనుమకొండ : (జై భీమ్ న్యూస్)

మాచర్ల శిరీష యూనివర్సిటీ కాలేజ్ ఆఫ్ ఫార్మ సుకల్ సైన్స్ కాకతీయ యూనివర్సిటీ -2024 సంవత్సరంలో తన యొక్క మాస్టర్ ఆఫ్ ఫార్మసీని ఫార్మసుటికల్ కెమిస్ట్రీ విభాగంలో ఆచార్య సమ్మయ్య పర్యవేక్షణలో సింథసిస్ క్యారక్టరైజేషన్ అండ్ ఫార్మకలాజికల్ ఎవల్యూషన్ ఆఫ్ న్యూ హెటిరో సైక్లిక్ మాలిక్యులను తయారుచేసి ఇన్వైఓ ఇన్ విట్రో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు ఆంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ మైక్రోబియల్ యాక్టివిటీని మాలిక్యుల్స్ పైన పరీక్షించారు.మాచర్ల శిరీష తన మాస్టర్ ఆఫ్ ఫార్మసి కోర్సు లో మొదటి సెమిస్టర్ నుండి నాలుగు సెమిస్టర్ వరకు ప్రథమ స్థానంలో నిలిచారు. అంతేకాకుండా శిరీష కష్టపడే స్వభావం కలిగి విజ్ఞత క్రమశిక్షణతో పాటు ఆచార్యులు పట్ల విధేయత కలిగిన వ్యక్తిగా గుర్తింపు పొందారని, ఆమె రీసెర్చ్ సూపర్వైజర్ అయినటువంటి ఆచార్య గాదే సమ్మయ్య తెలిపారు. తన విద్యార్థి అయినటువంటి మాచర్ల శిరీష జేఆర్ఎఫ్ 2026 యు జి సి నెట్ పరీక్ష విభాగంలో ఆల్ ఇండియా సెకండ్ ర్యాంకు సాధించి 99.901 పర్సంటైల్ తో ఉత్తీర్ణత అయినందుకు తనకు మరియు ఫార్మసీ విభాగానికి మంచి పేరు ప్రతిష్టలు సంపాదించిందని ఆచార్య సమ్మయ్య ఆమెను అభినందించారు.శిరీష జనగామ జిల్లా శ్రీమన్నారాయణ పురం కు చెందిన గ్రామస్తురాలని ఆమె యొక్క తల్లిదండ్రులు రేణుక మరియు వాసు, వృత్తిపరంగా ఫార్మసీ స్టోర్ ను నడుపుతున్నారని, తన బిడ్డ సాధించిన ఉత్తీర్ణతకు తల్లిదండ్రులు ఆనందను వ్యక్తపరచారని, ఈ సందర్భంగా ఫార్మసి కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ మరి హెడ్ జానప రెడ్డి కృష్ణవేణి సీనియర్ ప్రొఫెసర్ వై నరసింహ రెడ్డి , ఆచార్యులు డాక్టర్ నాగరాజు డాక్టర్ షాహిదా డాక్టర్ స్వరూప ఆచార్య ప్రసాద్, అధ్యాపక బృందం మరియు విద్యార్థిని విద్యార్థులు శిరీషను అభినందించారు.ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ డ్రగ్ కంట్రోల్ ఆఫ్ ఇండియా అజ్మీర రామ్ కిషన్ కూడా అభినందనలు తెలిపారు.

జవహర్ నవోదయ విద్యాలయం ప్రవేశ పరీక్షలు ఫిబ్రవరి 7న

వరంగల్, 6 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)



ఈమెల్/Email:jnvmwarangal@gmail.com
UDISE Code: 36121000213
पी.एम.श्रीस्कूल
जवाहरनवोदयविद्यालय
मामनूर- 506166
वारंगलजिला (तेलंगाणा)

CBSE School Code:59531
https://www.navodaya.gov.in/nvs/nvs-school/WARANGAL/en/home/
CBSE Affiliation Code:3640008
PM SHRI School
JAWAHAR NAVODAYA VIDYALAYA
[A Unit of NavodayaVidyalayaSamiti] Min. of Education, Department of School Education & Literacy, Govt. of India
MAMNOOR – 506 166
Warangal District (Telangana)

పి.ఎం.శ్రీ స్కూల్ జవహర్ నవోదయ విద్యాలయ :: మామునూర్ :: వరంగల్ జిల్లా- 506 166

ఉచిత పత్రికా ప్రకటన

జవహర్ నవోదయ విద్యాలయ వరంగల్ జిల్లాలో 2026 - 27 విద్యా సంవత్సరంకు గాను పదకొండవ తరగతి మరియు తొమ్మిదవ తరగతి ప్రవేశాలకు నిర్వహించే ప్రవేశ పరీక్ష ఈనెల అనగా 7 ఫిబ్రవరి 2026 పదకొండవ తరగతికి ఉదయం 11:00 నుండి మధ్యాహ్నం 01.30 నిమిషముల వరకు మరియు తొమ్మిదవ తరగతికి ఉదయం 11:15 నుండి మధ్యాహ్నం 01.45 నిమిషముల వరకు నిర్వహించబడును. ఈ ప్రవేశ పరీక్షకు 2486 మంది అభ్యర్థులు దరఖాస్తు చేసుకున్నారు ఈ ప్రవేశ పరీక్షను వరంగల్ జిల్లాలోని 11 సెంటర్లలో నిర్వహించుటకు కావలసిన ఏర్పాట్లు అన్నియు జవహర్ నవోదయ విద్యాలయ, వరంగల్ వారు చేసినారు. అందులో 1565 బాలురు, 921 బాలికలు దరఖాస్తు చేసుకొన్నారు. దరఖాస్తు చేసుకున్న అభ్యర్థులకు ముఖ్య సూచనలు:

1. ఈ ప్రవేశ పరీక్ష రాయబోతున్న అభ్యర్థులు తమ పరీక్ష ప్యాడ్ తో పాటు బ్లూ లేదా బ్లాక్ పెన్ తమ వెంట తప్పనిసరిగా తీసుకొని రావాలి.
2. అభ్యర్థి యొక్క ఏదైనా ధృవీకరణ పత్రం, ఫోటో మరియు హాల్ టికెట్ తప్పనిసరిగా తీసుకొని పరీక్ష కేంద్రానికి ఉదయం 10:30 గంటలకు తప్పనిసరిగా చేరుకోవాలి.
3. పరీక్షా కేంద్రంలోకి వాచ్, కాలిక్యులేటర్ మరియు ఎలాంటి ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు తీసుకొని రాకూడదు.

పైన తెలిపిన సూచనలను ఈ ప్రవేశ పరీక్ష రాయబోతున్న అభ్యర్థులు అవగాహన చేసుకుని పరీక్షా కేంద్రంలోకి రాగలరని మనవి చేస్తున్నాము.

శ్రీమతి బి.పూర్ణిమ
ప్రధానాచార్యులు
प्राचार्य / PRINCIPAL
जवाहर नवोदय विद्यालय
JAWAHAR NAVODAYA VIDYALAYA
मामनूर / MAMNOOR - 506 166.
वरंगल जिला (तेलंगाणा)
WARANGAL DISTRICT (TELANGANA)

జవహర్ నవోదయ విద్యాలయం, వరంగల్ జిల్లాలో 2026--27 విద్యా సంవత్సరానికి సంబంధించి తొమ్మిదవ తరగతి మరియు పదకొండవ తరగతి ప్రవేశాల కోసం నిర్వహించే ప్రవేశ పరీక్షలు ఫిబ్రవరి 7న నిర్వహించనున్నట్లు పాఠశాల ప్రధానాచార్యులు బి. పూర్ణిమ తెలిపారు. పదకొండవ తరగతి ప్రవేశ పరీక్ష ఉదయం 11:00 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1:30 గంటల వరకు, తొమ్మిదవ తరగతి ప్రవేశ పరీక్ష ఉదయం 11:15 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1:45 గంటల వరకు జరుగుతుందని వెల్లడించారు. ఈ ప్రవేశ పరీక్షకు మొత్తం 2486 మంది అభ్యర్థులు దరఖాస్తు చేసుకోగా, అందులో 1565 మంది బాలురు, 921 మంది బాలికలు ఉన్నారు. పరీక్షను వరంగల్ జిల్లాలోని 11 పరీక్షా కేంద్రాలలో నిర్వహించేందుకు అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు తెలిపారు. పరీక్షకు హాజరయ్యే అభ్యర్థులు పరీక్ష ప్యాడ్, బ్లూ లేదా బ్లాక్ పెన్, అలాగే హాల్ టికెట్, ఫోటో మరియు గుర్తింపు ధృవీకరణ పత్రం తప్పనిసరిగా తీసుకురావాలని సూచించారు. అభ్యర్థులు ఉదయం 10:30 గంటలకల్లా పరీక్షా కేంద్రానికి చేరుకోవాలని కోరారు. అదేవిధంగా పరీక్షా కేంద్రాల్లోకి వాచ్‌లు, కాలిక్యులేటర్లు లేదా ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు తీసుకురావడానికి అనుమతి ఉండదని స్పష్టం చేశారు. అభ్యర్థులు సూచనలను గమనించి సమయానికి పరీక్షా కేంద్రాలకు హాజరుకావాలని ప్రధానాచార్యులు విజ్ఞప్తి చేశారు.

జై భీమ్ POWER OF PEOPLE Jai Bheem

“వైభవ్‌ను అరెస్ట్ చేయాలి”... సూర్యవంశీ విధ్వంసక శతకంపై క్రికెట్ ప్రపంచం ఫిదా!

అండర్-19 ప్రపంచకప్ ఫైనల్లో 14 ఏళ్ల వైభవ్ సూర్యవంశీ అద్భుత సెంచరీ
కేవలం 80 బంతుల్లో 175 పరుగులతో విధ్వంసకర ఇన్నింగ్స్
సూర్యవంశీపై క్రికెట్ దిగ్గజాల నుంచి ప్రశంసల వర్షం
సూర్యుడిని ఆపలేరంటూ వైభవ్‌ను కొనియాడిన వీరేంద్ర సెహ్వాగ్
అండర్ 19 ఫైనల్లో అత్యధిక స్కోరు నమోదు చేసి చరిత్ర సృష్టించిన వైభవ్

ఢిల్లీ, జై భీమ్ న్యూస్

అండర్-19 ప్రపంచకప్ 2026 ఫైనల్లో 14 ఏళ్ల భారత యువ కెరటం వైభవ్ సూర్యవంశీ సృష్టించిన ప్రభంజనంపై క్రికెట్ ప్రపంచం ప్రశంసల వర్షం కురిపిస్తోంది. ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన తుది పోరులో కేవలం 80 బంతుల్లో 175 పరుగుల చారిత్రక ఇన్నింగ్స్‌తో అతను పెను సంచలనం సృష్టించాడు. ఈ అద్భుత ప్రదర్శనపై మాజీ, ప్రస్తుత క్రికెటర్లు సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పందిస్తూ, వైభవ్‌ను భారత క్రికెట్ భవిష్యత్ ఆశాకిరణంగా అభివర్ణిస్తున్నారు. ఐస్‌లాండ్ క్రికెట్ బోర్డు సరదాగా స్పందిస్తూ, “ఇంగ్లండ్ బౌలర్లపై ఈ హింస దారుణం. వైభవ్‌ను వెంటనే అరెస్ట్ చేయాలి!” అని ట్వీట్ చేసింది. భారత మాజీ ఓపెనర్ వీరేంద్ర సెహ్వాగ్ తనదైన శైలిలో వైభవ్‌ను ఆకాశానికెత్తాడు. “సూర్యవంశీ అంటే సూర్య వంశం నుంచి పుట్టినవాడు. ఈరోజు అతను అలాగే ఆడాడు. ప్రజ్వలించాడు. ప్రత్యర్థులను అంధులను చేశాడు. ఆపలేని శక్తిగా నిలిచాడు. ఇంగ్లండ్ బౌలర్లు అన్నీ ప్రయత్నించారు. కానీ సూర్యుడిని ఎవరూ ఆపలేరు. భారత క్రికెట్‌లో సూర్యుడు ఉదయించాడు! ఇది భవిష్యత్తుకు ఒక సంకేతం” అని సెహ్వాగ్ తన ఎక్స్ ఖాతాలో పోస్ట్ చేశాడు. 15 ఫోర్లు, 15 సిక్సర్లతో సమాన విధ్వంసం సృష్టించాడని కొనియాడాడు. పఠాన్ సోదరులు యూసుఫ్, ఇర్ఫాన్ కూడా వైభవ్ ధైర్యాన్ని మెచ్చుకున్నారు. “అతడి వయసు 14 ఏళ్లు. భయం లేదు... ఒత్తిడి లేదు... కేవలం స్వచ్ఛమైన ప్రతిభ! వైభవ్ సూర్యవంశీ కేవలం ఒక ఇన్నింగ్స్ ఆడలేదు, భారత క్రికెట్ భవిష్యత్తును ప్రకటించాడు” అని యూసుఫ్ పఠాన్ పేర్కొన్నాడు. ప్రపంచకప్ ఫైనల్లో ఇలాంటి భారీ ఇన్నింగ్స్ ఆడటం అతని నిలకడకు, ఒత్తిడిని తట్టుకునే సామర్థ్యానికి నిదర్శనమని, అతను ఒక బిగ్ మ్యాచ్ ప్లేయర్ అని ఇర్ఫాన్ పఠాన్ ప్రశంసించాడు. ఈ ఇన్నింగ్స్‌తో వైభవ్, 2012 ఫైనల్లో ఉన్ముక్త్ చంద్ (111లి) నెలకొల్పిన రికార్డును బద్దలు కొట్టాడు. దీనిపై స్పందించిన ఉన్ముక్త్ చంద్, వైభవ్ ఫోటోను షేర్ చేస్తూ ‘డిఫరెంట్ బ్రీడ్’ (ఇతడు ఓ ప్రత్యేకమైన ఆటగాడు) అని కొనియాడాడు. ఇంగ్లండ్ మాజీ కెప్టెన్ మైఖేల్ వాన్ “వైభవ్ సూర్యవంశీ.. ఇది చాలా చాలా ప్రత్యేకం” అని వ్యాఖ్యానించాడు. “ఏక్ బిహారీ సబ్ పే భారీ!” అంటూ భారత వికెట్ కీపర్ ధ్రువ్ జురెల్ తన రాష్ట్రానికి చెందిన వైభవ్‌ను అభినందించాడు. శిఖర్ ధావన్, సంజీవ్ గోయెంకా వంటి ప్రముఖులు కూడా వైభవ్ ఆటకు ఫిదా అయ్యారు. వైభవ్ సెంచరీ, ఆయుష్ మాత్రే అర్ధ సెంచరీతో ఈ మ్యాచ్‌లో భారత్ 9 వికెట్లకు 411 పరుగుల భారీ స్కోరును నమోదు చేసింది.

కేసీఆర్, కేటీఆర్‌లను కాపాడుతున్నది ఆయనే: రేవంత్ రెడ్డి

వారిద్దరినీ కిషన్ రెడ్డి కాపాడుతున్నారని విమర్శలు
కిషన్ రెడ్డి కల్వకుంట్ల కిషన్ రావుగా మారిపోయారని ఎద్దేవా
అరవింద్‌కు పరపతి ఉంటే నిజామాబాద్ స్మార్ట్ సిటీ ఎందుకు కాలేదని ప్రశ్న

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు అవినీతిలో, ఫార్ములా ఈ-కార్ రేసింగ్‌లో కేసీఆర్, కేటీఆర్‌లను ఎప్పుడు అరెస్టు చేస్తారని తాను బీజేపీని ప్రశ్నిస్తున్నానని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. వారిద్దరినీ కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి కాపాడుతున్నారని ఆరోపించారు. కిషన్ రెడ్డి ఇక్కడ కల్వకుంట్ల కిషన్ రావుగా మారారని ఎద్దేవా చేశారు. నిజామాబాద్ జిల్లా బర్దీపూర్‌లో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ, ఎంపీగా ధర్మపురి అరవింద్‌ను రెండుసార్లు గెలిపించినా నిజామాబాద్ ప్రాంతానికి బీజేపీ చేసిందేమీ లేదని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. నరేంద్ర మోదీ మూడుసార్లు ప్రధాని అయ్యారని కానీ నిజామాబాద్ స్మార్ట్ సిటీ కాలేదని విమర్శించారు. ఇక్కడి వ్యవసాయం తెలంగాణకే కాదు దేశానికే ఆదర్శమని అన్నారు. నిజామాబాద్‌లో ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేసేందుకు అదనపు నిధులు ఇచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తామని అన్నారు. టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ సూచనలతో ఈ జిల్లాలో అభివృద్ధి పనులు చేస్తున్నామని అన్నారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ జెండా ఎగురవేయబోతున్నామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ వాళ్లు కార్పొరేటర్లుగా ఉంటే అభివృద్ధి వేగంగా జరుగుతుందని అన్నారు. తనకు కులం, మతం లేదని, అందరివాడినని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. నిజామాబాద్ జిల్లా గొప్ప నాయకులను అందించిందని, మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో విలక్షణమైన తీర్పు ఇవ్వాలని కోరారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో నిజామాబాద్ మురికికూపంగా మారిందని విమర్శించారు. మోదీ దగ్గర ధర్మపురి అరవింద్‌కు పరపతి ఉంటే నిజామాబాద్‌ను స్మార్ట్ సిటీగా ఎందుకు చేయడం లేదని ప్రశ్నించారు.

శ్రీనిధి-సెర్ప్ సిబ్బందితో సమన్వయ సమావేశం

రుణ లక్ష్యాలు పూర్తి చేసి రికవరీ పెంచాలని అధికారుల ఆదేశాలు

ములుగు, 6 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

ములుగు జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి సంస్థ కార్యాలయంలో ఈరోజు శ్రీనిధి మరియు సెర్ప్ సిబ్బందితో సమన్వయ మరియు సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి శ్రీనిధి సంస్థ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ శ్రీ విద్యాసాగర్ రెడ్డి హాజరై పలు ముఖ్య అంశాలపై దిశానిర్దేశం చేశారు. సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ శ్రీనిధి సంస్థ ఏర్పాటుకు గల ఉద్దేశ్యం, దాని అవసరం గురించి వివరించారు. జిల్లాలోని ప్రతి సంఘ సభ్యురాలికి రుణాలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, బకాయిలు ఉన్న సంఘ సభ్యుల నుండి వసూళ్లు వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా సంఘ సభ్యులు మైక్రో ఫైనాన్స్ సంస్థల బారిన పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను జిల్లాకు కేటాయించిన రూ.22 కోట్ల రుణ లక్ష్యంలో ఇప్పటికే రూ.12 కోట్ల రుణాలు పంపిణీ చేసినట్లు తెలిపారు. మిగిలిన లక్ష్యాన్ని ఈ నెలాఖరు నాటికి పూర్తి చేయాలని, అలాగే జిల్లా రికవరీ శాతం 90 శాతానికి చేరేలా చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు. మేడారం జాతర సందర్భంగా ప్రత్యేక జీవనోపాధులను గుర్తించి వారికి సమయానికి రుణాలు అందజేసి ఆదాయాభివృద్ధికి సహకరించిన సిబ్బందిని ఆయన అభినందించారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని కొత్త జీవనోపాధులను గుర్తించి వారికి అవసరమైన నిధులు సమకూర్చేందుకు శ్రీనిధి ప్రత్యేక రుణ సదుపాయాలు అందిస్తుందని తెలిపారు. గౌరవ అడిషనల్ కలెక్టర్ (లోకల్ బాడీస్) సంపత్ రావు మాట్లాడుతూ, శ్రీనిధి సంస్థ ద్వారా జిల్లాలో ఇప్పటికే వివిధ జీవనోపాధులకు రుణాలు మంజూరు చేసినట్లు చెప్పారు. బకాయిలు ఉన్న సంఘ సభ్యులపై క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షణ పెంచి పూర్తి స్థాయిలో రికవరీ జరిగేలా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సర లక్ష్యాలను ఫిబ్రవరి చివరి నాటికి పూర్తి చేయాలని సూచించారు. జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి అధికారి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, నిర్ణయించిన లక్ష్యాలను నిర్దిష్ట సమయంలో పూర్తి చేస్తామని హామీ ఇస్తూ సెర్ప్ మరియు శ్రీనిధి సిబ్బందికి తగిన సూచనలు చేశారు. అదేవిధంగా అడిషనల్ డీఆర్‌డీఓ గొట్టె శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, జిల్లా అధికారులు మరియు శ్రీనిధి ఎండి ఆదేశాలను కచ్చితంగా అమలు చేస్తామని, సిబ్బంది సమన్వయంతో అవసరమైన సమావేశాలు నిర్వహించి లక్ష్యాలను సాధిస్తామని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో అదనపు గ్రామీణాభివృద్ధి అధికారి గొట్టె శ్రీనివాస్, శ్రీనిధి జోనల్ మేనేజర్ రవికుమార్, ఆర్‌ఎం అశోక్, డీపీఎంలు గడ్డం శ్రీనివాస్, రాజు, దేవానంద్ మరియు ఏపీఎంలు, సీసీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాజీపేట ట్రాఫిక్ పీఎస్ పరిధిలో ట్రాఫిక్ సైన్‌బోర్డుల ఏర్పాటు వేగవంతం

వాహనదారుల భద్రతకు పోలీసుల చర్యలు

కాజీపేట, 6 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్)

కాజీపేట ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ట్రాఫిక్ నియంత్రణను మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు ట్రాఫిక్ సైన్‌బోర్డుల ఏర్పాటు పనులు చేపట్టినట్లు ట్రాఫిక్ పోలీసులు తెలిపారు. రహదారులపై వాహనదారులు స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు తెలుసుకునేలా ముఖ్య కూడళ్లు, ప్రమాదకర మలుపులు, పాఠశాలలు మరియు రద్దీ ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాలను గుర్తించి అక్కడ కొత్త సైన్‌బోర్డులను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ పనులు దశలవారీగా కొనసాగుతున్నాయని, అవసరమైన ప్రదేశాల్లో హెచ్చరిక బోర్డులు, వేగ పరిమితి సూచనలు, మార్గ సూచికలు మరియు ట్రాఫిక్ నియమాలకు సంబంధించిన బోర్డులు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు. సైన్‌బోర్డులు ఏర్పాటు చేయడం వల్ల వాహనదారుల్లో ట్రాఫిక్ నియమాలపై అవగాహన పెరగడంతో పాటు రోడ్డు ప్రమాదాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని తెలిపారు. ప్రజలు ట్రాఫిక్ సూచనలు, సైన్‌బోర్డులను గౌరవిస్తూ వాహనాలు నడపాలని, రోడ్డు భద్రత ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని ట్రాఫిక్ పోలీసులు సూచించారు. ట్రాఫిక్ నిర్వహణను మరింత మెరుగుపరచేందుకు ఇలాంటి చర్యలు కొనసాగుతాయని వారు తెలిపారు.

భారత పర్యటనకు విచ్చేసిన థాయ్‌లాండ్ యువరాణి నారీరతన

రాజస్థాన్‌లో నాలుగు రోజుల పర్యటనకు వచ్చిన థాయ్ యువరాణి
జైపూర్, జోధ్‌పూర్ నగరాల్లోని చారిత్రక ప్రదేశాల సందర్శన
ప్రత్యేక విమానంలో జైపూర్ విమానాశ్రయానికి చేరుకున్న నారీరతన
యువరాణి పర్యటన సందర్భంగా కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు
ఫ్యాషన్ డిజైనర్, ఆర్మీ మేజర్‌గానూ ఆమెకు ప్రత్యేక గుర్తింపు

ఢిల్లీ, జై భీమ్ న్యూస్

థాయ్‌లాండ్ యువరాణి సిరివన్నవారి నారీరతన రాజకన్య నాలుగు రోజుల పర్యటన కోసం రాజస్థాన్ చేరుకున్నారు. తన పర్యటనలో భాగంగా శుక్రవారం ఆమె ప్రత్యేక విమానంలో జైపూర్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి విచ్చేశారు. ఫిబ్రవరి 10 వరకు కొనసాగే ఈ పర్యటనలో ఆమె జైపూర్, జోధ్‌పూర్ నగరాల్లోని పలు చారిత్రక, సాంస్కృతిక, వారసత్వ ప్రదేశాలను సందర్శించనున్నారు. యువరాణి రాక సందర్భంగా విమానాశ్రయంలో పోలీసులు, సెంట్రల్ ఇండస్ట్రియల్ సెక్యూరిటీ ఫోర్స్ (సీఐఎస్ఎఫ్) బలగాలు కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేశాయి. దౌత్య నిబంధనల ప్రకారం సాధారణ ప్రజలు ఫోటోలు, వీడియోలు తీయడాన్ని అధికారులు నియంత్రించారు. విమానాశ్రయం నుంచి ఆమె నేరుగా కాన్వాయ్‌లో రామ్‌బాగ్ ప్యాలెస్ హోటల్‌కు చేరుకున్నారు. జైపూర్ పర్యటనలో ఆమె అక్కడే బస చేయనున్నారు. ఈ సందర్భంగా రాజస్థాన్ సంప్రదాయమైన ‘అతిథి దేవో భవ’ సంస్కృతిని ఆమెకు పరిచయం చేయనున్నారు. పర్యటనలో భాగంగా ఆమె జైపూర్‌లోని అమెర్ కోట, హవా మహల్, సిటీ ప్యాలెస్, త్రిపోలియా బజార్‌లను సందర్శిస్తారు. అనంతరం జోధ్‌పూర్‌కు వెళ్లి అక్కడి మెహ్రాన్‌గఢ్ కోట, ఉమైద్ భవన్ ప్యాలెస్, జస్వంత్ థాడా వంటి ప్రదేశాలను చూస్తారు. ఈ పర్యటన భారత్, థాయ్‌లాండ్ మధ్య సాంస్కృతిక, ద్వైపాక్షిక సంబంధాలను మరింత బలోపేతం చేస్తుందని అధికారులు తెలిపారు. యువరాణి సిరివన్నవారి అంతర్జాతీయంగా గుర్తింపు పొందిన ఫ్యాషన్ డిజైనర్ కూడా. ఆమెకు సొంతంగా ఒక లగ్జరీ ఫ్యాషన్ బ్రాండ్ ఉంది. అంతేకాకుండా, ఆమె థాయ్ రాయల్ ఆర్మీలో మేజర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. క్రీడలు, కళల పట్ల ఆమెకు ప్రత్యేక ఆసక్తి ఉంది. యువరాణి పర్యటన నేపథ్యంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భద్రత, ట్రాఫిక్, ఇతర ప్రోటోకాల్ ఏర్పాట్లపై ఉన్నత స్థాయి సమీక్షలు నిర్వహించింది.

గ్రీన్‌లాండ్‌లో కాన్సులేట్ తెరిచిన ఫ్రాన్స్..

ఆర్కిటిక్‌పై పట్టుకోసం తీవ్రమవుతున్న పోటీ!
గ్రీన్‌లాండ్‌లో కాన్సులేట్ ప్రారంభించిన ఫ్రాన్స్
ఈయూ దేశాల్లో ఈ ఘనత సాధించిన తొలి దేశంగా గుర్తింపు
ఫ్రాన్స్‌తో పాటు కెనడా కూడా దౌత్య కార్యాలయం ఏర్పాటు
'ఆర్కిటిక్ సెంట్రీ' పేరుతో నాటో సైనిక ప్రణాళికలు
ఆర్కిటిక్‌పై పట్టు కోసం పెరుగుతున్న అంతర్జాతీయ పోటీ

ఢిల్లీ, జై భీమ్ న్యూస్

ఆర్కిటిక్ ప్రాంతంలో వ్యూహాత్మకంగా కీలకమైన గ్రీన్‌లాండ్‌లో ఫ్రాన్స్ తన కాన్సులేట్‌ను ప్రారంభించింది. డెన్మార్క్ పరిధిలోని ఈ స్వయం ప్రతిపత్తి గల ప్రాంతంలో దౌత్య కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేసిన తొలి యూరోపియన్ యూనియన్ (ఈయూ) దేశంగా ఫ్రాన్స్ నిలిచింది. ఈ విషయాన్ని ఫ్రాన్స్ విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ శుక్రవారం ప్రకటించింది. గ్రీన్‌లాండ్ రాజధాని నూక్‌లో కాన్సుల్ జనరల్‌గా జీన్-నోయెల్ పోయిరియర్ బాధ్యతలు స్వీకరించినట్లు వెల్లడించింది. గత ఏడాది జూన్‌లో గ్రీన్‌లాండ్‌లో పర్యటించినప్పుడే ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు ఇమ్మాన్యుయేల్ మాక్రాన్ ఈ కాన్సులేట్ ఏర్పాటు ప్రణాళికను ప్రకటించారు. శాస్త్రీయ సహకారాన్ని ప్రోత్సహించడం, పెట్టుబడులు పెట్టాలనుకునే ఫ్రెంచ్ కంపెనీలకు సలహాలు ఇవ్వడం, గ్రీన్‌లాండ్ భూగర్భంలోని ఖనిజ సంపదను గుర్తించడంలో స్థానిక అధికారులతో కలిసి పనిచేయడం వంటివి ఈ కాన్సులేట్ ప్రధాన లక్ష్యాలని ఫ్రెంచ్ అధికారులు తెలిపారు. గ్రీన్‌లాండ్‌పై ఫ్రాన్స్ మాత్రమే కాదు, ఇతర దేశాలు కూడా దృష్టి సారిస్తున్నాయి. ఫ్రాన్స్‌తో పాటు కెనడా కూడా శుక్రవారం నూక్‌లో తన కాన్సులేట్‌ను ప్రారంభించనుంది. మరోవైపు, ఆర్కిటిక్ ప్రాంతంలో నిఘాను పెంచేందుకు నాటో 'ఆర్కిటిక్ సెంట్రీ' పేరుతో సైనిక ప్రణాళికలను ప్రారంభించినట్లు ఓ అధికారి ధ్రువీకరించారు. గ్రీన్‌లాండ్‌ను కొనుగోలు చేయాలని అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ గతంలో పలుమార్లు వ్యాఖ్యానించడం తెలిసిందే. అమెరికాతో దౌత్య చర్చలు మళ్లీ మొదలైనప్పటికీ, గ్రీన్‌లాండ్‌ను స్వాధీనం చేసుకోవాలనే కోరిక వాషింగ్టన్‌కు ఇంకా ఉందని గ్రీన్‌లాండ్ ప్రధాని జెన్స్-ఫ్రెడెరిక్ నీల్సన్ ఇటీవల పేర్కొన్నారు. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో ఆర్కిటిక్‌పై పట్టు సాధించే అంతర్జాతీయ ప్రయత్నాల్లో భాగంగానే ఈ దౌత్య కార్యాలయాల ఏర్పాటును విశ్లేషకులు చూస్తున్నారు.

పాకిస్థాన్‌లో ఆర్థిక ఇబ్బందులు..

మ్యాన్ హోల్ మూతలు ఎత్తుకెళితే 10 ఏళ్ల జైలు శిక్ష విధిస్తామన్న ప్రభుత్వం
మ్యాన్ హోల్ మూతలు దొంగిలించే స్థాయికి పాకిస్థాన్‌లో ఆర్థిక అనిశ్చితి
ఉదయం మూతలు వేస్తే రాత్రి కల్లా మాయమవుతున్నాయన్న పంజాబ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి
మ్యాన్ హోల్ మూతలు దొంగిలించవద్దని పాకిస్థాన్‌లో ముఖ్యమంత్రి విజ్ఞప్తి

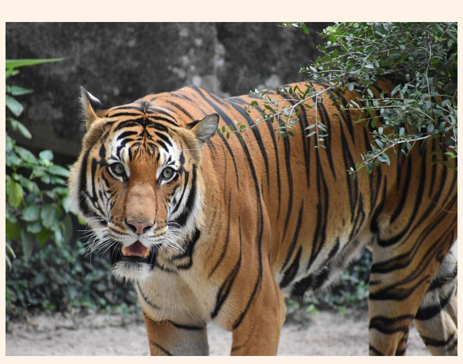
పాకిస్థాన్, జై భీమ్ న్యూస్

పాకిస్థాన్‌లో ఆర్థిక అనిశ్చితి తీవ్రంగా ఉంది. ప్రపంచ బ్యాంకు నివేదిక ప్రకారం 45 శాతం పౌరులు పాకిస్థాన్‌లో పేదరికంలో ఉన్నారు. ఇప్పుడక్కడ మ్యాన్ హోల్ మూతలను దొంగిలించే స్థాయికి, అలా దొంగిలించిన వారికి 10 సంవత్సరాల జైలు శిక్ష విధిస్తామని ప్రభుత్వం హెచ్చరికలు జారీ చేసే స్థాయికి ఆర్థిక ఇబ్బందులు చేరుకున్నాయి. పాకిస్థాన్‌లోని పలు ప్రాంతాల్లో మ్యాన్ హోల్స్ మూతలు మాయమవుతున్నాయి. వాటిని ఇలా అమర్చగానే అలా ఎత్తుకుపోతున్నారు. దీంతో పంజాబ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి మరియం నవాజ్ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. మ్యాన్ హోల్స్ మూతలు ఎత్తుకుపోవద్దని విజ్ఞప్తి చేస్తూ మరియం నవాజ్ వీడియోను విడుదల చేశారు. ఉదయం మ్యాన్ హోల్స్ మూతలు వేస్తున్నామని, రాత్రికల్లా అవి మాయమవుతున్నాయని ఆమె పేర్కొన్నారు. వాటిని దొంగిలించవద్దని ప్రజలకు ఆమె విజ్ఞప్తి చేశారు. దొంగిలించిన మ్యాన్ హోల్స్ మూతలు అమ్మడం లేదా కొనడం చేస్తే ఏడాది నుంచి 10 సంవత్సరాల జైలు శిక్ష విధిస్తామని హెచ్చరించారు. మ్యాన్ హోల్‌లో పడి ఎవరైనా మరణిస్తే బాధ్యులకు పదేళ్ళ జైలు శిక్ష, 50 లక్షల పాకిస్థానీ రూపాయల జరిమానా విధిస్తామని హెచ్చరించారు. పాకిస్థాన్‌లో మ్యాన్ హోల్స్ మూతలు దాదాపు 30 కిలోలు ఉంటాయి. వాటిని ఎత్తుకెళ్లి స్క్రాప్ మార్కెట్‌లో అమ్మి సొమ్ము చేసుకుంటున్నట్లు స్థానిక మీడియాలో కథనాలు వచ్చాయి. ఈ మూత లేకపోవడం వల్ల లాహోర్‌లో ఒక మ్యాన్ హోల్‌లో పడి తల్లీకూతుళ్లు ప్రాణాలు కోల్పోయారు.

ఎట్టకేలకు పులి దొరికింది...

కొత్తచెరువు వద్ద బంధించిన అటవీ అధికారులు!
ఆరు రోజులుగా భయపెడుతున్న పెద్ద పులికి చెక్
తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో విజయవంతమైన రెస్క్యూ ఆపరేషన్
పగలు గోడ దూకి తప్పించుకున్నా.. సాయంత్రానికి బంధించిన బృందాలు
మత్తు ఇంజెక్షన్‌తో పులిని పట్టుకున్న అటవీ శాఖ అధికారులు
ఊపిరి పీల్చుకున్న మండపేట, పరిసర గ్రామాల ప్రజలు

తూర్పు గోదావరి, జై భీమ్ న్యూస్



తూర్పుగోదావరి జిల్లా ప్రజలను గత ఆరు రోజులుగా తీవ్ర భయాందోళనలకు గురిచేసిన పెద్ద పులి ఎట్టకేలకు చిక్కింది. శుక్రవారం సాయంత్రం అటవీ శాఖ అధికారులు చేపట్టిన భారీ ఆపరేషన్ విజయవంతం కావడంతో మండపేట, రాయవరం, రాజానగరం మండలాల ప్రజలు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. సుదీర్ఘ ఉత్కంఠకు తెరదించుతూ, మత్తు ఇంజెక్షన్ సహాయంతో పులిని సురక్షితంగా బంధించారు. వివరాల్లోకి వెళితే, గత ఆరు రోజులుగా తూర్పుగోదావరి జిల్లాలోని రఘునాథపురం, జి.యర్రంపాలెం, కూర్మాపురం వంటి గ్రామాల్లో ఈ పులి సంచరిస్తూ సుమారు తొమ్మిది పశువులను, దూడలను చంపేసింది. దీంతో స్థానికులు కంటి మీద కునుకు లేకుండా గడిపారు. శుక్రవారం ఉదయం మండపేట నియోజకవర్గంలోని కూర్మాపురంలో ఒక పాడుబడిన ఇంట్లో పులి గాండ్రింపులు వినిపించడంతో గ్రామస్థులు అటవీ శాఖకు సమాచారం అందించారు. వెంటనే పోలీసులు, రెవెన్యూ, అటవీ శాఖ సిబ్బంది అక్కడికి చేరుకుని ఆపరేషన్ ప్రారంభించారు. పుణే, ఢిల్లీల నుంచి వచ్చిన నిపుణుల బృందాలు రంగంలోకి దిగి, పులిని మత్తు ఇంజెక్షన్‌తో బంధించేందుకు ప్రయత్నించాయి. అయితే, మధ్యాహ్నం 1:30 గంటల సమయంలో ఆపరేషన్‌కు ఊహించని ట్విస్ట్ ఎదురైంది. అధికారుల కళ్లుగప్పి పులి ఒక్కసారిగా గోడ దూకి, సమీపంలోని పంట పొలాల్లోకి పారిపోయింది. వేలాది మంది చూస్తుండగానే క్షణాల్లో అదృశ్యం కావడంతో తీవ్ర కలకలం రేగింది. అయినప్పటికీ, పట్టువదలని అటవీ శాఖ బృందాలు థర్మల్ డ్రోన్లు, ట్రాప్ కెమెరాల సహాయంతో దాని కదలికలను నిరంతరం గమనించాయి. చివరకు సాయంత్రం కొత్త చెరువు సమీపంలో పులిని గుర్తించి, చాకచక్యంగా మత్తు ఇంజెక్షన్ ప్రయోగించి బంధించారు. మహారాష్ట్ర నుంచి తెలంగాణ మీదుగా గోదావరి నది దాటి ఇక్కడికి వచ్చిన ఈ మగ పులిని ఇప్పుడు దాని సహజ ఆవాసానికి తరలించేందుకు అధికారులు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.

మళ్లీ వస్తున్న అబ్బాస్.. సెకండ్ ఇన్నింగ్స్ ఈ సినిమాతోనే!

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

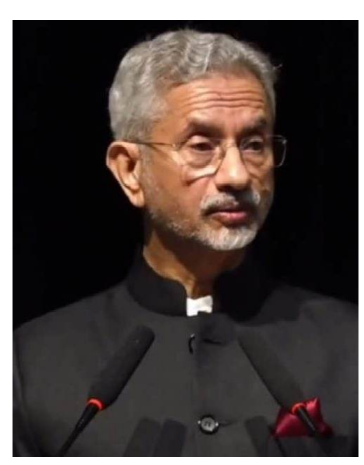
ఒకప్పుడు దక్షిణాది సినిమాను తన లుక్స్‌తో, నటనతో ఉర్రూతలూగించిన హీరో అబ్బాస్ చాలా కాలం తర్వాత మళ్లీ వెండితెరపై కనిపించబోతున్నారు. దర్శకుడు సంజద్ తెరకెక్కిస్తున్న 'హాఫ్ - ది క్రానికల్స్ ఆఫ్ టూ హాఫ్-బ్లడెడ్ వాంపైర్స్' అనే వాంపేర్ థ్రిల్లర్ చిత్రంతో ఆయన తన సెకండ్ ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి సంబంధించి శుక్రవారం విడుదలైన కొత్త పోస్టర్ ప్రస్తుతం అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. ఈ పోస్టర్‌లో అమలా పాల్, రంజిత్ సజీవ్, ఐశ్వర్య రాజ్‌లతో పాటు అబ్బాస్ కూడా ప్రముఖంగా కనిపించారు. 'ప్రేమ దేశం' చిత్రంతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన అబ్బాస్, చాలా సంవత్సరాల విరామం తర్వాత తిరిగి నటిస్తుండటంతో ఈ సినిమాపై అంచనాలు పెరుగుతున్నాయి. ఇద్దరు వాంపైర్ల (రక్తపిశాచులు) కథగా ఈ చిత్రం రూపుదిద్దుకుంటోంది. గుర్తింపు, మనుగడ, ప్రతీకారం వంటి అంశాలతో ఈ సినిమా కథ సాగుతుందని చిత్ర యూనిట్ తెలిపింది. అమలా పాల్ ఈ చిత్రంలో ఒక కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఫ్రాగ్రంట్ నేచర్ ఫిల్మ్ క్రియేషన్స్ పతాకంపై పాన్ ఇండియా స్థాయిలో భారీ బడ్జెట్‌తో ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. మలయాళం, తమిళం, తెలుగు, హిందీ, కన్నడ భాషల్లో ఈ సినిమాను విడుదల చేయనున్నారు. ఈ చిత్రానికి హాలీవుడ్ యాక్షన్ కొరియోగ్రాఫర్‌తో పాటు పలువురు జాతీయ అవార్డు గ్రహీతలైన ఎడిటర్ మహేశ్ భువనేంద్, ప్రొడక్షన్ డిజైనర్ మోహన్‌దాస్ వంటి ప్రముఖ సాంకేతిక నిపుణులు పనిచేస్తుండటం విశేషం. మిథున్ ముకుందన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.

ఇరాన్‌లో భారతీయులు

'చిక్కుకున్నారా?': స్పందించిన జైశంకర్

ఇరాన్ గగనతలం తెరిచే ఉందని, ఇరుదేశాల మధ్య విమానాలు నడుస్తున్నాయని వెల్లడి
అందుకే ఇరాన్‌లోని భారతీయులను చిక్కుకుపోయిన వారిగా పరిగణించడం లేదన్న జైశంకర్
భారత విద్యార్థులకు ఎప్పటికప్పుడు అడ్వైజరీ జారీ చేస్తున్నట్లు వెల్లడి

ఢిల్లీ, జై భీమ్ న్యూస్



ఇరాన్‌లోని భారతీయుల విషయమై విదేశాంగ శాఖ మంత్రి జైశంకర్ పార్లమెంట్ వేదికగా స్పందించారు. ఇరాన్‌లో పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు నిశితంగా గమనిస్తున్నామని తెలిపారు. అక్కడి భారత విద్యార్థులకు నిత్యం అడ్వైజరీ జారీ చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. టెహ్రాన్‌లోని భారత రాయబార కార్యాలయం వారితో నిత్యం టచ్‌లోనే ఉంటోందని వెల్లడించారు. అవసరమైన సమయాల్లో సలహాలు ఇవ్వడంతో పాటు తగిన సాయం అందిస్తోందని అన్నారు. ఇరాన్ గగనతలం తెరిచే ఉందని, ఇరుదేశాల మధ్య విమాన సర్వీసులు నడుస్తున్నాయని, కాబట్టి అక్కడి భారతీయులను ఇరాన్‌లో చిక్కుకుపోయిన వారిగా పరిగణించడం లేదని అన్నారు. ఆ కారణంగానే ప్రత్యేకంగా తరలింపు ప్రక్రియ చేపట్టలేదని స్పష్టం చేశారు. ఇరాన్‌లోని 16 రాష్ట్రాల్లో ప్రస్తుతం 9 వేల నుంచి 10 వేల మంది భారతీయులు ఉన్నారని జైశంకర్ వెల్లడించారు. ఇందులో ఎక్కువ మంది విద్యార్థులే ఉన్నారని తెలిపారు. కార్మికులు, యాత్రికులు, పర్యాటకులు, వ్యాపారవేత్తలు, నావికులు కూడా ఉన్నట్లు తెలిపారు. స్వదేశానికి రావాలనుకునే భారతీయులకు విమానాలు అందుబాటులోనే ఉన్నాయని స్పష్టం చేశారు.

గాజు గ్లాస్ గుర్తుపై... తెలంగాణలో జనసేన ఎన్ని వార్డుల్లో పోటీ చేస్తోందంటే?

336 వార్డుల్లో పోటీ చేస్తున్నట్లు జనసేన ప్రకటన
అత్యధికంగా కరీంనగర్ జిల్లాలో 56, అత్యల్పంగా మహబూబాబాద్‌లో 5 వార్డుల్లో పోటీ
జనసైనికులు, వీర మహిళలు అభ్యర్థుల గెలుపునకు కృషి చేయాలని విజ్ఞప్తి

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఈ నెల 11న జరగనున్న మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో జనసేన పార్టీ 336 వార్డుల్లో పోటీ చేస్తోంది. ఈ మేరకు జనసేన పార్టీ పత్రికా ప్రకటన విడుదల చేసింది. జిల్లాల వారీగా తమ పార్టీ అభ్యర్థులు ఎంత మంది పోటీ చేస్తున్నారో పేర్కొంది. అత్యధికంగా కరీంనగర్ జిల్లాలో 56 వార్డుల్లో, అత్యల్పంగా మహబూబాబాద్ జిల్లాలో 5 వార్డుల్లో పోటీ చేస్తోంది. 11న జరగనున్న మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో తెలంగాణ వ్యాప్తంగా 336 వార్డుల్లో పార్టీ అభ్యర్థులు పోటీ చేస్తున్నారని, వారి నామినేషన్ పత్రాలను రిటర్నింగ్ అధికారులు ఆమోదించారని తెలిపింది. ఈ ఎన్నికల్లో జనసేన పార్టీ అభ్యర్థులు గాజు గ్లాస్ గుర్తు పై పోటీ చేస్తున్నట్లు స్పష్టం చేసింది. జనసైనికులు, వీర మహిళలు పార్టీ అభ్యర్థుల గెలుపునకు కృషి చేయాలని విజ్ఞప్తి చేసింది. ఏ జిల్లాల్లో ఎన్ని వార్డులలో పోటీ చేస్తుందంటే... నిజామాబాద్‌లో 48, కొత్తగూడెంలో 22, రంగారెడ్డిలో 21, ఖమ్మంలో 17, వరంగల్‌లో 20, నల్గొండలో 46, మహబూబ్ నగర్‌లో 44, మహబూబాబాద్‌లో 5, మెదక్‌లో 18, కరీంనగర్‌లో 56, ఆదిలాబాద్‌లో 39 వార్డుల్లో పోటీ చేస్తోంది.

ఆరోసారి విశ్వవిజేతగా భారత్...

అండర్19 వరల్డ్ కప్ ఫైనల్లో ఇంగ్లండ్‌పై గ్రాండ్ విక్టరీ
అండర్-19 ప్రపంచకప్ ఫైనల్లో ఇంగ్లండ్‌పై 100 పరుగుల తేడాతో భారత్ ఘనవిజయం
కేవలం 80 బంతుల్లో 175 పరుగులతో విధ్వంసం సృష్టించిన వైభవ్ సూర్యవంశీ
భారీ లక్ష్యఛేదనలో ఫల్కనర్ (115) సెంచరీతో ఒంటరి పోరాటం చేసినా ఇంగ్లండ్‌కు తప్పని ఓటమి
టోర్నీ ఆద్యంతం అద్భుత ప్రదర్శనతో అపజయం ఎరుగకుండా టైటిల్ నెగ్గిన టీమిండియా

ఢిల్లీ, జై భీమ్ న్యూస్

అండర్-19 క్రికెట్‌లో భారత యువ జట్టు మరోసారి తన ఆధిపత్యాన్ని ప్రదర్శించింది. హరారే వేదికగా జరిగిన ప్రపంచకప్ ఫైనల్లో ఇంగ్లండ్‌పై 100 పరుగుల భారీ తేడాతో ఘనవిజయం సాధించింది. తద్వారా రికార్డుస్థాయిలో ఆరోసారి అండర్-19 ప్రపంచకప్‌ను ముద్దాడి చరిత్ర సృష్టించింది. తొలుత బ్యాటింగ్‌లో పరుగుల సునామీ సృష్టించి, ఆపై బౌలింగ్‌లో అద్భుతంగా రాణించి ఇంగ్లండ్‌ను ఆలౌట్ చేసింది. భారత్ నిర్దేశించిన 412 పరుగుల భారీ లక్ష్యఛేదనలో ఇంగ్లండ్ ఆరంభం నుంచే దూకుడుగా ఆడింది. బెన్ డాకిన్స్ (66), బెన్ మేయస్ (45) వేగంగా పరుగులు సాధించారు. అయితే, భారత బౌలర్లు కీలక సమయాల్లో వికెట్లు తీసి ఇంగ్లండ్‌ను దెబ్బకొట్టారు. ఒక దశలో 177 పరుగులకే 7 వికెట్లు కోల్పోయి ఓటమి అంచున నిలిచింది. ఈ సమయంలో కాలెబ్ ఫల్కనర్ (67 బంతుల్లో 115) ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగాడు. 9 ఫోర్లు, 7 సిక్సర్లతో అద్భుత శతకం బాది ఒంటరి పోరాటం చేశాడు. అతనికి జేమ్స్ మింటో (28) నుంచి కొంత సహకారం లభించినా, అది గెలుపునకు సరిపోలేదు. భారత బౌలర్లు క్రమం తప్పకుండా వికెట్లు తీయడంతో ఇంగ్లండ్ పోరాటం 40.2 ఓవర్లలో 311 పరుగుల వద్ద ముగిసింది. భారత బౌలర్లలో ఆర్ఎస్ అంబ్రీష్ 3 వికెట్లతో సత్తా చాటగా, కనిష్క్ చౌహాన్, దీపేష్ దేవేంద్రన్ చెరో రెండు వికెట్లు పడగొట్టారు. అంతకుముందు, టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న భారత జట్టుకు ఓపెనర్ వైభవ్ సూర్యవంశీ విధ్వంసకర ఆరంభాన్ని ఇచ్చాడు. కేవలం 80 బంతుల్లో 15 ఫోర్లు, 15 భారీ సిక్సర్లతో ఏకంగా 175 పరుగులు చేసి ఇంగ్లండ్ బౌలర్లకు చుక్కలు చూపించాడు. అతని ఇన్నింగ్స్‌తో భారత్ భారీ స్కోరుకు బలమైన పునాది పడింది. కెప్టెన్ ఆయుష్ మాత్రే (53) బాధ్యతాయుతమైన అర్ధశతకంతో రాణించగా, వేదాంత్ త్రివేది (32), విహాన్ మల్హోత్రా (30), వికెట్ కీపర్ అభిగ్యాన్ కుండు (40) విలువైన పరుగులు జోడించారు. చివర్లో కనిష్క్ చౌహాన్ (20 బంతుల్లో 37 నాటౌట్) మెరుపు ఇన్నింగ్స్ ఆడటంతో టీమిండియా నిర్ణీత 50 ఓవర్లలో 9 వికెట్ల నష్టానికి 411 పరుగుల భారీ స్కోరును నమోదు చేసింది. ఇంగ్లండ్ బౌలర్లలో జేమ్స్ మింటో 3 వికెట్లు తీశాడు. భారత్ గతంలో 2000, 2008, 2012, 2018, 2022లో అండర్-19 కప్ ను గెలిచింది. ఇప్పుడు రికార్డు స్థాయిలో ఆరోసారి కప్ సాధించి, అండర్-19 ప్రపంచకప్ చరిత్రలో తన తిరుగులేని ఆధిపత్యాన్ని మరోసారి నిరూపించుకుంది. మ్యాచ్ అనంతరం భారత ఆటగాళ్లు త్రివర్ణ పతాకాలను చేతబూని మైదానంలో సంబరాలు జరుపుకున్నారు.

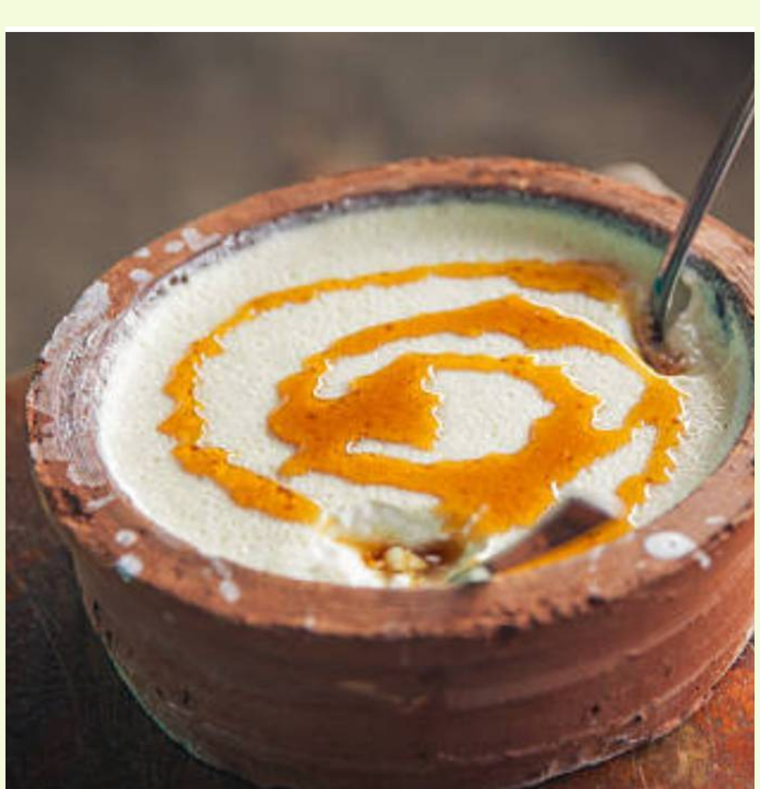
జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE Jai Bheem

నాన్‌వెజ్ వల్ల ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయా?

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

పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

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



మేడారం ఘటనపై జాతీయ మహిళా కమిషన్ విచారణ

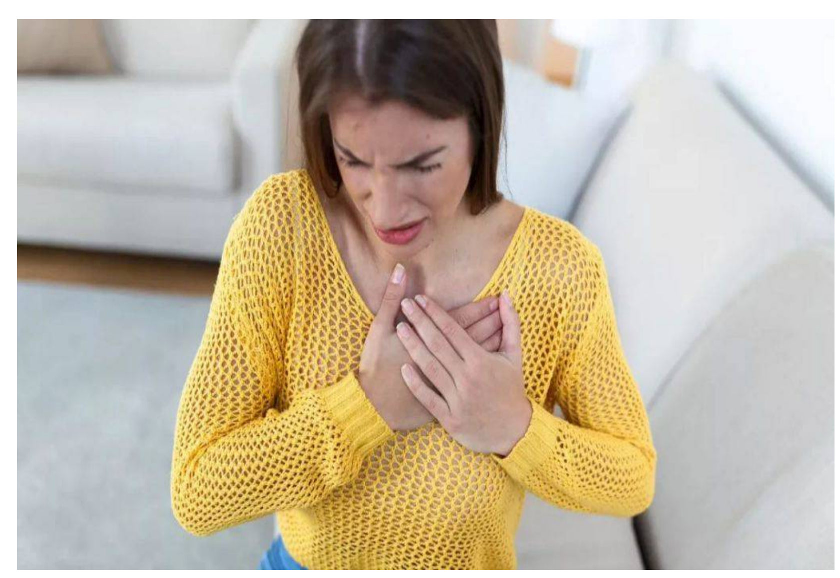
ములుగు జిల్లాలో క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన
మేడారం ఘటనపై జాతీయ మహిళా కమిషన్ (ఎన్‌సీడబ్ల్యూ) విచారణ కమిటీ ములుగు జిల్లాలో క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలన

ములుగు (జై భీమ్ న్యూస్)

చేపట్టింది.ఎన్‌సీడబ్ల్యూ సభ్యురాలు డెలినా ఖోంగ్డుప్ నేతృత్వంలోని బృందం ములుగు జిల్లా కలెక్టర్ మరియు జిల్లా పోలీసు అధికారిని (ఎస్పీ) కలిసి ఘటనకు సంబంధించిన అంశాలపై సమగ్రంగా సమీక్షించింది. ఈ సందర్భంగా కమిటీ సంఘటన జరిగిన ప్రదేశాన్ని స్వయంగా సందర్శించి, అక్కడి పరిస్థితులను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించింది. ఘటనపై పూర్తి స్పష్టత పొందేందుకు అన్ని కోణాల్లో వివరాలు సేకరించింది. ఈ కేసుకు సంబంధించిన అన్ని ఆధారాలు, సాక్ష్యాలతో కూడిన సవివర నివేదికను త్వరలోనే తెలంగాణ పోలీసు శాఖ ఎన్‌సీడబ్ల్యూకు సమర్పించనుందని అధికారులు తెలిపారు. అనంతరం ఎన్‌సీడబ్ల్యూ కమిటీ తెలంగాణ డీజీపీతో విస్తృత స్థాయి చర్చలు నిర్వహించింది. ఈ సమావేశంలో ములుగు జిల్లా ఘటనతో పాటు, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మహిళలకు సంబంధించిన పెండింగ్ ఫిర్యాదులు,ఎన్‌సీడబ్ల్యూ స్వయంచాలకంగా (సుయో మోటో) తీసుకున్న కేసుల స్థితి,అలాగే తెలంగాణలో ఉన్న ఎన్‌ఆర్‌ఐ మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై సుదీర్ఘంగా చర్చ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎన్‌సీడబ్ల్యూ మహిళల భద్రత విషయంలో తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని, బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు ఉండాలని, దర్యాప్తు పూర్తిగా బాధిత కేంద్రంగా సాగాలని అధికారులను స్పష్టంగా ఆదేశించింది. మహిళలకు న్యాయం జరిగేలా భద్రతా వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేయాల్సిన అవసరాన్ని కమిషన్ మరోసారి స్పష్టం చేసింది.

గుండెపోటుకు గురికాకూడదనుకునే వారు వీటిని అలవాటు చేసుకోవాల్సిందే

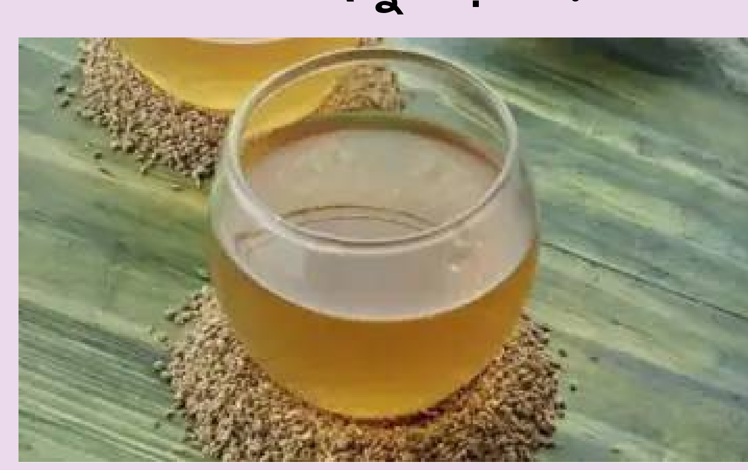
ప్రస్తుత రోజుల్లో గుండెపోటు అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. ఇంతకుముందు ఈ సమస్య పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించేది. కానీ, ఇప్పుడు యువత కూడా దీని బారిన పడుతున్నారు. ఎవరైనా డ్యాన్స్ చేస్తున్నప్పుడు, లేదా ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా పడిపోయారని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. అలాంటి వారు కార్డియాక్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



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 పొడర్‌గా చేసుకుని నిల్వ చేసుకోవాలి. పంటి నొప్పితో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. అర టీ స్పూన్ వాము పొడర్, కొద్దిగా ఆలివ్ ఆయిల్, గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తాగితే, పంటి నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు..నోటి దుర్వాసన కూడా దూరమవుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పొడర్ కలిపి తాగడం వల్ల నెలసరి సమయంలో మహిళలు ఎదుర్కొనే తిమ్మిర్లు, కడుపు నొప్పిని దూరం చేస్తుంది. పొత్తి కడుపు తగ్గుతుంది. ఇలా క్రమంగా వాము వాటర్ తాగుతూ ఉంటే.. బరువు కూడా తగ్గుతారు. ఇందుకోసం వాము పొడి లేదంటే, వాముని నేరుగా కూడా తీసుకోవచ్చు. వాములో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు 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 పొడర్‌ని కలిపి తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. సాధారణంగా కడుపు ఉబ్బరం, త్రేన్పులు, జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఈ వాము వాటర్ బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. వాముని కప్పున్నర నీటిలో వేసి మరిగించి కప్పు అయ్యే వరకూ ఉంచాలి. దీనిని ఫిల్టర్ చేసి రెగ్యులర్‌గా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. పిల్లలకు అరుగుదల సరిగ్గా లేకపోయినా, పెద్దలు గ్యాస్ లాంటి వాటితో బాధ పడుతున్నా వాము ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. వాముతో జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.

నమ్మకం లేకపోతే ఏ బంధం నిలవదు..!

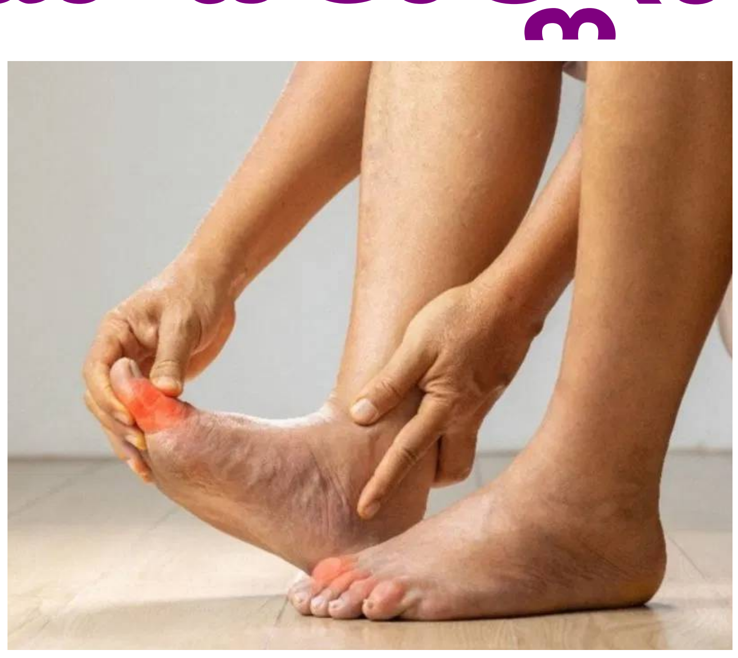
వివాహ జీవితం సుఖంగా సాగాలంటే ప్రేమ, గౌరవం, నమ్మకం, క్షమ, సానుభూతి వంటి విలువలతో నిండిన అనుబంధం కావాలి. ఇందుకు సద్గురు ఇచ్చిన మార్గదర్శకాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. ఈ విలువలు జీవిత భాగస్వాముల మధ్య బంధాన్ని బలపరచడమే కాకుండా.. జీవితాన్ని సంతోషంగా జీవించడానికి ఉపయోగపడతాయి. వివాహం అనేది కేవలం ఒక సంప్రదాయ సంబంధం కాదు. సద్గురు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసా..? వివాహం అనేది మన జీవితంలో మనకు తోడుగా ఉండే వ్యక్తిని ఎంచుకోవడమే. శారీరక, భావోద్వేగ, మానసిక, ఆర్థిక, సామాజిక అవసరాలను పూరించగల వ్యక్తి జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలి. ఈ బంధం నిశ్చలంగా నిలవాలంటే దానికి శ్రద్ధ అవసరం. ఏ బంధమైనా రోజురోజుకూ మారుతూ ఉంటుంది. మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తే దూరమవుతుంది. కాబట్టి మన జీవిత భాగస్వామితో అనుబంధాన్ని ప్రేమగా, శ్రద్ధగా చూసుకోవాలి. ఒక మంచి వివాహ బంధానికి ముఖ్యమైన అంశం సంభాషణ. మనసులో ఉన్న విషయాలను బహిరంగంగా చెప్పుకోవడం ద్వారా భావోద్వేగాలు సమతుల్యతలో ఉంటాయి. ఇది ఇద్దరినీ దగ్గర చేస్తుంది. అలాగే ఒకరినొకరు గౌరవించడం కూడా ఎంతో అవసరం. వివాహం వల్ల మన వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోవాల్సిన పని లేదు. ప్రతి వ్యక్తికీ తన సొంత అభిప్రాయాలు ఉంటాయి. అవి భిన్నంగా ఉన్నా.. గౌరవించాలి. ఆ గౌరవం బంధాన్ని నిలబెట్టే శక్తిగా ఉంటుంది.ఇక నమ్మకం గురించి చెప్పాలంటే.. అది లేకుండా ఎలాంటి సంబంధం నిలవదు. భర్తా భార్యల మధ్య పరస్పర నమ్మకం పెరిగేలా మాట్లాడుకోవాలి. ఒకరి నమ్మకాన్ని మరొకరు దెబ్బతీయకుండా జాగ్రత్త పడాలి. నమ్మకమే బంధాన్ని బలంగా ఉంచుతుంది. వివాహం అనగా ఒకరి ప్రపంచంలో మరొకరిని కలిపేసుకోవడం కాదు. ప్రతి ఒక్కరికీ వ్యక్తిగతంగా ఎదిగే అవకాశం ఉండాలి. కొన్ని విషయాల్లో స్వేచ్ఛ ఇవ్వడం ద్వారా బంధం మరింత ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. మానవ సంబంధాల్లో మనుషుల మధ్య అంచనాలు, అబద్ధాలు, అపార్థాలు సాధారణం. అప్పుడు క్షమించగలగడం ఎంతో అవసరం. చిన్నచిన్న సమస్యల్ని పట్టుకొని బంధాన్ని బలహీనంగా మార్చుకోవద్దు. వ్యక్తిగత లక్షణాలను అంగీకరించగలగడం ద్వారా మన

హృదయంలో దయ, ప్రేమ పెరుగుతుంది. మన భాగస్వామిలో ఉన్న అసంపూర్ణతలను అంగీకరించగలగడం ద్వారా జీవితం మరింత సులభంగా సాగుతుంది. జీవిత భాగస్వామి చేసిన పనుల్ని బాధ్యతగా కాకుండా ప్రేమతో చూసుకోవాలి. మనకు చేయబడ్డ సహాయానికి కృతజ్ఞత చూపడం ద్వారా బంధం బలపడుతుంది. భార్యా భర్తలు ఒకే ఇంట్లో ఉన్నా.. కొన్ని ప్రత్యేకమైన సందర్భాలు కలిసి గడపడం అవసరం. కలిసి విహారయాత్రలు, భోజనాలు, లేదా మంచి సమయాన్ని గడపడం ద్వారా ప్రేమ మరింత పెరుగుతుంది. ఈ ప్రయాణంలో నవ్వు ఎంతో కీలకమైనది. ఒకరితో ఒకరు నవ్వుతూ మాట్లాడుకోవడం వల్ల మధ్యలో ఉండే ఒత్తిడులు పోతాయి. ఈ విధంగా సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది. సద్గురు చెప్పిన ఈ సూచనలు వివాహ బంధాన్ని ప్రేమతో, శాంతితో నింపడానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. ఈ బంధం సాధారణంగా ఉండకూడదంటే, ఇద్దరూ ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకునే మనసుతో, పరస్పర గౌరవంతో, క్షమించగల స్వభావంతో జీవించాలి. ఇలాంటి విలువలు ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఈ అనుబంధం బలంగా మారుతుంది.

అరటి ఆకులో భోజనం దీని వెనుక అసలు కారణం ఇదే

మన సంస్కృతి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి చిహ్నాం. అరటి ఆకులో భోజనం తినడం అమృతంతో సమానమని నమ్ముతారు. ఇందులో ఉండే అనేక పోషకాలు ఆహార రుచిని పెంచుతాయట. దీని ప్రకారం, అరటి ఆకులపై భోజనం చేసేటప్పుడు కొన్ని ఆచారాలు పాటిస్తారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో దాదాపు ప్రతి పండగ, వేడుకలో అరటి ఆకుల్లో భోజనం చేయడం కనిపిస్తుంది. పురాతన కాలం నుంచి అరటి ఆకులను వివిధ ఆచారాలు, వేడుకలు, రోజువారీ ఆహారంలో మనోళ్లు ఉపయోగిస్తున్నారు. మన సంస్కృతి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి చిహ్నాం. అరటి ఆకులో భోజనం తినడం అమృతంతో సమానమని నమ్ముతారు. ఇందులో ఉండే అనేక పోషకాలు ఆహార రుచిని పెంచుతాయట. దీని ప్రకారం, అరటి ఆకులపై భోజనం చేసేటప్పుడు కొన్ని ఆచారాలు పాటిస్తారు. ఆకులు కడగడం నుంచి చివరికి తినడం, ఆకులు మడతపెట్టడం వరకు కొన్ని ఆచారాలు ఉన్నాయి. తినడానికి ముందు అరటి ఆకుపై నీళ్లు చల్లడం శతాబ్దాల నాటి ఆచారం. దీనికి వివిధ కారణాలు ఉన్నాయి. అరటి ఆకులు సహజంగా కీటకాలు, సూక్ష్మజీవులను కలిగి ఉంటాయి. నీటితో చల్లడం, శుభ్రపరచడం వల్ల ఆకులపై ఉన్న కీటకాలు, సూక్ష్మజీవులు చనిపోతాయి. ఆకులపై దుమ్ము, ధూళిని తొలగించి శుభ్రంగా ఉంచడానికి కూడా ఇలా చేస్తారు. అంతేకాకుండా నీటిని చల్లడం వల్ల ఆకులు గట్టిపడతాయి. ఇలా చేయడం వల్ల తినేటప్పుడు ఆకులు చిరిగిపోవడం వంటి సమస్యలు ఉండవు. అంతేకాకుండా అరటి ఆకుపై నీరు చల్లడం చాలా పవిత్రమైన కార్యమని కూడా నమ్ముతారు. అరటి ఆకులో తిన్న తర్వాత దానిని లోపలికి మడతపెడతారు. అలా చేయడం ఆహారాన్ని తయారు చేసి వడ్డించిన వారికి గౌరవం చూపించే మార్గంగా పరిగణిస్తారు. కొన్నిసార్లు ఆహార అవశేషాలు ఆకు లోపలి భాగంలో ఉంటాయి. అందువల్ల ఆకును బయటి నుండి లోపలికి మడవటం వల్ల అవి జారి పోకుండా ఉంటాయి. అలాగే ఆకును లోపలికి మడతపెట్టడం వల్ల సూర్యరశ్మి దానిలోకి ప్రవేశించకుండా నిరోధిస్తుంది. దీనివల్ల అందులోని ఆహారం చెడిపోకుండా ఉంటుంది.

మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

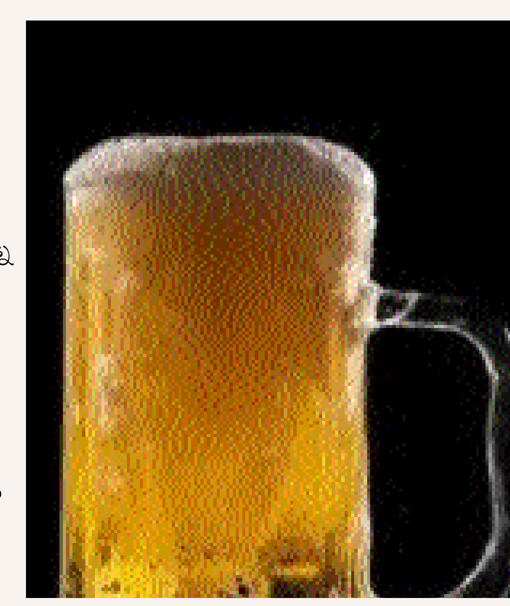


శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల రూపంలో కనిపిస్తాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కారణంగా జాయింట్లలో నొప్పులు, వాపులు మొదలవుతాయి. గ్రీన్ కలర్ ఫుడ్స్ దినచర్యలో భాగం చేస్తే ఈ సమస్యను సహజంగా నివారించవచ్చు. పాలకూరలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న మెగ్నీషియం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాలకూరను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది.పచ్చి బఠానీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గౌట్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆహ్లాదకరమైన రుచి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. సెలరీలో ఉన్న పోషకాలు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఈ ఆకుకూర సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పండు శరీరానికి అవసరమైన ఎనర్జీ అందించే ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను వెలుపలికి పంపడంలో సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడానికి అవకాడో ఉపయోగపడుతుంది. ఆస్పరాగస్‌లో ఫైబర్, ప్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆస్పరాగస్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది.గ్రీన్ బీన్స్ లో ప్యూరిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి.. అందుకే ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.

చీజ్ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే..?

చీజ్ తో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే చీజ్ కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చీజ్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ చీజ్ ను మితంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చీజ్ లో క్యాల్షియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను ధృడంగా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు గుల్లబారడం ఇంకా ఎముకల పగుళ్లు వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.చీజ్ లో ప్రోటీన్ అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, దేహ పుష్టికి ప్రోటీన్ అనేది ఎంతో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా చీజ్ లో విటమిన్ బి12, విటమిన్ ఎ, ఫాస్ఫరస్ ఇంకా జింక్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలో, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఇలా చాలా రకాలుగా సహాయపడతాయి. అలాగే బరువు తగ్గడంలో కూడా చీజ్ మనకు సహాయపడుతుంది. ఈ చీజ్ లో క్యాలరీలు, ప్రోటీన్, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికి దీనిని కొద్ది మోతాదులో తీసుకోగానే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది.ఇంకా చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల త్వరగా ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. అందువల్ల మనం ఇతర ఆహారాలను తక్కువగా తీసుకుంటాము.ఇంకా అలాగే కొన్ని రకాల చీజ్ లు ప్రోబయాటిక్స్ ను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇంకా జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేయడంలో దోహదపడతాయి. ఈ విధంగా చీజ్ మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని దీనిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.కాబట్టి ఖచ్చితంగా చీజ్ ని తినండి. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలని పొందండి.

బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు తొలగిపోతాయా?



కిడ్నీలో రాళ్లుంటే బీరు తాగితే కరిగిపోతాయని కొన్ని సార్లు వింటుంటాం. ఇది ఎంత వరకు నిజం. బీర్ రాళ్లను కరిగిస్తుందా, రాళ్ళను పగొలగొట్టి వాటిని బయటకు పంపుతుందా? కానీ ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఇది అతిపెద్ద అపోహ. కిడ్నీ మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన భాగం. ఇది మన శరీరంలోని టాక్సిన్స్‌ని తొలగించడానికి పని చేస్తుంది. కిడ్నీలో రాళ్ల వల్ల నొప్పి వస్తోందని, చాలా మంది ఆ రాళ్లను తొలగించుకోవడానికి బీరు తాగడం ప్రారంభిస్తారు. ఇప్పుడు బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్య తీరుతుందా అనే ప్రశ్న తలెత్తుతోంది. మరి ఈ విషయంలో అసలు నిజం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి సంబంధించి శాస్త్రీయ ఆధారం లేదు. అధ్యయనం ప్రకారం, బీర్ ఒక ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్. ఇది ఒక మూత్రవిసర్జన, దీనిని తాగినప్పుడు సాధారణం కంటే ఎక్కువ మూత్రం ఉత్పత్తి అవుతుంది, ఇది చిన్న రాళ్లను బయటకు తీయడంలో సహాయపడుతుంది, అయితే ఇది ఇప్పటివరకు ఏ అధ్యయనంలో నిరూపించబడలేదు, అందుకే డాక్టర్ రోగికి బీర్ తాగమని సలహా ఇవ్వడు. సిఫార్సు చేయబడదు. రోగి కిడ్నీలో రాళ్ళను తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు బీర్ తాగడం ప్రారంభిస్తే, దాని పర్యవసానాలు తీవ్రంగా ఉండవచ్చు, అది వ్యసనానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, అయితే ఎక్కువ బీర్ తాగడం వల్ల మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే డీహైడ్రేషన్ కూడా వస్తుంది, మీ మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటాయి. అయితే, మద్యం ఏ సందర్భంలోనైనా హానికరం. రెగ్యులర్ బీర్ తాగేవారిలో ఆక్సలేట్ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, మూత్రాన్ని వడపోత చేయడం, తద్వారా వ్యర్థాలను బయటకు నెట్టివేయడం కిడ్నీల పని, అయితే ఆహారంలో క్యాల్షియం, పొటాషియం, మినరల్స్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీల నుంచి వ్యర్థ పదార్థాలు పూర్తిగా తొలగిపోవు. తరువాత, ఈ వ్యర్థ పదార్థాలు క్రమంగా పేరుకుపోతాయి మరియు రాళ్ల రూపాన్ని తీసుకుంటాయి, దీనిని వైద్య భాషలో కిడ్నీ స్టోన్ అంటారు.

వెల్లుల్లి పరిమితి దాటి తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు

వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేదం ప్రకారం సర్వ రోగ నివారిణిగా పిలుస్తారు. ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి లేకుండా ఏ భారతీయ వంటకం ఉండదంటే అతిశయోక్తి కానేకాదు. వెల్లుల్లి కేవలం రుచి కోసమే కాకుండా..ఆరోగ్యపరంగా కూడా చాలా లాభదాయకం. ప్రతి భారతీయుని కిచెన్‌లో తప్పకుండా లభించే పదార్థం వెల్లుల్లి, సాధారణంగా వెల్లుల్లిని తాలింపు కోసం లేదా వంటల రుచి కోసం ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే అంతకుమించిన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు వెల్లుల్లిలో దాగున్నాయి. అందుకే తల్లి చేసే మేలు వెల్లుల్లి కూడా చేయదంటారు. కానీ వెల్లుల్లిని మోతాదుకు మించి తినకూడదంటారు. పరిమితి దాటితే వెల్లుల్లితో అనర్థాలే ఎక్కువ. ఆ వివరాలు మీ కోసం..వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఆరోగ్య ఖజానాగా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే వెల్లుల్లిలోని పోషక పదార్థాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో విటమిన్ బి1, కాల్షియం, కాపర్, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ వంటి న్యూట్రియంట్లు ఉన్నాయి. అయితే మోతాదు దాటకూడదు. వెల్లుల్లి మోతాదు దాటి తినడం వల్ల ఛాతీలో మంట సమస్య ఏర్పడుతుంది. దీనికి కారణం వెల్లుల్లిలో ఎసిడిక్ కాంపౌండ్ ఎక్కువగా ఉండటం. ఈ మంట చాలా సందర్భాల్లో భరించలేకుండా ఉంటుంది.వెల్లుల్లితో రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. అందుకే లో బీపీ రోగులు వెల్లుల్లి తీసుకోకూడదు. వెల్లుల్లి అతిగా తీసుకుంటే హైపర్ టెన్షన్ సమస్య ఏర్పడవచ్చు. శరీరంలో విపరీతమైన అలసట ఉంటుంది. వెల్లుల్లి స్వభావం వేడి చేసేది కావడంతో వేసవిలో వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండాలి. చలి సంబంధిత సమస్యలున్నప్పుడు వెల్లుల్లి తినడం చాలామందికి అలవాటు. ఆరోగ్యానికి ఎంతమంచిదైనా సరే రోజుకు 1-2 రెమ్మలకు మించి తినకూడదు. అదే పనిగా వెల్లుల్లి తింటే నోటి దుర్వాసన కూడా వస్తుంది.

ఒకవైపు పెళ్లి వార్తలు.. మరోవైపు బన్నీ సినిమా షూటింగ్‌లో రష్మిక!

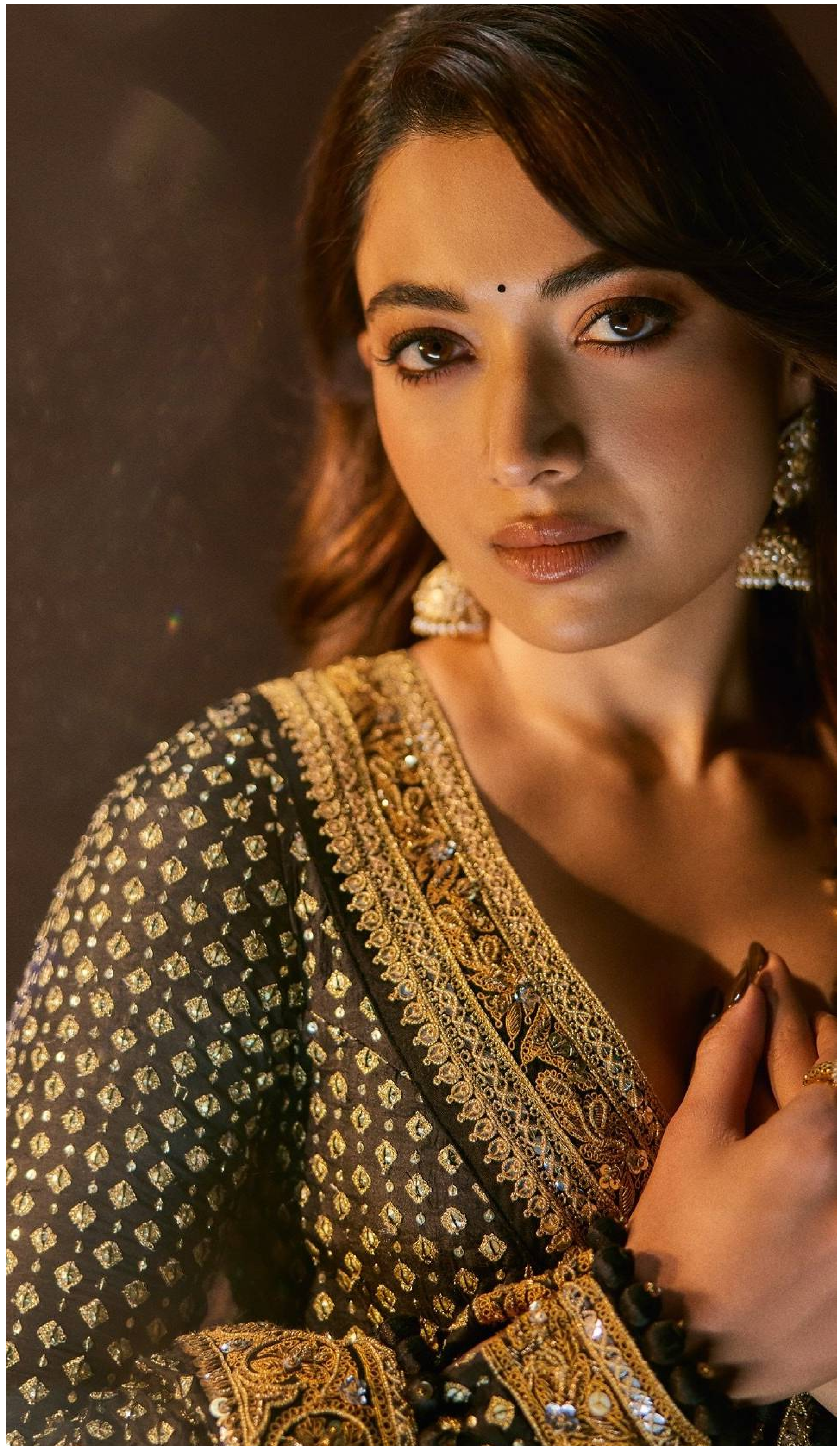
అల్లు అర్జున్ - అట్లీ సినిమా షూటింగ్‌లో చేరిన రష్మిక మందన్న
ఈ చిత్రంలో నెగటివ్ షేడ్స్ ఉన్న పాత్రలో నటిస్తున్నట్టు ప్రచారం
విజయ్ దేవరకొండతో ఫిబ్రవరి 26న పెళ్లి అంటూ మళ్లీ ఊహాగానాలు
పెళ్లి తేదీపై ప్రశ్నకు స్పందించకుండా చిరునవ్వుతో దాటవేసిన రష్మిక

నటి రష్మిక మందన్న తన వ్యక్తిగత, వృత్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన వార్తలతో మరోసారి మీడియాలో హాట్ టాపిక్‌గా మారారు. ఒకవైపు నటుడు విజయ్ దేవరకొండతో ఆమె వివాహం జరగనుందనే ప్రచారం జోరుగా సాగుతుండగా, మరోవైపు ఆమె ఓ భారీ ప్రాజెక్ట్ షూటింగ్‌లో అడుగుపెట్టారు. ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్, ప్రముఖ దర్శకుడు అట్లీ కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కుతున్న సైన్స్ ఫిక్షన్ యాక్షన్ చిత్రంలో రష్మిక జాయిన్ అయ్యారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ ముంబైలో జరుగుతోంది. ఈ వారంలోనే రష్మిక సెట్స్‌లోకి అడుగుపెట్టి తన పాత్రకు సంబంధించిన చిత్రీకరణలో పాల్గొంటున్నారు. ఫిబ్రవరి మధ్య వరకు ఈ షెడ్యూల్‌లో ఆమె పాల్గొంటారని సమాచారం. ఈ చిత్రంలో రష్మిక తన కెరీర్‌లోనే తొలిసారిగా నెగటివ్ షేడ్స్ ఉన్న పాత్రలో కనిపించనున్నారని కొన్ని జాతీయ మీడియా కథనాలు పేర్కొంటున్నాయి. సన్ పిక్చర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో అల్లు అర్జున్‌కు జోడీగా దీపికా పదుకొణె నటిస్తున్నారు. ఇక వృత్తిపరంగా బిజీగా ఉంటూనే, రష్మిక పెళ్లి వార్తలు కూడా బలంగా వినిపిస్తున్నాయి. ఫిబ్రవరి 2న వీరి వివాహం అంటూ వచ్చిన వార్తలను రష్మిక ప్రతినిధులు ఖండించినా, ఇప్పుడు కొత్తగా ఫిబ్రవరి 26న ఉదయ్‌పూర్‌లో వీరి వివాహం జరగనుందనే ఊహాగానాలు మొదలయ్యాయి. ఇటీవల ఎయిర్‌పోర్ట్‌లో దీనిపై మీడియా ప్రశ్నించగా, "దేనికి రా?" అంటూ చిరునవ్వుతో బదులిచ్చి రష్మిక దాటవేయడం ఈ వార్తలకు మరింత బలాన్నిచ్చింది. ఫిబ్రవరి మధ్యలో షూటింగ్ నుంచి ఆమె విరామం తీసుకోనుండటం కూడా ఈ పెళ్లి కోసమేనని ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే, ఈ విషయంపై రష్మిక గానీ, విజయ్ దేవరకొండ గానీ అధికారికంగా స్పందించలేదు. ఈ విషయంపై నేరుగా స్పందించలేదు. పెళ్లి తేదీ దగ్గరపడుతున్న నేపథ్యంలో త్వరలోనే ఏదో ఒక అధికారిక క్లారిటీ వచ్చే అవకాశం ఉందని ఫ్యాన్స్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఆ విషయం మర్చిపోయా..

వివాదంపై ఏఆర్ రెహమాన్ ఫుల్ క్లారిటీ
ఆ సంఘటనను మర్చిపోయి ముందుకు వెళ్తున్నానని వెల్లడి
తెలిసిన వారికి వివరణ ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదంటూ వ్యాఖ్య
బాలీవుడ్‌లో ఓ వర్గం తనకు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తోందని గతంలో ఆరోపణ

ప్రఖ్యాత సంగీత దర్శకుడు ఏఆర్ రెహమాన్, గతంలో తాను చేసిన వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలపై మరోసారి స్పందించారు. ఇటీవల ఓ పాడ్‌కాస్ట్ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఆయన, ఆ సంఘటనను తాను మర్చిపోయి జీవితంలో ముందుకు సాగిపోతున్నానని స్పష్టం చేశారు. ఈ వివాదంపై మాట్లాడేందుకు మొదట నిరాకరించినప్పటికీ, చివరికి తన అభిప్రాయాన్ని పంచుకున్నారు. కొంతకాలం క్రితం 'బీబీసీ ఏషియన్ నెట్‌వర్క్'కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో రెహమాన్ చేసిన వ్యాఖ్యలు తీవ్ర దుమారం రేపిన సంగతి తెలిసిందే. బాలీవుడ్‌లో ఓ వర్గం తనకు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తోందని, సృజనాత్మకత లేని వ్యక్తుల చేతుల్లో హిందీ పరిశ్రమ ఉందని ఆయన పేర్కొనడంపై విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. ఈ వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో సినీ ప్రముఖులు సైతం స్పందించారు. ఈ వివాదంపై గతంలోనే సోషల్ మీడియా ద్వారా స్పందించిన రెహమాన్.. ఎవరినీ బాధపెట్టే ఉద్దేశం తనకు లేదని, భారతదేశం తనకు స్ఫూర్తి అని చెప్పారు. తాజాగా పాడ్‌కాస్ట్ ఇంటర్వ్యూలో ఈ అంశంపై మాట్లాడుతూ, "మనమేంటో తెలిసినవారికి ప్రత్యేకంగా వివరణ ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదు. ఒకవేళ చెప్పినా వాళ్లు వినరు" అంటూ నవ్వుతూ బదులిచ్చారు. జీవితంలో కొన్ని విషయాల నుంచి త్వరగా బయటపడటం మంచిదని కూడా ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఆయన తాజా వ్యాఖ్యలతో ఈ వివాదం సద్దుమణుగుతుందని అభిమానులు భావిస్తున్నారు.



బన్నీ-అట్లీ మూవీలో క్రేజీ ట్విస్ట్ విలన్‌గా మారనున్న 'శ్రీవల్లి'?

'పుష్ప' చిత్రంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఐకానిక్ స్టార్ అల్లు అర్జున్, రష్మిక మందన్న జోడీ మరోసారి బాక్సాఫీస్ వద్ద సందడి చేసేందుకు సిద్ధమవుతోంది. అయితే ఈసారి వీరిద్దరూ ప్రేమికులుగా కాదు.. ఒకరికొకరు సవాళ్లు విసురుకునే పాత్రల్లో కనిపించబోతున్నారన్న వార్త ఫిల్మ్ నగర్‌లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. కోలీవుడ్ సెన్సేషనల్ డైరెక్టర్ అట్లీ దర్శకత్వంలో రూపుదిద్దుకుంటున్న భారీ బహుభాషా చిత్రంలో రష్మిక ఒక కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. సన్ పిక్చర్స్ బ్యానర్‌పై కళానిధి మారన్ నిర్మిస్తున్న ఈ భారీ బడ్జెట్ సినిమా ప్రస్తుతం ముంబైలో చిత్రీకరణ జరుపుకుంటోంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం.. ఈ సినిమాలో రష్మిక మందన్న ప్రతినాయిక (విలన్) ఛాయలున్న పాత్రలో కనిపించబోతోంది. తన కెరీర్‌లో ఇప్పటివరకు చూడని సరికొత్త కోణంలో ఆమె ఈ పాత్రను పోషిస్తున్నట్లు బాలీవుడ్ వర్గాల టాక్. తాజాగా ఆమె సెట్స్‌లోకి అడుగుపెట్టడంతో ఈ ప్రచారం మరింత బలపడింది. సైన్స్ ఫిక్షన్ కథాంశంతో సాగే ఈ విజువల్ వండర్‌లో అల్లు అర్జున్ రెండు భిన్నమైన గెటప్స్‌లో అలరించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇందులో బాలీవుడ్ బ్యూటీ దీపికా పదుకొణె కథానాయికగా నటిస్తుండగా.. మృణాల్ ఠాకూర్, జాన్వీ కపూర్ వంటి స్టార్ హీరోయిన్లు కూడా ముఖ్య పాత్రల్లో కనిపించనున్నారని సమాచారం. దీనిపై చిత్ర యూనిట్ నుంచి ఇంకా అధికారిక ప్రకటన వెలువడాల్సి ఉన్నప్పటికీ, భారీ తారాగణం ఉండటంతో ఈ సినిమాపై అంచనాలు ఆకాశాన్ని తాకుతున్నాయి.