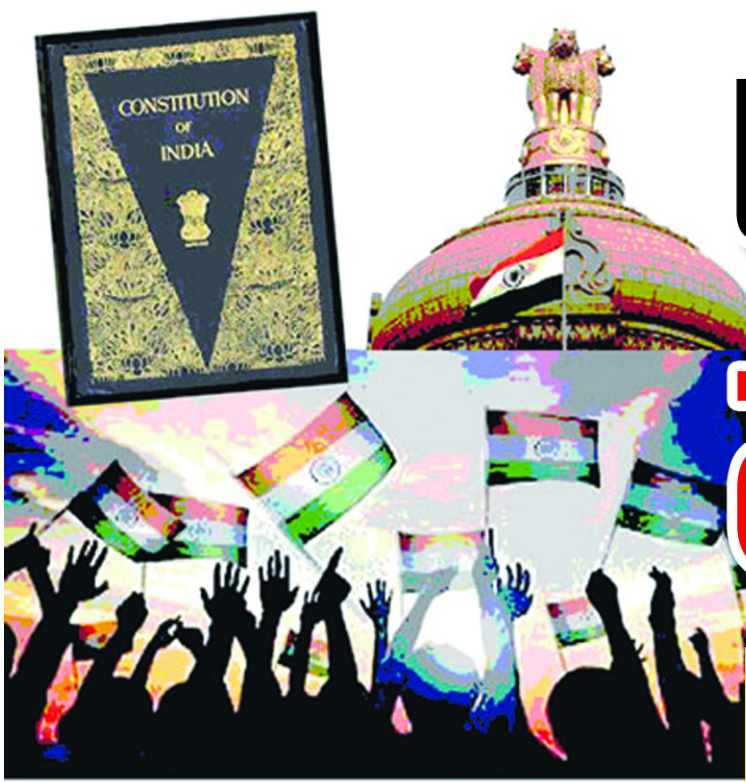


సంపుటి - 06 | సంచిక 130 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | సోమవారం 07, ఏప్రిల్ 2025 | పేజీలు 4 | వెల రూ. 5

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



ప్రజాస్వామ్యంపై పగబట్టారు?



పాస్టర్ అజయ్ బాబును అక్రమంగా కేసులు పెట్టి 14 రోజులపాటు జైలుకు పంపారు ఒక పాస్టర్ని హత్య చేయించారు? మరో పాస్టర్ని జైలుకు పంపారు? కనాయిగాళ్ళు చేసిన హత్యకు కాపలాదారులుగా వ్యవహరిస్తున్నది ఎవరు పాస్టర్ హత్య సంఘటన ఆధారాలను తారుమారు చేస్తున్నారా? పోలీస్ అధికారులారా...పోషల్ మీడియాతో బూతు సామ్రాజ్యాన్ని ప్రేరేపిస్తున్నది ఎవరు! ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడాలని కోరితే ప్రాణాలు తీస్తామంటున్నారు. కొంతమంది పోలీసు అధికారులు వీధి మనుషుల కన్నా హీనంగా ప్రవర్తిస్తున్నారు. పోస్ట్లు ఎత్తరు.. సమాధానం చెప్పరు.. ఉద్యోగం చేస్తున్నారా! ఊడిగం చేస్తున్నారా! చట్టం దృష్టిలో సమానులెవరు..దోషులెవరు.. అభివృద్ధిని పక్కనపెట్టి అణచివేతలో పోటీ పడుతున్నారా? : డాక్టర్ బరిగెల శివ

హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)

పాస్టర్ ప్రవీణ్ పగడాల హత్య కేసు వీడక ముందే మరో పాస్టర్ అజయ్ బాబును సినీ పక్కలో కిడ్నాప్ చేసి కిరాతకంగా అరెస్టు చేయడం ప్రజాస్వామ్యాన్ని అవమానపరిచేలా ఉందని డాక్టర్ బరిగెల శివ క్షేత్రస్థాయిలో తప్పుపట్టారు. క్రిస్టవ సమాజాన్ని కించపరచడం కోసం ప్రజాస్వామ్య రక్షణలో భాగంగా ఇరు రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాలు అణచివేతను ప్రదర్శిస్తున్నాయని తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. పాస్టర్ ప్రవీణ్ పగడాల హత్య ఆధారాలను తారుమారు చేసే కుట్రలు జరుగుతున్నాయని తీవ్రమైన ఆందోళన వ్యక్తపరిచారు. ఒకవైపు సోషల్ మీడియా పత్ర పూరితమైన విషపు కుట్రలను వెదజల్లుకుంటే వాటన్నిటిని పసిగట్టి చర్యలు తీసుకోవాల్సిన ప్రభుత్వాలు.... పోలీస్ అధికారులు అదే సామాజిక వర్గానికి వత్తాను పలుకుతూ న్యాయం కోరుతున్న సామాజిక వర్గాన్ని పూర్తిగా అణచివేస్తున్నారని

- మిగతా 3లో..



డాక్టర్ బరిగెల శివ
జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, చైర్మన్

వండర్ పంబన్ రైల్వే బ్రిడ్జిని ప్రారంభించిన ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడి

వండర్ పంబన్ రైల్వే బ్రిడ్జ్ నిర్మాణంలో తెలుగు వాడి కీలకపాత్ర

హైదరాబాద్ జై భీమ్ న్యూస్

భారత ప్రధాన భూభాగాన్ని రామేశ్వరంతో కలుపుతూ అత్యాధునిక సాంకేతికతతో నిర్మించిన పంబన్ వంతెన ను ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడి,శ్రీరామనవమి పర్వదినం సందర్భంగా ఆదివారంనాడు ప్రారంభించారు. అనంతరం జాతికి అంకితం చేశారు. కొత్త రైలుబ్రిడ్జిని, కొత్త లిఫ్ట్ను, రామేశ్వరం- తాంబరం రైలును పర్చు వల్గా ప్రారంభించారు. భారతదేశంలోనే తొలి వర్తికల్ లిఫ్ట్ రైల్వే సముద్ర వంతెన ఇది. రామశివుడుతో చారిత్రక సంబంధం ఉన్న ఈ ప్రాంతానికి ఆధునిక సాంకేతికతతో నిర్మించిన కొత్త వంతెన ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది. పాంబన్ పాత వంతెన దెబ్బతిన్నదంతో దాని పక్కనే కొత్త వంతెన నిర్మాణానికి 2019 మార్చి 1న ప్రధాని మోడి శంకు స్థాపన చేశారు. వంతెన నిర్మాణానికి



కోసం మొదట రూ. 250 కోట్లు కేటాయిం చింది. కానీ పూర్తయ్యేవాటికి వ్యయం రూ. 535 కోట్లకు పెరిగింది. ఓడల రాకపోకల కోసం పాత వంతెన రెండుగా విడిపోయింది. అయితే కొత్తగా నిర్మించిన రైల్వే వంతెన మార్గం అలా విడిపోకుండా మధ్యలో భాగం లిఫ్టుల ద్వారా నిలుపుగా పైకి లేచేలా వర్తికల్ లిఫ్ట్

రూపొందించారు. మోటార్ల సాయంతో రిమోట్ కంట్రోల్ ద్వారా లిఫ్ట్ను ఎత్తుతారు. 660 టన్నుల బరువైన 72.5 మీటర్ల వంతెన భాగాన్ని ఇప్పుడు కేవలం 5.20నిమిషాల్లో పూర్తి స్థాయిలో పైకి లేప వచ్చు. ఈ వంతెన కింద నుంచి 22 మీటర్లు ఎత్తు యిన ఓడలు కూడా వెళ్ల గలవు. ఇందులో వర్తికల్ బ్రిడ్జి సాంకేతికతను స్పెయిన్ నుంచి తీసుకురాగా, మిగిలినవి దేశీయంగా నిర్దం చేశారు. విజయ నగరం జిల్లాకు చెందిన రైల్వే సీనియర్ ఇంజనీర్ నడుపూరు చక్రధర్ ఈ వంతెన నిర్మాణంలో క్రియా శీలక పాత్ర పోషించారు.

రాములోరికి పట్టువస్త్రాలు సమర్పించిన సీఎం

హైదరాబాద్ జై భీమ్ న్యూస్

భద్రాచలంలో సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవానికి ఫ్యామిలీతో కలిసి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. రాములవారికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున పట్టువస్త్రాలు, ముత్యాల తలంబ్రాలు సమర్పించారు. సీఎస్ శాంతి కుమారి, మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, కొండా సురేఖ తదితరులు ఈ కళ్యాణ వేడుకకు హాజరయ్యారు. కళ్యాణం అనంతరం సారపాకలో రేషన్ లబ్ధిదారుడి ఇంట్లో భోజనం చేసేందుకు సీఎం రేవంత్ వెళ్లనున్నారు.



శ్రీరాముడి ఆశీస్సులు రాష్ట్ర ప్రజలపై ఉండాలి

దేవదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ

పరంగల్ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

శ్రీరామ నవమి సందర్భంగా భద్రాచలంలో నిర్వహిస్తున్న శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవానికి తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, అటవీ, పర్యావరణ, దేవదాయ ధర్మారాయ శాఖ మంత్రివర్యులు కొండా సురేఖ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీరామునికి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దంపతులు, దేవదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తదితరులతో కలిసి అతేషంగా హాజరైన భక్తుల మధ్య కూర్చొని శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణ వైభోగాన్ని కనులారా తిలకించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ మంత్రి సురేఖ శ్రీరామ నవమి శు

భాకాంక్షలు తెలిపారు. రాష్ట్రం సుభిక్షంగా వర్ధిల్లాలని భగవంతున్ని ప్రార్థించారు. శ్రీరాముడి ఆశీస్సులు రాష్ట్ర ప్రజలందరిపై ఉండాలని ఆకాంక్షించారు.



కన్నుల పండుగగా సీతారాముల కల్యాణ మహోత్సవం



కూకట్‌పల్లి, ఏప్రిల్ 6 (జై భీమ్ న్యూస్) :

అల్పిన్ కాలనీ డివిజన్ ఎల్లమ్మలంద లో సీత రాముల కల్యాణ మహోత్సవం కన్నుల పండుగ గా జరిగింది. అదివారం రామనవమిని పురస్కరించుకొని డివిజన్ పరిధిలో ని పిజ్జెఆర్ నగర్ కాలనీ వాసుల ఆహ్వానం మేరకు కల్యాణ మహోత్సవానికి కాంగ్రెస్



ప్లాట్ సీనియర్ నాయకుడు పట్నార్ శశిధర్ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని, సీత రాములకు దర్శించుకుని సమస్త మానవాళి సుఖసంతోషాలతో అష్టశ్రులతో తులతగాలని, డివిజన్ ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా ఉండాలని కోరుకొని, అందరికీ శ్రీ రామనవమి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అనంతరం అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన మహా అన్నప్రసాద

కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో డివిజన్ సీనియర్ నాయకులు సంగమేశ్వ, ఆగ్రా వాసు, సుధాకర్, మహేష్, తరుణ్, కాలనివాసులు గోపి, టి.నర్సింహ్ యువకులు శివ, నాగయ్య, నవీన్, శ్రీపాద్, హరి, వినయ్, సిరాజ్, శ్రీనివాస్, బిస్మి, నర్సింహ్, వేణు, జాని రామ భక్తులు, టీం పట్నార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆన్ లైన్ క్రికెట్ బెట్టింగ్కు పాల్పడుతున్న బుకీ అరెస్ట్

వివరాలను వెల్లడించిన ఏసీబీ దేవేందర్ రెడ్డి

పరంగల్ జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్

గత 10 రోజుల క్రితం హన్మకొండ పోలీస్ వారు ఆన్లైన్ క్రికెట్ బెట్టింగ్ ఆడుతున్న ఏజెంట్ అయిన చింతపండు కృష్ణ హైదరాబాద్ మెడికల్ కేసులో, అటాకల్ పులి ఓంకార్, పల్లపు సురేష్ హన్మకొండ వాస్తవ్యులను అరెస్ట్ చేసి వీరి నుండి 1,58,000/- రూపాయలు, సెల్ ఫోన్స్ స్వాధీనం చేసుకొని అరెస్ట్ చేయగా వీరి విచారణలో ఆన్లైన్ క్రికెట్ బెట్టింగ్ బుకీ అయిన గట్టుం వీరమణి కుమార్ అలియాస్ (28) పండు తండ్రి రాయదు యల్లావారి వీడి సినిమా రోడ్డు కాకినాడ పేరు చెప్పగా ఈరోజు ఇతనిని హన్మకొండ పద్మాక్షి కాలనీ వద్ద పట్టుకొని విచారించగా ఇతను 2023 సంవత్సరంలో గోవాకు వెళ్ళినప్పుడు యోగేష్ గుప్తా అలియాస్ జోగేష్ గుప్తా హైదరాబాద్ పరిచయం అయ్యారని, ఇతను ఆన్లైన్ గేమ్ క్రికెట్ బెట్టింగ్ ఇట్టి యాప్ లో క్రికెట్ హ్యాండ్ లు జరిగినప్పుడు ఆన్లైన్ లో బెట్టింగ్ చేయమని చెప్పినాడు, అందులో వచ్చిన లాభం లో తనకు 9% వాటా ఇస్తానని చెప్పగా వీరమణి కుమార్ అలియాస్ పండు ఒప్పుకోవడంతో యోగేష్ గుప్తా అలియాస్ జోగేష్ గుప్తా వీరమణి కుమార్ అలియాస్ పండుకు రాధే ఎక్స్చేంజ్ యాప్ గురుంచి చెప్పి దీనికి సంబంధించిన లింకు (సైటు) యొక్క యూజర్ నేమ్, పాస్ వర్డ్ ఇచ్చినాడని, అలాగే వీరమణి కుమార్ అలియాస్ పండుకు సంబంధించిన అకౌంట్ నెంబర్ ఇన్స్ వచ్చిన దబ్బులలో 1% కమిషన్ ఇస్తాను అని చెప్పగా వీరమణి కుమార్ అలియాస్ పండు, తన అకౌంట్ నెంబర్, తన ఫ్రెండ్ అకౌంట్ నెంబర్ ఇవ్వగా ఇట్టి అకౌంట్ లలో 5 కోట్ల వరకు బెట్టింగ్ దబ్బులు రాగా



ఇందులో 3 కోట్లు యోగేష్ గుప్తా అలియాస్ జోగేష్ గుప్తాకు సంబంధించిన వివిధ అకౌంట్ లకు పంపిచ్చినాడని మిగతా రెండు కోట్ల లో ఒక్క కోటి అటా ఆడిన వారికి ఇవ్వగా వీరమణి కుమార్ అలియాస్ పండు వద్ద కోటి రూపాయలు ఉండగా ఇందులో ఒక్క ప్లాట్ కాకినాడలో, రెండు వైస్ షాప్ కాకినాడలో తీసుకున్నాడని చెప్పినాడు ఈరోజు హన్మకొండకు రాగా ఇతని పట్టుకొని ఇతని నుండి ఈ క్రింది వాటిని స్వాధీనం చేసుకున్నాము. నెరస్టుల

నుండి 1,50,000/- రూపాయల నగదు, 2- సెల్ ఫోన్స్ స్వాధీనం చేసుకొన్నారు. పరారీలో ఉన్న నేరస్థులు కితిరి రంజిత్ హన్మకొండ (అటగాడు), యోగేష్ గుప్తా అలియాస్ జోగేష్ గుప్తా హైదరాబాద్ (బుకీ) ఈ విషయంలో హన్మకొండ ఏసీబీ ఆన్లైన్ బెట్టింగ్ ఆడుతున్న యువతకు వీటి మోజులో వదిలి విలువైన జీవితాన్ని నాశనం చేసుకోవద్దని, కేసుల పాలు కావాద్దని సూచించారు. నెరస్టుల పట్టుకొన్న అధికారులను పోలీస్ సిబ్బందిని ఏసీబీ దేవేందర్ రెడ్డి అభినందించారు.

మత్స్య పారిశ్రామిక సంఘంలో ఇరువర్గాలకు కౌన్సిలింగ్ నిర్వహణ

వ్యక్తిగత సమస్యను కుల సమస్యగా పరిగణించి వివాదాలు తలెత్తిన చేస్సే కరిం చర్చలు తప్పవు కమలాపూర్ ఇన్స్పెక్టర్ హరికృష్ణ

పరంగల్ జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్

కమలాపూర్ మండల కేంద్రంలోని మత్స్య పారిశ్రామిక సంఘంలో తలెత్తిన విభేదాల, ఆరోపణలు విషయంలో ఇరు వర్గాలకు కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించడం జరిగింది. శనివారం రోజున పోలీస్ స్టేషన్ లో ఇరు వర్గాలతో (పాత పాలకవర్గం), (కొత్త పాలకవర్గం) అధ్యక్ష డైరెక్టర్లు, కుల సభ్యులతో, వారి సమస్యల పట్ల చర్చించి చూట్టాడుతూ వ్యక్తిగత విషయాలు, వర్గ విభేదాలు, ఇతర నగదు లావాదేవీల గూర్చి సమస్యలను రాజమార్గంలో ఎవరి మనోభావాలు దెబ్బతినకుండా, ఎవరికి ఇబ్బంది కాకుండా పరిష్కరించు కోవాలని లేని పక్షంలో నేరుగా పోలీస్ స్టేషన్ నందు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. వ్యక్తిగత కక్షలను, కులంతో తీసుకొచ్చి, శాంతి భద్రతలకు భంగం కలిగిస్తే కరిం చర్చలు తీసుకోవటం జరుగుతుందని సూచించటం జరిగిందని కమలాపూర్ పోలీస్ ఇన్స్పెక్టర్ ఈ హరికృష్ణ తెలిపారు.



Network time is not synchronized
 Local: Apr 5, 2025 4:50:02 PM GMT+05:30
 18°10'42.048"N 79°31'39.042"E
 191° S
 Altitude: 134.4m
 Speed: 1.3km/h
 Index number: 533

ఉస్మానియా ధ్రువతార కామ్రేడ్ జార్జ్ రెడ్డి 53వ వర్ధంతి సభలను విజయవంతం చేయండి

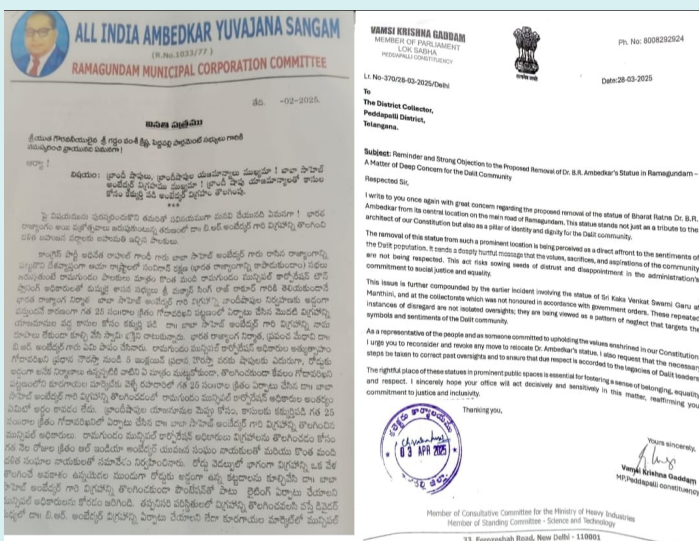
పి.డి.ఎన్.యు ఆధ్వర్యంలో పోస్టర్ ఆవిష్కరణ



హన్మకొండ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

కాకతీయ యూనివర్సిటీ మొదటి గేటు ముందు ప్రగతిశీల ప్రజాస్వామ్య విద్యార్థి సంఘం పి.డి.ఎన్.యు ఆధ్వర్యంలో ఉస్మానియా క్రాంతి ధార కామ్రేడ్ జార్జ్ రెడ్డి 53 వ వర్ధంతి సందర్భంగా ఏప్రిల్ 10 నుండి ఏప్రిల్ 14కు తేదీ వరకు నిర్వహించే సభలను విజయవంతం చేయాలని పోస్టర్ ఆవిష్కరణ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మర్రి మహేష్ మాట్లాడుతూ ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో మతోన్మాదానికి, మహిళలపై లైంగిక దాడులకు వ్యతిరేకంగా విడిదిలి బిగించి పోరాడిన విప్లవ, విద్యార్థి నాయకులు కామ్రేడ్ జార్జ్ రెడ్డి అన్నారు . క్యాంపస్ లో జరుగుతున్న అన్యాయాలను లంపెన్ గుండాల దాడులను ఎదిరించాడు అన్నారు. సమసమాజ స్థాపనకు ఉద్యమిస్తున్న జార్జ్ రెడ్డి ఎదుగుదలని జీర్ణించుకోలేని మతోన్మాద గుండాలు హత్య చేశారన్నారు. ఆయన ఆశయాల సాధనకై పోరాడాలని, అమరత్వాన్ని స్వీరించుకుంటూ, జరుగు వర్ధంతి సభలను జయప్రదం చేయాలని ఆయన విద్యార్థి లోకానికి పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో పి డి ఎస్ యూ జిల్లా కమిటీ సభ్యులు ఉడుత గజేష్, రాజేష్, అనిల్ నాయకులు సాయితేజ, పవన్, సందీప్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెద్దపల్లి ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ చొరవతో అంబేద్కర్ విగ్రహ తొలగింపు పై వెనక్కి తగ్గిన రామగుండం అధికార యంత్రాంగం



పెద్దపల్లి జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

రామగుండం పారిశ్రామిక ప్రాంత అభివృద్ధిలో భాగంగా మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కార్యాలయం సమీపంలోని అంబేద్కర్ విగ్రహాన్ని తొలగించే ప్రతిపాదనలు ఉన్నాయని, విగ్రహాన్ని తొలగించకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని పెద్దపల్లి ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ దృష్టికి తీసుకువెళ్లారు. గోదావరిఖనికి చెందిన రభీత సంఘం నాయకులు, దీంతో వెంటనే స్పందించిన ఎంపీ వంశీకృష్ణ రాజ్యాంగ నిర్మాత దాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ విగ్రహాన్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లో తొలగించవద్దని మార్చి 28న పెద్దపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ కు సూచనగా లేఖ వ్రాసిన ఎంపీ. దీంతో స్పందించిన జిల్లా అధికార యంత్రాంగం అంబేద్కర్ విగ్రహం తొలగించబోమని స్పష్టం చేశారు అధికారులు. రోడ్డు వెడల్పు కార్యక్రమంలో భాగంగా అంబేద్కర్ విగ్రహం తొలగింపు ఉండదని స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్, రామగుండం ఇన్స్పెక్టర్ మున్సిపల్ కమిషనర్ తరుణశ్రీ శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

ట్రాఫిక్ సిబ్బందికి చలువ కళ్లద్దాలు అందజేసిన ఆడెపు రవీందర్

పరంగల్ జై భీమ్ న్యూస్

పరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధి పరంగల్ ట్రాఫిక్ సిబ్బందికి లయన్స్ క్లబ్ డిస్ట్రిక్ డైరెక్టర్ ఆడెపు రవీందర్ 100 చలువ కళ్లద్దాలు అందజేయడం జరిగింది. ప్రతిరోజు నిత్యం ముందుబెడల్లో విధులు నిర్వహిస్తున్న పరంగల్ ట్రాఫిక్ సిబ్బందికి తమ కళ్ళ రక్షణార్థం చలువ కళ్లద్దాలు అందజేసిన దాక్టర్ ఆడెపు రవీందర్ ని పరంగల్ ట్రాఫిక్ ఇన్స్పెక్టర్ రామకృష్ణ అభినందించినాడు.



నాన్ వెజ్ వల్ల ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయా?



ప్రతి రోజు నాన్ వెజ్ తింటే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రతి రోజు 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? ఇస్టేరియాలోని బాండ్ యూనివర్సిటీలో 438 మంది వ్యక్తులపై పరిశోధన చేశారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆహారపు అలవాట్లు జ్ఞాపకశక్తిపై ఎలా పని చేస్తున్నాయో తెలుసుకున్నారు. ఈ అధ్యయనం 438 మంది కొనసాగితే అందులో 108 మందికి అల్జిమర్స్ వ్యాధి వచ్చినట్లు తేలిందట. దీని ప్రకారం ఎక్కువగా నాన్ వెజ్ తింటే వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అంటే ఇంట్లో మనుషులను కూడా గుర్తించలేని పరిస్థితి కూడా వస్తుందట. ప్రతిరోజూ మాంసం తినేవారిలో అధిక బరువు, హై కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటీస్, బీపీ, ఫ్లాటీ లివర్, గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువ ఉంటుందట. ఈ సమస్యలు మాత్రమే కాదు ప్రతి రోజు నాన్ వెజ్ తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వస్తాయట. రోజూ పండ్లు, కూరలు, గింజలు తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు అనలు కనిపించడం లేదని పరిశోధనలో తేలిందట. మాంసాహారాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే నరాల సమస్యలు వస్తాయి సో స్పిష్ చేయండి. ఎక్కువగా తినకుండా లిమిట్ గా తినడం వల్ల ఈ సమస్యలు నుంచి బయటపడవచ్చు. అతి సర్వత్రా వద్దయేత్. సో మితంగా తిని ఆరోగ్యంగా ఉండడని సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు.

పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

పేగులకు మంచిది: పెరుగు లేని 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 కార్బిసైల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని పెరుగు తగ్గిస్తుంది. ఈ హార్మోన్ నియంత్రణలో ఉంటే బరువు తగ్గుతుంటారు. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుదల: జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలనుకుంటే ప్రతిరోజూ పెరుగు తిని అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని కాల్షియం, విటమిన్ డి జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడానికి సహాయం చేస్తాయి. 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 %౫౫ షుగర్ నియంత్రణ: పెరుగులోని పోషకాలు సులభంగా జీర్ణం అవడానికి కూడా ఈ పెరుగు ఉపయోగపడుతుంది. దీనిలోని ప్రోటీన్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. పెరుగులో ఉండే మెగ్నీషియం అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం: ప్రతిరోజూ పెరుగు తీసుకునే వారికి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి అంటున్నారు నిపుణులు. రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీని వల్ల గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడుకు మంచిది: పెరుగులో ఉండే ప్రోటీన్ మెదడు కణాల పెరుగుదల , నిర్వహణకు సహాయపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగు, పంచదార రెండింటినీ కలిపి తింటే మెదడుకు మంచిదట. ఎందుకంటే పెరుగుతో పాటు పంచదార తిన్నప్పుడు లభించే గ్లూకోజ్ మెదడు శక్తిని పెంచడానికి మరింత సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతుంది పెరుగు. ఇందులోని ట్రైరోసిన్ వంటి ఆమైనో ఆమ్లాలు మెదడులో డోపమైన్, సెరోటోనిన్, నోర్ఎపిన్డ్రైన్ 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 తగ్గిచ్చని 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 కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. శరీరం నుండి విషపూరిత మూలకాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. సోంపు నీరు: 6-8 సోంపు గింజలను ఒక కప్పు నీటిలో ఐదు నిమిషాలు మరిగించాలి. దీన్ని వడపోసి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేడి వేడిగా తాగాలి. ఇది అధిక ఆకలి సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాకుండా తినాలనే కోరికను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని మురికిని శుభ్రపరుస్తుంది. మూత్రవిసర్జన, చెమట అధికంగా వచ్చేలా ప్రేరేపిస్తుంది. జీలకర్ర నీరు: జీలకర్ర నీటిని తాగడం వల్ల స్థూలకాయం త్వరగా తగ్గుతుంది. ఇందులో క్యూమినాల్డిహైడ్, థైమోక్వినోన్ వంటి సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అల్లరెబీన్ , 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 రాత్రాంతా 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 దృష్టి చేస్తున్నప్పుడు, లేదా ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా వడిపోయారని 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 వచ్చు 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



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 సైడి 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. అల్లర్ల 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 వామ నీటిని తాగితే ఇన్ని లాభాలా?



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