జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక

POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా

Jai Bheem TV

STRUGGLE FOR JUSTICE

సామాన్యుడి ఆయుధంగా

సంపుటి - 06 | సంచిక 76 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | శుక్రవారం 7, ఫిబ్రవరి 2025 | 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

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా.. వాల్యూ జోన్ వంటి అక్రమ నిర్మాణాలు

అధికారుల చర్యల్లో అంధకారం

జిహెచ్ఎంసి అధికారులు వ్యాపారాల బాట పట్టారా!?

జిడబ్ల్యుఎంసిలో దందాలే ఆదర్శాలు

చర్యల్లో అలసత్వం కాసుల సంపాదనలో ఆరాటం

ఆరితేరిన అధికారులే పైసా సంపాదనలో పడి ప్రభుత్వాలను శాసిస్తున్నారు

కొనసాగుతున్న వసూళ్ల దందా

అక్రమ నిర్మాణాలపై చర్యలెక్కడ ?

డాక్టర్ బరిగెల శివ

డాక్టర్ బరిగెల శివ
జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, చైర్మన్

హైదరాబాద్(జై భీమ్ డెస్క్)

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో మున్సిపల్ అధికారుల హవా కొనసాగుతుందని డాక్టర్ బరిగెల శివ తీవ్రంగా హెచ్చరించారు. అధికారుల చేతివటంతో ఆగిపోతున్న అక్రమ నిర్మాణాలపై చర్యల పట్ల బాధ్యత ఎవరిది అంటూ ప్రశ్నించారు. నాచారంలోని వాల్యూ జోన్ అక్రమ నిర్మాణంపై జై భీమ్ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో మున్సిపల్ ఉన్నత అధికారులకు స్వయంగా వినతి పత్రం ఇచ్చినప్పటికీ అధికారుల మౌన ప్రదర్శన పట్ల తీవ్రంగా స్పందించాల్సి ఉందని హెచ్చరించారు.సీఎం ఆలోచనలకు అధికారుల తీరు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తుందని జిహెచ్ఎంసి అధికారుల అవలంబిస్తున్న విధులు నివృత్తిపరుస్తున్నాయన్నారు. టిఎస్ బిపాస్ చట్టాన్ని 14 నెలలపాటు కొనసాగిస్తూ వేల రూపంలో అక్రమ నిర్మాణాలకు మంజూరు చేసిన అనుమతుల్లో జిహెచ్ఎంసి నియమాలకు విరుద్ధంగా అనుమతులు ఇవ్వడాన్ని తీవ్రంగా తప్పు పట్టాల్సి ఉందంటూ దుయ్యపట్టారు.గతంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మున్సిపల్ కార్యాలయాలు విచ్చలవిడిగా అక్రమ నిర్మాణాలకు అనుమతులు మంజూరు చేసినట్లు రాష్ట్ర గణాంకాలు స్పష్టంచేస్తున్నయన్నారు.కేవలం హైదరాబాదులోనే వేల సంఖ్యలో అక్రమ నిర్మాణాలు చేపట్టబడినయని తెలియజేయడానికి సూచన అభిప్రాయంగా హైడ్రా సంస్థ నిర్మాణమే మూలాధారమన్నారు. 10 సంవత్సరాల కాలంలో మునిసిపల్ అధికారులు అక్రమ నిర్మాణాల అనుమతుల్లో ఊహకందని సొమ్మును సంపాదించి ప్రభుత్వాలకు ఎన్నికల రూపంలో పార్టీ ఫండును నిధుల రూపంలో సమకూర్చినట్లు వాటిని ప్రధాన నాయకులకు

2

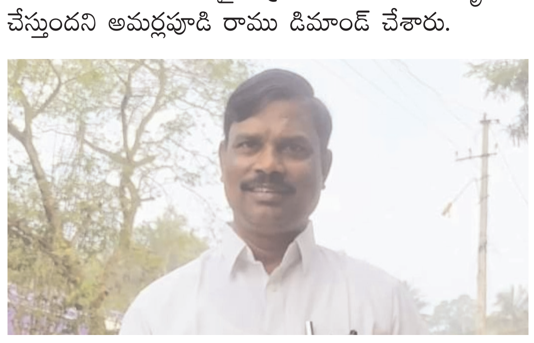
జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు ?

వెంటనే కేటాయించాలి

హామీలు తప్పా అమలు శూన్యం
పట్టించుకోని ప్రభుత్వాలు
జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు అమర్లపూడి రాము

దమ్మపేట (జై భీమ్ న్యూస్)

మరణాన్ని సవాలుగా తీసుకొని ప్రజల కోసం పనిచేస్తున్న విలేకరులు (జర్నలిస్ట్) లు అంటే రాజకీయ నాయకులకి. మాఫియాలకు. రౌడీలకు గుండాలకు సవాలుగా తన కలాన్ని నమ్ముకొని బ్రతుకుని ఏ క్షణంలో మరణ వస్తుంది తో అని ఆలోచించకుండా నిజాయితీగా నిర్భయంగా ప్రజలకు న్యాయం జరిగే విధంగా తెల్లవారక ముందే వార్తలు ప్రజలకు వద్దకు తీసుకెళ్తున్న విలేకరులకు ప్రభుత్వాలు హామీలు ఇస్తున్నారు తప్ప నాయకులు పదవులు పొంది లబ్ధి పొందుతున్నారు తప్ప వారికి ఎలాంటి ఇండ్ల స్థలాలు కానీ ఇండ్లు కానీ వారికి ప్రమాద బీమా ఇన్సూరెన్స్ కానీ ఏ ప్రభుత్వాలు ఇవ్వటం లేదని జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు అమర్లపూడి రాము అన్నారు. ప్రధానమంత్రులు, ముఖ్యమంత్రులు, మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు ఎంతో విలాసమైన జీవితాలు గడుపుతున్న వారు వేసే కార్లలో పరిపాలన నడిపిస్తున్న వారికి మాత్రం భోగ భాగ్యాల అనుభవిస్తున్నారని. ఎలాంటి పారితోసుకోలేని సావే జీవన్మరణంగా బతుకుతున్న విలేకరులకు రాష్ట్ర మంత్రి లు తక్షణమే జర్నలిస్టులందరికీ ఇళ్ల స్థలాలు ఇచ్చి గౌరవాన్ని నిలుపుకోవాలని జర్నలిస్టులందరికీ ఇళ్ల స్థలాలు ఇండ్లు ఇవ్వకపోతే ప్రాణ త్యాగాల కు వెనకాడదని వారికోసం సిపిఐ ఎంఎల్ మాస్ లైన్ ప్రజా పోరాటాలు ఉధృతం చేస్తుందని అమర్లపూడి రాము డిమాండ్ చేశారు.



మాదిగ రిజర్వేషన్ పట్ల విమర్శలకు తావివ్వకండి
వర్గీకరణ చేసి మేలు చేశారు 11 శాతం పెంచి జాతికి ఆదర్శంగా నిలవండి
ఎస్సీ వర్గీకరణ కోసం పోరాటం చేసింది మాదిగ జాతే
మాదిగ జాతికే 9 శాతం కేటాయించి అన్యాయం చేశారని ఆరోపణలు
మిగతా రాష్ట్రాల్లో సమపాలు న్యాయం జరిగినప్పుడు మనలో కూడా పాటించండి
ఎస్సీ వర్గీకరణ రెండు శాతం పెంచితే సర్దుబాటు సరిపోతుంది
ఎస్సీ వర్గీకరణ అమలుతో వైయస్సార్ అంతటి ఘనత సంపాదించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
డాక్టర్ బరిగెల శివ

స్వల్ప శాతాన్ని సవరించండి

2

డాక్టర్ బరిగెల శివ
జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, చైర్మన్

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE Jai Bheem

సంపాదకీయం

12 నుంచి మినీ మేడారం జాతర

4 రోజులపాటు జాతర సంబురాలు

పటిష్ట ఏర్పాటు చేసిన అధికారులు

హైదరాబాద్,ఫిబ్రవరి6(పీపుల్స్ మోటివేషన్):

ఆసియా ఖండంలోనే అతి పెద్దదైన గిరిజన జాతర అయిన మేడారం సమ్మక్క, సారలమ్మ మినీ జాతరకు సమయం ఆసన్నమైంది. మహాజాతర ముగిసిన ఏడాదికి అదే మాదిరిగా మినీ మేడారం జాతర జరుగుతున్న సంగతి తెలిసిందే. ములుగు జిల్లా తాడ్వాయి మండలం మేడారం ఈ నెల 12 నుంచి మినీ మేడారం జాతర ప్రారంభం కానుంది. ఫిబ్రవరి 12 నుంచి 15 వరకు 4 రోజుల పాటు మినీ మేడార జాతర జరగనుంది. బుధవారం మినీ మేడారం జాతరకు అంకురార్పణ జరిగింది. అంటే జాతర ప్రారంభానికి సరిగ్గా వారం రోజుల ముందు గుడి మెలిగె, మండ మెలిగె పండుగను నిర్వహిస్తుంటారు. ఈ నెల 12న జాతర ప్రారంభం కానుండటంతో పూజారులు బుధవారం గుడి మెలిగె పండుగకు శ్రీకారం చుట్టారు. బుధవారం మేడారంలో గల సమక్క ఆలయంలో సిద్ధబోయిన వంశస్థులు, కన్నెపల్లలోని సారలమ్మ ఆలయంలో కాక వంశీయులు గుడి మెలిగె పండుగను నిర్వహించారు. ఈ గుడి మెలిగె పండుగలో భాగంగా పూజారులు గుడిని శుద్ధి చేయడంతో పాటు వారి కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి డోలు వాయిద్యాలతో అటవీప్రాంతంలోకి వెళ్లి గుట్టగడ్డిని తీసుకువచ్చారు. గడ్డికి పసుపు, కుంకుమలతో పూజలు చేసిన అనంతరం పూజామందిరాన్ని అలంకరించారు. ఈ మండమెలిగె, గుడి మెలిగె పండుగతో మినీ మేడారం జాతర ప్రారంభమైనట్లేనని పూజారులు వెల్లడించారు. ఇప్పటి నుంచి మినీ జాతర ముగిసే వరకు ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించనున్నారు. పూజలతో పాటు రాత్రివేళల్లో డోలీలతో కొలుపును నిర్వహిస్తారు. అదే విధంగా కొండాయిలో గోవిందరాజులు, నాగులమ్మ జాతరను పురస్కరించుకుని మండమెలిగె పండుగను నిర్వహించారు. అలాగే పూనుగొండ్లలోని పగిడిద్దరాజు ఆలయంలో కూడా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. మేడారంలోని మినీ మేడారం జాతరకు రూ.32 కోట్లతో ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. నాలుగు రోజులపాటు జరిగే ఈ జాతరకు దాదాపు 20 లక్షల మందికి పైగా భక్తులు వస్తారని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ మేరకు భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా భారీగా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా పోలీసులను కూడా మోహరించనున్నారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ క్రీడాకారులకు తీపి కబురు

అమరావతి: రాష్ట్ర క్రీడాకారులకు కూటమి ప్రభుత్వం తీపి కబురు చెప్పింది. మంత్రి మండిపల్లి శ్రీనివాస్, శాప్ ఛైర్మన్ రవినాయుడు విజ్ఞప్తితో క్రీడాకారులకు ప్రోత్సాహకాలను ప్రభుత్వం విడుదల చేసింది. ఐదేళ్ల వైకాపా హయాంలో రూ.11.68 కోట్ల క్రీడా ప్రోత్సాహకాలు పెండింగ్లో ఉన్నాయి. గత ప్రభుత్వంలో ప్రోత్సాహకాలు అందక 224 మంది క్రీడాకారులు ఇబ్బందులు పడ్డారు. ఇటీవల క్రీడాకారుల సమస్యను శాప్ ఛైర్మన్.. సీఎం దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. స్పందించిన సీఎం చంద్రబాబు 189 మంది క్రీడాకారులకు రూ. 7,96,62,289 విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేశ్ కు శాప్ ఛైర్మన్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ప్రభుత్వ స్థలాలు కబ్జా

హైదరాబాద్,ఫిబ్రవరి6(పీపుల్స్ మోటివేషన్):

నగరంలో భూములకు బాగా డిమాండ్ ఉండటంతో ఖాళీ స్థలం కనిపిస్తే చాలా కబ్జాదారులు అక్కడ వాలిపోయి కబ్జాలకు పాల్పడుతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే సుమారు రూ. 300 కోట్ల విలువచేసే ప్రభుత్వ స్థలాన్ని కబ్జా చేసేందుకు కొంతమంది ప్రభుత్వ సూచిక బోర్డు ఉన్నా దానిని తొలగించి ఆ స్థలంలో షెడ్లు, టెంట్లు వేసి ప్రైవేట్ సైన్యాన్ని కాపలాపెట్టారు. సమాచారం అందుకున్న రెవెన్యూ అధికారులు కూల్చివేతలు చేపట్టారు. బంజారాహిల్స్ రోడ్ నంబర్ 10 తట్టిఖానాలో జలమండలి కార్యాలయం పక్కనే ప్రభుత్వానికి చెందిన మూడెకరాల స్థలం ఉంది. గత ఏడాది డిసెంబర్లో కొంతమంది ఈ స్థలాన్ని ఆక్రమించేందుకు ప్రయత్నించగా రెవెన్యూ సిబ్బంది అడ్డుకుంది. కబ్జాదారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని బంజారాహిల్స్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. అయితే కొన్నిరోజులు స్తబ్దుగా ఉన్న కబ్జాదారులు మళ్లీ స్థలంలో షెడ్లు, రెండు టెంట్లు వేసి ప్రైవేటు సైన్యాన్ని కాపలాగా పెట్టారు. ప్రభుత్వ సూచిక బోర్డులను తొలగించారు. సమాచారం అందుకున్న షేక్పేట తహసీల్దార్ అనితారెడ్డి సిబ్బందితో వెళ్లి షెడ్లను, టెంట్లను తొలగించి ప్రభుత్వ బోర్డులను ఏర్పాటు చేశారు.

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వాల్యూ జోన్ వంటి అక్రమ నిర్మాణాలు

- మిగతా 2లో..

చేరవేస్తున్నట్లు రాష్ట్ర ప్రజలు అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారన్నారు.ప్రభుత్వం మారిన అధికారుల తీరు మారకపోవడం పట్ల ప్రజల్లో అదే అనుమానం కొనసాగుతుందన్నారు. హైదరాబాదులో పట్టు కోల్పోయిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం హైదరాబాద్ మున్సిపల్ డెవలప్మెంట్ కార్యాలయం,హైదరాబాద్ మున్సిపల్ రూరల్ డెవలప్మెంట్ కార్యాలయాలు కొనసాగిస్తున్న విధుల పట్ల రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పెద్ద దుమారం రేగుతుందన్నారు. అక్రమ నిర్మాణాల పట్ల చర్యలు చేపట్టాల్సిన అధికారులు నిస్సహాయ తణాన్ని ప్రదర్శిస్తూ ప్రభుత్వ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలు చేపడుతుండడం ఎవరిమేలు కోసం ఆరాటపడుతున్నారో అంతుపట్టడం లేదన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సంపూర్ణ మద్దతును సంపాదించుకుంటున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి హైదరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ అధికారుల చేతివాటపు అక్రమ అనుమతుల పనుల వల్ల ప్రభుత్వంపై ప్రజలకు విశ్వాసం కోల్పోయే ఆస్కారం ఉందన్నారు దానివల్ల తిరిగి హైదరాబాదులో బట్ట సంపాదించుకునే ఆస్కారం కోల్పోగలరన్నారు. వేల సంఖ్యలో అనుమతించబడుతున్న భవన నిర్మాణాల అనుమతుల్లో ఎక్కువ శాతం ప్రభుత్వ భూములను ఆక్రమించుకొని కట్టుకుంటున్నటువంటి భవనాలేనంటూ వివరించారు. గమత్తు ఏమిటంటే భవన నిర్మాణాల కోసం అధికారులే పర్సంటేజ్ ల రూపంలో వాటాల వ్యాపారం చేస్తున్నారని తెలంగాణ ప్రజలు విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారన్నారు. చేతివాటాలు మారిన ప్రతిచోట రాత్రికి రాత్రే అక్రమ భవన నిర్మాణాలు నిర్మించబడుతూ పార్కుల స్థలాలను రోడ్ల స్థలాలను ప్రభుత్వ స్థలాలను చెరువులను నాలలను ఆక్రమించుకొని స్థాయికి మించి అనుమతులకు మించి నిర్మాణాలు కడుతుండడం పట్ల ప్రజలకు అత్యున్నత స్థాయిలో అసౌకర్యం ఏర్పడుతున్నప్పటికీ మున్సిపల్ అధికారులు పట్టించుకోకపోవడం అట్టి భారం అంతా ప్రభుత్వంపై పడుతుందన్నారు.రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న ప్రతి అవినీతి అక్రమాల పట్ల తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కఠినమైన చర్యలు తీసుకుంటున్న సందర్భాలలో రాష్ట్రంలోని మునిసిపల్ కార్యాలయాలలో జరుగుతున్నటువంటి అవినీతి అక్రమ భవన నిర్మాణ అనుమతులపై ఉన్నత కమిషన్ తో విచారణలో కొనసాగించకపోవడం పట్ల ప్రభుత్వం సహకారం ఉందా అనేది ప్రజల్లో బలంగా విశ్వసించబడుతుందన్నారు. ఒకవైపు ప్రతిపక్షాలు హైడ్రా ఏర్పాటు వేల కోట్ల రూపాయల వసూళ్ల కోసమే నట్టు ప్రత్యక్షపు ఆరోపణలు ఆరోపిస్తుండగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మున్సిపల్ అధికారుల విచ్చలవిడి పనులకు చర్యలు తీసుకోకపోవడం పట్ల అట్టి ఆరోపణలు వాస్తవాలైనట్లు నిజాలు చేకూర్చబడే ఆస్కారం బలపరచబడే విధంగా ప్రజలు భావిస్తున్నారన్నారు.అక్రమ అనుమతులు అక్రమ నిర్మాణాల పట్ల రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని మున్సిపల్ కార్యాలయాల్లో వేలకుపైన ఫిర్యాదులు మూలనపడుతూ మూలుగుతున్నాయన్నారు. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని శాసించడంలో ముఖ్య భూమిక పోషించే స్థాయికి రాష్ట్ర మున్సిపల్ శాఖ ఎదిగింది అనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదన్నారు.అక్రమ అనుమతులను కట్టడి చేయాలంటే బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన టిఎస్ బిపాస్ ఆన్లైన్ బిల్డింగ్ అనుమతుల చట్టాన్ని తక్షణమే రద్దు పరచాలన్నారు.మున్సిపల్ చట్టాలకు విరుద్ధంగా కోర్టు కేసులకు,మౌఖిక మోకాకు విచారణ లేకుండా ఆన్లైన్లోనే అనుమతులు మంజూరు చేయడం అనేది పూర్తిగా చట్ట విరుద్ధమైనప్పటికీ సంవత్సరాల కాలం పాటు ఇదే చట్టాన్ని కొనసాగిస్తూ తెలంగాణ భూములను అక్రమ భవనాలతో నింపేస్తున్నారన్నారు.వందల సంఖ్యలో అక్రమ లేఅవుట్లు లక్షల సంఖ్యలో అక్రమ ప్లాట్ల నిర్మాణాలు,భవన నిర్మాణాల రూపంతో మిళితమై మున్సిపల్ కార్యాలయాల ఆగడాలకు అద్దం పట్టిన ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాయన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వ్యాల్యూ జోన్ లాంటి అక్రమ అనుమతులు అక్రమ నిర్మాణాలపై చర్యలు తీసుకోవడంలో ఇటు ప్రభుత్వం అటు హైడ్రా విఫలమవుతున్నట్లు ప్రజల విశ్వాసం కోల్పోతున్నారన్నారు. సామాన్యుల పట్ల చర్యలు తీసుకుంటున్న అధికారులు ఉన్నత భవనాల పట్ల ఖచ్చితంగా చర్యలు చేపట్టి ప్రభుత్వంపై విశ్వాసం పెంచుతూ హైదరాబాద్ ప్రాంతాన్ని రక్షించాలని తద్వారా తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా హైడ్రా విస్తరింపజేసి కళ్ళు చెదిరే నిజాలను బయటకి తెస్తూ అక్రమ నిర్మాణాలకు అక్రమ అనుమతులకు అక్రమ కబ్జాలకు అక్రమ లే అవుట్ లకు సహకరిస్తున్న మున్సిపల్ కార్యాలయపు అధికారులను కఠినాతి కఠినంగా శిక్షించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

స్వల్ప శాతాన్ని సవరించండి

మాదిగ రిజర్వేషన్ పట్ల విమర్శలకు తావివ్వకండి

వర్గీకరణ చేసి మేలు చేశారు 11 శాతం పెంచి జాతికి ఆదర్శంగా నిలవండి

ఎస్సీ వర్గీకరణ కోసం పోరాటం చేసింది మాదిగ జాతే

మాదిగ జాతికే 9 శాతం కేటాయించి అన్యాయం చేశారని ఆరోపణలు

మిగతా రాష్ట్రాల్లో సమపాలు న్యాయం జరిగినప్పుడు మనలో కూడా పాటించండి

ఎస్సీ వర్గీకరణ రెండు శాతం పెంచితే సర్దుబాటు సరిపోతుంది

ఎస్సీ వర్గీకరణ అమలుతో వైయస్సార్ అంతటి ఘనత సంపాదించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

డాక్టర్ బరిగెల శివ

హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోనికి వచ్చాక ఆదర్శవంతమైన నిర్ణయాలను తీసుకోవడంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పరిపాలనకు పెట్టింది పేరుగా రాష్ట్ర పాలన కొనసాగుతుండడం పట్ల అన్ని వర్గాల ప్రజలకు సమన్యాయం చేయాలని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తలపెట్టిన ఇంటింటి సమగ్ర కుటుంబ సర్వేల ఆధారాలు జనాభా లెక్కలను వెల్లడిస్తున్నాయన్నారు.బీసీల కులగణన రాష్ట్ర చరిత్రలో నిలబడనుండగా ఎస్సీ వర్గీకరణ ఆమోదం పట్ల యావత్ తెలంగాణ ప్రజలు గర్వపడుతున్నారన్నారు. ఒక్కసారిగా రాష్ట్ర ప్రజలను దేశ ప్రజలను తనవైపు తిప్పుకోవడంలో సాహసంవంతమైన ఎస్సీ వర్గీకరణ నిర్ణయానికి ఆమోదముద్రవేసి ఏకగ్రీవం చేసిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కమిటీ సభ్యులైన మంత్రులు విశ్రాంత సిట్టింగ్ జడ్జ్ రాష్ట్రంలో ధైర్యవంతమైన అంశాన్ని దళిత వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం కృషి చేసినట్లుగా తెలంగాణ ప్రజలందరూ అభినందిస్తున్నారన్నారు.ఎస్సీ కులాలలో అన్ని వర్గాలకు వర్గీకరణ కోసం నిరంతరంగా పోరాటాలు చేసిన మాదిగ జాతికి జనాభా లెక్కల ప్రకారం రెండు శాతం తగ్గినట్లుగా అసెంబ్లీలో ఎస్సీ కులాల జనాభా లెక్కల ఆధారాలను వెల్లడించిన తీరు వెలువరిస్తుందన్నారు. ఏ వర్గీయులకు అన్యాయం చేయకుండా రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే రెండు శాతం ఎస్సి రిజర్వేషన్స్ పెంచుకొని తొమ్మిది శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించిన మాదిగ జాతి లెక్కలను రెండు శాతం పెంచి 11 శాతం కేటాయించడం వల్ల జనాభా లెక్కల ఆధారాలకు సరి సమానంగా తయారు చేసిన వారు అవుతారని జాతి వర్గీయులు ఆశ అడగడంలో ఏమాత్రం తప్పులేదు అన్నారు. ప్రభుత్వం తరఫున సానుకూలమైన స్పందన కోసం జాతి బిడ్డలు ఎదురుచూస్తున్నారన్నారు.స్వల్ప లెక్కల ఆధారాలను సవరించడంలో చట్టబద్ధత కల్పించడంలో ప్రభుత్వానికి పూర్తి హక్కులు కలిగి ఉన్నందున మాదిగ జాతికి 11 శాతం రిజర్వేషన్ పెంచి లక్షల సంఖ్యలో జనాభా కలిగిన జాతి గుండెల్లో చిరస్థాయి ముద్ర వేసుకోవాలి అన్నారు.మాదిగ జాతి వివక్షతకు గురైందని భావిస్తున్న తరుణంలో ప్రభుత్వ పెద్దలు మరొకసారి పెద్దమనసుచేసుకొని మాదిగ జాతికి జనాభా లెక్కల ఆధారంగా కేటాయించిన తొమ్మిది శాతాన్ని సవరించి 11శాతం పెంచడం వల్ల చిరస్థాయి రక్షణ కల్పించిన వారు అవుతారని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. నమ్మకానికి విశ్వాసానికి ప్రతిరూపమైన మాదిగ జాతులు రిజర్వేషన్ హక్కులను కల్పించి వర్గీకరణ చేసి చట్టబద్ధతకు రూపకల్పన చేస్తూ ఎస్సీలకు న్యాయం చేస్తున్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పట్ల కృతజ్ఞత భావంతో మెలగాలని పిలుపునిచ్చారు.

మస్తాన్ సాయిని కస్టడీకి ఇవ్వాలని కోరిన నార్సింగి పోలీసులు

హైదరాబాద్,ఫిబ్రవరి6(పీపుల్స్ మోటివేషన్): మస్తాన్ సాయి కేసులో పోలీసులు దర్యాప్తులో వేగం పెంచారు. దీనిలో భాగంగా మస్తాన్ సాయిని కస్టడీకి ఇవ్వాలని నార్సింగ్ పోలీసులు కోరారు. ఇందులో లోతైన దర్యాప్తు చేయాలని భావిస్తున్న పోలీసులు.. వారం రోజుల పాటు కస్టడీకి ఇవ్వాలని కోర్టును ఆశ్రయించారు. ఇప్పటికే మస్తాన్ సాయి హార్డ్ డిస్క్లో వందలాది వీడియోస్ను గుర్తించిన పోలీసులు.. మొబైల్ను సీజ్ చేశారు. మస్తాన్ సాయి స్నేహితుడు కాజాను అరెస్ట్ చేసి 41 నోటీసులు జారీ చేశారు. డ్రగ్స్ టెస్ట్లోనూ మస్తాన్ సాయికి పాజిటివ్ రిపోర్ట్ వచ్చింది. మస్తాన్ సాయి మొబైల్లో వేలాదిమంది అమ్మాయిల కాంటాక్ట్ లిస్ట్ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. డ్రగ్స్ ఎక్కడి నుంచి కొనుగోలు చేస్తున్నారని ఆరా పోలీసులు ఆరా తీయనున్నారు. నగ్న వీడియోలు, డ్రగ్స్ వ్యవహారంపై నార్సింగి పోలీసులు విచారణ చేస్తున్నారు. కాగా.. మస్తాన్ సాయి కొంతమంది యువతులను ట్రాప్ చేసి నగ్న వీడియోలు చిత్రీకరించి బ్లాక్మెయిల్ పాల్పడ్డాడని అభియోగాలు, ఆరోపణలపై దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు పోలీసులు. మరోవైపు మస్తాన్ సాయి డ్రగ్స్ వ్యవహారం కూడా బయటపడింది. వీకెండ్స్లో తన ఫ్లాట్లో డ్రగ్స్ పార్టీలు చేసేవాడని.. దీనికి సంబంధించిన వీడియోలను కూడా పోలీసులు సేకరించారు. డ్రగ్స్, నగ్న వీడియోలకు సంబంధించి పూర్తి స్థాయిలో నార్సింగ్ పోలీసులు విచారణ జరిపే అవకాశం ఉంది. లావణ్య ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు దర్యాప్తు చేసిన పోలీసులు.. మస్తాన్ సాయిని అరెస్ట్ చేసి జ్యూడిషియల్ రిమాండ్కు కూడా తరలించారు. అయితే జ్యూడిషియల్ రిమాండ్కు తరలించే క్రమంలో మస్తాన్ సాయికి కాజా అనే యువకుడికి డ్రగ్ టెస్ట్ చేయడంతో ఇద్దరికీ పాజిటివ్ వచ్చింది. ఈ క్రమంలో డ్రగ్ కోణాలపై కూడా పూర్తిస్థాయిలో దర్యాప్తు జరపాలని పోలీసులు భావిస్తున్నారు. మస్తాన్ సాయి హార్డ్ డిస్క్, మొబైల్ను సీజ్ చేసిన పోలీసులు... వాటిని ఎఫ్ఎస్ఎల్కు పంపించారు. వచ్చే వారంలో ఎఫ్ఎస్ఎల్ రిపోర్టు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ రిపోర్టుపై, వారంతరాల్లో డ్రగ్స్ పార్టీలపై మస్తాన్ను కస్టడీలోకి తీసుకుని విచారణ జరిపే అవకాశం ఉంది. నార్సింగ్ పోలీసులు వారం రోజుల పాటు కస్టడీకి కోరినప్పటికీ కోర్టు ఎన్నిరోజుల పాటు కస్టడీకి అనుమతిస్తుంది అనేది మరికాసేపట్లో తెలియనుంది.

నర్సంపేట ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి, వైద్య కళాశాలను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ డా.సత్య శారద

వరంగల్ జిల్లా (నర్సంపేట) జై భీమ్ న్యూస్

నర్సంపేటలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి, వైద్య కళాశాలలను గురువారం వరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్ డా.సత్య శారద సందర్శించి ఆసుపత్రి ఆవరణ తో పాటు కళాశాల లెక్చర్ హాల్ హాస్టల్ యందు పర్యటించి వైద్య విద్యార్థులలో మాట్లాడి వారికి అందుతున్న వసతులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ శానిటేషన్, సెక్యూరిటీ సిబ్బంది సంబంద అంశాలు తన దృష్టికి రావడం జరిగిందని శానిటేషన్ గురించి నర్సంపేట మున్సిపాలిటీ అధికారులతో మాట్లాడి ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు, హాస్పిటల్ యందు ఎన్నికల కోడ్ ముగిసిన అనంతరం ఆపరేషన్ థియేటర్ ఏర్పాటు చేసి పేషెంట్ సేవలు అందించేందుకు చర్యకు చేపడతామని అన్నారు. అధికారులు విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని అన్నారు. అంతకు ముందు జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి లో గల డయాలసిస్ కేంద్రాన్ని సందర్శించిన కలెక్టర్ నిర్వహిస్తున్న రిజిస్టర్ ను పరిశీలించి రోగులకు అందుతున్న వైద్య సదుపాయాల పట్ల సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిని వైద్య కళాశాల నియంత్రణలోకి తెస్తూ తెలంగాణ వైద్య విధాన పరిషత్ (టివివిపి)ఇటీవల ఉత్తర్వులు జారీ చేయడం జరిగిందని ఇందుకు సంబంధించిన విషయాలతో పాటు వైద్య కళాశాలలో పూర్తి స్థాయి లో చేయాల్సిన ఏర్పాట్ల పై త్వరలో సమావేశం ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం లో వైద్య కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా.మోహన్ దాస్, ప్రో.రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాలల హక్కుల పరిరక్షణలో అందరి భాగస్వామ్యం అవసరం

అడిషనల్ డీసీపీ ఎన్ రవి

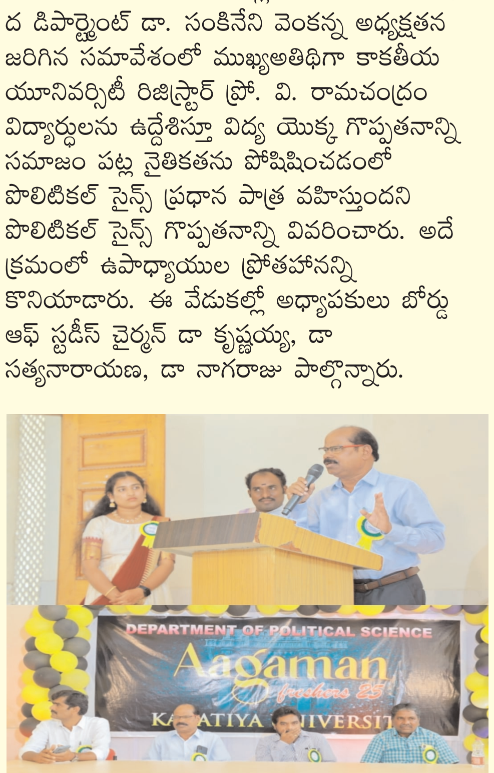
వరంగల్ జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో జనవరి మాసంలో నిర్వహించిన ఆపరేషన్ స్మైల్ 11 కార్యక్రమం పై మరియు బాలల సంరక్షణ అనే అంశంపై సమీక్ష సమావేశం పోలీస్, ఇతర ప్రభుత్వ శాఖలు, ఎన్జీవోల ప్రతినిధులతో హనుమకొండలోని అసుంత భవన్ నందు యాంటీ హ్యూమన్ ట్రాఫికింగ్ యూనిట్ వరంగల్ వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్, ఎఫ్ఎంఎం సాంఘిక సేవ సంస్థ సంయుక్తంగా సమీక్ష సమావేశమును నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేసిన అడిషనల్ డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ ఎన్ రవి మాట్లాడుతూ సమాజంలో పోలీసు, ఇతర ప్రభుత్వ శాఖలు బాలల సంరక్షణ కొరకు పనిచేసినా కూడా ఇంకా బాలల హక్కుల ఉల్లంఘన వివిధ రూపాల్లో సమాజంలో జరుగుతుందని బాలలను వారి అమాయకత్వాన్ని పేదరికాన్ని ఆసరా చేసుకుని కొందరు స్వార్ధపరులు వాళ్ళని బాల కార్మికులుగా మార్చుతున్నారని అంతేగాక వాళ్లను వేధింపులకు గురి చేస్తున్నారని బాలల హక్కుల పరిరక్షణలో బాలల హక్కుల ఉల్లంఘనకు పాల్పడిన వ్యక్తులపై కఠినమైన చర్యలు తీసుకుంటామని మరియు దీనికి అందరి భాగస్వామ్యం అవసరమని తెలిపారు. జనవరి 2025 మాసంలో నిర్వహించిన ఆపరేషన్ స్మైల్ కార్యక్రమంలో అందరూ ఐక్యంగా, సమన్వయంగా మంచి ఫలితాలు సాధించారని దీని ద్వారా 162 మంది పిల్లల్ని రెస్క్యూ చేసి వారి తల్లిదండ్రులకు అప్పగించడం జరిగిందని తెలిపారు. అయితే ఇంకా బాల కార్మికులను ఆయా సంస్థలలో, ఆయా పని పని ప్రదేశాలలో నియమించుకుంటున్నారని ఎవరైనా 18 సంవత్సరాల లోపు బాలలను పనిలో పెట్టుకున్నట్లయితే వారి పైన కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని అవసరమైతే పోలీసు కేసులతో పాటు వారిని బైండోవర్ చేసి చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. అంతేగాక బాలల సంరక్షణ విషయంలో పోలీస్ కమిషనర్ సహకారంతో ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్లో ఎస్ హెచ్ఓ స్థాయి అధికారి ఆధ్వర్యంలో ఇతర ప్రభుత్వ శాఖలు, స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులతో ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేసి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఆయా గ్రామాలలో బాలల సంరక్షణ కొరకు అందరు కలిసి పనిచేయడానికి ప్రణాళికను రూపొందిస్తున్నామని తెలిపారు. జిల్లాలో డ్రగ్స్, గంజాయి లాంటి వాటి బారిన బాలలు పడకుండా ఉండడానికి జిల్లా స్థాయిలో వివిధ శాఖల అధికారులతో డ్రగ్స్ వ్యతిరేకంగా కమిటీని ఏర్పాటు చేసి పూర్తిగా అరికట్టే చర్యలు తీసుకుంటామని సూచించారు. జనవరి నెలలో ఆపరేషన్ స్మైల్ సాధించిన ఫలితాలను రానున్న రోజులలో బాలల సంరక్షణ కొరకు ఆచరించాల్సిన అంశాలను యాంటీ హ్యూమన్ట్రాఫిక్ యూనిట్ ఇన్స్పెక్టర్ పి వెంకన్న పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. వే ఫార్వర్డ్ అండ్ చైల్డ్ ప్రొడక్షన్ అంశం పైన పూర్తిస్థాయి ప్రణాళికలు నిర్వహించుకోవడానికి చర్చ జరిగిన అనంతర వరంగల్ హనుమకొండ, జనగాం జిల్లాలలో బాలల సంరక్షణ కొరకు అందరము కలిసి సమన్వయంగా పనిచేస్తామని నిర్ణయం తీసుకోవడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో హాజరైన హనుమకొండ జిల్లా సంక్షేమ అధికారి జయంతి మాట్లాడుతూ చైల్డ్ లేబర్, డ్రాపోర్ట్స్ పిల్లల కొరకు ప్రత్యేకమైన కార్యక్రమాలు రూపొందిస్తున్నామని అంతేకాకుండా భేటీ బచావో బేటి పడావో కార్యక్రమంలో భాగంగా 100 రోజులు వివిధ వర్గాలతో అవగాహన కార్యక్రమాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వరంగల్ జిల్లా సంక్షేమ అధికారి రాజమణి హాజరై మాట్లాడుతూ బాలల సంరక్షణలో తల్లిదండ్రుల పాత్రతో పాటు సమాజ బాధ్యత కూడా ఉంటుందని కాబట్టి సమాజంలో అన్ని వర్గాలకు బాలల సంరక్షణ విభాగం, చైల్డ్ లైన్ మరియు %దీ=దీ% శాఖలు అన్ని కలిసి పనిచేసేలా చొరవ చూపుతామని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వరంగల్ హనుమకొండ జనగాం జిల్లాల నుండి ఎంపిక చేయబడిన పోలీసు, ఇతర శాఖల అధికారులకు ఎన్జీవో ప్రతినిధులకు బాలల సంరక్షణ కృషి చేసినందుకు గాను ప్రశంసా పత్రాలను అడిషనల్ డీసీపీ, ఎన్ రవి, ఇతర అధికారులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎఫ్ఎం సాంఘిక సేవా సంస్థ ప్రాజెక్టు కో ఆర్డినేటర్ ఎర్ర శ్రీకాంత్ కార్యక్రమ సమన్వయకర్తగా హరించగా హనుమకొండ, వరంగల్ జనగాం జిల్లాల బాలల సంక్షేమ సమితి చైర్పర్సన్ అన్నమనేని అనిల్ చందర్రావు, కే వసుద, ఉప్పలయ్య, చైల్డ్ వెల్ఫేర్ కమిటీ హనుమకొండ వరంగల్ జనగామ జిల్లాల సభ్యులు పి సుధాకర్, కే దామోదర్, రాజేంద్రప్రసాద్ రామలీల సుజాత, డాక్టర్ మధు, సహిదా, శ్రీలత తదితరులతోపాటు హనుమకొండ, వరంగల్ జనగాం జిల్లా బాలల సంక్షేమ అధికారులు ఎస్.ప్రవీణ్ కుమార్ శ్రీదేవి, రవికాంత్ హన్మకొండ బాల రక్ష భవన్ కోఆర్డినేటర్ అవంతి, చైల్డ్ లైన్ కోఆర్డినేటర్లు కే భాస్కర్, శ్వేత, రవికుమార్ తదితరులతో పాటు 9 డివిజన్ కేంద్రాల నుండి పోలీసు సిబ్బంది, ఎఫ్ఎంఎం సాంఘిక సేవా సంస్థ ప్రాజెక్టు మేనేజర్ అజయ్ కుమార్ ,ఫీల్డ్ క్వానిటరీ సుదర్శన్ అండ్ హ్యూమన్ ట్రాఫిక్ యూనిట్ విభాగం ఎస్సై ఫిలిప్స్, సిబ్బంది భాగ్యలక్ష్మి, సంయుద్దీన్, శ్రీనివాస్, రామారావు కార్మిక శాఖ నుండి సహాయ కార్మిక అధికారులు చాణక్య ,వినోద్ కుమార్, రాజకుమారి, రజిత తదితరులతోపాటు సుమారు 130మంది వివిధ శాఖల అధికారులు పోలీసు సిబ్బంది మై ఛాయిసెస్ ఫౌండేషన్ రాష్ట్ర కో ఆర్డినేటర్ జే క్రాంతి, షేర్, స్కోప్, డాన్ బాస్కో ఎన్జీవో డైరెక్టర్ ఫాదర్ కోషితామస్, తదితరులతో పాటు సుమారు 140 మంది పాల్గొనడం జరిగింది.

ఘనంగా ఫ్రెషర్స్ డే వేడుకలు

హన్మకొండ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం రాజనీతి శాస్త్రం విభాగంలో జరిగిన వేడుకల్లో బాగంగా హెడ్ ఆఫ్ ద డిపార్ట్మెంట్ డా. సంకినేని వెంకన్న అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో ముఖ్యఅతిథిగా కాకతీయ యూనివర్సిటీ రిజిస్ట్రార్ ప్రో. వి. రామచంద్రం విద్యార్థులను ఉద్దేశిస్తూ విద్య యొక్క గొప్పతనాన్ని సమాజం పట్ల నైతికతను పోషిషించడంలో పొలిటికల్ సైన్స్ ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుందని పొలిటికల్ సైన్స్ గొప్పతనాన్ని వివరించారు. అదే క్రమంలో ఉపాధ్యాయుల ప్రోతహాన్ని కొనియాడారు. ఈ వేడుకల్లో అధ్యాపకులు బోర్డు ఆఫ్ స్టడీస్ చైర్మన్ డా కృష్ణయ్య, డా సత్యనారాయణ, డా నాగరాజు పాల్గొన్నారు.



మురికివాడల నివాసితులకు ఇండ్ల పత్రాలు ఇస్తామని బెంగళూరు జిల్లా కలెక్టర్ హామీ

బెంగళూరు జై భీమ్ న్యూస్ :

బెంగళూరు నగరంలోని మురికివాడల నివాసితులకు ఇండ్ల హక్కు పత్రాలు కల్పించేందుకు, మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు అధికారులతో చర్చించి తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని బెంగళూరు జిల్లా కలెక్టర్ బుధవారం హామీ ఇచ్చారు. వివిధ దళిత సంఘాల వినతి మేరకు జిల్లా కలెక్టర్ హాల్లో దళిత బహుజన ఉద్యమ కర్ణాటక దళిత సంఘర్ష్ సమితి, భీమా సంఘటనే మహా కూటమి, షెడ్యూల్డ్ కుల, తెగల మురికివాడల వాసుల అభ్యర్థన మేరకు బెంగళూరు నగరంలో నిరుపేదలైన నిరుపేదలకు సంబంధించిన ఇళ్ల స్థలాలు, సముదాయ సమస్యలు పరిష్కరించాలని కోరారు. జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన బుధవారం సమావేశం జరిగింది. సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ మా సమస్యలను పరిశీలించి పరిష్కరించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భీమా సంఘటనే మహా కూటమి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కె.మారియప్ప మాట్లాడుతూ దళితులు, హిందూ పేదలను ఆదుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్లకు విజ్ఞప్తి చేశారు. గత నెలలో బెంగళూరు సౌత్ డివిజనల్ అధికారులు మాపై కేసు పెట్టేందుకు సిద్ధమయ్యారు. వెంటనే రెవెన్యూ మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లి ఏసీ ను మళ్లీ వర్గీకరించాలని డిమాండ్ చేశాం. ఇప్పుడు అది జరుగుతుంది. దళితులు వచ్చినప్పుడు సమస్యలపై స్పందించేలా చేశానని మాకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో భీమా సంఘటనే మహా కూటమి రాష్ట్ర గౌరవాధ్యక్షుడు హెబ్బాల వెంకటేష్, ఉపాధ్యక్షుడు మునంజనప్ప, కర్ణాటక సమరస్య సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కన్నల్లి కృష్ణప్ప సమస్య పరిష్కారానికి వచ్చినందుకు భీమా సంఘాల సమాఖ్య తరుపున కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

నల్లబెల్లి పోలీస్ స్టేషన్ ఆకస్మిక తనిఖీ చేసిన సీపీ

వరంగల్ జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా గురువారం పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని నల్లబెల్లి పోలీస్ స్టేషన్ ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు. గురువారం రోజున ఉదయం నల్లబెల్లి పోలీస్ స్టేషన్ కు చేరుకున్న సీపీ స్టేషన్ లో వున్నటువంటి పూర్తి సిబ్బంది విధులు నిర్వహిస్తున్నారో స్టేషన్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ ను అడిగి తెలుసుకోవడంతో పాటు స్టేషన్ పరిసరాలను పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా పరిశీలించారు. అనంతరం పలుసూచనలు చేశారు.

స్పెషల్ డ్రైవ్‌లో భాగంగా నాటు సారాయి కేంద్రాలపై పోలీస్ ఎక్సైజ్ ఉమ్మడి దాడులు

600 లీటర్ల బెల్లం పానకం ధ్వంసం
20 లీటర్ల నాటుసారా స్వాదీనం
ముగ్గురిపై కేసు నమోదు

మహబూబాబాద్ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

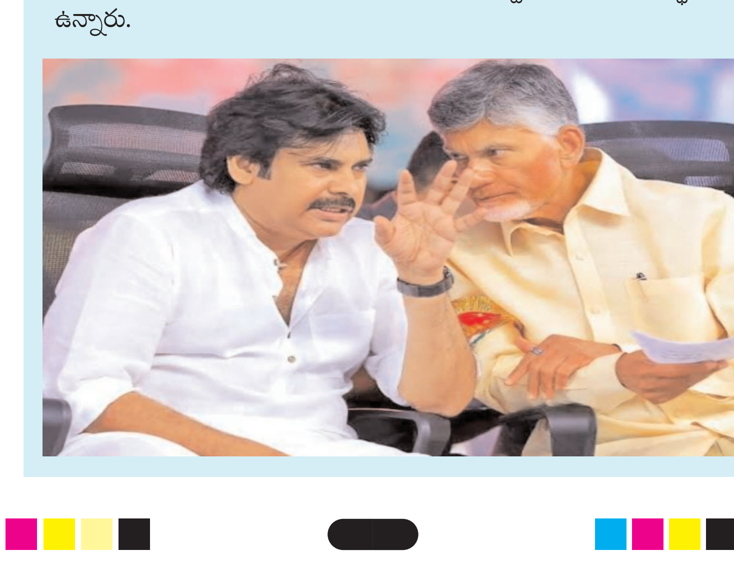
ఎక్సైజ్ డైరెక్టర్ ఆఫ్ ఎన్ఫోర్స్మెంటు విబి కమలహాసన్ రెడ్డి ఆదేశాలు, మహబూబాబాద్ జిల్లా ఎస్పీ సుధీర్ రామ్నాథ్ కేకన్, వరంగల్ డిప్యూటీ కమిషనర్ శ్రీ అంజన్ రావు ఆదేశాల మేరకు గూడూరు ఎక్సైజ్ ఎస్సై ఎస్ రాజేశ్వరి, కేసముద్రం ఎస్సై మురళీధర్ రాజ్ ల ఆధ్వర్యంలో ఇనుగుర్తి మండలంలోని లాలు తండాలో, శివరామ్ తండాలో నాటు సారాయి తయారీ కేంద్రాలపై ఉమ్మడిగా దాడులు చేయడం జరిగింది. ఈ దాడులలో 600 లీటర్ల బెల్లం పానకాన్ని ధ్వంసం చేసి 20 లీటర్ల నాటు సారాయిని, 20 కిలోల బెల్లం, 2 కిలోల పటిక స్వాధీనం చేసుకుని లాలు తండా కు చెందిన ముగ్గురుపై కేసు నమోదు చేయడం జరిగింది. తదనంతరం ఎస్సైలు లాలు తండా వాసులకు నాటు సారాయి దుష్ఫలితాలపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో నాటు సారాయి తయారుచేసిన, రవాణా చేసిన, అమ్మిన అలాగే నాటు సారాయికి నల్ల బెల్లం అమ్మిన, రవాణా చేసిన మారిన చట్టాల ప్రకారం కఠినంగా శిక్షించబడతారని అలాగే గంజాయి, డ్రగ్స్ లాంటి వాటి వలన యువత చెడిపోవద్దని మంచిగా చదువుకొని సన్మార్గంలో నడవాలని సూచించడం జరిగింది. ఈ దాడులలో గూడూరు ఎక్సైజ్ ఎస్ఐ ఎస్ రాజేశ్వరి, సిబ్బంది అలాగే కేసముద్రం ఎస్ఐ మురళీధర్ రాజు, సిబ్బంది పాల్గొనడం జరిగింది అని గూడూరు ఎక్సైజ్ సీఐ ఎన్ బిక్షపతి తెలిపారు.

పని తీరుపై మంత్రులకు ర్యాంకులు?

సీఎం చంద్రబాబు 6 ర్యాంకు రాగా...
రెండో సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ కు 10వ ర్యాంకు

అమరావతి జై భీమ్ న్యూస్

ఏపీలో పనితీరు ఆధారం గా ఏపీ మంత్రులకు ర్యాంకులు ప్రకటించారు. ఫైళ్ల క్రియరెన్స్ ను ప్రధాన ప్రాతిపదికగా తీసుకుని ర్యాంకుల జాబితా రూపొందించారు. ఇందులో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు 6వ స్థానం లభించింది. డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ 10వ స్థానంలో ఉండగా... విద్య, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్, హెచ్ఆర్ డీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ 8వ స్థానంలో ఉన్నారు. ఈ మినిస్టర్స్ ర్యాంకింగ్స్ లో రాష్ట్ర న్యాయ శాఖ, మైనారిటీ శాఖ మంత్రి ఎన్ఎండీ ఫరూఖ్ తొలి స్థానంలో నిలిచారు. 2వ స్థానంలో కందుల దుర్గేశ్, 3వ స్థానంలో కొండపల్లి శ్రీనివాస్ ఉన్నారు. నాదెండ్ల మనోహర్ 4, డోలా బాల వీరాంజనేయ స్వామి 5, సత్యకుమార్ 7, బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి 9, సవిత 11, కొల్లు రవీంద్ర 12, గొట్టిపాటి రవికుమార్ 13, నారాయ ణ, 14 టీజీ భరత్ 15, ఆనం రామనారాయణ రెడ్డి 16, అచ్చెన్నాయుడు 17, స్థానం ఉండగా.. మండిపల్లి రాంప్రసాద్ రెడ్డి, 18, గుమ్మిడి సంధ్యారాణి 19, వంగలపూడి అనిత 20, అనగాని సత్యప్రసాద్ 21, నిమ్మల రామానాయు డు 22, కొలుసు పార్థసారథి 23, పయ్యావుల కేశవ్ 24 నిలిచారు. ఇక, ఈ జాబితా లో మంత్రి వాసంశెట్టి సుభాష్ చివరిస్థానంలో ఉన్నారు.



జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE

గురుకుల పాఠశాలలో విద్యార్థిని ఆత్మహత్య

హైద్రాబాద్ జై భీమ్ న్యూస్

మహబూబ్ నగర్ జిల్లా బాలనగర్ మండల కేంద్రంలోని గురుకుల పాఠశాలలో ఈరోజు ఉదయం విద్యార్థిని ఆత్మహత్య చేసుకుంది. పోలీసుల వివరాల ప్రకారం కల్వకుర్తికి చెందిన ఆరాధ్య (16) బాలికల గురుకుల పాఠశాలలో పదో తరగతి చదువుతుంది, గురువారం ఉదయం 6:30 గంటల సమయంలో తరగతి గదిలోకి వెళ్లి ఉరి వేసుకొని ఆత్మహత్యకు పాల్పడింది. గమనించిన తోటి విద్యా ర్థులు ఉపాధ్యాయులకు సమాచారం ఇచ్చారు. వెంటనే స్కూల్‌కు వచ్చిన టీచర్లు హుటాహుటిన ఆసుపత్రికి తరలించగా.. అప్పటికే మృతిచెందిందని నిర్ధారించారు. విద్యార్థిని ఆత్మహత్యకు సంబంధించిన పూర్తివివరాలు తెలియాల్సి ఉంది..

ఎస్ టిపిల ఏర్పాటుకు అనువైన స్థలాలను గుర్తించండి

హనుమకొండ వరంగల్ జిల్లాల కలెక్టర్లు పి ప్రావిణ్య డా. సత్య శారద
యూజీడి ప్రాథమిక
సర్వే పూర్తిపై పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్

జిడబ్ల్యుఎంసి జై భీమ్ న్యూస్

ఎస్ టి పి ల ఏర్పాటుకు అనువైన స్థలాలను గుర్తించాలని హనుమకొండ వరంగల్ జిల్లాల కలెక్టర్లు పి ప్రావిణ్య డా. సత్య శారద అన్నారు. గురువారం కాకతీయ పట్టణాభివృద్ధి సంస్థ (కుడా) కార్యాలయం లోని మినీ సమావేశమందిరంలో బల్దియా ఆధ్వర్యంలో " అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ మురుగు నీటి నిర్వహణ వ్యవస్థ, ఎస్ టీపిల ఏర్పాటు కోసం స్థలాల గుర్తింపు" పై అధికారులు, కన్సల్టెన్సీలతో జరిగిన సమన్వయ సమావేశంలో పై ఎన్ కే బిల్డ్ కాన్ ప్రైవేటు లిమిటెడ్ కన్సల్టెంట్ ప్రతినిధులచే ఏర్పాటు చేసిన పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ లో కలెక్టర్ల తో పాటు కమిషనర్ డా.అశ్విని తానాజీ వాకడే ఇరు జిల్లాలకు చెందిన వివిధ విభాగాల ఉన్నతాధికారులు పాల్గొని సమీక్షించారు. వరంగల్ మహా నగరంగా పాలక సంస్థ పరిధిలోని 2055 సంవత్సరం వరకు సుమారు 21.31 లక్షల జనాభాకు ఆవసరమయ్యే ప్రణాళికలు అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజ్ ప్రాథమిక సర్వేను నిర్వహించినట్లు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారని. అందుకుగాను 9 జోన్లను ఏర్పాటు చేసి, ప్రతి జోన్లో సీవేరేజ్ ట్రీట్మెంట్ ప్లాంట్ ఏర్పాటుకు ఆయా ప్రాంతాల్లో అవసరమైన స్థలం గురించి కన్సల్టెన్సీ ప్రతినిధులు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్లు మాట్లాడుతూ సర్వేలో ఎస్టీపీల కొరకు స్థలాల ఫీజిబిలిటీని సంబంధిత రెవెన్యూ అధికారులు బృందాలను ఏర్పాటు చేసుకొని క్షేత్రస్థాయిలో ఆయా స్థలాలను పరిశీలించి త్వరితంగా ఎంపిక చేయాలన్నారు. ఆయా మండలాల పరిధిలో సాధ్యపడకపోతే మరో ప్రాంతాన్ని అధికారులు గుర్తించాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో పబ్లిక్ హెల్త్ ఎస్ఈ శ్రీనివాసరావు, ఆర్డీవోలు సత్యపాల్ రెడ్డి, రాథోడ్ రమేష్, కూడా సిపిఓ అజిత్ రెడ్డి, బల్దియా ఎస్ ఈ ప్రవీణ్ చంద్ర, సిటీ ప్లానర్ రవీందర్ రాధాకర్ ఇరిగేషన్ అధికారి సీతారాం, ఈఈలు తాసిల్దారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కౌమార మానసిక ప్రవర్తనలపై సర్వే

హైద్రాబాద్ జై భీమ్ న్యూస్

హయత్‌నగర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల చరిత్ర విభాగం, ఇబ్రహీంపట్నం సాంఘిక సంక్షేమ రెసిడెన్షియల్ డిగ్రీ మరియు మహిళల పిజి కళాశాల సైకాలజీ విభాగం సమన్వయంతో కౌమార ప్రవర్తనల యొక్క వివిధ అంశాలపై సర్వే చేసింది. వెల్ బీయింగ్ స్కేల్, ఉలా లోన్లీనెస్ స్కేల్, రోసెన్‌బర్గ్ సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ స్కేల్ మరియు బస్ పెర్రీ స్కేల్‌లను ఉపయోగించి ప్రశ్నాపత్రాలను తయారు చేసి జీడీసీ-హయత్‌నగర్‌లోని విద్యార్థులు, ఎన్ సీసీ క్యాడెట్‌లకు అందించారు. తెలంగాణ సైకాలజిస్టుల సంఘం వైస్ ప్రెసిడెంట్ మరియు అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ ఎన్ వెంకటేశ్వర్లు సర్వేను పర్యవేక్షించారు. ఇబ్రహీంపట్నం సైకాలజీ విభాగం కె.జ్యోతి మరియు డాక్టర్ ఎస్ గంగాధేర్, డాక్టర్ పి నాగేంద్ర ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం నుండి ప్రొఫెసర్లు ప్రశ్నాపత్రాలను మూల్యాంకనం చేస్తారు మరియు ఏప్రిల్ నెలలో ఫలితాలు ప్రకటించబడతాయి.

ఆపరేషన్ స్మైల్ అవార్డు అందుకున్న ఈసంపెల్లి సుదర్శన్

హన్మకొండ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

అసుంతా భవనం నందు వివిధ డిపార్ట్మెంట్స్ జనవరి 1నుండి 31వరకు ఆపరేషన్ స్మైల్ 11వ 2025 కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన వారిని ఘనంగా సత్కరించడం జరిగింది. హనుమకొండ, జనగాం, వరంగల్ జిల్లాలలో జనవరి 1 నుండి 31 వరకు ఆపరేషన్ స్మైల్ ప్రోగ్రాం నిర్వహించడం ఆపరేషన్ స్మైల్ కార్యక్రమంలో బాల కార్మికులను, తప్పిపోయిన పిల్లలను, అనాథ, డ్రాప్స్ పిల్లల మీద దృష్టి పెట్టి వారిని రెస్క్యూ, రిహాబిలిటేషన్ చేసి కేర్ అండ్ ప్రొటెక్షన్ ప్రొటెక్షన్ ఇచ్చినందుకుగాను ఆపరేషన్ స్మైల్ 11 అవార్డును వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝు, అడిషనల్ డీసీపీ ఎన్.రవి చేతుల మీదుగా హనుమకొండ వరంగల్ ప్రాంతాలలో రిస్క్యు చేసిన వరంగల్ జిల్లా వరంగల్ మండలం కొత్తపేట గ్రామానికి చెందిన ఎఫ్ఎంఎం సాంఘిక సేవ సమితి ఫీల్డ్ కోఆర్డినేటర్ (హసన్ పర్తి, ఖిలావరంగల్) మండలంలా ఇంచార్జి ఈసంపల్లి సుదర్శన్ కి అవార్డును వరంగల్ అడిషనల్ అడిషనల్ డీసీపీ ఎం.రవి చేతుల మీదుగా సర్టిఫికెట్ ప్రధానం చేయడం జరిగింది. ఎన్నో బాల్య వివాహాలు, బాల కార్మికులను, డ్రాపోర్ట్స్,చైల్డ్ లేబర్, మొదలగు వారిని నిరోధించడానికి కృషి చేసినందుకు సర్టిఫికెట్ ఇచ్చినటువంటి వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝూకి, పోలీస్ కమిషనరేట్ అడిషనల్ డీసీపీ ఎం రవికి, ఎఫ్ఎంఎం సాంఘిక సేవ సమితి డైరెక్టర్ సిస్టర్ సహాయకి కృతజ్ఞతలు తెలియ చేశారు.

తహసీల్దార్ నిర్వహకం తలదించుకున్న రెవెన్యూ శాఖ

పేద ప్రజల జీవితాలతో చెలగాటలు ఆడుతున్న ఎమ్మార్వో
స్లాట్ బుక్ అయిందంటూ దొంగ పనిని జబర్దస్త్ గా చేశాడు.
కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో టిఆర్ఎస్ చట్టం హవా
పైసలిస్తే ఏదైనా సాధ్యమే
ఉన్నతాధికారులకు తెలిసి జరిగిందా తెలియక జరిగిందా..
కమలాపూర్ ఎమ్మార్వో కార్యాలయంలో కరుకు నోట్ల కోసం పాకులాడుతున్న అధికారులు
ఆధారాలు అడిగితే ఇవ్వం పో అని బెదిరిస్తున్నారు
ఉన్నతాధికారుల ప్రమేయంతోనే ఈ నిర్వాహకం జరిగిందని బాధితులు వాపోతున్నారు.
ఎమ్మార్వో మాట్లాడితే తప్ప నిజానిజాలు బయటికి రావు..

అనిల్ కాందారి జై భీమ్ క్రైమ్ ప్రతినిధి

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పేద ప్రజలకు అండగా నిలుస్తూ పేద ప్రజల సంక్షేమం కోసం నిర్విరామంగా పని చేస్తుంటే కొంతమంది ప్రభుత్వాధికారులు ఇష్టారాజ్యమైన వ్యక్తి గత పనుల నిర్ణయాలతో ప్రభుత్వాన్ని ప్రజల ముందు అవమానపరిచే విధంగా పావులు కదుపుతుండడం చేస్తుండడం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అత్యంత సీరియస్ గా పరిగణిస్తూ కఠినమైన చర్యలు తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయి. తప్పు చేసిన ఎలాంటి ఉన్నత అధికారైన ప్రభుత్వం ముందు దోషిగా నిలబడాల్సిందే ఉంటూ సామాన్య ప్రజలు హెచ్చరిస్తున్నారు. హనుమకొండ జిల్లాలోని కమలాపూర్ మండలం రెవెన్యూ కార్యాలయం తహసిల్దార్ నిర్వాకం వల్ల పేద ప్రజల గుడిసెలను చిందరవందర చేస్తూ తప్పుడు పాస్ బుక్ మంజూరు చేసి పేద ప్రజల మీదకు గొడవలను రెచ్చగొట్టినట్టుగా స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. తాతలనాటి కాలం నుండి గ్రామకంట్లంగా గుర్తింపు పొంది చిన్నచిన్న ఇండ్ల నిర్మాణాలు చేపట్టుకొని నివాసముంటున్న స్థానికులను సంవత్సరాలుగా అడ్డంకులు లేకుండా జీవనం కొనసాగిస్తుండగా ఒక్కసారిగా తెరమీదకు బిఆర్ఎస్ ధరణి చట్టంలోని స్లాట్ బుకింగ్ పేరు మీద ఎమ్మార్వో మాజీ సర్పంచ్ రెండెకరాల ఆరు గుంటల భూమిని అక్రమంగా రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకుని సామాన్య ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారు. సంబంధిత స్లాట్ బుకింగ్ కోసం రిజిస్ట్రేషన్ జరిగిన విధానం దానికి సంబంధించి భూపత్రాలు 50 సంవత్సరాల తర్వాత ఏ విధంగా తేరమీదికి వచ్చాయో తహసిల్దార్

సమాధానం చెప్పాలని బాధితులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

కలెక్టర్ చర్యలు తీసుకునేనా..బాధితులకు మేలు జరిగేనా..

రేపటి కథనంలో...

విద్యార్థినులు చదువుల్లో అత్యుత్తమ ప్రతిభను చాటాలి

జిల్లా కలెక్టర్ ప్రావిణ్య

హన్మకొండ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

విద్యార్థినులు చదువుల్లో అత్యుత్తమ ప్రతిభను చాటాలని హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ పి. ప్రావిణ్య అన్నారు. గురువారం సాయంత్రం హనుమకొండ రెడ్డికాలనీలోని తెలంగాణ ప్రభుత్వ బీసీ బాలికల కళాశాల వసతి గృహాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. కళాశాల విద్యార్థినులకు అందిస్తున్న భోజనాన్ని పరిశీలించారు. మెనూ పట్టికను పరిశీలించారు. వంట సామగ్రి భద్రపరిచిన స్టోర్ రూమ్ ను తనిఖీ చేశారు. భోజనశాలను పరిశీలించి వివరాలను బీసీ వెల్ఫేర్ డిడి రామ్ రెడ్డి, హాస్టల్ వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్ పుష్పరాణి ని కలెక్టర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. విద్యార్థినులతో కలెక్టర్ మాట్లాడారు. విద్యార్థినుల విద్యా ప్రగతి, వసతి గృహంలో కల్పిస్తున్న సదుపాయాలు గురించి కలెక్టర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. వివిధ కళాశాలలకు ఆర్టీసీ బస్సులలో వెళ్తున్నామని, కళాశాల వసతి గృహం వద్ద ఆర్టీసీ బస్సులు ఆగే విధంగా చూడాలని కలెక్టర్ ను విద్యార్థినులు కోరారు. ఆర్టీసీ అధికారులతో మాట్లాడి బస్సులు ఆగేవిధంగా చూస్తానని హామీ ఇచ్చారు. అనంతరం కళాశాల విద్యార్థినులతో కలిసి కలెక్టర్

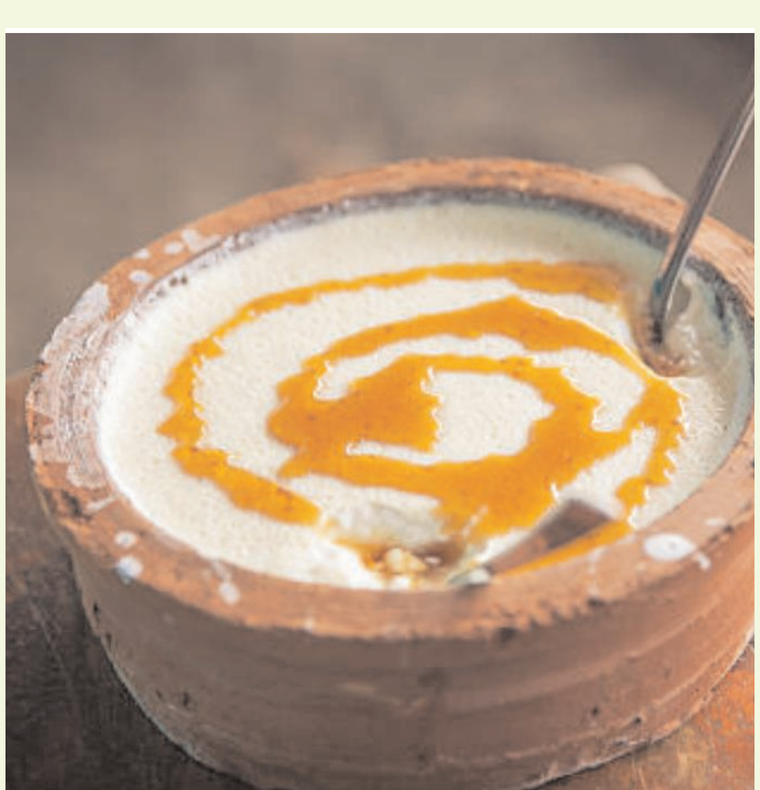
భోజనం చేశారు. అధికారులతో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థునులకు మెనూ ప్రకారం అన్ని సదుపాయాలను కల్పించాలన్నారు. వసతి గృహానికి దోమలు రాకుండా మెష్ ను ఏర్పాటు చేయించాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా అసిస్టెంట్ బీసీ వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్ లక్ష్మణ్, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

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 నిపుణులు.

పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

పేగులకు మంచిది: పెరుగు లోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగులు బాగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంటాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ పెరుగుకు ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి: పెరుగులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు, ప్రోబయోటిక్‌లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని పెరుగు తగ్గిస్తుంది. ఈ హార్మోన్ నియంత్రణలో ఉంటే బరువు తగ్గుతుంటారు. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుదల: జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలనుకుంటే ప్రతిరోజూ పెరుగు తినాలి అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని కాల్షియం, విటమిన్ డి జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడానికి సహాయం చేస్తుంది. చర్మ సంరక్షణ: పెరుగు తినేవారి చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. తేమ వల్ల యవ్వనంగా కనిపిస్తారు కూడా. దురద ఉంటే కూడా పెరుగు తినడం వల్ల ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని జింక్, విటమిన్ సి, కాల్షియం చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంటాయి. ఎముకలు, దంతాల బలం : ఎముకలు, దంతాలను బలోపేతం చేస్తుంది ఈ పెరుగు. వీటికి అవసరమైన 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.

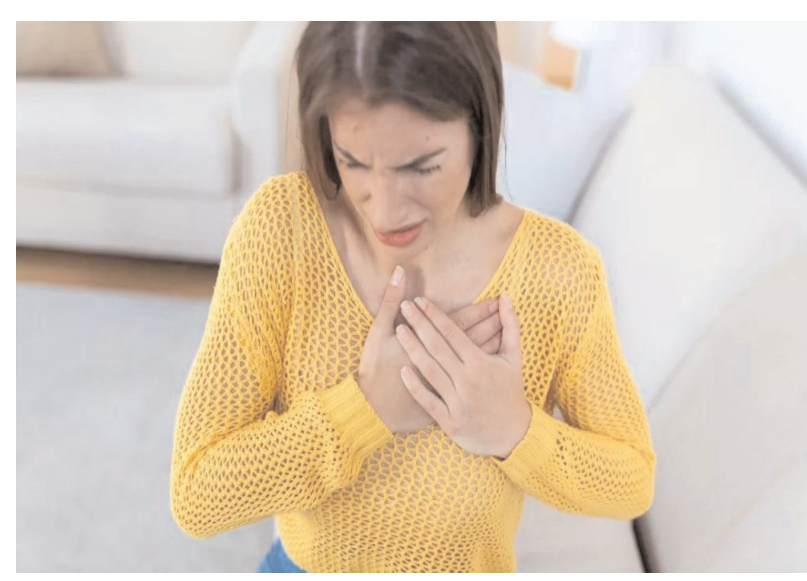


ఈ నీరు అమృతంతో సమానం!

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

గుండెపోటుకు గురికాకూడదనుకునే వారు వీటిని అలవాటు చేసుకోవాల్సిందే

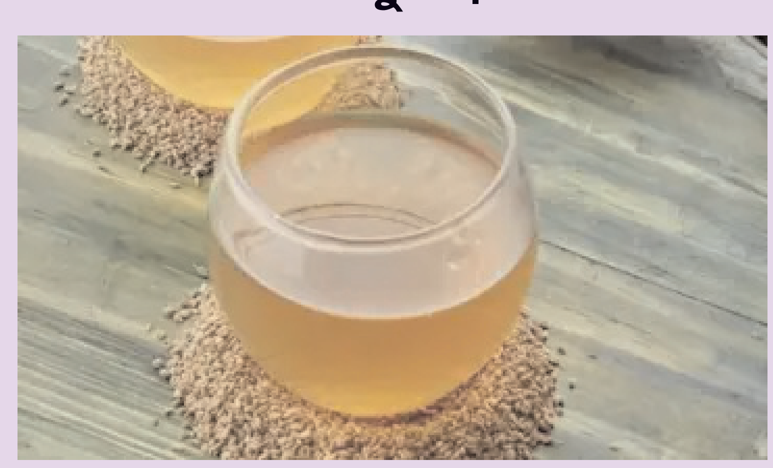
ప్రస్తుత రోజుల్లో గుండెపోటు అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. ఇంతకుముందు ఈ సమస్య పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించేది. కానీ, ఇప్పుడు యువత కూడా దీని బారిన పడుతున్నారు. ఎవరైనా డ్యాన్స్ చేస్తున్నప్పుడు, లేదా ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా పడిపోయారని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. అలాంటి వారు కార్డియాక్ అరెస్ట్ కారణంగా మరణిస్తారు. వీటన్నింటికీ ప్రధాన కారణం ధమనులలో ఫలకం అడ్డుపడటం. దీని కారణంగా రక్తం గుండెకు చేరదు. శరీరంలో ఆక్సిజన్ కొరత ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిలో గుండెపోటు లేదా గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితులన్నింటినీ నివారించడానికి, మీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు అవసరం. అందుకోసం ఈ అలవాట్లను అలవాటు చేసుకోండి. కొలెస్ట్రాల్ లేదా ఫలకం ధమనులను అడ్డుకోవడం వల్ల గుండెపోటు లేదా కార్డియాక్ అరెస్ట్ సంభవిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి అతి పెద్ద కారణం అనారోగ్యకరమైన ఆహారం. ఈ పరిస్థితిలో, మీరు గుండె సంబంధిత సమస్యలను నివారించాలనుకుంటే ఈ రోజు నుండి అనారోగ్యకరమైన ఆహారం లేదా ప్రాసెస్ చేసిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని తినడం మానేయండి. వాటికి బదులుగా పచ్చి ఆకు కూరలు, పప్పులు, తృణధాన్యాలు, తాజా పండ్లు, గుడ్లు వంటి తాజా ఇంట్లో తయారు చేసిన ఆహారాన్ని తినండి. ధమనులలో ఫలకం పేరుకుపోకుండా నిరోధించడానికి, మీరు రోజూ వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని కోసం ప్రతిరోజూ సైకిల్, ఈత, పరుగు, నడక, శక్తి శిక్షణ చేయండి. ధూమపానం ఊపిరితిత్తులకు మాత్రమే హాని చేస్తుందని అనుకుంటే అది తప్పు. అది గుండెకు కూడా హాని చేస్తుంది. సిగరెట్ పొగ నుండి విడుదలయ్యే రసాయనాలు ధమనులలో పొరను 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 పౌడర్‌గా చేసుకుని నిల్వ చేసుకోవాలి. పంటి నొప్పితో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. అర టీ స్పూన్ వాము పౌడర్, కొద్దిగా ఆలివ్ ఆయిల్, గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తాగితే, పంటి నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు..నోటి దుర్వాసన కూడా దూరమవుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పౌడర్ కలిపి తాగడం వల్ల నెలసరి సమయంలో మహిళలు ఎదుర్కొనే తిమ్మిర్లు, కడుపు నొప్పిని దూరం చేస్తుంది. పొత్తి కడుపు తగ్గుతుంది. ఇలా క్రమంగా వాము వాటర్ తాగుతూ ఉంటే.. బరువు కూడా తగ్గుతారు. ఇందుకోసం వాము పొడి లేదంటే, 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 పౌడర్‌ని 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.

జై భీమ్ తెలుగు దినపత్రిక POWER OF PEOPLE

ప్రతిరోజూ గ్రీన్ టీ తాగితే ఏమవుతుందంటే?

గ్రీన్ టీ తాగే ట్రెండ్ ప్రస్తుతం బాగా పెరిగింది. ఫ్యాటీ లివర్ ఇంకా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం గ్రీన్ టీని తయారు చేసి తాగడం చేస్తున్నారు ప్రజలు. చాలామంది గ్రీన్ టీ బరువు తగ్గడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. ఇది జీవక్రియ రేటును సరిచేయడం ద్వారా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుందని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. దీన్ని రోజూ సరైన మోతాదులో తీసుకుంటే, దాని ప్రభావం వల్ల ముఖంలో కూడా మంచి రూపం కనిపిస్తుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు, డైటీషియన్లు కూడా ప్రతిరోజూ ఈ హెల్తీ డ్రింక్ తాగాలని సూచిస్తున్నారు. అయితే, గ్రీన్ టీ వినియోగానికి సంబంధించి ప్రజల మనస్సులో చాలా ప్రశ్నలు ఉన్నాయి. అందులో ఖచ్చితంగా తలెత్తే ఒక పెద్ద ప్రశ్న ఏమిటంటే.. అది ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉంటుందని. ఇకపోతే, గ్రీన్ టీ తాగడానికి సంబంధించిన కొన్ని తప్పులు, ముఖ్యమైన విషయాలనుచూస్తే.. వేసవిలో దీన్ని ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఒక్కోసారి ముక్కు నుంచి రక్తం లేదా ఇతర హాని కలుగుతుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు తెలిపారు. చలికాలంలో కూడా దీన్ని ఒకటి లేదా రెండు కప్పులు మాత్రమే తాగాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొంతమంది ఎక్కువ ప్రయోజనాలను పొందడానికి ఎక్కువ కప్పులు తాగుతారు. దాని కారణంగా వారికి జీర్ణ సమస్యలు మొదలవుతాయి. కొంతమంది రోజు మొత్తంలో టీ, కాఫీ, గ్రీన్ టీ ఇలా అన్ని తాగుతుంటారు. ఆయుర్వేద నిపుణులు ఈ అలవాటును పెద్ద తప్పుగా పేర్కొన్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి లాభానికి బదులు హాని కలుగుతుందని అంటున్నారు. ఒకవేళ కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి జీర్ణ సమస్యలున్న వారు పొరపాటున కూడా గ్రీన్ టీని తాగకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల పొట్ట ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. అజీర్తి సమస్య ఉన్న వ్యక్తులు దానిని మీ నుండి దూరంగా ఉంచాలి.

ఈ లక్షణాలు ఉంటే కిడ్నీ క్యాన్సర్ కావచ్చు

ప్రపంచవ్యాప్తంగా కిడ్నీ క్యాన్సర్ వేగంగా పెరుగుతోంది. కిడ్నీలో ఉండే అనారోగ్యకరమైన కణాలు అనియంత్రితంగా పెరగడం, కణితి రూపంలో ఉన్నప్పుడు ఈ వ్యాధి సంభవిస్తుంది. ఈ వ్యాధి ఏ వయస్సులోనైనా సంభవించవచ్చు. కానీ ప్రజలలో పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రమాదం పెరుగుతుంది. స్త్రీల కంటే పురుషులకు కిడ్నీ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం రెండింతలు. ప్రారంభ దశలలో మూత్రపిండ క్యాన్సర్ లక్షణాలు కనపడవు. కాబట్టి అంత సులువుగా కనిపెట్టలేము. ఇకపోతే, మూత్రపిండాల క్యాన్సర్ ప్రారంభ లక్షణాల విషయానికి వస్తే.. మూత్రపిండ క్యాన్సర్ అత్యంత సాధారణ లక్షణం మూత్రంలో రక్తం రావడం. మూత్రంలో పింక్, ఎరుపు లేదా గోధుమ రక్తం కనిపించవచ్చు. ముఖ్యంగా రాత్రిపూట తరచుగా మూత్రవిసర్జన కిడ్నీ క్యాన్సర్ సంకేతం. అలాగే కడుపు లేదా వెన్ను, ఇంకా వెనుక భాగంలో నొప్పి ఎక్కువుగా ఉంటే మూత్రపిండ క్యాన్సర్ లక్షణం. ఈ నొప్పి నిరంతరంగా లేదా అడపాదడపాగా ఉండవచ్చు. కిడ్నీ క్యాన్సర్ శరీరంలో అలసట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. మీరు వ్యాయామం లేకుండా బరువు కోల్పోతే అది కూడా కిడ్నీ క్యాన్సర్ సంకేతం కావచ్చు. కిడ్నీ క్యాన్సర్ యొక్క ఇతర లక్షణాల విషయానికి వస్తే.. అధిక రక్తపోటు, ఆకలి నష్టం, వికారం, వాంతులు, జ్వరం, రక్తహీనత ఉంటాయి. ధూమపానం చేసేవారిలో కిడ్నీ క్యాన్సర్ ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం ఉన్నవారిలో కిడ్నీ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అధిక రక్తపోటు మూత్రపిండాల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మీ కుటుంబంలో ఎవరికైనా కిడ్నీ క్యాన్సర్ ఉంటే, మీ రిస్క్ కూడా పెరుగుతుంది. పాలీసిస్టిక్ కిడ్నీ వ్యాధి వంటి కొన్ని రకాల కిడ్నీ వ్యాధి కిడ్నీ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కాడ్మియం, ట్రైక్లోరెథిలిన్ వంటి కొన్ని రసాయనాలు కిడ్నీ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

కీళ్ల సమస్యలకు చెక్ పెట్టాలంటే..!

వయస్సు పెరగడం, జీవనశైలిలో మార్పులు వల్ల చాలా మంది ఈ రోజుల్లో కీళ్ల సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. వయస్సు పెరిగిన తర్వాత అనారోగ్య సమస్యలు రావడమనేది సాధారణమే. కానీ పోషకాలు లేని ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఈ రోజుల్లో చాలామంది కీళ్ల సమస్యలతో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యల నుంచి అయిన విముక్తి చెందాలంటే ముఖ్యంగా చేయాల్సింది ఆహార విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. బాడీకి ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం వల్లే అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. కొందరు పోషకాలు ఉండే ఫుడ్ తీసుకోకపోవడం వల్ల ఎక్కువగా కీళ్ల సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. కీళ్ల సమస్యలకు జాగ్రత్త వహించకపోతే ఆర్థరైటిస్, బోలు ఎముకల వ్యాధులు బారిన పడాల్సి వస్తుంది. ఈ రోజుల్లో కొందరు యంగ్ ఏజ్‌లోనే కీళ్ల సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. ఈ సమస్య వస్తే నడవడం, ఎక్కువ సమయం కూర్చోలేకపోవడం, తమ పనులు చేసుకోవడానికి కూడా చాలా కష్టం అవుతుంది. ఈ సమస్య ఉన్నవారు ఆరోగ్య విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ వ్యాయామం వంటివి చేయాలి. అయితే కీళ్ల సమస్యలు ఉన్నవారు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చో తెలుసుకోవాలంటే స్టోరీ మొత్తం చదివేయండి. కీళ్ల సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు పోషకాలు ఉండే ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కాల్షియం ఎక్కువగా ఉండే పాలు, గుడ్లు, చేపలు తీసుకోవాలి. వారినికొకసారి అయిన చేపలను తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. చేపల్లో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కీళ్ల సమస్యలను తగ్గించడంతో పాటు శరీర ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. డైలీ వ్యాయామం చేయడం, వాకింగ్, యోగా, మెడిటేషన్ వంటివి చేస్తుండాలి. కీళ్ల సమస్యలు ఉన్నవారు చిప్స్, ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్, నూడిల్స్, పోషకాలు లేనివి ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. ముఖ్యంగా ప్లాస్టిక్‌లో ఉన్న పదార్థాలను అసలు తినకూడదు. ఆర్టిఫిషియల్ స్విటెనర్ కూడా తినకూడదు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడంతో పాటు కీళ్ల సమస్యలు కూడా పెరుగుతాయి. కీళ్ల సమస్యలు ఉన్నవారు డాక్టర్ పరివేక్షణలో మందులు వాడటంతో పాటు సహజంగా కూడా కొన్ని నియమాలు పాటించాలి. ఇంట్లోనే పోషకాలు ఉండే ఆహారం తీసుకుంటూ శారీరక శ్రమపై కూడా ఇంట్రెస్ట్ చూపించాలి. బరువు ఎక్కువగా ఉంటే కీళ్ల సమస్యలు ఉన్నవారు కాస్త తగ్గడానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ కీళ్ల సమస్యలు ఉంటే కొందరికి సరిగ్గా నిద్ర కూడా పట్టదు. దీంతో మానసికంగా కూడా ఇబ్బంది పడుతుంటారు. శరీరానికి సరిపడా నిద్రపోవాలి. ఎక్కడైతే కీళ్ల నొప్పులు ఉంటాయో అక్కడ హీటింగ్ ప్యాడ్‌ను పెట్టాలి. వేడి తగలడం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు సమస్యలు తొందరగా తగ్గుతాయి. కూర్చోని యోగా, మెడిటేషన్ చేయాలి. ఇలాంటి నియమాలు పాటిస్తే కీళ్ల సమస్యలను ఈజీగా తగ్గించుకోవచ్చు. లేకపోతే నొప్పి అధికమయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది.

వీటిని పచ్చిగా తింటున్నారా..

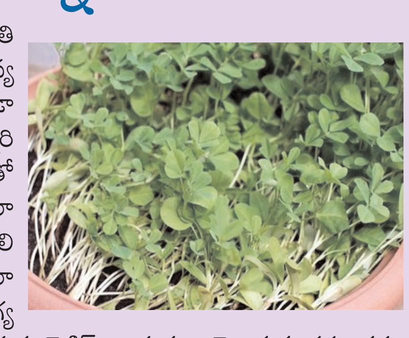
అయితే మీరు డేంజర్‌లో పడినట్లే!

పచ్చి కూరగాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే. వీటిని డైలీ తినడం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే కూరగాయల్లో క్యారెట్, బీట్‌రూట్ ఇలా కొన్నింటిని పచ్చిగా తింటారు. వీటిని పచ్చిగా తిన్నా కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అయితే కొన్ని రకాల పదార్థాలను మాత్రం అసలు పచ్చిగా తినకూడదు. అలా తినడం వల్ల దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడతారని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎక్కువగా ఫిట్‌నెస్ పాటించేవారు గుడ్లు, పాలు వంటి వాటిని పచ్చిగా తింటారు. తెలియక కొందరు పచ్చిగా ఉండే పదార్థాలను తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడాల్సి వస్తుంది. పచ్చిగా తినడం వల్ల తినే ఫుడ్ జీర్ణం కాదు. కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అయితే పచ్చిగా తినకూడదని ఆహార పదార్థాలేంటి? వాటిని తినడం వల్ల కలిగే నష్టాలు ఏంటో తెలియాలంటే స్టోరీ మొత్తం చదివేయండి. బంగాళదుంపలు: వీటిని పచ్చిగా తింటేనే ఆరోగ్యమని కొందరు తింటుంటారు. అయితే వీటిని పచ్చిగా తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చెడు జరుగుతుంది. పచ్చి బంగాళ దుంప తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే పచ్చి బంగాళ దుంపలో గ్లైకో ఆల్కలాయిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి హాని కలిగించడంతో పాటు అలెర్జీలకు దారితీస్తుంది. వీటిని పచ్చిగా కంటే వండుకుని తినడమే బెటర్ అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చిక్కుడు కాయలు: చిక్కుడు కాయలు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఇందులో ఉండే పోషకాల వల్ల శరీర ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అయితే వీటిని పచ్చిగా తినడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. పచ్చిగా తినడం వల్ల కొన్నిసార్లు ఫుడ్ పాయిజన్ అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని వండి తింటేనే ఆరోగ్యం. లేకపోతే జీర్ణ సమస్యలు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. పచ్చి గుడ్లు, పాలు: కొందరు జిమ్‌కు వెళ్లే వాళ్లు పచ్చి గుడ్లు, పాలను తింటారు. సాధారణంగా ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని భావిస్తారు. కానీ పచ్చి గుడ్లు, పాలను తీసుకోవడం వల్ల కొన్నిసార్లు ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అవుతుంది. వీటిని తింటే అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడతారు. పాలను మరిగించకుండా తాగితే పాలలోని బ్యాక్టీరియా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. దీనివల్ల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు సంబంధిత సమస్యలు, అలెర్జీ, చర్మ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. గుడ్లు ఉడికించి తినడమే ఆరోగ్యానికి మంచిది. డైలీ ఉడికించి తింటేనే బలంగా ఉంటారు. మెలకలు: మెలకెత్తిన గింజలు ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది. ఇందులోని పోషకాలు అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడకుండా చేస్తుంది. అయితే కొందరు వీటిని పచ్చిగానే తింటారు. ఇలా తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మెలకెత్తిన గింజలను వేడి చేయకుండా పచ్చిగా తింటే అందులోని పోషకాలు శరీరానికి అందవు. కాబట్టి స్టీమ్ చేసి లేదా ఉడికించి మాత్రమే మెలకెత్తిన గింజలను తీసుకోండి.

ప్రతిరోజు పరగడుపున ఈ ఆకు నమిలితే..!

మన చుట్టూ దొరికేటువంటి ఆకుకూరలలో, కాయగూరలలో చాలా పోషకాలు ఉన్నవి.. అలా మనకి దొరికేటువంటి వాటిలో జామ ఆకులు కూడా ఒకటీ. ప్రతిరోజు ఉదయం పరగడుపున ఎవరైనా సరే ఈ ఆకుని నమ్మడం వల్ల మెరుగైన ఫలితాలు లభిస్తాయట.. ముఖ్యంగా జ్వరం, తలనొప్పి, కీళ్ల నొప్పులతో ఇబ్బంది పడేవారు వీటిని నమలడం వల్ల ఉపశమనం పొందుతారని జామ ఆకుల టీ తాగడం వల్ల మరిన్ని లాభాలు ఉన్నాయట. ముఖ్యంగా డయేరియాతో ఇబ్బంది పడేవారు జామ ఆకు టీ తాగితే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చుట. జామ ఆకులలో ఉండేటువంటి ఖనిజాలు విటమిన్స్ శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ప్రోటీన్స్విటమిన్స్ వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఎప్పుడైనా సరే జామ ఆకు టీను తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో జామ ఆకును తాగితే అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా లభిస్తాయి.. ఈ జామ టీ తాగడం వల్ల బేబీ కంట్రోల్లో ఉంటుందట. అలాగే శరీరంలో మెటబాలిజం రేటు కూడా తగ్గిపోతుందని.. గర్భిణీ స్త్రీలకు జామ ఆకుల టీ కానీ , జామ ఆకులను తగకపోవడం మంచిదట. జామ ఆకులలో ఎక్కువగా యాంటీ ఇన్ఫ్లమెంటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ,మైక్రోబియల్స్ వంటివి ఉంటాయి ఇవి రక్తంలో ఉండేటువంటి చక్కెర స్థాయిని సైతం అదుపులో ఉంచేలా చేస్తాయి. ఈ జామ ఆకులను నీటిలో వేసి బాగా మరిగించి ఆ తర్వాత ఆ నీటిలోకి కాస్త తేనె, నిమ్మకాయను పిండుకొని తాగితే.. కడుపులో ఉన్న చెడు మలినాలన్నీ కూడా బయటికి వచ్చేస్తాయట. జామ ఆకుల టీని తాగడం వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా మెరబడమే కాకుండా ముఖంపై ఉండే మచ్చలు కూడా పోగొట్టేలా చేస్తుంది.

మెంతి ఆకుకూరతో.. ఆ సమస్యలన్నీ పరార్..



ప్రస్తుతం ఉన్న కాలంలో ప్రతి ఒక్కరిని పట్టిపీడించే సమస్య డయాబెటిస్ సమస్య.. చిన్న పెద్ద తేడా లేకుండా చాలామంది ఈ మహమ్మారి బారిన పడుతూ ఉన్నారు. దీంతో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యము..ఇందుకోసం మన జీవనశైలి ఆహార విషయంలో కూడా చాలా మార్పులు చేసుకోవాలంటు ఆరోగ్య నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. డయాబెటిస్ బాధ్యతలు మెంతుకూరను తమ ఆహారంలో చేర్చుకున్నట్లు అయితే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయని తెలియజేస్తున్నారు. నిజానికి మధుమేహ గ్రహస్తులకు మెంతి ఆకుకూర అనేది గొప్ప ఆహారం. మెంతి ఆకుకూరను తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో చూద్దాం. మెంతి ఆకుకూరలో యాంటీ డయాబెటిస్ గుణాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా మెంతి గింజలలో కూడా ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయట. అందుకు సంబంధించి సౌదీ అరేబియాలో ఒక విశ్వవిద్యాలయంలో పరిశోధనలో ఈ విషయాలు బయటపడ్డాయట. ఇందులో యాంటీ కాన్సర్, యాంటీ పరాసిటిక్, హైపో కొలస్ట్రాలేమిక్, యాంటీ డయాబెటిక్, యాంటీ ఫెర్టిలిటీ ఇతరత్ర లక్షణాలు మెంతి ఆకులలో చాలా ఉన్నాయని తెలియజేశారు. ప్రతిరోజు ఆహారంలో ఈ ఆకుకూరను చేర్చుకోవడం వల్ల ప్రోటీన్స్ ఫైబర్ వంటివి పుష్కలంగా శరీరానికి అందుతాయట. మధుమేహంలో మెంతి ప్రయోజనాలు విషయానికి వస్తే టైప్-1, టైప్-2 డయాబెటిస్ కి జీర్ణక్రియ లక్షణాలను తగ్గించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుందట. దీనివల్ల రోగులు రక్తంలో ఉండే చక్కెర స్థాయిని సైతం తగ్గించేలా చేస్తుంది.టైప్ -1 డయాబెటిస్ రోగులు ప్రతిరోజు ఆహారంలో 100 గ్రాముల మెంతి పొడిని గింజలను తీసుకున్నట్లు అయితే చెడు కొలెస్ట్రాల్, ఎల్ డి ఎల్, తగ్గుతుందని పరిశోధకులు ఇటీవల తెలియజేశారు. మెంతిలోని ఉండే యాంటీ వైరల్ వల్ల గొంతు నొప్పి నుంచి వెంటనే ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయట. అలాగే జుట్టు రాలే వాళ్లకు కూడా పెరిగేలా చేస్తుందని మలబద్ధక సమస్య, మూత్రపిండ వ్యాధి, పేగు ఆరోగ్యం, లైంగిక సమస్యలు ఇతరత్రా వాటిని మెంతి ఆకుకూరలు ప్రభావితం చేస్తాయట.. ఈ మెంతి ఆకులతోనే కాకుండా నీరు, చట్నీ, ఫ్రై చేసుకుని తిన్నా కూడా పలు రకాల వాటిల్లో వేసుకొని తిన్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుందట.

బోణీ కొట్టిన టీమిండియా

ఇంగ్లండ్ బుధవారం ఈడెన్ గార్డెన్స్ వేదికగా జరిగిన తొలి టి20లో ఆతిథ్య భారత జట్టు ఏడు వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. ఈ గెలుపుతో ఐదు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌లో 1-0 ఆధిక్యాన్ని అందుకుంది. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఇంగ్లండ్ 20 ఓవర్లలో 132 పరుగులకు ఆలౌటైంది. కెప్టెన్ జోస్ బట్లర్ ఒక్కడే ఒంటరి పోరాటం చేశాడు. కెప్టెన్సీ ఇన్నింగ్స్ ఆడిన బట్లర్ 44 బంతుల్లో 8 ఫోర్లు, రెండు సిక్స్‌లతో 68 పరుగులు చేశాడు. మిగతా వారిలో బ్రూక్ (17), ఆర్చర్ (12) మాత్రమే రెండంకెల స్కోరును అందుకున్నారు. ఆతిథ్య జట్టు బౌలర్లలో వరుణ్ మూడు, అర్ష్‌దీప్, హార్దిక్, అక్షర్ పటేల్ రెండేసి వికెట్లు పడగట్టారు. తర్వాత బ్యాటింగ్‌కు దిగిన టీమిండియా 12.5 ఓవర్లలోనే కేవలం మూడు వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయి విజయాన్ని అందుకుంది. ఓపెనర్లు సంజు శాంసన్, అభిషేక్ శర్మ జట్టుకు శుభారంభం అందించారు. శాంసన్ 4 ఫోర్లు, సిక్స్‌తో 26 పరుగులు చేశాడు. చెలరేగి ఆడిన అభిషేక్ శర్మ 34 బంతుల్లోనే 8 భారీ సిక్సర్లు, 5 ఫోర్లతో 79 పరుగులు సాధించాడు.

ఆస్ట్రేలియాకు బిగ్ షాక్.. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి ఆ ఇద్దరు స్టార్ బౌలర్లు దూరం

ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి మందు ఆస్ట్రేలియా జట్టుకు బిగ్ షాక్ తగిలింది. ఆ జట్టును గాయాల బెడద వెంటాడుతోంది.తాజాగా మరో ఇద్దరు స్టార్ బౌలర్లు గాయపడ్డారు. దీంతో ఛాంపియన్స్ ట్రోపీకి వారిద్దరూ దూరమయ్యారు. ఆస్ట్రేలియా కెప్టెన్ కమిన్స్, పేసర్ హేజిల్‌వుడ్ లు ఈ మెగా ట్రోఫీకి దూరమైనట్లు ఐసీసీ ప్రకటించింది. మడమ గాయంతో కమిన్స్, తుంటి సమస్యతో హేజిల్ ఆడటం లేదని స్పష్టం చేసింది. ఇప్పటికే గాయం కారణంగా మిచెల్ మార్ష్ వైదొలగగా.. స్టొయినిస్ రిటైర్మెంట్ ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. దీంతో ఇప్పుడు ఈ నలుగురు కీలక ప్లేయర్ల స్థానంలో మరో నలుగురిని ఆస్ట్రేలియా క్రికెట్ బోర్డు ఎంపిక చేయాల్సి ఉంది.కాగా, ఈ నెల 19 నుంచి ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ప్రారంభం కానుంది.

భారత్‌దే తొలి వన్డే

ఇంగ్లండ్‌తో గురువారం నాగ్‌పూర్ వేదికగా జరిగిన తొలి వన్డేలో టీమిండియా నాలుగు వికెట్ల తేడాతో జయకేతనం ఎగుర వేసింది. ఈ విజయంతో మూడు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌లో 1-0 ఆధిక్యాన్ని సాధించింది. బ్యాటింగ్, బౌలింగ్‌లో సమష్టిగా రాణించిన భారత్ చిరస్మరణీయ విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఇంగ్లండ్ 47.4 ఓవర్లలో 248 పరుగులకు ఆలౌటైంది. తర్వాత లక్షఛేదనకు దిగిన భారత్ 38.4 ఓవర్లలోనే ఆరు వికెట్లు కోల్పోయి విజయం సాధించింది. ఊరిస్తున్న లక్షంతో బ్యాటింగ్ చేపట్టిన భారత్‌కు ఆరంభంలోనే షాక్ తగిలింది. ఆరంగేట్రం మ్యాచ్ ఆడిన యువ ఓపెనర్ యశస్వి జైస్వాల్ 15 పరుగులు చేసి జోఫ్రా ఆర్చర్ వేసిన బంతికి పెవిలియన్ చేరాడు. ఆ వెంటనే కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ కూడా ఔటయ్యాడు. రోహిత్ రెండు పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. ఈ దశలో ఇన్నింగ్స్‌ను కుదుట పరిచే బాధ్యతను వైస్ కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్, శ్రేయస్ అయ్యర్ తమపై వేసుకున్నారు. గిల్ సమన్వయంతో బ్యాటింగ్ చేయగా శ్రేయస్ దూకుడును ప్రదర్శించాడు. ఇద్దరు అద్భుత బ్యాటింగ్‌తో జట్టును కష్టాల్లో నుంచి గట్టెక్కించారు. ఈ జోడీని విడగొట్టేందుకు ఇంగ్లండ్ బౌలర్లు చాలా సేపటి వరకు నిరీక్షించాల్సి వచ్చింది. శ్రేయస్ దూకుడుగా ఆడుతూ స్కోరును పరిగెత్తించాడు. చెలరేగి ఆడిన అయ్యర్ 36 బంతుల్లోనే 9 ఫోర్లు, రెండు సిక్సర్లతో 59 పరుగులు చేశాడు. ఇదే క్రమంలో మూడో వికెట్‌కు కీలకమైన 113 పరుగులు జోడించాడు. అయ్యర్ ఔటైనా గిల్ తన పోరాటాన్ని కొనసాగించాడు. అతనికి అక్షర్ పటేల్ అండగా నిలిచాడు. ఇద్దరు కుదురుగా ఆడి మరో కీలక భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పారు. వీరిని ఔట్ చేసేందుకు ఇంగ్లండ్ బౌలర్లు చేసిన ప్రయత్నాలు చాలా సేపటి వరకు ఫలించలేదు. అయితే విజయానికి మరో 28 పరుగులు అవసరం ఉన్న సమయంలో అక్షర్ పటేల్ ఔటయ్యాడు. కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడిన అక్షర్ 47 బంతుల్లో ఆరు ఫోర్లు, ఒక సిక్సర్‌తో 52 పరుగులు చేశాడు. మరోవైపు అద్భుత బ్యాటింగ్‌తో అలరించిన శుభ్‌మన్ గిల్ 96 బంతుల్లో 14 బౌండరీలతో 87 పరుగులు సాధించాడు. ఓ వైపు కండరాల నొప్పి బాధిస్తున్నా గిల్ అద్భుత పోరాటం చేశాడు. అసాధారణ బ్యాటింగ్‌తో జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. ఇక రవీంద్ర జడేజా 12 (నాటౌట్), హార్దిక్ పాండ్య 9 (నాటౌట్) మిగిలిన లాంఛనాన్ని పూర్తి చేశారు. అంతకుముందు తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఇంగ్లండ్‌ను తక్కువ స్కోరుకే పరిమితం చేయడంలో భారత బౌలర్లు సఫలమయ్యారు. ఇంగ్లండ్ 248 పరుగులు మాత్రమే చేసి ఆలౌటైంది. కెప్టెన్ జోస్ బట్లర్, బెతెల్ మాత్రమే భారత బౌలర్లను దీటుగా ఎదుర్కొన్నారు. కెప్టెన్సీ ఇన్నింగ్స్ ఆడిన బట్లర్ 4 ఫోర్లతో 52 పరుగులు చేశాడు. బెతెల్ 3 ఫోర్లు, ఒక సిక్సర్‌తో 51 పరుగులు సాధించాడు. ఇక ఓపెనర్లు ఫిలిప్ సాల్ట్, బెన్ డకెట్‌లు జట్టుకు శుభారంభం అందించారు. చెలరేగి ఆడిన సాల్ట్ 26 బంతుల్లోనూ 3 సిక్స్‌లు, ఐదు ఫోర్లతో 43 పరుగులు చేశాడు. డకెట్ ఆరు ఫోర్లతో 32 పరుగులు సాధించాడు. భారత బౌలర్లలో జడేజా 9 ఓవర్లలో 26 పరుగులు మాత్రమే ఇచ్చి మూడు వికెట్లు పడగొట్టారు. ఇక తొలి వన్డే ఆడిన హర్షిత్ రాణా కూడా మూడు వికెట్లను తీశాడు.

తొలి వన్డేలో ఇంగ్లండ్ జట్టుపై టీమిండియా ఘన విజయం

తొలి వన్డేలో ఇంగ్లండ్ జట్టుపై టీమిండియా ఘన విజయం సాధించింది. మూడు వన్డేల సిరీస్ లో భాగంగా నాగ్ పూర్ వేదికగా జరిగిన తొలి వన్డే మ్యాచ్ లో భారత నాలుగు వికెట్ల తేడాతో విజయం సాధించింది. ఇంగ్లండ్ విధించిన 249 పరుగులు లక్ష్యాన్ని భారత్.. 38.4 ఓవర్లలోనే 6 వికెట్లు కోల్పోయి 251 పరుగులు చేసింది. శుభ్ మన్ గిల్(87), శ్రేయస్ అయ్యర్(59), అక్షర్ పటేల్(52)లు అర్ధ శతకాలతో రాణించారు.

అంతకుముందు టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ చేపట్టిన ఇంగ్లండ్.. 47.4 ఓవర్లలో 248 పరుగులకు ఆలౌట్ అయ్యింది. బట్లర్ (52), బెతెల్ (51)లు మాత్రమే అర్ధశతకాలతో రాణించారు. చివర్లో జోఫ్రా ఆర్చర్ (21 నాటౌట్) వేగంగా పరుగులు రాబట్టాడు. భారత బౌలర్లలో హర్షిత్ రాణా, జడేజాకు చెరో 3 వికెట్లు పడగొట్టగా.. షమీ, అక్షర్ పటేల్, కుల్‌దీప్ యాదవ్ లు తలో ఒక్కో వికెట్ తీశారు.

ర్యాంకింగ్స్‌లో అభిషేక్, వరుణ్ హవా

దుబాయి: అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలి (ఐసిసి) బుధవారం తాజాగా ప్రకటించిన ఐసిసి ర్యాంకింగ్స్‌లో భారత క్రికెటర్లు సత్తా చాటారు. పురుషుల టి20 బ్యాటింగ్ ర్యాంకింగ్స్‌లో టీమిండియా యువ సంచలనం అభిషేక్ శర్మ ఏకంగా రెండో ర్యాంక్‌ను దక్కించుకున్నాడు. ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన ఐదు మ్యాచ్‌ల టి20 సిరీస్‌లో అభిషేక్ అద్భుతంగా రాణించాడు. దీంతో తాజా ర్యాంకింగ్స్‌లో ఏకంగా 38 స్థానాలు ఎగబాకి రెండో ర్యాంక్‌ను దూసుకెళ్లాడు. ప్రస్తుతం అభిషేక్ 829 పాయింట్లతో రెండో స్థానంలో నిలిచాడు. ఇక అభిషేక్ సన్‌రైజర్స్ సహచరుడు, ఆస్ట్రేలియా స్టార్ ట్రావిస్ హెడ్ అగ్రస్థానాన్ని కాపాడుకున్నాడు. హెడ్ 855 రేటింగ్ పాయింట్లతో టాప్ ర్యాంక్‌లో కొనసాగుతున్నాడు. ఇక భారత యువ ఆటగాడు, హైదరాబాదీ స్టార్ తిలక్‌వర్మ మూడో ర్యాంక్‌ను నిలబెట్టుకున్నాడు. ఇంగ్లండ్ సిరీస్‌లో తిలక్ వర్మ అత్యంత నిలకడైన బ్యాటింగ్‌ను కనబరిచిన సంగతి తెలిసిందే. ఇంగ్లండ్ ఆటగాడు ఫిల్ సాల్ట్ నాలుగో, టీమిండియా టి20 కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ ఐదో ర్యాంక్‌ను దక్కించుకున్నారు. బౌలింగ్ విభాగంలో భారత స్టార్ స్పిన్నర్ వరుణ్ చక్రవర్తి మూడో ర్యాంక్‌ను సొంతం చేసుకున్నాడు. ఇంగ్లండ్ సిరీస్‌లో వరుణ్ ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగి పోయాడు. పలు మ్యాచుల్లో భారత్‌కు ఒంటిచేత్తో విజయం సాధించి పెట్టాడు. అంతేగాక ప్రతిష్ఠాత్మకమైన ప్లేయర్ ఆఫ్‌ది సిరీస్ అవార్డును సయితం దక్కించుకున్నాడు. తాజాగా ఐసిసి బౌలింగ్ ర్యాంకింగ్స్‌లో మూడో ర్యాంక్‌ను దక్కించుకుని సత్తా చాటాడు. ఇంతకుముందు వరుణ్ ఆరో ర్యాంక్‌లో కొనసాగాడు. విండీస్ బౌలర్ అకీల్ హుస్సేన్ (707) పాయింట్లతో అగ్రస్థానంలో కొనసాగుతున్నాడు. ఆదిల్ రషీద్ (ఇంగ్లండ్) రెండో ర్యాంక్‌లో నిలిచాడు. భారత బౌలర్ రవి బిష్ణోయ్ నాలుగు ర్యాంక్‌లు మెరుగుపరుచుకుని ఆరో స్థానాన్ని దక్కించుకున్నాడు. ఇక టెస్టు బౌలింగ్ విభాగంలో భారత స్టార్ బౌలర్ జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా టాప్ ర్యాంక్‌ను కాపాడుకున్నాడు.

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

ఆ కల తీరకపోవచ్చు: మీనాక్షి చౌదరి

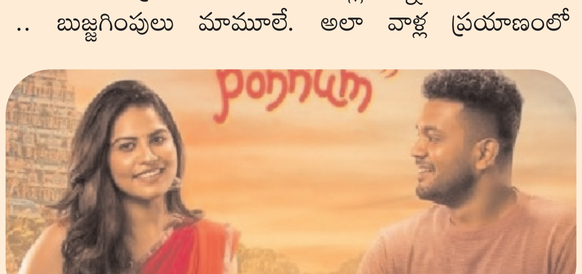
హీరోయిన్లకు కూడా కోరికలుంటాయి, లక్షాలు ఉంటాయి. వాటిని సాధించుకునేందుకు వాళ్లు కష్టపడుతుంటారు కూడా. మీనాక్షి చౌదరికి కూడా అలాంటి మూడు కోరికలున్నాయి. వాటిలో రెండు కోరికల్ని ఆమె తీర్చుకుంది. మూడోది మిగిలిపోయింది. "వయసు పెరిగేకొద్దీ మూడు కలలు కనేదాన్ని. అందులో ఒకటి యాక్టర్ అవ్వాలనే కల. రెండోది మిస్ ఇండియా అవ్వాలి. ఇక మూడోది సివిల్ సర్వెంట్. మొదటి రెండు కలలు నెరవేరాయి. మూడోది మాత్రం నెరవేర్చుకోలేకపోతున్నాను"అని మీనాక్షి చౌదరి పేర్కొంది. సివిల్ సర్వెంట్ అవ్వాలనే ఆమె కోరిక బహుశా తీరకపోవచ్చు. ఎందుకంటే ఆమె సినిమాలతో తెగ బిజీగా ఉంది. టాలీవుడ్‌లో ఇప్పుడు ఆమె లీడింగ్ హీరోయిన్.

విశ్వక్ సేన్ 'లైలా' ట్రైలర్ వచ్చేసింది..

మాస్ కా దాస్ విశ్వక్ సేన్ నటిస్తున్న తాజా చిత్రం లైలా. రామ్ నారాయణ్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న చిత్రం ట్రైలర్ ను గురువారం మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఈ రొమాంటిక్ యాక్షన్ చిత్రంలో విశ్వక్ అబ్బాయిగా, అమ్మాయిగా రెండు పాత్రలో నటించారు.ఈ ట్రైలర్ ఆకట్టుకునేలా ఉంది. ముఖ్యంగా లేడీ గెటప్ లో విశ్వక్‌సేన్ నటన, సన్నివేశాలు అలరించేలా ఉన్నాయి. సాహు గారపాటి నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాలో ఆకాంక్ష శర్మ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. చిత్రీకరణ దశలో ఉన్న ఈ సినిమా ప్రేమికుల దినోత్సవం సందర్భంగా ఫిబ్రవరి 14న థియేటర్లలో సందడి చేయనుంది.

ఓటీటీకి రొమాంటిక్ కామెడీ సిరీస్!

ఓటీటీ ఫ్లాట్ ఫామ్ లపై ఒక వైపున థ్రిల్లర్ చిత్రాలు .. మరో వైపున ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైనర్ లు సందడి చేస్తున్నాయి. అప్పుడప్పుడు రొమాంటిక్ సిరీస్ లు కూడా ప్రేక్షకులను పలకరిస్తున్నాయి. అలా ఇప్పుడు 'ఆహా తమిళ్' ఫ్లాట్ ఫామ్ పైకి మరో రొమాంటిక్ వెబ్ సిరీస్ వస్తోంది .. ఆ సిరీస్ పేరే 'మధురై పయనుమ్ చెన్నై పొన్నుమ్'. విఘ్నేశ్ పళనివేల్ దర్శకత్వం వహించిన సిరీస్ ఇది. 'ఆహా తమిళ్'లో ఈ నెల 14వ తేదీ నుంచి ఈ సిరీస్ స్ట్రీమింగ్ కానుంది. అందుకు సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన వచ్చేసింది. కన్నారవి – ఏంజిలిన్ ప్రధానమైన పాత్రలను పోషించిన ఈ సిరీస్, కామెడీ టచ్ తో సాగే రొమాంటిక్ ఎంటర్టైనర్ గా నడవనుంది. 'వాలెంటైన్స్ డే' సందర్భంగా ఈ సిరీస్ ను అందిస్తున్నారు. 25 ఎపిసోడ్స్ గా రూపొందిన ఈ సిరీస్ కి సాచిన్ రాజ్ సంగీతాన్ని అందించాడు. మధురైకి చెందిన అబ్బాయి .. చెన్నై కి చెందిన అమ్మాయి ప్రేమించుకుంటారు. అయితే వారి అభిప్రాయాలు .. అలవాట్లు భిన్నంగా ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు అలకలు .. బుజ్జగింపులు మామూలే. అలా వాళ్ల ప్రయాణంలో చోటుచేసుకునే చిత్రమైన సన్నివేశాలతో ఈ కథ నడుస్తుంది. ప్రతి శుక్ర – శని – ఆదివారాలలో కొత్త ఎపిసోడ్స్ యాడ్ అవుతూ ఉంటాయి.



పవన్ మూవీతో పాన్ ఇండియా విజయాన్ని సాధిస్తాం: ఎ.ఎం. రత్నం

పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ కథానాయకుడిగా తాను నిర్మిస్తున్న భారీ చిత్రం 'హరి హర వీరమల్లు' ఘన విజయం సాధిస్తుందని ప్రముఖ నిర్మాత ఎ.ఎం. రత్నం నమ్మకం వ్యక్తం చేశారు. మంగళవారం తన పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఎ.ఎం. రత్నం మాట్లాడుతూ 'హరి హర వీరమల్లు'తో పవన్ కళ్యాణ్ అభిమానులతో పాటు ప్రేక్షకుల హృదయాల్లో చిర స్థాయిగా నిలిచిపోయే చిత్రాన్ని అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. భారత దేశం గర్వించదగ్గ నిర్మాతలలో ఒకరు ఎ.ఎం. రత్నం. కేవలం నిర్మాతగానే కాకుండా గీత రచయితగా, రచయితగా, దర్శకుడిగా తెలుగు, తమిళ సినీ పరిశ్రమలలో తనదైన ముద్ర వేశారు. ఎ.ఎం.రత్నం 1953 ఫిబ్రవరి 4వ తేదీన నెల్లూరు జిల్లా బుచ్చిరెడ్డి పాలెంలో జన్మించారు. కర్తవ్యం వంటి మహిళా సాధికారత సబ్జెక్ట్‌తో నిర్మాతగా ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించిన ఎ.ఎం.రత్నం, తొలి చిత్రంతోనే చరిత్రలో నిలిచిపోయే అడుగు వేశారు. కుటుంబ

విలువలు, ఐక్యత గురించి చెప్పే పెద్దరికం, సంకల్పం వంటి చిత్రాలకు దర్శకత్వం వహించారు ఎ.ఎం.రత్నం. నిర్మాతగా కూడా నైతికత, సామాజిక బాధ్యతతో ఇండియన్, నట్పుక్కాగ, కధలర్ దినం, ఖుషి, బాయ్స్, గిల్లి, 7/జి రెయిన్‌బో కాలనీ వంటి చిత్రాలను నిర్మించారు. మెగా బడ్జెట్ చిత్రాల నిర్మాతగా పేరుగాంచిన ఈ దిగ్గజ నిర్మాత ఎ.ఆర్. రెహమాన్, శంకర్ వంటి భారతీయ సినిమా దిగ్గజాలతో పలు సినిమాలకు చేతులు కలిపారు. అలాగే స్నేహం కోసం చిత్రానికి మెగాస్టార్ చిరంజీవితో కలిసి పనిచేశారు. ఎన్నో గొప్ప చిత్రాలను అందించిన ఎ.ఎం.రత్నం మూడు ఫిల్మ్‌ఫేర్ అవార్డులు, రెండు తమిళనాడు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అవార్డులతో పాటు మరెన్నో ప్రశంసలను గెలుచుకున్నారు. ఇక పవన్ కళ్యాణ్ తో ఎ.ఎం.రత్నం కు ఎంతో అనుబంధం ఉంది. వీరి కలయికలో గతంలో ఖుషి, బంగారం సినిమాలు వచ్చాయి. ఖుషి సినిమా తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో ఎవర్ గ్రీన్ చిత్రాలలో ఒకటిగా నిలవగా, బంగారం సినిమా పవన్ కళ్యాణ్ అభిమానుల హృదయాల్లో ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించుకుంది. ఇప్పుడు వీరి కలయికలో ముచ్చటగా మూడో సినిమాగా హరి హర వీరమల్లు రూపొందుతోంది. పవన్ నటిస్తున్న మొదటి పాన్ ఇండియా సినిమా ఇదే కావడం విశేషం. ఎ.ఎం.రత్నం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా భారీ బడ్జెట్ తో ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. పవన్ కళ్యాణ్ చారిత్రాత్మక యోధుడిగా నటిస్తోన్న ఈ ఎపిక్ యాక్షన్ డ్రామా, పాన్ ఇండియా స్థాయిలో విడుదలై ఘన విజయం సాధిస్తుందని ఎ.ఎం.రత్నం నమ్మకం వ్యక్తం చేశారు. చివరగా 2023లో బ్రో సినిమాతో ప్రేక్షకులను పలకరించారు పవన్ కళ్యాణ్. దాదాపు రెండు సంవత్సరాల తర్వాత హరి హర వీరమల్లుతో వెండితెరపై అలరించడానికి సిద్ధమవుతున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత పవన్ కళ్యాణ్ నుంచి వస్తున్న మొదటి సినిమా కావడంతో పాటు, భారీ బడ్జెట్ పీరియాడిక్ ఫిల్మ్ కావడంతో అంచనాలు తారాస్థాయిలో ఉన్నాయి. ఆ అంచనాలకు ఏమాత్రం తగ్గకుండా, ప్రపంచస్థాయిలో గుర్తింపు పొందే గొప్ప చిత్రంగా హరి హర వీరమల్లు నిలుస్తుందని నిర్మాత ఎ.ఎం.రత్నం తెలిపారు.