



జై భీమ

తెలుగు దినపత్రిక

POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా

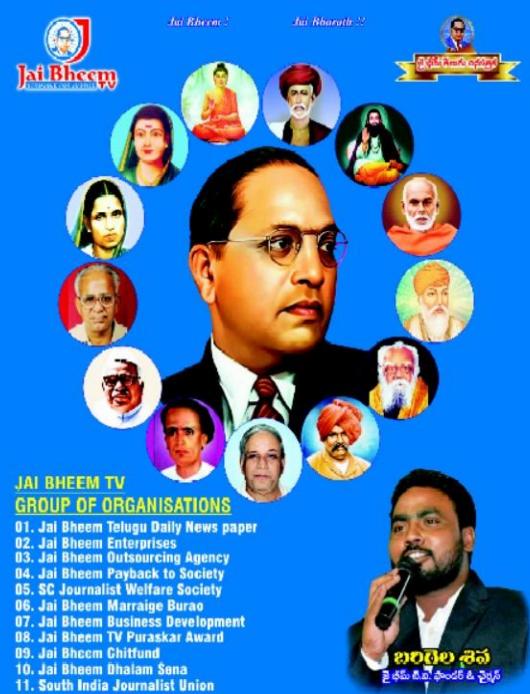


Jai Bheem
STRUGGLE FOR JUSTICE TV

సామాన్యడి ఆయుధంగా

సంపుటి: 5 సంచిక: 197 అధివారం 28-04-2024 ఎడిటర్: బలగెల శివ ■ పేజీలు: 9 ■ పెల: 5.00

ప్రముఖులు: తెలంగాణ ప్రాదుర్బాబు, అంతర్మందేశ్ విజయవాడ, ఫ్రెంచ్ క్రోటక, బెంగళూరు, తమిళనాడు చెన్నై మహింసూరు, ముంబై, గోదావరి, కేరళ, ఉత్తరప్రదేశ్, హజార్, ప్రస్తిమచెంగాల్, గంగాకొండ, లండన్, అష్ట్రేపియం, దుబాయ్, మస్ట్ర్స్



పదవిలో ఉన్న లేకున్న ఐదేండ్ల
సమయంలో మన ఇంటికి వచ్చి ఏమైనా
సమస్యలు ఉన్నయా ట్రా ట్రాడిగి,
తీర్చుడానికి ప్రయత్నించిన వరకే
ఏ బసు వేయండి



BARIGELA SHIVA

B.A, LLB, MCJ

Jai Bheem TV Founder & Chairman
Contesting MP

Warangal - TG & Varanasi - UP
Contested MLA, Kamareddy



సంపుటి : 5 సంచిక : 197

ಅದಿವಾರಂ 28-04-2024

■ ଏଡ଼ିଟର୍ : ବିନେଲ ଶିବ ■ ପେଜ୍‌ଲୁ : 9 ■ ମେଲ୍ : 5.00

The image is a composite of several photographs. At the top left is the 'Jai Bheem' logo with a stylized 'J' containing a portrait. To its right are two smaller text elements: 'Jai Bheem 2' above and 'Jai Bharath 22' below. In the top right corner is a portrait of a man in a blue suit with a yellow ribbon banner across the top that reads 'జాయి బీమ గ్రూప్'. The central figure is a large portrait of a man with glasses and a dark suit, looking slightly to the right. Surrounding this central figure are twelve circular portraits of different individuals, including historical figures like Mahatma Gandhi and spiritual leaders like Sri Aurobindo. At the bottom right, a man with a beard and dark hair is speaking into a microphone while standing behind a podium. The podium has a small plaque that says 'భారత పత్ర'. Below the main title 'JAI BHEEM TV GROUP OF ORGANISATIONS' is a numbered list from 1 to 11, each item preceded by a small icon representing the organization type.

కిషన్ రెడ్డి కి హాందూ సాంప్రదాయం తెలియదు



ప్రాదరాబాదీ, జై భమ న్యాస్ :
కేంద్రమంత్రి కిషన్‌రెడ్డి ట్రిప్పు లీడర్ అని..
ఆయనకు హిందూ సాంప్రదాయం గురించి విమూత్రం
తెలియదని టీఫీస్నీ వర్లూంగ్ డ్యూసీసెంట్ జగ్గారెడ్డి
అన్నారు. బీజేపీ రాష్ట్రాల అధ్యక్షులు అందరూ
దమ్మిల్సేని విమర్శించారు. ఎల్లే అద్వానీ భిక్షుతోనే
నేరెంద్ర మౌద్ది ప్రథాని అయ్యారిని చెప్పారు. శనివారం
గాంధీ భవనిలో జగ్గారెడ్డి మీడియా తో మాట్లాడుతూ...
సోనియాగాంధీ, రాహుల్ గాంధీ కుటుంబం దేశ
ప్రజల కుటుంబమని తెలిపారు. ఉపాధి హమీ పథకం
అంటే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పేదలకు అక్షయ పాత్ర
లాంటిదని చెప్పుకొచ్చారు. గ్రామీణ అభివృద్ధి కోసం
యూపీల చైర్మన్ సోనియా గాంధీ ఉపాధి హమీ
పథకాన్ని తీసుకొచ్చారని గుర్తుచేశారు. మౌద్ది
అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత అడ్డమైన కండిషన్లు పె
ళు పథకాన్ని రద్దు చేయాలని చూస్తున్నారని
ధ్వజమెత్తారు. మౌద్ది నియమించిన పేదలకు శాపంగా మారార్స
మండిపడ్డారు. దివంగత ప్రథానమంత్రి హిమీ నర్సింహ్
రావుని ప్రథానిని చేసింది సోనియా గాంధీనే అని
తెలిపా రు. సోనియా గాంధీ 22 సంవత్సరాలు
కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులాలుగా ఉన్నారని వివరించారు.
ప్రథాని కావాలనుకుంటే రెండు సార్లు అయ్యేవారని
ఉండటించారు. సోనియా గాంధీని విమర్శించే నైతిక
హక్కు బీజేపీ నాయకులకు లేదని జగ్గారెడ్డి అన్నారు.

బాలుడైపై ప్రశ్నంసలు

కురిపించిన రేవంత్

ପ୍ରାଦିରାବାଦ, ଜ୍ଞାନମ ନୟନ :



తెలిసిందే.
 ప్రమాదంలో 50 మంది కార్బూకులు చిక్కుకుపోయారు.
 అందులో అత్యంత ప్రమాద కర పరిస్థితిలో ఉన్న
 ఐదుగురి ప్రాణాలు కాపాడటానికి 16 ఏళ్ళ బాలుడు
 సాయిచరణ్ సాహసం చేశాడు. బాలుడి సాహసాన్ని
 సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మెచ్చుకున్నారు. బాలుడి తెగింపు,
 ప్రదర్శించిన దైర్య సాహసాలు యువకులకు స్వార్థిగా
 నిలుస్తాయని సీఎం కొనియాడారు.

సోపల్ మడియాలోక కేనీఆర్ ఎంట్రీ

ଅନେଂବୀ ଏନ୍ଦ୍ରକଳ୍ପ



బీఆర్‌వెస్ దీటమి తరువాత
వరున ప్రచారాలు, సభలతో
ప్రజల్కోకి వెళ్లన్న మాజీ
నీఎం కేసిఆర్, కాంగ్రెస్
వైఫల్యాలే టార్ట్‌గా విమ
రూలకు పదను పెదుతునారు.

ప్రజలతో మనేకమయ్యే కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆయన సోషల్ మీడియాను విద్రుతంగా వినియోగించు కోవాలనుకుంటున్నారు. బీఆర్ఎవ్ పార్ట్ ఏప్రిల్ 27న 24 వార్డుకోస్టపం జరువుకుంటోంది. ఇన్నాళ్ళ ఫేన్ బుక్కే పరిమితమైన కేసీఆర్ ఇవాళ సోషల్ మీడియా దిగ్జిటల్ ఫోంల్న ఎక్స్, ఇన్ స్టోగ్రామ్లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చారు. ఇక్కపై సోషల్ మీడియాని పుర్లగా వాడేనుకోవడానికి రెడీ అయిపోయా రన్న మాట. లోకసభ ఎన్నికల నేపథ్యంలో కేసీఆర్ బస్సు యాత్ర.. ఆయా నియోజకవర్గాల్లో రోడ్ షోలు నిర్వహిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఇక్కపై కేసీఆర్, బీఆర్ఎవ్ రోజువార్ రాజకీయ సమాచారాన్ని ఎక్స్, ఇన్ స్టోలో పంచుకోను న్నారు. సోషల్ మీడి యా డ్యూరా కేసీఆర్ ఎలాంటి విషయాలు షేర్ చేసుకోబో తున్నారనే ఆసక్తి నెఱిజన్లో ఉంది. మొత్తంగా ఇన్ స్టో, ఎక్స్, ఫేన్ బుక్లలో ఉంది.

ಕ್ರಿ ವಿಲುಪ್ಪಾ



- ▶ వరంగల్ పార్లమెంటులో బలిగెల శివ నామినేషన్ అమోదం.
 - ▶ అంబేద్కర్ ఆశయం కోసం పశిచేస్తున్న ఏకైక సంస్థ కై భీమ్
 - ▶ అవసరాల కోసం రాజకీయం చేయడ్ల ప్రజాసేవకు పరిమితమవ్వాలి.
 - ▶ రాజకీయ ఆతిరథుల మధ్య రాజీవ్ పడని నవయువకుని సాహసం
 - ▶ పార్టీల బలబలాల కన్నా ప్రజాసేవ మిన్న.
 - ▶ ప్రజాసేవ చేస్తున్నందుకే ఓట్లు అడుగుతున్నాను.
 - ▶ అందరూవేరు అంబేద్కర్ ఆశయ సేవకుడి సేవవేరు.
 - ▶ సేవా సంకల్పం గొప్పదైతే సాధించలేనిది ఏమీలేదు.
 - ▶ కేంద్రం హామీల విస్తరణ.... రాష్ట్రం హామీల విస్తరణ..
 అమల్లో దీరణి మాత్రం శాస్త్రం.
 - ▶ వరంగల్ ప్రజలారా వ్యక్తిని బట్టి కాదుగాని సేవను బట్టి ఓటియ్యండి.
 - ▶ వరంగల్ రాజకీయాల్లో మార్పు కోసం బలిగెల శివ.

ప్రారంబణదళ్ళవలున్న
వరంగల్ పార్కమంటు స్నానంకోసం నామినేషన్స్
సమర్పించిన అభ్యర్థులు జాబితాల్లో శుక్రవారం
విడుదల చేసిన స్నేహిణి ఘలితాల్లో జై భీమ్ సంస్థల
అధినేత బరిగెల శివ నామినేషన్ ఆమోదం
కెలిపినట్లు జిల్లా ఎన్నికల అధికారిని పి. ప్రావీణ్య
లిపారు. తన నామినేషన్ ఆమోదం పొందడంపట్ల
తోపం వృక్షపరిచిన బరిగెల కింద సుందిస్తూ వరంగల్
యు తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని అత్యంత మేధావులని
మూడారు. అభివృద్ధి ప్రాంతాల్లో రాష్ట్రప్రాధులంగా
యోగమైన వసరులు కలిగివున్నప్పటికీ ఉమ్మడి
గల ప్రాంతం అభివృద్ధికి నోచుకోకుండా వెనుకబడడం
గమనించాలాన్నారు. తను ఆపామాసిగా నామినేషన్
దేని వరంగల్ ప్రజల మనోభావాలకు అనుగుణంగా
సంస్కు సాపించి మిక్కిలి సేవ చేస్తున్నానని
స్వారు. ప్రతీదినం తన పత్రిక టీవీ, రంగం ద్వారా
ఐనికి ప్రజలకు వారధిగా పనిచేస్తూ ఉన్నతమైన
లతో రాష్ట్ర ప్రజలతో పాటు వరంగల్ ప్రజలకు
తృత్మమైన సమాచారాన్ని చేరవేస్తున్నామన్నారు. దేశం

కోసం స్థాపించబడిన ఏకైక సంస్కరణ జై భీమ్ ఒక్కటే తెలిపారు. రాజకీయాల కోసం ఎన్నికల్లో పోట్టిచేసిన గెలుపొందడం గెలిచిన తర్వాత ప్రజల్ని మోసగించడమ్మడి వరంగల్ జిల్లా రాజకీయ చరిత్రలో తెలంగాధ్రం ఏర్పడ్డాక సర్వసాధారణమైపోయిందన్నారు. కలిగిన స్వరంతో నికార్యేన విలువలతో జై భీమ్ సచేస్తున్న సేవలను వరంగల్ ప్రజలు గుర్తించాలని కోరుతున్నారు. సేవ చేయగల సమరపంతమైన నాయకులను ఎన్నుకోవడంలో వరంగల్ ప్రజలది అందవేసిన చేయగా భావించాలన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తెలంగాణ రాష్ట్ర విభజన చట్టంలోని హమీలను విస్తరిస్తే రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు హమీలను మాటల రూపంలో విస్తరిస్తూ చేతల రూపంలో శుప్రదర్శను కనపరుస్తున్నాయని విమర్శించారు. బావోద్యోగాల మధ్య ఏర్పరచబడిన తెలంగాణ వెనుకబాటుతనానికి ఒక తరం రాజకీయం కారణమైతే హమీల ఆశలతో ప్రజల్ని ఇఖ్యందులకు గురిచేయడం .. **2లో..**



కాంగ్రెస్ - నీవులం మద్య కుదిలన పొత్తు



ప్రాదురాబాద్, కైళీమ్ నుశ్చాల్ :
 లోకసభ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్తో కలిసి
 నడిచేందుకు కామ్యేద్స్ సిద్ధమయ్యారు.
 ఇందియా కూటమిలో భాగమైన సీపీఐ,
 సీపీఎంను టీ.కాంగ్రెస్ నేతలు మర్దతు
 కోరారు తెలంగాణలో బీజేపీని ఎదుర్కొల్పి
 నేందుకు కాంగ్రెస్తో కలిసి నడుస్తామని
 లప్ప పార్టీలు ప్రకటించాయి. అయితే..
 ఒక పార్ట్లమెంట్ స్థానంలో మాత్రం
 ఘరతులు వర్తిస్తాయింటు న్నారు సీపీఎం
 నేతలు తెలంగాణలోని తాజా రాజకీయ

వర్షించామన్నారు సీఎం రేవంతెరప్పిని
సీపీఎం తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్బూడరీల్
తమిళనైని వీరభద్రం, వీరయ్యతోపాటు
పలువురు కీలక నేతలు సీఎం నివాస
లో రేవంతెరప్పిని కలిశారు. ఈ సందర్భంగా.. పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో మద్దతువైపు వర్షించారు. భువనగిరి పార్లమెంట్‌తో పాటు ఇతర సూనాలోనూ సంపూర్ణ మద్దతు ఇష్టాలన్ని సీపీఎం నేతలను కోరినట్లు చెప్పారు సీఎం రేవంతెరప్పిని. ఎన్నికల్లో మద్దతుకు

కొన్ని రాజకీయ ప్రతిపాదనలు పెట్టావ న్నారు. సీఎం రేవంతెర్డితో భేటీలో కీలక రాజకీయ అంశాలపై చర్చించాయి న్నారు తెలంగాణ సీఎం రాష్ట్ర కార్బోర్యూల తమిన్నేని వీరభద్రం. భువనగిరి పార్లమెంట్ స్టానంలో మద్దతు ఇవ్వాలని కాంగ్రెస్ కోరగా.. దానికి తాము అంగీకరించలేదని చెప్పారు. భువనగిరి సీటు విషయంలో సందిగ్గి ఉన్నప్పటికే.. మిగతా 16 స్టానాల్లో కాంగ్రెస్ కు సీఎం మద్దతు తమిన్నేని

కాంగ్రెస్‌ను దేశ ప్రజలే నమ్ము పరిస్థితిలో లేదు



కల్పనగర్ జిల్లా, షైఖమ్ న్యాన్:

కాంగ్రెస్ పారీని దేశ ప్రజలే నమ్మే పరిస్థితిలో లేరని కరీంనగర్ బీజేపీ ఎంపీ బండి సంజయ్ విమర్శించారు. సంజయ్ శనివారం ఉదయాన్నే కరీంనగర్ లోని ఓ కాలేజీ గ్రాండ్లో మార్కింగ్ వార్క్ కి వెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా మీడియా ప్రతినిధులతో చిట్ చాట్లు చేశారు. ఆయన మాట్లాడుతూ.. “దేశాన్ని అభివృద్ధి చేసే అభ్యర్థి కాంగ్రెస్ లో ఉన్నారా. కాంగ్రెస్ ను దేశం నమ్మడం లేదు. కనీసం పీఎం అభ్యర్థి ఎవరో కూడా తెలియదు. ఇక్కడ పోటీ చేస్తున్న కాంగ్రెస్, బీఆర్వెఎస్ అభ్యర్థులు ఎక్కడి వారో తెలియదు. అలాంటి వారికి ఓటెలా వేస్తారు. కొండగట్టుకు, వేములవాడకు నిధులు ఇస్తాం అంటే మాజీ సీఎం కేసీఆర్ సహకరించలేదు. కేసీఆర్కు వినోద్ ఎందుకు లేఖ రాయలేదు. ఎంపీ ఎన్నికల్లో బీఆర్వెస్ కు మూడు స్థానమే. కాన్ని చోట్ల ఆ పార్టీ అభ్యర్థులకు డిపాజిట్లు కూడా దక్కపు. ఎన్నికలు ఉన్నప్పుడే కేసీఆర్ అలారం పెట్టుకుని నిద్ర లేసారు” అని చేసారు.

కోహ్యాని పక్కన పెట్టేసిన భారత మాజీ?

జై భిమ నువ్వున్, సాధ్యాల్

జూన్ నెలలో టి20 వరల్డ్ కవ్ పారంభం కాబోతుంది. ప్రపంచ క్రికెట్ ఫేసమే వేయికళతో ఎదురుచూస్తున్నారు. మూవెన్, వెష్టింట్స్ వేడికలుగా జరగబోయే ఈ టి20 ప్రపంచ కవ్ టోర్నీలో మొత్తంగా 20 జిట్లు పాల్మానబోతున్నాయి అన్న విషయం తెలిసిందే. దీంతో ఇక జొసారి ఈ వరల్డ్ కవ్ పోరు ఎంతో రస తత్తరంగా ఉండబోతుంది అని అభివృద్ధి అందరూ కూడా అనుకుంటున్నారు. యితే ఇక ఈ వరల్డ్ కవ్ కోసం ఆడ యోయే జట్టు వివరాలను ప్రకటించాలి ఉంటూ ఇంటర్వెపసల్ క్రికెట్ కౌన్సిల్ యూ దేశాల క్రికెట్ బోర్డులకి దెడ్ లైన్ ఉధించింది. దీంతో మరికొన్ని రోజుల్లో నీ దేశాల క్రికెట్ బోర్డులు తమ టి20 రంగ్ కవ్ టీం ను ప్రకటించే చాన్సీ ఉంది. యితే గత కొంతకాలం నుంచి వరల్డ్ ప్పల్స్ సత్తా చాటుతున్న నాకోట్ మ్యాచ్

A close-up photograph of a man's face, partially obscured by a dark cap. He has a beard and is looking directly at the camera. He is wearing a dark blue shirt with the word "Happilo" printed in white across the chest.

అయితే పాపిల్ లో రాణంచిన ఎంతోమంది ఆటగాళ్ళకు టి20 వరల్డ్ క్రికెట్ జట్టులోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది అన్నాడు తెలుసుంది. ఇది ఇలా ఉంటే బిసిసిఇప్ కవ్ కు సంబంధించిన జట్టును ప్రకటించుందే ఎంతో మంది మాజీ ఆటగాళ్ళ

తమ అభిప్రాయం ప్రకారం వరల్డ్ కవ్ టీఎం ఏంటి అన్న విషయాన్ని ప్రకటిస్తున్నారు. ఇలా మాజీ ప్లేయర్లు ప్రకటిస్తున్న వరల్డ్ కవ్ టీఎం కాస్ట సోషల్ మీదియాలో వైరల్ గా మారిపోతున్నాయి. అయితే ఇటీవలే టీమిండియా మాజీ క్రికెటర్ సంజయ్ మంజుర్ సైతం ఇలా 15 మంది సభ్యుల తో కూడిన భారత వరల్డ్ కవ్ జట్టును ఎంపిక చేశాడు. అయితే ఈ జట్టులో అటు విరాట్ కోహ్లీని సెలక్ట్ చేయకపోవడం చర్చిస్తియంశంగా మారింది. రోహిత్ శర్మ కెప్టెన్ గా, యశస్వి క్లెప్టాల్, కేవల్ రాహుల్, సుర్య కుమార్ యాదవ్, కృణుల్ పాండ్య, రవీంద్ర జడేశ్, రిష్బ్ పంత్, కుల్వింగ్ యాదవ్, సంజు శాంసన్, చాహల్, బుధ్రూ, అవిష్ ఖాన్, సిరాజ్, మయ్యాంక్ యాదవ్, హరీత్ రానా లాంబి ప్లేయర్లను తన టీ20 వరల్డ్ కవ్ జట్టులోకి ఎంపిక చేశాడు సంజయ్ మంజుర్కర్. అయితే ప్ర్యాచర్ కెప్టెన్ అని పిలుచుకనే హర్షిక్ పాండ్యను ఇక మాజీ కెప్టెన్ విరాట్ కోహ్లీని ఎంపిక చేయకపోవడం గమనార్థం.

ట్రావెన్ పొడ్ వీక్స్‌ను ఏంటో తెలిసిపోయింది?

పోడ్.. ఈ పేరు చెబితే

శోలర్డకు నిద్ర కూడా పట్టడం లేదు. ఎందుకంటే అతని బ్యాటీంగ్ ఊవకోత ఆ రేంజ్ రో ఉంటుంది. సాథారణంగా బొలర్కు శారి బొలింగ్ పై ఒక ఖణియా ఉంటుంది. బొలాంటి బంతులను సందిస్తే వికెట్ దక్కించుకోవచ్చు అని ఒక అవగాహన ఉంటుంది. కానీ త్రావిన్ హెడ్ విషయంలో మాత్రం బొలర్ పవ్వులు ఉడకడం లేదు. బంతికుడు వేసిన సరే అది బొండరీ అవతలే నిపిస్తుంది. నిక్కర్లు ఫోర్మలతో చెలరేగిపోయన్న అతని బ్యాటీంగ్ తీరు బొలర్డు నున్నలో వఱకు పుట్టిస్తుంది. ఎందుకు శోలర్డం అయ్యమా అని బాధపడే విధంగా తను విద్యాంసాన్ని సృష్టిస్తున్నాడు. శ్రూనకం వచ్చిందేమా అన్నట్లుగా బొల్ట్ టట్కుని ఊగిపోతూ ఉన్నాడు. దీంతో

పరుగులు పెట్టి అలసిపోతుంది అనడంలో
ఎలాంటి సందేహం లేదు. అటు సుమైజర్స్
తరఫున ఓపెనర్ గా బిరిలోకి దిగుతూ
అతను స్టేషన్సును విధ్వంసం అంత ఇంతా
కాదు.. జట్టు విజయాలలో కీలక పాత్ర
వహిస్తూ అదరగొదుతున్నారు ట్రావిన్
హెడ్. అదిపోయే ప్రదర్శన చేస్తూ ఆకట్టు
కుంటలున్నాడు అని చెప్పాలి. దీంతో అతనికి
ఎక్కడ బంతివేయాలో కూడా తెలియక..
బౌలర్లు అందరూ కూడా అయ్యామయంలో
పడిపోతున్నారు. ఇలా ప్రతి బంతిని
బౌండరీకి తరలించే హెడ్ కి కూడా ఒక
పీక్సున్ ఉందట. ఈ క్రమంలోనే ట్రావిన్
పీక్సున్ పాయింట్ ఇదే అంటూ ఒక న్యూన్
ప్రస్తుతం వైరల్గా మారిపోయింది. స్పీన్
బౌలింగ్ హెడ్ తడబడుతున్న ఉన్నాడట.
ఇదే వ్యాహాంతో



జాక్ తో వెయించింది. అనుకున్నట్లుగా

సమర్పించుకున్నాడు.

పంజాబ బోలర్లు తొప్పిలే?



100

జై భిమ న్యాస్, సెట్లు :

పూరపాటీ. ప్రతి మ్యాచ్ లోను 200 ఫల్లు సోర్కర్లు నవొదు అవుతున్నాయి. టీ 20 ఫార్మాట్లో ఇలా 200 ఫల్లు సోర్క చేయడం అనేది మామాలు విషయం కాదు. ఒకర కంగా చెప్పాలంటే వన్నే ఫార్మాట్లో ఈ సోర్క 400 లేదా 450 పరుగులతో సమానం. అయితే ఇంతటి భారీ సోర్క చేసిన తర్వాత ఇక టార్టెట్ ను చేదినచే జట్టు ఒత్తిడికి లోను వ్యడం చూస్తూ ఉంటాం. కానీ ఐపీఎల్లో మాత్రం అలా జిరగడం లేదు. ప్రతి మ్యాచ్ లో మొదటి బ్యాటీంగ్ చేసిన జట్టు 200 కు పైగా పరుగులు నవొదు చేయడం.. ఇక ఆ తర్వాత చేంగిన్కి దిగిన జట్టు కూడా ఒత్తిడికి లోనవ్వకుండా 200కు పైగానే పరుగులు చేయడం చేస్తూ ఉన్నాం. కొన్ని కొన్ని సార్లు ఇక టార్టెట్ ను చేదిస్తే.. మరికన్ని సార్లు 200 కు పైగా పరుగులు చేసినపు టిక్కి కొన్ని పరుగుల దూరంలో ఆగిపోయి ఉన్నాం. కానీ ఇంతటి ప్రతి మ్యాచ్ లో సోర్క చేసిన జట్టు ఒత్తిడికి లోనవ్వకుండా 200 కు పైగా పరుగులు చేయడానికి కారణం అవుతూ ఉన్నారు. అయితే ఈ గణంకాలు చూసుకుంటే పరున ఈ బలములతో సతమతమవుతున్న పంజాబ్ బొలర్లు మాత్రం తోపులే అన్నది అధిరమవుతుంది. ఎందుకంటే మిగతా టీమ్స్ తో పోల్చి చూస్తే పంజాబ్ బొలర్లు ప్రత్యేకి జట్టు ఆటగాళ్ళకు తక్కువ పరుగులు సమర్పించుకున్నారు. ఇప్పటివరకు ఐపీఎల్ సీజన్స్ 41 మ్యాచ్లు జరగగా.. పంజాబ్ కింగ్స్ ఏ జట్టును 200 పరుగులు చేయసినయైదు. బెంగళూరుకు ఇచ్చిన 199 పరుగులే అత్యధికం కావడం గమనార్థం. కానీ ఇటీవల కేకేఆర్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో భారీగా పరుగులు సమర్పించుకున్నప్పటికీ ఆ భారీ టార్టెట్ ను చెందింది ఘనవిజయాన్ని అందుకుంది.

బుట్టాను పక్కన పెట్టిన బారత మాజీ?

క్రింది పత్రాలను లేదు

శైఖీమ్ స్వాస్థ్, సెక్షన్ :
 ప్రస్తుతం తెలంగాణలో పార్లమెంటు
 ఎన్నికలను బిజెపి, కాంగ్రెస్, బిఆర్ఎస్
 పార్టీల మధ్య త్రిముఖ పోలీ నెలకొంది. ఇక
 ఏ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గంలో చూసిన
 మూడు పార్టీలే ప్రధాన పోలీదారులుగా
 కనిపిస్తున్నాయి. కానీ ఒక్కటే మాత్రం ఇక
 బిఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ పార్టీలు గెలువును లైట్
 తీసుకుంటే.. అటు బిజెపి మాత్రం గెలువు
 కోసం తీవ్రంగా త్రమిసుంది. ఆదే
 హైదరాబాద్సార్లమెంట్ నియోజకవర్గం.
 మజిలీస్ పార్టీ కంచుకోటుగా పిలుచుకునే
 హైదరాబాద్సార్లమెంట్ నియోజకవర్గం లో

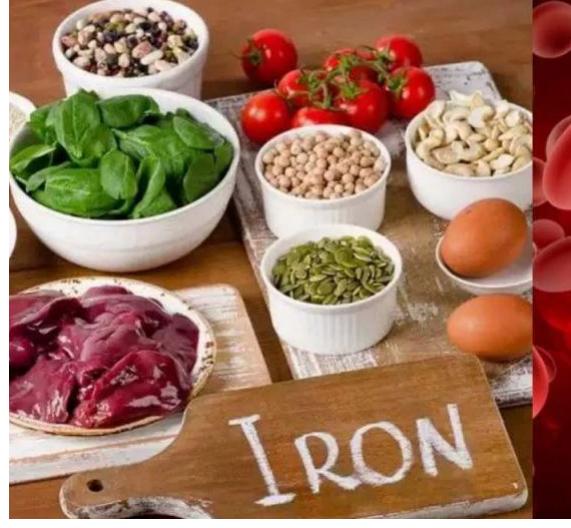
ఇప్పటివరకు ఓటైనీ ని ఓడించిన వారు లేరు. దీంతో అక్కడ పోటీ చేసి నమయం వ్యధా చేసుకోవదం ఎందుకు అని మిగతా పార్టీలు పైచరాబాద్‌లో పోటీల్లో విరమించుకుంటాయ్. లేదంటే డమ్మీ అభ్యర్థిని నిలబెట్టి లోలోపల మాత్రం మజిలీన్ పార్టీకి మద్దతు ప్రకటిస్తూ ఉంటాయి అన్నది తెలంగాణ రాజకీయాల్లో ఉన్న వాదన. కానీ ఇప్పుడు బీజెపీ మాత్రం మజిలీపార్టీ కంచుకోలను బద్దులు కొట్టి అక్కడ కాపాయ జెండా ఎగ్గరేయలని పట్టుదలతో ఉంది. ఈ క్రమంలోనే అక్కడ బీజెపీ తరపున మాధవి లతను బరిలోకి



దింపింది అన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే ఆమె హైదరాబాద్‌రూమెంట్ సెగ్సుంట్ లోని ఓట్లక్క పుష్టమెన హామీలు ఇస్కూ^{ప్రచార}

రంగంలో దానుకుపోతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే ప్రస్తుతం ప్రౌదరాలూ ద్వారమెంట్ స్థానంలో ఎన్నికల పోరు ఎంతో ఆస్కికరంగా మారిపో యింది. ఇక అక్కడ కైట్ పైట్ నదుస్తుంది అని చెప్పాలి. ఎందు కంటే ఎంబఎం నేడు అనదుద్దిన్ ఓవైసీ కి పోటీగా బిజెపి తరపున బరులోకి దిగిన మాధవి లత రామబాణం వేసినట్లు గాలిపట్టాన్ని (ఎంబఎం గుర్తు) తెంచేసినట్లు ఇక పోవభావాలను పలిపిస్తూ ప్రచారంలో చేతులకు పని చెబుతున్నారు.

ఏర్న వల్ల ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలునా యా



జై భిమ నువ్వున్, ఆరోగ్యం:

ఇనుము శరీరానికి రక్తం కవచంగా పరిగణించబడు తుంది. ఇది శరీరానికి బలాన్ని ఇస్తుంది. అనేక వ్యాధుల నుండి రజ్జిస్తుంది. ఎర రక్త కణాలలో కనిపించే హిమాగ్నోబిన్లో ఇనుము ఒక ముఖ్యమైన భాగం. హిమాగ్నోబిన్ ఊపరితిత్తుల నుండి ఇతర అవయవాలకు ఆక్రీజన్నను రవాణా చేయడం. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఇనుము లోపం ఉంటే, మొత్తం వ్యవస్థ కదిలిస్తుంది. ఐరన్ కూడా రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది కాబట్టి, దాని లోపం అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. శరీరంలో ఐరన్ లేకపోవడం వల్ల ఆయాసం, బలహీనత, కళ్ళ తిరగడం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. శరీరంలో ఐరన్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల అలసట ఉంటుంది. శరీరంలోని విధి భాగాలకు ఆక్రీజన్ తగినంత మొత్తంలో చేరడం వల్ల అలసట అనుభూతి చెందుతుంది. దీనివల్ల బలహీనత, తలతిరగడం వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు. శరీరంలో ఐరన్ లోపం ఉన్నప్పుడు, హిమాగ్నోబిన్ కూడా తగ్గుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, తగినంత ఆక్రీజన్ లేకపోవడం, దీని కారణంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు పెరుగుతాయి. వ్యాయామం, నడక లేదా నడుస్తున్నప్పుడు ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. ఐరన్ శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మాత్రమే కాకుండా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. దీని లోపం వల్ల తలనోప్పి సమస్యలు వస్తాయి. కొన్నిసార్లు ఇనుము లోపం దృష్టి మరియు జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పేవాడానికి దారితీసుంది, ఎందుకంటే అటువంటి పరిస్థితిలో మెదడుకు ఆక్రీజన్ తగినంత మొత్తంలో లభించదు. సోరోనోన్ మరియు డోపమైన్ రెండూ శరీరం మరియు మెదడను రిలాక్స్ గా ఉంచడానికి చాలా ముఖ్యమైన హోరోస్టు. ఐరన్ సొయి తక్కువగా ఉన్నప్పుడు శరీరంలో ఈ రెండు హోరోస్ సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. ఇది నిద్రపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

ನ್ಯಾಕ್ ಬಸ್ಟಾಟ್‌ಪೈ ನಿರ್ವಿಧಂ



జ్ఞానవ్యాపక అగ్రంగణ

శ్రీభమ సుశ్రూసు, అరోగ్యాలో చెవ్వెలో రెడీ-టు-ఈట్ సోక్క్ విటా, సోక్క్ బిస్కెట్లులు మరియు లిక్ష్మీడ్ సైట్రోజన్ ఉపయోగించి వందిన ఆహారాన్ని నిషేధిస్తూ రాష్ట్ర ఆహార భద్రత విభాగం ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది. తాజాగా కర్నాటక రాష్ట్రానికి చెందిన ఓ బాలుడు పొగ బిస్కెట్లు తిని స్ఫూర్త తప్పి పడిపోయాడు, అందుకు సంబంధించిన వార్త ఇంటర్వ్యూలో తైర్లగా మారింది. దీంతో ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో సైట్రోజన్ ఆహార ఉత్పత్తులను నిషేధించాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. రోడ్స్‌ప్లేకి వచ్చి ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినదించారు. అయితే గత మూడు రోజులుగా చర్చనీయాంశంగా మారిన సోక్క్ బిస్కెట్లు, సోక్క్ విటా వంటి లిక్ష్మీడ్ సైట్రోజన్ వ్యాపారం ఉత్పత్తుల వినియోగానికి ఇప్పుడు తెరపడింది. దీనికి సంబంధించి రాష్ట్ర ఆహార భద్రతా శాఖ లిక్ష్మీడ్ సైట్రోజన్ ఆహార ఉత్పత్తులను పూర్తిగా నిషేధిస్తున్నట్లు నోటిఫికేషన్ జారీ చేసి, ఉల్లంఘించిన వారిపై చట్టపరమైన చర్చలు తీసుకుంటామన్నారు. ఇంకా ద్రవ మరియు వాయు సైట్రోజన్ వ్యాపారం కోసం మాత్రమే ఉపయోగించవచ్చని మరియు దాని కోసం ఆహార భద్రతా విభాగం నుండి అనుమతి తప్పనిసరిగా పొందాలని పేర్కుంది.

పెరుగులో బెల్యం వేసుకుని తింటే..

జైభిమ్ నువ్వులు, అరోగ్యం:
 పెరుగు మనం నిత్యం తినే ఆహార
 వదారాల్లో అతి ముఖ్యమైనది. చాలా
 మందికి ఆహారంలో పెరుగు లేనిదే భోజన
 పూర్తి కాదు. పెరుగుతో మంచి ఆరోగ్యం హి
 సొంతమవుతుంది. ఎక్కువమంది పెరుగును
 అన్నంతో కలిపి తీసుకుంటారు. కొండరు
 పెరుగులో ఉపు, పంచార కలిపి తింటా
 రు.. అయితే, మీరు ఎప్పుడైనా పెరుగులో
 బెల్లం కలిపి తింటే ఎలా ఉంటుందో రుచి
 చూశారా..? అంతేకాదు.. పెరుగులో బెల్లం
 కలిపి తినటం వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనా
 లున్నాయని పోవకాహార నిపుణులు
 చెబుతున్నారు. పెరుగు, బెల్లం రెండించిలో
 నూ పోవకాలు పుష్టలంగా ఉన్నాయి.
 పెరుగు, బెల్లం తినడం వల్ల కలిగి ప్రయోజనాలను చూద్దాం. శరీరంలో రక్తం తక్కువగా
 ఉన్నా అంటే రక్తఫీనతతో భాద్యపదు
 తన్న వారికి బెల్లం, పెరుగు తినడం వల్ల
 మేలు జరుగుతుంది. బెల్లంలో యాంటే
 ఆక్షిడెంట్లు పుష్టలంగా ఉన్నాయి. ఇది
 శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుండి కాపాడు
 తుంది. పెరుగులో ఆరోగ్యానికి అవసరమైన
 కాల్చియం, ఛాస్పరన్ ఉన్నాయి. పెరుగు
 బెల్లం కలిపి తినటం వల్ల రక్తఫీనతను
 తొలగిస్తుంది. శరీరంలో రక్తం తక్కువగా
 ఉన్నవారు అంటే రక్తఫీనత ఉన్నవారు
 పెరుగు, బెల్లం తినాలి. దీన్ని రోజుం తీసు
 కోవడం వల్ల శరీరంలో రక్తం పెరిగి



నహోయవదుతుంది. మీరు బరువు పెరగడ
 గురించి అందోళన చెందుతుంటే, మీ
 రోజువారీ ఆపోరంలో బెల్లం పెరుగుతో
 కలిపి తినటం అలవాటుగా చేసుకోంది.
 పెరుగు, బెల్లం తింటే గంటల తరబడి
 కడువు నిండుగా ఉంటుంది. త్వరగా ఆక్రమి
 వేయకపోవటంతో అతిగా తినకుండా
 అడుకుంటుంది.

దీంతో బరువు తగ్గుతారు. అలాగే,
పెరుగు, బెల్లం కలిపి తినటం వల్ల
రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. మీ
రోగినిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉంటే, మీరు
తరచుగా అనారోగ్యానికి గురవుతుంటే
పెరుగు, బెల్లం తినాలి. ఇది రోగినిరోధక
శక్తిని బలపరుస్తుంది. జలబు, దగ్గ వంటి
వ్యాధులను నివారిస్తుంది.

వేసవిలో రీజు ఒక్క లవంగం తినండి..



షైఖ్ పీఠి సుమార్లు, అరిగ్గుండి
మన దేశంలో అనేక రకాల సుగంధ
ద్రవ్యాలు లభిస్తాయి. వీటిని వంటల్లో,
అలాగే ఆయుర్వేద వైద్యంలో కూడా
వాడతారు. వివిధ రకాల దినుసులు
వంటలకు ప్రత్యేక రుచిని తీసుకొస్తాయి

ఆయతె విట్టిలోని మెడికల్ ప్రొవెష్ట్రెన్
కారణంగా అనారోగ్యాలు సైతం రావు.
ముఖ్యంగా లవంగాలతో మంచి హెల్చ
బెనిఫిట్స్ ఉంటాయి. వీటిలోని సమేక్షనాల
సమూర్ఖ సీజన్లో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలకు
చెక్ పెడతాయి. ప్రతిరోజు ఒక లవంగం

పలుకు తింటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది దీనితో ఎలాంటి హెల్చ్ బెనిఫిట్స్ ఉంటాయి తెలుసుకోండి.

చర్చ ఆరోగ్యం: వేసవి కాలంలో అధిక వేడి, చెమట కారణంగా విధిధ రకాల చర్చ సమస్యలు రావచ్చు. ఆహారంలో వీటిని

చేర్చుకుంటే ఈ సీజన్లో ఎదురయ్యి స్నై
ప్రాభమ్మ రిస్కు తగ్గుతుంది. లవంగాల్లో
యాంటీ ఏజింగ్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి
సమ్మర్లో అధిక వేడి వాతావరణం
కారణంగా వచ్చే వృద్ధాప్యాన్ని తగ్గిస్తూ, చర్చ
ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. పోషకాలకు
నిలయం: లవంగాల్లో విటమిన్లు, ఖనిజాలు,
అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి.
వీటిలో విటమిన్లు జు, జ, చా, ఓ,
రైబోఫ్లావిన్, ధయామిన్ వంటి దీ-కాంప్లెక్స్
విటమిన్లు, ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే
యాంటీఆక్సిడెంట్లు నైతం ఉంటాయి. ఇవి
శరీరాన్ని ఆక్సిడరణ ఒత్తిడి నుండి
రక్కిస్తాయి. లవంగాలు యాంటీ ఇన్స్ప్రమే
టరీ, యాంటీప్లైక్రోబయల్ లక్షణాలతో
వివిధ వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి.
జీర్జ ఆరోగ్యం: లవంగాల్లోని సమ్మేళనాలు
జీర్జకియను ప్రోత్సహిస్తాయి. ఇవి జీర్జ
ఎంజైమ్స్ ఉత్పత్తిని ప్రేరిపించడంతో పాటు
పేగు లోపలి కడలికలను మెరుగుపరుస్తా
యి. లవంగాలు కార్బినేటీంగ్ ప్రభావంతో
గ్యాస్, ఉబ్బరం నుంచి ఉపశమనం
కల్పిస్తాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు: లవంగాల్లో
ఎన్నో రకాల యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి
ఇవి ఆక్సిడరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంతో
పాటు ట్రై రాడికల్స్ టో పోర్డడణాయి. నొప్పి
నుంచి ఉపశమనం కల్పించే లక్షణాలు వీటి
సొంతం.

రాత్రివేళ నగ్గంగా పడుకుంటే..

శైల్పిక సువ్యాస్, ఆరోగ్యం:
సాధారణంగా ప్రతి ఒక్కరికి ఆరోగ్యం
ఎంతో ముఖ్యం. హెల్చ సరిగా ఉంటేనే
జీవితంలో ఏదైనా సాధించగలం. అందు
ఆరోగ్యాన్ని జూగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలని
వైద్యులోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.
ఇందుకోనం చిన్న చిన్న లోప్పు ను
పాటించడం వలన లైఫ్ మరింత
అనందంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు.
ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ప్రతి ఒక్కరికి
ప్రధానంగా ఉండాల్సింది నిద్ర. సుఖమైన
నిద్ర వలన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని
నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే కొన్ని
చిట్టాలను పాటించడం వలన శారీరకంగా
మానసికంగా ఆరోగ్యంగా, ప్రశాంతము
పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.
నగ్నంగా పదుకోవడం వలన ఆరోగ్య
పయోజనాలు ఉంటున్నాయని

తెలియజేస్తున్నారు. నార్కుల్ గా
ఆరోగ్యకరమైన జీవనానికి నిద్ర ఎంతో
అవసరం. నగ్గుంగా పడుకోవడం వలన



గాధవైన నిద్రలోకి వెళ్లిపోతారట. అలాగే తీవ్రవైన బుడ్డి, మానసిక అలసట కూడా తగ్గుతుండని తెలియజేస్తున్నారు. రాత్రి స్వచ్ఛాలో వుడు విచిత్రంగా వుండు

భాగస్వామితో సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుండ
నిపుణులు తెలిపారు. ఒకరినొకరు తాకడ
వలన ప్రత్యేకమైన హర్షాన్నసు విదుదల
ఓవుణులు నీరీ వలన కౌగీకు ఓవుంటా

తొలగడమే కాకుండా ఒకరిపై మరొకరికి
ఉన్న ప్రేమ చెక్కుచెదరకుండా ఉంటుంది.
దీని వలన వివాహ బంధం మధురంగా
మారుతుంది. ఈ విధంగా నిద్రించే
జంటల్లో ఆత్మవిశ్వాసం ఎక్కువగా
ఉంటుందని తెలిసింది. అదేవిధంగా
రాత్రంతా బట్టలు లేకుండా పదుకోవడం
వేవు లెదికి శక్కి కూడా పౌరుషులుని

నిపుణులు చెబుతున్నారు.
ఆందుకే ఒంటపై నూలు పోగు లేకుండా
నిదిస్తే ఒత్తిడి పూర్తిగా తగిపోతుందని
నిపుణులు అంటున్నారు. చర్చం కూడా
ఆరోగ్యంగా మారుతుందని, చర్చ
సంబంధిత వ్యాధులు నయం అవుతాయని
పేర్కొంటున్నారు. బట్టలు లేకుంటే రక్త
ప్రసరణ సాఫీగా సాగి స్థిన్ మెరుపును
పెంపాందిస్తుంది. అలాగే శరీర ఉప్పోగ్రత
తగి మెలటోనిన్ హార్టోన్ ఉత్పత్తి
అవుతుంది. దీని వలన చర్చం యమ్మనంగా
కనిపిస్తుంది. అంతేకాదు బట్టలు లేకుండా
నిదించడం వలన గుండె సంబంధిత