# జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక

POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా

Jai Bheem TV
STRUGGLE FOR JUSTICE

సామాన్యుడి ఆయుధంగా

JAI BHEEM TV GROUP OF ORGANISATIONS
01. Jai Bheem Telugu Daily News paper
02. Jai Bheem Enterprises
03. Jai Bheem Outsourcing Agency
04. Jai Bheem Payback to Society
05. SC Journalist Welfare Society
06. Jai Bheem Marraige Burao
07. Jai Bheem Business Development
08. Jai Bheem TV Puraskar Award
09. Jai Bheem Chitfund
10. Jai Bheem Dhalam Sena
11. South India Journalist Union

బరిగెల శివ

సంపుటి - 06 | సంచిక 255 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | సోమవారం 11, ఆగస్టు 2025 | పేజీలు 4 | 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


## రాబర్ట్ వాద్రాకు ఏడేళ్ల కఠిన కారాగార శిక్ష విధించాలంటూ ఈడీ చార్జిషీట్

గురుగ్రామ్ భూముల కేసులో రాబర్ట్ వాద్రాకు చిక్కులు

వాద్రాకు 7 ఏళ్ల కఠిన కారాగార శిక్ష విధించాలని కోరిన ఈడీ

రూ. 38 కోట్ల విలువైన 43 ఆస్తులను జప్తు చేయాలని అభ్యర్థన

మనీలాండరింగ్ కేసులో ఢిల్లీ కోర్టులో ఈడీ చార్జిషీట్ దాఖలు

వాద్రాకు నోటీసులు జారీ చేసిన ప్రత్యేక పీఎంఎల్ఏ కోర్టు

ఆగస్టు 28న ఈడీ ఫిర్యాదుపై విచారణ చేపట్టనున్న కోర్టు

**ఢిల్లీ, ఆగస్టు 10 (జై భీమ్ న్యూస్) :**

కాంగ్రెస్ నాయకురాలు ప్రియాంక గాంధీ భర్త, వ్యాపారవేత్త రాబర్ట్ వాద్రాకు ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) రూపంలో భారీ ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. 2008 నాటి గురుగ్రామ్ భూముల కుంభకోణానికి సంబంధించిన మనీలాండరింగ్ కేసులో వాద్రాకు గరిష్ఠంగా ఏడేళ్ల కఠిన కారాగార శిక్ష విధించాలని కోరుతూ ఈడీ ఢిల్లీలోని ప్రత్యేక పీఎంఎల్ఏ కోర్టులో చార్జిషీట్ దాఖలు చేసింది. దీంతోపాటు, ఈ కేసులో అక్రమంగా సంపాదించిన రూ. 38.69 కోట్ల విలువైన 43 స్థిరాస్తులను ప్రభుత్వపరం చేయాలని కూడా కోరింది. ఈడీ దాఖలు చేసిన ప్రాసిక్యూషన్ కంప్లైంట్‌ను పరిశీలించిన ప్రత్యేక కోర్టు, వాద్రాకు నోటీసులు జారీ చేసింది. ఈ ఫిర్యాదును విచారణకు స్వీకరించే అంశంపై నిర్ణయం తీసుకునేందుకు కేసును ఆగస్టు 28వ తేదీకి వాయిదా వేసింది. గురుగ్రామ్‌లోని భూమి అమ్మకానికి సంబంధించి తప్పుడు వివరాలతో దస్తావేజులు సృష్టించారని ఈడీ తన చార్జిషీట్‌లో ప్రధానంగా ఆరోపించింది. భూమి విలువను ఉద్దేశపూర్వకంగా తక్కువ చేసి చూపారని, దీనివల్ల హర్యానా ప్రభుత్వానికి స్టాంప్ డ్యూటీ రూపంలో రూ. 44 లక్షల నష్టం వాటిల్లిందని పేర్కొంది. అమ్మకం దస్తావేజులో భూమి విలువను రూ. 7.50 కోట్లుగా చూపినప్పటికీ, వాస్తవానికి అంతకంటే ఎక్కువ మొత్తం చేతులు మారినట్లు ఈడీ తెలిపింది. ఈ లావాదేవీల ద్వారా రాబర్ట్ వాద్రా రూ. 58 కోట్ల వరకు అక్రమంగా ఆర్జించారని, ఇది మనీలాండరింగ్ ద్వారా వచ్చిన సొమ్ము అని ఈడీ ఆరోపించింది. ఈ కేసులో ఢిల్లీ, హర్యానా, పంజాబ్, ఉత్తరప్రదేశ్, గుజరాత్, రాజస్థాన్‌లలో మనీలాండరింగ్ జరిగినట్లు దర్యాప్తులో గుర్తించామని వెల్లడించింది. కేసులోని నిందితులు, వారికి సంబంధించిన కంపెనీల కార్యాలయాలు, బ్యాంకు ఖాతాలు ఎక్కువగా ఢిల్లీలోనే ఉన్నందున, ఇక్కడి ప్రత్యేక కోర్టులో కేసు దాఖలు చేసినట్లు ఈడీ స్పష్టం చేసింది. ఈ కేసులో వాద్రా, ఇతర నిందితులకు మనీలాండరింగ్ నిరోధక చట్టం (పీఎంఎల్ఏ) సెక్షన్ 4 కింద గరిష్ఠ శిక్ష విధించడంతో పాటు, ఐపీసీ సెక్షన్ 423 (మోసపూరిత దస్తావేజుల సృష్టి) కింద కూడా క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకోవాలని ఈడీ కోర్టును అభ్యర్థించింది.

# నీటి ముంపు ప్రాంతాల్లో పర్యటించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్‌లో భారీ వర్షాలతో లోతట్టు ప్రాంతాలు జలమయం

ముంపు ప్రాంతాల్లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆకస్మిక పర్యటన

అమీర్‌పేట్ గంగుబాయి బస్తీ, బుద్ధ నగర్‌లో క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన

స్థానికులతో నేరుగా మాట్లాడి సమస్యలు తెలుసుకున్న ముఖ్యమంత్రి

సహాయక చర్యలకు సిద్ధంగా ఉండాలని అధికారులకు ఆదేశాలు

ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ప్రభుత్వ యంత్రాంగం సూచన

**హైదరాబాద్, ఆగస్టు 10 (జై భీమ్ న్యూస్) :**

భాగ్యనగరంలో గత కొన్ని రోజులుగా కురుస్తున్న భారీ వర్షాల కారణంగా జనజీవనం అస్తవ్యస్తంగా మారింది. దీనికి తోడు వాతావరణ శాఖ మరోసారి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని హెచ్చరించడంతో ప్రభుత్వ యంత్రాంగం అప్రమత్తమైంది. ఈ నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేరుగా రంగంలోకి దిగి, హైదరాబాద్‌లోని నీటి ముంపు ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో ఆకస్మికంగా పర్యటించారు. హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్‌తో కలిసి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అమీర్‌పేట్‌లోని గంగుబాయి బస్తీ, బుద్ధ నగర్‌తో పాటు పలు లోతట్టు ప్రాంతాలను సందర్శించారు. భారీ వర్షాల వల్ల రోడ్లపైకి చేరిన మురుగునీటిని, డ్రైనేజీ వ్యవస్థను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన స్థానిక ప్రజలతో నేరుగా మాట్లాడి వారి ఇబ్బందులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. వరద నీటితో తాము పడుతున్న కష్టాలను స్థానికులు ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. వారి సమస్యలను సావధానంగా విన్న రేవంత్ రెడ్డి, వీలైనంత త్వరగా శాశ్వత పరిష్కారం చూపుతామని భరోసా ఇచ్చారు. పర్యటన అనంతరం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అధికారులకు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఎడతెరిపి లేకుండా వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉన్నందున, ఎలాంటి పరిస్థితినైనా ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలని హైదరాబాద్ కమిషనర్‌ను, సిబ్బందిని ఆదేశించారు. నీరు నిలిచిపోయిన ప్రాంతాల్లో వెంటనే తొలగించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని స్పష్టం చేశారు. అదే సమయంలో, ప్రజలు కూడా అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచించారు. అత్యవసరమైతే తప్ప ఇళ్ల నుంచి బయటకు రావొద్దని, ముఖ్యంగా విద్యుత్ స్తంభాలు, తెరిచి ఉన్న మ్యాన్‌హోల్స్‌కు దూరంగా ఉండాలని హెచ్చరించారు.

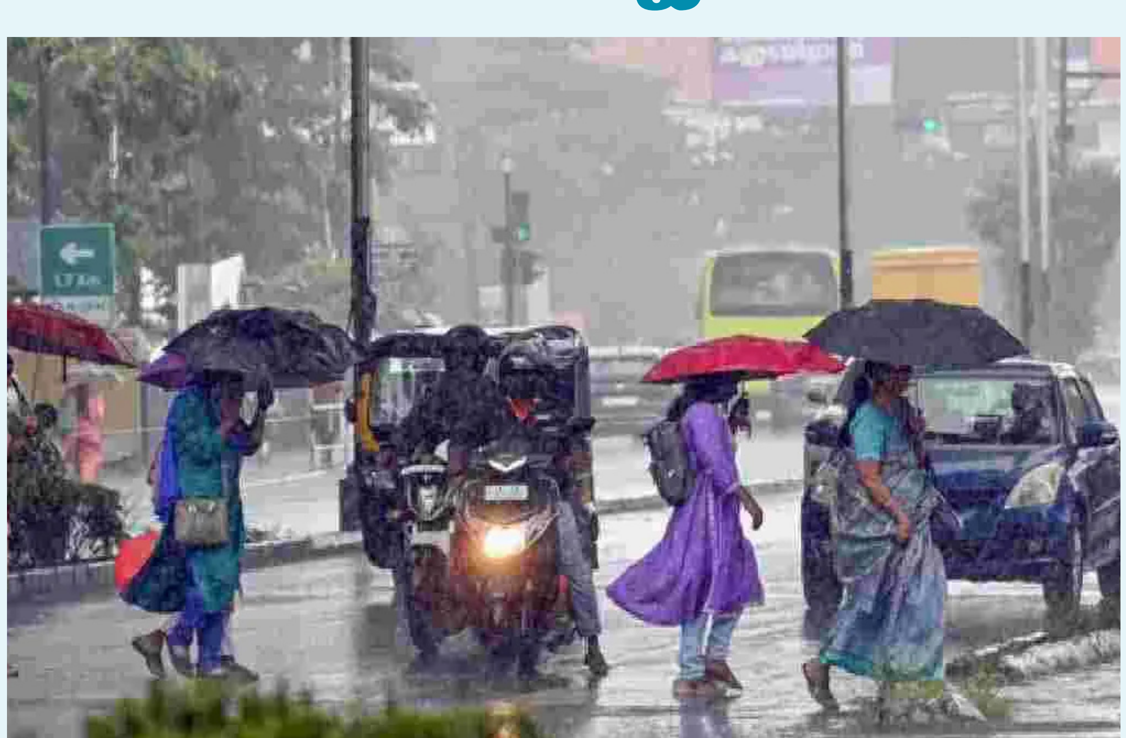
# బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం

తెలంగాణలో మరింత తీవ్ర రూపం దాల్చనున్న వర్షాలు

ఆగస్టు 13 నాటికి బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం

హైదరాబాద్‌తో పాటు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అతి భారీ వర్షాలు

హైదరాబాద్‌లోని కార్యాలయాలు పనివేళల్లో మార్పులు చేసుకోవాలని అధికారుల సూచన



**హైదరాబాద్, ఆగస్టు 10 (జై భీమ్ న్యూస్) :**

ఆంధ్రప్రదేశ్ తీరానికి సమీపంలో వాయవ్య, పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతంలో ఆగస్టు 13 నాటికి అల్పపీడనం ఏర్పడనుందని భారత వాతావరణ విభాగం (ఐఎండీ) ఆదివారం ప్రకటించింది. దీని ప్రభావంతో తెలంగాణలో వర్షాలు తీవ్రరూపం దాల్చనున్నాయని తెలిపింది. రాష్ట్ర విపత్తుల నిర్వహణ శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి అర్వింద్ కుమార్ ఈ విషయంపై స్పందిస్తూ, హైదరాబాద్‌తో పాటు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అతి భారీ వర్షాలు నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని ఎక్స్ వేదికగా తెలిపారు. భారీ వర్షాల కారణంగా ట్రాఫిక్ సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉండేందుకు, ముఖ్యంగా పశ్చిమ హైదరాబాద్‌లోని కార్యాలయాలు ఆగస్టు 13, 14 తేదీల్లో పనివేళల్లో మార్పులు చేసుకోవాలని ఆయన సూచించారు. వాతావరణ శాఖ సూచనల మేరకు, ఆగస్టు 13న ఆదిలాబాద్, కొమరం భీమ్ ఆసిఫాబాద్, మంచిర్యాల, జగిత్యాల, కరీంనగర్, పెద్దపల్లి, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, ములుగు జిల్లాల్లో అక్కడక్కడా అతి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని తెలిపింది. అదే రోజు హైదరాబాద్‌తో పాటు ఇతర జిల్లాల్లోనూ భారీ వర్షాలు పడనున్నాయి. ఆగస్టు 14న ఆదిలాబాద్, నిర్మల్, నిజామాబాద్, జగిత్యాల, నల్గొండ, మహబూబాబాద్, యాదాద్రి భువనగిరి, రంగారెడ్డి, హైదరాబాద్, మేడ్చల్ మల్కాజ్‌గిరి, వికారాబాద్, సంగారెడ్డి, మెదక్ జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేసింది. ఇప్పటికే హైదరాబాద్ సహా రాష్ట్రంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. శనివారం రాత్రి కురిసిన భారీ వర్షం తర్వాత, ఆదివారం కూడా వర్షాలు కొనసాగాయి. దీంతో సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసులు నగరవాసులను హెచ్చరించారు. అనవసరంగా బయటకు రావద్దని, ఇళ్లలోనే సురక్షితంగా ఉండాలని సూచించారు. గంటకు 10 సెం.మీ.కు పైగా వర్షం కురుస్తుండటంతో నగరాల్లోని లోతట్టు ప్రాంతాలు జలమయమవుతున్నాయని అర్వింద్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. ఈ ఏడాది రాష్ట్రంలో వర్షపాతం సాధారణంగానే ఉందని, హైదరాబాద్ సహా ఎనిమిది జిల్లాల్లో అధిక వర్షపాతం, ఏడు జిల్లాల్లో లోటు వర్షపాతం నమోదైందని ఆయన వివరించారు.

## వీటిని ఎన్నికలు అనడానికే సిగ్గుగా ఉంది

జడ్పీటీసీ ఉప ఎన్నికలపై జగన్ స్పందన

పులివెందుల, ఒంటిమిట్ట జడ్పీటీసీ ఎన్నికలు

సీఎం చంద్రబాబుపై జగన్ తీవ్ర ఆరోపణలు

అధికారాన్ని అడ్డుపెట్టుకుని ఎన్నికలను హైజాక్ చేస్తున్నారని విమర్శ

వైసీపీ నేతలపై టీడీపీ గ్యాంగులు దాడులు, హత్యాయత్నాలకు పాల్పడుతున్నాయని ధ్వజం

బాధితులపైనే పోలీసులు ఎస్సీ, ఎస్టీ కేసులు బనాయిస్తున్నారని ఆవేదన

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

# భద్రకాళి అమ్మవారిని కుటుంబ సమేతంగా దర్శించుకున్న వీపీ గౌతం ఐఏఎస్

**వరంగల్ జై భీమ్ న్యూస్**

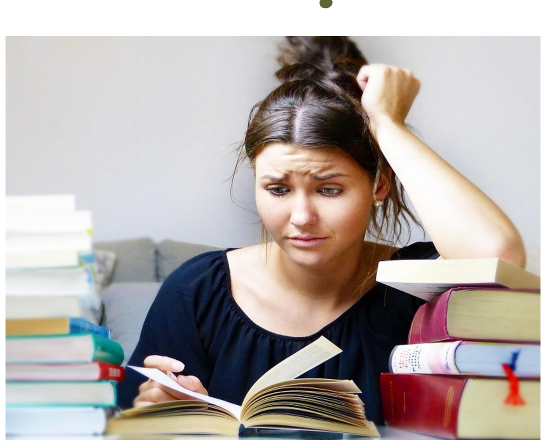
శ్రావణ మాసం ఆదివారం సందర్భంగా సుదూర ప్రాంతాల నుండి కూడా భక్తులు ఆదివారం. అమ్మవారి దర్శనముకు పోటెత్తారు. భక్తులు భక్తిశ్రద్ధలతో ఓడిబియ్యం పోసి అమ్మవారికి చీరలు సమర్పించారు. ఆదివారం ఉదయం దేవాలయమును వీపీ గౌతం, ఐ.ఏ.ఎస్ కుటుంబ సమేతంగా విచ్చేసి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. ఆలయానికి విచ్చేసిన విపి గౌతంకి ఆలయ ధర్మకర్తలు శ్రీ గాదె శ్రవణకుమార్ రెడ్డి, మోతుకూరి మయూరి రామేశ్వర్రావు, అనంతుల శ్రీనివాస రావు. దేవాలయ పర్యవేక్షకులు విజయ్ కుమార్, అర్ధకులు ఘనస్వాతం పలికారు. పూజానంతరం గౌతంకి అర్చకులు, వేదపండితులు మహదాశీర్వచనం నిర్వహించి అమ్మవారి శేషవస్త్రములు బహూకరించి ప్రసాదములు అందజేశారు. అనంతనం జైళ్ళ శాఖ ఐ.జి శ్రీ మురళిబాబు దంపతులు అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. పూజానంతరం మహదాశీర్వచనం నిర్వహించి ప్రసాదములు అందజేశారు. ఆదివారం అమ్మవారిని దర్శించుకోవడానికి వచ్చిన భక్తురాలు చెవి బుట్ట (కమ్మ) పోగొట్టుకోగా ఆలయ ధర్మకర్తలు, పర్యవేక్షకులు అట్టి బుట్ట (కమ్మ)ను సంబందిత భక్తురాలికి అందజేశారు.

# జే చొక్కారావు దేవాదుల ప్రాజెక్ట్ సమీక్షా సమావేశానికి హాజరైన ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి

**ములుగు జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్**

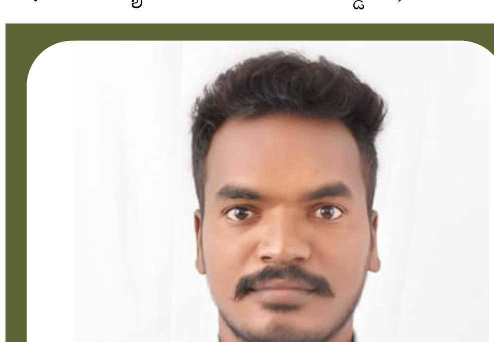
తుపాకుల గూడెం వద్ద దేవాదుల పంపు హౌస్ వద్ద రాష్ట్ర భారీ నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అధ్యక్షతన ఏర్పాటు చేసిన జే. చొక్కారావు దేవాదుల ప్రాజెక్ట్ సమీక్షా సమావేశంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి బట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి, వాకాటి శ్రీహరి, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సీతక్క, మహబూబాబాద్ ఎంపీ బలరాం నాయక్ లతో కలిసి మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి, ఎమ్మెల్యేలు దొంతి మాధవ రెడ్డి, గండ్ర సత్యనారాయణ రావు, కేఆర్. నాగరాజు, మురళి నాయక్, స్పెషల్ సెక్రెటరీ ప్రశాంత్ జీవన్ పాటిల్, జిల్లా కలెక్టర్ టిఎస్ దివాకర్ పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి మాట్లాడుతూ... దేవాదుల ప్రాజెక్ట్ పై ప్రత్యేక ద్రుష్టి పెడుతున్న నీటి పారుదల శాఖ మంత్రికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు. దేవాదుల ప్రాజెక్ట్ కింద ఆయకట్టు గణనీయంగా పెరిగింది. పెరిగిన ఆయకట్టు కు సరిపడా నీటి కేటాయింపులు లేవు. ప్రస్తుతం దేవాదులకు 38 టిఎంసిల కేటాయింపులు ఉన్నాయి. దానిని 80 నుండి 100 టిఎంసీలకు పెంచాలి. వీలైనంత తొందరలో సిడబ్ల్యుసితో చర్చించి నీటి కేటాయింపులు పెంచే ప్రయత్నం చేయాలి. దీనిని అత్యంత ప్రాధాన్యత అంశంగా తీసుకొని నీటి కేటాయింపులు పెంచాలి. నీటిని ఎత్తిపోయడానికి వాడుతున్న మోటార్లు పాత పడడం వల్ల తరచూ సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. మోటర్ల సమస్యల వల్ల పూర్తి స్థాయిలో నీటిని పంపు చేయలేకపోతున్నాం. పంపుల నిర్వహణపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి. దశల వారీగా పంపుల నిర్వహణ మరమ్మత్తులు చేపట్టాలి. 3వదశలోని ప్యాకేజీ 6 పనులను వెంటనేపూర్తి చేయాలి. ప్యాకేజీ 6కింద స్టేషన్ ఘనపూర్, వర్దన్నపేట, పాలకుర్తి, తుంగతుర్తి నియోజకవర్గాలలో 78వేల ఎకరాలకు సాగు నీరు అందించాల్సి ఉంది. కావున 3వ దశలోని ప్యాకేజి 6పనులను పనులను వెంటనే పూర్తి చేయాలి. భూసేకరణ సమస్యలను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలి. దీనిపై మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ దేవాదుల ప్రాజెక్టును రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యతలో తీసుకుందని తెలిపారు. వీలైనంత తొందరలో దేవాదుల ప్రాజెక్ట్ పనులను పూర్తి చెస్తామని అన్నారు. దేవాదుల ప్రాజెక్ట్ భూ సేకరణ పనులను వెంటనే పూర్తి చేస్తామని, భూ సేకరణ పై జిల్లా కలెక్టర్లు వెంటనే పూర్తి స్థాయి నివేదిక తయారు చేసి ప్రభుత్వానికి పంపించాలని ఆదేశించారు. భూ సేకరణలో న్యాయ పరమైన సమస్యలు వెంటనే పరిష్కారం అయ్యే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. దేవాదుల పనులలో జాప్యం జరగడానికి బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమే కారణమని ఆరోపించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నీటి పారుదల శాఖ అధికారులు, ఇతర శాఖల అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# విద్యార్థుల మానసిక ఒత్తిడికి కారణాలు



**జై భీమ్ న్యూస్ కే.యూ క్యాంపస్**

నేటి ఆధునిక ప్రపంచంలో విద్య అనునది అందరికీ అత్యావశ్యాకం. భారత రాజ్యాంగం కూడా నిర్బంధ ఉచిత విద్య 14 సంవత్సరాల లోపు బాల బాలికలకు అందివ్వాలని తత్సంబంధిత కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు సూచిస్తుంది. విద్యావంతులకు ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు వారి జీవితానికి భద్రత కల్పిస్తాయి. ఈనాడు అందరి తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల్ని ఉన్నత విద్యను అభ్యసించాలని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పాఠశాల కళాశాలలలో పిల్లల్ని చేర్పిస్తున్నారు. గత కొద్ది దశాబ్దాలుగా పాఠశాలలకు కళాశాలలకు వెళుతున్న విద్యార్థులు ఒత్తిడికి,మనస్థాపానికి మరియు ఆత్మన్యూనత భావానికి లోనవుతున్నారు ఎవరో కొద్దిమంది విద్యార్థులు చదువుకున్న తల్లిదండ్రులను కలిగి ఉండి మంచి కళాశాలలో విద్యను అభ్యసించి జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి ఎదుగుతున్నారు మధ్యతరగతి మరియు నిమ్న తరగతి కి చెందిన విద్యార్థులు ఉన్నతమైన విద్యను అభ్యసించడంలో మంచి ఉత్తీర్ణత సాధించడంలో కష్టాలు ఎదుర్కొంటున్నారు మరియు తల్లిదండ్రుల ఆర్థిక స్తోమత చాలీచాలని అభ్యసన వసతులు విద్యార్థులను విద్యలో ఉన్నతంగా రాణించకపోవడానికి కారణాలు అవుతున్నాయి.ఇది కాక తల్లిదండ్రులు పిల్లలు విద్యలో ఉన్నతంగా రాణించాలని కోరడం కూడా పిల్లల మానసిక స్థాయికి మించి పిల్లల్ని మానసిక ఒత్తిడికి గురించేస్తుంది మరియు సమాజంలో, గ్రామంలో, మండలంలో,జిల్లాల్లో మొదటి ర్యాంకు వచ్చిన విద్యార్థులకు ప్రతిభ పురస్కారాలు అందడం తమకు ఆ స్థాయి పురస్కారాలు అందలేదని ఆందోళన పడటం సదరు విద్యార్థులకు పరిపాటి అయినది. పాఠశాలలో కళాశాలలో విభిన్నమైన సబ్జెక్టులను విషయాలను అభ్యసించడం ఏకకాలంలో కష్ట సాధ్యమవుతుంది. ఒకేరోజులో అన్ని సబ్జెక్టులు తరగతుల పాఠాలను నేర్చుకొని పునరుశ్చరణ చేయడం తత్సంబందిత హోం వర్క్ పూర్తి చేయడం కష్టసాధ్యమైన విషయం (ఈ విషయమై విద్యా కమిటీలు,మండలులు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు కనుక్కొని అమలుచేస్తే పరిస్థితి బాగుంటుందని వ్యాసకర్త అభిప్రాయం). వ్యాసకర్త పలు విద్యార్థిని విద్యార్థులతో సంభాషించినప్పుడు తెలిసిన విషయం ఏమనగా కొన్ని సబ్జెక్టుల ( మ్యాస్,ఇంగ్లీష్ మరియు సైన్స్ ) విషయాలలో 50% పైగా విద్యార్థులు విషయాన్ని ఆకలింపు చేసుకోవడంలో అర్థం చేసుకోవడంలో వెనుకంజలో ఉన్నారు ప్రత్యామ్నాయం ఏమిటి అని వారిని అడగగా ఒకటికి రెండు సార్లు లేదా ఎక్కువసార్లు విషయ బోధన జరుగుతే బాగుంటుంది అని అభిప్రాయాన్ని తెలియబుచ్చారు అయితే సమయా భావము మరియు ఉపాధ్యాయుల బోధన తీరు కఠినంగా ఉన్నాయి అందువల్ల విద్యార్థుల ఉపాధ్యాయులను చూసిన, వారి పాఠాలు, వినాలన్న లేదా సబ్జెక్టుకు సంబంధించిన పాఠ్యపుస్తకాలని చూసి అభ్యసన చెయ్యాలన్నా భయము దిగులు మరియు ఒత్తిడికి లోనవుతున్నామని తెలియపర్చారు. ఇంకా తెల్లవారింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు (24/7) విద్యా విషయమై ఎంత ప్రయత్నించినా విషయ అవగాహన పెంపొందించుకునేందుకు సమయం సరిపోవడం లేదు. ఇదియునుగాక మానసిక ప్రశాంతత క్రీడోత్సాహం మరియు తల్లిదండ్రులతో తోటి పిల్లలతో సమయం గడుపుటకు అవకాశం అంతంత మాత్రమే అని విద్యార్థులు తెలిపారు. పై విషయాలను పరిశీలించినప్పుడు సబ్జెక్టుల యొక్క పని భారము కొందరు ఉపాధ్యాయుల కఠిన బోధన (కొట్టడం, తిట్టడం, విసుక్కోవడం, కించపర్చడం మొదలగునవి) పద్ధతులు అభ్యసనకు సరిపడినంత సమయం లేకపోవడం తల్లిదండ్రుల మరియు సామాజిక ప్రోత్సాహం లేకపోవడం చాలీచాలని ఆర్థిక పరిస్థితులు మానసిక ప్రశాంతత లోపించడం విద్యార్థుల మానసిక ఒత్తిడికి తద్వారా ఇతర అనివార్య చర్యలు (బడికి వెళ్లకపోవడం మరియు ఆత్మ హత్యలకు పాల్పడడం) హేతువులు అవుతున్నాయి. వ్యాసాంశం: చదువులలో ఒత్తిడి పని భారం (హోంవర్క్ )దిగులు భయము ఆత్మ న్యూనత మొదలగునవి విద్యార్థుల మనస్థాపానికి మరియు ఇతర చర్యలకు కారణాలు అవుతున్నాయి. (వ్యాసకర్త తిరుపతి నాయక్ ఎం. ఎస్.డబ్లు (మెడికల్ సైకియాట్రిక్ )తన మండలంలోని విద్యార్థిని విద్యార్థులతో సంభాషించిన తరుణంలో తెలియ వచ్చిన విషయాలు వ్యాసంలో పొందుపరచబడ్డాయి).



**తిరుపతి నాయక్**
ప్రొఫెషనల్ సోషల్ వర్కర్, కాకతీయ యూనివర్సిటీ
8074787481

## ఓరుగల్లు భద్రకాళి ఆలయంలో పొగటొట్టుకున్న బంగారాన్ని అప్పగించిన ఆలయ సిబ్బంది

### ఆలయ సిబ్బందిని విజయ్ కుమార్ తదితరులను అభినందించిన ద ఈఓ రామల సునీత

**వరంగల్ జై భీమ్ న్యూస్**

శ్రావణమాసం సందర్భంగా భద్రకాళీ దేవాలయంలో ఆదివారం రోజున పోటెత్తిన భక్తులు. అమ్మవారి దర్శనానికి వచ్చిన ఒక భక్తురాలు బంగారు కమ్మలను పోగొట్టుకోవడం జరిగింది. ఈ విషయం తెలుసుకున్న ఆలయ సూపర్డెంట్ విజయ్ కుమార్ ఆదేశానుసారం బంగారు కమ్మలను వెతికిన ఆలయ సిబ్బంది. అమ్మవారి సన్నిధిలో తన బంగారాన్ని ఆమేకు అప్పగించడం జరిగింది. ఆలయ సిబ్బందికి కృతజ్ఞతలు తెలిపిన భాదితురాలు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ ఈవో సిబ్బందిని అభినందించడం జరిగింది.

## ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం

**జై భీమ్ న్యూస్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం**

ఎన్సీపీ పార్టీ ఎన్డీయే కూటమి తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మద్దిశెట్టి సామేలు అధ్యక్షతన భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా దమ్మపేట మండలం సరోజనపురం గ్రామంలో ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో కార్యకర్తలను ఉద్దేశించి సామేలు మాట్లాడుతూ రానున్న ఎన్నికల్లో మన సత్తా చాటేందుకు ప్రజా సమస్యలను గుర్తించి వాటిని అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి సమస్యలను పరిష్కరించే విధంగా ప్రతి కార్యకర్త కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఎన్సీపీ పార్టీలో కీలక భాద్యతలకు 32 మంది పేర్లను సెలెక్ట్ చేయనున్నట్లు మద్దిశెట్టి తెలిపారు. అదే విధంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ఇళ్లను స్థానికంగా ఉన్న అధికార పార్టీ నాయకులు మద్దిశెట్టి తో తిరుగుతున్న కార్యకర్తల పేర్లు వచ్చిన ఇళ్లు రాకుండా చేస్తున్నారు. ప్రధానంగా చంద్రుగొండ, ములకలపల్లి, ఇల్లెందు, టేకులపల్లి, జూలూరుపాడు, అన్నపురెడ్డిపల్లి, పినపాక మండలాల్లో ఈ పరిస్థితి నెలకొంది. ఈ విషయం మీద సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దృష్టికి, చీఫ్ సెక్రటరీ దృష్టికి, జిల్లా కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లి వినతి పత్రం ఇవ్వాలని నిర్ణయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజులపాటి ఐలయ్య, పొనక రాందాస్, పుట్టబంతి హరిబాబు, ఊకే వెంకన్న, పలగాని శ్రీనివాసరావు గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## వీటిని ఎన్నికలు అనడానికే సిగ్గుగా ఉంది

**అమరావతి, ఆగస్టు 10 (జై భీమ్ న్యూస్) :**

ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రజాస్వామ్య విరుద్ధంగా, అరాచకంగా వ్యవహరిస్తున్నారని, కుట్రలు, దాడులు, అబద్ధాలతో అధికారాన్ని చేజిక్కించుకోవాలని చూస్తున్నారని వైసీపీ అధినేత జగన్ తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. పులివెందుల, ఒంటిమిట్ట జడ్పీటీసీ ఉపఎన్నికల నేపథ్యంలో అధికార దుర్వినియోగానికి పాల్పడుతూ, ఎన్నికలను హైజాక్ చేసేందుకు చంద్రబాబు కుట్ర పన్నుతున్నారని ధ్వజమెత్తారు. టీడీపీ గూండాలు, కొందరు అధికారులు, పోలీసులు కలిసి ఈ కుట్రను అమలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. చంద్రబాబు కుట్ర పూరిత ప్రణాళికలను అమలు చేస్తున్నారని మండ పడ్డారు. "ఉపఎన్నికల నోటిఫికేషన్ వచ్చినప్పటి నుంచే పోలీసులు దౌర్జన్యాలు మొదలుపెట్టారు. గతంలో ఎలాంటి కేసులు లేని వారిపై కూడా బైండోవర్ కేసులు పెట్టి వైసీపీ శ్రేణులను భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తున్నారు" అని ఆరోపించారు. ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొంటున్న తమ పార్టీ నేతలే లక్ష్యంగా టీడీపీ గ్యాంగులు దాడులకు తెగబడుతున్నాయని జగన్ ఆరోపించారు. ఆగస్టు 6న ఎమ్మెల్సీ రమేష్ యాదవ్, నేత వేల్పుల రామలింగారెడ్డిపై హత్యాయత్నం జరిగిందని, వారి కారును ధ్వంసం చేసి నిప్పంటించే ప్రయత్నం కూడా చేశారని తెలిపారు. ఈ దాడుల సమయంలో పోలీసులు ప్రేక్షకపాత్ర వహించారని విమర్శించారు. వైసీపీ తరఫున పనిచేస్తే ఇలాంటి దాడులే ఎదురవుతాయని భయపెట్టడానికే ఈ దారుణాలకు పాల్పడ్డారని అన్నారు. దాడి చేసిన వారిని అరెస్టు చేయకుండా, బాధితులైన వేల్పుల రాముతో పాటు మరో 50 మందిపై ఆగస్టు 6న మధ్యాహ్నం 3:30 గంటలకు తప్పుడు ఎస్సీ, ఎస్టీ కేసు నమోదు చేశారని జగన్ ఆరోపించారు. "ఆగస్టు 8న మా పార్టీ నేతను బెదిరించి, ప్రలోభపెట్టి ఫిర్యాదు తీసుకుని రాఘవరెడ్డి, గంగాధర్ రెడ్డి, వైఎస్ భాస్కర్ రెడ్డి, దేవిరెడ్డి శివశంకర్ రెడ్డి వంటి వారికి పోలీసులు నోటీసులు ఇచ్చారు. అదే రోజున పులివెందులలో వైసీపీకి ఓట్లు వేసే సుమారు 4,000 మంది ఓటర్లను ఇబ్బంది పెట్టేందుకు, పోలింగ్ బూత్‌లను గ్రామాలకు 2 నుంచి 4 కిలోమీటర్ల దూరానికి మార్చారు. బూత్ కబ్జా, రిగ్గింగ్‌కు ఆస్కారం కల్పించారు" అని ఆయన విమర్శించారు. పోలింగ్ రోజున మీడియా కవరేజీని నియంత్రించి, తమ దాడులు, దౌర్జన్యాలు బయటకు రాకుండా చూడాలని టీడీపీ ప్లాన్ చేస్తోందని జగన్ అన్నారు. "నిజం చెప్పాలంటే వీటిని ఎన్నికలు అనడానికే సిగ్గుగా ఉంది. అయినా నాకు దేవుడిపై, ప్రజలపై నమ్మకం ఉంది. అంతిమంగా ధర్మమే గెలుస్తుంది" అని జగన్ విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు.

## నాన్‌వెజ్ వల్ల ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయా?

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

## పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

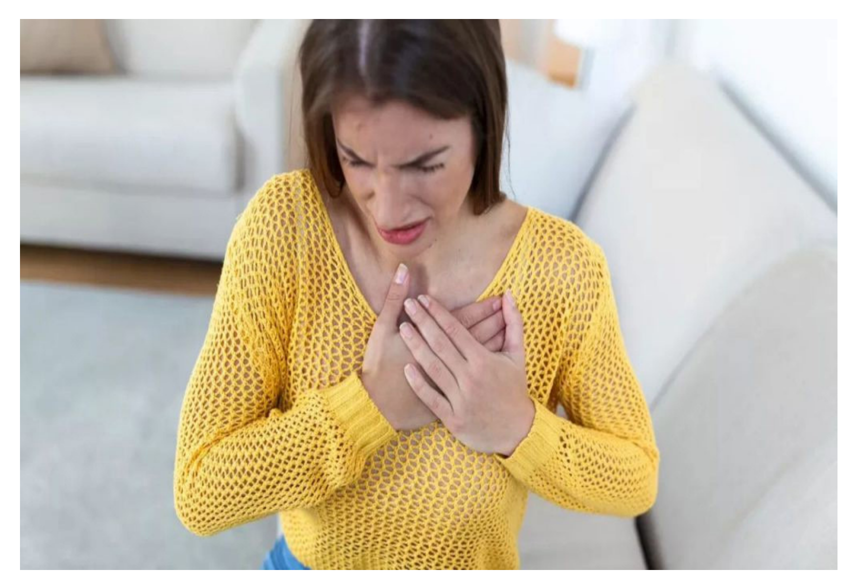
పేగులకు మంచిది: పెరుగు లోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగులు బాగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంటాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ పెరుగుకు ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి: పెరుగులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు, ప్రోబయోటిక్‌లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని పెరుగు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

# 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

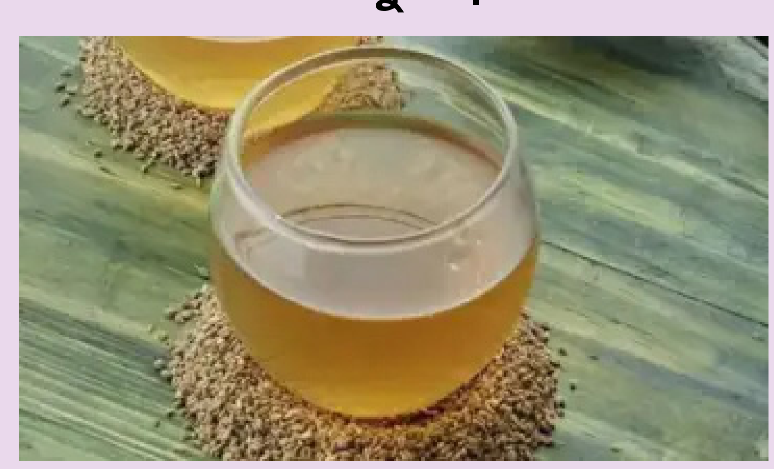
ప్రస్తుత రోజుల్లో గుండెపోటు అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. ఇంతకుముందు ఈ సమస్య పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించేది. కానీ, ఇప్పుడు యువత కూడా దీని బారిన పడుతున్నారు. ఎవరైనా డ్యాన్స్ చేస్తున్నప్పుడు, లేదా ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా పడిపోయారని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. అలాంటి వారు కార్డియాక్ 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!

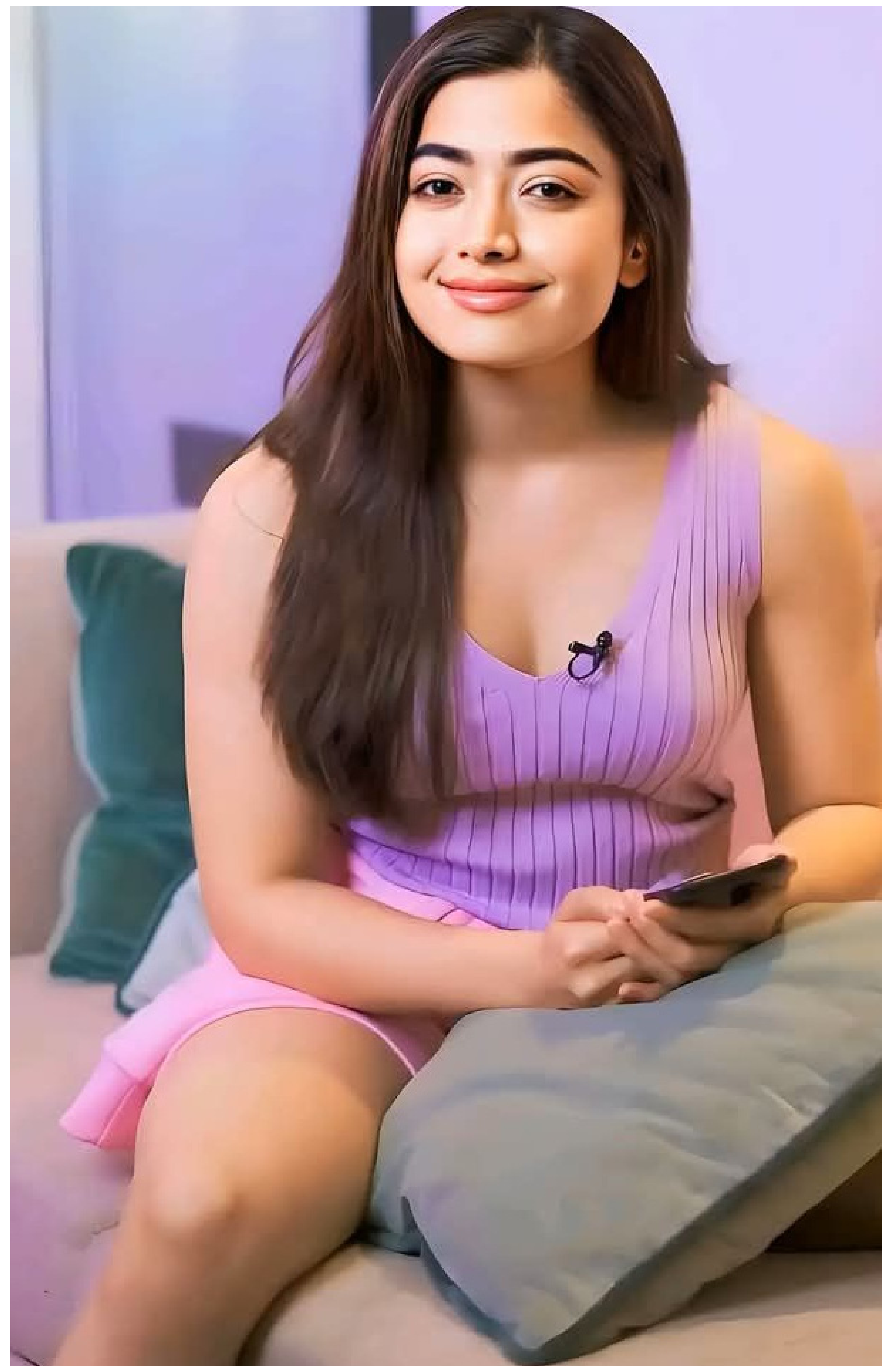
జామ పండు.. పేదల ఆపిల్ గా పేరు దక్కించుకున్న జామ పండు అన్ని సీజన్లో విరివిగా లభిస్తుంది. దానిమ్మ పండ్లతో పోల్చుకుంటే ఖర్చు కూడా చాలా తక్కువ. చిన్న పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు కూడా జామ పండును ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. జామపండు పోషకాలకు నిలయం అని చెప్పవచ్చు. ఇకపోతే జామ పండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో 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 Jai Bheem



# చాలా గ్యాప్ తర్వాత రీఎంట్రీ ఇస్తున్న వడ్డే నవీన్

**ట్రాన్స్‌ఫర్ త్రిమూర్తులు' పేరుతో కొత్త సినిమా.. ఫస్ట్ లుక్ విడుదల**
**హీరోగా నటిస్తూనే నిర్మాతగా మారిన వడ్డే నవీన్**
**'వడ్డే క్రియేషన్స్' పేరుతో సొంత నిర్మాణ సంస్థ స్థాపన**
**శరవేగంగా చిత్రీకరణ.. ఇప్పటికే 80 శాతం పూర్తి**
**కామెడీ ప్రధానంగా సాగే సినిమా అని తెలుపుతున్న పోస్టర్**

ఒకప్పుడు తెలుగు ప్రేక్షకులను తన నటనతో అలరించిన హీరో వడ్డే నవీన్ చాలా కాలం తర్వాత మళ్లీ వెండితెరపై సందడి చేసేందుకు సిద్ధమయ్యారు. ఆయన కేవలం హీరోగానే కాకుండా, నిర్మాతగా, కథా రచయితగా బహుముఖ పాత్రలు పోషిస్తూ 'ట్రాన్స్‌ఫర్ త్రిమూర్తులు' అనే చిత్రంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఫస్ట్ లుక్‌ను చిత్ర బృందం నేడు రాఖీ పౌర్ణమి సందర్భంగా విడుదల చేసింది. ఆసక్తికరమైన ఈ పోస్టర్ ప్రస్తుతం అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. వివరాల్లోకి వెళితే, వడ్డే నవీన్ తన తండ్రి, ప్రముఖ నిర్మాత అయిన స్వర్గీయ వడ్డే రమేశ్ వారసత్వాన్ని కొనసాగించేందుకు నడుం బిగించారు. ఒకప్పుడు ఎన్టీఆర్‌తో 'బొబ్బిలి పులి', చిరంజీవితో 'లంకేశ్వరుడు' వంటి భారీ చిత్రాలను నిర్మించిన 'విజయ మాధవి కంబైన్స్' సంస్థ ఎంతటి పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదించిందో తెలిసిందే. ఇప్పుడు అదే స్ఫూర్తితో వడ్డే నవీన్ 'వడ్డే క్రియేషన్స్' పేరుతో సొంత నిర్మాణ సంస్థను ప్రారంభించారు. వడ్డే జిష్ణు సమర్పణలో వస్తున్న ఈ చిత్రానికి కమల్ తేజ నార్ల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. విశేషమేమిటంటే, ఈ సినిమాకు దర్శకుడితో పాటు వడ్డే నవీన్ కూడా కథ, స్క్రీన్ ప్లే అందించారు. మే 15న ప్రారంభమైన ఈ చిత్రం చిత్రీకరణ అత్యంత వేగంగా జరుగుతోంది. ఇప్పటికే దాదాపు 80 శాతం షూటింగ్ పూర్తయినట్లు సమాచారం. విడుదలైన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ చూస్తుంటే, సినిమాలో కామెడీకి పెద్దపీట వేసినట్లు స్పష్టమవుతోంది. ఈ చిత్రంలో వడ్డే నవీన్ సరసన రాశీ సింగ్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తుండగా.. రఘు బాబు, సాయి శ్రీనివాస్, దేవీ ప్రసాద్, బాబా మాస్టర్, శిల్పా తులస్కర్ వంటి ప్రముఖ నటీనటులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి కల్యాణ్ నాయక్ సంగీతాన్ని అందిస్తుండగా, కార్తీక్ సుజాత సాయికుమార్ సినిమాటోగ్రాఫర్‌గా, విజయ్ ముక్తావరపు ఎడిటర్‌గా సాంకేతిక బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్నారు. చాలా ఏళ్ల తర్వాత వడ్డే నవీన్ పూర్తిస్థాయి పాత్రలో వస్తుండటంతో ఈ సినిమాపై ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తి నెలకొంది.

# నా సక్సెస్ వెనుక రహస్యం అదే.. అసలు విషయం చెప్పిన రష్మిక

**కుటుంబం, స్నేహితులు, తన టీమే తనను నేలపై నిలబెడతారని వెల్లడి**
**అభిమానుల ప్రోత్సాహమే మరింత కష్టపడేలా చేస్తుందని వ్యాఖ్య**
**మానసిక ప్రశాంతత కోసం రోజూ డైరీ రాసుకుంటానని వెల్లడి**
**'డియర్ డైరీ' వెనుక ఉన్న ఉద్దేశం కూడా ఇదేనని స్పష్టం**

పాన్-ఇండియా స్టార్‌గా దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నటి రష్మిక మందన్న, ఇంతటి కీర్తి ప్రతిష్టల మధ్య కూడా తనను తాను ఎలా ప్రశాంతంగా ఉంచుకుంటారో వెల్లడించారు. నిరంతర ప్రయాణాలు, షూటింగ్‌ల హడావుడిలో తన మానసిక ప్రశాంతతకు, వాస్తవానికి దగ్గరగా ఉండటానికి ఒక అలవాటు ఎంతగానో సహాయపడుతుందని ఆమె తెలిపారు. ఆ అలవాటే రోజూ డైరీ రాసుకోవడం అని ఆమె అన్నారు. ఈ విషయంపై ఆమె మాట్లాడుతూ, "నా చుట్టూ ఉన్న మనుషులే నా బలం. నా కుటుంబం, స్నేహితులు, నా టీమ్ నాకు అండగా నిలవడమే కాకుండా, నేను ఎక్కడి నుంచి వచ్చానో గుర్తుచేస్తూ నన్ను నేల మీద నిలబెడతారు" అని తెలిపారు. అభిమానుల గురించి ప్రస్తావిస్తూ, "నేను చేసే పనిని గుర్తుచేస్తూ, మరింత ఉత్తమంగా పనిచేయడానికి నా అభిమానులు ఇచ్చే ప్రోత్సాహం ఎనలేనిది" అని ఆమె చెప్పారు. అయితే, కొన్నిసార్లు ఈ హడావుడి నుంచి కాస్త విరామం తీసుకోవడం చాలా అవసరమని రష్మిక అన్నారు. "కొన్ని రోజులు నాకు నేనే కాస్త ఆగమని, అన్ని విషయాల గురించి ఆలోచించుకోమని చెప్పుకుంటాను. అలాంటి సమయంలో డైరీ రాసుకోవడం నాకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. నా చుట్టూ ఏం జరుగుతున్నా, నా లోపల ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తాను. నేను స్థాపించిన 'డియర్ డైరీ' వెనుక ఉన్న ఉద్దేశం కూడా ఇదే" అని ఆమె వివరించారు. ఇక సినిమాల విషయానికొస్తే, రష్మిక త్వరలో 'ది గర్ల్‌ఫ్రెండ్' అనే తెలుగు చిత్రంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్నారు. గీతా ఆర్ట్స్ 2 పిక్చర్స్, మాస్ మూవీ మేకర్స్, ధీరజ్ మొగిలినేని ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా టీజర్ గత ఏడాది డిసెంబర్‌లో విడుదలై ఆసక్తిని రేకెత్తించింది. దీంతో పాటు ఆదిత్య సర్పోత్దార్ దర్శకత్వంలో ఆయుష్మాన్ ఖురానాతో కలిసి 'థమా' అనే హిందీ చిత్రంలో కూడా నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో పరేశ్ రావల్, నవాజుద్దీన్ సిద్ధిఖీ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు.

# యన ఆశీస్సులు ఉన్నంత వరకు నన్నెవరూ ఆపలేరు: ఎన్టీఆర్

తన తాత, దివంగత నందమూరి తారక రామారావు ఆశీస్సులు ఉన్నంత వరకు తనను ఎవరూ ఆపలేరని ప్రముఖ కథానాయకుడు ఎన్టీఆర్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఆయన కథానాయకుడిగా నటించిన 'వార్ 2' సినిమా ప్రీ-రిలీజ్ వేడుక హైదరాబాద్‌లో ఘనంగా జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎన్టీఆర్ మాట్లాడుతూ తన సినీ ప్రయాణం, సినిమాకు సంబంధించిన పలు ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నారు. "వార్ 2' సినిమా చేయడానికి కథ ప్రధాన కారణం కాదు. నిర్మాత ఆదిత్య చోప్రా గారు 'నువ్వు ఈ సినిమా చేయాలి, నీ అభిమానులు గర్వపడేలా తీస్తాను' అని నాకు మాట ఇచ్చారు. కేవలం ఆ మాటను నమ్మి ఈ ప్రాజెక్ట్‌లో భాగమయ్యాను" అని ఎన్టీఆర్ స్పష్టం చేశారు. ఈ సినిమాను అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దిన దర్శకుడు అయాన్ ముఖర్జీకి, యశ్‌రాజ్ ఫిల్మ్స్‌కు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సహనటుడు హృతిక్ రోషన్‌పై ఎన్టీఆర్ ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. "భారత్‌లోనే గొప్ప నటుడు, డ్యాన్సర్ హృతిక్ రోషన్. 25 ఏళ్ల క్రితం 'కహోనా ప్యార్ హై'లో ఆయన డ్యాన్స్ చూసి మంత్రముగ్ధుడినయ్యాను. అలాంటి వ్యక్తితో కలిసి డ్యాన్స్ చేయడం నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను" అని అన్నారు. ఇది తన హిందీ సినిమా మాత్రమే కాదని, హృతిక్ చేస్తున్న తెలుగు సినిమా కూడా అని ఎన్టీఆర్ పేర్కొన్నారు. తన 25 ఏళ్ల సినీ ప్రయాణాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ ఎన్టీఆర్ భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. "రామోజీరావు గారు నన్ను పరిచయం చేసినప్పుడు నా పక్కన అమ్మ, నాన్న తప్ప ఎవరూ లేరు. అప్పుడు నన్ను కలిసిన మొదటి అభిమాని ముజీబ్. అక్కడి నుంచి మొదలైన ప్రయాణంలో ఇంతమంది అభిమానుల ప్రేమను పొందడం నా అదృష్టం. నన్ను నిరంతరం ప్రోత్సహించిన నాన్న హరికృష్ణ, అమ్మ షాలినితో పాటు దర్శకనిర్మాతలకు శిరస్సు వంచి నమస్కరిస్తున్నాను" అని తెలిపారు. యశ్‌రాజ్ ఫిల్మ్స్ స్పై యూనివర్స్‌లో భాగంగా వస్తున్న ఈ యాక్షన్ థ్రిల్లర్‌లో కియారా అద్వాణీ కథానాయికగా నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం హిందీ, తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఆగస్టు 14న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.