జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక

POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా

Jai Bheem TV
STRUGGLE FOR JUSTICE

సామాన్యుడి ఆయుధంగా

సంపుటి - 06 | సంచిక 172 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | సోమవారం 19, మే 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

కుల మత పిచ్చి

దైవాన్ని“పూజిస్తూ”.. ”దాడులను” ప్రేరేపిస్తున్నారు

హైదరాబాద్(జై భీమ్ డెస్క్)

దైవాన్ని నిజాయితీగా పూజించిన వాళ్ళు దాడులను ప్రేరేపించరని కేవలం దైవభక్తిని మాత్రమే చాటుతూ వాటిని ప్రదర్శిస్తారని డాక్టర్ బరిగెల శివ అన్నారు.భారత రాజ్యాంగానికి ప్రతిరూపాలైన ప్రభుత్వాలు సర్వ మతాలకు సమాన ప్రాధాన్యతను ఇవ్వడంతో పాటు ప్రజల మేలు కోరాలి గాని ప్రజలను పాలించడం కన్నా ప్రజలపై దాడులు చేయించడమే పనిగా పెట్టుకుని రాజ్యాంగానికి విరుద్ధంగా పాలనలు కొనసాగుతున్నారని డాక్టర్ బరిగెల శివ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.ప్రజలకు మనశ్శాంతి లేకుండా ప్రజల ప్రాణాలకు రక్షణ లేకుండా పరిపాలిస్తున్న ప్రభుత్వాల తీరును ఏ విధంగా పరిగణించాలన్నారు.నిజాయితీ కలిగిన నాయకులు ప్రజల కోసం ప్రజా సేవ కోసం - మిగతా 2లో..

రిజర్వేషన్లు హక్కులపై దాడులు చేయిస్తున్నారు

రిజర్వేషన్ల హక్కులు ఉన్నదొకరకి అనుభవిస్తున్నది మరొకరు

దారి దోపిడీదారులతో చాలా జాగ్రత్త దాడులు చేయించేది వాళ్లే

వక్ఫ్ బోర్డు బిల్లు బిజెపి మేనిఫెస్టోలో లేనప్పుడు బలవంతంగా ఎందుకు తీసుకొచ్చారు

ఒకే కులం,ఒకే మతం,ఒకే సమాధి, అంటున్నారు అదేమైనా నీ అయ్య జాగీరా..

అలాగైతే మొదట మీకు నిజాయితీ ఉంటే బ్రాహ్మణులను దళితుల్లో కలపండి

దౌర్జన్యంగా కొనసాగుతున్న దాడుల సంగతేంది

ప్రస్తుత కాలంలో రిజర్వేషన్లన్నీ పేరులోని పక్కన చేరాయి

ప్రభుత్వాలు కల్పిస్తున్న ఉద్యోగాలన్నీ అంగట్లో అమ్ముడుపోబట్టే

డాక్టర్ బరిగెల శివ

తిరుపతిలో దళిత విద్యార్థి జేమ్స్‌పై దాడిని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాను: జగన్

క్షీణించిన శాంతిభద్రతలకు ఈ ఘటనే నిదర్శనమన్న జగన్

రాష్ట్రంలో దళితులపై దాడులు పెరిగిపోయాయని ఆందోళన

పోలీసులపై అధికార పార్టీ నేతల తీవ్ర ఒత్తిడి: జగన్ ఆరోపణ

ఫిర్యాదుదారులపైనే ఎదురు కేసులు బనాయిస్తున్నారన్న జగన్

దాడి ఘటన నిందితులపై కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్

2

2

ఘోర ప్రమాదం !

చార్మినార్ సమీపంలో భవనంలో అగ్నిప్రమాదం, ? 17 మంది దుర్మరణం

మృతుల్లో ఎనిమిది మంది చిన్నారులు ఉండటంతో తీవ్ర విషాదం

హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్‌లలో తరచూ అగ్ని ప్రమాదాలు

ప్రమాదాల తర్వాత అధికారుల హామీలు నీటిమూటలేనని విమర్శలు

కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి దిగ్భ్రాంతి, కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్

సుప్రీంకోర్టు చీఫ్ జస్టిస్ కీ

కులవివక్షత

వెంటనే క్షమాపణ చెప్పిన డీజీపీ, చీఫ్ సెక్రెటరీ, పోలీస్ కమిషనర్

ముంబై(జై భీమ్ న్యూస్)

2025 మే18న,భారత సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజెఐ) భూషణ్ రామకృష్ణ గవాయ్ మహారాష్ట్రను తన పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత తొలిసారిగా సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ముంబైలో జరిగిన మహారాష్ట్ర మరియు గోవా బార్ కౌన్సిల్ నిర్వహించిన అభినందన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి (చీఫ్ సెక్రటరీ), డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్ (డీజీపీ), మరియు ముంబై పోలీస్ కమిషనర్‌లు తనను స్వాగతించేందుకు హాజరుకాకపోవడంపై గవాయ్ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ చర్యను రాజ్యాంగ సంస్థల మధ్య పరస్పర గౌరవానికి విఘాతం కలిగించేదిగా ఆయన పేర్కొన్నారు. గవాయ్ మాట్లాడుతూ, “ప్రజాస్వామ్యంలో మూడు స్థంభాలు ు న్యాయవ్యవస్థ, శాసనసభ, మరియు కార్యనిర్వాహక ు సమానంగా ఉండాలి మరియు పరస్పరం గౌరవించాలి.ఇది కేవలం ప్రోటోకాల్ విషయం కాదు, ఇది ఒక రాజ్యాంగ సంస్థ మరో రాజ్యాంగ సంస్థకు చూపే గౌరవం యొక్క ప్రశ్న” అని అన్నారు. ఈ సంఘటనపై ప్రజా స్పందన మరియు మీడియా దృష్టిని అనుసరించి,రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సుజాత సౌనిక్,డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్ రష్మి శుక్లా,మరియు ముంబై పోలీస్ కమిషనర్ దేవెన్ భారతి వ్యక్తిగతంగా గవాయ్‌ను కలసి క్షమాపణలు తెలిపారు.అలాగే,ముంబై అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో ఆయనను సాదరంగా వీడ్కోలు చెప్పారు. ఈ సంఘటన,రాజ్యాంగ సంస్థల మధ్య పరస్పర గౌరవం మరియు సమన్వయానికి సంబంధించిన చర్చలను ప్రేరేపించింది. గవాయ్ వ్యాఖ్యలు, ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో ప్రతి స్థంభం యొక్క సమానత మరియు గౌరవాన్ని గుర్తు చేస్తాయి.

జై భీమ్
తెలుగు దినపత్రిక
POWER OF PEOPLE
Jai Bheem

కులపిచ్చి, మతపిచ్చి

మొదటి పేజీ తరువాయి

ప్రాణత్యాగాలు చేయడనికైనా సిద్ధంగా ఉంటారు కానీ నమ్మి ఓట్లు వేసి గెలిపించిన ప్రజల్ని నానా రకాలుగా ఇబ్బందులు పెడుతూ వాళ్ల జీవితాలను దుర్బలమైన స్థితిలోనికి నెట్టివేస్తున్నారన్నారు.ఒకే మతం ఒకే కులం ఒకే సమాధి అనే ప్రతిపాదనను దేశవ్యాప్తంగా కొనసాగించాలని ఆలోచనను బలపరుస్తున్న పెద్దమనుషులకు మొదటగా నిజాయితీ ఉంటే దళితులను దేవాలయాలలో పూజారులుగా నియమించే చట్టాన్ని తీసుకురావాలన్నారు.అదే కోణంలో బ్రాహ్మణులను దళితులుగా పరిగణిస్తూ చట్టాన్ని తీసుకొచ్చి ఒకే కులం కింద చేర్చాలన్నారు.కేవలం దళితులు దేవాలయాలలో దేవుని పూజించుకోవడానికి దర్శనార్థం వెళితేనే విచక్షణ రహితంగా దాడులు చేసి చంపేస్తున్నారన్నారు.అలాంటిది ఒకే కులమని సంబోధిస్తున్నప్పుడు కులాల మధ్య, మతాల మధ్య వ్యత్యాసం దేనికని సూటిగా ప్రశ్నించారు.దేశంలో ఎక్కడ చూసినా దారిదోపిడిదారులు ఎక్కువగా పేరుకుపోయి సామాన్య ప్రజలపై విచక్షణంగా దాడులు చేస్తున్నారన్నారు.దౌర్జన్యంగా కొనసాగించబడుతున్న దాడులు ప్రభుత్వాలకు కండ్లకద్దినట్లు కనిపిస్తున్నప్పటికిని దాడులు చేయిస్తున్న వ్యక్తులను కఠినంగా శిక్షించాల్సిన ప్రభుత్వాలు కనీసపు చర్యలు తీసుకోలేకపోతున్నారన్నారు.దీన్ని బట్టి చూస్తే ప్రభుత్వాలే దోపిడిదారులను ఉసిగొల్పుతూ సామాన్య ప్రజలపై దాడులు చేయిస్తున్నట్లుగా స్పష్టంగా అర్థం అవుతుంది అన్నారు.ఏ రాష్ట్రంలో చూసిన ఒక పార్టీ అధికారంలోకి రాగా మరొక పార్టీ ప్రతిపక్షంలో ఉంటుందన్నారు.అధికారంలోనికి వచ్చిన పార్టీ ప్రతిపక్ష నేతలను కిరాతక సైన్యంగా పరిగణిస్తూ పనికిరాని తప్పుడు కేసులు అన్ని నమోదు చేస్తూ జైల్లో పాలు చేస్తున్నారన్నారు.ప్రభుత్వాలు అంటే ప్రజలకు ధీమాగా ఉండాల్సిన సందర్భాల్లో ప్రభుత్వాలు అంటే ప్రజలు వణికిపోయే పరిస్థితిలకు చేరువైందన్నారు.మతం పేరున మనుషులను నాశనం చేయడం దైవభక్త అంటూ గట్టిగా అడిగారు. ప్రజల ప్రాణాలు అంటే ప్రభుత్వాలకు లెక్క లేకుండా పోయిందన్నారు.పేరుకే రిజర్వేషన్లు అంటూ ఈ మధ్యకాలంలో వాటిని దొడ్డిదారిన అనుభవిస్తున్నది మాత్రం ముమ్మాటికి రిజర్వేషన్లకు హక్కుదారులు కాదన్నారు.వాళ్లంతా మరెవరో ప్రజలే పసిగట్టాలన్నారు.మతం మారితే కులం వర్తించదు అంటూ ప్రచారం చేస్తున్న మూరు?లకు ఈడబ్ల్యూఎస్ ఏ చట్టంలోకెళ్లి పుట్టుకొచ్చిందో ఎవరికోసం పుట్టుకొచ్చిందో వాళ్లంతా దళితులేనా అగ్రవర్ణాల ఏ మతానికి చెందినవారు ఏ కులానికి చెందినవారో మతాలు మారితే కులాలు వర్తించదని మూర?పు ఆలోచన కలిగిన రాజకీయ నాయకులు పసిగట్టాలన్నారు.భారత రాజ్యాంగం కల్పించిన స్వాతంత్ర్యపు హక్కు భారత దేశ పౌరునిగా ఏ మతాన్ని అయినా స్వీకరించుకొని అంగీకరించి ప్రచారం చేసుకుంటూ స్వేచ్ఛగా బ్రతికే హక్కు ఉన్నప్పుడు ప్రభుత్వాన్ని పాలిస్తున్న చిల్లర నాయకులు మతం పేరును అడ్డుపెట్టి కుల రిజర్వేషన్లను తొలగిస్తామంటే ప్రస్తుతం మీరు కల్పిస్తున్న రిజర్వేషన్లు ఏమిటో ప్రజలకు తెలియజేయాలన్నారు.ఎస్సీ ఎస్టీ చట్టాన్ని పూర్తిగా నీరు కార్చడమే కాకుండా చట్టాన్ని నిర్మూలించే ప్రయత్నం చేయిస్తూ విద్య, వైద్యం, ఉద్యోగం ,ఉపాధి,సంక్షేమ పథకాలతో జీవనం లాంటి హామీలలో బహుజన వర్గాలకు రావలసిన రిజర్వేషన్లనుఈ డబ్ల్యూఎస్ పేరుతో ఏకంగా 10 శాతం పెంచుకొని అనుభవించుకుంటూ కేవలం దళిత గిరిజన హరిజను కోయ ఇతరత్రా నిమ్న వర్గీయుల మీదనే దాడుల ప్రతాపం కొనసాగిస్తున్నారన్నారు.మారణాయుధాలను చేతిలో పట్టుకొని నేరుగా బహుజన వర్గాలపై భయంకరమైన దాడులు చేస్తున్న మతోన్మాద అల్లరి మూఖలను శిక్షించడంలో ప్రభుత్వాలు పూర్తిగా విఫలమైనాయన్నారు.ఓటు వేసిన పాపానికి ప్రజలను ఒరికిచ్చి,... ఉరికిచ్చి తరిమికొడుతున్నారన్నారు.ఏ రాష్ట్ర రాజకీయాలను చూసిన న్యాయస్థానాలు, చట్టాలు న్యాయపరంగా, చట్టపరంగా శిక్షించే శిక్షల కన్నా మతోన్మాదులు అల్లరిమూఖలు గంజాయి, డ్రగ్స్, మాదక ద్రవ్యాలను విచక్షణారహితంగా వాడుతూ సామాన్యులను కిరాతకంగా చంపుతున్నారన్నారు.మతాలు మారకపోతే మానవ మృగాల కన్నా హీనంగా వెంటాడు చంపేస్తున్నారన్నారు.నాయకులను నమ్మి ఓటేసిన ప్రజలు మోసగాళ్ళా.....ప్రజలు వేసిన ఓట్లతో గెలిచి ప్రజలను మోసగిస్తున్న నాయకులు మోసగాళ్ళా నేటి రాజకీయాలు ఎటు పొంతన పడడం లేదన్నారు.ఏ మతానికైనా దైవ సన్నిధిలు ప్రకాశవంతమైన పరిజ్ఞానాన్ని ప్రదర్శిస్తాయి గానీ దాడులు చేయమని ఏ దేవుడు చెప్పడన్నారు.దైవభక్తి అంటేనే శాంతికి నిలయం కానీ దాడులకు ప్రతిరూపం కాదన్నారు.కారణం లేకుండా సామాన్యులపై విచక్షణారహితంగా దాడులు చేసే మూర?పు ఆలోచన కలిగిన వ్యక్తులజీవితాలు వెర్రి కుక్కల కన్నా అద్మానమైనవన్నారు.పూర్వం కన్నా పైపెచ్చుగా పెట్రేగిపోతున్న దాడులను నియంత్రించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వాలపైన లేదా అని అడిగారు.ప్రజలను పాలిస్తున్న ప్రభుత్వాలకు పరిపాలన ప్రణాళికలు సరిగా లేకనే ఇన్ని ఘోరమైన దాడులు జరుగుతున్నాయన్నారు.దాడుల ఆలోచన ముమ్మాటికి మూరు?లదే అని తెలిసినప్పటికిని వాటిని కట్టడి చేయని వాళ్లు కూడా మూరు?లతోనే సమానమన్నారు.పిరికి సన్నాసులు ప్రజలపై విరుచుకుపడడం తప్ప ప్రజలకు ఉపయోగకరంగా చేసింది ఏమీ లేదన్నారు.ఉన్నోళ్లు చేతిలో రాజ్యాధికారం లేనోళ్ల జీవితాలు దాడులమయంగా మారిపోవడాన్ని పూర్తిగా ఖండించారు.పూటకో మాట మాట్లాడుతూ గారడిగల్లల మాటలు మారుస్తున్న ఏ రాజకీయ నాయకుడైన ఊసరవెల్లి రంగులు మార్చే స్థితుల కన్నా అత్యంత ప్రమాదం అన్నారు.చిరకాలపు రాజకీయ గుర్తింపును చిన్నపాటి నిమిషాల్లో చెరిపి వేసుకుంటున్న రాజకీయ నాయకులు 90 శాతం కలరన్నారు.ప్రజల జీవితాలను శాసిస్తున్నది రాజకీయ నాయకులా...... మతోన్మాదులా..... ప్రజలు తీవ్రంగా పసిగట్టాలన్నారు.ఇప్పటికే భారత దేశ పరువు ప్రపంచ దేశాలు తక్కువ చేసి చూస్తున్నాయని ఇలాగే మత కల్లోలాలు కొనసాగిస్తూ దాడులు చేయిస్తే ప్రపంచ దేశాలు భారతదేశాన్ని హీనంగా చీదరించుకోగలవు జాగ్రత్త సుమీ అంటూ హెచ్చరించారు.

అవగాహన లేకే హక్కులు కోల్పోతున్నాం

సంచార ముస్లిం లకు జాగృతం చెయ్యాలి
సంచార ముస్లింల ఐక్యత సాధించాలి
రాష్ట్ర అధ్యక్షులు షేర్ అలీ

కరీంనగర్ జై భీమ్ న్యూస్ :

ఆదివారం రోజు తెలంగాణ రాష్ట్ర సంచార ముస్లిం తెగల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు షేర్ అలీ ఆధ్వర్యంలో కరీంనగర్ లో జరిగిన చర్చ కార్యక్రమంలో పలు అంశాల పైన చర్చించడం జరిగింది. ప్రత్యేక కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు, బీసీ ఈ రిజర్వేషన్ల పైన, పలువురు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో 16 ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ లు ఏర్పాటు చేసిన సంచార ముస్లింలకు ప్రత్యేక కార్పొరేషన్ ప్రకటించకపోవడనికి గల కారణాలు ఏంటని కార్పోరేషన్ ఏర్పాటు కోసం భవిష్యత్ కార్యాచరణ ప్రణాళిక పైన సుదీర్ఘంగా చర్చించడం జరిగింది. విద్య, ఉద్యోగాల్లో, రాజకీయాల్లో చాలా వెనకబడి పోవడానికి కారణాల పైన చర్చించడం జరిగింది. సంచార ముస్లిం లకు పొలిటికల్ రిజర్వేషన్లు ప్రత్యేకంగా కేటాయించి అర్హులైన వారికి గుర్తించిన నాడే కాస్త ఊరట కలిగించే అవకాశం ఉంటుందని అన్నారు. సంఘ స్థాపకులు ఎండి షబ్బీర్ మాట్లాడుతూ.. రిజర్వేషన్ల పైన అవగాహన లేకే హక్కులు కోల్పోతున్నాం అని అన్నారు. బీసీ ఈ ధ్రువీకరణ పత్రాలు అర్హులైన మా కంటే అధికంగా ఆర్థికంగా రాజకీయంగా బలమైన వారే పొందుతున్నారు, అర్హులైన మేము తీవ్రంగా నష్టపోతున్నాం, మన హక్కులు పోరాడితేనే సాధించుకుంటామని అన్నారు. నిజామాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షులు అబ్దుర్రహమన్ మాట్లాడుతూ సంచార ముస్లిం తెగల వెనుకబాటుకు మరో కారణం జన్లు పఠాన్లు మొఘల్లు మా రిజర్వేషన్లు అక్రమంగా లబ్ధి పొందడం వల్ల సంచార ముస్లింలు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారని అన్నారు,. కోశాధికారి ఎండి షాదుల్లా మాట్లాడుతూ ధన భలము,అధికార బలం ఉన్న వారు మన హక్కులు మనకు తెలియకుండా కొల్లగొడుతున్నారు మనకు అన్ని రంగాల్లో వెనక్కి నెట్టివేయబడుతున్నాం సంచార ముస్లింలు ఐక్యంగా ఉండి పోరాటాలు చేసినప్పుడే మన హక్కులు మన రిజర్వేషన్లు పొందగలుగుతారు అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు షేర్ అలీ, సంఘ స్థాపకులు ఎండి షబ్బీర్, యాకూబ్, ఉపాధ్యక్షుడు చాంద్ పాషా, పాషా భాయ్, కోశాధికారి ఎండి షాదుల్లా, కరీంనగర్ జిల్లా అధ్యక్షులు ఎండి దావూద్, నిజామాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షులు అబ్దుర్రహమాన్, జగిత్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు ఇబ్రాహీం, సిరిసిల్ల జిల్లా అధ్యక్షులు ఎండి హైదర్, పెద్దపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు ఎండి అజ్మత్, కరీంనగర్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు సోహేల్, మరియు కోశాధికారి మలంగ్, టౌన్ ఉపాధ్యక్షులు ఎండి హైదర్, సభ్యులు యునుస్, నయిం మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంతర్జాతీయ ఎయిడ్స్ క్యాండిల్ లైట్ డే సందర్భంగా కొవ్వొత్తుల ర్యాలీ

హన్మకొండ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

అంతర్జాతీయ ఎయిడ్స్ క్యాండిల్ లైట్ మెమోరియల్ డే సందర్భంగా ఆదివారం సాయంత్రం జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ, జిల్లా ఎయిడ్స్ నియంత్రణ సంస్థ హనుమకొండ వారి ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల హనుమకొండ నుండి ప్రభుత్వ ప్రసూతి హాస్పిటల్ వరకు కొవ్వొత్తులు వెలిగించి అవగాహన ర్యాలీ అనంతరం సంఘీభావ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా డీఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ ఏ. అప్పయ్యగారు మాట్లాడుతూ ఎయిడ్స్ తో మరణించిన వారిని స్మరించుకుంటూ,ప్రజలలో హెచ్ఐవి , ఎయిడ్స్ పట్ల అవగాహన కలిగించడం, అలాగే ఎవరైతే హెచ్ఐవి వ్యాధితో జీవిస్తున్నారో వారికి, వారి కుటుంబ సభ్యులకు సంఘీభావంగా సపోర్టుగా ఉండేందుకు, కోసం ఈ కార్యక్రమం 1983 నుండి నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. హెచ్ఐవి అవగాహన, నియంత్రణలో, పునరావాసంలో ప్రభుత్వ విభాగాలతో పాటు స్వచ్ఛంద సంస్థలు, ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగం, కృషి చేస్తున్నారని అన్నారు. విద్యార్థి దశ నుండి ప్రతి ఒక్కరు హెచ్ఐవి, ఎయిడ్స్ పట్ల పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో అవగాహన కలిగిస్తూ స్క్రీనింగ్ శాతాన్ని పెంచాలని, హెచ్ఐవి నిర్ధారణ అయినవారు ఎఆర్టి మందులు క్రమం తప్పకుండా వాడాలని వారికి ఫాలోఅప్ సేవలు అందించాలని సూచించారు. అడిషనల్ డిఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ టి మదన్మోహన్ రావు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ ప్రసూతి ఆస్పత్రి ,టీబీ ఆసుపత్రి మరియు సిఎస్సి పరకాలలో ఐసిటిసి సెంటర్లు పనిచేస్తున్నాయని, ప్రతి పీహెచ్సీలో హెచ్ఐవి టెస్టింగ్ సదుపాయం అందుబాటులో ఉందని,అలాగే మొబైల్ వాహనం ద్వారా టెస్టింగ్, కౌన్సిలింగ్ సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయని, టీబీ ఆసుపత్రిలో ఉన్న సంపూర్ణ సురక్ష కేంద్రం ద్వారా అవగాహన కార్యక్రమాలు, టెస్టింగ్, వైద్య శిబిరములు నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. అలాగే ఐదు స్వచ్ఛంద సంస్థలు హెచ్ఐవి నియంత్రణలో భాగస్వాములుగా పనిచేస్తున్నారన్నారు. 2024-25 లో 55,000 పరీక్షించగా 100 పాజిటివ్ లు నమోదయ్యాయి. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రోగ్రామ్ అధికారులు డాక్టర్ గీతజిల్లా మాస్ మీడియా అధికారి వి అశోక్ రెడ్డి, జిల్లా ఎయిడ్స్ నియంత్రణ సంస్థ మేనేజర్ స్వప్న మాధురి ఐసీటీసి సూపర్వైజర్, రామకృష్ణ, కమలాకర్ పట్టణ కుటుంబ సంక్షేమ కేంద్రం జిఎంహెచ్ ఆరోగ్య సిబ్బంది, ఐసిటిసి కౌన్సిలర్లు రాపర్తి సురేష్, రాజేందర్, సంపూర్ణ సురక్ష కేంద్రం బృందం, ఇక్బాల్ భాషల్యాబ్ టెక్నీషియన్లు కరుణా మైత్రి పాజిటివ్ నెట్వర్క్ రవీందర్, మారి విజయ మోహన్ ట్రకర్స్ నవ్య, వర్ధ్ గోవర్ధన్, కరునామైతిరి, ఆర్.డి.ఎం.ఎం ఈశ్వర్, వై.ఆర్.జి కేర్ లింక్ వర్కర్స్ నుండి ముస్తాక్, స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు, సూపర్వైజర్లు ఆశాలు పాల్గొన్నారు.

బాల్య వివాహన్ని అడ్డుకున్న యాంటీ హ్యూమన్ ట్రాఫికింగ్ చైల్డ్ లైన్

వరంగల్ జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో ఆదివారం సుబేదారి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధి శాయంపేట ప్రాంతంలో కళ్యాణ మండపంలో మైనర్ బాలికకు వివాహం జరుగుతున్నట్లుగా పోలీసులకు అందిన సమాచారంతో వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్ ప్రీత్ సింగ్ ఆదేశాలతో యాంటీ హ్యూమన్ ట్రాఫికింగ్ విభాగం పోలీసులు, చైల్డ్ లైన్ అధికారులు సంయుక్తంగా బాల్య వివాహం జరుగుతున్న ప్రాంతానికి చేరుకొని బాల్య వివాహాన్ని అడ్డుకొని మైనర్లయిన బాల బాలికను రక్షించి.. ఇరువురు మైనర్ల తల్లిదండ్రులను సి. డబ్ల్యూ.సి ముందు హాజరు పరిచి,తల్లిదండ్రులకు కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించారు.

మే 20వ తేది నుండి కేయూ పీజీ సెమిస్టర్ పరీక్షలు

హన్మకొండ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్

కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయ పిజి. నాల్గవ సెమిస్టర్ పరిక్షలు ముందుగా ప్రకటించిన విధంగా మే నెల 20వ తేది నుంచి జరుగుతాయని విశ్వవిద్యాలయ పరీక్షల నియంత్రణ అధికారి ఆచార్య రాజేందర్ కట్ల ఆదివారం సాయంత్రం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. విద్యార్థులు హాల్ టికెట్ లు వెబ్ సైట్ లో పెట్టినట్టు, వారు తమ హాల్ టికెట్ లు డౌన్ లోడ్ చేసుకోవచ్చు అని కుడా తెలిపారు.

పాతబస్తీలో జరిగిన అగ్ని ప్రమాదం బాధాకరం

హైదరాబాద్ జై భీమ్ న్యూస్

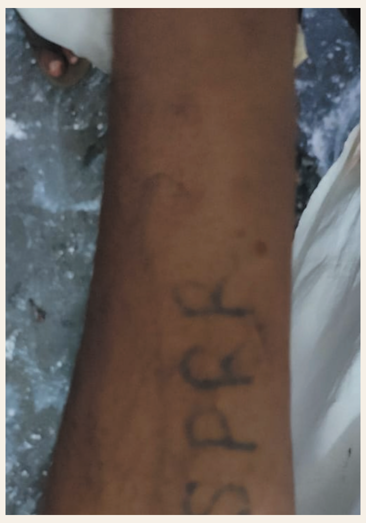
పాతబస్తీ చార్మినార్ సమీపంలో ని గుల్జార్ హౌస్ లో జరిగిన అగ్ని ప్రమాదంలో 17 మంది అభాగ్యులు మృత్యువాత పడటం చాలా బాధాకరం. అదే విధంగా గాయపడిన వారికి మెరుగైన వైద్య చికిత్స అందించి కాపాడాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి కోరుతున్నాను. భవిష్యత్తులో ఇటువంటి ప్రమాదాలు పునరా వృతం కాకుండా నిత్యము అప్రమత్తంగా ఉంటూ తగు ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని. మరణించిన వారి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థిస్తూ వారి కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నానని మద్దిశెట్టి సామేలు ఎన్సీపీ (ఎన్డీయే కూటమి) తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఇంచార్జ్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

ఎయిడ్స్ నియంత్రణపై కొవ్వొత్తులతో ర్యాలీ

వరంగల్ జై భీమ్ న్యూస్

అంతర్జాతీయ ఎయిడ్స్ క్యాండిల్ లైట్ మెమోరియల్ డే సందర్భంగా ఆదివారం సాయంత్రం జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ, జిల్లా ఎయిడ్స్ నియంత్రణ సంస్థ వరంగల్ వారి ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వ ఐఎంఎ నుండి ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీ గేట్ వరకు కొవ్వొత్తులు వెలిగించి అవగాహన ర్యాలీ అనంతరం సంఘీభావ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా డీఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ సాంబశివరావు మాట్లాడుతూ ఎయిడ్స్ తో మరణించిన వారిని స్మరించుకుంటూ,ప్రజలలో హెచ్ఐవి, ఎయిడ్స్ పట్ల అవగాహన కలిగించడం, అలాగే ఎవరైతే హెచ్ఐవి వ్యాధితో జీవిస్తున్నారో వారికి, వారి కుటుంబ సభ్యులకు సంఘీభావంగా సపోర్టుగా ఉండేందుకు, కోసం ఈ కార్యక్రమం 1983 నుండి నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. హెచ్ఐవి అవగాహన,నియంత్రణలో, పునరావాసంలో ప్రభుత్వ విభాగాలతో పాటు స్వచ్ఛంద సంస్థలు కృషి చేస్తున్నారని అన్నారు. విద్యార్థి దశ ప్రతి ఒక్కరు హెచ్ఐవి, ఎయిడ్స్ పట్ల పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో అవగాహన కలిగిస్తూ స్క్రీనింగ్ శాతాన్ని పెంచాలని, హెచ్ఐవి నిర్ధారణ అయినవారు ఎఆర్టి మందులు క్రమం తప్పకుండా వాడాలని వారికి ఫాలోఅప్ సేవలు అందించాలని సూచించారు. డా ఆచార్య మాట్లాడుతూ సీకేఎం ప్రసూతి ఆస్పత్రి ,టీబీ ఆసుపత్రి నర్సంపేట, వర్ధన్నపేటలో ఐసిటిసి సెంటర్లు పనిచేస్తున్నాయని, ప్రతి పీహెచ్సీలో హెచ్ఐవి టెస్టింగ్ సదుపాయం అందుబాటులో ఉందని, అలాగే మొబైల్ వాహనం ద్వారా టెస్టింగ్, కౌన్సిలింగ్ సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయని, టీబీ ఆసుపత్రిలో ఉన్న సంపూర్ణ సురక్ష కేంద్రం ద్వారా అవగాహన కార్యక్రమములు, టెస్టింగ్, వైద్య శిబిరములు నిర్వహించడం జరుగుతున్నది అన్నారు అలాగే స్వచ్ఛంద సంస్థలు హెచ్ఐవి నియంత్రణలో భాగస్వాములుగా పనిచేస్తున్నారన్నయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ డిఎం అండ్ హెచ్ఓ డా ప్రకాష్, ప్రోగ్రామ్ అధికారులు డా విజయ్ కుమార్ ఫిజియోథెరేపిస్ట్, డా నర్సింహ రెడ్డి, జిల్లా ఎయిడ్స్ నియంత్రణ సంస్థ మేనేజర్ స్వప్న మాధురి ఐసీటీసి సూపర్వైజర్, పట్టణ కుటుంబ సంక్షేమ ఆరోగ్య సిబ్బంది, ఐసిటిసి కౌన్సిలర్లు, టెక్నీషియన్లు, లింక్ వర్కర్స్ ,స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు ,సూపర్వైజర్లు ఆశాలు పాల్గొన్నారు.

గుర్తు తెలియని వ్యక్తి మృతి ఆచూకీకి కాజీపేట రైల్వే పోలీసులకు సమాచారం అందించండి : ఇన్స్పెక్టర్



వరంగల్ జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్

ఈ నెల 16న గుర్తు తెలియని వ్యక్తి అందాజా వయస్సు 40 సంవత్సరాలు గల వ్యక్తి కాజీపేట రైల్వే స్టేషన్ ప్లాట్ఫారం నెంబర్ వన్ నందు ఫిట్స్ వచ్చి పడిపోగా వెంటనే 108 అంబులెన్స్ ద్వారా చికిత్స నిమిత్తం ఎంజీఎం వరంగల్ నందు చేర్పించగా ఈ నెల 18న రోజున సాయంత్రం నాలుగు గంటల 40 నిమిషాలకు చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందాడు. మృతుడు నలుపు రంగు పాయింట్ ధరించి ఎరుపు నలుపు గల్లల షర్ట్ ధరించి చాతి పై పుట్టుమచ్చ కలదు అలాగే ఎడమ చేతి పై ఎస్.పి.ఆర్.ఆర్ అనే అక్షరాలతో పచ్చబొట్టు కలదు వివరాలు తెలిసినచో జి.ఆర్.పి కాజీపేట ఎస్.హెచ్.ఒ నరేష్ 9848779372, 9948348070 ఈ నెంబర్లకు తెలియజేయాలి.

అనుమానస్పద వ్యక్తులు కనిపిస్తే సమాచారం అందించండి

రైతులు, ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండండి
కమలాపూర్ ఇన్స్పెక్టర్ హరికృష్ణ

వరంగల్ జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్

కమలాపూర్ మండల ప్రజలకు, రైతులకు మనవి మండలంలోని పలు గ్రామాలలో ఉన్నటువంటి వ్యవసాయ బావులు, వాగులు, ఎస్సారెస్పీ కెనాల్ వద్ద ఉన్నటువంటి మోటార్ కాపర్ వైర్ల కోసం కొంతమంది దుండగులు టార్గెట్ చేస్తూ మోటార్లను ధ్వంసం చేసి కాపర్ వైర్లు అపహరించుకొని వెళుతున్నారు. కావున సమస్త రైతులు ఈ విషయాన్ని గమనించి అప్రమత్తంగా ఉండి ప్రస్తుతం వ్యవసాయ పనులు లేనందున మోటార్లను భద్రపరుచుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాము. అదేవిధంగా మండలంలో వ్యవసాయ పొలాలు వాగులు, ఎస్సారెస్పీ కెనాల్ కాలువల వద్ద అనుమానస్పద స్థితిలో ఎవరైనా కనిపిస్తే పోలీస్ స్టేషన్ కి లేదా 100కి కాల్ చేసి సమాచారం అందించాల్సిందిగా కోరుతున్నామని కమలాపూర్ ఇన్స్పెక్టర్ ఈ హరికృష్ణ తెలిపారు.

తిరుపతిలో దళిత విద్యార్థి జేమ్స్‌పై దాడిని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాను: జగన్

క్షీణించిన శాంతిభద్రతలకు ఈ ఘటనే నిదర్శనమన్న జగన్
రాష్ట్రంలో దళితులపై దాడులు పెరిగిపోయాయని ఆందోళన
పోలీసులపై అధికార పార్టీ నేతల తీవ్ర ఒత్తిడి: జగన్ ఆరోపణ
ఫిర్యాదుదారులపైనే ఎదురు కేసులు బనాయిస్తున్నారన్న జగన్
దాడి ఘటన నిందితులపై కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్

తిరుపతిలో ఇంజినీరింగ్ విద్యార్థి జేమ్స్‌పై జరిగిన దాడిని వైసీపీ అధినేత జగన్ తీవ్రంగా ఖండించారు. రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు పూర్తిగా క్షీణించాయని, దళితులు, బలహీన వర్గాలపై దాడులు నిత్యకృత్యంగా మారాయని మండిపడ్డారు. ఈ మేరకు సోషల్ మీడియాలో స్పందించారు. "తిరుపతిలో ఇంజినీరింగ్ దళిత విద్యార్థి జేమ్స్‌పై దాడిని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాను. రాష్ట్రంలో దిగజారిపోయిన శాంతి భద్రతలకు, దళితులపై తీవ్రమవుతున్న దాడులకు ఈ ఘటన ఒక ఉదాహరణ. దళితులు, తమ గొంతు గట్టిగా వినిపించలేని వర్గాల వారికి ఈ రాష్ట్రంలో రక్షణ లేకుండా పోయింది. చంద్రబాబు, అధికారపార్టీ నాయకుల డైరెక్షన్‌లో కక్ష సాధింపు చర్యల్లో మునిగితేలుతున్న పోలీసు యంత్రాంగం పౌరులకు రక్షణ కల్పించాల్సిన బాధ్యతను పూర్తిగా విస్మరించడంవల్లే ఇలాంటి ఘటనలు జరుగుతున్నాయి. ప్రతిరోజూ ఎక్కడో ఒకచోట దళితులపైన దాడులు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. పోలీస్‌స్టేషన్లకు వెళితే న్యాయం జరుగుతుందన్న నమ్మకం పోవడమేకాదు, ఫిర్యాదుదారులమీదే ఎదురు కేసులు పెట్టడం పరిపాటిగా మారింది. జేమ్స్‌పై దాడి ఘటనలో పోలీసు యంత్రాంగం వైఫల్యమే కాదు, రాజకీయ జోక్యంతో కనీసం ఫిర్యాదునుకూడా స్వీకరించలేని పరిస్థితి. తిరుపతి ఘటనకు కారకులైన వారిపై చట్ట ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాను" అంటూ జగన్ ట్వీట్ చేశారు.

చంద్రబాబుకు గిఫ్ట్ ఇచ్చిన పూనమ్ కౌర్

హైదరాబాదులో తెలుగు వన్ డిజిటల్ మీడియా వజ్రోత్సవం
హాజరైన ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు
చంద్రబాబుకు కానుక అందించి మురిసిపోయిన పూనమ్ కౌర్

హైదరాబాదులో జరిగిన తెలుగు వన్ డిజిటల్ మీడియా సంస్థ వజ్రోత్సవ వేడుకల్లో ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి పలువురు సినీ ప్రముఖులు కూడా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ప్రముఖ నటి పూనమ్ కౌర్ సీఎం చంద్రబాబుకు ఓ విశిష్ట కానుక అందించారు. ఈ విషయాన్ని ఆమె సోషల్ మీడియా ద్వారా వెల్లడించారు. అమరావతి స్ఫూర్తిని ప్రతిబింబించేలా ఓ పటచిత్ర ఆర్ట్ వర్క్ ను ఆయనకు బహూకరించినట్టు ఆమె తెలిపారు. ఈ మేరకు ఫొటోను కూడా పంచుకున్నారు. సోషల్ మీడియాలో ఆమె పోస్టుకు అభిమానుల నుంచి విశేష స్పందన లభిస్తోంది.

ఘోర ప్రమాదం!

చార్మినార్ సమీపంలో భవనంలో అగ్నిప్రమాదం, 17 మంది దుర్మరణం
మృతుల్లో ఎనిమిది మంది చిన్నారులు ఉండటంతో తీవ్ర విషాదం
హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్‌లలో తరచూ అగ్ని ప్రమాదాలు
ప్రమాదాల తర్వాత అధికారుల హామీలు నీటిమూటలేనని విమర్శలు
కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి దిగ్భ్రాంతి, కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్

హైదరాబాద్ నగరంలో మరో పెను విషాదం చోటుచేసుకుంది. చారిత్రక చార్మినార్‌కు సమీపంలోని గుల్జార్ హౌజ్‌లో ఆదివారం ఉదయం ఓ భవనంలో జరిగిన ఘోర అగ్ని ప్రమాదంలో 17 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఇటీవలి కాలంలో నగరంలో జరిగిన అతి పెద్ద అగ్ని ప్రమాదాల్లో ఇది ఒకటిగా నిలిచింది. ఈ దుర్ఘటన బహుళ అంతస్తుల భవనాల్లో అగ్నిమాపక భద్రతా ప్రమాణాల లోపాన్ని, అధికారుల నిర్లక్ష్యాన్ని మరోసారి కళ్ళకు కట్టింది.

చిన్నారులు సహా 17 మంది సజీవ దహనం..

ఆదివారం ఉదయం గుల్జార్ హౌజ్‌లోని ఓ రెండంతస్తుల భవనంలో అగ్ని ప్రమాదం సంభవించింది. షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణంగానే ఈ ప్రమాదం జరిగి ఉండొచ్చని ప్రాథమికంగా భావిస్తున్నారు. మృతుల్లో ఎనిమిది మంది చిన్నారులు ఉండటం అందరినీ కలచివేసింది. ఇలాంటి అనేక ప్రమాదాల్లో మాదిరిగానే, ఈ భవనంలో కూడా గ్రౌండ్ ఫ్లోర్‌లో దుకాణాలు ఉండగా, పై అంతస్తుల్లో కుటుంబాలు నివసిస్తున్నాయి.

ఈ విషాద ఘటనకు కేవలం రెండు రోజుల ముందు, చార్మినార్‌కు దగ్గరలోనే ఉన్న అఫ్జల్‌గంజ్‌లోని ఓ మూడంతస్తుల (%+%o3) భవనంలో కూడా అగ్ని ప్రమాదం సంభవించింది. అక్కడ కూడా కింద దుకాణాలు, పైన నివాసాలు ఉన్నాయి. అదృష్టవశాత్తూ, అగ్నిమాపక సిబ్బంది సకాలంలో స్పందించి ఎనిమిది మందిని, అందులో ఓ పసికందును కూడా సురక్షితంగా కాపాడటంతో ప్రాణ నష్టం తప్పింది. అది కూడా షార్ట్ సర్క్యూట్ వల్లే జరిగిందని అనుమానిస్తున్నారు.

నగరంలో ఆగని అగ్నికీలలు!

హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్ జంట నగరాలతో పాటు శివారు ప్రాంతాల్లో ఇటీవలి సంవత్సరాలలో వరుస అగ్ని ప్రమాదాలు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. ప్రతి ప్రమాదం జరిగిన తర్వాత, అగ్నిమాపక భద్రతా నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై, నివాస ప్రాంతాల్లో అక్రమంగా వాణిజ్య సంస్థలు నడుపుతున్న వారిపై చర్యలు తీసుకుంటామని అధికారులు ప్రకటనలు గుప్పిస్తున్నప్పటికీ, పరిస్థితిలో మార్పు రావడం లేదన్న విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. గత ఏడాది జూలైలో జియాగూడ ప్రాంతంలోని ఓ బహుళ అంతస్తుల భవనంలో జరిగిన అగ్ని ప్రమాదంలో 10 ఏళ్ల బాలిక మృతి చెందగా, మరో ఐదుగురు గాయపడ్డారు. గ్రౌండ్ ఫ్లోర్‌లోని ఫర్నిచర్ గోడౌన్‌లో చెలరేగిన మంటలు మూడు అంతస్తులకు వ్యాపించాయి. నవంబర్ 2023లో, హైదరాబాద్ నగర నడిబొడ్డున ఉన్న నాంపల్లిలోని ఓ భవనంలో సంభవించిన అగ్ని ప్రమాదంలో పది మంది మరణించగా, 12 మంది గాయపడ్డారు. ఎయిర్ కూలర్ల ఫైబర్ బాడీల తయారీకి ఉపయోగించే రసాయనాలను నిల్వ ఉంచిన గ్రౌండ్ ఫ్లోర్‌లో మంటలు మొదలయ్యాయి. పై మూడు అంతస్తులలో అద్దెకు ఉంటున్న ఆరు కుటుంబాలు మంటల్లో చిక్కుకున్నాయి. మార్చి 2023లో సికింద్రాబాద్‌లోని ప్రసిద్ధ స్వప్నలోక్ కాంప్లెక్స్‌లో జరిగిన భారీ అగ్ని ప్రమాదంలో ఆరుగురు మరణించారు. కాంప్లెక్స్‌లోని 5వ అంతస్తులో మంటలు చెలరేగడంతో 13 మంది చిక్కుకుపోయారు. ఏడుగురిని కాపాడగలిగినప్పటికీ, నలుగురు మహిళలతో సహా ఆరుగురు పొగ పీల్చడం వల్ల ఊపిరాడక మృతి చెందారు. జనవరి 2023లో సికింద్రాబాద్ మినిస్టర్స్ రోడ్‌లోని నల్లగుట్ట వద్ద ఓ బట్టల దుకాణంలో జరిగిన భారీ అగ్ని ప్రమాదంలో ముగ్గురు కార్మికులు సజీవ దహనమయ్యారు. ఆరంతస్తుల వాణిజ్య భవనంలో రెండు రోజుల పాటు మంటలు చెలరేగాయి. భవనం బలహీనపడటంతో మున్సిపల్ అధికారులు తర్వాత దాన్ని కూల్చివేశారు. సెప్టెంబర్ 2022లో సికింద్రాబాద్‌లోని ఓ బహుళ అంతస్తుల కాంప్లెక్స్‌లోని హోటల్‌లో జరిగిన అగ్ని ప్రమాదంలో ఎనిమిది మంది మృతి చెందగా, తొమ్మిది మంది గాయపడ్డారు. పాస్‌పోర్ట్ ఆఫీస్ సమీపంలోని ఐదంతస్తుల భవనం బేస్‌మెంట్‌లో ఉన్న ఈ-బైక్ షోరూంలో పేలుడు సంభవించడంతో రూబీ ప్రైడ్ లగ్జరీ హోటల్‌ను మంటలు చుట్టుముట్టాయి. మార్చి 2022లో సికింద్రాబాద్‌లోని ఓ స్క్రాప్ గిడ్డంగిలో జరిగిన భారీ అగ్ని ప్రమాదంలో బీహార్‌కు చెందిన పదకొండు మంది వలస కార్మికులు సజీవ దహనమయ్యారు. గ్రౌండ్ ఫ్లోర్‌లో స్క్రాప్ మెటీరియల్ నిల్వ చేయగా, మొదటి అంతస్తులోని గదుల్లో కార్మికులు నిద్రిస్తున్నారు.

హామీలు నీటిమూటలేనా?

వరుస ప్రమాదాల నేపథ్యంలో, అప్పటి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం బహుళ అంతస్తుల భవనాల్లోని సెల్లార్లు లేదా గ్రౌండ్ ఫ్లోర్లలో అక్రమంగా దుకాణాలు, గోదాములు, వ్యాపార సంస్థలు నడుపుతున్న వారిపై, అగ్నిమాపక భద్రతా నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తున్న వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించింది. అయినప్పటికీ, క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితి మారలేదని తాజా ఘటన నిరూపిస్తోంది. ఆదివారం నాటి దుర్ఘటన స్థలాన్ని సందర్శించిన రాజకీయ నాయకులు ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ ఘటనపై ప్రభుత్వం విచారణకు ఆదేశించింది. సికింద్రాబాద్ ఎంపీ, కేంద్ర మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, అగ్ని ప్రమాదాల నివారణకు అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. అగ్నిమాపక భద్రతా నిబంధనలను కచ్చితంగా పాటించేలా చూడాలని పోలీస్, అగ్నిమాపక సేవలు, గ్రేటర్ హైదరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (జీహెచ్ఎంసీ), విద్యుత్ శాఖలను ఆయన కోరారు. నగరంలో భద్రతా ప్రమాణాలను కఠినంగా అమలుపరిచి, భవిష్యత్తులో ఇలాంటి దుర్ఘటనలు జరగకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత అధికారులపై ఉందని ప్రజలు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

హైదరాబాదులో మరో భారీ అగ్నిప్రమాదం

హైదరాబాద్‌లో ఆదివారం
రెండు వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో అగ్నిప్రమాదాలు
పాతబస్తీ మీర్‌చౌక్‌లో జరిగిన ఘటనలో 17 మంది దుర్మరణం
మైలార్‌దేవ్‌పల్లిలో మూడంతస్తుల భవనంలో చెలరేగిన మంటలు
అక్కడ చిక్కుకున్న 53 మందిని కాపాడిన అగ్నిమాపక సిబ్బంది
క్షేమంగా బయటపడ్డవారిలో 20 మంది చిన్నారులు

హైదరాబాద్ నగరంలో ఆదివారం రెండు వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో భారీ అగ్నిప్రమాదాలు తీవ్ర కలకలం రేపాయి. చార్మినార్ వద్ద గుల్జార్ హౌస్ లో జరిగిన ఘోర దుర్ఘటనలో 17 మంది సజీవ దహనం కాగా, మైలార్‌దేవ్‌పల్లిలో జరిగిన మరో ప్రమాదంలో 53 మందిని అగ్నిమాపక సిబ్బంది సురక్షితంగా కాపాడారు. ఈ రెండు ఘటనలతో నగరవాసులు తీవ్ర ఆందోళనకు గురయ్యారు.

మైలార్‌దేవ్‌పల్లిలో తప్పిన పెను ముప్పు... 53 మంది సేఫ్

నగర శివార్లలోని మైలార్‌దేవ్‌పల్లిలో అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. ఇక్కడ ఒక మూడంతస్తుల భవనంలో అకస్మాత్తుగా మంటలు చెలరేగాయి. ఆ సమయంలో భవనంలో సుమారు 53 మంది నివసిస్తున్నారు. భవనం నుంచి కిందకు దిగే ప్రధాన మెట్ల మార్గం వద్దే మంటలు భారీగా ఎగిసిపడటంతో వారంతా పై అంతస్తుల్లో చిక్కుకుపోయారు. ప్రాణభయంతో టెర్రస్‌పైకి చేరుకుని ఆర్తనాదాలు చేశారు. విషయం తెలుసుకున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది మూడు ఫైర్ ఇంజన్లతో హుటాహుటిన సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. వెంటనే సహాయక చర్యలు ప్రారంభించి, లాడర్ల సహాయంతో టెర్రస్‌పై ఉన్నవారిని సురక్షితంగా కిందకు దించారు. రెండో అంతస్తులో చిక్కుకున్న మరికొందరిని మెట్ల మార్గం ద్వారా కిందకు తీసుకొచ్చారు. అగ్నిమాపక సిబ్బంది చాకచక్యంగా వ్యవహరించి, భవనంలో చిక్కుకున్న మొత్తం 53 మందిని ప్రాణాలతో కాపాడారు. వీరిలో 20 మంది చిన్నపిల్లలు కూడా ఉండటం గమనార్హం. సకాలంలో స్పందించి మంటలను అదుపులోకి తేవడంతో పెను ప్రమాదం తప్పిందని, అందరూ ఊపిరి పీల్చుకున్నారు.

హైదరాబాద్ ఎంపీ అసదుద్దీన్ ఒవైసీ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

పాకిస్థాన్‌పై తీవ్ర స్థాయి విమర్శలు చేస్తున్న అసదుద్దీన్ ఒవైసీ
అసదుద్దీన్‌పై ట్రోలింగ్స్ చేస్తున్న పాకిస్థాన్‌కు చెందిన నెటిజన్లు
నా కంటే అందగాడు వారికి కనిపించలేదేమో, అందుకే నా ప్రసంగాలు వింటున్నారన్న అసదుద్దీన్ ఒవైసీ
నా ప్రసంగాలు విని మీ మెదడులో ఉన్న చెత్తను తీసేయండని వ్యాఖ్య

ఉగ్రవాదంపై భారత్ చేస్తున్న పోరాటంలో ఎంఐఎం నేత, హైదరాబాద్ ఎంపీ అసదుద్దీన్ ఒవైసీ తనవంతు పాత్రను సమర్థవంతంగా పోషిస్తున్నారు. ఇస్లాంలో హింసకు తావులేదని అసదుద్దీన్ పదేపదే స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఉగ్రవాదులను ప్రోత్సహిస్తున్న పాకిస్థాన్‌ను సైతం ఆయన విమర్శిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో అసదుద్దీన్‌పై పాకిస్థాన్‌కు చెందిన పలువురు ట్రోలింగ్‌కు దిగారు.

దీనిపై మీడియా అడిగిన ప్రశ్నకు అసదుద్దీన్ ఒవైసీ ఆసక్తికరంగా సమాధానమిచ్చారు. "పాకిస్థాన్‌లో ఉన్నవారికి భారత్‌లో ఉన్న నేను మాత్రమే కనిపిస్తున్నాను. నాకంటే అందగాడు వారికి కనిపించలేదేమో, అందుకే నా ప్రసంగాలు వింటూ ఉన్నారు" అని ఒవైసీ అన్నారు. "నా ప్రసంగాలు విని మీ మెదడులో ఉన్న చెత్తను తొలగించండి. అది అందరికీ మంచిది, మీ అజ్ఞానం కూడా అంతమవుతుంది" అంటూ అసద్ కౌంటర్ ఇచ్చారు. ఇటీవల అఖిలపక్ష సమావేశానికి కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షా స్వయంగా ఫోన్ చేసి అసదుద్దీన్ ఒవైసీని ఆహ్వానించారు. అప్పటి నుంచి ఒవైసీ పాకిస్థాన్ దుశ్చర్యలను ఎండగడుతూ ఉన్నారు. పాకిస్థాన్ ఉగ్రవాద దేశంగా మారిపోయిందని, ఆ దేశం అర్ధ శతాబ్దం వెనక్కి పోయిందంటూ అసద్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇలా సమయం వచ్చిన ప్రతిసారీ పాకిస్థాన్ తీరుపై అసద్ ధ్వజమెత్తుతూనే ఉన్నారు.

ఆర్సీబీ, కేకేఆర్ మ్యాచ్ వర్షంతో రద్దు... టికెట్ల డబ్బు వాపసు

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) అభిమానులకు రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు (ఆర్‌సీబీ) యాజమాన్యం ఒక ముఖ్యమైన ప్రకటన చేసింది. కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్ (కేకేఆర్) జట్టుతో మే 17న వర్షం కారణంగా రద్దయిన మ్యాచ్‌కు సంబంధించిన టికెట్ డబ్బులను పూర్తిగా వాపసు ఇవ్వనున్నట్లు ఆదివారం వెల్లడించింది. ప్రతికూల వాతావరణం వల్ల మ్యాచ్ సాధ్యపడకపోవడంతో, టికెట్లు కొనుగోలు చేసిన అర్హులైన వారందరికీ ఈ ప్రయోజనం వర్తిస్తుందని ఆర్‌సీబీ స్పష్టం చేసింది. డిజిటల్ విధానంలో, అంటే ఆన్‌లైన్‌లో టికెట్లు కొనుగోలు చేసిన వారికి, వారు టికెట్ బుక్ చేయడానికి ఉపయోగించిన అసలు బ్యాంక్ ఖాతాలోకి 10 పనిదినాల్లో డబ్బులు జమ అవుతాయని ఆర్‌సీబీ తమ ప్రకటనలో పేర్కొంది. ఒకవేళ మే 31వ తేదీలోగా వాపసు అందని పక్షంలో, టికెట్ బుకింగ్ వివరాలతో % తీ వ ట బ అ న వ్ ఆ షె వ్ స్త్ర వ అ అ వ . అ అ % ఈమెయిల్ చిరునామాకు ఫిర్యాదు పంపాలని సూచించింది.

అల్లం టీతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

వర్షాకాలం మొదలైంది అంటే చాలు ఈ చలికి వేడివేడిగా ఏదో ఒకటి తాగాలని,తినాలని అనిపిస్తూ ఉంటుంది. మరియు ఈ సీజన్ లోనే ఎన్నో రోగాలు మనల్ని చుట్టుముడుతూ ఉంటాయి.ఆ రోగాలను తట్టుకోవడానికి మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి కూడా అంత ఎక్కువగా పని చేయాలి.అటువంటి రోగ నిరోధక శక్తి పెంచుకోవడానికి అల్లం టీ చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.అంతేకాక రోజు అల్లం టీ తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తు ఉన్నారు.మరి అవేంటో మనమూ తెలుసుకుందామా..

అల్లం టీ తయారు చేసుకునే విధానం..

అల్లం టీ తయారు చేసేందుకు ముందుగా గిన్నెలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల అల్లం తరుగు,ఒక గ్లాస్ నీరు,ఒక గ్లాసు పాలు వేసి బాగా మరిగించాలి.అందులో తీయదనం కోసం బెల్లం కానీ,తేనె కానీ వాడుకుంటే చాలా మంచిది. రోజు అల్లం టీ తాగడం వల్ల ఇందులో మ్యాంగనీస్, మెగ్నీషియం,కాపర్,జింక్,విటమిన్ బి3,బి6, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి.దీనితో రోగనిరోధక శక్తి పెరగడమే కాకుండా,పొట్ట నొప్పి,తీళ్ల వాపులు,కీళ్ల నొప్పులు తొందరగా తగ్గుముఖం పడతాయి. వర్షం మొదలైంది అంటే చాలు చాలామందికి దగ్గు, జలుబు,జ్వరంతో బాధపడుతూ ఉంటారు.అలాంటి వారికి రోజులో కప్పు అల్లం టీ ఇవ్వడం వల్ల,ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు వారి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి,వైరల్ మరియు బ్యాక్టీరియల్ వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతాయి.

అంతేకాక ఇప్పుడు ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి,ఆరోగ్యానికి ఎంతో హాని కలుగజేస్తోంది.సాధారణంగా అల్లంకు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే గుణం ఉంటుంది.కావున అలాంటి వారికి పచ్చి అల్లం లేదా అల్లం నీరు,అల్లం టీ ఇవ్వడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ కరిగిపోతుంది.అధిక బరువు,ఊబకాయం వంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉంటాయి. అలాగే దీర్ఘకాలిక రోగమైన క్యాన్సర్ ను నివారించడంలో కూడా అల్లం బాగా పనిచేస్తుంది.ఇందులో కొలొరెక్టల్, లివర్ క్యాన్సర్లపై పోరాడే గుణాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి.దీంతో రోజు అల్లం టీ తీసుకోవడంతో చాలా రకాల క్యాన్సర్ల ముప్పు నుంచి బయటపడవచ్చు. కావున ప్రతి ఒక్కరు రోజుకు ఒక కప్పు అల్లం టీ తాగడం చాలా ఉత్తమం.

వేపతో అద్భుత ప్రయోజనాలు?

వేప చెట్టు వల్ల చాలా రకాల లాభాలు ఉన్నాయి. వేప చెట్టు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుందనే సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. వేప రుచి చేదుగా ఉన్నా కానీ ఇందులోని గుణాలు మనల్ని ఖచ్చితంగా అనేక వ్యాధుల నుంచి కాపాడుతాయి.కడుపునొప్పి, ఆకలి లేకపోవడం వంటి చర్మ వ్యాధులు, గుండె, రక్తనాళాల వ్యాధులను వేప ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అలాగే అల్సర్, బర్నింగ్, గ్యాస్, కంటి రుగ్మతలకు కూడా ఈ వేప చక్కని పరిష్కారంగా పని చేస్తుంది. వేప చెట్టులో బెరడు, ఆకులు, పువ్వులు, గింజలు, కలప, నూనె ఇలా చెట్టు ఇలా అన్ని భాగాలు ఆరోగ్యం పెంచడంలో చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక వేప పుల్లలో ఉన్న గుణాలు దంతాలకు బలాన్నిస్తాయి. ఇవి మన పళ్లని చాలా దృఢంగా ఉంచుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి,వేప ఆకులను ఉదయాన్నే ఖచ్చితంగా నమలాలి.ఎందుకంటే దీని కారణంగా, శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ మలమూత్రాల సమయంలో చాలా సులభంగా బయటకు వస్తాయి.ఇంకా ఇది కాకుండా మీరు వేప ఆకు నీటిని కూడా త్రాగవచ్చు ఈ పద్ధతి ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బాగా పెంచుతుంది. వేప ఆకుల నీటిని తాగడం వల్ల రక్తం ఈజీగా శుద్ధి అవుతుంది. అలాగే వేప ఆకు చర్మం జుట్టు ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా రకాలుగా మంచి చేస్తుంది.ఇంకా అలాగే వేప ఆకు వికారం, వాంతులు నుండి కూడా ఈజీగా ఉపశమనం ఇస్తుంది. ఇది రూట్ నుంచి 90నుంచి98% ఇన్ఫెక్షన్ అలాగే కడుపులో పురుగులను తొలగించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. ఇంకా అలాగే ఇది వాపును తగ్గించడానికి కూడా పనిచేస్తుంది. అలాగే సహజమైన డిటాక్సిఫైయర్, పిత్తను సమతుల్యం చేస్తుంది, వాతాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కళ్లకు కూడా మంచిది.అలాగే ఈ వేప దంతాలకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది.దీనితో మనం బ్రష్ చేయడం ద్వారా, దంతాలు చాలా దృఢంగా మారతాయి. వాటిలో ఎలాంటి ఇన్ఫెక్షన్ ఉండదు. ఇక చెవి నొప్పికి వేపనూనెను పూయడం వల్ల కూడా మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

కొంతమందికి అదే పనిగా తలనొప్పి వస్తూంటుంది. తలనొప్పికి ఒకటి అంటూ కారణం ఉండదు. పని ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, టెన్షన్, జన్యుపరమైన సమస్యలు ఇలా రకరకాల కారణాలు ఉంటాయి. తలనొప్పి వల్ల విపరీతమైన చిరాకు, కోపం, అసహనం కలుగుతాయి. ఒక్కోసారి తలనొప్పి విపరీతంగా ఉంటే కొంత మందికి వాంతులు కూడా అవుతాయి. అయితే తలనొప్పికి భరించలేక ట్యాబ్లెట్స్ వేసుకుంటూంటారు. అలా ట్యాబ్లెట్స్ వేసుకున్నా.. ప్రమాదం ఉందండోయ్. అలా కాకుండా ముందుగా కొన్ని టిప్స్ పాటిస్తే ఆ సమస్యకు చెక్ పెట్టొచ్చు. అవేంటో ఓసారి చూసేద్దాం.తలనొప్పికి డీ హైడ్రేషన్ కూడా ఒక కారణం కావచ్చు. కాబట్టి తలనొప్పిగా అనిపిస్తున్నప్పుడు ఒక గ్లాస్ నీళ్లు తాగడం ఉత్తమం. గంధాన్ని నుదుటిపై రాసినా ఉపశమనం పొందవచ్చు. తలనొప్పిగా ఉన్నప్పుడు కాస్త గోరువెచ్చని నీటితో తల స్నానం చేస్తే చక్కటి రిలీఫ్ వస్తుంది.పంటినొప్పి, కంటి నొప్పి ఉన్నా కూడా అది తలనొప్పికి దారి తీస్తుంది. ఎక్కువ సమయం ఆహారం తీసుకోకపోయినా తలనొప్పి వస్తుంది. తలనొప్పిగా ఉన్నప్పుడు కాస్త ప్రశాంతంగా కూర్చొని.. బ్రీథింగ్ వర్కౌట్స్ చేసినా కూడా చాలా మంచిది. ఇది తలకు ఆక్సిజన్ ని అందించి సహాయం చేస్తోంది. మెదడుకి సంబంధించిన నరాలు చెవి ప్రాంతాన్ని కలిపి ఉంటాయి. చెవి వెనుక భాగంలో కాస్త మసాజ్ చేసి, కిందికి పైకి కొద్దిగా లాగడం మంచిది. నుదురు, తలపై మసాజ్ చేసుకోవడం, నాసికా రంధ్రాలపై నుంచి కింది దాకా మసాజ్ చేయడం, ఐస్ తో కూడా నుదుటిపై మసాజ్ చేసుకోవచ్చు.

ఈ కొత్తిమీర వంటకం

- ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే?

కొత్తిమీరలో చాలా రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు దాగి ఉన్నాయి. మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేసే ఈ కొత్తిమీరతో మనం కొత్తిమీర రైస్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు ఈ కొత్తిమీర రైస్ చాలా రుచిగా ఉంటుంది [illegible] ... ముందుగా మీరు కళాయిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి దానిని వేడి చేయాలి. ... 2 నిమిషాల పాటు వేయించాలి.తరువాత కొత్తిమీర వేసి కలపాలి. ... [illegible] ... తరువాత మూత పెట్టి మరో 5 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా రుచిగా ఉండే కొత్తిమీర రైస్ తయారవుతుంది. దీనిని రైతాతో తింటే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. తరచూ చేసే రైస్ వెరైటీలతో పాటు అప్పుడప్పుడూ ఇలా కొత్తిమీర రైస్ ను కూడా మీరు తయారు చేసుకుని తినవచ్చు. దీనిని అందరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు.

రోజు ఈ పొడి వాడితే చాలా బలంగా అవుతారు?

ఇప్పుడు చెప్పే పొడిని వాడడం వల్ల శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలన్నీ ఈజీగా లభిస్తాయి.అలాగే నీరసం, బలహీనత వంటి సమస్యలు మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి. రోజంతా కూడా చాలా ఉత్సాహంగా పని చేసుకోవచ్చు. ఇలా అంతేకాకుండా ఈ పొడిని వాడడం వల్ల రక్తహీనత సమస్య తగ్గుతుంది. ఎముకలు చాలా ధృడంగా తయారవుతాయి. అలాగే కీళ్ల నొప్పులు, మోకాళ్ల నొప్పులు వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారు ఈ పొడిని వాడడం వల్ల చాలా మంచి ఫలితం

ఉంటుంది.ఇంకా అలాగే ఈ పొడిని వాడడం వల్ల కంటి చూపు కూడా బాగా మెరుగుపడుతుంది.ఇంకా కంటికి సంబంధించిన సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. అలాగే చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం కూడా బాగా మెరుగుపడుతుంది.ముఖ్యంగా పిల్లలకు ఈ పొడిని ఇవ్వడం వల్ల వారిలో ఎదుగుదల చక్కగా ఉంటుంది. వారి జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది. వారిలో ఎముకలు, దంతాలు చాలా ధృడంగా తయారవుతాయి. ఈ పొడిని ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ఈ పొడిని తయారు చేసుకోవడానికి మనం ఒక కప్పు ఫూల్ మఖానా, పావు కప్పు బాదంపప్పును, పావు కప్పు వాల్ నట్స్ ను, పావు కప్పు పల్లీలను, పావు కప్పు జీడిపప్పును, మూడు టీ స్పూన్ల సోంపు గింజలను, మూడు స్పూన్ల పుచ్చగింజల పప్పును, ఒక టీ స్పూన్ మిరియాలను ఇంకా రుచికి తగినన్ని పటిక బెల్లంను ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. ముందుగా మీరు కళాయిలో జీడిపప్పు, బాదంపప్పు, పల్లీలు, వాల్ నట్స్ అలాగే ఫూల్ మఖానా వేసి దోరగా వేయించి గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి.ఆ తరువాత అదే కళాయిలో మిరియాలు, ఎండు ఖర్జూరం ముక్కలు, సోంపు గింజలు ఇంకా పుచ్చగింజల పప్పు వేసి వేయించాలి. తరువాత వీటిని కూడా అదే గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు వేయించిన వీటిని మెత్తని పొడిలా మిక్సీ పట్టుకుని గాలి తగలకుండా గాజు సీసాలో నిల్వ చేసుకోవాలి.ఇక ఈ పొడిని ఒకేసారి తయారు చేసుకుని నెలరోజుల పాటు నిల్వ చేసుకోవాలి.అవసరమైతే ఇందులో పటిక బెల్లం పొడిని కూడా మీరు వేసుకోవచ్చు.ఇక ఇలా తయారు చేసుకున్న పొడిని ప్రతి రోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ మోతాదులో గోరు వెచ్చని పాలల్లో కలిపి తీసుకోవాలి. ఇలా ఈ పొడిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి చాలా ఈజీగా పెరుగుతుంది. ఇంకా ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. అలాగే ఇన్ఫెక్షన్ ల బారిన పడకుండా ఉంటాము. జీర్ణశక్తి కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఈ విధంగా మన ఇంట్లోనే సులభంగా ఈ పొడిని తయారు చేసుకుని వాడడం వల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు.

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు

- అస్సలు పాలు తాగకండి..

పాలు తాగడం వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని అన్న విషయం తెలిసిందే. పాలలో ప్రొటీన్స్, విటమిన్ ఎ, బి1, బి2, బి12, బి6 , డి, క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్, ఫాస్పరస్ పాంథోటెనిక్ యాసిడ్, సెలీనియం, నియాసిన్ వంటి పోషకాలు లభిస్తాయి. ప్రతిరోజూ పాలు తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుపడుతుంది. పాలు తాగితే ఎముకలు, దంతాలు ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంటాయి. ఎముకలకు కావాల్సిన క్యాల్షియం కూడా వీటి ద్వారా లభిస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవచ్చు. చర్మం, జుట్టు కాంతిగా ఉంటాయి. రోజు పాలు తాగడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. పాలలో అన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, కొంతమంది వ్యక్తులు, ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల సమస్యలు ఉన్నవారు పాలు తాగితే ప్రమాదకరమని అంటున్నారు వైద్యులు. మరి ఎటువంటి సమస్యలు ఉన్నవారు పాలు తాగకూడదో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యతో బాధపడే వారు పాలు తాగకూడదు. లివర్ లో కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని ఫ్యాటీ లివర్ అని అంటారు. లివర్ లో కొవ్వు పేరుకుపోయి అన్హెల్దీగా మారిపోతుంది. అలాగే లాక్టోస్ అసహనం ఉన్నవారు పాలు తాగకూడదు. చిన్న ప్రేగు తగినంత లాక్టేజ్ ఉత్పత్తి చేయకపోతే లాక్టోస్ అసహనం వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది పాలలో చక్కెరను జీర్ణం చేయడానికి ఒక ఎంజైమ్. పాలు తాగిన మూడు రెండు గంటల తర్వాత మీకు ఏదైనా కడుపులో అసౌకర్యం ఉంటే లాక్టోస్ అసహనం ఉన్నట్లు నిర్ధారించుకోండి. పాలు తాగిన తర్వాత కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ, వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలు ఎదురైతే వాళ్లు పాలు తాగకపోవడమే మంచిది. చాలామందికి పాలు తాగిన తర్వాత కడుపులో తిప్పడం, ఇబ్బందిగా అనిపించడం, వికారంగా అనిపించడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. కొంతమంది వ్యక్తులు పాలు తాగిన తర్వాత బాధపడుతూ ఉంటారు. ఇలాంటి వ్యక్తులు పాలకు దూరంగా ఉండటమే మంచిది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్, అండాశయ క్యాన్సర్ వంటి క్యాన్సర్ ఉన్నవారు పాలు తాగకపోవడమే మంచిది. పాలు తాగిన తర్వాత.. ఊపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, వాంతులు, మలం నుంచి రక్తం వస్తుంటే పాలు తాగవద్దు. ఈ లక్షణాలకు అర్థం మీకు మిల్క్ అలర్జీ ఉన్నట్లు. ఇలాంటి వ్యక్తులు పాలు అస్సలు తాగకూడదు. గుండె సమస్యలు ఉన్నవారు పాలు తాగకూడదు.