జనం పవర్ జర్నలిస్ట్

NEWS

MSME No. UDYAM-KR-02-0005137

నిజం వైపు, జనం కోసం

సంపుటి: 01 సంచిక : 10 సీఈవో: తుడుం పద్మావతి ఎడిటర్ : తుడుం జితేందర్ పేజీలు : 06 గురువారం 27-08-2026

రెండు చరణాలే పాడతాం

- 'వందేమాతరం'పై కర్ణాటక సీఎం డీకే శివకుమార్ కీలక ప్రకటన
- రెండు చరణాలే పాడతామన్న సీఎం
- కాంగ్రెస్ నిర్ణయానికి కట్టుబడి ఉంటామని ప్రకటన
- స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల్లో ఆరు చరణాలు ఆలపించిన వైనం
- అది తనకు తెలియకుండా జరిగిందన్న సీఎం డీకే
- ప్రతి వర్గాన్ని గౌరవించడమే కాంగ్రెస్ సిద్ధాంతమని వ్యాఖ్య

2

జనం పవర్ జర్నలిస్టు,డెస్క్

కర్ణాటకలో ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో 'వందేమాతరం' పూర్తి గేయాన్ని ఆలపించబోమని ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్ స్పష్టం చేశారు. కాంగ్రెస్ నిర్ణయం మేరకు తొలి రెండు చరణాలు మాత్రమే పాడతామని తెలిపారు. ఈ విషయంలో పార్టీ వైఖరికి తాను కట్టుబడి ఉన్నానని చెప్పారు.స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల్లో మొత్తం ఆరు చరణాలు

ఒలింపిక్స్‌లో తెలంగాణ
సత్తా చాటేలా

కొరియా స్పోర్ట్స్ వర్సిటీతో ఒప్పందం

ఒలింపిక్స్‌లో తెలంగాణ సత్తా చాటేలా కొరియా స్పోర్ట్స్ వర్సిటీతో ఒప్పందం

దక్షిణ కొరియా వెళ్లినప్పుడు కేఎన్ఎస్‌యూ బృందంతో చర్చించిన సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

పారిస్ ఒలింపిక్స్ లో కేఎన్ఎస్‌యూ అథ్లెట్లు 16 మందికి పతకాలు

ఒప్పందం గురించి ట్వీట్ చేసిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత రెడ్డి

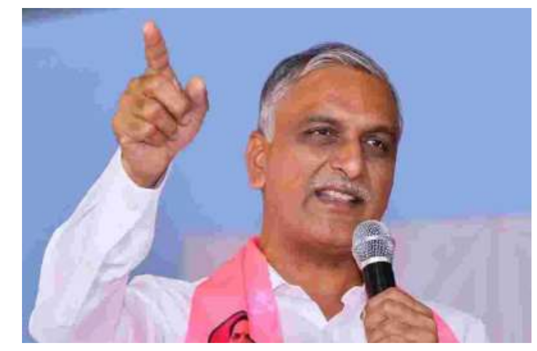
2

జనం పవర్ జర్నలిస్టు,హైదరాబాద్

పల్లెలు, పట్టణాల నుంచి ఒలింపిక్ పోడియం వైపు ప్రయాణానికి తెలంగాణ సిద్ధమవుతోందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఇవాళ యంగ్ ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీ కొరియా నేషనల్ స్పోర్ట్ యూనివర్సిటీతో ఎంవోయూ చేసుకుంది. ఎంవోయూపై హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ రేవంత్ రెడ్డి ఎక్స్‌లో పోస్ట్ చేశారు. ప్రపంచంలోని అత్యున్నత క్రీడా ప్రతిభ సంస్థల్లో ఒకటైన కేఎన్ఎస్‌యూతో యంగ్ ఇండియా స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీ ఎంవోయూ చేసుకోవడం సంతోషకరమని పేర్కొన్నారు.

కేఎన్ఎస్‌యూలో శిక్షణ పొందిన అథ్లెట్లు 16 మంది ఉన్నారు

దక్షిణ కొరియా వెళ్లినప్పుడు కేఎన్ఎస్‌యూ



భూముల వ్యాపారంగా
సాగుతోంది

- కేసీఆర్ పాలన ప్రజా సంక్షేమంగా సాగితే.. రేవంత్ పాలన భూముల వ్యాపారంగా సాగుతోంది: హరీశ్ రావు
- కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ నిర్ణయాల వల్ల హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్ దెబ్బతింటోందన్న హరీశ్
- పార్కులు, ప్లాట్లు, ప్రభుత్వ స్థలాలు కనిపిస్తే అక్కడ భూములను అమ్మేస్తున్నారని ఆరోపణ
- లక్షల ఎకరాల అసైన్డ్ భూములను లాక్కొంటున్నారని మండిపాటు

2

జనం పవర్ జర్నలిస్టు,హైదరాబాద్

నాడు కేసీఆర్ పాలన ప్రజా సంక్షేమ కేంద్రంగా సాగితే, ప్రస్తుత సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాలన భూముల వ్యాపారం కేంద్రంగా నడుస్తోందని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ నేత హరీశ్ రావు తీవ్రస్థాయిలో విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న నిర్ణయాల వల్ల హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్ దెబ్బతింటోందని ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. హైదరాబాద్‌లోని కూకట్‌పల్లిలో ఈరోజు ఏర్పాటు చేసిన 22ఏ బాధితుల సమావేశంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన

కరవు పరిస్థితులు ఉన్నా
స్పందించడం లేదు

- భయంకర కరవు పరిస్థితులు ఉన్నా చంద్రబాబు ప్రభుత్వం స్పందించడం లేదు: జగన్
- డీఎస్సీ అక్రమాలపై సీబీఐ విచారణ జరిపించాలని సవాల్ విసిరినా సమాధానం లేదన్న జగన్
- 28 జిల్లాల్లో తీవ్ర లోటు వర్షపాతం నమోదయిందని ఆందోళన
- చంద్రబాబు మాటలు నమ్మి రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోయారని ఆవేదన

2

జనం పవర్ జర్నలిస్ట్సు,డెస్క్

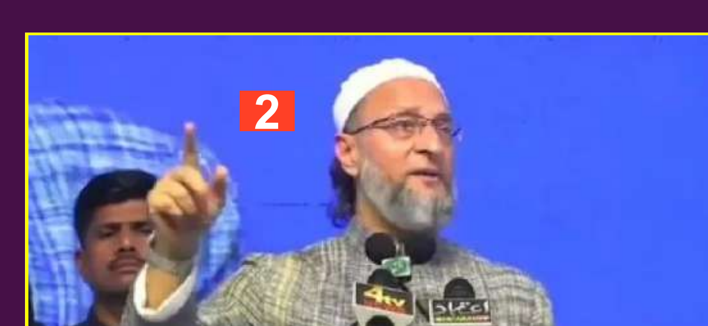
కూటమి ప్రభుత్వంపై వైసీపీ అధినేత జగన్ మరోసారి తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. డీఎస్సీ అక్రమాలపై సీబీఐ విచారణ

హిజాబ్ తీర్పు ఇస్లాంపై దాడి..

అలహాబాద్ హైకోర్టు తీర్పుపై అసదుద్దీన్ ఒవైసీ ఫైర్

- హిజాబ్ తీర్పుపై అలహాబాద్ హైకోర్టును తీవ్రంగా విమర్శించిన ఒవైసీ
- రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 25, 19లకు విరుద్ధమని వ్యాఖ్య
- ఆరెస్సెస్, బీజేపీలకు రాజ్యాంగం కంటే మనుస్మృతే ఇష్టమని ఆరోపణ
- యూసీసీ పేరుతో హిందూ చట్టాలను ఇతర మతాలపై రుద్దుతున్నారని విమర్శ
- దేశాన్ని ప్రేమిస్తాం, కాపాడుకుంటామని స్పష్టం చేసిన ఎంఐఎం అధినేత

2



ధరణితోనే అనేక భూ సమస్యలు..

గత ప్రభుత్వంపై వీహెచ్ ఫైర్ 2 లో

మాకు సంబంధం లేదు

- మా కుమార్తె సుస్మిత వ్యాఖ్యలతో మాకు సంబంధం లేదు : కొండా మురళి
- ప్రజాభవన్‌లో భట్టి, ఉత్తమ్‌తో భేటీ అయిన కొండా మురళీ
- ఇటీవల పార్టీలో జరిగిన పరిణామాలపై చర్చించినట్లు సమాచారం
- మేం కాంగ్రెస్‌ను వీడేది లేదని కొండా మురళి స్పష్టం

2

జనం పవర్ జర్నలిస్టు,హైదరాబాద్

తాము కాంగ్రెస్ పార్టీని ఎట్టి పరిస్థితుల్లో వీడేది లేదని కాంగ్రెస్?నేత, మంత్రి కొండా సురేఖ భర్త కొండా మురళి స్పష్టం చేశారు. తమ కుమార్తె సుస్మిత వ్యాఖ్యలతో తమకు ఎలాంటి సంబంధం లేదన్నారు. ప్రజాభవన్‌లో ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క, మంత్రి ఉత్తమ్‌లతో కొండా మురళి, మునుగోడు ఎమ్మెల్యే రాజగోపాల్‌రెడ్డి సమావేశం అయ్యారు. కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలు

బాలెన్ షాతో మాట్లాడిన మోదీ

- నేపాల్ ప్రధాని బాలెన్ షాతో మాట్లాడిన మోదీ
- మానవతాసాయం చేస్తామని హామీ నేపాల్‌లో మెరుపు వరదలు
- 105 మంది భారతీయులతో సహా 400 మంది మిస్సింగ్

2

జనం పవర్ జర్నలిస్టు,డెస్క్

మెరుపు వరదలతో అతలాకుతలమైన పొరుగు దేశం నేపాల్‌కు అన్ని విధాలా అండగా ఉంటామని భారత

గల్లంతైన మత్స్యకారులు
సురక్షితంగా ఉన్నారు

మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

- బంగాళాఖాతంలో గల్లంతైన ఏపీ మత్స్యకారుల ఆచూకీ లభ్యం
- పశ్చిమ బెంగాల్ తీరంలో సురక్షితంగా ఉన్న ఏడుగురు జాలర్లు
- బోటులో సాంకేతిక లోపంతో తీరానికి కొట్టుకుపోయిన వైనం
- వారిని స్వస్థలాలకు తీసుకొచ్చేందుకు ప్రభుత్వ ఏర్పాట్లు

2

జనం పవర్ జర్నలిస్టు,డెస్క్

బంగాళాఖాతంలో ఈ నెల ప్రారంభంలో గల్లంతైన ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన ఏడుగురు మత్స్యకారుల ఆచూకీ లభ్యమైందని రాష్ట్ర వ్యవసాయ, మత్స్యశాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు బుధవారం ప్రకటించారు. వారంతా సురక్షితంగా ఉన్నారని, దీంతో వారి కుటుంబసభ్యులు, అధికారులు ఊపిరి పీల్చుకున్నారని తెలిపారు. డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా, ఓడలరేవుకు చెందిన ఏడుగురు మత్స్యకారులు ఆగస్టు 3న సముద్రంలోకి వేటకు వెళ్లారు. షెడ్యూల్ ప్రకారం వారు ఆగస్టు 12 నాటికి తిరిగి తీరానికి చేరుకోవాల్సి ఉంది. అయితే, గడువు దాటినా వారి నుంచి ఎలాంటి సమాచారం అందకపోవడంతో కుటుంబసభ్యులు తీవ్ర ఆందోళనకు గురయ్యారు. ఈ

భూముల వ్యాపారంగా

సాగుతోంది

మొదటి పేజీ రువాయి

మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.రాష్ట్రంలో ఎక్కడ పార్కులు, ప్లాట్లు, ప్రభుత్వ స్థలాలు కనిపిస్తే అక్కడ భూములను విక్రయిస్తూ భావి తరాలకు కనీసం స్థలం కూడా లేకుండా చేస్తున్నారని హరీశ్ రావు ఆరోపించారు. సామాన్య ప్రజల ఆస్తులనేమో 22ఏ నిషేధిత జాబితాలోకి నెడుతూ, ప్రభుత్వ భూములను మాత్రం ముఖ్యమంత్రి సోదరుల చేతుల్లోకి వెళ్లేలా చేస్తున్నారని విమర్శించారు. లక్షలాది ఎకరాల అసైన్డ్ భూములను పేదల వద్ద నుంచి లాక్కొని, కమీషన్ల కోసం పారిశ్రామికవేత్తలకు కట్టబెడుతున్నారని మండిపడ్డారు. ఎప్పుడు 'హైడ్రా' వచ్చి ఇళ్లను కూలుస్తుందో, ఎప్పుడు 22ఏ పేరుతో తమ భూములను గుంజుకుంటారోనని ప్రజలు భయాందోళనలతో బతుకుతున్నారని తెలిపారు.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా దాదాపు కోటి ఎకరాలను, ఒక్క హైదరాబాద్‌లోనే లక్షలాది ఆస్తులను రేవంత్ ప్రభుత్వం 22ఏ జాబితాలో చేర్చిందని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం చేసిన తప్పుకు ప్రజలను ప్రభుత్వ ఆఫీసుల చుట్టూ తిప్పుతూ... జాబితా నుంచి భూములను తొలగించడానికి 30 శాతం వరకు కమీషన్లు వసూలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. సెప్టెంబర్ 7వ తేదీ నుంచి ప్రారంభం కానున్న అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో ఈ 22ఏ అంశంపై ప్రభుత్వాన్ని తీవ్రంగా నిలదీస్తామని స్పష్టం చేశారు. బాధితులు ఎవరూ బ్రోకర్లకు ఒక్క రూపాయి కూడా ఇవ్వొద్దని, ప్రజల ఆస్తులను కాపాడే బాధ్యతను బీఆర్ఎస్ పూర్తిగా తీసుకుంటుందని హామీ ఇచ్చారు.

రెండు చరణాలే పాడతాం

మొదటి పేజీ రువాయి

ఆలపించడంపై ప్రశ్నించగా.. తనకు తెలియకుండానే ఆ నిర్ణయం జరిగి ఉండొచ్చని శివకుమార్ అన్నారు. ఇకపై ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో మాత్రం గతంలో నిర్ణయించిన విధంగానే తొలి రెండు చరణాలు మాత్రమే పాడతామని స్పష్టం చేశారు.కాంగ్రెస్ వర్కింగ్ కమిటీ ఇటీవల 1937లో తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని మరోసారి సమర్థించింది. బహిరంగ, జాతీయ కార్యక్రమాల్లో వందేమాతరం తొలి రెండు చరణాలు మాత్రమే ఆలపించాలని అప్పట్లో నిర్ణయించినట్లు పేర్కొంది. మొత్తం చరణాలు పాడాలంటూ కొత్త వందేమాతరం బిల్లు రావడం నేపథ్యంలో ఈ అంశంపై కాంగ్రెస్, బీజేపీ మధ్య రాజకీయ వివాదం కొనసాగుతోంది.కాంగ్రెస్ నిర్ణయాన్ని బీజేపీ తప్పుబట్టింది. జాతీయ గేయాన్ని అవమానిస్తున్నారని విమర్శించింది. ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాలకు కాంగ్రెస్ పాల్పడుతోందని ఆరోపించింది.

ఈ విమర్శలపై శివకుమార్ స్పందించారు. భారత్ భిన్న భాషలు, సంస్కృతులు, ప్రాంతాలతో కూడిన దేశమని అన్నారు. ప్రతి వర్గాన్ని గౌరవించడమే కాంగ్రెస్ సిద్ధాంతమని చెప్పారు. బీజేపీ ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాలు చేస్తోందని ఆరోపించారు.వందేమాతరం తరువాతి చరణాల్లో దుర్గ, లక్ష్మి, సరస్వతి వంటి హిందూ దేవతల ప్రస్తావన ఉందని కాంగ్రెస్ చెబుతోంది. ఇతర వర్గాలకు అవి అభ్యంతరకరంగా ఉండొచ్చన్న కారణంతో తొలి రెండు చరణాలకే పరిమితం కావాలని నిర్ణయించింది. కర్ణాటకలోనూ ఇదే నిర్ణయం అమలవుతుందని శివకుమార్ స్పష్టం చేశారు.

ఒలింపిక్స్‌లో తెలంగాణ

సత్తా చాటేలా

మొదటి పేజీ రువాయి

బృందాన్ని కలిసి భాగస్వామ్యంపై చర్చించిన విషయాన్ని రేవంత్ రెడ్డి గుర్తు చేశారు. కొరియా నేషనల్ స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీతో ఎంవోయూ తెలంగాణ క్రీడా ప్రతిభకు అథ్లెటిక్ శిక్షణ, స్పోర్ట్స్ సైన్స్, అత్యున్నత స్థాయి విద్య విధానాలకు వారధిగా సీఎం అభివర్ణించారు. పారిస్ ఒలింపిక్స్‌లో దక్షిణ కొరియా 31 పతకాలు సాధించగా అందులో కేఎన్ఎస్‌యూలో శిక్షణ పొందిన అథ్లెట్లు 16 మంది ఉన్నారని ముఖ్యమంత్రి ప్రస్తావించారు. కేఎన్ఎస్‌యూ విశిష్ట సంస్కృతి రాష్ట్రానికి తీసుకురావాలనుకుంటున్నామని తెలిపారు.

యంగ్ ఇండియా, స్పోర్టింగ్ ఇండియా

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో యువ అథ్లెట్లకు ప్రపంచ స్థాయి క్రీడా సామర్థ్యాలు నేర్చుకునే కొత్త అవకాశాలు సృష్టించేలా ఎంవోయూ చేసుకోవడంలో క్రీడల శాఖ మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి, అధికారులు కీలక పాత్ర పోషించారంటూ రేవంత్ రెడ్డి అభినందనలు తెలిపారు. మన దేశం 2036 ఒలింపిక్స్ వైపు చూస్తున్న సందర్భంలో కేవలం ఆతిథ్యం ఇవ్వడమే కాకుండా, భారత్ గర్వకారణంగా నిలిచే క్రీడాకారులను తయారు చేసేందుకు తెలంగాణ సిద్ధమవుతోందన్న సీఎం యంగ్ ఇండియా, స్పోర్టింగ్ ఇండియా అంటూ వ్యాఖ్యానించారు.

అంతర్జాతీయ వేదికల్లో మన ప్రతిభ

కొరియా నేషనల్ స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీతో యంగ్ ఇండియా ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీ అవగాహన ఒప్పందం కుదుర్చుకోవడం తెలంగాణ క్రీడా రంగానికి చరిత్రాత్మక ముందడుగని క్రీడల శాఖ మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి అభివర్ణించారు. ప్రపంచ స్థాయి క్రీడా శిక్షణను రాష్ట్ర క్రీడాకారులకు అందుబాటులోకి తీసుకురావడం ద్వారా మన ప్రతిభకు అంతర్జాతీయ వేదికలు మరింత చేరువ కానున్నాయని వివరించారు.

కరవు పరిస్థితులు ఉన్నా

స్పందించడం లేదు

మొదటి పేజీ రువాయి

జరిపించాలని తమ పార్టీ విసిరిన సవాలుకు చంద్రబాబు ప్రభుత్వం నుంచి ఇప్పటివరకు ఎలాంటి సమాధానం లేదని ఆయన ఆరోపించారు. తాడేపల్లిలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కరవు భయంకరమైన పరిస్థితులకు దారితీసిందని, మొత్తం 28 జిల్లాల్లో లోటు వర్షపాతం నమోదైందని జగన్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. రాయలసీమతో పాటు కోస్తా ప్రాంతంలోనూ తీవ్రమైన అభద్రతా వాతావరణం నెలకొన్నా చంద్రబాబు ప్రభుత్వం స్పందించకుండా నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వ్యవహరిస్తోందని మండిపడ్డారు. జూన్ నుంచి ఇప్పటివరకు రాష్ట్రంలో కేవలం 52 శాతం వర్షపాతం మాత్రమే నమోదైందని, మొత్తం 688 మండలాలకు గానూ 625 మండలాల్లో తీవ్ర లోటు వర్షపాతం ఉందని వివరించారు. ఎల్‌నినో ప్రభావం వల్ల జూన్, జులై నెలల్లో తక్కువ వర్షాలు పడతాయని తెలిసినప్పటికీ... పంటలకు నీళ్లిస్తామని ప్రభుత్వం ఆర్భాటం చేసిందని, వారి మాటలను నమ్మి ఎకరాకు రూ.15 వేలకు పైగా పెట్టుబడి పెట్టిన రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోయారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఒకవైపు వర్షాలు లేక రైతాంగం సంక్షోభంలో కూరుకుపోతుంటే, నీటి విడుదల విషయంలో చంద్రబాబు ఏమాత్రం మానవత్వం లేకుండా ప్రవర్తిస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. ముఖ్యంగా రాయలసీమ ప్రాజెక్టుల పట్ల కూటమి ప్రభుత్వం దుర్మార్గంగా వ్యవహరిస్తోందని విమర్శించారు. శ్రీశైలం జలాశయంలో ఉన్న నీటిని కరవుతో అల్లాడుతున్న రైతులకు అందించాల్సింది పోయి... తెలంగాణతో పోటీపడి విద్యుత్ ఉత్పత్తి కోసమే వినియోగించడం దారుణమన్నారు. అవకాశమున్నా పోతిరెడ్డిపాడు ద్వారా రాయలసీమకు నీటిని విడుదల చేయడానికి చంద్రబాబుకు మనసు ఒప్పలేదని విమర్శించారు. సెప్టెంబర్ 15 తర్వాత వర్షాలు తగ్గుముఖం పడతాయని వాతావరణ శాఖ చెబుతున్న నేపథ్యంలో, రానున్న రోజుల్లో రాయలసీమకు నీరు ఎలా ఇస్తారో ప్రభుత్వం స్పష్టం చేయాలని నిలదీశారు.

హిజాబ్ తీర్పు

ఇస్లాంపై దాడి..

మొదటి పేజీ రువాయి

పాఠశాల యూనిఫామ్‌తో పాటు హిజాబ్ ధరించడానికి అనుమతి కోరిన పిటిషన్‌ను అలహాబాద్ హైకోర్టు కొట్టివేయడంపై ఎంఐఎం అధినేత, హైదరాబాద్ ఎంపీ అసదుద్దీన్ ఒవైసీ తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. మంగళవారం హైదరాబాద్‌లోని దారుస్సలాంలో జరిగిన 'జల్సా-ఎ-రహ్మతుల్-లిల్-అలమీన్' సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ, ఈ తీర్పు ఇస్లాంపై జరిగిన దాడిగా అభివర్ణించారు.ఈ తీర్పుతో తాను ఏకీభవించనని, ఇది భారత రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 25, 19లను ఉల్లంఘించడమేనని ఒవైసీ అన్నారు. "ఇస్లాంలో ఏది అవసరమో, ఏది కాదో నిర్ణయించడానికి మీరెవరు? అమ్మాయిలు హిజాబ్‌ను తలపై ధరిస్తారు కానీ, మెదడుపై కాదు" అని ఆయన ఘాటుగా వ్యాఖ్యానించారు. శబరిమల కేసులో మతపరమైన ఆచారాలపై సుప్రీంకోర్టులో విచారణ ఇంకా పెండింగ్‌లో ఉందని గుర్తుచేశారు.ఈ సందర్భంగా ఆరెస్సెస్, బీజేపీలపై కూడా ఒవైసీ తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. వారికి భారత రాజ్యాంగం కంటే మనుస్మృతే ఎక్కువ ఇష్టమని, బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ రూపొందించిన రాజ్యాంగాన్ని వారు మొదటి నుంచీ వ్యతిరేకిస్తున్నారని ఆరోపించారు. హిందుత్వ సిద్ధాంతకర్త సావర్కర్‌పై విమర్శలు చేస్తూ, అండమాన్ జైలులో ఆయన బ్రిటిష్ వారికి క్షమాపణ లేఖలు రాశారని, కానీ ముస్లిం స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు మాత్రం బ్రిటిష్ వారికి వ్యతిరేకంగా జిహాద్‌కు ఫత్వా జారీ చేసి, కఠిన శిక్షలు అనుభవించారని పోల్చారు. అండమాన్ జైలుకు వెళ్లిన మొదటి ఖైదీ హైదరాబాద్ మక్కా మసీదు ఇమామ్ మౌల్వీ అలావుద్దీన్ అని పేర్కొన్నారు.ఉత్తరాఖండ్, అసోం, గుజరాత్‌లలో అమలు చేస్తున్న యూనిఫామ్ సివిల్ కోడ్ (యూసీసీ)పై కూడా ఒవైసీ స్పందించారు. హిందూ వివాహ, విడాకులు, వారసత్వ చట్టాల ఆధారంగా రూపొందించిన చట్టాలను యూసీసీ అని ఎలా అంటారని, వాటిని ముస్లింలపై ఎందుకు రుద్దాలని ప్రశ్నించారు. తమను తమ మతం నుంచి దూరం చేయాలని చేసే ప్రయత్నాలు ఫలించవని, తాము ఖురాన్‌ను అనుసరిస్తూనే ఉంటామని స్పష్టం చేశారు. తాము ఈ దేశాన్ని ప్రేమిస్తామని, దేశాన్ని కాపాడుకుంటూనే భారత్‌ను సూపర్ పవర్‌గా తీర్చిదిద్దడానికి కృషి చేస్తామని ఒవైసీ పేర్కొన్నారు.

మాకు

సంబంధం లేదు

మొదటి పేజీ రువాయి

సోనియాగాంధీ, రాహుల్‌గాంధీ, ప్రియాంకపై తమకు విశ్వాసం ఉందన్న కొండా మురళి కమిటీ నిర్ణయం వెలువడే వరకు ఏమీ మాట్లాడనని కొండా మురళి తెలిపారు.

సుస్మిత ప్లాన్-బి ఏమిటో తెలియదు

ప్రజా భవన్‌లో జరిగిన భేటీలో కొండా సురేఖ అంశం, తాజా రాజకీయ పరిణామాలపై చర్చించలేదని తెలిపారు. కుమార్తె సుస్మిత వ్యాఖ్యలతో తమకు సంబంధం లేదని, ఆమె ప్లాన్-ఎ ప్రకారం వ్యాఖ్యలు చేసిందని, ప్లాన్-బి ఏమిటో తనకు తెలియదన్నారు. మంత్రి సురేఖ మంగళవారం వనమహోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారని, నేడు కూడా మరో కార్యక్రమానికి హాజరయ్యారని గుర్తు చేశారు. క్రమశిక్షణ కమిటీ నిర్ణయం వెలువడే వరకు ఏమీ మాట్లాడనని వెల్లడించారు.

అందుకోసమే వచ్చాను

ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న మునుగోడు ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్‌రెడ్డి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. తన నియోజకవర్గ బిల్లుల కోసమే భట్టి విక్రమార్కని కలిశానని తెలిపారు. అప్పటికే ప్రజాభవన్‌లో కొండా మురళి ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. మరోవైపు ప్రజాభవన్‌లో భట్టి విక్రమార్కతో కొండా మురళి, రాజగోపాల్‌రెడ్డి సమావేశమైన సమయంలోనే ప్రజాభవన్‌కు వచ్చిన మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్ రెడ్డి కూడా భేటీలో పాల్గొన్నారు. తరువాత సమావేశం నుంచి కొండా మురళి అర్ధంతరంగా వెళ్లిపోయారు.

బాలెన్ షాతో

మాట్లాడిన మోదీ

మొదటి పేజీ రువాయి

ప్రధాని నరేంద్రమోదీ హామీ ఇచ్చారు. వరద ప్రభావిత నేపాల్‌కు సాధ్యమైనంత మానవతాసాయం, సహాయక చర్యలను అందిస్తామని స్పష్టం చేశారు. నేపాల్ ప్రధాని బలెన్ షాతో ఫోన్‌లో మాట్లాడిన మోదీ, ఈ కష్టకాలంలో భారత ప్రజలు నేపాల్ సోదరసోదరీమణులకు అండగా ఉంటారని భరోసా ఇచ్చారు. వరద బీభత్సంతో జరిగిన ప్రాణనష్టం పట్ల ప్రధాని మోదీ తీవ్ర విచారం వ్యక్తంచేశారు.

బుధవారం ఉదయం స్థానిక కాలమానం ప్రకారం 9 గంటల ప్రాంతంలో వచ్చిన ఈ ఆకస్మిక వరద వల్ల రసువా, ధాడింగ్ జిల్లాల్లోని నదీ పరీవాహక ప్రాంతాల్లో తీవ్ర విధ్వంసం చోటుచేసుకుంది. మెరుపు వరదల్లో 384 మంది ప్రయాణికులు గల్లంతైనట్లు నేపాల్ టూరిజం బోర్డు వెల్లడించింది. వీరిలో 291 మంది విదేశీయులు కాగా, 93 మంది నేపాల్ పౌరులు ఉన్నారు. గల్లంతైన విదేశీయుల్లో అత్యధికంగా 105 మంది భారతీయ పర్యాటకులు, 37 మంది ఎన్నారైలు ఉన్నట్లు పేర్కొంది. వీరితో పాటు అమెరికా, బ్రిటన్, మలేసియా, దక్షిణాఫ్రికా, ఆస్ట్రేలియా, నెదర్లాండ్స్‌కు చెందిన పర్యాటకులు కూడా వరదల్లో చిక్కుకుపోయినట్లు గుర్తించారు. బాధితులు, పర్యాటకుల సమాచారం కోసం నేపాల్ టూరిజం బోర్డు ప్రత్యేక సహాయక నంబర్లను అందుబాటులోకి తెచ్చింది.

ధరణితోనే అనేక

భూ సమస్యలు..

మొదటి పేజీ రువాయి

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 26: గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంపై ప్రభుత్వ సలహాదారుడు వి.హనుమంతరావు తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. బుధవారం గాంధీభవన్‌లో ప్రజలతో నిర్వహించిన ముఖాముఖి కార్యక్రమంలో వీహెచ్ పాల్గొన్నారు. ప్రజలు, కార్యకర్తల నుంచి అర్జీలను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. గత ప్రభుత్వం ప్రగతి భవన్‌ను కట్టి ప్రజల సమస్యలను చెప్పుకోవడానికి అవకాశాలు ఇవ్వలేదని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రాగానే ప్రగతి భవన్‌ను ప్రజా భవన్‌గా మార్చి ప్రజా సమస్యల పరిష్కార కేంద్రంగా మార్చారని తెలిపారు. గాంధీభవన్ కూడా ప్రజల సమస్యల పరిష్కార వేదిక అయ్యేలా ముఖాముఖీ కార్యక్రమం చేపట్టారని చెప్పారు.

ఆ భూములపై అక్రమ రిజిస్ట్రేషన్లు

ఈరోజు ముఖాముఖి కార్యక్రమంలో.. భూములకు సంబంధించిన సమస్యలే ఎక్కువగా తన దృష్టికి వచ్చినట్లు వీహెచ్ తెలిపారు. పటేల్ పట్వారి విధానం వల్ల భూ సమస్యలు తక్కువగా ఉండేవన్నారు. గత ప్రభుత్వం.. ధరణితో పాటు అనేక సమస్యలు తీసుకొచ్చిందని వ్యాఖ్యానించారు. నాడు ఇందిరా గాంధీ పంచిన భూములను మళ్లీ భూస్వాములు అక్రమంగా రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకుంటున్నారని తెలిపారు. రిజిస్ట్రేషన్ ఆఫీసులో తప్పిదాలు జరుగుతున్నాయని.. రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పటిష్ట చర్యలు తీసుకోవాలని వి.హనుమంతరావు సూచించారు.

వన్ నేషన్ వన్ ఎలక్షన్‌కు వ్యతిరేకం..

వన్ నేషన్ వన్ ఎలక్షన్‌తో నరేంద్ర మోదీ నాలుగోసారి ప్రధాని అవ్వాలని చూస్తున్నారని వీహెచ్ అన్నారు. వన్ నేషన్ వన్ ఎలక్షన్ అమెరికాలో సాధ్యమని.. భారత దేశంలో కాదన్నారు. ప్రధాని మోదీకి, అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్‌కు సంబంధాలు ఉన్నాయని.. అందుకే భారత్‌ను అమెరికాలా చేయాలని మోదీ చూస్తున్నారని అన్నారు. భారత్ సెక్యులర్ దేశమని.. ఇక్కడ వన్ నేషన్ వన్ ఎలక్షన్ సాధ్యం కాదని చెప్పారు. భారత దేశంలో భిన్న మతాలు, భిన్న కులాల ఉన్నాయన్నారు. కేంద్రం చేస్తున్న క్యాస్ట్ సెన్స్, కులగణనలో బీసీల కాలమే లేదని తెలిపారు. అలాంటిది వన్ నేషన్ వన్ ఎలక్షన్ ఎక్కడిదని ప్రశ్నించారు. 70 శాతం ఉన్న బీసీలకు అన్యాయం చేస్తారా అంటూ నిలదీశారు. ముందు బీసీల సంగతి తేల్చాలన్నారు. 'మేము వన్ నేషన్ వన్ ఎలక్షన్‌కు వ్యతిరేకం' అని స్పష్టం చేశారు. కులగణన పేరుతో ఓట్లు తొలగిస్తున్నారని ఆరోపించారు. తెలంగాణలో ఉన్న ఓట్లకు, ఈసీ లెక్కలకు తేడా ఉందని వీహెచ్ పేర్కొన్నారు.

గల్లంతైన మత్స్యకారులు సురక్షితంగా ఉన్నారు

మొదటి పేజీ రువాయి

విషయం ప్రభుత్వ దృష్టికి రావడంతో వెంటనే గాలింపు చర్యలు ప్రారంభమయ్యాయి.మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం, మత్స్యకారులు ప్రయాణిస్తున్న బోటులో సాంకేతిక లోపం తలెత్తడంతో అది పశ్చిమ బెంగాల్ తీరానికి కొట్టుకుపోయింది. అక్కడి అధికారుల ద్వారా సమాచారం అందుకున్న ఏపీ అధికారులు, బోటు యజమాని సోదరుడైన భవానీ ప్రసాద్‌తో మాట్లాడి మత్స్యకారులంతా క్షేమంగా ఉన్నట్లు ధ్రువీకరించుకున్నారు. వారిని సురక్షితంగా స్వస్థలాలకు తీసుకొచ్చేందుకు ఏర్పాట్లు చేయాలని, అధికారుల బృందాన్ని వెంటనే పశ్చిమ బెంగాల్‌కు పంపాలని మంత్రి ఆదేశించారు.మత్స్యకారుల ఆచూకీ కోసం ప్రభుత్వం విస్తృత స్థాయిలో గాలింపు చర్యలు చేపట్టింది. కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో ఇండియన్ కోస్ట్ గార్డ్, నౌకాదళం, ఇతర విభాగాలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ గాలింపు జరిపారు. మంగళవారం నాడు ఆపరేషన్‌ను మరింత ముమ్మరం చేసి, 15 కోస్ట్ గార్డ్ నౌకలు, నాలుగు హెలికాప్టర్లను రంగంలోకి దించారు. కోల్‌కతాలోని ఈస్టర్న్, నార్త్-ఈస్టర్న్ కమాండ్‌లను అప్రమత్తం చేయడంతో పాటు, మెరైన్ రెస్క్యూ కోఆర్డినేషన్ సెంటర్ (వీ=జజ) పర్యవేక్షణలో ఎలక్ట్రానిక్ నిఘా కూడా కొనసాగించారు. అవసరమైతే సమాచారం లభించవచ్చనే ఉద్దేశంతో పొరుగు దేశాలైన మయన్మార్, బంగ్లాదేశ్ సముద్రయాన అధికారులను కూడా అప్రమత్తం చేశారు.ప్రభుత్వ యంత్రాంగం సమష్టి కృషితోనే మత్స్యకారుల ఆచూకీని కనిపెట్టగలిగామని, ఈ ఆపరేషన్‌లో పాలుపంచుకున్న జిల్లా కలెక్టర్, కమిషనర్, మత్స్యశాఖ జాయింట్ డైరెక్టర్, కోస్ట్ గార్డ్ సిబ్బందిని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు అభినందించారు.

ముస్లిం సోదరులు ర్యాలీ

జనం పవర్ జర్నలిస్ట్ వేల్పుల నగేష్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఇంచార్జ్ 26,

మంచిర్యాల జిల్లా అత్యంత పవిత్రమైన మహ్మద్ ప్రవక్త జన్మదిన దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మంచిర్యాల పట్టణంలో ముస్లిం సోదరులు ర్యాలీ నిర్వహించడం జరిగింది..ఈ సందర్భంగా ముస్లిం సోదరులకు బెల్లంపల్లి చౌరస్తా వద్ద మంచిర్యాల ఎమ్మెల్యే కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావు, మంచిర్యాల జిల్లా మాజీ డీసీసీ అధ్యక్షురాలు కొక్కిరాల సురేఖ ఆధ్వర్యంలో ముస్లిం సోదరులందరికీ పండ్లు మరియు వాటర్ పంపిణీ చేసిన మంచిర్యాల మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ ధర్ని మధుకర్ మంచిర్యాల మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రామగిరి బానేష్ జిల్లా మైనారిటీ అధ్యక్షులు కార్పొరేటర్ ఖలీద్ బ్లాక్ కాంగ్రెస్ మాజీ అధ్యక్షులు పూదరి తిరుపతి మంచిర్యాల మున్సిపల్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ సల్ల మహేష్ పీసీసీ సభ్యులు నస్పూర్ పట్టణ ఇంఛార్జి నూకల రమేష్ కార్పొరేటర్లు, కో-ఆప్షన్ సభ్యులు మీనాజ్ , మక్బుల్ , కాల్వల జగన్ రావు, మాజీ కౌన్సిలర్ మీనాజ్ , పట్టణ యువజన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు జలీల్, మైనారిటీ నాయకులు , నాయకులు,కార్యకర్తలు,అనంతరం ముస్లిం సోదర, సోదరీమణులందరికీ మిలాద్ -ఉన్-నబీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

నూతన గృహ ప్రవేశం

ధర్మవరం,జనం పవర్ జర్నలిస్ట్

పట్టణంలో నూతన గృహ ప్రవేశం లో జనసేన పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి చిలకం మధుసూదన్ రెడ్డి కుటుంబ సమేతంగా చేరడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా బంధుమిత్రుల సమక్షంలో ఈ గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరిగిందని చిలకం మధుసూదన్ రెడ్డి తెలిపారు. అనంతరం వేదం పండితుల ఆధ్వర్యంలో శ్రీ నరసింహ స్వామి, ధన్వంతరి,సుదర్శన మహాలక్ష్మి, దుర్గా హోమం వడ్డీ విశేష హోమాలను భక్తిశ్రద్ధలతో దంపతులు నిర్వహించారు. ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంలో జరిగిన ఈ గృహప్రవేశ కార్యక్రమమునకు కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు, వివిధ రాజకీయ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని చిలకం మధుసూదన్ రెడ్డికి శు భాకాంక్షలు అని తెలియజేశారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరికలు..

ఐఎన్టియుసి జిల్లా అధ్యక్షులు తుంపర్తి పరమేష్

ధర్మవరం:- జనం పవర్ జర్నలిస్ట్

కాంగ్రెస్ పార్టీలో పలువురు పార్టీలో చేరడం జరిగిందని, వారందరికీ పార్టీ కండువా కప్పి ఘనంగా ఆహ్వానించడం జరిగిందని ఐఎన్టియుసి శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా అధ్యక్షులు తుంపర్తి పరమేశ్వరి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులకు కార్యకర్తలకు అన్నివేళలా అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. చేనేతలకు రావలసిన నేతన్న నేస్తం డబ్బులు ఇంతవరకు చేనేతల కార్మికుల బ్యాంకు ఖాతాలో జమ కాకపోవడం సిగ్గుచేటు అని తెలిపారు. చేనేతలకు న్యాయం చేస్తానని మొండి చేయి చూపిస్తున్న కూటమి ప్రభుత్వము అని వారు దుయ్యబట్టారు. అలాగే ధర్మవరం పట్టణంలో ఎలక్ట్రీషియన్ ప్లంబర్స్ వారికి సంబంధించిన సర్వే నెంబర్ 650-2 అక్రమాలు జరగకుండా తక్షణమే అక్రమ కట్టడాలు ఆపాలని వారి డిమాండ్ చేశారు. అర్హులైన వారికి మాత్రమే చేనేతలకు 25వేల రూపాయలు వెంటనే వారి బ్యాంకు ఖాతాలో జమ చేయాలని, లేనియెడల బాధితుల పక్షాన కాంగ్రెస్ పార్టీ ఐఎన్టియుసి అండగా పోరాటం చేయడం జరుగుతుందని వారు ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గోవిందరాజులు, తాజుద్దీన్, సురేంద్ర, గొర్ల విజయ్, శ్రీనివాస్, లింగమయ్య, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దాబా(బి)లో ఆదివాసుల మహాసభ

- జల్, జంగల్, జమీన్ కోసం ఐక్యంగా పోరాడాలి
- తెలంగాణ ఆదివాసీ గిరిజన సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పూసం సచిన్
- ఆ సంఘం నూతన మండలాధ్యక్షుడిగా కుమ్రా జగన్ నియామకం

గాదిగూడ, జనం పవర్ జర్నలిస్ట్(ఆగస్టు 26):

గాదిగూడ మండలంలోని దాబా(బి) గ్రామంలో తెలంగాణ ఆదివాసీ గిరిజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో మహాసభ నిర్వహించారు. ఈ మహాసభకు ఆ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పూసం సచిన్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ఆదివాసుల హక్కులు, సంస్కృతి, చట్టాలపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఆదివాసుల హక్కుల పరిరక్షణలో పెసా చట్టం, 1/70 చట్టం కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని వివరించారు. జల్-జంగల్-జమీన్ పరిరక్షణతో పాటు ఆదివాసుల హక్కుల సాధన కోసం ఐక్యంగా పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా అధ్యక్షుడు కోట్నాక్ సక్కు, శత్నాల మండల కార్యదర్శి గోవింద్‌రావు, గాదిగూడ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి కుమ్రా భీమ్రావు, సహాయ కార్యదర్శి కొడప గజానంద్, గ్రామ సర్పంచ్ సోయాం దేవ్ షావ్ పాల్గొన్నారు.

నూతన మండల కమిటీ ఎన్నిక

మహాసభ సందర్భంగా తెలంగాణ ఆదివాసీ గిరిజన సంఘం గాదిగూడ మండల కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. మండల అధ్యక్షుడిగా కుమ్రా జగన్, కార్యదర్శిగా శంకర్, సహాయ కార్యదర్శిగా కుమ్రా దినేశ్, ఉపాధ్యక్షుడిగా ఈశ్వర్, సోషల్ మీడియా కన్వీనర్‌గా సిడాం లక్ష్మణ్ ఎన్నికయ్యారు. నూతన కమిటీ సభ్యులు ఆదివాసుల హక్కులు, సంస్కృతి, చట్టాల పరిరక్షణకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఆదివాసీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామ పెద్దలు, యువకులు పాల్గొన్నారు.

సారంపల్లి మల్లారెడ్డికు ఘనంగా నివాళులు

రైతు ఉద్యమ నేత కామ్రేడ్ సారంపల్లి మల్లారెడ్డికు ఘనంగా నివాళులు :సిపిఎం ,ఏపీ రైతు సంఘం

ధర్మవరం:- జనం పవర్ జర్నలిస్ట్

సిపిఎం పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు రైతు సంఘం జాతీయ నాయకులు సారంపల్లి మల్లారెడ్డి ఆగస్టు 24వ తేదీ తుది శ్వాస విడిచారు. ఈ సందర్భంగా ధర్మవరం సిపిఎం పార్టీ ఆఫీసు నందు సారంపల్లి మల్లారెడ్డికు నివాళులర్పించడం జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి కామ్రేడ్ రామకృష్ణ, రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు జంగాలపల్లి పెద్దన్న ,ఎ.హరి మాట్లాడుతూ సారంపల్లి మల్లారెడ్డి జీవితకాలం నిరంతరం రైతుల కోసం, కార్మికుల కోసం అనేక రకాల పోరాటాలు నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు. ముఖ్యంగా తెలంగాణ ప్రాంతంలో ఉన్న పొలాలలో ఎక్కడ ఏ పంట పండుతాయి పూర్తి అవగాహన ఉన్న నాయకుడని, ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ కు రైతు సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా పనిచేస్తూ రైతు సంఘం జాతీయ నాయకులుగా సేవలందించి, పార్టీకి, రైతులకు, కార్మికులకు, ఉన్న సమస్యల పైన నిరంతర పోరాటాలు కొనసాగించిన మహనీయుడని వారు తెలిపారు. ఆయన తుది శ్వాస విడిచే వరకు పార్టీ కార్యక్రమంలో చురుకుగా పాల్గొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో చేనేత కార్మిక సంఘం నాయకులు ఎస్హెచ్ భాష, జెవి

రమణ ,ఏ. ఖాదర్బాషా,వెంకటస్వామి సిఐటియు నాయకులు ఎల్ ఆదినారాయణ రైతు సంఘం నాయకులు నరసింహారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జైపూర్ పోలీస్ స్టేషన్‌ను తనిఖీ

తనిఖీ చేసిన మంచిర్యాల డీసీపీ

జనం పవర్ జర్నలిస్టు వేల్పుల నాగేష్ తెలంగాణ స్టేట్ ఇంచార్జ్ ఆగస్టు 26,

మంచిర్యాల జోన్ జైపూర్ పోలీస్ స్టేషన్‌ను వార్షిక తనిఖీల్లో భాగంగా మంచిర్యాల డీసీపీ ఎగ్గడి భాస్కర్ తనిఖీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఏసీపీ వెంకటేశ్వర్లు,సీఐ నవీన్,ఎస్ఐ భూమేష్ పుష్పగుచ్ఛాలు అందించి డీసీపీకి స్వాగతం పలికారు. అనంతరం డీసీపీ పోలీసు గౌరవ వందనాన్ని స్వీకరించారు.ముందుగా పోలీస్ స్టేషన్ పరిసరాలను,పలు కేసుల్లో స్వాధీనం చేసుకున్న వాహనాలను పరిశీలించిన డీసీపీ, పోలీస్ స్టేషన్ ఆవరణను ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని సూచించారు. అనంతరం రిసెప్షన్ సెంటర్‌లో విధులు నిర్వహిస్తున్న సిబ్బందితో మాట్లాడి, సంబంధిత రికార్డులను తనిఖీ చేశారు.స్టేషన్ రైటర్, సీసీటీఎన్ఎస్ రైటర్లతో మాట్లాడి ఆన్‌లైన్‌లో కేసుల వివరాల నమోదు, అప్‌లోడ్ ప్రక్రియపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. పెండింగ్ కేసుల ఫైళ్లు, క్రైమ్ రికార్డులు తదితర అంశాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. నమోదైన కేసులు, వాటి దర్యాప్తు పురోగతి,పెండింగ్ వ్యవహారాలపై సీఐ నవీన్,ఎస్ఐ భూమేష్‌లను అడిగి వివరాలు తెలుసుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా డీసీపీ మాట్లాడుతూ, పోలీసు సిబ్బంది ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని ఆదేశించారు.పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని గ్రామాలను తరచూ సందర్శిస్తూ ప్రజలతో సత్సంబంధాలు పెంపొందించుకోవడంతో పాటు సమాచార వ్యవస్థను మరింత పటిష్ఠం చేసుకోవాలని సూచించారు.మత్తు పదార్థాల నిర్మూలనకు ప్రత్యేక కృషి చేయాలని తెలిపారు. అలాగే రహదారి భద్రత,ట్రాఫిక్ నిబంధనలపై ప్రజలకు విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా ద్విచక్ర వాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించేలా,కారులో ప్రయాణించే వారు సీటుబెల్ట్ వినియోగించేలా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు.ప్రజల భద్రత దృష్ట్యా గ్రామాల్లో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు కోసం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇవ్వడంతో పాటు, వాటి అవసరం, ప్రాముఖ్యతపై ప్రజల్లో మరింత అవగాహన పెంపొందించాలని సూచించారు. అసాంఘిక కార్యకలాపాల నియంత్రణ కోసం రాత్రి వేళల్లో పెట్రోలింగ్‌ను మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.పోలీస్ స్టేషన్‌కు వచ్చే ప్రజలతో మర్యాదపూర్వకంగా వ్యవహరిస్తూ,వారి సమస్యలను సానుకూలంగా పరిష్కరించేందుకు కృషి చేసి మెరుగైన పోలీసు సేవలు అందించాలని సూచించారు.అనంతరం డీసీపీ ఎగ్గడి భాస్కర్ పోలీసు అధికారులతో కలిసి జైపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ ఆవరణలో మొక్కలు నాటారు.ఈ తనిఖీలలో ఏసీపీ వెంకటేశ్వర్లు,సీఐ నవీన్,ఎస్ఐ భూమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నంబాల గ్రామంలో విషాదం..

అగ్నిప్రమాద బాధితురాలికి ఆసరాగా నిలిచిన మాజీ సర్పంచ్!

జనం పవర్ జర్నలిస్టు దండేపల్లి,ఆగస్టు 26

దండేపల్లి మండలంలోని నంబాల గ్రామంలో జరిగిన అగ్నిప్రమాదం ఆ కుటుంబాన్ని రోడ్డున పడేసింది. గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బందిగా విధులను నిర్వహిస్తున్న శనిగరపు యశోద ఇల్లు ప్రమాదవశాత్తు పూర్తిగా అగ్నిఆహారమైంది. ఈ హఠాత్పరిణామంలో ఆమె ఇంట్లోని సర్వస్వం కాలిపోవడంతో ఆ కుటుంబం తీవ్ర నిరాశానిస్పృహల్లోకి వెళ్లింది.

మానవత్వం చాటుకున్న మాజీ సర్పంచ్

కష్టకాలంలో ఉన్న తోటి మనిషిని ఆదుకోవడానికి నంబాల గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ గోపతి పుష్పలత గారు ముందుకొచ్చి పెద్ద మనసు చాటుకున్నారు. అగ్నిప్రమాదంలో సర్వస్వం కోల్పోయి నిరాశ్రయులైన యశోద కుటుంబాన్ని ఓదార్చడంతో పాటు, వారికి తక్షణ సాయంగా బియ్యం, బట్టలు మరియు ఇతర నిత్యావసర సరుకులను స్వయంగా అందజేశారు.

అండగా నిలిచిన గ్రామస్తులు

ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక గ్రామస్తులు, యువకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని బాధితురాలికి తమ ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలిపారు. కష్టంలో ఉన్న కుటుంబానికి అండగా నిలుస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. కష్ట సమయంలో ఆపద్బాంధవులా ఆదుకున్న మాజీ సర్పంచ్‌కు,

గ్రామస్తులకు బాధితురాలు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

గురుకుల విద్యార్థులకు

పండ్ల పంపిణీ

కాంగ్రెస్ పార్టీ టి పి సి సి రాష్ట్ర ప్రచార కన్వీనర్ నాతరి స్వామి

జనం పవర్ జర్నలిస్టు వేల్పుల నగేష్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఇన్చార్జి ఆగస్టు 26,

మంచిర్యాల జిల్లా బెల్లంపల్లి లో మిలాద్-ఉన్-నబీ పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని తాజ్ బాబా సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో బెల్లంపల్లి గురుకుల హాస్టల్ విద్యార్థులకు పండ్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా కాంగ్రెస్ పార్టీ టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రచార కన్వీనర్ నాతరి స్వామి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నాతరి స్వామి మాట్లాడుతూ ముస్లిం సోదర సోదరీమణులందరికీ మిలాద్-ఉన్-నబీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సేవా కార్యక్రమానికి తనను ఆహ్వానించిన తాజ్ బాబా సేవా సమితి అధ్యక్షులు ఉస్మాన్‌కు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఉస్మాన్ తన కష్టార్జిత ఆదాయంలో కొంత భాగాన్ని సేవా కార్యక్రమాలకు కేటాయిస్తూ పేదలు, విద్యార్థులు, అవసరమైన వారికి అండగా నిలుస్తున్నారని, ఆయన చేస్తున్న సేవలు అభినందనీయమని నాథరి స్వామి కొనియాడారు. విద్యార్థులు చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండి క్రమశిక్షణతో చదువుకోవాలని, ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగి తల్లిదండ్రులకు, గురువులకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని సూచించారు. ప్రతి యువకుడు జీవితంలో ఒక లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుని, ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు పట్టుదలతో కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తు దేశ భవిష్యత్తుతో ముడిపడి ఉందని, మంచి విద్యతో పాటు మానవతా విలువలు, సేవాభావం పెంపొందించుకోవాలని నాథరి స్వామి ఆకాంక్షించారు.

పేపర్ లీక్ ఆరోపణలు..

మహారాష్ట్ర డ్రగ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ రిక్రూట్‌మెంట్ రద్దు

మహారాష్ట్రలో ప్రశ్నాపత్రాల లీకేజీ వ్యవహారం కలకలం సృష్టించడంతో మహారాష్ట్ర పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (ఎంపీఎస్సీ) కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. డ్రగ్ ఇన్స్పెక్టర్ గ్రూప్-బి పోస్టుల భర్తీకి సంబంధించి చేపట్టిన నియామక ప్రక్రియను రద్దు చేస్తున్నట్లు బుధవారం ప్రకటించింది. ఈ ఏడాది మార్చిలో నిర్వహించిన ఈ పరీక్షలో అవకతవకలు జరిగాయన్న ఆరోపణలపై చేపట్టిన ప్రాథమిక విచారణ అనంతరం ఈ మేరకు చర్యలు తీసుకుంది. ఈ పరీక్ష ప్రశ్నపత్రాన్ని రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఏజెంట్ల ద్వారా ఒక్కో అభ్యర్థికి రూ. 40 లక్షల చొప్పున విక్రయించారని ప్రతిపక్ష ఎన్సీపీ (ఎస్పీ) ఎమ్మెల్యే రోహిత్ పవార్ తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. ఈ వ్యవహారం కమిషన్ దృష్టికి వచ్చినప్పటికీ, కేవలం ఒక్క అభ్యర్థికి మాత్రమే ప్రశ్నాపత్రం చేరిందని పేర్కొనడం సరికాదని ఆయన విమర్శించారు. ఈ ఘటనకు నైతిక బాధ్యత వహిస్తూ ఎంపీఎస్సీ ఛైర్మన్ తక్షణమే తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. మరోవైపు, ఈ అంశంపై తాను ముఖ్యమంత్రి దేవేంద్ర ఫడ్నవీస్‌ను కలిసి చర్చించానని బీజేపీ ఎమ్మెల్యే అభిమన్యు పవార్ వెల్లడించారు. పేపర్ లీకేజీని ముఖ్యమంత్రి తీవ్రంగా పరిగణించారని, దీనిపై సమగ్ర విచారణ జరిపి బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారని తెలిపారు. పరీక్షకు ముందే ఒక అభ్యర్థికి ప్రశ్నపత్రం అందినట్లు పోలీసుల ప్రాథమిక విచారణలో తేలడంతో, ఈ ఘటన తీవ్రతను పరిగణనలోకి తీసుకుని నియామక ప్రక్రియనే రద్దు చేస్తున్నట్లు ఎంపీఎస్సీ స్పష్టం చేసింది. కాగా, ఈ నిర్ణయాన్ని కాంగ్రెస్ శాసనసభాపక్ష నేత విజయ్ వడెట్టివార్ స్వాగతించారు. ఇది పేపర్ లీకేజీలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతున్న అభ్యర్థులకు లభించిన విజయమని ఆయన అభివర్ణించారు.

సంక్షేమ పథకాలతో బీజేపీ రాజకీయ వ్యూహం.. నగదు బదిలీపై కొత్త చర్చ

మహిళలు, రైతులు, యువతను లక్ష్యంగా పథకాలు.. నేరుగా ఖాతాల్లో నగదు జమ

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 26:
దేశ రాజకీయాల్లో సంక్షేమ పథకాలు, నేరుగా నగదు బదిలీ పథకాలు కీలకంగా మారుతున్నాయి. భారతీయ జనతా పార్టీ అధికారంలో ఉన్న పలు రాష్ట్రాల్లో మహిళలు, రైతులు, యువతను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఆర్థిక సహాయ పథకాలు అమలు చేస్తున్న నేపథ్యంలో.. వీటి రాజకీయ ప్రభావంపై చర్చ జరుగుతోంది.

మహిళలకు ఆర్థిక సహాయం

మహిళలను లక్ష్యంగా చేసుకుని పలు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు నెలవారీ లేదా వార్షిక ఆర్థిక సహాయాన్ని అందిస్తున్నాయి. మధ్యప్రదేశ్‌లో 'లాడ్లీ బహనా' పథకం, మహారాష్ట్రలో 'మాఝీ లడ్కీ బహిన్' పథకం, ఒడిశాలో 'సుభద్ర' పథకం వంటి కార్యక్రమాల ద్వారా మహిళల ఖాతాల్లో నేరుగా నగదు జమ చేస్తున్నారు.

రైతులకు పెట్టుబడి సాయం

రైతుల కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న 'పీఎం కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి' ద్వారా అర్హులైన రైతులకు ఏడాదికి రూ.6 వేల ఆర్థిక సహాయం అందుతోంది. కొన్ని రాష్ట్రాలు దీనికి అదనంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నిధులతో రైతులకు ఆర్థిక సహాయం అందిస్తున్నాయి.

యువతకు ప్రోత్సాహం

విద్యార్థులు, యువత కోసం కూడా పలు రాష్ట్రాల్లో ఉపకార వేతనాలు, ఆర్థిక ప్రోత్సాహకాలు, స్వయం ఉపాధి కార్యక్రమాలు అమలవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా విద్యార్థినులకు ఆర్థిక సహాయం అందించే పథకాలు కొన్ని రాష్ట్రాల్లో కొనసాగుతున్నాయి.

'రేవ్డీ' విమర్శలపై రాజకీయ చర్చ

ఎన్నికల సమయంలో ఉచిత పథకాలపై రాజకీయ పార్టీల మధ్య తీవ్ర చర్చ జరుగుతోంది. ప్రతిపక్షాలు ప్రకటించే ఉచిత పథకాలను 'రేవ్డీ సంస్కృతి'గా విమర్శించే బీజేపీ.. తన ప్రభుత్వాల సంక్షేమ పథకాలను మాత్రం పేదలు, మహిళలు, రైతుల సాధికారతకు ఉపయోగపడే కార్యక్రమాలుగా వివరిస్తోంది. ఇళ్ల నిర్మాణం, వంటగ్యాస్ కనెక్షన్లు, బ్యాంకు ఖాతాల ఏర్పాటు వంటి కార్యక్రమాలను శాశ్వత ప్రయోజనాలను కల్పించే చర్యలుగా కేంద్ర ప్రభుత్వం, బీజేపీ నాయకులు పేర్కొంటున్నారు.

రైతుబంధు తర్వాత పీఎం కిసాన్

తెలంగాణలో గత ప్రభుత్వం 2018లో ప్రారంభించిన 'రైతుబంధు' పథకం దేశవ్యాప్తంగా రైతులకు పెట్టుబడి సాయం అందించే పథకాలపై చర్చకు దారితీసింది. అనంతరం కేంద్ర ప్రభుత్వం 2019లో 'పీఎం కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి'ని ప్రారంభించింది. అయితే పీఎం కిసాన్ పథకం నేరుగా రైతుబంధు పథకాన్ని అనుకరించిందేనన్న వాదన రాజకీయంగా వినిపిస్తున్నప్పటికీ, దీనిని కేవలం ఒకే పథకం ప్రభావంగా నిర్ధారించడానికి ఆధారాలు అవసరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నేరుగా ఖాతాల్లోకి నగదు

జన్‌ధన్ ఖాతాలు, ఆధార్, మొబైల్ అనుసంధానంతో కూడిన వ్యవస్థ ద్వారా సంక్షేమ ప్రయోజనాలను నేరుగా లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లోకి బదిలీ చేసే విధానం విస్తరించింది. మధ్యవర్తుల

ప్రమేయాన్ని తగ్గించడం, ప్రభుత్వ సహాయాన్ని నేరుగా అందించడం ఈ విధానంలోని ప్రధాన లక్ష్యాలుగా ప్రభుత్వం పేర్కొంటోంది. ఎన్నికల రాజకీయాల్లో సంక్షేమ పథకాల పాత్ర పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో.. నగదు బదిలీ పథకాలు నిజంగా సాధికారతకు దోహదం చేస్తున్నాయా? లేక ఓటర్లను ఆకర్షించే రాజకీయ వ్యూహంగా మారుతున్నాయా? అనే అంశంపై దేశవ్యాప్తంగా చర్చ కొనసాగుతోంది.

చియా గింజలు ఎప్పుడు తింటే బరువు తగ్గుతారు?

ఇంటర్నెట్ డెస్క్: చియా గింజలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. వీటిలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. అయితే, చియా గింజలు ఎప్పుడు తింటే ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుందో తెలుసుకోవడం కూడా ముఖ్యం.

ఉదయం vs సాయంత్రం

ఉదయం చియా గింజలు తీసుకుంటే రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండవచ్చు. ఇవి ఎక్కువసేపు ఆకలి లేకుండా చేస్తాయి. అందువల్ల ఎక్కువగా తినకుండా ఉండగలుగుతారు. జీర్ణక్రియ కూడా బాగుంటుంది. మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. సాయంత్రం చియా గింజలు తీసుకుంటే రాత్రి ఎక్కువగా తినాలనే కోరిక తగ్గుతుంది. దీంతో కేలరీలు తగ్గి బరువు తగ్గడం సులభమవుతుంది. అలాగే జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి, మరుసటి రోజు ఉదయం కడుపు తేలికగా ఉంటుంది.

ఎలా తీసుకోవాలి?

చియా గింజలను నేరుగా తినకూడదు. ముందుగా ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక టీస్పూన్ చియా గింజలను వేసి కనీసం 30 నిమిషాలు నానబెట్టాలి. తర్వాత ఆ నీటిని తాగాలి. వీటిని పెరుగు, పాలు, పండ్ల రసాలలో కూడా కలుపుకుని తీసుకోవచ్చు.

ఎప్పుడు తినడం మంచిది?

మీరు ఎక్కువగా తినకుండా ఉండాలంటే చియా గింజలను ఉదయం తీసుకోవచ్చు. రాత్రి ఆకలి తగ్గించుకోవాలంటే సాయంత్రం తీసుకోవడం మంచిది. చియా గింజలు బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. కానీ వాటిని మితంగా, సరైన సమయంలో తీసుకుంటేనే మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు.

ప్రోటీన్లను అధికంగా తీసుకుంటే

కిడ్నీలకు నష్టమే.. ఏం జరుగుతుందంటే..?

ప్రోటీన్ శరీర నిర్మాణానికి అత్యంత అవసరమైన పోషక పదార్థం. ఇది కండరాల పెరుగుదల, కణజాలాల పునరుద్ధరణ, అలాగే శరీరంలోని అనేక కీలక విధులను సక్రమంగా నిర్వహించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇటీవలి కాలంలో బరువు తగ్గడం, కండరాలను పెంచుకోవడం లేదా ఫిట్‌నెస్ లక్ష్యాల కోసం హై-ప్రోటీన్ డైట్‌లు విస్తృతంగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. అయితే, అవసరానికి మించి ప్రోటీన్‌ను దీర్ఘకాలం తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలపై ఒత్తిడిని పెంచే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కిడ్నీలు రక్తాన్ని శుద్ధి చేసి వ్యర్థాలను బయటకు పంపే ముఖ్య అవయవాలు. శరీరం ప్రోటీన్‌ను విభజించే సమయంలో నైట్రోజన్, యూరియా, క్రియాటినిన్ వంటి వ్యర్థ పదార్థాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఈ పదార్థాలను తొలగించేందుకు కిడ్నీలు ఎక్కువగా పనిచేయాల్సి వస్తుంది. ప్రోటీన్ తీసుకునే పరిమాణం పెరిగితే కిడ్నీలపై పడే పని కూడా పెరుగుతుంది. ఆరోగ్యవంతమైన కిడ్నీలు కొంతవరకు దీనిని తట్టుకోగలిగినా, దీర్ఘకాలంలో అధిక ప్రోటీన్ వినియోగం కిడ్నీ నష్టం కలిగించే అవకాశం ఉంది.

దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం..

ఇప్పటికే కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారికి హై-ప్రోటీన్ ఆహారం మరింత ప్రమాదకరం. ఎక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలు శుద్ధి చేయాల్సిన వ్యర్థాలు పెరుగుతాయి. ఇది కిడ్నీ పనితీరును మరింత దెబ్బతీసే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధి (జఖఐ) ఉన్నవారికి వైద్యులు సాధారణంగా మితమైన ప్రోటీన్ తీసుకోవాలని సూచిస్తారు. ప్రస్తుతం ప్రోటీన్ పౌడర్లు, సప్లిమెంట్ల వాడకం పెరిగింది. ముఖ్యంగా బాడీ బిల్డింగ్ చేసే వారు వీటిని అధికంగా తీసుకునే సందర్భాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ప్రోటీన్ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీ పనితీరు తగ్గిపోవడం, మూత్రంలో ప్రోటీన్ వెలువడటం (ప్రోటీన్యూరియా) వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. అదనంగా డీహైడ్రేషన్, కిడ్నీ రాళ్లు, ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత వంటి సమస్యలు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

వైద్యుల సలహా అవసరం..

కనుక హై-ప్రోటీన్ డైట్ విషయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు, మధుమేహం లేదా అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు, వృద్ధులు, అలాగే ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్లు వాడేవారు తప్పనిసరిగా వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. ప్రోటీన్ శరీరానికి అవసరమైనప్పటికీ, దాన్ని సమతుల్యంగా తీసుకోవడం అత్యంత ముఖ్యం. వ్యక్తి బరువు, జీవనశైలి, శారీరక శ్రమను బట్టి రోజువారీ ప్రోటీన్ అవసరం మారుతుంది. కూరగాయలు, పండ్లు, ధాన్యాలు, మంచి కొవ్వులు వంటి ఇతర పోషకాలతో కూడిన సమతుల ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. కిడ్నీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు పరీక్షలు చేయించుకోవడం కూడా అవసరం. ముఖ్యంగా క్రియాటినిన్, వ+ఖీ=, మూత్ర పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా కిడ్నీ పనితీరును అంచనా వేయవచ్చు. హై-ప్రోటీన్ డైట్ తీసుకునే వారు ఈ పరీక్షలను తప్పనిసరిగా చేయించుకోవడం మంచిది. మొత్తానికి ప్రోటీన్ అవసరం ఉన్నప్పటికీ అధికంగా తీసుకోవడం కిడ్నీలకు హానికరం కావచ్చని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

వేయించిన పదార్థాలు వద్దు

పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పేరుకు పోకుండా ఉండాలంటే.. వేయించిన పదార్థాలను పక్కన పెట్టేయాలని నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు. నూనెలను వేడి చేసినప్పుడు అందులో ట్రాన్స్‌ఫ్యాట్స్ ఏర్పడుతాయి. కాబట్టి, డీప్ ఫ్రై, నూనెతో తయారు చేసిన పదార్థాల్లో ఈ ట్రాన్స్‌ఫ్యాట్స్ ఎక్కువగా పేరుకు పోతాయి. ఆ పదార్థాలను తింటే.. శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది.డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు వచ్చేందుకూ ఆస్కారం ఉంది. నూనె పదార్థాలను మానేయడం వల్ల పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరుగుతుంది. అప్పుడప్పుడూ 'ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్'ను అనుసరించాలి. అంటే రోజులో 6 గంటల పాటు మాత్రమే తిని, మిగతా 18 గంటల పాటు జీర్ణాశయాన్ని ఖాళీగా ఉంచాలి. ఇలా చేస్తే.. పొట్ట చుట్టూ పేరుకు పోయిన కొవ్వు కరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వేసవిలో తప్పక తినాల్సిన పండ్లు ఇవే

ఇంటర్నెట్ డెస్క్: వేసవి ఎండలు రోజురోజుకీ తీవ్రంగా మారుతున్నాయి. ఉదయం నుంచే పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు బయటకు వెళ్లడాన్ని కష్టతరం చేస్తున్నాయి. ఈ వేడి కారణంగా శరీరంలో నీటి శాతం డీహైడ్రేషన్, జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. తాత్కాలిక ఉపశమనం కోసం తీపి పానీయాలపై ఆధారపడటం కంటే, సహజంగా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచే పండ్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

పుచ్చకాయ:

వేసవిలో ఎక్కువగా తినాల్సిన పండు పుచ్చకాయ. ఇందులో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటంతో దాహం తీరుతుంది. జీర్ణక్రియకు కూడా ఇది సహాయపడుతుంది.

బొప్పాయి:

జీర్ణ సమస్యలు తగ్గించడానికి బొప్పాయి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండే ఎంజైములు ఆహారం సులభంగా జీర్ణం కావడానికి సహాయపడతాయి.

మామిడి:

వేసవి కాలం అంటేనే మామిడి పండ్ల సీజన్. ఇది శరీరానికి శక్తినిస్తుంది, పేగులకు చాలా మంచిది. కానీ ఎక్కువగా తింటే బరువు పెరగడం, చక్కెర స్థాయిలు పెరగడం జరుగుతుంది. కాబట్టి మితంగా తినాలి.

అరటిపండ్లు:

అరటి పండ్లు పోషకాల గని. తక్షణ శక్తినిచ్చే అద్భుతమైన పండు. ఇవి పొటాషియం, విటమిన్లు, ఫైబర్‌తో నిండి ఉండి, గుండె ఆరోగ్యం, రక్తపోటు నియంత్రణ, జీర్ణక్రియకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. సీజన్‌తో సంబంధం లేకుండా చౌకగా లభించే ఈ పండ్లు శరీర పెరుగుదలకు, ఎముకల దృఢత్వానికి చాలా అవసరం.

పైనాపిల్:

పైనాపిల్‌లో జీర్ణక్రియకు సహాయపడే ఎంజైములు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో వాపు తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. వేసవిలో కేవలం శీతల పానీయాలపై ఆధారపడకుండా, ఇలాంటి సహజ పండ్లు తినడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉండటంతో పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

‘టాక్సిక్’ దర్శకురాలు ఎమోషనల్.. యశ్ నన్ను నమ్మాడు!

రాకింగ్ స్టార్ యశ్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ‘టాక్సిక్: ఏ ఫెయిరీటేల్ ఫర్ గ్రోన్ అప్స్’ సినిమాతో రేపు (ఆగస్టు 26) ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్న డైరెక్టర్ గీతూ మోహన్‌దాస్, తన తండ్రి తనకు ఇచ్చిన ఒక అమూల్యమైన సలహాను గుర్తుచేసుకున్నారు. చెన్నైలో జరిగిన ఈ సినిమా ప్రీ-రిలీజ్ ఈవెంట్‌లో ఆమె మాట్లాడుతూ, తన సినీ ప్రయాణంలో ఎదురైన అనుభవాలను, హీరో యశ్ తనపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని పంచుకుంటూ భావోద్వేగానికి గురయ్యారు.తన ప్రసంగాన్ని మొదలుపెడుతూ, “నేను నాలుగన్నరేళ్ల వయసులో సినిమా రంగంలోకి వచ్చాను. అక్కడి నుంచి ఇక్కడి వరకు నా ప్రయాణాన్ని గుర్తు చేసుకుంటున్నాను. నేను స్కూల్లో చాలా యావరేజ్ స్టూడెంట్‌ని. అన్నింటిలోనూ ఫెయిల్ అయ్యేదాన్ని. నన్ను ఎవరూ ఏ ఆటకూ ఎంచుకునేవారు కాదు. ఒకరకంగా నేను పూర్తిగా విఫలమయ్యాననే చెప్పాలి” అని గీతూ తెలిపారు.ఆ సమయంలో తన తండ్రి చెప్పిన మాటలు తనలో నిలిచిపోయాయని అన్నారు. ““నువ్వు ఏం చేయాలనుకుంటున్నావు? అన్నీ ఫెయిల్ అవుతున్నావు కదా, ఏమవ్వాలనుకుంటున్నావు?’ అని నాన్న అడిగారు. దానికి నేను ‘బేకర్’ అవుతానని చెప్పాను. అప్పుడు ఆయన, ‘అయితే సరే, ఆ పట్టణంలో నువ్వే అత్యుత్తమ బేకర్‌గా నిలవాలి’ అని చెప్పారు. ఆ మాట నా మదిలో నాటుకుపోయింది” అని ఆమె వివరించారు.ఆ సలహా వల్లే తాను ఏ పని చేసినా, ఎక్కడికి వెళ్లినా గుర్రానికి గంతలు కట్టినట్లుగా కేవలం తన లక్ష్యంపైనే దృష్టి పెట్టానని గీతూ పేర్కొన్నారు. “చుట్టూ ఉన్న శబ్దాలను పట్టించుకోలేదు. నన్ను ఎవరూ నిరుత్సాహపరచకుండా చూసుకున్నాను. నేను నా గమ్యాన్ని చేరాల్సిందే అని అనుకున్నాను” అని అన్నారు. ఇదే వేదికపై, తనను ఎవరూ నమ్మని రోజుల్లో హీరో యశ్ తనపై నమ్మకం ఉంచారని చెబుతూ ఆయనకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.“ఈ రోజు నేను ఒకటి చెప్పగలను. నా చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు నా ప్రయాణంలో, ప్రపంచంలో అందరికంటే యశ్ నన్ను నమ్మారు. నా

కృతజ్ఞతను మాటల్లో చెప్పలేను. ఎందుకంటే అది ఒక ప్రతిధ్వని లాంటిది. ఒకరు నమ్మకంతో చప్పట్లు కొడితే, ఆ చప్పట్లను ప్రపంచం అనుసరిస్తుంది. ఆయన నన్ను నమ్మిన తర్వాతే, అందరూ నమ్మడం మొదలుపెట్టారు. అది ఒక గొలుసుకట్టు ప్రతిచర్యలా మారింది. ఆ మొదటి స్వరాన్ని నేను ఎప్పటికీ మర్చిపోలేను” అని గీతూ మోహన్‌దాస్ ఉద్వేగంగా తన ప్రసంగాన్ని ముగించారు.

27 ఏళ్లకే ఆటకు వీడ్కోలు.. తాను చదువుకున్న స్కూలే కారణమంటూ..

డెస్క్: ఆస్ట్రేలియా మాజీ క్రికెటర్ విల్ పుకోవిస్కీ 27 ఏళ్ల వయసులోనే క్రికెట్‌కు వీడ్కోలు పలికిన విషయం తెలిసిందే. జాతీయ జట్టు తరఫున కేవలం ఒకే ఒక్క టెస్టు మ్యాచ్ ఆడాడు. ఫస్ట్ క్లాస్ క్రికెట్‌లో 36 మ్యాచ్‌లు ఆడాడు. అయితే వరుసగా ఎదురైన కంకషన్ (తలకు బలమైన దెబ్బ కారణంగా మెదడుపై ప్రభావం) గాయాలతో అతడి క్రికెట్ కెరీర్ అర్ధంతరంగా ముగిసింది. తాజాగా తన కెరీర్‌ను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేసిన తొలి కంకషన్ ఘటనకు సంబంధించి పుకోవిస్కీ తాను చదువుకున్న పాఠశాలపై న్యాయపోరాటానికి దిగాడు. తన కెరీర్ ఇలా అవ్వడానికి కారణం స్కూలేనని ఆరోపిస్తూ తాజాగా దావా వేయడం ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది.మెల్‌బోర్న్‌లోని బ్రైటన్ గ్రామర్ స్కూల్‌లో విల్ విద్యనభ్యసించాడు. 2014లో ఆస్ట్రేలియన్ రూల్స్ ఫుట్‌బాల్ ట్రైనింగ్ సెషన్‌లో పాల్గొన్నాడు. అప్పుడు అతడి వయసు 16 ఏళ్లు. ఆ ఫుట్‌బాల్ సెషన్‌లో విల్ తలకు గాయమైంది. ‘ఆ సమయంలో స్కూల్ యాజమాన్యం సరైన వైద్యం అందించలేదు. దెబ్బ

తగిలిన కొద్ది నిమిషాలకే తిరిగి శిక్షణలోకి పంపిచారు. ఆ గాయం ప్రభావంతో నేను కొన్ని నెలల పాటు స్కూల్‌కు కూడా వెళ్లలేదు. అందుకే క్రికెట్ కెరీర్‌లో పలుమార్లు గాయాలబారిన పడాల్సి వచ్చింది’ అని విల్ ఆరోపించాడు.

కెరీర్‌లో 13 కంకషన్లు!

ఆ తొలి గాయం తర్వాత విల్ కెరీర్‌లో కంకషన్లు వెంటాడాయి. క్రికెట్ ఆడుతున్న సమయంలో అతడికి 13 కంకషన్లు నమోదయ్యాయి. చివరకు 2024లో స్వతంత్ర వైద్య నిపుణుల బృందం క్రికెట్ నుంచి తప్పుకోవాలని సిఫారసు చేయడంతో 27 ఏళ్ల వయసులోనే అతడు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించాడు.

భారత్-శ్రీలంక రెండో టెస్టు: నాలుగో రోజు ముగిసిన ఆట

డెస్క్: కొలంబో వేదికగా భారత్-శ్రీలంక మధ్య జరుగుతున్న రెండో టెస్టు నాలుగో రోజు ఆట ముగిసింది. వర్షం అంతరాయం కలిగించడంతో ముందే ఆటను నిలిపేయాల్సి వచ్చింది. మైదానాన్ని కవర్లతో కప్పి ఉంచారు. నాలుగో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి ఫాలో ఆన్‌లో శ్రీలంక స్కోర్ 229/6. క్రీజులో కేషారా నువాంత(3లి), సోనాల్ దినుశా(7లి) కొనసాగుతున్నారు. భారత్ కంటే శ్రీలంక 16 పరుగుల ఆధిక్యంలో ఉంది.ఓవర్‌నైట్ 265/8 స్కోరుతో ఇన్నింగ్స్‌ను ప్రారంభించిన శ్రీలంక.. మరో 25 పరుగులు జోడించి 290 పరుగులకు ఆలౌటైంది. దీంతో లంకతో భారత్ ఫాలో ఆన్ ఆడించింది. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో భారత్ 503/9 వద్ద డిక్లేర్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. భారత బౌలర్లలో మానవ్ సుతార్ 2, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ, సిరాజ్, సారాంశ్ జైన్, జడేజా తలొక వికెట్ పడగొట్టారు.

ఈ మ్యాచ్‌లో భారత్ విజయావకాశాలు వాతావరణంపై ఆధారపడి ఉన్నాయి. గురువారం వరుణుడు కరుణించి ఆటకు అంతరాయం కలిగించకపోతే టీమిండియా విజయం సాధించడం ఖాయమే.

SPORTS

కుర్రాళ్ల భవిష్యత్తుకే మంచిది కాదు..

ఐసీసీ, బీసీసీఐ చర్యలు తీసుకోవాలి: సంజయ్ మంజ్రేకర్

ఇంటర్నెట్ డెస్క్: టీమిండియా యువ క్రికెటర్లు వైభవ్ సూర్యవంశీ, యశస్వి జైస్వాల్ వ్యవహార శైలిపై మాజీ క్రికెటర్ సంజయ్ మంజ్రేకర్ తీవ్రంగా స్పందించాడు. మైదానంలో ప్రత్యర్థి ఆటగాళ్లతో అనుచితంగా ప్రవర్తించే యువ ఆటగాళ్లను వదిలిపెట్టకూడదని.. ఐసీసీ, బీసీసీఐ కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించాడు. ఇలాంటి ప్రవర్తనను పట్టించుకోకుండా వదిలేస్తే.. భవిష్యత్తులోనూ అదే తప్పును పునరావృతం చేసే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించాడు. భారత్-ఏ తరఫున ఆడేటప్పుడు వైభవ్ సూర్యవంశీ, ఇటీవల యశస్వి జైస్వాల్ శ్రీలంక ఆటగాళ్లతో వాగ్వాదానికి దిగిన సంగతి తెలిసిందే.‘ఇండియా-ఏ తరఫున ఆడేటప్పుడు వైభవ్ సూర్యవంశీ, తాజాగా యశస్వి జైస్వాల్.. వీరి ప్రవర్తన అస్సలు బాలేదు. ఐసీసీ, బీసీసీఐ వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోకపోతే.. అలాంటి పని మళ్లీ చేయడానికి వారిని ప్రోత్సహించినట్లే అవుతుంది. ఇది ఆటకు మాత్రమే కాదు.. యువ క్రికెటర్ల భవిష్యత్తుకు కూడా మంచిది కాదు’ అని సంజయ్ మంజ్రేకర్ ఐసీసీ, బీసీసీఐలను ఎక్స్ వేదికగా ట్యాగ్ చేస్తూ పోస్ట్ పెట్టాడు.

అసలు గొడవ ఏంటంటే..?

కొలంబో వేదికగా జరుగుతున్న రెండో టెస్టులో భారత ఓపెనర్ యశస్వి జైస్వాల్, శ్రీలంక బౌలర్ అసిత ఫెర్నాండో మధ్య తీవ్ర వాగ్వాదం చోటు చేసుకుంది. ఇద్దరి మధ్య ముఖాముఖిగా మాటల యుద్ధం జరిగింది. ఇదే సమయంలో జైస్వాల్ హెల్మెట్ అసితకు తగిలింది. పరిస్థితి చేయిదాటి పోతుండటంతో సహచర ప్లేయర్లు, అంపైర్లు జోక్యం చేసుకుని వారిద్దరినీ దూరంగా తీసుకెళ్లారు. దీనిపై ఐసీసీ క్రమశిక్షణా చర్యలు కూడా తీసుకుంది. ఇద్దరి మ్యాచ్ ఫీజులో 25 శాతం కోతతో పాటు తలొక డీమెరిట్ పాయింట్ విధించింది. కాగా గత జూన్‌లో శ్రీలంక-ఏతో భారత్-ఏ జట్లు ట్రై సిరీస్ ఆడింది. వైభవ్ సూర్యవంశీ ఔటైన తర్వాత.. డకౌట్‌ను వెళ్తుంటే శ్రీలంక ప్లేయర్ విషేన్ హలమ్ ఏవో వ్యాఖ్యలు చేశాడు. దీంతో ఆగ్రహానికి గురైన వైభవ్.. వెనక్కి వచ్చి ధీటుగా బదులిచ్చాడు. ఒకరిపైకి మరొకరు దూసుకెళ్లినంత పనైంది. అయితే వైభవ్‌తో పాటు లంక ప్లేయర్‌పై ఐసీసీ ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదు.

Published and Owned by... CEO: Tudum Padmavathi, Editor: Tudum Jeetender, Registration No. UDYAM-KR-02-0005137: Published at: Kawal, Jannaram, Mancherial - 504 205, Phone No: +91 8500 789 798: website : www. Janmpowerjournalist.online