జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక

POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా

Jai Bheem TV
STRUGGLE FOR JUSTICE

సామాన్యుడి ఆయుధంగా

సంపుటి - 07 | సంచిక 64 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | మంగళవారం 03, ఫిబ్రవరి 2026 | పేజీలు 8 | వెల రూ. 5

పబ్లిషర్స్ తెలంగాణ : హైదరాబాద్, ఆంధ్రప్రదేశ్ : విజయవాడ, ఢిల్లీ, కర్ణాటక, బెంగళూరు, తమిళనాడు, చెన్నై, మహారాష్ట్ర, ముంబై, గోవా, కేరళ, ఉత్తరప్రదేశ్, పజాజ్, పశ్చిమబెంగాల్, అమెరికా, లండన్, ఆస్ట్రేలియా, దుబాయ్, మస్కట్

భక్తకోటి జనాలకు.. భక్తి పూజలు దక్కాయా !

100 సక్సెస్ సాధించిన మంత్రి సీతక్క

70 శాతం మేడారం జాతర విజయం సాధించింది

మేడారం జాతర "మెరిసిందా" మురిసిందా"

మేడారం జాతరపై మెజారిటీ భక్తుల స్పందన ఏమిటి

అట్టర్లి మేడం జాతర అపజయం సాధించిందని ప్రచారం చేస్తున్నారు

మంత్రుల సమన్వయ లోపం కొట్టచ్చినట్టు కనిపించింది

శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ విషయంలో కఠినంగా వ్యవహారించారు

దళిత మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కు దక్కని గౌరవం

రవాణా సౌకర్యాలు నిరాశపరిచాయి

ఇన్చార్జి మంత్రి పెత్తనం కొట్టొచ్చు నట్టు కనిపించింది

ఆత్మగౌరవ తల్లులను ఆత్మీయంగా కొలుచుకున్న మంత్రి సీతక్క

డాక్టర్ బరిగెల శివ

హైదరాబాద్ జై భీమ్ డెస్క్:-

ఖాళీగా కూర్చుండి ఉద్దెర మాటలు మాట్లాడడం చాలా సులభతరం కానీ ఫీల్డ్ మీద ఉంటూ పనిచేయడం అత్యంత కఠిన తరమని డాక్టర్ బరిగెల శివ అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు.సామాన్య భక్తుల నుండి మొదలుకొని సంపన్నుల వరకు అందరు వీఐపీ వీవీఐపీ తరహాలో వనదేవతలను దర్శించుకోవాలని ప్రయత్నం చేయడం దేవతలను పూజించడం ఎలా సాధ్యం అవుతుందన్నారు.పోలీసు వ్యవస్థ శాంతి భద్రతల రక్షణ కోసం జాతరలో కట్టుదిట్టమైన కఠిన ఏర్పాట్లు చేయడం ఒక విధంగా చెప్పాల్సివస్తే ముమ్మాటికి సరైనదే అనిపించినప్పటికీ భక్తులకు ఒకరకంగా, అధికారులకు నాయకులకు ఒకరకంగా గౌరవ మర్యాదలు కల్పించారని కొంత శాతం భక్తులు వాపోతున్నారు అన్నారు.దేవాదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ,మరో సంబంధిత శాఖ మంత్రి అడ్లూరు లక్ష్మణ్ లకు జాతరలో తగినంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వలేదనేది ఇరువురు మంత్రుల వెలితి జాతర మొత్తం స్పష్టంగా

- మిగతా 2లో..

అలా చేసినప్పుడు విచారణ తప్పదు

బీఆర్ఎస్ నేతలపై రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలు

అక్రమ మార్గాలు ఎంచుకున్నప్పుడు

ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా విచారణ తప్పదని వ్యాఖ్య

నేటి నేతలకు పదవీ వ్యామోహం పోవడం లేదన్న ముఖ్యమంత్రి

బీఆర్ఎస్ నేతలు చేయాల్సిన తప్పులన్నీ చేశారని వ్యాఖ్య

4

హైదరాబాద్... డేంజర్ బెల్స్!

నగరాన్ని ముంచేసిన పొగమంచు

ప్రమాదకర స్థాయికి గాలి నాణ్యత - ఏక్యూఐ 318 నమోదు

2

కవిత వ్యాఖ్యలపై కేటీఆర్ స్పందన

4

కేటీఆర్ మాటలు రాచరికపు పోకడలకు నిదర్శనంగా ఉన్నాయన్న కవిత

కవిత గురించి స్పందించాల్సిన అవసరం లేదన్న కేటీఆర్

ప్రతి వ్యాఖ్యకు కౌంటర్ ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదని వ్యాఖ్య

రాష్ట్రంలో 500 ఏవీజీసీ కంటెంట్ క్రియేటర్ ల్యాబ్‌లు

దేశవ్యాప్తంగా రూ.3,200 కోట్ల కేటాయింపు

బాలికల విద్యకు ప్రత్యేక భరోసా

2

ఏపీ, తెలంగాణలకు హైస్పీడ్ రైళ్లు గేమ్ ఛేంజర్

బెంగళూరుకు 2 గంటల్లో చేరుకోవచ్చు: అశ్వినీ వైష్ణవ్

తెలంగాణ, ఏపీ, తమిళనాడు మధ్య ఆర్థిక, హెల్త్ టూరిజం అభివృద్ధి చెందుతుందన్న కేంద్రమంత్రి

బడ్జెట్‌లో తెలంగాణలో రైల్వే పనులకు రూ.5,454 కోట్లు కేటాయింపు

హైదరాబాద్ నుంచి చెన్నై, పుణే, బెంగళూరుకు మూడు హైస్పీడ్ రైళ్లు రానున్నాయని వెల్లడి

2

హైదరాబాద్... డేంజర్ బెల్స్!

నగరాన్ని ముంచేసిన పొగమంచు

ప్రమాదకర స్థాయికి గాలి నాణ్యత - ఏక్యూఐ 318 నమోదు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్ :

దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో ఇటీవల తీవ్రంగా మారిన వాయు కాలుష్య పరిస్థితులు ఇప్పుడు అన్ని నగరాలకూ విస్తరిస్తున్నాయి. అదే ప్రభావం తాజాగా హైదరాబాద్ నగరంలో కనిపిస్తోంది. నగరంలోని పలు ప్రాంతాల్లో గాలి నాణ్యత ప్రమాదకర స్థాయికి పడిపోగా, సోమాజిగూడ పరిధిలోని టీచర్స్ కాలనీ ప్రాంతంలో ఎయిర్ క్వాలిటీ ఇండెక్స్ (ఏక్యూఐ) ఏకంగా 318గా నమోదైంది. సాధారణంగా డబుల్ డిజిట్‌లో ఉండాల్సిన కాలుష్య స్థాయిలు చలికాలం, దట్టమైన పొగమంచు, వాహనాల నుంచి వెలువడే ఉద్గారాలు, నిర్మాణ కార్యకలాపాలు కలిసి ఒక్కసారిగా పెరిగినట్లు నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా తెల్లవారుజామున ఉదయం 6 నుంచి 7 గంటల మధ్య కాలుష్య తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటోందని గణాంకాలు సూచిస్తున్నాయి. దీంతో నగర ప్రజలు, వాహనదారులు తీవ్ర అసౌకర్యాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారు. వాయు కాలుష్యం వేగంగా పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. శ్వాసకోశ సమస్యలు, సైనసైటిస్, ఆస్తమా ఉన్నవారు అత్యవసరమైతే తప్ప బయటకు వెళ్లవద్దని, వెళ్లాల్సి వస్తే తప్పనిసరిగా ఎన్--95 మాస్కులు ధరించాలని హెచ్చరిస్తున్నారు. చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులు మరింత జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

దేశమంతా కమ్మేసిన పొగమంచు

ఇదిలా ఉండగా, దేశవ్యాప్తంగా దట్టమైన పొగమంచు వాతావరణాన్ని ఆవరించింది. ఢిల్లీ, పంజాబ్, హర్యానా, చండీగఢ్, ఉత్తరప్రదేశ్, రాజస్థాన్ రాష్ట్రాల్లో ప్రస్తుతం రెడ్ అలర్ట్ కొనసాగుతోందని భారత వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది. ఢిల్లీ పరిసర ప్రాంతాల్లో దృశ్యమానత తీవ్రంగా తగ్గిపోవడంతో రవాణా వ్యవస్థపై పెద్ద ఎత్తున ప్రభావం పడింది. ఢిల్లీ విమానాశ్రయంలో సుమారు 66 విమాన సర్వీసులు రద్దు కాగా, వందలాది విమానాలు ఆలస్యంగా నడుస్తున్నాయి. ఉత్తర రైల్వే పరిధిలో సుమారు 82 రైళ్లు గంటల తరబడి ఆలస్యంగా నడవడంతో ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. మరోవైపు జమ్మూ కాశ్మీర్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ ప్రాంతాల్లో భారీ మంచు కురుస్తుండటంతో వచ్చే మూడు రోజుల్లో కనిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు 2 నుంచి 4 డిగ్రీల వరకు తగ్గే అవకాశముందని వాతావరణ శాఖ స్పష్టం చేసింది.

బుచ్చయ్య బాబాయ్ మృతి బాదను మిగిల్చింది

బుచ్చయ్య మృతి పట్ల ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపిన జై భీమ్ సంస్థల చైర్మన్

వర్ధన్నపేట, జై భీమ్ న్యూస్ :

బుచ్చయ్య బాబాయ్ మరణం వ్యక్తిగతంగా ఎంతో మనోవేదనను కలిగించిందని డాక్టర్ బరిగెల శివ మనోవేదన వ్యక్తం చేశారు. బుచ్చయ్య మరణం పట్ల తన కుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. వరంగల్ జిల్లా వర్ధన్నపేట మండలం బండవుతపురం గ్రామానికి చెందిన కుమ్మరి బుచ్చయ్య బాబాయ్ మృతి పట్ల గాఢ సంతాపం తెలియజేస్తూ, వారి పార్థివ దేహానికి నివాళు లర్పించారు. బుచ్చయ్య బాబాయ్ ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థిస్తూ, శోకసంతప్త కుటుంబ సభ్యులకు డాక్టర్ బరిగెల శివ తమ ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు.

భక్తకోటి జనాలకు భక్తి పూజలు దక్కాయా!

మొదటి పేజీ తరువాయి

కనిపిస్తుంది అన్నారు. ఒక్క సీతక్క మినహాయిస్తే మిగతా మంత్రులు అనుకున్న స్థాయిలో జాతరకు సహకరించలేదనేది భక్తులు వాపోతున్నారు. ఆరాటాల కోసం కొంతమంది ఆర్భాటాల కోసం మరికొంతమంది నాయకులు అంటి ముట్టనట్లుగా పనిచేయగా జాతర కాంట్రాక్టు పనుల విషయంలో కొంతమంది పేరు ప్రఖ్యాతల కోసం మరికొంతమంది పనిచేసినట్లుగా స్పష్టంగా కనిపిస్తుందన్నారు. కోటిన్నరకు పైగా పోటెత్తిన భక్తులను కట్టడి చేయడంలో కొంత స్తబ్దత ఏర్పడగా మరికొంత లోటుపాట్లు కల్పించబడ్డాయని వివరించారు. ప్రధానంగా మూడు భాగాలలో మేడారం జాతరను వివరించాల్సి ఉంటుండగా వనదేవతల చరిత్రను జాతర సాగుతున్న సమయంలోనే కాకుండా శాశ్వతంగా గుర్తింపు లభించడం కోసం మంత్రి సీతక్క సమ్మక్క సారలమ్మ జీవిత చరిత్రలను శిలాఫలకాల రూపంలో ఏర్పరచడం భక్తులు ఎల్లవేళల వీక్షించుకునే విధంగా తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే కాకుండా ప్రపంచ దేశాల నుండి సందర్శన అర్థం వస్తున్న ప్రజలకు భక్తులకు ఇతర దేశస్థులకు సమ్మక్క సారలమ్మ కీర్తి ప్రతిష్టలు తెలుసుకోవడం సులభతరంగా మారిపోయిందన్నారు. ముఖ్యంగా పోలీస్ శాఖ విషయంలో అనుభవజ్ఞులైన అధికారులను నియమించుకొని శాంతి భద్రతలను కాపాడే విషయంలో గానీ భక్తులకు దర్శనార్థం ఇబ్బందులు జరగకుండా చూసుకోవాల్సిన విషయంలో గాని సమన్వయ లోపం కొట్టొచ్చినట్టుగా కనిపిస్తున్నట్లు భక్తులు వాపోతున్నారన్నారు. ఎవరి గొప్పతనం కోసం ఎవరి పెగ్గల కోసం అధికార యంత్రంగాలను నియమించుకున్నారో తెలియదు కానీ గత 25 సంవత్సరాలుగా అపారమైన అనుభవం కలిగిన అన్ని శాఖల అధికారులు ప్రస్తుతం వృత్తిలోనే ఉన్నారని వాళ్ళ సూచనల మేరకు వాళ్ళ ఆలోచనల మేరకు సమాలోచనలు చేసి జాతర ఏర్పాట్లను దగ్గరుండి పరిశీలిస్తే ఇంతటి ఇబ్బంది జరగకపోయదన్నారు. విశాలమైన స్థల సేకరణను ఏర్పాటు చేసి ఎన్నడూ లేని విధంగా భక్తులకు సౌకర్యాలు కల్పించడంలో ఎక్కువ శాతం విజయం సాధించిన మంత్రి సీతక్క జాతర లోనకు వచ్చిన వాహనాలు అదే తరహాలో బయటకు వెళ్లడానికి కావలసినన్ని రహదారులు ఏర్పాటు చేయబడి ఉన్నప్పటికీ క్షేత్రస్థాయిలో వాహనాలు జాతరలో నిలిచిపోవడం వల్ల రాకపోకలు అంతరాయం కనిపించిందన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వంతో సమన్వయం లేనప్పటికీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తొలిసారిగా ఎన్నడూ లేని విధంగా నిధులను మంజూరు చేసి అభివృద్ధి పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేసిందని సుమారుగా 300 కోట్ల రూపాయల అభివృద్ధి పనులు చేపట్టిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జాతర సాగుతున్న 10 కిలోమీటర్ల వరకు జనాలకు భక్తులకు ఎలాంటి అంతరాయాలు జరగకుండా సంపూర్ణమైన ఏర్పాట్లను చేసిందన్నారు. సుమారుగా

పదివేల ఆర్టీసీ బస్సులను ఉపయోగంలోనికి తీసుకువచ్చిన ప్రభుత్వం భక్తుల రవాణా సౌకర్యాలకు ఎనలేని తోడ్పాటు అందించినప్పటికిని ప్రత్యేక బస్సులన్నీ జాతరలో ఇరుక్కుపోవడం వల్ల తిరుగు ప్రయాణంలో సుమారు 30 కిలోమీటర్ల వరకు వాహనాలు నిలిచిపోయి తిరుగు ప్రయాణ సౌకర్యంలో భక్తులు అనేక పాట్లు పడ్డారని వివరించారు. వనదేవతల రుణం తీర్చుకోవడం కోసం మంత్రి సీతక్క పడిన ప్రయాస అంతా ఇంతా కాదన్నారు. ఆత్మగౌరవంతో ఆత్మీయ దేవతలను మనసారా మొక్కుకున్న సీతక్క గతంలో రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోనికి రావాలని శాసనసభ్యురాలుగా ఎనలేని పూజలు నిర్వహించి అక్కడి నుండి పాదయాత్ర నిర్వహించడం వల్ల రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన రీతిగా దేశంలో దేశ భద్రత కోసం దేశ రక్షణ కోసం దేశ పేద ప్రజల కోసం దేశ పౌరుల హక్కుల కోసం అన్ని కులాలకు అన్ని మతాలకు అన్ని జాతులకు సమాన ప్రాధతి ప్రాధాన్యతనిస్తూ విద్యా వైద్యం ఉపాధి పారిశ్రామిక రంగాల్లో దేశం సమానంగా అభివృద్ధి చెందాలని తీవ్రమైన పోరాటాలతో పోరాడుతున్న రాహుల్ గాంధీ భారత రాజ్యాంగాన్ని తన కంఠంలో ప్రాణం ఉండగా కాపాడుకొని తీరుతానని చేస్తున్న ప్రమాణాల దృష్ట్యా ప్రస్తుతం భారతదేశానికి రక్షణ లభించాలంటే కేంద్రంలో రాహుల్ గాంధీ ప్రధానమంత్రిగా ఎన్నిక చేయబడాలని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గెలవాలని మంత్రి సీతక్క ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి తన ఆదరాభిమానాలను చాటుకున్నారన్నారు. ఎక్కడ చూసినా విఐపి భక్తులకు సకల సౌకర్యాలు సకల మర్యాదలు కల్పిస్తూ పెద్ద సంఖ్యలో సెక్యూరిటీ భద్రతలు ఏర్పాటు చేయడం వల్ల సాధారణ భక్తులను దర్శనార్థం తీవ్రమైన ఒత్తిడిలో తీవ్రమైన ఆటంకాల మధ్య అనుమతులు ఏర్పరచినట్లుగా భక్తులు వాపోతున్నారన్నారు. జాతరకు ముందుగానే లక్షల సంఖ్యలో భక్తులు మేడారం జాతరను సందర్శించినట్లుగా మేడారం జాతర ఆధారాలు వెల్లడిస్తున్నాయన్నారు. సుమారుగా కోటిన్నరకు పైగా మేడారం జాతర సమయంలో నేరుగా దర్శనానికి వచ్చినట్లు భక్తులు తెలుపుతుండగా సుమారుగా 30 లక్షల మంది భక్తులు అసౌకర్యాల మధ్య మేడారం ప్రాంతంలో మొక్కులు చెల్లించుకున్నట్లుగా తెలుపుతుండగా మరో 20 లక్షల మంది భక్తులు అసౌకర్యాల మధ్య సాదారణ ముక్కులతో వెనిదిరిగినట్లుగా అందులో చాలామంది రాకపోకల అసౌకర్యాల వల్ల తీవ్రమైన ఇబ్బందులను ఎదుర్కొన్నట్లుగా భక్తుల విశ్వాసం తెలియజేస్తుందన్నారు. మొత్తంగా మేడారం జాతర నిరుత్సాహపరిచిందని భావిస్తున్న ప్రతిపక్షాలు, అధికారులందరూ, మంత్రి సీతక్క విషయంలో మాత్రం సంపూర్ణంగా విజయం సాధించినట్లుగా అభివర్ణిస్తున్నారు. ప్రయాణంలో గాని తిరుగు ప్రయాణంలో గాని వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్ ప్రీత్ సింగ్ తనకు అప్పగించిన ప్రాంతంలో జీరో పర్సెంట్ యాక్సిడెంట్ తో ఘనవిజయం సాధించి భక్తుల జనాల ట్రాఫిక్ ప్రయాణాల విషయంలో అత్యంత జాగ్రత్తలు తీసుకున్న అధికారిగా చరిత్రలో నిలిచిపోయారన్నారు. మరొకసారి నిర్వహించబోయే జాతరలోనైనా ఆధిపత్యపు పోరును టెండర్లు దక్కించుకోవాలనే ఉత్సాహాన్ని నాయకుల మధ్య సమన్వయం లోపం లేకుండా సంబంధిత శాఖ మంత్రులకు తగిన ప్రాధాన్యత కల్పిస్తూ సాదారణ పాసులు వీఐపీ పాసులు వీఐపీ పాసుల విషయంలో తగిన నియమాలను పాటిస్తూ సాధన భక్తుల ఆత్మగౌరవాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని వనదేవతల పైన ఉన్న విశ్వాసాన్ని బలపరచడం కోసం, కాపాడడం కోసం ప్రతిష్టాత్మకమైన విలువలతో కూడిన పనులను ఏర్పాటు చేస్తారని ఆశిస్తున్నామన్నారు. సకల సౌకర్యాలతో స బ్బండ వర్గాలకు సమాన ప్రాధాన్యతనిస్తూ వణదేవతలపై ఉన్న భక్తి విశ్వాసాలను పెంపొందించాలన్నారు.

రాష్ట్రంలో 500 ఏవీజీసీ కంటెంట్ క్రియేటర్ ల్యాబ్‌లు

దేశవ్యాప్తంగా రూ.3,200 కోట్ల కేటాయింపు

బాలికల విద్యకు ప్రత్యేక భరోసా

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్ :

డిజిటల్ యుగానికి అనుగుణంగా విద్యార్థుల్లో సృజనాత్మకత, సాంకేతిక నైపుణ్యాలను పెంపొందించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. యానిమేషన్, విజువల్ ఎఫెక్ట్స్, గేమింగ్, కామిక్స్ (ఏవీ జీసి) రంగాల్లో నైపుణ్యాల అభివృద్ధి లక్ష్యంగా దేశవ్యాప్తంగా కంటెంట్ క్రియేటర్ ల్యాబ్ల ఏర్పాటు కోసం రూ.3,200 కోట్లు కేటాయించినట్లు కేంద్ర బడ్జెట్‌లో ప్రకటించింది. ఈ పథకం కింద తెలంగాణ రాష్ట్రానికి కనీసం 500 ఏవీజీసీ కంటెంట్ క్రియేటర్ ల్యాబ్లు వచ్చే అవకాశముందని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ ల్యాబ్లను దేశవ్యాప్తంగా 15 వేల ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, 500 ప్రభుత్వ కళాశాలల్లో ఏర్పాటు చేయనున్నారు. పాఠశాల విద్యార్థుల్లో రోబోటిక్స్, 3డీ ప్రింటింగ్, ఇంటర్నెట్ ఆఫ్ థింగ్స్ (ఎల్ఓటి) వంటి ఆధునిక సాంకేతిక అంశాలపై అవగాహన పెంచేందుకు 2016లో ప్రారంభించిన అటల్ ఇన్నోవేషన్ మిషన్‌కు ఇది కొనసాగింపుగా నిలవనుంది.

30 వేల ల్యాబ్ల ఏర్పాటు లక్ష్యం..

ఇప్పటివరకు దేశవ్యాప్తంగా 10 వేల ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో అటల్ టింకరింగ్ ల్యాబ్లు ఏర్పాటు చేశారు. తెలంగాణకు దాదాపు 400 ల్యాబ్లు దక్కాయి. గత బడ్జెట్‌లో నిధులు కేటాయించకపోయినా, 2025--26లో రూ.500 కోట్లు కేటాయించారు. తాజా బడ్జెట్‌లో రూ.3,200 కోట్లు కేటాయించడంతో దేశవ్యాప్తంగా సుమారు 30 వేల ల్యాబ్లు ఏర్పాటు చేసే అవకాశం ఏర్పడింది. ఇందులో రాష్ట్రానికి వందల సంఖ్యలో ల్యాబ్లు రావడం ఖాయమని విద్యాశాఖ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.

బాలికల విద్యకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం

దేశవ్యాప్తంగా స్టెమ్ (సైన్స్, టెక్నాలజీ, ఇంజినీరింగ్, మ్యాథ్స్) విభాగాల్లో సుమారు 45 శాతం మంది బాలికలే ఉండటంతో, వారి కోసం ప్రతి జిల్లాలో ఒక బాలికల వసతి గృహం నిర్మిస్తామని కేంద్రం ప్రకటించింది. దీని ద్వారా తెలంగాణలో మొత్తం 33 బాలికల హాస్టళ్లు అందుబాటులోకి రానున్నాయి.

పరిశోధనలకు ఊతం

కేంద్ర బడ్జెట్‌లో పరిశోధనలు, ఆవిష్కరణలకు పెద్దపీట వేయడంతో రాష్ట్రంలోని విశ్వవిద్యాలయాల్లో కొనసాగుతున్న పరిశోధనలకు మరింత ఊతం లభించనుంది. హెచ్‌సీయూ, ఓయూ, జేఎన్టీయూ, ట్రిపుల్ ఐటీ హైదరాబాద్‌లలో ప్రయోగశాలల స్థాయిని మెరుగుపర్చేందుకు నిధులు పెరగనున్నాయి. రూసా పథకం కింద గతేడాది రూ.232 కోట్లు మంజూరవ్వగా, ఈసారి దాదాపు రూ.320 కోట్ల వరకు నిధులు వచ్చే అవకాశముంది.

పీఎంశ్రీతో ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు బలం

గ్రేటర్ హైదరాబాద్‌తో పాటు రంగారెడ్డి, మేడ్చల్ జిల్లాల్లో వందకుపైగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు పీఎంశ్రీ పథకం కింద అదనపు నిధులు అందనున్నాయి. సమగ్ర శిక్షా అభియాన్‌కు ఈ బడ్జెట్‌లో 10 శాతం అధికంగా నిధులు కేటాయించడమూ ప్రభుత్వ బడులకు లాభం చేకూర్చనుంది.

వైద్య, పారిశ్రామిక రంగాలకు మేలు

క్యాన్సర్, మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు అవసరమైన 17 రకాల ఔషధాలపై బేసిక్ కస్టమ్ డ్యూటీ తొలగించడంతో ధరలు తగ్గనున్నాయి. దీని ద్వారా ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లాలో వేలాది మంది రోగులకు ఊరట లభించనుంది. అలాగే సూక్ష్మ, చిన్న పరిశ్రమల అభివృద్ధికి రూ.10 వేల కోట్ల బడ్జెట్ కేటాయించడంతో పరిశ్రమల విస్తరణకు అవకాశం ఏర్పడనుంది. వస్త్ర పరిశ్రమకు ఇచ్చిన ప్రోత్సాహంతో చేనేత రంగానికి కొత్త ఊపొస్తుందని అంచనా.

పర్యాటకం, ఉపాధికి దోహదం"

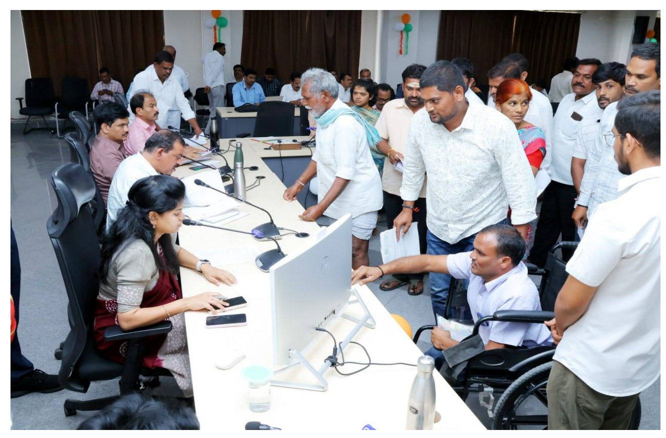
పర్యాటక ప్రాంతాల్లో గైడ్‌ల నైపుణ్యాభివృద్ధి కార్యక్రమాలతో నాగార్జునకొండ పరిధిలోని గైడ్‌లకు ఉపాధి అవకాశాలు పెరగనున్నాయి. 16వ ఆర్థిక సంఘం నిధులతో గ్రామ పంచాయతీల్లో అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం కానున్నాయి. మొత్తంగా ఈ బడ్జెట్ విద్య, వైద్యం, పరిశ్రమలు, ఉపాధి రంగాల్లో తెలంగాణకు దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలు చేకూర్చేలా ఉందని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

ప్రజావాణి వినతుల పరిష్కారానికి తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి

హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరీష్

హన్మకొండ, 2 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో ప్రజల నుండి అందిన వినతులను నిర్ణీత గడువులో పరిష్కరించేలా సంబంధిత శాఖల అధికారులు వెంటనే చర్యలు చేపట్టాలని హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరీష్ ఆదేశించారు. సోమవారం హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టరేట్‌లోని కాన్ఫరెన్స్ హాలులో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ ఎన్. రవి, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై.వి. గణేష్‌తో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ ప్రజల నుండి వినతులను స్వీకరించారు. వివిధ సమస్యల పరిష్కారాన్ని కోరుతూ ప్రజలు వినతి పత్రాలు సమర్పించి తమ సమస్యలను వివరించారు. ఈ ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో రెవెన్యూ, హౌజింగ్, విద్యుత్, పౌర సరఫరాలు, వైద్య ఆరోగ్యం, మహిళా శిశు సంక్షేమం తదితర శాఖలకు సంబంధించిన మొత్తం 91 వినతులు అందినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ప్రజావాణిలో వచ్చిన ప్రతి దరఖాస్తును సంబంధిత శాఖలు సీరియస్‌గా పరిగణించి పక్షం రోజుల్లోగా తీసుకున్న చర్యలపై శాఖల వారీగా సమీక్ష నిర్వహించాలని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై.వి. గణేష్‌ను ఆదేశించారు. పరిష్కరించిన ప్రతి దరఖాస్తుకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను డీఆర్‌ఓకు అందజేయాలని అధికారులను సూచించారు. పదోతరగతి, ఇంటర్మీడియట్ వార్షిక పరీక్షలు జరుగుతున్న నేపథ్యంలో మండల ప్రత్యేక అధికారులు తమ పరిధిలోని ఉన్నత పాఠశాలలు, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలు, హాస్టల్స్‌ను సందర్శించి విద్యార్థులకు అందుతున్న సౌకర్యాలను పరిశీలించాలని ఆదేశించారు. ప్రత్యేక శిక్షణ తరగతుల నిర్వహణ, విద్యార్థుల హాజరు, ఉపాధ్యాయులు -- అధ్యాపకుల పనితీరు తదితర అంశాలపై నివేదిక సమర్పించాలని తెలిపారు. అలాగే హాస్టల్స్‌లో ఏర్పాటు చేసిన ఫిర్యాదు పెట్టెలను పరిశీలించి, అందులో వచ్చిన ఫిర్యాదులను నమోదు చేసి సంబంధిత శాఖల దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని మండల ప్రత్యేక అధికారులను ఆదేశించారు. హాస్టల్స్‌లో శుద్ధమైన తాగునీరు, నాణ్యమైన ఆహారం, తాజా కూరగాయలు అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. స్టూడెంట్ వెల్నెస్ కార్యక్రమం అమలుపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, 8వ తరగతి నుండి 12వ తరగతి వరకు నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాలపై సమగ్ర సమీక్ష నిర్వహించాలని తెలిపారు. అలాగే పెండింగ్‌లో ఉన్న ఆర్టీఐ ఫిర్యాదుల పరిష్కారానికి వేగవంతమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశిస్తూ, సంబంధిత శాఖల పీఐఓలతో డీఆర్‌ఓ ప్రత్యేక సమీక్ష నిర్వహించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హనుమకొండ ఆర్డీఓ రాథోడ్ రమేష్, డీఆర్డీవో మేన శ్రీను, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, తహసీల్దార్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు



బాధ్యతాయుతంగా విధులు నిర్వర్తించాలి

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్ ప్రీత్ సింగ్

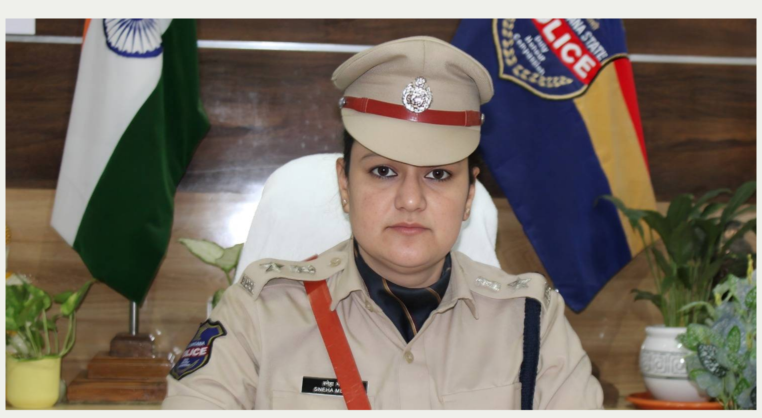
వరంగల్, 2 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్)

వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్ ప్రీత్ సింగ్ పోలీస్ అధికారులు ప్రజలకు మరింత బాధ్యతాయుతంగా, నిబద్ధతతో సేవలందించాలని సూచించారు. కమిషనరేట్ పరిధిలో వివిధ విభాగాల్లో అసిస్టెంట్ సబ్ ఇన్‌స్పెక్టర్లుగా సేవలందిస్తూ ఇటీవల సివిల్ ఎస్‌ఐలుగా పదోన్నతి పొందిన వేణుగోపాల్ రెడ్డి, రాజేందర్, పర్వీన్ సోమవారం సీపీని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి అభినందనలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు సీపీకి ఒక మొక్కను బహూకరించారు. సీపీ వారిని అభినందిస్తూ మాట్లాడుతూ, “పదోన్నతులు బాధ్యతలను మరింత పెంచుతాయి. అప్పగించిన ప్రతి పనిని సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తూ ప్రజలకు న్యాయం చేకూర్చేలా పనిచేయాలి. పోలీస్ అంటే కేవలం చట్ట అమలు మాత్రమే కాదు, బాధితులకు ధైర్యం, రక్షణ, నమ్మకం కలిగించే వ్యవస్థ కావాలి” అని సూచించారు. అలాగే, ప్రజలతో మర్యాదగా వ్యవహరించడం, కేసుల విచారణలో పారదర్శకత పాటించడం, శాంతి భద్రతల పరిరక్షణలో అప్రమత్తంగా ఉండడం ఎంతో అవసరమని సీపీ పేర్కొన్నారు. పదోన్నతి పొందిన అధికారులు కూడా తమపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకుంటూ మరింత కష్టపడి పని చేస్తామని తెలిపారు.

అక్రమ కార్యకలాపాలపై ఉక్కుపాదం

జనవరి నెలలో 22 కేసులు నమోదు

జిల్లా ఎస్పీ శ్రీమతి స్నేహ మెహ్రా, IPS



వికారాబాద్ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్:

వికారాబాద్ జిల్లా వ్యాప్తంగా అక్రమ రవాణా మరియు చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వారిపై, కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా ఎస్పీ శ్రీమతి స్నేహ మెహ్రా, ఐపీఎస్ జారీ చేసిన ఆదేశాలతో టాస్క్ ఫోర్స్ అధికారులు విస్తృతంగా తనిఖీలు చేపట్టారు. ఈ తనిఖీల్లో భాగంగా కేవలం జనవరి నెలలోనే జిల్లా వ్యాప్తంగా మొత్తం 22 కేసులు నమోదు చేసినట్లు ఎస్పీ వెల్లడించారు. ఇందులో ప్రధానంగా సహజ వనరుల దోపిడీని అరికట్టే క్రమంలో, అనుమతులు లేకుండా అక్రమంగా ఇసుకను తరలిస్తున్న ట్రాక్టర్లపై 14 కేసులు, అలాగే ప్రభుత్వ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఎర్రమట్టిని తరలిస్తున్న ట్రాక్టరుపై ఒక కేసు నమోదు చేసి వాహనాలను సీజ్ చేసినట్లు తెలిపారు. పర్యావరణానికి మరియు ప్రజల ప్రాణాలకు ముప్పు కలిగిస్తున్న నిషేధిత చైనా మాంజా విక్రయాలపై ప్రత్యేక నిఘా ఉంచి 4 కేసులు నమోదు చేశామని ఆమె వివరించారు. అక్రమ రవాణానే కాకుండా సామాజిక రుగ్మతలపై కూడా టాస్క్ ఫోర్స్ బృందాలు గట్టి నిఘా ఉంచాయి. ఇందులో భాగంగా పేకాట స్థావరాలపై దాడులు చేసి ఒక కేసు, మాదకద్రవ్యాల నిరోధక చట్టం (ఎన్ డీపీఎస్) కింద ఒక కేసు, మరియు ప్రజల ఆరోగ్యంతో చెలగాటమాడుతున్న కల్తీ ఆహార పదార్థాల విక్రయదారులపై ఒక కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్పీ పేర్కొన్నారు. ఇదే విధంగా నిరంతరం తనిఖీలు కొనసాగుతాయని ఎస్పీ హెచ్చరించారు. జిల్లా ప్రజలు, పోలీసులకు సహకరించాలని, ఎక్కడైనా చట్టవ్యతిరేక పనులు జరుగుతున్నట్లు తెలిస్తే వెంటనే పోలీస్ అధికారులకు సమాచారం అందించాలని ఎస్పీ శ్రీమతి స్నేహ మెహ్రా తెలియజేయడం జరిగింది.

వికారాబాద్ డైట్ కాలేజీలో సాంఘిక శాస్త్ర జిల్లా స్థాయి ప్రతిభ పాటవ పరీక్ష

వికారాబాద్ జిల్లా జై భీమ్ న్యూస్:

సాంఘిక శాస్త్ర జిల్లాస్థాయి ప్రతిభ పాటవ పరీక్షను తెలంగాణ సోషల్ స్టడీస్ టీచర్స్ ఫోరం (టీఎస్ ఎస్ టిఎఫ్) వారి ఆధ్వర్యంలో వికారాబాద్ డైట్ కాలేజ్ లో నిర్వహించడం జరిగింది . ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథులుగా దోమ మండల విద్యాధికారి ఇ. వెంకట్, జిహెచ్ఎం వీరకాంతం, డైట్ కాలేజ్ ఇన్చార్జ్ ప్రిన్సిపాల్ రామ చారి ఫోరం జిల్లా అధ్యక్షుడు బసవరాజ్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి చంద్రమోహన్, యాదయ్య సురేందర్ రెడ్డి అరుణ్ కుమార్, హనుమయ్య వివిధ పాఠశాలల సాంఘిక శాస్త్ర ఉపాధ్యాయులు పాల్గొనడం జరిగింది. ఇంగ్లీష్ మీడియం విభాగంలో మొదటి స్థానంలో దీపిక జెడ్ పి హెచ్ ఎస్ దారూర్, రెండో స్థానంలో పరిహీన్ జడ్పీహెచ్ఎస్ కిష్టాపూర్ ,తృతీయ స్థానంలో చైతన్య జడ్పీహెచ్ఎస్ దాదాపూర్ తెలుగు మీడియం విభాగంలో ప్రథమ స్థానంలో, బిందు జడ్.పి.హెచ్.ఎస్ నవల్గా ద్వితీయ స్థానం ఐశ్వర్య జెడ్ పి హెచ్ ఎస్ సాల్వీడు తృతీయ స్థానం ప్రవీణ్ కుమార్ జెడ్ పి హెచ్ ఎస్ బడెంపల్లి లు నిలిచారు.

వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాలి

జిల్లా ఎస్పీ సిరిశెట్టి సంకీర్త్, ఐపీఎస్.

భూపాలపల్లి. జై భీమ్ న్యూస్

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా పోలీస్ విభాగంలో సుదీర్ఘకాలం పాటు కర్తవ్య నిబద్ధతతో సేవలందించి పదవీ విరమణ పొందిన ముగ్గురు పోలీస్ అధికారులను పోలీస్ అధికారుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా జిల్లా ఎస్పీ సిరిశెట్టి సంకీర్త్, ఐపీఎస్ హాజరై రిటైర్డ్ అధికారులను అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ, పోలీసు సేవలు అత్యంత కఠినమైనవని, కుటుంబ సౌకర్యాలను పక్కనబెట్టి సమాజ శ్రేయస్సు కోసం నిరంతరం కృషి చేయడం పోలీస్ సిబ్బంది ప్రత్యేకతగా పేర్కొన్నారు. అనేక ఒత్తిడులు, సవాళ్ల మధ్య విధులను సమర్థవంతంగా నిర్వహించిన రిటైర్డ్ అధికారుల సేవలు ప్రశంసనీయమని తెలిపారు. పదవీ విరమణ అనంతరం ప్రతి ఒక్కరూ తమ వ్యక్తిగత ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని, ఇకపై కుటుంబ సభ్యులతో మరింత సమయం గడిపి సంతృప్తికరమైన జీవితం గడపాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా రిటైర్డ్ అధికారులకు మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులకు జ్ఞాపికలు అందజేసి, వారి విశిష్ట సేవలను ఘనంగా గుర్తించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అడ్మిన్ ఆర్ఐ రత్నం, పోలీస్ సంఘం ప్రతినిధి మర్కాల యాది రెడ్డి, రిటైర్డ్ అధికారుల కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ఈ సన్మాన కార్యక్రమం ద్వారా పదవీ విరమణ పొందిన పోలీస్ సిబ్బందికి గౌరవం లభించడమే కాకుండా, ప్రస్తుత పోలీస్ సిబ్బందికి కూడా ప్రేరణనిచ్చేలా ఉందని అధికారులు అభిప్రాయపడ్డారు.

చెక్ పోస్టులు తనిఖీ చేసిన భూపాలపల్లి జిల్లా ఎస్పీ

భూపాలపల్లి. జై భీమ్ న్యూస్

మున్సిపల్ ఎన్నికల నేపథ్యంలో భూపాలపల్లి జిల్లా పరిధిలో ఏర్పాటు చేసిన రెండు చెక్‌పోస్టులు కుందుర్ పల్లి మరియు బాంబులగడ్డ చెక్ పోస్ట్ ను మరియు పోలింగ్ స్టేషన్లను, డిస్ట్రిబ్యూషన్ సెంటర్, కౌంటింగ్ సెంటర్ ను,జిల్లా ఎస్పీ సిరిశెట్టి సంకీర్త్ ఐపీఎస్ పరిశీలించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా చెక్‌పోస్టుల వద్ద అమలులో ఉన్న కట్టుదిట్టమైన బందోబస్తు, వాహనాల తనిఖీలు, భద్రతా చర్యలను పరిశీలించారు. అలాగే పోలింగ్ బూత్‌ల వద్ద చేపట్టిన బందోబస్తు ఏర్పాట్లను సమీక్షించి, శాంతిభద్రతలకు భంగం కలగకుండా అప్రమత్తంగా విధులు నిర్వహించాలని సిబ్బందికి సూచించారు. ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టి, ఎన్నికల ప్రక్రియ ప్రశాంతంగా, పారదర్శకంగా జరిగేలా అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులకు ఆదేశించారు.

మాజీ మంత్రి అరవింద లింబావలి పుట్టినరోజు సందర్భంగా వివిధ సేవా కార్యక్రమాలు

బెంగళూరు జై భీమ్ న్యూస్ :

కర్ణాటక రాష్ట్ర మాజీ మంత్రి అరవింద్ లింబావలి పుట్టినరోజులో సందర్భంగా మహదేవపుర నియోజకవర్గంలోని గ్రామీణ మరియు పట్టణ మండలాల్లోని వివిధ ప్రదేశాలలో సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఉదయం నుండి ప్రారంభమైన సేవా కార్యక్రమాలు రాత్రి 10 గంటల వరకు కొనసాగాయి. ఉదయం జ్యోతిపుర గ్రామంలోని జ్యోతిర్లింగేశ్వర ఆలయంలో అరవింద లింబావలి ఎమ్మెల్యే మంజుల లింబావలి ప్రముఖులతో కలిసి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. హోసూర్ బండే గో ఆశ్రమంలో ఆవు పూజ నిర్వహించి, ఆవులకు మేత మరియు గడ్డిని పంపిణీ చేశారు. గ్రామీణ మండల యువ మోర్చా ఆధ్వర్యంలో వికలాంగులకు సైకిళ్లు పంపిణీ చేశారు, రక్తదాన శిబిరం మరియు క్రీడా పోటీలో పాల్గొన్న వారికి బహుమతులు పంపిణీ చేశారు. దొడ్డగుబ్బిలోని ఏఐఆర్ వృద్ధాశ్రమంలో పండ్లు, బట్టల పంపిణీ, కడుబిసనహళ్లిలో ఉచిత ఆరోగ్య శిబిరం, ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు స్పోర్ట్స్ జాకెట్ల పంపిణీ, అశ్వథ్ నగర్ లో పదిహేను వందల మహిళలకు చీరల పంపిణీ, అన్నదానం, స్నేహజీవి ఆశ్రమానికి నూతన అంబులెన్స్ వాహనం ఇచ్చారు. హూడీ స్పోర్ట్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన రాష్ట్రస్థాయి పురుషుల, మహిళల కబడ్డీ పోటీల్లో గెలుపొందిన జట్లకు బహుమతులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ మహాదేవపుర మండల అధ్యక్షుడు శ్రీధర్‌రెడ్డి, రూరల్ మండల అధ్యక్షుడు హూడి హెచ్‌ఎస్ పిల్లప్ప, రాజ్యపరిషత్ సభ్యుడు ఎల్.రాజేశ్, నాయకులు నాగరాజు, గిరిరాజ్‌గౌడ్,ప్రదీప్ కుమార్, అశోక్, మారెప్ప, చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి, అనంతరామయ్య, జయదేవ్ మరియు కార్యకర్తలు, అభిమానులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఎన్నికల కోడ్ ఉల్లంఘనలపై కఠిన చర్యలు

టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ గట్ల మహేందర్ రెడ్డి హెచ్చరిక

మహబూబాబాద్, 2 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

ఎన్నికల కోడ్ అమలులో ఉన్న నేపథ్యంలో ప్రతీ ఒక్కరూ ఎన్నికల నియమాలను ఖచ్చితంగా పాటించాలని మహబూబాబాద్ టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ గట్ల మహేందర్ రెడ్డి సూచించారు. ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా ఇతర రాజకీయ పార్టీలను గానీ, వ్యక్తులను గానీ కించపరిచే వ్యాఖ్యలు చేయరాదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అలాగే డబ్బు, మద్యం, బహుమతులు పంపిణీ చేయడం ఎన్నికల చట్టాల ప్రకారం తీవ్రమైన నేరమని తెలిపారు. నిబంధనలు అతిక్రమించిన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ప్రజల శాంతిభద్రతలకు, ఎన్నికల నిర్వహణకు భంగం కలిగించే ఏ ప్రయత్నం జరిగినా చట్టప్రకారం కఠినంగా వ్యవహరిస్తామని ఆయన పేర్కొన్నారు. బెల్ట్ షాపులు నడిపినా, మాదకద్రవ్యాలు వినియోగించినా లేదా విక్రయించినా, అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ గట్ల మహేందర్ రెడ్డి తెలిపారు.

జై భీమ్ POWER OF PEOPLE Jai Bheem

ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసు విచారణపై కవిత కీలక వ్యాఖ్యలు

సిట్ పిలిస్తే విచారణకు వెళతానన్న జాగృతి అధ్యక్షురాలు
విచారణ సుదీర్ఘంగా కొనసాగడంపై విమర్శలు
త్వరగా పూర్తిచేసి దోషులను శిక్షించాలని డిమాండ్

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణలో సంచలనం సృష్టించిన ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసుపై జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ట్యాపింగ్ వ్యవహారంలో విచారణను తొందరగా ముగించి దోషులకు శిక్ష పడేలా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసును సిట్ విచారిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ కేసులో అధికారులకు సహకరించేందుకు తాను సిద్ధమని చెప్పారు. అధికారులు పిలిస్తే తాను విచారణకు హాజరవుతానని కవిత తెలిపారు. ఈ మేరకు ఈ రోజు ఉదయం హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో కవిత మాట్లాడుతూ.. ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసు విచారణ మొదలై రెండు సంవత్సరాలు గడించిందని గుర్తుచేశారు. విచారణ సుదీర్ఘంగా కొనసాగడంపై విమర్శలు గుప్పించారు. విచారణ ఇంకెప్పుడు ముగుస్తుందని, దోషులను ఎప్పుడు శిక్షిస్తారని ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. సిట్ విచారణలో ఏం జరిగిందనే వివరాలను కేసీఆర్ బయటపెడతారని

భావిస్తున్నట్లు ఆమె చెప్పారు. కేసు విచారణనే తప్పుబడుతున్నట్లు కేటీఆర్ మాట్లాడటం సరికాదని కవిత అభిప్రాయపడ్డారు. చట్టాలను గౌరవించాల్సిన బాధ్యత, అధికారులకు సహకరించాల్సిన విధి ప్రతీ పౌరుడిపైనా ఉందని వ్యాఖ్యానించారు. గుంట నక్కలతో కలిసి డ్రామాలాడుతోందంటూ కాంగ్రెస్ పార్టీపై ఆమె మండిపడ్డారు. తన ఫోన్ ను, తన భర్త ఫోన్ ను ట్యాప్ చేశారనే అనుమానిస్తున్నట్లు చెప్పిన కవిత.. సిట్ విచారణకు అధికారులు పిలిస్తే వెళతానని ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు.

అలా చేసినప్పుడు విచారణ తప్పదు

బీఆర్ఎస్ నేతలపై రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలు
అక్రమ మార్గాలు ఎంచుకున్నప్పుడు ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా విచారణ తప్పదని వ్యాఖ్య
నేటి నేతలకు పదవీ వ్యామోహం పోవడం లేదన్న ముఖ్యమంత్రి
బీఆర్ఎస్ నేతలు చేయాల్సిన తప్పులన్నీ చేశారని వ్యాఖ్య

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

అక్రమ మార్గాలు ఎంచుకున్నప్పుడు ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా విచారణ తప్పదని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. బీఆర్ఎస్ నేతలు చేయాల్సిన తప్పులన్నీ చేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మనం నేరాలు చేస్తాం కానీ మమ్మల్ని ఎవరూ ప్రశ్నించవద్దనేలా వారు మాట్లాడటం విడ్డూరమని అన్నారు. నేటి నేతలకు పదవీ వ్యామోహం పోవడం లేదని, తెలంగాణలో పదవులన్నీ కేసీఆర్ కుటుంబమే అనుభవించిందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి విమర్శించారు. అమరవీరుల స్మారక ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాద్‌లో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో రావి నారాయణరెడ్డి పురస్కారాన్ని జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డికి ముఖ్యమంత్రి ప్రదానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ, నారాయణరెడ్డి స్ఫూర్తితో తాము పనిచేస్తున్నామని అన్నారు. నిజాం పాలకులకు వ్యతిరేకంగా రావి నారాయణరెడ్డి పోరాటం చేశారని అన్నారు. నాడు ప్రజల కష్టాలు, రాచరిక పోకడలు, అరాచక చర్యలపై పోరాడారని అన్నారు. 500 ఎకరాల భూమిని పేదలకు పంచి ఆదర్శంగా నిలిచారని గుర్తు చేశారు. స్వేచ్ఛను హరించి, హక్కులకు భంగం కలిగిస్తే తిరుగుబాటు వస్తుందని హెచ్చరించారు. ప్రజల తిరుగుబాటు సాయుధ పోరాటంగా మారుతుందని రావి నారాయణరెడ్డి చాటి చెప్పారని అన్నారు. ప్రజల నుంచి తిరస్కారం పొందినా నేటి నేతలకు పదవీ వ్యామోహం పోవడం లేదని విమర్శించారు. తెలంగాణలో పదవులన్నీ కేసీఆర్ కుటుంబం అనుభవించిందని అన్నారు. వందల ఎకరాల ఫామ్‌హౌస్‌లు, వేల కోట్ల వ్యాపారాలు మీకెలా వచ్చాయని కేసీఆర్ కుటుంబాన్ని ప్రశ్నించారు.

కవిత వ్యాఖ్యలపై కేటీఆర్ స్పందన

కేటీఆర్ మాటలు రాచరికపు పోకడలకు నిదర్శనంగా ఉన్నాయన్న కవిత
కవిత గురించి స్పందించాల్సిన అవసరం లేదన్న కేటీఆర్
ప్రతి వ్యాఖ్యకు కౌంటర్ ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదని వ్యాఖ్య

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

కేటీఆర్ మాట్లాడుతున్న మాటలు రాచరికపు పోకడలకు, నియంతృత్వానికి నిదర్శనంగా ఉన్నాయని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత వ్యాఖ్యానించిన సంగతి తెలిసిందే. మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ తరపున ఎవరు నిలబడ్డా... కారు గుర్తుకు ఓటు వేసి గెలిపించాలని కేటీఆర్ అంటున్నారని... మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో గుణం చూసి ఓటు వేయాలని చెప్పారు. పని చేసే వాళ్లకు, మంచి అభ్యర్థులకు మాత్రమే ఓటు వేయాలని అన్నారు. చెడ్డ వాళ్లకు ఓటు వేయాలని కేటీఆర్ చెబుతున్నారా? అని ప్రశ్నించారు. జాగృతి అభ్యర్థులు ఫార్వర్డ్ బ్లాక్ గుర్తుపై పోటీ చేస్తారని తెలిపారు. కవిత వ్యాఖ్యలపై కేటీఆర్ స్పందిస్తూ... కవితపై బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఇప్పటికే చర్యలు తీసుకుందని అన్నారు. ఆమె గురించి తాను ప్రత్యేకంగా స్పందించాల్సిన అవసరం లేదని చెప్పారు. రాజకీయాల్లో రోజూ ఎంతో మంది మాట్లాడుతుంటారని... ప్రతి వ్యక్తికి, ప్రతి వ్యాఖ్యకు కౌంటర్ ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదని అన్నారు.

ఏపీ, తెలంగాణలకు హైస్పీడ్ రైళ్లు గేమ్ ఛేంజర్

బెంగళూరుకు 2 గంటల్లో చేరుకోవచ్చు: అశ్వినీ వైష్ణవ్
తెలంగాణ, ఏపీ, తమిళనాడు మధ్య ఆర్థిక, హెల్త్ టూరిజం అభివృద్ధి చెందుతుందన్న కేంద్రమంత్రి
బడ్జెట్‌లో తెలంగాణలో రైల్వే పనులకు రూ.5,454 కోట్లు కేటాయింపు
హైదరాబాద్ నుంచి చెన్నై, పుణే, బెంగళూరుకు మూడు హైస్పీడ్ రైళ్లు రానున్నాయని వెల్లడి

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

హైస్పీడ్ రైళ్లు గంటకు 350 కిలోమీటర్ల వేగంతో పరుగు పెడతాయని, హైదరాబాద్ నుంచి బెంగళూరుకు 2 గంటల్లో వెళ్లవచ్చని కేంద్ర మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ తెలిపారు. హైస్పీడ్ కారిడార్‌తో తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు మధ్య ఆర్థిక, హెల్త్ టూరిజం అభివృద్ధి చెందుతుందని ఆయన తెలిపారు. బడ్జెట్‌లో తెలంగాణలో రైల్వే పనులకు రూ.5,454 కోట్లు కేటాయించినట్లు చెప్పారు. ఈ హైస్పీడ్ రైళ్లు ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలకు (ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ) గేమ్ ఛేంజర్‌గా మారతాయని వెల్లడించారు. హైదరాబాద్ నుంచి చెన్నై, పుణే, బెంగళూరుకు 3 హైస్పీడ్ రైళ్లు రానున్నాయని, దీంతో హైదరాబాద్ నుంచి బెంగళూరుకు 2 గంటల్లో వెళ్లవచ్చని అన్నారు. పుణేకు గంట 55 నిమిషాలు, చెన్నైకి 2 గంటల 55 నిమిషాల్లో చేరుకోవచ్చని అన్నారు.

తెలంగాణకు అప్పుడే తాడిచెర్ల-1 గనులు కేటాయించాం: రాజ్యసభలో కిషన్ రెడ్డి

2015 ఆగస్ట్ 31న తెలంగాణ విద్యుత్ సంస్థకు కేటాయించినట్లు వెల్లడి
రాజ్యసభలో ప్రశ్నోత్తరాల సమయంలో తాడిచెర్ల కోల్ బ్లాక్ గురించి స్పందించిన కేంద్రమంత్రి
బొగ్గు గనులను ప్రభుత్వరంగ సంస్థలకు కేటాయించడం లేదన్న తమిళనాడు ఎంపీ

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తాడిచెర్ల-1 బొగ్గు గనుల విషయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పష్టతనిచ్చింది. 2015 ఆగస్ట్ 31న తెలంగాణ విద్యుత్ సంస్థకు దీనిని కేటాయించినట్లు తెలిపింది. ఈ మేరకు కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి రాజ్యసభలో వెల్లడించారు. 2019 మార్చిలో ఉన్నత స్థాయి కమిటీ నివేదిక ఆమోదం అనంతరం, 2020 జూన్ నుంచి బొగ్గు గనుల కేటాయింపుల ప్రక్రియ మారినట్లు తెలిపారు. రాజ్యసభలో ప్రశ్నోత్తరాల సమయంలో తాడిచెర్ల కోల్ బ్లాక్ గురించి కేంద్రమంత్రి స్పందించారు. రాజ్యసభలో ప్రశ్నోత్తరాల సమయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎంపీ అనిల్ కుమార్ యాదవ్ కేంద్ర బడ్జెట్‌పై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్రానికి 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్‌లో కేటాయింపులు లేవని, ఇది తెలంగాణ ప్రజలను నిరాశపరిచిందని అన్నారు. 2020 జూన్ నుంచి బొగ్గు వేలం ప్రక్రియలో ప్రభుత్వరంగ సంస్థలకు బొగ్గు బ్లాక్‌లు కేటాయించలేదని తమిళనాడుకు చెందిన ఎంపీ డాక్టర్ తంబిదురై అన్నారు. వేలం ప్రక్రియలో రాష్ట్రాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వకుండా, ప్రైవేటు రంగ కొనుగోలుదారులకు కట్టపెడుతున్నారని ఆరోపించారు. దీంతో కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి స్పందిస్తూ, తెలంగాణ విద్యుత్ సంస్థకు తాడిచెర్ల-1 బొగ్గు గనులను కేటాయించినట్లు తెలిపారు.

బీఆర్ఎస్ మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి సహా 33 మందిపై కేసు నమోదు

కేసీఆర్ కు సిట్ నోటీసులను నిరసిస్తూ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా నిరసన కార్యక్రమాలను చేపట్టిన బీఆర్ఎస్
మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు ఆధ్వర్యంలో ఖమ్మం - వరంగల్లు జాతీయ రహదారిపై నిరసన
సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దిష్టిబొమ్మ దగ్ధంను అడ్డుకున్న పోలీసులు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణలో తీవ్ర సంచలనంగా మారిన ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్‌కు సిట్ నోటీసులు జారీ చేయడాన్ని నిరసిస్తూ బీఆర్ఎస్ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆందోళనలు నిర్వహించింది. ఇందులో భాగంగా నిన్న ఖమ్మం - వరంగల్ జాతీయ రహదారిపై మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్‌రావు ఆధ్వర్యంలో పార్టీ నేతలు నిరసన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి దిష్టిబొమ్మను దహనం చేసేందుకు ప్రయత్నించగా, పోలీసులు అడ్డుకున్నారు. దీంతో ఇరువర్గాల మధ్య వాగ్వాదం చోటుచేసుకుంది. నిరసన సందర్భంగా పోలీసుల విధులకు ఆటంకం కలిగించారన్న ఆరోపణలు రావడంతో పరిస్థితి ఉద్రిక్తంగా మారింది. ఈ ఘటనపై మహబూబాబాద్ జిల్లా తొర్రూరు పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఎర్రబెల్లి దయాకర్‌రావుతో పాటు మరో 33 మందిపై వివిధ సెక్షన్ల కింద కేసులు నమోదు చేశారు. ఓ వైపు మున్సిపల్ ఎన్నికల కోడ్ ను ఉల్లంఘిస్తూ, ముందస్తు అనుమతి లేకుండా నిరసనలు చేపట్టినందున ఈ చర్యలు తీసుకున్నట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. ఈ పరిణామం స్థానిక రాజకీయాల్లో, మున్సిపల్ ఎన్నికల ప్రచారంలో ఉత్కంఠను రేకెత్తిస్తోంది.

రామ్ చరణ్-ఉపాసన దంపతులకు కంగ్రాట్స్ చెప్పిన అల్లు అర్జున్

రామ్ చరణ్, ఉపాసన దంపతులకు కవలలు పుట్టడంపై అల్లు అర్జున్ హర్షం
మరోసారి తల్లిదండ్రులైనందుకు ప్రత్యేక శుభాకాంక్షలు తెలిపిన బన్నీ
చిరంజీవి గారి ముఖంలో ఆనందం, గర్వం కనిపిస్తున్నాయని వ్యాఖ్య
ఇది రెట్టింపు ప్రేమ, రెట్టింపు సంతోషం అంటూ ఎమోషనల్ పోస్ట్
చిన్నారుల రాకతో కుటుంబంలో సంతోషం వెల్లివిరిసిందన్న ఐకాన్ స్టార్

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్, ఉపాసన కొణిదెల దంపతులు మరోసారి తల్లిదండ్రులైన సందర్భంగా టాలీవుడ్ ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ వారికి ప్రత్యేక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కవల పిల్లలకు జన్మనిచ్చిన ఈ జంటకు సోషల్ మీడియా వేదికగా ఆయన తన ఆనందాన్ని పంచుకున్నారు. మెగా ఫ్యామిలీలో నెలకొన్న పండగ వాతావరణాన్ని తన మాటల్లో వ్యక్తపరిచారు. ఈ సందర్భంగా అల్లు అర్జున్ తన సందేశాన్ని పంచుకుంటూ, "మరోసారి అద్భుతమైన రీతిలో తల్లిదండ్రులైన రామ్ చరణ్, ఉపాసనలకు నా అభినందనలు. కుటుంబంలో అంతటా ఆనందం, సంబరాలు వెల్లివిరుస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా చిరంజీవి గారి ముఖంలో గర్వం, సంతోషం వెలిగిపోతున్నాయి. వారిని, మొత్తం కుటుంబాన్ని నవ్వుతూ చూడటం చాలా ఆనందంగా ఉంది" అని పేర్కొన్నారు. "చిన్నారులు తమ రాకతో ప్రపంచంలోకి మరింత సంతోషాన్ని తీసుకొచ్చారు. ఈ అందమైన కొత్త ఆరంభానికి ఇది రెట్టింపు ప్రేమ, రెట్టింపు ఆనందం" అంటూ అల్లు అర్జున్ తన పోస్టులో ముగించారు. ఇప్పటికే క్లీంకార అనే కుమార్తె ఉన్న చరణ్-ఉపాసన దంపతుల ఇంట కవలల రాకతో మెగా కుటుంబంలో సంతోషం రెట్టింపైంది.

ఆ నిధుల కోసమే మున్సిపల్ ఎన్నికలు నిర్వహిస్తున్నారు: బీజేపీ తెలంగాణ అధ్యక్షుడు

కాంగ్రెస్ ఎన్నికలకు ముందు ఎన్నో మోసపూరిత వాగ్దానాలు చేసిందన్న రామచందర్ రావు
అధికారంలోకి వచ్చి రెండేళ్లు దాటినా హామీలు అమలు చేయలేదని విమర్శ
రెండేళ్ల కాలంలో కాంగ్రెస్ ఏం చేసిందో చెప్పాలని నిలదీత

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి వచ్చే నిధుల కోసమే మున్సిపల్ ఎన్నికలు నిర్వహిస్తున్నారని తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్షుడు ఎన్. రామచందర్ రావు అన్నారు. హైదరాబాద్‌లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ ఎన్నికలకు ముందు ఎన్నో మోసపూరిత వాగ్దానాలు చేసిందని ఆరోపించారు. అధికారంలోకి వచ్చి రెండేళ్ళు దాటినప్పటికీ ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయలేదని విమర్శించారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చని ఈ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై మోసపూరిత వాగ్దానాల పేరుతో ఛార్జ్‌షీట్ విడుదల చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. గ్యారెంటీల పేరుతో కాంగ్రెస్ ఓట్లు పొందిందని, కానీ ప్రజలకు ఇప్పటి వరకు చేసిందేమీ లేదని అన్నారు. ఈ రెండేళ్ల కాలంలో ప్రజలకు, రాష్ట్రానికి ఏం చేసిందో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చెప్పాలని నిలదీశారు. ఉద్యోగులకు సకాలంలో వేతనాలు ఇవ్వడం లేదని, విద్య, వైద్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేశారని, నిరుద్యోగులకు ఇస్తామన్న రూ.4 వేల నిరుద్యోగ భృతి జాడ లేదని మండిపడ్డారు. విద్యార్థులకు ఫీజు రీయింబర్సుమెంట్స్ కూడా ఇవ్వడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కేంద్రం నుంచి వచ్చే పథకాలు నేరుగా లబ్ధిదారులకే అందుతున్నాయని అన్నారు.

విద్యారంగానికి సవతి తల్లి ప్రేమ చూపుతున్న కేంద్ర ప్రభుత్వం: మాస్ సావిత్రి

హన్మకొండ, 2 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన 2026--27 కేంద్ర బడ్జెట్‌లో విద్యారంగానికి కేటాయించిన నిధులు దేశ భవిష్యత్తును నిర్లక్ష్యం చేసినట్టేనని అఖిల భారత ప్రజాతంత్ర విద్యార్థి సమాఖ్య (ఎ.ఐ.ఎఫ్.డి.ఎస్) తెలంగాణ రాష్ట్ర గర్ల్స్ కన్వీనర్ మాస్ సావిత్రి తీవ్రంగా విమర్శించారు. సోమవారం హనుమకొండలో విడుదల చేసిన పత్రికా ప్రకటనలో ఆమె ఈ బడ్జెట్‌ను "విద్యకు సవతి తల్లి ప్రేమ చూపించే బడ్జెట్"గా అభివర్ణించారు. మొత్తం కేంద్ర బడ్జెట్ సుమారు ?53.5 లక్షల కోట్లు కాగా, విద్యారంగానికి కేటాయించిన మొత్తం ?1.39 లక్షల కోట్లు మాత్రమే, అంటే కేవలం 2.6 శాతం అని ఆమె గుర్తుచేశారు. ప్రపంచంలో అత్యధిక యువత, విద్యార్థులు ఉన్న దేశానికి ఇది బాధ్యతారాహిత్యపు కేటాయింపులని వ్యాఖ్యానించారు. విద్యపై బడ్జెట్‌లో కనీసం 10 శాతం, జిడిపిలో 6 శాతం ఖర్చు చేయాలని విద్యార్థి సంఘాలు ఏళ్లుగా డిమాండ్ చేస్తున్నప్పటికీ కేంద్ర ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నేషనల్ ఎడ్యుకేషన్ పాలసీ 2020 ప్రకారం జిడిపిలో 6 శాతం ఖర్చు చేస్తామని ప్రభుత్వం చెప్పినప్పటికీ వాస్తవ కేటాయింపులు దానికి విరుద్ధంగా ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. విధాన ప్రకటనలు ఒకవైపు, నిధుల కేటాయింపులు మరోవైపు ఉండడం ప్రభుత్వ ద్వంద్వ వైఖరికి నిదర్శనమని ఆమె అన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, గ్రామీణ విద్య, లక్షల్లో ఖాళీగా ఉన్న ఉపాధ్యాయ పోస్టులు, స్కాలర్‌షిప్‌లు వంటి మౌలిక అవసరాలకు తగిన నిధులు లేవని ఆమె విమర్శించారు. ఐఐటీలు, కేంద్ర విశ్వవిద్యాలయాల్లో ఫీజుల నియంత్రణ లేకపోవడం, స్కాలర్‌షిప్‌లు పెంచకపోవడం వల్ల పేద, దళిత, ఆదివాసి, వెనుకబడిన వర్గాల విద్యార్థులు ఉన్నత విద్యకు దూరమయ్యే ప్రమాదం ఉందన్నారు. పబ్లిక్--ప్రైవేట్ పార్ట్నర్‌షిప్‌లు, సెల్ఫ్ ఫైనాన్స్ కోర్సుల ద్వారా విద్యార్థులపై ఆర్థిక భారం పెరుగుతోందని తెలిపారు. ఏఐ, స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్, కంటెంట్ క్రియేషన్ వంటి మార్కెట్ ఆధారిత రంగాలపైనే దృష్టి పెట్టడం వల్ల విద్యలో అసమానతలు మరింత పెరిగే ప్రమాదం ఉందని మాస్ సావిత్రి హెచ్చరించారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, ఓబీసీ, మైనారిటీ, పేద విద్యార్థుల స్కాలర్‌షిప్‌లు, ఫెలోషిప్‌లపై కోతలు సామాజిక న్యాయంపై నేరుగా దాడి అని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఫీజుల నియంత్రణపై హామీ లేకపోవడం విద్యను హక్కుగా కాకుండా సరుకుగా మార్చే ప్రయత్నమని విమర్శించారు. అదేవిధంగా తెలంగాణకు రావాల్సిన సైనిక్, నవోదయ పాఠశాలలు, ఐఐఎం, ఐఐటి, కేంద్ర విశ్వవిద్యాలయాలపై బడ్జెట్‌లో ఎలాంటి ప్రకటనలు లేకపోవడం తెలంగాణ విద్యార్థి లోకాన్ని మోసం చేయడమేనని మాస్ సావిత్రి అన్నారు. విద్యారంగానికి న్యాయం చేసేలా బడ్జెట్‌ను సవరించి, అవసరమైన నిధులు కేటాయించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆమె డిమాండ్ చేశారు.

మాఘ పౌర్ణమి సందర్భంగా వడ్డేపల్లిలో సామూహిక సత్యనారాయణ వ్రతం.. కల్యాణం

హన్మకొండ, 2 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

వడ్డేపల్లి పరిధిలోని శ్రీ నాగరాజ రాజేశ్వర స్వామి దేవస్థానం లో మాఘ పౌర్ణమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని సామూహిక శ్రీ సత్యనారాయణ స్వామి వ్రతం -- కల్యాణాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఎస్.డి.డి కాలనీ, వికాస్ నగర్, సంఘమిత్ర కాలనీతో పాటు పరిసర కాలనీల ప్రజలు, సంవత్సర కాలం పాటు సహకరించిన దాతల సహాయంతో ఏర్పాటు చేశారు. ఈ పవిత్ర కార్యక్రమంలో ఎస్.డి.డి కాలనీ అభివృద్ధి కమిటీ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ నల్లాని శ్రీనివాస్ తన సతీమణి నల్లాని వసుధ శ్రీనివాస్ తో కలిసి పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అదేవిధంగా బండి సుజాత -- రాములు దంపతులు, రొయ్యల అమిత -- సత్యం దంపతులు, బండి రజిత -- రాములు, పాడి శ్రీలత -- రవీందర్ రెడ్డి దంపతులతో పాటు అనేక మంది భక్తులు ఈ ఆధ్యాత్మిక వేడుకలో పాల్గొన్నారు. వేదమంత్రోచ్చారణల మధ్య సత్యనారాయణ స్వామి వ్రతం, కల్యాణం ప్రశాంత వాతావరణంలో సాగింది. భక్తులు తమ కుటుంబాలకు సుఖశాంతులు, ఆయురారోగ్యాలు, ఐశ్వర్యాలు కలగాలని స్వామివారిని ప్రార్థించారు. ఆలయ ప్రాంగణం ఆధ్యాత్మిక ఉత్సాహంతో కళకళలాడింది. సామూహికంగా నిర్వహించిన ఈ వ్రతం, కల్యాణం ద్వారా భక్తుల మధ్య ఐక్యత, ఆధ్యాత్మిక భావం మరింత బలపడిందని నిర్వాహకులు తెలిపారు. భవిష్యత్తులోనూ ఇలాంటి కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తామని వారు వెల్లడించారు.

నల్లబెల్లిలో యాకయ్యకి దశదినకర్మతో ఘన నివాళి

ఐక్యత, మానవీయతకు నిలువెత్తు నిదర్శనం

వర్ధన్నపేట, 2 ఫిబ్రవరి 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

వర్ధన్నపేట మండలం నల్లబెల్లి గ్రామానికి చెందిన బిర్రు మహేందర్ మాదిగ తండ్రి, సమాజానికి ఆదర్శంగా జీవించిన బిర్రు యాకయ్య దశదినకర్మ కార్యక్రమం గ్రామమంతటినీ ఆవరిస్తూ అత్యంత గౌరవప్రదంగా జరిగింది. గ్రామ ప్రజలు, బంధుమిత్రులు, యువకులు భారీ సంఖ్యలో హాజరై యాకయ్య సేవా జీవనాన్ని స్మరించుకుంటూ నివాళులు అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమానికి డాక్టర్ బరిగెల శివ, జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, చైర్మన్ హాజరై యాకయ్య చిత్రపటానికి పుష్పాంజలి ఘటించి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. "యాకయ్య జీవితం సమాజానికి మార్గదర్శకం; ఆయన ఆశయాలు నిరంతరం కొనసాగాలి" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. అలాగే ఎమ్మార్పీఎస్ జాతీయ నాయకులు మంద కుమార్ మాదిగ, పుట్ట రవి మాదిగ, కొయ్యడ మల్లేష్ మాదిగ, జాతీయ మాలమహానాడు ఉపాధ్యక్షులు మన్నే బాబురావు, ఉత్సవ కమిటీ చైర్మన్ అంకేశ్వరపు రాంచందర్ రావు, విద్యాసాగర్ కాందారి తదితరులు పాల్గొని యాకయ్య ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థించారు. కష్టసమయంలో కుటుంబానికి అండగా నిలుస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. గ్రామ పెద్దలు, యువత, సన్నిహితులు ఒక్కటై కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ దశదినకర్మ కార్యక్రమం ఐక్యత, మానవీయత, సామాజిక బాధ్యతలకు నిలువెత్తు నిదర్శనంగా నిలిచింది.

కోర్టు తేల్చకముందే అక్రమమని ఎలా అంటారు?: సజ్జనార్ పై హరీశ్ రావు ఫైర్

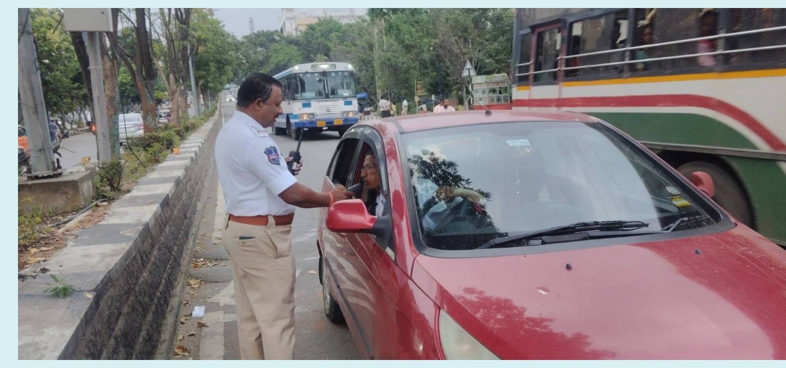
న్యాయస్థానం తీర్పు ఇవ్వకముందే ఫోన్ ట్యాపింగ్‌ను అక్రమమని చెప్పడం సరికాదన్న హరీశ్
సిట్ చీఫ్ సజ్జనార్ వ్యాఖ్యలు పక్షపాత దర్యాప్తునకు నిదర్శనమని విమర్శలు
దర్యాప్తు సంస్థలు విచారణకే పరిమితం కావాలి, ఐ తీర్పులు ఇవ్వకూడదని హితవు
అఖిల భారత సర్వీసుల నిబంధనలను సజ్జనార్ ఉల్లంఘిస్తున్నారని ఆరోపణ
కేసీఆర్‌ను ప్రతిపక్ష నేతగా ఎందుకు గుర్తించడం లేదని ప్రశ్నించిన హరీశ్

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్న సిట్ (ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం) చీఫ్ వీసీ సజ్జనార్ తీరుపై బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. న్యాయస్థానం తుది తీర్పు ఇవ్వకముందే ఫోన్ ట్యాపింగ్‌ను "అక్రమం" అని అధికారికంగా ఎలా ప్రకటిస్తారని ఆయన ప్రశ్నించారు. సిట్ చీఫ్ హోదాలో ఉన్న వ్యక్తి ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయడం చట్టబద్ధంగా నిలవదని, ఇది తీవ్ర ఆందోళన కలిగించే విషయమని అన్నారు. ఈ అంశంపై హరీశ్ రావు మాట్లాడుతూ.. రాజ్యాంగబద్ధమైన ప్రజాస్వామ్యంలో, ఒక ఆరోపణ నేరమని తేల్చాల్సింది న్యాయస్థానం మాత్రమేనని స్పష్టం చేశారు. రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 21 ప్రకారం, నిందితుడు నిరపరాధి అనే భావన ప్రాథమిక సూత్రమని, దీనిని విస్మరించరాదని అన్నారు. దర్యాప్తు చేయడం మాత్రమే పోలీసుల విధి అని, విచారణ దశలోనే ఒక చర్యను చట్టవిరుద్ధమని ప్రకటించడానికి వారేమీ న్యాయమూర్తులు కాదని హరీశ్ రావు అభిప్రాయపడ్డారు. ఒక ఫోన్ సంభాషణను రహస్యంగా వినడం చట్టబద్ధమా, కాదా అనేది ఇండియన్ టెలిగ్రాఫ్ యాక్ట్ సెక్షన్ 5(2), ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ చట్టంలోని నిబంధనలకు లోబడి ఉంటుందని వివరించారు. అలాగే, పీయూసీఎల్ వర్సెస్ యూనియన్ ఆఫ్ ఇండియా కేసులో సుప్రీంకోర్టు నిర్దేశించిన మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా జరిగిందా లేదా అన్నది న్యాయ సమీక్ష ద్వారానే తేలుతుందని, పోలీసుల అధికారిక సందేశాల ద్వారా కాదని అన్నారు. "అక్రమ ఫోన్ ట్యాపింగ్" అనే పదాన్ని అధికారికంగా ఉపయోగించడం ద్వారా, సిట్ చీఫ్ దర్యాప్తు ఫలితంపై ముందుగానే ఒక నిర్ణయానికి వచ్చినట్లు స్పష్టమవుతోందని హరీశ్ రావు ఆరోపించారు. ఆయన ప్రవర్తన తను నిర్వహిస్తున్న పదవికి తగనిదని, సీనియర్ అధికారులు పాటించాల్సిన నిష్పాక్షికత, సమగ్రతకు సంబంధించిన అఖిల భారత సర్వీసుల (ప్రవర్తనా) నిబంధనలు, 1968కు ఇది పూర్తిగా విరుద్ధమని పేర్కొన్నారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి, ప్రస్తుత ప్రతిపక్ష నేతకు సంబంధించిన అత్యంత రాజకీయ ప్రాధాన్యమున్న కేసులో ఇలాంటి తొందరపాటు నిర్ధారణలు చేయడం వల్ల దర్యాప్తు రాజకీయ ప్రేరేపితంగా, పక్షపాతంతో సాగుతోందనే అనుమానాలకు తావిస్తోందని అన్నారు. దర్యాప్తు నిష్పక్షపాతంగా జరగడమే కాదు, అలా జరిగినట్లు ప్రజలకు కనిపించాలని సుప్రీంకోర్టు పలుమార్లు చెప్పిన విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. ప్రజాభిప్రాయాన్ని ప్రభావితం చేయడానికి లేదా రాజకీయ కథనాలను ముందుకు తీసుకెళ్లడానికి పోలీసుల అధికారిక ప్రకటనలను వాడుకోరాదని హరీశ్ రావు హితవు పలికారు. దర్యాప్తు సంస్థలు చట్టపరిధిలో స్వతంత్రంగా పనిచేయాలని డిమాండ్ చేశారు. తీర్పులు ఇవ్వాల్సింది కోర్టులే తప్ప పోలీసుల సందేశాలు కాదని, రాజ్యాంగ పరిమితులను సంస్థలు అతిక్రమిస్తే ప్రజాస్వామ్యం మనలేదని హెచ్చరించారు. ఈ సందర్భంగా, "కేసీఆర్ గారిని గౌరవ ప్రతిపక్ష నేతగా సిట్ చీఫ్ ఎందుకు గుర్తించడం లేదో తెలంగాణ ప్రజలు తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారు" అని హరీశ్ రావు సూటిగా ప్రశ్నించారు. నిన్న కేసీఆర్ విచారణ అనంతరం సిట్ చీఫ్ సజ్జనార్ చేసిన ట్వీట్ కు ప్రతిస్పందనగా హరీశ్ రావు ఈ మేరకు ట్వీట్ చేశారు.

డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్‌పై కఠిన చర్యలు

సిద్దిపేటలో 1.32 లక్షల జరిమానా



సిద్ధిపేట, 2 ఫిబ్రవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

రోడ్డు ప్రమాదాలను తగ్గించడమే లక్ష్యంగా సిద్ధిపేట పట్టణంలో ట్రాఫిక్ పోలీసులు చేపట్టిన ప్రత్యేక డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీలు ఫలితాలిచ్చాయి. ట్రాఫిక్ సీఐ కె. ప్రవీణ్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో గత కొన్ని రోజులుగా పట్టణం మరియు పరిసర ప్రాంతాల్లో నిర్వహించిన వాహన తనిఖీల్లో మద్యం సేవించి వాహనాలు నడుపుతున్న 11 మందిని గుర్తించారు. వారిని బ్రీత్ అనలైజర్‌తో పరీక్షించగా మద్యం సేవించినట్లు నిర్ధారణ అయింది. పట్టుబడిన వారిని ఈ రోజు సిద్ధిపేట స్పెషల్ సెకండ్ క్లాస్ జ్యుడీషియల్ మేజిస్ట్రేట్ కోర్టుకు హాజరుపరచగా, న్యాయమూర్తి కాంతారావు విచారణ నిర్వహించి 11 మందికి కలిపి ?1,12,500 జరిమానా విధించారు. అదేవిధంగా డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లేకుండా వాహనాలు నడిపిన నలుగురు వ్యక్తులపై ఒక్కొక్కరికి ?5,000 చొప్పున మొత్తం ?20,000 జరిమానా విధించారు. ఈ విధంగా మొత్తం ?1,32,500 జరిమానా వసూలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ట్రాఫిక్ సీఐ కె. ప్రవీణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపడం వల్ల తమకే కాదు రోడ్డుపై ప్రయాణించే ఇతరులకూ ప్రాణాపాయం ఏర్పడుతుందని హెచ్చరించారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ కోసమే ప్రతిరోజూ డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నామని, పట్టుబడిన వారిని కోర్టుకు హాజరుపరిచి కఠిన జరిమానాలు విధించడం ద్వారా ప్రజల్లో అవగాహన పెరుగుతోందని చెప్పారు. లైసెన్స్ లేకుండా వాహనం నడిపితే తప్పనిసరిగా జరిమానా విధిస్తామని కూడా ఆయన స్పష్టం చేశారు. ట్రాఫిక్ పోలీసులు ప్రజలకు మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపవద్దని, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ తప్పనిసరిగా కలిగి ఉండాలని సూచించారు. రోడ్డు భద్రత నిబంధనలు పాటిస్తేనే ప్రమాదాలను నివారించవచ్చని అధికారులు మరోసారి గుర్తు చేశారు.

ఇప్పుడు రేవంత్ రెడ్డికి సమాచారం ఎలా వస్తుందో, నాడు కేసీఆర్‌కు అలాగే వచ్చింది: కేటీఆర్

ఫోన్ ట్యాపింగ్ చేయాల్సిన అవసరం తమకు లేదన్న కేటీఆర్
పరిస్థితి చూస్తుంటే మళ్లీ ఉద్యమం రోజులు గుర్తుకు వస్తున్నాయని వ్యాఖ్య
ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో అబద్ధాలు ఒక్కటొక్కటి తేలిపోతున్నాయన్న కేటీఆర్

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

ఫోన్ ట్యాపింగ్ చేయాల్సిన అవసరం తమకు లేదని, ఈరోజు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి సమాచారం ఎలా వస్తుందో, నాడు కేసీఆర్ ప్రభుత్వానికి కూడా అలాగే వచ్చిందని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. హైదరాబాద్‌లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ, కేసీఆర్‌కు సిట్ నోటీసులు ఇవ్వడాన్ని నిరసిస్తూ నిన్న రాష్ట్రంలోని అన్ని గ్రామాలు, పట్టణాలలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు కదిలారని అన్నారు. ప్రస్తుత పరిస్థితి చూస్తుంటే మళ్లీ ఉద్యమ రోజులు గుర్తుకువస్తున్నాయని అన్నారు. రాష్ట్రంలో పాలనా వైఫల్యం స్పష్టంగా కనిపిస్తోందని, మేడారం జాతర ఏర్పాట్లలో కూడా ప్రభుత్వం విఫలమైందని అన్నారు. దావోస్ ఒప్పందాల ద్వారా వచ్చిన పెట్టుబడులపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో వారు చెబుతున్న అబద్ధాలు ఒక్కటొక్కటి తేలిపోతున్నాయని అన్నారు. మొదట వ్యాపారవేత్తలు, ఆ తర్వాత సినిమా తారల ఫోన్లు ట్యాప్ చేశారని చెప్పారని, ఇప్పుడు ఏమీ లేదని అంటున్నారని విమర్శించారు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ చేయాల్సిన ఖర్మ తమకు లేదని స్వయంగా కేసీఆర్ చెప్పారని గుర్తు చేశారు. ప్రభుత్వం ఇకనైనా పాలనపై దృష్టి సారించాలని హితవు పలికారు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ వ్యవహారంలో సజ్జనార్ తీర్పు చెప్పడానికి ఆయన జడ్జి కాదని ఎద్దేవా చేశారు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ వ్యవహారంలో వచ్చిన అభియోగాలపై కోర్టులు తేల్చుతాయని అన్నారు. హైదరాబాద్ నగరంలో పట్టపగలు కాల్పులు, దోపిడీ ఘటనలు చోటు చేసుకుంటున్నాయని కేటీఆర్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో సహజ వనరుల దోపిడీ జరుగుతోందని ఆరోపించారు. సింగరేణి కుంభకోణం అంశంలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నుంచి స్పష్టమైన సమాధానం రాలేదన్నారు. బొగ్గు కుంభకోణంపై సిట్టింగ్ జడ్జి, సీబీఐ విచారణ కోరుతుంటే ఎందుకు వెనక్కి పోతున్నారని ప్రశ్నించారు. ఈ వ్యవహారంలో సృజన్ రెడ్డి కాల్ డేటా తీస్తే అన్ని విషయాలు బయటకు వస్తాయని అన్నారు. ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై బీఆర్ఎస్ నిలదీస్తోందని, అందుకే సిట్‌ల పేరిట విచారణలు చేస్తూ ప్రజలను పక్కదారి పట్టిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. పైశాచిక ఆనందం కోసం కేసీఆర్‌ను అంతసేపు విచారణ పేరుతో కూర్చోబెట్టారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కేంద్ర బడ్జెట్‌పై కేటీఆర్ పెదవి విరిచారు. ఉపాధి హామీని కుదించారని, ఎరువులు, ఆహార రాయితీ, స్వచ్ఛ భారత్ నిధులు తగ్గించారని ఆరోపించారు. బయో ఫార్మా తయారీకి రూ.10 వేల కోట్లు కేటాయించిన కేంద్రం హైదరాబాద్‌కు రూ.10 కూడా కేటాయించలేదని విమర్శించారు. ఢిల్లీకి 60 సార్లు వెళ్లిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సాధించిందేమిటని ప్రశ్నించారు. రెండు పార్టీల నుంచి 8 మంది చొప్పున ఎంపీలు గెలిచినా రాష్ట్రానికి కలిగిన ప్రయోజనం ఏమీ లేదన్నారు.

జై భీమ్ POWER OF PEOPLE Jai Bheem

నాన్‌వెజ్ వల్ల ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయా?

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

పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

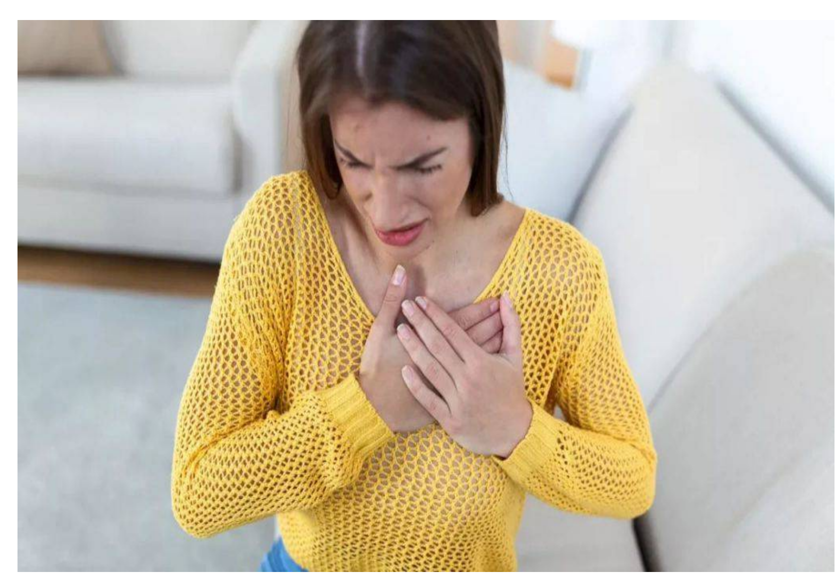
పేగులకు మంచిది: పెరుగు లోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగులు బాగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంటాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ పెరుగుకు ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి: పెరుగులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు, ప్రోబయోటిక్‌లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని పెరుగు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

ఈ నీరు అమృతంతో సమానం!

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

గుండెపోటుకు గురికాకూడదనుకునే వారు వీటిని అలవాటు చేసుకోవాల్సిందే

ప్రస్తుత రోజుల్లో గుండెపోటు అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. ఇంతకుముందు ఈ సమస్య పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించేది. కానీ, ఇప్పుడు యువత కూడా దీని బారిన పడుతున్నారు. ఎవరైనా డ్యాన్స్ చేస్తున్నప్పుడు, లేదా ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా పడిపోయారని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. అలాంటి వారు కార్డియాక్ అరెస్ట్ కారణంగా మరణిస్తారు. వీటన్నింటికీ ప్రధాన కారణం ధమనులలో ఫలకం అడ్డుపడటం. దీని కారణంగా రక్తం గుండెకు చేరదు. శరీరంలో ఆక్సిజన్ కొరత ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిలో గుండెపోటు లేదా గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితులన్నింటినీ నివారించడానికి, మీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు అవసరం. అందుకోసం ఈ అలవాట్లను అలవాటు చేసుకోండి. కొలెస్ట్రాల్ లేదా ఫలకం ధమనులను అడ్డుకోవడం వల్ల గుండెపోటు లేదా కార్డియాక్ అరెస్ట్ సంభవిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి అతి పెద్ద కారణం అనారోగ్యకరమైన ఆహారం. ఈ పరిస్థితిలో, మీరు గుండె సంబంధిత సమస్యలను నివారించాలనుకుంటే ఈ రోజు నుండి అనారోగ్యకరమైన ఆహారం లేదా ప్రాసెస్ చేసిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని తినడం మానేయండి. వాటికి బదులుగా పచ్చి ఆకు కూరలు, పప్పులు, తృణధాన్యాలు, తాజా పండ్లు, గుడ్లు వంటి తాజా ఇంట్లో తయారు చేసిన ఆహారాన్ని తినండి. ధమనులలో ఫలకం పేరుకుపోకుండా నిరోధించడానికి, మీరు రోజూ వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని కోసం ప్రతిరోజూ సైకిల్, ఈత, పరుగు, నడక, శక్తి శిక్షణ చేయండి. ధూమపానం ఊపిరితిత్తులకు మాత్రమే హాని చేస్తుందని అనుకుంటే అది తప్పు. అది గుండెకు కూడా హాని చేస్తుంది. సిగరెట్ పొగ నుండి విడుదలయ్యే రసాయనాలు ధమనులలో పొరను ఏర్పరుస్తాయి. దీని వలన ధమనులు నిరోధించబడతాయి. ఈ రోజుల్లో, ఒత్తిడి అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఒక భాగంగా మారుతోంది. ఇది ధమనులలో వాపును కలిగిస్తుంది. దీని వలన ధమనులు ఉబ్బడం అలాగే నిరోధించబడతాయి. ఒత్తిడి కారణంగా శరీరంలో 1500 రసాయనాలు విడుదలవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ పరిస్థితిలో, ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి ప్రశాంతంగా ఉండండి. కోపం తెచ్చుకోకండి. ప్రతిరోజూ యోగా, ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేయండి. మీరు మీ హృదయాన్ని ప్రేమిస్తే మద్యానికి దూరంగా ఉండండి. ఆల్కహాల్ కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు రెండింటినీ పెంచుతుంది. కాబట్టి, గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి దాని వినియోగాన్ని నివారించండి. మీ బరువును అదుపులో ఉంచుకోండి. అధిక బరువు కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తం, అధిక షుగర్‌కి అతి పెద్ద కారణంగా పరిగణించబడుతుంది. కాబట్టి దానిని అదుపులో ఉంచండి. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. అలాగే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి.



అలాంటివారు ఈ పండు తినకండి!

జామ పండు.. పేదల ఆపిల్ గా పేరు దక్కించుకున్న జామ పండు అన్ని సీజన్లో విరివిగా లభిస్తుంది. దానిమ్మ పండ్లతో పోల్చుకుంటే ఖర్చు కూడా చాలా తక్కువ. చిన్న పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు కూడా జామ పండును ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. జామపండు పోషకాలకు నిలయం అని చెప్పవచ్చు. ఇకపోతే జామ పండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా లభిస్తాయి.. అయితే కొంతమందికి జామపండు పడదు. కొంతమందికి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా వస్తాయి. ఇంకొంతమంది ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. ఇకపోతే ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు జామ పండు తినకూడదో ఇప్పుడు చూద్దాం. జామ పండు చలికాలంలో తింటే బోలెడు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి ఇమ్యూనిటీ పవర్ ను పెంచుతుంది. జామ పండు తినడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. జామ పండులో ఉండే విటమిన్ ఏ కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ డి కూడా లభిస్తుంది. ఇన్ని పోషకాలు ఉన్న జామ పండు కి కొంత మంది దూరంగా ఉండాలి. అలర్జీ సమస్యలతో బాధపడేవారు జామపండు తినకపోవడం మంచిది. అలాగే చర్మవ్యాధులు, శ్వాసకోశ వ్యాధులతో బాధ పడే వారు కూడా జామపండు తినకూడదు. జామ పండు తింటే చర్మం పై దద్దుర్లు, మంట, వాపు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు జామపండుకు దూరంగా ఉండటమే మేలు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే గ్యాస్ట్రిక్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండాలి. జామ పండు జీర్ణం అవ్వడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది కాబట్టి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండటమే మంచిది.

పడుకునే ముందు వాము నీటిని తాగితే ఇన్ని లాభాలా?

వామును మెత్తటి పౌడర్‌గా చేసుకుని నిల్వ చేసుకోవాలి. పంటి నొప్పితో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. అర టీ స్పూన్ వాము పౌడర్, కొద్దిగా ఆలివ్ ఆయిల్, గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తాగితే, పంటి నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు..నోటి దుర్వాసన కూడా దూరమవుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పౌడర్ కలిపి తాగడం వల్ల నెలసరి సమయంలో మహిళలు ఎదుర్కొనే తిమ్మిర్లు, కడుపు నొప్పిని దూరం చేస్తుంది. పొత్తి కడుపు తగ్గుతుంది. ఇలా క్రమంగా వాము వాటర్ తాగుతూ ఉంటే.. బరువు కూడా తగ్గుతారు. ఇందుకోసం వాము పొడి లేదంటే, వాముని నేరుగా కూడా తీసుకోవచ్చు. వాములో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల శ్వాస కోస వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. ఒక వేళ జలుబు, దగ్గు, కఫం లాంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు ఈ నీటిని తాగడం వల్ల అవి తగ్గుముఖం పడతాయి. రాత్రి పడుకునే ముందు ఇలా గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పౌడర్‌ని కలిపి తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. సాధారణంగా కడుపు ఉబ్బరం, త్రేన్పులు, జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఈ వాము వాటర్ బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. వాముని కప్పున్నర నీటిలో వేసి మరిగించి కప్పు అయ్యే వరకూ ఉంచాలి. దీనిని ఫిల్టర్ చేసి రెగ్యులర్‌గా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. పిల్లలకు అరుగుదల సరిగ్గా లేకపోయినా, పెద్దలు గ్యాస్ లాంటి వాటితో బాధ పడుతున్నా వాము ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. వాముతో జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.

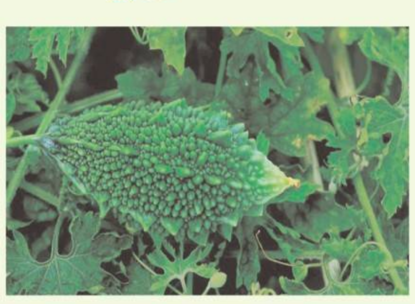
గర్భిణులు కాఫీ తాగొచ్చా?

గర్భధారణ సమయంలో జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. కాబోయే తల్లులలో తరచుగా తలెత్తే ప్రశ్న ఏమిటంటే కాఫీ తాగడం మంచిదేనా అని. ముఖ్యంగా కెఫీన్ కంటెంట్ కారణంగా వారి శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి సురక్షితమేనా అనే ప్రశ్నలు కూడా తలెత్తుతుంటాయి. కెఫీన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల పిండంపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉంటుంది? కాఫీ అనేది కెఫిన్ ప్రసిద్ధ మూలం. ఇది కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తుంది. మితమైన మొత్తంలో కెఫిన్ చాలా మందికి సురక్షితంగా పరిగణిస్తుంటారు. గర్భధారణ సమయంలో తల్లి ఏది తిన్నా అది కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుందని చెబుతున్నారు వైద్యులు. గర్భిణీ స్త్రీలు కెఫిన్ చాలా నెమ్మదిగా జీర్ణం కావడమే దీనికి కారణం. రక్తప్రవాహంలో ఎక్కువసేపు ఉంటుంది. కెఫీన్‌ను సమర్థవంతంగా విచ్ఛిన్నం చేయడానికి అవసరమైన ఎంజైమ్‌లు పిండంలో లేనందున బిడ్డపై ప్రభావం చూపుతుందంటున్నారు. కెఫీన్ వినియోగం పిండం మెదడు అభివృద్ధిని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? గర్భధారణ సమయంలో అధిక కెఫిన్ శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ఇది భవిష్యత్ పలు సమస్యలకు దారి తీసేలా ఉంటుంది. న్యూరోఫార్మకాలజీలో ప్రచురించిన పరిశోధన ప్రకారం.. చాలా కెఫిన్ మెదడు సర్క్యూట్లకు అంతరాయం కలిగిస్తుందని సూచిస్తుంది. కొన్ని అధ్యయనాలు గర్భంలో అధిక స్థాయిలో కెఫిన్‌కు గురయ్యే శిశువులకు అటెన్షన్ డిజార్డర్స్, హైపర్యాక్టివిటీ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని సూచిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ, ఈ ప్రమాదాలు ప్రధానంగా అధిక కెఫిన్ వినియోగంతో ముడిపడి ఉన్నాయని డాక్టర్ విష్ణోయ్ చెబుతున్నారు.

ఉప్పు తినడం పూర్తిగా మానేశారా?

ఒక హెల్తీ అడల్ట్ రోజుకు 4 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ఉప్పు తినకూడదని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక తెలిపింది. అలాగని ఉప్పు పూర్తిగా మానేయకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. అయితే 30 రోజులు సాల్ట్ తినడం మానేస్తే ఏమవుతుందో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం. బరువు తగ్గుతారు : ఉప్పు తినడం ఆపేస్తే బరువు తగ్గుతారు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక నెల పాటు సాల్ట్ తినకపోతే శరీరం తక్కువ సోడియంకు అడ్జస్ట్ అవడం మొదలు అవుతుంది దీంతో సోడియం లెవెల్స్ డ్రాప్ అవుతాయి. ఆ పరిస్థితులకు శరీరం సర్దుకుంటుంది కూడా. సాధారణంగా సోడియం నీటి శాతాన్ని హెూల్డ్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో అది ఎక్కువ లేకపోతే నీటి శాతం తగ్గుతుంది కాబట్టి వెయిట్ లాస్ అవుతారు. సాల్టీ ఫుడ్స్‌లో చాలా కేలరీలు ఉంటాయి. వీటికి దూరంగా ఉంటే కేలరీల ఇన్‌టెక్ తగ్గి బరువు తగ్గుతారు. ఎందుకంటే సాల్టీ ఫుడ్స్ మానేస్తే హెల్తీ ఫుడ్స్ తింటాం కాబట్టి శరీరంలోని, ముఖ్యంగా కడుపు, నడుము చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు తగ్గడానికి స్కోప్ ఉంటుంది. బ్లోటింగ్ వంటి సమస్యలకు గుడ్ బాయ్ చెప్పవచ్చు. అయితే, చాలా త్వరగా బరువు తగ్గితే ఆరోగ్యానికి హానికరం అని మాత్రం గుర్తు పెట్టుకోండి.జీర్ణ సమస్యలు : ఉప్పు డైజెషన్‌కు కూడా అవసరమే. ఉప్పులోని సోడియం స్టమక్ యాసిడ్ తయారు కావడానికి అవసరం. సడన్‌గా సాల్టిపుట్స్ మానేస్తే డైజెస్టివ్ సిస్టమ్ అడ్జస్ట్ అవదు. సాల్ట్‌కు బదులు ఫైబర్-రిచ్ ఫ్రూట్స్ వంటివి తింటే వాటిని అరిగించుకోవడానికి డైజెస్టివ్ సిస్టమ్‌కు కష్టమైపోతుంది. దీంతో కడుపు నొప్పి, ఇతర అజీర్తి సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మానసిక ఆరోగ్యం: ఉప్పును పూర్తిగా మానేస్తే బ్రెయిన్ మీద ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి మానసిక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సోడియం శరీరంలోని ఫ్లూయిడ్స్ మెయింటెన్ చేయడానికి అవసరం. ఇది నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుకు కూడా ముఖ్యం. సోడియం తక్కువైతే నాడీ కణాల మధ్య కమ్యూనికేషన్ సరిగ్గా జరగక మూడ్ పాడవుతుంది.

ఈ కాయతో బోలెడన్నీ ప్రయోజనాలు



చేదు ఆరోగ్యానికి మంచి అని తెలిసిన కూడా చాలా మంది తినడానికి ఇష్టపెట్టుకోరు. చేదుగా ఉండే పదార్థాల జోలికి అసలు దగ్గరగా ఉండరు.చేదుగా ఉండే పదార్థాలకు కిలోమీటరు దూరంలో ఉంటారు. అయితే కూరగాయాల్లో కాకరకాయ చేదుగా ఉంటుంది. అసలు దీనిని తినడానికి ఎవరూ ఇష్టపడరు. కాకరకాయను ఎలా వండిన కూడా చేదుగా ఉంటుంది. కనీసం ఏడాదికి కూడా ఒక్కసారి కూడా వీటిని తినరు. ఇందులోని పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ కాకరకాయను వారానికి ఒకసారి అయిన తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు బారిన పడకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనిని డైలీ తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇవే కాకుండా వ్యాధికారక ప్రమాదాల నుంచి కాపాడటంలో కాకరకాయలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఇవే కాకుండా ఇంకా బోలెడన్నీ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మరి ఈ ప్రయోజనాలేంటో తెలియాలంటే ఆలస్యం చేయకుండా ఈ ఆర్టికల్‌పై ఓ లుక్కేయండి. కాకరకాయలో ఎక్కువగా పాలీపెప్టైడ్-పి అనే ఇన్సులిన్ వంటి సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో బాగా సహాయపడతాయి. కాకరకాయ మధుమేహం ఉన్నవారి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి కాపాడుతుంది. చేదు అనారోగ్య వ్యాధుల నుంచి కాపాడుతుంది. ఇందులోని పోషకాలు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఈ కాకరకాయ మొక్క ఆకులను పేస్ట్ చేసి తలకు అప్లై చేస్తే చుండ్రు తగ్గుతుంది. చేదు వల్ల తలలో పేలు వంటివి ఉన్న కూడా మాయమైపోతాయి. మీకు నచ్చిన విధంగా కాకరకాయను వండి తినడం వల్ల తలనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందుతారు. దీనిని తినలేమని అనుకునేవారు జ్యూస్ చేసి కూడా తాగవచ్చు. దీని జ్యూస్ తాగితే కిడ్నీ సమస్యలు, మోకాలి నొప్పులు తొందరగా తగ్గుతాయి. ఎలాంటి ఆపరేషన్, మందులు వాడకుండా కిడ్నీలోని రాళ్ల సమస్యలను తగ్గించవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొందరు మైగ్రేన్ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. ఎన్ని మందులు వాడిన ఈ సమస్య తగ్గదు. అలాంటి వారు కాకరకాయ ఆకలను మెత్తగా చేసి దానిని నుదిటిపై రాస్తే.. క్షణాల్లో తలనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందుతారు.

మునగ స్త్రీలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది

మన దేశంలో మునగ ప్రయోజనాలను పొందడంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవు..? ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయమే.. సులువుగా లభించే మునగకాయలను అందరూ ఇష్టపడతారు.గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి ఇంట్లో మునగ చెట్టు ఉంటుంది. ఒక్కొక్కరు ఒక్కో రకంగా వాటి నుంచి లభించే మునగకాయలను తింటారు. మునగ రుచి, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ప్రజలను ఆకర్షిస్తాయి. అయితే.. మునగలో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు దగ్గు, జలుబును నివారిస్తాయి. అంతేకాదు, క్యాల్షియం , ఐరన్ మునగలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. మగవారికి మునగతో చేసిన వంటకాలు తినాలని చెబుతుంటారు. అయితే.. ఇది మగవారికే కాకుండా.. మహిళలకు కూడా ఎంతో ప్రయోజనాలను కల్గిస్తుంది. మునగలో గర్భిణీ స్త్రీలకు అవసరమైన నియాసిన్, రిబోఫ్లావిన్ , విటమిన్ బి12 వంటి బి విటమిన్లు కూడా ఉన్నాయి. మునగాలోని యాంటీబయాటిక్ ఏజెంట్లు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, మునగలో జింక్ ఉంటుంది, ఇది చర్మ సంరక్షణకు చాలా మంచిది. గ్లుటాతియోన్ చర్యను వేగవంతం చేసే లక్షణాలను కూడా మునగ కలిగి ఉంది. శరీరంలో మొటిమలు ఏర్పడటాన్ని తగ్గిస్తుంది. మునగ ఆకు రసం చర్మాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పాలిచ్చే తల్లులు పాల సరఫరాను పెంచడానికి మునగను ఉపయోగిస్తారు. అంతే కాకుండా మురిపంలో ఉండే పొటాషియం, ఐరన్, కాల్షియం, విటమిన్ సి, బి, బీటా కెరోటిన్ , అమినో యాసిడ్స్ తల్లి పాలను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. మునగ కొవ్వు తగ్గడానికి , బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మునగలో ఫైబర్ , మోనోశాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతాయి. ఉసిరి ఆకులతో నీరు తాగడం వల్ల కూడా రుతు నొప్పి తగ్గుతుంది. ఉసిరికాయ ఆకులతో నీటిని మరిగించి రోజూ తాగడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, మునగా యొక్క హెపాటోప్రొటెక్టివ్ ఫంక్షన్ కాలేయాన్ని రక్షించడానికి , టాక్సిన్స్ నుండి రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని క్యాలరీల పరిమాణాన్ని తగ్గించడంలో కూడా మునగ మంచిది. మునగ లైంగిక ఉద్దీపనలో కూడా సహాయపడుతుంది. మునగలో ఉండే కామోద్దీపన సమ్మేళనం టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఆహారంలో మునగ పువ్వును చేర్చుకోవడం కూడా స్పెర్మ్ కౌంట్ పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.

పచ్చి ఉల్లిపాయల ప్రయోజనాలు

మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో ఉల్లిపాయ కూడా ఒకటి. ఈ ఉల్లిపాయ వల్ల ఎన్నో రకాల లాభాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. ఉల్లిపాయను తరచుగా తినడం వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఉల్లి చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. అందుకే ఉల్లి చేసే మేలు తల్లి కూడా చేయదని అంటూ ఉంటారు. అయితే కొందరు పచ్చి ఉల్లిపాయలు తింటే మరి కొందరు కూరల్లో తినడానికి ఇష్టపడుతూ ఉంటారు. మనలో చాలామంది పచ్చి ఉల్లిపాయ తినడానికి అసలు ఇష్టపడరు. కానీ చాలా మందికి తెలియని విషయం ఏమిటంటే ఉల్లిపాయ వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయట. మరి పచ్చి ఉల్లిపాయ తింటే ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో మన శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ సి, విటమిన్ బీ6, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో ఉండే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. అలాగే ఎన్నో రోగాల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలలో యాంటి క్యాన్సర్ లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. అంటే వీటిని మోతాదులో తింటే క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుందని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే పచ్చి ఉల్లిపాయ డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు కూడా ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందట. ఎలా అంటే మధుమేహులు పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నార్మల్ గా ఉంటాయట. దీంతో మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని, శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ నార్మల్ గా ఉంటే గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. అంటే వీటిని తినడం వల్ల మంట, నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతాయట. ముఖ్యంగా చలికాలంలో కీళ్లనొప్పుల నొప్పుల నుంచి బయటపడాలంటే పచ్చి ఉల్లిపాయలను మోతాదులో తినడం చాలా మంచిదని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలు తినడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు కూడా తలెత్తవట.

పళ్ళుతోమకుంటే ఏమవుతుంది..?

చాలా మంది తమ నోటిని దేవుని ఇల్లుగా భావిస్తారు. దానిలోని దంతాలు , ఆ ఒక్క నాలుక అన్ని విధాలుగా నీతిగా , శుభ్రంగా ఉంచబడతాయి. అక్కడ స్వేచ్ఛకు అనుమతి లేదు. అయితే కొన్ని ఉన్నాయి. వారి పొడవాటి నాలుకలను వదులుకోండి. దాంతో వారు గందరగోళానికి గురవుతారు. మరికొందరు పళ్ల తోముకోవడం, శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం వంటి పనుల జోలికి వెళ్లరు.కానీ ఆ ప్రాతిపదికన, బ్రషింగ్‌ను ఒకటి లేదా రెండు రోజులు దాటవేయడం పెద్ద విషయంగా అనిపించదు. అయినప్పటికీ, మీ దంత పరిశుభ్రతను చాలా కాలం పాటు నిర్లక్ష్యం చేయడం వలన మీ శరీరం యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. నోరు మిలియన్ల బ్యాక్టీరియాలకు నిలయం. , మీరు మీ దంతాలను క్రమం తప్పకుండా బ్రష్ చేయకపోతే, బ్యాక్టీరియా సంఖ్య పెరుగుతుంది. ఇది నోటి దుర్వాసన లేదా తడిసిన దంతాల కంటే అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. బ్రష్ చేయని మొదటి కొన్ని రోజుల్లో నోటిలో తక్షణ మార్పులు సంభవిస్తాయి మీరు బ్రష్ చేయడం ఆపివేసినప్పుడు గుర్తించదగిన మొదటి మార్పు దంతాల మీద మృదువైన ఫలకం ఏర్పడటం. ఈ ఫలకం బ్యాక్టీరియాతో నిండిపోయి చిగుళ్లను చికాకుపెడుతుంది. ఇది మంటను కలిగిస్తుంది , ఈ ఎర్రబడిన చిగుళ్ళను తాకినప్పుడు లేదా సున్నితంగా బ్రష్ చేసినప్పుడు సులభంగా రక్తస్రావం అవుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, డెంటల్ ప్లేక్ డెంటిన్‌లో డీకాల్సిఫికేషన్‌ను ప్రారంభించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ వైవిధ్యం ఫలకం మీ దంతాలను నాశనం చేసే ముందు ఎనామెల్ కింద రక్షిత పొరపై 48 గంటలలోపు సంభవిస్తుంది.

జీరో ఆయిల్ కుకింగ్

ఎప్పుడైనా నూనె రుచి చూశారా? కచ్చితంగా నచ్చదు. కానీ నూనె వల్లే వంట రుచికరంగా ఉంటుందని నమ్ముతాం. అయితే ఆయిల్, నెయ్యి, వెన్నెకు సంబంధించిన ఒక్క చుక్క లేకుండా కూడా టేస్టీ ఫుడ్ ప్రిపేర్ చేయొచ్చని చెప్తున్నారు నిపుణులు.రుచిని త్యాగం చేయకుండా రుచికరమైన భోజనం వండొచ్చని వాగ్దానం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ ట్రెండ్ అవుతుండగా.. ఈ విప్లవాత్మక విధానం, ఉపయోగాల గురించి తెలుసుకుందాం. జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ అనేది ఎటువంటి నూనెలు లేదా కొవ్వులను ఉపయోగించకుండా ఆహారాన్ని తయారు చేయడాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ వంట పద్ధతి స్టీమింగ్, బాయిల్ చేయడం, గ్రిల్లింగ్, రోస్ట్ చేయడం లేదా ఆహారాన్ని అంటుకోకుండా నిరోధించడానికి నాన్-స్టిక్ కుక్‌వేర్‌లను ఉపయోగించడం వంటి ప్రత్యామ్నాయాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సుగంధ ద్రవ్యాలు, మూలికలు, నిమ్మకాయ, ఇతర సహజ రుచులను టేస్ట్ మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. తద్వారా నూనె అవసరం లేకుండా ఆహారాన్ని పోషకమైనదిగా, రుచిగా మారుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం : నూనెను తగ్గించడం, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు, స్ట్రోక్స్ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. నూనెలో సంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు చాలా అనారోగ్యకరమైనవి. కాబట్టి నూనెను వాడకుండా ఉండటం ద్వారా.. ఈ సంతృప్త కొవ్వులను కూడా వదిలించుకోవచ్చు. వెయిట్ మేనేజ్మెంట్ : నూనెలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉన్నందునా.. మీ ఆహారం నుంచి దానిని తొలగించడం మొత్తం కేలరీల తీసుకోవడం తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కిలోల బరువు తగ్గడానికి, వెయిట్ మేనేజ్మెంట్ కు సహాయపడుతుంది. నూనెలో కొవ్వు ఉంటుంది. అధిక కొవ్వు అధిక బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ బరువు నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు :భారీ, జిడ్డుగల ఆహారాలను జీర్ణం చేయడం కష్టం. అజీర్ణం, ఉబ్బరం, ఇతర జీర్ణ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. నూనె లేకుండా వంట చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. నూనె లేకుండా, నూనె రహిత వంటకాలు చేసేందుకు కూరగాయలు, ధాన్యాలపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టడం వలన ఎక్కువ ఫైబర్ తీసుకునేందుకు కారణమవుతుంది. దీనివల్ల జీర్ణక్రియ సులభమవుతుంది.

ఆది 'శంబాల'కు ఓటీటీలోనూ భారీ ఆదరణ..

11 రోజుల్లోనే సరికొత్త రికార్డు!
ఆది సాయికుమార్ 'శంబాల'కు ఓటీటీలో విశేష స్పందన
'ఆహా'లో 11 రోజుల్లోనే 100 మిలియన్ల స్ట్రీమింగ్ నిమిషాలు
థియేటర్‌లో విజయం తర్వాత ఓటీటీలోనూ విజయవంతం
త్వరలో హిందీ వెర్షన్‌లోనూ రానుందని ప్రచారం

యంగ్ హీరో ఆది సాయికుమార్ నటించిన 'శంబాల' చిత్రం ఓటీటీలో సరికొత్త రికార్డు సృష్టించింది. థియేటర్లలో విజయం సాధించిన ఈ సినిమా, ఇప్పుడు డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లోనూ అద్భుతమైన ఆదరణ దక్కించుకుంటోంది. ప్రముఖ ఓటీటీ సంస్థ 'ఆహా'లో స్ట్రీమింగ్ అవుతున్న ఈ చిత్రం, కేవలం 11 రోజుల్లోనే 100 మిలియన్ల స్ట్రీమింగ్ నిమిషాలను పూర్తి చేసుకుని సత్తా చాటింది. యుగంధర్ ముని దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'శంబాల' గతేడాది డిసెంబర్ 25న థియేటర్లలో విడుదలైంది. అక్కడ మంచి స్పందన అందుకున్న తర్వాత, గత నెల 21న 'ఆహా'లో అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఓటీటీలో విడుదలైన నాటి నుంచే ప్రేక్షకుల నుంచి విశేష స్పందన లభిస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే 100 మిలియన్ల స్ట్రీమింగ్ నిమిషాల మైలురాయిని చేరుకోవడంతో 'ఆహా' సంస్థ సోషల్ మీడియా ఎక్స్ ద్వారా ఓ ప్రత్యేక పోస్టర్‌ను విడుదల చేసి ఈ విషయాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ విజయంతో 'శంబాల' థియేటర్లతో పాటు ఓటీటీలోనూ బ్లాక్‌బస్టర్ హిట్‌గా నిలిచింది. ప్రస్తుతం తెలుగులో మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్న ఈ సినిమాను త్వరలో హిందీలో కూడా విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు జరుగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. హిందీ వెర్షన్ అమెజాన్ ప్రైమ్‌లో విడుదల కావొచ్చని ప్రచారం సాగుతున్నా, దీనిపై ఇంకా అధికారిక ప్రకటన వెలువడాల్సి ఉంది.

ధనుష్ పక్కన మరోసారి చాన్స్ కొట్టేసిన సాయి పల్లవి

ధనుష్ 55వ చిత్రంలో హీరోయిన్‌గా సాయి పల్లవి ఎంపిక
'మారి 2' తర్వాత రెండోసారి జత కడుతున్న ధనుష్, సాయి పల్లవి
ఇప్పటికే ఈ చిత్రంలో మరో కథానాయికగా శ్రీలీల పేరు ఖరారు
రాజ్‌కుమార్ పెరియసామి దర్శకత్వంలో భారీ బడ్జెట్‌తో నిర్మాణం
యువ సంగీత సంచలనం సాయి అభ్యంకర్ ఈ చిత్రానికి స్వరాలు

స్టార్ హీరో ధనుష్ కథానాయకుడిగా, దర్శకుడు రాజ్‌కుమార్ పెరియస్వామి రూపొందిస్తున్న భారీ చిత్రంలో ప్రముఖ నటి సాయి పల్లవి హీరోయిన్‌గా ఎంపికైంది. సోమవారం చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ వండర్‌బార్ ఫిల్మ్స్ ఈ విషయాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించింది. గతంలో బాలాజీ మోహన్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'మారి 2'లో ధనుష్, సాయి పల్లవి జోడీకి మంచి మార్కులు పడ్డాయి. ఇప్పుడు మళ్లీ ఈ హిట్ కాంబో రిపీట్ కానుండటంతో అభిమానుల్లో ఆసక్తి నెలకొంది. ధనుష్ నిర్మాణ సంస్థ వండర్‌బార్ ఫిలింస్, ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్న సంస్థల్లో ఒకటి. తమ ఎక్స్ (ట్విట్టర్) ఖాతా ద్వారా సాయి పల్లవికి స్వాగతం పలుకుతూ, "ఆమె అందం, శక్తి రెండింటి కలబోత. అందరి ఫేవరెట్ సాయి పల్లవికి ఢ55 టీంలోకి స్వాగతం. హిట్ కాంబో మళ్లీ వెండితెరపైకి వస్తోంది" అని పోస్ట్ చేసింది. గతంలో ధనుష్, సాయి పల్లవి కలిసి బాలాజీ మోహన్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'మారి 2' చిత్రంలో నటించారు. ఈ సినిమాలో వీరిద్దరి మధ్య కెమిస్ట్రీ, ముఖ్యంగా 'రౌడీ బేబీ' పాట ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించింది. దీంతో ఈ హిట్ జోడీ మళ్లీ తెరపై సందడి చేయనుండటంతో సినిమాపై అంచనాలు తారాస్థాయికి చేరాయి. ఇదిలా ఉండగా, ఈ చిత్రంలో ఇప్పటికే మరో కథానాయికగా యువతరం క్రేజీ హీరోయిన్ శ్రీలీలను ఎంపిక చేసిన విషయం తెలిసిందే. జనవరి 30న ఆమెను టీంలోకి ఆహ్వానిస్తూ మేకర్స్ ప్రకటన విడుదల చేశారు. దీంతో ఇద్దరు ప్రముఖ హీరోయిన్లు ఈ ప్రాజెక్టులో భాగం కావడం ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. వీరితో పాటు యువ సంగీత సంచలనం సాయి అభ్యంకర్‌ను ఈ చిత్రానికి సంగీత దర్శకుడి వ్యవహరిస్తున్నాడు. దీనిపై సాయి అభ్యంకర్ స్పందిస్తూ, ధనుష్‌తో పనిచేయడం ఒక కల అని, ఇది చాలా ప్రత్యేకమైన ప్రాజెక్ట్ అవుతుందని ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఈ చిత్రాన్ని ఒక భారీ దృశ్యకావ్యంగా (మాగ్నమ్ ఓపస్) నిర్మిస్తున్నట్లు మేకర్స్ ఇప్పటికే వెల్లడించారు. వండర్‌బార్ ఫిలింస్‌తో పాటు ఆర్ టేక్ స్టూడియోస్ కూడా ఈ సినిమా నిర్మాణంలో భాగస్వామిగా చేరినట్లు ఇటీవలే ప్రకటించారు. భారీ తారాగణం, ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థలు, ప్రతిభావంతులైన సాంకేతిక నిపుణులతో 'ఢ55' చిత్రంపై కోలీవుడ్‌లో తీవ్రమైన ఆసక్తి నెలకొంది.

అతడితో విడిపోయినందుకు బాధ లేదు...

జాలిపడ్డాను: బ్రేకప్‌పై మృణాల్ ఠాకూర్
లవ్ బ్రేకప్‌పై స్పందించిన నటి మృణాల్ ఠాకూర్
నా దూకుడు, నేను నటించడం నచ్చలేదని అతను విడిపోయాడని వెల్లడి
విడిపోయినందుకు బాధపడలేదని, అతడిపై జాలి మాత్రమే వేసిందని వ్యాఖ్య
ధనుష్, శ్రేయస్ అయ్యర్‌తో డేటింగ్ రూమర్లను కొట్టిపారేసిన మృణాల్

తెలుగులోనూ, పలు ఇతర భాషల్లోనూ మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నటి మృణాల్ ఠాకూర్. ఇటీవల తనపై వస్తున్న డేటింగ్ రూమర్స్‌పైనా, గతంలో ఓ వ్యక్తితో ప్రేమలో పడడంపైనా ఆమె స్పందించారు. నటుడు ధనుష్, క్రికెటర్ శ్రేయస్ అయ్యర్‌తో డేటింగ్‌లో ఉన్నానంటూ వచ్చిన వార్తలను ఆమె కొట్టిపారేశారు. "ఇలాంటి రూమర్స్ వింటే నవ్వొస్తుంది. వాటిని ఉచిత పబ్లిసిటీ స్టంట్స్‌గా చూస్తాను" అని పేర్కొన్నారు. అంతేకాదు, తన పాత లవ్ స్టోరీని కూడా గుర్తుచేసుకున్నారు. "నాకు దూకుడు ఎక్కువని, నాతో ఉండలేనని అతడు బ్రేకప్ చెప్పాడు. నేను యాక్టింగ్ చేయడం కూడా అతనికి ఇష్టం లేదు. అందుకే విడిపోయాం" అని తెలిపారు. అయితే, ఈ బ్రేకప్ పట్ల తాను ఏమాత్రం బాధపడలేదని, పైగా అతని ఆలోచనా విధానం పట్ల జాలిపడ్డానని అన్నారు. "అలాంటి ఆలోచనలు ఉన్న వ్యక్తితో కొనసాగితే, భవిష్యత్తులో పిల్లలు కూడా అదే భావనలతో పెరుగుతారు. అది నాకు ఇష్టం లేదు" అని ఆమె స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం తన కొత్త చిత్రం 'దో దీవానే శహర్ మే' ప్రమోషన్లలో బిజీగా ఉన్న మృణాల్, ఈ సందర్భంగా తన వ్యక్తిగత జీవితం గురించి మాట్లాడారు.