



జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక
POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా



సామాన్యుడి ఆయుధంగా

Jai Bheem TV GROUP OF ORGANISATIONS

01. Jai Bheem Telugu Daily News paper
02. Jai Bheem Enterprises
03. Jai Bheem Outsourcing Agency
04. Jai Bheem Payback to Society
05. Jai Bheem Welfare Society
06. Jai Bheem Marriage Bureau
07. Jai Bheem Business Development
08. Jai Bheem TV Paraskar Award
09. Jai Bheem Chittam
10. Jai Bheem Dhalam Sena
11. South India Journalist Union

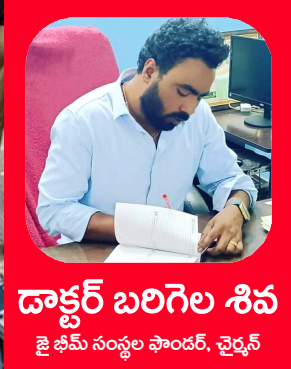
సంపుటి - 07 | సంఛిక 159 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | ఆదివారం 10, మే 2026 | పేజీలు 8 | వెల రూ. 5

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



రగిలిపోతున్న వాగ్!

ఇదేం రాజకీయం రా బాబు
 బెంగాల్ రాష్ట్రం పట్ల శాపంగా మారిన శాసనసభ ఎన్నికలు
 కేంద్రం బలగాల ముందే విధ్వంసాలు చేస్తున్నారు
 కేంద్రం ఆదిస్తున్న ఆటలో బలైపోతున్న యువత
 పలురకాల విధ్వంసాలకు పాల్పడుతున్న గంజాయి బ్యాట్లీలు
 టీఎంసీ కార్యాలయాలను చిందర వందర చేస్తున్నారు
 దేశంలో బెంగాల్ రాష్ట్రాన్ని మరో మణిపూర్ చేస్తున్నారు
 స్వాతంత్ర్య భారతదేశం సర్వనాశనం పాలవుతుంది
 దాడులే లక్ష్యమా సేవ చేయడం చేతకాదా
 వందలాది ప్రజల ప్రాణాలు తీస్తున్న మతోన్మాద గుండాలు : డాక్టర్ బరిగెల శివ



డాక్టర్ బరిగెల శివ
జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, చైర్మన్


హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)
 బెంగాల్ ఎన్నికల్లో అడ్డదారిలో గెలిచిన బిజెపి రాష్ట్ర ప్రజలపై విపరీతమైన కక్షపూరిత దాడులు చేయిస్తుందని డాక్టర్ బరిగెల శివ తీవ్రంగా హెచ్చరించారు. మనుషుల ప్రాణాలతో చెలాటలాడాడనే దుర్బుద్ధి బెంగాల్ ఎన్నికల్లో గెలిచిన బిజెపికి రావడం అనేది పూర్తిగా తప్పు పట్టారు. ఎన్నికల్లో గెలిచిన పార్టీ ఎంతో హుండాగా వ్యవహరించాల్సింది పోయి డోజర్ల సహాయంతో ప్రోక్షెనర్ల సహాయంతో టీఎంసీ కార్యాలయాలను ముట్టించి ఇండ్లను ముట్టించుకుంటున్నారని, వాస్తవాలను, మనీదులను, కూల్చి వేస్తూ కాలబెరుతూ మారణాయుధాలను చేత పట్టుకొని ప్రజలపై దాడులు చేస్తూ బీభత్సమైన హంగామాను సృష్టిస్తున్నారని తీవ్రంగా

- మిగతా 2లో..

మంచి మనసుకు మారుపేరు జితేంద్రుడు

1991 బ్యాచ్ లో ఎంతో విలువ కలిగిన పోలీస్ అధికారి
 మచ్చలేని పోలీస్ అధికారిగా
 తన జీవితాన్ని సాఫల్యం చేసుకున్నారు
 ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనైనా
 ప్రజలకు మేలు చేయగల సమర్థులు
 ఏసీపీ జితేందర్ రెడ్డి ఎంతో ఉత్తములు
 పోలీస్ శాఖ పరమైన సేవల్లో
 సంపూర్ణమైన నిజాయితీని కనపరుస్తారు
 వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్
 పరిధిలో విలువ గలిగిన పోలీస్ అధికారి

2



హైదరాబాదులో 15 లక్షల టన్నుల 'చెత్త' కొండ ఎక్కడందో తెలుసా?

హైదరాబాద్ గచ్చిబౌలిలో
 15 లక్షల టన్నుల నిర్మాణ వ్యర్థాలు
 ఖికియా సమీపంలో ఆరంభమై ఎత్తులో
 పేరుకుపోయిన చెత్త
 తొలగింపునకు ఏడాదికి పైగా సమయం పట్టే
 అవకాశం
 పరిష్కారానికి రూ.70 నుంచి రూ.90 కోట్ల వరకు
 ఖర్చు అంచనా
 ప్రధాన అడ్డంకిగా మారిన భూ వివాదం

4



హైదరాబాద్లో చంద్రబాబు, పవన్ నివాసాలకు మోదీ!

'బేటీ బచావో' కేవలం నివాదానికే పరిమితమా?: మోదీకి కేటీఆర్ ప్రశ్న

బండి సంజయ్ కుమారుడిపై ఆరోపణలు వచ్చాయన్న కేటీఆర్
 బండి సంజయ్పై ఏం చర్యలు తీసుకుంటున్నారని ప్రశ్న
 రావల్ గాంధీ హైదరాబాద్ వచ్చి బాధితురాలిని పరామర్శిస్తూ అని నిలదీశ


4



తండ్రికి తగ్గ తనయుడు

అయ్యా అడుగుజాడల్లో కొడుకు మైనర్ బాలికపై అఘాయిత్యం భరించరాని నేరం బాధితురాలికి న్యాయం జరిగేనా అధికార అహంతో అమ్మాయిని చెరపట్టడమేం బండి సంజయ్ బాధ్యతారాహిత్యంగా వ్యవహరిస్తున్నాడు బాధితురాలి కుటుంబంపై కేసు కట్టిన పోలీసులు? కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ తగిన మూల్యం చెల్లించక తప్పదు క్రైమ్ నెంబర్ 684/2026 జిఎన్ఎస్ఎస్ అండర్ సెక్షన్ 74, 75 సెక్షన్ 11, 12 కేసు నమోదు చేయబడినది బద్వాష్ వెధవ బండి సాయి భగీరథ్! కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ బహిరంగంగా సమానం చెప్పాలి నేరస్థుని పిటిషన్ కు విలువనిస్తున్న పోలీసులు

3




తండ్రికి తగ్గ తనయుడు

అయ్యో అడుగుజాడలో కొడుకు మైనర్ బాలికపై అఘాయిత్యం భరించరాని నేరం బాధితురాలికి న్యాయం జరిగేనా అధికార అహంతో అమ్మాయిని చెరపట్టడమేమంది బండి సంజయ్ బాధ్యతారాహితంగా వ్యవహరిస్తున్నాడు బాధితురాలి కుటుంబంపై కేసు కట్టిన పోలీసులు? కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ తగిన మూల్యం చెల్లించక తప్పదు **క్రైమ్ నెంబర్ 684/2026 బిఎన్ఎస్ఎన్ అండర్ సెక్షన్ 74.75 సెక్షన్ 11, 12, కేసు నమోదు చేయబడింది** **బాడ్స్ వెధవ బండి సాయి భగీరథ!** **కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ బహిరంగంగా సమానం చెప్పాలి** **నేరస్థుని పిటిషన్ కు విలువనిస్తున్న పోలీసులు హైదరాబాద్ జై భీమ్ డెస్క్ -**

రాష్ట్రంలో మైనర్ బాలిక జీవితాన్ని సదర్ పోలీస్ స్టేషన్ అధికారులే నాశనం చేసే విధంగా ప్రయత్నిస్తున్నట్లుగా కనిపిస్తోంది. మైనర్ బాలికపై లైంగిక దాడికి పాల్పడిన బండి సాయి భగీరథ ను మైనర్ బాలికకు చేసిన అన్యాయాన్ని పరిగణలోకి తీసుకొని అధికంగా శిక్షించాలి అంటూ సాధారణ సెక్షన్ తో కేసు కట్టి మైనర్ చట్టాన్ని పూర్తిగా విస్మరించిన స్టేషన్ అధికారులు తెలంగాణ సమాజానికి ఏమని బదిలిస్తారో బహిరంగంగా సమాధానం చెప్పాలని తెలంగాణ ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మహిళల కోసం మీరు బాలికల కోసం చదువుకుంటున్న విద్యార్థినిల కోసం స్పందన కార్యక్రమంతో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉమ్మడి సేఫ్టీ అనే పోలీసు శాఖను ఏర్పాటుచేసి మహిళలకు భద్రతను కల్పిస్తున్నామని భరోసానిస్తున్న సందర్భంలోనే కేంద్ర సహాయక మంత్రి బండి సంజయ్ కుమారుడు మైనర్ బాలికపై చేసిన అఘాయిత్యమే కాకుండా తిరిగి వాళ్ల పైనే కేసు నమోదు చేయించి తన అహంకార దుర్బుద్ధిని మరొకసారి బాటి చెప్పుకున్నాడు. కేంద్రం మంత్రి బండి సంజయ్ తన కుమారుడు చేసిన అఘాయిత్యంపై ఇప్పటివరకు నోరు తెరవకపోవడం రాష్ట్ర ప్రజల్ని ఉన్నతమైన దిగ్గ్రాంతి లోనికి నెట్టివేస్తుంది. నేడు దేశ ప్రధానమంత్రి తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పర్యటిస్తుండగా బండి సంజయ్ కుమారుడు చేసిన నిర్వాహాన్ని బిజెపి నేతలు ఏ విధంగా సమర్థించుకుంటారో వేసి చూడాలి. అప్పటికే బిజెపి మీడియా బిజెపి సోషల్ మీడియా మైనర్ బాలిక కుటుంబం పై దాడికి దిగడం బండి సంజయ్ కుటుంబంపై సర్కారుపై న్యాయాన్ని బయటపెట్టినట్లుగా కనిపిస్తుంది. అయ్యే అంబర్ బ్యాన్ కొడుకు గంజాయి బ్యాన్ లను తయారు చేస్తూ రాజకీయ ఉన్నత అధికార పదవులను అడ్డం పెట్టుకొని దారులకు పాల్పడడం మైనర్ బాలికలను నాశనం చేయడం బండి సంజయ్ కుమారుని అలవాట్లలో ప్రధానమైనవిగా ఇంతకుముందే తెలంగాణ ప్రజలు గ్రహించారు. యావత్ తెలంగాణ పోలీస్ సమాఖ్య తలదించుకునే విధంగా వ్యవహరిస్తున్న స్థానిక పోలీసులు బండి సంజయ్ కుమారునికి ఒక న్యాయం సామాన్యులకు ఒక న్యాయమా అంటూ తెలంగాణ ప్రజలు సూటిగా నిలదీస్తున్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఇప్పటికే బండి సాయి భగీరథ వ్యవహారాన్ని మహిళా సంఘాలు చాలా



నీరియన్ గా తీసుకుంటున్నాయని ఉద్ఘాటన తీవ్రత పెరగకముందే బండి సంజయ్ కేంద్ర మంత్రి పదవికి రాజీనామా చేసి తన నిజాయితీని కనబరచాలని తెలంగాణ ప్రజలు హెచ్చరిస్తున్నారు. తక్షణమే పోలీసు ఉన్నతాధికారులు కేసు విషయంలో పూర్తి బాధ్యత వహిస్తూ బాలికకు సంబంధించిన విషయాన్ని పరిగణలోకి తీసుకొని మైనర్ బాలికపై అఘాయిత్యానికి పాల్పడిన ప్రాంతాలలోని సీసీ కెమెరాలను పరిగణలోకి తీసుకొని కేసును మరింత కఠిన తరం చేసి తక్షణమే బండి సంజయ్ కుమార్ ని అరెస్టు చేసి రిమాండ్ను తరలించాలని తెలంగాణ ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. లేని యెడల తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కచరా సామ్రాజ్యాన్ని స్థాపిస్తున్న యువకునికి రాష్ట్ర పోలీస్ ఉన్నత వర్గాలు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూర్తిగా సహకరిస్తుందని నిందలు మోయాల్సి వస్తుందన్నది మరిచిపోవద్దంటూ తెలంగాణ ప్రజలు సూటిగా గుర్తు చేస్తున్నారు. మైనర్ బాలికపై దాడికి దిగుతున్న బిజెపి శ్రేణులు మన ఇంట్లో ఆడపిల్లలకు ఇలాంటి సంఘటన సంభవిస్తే ఇలాగే దారులకు పాల్పడతారా అంటూ మహిళా సంఘాలు ఘాటుగా హెచ్చరిస్తున్నాయి. బాధితురాలికి న్యాయం జరిగే వరకు తెలంగాణ సమాజం తోడ్పాటునందిస్తూ ధైర్యం అందిస్తూ సహకారం అందిస్తూ నిలబడాలని సాయి భగీ రథ్ ను తక్షణమే శిక్షించాలని తెలంగాణ మహిళా సమాజం డిమాండ్ చేస్తుంది. మైనర్ బాలికపై అఘాయిత్యానికి పాల్పడడమే కాకుండా ఎదురు దాడి చేస్తూ డబ్బులు డిమాండ్ చేస్తుందని బాలిక కుటుంబంపై నిందలు వేయడమే కాకుండా అందరు కలిసి మైనర్ బాధితురాలు, మైనర్ బాధితురాలు కుటుంబంపై తీవ్రమైన ఆరోపణలు వెళ్లగక్కతున్న బండి సంజయ్ కుటుంబం పై తెలంగాణ మహిళా సంఘాలు ఘాటుగా స్పందిస్తూ తీవ్రమైన పోరాటాలు చేయాల్సిన అవసరం ఉందని అందులో భాగంగానే మైనర్ బాలికకు అందగా నిలవడంకోసం రాష్ట్ర ప్రజలందరూ ముందుకు వస్తున్నారు.

భద్రకాళి ఆలయాన్ని సందర్శించిన కేంద్ర టెక్స్ టైల్స్ శాఖ కార్యదర్శి షమీ రావు



వరంగల్, 09 మే 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

వరంగల్ మహానగరంలోని చారిత్రక ప్రసిద్ధి గాంచిన శ్రీ భద్రకాళీ దేవస్థానంను శనివారం కేంద్ర టెక్స్ టైల్స్ మంత్రిత్వ శాఖ కార్యదర్శి నీలం షమీ రావు, ఐఎస్ సందర్శించారు. ఆలయానికి విచ్చేసిన ఆమెకు ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి రామలక్ష్మణ్, ప్రధానాధికారులు భద్రకాళి శేషులు పూర్వకంభం, మంగళవాద్యాలతో ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించగా, పూజాసంతరం ఆలయ మహామండపంలో ప్రధానాధికారులు భద్రకాళి శేషు అధ్వర్యంలో అర్చకులు మహాదాశీర్వచనం నిర్వహించారు. అనంతరం అమ్మవారి శేషప్రస్తావనలు బహుకరించి తీర్థ ప్రసాదాలను అందజేశారు. షమీ రావుతో పాటు టెక్స్ టైల్స్ డైరెక్టర్ అనిల్ కుమార్, టీజీఐఐసీ ఎంఐ శశాంక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఇటీవల తెలంగాణ రాష్ట్ర బ్రాహ్మణ పరిషత్ చైర్మన్ గా నియమితులైన బస్సరాజు శ్రీనివాస్ కూడా ఆలయాన్ని సందర్శించి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. ఆయనకు ఆలయ అధికారులు, అర్చకులు స్వాగతం పలికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. పూజల అనంతరం మహాదాశీర్వచనం నిర్వహించి అమ్మవారి శేషప్రస్తావనలు, ప్రసాదాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవాలయ ధర్మకర్తలు ఓరుగంటి పూర్ణచందర్, మయూరి రామేశ్వరరావు, మాజీ ధర్మకర్త అడ్లూరి శ్రీనాథ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హన్మకొండలో స్వీయ జనగణనకు ఒక్కరోజే గడువు

ప్రతి కుటుంబం వెంటనే వివరాలు నమోదు చేయాలి: కలెక్టర్ చాహాత్ బాణ్ పాయి

హన్మకొండ, 9 మే 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

2027 జనగణనలో భాగంగా నిర్వహిస్తున్న ఆన్లైన్ స్వీయ జనగణన (సెల్ఫీ ఎన్ఎస్ఎస్) ప్రక్రియకు ఈ నెల 10వ తేదీ రాత్రి 12 గంటల వరకు మాత్రమే గడువు ఉన్నందున, హన్మకొండ జిల్లా ప్రజలందరూ తప్పనిసరిగా తమ కుటుంబ వివరాలను నమోదు చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ చాహాత్ బాణ్ పాయి సూచించారు. ప్రజలు ఇంటి వద్ద నుంచే సులభంగా స్వీయ జనగణన వెబ్సైట్ ద్వారా స్వీయ గణన పూర్తి చేసుకోవచ్చని తెలిపారు. మొత్తం ఫోన్ ద్వారానే ఈ ప్రక్రియను పూర్తి చేయవచ్చని, తమకు అనుకూలమైన భాషను ఎంపిక చేసుకుని కుటుంబ వివరాలను నమోదు చేసే సౌకర్యం కల్పించామని పేర్కొన్నారు. గత నెల 26వ తేదీ నుంచి ప్రారంభమైన ఈ స్వీయ జనగణన కార్యక్రమం ఈ నెల 10వ తేదీతో ముగియనున్నందున, ఇంకా నమోదు చేయని వారు వెంటనే ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని కలెక్టర్ కోరారు. జనగణన ప్రక్రియలో భాగంగా ముందుగా స్వీయ గణన, అనంతరం గృహాల లెక్కింపు, తరువరి పూర్తి స్థాయి జనగణన చేపడతారని వివరించారు. ఈ నెల 11వ తేదీ నుంచి ఎన్ఎస్ఎస్ రిపోర్ట్ వెబ్సైట్ లింక్ ప్రక్రియను ప్రారంభిస్తారని తెలిపారు. దేశ ప్రణాళికలు, సంక్షేమ పథకాల రూపకల్పన, భవిష్యత్ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, పనరుల సమర్థవంతమైన పంపిణీకి జనగణన అత్యంత కీలకమని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. అదై ఇక్కడ నివసిస్తున్న వారు కూడా తమ ప్రస్తుత నివాసం నుంచే వివరాలను నమోదు చేసుకోవచ్చని తెలిపారు. కుటుంబానికి సంబంధించిన పూర్తి, సరైన సమాచారాన్ని అందించాలని ప్రజలను కోరారు. ప్రజలు అందించే సమాచారం పూర్తిగా గోప్యంగా ఉంచబడుతుందని, అది కేవలం జనాభా లెక్కల కోసం మాత్రమే వినియోగించబడుతుందని స్పష్టం చేశారు. ఆన్లైన్ నమోదు పూర్తయ్యాక ఎన్ఎస్ఎస్ ఐడి లభిస్తుందని, ఆ ఐడి ఆధారంగా ఎన్ఎస్ఎస్ రిపోర్ట్ ఇంటికి వచ్చినప్పుడు ప్రక్రియ వేగంగా పూర్తవుతుందని తెలిపారు. స్వీయ జనగణనకు ఒక్కరోజే గడువు మిగిలి ఉన్నందున, హన్మకొండ జిల్లా ప్రజలందరూ బాధ్యతగా పాల్గొని ఈ జాతీయ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ చాహాత్ బాణ్ పాయి పిలుపునిచ్చారు.



తెలంగాణలో పర్యటన.. ప్రధాని మోదీకి కవిత బహిరంగ లేఖ

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్
ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ (మే 10) తెలంగాణలో పర్యటించనున్నారు. సికింద్రాబాద్ వరేడ్ మైదానంలో భారీ బహిరంగ సభలో పాల్గొంటారు. మోదీ పర్యటన నేపథ్యంలో తెలంగాణ రక్షణ సేన (టీఆర్ఎస్) అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత బహిరంగ లేఖ రాశారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం, ప్రజల ప్రయోజనాలు, దేశంలో సామాజిక న్యాయ సాధనకు సంబంధించిన నాలుగు కీలక అంశాలను తక్షణమే

పరిగణలోకి తీసుకోవాలని కోరారు. తెలంగాణ ప్రజలకు, భారతదేశంలో విస్తృత సామాజిక న్యాయ సాధనకు అత్యంత కీలకమైన నాలుగు విషయాలను ఒక బాధ్యత కలిగిన పౌరురాలిగా మీ దృష్టికి తీసుకువస్తున్నానని ఆ లేఖలో పేర్కొన్నారు. - పాలమూరు-రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల నీటి పారుదల పథకానికి జాతీయహోదా కల్పించాలని కోరారు. - 2027 జనాభా లెక్కలలో ప్రత్యేక ఓటింగ్ కాలమ్ ను చేర్చాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. - ఓటింగ్ ఉప కోటాతో మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును తిరిగి ప్రవేశపెట్టాలని

కోరారు. - తెలంగాణలో వెనుకబడిన తరగతుల బిల్లులకు రాష్ట్రపతి ఆమోద ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని ఆ లేఖలో కోరారు. జలభద్రత, దేటా ఆధారిత న్యాయం, లింగ సమానత్వం, రాజ్యాంగ రక్షణలు అనే నాలుగు మూలస్థంభాలను పరిష్కరించడం మన దేశ సమాఖ్య స్ఫూర్తిని బలోపేతం చేయడంలో ఎంతగానో దోహదపడుతుందని విశ్వసిస్తున్నానని పేర్కొన్నారు. తాను సూచించిన అభ్యర్థనలపై సానుకూలంగా పరిశీలిస్తారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

ఓటింగ్ లిజర్వేషన్లపై ప్రధాని మోదీ స్పష్టత ఇవ్వాలి: డాక్టర్ సంగని మల్లేశ్వర్

వరంగల్, 9 మే 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)
ఓటింగ్ లకు న్యాయబద్ధమైన రిజర్వేషన్లు కల్పించే విషయంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ స్పష్టత ఇవ్వాలని పూలే ఆశయ సాధన సమితి (పాస్) రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డాక్టర్ సంగని మల్లేశ్వర్ డిమాండ్ చేశారు. కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం జర్నలిజం విభాగంలో శుక్రవారం నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. సమావేశానికి ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు డాక్టర్ తాడూరి శాస్త్రి అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ సంగని మల్లేశ్వర్ మాట్లాడుతూ, ఓటింగ్ బిడ్డగా చెప్పుకునే ప్రధాని మోదీ ఓటింగ్ హక్కుల విషయంలో మాత్రం స్పష్టమైన వైఖరి ప్రదర్శించడం లేదని విమర్శించారు. దక్షిణాదిలో రాజకీయంగా పాగా వేయాలనే ఉద్దేశంతో ఓటింగ్ ను ఆకర్షించే ప్రయత్నం చేస్తున్నప్పటికీ, వారి రిజర్వేషన్లకు చట్టబద్ధత కల్పించే అంశంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపించారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం కామారెడ్డి డిక్లరేషన్ లో భాగంగా ఓటింగ్ కు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తూ పంపిన బిల్లును పార్లమెంట్ లో 9వ షెడ్యూల్ లో చేర్చకుండా పెండింగ్ లో ఉంచడం అన్యాయమని మండిపడ్డారు. సుప్రీంకోర్టును సాకుగా చూపుతూ ఓటింగ్ కు



న్యాయం చేయకుండా తప్పించుకుంటున్నారని, అయితే ఈడబ్ల్యూఎస్ కు 10 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించడంలో మాత్రం చట్టబద్ధత కల్పించారని గుర్తుచేశారు. ఓటింగ్ ఆరాధ్య దైవం మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే పేరును ప్రస్తావిస్తూ రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం కొత్త నాటకాలకు తెరలేపుతున్నారని ఆయన విమర్శించారు. తెలంగాణ పర్యటనకు రానున్న ప్రధాని మోదీ ముందు 'పాస్' సంస్థ పది ప్రధాన డిమాండ్లను ఉంచుతున్నట్లు తెలిపారు. సమగ్ర కులగణనలో ఓటింగ్ ను చేర్చడం, ఉన్నత న్యాయస్థానాల్లో ఓటింగ్ కు ప్రాతినిధ్యం కల్పించడం, 42 శాతం ఓటింగ్ రిజర్వేషన్ బిల్లుకు చట్టబద్ధత కల్పించడం,

ఓటింగ్ కు ప్రత్యేక బడ్జెట్ ఏర్పాటు చేయడం, కేంద్రంలో ప్రత్యేక ఓటింగ్ మంత్రిత్వ శాఖ ఏర్పాటు చేయడం, మహిళా బిల్లులో ఓటింగ్ సబ్ కోటా ప్రకటించడం, ఈడబ్ల్యూఎస్ రిజర్వేషన్ పునఃసమీక్ష మండల్ కమిషన్ నిఫార్మల అమలు, ఓటింగ్ రక్షణ చట్టం తీసుకురావడం, క్రీమిలేయర్ విధానం ఎత్తివేయడం వంటి డిమాండ్లపై కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు మెరుగు బాబు యాదవ్, జిల్లా కార్యదర్శి గొడిసాల సత్యనారాయణ, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు శ్రీరాం వీరయ్య, డాక్టర్ వంగాల సుధాకర్, డాక్టర్ ఏ.సంపత్ కుమార్, ఎలకంటి ప్రభాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నాసిక్ టీసీఎస్ వ్యవహారం వెనుక ఒవైసీ ఉన్నారని: రాజాసింగ్

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

మహారాష్ట్రలోని నాసిక్ టీసీఎస్ కేసులో నిదాఖాన్ అరెస్ట్ తర్వాత, గోపాహల్ ఎమ్మెల్యే రాజాసింగ్ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ కేసును కేవలం ఒక వ్యక్తిగత నేరంగా కాకుండా, ఒక భారీ కుట్రగా ఆయన అభివర్ణించారు. నాసిక్ టీసీఎస్ కుట్ట వెనుక ఎంఐఎం అధినేత, ఎంపీ అసదుద్దీన్ ఒవైసీతో పాటు మాజీ ఎంపీ ఇంద్రయాజ్ జలిల్ హస్తం ఉందని రాజాసింగ్ సంచలన ఆరోపణ చేశారు. దేశ భద్రతకు ముప్పు కలిగించే ఇలాంటి ఉగ్రవాద మూలాలను అంశాల్లో ఎవరినీ పదిలిపెట్టకూడదని ఆయన అన్నారు. వీరిద్దరినీ వెంటనే అరెస్ట్ చేసి విచారించాలని మహారాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రికి విజ్ఞప్తి చేశారు. దేశ భద్రత విషయంలో కఠినంగా వ్యవహరించాలని అన్నారు. ఒవైసీ సోదరులతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి దోస్తీని కొనసాగిస్తే, ఆయన రాజకీయ కెరీర్ కు ముప్పు తప్పదని హెచ్చరించారు.

పీఎం మిత్ర మెగా టెక్స్టైల్ పార్క్తో వరంగల్కు జాతీయ గుర్తింపు

ప్రారంభోత్సవ ఏర్పాట్లపై కేంద్ర టెక్స్టైల్ కార్యదర్శి సమీక్ష



వరంగల్, 09 మే 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

వరంగల్ జిల్లా గీసుకొండ, సంగం మండలాల పరిధిలో అభివృద్ధి చెందుతున్న మెగా టెక్స్టైల్ పార్క్లో భాగంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న పీఎం మిత్ర (పీఎం మిత్ర) పథకం వర్చువల్ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన ఏర్పాట్లను సమీక్షించేందుకు భారత ప్రభుత్వ టెక్స్టైల్ మంత్రిత్వ శాఖ కార్యదర్శి నీలం శామి రావు శనివారం వరంగల్కు విచ్చేశారు. ఈ సందర్భంగా హరిత కాకతీయ హోటల్లో జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద ఆమెకు మర్యాదపూర్వకంగా స్వాగతం పలికి పూల మొక్కను అందజేసి ఆత్మీయంగా ఆహ్వానించారు. అనంతరం డీఎస్ఐఐ ఎంఓ శశాంకతో కలిసి జిల్లాలో కొనసాగుతున్న మెగా టెక్స్టైల్ పార్క్ అభివృద్ధి పనుల పురోగతిని సమీక్షించారు. వర్చువల్ ప్రారంభోత్సవానికి చేపడుతున్న ఏర్పాట్లు, మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, పార్క్ ద్వారా లభించే ఉపాధి అవకాశాలు, స్థానిక అభివృద్ధిపై అధికారులు విస్తృతంగా చర్చించారు. పీఎం మిత్ర పథకం అమలుతో వరంగల్ జిల్లా జాతీయ స్థాయిలో టెక్స్టైల్ రంగానికి కీలక కేంద్రంగా అవతరించనున్నదని అధికారులు పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా ప్రాంతీయ ఆర్థికాభివృద్ధికి ఊతమిచ్చే అవకాశాలతో పాటు యువతకు పెద్ద ఎత్తున ఉపాధి అవకాశాలు కలగనున్నాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మెగా టెక్స్టైల్ పార్క్ జోన్ల మేనేజర్ స్వామి, వరంగల్ ఆర్డీఓ సుమ, సంగం, గీసుకొండ తహసీల్దార్లు రియాజుద్దీన్, రాజ్ కుమార్ మరియు సంబంధిత శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

హైదరాబాద్లో చంద్రబాబు, పవన్ నివాసాలకు మోదీ!

హైదరాబాద్కు రానున్న ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్ నివాసాలకు వెళ్లి భేటీకానున్న ప్రధాని రూ.9.377 కోట్ల విలువైన ప్రాజెక్టులకు శ్రీకారం పరేడ్ గ్రౌండ్లో బీజేపీ భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగం



హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ మూడోసారి బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత తొలిసారిగా ఆదివారం హైదరాబాద్ రానున్నారు. ఈ పర్యటనలో ఆయన ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ నివాసాలకు వెళ్లనుండటం రాజకీయంగా ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. అభివృద్ధి కార్యక్రమాలతో పాటు మిత్రపక్ష నేతలతో ప్రధాని సమావేశం కానుండటంతో ఈ పర్యటనపై సర్వత్రా ఆసక్తి నెలకొంది. హైదరాబాద్లోని చంద్రబాబు నివాసానికి వెళ్లి మర్యాదపూర్వకంగా భేటీ కానున్నారు. అలాగే, ఇటీవల శస్త్రచికిత్స చేయించుకుని విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న పవన్ కల్యాణ్ను ఆయన నివాసంలో పరామర్శిస్తారు. పవన్ ఇంటి వద్దకు నటుడు చిరంజీవి కూడా వచ్చి ప్రధానితో ముచ్చటించే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం. ఈ రాజకీయ భేటీలతో పాటు, ప్రధాని పలు అధికారిక కార్యక్రమాల్లోనూ పాల్గొంటారు. హెచ్ఐసీలో జరిగే కార్యక్రమంలో భాగంగా రూ.9.377 కోట్ల విలువైన పలు అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులకు పర్చువల్గా శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేస్తారు. అనంతరం సాయంత్రం సికింద్రాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్లో బీజేపీ ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో పాల్గొని ప్రసంగిస్తారు. ప్రధాని పర్యటనను బీజేపీ శ్రేణులు ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకున్నాయి. బెంగళూరు నుంచి ప్రత్యేక విమానంలో బెంగుళూరు విమానాశ్రయానికి చేరుకుని, అక్కడి నుంచి హెచ్ఐసీ, గచ్చిబౌలిలోని సాయిసింధు ఆసుపత్రి ప్రారంభోత్సవం, నేతలతో భేటీలు, పరేడ్ గ్రౌండ్స్ సభ వంటి కార్యక్రమాల్లో ప్రధాని పాల్గొంటారు. ప్రధాని పర్యటన నేపథ్యంలో నగరంలో కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేశారు.

ధాన్యం కొనుగోళ్లలో జాప్యం వద్దు..



రైతులకు పూర్తి సహకారం అందించాలి: కలెక్టర్ చాహాట్ బాజ్ పావాయి

హన్మకొండ, 09 మే 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)
చాహాట్ బాజ్ పావాయి సూచనలతో జిల్లాలో వరి ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియను మరింత వేగవంతంగా, పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ అయ్యాయి. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా కొనుగోలు కేంద్రాల్లో అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. శనివారం హైదరాబాద్ నుంచి రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావు సంబంధిత ఉన్నతాధికారులతో కలిసి అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి ధాన్యం కొనుగోలు, ఫార్టర్ రిజిస్ట్రీ, స్వీయ జనగణన, విద్యా వారోత్సవాల నిర్వహణపై సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాన కార్యదర్శి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఫార్టర్ రిజిస్ట్రీ ప్రక్రియను వంద శాతం పూర్తి చేయాలని సూచించారు. స్వీయ జనగణనకు ఒక్కోజో గడువు మిగిలి ఉన్నందున ప్రక్రియను మరింత వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులందరూ తప్పనిసరిగా స్వీయ జనగణనలో పాల్గొనేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. అలాగే ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులకు అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించి, ఎలాంటి అటంకాలు లేకుండా కొనుగోళ్లు నిర్వహించాలని సూచించారు. ప్రజాపాలన--ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణలో భాగంగా ఈ నెల 11 నుంచి 17వ తేదీ వరకు నిర్వహించనున్న విద్యా వారోత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించాలని కోరారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్ అనంతరం జిల్లా అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించిన కలెక్టర్ చాహాట్ బాజ్ పావాయి మాట్లాడుతూ, జిల్లాలో స్వీయ జనగణన సమయ ప్రక్రియను సోమవారం సాయంత్రం నాటికి పూర్తి చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. అన్ని శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది తప్పనిసరిగా స్వీయ జనగణన పూర్తి చేసుకోవాలని సూచించారు. విద్యా వారోత్సవాలను ప్రణాళికాబద్ధంగా నిర్వహిస్తూ పాఠశాలల్లో విద్యా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, ప్రారంభోత్సవాలు, విద్యార్థులకు ఉపయోగపడే ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని తెలిపారు. సమ్మర్ క్యాంపెలను కూడా సమర్థవంతంగా నిర్వహించేలా ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. ఈ వారంలో జిల్లాలో



సూచనలు 70 వేల మెట్రిక్ టన్నుల వరి ధాన్యం సేకరణ జరిగే అవకాశం ఉన్నందున ముందస్తు కలెక్టర్లు అదేగించారు. అకాల వర్షాల పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుని ధాన్యం తడవకుండా అవసరమైన టార్పాలిన్లు, నిల్వ సదుపాయాలు సిద్ధంగా ఉంచాలని తెలిపారు. ధాన్యం సేకరణ అనంతరం వెంటనే మిల్లులకు తరలించే ప్రక్రియలో ఎలాంటి జాప్యం ఉండకూడదని, రవాణా, లోడింగ్, అన్లోడింగ్ వ్యవస్థలను సమన్వయంతో నిర్వహించాలని సూచించారు. డేటా ఎంట్రీ ప్రక్రియను ఎప్పటికప్పుడు పూర్తి చేస్తూ రైతులకు చెల్లింపులు అలస్యం కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియను వేగవంతంగా, పారదర్శకంగా నిర్వహించి రైతులకు పూర్తి స్థాయిలో సహకారం అందించాలని పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ ఎన్ రవి, డిఆర్ఓ మేన శ్రీను, డిసిఓ సంజయ్ రెడ్డితో పాటు పౌరసరఫరాల శాఖ, వ్యవసాయ శాఖ, మార్కెటింగ్ శాఖ, విద్యాశాఖ, మున్సిపల్ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

తిరుమల శ్రీవారి ఆగస్టు నెల కోటా విడుదల షెడ్యూల్ ఇదిగో!

విడతలవారిగా మే నెలలో ఆన్లైన్లో అందుబాటులోకి రానున్న టికెట్లు మే 18న ఆర్జిత సేవ టికెట్లు ఎలక్ట్రానిక్ డివ్ లిజిస్ట్రేషన్ ప్రారంభం మే 25న రూ.300 ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శనం టికెట్లు, గదుల కోటా విడుదల లభికారిక వెబ్సైట్లో మాత్రమే టికెట్లు బుక్ చేసుకోవాలని భక్తులకు టీటీడీ సూచన

తిరుమల, జై భీమ్ న్యూస్
తిరుమల శ్రీవారిని ఆగస్టు నెలలో దర్శించుకోవాలనుకునే భక్తులకు తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (టీటీడీ) కీలక ప్రకటన చేసింది. ఆగస్టు 2026 నెలకు సంబంధించిన శ్రీవారి ఆర్జిత సేవలు, దర్శన టికెట్లు, వసతి గదుల ఆన్లైన్ కోటా విడుదల షెడ్యూల్ను శనివారం ప్రకటించింది. మే నెలలో విడతలవారిగా ఈ టికెట్లను ఆన్లైన్లో అందుబాటులో ఉంచనుంది. వివరాల ప్రకారం, సుప్రభాతం, తోసూల, అర్చన వంటి ఆర్జిత సేవల కోసం అదే రోజు లిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ మే 18 ఉదయం 10 గంటల నుంచి మే 20 ఉదయం 10 గంటల వరకు ఉంటుంది. లక్ష్మీ డివ్లో టికెట్లు పొందిన వారు మే 22 మధ్యాహ్నం 12 గంటలలోపు దబ్బులు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. కల్యాణోత్సవం, ఊజల్ సేవ, ఆర్జిత బ్రహ్మోత్సవం వంటి ఇతర సేవల టికెట్లను మే 21 ఉదయం 10 గంటలకు విడుదల చేస్తారు. ఆగస్టు 23 నుంచి 25 వరకు జరగనున్న శ్రీవారి బార్షిక్ పవిత్రోత్సవాల టికెట్లు కూడా అదే రోజు ఉదయం 10 గంటలకు అందుబాటులో ఉంటాయి. అంగప్రదక్షిణం టోక్సన్ కోటాను మే 23 ఉదయం 10 గంటలకు, శ్రీవాణి బ్రహ్మ దాతల దర్శన టికెట్ల కోటాను అదే రోజు ఉదయం 11 గంటలకు విడుదల చేయనున్నారు. వృద్ధులు, దివ్యాంగుల ఉచిత ప్రత్యేక దర్శనం టోక్సన్లు మే 23 మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు ఆన్లైన్లో ఉంచుతారు. భక్తులు అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూసే రూ.300 ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శనం (ఎన్ఈడీ) టికెట్ల కోటాను మే 25 ఉదయం 10 గంటలకు విడుదల చేయనున్నారు. అదే రోజు మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు తిరుమల, తిరుపతిలోని వసతి గదుల బుకింగ్ కోటాను అందుబాటులో ఉంచుతారు. భక్తులు అధికారిక వెబ్సైట్ 'tdevasthanams.ap.gov.in' ద్వారా మాత్రమే టికెట్లు బుక్ చేసుకోవాలని, దళారులను ఆశ్రయించవద్దని టీటీడీ సూచించింది.

'బేటీ బచావో' కేవలం నినాదానికే పరిమితమా?: మోదీకి కేటీఆర్ ప్రశ్న

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్
బీజేపీ, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ చెబుతున్న 'బేటీ బచావో' కేవలం నినాదానికే పరిమితమా అని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. మైనర్ బాలికల వేధింపుల ఆరోపణల నేపథ్యంలో, కేంద్ర సహాయమంత్రి బండి సంజయ్ కుమారుడిపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటున్నారో చెప్పాలని ప్రధానిని ప్రశ్నించారు. కేంద్రమంత్రి తనయుడు కాబట్టి ఆయనకు మినహాయింపు ఉంటుందా అని నిలదీశారు. కుమారుడిపై వచ్చిన ఆరోపణలకు గాను, బండి సంజయ్ను మంత్రి వర్గం నుంచి ఎప్పుడు బర్తరఫ్ చేస్తారని ప్రశ్నించారు. ఇదే అంశంపై ఆయన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై కూడా విమర్శలు గుప్పించారు. తెలంగాణలో మీ పార్టీ 'ఊంగిల్ రాజ్' ఎలా నడుపుతుందో చూడాలని రాహుల్ గాంధీని ఉద్దేశించి అన్నారు. ఒక మైనర్ బాలిక పూర్తి ఆధారాలతో వస్తే, పోలీసు శాఖ వేగంగా ఎదురుకు స్పందించలేదని ప్రశ్నించారు. ఇతర పోక్సీ నేరస్థుల మాదిరిగానే బండి సంజయ్ కుమారుడిపై ఎందుకు విచారణ జరపడం లేదని ప్రశ్నించారు. ఈ అంశంలో తిరిగి మైనర్ బాలికపై కేసు పెట్టడమేమిటని ప్రశ్నించారు. రాహుల్ గాంధీ హైదరాబాద్ వచ్చి బాధితురాలికి, ఆమె కుటుంబానికి అండగా నిలబడతారా అని ప్రశ్నించారు. బీజేపీకి తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ఒక ప్రాంచైజీలా వనిచేస్తున్నట్లు కనిపిస్తోందని విమర్శించారు. మైనర్ బాలిక విషయంలో కాంగ్రెస్, బీజేపీలు ఒక అపవిత్రమైన, అసహ్యకరమైన ఒప్పందానికి వచ్చాయా అని ధ్వజమెత్తారు. పదిహేడేళ్ల బాధితురాలు, ఆమె కుటుంబం ఒక ఎఫ్ఐఆర్ సమయం చేయించుకోవడానికి మూడు నెలలకు పైగా ఎందుకు పోరాడాల్సి వస్తోందని ప్రశ్నించారు. మైనర్ బాలిక రెండుసార్లు అత్యుపాధ్యాయత్వం చేసిందని అన్నారు. న్యాయం కోసం మూడు నెలలుగా తిరుగుతున్నప్పటికీ వారిని పట్టించుకోలేదని విమర్శించారు.

హైదరాబాదులో 15 లక్షల టన్నుల 'చెత్త' కొండ ఎక్కడుందో తెలుసా?

హైదరాబాద్ గచ్చిబౌలిలో 15 లక్షల టన్నుల నిర్మాణ వ్యర్థాలు ఐకియా సమీపంలో ఆరంభమై ఎత్తులో పేరుకుపోయిన చెత్త తొలగింపును ఏడాదికి పైగా సమయం పట్టే అవకాశం పరిష్కారానికి రూ.70 నుంచి రూ.90 కోట్ల వరకు ఖర్చు అంచనా ప్రధాన లక్ష్యంగా మారిన భూ వివాదం

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్
హైదరాబాదులో 15 లక్షల టన్నుల చెత్త కొండ ఎక్కడుందో తెలుసా? అది ఎక్కడో మారుమూల ప్రాంతంలో కాదు, హైటెక్ హంగులతో నిత్యం మెరిసిపోయే గచ్చిబౌలి ఐటీ కారిడార్లోనే ఉంది. ఐకియా స్టోర్ కు సమీపంలో, ఆకాశవార్యాల మధ్య పేరుకుపోయిన ఈ నిర్మాణ వ్యర్థాల గుట్టలు ఇప్పుడు సగం ముందున్న అతిపెద్ద సవాళ్లలో ఒకటిగా నిలిచాయి. కొన్నేళ్లుగా ఇక్కడ పేరుకుపోయిన ఈ వ్యర్థాలు దాదాపు ఆరు నుంచి ఏడు అంతస్తుల ఎత్తుకు చేరాయి. రోజూ వేలమంది ప్రయాణించే ఈ మార్గంలో ఇవి సాధారణ దృశ్యంగా మారాయి. అధికారుల అంచనా ప్రకారం, ఈ 15 లక్షల టన్నుల చెత్తను తొలగించడానికి, అనువైన పరిస్థితుల్లో కూడా ఏడాదికి పైగా సమయం పట్టవచ్చు. ఈ సమస్య పరిష్కారానికి రెండు మార్గాలను పరిశీలిస్తున్నట్లు హైదరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (సీఎంసీ) కమిషనర్ జి. సుజన తెలిపారు. మొదటిది, వ్యర్థాలను అక్కడికక్కడే ప్రాసెస్ చేసి, ఇసుక వంటి నిర్మాణ సామగ్రిగా మార్చడం. ఇది పర్యావరణానికి మంచిదైనా, చాలా నెమ్మదైన ప్రక్రియ. రెండోది, చెత్తను వేరే ప్రాంతానికి తరలించడం. ఇది వేగంగా పూర్తయినా, రద్దీగా ఉండే ఐటీ కారిడార్లో భారీ వాహనాలతో తరలించడం అత్యంత క్లిష్టమైన పని. ఈ మొత్తం ప్రక్రియకు రూ.70 కోట్ల నుంచి రూ.90 కోట్ల వరకు ఖర్చుపెట్టడం అంచనా. అయితే, డీసీ ప్రధాన అడ్డంకిగా భూ వివాదం మారింది. వ్యర్థాలను ఈ స్థలంపై ప్రభుత్వం, ప్రైవేటు సంస్థల మధ్య కోర్టులో కేసు నడుస్తోంది. ఈ వివాదం పరిష్కారమయ్యే వరకు శాశ్వత చర్యలు తీసుకోవడం కష్టమని, కోర్టు తీర్పు తర్వాత స్పష్టత వస్తుందని కమిషనర్ వివరించారు.

పాట్లూ ఐఐటీ క్యాంపస్లో హైదరాబాద్ విద్యార్థి మృతి

క్రికెట్ ఆడుతుండగా ప్రమాదవశాత్తు స్తంభానికి తాకడంతో విద్యుదాఘాతం మృతుడిని చందానగర్ కు చెందిన హార్షిత్ రాజ్ గుర్తింపు తల్లిదండ్రులకు సమాచారం అందించిన పోలీసులు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

బీహార్ లోని పాట్నా ఐఐటీ క్యాంపస్లో హైదరాబాద్ కు చెందిన విద్యార్థి విద్యుదాఘాతంతో మృతి చెందాడు. క్యాంపస్లో క్రికెట్ ఆడుతుండగా ప్రమాదవశాత్తు స్తంభాన్ని తాకడంతో కరోట్ షాక్ కు గురై ప్రాణాలు విడిచాడు. మృతుడిని నగరంలోని చందానగర్ కు చెందిన హార్షిత్ రాజ్ గుర్తించారు. ఈరోజు ఉదయం ఆరు గంటలకు ఈ విషాద ఘటన చోటు చేసుకున్నట్లు ఐఐటీ పాట్నా సెక్యూరిటీ ఇన్ ఛార్జ్ డివీజ్ కుమార్ చౌరాసియా నగర పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు. క్రికెట్ ఆడుతూ విద్యార్థి విద్యుదాఘాతానికి గురై కుప్పకూలిపోయినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. వెంటనే అతనిని చికిత్స కోసం ఆసుపత్రికి తరలించారు. కానీ అప్పటికే మృతి చెందినట్లు వైద్యులు ప్రకటించారు. విద్యార్థి తల్లిదండ్రులకు, స్థానిక పోలీసులకు ఐఐటీ పాట్నా అధికారులు సమాచారం ఇచ్చారు.



షుగర్ ఫ్రీ స్కాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విపరీత అంశాలు చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనిషి ఎదుర్కొంటున్న అనేక వ్యాధులకు కారణం. మొదట్లో, చెడుకు బానిసలుగా ఉన్నవారు మాత్రమే అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అయితే ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారంలో కాస్త మార్పు వచ్చినా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో షుగర్, స్ట్రోకాయం, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు పంచదారతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వస్తాయని చెప్పారు. అందువల్ల, చాలా మంది ప్రజలు చక్కెర ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం, చక్కెర లేని ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని గడుపుతున్నారని అనుకుంటారు. అయితే మనం అనుకున్నట్లుగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచివేనా? దీని గురించి నిపుణులు ఏమంటారు? పేరు సూచించినట్లుగా, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు తయారు చేయబడతాయి. కానీ తీసి రుచిని అందించడానికి తక్కువ కేలరీలతో ప్రత్యామ్నాయ స్వీటెనర్లను ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్డమే సాధారణంగా అటువంటి చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిని సాధారణంగా చూయింగ్ గమ్, బేకింగ్ సోడాలో ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్డమే కాకుండా, సాచరిన్, సుక్రోజ్ కూడా సాధారణంగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో కనిపిస్తాయి. ఇప్పుడు మన ముందున్న ప్రశ్న ఏమిటంటే, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా తయారు చేసే

ఈ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తుల వినియోగం నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా, పోషకాహార నిపుణుడు అమిత గాడ్ ప్రకారం, చక్కెర కంటెంట్ వినియోగంతో పోలిస్తే చక్కెర లేని స్వీట్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే. ఉత్పత్తులు. కానీ షుగర్ లేదనే కారణంతో ఎక్కువగా తినడం ప్రారంభిస్తే సమస్యలు వస్తాయి. పండుగల సమయంలో తరచుగా భోజనం చేయడంలో తప్పులేదు. ప్రతిరోజూ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా మంచిది కాదు. షుగర్ ఫ్రీ క్యాండ్లలో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని ఉత్పత్తిని తీసుకోవచ్చు. మిథాయిలు కోసం మార్కెట్లకు వెళ్లినప్పుడు రెండు రకాల స్వీట్లు దొరుకుతాయి. ఒకదానిలో షుగర్ వాడలేదని రాసి ఉండగా, మరో దానిలో షుగర్ ఫ్రీ అని రాసి ఉంది. మంచి ఆరోగ్యం విషయంలో దేన్ని ఎంచుకోవాలి అనే



విషయంలో వినియోగదారులుగా మనం అయోమయం చెందడం సర్దుసాధారణం. అయితే రెంటికి ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిథాయిలు కోవకు చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించారు. కానీ ఆ మిథాయిని తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీసి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అస్పర్డమే, సాచరిన్, సుక్రోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!



ప్రస్తుత రోజుల్లో స్త్రీ పురుషులు చాలామంది అధిక బరువు బెల్లీ ఫ్యాట్ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసింది. వీటి కారణంగా చాలామంది వారి సొంత పసులు చేసుకోవడానికి కూడా ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. కొన్ని కొన్ని సార్లు ఈ బెల్లీ ఫ్యాట్ కారణంగా బాడీ పేమింగ్ కామెంట్స్ ని కూడా ఎదుర్కొనాల్సి వస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఈ బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కరిగించుకోవడం కోసం కొన్ని రకాల టీలు బాగా ఉపయోగపడతాయి అని చెబుతున్నారు. ఇంతకీ ఆ టీలు ఏవి అన్న విషయానికి వస్తే.. బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగించే టీలను స్లిమ్మింగ్ టీలు అని పిలుస్తారు. ఈ స్లిమ్మింగ్ టీకి దాని ప్రభావాన్ని అందించే రెండు ప్రాథమిక పదార్థాలు కెఫెయిన్, పాలీఫెనాల్స్. అదనపు ట్రిగ్లిజరైడ్లను కరిగించే నిర్దిష్ట ఎంజైమ్లను ప్రేరేపించడం ద్వారా, పాలీఫెనాల్స్ భాగం శరీరంలో అధిక ట్రిగ్లిజరైడ్ ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని తొలగిస్తుంది. అలాగే శరీరంలో కొవ్వును సైతం కరిగిస్తుందని చెబుతున్నారు. కాగా స్లిమ్మింగ్ టీ తాగడం వల్ల జీవక్రియ రేటును పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరంలో కొవ్వును చాలా తొందరగా కరిగిస్తుందని, ఇది వినియోగించే కేలరీల పరిమాణాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెరలను కొవ్వుగా మార్చకుండా శరీరాన్ని నిరోధిస్తుంది. ఇది శరీరంలో ని కొవ్వు పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుందని, మీరు బరువు తగ్గడానికి కొన్ని సులభమైన కార్యకలాపాలతో స్లిమ్మింగ్ టీని కూడా తాగిస్తే, సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బయట మార్కెట్లలో మనకు అనేక రకాల స్లిమ్మింగ్ టీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని తాగడం వల్ల ఈజీగా మీరు అధిక బరువుతో పాటు బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కూడా కరిగించుకోవచ్చు.

ఈ ఫేస్ ప్యాక్ టై చేస్తే చాలు.. నిముషాల్లో సిన్స్ మెరిసిపోవాలి!

చాలామంది స్త్రీ పురుషులు అందంగా కనిపించడం కోసం వేలకు వేలు డబ్బులు ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్ల చుట్టూ తిరుగుతూ, రకరకాల బ్యూటీ ప్రోడక్టులు ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు సహజంగా కనిపించే అందం కోసం ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరు ఫంక్షన్ కోసం నిమిషాల్లోనే మెరిసిపోయే సిన్స్ కాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు. మరి అలాంటి వాళ్ళు ఎటువంటి ఫేస్ ప్యాక్ టై చేయాలి? ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. అందులో మొదటిది శవగిండి, పసుపు ఫేస్ ప్యాక్ కూడా ఒకటి. ఈ ప్యాక్ చేయడానికి మీరు రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శవగిండి, ఒక టీస్పూన్ పసుపు పొడిని కలపాలి. పేస్ట్ చేయడానికి పాలు లేదా రోజ్ వాటర్ ఉపయోగించవచ్చు. దీన్ని మీ ముఖానికి అప్లై చేసి 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత శుభ్రం చేస్తే సరిపోతుంది. మరొక రెమిడి విషయానికి వస్తే.. బంగాళదుంప అల్వెరా, శవగిండి ఫేస్ ప్యాక్.. అయితే ఈ ప్యాక్ చేయడానికి బంగాళదుంప గుజ్జు, అల్వెరా జెల్, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శవగిండిని కలపాలి. మీరు పేస్ట్ చేయడానికి నీటిని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ షా ఫేస్ ప్యాక్ ని అప్లై చేసి, మీ చర్మంపై 10 నిమిషాల పాటు ఉంచి, తర్వాత శుభ్రం చేయవచ్చని చెబుతున్నారు. మరో ఫేస్ ప్యాక్ విషయానికి వస్తే.. నిమ్మకాయ టమాటో ఫేస్ ప్యాక్ తో ఇన్స్టాంట్ అందాన్ని పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. మరి ఈ మిశ్రమాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి అన్న విషయానికి వస్తే.. ఈ ప్యాక్ కోసం, టమాటో గుజ్జును తీసుకొని, ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం జోడించాలి. అలా అప్లై చేసి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తర్వాత ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలి. మెరిసి చర్మం సొంతం కావాలి అనుకున్న వారు కాఫీ పాలు ప్యాక్ టై చేస్తే చాలు. అందుకోసం ఈ రెండు పదార్థాలను 2:1 నిష్పత్తిలో కలిపి, మీ ముఖం మీద అప్లై చేయాలి. పాలలోని లక్షణాలు మీ చర్మానికి స్థితిస్థాపకతను నిర్ధారిస్తాయి. ఇది ముఖంపై ముడతలను తగ్గించడంతో పాటు, ముఖం మెరిసిపోయేలా చేయడంలో సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు.



ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?



నిరంతరం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చునే వృత్తి నిపుణులు పని చేయడం సహజం. రోజులో ఎక్కువ భాగం పనికి కేటాయించడం అనేది కొంత మందిలో ఏదో ఒక అవసరం, ఆధునిక జీవనశైలి వలె దీనిని నివారించలేము అనేది కూడా వాస్తవం. చాలా మంది పని నిపుణులు పనిలో ఎక్కువ గంటలు గడపడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల వేళ్ళు, మణికట్టు, మోచేతులు, చేతుల్లో తీవ్రమైన నొప్పిని అనుభవిస్తారు. ఈ నొప్పిని తనిఖీ చేయకపోతే, ఇది దీర్ఘకాలిక చలనశీలత సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. మీరు చేయగలిగే అనేక చేతి వ్యాయామాలు ఉన్నాయి, దీని కోసం డాక్టర్ లేదా ఫిజియోథెరపిస్ట్ మీకు మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు. ఆఫీసుకు వెళ్లేవారిలో చేయి నొప్పికి ఆరు సాధారణ కారణాల గురించి తెలుసుకుందాం. కంప్యూటర్ను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు టైపింగ్, మౌస్ ఉపయోగించడం, చేతిని నిరంతరం ఎత్తడం వంటి పునరావృత కదలికలు తరచుగా జరుగుతాయి, ఇది కండరాలు, స్నాయువులు, సరాలలో మంట, మైక్రోట్రామాకు దారితీస్తుంది. ఇది సాధారణంగా మణికట్టు, మోచేతులు, భుజాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. కీబోర్డ్, మౌస్ ఎక్కువసేపు ఉపయోగించడం వల్ల తరచుగా చేతులు, మణికట్టులో నొప్పి వస్తుంది. కొన్నిసార్లు తప్పు టైపింగ్ టెక్నిక్ లేదా గ్రేవ్ ఉపయోగించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇందుకోసం మధ్యమధ్యలో చిన్నపాటి విరామాలు తీసుకోవడం, చేతులు, చేతులు, భుజాలను సాగదీయడం వంటి సాధారణ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. మీ కుర్చీ చాలా ఎత్తుగా లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటే లేదా మీ డెస్క్, మానిటర్ సరిగ్గా సర్దుబాటు చేయకపోతే, అది మీ మెడ, భుజాలు, చేతుల్లో ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. ఈ నొప్పి మీ మణికట్టును ప్రభావితం చేసే కార్పల్ ట్యునల్ సిండ్రోమ్, స్నాయువుల వాపు వంటి టెండినిటిస్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు సరిపోయేలా కార్పల్ ట్యునల్ సిండ్రోమ్ను చేసుకోవడం ఈ సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు విరామం లేకుండా చాలా గంటలు పని చేస్తున్నారని గమనించండి. వ్యాయామం లేకపోవడం లేదా శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో పాటు పెరిగిన పని, ఒత్తిడి తీవ్రమైన నొప్పికి దారి తీస్తుంది. టెన్సిన్ ఎల్వో లేదా గోల్డ్స్ బోల్స్ వంటి టెండినిటిస్ (కండరాల వాపు) వంటి పరిస్థితులను నిర్ధారించడానికి మీ వైద్యుడికి వైద్య పరీక్ష సహాయపడుతుంది, ఇవి మోచేయిని ప్రభావితం చేసే సాధారణ సమస్యలు. ముఖ్యంగా పునరావృత కార్యకలాపాలు చేసే వ్యక్తులలో ఈ నొప్పులు సర్దుసాధారణం. అలాంటి నొప్పి లేదా అసౌకర్యం ఉంటే, వైద్యుడిని చూడటం మంచిది. ఒక వ్యక్తి పేలవమైన, నిష్క్రియాత్మక జీవనశైలిని సడిపించినప్పుడు, శారీరక శ్రమలకు తక్కువ సమయం ఇచ్చినప్పుడు, వారు కండరాల నొప్పి సమస్యను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. అదనంగా, ధూమపానం లేదా ఊబకాయం, మునుపటి గాయాలు లేదా మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు చేతులు, చేతుల్లో నొప్పిని కలిగి ఉంటారు. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా డ్రైవింగ్ వ్యాయామాలు చేయండి, మీ పని స్థలాన్ని మీకు సౌకర్యవంతంగా ఉంచండి. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు కూడా చేయించుకోండి.

తిప్పటిగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..



తిప్పటిగ ఆయుర్వేదంలో చాలా పురాతనమైన ఔషధ మొక్క దీని ఆకులు, కాండం రెండూ అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. ఈ మొక్కలో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. 1. ఎముకలు: తిప్ప టీగను ప్రధానంగా ఎముకల బలహీనత, విరుగుడు గాయాలు (ఫ్రాక్చర్) సందర్భాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఎముక కణాలను పునరుత్పత్తి చేస్తుంది. విరిగిన ఎముకలు మళ్లీ త్వరగా కుదించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకల కండరాలను బలపరుస్తుంది. 2. జీర్ణక్రియ: తిప్ప టీగ ఆకులను జీర్ణ సమస్యలకు ఆయుర్వేద వైద్యంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. తిప్ప టీగ ఆకుల ముద్దను తింటే జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. 3. బరువు తగ్గడం: బచ్చలి కూరను బరువు తగ్గించే ప్రక్రియలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్కలో ఉండే కాంపౌండ్స్ కొవ్వును కరిగించి శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను తగ్గిస్తాయి. ఇది శరీరంలో జీవక్రియను పెంచుతుంది. తద్వారా క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది సహాయపడుతుంది. 4. చక్కెర నియంత్రణ: తిప్పటిగ ఆకులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. మధుమేహం ఉన్నవారికి ఇది ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మొక్కలోని రసాయనాలు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతాయి. అందువలన, ఇది మధుమేహం ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. 5. కీళ్లనొప్పులు: తిప్ప టీగలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. కీళ్లనొప్పులు వంటి వ్యాధుల నివారణలో ఈ మొక్కను ఉపయోగించడం వల్ల శరీరంలోని కీళ్లలో మంట మరియు నొప్పులు తగ్గుతాయి. జాయింట్ సెన్సిటివిటీని తగ్గించడం ద్వారా జాయింట్ ఫ్లెక్సిబిలిటీని మెరుగుపరుస్తుంది. 6. చర్మ సమస్యలు: తిప్ప టీగ ఆకులు చర్మ సమస్యలకు ఉపయోగపడతాయి. ఇందులోని క్రిమిని నాశనం చేసే లక్షణాలు కోతలు, కాలిన గాయాలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి చర్మ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఆకును రసాన్ని తీసుకుని చర్మానికి రాసుకుంటే చర్మంపై జిడ్డు, మొటిమలు తగ్గుతాయి.

అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

పటిక అనేది బహుముఖ సహజ నివారణ. పటికను మీరు సాధారణంగా కొన్ని షాపుల్లో చూసే ఉంటారు. ఈ పటికలో క్రిమి సంహారక గుణాలు కలిగి ఉండడంతో, గాయాలైనప్పుడు రక్తం కారిపోకుండా పటిక కాపాడగలదు. ఇందులోని పొటాషియం, అల్యూమినియం, సల్ఫేట్ అనే రసాయన పదార్థాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరిస్తాయి. ఇది జుట్టును శుభ్రపరచడంలో, శరీరంపై ముడుతలకు చికిత్స చేయడంలో, చెమటను నియంత్రించడంలో, చిగుళ్ల రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఇంకా మూత్ర ఇన్ఫెక్షన్ నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. పటికను

దంతాలను శుభ్రపరచడానికి మరియు చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పటిక నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి, చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పటిక నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికలో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది చర్మంపై ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. పటిక నీటిలో జుట్టు కడగడం వల్ల తలపై ఉన్న జుట్టులో ఉండే మురికి, పేలు వంటి తొలిగిపోతాయి. పటికను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం మీ జుట్టును కడగాలి. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించేందుకు ప్రైవేట్ పార్ట్ లను శుభ్రం చేయడానికి పటిక నీరు ఉపయోగపడుతుంది. పటిక నీటిలో పుక్కిలించడం చిగుళ్ల నుండి రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నోటి దుర్వాసనను కూడా తగ్గిస్తుంది.



ఈ చిన్న చిన్న అలవాట్లతో పిల్లల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది..!



పిల్లలు చదివిన విషయాలను సులభంగా గుర్తుంచుకోవాలంటే సరైన అభ్యాస పద్ధతులు అనుసరించాలి. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే కొన్ని ముఖ్యమైన వ్యూహాలు ఉన్నాయి. వీటిని పాటించడం వల్ల చదువు మరింత ప్రభావవంతంగా మారుతుంది. చురుకైన అభ్యాసం, విజువల్ లెర్నింగ్, మైండ్ మ్యాప్స్, ఫ్లాష్ కార్డ్స్ వంటివి పిల్లల మెదడు పనితీరును మెరుగుపరిచి ఎక్కువ కాలం గుర్తుంచుకునేలా చేస్తాయి. పిల్లలు చదివిన విషయాలను సులభంగా గుర్తుంచుకోవాలంటే సరైన అభ్యాస పద్ధతులు అవసరం. కొన్ని సాధారణ అలవాట్లు మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచి, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతాయి. సమర్థవంతమైన అభ్యాసం కోసం జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపర్చే వ్యూహాలను అనుసరించడం చాలా అవసరం. చురుకైన అభ్యాసం, విజువల్ లెజిషన్, చిన్న గుర్తింపు పదాలు వంటివి చదివిన విషయాలను మెదడులో నిలుపుకోవడానికి సహాయపడతాయి. ఈ పద్ధతులు చదువును మరింత సమర్థవంతంగా, ఆనందదాయకంగా మార్చేస్తాయి. నిత్యం ఒక నిర్దిష్ట సమయాన్ని చదువుకు కేటాయించడం వల్ల పిల్లలు క్రమశిక్షణతో చదువుకునే అలవాటు పెంచుకుంటారు. ఇది విషయాలను సులభంగా గుర్తుంచుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా చదివితే మేమరీ పవర్ మెరుగుపడుతుంది. క్లిష్టమైన విషయాలను చిన్న పదాలతో, ప్రాసలతో లేదా గుర్తించదగిన విధంగా రూపొందించుకోవడం వల్ల పిల్లలు సులభంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. మానసిక ఉపాయాలు, గుర్తింపు పదాలు విద్యార్థులకు చదివిన విషయాలను మరింత సులభంగా గుర్తుంచుకునేలా చేస్తాయి. చర్చలు, బోధన, ఆచరణాత్మక పద్ధతులు పిల్లల చదువును మరింత ప్రభావవంతంగా మారుస్తాయి. చురుకైన అభ్యాసం ద్వారా పిల్లలు ఎక్కువ కాలం విషయాలను గుర్తుంచుకోవచ్చు. ఇతరులకు నేర్పుకున్న విషయాలను బోధించడం మరింత మేలు చేస్తుంది. ఒకేసారి ఎక్కువ విషయాలను చదవడం కన్నా, చిన్న చిన్న ముక్కలుగా విభజించి చదివితే మెదడు వాటిని సులభంగా గుర్తుంచుకోగలదు. దీనిని చంకింగ్ అనే వ్యూహంగా పిలుస్తారు. ఇది ఎక్కువ సమాచారం మెదడులో నిల్వ ఉండేలా చేస్తుంది. ఫ్లాష్ కార్డ్స్ ద్వారా ముఖ్యమైన విషయాలను పిల్లలు సులభంగా గుర్తుంచుకోవచ్చు. ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని చిన్న కార్డులపై రాసి తరచూ పునర్నిమర్చు చేయడం జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. పిల్లలు విజువల్ గా ఆలోచించేలా ప్రోత్సహించాలి. మైండ్ మ్యాప్స్, చిత్రాలు, గమనికలు వంటివి ఉపయోగించడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. చదివిన విషయాలను ఒక కథలా మానసికంగా ఊహించుకోవడం అవగాహన పెంచుతుంది. తరచూ పునర్నిమర్చు చేయడం ద్వారా పిల్లలు నేర్చుకున్న విషయాలను ఎక్కువ కాలం గుర్తుంచుకోవచ్చు. స్పేస్ రిపిటిషన్ అనే పద్ధతి ద్వారా చదివిన అంశాలను సమయానుసారం మళ్ళీ మళ్ళీ పునర్నిమర్చు చేయాలి. నిద్ర, సరైన ఆహారం, వ్యాయామం మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండే పిల్లలు ఎక్కువ ఏకాగ్రతతో చదవగలుగుతారు. మంచి జీవనశైలి మెదడు చురుకుగా ఉండేలా చేస్తుంది. ఈ అలవాట్లు పిల్లలకు చదువుపై ఆసక్తి పెంచడంతో పాటు జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. సరైన పద్ధతులను పాటిస్తే పిల్లలు మరింత ప్రభావవంతంగా అభ్యసించగలరు.

కంది పప్పు అసలైనదేనా?

చాలా మంది ఇష్టంగా తినే వంటకాల్లో పప్పుచారు, సాంబారు ముఖ్యమైనవి. ఇవి లేకుండా ఏ ఇంట్లోనూ భోజనం పూర్తి కాదు. అందువల్ల, చాలా మంది వంటలు తయారు చేయడానికి కంది పప్పును ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇందులో ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. దక్షిణ భారతదేశంలో వంటకాలకు ఎక్కువగా ఉపయోగించే పదార్థాల్లో కందిపప్పు ఒకటి. దీనితో తయారు చేసిన రసం, సాంబారు లేకుండా ఏ ఇంట్లోనూ భోజనం పూర్తి కాదు. అందువల్ల, చాలా మంది వంటలు తయారు చేయడానికి కంది పప్పును ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇందులో ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అయితే ఇటీవల కాలంలో కొంతమంది వ్యాపారులు అధిక లాభాలకు అలవాటుపడి రసాయనిక రంగు వేసిన కల్చీ పప్పును అమ్ముతున్నారు. ఈ రంగు పప్పుధాన్యాలను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య దుష్ప్రభావాలు ఉంటాయి. అందువల్ల పప్పు కొనడానికి ముందు దాని స్వచ్ఛతను తనిఖీ చేయడం చాలా ముఖ్యం. నకిలీ పప్పును గుర్తించడానికి ఇక్కడ చిట్కాలు ఉన్నాయి. సహజ కంది పప్పు పరిమాణంలో చిన్నగా, లేత పసుపు రంగులో ఉంటుంది. హైట్రైడ్ కాయధాన్యాల తక్కువ పోషక విలువలను కలిగి ఉంటాయి. పరిమాణంలో పెద్దవిగా ఉంటాయి. మార్కెట్లో కంది పప్పు కొనే ముందు చేయవలసిన పని వాటిని మీ చేతిలో వేసి రుద్దడం. ఇలా రుద్దినప్పుడు పప్పు గోధుమ రంగులోకి మారితే అది కల్చీ అని అర్థం. రంగు మారకపోతే అది స్వచ్ఛమైనదని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. కంది పప్పు నిజమైనదో కాదో తెలుసుకోవడానికి మరో టెస్ట్ కూడా చేయవచ్చు. గోరువెచ్చని నీటిలో ఐదు నిమిషాల పాటు కానింత కంది పప్పు నానబెట్టాలి. నీరు పసుపు రంగులోకి మారితే, ఈ పప్పు కల్చీ అని అర్థం చేసుకోవాలి. పప్పు స్వచ్ఛతను పరీక్షించడానికి హైడ్రోకోరిక్ ఆమ్లాన్ని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఒక టేబుల్ స్పూన్ కంది పప్పుని నీటిలో కలపాలి. దానికి రెండు చుక్కల హైడ్రోకోరిక్ ఆమ్లం కలపాలి. ఈ సమయంలో పప్పు వేరే రంగులోకి మారితే అది కల్చీ అని అర్థం. నకిలీ పప్పు కూడా చౌక ధరకు లభిస్తుంది. అందువల్ల శుభ్రమైన, మధ్యస్థ పరిమాణంలో ఉన్న పప్పు ధాన్యాలను మాత్రమే ఎంచుకోవాలి. తక్కువ ధరకు అమ్ముతుంటే, దాని నాణ్యత బాగాలేదని అర్థం చేసుకుని.. దానిని కొనుగోలు చేయకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.



ఈ అలవాటును వెంటనే మానుకోండి..!

గోళ్లు కొరకడం చాలా మందికి అలవాటుగా మారింది. కానీ జ్యోతిష్య శాస్త్రం ప్రకారం ఈ అలవాటు అనేక ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగించవచ్చు. శని గ్రహానికి సంబంధించి గోళ్లు కొరకే అలవాటు శని దోషాన్ని పెంచే అవకాశం ఉంది. ఇది ఆర్థిక, ఆరోగ్య, మానసిక సమస్యలకు కారణం అవుతుందని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు. గోళ్లు కొరకే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. ఇది చిన్నపిల్లలు మాత్రమే కాదు.. పెద్దల్లో కూడా కనిపించే సమస్య. అయితే జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం ఈ అలవాటు శని గ్రహాన్ని బలహీనపరుస్తుందని చెబుతారు. ఎందుకంటే శనిని గోళ్లకు సంబంధించిన గ్రహంగా పరిగణిస్తారు. జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి గోళ్లు కొరికితే అతని జాతకంలో శని దోషం ఏర్పడుతుంది. అంటే శనికి సంబంధించి ప్రతికూల ప్రభావం ఆ వ్యక్తిపై పడుతుంది. శని బలహీనపడితే జీవితంలో అనేక అటంకాలు, ఆర్థిక సమస్యలు, మానసిక ఒత్తిడి పెరుగుతాయి. జ్యోతిషశాస్త్రంలో శనిని గోళ్లు, ఎముకలతో సంబంధం ఉన్న గ్రహంగా చూస్తారు. అలాంటి పరిస్థితిలో గోళ్లు కొరికితే శని మరింత బలహీనపడుతుంది. దీని ప్రభావంగా ఉద్యోగ జీవితం, ఆరోగ్యం, కుటుంబ సంబంధాలు ప్రభావితమవుతాయి. గోళ్లు కొరకడం వల్ల శని మాత్రమే కాదు.. రాహువు, కేతువుల ప్రభావం కూడా పడుతుంది. వీటి కారణంగా వ్యక్తి అనేక అనుకోని సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అనారోగ్యం, మానసిక ఒత్తిడి, ఆత్మవిశ్వాసం కోల్పోవడం వంటి పరిణామాలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. జ్యోతిష్యుల అభిప్రాయం ప్రకారం గోళ్లు కొరకడం వల్ల సూర్య గ్రహం బలహీనపడుతుంది. సూర్యుడు అధికారం, పరిపాలన, గౌరవాన్ని సూచించే గ్రహం. ఇది దెబ్బతింటే, వ్యక్తికి కెరీర్లో అవరోధాలు ఎదురవుతాయి. వ్యాపారం, ఉద్యోగం కోల్పోవడం, ఇతరులను ప్రభావితం చేసే స్థాయిని కోల్పోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోళ్లు కొరకడం వల్ల లక్ష్మీదేవికి కోపం వస్తుందని చెబుతారు. లక్ష్మీదేవి సంపదకు సూచిక. గోళ్లు కొరకే

అలవాటు ఉంటే ఇంటి శ్రేయస్సు దెబ్బతింటుందని నమ్ముతారు. దీని వల్ల ఆర్థిక సమస్యలు పెరిగే అవకాశముంటుంది. గోళ్లను కొరకడం వల్ల వ్యక్తి ఆర్థికంగా నష్టపోతాడని, డబ్బు నిలవదని కొన్ని విశ్వాసాలు చెబుతున్నాయి. అలాంటి అలవాట్లు ఉండకూడదని పెద్దవారు సలహా ఇస్తారు. ఇది ఆరోగ్యపరమైన సమస్యలకు కూడా దారితీస్తుంది. గోళ్లు కొరకే అలవాటు ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు.. జ్యోతిష్య పరంగా కూడా అనేక ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగించవచ్చని చెబుతారు. శని, రాహు, కేతువుల బలహీనత, ఆర్థిక ఇబ్బందులు, కెరీర్లో అటంకాలు వంటి సమస్యలు రావచ్చు. అందువల్ల ఈ అలవాటును నివారించడం మంచిది.



ఇంట్లోనే చిల్లీ ఎగ్స్ రెసిపీని చేయండి..!

ఎగ్స్ తో చేసే వంటకాల్లో చిల్లీ ఎగ్స్ చాలా ప్రత్యేకమైనవి. ఇది ఘాటుగా, క్రిస్పీగా, రెస్టారెంట్ స్టైల్లో రుచికరంగా ఉంటుంది. కొద్దిపాటి చిట్కాలు పాటిస్తే ఇంట్లోనే రెస్టారెంట్ రుచిని ఆస్వాదించొచ్చు. ఈ రెసిపీ పిల్లలు, పెద్దలందరికీ నచ్చేలా ఉంటుంది. ఎగ్ వంటకాలలో చిల్లీ ఎగ్స్ ఒక ప్రత్యేకమైన వంటకం. గుడ్లతో ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటకాలు చేయవచ్చు, అయితే రెస్టారెంట్ స్టైల్లో తయారుచేసే చిల్లీ ఎగ్స్ అయితే మరింత ఘాటుగా, రుచిగా ఉంటుంది. ఇంట్లోనూ అదే రుచిని పొందాలంటే కొన్ని చిట్కాలను పాటిస్తే చాలా. ఈ రుచికరమైన వంటకాన్ని ఓసారి ప్రయత్నిస్తే పిల్లలతో పాటు పెద్దలూ కూడా ఎంతో నచ్చుతుంది. గుడ్ల మిశ్రమం కోసం కావాల్సిన పదార్థాలు: గుడ్లు - 6/ మైదా పిండి - 1.5 టేబుల్ స్పూన్/కార్న్ ఫ్లోర్ - 1 టేబుల్ స్పూన్/నీరు - 4-5 టేబుల్ స్పూన్/పచ్చిమిర్చి తరుగు - 1 టీస్పూన్/కారం - టీస్పూన్/ఉప్పు - రుచికి సరిపడా/చిల్లీ ఎగ్స్ (మై కోసం కావాల్సిన పదార్థాలు: నూనె - 4 టేబుల్ స్పూన్/అల్లం తరుగు - టేబుల్ స్పూన్/వెల్లుల్లి తరుగు - టేబుల్ స్పూన్/ఉల్లిపాయ తరుగు - 4 టేబుల్ స్పూన్/పచ్చిమిర్చి చీలికలు - 2%/క్యాప్సికం ముక్కలు - కచ్చు/చిల్లీ సాస్ / షిజ్జాన్ సాస్ - 1 టేబుల్ స్పూన్/రెడ్ చిల్లీ సాస్ - 1 టేబుల్ స్పూన్/గ్రీన్ చిల్లీ సాస్ - 1 టేబుల్ స్పూన్/వేడి నీళ్లు - కచ్చు/డార్క్ సోయా సాస్ - 1 టీస్పూన్/వెనిగర్ - 1 టీస్పూన్/మిరియాల పొడి - 1 టీస్పూన్/అరోమాటిక్ పౌడర్ - 1 టీస్పూన్/వైట్ పెప్పర్ పౌడర్ - టీస్పూన్/వక్కెర - 1 టీస్పూన్/ ఉప్పు - రుచికి సరిపడా/ కొత్తిమీర తరుగు- అలంకరణ కోసం తయారీ విధానం: ముందుగా ఒక గిన్నెలో గుడ్లను పగలగొట్టి చేసుకోవాలి. అందులో పచ్చిమిర్చి తరుగు, కారం, ఉప్పు వేసి బాగా బీట్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని స్టీమ్ చేసుకోవాలి ముందుగా ఒక కేక్ టీన్ తీసుకుని నెయ్యి లేదా నూనెతో గ్రీన్ చేయాలి. ఇందులో గుడ్ల మిశ్రమాన్ని పోసి సిద్ధం చేసుకోవాలి. స్టీమ్ చేయడం కోసం పెద్ద గిన్నెలో రెండు గ్లాసుల నీరు పోసి స్టాండ్ ఉంచాలి. ఈ స్టాండ్ పై కేక్ టీన్ పెట్టి గిన్నెకు మూత పెట్టి హై ఫ్లేమ్లో 15 నిమిషాలు స్టీమ్ చేయాలి. పూర్తిగా ఉడికిన తర్వాత మిశ్రమాన్ని చల్లబరచి, టీన్ నుంచి బయటకు తీసి చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. ఒక గిన్నెలో మైదా, కార్న్ ఫ్లోర్ వేసి కొద్దికొద్దిగా నీరు పోసి మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి. ఇది చాలా మందంగా లేకుండా.. మరి పల్చగా

కూడా కాకుండా ఉండాలి. ఇప్పుడు స్టవ్పై ఒక పాన్ పెట్టి నూనె వేడిచేయాలి. స్టీమ్ చేసిన గుడ్ల ముక్కలను పిండిలో ముంచి వేడి నూనెలో వేయాలి. ఇవి క్రీన్ బ్రౌన్, క్రిస్పీగా అయ్యాక బయటకు తీసి ఉంచుకోవాలి. ఇప్పుడు స్టవ్పై పాన్ పెట్టి నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేడిచేయాలి. అందులో అల్లం, వెల్లుల్లి తరుగు వేసి బాగా వేయించాలి. ఇప్పుడు ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి చీలికలు, క్యాప్సికం ముక్కలు వేసి వేయించాలి. అవి కాస్త మెత్తబడిన తర్వాత చిల్లీ సాస్, షిజ్జాన్ సాస్, రెడ్ చిల్లీ సాస్, గ్రీన్ చిల్లీ సాస్, వేడి నీరు వేసి బాగా కలపాలి. సాసులు కాస్త చిక్కబడిన తర్వాత డార్క్ సోయా సాస్, వెనిగర్, మిరియాల పొడి, అరోమాటిక్ పౌడర్, వైట్ పెప్పర్, వక్కెర, ఉప్పు వేసి స్టవ్ హై ఫ్లేమ్లో ఉంచి కలపాలి. చివరగా క్రిస్పీగా (మై చేసిన గుడ్ల ముక్కలు ఇందులో వేసి మిక్స్ చేయాలి. ఒక్క నిమిషం వేయించాక కొత్తిమీర చల్ల స్టవ్ ఆఫ్ చేయాలి. ఇంతే సింపుల్.. రెస్టారెంట్ స్టైల్ పైసీ, టేస్టీ చిల్లీ ఎగ్స్ రెసిపీ రేడి అయ్యింది. ఇలా ఇంట్లోనే రెస్టారెంట్ లెవల్ పైసీ అండ్ క్రిస్పీ చిల్లీ ఎగ్స్ రెసిపీని సులభంగా తయారు చేయండి. ఇంకెందుకు ఆసక్తి ఇది ఓసారి ప్రయత్నించి మీ కుటుంబ సభ్యులకు సర్ప్రైజ్ ఇవ్వండి.



టూత్ బ్రష్ ఎన్ని రోజులకు మారుస్తున్నారు?

చాలా మంది రోజుల తరబడి ఒకే బ్రష్ను ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ పద్ధతి సరైనది కాదు. కనీసం ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి బ్రష్ను మార్చాలి. బ్రష్లు అరిగిపోయిన తర్వాత కూడా చాలా మంది వాటిని ఉపయోగించడం కొనసాగిస్తారు. ఈ రకమైన బ్రష్ను అస్సలు ఉపయోగించకూడదు. నోటి ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం అంటే కేవలం పళ్ళు తోముకోవడం మాత్రమే కాదు. నోటి ఆరోగ్యం కోసం చాలా మంది సార్లెడే టూత్ పేస్ట్తో బ్రష్ చేసుకుంటారు. కానీ అసలు సమస్య వేరే చోట ఉంది. నోటి ఆరోగ్యం చాలావరకు టూత్ బ్రష్ మీద ఆధారపడి ఉంటుందని దంత వైద్యులు అంటున్నారు. చాలా మంది రోజుల తరబడి ఒకే బ్రష్ను ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ పద్ధతి సరైనది కాదు. కనీసం ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి బ్రష్ను మార్చాలి. బ్రష్లు అరిగిపోయిన తర్వాత కూడా చాలా మంది వాటిని ఉపయోగించడం కొనసాగిస్తారు. ఈ రకమైన బ్రష్ను అస్సలు ఉపయోగించకూడదు. ఏదైనా అంటు వ్యాధి నుండి కోలుకున్న తర్వాత మీ టూత్ బ్రష్ను మార్చడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఆ వ్యాధికి కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా లాలాజలంలో ఉండి, బ్రష్ పొడవైన కమ్మిలలో ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది. ఆ కుంచె నుంచి ఆ వ్యాధి తరువాత మళ్ళీ వ్యాపిస్తుంది. దంతాల వెలికితీత తర్వాత లేదా నోటి లోపల ఏ రకమైన శస్త్రచికిత్స జరిగినా.. ఆ తర్వాత మీ టూత్ బ్రష్ను ఖచ్చితంగా మార్చడం కూడా మర్చిపోవద్దు. ఇటీవల, దంతాలను తోముకోవడానికి ఎలక్ట్రిక్ టూత్ బ్రష్లు వాడకం అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ బ్రష్ హెడ్స్ కూడా ప్రతి రెండు నుండి మూడు నెలలకు ఒకసారి మార్చాలి. సాధారణ బ్రష్ల కంటే ఇలాంటి బ్రష్లు ముళ్ళగరితెలు త్వరగా అరిగిపోతాయని వైద్యులు అంటున్నారు.



వేసవిలో రోజంతా బూట్లు ధరించే వారు అలర్ట్..

కొంతమంది తమ దుస్తులకు సరిపోయేలా బూట్లు కొని ధరిస్తారు. కానీ వేసవిలో కూడా కొంతమంది రోజంతా బూట్లు ధరించి తిరుగుతుండటం మీరు చూసే ఉంటారు. వేసవిలో బూట్లు ఎక్కువగా ఇష్టపడే వారు ఈ విషయాలు కొన్ని తెలుసుకుంటే మంచిది. వేసవిలో బూట్లు వేసుకునే వారి పాదాలకు గాలి అంతగా తగలదు. మార్కెట్లోకి వచ్చే రంగురంగుల, ఆకర్షణీయమైన స్టైలిష్ షూ ఫ్యాషన్ ప్రియుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంటాయి. అయితే బూట్లలో కూడా చాలా రకాలు ఉంటాయి. కొంతమంది తమ దుస్తులకు సరిపోయేలా బూట్లు కొని ధరిస్తారు. కానీ వేసవిలో కూడా కొంతమంది రోజంతా బూట్లు ధరించి తిరుగుతుండటం మీరు చూసే ఉంటారు. వేసవిలో బూట్లు ఎక్కువగా ఇష్టపడే వారు ఈ విషయాలు కొన్ని తెలుసుకుంటే మంచిది. వేసవిలో బూట్లు వేసుకునే వారి పాదాలకు గాలి అంతగా తగలదు. చాలా మంది రోజంతా బూట్లు ధరిస్తారు. ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత కూడా సాక్సులను ధరించి నడవకూడదు. ఎండ, వేడి కారణంగా పాదాలు విపరీతంగా చెమట పడుతుంటాయి. బూట్లు బిగుతుగా ఉండటం వల్ల పాదాలు దుర్వాసన వస్తాయి. ఈ సీజన్లో వీలైనంత వరకు తోలు బూట్లు ధరించడం మానుకోవాలి. వేసవిలో చాలా బిగుతుగాలేని సౌకర్యవంతంగా ఉండే బూట్లు లేదా పాదరక్షలను వినయంగా ఉంచండి. బిగుతుగా ఉండే బూట్లు ధరించడం వల్ల రక్త ప్రసరణ సమస్యలు, వాపు, పాదాలలో నొప్పి వస్తుంది. గాలి ప్రసరణ లేకుండా రోజంతా పాదాలను బూట్లలో ఉంచడం వల్ల డాక్టర్లయిల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫంగస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఇలాంటి సమస్యలను నివారించడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. అందువల్ల తేలికైన, గాలి వెళ్ళే పాదరక్షలను ధరించడం ఉత్తమం. మీరు బూట్లు ధరిస్తే, వాటిని ఎప్పుడొకప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి. బూట్లు, సాక్సులను సరిగ్గా శుభ్రం చేయకపోతే, పాదాలకు చర్మ వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. వేసవిలో బరువైన బూట్లు ధరించ కూడదు. దీనివల్ల పాదాలు ఎక్కువగా చెమట పడతాయి. ఎల్లప్పుడూ క్లాత్ బూట్లు, కాటన్ సాక్స్ మాత్రమే ధరించాలి. ఈ సమయంలో వీలైనంత వరకు నైలాన్ లేదా పాలిస్టర్తో చేసిన సాక్సులను ధరించడం మానుకోండి.



నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన మాజీ శాసనసభ్యులు రవీంద్ర కుమార్ .



దేవరకొండ డివిజన్ మే 09, త్రినేత్రం న్యూస్.

దేవరకొండ మండలం తెలుగుపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఏశమోని నిరంజన్ - లింగమ్మ ల కుమారుడు అంజనేయులు - శ్రీలక్ష్మణుని వివాహ వేడుకలలో దేవరకొండ మాజీ శాసనసభ్యులు రమావత్ రవీంద్ర కుమార్ పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుపల్లి సర్పంచ్ చాట్ల రమాదేవి రాములు, బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు వేముల రాజు, బొడ్డుపల్లి కృష్ణచెన్నారం సర్పంచ్ రమావత్ తులసిరామ్, మైసంపల్లి ప్రవీణ్, దగ్గు లింగం, ఇమ్మరాసు యాదగిరి, చాట్ల శంకర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొడుకును హత్య చేసిన తండ్రి.

పశ్చిమగోదావరి జిల్లా : త్రినేత్రం న్యూస్ : మే 09:

అత్తిలి మండలం, ఈడూరు గ్రామంలో దారుణం చోటు చేసుకుంది. మద్యం మత్తులో ఉన్న తండ్రి గణేష్ తన తనయుడు శామ్మూల్ రాజు (పంతొమ్మిది) ను కత్తెరతో పొడిచి దారుణంగా హత్య చేశాడు. తరచూ మద్యం చేయించి ఇంట్లో గొడవలు పడుతున్న గణేష్, అతిగా చేయించి ఈ ఘాతుకానికి పాల్పడ్డాడు. వైద్యశాలకు తరలిస్తుండగా శామ్మూల్ రాజు మృతి చెందాడు. పోలీసులు నిందితుడు గణేష్ ను అదుపులోకి తీసుకొని, కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.



ద్విచక్ర వాహనాన్ని ఢీకొట్టిన బస్సు.. వ్యక్తి స్పాట్ డెడ్.

విశాఖపట్నం జిల్లా : త్రినేత్రం న్యూస్ : మే 09:

విశాఖలో పాత గాజువాక వద్ద ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. ద్వీచక్రంపై వెళ్తున్నటువంటి వ్యక్తిని ట్రావెల్స్ బస్సు ఢీకొంది. ఈ ఘటనలో కూర్చున్న పాలే నికి చెందిన సతీష్ అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. పోలీసులు ఘటన స్థలానికి చేరుకొని ఆ బస్సు డ్రైవర్ ను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.



యువత భవిష్యత్తును కాపాడాల్సిన బాధ్యత అందరిది.

సీఐ.వెంకటేశ్వరరావు

త్రినేత్రం న్యూస్

యువత మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవరుచుకోవాలని కడియం సీఐ. వెంకటేశ్వరరావు సూచించారు. తూర్పుగోదావరి జిల్లా కడియం మండల కేంద్రంలోని కడియం హైస్కూల్ గ్రౌండ్లో శనివారం డ్రగ్స్, గంజాయి తదితర మత్తు పదార్థాల వినియోగంపై సీఐ వెంకటేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. జిల్లా ఎస్పీ డి. సరసింపా కిషోర్, రాజమహేంద్రవరం సౌత్ జోన్ డీఎస్పీ ఏ. శివప్రియ ఆదేశాల మేరకు జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో సీఐ మాట్లాడుతూ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కూడా యువత మత్తు పదార్థాల బారిన పడటం ఆందోళన కలిగించే అంశమన్నారు. మత్తు పదార్థాల వినియోగం వల్ల యువత భవిష్యత్తు నాశనం కావడంతో పాటు కుటుంబాలు, సమాజంపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతోందన్నారు. మత్తు పదార్థాలకు అలవాటు పడిన యువత గురించి సమాచారం అందించిన వారి వివరాలను గోప్యంగా ఉంచి, కౌన్సిలింగ్ ద్వారా వారిలో మార్పు తీసుకురావడానికి చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. మహిళల భద్రత కోసం ప్రభుత్వం అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చిన "శక్తి" యాప్ ప్రాముఖ్యతను వివరించిన ఆయన, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మహిళలు యాప్ ను వినియోగించాలని సూచించారు. యువత చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండి సమాజానికి ఆదర్శంగా నిలవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఏ.ఎస్.ఐ. వెంకటరమణ. పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



గంటకు 154 కి.మీ వేగం... ఐపీఎల్ ను షేక్ చేస్తున్న యువ పేసర్ ఇతడే!

ఐపీఎల్ 2026లో సంచలనంగా మారిన గుజరాత్ పేసర్ అశోక్ శర్మ

గంటకు 150 కి.మీ పైగా వేగంతో నిలకడగా బౌలింగ్

రాజస్థాన్ పై 154.2 కి.మీ వేగంతో ఈ సీజన్ లో ఫాస్టెస్ట్ బాల్ నమోదు

బ్రెట్ లీ, డేల్ స్టైయిన్ ల నుంచి స్ఫూర్తి పొందినట్లు వెల్లడి

కోచ్ ఆశిష్ నెహ్రూ మార్గదర్శకత్వంలో రాటుదేలుతున్న యువ బౌలర్

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) 2026 సీజన్ మరో భారత యువ పేస్ బౌలర్ ను వెలుగులోకి తెచ్చింది. గుజరాత్ టైటాన్స్ తరఫున ఆడుతున్న 23 ఏళ్ల అశోక్ శర్మ, తన అసాధారణ వేగంతో అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నాడు. నిలకడగా గంటకు 150 కిలోమీటర్లకు పైగా వేగంతో బంతులు సంధిస్తూ, ఈ బోర్నమెంట్ లో సరికొత్త సంచలనంగా మారాడు. అతని బౌలింగ్ లో కేవలం వేగమే కాదు, ప్రత్యర్థి బ్యాట్లర్లను భయపెట్టే నిర్ణయమైన తత్వం కూడా కనిపిస్తోంది. ఇటీవల రాజస్థాన్ రాయల్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో అశోక్ శర్మ తన సత్తా ఏంటో పూర్తిస్థాయిలో చూపించాడు. ఆ జట్టు బ్యాట్లర్ ధ్రువ్ జురెల్ కు సంధించిన ఓ బంతి ఏకంగా

154.2 కిలోమీటర్ల వేగంతో దూసుకెళ్లింది. ఇది ఈ ఐపీఎల్ సీజన్ లో నమోదైన అత్యంత వేగవంతమైన బంతి మాత్రమే కాదు, ఐపీఎల్ చరిత్రలోనే వేగవంతమైన బంతుల్లో ఒకటిగా నిలిచింది. ఈ ప్రదర్శనతో అతను ఒక్కసారిగా వార్తల్లో నిలిచాడు.

చిన్ననాటి కల నిజమైంది చిన్నప్పుడు ఆస్ట్రేలియా దిగ్గజం బ్రెట్ లీ, దక్షిణాఫ్రికా స్టార్ డేల్ స్టైయిన్ల బౌలింగ్ ను చూసి తాను కూడా వారిలాగే 150 కి.మీ. వేగంతో బంతులు వేయాలని కలలు కన్నట్లు అశోక్ శర్మ తెలిపాడు. "ఒక ఫాస్ట్ బౌలర్ కెరీర్ లో 150 కిలోమీటర్ల వేగంతో బౌలింగ్ చేయడం చాలా పెద్ద విషయం. ఆ మార్కును అందుకోవాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. ఇప్పుడు ఆ అనుభూతిని నేను పొందుతున్నాను. నా చిన్ననాటి కల నెరవేరింది. అయితే, నా వ్యక్తిగత మైలురాళ్ల కంటే జట్టును గెలిపించడమే ప్రస్తుతం నా ముందున్న లక్ష్యం" అని అశోక్ వివరించాడు.

నెహ్రూ మార్గదర్శకత్వం తన ప్రదర్శన వెనుక గుజరాత్ టైటాన్స్ హెడ్ కోచ్ ఆశిష్ నెహ్రూ పాత్ర ఎంతో ఉందని అశోక్ శర్మ కృతజ్ఞతగా చెప్పాడు. నెహ్రూ మార్గదర్శకత్వంలో తన బౌలింగ్ లో క్రమశిక్షణ,

మ్యాచ్ పరిస్థితులను అర్థం చేసుకునే నైపుణ్యం మెరుగుపడిందని తెలిపాడు. "ఫాస్ట్ బౌలర్ గా రాణించాలంటే ముందుగా టెస్ట్ మ్యాచ్ లెంగ్త్ పై పట్టు సాధించాలని, ఆ లెంగ్త్ లో ఆరు బంతుల్ని ఒకేచోట వేసే నియంత్రణ వచ్చాకే యార్కర్లు, స్లోవర్ బంతుల వంటి ఇతర అస్త్రాలను ప్రాక్టీస్ చేయాలని నెహ్రూ చెప్పిన సూచన నాకంతో ఉపయోగపడింది" అని అశోక్ వెల్లడించాడు.

కఠినమైన ప్రయాణం... దక్కన్ గుర్తింపు రాజస్థాన్ కు చెందిన అశోక్ శర్మను ఐపీఎల్ 2026 వేలంలో గుజరాత్ టైటాన్స్ రూ. 90 లక్షలకు కొనుగోలు చేసింది. గతంలో కోల్కతా నైట్ రైడర్స్, రాజస్థాన్ రాయల్స్ జట్లలో సభ్యుడిగా ఉన్నప్పటికీ, ఒక్క మ్యాచ్ ఆడే అవకాశం కూడా రాలేదు. అయితే, పట్టుపడకుండా దేశవాళీ క్రికెట్ లో రాణించి, 2025-26 సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ ట్రోఫీలో 22 వికెట్లతో సత్తా చాటాడు. ఈ ప్రదర్శనే అతనికి ఐపీఎల్ లో అసలైన అవకాశం కల్పించింది. ఈ సీజన్ లో ఇప్పటివరకు ఆరు మ్యాచ్ లు ఆడి 6 వికెట్లు పడగొట్టాడు. లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ పై 32 పరుగులకు 2 వికెట్లు తీయడం అతని అత్యుత్తమ ప్రదర్శన. అపారమైన వేగం, సరైన మార్గదర్శకత్వం తోడవడంతో అశోక్ శర్మ భారత క్రికెట్ భవిష్యత్ ఆశాకిరణంగా కనిపిస్తున్నాడు.



గిల్, సాయి సుదర్శన్ మెరుపులు.. రాజస్థాన్ బౌలర్లు బేజారు

జైపూర్ లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ ఐ గుజరాత్ టైటాన్స్

టాస్ గెలిచి బౌలింగ్ ఎంచుకున్న రాజస్థాన్

20 ఓవర్లలో 4 వికెట్లకు 229 పరుగులు చేసిన గుజరాత్

జైపూర్ వేదికగా రాజస్థాన్ రాయల్స్ తో జరుగుతున్న ఐపీఎల్ మ్యాచ్ లో గుజరాత్ టైటాన్స్ బ్యాట్లర్లు పరుగుల సునామీ సృష్టించారు. నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 4 వికెట్ల నష్టానికి 229 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించారు. కెప్టెన్ శుభేష్ గిల్ (84), సాయి సుదర్శన్ (55) అద్భుత అర్ధశతకాలతో చెలరేగడంతో గుజరాత్ ఈ భారీ స్కోరును నమోదు చేసింది. ఈ మ్యాచ్ లో టాస్ గెలిచిన రాజస్థాన్ రాయల్స్ తాత్కాలిక కెప్టెన్ యశస్వి జైస్వాల్ బౌలింగ్ ఎంచుకున్నాడు. అయితే, అతని నిర్ణయం తప్పు అని నిరూపిస్తూ గుజరాత్ ఓపెనర్లు శుభేష్ గిల్, సాయి సుదర్శన్ ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగారు. రాజస్థాన్ బౌలర్లను డీటుగా ఎదుర్కొంటూ తొలి వికెట్ కు 118 పరుగుల భారీ భాగస్వామ్యం నెలకొల్పారు. సాయి సుదర్శన్ 36 బంతుల్లో 6 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లతో 55 పరుగులు చేయగా, కెప్టెన్ గిల్ 44 బంతుల్లో 9 ఫోర్లు, 3

సిక్సర్లతో 84 పరుగులు చేసి విధ్వంసం సృష్టించాడు. ఓపెనర్లు అందించిన శుభారంభాన్ని తర్వాత వచ్చిన బ్యాట్లర్లు కూడా సద్వినియోగం చేసుకున్నారు. ముఖ్యంగా చివర్లో వాసింద్ రానా (20 బంతుల్లో 37 నాటౌట్), రాహుల్ తెవారియా (4 బంతుల్లో 14 నాటౌట్) వేగంగా ఆడుతుంటే గుజరాత్ స్కోరు అమాంతం పెరిగింది. రాజస్థాన్ బౌలర్లలో దాదాపు అందరూ భారీగా పరుగులు సమర్పించుకున్నారు. ప్రధాన బౌలర్లు జోప్రా అర్పర్, తుషార్ దేశ్ పాండే తీవ్రంగా నిరాశపరిచారు. బ్రిజేష్ శర్మ 2 వికెట్లు పడగొట్టినప్పటికీ 47 పరుగులు ఇచ్చాడు. రవీంద్ర జడేజా ఒక వికెట్ తీసి కాస్త పొదుపుగా బౌలింగ్ చేశాడు. దీంతో, సొంత మైదానంలో ఆడుతున్న రాజస్థాన్ ముందు గుజరాత్ 230 పరుగుల భారీ లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించింది.



విజయ్ దేవరకొండ బర్త్ డే... 'రణబాలి' నుంచి స్పెషల్ గ్లింప్స్



విజయ్ దేవరకొండ పుట్టినరోజున 'రణబలి' మేకింగ్ గ్లింప్స్ విడుదల గుర్రపు స్వారి సన్నివేశాల కోసం విజయ్ పడిన కష్టాన్ని చూపించే చిత్రబృందం గాయాలైనా లెక్కచేయకుండా కఠినమైన గుర్రాలతో శిక్షణ పొందిన విజయ్

19వ శతాబ్దం నాటి చారిత్రక కథాంశంతో వస్తున్న సినిమా సెప్టెంబర్ 11న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానున్న 'రణబలి'

టాలీవుడ్ యంగ్ హీరో విజయ్ దేవరకొండ పుట్టినరోజు సందర్భంగా, ఆయన నటిస్తున్న పాస్ ఇండియా చిత్రం 'రణబాలి' నుంచి ఒక ప్రత్యేక మేకింగ్ గ్లింప్స్ను చిత్రబృందం విడుదల చేసింది. రాహుల్ సాంకృత్యన్ దర్శకత్వంలో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ యెర్నేని, వై. రవిశంకర్ ఈ భారీ బడ్జెట్ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఇందులో విజయ్ దేవరకొండకు జోడీగా రష్మిక మందన్న నటిస్తున్నారు. ఈ మేకింగ్ వీడియోలో 'రణబాలి' పాత్ర కోసం విజయ్ దేవరకొండ పడిన కష్టాన్ని చూపించారు. ముఖ్యంగా సినిమాలోని గుర్రపు స్వారి సన్నివేశాల కోసం ఎంత తీవ్రంగా శిక్షణ తీసుకున్నాడో ఇందులో హైలైట్ చేశారు. మచ్చిక చేసుకోవడానికి అత్యంత కష్టమైన స్టాలియన్ జాతి గుర్రాలతో విజయ్ ప్రాక్టీస్ చేశారు. ఈ క్రమంలో పలుమార్లు గాయపడినప్పటికీ, పట్టుదలతో శిక్షణ పూర్తి చేసినట్లు వీడియో స్పష్టం చేస్తోంది. సినిమా పట్ల అతడి అంకితభావానికి ఇది నిదర్శనంగా నిలుస్తోంది. ఈ సందర్భంగా విజయ్ దేవరకొండ మాట్లాడుతూ, "తెరపై ఈ సన్నివేశాలు అద్భుతంగా ఉంటాయి. అందుకే ఇంత కష్టమైన సీక్వెన్స్ అయినా చేయడానికి నేను సిద్ధపడ్డాను" అని తన అభిప్రాయాన్ని పంచుకున్నారు. సినిమాలోని గుర్రపు స్వారి సన్నివేశాలు, భారీ యాక్షన్ ఘట్టాలు ముఖ్య ఆకర్షణగా నిలుస్తాయని చిత్ర యూనిట్ తెలిపింది. 19వ శతాబ్దంలో, 1854 నుంచి 1878 మధ్య బ్రిటిష్ పాలన కాలంలో జరిగిన వాస్తవ చారిత్రక సంఘటనల ఆధారంగా ఈ చిత్రం తెరకెక్కుతోంది. 'రణబాలి' చిత్రాన్ని సెప్టెంబర్ 11న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ గా విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.

విజయ్ గురించి నటి లైలా ఏమన్నారంటే..!

విజయ్ తో కలిసి గతంలో నటించిన లైలా విజయ్ సహృదయుడని ప్రశంస

ఆయన పాలకుడిగా రావడం రాష్ట్రానికి మేలు చేస్తుందని వ్యాఖ్య

తమిళనాడు రాజకీయాల్లో సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించిన విజయ్ కు సినీ పరిశ్రమ నుంచి మద్దతు పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా విజయ్ తో గతంలో స్క్రీన్ పంచుకున్న నటి లైలా ఆయన వ్యక్తిత్వం గురించి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యల చేశారు. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో లైలా మాట్లాడుతూ... విజయ్ కేవలం గొప్ప నటుడు మాత్రమే కాదని, అంతకు మించి ఒక సహృదయుడని కొనియాడారు. తోటి వారికి సహాయం చేసే గుణం ఉన్న వ్యక్తి పాలకుడిగా రావడం రాష్ట్రానికి మేలు చేస్తుందని అన్నారు. సినిమాల్లో ఆయన ప్రదర్శించే క్రమశిక్షణ, అంకితభావం ఇప్పుడు ప్రజా సేవలో కూడా ప్రతిబింబిస్తాయని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. సుమంత్ ప్రభాస్ హీరోగా నటించిన 'గోదారి గట్టుపైన' చిత్రం నిన్ననే (మే 8) విడుదలై పాజిటివ్ టాక్ తో దూసుకుపోతోంది. ఈ సినిమాలో లైలా పోషించిన పాత్రకు మంచి గుర్తింపు లభిస్తోంది. ఒకప్పుడు హీరోయిన్ గా అలరించిన ఆమె, ఇప్పుడు తన సెకండ్ ఇన్నింగ్స్ లో విభిన్నమైన పాత్రలతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్నారు.



మనం చేసే పని మన మనసు చెప్పిన దారిలోనే ఉండాలి: శోభిత ధూళిపాళ

మనల్ని మనం గౌరవించుకోవడం ముఖ్యమన్న శోభిత మహిళలు ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించుకోవాలని సూచన

అప్పుడే మహిళలు సమాజంలో ఎత్తుకు ఎదుగుతారని వ్యాఖ్య

సినీ నటి, హీరో అక్కినేని నాగచైతన్య భార్య శోభిత ధూళిపాళ తన కెరీర్ తోనే కాకుండా, తన వ్యక్తిత్వంతోనూ ఎప్పుడూ వార్షికోత్సవం నిలుస్తుంటారు. నాగచైతన్యతో వివాహం తర్వాత వ్యక్తిగత జీవితాన్ని ఆస్వాదిస్తూనే, వృత్తి పరంగా కూడా ఆమె బిజీగా ఉంటున్నారు. దుబాయ్ కు చెందిన ప్రముఖ తెలుగు ఇన్ ఫ్యుయెన్స్ లో శ్రీలత అడెపల్లి, ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ రంగాల్లో రాణిస్తున్న తెలుగు మహిళలను అభినందిస్తూ ఒక ప్రత్యేక వీడియోను

రూపొందించారు. ఈ జాబితాలో శోభిత పేరును కూడా ప్రస్తావించడం విశేషం. ప్రపంచ వేదికలపై తెలుగు వారి ప్రతిభను చాటుతున్న మహిళలందరినీ ఒకే చోట చేర్చి గౌరవించడం అందరినీ ఆకట్టుకుంది. శ్రీలత పోస్ట్ పై శోభిత స్పందిస్తూ తన జీవిత సూత్రాన్ని పంచుకున్నారు. జీవితంలో మనం చేసే ప్రతి పని మన మనసు చెప్పిన దారిలోనే ఉండాలని... అప్పుడే ఆ క్షణాలు అర్థవంతంగా ఉంటాయని చెప్పారు. ఇతరుల కోసం కాకుండా, మనకు మనం నిజాయితీగా ఉండటం, మనల్ని మనం గౌరవించుకోవడం అత్యంత ముఖ్యమని అన్నారు. ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించుకోవడం ద్వారానే సమాజంలో మహిళలు మరింత ఎత్తుకు ఎదుగుతారని తెలిపారు.