



కోడిపందాల కోరికలు!



హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)

పండుగ పూట పన్నులు ఉండి పేద కుటుంబాలను అడుక్కోవాల్సిన భాద్యత ప్రభుత్వాలదేనని ఢాక్టర్ బరిగెల శివ అన్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలు ఎంతో ఆనందంగా కుటుంబ సమేతంగా జరుపుకునే పండుగలలో సంక్రాంతి ప్రధానమైనదని పేర్కొన్నారు. భోగి, మకర సంక్రాంతి రెండు రోజులపాటు తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలు సంతోషకరమైన వాతావరణంలో చక్కటి ఆహార పదార్థాలను ఏర్పాటు చేసుకొని పండుగ వాతావరణం జరుపుకోవడం అనాదికాలం నుండి ఆనవాయితీగా నడుస్తుండన్నారు. ఎక్కువగా బియ్యపు పిండితో అప్పాలు చేసుకోవడం మరొక ఆనవాయితీగా సాగుతుండన్నారు. ప్రస్తుతం తెలుగు రాష్ట్రాలను పట్టిపీడిస్తున్న పతంగుల ఎగరవేయడాలు జోరుగా సాగుతున్న సందర్భాల్లో నాయకులు ప్రభుత్వ అధికారులు తెలుగు ప్రజలకు సందేశాలను, సాంకేతికాలను తెలుపడం కోసం సాధారణ దారంతో కూడిన పతంగులను ఎగరవేస్తూ ప్రజల మధ్య సంతోషకరమైన సత్సంబంధాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నారన్నారు. అదే సందర్భంలో వైనా మాంజా రహస్యంగా అమ్మకాలకు పెడుతూ తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజల ప్రాణాలను తోడేస్తున్నారన్నారు. దానిని తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలు చైనా మాంజా కాకుండా కిల్లర్ మాంజాగా పిలుస్తున్నారని దాన్ని వాడకంలో కొనసాగిస్తున్న చాలావోట్ల పోలీస్ అధికారులు కఠినమైన చర్యలు తీసుకుంటు న్నారని తెలిపారు. సంతోషభరితమైన వాతావరణాల మధ్య కొనసాగుతున్న భోగి సంక్రాంతి పండుగలు మరో వేదికకు సిద్ధం కాబోతున్నట్లు తెలిపారు. కోడిపందాల కొట్లాట కుటుంబాలకు తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజల కుటుంబాలకు



అంటుకుంటుందని తీవ్రంగా మండి పడ్డారు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో రహస్యంగా జరుగు తున్న కోడిపందాలకు న్యాయపరమైన అనుమ తులు గాని, చట్టపరమైన అనుమతులు గాని, ప్రభుత్వపరమైన అనుమతులు గాని ఏమాత్రం లేనప్పటికీని కొన్ని ప్రాంతాల్లో బహిరంగంగా కోడిపందాలు నిర్వహించబడుతుండగా వేలాది మంది ప్రజలు వీక్షకులుగా నిలబడుతూ ఆనందాలు జరుపుకుంటున్నారన్నారు. స్థాయికి మించిన పందాలతో కోడిపందాలు జరపడం తప్పని తెలిసినప్పటికీని సామాన్య ప్రజల మనోభావాలను అనువుగా చేసుకొని కోడి పందాలు నిర్వహిస్తుండడం దాని వెనకాల రాజకీయ నాయకుల సహకారం పెద్ద స్థాయిలో ఉంటుందన్నారు. కోడిపందాల కాడ జరుగుతున్న కొట్లాటలకు రక్షణ లేకుండా పోతుందని గుర్తు వేశారు. ప్రజల మనోభావాలకు అనుగుణంగా కోడిపందాల కొట్లాట జరుపుకుంటున్నామని ప్రజలు భావిస్తున్నప్పటికీని కోడిపందాల పరిణామాలు వల్ల జరిగే ఇబ్బందులను నియంత్రించడం చాలా కష్టమైపోతుండన్నారు. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే కోడిపందాల కోసమని లెక్కలేనన్ని అప్పులు చేసుకొని

- మిగతా 5లో..



డాక్టర్ బరిగెల శివ
జై భీమ్ సంస్థల సాంబర్, చైర్మన్

కోడిపందాలకు పెట్టింది పేరుగా ఉభయగోదావరి జిల్లాలు పంట చేతికొచ్చిన సందర్భాల్లో రైతుల ఆనందాలు తెలుగు ప్రజలకు పండుగ ఘ భాకాంక్షలు తెలుపుతున్న ప్రజా ప్రతినిధులు ప్రజల బాగోగులను పట్టించుకోవాలని ఆశగా ఎదురుచూస్తున్నారు కళకళలాడుతున్న హిందూ దేవాలయాలు కుటుంబ సమేతంగా ఆనందాల్లో తెలియాడుతున్న ప్రజలు పండుగ పూట ప్రభుత్వం తరపున పలురకాల శుభవార్తలు ఉద్యోగులకు లాభాలు చేకూర్చే దిశగా ప్రభుత్వాలు కష్టాల బతుకుల్లో చిన్న స్థాయి ఉద్యోగులు : డాక్టర్ బరిగెల శివ

మేడారం జాతరకు టీజీఎస్ఆర్టీసీ ప్రత్యేక బస్సులు

మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం ఈసారి జాతరకు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి 3,49 ప్రత్యేక బస్సులు నడపాలని నిర్ణయం ఈ నెల 28 నుంచి 31 వరకు మేడారంలో జాతర జాతరకు అవసరమైతే మరిన్ని బస్సులు నడిపే విధంగా కార్యాచరణ



2

కవిత కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరుతారనే ప్రచారంపై స్పందించిన మహేశ్ కుమార్ గౌడ్

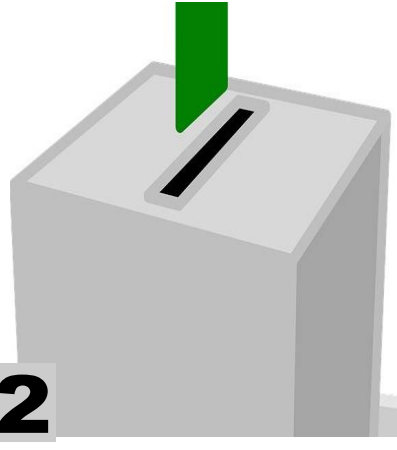
కవిత కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరుతారనే ప్రచారంలో వాస్తవం లేదన్న టీపీసీసీ చీఫ్ కవిత ఆరోపణలతో కాంగ్రెస్ పార్టీకి సంబంధం లేదన్న మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ కాంగ్రెస్ నాయకులే అసలైన హిందువులు అన్న మహేశ్ కుమార్ గౌడ్



2

తెలంగాణ మున్సిపల్ ఎన్నికలు

తుది ఓటర్ల జాబితా విడుదల చేసిన ఈసీ మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్లలో 52,43,023 మంది ఓటర్లు ఉన్నట్లు వెల్లడి నిజామాబాద్ కార్పొరేషన్లో అత్యధిక ఓటర్లు కొత్తగూడెంలో అత్యల్పంగా 1,34,774 మంది ఓటర్లు



2

తల్లిదండ్రులను పట్టించుకోని ఉద్యోగుల జేతాల్లో 10 శాతం కోత: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటన

కన్నవారిని పట్టించుకోకపోతే జేతంలో కోత ఆ మొత్తాన్ని నేరుగా వారి తల్లిదండ్రుల బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ త్వరలో కొత్త చట్టం తీసుకురాబోతున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి ప్రకటన వృద్ధులైన తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలపై చేసే ఫిర్యాదులను తీవ్రంగా పరిగణించాలని ఆదేశం



2

సీఎం, మంత్రి, ఐపిఎస్ అధికారిణిపై పోస్టులు

సజ్జనార్ నేతృత్వంలో సీట్ ఏర్పాటు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి, ఐపిఎస్ అధికారిణిని లక్ష్యంగా చేసుకున్న పోస్టులపై దర్యాప్తు అవమానకరమైన కంటెంట్పై నమోదైన రెండు కేసుల విచారణకు ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం హైదరాబాద్ సీపీ వి.సి. సజ్జనార్ నేతృత్వంలో 8 మంది సభ్యులతో సీట్ ఏర్పాటు సీఎం మార్ఫ్ ఫాటో, ఐపిఎస్ అధికారిణిపై ఫేక్ న్యూస్ కేసులపై దర్యాప్తుకు ఆదేశాలు

2

మేడారం జాతరకు టీజీఎన్ఆర్టీసీ ప్రత్యేక బస్సులు

మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం

ఈసారి జాతరకు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి 3.49 ప్రత్యేక బస్సులు నడపాలని

నిర్ణయం

ఈ నెల 28 నుంచి 31 వరకు మేడారంలో జాతర

జాతరకు అవసరమైతే మరిన్ని బస్సులు నడిపే విధంగా కార్యాలయం

మేడారం, జై భీమ్ న్యూస్

మేడారం సమృత్త సారలమ్మ జాతరకు టీజీఎన్ఆర్టీసీ విస్తృత ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. ఈసారి జాతరకు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి 3,495 ప్రత్యేక బస్సులను నడపాలని నిర్ణయించింది. ఈ నెల 28 నుంచి 31 వరకు మేడారంలో జాతర జరగనుంది. అవసరమైతే మరిన్ని బస్సులు నడిపేందుకు కార్యాలయం ప్రణాళికను సిద్ధం చేసింది. ఈ ప్రత్యేక బస్సుల్లో సాధారణ ఛార్జికి 50 శాతం అదనంగా వసూలు చేయాలని టీజీఎన్ఆర్టీసీ నిర్ణయించింది. ప్రత్యేక పండుగలు, జాతరలు, ఇతర ఉత్సవాల సమయంలో నడిపే ప్రత్యేక బస్సుల్లో 50 శాతం వరకు ఛార్జీలు పెంచుకునేందుకు ఆర్టీసీకి అనుమతి ఉంది. గత జాతర సమయంలో ఆర్టీసీ 3,491 ప్రత్యేక బస్సులు నడిపినప్పటికీ, కీలక సమయాల్లో అవి సరిపోకపోవడంతో భక్తులు ఆసోకర్వానికి గురయ్యారు. గత అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఈసారి అలాంటి పొరపాట్లు పునరావృతం కాకుండా చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఉమ్మడి కరీంనగర్, వరంగల్, ఆదిలాబాద్ జిల్లాలతో పాటు రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి ప్రత్యేక బస్సులు నడపనుంది. ఈ బస్సుల్లో కూడా మహిళల్ని పథకం కింద మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం ఉంటుందని ఆర్టీసీ తెలిపింది. ఆర్టీసీ, ఎక్స్ప్రెస్ బస్సుల్లోనూ ఉచిత ప్రయాణం అందుబాటులో ఉంటుందని టీజీఎన్ఆర్టీసీ ప్రకటించింది.

తెలంగాణ మున్సిపల్ ఎన్నికలు

తుది ఓటర్ల జాబితా విడుదల చేసిన ఈసీ

మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్లలో 52,43,023 మంది ఓటర్లు ఉన్నట్లు వెల్లడి

నిజామాబాద్ కార్పొరేషన్లలో అత్యధిక ఓటర్లు

కొత్తగూడెంలో అత్యల్పంగా 1,34,774 మంది ఓటర్లు

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో త్వరలో మున్సిపల్ ఎన్నికలు జరగనున్న నేపథ్యంలో రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం తుది ఓటర్ల జాబితాను ప్రకటించింది. ఎన్నికలు జరగనున్న మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్లలో మొత్తం 52,43,023 మంది ఓటర్లు ఉన్నట్లు వెల్లడించింది. వీరిలో 25,62,369 మంది పురుష ఓటర్లు, 26,80,014 మంది మహిళా ఓటర్లు, 640 మంది ట్రాన్స్జెండర్ ఓటర్లు ఉన్నారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో పురుషుల కంటే మహిళా ఓటర్లే అధికంగా ఉన్నారు. నిజామాబాద్ కార్పొరేషన్లలో అత్యధికంగా 3,48,051 మంది ఓటర్లు ఉండగా, కొత్తగూడెంలో అత్యల్పంగా 1,34,774 మంది ఓటర్లు ఉన్నారు. ఆదిలాబాద్ మున్సిపాలిటీలో అత్యధికంగా 1,43,655 మంది ఓటర్లు ఉండగా, అమరచింత మున్సిపాలిటీలో అత్యల్పంగా 9,147 మంది ఓటర్లు ఉన్నారు. ఇదిలా ఉండగా రిజర్వేషన్లు ఖరారైన తర్వాత పట్టణ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల కోసం పురపాలక శాఖ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేయనుంది.

మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో పోటీపై స్పందించిన తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్షుడు

తమ పార్టీకి ఎవరైనా మద్దతిస్తే స్వాగతిస్తాన్నా రామచందర్ రావు

జనసేన రాజకీయ పార్టీ.. తెలంగాణలో పోటీ చేస్తే తప్పముందని ప్రశ్న

గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల్లో మంచి ఫలితాలు సాధించామని వ్యాఖ్య

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ రాష్ట్ర మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో బీజేపీ ఓంటరిగానే పోటీ చేస్తుందని ఆ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచందర్ రావు స్పష్టం చేశారు. తమ పార్టీకి ఎవరైనా మద్దతు తెలిపితే స్వాగతిస్తామని ఆయన పేర్కొన్నారు. జనసేన ఒక రాజకీయ పార్టీ అని, ఆ పార్టీ తెలంగాణ మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తే ఎలాంటి అభ్యంతరం ఉండదని ఆయన అన్నారు. హైదరాబాద్ లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ, బీజేపీ ఎదుగుదలను కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీల నాయకులు జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారని విమర్శించారు. శాసనమండలి ఎన్నికల్లో పోటీ చేయడానికి గులాబీ పార్టీకి అభ్యర్థులే కరపయ్యారని ఎద్దేవా చేశారు. గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల్లో తమ పార్టీ మంచి ఫలితాలు సాధించిందని ఆయన గుర్తు చేశారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల్లోనూ తమ సత్తా చాటుతామని రామచందర్ రావు ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఎంపీలు వారి నివాసాల్లో సమావేశం కావడంలో తప్పులేదని ఆయన అన్నారు. తనకు వ్యతిరేకంగా ఎవరైనా సమావేశం అయ్యారనే విషయంపై తనకు సమాచారం లేదని ఆయన తెలిపారు. తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత పార్టీ పెడతాలో లేదో తనకు తెలియదని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

తెలంగాణలో 9 జిల్లాల్లో రైస్ మిల్లులపై దాడులు.. భారీ అక్రమాలు వెలుగులోకి

తెలంగాణలోని రైస్ మిల్లులపై విజిలెన్స్ ఆకస్మిక

దాడులు

రూ.60 కోట్లకు పైగా విలువైన ధాన్యం దారి మళ్లంపు

అక్రమాలకు పాల్పడిన 14 రైస్ మిల్లులపై క్రిమినల్

కేసులు

ఒక మిల్లు మూసివేత, పలు మిల్లుల లైసెన్సులు రద్దుకు

సిఫార్సు

నిఘా ఆధారంగా దాడులు చేశామన్న విజిలెన్స్ డీజీ

శిఖా గోయల్

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణలో భారీ కుంభకోణం వెలుగుచూసింది. పేదలకు పంపిణీ చేయాలైన ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ (పీడిఎస్) బియ్యన్ను పక్కదారి పట్టిస్తున్న రైస్ మిల్లులపై విజిలెన్స్ అండ్ ఎన్ఫోర్స్మెంట్ (ఏ&ఈ) అధికారులు కొరడా ఝుళిపించారు. 9 జిల్లాల్లోని 19 రైస్ మిల్లులపై ఏకకాలంలో జరిపిన ఆకస్మిక తనిఖీల్లో రూ.60 కోట్లకు పైగా విలువైన ధాన్యం దారి మళ్లినట్లు గుర్తించారు. ఈ అక్రమాలకు సంబంధించి 14 మిల్లులపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయగా, ఒక మిల్లును మూసివేశారు. ప్రభుత్వం రైతుల నుంచి కనీస

మద్దతు ధరకు కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని బియ్యంగా మార్చేందుకు (కస్టమ్ మిల్లింగ్ రైస్ - సీఎంఆర్) రైస్ మిల్లులకు తీయాలిస్తుంది. ఈ బియ్యన్ను రేషన్ దుకాణాల ద్వారా పేదలకు అందిస్తుంది. అయితే, జనవరి 12న మహబూబాబాద్, పెద్దపల్లి, రంగారెడ్డి, వికారాబాద్, నారాయణపేట, సూర్యాపేట, నల్గొండ, కామారెడ్డి, నిజామాబాద్ జిల్లాల్లోని మిల్లులపై దాడులు జరిగాయి. ఈ తనిఖీల్లో 14 మిల్లుల్లో అక్రమాలు జరిగినట్లు తేలింది. మొత్తం 1.90 లక్షల క్వింటాళ్ల ధాన్యం, 1.72 లక్షల బస్తాలు మాయమైనట్లు అధికారులు నిర్ధారించారు. ప్రధానంగా కామారెడ్డి, నిజామాబాద్ జిల్లాల్లో రూ.19.73 కోట్లు, సూర్యాపేటలో రూ.19.32 కోట్లు, నారాయణపేటలో రూ.15.91 కోట్ల విలువైన ధాన్యం పక్కదారి పట్టినట్లు తేలింది. అక్రమాలకు పాల్పడిన మిల్లర్లపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేశారు. నవ్వాన్ రాబట్టాలని, వారి లైసెన్సులను రద్దు చేసి, బ్లాక్లిస్ట్లో పెట్టాలని పౌరసరఫరాల శాఖకు సిఫార్సు చేశారు. తీవ్రమైన ఉల్లంఘనల కారణంగా పెద్దపల్లి జిల్లా, సుల్తానాబాద్ మండలం, పూసాల గ్రామంలోని జానకీరామ ఇండస్ట్రీస్ ను మూసివేశారు. ప్రభుత్వ నిధుల దుర్వినియోగాన్ని ఏమాత్రం సహించబోమని విజిలెన్స్

డీజీ శిఖా గోయల్ స్పష్టం చేశారు. “నిఘా వర్గాల సమాచారంతోనే ఈ దాడులు నిర్వహించి భారీ మోసాన్ని బయటపెట్టాం. మరో ఐదు మిల్లులకు రికార్డుల నిర్వహణలో లోపాలపై నోటీసులు జారీ చేశాం” అని ఆమె ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. 2025-26 ఖరీఫ్ సీజన్లో తెలంగాణ ప్రభుత్వం రికార్డు స్థాయిలో 70.82 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని సేకరించింది. అయితే, ఇలాంటి అక్రమాలు ప్రభుత్వ లక్ష్యాలకు గండికొడుతున్నాయి. భవిష్యత్తులోనూ తనిఖీలు కొనసాగుతాయని, ఎవరైనా అక్రమాలను గుర్తిస్తే బోల్ లో ఫ్రీ సంచిక 14432కు సమాచారం ఇవ్వాలని అధికారులు కోరారు.



కవిత కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరుతారనే ప్రచారంపై స్పందించిన మహిళ కుమార్ గౌడ్

కవిత కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరుతారనే ప్రచారంలో వాస్తవం లేదన్న టీపీసీసీ చీఫ్ కవిత ఆరోపణలతో కాంగ్రెస్ పార్టీకి సంబంధం లేదన్న మహిళ కుమార్ గౌడ్ కాంగ్రెస్ నాయకులే అసలైన హిందువులు అన్న మహిళ కుమార్ గౌడ్

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరుతారనే ప్రచారంపై తెలంగాణ పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహిళ కుమార్ గౌడ్ స్పందించారు. ఆయన మీడియాతో చిట్చాట్ గా మాట్లాడుతూ, ఆమె కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరుతారన్న ప్రచారంలో వాస్తవం

లేదని స్పష్టం చేశారు. బీఆర్ఎస్ దోపిడీకి కవిత వ్యాఖ్యలే నిదర్శనమని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. కవిత వ్యాఖ్యలతో కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఎలాంటి సంబంధం లేదని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో అవినీతి జరిగిందని స్వయంగా కవితనే ఆరోపణలు చేస్తున్నారని అన్నారు. గతంలో జిల్లాల విభజన అశాస్త్రీయంగా జరిగిందని విమర్శించారు. ఒక నియోజకవర్గం మూడు నాలుగు జిల్లాల్లో ఉందని, కేసీఆర్ తన కొడుకు కోసం, అల్లుడి కోసం, కూతురు కోసం ఒక్కో జిల్లా చేశారని ఆరోపించారు. బీజేపీ గతమేనని, దానికి భవిష్యత్తు లేదని జోస్యం మహిళ కుమార్ గౌడ్ చెప్పారు. బీఆర్ఎస్ కు చరిత్రే మిగులుతుందని అన్నారు. దేవుడి పేరు ప్రస్తావించకుండా బీజేపీ రాజకీయం చేయదని విమర్శించారు. అసలైన హిందువులు కాంగ్రెస్ నాయకులేనని అన్నారు. తాము ఇంట్లో పూజిస్తామని, బయటకు వచ్చాక అన్ని మతాలను గౌరవిస్తామని

తెలిపారు. బీఆర్ఎస్ నేతల దోపిడీపై ప్రశ్నిస్తే రాజకీయ ఆరోపణలు అంటారని, మరి కవిత ఆరోపణల సంగతి ఏమిటని ప్రశ్నించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో తనకు ఎలాంటి విభేదాలు లేవని ఆయన స్పష్టం చేశారు. మంత్రులకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పూర్తి స్వేచ్ఛను ఇచ్చారని అన్నారు. మేడారంలో మంత్రివర్గ సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం మంచి నిర్ణయమని అభిప్రాయపడ్డారు. సినిమాల టీకెట్ల ధరలను ఎంత పెంచకూడదని ప్రయత్నించినప్పటికీ, పరిశ్రమను ప్రోత్సహించేందుకు తప్పడం లేదని అన్నారు. పార్టీలో ఒకరికి రెండు నామినేటెడ్ పదవులు ఇవ్వవద్దని నిర్ణయించినట్లు చెప్పారు. ఐఎస్ అధికారులపై వచ్చిన ఆరోపణలు సరికావని అన్నారు. ఇష్టారీతిని వార్తలు రాస్తే ఎలాగని ప్రశ్నించారు. మీడియాలో జరిగిన అసత్య కథనాలపై సిట్ (ప్రత్యేక దర్శాపు బృందం) ఏర్పాటు చేయడం మంచి నిర్ణయమని ఆయన పేర్కొన్నారు.

తల్లిదండ్రులను పట్టించుకోని ఉద్యోగుల జీతాల్లో

10 శాతం కోత: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటన

కన్నవారిని పట్టించుకోకపోతే జీతంలో కోత

ఆ మొత్తాన్ని నేరుగా వారి తల్లిదండ్రుల బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ

త్వరలో కొత్త చట్టం తీసుకురాబోతున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి ప్రకటన

వృద్ధులైన తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలపై చేసే ఫిర్యాదులను తీవ్రంగా

పరిగణించాలని ఆదేశం

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ ప్రభుత్వం మరో సంవత్సరం నిర్ణయం తీసుకుంది. రాష్ట్రంలో కన్న తల్లిదండ్రుల బాగోగులు చూడని ప్రభుత్వ ఉద్యోగులపై కఠినంగా వ్యవహరించాలని నిర్ణయించింది. అలాంటి ఉద్యోగుల జీతంలో 10 శాతం కోత విధించి, ఆ మొత్తాన్ని నేరుగా వారి తల్లిదండ్రుల బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ చేసేలా త్వరలోనే ఒక ప్రత్యేక చట్టం తీసుకురాబోతున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు. వృద్ధులైన తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలపై చేసే ఫిర్యాదులను తీవ్రంగా పరిగణించాలని ఆయన అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం నాడు దివ్యాంగులకు ఉచితంగా ఉపకరణాలు పంపిణీ చేసే కార్యక్రమంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఈ కీలక ప్రకటనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా రిట్రోఫిటెడ్ వాహనాలు, బ్యాటరీ ట్రైనైజ్లు, వీల్చైర్లు, ల్యాప్టాప్లు, విసికిడి పరికరాలు ఎంటివి పంపిణీ చేశారు. ఈ కొత్త పథకానికి ప్రభుత్వం రూ. 50 కోట్లు కేటాయించినట్లు తెలిపారు. అలాగే, వయోవృద్ధుల కోసం ‘ప్రణామ్య పేరుతో డేకేర్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. రాబోయే మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో ప్రతి కార్పొరేషన్లో ఒక కో-ఆప్షన్ సభ్యుడి పదవిని ట్రాన్స్జెండర్లకు కేటాయిస్తామని సీఎం హామీ ఇచ్చారు. వారి సమస్యలను నేరుగా ప్రస్తావించేందుకు ఈ నిర్ణయం దోహదపడుతుందని అన్నారు. దీనితో పాటు, 2026-27 బడ్జెట్లో రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ మెరుగైన వైద్యం అందించే లక్ష్యంతో నూతన ఆరోగ్య విధానాన్ని ప్రవేశపెడతామని స్పష్టం చేశారు. దివ్యాంగుల సంక్షేమానికి తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని, వారు సమాజంలో అత్యుగ్రహంతో బతికేలా మానవతా దృక్పథంతో పనిచేస్తున్నామని రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. వికలాంగుడైనప్పటికీ అత్యున్నత స్థాయికి ఎదిగిన మహిళ కేంద్ర మంత్రి జైపాల్ రెడ్డి ఎందరికీ స్ఫూర్తిదాయకమని గుర్తుచేశారు. ప్రభుత్వం ఇప్పటికే దివ్యాంగుల వివాహాలకు రూ. 2 లక్షల ఆర్థిక సాయం అందిస్తోందని, విద్య, ఉద్యోగాల్లో ప్రత్యేక కోటా కల్పిస్తోందని వివరించారు.

మీడియాపై సిట్ వేశారు సరే

మీ నేతల స్థానంపై ఎందుకు వేయలేదు?: కేటీఆర్

సీఎం, మంత్రి, ఓ ఐఎస్ అధికారిణిపై పోస్టులు

విచారణకు సిట్ వేసిన తెలంగాణ సర్కారు

తీవ్రస్థాయిలో స్పందించిన కేటీఆర్

పాలన వైఫల్యాల నుంచి దృష్టి మరల్చేందుకే ఈ ఎత్తుగడలని విమర్శ

కాంగ్రెస్ నేతల అవినీతి, కబ్జాలపై విచారణ ఏదని సూచి ప్రశ్న

మీడియా సంస్థలపై దర్యాప్తు పేరుతో వేధించడం సరికాదని హెచ్చరిక

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణలో రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. పాలనావర్మైన వైఫల్యాల నుంచి ప్రజల దృష్టిని మరల్చడానికే ప్రభుత్వం తరచూ కమిషన్లు, ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందాల (సిట్) పేరుతో ‘అటెన్షన్ డ్రెవర్స్ డ్రామాలు’ ఆడుతోందని ఆయన ద్వజమెత్తారు. ఒక మంత్రికి సంబంధించిన వార్తను ఉటంకించినందుకు మీడియా సంస్థలపై సిట్ వేయడాన్ని తప్పుబట్టిన కేటీఆర్, సొంత పార్టీ నేతలు చేసిన తీవ్రమైన ఆరోపణలపై మాత్రం ఎందుకు విచారణ జరపడం లేదని సూచిగా ప్రశ్నించారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగాయని చెబుతున్న వలు ఫుటబల్ ను కేటీఆర్ తన ప్రకటనలో ఏకరపు పెట్టారు. “ఒక మంత్రి పీఏ, రేవంత్ సహచరుడు కలిసి పారిశ్రామికవేత్త తలకు తుపాకి పెట్టి రూ.300 కోట్లు డిమాండ్ చేస్తే దానిపై సిట్ లేదు. ములుగు జిల్లాలో మంత్రి పీఏ ఇసుక దండారీ కోట్లు దండుకుంటే చర్యలు లేవు. రెవెన్యూ మంత్రి కుమారుడు వందల కోట్ల భూకబ్జాకు పాల్పడితే, కేసు పెట్టిన పోలీస్ అధికారి బదిలీ అయ్యారు కానీ, కబ్జాపై విచారణ లేదు” అని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. అంతేకాకుండా, ఏబీసీసీ కార్యదర్శి నంపత్ కుమార్ ఓ కాంట్రాక్టర్ ను రూ.8 కోట్ల కోసం బెదిరించారని, కన్నూర్ గాంధీ పాఠశాలల బంకర్ బెడ్స్ కొనుగోలులో రూ.100 కోట్ల కుంభకోణం జరిగిందని, లిక్విడ్ హెలోగ్రామ్ బెండర్ వివాదం, చీఫ్ లిక్విడ్ కంపెనీలకు అక్రమ అనుమతులు వంటి అనేక స్కామ్లపై ప్రభుత్వం ఎందుకు సిట్ వేయలేదని ఆయన నిలదీశారు. యూనివర్సిటీ భూముల అమ్మకంలో భారీ మోసం జరిగిందని సుప్రీంకోర్టు కమిటీయే తేల్చినా విచారణ జరపకపోవడంలో అంతర్వేషమేమిటని ప్రశ్నించారు. “అధికార పక్షానికి సన్నిహితంగా ఉండే ఓ టీపీ ఛానెల్ వేసిన వార్తను కేవలం ఉటంకించినందుకు అనేక ఛానెళ్లపై డిజిటల్ మీడియాపై సిట్ ఏర్పాటు చేశారు. అసలు వార్త వేసిన వారిని వదిలేసి, ఈ కొత్త డ్రామా ఎవరిని కాపాడటానికి? ఎవరిని వేటాడటానికి?” అని కేటీఆర్ ప్రభుత్వాన్ని నిలదీశారు. ప్రశ్నించే మీడియా గొంతులకుపై వేధింపులు ఆపకపోతే ప్రజలు తగిన గుణపాఠం చెబుతారని ఆయన హెచ్చరించారు.

మేడారం జాతరకు ఈసారి దాదాపు 3 కోట్ల మంది హాజరయ్యే అవకాశం

సమృద్ధి-సౌరలమ్మ జాతరను కుంభమేళాకు మించి ఘనంగా నిర్వహించాలి రూ.250 కోట్లకుపైగా నిధులతో విస్తృత ఏర్పాట్లు : సీఎం ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ

హైదరాబాద్, 13 జనవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

ఈనెల 28 నుంచి 31 వరకు జరగనున్న మేడారం సమృద్ధి-సౌరలమ్మ జాతరకు ఈసారి దాదాపు మూడు కోట్ల మంది భక్తులు హాజరయ్యే అవకాశం ఉన్నందున, ప్రభుత్వంలోని అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేసి భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా పక్కగట్టి ఏర్పాట్లు చేయాలని రాష్ట్ర గిరిజన, ఎస్సీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, రాష్ట్ర పంచాయితీ రాజ్, మహిళా--శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ (సీతక్క)లు సూచించారు. డా. బీ.ఆర్. అంబేద్కర్ సచివాలయంలో జరిగిన ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ, గత 2024 జాతరకు సుమారు కోటిన్నర మంది హాజరుకాగా ఈసారి ఎప్పుడూ లేనివిధంగా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నందున మూడు కోట్ల మందికిపైగా భక్తులు వచ్చే అవకాశం ఉందన్నారు. జాతరను కుంభమేళాకు మించి ఘనంగా నిర్వహించి రాష్ట్రానికి జాతీయ స్థాయిలో మంచి పేరు తీసుకురావాలన్నదే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రత్యేక పర్యవేక్షణలో జాతర ఏర్పాట్లకు రూ.150 కోట్లకు పైగా



నిధులు కేటాయించడంతో పాటు గడ్డెల పునరుద్ధరణ పనులకు రూ.101 కోట్లు మంజూరు చేసి మొత్తం రూ.251 కోట్లతో మౌలిక వసతులు, భద్రత, రవాణా, పారిశుధ్యం, వైద్య సేవలు వంటి అన్ని విభాగాల్లో విస్తృత ఏర్పాట్లు చేస్తోందని తెలిపారు. భక్తులు సులభంగా గమ్యానికి చేరుకునేలా ప్రధాన రహదారులు, అంతర్గత మార్గాల్లో సృష్టమైన దిశా సూచిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని, ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు ప్రత్యేక రూట్ మ్యాప్లు, వన్వే విధానం, డ్రోస్ వినియోగం చేపట్టాలని సూచించారు. పార్కింగ్ విషయంలో వీబిపీ--సామాన్య భక్తుల మధ్య తేడా లేకుండా సమాన సౌకర్యాలు కల్పించాలని, పార్కింగ్ ప్రాంతాల్లో తాగునీరు తదితర మౌలిక సదుపాయాలు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు.

శానిటేషన్పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి టాయిలెట్ల సంఖ్యను పెంచాలని, గురు--శుక్రవారాల్లో ప్రతిరోజూ కనీసం 40 లక్షల మంది భక్తులు ఉంటారన్న అంచనాతో ఏర్పాట్లు చేయాలని తెలిపారు. జాతర నిర్వహణపై రాష్ట్ర స్థాయి అధికారులతో ప్రత్యేక వాట్సాప్ గ్రూప్ ఏర్పాటు చేసి నిరంతర పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని, భక్తులకు అవసరమైన సమాచారం, నియమ నిబంధనలను తెలియజేసేందుకు ప్రత్యేక యాప్/క్యాఆర్ కోడ్ రూపొందించి విస్తృత ప్రచారం చేయాలని నిర్ణయించారు. ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె. రామకృష్ణ రావు, ఉన్నతాధికారులు, ములుగు జిల్లా కలెక్టర్ పాల్గొనగా, జిల్లా యంత్రాంగం రూపొందించిన జాతర ప్రత్యేక లోగో, యాప్, వీడియోలను మంత్రులు ఆవిష్కరించారు.

జిల్లా ఆరోగ్య కార్యక్రమాల అమలుపై డీఎంహెచ్ఓ సమీక్ష సమావేశం



పరంగల్, 13 జనవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ బి. సాంబశివరావు అధ్యక్షతన నేడు డీఎంహెచ్ఓ మీటింగ్ హాల్లో వైద్యాధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించబడింది. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ బి. సాంబశివరావు మాట్లాడుతూ, జిల్లాలో కొత్తగా నియమితులైన డిప్యూటీ సీవిల్ సర్జనులను ప్రోగ్రాం అధికారులుగా పరిచయం చేస్తూ, వారికి పూర్తి సహకారం అందించాలని సూచించారు. జాతీయ ఆరోగ్య కార్యక్రమాల సూచికలను ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన మార్గదర్శకాల ప్రకారం అమలు చేసి, అందించిన సేవలను తప్పనిసరిగా ఆన్లైన్లో నమోదు చేయాలని ఆదేశించారు. ఆశా కార్యకర్త నుంచి వైద్యాధికారి వరకు సమన్వయంతో పనిచేస్తేనే మెరుగైన ఫలితాలు సాధ్యమని పేర్కొన్నారు. సమయపాలన పాటించని వారిపై పై అధికారులకు నివేదికలు పంపించి చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. సంక్రమిత--అసంక్రమిత వ్యాధుల నివారణ ప్రోగ్రాం అధికారి డాక్టర్ సయ్యద్ ఇఫ్తాద్ మాట్లాడుతూ, జిల్లాలో 30 సంవత్సరాలు దాటిన ప్రతి ఒక్కరిని స్క్రీనింగ్ చేసి, అసంక్రమిత వ్యాధులను గుర్తించి తగిన పరీక్షలు, చికిత్సలు అందించాలని సూచించారు. సంబంధిత సిబ్బందిని ప్రోత్సహించి మార్చి 31లోపు నిర్దేశిత లక్ష్యాలను పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. మాతా--శిశు సంరక్షణ ప్రోగ్రాం అధికారి డాక్టర్ ప్రసన్నలక్ష్మి మాట్లాడుతూ, ప్రతి గర్భిణీ స్త్రీని తప్పనిసరిగా నమోదు చేసి, అవసరమైన అన్ని సేవలు అందించడం ద్వారా మాతా, శిశు మరణాలను నివారించాలని కోరారు. గర్భస్థ పిండ లింగ నిర్ధారణ పరీక్షకు జరగకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని, అవగాహన కల్పించడంతో పాటు చట్ట విరుద్ధంగా వ్యవహరించిన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తప్పనిసరిగా స్పష్టం చేశారు. క్షయ వ్యాధి నివారణ ప్రోగ్రాం అధికారి డాక్టర్ సరిత మాట్లాడుతూ, క్షయ లక్షణాలు ఉన్న ప్రతి ఒక్కరిని గుర్తించి పరీక్షలు నిర్వహించి తగిన చికిత్సలు అందించాలని, క్షయరహిత జిల్లాగా పరంగల్ను ముందువరుసలో నిలబెడడానికి అందరూ కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో వైద్యాధికారులు, పల్లె దవాఖాన డాక్టర్లు, డిప్యూటీ డెమో అనిల్ కుమార్ తదితర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కేయూలో జాతీయ సెమినార్కు ప్రముఖులకు ఆహ్వానం

పరంగల్, జనవరి 13, 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

కాకతీయ యూనివర్సిటీ రాజనీతి శాస్త్ర విభాగం ఆధ్వర్యంలో ఫిబ్రవరి 16, 17 తేదీలలో కేయూ సెనేట్ హాల్లో రెండు రోజుల పాటు నిర్వహించనున్న జాతీయ సెమినార్కు ప్రముఖ మేధావులను ఆహ్వానించారు. “భారతదేశంలో సరళీకరణ అనంతరం జనరంజక విధానాలు” అనే అంశంపై ఈ జాతీయ సెమినార్ను నిర్వహిస్తున్నట్లు రాజనీతి శాస్త్ర విభాగం వెల్లడించింది. ఈ సందర్భంగా ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ రిజర్వ్ ప్రొఫెసర్ కోదండరాం, ప్రొఫెసర్ కె. శ్రీనివాస్, ప్రొఫెసర్ కంప బలయ్య, అలాగే వీక్షణం చీఫ్ ఎడిటర్ ఎన్. వేణుగోపాల్ గార్లను కాకతీయ యూనివర్సిటీ రాజనీతి శాస్త్ర విభాగ అధ్యాపక బృందం మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి, సెమినార్కు సంబంధించిన ట్రోఫీలను అందజేసి అధికారికంగా ఆహ్వానించారు. కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయంలో జరగనున్న ఈ జాతీయ సెమినార్కు విద్యార్థులు, రీసెర్చ్ స్కాలర్స్, అధ్యాపకులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యే అవకాశం ఉందని నిర్వాహకులు తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా రాజనీతి, సామాజిక--ఆర్థిక విధానాలపై పరిశోధనలు చేస్తున్న మేధావులు ఈ సదస్సులో పాల్గొని తమ అభిప్రాయాలను వెల్లడించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజనీతి శాస్త్ర విభాగాధిపతి డాక్టర్ సంకీర్ణ

వెంకటయ్య, బోర్డు ఆఫ్ స్టడీస్ చైర్మన్ డాక్టర్ గడ్డం క్రిష్ణ, అధ్యాపకులు డాక్టర్ వి. సత్యనారాయణ, డాక్టర్ పి. నాగరాజు, డాక్టర్ తిరుపతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఆత్మహత్యాయత్నం నుంచి యువకుడిని రక్షించిన పోలీసులు



హసన్పల్లి, 13 జనవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

హసన్పల్లి ప్రాంతానికి చెందిన మౌతం రామకృష్ణ (26), తండ్రి తిరుపతి, ముదిరాజ్ కులానికి చెందిన యువకుడు, ఇంట్లో నెలకొన్న చిన్నచిన్న సమస్యల కారణంగా తీవ్ర మనస్తాపానికి గురై ఆత్మహత్య చేసుకుంటానని చెప్పి ఇంటి నుంచి వెళ్లిపోయిన ఘటన కలకలం రేపింది. యువకుడు ఇంటికి తిరిగి రాకపోవడంతో ఆందోళనకు గురైన అతని తల్లి--తండ్రులు వెంటనే హసన్పల్లి పోలీస్ స్టేషన్కు ఆశ్రయించి ఫిర్యాదు చేశారు. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే సీఐ చౌల ఆదేశాల మేరకు ఎస్సై రవి, డిఎస్ డి. క్రాంతి, డిఎస్ సర్జాన్ పాపా కలిసి ప్రత్యేక బృందంగా ఏర్పడి తక్షణమే గాలింపు చర్యలు ప్రారంభించారు. యువకుడి కదలికలపై సమాచారం సేకరించి, సీసీటీవీ ఫుటేజీలు, స్థానికల సమాచారం ఆధారంగా పోలీసులు మడికొండ ప్రాంతంలో విస్తృతంగా తనిఖీలు చేపట్టారు. ఈ క్రమంలో మడికొండ నత్తసాయి కన్వెన్షన్ వద్ద సమీపంలో యువకుడు ఒంటరిగా ఉన్నట్లు గుర్తించిన పోలీసులు వెంటనే అక్కడికి చేరుకుని అతనిని సురక్షితంగా అదుపులోకి తీసుకున్నారు. పరిస్థితి విషమించకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ, యువకుడికి మానసికంగా ధైర్యం చెప్పి, సమస్యలను శాంతంగా ఎదుర్కొనేలా కౌన్సిలింగ్ అందించారు. కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడించి వారి మద్దతు ఎంత ముఖ్యమో వివరించారు. కౌన్సిలింగ్ అనంతరం యువకుడి పరిస్థితి సాధారణ స్థితికి రావడంతో, అతనిని అతని తల్లి--తండ్రులకు సురక్షితంగా అప్పగించారు. పోలీసుల సకాలంలో స్పందన, అప్రమత్తత, మానవీయ దృక్పథంతో చేసిన చర్యల వల్ల ఒక విలువైన ప్రాణం కాపాడబడింది. ఈ ఘటనలో పోలీసులు చూపిన వేగవంతమైన చర్యలకు స్థానికులు అభినందనలు తెలిపారు.

సంక్రాంతి వేడుకల్లో ముగ్గుల పోటీలు - హెల్మెట్ల పంపిణీ

ఎర్రబెల్లి చారిటబుల్ ట్రస్ట్, బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమాలు



వర్ధన్పేట, 13 జనవరి 2026(జై భీమ్ న్యూస్)

వర్ధన్పేట నియోజకవర్గంలో సంక్రాంతి పండుగను పురస్కరించుకుని వర్ధన్పేట మున్సిపాలిటీ కేంద్రంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ముగ్గుల పోటీలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఎర్రబెల్లి ఉపాధ్యక్షుడు రావు పోటీల్లో విజయం సాధించిన యువతులు, మహిళలకు బహుమతులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వ అసమర్థ పాలన కారణంగా ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన బోగస్ హామీలతో ప్రజలను మోసం చేసి అధికారంలోకి వచ్చిందని ఆరోపించారు. విద్యార్థులకు ఉచిత స్కూల్ బస్ ఆహ్వానించే చెప్పి మాట తప్పిన విషయాన్ని ప్రస్తావించారు. అలాగే వర్ధన్పేట మండల కేంద్రంలో ప్రతిపాదిత 100 పడకల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి అంశంపై మాట్లాడుతూ, గతంలో ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు పోలీస్ స్టేషన్ స్థలాన్ని రోడ్డు పక్కకు మార్చి ఆసుపత్రి ఏర్పాటుకు అనుకూలంగా చర్యలు తీసుకున్నారని గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుతం ఆసుపత్రికి కేటాయించిన భూమిని దారి మళ్లించే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని, దీనిపై నియోజకవర్గ ప్రజలు తీవ్ర అవినీత్యంతో ఉన్నారని తెలిపారు. అనంతరం ఎర్రబెల్లి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణపై అవగాహన కల్పిస్తూ హెల్మెట్ల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించి తమ ప్రాణాలను రక్షించుకోవాలని ఆమె పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా, మండల, మున్సిపాలిటీ స్థాయి బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు, సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, యాత్, సోషల్ మీడియా నాయకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

డి.ఈఐ.ఎడ్. రీకౌంటింగ్ దరఖాస్తుల గడువు 23 జనవరి వరకు పాడిగింపు

హన్మకొండ, జనవరి 13 (జై భీమ్ న్యూస్)

దీక్షమా ఇన్ విలిమెంట్లర్ ఎడ్వ్యుకేషన్ (డి.ఈఐ.ఎడ్) మొదటి సంవత్సరం పరీక్షలను డిసెంబర్ 2025లో నిర్వహించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ పరీక్షలకు సంబంధించిన వెబ్ మెయిల్‌ను ఈ నెల 13వ తేదీ నుంచి అధికారిక వెబ్‌సైట్ ద్వారా డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చని ఎల్.వి. గిరిరాజు గౌడ్, హనుమకొండ జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి తెలిపారు. విద్యార్థులు తమ వెబ్ మెయిల్‌ను ఛీక్స్ అఫ్ నెకండ్లర్ ఎడ్వ్యుకేషన్ తెలంగాణ అధికారిక వెబ్‌సైట్ ఎఫ్.ఎం.ఎ.వెబ్సైట్‌పై సృష్టించుకోవాలి. అలాగే మార్కులపై సందేహాలు ఉన్న అభ్యర్థులు మార్చి రీకౌంటింగ్ కోసం ఈ నెల 23వ తేదీ (23-01-2026) వరకు ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేసుకునే అవకాశం ఉందని స్పష్టం చేశారు. రీకౌంటింగ్‌కు దరఖాస్తు చేసుకునే విద్యార్థులు నిర్ణీత గడువును పాటించాలని, అలసాధా దరఖాస్తులు స్వీకరించబోమని జిల్లా విద్యాశాఖ హెచ్చరించింది. సంబంధిత వివరాలు, విధివిధానాలు వెబ్‌సైట్‌లో అందుబాటులో ఉన్నాయని అధికారులు సూచించారు.



**చైనా మాంజా తగిలి ఏఎస్ఐ
మెడకు తీవ్రగాయం**



హైదరాబాద్, 13 జనవరి 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

నిషేధిత చైనా మాంజూ వినియోగం సగరంలో మరోసారి ప్రాణాపాయం పరిస్థితిని సృష్టించింది. సంక్రాంతి పండుగ నేపథ్యంలో గాలిపటాల ఎగరేత ముసుగులో ప్రయోదకకర్తలైన చైనా మాంజూ వాడకం పెరుగుతుండటంతో వాహనదారుల్లో భయోదోళనలు నెలకొన్నాయి. ఈ క్రమంలో మంగళవారం ఉదయం హైదరాబాద్ నగరంలో విధులకు వెళ్తున్న ఓ ఏఎస్ఐకి తీవ్ర గాయమైంది. పోలీసు వివరాల ప్రకారం, నల్లకుంభ పోలీస్ స్టేషన్లో ఏఎస్ఐగా పనిచేస్తున్న నాగరాజు ప్రస్తుతం నాంపల్లి సుమాయిద్ బందోబస్తు విధుల్లో ఉన్నారు. మంగళవారం ఉదయం ఆయన ఉప్పల్లోని తన నివాసం నుంచి ద్వీపక్ర వాహనంపై విధులకు బయలుదేరారు. ఉప్పల్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని సౌత్ స్టూడుస్ నగర్ వద్దకు చేరుకోగానే గాలిలో వేలాడుతున్న నిషేధిత చైనా మాంజూ ఆయన గంతుకు ఆకుతూత్తుగా చుట్టుకుంది. వాహనం వేగంగా ఉండటంతో మాంజూ బలంగా గొంతుకొట్టి చొప్పుకుపోయి తీవ్ర రక్తస్రావానికి దారితీసింది. పరిస్థితిని గమనించిన స్టానికులు, టోబీ పోలీసులు వెంటనే స్పందించి ఆయనను కామిసేన్ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ప్రస్తుతం ఆయనకు వైద్యులు చికిత్స అందిస్తున్నారు. అదృష్టవశాత్తూ ప్రాణాపాయం తప్పిందని, అలోగ్య పరిస్థితి స్థిరంగా ఉందని వైద్యులు తెలిపారు. ఈ ఘటన నేపథ్యంలో పోలీసులు మరోసారి హెచ్చరిక జారీ చేశారు. నిషేధిత చైనా మాంజూ వినియోగం చట్టవిరుద్ధమే కాకుండా ప్రాణాంతకమని, గాలిపటాల పండుగను ఆనందంగా జరుపుకోవాలంటే భద్రతా నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని ప్రజలకు సూచించారు. చైనా మాంజూ అమ్మకం, వినియోగంపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు.

ತೆಲಂಗಾಣ ಆರ್ಥಿಕ ವಿಸ್ತಾರಂತ್ ಒದ್ದೆಗುಲ ಬಕಾಯಿಲು ವೆಂಟನೆ ಜಿಲ್ಲಂಚಾಲಿ

లేకుంటే జనవరి 21న బస్సు భవన్ వద్ద శాంతియుత
బైటాయింపు
విశ్రాంత ఉద్యోగుల హెచ్చరిక

వరంగల్, 13 జనవరి 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న తెలంగాణ ఆర్థికీ విశ్రాంత ఉద్యోగులు తమకు సంవత్సరాలగా రావాల్సిన రిటైర్మెంట్ బకాయిలను తక్షణమే చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు నిర్వహించిన డ్రైన్ మీట్లో మాట్లాడిన వారు, తాము తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థలో వివిధ హోదాల్లో పనిచేసి ప్రయోజనాలకు మెరుగైన సేవలు అందించడంతో పాటు డిపోల అభివృద్ధి, సంస్థ పురోగతిలో కీలక పాత్ర పోషించామని గుర్తు చేశారు. ఆర్థికీని నిలబెట్టిన వారిలో విశ్రాంత ఉద్యోగుల పాత్ర సీనియర్లకమని పేర్కొన్నారు. అయితే, 2017 నుంచి ఇప్పటివరకు దాదాపు తొమ్మిదేళ్లుగా తమకు రావాల్సిన రిటైర్మెంట్ సెటిల్మెంట్లు చెల్లించకపోవడం వల్ల తీవ్ర ఆర్థిక, మానసిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నామని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యంగా ఆర్.ఓ.పి.ఎస్ --2017 ఆరెయర్స్, 2017 పిప్రల్ నుంచి 2024 పిప్రల్ వరకు రావాల్సిన గ్రాబుల్లీ, లీవ్ ఎన్ కాన్వేషంల్లో డిఫండ్స్, 2024 ఆక్టోబర్ నుంచి 2025 డిసెంబర్ వరకు లీవ్ ఎన్ కాన్వేషంల్లో, సీసీఎన్ సెటిల్మెంట్లు, 2025 ఆగస్టు నుంచి డిసెంబర్ వరకు రావాల్సిన గ్రాబుల్లీ వంటి బకాయిలని చట్టప్రకారం వెంటనే చెల్లించాల్సి ఉన్నప్పటికీ యాజమాన్యం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపించారు. ఇదే కాకుండా, పిన్సన్ పత్రాల్లో ఉన్న



విన్నపిని లోపాల పేరుతో ఈపీఎఫ్డీ అధికారులు దరఖాస్తులను తిరస్కరిస్తున్నారని తెలిపారు. డిడిలు చెల్లించిన ఉద్యోగులకు కూడా హార్మర్స్ పెన్షన్ 20 నెలలు గడిచినా ఇప్పటివరకు పంజూరు కాలేదని వాపోయారు. 2013, 2017 వేతన విమలాలు ఆర్డీ యాజమాన్యం ఈపీఎఫ్డీకు పంపకపోవడం వల్ల పెన్షన్స్ పెరిగి అవకాశాన్ని కోల్పోతున్నామని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. బకాయిలు, పెన్షన్స్ సమస్యల కారణంగా రిటైర్డ్ ఉద్యోగులు అప్పులు తీరక, అధిక పడ్డీలు చెల్లించలేక తీవ్ర ఆర్థిక సమస్యలో ఉన్నారని తెలిపారు. పిల్లల చదువులు, పెండ్లిళ్లు, ఆనారోగ్య సేవసరాల కొరం తీసుకున్న అప్పులు తీర్పులేక మానస వేదనకు గురవుతున్నామని చెప్పారు. ఈ పరిస్థితుల వల్ల కొందరు విశ్రాంత ఉద్యోగులు అకాల మరణాలు కూడా చెందుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కావున, తమకు రావాల్సిన అన్ని రకాల బకాయిలను తాము జీవించి ఉండగానే చెల్లించాలని, పెన్షన్స్ ని సరిబరించిన సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని

ఆక్రీసీ యాజమాన్యాన్ని ఎం.డిసీ దివాండీ చేశారు. తేదీ 20-01-2026లోగా బకాయిలు చెల్లిస్తారని ఆశిస్సున్నామని, లేని వక్రంలో 21 జనవరి 2026న హైదరాబాద్ బస్సు భవన్ వద్ద తెలంగాణ ఆక్రీసీ విశ్రాంత ఉద్యోగులకు సారథ్య కమిటీ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రిటైర్డ్ ఉద్యోగులందరం కలిసి శాంతియుత బైటాయింపు కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. ఈ ప్రెస్ మీట్లో వరంగల్ రీజియన్కు చెందిన విశ్రాంత ఉద్యోగులు పట్టాభి లక్ష్మయ్య, పాసికంబీ మనోహర్, అంకే రావు, వెంకటయ్య, ఎం.ఎస్. రావు, సదానందం, గూడెల్లి బిక్రమ్తతి, విశ్వనాథం, సోమయ్య, పెద్ది రవీందర్, శివాజీ కోటగిరి, వీరన్న, యాదగిరి స్వామి, ఎల్లయ్య, హయగ్రీవ చారి, సాయిలు తదితరులు పాల్గొన్నారు. తమ సమస్యలను ప్రభుత్వం మరియు ఆక్రీసీ యాజమాన్యం దృష్టికి తీసుకెళ్లి న్యాయం జరిగేలా మీడియా సహకరించాలని వారు కోరారు.

జాతీయ సీనియర్ భోభోలో మహారాష్ట్ర, రైల్వేస్ జట్ల హవా



లీగ్ దశలోనే నిష్క్రమించిన తెలంగాణ మహిళల జట్టు..
క్వార్టర్ ఫైనల్స్

కాజీపేట, జనవరి 13 (జై భీమ్ న్యూస్)

కాజీపేట రైల్వే స్టేషియంలో తెలంగాణ ఖాళీతో అసోసియేషన్ ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న 5వ జాతీయ సీనియర్ నేషనల్ ఖాళీ ఛాంపియన్షిప్ డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ మహారాష్ట్ర (మహిళా విభాగం), రైల్వేస్ (పురుషుల విభాగం) జట్లు అద్భుత ప్రదర్శనతో ముందంజలో నిలుస్తున్నాయి. మంగళవారం జరిగిన లీగ్ మ్యాచులో ఈ రెండు జట్లు భారీ స్కోర్లతోదాదాపు విజయం సాధించి ట్రీ క్వార్టర్ ఫైనల్కు అర్హత పొందాయి. మహిళా విభాగంలో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ మహారాష్ట్ర 44-10 స్కోర్తో ఉత్తరప్రదేశ్పై ఘన విజయం సాధించింది. అదే విధంగా పురుషుల విభాగంలో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ రైల్వేస్ 39-12తో పుదుచ్చేరిపై గెలిచి తదుపరి దశకు దూకుకెట్టింది. మహిళా లీగ్ మ్యాచులో కర్ణాటక 23-4తో హ్యూయన్, గుజరాత్ 26-21తో కేరళపై కర్ణాటక 27-18తో పశ్చిమ బెంగాల్పై, తమిళనాడు



19--12తో ఆంధ్రప్రదేశ్‌పై, ఒడిశా 30--18తో విద్యర్థులపై, ఎయిర్‌పోర్ట్‌ ఆధరించి ఆఫ్ ఇండియా 25--12తో పంజాబ్‌పై, ఢిల్లీ 35-16తో రాజస్థాన్‌పై విజయాల సాధించి ప్రీ క్వార్టర్స్ ఫైనల్‌కు చేరాయి. పురుషుల విభాగంలో ఆతిథ్య తెలంగాణ జట్టు కర్ణాటక 24--19తో విజయం సాధించింది. స్త్రీల ఆర్థభాగంలోనే కర్ణాటక 15--9 ఆదిక్ష్మం సాధించింది. కర్ణాటక జట్టులో జి. సునీల్ 2.30 టైమింగ్‌తో పాటు నాలుగు పాయింట్లు సాధించి ఆకట్టుకోగా, తెలంగాణ తరపున డి. నిరీక్షణ్ (2.40), జై కుమార్ (1.40), జి. దినేష్ (50 సెక్సు) ఆచారు. కెప్టెన్ రాకేష్ చేజింగ్‌ను నాలుగు పాయింట్లు సాధించారు. ఇతర లీగ్ మ్యాచ్‌లలో కేరళ ఢిల్లీపై, పశ్చిమ బెంగాల్ ఛత్తీస్‌గఢ్‌పై, ఆంధ్రప్రదేశ్ తమిళనాడుపై, మహారాష్ట్ర ఉత్తరప్రదేశ్‌పై, కొల్కాత్తాలో గుజరాత్‌పై, ఒడిశా విద్యార్థులపై గెలిచి ప్రీ క్వార్టర్స్ ఫైనల్‌కు చేరాయి. క్వార్టర్స్ ఫైనల్ మ్యాచ్‌లు బుధవారం ఉదయం నుంచి ప్రారంభం కానున్నాయి. క్వార్టర్స్ ఫైనల్‌లో తెలంగాణ జట్టు ఆంధ్రప్రదేశ్‌తో తలపడనుంది. ఇదిలా ఉండగా, ఈ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో ఆతిథ్య మహిళా తెలంగాణ జట్టు పోరాటం లీగ్ దశలోనే ముగిసింది.



అటగాక మధ్య సమస్యయ లోపం, కీలక సందర్భాల్లో రాణించలేకపోవడం జట్టుకు దెబ్బతీసింది. గ్రూప్ 'డి'లో మూడు మ్యాచ్లు ఆడిన తెలంగాణ కేవలం ఒక మ్యాచ్లో మాత్రమే విజయం సాధించింది. పురుచ్చేరితో తొలిసారి తెలంగాణ 36--4 స్కోర్తో ఓన్నింగ్స్ తేడాతో గెలిచిన మరొకగా, భారత్తో 20--22తో స్వల్ప తేడాతో ఓడింది. ఢిల్లీతో జరిగిన మ్యాచ్లో 14--21 తేడాతో పరాజయం పాలైంది. ఈ మ్యాచ్లలో కె. రుక్మిణి, కే. మహేశ్వరి, ఎం. శ్రీలక్ష్మి, అఖిల, అనూపలు వ్యక్తిగతంగా మంచి ప్రదర్శన చేసినప్పటికీ జట్టు విజయాలికి అది సరిపోలేదు. మంగళవారం జరిగిన పలు పోటీలపై భారత భోక్తా సమాఖ్య ప్రధాన కార్యదర్శి ఉప్పార్ల సింగ్ పాల్గొనించగా, తెలంగాణ భోక్తా అసోసియేషన్ అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు జంగా రాఘవరెడ్డి, నాతి కృష్ణమూర్తి, హనుమకొండ--హైదరాబాద్ జిల్లాల క్రిడలు, యువజన శాఖ అధికారులు గుగులోతు అశోక్ కుమార్, సడిపెల్లి సుధాకర్ రావు, సీనియర్ కోచ్ యులిరాజ్, పరంగల్ జిల్లా భోక్తా అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి తోట శ్యాం ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు భద్రతే ప్రాణరక్ష - 'అరైవ్ ఎలైవ్'తో ప్రమాద రహిత తెలంగాణ దిశగా అడుగులు

దామెర, 13 జనవరి 2026 (జై భీమ్ క్రైమ్ న్యూస్)

రోడ్డు ప్రమాదాలను నియంత్రించి అమూల్యమైన మానవ ప్రాణాలను కాపాడాలనే సంకల్పంతో తెలంగాణ రాష్ట్ర పబ్లిక్ వర్క్స్, పోలీస్ శాఖ సంయుక్తంగా చేపట్టిన రోడ్ సేఫ్టీ -- అక్రిస్ ఎలెక్ట్ కార్పొరేషన్ ద్వారా రోడ్ల ప్రజలను విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా దామెర పోలీస్ స్టేషన్లో ఆధ్వర్యంలో దామెర గ్రామ పరిధిలోని గురుకుల గ్రౌండ్ వద్ద విస్తృత స్థాయి రోడ్డు భద్రత అవగాహన కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథి బులాలు, అంకిత్ కుమార్, వరంగల్ ఛాన్సె్ జోన్ డీసీపీ, సరేష్ టాటా, వరకలా ఏపీసీలు హాజరై ప్రజలను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. అలాగే వరకలా రూరల్ సీని రంజిత్ దావు, దామెర ఎస్సై కొంక అశోక్, దామెర పోలీసు సిబ్బంది ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. దామెర మండలానికి చెందిన సుమారు 300 మంది సర్పంచులు, ప్రజాప్రతినిధులు, యువ నాయకులు, శ్రీదాకారులు, విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన పొందారు. ఈ సందర్భంగా డీసీపీ అంకిత్ కుమార్ ఐపీఎస్ మాట్లాడుతూ, అతివేగమే ఎక్కువ రోడ్డు ప్రమాదాలకు ప్రధాన కారణమని తెలిపారు. వేగన్న నియంత్రించకపోవడం, మద్యం సేపించి వాహనాలు నడపడం వల్ల అనేక కుటుంబాలు అనాథలుగా మారుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పాల్గొల్లే ధరించడం చిన్న విషయం లాగా భరించకూడదు. అదే ప్రాణాలను కాపాడే విస్తృత ముఖ్యమైన రక్షణ కవచమని స్పష్టం చేశారు. మెనర్ వీలకు వాహనాలు



ఇప్పటి దైవింగ్ చెయినిప్పుడం చట్టపరమైన నేరమని, అలా జరిగితే తల్లిదండ్రులు కూడా కఠిన శిక్షలు, బాధ్యతలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు. అనంతరం ఏసీబీ సతీష్ బాబు మాట్లాడుతూ, ప్రతి పౌరుడు ట్రాఫిక్ నియమాలను తప్పకుండా పాటించాలని, మోటారు వాహనాల పట్టాన్ని గౌరవిస్తూ వాహనాలు నడపడం ద్వారానే ప్రమాదాలను గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని తెలిపారు. రోడ్డు భద్రత అనేది కేవలం పోలీస్ శాఖ బాధ్యత మాత్రమే కాదని, ప్రజలందరి సమిష్టి బాధ్యత అని స్పష్టం చేస్తూ, ప్రతి ఒక్కరూ స్వచ్ఛందంగా నియమాలను పాటించిచిట్టుదిట్ట నిజమైన మార్పు సాధ్యమవుతుందని అన్నారు. పరకాల రూరల్ సీబి రంజిత రావు మాట్లాడుతూ,

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కూడా ట్రాఫిక్ నియమాల్పై పూర్తి అవగాహన అవసరమని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా యువత, విద్యార్థులు రోడ్డు భద్రత నిబంధనలను తమ దైనందిన జీవితాల్లో భాగంగా మార్చుకోవాలని సూచించారు. చిన్న నిర్లక్ష్యం కూడా ప్రాణాంతక ప్రమాదాలకు దారితీస్తుందని హెచ్చరిస్తూ, బాధ్యతాయుతమైన డ్రైవింగ్ అలవాటు



అలవర్చుకోవాలని నూచించారు. దామెర ఎన్నై కొంక అశోక్ మాట్లాడుతూ, హైద్రాబ్ తప్పనిసరిగా ధరించడం, సీటుబెల్ట్ వనియ్యారం, ట్రైనిస్స్ లేకుండా వాహనాలు నడవకపోవడం వంటి ప్రాథమిక నియమాలను ప్రతి ఒక్కరూ కచ్చితంగా పాటించాలని కోరారు. రోడ్డు భద్రతను ఒక ప్రజా ఉద్యమంగా మార్చినప్పుడే ప్రమాద రహిత దామెర, ప్రమాద రహిత తెలంగాణా బాధ్యతను నిర్వహించినప్పుడే రోడ్డు ప్రమాద రహిత తెలంగాణను నిర్మించగలమని అధికారులు ఏకగ్రీవంగా స్పష్టం చేశారు. ప్రజల భద్రత పోలీస్ శాఖ ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొంటూ, భవిష్యత్తులో ఇలాంటి అవగాహన కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతంగా, నిరంతరంగా నిర్వహిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

కేరీర్ అడ్వాన్స్‌మెంట్ స్కీమ్ అమలులో జాప్యంపై ఆందోళన

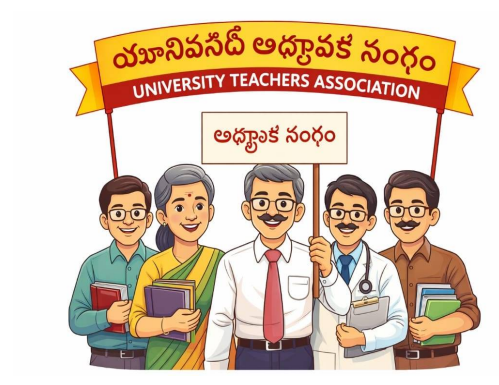
రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరిన కాకతీయ యూనివర్సిటీ అధ్యాపక సంఘం

వరంగల్, 13 జనవరి 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

రాష్ట్రంలోని విశ్వవిద్యాలయాలలో అధ్యాపకులకు వర్తించే కేరీర్ అడ్వాన్స్‌మెంట్ స్కీమ్ (సిఎఎస్) అమలులో జరుగుతున్న జాప్యంపై కాకతీయ యూనివర్సిటీ అధ్యాపక సంఘం తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఈ మేరకు అసోసియేషన్ ఆఫ్ కాకతీయ యూనివర్సిటీ టీచర్స్ (అకుట్) అధ్యక్షులు ప్రొఫెసర్ బి. వెంకట్రామ్ రెడ్డి, ప్రధాన కార్యదర్శి డా. ఎల్.పి. రాజ్‌కుమార్ సంయుక్తంగా ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. ప్రకటనలో పేర్కొన్న వివరాల ప్రకారం, రాష్ట్రంలో సిఎఎస్ అమలు విధానంపై స్పష్టత లేకపోవడం వల్ల గత కొన్నేళ్లుగా అధ్యాపకులు ఆర్థిక,

వృత్తిపరమైన నష్టాలను ఎదుర్కొంటున్నారు. ముఖ్యంగా ఆర్థిక సాధించినప్పటికీ పదోన్నతులు, వేతన పెరుగుదలలు నిలిచిపోవడం వల్ల అధ్యాపకుల్లో తీవ్ర అసంతృప్తి నెలకొంది. కాకతీయ యూనివర్సిటీలో దాదాపు 40 ఏళ్లుగా పనిచేస్తున్న అధ్యాపకులు కూడా సిఎఎస్ ప్రయోజనాల కోసం ఎదురుచూడాల్సి పరిస్థితి ఏర్పడిందని సంఘం ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. ఇతర రాష్ట్రాల్లో ఇప్పటికే అమలులో ఉన్న విధానాలను తెలంగాణలో కూడా తక్షణమే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేసింది. సిఎఎస్ అమలుపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు జారీ చేసి, విశ్వవిద్యాలయాలపై ఉన్న అనవసరమైన పరిపాలనా భారం తగ్గించాలని అకుట్ కోరింది. అధ్యాపకుల సమస్యలను పరిష్కరించడంలో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం కొనసాగితే, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉద్యమ కార్యక్రమాలకు

సిద్ధమవుతామని హెచ్చరించింది. ఈ ప్రకటనపై సంఘం అధ్యక్షులు ప్రొఫెసర్ బి. వెంకట్రామ్ రెడ్డి, ప్రధాన కార్యదర్శి డా. ఎల్.పి. రాజ్‌కుమార్ సంతకాలు చేశారు.



కోడిపందాల కొట్లాట

మొదటి పేజీ తరువాయి

వాటిని కోడిపందాల ఆటలో పెట్టుకొని పోగొట్టుకుంటూ ఆర్థికపరమైన ఇబ్బందులను తట్టుకోలేక ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్న కుటుంబాల పరిస్థితులను కూడా అనేక సందర్భాల్లో చూడగలమన్నారు. చాలా చోట్ల పేకాటలు ఆడడం మరో రకమైన నేరంగా పరిగణించాలన్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే కాకుండా ఇతర రాష్ట్రాల్లో స్థిరపడ్డటుంటి వ్యక్తులు సంక్రాంతి పండుగ అనగానే సొంత గ్రామాలకు సొంత గృహాలకు చేరిపోవడం శుభ పరిణామం అయినప్పటికీని ప్రతి కుటుంబంలో పండుగ వాతావరణం జరుపుకోవడం కోసం వడరాని పొట్టు వదల్చిన పరిస్థితిలు ఏర్పడుతున్నాయన్నారు. డిసెంబర్ మాసంలో రైతులు పండించిన పంటలు రాబడి రూపంలో ఇళ్లలోనికి చేరుకోగా వాటిని భద్రపరుచుకుంటున్న ప్రజలు నవధాన్యాల ముగ్గులతో ఇండ్ల ముందు చూడ చక్కుని ముగ్గులు చేసుకొని అలంకరించడం ఆద్యుతం అన్నారు. ఇలాంటి సందర్భంలోనే తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వేల సంఖ్యలో కుటుంబాలు పన్నులు ఉందామీన పరిస్థితులు లేకపోలేదు అన్నారు. చాలీచాలని జీతాలతో పనిచేస్తున్న కార్మికులు కుటుంబ పోషణ గడవడం చాలా రకాలుగా ఇబ్బందులు పడుతున్నారన్నారు. కౌలు రైతులు పండించిన పంటలు యజమానదారులకు చేరుతుండడంతో లాభాలేమీ ఆశించని స్థాయిలో మనోవేదన చెందుతున్నారన్నారు. అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలలో పార్ట్ టైం కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగాలు చేస్తున్న ఉద్యోగులు పండుగ పూట కాస్తంత నిరాశలో ఉన్నారని చెప్పుకోవాలన్నారు. తెలుగు ప్రజల ఆకాంక్షలను నెరవేర్చలేని స్థితిలో ప్రభుత్వాలు ఉండడానికి ప్రధాన కారణం ఆర్థికపరమైన సమస్యలేనని అన్నారు. పండుగ సందర్భంగా ప్రభుత్వాలు ప్రజలకు ఇస్తున్న హామీలను శుభాకాంక్షల రూపంలో తెలియజేస్తున్నప్పుడు వాటిని అమలుపరుస్తూ ప్రజలను ఆదుకోవాలని అదే నిజమైన పండుగ అంటూ గుర్తు చేశారు. కోడిపందాలతో మొదలవుతున్న పండుగ ప్రతి కుటుంబంలో ఆనందాలను నింపితే బాగుంటుంది కానీ అనర్థాలను నింపితే రక్షించేవారు దరిదాపుల్లో కూడా ఉండరన్నారు.

ప్రతి ఒక్కరు రోడ్డు భద్రత నియమాలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి : డీసీపీ ధార కవిత్

మధ్యం తాగి వాహనాలు నడిపితే కలిసే చర్యలు తప్పవు : పీసీపీ పింగిలి ప్రశాంత్ రెడ్డి ఎల్లూత్తూరి, 13 జనవరి 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

రోడ్డు ప్రమాదాలను నియంత్రించి ప్రజల ప్రాణాలను కాపాడాలనే లక్ష్యంతో ఎల్లూత్తూరి మండల కేంద్రంలో మంగళవారం విస్తృత స్థాయిలో రోడ్డు భద్రత అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీసు అధికారులు, ఆటో డ్రైవర్లు, వాహనదారులు, స్థానిక ప్రజలు పాల్గొని ట్రాఫిక్ నియమాలపై అవగాహన పెంపొందించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆటో డ్రైవర్లు, ద్విచక్ర వాహనదారులు, నాలుగు చక్రాల వాహనదారులతో పోలీసులు ప్రత్యక్షంగా మాట్లాడారు. ఓవర్‌లోడింగ్, డ్రిఫ్ట్ రైడింగ్, మధ్యం సేవించి వాహనాలు నడపడం వంటి ప్రమాదకర అలవాట్లు తక్షణమే మానుకోవాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా పండుగల సమయంలో నిర్లక్ష్యంగా వాహనాలు నడపడం వల్ల ప్రమాదాల సంఖ్య పెరుగుతోందని హెచ్చరించారు. రోడ్డు దాటే సమయంలో పాదచారులు జాగ్రత్తగా ఉండాలని, జీల్లా క్రాసింగ్‌లను వినియోగించాలని కోరారు. వక్రలు మాట్లాడుతూ, రోడ్డు భద్రత నియమాలు డ్రైవర్లు మాత్రమే కాకుండా పాదచారులు, ఇతర రోడ్డు వినియోగదారులందరి భద్రత కోసం రూపొందించబడ్డాయని తెలిపారు. ఈ నియమాలు ట్రాఫిక్ ప్రవాహాన్ని సజావుగా ఉంచడమే కాకుండా ప్రమాదాల అవకాశాలను తగ్గించి, రోడ్డుపై గందరగోళం తలెత్తకుండా చేస్తాయని వివరించారు.



అయితే చాలామంది నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడం వల్ల అనవసర ప్రమాదాలు, గాయాలు, ప్రాణనష్టాలు చోటుచేసుకుంటున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. మేగాన్ని నియంత్రించడం, మధ్యం సేవించి వాహనాలు నడపకుండా ఉండడం ద్వారా ఈ ప్రమాదాలను చాలా వరకు నివారించవచ్చని తెలిపారు. డీసీపీ ధార కవిత్ మాట్లాడుతూ రోడ్డు భద్రత ప్రతి ఒక్కరి సామూహిక బాధ్యత అని స్పష్టం చేశారు. “ప్రతి వాహనదారుడు ట్రాఫిక్ నియమాలు పాటిస్తేనే ప్రమాదాల సంఖ్య తగ్గుతుంది. మధ్యం సేవించి వాహనాలు నడిపే వారిపై చట్టపరంగా ఎలాంటి నడచింపులు ఉండవు. ప్రజల ప్రాణాలు కాపాడటమే పోలీసు శాఖ ప్రధాన లక్ష్యం” అని డీసీపీ ధార కవిత్ అన్నారు. పీసీపీ పింగిలి ప్రశాంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ “మధ్యం తాగి వాహనాలు నడపడం అత్యంత ప్రమాదకరం. డ్రిఫ్ట్ రైడింగ్, ఓవర్‌లోడింగ్ వల్ల ప్రమాదాలు మరింత తీవ్రంగా మారుతున్నాయి. ట్రాఫిక్ నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటాం.

ఎవరి నిర్లక్ష్యం వల్లనా ఇతరుల ప్రాణాలకు ముప్పు కలగకూడదు” అని హెచ్చరించారు. సీఐ పులి రమేష్ మాట్లాడుతూ “వాహన వేగాన్ని తగ్గించడం, హెల్మెట్, సీట్‌బెల్ట్ తప్పనిసరిగా ధరించడం ద్వారా ప్రమాదాల తీవ్రతను గణనీయంగా తగ్గించవచ్చు. ప్రతి డ్రైవర్ బాధ్యతాయుతంగా, క్రమశిక్షణతో వాహనాలు నడపాలి” అని సూచించారు. ఎస్సై ప్రవీణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ “పాదచారులు కూడా రోడ్డు దాటే సమయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలి. చిన్న నిర్లక్ష్యం పెద్ద ప్రమాదానికి దారి తీస్తుంది. అందరూ ఆప్రమత్తంగా ఉంటేనే రోడ్డు ప్రమాదాలను పూర్తిగా తగ్గించవచ్చు” అని తెలిపారు. ఈ అవగాహన కార్యక్రమంలో కాజీపేట పీసీపీ కార్యాలయానికి చెందిన పోలీసులు, ఆటో డ్రైవర్లు, వాహనదారులు, స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. రోడ్డు భద్రతపై ఇలాంటి కార్యక్రమాలు నిరంతరం నిర్వహించడం ద్వారా ప్రమాదాల నివారణ సాధ్యమవుతుందని పాల్గొన్నవారు అభిప్రాయపడ్డారు.

చైనా మాంజా బారిన్ పడి వృద్ధ మహిళకు తీవ్ర గాయాలు

హైదరాబాద్, 13 జనవరి 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

నిషేధిత చైనా మాంజా మరోసారి ప్రాణాలకు ముప్పుగా మారింది. హైదరాబాద్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని మీర్సాబ్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో మంగళవారం విషాదకర ఘటన చోటుచేసుకుంది. అల్మాస్ గూడ ప్రధాన రహదారిపై రోడ్డుపక్కన నడుచుకుంటూ వెళ్తున్న యాదమ్మ (70) అనే వృద్ధ మహిళకు ఆకస్మాత్తుగా గాలిలో వేలాడుతున్న చైనా మాంజా కాలికి చుట్టుకుంది. మాంజా బలంగా చుట్టుకోవడంతో ఆమె కాలు తీవ్రంగా కోసుకుపోయి భారీగా రక్తస్రావం జరిగింది.



ఘటనను గమనించిన స్థానికులు వెంటనే స్పందించి గాయపడిన వృద్ధురాలిని సమీపంలోని ప్రైవేట్ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ప్రస్తుతం ఆమెకు చికిత్స కొనసాగుతోందని సమాచారం. నిషేధిత చైనా మాంజా వినియోగం వల్ల పాదచారులు, వాహనదారుల ప్రాణాలకు తీవ్రమైన ముప్పు ఏర్పడుతున్నప్పటికీ ఇలాంటి ఘటనలు తరచుగా జరుగుతుండటంపై స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. చైనా మాంజా విక్రయాలు, వినియోగంపై అధికారులు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

అయోధ్యాపురం గ్రామంలో రోడ్డు భద్రతపై విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమం

‘అరైవ్ ఎలైష్ట జాతీయ రోడ్డు భద్రత మాసోత్సవాల్లో భాగంగా ర్యాల్లీ హన్మకొండ, 13 జనవరి 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)



జాతీయ రోడ్డు భద్రత మాసోత్సవాలు మరియు అరైవ్ అలైవ్ కార్యక్రమంలో భాగంగా మడికొండ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని అయోధ్యాపురం గ్రామంలో మంగళవారం రోడ్డు భద్రతపై విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. గ్రామ ప్రజల్లో ట్రాఫిక్ నియమాలపై చైతన్యం పెంచడం, రోడ్డు ప్రమాదాలను తగ్గించడం, విలువైన మానవ ప్రాణాలను కాపాడటమే ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన లక్ష్యంగా పోలీసులు పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మడికొండ పోలీస్ ఇన్స్పెక్టర్, ఎస్ఐతో పాటు పోలీస్ సిబ్బంది గ్రామ ప్రజలు, ఆటో డ్రైవర్లు, ద్విచక్ర వాహనదారులు, ఇతర వాహనదారులతో ప్రత్యక్షంగా మాట్లాడి ట్రాఫిక్ నియమాల ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. మంగళవారం ప్రత్యేక అంశంగా సిగ్నల్ జంపింగ్ తీసుకుని, ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్‌ను ఉల్లంఘించడం వల్ల జరిగే రోడ్డు ప్రమాదాలు, ప్రాణనష్టాలు, కుటుంబాలకు కలిగే తీరని నష్టం గురించి ఉదాహరణలతో వివరించారు. చిన్న నిర్లక్ష్యం కూడా ఎంత పెద్ద ప్రమాదానికి దారి తీస్తుందో ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. పండుగలు, రద్దీ సమయాల్లో వేగంగా వాహనాలు నడపడం, మధ్యం సేవించి డ్రైవింగ్ చేయడం, హెల్మెట్, సీట్‌బెల్ట్ ధరించకపోవడం వంటి చర్యల వల్ల ప్రమాదాల సంఖ్య పెరుగుతోందని పోలీసులు తెలిపారు. ప్రతి వాహనదారుడు ట్రాఫిక్ నిబంధనలు తప్పనిసరిగా పాటిస్తూ, తాను మాత్రమే కాకుండా ఇతరుల ప్రాణ భద్రతకూ బాధ్యత వహించాలని సూచించారు. అలాగే గ్రామంలో ట్రాఫిక్ నియమాలపై ప్రజల్లో మరింత చైతన్యం తీసుకొచ్చేలా ర్యాలీని నిర్వహించారు. ఈ ర్యాలీ గ్రామ వీధుల గుండా సాగుతూ రోడ్డు భద్రత, సిగ్నల్ జంపింగ్ మానుకోవాలి, హెల్మెట్ తప్పనిసరి, వేగ నియంత్రణ అవసరం వంటి నినాదాలతో ప్రజలను ఆకట్టుకుంది. ర్యాలీలో పోలీస్ సిబ్బంది, గ్రామస్థులు, యువత పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని రోడ్డు భద్రతకు తమ మద్దతును తెలిపారు. ఇన్స్పెక్టర్ పుల్లాల కిషన్ మాట్లాడుతూ రోడ్డు భద్రత ప్రతి ఒక్కరి వ్యక్తిగత, సామూహిక బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. “సిగ్నల్ జంపింగ్, అధిక వేగం వల్ల అనేక కుటుంబాలు తమ ఆవులను కోల్పోతున్నాయి. ట్రాఫిక్ నియమాలు పాటిస్తేనే ప్రమాదాలు తగ్గుతాయి. ప్రజలు పోలీసుల భయంతో కాదు, తమ భద్రత కోసమే నియమాలు పాటించాలి” అని హితవు పలికారు. ఎస్ఐ రాజ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ “ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్‌ను గౌరవించడం ద్వారా అనేక ప్రమాదాలను నివారించవచ్చు. చిన్న నిర్లక్ష్యం పెద్ద ప్రమాదానికి దారి తీస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతతో వాహనాలు నడిపి, తమ కుటుంబాలను సురక్షితంగా ఉంచుకోవాలి” అని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మడికొండ పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది, గ్రామ పెద్దలు, యువత, ఆటో డ్రైవర్లు, వాహనదారులు పాల్గొన్నారు. ఇలాంటి రోడ్డు భద్రత అవగాహన కార్యక్రమాలు నిరంతరం నిర్వహిస్తే రోడ్డు ప్రమాదాలను గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని, ప్రజల సహకారం అత్యంత అవసరమని పోలీసులు పేర్కొన్నారు.

నాన్ వెజ్ 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 యూనివర్సిటీలో 438 మంది వ్యక్తులపై పరిశోధన చేశారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆహారపు అలవాట్లు జ్ఞాపకశక్తిపై ఎలా పని చేస్తున్నాయో తెలుసుకున్నారు. ఈ అధ్యయనం 438 మంది కొనసాగితే అందులో 108 మందికి అల్జీమర్స్ వ్యాధి వచ్చినట్లు 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, ఫ్లూటి 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 అనలు కనిపించడం లేదని పరిశోధనలో తేలిందట. మాంసాహారాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే నరాల సమస్యలు వస్తాయి సో స్లీప్ చేయండి. ఎక్కువగా తినకుండా లిమిట్ గా తినడం వల్ల ఈ సమస్యలు నుంచి బయటపడవచ్చు. అతి సర్వతా వర్షయేత్. సో మితంగా తిని ఆరోగ్యంగా ఉండడం 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 కార్బిసెట్ హార్వేస్ ఉత్పత్తిని పెరుగు తగ్గిస్తుంది. ఈ హార్వేస్ 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 యువస్వంగా 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 ఫాస్ఫరస్, కాల్షియం లు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. దీన్ని ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల దంతాలు చాలా స్ట్రాంగ్ గా ఉంటాయి. ఎముకలను కూడా బలోపేతం చేయడం వల్ల కీళ్లనొప్పులు రాకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. బిపీ %౫౫ 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 హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతుంది పెరుగు. ఇందులోని ట్రైరోసిన్ వంటి ఆమైనో ఆమ్లాలు మెదడులో డోపమైన్, సెరోటోనిన్, నోరోపైన్ డ్రైన్ వంటి హార్మోన్లను నియంత్రిస్తాయి.



ఈ నీరు అమృతంతో సమానం!

ప్రస్తుత కాలంలో మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, మారుతున్న జీవనశైలి వల్ల శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యంతో వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా వచ్చే స్థూలకాయం ఒకటి. ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి మంచి ఆహారం, వ్యాయామమే మార్గం. అంతేకాకుండా కొన్ని ఇంటి చిట్టాలను 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 కొత్త కణాలు పేరుకుపోవడానికి అనుమతించదు. నిమ్మకాయలో ఉండే ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ ను 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 శుభ్రపరుస్తుంది. మూత్రవిసర్జన, చెమట అధికంగా వచ్చేలా ప్రేరేపిస్తుంది. జీలకర్ర నీరు: జీలకర్ర నీటిని తాగడం వల్ల స్థూలకాయం త్వరగా తగ్గుతుంది. ఇందులో క్యూమినాల్డిహైడ్, థైమోక్వినోన్ వంటి సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆర్థరైటిస్ , కీళ్ల నొప్పులు వంటి పరిస్థితులు ఉంటే, చికాకు, వాపును తగ్గించడంలో జీలకర్ర నీరు ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మెంఠి గింజల నీరు: మెంఠి నీరు తాగడం వల్ల స్థూలకాయం తగ్గడమే కాకుండా మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో మెంతులు సహకరిస్తాయి. మెంఠి నీటిని తయారు చేయడానికి, ముందుగా



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, మోటారుతున్నప్పుడు ఎవరైనా పడిపోయారని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. అలాంటి వారు కార్డియాక్ అరిస్ట్ 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 అరిస్ట్ 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 క్లిక్ల 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



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. అలర్జి 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 పొడరగా చేసుకుని నిల్వ చేసుకోవాలి. వంటి నొప్పితో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. అర టీ స్పూన్ వాము పొడర, కొద్దిగా అలివే అయిల్, గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తాగితే, పంటి నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు.. నోటి దుర్వాసన కూడా దూరమవుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పొడర 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 కోసం 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 పొడరని కలిపి తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. సాధారణంగా కడుపు ఉబ్బరం, త్రేన్లులు, జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఈ వాము వాటర్ బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. వాముని రెక్కస్పర నీటిలో వేసి మరిగించి కప్పు అయ్యే వరకూ ఉంచాలి. దీనిని ఫిల్టర్ చేసి రెగ్యులర్ గా 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 కెఫీన్ 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 విచ్చిన్నం చేయడానికి అవసరమైన ఎంజైమ్‌లు పిండంలో లేనందున బిడ్డపై ప్రభావం చూపుతుందంటున్నారు. కెఫిన్ వినియోగం పిండం మెదడు అభివృద్ధిని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? గర్భధారణ సమయంలో అధిక కెఫిన్ శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ఇది భవిష్యత్ వల సమస్యలకు దారి తీసేలా ఉంటుంది. న్యూరోఫార్మాకాలజీలో ప్రచురించిన పరిశోధన ప్రకారం.. చాలా కెఫిన్ మెదడు సర్క్యుట్లకు 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 విడ్వేయ్ చెబుతున్నారు.

ఉప్పు తినడం పూర్తిగా మానేశారా?

ఒక హెల్త్ అడ్వర్ట్ రోజుకు 4 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ఉప్పు తినకూడదని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక తెలిపింది. అలాగని ఉప్పు పూర్తిగా మానేయకూడదు అంటున్నారని నిపుణులు. అయితే 30 రోజులు సాల్ట్ తినడం మానేస్తే ఏమవుతుందో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం. బిరువు తగ్గుతారు : ఉప్పు తినడం ఆపేస్తే బిరువు తగ్గుతారు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక నెల పాటు సాల్ట్ తినకపోతే శరీరం తక్కువ సోడియంకు అడ్జస్ట్ అవడం మొదలు అవుతుంది దీంతో సోడియం లెవెల్స్ ద్రావ్ 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 ఇన్‌టేక్ తగ్గి బిరువు తగ్గుతారు. ఎందుకంటే సాల్టీ ఫుడ్స్ మానేస్తే హెల్త్ ఫుడ్స్ తింటాం కాబట్టి శరీరంలోని, ముఖ్యంగా కడుపు, నడుము చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు తగ్గడానికి సో్మ ఉంటుంది. ట్లోటింగ్ వంటి సమస్యలకు గుడ్ బాయ్ చెప్పవచ్చు. అయితే, చాలా త్వరగా బిరువు తగ్గితే ఆరోగ్యానికి హానికరం అని మాత్రం గుర్తు పెట్టుకోండి.జీర్ణ సమస్యలు : ఉప్పు డైజెషన్‌కు కూడా అవసరమే. ఉప్పులోని సోడియం స్ట్రమక్ యాసిడ్ తయారు కావడానికి అవసరం. సడనగా సాల్టిఫుడ్స్ 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 ట్రెయిన్ మీద ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి మానసిక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సోడియం శరీరంలోని పూర్ణుడ్స్ 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 అలస్యం చేయకుండా ఈ ఆర్టికల్‌పై ఓ లుక్కేయండి. కాకరకాయలో ఎక్కువగా పాలిపెప్టైడ్-పి అనే ఇన్సులిన్ వంటి సమృేకాలు ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో బాగా సహాయపడతాయి. కాకరకాయ మధుమేహం ఉన్నవారి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్దకం వంటి సమస్యల నుంచి కాపాడుతుంది. చేదు అనారోగ్య వ్యాధుల నుంచి కాపాడుతుంది. ఇందులోని పోషకాలు చర్మ కిడ్నీలోని మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఈ కాకరకాయ మొక్క ఆకులను పేస్ట్ చేసి తలకు అప్లై చేస్తే చుండ్రు తగ్గుతుంది. చేదు వల్ల తలలో పేలు వంటివి ఉన్న కూడా మాయమైపోతాయి. మీకు సచ్చిన 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 రాళ్ళ 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 ఒక్కొ 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 విటమిన్స్ కూడా ఉన్నాయి. మునగాలోని యాంటీబయోటిక్ ఏజెంట్లు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, మునగలో జింక్ ఉంటుంది, ఇది చర్మ సంరక్షణకు చాలా మంచిది. గ్లూటామియోన్ చర్మను వేగవంతం చేసే లక్షణాలను కూడా మునగ కలిగి ఉంది. శరీరంలో మొటిమలు ఏర్పడటాన్ని తగ్గిస్తుంది.



ఫంక్షన్ కాలేయాన్ని రక్షించడానికి , ట్యాక్సిన్ నుండి రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని క్యాలరీల పరిమాణాన్ని తగ్గించడంలో కూడా మునగ మంచిది. మునగ లైంగిక ఉద్దీపనలో కూడా సహాయపడుతుంది. మునగలో ఉండే కామోద్దీపన సమృేకనం 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, క్యాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, 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 యాంటీ 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 ఇన్ఫ్లేమటరీ 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.



పళ్ళుతో మకుంటే 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 పళ్ళు తోముకోవడం, శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం వంటి పనుల జోలికి వెళ్ళరు.కానీ ఆ ప్రాతిపదికన, బ్రసింగ్‌ను 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 వుద్దువైన 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.



జిరో ఆయిల్ కుకింగ్

ఎప్పుడైనా నూనె రుచి చూశారా? కచ్చితంగా సచ్చదు. కానీ నూనె వల్లే వంట రుచిరకంగా ఉంటుందని నమ్ముతాం. అయితే ఆయిల్, నెయ్యి, నెయ్యెకు సంబంధించిన ఒక్క చుక్క లేకుండా కూడా టోస్ట్ ఫుడ్ ప్రిపేర్ చేయొచ్చని చెప్తున్నారు నిపుణులు.రుచిని త్యాగం చేయకుండా రుచిరకమైన 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, గ్రిలింగ్, రోస్ట్ చేయడం లేదా ఆహారాన్ని అంటుకోకుండా నిరోధించడానికి నాన్-స్టిక్ కుక్‌వేరేలను 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, చెదు 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 బిరువు తగ్గడానికి, వెయిట్ మేనేజ్మెంట్ కు సహాయపడుతుంది. నూనెలో కొవ్వు ఉంటుంది. అధిక కొవ్వు అధిక బిరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ బిరువు నిర్దుహణలో

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.





'మన శంకర వరప్రసాద్ గారు' చిత్రంలో ఇళయరాజా పాటలు

ఎలాంటి వివాదం లేదన్న అనిల్ రావిపూడి ఇళయరాజా పాటల వాదకంపై దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి స్పష్టత ఆయన అనుమతి తీసుకున్నామని వెల్లడి మహిళల సన్నివేశాలపై విమర్శలకు సరదాగా బదులిచ్చిన దర్శకుడు సినిమా పైసల్ కలెక్షన్లు రూ.500 కోట్ల వరకు ఉండొచ్చన్న నిర్మాత వెంకటేశ్తో సినిమాకు షాన్.. చిరంజీవి గెస్ట్ రోల్ చేస్తే బాగుంటుందన్న దర్శకుడు

మెగాస్టార్ చిరంజీవి నటించిన 'మన శంకర వరప్రసాద్ గారు' చిత్రంలో ఇళయరాజా స్వరపరిచిన పాత పాటల వాదకంపై వస్తున్న ఊహాగానాలకు దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి తెరదించారు. ఆ పాటలను ఉపయోగించుకోవడానికి తాము ఇళయరాజాను స్వయంగా కలిసి అనుమతి తీసుకున్నామని, ఈ విషయంలో ఎలాంటి వివాదాలు లేవని ఆయన స్పష్టతనిచ్చారు. చిరంజీవి కథనాయకుడిగా, అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం సంక్రాంతి కానుకగా విడుదలై

భారీ విజయాన్ని అందుకుంది. తొలిరోజే ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.84 కోట్లు వసూలు చేసి మెగా బ్లాక్ బస్టర్ గా నిలిచింది. ఈ సందర్భంగా మంగళవారం హైదరాబాద్ లో చిత్రయానిట్ 'మెగా బ్లాక్ బస్టర్ థ్యంక్స్ మీట్ నిర్వహించి ఆనందాన్ని పంచుకుంది. ఈ కార్యక్రమంలో దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి మాట్లాడుతూ పలు ఆసక్తికర విషయాలు వెల్లడించారు. చిరంజీవితో సినిమా చేయడం ఒక మినీ ఛాలెంజ్ అని, ఆయన మాటలను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని కేవలం 25 రోజుల్లోనే స్క్రిప్ట్ పూర్తి చేశానని తెలిపారు. సినిమాలో మహిళలకు సంబంధించిన చట్టాలపై ఉన్న కొన్ని సన్నివేశాలపై వస్తున్న విమర్శల గురించి ఆయన తనదైన శైలిలో స్పందించారు. "మహిళల కోసం జైలుకు వెళ్లడానికైనా, అవసరమైతే ఉరిశిక్షకైనా సిద్ధం" అని సరదాగా వ్యాఖ్యానించారు. ఆ సన్నివేశాలు మహిళలను కించపరిచేవి కావని, కొందరు చట్టాలను ఎలా దుర్వినియోగం చేస్తున్నారో చూపించడానికే తీశామని వివరించారు. ఢిల్లీలో మహిళా ప్రేక్షకులు కూడా ఆ సన్నివేశాలకు చప్పట్లు కొడుతున్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు. సినిమా పైసల్ కలెక్షన్స్ పై నిర్మాత సాహు గారపాటి మాట్లాడుతూ,

సినిమా ప్రయాణం పట్ల చాలా సంతోషంగా ఉన్నామని, ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.400 కోట్ల నుంచి రూ.500 కోట్ల మధ్య వసూళ్లు సాధిస్తుందని గట్టి నమ్మకం వ్యక్తం చేశారు. ఇదే సమయంలో అనిల్ రావిపూడి మాట్లాడుతూ, చిరంజీవి పారితోషికం గురించి ఒక ఆసక్తికర విషయం పంచుకున్నారు. నిర్మాత కుమార్తె అయిన సుస్మిత కొడిదెలకు కొంత మిగిలాలనే సదుద్దేశంతో, బడ్జెట్ ను దృష్టిలో పెట్టుకుని చిరంజీవిగారు జీతం తీసుకున్నారని వెల్లడించారు. భవిష్యత్ ప్రణాళికల గురించి చెబుతూ, ఈ సినిమాలో వెంకటేశ్ పోషించిన పాత్రకు అద్భుతమైన స్పందన వస్తోందని, ఆయనతో మరో సినిమా చేసే ఆలోచన ఉందని అన్నారు. దీనిని ఒక యూనివర్సల్ షాన్ చేసి, అందులో చిరంజీవి గెస్ట్ రోల్ చేస్తే బాగుంటుందని తన మనసులోని మాట చెప్పారు. పవన్ కల్యాణ్ కు సినిమా చూపిస్తారా అని అడగ్గా, ఆయన సమయాన్ని బట్టి తప్పకుండా చూపిస్తామని నిర్మాత సుస్మిత కొడిదెల తెలిపారు. యాక్షన్-కామెడీ-ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా వచ్చిన ఈ చిత్రం, వింటేజ్ చిరంజీవిని గుర్తు చేసిందని అభిమానులు సంబరాలు చేసుకుంటున్నారు.

కన్నడ స్టార్ యశ్ 'టాక్సిక్ టీజర్' పై తీవ్ర వివాదం.. అగ్లీల కంటెంట్ పై అభ్యంతరాలు!



కన్నడ రాకింగ్ స్టార్ యశ్ తాజా సినిమా 'టాక్సిక్: ఏ థెయింటేట్ ఫర్ గ్రోన్-అప్ గురించి ఇప్పుడు భారీగా చర్చ జరుగుతోంది. ఈ సినిమా టీజర్ ఈ నెల 8న యశ్ 40వ పుట్టినరోజు సందర్భంగా విడుదలైంది. టీజర్ విడుదల అయిన వెంటనే సోషల్ మీడియాలో విపరీతమైన క్రిజ్ వచ్చింది. మొదటి 24 గంటల్లోనే 220 మిలియన్ వ్యూస్ వచ్చాయి. టీజర్ లో యశ్ స్టైలిష్ గా, డేజర్స్ గా 'రాయా' అనే గ్యాంగ్ స్టర్ పాత్రలో కనిపిస్తాడు. ఒక సీన్ లో కారులో ఒక మహిళతో

ఇంటిమేట్ మూమెంట్ చూపిస్తూ, వెంటనే బయట ఉన్న శత్రువులను గన్ తో చంపేస్తారు. ఈ సీన్ చాలా బోల్ట్ గా ఉందని కొందరు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. ఇది మహిళల గౌరవాన్ని తగ్గిస్తుందని, పిల్లల మానసిక ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుందని, కన్నడ సంస్కృతికి అవమానకరమని ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ వివాదం ఆమ్ ఆడ్మీ పార్టీ కర్ణాటక విభాగం మహిళా వింగ్ నుంచి మొదలైంది. నిన్న వాళ్లు కర్ణాటక స్టేట్ విమెన్స్ కమిషన్ కి ఫిర్యాదు చేశారు. "టీజర్ లోని అగ్లీల కంటెంట్

మహిళలు, పిల్లల సామాజిక శ్రేయస్సుకు హాని చేస్తోంది. వయసుకి సంబంధించిన వార్నింగ్ లేకుండా పబ్లిక్ లో విడుదల చేశారు. ఇది మహిళల గౌరవాన్ని తగ్గిస్తుంది. కన్నడ సంస్కృతికి అవమానం. వెంటనే టీజర్ ను సోషల్ మీడియా నుంచి తొలగించాలి. పోలీసులు, ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలి" అని ఆమ్ స్టేట్ సెక్రటరీ ఉషా మోహన్ కోరారు. ఈ ఫిర్యాదు తర్వాత కర్ణాటక స్టేట్ విమెన్స్ కమిషన్ సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఫిల్మ్ సర్టిఫికేషన్ కి లేఖ రాసింది.

'హక్క్ సినిమాపై సమంత స్పందన

బాలీవుడ్ నటి యామీ గౌతమ్ (తెలుగు ప్రేక్షకులకు కూడా పరిచయమే), ఇమాన్ హష్మీ జంటగా నటించిన 'హక్క్ సినిమా గత ఏడాది విడుదలై, ప్రేక్షకుల మన్ననలు పొందింది. ప్రస్తుతం ఈ చిత్రం నెట్ ఫ్లిక్స్ లో స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. ఈ చిత్రంపై టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ సమంత స్పందిస్తూ ప్రశంసలు కురిపించింది. 'హక్క్ చిత్రాన్ని చూసి తాను ఎంతో భావోద్వేగానికి గురయ్యానని సమంత చెప్పింది. సినిమా చూడటం అయిపోయిన వెంటనే... దీని గురించి కొన్ని మాటలు రాయాలనిపించిందని తెలిపింది. ఆ సినిమాలోని సన్నివేశాలను చూసి తాను భావోద్వేగానికి గురయ్యానని తెలిపింది. ఆ భావోద్వేగాలను కొంచెం కూడా కోల్పోకూడదని తాను అనుకున్నానని చెప్పింది. లోతైన మానవీయ కోణంలో సినిమాను తెరకెక్కించారని... పక్షపాతం లేకుండా ఎవరినీ తక్కువ చేయకుండా చూపించాని తెలిపింది. యామీ గౌతమ్ ఈ కథకు ప్రాణం పోసిందని ప్రశంసించింది.