



జై భీమ్

తెలుగు దినపత్రిక
POWER OF PEOPLE

సమస్యలపై సమరంగా



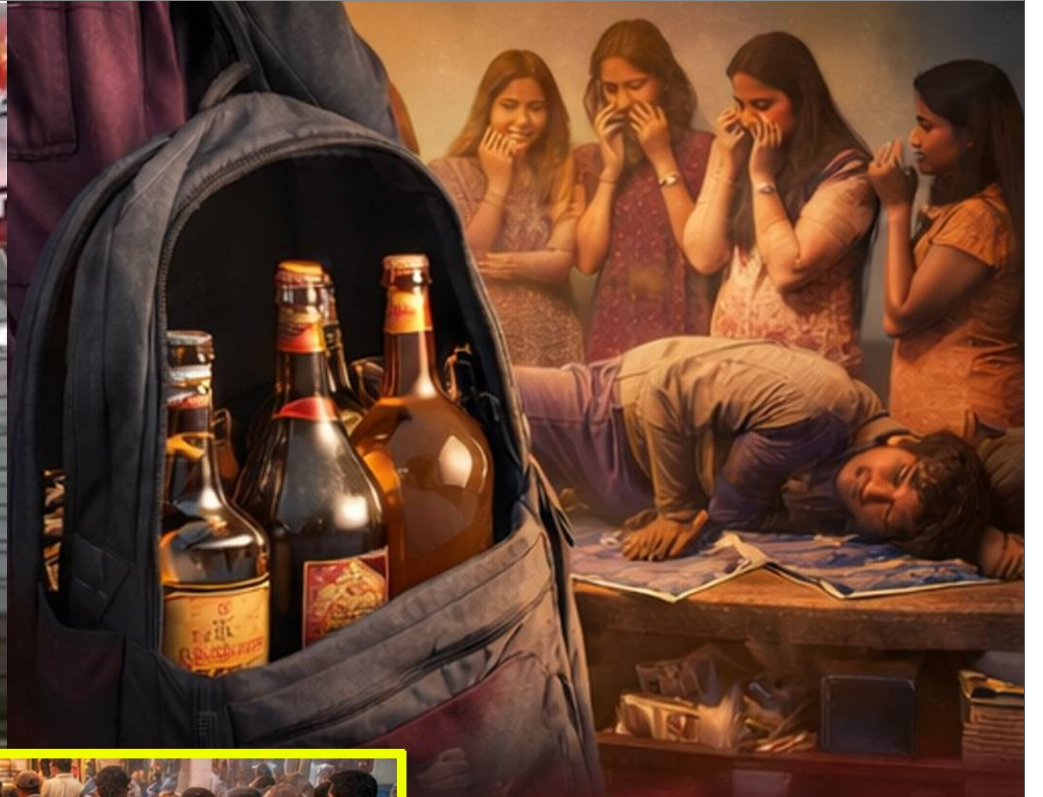
సామాన్యుడి ఆయుధంగా

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 Journalist 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 | సంచిక 67 | ఎడిటర్ : బరిగెల శివ | శుక్రవారం 06, ఫిబ్రవరి 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, మస్కట్



మద్యంతో.. మహా ద్రమోదం!



హైదరాబాద్ (జై భీమ్ డెస్క్)

మద్యం వ్యవసాయ ప్రజల ప్రాణాలను తీస్తున్నాయని డాక్టర్ బరిగెల శివ తీవ్రమైన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. మద్యం వ్యాపారాలే లక్ష్యంగా పెట్టుకొని ప్రజల ప్రాణాలతో చెలాగాటాలాడుతున్న మద్యం వ్యాపారస్తులు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎక్స్‌జిజి శాఖ కాల పరిమితులకు మించి నడుస్తున్న మద్యం దుకాణాలను వైస్ దుకాణాలను బెల్ట్ షాపులను ఎక్కడికీ అక్కడే అణచి వేయాలని తత్పర్యం స్థానం వల్ల తెలంగాణ ప్రజలు మద్యానికి బానిసలై ప్రాణాలు పోగొట్టుకోకుండా

- మిగతా 2లో..

బెల్ట్ షాపులలో పొంగి పారుతున్న మద్యం



డాక్టర్ బరిగెల శివ
జై భీమ్ సంస్థల ఫౌండర్, చైర్మన్

ఎక్స్‌జిజి శాఖల కనసందల్లో అక్రమ బెల్ట్ షాపులు కల్తీ మందుతో ప్రజల ప్రాణాలు తీస్తున్నారు అనుమతులకు మించి మద్యం వ్యాపారాలు కొనసాగిస్తున్నారు మునుగోడు ఎమ్మెల్యే "రాజన్న" ముమ్మాటికి ఆదర్శవంతమైన విద్యార్థుల బ్యాగుల్లో మద్యం బాటిళ్లు గర్ల్స్ హాస్టల్లో గుబాయిస్తున్న మద్యం వాసన రోడ్లపై వికృత చేష్టల మద్య వైస్ షాపులు బెంబెత్తిపోతున్న ప్రజలు బోలెడు సంపాదనతో ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ ఆదాయం కన్నా ప్రజల ప్రాణాలు మిన్న డాక్టర్ బరిగెల శివ



కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీష్ రావులను అరెస్టు చేయాలి

బీజేపీకి రేవంత్ రెడ్డి డిమాండ్ బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ పార్టీలది ఫెవికార్ల బంధమన్న ముఖ్యమంత్రి ఓపీలో అధికారం కోల్పోతామని తెలిసినా నోనియా తెలంగాణ ఇచ్చారని వ్యాఖ్య అసెంబ్లీకి రాని కేసీఆర్ కు వేతనం కట్ చేయవద్దా అని ప్రశ్న



మొబైల్ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ బస్సును ప్రారంభించి స్వయంగా నడిపిన బాలయ్య

బసవతారకం ఇండో - అమెరికన్ క్యాన్సర్ ఆస్పత్రిలో ఘనంగా ప్రపంచ క్యాన్సర్ దినోత్సవ కార్యక్రమం దేశంలోనే తొలిసారిగా క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ వాహనాన్ని 2007లో వాణిపాయ్ చేతుల మీదుగా ప్రారంభించామన్న బాలకృష్ణ ఇప్పటి వరకు 3 లక్షలకు పైగా క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ టెస్టులు నిర్వహించామని వెల్లడి



రెండేళ్లుగా శ్రీవారి లడ్డూల్లో కల్తీ నెయ్యి

తెలిసినా వైసిపి ప్రభుత్వం మౌనంగా ఉంది: పయ్యావుల తిరుమల లడ్డూ నెయ్యిలో కల్తీ జరిగిందని మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ వెల్లడి



మూడునెలల పెళ్లి.. 'హనీమూన్ మర్డర్ 2.0'

ప్రేమ ముసుగులో ప్రియుడితో భర్తను హత్య పక్కా ప్రణాళికతో చేసినా దొరికేసింది..!

గ్రూప్ 1 నియామకాలపై తెలంగాణ హైకోర్టు కీలక తీర్పు

సింగిల్ జడ్జి ఉత్తర్వులను రద్దు చేసిన హైకోర్టు గ్రూప్ 1 కు ఎంపికైన అభ్యర్థులకు ఊరట దీజీపీఎస్సీ అభ్యర్థుల అప్లికేట్ పై సీజే బెంచ్ తీర్పు



లబ్జర్ట్ ఐపీఎస్ అధికారి ఆర్.ఎన్. ప్రవీణ్ కుమార్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన కోరపల్లి రాజేష్



హన్మకొండ, 5 ఫిబ్రవరి 2025 (జై భీమ్ న్యూస్)

కాకతీయ యూనివర్సిటీ రజక విద్యార్థి సంఘం ఇన్ చార్జ్, బీఆర్ఎస్ విద్యార్థి విభాగం నాయకుడు కోరపల్లి రాజేష్ లబ్జర్ట్ ఐపీఎస్ అధికారి ఆర్.ఎన్. ప్రవీణ్ కుమార్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కోరపల్లి రాజేష్ చేస్తున్న సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలను తెలుసుకున్న ఆర్.ఎన్. ప్రవీణ్ కుమార్ ఆయనను అభినందించారు. సమాజానికి ఉపయోగపడే కార్యక్రమాల్లో యువత ముందుండటం ఎంతో అభినందనీయమని, ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలను కొనసాగించాలని సూచించారు. రాజేష్ మాట్లాడుతూ, సమాజ సేవలో ముందుకు సాగేందుకు ప్రోత్సాహం అందించిన ప్రవీణ్ కుమార్ కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. విద్యార్థి సమాజ సమస్యల పరిష్కారం, సామాజిక అవగాహన కార్యక్రమాలు, సేవా కార్యక్రమాల్లో మరింత చురుకుగా పాల్గొంటామని తెలిపారు. ఈ మర్యాదపూర్వక సమావేశం స్నేహపూర్వక వాతావరణంలో జరిగింది.

విద్యార్థుల నైపుణ్యాభివృద్ధికి ఓరియంటేషన్ సెషన్

ఫిబ్రవరి 6న కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయంలో కార్యక్రమం

వరంగల్, 5 ఫిబ్రవరి 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

ఇంజనీరింగ్, ఫార్మసీ, మేనేజ్మెంట్ మరియు ఇతర ప్రాధమిక కోర్సుల విద్యార్థుల నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడం, వ్యాపారభావనను పెంపొందించడం లక్ష్యంగా వరంగల్లోని కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం, హైదరాబాద్ టి.హబ్ సంయుక్తంగా ఓరియంటేషన్ సెషన్ నిర్వహించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమం ఫిబ్రవరి 6వ తేదీ (శుక్రవారం) ఉదయం 9:30 గంటలకు యూనివర్సిటీ ఆడిటోరియంలో జరగనుంది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా వైస్ చాన్సలర్ ఆచార్య కె. ప్రతాప్ రెడ్డి పాల్గొననుండగా, గౌరవ అతిథిగా రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య వి. రామచంద్రం హాజరుకానున్నారు. అలాగే హైదరాబాద్ ఏజెన్ టి - హబ్ ప్రతినిధులు రాజేష్ కుమార్ అడ్డ, శ్రవణ ఏర్ల, చైతన్య శ్రవణ్, మోహమ్మద్ హఫీజుద్దీన్ కార్యక్రమంలో పాల్గొని విద్యార్థులతో తమ అనుభవాలను పంచుకోనున్నారు. ఈ ఓరియంటేషన్ సెషన్ ద్వారా విద్యార్థుల్లో నూతన ఆలోచనలకు ప్రోత్సాహం ఇవ్వడం, స్ట్రాటెజీ అవకాశాలు, ఆవిష్కరణలపై అవగాహన కల్పించడం, పరిశ్రమల అవసరాలకు అనుగుణంగా నైపుణ్యాలను పెంపొందించడం ప్రధాన ఉద్దేశ్యంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. క్యాంపస్లోని విద్యార్థులు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకొని పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనాలని రూపా నోడల్ ఆఫీసర్ ఆచార్య ఆర్. మల్లికార్జున రెడ్డి మరియు కే.హబ్ డైరెక్టర్ ఆచార్య టి. సవితా జ్యోత్స్న సంయుక్త ప్రకటనలో కోరారు. ఈ కార్యక్రమం విద్యార్థులకు భవిష్యత్ ఉద్యోగావకాశాలు, స్ట్రాటెజీ మార్గాలు మరియు నైపుణ్యాభివృద్ధి అంశాలపై మార్గదర్శకంగా నిలుస్తుందని విశ్వవిద్యాలయ వర్గాలు వెల్లడించాయి.

గ్రూప్ 1 నియామకాలపై తెలంగాణ హైకోర్టు కీలక తీర్పు

సింగిల్ జడ్జి ఉత్తర్వులను రద్దు చేసిన హైకోర్టు గ్రూప్ 1 కు ఎంపికైన అభ్యర్థులకు ఊరట టీజీపీఎస్సీ అభ్యర్థుల అప్లిట్ సై సీజి బెంచ్ తీర్పు



హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

తెలంగాణ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (టీజీపీఎస్సీ) నిర్వహించిన గ్రూప్ 1 పరీక్షపై నెలకొన్న వివాదంలో హైకోర్టు కీలక తీర్పు వెలువరించింది. గతంలో సింగిల్ బెంచ్ జడ్జి ఇచ్చిన తీర్పును సీజి ధర్మాసనం రద్దు చేసింది. ఈ రోజు ఉదయం వెలువరించిన తీర్పు ప్రకారం.. 2024 అక్టోబర్ లో జరిగిన మెయిన్ పరీక్షల్లో అవకతవకలు జరగాయన్న ఆరోపణలను తోసిపుచ్చింది. జవాబు పత్రాలను మళ్లీ మూల్యాంకనం చేయాలని అవసరం లేదని స్పష్టం చేసింది. దీంతో గ్రూప్ - 1 ఉద్యోగులకు ఎంపికైన 562 మంది అభ్యర్థులకు ఊరట లభించింది. 2024 లో నిర్వహించిన గ్రూప్ 1 పరీక్షల్లో మొత్తం 562 మంది అభ్యర్థులను టీజీపీఎస్సీ ఎంపిక చేసింది. ఎంపికైన అభ్యర్థులకు 2025 సెప్టెంబర్ 27న సీఎం రేపంట్ రెడ్డి నియామక పత్రాలు అందించారు. టీజీపీఎస్సీ నిర్వహించిన గ్రూప్-1 మెయిన్ పరీక్షలకు సంబంధించి మూల్యాంకనంలో అవకతవకలు జరిగాయని, మార్కుల కేటాయింపులో పారదర్శకత లేదని పలువురు అభ్యర్థులు హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఈ పిటిషన్ ను విచారించిన సింగిల్ బెంచ్ జడ్జి.. గ్రూప్-1 మెయిన్ పరీక్షలకు ఎంపికైన 562 మంది అభ్యర్థులకు సమాజం అభ్యర్థులకు పాటు టీజీపీఎస్సీ కూడా హైకోర్టులో అప్లిట్ చేసింది.

మేడారం పునరుద్ధరణ పనుల్లో నాణ్యత లోపాలపై మాజీ మంత్రి సత్యవతి రాథోడ్ విమర్శలు

మేడారం, 5 ఫిబ్రవరి 2026 (జై భీమ్ న్యూస్)

మేడారం సముక్త-సారలమ్మ తల్లల గద్దెల ప్రాంగణంలో ఇటీవల చేపట్టిన పునరుద్ధరణ పనుల నాణ్యతపై మాజీ మంత్రి సత్యవతి రాథోడ్ తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. గద్దెల వద్ద ఏర్పాటు చేసిన కొన్ని శిలలు విరిగిపోయిన ఘటనను ఆమె పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, మేడారం తల్లల ప్రాంగణాన్ని వెయ్యేళ్లపాటు చెక్కుచెదరకుండా ఉండేలా నిర్మించామని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గొప్పలు చెప్పుకుందని, అయితే నిర్మాణాలు కొద్దికాలంలోనే భక్తుల తాకిడికి విరిగిపోవడం ఆ పనుల నాణ్యతపై అనుమానాలు కలిగిస్తున్నదని అన్నారు. ఇది మేడారం క్షేత్ర ప్రతిష్ఠకు భంగం కలిగించేలా ఉందని ఆమె విమర్శించారు. సీఎం ఆదేశాలతో మంత్రి పొంగులేటి తన సొంత కంపెనీ ద్వారా రూ.101 కోట్ల వ్యయంతో గద్దెల ప్రాంగణ పునరుద్ధరణ పనులతో నిర్మాణ పనులు చేపట్టారని, అయితే పనుల్లో నాణ్యత లోపాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయని ఆమె ఆరోపించారు. మేడారం పంటి



పవిత్ర క్షేత్రంలో చేపట్టే పనులు అత్యంత జాగ్రత్తగా, బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని మాజీ మంత్రి సత్యవతి రాథోడ్ డిమాండ్ చేశారు. ఈ ఘటన సానిక భక్తులు, ప్రజల్లో కూడా చర్చనీయాంశంగా మారింది.

కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీష్ రావులను అరెస్టు చేయాలి

బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ పార్టీలది ఫెడెరల్ బంధమన్న ముఖ్యమంత్రి ఏపీలో అధికారం కోల్పోతామని తెలిసినా సోనియా తెలంగాణ ఇచ్చారని వ్యాఖ్య అసెంబ్లీకి రాని కేసీఆర్ కు వేతనం కట్టే చేయవద్ద అని ప్రశ్న

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టు అవినీతి కేసులో కేసీఆర్, హరీష్ రావును, ఫార్ములా ఈ-కార్ రేసింగ్ లో కేటీఆర్ ను అరెస్టు చేయాలని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ పార్టీలది ఫెడెరల్ బంధమని విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్ అగ్ర నాయకులను అరెస్టు చేసిన తర్వాతనే మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో బీజేపీ నేతలు ఓట్లు అడగాలని డిమాండ్ చేశారు. కరీంనగర్ జిల్లా గుమ్లాపూర్లో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభలో మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రంలో 123 మున్సిపాలిటీలు, ఏడు కార్పొరేషన్లతో అభివృద్ధి పనులకు రెండేళ్లలో రూ.17,442 కోట్ల ఖర్చు చేశామని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని ఏర్పాటు చేసామని సోనియా గాంధీ కరీంనగర్ గద్దె నుంచే హామీ ఇచ్చి నెరవేర్చారని అన్నారు. ఏపీలో అధికారం కోల్పోయినా మాట తప్పలేదని అన్నారు. ఏపీ పెట్టుబడిదారులు అడ్డుపడినా ఇచ్చిన మాట ప్రకారం తెలంగాణ ఇచ్చారని గుర్తు చేశారు. తెలంగాణను కాంగ్రెస్ ఇచ్చినప్పటికీ ఆ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ కు ప్రజలు పట్టక కట్టారని, కానీ ప్రజల ఆకాంక్షలను వారు నెరవేర్చలేకపోయారని విమర్శించారు. ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడి ప్రజాపాలన అందిస్తుంటే తమపై కొంతమంది విషం చిమ్ముతున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం దిగిపోవాలని ఆ కుటుంబం దాడి చేస్తోందని మండిపడ్డారు. కేసీఆర్ నెల నెలా వేతనం తీసుకుంటున్నారని కానీ సభకు మాత్రం రావడం లేదని, ఒక్కరోజు కూడా ఆసెంబ్లీకి రాని ఆయనకు వేతనం కట్టే చేయవద్ద అని ప్రశ్నించారు. లోక్ సభ ఎన్నికల్లో ఎనిమిది మంది బీజేపీ ఎంపీలూ సీఎంపీలూ గెలిపించిందని ఆరోపించారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల కోసం బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడిని తీసుకువచ్చిందని, కానీ కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీష్ రావులను అరెస్టు చేశాకే వారు ఓట్లు అడగాలని డిమాండ్ చేశారు. రెండేళ్లు మీరే చేశారని బీజేపీ ప్రశ్నిస్తోందని, కానీ పదేళ్లు వారే చేశారో చెప్పడం లేదని చురక అందించారు. మోడీ, అమిత్ షా ఎవరని తీసుకొచ్చినా మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో ఒక్క సీటు బీజేపీ గెలవడం అన్నారు. పాలమూరు రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టును జాతీయ ప్రాజెక్టుగా ఎందుకు గుర్తించడం లేదని ప్రశ్నించారు. అలాంటప్పుడు బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు తెలంగాణకు ఎందుకోసం వచ్చినట్లని ప్రశ్నించారు. కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టు అంశంలో సీబీఐ విచారణ చేయించాలని అసెంబ్లీ తీర్మానం చేసి పంపిస్తే కేంద్రం స్పందించలేదని మండిపడ్డారు. ఫార్ములా ఈ రేసు కేసులో చర్యలు తీసుకోవాలని కోరినా స్పందించడం లేదని ఆరోపించారు. మెట్రో రైలు మంజూరు చేయలేదని, మూసీ ప్రక్షాళనకు నిధులు ఇవ్వలేదని అన్నారు. కాశీశ్వరం బీఆర్ఎస్ కు ఏటీఎంలా మారందని మోడీ, అమిత్ షా కూడా అన్నారుని గుర్తు చేశారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చాక ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలు ప్రవేశపెట్టామని, ఎంతో అభివృద్ధి చేశామని అన్నారు. వెయ్యి బస్సులకు ఆడబిడ్డలను యజమానులుగా చేశామని, రెండేళ్లలో 70 వేల ఉద్యోగాలు ఇచ్చామని వెల్లడించారు. రైతులకు రుణమాఫీ చేశామని అన్నారు. కానీ బీఆర్ఎస్ హయాంలో ఆడబిడ్డల వీరల్లో కూడా కమిషన్ తీసుకున్నారని ఆరోపించారు.

ఎన్టీపి నేతలతో కలిసి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మీడియా సమావేశం

తిరుమల, జై భీమ్ న్యూస్

తిరుమల శ్రీవారి లద్దా ప్రసాదం తయారీలో వాడే నెయ్యి కల్తీ అయిందన్న ఆరోపణలపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం తీవ్రంగా స్పందించింది. ఈ వ్యవహారంపై ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్ మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. సీఎం క్యాంపు కార్యాలయంలో గురువారం ఈ సమావేశం జరిగింది.



మొబైల్ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ బస్సును ప్రారంభించి స్వయంగా నడిపిన బాలయ్య

బసవతారకం ఇండో - అమెరికన్ క్యాన్సర్ అసోసియేషన్ ఫునంగా ప్రపంచ క్యాన్సర్ దేశంలోనే తొలిసారిగా క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ వాహనాన్ని 2007లో వాడేపాడు చేతుల మీదుగా ప్రారంభించామన్న బాలయ్య ఇప్పటి వరకు 3 లక్షలకు పైగా క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ టెస్టులు నిర్వహించామని వెల్లడి

హైదరాబాద్, జై భీమ్ న్యూస్

బసవతారకం ఇండో - అమెరికన్ క్యాన్సర్ అసోసియేషన్ ప్రపంచ క్యాన్సర్ దినోత్సవ కార్యక్రమాన్ని ఫునంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆస్పత్రి వైర్లెస్, హిందూపురం అమ్మల్యో, నటుడు సందమూరి బాలకృష్ణ ఆస్పత్రిలో బ్రాకెథర్లను యూనిట్, రెండు ఆరోపణ డియాలిసిస్, మోల్డ్ రూమ్స్, అదనపు క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ మొబైల్ వాహనాన్ని ప్రారంభించారు. మొబైల్ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ బస్సును బాలకృష్ణ స్వయంగా నడిపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా బాలకృష్ణ మాట్లాడుతూ 2007లో దేశంలోనే తొలిసారిగా క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ వాహనాన్ని ప్రారంభించిన విషయాన్ని గుర్తు చేసుకున్నారు. ఆ వాహనాన్ని అప్పటి ప్రధాని అటల్ బిహారీ వాజ్పేయి చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరించారని తెలిపారు. ఇప్పటి వరకు 3 లక్షలకు పైగా క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ టెస్టులు నిర్వహించామని.. ఈ ఏడాది మాత్రమే ఇప్పటికే 56 వేలకుపైగా పరీక్షలు చేసినట్లు బాలకృష్ణ వెల్లడించారు. మామోగ్రాఫీతో పాటు అన్ని రకాల క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ పరీక్షలను మొబైల్ వాహనంలో నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. స్క్రీనింగ్ తర్వాత అవసరమైన వారికి ఆస్పత్రికి తీసుకొని వచ్చి చికిత్స అందిస్తున్నామని వివరించారు. నాన్న నందమూరి తారక రామారావు ఆరోపణలపై ఆస్పత్రిలో అన్ని రకాల సేవలు అందిస్తూ రోగులకు ఓదార్పునిస్తున్నామని తెలిపారు. ఆస్పత్రిలో అందరికీ సమానంగా వైద్య సేవలు అందుతున్నాయని తెలిపారు. రోగుల కోసం ఆధునాతన వైద్య పరికరాలను ఏర్పాటు చేశామన్నారు. క్యాన్సర్ గురించి సులభంగా అర్థమయ్యేలా ఒక పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించినట్లు తెలిపారు. మొబైల్ వాహనంలో క్యూఆర్ కోడ్ ఉంటుందని, దాన్ని స్కాన్ చేస్తే క్యాన్సర్ గురించి ప్రౌత్తి అవగాహన కల్పించే సమాచారం అందుబాటులో ఉంటుందన్నారు. సీఎంబి ప్రోగ్రాం ద్వారా రోగులకు ఎన్నో ప్రయోజనాలు అందుతున్నాయని తెలిపారు. ఆస్పత్రికి వీల్చైర్లను వితరణగా అందజేసినందుకు సాంబిజీవరావుకు ఈ సందర్భంగా బాలకృష్ణ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

రెండేళ్లుగా శ్రీవారి లద్దాల్లో కల్తీ నెయ్యి

తెలంగాణ వైసీపీ ప్రభుత్వం హాసంగా ఉంది: పయ్యపుల తిరుమల లద్దా నెయ్యిలో కల్తీ జరిగిందని మంత్రి పయ్యపుల కేశవ్ వెల్లడి ఈ వ్యవహారం తెలంగాణ గత వైసీపీ ప్రభుత్వం నివేదికను ౧ తొక్కిపెట్టిందని ఆరోపణ నెయ్యిలో చేపల నూనె, జంతు కొవ్వు కలిపినట్లు ఎన్డీడీబీ రిపోర్ట్ ఇచ్చిందని వెల్లడి

తిరుమల, జై భీమ్ న్యూస్

తిరుమల శ్రీవారి లద్దా ప్రసాదంలో వినియోగించే నెయ్యిలో భారీగా కల్తీ జరిగిందని, ఈ విషయం తెలిసినా గత వైసీపీ ప్రభుత్వం వాస్తవాలను తొక్కిపెట్టిందని రాష్ట్ర ఆర్థిక మంత్రి పయ్యపుల కేశవ్ సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. కోట్లాది మంది భక్తుల మనోభావాలతో ముడిపడిన ఈ అంశంలో గత పాలకులు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించారని ఆయన విమర్శించారు. ఉండవల్లిలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నివాసంలో సమావేశం ముగిసిన అనంతరం కూటమి నేతలు డ్రైవ్ మీట్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పయ్యపుల మాట్లాడుతూ, ప్రజలకు నిజాలు తెలియాలనే ఉద్దేశంతోనే ఈ విషయాలను బయటపెడుతున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో తిరుమల లద్దా ప్రసాదం నాణ్యత తగ్గిందని, నెయ్యి మంచి వాసన రావడం లేదని భక్తుల నుంచి విప్లవంగా ఫిర్యాదులు వచ్చాయని పయ్యపుల గుర్తుచేశారు. పోటు కార్మికులు సైతం నెయ్యి నూనెలా జారిపోతోందని చెప్పినా, అప్పటి పాలకులు దాన్ని ఆధానికే నెయ్యి అంటూ తప్పుడు ప్రచారం చేశారని మండిపడ్డారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత తిరుమల ఈవోగా బాధ్యులు చేపట్టిన కార్యమలరావు.. అనుమానంతో నాలుగు ట్యాంకర్ల నెయ్యి శాంపిళ్లను గుజరాత్ లోని నేషనల్ డైరీ డెవలప్ మెంట్ బోర్డ్ (ఎన్డీడీబీ) ల్యాబ్ కు పరీక్షలు నిమిత్తం పంపారని వివరించారు. ఎన్డీడీబీ ఇచ్చిన నివేదికలో అత్యంత దిగ్భ్రాంతకరమైన విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయని పయ్యపుల తెలిపారు. ఆ నెయ్యిలో సోయాబీన్, సనీఫ్లవర్, చేపల నూనె, కొబ్బరి నూనె, పామాాయిల్, వెజిటేబుల్ ఆయిల్ వంటివి కలిపినట్లు నివేదిక స్పష్టం చేసిందని అన్నారు. అంతటితో ఆగకుండా అందులో జంతు కొవ్వు కూడా కలిపినట్లు తెలిందని, ఇది అత్యంత దారుణమని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. “భోలేబాబా డెయిరీలో తయారైన ఈ పదార్థానికి నెయ్యి అని పేరుపెట్టారు. దానికి నెయ్యి వాసన, రూపం వచ్చేందుకు రకరకాల రసాయనాలు కలిపారు. 2022లో మొదలైన ఈ నేరం 2024 వరకు నిరాటంకంగా కొనసాగింది. ఇదంతా తెలిసినా గత ప్రభుత్వం ఈ నివేదికను తొక్కిపెట్టింది” అని పయ్యపుల ఆరోపించారు. ఈ వ్యవహారంపై ప్రభుత్వం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటుందని ఆయన హెచ్చరించారు.

వేసవికి ముందస్తు సన్నాహాలు నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా లక్ష్యం



ఎల్లాపూర్ ఉపకేంద్రంలో వినియోగదారుల సమస్యల పరిష్కార వేదిక

హన్మకొండ, 5 ఫిబ్రవరి 2026 (జై భీష్మ న్యూస్)

రాజీయే వేసవి కాలంలో ఎటువంటి అంతరాయం లేకుండా నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా అందించేందుకు విద్యుత్ శాఖ అధికారులు ముందస్తు చర్యలు చేపడుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో హన్మకొండ ఆవరేషన్ సర్కిల్ కు చెందిన సూపరింటెండింగ్ ఇంజనీర్ (ఎన్.ఈ.ఓ.పీ) శ్రీ మధుసూదన్ హన్మకొండ సబ్ డివిజన్ పరిధిలోని అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్లు (ఎఈలు) మరియు ఓఆండ్ఎం సిబ్బందితో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించి పలు కీలక సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా కొత్తగా అమల్లోకి వచ్చిన విద్యుత్ నియంత్రణ కమిషన్ (ఈ.ఆర్.సి) నిబంధనల గురించి అధికారులకు వివరించారు. ఒక కిలోమీటర్ పరిధిలో ఉన్న కొత్త విద్యుత్ వినియోగదారులకు లైన్ ఛార్జీలు వసూలు చేయరాదని తెలిపారు. వేసవి కాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని నిర్వహణ పనులు వేగవంతం చేయాలని, వినియోగదారులకు నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా అందేలా

ముందస్తు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. అదేవిధంగా నిర్వహణ పనులు చేపట్టేటప్పుడు సిబ్బంది భద్రతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, భద్రతా నిబంధనలు కచ్చితంగా పాటించాలని ఆదేశించారు. విద్యుత్ బిల్లుల పనుల్లో 100 శాతం లక్ష్యాన్ని సాధించాలని, వినియోగదారుల ఫిర్యాదులను నిర్ణీత కాలవ్యవధిలో పరిష్కరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో హన్మకొండ ఏ.డి.ఈ.పి. అశోక్, ఏ.పి.ఓ. రాజరెడ్డి, హన్మకొండ ఏ.ఈ. శిరీష, చింతగట్టు టౌన్ ఏ.ఈ. సత్యనారాయణ, చింతగట్టు రూరల్ ఏ.ఈ. తరుణ్ కుమార్ తో పాటు ఓఆండ్ఎం సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ఇక అదే రోజు ఎల్లాపూర్ విద్యుత్ ఉపకేంద్రంలో వినియోగదారుల విద్యుత్ సమస్యల పరిష్కార వేదికను సీజీఆర్ఎఫ్-1 చైర్మన్ ఎస్.వి. వేణుగోపాల చారి అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి హన్మకొండ మండలానికి చెందిన పలువురు విద్యుత్ వినియోగదారులు హాజరై తమ సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. సమావేశంలో వచ్చిన అనేక సమస్యలను అక్కడికక్కడే పరిష్కరించగా, మిగిలిన సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించేందుకు చర్యలు

తీసుకుంటామని అధికారులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సీజీఆర్ఎఫ్-1 చైర్మన్ ఎస్.వి. వేణుగోపాల చారి మాట్లాడుతూ వినియోగదారుల సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించేందుకు సీజీఆర్ఎఫ్ వేదిక సమర్థవంతంగా పనిచేస్తోందని తెలిపారు. విద్యుత్ కు సంబంధించిన ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే పరంగల్లోని సీజీఆర్ఎఫ్-1 కార్యాలయాన్ని సంప్రదించి ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు. హన్మకొండ ఏ.డి.ఈ.పి. అశోక్ మాట్లాడుతూ, విద్యుత్ సరఫరా మెరుగుదలకు అవసరమైన నిర్వహణ పనులు క్రమం తప్పకుండా చేపడుతున్నామని, వేసవి కాలంలో అంతరాయం లేకుండా విద్యుత్ అందించేందుకు ముందస్తు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. వినియోగదారులకు కూడా విద్యుత్ వినియోగంలో జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ బిల్లులను సమయానికి చెల్లించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మెంబర్ టెక్నికల్ కె. రమేష్, మెంబర్ పైనాన్స్ ఎస్. దేవేందర్, ఎస్.ఈ. మధుసూదన్, డి.ఈ. ఆవరేషన్ మల్లికార్జున్, ఎన్.పి.ఎ. సవినీ, హన్మకొండ సబ్ డివిజన్ ఇంజనీర్లు తో పాటు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి బీఆర్ఎస్ పార్టీలోకి భారీగా చేరికలు



మహబూబాబాద్, తొర్రూరు, 5 ఫిబ్రవరి 2026 (జై భీష్మ న్యూస్)

తొర్రూరు మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో రాజకీయ పరిణామాలు వేగంగా మారుతున్నాయి. తొర్రూరు మున్సిపాలిటీ 01వ వార్డుకు చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరారు. మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు సమక్షంలో, 01వ వార్డు అభ్యర్థి భూసాని జయమ్మ ఉప్పలయ్య ఆధ్వర్యంలో సుమారు 50 మంది కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు స్వచ్ఛందంగా బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా వారికి పార్టీ కండువలు కప్పి నాయకులు పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరిన వారిలో పాపయ్య, యాదగిరి, రవి, వెంకన్న, వీరయ్య, రావుల పుష్ప, సరిగి లలిత, రావుల యాకమ్మ తదితరులు ఉన్నారు. వీరితో పాటు మరికొంత మంది కార్యకర్తలు కూడా పార్టీలో చేరినట్లు నాయకులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో తొర్రూరు మున్సిపాలిటీ బీఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, యువజన మరియు సోషల్ మీడియా విభాగం నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్సీసీ ఎయిర్ వింగ్ కార్యకలాపాలపై వైస్ ఛాన్సలర్ ను కలిసిన వినోద్ కుమార్ ఆర్య



హన్మకొండ, 5 ఫిబ్రవరి 2026 (జై భీష్మ న్యూస్)

ఎన్.సి.సి. ఎయిర్ వింగ్ కమాండర్, 4 థీ ఎయిర్ స్క్వాడ్రన్ ఆఫ్ఫీసింగ్ ఇన్ ఛీఫ్ వినోద్ కుమార్ ఆర్య విశ్వవిద్యాలయ వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య కె. ప్రతాప్ రెడ్డిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా విశ్వవిద్యాలయ పరిధిలోని వివిధ కళాశాలల్లో ఎన్.సి.సి. ఎయిర్ వింగ్ ద్వారా అందిస్తున్న సేవలు, శిక్షణ కార్యక్రమాలపై ఆయన సమగ్ర వివరాలు వైస్ ఛాన్సలర్ కు తెలియజేశారు. అదేవిధంగా, రాజీయే ఎన్.సి.సి. సర్టిఫికేట్ పరీక్షల నిర్వహణకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లను కూడా వివరించారు. ఫిబ్రవరి 28 మరియు మార్చి 1 తేదీల్లో “బి” సర్టిఫికేట్ పరీక్షలు, ఫిబ్రవరి 14 మరియు 15 తేదీల్లో “సి” సర్టిఫికేట్ పరీక్షలు నిర్వహించేందుకు అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు తెలిపారు. విశ్వవిద్యాలయ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో 50 మంది, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ అండ్ సైన్సెస్ కళాశాలలో 50 మంది ఎన్.సి.సి. ఎయిర్ వింగ్ కేటెజి ఉన్నారని వినోద్ కుమార్ ఆర్య వెల్లడించారు. వీరిలో 31 మంది “బి” సర్టిఫికేట్ పరీక్షలకు, మరో 31 మంది “సి” సర్టిఫికేట్ పరీక్షలకు హాజరు కానున్నట్లు తెలిపారు. ఇక యూనివర్సిటీ ఆఫ్ అండ్ సైన్సెస్ కళాశాలకు చెందిన ఒక ఎన్.సి.సి. ఎయిర్ వింగ్ కేటెజి ఇటీవల న్యూఢిల్లీలో జరిగిన రివల్యూట్ డే పరేడ్లో పాల్గొనడం విశ్వవిద్యాలయానికి గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య కె. ప్రతాప్ రెడ్డి ఎన్.సి.సి. ద్వారా విద్యార్థుల్లో క్రమశిక్షణ, నాయకత్వ లక్షణాలు, దేశభక్తి పెంపొందించేందుకు అభిప్రాయపడ్డారు. ఎన్.సి.సి. కార్యకలాపాలను మరింత విస్తరించేందుకు విశ్వవిద్యాలయం తరఫున అవసరమైన సహకారం అందిస్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు.

మేడారం జాతర ఘటనపై జాతీయ మహిళా కమిషన్ దృష్టి

- విచారణ కమిటీ ఏర్పాటు

ములుగు, 5 ఫిబ్రవరి 2026 (జై భీష్మ న్యూస్)

మేడారం సమృద్ధి- సారలమ్మ జాతర సందర్భంగా జరిగినట్లు వెలువడిన బాలికపై లైంగిక దాడి ఆరోపణల ఘటనపై జాతీయ మహిళా కమిషన్ (ఎన్.సి.డబ్ల్యూ) స్పందించింది. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన మీడియా



మరియు సోషల్ మీడియా నివేదికలను గమనించిన కమిషన్, విషయాన్ని తీవ్రంగా పరిగణిస్తూ ప్రత్యేక విచారణ కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది. జాతీయ మహిళా కమిషన్ చైర్మన్ విజయా రహతుర్ ఆదేశాల మేరకు ఈ కమిటీని ఏర్పాటు చేసినట్లు వెల్లడించారు. కమిటీకి సభ్యులైన డెలివా భోగ్గంపే అధ్యక్షత వహించనుండగా, ఎన్.సి.డబ్ల్యూ సీనియర్ కోఆర్డినేటర్ కాంచన్ ఖట్టర్ సభ్యురాలిగా వ్యవహరించనున్నారు. అదనంగా, జిల్లా లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీ

(డిఎల్ఎస్ఎ), ములుగు నుంచి నామినేట్ చేసే న్యాయవాది సహకారం కూడా కమిటీకి అందనుంది. విచారణ ప్రక్రియ ఫిబ్రవరి 5 నుంచి ప్రారంభమవుతుందని తెలిపింది. ఈ కమిటీ ఘటనకు దాతీసిన పరిస్థితులను పరిశీలించడం, సంబంధిత అధికారుల చర్యలను సమీక్షించడం, బాధితులతో మరియు అధికారులతో మాట్లాడి వాస్తవాలను సేకరించడం, భవిష్యత్తులో ఇటువంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై సిఫార్సులు చేయడం వంటి బాధ్యతలు నిర్వహించనుంది. కమిటీ తన నివేదికను జాతీయ మహిళా కమిషన్ కు సమర్పించనుంది. మహిళలు, బాలికల హక్కులు, గౌరవం, భద్రతను కాపాడటంలో తాము కట్టుబడి ఉన్నామని జాతీయ మహిళా కమిషన్ పునరుద్ఘాటించింది. విచారణ ఫలితాల ఆధారంగా తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని వెల్లడించింది.



కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయంలో విద్యార్థుల మానసిక ఆరోగ్య మద్దతు కోసం కౌన్సెలర్ల నియామకం



హన్మకొండ, 5 ఫిబ్రవరి 2026 (జై భీష్మ న్యూస్)

తెలంగాణ ప్రభుత్వం మరియు యూజీసీ మార్గదర్శకాల ప్రకారం విద్యా సంస్థల్లో మానసిక ఆరోగ్య మద్దతు వ్యవస్థలను బలోపేతం చేయాలనే లక్ష్యంతో కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం కీలక చర్యలు ప్రారంభించింది. విశ్వవిద్యాలయం, దాని అనుబంధ కళాశాలల బోధనా, బోధనేతర సిబ్బంది, పరిశోధకులు, విద్యార్థులకు మానసిక ఆరోగ్య సేవలు అందించేందుకు కౌన్సెలర్ల నియామక ప్రక్రియను ప్రారంభించారు. వైస్-చాన్సలర్ ఆచార్య కె. ప్రతాప్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య వి. రామచంద్రం ఈ మేరకు సర్దుబాటు విధులను చేశారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని సమర్థవంతంగా అమలు చేయడానికి కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. సోషియాలజీ విభాగానికి చెందిన ఆచార్యులు డాక్టర్ ఎం. స్వరంలత చైర్మన్గా వ్యవహరిస్తుండగా, సభ్యులుగా సైకాలజీ విభాగ సహాయ ఆచార్యులు డాక్టర్ సంపత్ రెడ్డి, డాక్టర్ పి. మాలతీ, అకాడమిక్ విభాగ సహాయ రిజిస్ట్రార్ మెంబర్ కన్నీసర్ గా ఉన్నారు. వైస్-చాన్సలర్ ఆచార్య కె. ప్రతాప్ రెడ్డి, రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య వి. రామచంద్రం సమక్షంలో కమిటీ సభ్యులకు దిశా నిర్దేశం చేశారు. ప్రస్తుత సామాజిక పరిస్థితులు, కోవిడ్ అనంతరం విద్యార్థులపై ఏర్పడిన మానసిక ఒత్తిడులు, ఇతర విశ్వవిద్యాలయాల్లో అమలువుతున్న విధానాలు, సుప్రీంకోర్టు మరియు యూజీసీ మార్గదర్శకాల ప్రకారం తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై విస్తృతంగా చర్చించారు. ఈ కమిటీ సభ్యులు విద్యార్థులకు కౌన్సెలర్లుగా సేవలందించడంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్య అవగాహన కార్యక్రమాలు, కౌన్సెలింగ్ సేవలు అమలు చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించనున్నారు. విశ్వవిద్యాలయం పరిధిలోని బోధనా, బోధనేతర సిబ్బంది, పరిశోధకులు, విద్యార్థులు ఈ సదుపాయాన్ని వినియోగించుకోవాలని అధికారులు సూచించారు. మానసిక ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచడం, విద్యార్థుల్లో ఒత్తిడి తగ్గించడం, ఆరోగ్యకరమైన విద్యా వాతావరణాన్ని ఏర్పరచడం ఈ కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశ్యమని విశ్వవిద్యాలయ అధికారులు తెలిపారు.

విశాఖలో పీఆర్ లిబ్రెర్ట్ ఎస్ఈ నివాసంలో ఏసీబీ సోదాలు

విశాఖలో పంచాయతీరాజ్ లిబ్రెర్ట్ ఎస్ఈ శ్రీనివాసరావు ఇంట్లో సోదాలు నిర్వహిస్తున్న ఏసీబీ అధికారులు ఆదాయానికి మించి ఆస్తుల కేసులో సోదాలు శ్రీనివాసరావు బంధువుల నివాసాల్లోనూ సోదాలు నిర్వహిస్తున్న అధికారులు విశాఖపట్నం, జై భీష్మ న్యూస్

విశాఖలో ఇటీవలే పదవీ విరమణ చేసిన పంచాయతీరాజ్ ఎస్ఈ నివాసంలో ఏసీబీ అధికారులు సోదాలు నిర్వహించడం కలకలం రేపింది. రిబ్రెర్ట్ ఎస్ఈ శ్రీనివాసరావు ఇంట్లో ఏసీబీ అధికారులు సోదాలు నిర్వహిస్తున్నారు. విశాఖ మధురవాడలో ఉన్న నివాసంలో పాటు సమీప బంధువుల ఇళ్లలో కూడా సోదాలు జరుగుతున్నాయి. సాలూరులో శ్రీనివాసరావు బంధువుల నివాసాల్లోనూ సోదాలు జరుగుతున్నాయి. సాలూరులో శ్రీనివాసరావు బంధువుల నివాసాల్లోనూ సోదాలు జరుగుతున్నాయి. ఆదాయానికి మించి ఆస్తుల కేసులో ఈ తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు సమాచారం.

మేడారం పాండీల లెక్కొప్ప ప్రారంభం

తొలి రోజే రూ.2.49 కోట్ల ఆదాయం

హన్మకొండ, 5 ఫిబ్రవరి 2026 (జై భీష్మ న్యూస్)

ఆసియాలోనే అతిపెద్ద గిరిజన జాతరగా పేరుగాంచిన మేడారం సమృద్ధి- సారలమ్మ జాతరకు భక్తులు సమర్పించిన పాండీల లెక్కొప్ప ప్రక్రియ ప్రారంభమైంది. హన్మకొండలోని తిరుమల తిరుపతి



కళ్యాణ మండపంలో అధికారులు ప్రత్యేక ఏర్పాట్ల మధ్య ఈ లెక్కొప్పను చేపట్టారు. మొత్తం 500 మంది సిబ్బంది, అధికారులు పాల్గొంటూ కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్ల నడుమ పాండీల లెక్కొప్ప కొనసాగుతోంది. తొలి రోజున 125 పాండీలను లెక్కొప్పగా రూ.2.49 కోట్ల ఆదాయం వచ్చినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. భక్తులు నగదు, చిల్లరతో పాటు బియ్యం వంటి ధాన్యాలను కూడా పెద్ద ఎత్తున సమర్పించినట్లు తెలిపారు. మొత్తం 828 పాండీలను దశలవారీగా 10 రోజుల పాటు లెక్కొప్పనున్నారు. ప్రస్తుతం చిల్లర నాణేలు, కరెన్సీ నోట్లు, ధాన్యాలను వేర్వేరుగా వర్గీకరిస్తూ లెక్కొప్ప ప్రక్రియను నిర్వహిస్తున్నారు. నాణేలు అధికంగా ఉండటంతో వాటిని ప్రత్యేకంగా వేరు చేసి లెక్కొప్పచేయడం అదనపు సిబ్బందిని నియమించినట్లు సమాచారం. మేడారం జాతరకు దేశ విదేశాల నుంచి లక్షలాది మంది భక్తులు తరలి రావడం వల్ల ఈసారి కూడా హుందా ఆదాయం గణనీయంగా పెరిగి అవకాశముందని అధికారులు భావిస్తున్నారు.

నమ్మకం లేకపోతే ఏ బంధం నిలవదు..!

వివాహ జీవితం సుఖంగా సాగాలంటే ప్రేమ, గౌరవం, నమ్మకం, క్షమ, సానుభూతి వంటి విలువలతో నిండిన అనుబంధం కావాలి. ఇందుకు నద్దురు ఇచ్చిన మార్గదర్శకాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. ఈ విలువలు జీవిత భాగస్వాముల మధ్య బంధాన్ని బలపరచడమే కాకుండా.. జీవితాన్ని సంతోషంగా జీవించడానికి ఉపయోగపడతాయి. వివాహం అనేది కేవలం ఒక సంప్రదాయ సంబంధం కాదు. నద్దురు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసా..? వివాహం అనేది మన జీవితంలో మనకు తోడుగా ఉండే వ్యక్తిని ఎంచుకోవడమే. శారీరక, భావోద్వేగ, మానసిక, ఆర్థిక, సామాజిక అవసరాలను పూరించగల వ్యక్తి జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలి. ఈ బంధం నిశ్చలంగా నిలవాలంటే దానికి శ్రద్ధ అవసరం. ఏ బంధమైనా రోజురోజుకూ మారుతూ ఉంటుంది. మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తే దూరమవుతుంది. కాబట్టి మన జీవిత భాగస్వామితో అనుబంధాన్ని ప్రేమగా, శ్రద్ధగా చూసుకోవాలి. ఒక మంచి వివాహ బంధానికి ముఖ్యమైన అంశం సంభాషణ. మనసులో ఉన్న విషయాలను బహిరంగంగా చెప్పుకోవడం ద్వారా భావోద్వేగాలు సమతుల్యతలో ఉంటాయి. ఇది ఇద్దరినీ దగ్గర చేస్తుంది. అలాగే ఒకరినొకరు గౌరవించడం కూడా ఎంతో అవసరం. వివాహం వల్ల మన వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోవాల్సిన పని లేదు. ప్రతి వ్యక్తికీ తన సొంత అభిప్రాయాలు ఉంటాయి. అవి భిన్నంగా ఉన్నా.. గౌరవించాలి. ఆ గౌరవం బంధాన్ని నిలబెట్టే శక్తిగా ఉంటుంది. ఇక నమ్మకం గురించి చెప్పాలంటే.. అది లేకుండా ఎలాంటి సంబంధం నిలవదు. భర్తా భార్యల మధ్య పరస్పర నమ్మకం పెరిగేలా మాట్లాడుకోవాలి. ఒకరి నమ్మకాన్ని మరొకరు దెబ్బతీయకుండా జాగ్రత్త పడాలి. నమ్మకమే బంధాన్ని బలంగా ఉంచుతుంది. వివాహం అనగా ఒకరి ప్రపంచంలో మరొకరిని కలిపేసుకోవడం కాదు. ప్రతి ఒక్కరికీ వ్యక్తిగతంగా ఎదిగే అవకాశం ఉండాలి. కొన్ని విషయాల్లో స్వేచ్ఛ ఇవ్వడం ద్వారా బంధం మరింత ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. మానవ సంబంధాల్లో మనుషుల మధ్య అంచనాలు, అబద్ధాలు, అపరాధాలు సాధారణం. అప్పుడు క్షమించగలగడం ఎంతో అవసరం. చిన్నచిన్న సమస్యల్ని పట్టుకొని బంధాన్ని బలహీనంగా మార్చుకోవద్దు. వ్యక్తిగత లక్షణాలను అంగీకరించగలగడం ద్వారా మన



వ్యాయంలో దయ, ప్రేమ పెరుగుతుంది. మన భాగస్వామితో ఉన్న అసంపూర్ణతలను అంగీకరించగలగడం ద్వారా జీవితం మరింత సులభంగా సాగుతుంది. జీవిత భాగస్వామి చేసిన పనుల్ని బాధ్యతగా కాకుండా ప్రేమతో చూసుకోవాలి. మనకు చేయబడ్డ సహాయానికి కృతజ్ఞత చూపడం ద్వారా బంధం బలపడుతుంది. భార్య భర్తలు ఒకే ఇంట్లో ఉన్నా.. కొన్ని ప్రత్యేకమైన సంధర్భాలు కలిసి గడపడం అవసరం. కలిసి విహారయాత్రలు, భోజనాలు, లేదా మంచి సమయాన్ని గడపడం ద్వారా ప్రేమ మరింత పెరుగుతుంది. ఈ ప్రయోజనంలో నచ్చు ఎంతో కీలకమైనది. ఒకరితో ఒకరు నచ్చుతూ మాట్లాడుకోవడం వల్ల మధ్యలో ఉండే ఒత్తిడులు పోతాయి. ఈ విధంగా సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది. నద్దురు చెప్పిన ఈ సూచనలు వివాహ బంధాన్ని ప్రేమతో, శాంతితో నింపడానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. ఈ బంధం సాధారణంగా ఉండకూడదంటే, ఇద్దరూ ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకునే మనసుతో, పరస్పర గౌరవంతో, క్షమించగల స్వభావంతో జీవించాలి. ఇలాంటి విలువలు ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఈ అనుబంధం బలంగా మారుతుంది.

అరటి ఆకులో భోజనం దీని వెనుక అసలు కారణం ఇదే

మన సంస్కృతి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి చిహ్నం. అరటి ఆకులో భోజనం తినడం అమృతంతో సమానమని నమ్ముతారు. ఇందులో ఉండే అనేక పోషకాలు ఆహార రుచిని పెంచుతాయట. దీని ప్రకారం, అరటి ఆకులపై భోజనం చేసేటప్పుడు కొన్ని ఆచారాలు పాటించాలి. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో దాదాపు ప్రతి పండగ, వేడుకలో అరటి ఆకుల్లో భోజనం చేయడం కనిపిస్తుంది. పురాతన కాలం నుంచి అరటి ఆకులను వివిధ ఆచారాలు, వేడుకలు, రోజువారీ ఆహారంలో మనోళ్లు ఉపయోగిస్తున్నారు. మన సంస్కృతి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి చిహ్నం. అరటి ఆకులో భోజనం తినడం అమృతంతో సమానమని నమ్ముతారు. ఇందులో ఉండే అనేక పోషకాలు ఆహార రుచిని పెంచుతాయట. దీని ప్రకారం, అరటి ఆకులపై భోజనం చేసేటప్పుడు కొన్ని ఆచారాలు పాటించాలి. అకులు కడగడం నుంచి చివరికి తినడం, ఆకులు మడతపెట్టడం వరకు కొన్ని ఆచారాలు ఉన్నాయి. తినడానికి ముందు అరటి ఆకుపై నీళ్లు చల్లడం శతాబ్దాల నాటి ఆచారం. దీనికి వివిధ కారణాలు ఉన్నాయి. అరటి ఆకులు సహజంగా కీటకాలు, సూక్ష్మజీవులను కలిగి ఉంటాయి. నీటితో చల్లడం, శుభ్రపరచడం వల్ల ఆకులపై ఉన్న కీటకాలు, సూక్ష్మజీవులు చనిపోతాయి. ఆకులపై దుమ్ము, ధూళిని తొలగించి శుభ్రంగా ఉంచడానికి కూడా ఇలా చేస్తారు. అంతేకాకుండా నీటిని చల్లడం వల్ల ఆకులు గట్టిపడతాయి. ఇలా చేయడం వల్ల తినేటప్పుడు ఆకులు చిరిగిపోవడం వంటి సమస్యలు ఉండవు. అంతేకాకుండా అరటి ఆకుపై నీరు చల్లడం చాలా పవిత్రమైన కార్యమని కూడా నమ్ముతారు. అరటి ఆకులో తిన్న తర్వాత దానిని

లోపలికి మడతపెడతారు. అలా చేయడం ఆహారాన్ని తయారు చేసే వడ్డించిన వారికి గౌరవం చూపించే మార్గంగా పరిగణిస్తారు. కొన్నిసార్లు ఆహార అవశేషాలు ఆకు లోపలి భాగంలో ఉంటాయి. అందువల్ల ఆకును బయటి నుండి లోపలికి మడవటం వల్ల అవి జారి పోకుండా ఉంటాయి. అలాగే ఆకును లోపలికి మడతపెట్టడం వల్ల సూర్యరశ్మి దానిలోకి ప్రవేశించకుండా నిరోధిస్తుంది. దీనివల్ల అందులోని ఆహారం చెడిపోకుండా ఉంటుంది.



మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా అర్థరైటిస్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల రూపంలో కనిపిస్తాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కారణంగా జాయింట్లలో నొప్పులు, వాపులు మొదలవుతాయి. గ్రీన్ కలర్ ఫుడ్స్ దినచర్యలో భాగం చేస్తే ఈ సమస్యను సహజంగా నివారించవచ్చు. పాలకూరలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న మెగ్నీషియం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాలకూరను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి వుప్పులమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది. పచ్చి బఠానీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గాల్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆప్సోడకరమైన రుచి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. సెలరీలో ఉన్న పోషకాలు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఈ ఆకుకూర సహాయపడుతుంది. అవకాశాల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పండు శరీరానికి అవసరమైన ఎనర్జీ



అందించే ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను వెలుపలికి పంపడంలో సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడానికి అవకాశం ఉపయోగపడుతుంది. ఆస్పరాగస్ లో ఫైబర్, ప్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆస్పరాగస్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. గ్రీన్ బీన్స్ లో ప్యూరిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి.. అందుకే ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.

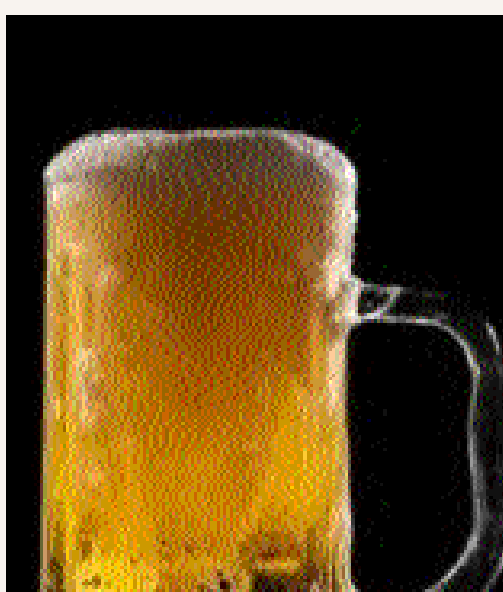
చీజ్ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే..?



చీజ్ తో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే చీజ్ కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చీజ్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ చీజ్ ను మితంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చీజ్ లో క్యాలియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను ధృఢంగా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు గుళ్లబారడం ఇంకా ఎముకల పగుళ్లు వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. చీజ్ లో ప్రోటీన్ అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, చేపా పుష్టికి ప్రోటీన్ అనేది ఎంతో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా చీజ్ లో విటమిన్ బి12, విటమిన్ ఎ, ఫాస్ఫరస్ ఇంకా జింక్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలో, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఇలా చాలా రకాలుగా సహాయపడతాయి. అలాగే బరువు తగ్గడంలో కూడా చీజ్ మనకు సహాయపడుతుంది. ఈ చీజ్ లో క్యాలరీలు, ప్రోటీన్, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ దీనిని కొద్ది మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం నిండిన భావం కలుగుతుంది. ఇంకా చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల త్వరగా ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. అందువల్ల మనం ఇతర ఆహారాలను తక్కువగా తీసుకుంటాము. ఇంకా అలాగే కొన్ని రకాల చీజ్ లు ప్రోబయోటిక్స్ ను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి పొట్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇంకా జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేయడంలో దోహదపడతాయి. ఈ విధంగా చీజ్ మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది దీనిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఖచ్చితంగా చీజ్ ని తినండి. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలని పొందండి.

బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు తొలగిపోతాయా?

కిడ్నీలో రాళ్లుంటే బీరు తాగితే కరిగిపోతాయని కొన్ని సార్లు వింటుంటారు. ఇది ఎంత వరకు నిజం. బీర్ రాళ్లను కరిగిస్తూ, రాళ్లను పగలగొట్టి వాటిని బయటకు పంపుతుందా? కానీ ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, ఇది అతిపెద్ద అపోహ. కిడ్నీ మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన భాగం. ఇది మన శరీరంలోని టాక్సిన్స్ ని తొలగించడానికి పని చేస్తుంది. కిడ్నీలో రాళ్ల వల్ల నొప్పి వస్తోందని, చాలా మంది ఆ రాళ్లను తొలగించుకోవడానికి బీరు తాగడం ప్రారంభిస్తారు. ఇప్పుడు బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్య తీరుతుందా అనే ప్రశ్న తలెత్తుతోంది. మరి ఈ విషయంలో అసలు నిజం



ఎంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి సంబంధించి తాజ్మీయం ఆధారం లేదు. అధ్యయనం ప్రకారం, బీర్ ఒక అల్కలైటిక్ డ్రింక్. ఇది ఒక మూత్రపిండం, దీనిని తాగినప్పుడు సాధారణం కంటే ఎక్కువ మూత్రం ఉత్పత్తి అవుతుంది, ఇది చిన్న రాళ్లను బయటకు తీయడంలో సహాయపడుతుంది, అయితే ఇది ఇప్పటివరకు ఏ అధ్యయనంలో నిరూపించబడలేదు, అందుకే డాక్టర్ రోగికి బీర్ తాగమని సలహా ఇవ్వదు. సిఫార్సు చేయబడదు. రోగి కిడ్నీలో రాళ్లను తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు బీర్ తాగడం ప్రారంభిస్తే, దాని పర్యవసానాలు తీవ్రంగా ఉండవచ్చు, అది వ్యూహానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, అయితే ఎక్కువ బీర్ తాగడం వల్ల మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే డిహైడ్రేషన్ కూడా వస్తుంది, మీ మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటాయి. అయితే, మద్యం ఏ సందర్భంలోనైనా హానికరం. రెగ్యులర్ బీర్ తాగేవారిలో ఆక్సలేట్ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, మూత్రాన్ని పడపోతే చేయడం, తద్వారా వ్యర్థాలను బయటకు వెళ్లితేయడం కిడ్నీల పని, అయితే ఆహారంలో క్యాలియం, పొటాషియం, మిసెరల్స్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీల నుంచి వ్యర్థ పదార్థాలు పూర్తిగా తొలగిపోవు. తరువాత, ఈ వ్యర్థ పదార్థాలు క్రమంగా పేరుకుపోతాయి మరియు రాళ్ల రూపాన్ని తీసుకుంటాయి, దీనిని వైద్య భాషలో కిడ్నీ స్టోన్ అంటారు.

వెల్లుల్లి పరిమితి దాటి తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు

వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేదం ప్రకారం సర్వ రోగ నివారణిగా పిలుస్తారు. ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి లేకుండా ఏ భారతీయ వంటకం ఉండదంటే అతిశయోక్తి కానేకాదు. వెల్లుల్లి కేవలం రుచి కోసమే కాకుండా.. ఆరోగ్యపరంగా కూడా చాలా లాభదాయకం. ప్రతి భారతీయుని కిచెన్లో తప్పకుండా లభించే పదార్థం వెల్లుల్లి. సాధారణంగా వెల్లుల్లిని తాళింపు కోసం లేదా వంటల రుచి కోసం ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే అంతకుమించిన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు వెల్లుల్లిలో దాగున్నాయి. అందుకే తల్లి చేసే మేలు వెల్లుల్లి కూడా చేయదంటారు. కానీ వెల్లుల్లిని మోతాదులో ఎంచుకుని తినకూడదంటారు. పరిమితి దాటితే వెల్లుల్లితో అనర్ధాలే ఎక్కువ. ఆ వివరాలు మీ కోసం.. వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఆరోగ్య ఖజానాగా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే వెల్లుల్లిలోని పోషక పదార్థాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో విటమిన్ బి1, కార్బియం, కాపర్, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, బరన్ వంటి న్యూట్రియంట్లు ఉన్నాయి. అయితే మోతాదు దాటకూడదు. వెల్లుల్లి మోతాదు దాటి తినడం వల్ల ఛాతీలో మంట సమస్య ఏర్పడుతుంది. దీనికి కారణం వెల్లుల్లిలో ఎసిడిక్ కాంపౌండ్ ఎక్కువగా ఉండటం. ఈ మంట చాలా సందర్భాల్లో భరించలేకుండా ఉంటుంది. వెల్లుల్లితో రక్తమేతు నియంత్రణలో ఉంటుంది. అందుకే లో బీపీ రోగులు వెల్లుల్లి తీసుకోకూడదు. వెల్లుల్లి అతిగా తీసుకుంటే హైపర్ టెన్షన్ సమస్య ఏర్పడవచ్చు. శరీరంలో విపరీతమైన అలసట ఉంటుంది. వెల్లుల్లి స్వభావం వేడి చేసేది కావడంతో వేసవిలో వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండాలి. చలి సంబంధిత సమస్యలనున్నప్పుడు వెల్లుల్లి తినడం చాలామందికి అలవాటు. ఆరోగ్యానికి ఎంతమందినైనా సరే రోజూకు 1-2 రెమ్మలకు మించి తినకూడదు. అదే పనిగా వెల్లుల్లి తింటే నోటి దుర్వాసన కూడా వస్తుంది.

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 కెఫీన్ చాలా మందికి సురక్షితంగా పరిగణిస్తుంటారు. గర్భధారణ సమయంలో తల్లి ఏది తిన్నా అది కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డపై ప్రత్యేక ప్రభావం చూపుతుందని చెబుతున్నారు వైద్యులు. గర్భిణీ స్త్రీలు కెఫీన్ చాలా నెమ్మదిగా జీర్ణం కావడమే దీనికి కారణం. రక్తప్రవాహంలో ఎక్కువసేపు ఉంటుంది. కెఫీన్ సమర్థవంతంగా విచ్చిన్నం చేయడానికి అవసరమైన ఎంజైమ్లు పిండంలో లేనందున బిడ్డపై ప్రభావం చూపుతుందంటున్నారు. కెఫీన్ వినియోగం పిండం మెదడు అభివృద్ధిని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? గర్భధారణ సమయంలో అధిక కెఫీన్ శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి అటంకం కలిగిస్తుంది. ఇది భవిష్యత్ పలు సమస్యలకు దారి తీసేలా ఉంటుంది. న్యూరోఫార్మాకాలజీలో ప్రచురించిన పరిశోధన ప్రకారం.. చాలా కెఫీన్ మెదడు సర్క్యుట్లకు అంతరాయం కలిగిస్తుందని సూచిస్తుంది. కొన్ని అధ్యయనాలు గర్భంలో అధిక స్థాయిలో కెఫీన్ కు గురియ్యే శిశువులకు అతిస్పృహ, డైసెస్, ప్యానెక్రిటిస్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని సూచిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ, ఈ ప్రమాదాలు ప్రధానంగా అధిక కెఫీన్ వినియోగంతో ముడిపడి ఉన్నాయని డాక్టర్ విజ్ఞోయ్ చెబుతున్నారు.



ఉప్పు తినడం పూర్తిగా మానేశారా?

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



ఈ కాయతో బోలెడన్ని 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 కూరగాయల్లో కాకరకాయ చేదుగా ఉంటుంది. అసలు దీనిని తినడానికి ఎవరూ ఇష్టపడరు. కాకరకాయను ఎలా వండినా 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 వ్యాధికాంక్ష ప్రమాదాల నుంచి కాపాడటంలో కాకరకాయలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఇవే కాకుండా ఇంకా బోలెడన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మరి ఈ ప్రయోజనాలేంటో తెలియాలంటే అలస్థం చేయకుండా ఈ ఆర్టికల్ పై ఓ లుక్కేయండి. కాకరకాయలో ఎక్కువగా పాలిఫెన్యోల్-పి అనే ఇన్సులిన్ వంటి సమృద్ధులు ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో బాగా సహాయపడతాయి. కాకరకాయ మధుమేహం ఉన్నవారి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి కాపాడుతుంది. చేదు అనారోగ్య వ్యాధుల నుంచి కాపాడుతుంది. ఇందులోని పోషకాలు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఈ కాకరకాయ మొక్క ఆకులను పేస్ట్ చేసి తలకు అప్లై చేస్తే చుండ్రు తగ్గుతుంది. చేదు వల్ల తలలో పేలు వంటివి ఉన్న కూడా మాయమైపోతాయి. మీకు సచ్చిన విధంగా కాకరకాయను వండి తినడం వల్ల తలనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందుతారు. దీనిని తినలేమని అనుకునేవారు జ్యూస్ చేసి కూడా తాగవచ్చు. దీని జ్యూస్ తాగితే కిడ్నీ సమస్యలు, మోకాళ్ల నొప్పులు తొందరగా తగ్గుతాయి. ఎలాంటి ఆపరేషన్, మందులు వాడకుండా కిడ్నీలోని రాళ్ల సమస్యలను తగ్గించవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొందరు ఫ్లైగ్రీన్ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. ఎన్ని మందులు వాడినా ఈ సమస్య తగ్గదు. అలాంటి వారు కాకరకాయ ఆకులను మెత్తగా చేసి దానిని నుడిచిపై రాస్తే.. క్షణాల్లో తలనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందుతారు.



మునగ స్త్రీలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది

మన దేశంలో మునగ ప్రయోజనాలను పొందడంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవు..? ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయమే.. సులువుగా లభించే మునగకాయలను అందరూ ఇష్టపడతారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి ఇంట్లో మునగ చెట్టు ఉంటుంది. ఒక్కొక్కరు ఒక్కో రకంగా వాటి నుంచి లభించే మునగకాయలను తింటారు. మునగ రుచి, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ప్రజలను ఆకర్షిస్తాయి. అయితే.. మునగలో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు దగ్గు, జలుబును నివారిస్తాయి. అంతేకాదు, క్యాల్షియం, ఐరన్ మునగలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. మునగలో గర్భిణీ స్త్రీలకు అవసరమైన నియాసిన్, రిబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బి12 వంటి విటమిన్లు కూడా ఉన్నాయి. మునగలోని యాంటీబయోటిక్ ఏంజైమ్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, మునగలో జింక ఉంటుంది, ఇది చర్మ సంరక్షణకు చాలా మంచిది. గ్లూటామిన్ చర్మను వేగవంతం చేసే లక్షణాలను కూడా మునగ కలిగి ఉంది. శరీరంలో మొటిమలు ఏర్పడటాన్ని తగ్గిస్తుంది.



మునగ ఆకు రసం చర్మాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పాలిచ్చే తల్లులు పాల సరఫరాను పెంచడానికి మునగను ఉపయోగిస్తారు. అంతే కాకుండా మురిపంలో ఉండే పొటాషియం, ఐరన్, క్యాల్షియం, విటమిన్ సి, బి, బీటా కెరోటిన్, ఆమినో యాసిడ్స్ తల్లి పాలను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. మునగ కొవ్వు తగ్గడానికి, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మునగలో ఫైబర్, మోనోసాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతాయి. ఉసిరి ఆకులతో నీరు తాగడం వల్ల కూడా రుతు నొప్పి తగ్గుతుంది. ఉసిరికాయ ఆకులతో నీటిని మరిగించి రోజూ తాగడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, మునగా యొక్క హెపాటిప్రోటెక్టివ్

ఫంక్షన్ కాలేయాన్ని రక్షించడానికి, టాక్సిన్ నుండి రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని క్యాల్షియం పరిమాణాన్ని తగ్గించడంలో కూడా మునగ మంచిది. మునగ లైంగిక ఉద్దీపనలో కూడా సహాయపడుతుంది. మునగలో ఉండే కామోద్దీపన సమృద్ధులైన టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఆహారంలో మునగ పుష్కలం 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 ఇంకా కాదు. అందుకే ఉల్లి చేసే మేలు తల్లి కూడా చేయదని అంటూ ఉంటారు. అయితే కొందరు పచ్చి ఉల్లిపాయలు తింటే మరి కొందరు కూరల్లో తినడానికి ఇష్టపడతారు ఉంటారు. మనలో చాలామంది పచ్చి ఉల్లిపాయ తినడానికి అసలు ఇష్టపడరు. కానీ చాలా మందికి తెలియని విషయం ఏమిటంటే ఉల్లిపాయ వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. మరి పచ్చి ఉల్లిపాయ తింటే ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో మన శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, 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 దయాబెటిక్ పేషెంట్లకు కూడా ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎలా అంటే మధుమేహాలు పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రితంలో ఉంటాయని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నార్మల్ గా ఉంటాయి. దీంతో మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని, శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ నార్మల్ గా ఉంటే గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. అంటే వీటిని తినడం వల్ల మంట, నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో కిక్కినొప్పులు నొప్పులు 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 సీతగా, శుభ్రంగా ఉంచబడతాయి. అక్కడ స్వేచ్ఛకు అనుమతి లేదు. అయితే కొన్ని ఉన్నాయి. వారి పొడవైన నాలుకలను వదులుకోండి. దాంతో వారు గందరగోళానికి గురవుతారు. మరికొందరు వళ్ళు తోముకోవడం, శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం వంటి పనుల జోలికి వెళ్ళరు. కానీ ఆ ప్రాతిపదికన, బ్రష్ చేసిన ఒకటి లేదా రెండు రోజులు దాటేయడం పెద్ద విషయంగా అనిపించదు. అయినప్పటికీ, మీ దంత పరిశుభ్రతను చాలా కాలం పాటు నిర్లక్ష్యం చేయడం వలన మీ శరీరం యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యంపై 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 పురుగులైన ఫలకం ఏర్పడటం. ఈ ఫలకం బ్యాక్టీరియాతో నిండిపోయి చిగుళ్లను చికాకుపెడుతుంది. ఇది మంటను కలిగిస్తుంది, ఈ ఎర్రబడిన చిగుళ్లను తాకినప్పుడు లేదా సున్నితంగా బ్రష్ చేసినప్పుడు సులభంగా రక్తస్రావం అవుతుంది. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, డెంటల్ ప్లేక్ డెంటిన్లో డిజిటైజ్డ్ సెన్సర్ ప్రారంభించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ వైవిధ్యం ఫలకం మీ దంతాలను నాశనం చేసే ముందు ఎనామెల్ కింద రక్షిత పొరపై 48 గంటలలోపు సంభవిస్తుంది.



జీరో ఆయిల్ కుకింగ్

ఎప్పుడైనా నూనె రుచి చూశారా? కచ్చితంగా నచ్చదు. కానీ నూనె వల్లే వంట రుచికరంగా ఉంటుందని నమ్ముతాం. అయితే ఆయిల్, నెయ్యి, వెన్నెకు సంబంధించిన ఒక్క ఒక్క లేకుండా కూడా టోస్టి ఫుడ్స్ ప్రిపేర్ చేయవచ్చని చెప్పవచ్చు నిపుణులు. రుచిని త్యాగం చేయకుండా రుచికరమైన భోజనం వండొచ్చని వాగ్దానం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ ట్రెండ్ అవుతుండగా.. ఈ విప్లవాత్మక విధానం, ఉపయోగాల గురించి తెలుసుకుందాం. జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ అనేది ఎటువంటి నూనెలు లేదా కొవ్వులను ఉపయోగించకుండా ఆహారాన్ని తయారు చేయడాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ వంట పద్ధతి స్టీమింగ్, బాయిల్ చేయడం, గ్రిల్లింగ్, రొట్టి చేయడం లేదా ఆహారాన్ని అంటుకోకుండా నిరోధించడానికి నాన్-స్టిక్ కుక్వేర్లను ఉపయోగించడం వంటి ప్రత్యామ్నాయాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. నుగంధ ప్రవ్యాలు, మూలికలు, నిమ్మకాయ, ఇతర సహజ రుచులను టేస్ట్ మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. తద్వారా నూనె అవసరం లేకుండా ఆహారాన్ని పోషకమైనదిగా, రుచిగా మారుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం : నూనెను తగ్గించడం, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు, స్ట్రోక్ 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 ఉన్నందున.. మీ ఆహారం నుంచి దానిని తొలగించడం మొత్తం కేలరీల తీసుకోవడం తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కిలోల బరువు తగ్గడానికి, వెయిట్ మేనేజ్మెంట్ కు సహాయపడుతుంది. నూనెలో కొవ్వు ఉంటుంది. అధిక కొవ్వు అధిక బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి జీరో ఆయిల్ కుకింగ్ బరువు నిర్మూలలో

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.





ప్రకాశ్ రాజ్ బావ అంటే ఇష్టం: డిసోశాంతి సోదరి సుచిత్ర!

డిసోశాంతికి సుచిత్ర అనే ఒక చెల్లెలు ఉందనే విషయం చాలామందికి తెలియదు. అందుకు కారణం ఆమె నటనకి దూరంగా ఉంటూ రావడమే. అలాంటి ఆమె మోడలింగ్ వైపు నుంచి నిదానంగా సినిమా రంగంలోకి అడుగుపెట్టారు. నెగటివ్ షేడ్స్ తో కూడిన ఒక పాత్ర ద్వారా ఆమె ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో 'సుమన్ టీవీ'కి ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తనకి సంబంధించిన అనేక విషయాలను గురించి ఆమె ప్రస్తావించారు. "మా నాన్న ఆనందన్ గారు తమిళ .. మలయాళ .. కన్నడ సినిమాలు చేశారు. మేము మొత్తం 7 మంది సంతానం. బంగళాలు .. కార్లు .. విలాసవంతమైన జీవితాన్ని అనుభవించాము. ఫాదర్ చనిపోయిన తరువాత కుటుంబ బాధ్యతలను శాంతి అక్కయ్యనే ఎక్కువగా మోస్తూ వచ్చింది. వివాహమైన తరువాత కూడా ఆమె మమ్మల్ని చూసుకుంది. అందుకు శ్రీహరి బావ కూడా ఎప్పుడూ అడ్డుచెప్పలేదు. నిజంగా అది చాలా గొప్ప విషయం" అని అన్నారు. "శ్రీహరి బావ చనిపోయిన తరువాత కూడా, మా కుటుంబంలో ఎవరికీ ఎలాంటి అవసరం వచ్చినా శాంతి అక్క ఆదుకుంటూనే వచ్చింది. నా పెళ్లి చేసింది కూడా తనే. శ్రీహరి బావ చాలా మంచివారే. అయితే నేను .. మా అమ్మ ఎక్కువగా ఉన్నది లతక్క .. ప్రకాశ్ రాజ్ బావ దగ్గరే. అందువలన నాకు ప్రకాశ్ రాజ్ బావ అంటే ఇష్టం. ఇక శ్రీహరి బావ చనిపోవడం, లతక్క నుంచి ప్రకాశ్ రాజ్ బావ విడాకులు తీసుకుని వెళ్లిపోవడంతో మా ఫ్యామిలీ మళ్లీ కోలుకోని దెబ్బతిన్నట్టుగా అనిపించింది" అని చెప్పారు.

అసభ్యకర పదజాలంతో చంద్రహాస్ పాట.. స్పందించిన చిత్ర నిర్మాత



'బరాబర్ ప్రేమిస్తా' చిత్రం ప్రీ-రిలీజ్ ఈవెంట్ లో సిని నటుడు చంద్రహాస్ పాడిన పాట వివాదాస్పదం కావడంతో చిత్ర దర్శక నిర్మాతలు, సిని నటుడు జేడీ చక్రవర్తి స్పందించారు. ఈ ఈవెంట్ లో చంద్రహాస్ పాడిన 'గుంజి గుంజి' పాటలో అసభ్య పదాలు ఉండటంతో విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. ఈ పాటలో ఉపయోగించిన అసభ్యకర పదజాలంపై సామాజిక మాధ్యమాల్లో చర్చ సాగుతోంది. ఈ క్రమంలో చిత్ర నిర్మాతలు స్పందించారు. పాటలో అసభ్యకర పదాలు దొర్లడంపై నిర్మాత చిన్ని విచారం వ్యక్తం చేశారు. చిత్రంలో తన పాత్ర గురించి చెప్పే ఉద్దేశంతో చంద్రహాస్ పాట పాడారని, దాంట్లో చిన్న పొరపాటు జరిగిందని అన్నారు. దాని గురించి ఈ ఈవెంట్ లో ఉన్న ఎవరికీ తెలియదని స్పష్టం చేశారు. అతడు కావాలని చేయలేదని, అందుకు తాము బాధపడుతున్నామని అన్నారు. పాట పాడి కిందకు వచ్చిన తర్వాత అలా చేయకూడదని కూడా చెప్పినట్లు వెల్లడించారు. చంద్రహాస్ పాట అసభ్యకర పదాలతో పాడినందుకు చాలా బాధగా ఉందని దర్శకుడు సంపత్ రుద్ర అన్నారు. చిత్రంలో మాత్రం అలాంటి పాటలు లేవని స్పష్టం చేశారు. చంద్రహాస్ పాట పాడే సమయంలో నటుడు జేడీ చక్రవర్తి అక్కడే ఉన్నప్పటికీ ఆపే ప్రయత్నం చేయలేదని విమర్శలు వచ్చాయి. ఈ పాటపై జేడీ చక్రవర్తి స్పందిస్తూ, తాను ఈవెంట్ నుంచి వెళ్లిపోవాల్సింది అభిప్రాయపడ్డారు. సినిమా ప్రమోషన్లు విభిన్నంగా చేయడం తప్ప కాదని, కానీ అవి మహిళలను కించపరిచేలా, అసభ్యకరంగా ఉండకూడదని అన్నారు.

మంగళగిరిలో పవన్ కల్యాణ్ ను కలిసిన రాజేంద్రప్రసాద్

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ను ప్రముఖ నటుడు రాజేంద్ర ప్రసాద్ కలిశారు. మంగళగిరి క్యాంప్ కార్యాలయంలో నిన్న మధ్యాహ్నం మర్యాదపూర్వకంగా పవన్ తో భేటీ అయ్యారు. రాజేంద్రప్రసాద్ కు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల పద్మశ్రీ పురస్కారం ప్రకటించిన నేపథ్యంలో పవన్ కలిశారు. పలు విషయాలు చర్చించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా రాజేంద్ర ప్రసాద్ కి పవన్ అభినందనలు తెలిపారు. అనంతరం పవన్ కల్యాణ్ ను దుశ్శాలువాతో రాజేంద్ర ప్రసాద్ సన్మానించారు. రాజేంద్రప్రసాద్ ను పవన్ ఆత్మీయ ఆలింగనం చేసుకున్నారు. ఇందుకు సంబంధించిన ఫోటోలను ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తన సోషల్ మీడియా ఖాతా ఎక్స్ లో పంచుకున్నారు. దీనికి సంబంధించిన ఫోటోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి.



'యుఫోరియా'లో ధురంధర్ భామ.. సారా అర్జున్!

టాలీవుడ్ నుంచి ఇప్పుడు ఏ ఇండస్ట్రీ వైపు దృష్టిపెట్టినా, అందరూ ఓ అందమైన అమ్మాయి గురించే మాట్లాడుకుంటున్నారు. చక్కని కనుముక్కుతీరున్న ఈ అమ్మాయిపై ఎన్ని కథలైనా .. కావాలనే రాయచ్చునని అనుకుంటున్నారు. 'పొన్నియన్ సెల్వన్'లో బిశ్వరూ రాయ్ కి టీనేజ్ పాత్ర చేసిన ఈ బ్యూటీ ఇప్పుడు మరింత అందంగా తయారైందే అంటూ ఆశ్చర్యపోతున్నారు. 'ధురంధర్' సినిమా ద్వారా అందరి చూపును ఆకర్షించిన ఆ సుందరినే సారా అర్జున్. సారా అర్జున్ టాలీవుడ్ లో ఫలానా హీరోతో ఎంట్రి ఇస్తే బాగుంటుందనే చర్చలు ఇక్కడ కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. అయితే ఊహించని విధంగా ఈ బ్యూటీని 'యుఫోరియా' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు గుణశేఖర్ తీసుకొస్తున్నారు. జానపద .. షౌరాణికాలను సమర్థవంతంగా తెరకెక్కించగల దర్శకుడిగా గుణశేఖర్ కి పేరుంది. ఎంతటి భారీ కథనైనా అందంగా తెరపై ఆవిష్కరించగలిగిన నేర్పు ఆయన సొంతం. ఆయన ఏ జోనర్ నుంచి ఏ కథను ఎంచుకున్నా తనదైన ముద్ర కనిపిస్తుంది. అలాంటి గుణశేఖర్ నుంచి వస్తున్న తాజా చిత్రమే 'యుఫోరియా'. నీలిమా గుణ - యుక్తా గుణ ఈ సినిమాను నిర్మించగా, ఈ నెల 6వ తేదీన థియేటర్లకు రావడానికి ఈ సినిమా సిద్దమవుతోంది. భూమిక - సారా అర్జున్ ప్రధానమైన పాత్రలను పోషించిన సినిమా ఇది. కీలకమైన పాత్రలో గౌతమ్ వాసుదేవ మీనన్ కనిపించనున్నారు. యూత్ ఎలా తప్పదోవ పడుతుందనేది తాను చాలా బోల్ట్ గా చూపించాననీ, తప్పకుండా అందరినీ ఆలోచింపజేసేదిలా ఈ సినిమా ఉంటుందని గుణశేఖర్ అంటున్నారు. ఈ సినిమాతో టాలీవుడ్ వైపు నుంచి కూడా సారా అర్జున్ హిట్ అందుకుంటుందేమో చూడాలి మరి.