


గోటితో పోయేదాన్ని గొడ్డలి దాకా తెచ్చుకున్నారు

- సంధ్య థియేటర్ పరిణామాల విషయంలో హీరోనే తప్పు పట్టడం సరికాదు..
- పుష్ప-2 సినిమా టీం సరిగా వ్యవహరించలేదు
- రేవతి కుటుంబాన్ని వాళ్లు పరామర్శించాల్సింది
- పార్టీకి బాగా పని చేసినందుకే నాగబాబుకు పదవి
- ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్



హైదరాబాద్ లోని సంధ్య థియేటర్ ఫుటనను పుష్ప-2 చిత్ర యూనిట్ సరిగా డీల్ చేయలేదు. తప్పు జరిగిన తర్వాత వ్యవహరించాల్సిన తీరు అది కాదు. సినిమా కోసం ఒక యూనిట్ గా పని చేసి, ఏదైనా ఇబ్బంది వస్తే మాత్రం దానికి సినిమా హీరోను బాధ్యుడిని చేయడం సరికాదు. అనవసరంగా గోటితో పోయే దాన్ని గొడ్డలి వరకు తెచ్చుకున్నారు. ఈ అంశంలో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని తప్పు పట్టాల్సిన అవసరం లేదు. ఆయన ప్రజల విషయంలో ఎలా వ్యవహరించాలో అలా వ్యవహరించారు. తెలంగాణ సీఎం ఈ సినిమాకు ఎంతో

వివరాలు 2లో..

మన్నోహన్ కు భారతరత్న ఇవ్వాలి

అసెంబ్లీలో రేవంత్ సర్కార్ తీర్మానం

పైనాన్ని యల్ డిస్ట్రిక్ట్ లో విగ్రహం ఏర్పాటు చేస్తం

సింగ్ హయాంలోనే తెలంగాణ ఏర్పాటుకు మార్గం

ప్రపంచంతో పోటీ పడేలా విప్లవాత్మక మార్పులు

నీతి, నిజాయతీ, నిబద్ధత కలిగిన మహానాయకుడు అసెంబ్లీలో తీర్మానం ప్రవేశపెట్టిన సీఎం రేవంత్

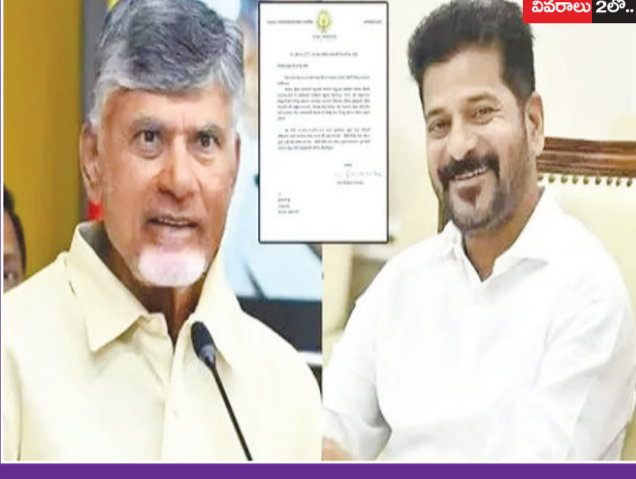
- మద్దతు తెలిపిన విపక్ష బీఆర్ఎస్ పార్టీ
- దేశానికి ఎనలేని సేవలు అందించారంటూ కొనియాడిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- భారతరత్న అవార్డుకు పూర్తి అర్హులన్న మాజీ మంత్రి కేటీఆర్

వ్యధావ్య సమస్యలతో బాధపడుతూ ఇటీవల కన్నుమూసిన భారత మాజీ ప్రధానమంత్రి మన్నోహన్ సింగ్ కు దేశ అత్యున్నత పౌర పురస్కారం 'భారత రత్న' ప్రకటించాలంటూ కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సిఫార్సు చేస్తూ తెలంగాణ ప్రభుత్వం అసెంబ్లీలో తీర్మానం ప్రవేశపెట్టింది. ఈ తీర్మానానికి విపక్ష బీఆర్ఎస్ మద్దతు తెలిపింది. మన్నోహన్ సింగ్ కు సంతాపం తెలియజేసేందుకు తెలంగాణ అసెంబ్లీ సోమవారం ప్రత్యేకంగా సమావేశమైంది. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ...

వివరాలు 2లో..

రేవంత్ రెడ్డికి చంద్రబాబు లేఖ

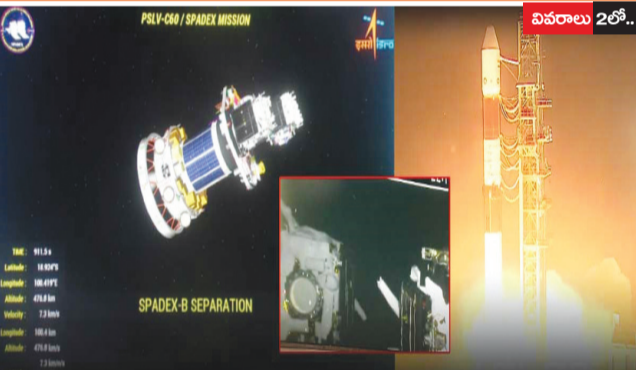
- శ్రీవారి దర్శనంకు సంబంధించి లేఖ రాసిన దివీ సీఎం
- తెలంగాణ ప్రజాప్రతినిధుల లేఖలను అనుమతిస్తున్నట్లు వెల్లడి
- చంద్రబాబుకు, టీటీడీ చైర్మన్ కు స్వీకర్త గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ థ్యాంక్స్



వివరాలు 2లో..

శ్రీవారికోట నుంచి పీఎస్ఎల్వి సి-60 ప్రయోగం సక్సెస్

- నిన్న రాత్రి 10 గంటల 15 నికల్లకు నింగిలోకి దూసుకెళ్లిన రాకెట్
- టార్గెట్, ఛేజర్ అనే ఉపగ్రహాలను మోసుకెళ్లిన పీఎస్ఎల్వి సి-60
- డాకింగ్, అన్ డాకింగ్ విశ్వాసాన్ని అభివృద్ధిలో భాగంగా తాజా ప్రయోగం
- ప్రయోగం విజయవంతం కావడంతో ఇస్రోకి సంతోషం



వివరాలు 2లో..

సాంకేతిక రంగంలో అగ్రస్థానమే లక్ష్యం

- ఆ దిశగా తెలంగాణ అభివృద్ధికి సహకరించండి
- స్కీల్స్ వర్సిటీలో భాగస్వాములు కండి
- సత్య నాదెళ్లతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- అన్ని విధాలుగా సహకరిస్తామని మైక్రోసాఫ్ట్ చైర్మన్, సీఈవో హామీ



సాంకేతిక రంగంలో ప్రపంచంలోనే తెలంగాణను అగ్రగామిగా నిలపడమే లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేస్తున్న కృషికి, అభివృద్ధికి సహకరించాలని మైక్రోసాఫ్ట్ చైర్మన్, సీఈవో సత్య నాదెళ్లను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కోరారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రారంభించిన 'యంగ్ ఇండియా స్కీల్స్ యూనివర్సిటీ'లో భాగస్వాములు కావాలని.. ఎఐ, జెఐ, ఐఐఐ, ఐఐఐఐ సహా వివిధ సాంకేతిక

వివరాలు 2లో..

బస్సుల్లో మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం ఉగాది నుంచి

అధికారులతో సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు నిర్ణయం

: ఆర్టీసీ బస్సుల్లో మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణ సదుపాయాన్ని ఉగాది నుంచి అమలు చేయనున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తెలిపారు. ఇందుకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఇప్పటికే ఆర్టీసీలో ఉచిత ప్రయాణాన్ని అమలు చేస్తున్న ఇతర రాష్ట్రాల్లో త్వరితగతిన పరిశీలన పూర్తి చేసి సమగ్ర నివేదికను సమర్పించాలని కోరారు. ఆర్టీసీ వ్యవహారాలపై సోమవారం ఆయన సచివాలయంలో రవాణాశాఖ మంత్రి మండిపల్లి రాంప్రసాద్ రెడ్డి,



వివరాలు 2లో..

రికార్డుస్థాయిలో తెలుగుదేశం పార్టీ సభ్యత్వాలు

- అక్టోబర్ 26న ప్రారంభమైన టీడీపీ సభ్యత్వ నమోదు ప్రక్రియ
- ఇప్పటికే 90 లక్షలు దాటిన సభ్యత్వాలు
- కార్యకర్ల కోరిక మేరకు సంక్రాంతి వరకు పాడిగోంచే అవకాశం
- అత్యధిక సభ్యత్వాలతో నెల్లూరు టాప్

తెలుగుదేశం పార్టీ సభ్యత్వాలు రికార్డు స్థాయిలో దూసుకెళ్తున్నాయి. అక్టోబర్ 26న టీడీపీ సభ్యత్వాల నమోదు ప్రక్రియ ప్రారంభం కాగా ఇప్పటికే 90 లక్షలు దాటాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణతోపాటు అండమాన్-నికోబార్ లో



వివరాలు 2లో..

న్యూఇయర్ వేడుకలు... ఈ రోజు రాత్రి హైదరాబాద్ లో ఆ ఫైజివర్లు క్లబ్బ్

- సైబరాబాద్ పోలీసుల ఆంక్షలు
- ఐటీ కారిడార్ లోని ఫైజివర్ల మూసివేత
- నేడు రాత్రి 10 గంటల నుంచి ఉదయం 5 గంటల వరకు మూసివేత



వివరాలు 2లో..

పేర్లీ నాని భార్య జయసుధకు మరోసారి నోటీసులు

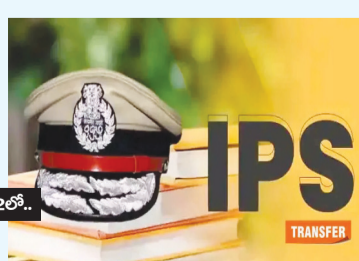
- పేర్లీ నాని భార్య జయసుధ పేరిట గోడౌన్
- గోడౌన్ నుంచి బయ్యం మాయం అయినట్లు గుర్తింపు
- ఇటీవల రూ.1.68 కోట్ల జరిమానా
- పెరిగిన షార్ట్ జాకెట్ అదనంగా రూ.1.67 కోట్లు చెల్లించాలని తాజా నోటీసులు



వివరాలు 2లో..

తెలంగాణలో పలువురు ఐపీఎస్ అధికారుల బదిలీ

- 2021, 2022 బ్యాచ్ లకు చెందిన అధికారుల బదిలీ
- కామారెడ్డి ఐఎస్పీగా చైతన్యరెడ్డి నియామకం
- జనగామ ఐఎస్పీగా నియమితులైన చేతన్ నిలిన్



వివరాలు 2లో..

తూర్పు గోదావరి జిల్లాలో రేవ్ పార్టీ..!

- కోరుకొండలో పోలీసుల తనిఖీలు
- విడుగురు మహిళలు, 14 మంది పురుషుల అరెస్ట్
- గుంటూరు ప్రాంతానికి చెందినవారుగా గుర్తింపు



వివరాలు 2లో..

ఆదివాసీ సంఘాల జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పాత్రికేయుల సమావేశం.

- "కుటుంబదుతున్న ఏజెన్సీ విద్య పైన అంధోళన వ్యక్తం చేసిన సంఘాలు..."
• "విద్యార్థుల జీవితాలను నాశనం చేసే హక్కు అధికారులకు ఎవరిదాని మందిపాటు..."
• "బీడీ ప్రాజెక్ట్ అధికారి, డిడిల పైన క్రిమినల్ కేసులు పెట్టాలని డిమాండ్..."
• "నాలుగు నెలల నుండి పాఠశాలలు మూతపడితే ఏమి చేశారని అర్హత వ్యక్తం చేశారు..."
• "ఏజెన్సీ డి ఎస్సీ నిర్వహించాలి..."
• "ఏజెన్సీ విద్యను బలోపేతం చేయాలి..."



ములుగు జిల్లా సి కె స్కూల్ ప్రతినిధి భార్యమ్ములుగు జిల్లా ఏటూరునాగారం ఐటీడీ ఏ అధికారులు ఏజెన్సీ విద్యను నాశనం చేస్తున్నారని ఆదివాసీ సంఘాల జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. సోమవారం వెంకటాపురం మండల కేంద్రంలోని అటవీ శాఖా విశ్రాంతి భవనం లో పాత్రికేయుల సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఆదివాసీ సంఘాల నాయకులు అయిన ఉయ్యక శంకర్, పూనెం సాయి, కొర్నే నర్సింహ్ మూర్తి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఏటూరునాగారం గిరిజన సంక్షేమ శాఖా గిరిజన విద్యను భ్రష్టు పట్టిస్తోందని అన్నారు. గిరిజన ప్రాథమిక పాఠశాలలు ఉపాధ్యాయులు లేక ఒక్కోటి మూత పడుతున్నాయన్నారు. పదుల సంఖ్యలో విద్యార్థులు ఉంటే ఉపాధ్యాయులు నియమించడం లేదన్నారు. వెంకటాపురం మండలం లోని ముత్తారం, కలిపాక పాఠశాలలు ఉపాధ్యాయులు లేక మూత పడ్డాయని విద్యా శాఖా అధికారి పైన మండిపడ్డారు. రెండు పాఠశాలలో 50 మంది విద్యార్థులు ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. గత నాలుగు నెలల్లా ఉపాధ్యాయులను నియమించ కుండా విద్యకు దూరం చేసిన దుర్మార్గుడు విద్యాశాఖా అధికారి అని అన్నారు. ఏజెన్సీ కి వచ్చిన దరిద్రం అన్నారు. గిరిజన విద్యను దిగజార్చిన నరు

ఉద్యమకారులకు సన్మాన ప్రశంస పత్రం అందజేశ. ఉద్యమకారుల రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు జోగు అంజయ్య.



సి కె స్కూల్ వలిగొండ మండల ప్రతినిధి బాలరాజు డిసెంబర్ 30. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా వలిగొండ మండల కేంద్రంలోని తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరం ఆధ్వర్యంలో ఉద్యమకారులకు ప్రశంసా పత్రాలు అందజేసినారు. జిల్లా అధ్యక్షులు గంధమల్ల బాలయ్య అధ్యక్షతన.. రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు జిల్లా ఇన్చార్జి జోగు అంజయ్య సమక్షంలో. సన్మాన ప్రశంస పత్రాలు అందుకున్న వారు. రాష్ట్ర కో కన్వీనర్ శీలం స్వామి . ఉపాధ్యక్షురాలు గంధమల్ల మల్లమ్మ ప్రధాన కార్యదర్శి బత్తిని రవి. జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు కదిరేని స్వామి. జిల్లా సంస్కృతిక కార్యదర్శి మల్లం వెంకటేశం. ఉద్యమకారుల ప్రశంసా పత్రాలు అందుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎదురుగాట్ల పెద్ద యాదగిరి, ఎదురుగట్ల చిన్న యాదగిరి, ఎదురుగట్ల లక్ష్మయ్య, ఎదురుగట్ల సందయ్య, ఎదురుగట్ల ఖాస్సర్, యాదమ్మ, అబ్బాస్, అంజయ్య, ఇందిరా, మంగమ్మ, పాల్గొన్నారు.

డ్రాక్ అండ్ డ్రైవ్ లో పట్టుబడితే కఠిన చర్యలు..

- నూతన సంవత్సర వేడుకలు ప్రశాంతంగా జరుపుకోవాలి...
• కొత్తకోట సీబి రాంబాబు



పెద్దేరు డిసెంబర్ 30 (సి కె స్కూల్) డ్రాక్ అండ్ డ్రైవ్ లో పట్టుబడితే కఠిన చర్యలుంటాయని సోమవారం కొత్తకోట సీబి రాంబాబు తెలిపారు. నూతన సంవత్సర వేడుకల సందర్భంగా కొత్తకోటతో పాటు వనపర్తి నియోజకవర్గంలోని పెద్దేరు, శ్రీరంగాపూర్ పెద్దమందడి, శిల్పి ఫునపూర్ నాలుగు మండలాల పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో డిసెంబర్ 31 రాత్రి 9 గంటల నుండి తెల్లవారుజామున 4 గంటల వరకు ముమ్మరంగా డ్రాక్ అండ్ డ్రైవ్ నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. అన్ని పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో 50 మంది ట్రాఫిక్ సిబ్బంది నాలుగు టీంలుగా ఏర్పడి డ్రాక్ అండ్ డ్రైవ్ నిర్వహిస్తారని ఆయన తెలిపారు. రాష్ డ్రైవింగ్, ట్రిబుల్ డ్రైవింగ్ చేసిన చర్యలు ఉంటాయని హెచ్చరించారు. ఎవరూ మద్యం సేవించి వాహనం నడపరాదని, నడిపి డ్రాక్ అండ్ డ్రైవ్ లో డొరికితే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన తెలిపారు. మద్యం తాగిన తర్వాత రాత్రి సమయంలో బయటికి వెళ్లాలి అనుకుంటే మద్యం సేవించని వారిని డ్రైవర్ గా పెట్టుకొని వెళ్లాలని సూచించారు. కొత్తకోట సర్కిల్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధి ప్రజలకు నూతన సంవత్సర వేడుకలు ప్రశాంతంగా జరుపుకోవాలని సీబి రాంబాబు సూచించారు.

మైనింగ్ అక్రమాలకు అనుకూల సమయాన్ని తల్చి చెప్పిన తహశీల్దార్..

- "అధికార ప్రభుత్వ పనితీరును కించపరిచేలా మండల రెవెన్యూ అధికారి పనితీరు"
• "గిరిజన షెడ్యూల్ ప్రాంతాలలో "భలే" ఎమ్మెల్యే"
• "పగలు అధికారులకి! రాత్రి అక్రమార్కులకి టైం తహశీల్దార్ కేటాయింపు?"
• "దొరికిన వాడే దొంగ..."
• "సోషల్ మీడియాలో హల్లల్ అవుతున్న ఎమ్మెల్యే వాయిస్ రికార్డ్"

"ములుగు జిల్లా సి కె స్కూల్ ప్రతినిధి భార్యమ్ములుగు జిల్లా నూగురు వెంకటాపురం మండల కేంద్రంలో రెవెన్యూ కార్యాలయంలో ఉన్నత అధికారిగా విధులు నిర్వహిస్తున్న ఒక అధికారి..... తహశీల్దార్ హోదాలో అవమానం కలిగించేలా మైనింగ్ అక్రమాల విషయంలో తన అసమర్థతను గుర్తించలేని ఉన్నత అధికారి. మైనింగ్ అక్రమ రవాణా విషయంలో.. తాను ఆపలేక పోతున్నానని.. ఆపలేమని.. నేనే కాదు అధికార ప్రభుత్వం కూడా ఏమీ చేయలేదు అనే విధంగా మైనింగ్.. అక్రమాలకు అనుకూల సమయాన్ని మీడియాలో తల్చి చెప్పిన ఎం.ఆర్.ఓ... మీడియా సోదరులతో మాట్లాడిన మాట తీరుకు ... వెంకటాపురం మండలంలో జరుగుతున్న మైనింగ్ అక్రమాల వెనకాల అధికార పార్టీ అండదండలు ఉండే ఉంటాయి..."

అరోపణలు వెలుగు చూస్తున్నాయి... అందుకే కాబోలు, మండల తహశీల్దార్ అదుగులు కూడా వెనకకు పడుతున్నాయి... జిల్లా ఉన్నతాధికారి పర్యవేక్షణ లోపల వల్లే మండల అధికారులు వీరంగ విహార యాత్రకు తెరలేపుతున్నాయి... వెంకటాపురం మండలంలో రోజులు తరబడి మైనింగ్ అక్రమార్కులు అక్రమాలకు పాల్పడుతున్న నకల ఆధారాలతో సమ్మదగిన సమాచారం అందించినప్పటికీ తన హోదాను మరిచిపోయి .. ఆధిక అక్రమ సంపాదనకు అలవాటపడి ప్రభుత్వ ఆదాయానికి గండి కొడుతున్న అక్రమార్కులకు చెక్ పెట్టాల్సిన మండల రెవెన్యూ ఉన్నతాధికారి ప్రభుత్వ వనరులను దోచుకుంటున్న కీచకులకు సహకూలంగా మాట్లాడిన మాట తీర్పు పలు విమర్శలు వెల్లవెత్తుతున్నాయి... ఇకనైనా మారుమూల గిరిజన ప్రభావిత ప్రాంతాలలో అధికారుల సీడల్ జరుగుతున్నటువంటి అక్రమాలపై జిల్లా ఉన్నతాధికారి దృష్టి అవసరమని గిరిజన సంఘాలు వాపోతున్నాయి...



అధికారులకు నిర్దేశించిన లక్ష్యాలు పూర్తిచేయాలి

అసకాపత్తి, (సి కె స్కూల్) డిసెంబర్ 30: అధికారులు వారికి నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను పూర్తిచేయాలని, లక్ష్యాలను పూర్తిచేయని అధికారులు, సిబ్బందిపై చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. సోమవారం జిల్లా కలెక్టరు కార్యాలయ సమావేశ మండలంలో వ్యవసాయ అనుబంధ మరియు సంక్షేమ శాఖల అధికారులు, మండల అభివృద్ధి అధికారులతో జిల్లా కలెక్టరు సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. సమావేశంలో శాఖల వారీగా నిర్దేశించిన లక్ష్యాలు, సాధించిన వివరాలు అధికారులు జిల్లా కలెక్టరు కు వివరించారు. సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టరు మాట్లాడుతూ ఖరీఫ్ ధాన్యం కొనుగోలులో రైతులకు యిబ్బందులు కలుగకుండా ధాన్యం సేకరణ ప్రక్రియ పూర్తిచేయాలి తెలిపారు. ధాన్యం సేకరణలో రైతులనుండి ఎటువంటి పిన్నాదు రాకూడదన్నారు. రబీకి సంబంధించి ఇ పంట నమోదు సక్రమంగా చేయాలని, ప్రతి రైతువివరాలు నమోదుచేయాలని తెలిపారు. ప్రతి రైతు చేత క్రాప్ ఇన్సూరెన్స్ చేయించాలని, పంట నష్టపోయినపుడు రైతుకు పరిష్కారం అందకపోతే సంబంధిత అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవడతాయని తెలిపారు. పాపూయలు, పట్టు సాగును ప్రోత్సహించాలని తెలిపారు. మన జిల్లాలో పట్టు తలసరి దిగుబడి ఎక్కువగా వస్తుందని, కావున లాభదాయకమైన పంటను సాగుచేసేవిధంగా ప్రోత్సహించాలని, అవసరమైన

రైతులకు షెడ్యూలు మంజూరుచేయాలని తెలిపారు. మామిడి పంటకు సంబంధించి క్రాప్ ఇన్సూరెన్స్ ను చాలా తక్కువ మంది రైతులు వినియోగించుకొన్నారని, రైతులందరి చేత క్రాప్ ఇన్సూరెన్స్ చేయించాలని ఉద్యోగశాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. కె.కోటపాడును పండ్లు, కూరగాయలు క్షయంగాను, దేవపాపల్లి ని మాంస ఉత్పత్తులు(కోకు, గొర్రెలు, మేకలు) క్షయంగాను అభివృద్ధి చేయటకు ప్రణాళికను రూపొందించాలని జిల్లా కలెక్టరు తెలిపారు. జిల్లాలో రైతులకు కావలసిన ఎరువులు సిద్ధంగా ఉన్నాయని, వ్యవసాయశాఖకు కేటాయించిన ఎరువులను రైతులకు సక్రమంగా విక్రయించాలని, నల్లదీపై అంజేసిన ఎరువులు దుర్వినియోగం కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. పశుసంపర్క శాఖకు సంబంధించి పశుగణన సక్రమంగా పూర్తిచేయాలని తెలిపారు. పశుగణన ఆధారంగానే భవిష్యత్తులో శాఖకు సంబంధించిన పలు పథకాలు రూపొందించబడతాయని తెలిపారు. సంక్షేమ శాఖలకు సంబంధించి రేపు పంపిణీ చేయబడుతున్న పెన్షన్లు నూరుశాతం పంపిణీ పూర్తిచేయాలని జిల్లా కలెక్టరు తెలిపారు. ఉదయం 6 గంటల నుండి ప్రతి ఇంటి గడపకు వెళ్లి సిబ్బంది పెన్షన్లు అందించాలని ఆదేశించారు. పెన్షన్లు ఇంటికి వెళ్లి అందించుటలో నిర్లక్ష్యం వహించినా, పెన్షన్లనుండి డబ్బులు వసూలుచేసినా

తీవ్రచర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని హెచ్చరించారు. పెన్షన్లు పంపిణీ పిదప మిగిలిన డబ్బులను వెంటనే ప్రభుత్వానికి అందజేయాలని తెలిపారు. పదవతరగతి పరీక్షలో నూరు శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించాలని జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. వెనుకబడిన తరగతులు, సాంఘికసంక్షేమ, గిరిజన సంక్షేమ వసతి గృహాలలో చదువుతున్న విద్యార్థులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధవహించాలని తెలిపారు. హాస్టలు అధికారులు విద్యార్థుల సంరక్షణను నివృత్తి చేసి చక్కగా చదివించాలని తెలిపారు. పాఠశాలలో సజ్జెక్షన్ల వారీగా చదువులో వెనుకబడిన విద్యార్థులను గుర్తించి వారికి ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహించాలని తెలిపారు. మండల అభివృద్ధి అధికారులు వసతి గృహాలు, పాఠశాలను సందర్శించి విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలని, వారికి ప్రోత్సాహోన్నందించాలని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా గణాంకాధికారి (సి.పి.ఓ.) జి.రామారావు, జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి సంస్థ ప్రోజెక్టు డెవలపర్ కె. శబీదేవి, ఎ.పి.మార్క్ ఫెడ్ జిల్లా మేనేజరు కె. అరుణ, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి డి. మోహనరావు, జిల్లా పశు సంపర్కశాఖాధికారి డా.బి. రామమోహనరావు, వెనుకబడిన తరగతుల సంక్షేమ శాఖ ఉప సంచాలకులు కె. రాజేశ్వర్ ఇతర అధికారులు, మండల అభివృద్ధి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నిబంధనలు అతిక్రమిస్తే కేసులు తప్పవు - సీబి వెంకటేశ్వరరావు



సికె స్కూల్, పినపాక నియోజకవర్గం డిసెంబర్ 30: పినపాక మండలం ఈ.బయ్యారం సర్కిల్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో నూతన సంవత్సర వేడుకలలో భాగంగా ఎవ్వరూ డీజే లు వినియోగించరాదని, రోడ్లపై రాష్ డ్రైవింగ్ చేయడం రోడ్లపై కేకులు కట్ చేయడం లాంటివి చేయరాదని ఈ బయ్యారం సీబి వెంకటేశ్వరరావు సూచించారు. సోమవారం ఆయన ఈ బయ్యారం పోలీస్ స్టేషన్ లో మాట్లాడుతూ మద్యం తాగి వాహనాలు నడపరాదని, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యం సేవించరాదన్నారు. మద్యం తాగి వాహనాలు నడిపి పట్టుబడిన వారిపై చట్టపరంగా చర్య తీసుకుని జైలుకు పంపబడటం తో పాటు వాహనాలు సీజ్ చేయబడునని హెచ్చరించారు. ఈ.బయ్యారం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఎటువంటి ఈవెంట్ పర్యషన్ ఇవ్వలేదు కనుక ప్రజలందరూ వారి వారి ఇళ్లలోనే నూతన సంవత్సర వేడుకలు జరుపుకోవలెనన్నారు. నూతన సంవత్సర వేడుకలు సందర్భంగా గస్తీ నిర్వహించే పోలీసులకు సహకరించి వారి సూచనలు పాటించగలరన్నారు. నూతన సంవత్సర వేడుకలు ఇతరులకు ఇబ్బంది కలిగే విధంగా ఉండరాదని ఎవరైనా పై నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన చట్ట ప్రకారం చర్య తీసుకోబడునని, అదేవిధంగా శాంతి భద్రతల విషయమై ఎటువంటి సమాచారం ఉన్న దయలో 100 కి ఫోన్ చేయగలరన్నారు. ఎస్పై రాజ్ కుమార్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు



మానవే మన్యోహనుని భాష...

మన్యోహన్ సింగ్... ఆయన ఏం చేసినా... అది ఎప్పుడూ మాటల రూపంలో ఉండేది కాదు.. చేతల రూపంలోనే చూపించేవారు. ఆయన మౌనంగా పనిచేస్తూ ఎక్కడో ఉన్న భారత ఆర్థిక వ్యవస్థను పరుగులు పెట్టించి ప్రపంచదేశాలతో పోటీగా నిలబెట్టారు. ఇలా ఆయన మౌనం ప్రపంచదేశాలకు ప్రమాదంగా మారింది. సింపుల్ చెప్పాలంటే 1986లో ఏర్పడిన బీఎస్సీ సెన్సెస్ 1991 నాటికి కేవలం 1000 పాయింట్లకు మాత్రమే చేరింది. అంటే 5 ఏళ్లలో సెన్సెస్ 1000 పాయింట్లకు ఎదిగింది. కానీ, 1992 నాటికి అది 4000 పాయింట్లకు చేరింది. దానికి కారణం పైనాన్స్ మినిస్టర్ గా మన్యోహన్ సింగ్ తీసుకున్న నిర్ణయాలు. ఆ తర్వాత దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ల వేగం చూడలేదు. ఫోన్లను తయారీ చేసే కంపెనీలు చాలానే ఉన్నాయి. కానీ, ఆ ఫోన్ సామాన్యుడికి చేతికి చేరిందంటే మన్యోహన్ సింగ్ తీసుకున్న లిబరలైజేషన్ నిర్ణయమే. అంతకు ముందు ఎవరైనా ఫోన్ కనెక్ట్ పెట్టుకోవాలంటే పర్మిషన్ కోసం నెలలు తరబడి ఎదురుచూడాల్సివచ్చేది. ఒక్కోసారి అవి సంవత్సరాలు కూడా అయ్యేవి. నెలలబిడీ నుంచి సామాన్యుడి వరకు ఇవాళ అనుభవిస్తున్న విలాసాలు దేశానికి చేరడానికి ఆయనే కారణం. ఆర్థిక మంత్రిగా, ప్రధాని మంత్రిగా ఆయన తీసుకున్న ప్రతి నిర్ణయం వెనక మారుమూల గ్రామంలో ఉండే ప్రజలకు ఆ ఫలితం దక్కే విధంగానే ఉండేది. ఇక్కడ కొన్ని విషయాలను మాత్రం ఖచ్చితంగా చెప్పకోవాలి. ఆయనపై కొన్ని విమర్శలు ఉన్నాయి. మౌనమునిగా మారిపోయారని, సొంత నిర్ణయాల తీసుకోలేదని కొందరు విమర్శిస్తూ ఉంటారు. కాకపోతే ఆయన మౌనమే ప్రత్యర్థులకు అంతపట్టని సమాధానం. ఇంతకు ముందు చెప్పకున్నట్లు ఆయన సమాధానం ఎప్పుడూ మాటల రూపంలో కాకుండా చేతల రూపంలోనే ఉంటుంది. ప్రభుత్వ సేవలు దేశంలోని ప్రతి పౌరుడికి దక్కే సరిపోతే? ఇంకా ఆయన నోరు విప్పి సమాధానం చెప్పాలా? ప్రైవేటీజేషన్, లిబరలైజేషన్ నిర్ణయాలతో కంపెనీలు దేశానికి క్యా కట్టాయి. ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు పెరిగాయి. ప్రభుత్వం ఆయన చేస్తుందని చూడకుండా ఎవరి కాళ్ల మీద వాళ్లు నిల్చిన పరిస్థితిని తీసుకొచ్చారు మన్యోహన్ సింగ్. 2005లో గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకాన్ని తీసుకొచ్చి గ్రామాల్లో ఉండే వారికి ఉపాధి కల్పించారు. ప్రపంచంలోనే ఓ అద్భుతమైన పథకం ఇది. ఇలా ఆయన తన పనులు ద్వారా సమాధానం చెప్పుకుంటూ పోయినప్పుడు ఇంకా నోరు విప్పి సమాధానం చెప్పాల్సిన అవసరం ఏమంది? ఎందుకు సమాధానం చెప్పాలి? ఏమని సమాధానం చెప్పాలి? మౌనముని అయితే ఏంటి? మాటల మంత్రికుడు అయితే ఏంటి? చివరికి దేశ ప్రజలకు మంచి చేయడమే కదా కావాల్సింది. మన్యోహన్ సింగ్ దేశ ప్రజలకు మంచి చేశారనే మాట దగ్గర కొంతమంది కొన్ని అనుమానాలు వ్యక్తం చేశారు. దాన్ని కూడా ఇప్పుడే క్లియర్ చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. ప్రైవేటీజేషన్ అంటూ మన్యోహన్ సింగ్ తీసుకున్న నిర్ణయాల వలన దేశ సంపద ప్రైవేట్ వ్యక్తులు చేతుల్లోకి వెళ్లిపోతుందని వారి ప్రధాన విమర్శ. 140 కోట్ల మంది ప్రజలకు ఉపాధి కల్పించి దేశాన్ని ముందుకు నడిపించడం ప్రభుత్వానికి మాత్రమే సాధ్యమయ్యే పని కాదు. దేశంలోకి ప్రైవేట్ కంపెనీలను స్వాగతించడంతో ఎంతమంది ఉద్యోగాలు దొరుకుతాయి? 1980లో వచ్చిన ఆకలి రాజ్యం సినిమా దేశంలోని నిరుద్యోగాన్ని కళ్లకు కట్టినట్లు చూపించింది. డిగ్రీ, పీజీ సర్టిఫికేట్లు దేనికి పనికి రాకుండా పోయేవి. చదువులు పూర్తి చేసుకున్న యువత.. సాపాటు ఎటూ లేదు పాటైనా పాడు బ్రదర్ అని పాటలు పాడుకునే వారు. 1980లో దేశ జనాభా 70 కోట్లు మాత్రమే. ఇవాళ 140 కోట్లు మంది అయ్యారు. మన్యోహన్ సింగ్ ఆర్థిక సంస్కరణలు తీసుకొని రాకుంటే ఇవాళి 140 కోట్లమంది పరిస్థితి ఎలా ఉండేది? వేల కొద్ది ప్రైవేట్ కంపెనీలు రావడం వలన కోట్ల మందికి ఉద్యోగాలు వస్తున్నాయి. ఆ కంపెనీలు చుట్టూ టీ స్టార్, జ్యూస్ సెంటర్ అని ఇలా చిన్న చిన్న వ్యాపారాలు పెట్టుకుని మరికొంతమంది ఎవరి కాళ్ల మీద వాళ్లు నిలబడుతున్నారు. నిజమే ప్రైవేటీజేషన్ వలన ప్రైవేట్ వ్యక్తులు లాభ పడతారనే విమర్శలో కొంత నిజం ఉండొచ్చు. అయితే.. బదారు కోట్ల మంది జనాభా ఉండే దేశంలో ప్రభుత్వం అన్ని రకాలుగా పౌరసేవలను అందించగలదు. కానీ, భారత్ లాంటి 140 కోట్ల మంది ఉండే దేశంలో మాత్రం ప్రైవేట్ కంపెనీలు రావడంతోనే అందరికీ పని దొరుకుతుంది. ఇక్కడ మరో విషయాన్ని కూడా గుర్తు చేసుకోవాలి. 2008లో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆర్థిక మాంద్యం వచ్చింది. కానీ, ఆ మాంద్యానికి భారత్ మాత్రం చలించలేదు. ఎందుకంటే 1991 తర్వాత మన్యోహన్ సింగ్ తీసుకున్న ఆర్థిక సంస్కరణలే దానికి కారణం. ఒకవేళ ఆయన ఆ నిర్ణయాలు తీసుకొని ఉండకపోతే 2008 నాటికి ప్రజలకు ఉపాధి అవకాశాలు లేక, ప్రవృత్తిని పెరిగి ఎన్నో ఆకలి చావులు చూసి ఉండే వాళ్లం. ఈ ప్రపంచాన్ని ఎవరు కాపాడుతారు అనే సమయంలో కూడా దేశ జీడీపీ 10.8 శాతం సమాధు చేసిన ఘనత మన్యోహన్ సింగ్ కే దక్కుతుంది. ప్రధానిగా మన్యోహన్ సింగ్ హయాంలోనే దేశ ఆర్థిక రంగం కొత్త పుంతలు తొక్కింది. ఆయన గతంలో ఆర్థిక మంత్రిగా అనుసరించిన, తర్వాత ప్రధానిగా ఉన్నప్పుడు చేపట్టిన చర్యలతో? 2007 నాటికి భారత్ అత్యధిక జీడీపీ వృద్ధి రేటు 9 శాతాన్ని సాధించింది. ప్రధానమంత్రి మన్యోహన్ సింగ్ హయాంలో.. ప్రత్యేక ఆర్థిక మండలి (రాజి) చట్టం 2005 ను అమల్లోకి తీసుకువచ్చారు. ఈ చట్టం ప్రత్యేక ఆర్థిక మండలాల రూల్స్ 2006 నుంచి అమలు ప్రారంభం కాగా.. దేశంలోకి పెట్టుబడులను ఆకర్షించడంలో కీలకంగా పనిచేసింది. పెట్టుబడిదారులకు ప్రభుత్వం తరఫున వసతుల కల్పన, ఇతర ప్రయోజనాలు అందించేలా రూపొందించిన ఈ చట్టం కారణంగా.. అనేక మంది దేశంలోని సెక్ లలో పరిశ్రమల్ని నెలకొల్పారు. దీంతో.. లక్షలాది ఉద్యోగాలతో పాటుగా వేలాది కోట్ల పనులు ప్రభుత్వాలకు సమకారాయి. పరిశ్రమ వర్గాలు ఆ మేరకు ప్రయోజనాల్ని పొందారు. దేశంలోని పేద, వెనుకబడిన వర్గాల వారికి ఆర్థిక చేయూత అందించే ఉద్దేశ్యంతో మన్యోహన్ సింగ్ ప్రభుత్వం రూపొందించిన అద్భుత కార్యక్రమం జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం. దీని ద్వారా ఇప్పటికీ.. కోట్ల మంది పేదలు ఉపాధికి ఇబ్బంది లేకుండా జీవనాన్ని సాగిస్తున్నారు. 2005లో ఈ చట్టాన్ని ప్రవేశపెట్టారు. ఔషధం ద్వారా ఏడాదిలో కనీసం 100 రోజుల ఖచ్చితమైన వేతన ఉపాధిని అందించడం ద్వారా గ్రామీణ కుటుంబాలకు ఆదాయ భద్రతను అందించగలుగుతుంది. స్టాటిస్టిక్స్ కమిషన్ ఏర్పాటు చేసిన రియల్ సెక్టార్ స్టాటిస్టిక్స్ కమిటీ నివేదిక ప్రకారం.. 2006-2007లో ప్రధానమంత్రి మన్యోహన్ సింగ్ ప్రభుత్వంలో భారత్ 10.08% వృద్ధి రేటును సాధించింది. 1991లో ఆర్థిక వ్యవస్థ సరళీకరణ తర్వాత భారత్ నమోదు చేసిన అత్యధిక జీడీపీ గా ఆర్థిక నిపుణులు చెబుతారు. అంతకు క్రితం 1988-1989లో రాజీవ్ గాంధీ ప్రధానమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు 10.2%గా నమోదైంది. ఆ రికార్డును అధిగమించి.. 10.08% సాధించింది.

ప్రాటీన్ ఎక్కువ తీసుకుంటున్నారా..? అయితే ఈ సమస్యలు వస్తాయి.. జాగ్రత్త..!

మానవుని శరీరానికి ప్రోటీన్లు చాలా అవసరం. వీక్ గా ఉన్నప్పుడు కానీ.. ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నప్పుడు గానీ దాక్షిణ్య ప్రోటీన్లు ఉండే పదార్థాలు వాడాలని సూచిస్తారు. శరీరానికి అవసరమైన సూక్ష్మపోషకాల్లో ప్రోటీన్ ఒకటి. ప్రోటీన్ అమైనో ఆమ్లాలుగా విచ్ఛిన్నం కావడం వల్ల శరీరంలో కండరాల పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది. దీనితో పాటుగా ఇది హార్మోన్లను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే న్యూరోట్రాన్సిమిటర్లు, రోగనిరోధక పనితీరుకు కూడా చాలా అవసరమవుతుంది. అయితే ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా వాడటం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయో తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా కలిగిన ఆహారం తింటే బరువు తగ్గిపోవడం దాక్షిణ్య చెబుతుంటారు. కానీ అలాంటి ఆహారం తిన్నప్పుడు స్వల్పంగా అయితే బరువు తగ్గుతారు.. కానీ భవిష్యత్ లో మళ్లీ బరువు పెరగడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. ఎందుకంటే శరీరంలో కొవ్వులే ఎక్కువ ప్రోటీన్ నిల్వ ఉండటంతో.. అమైనో ఆమ్లాల పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో మళ్లీ బరువు పెరగేందుకు ఛాన్స్ ఉండటంవల్ల ఆరోగ్య నిపుణులు. జంతువులతో వచ్చే ప్రోటీన్ తీసుకుంటూ, ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు వంటి ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే మొక్కల ఆహారాన్ని తీసుకోకపోతే.. మీకు మలబద్దకం



సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. అలాగే ఉబ్బరం వంటి ఇతర జీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అంతేకాకుండా ప్రోటీన్లు అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల నోటి నుంచి దుర్వాసన వస్తుంది. ముఖ్యంగా

కార్బోహైడ్రేట్లను బాగా తగ్గించినప్పుడు వాసన మరింత ఎక్కువవుతుంది. ఫైబర్ లేని పాలు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటుంటే మీకు విరేచనాల సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఒక వ్యక్తి వారి వయస్సు, లింగం, శరీర బరువు, శరీర కూర్పు, శారీరక శ్రమపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి శారీరక శ్రమలో పాల్గొనకపోతే.. వారు వారి శరీర బరువులో కిలోగ్రాముకు కనీసం 0.8 గ్రాముల ప్రోటీన్ ను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. మీరు రోజులో 1 గంట పాటు వ్యాయామాలు చేస్తే మీ శరీరంలోని 3 కిలోలకు 1.2 నుంచి 1.7 గ్రాముల ప్రోటీన్ ను తీసుకోవాలంటూ ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.



తిండి విషయంలో ఈ తప్పులు చేయొద్దు!

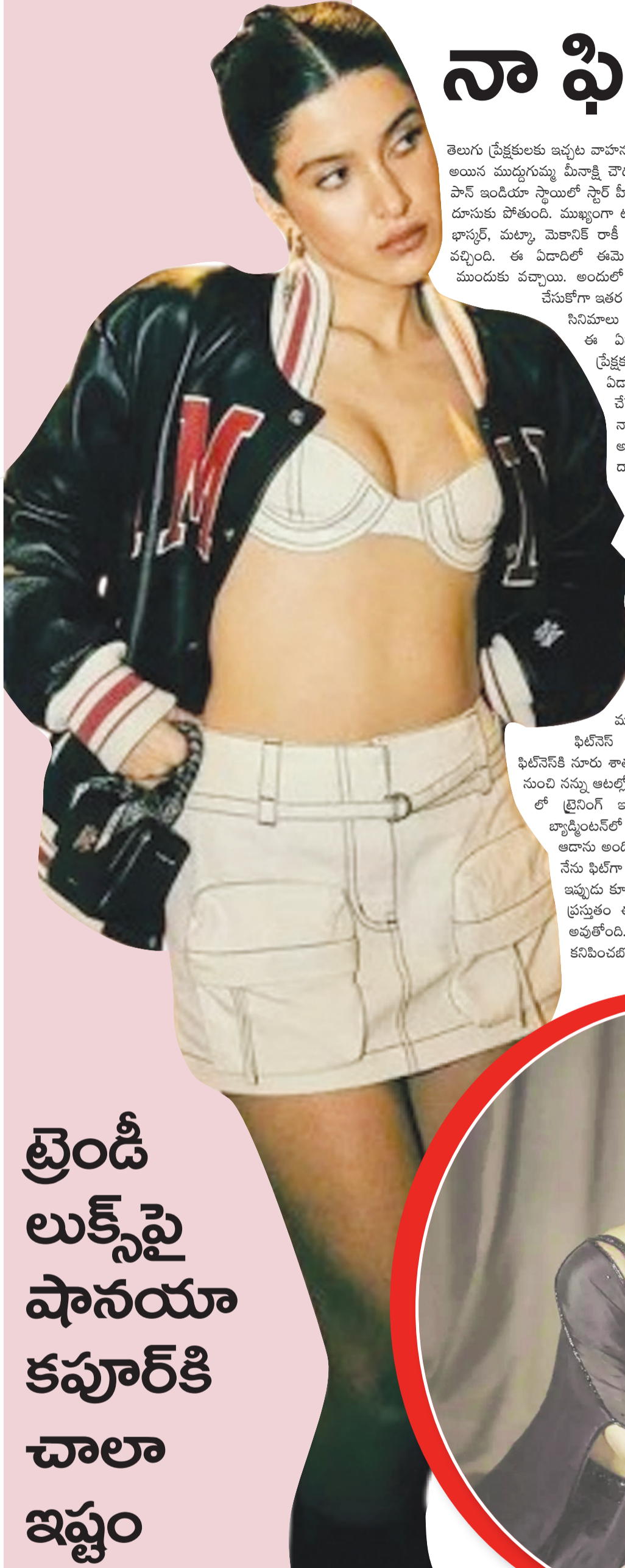
మానవాళి ఆరోగ్యంపై తిండి అలవాట్ల ప్రభావం ఆహారపు అలవాట్లు ఆరోగ్యాన్ని నిర్దేశిస్తాయంటున్న పరిశోధకులు మధ్యాహ్న భోజన విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచన

మానవుల ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే అనేక అంశాలలో తిండి అలవాట్లు కూడా ముఖ్యమైనవే. ఆహారపు అలవాట్లు వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని నిర్దేశిస్తాయని పరిశోధకులు అంటున్నారు. తిండి విషయంలో చేసే కొన్ని తప్పులు చిన్నవే అయినా దీర్ఘకాలంలో చేటు చేస్తాయని, ప్రమాదకర జబ్బులకు దారితీస్తాయని చెబుతున్నారు. ఆహారం విషయంలో కొన్ని అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలని, ముఖ్యంగా మధ్యాహ్న భోజనం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. అవేంటి చూద్దాం... ఉదయం అల్పాహారం తినకుండా మధ్యాహ్న భోజనం పీక దాకా లాగించడం తిన్నచేయడం మంచినిర తక్కువగా తీసుకోవడం పిచ్చిపట్టినట్లుగా తినడం నిర్దిష్ట సమయం అంటూ లేకుండా ఎప్పుడంటే అప్పుడు లంచ్ చేయడం. మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో కనీసం స్నాక్స్ అయినా తీసుకోకపోవడం లంచ్ లో ఎప్పుడూ జంక్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ తినడం మధ్యాహ్న భోజనం చేయాల్సిన సమయంలో టీ,

కాఫీలు తాగడం హడావిడిగా తినడం పోషక విలువలున్న ఆహారానికి లంచ్ లో చోటివ్వకపోవడం లంచ్ కు ఓ ప్రణాళిక అంటూ లేకపోవడం మధ్యాహ్న భోజనంలో సమతుల్య ఆహారం తీసుకోకపోవడం ఈ అలవాట్లన్నీ అప్పటికప్పుడేమీ ప్రభావం చూపవు, కానీ నిదానంగా ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి మొదట్లో వీటి లక్షణాలు ఓ మోస్తరుగానే అనిపించినా, కాలక్రమంలో కోలుకోలేనంతగా నష్టం వాటిల్లుతుంది. సరైన రీతిలో మధ్యాహ్న భోజనం చేయకపోతే శరీరం తగినంత మోతాదులో కీలక విటమిన్లను, ఖనిజలవణాలను స్వీకరించలేదు. అస్తవ్యస్త భోజన సమయాలు మొదల జీర్ణవ్యవస్థను నాశనం చేస్తాయి. దాంతో ఉదరంలో జీర్ణరసాల ఉత్పత్తిలో సమతుల్యత ఉండదు. మొదట్లో చిన్న సమస్యలే అనుకున్నవి ఆ తర్వాత తీవ్రస్థాయికి చేరతాయి. ప్రధానంగా, సక్రమమైన తిండి అలవాట్లు లేకపోతే మధుమేహం బారినపడే ముప్పు ఎక్కువ. సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోకపోవడం, మధ్యాహ్న

భోజనం పరకు పరగడుపునే ఉండడం శరీరంలో ఇన్సులిన్ స్థాయిలను కుదుపులకు గురిచేస్తాయి. దాంతో ఐడ్ల సుగర్ హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతుంది. ఇక, కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు క్యాన్సర్ కు దారితీస్తాయి. ఒపెసిటీతో పాటు 13 రకాల క్యాన్సర్లకు అనారోగ్యకర ఆహారమే కారణమని పరిశోధకులు గుర్తించారు. మెనింజియోమా, టైరాయిడ్, అడెనోకార్సినోమా, ఈసోఫేజిస్, మల్టిపుల్ మైలోమా, కిడ్నీ, యూట్రెస్, ఓవరీ, లివర్, గాలి బ్లాడర్, ఉదరం, ప్యాంక్రియాస్, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ లకు అనారోగ్యకరమైన తిండికి సంబంధం ఉందని అనేక అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మధ్యాహ్న భోజనంలో బలమైన పోషకాహారం తీసుకోకపోతే గుండె బలహీనపడుతుంది. అదే సమయంలో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఉప్పు మోతాదు మించరాదు. ప్రతిరోజు పెద్దవాళ్లు 2,300 ఎంజీ కంటే ఎక్కువ ఉప్పు తీసుకోకూడదు. అయితే ప్రస్తుతకాలంలో ప్యాక్డ్ ఫుడ్స్ రూపంలో మనకు తెలియకుండానే ఉప్పు అధికంగా తీసుకుంటున్నాం. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ద్వారా సోడియం వినియోగాన్ని నియంత్రించవచ్చు.

నా ఫిజిక్ ఫిట్కి రహస్యం ఇదే..!



తెలుగు ప్రేక్షకులకు ఇచ్చట వాహనములు నిలువరాదు సినిమాతో పరిచయం అయిన ముద్దుగుమ్మ మీనాక్షి చౌదరి మెల్లమెల్లగా టాలీవుడ్లోనే కాకుండా పాస్ ఇండియా స్థాయిలో స్టార్ హీరోయిన్ గా మంచి గుర్తింపు దక్కించుకుని దూసుకు పోతుంది. ముఖ్యంగా టాలీవుడ్లో ఇటీవల బ్యాక్ టు బ్యాక్ లక్ష్మి భాస్కర్, మట్టా మెకానిక్ రాశీ సినిమాల్లో నటించి ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. ఈ ఏడాదిలో ఈమె నటించిన ఆరు సినిమాలు ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చాయి. అందులో లక్ష్మి భాస్కర్ ఛారి విజయాన్ని సొంతం చేసుకోగా ఇతర సినిమాల్లో కొన్ని పర్ఫార్మేద అనిపిస్తే కొన్ని సినిమాలు ఫ్లాప్ అయ్యాయి.

ఈ ఏడాదిలో పరుసగా ఆరు సినిమాలతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ అమ్మడు వచ్చే ఏడాదిలోనూ బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలు చేసేందుకు కమిట్ అయ్యింది. సన్నగా నాజూకుగా ఉండే ఈ అమ్మడు చాలా అందంగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది. మోడలింగ్ ద్వారా ఇండస్ట్రీలో అడుగు పెట్టిన ఈ అమ్మడి ఫిట్నెస్ గురించి, ఫిజిక్ గురించి అంతా మాట్లాడుకుంటూ ఉంటారు. సోషల్ మీడియాలో ఈమెకి ఉన్న ఫాలోయింగ్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. అందుకు కారణం ఆమె అందం అనడంలో సందేహం లేదు. తాజాగా ఒక ఇంటర్వ్యూలో ఆమె మాట్లాడుతూ తన యొక్క అందం, ముఖ్యంగా ఫిజిక్ ఫిట్నెస్కి సంబంధించి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఒక ఇంటర్వ్యూలో ఆమె మాట్లాడుతూ... ఎక్కువ శాతం మంది నా ఫిట్నెస్ గురించి మాట్లాడుతూ ఉంటారు. నా ఫిట్నెస్కి నూరు శాతం నా తండ్రి కారణం. ఆయన చిన్నప్పటి నుంచి నన్ను ఆటల్లో ప్రోత్సహించారు. నా వెంట ఉండి స్పోర్ట్స్ లో ట్రైనింగ్ ఇప్పించారు. అందుకే నేను స్క్విమ్మింగ్, బ్యాడ్మింటన్లో స్టేట్ లెవల్ ఫేయర్ గా చాలా మ్యాచ్ లో ఆడాను అంది. ఒక స్పోర్ట్స్ పర్సన్ కనుక సహజంగానే నేను ఫిట్ గా ఉండేందుకు వచ్చేట్లు ఎక్కువ చేసే దాన్ని ఇప్పుడు కూడా అదే అలవాటుతో రెగ్యులర్ గా తాను ఫిట్నెస్ కోసం తాను ఎక్కువగా వర్కౌట్లు చేస్తూ ఉంటాను అంది. అందుకే తాను ఇంక ఫిట్ గా ఉన్నాను అంటూ చెప్పుకోవచ్చింది. ప్రస్తుతం ఈ అమ్మడు సంక్రాంతికి వస్తున్నాం సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేందుకు రెడీ అవుతోంది. వెంటనే హీరోగా రూపొందుతున్న ఆ సినిమాలో మీనాక్షి చౌదరి కీలక పాత్రలో కనిపించబోతున్నారు. సంక్రాంతి నుంచి ఈ అమ్మడి సందడి మొదలు పెట్టబోతుంది. వచ్చే ఏడాదిలో ఈ ఏడాది కంటే ఎక్కువ సినిమాలను చేసే అవకాశాలు ఉన్నాయని తెలుస్తోంది.



ఆషికా రంగనాథ్ లేటెస్ట్ గ్లామరస్ షూట్

ట్రెండి లుక్స్ పై షానయా కపూర్ కి చాలా ఇష్టం



అనన్య నాగళ్ల బ్లాక్ కలర్ అవుట్ ఫిట్ లో స్టన్ అయ్యేలా..

మరింత అందం అంది. ఈ సారి బ్లాక్ కలర్ అవుట్ ఫిట్ లో సాగసును మెరిపిస్తూ అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. “బ్లాక్ లవ్ 90%” అనే క్యాప్షన్ తో తన ఫోటోలను షేర్ చేయగా, నెటిజన్లు ఇన్ స్టాగ్రామ్ ను కామెంట్లతో ముంచెత్తారు. ఈ గ్లామర్ ఫోటోల ద్వారా అనన్య తనలోని స్టైలిష్ మరియు ఎలిగెంట్ లుక్స్ ని అందరికీ పరిచయం చేసింది. అనన్య నాగళ్ల బ్లాక్ కలర్ డ్రెస్ లో ఉన్న ఈ పిక్స్ ఫ్యాషన్ ప్రియులను స్టన్ అయ్యేలా చేశాయి. సింపుల్ మరియు క్లాసి జ్యూయెలరీతో తన లుక్ ను మరింత ఎలివేట్ చేసింది. చోకర్ నెక్లెస్, ట్రెడిషనల్ ఇయర్ రింగ్స్ తో తన లుక్ కు ప్రత్యేకతను తీసుకొచ్చింది. ఈ లుక్ లో అనన్యకు వచ్చిన స్పందన చూస్తుంటే, ఆమె ఫ్యాషన్ ఎంపికలలో ఉన్న విశిష్టత స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఈ ఫోటోలు పోస్ట్ చేసిన కొన్ని గంటల్లోనే వేలకు పైగా లైక్స్ మరియు కామెంట్స్ తో వైరల్ అయ్యాయి. “నువ్వు కూడా గ్లామర్ డోస్ తో షాక్ ఇచ్చేస్తున్నావు” అంటూ ఒక కామెంట్ ఉండగా, మరికొంతమంది ఆమె అందంపై ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. అనన్య నాగళ్ల పట్ల అభిమానుల నుంచి వస్తున్న స్పందన చూస్తుంటే, ఆమె కెరీర్ లో ఈ గ్లామర్ లుక్ ఒక కొత్త అధ్యాయం లాంటిదని చెప్పవచ్చు. అనన్య తన సినిమా కెరీర్ లో మోస్ట్ లీ పర్ఫార్మెన్స్ ఓరియెంటెడ్ రోల్స్ పై దృష్టి సారించినప్పటికీ, ఈ విధంగా గ్లామర్ పిక్స్ తో కూడా సర్ప్రైజ్ చేయడం చూస్తుంటే, అభిమానుల అంచనాలను పెంచుతోందని చెప్పాలి. ఇటీవల ‘హాట్ టో’ సినిమా విడుదలతో పాటు ఈ గ్లామర్ లుక్ తో ఆమె పేరు మరింతగా వెలుగులోకి వచ్చింది. మరి రాబోయే రోజుల్లో అమ్మడు ఎలాంటి పాత్రలను సెలెక్ట్ చేసుకుంటుందో చూడాలి.

