



అధికారపక్షం, ప్రతిపక్షం కలిస్తేనే ప్రభుత్వం

నాకెలాంటి భేషజాలు లేవు.. ఎవరి సలహాలనైనా స్వీకరిస్తా

ప్రస్తుతం చట్టసభల స్ఫూర్తిని కోల్పోతున్నం ప్రజా ప్రభుత్వం విపక్షానికి విలువ ఇస్తోంది

ఇప్పటివరకు అసెంబ్లీలో

ఒక్క సభ్యుడిని సస్పెండ్ చేయలేదు

దేశాభివృద్ధి కోసం మోదీతో కలిసి పనిచేస్తా

త్వరలో యంగ్ ఇండియా

స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీ, స్పోర్ట్స్ అకాడమీ

'ఉనిక' పుస్తకావిష్కరణలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

రాష్ట్ర అభివృద్ధికి అలాంటి భేషజాలు లేకుండా అందరి సహకారం తీసుకుంటామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రాన్ని ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యమన్నారు. ఎన్నికలప్పుడే రాజకీయాలని, రాష్ట్రాన్ని ప్రగతిపథంలో నడిపించేందుకు అందరూ సహకరించాలన్నారు. కేంద్రం నుంచి రావాల్సిన వాటికోసం రాష్ట్రానికి చెందిన కేంద్రమంత్రులు, భాజపా రాష్ట్ర కీలక నేతలు ప్రధాని నరేంద్రమోదీతో చర్చించాలని కోరారు. మహారాష్ట్ర, తమిళనాడు మాజీ గవర్నర్ సీపావీ విద్యాసాగర్ రావు రచించిన 'ఉనిక' (ఆయన స్వీయచరిత్ర) పుస్తకాన్ని ఆదివారం హైదరాబాద్ లో ముఖ్యమంత్రి ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యాసాగర్ రావుతోపాటు హరియానా, ఒడిశా గవర్నర్లు బండారు దత్తాత్రేయ, కంభంపాటి హరిబాబు, కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్, రాష్ట్ర మంత్రులు డి.శ్రీధర్ బాబు, పొన్నం ప్రభాకర్, భాజపా ఓడీసీ మోర్తా జాతీయ అధ్యక్షుడు కె.లక్ష్మణ్, కేంద్ర మాజీమంత్రి టి.సుబ్బరామిరెడ్డి, మాజీ ఎంపీ బి.వి.నరేంద్రకుమార్, సీనియర్ పాత్రికేయుడు రామచంద్రమూర్తి.

వివరాలు 2లో..



సిద్ధమైన బరులు

కోనసీమ జిల్లా మురమళ్లలో 30 ఎకరాల్లో ఏర్పాటు ఉమ్మడి కృష్ణా జిల్లాలో భారీగా బరులు

సంక్రాంతి పండుగ వేళ ఉమ్మడి ఉభయ గోదావరి, కృష్ణా తదితర జిల్లాల్లో కోడి పంపేల నిర్వహణకు బరులు సిద్ధమవుతున్నాయి. ఒక్కో నియోజకవర్గ పరిధిలో పదుల సంఖ్యలో ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ప్రతి ప్రధాన బరికి అనుబంధంగా మరో 10 చిన్న చిన్న కొనసాగిస్తున్నారు. డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లాలోని వి.పోలవరం మండలం మురమళ్లలో సుమారు 30 ఎకరాల లే అవుట్ లో భారీ ప్రాంగణాన్ని సిద్ధం చేస్తున్నారు. ఇక్కడ ఎంపిక చేసిన వ్యక్తులకు మాత్రమే పోటీల్లో పాల్గొనే అవకాశం ఉంటుంది. బరి ఏర్పాటు, నిర్వహణ బాధ్యతంతా తెలంగాణకు చెందిన ఓ సంస్థకు అప్పగించి, సుమారు రూ.కోటి వరకు వ్యయం

వివరాలు 2లో..

చేస్తున్నట్లు అంచనా. ఇక్కడ జూద క్రీడలు (గుండాల) నిర్వహించేందుకు రూ.75 లక్షలకు వేలంలో దక్కించుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. పక్కనే మధ్యం విక్రయాలకు సైతం కొన్నిచోట్ల ఒప్పందాలు పూర్తయ్యాయి. రేయింబవళ్ల పంచేలు నిర్వహించేందుకు వీలుగా షేడ్ లైట్లు అమర్చారు. ప్రత్యేకంగా డ్రోస్టు, ఆధునిక కెమెరాలతో చిత్రీకరించడంతో పాటు సీసీ కెమెరాలతో పర్యవేక్షించనున్నారు. అతిథులకు సరికొత్త రుచులు అందించేలా ప్రత్యేకంగా వంట మనుషులను రిప్పించారు.

తొక్కిసలాట ఘటనపై కూటమి ప్రభుత్వ తీరు అత్యంత దుర్మార్గంగా ఉంది

- ఇటీవల తిరుమలలో తొక్కిసలాట
- ఆరుగురు శ్రీవారి భక్తుల మృతి
- తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తిన జగన్



తిరుపతి తొక్కిసలాట ఘటన నేపథ్యంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై వైసీపీ అధినేత జగన్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన టీటీడీ చరిత్రలో ఎన్నడూలేని విధంగా తొలిసారిగా తొక్కిసలాట జరిగి ఆరుగురు మరణించారని,

ఫార్ములా ఈ రేసులో కేటీఆర్ కు క్లీన్ సల్పిఫికెట్ ఇవ్వలేదు



- నేనం మాట్లాడినా సెన్సేషన్ అవుతోంది: దానం నాగేందర్
- కేటీఆర్ కు తాను క్లీన్ చిట్ ఇవ్వలేదని వ్యాఖ్య
- ఫార్ములా కార్ రేస్ తో హైదరాబాద్ ఇమేజ్ పిరిగిందని చెప్పానన్న ఎమ్మెల్యే
- హైద్రా వల్ల ప్రభుత్వానికి డ్యామేజ్ జరిగిందనే వ్యాఖ్యలకు కట్టుబడి ఉన్నట్లు వెల్లడి



భోగి భాగ్యాలు

సంక్రాంతి సంబంధాల్లో తొలి వేడుక భోగి. సంప్రదాయ వైభవానికి ఇది మనోజ్ఞ వేదిక. సస్యలక్ష్మి అనుగ్రహంతో సంపదలు దక్కిన తరవాత ఆ ధనాన్ని అనందాన్ని అందరితో సమష్టిగా ఆస్వాదించాలనే ఆకాంక్ష భోగి నేపథ్యంగా వ్యక్తమవుతుంది. పంచుకోవడంతోనే సంతోషం పెంచుకోవాలనేది ఈ పండుగ పరమార్థం. సమస్త సౌభాగ్యాల సమృద్ధి- భోగి! శ్రమశక్తి, దైవకృప, ప్రకృతి అనుగ్రహాల మేలు కలయిక- భోగివర్షం. జడత్యాన్ని ఛేదించి, నవ్యత్నం దిశగా స్ఫూర్తిమంతంగా ముందడుగు వేయాననేదే భోగి అందించే ఆత్మీయ సందేశం. మకర సూర్యుడు మనోహరంగా ప్రకాశించడానికి ముందు భోగి మంటల రూపంలో హారతుల్ని స్వీకరిస్తాడు. ఇందుడు పర్యకారకుడై ప్రకృతికి పచ్చదనాన్ని అందిస్తాడు. పంటల్ని

వివరాలు 2లో..

అర్జున్ లలజ్జ దారులకు అందరికీ రేషన్ కార్డులు



- హైదరాబాద్ లో ఇందిరమ్మ ఇళ్లు... తొలి ప్రాధాన్యం ఎవరికో చెప్పిన మంత్రి పొన్నం
- ప్రతి నిరుపేదకూ ఇల్లు ఇవ్వడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్న మంత్రి
- స్థలం ఉన్నవారిని తొలుత ఎంపిక చేస్తామని వివరణ
- కొత్త రేషన్ కార్డుల జారీకి క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీలన

వివరాలు 2లో..

నీది ఏ పార్టీ?.. నీకేం సంబంధం?

- ఎమ్మెల్యేలు కాశీకొండ, డా.సంజయ్ మాటల యుద్ధం
- కరీంనగర్ కలెక్టరేట్ సమావేశంలో రసాభాస
- మంత్రుల సమక్షంలో వాగ్వాదాలు



వివరాలు 2లో..

జనవరి 26 నుంచి రేషన్ కార్డుల పంపిణీ



తెలంగాణలో 2025, జనవరి 26వ తేదీ నుంచి కొత్త రేషన్ కార్డుల పంపిణీ చేస్తామని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. కరీంనగర్ ఇంచార్జ్ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అధ్యక్షతన ఆదివారం (జనవరి 12) ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా సమీక్ష సమావేశం కలెక్టరేట్లో జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన

వివరాలు 2లో..

క్రికెట్ టోర్నమెంట్ విజేతలకు బహుమతులను ప్రధానం చేసిన దయాకర్ రెడ్డి

మొదటి బహుమతిని స్వాగతం చేసిన పీఎస్ఆర్ యూత్ నగర అధ్యక్షుడు దుంపల రవి

సీ కే స్టూన్స్ ప్రతినిధి, భాష్యం : జనతా ఫౌండేషన్ సేవా సమితి అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన జనతా క్రికెట్ టోర్నమెంట్ సీజన్ - 3 ఆదివారం ముగిసింది. ఈ టోర్నమెంట్ విజేత గా నిలిచిన ఎన్ బీ సీ సీ, భాష్యం, రస్తర్ గా నిలిచిన హాసినా 11 జట్లకు బహుమతులను తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగలతూరి శ్రీనివాసరెడ్డి క్యాంప్ కార్యాలయ ఇన్ చార్జ్ తుంబారు దయాకర్ రెడ్డి అందించారు. కాగా మొదటి బహుమతి రూ. 30వేలను పీఎస్ఆర్ యూత్ నగర అధ్యక్షుడు దుంపల రవి స్వాగతం చేశారు. క్రీడాకారులను ప్రోత్సహించేందుకు పీ ఎస్ ఆర్ టీం ఎల్లప్పుడూ ముందు ఉంటుందని ఈ సందర్భంగా దుంపల రవి పేర్కొన్నారు.



జిల్లా ప్రజలకు భోగి, సంక్రాంతి, కనుమ శుభాకాంక్షలు.



జిల్లా కలెక్టర్ జి.కె.ఎస్.ఎ. పాటిల్.

సీ కే స్టూన్స్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రతినిధి, (సాయి కాశిక్), జనవరి 12, జిల్లా వ్యాప్తంగా ప్రజలు సంక్రాంతి పండగను ఆనందోత్సాహాల మధ్య జరుపుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ జి.కె.ఎ. పాటిల్ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ప్రజలకు కలెక్టర్ భోగి, సంక్రాంతి, కనుమ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. సంక్రాంతి పండగ సకల సంపదలతో విరజిల్లాలని... కుటుంబ సభ్యులంతా కలిసి ఆనందంగా జరుపుకోవాలని ఆయన అన్నారు. సంక్రాంతి ప్రతి ఒక్కరి జీవితాల్లో సూతన కాంతి తీసుకురావడంతో పాటు జిల్లా అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి పథంలో పయనించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సంక్రాంతి పండగ ప్రజల జీవితంలో నిత్యం కాంతులు విరిసిల్లావి అన్నారు. అలాగే గాలిపటాలు ఎగురవేసే సమయంలో జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ పండగను ప్రశాంత వాతావరణంలో జరుపుకోవాలని కలెక్టర్ కోరారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ప్రజలందరికీ భోగి, సంక్రాంతి, కనుమ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

తెలుగుదేశం సభ్యత్వంతో సమాజంలో గౌరవం, గుర్తింపు లభిస్తాయి : మాజీ మంత్రి ప్రత్తిపాటి.

చిలకలూరిపేట ఇంచార్జ్ సీ కే స్టూన్స్ ప్రతినిధి, తెలుగుదేశం పార్టీ సభ్యత్వం తీసుకోవడం వల్ల సమాజంలో ఒక మంచి గౌరవం, గుర్తింపు లభిస్తుందని మాజీమంత్రి ప్రత్తిపాటి తెలిపారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అక్టోబర్ 26 న 175 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో ప్రారంభమైన టీడీపీ సభ్యత్వ సమోదయ, ప్రజల్లో నానాటికీ విశేష ఆదరణ పొందుతోందన్నారు. పార్టీ శాశ్వత సభ్యత్వం పొందిన కార్యకర్తలు, నాయకులు ఆదివారం మాజీమంత్రిని ఆయన నివాసంలో కలిశారు. ఈ సందర్భంగా వారికి అభినందనలు తెలిపిన మాజీ మంత్రి, సభ్యత్వం తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, లభించే గౌరవం గురించి ప్రతిఒక్కరూ తెలుసుకోవాలన్నారు. రూ.100లు చెల్లించి తీసుకునే సభ్యత్వంతో రూ. 5లక్షల బీమా ప్రయోజనం లభిస్తుందన్నారు. దురదృష్టవశాత్తు ఏవైనా రోడ్డు ప్రమాదాల బారిన పడినప్పుడు, తెలుగుదేశం పార్టీ పుత్రుల కుటుంబసభ్యులకు అందగా నిలుస్తుందని ప్రత్తిపాటి చెప్పారు. సభ్యత్వం సామూహిక చేరుగా కుటుంబ సభ్యులకు అందించడమే గాక, చదువుకునే పిల్లలు ఉంటే వారి భాద్యతలు కూడా పార్టీనే తీసుకుంటుందన్నారు. ఎన్టీఆర్ ట్రస్ట్ ద్వారా వైద్య



సేవలు, విద్యాభ్యాసం వంటి ఎన్నో ప్రయోజనాలు, పార్టీ మృతుల కుటుంబాలకు అందిస్తోందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, యువ నాయకులు.. విద్యాశాఖ మంత్రి లోకేశ్ తెలుగుదేశం సభ్యులను తమ సొంత కుటుంబసభ్యుల్లా ఆదరిస్తారని ప్రత్తిపాటి చెప్పారు. నియోజకవర్గంలో సభ్యత్వాలు ఇప్పటివరకు గతంతో పోలిస్తే ఈ సంఖ్య బాగా పెరిగిందన్నారు. అలానే నేటికి 45 మంది రూ.1 లక్ష చొప్పున చెల్లించి, శాశ్వత సభ్యత్వం తీసుకున్నారని, వారిని

మనస్ఫూర్తిగా అభినందిస్తున్నట్లు మాజీమంత్రి తెలిపారు. శాశ్వత సభ్యత్వాల సంఖ్య ఇంకా పెరుగుతుందని, ఆ దిశగా ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నట్లు ప్రత్తిపాటి చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా టీడీపీ నాయకులు నందిగాం శ్రీనివాసరావు, రంగనాథుల నాగేశ్వరరావు, కందిమల్ల రఘు రామారావు, కామినేని సాయి బాబు, జవ్వాజు మధన్ మోహన్, కామినేని సాయి బాబు, ఈడర్ సాంబశివరావు లను అభినందించారు.

స్వామి వివేకానంద 162 వ జయంతి సందర్భంగా వివేకానంద నగర్ డివిజన్ స్వామి వివేకానంద విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘన నివాళులు అర్పించిన పి ఎ సి చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ

శేరిలింగంపల్లి: సీ కే స్టూన్స్ ప్రతినిధి, భారతదేశ ఔన్నత్యాన్ని ప్రపంచ దశదశలా చాటిన మహోన్నత మూర్తి, యువతకు ఆదర్శనీయులు స్వామి వివేకానంద 162 వ జయంతి సందర్భంగా వివేకానంద నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని వివేకానంద నగర్ కాలనీ లో గల స్వామి వివేకానంద విగ్రహానికి కార్పొరేటర్ దొడ్ల వెంకటేశ్ గౌడ్ తో కలిసి స్వామి వివేకానంద విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘన నివాళు లు అర్పించి, ప్రజలందరికీ జాతీయ యువజన దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియచేసిన పి ఎ సి చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ. ఈ సందర్భంగా పి ఎ సి చైర్మన్ గాంధీ మాట్లాడుతూ ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శాలతో మాతృదేశ ఔన్నత్యాన్ని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పిన “వివేకానందుడి” స్ఫూర్తి తో నేటి యువత సదయాదలని ఆకాంక్ష లతో భారతీయులందరికీ

ప్రపంచ “యువజన దినోత్సవ” శుభాకాంక్షలు తెలియచేస్తున్నామని పి ఎ సి చైర్మన్ గాంధీ తెలియచేశారు. మందలో ఒకరిగా ఉండకు...మందలో ఒకరిగా ఉండటానికి ప్రయత్నించు...లేవండి...మేల్కోండి.. గమ్యం చేరేవరకు విశ్రమించకండి అంటూ.. ఇలా ఒకటేంటి ఎన్నో ప్రసంగాలతో.. మరెన్నో సందేశాలతో యువతను ఆకట్టుకున్న యోగి వివేకానంద అని. భారతదేశ ఖ్యాతినీ, మన దేశ సంప్రదాయాలను ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాటిచెప్పిన ఏకైక వ్యక్తి స్వామి వివేకానంద అని భారతదేశంలోనూ, పాశ్చాత్య దేశాలలోనూ తన గురువు రామకృష్ణ పరమహంస పేరు మీదుగా రామకృష్ణ మిషన్, రామకృష్ణ మఠాలను స్థాపించి ఎందరో విద్యావంతులను సమాజసేవకు అంకితం చేశారని పి ఎ సి చైర్మన్ గాంధీ తెలియచేశారు. భారతీయ ఆధ్యాత్మికతను

పునరుజ్జీవింపచేయడంలో, యువశక్తిని చైతన్యపరచడంలో వివేకానందుడి కృషి అమూల్యం, అనితరసాధ్యం. అని ఆయన సూక్తులు నిత్యం ఎంతో మందిలో స్ఫూర్తి నింపుతున్నాయి అని భవిష్యత్తులోనూ నింపుతాయి అని, ఆయన జయంతినీ పురస్కరించుకుని జాతీయ యువదినోత్సవం గా జరుపుకుంటామని ఈ సందర్భంగా పి ఎ సి చైర్మన్ గాంధీ తెలియచేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సజీవ రెడ్డి , నాయి నేనీ చంద్రకాంత్ రావు, పురందర్ రెడ్డి ,వారిసాఫ్, శ్రావణి రెడ్డి, రాధా బాయి, రాము, మున్నా, శ్రీనివాస్ రెడ్డి ,లక్ష్మీనర్సయ్య, భాస్కర్ రెడ్డి, వెంకటేశ్వర రావు, సూర్య ప్రకాష్, శ్రీధర్, కిషోర్ ,ప్రసాద్ ,లక్ష్మీనారాయణ, సూర్యనారాయణ మరియు కాలనీ వాసులు నాయకులు ,కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా పూర్వ విద్యార్థుల స్వర్ణోత్సవ వేడుకలు.

- అతిథి మర్యాదలు..ఆత్మీయ పలకరింపులు.. ఆకట్టుకున్న సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు.
- గురువులకు ఘన సన్మానం.
- కార్యక్రమానికి 5 వేల మంది హాజరు.



సీ కే స్టూన్స్, పినపాక నియోజకవర్గం: జనవరి 12, మండలంలోని విద్యాభ్య బయ్యారం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల పూర్వ విద్యార్థుల స్వర్ణోత్సవ వేడుకలు ఆదివారం ఘనంగా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా గత 50 ఏళ్లలో ఆ పాఠశాలలో విద్యనభ్యసించి, హాజరైన వారికి పూర్వ విద్యార్థుల కార్య నిర్వాహక కమిటీ మర్యాదలు చేశారు. వచ్చినవారు ఒకరికొకరు ఆత్మీయంగా పలకరించుకుని అలనాటి సంగతులను గుర్తు చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కమిటీ కన్వీనర్ ఎన్ బ్రహ్మారెడ్డి మాట్లాడారు. జాతీయ స్థాయిలో అత్యున్నత సతీస్వంలో సేవలంది స్తున్న ఐఆర్ఎస్ లు రాయ వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి, కంది ప్రవీణ్, జడ్పీ సీకే.ఓ గ విధులు నిర్వహిస్తున్న హరిహరనాథ్, ఎన్నారైలుగా స్థిరపడ్డ కంది విశ్వ భరత్ లతో పాటు, పలువురు వైద్యులు, ఇంజనీర్లు, ఉపాధ్యాయులు, న్యాయవాదులుగా, వ్యాపార వేత్తలు, ప్రజా ప్రతినిధులుగా ఈ పాఠశాల నుంచి చదువుకుని మంచి ప్రయోజనాలు గా తయారయ్యారన్నారు. అనంతరం ఐ ఆర్ ఎస్ లు రాయ వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి, కంది ప్రవీణ్ లు మాట్లాడారు. ఈ పాఠశాల నుంచి ఎంతో మంది విద్యావంతులు అత్యున్నత స్థాయిలో ఉన్నారు, భవిష్యత్తులో భవిష్యత్తులో ఇంకా ఎందరో విద్యావంతులు తయారు కావాలనే సదాశయం తో పాఠశాల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. పాఠశాలకు శాశ్వత క్రీడా మైదానాన్ని కూడా కల్పించేందుకు కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల లో పని చేసిన ఉపాధ్యాయులను ఘనంగా సన్మానించారు. వేడుకల సందర్భంగా నిర్వహించిన క్రీడా పోటీలలో విజేతగా నిలిచిన వారికి బహుమతులను అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ప్రదర్శించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఆకట్టుకున్నాయి. కార్యక్రమానికి సుమారు 5000 మంది హాజరైనట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు.

టేకులగూడెంలో జాతీయ రోడ్డు భద్రతా మాసోత్సవాలు



సీ కే స్టూన్స్ వాజేడు మండల ప్రతినిధి పేకే రహ్మాన్ : ములుగు జిల్లా వాజేడు మండలం టేకులగూడెం లో జిల్లా ఎస్పీ శబిర్ ఐపీఎస్ ఆదేశాల మేరకు ఎటునాగారం ఎ ఎస్పీ శ్రీ శివం ఉపాధ్యాయ ఐపీఎస్ పర్యవేక్షణలో, వెంకటాచారం సిఐ బందారి కుమార్ సూచన మేరకు ఈరోజు జాతీయ రోడ్డు భద్రత మాసోత్సవాలు పురస్కరించుకొని పేరూరు పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని టేకులగూడెం గ్రామంలో పేరూరు ఎస్పీ జి కృష్ణ ప్రసాద్ గ్రామస్తులతో ఆచూకాన సదస్సునిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పేరూరు స్టేషన్ హౌస్ ఆఫీసర్ గ్రామ ప్రజలతో మాట్లాడి రోడ్డు ప్రయాణాల్లో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి, హెల్మెట్ పెట్టుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి తెలియజేశారు. సెల్ ఫోన్ డ్రైవింగ్, డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ మరియు ఓవర్ లోడ్ వల్ల కలిగే కూంకడంకా వివరించడం జరిగింది. అంతేకాకుండా ట్రాఫిక్ రూల్స్, రోడ్ సేఫ్టీ, డయర్ 100 నెంబర్ ప్రాముఖ్యత ప్రాముఖ్యత గురించి వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ట్రాఫిక్ రూల్స్ పాటిస్తామని ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ట్రాఫిక్ రూల్స్ ఉల్లంఘించిన వాహనాలను నడిపిన వారిపై చట్టబద్ధమైన చర్యలు తీసుకోబడునని సూచించారు.

స్వామి వివేకానంద జయంతి వేడుకలు

- స్వామి వివేకానంద నేటి యువతకు ఆదర్శం
- ఏఐఎన్ఎఫ్ షాద్ నగర్ ఇంచార్జ్ ఆకాష్ నాయక్
- దేశ ప్రతిష్ఠను విశ్వవ్యాప్తం చేసిన చైతన్య మూర్తి స్వామి వివేకానంద
- స్వామి వివేకానంద భోధనలు సదా లభించగలగా.

సీ కే స్టూన్స్ షాద్ నగర్ : జనవరి 12: స్వామి వివేకానంద భోధనలు సదా అనుసరణీయం అని, వారి జీవిత చరిత్ర యువశక్తికి ప్రేరణ అన్నారు ఆకాష్ నాయక్. స్వామి వివేకానందుని జయంతి సందర్భంగా ఆయన విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ,, నేటికి ఎప్పటికీ అనలైన ఆదర్శం అంటే స్వామి వివేకానంద స్వామి అని ఆకాష్ నాయక్ అన్నారు. ఆయన విద్యార్థులు, యువత ఆయన ఆచారాలను పాటిస్తూ బాటలో నడవాలని ఆయన కోరారు. స్వామి వివేకానంద తత్వాలు, భోధనలు, ఆలోచనలు భారతదేశానికి ఆయనిచ్చిన గొప్ప సాంస్కృతిక సంపద అన్నారు. “లేవండి, మేల్కొండి, లక్ష్యాన్ని చేరుకునే వరకు విశ్రమించకండి” అని నినదించాలని దేశ బలం, శక్తి యువత చేతుల్లోనే ఉందని అనంతశక్తి మీలోనే దాగిఉందని, బలహీనులమని భావించకండి అని పిలుపునిచ్చారు. వివేకానంద స్ఫూర్తిని కొనసాగిస్తూ అందరికీ జాతీయ యువజన దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు అని అఖిల భారత విద్యార్థి సమైక్య (ఏఐఎన్ఎఫ్) షాద్ నగర్ ఇంచార్జ్ ఆకాష్ నాయక్ పిలుపునిచ్చారు.



మళ్ళీ వచ్చిపడుతున్న మాయదారి వైరస్ లు

అదిగో పులి అంటే ఇదిగో తోక అనే ప్రపంచం. అందుకే ఇప్పుడు తుమ్మినా దగ్గినా భయం. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువంటేనో, సీజన్ మారితేనో.. చిన్నాచితకా అనారోగ్య సమస్యలు కావనో. కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే నాలుగురోజుల్లో అంతా నార్మల్. కానీ కరోనా మహమ్మారి ప్రపంచాన్ని వణికించిన తర్వాత ఇప్పుడు కాస్త పడిశం పట్టినా, గొంతు గరగరమన్నా గుండెల్లో దడ. కడుపులో కాస్త మందంగా అనిపిస్తే ఒకప్పుడు ఓ పూట పత్యంచేస్తే సెట్టయ్యేది. కానీ ఇప్పుడు ఏ దిక్కుమాలిన వైరస్ శరీరంలోకి ప్రవేశించిందోనని అనుమానం హార్ట్ బీట్ పెంచేస్తోంది. ఏం చేస్తాం మరి.. మళ్ళీ వచ్చిపడుతున్నాయో మాయరోగాలు. చైనాకు రోగమొచ్చింది. ప్రపంచమంతా వణికిపోతోంది. కేసుల ఊసులేదు. ఊహాజనిత ప్రచారాలే తప్ప అధికారికంగా మరణాల సంఖ్య కూడా తెలీదు. చైనాలో మెడికల్ ఎమర్జెన్సీ డిక్షరీ చేశారంటూ అనధికార వార్తలు. హెచ్ఎంపీ వైరస్.. హ్యూమన్ మెటా స్యూమో వైరస్. కరోనాకి కజిన్ లాంటిదే ఈ వైరస్ కూడా. కరోనా ప్రపంచాన్ని కుదిపేసింది. లక్షల ప్రాణాలను గాల్చే కలిపేసింది. మరి హెచ్ఎంపీవీ కూడా అంతే ప్రమాదమా అంటే అవునని చెప్పలేం. ప్రాణాంతకం కాదని కొట్టిపారేయలేం. ఎందుకంటే కరోనా సీజన్ లో భయమే మనిషిని చంపేసింది. కరోనా వేరియంట్ లాగే హెచ్ఎంపీ వైరస్ టార్గెట్. మన శరీరంలోని ఊపరితిత్తులే. అసలే కరోనా ప్రభావంతో లంగ్స్ వీక్షియాయాయి. ఈ టైంలో కొత్త వైరస్ ఎఫెక్టివ్ డిజిట్ ఏం జరుగుతోందని భయం. ఒకప్పుడు వైరస్ లు పుట్టినట్టే హెచ్ఎంపీ వైరస్ కల్లోలం సృష్టిస్తోందన్న ప్రచారం జరుగుతున్న సమయంలోనే.. అగ్రరాజ్యంలో నోరో వైరస్ వణికిస్తోంది. మరోవైపు పక్షులు, పశువులకే పరిమితమనుకునే బర్డ్ ఫ్లూతో అమెరికాలో తొలిసారి ఒకరు మృత్యువాత పడ్డారు. అడవి పక్షులకు దగ్గరగా వెళ్లడంతో హెచ్ఎంపీ1 నోకి ప్రాణాలు కోల్పోయాడు 65 ఏళ్ల వ్యక్తి. వాస్తవానికి కరోనా తర్వాత ప్రపంచమంతా అంతగా చర్చ జరుగుతోంది హెచ్ఎంపీ వైరస్ గురించే. ఎక్కువగా చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులు ఈ వైరస్ బారినపడుతున్నట్లు కథనాలోస్తున్నాయి. శీతాకాలం అంటువ్యాధులు త్వరగా ప్రబలుతుంటాయి. జలుబు, జ్వరం, దగ్గు, స్వాసకోశ సంబంధిత సమస్యలు ఈ సీజన్ లో సర్వసాధారణం. చాలామంది వీటికి ఏ ట్రాజెడీ వేసుకుని ఉపశమనం పొందుతుంటారు. కానీ ఇప్పుడు కొందరికి కొత్త వైరస్ సేమో అనే భయంతో ఆస్పత్రులకు పరుగులు పెడుతున్నారు. ఇమ్మ్యూనిటీ సిస్టమ్ తక్కువగా ఉన్న పిల్లలు, వృద్ధులపై హెచ్ఎంపీ వైరస్ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పెద్దగా భయపడాల్సిన పన్నెడన్న మాట బలంగా వినిపిస్తున్నా.. కోవిడ్ 19 కంటే తక్కువ ప్రమాదమేం కాదన్న వాదనకూడా వినిపిస్తోంది. ప్రస్తుతానికైనా ఈ వైరస్ కి వ్యాక్సిన్ లేదు. అలాగని ఇదేం ఇప్పటికప్పుడు పుట్టుకొచ్చిన వైరస్ కాదు. హెచ్ఎంపీ వైరస్ ప్రచారంతోనే జనం ఉక్కిరిబిక్కిరవుతుంటే.. మరోవైపు నోరో వైరస్ విజ్యుంభిస్తోందన్న వార్తలు మరింత భయపెడుతున్నాయి. అమెరికాలో నోరో వైరస్ రోజురోజుకీ తీవ్రమవుతోంది. యూఎస్ సెంటర్స్ ఫర్ డిస్టెంట్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రీవెన్షన్ డేటా ప్రకారం ఆ దేశంలో నోరో వైరస్ కేసులు గణనీయంగా పెరుగుతున్నాయి. నవంబరు నుంచి అగ్రరాజ్యంలో ఆ వైరస్ బాధితులు పెరుగుతున్నారు. నోరో వైరస్ జీర్ణకోశానికి సోకే వ్యాధి. బాధితులనుంచి నోరో వైరస్ ఇతరులకు వేగంగా సోకే అవకాశముంది. 12 నుంచి 48 గంటల తర్వాత లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అతిసారం, వాంతులు, వికారం, కడుపు నొప్పి, జ్వరం, తలనొప్పి, బాడీ పెయిన్స్ ఉంటాయి. వైరస్ సోకిన రెండు రోజులపాటు తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది. తర్వాత తగ్గుముఖం పడుతుంది. నోరో వైరస్ కూడా కొత్తదేం కాదు. అమెరికాకి ఇప్పుడు సోకింది కాబట్టే ప్రపంచం ఉలిక్కిపడుతోందంటే. గతంలోనే తెలుగురాష్ట్రాల్లో ఈ వైరస్ లక్షణాలపై ప్రజలను ప్రభుత్వాలు అప్రమత్తం చేశాయి. ఆరునెలల క్రితమే హైదరాబాద్ లో 100కు పైగా కేసులు నమోదయ్యాయి. పాతబస్తీలో తొందరగా వ్యాప్తిచెందిన నోరో వైరస్ పై అప్పట్లో జీహెచ్ఎంపీ ప్రజలను అప్రమత్తం చేసింది. వర్షాకాలంలో ప్రజల వ్యాధుల జాబితాలోనే నోరో వైరస్ కూడా ఉంది. పారిశుధ్యం, కలుషిత ఆహారంతోనే ఈ వైరస్ వ్యాప్తిచెందుతుందని గుర్తించారు. ముఖ్యంగా ఈ వైరస్ మధ్య వయస్కులు, వృద్ధులు, గర్భిణులు, కౌమారదశలో ఉన్న బాలికల్లో కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్ కలిగిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. నోరో వైరస్ కంటే బర్డ్ ఫ్లూనే ఇప్పుడు అందరినీ భయపెడుతోంది. ఓ పక్క ఈ మాయదారి రోగాలేంటని ప్రజలు తలపట్టుకుంటుంటే.. అటు మార్కెట్లూ కూడా పేకవుతున్నాయి. చైనా తర్వాత భారత్ ను తాకిన హెచ్ఎంపీవీపై ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ తొలి సారిగా స్పందించింది. ఈ వైరస్ ను సాధారణ వైరస్ గా చికిత్సా అభివృద్ధించింది. హెచ్ఎంపీ వైరస్ అంటే హ్యూమన్ మెటాప్యూమోవైరస్ కొత్తది కాదని. దీనిని 2001లోనే గుర్తించామని సంస్థ తెలిపింది. ఇది చాలా కాలంగా ప్రజలలో ఉంది.. ఈ వైరస్ ప్రభావం శీతాకాలంలో పెరుగుతుందని పేర్కొంది. చైనాలో అనేక హెచ్ఎంపీ వైరస్ కేసులు నమోదయ్యాయి. ఆ తర్వాత ఈ వైరస్ కేసులు భారతదేశంలో కూడా వెలుగులోకి రావడం మొదలయ్యాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ప్రజల ఆందోళన మరింత పెరిగింది. ఈ వైరస్ కూడా కరోనా లాంటి వినాశనానికి కారణమవుతుంది అంటూ రకరకాల ఊహాగానాలు వినిపిస్తున్నాయి. అయితే ప్రజలు భయాందోళన చెందవద్దని ఇటీవల ఆరోగ్య మంత్రి జేపీ నద్దా విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇప్పుడు చికిత్సా కూడా ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేసింది. ప్రపంచంలో ఎక్కడ యుద్ధమేఘాలు కమ్ముకున్నా, ఎక్కడ ఏ వైరస్ వ్యాపించినా ముందు కుప్పకూలేది స్టాక్ మార్కెట్టే. హెచ్ఎంపీ వైరస్ ప్రభావం ప్రజలపైనే కాదు.. ఇటు స్టాక్ మార్కెట్లపైనూ పడింది. దేశంలో కొత్త వైరస్ కేసులు వెలుగుచూడగానే భల్లూకపు కౌగిట్లో చిక్కుకుంది మన స్టాక్ మార్కెట్. ఈ వారం రోజుల్లోనే దాదాపు 15 లక్షలకోట్ల మేర మదుపరుల సంపద ఆవిరైంది.

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

మానవుని శరీరానికి ప్రోటీన్లు చాలా అవసరం. వీక్ గా ఉన్నప్పుడు కానీ.. ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నప్పుడు గానీ డాక్టర్లు 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 తిరిగిన ఆహారం తింటే బరువు తగ్గొచ్చని డాక్టర్లు చెబుతుంటారు. కానీ అలాంటి ఆహారం తిన్నప్పుడు స్వల్పంగా అయితే బరువు తగ్గతారు.. కానీ భవిష్యత్ లో మళ్ళీ బరువు పెరగడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. ఎందుకంటే శరీరంలో కొవ్వులే ఎక్కువ ప్రోటీన్ నిల్వ ఉండటంతో.. అమైనో ఆమ్లాల పరిణామం పెరుగుతుంది. దీనితో మళ్ళీ బరువు పెరిగేందుకు ఛాన్స్ ఉండటంవల్ల ఆరోగ్య నిపుణులు. జంతువులతో వచ్చే ప్రోటీన్ తీసుకుంటూ, ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు వంటి ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే మొక్కల ఆహారాన్ని తీసుకోకపోతే.. మీకు మలబద్ధకం



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. పైబర్ లేని పాలు, ప్రోటీన్ చేసిన ఆహారాన్ని ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటుంటే మీకు బెర్రీల 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 అలవాట్లూ కూడా ముఖ్యమైనవే. ఆహారపు అలవాట్ల 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. అవేంటో చూద్దాం.. ఉదయం ఆహారాహారం తినకుండా మధ్యాహ్న భోజనం పీకల దాకా లాగించడం తిన్నవెంటనే పనిచేయడం మంచిదని తక్కువగా తీసుకోవడం పిచ్చిపట్టినట్టుగా తినడం నిర్దిష్ట సమయం అంటూ లేకుండా ఎప్పుడంటే అప్పుడు లంచం చేయడం. మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో కనీసం స్టాక్స్ అయినా తీసుకోకపోవడం లంచం లో ఎప్పుడూ జంక్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ తినడం మధ్యాహ్నం భోజనం చేయాలని సమయంలో టీ,

కాఫీలు తాగడం హడావిడిగా తినడం పోషక విలువలున్న ఆహారానికి లంచం లో చోటివ్వకపోవడం లంచం కు ఓ ప్రభావితం 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. అస్వస్థ్య భోజన సమయాలు మొదట 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 వరకు పరగడుపునే ఉండడం శరీరంలో ఇన్సులిన్ స్థాయిలను కుదుపులకు గురిచేస్తాయి. దాంతో ఐడ్ సుగర్ హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతుంది. ఇక, కొన్ని రకాల ఆహారం పదార్థాలు క్యాన్సర్ కు దారితీస్తాయి. ఒబెసిటీతో పాటు 13 రకాల క్యాన్సర్లకు అనారోగ్యకర ఆహారమే కారణమని పరిశోధకులు గుర్తించారు. మెనింజియోమా, థైరాయిడ్, అడెనోకార్సినోమా, ఈసోఫేగస్, మల్టిపుల్ మైలోమా, కిడ్నీ, యూట్రస్, ఓవరీ, లివర్, గాల్ బ్లడర్, 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. ప్రతిరోజూ పెద్దవాళ్లు 2,300 ఎంజీ కంటే ఎక్కువ ఉప్పు తీసుకోవద్దు. అయితే ప్రస్తుతకాలంలో ప్యాకెడ్ ఫుడ్స్ రావడంతో మనకు తెలియకుండానే ఉప్పు అధికంగా తీసుకుంటున్నాం. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ద్వారా సోడియం వినియోగాన్ని నియంత్రించవచ్చు.

బికినీ ట్రీట్ లో శ్రేయా క్యూట్ స్టైల్



టాలీవుడ్ లో చిన్న పాత్రలతో కెరీర్ మొదలుపెట్టిన శ్రేయా ధన్వంతరి ఇప్పుడు బాలీవుడ్ డిజిటల్ ప్రపంచంలో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపును సంపాదించుకుంది. తాజాగా హవాయ్ లోని వైమనలో బీచ్ లో గడిపిన తన తాజా ఫోటోలను ఇన్స్టాగ్రామ్ లో పంచుకుంటూ మరోసారి నెటిజన్లను కట్టిపడేసింది. సముద్ర అలలతో ఆడుకుంటూ అందంగా సగరతీర సుందరిగా కనిపించిన శ్రేయా, కలర్ ఫుల్ బికినీలో తన ఫిట్నెస్ ను హైలైట్ చేస్తూ సోషల్ మీడియాలో హీట్ పెంచింది. ఈ ఫోటోల్లో ఆమె బ్రెండి లుక్ కు తోడు ఆమె స్టైల్ కూడా అదనపు ఆకర్షణగా మారింది. "వాలెర్ బేబీ" అని క్యాప్షన్ ఇచ్చి పలు ఫోటోలను షేర్ చేసిన ఆమె, ఫ్యాన్స్ నుంచి విశేష స్పందనను అందుకుంది. బ్రెండి బికినీ లుక్ తో స్టన్సింగ్ గా మెరిసిన శ్రేయా, హవాయ్ సముద్ర తీరంలో తన మైదానాన్ని చూపించింది. సహజ సౌందర్యానికి పర్యావరణం కలిసివచ్చినట్లు ఆమె పిక్స్ చూస్తే అర్థమవుతోంది. బ్రెండి డ్రెస్సింగ్ కి స్టైలిష్ పర్సనాలిటీ ని జోడించి ఫోటోలలో తన సొగసును కుర్రాళ్లకు ఆహ్లాదం చేస్తోంది. కెరీర్ విషయానికి వస్తే, శ్రేయా మొదట టాలీవుడ్ లో జోన్ వంటి చిత్రాలతో ప్రారంభించింది. తర్వాత "స్నేహగీతం" చిత్రంలో నటించి

ప్రేక్షకులను పలకరించింది. అయితే ఈ చిత్రాలతో ఆశించిన గుర్తింపు రాకపోవడంతో ఆమె బాలీవుడ్ పై దృష్టి పెట్టింది. అక్కడ ఆమె "వై బిట్ ఇండియా" వంటి సినిమాతో మంచి పేరు సంపాదించుకుంది. ఇక వెబ్ సిరీస్ లో అయితే ఆమె తన కంటూ ఓ ప్రత్యేకమైన మార్క్ ను క్రియేట్ చేసుకుంది. "ది ఫ్యామిలీ మాన్" "స్యామ్ 1992" వంటి హిట్ ప్రాజెక్టులతో మరింత గుర్తింపు పొందిన శ్రేయా, నటనతో పాటు గ్లామర్ షోలోనూ తనదైన ముద్ర వేశారు. ఇన్స్టాగ్రామ్ లో యాక్టివ్ గా ఉండే శ్రేయా, తరచుగా తన ఫోటోహాట్ లతో అభిమానులను అలరిస్తుంది. ఇటీవల బీచ్ లో ఫోటోలు షేర్ చేసి నెటిజన్ల మనసును దోచుకున్న ఈ సుందరి, ఫిట్నెస్ మరియు ఫ్యాషన్ కు సమపాళ్లలో ప్రాధాన్యత ఇస్తూ ముందుకు సాగుతోంది. ట్యాటూ డిజైన్ ను హైలైట్ చేస్తూ, తక్కువ డ్రెస్సింగ్ తోనూ ఆకర్షణీయంగా కనిపించగల అందం ఆమె సొంతం. ప్రస్తుతం శ్రేయా నెక్స్ట్ ప్రాజెక్ట్ పై దృష్టి పెట్టి బిజీగా ఉంది.

తేజస్వి మదివాడ యొక్క సక్లత్ క్లిక్లు



సల్మాన్ బ్రాస్లెట్ బ్యాక్ స్టోరీ



కృతి శెట్టి గ్లామర్ లుక్స్



బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో సల్మాన్ ఖాన్ చేతికి ఎప్పుడు చూసినా కూడా ఒక బ్రాస్లెట్ కనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఆ బ్రాస్లెట్ చాలా సింపుల్ గా ఉండి సల్మాన్ ఖాన్ ఎప్పుడు కనిపించినా కూడా ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తూ ఉంటుంది. ఆ బ్రాస్లెట్ ను ఒక సెంటిమెంట్ గా సల్మాన్ ఖాన్ భావిస్తూ ఉంటాడు. తాజాగా ఆ విషయమై సల్మాన్ ఖాన్ మాట్లాడిన వీడియో వైరల్ అవుతోంది. ఆ ఖాన్ లెట్ తనకు ఊహ తెలియనప్పటి నుండి ఉంటుంది. తాను సినీ కెరీర్ ప్రారంభించిన తర్వాత నా తండ్రి ఎప్పుడు కూడా ఆ బ్రాస్లెట్ ధరించాలని సూచించాడు. ఆ బ్రాస్లెట్ వల్ల అంతా మంచి జరుగుతుందని ఆయన నాతో అన్నారు. అప్పటి నుండి ఇప్పటి వరకు ప్రతి రోజు నాతో ఆ బ్రాస్లెట్ ఉంటుంది. చాలా వరకు సినిమాల్లో కూడా ఆ బ్రాస్లెట్ తో కనిపించాను అన్నట్లుగా చెప్పుకోవచ్చు. సల్మాన్ ఖాన్ ధరించే బ్రాస్లెట్ స్టోన్ పవర్ ఫుల్ గా పని చేస్తుందట. ముఖ్యంగా నెగిటివ్ ఎనర్జీ... నెగిటివ్ శక్తి అనేది మీదరకు రాకుండా చూసుకుంటుందట. స్టార్ హీరో అయిన సల్మాన్ ఖాన్ ఇలాంటి సమ్మతాలను కలిగి ఉండటం విద్వేషానికి ఉండటా కామెంట్స్ వస్తున్నాయి. బ్రాస్లెట్ ధరిస్తే మంచి జరుగుతుందా అంటూ కొందరు యాంటీ సల్మాన్ ఫ్యాన్స్ ట్రోల్స్ చేస్తున్నారు. మొత్తానికి ఈ వీడియో వైరల్ అవుతోంది. సల్మాన్ ఖాన్ అభిమానులు మాత్రం ఆయన్ను సమర్థిస్తున్నారు. మూడవమ్మకాలు అని కాకుండా మంచి జరుగుతుందనే సమ్మతంతో అలాంటివి ధరించడంలో తప్పులేదు అన్నట్లుగా కొందరు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఔను... బాలీవుడ్ లో పక్షపాతం నిజం

ఇతర భాషల సినిమా ఇండస్ట్రీలతో పోలితే బాలీవుడ్ లో పక్షపాతం ఎక్కువగా చూపిస్తారని.. ఇండస్ట్రీలో కొన్ని గ్రూప్ లు లేదా కొన్ని క్యాంప్ లు ఉంటాయి. వాటిల్లో ఉంటేనే సినిమా లో అవకాశాలు వస్తాయి... సొంతంగా ఉంటే మాత్రం ఇండస్ట్రీ లో కొనసాగడం అంత సులభం కాదు అన్నట్లుగా ఆ మధ్య ప్రయాంక చోప్రా చెప్పుకోబోయింది. ఇప్పుడు అదే నిజం అన్నట్లుగా తాప్సి బాలీవుడ్ పై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. బాలీవుడ్ లో క్యాంప్ లు కామన్ అంది. ఇంకా తాప్సి మాట్లాడుతూ.. బాలీవుడ్ లో క్యాంప్ లు... ఫేవరేటిజం ఉంటాయి అనేది వాస్తవం. ఆ విషయం అందరికీ తెల్లినదే. నలీ నటుల యొక్క స్నేహితులు లేదా వారి యొక్క ఏజెన్సీ లు తమ సినిమాల్లో ఎవరిని తీసుకోవాలని భావిస్తే వారికి మాత్రమే ఛాన్స్ లు ఉంటాయి. స్టార్స్ లో ఎక్కువ శాతం మంది తమ వారికి ఆఫర్లు ఇప్పించుకోవడం అనేది కామన్ గా జరిగే విషయమే. అది వారి వ్యక్తిగత విషయం.. అలాంటి విషయాలను తప్పుపట్టడానికి ఏమీ లేదు. ఇక్కడ పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేనప్పటికీ కొనసాగాలి అనుకోవడం అనేది వ్యక్తిగత విషయం. కనుక ఎవరిని తప్పుపట్టలేం. తాప్సి మరియు ప్రయాంక చోప్రా వ్యాఖ్యల మాటల అనుసారం హిందీ సినిమా ఇండస్ట్రీ లో రాణించాలి అంటే ఏదో ఒక గ్రూప్ లో లేదా క్యాంప్ లో ఉండాలి అంటే. ఒక వేళ సొంతంగా ఇండస్ట్రీ లో రాణించాలి అంటే మాత్రం రిస్క్ తప్పదు. బాలీవుడ్ లో స్నేహాలు ఉంటేనే అవకాశాలు వస్తాయి... ఆ అవకాశాల వల్లే సక్సెస్ లు దక్కుతాయి.

