



# శాసనసభకు రండి.. తేల్చుకుందాం

కేసీఆర్... మీరు కాలం చెల్లిన రూ.వెయ్యి నోటు.. గతంలో ఆ నోటుకు చాలా విలువుండేది.. ఇప్పుడు ఆ నోటుంటే జైలుకు పంపుతున్నారు. ఫ్యామ్ ఫ్యాన్ లో ఉండి మీకు ప్రజలతో బంధం తెగిపోయినట్లుంది. జనజీవన ప్రపంచితోకి రండి.

-సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



- బలంగా కొట్టడం కాదు... ముందు సరిగ్గా నిలబడండి
- రాష్ట్రాన్ని అప్పులపాలు చేసింది మీరే
- భారాస అధినేత కేసీఆర్ పై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ద్వజం

"కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పాటైన 14 నెలలకే రాష్ట్ర పరిస్థితి దిగజారిందా...? కొడితే బలంగా కొడతానంటారా? కేసీఆర్.. బలంగా కొట్టడం కాదు.. ముందు సరిగ్గా నిలబడండి. రూ.16 వేల కోట్ల మిగులు బడ్జెట్ తో మీకు రాష్ట్రాన్ని అప్పగిస్తే.. దిగిపోయేముందు రూ.7లక్షల కోట్ల అప్పులు మిగిలారు.. రైతుబంధుకు మీరు పదేళ్లలో రూ.18 వేల కోట్లు ఇస్తే.. అందులో మిత్తికే రూ.8,500 కోట్లు పోయాయి.. మీరు నికరంగా ఇచ్చింది రూ.3వేల కోట్లే. రైతుబిడ్డగా నేను సరిగ్గా 60 రోజుల్లో 25.50 లక్షల మందికి రూ.21 వేల కోట్ల రుణమాఫీ చేశా. ఎకరాకు రూ.6 వేల చొప్పున రైతు భరోసాను మార్చి 31 లోపు బ్యాంకుల్లో జమ చేస్తాం. లెక్కలన్నీ ఫిబ్రవరి ఆరు, ఏడు తేదీల్లో శాసనసభలో పెడతాం.. మీరు అక్కడికి రండి.."

వివరాలు 2లో..

- "గోదావరిలో రాత్రి వేళ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా టిప్పర్లతో లక్రమ ఇసుక డంపింగ్."
- "కుత వేటు దూరంలో ప్రాజెక్ట్ అధికారి పి.ఓ ఉన్న ఆగని ఆగడాలు.."
- "టి.జి.ఎం.డి.సి పర్యవేక్షణలోనే సమయానికి మించి లోడింగ్ పనులు..?"
- "చోడ్వం చూస్తున్న అధికారి యంత్రాంగం.. చెప్పుకోవడానికే జిల్లాలో మైనింగ్ శాఖ"
- "జిల్లా ఉన్నతాధికారి తో సహా! మైనింగ్ లక్రమాలపై నిఘ కరువు."
- "ఫోన్ కాల్ కి సైతం అందుబాటులోకి రాని జిల్లా ఉన్నతాధికారి టోల్ ఫ్రీ నెంబర్.."
- "మండలంలో ముఖ్యంగా కొనసాగుతున్న ఆంధ్రుల ఇసుక హవా.."
- "వెంకటాపురం మండలంలో ప్రభుత్వానికే సవాళ్లూ మారిన ఇసుక క్యారీలు.."
- "ప్రభుత్వానికి ప్రజల ప్రాణాలే పెట్టుబడి"
- "ప్రభుత్వానికి ఆదాయం మీద ఉన్న శ్రద్ధ.. ప్రజల అవసరాల మీద లేకపోయి.."
- "మైనింగ్ విషయంలో చేతులెత్తిన. నూగుర్ వెంకటాపురం టాపిగ్రాఫర్ లక్ష్మీ రాజయ్య"
- "ప్రభుత్వంపై ప్రజల వ్యతిరేకతకి ప్రభుత్వ అధికారుల కారణమా..?"



# నిద్రమత్తులో... ఆ జిల్లా మైనింగ్ శాఖ..

"రాత్రి పగలు అనే తేడా లేకుండా అక్రమ మైనింగ్ నిర్వహాలు.."

### "ములుగు జిల్లా ని కి న్యూస్ ప్రతినిధి భారత్"

ములుగు జిల్లా వెంకటాపురం మండల కేంద్రంలో గిరిజన ఇసుక సాస్టిల్ లో ప్రభుత్వ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా రాత్రి పగలు అనే తేడా లేకుండా ట్రాక్టర్లతో బడ్డుకు చేర్చబలిన ఇసుకకు గోదావరిలో రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారుల వలే గ్రావెల్ పర్షిషన్ లేకుండా మళ్ళీ రహదారులను ఏర్పరిచి.. రైతులకు వ్యవసాయ సాగుకి సాహసకూలంగా ఉన్నటువంటి గోదావరి నదిని సైతం దారి మళ్లించి... పాపి మిషన్ల సహాయంతో టిప్పర్ల ద్వారా ఇసుకను తరలిస్తూ.. ప్రజల ఉపాధికి, ప్రభుత్వ ఆదాయానికి గండికొడుతూ గిరిజనుల అమానుకత్వాన్ని ఆసరాగా చేసుకొని గిరిజన సాస్టిల్ లో ఆంధ్ర రైసింగ్ కాంట్రాక్టుల పాపా ఏలుతున్నారు...ఇటీవల సూతనంగా ఒక రాజకీయ వేత్త!

వివరాలు 2లో..

## నేడు పుంగనూరు నియోజకవర్గంలో జనసేన బహిరంగ సభ

- 'జనంలోకి జనసేన' సభ
- సోమల గ్రామంలోని జిల్లా పరిషత్ హైస్కూల్లో మైదానంలో సభ
- ముఖ్య అతిథిగా నాగబాబు



చిత్తూరు జిల్లా పుంగనూరు నియోజకవర్గంలో ఫిబ్రవరి 2న 'జనంలోకి జనసేన' బహిరంగ సభ నిర్వహించనున్నారు. ఈ భారీ బహిరంగ సభకు జనసేన పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి నాగబాబు

వివరాలు 2లో..

## ఏపీ సూతన డీజీపీగా బాధ్యతలు చేపట్టిన హరిశ్ కుమార్ గుప్తా

- డీజీపీగా ముగిసిన ద్వారకా తిరుమలరావు పదవీకాలం
- పదవీ విరమణ చేసిన సీనియర్ ఐపీఎస్ అధికారి
- ఏపీ పోలీస్ బాస్ గా హరిశ్ కుమార్ గుప్తాను నియమించిన ప్రభుత్వం



ఏపీ కొత్త డీజీపీగా హరిశ్ కుమార్ గుప్తా నేడు బాధ్యతలు స్వీకరించారు. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి తన ఛాంబర్ లోకి ప్రవేశించిన ఆయన, లాంఛనంగా బాధ్యతలు చేపట్టారు.

వివరాలు 2లో..

# నేను కొడితే మామూలుగా ఉండడు

- అన్ని వర్గాలను కాంగ్రెస్ మోసం చేసింది
- ఇన్ని రోజులు నేను మౌనంగా ఉన్న గంభీరంగా చూస్తున్న..
- నేను కొడితే మామూలుగా ఉండడు.
- కాంగ్రెస్ ఏదాది పాలనలో ప్రజల సంతోషంగా లేదు
- మళ్ళీ కరెంటు కోతలు, మంచినీటి సమస్యలు మొదలైనయ్యాయి.
- పాలనా వైఫల్యాలను నిలబెట్టే కేసులు పెడుతున్నారు.
- కాంగ్రెస్ వాళ్లు దొరికితే ప్రజలు కొట్టేట్లు ఉన్నారు.
- నేను ముందే చెప్పాను ప్రజలు వినలేదు అత్యాశకు పోయి కాంగ్రెస్కు ఓట్లారు.
- రైతుబంధుకి రామ్ రామ్.. దళిత బంధుకి జై ప్రేమ్ అని ఆనాడే చెప్పాను.
- తులం బంగారానికి ఆశపడి కాంగ్రెస్కు ఓట్లారు.
- రాజీయే రోజుల్లో విజయం మనదే, మన విజయం తెలంగాణ ప్రజల విజయం కావాలి.

### రేవంత్ ప్రభుత్వానికి కేసీఆర్ వార్నింగ్



వివరాలు 2లో..

## బీజేపీ కార్యాలయం ఉన్న ప్రాంతానికి గద్దర్ కాలనీ అని పేరు పెడతా



- గద్దర్ ను కించపరిచేలా మాట్లాడితే ఊరుకునేది లేదన్న ముఖ్యమంత్రి
  - గద్దర్ ను గేటు బయట నిలబెట్టిన వారు ఇప్పుడు అధికారం కోల్పోయారన్న ముఖ్యమంత్రి
  - ఒంటరిననే భావన వన్న గద్దర్ వద్దకు వెళ్ల సలహాలు తీసుకునే వాడినన్న రేవంత్ రెడ్డి
- బీజేపీ కార్యాలయం ఉన్న కాలనీ పేరును గద్దర్ కాలనీగా మారుస్తానని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. "నేను ఒక మాట చెప్పదలుచుకున్నాను. మరొక్కసారి మీరు,

వివరాలు 2లో..

## ఎమ్మెల్యేల అసర్తత్పై నిర్ణయం తీసుకోవడానికి ఎంత సమయం కావాలో స్పీకర్ చెప్పాల్సి

- బీఆర్ఎస్ నుంచి కాంగ్రెస్ లో చేరిన ఎమ్మెల్యేలపై కౌశిక్ రెడ్డి పిటిషన్
- ఎమ్మెల్యేలపై తగిన సమయంలో స్పీకర్ నిర్ణయం తీసుకోవడం లేదన్న కౌశిక్ రెడ్డి న్యాయవాది
- ఎమ్మెల్యేలకు నోటీసులు ఇచ్చామన్న అసెంబ్లీ కార్యదర్శి న్యాయవాది
- తదుపరి విచారణను వారం రోజులకు వాయిదా వేసిన సుప్రీంకోర్టు



వివరాలు 2లో..

## భుజంగరావు హార్డ్ డిస్క్ లో 18 మంది హైకోర్టు జడ్జిల ప్రాఫైల్

- ఏపీఐ కోర్టులోని ఓ జడ్జి సహా ఓ మహిళా జడ్జి ఇన్వెస్టిగేషన్
- ఎఫ్ఎన్ఎల్ లిపోర్టులో కీలక అంశాలు
- ఖమ్మం జిల్లాకు చెందిన జడ్జి, ఆయన భార్య ఫ్రాన్స్ ట్యాప్
- 2023 నవంబర్ 15 నుంచి 30 వరకు 415 ఫోన్ ట్యాప్



వివరాలు 2లో..

## ఎన్నికల కోడ్ ముగియగానే 'మెగా డీఎస్సీ'



- విద్యా సంవత్సరం ఆరంభంలోనే ఉపాధ్యాయ పోస్టుల భర్తీ
- జగన్ పట్టిన బోధనానుముల బకాయిల్ని చెల్లిస్తున్నాం
- విలేజ్ లుతో ఇన్వెస్టిగేషన్ నారా లోకేశ్

వివరాలు 2లో..

## త్వరలోనే మూడో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా భారత్

- బడ్జెట్ లో మహిళలు, యువతకు ప్రాధాన్యం
- పీఎంపవైతో లక్షలాది మందికి సొంత ఇండ్లు
- పేదరిక నిర్మూలనకు అనేక పథకాల అమలు
- వన్ నేషన్, వన్ ఎలక్షన్ దిశగా అడుగులు
- లక్షా 15 వేల మంది బీబీలను లక్షాధికారులు చేశాం
- దేశాన్ని గ్లోబల్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దడం
- ఉభయ సభలనుద్దేశించి ప్రసంగించిన రాష్ట్రపతి



భారత్ త్వరలోనే మూడో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవతరించబోతోందని రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము చెప్పారు. ఇవాళ బడ్జెట్ సమావేశాల సందర్భంగా ఆమె పార్లమెంటు ఉభయ సభలనుద్దేశించి ప్రసంగించారు. మహాకుంభ భారతీయ సంస్కృతికి చిహ్నమని చెప్పారు. దివంగత మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ కు ఆమె నివాళులర్పించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ.

వివరాలు 2లో..







విజయకేతనం ఎగర వేసిన కనకమేడల హరిప్రసాద్.



సి కె స్వాస్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రతినిధి, ( సాయి కాశిక్),జనవరి 31,బుార్యంపాడు మండలం సారపాక లోని ఐడిసి పిఎస్సీ డి లో శుక్రవారం జరిగిన ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ ఎన్నికలో డి ఎస్ డి యు సి అభ్యర్థి కనకమేడల హరిప్రసాద్ విజయకేతనం ఎగరవేశారు. గతంలో కూడా భారీ మెజారిటీతో గెలిచిన హరిప్రసాద్ ఈసారి కూడా పోటీ పోటీగా జరిగిన ఎన్నికల్లో ఐ ఎస్ డి యు సి అభ్యర్థి పై 60 ఓట్ల మెజారిటీతో గెలుపొందారు.

పదవీ విరమణ పొందిన పోలీస్ అధికారులను ఘనంగా సత్కరించిన జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు.



సి కె స్వాస్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రతినిధి, ( సాయి కాశిక్),జనవరి 31,పోలీస్ శాఖలో విధులు నిర్వహిస్తూ పదవీ విరమణ పొందిన ఇద్దరు ఏఎస్సెలు మరియు ఏ ఆర్ ఎస్ ఐ లను శుక్రవారం జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు జిల్లా హెడ్ క్వార్టర్స్ నందు ఘనంగా సత్కరించారు. ఇద్దరు పోలీస్ స్టేషన్ నందు ఏఎస్సెలు విధులు నిర్వహిస్తున్న సర్కారు గారు మరియు మణుగూరు పోలీస్ స్టేషన్లో ఏఎస్సెలు విధులు నిర్వహిస్తున్న నిజాం ఆలీ మరియు అర్బన్ రిజర్వ్ విభాగంలో విధులు నిర్వహిస్తున్న ఏ ఆర్ ఎస్ ఐ ఓం ప్రకాష్ మిశ్రా గ ఈ రోజుతో పోలీస్ శాఖలో తమ సర్వీస్ ను ముగించుకొని పదవీ విరమణ పొందడం జరిగింది.గత 40 సంవత్సరాలుగా క్రమశిక్షణతో పోలీస్ శాఖలో పనిచేస్తూ ప్రజలకు సేవలు అందించిన ఈ ముగ్గురు అధికారులను ఎస్పీ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. పదవీ విరమణ అనంతరం ప్రభుత్వం నుంచి వారికి చెందాల్సిన అన్ని రకాల ప్రతిఫలాలను త్వరితగతిన అందేలా చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయ అధికారులకు సూచించారు.అనంతరం పదవీ విరమణ పొందిన పోలీస్ అధికారుల కుటుంబ సభ్యుల వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. తమ శేష జీవితాన్ని కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి సంతోషంగా గడపాలని తెలిపారు.భవిష్యత్తులో ఏ విధమైన సహాయం కావాలన్నా వెంటనే తమను సంప్రదించాలని వారికి తెలియజేశారు. పదవీ విరమణ పొందిన ముగ్గురు అధికారులు పోలీస్ శాఖలో తమ అనుభవాలను ఎస్పీతో పంచుకున్నారు.అనంతరం జిల్లా పోలీస్ శాఖలో వారు అందించిన సేవలకు గాను ఎస్పీ వారికి ప్రశంసా పత్రాలను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఆర్ డిఎస్పీ సత్యనారాయణ, వెల్డర్ ఆర్ఐఐ కృష్ణారావు,హెచ్ఎస్ఆర్ ఆర్ఐఐ నరసింహారావు, అడ్మిన్ ఆర్ఐఐ లాల్ బాబు,ఎంటిఓ సుధాకర్,జిల్లా పోలీస్ అధికారుల సంఘం అధ్యక్షులు శ్రీనివాసరావు,ఉపాధ్యక్షుడు ఎస్ఐఐ మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మీకోసం మీ పోలీస్



సి కె స్వాస్ విశాఖపట్నం ప్రతినిధి ( రవికుమార్ ) జనవరి 31 : ఈరోజు ఎం వి డి ఎం హై స్కూల్ నందు సుమారు 500 మంది విద్యార్థులకు ఆవేర్సెస్ ప్రోగ్రామ్స్ ను ఈ క్రింది తెలిపినటువంటి విషయాలు నందు కండక్ట్ చేయడం జరిగింది. గుడ్ టవ్ అండ్ బ్యాడ్ టవ్ గురించి తెలియజేయడం జరిగింది. సైబర్ క్రైమ్ గురించి మరియు బాగా చదువుకోవాలని తల్లిదండ్రుల ఆశయాలను కొనసాగించాలని చెప్పడం జరిగింది. సెల్ఫీస్ ఎక్కువగా వాడ రాదని, ఎవరైనా రాగింకి కి పాల్పడిన రాగింకి చేయడానికి ప్రయత్నించిన వెంటనే జిడి బాబు ఇన్సెక్టర్ గారికి తెలియజేయాలని సూచించడం జరిగింది. త్వరలో టెస్ట్ క్లాస్ ఎగ్జామ్స్ జరుగుతున్నందున పిల్లలందరూ బాగా చదువుకోవాలని ఉన్నత ఆశయాలను సాధించాలంటే చదువు ఒకటే మార్గం అని ఈ సందర్భంగా ఇన్సెక్టర్ జి.డి బాబు తెలియజేయడం జరిగింది. ఏదైనా సమస్య వచ్చినట్లుతే 24/7 ఎప్పుడైనా ఫోన్ చేస్తే తగిన సహాయ సహకారాలను అందిస్తామని చెప్పడం జరిగింది. పోలీస్ సేవలు వినియోగించు కోవాలని తెలియజేయడం జరిగింది. జి.డి.బాబు ఇన్సెక్టర్ పోలీస్ 9440796019.



జిల్లా పోలీస్ హెడ్ క్వార్టర్స్ నందు ఘనంగా సాయుధ బలగాల డీ- మొబిలైజేషన్ పరేడ్.



సి కె స్వాస్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రతినిధి, ( సాయి అధికారులు,సిబ్బందికి వ్యక్తిగత, కుటుంబపరమైన,

ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు. శాఖావరమైన సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు ఎల్లప్పుడూ ముందుంటామని వివరించారు.ఈ డీ-మొబిలైజేషన్ పరేడ్ కార్యక్రమాన్ని సుందరంగా ఏర్పాటుచేసిన అధికారులను అభినందించారు. పోలీస్ శాఖలో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన పోలీస్ అధికారులు మరియు సిబ్బందికి మెడల్స్ అందజేసిన జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు పోలీస్ శాఖలో పనిచేస్తూ విశిష్ట సేవలందించిన పోలీస్ అధికారులు మరియు సిబ్బందికి ఇటీవల రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన జిల్లాకు చెందిన 260 మందికి ఈ రోజు జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు ఐపీఎస్ మెడల్స్ ను అందజేశారు. పోలీస్ శాఖలో వారి సేవలకు గాను విభాగాల వారిగా కఠిన సేవా,ఉత్తమ సేవా,సేవా పతకాలతో పాటు యాంత్రిక సురక్షా సేవా పతకాలను జిల్లా పోలీస్ హెడ్ క్వార్టర్స్ పేరేడ్ మైదానం నందు అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ క్రమశిక్షణ, నిబద్ధతతో పనిచేసే పోలీస్ అధికారులు,సిబ్బందికి ఎప్పటికైనా గుర్తింపు లభిస్తుందని అన్నారు.ప్రజలకు ప్రత్యక్షంగా సేవలు అందించడంలో పోలీస్ శాఖ ఎల్లప్పుడూ ముందుంటుందని తెలిపారు.ఈ పతకాలు సాధించిన వారికి ఈ సందర్భంగా అభినందనలు తెలిపారు. ప్రజలలో పోలీస్ శాఖపై నమ్మకాన్ని మరింత పెంచే విధంగా పోలీస్ అధికారులు,సిబ్బంది భార్యతగా పనిచేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఆర్ డిఎస్పీ సత్య నారాయణ, ఎస్పీ సిబిలు నాగరాజు,శ్రీనివాస్ అడ్మిన్ ఆర్ఐఐ లాల్ బాబు,హెచ్ఎస్ఆర్ ఆర్ఐఐ నరసింహారావు,ఎంటిఓ సుధాకర్,వెల్డర్ ఆర్ఐఐ కృష్ణారావు మరియు ఇతర అధికారులు,సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నగర పోలీసు శాఖ నందు విధులు నిర్వహించి ఉద్యోగ విరమణ

సి కె స్వాస్ విశాఖపట్నం ప్రతినిధి ( రవికుమార్ ) జనవరి 31 : ఈ రోజు నగర పోలీసు శాఖ నందు విధులు నిర్వహించి, ఉద్యోగ విరమణ చేసిన 10 మందిని నగర పోలీసు కమిషనర్ డా.శంఖుభ్రత బాగ్గి, ఐ.పి.ఎస్., ఆదేశాలతో నగర డీసీపీ-01 అజితా వేణ్కటేశ్వరి, ఐ.పి.ఎస్., పోలీసు కాన్స్టేబుల్ హల్ సకు ఆహ్వానించి , వారి కుటుంబసభ్యులు మరియు పోలీసు అధికారుల సమక్షంలో శాలువాతో సత్కరించి, పదవీ విరమణ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు ఈ సందర్భంగా డి.సి.పి పదవీ విరమణ పొందిన పదిమంది కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడి , పోలీస్ శాఖలో 40 ఏళ్ళకు పైగా సుధీర్ఘ సర్వీస్ చేయడం ఎంతో గౌరవ విషయమన్నారు, నలుగురు సిబ్బందికి పదవీ విరమణ శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ , వారి కుటుంబ సభ్యులు , పోలీసు



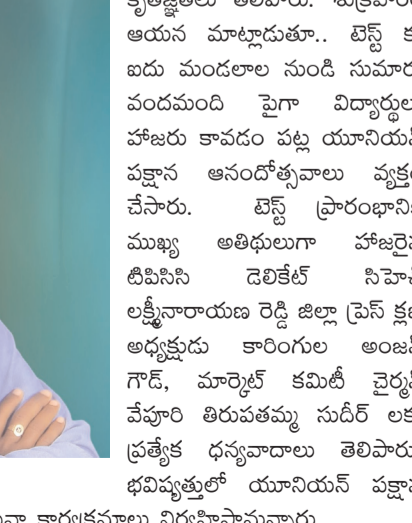
ఉన్నతాధికారుల సమక్షంలో సత్కరించి వీడ్కోలు తెలిపారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం చేస్తూ...

పెండొగ్గో ఉన్న సి.సి రోడ్డు పనులను ప్రారంభించడం జరిగిందని అన్నారు. అదేవిధంగా గుత్తెదారులతో నిర్ణీతున్న సిసి రోడ్డు పనులలో నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటించాలని సూచించారు. రోడ్డు పైకి వచ్చిన ర్యాంపులను, ఇంటి ముందు చెట్లు గోదలను తొలగించి ఇరువైపులా రోడ్డు మార్గం సాఫీగా ఉండే విధంగా ఏర్పాటు చేసుకోవాలని కాలనీవాసులకు సూచించారు. ఈ లింకు రోడ్డుతో శివం హిల్స్ కాలనీ నుండి రాజరాజేశ్వరి కాలనీకి, బిచ్చన్ స్కూల్ వరకు సులభంగా ప్రయాణించే రోడ్డు మార్గం అవుతుందని, అదేవిధంగా ఇంకా మిగిలి ఉన్న కాలనీలో సీసీ రోడ్డు పనులను మూడు నాలుగు నెలల్లో పూర్తి చేస్తామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాలనీ సంక్షేమ సభ్యులు హరి ప్రసాద్, మాధవ్ రెడ్డి, శ్యామ్ నందర్ రెడ్డి, నరసింహుడు, హరినాథ్ నేత, కొండ శ్రీనివాస్, కిరణ్ రెడ్డి, జి. శ్రీనివాస్ రెడ్డి, శ్రీను, రత్నాకర్ రెడ్డి, బీజేపీ నాయకులు కొండల్ రెడ్డి, ప్రమోద్ రెడ్డి, కదారి యాదగిరి, శ్రీధర్ గౌడ్, శ్యామ్ నందర్ రెడ్డి, వెంకట్ రమణ గౌడ్, జయ తేజ, నవీన్ రావు, పారంద సాయి, సాయిరామ్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పూర్తిస్థాయిలో టాలెంట్ టెస్ట్ విజయవంతం...

● టాలెంట్ టెస్ట్ విజయవంతం చేసిన ఎలజ్ట్రానిక్ మీడియా యూనియన్ సభ్యులకు కృతజ్ఞతలు ● అందరి సహకారంతో భవిష్యత్తులో మరిన్ని సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తాం.. ● ఎలజ్ట్రానిక్ మీడియా కోదాడ నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు రఘు కోదాడ జనవరి 31, సి కె స్వాస్ :కోదాడ నియోజకవర్గం ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన పదవ తరగతి టాలెంట్ టెస్ట్ విజయవంతం చేసిన యూనియన్ సభ్యులకు, వివిధ పాఠశాల విద్యార్థులకు యూనియన్ నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు పడిశాల రఘు శుక్రవారం ప్రత్యేక మరన్ని సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామన్నారు.



వేద పండితులు హనుమత్ శాస్త్రి సేవలు అభినందనీయం.



సి కె స్వాస్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రతినిధి, ( సాయి కాశిక్ ),జనవరి 31,భద్రాచలం శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి దేవస్థానంలో వేద పండితులుగా నాలుగు దశాబ్దాల పాటు సేవలందించిన చిట్టి హనుమత్ శాస్త్రి సేవలు అభినందనీయమని దేవస్థానం ఈవో ఎల్ రమాదేవి అన్నారు. శుక్రవారం వేద పండితులుగా ఉద్యోగ విరమణ చేసిన హనుమత్ శాస్త్రి కి దేవస్థానం ఉద్యోగుల సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులతో సన్మాన సభ నిర్వహించారు. ఈ సమయంలో హనుమత్ శాస్త్రి దంపతులకు వేదాశీర్వాచనం వైదిక సిబ్బంది అందజేశారు. కాగా శాలువా, జ్ఞాపికను ఈవో రమాదేవి అందజేశారు ఇదే సమయంలో దేవస్థానం వైదిక పరిపాలన ఉద్యోగులు వారిని ఘనంగా సన్మానించారు.

బండలాగుడు పోటీలతో పెట్టేరులో పండగ వాతావరణం...

- సాంప్రదాయ పోటీలు సంస్కృతికి చిహ్నాలు... ● సీనియర్ విభాగ వ్యవస్థాపక బండలాగుడు పోటీలను ప్రారంభించిన వనపర్తి ఎమ్మెల్యే తూడి మేఘారత్న



పెట్టేరు జనవరి 31 (సి కె స్వాస్)బండలాగుడు పోటీలతో పండగ వాతావరణం నెలకొని ఉంటుందని సాంస్కృతి సాంప్రదాయాలకు ఈ బండలాగుడు పోటీలు చిహ్నంగా నిలుస్తాయని వనపర్తి ఎమ్మెల్యే తూడి మేఘారత్న పేర్కొన్నారు.పెట్టేరు మండల కేంద్రంలోని చౌడేశ్వరి దేవి ఉత్సవాల సందర్భంగా నిర్వహించిన బండలాగుడు పోటీల కార్యక్రమానికి శుక్రవారం ఆయన హాజరై సీనియర్ విభాగానికి సంబంధించిన పోటీలను ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ బండలాగుడు పోటీలతో వనపర్తి నియోజకవర్గంలోని పెట్టేరు పట్టణ ప్రాముఖ్యత నలుమూలల వ్యాప్తి చెందుతుందని ఈ పోటీలు నిర్వహించిన రైతు సంఘం నిర్వాహకులందరికీ ఆయన అభినందనలు తెలియజేశారు.పోటీలను ప్రారంభించిన ఆయన తన సహాయ సహకారాలు ఎల్లకేళలా ఉంటాయని అంతర్రాస్ట్ర బండలాగు పోటీలలో పెట్టేరు పట్టణానికి కూడా స్థానం ఉండేలా చూడాలని చూడాలని ఆయన కోరారు. ఈ సందర్భంగా సీనియర్ విభాగంలో గెలుపొందే విజేతలకు ఎమ్మెల్యే మొదటి బహుమతిగా 2,20,000 అందజేయాలని సూచిస్తూ నిర్వాహకులకు నగదును అందజేశారు.కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతినిధులు,కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు,కార్యకర్తలు,వశు పోషకులు,నిర్వాహకులు,రైతు సంఘం నాయకులు,మండల పరిధిలోని గ్రామాల నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు







**ఉచితాలపై మళ్లీ చర్చ...**

ప్రభుత్వాలు, సంస్థలు ప్రజలకు ప్రాథమిక అవసరాలు, సహాయం లేదా ప్రోత్సాహాన్ని అందించేందుకు ఉచిత పథకాలను ప్రవేశపెడతాయి. ఈ పథకాలు సాధారణంగా ప్రజల సంక్షేమం, ఆరోగ్యం, విద్య, పౌర సేవలు, ఇతర అవసరాలను తీర్చేందుకు రూపొందించబడతాయి. ఉచిత పథకాలు సాధారణంగా సాయపడేవిగా అనిపించినప్పటికీ, వాటి ప్రయోజనాలు, దుప్రభావాలను బట్టి వాటి ప్రయోజనాలు మేలు చేసే విధానం కూడా మారుతుంది. ఉచిత పథకాలు ప్రజల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వాలు వలు రూపొందిస్తున్నాయి. అమలు చేస్తున్నాయి. ఉచిత ఆరోగ్య సేవలు, ఉచిత విద్య, నిత్యావసరాల రేట్లలో తగ్గింపులు, గడచిన బడ్జెట్ ప్రకటనల్లో అన్నిటికీ బాగా ఉపయోగపడే పథకాలు. వీటి ద్వారా చాలా మంది పేదరికంలో ఉన్న వారు లేదా ఆర్థికంగా బలహీనంగా ఉన్న వారు తమ జీవన విధానాలను మెరుగుపరచుకునే అవకాశాన్ని పొందుతారు. కొన్ని ఉచిత పథకాలు ప్రజలకు ప్రాథమిక సేవలను అందించేందుకు విస్తృతంగా ఉపయోగపడతాయి. ఉదాహరణకు, ఉచిత విద్య, ఆరోగ్య బీమాలు, ఉచిత సాంకేతిక శిక్షణ తదితర పథకాలు, ఆర్థికంగా అశక్తులైన వారి కోసం అవి పెద్ద ఉపకారం అవుతాయి. ఇవి అనేక పేద కుటుంబాలకు, అనాథలకు, నిరుపేదలకు, వృద్ధులకు మరియు దివ్యాంగులకు అవకాశం కల్పిస్తాయి. ఉచిత పథకాలు సమాజంలోని అన్ని మరగా మధ్య సమాసత్వాన్ని పెంపొందిస్తాయి. ప్రాథమిక సేవలు అందించడం ద్వారా, ప్రతి ఒక్కరూ స్వయం పరిస్థితులలో ఉంటారు. ఉదాహరణగా, ఉచిత విద్య ద్వారా అన్ని వయసుల పిల్లలు సమాన అవకాశాలను పొందవచ్చు. ఉచిత పథకాలు తీసుకుంటున్నప్పుడు కొంత మంది వారు నిజంగా అర్హులు కాని వారు కూడా పొందవచ్చు. ఈ విధంగా, రుణాలపై మరియు బడ్జెట్ పై అప్రతిష్టమైన ఒత్తిడి ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాలలో, కొన్ని పథకాలు ప్రజలపై అధిక భారం నింపవచ్చు, లేదా కొంతమంది దుర్వినియోగం చేసుకోవచ్చు, ఉచిత సేవలు, సదా పబ్లిక్ సేవలు, అవి నాణ్యత కలిగి ఉండకపోవచ్చు, వీటిలో కేవలం మూల్యము లేకపోవడం వల్ల, సేవల నాణ్యత తగ్గిపోవచ్చు. ఎప్పుడు డిమాండ్ అధికంగా ఉన్నప్పుడు, అందుబాటులోకి వచ్చే సేవల కూడా బాగా నిర్వహించకపోవచ్చు ప్రభుత్వం ప్రజలకు ఉచిత పథకాలను అందిస్తే, ఆ ఆర్థిక భారాన్ని ప్రభుత్వాలపై పడుతుంది. ఈ పథకాలు దీర్ఘకాలంలో ప్రభుత్వ ఖజానాను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేయవచ్చు, మరియు పన్నులు పెంచే అవసరం రావచ్చు. అంటే, ఒకవేళ ప్రభుత్వం ప్రజలకు అందిస్తున్న ఉచిత పథకాలు అనేక ఖర్చులను పెంచినప్పుడు, ఇది మొత్తం దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను దెబ్బతీయవచ్చు. ఉచిత పథకాలు కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రజలలో స్వీయ ప్రయోజనాన్ని తగ్గించవచ్చు. ఎవరైనా ఉచితంగా సేవలను పొందినప్పుడు, వారు ఆ సేవలకు బదులు మరొకటి ప్రయత్నించే ప్రయత్నం చేయకపోవచ్చు, ఇది వ్యక్తిగత ప్రగతి మరియు స్వయం సహాయాన్ని నెరవేర్చడం కోసం తగిన పేరణ లేకుండా చేస్తుంది. ఉచిత పథకాలు ప్రజలకు ఉపయోగపడే మార్గాల్లో ఎంతో శక్తివంతంగా ఉండవచ్చు, కానీ అవి సరైన రీతిలో, సక్రమంగా, క్రమంగా అమలు చేయబడాలి. ఎప్పటికప్పుడు ఉచిత సేవలను అందించడం కాదు, అవి కచ్చితమైన అర్హతలకు మాత్రమే అందాలని, మరియు అవి నాణ్యతతో కూడిన సేవలు కావాలని నిర్ధారించుకోవాలి. ఉచిత పథకాలు, చాలా సందర్భాల్లో, ప్రజల జీవితాలను మెరుగుపరచడం కోసం ఎంతో కీలకమైనవి. అయితే, వీటి అమలులో కొన్ని సవాళ్లు, నాణ్యత సమస్యలు, ఆర్థిక భారాలు ఉండవచ్చు. అవి పేదరికం నుంచి విముక్తి పొందడంలో సహాయపడగలవు, కానీ వాడుకదారులు అర్హత ఉండే వారికి మాత్రమే ఈ సేవలు అందిస్తున్నామని సమంజసం. మరో వైపు ఎంతకాలం ఉచిత పథకాలు ఇస్తూ పోతారు... ఉపాధి కల్పించలేరా?" అని సుప్రీంకోర్టు కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించింది. కరోనా దగ్గర నుంచి వలస కార్మికులకు ఉచిత రేషన్ ఇస్తుండడాన్ని గుర్తు చేస్తూ వారికి ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించి, వైద్యులపై శిక్షణ ఇవ్వాలి ఉండని తెలిపింది. జాతీయ ఆహార భద్రత చట్టం-2013 కింద 81 కోట్ల మందికి ఉచితంగాగానీ, రాయితీపైగానీ రేషన్ పంపిణీ చేస్తున్నామని కేంద్ర ప్రభుత్వం చెప్పగా ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేసింది. "పన్ను చెల్లించాదానో విడిచిపెట్టారన్న మాట!" అని వ్యాఖ్యానించింది. కరోనా సమయంలో వలస కార్మికుల సమస్యలపై సుమోటోగా చేపట్టిన వ్యాజ్యంపై సోమవారం ధర్మాసనం విచారణ జరిపింది. ఓ స్వచ్ఛంద సంస్థ తరఫున న్యాయవాది ప్రకాష్ భూషణ్ వాదనలు వినిపిస్తూ కరోనా సమయంలో 'ఈ-శ్రమ్' పోర్టల్లో పేర్లు నమోదు చేసుకున్న వలస కార్మికులకు కూడా ఉచితంగా రేషన్ ఇచ్చారని, దాన్ని కొనసాగించాలని కోరారు. దీనిపై ధర్మాసనం స్పందిస్తూ ఎంతకాలం ఉచితాలు కొనసాగిస్తారు... ఉపాధి ఎందుకు కల్పించరని కేంద్రాన్ని ప్రశ్నించింది. ప్రభుత్వ ఆదాయంలో సగభాగం ఉచిత తాయిలాలకు మిగిలిన సగభాగం ఉద్యోగుల జీతాలకు పోతున్నది. అటువంటప్పుడు అభివృద్ధి జరిగే అవకాశం ఎక్కడ ఉంటుంది. అభివృద్ధికి సంక్షేమానికి తారతమ్యం లేకుండా పోతూ ఉంది. ప్రజలు గతంలో సమష్టి ప్రయోజనాల కోసం నాయకులను డిమాండ్ చేసే వారు. అది కాలక్రమేణా వ్యక్తిగత ప్రయోజనాల వైపు మరలిపోయింది. దీనిని గ్రహించిన నాయకులు అదే దిశగా ప్రయాణం చేసి ప్రజలను వ్యక్తిగతంగా సంక్షేమి పరచడంలో తలమునకలవుతున్నారు. అయితే ఇప్పటి ఉపశమనాలు తప్ప శాశ్వత పరిష్కారం కాదని నాయకులకు తెలుసు.

శాశ్వత పరిష్కారానికి దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలు ఉండాలి. అవి లేకపోతే ఎప్పటికీ పేదరికం అంతం కాదు. అయితే ఆర్థిక అసమానతలు అసాధారణంగా పెరుగుతున్న మన ఎగుడుదిగుడు సమాజంలో అట్లుగు నుంచే బడుగు, బలహీన వర్గాలను ఆదుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వాల్దే. పైగా, మనది సంక్షేమ రాజ్యమని రాజ్యాంగంలో రాసుకున్నాం. అభివృద్ధిలో వారినీ భాగస్వాముల్ని చేసేలా సమీక్షిత ప్రగతి అవసరం. అందుకై చేపట్టే సంక్షేమ కార్యక్రమాల పట్ల ఎవరికీ అభ్యంతరం ఉండదు. కానీ, ఆ ముసుగులో యోగ్యతలు, అర్హతలతో నిమిత్తం లేకుండా అమలు చేసే పథకాలు అమలు ఎప్పటికీ సమర్థనీయం కాదు. సమష్టి ప్రయోజనాలు కోసం చేపట్టే ఉచిత పథకాలు అన్నీ ఉత్పాదకమైన విగానే భావించాలి.

**ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే..  
వీటిని తీసుకోవాలి!**

వయసు మీద పడుతున్న కొద్దీ ఎముకలు సహజంగా బలహీనపడుతుంటాయి. దీంతో ప్రాక్చర్లు, ఆస్టియో పోరోసిస్, ఇతర సమస్యల బారిన పడే రిస్క్ పెరుగుతుంది. కానీ, వయసు పెరుగుతున్నా, వృద్ధాప్యంలోకి అడుగు పెట్టినా ఎముకలు దృఢంగా ఉండాలంటే అందుకు కొన్ని చర్యలు తీసుకోవాలి.

**క్యాల్షియం**  
ఎముకలకు తగినంత క్యాల్షియం అందేలా చూసుకోవాలి. ఇందుకోసం క్యాల్షియం తగినంత ఉండే పదార్థాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. పాలు, పెరుగు, బీజ్, క్యాబేజీ, ట్రాకోబీ, నట్స్, సీడ్స్ తీసుకోవాలి. 50 ఏళ్లు దాటిన వారు రోజు మొత్తం మీద 1000 నుంచి 2000 మిల్లీ గ్రాముల క్యాల్షియం అందేలా చూసుకోవాలి. అది సాధ్యం కాకపోతే వైద్యుల సూచనతో క్యాల్షియం సప్లిమెంట్ తీసుకోవచ్చు.

**విటమిన్ డీ**  
క్యాల్షియం మన ఎముకలకు సరిగ్గా పట్టాలంటే అందుకు విటమిన్ డీ లోటు ఉండకూడదు. సూర్యదయం, సూర్యాస్తమయం సమయాల్లో సూర్యరశ్మి పడేలా

చూసుకుంటే మన శరీరంలో విటమిన్ డీ తయారవుతుంది. చేపలు, గుడ్లు పచ్చసొం, డైరీ ఉత్పత్తుల్లోనూ విటమిన్ డీ ఉంటుంది.

**వ్యాయామాలు**  
రోజువారీగా శారీరక వ్యాయామాలు చేయాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడే ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి. నడక, జాగింగ్, డ్యాన్స్, బరువులు ఎత్తడం వంటి వన్నీ ఎముకల సామర్థ్యాన్ని పెంచుతాయి. రన్నింగ్, ట్రీన్స్, వాక్ కూడా చేసుకోవచ్చు.

**వీటికి దూరం**  
పొగతాగే అలవాటు, మద్యపాన సేవనం కూడా ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. పొగతాగడం ఎముకల సాంద్రతను తగ్గిస్తుంది. మన శరీరం క్యాల్షియం గ్రహించే సామర్థ్యాన్ని మద్యపానం దెబ్బతీస్తుంది.

**వరీక్షలు**  
ఎముకల సాంద్రత ఏ మేరకు ఉందో చెప్పే బోన్ డెన్సిటీ టెస్టింగ్ చేయించుకోవాల్సి రావచ్చు. ఎక్స్ రే, స్పాన్ కూడా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీని ద్వారా సస్థం జరగకముందే నివారణ చర్యలు తీసుకోవచ్చు.



**ఈ అలవాట్లు ఉంటే..  
మీకు కచ్చితంగా షుగర్ వస్తుంది**

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అన్నార పెద్దలు.. ఈ ఆధునిక యుగంలో మన ఆహారపు అలవాట్లు మనకు చాలా రోగాలను తెచ్చిపెడుతున్నాయి. అందులో ఎక్కువ మందికి డయాబెటీస్? సమస్య. చాలా మంది డయాబెటీస్ సమస్యతో బాధ పడుతున్నారు. అటువంటి వాళ్లు ఆహారం విషయంలో ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటే మంచిది. ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటే ఆరోగ్యం అంత బాగుంటుంది. నిజంగా మనం తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టి మన ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సులో ఆహారపు అలవాట్లు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ప్రతి ఒక్కరి ఆహార అవసరాలు మరియు ప్రాధాన్యతలు భిన్నంగా ఉంటాయి ..మధుమేహం అదుపులో ఉండాలంటే పాటించవలసిన ఆహార నియమాలను ఇప్పుడు చూద్దాం. . .

**అధిక చక్కెర ఎంత హాని తెలుసా**  
చక్కెర అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు వంటి ప్రయోజనకరమైన ఆహారాల వినియోగం తగ్గిపోతుంది. ఇవన్నీ శరీరానికి అవసరమైన కీలకమైన ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలకు ముఖ్యమైన మూలాలు. అధిక చక్కెర వినియోగం టైప్ 2 మధుమేహం పెరుగుతుంది.

**ప్రాసెస్ చేయబడిన కార్బోహైడ్రేట్లు**  
కార్బోహైడ్రేట్లు శక్తిని ఇస్తాయి. వీటిని తక్కువ నీటితో జీర్ణం చేసుకోవచ్చు. తెల్ల రొట్టె, తెల్ల బియ్యం పాస్తా శుద్ధి చేసిన ధాన్యాలు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచుతాయి.

**ఫైబర్ లేకపోవడం**  
ఫైబర్ లేకపోవడం వల్ల, శరీరంలో అనేక రకాల సమస్యలు పెరుగుతాయి. ఎందుకంటే ఫైబర్ తగినంత మొత్తంలో తీసుకోకపోతే, ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలతో పాటు డయాబెటీస్ కూడా పెరుగుతుంది. తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, చికూడులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. డైరీ ఫైబర్ లేని ఆహారం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థిరంగా ఉండదు, దీని వలన ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరుగుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఫైబర్ ద్వారా బాగా నిజానికి గుండె జబ్బులకు కారణం అయ్యే వాటి నియంత్రణ మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది. చాలా మంది దీనిపై శ్రద్ధ లేక గుండె జబ్బులు పెరిగిపోయేలా చేసుకుంటారు. ఎక్కువ మందిలో గుండె జబ్బులకు కారణమవుతున్న బదు రిస్క్ అంశాలను పరిశీలించినట్లయితే..

నియంత్రించబడతాయి. **అనారోగ్య కొవ్వులు** కొవ్వు ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటీస్ వృద్ధి చెందుతుంది. ప్రాసెస్ చేయబడిన, చేయించిన ఆహార పదార్థాలతో పాటు పాల ఉత్పత్తులలో అధిక కొవ్వు ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఊబకాయం పెరిగి.. ఇన్సులిన్ తగ్గుతుంది. **అతిగా తినడం** క్రమం తప్పకుండా అధికంగా తినడం వల్ల బరువు పెరుగుట మరియు ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది., ఇది టైప్ 2 డయాబెటీస్ కు ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకాలు. **భోజనం వేళలు పాటించకపోవడం** భోజన వేళలు కూడా పాటించాలి. ఆహారపు అలవాట్లు మారితే రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణను దెబ్బతీస్తుంది. మీరు ఆకలితో అలమటిస్తున్న సందర్భంలో మానసిక కల్లోలం మరియు చికాకు కలిగించే వైఖరి చాలా సాధారణం. మీ శరీరంలో బ్లడ్ షుగర్ స్థాయి తక్కువగా ఉండటం వల్ల, మీరు త్వరగా చికాకు పడతారు. మీరు దీన్ని అలవాటు చేసుకుంటే లక్షణాలు తీవ్రమవుతాయి. మీరు మరింత ఒత్తిడికి గురవుతారు మరియు నిద్రయాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు



పుడ్స్ తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరగడంతో పాటు, ఇన్సులిన్ తగ్గిపోతుంది. దీని వలన మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది, వీటిలో అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు, చక్కెరలు, సోడియం అధికంగా ఉంటాయి. **అధిక రక్తపోటుతో అధిక ముప్పు పొగతాగడం, మద్యపానం అలవాట్లతోనూ సస్థమే చురుకైన జీవనశైలితో సానుకూల ఫలితాలు**

**గుండెకు ఇవి పెద్ద శత్రువులు!**

ముప్పు కాగలదు. హార్ట్ ఎటాక్ బాధితులకు చికిత్స చేసే వైద్యులు చెప్పేది ఇదే. ధమనుల ద్వారా రక్తం ప్రవహించే సమయంలో పడే ఒత్తిడి రక్తపోటు. అధిక రక్తపోటు ఉంటే అది గుండె పైనే కాదు, మూత్రపిండాలు, మెదడు, ఇతర అవయవాలపైనా చూపుతుంది. వైద్యులు సూచించిన ఔషధాలు తీసుకుంటూ, జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా రక్తపోటును అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు. **ఆహారం** అనారోగ్యానికి దారితీసే ఆహారానికి దూరంగా ఉండాలి. అధిక చక్కెరలు, సోడియం కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతాయి. ధమనుల గోడల్లో కొలెస్ట్రాల్ చేరిపోతుంది. రక్తనాళాల గోడలు కుంచించుకుపోతాయి. దీంతో రక్త ప్రవాహం సాఫీగా సాగదు. ఫలితంగా హార్ట్ ఎటాక్ రిస్క్ పెరుగుతుంది. **మద్యపానం** రోజూలో మూడు కంటే ఎక్కువ డ్రింక్ లు

(అల్కహాల్/5 శాతం అల్కహాల్) తాగడం వల్ల కూడా హాని జరుగుతుంది. రక్తపోటు పెరుగుతుంది. దీనివల్ల గుండెపై ముప్పు పెరిగిపోతుంది. గుండె కండరాలపై ఒత్తిడి పడి గుండె జబ్బులకు కారణమవుతుంది. **చలనం లేని జీవనం** జీవనశైలి నిశ్చలంగా ఉండకూడదు. చురుగ్గా ఉండాలి. ఎలాంటి అనారోగ్యం లేకపోయినా సరే, శారీరక వ్యాయామం లోపించడం వల్ల గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, చెడు కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలు పలకరిస్తాయి. **పొగతాగడం** గుండెకు పొగతాగడం కూడా ముప్పు తెచ్చి పెడుతుంది. సిగరెట్ లోని రసాయనాలు రక్తం మందమయ్యేలా చేస్తాయి. దీంతో క్లాట్స్ ఏర్పడతాయి. దీనివల్ల రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. దీంతో గుండె జబ్బుల రిస్క్ పెరిగిపోతుంది.



**అధిక రక్తపోటు** గుండె జబ్బులకు అధిక రక్తపోటు అతిపెద్ద

భూమి పెడేకర్ యొక్క ఫ్యాషన్ యొక్క అధునాతనత AWE

మరో క్రేజీ సీక్వెల్ లో మృణాల్.. గోల్డెన్ ఛాన్స్..

తెలుగు సినిమాల్లో ఇటీవల క్రేజీ ఆఫర్స్ అందుకొని ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించిన మృణాల్ తాకూర్ ఇప్పుడు బాలీవుడ్లోనూ తన స్థాయిని పెంచుకుంటోంది. దుల్కర్ సల్మాన్ సహస 'సీతారామం'లో నటించిన మృణాల్ సాలీడ్ సక్సెస్ సాధించిన తరువాత బాలీవుడ్ వైపు మరింత దృష్టి పెట్టింది. ఓ వైపు తెలుగులో చేస్తూనే నార్త్ లోను బిజీ అవ్వాలని అనుకుంది. తెలుగులో చివరగా ఫ్యామిలీ స్టార్ సినిమాలో నటించిన విషయం తెలిసిందే. పరశురామ్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఆ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద దారుణంగా డిజాస్టర్ అయ్యింది. అనంతరం పాన్ ఇండియా మూవీ కల్పితో ఒక సైపల్ పాత్రతో మెప్పించింది. ఇక మళ్ళీ కొంత కాలం అనంతరం కొన్ని కథలు విన్నపటికి పెద్దగా సచ్చలేదట. రీసెంట్ గా అడివి శేష్ తో డెకాయెట్ సినిమాకు ఓకే చెప్పింది.

అలాగే ప్రస్తుతం ప్రభాస్ లైసెన్స్ లో ఉన్న ఒక సినిమాలో ఛాన్స్ దక్కే అవకాశం ఉన్నట్లు రూమర్స్ వస్తున్నాయి కానీ ఇంకా సరైన క్లారిటీ రాలేదు. ఇక లేటెస్ట్ గా, మృణాల్ తాకూర్ మరో బిగ్ మూవీకి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. అజయ్ దేవగణ్ నటించిన భాగ్ బస్టర్ హిట్ 'సన్ ఆఫ్ సర్దార్'కి సీక్వెల్ రూపొందినందు, ఇందులో మృణాల్ ప్రధాన పాత్రలో నటించనుందట. 2012లో విడుదలైన 'సన్ ఆఫ్ సర్దార్' తెలుగులో సూపర్ హిట్ అయిన 'మర్నాది రామన్న'కు రీమేక్ గా తెరకెక్కింది. అజయ్ దేవగణ్ నటనతో ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. ఇప్పుడు ఆ చిత్రానికి సీక్వెల్



రూపొందించేందుకు మేకర్స్ సిద్ధమవుతున్నారు. అజయ్ దేవగణ్ తన గత పాత్రను తిరిగి చేస్తుండగా, ఈ సీక్వెల్లో కథలో కొత్త పంథా, కొత్త పాత్రలను చేరుస్తున్నారు. ఫస్ట్ పార్ట్ లో నటించిన సోనాక్షి సిన్హాను కాదని ఈసారి మృణాల్ తాకూర్ ని ఫైనల్ చేసే ఛాన్స్ ఉన్నట్లు సమాచారం. లిస్టులోకి మృణాల్ పేరు రాగానే సినిమా మీద అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. మృణాల్ బాలీవుడ్లో ఎంట్రి ఇచ్చినప్పటి నుంచి తన నటనతో ప్రేక్షకులను మెప్పిస్తూ వస్తోంది. 'సూపర్ 30', 'జెర్నీ' వంటి చిత్రాలతో బాలీవుడ్లో మంచి గుర్తింపు పొందిన మృణాల్, ఇప్పుడు అజయ్ దేవగణ్ తో కలిసి నటించడం తన కెరీర్ కి పెద్ద టర్నింగ్ పాయింట్ గా నిలుస్తుందని చెప్పవచ్చు. తన ప్రతి పాత్రలో కొత్తదాన్ని చూపిస్తూ, బాలీవుడ్లో తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక స్థానాన్ని నిలబెట్టుకుంటోంది మృణాల్. సీక్వెల్ కథను మరింత కామెడీ డ్రిస్ట్ లతో మిక్స్ చేయనున్న మేకర్స్ త్వరలోనే కీలక అప్డేట్ ఇవ్వనున్నారు. గత సినిమాను మించి ఈసారి కథలో కొత్త మలుపులు, వినోదం, కుటుంబ అనుబంధాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని సమాచారం. చిత్ర యూనిట్ తాజాగా విడుదల చేసిన ప్రకటన ప్రకారం, ఈ చిత్రం 2025 జూలై 25న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. మరి ఈ సీక్వెల్ బాక్సాఫీస్ వద్ద ఎలాంటి రికార్డులను అందుకుంటుందో చూడాలి.

కియరా ఎక్కడ తేడా కొడుతుంది..?



ఇయర్ ఒక్క సినిమా కూడా రిలీజ్ కాలేదు. ఈ ఇయర్ మొదట్లోనే గేమ్ ఛేంజర్ షాక్ ఇవ్వడంతో కియరా కెరీర్ డైలమాలో పడింది. ఐతే కియరా నెక్ట్ చేస్తున్న సినిమాలు మాత్రం అదిరిపోతున్నాయి. హ్యాటిక్ రోషన్, ఎన్టీఆర్ కలిసి చేస్తున్న వార్ 2 లో ఛాన్స్ పట్టేసిన అమ్మడు యువ్ టాక్సిక్ లో కూడా నటిస్తుంది. ఈ రెండు సినిమాలు ఈ ఇయర్ రిలీజ్ షాన్ లో ఉన్నాయి. టాక్సిక్ వచ్చినా రాకపోయినా వార్ 2 మాత్రం కచ్చితంగా వస్తుంది. ఐతే ఈ సినిమాలతో కియరా కూడా తిరిగి ఫాలోకి రావాలని చూస్తుంది. సినిమాలు చేస్తున్నా కియరా మీద ఆడియన్స్ గురి కలగట్లేదు అంటే అమ్మడు అన్ లక్లీ అని చెప్పొచ్చు. అందుకే ఇప్పుడు గేర్ మార్చి వరుస ఫోటో షూట్స్ తో కూడా వామ్ అనిపించేయాలని ఫిక్స్ అయ్యింది అమ్మడు. వార్ 2, టాక్సిక్ రిజల్ట్ బట్టి కియరా కెరీర్ ఆధారపడి ఉంటుంది. కెరీర్ మీద ఇంకాస్త ఫోకస్ పెట్టి తన సత్తా చాటాలని చూస్తున్న కియరాకు కాస్త లక్ తోడైతే మాత్రం మళ్ళీ అమ్మడు టాప్ లీగ్ లోకి వచ్చేస్తుందని చెప్పొచ్చు. రాబోయే సినిమాలతో అయినా కియరాకి కలిసి రావాలని ఆమె ఫాలోవర్స్ కూడా కోరుతున్నారు. వారి ప్రార్థనలు అమ్మడిని తిరిగి హిట్ ట్రాక్ ఎక్కేలా చేస్తాయా లేదా అన్నది చూడాలి.

బాలీవుడ్ భామ కియరా అద్వాని కెరీర్ లో తన దూకుడు తగ్గించింది. కెరీర్ మొదట్లోనే ఒక రేంజ్ లో పాపులారిటీ సంపాదించి ఇటు సినిమాలు అటు వెబ్ సీరీస్ లు చేస్తూ వచ్చిన అమ్మడు ఇప్పుడు సినిమాలైతే చేస్తుంది కానీ అందుకు తగిన రేంజ్ లో డిమాండ్ ని పొందట్లేదు. కియరా బాలీవుడ్ తో పాటు సౌత్ సినిమాల్లో కూడా నటించింది. ముఖ్యంగా మహేష్ బాబుతో భరత్ అనే నేను చేసింది. ఆ నెస్ట్ చరణ్ తో వినయ విధేయ రామ, గేమ్ ఛేంజర్ చేసింది. ఐతే గేమ్ ఛేంజర్ సినిమా వర్క్ అవుట్ అయితే అమ్మడి లెక్క వేరేలా ఉండేది. కానీ అది అంచనాలను అందుకోకపోవడం వల్ల ఎఫెక్ట్ అమ్మడి మీద పడింది. లాస్ట్



ఖుషీ కపూర్ ప్రతి సందర్భానికి గ్రేస్ తెస్తుంది