

ఓవర్ టు ఢిల్లీ: హస్తినకు అభికార వక్షం, ప్రతివక్షం

హైదరాబాద్ పిలుపుతో సీఎం, పీసీసీ చీఫ్ సుప్రీంకోర్టు కేసు అంశంపై కేంద్ర మంత్రులను కలిసిన కేటీఆర్



హైదరాబాద్: రాష్ట్ర రాజకీయాలు హస్తినకు షిఫ్ట్ అయ్యాయి. ఇప్పటికే బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఢిల్లీ వెళ్లారు. అక్కడ కేంద్ర మంత్రులు ధర్మేంద్ర ప్రధాన్, నితన్ గడ్కరీతో భేటీ అయ్యారు. యూనివర్సిటీల అంశంపై వినతిపత్రాలు సమర్పించారు. ఇదిలా ఉండగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ సాయంత్రం ఢిల్లీ బయల్దేరి వెళ్తున్నారు. ఏపీసీసీ టాప్ లీటర్లు మల్లికార్జున ఖర్గే, రాహుల్ గాంధీ, కేసీ వేణుగోపాల్తో భేటీ కానున్నట్లు సమాచారం. రాష్ట్రంలో నిర్వహించిన కులగణన, ఎస్సీ వర్గీకరణ వివరాలను వివరించబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది.

స్థానిక సంస్థల్లో గెలుపే లక్ష్యం

కొత్త, పాత నేతలు సమన్వయంతో సాగండి

కులగణనపై ఉత్తర తెలంగాణలో భారీ సభ ఎస్సీ వర్గీకరణపై ఉమ్మడి నల్లగొండలో పబ్లిక్ మీటింగ్

అసీహెచ్ఆల్లో జరిగిన సీఎస్సీ సమావేశానికి కాంగ్రెస్ లో చేరిన బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు దూరంగా ఉన్నారు. దానం నాగేందర్, కడియం శ్రీహరి, తెల్లం వెంకటరావు, గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి, కాలెం యాదయ్య, ప్రకాశ్ గౌడ్, సంజయ్ కుమార్, కృష్ణమోహన్ రెడ్డి, అలికెపూడి గాంధీ, పోచారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి హాజరు కాలేదు. అసెంబ్లీ కార్యదర్శి నోటీసులు జారీ చేయడం, కేసు సుప్రీంకోర్టులో ఉండటం.. బిక్కికల్ గా ఏ సమస్య రాకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యలూ వీరు గైర్పాజైరీలు సమాచారం.

గీత దాటొద్దు..

- సమన్వయంపై పాల్గొని చెప్పండి
- బహిరంగంగా మాట్లాడటం మంచిది కాదు
- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హెచ్చరిక
- 'స్థానిక' ఎన్నికలు ప్రతిష్టాత్మకం..
- పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లండి
- కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు సీఎం దినానిర్దేశం

ఆ 10 మంది దూరం

తీవ్రార్ మల్లన్నకు టీపీసీసీ క్రమశిక్షణ కమిటీ ఫోకాజ్ నోటీస్



టీపీసీసీ కులగణన సందర్భంగా కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్సీ తీవ్రార్ మల్లన్న చేసిన వ్యాఖ్యలపై టీపీసీసీ ఫోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేసింది. బీసీల మనోభావాలు దెబ్బతినేలా కులగణన నివేదికను తగలబెట్టినందుకు టీపీసీసీ క్రమశిక్షణ కమిటీకి అనేక ఫిర్యాదులు వచ్చాయి. ఈ క్రమంలో తీవ్రార్ మల్లన్నకు టీపీసీసీ క్రమశిక్షణ కమిటీ ఫోకాజ్ నోటీసులిచ్చింది.

వివరాలు 2లో..

సీఎస్సీ సమావేశానికి డాక్యుమెంట్లతో వచ్చిన జడ్పెర్ల ఎమ్మెల్యే అనిరూప్ రెడ్డి!

- మీటింగ్ కు తీవ్రార్ మల్లన్న దూరం
- పలువురు పార్టీ మాలిన ఎమ్మెల్యేలు హాజరు



గత వారం కొందరు ఎమ్మెల్యేలతో రహస్య సమావేశం నిర్వహించిన జడ్పెర్ల ఎమ్మెల్యే అనిరూప్ రెడ్డి సీఎస్సీ సమావేశానికి కొన్ని డాక్యుమెంట్లు తీసుకొని రావడం పట్టే టాపిక్ గా మారింది. పదే పదే ఏ మంత్రి అంశాన్ని ప్రస్తావించినా ఆయన సీఎం రేవంత్, ఏపీసీసీ ఇంచార్జి దీపావతి ముగ్గుడి పలు డాక్యుమెంట్లు అందిస్తారని తెలుస్తోంది. ఈ సమావేశానికి పార్టీ మాలిన పలువురు ఎమ్మెల్యేలు హాజరవగా.. కొందరు రాలేదు. నిన్న పీసీసీ సమావేశానికి నోటీసు అందుకున్న ఎమ్మెల్సీ తీవ్రార్ మల్లన్న కూడా సమావేశానికి రాలేదు.

కులగణన మళ్లీ చేయండి.. రీ సర్వే చేస్తే తప్పేంటి..

- బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు ఇవ్వండి
- ఎస్సీ వర్గీకరణలో అయోమయాన్ని తొలగించండి
- మాజీ మంత్రి తలసాని



ప్రభుత్వం కులగణనను రీ సర్వే చేయాలని, రెండోసారి సర్వే చేస్తే ప్రజల్లో ఎలాంటి అయోమయం ఉండదని మాజీ మంత్రి తలసాని శ్రీనివాసయ్యారావు అన్నారు. ఇవాళ సికింద్రాబాద్ లోని పద్మావతిపేటలో పలు అభివృద్ధి పనుల ప్రారంభోత్సవంతో తలసాని పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్వహించిన సర్వే తప్పుల తప్పులకడకాడందన్నారు. సర్వే లెక్కలలో ఎలాంటి స్పష్టత లేదన్నారు. ప్రజలలో అనేక అసమానాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. '2014లో కేసీఆర్ ప్రభుత్వం నిర్వహించిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే కంటే 2024 లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్వహించిన సర్వే లో 62 లక్షల మంది జనాభా తగ్గింది. బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు చేసి ఎన్నికల లో ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకోవాలి. ఎస్సీ వర్గీకరణ విషయంలో ఉన్న అయోమయాన్ని తొలగించాలని బాధ్యత ప్రభుత్వానిదే. అని తలసాని అన్నారు.

విజయసాయిరెడ్డికైనా, మరెవరికైనా... విశ్వసనీయత ముఖ్యం

- భయపడో, రాజీపడో వెళ్లపోతే ఎలాగని జగన్ ప్రశ్న
- బద్దేళ్లు కష్టపడితే మన సమయం వస్తుందని వ్యాఖ్య
- అసెంబ్లీ సమావేశాలను తాము బహిష్కరించలేదన్న జగన్
- బిక్కర్ వ్యవహారంతో మిథున్ రెడ్డికి ఏం సంబంధం అని ప్రశ్న
- ఎవరినో ఒకరిని ఇరికించడం వాళ్లకు అలవాటేనని మండిపాటు



వైసీపీకి, రాజ్యసభ సభ్యత్వానికి విజయసాయిరెడ్డి రాజీనామా చేయడం రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ అంశంపై సీఎం జగన్ ఈరోజు స్పందిస్తూ.. బయటకు వెళ్లే ప్రతి రాజ్యసభ సభ్యుడికి విశ్వసనీయత ఉండాలని జగన్ అన్నారు. ప్రలోభాలకు లొంగో, భయపడో లేదా రాజీపడో వెళ్లిపోతే ఎలాగని ప్రశ్నించారు. రాజకీయాల్లో కష్టాలు ఉంటాయని.. బద్దేళ్లు కష్టపడితే మన సమయం వస్తుందని అన్నారు. విజయసాయిరెడ్డికైనా, మరెవరికైనా విశ్వసనీయత ముఖ్యమని చెప్పారు. అసెంబ్లీ సమావేశాలను

వివరాలు 2లో..

జగన్ కు మతి భ్రమించింది

- 30 ఏళ్లు తానే సీఎం అని జగన్ కలలు కంటున్నారంటూ కేకేఎం ఎడ్డేపా
- కేడర్ లో నమ్మకం నింపడానికి ప్రయాసపడుతున్నారని వ్యాఖ్య
- జగన్ కలలు కల్లలుగానే మిగిలిపోతాయన్న కేకేఎం



వివరాలు 2లో..

జాతీయ స్థాయిలో కులగణన చేపట్టాలి

కులగణనపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు బీజేపీ ఎంపీ ఆర్. కృష్ణయ్య. పార్లమెంటులో బీసీ బిల్లు ప్రవేశపెట్టాలని.. జాతీయస్థాయిలో కులగణన చేపట్టాలని అన్నారు. బీసీలకు ప్రత్యేక మంత్రిత్వశాఖ ఏర్పాటు చేయాలని, కేంద్ర బడ్జెట్ లో బీసీలకు 51వేల కోట్లు



వివరాలు 2లో..

సచివాలయంలో నకిలీ ఉద్యోగుల హాల చల్.. ఫేక్ బడి కార్డులతో ఎంట్రీ..



తెలంగాణ సచివాలయంలో నకిలీ ఉద్యోగుల హాల చల్ చేశారు. ఫేక్ బడి కార్డులతో రోజుకో వ్యక్తి సచివాలయంలోకి ఎంటర్ అవుతున్నట్లు వెలుగులోకి వచ్చింది. రోజుకో నకిలీ ఉద్యోగిని పట్టుకుంటున్నామని సచివాలయ భద్రతా సిబ్బంది తెలిపారు. గురువారం (ఫిబ్రవరి 6, 2025) మరో ఫేక్ ఉద్యోగిని పట్టుకున్నట్లు తెలిపారు సచివాలయ భద్రతా సిబ్బంది. తహసీల్దార్ పేరిట కొంపల్లి అంజయ్య అనే సచివాలయంలోకి

వివరాలు 2లో..

చంద్రబాబు పీపలు ప్రిగా వద్దామనుకుంటే కుదరదు... టికెట్ కొనాలిందే

- నిధుల సేకరణకు భారీ మ్యూజికల్ నైట్ నిర్వహిస్తున్న ఎస్సీఆర్ ట్రస్ట్
- తమన్ సంగీత సారథ్యంలో ఎస్సీఆర్ ట్రస్ట్ యుఫోరియా మ్యూజికల్ నైట్
- ఫిబ్రవరి 15న విజయవాడలో కార్యక్రమం
- చంద్రబాబు రూ.6 లక్షలతో టికెట్ కొన్నారన్న నారా భువనేశ్వరి



ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అర్ధాంగి నారా భువనేశ్వరి ఆధ్వర్యంలోని ఎస్సీఆర్ ట్రస్ట్ నిధుల సేకరణ నిమిత్తం ఫిబ్రవరి 15న భారీ మ్యూజికల్ నైట్ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తోంది.

వివరాలు 2లో..

ధరల పర్యవేక్షణపై ఏపీ మంత్రుల కమిటీ సమావేశం

- మంత్రి నాదిండ్ల మనోహర్ అధ్యక్షతన సమావేశం
- హాజరైన ఆర్థిక, వ్యవసాయ, ఆరోగ్య శాఖ మంత్రులు
- మార్కెట్ ధరల, ప్రవోల్లణం నివారణకు చర్యలపై చర్చ
- అధికారులకు దిశానిర్దేశం

రాష్ట్ర ఆహారం, పౌరసరఫరాలు, వినయోగదారుల శాఖ మంత్రి నాదిండ్ల మనోహర్ అధ్యక్షతన ధరల పర్యవేక్షణపై మంత్రుల కమిటీ సమావేశం జరిగింది. ఆర్థిక శాఖ మంత్రి పర్యవేక్షణ కేసేవ్, వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు, ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్, ఉన్నతాధికారులు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. మార్కెట్ ధరలపై నిత్యం పర్యవేక్షణ, ప్రవోల్లణాన్ని నియంత్రించేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు, మిల్లెట్లు (తృణధాన్యాలు) ప్రోత్సాహం, ప్రస్తుత మార్కెట్ లో

వివరాలు 2లో..



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

వ్యవస్థలలో పెరుగుతున్న లేకపోవడం

లంచం ఇవ్వడం ద్వారా.. దాని వల్ల కాని పని అంటూ మన దేశంలో ఉండదు..” అతడు సినిమాలో సిబిఐ అధికారి అంజనేయ ప్రసాద్ తన సిబ్బందికి చేసే సూచన. ఆ సినిమాలో బ్యాంకులో పని కోసం సిబిఐ అధికారులు లంచాలు ఇస్తారు. అది చూసేందుకు విచిత్రంగా ఉన్నప్పటికీ.. ఇప్పుడు జరుగుతున్న పరిణామాలు చూస్తుంటే.. అది అంత విచిత్రంగా కనిపించదు. ఉదయాన్నే పేపర్ తిరిగేస్తుండగా.. నాక్ రేటింగ్ కోసం కేవల యూనివర్సిటీ అడ్డదారులు తొక్కింది.. నాక్ అధికారులకు లంచాలు ఇవ్వమంటుంది.. ఈ విషయం సిబిఐ అధికారులతో తెలియడంతో వారు రంగంలోకి దిగారు” ఇది ఆ వార్త సారాంశం. రేటింగ్ కోసం నాక్ అధికారులకు లంచాలు ఇవ్వమంటుంది ఉత్తరాది రాష్ట్రాలలో యూనివర్సిటీలు చేస్తుంటాయి. దక్షిణాది రాష్ట్రాలలో తెలుగు రాష్ట్రాలు ఇందులో పోటీ పడుతున్నాయి. ఈ యూనివర్సిటీలు నిర్వహించే వారికి రాజకీయ నేపథ్యం ఉండడం.. రాజకీయాలలో వారు ప్రభుత్వ సంబంధాన్ని కొనసాగించడంతో వారి ఆగడాలకు అడ్డు అడుపు లేకుండా పోతోంది.. ప్రభుత్వ భూములను ఆక్రమించడం.. చివరికి చెరువులను సైతం వదిలి పెట్టకపోవడం.. అడ్డగోలుగా భవనాలు నిర్మించి విద్యా వ్యాపారం చేయడం.. ప్రభుత్వాలు కూడా వీరికి సహకరించడంతో.. వ్యవస్థ వీరిని ఏమీ చేయలేకపోతోంది. కేవల యూనివర్సిటీలో జరిగిన ఉదంతం వెలుగులోకి వచ్చింది మాత్రమే.. రాని సంఘటనలు చాలానే ఉన్నాయి. సరైన ప్రమాణాలు పాటించకుండానే యూనివర్సిటీలు నిర్వహిస్తున్న వీరు.. నాక్ అధికారులను మచ్చిక చేసుకోవడానికి ఎన్నో మోసాలు చేస్తున్నారు.. గుంటూరు జిల్లా తాడేపల్లి వడ్డేశ్వరంలో కేవల ఈ ఎఫ్ యూనివర్సిటీ కొనసాగతోంది. దీనికి రేటింగ్ కోసం నాక్ అధికారులకు ముడుపులు ఇచ్చారట. నాక్ పరిశీలన బృందానికి బంగారు నాణాలు, నగదు, మొబైల్ ఫోన్లు, లాప్ టాప్ లు లంచం గా ఇచ్చారట. ఈ విషయం సిబిఐ అధికారులకు తెలియడంతో దేశవ్యాప్తంగా 20చోట్ల సోదాలు నిర్వహించింది. గుంటూరులో సిబిఐ అధికారులు మెరుపు దాడికి దిగారు. కోనేరు లక్ష్యయ్య యూనివర్సిటీలో విస్తృత తనిఖీలు నిర్వహించారు. నాక్ రేటింగ్ ఇచ్చే విషయంలో లక్షలాది రూపాయల ముడుపులు చేతులు మారాయి అన్న ఆరోపణలపై ఈ తనిఖీలు కొనసాగాయి. దేశవ్యాప్తంగా విద్యాసంస్థల్లో ఏకకాలంలో ఈ తనిఖీలు కొనసాగినట్లు తెలుస్తోంది. సాధారణంగా విద్యాసంస్థలకు నాక్ గుర్తింపు ఇస్తారు. కొన్ని ప్రైవేటు కాలేజీలకు నాక్ మెరుగైన రేటింగ్ ఇచ్చేందుకు భారీగా ముడుపులు తీసుకున్నారన్న ఆరోపణల నేపథ్యంలోనే కేవల యూనివర్సిటీలో సిబిఐ అధికారుల బృందం విస్తృత తనిఖీలు చేపట్టింది. అయితే ఈ ఆరోపణలు నిజమని తేలడంతో వైస్ ఛాన్సలర్ జీవీ సారథి వర్ససు అరెస్టు చేశారు. అయితే ముడుపులు తీసుకున్న వారిలో నాక్ టీం సభ్యులు ఉండడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఒక్క గుంటూరు కాదు.. దేశవ్యాప్తంగా విద్యాసంస్థల్లో ఏకకాలంలో సీబీఐ బృందాలు తనిఖీలు చేపట్టాయి. ఇందుకోసం 15 బృందాలు రంగంలోకి దిగినట్లు తెలుస్తోంది. గుంటూరు వడ్డేశ్వరంలో ఉంది కేవల యూనివర్సిటీ. ఏ++నాక్ అక్రిడిటేషన్ రేటింగ్ కోసం కేవల యూనివర్సిటీ భారీగా నగదు ముట్ల చెప్పినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. దీనిపై ఫిర్యాదులు అందడం.. విచారణలో సాక్షులు దొరకడంతో రెడ్ హ్యాండెడ్ గా వైస్ ఛాన్సలర్ ను అరెస్టు చేశారు. నాక్ రేటింగ్ గుట్టు రట్టు చేశారు. అయితే వీసీ తో పాటు మరో పదిమందిని సైతం అరెస్టు చేయడం విశేషం. యూనివర్సిటీకి అనుకూలంగా రేటింగ్ ఇవ్వాలని భారీగా ముడుపులు చెల్లించినట్లు సాక్షులతో సహా తేలింది. ఏకంగా నాక్ టీంకు లంచం ఇచ్చినట్లు సిబిఐ అధికారులు వెల్లడించారు. గుంటూరు, చెన్నై, బెంగళూరు, హైదరాబాద్, సంబల్పూర్, భోపాల్, బిలాస్పూర్ వంటి 20చోట్ల ఏకకాలంలో 15 సీబీఐ బృందాలు దాడులు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. అక్రిడిటేషన్ వెయిటింగ్ కోసం ఇచ్చిన నగదు, బంగారం, లాప్టాప్ లు, సెల్ఫోన్లను సిబిఐ అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. దాదాపు 37 లక్షల రూపాయల నగదు, విలువైన సెల్ఫోన్లు వంటివి పట్టుబడ్డాయి. నాక్ అక్రిడిటేషన్ రేటింగ్ నకు సంబంధించి దేశవ్యాప్తంగా భారీగా అవకతవకలు జరిగాయని ఆరోపణలు ఉన్నాయి. దీనిపై పెద్ద ఎత్తున ఫిర్యాదులు రావడంతో సిబిఐ స్పందించింది. దేశవ్యాప్తంగా విద్యాసంస్థల కదలికలపై నిఘా పెట్టింది. అటు అక్రిడిటేషన్ ఇచ్చే నాక్ టీం పై సైతం ప్రత్యేక ఫోకస్ పెట్టింది. ఈ తరుణంలోనే దేశవ్యాప్తంగా జరిపిన తనిఖీల్లో.. భారీగా ముడుపులు అందించేందుకు విద్యాసంస్థలు సిద్ధపడినట్లు తేలింది. మొత్తానికైతే గుంటూరులో సిబిఐ దాడులు సంవలనం కలిగించాయి. ఈ సోదాలలో 37 లక్షల నగదు, 6 లాప్ టాప్ లు, ఒక ఐఫోన్ స్వాధీనం చేసుకున్నారు. కే ఎల్ ఈ ఎఫ్ యూనివర్సిటీ చెందిన జెబీ సారథి వర్ససు, కోనేరు రాజా, రామకృష్ణ, నాక్ పరిశీలన కమిటీ చైర్మన్ సమరేంద్రనాథ్, పలువురిని సిబిఐ అధికారులు అరెస్టు చేశారు.. ఇలాంటి తప్పుడు రేటింగ్ తెచ్చుకొని.. లేనిపోని ప్రచారం చేసి.. విద్యార్థుల దగ్గర కేవల యూనివర్సిటీ లక్షలలో ఫీజులు వసూలు చేస్తోందనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. కోట్ల రూపాయల విద్యా వ్యాపారం కావడంతో.. నాక్ అధికారులకు లంచాలు ఇవ్వమంటుంది.. సిబిఐ తన అభియోగ పత్రంలో పేర్కొంది. గతంలో ఈ యూనివర్సిటీ పై చాలావరకు ఫిర్యాదులు వచ్చాయి. అయినప్పటికీ యాజమాన్యం వాటిని అత్యంత సమర్థవంతంగా తొక్కి పెట్టింది. మరి ఇప్పుడు సిబిఐ కేసు నమోదు చేసిన నేపథ్యంలో ఏం జరుగుతుందనేది చర్చనీయాంశంగా మారింది.

మానవుని శరీరానికి ప్రోటీన్లు చాలా అవసరం. వీక్ గా ఉన్నప్పుడు కానీ.. ఏమైనా 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 న్యూరోట్రాన్సిమిట్లను, రోగనిరోధక పనితీరుకు కూడా చాలా అవసరమవుతుంది. అయితే ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా వాడటం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయో తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా కలిగిన ఆహారం తింటే బరువు తగ్గొచ్చని డాక్టర్లు చెబుతుంటారు. కానీ అలాంటి ఆహారం తిన్నప్పుడు స్వల్పంగా అయితే బరువు తగ్గుతారు.. కానీ భవిష్యత్ లో మళ్లీ బరువు పెరగడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. ఎందుకంటే శరీరంలో కొవ్వుపదార్థం ఎక్కువ ప్రోటీన్ నిల్వ ఉండటంతో.. అమైనో ఆమ్లాల పరిణామం పెరుగుతుంది. దీంతో మళ్లీ బరువు పెరిగేందుకు వాస్తవం ఉంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు. జంతువులతో వచ్చే ప్రోటీన్ తీసుకుంటూ, ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు వంటి పైబిట్ 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. ఫైబర్ లేని పాలు, ప్రోటెన్ 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 ముఖ్యమైనవి. ఆహారపు అలవాట్లు వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని నిర్దేశిస్తాయని పరిశోధకులు అంటున్నారు. తిండి విషయంలో చేసే కొన్ని తప్పులు చిన్నతే అయినా దీర్ఘకాలంలో చేతు చేస్తాయని, ప్రమాదకర జబ్బులకు దారితీస్తాయని చెబుతున్నారు. ఆహారం విషయంలో కొన్ని అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలని, ముఖ్యంగా మధ్యాహ్న భోజనం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. అవేంటో చూద్దాం...

ఉదయం ఆహారం తినకుండా మధ్యాహ్న భోజనం పీక దాకా లాగించడం తిన్నవెంటనే పనిచేయడం వంటివి తక్కువగా తీసుకోవడం పిచ్చిపట్టినట్టుగా తినడం నిద్రొత్త సమయం అంటూ లేకుండా ఎప్పుడూ అంటి చేయడం మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో కనీసం స్నాక్స్ అయినా తీసుకోకపోవడం లండన్ లో ఎప్పుడూ జంక్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ తినడం మధ్యాహ్న భోజనం చేయాల్సిన సమయంలో టీ,

కాఫీలు తాగడం పదావిడిగా తినడం పోషక విలువలున్న ఆహారానికి లండన్ లో చోటివ్వకపోవడం లండన్ 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 కొలెస్ట్రాల్ నెలకొంటే తగ్గని స్థాయి వాటివుంటుంది. సరైన రీతిలో మధ్యాహ్న భోజనం చేయకపోతే శరీరం తగినంత మోతాదులో కీలక విటమిన్లను, ఖనిజలవణాలను స్వీకరించలేదు. అస్వస్థ భోజన సమయాలు మొదల జీర్ణవ్యవస్థను నాశనం చేస్తాయి. దాంతో ఉదరంలో జీర్ణనశాల 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 బ్లడ్ సుగర్ హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతుంది. ఇక, కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు క్యాన్సర్ కు దారితీస్తాయి. ఒకటింటిలో పాటు 13 రకాల క్యాన్సర్లకు అనారోగ్యకర ఆహారమే కారణమని పరిశోధకులు గుర్తించారు. మెనింజియోమా, ధైరాయిడ్, అడెనోకార్సినోమా, ఈసోఫేగస్, మల్టిపుల్ మైలోమా, కిడ్నీ, యూట్రస్, ఓవరీ, లివర్, గాల్ 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. ప్రతిరోజూ పెద్దపాళ్లు 2,300 ఎంజీ కంటే ఎక్కువ ఉప్పు తీసుకోరాదు. అయితే ప్రస్తుతకాలంలో ప్యాకిడ్ ఫుడ్స్ రూపంలో మనకు తెలియకుండానే ఉప్పు అధికంగా తీసుకుంటున్నాం. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారానికే ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ద్వారా సోడియం వినియోగాన్ని నియంత్రించవచ్చు.

గుసగుస.. నటవారసులకు జీరో బజ్

అగ్ర హీరో లేదా అగ్ర హీరోయిన్ కుటుంబం నుంచి నటవారసులు తెరకు పరిచయం అవుతున్నారు! అంటే.. దానికి ఎంతో క్రేజ్ ఉంటుంది. మహేష్, చరణ్, ప్రభాస్, ఎన్టీఆర్ వంటి నటవారసులు బరిలో దిగినప్పుడు ఫ్యాన్స్ లో హంగామా ఎలా ఉందో చూసాం. కొంతమంది నటవారసురాళ్లు తెరకు పరిచయమైనా అభిమానులు ఇంకా కనబరచారు. కానీ ఇప్పుడు ఏమైందో కానీ.. అమీర్ ఖాన్ అంతటి పెద్ద స్టార్ కుమారుడు జునైద్ ఖాన్ నటించిన సినిమాకి.. శ్రీదేవి నటవారసురాలు ఖుషీ కపూర్ నటించిన సినిమాకి ఆశించినంత బజ్ లేకపోవడం ఆశ్చర్యపరుస్తోంది. ఎక్కడ తేడా కొట్టిందో కానీ బుక్ మై ఫో సహా ఆన్ లైన్ టికెటింగ్ లో



అప్పులు ఏమాత్రం హైప్ లేదు. పోటీ బరిలో పెద్ద సూపర్ స్టార్ల సినిమాలు కూడా ఏం లేవు. అయినా జునైద్ - ఖుషీ కపూర్ జంటగా నటించిన లవ్ యాపా చిత్రానికి టికెట్ సేల్ ఆశించిన విధంగా లేకపోవడం నిరాశపరుస్తోంది. మరోవైపు హిమేష్ రేషమ్మియా నటించిన రెక్టో సినిమా - బాద్ యాస్ రవికుమార్ కి అద్భుతమైన టికెట్ సేల్ కనిపిస్తోంది. రేషమ్మియాకు ఉన్న ఫాలోయింగ్ దృష్ట్యా అతడి కోసం జనం థియేటర్లకు తరలి వెళ్లేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారు. అయితే మిస్టర్ పర్సెక్యూట్ అమీర్ ఖాన్ కుటుంబం నుంచి హీరో పస్తున్నాడు! అంటే అంతగా బజ్ లేకపోవడం నిజంగా ఆశ్చర్యపరుస్తోంది. లవ్

యాపా టీజర్లు, ట్రైలర్లు, పోస్టర్లు, పాటలతో హంగామా సృష్టించాలని ప్రయత్నించినా, అమీర్

ఖాన్ స్వయంగా బరిలో దిగి కేవ్ మేన్ అవతారం ఎత్తి వీధుల్లో తిరుగుతూ ప్రచారం నిర్వహించినా కానీ లవ్ యాపాకు ఆన్ లైన్ టికెట్ సేల్ ఆశించినంతగా లేదు. లవ్ యాపా ఫిబ్రవరి 7న విడుదలవుతోంది. పరిమిత థియేటర్లలో విడుదల చేస్తున్నా కనిపిస్తున్నా చూసేందుకు జనం కదిలి రావడం లేదు. దీనికి అద్వైత్ చందన్ దర్శకత్వం వహించాడు. లవ్ యాపా రిలీజైన కొన్ని రోజుల తర్వాత మొన్నటి మార్చో తరహాలో లేటుగా అయినా పుంజుకుంటుందేమో! చూడాలి. తమిళ బ్లాక్ బస్టర్ లవ్ టుడే కి రీమేక్ గా రూపొందించిన లవ్ యాపా డెబ్యూ స్టార్లను ఆదుకుంటుందా లేదా వేచి చూడాలి.



అలయ ఎఫ్ స్టైలిష్ ఇన్స్టాగ్రామ్ ఫోటోలు

రామ్ కి ఆ డైరెక్టర్ దొరికే ఛాన్స్ ఉందా..?

డైరెక్టర్ హీరో కొన్ని కాంట్రాక్టుస్ అలా సెట్ అవుతుంటే ప్రయత్నాలు జరుగుతాయి. దాదాపు అంతా ఓకే అనుకునే టైం లో ఎక్కడో ఒక చిన్న డౌట్ కొద్దీ ఆ ప్రాజెక్ట్ లను ఆపేస్తుంటారు. ఆ తర్వాత ఆ డైరెక్టర్ వరుస హిట్ల మీద హిట్లు కొట్టి హీరోకి దొరికే ఛాన్స్ లేకుండా బిజీ అవుతారు. ఈ పరిస్థితి ప్రస్తుతం హీరో రామ్ కి వచ్చినట్లు అనిపిస్తుంది. ఎన్టీఆర్ డైరెక్టర్ గా రామ్ తన చేస్తున్న ప్రతి సినిమాలో తన ఎన్టీఆర్ తో ఫ్యాన్స్ ని మెప్పిస్తూ వస్తున్నాడు. ముఖ్యంగా రామ్ సినిమాలో ఫ్యాన్స్ కోరుకునే అన్ని అంశాలు ఉండేలా చూసుకుంటాడు. ఐతే కెరీర్ పరంగా రేసులో కాస్త వెనకపడినట్లు ఉన్నా కూడా ప్రతి కొత్త సినిమాకు ఫ్యాన్స్ లో జోష్ తెస్తాడు రామ్. ప్రస్తుతం రామ్ మహేష్ డైరెక్టర్ లో సినిమా చేస్తున్నాడు. ఈ సినిమాలో రామ్ లుక్ క్యారెక్టరైజేషన్ అంతా సూపర్ గా ఉంటాయని అంటున్నారు. ఐతే రీసెంట్ గా సక్సెస్ ఫుల్ డైరెక్టర్ అనిల్ రావిపూడి తో రామ్ సినిమా గురించి చర్చలు జరిగాయి. అసలైతే రామ్ అనిల్ రావిపూడి కలిసి రాజా ది గ్రేట్ సినిమా చేయాలి. రామ్ అఫీషియల్ గానే ఆ ప్రాజెక్ట్ గురించి తన ట్విట్టర్ లో రాసుకొచ్చాడు. ఐతే సినిమా ఓకే అనుకున్నాక లాస్ట్ మినిట్ లో వెనక్కి తగ్గారు. అంతా రామ్ తో అనిల్ కి తేడాలు వచ్చాయని చెప్పారు. కానీ అనిల్ రావిపూడి రైటర్ గా ఉన్నప్పుటి నుంచి రామ్ బాగా తెలుసు. అతను చేసిన మాస్ సినిమాలకు అనిల్ రైటింగ్ అందించాడు. ఐతే వరుస మాస్ సినిమాలు అవుతున్నాయని అనుకుని రాజా ది గ్రేట్ వద్దనుకున్నారు. ఐతే అప్పుడు మిస్సైన ఈ కాంటో మళ్లీ కలిసి చేయలేదు. ఇప్పుడు అనిల్ రావిపూడి తో సినిమా అంటే ఆలోచిస్తే సూపర్ హిట్ పక్కా అనేలా సెట్ చేసుకున్నాడు. సంక్రాంతికి వస్తున్నా సినిమాతో రీజనల్ సినిమాతో 300 కోట్లు



కలెక్షన్స్ రాబట్టాడు. క్రెడిట్ లో ఎక్కువ శాతం వెంకటేష్ కి ఇచ్చినా అనిల్ డైరెక్టర్, ప్రమోషనల్ కాన్సెప్టులు అన్ని బాగా వర్క్ అవుట్ అయ్యాయని చెప్పాడు. సో నెక్స్ట్ అనిల్ రావిపూడి మెగాస్టార్ చిరంజీవితో చేస్తున్నాడు. మరి అలాంటిది రామ్ తో అనిల్ రావిపూడి సినిమా చేయడం ప్రస్తుతానికి అయితే కష్టమే అని చెప్పాడు. ఐతే రామ్ లోని ఎన్టీఆర్ వర్సెస్ గా వాడుకునేలా అనిల్ మార్చో సినిమా వస్తే మాత్రం హిట్ పడినట్టే అని చెప్పుకుంటున్నారు.