



Grads Universe
www.gradsuniverse.com

Grads Universe
+91 63017 26400

FREE IELTS Coaching

Application Fee Waiver
No GRE/GMAT Required
Free Counselling

Off: RTC X Roads, Hyderabad

STUDY IN
TOP GLOBAL
DESTINATIONS



ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృథాయం



R.V. DIGITAL SOLUTIONS Pvt. Ltd.

TONER FREE

- Colour Copiers • B/W Digital Copiers
- Scanners & Servers • Printers
- Computerisation • Software

Regd. Office: 1st Floor, Opp. NTR Circle, Hyderabad, India. Phone: 011-23456789, 020-23456789. Email: rvdigital@gmail.com

బీసీలు, మహిళల

బీసీలకు మూడు కార్పొరేషన్లు, 38 మున్సిపాలిటీలు, మహిళలకు సగం(5) కార్పొరేషన్లు మహిళదే జిహచ్‌ఎస్‌సి

గోపురాలు



“ మొత్తం బీసీలకు 38 మున్సిపాలిటీలు కేటాయించారు. ఇందులో బీసీ మహిళలకు 19 కేటాయించింది. బీసీ మహిళలకు రిజర్వ్ అయిన కొన్ని ప్రధాన మున్సిపాలిటీలలో.. ఇల్లందు, జగిత్యాల, కామారెడ్డి, బాన్సువాడ, మెదక్, ములుగు, దేవరకొండ, గజేల్, దుబ్బాక, పరిగి, నర్సంపేట, కాగజ్ నగర్, దేవరకడ, చెన్నూరు, కొల్లాపూర్, అచ్చంపేట, ఆలేరు, ఆత్మకూరు, కొత్తకోట ఉన్నాయి. జనగాం, భూపాలపల్లి, నాగర్ కర్నూలు, తాండూరు, హుజూర్ నగర్, సిద్దిపేట సహా మరికొన్ని మున్సిపాలిటీలు బీసీ జనరల్ ఉన్నాయి. ”

కార్పొరేషన్ రిజర్వేషన్ వివరాలు

- జీహచ్‌ఎస్‌సి – జనరల్ మహిళ
 - వరంగల్ – జనరల్
 - నల్గొండ, ఖమ్మం, నిజామాబాద్ – జనరల్ (మహిళ)
 - మహబూబ్‌నగర్ – బీసీ మహిళ
 - మంచిర్యాల, కరీంనగర్ – బీసీ06.
 - రామగుండం – ఎస్సీ
 - కొత్తగూడెం – ఎస్టీ
- బీసీ, మహిళా రాజ్యాధికారం దిశగా కార్పొరేషన్లు, మున్సిపాలిటీల రిజర్వేషన్ల ఖరారు బీసీలకు మూడు కార్పొరేషన్లు, 38 మున్సిపాలిటీలు 10 కార్పొరేషన్లలో 5 మహిళలకు కేటాయించు జనరల్ మహిళకు జీహచ్‌ఎస్‌సి పీఠం బీసీ రిజర్వేషన్ డెడికేటేడ్ కమిషన్ సిఫారసుల మేరకు అమలు

నా శత్రువును బండకేసి కొట్టిన

ఇప్పుడు నాకెవరూ శత్రువులు, రాజకీయ ప్రత్యర్థులు లేరు నడుము విరిగి ఫామ్ హౌస్ లో పడుకున్న కేసీఆర్ నా శత్రువు కాదు మారీచుడు, సుబాహుదీని ప్రాజెక్టులను అడ్డుకోమని పంపుతున్నాడు దెబ్బకు దెబ్బ తీయడమూ బాగా తెలుసు పేదరికాన్ని తెలంగాణ సరిహద్దు వరకు తరిమడమే నా లక్ష్యం



పుదయం, మహబూబ్ నగర్ : పురపాలకలో బీసీ, మహిళా రాజ్యాధికారానికి సమయం ఆసన్నమైంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 121 మున్సిపాలిటీలు, 10 మున్సిపల్ కార్పొరేషన్లలో వార్డులు, చైర్మన్, మేయర్ పదవులకు సంబంధించిన రిజర్వేషన్లు ప్రభుత్వం ఖరారు చేసింది. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మహిళలకు, అనీరిజర్వ్ కేటగి

రీలకు సీట్ల కేటాయింపులకు మార్గదర్శకాలను, డెడికే టెడ్ కమిషన్ నివేదిక ఆధారంగా రిజర్వేషన్లు ప్రకటించింది. సామాజిక సమీకరణాలు, జనాభా ప్రాతిపదికన ఎస్సీ, ఎస్టీ, రిజర్వేషన్లు ముందుగా నిర్ణయించి.. ఆనంతరం లాటరీ పద్ధతిలో మహిళలకు.. బీసీలకు స్థానాలను కేటాయించినట్లు మున్సిపల్ పరిపాలన

- బీసీ, మహిళా రాజ్యాధికారం దిశగా కార్పొరేషన్లు, మున్సిపాలిటీల రిజర్వేషన్ల ఖరారు
- జనరల్ మహిళకు జీహచ్‌ఎస్‌సి పీఠం
- బీసీ రిజర్వేషన్ డెడికేటేడ్ కమిషన్
- సిఫారసుల మేరకు అమలు
- జనాభా, తాజా జనగణన డేటా ఆధారంగా సీట్ల కేటాయింపు

శాఖ డైరెక్టర్ శ్రీదేవి వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో మున్సిపల్ ఎన్నికల నిర్వహణకు సంబంధించి రాష్ట్ర సర్కార్ శనివారం కీలక నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. మున్సిపాలిటీలో వార్డుల రిజర్వేషన్లపై ప్రభుత్వం నోటిఫికేషన్‌లో మార్గదర్శకాలను పేర్కొంది.

మిగతా 2లో

మున్నేరు-పాలేరు గ్రావిటీ లింక్

- ఖమ్మం, సూర్యాపేట, మహబూబాబాద్ జిల్లాలో 1.38 లక్షల ఎకరాల నీటి స్థిరీకరణకు 50 టీఎంసీలు : రూ.162.57 కోట్ల కేటాయింపు : మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి

పాలేరు రిజర్వాయర్ ఎగువ భాగంలో 40 వేల ఎకరాల ఎస్.ఎస్.పి ఆయ కట్టుకు భరోసా • శ్రీరాంసాగర్ ప్రాజెక్ట్ స్టేజీ -2 ఆయకట్టుకు ఆదనపు ప్రయోజనం • భక్త రామదాసు ఎత్తిపోతల పథకం డి.బి.యం 60 ద్వారా 76,308 ఎకరాల ఆయకట్టుకు ఆదనపు నీరు • సూర్యాపేట జిల్లా మోతే ఎత్తిపోతల పథకం కింద 46,712 ఎకరాల ఆయకట్టుకు నీరు • ప్రాజెక్టు పూర్తి అయితే సాలీనా ప్రభుత్వానికి 120 కోట్ల విద్యుత్ ఖర్చులు ఆదా • ఆదనపు నీటితో పాలేరు రిజర్వాయర్ హైడల్ ప్లాంట్ లో 2 మేఘవాట్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తికి ఆస్కారం

• ఆకస్మిక వరదలతో నష్టాలకు చెక్ పుదయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో : సహజవనరులను వినియోగించడం ద్వారా వరద ప్రమాదాలను నివారించడంతో పాటు ఖమ్మం, సూర్యాపేట, మహబూబాబాద్ జిల్లాలకు సమృద్ధిగా సాగు నీరు అందించేందుకే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మున్నేరు-పాలేరు లింక్ పథకం నిర్మాణం చేపట్టినది రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. అందుకోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ.162.57 కోట్లు కేటాయించిందని ఆయన తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న మున్నేరు-పాలేరు లింక్ కాలువ పొడవు 9.6 కిలోమీటర్లు కాగా ఇది సెకనుకు 4,500 క్యూసెక్కుల నీటి ప్రవాహాన్ని తట్టుకునే రూపాం దించినట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ మేరకు శనివారం ఆయన ప్రకటన విడుదల చేశారు.



ప్రాజెక్టు పూర్తయితే ఖమ్మం, సూర్యాపేట, మహబూబాబాద్ జిల్లాలో 1.38 లక్షల ఎకరాలకు నీటి మిగతా 2లో

‘బెంగాల్ లూటీ’

- పేదల కోసం కేంద్రం పంపిస్తున్న నిధులను తృణమూలీ నాయకులు జేబులో వేసుకుంటున్నారు
- అందుచేతనే కేంద్ర పథకాలు ప్రజలకు చేరడం లేదు
- ఏమాత్రం సున్నితత్వం లేని టిఎంసీ పాలన
- నుశానన పాలన అవసరం మాల్తాలీ ప్రధాని మోడీ

పుదయం, జనవరి 17 : అత్యంత క్రూరమైన, ఏ మాత్రం సున్నితత్వం లేకుండా అధికార తృణమూలీ కాంగ్రెస్ వ్యవహరిస్తోందని, కనుక, పశ్చిమ బెంగాల్‌లో మార్పు తీసుకురావాలని ప్రజలను కోరుతూ శనివారం మాల్తాలీ జరిగిన బహిరంగ సభలో ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఎన్నికల శంఖారావాన్ని పూరించారు. సభను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ, ఆయన టిఎంసీ ప్రభుత్వంపై తీవ్ర విమర్శలను గుప్పించారు. బెంగాల్‌లోని ప్రతి పేద కుటుంబం తమదైన స్వంత ఇంటిని కలిగి ఉండాలని తాను కోరుకుంటున్నానని, అలాగే అర్హులైన వారికి ఉచిత రేషన్‌ను, కేంద్ర ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల లాభాలను అందాలని ఆయన అన్నారు. అయితే, రాష్ట్ర స్థాయిలో

జరిగే కారణంగా, ఈ లాభాలు పేదలను చేరడం లేదని ఆయన ఆరోపించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం పేదల కోసం పంపే నగదును టిఎంసీ నాయకులు లూటీ చేస్తున్నారని, తృణమూలీ ప్రభుత్వం తనకే కాక, బెంగాల్ ప్రజలకు కూడా శత్రువుగా మారిందని ప్రధాని అన్నారు. బెంగాల్ భవిష్యత్తును, 2047 నాటికి భారత్‌ను అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా మార్చాలన్న విస్తృత దార్శనికతో లంకె పెట్టారు. ఒడిషా, త్రిపుర, అస్సాం, బీహార్ వంటి రాష్ట్రాలలో బీజేపీ ఎన్నికల విజయాలను ప్రస్తావిస్తూ, ఇప్పుడు నుశానన ప్రభుత్వం ఉండాలన్న సమయం బెంగాల్‌కు ఆసన్నమైందని ఆయన పేర్కొన్నారు.



జిల్లాల ఎన్నికల విజయాలను ప్రస్తావిస్తూ, ప్రధాని మోడీ మహారాష్ట్రలో, ముఖ్యంగా ముంబై పౌర సంస్థల ఎన్నికలలో బీజేపీ సాధించిన విజయాన్ని చారిత్రకమని అభివర్ణించారు. ఎన్నికల ప్రచారాన్ని ఉదృఢం చేస్తూ, ప్రధానమంత్రి జనసమూహంతో ఒక ప్రశ్న-జవాబు కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. మార్పు అవసరం అని తాను అంటానని, దానికి ప్రజలు మాకు బీజేపీ ప్రభుత్వం కావాలి అని సమాధానం చెప్పాలని ఆయన కోరారు.

మిగతా 2లో

నల్గొండ ఇక అభివృద్ధి కొండ

- ప్రజల కోరిక మేరకు కార్పొరేషన్ చేసిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి కేసం ఎంత చేసిన తక్కువ ధన్యవాదాలు
- నన్ను ఎంతో ఆప్యాయంగా అక్కన చేర్చుకున్న నల్గొండ ప్రజలు
- నల్గొండ వట్టణాన్ని సూపర్ స్మార్ట్ సిటీగా తీర్చిదిద్దాడు
- అభివృద్ధి కోసం 2 ఏళ్లలో సుమారు 2000 కోట్లు ఖర్చు చేశా
- అవసరమైతే మరో 2000 కోట్లు తెచ్చేందుకు సిద్ధం
- మంత్రి కేమటిరెడ్డి ఎంతకీ రెడ్డి



పుదయం, నల్గొండ: నల్గొండ మున్సిపాలిటీ నగరపాలక సంస్థగా మారి నందున నల్గొండను సూపర్ స్మార్ట్ సిటీగా తీర్చిదిద్దడమే తన ధ్యేయమని రాష్ట్ర రోడ్డు, భవనాలు, సినిమాటోగ్రఫీ శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి తెలిపారు. శనివారం మంత్రి నల్గొండ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లో సుమారు 18.7 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో నిర్మించనున్న పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శంకుస్థాపనలు చేశారు.

మిగతా 12లో



రోహిత్ చట్టాన్ని తీసుకొస్తాం

- రాహుల్ గాంధీ సిఎం రేవంత్ రెడ్డికి లేఖ కూడా రాశారు • సిఎంత్ చర్చించి చట్టాన్ని తెస్తాం
- జస్టిన్ ఫర్ రోహిత్ వేముల క్యాంపెయిన్ కమిటీ తో డివ్యూటీ సిఎం భట్టి విక్రమార్క
- రోహిత్ వేముల మరణం తరువాత హైదరాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీలో 50 మంది విద్యార్థులు, ఇద్దరు టీచర్లపై మోపిన నాన్ వియిలబుల్ కేసుల నుంచి వారిని విడుదల చేయాలని కమిటీ వినతి

పుదయం, హైదరాబాద్, జనవరి 17 : రాష్ట్రంలో వీలైనంత తొందరగా రోహిత్ వేముల చట్టాన్ని తీసుకువస్తామని డివ్యూటీ సిఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు అన్నారు. శనివారం ప్రజాభివృద్ధి లో జస్టిన్ ఫర్ రోహిత్ వేముల క్యాంపెయిన్ కమిటీ సభ్యులతో డివ్యూటీ సిఎం సమావేశం అయ్యారు. రాష్ట్రంలో రోహిత్ వేముల చట్టం తీసుకురావాలంటూ రాహుల్ గాంధీ సైతం సిఎం రేవంత్ రెడ్డికి లేఖ రాశారని గుర్తు చేశారు. సిఎం రేవంత్ రెడ్డి తో చర్చించి రోహిత్ చట్టాన్ని తీసుకువచ్చేం



దుకు ప్రజా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని కమిటీకి తెలియజేశారు. కర్ణాటక రాష్ట్రంలో రోహిత్ వేముల చట్టం కోసం క్యాంపెయిన్ కమిటీ రూపొందించిన ముసాయిదాను కమిటీ సభ్యులు డివ్యూటీ సిఎంకు అందజేశారు.

మిగతా 2లో



ఇరాన్ నుంచి భారతీయుల తొలి విమానం

న్యూఢిల్లీ, జనవరి 17 : ఖమ్మేన్ల పాలనకు వ్యతిరేకంగా హింసాత్మక నిరసనలు ప్రారంభమైన తర్వాత ఇరాన్ లో నివసిస్తున్న భారతీయులను తీసుకుని వచ్చిన రెండు విమానాలు గత రాత్రి ఢిల్లీలో దిగాయి.

మిగతా 2లో

భారీగా ఐపిఎస్‌ల బదిలీ

20 మందికి పోస్టింగ్స్.. 4 గురు ఐఎస్‌ఎస్‌లు

పుదయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో : తెలంగాణలో భారీగా ఐపిఎస్ ల బదిలీలు జరిగాయి. ప్రభుత్వం, ఏకంగా 20 మంది ఐపిఎస్ లను బదిలీ చేసి పోస్టింగ్స్



ఇచ్చింది. ఈ మేరకు ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కే. రామకృష్ణారావు శనివారం సాయంత్రం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. 2008 బ్యాచ్ కు చెందిన డా. గజరావు భూపాల సు సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ జాయింట్ కమిషన్ నుంచి బదిలీ చేసి ఇన్‌స్పెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్ – ప్రావిజనింగ్ అండ్ లాజిస్టిక్స్ గా నియమించింది.

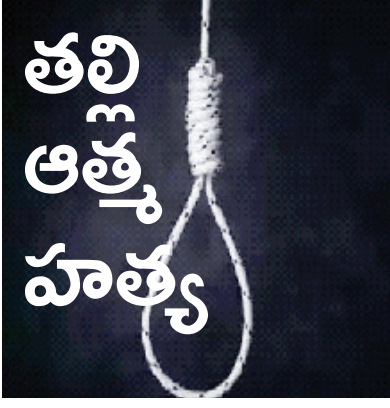
ఆదనంగా జిజీ – స్పెషల్ అండ్ వెర్చెర్ ఇన్‌చార్జ్ గా నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. అభిషేక్ మొహంతి (2011) నార్మలిక్స్ ను డిజిటి బ్యూరో నుంచి, విజయ్ అండ్ ఎస్‌పోర్ట్‌మెంట్ డిజిటి గా బదిలీ చేసింది. ఆర్. భాస్కరన్ (2012) ను సీబి సెల్ ఎస్సీ నుంచి డిజిటి, సీబి సెల్ – ఇంటెలిజెన్స్ గా బదిలీ చేసింది. జి. చందూర్ దిప్తి (2012) రైల్వే ఎస్సీ/ డిజిటి నుంచి ఫ్యాకరీ నీటి అడిషనల్ కమిషన్ (అడ్మిన్ & ట్రాఫిక్) గా బదిలీ అయ్యారు.

మిగతా 2లో

ఇద్దరు పిల్లలను చంపి

పుదయం, నంద్యాల: ఇద్దరు పిల్లలను చంపివేసి తల్లి ఆత్మ హత్య చేసుకున్న విషాద ఘటన శనివారం నాడు నంద్యాలలో చోటు చేసుకుంది. మృతులను మల్లిక (26), ఇషాన్ (2), పరిమిత (7 నెలలు). స్థానిక లలితా సగర్ కు చెందిన ఉదయ్ కిరణ్ కు.. ఎస్సీవో కాలనీకి చెందిన మల్లికతో ఏడేళ్ల కిందట వివాహమైంది. వీరికి ఇద్దరు కుమారులు. కొన్నేళ్ల నుంచి భార్య

రైల మధ్య తరవా గొడవలు జరుగుతున్నాయి. నిన్న రాత్రి కూడా గొడవ జరిగినట్లు సమాచారం. ఆనంతరం పిల్లలను తీసుకుని గదిలోకి వెళ్లి మల్లిక తలుపు వేసుకుంది. తర్వాత పిల్లలను చంపి తానూ ఆత్మహత్య చేసుకుంది. ఈ ఉదయం గది తలుపులు బద్దలు కొట్టి చూడగా.. ముగ్గురూ విగత జీవులుగా పడి ఉన్నారు. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.





బరిలో ఎంఐఎం

పుదయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో : రాష్ట్రంలో త్వరలోనే జరగనున్న మున్సిపల్, కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో ఎంఐఎం పార్టీ అన్ని స్థానాల్లో పోటీ చేస్తుందని ఆ పార్టీ అధినేత, హైదరాబాద్ ఎంపీ అసమ్మద్ నీజామీ చేశారు. శనివారం హైదరాబాద్‌లోని దారుస్సలాంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ఎంఐఎం టీకెస్ కోసం ఆశావహులంతా దరఖాస్తు చేసుకోవాల్సి సూచించారు. అభ్యర్థుల ఎంపిక విషయంలో ఇప్పటికే పార్టీ నేతలకు సూచనలు ఇచ్చామని చెప్పారు.



విషయంలో కనరక కూడా మొదలైందన్నారు. ఈ ఎన్నికల్లో పోటీ విషయంలో ఎలాంటి అనుమానాలు పెట్టకోవద్దన్నారు.

మిగతా 2లో

సాయిరెడ్డికి ఈడీ నోటీసులు

పుదయం, అమరావతి: మద్యం కుంభకోణం కేసులో మాజీ ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డికి ఈడీ నోటీసులు జారీ చేసింది. ఈ నెల 22న విచారణకు హాజరు కావాలని నోటీసుల్లో పేర్కొంది. మద్యం కుంభకోణం కేసు దర్యాప్తు కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన సీట్ విచారణకు గతంలో విజయసాయిరెడ్డి హాజరై పలు అంశాలను వెల్లడించారు. ఈ కేసు విషయంలో రెండున్నాడు మీడియా ముందుకు వచ్చారు. గత ఏడాది ఏప్రిల్ 22న సామాజిక మార్గమం 'ఎక్స్' వెదికగా తాను ఈ కేసులో



విజిల్ బోయర్ అంటూ పోస్తు పెట్టారు.



గ్రేటర్ హైదరాబాద్





నేటి నుంచి ఊర్కొండపేట ఆంజనేయస్వామి బ్రహ్మోత్సవాల

ఊర్కొండ, పుడయం ప్రతినిధి : నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా ఊరుకొండ మండలం ఊరుకొండ పేట శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి దేవాలయం ఆదిపూత్రమైన చరిత్ర గల ఆలయం దినజన బాంధవుడిగా భక్తుల హాజలు ఆందుకుంటున్న ఊర్కొండ పేట శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి దేవాలయం బ్రహ్మోత్సవాలకు ముస్తాబైంది. ఈ వెల 17న ప్రారంభం కానున్న శ్రీ ఆంజనేయ

స్వామి దేవాలయం అధికారులు ము మ్వరంగా ఏర్పాటు చేశారు. కల్యక్తుని నుంచి మహాబాబుగర్ కు వెళ్లే దారిలో ఊర్కొండమూడు కిలోమీటర్లదూరంలో ఊరుకొండ పేట గ్రామ శివారులోరెండు కొండల మధ్య పవిత్రమైన ఆలయం వెలిసింది. ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి భక్తులు వేల సంఖ్యతో తరలివచ్చి తన కోరిన కోరికలు తీర్చుకొని వెళ్తారు.

గ్రామీణ విద్యార్థులకు సువర్ణావకాశం



పాపన్నపేట, పుడయం ప్రతినిధి : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించే సీఎం కేవ్ శ్రీడలు గ్రామీణ విద్యార్థులకు సువర్ణావకాశమని పాపన్నపేట ఎంపీడిఓ విప్లవరంగ్ పేర్కొన్నారు. శనివారం మండల కేంద్రం పాపన్నపేటలో పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు,విద్యార్థులతో కలిసి టార్చ్ రాళి నిర్వహించారు. ఈసందర్భంగా

ఎంపీడిఓ మాట్లాడుతూ..ఈ పోటీల ద్వారా విద్యార్థులలోని క్రీడా ప్రతిభను గుర్తించే అవకాశముందని,గ్రామాలలోని విద్యార్థులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. ఈసం దర్భంగా ఉపాధ్యాయులు ప్రభాకర్,రా జేందర్,నాగరాజు, రమేష్,రేణుక,కృష్ణకాంత్,మంగ సర్పంచి,అంజాగౌడ్ తదితరులు ఉన్నారు.

విద్యార్థినులతో సీఎం కప్ ర్యాలీ



అందోల్,పుడయం ప్రతినిధి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించే సీఎం కప్ శ్రీడలు గ్రామీణ విద్యార్థిని విద్యార్థులకు గ్రామీణ విద్యార్థులకు సు వర్ణావకాశమని మెదక్ జిల్లా అడ్డూరుగ్లం మండల కేంద్రంలో మండల పరిపాలన అధికారి వేద ప్రకాష్ రెడ్డి అధ్యక్షంలో నిర్వహించడం జరిగింది. సీఎం కప్ ర్యాలీకి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరైన పబ్లిక్ వర్క్స్ మంత్రి మార్బ్లెక్ కమిటీ చైర్మన్ కార్పొరల్ క్లీవ్ రెడ్డి హాజరైన కావడం జరిగింది.ఈకార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ మల్లయ్య,ఎస్ఐ శంకర్ ఎంఈఆ, అడ్డూరుగ్లం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు

కొప్పులశేషారెడ్డి సర్పంచలభోరం ఉప అధ్యక్షురాలు సోమ్య సురేష్ గౌడ్,ఉపాధ్యాయులు వివిధ గ్రామాల సర్పంచలు శశిధర్ రెడ్డి, హరికృష్ణ, వీరన్న పటేల్, శంకర్ నాయక్, రమ్య భూమిరెడ్డి, ఉప సర్పంచ్ కలాలిపాండు,మండల ప్రధాన కార్యదర్శి కలాలిపాండు,కీసాన్ సీల్ మండల అధ్యక్షుడు బేతన్న, సోషల్ మీడియా కో ఆర్డినేటర్ జైపాల్, సదానందం, రోషన్, చెన్నప్ప, పరీష్, ఆంజనేయులు, రేంంత్, సర్పంచి, సుధాకర్, సాయిలు,రాజునాయక్,నాయకులు కార్యక్త్రలు విద్యార్థిని విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయులు గ్రామస్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో వ్యక్తి మృతి

అందోల్, పుడయం ప్రతినిధి: అతివేగం అజాగ్రత్తతో కారు నడుపుతూ రోడ్డు ప్రమాదంలో ఒకరు మృతి చెందిన ఘటన మెదక్ జిల్లా అడ్డూరుగ్లం మండలంలోని ముస్తాపూర్ గ్రామం వద్ద 161 వ నేషనల్ జాతీయ రహదారిపైన శనివారం తెల్లవారుజామునజరిగింది. పోలీసులు

తెలిపిన వివరాలు ప్రకారం ఇలా వున్నాను పిట్లం వైపు నుండి హైదరాబాద్ వైపు అతివేగంతో వెళ్తున్న కారు అదుపుతప్పి రోడ్డు కిందికి దూసుకుపోగా అందంలో ఉన్న గుడిపల్లి శ్రీధర్ రెడ్డి 29 కి బలమైన గాయాల అక్కడి కక్కడే మృతి చెందినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. మృతుని తండ్రి ఫిర్యాదు

విద్యనే విద్యార్థుల జీవితాన్ని మారుస్తుంది

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



మహబూబ్ నగర్, పుడయం ప్రతినిధి : సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మహా బూట్ నగర్ జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా రూ"1284 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులకు శనివారం శంకుస్థాపన చేశారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, జడ్పర్ల నియోజకవర్గంలోని చిట్ట బోయినపల్లిలో శ్రీపల్లె జటి కి శంకు స్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, విద్యార్థులతో ముఖాముఖంగా ముచ్చటించారు. ఎవ్వకేవ్వన,



ఇరిగేషన్ తన తొలి ప్రాధాన్యత అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న అవకాశాలను విద్యార్థులు సద్వినియోగం చేసుకోవా లని సూచించారు. విద్య ఒకటి మన జీవితాలను మారుస్తుందని అన్నారు. మీరు కష్టపడి చదివితే సాధించలేనిది ఏమీ లేదని అన్నారు. భాష అనేది కేవలం కమ్యూనికేషన్ సాధన మాత్రమేనని వాదించారు.భాషతో పాటు నాల్గోవ కూడా పెంచుకోవాలని, ప్రభుత్వం దగ్గర పంచ దానికి భూములు లేవని తెలియ జేశారు. ప్రభుత్వం పేదలకు నాణ్యమైన

ధర్మపురి అగ్రపీఠం మహిళలకే

మున్సిపల్ వార్డుల వార్.. ఖరారైన కొత్త రిజర్వేషన్లు

ధర్మపురి, పుడయం ప్రతినిధి: అధ్యాత్మిక క్షేత్రం ధర్మపురిలో ఎన్నికల సగారా మోగకముందే రాజకీయ వేడి మొదలైంది. మున్సిపల్ వార్డుల రిజర్వేషన్ల ప్రక్రియ కొలిక్కి రావడంతో ఆశాప హృత్తో ఉత్సాహ నెలకొంది.ఏ వార్డు ఎవరికి దక్కుతుందో, ఏ సీటు గల్లంతవుతుందో అన్న బిస్సన్ గులాబీ, కాషాయ, హస్తం పార్టీల నేతల్లో స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. జనాభా ప్రాతిపదికన, రోటేషన్ పద్ధతిలో అధికారులు రూపొందించిన కొత్త జాబితా ఇప్పుడు పట్టణంలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. గత ఎన్నికలతో పోలిస్తే ఈసారి రిజర్వేషన్లు గణనీయంగా మారాయి.మున్సిపాలిటీలోని మొత్తం 15 వార్డులకు సంబంధించి అధికారులు ప్రాథమిక నివేదికను సిద్ధం చేశారు. ప్రధానంగా బీసీ, ఎస్సీ



సిట్టింగ్ కౌన్సిల్లర్లు ఇప్పుడు సీఫ్ సీటు కోసం పక్క వార్డులపై కన్నేస్తున్నారు. రిజర్వేషన్ల రోటిషన్ ప్రకారం ఈసారి కూడా మహిళలకు సీంహభాగం దక్కే అవకాశం ఉంది. 50 శాతం రిజర్వేషన్లు నిబంధనతో దాదాపు 8 వార్డులు

మహిళలకే కేటాయించారు.మున్సిపల్ చైర్మన్ గా జనరల్ మహిళకు కేటాయించారు.దీంతో పురుష అభ్యర్థులు తమ భార్యలను లేదా కుటుంబ సభ్యులను బరిలోకి దింపేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు.మునాయిదా జాబితా

ధర్మపురిలో 15 వార్డులకు రిజర్వేషన్లు ఖరారు	
1 బీసీ జనరల్	9 బీసీ మహిళా
2 బీసీ మహిళా	10 బీసీ జనరల్
3 జనరల్	11 బీసీ మహిళా
4 బీసీ జనరల్	12 బీసీ మహిళా
5 బీసీ మహిళా	13 బీసీ జనరల్
6 ఎస్సీ జనరల్	14 బీసీ మహిళా
7 ఎస్సీ జనరల్	15 బీసీ జనరల్
8 ఎస్సీ మహిళా	

ఎస్సీ కోటా జనాభా నిష్పత్తి ప్రకారం 2 వార్డులు (ఒకటి మహిళలకు కేటాయించు) బీసీ గా రోటిషన్ పద్ధతిలో కేటాకమైన వార్డులు వెనుకబడిన తరగతులకు. జనరల్ సీట్లు మార్పుల చేర్పుల తర్వాత మిగిలిన వార్డుల్లో హోదాలో పోరు తప్పేలా లేదు.రిజర్వేషన్లు ఖరారుతో ఆశావాహులు కొంతమంది ఖుషీగా ఉంటే, మరికొందరు లబ్ధిదోషిమంటున్నారు. ఎక్కడ తరగతి వార్డును సముక్తున్న నేతలకు రిజర్వేషన్ అడ్డంకిగా మారడంతో, అరిష్టానం వద్ద తమ గోడు వెళ్లబోసుకుంటున్నారు. గెజిట్ నోటిఫికేషన్ వెలువడక ముందే పైరవీలు మొదలయ్యాయి.వార్డుల వారీగా పూర్తి జాబితా ఆధ్వర్యతల స్వీకరణ త్వరలోనే మున్సిపల్ కార్యాలయంలో అందుబాటులో ఉండనుంది.

ఈదమ్మ మాందాతకు పట్టు వస్త్రాలు సమర్పణ



వెల్లంప, పుడయం ప్రతినిధి: మండల చెర్లూరు గ్రామంలో వెలిసిన ఈదమ్మ మాందాత ఉత్సవాల లో భాగంగా శనివారం ఈదమ్మ మాందాతకు రాష్ట్ర ఫున్ కమిషన్ చైర్మన్ గౌరీ శ్రీనివాస్ రెడ్డి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించారు కల్యక్తుని మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ ఎడమ సత్తం రెడ్డి, పాపిశెట్టి రామ తో కలిసి అమ్మ వారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు సర్పంచ్ బచ్చలకూర శ్రీనివాసులు ముఖ్య అతిథులను శాలువాలతో

మనంగా సన్మానించారు ఎలాటి అవాచనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ఎన్ని కురుమూర్తి అధ్యర్థంలో గట్టి పోలీస్ బందోబస్తును ఏర్పాటు చేశారు కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ రామ చంద్రయ్య,వెంకటరెడ్డి నాగులు నాయక్ బారి చెన్నయ్య మాజీ ఉప సర్పంచ్ సరసింహ ముదిరాజ్, భీమయ్య గౌడ్ శేఖర్ ముదిరాజ్ మైనయ్య సుందీవ జంగిలి ఆనంద్ తోపాటు తదితరులు ఉన్నారు

బాల్య వివాహ ముక్త భారత్ 100 రోజుల ప్రోగ్రామ్



గద్వాల, పుడయం ప్రతినిధి: శనివారం రోజు గట్టు మండల కేంద్రంలోని మహిళా సమైక్య భవనం నందు మహిళాభివృద్ధి శిశు సంక్షేమ శాఖ జిల్లా బాలల పరిరక్షణ విభాగం అధ్యక్షంలో భాగంగా ముక్త భారత్ 100 రోజుల ప్రోగ్రామ్ లో భాగంగా బాల్య వివాహాల నిర్మూల పైన సర్వీస్ ప్రొవైడర్స్ (పురోహితులు, ఖాళీలు పాస్టర్స్, ఫోటోగ్రాఫర్స్, వీడియోగ్రాఫర్స్, టెంట్ లింగ్ ఫ్రెస్) అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా మండల తహసీల్దార్ విజయ కుమారు సీడిపిఓ హేమలత్ హాజరైన మాట్లాడుతూ బాల్య వివాహాలు బాలల భవిష్యత్ కు అడ్డంకులు అని తెలిపారు. కావున బాల్య వివాహాలను ఎట్టి పరిస్థితులలో ప్రోత్సహించవద్దని అన్నారు. ముఖ్యంగా పెళ్లిల బాల్యంలో ముందుగా తెలిసేదే మీకు అని, మీరు పెళ్లి ఏర్పాటు చేసేముందు పిల్లల వయస్సు ముందే ధ్రువీకరించుకోవాలని సూచించారు, లేని పక్షంలో అట్టి బాల్య వివాహాలను ప్రోత్సహించిన వారిగా శిక్షార్లు అవతారం హెచ్చరించారు. చైర్మన్ మూరేజీ చేయడం వల్ల

పిల్లల భవిష్యత్తు మనమే కాలరాసినట్లు అవుతుందని తెలియ జేయడం జరిగింది. పిల్లలందరూ కూడా బిడెల్ ఉండాలని తెలియజేయడం జరిగింది, నేటి బాలలే రేపటి పౌరులు అనే నివాదాన్ని అందరూ కూడా అమలు చేయాలని, మరియు పిల్లలందరూ ఉన్నత చదువులు చదివి ఉన్నత స్థాయిలో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు తెలియజేయడం జరిగింది, బాల్య వివాహాలను చేస్తే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని ఒక లక్ష్య రూపాయలు జరిమానా రెండు సంవత్సరాలు జైలు శిక్ష ఇది రెండు కూడా ఉంటాయని చెప్పడం జరిగింది. బాల్య వివాహానికి సహకరించిన వారి పైన కూడా ఎఫ్ఐఆర్ అవుతుందని తెలియజేయడం జరిగింది. పిల్లలకు ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్న 100,1098 కు కాలే చేసే చెప్పండి అని తెలియజేయడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమములో జిల్లా బాలల సంరక్షణ అధికారి సరసింహ, బాలల సంరక్షణ కౌన్సిలర్ సురేష్, ఎస్ఐ శేఖర్ గౌడ్, ఎంపీఎల్ రవి, ఎంఈఆ, నల్లారెడ్డి, ఎపీఎం డేవదాస్, చైర్మన్ సూపర్వైజర్ దుర్గని పాల్గొన్నారు.

మక్తల్ లో కోర్టు ప్రారంభం

సంబరాలలో మంత్రి వాకిటీ శ్రీహరి

మక్తల్, పుడయం ప్రతినిధి: మక్తల్ పట్టణంలో జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టు ప్రారంభం అయిన సందర్భంగా రాష్ట్ర క్రీడా శాఖ మంత్రి వాకిటీ శ్రీహరి సంబరారోహి పాల్గొన్నారు. ఇస్కాండ్ వద్ద అంబేద్కర్ విగ్రహానికి హారాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. నియోజకవర్గ ప్రజలతో పాటు మంత్రి జాతీయ జెండా పట్టుకొని టపాకాయలు కాల్చి సంబరారోహి పాలుపంచుకున్నారు. మక్తల్ ప్రజల చిరకాల స్వస్థం సాకారం అయిన వేళ మంత్రి ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్ర ఏర్పాటు అయినప్పటి నుండి మక్తల్ ను నియోజకవర్గ కేంద్రంగా ప్రకటించినప్పటికీ ఇక్కడ కోర్టు

ప్రారంభం ఆలస్యమైందని, ఇన్ని ఏళ్ళ తర్వాత ఇప్పుడు కోర్టు కలాపాలు స్టాట్ కావడం సంతోషకరమన్నారు. 70 ఏళ్ళ తర్వాత మక్తల్ నియోజకవర్గానికి ఎమ్మెల్యేగా స్థానికంలో ఎన్నిక అయ్యింది ఇది సాధ్యమైందని మంత్రిని ప్రజలు అభినందించారు. కోర్టు ప్రారంభానికి భవనం లేక పోవడం తో మంత్రి తన క్యాంపు కార్యాలయాన్ని ఇవ్వడం పట్ల నియోజకవర్గ ప్రజలు ప్రశంసల జల్లు కురిపించారు. కోర్టు ప్రారంభం సందర్భంగా హై కోర్ట్ సీనియర్ న్యాయవాది ప్రకాష్ రెడ్డి ద్వారా మంత్రి వాకిటీ శ్రీహరి కోర్టు కు ఒక జ్ఞాపిక సు బహుకరించారు.



నూతన సర్పంచ్ లకు శిక్షణ తరగతులు

గద్వాల, పుడయం ప్రతినిధి: జోగులాంబ గద్వాల జిల్లాలోని జోగులాంబ ఎన్నికైన గ్రామ పరిపాలన సర్పంచ్ లకు గ్రామ పరిపాలన, అభివృద్ధిపై అవగాహన కల్పించడానికి శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ బి.యం సంతోష్ శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నూతనంగా ఎన్నికైన గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచ్ లకు పరిపాలనపై అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ శిక్షణలో పంచాయతీ రాజ్ చట్టం-2018, గ్రామ పంచాయతీలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు మరియు సర్పంచ్ ల బాధ్యతలపై అవగాహన కల్పించడం జరుగుతుందని తెలిపారు.జిల్లాలోని ఎర్రపల్లిలోని రెసిడెన్షియల్ 10వ పోలీస్ టెటాలియన్ లో నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. బ్యాచ్ 1లో గద్వాల (28 గ్రామ పంచాయతీలు),



కేటీ డాడ్డి (23 గ్రామ పంచాయతీలు) మండలాల నుంచి మొత్తం 51 గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచ్ లు గంగా-1 హోల్లో శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుంది. బ్యాచ్ 2 లో మల్లకర్ల (25 గ్రామ పంచాయతీలు), గట్టు (27 గ్రామ పంచాయతీలు) గోదావరి-2 హోల్లో శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుంది. బ్యాచ్ 3 లో ధర్మార (28 గ్రామ పంచాయతీలు) వడ్డేపల్లి (10 గ్రామ పంచాయతీలు), ఉండవెల్లి (15 గ్రామ పంచాయతీలు) మండలాల నుంచి 53 గ్రామ పంచాయతీలు కృష్ణ-3 హోల్లో శిక్షణ

ఇవ్వడం జరుగుతుంది. ఈ శిక్షణలు ప్రతిరోజూ ఉదయం 9:00 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5:00 గంటల వరకు జరుగుతాయని తెలిపారు రెండో దశ (స్టే-II) శిక్షణ కార్యక్రమాల రెండు బ్యాచులుగా ఫిబ్రవరి 9 నుండి ఫిబ్రవరి 13 వరకు నిర్వహించబడతాయని తెలిపారు. బ్యాచ్ 1 లో అయిజ (28 గ్రామ పంచాయతీలు), ఇటిక్కాల (14 గ్రామ పంచాయతీలు), రాజోలి (11 గ్రామ పంచాయతీలు) మండలాల సర్పంచ్ ల మొత్తం 53 మంది గంగా-1 హోల్లో శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుంది. మనోపాడు (17 గ్రామ పంచాయతీలు), అలంపల్లి (15 గ్రామ పంచాయతీలు), ఎర్రపల్లి (14 గ్రామ పంచాయతీలు) మండలాల సర్పంచ్ ల మొత్తం 46 మంది గోదావరి-2 హోల్లో శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ శిక్షణలు ప్రతిరోజూ ఉదయం 9:00 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5:00 గంటల వరకు జరుగుతాయని తెలిపారు. సంబంధిత మండలాలకు చెందిన గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచ్ లు, తప్పనిసరిగా హాజరై ఈ శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కలెక్టర్ తెలిపారు.

పార్టీకి విధేయుడిగా ఉన్నాను

కార్పొరేటర్ టెకెట్ ఇవ్వాలని ఈటల రాజేందర్ కి విజ్ఞప్తి



మేడిపల్లి పుడయం ప్రతినిధి : బోడుప్పల్ సర్పల్ లోని పీర్దాదిగూడ డివిజన్ కార్పొరేటర్ టెకెట్ల తమకు కేటాయించాలని శనివారం చొప్పడండి మాజీ ఎమ్మెల్యే బోడిగ శోభ తో కలిసి పీర్దాదిగూడ డివిజన్ భారతీయ జనతా పార్టీ ఉపాధ్యక్షుడు బండి. మహేష్ యాదవ్ మల్లాజ్గిరి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి తమకు బోడుప్పల్ సర్పల్ లోని పీర్దాదిగూడ



డివిజన్ లో భారతీయ జనతా పార్టీ నుండి ఈ పేద బీసీ బిడ్డ కి టెకెట్ ఇచ్చి పోటీ చేసే అవకాశం కల్పించాలని ఈటల రాజేందర్ కి బండి మహేష్ యాదవ్ వినవ్రతలం అందజేశారు. దానికి ఈటల రాజేందర్ సానుకూలంగా స్పందించి పార్టీ పెద్దలతో చర్చించి తదుపరి నిర్ణయం తీసుకుంటామని అన్నారు బండి మహేష్ యాదవ్ తెలిపారు.



ప్రతి వాహనదారుడు ఇన్సూరెన్స్ కలిగి ఉండాలి

వట్టిపల్లి, ఉడయం ప్రతినిధి: జాతీయ రోడ్డు భద్రత వారోత్సవాలలో భాగంగా శనివారం పోతులలోగూడ లో నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా ఎస్పి,లవ కుమార్ హాజరయ్యారు ఈ సమావేశంలో ఎస్పి మాట్లాడుతూ వాహనదారులు ప్రతి ఒక్కరు ఇన్సూరెన్స్ కలిగి ఉండాలి మరియు మరీ ముఖ్యంగా ద్విచక్ర వాహనాలపై హెల్మెట్ తప్పనిసరి ధరించాలి ద్విచక్ర వాహనదారులు కారు నడిపే వాళ్ళు సీటు బెల్టు పెట్టుకోవాలి మన మీద అదాయం ఉన్న కుటుంబాలు ఉంటాయి

కాపున శ్రాఫిక్ రూల్స్ అందరూ తప్పనిసరి పాటించాలి న అవసరం ఉంటుంది అదేవిధంగా ఇదే కార్యక్రమంలో స్థానిక సర్పంచ్ రాజు మాట్లాడుతూ చిన్నపిల్లలు వాహనం నడపరాదు అని నడిపే వాళ్ళు ప్రతి ఒక్కరు 18 సంవత్సరాలు నిండిన వాళ్ళు లైసెన్సు తీసుకోవాలని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎస్ఐ సుధాకర్ మరియు పోలీస్ సిబ్బంది ఉప సర్పంచ్ దత్త నాయకులు మల్లికార్జున్ అభిమ శ్రీకాంత్ మాణిక్ నాగరాజ్ యాదయ్య శేఖర్ కృష్ణంరాజు రాజు సరేష్ అనేది తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో హాజరయ్యారు.

నేడు సర్పంచ్, ఉపసర్పంచులకు సన్మానం

నారాయణపేట, పుడయం ప్రతినిధి : దామరగర్ల మండలంలోని బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ బలపర్చిన స్థానిక సంస్థల సభ్యులకు 18 ఆదివారం ఉదయం సర్పంచులు, ఉప సర్పంచులు, వార్డు సభ్యులకు ప్రతి ఒక్కరికి సన్మాన కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు వారు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి మాండల ప్రజా ప్రతినిధులు, మాజీ జడ్పీటీసీలు, మాజీ ఎంపీ పీలు, వివిధ గ్రామాల మాజీ సర్పంచులు, ఉప సర్పంచులు, మాజీ వార్డు సభ్యులు, కార్యక్త్రలు పాల్గొని కుటుంబ సభ్యులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని సన్మాన కార్యక్రమమును విజయవంతం చేయాలని వారు కోరారు.

బ్రహ్మోత్సవాలకు కలెక్టర్ కు ఆహ్వానం

అలంపూర్, పుడయం ప్రతినిధి : జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా అలంపూర్ లోని జోగులాంబ అమ్మవారి వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు ఈనెల 19 నుంచి 23 వరకు నిర్వహించనున్న నేపథ్యంలో శనివారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఆలయ ఈశో డిప్టీ జిల్లా కలెక్టర్ బి. ఎం. సంతోష్ కు ఆహ్వాన పత్రం అందజేశారు. అలాగే ఫిబ్రవరి 14 నుంచి 18 వరకు నిర్వహించు తీ బ్రాల బ్రహ్మోత్సవ స్వామి మహాశివరాత్రి మహోత్సవాలకు మార్దాపాలిగా కలెక్టర్ ను ఆలయ ఈశో ఆహ్వానించారు.



శాఖాహారులకు ప్రాటీన్లు ఎలా?

మాంసాహారులకు గుడ్లు, చికెన్, మటన్... వంటివాటి నుంచి మాంసకృత్తులు సమృద్ధిగా అందుతాయి.



భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి(ఐసీఎమ్ఆర్-ఐసెఐఎస్)సిఫారసుల ప్రకారం 19-50 ఏళ్ల సాధారణ మహిళలకు 46-50 గ్రా. వరకూ ప్రాటీన్స్ అవసరమట. అదే జీవిత వర్షపుట్టు చేసే ఆడవాళ్ళు వారి శరీర

బరువుని బట్టి 66-110 గ్రా. వరకూ తీసుకోవచ్చని ఓ అంచనా. బలమైన ఎముకలు, రోగనిరోధకశక్తి, గర్భధారణ సమయంలో శిశువు అభివృద్ధి, రుతుక్రమం సాఫీగా సాగడం... ఇవన్నీ ప్రాటీన్ మీద ఆధారపడి ఉంటాయి.

అయితే, చాలామంది మహిళలు రోజూ తగినంత ప్రాటీన్ తీసుకోవడం లేదనేది ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రాటీన్ ఎందులో ఉంటుంది... పెసరపప్పు, సెనగలు, మినపప్పు, పాలు, పాల సంబంధిత ఉత్పత్తులు అంటే పెరుగు, పనీర్ వంటివాటిలో ప్రాటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. సోయాబీన్స్ నుంచి ఒక రోజుకు అవసరం అయిన మాంసకృత్తుల్లో 72 శాతం పొందవచ్చు. అయితే, ఇందుకోసం మనం ఆహారంలో కనీసం 30 గ్రాములైనా సోయాబీన్స్ని చేర్చుకోవాలి. నువ్వులూ, అపెసె గింజలూ, గుమ్మడిగింజల్లో ఏదో ఒక రకాన్ని పెద్ద చెంచా చొప్పున ఆహారంలో చేర్చుకున్నా మంచిదే. వీటి నుంచి రోజువారీ అవసరాల్లో 30 శాతం మాంసకృత్తులు శరీరానికి లభిస్తాయి. పిస్తా, జీడిపప్పులతో పోలిస్తే బాదం నుంచి మాంసకృత్తులు అధికం. అలాగని వీటిని మరి ఎక్కువ తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. రోజూ ఓ పది గింజల్ని నానబెట్టుకుని తిన్నా చాలు. ఇక, మొక్కజొన్నలో మాంసకృత్తులు అధికం. సగం పొత్తు తిన్నా... తగినన్ని మాంసకృత్తులు లభిస్తాయి. వేరుసెనగ చట్నీ, పీసలే బటర్ల నుంచి కూడా కావసినన్ని ప్రాటీన్స్ అందుతాయి.

వేడి ఆవిర్లు తగ్గించే వెల్లుల్లి..!



వెల్లుల్లికి వంటింటి బెహదగా పేరు. మాటైన వాసనతో పాటు శక్తిమంతమైన యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలన్నీ దీనిలో

ఉంటాయి. ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అవేంటంటే... రోజూ వెల్లుల్లిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గుతుందట. ఇది కొరిస్టాల్ స్థాయిల్ని నియంత్రించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. శీతకాలంలో వచ్చే శ్వాసకోస సమస్యల్నే కాదు... రోగాలను ఆధుకునే ఇమ్యూనిటీని వెల్లుల్లి బలపరుస్తుంది. ఇందుకు ఇందులోని అల్లిసినే కారణమట. ఇది ఎముకల బలం తగ్గడాన్ని నివారిస్తుంది. మగవాళ్ళతో పోల్చితే మహిళల్లో నిద్రలేమి సమస్యలు, కీళ్ల నొప్పులు ఎక్కువే. వీటి నుంచి వెల్లుల్లి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు... మెనోపాజ్ తర్వాత ఈస్ట్రోజన్ లోపం వల్ల వచ్చే సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా వేడి ఆవిర్లు, మూడ్ స్పింగ్స్ అదుపులో ఉంటాయి.

మీది జిడ్డు చర్మమా?

జిడ్డు చర్మతత్వంతో చాలామంది ఆసౌకర్యానికి గురవుతుంటారు. కానీ ఈ రకమైన చర్మతత్వం వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలున్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగా ఈ తరహా చర్మతత్వం ఉన్నవారు తమ చర్మాన్ని పొడిగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలోనే జిడ్డున తగ్గించే క్రీములు

ఇంకా జిడ్డుగా తయారవుతుందని కొంతమంది సన్స్క్రీన్ రాసుకోవడం మానేస్తారు. కానీ ఇది సరికాదు. సన్స్క్రీన్ వాడకపోతే సూర్యకాంతిలోని అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం నేరుగా చర్మంపై పడుతుంది. తద్వారా చర్మం నల్లబడడం, ముడతలు పడడం వంటి సమస్యలొస్తాయి. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే సన్స్క్రీన్ తప్పనిసరిగా రాసుకోవాలి. ఇది అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం చర్మంపై పడకుండా అడ్డుకోగదా నిలుస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. జిడ్డు చర్మం ఉన్న వారిలో చాలామంది తమ చర్మం సహజస్వరూపమైన నూనెల్ని ఉత్పత్తి చేస్తున్నప్పుడు బయటి నుంచి మాయిశ్చరైజర్ అందించాల్సిన అవసరం లేదు.



వాడడం, పౌడర్ సాయంతో చర్మం పొడిగా కనిపించేలా చేయడం.. వంటివి చేస్తుంటారు. కానీ, దీనివల్ల తమ సమస్యను వారు మరింత పెంచుకుంటున్నట్లే అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో జిడ్డు చర్మతత్వం కలిగిన వారికి ఉండే కొన్ని అపోహలు, వాటి వెనుకన్న వాస్తవాలేంటో తెలుసుకుందాం రండి..

దంటున్నారు నిపుణులు. జిడ్డు చర్మతత్వం ఉన్న వారు తమ చర్మం ఉత్పత్తి చేసే అధిక నూనెల్ని పౌడర్తో కవర్ చేసుకోవాలనుకుంటారు. అయితే దీనివల్ల సమస్యకు తాత్కాలిక పరిష్కారం దొరికినా.. ఈ పౌడర్ చర్మ రంధ్రాలను మూసివేయడం వల్ల మెటిమల సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుందట. ఫలితంగా చర్మం మరింత జిడ్డుగా మారుతుందట. అందుకే పౌడర్ని ఉపయోగించడం కంటే సహజమైన ఉత్పత్తులను ఉపయోగించి జిడ్డు చర్మాన్ని కాస్త తగ్గించుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.

అసలే చర్మం జిడ్డుగా ఉంది... దీనికి తోడు సన్స్క్రీన్

డెలివరీ తర్వాత బరువు తగ్గాలంటే..!

ప్రసవానంతర సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో వ్యాయామం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వ్యాయామం చేస్తూ.. క్యాలరీలు తక్కువగా పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాల్ని డైట్లో చేర్చుకుంటే ప్రసవానంతరం త్వరగా బరువు తగ్గుతుంది! ప్రసవం తర్వాత శరీరం శక్తిని కోల్పోయి పూర్తిగా బల పొనపడుతుంది. అయితే ఈ శక్తిని తిరిగి కూడగట్టుకోవాలంటే.. వ్యాయామం చక్కటి మార్గం అంటున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామం చేసే క్రమంలో ఎండార్బిస్సు, డోపమైన్, సెరటోనిన్.. వంటి హార్మోన్లు హార్మోన్లు శరీరంలో విడుదలవుతాయి. ఇవి శరీరంలో శక్తిని పెంచడంతో పాటు ప్రశాంతతను అందిస్తాయని చెబుతున్నారు. బిడ్డకు జన్మనిచ్చాక నిద్రలేమి, అలసటతో తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఎదురవుతుంటుంది. అయితే విభిన్న వ్యాయామాలు, యోగా, ధ్యానం.. వంటివి ఒత్తిడిని తరిమి కొట్టి మానసిక ప్రశాంతతను అందిస్తాయి. ఇలా ప్రశాంతంగా ఉండడం వల్ల బిడ్డ ఎదుగుదలకు పరోక్షంగా మేలు జరుగుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. గర్భధారణసమయంలో దృఢంగా ఉంచడానికి కొన్ని వ్యాయామాలు ఎలా మేలు చేస్తాయో.. ప్రసవానంతరం కూడా కొన్ని వర్తనల్ని తిరిగి పూర్వపు స్థితికి తీసుకురావడంలో సహకరిస్తాయి. ముఖ్యంగా



సమస్యను ఎదుర్కొంటుంటారు. ఇలాంటి వాళ్ళు వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల సుఖంగా నిద్ర పట్టే అవకాశాలు ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు. సుఖ ప్రసవమైనా, సిజేరియన్ అయినా..

డెలివరీ అయిన తరువాత వ్యాయామం మొదలుపెట్టమని సలహా ఇస్తుంటారు వైద్యులు. అయినా ఈ క్రమంలో ముందు ఓసారి డాక్టర్ వద్ద ఆరోగ్య పరీక్షింపి సమీక్షించుకున్నాకే ఎక్సర్సైజ్ ప్రారంభించడం మంచిది. అలాగే దీన్ని బట్టి మీరు ఎలాంటి వ్యాయామాలు చేయచ్చో కూడా చెబుతారు. సాధారణంగా బ్రీస్ వాకింగ్, ఈత్, యోగా, స్ట్రెక్చింగ్, పిలాటీస్, తక్కువ తీవ్రత ఉండే విరోబిక్ వ్యాయామాలు, పరుగు-జాగింగ్.. వంటివి ప్రసవానంతర సమస్యల నుంచి త్వరగా కోలుకునేందుకు తోడ్పడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఒకేసారి ఎక్కువ సమయం వ్యాయామాలు చేయకుండా.. క్రమంగా కొంత సమయాన్ని పెంచుకుంటూ పోవడం మంచి దంటున్నారు నిపుణులు.

అందుకో.. వీటికి దూరంగా..!

మధుమేహంతో పాటు, అధిక బరువు తగ్గాలనుకునే కొంతమంది చక్కెరకు బదులుగా కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను తీసుకుంటుంటారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కృత్రిమ తీపి పదార్థాల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొన్ని

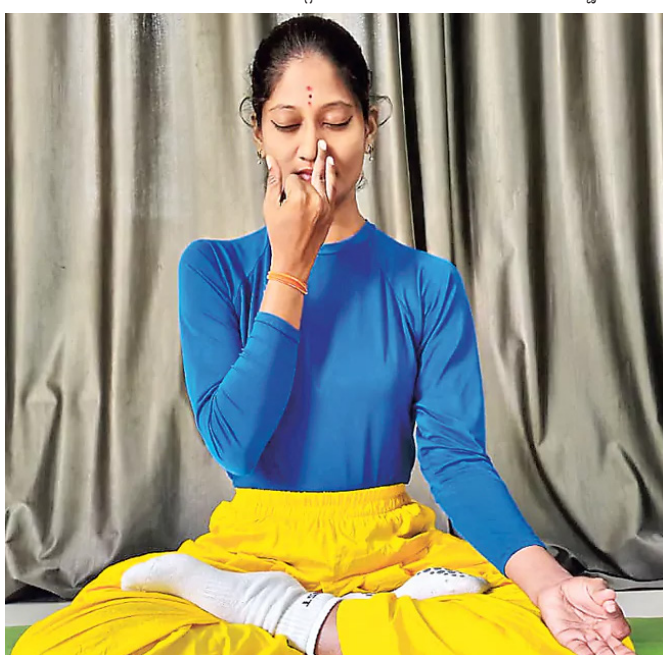


కృత్రిమ తీపి పదార్థాలలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. కొన్ని పదార్థాలలో అయితే అసలు క్యాలరీలే ఉండవు. అందుకే కొంతమంది తమ ఫిట్నెస్ కాపాడుకోవడానికి, బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించే వారు కూడా కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను తమ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటారు. అయితే ఆరోగ్యకరమైన బరువు ఉండాలంటే శరీరానికి అవసరమైన నిత్య క్యాలరీల విషయంలో రాజీ పడకూడదంటున్నారు నిపుణులు. కృత్రిమ తీపి పదార్థాలు సహజస్వరూపంగా లభించే పదార్థాలను ఎప్పటికీ భర్తీ చేయలేవు. కాబట్టి క్యాలరీలు తగ్గించాలనుకునే వారు.. సహజంగా లభించే

ప్రత్యామ్నాయ పదార్థాలను ఉపయోగించడమే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ప్రత్యేకించి మధుమేహ రోగులు కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను వాడే విషయంలో సంబంధిత వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

చలికి చురకపెట్టే..

శరీరానికి వెచ్చదనాన్ని ఇస్తుంది ప్రాణాయామం. అందుకే చలికాలంలో చేయాలి. మ్యాట్పైన పద్యాసనలోనో, పజ్జాసనలోనో లేదంటే మామూలుగానే కూర్చోండి. నడుమును నీటారుగా ఉంచి ఘోటోలో చూపినట్లు ఎడమచేతి వేళ్లను చిన్ ముద్రలో ఉంచండి. ఇప్పుడు కుడిచేతి చూపుడు, మధ్య వేళ్లను ముడివి మిగిలిన వేళ్లను చాపి ఉంచండి.. దీన్నే విష్ణు ముద్ర అంటారు. కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి బొటనవేలిని, ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి ఉంగరం. చివ్కెన వేళ్లను ఉపయోగిస్తాం.. సూర్య ధేన ప్రాణాయామంలో ముందుగా ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి ఉంచి కుడి వైపు నుంచి శ్వాస తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు బొటనవేలితో కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని కూడా మూసి ఉండి ఉండగలిగినంతసేపు ఉండి, ఆపై ఎడమవైపు నుంచి ఉంగరం, చివ్కెన వేళ్లను తీసి గాలిని పూర్తిగా వదిలేయండి. ఇలా చేస్తే ఒక రౌండ్ పూర్తి అయినట్లు. ఇలా ప్రతిసారి గాలిని కుడివైపు నుంచి తీసుకొని, ఎడమవైపు నుంచి పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి. ఇలా కొన్నిసార్లు చేయాలి. బీటీ, గుండె జబ్బులు, మూర్చ్యాధి, అల్సర్, జ్వరంతో ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రాణాయామం చేయరాదు. చలికాలంలో బద్ధకాన్ని వదిలివేయండి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలుబు, దగ్గు, కఫ దోషాలను అదుపు చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని,

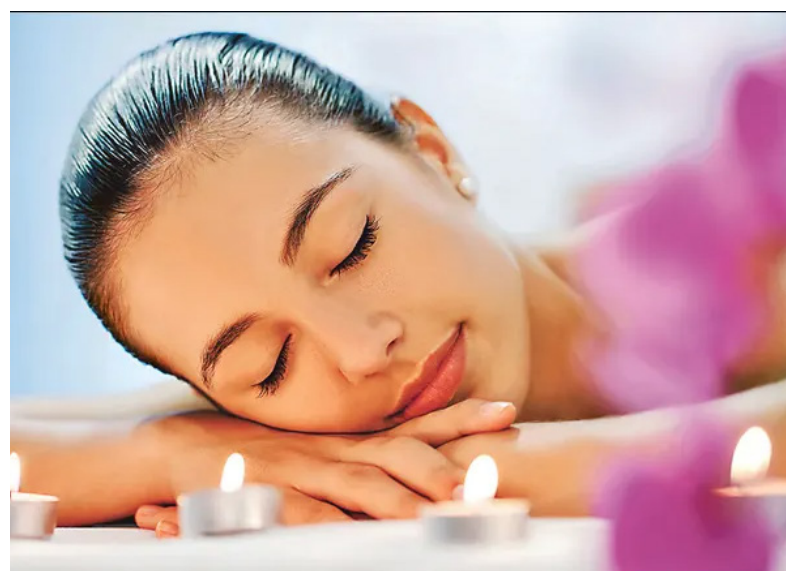


చురుకుదనాన్ని పెంచుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే తులసి, అల్లం, పసుపు... వంటివి ఆహారంలో భాగం చేయాలి. గోరువచ్చని నీరు తాగాలి. చల్లని పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

చక్కని ఆరోగ్యం

నిద్రకూ ఓ ప్రయాణం..!

పని ఒత్తిడి, ఉరుకుల పరుగుల జీవనశైలి, స్ట్రెస్ సమయం పెరగడం... ఇవన్నీ నిద్రకు అటంకం కలిగించేవే. దాంతో ఆరోగ్యకరమైన నిద్రవేళలకు దూరమవుతున్న వారే ఎక్కువ. ఇలా నిద్రలేమితో బాధపడుతున్న వారిలో మహిళలే అధికమట. జెన్ జీలు, మిలీనియల్ అమ్మాయిలు కూడా ఈ జాబితాలో చేరిపోతున్నారు. ఈ సమస్య



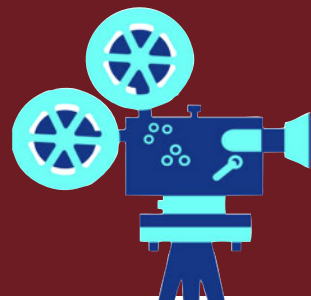
మసాజ్, వ్యాయామం సెంటర్లు అందుబాటులో ఉంటాయట. అలానే నిద్రలేమి సమస్యకు కారణాలు తెలుసుకుని చికిత్స అందించేందుకు వైద్యులూ ఉంటారట. అవసరమైతే ఐస్బాట్, శాండ్, సౌండ్ థెరపీలూ అందిస్తారట. ఇదివరకు విదేశాల్లో మాత్రమే అందుబాటులో ఉండే ఈ విధానం... ఇప్పుడు టైర్-1, 2 నగరాలకూ విస్తరిస్తోంది. స్ట్రెస్ సెంటర్లు పెరుగుతున్నాయట. అవసరం అయితే ప్రయత్నించి చూడండి.

ఆహారం విషయంలో ఈ పొరపాట్లు వద్దు!

అసలే చలికాలం.. ఎండ తక్కువగా రావడంతో సరిపడా 'డి' విటమిన్ శరీరానికి అందదు. చల్లటి వాతావరణం కారణంగా వ్యాయామాలు చేయడానికి శరీరమూ సహకరించదు. వీటికి తోడు ఆకలేయడం.. దాహమూ కాదు. ఇవన్నీ రోగనిరోధక శక్తిపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇవే కాదు.. ఈ కాలంలో తీసుకొనే ఆహారం విషయంలో తెలిసో తెలియకానే చేసే కొన్ని పొరపాట్లు కూడా ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇంతకి ఏంటా పొరపాట్లు? వాటిని సరిదిద్దుకోనే మార్గాలేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. ఆహారాన్ని వృథా చేయడం ఇష్టం లేక ఉదయం మిగిలినవి రాత్రికి, రాత్రి మిగిలినవి మరునటి రోజు తినడం చాలామందికి అలవాటు. కొంతమంది చలికాలంలోనూ ఇలాగే చేస్తుంటారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యకరం కాదంటున్నారని నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ కాలంలో జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో ఒక ఫూట మిగిలి నవ మరో ఫూట తినడం వల్ల అరుగుదల శక్తి మరింతగా తగ్గిపోతుందంటే! తద్వారా అవి జీర్ణం కాక కడుపుబ్బరం, గ్యాస్టిక్, వికారం, వాంతలు.. వంటి సమస్యలు తలెత్తే



ప్రమాదం ఉంటుందట! అందుకే ఈ కాలంలో ఏ పదార్థం తీసుకున్నా వేడివేడిగా తీసుకోవడమే శ్రేయస్కరం అంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగానే చలికాలంలో జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంటుంది. దీనికి తోడు ఈ చలికి ఉదయాన్ని నిద్ర లేచి వ్యాయామం చేయడానికి సమయంలేదు. తద్వారా బరువు తగ్గే ప్రక్రియకు అటంకం కలుగుతుంది. కాబట్టి ఇలాంటి సమయంలో నెయ్యిని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల మరింత బరువు పెరుగుతాం అనుకుంటారు కొందరు. ఈ ఆలోచనతోనే దాన్ని పూర్తిగా వక్కన పెట్టేస్తుంటారు. కానీ ఇది పొరపాటు అంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే మంచి కొవ్వులు అధికంగా ఉండే నెయ్యి కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తుందట. తద్వారా చిరుతిండ్ల పైకి మనసు మళ్లకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు. అలాగే ఇది ఆహారపు కోరికల్ని తగ్గించి శరీరంలో పెరుకుపోయిన కొవ్వుల్ని కరిగించేందుకు సహకరిస్తుంది. ఈ రెండు ప్రయోజనాలూ బరువు పెరగకుండా అదుపులో ఉంచుకునేందుకు దోహదం చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఏ కాలమైనా టీస్సూస్ నెయ్యిని తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరం అని చెబుతున్నారు. శీతాకాలంలో వాతావరణం నీళ్ళూ సరిగ్గా పొరకం. ఫలితంగా శరీరం డీహైడ్రేట్ అవడం, చర్మం పొడిబారడం.. వంటి సమస్యలొస్తాయి. అయితే ఇలాంటి సమయంలో కొంతమంది అదే పనిగా స్నాక్స్, ట్రీజర్స్, ట్రీజర్స్ కలిపిన పదార్థాలూ.. వంటివి తీసుకుంటారు. వీటిలో కొన్నిటిని నీటి శాతం పూర్తిగా తొలగించి తయారుచేస్తుంటారు. ఇలాంటి పొడి పదార్థాలు ఈ కాలంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరం మరింత డీహైడ్రేట్ అవుతుంది.. చర్మం ఎక్కువగా పొడిబారుతుంది. అందుకే ఈ కాలంలో ఇలాంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ చల్లటి వాతావరణంలో వేడివేడిగా టీ, కాఫీ తాగితే ఆ హాయి చేరుగా ఉంటుంది కదూ! అయితే కొంతమంది వీటిని అమితంగా తీసుకుంటుంటారు. ఫలితంగా ఇందులోని కెఫీన్ శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేసి నిద్ర సమయాలు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. అలాగే ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు, చల్లని నీరు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు, చల్లని నీరు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు, చల్లని నీరు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు, చల్లని నీరు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు, చల్లని నీరు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు, చల్లని నీరు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు, చల్లని నీరు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు, చల్లని నీరు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు, చల్లని నీరు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు, చల్లని నీరు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు, చల్లని నీరు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు, చల్లని నీరు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు, చల్లని నీరు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు, చల్లని నీరు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు, చల్లని నీరు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోద



వృద్ధయం సినిమా



మహేష్ బాబు సినిమాలని రేణు దేశాయ్ మిస్



బిడ్డ, జానీ వంటి సినిమాలలో పవన్ కళ్యాణ్ తో జంటగా నటించి రేణు దేశాయ్ ప్రేమలో పడింది. అలా కొన్నాళ్లు ఇద్దరు డేటింగ్ చేసిన అనంతరం వారు పెద్దల అంగికారంతో పెళ్లి చేసుకున్నారు. ఇక ఈ జంటకు అకిరా నందన్, ఆద్య అనే ఒక పాప బాబు ఉన్నారు. కానీ వీరిద్దరి మధ్య మనస్ఫుర్ల రావడంతో డివోర్స్ తీసుకొని విడిపోయారు. ఇక అప్పటి నుంచి రేణు దేశాయ్ మరో పెళ్లి చేసుకోకుండా తన పిల్లల బాధ్యతలను చూసుకుంటుందా.. పవన్ కళ్యాణ్ మాత్రం మరో పెళ్లి చేసుకున్నాడు. ప్రజెంట్ అంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎంగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నాడు. ఇక రేణు దేశాయ్ మూలేజ్ తర్వాత సినిమాలకు దూరమయ్యింది. అలా దాదాపు 20 ఏళ్ల లాంగ్ గ్యాప్ తర్వాత బైగర్ నాగేశ్వరరావు

అలరించిన 'భర్త మహాశయులకు విజ్ఞప్తి' టీమ్ విడియో డ్యాన్స్..



సంక్రాంతి కానుకగా విడుదలైన సినిమాల్లో 'భర్త మహాశయులకు విజ్ఞప్తి' ఒకటి. ప్రేక్షకాదరణ పొందిన సందర్భంగా హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన సక్సెస్ మీట్ లో టీమ్ సందడి చేసింది. హీరో రవితేజ, హీరోయిన్ దింపుల్ చౌయాటి, కమెడియన్ సునీల్, డైరెక్టర్ కిశోర్ తిరుమల తదితరులు వేదికపై డ్యాన్స్ చేసి, అలరించారు.

మరో సంచలనానికి

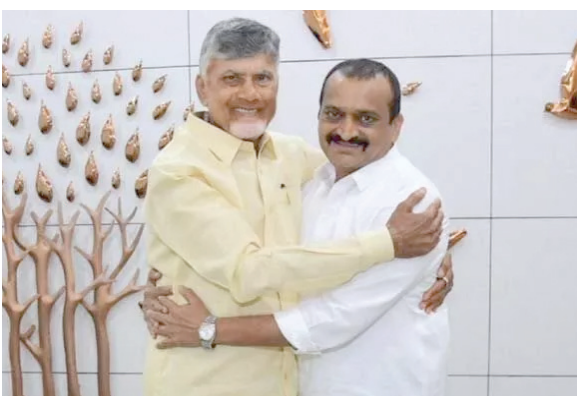
బండ్ల గణేష్ సిద్ధం

భక్తిని, రాజకీయ అభిమానాన్ని చాటుకుంటూ..

టాలీవుడ్ ప్రముఖ నిర్మాత.. నటుడు బండ్ల గణేష్ మరోసారి వార్తల్లో నిలిచారు. తనదైన శైలిలో భక్తిని, రాజకీయ అభిమానాన్ని చాటుకుంటూ ఆయన ఒక సాహసోపేతమైన నిర్ణయం తీసుకున్నారు. తన అభిమాన నాయకుడు అంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు కోసం తాను మొక్కుకున్న మొక్కును తీర్చుకునేందుకు తన స్వగ్రామమైన పాదినగర్ నుంచి తిరుమల వరకు 'మహా పాదయాత్ర' చేపట్టనున్నారు.

చంద్రబాబుపై అభిమానమే ఈ యాత్రకు మూలం!

గతంలో స్కిల్ డెవలప్ మెంట్ కేసులో భాగంగా టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు నాయుడు ఆరెస్టు అయిన సమయంలో బండ్ల గణేష్ తీవ్ర ఆవేదనకు లోనయ్యారు. ఆ సమయంలో ఆయన శ్రీవారిని వేడుకుంటూ... 'చంద్రబాబు నాయుడు గారు ఎలాంటి మచ్చ



లేకుండా సురక్షితంగా బయటకు రావాలి. మళ్ళీ ఆయన ముఖ్యమంత్రి కావాలి' అని మనఃపూర్వికా మొక్కుకున్నారు. ప్రస్తుత 2024 ఎన్నికల్లో కూటమి విజయం సాధించి చంద్రబాబు నాయుడు తిరిగి ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టడంతో తన మొక్కు నెరవేరిందని ఆయన భావిస్తున్నారు.

అందుకే ఇచ్చిన మాట ప్రకారం, భక్తి శ్రద్ధలతో ఈ సుదీర్ఘ పాదయాత్రను ప్రారంభించనున్నారు. జనవరి 19న ప్రారంభం కానుంది. పాదినగర్ నుంచి తన స్వగృహం వద్ద ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి భారీ ఎత్తున భక్తులు

అభిమానుల సమక్షంలో తిరుమల యాత్రకు శ్రీకారం చుట్టుకున్నారు. భక్తికి.. రాజకీయానికి వారధిగా.. సాధారణంగా సెలబ్రిటీలు చేసే పాదయాత్రలు రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం ఉంటాయి. కానీ బండ్ల గణేష్ చేపట్టిన ఈ యాత్ర పూర్తిగా తన వ్యక్తిగత విశ్వాసానికి.. అభిమానానికి నిదర్శనమని ఆయన స్పష్టపాతలు చెబుతున్నారు. 'నేను సమీప దేవుడు శ్రీవారు.. నేను ఇష్టపడే నాయకుడు చంద్రబాబు.. ఈ ఇద్దరి కోసమే నా ఈ పవిత్ర యాత్ర' అని బండ్ల గణేష్ తన మనోగతాన్ని చాటారు. పాదినగర్ నుంచి ఏడు కొండల వరకు సాగే ఈ ప్రయాణం శారీరకంగా కష్టతరమైనదే అయినా సంతల్పు బలం ఉంటే ఏదైనా సాధ్యమేనని ఆయన నిరూపించబోతున్నారు. ఇప్పటికే సోషల్ మీడియాలో నెటిజన్లు ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతున్నారు.

లవర్స్ కి పండగే..

వాలెంటైన్స్ డే స్పెషల్ గా రామ్ చరణ్ మూవీ రిలీజ్..



రామ్ చరణ్ నటించిన సినిమాల్లో 'అరెంజ్' మూవీ ఒకటి. ఈ సినిమా అప్పట్లో భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైనప్పటికీ అడియన్స్ ని పెద్దగా ఆకట్టుకోలేకపోయింది. దీంతో మూవీ ఫ్లాప్ గా నిలిచింది. కానీ 'అరెంజ్' మూవీ అప్పటి యూత్, మెగా ఫ్యాన్స్ నెక్స్ట్ ప్రత్యేకమనే చెప్పాలి. భాస్కర్ దర్శకత్వంలో రామ్ చరణ్, జెనిలియా హీరో హీరోయిన్లుగా తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం 2010 సెప్టెంబర్ 26న విడుదలైంది. అయితే ఆ తర్వాత కల్లోలాలతో స్టేట్స్ అందుకుంది. రొమాంటిక్ లవ్ స్టోరీగా వచ్చిన ఈ చిత్రం అన్ని వర్గాల అడియన్స్ ని ఆకట్టుకోలేకపోయింది.

దీంతో ఫ్లాప్ గా నిలిచిన ఈ చిత్రం లవరెస్ కి, యూత్ కి మాత్రం చాలా ప్రత్యేకంగా నిలిచింది. ముఖ్యంగా పాటలతో సంగీత ప్రేమికుల లవలరించిన అరెంజ్ మూవీ ప్రేమికుల రోజు సందర్భంగా మరోసారి అడియన్స్ ముందుకు రాబోతోంది. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 7న ఈ చిత్రాన్ని మళ్ళీ థియేటర్స్ కి తీసుకువస్తున్నట్లు తాజాగా అధికారిక ప్రకటన ఇచ్చారు. ఇక ఈసారి ఏకంగా ప్రేమికుల రోజు సందర్భంగా మూవీ మళ్ళీ థియేటర్స్ కి వస్తుందంటూ ప్రకటించారు. దీంతో మూవీ లవర్స్, మెగా అభిమానులంతా వత్తం చేస్తున్నారు. ఈ ప్రేమికుల రోజు సందర్భంగా ప్రేమికుల రోజు యూత్ కి చెప్పుకొని అందిస్తున్నారు. కాగా ఈ సినిమా మెగా బ్రదర్ నాగబాబు నిర్మాతగా వ్యవహరించిన సంగతి తెలిసిందే.

కుర్రాళ్ల హాట్ బ్రేక్

లలేషన్ షిఫ్ట్ లో రుక్మిణి వసంత్.. హాట్ టాపిక్ గా మారిన పోస్ట్!



నటన, అందంతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్న రుక్మిణి ప్రస్తుతం తెలుగు, తమిళ, కన్నడ భాషల్లో వరుస అవకాశాలు దక్కించుకుంటోంది. తాజాగా బయటకు వచ్చిన ఓ ఫోటో ఆమె సిద్ధాంట్ నాగ్ అనే వ్యక్తిని హాగ్ చేసుకున్నట్లు కనిపించడంతో రలేషన్ షిఫ్ట్ రామర్పణ ఉపయోగపడుతున్నాయి. ఈ ఒక్క ఫోటోతోనే నెటిజన్లు రకరకాలుగా చర్చించుకోవడం మొదలుపెట్టారు. కొంతమంది ఇది సన్నిహిత స్నేహానికి సంబంధించిన క్షణం మాత్రమేనని అభిప్రాయపడుతుండగా, మరికొందరు మాత్రం వీరిద్దరి మధ్య ప్రేమ బంధం ఉందని అంటున్నారు. రుక్మిణి కమిటీడ్ అని తెలుగుపడుతున్న కుర్రాళ్లు ఈ వార్తతో పాకికు గురై సోషల్ మీడియాలో హాట్ ట్రేక్ అయ్యారని తెలుస్తున్నాయి. సిద్ధాంట్ నాగ్ ఎవరో? రుక్మిణి జీవితంలో ఆయన పాత్ర ఏంటి? అనే ప్రశ్నలు ఇప్పుడు నెట్టింట్ హాట్ టాపిక్ గా మారాయి.

కన్నడ ఇండస్ట్రీ నుంచి వచ్చిన రుక్మిణి వసంత్ అతి తక్కువ సమయంలోనే స్టార్ స్టేట్స్ ను తన సంపాదించుకుంది. 'సప్త గంగలు దాటి' సినిమాతో టాలీవుడ్ లో అడుగుపెట్టి తొలి ప్రయత్నంలోనే భాగ్యలక్ష్మి హీట్ ను తన భాగ్యలక్ష్మి చేసుకుంది. ఈ ఒక్క సినిమాతోనే ఆమెకు ఊహించని స్థాయిలో గుర్తింపు లభించింది. ఆ తర్వాత వచ్చిన కొన్ని సినిమాల ఆశించిన ఫలితం ఇవ్వకపోయినా, రివల్యూషన్ కలిగి నటించిన 'కాంతార': చార్చర్ 1' ఆమె కెరీర్ ను మరో స్థాయికి తీసుకెళ్లింది. ఈ సినిమా సెన్సేషన్ గా మారడంతో రుక్మిణి క్రేజ్ పెరిగింది.

8 ఏళ్లు వివక్షను ఎదుర్కొన్నా

అయినా అవకాశాల కోసం ఒకరి దగ్గర ఏనాడూ వేడుకోలేదు. పని కోసం నా దగ్గరకే వచ్చేలా చేసుకుంటాను. వ్యక్తిపట్ల నాకు ఉన్న నిబద్ధత అవకాశాలు తెచ్చి పెడుతుందని భావిస్తాను' అని తాజాగా ఏఆర్ రెహమాన్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇదిలా ఉంటే, ఏఆర్ రెహమాన్ చేసిన వ్యాఖ్యలు తీవ్ర దుమారం రేపుతున్నాయి. ఈ వ్యాఖ్యలపై తాజాగా విశ్లేషించాం పరిశీలన తీవ్రంగా సృష్టించింది. రెహమాన్ తిరిగి హిందూ మతంలోకి మారితే మంచిదని వీసెచ్ పీ జాతీయ అధికార ప్రతినిధి వినోద్ బసన్ వ్యాఖ్యానించారు. మరోవైపు, రెహమాన్ వ్యాఖ్యలతో సినీ పరిశ్రమలోని కొందరు విభేదించారు. ప్రముఖ రచయిత జావేద్ అక్తర్ సృష్టిస్తూ.. హిందీ పరిశ్రమలో మతపరమైన విషయాలపై, దిలీప్ చౌహాన్ (యూసెఫ్ ఖాన్), షాహిద్ ఖాన్ వంటి ఎందరో కళాకారులు అగ్రస్థానంలో ఉన్నారని గుర్తుచేశారు. ప్రస్తుతం ఈ వ్యాఖ్యలతో హిందీ చిత్ర పరిశ్రమలో కొత్త చర్చ మొదలైంది.



ఏం ఫిగర్ రో బాబు

'వెంకటాద్రి ఎక్స్ ప్రెస్' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ గురించి స్పెషల్ గా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఇక ఇండస్ట్రీకి వచ్చిన అతి తక్కువ కాలంలోనే వరుస విజయాలతో స్టార్ హీరోయిన్ గా ఎదిగింది. అలా రామ్ చరణ్, ఎన్టీఆర్, అల్లు అర్జున్, రవితేజ, మహేష్ బాబు వంటి స్టార్ హీరోల సరసన నటించి చుంబి క్రేజ్ సంపాదించింది. తాజాగా రకుల్ తన ఇన్ స్టాలో అదిరిపోయే ఫోటోస్ షేర్ చేసింది. యద అండాలు, టైప్ కనిపించేలా బోల్డ్ షోస్ చేసింది. మత్తెక్కించే కళ్యాణ్ చూస్తూ ఫ్యాన్స్ ను మెప్పిస్తే చేసింది. ఇక వాటికి.. 'దుస్తులు సరదాగా ఉన్నప్పుడు మరియి పాత్రికేయ దూకుడుగా ఉన్నప్పుడు' అనే క్యాప్షన్ జోడించింది. దీంతో ఈ పోస్ట్ కాస్త నెట్టింట్ వైరల్ గా మారింది. ఇక దీన్ని చూసిన నెటిజన్లు ఏం ఫిగర్ రా బాబు అంటూ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

టీవీస్టులతో ఉత్కంఠను కలిగిస్తోన్న 'యుఫోరియా' ట్రైలర్



సీనియర్ నటి భూమిక, సారా అర్చన, గౌతమ్ వాసుదేవ్ మీసన్ కీలక పాత్రల్లో నటించిన తాజా చిత్రం 'యుఫోరియా' ప్రేక్షకుల ముందుకు రావడానికి సిద్ధమవుతోంది. గుణశేఖర్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ సినిమాను సీనియర్ గుణశేఖర్ నిర్వహిస్తున్నారు. యువత మాదకద్రవ్యాలకు బానిసలైతే వారి భవిష్యత్తు ఎలా చీకట్లోకి వెళ్లిపోతుందన్న అంశాన్ని కథాంశంగా తీసుకుని ఈ చిత్రం రూపొందింది. శరవేగంగా షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ మావీ ఫిబ్రవరి 6న థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. విడుదల తేదీ దగ్గరపడుతుండటంతో చిత్రబృందం వరుస అవేడేట్స్ తో సినిమాపై అంచనాలను పెంచుతోంది. ఈ క్రమంలో తాజాగా 'యుఫోరియా' ట్రైలర్ ను విడుదల చేశారు. ఈ ట్రైలర్ కేవలం వినోదాన్ని మాత్రమే కాకుండా సమాజాన్ని ఆలోచింపజేసేలా ఉంది. డ్రగ్స్ మత్తులో మునిగిపోయిన ఓ యువకుడు, సివిల్ సర్వెంట్ కావాలనే కలలు కంటున్న ఓ అమ్మాయిపై చేసిన ఘోరమైన నేరం అమె ఆశయాల్ను ఎలా ధ్వంసం చేసిందో ఇందులో చూపించారు. నేటి యువత మాదకద్రవ్యాల బారి న పడి, విచక్షణ కోల్పోయి ఎలా నేరాలకు పాల్పడుతున్నారో దర్శకుడు ప్రభావంతంగా ఆవిష్కరించారు. ఈ చిత్రంలో భూమిక పోషించిన పాత్ర ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తోంది. నేరం చేసిన యువకుడి తల్లిగా కనిపించిన ఆమె, కొడుకు చేసిన తప్పును సహించలేక బాధితురాలికి న్యాయం జరగాలంటూ న్యాయంగా హైకోర్టును ఆశ్రయిస్తుంది. ఆ తర్వాత జరిగిన పరిణామాలు, బాధితురాలికి న్యాయం జరిగిందా లేదా అన్న ప్రశ్న ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. అలాగే పోక్స్ చట్టాన్ని ఎలా ప్రయోగించారు? ఆధారాలను ఎలా సేకరించారు? వంటి అంశాలను దర్శకుడు గుణశేఖర్ సహజంగా తెరపై ఆవిష్కరించినట్లు ట్రైలర్ ద్వారా తెలుస్తోంది.

ధనుష్-మృణాల్ ఇద్దరి మధ్య ఎంత ఏజ్ గ్యాప్ ఉందో తెలిస్తే షాక్ అవ్వాలిందే?

కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో ధనుష్, క్రేజ్ బ్యూటీ మృణాల్ రాకార్ మధ్య ప్రేమాయణం సాగుతోందంటూ సోషల్ మీడియాలో వరుస వార్తలు హాల్ చల్ చేస్తున్నాయి. గత కొద్ది కాలంగా ప్రైవేట్ పార్టీల్లో ఇద్దరూ క్లోజ్ గా కనిపించడంతో ఈ రూమర్లకు మరింత బలం చేకూరింది. అంతేకాదు, త్వరలోనే వీరిద్దరూ వివాహ బంధంలోకి అడుగుపెట్టబోతున్నారన్న ప్రచారం కూడా జోరుగా సాగుతోంది. ఫిబ్రవరి 14న వీరి వివాహం చేసుకోబోతున్నారంటూ ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇప్పటికే సూపర్ స్టార్ కూతురు ఐశ్వర్యతో పెళ్లి ఇద్దరు పిల్లలున్న ధనుష్ ను మృణాల్ పెళ్లి చేసుకోబోతుందంటే.. ఈ విషయం కాస్త నెట్టింట్ హాట్ టాపిక్ గా మారింది. గత వారం రోజుల నుంచి ఎక్కడ చూసిన వీరికి సంబంధించిన వార్తలే దర్శనమిస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో.. తాజాగా, మరో షాకింగ్ న్యూస్ నెట్టింట్ చక్కర్లు కొడుతూ అందరినీ ఆశ్చర్యపరుస్తోంది. అదేంటంటే.. వీరిద్దరి మధ్య ఉన్న ఏజ్ గ్యాప్ నెట్టింట్ హాట్ టాపిక్ గా మారింది. మృణాల్ రాకార్ 1992 ఆగస్టు 1, న జన్మించింది. ప్రస్తుతం ఆమెకు 33 సంవత్సరాలు. ఇక నటుడు ధనుష్ విషయానికి వస్తే.. 1983 జూలై 28, న జన్మించారు. ఇప్పుడు ఆయనకు 42 సంవత్సరాలు. ఇక లెక్కన వీరిద్దరి మధ్య దాదాపు 9 ఏళ్ల ఏజ్ గ్యాప్ ఉందంటే గమనార్హం. ఇక ఈ విషయం తెలుసుకున్న నెటిజన్లు మృణాల్ ను ఏకిపోస్తున్నారు. పెళ్లి పిల్లలున్న వారు తప్ప మరేకరు దొరకలేదా? అని దారుణంగా మాట్లాడుతున్నారు. మరికొందరు మాత్రం ప్రేమ ఎవరిపై ఎప్పుడు మొదలవుతుందో? తెలియదు అది వీరిద్దరి మధ్య కూడా జరగొచ్చుగా? అని సపోర్ట్ గా నిలుస్తున్నారు.

