

ప్రశాంతంగా ముగిసిన మున్సిపల్ ఎన్నికలు..

నమోదైన పోలింగ్ 74.96శాతం



ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్న వ్యక్తురాలు

మొదటిసారి ఓటు వేసిన యువత

రాయికల్, ఫిబ్రవరి 11: రాయికల్ పట్టణంలో బుధవారం జరిగిన

మున్సిపల్ ఎన్నికల పోలింగ్ ప్రశాంతంగా ముగిసింది. పట్టణంలోని 12 వార్డుల్లో 13084 మంది

ఓటర్లు ఉండగా 24 పోలింగ్ కేంద్రాలలో 9808 మంది తమ ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్నారు. 1వ వార్డులో 75.13 శాతం... 2వ వార్డులో 72.35 శాతం. 3వ వార్డులో 74.79 శాతం... 4వ వార్డులో 78.43 శాతం. 5వ వార్డులో 79.01 శాతం... 6వ వార్డులో 76.54 శాతం... 7వ వార్డులో 75.27 శాతం. 8వ వార్డులో 74.56 శాతం. 9వ వార్డులో 76.59 శాతం. 10వ వార్డులో 73.72 శాతం... 11వ వార్డులో 71.23 శాతం... 12వ వార్డులో 73.01 శాతం మొత్తంగా 74.96 శాతం పోలింగ్ నమోదైనట్లు ఎన్నికల ప్రత్యేక అధికారి గౌతమ్ రెడ్డి, మున్సిపల్ కమిషనర్ నాగరాజు తెలిపారు. ప్రతి వార్డుకు రెండు పోలింగ్ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడంతో ఓటర్లు వరుసలో నిలబడే పరిస్థితి రాలేదు. ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా రూరల్ సిఐ సుధాకర్, ఎస్సై సుధీర్ రావు పటిష్టమైన చర్యలు తీసుకున్నారు. ఎంపిడిఓ చిరంజీవి, తహశీల్దార్ నాగార్జున, ఎంపిఓ సుబ్బ, విద్యుత్ శాఖ ఏఈ నవీన్, టిపోటి అభయ్ రాజ్, మున్సిపల్ మేనేజర్ వెంకటే, అధికారులు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పోలింగ్ సరళిని పరిశీలిస్తున్న అధికారులు



ఓటు వేసిన కుటుంబ సభ్యులు...

అధికార పార్టీ గుర్తు లేని బ్యాలెట్ పేపర్

రాయికల్ ఫిబ్రవరి 11:

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా బుధవారం మున్సిపల్ ఎన్నికలు జరిగాయి. అన్ని పార్టీలు ఎన్నికల్లో గెలుపే లక్ష్యంగా పనిచేశాయి. కానీ రాయికల్ మున్సిపాలిటీలోని రెండవ వార్డు బ్యాలెట్ పేపర్ లో అధికార పార్టీ గుర్తు లేకుండా పోయింది. ఆ వార్డులో కాంగ్రెస్ పార్టీ టికెట్ దక్కిన అభ్యర్థి ముందే పోటీ నుండి తప్పుకోవడంతో కారు, కమలం, నోటా గుర్తులు మాత్రమే ఉన్నాయి. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఎన్నికలు జరుగుతున్న మున్సిపాలిటీలలోని వార్డుల్లో అధికార పార్టీ చేతి గుర్తు లేకపోవడం బహుశా ఇక్కడే కావచ్చని ప్రజలు చర్చించుకుంటున్నారు.

హస్తం హవా!

70 శాతం మునిసిపాలిటీల్లో కాంగ్రెస్ అధికారిక అవకాశం

7 కార్పొరేషన్లలో 5 కాంగ్రెస్ ఖాతాలోకి

కరీంనగర్, నిజామాబాద్లో

బీజేపీకి లభించనున్న మెజారిటీ?

ఈ ఎన్నికల్లోనూ కారు జోరు అంతంతే

ఉమ్మడి మెదక్లో మాత్రమే స్వల్ప అధిపత్యం

కేసీఆర్ ఇలాకా గజ్వేల్లోనూ క్లిష్టమే

సిరిసిల్లలో ఎగరనున్న గులాబీ జెండా!

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 11:

రాష్ట్రంలో మునిసిపాలిటీలపైనా కాంగ్రెస్ జెండా ఎగిరే అవకాశం కనిపిస్తోంది. పంచాయతీ ఎన్నికల్లో మెజారిటీ సర్పంచ్ స్థానాలను దక్కించుకుని గ్రామీణ తెలంగాణపై పట్టు సాధించిన అధికార పార్టీ.. మునిసిపల్ ఎన్నికల్లోనూ అదే జోరు కొనసాగించే సూచనలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. క్షేత్ర స్థాయి పరిశీలన ప్రకారం.. 70 శాతానికి చేరువలో మునిసిపాలిటీలు, 5 కార్పొరేషన్లలో హస్తం పార్టీకి స్పష్టమైన ఆధిక్యం లభించే అవకాశాలున్నాయి. ఇక మిగిలిన మునిసిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్లలో ప్రత్యర్థి పార్టీలతో కాంగట? ప్రకు గట్టిపోటీ ఎదురుకానున్నట్లు తెలుస్తోంది. కాగా, రాష్ట్రంలో ప్రధాన ప్రతిపక్షమైన బీఆర్ఎ?సకు.. ఈ ఎన్నికల్లోనూ ఆశించిన ఫలితాలు దక్కనిపోవచ్చని అంచనాలు చెబుతున్నాయి. గత మునిసిపల్ ఎన్నికల్లో దాదాపు 95 శాతానికి పైగా సీట్లు దక్కించుకున్న గులాబీ పార్టీ.. ఈసారి మాత్రం ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా వరకే తన పట్టు కాస్త నిలుపుకోగలిగింది. అయితే ఈ జిల్లాలోనూ మాజీ సీఎం కేసీఆర్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న నియోజకవర్గంలోని గజ్వేల్ మునిసిపాలిటీలో ఆ పార్టీ ఆశించిన స్థాయిలో ఫలితాలు వచ్చే సూచనలు కనిపించడంలేదు. ఇక ఎన్నికలు జరిగిన ఏడు కార్పొరేషన్లలో అన్ని చోట్లా బీఆర్ఎ?సకు ఆశాజనకమైన ఫలితాలు రాకపోవచ్చని తెలుస్తోంది. వీటిలో మూడు కార్పొరేషన్లలోనైతే పార్టీ ఉనికి నామమాత్రమే కానుందని స్పష్టమవుతోంది. కాగా, ఉత్తర తెలంగాణలోని కార్పొరేషన్లు, మునిసిపాలిటీలను పక్కాగా దక్కించుకోవాలనే లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన బీజేపీ.. ఈ ప్రాంతంలోని రెండు కార్పొరేషన్లలో అధికార కాంగట? ప్రకు నువ్వా? నేనా? అన్నట్లుగా గట్టిపోటీనిచ్చింది.

కాంగ్రెస్ స్పష్టమైన అధిపత్యం..

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 116 మునిసిపాలిటీల్లో ఎన్నికలు జరగగా.. వీటిలో 70 శాతం మునిసిపాలిటీలను కాంగ్రెస్ పూర్తి ఆధిక్యంతో దక్కించుకునే అవకాశం కనిపిస్తోంది. మరో 20 శాతం మునిసిపాలిటీల్లో ప్రత్యర్థి పార్టీలతో గట్టిపోటీ నెలకొన్నా.. ఎక్స్ అఫీషియో ఓట్లతో వాటిలోనూ ఆత్యధిక కాంగ్రెస్ ఖాతాలోకి చేరే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. కార్పొరేషన్లలో మహబూబ్ నగర్, నల్గొండ, కొత్తగూడెం, మంచిర్యాల, రామగుండం.. కాంగట? ప్రకు దక్కడం ఖాయమని అంచనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. మొత్తంగా మునిసిపల్ ఎన్నికలు జరిగిన ఉమ్మడి 8 జిల్లాల్లోనూ కాంగ్రెస్ అధిపత్యం ప్రదర్శించిన పరిస్థితి కనిపిస్తోంది. మరోవైపు బీజేపీకి నిజామాబాద్, కరీంనగర్ కార్పొరేషన్లలో మెజారిటీ సీట్లు వచ్చే అవకాశం ఉంది. నిజామాబాద్ కార్పొరేషన్లో మొత్తం 60 డివిజన్లు ఉంటే.. ఇందులో మ్యాజిక్ ఫిగర్ 30కి చాలా దగ్గరగా బీజేపీ రావచ్చనే అంచనాలున్నాయి. కాంగట? ప్రకు 20కి అటు ఇటుగా, ఎంబఎంకు పదికి అటు ఇటుగా డివిజన్లు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే మేయర్ ఎన్నిక నాటికి ఎక్స్ అఫీషియో ఓట్లు, ఇతర సమీకరణాలు కీలకమవుతాయని రాజకీయ వర్గాలు విశ్లేషిస్తున్నాయి. కాగా, ఉమ్మడి రంగారెడ్డి జిల్లాలో ఒక మునిసిపాలిటీ బీజేపీ దక్కవచ్చని అంచనాలు వెలుపడుతున్నాయి. గత మునిసిపల్ ఎన్నికల్లో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా తిరుగులేని అధిపత్యం ప్రదర్శించిన బీఆర్ఎ?సకు ఈసారి ప్రతికూల ఫలితాలే వచ్చేలా కనిపిస్తున్నాయి. రాష్ట్రంలో మొత్తం మునిసిపాలిటీలకుగాను కేవలం 8 శాతం మునిసిపాలిటీల్లోనే గులాబీ పార్టీకి స్పష్టమైన ఆధిక్యం రావచ్చని తెలుస్తోంది. ఆ పార్టీ వర్ధిల్లి (వెసిసిల్లో కేసీఆర్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న సిరిసిల్లలో గులాబీ జెండా ఎగరడం ఖాయమని తెలుస్తోంది. ఇక బీఆర్ఎస్ అధినేత, మాజీ సీఎం కేసీఆర్ సొంత జిల్లా అయిన ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లాలో మూడింటింకా వంతుగా మునిసిపాలిటీల్లో కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ స్పష్టమైన ఆధిక్యత సాధించే అవకాశాలు ఉండగా.. మిగిలిన చోట్ల నువ్వా? నేనా? అనే పరిస్థితులు ఉన్నాయని అంచనాలు చెబుతున్నాయి.

చెస్ నెట్వర్క్ ప్రతిమ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు చెస్ బోర్డుల పంపిణీ

పర్యవేక్షణ, ఫిబ్రవరి 11

పర్యవేక్షణ మండలకేంద్రం ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల యందు ఎంకాఓ బిక్రమతి అధ్యక్షత చెస్ నెట్వర్క్ గ్లోబల్ ప్రతిమ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు చెస్ బోర్డుల పంపిణీ పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ఫౌండర్ మరియు అగ్లెజెర్ కొదాటి సుధీర్ కెనడ మరియు ప్రతిమ ఫౌండేషన్ డాక్టర్ హరిణి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై విద్యార్థులకు చెస్ బోర్డు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ బోయినపల్లి హరిణి మాట్లాడుతూ చదరంగం ఆరోగ్యకరమైన ఆట అని, సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం లాంటి మెలకువలను ఈ ఆట నేర్పుతుందని, క్రమశిక్షణకు కూడా పెంచుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వాలకు కూడా క్రీడలకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్న విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు ఎన్నోరైలు చేస్తున్న కృషిని ఆమె ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. కొదాటి సుధీర్ మాట్లాడుతూ ఈరోజులో చాలామంది పిల్లలు హానికరమైన సెల్, డిజిటల్ ఆకర్షణలకు బానిసలు అవుతున్న క్రమంలో చెస్ ఆట పట్ల ఆసక్తిని పెంపొందించే చేసేలా ఉపాధ్యాయులు కృషి చేయాలని, విద్యార్థుల లో ఆలోచన, మెలకువలు పెంచాలని పేర్కొన్నారు, చెస్ ఆట ప్రాధాన్యత పై అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జడ్పీ హెచ్ఎస్ పర్యవేక్షణ ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు కె నవీన్ కుమార్, ఏనుగల్లు కాంపెక్స్ ప్రధానోపాధ్యాయులు గాయపర్తి గార్జు, వివిధ పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు, వెనిశెట్టి రాజన్న, డాక్టర్ ఏ విజయ్ కుమార్ రిటైర్డ్ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపల్, గంప అశోక్ కుమార్ రిటైర్డ్ మండల విద్యాశాఖ అధికారి వివిధ పాఠశాలల విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కలిసికట్టుగా కూటమి

- మరో 15 ఏళ్లు ఇలాగే కొనసాగాలి: బాబు - కూటమి బలం మరింత పెరిగింది - ఎక్కడా విభేదాలు ఏర్పడలేదు
- ఈ ఐక్యత కింది వరకూ కొనసాగాలి - గుజరాత్ లో 5 దఫాలుగా ఒకే ప్రభుత్వం - అదే స్ఫూర్తితో ఇక్కడా గెలవాలి: సీఎం
- అర్థవంతంగా మాట్లాడాలని సూచన - మన మధ్య చిచ్చు పెట్టే ప్రయత్నాలు - అందరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలి: పవన్

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 11: రాష్ట్రంలో మరో 15 ఏళ్లపాటు కూటమి ఐక్యత ఇలాగే కొనసాగాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆకాంక్షించారు. ఈ ఇరవై నెలల్లో మూడు పార్టీల నాయకత్వంలో ఎక్కడా విభేదాలు ఏర్పడలేదని, ఇది శుభ పరిణామమని చెప్పారు. ఇకపైనా ఇదే ఐక్యత కొనసాగాలని, కింది స్థాయి వరకు ఇలాగే ఉండాలని.. అప్పుడే రాష్ట్రాభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని స్పష్టం చేశారు. ఇందుకు తగ్గట్టుగా మంచి పనులు చేసి ఎమ్మెల్యేలు పేరు తెచ్చుకోవాలని కోరారు. బుధవారం అసెంబ్లీ కమిటీ హాలులో టీడీపీ-జనసేన-బీజేపీలతో కూడిన ఎన్డీఏ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ భేటీలో ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు, బీజేపీ శాసనసభాపక్ష నేత విష్ణుకుమార్ రాజు కూడా పాల్గొన్నారు. “మొన్నటి ఎన్నికల కంటే నేడు కూటమి బలం, ప్రజల మద్దతు మరింత పెరిగింది. ఎన్నికల ముందు ఏ స్ఫూర్తితో పనిచేశామో, అదే స్ఫూర్తితో మున్ముందు కూడా పనిచేయాలి. మూడు పార్టీలూ ఐక్యంగా ప్రజల వద్దకు వెళ్లి ఓట్లు అడిగే పరిస్థితి ఉండాలి. గుజరాత్ లో వరుసగా ఐదుసార్లు బీజేపీ గెలిచి అధికారంలో కొనసాగుతోంది. అదే స్ఫూర్తితో ఇక్కడా విజయాలు సొంతం చేసుకోవాలి. శాశ్వతంగా రాజకీయాల్లో నిలబడేలా అందరూ మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలి” అని ఆకాంక్షించారు. ఎమ్మెల్యేలు తమ వ్యక్తిగత కక్షలను ప్రస్తావించేందుకు అసెంబ్లీని వేదికగా చేసుకోవద్దని సీఎం చంద్రబాబు సూచించారు. ‘సభలో మనం మాట్లాడే ప్రతి మాటా 5కోట్ల మంది ప్రజలు వింటున్నారన్న విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోండి. సభకు వైసీపీ వారు వచ్చారా లేదా అన్నది లెక్క కాదు. మనం ప్రజలకు జవాబుదారీగా ఉండాలనే విషయాన్ని సభ్యులందరూ గుర్తుంచుకోవాలి’ అని హితవుపలికారు. అసెంబ్లీ సమావేశాలను సభ్యులందరూ సీరియస్ గా తీసుకోవాలని, ఉదయం 9 నుంచి మధ్యాహ్నం 1.30 వరకు సభ్యులు అంతా సభలోనే ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. తాను కూడా సభను పూర్తిగా ఫాలో అవుతానని, సభలో సజ్జెక్టుపై అర్థవంతమైన చర్చలు జరగాలని స్పష్టం చేశారు. సభలో ఆవు

కథలు మాట్లాడవద్దని.. అడిగే ప్రతి అంశమూ అర్థవంతంగా ఉండాలని అన్నారు. అనుకున్న విషయాన్ని 3-5 నిమిషాల్లో చెప్పేలా ప్రతి సభ్యుడూ సన్నద్ధమై రావాలని సూచించారు. తాను ప్రతిరోజూ ఉదయం 11 గంటలకు సభకు వచ్చి ముగిసేవరకు ఉంటానని.. ప్రతి సభ్యుడు, మంత్రి మాట్లాడే అంశాలను నోట్ చేసుకుంటానన్నారు. **సజ్జెక్టు పెంచుకోండి..** మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు అన్ని అంశాలపై అవగాహన పెంచుకోవాలని సీఎం సూచించారు. తనకు టెక్నాలజీ గురించి లోతుగా తెలియదని.. కానీ దాని వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో బాగా తెలుసుకుంటానని.. అదే మనకు ఆ అంశంపై అవగాహన కలిగిస్తుందని అన్నారు. ‘క్యాంపెయిన్ మన రాష్ట్రంలో కోర్టుకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని కోరితే 1.60 లక్షల మంది విద్యార్థులు దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. ఐఐఐటీ-మద్రాస్ ఈ కోర్టుపై దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తే మొత్తం 2.50 లక్షల దరఖాస్తులు వచ్చాయి. వాటిలో మన రాష్ట్రం వారివే 1.10 లక్షలు ఉన్నాయి’ అన్నారు. ఇక జిల్లాల వారీగా ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, ఎస్సీ, కలెక్టర్లతో ఉమ్మడి సమావేశం నిర్వహిస్తామని.. పొలిటికల్ గవర్నాన్స్ లో భాగంగా ఎమ్మెల్యేల గౌరవాన్ని పెంచుతామని సీఎం చెప్పారు. నియోజకవర్గాల్లో పెండింగ్ పనులు గుర్తిస్తే ప్రాధాన్య క్రమంలో వాటిని పూర్తి చేద్దామన్నారు. ‘మనం చేసే అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు మంచి ఫలితాలిస్తున్నాయి. రాష్ట్రం ఇంకా పూర్తిగా కోలుకోలేదు. కానీ వ్యవస్థలను గాడిన పెట్టాం’ అని చెప్పారు. **కేంద్ర సాయంతోనే పురోగతి..** ఎన్నికల్లో చెప్పిన అన్ని పథకాలను అమలు చేస్తున్నామంటే కేంద్రం ఎంతో సహకారం అందించబట్టే అది సాధ్యమవుతోందని సీఎం తెలిపారు. అందుకే వెంటిలేటర్ పై ఉన్న రాష్ట్రాన్ని గాడిన పెట్టగలిగామన్నారు. ‘కేంద్రం అమరావతి, పోలవరానికి డబ్బులు ఇవ్వకపోయి ఉంటే ఆ ప్రాజెక్టులు మళ్లీ గాడిన పడేవి కావు. 2027 జూన్ నాటికి పోలవరం ప్రాజెక్టును పూర్తి చేసి జాతికి అంకితం చేయబోతున్నామంటే కేంద్రం అందిస్తున్న సాయమే కారణం. విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ ను దాని సాయంతోనే నిలబెట్టాం. మన రాష్ట్రం కోసం

కేంద్రం తన పాలసీనే మార్చుకుని స్టీల్ ప్లాంట్ కు సాయం చేసింది. దీంతో చాలాకాలం తర్వాత ఉక్కు ఫ్యాక్టరీ రూ.54 కోట్ల లాభాలు ఆర్జించగలిగింది. స్టీల్ ప్లాంట్ ఉద్యోగులు ఇదే స్థాయిలో పనిచేస్తే దేశంలోనే అత్యుత్తమ ప్రాజెక్టుగా నిలుస్తుంది. విజయవాడ, విశాఖ నడుమ హైస్పీడ్ రైలు కావాలని కేంద్రాన్ని కోరాం. అది కూడా త్వరలో సాకారమయ్యే అవకాశముంది. రాష్ట్రంలో రూ.లక్ష కోట్ల విలువైన జాతీయ రహదారుల ప్రాజెక్టులు.. రూ.90వేల కోట్ల విలువైన రైల్వే ప్రాజెక్టు పనులు జరుగుతున్నాయి. వీటన్నింటినీ ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి’ అని కోరారు. **తమ అరాచకాలు మరిచారు..** ప్రస్తుత సమావేశంలో ఉన్న 90 శాతం మంది వైసీపీ ప్రభుత్వ భాధితులేనని సీఎం అన్నారు. ‘నేడు నీతులు చెబుతున్న వైసీపీ నేతలు.. నాడు అధికారంలో తాము చేసిన అరాచకాలను మరచిపోయారు. వారి హయాంలో పవన్ కల్యాణ్ విశాఖ వెళ్లే కారు కూడా దిగనివ్వలేదు. హోటల్ గది నుంచి బయటకు కూడా రానివ్వకుండా అడ్డుకున్నారు. నా ఆరోగ్య సమయంలో మద్దతుగా పవన్ హైదరాబాద్ నుంచి వస్తుంటే అనేక అడ్డంకులు సృష్టించారు. ఇలా అనేక సవాళ్లను.. ఇబ్బందులను ఎదిరించి కూటమి ఐక్యంగా నిలబడి ఎన్నికల్లో గెలిచింది’ అని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో ప్రతి రంగంలోనూ వృద్ధి నమోదైందని, విద్యం సంపించి వికాసం దిశగా రాష్ట్రం పురోగతి సాధిస్తోందన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం 20 నెలల పాలనలో సాధించిన విజయాలు, చేపట్టిన సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించాలని సూచించారు. అతి తక్కువ కాలంలో జనం మెచ్చే పాలన అందించామని, వారి అవసరాలను గుర్తించి నిర్ణయాలు తీసుకున్నామని చెప్పారు. ప్రతి మంత్రి, ఎమ్మెల్యే ఈ విజయాలను, ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలను వివరించాలని కోరారు. గవర్నర్ ప్రసంగం కూడా అదే విధంగా సాగిందన్నారు. **అన్ని మతాలనూ గౌరవిస్తాం..** కూటమి ప్రభుత్వం ఎవరి మతవిశ్వాసాలను, భక్తుల సెంటిమెంటును దెబ్బతీయదని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. అన్ని మతాలను గౌరవిస్తుందన్నారు.

బనానా షేక్ లేదా అరటి పండ్లు..

రెండింటిలో ఏవి ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి..?



మన ఆరోగ్యానికి అరటిపండ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయన్న సంగతి మనకు తెలిసింది. అరటిపండ్లలో పైబర్ తో పాటు మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మన జీర్ణవ్యవస్థకు ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. పేగు ఆరోగ్యానికి ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఇవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల తక్కువ శక్తి అభిస్తుంది. అల్పాహారంగా, చిరుతిండిగా లేదా జిమ్ చేసిన తరువాత వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే కొంత మంది అరటిపండ్లను నేరుగా తినడానికి ఇష్టపడరు. అరటిపండ్లతో బనానా షేక్ వంటి వాటిని తయారు చేసి తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే అరటిపండ్లను నేరుగా తినడం మంచిదా.. స్నాక్స్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిదా.. అన్న సందేహాలు కూడా మనలో చాలా మందికి వస్తూ ఉంటాయి.

మిల్క్ షేక్ వద్దు..

అరటిపండ్లను ఏ విధంగా తీసుకోవడం మన ఆరోగ్యానికి, జీర్ణవ్యవస్థకు మంచిదో.. నిపుణులు దీని గురించి ఏమంటున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, అరటిపండ్లను ఏ రూపంలో తీసుకోవాలో వ్యక్తి శారీరక శ్రమపై ఆధారపడి ఉంటుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవాలనుకునే వారు అరటిపండ్లను నేరుగా తీసుకోవడం మంచిది. జిమ్ కి వెళ్లే వారు, భారీ వ్యాయామాలు చేసే వారికి క్యాలరీలు ఎక్కువగా అవసరమవుతాయి. కనుక వ్యాయామాలు చేసేవారు అరటి పండ్లను మిల్క్ షేక్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిదిని నిపుణులు అభిప్రాయపడు తున్నారు. ఇక ఆయుర్వేదం ప్రకారం అరటిపండ్లను సమలి తినడం మంచిదిని వారు చెబుతున్నారు.

అరటిపండ్లను సమలడం వల్ల లాలాజలంలో ఉండే సమ్మేళనాలు సక్రియం చేయబడతాయి. దీంతో జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది. **జీర్ణ క్రియకు ఆటంకం..** అరటిపండ్లను సమలడం వల్ల దానిలో ఉండే మొత్తం పోషకాలు శరీరానికి చక్కగా అందుతాయి. అరటిపండ్లతో స్యూతీ, షేక్ వంటివి చేసి తీసుకోవడం వల్ల దానిని సమలాల్నిన అవసరం లేదు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థపై అదనపు భారాన్ని కలిగిస్తుందిని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా ఆయుర్వేదం ప్రకారం రెండు రెండు వేరువేరు పదార్థాలను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీర సహజ సమతుల్యం దెబ్బతింటుంది. అరటిపండ్లను పాలతో కలిపి మిక్స్ చేసి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో కఫం పెరుగుతుంది. ఇది సైనస్, జలుబు, అలర్జీ వంటి వాటికి దారి తీస్తుంది. బనానా షేక్ పొట్టలోకి చేరిన తరువాత అరటిపండ్లలో ఉండే మాలిక్, సిట్రిక్ ఆమ్లాలు పాలతో కలిసి పెరుగుగా మారుతుంది. దీంతో జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. బనానా షేక్ జీర్ణ అవ్వడానికి సమయం పట్టడంతో పాటు పోషకాలను కూడా శరీరం సరిగ్గా గ్రహించదు. కనుక అరటిపండ్లను నేరుగా తీసుకోవడమే మంచిదిని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. క్యాలరీలు ఎక్కువగా కావాల్సిన వారు అరటిపండ్లను తిన్న రెండు గంటల తరువాత పాలు తాగడం మంచిదిని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఉండడంతో పాటు శరీరానికి పోషకాలు కూడా చక్కగా అందుతాయి. పొట్ట సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు బనానా షేక్ ను తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పచ్చసొన వద్దనకండి!

గుడ్డులో పచ్చసొన తింటే కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని, అది గుండెకు ప్రమాదమని భావించి చాలామంది దాన్ని వకన పెడతారు. మరి ముఖ్యంగా జిమ్ కు వెళ్లేవారు గుడ్డులోని తెల్లసొనను మాత్రమే తిని పచ్చసొనను పారేస్తుంటారు. కానీ పచ్చసొనతో కలిపి తింటేనే గుడ్డు సంపూర్ణ ఆహారం అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కేవలం తెల్లసొన మాత్రమే తినడం వల్ల ప్రయోజనం కంటే నష్టమే ఎక్కువ. తెల్లసొన ఒక ఇన్ ఫ్లమేటరీ ప్రోటీన్. దీనికి శరీరంలో మంటను కలిగించే స్వభావం ఉంటుంది. దీన్ని పచ్చసొనతో కలిపి తిన్నప్పుడు మాత్రమే అది సమతుల్యమైన సంపూర్ణ ఆహారంగా మారుతుంది. పచ్చసొనలో కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుందనే కారణంతో దాన్ని అందరూ విలన్ గా చూస్తారు. కానీ, వాస్తవానికి గుడ్డులోని మెజారిటీ పోషకాలు అందులోనే ఉంటాయి. తెల్లసొనతో పోలిస్తే పచ్చసొనలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ ఇ, ఒమేగా-

3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుషలంగా లభిస్తాయి. మన శరీరానికి అవసరమైన కొలెస్ట్రాల్ లో దాదాపు 85 శాతం మన కాలేయమే సొంతంగా తయారు చేస్తుంది. కేవలం 15 శాతం మాత్రమే మనం తినే ఆహారం ద్వారా అందుతుంది. శరీరం తనంతట తానుగా తయారు చేసుకునేది ఆరోగ్యానికి ఎప్పుడూ హానికరం కాదు. కణాల నిర్మాణం, హార్మోన్ల ఉత్పత్తి, మెదడు పనితీరు, రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుపడటానికి కొలెస్ట్రాల్ ఎంతో కీలకంగా ఉండాలంటే పచ్చసొనను విస్మరించకూడదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలనుకున్నా, మీ కండరాలు దృఢంగా తయారవ్వాలన్నా గుడ్డును పచ్చసొనతో కలిపి పూర్తిగా తినడమే శ్రేయస్కరం. మారెట్టో డొరికే కృత్రిమ ప్రోటీన్ కంటే ప్రకృతి సిద్ధంగా ఉత్పత్తి అయ్యే గుడ్డు ద్వారా లభించే పచ్చసొన ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

డయాబెటిస్ వచ్చేందుకు

చాలా ఏళ్ల ముందే ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..!

మన ఆరోగ్యంలో చిన్న చిన్న మార్పులు జరుగుతున్నప్పటికీ వాటిని మనం అంతగా పట్టించుకోం. కానీ ఈ మార్పులే కొన్నిసార్లు తీవ్ర అనారోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. లక్షణాలు కనబడకుండా చిన్న చిన్న మార్పులతో వచ్చే అనారోగ్య సమస్యల్లో డయాబెటిస్ ఒకటి. ఈ వ్యాధి చాలా నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. శక్తి స్థాయిలు తగ్గడం, నరాలు, చూపు, రోగనిరోధక శక్తిపై మొదటగా ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. కానీ ఈ లక్షణాలను ఎవరూ పట్టించుకోరు. నిజానికి డయాబెటిస్ వచ్చే ముందు నుండే శరీరం మెటాబాలిక్ ఒత్తిడిని సూచించడం మొదలుపెడుతుంది. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే 13 సంవత్సరాల ముందు నుండే శరీరంలో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ పెరగడం మొదలవుతుంది. అలాగే చిన్న వయసులో రోగనిరోధక శక్తిలో వచ్చే మార్పులు టైప్ 1 డయాబెటిస్ ను సూచిస్తాయి. డయాబెటిస్ బారిన పడే ముందు మన శరీరంలో రోజువారీ ఆరోగ్యంలో వచ్చే చిన్న చిన్న మార్పుల గురించి తెలుసుకుందాం.

శరీరం భారంగా అనిపించడం.. డయాబెటిస్ నిర్ధారణకు ముందే గుండెపై ఒత్తిడి మొదలవుతుంది. ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ గుండె పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పటికీ అలసటగా ఉండడం, మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు శరీరం భారంగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. చాలా మంది వీటిని పని ఒత్తిడి, వయసు పైబడడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని భావిస్తారు. అలాగే మెటాబాలిక్ అసమతుల్యత కారణంగా నరాలలో, చర్మంలో మార్పులు వస్తాయి. పాదాలు, వేళ్లలో మంట, తిమ్మిర్లు రావడం, మెడ, చంకలు వంటి భాగాల్లో చర్మం నల్లగా మారడం, చర్మం పొడిగా, దురదగా ఉండడం వంటివి జరుగుతాయి. ఇవన్నీ కూడా చాలా నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. కనుక వీటిని ఎవరూ అంతగా పట్టించుకోరు. తద్వారా డయాబెటిస్ తీవ్రత పెరుగుతుంది.

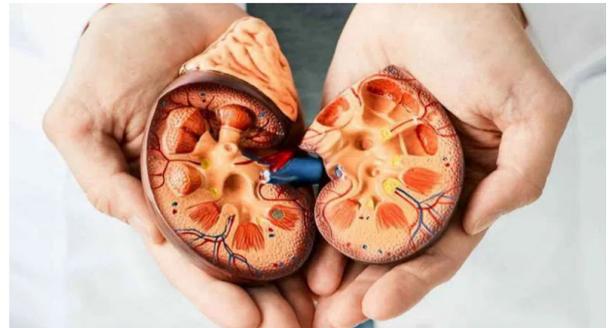


బలహీనపడుతుంది. తెల్లరక్తకణాల పనితీరు దెబ్బతింటుంది. దీంతో తరచూ యూరిన్ ఇన్సెక్షన్ లు రావడం, దంతాలు, చిగుళ్ల ఇన్సెక్షన్ లు రావడం, తరచూ ఫంగల్ ఇన్సెక్షన్ లు రావడం, చిన్న ఇన్సెక్షన్ లు కూడా ఆలస్యంగా తగ్గడం వంటివి జరుగుతాయి. ఇక గ్లూకోజ్ లో వచ్చే మార్పులు కంటిచూపుపై కూడా ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కళ్ళ మసకగా కనిపించడం, చూపులో మార్పు రావడం వంటివి జరుగుతాయి. స్ట్రీస్ ఎక్కువగా చూడడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అనుకుంటారు. కానీ శరీరంలో లేకపోవడం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ మెటాబాలిక్ అసమతుల్యతల వల్ల

కూడా ఇలా జరుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కనుక శరీరంలో కనిపించే ఈ మార్పులను గుర్తించడం చాలా అవసరం. లక్షణాలు మరీ ఎక్కువగా ఉంటే వైద్యుడిని సంప్రదించి ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్, ఎపా1ఎ వంటి రక్తపరీక్షలు చేయించుకోవాలి. జన్యుపరంగా డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉన్న వారు ఈ లక్షణాలను అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. డయాబెటిస్ ప్రారంభ దశలో ఉన్నప్పుడే గుర్తించడం వల్ల చికిత్స, జీవనశైలిలో మార్పుల కారణంగా వ్యాధి తీవ్రత పెరగకుండా ఉంటుందని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు.

మీ కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే

తరచూ ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాలి..!



మన శరీరం సక్రమంగా పనిచేయడానికి సహాయపడే అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో మూత్రపిండాలు కూడా ఒకటి. ఇవి మన శరీరంలో అతి ముఖ్యమైన విధులను నిర్వర్తిస్తాయి. వ్యర్థాలను బయటకు పంపించడం, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడం, శరీరంలో ద్రవాలను సమతుల్యంగా ఉంచడం, శరీర జీవక్రియలకు మద్దతు ఇవ్వడం వంటి అనేక విధులను మూత్రపిండాలు నిర్వర్తిస్తాయి. అయితే ప్రస్తుత కాలంలో మనలో చాలా మంది మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. జంక్ ఫుడ్ ను, ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతోంది. దీంతో మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటోంది. వాటి పనితీరు

కూడా తగ్గుతోంది. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యంపై మొత్తం శరీరం ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. కనుక మూత్రపిండాల కూడా ఒకటి. ఇవి మన శరీరంలో అతి ముఖ్యమైన విధులను నిర్వర్తిస్తాయి. వ్యర్థాలను బయటకు పంపించడం, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడం, శరీరంలో ద్రవాలను సమతుల్యంగా ఉంచడం, శరీర జీవక్రియలకు మద్దతు ఇవ్వడం వంటి అనేక విధులను మూత్రపిండాలు నిర్వర్తిస్తాయి. అయితే ప్రస్తుత కాలంలో మనలో చాలా మంది మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. జంక్ ఫుడ్ ను, ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతోంది. దీంతో మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటోంది. వాటి పనితీరు

మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని ఎంతగానో సహాయపడతాయి. కీరదోసకాయలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. కీరదోసకాయలలో పొటాషియం తక్కువగా ఉంటుంది కనుక మూత్రపిండ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు కూడా వీటిని తీసుకోవచ్చు. నిమ్మకాయలు కూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి మద్దతును ఇస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలలో రాళ్ల సమస్య నుండి కూడా బయటపడవచ్చు. నిమ్మకాయల్లో సిట్రిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాలలో రాళ్ళ ఏర్పడకుండా చేయడంలో దోహదపడుతుంది. రోజూ గోరు వెచ్చని నీటిలో నిమ్మకాయల కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల ఆరోగ్యంతోపాటు వాటి పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి మూత్రపిండాల కణాలు దెబ్బతినకుండా రక్షిస్తాయి.

ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. శరీరంలో ఉండే అదనపు ద్రవాలు, వ్యర్థాలు, విషాలు మూత్రం ద్వారా బయటకు పంపించడంలో కొత్తిమీర ఎంతో సహాయపడుతుంది. దీంతో మూత్రపిండాలలో రాళ్ళ ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. కొత్తిమీరలో అధికంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాపులను తగ్గించడంతో పాటు కణజాల నష్టం జరగకుండా కాపాడడంలో కూడా సహాయపడతాయి. దీనిలో నైట్రేట్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవాలనుకునే వారు అలాగే మూత్రపిండ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా ఈ ఆహారాలను తీసుకుంటూనే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడం, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడం, నీటిని తాగడం, ధూమపానాన్ని మానేయడం వంటివి చేయడం వల్ల మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా రాకుండా ఉంటాయని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు.

లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. ఎప్పటికప్పుడు వీటిని తీసుకోవాలి..!

మన శరీరంలో కాలేయం అనేక విధులను నిర్వర్తిస్తుంది. శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపించడం, శరీర జీవక్రియలను నిర్వహించడం, జీర్ణక్రియకు మద్దతు ఇవ్వడం, శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను నిల్వ చేయడం ఇలా అనేక రకాల విధులను ప్రతిరోజూ నిర్వహించుకుంటుంది. కాలేయ ఆరోగ్యం ఏ మాత్రం దెబ్బతిన్నా మొత్తం శరీర ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. కనుక కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా అవసరం. సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడంతో పాటు కొన్ని సులభంగా తయారు చేసుకునే పానీయాలను తీసుకోవడం

ద్వారా కాలేయాన్ని శుభ్రపరచుకోవడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే పానీయాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. **నీరు, గ్రీన్ టీ..** కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి. నీరు తాగడం వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉండడంతో పాటు శరీరం నుండి విషాలు ఎక్కువగా బయటకు తొలగిపోతాయి. అలాగే క్రీమ్, చక్కెర వంటివి లేకుండా బ్లాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా ఉంటుంది. దీనిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు

కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా చేయడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో ఫ్యాటీ లివర్, సిరోసిస్ వంటి కాలేయ సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా గ్రీన్ టీని తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దీనిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో మనకు దోహదపడతాయి.

లాగా పని చేస్తుంది. బీల్ రూట్ రసంలో ఉండే బీటాలెస్టెన్, నైట్రేట్లు కాలేయం నిర్విషీకరణ ఎంజైమ్లను పెంచుతాయి. బీల్ రూట్ రసం తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ వాపు తగ్గుతుంది. అలాగే ఆకుకూరలు, క్యారెట్లు, సెలెరి వంటి వాటితో జ్యూస్ చేసి తీసుకోవడం వల్ల కాలేయంలో డీటాక్సిఫికేషన్ ప్రక్రియతో పాటు కాలేయం ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. రోజూ ఒక గ్లాస్ నిమ్మకాయ నీరు తాగడం వల్ల కాలేయం సహజంగా శుభ్రపడుతుంది. నిమ్మకాయ నీరే అని చాలా మంది తేలికగా తీసుకుంటారు.

బీల్ రూట్, నిమ్మకాయ..



రెమ్మనరేషన్ లేకుండా సినిమా

సినిమా కళాత్మక వ్యాపారం. ఇక్కడ తారలు తమ ఇమేజీను బట్టి పారితోషకాన్ని డిమాండ్ చేస్తుంటారు. ఇక అగ్ర తారలైతే రెమ్మనరేషన్ విషయంలో ఏమాత్రం రాజీపడరు. కానీ ఈ ధోరణికి భిన్నంగా అగ్ర కథానాయిక తమన్నా 'ఓ రోమియో' అనే హిందీ సినిమాలో అతిథి పాత్రలో నటించినందుకును ఎలాంటి పారితోషకాన్ని తీసుకోలేదట. ప్రస్తుతం ఈ విషయం బాలీవుడ్ లో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. షాహిద్ కపూర్, త్రిప్తి డిప్రు జంటగా నటించిన ఈ రొమాంటిక్ ఎంటర్టైన్మెంట్ విశాల్ భరద్వాజ్ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ నెల 13న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ప్రచార కార్యక్రమాల సందర్భంగా దర్శకుడు విశాల్ భరద్వాజ్ రెమ్మనరేషన్ అంశం గురించి మాట్లాడారు. కథానాయిక తమన్నా '12వ ఫెయిల్' ఫేమ్ విక్రాంత మన్నే ఈ సినిమాలో అతిథి పాత్రలో నటించారని, తనతో ఉన్న స్నేహసంబంధాలతో పాటు ఓ మంచి కథకు న్యాయం చేయాలనే ఉద్దేశ్యంతో వారిద్దరూ పైసా పారితోషకాన్ని తీసుకోకుండానే నటించారని, ఈ రోజుల్లో అంతటి ఉదార స్వభావం ఉన్న వారు అరుదని ప్రశంసించారు. గెస్ట్ రోల్ కోసం కొన్ని రోజులే కేటాయించినా.. ఇప్పుడున్న వ్యాపార దృక్పథంలో ఉచితంగా నటించడం గొప్ప విషయమని బాలీవుడ్ వర్గాలంటున్నాయి. గత ఏడాది వచ్చిన 'ఓదెల-2' తర్వాత తెలుగులో తమన్నా మరో చిత్రానికి సైన్ చేయలేదు.

తెలుగు నేర్చుకోవడం చాలా కష్టం



'సవాళ్లను స్వీకరించడమంటే నాకిష్టం. కష్టతరమైనది సాధించినప్పుడు కలిగే ఆనందానికి విలువ కట్టలేం' అంటున్నారు బాలీవుడ్ భామ ప్రియాంక చోప్రా. ప్రస్తుతం ఆమె మహేశ్ బాబుకు జోడీగా రాజమౌళి 'వారణాసి' చిత్రంలో సబీషన్స్ విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ చిత్రబృందం ఓ నేషనల్ ఛానల్ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్నారు. 'తెలుగుభాషతో మీ ప్రయాణం ఎలా ఉంది?' అని ప్రియాంకను ఆ ఇంటర్వ్యూలో వ్యాఖ్యాత అడగా.. 'నాకు తెలుగు అస్సలు రాదు. నిజానికి తెలుగు భాష నేర్చుకోవడం చాలా కష్టం. మూమూలుగా మాట్లాడటం ఒకటే.. కెమెరా ముందు డైలాగ్ చెప్పడం మరో ఎత్తు. అందుకే ఈ విషయంలో రాజమౌళి హెల్ప్ తీసుకుంటున్నా. ఆయన నాకు డైలాగ్ అర్థం చెబుతారు. పాత్ర ఇన్ టెన్షన్ ని వివరిస్తారు. దాన్ని బట్టి ఓ పదినిమిషాలు దానిపై పర్ఫెక్ట్ చేసి, అప్పుడు నాస్టైల్ లో నేను డైలాగ్ చెప్పాను. నిజానికి అది అంత ఈజీ కాదు. అందరి సహకారం వల్లే అది సాధ్యమవుతోంది.' అంటూ సమాధానమిచ్చింది ప్రియాంక.

పెళ్లి, విడాకులపై నిహారిక బ్లాస్ట్

టాలీవుడ్ నటి, కొణిదెల నాగబాబు కుమార్తె నిహారిక కొణిదెల తన వ్యక్తిగత జీవితం గురించి చేసిన కామెంట్స్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. పెళ్లి, విడాకులు, ఆ తర్వాత తన జీవితంలో జరిగిన మార్పుల గురించి ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఓపెన్ గా మాట్లాడారు. నిఖిల్ తో చేసిన ఒక పాత పాడ్ కాస్ట్ లో తన విడాకుల గురించి చెబుతూ ఎమోషనల్ అవుతూ కనిపించారు నిహారిక. టాలీవుడ్ నటి, కొణిదెల నాగబాబు కుమార్తె నిహారిక కొణిదెల తన వ్యక్తిగత జీవితం గురించి చేసిన కామెంట్స్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. పెళ్లి, విడాకులు, ఆ తర్వాత తన జీవితంలో జరిగిన మార్పుల గురించి ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఓపెన్ గా మాట్లాడారు. నిఖిల్ తో చేసిన ఒక పాత పాడ్ కాస్ట్ లో తన విడాకుల గురించి చెబుతూ ఎమోషనల్ అవుతూ కనిపించారు నిహారిక. ఘనజన్మదినం ఈ ఇంటర్వ్యూలో నిహారిక తన మనసులోని బాధ బయటపెట్టారు నిహారిక. మాది పెద్దలు కుదిర్చిన పెళ్లి, కొన్ని కారణాలతో మ్యారేజీ తర్వాత విడాకులు తీసుకున్నాం. బయట వాళ్ళు దీనిపై ఎన్నో రకాలుగా మాట్లాడుకుంటారు. ఎంతో గ్రాండ్ గా పెళ్లి చేసుకుని, డివోర్స్ తీసుకున్నారంటారు కానీ, నిజంగా ఆ నొప్పి ఎలాంటిదనేది అనుభవించిన వాళ్లకు మాత్రమే తెలుస్తుంది అని నిహారిక అన్నారు. పెళ్లి అనేది ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన నిర్ణయం అయినప్పటికీ, ప్రతి విషయం మనం ఊహించినట్లుగా జరగకపోవచ్చని నిహారిక అన్నారు. వివాహ బంధం ముగిసిన సమయంలో తాను చాలా కష్టాలు, సూటిపోటీ మాటలు ఎదుర్కొన్నానని ఆమె చెప్పారు. నా క్యారిక్చర్ తప్పుబట్టారు, కుటుంబాన్ని దూషించారు.. పెళ్లి, విడాకులు అనేది నా జీవితంలో ఓ గుణపాఠం లాంటిది అని నిహారిక చెప్పారు. ఆ దశలో మానసికంగా బలంగా నిలబడటం సులభం కాదని, కానీ సమయం గడిచే కొద్దీ పరిస్థితులను అంగీకరించడం నేర్చుకున్నానని అన్నారు నిహారిక. అయితే పెళ్లి చేసుకునే ముందే ఒకరి గురించి ఇంకొకరు తెలుసుకోవడం చాలా అవసరమని చెప్పారు. అందరూ మన అమ్మానాన్నల్లా ప్రేమగా చూసుకోలేరుగా అని ఆమె చెప్పడం చూస్తుంటే.. నిహారిక విడాకులకు ఏదో బలమైన కారణమే ఉందని అర్థమవుతోంది. ఆ సమయంలో తనకు కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితుల మద్దతు ఎంతో ఉందని నిహారిక పేర్కొన్నారు. జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలు మనల్ని మరింత బలంగా మార్చుతాయని, ఆ అనుభవాలు తనలో కొత్త ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచాయని ఆమె చెప్పారు. ప్రస్తుతం తాను పూర్తిగా కెరీర్ పై దృష్టి పెట్టి ముందుకు సాగుతున్నానని తెలిపారు. నటిగా మాత్రమే కాకుండా నిర్మాతగా కూడా కొత్త ప్రాజెక్టులపై పని చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ప్రేక్షకుల ప్రేమ మరియు మద్దతు తనకు ఎప్పుడూ ప్రేరణగా ఉంటుందని ఆమె అన్నారు.

మా అమ్మకు మళ్లీ పెళ్లి చేయాలనుంది.. సుప్రీత ఎమోషనల్ కామెంట్స్ వైరల్



టాలీవుడ్ సీనియర్ నటి సురేఖా వాణి తెలుగుతో పాటు తమిళ చిత్రాల్లోనూ కీలక పాత్రలు పోషిస్తూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. ముఖ్యంగా 'బొమ్మరిల్లు' సినిమాతో ఆమెకు మంచి పేరు వచ్చింది. కొంతకాలంగా సినిమాలకు గ్యాప్ ఇచ్చిన సురేఖా వాణి ఇప్పుడు తెరపై తక్కువగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ, సోషల్ మీడియాలో మాత్రం యాక్టివ్ గా ఉంటున్నారు. ఇదిలా ఉండగా ఆమె కుమార్తె సుప్రీత హీరోయిన్ గా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెడుతూ 'అమరావతికి ఆహ్వానం' సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. ఈ చిత్రం ఫిబ్రవరి 13న విడుదల కానుండగా ప్రమోషన్ లో భాగంగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో

సుప్రీత తన తల్లి గురించి చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు వైరల్ అవుతున్నాయి. ఇంటర్వ్యూలో సుప్రీత మాట్లాడుతూ తన తల్లి సురేఖా వాణికి మళ్లీ పెళ్లి చేయాలనే ఆలోచన తనకు ఉందని వెల్లడించింది. "రీసెంట్ గా ఈ విషయం అమ్మతో చెప్పాను. కానీ ఆమె మాత్రం నాన్న జ్ఞాపకాలతోనే జీవించాలనుకుంటోంది. ఆ ప్లెన్ లోకి వేరే ఎవరని రానివ్వకూడదని భావిస్తోంది. అదే సమాధానం నాకు చెప్పింది" అని సుప్రీత తెలిపింది. అయితే తాను పెళ్లి చేసుకునేలోపు అయినా అమ్మకు మంచి జీవిత భాగస్వామి దొరికితే బాగుంటుందని కోరుకుంటున్నానని చెప్పింది. "మా అమ్మను బాగా ప్రమోషన్ లో భాగంగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో

ఉందాలి. ఆమె కోరుకున్నది ఇవ్వాలి. ఆమె స్టేస్ ను గౌరవించాలి" అంటూ భావోద్వేగంగా స్పందించింది. ఈ విషయాన్ని కుటుంబ సభ్యులతో కూడా చర్చించామని, వారు కూడా ఓకే అన్నారు తెలిపింది. సురేఖా వాణి కెరీర్ గురించి కూడా సుప్రీత మాట్లాడింది. ఒకప్పుడు తన తల్లి ఎంతో బిజీ ఆర్టిస్ట్ అని, ఇప్పుడు మాత్రం అవకాశాలు తగ్గిపోయాయని పేర్కొంది. మేకప్ వేసుకుని ఏడాదిన్నర దాటిపోయింది. సినిమాల్లో నటించాలని అమ్మకు ఇంకా ఆసక్తి ఉంది. కానీ అవకాశాలు రావడం లేదు అని ఫీల్ అవుతోంది. కనీసం ఒక మంచి పాత్ర వచ్చినా చేయాలని ఉందని చెబుతోంది అని తెలిపింది. ఈ వ్యాఖ్యలు సినీ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ఇక సుప్రీత హీరోయిన్ గా పరిచయం అవుతున్న 'అమరావతికి ఆహ్వానం' చిత్రం హారర్ డ్రైల్ జానర్ లో తెరకెక్కింది. ధన్య బాలకృష్ణ, ఎస్వీ, శివకంఠనేని కీలక పాత్రల్లో నటించారు. జీవిత దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని కేఎస్ శంకర్ రావు, ఆర్ వెంకటేశ్వరరావు నిర్మించారు. గ్రామీణ నేపథ్యంలో మిస్టరీ, క్షుద్రపూజలు, మూఢనమ్మకాల అంశాలతో కథ నడుస్తున్నట్లు ట్రైలర్ ద్వారా అర్థమవుతోంది. ఫిబ్రవరి 13న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న ఈ సినిమాతో సుప్రీత ఎలా ఆకట్టుకుంటుందో చూడాలి.

