

‘ఉత్తమ జర్నలిస్ట్’ గా శ్రీధర్ యాలాల భారత్ ఇంధన పరివర్తన..

ఇంటర్వేషనల్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ టాలెంట్ అవార్డ్స్ 2025 ప్రపంచ గేమ్ ఛేంజర్



హైదరాబాద్: జర్నలిజం రంగంలో విశేష సేవలందించిన ప్రముఖ సీనియర్ జర్నలిస్ట్, రాజకీయ విశ్లేషకుడు శ్రీధర్ యాలాల హైదరాబాద్ లోని శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు యూనివర్సిటీ ప్రాంగణంలోని ఎస్టిఆర్ ఆడిటోరియంలో జరిగిన ఇంటర్వేషనల్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ టాలెంట్ అవార్డ్స్ కార్యక్రమంలో “ఉత్తమ జర్నలిస్ట్” అవార్డును అందుకున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా జర్నలిజం, సినిమా, మాధ్యమ రంగాల్లో విశేష కృషి చేసిన ప్రతిభావంతులను గౌరవించే ఈ ప్రతిష్టాత్మక అవార్డులో శ్రీధర్ యాలాల కు ఈ గుర్తింపు దక్కడం గర్వకారణంగా మారింది.

జర్నలిజం రంగంలో శ్రీధర్ యాలాల కృషి

పెద్ద ఎత్తున మారుతున్న రాజకీయ, సామాజిక వ్యవస్థలను లోతుగా విశ్లేషిస్తూ, ప్రజలకు నిజమైన సమాచారం అందించడంలో శ్రీధర్ యాలాల కీలక పాత్ర పోషించారు. ఆయన జర్నలిజం ప్రయాణం ఎన్నో సవాళ్లను ఎదుర్కొన్నప్పటికీ, నిజాయితీతో, అంకితభావంతో తన వృత్తిని కొనసాగించారు.

కుటుంబ సభ్యులకు, సహాధ్యోగులకు, మిత్రులకు ఈ విజయాన్ని అంకితం చేస్తున్నాను” అని అన్నారు. ఈ గౌరవంతో శ్రీధర్ యాలాల పేరు జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో మరింత వెలుగొందింది. అతని జర్నలిస్టిక్ కృషికి మరొక గుర్తింపు దక్కడం జర్నలిజం వర్గాల్లో ఉత్సాహం నింపింది. అనేక మంది ప్రముఖులు ఆయనకు అభినందనలు తెలియజేస్తూ, భవిష్యత్తులో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు.

జర్నలిజంలో ఆయన చేసిన కృషికి ప్రశంసలు

శ్రీధర్ యాలాల తెలుగు మీడియా, రాజకీయ విశ్లేషణ, సామాజిక అంశాలపై తన విశ్లేషణలతో ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. ఆయన నిష్పక్షిణంగా, నిజమైన సమాచారాన్ని అందించడానికి కృషి చేస్తూ, ప్రజలకు అర్థవంతమైన వార్తలను అందించడంలో ముందుంటారని నిర్వాహకులలో ఒకరైన సౌమిత్ మీడియా చైర్మన్ డా॥ ఎం వంశీ కృష్ణ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా మొర్లే ఫౌండేషన్ చైర్మన్ డా॥ శ్రీనివాస్ అంధేకర్, టీజి 24 టివి సిఈఓ యాసిఫ్ షా, ప్రజా ప్రశ్న ఎడిటర్ గౌరీ రామకృష్ణ తదితరులు శ్రీధర్ యాలాల చేసిన కృషిని కొనియాడారు. ఈ అవార్డు ద్వారా, జర్నలిజం రంగంలో అంకితభావంతో పనిచేసే ప్రతిభావంతుల కృషిని గుర్తించాలి అవసరం ఎంతటి ప్రధానమో మరోసారి రుజువుైంది. ఇతర జర్నలిస్టులకు ప్రేరణగా నిలిచే శ్రీధర్ యాలాల విజయాన్ని జర్నలిజం వర్గాలు, అభిమానులు, రాజకీయ ప్రముఖులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

భారతదేశ ఇంధన పరివర్తన నిర్ణయం కేవలం జాతీయ ప్రయత్నం మాత్రమే కాదు, ప్రపంచ గేమ్ ఛేంజర్ అని ప్రధాని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. ఇది ప్రపంచ ఇంధన భవిష్యత్తును మారుస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ 2030 నాటికి భారతదేశం 5 మిలియన్ మెట్రీక్ టన్నుల గ్రీన్ హైడ్రోజన్‌ను ఉత్పత్తి చేయాలని లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించారు. మంగళవారం ఇండియా ఎనర్జీ వీక్ 2025 కార్యక్రమాన్ని వర్చువల్‌గా ప్రారంభించిన క్రమంలో.. దేశం కొత్త ఇంధన భవిష్యత్తు ప్రణాళికలను ప్రకటించారు. ఈ క్రమంలో 2030 నాటికి 500 % +ఓ% పునరుత్పాదక శక్తి సామర్థ్యాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు చెప్పారు. ఈ నేపథ్యంలో రాబోయే రెండు దశాబ్దాలు భారతదేశం వృద్ధికి చాలా కీలకమన్నారు. ఈ దశాబ్దాలలో ఎంతో ప్రగతిని సాధిస్తామని మోదీ అన్నారు.

లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు..

ఇదే సమయంలో భారత రైల్వేలు 2030 నాటికి జీరో కార్బన్ ఉద్గారాల లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు కట్టుబడి ఉన్నాయన్నారు. అదనంగా ఏటా 5 మిలియన్ మెట్రీక్ టన్నుల గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు చెప్పారు. భారతదేశం ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోనే మూడో అతిపెద్ద సౌర విద్యుత్ ఉత్పత్తి దేశంగా ఉంది. ఈ క్రమంలో శిలాజేతర ఇంధన శక్తి సామర్థ్యాన్ని మూడు రెట్లు పెంచినట్లు ప్రధాని గుర్తు చేశారు. ఈ క్రమంలో ఇగ్నాల్ మిశ్రమ వినియోగం 19 శాతం పెరిగిందని, 2025 నాటికి 20 శాతం



లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు మోదీ చెప్పారు. చేస్తోందని మోదీ అన్నారు.

వేగవంతమైన వృద్ధి.. కొత్త నిర్ణయాలు

ఈ క్రమంలో ఇండియా బయోఫ్యూయల్ విభాగంలో 500 మిలియన్ మెట్రీక్ టన్నుల ఫీడ్‌స్టాక్ మద్దతుతో వేగవంతమైన వృద్ధిని సాధించగలదని మోదీ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. % +%20 అదృష్టవశాత్తూ వహించిన సమయంలో గ్లోబల్ బయోఫ్యూయల్ అలయన్స్ స్థాపించారు. ఇప్పటివరకు 28 దేశాలు, 12 అంతర్జాతీయ సంస్థలు దీనిలో చేరాయి. ఈ నేపథ్యంలో భారతదేశం తన హైడ్రోకార్బన్ వనరులను మరింత సద్వినియోగం చేసుకునేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు చెప్పారు మోదీ. భారతదేశం గ్యాస్ మౌలిక సదుపాయాలను వేగంగా విస్తరిస్తూ, సహజ వాయువు రంగంలో అధిక శాతం వాటా పొందేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. అతిపెద్ద శుద్ధి కేంద్రంగా ఉంది. ఈ క్రమంలో ప్రధానమంత్రి 21వ శతాబ్దం భారతదేశం శతాబ్దంగా మారుతుందన్న వాదనను పునరుద్ధరించారు ప్రధాని. ఈ నేపథ్యంలో భారతదేశం సొంత వృద్ధిని మాత్రమే కాదు, ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థను కూడా నడిపించడంలో కీలక పాత్ర పోషించనుందన్నారు. శక్తి రంగంలో తీసుకుంటున్న కొత్త నిర్ణయాలు, పునరుద్ధరణ శక్తి, గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి రంగాలలో పునర్నిర్మాణం ద్వారా ప్రపంచ ఇంధన వాణిజ్యంలో భారత్ కీలక పాత్ర పోషించడానికి అవకాశం ఉందన్నారు మోదీ. ఈ క్రమంలో భారత్ ఇంధన పరివర్తన ప్రపంచ స్థాయిలో కొత్త మార్గాలను నిర్మిస్తుందన్నారు.

పోలింగ్ విధుల పట్ల అవగాహన ఉండాలి

అదనపు కలెక్టర్ డి. వేణుగోపాల్

విద్యతోనే బివ్యాంగులు అన్ని రంగాల్లో శక్తిమంతం కావాలి...

చానుమకొండ, 11 ఫిబ్రవరి : విద్యతోనే దివ్యాంగులు అంగవైకల్యాన్ని జయించి అన్ని రంగాల్లో రాణింపాలని కేయూ విశ్రాంత ఆచార్యులు బిన్న ఆయిలయ్య అన్నారు...

హనుమకొండలోని డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ భవన్ లో ఆదివారం రోజున జరిగిన భాషా సాంస్కృతిక శాఖ తెలంగాణ ప్రభుత్వం విద్యు ఫౌండేషన్ ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల దివ్యాంగ కళాకారులచే సాంస్కృతిక ఉత్సవం-2025 కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు... దేశంలో, ప్రపంచంలో రాజకీయ, సామాజిక, సాంస్కృతిక రంగాల్లో అనేక మంది దివ్యాంగులు అత్యుత్తమ సేవలందించారని తెలిపారు. ఢిల్లీ సీట్ హాకింగ్ లాంటి వారిని ఆదర్శంగా తీసుకుని వికలాంగులు మానసిక స్థైర్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలని అన్నారు... ప్రపంచంలో వస్తున్న అత్యాధునిక టెక్నాలజీని అందిపుచ్చుకొని సమాజానికి ఉపయోగపడే విధంగా తమ భవిష్యత్తును తీర్చి దిద్దుకోవాలని పేర్కొన్నారు... ఈ కార్యక్రమంలో బిల్లా మహేందర్, పొట్లపల్లి శ్రీహరిరావు, ఈ వి శ్రీనివాసరావు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల దివ్యాంగులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు...

శేరిలింగంపల్లి జోన్ లో బిల్లియా కమిషనర్ పర్యటన



శేరిలింగంపల్లి:శేరిలింగంపల్లి జోన్ పరిధిలో బిల్లియా కమిషనర్ ఇలంబర్ల హెచ్ఎండివి కమిషనర్ సర్పరాజ్ అహ్మద్ ,ట్రాఫిక్ సి వి జోయన్ డేవిడ్, ప్రాజెక్ట్ సిఇ భాస్కర్ రెడ్డి జోన్లో కమిషనర్ ఉపేందర్ రెడ్డి సహా ప్రాజెక్టు విభాగంతో పాటు ఇతర విభాగాల అధికారులతో కలిసి పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా జోన్ పరిధిలోని ఐఐటి జంక్షన్ ,గచ్చిబౌలి జంక్షన్ ,రాడిసన్ జంక్షన్ ల వద్ద చేపట్టనున్న కూడళ్ల అభివృద్ధి సుందరీకరణ పనులను కమిషనర్ పరిశీలించారు .ఐఐటి జంక్షన్ వద్ద హెచ్ సి టి పథకంలో కొత్తగా నిర్మించబోయే ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణానికి సంబంధించిన ప్రణాళికలను ప్రాజెక్టు విభాగం అధికారులతో సమీక్షించారు. జోన్లో కమిషనర్ ఉపేందర్ రెడ్డి కూడళ్ల అభివృద్ధికి చేపడుతున్న చర్యలను కమిషనర్ కు వివరించారు .ఈ సందర్భంగా బిల్లియా కమిషనర్ ఇలంబర్ల మాట్లాడుతూ కూడళ్ల సుందరీకరణ పనులను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు .పెరుగుతున్న ట్రాఫిక్కు అనుగుణంగా కూడళ్లను అభివృద్ధిపరిచి వాహనాలు సులువుగా ముందుకు సాగేలా పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. వాహనదారులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగని రీతిలో పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని కమిషనర్ స్పష్టం చేశారు .ఐఐటి జంక్షన్లో చేపట్టనున్న ఫ్లైఓవర్ ,అందర్ పాస్ నిర్మాణములకై ఆస్తుల సేకరణ ట్రాఫిక్ ఇతర అంశాలను ప్రాజెక్టు అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు .ఐ టి పరిశ్రమలు అధికంగా ఉన్న శేరిలింగంపల్లి జోన్లో రహదారుల విస్తరణ, కూడళ్ల సుందరీకరణ మరింత సౌకర్యాన్ని కలిగించేలా చూడాలని అధికారులను కమిషనర్ ఇలంబర్ల ఆదేశించారు .ఈ కార్యక్రమంలో పలు విభాగాలకు చెందిన అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సిద్దిపేట జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ పల్వాన్ కుమార్ అమ్మదాపూర్ రాయపోల్ పీహెచ్సీలను ఆకస్మిక తనిఖీ



సిద్దిపేట :జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ బి.పాల్వాన్ కుమార్ ఈరోజు జిల్లాలోని అహ్మద్‌పూర్ రాయపోల్ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలను తనిఖీ చేయడం జరిగింది. ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో నిర్వహిస్తున్న ఆరోగ్య కార్యక్రమాల పనితీరును రికార్డుల ద్వారా తెలుసుకున్నారు, ఆరోగ్య కేంద్రా లలోని ల్యాబ్ లో నిర్వహిస్తున్న పరీక్ష నమూనాలను రికార్డులను పరిశీలించారు అనంతరం , ఫార్మసీ గదిలో ఉన్న మందులను ఈ ఔషధ రికార్డులను పరిశీలించారు, అనంతరం ఆరోగ్య కేంద్రంలో అందుతున్న సేవలను రోగుల వద్దకు వెళ్లి తెలుసుకున్నారు ఆరోగ్య కేంద్రానికి వచ్చిన ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించాలని, ఐ పి ఓ/ సంఖ్య పెంచాలని, ఫార్మసిస్టులు, ల్యాబ్ టెక్నిషియన్లు రికార్డులను ఎప్పటికప్పుడు అప్డేట్ చేసుకోవాలని, టి డి హెచ్ యు బి కు రక్త నమూనాలను పంపించాలని, ఎక్స్రేడ్ డేట్ డెలివరీ క్యాలెండర్ తయారు చేసుకొని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో డెలివరీస్ అయ్యేవిధంగా ప్లానింగ్ చేసుకోవాలని ప్రజలకు ఎప్పుడు వైద్య సిబ్బంది అందుబాటులో ఉండాలని సమయపాలన పాటించాలని ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ గజేట్ డాక్టర్ శ్రీనివాస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులకు స్నేహ ఉద్యోగుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో గైడ్స్ పంపిణీ



పేర్కొన్నారు.అదేవిధంగా సంఘ సలహాదారులు మురళీధర్ గారు మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల చెదు అలవాట్లు విద్యార్థుల జీవితం పోకుండా తల్లిదండ్రుల ఉపాధ్యాయుల ప్రోత్సాహంతో ఉన్నత లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకొని ఆ వైపుగా కృషి చేసి గ్రామానికి పాఠశాలకు కొప్పు పేరు తీసుకురావాలని అభిలాషించారు. అదేవిధంగా పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు శ్రీ పుల్ల సంపత్ మరియు మహమ్మద్ ముంతాజ్ అలీ గారు మాట్లాడుతూ స్నేహ ఉద్యోగుల సంఘ సేవలు ఎల్లవేళలా ఉండాలని పాఠశాల విద్యార్థుల అభివృద్ధికి అందిస్తున్న సేవలు గ్రామ విద్య అభివృద్ధికి ఎంతో తోడ్పడతాయని పేర్కొన్నారు

పరంగల్, హన్మకొండ బాలసముద్రంలోని ప్రభుత్వ భూమిలో ప్రభుత్వం నిర్మించిన "కాకోటి కళాక్షేత్రం" ప్రక్కన రెండు ఎకరాల భూమిలో 50 కోట్ల నిధులతో "ఓంకార్ విజ్ఞాన కేంద్రాన్ని"కాంస్య విగ్రహాన్ని నెలకొల్పి ఓంకార్ జీవితాన్ని భావిచెరాలకు స్ఫూర్తిగా నిలుపుటకు తగు చర్యల గురించి హన్మకొండ కొత్తబస్ స్టాండ్ నుండి హైదరాబాద్కు వెళ్లి జాతీయ రహదారిని ఆనుకొని, ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం వారి ఆధీనంలో ఉండబడిన బాలసముద్రం హయగ్రీవచారి కాంపౌండ్లోని వందల కోట్ల రూపాయల విలువ చేసే సుమారు పది ఎకరాల భూమిని, 1970 దశకంలో ఆనాడు రాష్ట్రంలో మంత్రిగా ఉన్న హయగ్రీవచారి తన పలుకుబడిని ఉపయోగించి రెవెన్యూ అధికారులతో రెవెన్యూ కేంద్రాలలో తన కుటుంబ సభ్యుల పేర్లను, తన బంధువుల పేర్లను నమోదు చేయించి సదరు ప్రభుత్వ భూమిని కాజేయాలని ప్రయత్నించినాడు. ఈ కుట్రలను ఆనాడు శాసనసభలో ప్రతిపక్ష నాయకులుగా ఉన్న ఓంకార్ (సి.పి.ఎం.)అడ్డుకొని తనదైన భూపోరాట పంధాతో ఒక పక్కన నగరంలో ఇంటి స్థలం లేని నిరుపేదలతో గుడిసెలు వేయించి మరోప్రక్కన సదరు భూమిని ప్రభుత్వ భూమిగా ప్రకటించాలని కోరుతూ సి.పి.ఎం. పార్టీ పేరుతో జిల్లా న్యాయస్థానంలో దావా వేయించినారు. మంత్రిగా ఉన్న హయగ్రీవచారి పోలీసులతో పేదల గుడిసెలను తొలగింప చేసినారు కానీ న్యాయ స్థానంలో మాత్రం గెలుపలేకపోయినారు. అయినను హయగ్రీవచారి

నామయకునిగా పనిచేసిన నిజాం రాజుతో తలకు వెలకట్ట బడినవాడు. పార్లమెంటరీ రాజకీయాలలో నర్సంపేట నియోజకవర్గం నుండి ఐదుసార్లు అసెంబ్లీకి (యం.ఎల్.ఏ.) ఎన్నికై అసెంబ్లీలో ప్రజా సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తెచ్చి తనదైన శైలిలో పరిష్కారాలు చూపి 'అసెంబ్లీ టైగర్'గా ప్రజలచేత పిలిపించుకున్న పునత నాటి నుండి నేటి వరకు ఒక్క ఓంకార్ కే దక్కింది, ఇంతటి మహిమన్నత నాయకునిగా పనిచేసిన ఓంకార్ గారి జీవిత కాలంలో తనకంటూ ఒక స్వంత ఇల్లు కూడా నిర్మించుకోలేని విధానమే తన నిస్వార్థ రాజకీయ జీవితానికి నిదర్శనంగా పేర్కొనవచ్చు. దినదినం దిగజారిపోతున్న రాజకీయ విలువల నుండి ప్రజాస్వామ్యాన్ని రక్షించుకునేందుకు “ఓంకార్” జీవితాన్ని భావితరాలకు స్ఫూర్తిగా అందించవలసిన బాధ్యత పాలకులపై ఉన్నది. కావున హస్తకొండ బాలసముద్రంలోని ప్రభుత్వ భూమిలో ప్రభుత్వం నిర్మించిన “కాశోజీ కళాక్షేత్రం” ప్రక్కన రెండు ఎకరాల భూమిలో 50 కోట్ల నిధులతో “ఓంకార్ విజ్ఞాన కేంద్రాన్ని” కాంస్య విగ్రహాన్ని నెలకొల్పి ఓంకార్ జీవితాన్ని భావితరాలకు స్ఫూర్తిగా నిలుపుటకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూనుకోవాలని మార్క్సిస్టు కమ్యూనిస్టు పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా (ఎం.సి.పి.ఐ.) కోరుతున్నది. కల్లెక్కె కి వినతి పత్రం అందించిన వారిలో ఎంసిపిఐ రాష్ట్ర నాయకులు సింగతీ సాంబయ్య బీట్ల సమ్మయ్య బిలుసుకుని నరసయ్య బాప్సాక రమేష్ మోదం తిరుపతి తాటికొండ రవి లతోపాటు తదితరులు

వికారాబాద్, :రాజకీయ పార్టీలు కులాల మధ్య చిచ్చు పెడుతున్నాయి జాగ్రత్త.

తాండూర్ నుండి ఢిల్లీ దాకా ఉద్యమిద్దాం,జనరల్ స్టానాల్లో బీసీ మహిళలు పోటీ చేయాలి,బీసీ ఉద్యమాన్ని బలోపేతం చేసే శక్తి మహిళలకు ఉంది - బీసీ మహిళా కార్యవర్గ సమావేశంలో బీసీ నేత రాజ్ కుమార్,

తాండూర్ డివిజన్ మహిళా అధ్యక్షురాలు అనిత అద్వర్థంరో కార్యవర్గ సమావేశం

పాల్వేన్స రాష్ట్ర నాయకులు సయ్యద్ సుకుర్ జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలు మధులత శ్రీనివాస్ చారి,

బీసీ సమాజాన్ని ఐక్యమత్వం చేసే శక్తి మహిళలకుద్దని తాండూరి బీసీ జాతీయ బీసీ కార్యవర్గ సభ్యులు తాండూరి నియోజకవర్గ కన్వీనర్ కందుకూరి రాండూరి నియోజకవర్గ బీసీ మహిళా అధ్యక్షురాలు కే అనిత అధ్యక్షంలో బీసీ లోని బీసీ జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యులు కందుకూరి రాజ్ కుమార్ ముఖ్య అతిథిగా సంతకరాలు భారత స్వతంత్ర దేశంలో బీసీలకు సమాన పాట దక్కలేదని నేటికీ సు మాత్రం బిచ్చగాళ్ళగానే చూస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు బీసీలకు సమష్టిగా ఉద్దమించాలని రాజాధికారం సాధన కోసం ప్రతి మహిళ తమ వంతు మహిళలు పోటీ చేయాలని వారికి బీసీ సంఘం మరియు జాతీయ అధ్యక్షులు బిసీలను కేవలం ఓట బ్యాంక్ అనే చూస్తున్నాయని అన్ని రాజకీయ పార్టీలు చూపు పెడుతున్నాయని బీసీలు అందరూ జాగ్రత్తగా గమనించాలని రాజ్ కుమార్ గ శ్రీనివాస్ చారి రాష్ట్ర నాయకులు సయ్యద్ సుకూర్ మహిళా మహిళా అధ్యక్షురాలు శక్తి మహిళాశాఖ ఉందిని బీసీ జాతీయ నాయకుత్వం ఏ కార్యక్రమం తీసుకున్న బీసీల ఐక్యమత్వంగా ఉన్నామని చెప్పడానికి నేటి కార్యవర్గ సమావేశం ఒక లోంగకుండా పార్టీ నాయకులకు భయపడకుండా బీసీ ఉద్యమంలో పాల్గొని రాష్ట్ర నాయకులు సయ్యద్ సుకూర్ బీసీ మహిళా సంఘం జిల్లా అధ్యక్షురాలు సమృ మహిళా సంఘం తాండూరి డివిజన్ అధ్యక్షురాలు అనిత ఉపాధ్యక్షురాలు మకురాలు నాం కోడీ జ్యోతి బషీరాబాద్ మహిళా అధ్యక్షురాలు వీరమని పెద్ద ధ్యక్షులు నరేంద్ర ముదిరాజ్ లక్ష్మణాచారి శ్రవణ్ ముంబాపుర్ మాజీ ఎంపీటీసీ ఇందరా బసవరాజ్ బీసీ యువ నాయకురాలు రామ ముదిరాజ్ వేద గిరిజపురం చెడిన మహిళలు పెద్దవల్ల యాభారీ బషీరాబాద్ తాండూరి కందుకూరి

సంగారెడ్డి, :చిలుకూరి బాలాజీ టెంపుల్ ప్రధాన అర్చకుడు రంగరాజన్ గారు ఓ దళితుడిని పూజారిని చేసి తన భుజాలపై ఎత్తుకొని కుల వివక్ష ఉండకూడదని చాటి చెప్పినందుకు ఆయనపై మతోన్మాదులు మూకదాడికి పాల్పడ్డారని, కుల వ్యవస్థను రక్షించడానికి రామరాజ్య స్థాపన అనే మతోన్మాద సంస్థను స్థాపించిన వీర రాఘవరెడ్డి అనే మతోన్మాది చిలుకూరు టెంపుల్ ప్రధానార్చకుడు రంగరాజన్ పై ఇంటి పై దౌర్జన్యం చేయడమే కాకుండా పరుష పదజాలంతో దూషిస్తూ భౌతిక దాడి చేయడాన్ని కులవివక్ష వ్యతిరేక పోరాట సంఘం (కేవీపీఎస్) తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నదని, ప్రజలు ప్రజాస్వామిక వాదులు ఖండించాలని కెపిపిఎస్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు అతిమేల మానిక్ అన్నారు..

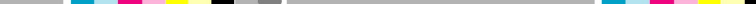
ఈ సందర్భంగా అతిమేల మాణిక్ మాట్లాడుతూ తూర్పుగోదావరి జిల్లాకు చెందిన వీర రాఘవరెడ్డి అనే మతోన్మాది రామరాజ్యం మునుగులో శుక్రవారం రంగరాజన్ గారి ఇంటిపై మూక దాడికి పాల్పడ్డాడని ఈ ఘటనను ప్రజలు ప్రజాస్వామిక

కారాబాద్: 27.12.2014 సంవత్సరం లో మర్చిల్లి పోలీస్ స్టేషన్ లో నమోదైన హత్యా నేరం లో నిందితులకు జీవిత ఖైదు మరియు కరికి చొప్పున 1000 రూపాయల జరిమానా, నేరస్థులు ఒకవేళ 0 రూపాయల జరిమానా కట్టకపోతే 6 నెలల సాధారణ జైలు శిక్ష తా. ప్రిన్సిపల్ డిస్ట్రిక్ట్ %8% సెషన్స్ జడ్జి డాక్టర్ సున్నం శ్రీనివాస్ మంగళవారం రోజు తీర్పు ఇవ్వడం జరిగిందని జిల్లా ఎస్పీ రాయణ రెడ్డి తెలిపినారు. అట్టి కేసుకు సంబంధించిన వివరాలు క్రింది గా ఉన్నాయి.

తేది : 27.12.2014 నాడు ఘనపూర్ గ్రామం , ల్లి మండలం కు చెందిన శ్రీమతి బల్లెల్ల నంగమ్మ భర్త లేట్ బస్సరాజ్, స పిర్మారు ఏమనగా తన సగ్రామం ఘనపూర్ లో బతుకు దెరువు

ఇన్నోవేషన్ లో నివాసం ఉంటుంది.తేదీ 27.12.2014 నాడు తన ను తన కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి అంత్యక్రియలకు తన స్వగ్రామం అండజ 0930 గంటలకు తన కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి తన ఇంటి వద్దల్ల శ్రీసు, మల్లేశం @ మల్లన్న పబ్లిక్ , నలీం , శివయ్య పబ్లిక్ వివరాలన్నీ మనసులో ఉంచుకొని ఫిర్యాది ఇంటి దగ్గరకు వచ్చి వయస్సు 28 సంవత్సరములు ను ఇంట్లో నుంచి గుంజుకొని వచ్చి ను ఫిర్యాదు రాగా అప్పటి మర్నల్లి ఎస్ఐబి కే అరుణ్ కుమార్ కేసు గ్రామిన్ పేట్ సీబి ఎ వి రంగా గారు కేసును దర్యాప్తు చేసి గౌరవ దనలు విన్న డిస్ట్రిక్ట్ %&% సెషన్స్ జడ్జి డాక్టర్ నున్నం శ్రీనివాస్ వాన్ , ఏ2) మల్లేశం @ మల్లన్న పబ్లిక్ , ఏ3) నలీం, ఏ4) శివయ్య 000 రూపాయల జరిమానా, నేరస్థులు ఒకవేళ 1000 రూపాయల విధిస్తూ తీర్పు ఇవ్వడం జరిగింది అని జిల్లా ఎస్సీ నారాయణ రెడ్డి

విధంగా పని చేసిన పీఠీలు సుధాకర్ రెడ్డి, వి. రవి కుమార్, డీఎస్సీ అప్పటి మర్చల్లి ఎస్ ఐ కే అరుణ్ కుమార్ , రెండవ ఐఓ అప్పటి వి, సురేష్, ప్రస్తుత సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ నవీన్ కుమార్ , అదనపు సి డి గార్లను జిల్లా ఎస్సీ అభినందించడం జరిగింది.



అంతర్జాతీయ స్టాయిలో వైబ్ మీడియా విజయం



వైబ్ మీడియా నిర్మించిన “ఇన్స్పైర్డ్ అంటారా రా బాబు” అనే షార్ట్ ఫిల్మ్ 2025లో జరిగిన ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ టాలెంట్ అవార్డ్స్లో ప్రత్యేక జ్యూరీ అవార్డును అందుకుంది. సమాజంలో సోషల్ మీడియా ప్రభావం, ఇన్స్పైర్డ్ వినోదపూరితమైన ???, లోతైన సందేశాన్ని కలగలిపి ప్రేక్షకులకు ఒక కొత్త అనుభూతిని అందించింది. వినూత్న కథ, అత్యుత్తమైన దర్శకత్వం, బలమైన సందేశంతో ఈ షార్ట్ ఫిల్మ్ ప్రేక్షకుల మదిలో నిలిచిపోయేలా రూపొందింది.వైబ్ మీడియా ఇప్పటికే పలు

యువత లక్ష్యం వైపు దూసుకెళ్లాలి - ఎంపీడీవో కర్ణాకర్ రెడ్డి



ప్రధానోత్సవ కార్యక్రమానికి ఎంపీడీవో కర్ణాకర్ రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. దేశ భవిష్యత్తు యువత చేతుల్లోనే ఉందన్నారు. యువత చెడు వ్యసనాల బారిన పడకుండా సన్మార్గం వైపుగా పయనించాలన్నారు. తల్లిదండ్రుల ఆశయాల కనుగుణంగా సమాజంలో గౌరవంగా జీవించాలని యువతను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ సునీత, ప్రధానోపాధ్యాయురాలు సుమాదేవి, విజయలక్ష్మి, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు శీలం పార్థసారధి, వాసు దేవరావు, పూర్వపు వాలంటీర్ మండ రాజేష్, నెహ్రూ యువ కేంద్ర ప్రోగ్రాం అధికారి బానోతు దేవీలాల్, ఆఫీసు సిబ్బంది సిహెచ్. రాజేశ్వరరావుతో పాటు వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన యువతీ యువకులు పాల్గొన్నారు.



హసన్ పర్తి, ఫిబ్రవరి 11: (క్రాంతిన్యూస్):యువత లక్ష్యం వైపు దూసుకెళ్లాలని హసన్ పర్తి ఎంపీడీవో కర్ణాకర్ రెడ్డి అన్నారు. మండల కేంద్రంలోనీ ప్రభుత్వ పాఠశాల ఆవరణలో మంగళవారం నెహ్రూ యువకేంద్రం బ్లాక్ లెవెల్ స్పోర్ట్స్ మీట్ నెహ్రూ యువ కేంద్రం డిప్యూటీ డైరెక్టర్ చింతల అన్నేష్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన విజేతల బహుమతి

రోడ్డుకు ఇరువైపులా మొక్కలు నాటిన ఫారెస్ట్ అధికారులు



Latitude: 17.40931
Longitude: 80.67026
Elevation: 142.8544 m
Accuracy: 3.8 m
Time: 11-02-2025 11:22
Note: Ramavaram RANJE

అర్హత ఉన్న ప్రతి పేదవాడికి ఇండ్ల మంజూరికై చర్యలు తీసుకుంటామని రాష్ట్ర శాసనసభ సభాపతి గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ హామీ.

వికారాబాద్ , 11 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): మంగళవారం మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయ ఆవరణలో ఇందిరమ్మ ఇల్లు నమూనా గృహానికి శాసనసభ సభాపతి భూమి పూజ చేసి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ... రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజలకు ఇచ్చిన వాగ్దానాల మేరకు ఇల్లు లేని ప్రతి పేదవాడికి ఇంటి నిర్మాణం చేసుకునేందుకు పనులు మొదలు పెట్టడం జరిగిందన్నారు. ముందుగా రాష్ట్రంలోని అతి నిరుపేదలైన ప్రజలకు మొదటి విడతగా ఇండ్లు మంజూరు చేయడం జరుగుతుందని ఆయన తెలిపారు. ఇండ్ల నిర్మాణంలో ప్రాధాన్యత క్రమంగా అర్హత ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికి అవకాశాన్ని కల్పించడం జరుగుతుందని ఆయన అన్నారు. ప్రభుత్వం తీసుకున్న మంచి నిర్ణయానికి ప్రతి ఒక్కరు తోడ్పాటు అందిస్తూ,ఇట్టి సదావకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన ప్రజలకు సూచించారు. రెండో విడతలో బండలు కలిగి ఉన్న ఇండ్లను గుర్తించి అట్టివారికి కూడా ప్రభుత్వం సహాయం చేస్తుందని ఆయన తెలిపారు. ఇండ్ల కోసం ఎంపిక చేసే లబ్ధిదారుల విషయం లో ఎలాంటి అవకతవకలు జరగకుండా అర్హులైన వారిని ఎంపిక చేసి లబ్ధి చేకూరే విధంగా అధికారులు, నాయకులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని సభాపతి సూచించారు.



భూమి పూజ కార్యక్రమంలో అదరపు కలెక్టర్ సుధీర్, ఆర్ డి ఓ వాసు చంద్ర, హౌసింగ్ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ కృష్ణయ్య, తహసీల్దార్ లక్ష్మీనారాయణ, పిఎసిఎస్ డైరెక్టర్ కిషన్ నాయక్, ఆర్డీఎ సభ్యులు జాఫర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామగుండం శాసనసభ్యులు రాజ్ రాగూర్ ఆధ్వర్యంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ని కలిసిన అమెరికా కాంగ్రెస్ సభ్యులు సేనేటర్స్

రామగుండం, 11 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్):రామగుండం ఎమ్మెల్యే రాజ్ రాగూర్ ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన మీట్ అండ్ గ్రీట్ కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ని అమెరికా కు చెందిన కాంగ్రెస్ సభ్యులు, సేనేటర్లు కలిశారు.రాష్ట్రంలో పెట్టుబడి అవకాశాలు,బటి రంగాన్ని మరింత అభివృద్ధి,వాణిజ్య సంబంధాలు,విద్యా,వైద్య,మౌళిక వసతుల పై చర్చించారు



అమెరికా తెలంగాణ లో పెట్టుబడులు పెట్టే రాష్ట్రం మరింత అభివృద్ధి చెందుతుందని ముఖ్యమంత్రి అమెరికా కాంగ్రెస్ సభ్యులకు వివరించారు

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేస్తున్న అభివృద్ధి,భవిష్యత్తు ప్రణాళికల, పై అమెరికా ప్రతినిధులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.తెలంగాణా అభివృద్ధి కి తమవంతు సహాయసహకారాలు అందిస్తామని అమెరికా ప్రతినిధులు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కి హామీ ఇచ్చారు

ఈ సమావేశంలో అమెరికా కాంగ్రెస్ సభ్యులు,సెన్ టర్లు,తో పాటు వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు

అవినీతి చేప చిక్కింది

లంచం తీసుకుంటూ ఏసీబీ అధికారులకు పట్టుబడ్డ
వికారాబాద్ జిల్లా దారుర్ ఎస్పి వేణుగోపాల్ గౌడ్



యువత లక్ష్యం వైపు దూసుకెళ్లాలి

ఎంపీడీవో కర్ణాకర్ రెడ్డి



అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన విజేతల బహుమతి ప్రధానోత్సవ కార్యక్రమానికి ఎంపీడీవో కర్ణాకర్ రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. దేశ భవిష్యత్తు యువత చేతుల్లోనే ఉందన్నారు. యువత చెడు వ్యసనాల బారిన పడకుండా సన్మార్గం వైపుగా పయనించాలన్నారు. తల్లిదండ్రుల ఆశయాల కనుగుణంగా సమాజంలో గౌరవంగా జీవించాలని యువతను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ సునీత, ప్రధానోపాధ్యాయురాలు సుమాదేవి, విజయలక్ష్మి, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు శీలం పార్థసారధి, వాసు దేవరావు, పూర్వపు వాలంటీర్ మండ రాజేష్, నెహ్రూ యువ కేంద్ర ప్రోగ్రాం అధికారి బానోతు దేవీలాల్, ఆఫీసు సిబ్బంది సిహెచ్. రాజేశ్వరరావుతో పాటు వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన యువతీ యువకులు పాల్గొన్నారు.

దీన్ దయాల్ ఉపాధ్యాయ అడుగుజాడల్లో నడుద్దాం... అంతర్గం బీజేపీ మండల అధ్యక్షులు బోడకుంట సుభాష్

రామగుండం, 11 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్):అంతర్గం మండల బీజేపీ శాఖ ఆధ్వర్యంలో.. ఎల్లంపల్లి గ్రామం లో బూత్ అధ్యక్షులు శాఖపురం కుమార్ అధ్యక్షతన దీన్ దయాల్ ఉపాధ్యాయ వర్ధంతి నిర్వహించారు.. ఈ కార్యక్రమం కు ముఖ్య అతిథి గా బీజేపీ మండల అధ్యక్షులు బోడకుంట సుభాష్ హాజరై వారి చిత్ర పటానికి నివాళి అర్పించారు.. అనంతరం మాట్లాడుతూ....



భారతీయ జనసంఘ కు అధ్యక్షులు గా పనిచేసి ఎకాత్మత మానవతా వాదం అనే సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపదించి, అయిహిక సుఖం తో వర్ధిల్లి ఆధ్యాత్మిక ద్రుష్టి తో మానవ సేవ చేయడమే సరి అయిన జీవిత విధానమని చెప్పారు...

శరీరం, మనస్సు, తెలివితేటలూ ఆత్మ యొక్క ఏకాగ్రత మానవతా వాదం రూపొందించారు...శ్యామ్ ప్రసాద్ ముఖర్జీ మరణానంతరం జనసంఘ అధ్యక్షులు గా బాధ్యత తీసుకుని చివరి శ్వాస వరకు పని చేశారు... ఆర్ ఎస్ ఎస్ వారపత్రిక పాంచ జన్మ, స్వదేశ్ లకు సంపాదకులు గా పని చేశారు...1968 ఫిబ్రవరి 11 న అకాల మరణం చెందారు...

బీజేపీ కి మూలస్థంభం అయిన జనసంఘ లో క్రియశీల పాత్ర పోషించిన వారిలో దీన్ దయాల్ ఒకరు... మహాసభావులు చూపించిన సన్మార్గం లో నడిచి కాపాయకారణ కు మనం అందరం భాగస్వామ్యం కావాలని అన్నారు.... ఈ కార్యక్రమం లో బీజేపీ అంతర్గం మండల అధ్యక్షులు బోడకుంట సుభాష్, బీజేపీ నాయకులు మాడ ప్రభాకర్ రెడ్డి,శాఖపురం కుమార్, ఆలకుంట మల్లేష్, తోటపల్లి సతీష్, మాడ అనిల్ రెడ్డి,బాలసాని సత్యం గౌడ్, పసుల రాజశేఖర్, కొల్లూరి లక్ష్మణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు..

ఆరోగ్య క్రాంతి

epaper.krtvnews.com



త్వరగా బరువు తగ్గాలంటే

ఈ 6 రూల్స్ పాటించండి

హెల్త్ న్యూస్, 11 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): ఆరోగ్యకమైన విధానంలో బరువు తగ్గడం చాలా సవాళ్లతో కూడుకున్న పని. బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది రోజూ తినే రకరకాల డైట్లు, కరోరమైన మంచి మన శరీరానికి వ్యాయామాలు, వాకింగ్ లాంటివి మారుతుంది. బియ్యం, గోధుమలు వంటి పిండి పదార్థాల నుంచి మన శరీరానికి అవసరమైన కార్బోహైడ్రేట్లను తీసుకోవలసిన అవసరం లేదు. మనం రోజూ తినే కూరగాయల నుంచి మన శరీరానికి అవసరమైన పిండి పదార్థాలు లభిస్తాయి.



చేస్తుంటారు. వెయిట్ లాస్ అవ్వడానికి తినకుండా ఆకలితో అలమటించే వారిని కూడా మనం చూసుంటాం. కానీ ఏమాత్రం బరువు తగ్గరు. రోజువారీ అలవాట్లలో మనం చేసే కొన్ని పొరపాట్లు కూడా దీనికి కారణం కావచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో బరువు తగ్గడానికి, రోజువారీ అలవాట్లలో పాటించాల్సిన కొన్ని విషయాలను చూద్దాం.?

ప్రోటీన్ రిచ్ బ్రేక్ఫాస్ట్..

మనం ఉదయం పూట తీసుకునే బ్రేక్ఫాస్ట్ రోజంతా యాక్టివ్గా, ఉత్సాహంగా ఉండేలా చూసుకుంటుంది. సాధారణంగా ఉదయం పూట ఇడ్లీ, దోసె వంటి కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటాం. కార్బోహైడ్రేట్లు మన శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి, అయితే బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఉదయాన్నే ఈ కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా తీసుకోవాలి. ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎంచుకోవాలి. ప్రోటీన్లు మీ ఆకలను నియంత్రిస్తాయి, వేగంగా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి.?

ఫైబర్ రిచ్ ఫుడ్స్..

ఫైబర్ మన పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలనుకునే వారు, వారి డైట్ ఫైబర్ రిచ్ ఫుడ్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఫైబర్ జీర్ణక్రియ, జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా ఉండటంతోపాటు శరీర బరువు తగ్గుతుంది. మీ ఆహారంలో నట్స్, విత్తనాలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు, తృణధాన్యాలు, చిక్కుళ్లు వంటి ఫైబర్ రిచ్ ఫుడ్స్ తీసుకోండి. ఫైబర్ మీ కడుపును నిండుగా ఉంచుతుంది. ఇది ఎక్కువ క్యాలరీలు తీసుకోకుండా నియంత్రిస్తుంది, మీ బరువును కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది.?

కార్బోహైడ్రేట్లు తగ్గించండి..

కార్బోహైడ్రేట్లు మన శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. ఇది శరీరానికి అవసరమైన ప్రాథమిక పోషకాలలో ఒకటి అయినప్పటికీ, ఇది అధికంగా తీసుకుంటే కొవ్వుగా

కూరగాయలు, చిక్కుళ్లు, ఇతర ఆహారాలలో కూడా మితమైన కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. అవి మన శరీరానికి సరిపోతాయి. బరువు తగ్గాలనుకుంటే.. కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా తీసుకోండి.

సరిపడా నీళ్లు తాగండి..

శరీరాన్ని ఎల్లప్పుడూ హైడ్రేట్గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. నీరు బరువు తగ్గడానికి మాత్రమే కాకుండా శరీర అవయవాలు, ముఖ్యంగా ప్రేగు కదలికల సక్రమంగా జరిగేలా చూసుకుంటాయి. శరీరంలోని వివిధ సమస్యలకు ఈ నీటి కొరత ప్రధాన కారణం. అదేవిధంగా, బరువు తగ్గాలనుకునే వారు సరిపడా నీరు తాగితే.. శరీరంలోని వ్యర్థాలు, ట్యాక్సిన్స్ బయటకు వెల్లిపోతాయి. రోజుకు కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు తాగండి.?

వ్యాయామం చేయండి..

బరువు తగ్గడానికి వాకింగ్, రన్నింగ్ సహాయపడతాయి. అయితే బరువు తగ్గాలనుకునేవారు రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు తీవ్రస్థాయి వ్యాయామాలు చేయాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వెయిట్ లిఫ్టింగ్, స్పాట్స్, స్ట్రెచర్స్ ఇలా ఒక్కోటి ఐదు నిమిషాలు చేయవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలోని అనవసర కొవ్వులు కరిగిపోయి కండరాలు దృఢంగా తయారవుతాయి. వీటితో పాటు రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాల పాటు వాకింగ్ చేయాలి.?

ప్రశాంతంగా నిద్రపోండి..

బరువు తగ్గడానికి ప్రశాంతమైన నిద్ర కూడా చాలా అవసరం. నిద్ర మన పనికి విశ్రాంతిని ఇవ్వడమే కాకుండా మన అంతర్గత అవయవాలకు తగినంత విశ్రాంతిని ఇస్తుంది. అప్పుడే అవి చాలా కాలం పాటు సాఫీగా సాగుతాయి. నిద్రలేమి ఒత్తిడిని కలిగించే కార్మిసాల్తో సహా హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని కూడా పెంచుతుంది. ఈ ఒత్తిడి ఊబకాయానికి ప్రధాన కారణమని చెబుతున్నారు. రోజూ రాత్రి 7 నుంచి 9 గంటలు నిద్రపోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వీటిని పాటిస్తే మీ గుండెకు ఏ థోకా ఉండదు..

హెల్త్ న్యూస్, 11 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): 'చూసుకో పదిలంగా వృద్ధయాన్ని అద్దంలా' అన్నారు సినీ కవి వేటూరి సుందర రామమూర్తి గారు. వృద్ధయాన్ని అద్దంలా కాకపోయినా గాజుబొమ్మలా చూసుకోవలసిన అవసరం చాలా ఉంది. మన శరీరంలోని అత్యంత ముఖ్యమైన, మహా సున్నితమైన భాగాలలో గుండె ఒకటి. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే గుండెను పదిలంగా కాపాడుకోవాలి. గుండెకు ఏ సమస్య వచ్చినా చాలా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. ఈ రోజుల్లో చిన్న వయసు నుండే గుండె జబ్బులు,



గుండె పోటు వల్ల మరణాలు కూడా సంభవిస్తున్నాయి. **గుండె ఎలాంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంది?** గుండెజబ్బులకు మానసిక ఒత్తిడి, పొగ త్రాగడం, మద్యపానం వంటివి ప్రధాన కారణాలు. వీటితో పాటు అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, చురుకుగా ఉండకపోవడం, వ్యాయామం చేసే అలవాటు లేకపోవడం వంటివి కూడా గుండెపోటు రావడానికి కారణాలు. గుండె బలహీనంగా ఉంటే కరోనరీ ఆర్టరీ డిస్సీజ్, అరిథ్మియా, గుండె కండరాల సమస్యలు, గుండె కవాట సమస్యల వంటివి బాధించే ముప్పు పెరుగుతుంది. అందువల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. గుండె వీకేగా ఉంటే.. ఛాతీ నొప్పి, ఛాతీ బిగుతుగా ఉండటం, శ్వాస ఆదకపోవడం, మెడ-దవడ నొప్పి, చేతు, కాళ్లలో తిమ్మిరి, అసాధారణ హృదయ స్పందన వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. గుండె జబ్బుల నుంచి దూరంగా ఉండటానికి గుండెను దృఢంగా చేసుకోవాలి.

బరువు అదుపులో ఉంచుకోవాలి : గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండడం కోసం బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. . ఎందుకంటే ముందుగా పెరిగేది పొట్టలో. అంటే గుండె చుట్టూ కొవ్వు చేరుతుంది. దీనివల్ల గుండె పనితీరు సన్నగిల్లుతుంది. అదేవిధంగా బరువు పెరగడం వల్ల రక్తంలో కొవ్వు శాతం పెరిగాయి రక్తంలో గడ్డలు అవరోధాలు ఏర్పడే అవకాశం ఎక్కువవుతుంది. దీనివల్ల గుండెకు రక్తప్రసరణ చేయడం కష్టమవుతుంది. అందువల్ల మీరు గుండెల మీద హాయిగా చేయి వేసుకొని పడుకోవాలంటే మీ బరువును అదుపులో ఉంచుకొని తీరాలి. . దీనికోసం మరీ అంత ఎక్కువగా కష్టపడాల్సిన అవసరం కూడా లేదు. సరైన సమయానికి ఆహారం తీసుకోవడం, సరైన ఆహారం తీసుకోవడం, కచ్చితంగా ఆహారం కోసం ఒక టైం టేబుల్ పెట్టుకోవడం, అదేవిధంగా క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వంటివి చేస్తే బరువు అదుపులో ఉంటుంది. వ్యాయామానికి కూడా అవసరమైనంత సమయం కేటాయించాలి. కనీసం వారానికి ఐదు రోజులు, రోజుకు 40 నిమిషాల పాటు వ్యాయామానికి సమయాన్ని కేటాయించాలి.

వ్యాయామానికి వేయాలి పెద్దపీట..

గుండె ఆరోగ్యంగా పనిచేయాలంటే మంచి ఆహారం ఎంత అవసరమో తగినంత వ్యాయామం కూడా అంతే అవసరం. శారీరకంగా చురుకుగా ఉండేవాళ్ళు మిగతా వాళ్ళ కంటే ఎక్కువ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. వ్యాయామాలంటే మరీ భయపడవేసినదేమీ లేదు. మీరు కొత్తగా వ్యాయామం చేస్తున్నట్లయితే సులువైన నడక వ్యాయామం, సులువైన యోగాసనాలతో మొదలుపెట్టి నెమ్మదిగా స్విప్పింగ్, పరుగు, జాంబా డాన్స్, పిలాటీస్ వంటివి ప్రయత్నించవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకుంటేనే గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది ఆహారం కూడా టైంకి తీసుకోవాలి. ఎంత మంచి ఫుడ్ అయినా టైంకి తీసుకోకపోతే ఏమీ ఉపయోగం ఉండదు. ఏం తింటున్నాము, ఎంత తింటున్నాము, ఎప్పుడు తింటున్నాము అనే విషయాలపై కూడా గుండె ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలు వేపుళ్ళు జంక్ ఫుడ్ బండి వాటిని దూరం పెట్టి ఆరోగ్యకరమైనటువంటి పళ్ళు కూరగాయలు విటమిన్లు మినరల్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నటువంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం చాలా

అవసరం. కార్నియో వాస్కులర్ సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉండడానికిపండ్లు కూరగాయలు తో కూడినటువంటి ఆహారం ఉపయోగపడుతుంది. వీటిలో పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తగ్గించాలి. మన ఆహారంలో అన్నం తక్కువ, కూరగాయలు ఎక్కువ ఉండే విధంగా జాగ్రత్తపడాలి. ఆహారంలో చిరుధాన్యాలకు చోటు ఇవ్వాలి. ఎక్కువగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే అస్సారం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

కాబట్టి వీటిని వీలైనంతవరకు తగ్గించాలి. కుదిరినంతవరకు అసలు తీసుకోకపోవడం మంచిది. ఉప్పులో ఉండే సోడియం వల్ల హైపర్ టెన్షన్ వస్తుంది. చక్కెర ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల బరువు బాగా పెరుగుతారు. అందువల్ల ఆహారంలో ఉప్పు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం అంటే గుండె జబ్బులను రారమ్మని ఆహ్వానించినట్లే. అందువల్ల ఉప్పు, చక్కెర తక్కువగా తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని కూడా నివారించాలి. కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె చుట్టూ కొవ్వు ఏర్పడి హాని జరుగుతుంది, అదేవిధంగా రక్తంలో కూడా అవరోధాలు ఏర్పడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంటే మన ఆహారంలో పళ్ళు, కూరగాయలు, మంచి కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉండాలి, శరీరానికి చెడు చేసే కొవ్వు పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు తక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. అదేవిధంగా అవిశ గింజలు, గుమ్మడి గింజలు, పొడ్డుతిరుగుడు, గింజలు బాదం పిస్తా వంటి గింజలు తీసుకోవడం వల్ల మనకు అవసరమైనటువంటి మంచి కొవ్వు లభిస్తుంది. ఆహారాన్ని సమయానికి తీసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. అంటే దాదాపుగా ప్రతి రెండు గంటల కొకసారి ఏదో ఒక రకమైన ఆహారం తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఉదాహరణకు ఉదయాన్నే 6 గంటలకు జీలకర్ర నీళ్లు, 7 గంటలకు కాఫీ, ఎనిమిదిన్నరకు అల్పాహారం, 11 గంటలకు స్నాక్స్, ఒంటిగంటకు లంచ్ మూడు నాలుగు మధ్య స్నాక్స్, ఐదు గంటలకు టీ, 7 గంటలకు భోజనం ఇది ఆరోగ్యకరమైన టైం టేబుల్. టీ బదులు గ్రీన్ టీ కూడా తీసుకోవచ్చు. స్నాక్స్ అంటే వేపుళ్ళు కాదు. గింజలు, కూరగాయ ముక్కలు, పీనట్ బటర్ తో వీట్ బ్రెడ్, పండ్లు ఇలాంటివంటివన్నమాట.

అయితే కొన్నిసార్లు ఈ ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల మనకి కావాల్సిన పోషకాలు కూడా అందకపోయే అవకాశం ఉంది. ఇది కూడా గుండెకు హాని చేస్తుంది. అందువల్ల ఈ లోటును పూడ్చడానికి biotin tablets సప్లిమెంట్లు, ఫిష్ ఆయిల్ క్యాప్సుల్స్ వంటి వాటిని తీసుకోవాల్సి రావచ్చు. ఎందుకంటే ఫిష్ ఆయిల్ క్యాప్సుల్స్ లో మన శరీరానికి ఎంతో అవసరమైనటువంటి ఒమేగా త్రి ఫ్యాటీ సిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. నిజానికి ఇవి కొన్ని ఆహార పదార్థాలలో ఉన్నప్పటికీ శరీరానికి పూర్తిగా అందకపోయే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మనకి ఆ లోటు పూడుతుంది. ముందు నుంచి ఉన్న ఆరోగ్య సమస్యలను సమర్థవంతంగా మేనేజ్ చేసుకోవాలి.. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మిగతా అవయవాలు చాలా సమర్థవంతంగా పని చేయవలసి ఉంటుంది. అలా జరగాలంటే హైపర్ టెన్షన్, హై బ్లడ్ ప్రెషర్ వంటి వాటిని నియంత్రించుకుంటూ ముందుకు సాగాలి. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా కీలకమైనది. బ్లడ్ ప్రెషర్ నియంత్రణలో ఉండాలంటే ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవాలి. డాక్టర్ చెప్పిన సలహాలు సూచనలను పాటిస్తూ సమతుల ఆహారం తీసుకుంటూ వీటిని నిర్వహించవలసి ఉంటుంది. అదేవిధంగా డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్ళు అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. డాక్టర్ ని ఎప్పటికప్పుడు సంప్రదించాలి. ఆహారపు నియమాలు పాటించాలి.

**విజయ్ సినిమా కోసం
మ్యాన్ ఆఫ్ మాసెస్..**

మావీ న్యూస్, 11 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): టాలీవుడ్ యంగ్ హీరో విజయ్ దేవరకొండ ఎంతో మంది అభిమానులను సొంతం చేసుకున్నాడు. 2011 లో విడుదలైన “నువ్విలా” లో చిన్న పాత్ర పోషించడం ద్వారా ప్రేక్షకులకు పరిచయం అయ్యాడు. ఈ చిత్రానికి దర్శకుడు రవిబాబు దర్శకత్వం వహించారు. ఆతర్వాత పెళ్లి చూపులు సినిమాతో హీరోగా మారి ప్రేక్షకులను

అలరించాడు. ఇక సందీప్ రెడ్డి వంగ అర్జున్ రెడ్డి చిత్రంతో స్టార్ హీరోగా మారిపోయాడు. సందీప్ రెడ్డి వంగా దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో విజయ్ యాక్షన్ హీరోగా కనిపించారు. ఈ సినిమా తర్వాత, విజయ్ గీత గోవిందం, నోటా, వరల్డ్ ఫేమస్ లవర్ వంటి విజయవంతమైన చిత్రాల్లో నటించారు. ఇక ఇప్పుడు విజయ్ తన vd 12 సినిమాలో నటిస్తున్నాడు. విజయ్ దేవరకొండ 12వ చిత్రం అయిన ఈ చిత్రానికి గౌతమ్ తిన్ననూరి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.

ఈ చిత్రం షూటింగ్ చివరి దశలో ఉంది. విజయ్ ఈ సినిమాలో డిఫరెంట్ లుక్ లో కనిపించనున్నారు. ఇక ఈ సినిమా ప్రమోషన్స్

స్పీడ్ పెంచున్నారు మేకర్స్. ఈ మూవీ మే



30న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. ఇక ఈ సినిమా టీజర్ ను త్వరలోనే ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నారు. ఫిబ్రవరి 12న విజయ్ దేవరకొండ టైటిల్ టీజర్ ను విడుదల చేయనున్నారు.

కాగా ఈ టీజర్ ను వివిధ భాషల్లో విడుదల చేయనున్నారు. ఇక ఈ టీజర్ ను స్టార్ హీరోల వాయిస్ తో రిలీజ్ చేయనున్నారు. తెలుగులో విజయ్ సినిమా టీజర్ కు తెలుగులో మ్యాన్ ఆఫ్ మాసెస్ ఎన్టీఆర్ వాయిస్ ఇవ్వనున్నారు. రీసెంట్ గా ఈ విషయాన్నీ మేకర్స్ అనౌన్స్ చేశారు.

అలాగే తమిళ లో సూర్య వాయిస్ ఇవ్వనున్నారు. అలాగే హిందీలో రణవీర్ కపూర్ వాయిస్ ఇవ్వనున్నారు.

బస్నీ-క్రివిక్రమ్ సినిమా మొదలయ్యేనా ?

మూవీ న్యూస్, 11 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్):పుష్ప 2 సినిమాతో బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ అందుకున్నాడు



తదుపరి చిత్రాన్ని ట్రివిక్రమ్ తో చేయబోతున్నాడని ఆ మధ్య లీక్స్ వచ్చాయి. ట్రివిక్రమ్ తో బన్నీ జులాయి, సన్నాఫ్ సత్యమూర్తి, అల వైకుంఠపురం లో లాంటి సినిమాలు చేసి భాక్ బస్టర్ హిట్స్ అందుకున్నాడు. ఈసారి వీరు చేయబోయే సినిమా రొటీన్ సినిమా కాదని సోషియో మైథలాజికల్ ఫాంటసీ సినిమా అని అన్నారు. ఈ సినిమాలో అల్లు అర్జున్ మురుగన్ గా పిలుచుకునే కార్తెయ్ అనే మహాశివుడి కుమారుడి పాత్రలో కనిపించబోతున్నట్లు ప్రచారం జరిగింది.

ఒకసారి ఆయనకు దూరమై ఆయనకు దగ్గర అయ్యే జర్నీని సినిమాగా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతున్నట్లుగా ప్రచారం జరిగింది. ఇప్పటికే ఈ సినిమా గురించి నాగవంశీ ఒకసారి మాట్లాడుతూ ఈ సినిమా గత సినిమాల లాగా ఉండదని చాలా ఎక్కువ స్పాన్ షిన్స్ సినిమా కావడంతో ప్రీ ప్రొడక్షన్ కి చాలా సమయం తీసుకుంటుందని చెప్పుకొచ్చారు. అయితే ఇప్పుడు మరో షాకింగ్ న్యూస్ బయటకి వస్తోంది. అల్లు అర్జున్ ట్రివిక్రమ్ సినిమా ప్రస్తుతానికి పక్కన అల్లు అర్జున్ అట్లీ సినిమా పట్టాలు ఎక్స్కల్యుసివ్ ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే ట్రివిక్రమ్ సినిమాను పూరిగా పక్కన పెట్టారా? ప్రస్తుతానికి పక్కన పెట్టారా? అనేది తెలియాల్సి ఉంది.

క్రీలిల్ ఈ టాలెంట్ కూడా ఉందా?

చేసారు.

మూవీ న్యూస్, 11 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): యంగ్ బ్యూటీ శ్రీలీల హీరోయిన్ గా నటిస్తున్న సినిమాలో 'రాబిన్ హూడ్' ఒకటి. వెంకీ కుడుముల దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంలో ఆమె నితిన్ కు జంటగా నటిస్తోంది. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తోంది. ఇప్పటికే రిలీజైన ప్రవాహనల్ కంటెంట్ కు ఆడియన్స్ నుంచి మంచి స్పందనే చచ్చింది. ఇక దర్శకుడు వెంకీ సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసే బీటీఎస్ వీడియోలు ఎప్పటికప్పుడు వైరల్ అవుతున్నాయి. కమాన్ గుస గుసా అంటూ ఇటీవల నితిన్ తో కలిసి సందడి చేసిన వెంకీ.. ఇప్పుడు శ్రీలీలకు సంబంధించిన వీడియోని పంచుకున్నారు.

“ఇండియాలో కోర్ట్ పై, ఈడ్ షీరాన్ ఎంత ఫేమస్సి.. ‘రాబిన్ హుడ్’ సెట్ లో శ్రీలీల కూడా అంతే ఫేమస్” అంటూ వెంకీ కుడుముల బ్లీటర్ ఎక్స్ లో ఓ పోస్ట్ పెట్టారు. దీనికి శ్రీలీల సెట్లో పాట పడుతున్న ఓ వీడియోని జత చేసారు. ఇందులో శ్రీలీల ప్రొఫెషనల్ సింగర్ మాదిరిగా హావభావాలు పలికిస్తూ.. ఓ ఇంగ్లీష్ సాంగ్ ను హమ్ చేస్తూ కనిపించింది. అమె ఏం పాట పాడిందనేది అర్థం కాలేదు కానీ.. అక్కడున్న మూవీ టీం అంతా చప్పట్లతో అభినందించారు. ఈ వీడియో షేర్ చేసిన దర్శకుడు కూడా ‘అదేంటో కానీ ఎవరు పాడినా నాకు అర్థం కాదు’ అంటూ ఫన్నీ కామెంట్ పెట్టారు. శ్రీలీల పాట పాడిన వీడియో ప్రస్తుతం నెట్టింల చక్కర్లు కొడుతోంది. దీనికి మైత్రీ టీమ్ స్పందిస్తూ.. “రాబిన్ హుడ్ సెట్స్ లో ఎప్పుడూ ఒక్క డల్ మూమెంట్ కూడా లేదు. త్వరలోనే సెకండ్ సింగిల్ అనౌన్స్ మెంట్ రాబోతోంది. చూస్తూనే ఉండండి” అని పోస్ట్ చేశారు. ఇక శ్రీలీలలోని సింగింగ్ టాలెంట్ పై నెటిజన్లు రకరకాలుగా కామెంట్లు చేస్తున్నారు. డ్యాన్స్ తో పాటుగా పాటలతో కూడా చింపేస్తుండేమో అని ఒకరంటే.. టాలెంట్ ను ఎంకరోజ్ చేయాలంటూ మరొకరు కామెంట్ పెట్టారు. అలానే “షి ఈజ్ డ్యాన్సర్, షి ఈజ్ యాక్టర్, షి ఈజ్ సింగర్.. వాట్ నాట్, షి ఈజ్ ఎవెరిథింగ్” అంటూ ఇంకో నెటిజన్ ‘కారికేయ 2’ డెలాగ్ తో మీమ్స్ క్రియేట్

మరి నిజంగానే నితిన్ సినిమాలో శ్రీలీలతో ట
సాంగ్ పాడించారేమో
చూడాలి.
రాబిన్ హుడ్,
విషయానికొస్తే..
లాస్ట్ ఇయర్
డిసెంబర్ లోనే
రిలీజ్
కావాల్సిన ఈ



సినిమా,
‘పుష్ప 2’ కారణంగా వాయిదా పడింది. మార్చి
28వ తేదీన విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ ఈ
మధ్యనే అఫిషియల్ గా అనౌన్స్ చేసారు. దీనికి
తగ్గట్టుగానే ఘాటింగ్ చేస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో
దబ్బున్న హై-పై ఇక్లను దోపిడీ చేసే రాబిన్ హుడ్
గా నితిన్ కనిపించనున్నారు. కోటీశ్వరురాలైన,
పెద్ద ఫ్యామిలీ బ్యాగ్రౌండ్ ఉన్న నీరావాసుదేవ్ అనే
యువతి పాత్రలో శ్రీలీల కనిపించనుంది. వీరిద్దరి
మధ్య లవ్ ట్రాక్ ఎలా స్టార్ట్ అవుతుందనేది
ఆసక్తికరం. విడుదలకు ఇంకా 50 రోజులు
ఉండటంతో ప్రమోషన్స్ మళ్ళీ ఘరూ
చేయబోతున్నారు. రేపో ఎల్లుండో సెకండ్ సాంగ్
అప్డేట్ ఇచ్చే అవకాశం ఉంది.

గ్యాప్ రాలేదు.. ఇచ్చిందట!



మూవీ న్యూస్, 11 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్):మృణాల్ ఠాకూర్ ఈ పేరుకు పరిచయం అక్కర్లేదు. తొలుత బుల్లితెర పైన సందడి చేసిన ఆమె మెల్లగా బాలీవుడ్ పలు సినిమాల్లో నటించింది. కానీ ఆమె కష్టానికి తగ్గ ఫలితం మాత్రం అందుకోలేకపోయింది. దీంతో టాలీవుడ్ లో మొదటి చిత్రం 'సీతారామం' తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి మంచి విజయాన్ని అందుకుంది మృణాల్. సీత పాత్రలో చెరగని ముద్ర వేసుకుంది. తన నటనతో అందంతో అందరిని కట్టిపడేసింది. ఆ తర్వాత వరుస పెట్టి ఆఫర్ వచ్చినప్పటికీ అచితూచి సినిమాలు చేసింది. దీంతో స్టార్ హీరోయిన్లకు ఈ అమ్మడు గట్టి పోటీ ఇస్తుందని అనుకున్నారు కానీ గ్యాప్ ఇచ్చింది. ఎవరికైనా స్టార్ డమ్ ఉన్నప్పుడే అవకాశాలు ఎక్కువగా సంపాదించుకోవాలని ప్రయత్నిస్తారు. కానీ మృణాల్ ఠాకూర్ పరిస్థితి మరొక లాగా ఉన్నదట. రీసెంట్గా హీరో శివ కార్తీకేయ్ న్నకి జంటగా ఒక సినిమాలో ఆఫర్ వచ్చింది. కారణమేంటో తెలియదు కానీ ఆ మూవీని తాను

ఎందుకు సినిమాలకు గ్యాప్ ఇస్తున్నారు అనే ప్రశ్న తలెత్తడంతో.. మృణాల్ మాట్లాడుతూ 'నేను చేస్తున్న పాత్రలను అడియన్స్ ఎంతో ఆదరిస్తున్నారు. అందుకే వచ్చిన ప్రతి సినిమా ఓకే చేయకుండా, నా పాత్రల ఎంపిక విషయంలో అలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకొని మరి అడుగులు వేస్తున్నా. అందుకే సినిమా సినిమాకు అంత మేరకు గ్యాప్ వస్తుంది' అని తెలిపింది. కానీ ప్రజెంట్ తన చేతిలో ఏం సినిమాలు ఉన్నాయి? అనే దాని మాత్రం చెప్పలేదు. తెలిసినంత వరకు టాలీవుడ్ లో మాత్రం మృణాల్ కి ఎలాంటి అఫర్ లు లేవని టాక్.

