

ప్రజాభూమి

Prajabhoomi Telugu Daily
www.prajabhoomi.com

పాఠకులు, ప్రకటనకర్తలు, శ్రేయోభిలాషులకు
దీపావళి శుభాకాంక్షలు

గురువారం మా కార్యాలయానికి సెలవు. కాబట్టి శుక్రవారం సంచిక వెలువడదు. సహృదయులైన పాఠకులు అర్థం చేసుకొని అశ్చర్యించండి.
- టీఫ్ ఎడిటర్, ప్రజాభూమి



తెలంగాణ ఎడిటర్ : విప్పల చంద్రశేఖర్

గురువారం

31.10.2024 | పేజీలు: 08

నమూనా సంచిక

వెల : అముల్యం



రేవంత్ రెడ్డి.. ముందు నీ కుర్చీ పోకుండా చూసుకో

నువ్వు ముఖ్యమంత్రి అయ్యావంటే కేసీఆర్ భిక్షే

- ఆయనకు నీకు నక్కకు నాగలోకానికి ఉన్నంత తేడా ఉంది
- నీ సవాల్ కు సిద్ధం.. పాదయాత్ర చేద్దాం
- రేపా? ఎల్లుండా టైం చెప్ప.. నేను కేటీఆర్ వస్తాం
- ఇప్పటికైన రేవంత్ చిల్లర మాటలు బండ్ చెయ్
- మీ దుర్భాష విని పిల్లలు చెడిపోతున్నారని వ్యాఖ్య
- సీఎం రేవంత్ వ్యాఖ్యలపై హాలీనే రావు పైర్

ప్రజాభూమి ప్రతినిధి, హైదరాబాద్:

రేవంత్ రెడ్డికి సీఎం పదవి కేసీఆర్ పెట్టిన భిక్ష అని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ విమర్శించారు. కేసీఆర్ లేకుంటే తెలంగాణ వచ్చేది కాదని, రేవంత్ సీఎం అయ్యేవాడు కాదన్నారు. బుధవారం తెలంగాణ భవన్ లో ఆయన మీడియాతో చిట్ చాట్ గా మాట్లాడారు. కేసీఆర్ కు, రేవంత్ కు నక్కకు.. నాగలోకానికి ఉన్నంత తేడా ఉందన్నారు. సీనియర్లు తన కుర్చీని గుంజుకోకుండా రేవంత్ చేసుకోవాలని, తన కుర్చీని ఎప్పుడు గుంజుకుపోతారోనన్న భయంలో

మిగతా 2లో..

దేశానికి తెలంగాణ రోల్ మోడల్

గాంధీ కుటుంబం మాట ఇస్తే నేరవేరుస్తది

కుల గణన ఎక్స్ రే కాదు.. హెల్త్ చెక్

ఆదాయాన్ని సామాజిక న్యాయం ప్రకారం పంచుతాం

సర్వే సమన్వయానికి జిల్లాకో అభిర్థర్ పేట్టాలి

నవంబర్ 30లోగా ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలి

రేవంత్ చట్టాన్ని అమలు చేస్తాడు తప్ప..

వ్యక్తిగత ఎజెండా ఉండదు

పార్టీకి నష్టం చేసేలా మాట్లాడితే సహించను

రాహుల్ ఆలోచనపై అభ్యంతరం చెప్పే వారిని

పార్టీ క్షమించదు

తెలంగాణ నుంచే మోదీపై యుద్ధం

స్టార్ట్ చేద్దాం

ప్రతిపక్ష పార్టీల విమర్శలు తిప్పికొట్టాలి

కుల గణన అవగాహన సదస్సులో

తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



ప్రజాభూమి ప్రతినిధి, హైదరాబాద్:

గాంధీ కుటుంబం ఒక మాట ఇస్తే హరిహారాదులు అడ్డుపెట్టినా అది నెరవేర్చి తీరుతుందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం గాంధీ భవన్ లో కుల గణనపై అవగాహన సమావేశంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వం ఏర్పడుతుందని సామాజిక, ఆర్థిక రాజకీయ కులగణన చేస్తామని రాహుల్ గాంధీ మాట ఇచ్చారని, సెప్టెంబర్ 17న తుక్కుగూడ సభలో సోనియా గాంధీ గారు కూడా తెలంగాణ ప్రజలకు మాట ఇచ్చారని రేవంత్ గుర్తు చేశారు. రాజకీయాల్లో

ఎన్ని ఒడిదుడుకులు వచ్చినా, అడ్డం కులు వచ్చినా ప్రజలకు ఇచ్చిన మాట నెరవేర్చడంలో సోనియా సఫలీకృతం అయ్యారని, తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పాటు చేసిన ఇచ్చిన మాట నెరవేర్చారని రేవంత్ తెలిపారు. గాంధీ కుటుంబం ఒక మాట ఇస్తే హరిహారాదులు అడ్డుపెట్టినా అది నెరవేర్చి తీరుతుందని సుష్మా అని నెరవేర్చి తీరుతుందని సుష్మా అన్నారు. రాహుల్ గాంధీ ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టడం ఇక్కడను ప్రతీ ఒక్కరి బాధ్యత అన్నారు. రేవంత్ రెడ్డి రెడ్డినా, మహేష్ గౌడ్ గౌడా అనేది కాదు.. మనం

మిగతా 2లో..

8 గంటలపాటు విచారణ



ప్రజాభూమి ప్రతినిధి, హైదరాబాద్: కేటీఆర్ బావమరిది రాజ్ పాకాల ఫామ్ హోస్ కేసు విచారణ సుమారు 8 గంటల పాటు కొనసాగింది. రంగారెడ్డి జిల్లా చేపెళ్ల నియోజకవర్గం శంకర్పల్లి మండలం జన్మాడ గ్రామ పరిధిలోని రంగారావు ఫామ్ హోస్ శ్రీమత ప్రావెన్స్ లో జరిగిన సంఘటనపై కేసు

- మోకిలా పీఎస్ లో కేటీఆర్ బావమరిది రాజ్ పాకాలపై ప్రశ్నల వర్షం
- జన్మాడ ఫామ్ హోస్ లో మరోసారి సోదాలు
- 35(3) బీఎంఎస్ యాక్ట్ కింద నోటీసులు జారీ
- రాజ్ పాకాలను మరోసారి విచారణకు పిలిచే చాన్స్
- విచారణకు అన్నివిధాలా సహకరించాలి
- రాజ్ పాకాల

2

కేసీఆర్ పేరు చెరిపితే చెరగదు

- బిఆర్ఎస్ వర్కయింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్
- ధాన్యం కొనుగోళ్లకు కాంగ్రెస్ ధాం ధాం
- పది నెలల్లో ఇచ్చినదాని కంటే లాక్కున్నదే ఎక్కువంటూ ట్వీట్



2

స్పెషల్ డెడికేటెడ్ కమిషన్ నియమించాలి

- బీసీ రిజర్వేషన్లపై హైకోర్టు కీలక ఆదేశాలు
- రెండు వారాల్లో కమిషన్ ఏర్పాటు చేయాలి
- సుస్పెండ్ చేయాలి తీర్పుకు విరుద్ధంగా ఉంది
- స్థానిక ఎన్నికల్లో బీసీ రిజర్వేషన్లపై ప్రభుత్వానికి ఆదేశాలు

2

ముగ్గురు ఐపిఎస్లపై ఈడికి ఫిర్యాదు

- అమోయ్ కుమార్, నవీన్ మిట్టల్, మాజీ సీఎస్ సోమేశ్ కుమార్లపై కొండపూర్ వాసుల ఫిర్యాదు
- తమ భూమిపై ఫేక్ డాక్యుమెంట్లు సృష్టించి మోసం చేశారని బాధితుల ఆరోపణ

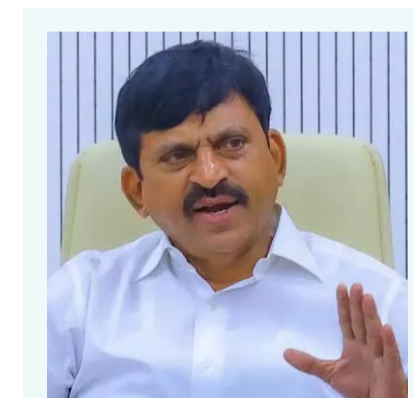
2



సెక్టరియల్ బండ్ బంట్ల సెక్యూరిటీ మార్పు

- ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం
- టీజీఎస్సీ నుంచి టీజీఎస్సీఎఫ్ కు అప్పగించ
- సీఎం నివాసం వద్ద ఆర్మీడ్ రిజర్వు పోలీసులతో పటిష్ట భద్రత

4



నందనవనం అర్జులకు న్యాయం చేస్తాం

- అక్కడ ఇండ్లను ఆక్రమించుకున్న వారిని జైళ్లలో చేయించండి
- అధికారులకు మంత్రి పాంసులేటి ఆదేశాలు

4



ఎమ్మెల్యే వర్సెస్ ఎమ్మెల్సీ

- కౌశిక్ రెడ్డి, బల్లూరి వెంకట్ రెడ్డి మధ్య మాటల యుద్ధం
- జన్మాడ రేవంత్ పార్టీపై బిఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ నేతల విమర్శలు
- అక్కడ డ్రగ్స్ తీసుకున్నారంటూ హస్తం నేతలు ఆరోపణలు
- డ్రగ్స్ టెస్టుకు రావాలని ఇరు పార్టీల నేతల సవాల్
- యూరిస్ట్ టెస్టుకు శాంపిల్స్ ఇచ్చిన హస్తం నేతలు
- మం డబ్బాతో రెడ్డి అంటూ పాడి కౌశిక్ రెడ్డి కామెంట్

ప్రజాభూమి ప్రతినిధి, హైదరాబాద్:

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చేస్తున్న చిల్లర రాజకీయాలతో నే తమ పంచాయితీ అని బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి అన్నారు. తనను కూడా డ్రగ్స్ కేసులో ఇరికించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కేటీఆర్ మీద కూడా ఇదే కుట్ర చేసి విఫలమయ్యారని తెలిపారు. హైదరాబాద్ లోని తెలంగాణ భవన్ తో పాడి కౌశిక్ రెడ్డి మీడియాతో మాట్లాడారు. రేవంత్ రెడ్డి తన ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్సీ లు, ఎంపీలతో డ్రగ్స్ టెస్టుకు రావాలని సవాలు విసిరారు. తమ ఎమ్మెల్యే అందరూ వెంటనే చేస్తున్నారని, ఇప్పటివరకు మమ్మల్ని పిలవలేదన్నారు. తాము డబ్బాలు పట్టుకుని రెడ్డిగా ఉన్నామని తెలిపారు. కేసీఆర్ పేరు మిగతా 4లో..

మిగతా 4లో..

మా ఎమ్మెల్యేలు బీఆర్ఎస్ లో చేరడం లేదు

- అదంతా ఫేక్ ప్రచారం
- ఆ పార్టీ నుంచి 20 మంది కాంగ్రెస్ లోకి వస్తున్నారు
- కానీ ఇప్పుడు మేము చేర్చుకోవడం లేదు
- ఏడాది తర్వాత గులాబీ పార్టీ పని భుజం అయితది
- మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి
- కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి వచ్చే ముఖమందా?
- హాలీనే రావుకు రుణమాఫీపై మాట్లాడే అర్హత లేదంటూ పైర్



4



కేసీఆర్ పేరు చెరిపితే చెరిగేది కాదు

ప్రజాభూమి ప్రతినిధి, హైదరాబాద్:

మరి కొన్ని రోజుల్లో రాష్ట్ర రాజకీయాలనుంచి మాజీ సీఎం కేసీఆర్ పేరు లేకుండా చేస్తానని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చేసిన కామెంట్స్...

దేశానికి తెలంగాణ రోల్ మోడల్



(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మఖికాల్పన ఖర్చే, రాహుల్ గాంధీ ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టే వారసులమని స్పష్టం చేశారు. రేవంత్ నుంచి కేసీఆర్ పేరును చెరిపితే చెరిగేది కాదని కేసీఆర్ పేర్కొన్నారు.

అధ్యక్షులను నియమించాలన్నారు. బాధ్యతగా పని చేయండి, మీ కష్టానికి ఫలితం తప్పకుండా ఉంటుంది.

తీసుకునేలా మోడల్ డాక్యుమెంట్ ను కేంద్రానికి పంపామన్నారు. ప్రతిపక్షాలు ఎన్ని అడ్డంకులు సృష్టించినా డీఎస్సీ పూర్తి చేసి ఉద్యోగ నియామక పత్రాలు అందించారు.

రేవంత్ రెడ్డి.. ముందు నీ కుర్చీ పోకుండా చూసుకో

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఉన్నాడన్నారు. ఐదేళ్ల తర్వాత వచ్చేది బీఆర్ఎస్ మాత్రమేనని.. సీఎం అయ్యేది కేసీఆర్ అని స్పష్టం చేశారు.



ఉన్నాడన్నారు. ఐదేళ్ల తర్వాత వచ్చేది బీఆర్ఎస్ మాత్రమేనని.. సీఎం అయ్యేది కేసీఆర్ అని స్పష్టం చేశారు.

సన్యాసం తీసుకుంటానని, సన్యాసం తీసుకోకుండా ఎంపిక ఎందుకు పోటీకాదని నిలదీశారు.

సన్యాసం తీసుకుంటానని, సన్యాసం తీసుకోకుండా ఎంపిక ఎందుకు పోటీకాదని నిలదీశారు.

స్వప్న డెడికేటేడ్ కమిషన్ నియమించాలి



ప్రజాభూమి ప్రతినిధి, హైదరాబాద్:

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీ రిజర్వేషన్ల అమలుపై ప్రత్యేక డెడికేటేడ్ కమిషన్ నియమించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని హైకోర్టు ఆదేశించింది.

సర్కార్ ఉద్యోగులకు డీపి పెంపు

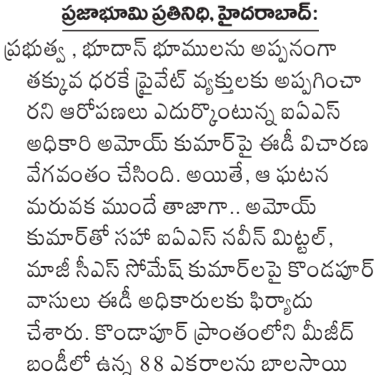
- 3.64 శాతం పెంపుతూ నిర్ణయం
సెరిగిన డీపి 2022 జూలై 1వ తేదీ నుంచి వర్తిస్తుంది
ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన ప్రభుత్వం
నవంబర్ జీతంతో కలిసి సెరిగిన డీపి చెల్లింపు

ప్రభుత్వం ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొంది. నవంబర్ జీతంతో కలిసి సెరిగిన డీపి చెల్లించనున్నారు.

సన్యాసం తీసుకుంటానని, సన్యాసం తీసుకోకుండా ఎంపిక ఎందుకు పోటీకాదని నిలదీశారు.

ముగ్గురు ఐపిఎస్లపై ఈడీకి ఫిర్యాదు

ప్రభుత్వం, భూదాన్ భూములను అప్పసంగా తక్కువ ధరకే ప్రైవేట్ వ్యక్తులకు అప్పగించారని ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న ఐపిఎస్ అధికారి అమాయకులకు ఫిర్యాదు చేశారు.



ప్రైవేటు సంస్థల కేటాయిస్తూ అక్రమంగా జీవో నెం. 45ను జారీ చేశారని బాధితులు ఈడీకి ఫిర్యాదు చేశారు.

అలాగే సీపీఎస్ ఉద్యోగులకు డీపి బకాయిలు 10 శాతం ప్రాప్తి భాతాను జమచేయన్నట్లు ప్రభుత్వం తెలిపింది.

తమ భూమికి సంబంధించి ముగ్గురు ఐపిఎస్లను ఫిర్యాదు చేశారు.



8 గంటలపాటు విచారణ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

విచారణ ముగిసింది. హైకోర్టు ఆదేశాల మేరకు కేటీఆర్ బాపమరిది రాజ్ పాకాల తన అడ్వోకేట్ తో మద్యం, విజయ్ మద్దూరికి డ్రగ్స్ ఎలా వచ్చాయి అనే అంశాలపై మోక్షి మోక్షి సైబర్ లో విచారణ జరిపారు.

స్వామిలి పార్టీ చేసుకోకూడదా?.. కావాలనే ఇప్పుడు పెద్దదిగా చిత్రికరిస్తున్నారు అని విచారణ అనంతరం రాజ్ పాకాల మీడియాతో అన్నారు.



రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ అవినీతి పాలన

ప్రజాభూమి ప్రతినిధి, హైదరాబాద్:

రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అవినీతిమయమైన పరిపాలన సాగిస్తుందని బీజేపి నేత విలేజీ మహేశ్వర్ రెడ్డి విమర్శించారు.

మంత్రి రికవర్ ఎందుకు చేయడం లేదు?.. రాష్ట్రంలో పాలన గాడితే తప్పిందని, అభివృద్ధి పనుల పేరుతో కాంట్రాక్టులు, కమిషన్లు దురాసాధన తోనే దీనిని నిర్వహిస్తున్నారని ఆరోపించారు.

గ్రూప్-3 పరీక్షల షెడ్యూల్ లిస్ట్

- నవంబర్ 17, 18 తేదీల్లో పరీక్షలు
10వ తేదీ నుంచి హాల్ టికెట్లు డాన్లోడ్
టీజీపీఎస్సీ ప్రకటన

తరువాత అదనంగా 13 పోస్టులు చేరడంతో మొత్తం పోస్టుల సంఖ్య 1375కి పెరిగింది.

తెలంగాణలో గ్రూప్-3 అభ్యర్థులకు రాష్ట్ర పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (టీఎన్ పీఎస్సీ) కీలక అప్డేట్ అందించింది.



ఏ పొట్టను.. ఎలా తగ్గించుకోవాలి?

ఒత్తిడితో సతమతమైనా, శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత తలెత్తినా, డెలివరీ తర్వాత.. ఇలా వివిధ సందర్భాలలో పొట్ట పెరిగిపోవడం మనకు తెలిసిందే! పొట్ట చుట్టూ ఉండే అవయవాల్లో కొవ్వులు పేరుకుపోవడమే ఇందుకు కారణమంటున్నారు నిపుణులు. నిజానికి ఇలా పెరిగిపోయిన పొట్టంటే ఎవరికీ నచ్చదు.. వెంటనే దీన్ని తగ్గించుకొని తిరిగి నాజూకైన నడుమును సొంతం చేసుకోవాలని ఆరాటపడుతుంటారు. అయితే ఒకరకంగా ఈ ఆలోచన మంచిదే అంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన చెడు కొవ్వుల అవ్వబట్టెనైనా ఆరోగ్యానికి హానికరమే అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే దీన్ని ఎంత త్వరగా తగ్గించుకుంటే అంత మంచిదంటున్నారు. అంతేకాదు.. ఏ పొట్టను ఎలా తగ్గించుకోవాలి వివరాలూ కొన్ని చిట్కాలు సైతం సూచిస్తున్నాడు.

ప్రసవనంతర పొట్ట?

డెలివరీ అయ్యాక కూడా పొట్ట ఎత్తుగా కనిపించడం సహజమే! అయినా దీన్ని అంగీకరించడానికి చాలామంది మహిళలు ఇష్టపడరు. ఈ క్రమంలో వెనువెంటనే పొట్ట తగ్గించుకొని తిరిగి నాజూగా మారాలని ఆరాటపడుతుంటారు, ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. దీనివల్ల ఆరోగ్యానికి నష్టం తప్ప మరే ప్రయోజనం ఉండదు. అందుకే ఒత్తిడికి లోనవకుండా, చక్కటి జీవనశైలిని పాటిస్తే కొన్ని రోజుల్లో మార్పు గమనించవచ్చుంటున్నాన్ని నిపుణులు. ఈ క్రమంలో ప్రసవం అయ్యాక ఆరు నుంచి ఎనిమిది వారాల తర్వాత గైనకాలజిస్ట్ సలహా మేరకు చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు మొదలుపెట్టండి. ఈ క్రమంలో నడక, పాపాయిని ఎత్తుకొని కాపేపు అటూ నడవడం, యోగా, ధ్యానం.. ఇలా కుట్లపై ఒత్తిడి పడని వ్యాయామాల్ని సాధన చేయండి. అలాగే కీగల్ వ్యాయామాలు కూడా మద్దతున చర్యం విగతుగా మారడానికి దోహదం చేస్తాయి. ఇక ఆహారం విషయానికొస్తే.. నట్టి, డ్రైఫ్రూట్స్, ఆలివ్ నూనె, అవకాడే.. వంటి మంచి కొవ్వుల్ని తీసుకోవాలి. నిపుణుల సలహా మేరకు పాస్టెడ్ పాల్డ్ మిల్క్, బీర్, చిర చుట్టుకోవడం.. వంటివి ప్రయత్నించవద్దు. **కూర్చొని తింటే లాభపాత్ర!** కొంతమందికి శరీర పైభాగం స్లిమ్ గా ఉంటుంది.. అదే పొట్ట దగ్గరికొచ్చేసరికి కాస్త లావుగా

కనిపిస్తుంది..

ఇందుకు రెండు కారణాలుండవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. మొదటిది ఎక్కువసేపు కూర్చొని పనిచేయడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, జంక్ ఫుడ్ ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్లకు అలవాటు పడడం.. వంటి వాటి వల్ల పొట్ట చుట్టూ కొవ్వులు పేరుకుపోతాయి. ఇక రెండోది జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల వల్ల ఎప్పుడూ చూసినా పొట్ట ఉబ్బరంగా కనిపిస్తుంటుంది. మరి, ఇలాంటి పొట్టను తగ్గించుకోవాలంటే.. పీచు అధికంగా ఉండే బీన్స్, బ్రకలీ, బెల్లీ పండ్లు, అవకాడే, యాపిల్, తృణధాన్యాలు, డ్రైఫ్రూట్స్.. వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఇందులోని పైబర్.. తీసుకున్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమయ్యేలా చేస్తుంది. ఇక నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం, నీటి శాతం అధికంగా ఉండే పండ్లు, కాయగూరలు తీసుకున్నా ఫలితం ఉంటుంది. వీటితో పాటు పొట్టపై ఒత్తిడి పడే కోర్ వ్యాయామాలు, బరువులేత్రడం, మెట్టెత్తడం.. వంటివి సాధన చేయండి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ పేరుకున్న కొవ్వు కరిగడంతో పాటు అక్కడి కండరాలు కూడా దృఢమవుతాయి. **ఒత్తిడి వల్ల..** మన ఆహారపుటలవాట్లు, జీవనశైలి మార్పులు శరీరంలో హార్మోన్లపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. తద్వారా హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. అలాగే మనసులో కలిగే

ఆందోళనలు

ఒత్తిడి వల్ల.. ఒత్తిడి హార్మోన్ కార్టిసోల్ స్థాయిలు కూడా పెరిగిపోతాయి. పొట్ట ఎత్తుగా కనిపించడానికి ఇది కూడా కారణమే అంటున్నారు నిపుణులు. మరి, ఈ సమస్య నుంచి విముక్తి పొందాలంటే ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడంతో పాటు జీవనశైలి మార్పులు అవసరం అంటున్నారు. ఇందుకోసం.. యోగా, ధ్యానం.. వంటివి సహకరిస్తాయి. ఇవి సాధన చేయడం వల్ల రాత్రి నిద్ర కూడా చక్కగా పడుతుంది.. ఫలితంగా శరీరం పునరుత్తేజితం అవుతుంది. అలాగే అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు నిండి ఉండే జంక్ ఫుడ్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్, నూనె సంబంధిత పదార్థాలను దూరం పెట్టి.. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు నిండి ఉన్న చేపలు, నట్టి, డ్రైఫ్రూట్స్.. వంటివి తీసుకోవాలి. ఇక వీటితో పాటు బరువు ఎక్కువగా ఉన్న వారు, స్థూలకాయుల్లో కూడా పొట్ట లావుగానే ఉంటుంది. కాబట్టి పొట్ట పెరిగిపోవడానికి కారణమేదైనా సరే.. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపుటలవాట్లు పాటించడం, తీసుకునే ఆహారంలో చక్కెర తగ్గించడం, వ్యాయామాలు చేయడం.. వంటివి రోజువారీ అలవాట్లుగా మార్చుకుంటే సమస్య నుంచి త్వరగా విముక్తి పొందవచ్చు.. ఆరోగ్యంగానూ ఉండవచ్చు..!





నయనతార డాక్యు మెంటరీ.. స్ట్రీమింగ్ ఎప్పుడంటే..!

అగ్ర కథానాయిక నయనతార జీవితంపై డాక్యుమెంటరీ ఫిల్మ్ సిద్ధమైన విషయం తెలిసిందే. ఆమె వృత్తి, వ్యక్తిగత జీవితంపై ప్రముఖ ఓడీటీసంస్థ నెట్ఫ్లిక్స్ దీనిని రూపొందించింది. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రొమో పినిస్ట్రీయలను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా ఈ డాక్యుమెంటరీకి సంబంధించిన పలు వివరాలను ఓడీటీసీ సంస్థ ప్రకటించింది. 'నయనతార: బియాండ్ ది ఫెయిరీ టేల్' అనే టైటిల్ ఫిక్స్ చేశారు. నవంబర్ 18 నుంచి ఇది స్ట్రీమింగ్ కానుంది. అనుకోకుండా సినిమాల్లోకి అడుగుపెట్టారు నయనతార. కాలేజీ రోజుల్లో ఆమె పారీట్ టైమ్ మోడల్ గా పర్ఫామెంట్ చేశారు. ఓ సందర్భంలో ఆమెను చూపిన దర్శకుడు సత్యన్ అంతికాడ్.. 'మనస్సుకు రేల్ నడిగా అవకాశం ఇచ్చారు. తొలుత దానిని తిరస్కరించిన ఆమె చివరకు ఓకే చెప్పారు. 2003లో ఇండస్ట్రీలోకి వచ్చిన నయన్.. మలయాళం, తమిళం, తెలుగులో పరుస చిత్రాల్లో యాక్ట్ చేశారు. స్టారీ హీరోయిన్ గా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. కెరీర్ పరంగా ఎన్నో అవకాశాలు, ఎత్తుపల్లాలు చూశారు. 'నేను రాడీనే' పమయంలో దర్శకుడు విఘ్నేశ్ శివన్ తో పరిచయం ఏర్పడింది. కొంతకాలానికి వీరి మధ్య ప్రేమ మొదలైంది. కొన్నేళ్లపాటు ప్రేమించుకున్న నయన్ విఘ్నేశ్ పెద్దల అంగీకారంతో 2022లో వైవాహిక బంధంలోకి అడుగుపెట్టారు. నయనతార చిన్నప్పటినుంచి పెళ్లిపరకా సాగే ప్రయాణాన్ని ఈ డాక్యుమెంటరీలో చూపించనున్నారు. పెళ్లి పెడుక డిజిటల్ రైట్స్ కోసం నెట్ఫ్లిక్స్ రూ.25 కోట్లు చెల్లించినట్లు సమాచారం. రెండేళ్ల క్రితం దీని ప్రొమో విడుదల చేశారు. నయన గొప్ప నటి మాత్రమే కాదని.. మంచి మనసున్న వ్యక్తి అందులో విఘ్నేశ్ తెలిపారు.



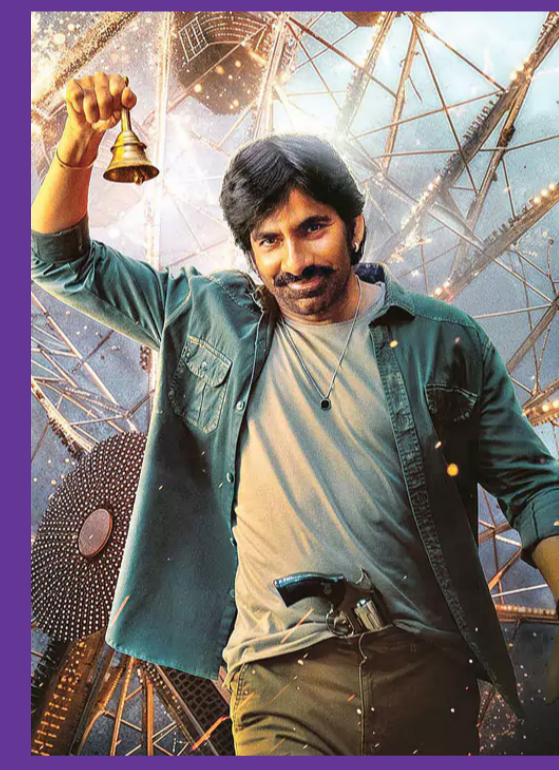
నాయకా.. మా నాయకా

పూర్వ కథానాయకుడిగా... శివ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న చిత్రం 'కంగువా'. దిశా పటానీ కథానాయిక. కె.ఇ.శ్రావణ్ రాజు, పంశి, ప్రమాద్ నిర్మాతలు. బాబీ దేవేల్ కీలక పాత్రని పోషించారు. ఈ చిత్రం నవంబరు 14న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా ఇందులోని 'నాయకా... మా నాయకా' పాటను విశ్లేషించారు.



బాలీవుడ్ లో రష్మిక హవా.. కొత్త చిత్రాన్ని ప్రకటించిన నటి

ముంబయి: దక్షిణాదితోపాటు ఉత్తరాదిలోనూ వరుస చిత్రాలు చేస్తూ కెరీర్ లో దూసుకెళ్తున్నారు నటి రష్మిక గతేడాది 'యానిమల్' తో విజయాన్ని అందుకున్న ఆమె ప్రస్తుతం చేతినిండా చిత్రాలతో వరుస ఘాటింగ్స్ తో గ్యాప్ లేకుండా గడుపుతున్నారు. తాజాగా బాలీవుడ్ లో మరో ప్రాజెక్ట్ ఓకే చేశారు. 'స్రీ', 'బేడియా', 'ముంజ్య' క్రియేటర్స్ దీనిని తెరకెక్కించనున్నారు. విభిన్న కాన్సెప్ట్ తో రూపుదిద్దుకోనున్న ఈ చిత్రానికి 'భమా' అనే టైటిల్ ఫిక్స్ చేశారు. ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ రష్మిక తాజాగా ఓ పోస్ట్ పెట్టారు. "ఈ యూనివర్స్ ఒక ప్రేమ కథ కోరుకుంటుంది. దురదృష్టవశాత్తూ అది చాలా ఉద్వేగంతో కూడుకున్నది" అని టీమ్ పేర్కొంది. ఆయుష్మాన్ ఖురానా, నవాజుద్దీన్ సిద్దిఖీ, పరేశ్ రావల్ కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. 'ముంజ్య' దర్శకుడు ఆదిత్య సర్కార్ దీనికి దర్శకత్వం వహించనున్నారు. 'బేడియా', 'స్రీ' నిర్మాత దినేష్ విజన్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. వచ్చే ఏడాది దీపావళి కానుకగా ఇది విడుదల కానుంది.



రవితేజ మాన్ జాతర

వేసవి బరిలో 'మాన్ జాతర' చూపిస్తానంటున్నారు కథానాయకుడు రవితేజ. ప్రస్తుతం ఆయన నటిస్తున్న 75వ చిత్రాన్ని భాను భోగవరపు తెరకెక్కిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. సూర్యదేవర నాగపంశీ, సాయి సౌజన్య సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. శ్రీలీల కథానాయిక. ఈ సినిమాకి 'మాన్ జాతర' అనే పేరును ఖరారు చేశారు. మనదే ఇదంతా.. అన్నది ఉపశీర్షిక. దీపావళి సందర్భంగా బుధవారం ఈ చిత్ర ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు. అందులో రవితేజ టిపాసుల వెలుగుల నడుమ తుపాకీతో నడిచొస్తూ మాన్ లుకోల్ ఆసక్తికరంగా కనిపించారు. "ఇది అసలు సిసలైన మాన్ మహారాజా సినిమా. అభిమానులు, ప్రేక్షకులకు విందు భోజనంలా ఉంటుంది" అని చిత్ర వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ సినిమా వచ్చే ఏడాది మే 9న థియేటర్స్ లోకి రానుంది. దీనికి సంగీతం: ఖమ్మి సినిరేలియో, కూర్పు: నవీన్ నూలి, ఛాయాగ్రహణం: విధు అయ్యన్న.