

The logo consists of three large, stylized, blue-colored letters arranged horizontally. The first letter is a 'శ' (Shāshana), the second is a 'ా' (A), and the third is a 'స' (Sa). Each letter has a white outline and a diagonal hatching pattern. Below the letters, there is a horizontal line with small circular indentations.

ఆంధ్రప్రదేశ్ / తెలంగాణ

ජාතියේ ප්‍රභාවය

People's Motivation

సంపుటి : 01 | సంచిక : 91 | ఎడిటర్ : ఎం. రమేష్ | శనివారం, మార్చి 02, 2024 | పేజీలు : 08 | వెల రూ. 5.00/-

మేడిగడ్డ వద్ద జిత్తర్వెన్ వీరంగం



- అనుమతి లేకున్న దూసుకుపోయన
కార్బోకర్టలు
 - పోలీసులను అడ్డుకునే యత్యం

3

రైతు, ఎద్దుకేష్వన్
కమిషన్సును ఏర్పాటు

- విద్యావిధానంపై కమిషన్ నిర్ణయం
 - అభీలపక్షంలో చర్చించి కొలురైతులకు చేయుాత
 - పొరనమాజం నేతులతో భేటీలో సీఎం రేవంత్ రద్ది



ಡಾ॥ ಪರಿಷಾ ಭಾನು ರಾಜು

M.B.B.S., M.D. (Psy), Neuropsychiatrist, Gold Medalist

శివగుణులు లోగట్లు పుడుకొనచుది

జ.యస్.ఆర్. హిల్స్.ట్లో

ప్రీ లభవ్యాయకి వశచేస్తుంటే కొండరు వెనక్కి లాగుతున్నారు

- మార్కెట్లతో యుద్ధం చేస్తున్నా
 - పేదలకు అంతర్జాతీయస్థాయి విద్యకోసం తపన
 - ఇంగ్లీష్ మిాడియంతో పెద్ద చదువులు చదవాలని కోరిక
 - జగన్ ఒక్కడు లేకుంటే పేదల చదువలే ఆగిపోతాయి
 - కృష్ణజిల్లా పామరులో వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి పర్యటన
 - జగన్న విద్య దీవెన నిధుల విడుదల



నీరుగాలపేత్తాయని హోళ్లలంచారు.
చంద్రబాబు, పవన్ చెప్పే అబద్దాలను ప్రజలు
నమ్మవద్దన్నారు. ప్రతి ఇంటికి కేజీ బంగారం,
బెంజి కార్బూ ఇస్తామని కూడా ప్రచారం
చేస్తారన్నారు. ఇలాంటి కళజీల్లి మాటలు
నమ్మవద్దని, పేదలకోసం పనిచేసిన తనను

గుర్తుపెట్టు కోవాలని సీఎం జగన్ కోరారు.
జగన్ మోహన్ రెడ్డి శుక్రవారం కృష్ణా జిల్లా
పామర్పులో పర్యాటించారు. జగన్న విద్యా
బివెన కార్బుక్కమంలో సీఎం పాల్గొని నిధులు
విడుదలచేశారు. - పీపుల్ మోటివేషన్,
విజయవాడ

సునీత ముసుగు తొలగిపోయింది

- ఆమె ఎవరి మనిషేణ తేలిపోయింది
 - వివేకా హత్య ఎప్పుడు జరిగిందో తెలియదా
 - కొంటర్ అటాక్ చేసిన సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి

3

ఎయిర్ఫోర్స్ విమానంలో సాంకేతిక లోపం

- రెండుగంటలపోటు ఆకాశంలో చక్కరు

ప్రాదరాబాద్, మార్చి 01(పీఎల్) మొటివేషన్) :

నగరంలో ప్రాకింగ్ పరిణామం చోటుచేసుకుంది. టెక్షికల్ సమస్య తలెతడంతో ఓ విమానం ల్యాండింగ్ సంకీర్ణంగా మారింది. అయితే దాదాపు అరగంట ఉత్సంఘ తర్వాత విమానం నేఫ్స్గా ల్యాండ్ అయ్యంది. బేగంపేట విమానాశ్రయం పరిసరాల్లో దాదాపు అరగంటపాటు చక్కర్లు కొట్టిన తర్వాత సురక్షితంగా ల్యాండ్ అయ్యంది. ఇందియన్ ఎయిర్‌లైన్స్ విమానానికి ఈ పరిస్థితి ఎదురైంది. విమానం పైలెట్లు ఎమర్జెన్సీ ల్యాండింగ్ కోసం విశ్వాప్రయత్నాలు చేసి చివరికి విజయవంత మయ్యారు. కాగా ల్యాండింగ్ కోసం ప్రయత్నిస్తుండగా ట్రైనలో ఈ సాంకేతిక లోపం ఏర్పడింది. దీంతో షైల్ ల్యాండింగ్ విషయంలో కొడ్దినేపు ఉత్సంఘ కొనసాగుతోంది.

దమ్మంటే సిరిసిలులో రంజీవావు చేయు

- నేను నల్లగిండలో రాజీనామా చేసి వస్తూ
 - జితర్ ఎన్ నేత కెట్టిఅర్కు మంత్రి కోమలిరెడ్డి సవాల్
 - అవినీతి డబ్బుతో గెలిచిన అహంకారంలో కెట్టిఅర్
 - మిండియా సమావేశంలో మంతుల విమర్శలు

4

జనసేనకు

ಕರ್ನಾಟಕ ರುಡ್ಲೆ

- వైకాపాలో చేరిన సూర్యపుకాల్సి

గుంటూరు, మార్చి 01(పీఎల్ మెటివేషన్) :

జనసేనకు భారీ పొక్క తగిలింది. ఆ పార్టీని వీడిన చేగాండి సూర్యప్రకాశ వైఎస్సార్స్‌నేపీలో చేరారు. పుక్కవారం సాయంత్రం తాడేపల్లిలోని సీఎం కార్యాలయానికి వచ్చిన ఆయన.. ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మాహన్‌రిడ్జిస్ట్రిషన్‌ను నముక్కలో వైఎస్సార్స్‌నేపీ కండువా కప్పుకున్నారు. అనంతరం ఆయన మిాడియాతో మాట్లాడుతూ.. జనసేనాని తీరును ఎండగట్టారు. పార్టీ నేతులతో కూడా మాట్లాడే ట్రై లేదా?.. కనీసం పార్టీ బూత్ కమిటీలను ఏర్పాటు చేయలేరా? అని పవన్‌ను ప్రశ్నించారు సూర్యప్రకాశ. 'జనసేనలో నేను పని చేసిన ఈ ఆరేఫ్లలో అరగంట మాత్రమే నాతో పవన్ మాట్లాడారు. పార్టీని బిల్లోపేతం చేసే ప్రయత్నం ఏమాత్రం చేయకపోగా.. చంద్రబాబును సీఎంను చేయాలనే ఆరాటపడ్డారు. సామాజిక న్యాయం గురించి పవన్‌కు ఏమాత్రం తెలియదు. జనసేనలో మాట్లాడే స్నేచ్ఛ ఉండదని సూర్యప్రకాష్ అన్నారు. ఆయన నాదెండ్ల మనోహర్ చెప్పే మాటలు తప్ప ఎవరి మాటలూ వినరు. సలహోలు సూచనలు ఇహ్వోద్ధనే నాయకుడై పవన్ చూశా. ఇలాంటి వ్యక్తి పార్టీని నడిపేకంటే క్లోజ్ చేసి ఇంట్లో కూర్చుంటే మంచిది. అవసరం ఉన్నంతసేపు హరిరామజోగయ్యని వాడుకున్నారు. టీడిపీటో పొత్తు పెట్టుకున్నాక జోగయ్యను ఎందుకు వదిలేశారు?. ఏం లభ్య చేకూరటం వలన చంద్రబాబు పంచన చేరారు?.. మాజీ ఎంపి, కావు సంక్లేషమ సంఘం అధ్యక్షుడు హరిరామ జోగయ్య కుమారుడే ఈ సూర్య ప్రకాష్ జనసేనలో గత్తు కొన్నెట్లుగా కీలక నేతగా వ్యవహారిస్తూ వచ్చారు. ఇక.. పొత్తులో భాగంగా జనసేన తరువున 24 సీట్లు దక్కించుకున్న పవన్‌పై హరిరామ జోగయ్య తీపుస్థాయిలో ధ్వజమెత్తుతున్న సంగతి తెలిసిందే.

వైకాపాలోకి పులివెందుల టిడిఎి నేతు

- సిహం జగన్ సమక్షంలో పొర్తీలో చేలన సత్యా రద్ది

ಅಮರಾವತಿ, ಮಾರ್ಚ್ ೦೧(ಪೀಪುಲ್ ಮೊಟಿವೆಷನ್) :

పులివెందుల టీడీపీ నేత సతీష్ రెడ్డి వైఎస్‌ఆర్‌సిపీలోకి చేరారు. ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మహారాజ్‌రెడ్డి ఆయనకు కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆఫ్సోనించారు. ఈ సందర్భంగా సతీష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, 27 సంవత్సరాలుగా తాను టీడీపీ కోసం పని చేశానని, తాను వైఎస్ ఫ్యామిలీని ఇబ్బంది పెట్టినా నన్ను సీఎం జగన్ ఆఫ్సోనించారని పేరొన్నారు. నాతో వైఎస్‌ఆర్‌సిపీ నేతులు టచ్‌లోకి వచ్చాక చంద్రబాబు రాయబారం పంపారు. ఇంతకాలం పట్టించుకోని చంద్రబాబు ఇప్పుడు తన స్టోర్సం కోసం మళ్ళీ రాయబారం చేశారు. చంద్రబాబు నాయకత్వం రోజులోజుకీ దిగజారి పోయాంది. ఇప్పుడు టీడీపీలో లోకేష్ పెత్తనమే నడుస్తోంది. సీనియర్లకు గౌరవం లేదు. టీడీపీ ఒక వ్యాపార సంస్థగా మారింది. వైఎస్ ఫ్యామిలీని నేను ఇబ్బంది పెట్టినా జగన్ నా మిాద ఎంతో ప్రేమ చూపించారని సతీష్ రెడ్డి చెప్పారు. ఈ ప్రేమ, ఆప్యాయతను ఎప్పటికీ మర్చిపోలేను. అలాంటి మంచి ఫ్యామిలీపై నేను ఎందుకు పోరాటం చేశానా అనిపించింది. సీఎం జగన్ ఏం చెచితే అదే చేసేనని సతీష్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు.

సింహాసన ప్రధాన మిశన్

ప్రొదరాబాద్, మార్చి 01(పీపుల్) మోటివేషన్) :

సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని కలిసిన కేంద్ర వ్యవసాయ శాఖ జాయింట్ సెక్రటరీ రింట్షెచ్ చెపాన్ కలిశారు. వ్యవసాయ శాఖ పథకాలపై సమాజ్ చేశారు. ఈ కార్బూకమంలో రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు, సంబంధిత శాఖ అధికారులు హాజరయారు.

ఉపాయ్యల పేరుతో టోకర్

- ## ● ಭಾರತ್ಯಭರ್ತಲ ಅರೆನ್ಸ್

ಖಮ್ಮುಂ, ಮಾರ್ಟಿ 01(ಹಿಪ್ಪಲ್) ಮೊಟಿವೆಷನ್) :

ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల పేరుతో నిరుద్యోగులను మొసం చేసిన భార్యభర్తలను పోలీసులు అరెస్టుచేశారు. సింగరేణి సీపి తిరుపతి రెడ్డి, కారేపల్లి ఎస్టై రాజారామ్ కథనం ప్రకారం, ఖమ్మం జిల్లా కారేపల్లి మండలంలోని పుదువులు చదువుతున్న పిల్లలు 9.45 లక్షల మంది పిల్లలకు.. మొత్తం పిల్లల సంఖ్యలో ఏకంగా 93 శాతం మందికి జగన్నస్తు విద్యా దీవెన ద్వారా మంచి చేస్తూ పిల్లల పూర్తి ఫీజును విరా జగన్నస్తు ప్రభుత్వమే కడుతోందని

భాగ్యనగర తండ్రాకు చందన ప్రమ కుమారు, ఇతడ భార్య శోభన కలిస గట్టి పోలంపల్లికి చెందిన బానోత్ తులసీ రాము, ఇతడి బంధువులకు ప్రభుత్వాన్ని ఉద్యోగాలు ఇప్పిస్తామని మాయమాటలు చెప్పారు. శోభన తాను కేటిపీవెని? లో ఎంఎ-లాయు? అని ఐడీ కార్డు మాపించి మొసం చేసింది. భార్యాభర్తలు కలిసి నకిలీ అపాయింట్? మెంట్? ఆర్డర్లు స్ట్రాషిటి నిరుద్యోగులను నుంచి రూ. 1.87 కోట్లు కాజేశారు. చీటింగ్ తో వసూలు చేసిన డబ్బులను జల్లాలకు వాడుకున్నారు. ఎప్పుడూ రకరకాల కార్డులో తిరుగుతుంటాడని తెలిసింది. చాలామంది దగ్గర అధిక వడ్డిలకు డబ్బులు తీసుకుని తిప్పించుకుంటున్నట్టు ఆరోపణలున్నాయి. తీసుకున్న డబ్బులతో కొన్న స్వాళ్ళి, లావెట్ట్యామ్, ఐదు సెల్ ఫోన్ లను స్టాథీనం చేసుకున్నట్టు పోలీసులు తెలిపారు.

రాదీసన్ ట్రైక్ కేసు

ಪ್ರಾಕ್ತಿಕರ್ಯಾಲ್ಯೂ ಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದಸ್ವಾ ಬೆಯಲ್ ದಾಖುಲ

ప్రాదురాబాద్, మార్చి 01(పీఎల్) మొటివేషన్

ప్రాదరూబాదీలో సంచలనం సృష్టించిన రాడిసన్ డ్రగ్స్ కే
డుహించని మలుపులు తిరుగుతోంది. ఈ డ్రగ్స్ పార్టీలో
టాలీవుడ్ నినీ డైరెక్టర్ జాగర్లమూడి క్రిష్ కూడా ఉన్నట్టు
పోలీసులు పేర్కొన్న విషయం తెలిసిందే. ఇక క్రిష్ ను
విచారించేందుకు పోలీసులు సిద్ధం అయ్యారు. క్రిష్ వ్యక్తిగత
విచారణకు హశిరు ఆశాల్చించేని పోలీసులు వెనిపారు

అయితే గచ్ఛిబోలి పోలీసుల విచారణకు హజరుకాకుండా ప్రైకోర్టులో ముందస్తు బెయిల్ కోసం పిటిషన్ దాఖలు చేశారు క్రిష్ణ. ఇక ఈ పిటిషన్లో వివేకానంద జిభ్యస్ స్టేట్మెంట్స్ ను నన్ను నిందితుడిగా చేర్చారని క్రిష్ణ పేర్కొన్నాడు. నాకు డగ్గీ పార్టీతో సంబంధమే లేదు. నేను డగ్గీ తీసుకున్నానునడానికి ఆధారాలు లేవు. కావాలనే నన్ను ఈ కేసులో ఇరికించారు. ప్రస్తుతం తాను ముంబైలో ఉన్న కారణంగా పోలీసుల విచారణకు రాలేనని, మరో రెండు రోజుల సమయం కావాలని కోరారు. దింతో ఈ ముందస్తు బెయిల్స్పై ప్రస్తుతం ప్రైకోర్టులో విచారణ లక్ష్మిపతిని

មេដិកដ្ឋាន សំណង់ ចលាយរុលីន សំបានកំ



- అనుమతి లేకున్నా దూసుకుపోయిన కార్బూక్టర్లు
 - పోలీసులను అడ్డుకునే యత్తం

జయశంకర్ భూపాలపట్టి, మార్చి 1 (ఆర్ఎవెన్స్) :
మహాదేవపూర్ మండలం మేడిగడ్ బ్యారేజీను
దర్శించ దానికి బీఆర్ఎవెన్స్ తుక్కవారం నాడు
ఖుపు ఇచ్చిన నేపథ్యంలో ప్రాజెక్టు దగ్గరకు మాజీ
ఎత్తులు కేటీఆర్, హరీకోవు అధ్యయనంలో బీఆర్ఎవ్స్
ఖాలు భారీగా చేరుకున్నారు. అయితే ప్రాజెక్టు లోపలికి
ఉందుకు పార్టీ క్రేషులను పొలీసులు అనుమతించలేదు.
అంతో ఆక్రమ ఉద్దిక్తత చోటుచేసుకుంది. బ్యారేజీ
యున్ గేటు మూసి కార్బూకర్లను బిట్టి మిండకు
సీలులు వెళ్లినివ్వలేదు. లోపలికి వెళ్లినివ్వాలంటూ
ఆర్ఎవ్స్ కార్బూకర్లు ఆందోళన చేపట్టారు. కార్బూకర్లను
యుదాయంచడానికి ప్రయత్నం చేసిన జనగాం ఎమ్ముల్చే
ల్లా రాజేశ్వరరావు గేటును తోసుకొని మేడిగడ్
ఎఱేజీపైకి గులాబీ పార్టీ కార్బూకర్లు. వెళ్లారు.
పులాటలో ఓవెస్కి గాయాలు అయ్యాయి.
కిఫ్సులాటలో కిందపడ్డ కార్బూకర్లు మహిళా
ర్యకర్తలకు గాయాలు అయ్యాయి. ముఖ్యమంత్రి

రేవంత్ దౌన్ దాన్ అంటూ నినాదాలు చేస్తూ బ్యారేజీ పైకి బీఆర్ఎవన్ కార్బూక్టర్లు పరిగెత్తారు. దాంతో ప్రాజెక్టు దగ్గర ఉద్దిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. బీఆర్ఎవన్ పరింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేలీఅర్, ఎమ్మెల్యేలు పోచారం శ్రీనివాసరద్ది సహా మాజీ మంత్రులు హరీష్ రావు, దయాకర్ రావు, నిరంజన్ రద్ది, కడియం శ్రీహరి సహా ఇతర ముఖ్య నేతలంతా ప్రాజెక్టును పరిశీలించారు. బ్యారేజీలోనీ కుంగిన ప్రాంతాన్ని విచిట్ చేశారు. అయితే, ప్రాజెక్టు సందర్భస్కు బీఆర్ఎవన్ ట్రైటులు, కార్బూక్టర్లు భారీగా ప్రాజెక్టు వద్దకు చేరుకున్నారు. దీంతో పోలీసులు గేట్లు మూడుసేసి వారిని అడ్డకున్నారు. ఈ క్రమంలో బీఆర్ఎవన్ నేతలు, పోలీసులకు మధ్య తోపులాట చోటు చేసుకుంది. బ్యారేజ్ మెయిన్ గేట్ ను తోసుకుంటూ లోపలికి వెళ్లిందుకు యత్నించగా ఉద్దిక్త పరిస్థితి నెలకొంది. చివరకు వారు గేట్లు తోసుకుంటూ లోపలికి చొచ్చుకొచ్చారు. మేడిగడ్ అంశంలో బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కేంతీర్ అన్నారు. మేడిగడ్ ప్రాజెక్టు పరిశీలించిన అనంతరం అయిన మాటల్డారు. కాంగ్రెస్ నేతలు కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులో భాగమైన మేడిగడ్లో చిన్న సమస్యను భాతద్దంలో పెట్టి చూపిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ప్రాజెక్టు మొత్తం రూ. లక్ష కోట్లు వ్యధా చేశారంటూ దుపుచారం చేయడం సరి కొదని పొత్తువు పలికారు. ప్రభుత్వానికి తమమై పగ, కోపం ఉంటే తీర్పుకోవాలని.. అంతే తప్ప రాష్ట్రం, రైతులపై చూపించోద్దంటూ వ్యాఖ్యానించారు. 1.6 కి.మిం బ్యారేజ్ లో 50 మిట్లర్ల ప్రాంతంలో సమస్య ఉండని అన్నారు. గతంలో కాంగ్రెస్ హయంలో కట్టిన కడెం, గుండ్రవాగు రెండూ కొట్టుకుపోయాయని.. నాగార్జున సాగ్రం, శ్రీశైలంలోనూ లీకేజీలు వచ్చాయని గుర్తు చేశారు. వాటిపై తాము రాజకీయాలు చేయలేదని.. నిపుణుల సలహాలు తీసుకుని వరదలు వచ్చేలోగా మేడిగడ్ ను పునర్వర్థించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. అటు, మేడిగడ్లో కుంగింది 2 పిల్లర్లు మాత్రమేనని.. వాటిని సరిచేసి వ్యవసాయానికి నీలివ్వాలని మాజీ మంత్రి నిరంజన్ రద్ది అన్నారు. వ్యవసాయాన్ని రాజకీయాలతో ముడిపెట్టాడని పేర్కొన్నారు. కాగా, ఫిబ్రవరి 13న సీఎం రేవంత్ రద్ది నేతృత్వంలోని మంత్రులు, అధికార పార్టీ ఎమ్మెల్యేల బృందం మేడిగడ్ ప్రాజెక్టును సందర్శించి.. అప్పటి బీఆర్ఎవన్ ప్రభుత్వం సహా, మాజీ సీఎం కేంతీర్ పై విమర్శలు గుప్పించారు. అయితే, ప్రభుత్వం దీనిపై తప్పుడు ప్రచారం చేసేందని.. ప్రజలకు నిజానిజాలు తెలియజేస్తామని బీఆర్ఎవన్ నేతల బృందం చలో మేడిగడ్కు పిలుపునిచ్చాంది. అందులో భాగంగానే ఆ పారీ నేతులు ప్రాజెక్టును శుకవారం సందర్శించారు.

చిట్టవన్నకు..
మరో ఎంపి షాక్

బిజెపిల్స్ చేరిన జీవీరాబాద్ ఎంపి పొటీల్

మ్యాధిక్రి, మార్చి 01(పీపుల్స్ మొటివేషన్) :

పార్లమెంట్ ఎన్నికల ముంగిట బీఆర్వెన్స్కు మరో బిగ్ షైక్ తగిలింది. గులాబీ పార్టీకు జప్పించాడు ఎంపి బీబీ పాటిల్ రాజీనామా చేశారు. ఇప్పటికే నాగర్ కర్మాలు ఎంపి వామములు బిజపిలో చేశారు. తాజాగా మరో ఎంపి చేశారు. ధిలీలోనీ బీజేపీ జాతీయ కార్యాలయంలో కేంద్రమంత్రి రాజీవ్ చంద్రబేంచర్ సమక్షంలో ఎంపి బీబీ పాటిల్ కాపాయ కండువాకప్పుకున్నారు. పార్టీ ప్రాథమిక సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేశారు. రాజీనామా లేఖను బీఆర్వెన్ అధ్యక్షుడు కేసీఆర్కు పంచించారు. ఆయన బీజేపిలో చేరడంతో సంగార్దె జిల్లాలో బీఆర్వెన్కు గట్టి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. 2014, 2019 ఎన్నికల్లో రెండుసార్లు పాటిల్ ఎంపీగా గిలుపొందారు. గత కొంతకాలంగా బీఆర్వెన్ హై కమాండ్స్‌పై బీబీపాటిల్ అసంతృప్తితో ఉన్నారు. కేసీఆర్ తీర్చుపై కూడా ఆయన తీవ్ర అసహానం వ్యక్తం చేసినట్లు తెలుసోంది. కాపాయ పార్టీలో చేరితేనే తనకు రాజకీయంగా భవిష్యత్తు ఉంటుందని భావించిన బీబీపాటిల్ ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సమాచారం కాగా.. బీబీ పాటిల్ బీజేపిలో చేరడంపై ఆ పార్టీ ఎంపీ లక్ష్మీం (ఒఱ ఒబిలీపట్ని) స్పందించారు. బీబీ పాటిల్ బీజేపిలో చేరడాన్ని స్వాగతిస్తున్నానని లక్ష్మీం అన్నారు. రాసున్న రోజుల్లో మరిన్ని చేరికలు ఉంటాయని తెలిపారు.

ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమాయి అభివృద్ధి మోడల్ నచ్చి నేతులు బీజేపిలో చేరుతున్నారని అన్నారు. బీఆర్వెన్ నుంచి రోజుకో వికెట్ కోల్పోతుందని చెప్పారు. ఆ పార్టీ రెక్కలు తెగిన పక్కిలా తయారైందని అన్నారు. కాంగ్రెస్, బీఆర్వెన్ రెండు పార్టీలు బయటకు కత్తులు దుస్తున్నట్లు నటిస్తూ బీజేపీ బలోపేతన్ని అడుకునే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాయని మండిపాడారు. రెండు పార్టీలు ఎన్ని కుట్టలు చేసినా తెలంగాణలో బీజేపీ బలోపేతన్ని అడుకోలేవని చెప్పారు. వచ్చే లోక్ సభ ఎన్నికల్లో 17 స్థానాల్లో బీజేపీ గెలుసుందని లక్ష్మీం ఆశాపాపం వ్యక్తం చేశారు.

సన్నిత ముసుగు తొలగిపోయింది

- అమె ఎవల మనిషికి తెలిపాయింది
 - వివేకా హత్య లప్పడు జలగింది తెలియదా
 - కొంటర్ అటాక్ చేసిన సజ్జల రాముక్ పోరెడి

అమరావతి, మార్చి 01(పీపుల్స్ మొటివేషన్) :

వైవ్ వివేకానందరెడ్డి హత్య జిరిగింది చంద్రబాబు ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడని, మరి అలాంటప్పుడు ఈ కేసు కేసు గురించి సునీత ఆయన్ని ఎందుకు నిలదీయలేకపోయిందో చెప్పాలని వైఎస్స్‌ఆర్‌ఎస్స్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సజ్జల రామకృష్ణరెడ్డి అన్నారు. సునీత చేసిన వ్యాఖ్యలై ఆయన తీవ్రంగా స్పందించారు. వైఎస్స్‌ఆర్‌ఎస్స్ కి అనాడు హర్షార్త మెజార్టీ ఉంది. విజయమ్మను ఓడించాలనుకుని వివేకాను దగ్గరకు తీసుకున్నారన్నారు. అసలు వివేకా ఎమ్ముచ్చిగా ఓడిపోవడానికి కారణం ఎవరు?.. చంద్రబాబు, బీటెక్ రవి కాదా అని ప్రశ్నించారు. అలాండి వ్యక్తులతో సునీత ఇప్పుడు ఎలా జట్టు కట్టారని ప్రశ్నించారు. సునీత ఈ రోజు ముసుగు తీసినింది. ఆమె ఎవరి ప్రతినిధి ఇవాళ తెలిసిపోయిందన్నారు. అమె ఎవరికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారో చూస్తే విషయం అందరికి అర్థమవుతుంది. చంద్రబాబు చేతిలో సునీత ఓ పాపులా మారారని ఆరోపించారు. వివేకా హత్య జిరిగింది చంద్రబాబు హాయాంలోనే. నాలుగైదు రోజుల్లో తేలిపోవాల్సిన కేసు అని సునీత అంటున్నారు. మరి అప్పుడు సీఎంగా ఉన్న చంద్రబాబును సునీత అడగాలి కదా అని ప్రశ్నించారు. తండ్రిని నరికిన వాడిని సునీత అక్కుస్త చేర్చుకున్నారని.. ఇదంతా రాజకీయ కుట్టలో భాగమేనన్నారు. వివేకా కేసులో సునీత కుటుంబ సభ్యులై కూడా అనుమానాలు ఉన్నాయి. విచారణ అన్నింటిపైనా జరుగుతుందని స్వప్సం చేసారు. బీజేపీతో కలిసిపోయినట్టు చంద్రబాబు చెప్పున్నారని.. బీజేపీతో హత్య పెట్టుకోవాలని చంద్రబాబు ఎదురుచూస్తున్నారని అర్థమవుతుందని వ్యాఖ్యానించారు. టీడీపీ ఎస్టీయెల్లో కలిస్తే మంచిదే కదా .. ఇప్పికైనా ముసుగులు అన్ని తొలగిపోతాయన్నారు. విజన్ పెట్టుకున్న పవన్ కళ్యాణ్ ఎవరి కోసం పని చేస్తున్నారని ప్రస్నించారు. 24 సీట్లను పవన్ 240 సీట్లు అనుకుంటున్నట్టున్నాడు. తాడేపల్లి గూడెం సభ అట్టర్ ఎడి-లాప్. తొలి సమావేశం తోనే టీడీపీ, జనసేన హత్య ఫెయిల్ అని తేలిపోయింది. కాపు నాయకులకే అర్థమైపోయింది పవన్ అందరిని మోసం చేశాడని. పోటీకి అఖ్యర్థులు లేని పవన్ కల్యాణ్ ఎవరిని అధఃపాతాళానికి తొక్కుతాడు?. పదేళ్ళ కిందట పార్టీ పెట్టిన పవన్ అనశేం సాధించారు అని ప్రశ్నించారు. వైఎస్స్‌ఆర్‌ఎస్స్ కి అఖ్యర్థులు గుండాలు, స్క్రూర్లు అయితే.. ఇక్కడి నుంచి వెళ్లిన వాళ్ళని చంద్రబాబు తన పార్టీలోకి ఎందుకు తీసుకుంటున్నారు?.. అని సజ్జల ప్రశ్నించారు. ప్రజలకు నేను చేయాలంటే సీరియన్ గా రాజకీయ పార్టీని పెట్టాలన్నారు. 175 నియాజకవర్గాల్లో పోతీ చేయడానికి కూడా పవన్ మందుకు రావడం లేదని.. కాపు ఓట్ల కోసం చంద్రబాబు పవన్ ఇమేణ్ ను పెంచే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. చంద్రబాబు పెట్టుకున్న జెట్ సోర్స్‌ఎంగ్ ఏజన్సీ పవన్ కళ్యాణ్ అన్నారు.

రైతు, ఎడ్యకేపన్
కమిషన్లను ఏర్పాటు



- విద్యావిధానంపై కమిషన్ నిర్ణయం
 - అభిలపక్షంలో చర్చించి కొలురైతులకు చేయుాత
 - పొరనమాజం నేతలతో భేటీలో సీలం రేపంతిరెడ్డి

పైదరాబాద్, మార్చి 01(పీపుల్స్ మొటివేషన్) :

రైతు, ఎడ్యుకేషన్ కమిషన్సును ఏర్పాటు చేయాలని భావిస్తున్నామని... త్వరలోనే వీటిని ప్రకటించబోతున్నామని ముఖ్యమంత్రి రేవంతెరద్ది అన్నారు. ఆర్థిక, విద్యుత్, సాగునీచి రంగాలపై పూర్తి వివరాలతో అసంబీల్స్ లో శ్వేతపత్రం విషయాల చేశామని సీఎం రేవంతెరద్ది పేరిస్తూన్నారు. శుక్రవారం నాడు శార సమాజం ప్రతిష్ఠించబడుతుండ్రి ముఖ్యమంత్రి సమావేశం అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ మాట్లాడుతూ... మన విద్యావిధానం ఎలా ఉండాలో ఎడ్యుకేషన్ కమిషన్ నిర్ణయిస్తుండని తెలిపారు. తమ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన వెంటనే ధర్మాచార్కసు తెరిచామని అన్నారు. ప్రజా భవన్ ప్రజలకు అందుబాటులోకి తెచ్చామని చెప్పారు. ప్రజా పాలన ద్వారా సంకేతము పథకాల దరఖాస్తులు స్నేకరించామన్నారు. 25 ఎకరాల్లో ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ మైనార్టీ గురుకులాలను ఒకే ఇంపింటీసెడ్ క్యాంపస్‌లో ఏర్పాటు చేయసున్నా మన్నారు. పైలట్ ప్రాజెక్టుగా కొడంగాల్లో ఏర్పాటు చేయసున్నామని తెలిపారు. కుల, మత వివక్షను పూర్తిగా తొలిగించాలన్నదే వీటి ఉద్దేశమని చెప్పారు. పంటల బీమా పథకాన్ని పకడ్చుందిగా అమలు చేయబోతున్నామని అన్నారు. పంట మార్కెట్ పథకాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని నిర్ణయించామ న్నారు. గత కేసీఆర్ ప్రభుత్వంలో ఉన్న చిక్కపుముదులు తొలిగించి ఉద్యోగాలను భర్తీ చేశామని తెలిపారు. యూపీఎస్సీ తరఫతలో టీఎస్సీఎస్సీ ద్వారా నియామకాలు చేపడతామని స్పష్టం చేశారు. కొలు రైతుల రక్షణకు సంబంధించి ఆఫిలపక్ష సమావేశం నిర్వహిస్తామని అన్నారు. అందరి సూచనలు , సలహోలు ఆధారంగా కొలు రైతుల రక్షణకు చట్టం తీసుకురావాలని యోచిస్తున్నామని వివరించారు. రైతు భరోసా అనేది పెట్టుబడి సాయమని.. భరోసా ఎవరికి ఇవ్వాలనే దానిపై విస్తృత చర్చ జరగాలని కోరుతున్నామని అన్నారు. నిస్సపోయులకు, నిజమైన లబ్ధిదారులకు అవసరమైతే చెప్పినదానికంటే ఎక్కువ సహాయం చేయుచ్చని వివరించారు.

**‘ಮೇಡಿಗಡ್ಡ’... ಬಾಗ್
ಮೇಶಿನ್‌ವ್ ಬಡ್ಡ್..!!**

ట్విట్టర్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ

పైదరాబాద్, మార్చి 01(పీపుల్ మొటివేషన్) :

ప్రాజెక్టుల విషయంలో అధికార కాంగ్రెస్? , ప్రతిపక్ష బీఆర్వెన్ మధ్య మాటల యుద్ధం తారసాయికి చేరింది. టైట్లర్ వెడికగా కలవుకుంట్ల కన్సిట్రుక్షన్ సమర్పించు 'మేడిగడ్' అనే టైటీల్ పెట్టి కేబీఆర్, కేసీఆర్ ఉన్న ఓ పోస్టు ను రిలీజ్ చేసింది. దినికిబాగా మేశిన్స్ బిడ్డా..!!' అనే ట్యూగ్లైన్ ఇచ్చింది. 'మేత మేసిన మేడిపండ్లన్నీ మేడిగడ్కు బయల్సేరినయ్యా..!! కాగ్కు ఏం తెలుసు కాకరకాయ. నేపునల్ డ్యూం నేప్టీ అధారిటీ అధికారులకేం తెలుసు అరటికాయ.. అన్ని బీఆర్వెన్ బిల్డ్ బాబాయ్ లకే తెలుసు. అనలే వాళ్ళ నేత 80,000 పైగా పుస్తకాలు చదివిండాయె. ఇప్పుడు ఆ ఇప్పుడ్ జ్ఞానంతో ఇక్కడ బ్రహ్మండం చెయ్యబోతున్నారు. ఆ బ్రహ్మండమెందయ్య అంటే.. ఎక్కడో ఒక చోట కూల్ గా సెల్బీ తీసుకొని కూలలేదు, కుంగలేదు అంటే అయిపొయి. సిగ్గుండాలే బీఆర్వెన్.. అదే ఉంటే అందరితో వచ్చేది. అది లేకనే ఇలా దొంగల్లా వచ్చింది.' అంటూ టైట్లర్లో టీపీసీసీ పోస్ట్ చేసింది.

జుట్టు రాలడాన్ని తక్కణమే ఆపేసి నూపర్..?

జాట్లు రాలడాన్ని నిరోధించడానికి కొబ్బరి పాల రెమిడీ చాలా అధ్యతంగా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరి పాలతో హెయిర్ మసాజ్ ఇంకా షాంపూ తర్వాత కొబ్బరి పాలను జాట్లుకు అపై చేయడం వల్ల జాట్లు రాలడం ఈజీగా ఆగిపోతుంది. మనం కొబ్బరి పాలను సాధారణంగా అఫరంలో ఉపయోగిస్తాం. ఈ కొబ్బరి పాలు సహజమైన మాయిశ్రేజర్. బలహీనమైన జాట్లుకు అవసరమైన పోషణను అందించడానికి కొబ్బరి పాలను ఉపయోగిస్తే చాలా మంచిది. పొడిబారడం, చివర్లు చిలిపోవడం, చుండు సమస్య నుంచి బయటడేందుకు కూడా కొబ్బరి పాలు చాలా బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఇక మన జాట్లుకు కొబ్బరి పాలను ఎలా ఉపయోగించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుండా. మీ జాట్లు కనుక వేగంగా రాలిపోతుంటే, కొబ్బరి పాలలో కొంచెం కర్మార్గాన్ని కలిపి దాన్ని పేస్తే లా చేయండి. ఈ కొబ్బరి పాలు, కర్మార్గం పేస్తే ను హెయిర్ అయిల్ లాగా తలకు బాగా పట్టించండి. దాన్ని జాట్లు ముఖాలకు అపై చేసిన తర్వాత, కానేపు మసాజ్ చేయండి. 1 నుండి 2 గంటల తర్వాత తేలికపాటి ఇంకా నాణ్యమైన షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. మీ జాట్లు బాగా పొడిగా ఉంటే, షాంపూతో తలస్నానం చేసిన తర్వాత కండీపనర్కు బదులుగా కొబ్బరి పాలను జాట్లుకు అపై చేయండి. ఆ జాట్లు పొడిగా మారినప్పుడు జాట్లు రాలే సమస్య వస్తుంది. మీరు షాంపూతో తలస్నానం చేసిన తర్వాత కొబ్బరి పాలను అపై చేయడం వల్ల జాట్లు పొడిబారకుండా %ల్రీ% మెరుపు పుంజుకుంటుంది. ఈ కొబ్బరి పాలను మీ జాట్లుకు కనీసం వారానికి రెండు సార్లు రాయండి. కొబ్బరి పాలను జాట్లుకు పట్టించి తేలికగా కానేపు మసాజ్ చేయండి. కొబ్బరి పాలను మీ జాట్లుకు పట్టించి 1 గంట సేపు అలగే ఉంచండి. ఆ తరువాత షాంపూ చేయటం మంచిది. ఇక నెరిసిన జాట్లు నమస్యకు కూడా కొబ్బరి పాలు అపై చేయటం వల్ల చాలా మేలు జరుగుతుంది. కొబ్బరి పాలను కొబ్బరి నూనెతో కలిపి జాట్లుకు బాగా పట్టించాలి.

មេដិកចុល់ ធន្ឌ សុខសុខ ឯថ្មានឱក

- నేను నల్గొండలో రాజీనామా చేసి వస్తూ
 - బిల్లు పెట్టి కొనుటకు మంత్రము ఉండి ప్రార్థించి వాళ్లు
 - బిల్లు పెట్టి కొనుటకు మంత్రము ఉండి ప్రార్థించి వాళ్లు
 - బిల్లు పెట్టి కొనుటకు మంత్రము ఉండి ప్రార్థించి వాళ్లు



ప్రైదరాబాద్, మార్చి 01(పీఎల్ మోటివేషన్) :

మల్కజిగిరిలో పోటీ చేసి గెలవాలని బిత్తిర్వణ వర్షింగ్ ప్రసిదెంట్ సిఎం వంత్ రెడ్డికి చేసిన సహార్ట్రై రాష్ట్రమంతులు ఘాటు స్పుందించారు. దమ్ముంటే సిరిసిల్లలో రాజీనామా చేయి..మాల ఎవరో ఒకరు పోటీ చేస్తారని రతిసివాల్ విసిరారు. వందలకోట్లు ఖర్చు పెట్టి అత్తసరు మెజార్టీలో గలిచిన టిఫిఅర్ అహంకారంతో మాట్లాడుతున్నారని మంత్రి కోమిటెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి మండిపడ్డారు. ఈ మేరకు కేటీఅర్ కు మంత్రి కోమిటెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి సహార్ట్రై సిరారు. తాను నల్లగొండ ఎమ్మెల్చే పదవికి రాజీనామా చేస్తానని, టిఫిఅర్వణ కూడా రిజైన్ చేయాలన్నారు. సిరిసిల్లలో తాను పోటీ చేసి లుస్తానని, అలా అయితే కారు షెడ్యూల్ మూసుకుంటారా..? అని ప్రశ్నించారు. టిఫిఅర్ ఓడితే పార్టీ క్లోజ్ చేస్తానని ప్రకటించేందుకు కేటీఅర్ సిద్ధమా? అని ప్రశ్నించారు. తాను సిరిసిల్లలో ఓడితే రాజకీయాల నుంచి తప్పుకుంటానని అన్నారు. కేటీఅర్ కు టెక్కిలక్ నాలెడ్డి లేదని చెప్పారు. కేటీఅర్ ఓ చిన్న లులాగడని, తన స్థాయి కేటీఅర్ ది కాదని అన్నారు. కేటీఅర్ కు క్యార్బోర్ దని, లక్ష్ల కోట్లు మాత్రమే ఉన్నాయని విమర్శించారు. కేటీఅర్ 200 కోట్లు ఖర్చు పెట్టి కేవలం 30 వేల ఓట్ల మెజార్టీలో గలిచారని, తానైతే రాజీనామా పోసేవాడినని ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అన్నారు. మంత్రి పొన్నుం మాట్లాడుతూ.. అంది సంజయ్, అర్పింద్ పెద్ద లీడర్లు అనుకుంటున్నారని, ఎంపీ ఎన్నికల రూప్త పిచ్చి లేసి పోతారని అన్నారు. పీళ్లిద్దరూ పొలిటికల్ లీడర్లు కాదని ఆల్లో గిలిచారన్నారు. బ్రేకింగ్ కోసం మాత్రమే మాట్లాడుతారని మర్మించారు. ఆ నలుగురు ఎంపీలు రాష్ట్రం కోసం ఎప్పుడూ పార్మమెంట్ లో మాట్లాడలేదని అన్నారు. దమ్ముంటే కరీంసగర్ లో కేటీఅర్ పోటీ చేయాలని మంత్రి పొన్నుం ప్రభాకర్ సహార్ట్రై విసిరారు. ముందు కరీంసగర్ లో తమపై లిచి చూపించి మాట్లాడాలన్నారు. కేటీఅర్ మానసపుత్రిక బొందలగడ్డగా మరదానికి కారణం ఎవరు చెప్పాలన్నారు. మేడిగడ్డలో ఒకక్రిందు పిల్లలేద్ది ఎంగాయంటూ అవహేళన చేస్తున్నారని విమర్శించారు. ఇంట్లో ఒక పిల్లల్ రాలినా ఇల్లు కూలిపోయినట్టేన్నారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన మాటను లబెట్టుకుంటున్నామన్నారు పొన్నుం ప్రభాకర్. ఇచ్చిన అరు గ్యారంటీల్లో ప్పుటీకి నాలుగు హామిలు అమలు చేశామన్నారు. ఇది చూసిన బీఅర్వణ్ తలలకు కళ్లు మండుతున్నాయని..అందుకే ఏదేదో మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు. అధికారం కోల్పోయే సరికి కేటీఅర్ మతి ప్రమించినట్లు మాట్లాడుతు న్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలుపును రించుకోలేకపోతున్నారని విమర్శించారు.

ధీల్ లిక్చర్ స్కూమ్ కేనులో కీలక పరిణామం

మ్యాఫిలీ, మార్కు 01(పీపుల్) మొటివేషన్ :

ధిల్లీ లిక్వర్ స్టోర్స్ కేసులో కీలక పరిణామం చోటు చేసుకుంది. ఈ కేసులో ఉండితుడిగా ఉన్న ఎంపీ మాగుంట శ్రీనివాసులు రెడ్డి కుమారుడు మాగుంట రాఘవ సీబీఎ కేసులో అప్రావర్ గా మారారు. ఈడి కేసులో ఇప్పుటికే మాగుంట రాఘవ అప్రావర్ గా మారగా తాజాగా సీబీఎ కేసులోనూ అప్రావర్ గా మారడానికి రాఘవ చేసుకున్న దరఖాస్తును తాజాగా రౌస్ అవెన్యూ కోర్టులోనుమతి ఇచ్చింది. ధిల్లీ లిక్వర్ స్టోర్స్ లో కీలకంగా వ్యవహారించిన దినేస్కర్షారోరా, శరత్ చంద్రారెడ్డి ఇప్పుటికే అప్రావర్గు మారగా తాజాగా మాగుంట రాఘవ పైతం అప్రావర్ గా మారడంతో ఈ కేసుపై మరింత ఉత్పంత ఉరుగుతోంది. ఈ కేసులో ఇటీవలే కవితకు సీబీఎ నోటీసులు ఇచ్చింది. ఈ పంచంలో రాఘవులు అప్రావర్ గా మారడం సంచలనంగా మారింది. డిల్లీ ఈ ఉంభకోణంలో మాగుంట పాత్ర ఉన్నట్లు ఇప్పుటికే దాఖలు చేసిన చార్జీఫీట్లు, బాలవురి రిమాండ్ అఫైకేపస్టలో ఈడి పేర్కొన్న విషయం తెలిసిందే. ఆమ్ ఆద్యుణార్ట్ (ఆప్) నేతులకు రూ.100 కోట్ల మేర సౌత్ గ్రూప్ ముదుపులు చెల్లించినట్లు ఈడి ఆరోపి స్టోంది. ఈ సౌత్ గ్రూపులో మాగుంట నివాసులురెడ్డి, ఆయన కుమారుడు రాఘవ మాగుంట, కవిత, అరబిందోర్చూర్ సంస్ డైరెక్టర్ శరత్చంద్రారెడ్డి భాగస్వాములుగా ఉన్నారని చెఱుతోంది. మిమార్ మహేంద్రుకు చెందిన ఇండోస్పీరిట్స్ కంపెనీలో రాఘవుకు 32.5 శాతం వాటాలు ఉన్నాయని ఈడి గుర్తించింది. మద్యం విధానం రూపకల్పనలో నాగంగా జరిగిన పలు సమావేశాల్లో మాగుంట శ్రీనివాసులురెడ్డి పాల్స్ న్యూట్లు విధారాలు సేకరించింది. ధిల్లీలోని ఆయన అధికారిక నివాసంలో కూడా మావేశాలు జరిగాయని, వాటికి అరుణ్ పి-ఎ-లక్ష్మీ, కవిత మాజీ ఆడిటర్ బుచ్చిబాబు హజ్రెనట్లు పేర్కొంది. ఆయన నివాసంలో ఈడి, సీబీఎ సోదాలు ఉదా నిర్మించాయి. ఆయా హోటల్లలో జరిగిన సమావేశాలు, రూపకల్పనలో భాగస్వామ్యం, సౌత్ గ్రూప్ వ్యవహారాలు, ఇతర నిందితులతో ఉంబింధాలు, ముదుపుల చెల్లింపు, నగదు లావాదేవీలపై ఈడి ప్రశ్నించింది. తంతంలో చాలా కాలం పాటు ఈడి కేసులో జైల్లో ఉన్నారు మాగుంట రాఘవుడిచ్చి. మాగుంట శ్రీనివాసులురెడ్డికి వైఎస్ జగన్ తీకోట్ నిరాకరించడం.. పార్టీవ్యవహారాల్లో పటించుకోకపోడంతో ఆయన ఇటీవల వైసీపికి రాజీనామా ఉపాయాలు. టీఎపీలో చేరే అవకాశం ఉంది. మాగుంట రాఘవరెడ్డి ఈ సారి ఎంపి నిన్నికల్లో పాటీ చేస్తారని ఆయన చెబుతున్నారు. అయితే ఇంత వరకూ ఉండ్రబాబునాయిట్టి కలవలేదు.

- భూతద్వారా చూపి రాజకీయం చేస్తున్నారు
- రాజక్యాంగా మాపై కళ్ల తీర్మానిండి
- దైత్యులను మాత్రం కాపాడండి: తెల్పిఅర్

మహాదేవపూర్, మార్చి 01(పీపుల్స్ మొటివేషన్) :

మేడిగడ్డ అంశంలో బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని భారాస కార్యనీర్పాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు. మేడిగడ్డ బ్యాచేస్టును శుక్రవారం భారాస నేతల బృందం పరిశీలించింది. అనంతరం ఆయున మాట్లాడుతూ.. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులో భాగమైన మేడిగడ్డలో చిన్న సమస్యను భూతడ్డంలో పెట్టి పెద్దదిగా చూపిస్తున్నారు. మొత్తం ప్రాజెక్టు, రూ.లక్ష కోట్లు వ్యధా చేశారంటూ అధికార పార్టీ దుష్పుచారం చేయడం సరికాదు. పగ, కోపం ఉంటే రాజకీయంగా మాపి తీర్చుకోండి. రైతులు, రాష్ట్రంపై వద్దని కెట్టిఅర్ అన్నారు. 1. 6కి.మిం బ్యారేజ్లో 50 మియాటర్ల ప్రాంతంలో సమస్య ఉంది. గతంలో ఎప్పుడూ ఇలా జరగలేదన్నట్లుగా అధికార పార్టీ నేతలు మాట్లాడుతున్నారు. కాంగ్రెస్ హాయాంలో కట్టిన కడెం, గుండ్లవాగు రెండుసార్లు కొట్టుకుపోయాయి. నాగార్జున సాగర్, శ్రీతైలంలోనూ లీకేజ్లు వచ్చాయి. వాటిపై మేం రాజకీయాలు చేయలేదు. నిపుణుల సలహాలు తీసుకొని వరదలు వచ్చేలోగా మేడిగడ్డను పునరుద్ధరించాలని కోరుతున్నాంమని కెట్టిఅర్ తెలిపారు. రైతులు, రాష్ట్రంపై పగ పట్టువద్దు.. పగ, కోపం ఉంటే రాజకీయంగా తమపై తీర్చుకుంటే ఇబ్బంది లేదు అని బీఅర్ఎవ్ పరింగి ప్రైసిడెంట్ కెట్టిఅర్ పేర్కొన్నారు. మేడిగడ్డ బరాజ్యును పరిశీలన సందర్భంగా కెట్టిఅర్ మించియాతో మాట్లాడారు. మేడిగడ్డకు సంబంధించి 1.6 కిలోమియాటర్ల బరాజ్యులో 50 మియాటర్ల ప్రాంతంలో సమస్య ఉండని తెలిపారు. ఇలాంటివి గతంలో ఎప్పుడూ జరగలేదన్నట్లు మాట్లాడడం సరికాదు. కాంగ్రెస్ హాయాంలో కట్టిన కడెం గుండ్లవాగు రెండుసార్లు కొట్టుకుపోయాయి. నాగార్జున సాగర్, శ్రీతైలంలోనూ లీకేజ్లు వచ్చాయి. సాగర్, శ్రీతైలంలో వచ్చిన లీకేజ్లను తాము రాజకీయం చేయలేదు. నిపుణుల సలహాలు తీసుకుని మేడిగడ్డను పునరుద్ధరించాలని కోరుతున్నాం అని కెట్టిఅర్ పేర్కొన్నారు. మేడిగడ్డలో చిన్న సమస్యను భూతడ్డంలో పెట్టి పెద్దదిగా చూస్తున్నారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టే నిపుణులమైందని, దీని ద్వారా రూ. లక్ష కోట్లు కొట్టుకుపోయాయని దుష్పుచారం చేయడం సరికాదు. తమపై ఏదైనా కోపం, రాజకీయ వైరం ఉంటే తీర్చుకోండి. మేడిగడ్డను మరమ్మతులు చేయుచ్చని నిపుణులు చెప్పారు. అధికారులు, నిపుణులతో కమిటీ వేయాలని ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. వరదలు వచ్చేలోగా మేడిగడ్డలో దిద్దుబాటు చర్యలు చేపట్టి, దాన్ని

సురక్షితమైన స్థితికి
తేవాలన్నారు.
మేడిగడ్ విషయం
బాధ్యతాపై చర్యలు
తీసుకోవాలి.
సాగునీరు లేక



పీఎస్ 20,21,2

2007లో తుమ్మిడిహాట్టి వద్ద ప్రాణహిత చేవెళ్లకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సంకల్పించింది. నాడు కేంద్రంలో, రాష్ట్రంలో, పక్కన ఉన్న మహారాష్ట్రలో కూడా కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉన్నది. కానీ నాటి ఉమ్మడి ఏపీ ప్రభుత్వ ప్రతిపాదనలను మహారాష్ట్ర కాంగ్రెస్ సర్వార్ తిరస్కరించిందని గుర్తు చేశారు. 2007 నుండి 2014 వరకు అప్పటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఒక్క అనుమతి తీసుకోలేదు. అప్పుడు మంత్రిగా ఉన్న ఉత్త్మ ఇప్పుడు కేసీఆర్ తుమ్మిడిహాట్టి వద్ద కట్టాలన్న ఉండె అని మాట్లాడడం అత్యంత చెత్తగా, జిగుప్పాకరంగా ఉందని ధ్వజమొత్తారు. కేసీఆర్ ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన తర్వాత అటు మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని, ఇటు కేంద్రాన్ని ఒప్పించి.. కాచేస్వరం ప్రాజెక్టును రికార్డు సమయంలో నిర్వించారని గుర్తు చేశారు. తెలంగాణ ప్రయోజనాలతో పాటు రైతులను ధృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ ప్రాజెక్టుకు రూపకల్పన చేశారని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ మాదిరిగా ప్రాజెక్టుల నిర్మాణం దశాబ్దాల పాటు సాగదీయాలేదన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం దీనిని జీర్ణించుకోలేక లేని అభాందాలని వేసి రాజకీయ లభ్యి కొరకు సత్య దూరం మాటలు మాటలు ఉండటం సిగ్గు చేటు అని మండిపడారు. అనవసర పంతులకు పోయి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతుల నోట్లో మట్టి కొట్టేందుకు ప్రయత్నం చేస్తుంది అని నిరంజన్ రెడ్డి ధ్వజమొత్తారు. కేసీఆర్ పాలనలో రైతులకు సకాలంలో నీళ్లు ఇచ్చారు. 24 గంటల ఉత్తిత కరంట్ అందించారు. పంట పెట్టుబడి కూడా సాయం చేశారు. పండిన పంటను కొనుగోలు చేసి రైతుల ముఖాల్లో కేసీఆర్ సంతోషం చూశారని నిరంజన్ రెడ్డి తెలిపారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చాక మళ్లీ రైతులకు కరంట్ కటకట, నీటికి కటకట, రైతుబంధుకు కటకట ఏర్పడింది. మూడెకరాల వరకు రైతుబంధు ఇచ్చేందుకు మూడు నెలల సమయం తీసుకున్నారు. కాంగ్రెస్ వచ్చాక ఏర్పడిన దుర్ఘార పరిస్థితులను రాష్ట్ర ప్రాజెక్టు రఘువీంచార్ అని నిరగింజ్ గెట్టి సూగాలించారు.

టెడిపి కార్బక్చర్లష్ట అకము కేసులు

అణచివేతే లక్ష్మంగా వేదింపులు
గవర్నర్కు చంద్రబాబు లేఖ

ఆప్యుదావతి వ్యక్తి 01(శీహల్ వైశాలీనేషన్) :

టీడీపీ నేతలు, కార్బూక్టర్ల అణచివేతే లక్ష్మిగంగా అధికార పార్టీ వైసీపీ.. అక్రమ కేసుల పెట్టి వేదిస్తోందని టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు నాయుడు ఆరోపించారు. ఈ మేరకమ అంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర గవర్నర్ అబ్బల్ నజీర్ కు చంద్రబాబు నాయుడు లేఖ రాశారు. వైసిపి అధికార దుర్యుల్యిమోగంబై లేఖలో పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ వ్యవస్థలను రాజకీయ కక్షాను వాడుకుంటున్నారని అవేదన వ్యక్తం చేశారు. మాజీ మంత్రి పుల్లారావు కుమారుడు అక్రమ అరెస్టును ప్రస్తావిస్తూ ఏపీఎస్ ఆర్డర్ పు దుర్యుల్యిమోగాన్ని లేఖలో తెలిపారు ప్రభుత్వ విభాగాల ద్వారా టీడీపీ నేతలు, కార్బూక్టర్ల పై జగన్ అక్రమ కేసులు పెట్టి వేధిస్తున్నారని ఫిర్యాదు చేశారు. ఏపీఎస్ ఆర్డర్ పు ప్రతిపక్షాలను వేధించేందుకు అయుధంగా ప్రభుత్వం వాడుకుంటోందని చంద్రబాబు అగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. 'అధికార పార్టీకి విభేయుడైన చిలకల రాజేశ్వరరాద్దిని ఆ సంస్కు ప్రత్యేక కమిషనర్గా నియమించుకుని టీడీపీ నేతలను టా-డాస్-గ్రూప్ చేస్తున్నారు. ఎమ్ముల్చే ఏలూరు సాంబిలపరావును ఈ విభాగం ద్వారా కేసులు పెట్టి ఇబ్బందులు పెట్టారు. మళ్ళీ ఇప్పుడు మాజీ మంత్రి ప్రతిపాటి పుల్లారావు కుమారుడు శరత్ ను కేసులో ఇరికించి అరెస్టు చేశారు. శరత్ పనిచేసిన సంస్కరితో కేవలం 68 రోజులు మాత్రమే అడిషనల్ డైరెక్టర్ గా విధులు నిర్వహించారు. అయినా ఏపీఎస్ ఆర్డర్ పు డిపూలీ డైరెక్టర్ సీతారామ్ రెడ్డి జచ్చిన ఫిర్యాదుతో జిరుమానా విధించి విచారణ జరుపుతోంది. కేవలం టీడీపీ నేతలను వేధించడమే ఏపీఎస్ ఆర్డర్ పనా?.. ఏపీఎస్ ఆర్డర్ పు వీర్వడ్కాక రాష్ట్రంలో ఎన్ని కేసులు నమోదు చేసిందని చంద్రబాబు లేఖలో పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం సీఐడిని జేబు సంస్కరణ మార్పుకుని ఇప్పటికే ప్రత్యర్థి పార్టీ నేతలపై కేసులు పెట్టి వేధిస్తోంది. ఇప్పుడు మళ్ళీ కొత్తగా ఏపీఎస్ ఆర్డర్ పు ద్వారా ప్రత్యర్థులను ఆర్థికంగా, రాజకీయంగా బలహీనపరిచే కుట్టి చేస్తోంది. వారి వేధింపులు భరించేలక పలువురు వ్యాపారవేత్తలు న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో వైసీపి ఓడిపోతుందనే భయంత టీడీపీ నేతలను టా-డాస్-గ్రూప్ చేసి వేధిస్తున్నారు. ఇలాంటి చట్టవ్యతిరేక పనులు ప్రజాస్థామ్యానికి మంచిది కాదు. అధికారం దుర్యుల్యిమోగం చేసే ప్రభుత్వ చర్యను నిలువరించాలని కోరుతున్నాని గవర్నర్కు రాయిన లేఖలో కోరారు

రాజకీయ భిక్ పెట్టిన పాలమూరుకే వెన్నిపోటు

- కృష్ణజలాలు సీమకు తరవించినా పట్టని కెసిఆర్
 - కాంగ్రెస్ నేత వంశిచంద్ రెడ్డి ఘాటు విమర్శలు

మహబూబ్‌నగర్, మార్కి 01(పీపుల్స్ మెటీవేషన్)

బీఆర్‌వెన్ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్కు రాజకీయ భిక్ష పెట్టిన పాలమూరు జిల్లాను తీవ్ర అన్యాయం చేశారని, కృష్ణాజలాలను అంద్ర పాలకులు దోచుకపోతుంటే దధమ్ములా కేసీఆర్ చూస్తుండిపోయారని కాంగ్రెస్ వర్షింగ్ కమిటీ సభ్యుడు వంశిచంద్ రెడ్డి విమర్శించారు. అధికారంలో ఉండగా ఒకస్తి, ఇప్పుడో నీతి అనుసరిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. శుక్రవారం ఆయన మహాబాబునగర్లో మిడియాతో మాటల్లాపుతూ.. కృష్ణ బేసిన్ నీటిని పెన్నా బేసిన్కు ఆంధ్ర నాయకులు తీసుకుపోతున్నా కేసీఆర్ అడ్డుపడలేదని ఆరోపించారు. మాడేళ్లో పాలమూరు రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టును పూర్తి చేస్తామని చెప్పారని, తొమ్మిదేళ్లయినా పనులు పూర్తి కాలేదన్నారు. ప్రాజెక్టు పొడవునా నాసిరకం పనులు జరుగుతున్నాయని, కేసీఆర్ దచ్చిణ తెలంగాణపై సపతి తల్లి ప్రేమ చూపించారని విమర్శించారు. కృష్ణ నదిలో తెలంగాణకు రావలసిన వాటాపై పోరాటం చేయేదన్నారు. నాడు కేసీఆర్ స్టోనంలో రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా ఉండి ఉంటే 299 టీఎసీలకు బదులుగా 577 టీఎసీల వాటా వచ్చేదన్నారు. కేసీఆర్ డిజైన్ చేసిన కాలేశ్వరం ప్రాజెక్టులో భాగమైన మేడిగడ్డ కుంగిపోయిందన్నారు. ఉత్తర తెలంగాణలో లక్ష్ల కోట్ల అవిస్తి చేసి మేడిగడ్డను భొందల గడ్డగా మార్చారని, దక్కిణ తెలంగాణపు మోసం చేశారని వంశిచంద్ రెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో విమర్శించారు. ఇదిలావుంటే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఈనెల ఆరున పాలమూరుకు రానున్నారు.. జిల్లా కేంద్రంలో బహిరంగసభ నిర్వహించేందుకు నన్నాపోలు జరుగుతున్నాయి. అధికారికంగా ప్రకటన ఇంకా రాకపోయినా పార్టీలేఱులు మాత్రం దాడాపుగా ఖరారు అయినట్లుగానే చెబుతున్నారు. ఇందుకోసం ఇప్పటికే కాంగ్రెస్ నాయకులు స్థల పరిశీలన చేస్తున్నారు. పార్లమెంట్ ఎన్నికలు, ఎమ్ముట్టి ఎన్నిక ఉన్నందున ముఖ్యమంత్రి భారీ సభ నిర్వహించాలని నిర్ణయించిన ట్లు తెలిసింది. అదేరోజు ప్రముఖ పారిశ్రామిక వేత్త మన్మశ్ జీవన్‌రెడ్డి, ఆయన అనుచరులు పెదవెత్తున సీఎం సమక్షంలో పార్టీలో చేరునుస్తట్లు సమాచారం. మరోపై సీఎం పర్యాటన నేపద్యంలో పోలీస్‌శాఖ అప్రమత్తమైంది. సభ నిర్వహించే స్థలం పైనల్ అయితే బందోబస్తు పరంగా చర్చలు తీసుకోకున్నారు.

សំណើអាណាពិជ្ជកម្មខ្លួន លោក លោកស្រី លោកស្រី លោកស្រី

చలికాలంలో మొదలయిందంపే చాలు ఎన్నో
రకాల రోగాలు గడవ దగ్గర కాచుకొని
ఉంటాయానడంలో ఎలాంటి అతిశయ్యాక్రి లేదు.మరీ
ముఖ్యంగా బ్యాక్టీరియల్ పరియు ఫంగల్ ఇస్ట్రైక్షన్ లు
ఎక్కువగా ఉంటాయి.వాటి నుండి మన శరీరాన్ని
పోలీసులు రక్కించే రోగినిరోధక శక్తి వ్యవస్థ బిలంగా
ఉండటం చాలా ముఖ్యం.అటువంటి రోగినిరోధక
శక్తికి బూస్టర్ లాగా పని చేసే కొన్ని రకాల ఆఫోర
పదార్థాలతో తయారుచేసిన హల్వా చాలా బాగా
ఉపయోగపడుతుందని ఆఫోర నిష్పత్తిలు
చెబుతున్నారు.అంతే కాక చలికాలంలో జీర్జు శక్తి కూడా
మందంగిస్సుంది.ఈ హల్వా తినడంతో జీర్జు వ్యవస్థ
కూడా మెరుగుపడుతుంది.అటువంటి హల్వాకు
కావాల్చిన పదార్థాలేంటో, అది ఎలా
తయారుచేసుకోవాలో తెలుసుకుండాం పదందీ.. ఈ
హల్వాకు కావాల్చిన పదార్థాలు చాలా తక్కువ. కానీ
ఘితం మాత్రం చాలా గొప్పగా ఉంటుంది.విటీలో
ముఖ్యంగా అల్లం 100 గ్రామ్స్, బెల్లం అర్కెజి, ఇలాచి 5
తీసుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక మందం
పాటి బాండి తీసుకుని, స్ట్రేచ్ మీద పెట్టి బెల్లం, గ్రాన్స్
నీళ్ళు వేసి బాగా పాకం వచ్చేలా చేసుకోవాలి. కొండం
తీగ పాకం వస్తున్నప్పుడే 100 గ్రామ్స్ అల్లంని
తుమిమి, అందులో వేసి బాగా ఉడికించాలి. ఇది బాగా
దగ్గర పడుతూన్నప్పుడే ఇలాచి పొడర్చి వేసి పక్కన

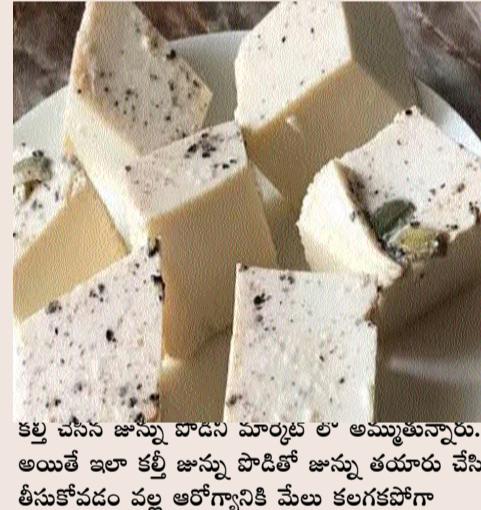
పెట్టుకోవాలి. ఇది బాగా చల్లనిన తర్వాత ఒక గాజు
గ్రాసులు నిల్వ ఉంచుకుంటే ఎన్ని రోజులైనా నిల్వ
ఉంటుంది. ఈ హల్వా ముక్కలను రోజు ఉదయాన్నే
తీసుకోవాలి. వీటిని తీసుకునేటప్పుడు కొంచెం తులని
నీళ్ళ వేసి తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. దీనిపల్ల కూడా
రోగినిరోధక శక్తి బిలపడుతుంది. బెల్లం మధుమేహినికి
గురిచేస్తుంది అనుకునేవారు బెల్లం షైన్ లో పటిక
బెల్లం కానీ, తాటి బెల్లం వాడడం ఉత్తమం.



జన్మతో లెక్కలేనన్ని ప్రయోజనాలు?

మనకు పాల నుంచి తయారయ్యే రుచికరమైన పదార్థాల్లో జస్తు కూడా ఒకటి. జస్తు రుచి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పవలసిన అవసరం లేదు. దీనిని అందరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు. అవు లేదా గేద దూడలను జన్మించినపుడు వచ్చే పాలతో ఈ జస్తును తయారు చేస్తారు. బెట్టం లేదా పంచదార, యాలకుల పొడి ఇంకా మిరియాల పొడి వేసి వేసి ఈ జస్తును తయారు చేస్తూ ఉంటారు. జస్తును తీసుకోవడం వల్ల మనం రుచితో పాటు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కూడా పొందవచ్చు. జస్తుల్లో కూడా దాదాపు పాలల్లో ఉండే పోషకాలు అన్ని ఉంటాయి. జస్తును తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరానికి కావల్చినంత క్యాల్చియం ఇంకా విటమిన్ ది లభిస్తుంది. అందువల్ల ఎముకలు, దంతాలు ధృడంగా, ఆరోగ్యంగా మారతాయి. ఇంకా కీళ్ల నొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి. జస్తును తీసుకోవడ వల్ల జీర్ణశక్తి బాగా మెరుగుపడుతుంది. అలాగే మలబద్ధకం సమస్య కూడా ఈటీగా

తగ్గుతుంది. జాన్సులో ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. జాన్సును తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం బాగా మెరుగుపడుతుంది. మన శరీరం ఇలంగా తయారుచుటుంది. ఇంకా రోగినిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. అలాగే ఇనైక్షన్స్ మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి. మన శరీరానికి తళ్ళ శక్తిని అందించడంలో జాన్సు బాగా సహాయపడుతుంది. దినీని తీసుకోవడం వల్ల మనం రోజింతా చాలా ఉత్సాహంగా పని చేసుకోవచ్చు. అలాగే నీరసం, బలహీనత వంటివి మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి. జాన్సును తీసుకోవడం వల్ల చర్చ ఆరోగ్యం కూడా బాగా మెరుగుపడుతుంది. అలాగే వృద్ధాఘ్య ఛాయలు మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి. ఇంకా మన చర్చం పొడిబారకుండా అందంగా ఉంటుంది. ఈ విధంగా జాన్సు మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఈ మధ్యకాలంలో పొపుల్లో కూడా జాన్సు పొడి లభిస్తుంది.

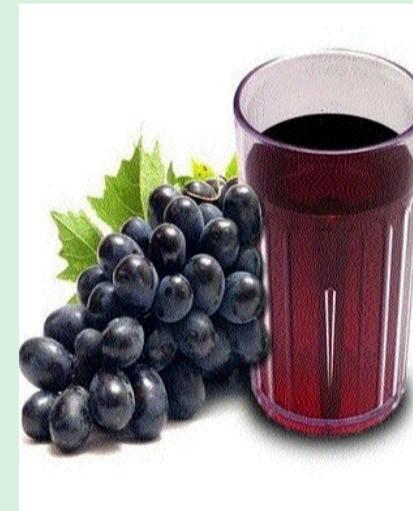


నడవడం కంటే పరిగెత్తటం మంచిదా?

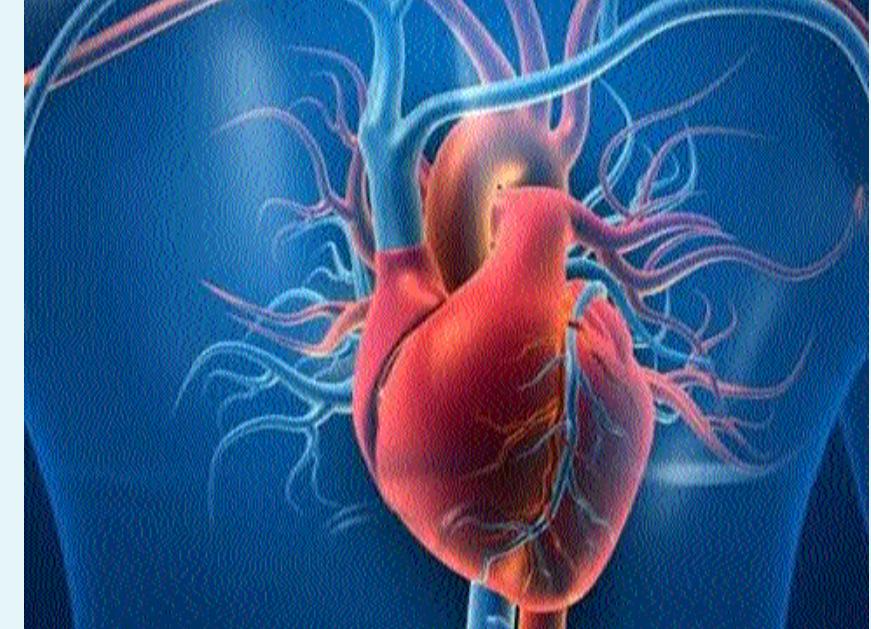
A black silhouette of two people is set against a light blue background with white clouds. On the left, a person is walking towards the right. On the right, another person is running towards the left. The scene represents the contrast between a slow, steady pace and a dynamic, active lifestyle.



కొవ్వును కలిగించే దాక్క రసం..



ಇವಿ ತಿನಾ೜ರಂಟೆ ಗುಂಡೆ ಜಬ್ಬುಲು ರಾವು?



జంక్ పుడ్ సు ఎక్కువగా తీసుకోవడం, కొవ్వు ఉండే పదార్థాలను తీసుకోవడం ఇంకా వ్యాయామం చేయకపోవడం పంటి కారణాల వల్ల చాలా మంది గుండె సంబంధిత సమస్యల బారిన పదుతున్నారు. అనటు వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ ఈ సమస్యల బారిన పదుతున్నారు. కొందరు గుండె సమస్యల కారణంగా తమ ప్రాణాలను కూడా కోల్పేతున్నారు. అయితే శరీర అరోగ్యం చక్కగా ఉండాలన్నా ఇంకా గుండె సమస్యల మన దరి చేరకుండా ఉండాలన్నా మనం మన అపోరపు అలవాటల్లో భింబితంగా చాలా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఇక గుండె సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంపే ముఖ్యంగా జంక్ పుడ్ కు, తీపి పదార్థాలకు, సూలెలో వేయించిన పదార్థాలకు చాలా దూరంగా ఉండాలి. కొవ్వు కలిగిన పదార్థాలకు బదులుగా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే అపోరాలను తీసుకోవాలని అరోగ్యిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే చాలా మంది ప్రోటీన్ అనేది మాంసాపోరంలో ఎక్కువగా ఉంటుండవి భావిస్తారు. కానీ మాంసాపోరాన్ని తినడం వల్ల శరీరంలో కొల్పిస్తాల్స స్థాయిలు పెరుగుతాయి. తరుచూ మాంసాపోరాన్ని తినడం వల్ల గుండె సమస్యలు అధికమయ్యడతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా తలెత్తుతాయి. కాబట్టి మాంసాపోరానికి బదులుగా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఇతర అపోరాలను తీసుకోవాలి. పట్టిలు, రాజ్యా ఇంకా సోయాచిక్కుట్టు పంటి అపోరాల్లో కూడా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ అపోరాలను తినడం వల్ల శరీరానికి కావల్సిన ప్రోటీన్ ల లభించడంతో పాటు గుండె అరోగ్యం కూడా చాలా బాగా మెరుగుపడుతుంది. ఇంకా శరీరంలో కొవ్వు నిల్చుట తగ్గుతాయి. అలాగే కొల్పిస్తాల్స స్థాయిలు కూడా అదుపులో ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే శరీరంలో ఎక్కువగా ఉండే కొల్పిస్తాల్స ను తగ్గించుకోవాడానికి చాలా మంది కూడా అన్నాన్ని తీసుకోవడం యానేస్తున్నారు. అయితే అన్నానికి బదులుగా అంతే శక్తిని ఇచ్చే ఇతర అపోరాలను తీసుకోవడం అరోగ్యానికి చాలా మంది. ఈ విధంగా అన్నానికి బదులుగా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే అపోరాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి మంచి శక్తి లభిస్తుంది. ఇంకా కొల్పిస్తాల్స స్థాయిలు కూడా అదుపులో ఉంటాయి. అలాగే గుండె సంబంధిత సమస్యలు కూడా దరి చేరకుండా ఉంచాటుని అరోగ్యిని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కొత్తమీర జ్యోత్సన ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే?

కొత్తమీర వాడకం వల్ల మనం చేసే వంటలు చూడడానికి అందంగా ఉండడంతో పాటు మంచి వాసన వస్తూ చాలా రుచిగా ఉంటాయి. కొత్తమీరతో కొత్తమీర చట్టి ఇంకా కొత్తమీర దైన్య వంటి వాటిని కూడా తయారు చేస్తూ ఉంటాము. ఇక వంటల్లో కొత్తమీరపు వాడడం వల్ల రుచితో పాటు మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కూడా పొందవచ్చు. దీనిలో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే చాలా పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే కొత్తమీరని వంటల్లో వాడడానికి బదులుగా దీనిని జ్ఞాన్ గా చేసి తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొత్తమీర జ్ఞాన్ ను తాగడం వల్ల మనకు కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుండాం. ఇక కొత్తమీర జ్ఞాన్ ను తాగడం వల్ల శరీరంలో రోగినిరోధక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది. అలాగే వైరాన్, బ్యాక్టీరియాల వల్ల కలిగే ఇన్వెక్షన్ ల బారిన పడకుండా ఉంటాము. ఇంకా వాతావరణ మార్పుల కారణంగా చాలా మంది తరుచూ ఇన్వెక్షన్ ల బారిన పడుతూ ఉంటారు. అలాంటి వారు కొత్తమీర జ్ఞాన్ ను తాగడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఈ జ్ఞాన్ ను తాగడం వల్ల గాయాలు ఇంకా దెబ్బలు త్వరగా మానుతాయి. అలాగే రక్తప్రీణత సమస్య తగ్గుతుంది. కంటి చూపు బాగా మెరుగుపడుతుంది. కీళ్ళ నొప్పులు ఈజీగా తగ్గుతాయి. దీనిలో ఉండే పైబిర్ జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. కొత్తమీర జ్ఞాన్ ను తాగడం వల్ల దంతాలు ఇంకా చిగుళ్ళ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఎముకలు చాలా దృఢంగా తయారపుతాయి. ఇంకా అంతేకాకుండా కొత్తమీర జ్ఞాన్ ను తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇంకా శరీరంలో కొల్పుశ్రేష్ఠ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ఘగర్ వ్యాధితో బాధపడే వారు ఈ జ్ఞాన్ ను తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఈజీగా అదుపులో ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే కొత్తమీరతో జ్ఞాన్ చేసి తీసుకోవడం వల్ల చర్చ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. రక్తప్రీణ కూడా ఈజీగా అదుపులో ఉంటుంది. ఈ విధంగా కొత్తమీర జ్ఞాన్ మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు కలుగుతుండని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.



టోక్సోలో రప్పికకు అపూర్వ స్వాగతం

క్రంచిలో అనిమా అవార్డ్లో భారత్ తరఫున పాల్సేందుకు స్టార్ హోయిన్ రప్పిక మందన్నా జపాన్ రాజులు నీటోలో వెళ్లింది . శనివారం టోక్సోలో ఈ అవార్డ్ వేదుక జరుగుంది. గ్రేబల్ లు వెంటగ్గు జరుగుతున్న ఈ అవార్డ్ కార్యక్రమంలో భారతదేశం తరఫున రప్పిక రిప్రోటెంట్ చేసేంది. ఈ గారపం దక్కిన ఏక్లెక్ సటిగా రప్పిక మందన్నా రికార్డ్ క్రియేట్ చేసింది. అయితే టోక్సో ఎయిర్ పోర్టలో ఆమెకు జపాన్ ఫ్యాషన్ సర్ప్రైజింగ్ వెల్స్ చెప్పారు. రప్పిక ఫ్యాట్స్ నేతో డిష్ట్రీ చేసిన ఘార్ట్లులు మాపిస్తూ అమెను అప్పునించారు. ఎయిర్ పోర్టలో అధిమాసులు ఇచ్చిన వెల్స్ తో రప్పిక అశ్వర్థపోయింది. సర్ప్రైజ్ అప్పుతూ పారికి హాయ్ చెప్పాంది. 'పుష్ప', డియర్ కాప్రైషన్ పంచి సినిమాలతో నేడుల క్రూగా మాత్రమే కాదు.. గ్లోబల్గా రప్పిక అధిమాసులు సంపాదించుకుంది. జానీలోనూ అమెకు ఫ్యాషన్ ఉన్నారు. వారు తన పై చూస్తున్న ప్రేమకు బాంగిపోతూ.. రప్పిక తన సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేసింది. ప్రస్తుతం రప్పిక మందన్నా పుష్ప 2', ది గ్లోబ్ ప్రోఫెంట్ సినిమాలతో పాటు ఓ హాండ్ ప్రోజెక్ట్లోనూ నల్గొన్నాంది.



పుష్ప-2 గురించి రిష్టజ్ఞాక్రి సంచలన వార్త

సమంత తరఫోలో జాస్ట్ ఎల్ఫ్రీ సాంగ్ పుష్ప-2 గురించి రేస్కులో మరొవార్ సంచలనంగా మారింది. అశీలోక సుందరి తస్య జాస్ట్ కప్పార్ పుష్ప-2లో మెరవనుండని అంటున్నారు. బస్టోలో ఆధిపాది అలరించుసండా అంబే అపునే అంటున్నాయి సిసీ వ్యాలు. అభికరిక ప్రకటన రాలేదు కానీ త్రష్టుతో టాలీవున్లో ఈ వార్ విపోలంగా వైరల్ అవుతోంది. 'పుష్ప' సినిమాలో 'ఊ అంటావా మావా...' అంటూ పాట ఎంత ఫుపు కాంటింటో తెలిసిందే. అయిలో సమంత చేసిన అందాల సందడి అంతా ఇంతా కాదు. 'పుష్ప' 2లో కూడా ఈ తరఫోలోనే ఓ ప్రైవేక గీతం ఉటుండని మొదటి సుంచి టాక్ నడుస్తోంది. ఇప్పులేకాక పయపురి బాయిప్పుడ్ తారల పేర్లు వినిపించాయి. తాజగా జాస్ట్ కప్పార్ పేరు బలంగా వినిపిస్తోంది. పుష్పురాట్ ప్రక్కన జాస్ట్ కాలు కడవానికి రెడీ అపుతోంది తెలుస్తోంది. మరి ఈ ప్రైవేక గీతంలో ఆడి పాడానికి నై అన్నారా? లేదా అస్త్ర విషయాలై ఇంకా ఎలాంటి స్వస్థ లేదు. ఇప్పులేకి జాస్ట్ తెలుగులో రెండు ప్రాజెక్టులతో బిట్టీగా ఉంది. ఎట్లేక దేవర చిత్రంలో పాటు రామువరణ్ పోర్గా బుచ్చిచాయి సాన దర్శక్కులో రూపొందుతున్న చిత్రంలో కూడా జాస్ట్ కప్పార్ కథానాయికగా నల్గొన్నార్ సంగిత తెలిసిందే! చరక్ సినిమా వేసవిలో ప్రాంతం కానుంది. 'పుష్ప' 2లో ప్రైవేక గీతానికి జాస్ట్ కాడు. అంటే బాయిప్పుడ్ స్టార్ వీటీఆర్, రామువరణ్, అల్లు అర్జున్లతో కలిసి సంగిన కథానాయిక అవుతుంది జాస్ట్.



విజయ్
దేవరకొండ
ఫ్యామిలీ స్టార్

రాది పీఱి విజయ్ దేవరకొండ ప్రదాన పాత్రలో నల్గొన్న తాజా చతురం 'ఫ్యామిలీ స్టార్'. గీతగీవింగం సినిమాతో బాల్సాఫీస్ ఫ్యామిలీ ఫీట్ చేసిన పరపరాం ఈ సినిమాకు రఘ్డక్కుం పొస్టుండగా.. మృగాక్ లాకూర్ ఈ సినిమాలో హార్టీయిన్ గా నటిస్తుంది. శ్రీవెంకటప్రసర శ్రీయేష్ ప్రసాద్ నటి రాజు, శిథీ నిద్యుండగా.. ఎన్ఫీసీ బ్యానర్లో వశ్వర్ కావ ప్రతములి. ఈ సినిమా నిప్పిల్ రిస్క్ ముందుకు ఆశంక పాపయం తెలిసింది. ఇట మిపుల లేదీ రఘ్డ రఘ్డ పాపులు పుటుండంతో ఇత్తుయానిలో ప్రమోష్మ్ ఘూరు చేసింది. ఇప్పులేకి ఈ సినిమా మంచి రస్సాన్ని ద్రీంపుండి. ఇదిలాటుంటే తాజాగా ఈ సినిమా మంచి చీలరీ లిడ్జెట్ ఇచ్చాడు.

