

# జగన్ పొలసల్స్ ఉద్యోగాల లొభుంతు కల్పన

- టిడిపి రాగానే ఏటా జాబ్ కేలండర్ ప్రకటిస్తాం
  - పాలనసు గాడిలో పెట్టి ప్రజలకు సేవ చేస్తాం
  - కుష్యంలో రెండిసీర్స్‌జీ పర్మాటునలో చందబాబు

## కుపుర. మారి 26(పీపుల్ మొటివేషన్) :

జగన్ పాలనలో ఉద్యోగి, ఉపాధి అవకాశాలు లేక యువత అల్లాదుతున్నారని తెలుగుడేశం అధినేత చంద్రబాబు ఆరోపించారు. ఏటా జాబ్ కేలండర్ అంటూ నిలుపునా ముంచారని మండిపడ్డారు. ఐదేళ్ళగా ఒక్క ఢీఎస్సీ కూడా నిర్వహించకుండా.. ఎన్నికల ముందు హడవుడి చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నాలెడ్జ్ ఎకానమిలో తెలుగు యువత అగ్రస్థానంలో ఉండాలనేడే తన కోరిక అని అన్నారు. కుప్పం పర్యాటనలో భాగంగా యువతతో చంద్రబాబు సమావేశమయ్యారు. ఏపీలో గ్రూప్-1 పోస్టులను ఇష్టారీలిన కావాల్చిన వారికి ఇచ్చారని ఆరోపించారు. అధికారంలోకి రాగానే పాలనను గాడిలో పెడతానని అన్నారు. వైకాపా నాయకులు సర్వే నంబర్లు మార్పి సామాన్యుల నుంచి భూములు లాక్కుటటున్నారు. కుప్పంలోనే నన్ను బడిరిపున్నారు. ఇక సామాన్యుల పరిసితి ఏంటని అన్నారు. రాష్ట్రంలో ఖనిజ సంపద

దోచేస్తున్నారు. మధ్యం, గంజాయి విక్రయించి డబ్బు సంపాదిస్తున్నారు. మేం అధికారంలోకి వచ్చిన 100 రోజుల్లో జే క్రాండ్ మద్యాన్ని అరికడతాం. యువతతో సామాజిక స్పృహ, సామాజిక భాద్యత ఉండాలి. రాష్ట్రాన్ని కాపాడాలనే మూడు పార్టీలు కలిసి మించుండుకు వచ్చాయి. షండాలు మూడు.. అజిండా మాత్రం ఒక్కతే. రాష్ట్రంలో పాలనను మళ్ళీ గాడిన పెట్టే బాధ్యత నాది. ఐటిని ప్రోత్సహించి యువతకు కొత్త దారి చూపించా. టిక్కాలజీ దుర్మార్గుల చేతిలో పడితే ప్రమాదకరం. పొరదర్శకంగా జరగాల్సిన టెండర్లోనూ అవకతవకలకు పాల్పడుతున్నారు. భవిష్యత్తులో వర్క్ ప్రమ హోమ తీసుకొస్తాం. అన్ని మండల కేంద్రాల్లో వర్క్ సైషన్సు నిర్మిస్తాం. మేం వచ్చాక ప్రతి నియోజకవర్గానికి విజన్ తయారు చేస్తాం. వాలంబీర్లు నెలకు రూ. 3.0వేల నుంచి రూ. 5.0వేలు సంపాదించుకునేలా చేస్తాం. స్కూల్ డెవలప్ మెంట్ ద్వారా వాలంబీర్ల జీవితాలు మారుస్తాం అని చంద్రబాబు ప్రకటించారు. ఇదిలావుంటే కాకినాడలో పూజారులపై దాడిని ఖండిస్తున్నానని చంద్రబాబు అన్నారు. అర్పకులను కాలితో తన్నడం, కొట్టడం హేయమైన రాక్షస చర్య అని మండిపడ్డారు. 'అర్పకుడంటే దేవుడు, భక్తుడికి మధ్య అనుసంధాన కర్గా భావిస్తాం. వారి కాళ్కు మొక్క సంప్రదాయం మనది. వైసీపీ నేతల మదానికి ఇది నిదర్శనం' అని ५ రు అయ్యారు. వైసీపీ ప్రభుత్వం వచ్చాక వరుసగా



నందితుల్చి చ్యాల్ లవన్స్‌రూ. తప్పుడు ఎకంగా గడలని చెప్పాడి.

# ತೆಲಂಗಾಣ ಪ್ರಶ್ನೆಸ್‌ಲೋ 3000 ಉದ್ದೇಶ್ಯದಾಲು



**పైదరాబాద్, మార్చి26(పుల్స్ మోటివేషన్) :** అర్టిసి త్వరలో మరొ 200 కొత్త ఆర్టిసిలు బస్పులను ప్రారంభించుంది. అలగే, లోక్ సబ్ ఎన్నికలు ముగిసిన తర్వాత అర్టిసిలో 3 వేల ఉద్యోగాలు భర్త చేస్తామని తెలంగాణ రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పాన్సుం ప్రభాకర్ తెలిపారు. జప్పారాబాద్ పర్సుటన సందర్భంగా ఆయన మిాడియాతో మాటల్లడుతూ అవినీతి పునాదులపై నిర్మించిన జిఆర్ఎస్ పాట్ అభిపూరం కోల్డ్ యిన 100 రోజుల్లోనే కుప్పుకూలివెళుండని ఆయన విమర్శించారు. తెలంగాణలో నియంత్రణానికి వ్యతిరేకంగా ప్రజలు కాంగ్రెస్ పార్టీకి పట్టం కట్టారనారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అన్ని మతాలు, కులాలను గౌరవిస్తుండని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ధిక్కి లిక్కర్ స్థాంట్ కేసులో కవి త లర్నై జిఅర్ఎస్, బహిపిల రాజకీయ ఎత్తగడెనని ఆ యన ఆరోపించారు. లోక్ సబ్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులను భారీ మొజార్టీతో గెలిపించాలని ఈ సందర్భంగా మంత్రి పాన్సుం విజ్ఞాపించారు.

# కర్మాంగ బీజేపీలో మళ్లీ ‘గంతి’ రాబడకీయం!

బెంగళూరు, మార్చి 26(పీఎల్స్ మొటివేషన్) :



# ఆంధ్రప్రదేశ్ జవన్ స్కూల్ సామ్యత్వ

## 10th / INTER-ALL GROUPS (EM/TM)

## **10th / INTER-ALL GROUPS (EM/TM)**



ଅନ୍ତିମ ପ୍ରକାଶକୁ ଉପରେ ଏହାର  
ନାମିଟିମୁଣ୍ଡକୁ ଆର୍ଦ୍ରତା କଲାଦୁ.

- **రెగ్యులర్ 10 వ తరగతిలో 11 పేపర్లు పరీక్ష రాయాలి.**
  - **కాసి ఛిపెన్లలో 5 పేపర్లు మాత్రమే పరీక్ష రాయాలి.**
  - **రెగ్యులర్ 10 వ తరగతిలో సమాప్తమైన మరియు అంధ్రప్రదేశ్ ఛిపెన్ సంస్కరించి (గపర్లమైంట్) వారు అంచిస్తున్న ఈ సిల్విఫికేట్ అన్ని ప్రభుత్వ ఉద్దీఘాలకు అర్పిలు.**
  - **ఈ సిల్విఫికేట్ అన్ని ప్రభుత్వ ఉద్దీఘాలకు, ప్రమోషన్లలకు మరియు ఐంటర్మీడియట్ చేరుటకు ఉపయోగింపడును.**
  - **సిలబ్రిం తక్కుడు మరియు పొన్ కాపడిం ములభో.**

**DECREE & PC DISTANCE EDUCATION**

# **DEGREE & P.G. DISTANCE EDUCATION**

GROUP	COURSE	MEDIUM	COURSE	MIDIUM	GROUP	COURSE	MEDIUM
BA	ALL GROUP	T/M	B.LISC	E/M	MA	MHRM	E/M
B.COM	GENERAL COMUTER	TM/EM	M.LISC	E/M		ENGLISH	E/M
BBA	Bachelor of Business Administration		COURSE	MIDIUM		TELUGU	-
			MBA	E/M		HINDI	-
			MCA	E/M		HISTORY	T/M

- MA : JOURNALISM AND MASS COMMUNICATION
- DIPLOMA IN FOOD PRODUCTION (EM)
- CERTIFICATE COURSE IN HIV COUNSELLING
- CERTIFICATE COURSE IN HOTEL & HOSPITAL  
HOUSE KEEPING

02

జనరల్  
న్యూస్

# ప్రీతుల్కు మోడెవిషన్

People's Motivation

## అనకాపల్లి అభ్యర్థిగా ముత్యాలనాయుడు

చివలి అభ్యర్థిని ప్రకటించన సిఎం జగన్

అమరావతి, మార్చి26(పీపుల్ మోదెవిషన్):

అనకాపల్లి ఎంపి అభ్యర్థిని ప్రకటించిన అధికార వైసీపీ ప్రకటించింది. ఇక్కడి నుంచి దీప్యుళ్ళి సీఎం బాది ముత్యాలనాయుడిని బిల్లో నియుతున్నట్లుగా వెల్లడించింది. ఇప్పుకీటి 175 ఎమ్మెల్స్, 24 ఎంపి స్టానాలకు అభ్యర్థులుపు ప్రకటించిన వైసీపీ .. అనకాపల్లి ఎంపి సీయును మాత్రం పెడింగ్ లో పెట్టింది. బాది ముత్యాల నాయుడు వెలుమ సామాజిక వర్ధనికి చెందిన నేత. ప్రస్తుతం ఈయన మాడగుల సిటీంగ్ ఎమ్మెల్స్ ఉన్నారు. మాడగుల నుంచి ఈ సారి ముత్యాల నాయుడు కుమార్తె అనురాదకు సీఎం జగన్ అవకాశం ఇచ్చారు. ఎంపిగా ప్రమాదిన్ ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం అనకాపల్లి ఎంపిగా వైసీపీ నేత సత్యత్తి కొనసాగుతున్నారు. అయితే మరోసారి అమెను అనకాపల్లి ఎంపిగా పోతీ చేయించుకు వైసీపీ అధికారినం అసక్తి చూసించేదు. మరోసైపు అనకాపల్లి ఎంపి సీయుకు కూటుము తరువాత సీఎం రమేష్ పోతీ చేస్తున్నారు. వీసీపీ తరువాత సీఎం నిలవసున్నారు. కాగా గత అస్థితీ వైపుకోలే మాడగుల నుంచి పోతీ చేసిన సీయులనాయుడు 16 వేల 392 ఓట్ల మెజార్టీలో ఖన విజయు సాధించారు. 2022లో జగన్ కేసినట్ లో పంచాయతీ రాణ్, గ్రామిణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రిగా భాద్యతలు చేపార్చారు. ఇప్పుకీటి 175 ఎమ్మెల్స్, 24 ఎంపి స్టానాలకు అభ్యర్థుల్లి ప్రకటించిన వైపుకీటి. అనకాపల్లి ఎంపి సీయు వెల్లుకొని పెడింగ్ లో ఉన్నచిన సంగతి తెలిసిందే. బాది ముత్యాల నాయుడు కొప్పుల వెలుమ సామాజిక వర్ధన. ప్రస్తుతం మాడగుల సిటీంగ్ ఎమ్మెల్స్ ఉన్న అయిన్ని ఎంపి అభ్యర్థిగా ప్రమాదిన్ ఇచ్చారు. సీఎం జగన్ దింతో.. మాడగుల సాఫానికి వైపుకీటి ఎమ్మెల్స్ అభ్యర్థిగా ఈరి అనురాదును ఎంపిక చేశారు. అస్థాధ బాది ముత్యాలనాయుడు కుమార్తె మాడగుల స్టానంలో పోతీ చేసిన బాది ముత్యాలనాయుడు 16392 ఓట్ల మెజార్టీలో ఖన విజయం సాధించారు. ఇక అనకాపల్లి పాఠ్యమంచు స్టానంలో 2019 ఎప్పిక్కలో వైపుస్టోర్సిపి ఖనవిజయం సాధించింది. పోతీ అభ్యర్థి బీస్టీ వెంకట సత్యత్తి వైపు గొలిచారు.

## వైసిపిలోకి.. భారీగా చేరికలు

పాటీలో చేరిన వారికి కండువాలు కప్పిన జగన్

అమరావతి, మార్చి26(పీపుల్ మోదెవిషన్):

అందుప్రదేశీలో వైపుసార్ కాంగ్రెస్ పాటీలో చేరికల హవా కొనసాగుతోంది. ఇతర పాటీల నుంచి రోజుల్లో వైపుసార్ సీఎం పీటికీ పలుసలు పెరుగుతున్నాయి. తాజాగా ముఖ్యమంత్రి వైపు జగన్ మాన్సికీ సమకుంటో వివిధ జిల్లాలకు చెందిన నేతలు వైపుసార్ సీఎం చేశారు. రాజమంచీ టీటీపి ఇచ్చార్థిగా గంటా సరపారి మంగళశారం సీఎం జగన్ సమకుంటో వైపుసార్ సీఎం చేశారు. గంటా సరపారి మంగళశారం సీఎం జగన్ సమకుంటో వైపుసార్ సీఎం చేశారు. గంటాకు పాటీ కండులూ కప్పి సారంగా అప్పినించారు వైపు. జగన్. ఈ కార్బూకమంటో వైపుసార్ సీఎం రీజనల్ కోఆర్డినేటర్ పి. వీపున్నార్డి బంగార్లు ప్రార్థనలో వైపుసార్ సీఎం ఏపి అభ్యర్థి వైపుకీటి భాగ్యున్నారు. అలాగే పాటీ పాల్సులు వైపు మాత్రం అపగాహన లేని సంఘ పరిపార్ నేతలు ఇప్పుకోచ్చి భారత మాత్రాకి క్లౌడ్ అని నినదించాలని దిమాండ్ చేస్తు న్నాయి. వాస్తవానికి భారత మాత్రాకి క్లౌడ్, షైపిండ్ అని నినదించింది ముఖ్యింలని సంఘ పరిపార్ కు తెలిపుకుంటా. తెలిస్తే ఆ విందాలను ఇప్పుడం సంఘ పరిపార్ మాసుకుంటుందా? అమ్ములూ భారత మాత్రాకి క్లౌడ్ అంతే. అల్సిం హస్పిట్ అనే భారత దూత భారత జ్ఞాన్ పేట్ హార్ట్ మాత్రాకి క్లౌడ్ అని నినదించాలని దిమాండ్ చేస్తు న్నాయి. వాస్తవానికి భారత మాత్రాకి క్లౌడ్, షైపిండ్ అని నినదించింది ముఖ్యింలని సంఘ పరిపార్ కు తెలిపుకుంటా. తెలిస్తే ఆ విందాలను ఇప్పుడం సంఘ పరిపార్ మాసుకుంటుందా? అమ్ములూ భారత మాత్రాకి క్లౌడ్ అంతే. అల్సిం హస్పిట్ అనే భారత దూత జ్ఞాన్ పేట్ హార్ట్ మాత్రాకి క్లౌడ్ అని నినదించాలని దిమాండ్ చేస్తు న్నాయి. వాస్తవానికి భారత మాత్రాకి క్లౌడ్, షైపిండ్ అని నినదించింది ముఖ్యింలని సంఘ పరిపార్ కు తెలిపుకుంటా. తెలిస్తే ఆ విందాలను ఇప్పుడం సంఘ పరిపార్ మాసుకుంటుందా? అమ్ములూ భారత మాత్రాకి క్లౌడ్ అంతే. అల్సిం హస్పిట్ అనే భారత దూత జ్ఞాన్ పేట్ హార్ట్ మాత్రాకి క్లౌడ్ అని నినదించాలని దిమాండ్ చేస్తు న్నాయి. వాస్తవానికి భారత మాత్రాకి క్లౌడ్, షైపిండ్ అని నినదించింది ముఖ్యింలని సంఘ పరిపార్ కు తెలిపుకుంటా. తెలిస్తే ఆ విందాలను ఇప్పుడం సంఘ పరిపార్ మాసుకుంటుందా? అమ్ములూ భారత మాత్రాకి క్లౌడ్ అంతే. అల్సిం హస్పిట్ అనే భారత దూత జ్ఞాన్ పేట్ హార్ట్ మాత్రాకి క్లౌడ్ అని నినదించాలని దిమాండ్ చేస్తు న్నాయి. వాస్తవానికి భారత మాత్రాకి క్లౌడ్, షైపిండ్ అని నినదించింది ముఖ్యింలని సంఘ పరిపార్ కు తెలిపుకుంటా. తెలిస్తే ఆ విందాలను ఇప్పుడం సంఘ పరిపార్ మాసుకుంటుందా? అమ్ములూ భారత మాత్రాకి క్లౌడ్ అంతే. అల్సిం హస్పిట్ అనే భారత దూత జ్ఞాన్ పేట్ హార్ట్ మాత్రాకి క్లౌడ్ అని నినదించాలని దిమాండ్ చేస్తు న్నాయి. వాస్తవానికి భారత మాత్రాకి క్లౌడ్, షైపిండ్ అని నినదించింది ముఖ్యింలని సంఘ పరిపార్ కు తెలిపుకుంటా. తెలిస్తే ఆ విందాలను ఇప్పుడం సంఘ పరిపార్ మాసుకుంటుందా? అమ్ములూ భారత మాత్రాకి క్లౌడ్ అంతే. అల్సిం హస్పిట్ అనే భారత దూత జ్ఞాన్ పేట్ హార్ట్ మాత్రాకి క్లౌడ్ అని నినదించాలని దిమాండ్ చేస్తు న్నాయి. వాస్తవానికి భారత మాత్రాకి క్లౌడ్, షైపిండ్ అని నినదించింది ముఖ్యింలని సంఘ పరిపార్ కు తెలిపుకుంటా. తెలిస్తే ఆ విందాలను ఇప్పుడం సంఘ పరిపార్ మాసుకుంటుందా? అమ్ములూ భారత మాత్రాకి క్లౌడ్ అంతే. అల్సిం హస్పిట్ అనే భారత దూత జ్ఞాన్ పేట్ హార్ట్ మాత్రాకి క్లౌడ్ అని నినదించాలని దిమాండ్ చేస్తు న్నాయి. వాస్తవానికి భారత మాత్రాకి క్లౌడ్, షైపిండ్ అని నినదించింది ముఖ్యింలని సంఘ పరిపార్ కు తెలిపుకుంటా. తెలిస్తే ఆ విందాలను ఇప్పుడం సంఘ పరిపార్ మాసుకుంటుందా? అమ్ములూ భారత మాత్రాకి క్లౌడ్ అంతే. అల్సిం హస్పిట్ అనే భారత దూత జ్ఞాన్ పేట్ హార్ట్ మాత్రాకి క్లౌడ్ అని నినదించాలని దిమాండ్ చేస్తు న్నాయి. వాస్తవానికి భారత మాత్రాకి క్లౌడ్, షైపిండ్ అని నినది

# వాలంటీర్ ప్లా చేసిన ఆర్టిషణలు లిర్యాపొంచే దమ్మండా..

బుసినే శ్రీరాములు

**ఆలూరు, మార్చి 26 (పీపుల్స్ మొటివేషన్):-**

ఈరోజు ఆలూరు నియోజకవర్గ పార్టీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆలూరు నియోజకవర్గం ఇన్ఫార్మేషన్ బుసినే వీరుపాక్సీ సోదరుడు బుసినే శ్రీరాములు మాటల్లాడుతూ... పేద ప్రజలు ఎటువంటి జబ్బాలంది పడకూడదని ఈ గ్రామంలో సచివాలయం ఏర్పాటు చేసి అందులో వాలంటరీ వ్యవస్థను ప్రతి గడపకు సంక్లేషము పథకాలను అందించిన విక్టేక ముఖ్యమంత్రి జగన్నాస్తు అని అన్నారు.

భారతదేశ చరిత్రలో వాలంటరీ వ్యవస్థ ఒక గొప్ప  
వ్యవస్థ...

ప్రస్తుత అంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వంలో ప్రజలకు మండంది ప్రజా పరిపాలన సాగిస్తున్న వారిలో వాలంటరీ వ్యవస్థ ఒకటి.. వాలంటరి వ్యవస్థ దేశంలో ఎక్కడ అమలు చేయలేదు మన అంధ్ర ప్రదేశ్ లోని వైవన్ జగన్స్టోఫ్స్ రెడ్డి వచ్చిన తర్వాత అమలు చేసి విజయవంతంగా వారి ద్వారా నుపరిపాలన అందిస్తున్నామన్నారు. జగన్స్టోఫ్స్ ప్రవేశపెట్టిన వాలంటరీ వ్యవస్థ మీద ప్రతిపక్ష నాయకుడు చంద్రబాబు ఆయన కోటరీ దుర్భాషలాడుతూ ఉన్నారు. తెలుగుదేశం నాయకులు బుద్ధి లేకుండా వాలంటీర్ల మీద మాట్లాడుతున్నారని, కరోనా కష్టాకాలంలో ప్రజలకు గొప్ప సేవలు అందించినా వారు వాలంటీర్ల అని అన్నారు.

రాబోయే 30 రోజుల్లో జరిగే ఎన్నికల్లో రాష్ట్ర ప్రజలు, వాలంటీర్లు టిడిపి పార్టీ మరియు వారి కూటమికి తగిన బుద్ధి చెబుతానని టీడిపి పార్టీ కాలగర్జుంలో కలిసిపోతిక తప్పదని అని ఆయన అన్నారు. ఆలూరు నియోజకవర్గం లో ఉన్న వాలంటీర్లందరికి నియోజకవర్గ ఇంచార్జు బునీసే విచుపాకి మరియు నియోజకవర్గ వైఎస్సార్సీపీ కుటుంబం అంతా అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇష్టుడం జరిగింది. ఈ మీదియా ప్రతినిధుల సమావేశంలో వైఎస్సార్సీపీ కుటుంబ సభ్యులు, చిప్పగిరి మండల కన్సీనర్ ఎంపీపీ మారయ్య, ఆలూరు అసెంబ్లీ జెసివెన్ కో-ఆర్డినేటర్ ఓబులేవ్, లోకనాథ్, రాష్ట్ర కార్యదర్శి జనార్థన్ నాయడు, ఆలూరు మండల కన్సీనర్ చిన్న ఈరన్స్, మండల కో కన్సీనర్ పీరేక్, హౌళగుండ మండల జబ్బిలీసి సభ్యుడు శేపపు, కన్సీనర్ ఫలీటల్లు, సాసైటీ చైర్మన్ అర్థగిరి శ్రీనివాసులు, హౌళగుండ ఎంపీపీ ఈపా, మండల కో కన్సీనర్ రవి కుమార్, ఆస్పరి సాసైటీ చైర్మన్ కట్టిల గోవర్ధన్ గారు, ఎస్.కె. గిరి, ఆరు మండలాల జెసివెన్ మండల ఇన్స్ట్రిలు, అన్ని గ్రామాల సర్వంచులు, ఎంపిటిసిలు, సచివాలయ కన్సీనర్లు, బూత్ కమిటీ మెంబర్లు, సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు ప్రింట్ అండ్ ఎలక్ట్రానిక్ మీదియా ప్రతినిధులు పొల్గాన్నారు.

# అందరి సహకారంతోనే బ్రహ్మాత్మవాలు విజయవంతం



- శెట్టి విజయ్ కుమార్
  - సత్తం అభివృద్ధికి కృషి చేసిన సభ్యులకు సన్మానం....
  - త్వరలోనే బిలిజ మహిళల కమిటీ ఏర్పాటు చేసే ప్రణాళికలు వేస్తాం...
  - ఎకరా పులంలో కింబాల మండపం ఏర్పాటుకు

## చర్యలు

ఆశ్వగడ్డ మండల పరిధిలోని ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన అహోబిలంలో బ్రహ్మాత్మనాలు భాగంగా శ్రీకృష్ణదేవరాయ కావు బలిజ నిత్య అన్నదానం సత్రానికి అభివృద్ధికి కృష్ణి చేసిన సభ్యులకు సత్రం అధ్యక్షులు శెట్టి విజయ్ కుమార్ అధ్వర్యంలో సన్మానం చేశారు. అలాగే లక్ష్మీనరసింహస్వామి చిత్రపటాలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సత్రం అధ్యక్షులు శెట్టి విజయ్ కుమార్ మాటలాడుతూ సత్రం మరియు సంఘం అభివృద్ధి చేందాలంటే యువత మందుకు రావాలని చచువుతో ఉజ్జల భవిష్యత్ సాధ్యమని సూచించారు. సత్రం అభివృద్ధికి విరాళాలు, చందాలు వసూలు చేసిన కమిటీ సభ్యులకు సన్మానం చేయడం జరిగిందని, వారి సేవలు మరువలేనివి కొనియాదారు. సత్రం పక్కనే రూ. 40 లక్షలు తో ఒక ఎకరా స్థలాన్ని కూగోలు చేశామని, ఆ స్థలంలో కళ్యాణ మండప నిర్మాణం చేపడతామన్నారు. ప్రతి ఒకరు అభివృద్ధికి పాటు వడాలని కేరారు. సత్రం పక్కనే ఉన్నటువంటి కళ్యాణమండపం స్థలం 40 లక్షలు ఖరీదు కాగా సత్రం అధ్యక్షులు శెట్టి విజయ్ కుమార్ 10 సెంట్లు, సత్రం ఉపాధ్యక్షులు గూడూరు సంచివరాయుడు సంఫీయులకు అందరికీ ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గౌరవ అధ్యక్షులు శెట్టి వేణుగోపాల్, పత్రి సత్యనారాయణ, ఉపాధ్యక్షులు గూడూరు సంచివరాయుడు, కోశాధికారి పెద్ద సూర్యనారాయణ, తమ్ముల నరసింహరెడ్డి, నవ కాంతు సాఫ్ట్వేర్, అప్ప సత్యనారాయణ బాబు, కొండపేట వీరయ్, మంగమృగారి ప్రసాదు, రామిశెట్టి శ్రీను, కనెట్టి నాగిరెడ్డి, అంగం శివ రాయల్ జర్వలిష్ట్, బండి రామచంద్రడు, జగదీష్, బాచువల్లి రాటాల నరసింహ, కమిటీ సభ్యులు, ఇతరులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పిలుపునిచ్చారు. వచ్చే సంవత్సరం బ్రహ్మాత్మవాలకు యువతి, యువకులకు ఆసక్తిగల క్రిడలు ఏర్పాటు చేయడానికి కమిటీ సభ్యులతో చర్చించడం జరుగుతుందన్నారు. బలిజ సామాజిక వర్గం యువత విద్య, వైద్యం రంగాల్లో ముందుండాలని పిలుపునిచ్చారు. బలిజ మహిళల కమిటీ ఏర్పాటు చేసే ఆలోచనలో తాము ఉన్నామని చెప్పారు. యువత విద్య లో రాషటించాలన్నారు. విద్యారంగంలో మనవాళ్ళు ముందుకు రావాలని, రిజర్యూషన్ లు లేవు కాబట్టి బాగా చదువు కోవాలన్నారు. చదువుతో ఉఱ్ఱల భవిష్యత్తు సాధ్యమని సూచించారు. సత్రం అభివృద్ధికి విరాళాలు, చందాలు పసూలు చేసిన కమిటీ సభ్యులకు సన్మానం చేయడం జరిగిందని, వారి సేవలు మరువలేనివి కొనియాడారు. సత్రం పక్కనే రూ. 40 లక్షలు తో ఒక ఎకరా స్థలాన్ని కొనుగోలు చేశామని, ఆ స్థలంలో కళాళి మండప నిర్మాణం చేపడతామన్నారు. ప్రతి ఒక్కరు అభివృద్ధికి పాటు పడాలని కోరారు. సత్రం పక్కనే ఉన్నటుపంటి కళాళిమండపం స్థలం 40 లక్షలు ఖరీదు కాగా సత్రం అధ్యక్షులు శెట్టి విజయ్ కుమార్ 10 సెంట్లు, సత్రం ఉపాధ్యక్షులు గూడూరు సంజీవరాయుడు

ఐదు లక్షలు, బాచేపల్లి కొట్టుకూరు తిరుపాలు రెండు సెంటల్లు(80వేలు), మరిపల్లె మాజీ సర్పంచ్ నర్సిరెడ్డి కుమారుడు, పాపిరెడ్డి సెంటు(40 వేలు), మరిపల్లె పత్రి వక్కి రెడ్డి జ్ఞాపకార్థం వెంకట కృష్ణరెడ్డి హరి: ఓం స్ఫుర్లదాతలిట40వేలు) వారి వంతుగా సాయం అందించేందుకు ముందుకొచ్చారని, వారిని అభినందించారు. రాజకీయాలకు అతీతంగా నే కమిటీ కట్టుబడి ఉంటుందని, అభివృద్ధి చేస్తామన్నారు. అలానే బ్రహ్మాశ్వవాలు ప్రజలు ఎక్కువగా తరలివచ్చారని, బలిజ సంఘీయులకు అందరికీ ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గౌరవ అధ్యక్షులు శెట్టి వేంపగోపాల్, పత్రి సత్యనారాయణ, ఉపాధ్యక్షులు గూడూరు సంచీయరాయుడు, కోళాధికారి పెద్ద సుర్యాశారాయణ, తుమ్ముల నరసింహరెడ్డి, నవ కాంతు సాప్పోర్, అప్ప సత్యనారాయణ బాబు, కొండపేట వీరయ్య, మంగమ్మగారి ప్రసాదు, రామిశెట్టి శ్రీను, కనసెట్టి నాగిరెడ్డి, అంగం శివ రాయల్ జర్వలిష్ట్, బండి రామచంద్రుడు, జగదీష్, బాచుపల్లి రాటూల నరసింహ, కమిటీ సభ్యులు, ఇతరులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# నంచికించుారు వట్టణంలో కార్బోంటర్లు తిడిపిలో చేలక



నందికొట్టురు, మార్చి 26 (పీపుల్ మెటివేషన్):-

నందికొట్టుర్చు పట్టణం కు చెందిన కార్యాంటర్లు  
నంద్యాల పార్కమెంట్ ఇంచార్జ్ మాండ్ర శివానంద రెడ్డి,  
నందికొట్టుర్చు నియోజకవర్గ డిస్టిటిఫి ఎమ్మెల్స్ అశ్వర్థి గిత్త  
జయసూర్య ల సమక్షంలో జమీల్, అయ్యన్న ఆధుర్యంలో  
తెలుగుదేశం పార్టీలో చేరడం జరిగినది. ఈ సందర్భంగా  
వేఱు ఆచారి, బ్రహ్మయ్య, పోతులూరి అయ్య ఆచారి,  
వీసేపు, భాషులు, వెంకటేష్, రవి, వినోద్, శుభాన్, మల్లి,  
దానయ్య, ధనుంజయ్య, శాలు, జాఖర్ తదితరులు 20  
కుటుంబాలు తెలుగుదేశం పార్టీలో చేరడం జరిగినది. ఈ  
కార్యక్రమంలో మాండ్ర సురెంద్రనాథ్ రెడ్డి, పలుచాని  
మహాశ్వర్ రెడ్డి, సతీష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# వడదెబ్బ సోకి చిన్నారి మృతి

## రుద్రవరం, మార్కి 26 (పీపుల్స్ మొటివేషన్):-

మండల కేంద్రం రుద్రవరంలోని



# అప్పన్‌ డివిజన్ కమిటీ అధ్యక్షులుగా కోటేషన్



- హర్షం వ్యక్తం చేసిన గ్రామస్తులు

ದೇವನಕಾಂಡ, ಮಾರ್ಟಿ 26 (ಪೀಪುಲ್ ಮೊಟಿವೇಷನ್):-

మండల పరిధిలోని తెర్వేకల్ గ్రామానికి చెందిన వివేకానంద ఇంగ్లీష్ మీడియం స్కూల్ కరస్పాండెంట్ యు. కోటీష్ అపస్టోలిక్ అండ్రూప్రదేశ్ ప్రవేట్ స్కూల్స్ అసోసియేషన్ ) పత్రికాండ డివిజన్ కమిటీ అధ్యక్షులుగా ఎంపిక కావడం పట్ల ఆ గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ రాజును, జట్టు హైస్కూల్ ఎన్సిఎసి కమిటీ అధ్యక్షులు చిన్న వెంకప్ప, గ్రామ పెద్ద సత్యరాజ్, గ్రామస్తులు మంగళవారం హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీ వివేకానంద ఇంగ్లీష్ మీడియం పారశాలలో ఏర్పాటుచేసిన అభినందన సభలో పారశాల కరస్పాండెంట్ కోటీష్ కు పూలమాలతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పారశాల ఉపాధ్యాయ బృందం పాలొన్సారు.

# నేటి యువ రాజకీయ నాయకులే రేపటి దేశ భవిష్యత్

ದೇವನಕ್ಂಡ, ಮಾರ್ಚ್ 26 (ಪೀಪುಲ್ಸ್ ಮೊಟಿವೇಷನ್):-

# ଅରକୁ ମଂଜ୍ଜୁ ଅଭ୍ୟଳିଗ କିତ୍ତପାଲ ଗେତ୍ର ଘରକଣ୍ଠ



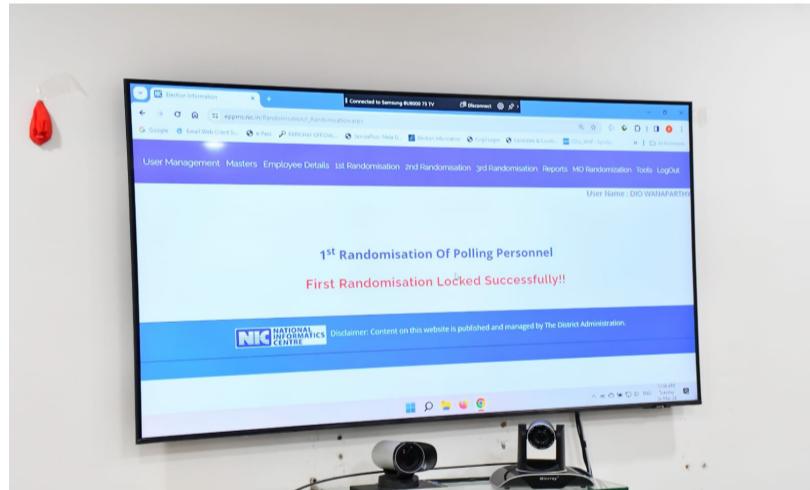
- హార్షం వ్యక్తం చేసేన ఎటుపాక మండల జిజ్ఞేస్తే త్రైపులు

ఎటపాక, మార్చి 26 (పీపుల్స్ మెటివేషన్):-

అరకు పార్లమెంటరీ ఎంపీ అభ్యర్తిగా బిజెపి అధిష్టానం మాజీ ఎంపీ కొత్తపల్లి గీతను ప్రకటించినందుకు ఎటుపాక మండల బీజేపీ ట్రేణలు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. మంగళవారం ఎటుపాక మండలం గస్పచరం గ్రామంలో బీజెపీ కార్బుకర్తల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మండల అధ్యక్షులు మోదుగు పెరమయ్యకిసాన్ మౌర్య రాష్ట్ర ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్ బోల్లా ప్రసాద్ లు మాటల్లాడుతూ ...బీజెపీ, తీడీపీ, జనసేన పార్టీల మహా కూటమి పొత్తులో భాగంగా అరకు పార్లమెంట్ అభ్యర్తిగా ఖరానెన గీత గతంలో 2014 ఎన్నికల్లో ఎంపీ అప్పలిగా

పోటీ చేసి నుమారు 92 వేల ఓట్లు మెజార్టీతో విజయం సాధించారు. 2018 సంవత్సరంలో జన జాగ్రత్తి పార్టీని ఏర్పాటు చేసి కొంతకాలం పార్టీని విజయపంతంగా నడిపించారు. ఆ తరువాత బీజేపీ పార్టీలో చేరి తాను స్థాపించిన పార్టీని 2019 సంవత్సరంలో బీజేపీ పార్టీ దేశ అభివృద్ధి కోసం ప్రవేశ పెదుతున్న పలు అభివృద్ధి సంక్షేమ వధకాలను గుర్తించి జన జాగ్రత్తి పార్టీని బీజేపీ అధినాయకుల సమక్షంలో బీజేపీలో విలీనం చేశారు. ఎంపిగా మరల పోటీ చేయనప్పబడికి నిత్యం పార్టీ కార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొంటూ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులుగా పార్టీకి సేవలు అందిస్తూ అధిష్టానం దృష్టిలో మంచి పేరు కలిగి ఉన్నారు. అంతే కాకుండా పార్లిమెంట్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని అన్ని పార్టీల నేతలతో మంచి సంబంధాలను కలిగి ఉన్నారని, ఏజన్సీలో అభివృద్ధి జరగాలంటే పేదల పక్షపాతి, సామాజిక, సమాజ, రాజకీయ అవగాహనతో పాటు, సేవా దృక్పథం ఉన్న బీజేపీ కూటమి అభ్యర్థి కొత్త పల్లి గీతను అత్యధిక ఓట్ల మెజార్టీతో గెలిపించుకోవాలని కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సి మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షులు చింతా దుర్గారావు, ఉపీసీ మోర్చా జిల్లా మహిళ ప్రధాన కార్యదర్శి గంధం జయమ్మ, ఎస్సి మోర్చా మండల అధ్యక్షులు ములకలపల్లి రామకృష్ణ, మండల సోషల్ మీడియా కన్సినర్ నలజాల శ్యాం ప్రసాద్, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి గుండెపూడి రమేష్, కిరణ్, ఆశోక్, ప్రశాంత్, రఘు, లక్ష్మీ, అరుణ్, చిట్టమ్మ, పుల్లమ్మ, బుజ్జి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పార్మింట్ ఎన్నికలు పక్కందీగా నిర్వహించేందుకు కృషి



- పోలింగ్ సిబ్బంధికి ఏప్రిల్ 1 నుండి 4 వరకు శెక్షణ కార్యక్రమం పూర్తి చేయాలి
  - ఎన్నికలు పారదర్శకంగా నిర్వహించేందుకు 148 మంచి మైక్రో అబ్జర్వర్ లను నియామకం
  - ఎన్నికల నిర్వహణకు రూటండ మైచెప్సన్ ద్వారా సిబ్బంధి కేటాయింపు
  - జిల్లా ఎన్నికల అధికారి జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ తగినాల్సెట్ పనిగు

వనపరి బ్యారో, మారి 26 (పీపుల్ మొటివేషన్):-

వనపరి జిల్లా పారమెంట్ ఎనీకల నిర్వహణకు పి.టీ.

ఎ.పి. ఓ.ల మొదటి దశ ర్యా%లో %డమైషన్ ప్రక్రియ  
విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తున్నట్టు వనపర్తి జిల్లా ఎన్నికల  
అధికారి వనపర్తి జిల్లా కలెక్టర్ తేజన్ నందలాల్ పవర్  
తెలిపారు. మంగళవారం వనపర్తి కలెక్టర్ లోని ఎన్. బ.  
సి. హాల్డ్ ర్యాండమై జేపన్ ప్రక్రియ నిర్వహించారు. ఈ  
సందర్భంగా వనపర్తి జిల్లా ఎన్నికల అధికారి వనపర్తి జిల్లా  
కలెక్టర్ తేజన్ నందలాల్ పవర్ ప్రసంగిస్తూ జిల్లాలో 556  
పోలింగ్ కేంద్రాలు( అగిజ్సలరి పోలింగ్ స్టేషన్లతో కలిపి)  
ఉన్నాయని చెప్పారు. జిల్లాలో ఎన్నికలు ప్రశాంతంగా  
పక్కందిగా నిర్వహించేందుకు ఒక్క పోలింగ్  
కేంద్రాలలోని ఒక ట్రైసిడింగ్ అధికారి. ఒక సహాయక  
ట్రైసిడింగ్ అధికారితో పాటు ఇద్దరు ఓ.పి. ఓ.ల ను  
కేటాయించామని అన్నారు. ఎన్నికల కమిషన్  
మార్గదర్శకాల ప్రకారం 45% శాతం అదనపు సిబ్బందితో  
కుటుంబాల్లి 715 నుండి టీఎస్ఎం లిఫ్టార్సులు 786

# విశ్వాస జూలీస్ బెక్క మరణం

విషయాల పేరుల లిస్టు 26 (మొత్తం 75)

విశాఖపట్నం లోని ఇందిరా గాంధీ జంతు ప్రదర్శనశాల బెకన్ అనే మగ జిరాచీ నిన్న అర్థరాత్రి మృత్యు చెందింది. దాని వయసు 12.5 సంవత్సరాలు. దీంతో జూ లో విషాదం నెలకొంది. గతంలో పులి, సింహం తో సహ వరుసగా పలు వన్య మృగాలు మృతిచెందడంతో వనసమ్మగ ప్రేమికుల లో కొంత అందోళన నెలకొంది. అయితే అప్పన్నీ అనారోగ్యంతో మృతి చెందాయని, ఎవరు అందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని జూ అధికారులు చెప్పడం, ఇటీవల కాలంలో మరణాలు లేకపోవడంతో కొంత ఊపిరి పీల్చుకున్న జూ అధికారులు తాజాగా బెకన్ మరణంతో కొంత అందోళనకు గుర్తుయారు. అర్థరాత్రి మరణించిన బెకన్?ని 2013లో మలేషియాలోని నెగలు నుంచి వైశ్య జాక్ తీసుకొచ్చారు. అప్పటినుంచి విశాఖ జూ లో ప్రధాన అకర్షణగా బెకన్ మారింది. వైశ్య

జూకు, సందర్భకులకు జిరాఫీ బెకన్ ఒక ముఖ్యమైన ఆకర్షణియమైన జంతువు. దాని మరణం విశాఖ జంతు కుటుంబంలో తీరని లోటును మిగిలింద కూచరేటర్ డా. నందనీ సలారియా తెలిపారు సాధారణంగా, చాలా భారతీయ జంతు ప్రదర్శనశాలల జిరాఫీ సగటు జీవిత కాలం 15-17 సంవత్సరాల ఉంటుంది.బెకన్ మరణం పై విశాఖ జూ వెటర్సు అనిస్టిట్యూట్ ఇచ్చిన పోస్ట్ మార్ట్ నివేదిక ప్రకార కార్దియో-ఫల్సనరీ ఫెయిల్యూర్ కారణంగా జిరాఫీ మృతచెందినట్టు తెలిపారు. గత ఒక సంవత్సర కాలం నుండి జిరాఫీకి చికిత్స అందిస్తున్నామని, జిరాఫీకి మెరుగై చికిత్స అందించేందుకు అన్ని ప్రయత్నాలు చేశామన్నారు క్రమ పద్ధతిలో రోగ నిర్ధారణ పరీక్షలు, నిర్దిష్ట చికిత్స సంబంధిత రంగంలోనీ నివుణులతో ఎవ్వబింబింపు సంప్రదింపులు, సూచనలు తీసుకున్నామని తెలిపారు జిరాఫీ అరోగ్య స్తోత్రమైన నివేదికలను సకాలంల్

ఉన్నతాధికారులకు కూడా పంపించి ఈ విషయంలో వారి సూచనలు తీసుకోవడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. జిరాఫీకి మెరుగైన పైడ్యూం అందించేందుకు జూ వెటర్స్‌లో డాఫ్టర్స్‌తో పాటు ఇతర సీనియర్ వెటర్స్‌లో నిపుణులను కూడా విశాఖపట్టం పారుకు తీసుకువచ్చామని తెలిపారు. జిరాఫీ చికిత్స కోసం చాలా మంది జాతీయ, అంతర్జాతీయ నిపుణులను టైట్ లైఫ్ వెటర్స్‌లో వైద్యులను కూడా సంప్రదించామని, ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి అన్ని ప్రయత్నాలు చేసినప్పటికీ, గత రెండు నెలల నుంచి జిరాఫీ శారీరక స్థితి క్లించడం వలన మృతి చెందిందన్నారు. కోల్? కత్తలోని అలీపూర్ జూ నుంచి విశాఖపట్టం జంతు ప్రదర్శనశాలకు త్వరలో రెండు జిరాఫీలను తీసుకువస్తామని, దీని కోసం %జూ% కు ప్రతిపాదనలు సమర్పించామని, త్వరలో అనుమతి పొందే ఏర్పడు.

# దీపావళి రీజున ఇంట్లో ఈ 5 మొక్కలను నాటండి..



పొందూ మతంలో దీపావళి పండుగకు ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఈ రోజున లక్ష్మీదేవితో పాటు గడచేపడిని పూజించే సంప్రదాయం ఉంది. లక్ష్మీ దేవికి స్వాగతం చెబుతూ దీపావళి పండగను జరుపుకోవడానికి ఇప్పటికే ముమ్మరంగా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో వాస్తు శాస్త్రంలో కొన్ని నియమాలు పేర్కొన్నారు. వీటిని పాటించడం ద్వారా లక్ష్మీ దేవి అనుగ్రహస్తి పొందవచ్చు. వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం దీపావళికి ముందు లేదా దీపావళి రోజున కొన్ని ప్రత్యేక మొక్కలను ఇంట్లో నాటవచ్చు. వీటిని ఇంట్లో పెట్టుకుంటే మహాలక్ష్మీ అనుగ్రహం లభిస్తుంది. దీనితో పాటు సిరి సంపదలు, సానుకూల శక్తి పెరుగుదల ఉంటుంది. దీపావళి రోజున పుభుప్రదంగా ఉండాలంపే ఏము మొక్కలు నాటులో తెలుసుకుండా... లక్ష్మీ ప్లాంట్స్: దీపావళి సందర్భంగా ఇంట్లో లక్ష్మీ ప్లాంట్ ను పెంచుకోవచ్చు. ఇంట్లో ఈ మొక్కను నాటడం వల్ల అడ్యష్టం వస్తుంది. అంతేకాదు ప్రతి రంగంలో విజయం సొంతం అవుతుంది. చేపట్టిన పనుల్లో ఆటంకాలు ఏర్పడితే తిరిగి ప్రారంభమవుతాయి. ఈ మొక్కను ఆగ్నీయ దిశలో ఉంచడం పుభుప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది. తులసి మొక్క: కాంతిక మాసంలో తులసి మొక్క అత్యంత పవిత్రమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. దీపావళి రోజున దీనిని నాటితే చాలా రెట్లు ఎక్కువ ఘరలు వస్తాయి. ఇంట్లో పెట్టుకోవడం వలన పాటిటివ్ ఎనస్టీ వేగంగా పెరుగుతుంది. దీనితో పాటు లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహంతో ప్రతి రంగంలో విజయాలు, సంపదలు పెరుగుతాయి. శంఖం పుప్పు: దీపావళి సందర్భంగా ఇంట్లో అపరాజిత లేదా శంఖం పుప్పు మొక్కను నాటవచ్చు. వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం ఈ మొక్కను ఇంట్లో నాటడం ద్వారా లక్ష్మీదేవి చాలా సంతోషంగా ఉంటుంది. సిరి సంపదలు కలుగుతాయి. వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం తూర్పు, ఉత్తరం, ఈశాస్త్ర దిశలో అపరాజిత మొక్కను నాటడం పుభుప్రదం. అంతేకాదు ప్రధాన ద్వారానికి కుడి పైపున ఉంచడం కూడా పుభుప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది. జాడే మొక్క: వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం దీపావళి రోజున సంపద, శ్రేయస్సు, అనందాన్ని ఇచ్చే ఈ మొక్కను నాటడం చాలా పుభుప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇంట్లోనే కాకుండా ఆఫీసులో కూడా జాడే మొక్కను పెంచుకోవడం పుభుప్రదం. దీనివల్ల వ్యాపారంలో వృద్ధితోపాటు ఆర్థిక లాభం కూడా ఉంటుంది. మీరు దీన్ని మీ ఇంటిలోని తూర్పు దిశలో ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

# వివాహం జావ్యం ఈ గ్రహణ ప్రభావం కావొచ్చు..

వేద జ్యోతిషశాస్త్రంలో నవ గ్రహశ్లో రాహువు ఒకది. ఈ రాహు గ్రహం వివాహంతో సప్త జీవితంలోని వివిధ అంశాలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. ముఖ్యంగా ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో పెళ్లి అనేది ఒక ముఖ్యమైన మలుపు.. ఈ వైవాహిక జీవితం పుభూ అపుభూలను రాహువు నిర్ణయిస్తుంది. రాహువు ప్రభావంతో వైవాహిక జీవితానికి అపుభూకరమైనదిగా పరిగిణించబడుతుంది. జ్యోతిష్యశాస్త్రంలో రాహు ప్రయాణం గురించి అవగాహన కోసం నిపుణులైన జ్యోతిష్ముడి సలహాలను తీసుకోవాలి. రాహువు ప్రభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడం: వేద జ్యోతిషశాస్త్రంలో నవగ్రహాలు అని పిలువబడే తొప్పియిది గ్రహశ్లో రాహువు ఒకది. తరచుగా కోరికలు, భౌతికవాదం, జీవితంలోని అనుసారణ అంశాలతో ముడిపడి ఉంటుంది. వివాహం విషయంలో జాతకంలో రాహువు స్థానం మీ సంబంధాన్ని, వివాహ అవకాశాలను గడణియంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. అపుభూ రాశులు: వివాహం ఆలస్యం: రాహువు చేసే అపుభూ కార్యాల్యోలో ప్రధానమైనది వివాహం ఆలస్యం. రాహువు వివాహానికి సంబంధించిన విదవ ఇంటిని ప్రభావితం చేస్తే.. ఆ వ్యక్తులు భాగస్వామిని కనుగొనడంలో అడ్డంకులు, జాప్యాన్ని ఎదుర్కొంటారు. సాంప్రదాయేతర వివాహాలు: రాహువు ప్రభావం కులాంతర లేదా అంతరం మత సంబంధాల వంటి సాంప్రదాయేతర, అన్యేశ వివాహాలకు దారి తీస్తుంది. కొన్ని సంస్కృతులలో రాహువు అపుభూకరమైనదిగా పరిగణిస్తారు. వైవాహిక అసముచ్ఛి: ఎవరి జాతకంలో రాహువు కొన్ని స్థానాల్లో ఉండటం వల్ల వైవాహిక వైరుఫ్యాలు, విభేదాలు, అస్తీర్థం, సంబంధంలో అపనమ్మకం ఏర్పడవచ్చు. అవిశాసం: కొన్ని సందర్భాల్లో రాహువు శక్తి.. వ్యక్తులు వివాహ బంధంలో అవిశాసం లేదా రహస్య ప్రవర్తనకు గురి చేస్తుంది. భార్యాభర్తల సంబంధాన్ని దెబ్బుతీస్తుంది. వివాహంలో అపుభూ రాహువు కారణాలు: వివాహంపై రాహువు అపుభూ ప్రభావానికి అనేక అంశాలు దోహదం చేస్తాయి. కుజాడు లేదా శని వంటి గ్రహశ్లతో కలయిక, నిర్దిష్ట గ్రహశ్లలో రాహు ప్రయాణం, గత చర్యల నుండి కర్మ ప్రభావాలు, రాహువుతో కూడిన కాల సర్వ దోషం లేదా గ్రహాల దోషం వంటి దోషాలు. కుభుపదం కోసం చేయాల్చిన పరిపోరాలు.. ఎవరి వివాహంలోనే రాహువు పొత్ర గురించి లోతైన అవగాహన పొందడానికి.. నిపుణులైన జ్యోతిష్ముడిని సంప్రదించడం మంచిది. రాహువు ఏర్పరచే సవాళ్లను పరిష్కరించడానికి సరైన దిక్కినేర్చశం, పరిష్కారాలను అందించగలరు.



# ଅଂଦିଯା ବୁକ୍ ଇତର୍ଥୁଲ୍ଲୀ କେବେ..?

సాదరణంగా ప్రతి మనిషి జీవితంలో బాల్యం ఎంతో ముఖ్యమైనది. ఎందుకంటే బాల్యంలో స్నేహితులతో ఆడుకోవడం.. అమృతాన్మల దగ్గర గారాబంగా ఉండడం చేస్తూ ఉంటారు చిన్న పిల్లలు. ఇక మనం కూడా బాల్యంలో ఇదే చేసి ఉంటాం. అందుకే బాల్యం అనేది ఎన్నో మధురాసుభూతుల సమేళనంగా కూడా మిగిలిపోతూ ఉంటుంది. మన బాల్యంలో చేసిన చిన్న చిన్న తుంటి పసులు.. స్నేహితులతో చేసిన అల్లరి అని ఇక జీవితాంతం గుర్తుదిపోతూ ఉంటాయి అని చెప్పాలి. అందుకే ప్రతి ఒక్క మనిషికి కూడా బాల్యం అనేది ఎంతో ముఖ్యం. అయితే మీరు మీ బాల్యంలో ఏం చేశారు అంటే స్నేహితులతో ఆడుకోవడం అమ్మ నాస్తిలకు చిరాకు వచ్చేలా అల్లరి చేయడం.. ఇలా చాలానే చేసాం అని చెప్పు ఉంటారు. కానీ నేటి రోజుల్లో పిల్లలను రేపు పెడ్దయ్యాక ఏం చేశారు అని అదిగితే మాత్రం.. ఆ రికార్డు బద్దలు కొట్టాం.. ఈ రికార్డు బద్దలు కొట్టాం అని చెబుతూ ఉంటారు. ఎందుకంటే నేటి రోజుల్లో పిల్లలు కాదు. చిచ్చర పిదుగుల్లా ఉన్నారు. అప్పుడప్పుడే బిడిబుడి అడుగులు వేస్తున్న పయసులో కూడా ఏకంగా రికార్డులు కొల్పిందుతూ ఉండడం గమనార్థం. మొన్నటికి మొన్న ఒక ఆరు నెలల చిన్నారి ఇలా ఒక రికార్డు బద్దలు కొట్టగా ఇప్పుడు రెండేళ్ళ చిన్నారి

A color photograph of a young Indian child, likely a girl, standing with her hands on her hips. She has dark, curly hair and a small bindi on her forehead. She is wearing a white short-sleeved shirt with a green and blue patterned collar featuring three circular motifs. The background is plain and light-colored.

జండియా బుక్ అఫ్ రికార్డ్ లో నా పేరు సమాచు  
చేసుకుంది. పైపరాబాద్ మొత్తి సగర్ పార్థ సారథి  
సగర్ కు చెందిన సినీ కాపూల్ మ్యూషు డిజైనర్ శ్రీను, లక్ష్మి  
నాగ సంతోషి దంపతుల కుమార్తె ధన్యితా శ్రీ సాయి.  
చిన్నారి వయసు రెండేళ్లు. ప్రస్తుతం సర్వరీ  
చదువుతుంది. అయితే దేశంలోని రాష్ట్రాలు వాటి

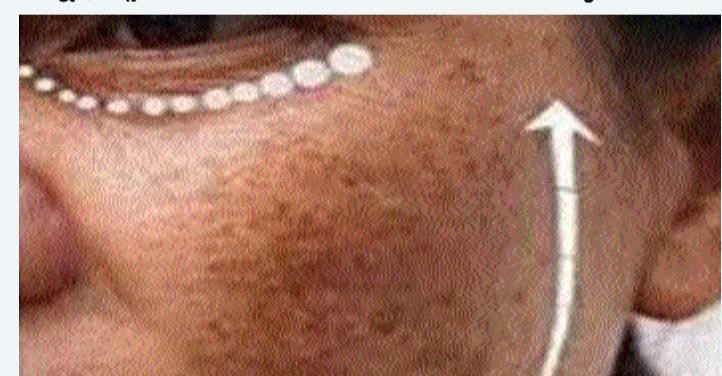
## జుట్టు రాలడాన్ని తక్కుణమే అవేసి పూర్వీంచు..?

జాట్లు రాలడాన్ని నిరోధించడానికి కొబ్బరి పాల రెమిడీ చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరి పాలతో పౌయిర్ మసాజ్ ఇంకా పొంపూ తర్వాత కొబ్బరి పాలను జాట్లుకు అపై చేయడం వల్ల జాట్లు రాలడం ఈజీగా అగిపోతుంది. మనం కొబ్బరి పాలను సాధారణంగా ఆహారంలో ఉపయోగిస్తాం. ఈ కొబ్బరి పాలు సహజమైన మాయశ్రుతీజెంక్. బలహీనమైన జాట్లుకు అవసరమైన పోషణను అందించడానికి కొబ్బరి పాలను ఉపయోగిస్తే చాలా మంచిది. పొడిబారదం, చివర్లు చీలిపోడం, చుండు సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు కూడా కొబ్బరి పాలు చాలా బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఇక మన జాట్లుకు కొబ్బరి పాలను ఎలా ఉపయోగించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం. మీ జాట్లు కసుక వేగంగా రాలిపోతుంటే, కొబ్బరి పాలతో కొంచెం కర్మార్నాన్ని కలిపి దాన్ని పేస్తే లా చేయంది. ఈ కొబ్బరి పాలు, కర్మార్నం పేస్తే ను పౌయిర్ ఆయుర్ లాగా తలకు బాగా పట్టించండి. దాన్ని జాట్లు మూలాలకు అపై చేసిన తర్వాత, కానేపు మనసాజ్ చేయంది. 1 నుండి 2 గంటల తర్వాత తేలికపాటి ఇంకా నాణ్యమైన పొంపూతో తలస్నానం చేయంది. మీ జాట్లు బాగా పొడిగా ఉంటే, పొంపూతో తలస్నానం చేసిన తర్వాత కండిషనర్కు బధులగు కొబ్బరి పాలను జాట్లుకు అపై చేయంది. ఆ జాట్లు పొడిగా మారినప్పుడు జాట్లు రాలే సమస్య వస్తుంది. మీరు పొంపూతో తలస్నానం చేసిన తర్వాత కొబ్బరి పాలను అపై చేయడం వల్ల జాట్లుకు పొడిబారకుండా  $\% \text{ } \text{ } \text{ } \%$  మెరుపు పుంజాకుంటుంది. ఈ కొబ్బరి పాలను మీ జాట్లుకు కలీసం వారానికి రెండు సార్లు రాయంది. కొబ్బరి పాలను మీ జాట్లుకు పట్టించి తేలికగా కానేపు మసాజ్ చేయంది. కొబ్బరి పాలను మీ జాట్లుకు పట్టించి తేలికగా కానేపు మసాజ్ చేయంది. 1 గంట సేపు అలాగే ఉంచండి. ఆ తరువాత పొంపూ చేయటం మంచిది. ఇక నెరిసిన జాట్లు సమస్యకు కూడా కొబ్బరి పాలు అపై చేయడం వల్ల చాలా మేలు జరుగుతుంది. కొబ్బరి పాలను కొబ్బరి నూనెతో కలిపి జాట్లుకు బాగా పట్టించాలి. ఉదయం పూట తలస్నానం చేసే ముందు కొబ్బరి నూనె, కొబ్బరి పాలు మిక్క చేసి మీ జాట్లుకు అపై చేసి కానేపు అలాగే ఉంచి ఆ తర్వాత కడిగేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జాట్లు నెరవడం ఈజీగా అగిపోతుంది.



**మంగు మచ్చలను  
పోగిట్టుదానికి జాజికాయ..!**

సాధారణంగా మొటీమలతో వచ్చిన మచ్చలు అయితే వారం పది రోజుల్లోగా క్రమంగా తగ్గమిథం పడతాయి. కానీ మంగు మచ్చలుగా మాత్రం ఎటువంటి క్రీములు వాడినా, ఎంతటి చికిత్స చేసుకున్న అవి అనులు పదలవు. అంతేకాక అవి ఒకబోట మొదలయ్యె మొత్తం ముఖమంతా వ్యాపించి, మొళ్లాన్ని అందవిహానంగా తయారు చేస్తాయి. అటువంటి వారి కోసం జాజికాయతో చేసే చిట్టు చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి జాజికాయతో ఎలా ఉపయోగించాలో, మంగు మచ్చలను ఎలా తరిమి కొట్టాలో మనము తెలుసుకుండాం పడదండి.. సాధారణంగా మంగు మచ్చలు ముఖంపై సూర్యరథ్య పడడంతో, అలర్పి వచ్చి మంగు మచ్చలు వస్తాయి మరియు హరోన్సల్ ఇన్ బాలన్న పల్ల కూడా ఇవి రావడానికి అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కావున ముందు నుంచే సున్నితమైన చర్చ కలవారు సూర్యరథ్యలోకి అంటే ఎండలోకి వెళ్లేటప్పుడు సన్ స్ట్రో రాసుకోవడం, స్నార్ష్ కట్టుకోవడం లేదా గొడుగు క్యారీ చేయడం వంటివి చేయడం ఉత్సమం. మరియు హరోన్సల్ ఇన్ బాలన్న తో మంగు మచ్చలు వచ్చేటట్లు అయితే హరోన్సల్ ని సెట్ చేసుకోవడం కూడా మన బాధ్యతే. ఈ చిట్టు కోసం మందుగా మంగు మచ్చలను పోగొట్టుకోవాలంటే ముఖంపై ఎటువంటి భూక్షించి లేకుండా రోజుకు రెండు నుంచి మూడుసార్లు మొహం బాగా కడుక్కోవాలి. ఆ తరువాత ఒక జాజికాయ తీసుకొని, అరగుఱాయిపై తేనె వేసి జాజికాయను అరగదీయాలి. ఇలా అరగదీస్తున్నప్పుడే దానికి తోడుగా ఒకొక్క చుక్క రోచ్ వాటర్ వేస్తూ అరగదీసి, మంగు మచ్చలపై రాయాలి. ఇలా దానిని అరగంటనేపు ఆరనిచ్చిన తర్వాత గోరు వెచ్చని నీటితో మెల్లగా రుద్దుతూ పుట్టం చేసుకుంటే సరిపోతుంది. మరియు అయిల్ ట్రీగా ఉన్న మాయిశ్రైజర్ కాటీ, సన్ స్ట్రోన్ కానీ రాయడం చాలా ఉత్సమం. ఇలా మీరు కూడా ఇటువంటి సమస్యలో బాధపడుతూ ఉంటే వెంటనే జాజికాయను తెచ్చి ఇలా చేసి చూడండి. మరియు వీటితో పాటు చర్చం దీప్మాద్దీ గురుకాకుండా తగినంత నీరు తీసుకోవడం, నీలి శాతం అధికంగా ఉన్న ప్రాత్ మరియు కూరగాయిలు తెసడం కూడా చాలా ముఖ్యం.



పెదవులపై నలుపుదన్నాన్ని కొనితెచ్చే అలవాట్లు ఇవే..!

సాధారణంగా కొంతమందికి పెదవులు పుట్టుకళ్ళేని  
నలుపూగా ఉంటాయి.కానీ కొంతమందికి మాత్రం  
ఉన్నపుడు భల్టే లేతగా,గులాబీ రంగులో ఉంటాయి.  
కానీ క్రమంగా వారు పెదవులను వారి అలవాట్లతోనే  
నలుపుకి మార్పుకుంటూ ఉంటారు.తరువాత ఆ  
నలుగుతసం పోగొట్టుకోలేక ఎన్నో రకాల బ్యాటీ  
ప్రిండక్కు వాడిన ఫలితం లేక తెగ ఇబ్బంది పదుతూ  
ఉంటారు.ఆనలు లేత గులాబీ రంగులో ఉన్న పెదాలన  
నలుపు రంగులోకి మార్చే అలవాట్లు ఏంటో మనము  
తెలుసుకుందామా..అధిక మెలనిన్  
ఉత్సుక్కి..సాధారణంగా మన శరీర రంగు మెల్లనిన్  
ఉత్సుక్కిపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది.అలాంటి మెలనిన్  
ఉత్సుక్కిని పెంచే ఆహారపు అలవాట్లు కూడా పెదవులు  
నల్గా అవ్వడానికి కారణమని చర్చ నిపుణులు  
చెబుతున్నారు.కావున విచిటిన్ సి అధికంగా కల  
ఆహారాలు తినడంతో పెదవులను ఎవర్గా  
మార్చుకోవచ్చు. అధిక టీ,కాఫీలను త్రాగటం.. రోజూ  
అధికంగా టీలు,కాఫీలు త్రాగే వారి పెదవులు కూడా

చాలా నల్గూ మారుతాయి. అందులో ఉన్న అధిక తెఫ్ఫె  
పెదవులను నల్గూ మార్చేందుకు దోహడపడతాయి.  
కావున వీలైనంతపరకు కాఫీ, టీలకు దూరంగా ఉండవట  
అలవాటు చేసుకోవాలి. ధూమపానం.. ధూమపానం,  
మధ్యపానం పంచి చెడు అలవాట్లు గల వారికి కూడా  
పెదవులు నల్గూ మారుతా ఉంటాయి. అందులోబీడి,  
సిగరెట్లు ఉన్న పొగాకు వల్ల నల్గూ వీలైనంత త్వరగా  
వీటి నుంచి బుయటపడడం చాలా ఉత్సమం. అందంగా  
ఉండాలని అదే పనిగా రకరకాల కెమికల్ ప్రాడక్టు)  
వాడుతూ పదే పదే వాచిని తాకుతూ ఉండటం  
వల్ల, వారి పెదవులు మరింత అందంగా మారకపోగా,  
పెదవులు నల్గూ మారే అవకాశం ఎక్కుపగా  
ఉంటుంది. కావున అధిక తేరింగీ కూడా చాలా  
సమస్యలను తెచ్చిపెడుతుంది. లోపల ఉన్న వ్యాధులు..  
మన శరీరంలో ఉన్న కొన్ని రకాల వ్యాధులను పెదవు  
ఇష్టైక్క చేస్తాయని చర్చ నిపుణులు చెబుతున్నారు.  
శరీరంలో అడ్రెసిన్ గ్రంథి సమస్యలు, మెలస్ట్రు  
సమస్యలు, విటమిన్ లోపాల వల్ల కూడా పెదవులు

# សំណង់ជុំការដឹកជញ្ជូន របៀប លាងស្តី!

వలికాలంలో మొదలయిందంపే చాలు ఎన్నో రకాల రోగాలు గడవ దగ్గర కాచుకొని ఉంటాయానడంలో ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు.మరీ ముఖ్యంగా బ్యాక్టీరియల్ పురియు ఫంగల్ ఇన్సెక్షన్ లు ఎక్కువగా ఉంటాయి.వాటి నుండి మన శరీరాన్ని పోలీసుల్లు రక్కించే రోగినిరోధక శక్తి వ్యవస్థ బలంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం.అటువంటి రోగినిరోధక శక్తికి బూస్టర్ లాగా పని చేసే కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలతో తయారుచేసిన హల్వా చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుండని ఆహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.అంతే కాక వలికాలంలో జీర్జు శక్తి కూడా మందంగా ఉండి.ఈ హల్వా తినడంతో జీర్జు వ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది.అటువంటి హల్వాకు కావాల్చిన పదార్థాలేంటో, అది ఎలా తయారుచేసుకోవాలో తెలుసుకుండాం పడండి.. ఈ హల్వాకు కావాల్చిన పదార్థాలు చాలా తక్కుపు.కానీ ఘితం మాత్రం చాలా గొప్పగా ఉంటుంది.విటీలో ముఖ్యంగా అల్లం 100గ్రామ్సు, వెల్లం అర్కేజి, ఇలాచి 5 తీసుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక మందం పాటి బాండి తీసుకుని, స్వవ్ మీద పెట్టి బెల్లం, గ్లాన్ నీళ్ళు వేసి బాగా పాకం పచ్చేలా చేసుకోవాలి.కొంచెం తీగ పాకం పసుపుశుచ్చే 100 గ్రామ్సు అల్లంని తురిపి, అందులో వేసి బాగా ఉడికించాలి.అది బాగా దగ్గర పడుతూనుపుడే ఇలాచి పొడరి వేసి పక్కన

పెట్టుకోవాలి. ఇది బాగా చల్లారిన తర్వాత ఒక గాజు  
గ్రాసులు నిల్వ ఉంటుకుంటే ఎన్ని రోజులైనా నిల్వ  
ఉంటుంది. ఈ హల్వా ముక్కలను రోజు ఉదయాన్నే  
తీసుకోవాలి. వీటిని తీసుకునేటప్పుడు కొంచెం తులసి  
నీళ్లు వేసి తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. దీనివల్ల కూడా  
రోగినిరోధక శక్తి బిలపడుతుంది. బెల్లం మధుమేహానికి  
గురిచేస్తుంది అనుషులొవారు బెల్లం ఫ్లైన్ లో పటిక  
బెల్లం కానీ, తాటి బెల్లం వాడడం ఉత్తమం.



# జన్మతీ లెక్కలేనన్న ప్రయోజనాలు?

మనకు పాల నుంచి తయారయ్యే రువికరమైన  
 పదార్థాల్లో జస్తు కూడా ఒకటి. జస్తు రుచి గురించి  
 ప్రత్యేకంగా చెప్పవలసిన అవసరం లేదు. దీనిని  
 అందరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు.ఆవు లేదా గేదె  
 దూడలను జన్మించినప్పుడు వచ్చే పాలతో ఈ జస్తును  
 తయారు చేస్తారు. బెల్లం లేదా పంచదార, యాలకుల  
 పొడి ఇంకా మిరియాల పొడి వేసి తఱ జస్తును  
 తయారు చేస్తూ ఉంటారు. జస్తును తీసుకోవడం వల్ల  
 మనం రుచితో పాటు సంహర్షణ అరోగ్యాన్ని కూడా  
 పొందవచ్చు. జస్తులో కూడా దాదాపు పాలతో ఉన్డే  
 పోషకాలు అన్ని ఉంటాయి. జస్తును తీసుకోవడం వల్ల  
 మన శరీరానికి కావల్సించ క్యాల్చియం ఇంకా  
 విధిమిన్ డి లభిస్తుంది. అందువల్ల ఎముకలు,  
 దంతాలు ధృదంగా, అరోగ్యంగా మారతాయి. ఇంకా  
 కీళ్ల నొప్పులు కూడా తగ్గతాయి. జస్తును తీసుకోవడం  
 వల్ల జీర్ణశక్తి ఖాగా మెరుగుపడుతుంది. అలాగే  
 మలబడికం సమస్య కూడా రజగ్గా

తగ్గుతుంది. జాన్సులో ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది.  
 జాన్సును తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం బాగా  
 మెరుగుపడుతుంది. మన శరీరం బిలంగా  
 తయారుచుంది. ఇంకా రోగినిభక్తి కూడా  
 పెరుగుతుంది. అలాగే ఇన్వైక్షణ్ణ మన దరి చేరకుండా  
 ఉంటాయి. మన శరీరానికి తక్షణ శక్తిని  
 అందించడంలో జాన్సు బాగా సహాయపడుతుంది.  
 దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మనం రోజంతా చాలా  
 ఉత్సాహంగా పని చేసుకోవచ్చు. అలాగే నీరసం,  
 బలపీసత వంచి మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి.  
 జాన్సును తీసుకోవడం వల్ల చర్చ ఆరోగ్యం కూడా బాగా  
 మెరుగుపడుతుంది. అలాగే వృద్ధావ్యాధి చాయలు మన  
 దరి చేరకుండా ఉంటాయి. ఇంకా మన చర్చం  
 పొడిబారకుండా అందంగా ఉంటుంది. ఈ విధంగా  
 జాన్సు మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని  
 ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఈ  
 మధ్యాతలంలో పొప్పల్లో కూడా జాన్సు పొడి లభిస్తుంది.



కళ్ళ చెసిన జున్ను పాడిన మార్గట లు అమృతున్నారు.  
అయితే ఇలా కళ్ళ జున్ను పొడితో జున్ను తయారు చేసి  
తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు కలగకపోగా  
మనం అనారోగ్య నిష్పత్తిల బారిన పడాల్చి వస్తుందని  
ఆరోగ్య నిపుణులు చౌచ్ఛరిస్తున్నారు.

# నడవడం కంటే పరిగెత్తటం మంచిదా?

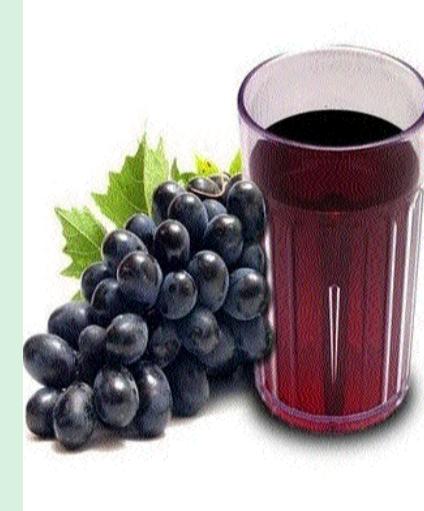
A photograph showing two silhouettes of people against a background of a cloudy sky. On the left, a person is walking towards the right. On the right, another person is running towards the left. The silhouettes are dark against the lighter sky.

నేటి కాలంలో చాలా మంది బరువుసమస్తాలో  
బాధపడుతున్నారు. చిన్నాల్ని పెద్ద అనే వేడా లేకుండా అధిక కొలెస్ట్రాల్ తో ఇఖ్యందులకు గురవుతున్నారు. ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఈ సమస్య అధికంగా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో బిరువు తగ్గడానికి కొన్ని ప్రత్యేక మెడిసిన్స్,  
ఆయుర్వేద మందులు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. కానీ ఇవి సైడ్ ఏఫెక్ట్స్ వస్తున్నాయి. దీంతో అవసరమైన మెడిసిన్స్ కొన్ని తీసుకుంటూ పర్సనల్ గా కొన్ని రకాల వ్యాయామం చేయడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చ అని కొండరు పరిశోధకులు తెల్చారు. ప్రతిరోజు ఇలా చేయడం వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గుతాని అమెరికాకు చెందిన పరిశోధన సంస్థ నిర్వహించిన అధ్యయనం వెల్లిస్టోంది. మహిళల్లో బిరువు అధికంగా పెరగడం వల్ల అనేక డిర్క్షకాలిక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అమెరికా పరిశోధన సంస్థ తెలిపిన ప్రకారం బిరువు అధికంగా ఉన్న వారిలో గర్వాశయం, రొమ్ము, పేగు క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశం ఉండని తెలిపారు. అలాగే గుండె సమస్యలు కూడా త్వరగా సంక్రమించే ప్రమాదం ఉంది. ఇటువంటి ప్రమాదాల నుంచి తప్పించుకునేడుకు మెడిసిన్స్ మాత్రమే కాకుండా ప్రతిరోజు ఇలాంటి వ్యాయామం చేయాలని అంటున్నారు. సాధారణంగా బిరువు తగ్గడానికి ప్రతి ఒక్కరూ వాకింగ్ చేస్తున్నారు. అయితే వాకింగ్ చేయడం వల్ల శారీరక శక్మ తక్కువగానే ఉంటుంది. దీంతో అధిక కేలరీలు కరుగవు. ఇదే సమయంలో నడవడం కంటే పరుగితడం వల్ల ఎక్కువ కేలరీలు తగ్గించేంచుకునే అవకాశం ఉంటుంది. నడవడం కంటే పరుగితిన వారిలో గుండె, ఊపిరితిత్తుల అరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.  
శరీరంలోని కాల్చియం స్టాయిలు తగ్గి ఎముకలు గల్టైపడతాయి. ఎముకల జాయింట్లను కూడా సంరక్షిస్తుంది. నడిచే వారిలో కంటే పరుగితిన వారిలో చర్చ సమస్యలు కూడా దరిచేరవు. వీరిలో బోప్కాలు సమధిగా సరఫరా అవుతాయి. వ్యాధాలు త్వరగా బయటకు పోతాయి. రన్స్‌నుంగ్ చేయడం వల్ల శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు కదులుతాయి. దీంతో రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. చాలా మందిలో ఆట్మియోపోనోసిన ముప్పు కనిపిస్తుంది. కానీ పరుగితిన వారిలో ఈ సమస్య పరిష్వారం అవుతుంది. అందువల్ల నడవడం కంటే పరుగితిన వారిలో దీర్క్షాలిక సమస్యలు కూడా ఉండవని అమెరికా పరిశోధకులు తెల్చారు.



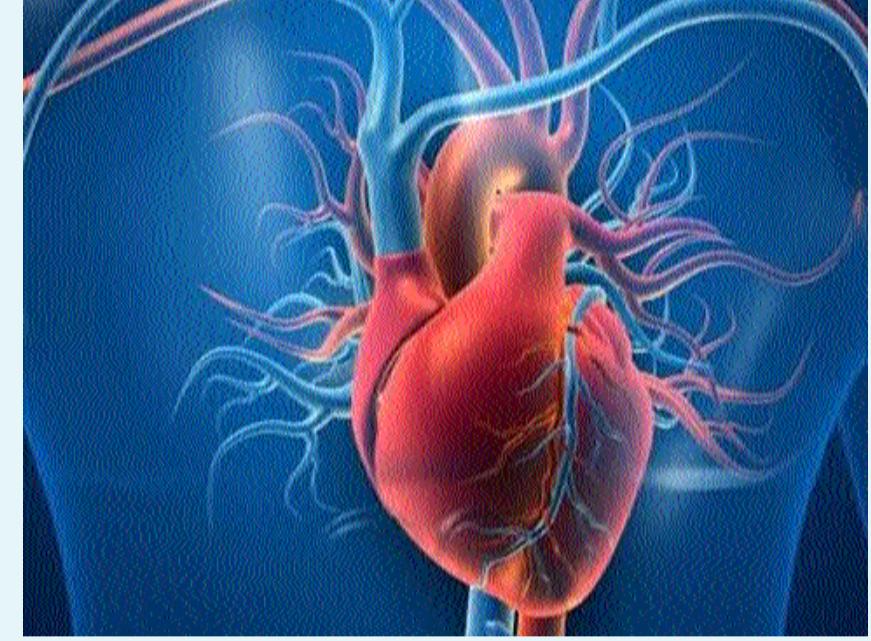
# కొవ్వును కలిగించే ద్రాక్ష రసం..

పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు భారీగా  
పేరుకుపోయిందా..? మీ శరీర  
ఆకృతిని మీరే అడ్డంలో  
చూసుకోలేకపోతున్నారా..? బట్టి  
ఛ్యాట్ ను కరిగించుకునేందుకు  
ముప్ప తిప్పులు పదుతున్నారా..?  
డోంట వట్టి మీకు ద్రాక్ష రసం



అధ్యాతలంగా సహాయపడుతుంది.  
శరీరంలో పేరుకుపోయిన  
కొవ్వును కరిగించే సామర్థ్యం  
ద్రాక్ష రసానికి ఉంది. రోజుకు  
ఒక గ్లాస్ ద్రాక్ష రసం తాగితే బట్టి  
ఘోట మాయం అవ్వడమే కాదు  
మరెన్నే ఆరోగ్య లాభాలు  
పొందవచ్చని నిపుణులు  
చెబుతున్నారు. మరి ఇంతకీ ఆ  
లాభాలు ఏంటో ఇప్పుడు  
తెలుసుకుండాం. ద్రాక్ష రసాన్ని ఎలాంటి చక్కర వేయకుండా ఇంట్లోనే తయారు  
చేసుకోండి. ఉదయం లేదా మధ్యాహ్నం సమయంలో ద్రాక్ష రసాన్ని  
తీసుకోవాలి. రోజుకు ఒక గ్లాస్ ద్రాక్ష రసాన్ని తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా  
మంచిది. ద్రాక్ష రసం శరీరంలో వేడిని పుట్టించి.. కొవ్వును వేగంగా కరిగిస్తుంది.  
కొద్దిరోజుల్లోనే మీ బాన పొట్టన ఘోట గా మారుస్తుంది. అలాగే ద్రాక్ష రసంలో  
వెన్నో రకాల మినరల్స్, విటమిన్స్ ఉంటాయి. ప్రస్తుత ఈ చలికాలంలో కచ్చితంగా  
ద్రాక్ష రసాన్ని తీసుకోవాలి. ద్రాక్ష రసంలో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటి ఆక్రిడెంట్స్  
మన ఇమూనిటీ పవర్ ను ఇంప్రూవ్ చేస్తాయి. సీజన్సర్ వ్యాధుల నుంచి మనల్ని  
రక్ఖిస్తాయి. అలాగే ద్రాక్ష రసం తాగడం వల్ల చలిని తథ్కుటనే సామర్థ్యం లభిస్తుంది.  
చర్చం కూడా హెట్రీగా, హెట్రీపెడ్ గా ఉంటుంది. అంతేకాదు రోజుకు ఒక గ్లాస్  
ద్రాక్ష రసం తాగితే గుండపోటు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. జీర్ణ క్రియ  
వేగపంతంగా పనిచేస్తుంది. తలనొప్పి, నీరసం, అలసట వంటి ఉన్నప్పుడు ఒక  
గ్లాస్ ద్రాక్ష రసం తాగితే వెంటనే రిలీఫ్ అవుతారు. ఘుల్ ఎనర్జీడీక్ గా మారతారు.  
ఇక ద్రాక్ష రసంలో ఉండే కాల్చియం విటమిన్ కె ఎముకలను సైతం దృఢంగా  
మారుసాయి.

# ఇది తిన్నారంటే గుండె జబ్బులు రావు?



జంక్ పుడ్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం, కొప్పు ఉండే పదార్థాలను తీసుకోవడం ఇంకా వాయామం చేయకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల చాలా మంది గుండె సంబంధిత సమస్యలు బారిన పడుతున్నారు. అసలు వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ ఈ సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. కొండరు గుండె సమస్యల కారణంగా తమ ప్రాణాలను కూడా కోల్పేతున్నారు. అయితే శరీర అరోగ్యం చక్కగా ఉండాలన్నా ఇంకా గుండె సమస్యలు మన దరి చేరకుండా ఉండాలన్నా మనం మన అపోపు అలవాళ్లలో ఖచ్చితంగా చాలా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఇక గుండె సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే ముఖ్యంగా జంక్ పుడ్ కు, తీపి పదార్థాలకు, సూనెలో వేయంచిన పదార్థాలకు చాలా దూరంగా ఉండాలి. కొప్పు కలిగిన పదార్థాలకు బదులుగా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే అపోరాలను తీసుకోవాలని అరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే చాలా మంది ప్రోటీన్ అనేది మాంసాపోరంలో ఎక్కువగా ఉంటుందని భావిస్తారు. కానీ మాంసాపోరాన్ని తినడం వల్ల శరీరంలో కొల్పెట్టాల్స స్థాయిలు పెరుగుతాయి. తరుచూ మాంసాపోరాన్ని తినడం వల్ల గుండె సమస్యలు అధికమయ్యడంతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా తలెత్తుతాయి. కాబట్టి మాంసాపోరానికి బదులుగా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఇతర అపోరాలను తీసుకోవాలి. పట్టిలు, రాజ్య ఇంకా సోయా చిక్కుళ్లు వంటి ఆపోరాల్లో కూడా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ ఆపోరాలను తినడం వల్ల శరీరానికి కావలిన ప్రోటీన్ లభించడంతో పాటు గుండె అరోగ్యం కూడా చాలా బాగా పెరుగుపడుతుంది. ఇంకా శరీరంలో కొప్పు నిల్వులు తగ్గుతాయి. అలాగే కొల్పెట్టాల్స స్థాయిలు కూడా అదుపులో ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే శరీరంలో ఎక్కువగా ఉండే కొల్పెట్టాల్స ను తగ్గిచుకోవడానికి చాలా మంది కూడా అనాన్ని తీసుకోవడం మానేస్తున్నారు. అయితే అనాన్నికి బదులుగా అంతే శక్తిని ఇచ్చే ఇతర ఆపోరాలను తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఈ విధంగా అనాన్నికి బదులుగా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆపోరాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి మంచి శక్తి లభిస్తుంది. ఇంకా కొల్పెట్టాల్స స్థాయిలు కూడా అదుపులో ఉంటాయి. అలాగే గుండె సంబంధిత సమస్యలు కూడా దరి చేరకుండా ఉంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

# కొత్తమీర జ్యాన్ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంట?

కొత్తమీర వాడకం వల్ల మనం చేసే వంటలు చూడదానికి అందంగా ఉండడంతో పాటు మంచి వాసన వస్తూ చాలా రుచిగా ఉంటాయి.కొత్తమీరతో కొత్తమీర చట్టీ ఇంకా కొత్తమీర రైన్ వంటి వాణిసి కూడా తయారు చేస్తూ ఉంటాము.ఇక వంటల్లో కొత్తమీరము వాడడం వల్ల రుచితో పాటు మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కూడా పొందవచ్చు. దీనిలో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే చాలా పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే కొత్తమీరని వంటల్లో వాడదానికి బదులుగా దీనిని జ్ఞాన్ గా చేసి తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొత్తమీర జ్ఞాన్ ను తాగడం వల్ల మనకు కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పటి మనం తెలుసుకుండాం. ఇక కొత్తమీర జ్ఞాన్ ను తాగడం వల్ల శరీరంలో రోగినిరోధక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది.అలాగే వైరన్, భూక్షీరియాల వల్ల కలిగే ఇస్ట్రోక్స్ ల బారిన పడకుండా ఉంటాము. ఇంకా వాతావరణ మార్పుల కారణంగా చాలా మంది తరుచూ ఇస్ట్రోక్స్ ల బారిన పడుతూ ఉంటారు. అలాంటి వారు కొత్తమీర జ్ఞాన్ ను తాగడం వల్ల మంచి ఘరీపం ఉంటుంది. ఈ జ్ఞాన్ ను తాగడం వల్ల గాయాలు ఇంకా దెబ్బలు త్వరగా మానుతాయి. అలాగే రక్తహీనత సమస్య తగ్గుతుంది. కంటి చూశు బాగా మెరుగుపడుతుంది. కీళ్ల నొప్పులు ఈజీగా తగ్గుతాయి. దీనిలో ఉండే పైలిర్ జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. కొత్తమీర జ్ఞాన్ ను తాగడం వల్ల దంతాలు ఇంకా చిగుళ్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఎముకలు చాలా ధృడంగా తయారవుతాయి. ఇంకా అంతేకాకుండా కొత్తమీర జ్ఞాన్ ను తీసుకోవడం వల్ల గుండి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇంకా శరీరంలో కొల్పిపోల్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ఘగ్గర వ్యాధితో బాధపడే వారు ఈ జ్ఞాన్ ను తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఈజీగా అదుపులో ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే కొత్తమీరతో జ్ఞాన్ చేసి తీసుకోవడం వల్ల చర్చ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. రక్తపోటు కూడా ఈజీగా అదుపులో ఉంటుంది. ఈ విధంగా కొత్తమీర జ్ఞాన్ మన ఆరోగ్యానికి నోఱు కులాగుపోయినది ఆరోగ్య విషయాలు చెబుతున్నారు.



# លោកស្រីកនាយក ជំរួញវប្បធម៌ និងអាសយដ្ឋាន !

ದೇಶಂಲೋ ಎಂದಲು ಮುದರುತ್ತನ್ನಾಯಿ. ಪಟ್ಟಣಾಲ್ಲೋ ಎಂದಲ ತೀವ್ರತೆ ತೀವ್ರಂಗಾ ಉಂಟೋಂದಿ. ಗ್ರಾಮಾಲ್ಲೋನೂ ಎಂದಲು ಮಂಟಪ್ಪಿಸ್ತಿಸ್ತನ್ನಾಯಿ. ಮಂಚಿನೀಟಿ ಕೊರತ, ಸಾಗುನೀಟಿ ಕೊರತ ತೀವ್ರಂಗಾ ಮಾರಿಂದಿ. ಕೋತುಲ ಬೆಡದ ಕಾರಣಂಗಾ ಗ್ರಾಮಾಲ್ಲೋ ಇಂದಿಮುಂದುನ್ನ ಚೆಟ್ಟನು ನರಿಕಿ ವೇಸಾರು. ರಧಾಭಾಲುಗಾ ದೇಶಂಲೋ ಪರ್ಯಾವರಣ ಹಿತನ್ನೆನ ಚರ್ಯಲಕು ಪಾಲಕುಲು ಕಟ್ಟಬಳಕಷ್ಟಿವರದಂ ವಲ್ಲ ಪಚ್ಚದನಂ ಮಾಯಮಯ್ಯಾದಿ. ಪಚ್ಚದನಂ ಅನ್ವಯಿ ಲೇಕುಂಡಾ ಪಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಉನ್ನ ಚೆಟ್ಟನು ಎಕ್ಕಡಿಕ್ಕಡ ನರಿಕಿ ವೇಸಾರು. ಗತಂಲೋ ಇಂದಿಮುಂದು ಉಂದೆ ಚೆಟ್ಟನು ಕೂಡಾ ದಬ್ಬುಕ್ಕಿಸಂ ಅಮ್ಮುತನ್ನಾರು. ಇಪ್ಪುದು ಚಾಲಾ ಗ್ರಾಮಾಲ್ಲೋ ಕೋತುಲ ಬೆಡದ ಕಾರಣಂಗಾ ಚೆಟ್ಟನು ತೆಗನರಿಕಿ ವೇಸ್ತನ್ನಾರು. ಅಂದುಕೇ ತೆಲುಗು ರಾಷ್ಟ್ರಾಲ್ಲು ಎಂದವೇಡಿಮಿಕಿ ಅತಲಾಕುಲಲಂ ಅವರುತನ್ನಾಯಿ. ಉಪ್ಪೋಗ್ರಹಲು ರೋಜು ರೋಜುಕೂ ಪೆರಿಗಿ ಪೋತನ್ನಾಯಿ. ಮಂದೆ ಎಂದಲಕು ತೇದು ಪಲುರಾಷ್ಟ್ರಾಲ್ಲೋನು ತಾಗುನೀಟಿಕಿ ಕಟಕಬ ಪ್ರಾರಂಭಂ ಅಯಂದಿ. ಮಾಡುನುಂಚಿ ನಾಲುಗು ಡಿಗ್ರೀಲು ಸಾಧಾರಣ ಉಪ್ಪೋಗ್ರಹಲಕು ಅದನಂಗಾ ನಮೋದವು ತುಂಡಂತೆ ಪ್ರಜಲು ಬೇಜಾರೆತ್ತುತ್ತನ್ನಾರು. ಉದಯಂ ನುಂದೆ ಮುದಲವುತ್ತನ್ನ ಎಂದವೇಡಿಮಿ ಸಾಯಂತ್ರಂ ಅಯಿನಾ ಎಕ್ಕಡಾ ತಗ್ಗಕಷ್ಟಿವರದಂ ಮರಿಂತ ಅಂದೋಳನ ಕಲಿಸ್ತೋಂದಿ. ಈ ತ್ರಿಮಂಲೋ ಮನ ವಾತಾವರಣಂಲೋ ಮಾರ್ಪಳು ರಾವಡಂ ಲೇದು. ಚಲ್ಲದನಂ ಕೋಸಂ ಕೂಲರ್ಪು, ಎಸಿಲು ವಾಡುತನ್ನಾರು. ದೀಂತೋ ವಿದ್ಯುತ್ ವಿನಿಯೋಗಂ ಪೆರುಗುತ್ತೋಂದಿ. ಇದೆ ಸಂದರ್ಭಂಲೋ ಕಾಲುಪ್ಯಾನ್ನಿ ಕೊನಿ ತೆವ್ಜುಕುಂಟುನ್ನಾಂ. ಮೊಕ್ಕುಲು ನಾಟಡಂ, ಪರ್ಯಾವರಣಾನ್ನಿ ಕಾಪಾಡುಕೊವರದಂ ಅನ್ನ ವಿಪರ್ಯಾಲನು ಪಕ್ಷನ ಪೆಟ್ಟಾಂ. ಅಂದಷ್ಟೆನ ಇಲ್ಲ ಕಟ್ಟುಕುಂಟುನ್ನ ವಾರು ಪೈತಂ ನಾಲುಗು ಮೊಕ್ಕುಲು ನಾಟಾಲನ್ನ ಸ್ವಾಪು ಲೇಕುಂಡಾ ಪೋತನ್ನಾದಿ. ಇಂತಕಾಲಂ ಮೊಕ್ಕುಲು ನಾಟೆಂದುಕು ಕೊಂಡರು ಚೇಸಿನ ಪ್ರಯತ್ನಾಲು. ಕೇವಲಂ ಫೋಟೋಲಕು ಪೋಜುಲಿಂಜ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಂಗಾ ಮಾರಿಂದಿ. ತಮ ಇಟ್ಟಲ್ಲಿನೇ ಓ ಮೊಕ್ಕನು ನಾಟಿ ಗ್ರೆನ್ ಥಾಲೆಂಜ್ ಅನಿ ಪ್ರಧಾರಂ ಚೆಸುಕುನ್ನಾರು. ನಿಜಾನಿಕಿ ಗ್ರೆನ್ ಥಾಲೆಂಜ್ ಅಂಥಿ ಗ್ರಾಮಾಲ ರೂಪರೇಖೆಲು ಮಾರಾಲಿ. ಕಾನೀ ಅಲಾ ಜರಗಡಂ ಲೇದು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ತಿತುಲು ಚೂಸ್ತುಂಬೇ ಇದಂತಾ ಮನಕುಗಾ ಮನಂ ಚೆಸುಕುನ್ನ ಪರ್ಯಾವರಣ ವಿಧ್ಯಂಸಾನಿಕಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿದರ್ಭನಂಗಾ ಚೆಪ್ಪು ಕೋವಾಲಿ. ಅದವುಲನು ನರಕಡಂ, ಕಾಂತ್ರಿಕ್ ಜಂಗಲನು ಪೆಂವಡಂ, ಮೊಕ್ಕುಲ ಪೆಂಪಕಾನ್ನಿ ವಿಸ್ತರಿಂದಂ, ಭೂಗ್ರಾ ಜಿಲ್ಲಾಲನು ತೋದೆಯಡಂ, ಇಸುಕನು ತ್ವಿತೀಯಡಂ ವಂಬೀ ಅನೇಕಾನೇಕ ಚರ್ಯಲು ಇಂದುಕು ಕಾರಣ ಮಯ್ಯಾಯಿ. ದೀನಿಕಿತೋದು ಪರ್ಯಾವರಣ ವಿಧ್ಯಂಸಾನಿಕಿ ತೋದ್ವದೇ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಿವರೆತಂಗಾ ವಿನಿಯೋಗಿಸ್ತನ್ನಾಂ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಎಂತಬೆ ವಿಧ್ಯಂಸಂ ಸ್ವಷ್ಟಿಸ್ತುಂದೋ ಎಂದಲನು ಒಣಿ ಅರ್ಥಂ ಚೆಸುಕೋವಚ್ಚು. ಏಟಾ ವಿಧ್ಯಂಸಂ ಜರುಗುತನ್ನಾ ದಾನಿನಿ ಅಡ್ಡಕುನೇ ಕರಿನ ಚರ್ಯಲನು ಅವಲಂಬಿಂದಂ ಲೇದು. ಎವರಿಕಿ ವಾರು ಮಾಕೆಂಟಿ ಲೇ ಅನ್ನ ಧೋರಿಳೋ ಉನ್ನಾರು. ಇವೆ ಮನಲನು ಅನೇಕಾನೇಕ ರೋಗಾಲಕು ಕಾರಣಂ ಚೆಪ್ಪಾನ್ನಾಯಿ. ಅಂಡುವ್ಯಾಧಿಲ ನಿವಾರಣಕು ಪರಿಸುತ್ತತ ಮುಖ್ಯಮನಿ ಹೊಚ್ಚರಿಸ್ತನ್ನಾ ಪ್ರಜಲು ಚಲಿಂದಂ ಲೇದು. ಅಕಾಲ ಪರ್ಯಾಳು.. ತಟ್ಟುಕೋಲೈನಿ ಎಂದಲು.. ತಟ್ಟುಕೋಲೈನಿ ಚಲಿಗಾಲುಲು ಮನಲನು ಉಟ್ಕಿರಿ ಬಿಕ್ಕಿರಿ ಚೆನ್ನಾನ್ನಾಯಿ. ಪಾಲಕುಲಕು ಇವೇ ಪಟ್ಟದಂ ಲೇದು. ಎಂದುಕಂಬೆ ಉನ್ನಾನ್ನಾತ್ಮಾ ಪದವಿ ಅನುಭವಿಂಬಿ.. ತಮಪರಿ ವಿಷ್ಟೆ ಮಾಕೆಂಟನ್ನ ಧೋರಿಳೋ ಉನ್ನಾರು. ಕರೋನಾತೋ ಗತ ರೆಂದೆಳ್ಳಪಾಟು ಪರಿಸುತ್ತತ, ಪಾರಿಸುದ್ದಾನಿಕಿ ಪೆದ್ದೆಂಬ ವೇಸಾರು. ಪರಿಸರಾಲ ನು ಎಪ್ಪಬೆ ಕಪ್ಪುದು ಕ್ರಿಕ್ಕೆನ್ ಚೆಯಂ ಚಾರು. ವೀಧುಲನು ಸಾನಿತ್ರೆಕ್ ಚೇನೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಂ ಪೆಡ್ಡ ಎತ್ತನ ಚೆಪಟ್ಟಾರು. ಸೆಕಂಡ್ ವೇವ್ ಅಂತಕನ್ನಾ ತೀವ್ರಂಗಾ ಉನ್ನಾ... ಧರ್ದ್ವೇವ್ ಅಂತಂತಮಾತ್ರಂಗಾನೇ ಮುಗಿಯಡಂತೆ ಮ್ಹ್ಯಾ ಯಧಾತ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಕಿ ವಧಾರು. ಮಂದುಲಾಗಾ ಪಾರಿಸುಧ್ಯ ಪನುಲು ಲಾಂಟೆವಿ ಎಂದುಕನ್ನೇ ಚೆಯಡಂ ಲೇದು. ಪ್ರಜಲನು ವಾರಿ ಮಾನಾನ ವಾರಿನಿ ವದಿಲೇಶಾರು. ದೀಂತೋ ಕಾಲಪ್ಪಂ ಮ್ಹ್ಯಾ ಪೆರುಗುತ್ತೋಂದಿ. ಎಕ್ಕಡಿಕ್ಕಡ ಚೆತ್ತತಪ್ಪಲು ಪೇರುಕು ಪೋತನ್ನಾಯಿ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಾಡಕಂತೆ ಕಾಲುವಲ್ಲೋ ಅವನ್ನಿ ನಿಂಡಿ ಮುರುಗುನೀಟಿ ಪಾರುದಲ ಅಪ್ಪವ್ಯಾಪ್ತಂಗಾ ತಯಾರಯ್ಯಾಂದಿ. ದೇಶವ್ಯಾಪ್ತಂಗಾ ಇದೆ ಪರಿಸ್ತಿಪಿ ನೆಲಕೊಂದಿ. ಪ್ರಜಲು ಕೂಡಾ ಚೆತ್ತನು ಬಿಯಲಕು ವಿಸಿರೆಸಿ ಚೋದ್ಯಂ ಚೂಸ್ತನ್ನಾರು. ಪರ್ಯಾವರಣ ಪರಿರಕ್ಷಣ ತಮ ಬಾಧ್ಯತ ಕಾದನ್ನ ರೀತಿಲೋ ಕಾಲಂ ಗಡಿಪೇಸ್ತನ್ನಾರು. ಚೆತ್ತ ಪೇರುಕೋಯಿದನಿ.. ಅಂದುಕು ಪ್ರಭುತ್ವಾನಿದೆ ಬಾಧ್ಯತನ್ನಾಟ್ಲುಗಾ ದೀರಾಲು ತೀಸ್ತನ್ನಾರು. ಪರ್ಯಾವರಣ ಪರಿರಕ್ಷಣ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಿಪೇಧಂ ಲಾಂಟೆ ವಿಪರ್ಯಾಲ್ಲೋ ಕೆಂದ್ರ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರಭುತ್ವಾಲು ಪೆದ್ದಗಾ ಪಟ್ಟಿಂಪು ಲೇಕುಂಡಾ ಉನ್ನಾಯಿ. ಅಂದುಕೇ ಏಟಾ ಮೊಕ್ಕುಲು ನಾಟುತನ್ನಾ.. ಭೂಗರ್ಭಾ ಜಲಾಲು ಇಂಕೆಲಾ ಚೆಸ್ತನ್ನಾ. ವಿಯೆಬೀಕಾಯೆಂದು ದೇಶಂಲೋ ಎಂದಲು ಮಂಡಿಪೋತನ್ನಾಯಿ. ಪರ್ಯಾವರಣ ವಿಧ್ಯಂಸಂ ಪೈ ಧೃಷ್ಟಿ ಪೆಟ್ಟಕೋವರದಂತೆ ಭಾನುದು ಚೆಲರೆಗಿಪೋತನ್ನಾರು. ಎಂದವೇಡಿಮಿ, ವಡಗಾಧ್ಯ ಲಾಂಟೆ ಪ್ರಜಲು ಅಲ್ಲಾಡಿ ಪೋತನ್ನಾರು.

# ఆర్థిక వ్యవస్థను చక్కనిదే ప్రయత్నాలు

## అభివృద్ధి మంత్రంగా పథకాలకు పెద్దపీట

ప్రాదరాబాద్, మార్చి 26(పీఎల్స్ మొటివేషన్):

మనిషి ఎదుగడానికి అభివృద్ధి మర్మాలు తెరిచి పెట్టడమే పేదరిక నిరూలన పథకాల లక్ష్యం కావాలని ఐక్యరాజ్య సమితి ఫోషిస్తున్నది. ఈ భావనతోనే అభివృద్ధి వ్యాహరలకు రూప కల్పన చేశారు. గతంలో ఉమ్మెడి రాష్ట్ర పాలకులకు ప్రచారా ర్థాటమే తప్ప పేదరిక నిరూలన పట్ల చిత్తపుద్ది ప్రకటిం చలేదు. అందుకే ప్రజలకు దానిపై ఆసక్తి కూడా క్రమంగా తగ్గుతూ వస్తోంది. బడ్డెట్ అంటే సంవత్సరానికాక్షమారు ప్రభుత్వాలు చట్టసభల్లో ప్రవేశపెట్టే తద్దినంగా ప్రజలు భావించే స్థితి వచ్చిందంటే దానికి కారణం పాలకులు వాచిని వాస్తవ పరిస్థితులకు దూరంచేసి అంకెల గారడీగా మార్చడమే. పేదల సంఖ్యలోనికి పెద్దపీట వేయడం, వ్యవసాయం దాని అనుబంధ రంగాలకు జవహర్లాలు సమకూర్చడం, కులవృత్తులకు ఆలంబన, గ్రామిణ సమాజాన్ని అభివృద్ధి కాముకమైనదిగా చూడటం మొదలైనవ్వీ ఆర్థిక ప్రగతికి దోషాద పడతాయి. ఎవరు ఉన్నా గ్రామిణ ఆర్థిక వ్యవస్థ దిగజారింది. కులవృత్తులకు ప్రాధాన్యం లేకుండా పోయింది. చిన్నసీటి పారుదల రంగం వట్టి పోయింది. ప్రాణక్షులు, మేఘమధనం పేరుతో ఉమ్మడి ఎపిని దోషకుతినారు. గతంలో బడ్డెట్లో కేటాయింపులు మనంగా చూపించడం బిరుల్లో లేకుండా ప్రభుత్వ వ్యవహరాలు నడిచాయి. కానీ ఇప్పుడు తెలంగాణలో వాస్తవాలకు దగ్గరగా లెక్కలు వేశారు. మనగురించి బడ్డెట్లో చర్చించారన్న భరోసా ఆయి వర్గాలకు కలిగింది. సామాజికాభివృద్ధిని ఆర్థిక కోణంలోనే చూడలేదు. పొరిక్రామికాభివృద్ధి ఒకక్షేత్ర కొలమానం కాదు. సమాజ సంపూర్ణ వికసనమే అన్నటన అభివృద్ధి అని గుర్తిస్తేనే మందుకు సాగుతాం. కోట్లాది శ్రమిచేపలు స్వీచ్ఛిమానంతో జీవించాలనే, సాధికారతు సాధించాలనే తెలంగాణలో సింపం కేసీఆర్ ఆకాంక్షను బడ్డెట్ ప్రతిబింబిస్తున్నది. గ్రామిణాలకు సమాజ శక్తియుక్తులను సంపూర్ణంగా వినియోగాలోకి తేవడానికి ఇంతచీ బిహుత్వాల ప్రయత్నం సాగడం స్వాగతించాలి. అభివృద్ధి ముసుగు తొడిన విదేశీ ఆర్థికవేత్తల సలహోలు, ఆధునికత పేర అడుక్కు తెచ్చుకున్న ఆర్థిక సమూహాలు కాదు మనకు కావలసింది. మన సమస్యలకు మన దేశీయ విధానాలలోనే పరిపూర్ణం సాధించాలన్న దృక్పథంతో మందుకు సాగుతున్న తీరు ముదాపహం. గ్రామిణ సమాజాలో అపారంగా ఉన్న మానవ వనరులను, వ్యతి వైపుణ్యాన్ని తగురీతిలో ఉపయోగాలోకి తేవడమే లక్ష్యమని గమనిస్తే తెలిసిపోతుంది.

# జీవితనావను నెట్టాల్సిందే ! (ఆధ్యాత్మిక చింతన)

**తిరుమల, మార్చి26(పీపుల్స్ మొటివేషన్):**

పదమూడేళ్ల అరణ్యహానుం, ఒక సంపత్తురం అజ్ఞాత వాసం..బతుకంతా అడవుల పాలు. అయినా సరే- పాండవులు బతికారు. శ్రీరాముడు బతికాడు. ఎవరు ఈ బతుకును వద్దన్నారు? చాకచక్కంగా జీవిత నావను నెట్లుకుపోతే ప్రయాణ దూరం తగ్గిపోతుంది. లక్ష్మి చేరువవు తుంది. అన్నీ ఉన్న వాళ్లు బతుకుతారు. ఏమి లేనివాళ్లు పైతం బతుకుతారు. కథలేనివారు, కాళ్లులేనివారు కూడా అద్భుతాలు చేస్తున్నారు. సర్వాంగాలతో చక్కటి శరీరం ఇచ్చిన సర్వోష్యరుడికి మనం ఎంతో రుణపడి ఉండాలి. మరణం గురించి పదేపదే అలోచించనకడ్లేదు. మరణం బతుకు రహస్యం ముడి విప్పాతుంది. బతుకు జీవనసారం అనుభవంలోకి తెస్తుంది. అపరిష్కారంగా ఉన్న సమస్యను నల్ల బల్ల మిాద నుంచి తుడిచి వేసే సమస్య పరిష్కారం కాదు. కోధించి, సాధించాలి. జీవించి చూపించి, సత్యాన్ని సాధించాలి.చెట్లు పైకి ఎదుగుతాయి. నిన్నటి పరకు పాకే పిల్లాడు ఈ రోజు నడుస్తాడు. సన్మటి పాయలుగా పారే నది, ప్రవహించి ప్రవహించి సముద్ర రూపం పొందుతుంది. గొప్పగా బతుకడంలోనే బతుకు రహస్యం జోడు పడుతుంది. దివ్యాగా బతుకడంలో జీవన పరమార్థం నెరవేరుతుంది. బతుకడం ఎవరూ నేర్వునకడ్లేదు. శరీరంలో, మనసులో, ఆత్మలో బతుకు విత్తనం ఎప్పుడో వేశాడు ఆ పైవాడు. దాని మిాద ఆనందం అనే ఎరువు వేసి, సంతోషం అనే నీళ్ల జల్లతూ ఉండాలి. అప్పుడు బతుకు వృక్షం పచ్చగా ఎదుగుతుంది. మనం వృక్షాలుగా మారితే చిలుకలు వాటంటట అవే వచ్చి వాలుతాయి. కోకిలలు చెట్లను వేదికలు చేసుకుని కచేరీలు చేస్తాయి. బతుకు ఒక పాట. హాయిగా పాడుకోవాలి. బతుకు ఒక ఉత్సవం. అనందానికి అర్థం చెప్పాలి. విషాదంగా ఉండటం అధ్యాత్మికత అని ఎవరూ చెప్పేదు. విషాదాన్ని జీవితం నుంచి తరిమికొట్టడమే దివ్యమైన జీవితం! అజ్ఞానమే బతుకును అవగాహనకు రానివ్వుటుండా చేస్తుంది. మొత్తం బతుకంతా బతకడానికి వచ్చింది. ఏదో ఒక పదవ తీసుకుని, ఎవరికి వారే సరంగులై నది దాటి ఒడ్డు చేరుకోవాలి. మరో ప్రయాణం మొదలు పెట్టాలి. ఈ యాత్ర అగదు. ఇది బతుకు యాత్ర..

# అ దమ్ము సంఘు పరివార్కు ఉందా?

మర్కురం, మార్చి 26(పీపుల్) మోటివేషన్):

పదమూడేళ్ళ అరణ్యహాసం, ఒక సంవత్సరం అజ్ఞాత వాసం.. బతుకంతా అడవల పాలు. అయినా సరే- పాండవులు బతికారు. శ్రీరాముడు బతికాడు. ఎవరు ఈ బతుకును వద్దన్నారు? చాకచక్యంగా జీవిత నావను నెట్టుకుపోతే ప్రయాణ దూరం తగ్గిపోతుంది. లక్ష్మీ చేరువవు తుంది. అన్నీ ఉన్న వాళ్ళు బతుకుతారు. ఏమి లేనివాళ్లు పైతం బతుకుతారు. కట్టలేనివారు, కాళ్ళలేనివారు కూడా అద్భుతాలు చేస్తున్నారు. సర్వాంగాలతో చక్కబీ శరీరం జిభిన సర్వేశ్వరుడికి మనం ఎంతో రుణపడి ఉండాలి. మరణం గురించి పదేపదే ఆలోచించనకట్టేదు. మరణం బతుకు రఘుస్యం ముడి విప్పుతుంది. బతుకు జీవనసారం అనుభవంలోకి తెస్తుంది. అపరిష్కారంగా ఉన్న సమస్యను నల్ల బల్ల మిాద నుంచి తుడిచి వేస్తే సమస్య పరిష్కారం కాదు. శోధించి, సాధించాలి. జీవించి చూపించి, సత్కాన్ని సాధించాలి. చెట్లు పైకి ఎదుగుతాయి. నిన్నటీ పరకు పాకే పిల్లాడు ఈ రోజు నడుస్తాడు. సన్నదీ పాయలుగా పారే నది, ప్రపాంచి ప్రపహించి సముద్ర రూపం పొందుతుంది. గొప్పగా బతకడంలోనే బతుకు రఘుస్యం బోధ పడుతుంది. దివ్యంగా బతకడంలో జీవన పరమార్థం నెరవేరుతుంది. బతకడం ఎవరూ నేర్వునకట్టేదు. శరీరంలో, మనసులో, ఆత్మలో బతుకు విత్తనం ఎప్పుడే వేశాడు ఆ పైవాడు. దాని మిాద ఆనందం అనే ఎరువు వేసి, సంతోషం అనే నీళ్ళ జల్లుతూ ఉండాలి. అప్పుడు బతుకు వృక్షం పశ్చగా ఎదుగుతుంది. మనం వృక్షాలుగా మారితే చిలకలు వాటంతట అవే వచ్చి వాలుతాయి. కోకిలలు చెట్లను వేడికలు చేసుకుని కచేరిలు చేస్తాయి. బతుకు ఒక పాట. హాయిగా పాడుకోవాలి. బతుకు ఒక ఉత్సవం. అనందానికి అర్థం చెప్పాలి. విపాండంగా ఉండటం ఆధ్యాత్మికత అని ఎవరూ చెప్పలేదు. విపోదాన్ని జీవితం నుంచి తరిమికొట్టడమే దివ్యమైన జీవితం! అజ్ఞానమే బతుకును అవగాహనకు రానిప్పుకుండా చేస్తుంది. మొత్తం బతుకంతా బతకడానికి వచ్చింది. ఏదో ఒక పడవ తీసుకుని, ఎవరికి వారే సరంగులై నది దాటి ఒడ్డు చేరుకోవాలి. మరో ప్రయాణం మొదలు పెట్టాలి. ఈ యాత్ర ఆగదు. ఇది బతుకు యాత్ర..

# వేసవి వస్తోందంటే ఏటూ నీడికి కటకటలు

- జాతీయ జలవిధానంపై కానురాని చిత్రపుద్ది
  - కృష్ణ నీటి పంపకాల్గొ సమన్వయం జరగాలి  
మూడిటీ, మార్చి26(పీపుల్స్ మెటిపేషన్):

వేసవి పస్తోందంబే ఏటా నీటికి కటకటలు తప్పడం లేదు. మంచినీటికి దిక్కు ఉండడం లేదు. గత యేదాది భారీగా వర్షాలు కురిసినా ఇప్పుడు పల్లెలు, పట్టణాల్లో మళ్ళీ నీటి కొరతను ఎదుర్కొంటున్నాయి. సంబంధించిన అందోళనలు కానపస్తున్నాయి. నదీజలాల విషయంలో జాతీయ విధానం తీసుకుని రావడంలో పాలకులు విఫలమయ్యారు. దేశంలోని నదీజలాల లభ్యత, పంచాలను పరిశీలన్సే జాతీయ జలవిధానం అవసరమన్న విషయాన్ని కేంద్రం గుర్తించడం లేదు. ఈ దేశంలో ఉన్న జలాలపై దేశ ప్రజలందరికి సమాన హక్కులు ఉండాలి. రైతులకు సమాన వాటా రావాలి. ఎగువ రాష్ట్రాలై నీటిని ఒడిసి పట్టుకుని దిగువ రాష్ట్రాలకు మొందిచేయి చూపే విధానం పోవాలి. లేకుంటే భవిష్యత్తో మరిన్ని సమస్యలు రాగలవు. అలాగే నీటిని ఒడిసి పట్టే విధానాలు విస్మరించడం వల్ల ఏటా మంచినీటి కొరతలు వేదిస్తున్నాయి. దీంతో సాగు, తాగునీటికి ఏటా కటకట తప్పడం లేదు. జాతీయ జలవిధానం రూపొందించి నదీ జలాల సమగ్ర వినయోగం జరిగివుంటే దేశంలో కరవు తాండవించేది కాదు. ఇప్పటికే కావేరి జలాల విషయమై కర్ణాటక, తమిళనాడు సిగపట్లు పదుతున్నాయి. ఈ సమస్య రాగానే ఉభయారాష్ట్రాలు భగ్గమంటున్నాయి. కృష్ణ నదీ జలాల పంపిణీలో ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలకూ అన్యాయం జరిగింది. కర్నాటక పైన అల్మాటీ, నారాయణపూర్ రిజర్వ్యాయర్లు కట్టడంతో కిందికి చుక్కస్తీరు రాని పరిస్థితి ఏర్పడింది. వరదలు వస్తే తప్ప నీరు రాని దుస్థితి ఏర్పడింది. తాజాగా ఇప్పుడు కృష్ణలో తాగునీటి అసవరాలకు కూడా నీరు అందని దుస్థితి ఏర్పడింది. ఈ రకమైన వివాదాల్ని మున్సుందు నివారించే దిగశా కేంద్రం, త్రీపుణ్యస్తు సహకరించాలి. తుదితీర్పు వచ్చేలోగా తెలుగు రాష్ట్రాలు సమర్థ వంతమైన వాదనతో తమ న్యాయమైన హక్కుల్ని కాపాడుకోవాలిన అవసరముంది. ఇవన్నీ పరిష్కారం కావాలిన సమయంలో కేంద్రం కూడా సమభావనతో ఉండాలి. అల్మాటీ, నారాయణపూర్లను కట్టుకుని నీటిని వాడుకుంటున్న కర్నాటక నీటిని వాడుకుంటున్న కర్నాటక తీరువల్ల కిందికి చుక్కస్తీరురాని పరిస్థితి ఏర్పడింది. అందుకే సుట్టిం కోర్చు ఉత్తర్వుల నేపథ్యంలో ప్రస్తుతానికి అమల్లో ఉన్న బచావత్త కేటాయింపులను ప్రాజెక్టులవారీగా, రాష్ట్రాల వారీగా పుసంపిణీ చేయాలని ఏపి, తెలంగాణలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. కావేరి విషయంలో ఇదే జరిగింది. ఇప్పుడు కర్నాటక నీటిని అంతా వాడుకుంటే తమిళనాడు గతేం కానుండన్నది అందరికి తెలిసిందే. ఈ దశలో కేంద్రం నదీజలాల పంపిణీని సీరియస్ గా తీసుకోవాలి. ఇదో ఉదాహరణ మాత్రమే. కేంద్రం ఏటిని పరిశీలించి జాతీయ జలవిధానం అనుసరించాలిన అవసరం ఉంది. ప్రస్తుతం నిల్వ ఉన్న కృష్ణనీటిని వాడుకునే సందర్భంగా ఇచ్చేవల కృష్ణ యాజమాన్య బోర్డు తీర్పుతో అటు తెలంగాణ, ఇటు ఏపి కొంత అనపానం వ్యక్తం చేశాయి. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో నీరు ఎటు ఎంత పోతున్నదన్న ప్రత్య ఉత్సవ్సుం కాలేదు. కానీ విభజన తరవాత ఇప్పుడు లెక్కటు పక్కాగా తీయడంతో తెలంగాణ వాటా దక్కించుకునే స్థితి వచ్చింది. రెండు రాష్ట్రాలుగా విడిపోయిన పిమ్మట వెలువడిన ఈ తీర్పు మరింత ఎక్కువ స్థాయిలో రెండు రాష్ట్రాలనూ స్పష్టపరిచే రీతిలో ఉంది. కొత్త రాష్ట్రం ఏర్పడి, నదీజలాల్లో కొత్త వాటాదారు వచ్చినపుడు నదీ జలాల వాటాదారులందరికి దామాపోగా తిరిగి తమతమ హక్కు లెంతపరకో పునర్విర్వచించాలి ఉంది. అయితే ఇక్కడ ఈ న్యాయాన్ని పాటించకుండా పాత రాష్ట్రంలో ఉన్న వాటాను ఇద్దరు పంచుకోవాలని చెప్పడం సరికాదు. ఎగువ రాష్ట్రాలను విడిచిపెట్టి, దిగువ రాష్ట్రాలను పాత లెక్కల్లోనే తేల్చుకోమనడం అన్యాయం కాక మరోటి కాదు. దీనిని పంచుకోవాలి వస్తే త్రీపుణ్య అవసరమై లేదు. వరపొతం తగ్గి, నదీజలాల లభ్యతలో కొరత ఉండడం సాధారణంగా మారినపుడు అందుకు తగ్గట్టగా న్యాయంగా, స్పష్టంగా పంపిణీ జరగాలిన అవసరాన్ని త్రీపుణ్య గమనంలోకి తీసుకున్నట్టు లేదు. ఉమ్మడి ఏపి విభజనతో నదీ పరీపాపక రాష్ట్రాలుగా ఉన్న మహోరాష్ట్ర, కర్నాటక, తెలంగాణ, ఏపిలకు సమాన హక్కులు ఉండాలి. నీటి పంపిణీ పంచాయతీ నుంచి మహోరాష్ట్ర, కర్నాటకలను త్రీపుణ్య మినహాయించడం సహజ న్యాయ సూత్రాలకు, అంతర్జాతీయ నీటి చట్టాలకు పూర్తి విరుద్ధం. మిగులు జలాలపై దిగువ రాష్ట్రమైన ఉమ్మడి ఏపికి బచావత్త అవార్డు పూర్తి హక్కులు కల్పించగా ల్రిష్ట్ త్రీపుణ్య మిగులు జలాల్లో ఎగువ రాష్ట్రాలకు వాటా ఇచ్చి తన అశాస్త్రీయ విధానంతో ఏపికి తీరని అన్యాయం చేసింది. ఈ అన్యాయమైన కొనసాగుతున్నాయి. నీటి లభ్యత లేని సమయంలో ఎగువ రాష్ట్రాలు తమకు కేటాయించిన నీటిని వాడుకుంటే కిందికి చుక్కాడు. దిగువ రాష్ట్రం అనివార్యంగా స్పష్టపోవాలినదే. కొత్తగా తెలంగాణ ఏర్పడ్డ కారణంగా ఇప్పుడు నీటిని అన్ని రాష్ట్రాలు సమానంగా పంచుకునేలా తీర్పు ఉండాలి. అప్పుడే న్యాయం జరగలడు.

# వాలంటీర్ సేవలను విమర్శన్ సహాయచను

- ## ● ବୁଟ୍ଟା ରେଣୁକ କୀଳକ ବ୍ୟାଙ୍ଗ

ఎమ్ముగనురు, మార్చి 26 (పీపుల్స్ మెటీవేషన్)

శ్రీకాళహస్తి టిడిపి అభ్యర్థి బోజుల సుధీర రెడ్డి వాలంటీర్ద్రపై చేసిన వ్యాఖ్యలను ఎమ్ముగసూరు వైసీపీ అభ్యర్థి బుట్ట రేణుక ఖండించారు. కరూలు జిల్లా ఎమ్ముగసూరులో మీడియా సమావేశంలో బుట్ట రేణుక మాటల్లడుతూ బోజుల సుధీర రెడ్డి వాలంటీర్ద్రపై చేసిన వ్యాఖ్యలు బాధాకరమని, వాలంటీర్ద్ర చేస్తున్న సేవలను అభినందించవడం పోయి టీర్పరిస్టులతో పోల్చుడం చాలా దారుణం అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రజలకు సేవలు అందించడానికి సీఎం జగన్ నిఖివాలయాల ద్వారా వాలంటీర్ద్ర వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేశారన్నారు. గౌరవ వేతనంతో పనిచేసిన వాలంటీర్ద్రను ప్రతి ఒక్కరు అభినందించాలి తప్ప వారిని విమర్శించడం సరికాదన్నారు. గతంలో టిడిపి ప్రభుత్వంలో జన్మభూమి కమిటీల పేరుతో కమిషన్సు తీసుకుంటూ తిరిగి టిడిపి వారికి పథకాలు అందించారని అర్థపీంచారు. కానీ వైసీపీ ప్రభుత్వంలో ప్రతి గడపకు వాలంటీర్ద్ర ద్వారా సంక్షేమ పథకాలు అందించామన్నారు.

08

సినిమా న్యూస్



# ప్రీతుల్య మోటివేషన్

People's Motivation

## బడే మియాన్ చోటే మియాన్ లోపుభ్యరాజు కీలక వాత

మార్చి 26(ఆర్ఎస్‌ఎ):బాలీవుడ్ నుంచి యాక్షన్ కామెడీ ఎంటర్టెన్మెంట్ బడే మియాన్ చోటే మియాన్'. అక్షయ్ కుమార్, టైగర్ ప్రాఫ్ హీరోలుగా సంబంధించారు. మాలీవుడ్ స్టార్ హీరో పృథ్విరాజు సుకుమార్ కీలక పాత్ర పోట్టున్నారు. అల్లి అబ్బాన్ జాఫర్ దర్జక్ త్వం వచ్చిన్నాడు. ఈ మూవిలో మానుషి చిల్డ్ల్, అలయ ఎవ్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్స్‌లో నటిస్తున్నారు. ఈ మూవిని ఏప్రిల్ 10న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్గా విడుదల చేయన్నారు. ప్రమోపస్థీలో భాగంగా మేకర్ ఇప్పటికే పేర్ చేసిన మూవి పోస్టర్లు, గ్లాంప్స్ సినిమాపై క్యారియాసిటీ పెంచుతున్నాయి. తాజగా బడే మియాన్ చోటే మియాన్ ట్రైలర్ లూంఘ్ చేశారు మేకర్. ట్రైలర్ ప్స్నిగ్ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌లో సాగుతూ సినిమాపై క్యారియాసిటీ పెంచుతోంది. అబుదాబిలోని డెడ్ సీ బీచ్లో సాంగ్ మాట చేస్తున్న వీడియో ఒకటి ఇప్పటికే నెట్లో వైరల్ అవతోంది. ఈ చిత్రంలో అక్షయ్ కుమార్, టైగర్ ప్రాఫ్ ఈ వేసవికి పక్కా వినోదాన్ని అందించబోతున్నట్టు ఖాటోలు, విజప్ట్ అరమపుతోంది. బడే మియాన్ చోటే మియాన్కు సెన్సార్ బోర్డు (సీబీఎఫ్సీ) యూఎ సర్కిఫెట్స్ జారీ చేసింది. ఇప్పటికే ఈ మూవి లూంఘ్ చేసిన స్పెషల్ పోస్టర్లు, అక్షయ్ కుమార్, టైగర్ ప్రాఫ్ ఆర్టీ గిలప్టోల్ యాక్షన్ మోడ్లో ఉన్న ఫోటోలు, నెట్లో తెగ హల్ హల్ చేస్తున్నాయి. ఈ చిత్రాన్ని పూజా ఎంటర్టెన్మెంట్స్, ఆజ్ ఫిలింస్ సంస్థలు సంయుక్తంగా తెరకెట్టున్నాయి. ఈ మూవిని హిందీతోపాటు అన్ని దళిణాది భాషల్లో రిలీస్ చేయాలని మేకర్ ఎ-లాన్ చేస్తున్నారు.

## లడక్ ఉద్యమంలో త్రై ఇడీయట్ వాత్తదారి

సోనమ్ వాంగ్ చుక్ ఈ పేరు వింటే ఎవరు గుర్తుపడుకపోవాచ్చు కానీ.. త్రై ఇడీయట్ మూవిలో ఫున్స్యూఫ్ వాంగ్ దు అంటూ ఇట్టే గుర్తుపడతారు. త్రై ఇడీయట్ మూవిలో అమిర్ భాన్ పోషించిన ఫున్స్యూ వాంగ్ దు పాత్ర అయినదే. భారతదేశం గర్చించదగ్గ ఇంజనీర్, శాస్త్రవేత్త ఇతడు.. తాజగా ఈయన లడక్ రక్షణ గురించి డి-లక్ష్మీట్ ఫొస్ట్ అనే ఉద్యమం చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. కానేపు ఉంటే చాలు ప్రాణాలు పోతాయేమా అనేంత గడ్డ కట్టుకపోయే చలిలో గత 21 రోజుల నుంచి సేవ లడక్ అంటూ ఉద్యమం చేస్తున్నాడు. కేంద్రపాలిత ప్రాంతమైన లడక్కు రాష్ట్ర హోదా కల్పించాలంటూ అక్కడి ప్రజలు కేంద్రంపై కలిసికట్టుగా పోరాదుతున్నారు. లడక్కు రాష్ట్ర హోదాతో పాటు మరో నాలుగు డిమాండ్లను నెరవేర్చలంటూ కాగ్గీల డెమాక్టిఫ్ అలయన్నీ నిరాపార దీక్ష చేపట్టింది. ఇందులో భాగంగా లడక్కు చెందిన ప్రముఖ విద్యుత్తే, పర్యావరణ ఉద్యమకారుడు, రామన్ మొగసానే అవార్డు గ్రహిత సోనమ్ వాంగ్ చుక్ నిరాపార దీక్షలో పాల్టోంటున్నాడు. అయితే సోనమ్ చేస్తున్న దీక్ష నేటికి 21 రోజులు పూర్తికావడంతో ప్రముఖ నటుడు ప్రకాశ్ రాణ్ అతడికి ముద్దతు తెలిపాడు. 'శారోజు నా పుట్టినరోజు.. ' ఈ సందర్భంగా.. డి-లక్ష్మీట్ ఉద్యమంలో భాగంగా మన దేశం.. మన పర్యావరణం, మన భవిష్యత్తు కోసం పోరాదుతున్న లడక్ ప్రజలు సోనమ్ వాంగ్ చుక్ (సానీనిషిష్ట చిట్టినిణజరభీ)లకు నా పూర్తి ముద్దతు తెలుపుతున్నాము. మనంమందరం లడక్ ప్రజల కోసం అండగా నిలుద్దాం.' అంటూ రాసుకోచ్చాడు.



## రామ్ చెరణ్ మరీ హాట్

రంగస్టలం' భ్లాక్బిస్టర్ హీట్ తర్వాత రామ్ చరణ్ సుకుమార్ దర్జక్ త్వంలో మరో సినిమా రాపాలని ప్రేక్షకులు ఎప్పటి నుంచో కోరుకుంటున్నారు. పలు సందర్భాల్లో రామ్ చరణ్, సుకుమార్, కుదిరిపుష్టుడు తప్పకుండా చేస్తూం అని చెప్పుకొచ్చారు. ప్రస్తుతం చరణ్ శంకర్ దర్జక్ త్వంలో గేమ్ చేంజర్, సానా బుచ్చిబాబు దర్జక్ త్వంలో ఆర్సీ 16 చిత్రాలు చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే! సోమవారం రామ్ చరణ్ -సుకుమార్ తమ కొత్త ప్రాజెక్ట్సు ప్రకటించారు. దీంతో ఎప్పటినుంచో అభిమానులు, ప్రేక్షకులు కోరుకుంటున్న కోరిక తీర్చినట్లయింది. అయితే సుకుమార్-చరణ్ తడుపరి ప్రాజెక్ట్ గురించి రాజమాళి (భీటీటీబీపీటిస్టీసిటి జిసీపపునిబిబి నీటి ఫీల 17) ఆర్ఎర్లు ప్రమోపస్థీ లో చెప్పిన మాటలు ఇప్పుడు నెట్లోంట వైరల్ అవుతున్నాయి. 'రామ్ చరణ్తో సుకుమార్ తీయనున్న సినిమాలో ఓపెనింగ్ సీక్వెన్స్ ప్రాలైట్గా నిలుస్తుంది. నేను దీని గురించి ఇంతకు చించి చెప్పుకుండు. ఆ మూవిలో ప్రేక్షకులు కోరుకుంటున్న కోరిక తీర్చినట్లయింది. దీని గురించి ఇంతకంటే ఎక్కువ లీక్ చేయలేను' అని రాసుకొచ్చారు. 'రంగస్టలం' సూపర్ హీట్ తర్వాత వీరిద్దరి కాంబోలో వస్తున్న చిత్రం కావడంతో ఆర్సీ 17 చిత్రంపై భారీ అంచనాలు పెరిగాయి. తాజగా రాజమాళి, కార్కిరీలు కామెంట్స్తో అంచనాలు మరింత రెట్లోంపు అయ్యాయి. వచ్చే విడాది ఆఖర్లో సినిమాని విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.

ఎక్కు వచ్చేస్తారని సమ్మకంగా చెప్పగలను' అని అన్నారు. దానికి సంబంధించిన వీడియో ప్రస్తుతం ఎక్స్పో వైరల్గా మారింది. రోవైపు ఈ చిత్రంపై రాజమాళి తనయుడు కార్కిరీ కుడా సౌపర్ మాడియాలో ఓ పోస్ట్ చేశారు. 'ఆర్ఎర్లు కైమాన్ మాబీంగ్ సమయంలో సుకుమార్తో సినిమా చేయబోతున్నట్టు రామ్ చరణ్ చెపారు. ఆ సినిమాలో ఓపెనింగ్ సీన్ గురించి వివరించాడు. అది ఐదు నిమిషాలు ఉంటుంది.. అదొక అద్భుతమని తెలిపారు. నాటి నుంచి ఈ సినిమా ప్రకటన కోసం నేను ఎదురుచూస్తూ ఉన్నాను. ఈ మూవి వీళ్లిద్దరి కెరీలోనే మైలురాయి. దీని గురించి ఇంతకంటే ఎక్కువ లీక్ చేయలేను' అని రాసుకొచ్చారు. 'రంగస్టలం' సూపర్ హీట్ తర్వాత వీరిద్దరి కాంబోలో వస్తున్న చిత్రం కావడంతో ఆర్సీ 17 చిత్రంపై భారీ అంచనాలు పెరిగాయి. తాజగా రాజమాళి, కార్కిరీలు కామెంట్స్తో అంచనాలు మరింత రెట్లోంపు అయ్యాయి. వచ్చే విడాది ఆఖర్లో సినిమాని విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.

## శర్యానంద్ దూకుడు

మార్చి 26(ఆర్ఎస్‌ఎ):టాలీవుడ్లో ఉన్న మోస్ట్ ప్రామిసింగ్ యాక్షర్ శర్యానంద్ బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలను లైన్లో పెట్టాడని తెలిసిందే. శర్యానంద్ చేతిలో ప్రస్తుతం మూడు తెలుగు సినిమాలున్నాయి. ఏటిలో ఒకటి ప్రసిద్ధి కీర్తి శ్రీమాన్ అదిత్య చేస్తున్న మనమే సూర