TITLE CODE: APTEL16281

తెలుగు దినపత్రిక

పీపుల్స్ మోటివేషన్

People's Motivation

ఆంధ్రప్రదేశ్ / తెలంగాణ

సంపుటి : 01 | సంచిక : 123 | ఎడిటర్ : ఎం. రమేష్ | బుధవారం, ఏప్రిల్ 3, 2024 | పేజీలు : 08 | వెల రూ. 5.00/-

నా అనుకున్న వాళ్లను నాశనం చేశాడు

- హత్యా రాజకీయాలను ప్రోత్సహించాడు
- ఇప్పుడున్న జగన్ నా అన్న కాదు
- కడపలో పోటీ తనకు అంత ఈజీ కాదు
- అయినా పోటీకి దిగక తప్పడం లేదు
- వైఎస్ షర్మిల సంచలన వ్యాఖ్యలు

న్యూఢిల్లీ,ఏప్రిల్2(పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

నా అనుకున్న వాళ్లందరినీ సీఎం జగన్ నాశనం చేశాడని ఏపీసీసీ చీఫ్ వైఎస్ షర్మిల తాజాగా సీఎం జగన్ మోహన్ రెడ్డిపై సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. హత్యా రాజకీయాలను ప్రోత్సాహించాడని కుండబద్దలు కొట్టారు. ఏపీ అసెంబ్లీ, లోక్‌సభ ఎన్నికలకు గాను కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం తొలి అభ్యర్థుల జాబితాను విడుదల చేసిన కొద్దిసేపటి తర్వాత ఆమె ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. తాను కడప కాంగ్రెస్ ఎంపీ అభ్యర్థిగా నిలబడుతున్నానని, ఈ నిర్ణయం తనకు సులువైంది కాదని అన్నారు. ఈ నిర్ణయం తన కుటుంబాన్ని చీలుస్తుందని, వైఎస్సార్ అభిమానుల్ని గందరగోళంలో పడేలా చేస్తుందని, అయినా తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో కడప ఎంపీ అభ్యర్థిగా రంగంలోకి దిగాల్సి వస్తోందని చెప్పారు. జగన్ మోహన్ రెడ్డి తన అన్న అని, ఆయనంటే తనకు ద్వేషం లేదని, గత ఎన్నికల సమయంలో తనని చెల్లే కాదు బిడ్డ అని పిలిచాడని వైఎస్ షర్మిల గుర్తు చేశారు. కానీ.. సీఎం అయ్యాక జగన్ మారిపోయాడని, ఇప్పుడున్న జగన్ తనకు పరిచయడం లేడని బాంబ్ పేల్చారు. వివేకాను హత్య చేసిన వారికే కడపలో ఎంపీ అభ్యర్థిగా సీట్ ఇచ్చాడని, ఇది తెలిసి తాను తట్టుకోలేకపోయానని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. హత్య చేసిన వాళ్లకు శిక్ష విధించలేదని.. చేసిన వాళ్లు, చేయించిన వాళ్లు తప్పించుకొని తిరుగుతున్నారని ఉద్ఘాటించారు. అన్ని సాక్ష్యాలు ఉన్నప్పటికీ వారిపై చర్యలు తీసుకోవడం లేదని మండిపడ్డారు.

మోసం తెలిశాకనే ప్రశ్నిస్తున్నా..

- ఒకరిని ఒక్కసారే మోసగించగలరు
- ఎక్కడైనా చర్చకు రావడానికి నేను సిద్ధం
- మా అనన్నను చంపిన వారిని కాపాడడం దారుణం
- వైఎస్ వివేకా కూతురు సునీత వ్యాఖ్యలు

2

విలేఖరులు కావలెను

అసలైన అక్షర జ్ఞానాన్ని తెలియజేస్తూ... విలువలతో కూడిన జీవన శైలిలో ప్రేరణ కలిగించే విషయాలపై అవగాహన కలిగిస్తూ.. ప్రజల సాధకబాధకాల్లో మమేకమై పరిష్కార మార్గాలపై ప్రేరణ కలిగించాలి అనుకుంటున్నారా..? బాధ్యతయుతమైన జర్నలిజంలో రాణించాలనుకుంటున్నారా..? అయితే రండి... అక్షరాన్ని అనుకున్న విధంగా రాద్దాం..

పీపుల్స్ మోటివేషన్ తెలుగు దినపత్రికలో

నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్‌లు
మండల రిపోర్టర్‌లు కావలెను..

సంప్ర : 80086 22746

ఏపిలో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థుల జాబితా విడుదల

2

ఏపీలో నేటి నుంచి పింఛన్ల పంపిణీ.. ఈసీ మార్గదర్శకాలు జారీ

అమరావతి, ఏప్రిల్2(పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

ఏపీలో పింఛన్ల పంపిణీపై ఎన్నికల సంఘం విధి విధానాలు ఖరారు చేసింది. గ్రామీణ పేదరిక నిర్మూలన సంస్థ (సెర్ప్) సీఈఓ ఆదేశాలను సవరిస్తూ ఈసీ మార్గదర్శకాలు జారీ చేసింది. బుధవారం నుంచి ఏప్రిల్ 6 వరకు కేటగిరీల వారీగా పంపిణీ చేయాలని మార్గదర్శకాల్లో పేర్కొంది. కొందరికి ఇంటివద్దే ఇవ్వడంతోపాటు, మిగిలిన వారికి గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల వద్ద పంపిణీకి ఏర్పాట్లు చేయాలని ఆదేశించింది. దివ్యాంగులు, తీవ్ర అనారోగ్యంతో బాధపడేవారు, అస్వస్థతకు గురైనవారు, వితంతువులకు ఇంటివద్దే పింఛన్ ఇవ్వాలని నిర్ణయించింది. గ్రామ సచివాలయాలకు చాలా దూరంగా ఉన్న గిరిజన ప్రాంతాల వారికోసం ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేయాలని కలెక్టర్లను ఆదేశించింది. ప్రస్తుతం గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల్లో 1.27 లక్షల సిబ్బంది ఉన్నట్టు గుర్తించిన ప్రభుత్వం.. సరిపడా ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు లేకపోవటంతో రెండు కేటగిరీలుగా పింఛన్లు పంపిణీ చేయాలని నిర్ణయించింది. ఉదయం 9 గంటల నుంచి రాత్రి 7 గంటల వరకూ సచివాలయాలు పనిచేయాలని ఉత్తర్వుల్లో స్పష్టం చేసింది. ఈ నెల 3 తేదీ మధ్యాహ్నం నుంచి ప్రారంభించి ఏప్రిల్ 6 నాటికి పంపిణీ ముగించాలని ఆదేశించింది.

పింఛన్ల పంపిణీపై కుట్రలు చేస్తున్నారు

- రాష్ట్ర ప్రజలకు చంద్రబాబు బహిరంగ లేఖ

అమరావతి, ఏప్రిల్2(పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

రాష్ట్ర ప్రజలకు చంద్రబాబు నాయుడు బహిరంగ లేఖ రాశారు. "పింఛన్ల పంపిణీ బాధ్యతను సీఎం సరిగా నిర్వహించట్లేదు. వృద్ధులు, దివ్యాంగులను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారు. ఎన్నికలకు ముందు పింఛన్ల పంపిణీపై కుట్రలు చేస్తున్నారు. వాలంటీర్లతో నగదు పంపిణీ బాధ్యతలను ఈసీ తప్పించింది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులతో ఇళ్ల వద్దే పింఛన్లు ఇవ్వాలని ఈసీ చెప్పింది. ముందే బ్యాంకుల నుంచి నగదు విత్ డ్రా చేసి ఉంటే ఇబ్బంది ఉండేది కాదు. పింఛనుదారులకు ఇవ్వాల్సిన సొమ్ము కాంట్రాక్టర్లకు కట్టబెట్టారు. నిధుల కొరత వల్లే పింఛన్ల పంపిణీ జాప్యం చేస్తున్నారు. పింఛన్ల పంపిణీపై లబ్ధిదారులకు నమ్మక ద్రోహం చేస్తున్నారు. జగన్ ప్రభుత్వం కుంటిసాకులు చెప్పడం రాజకీయ కుట్రే" అని లేఖలో పేర్కొన్నారు. "ఏపీలో 40 డిగ్రీలకు పైగా ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నాయి. ఇలాంటి వాతావరణంలో వృద్ధులు, దివ్యాంగులు.. ఇతర పెన్షన్ లబ్ధిదారులను 3-4 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న గ్రామ/వార్డు సచివాలయాల చుట్టూ తిప్పించుకోవడం మానవత్వం అనిపించుకోదు. అందుకే పింఛన్లను ఇంటి వద్దకే తెచ్చి ఇచ్చే ఏర్పాట్లు చేసేలా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శికి సూచించండి" అని కోరుతూ భారత ప్రధాన ఎన్నికల అధికారికి రాసిన లేఖలో చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఓపన్ స్కూల్ సొసైటీ

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

అర్హులు :
గ్రామ వాలంటీర్లు / ఆశా వర్కర్లు
డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ / అంగన్‌వాడి జాబ్స్

అన్ని ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు సాధించుటకు అర్హత కలదు.

- రెగ్యులర్ 10వ తరగతిలో 11 పేపర్లు పరీక్ష రాయాలి.
- కానీ ఓపెన్‌లో 5 పేపర్లు మాత్రమే పరీక్ష రాయాలి.
- రెగ్యులర్ 10వ తరగతిలో సమానమైన మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ ఓపెన్ సొసైటీ (గవర్నమెంట్) వారు అందిస్తున్న ఈ సర్టిఫికేట్ అన్ని ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలకు అర్హులు.
- ఈ సర్టిఫికేట్ అన్ని ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలకు, ప్రమోషన్‌లకు మరియు ఇంటర్‌మీడియట్ చేరుటకు ఉపయోగపడును.
- సిలబస్ తక్కువ మరియు పాస్ కావడం సులభం.
- ఇంటర్ రెండు సంవత్సరాలు ఒకే సంవత్సరంలో ఖచ్చితంగా పాస్ అయ్యే అద్భుత అవకాశం.

DEGREE & P.G. DISTANCE EDUCATION

విద్యార్థులకు డైరెక్టుగా డిగ్రీ చదివే అవకాశం మరియు డిగ్రీ అయిన విద్యార్థులకు పి.జి. చేసుకొనుటకు అవకాశం.
ఈ సదవకాశాన్ని విద్యార్థులు / గవర్నమెంటు మరియు ప్రైవేటు ఉద్యోగస్తులు సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చు.

GROUP	COURSE	MEDIUM
BA	ALL GROUP	T/M
B.COM	GENERAL COMUTER	TM/EM
BBA	Bacherlor of Business Administration	

COURSE	MIDIUM
B.LISC	E/M
M.LISC	E/M

COURSE	MIDIUM
MBA	E/M
MCA	E/M

GROUP	COURSE	MEDIUM
MA	MHRM	E/M
	ENGLISH	E/M
	TELUGU	-
	HINDI	-
	HISTORY	T/M
	ECONOMICS	T/M
	POLITICAL SCIENCE	T/M
	SOCIOLOGY	T/M
	SANKRIT	-
M.Com	Banking Accountancy	E/M
MSW	Master of Social Work	E/M

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

FOR DETAILS : 77991 46971

తెలుగు దినపత్రిక

పీపుల్స్ మోటివేషన్

People's Motivation

మోసం తెలిశాకనే ప్రశ్నిస్తున్నా..

- ఒకరిని ఒక్కసారే మోసగించగలరు
- ఎక్కడైనా చర్చకు రావడానికి నేను సిద్ధం
- మా నాన్నను చంపిన వారిని కాపాడడం దారుణం
- వైఎస్ వివేకా కూతురు సునీత వ్యాఖ్యలు

అమరావతి, ఏప్రిల్2(పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

ఎవరినైనా ఒకసారి మోసం చేయవచ్చని.. పదేపదే చేయలేరనే విషయాన్ని గ్రహించాలని మాజీ మంత్రి వైఎస్ వివేకానందరెడ్డి కుమార్తె సునీత నర్రెడ్డి అన్నారు. వైఎస్ షర్మిల, తాను ఎవరి ప్రభావంతోనో మాట్లాడుతున్నట్లు ఆరోపణలు చేస్తున్నారని సీఎం జగన్, వైకాపా నేతలను ఉద్దేశించి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. వివేకా హత్య జరిగాక తనతో తోలుబొమ్మలాట ఆడుకున్నారని వ్యాఖ్యానించారు. గతంలో మిమ్మల్ని గుడ్డిగా నమ్మి చెప్పినట్లు చేయాల్సి వచ్చిందన్నారు. తప్పును గ్రహించానని.. దాన్ని సరిదిద్దుకునే సమయం వచ్చిందని చెప్పారు. అమరావతిలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో సునీత మాట్లాడారు. ప్రజలంతా గ్రహిస్తున్నారని.. వాస్తవాలేంటో వారికి తెలుసన్నారు. హైదరాబాద్, కడపలో తాను అడిగిన ప్రశ్నలకు అన్నగా కాకపోయినా.. సీఎంగానైనా సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జగన్‌కు సునీత మరికొన్ని ప్రశ్నలు సంధించారు. ఎమోషన్ మాటలతో ప్రతిసారీ అందర్నీ మోసం చేయలేరన్నారు. వివేకాను చంపిందెవరో దేవుడు, కడప జిల్లా ప్రజలకు తెలుసని అన్నారు. ఆ జిల్లా ప్రజలంటే అందులో మీరు కూడా ఒకరు కదా! అలాంటప్పుడు హత్య ఎవరు చేశారో.. ఎవరు చేయించారో మీకూ తెలిసినట్లే కదా! అది ఎందుకు బయటపెట్టడం లేదు. చెప్పాల్సిన బాధ్యత సీఎంగా మీపై ఉంది. అవినాష్‌రెడ్డిని ఎందుకు కాపాడుతున్నారో సమాధానం చెప్పాలి. ఈ కేసులో ఆయన ప్రమేయం గురించి తెలిస్తే.. ఇంకేమైనా బయటకు వస్తాయని భయపడుతున్నారా? అంతభయం దేనికి? నేరుగా మాట్లాడాలంటే చెప్పండి. నాకు అభ్యంతరం లేదు.. మీ సాక్షి ఛానల్‌కి వస్తా.. డిబేట్ చేద్దాం. నిజానిజాలు బయటకు వస్తాయి. ఎవరేం చెప్తున్నారో ప్రజలే అర్థం చేసుకుంటారు' అని సునీత వ్యాఖ్యానించారు. కడప ఎంపీ అభ్యర్థిగా పోటీ చేయనున్న వైఎస్ షర్మిలకు సునీత అభినందనలు తెలిపారు. ఆమెను ఎంపీగా పోటీ చేయించాలని తన తండ్రి శాయశక్తులా ప్రయత్నించారని.. ఈ క్రమంలోనే హత్యకు గురయ్యారని చెప్పారు. 2012లో జగన్ జైలుకు వెళితే 15 ఎమ్మెల్యేలు, ఒక ఎంపీ గెలిచేలా షర్మిల కృషి చేశారన్నారు. మరో ప్రజాప్రస్థానం పేరుతో పాదయాత్ర చేసినట్లు గుర్తుచేశారు. అంత కష్టపడి వైకాపాను నిలబెట్టిన తర్వాత తను ఇంకా పవర్‌ఫుల్ అవుతుందని భయపడి జగన్ ఆమెను పక్కన పెట్టారన్నారు. ఎంపీ అభ్యర్థిగా పోటీచేస్తున్న షర్మిలకు మద్దతు తెలుపుతున్నట్లు చెప్పారు.

ఎపిలో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థుల జాబితా విడుదల

- కడప నుంచి షర్మిల పోటీ ఖాయం
- కాకినాడలో పల్లం రాజు..రాజండ్రిలో రుద్రరాజు
- బాపట్ల నుంచి మాజీ ఎంపి జెడి శీలం
- 5 పార్లమెంట్, 114 అసెంబ్లీ స్థానాల ప్రకటన

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్2(పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

ఏపీలో 5 పార్లమెంటు, 114 అసెంబ్లీ స్థానాలకు అభ్యర్థులను కాంగ్రెస్ ప్రకటించింది. లోక్‌సభ బరిలో ఏపీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల రెడ్డి ఉండనున్నారు. కడప పార్లమెంటు స్థానం నుంచి పోటీలో షర్మిల పోటీ చేస్తారు. కాకినాడ స్థానం నుంచి కేంద్ర మాజీ మంత్రి ఎంఎం పల్లం రాజు, రాజమండ్రి స్థానం నుంచి పిసిసి మాజీ చీఫ్ గిడుగు రుద్రరాజు, బాపట్ల స్థానం నుంచి కేంద్ర మాజీ మంత్రి జెడి శీలం, కర్నూలు నుంచి రాంపుల్లయ్య యాదవ్ అభ్యర్థిత్వాలు ఖరారయ్యాయి. అలాగే 114 అసెంబ్లీ స్థానాలకు అభ్యర్థుల్ని ప్రకటించారు. వైసీపీ ఎమ్మెల్యేలు ఆర్థర్ నందికొట్కూరు నుంచి..ఎలీజా చింతలపూడి నుంచి సిట్టింగ్ స్థానాల్లో కాంగ్రెస్ తరపున పోటీ చేయనున్నారు. కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థుల్లో ఎక్కువ మంది కొత్త వారే ఉన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీని అంటి పెట్టుకుని ఉన్న నేతలకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. కొన్ని చోట్ల ప్రముఖ నేతలు ఎవరైనా పోటీ చేయాడానికి ఆసక్తి చూపిస్తే వారికి అవకాశం కల్పించారు. కొత్తంగా 175స్థానాలకు గాను 114 నియోజకవర్గాలకు అభ్యర్థులను ఖరారు చేశారు. శక్తివంచన లేకుండా ప్రయత్నించే వారికే టిక్కెట్లు దక్కినట్లుగా తెలుస్తోంది. ఏపీలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలహీనపడిన తర్వాత ఆ పార్టీ పోటీ చేస్తుందా లేదా అన్నదానిపై పెద్దగా ఎవరు ఆసక్తి చూపించలేదు.కానీ ఈ సారి షర్మిల ఏపీ పీసీసీ చీఫ్ గా బాధ్యతలు తీసుకోవడంతో పాటు రాష్ట్రం మొత్తం విస్తృతంగా పర్యటించడంతో.. మంచి ఓటు బ్యాంక్ సాధిస్తుందన్న నమ్మకంతో కాంగ్రెస్ శ్రేణుల యాక్టివ్ అవుతున్నాయి. షర్మిల స్వయంగా లోక్‌సభకు పోటీ చేస్తున్నారు. పులివెందుల అసెంబ్లీ స్థానం నుంచి ఎవరు పోటీ చేస్తారన్న దానిపై స్పష్టత లేదు. తొలి జాబితాలో పులివెందులకు ఎవరి పేరూ ఖరారు చేయలేదు. వైఎస్ వివేకానందరెడ్డి కుమార్తె లేకపోతే ఆమె తల్లి ఎన్నికల్ల పోటీ చేసే అవకాశం ఉందన్న ప్రచారం జరుగుతోంది. కానీ? ఇంత వరకు ఖరారు కాలేదు., వారు నిర్ణయం తీసుకోలేదని తెలుస్తోంది. వైఎస్ సునీత పోటీకి అంగీకరిస్తే ఆమె పోటీ చేసే అవకాశం ఉంది. అయితే తమ టా÷–గ్గ్ం÷ట్ అవినాష్ రెడ్డి అని..ఆయనను ఓడించడమే లక్ష్యమని సునీతారెడ్డి ప్రకటించారు. ఈ క్రమంలో పులివెందులలో పోటీ చేస్తారా లేదా అన్నదానిపై స్పష్టతలేదు. అయితే లోక్ సభకు షర్మిల పోటీ చేస్తున్నందున.. పులివెందుల నుంచి కూడా వైఎస్ కుటుంబం నుంచే ఒకరు పోటీ చేయడం ఖాయమన్న అభిప్రాయం వినిపిస్తోంది. ఆ అభ్యర్థి ఎవరనేది.. మరో వారం రోజుల్లో స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉంది. షర్మిల, అవినాష్ రెడ్డి మధ్య గట్టి పోటీ జరగం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది.

నా అనుకున్న వాళ్లను నాశనం చేశాడు

- హత్యా రాజకీయాలను ప్రోత్సహించాడు
- ఇప్పుడున్న జగన్ నా అన్న కాదు
- కడపలో పోటీ తనకు అంత ఈజీ కాదు
- అయినా పోటీకి దిగక తప్పడం లేదు
- వైఎస్ షర్మిల సంచలన వ్యాఖ్యలు

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్2(పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

నా అనుకున్న వాళ్లందరినీ సీఎం జగన్ నాశనం చేశాడని ఏపీసీసీ చీఫ్ వైఎస్ షర్మిల తాజాగా సీఎం జగన్ మోహన్ రెడ్డిపై సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. హత్యా రాజకీయాలను ప్రోత్సాహించాడని కుండబద్దలు కొట్టారు. ఏపీ అసెంబ్లీ, లోక్‌సభ ఎన్నికలకు గాను కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం తొలి అభ్యర్థుల జాబితాను విడుదల చేసిన కొద్దిసేపటి తర్వాత ఆమె ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. తాను కడప కాంగ్రెస్ ఎంపీ అభ్యర్థిగా నిలబడుతున్నానని, ఈ నిర్ణయం తనకు సులువైంది కాదని అన్నారు. ఈ నిర్ణయం తన కుటుంబాన్ని చీలుస్తుందని, వైఎస్సార్ అభిమానుల్ని గందరగోళంలో పడేలా చేస్తుందని, అయినా తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో కడప ఎంపీ అభ్యర్థిగా రంగంలోకి దిగాల్సి వస్తోందని చెప్పారు. జగన్ మోహన్ రెడ్డి తన అన్న అని, ఆయనంటే తనకు ద్వేషం లేదని, గత ఎన్నికల సమయంలో తనని చెల్లే కాదు బిడ్డ అని పిలిచాడని వైఎస్ షర్మిల గుర్తు చేశారు. కానీ.. సీఎం అయ్యాక జగన్ మారిపోయాడని, ఇప్పుడున్న జగన్ తనకు పరిచయడం లేదని బాంబ్ పేల్చారు. వివేకాను హత్య చేసిన వారికే కడపలో ఎంపీ అభ్యర్థిగా సీట్ ఇచ్చాడని, ఇది తెలిసి తాను తట్టుకోలేకపోయానని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. హత్య చేసిన వాళ్లకు శిక్ష విధించలేదని.. చేసిన వాళ్లు, చేయించిన వాళ్లు తప్పించుకొని తిరుగుతున్నారని ఉద్ఘాటించారు. అన్ని సాక్ష్యాలు ఉన్నప్పటికీ వారిపై చర్యలు తీసుకోవడం లేదని మండిపడ్డారు. అధికారం వాడుకొని, జగనే వాళ్లని రక్షిస్తున్నాడని ఆరోపణలు గుప్పించారు. అవినాష్ రెడ్డిని వెనకేసుకు వస్తున్నాడని, మళ్లీ అతనికే సీట్ ఇచ్చాడని చెప్పారు. వైసీపీ ప్రభుత్వం రక్తంలో మునిగిపోయిందని, వివేకా హత్యను రాజకీయం కోసం వాడుకున్నారని, ఈ విషయం తమకు చాలా ఆలస్యంగా అర్థం అయ్యిందని పేర్కొన్నారు. చిన్నాన్న వివేకానందరెడ్డిని హత్య చేసిన వాళ్లకే జగన్ .. కడప ఎంపీ టికెట్ ఇచ్చారని షర్మిల ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ తరఫున ఎన్నికల్లో పోటీ చేసే లోక్‌సభ, అసెంబ్లీ అభ్యర్థులను అధిష్ఠానం ప్రకటించిన అనంతరం ఇడుపులపాయలో ఆమె మీడియాతో మాట్లాడారు. మా చిన్నాన్న వివేకానందరెడ్డిని హత్య చేసిన వాళ్లను, చేయించిన వాళ్లను జగన్ వెనకేసుకొస్తున్నారు. హంతకులు తప్పించుకొని తిరుగుతున్నా శిక్ష పడకుండా జగన్ వారిని కాపాడుతున్నారు. చిన్నాన్నను హత్య చేయించిన అవినాష్ రెడ్డికి జగన్ వైకాపా టికెట్ ఇవ్వడం తట్టుకోలేక పోయానన్నారు. వైఎస్సార్, వివేకా రామ–లక్ష్మణుడి లా ఉండేవాళ్లని.. తనని ఎంపీగా చూడాలన్నదే వివేకా ఆఖరి కోరిక అని షర్మిల పేర్కొన్నారు. తనని ఎంపీగా ఉండమని ఎందుకు అడిగారో ఆనాడు అర్థం కాలేదని, ఇవాళ అర్థం అయ్యిందని చెప్పారు. న్యాయం కోసం సునీత గడప గడపకు తిరుగుతున్నారని, న్యాయం కోసం ఆమె ఎక్కని మెట్టు లేదని అన్నారు. తాను హత్యా రాజకీయాలకు పూర్తి విరుద్ధమని పునరుద్ఘాటించారు. ఒక హంతకుడు పార్లమెంట్ మెట్టు ఎక్కకూడదనే తాను కడప ఎంపీగా బరిలోకి దిగుతున్నానని వివరణ ఇచ్చారు. ఒక్క అవకాశం అని చెప్పి రాష్టాన్ని ముంచారని.. రాజన్న రాజ్యమని చెప్పి రాక్షస రాజ్యం తెచ్చాడని తూర్పారపట్టారు. ఒక్క ఛాన్స్ ఇస్తే.. రాష్టాన్ని అప్పుల కుప్ప చేశాడని కడిగిపారేశారు. మద్యం ఏరులై పాలించాడని నిప్పులు చెరిగారు. వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి ఘాట్ వద్ద నివాళులు అర్పించి, వారి ఆశీస్సులు తీసుకున్నామన్నారు. వైఎస్సార్.. కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుడని, కాంగ్రెస్ తరఫున 10 ఎన్నికల్లో గెలిచారని, పదవులు లేకున్నా పార్టీలో నిలబడ్డాడని అన్నారు. ఏపీలో కాంగ్రెస్‌ను వైఎస్సార్ అధికారంలోకి తెచ్చారని.. కేంద్రంలో కూడా కాంగ్రెస్ ఏర్పాటుకు తనవంతు సహకారం ఇచ్చారని షర్మిల తెలిపారు. వైఎస్సార్ బ్రతికి ఉంటే రాహుల్ గాంధీ ప్రధాని అయ్యే వారని, వైఎస్సార్ కల నెరవేరేదని అభిప్రాయపడ్డారు. తన తండ్రి ఆశయం కోసం తాను ఇవాళ పార్టీలో చేరానని, కాంగ్రెస్ గెలుపు కోసం పని చేయడానికి అందరం సిద్ధంగా ఉన్నామన్నారు. మంగళవారం 5 మంది ఎంపీలు,114 మంది కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేల జాబితాను విడుదల చేశామని.. మరో రెండు, మూడు రోజుల్లో తుది జాబితా విడుదల అవుతుందని చెప్పారు. ఆంధ్ర రాష్ట్ర అభివృద్ధికి జగన్ ఏనాడూ పని చేయలేదని, ఒక్క ఉద్యమం కూడా చేయలేదని అన్నారు. ప్రత్యేక హోదా వచ్చి ఉంటే రాష్ట్రం ఎప్పుడో బాగుపడేదన్న ఆమె.. రాష్ట్రం ఇవ్వాళ దీన స్థితిలో ఉందన్నారు. విభజన హామీలు ఒక్కటి కూడా అమలు కాలేదన్నారు. రాష్ట్రం అభివృద్ధి చెందాలన్నా, విభజన హామీలు నెరవేరాలన్నా.. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి రావాలని పిలుపునిచ్చారు.

లోక్‌సభలో బిఆర్ఎస్‌తోనే మా పోటీ

- వరంగల్‌లో బిజెపికి అడ్రస్ లేదు
- అందరినీ కలుపుకుని వెళతాను
- లోక్‌సభ అభ్యర్థి కడియం కావ్య వెల్లడి

వరంగల్, ఏప్రిల్2(పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో తమకు బీఆర్‌ఎస్‌తోనే పోటీ అని, లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో బీజేపీ పోటీలోనే లేదని, బీఆర్ఎస్ ఆరోపణలను పట్టించుకోమని వరంగల్ కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి కడియం కావ్య వ్యాఖ్యానించారు. ఈ సందర్భంగా మంగళవారం ఆమె మాట్లాడుతూ.. తనకు ఎంపీ టికెట్ రావడంపై కాంగ్రెస్‌లో ఎలాంటి అసంతృప్తి లేదని.. ఎన్నికల్లో అందరినీ కలుపుకుని వెళ్తామని స్పష్టం చేశారు. మహిళల ఆరోగ్యం, విద్యపై దృష్టి పెడతామని, వరంగల్ సమస్యలపై పోరాడతామని కావ్య అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన స్టేషన్ ఘన్‌పూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి కుమార్తె కడియం కావ్యను వరంగల్ అభ్యర్థిగా నిర్ణయించింది. సోమవారం జరిగిన కాంగ్రెస్ కేంద్ర ఎన్నికల కమిటీ సమావేశంలో ఆమె పేరును ఖరారు చేశారు. మొత్తం నాలుగు స్థానాలకు అభ్యర్థులను ఎంపిక చేయాల్సి ఉండగా.. కేవలం వరంగల్‌కు మాత్రమే ఖరారు చేసి మరో 3 స్థానాలను పెండింగ్‌లో పెట్టారు. కడియం కావ్య తొలుత వరంగల్ నుంచి బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థిగా ఎంపిక కాగా, ప్రస్తుతం రాజకీయ పరిస్థితులు ఆ పార్టీకి ప్రతికూలంగా మారడంతో పోటీ నుంచి విరమించుకుని తండ్రితోపాటు కాంగ్రెస్‌లో చేరారు. కాగా.. కరీంనగర్, ఖమ్మం, హైదరాబాద్ స్థానాల విషయంలో ఇంకా సస్పెన్స్ కొనసాగుతూనే ఉంది. ఖమ్మం నుంచి రెడ్డి వర్గానికి చెందిన నేతను ఎంపిక చేస్తే.. కరీంనగర్ నుంచి బీసీ వర్గానికి చెందిన నేతను బరిలోకి దించే అవకాశాలున్నాయి. అయితే కరీంనగర్ నుంచి ఇప్పటివరకూ చర్చకు వచ్చిన బీసీ, రెడ్డి, వెలమ సామాజికవర్గాల నేతల పేర్లను సీఈసీ భేటీలో నేతలు తిరస్కరించినట్లు సమాచారం. దీంతో ఆ స్థానానికి బీసీ అభ్యర్థిని ఎంపిక చేసి గెలిపించే బాధ్యతను మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్‌కు అప్పజెప్పాలని నిర్ణయించినట్లు విశ్వసనీయ వర్గాలు తెలిపాయి. కరీంనగర్‌కు బీసీ అభ్యర్థి ఖరారైతే.. ఖమ్మం నుంచి రెడ్డి సామాజికవర్గం నేతను అభ్యర్థిగా ఖరారు చేయడం ఖాయమని తెలుస్తోంది. ఇదిలా ఉండగా.. ఖమ్మం రేసు నుంచి ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టివిక్రమార్క తన భార్య నందిని పేరును ఉపసంహరించుకున్నట్లు తెలిసింది. ఈ రీత్యా ఖమ్మం నుంచి పొంగులేటి ప్రసాద్ రెడ్డినే ఖరారు చేసే అవకాశాలు లేకపోలేదని పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి.

గజ్వేల్‌లో హరీష్‌ను నిలదీసిన జనం

- డబుల్ ఇళ్లు ఎందుకు ఇవ్వలేదని నిరసన

సిద్దిపేట, ఏప్రిల్2(పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఘోర ఓటమి తర్వాత బీఆర్ఎస్ నేతలపై ప్రజలకు తీవ్ర వ్యతిరేకత పెరుగుతోంది. లోక్ సభ ఎన్నికల్లో పోటీచేయాలంటేనే కొన్ని చోట్ల బీఆర్ఎస్ నేతలు వెనకడుగు వేస్తున్నారంటే అర్థం చేసుకోవచ్చు బీఆర్ఎస్ పై ఎంత వ్యతిరేకత కనిపిస్తోంది. ఇప్పటికే అభ్యర్థులను ప్రకటించాక చేవెళ్ల నుంచి రంజిత్ రెడ్డి, వరంగల్ నుంచి కడియం కావ్య తప్పుకుని కాంగ్రెస్ లో చేరిన సంగతి తెలిసిందే. తజాగా సిద్దిపేట జిల్లా గజ్వేల్ లో మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావుకు, మెదక్ ఎంపీ అభ్యర్థి వెంకట రామి రెడ్డికి నిరసన సెగ తగిలింది. ఇవాళ ఉదయం గజ్వేల్ లో బీఆర్ఎస్ పార్లమెంటరీ సన్నాహక సమావేశంలో హరీష్ రావు ,మెదక్ ఎంపీ అభ్యర్థి వెంకటరామిరెడ్డి పాల్గొన్నారు. మీటింగ్ పూర్తయ్యాక బయటకు వస్తుండగా .. గజ్వేల్ లో నిర్మించిన డబుల్ బెడ్రూం ఇండ్లు ఇంతవరకు ఇవ్వలేదని హరీష్ రావును , ఎంపీ అభ్యర్థి వెంకటరామిరెడ్డిని గేటు బయట అడ్డుకున్నారు లబ్దిదారులు. గజ్వేల్ ఆర్డీఓ అధికారితో మాట్లాడి డబుల్ బెడ్ రూంలు ఇప్పిస్తానని లబ్దిదారులకు హామీ ఇచ్చారు హరీశ్ రావు. మెదక్ ఎంపీగా బీఆర్ఎస్ నుంచి వెంకట రామిరెడ్డి, బీజేపీ నుంచి రఘునందన్ రావు, కాంగ్రెస్ నుంచి నీలం మధు పోటీచేస్తున్నారు.

మల్కాజిగిరిలో బిజెపితోనే మనకు పోటీ

కాంగ్రెస్ ఇక్కడ పోటీలో లేనట్లే

చేవెళ్లలో రిజెక్ట్ చేసిన అభ్యర్థిని పెట్టారు

మల్లారెడ్డి తలచకుంటే ఇక్కడ ఘనవిజయం సాధ్యం

నియోజకవర్గ స్థాయి సమీక్షలో వర్కింగ్ ప్రసిడెంట్ కెటిఆర్

మేడ్చల్ మల్కాజ్‌గిరి, ఏప్రిల్2(పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

మల్కాజ్‌గిరి పార్లమెంట్‌లో మనకు పోటీ కాంగ్రెస్‌తో కాదు.. బీజేపీతోనే అని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తేల్చిచెప్పారు. మనకు కాంగ్రెస్‌తో పోటీ లేదు. కేవలం డమ్మీ అభ్యర్థిని మన ప్రాంతంతో సంబంధం లేని వ్యక్తిని నిలబెట్టారు. చేవెళ్లలో రిజెక్ట్ చేస్తే ఇక్కడ బలవంతంగా నిలబెట్టారు. ఇక్కడ మనకు పోటీ బీజేపీతోనే అని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు.గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో జరిగిన పొరపాట్లను మళ్లీ జరగనివ్వొద్దని కేటీఆర్ సూచించారు. మేడ్చల్ నియోజకవర్గంలో ఏర్పాటు చేసిన మల్కాజ్‌రి పార్లమెంట్ విస్తృతస్థాయి సమావేశంలో కేటీఆర్ పాల్గొని ప్రసంగించారు. మేడ్చల్ అంటనే మాస్.. మల్లన్న మారి మాస్.. కేతక్క కూడా సూపర్. ఆమె మాట్లాడుతుంటే మరింత వినబుద్ధి అవుతుంది. ఆమె మాట్లాడిన తర్వాత మాట్లాడాలంటే యాటకూర తిన్నాక తోటకూర తిన్నట్టు ఉంటది. మల్లా రెడ్డి మేడ్చల్‌కే పరిమితం కాకుండా.. రాష్ట్రమంతా తిరగాలి. మిగతా నియోజకవర్గాల్లో కూడా ఆయన గొంతు అవసరం అని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. మల్లారెడ్డి ఎమ్మెల్యేగా, మంత్రిగా సేవలందించి ఎన్నో రకాల సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేశారు. ఆయన నియోజకవర్గంలో 10 మున్సిపాలిటీలు ఉంటే అన్నింటికి అన్ని గెలిచారు. అయితే గెలిచింది మల్లారెడ్డి అంటున్నారు కానీ గెలిపించింది మీరు. మీరు కష్టపడితేనే 10కి 10 గెలిచాం. ఎంతో కమిట్ మెంట్ ఉంటేనే ఇది సాధ్యమైంది. మేడ్చల్‌లో బీఆర్ఎస్ బలమేందో తెలిసిపోయిందని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. బీఆర్ఎస్ ఎంపీ అభ్యర్థి రాగిడి లక్ష్మారెడ్డి సామాజిక సేవలు చేస్తూ మల్కాజ్‌గిరి పార్లమెంట్‌లోని ప్రజలతో కలిసి మెలిసి ఉన్నారు. బ్రహ్మాండంగా ఆయనకు సేవాగుణం ఉంది. వారిని కేసీఆర్ పిలిచి ఆశీర్వదించి అభ్యర్థిగా ప్రకటించారు. తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపైనా కేటీఆర్ తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. మందికి పుట్టిన బిడ్డలు మా బిడ్డలే అని చెప్పుకునే బాపతి రేవంత్ రెడ్డి అని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు.తూంకుంట నుంచి జేబీఎస్ వరకు, కండ్లకోయ నుంచి ప్యాట్నీ వరకు స్కైవే నిర్మిస్తామని, 100 ఎకరాలు రక్షణ భూములు ఇవ్వాలని ప్రధాని మోదీతో పాటు పలువురు కేంద్ర మంత్రులను కలిస్తే లాభం లేకుండా పోయింది. చివరకు గతేడాది ఆగస్టులో తెలుగు అధికారి గిరిధర్‌ను.. నేను మంత్రిగా, సీఎస్ శాంతి కుమారి వెళ్లి కలిసి స్కైవేలపై చర్చించాం. ఆయన పుణ్యమా అని మొన్న ఆర్డర్ బయటకు వచ్చింది. ఆ ఆర్డర్ బీజేపీ, కాంగ్రెస్ వల్ల ఏం రాలేదు. మందికి పుట్టిన బిడ్డలు మా బిడ్డలే అని చెప్పుకునే బాపతి రేవంత్ రెడ్డి. ఎందుకంటే.. 100 రోజుల్లో స్కైవే నిర్మాణాలకు ఆర్డర్ నేనే తెచ్చాను అని రేవంత్ రెడ్డి చెప్పుకుంటుండు. చెప్పుకునేందుకు ఇజ్జత్ ఉండాలి. కనీసం ఆలోచన ఉండాలి. ఒక ఫైల్ రావాలంటే నెలలు పడుతుంది. ఆగస్టులో పని అయిపోయింది. ఆ తర్వాత అసెంబ్లీ ఎన్నికలు వచ్చాయి. ఎన్నికల కోడ్ కారణంగా.. మొన్న ఆర్డర్ వచ్చింది. మీరు గెలుస్తరు అనుకోలేదు. మేం ఓడుతామని అనుకోలేదు. కానీ అదృష్టం బాగుండి రేవంత్ సీఎం అయ్యారు. కానీ పచ్చి అబద్ధాలు ఆడుతున్నారు. నిన్న మొన్నటి దాకా బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ ఒక్కటే అని ప్రచారం చేసిండు. కేంద్రంతో కేసీఆర్ పంచాయితీ పెట్టుకున్నాడు కాబట్టి స్కైవేలకు అనుమతి ఇవ్వలేదు.. నేను మంచిమాట చెబితే ఇచ్చారని రేవంత్ రెడ్డి డైలాగులు కొడుతున్నారు. కానీ వాస్తవం రేవంత్‌కు తెలుసు. కాగితం నీ చేతికొచ్చే వరకు నోటికొచ్చిన మాటలు మాట్లాడుతున్నావు అని రేవంత్‌పై కేటీఆర్ ధ్వజమెత్తారు. మన గవర్నమెంట్ లో ఒక లక్షా 60 వేల ఉద్యోగాలు ఇచ్చాం. కానీ చెప్పడంలో ఫెయిలయ్యాం. కానీ ఇవాళ రేవంత్ రెడ్డి ఎల్‌బీ స్టేడియంలో మీటింగ్ పెట్టి మూడు నెలల్లో 30 వేల ఉద్యోగాలు ఇచ్చానని చెప్పుకుంటుండు. మరి నువ్వు వచ్చిన తర్వాత ఎన్నినోటిఫికేషన్లు ఇచ్చావు.. ఎన్ని పరీక్షలు పెట్టావు. కేసీఆర్ హయాంలో 30 వేల ఉద్యోగాలు ఇస్తే.. వాటికి కాగితాలు ఇచ్చి నేనే ఇచ్చానని చెప్పుకుంటున్నావు. ఇలా ఇచ్చి మందికి పుట్టిన బిడ్డలు మా బిడ్డలే అని చెప్పుకుంటుకున్నావు. కాంగ్రెసోళ్లు పచ్చి మోసగాళ్లు.. రెండు లక్షల ఉద్యోగాలు ఒకే ఏడాదిలో ఇస్తానని చెప్పాడు. తెలంగాణ పిల్లలు చైతన్యవంతులు అమాయకులు కాదు.. 30 వేల ఉద్యోగాలు నీ ఖాతాలోకి వేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నావు. అది కేసీఆర్ ఖాతాలోకి వెళ్తుంది. మాటిచ్చిన ప్రకారం రెండు లక్షల ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం అని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు.

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

తగలబడ్డ పెబ్బేరు వ్యవసాయ గోదాముకు పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే

- ఇంకా ఆరనిమంటలు
- భయభ్రాంతులకు గురైన చుట్టుపక్కల ఇండ్ల జనం
- 5000వేల సామర్థ్యం గలవ్యవసాయ గోదాం,కోట్ల రూపాయలలో నష్టం

పెబ్బేరు, ఏప్రిల్ 02 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

పెబ్బేరు వ్యవసాయ మార్కెట్లో గోదాం తగలబడ్డ ఘటన స్థలానికి మంగళవారంచేరుకున్న వనపర్తి ఎమ్మెల్యే తూడిమేఘారెడ్డి ఎలా జరిగిండొచ్చని స్పందించారు. జిల్లా డిపార్ట్మెంట్ కు సంబంధించిన అధికారులు మరియు మండల అధికారులు మంగళవారం చేరుకోవడం జరిగింది ఎమ్మెల్యే తూడి మెగా రెడ్డి మాట్లాడుతూ సోమవారం సాయంత్రం నుంచి నిరంతరం వాటర్ ఫైర్ ఇంజన్ మంటలు ఆర్పడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నారు అలాగే లోకల్ వాటర్ ట్యాంకులతో కూడా మంటలు ఆర్పడం జరుగుతుంది ఈ ప్రమాదానికి గురైన కారణాలు తెలుసుకుని నారా స్థాయిలో దర్యాప్తు చేపడతామని,అలాగే పెబ్బేరు ఎస్సై కూడా దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.అంతేకాకుండా జిల్లా పై అధికారుల చేత కూడా దర్యాప్తు చేయిస్తాను,ఈ విషయాన్ని ముఖ్యమంత్రి,వ్యవసాయ శాఖ మంత్రికి దృష్టికితీసుకెళ్తామ న్నారు. 5000 సామర్థ్యం గల గోదాములో, దాదాపుగా 13 వేల కోట్ల పైచిలుకు నష్టం వాటిల్లో ఉండొచ్చని అంచనా, ఇక్కడున్న అధికారుల ను పిలిచి రిజిస్టర్లు తనిఖీ చేయడం జరిగింది. అలాగే అదేవిధంగా మిగిలిన వరి ధాన్యాన్ని లారీల ద్వారా బయటికి వేరే చోటికి పంపడం జరుగుతుంది. ఎమ్మెల్యే, గన్ని బ్యాగులు వరి ధాన్యాన్ని పరిశీలించారు. ఇప్పుడు ఎండాకాలం కాబట్టి ఎండలకు ఏదోవిదంగా జరిగిందా లేదా ఏదైనా కారణ మైన వివరంగా తెలుసుకుంటామన్నారు. అంతేకాకుండా గోదాము చుట్టుపక్కల ఉన్న ఇండ్లలో ఉన్న జనం కూడా భయభ్రాంతులకు గురయ్యారు. ఇక్కడ స్థానిక రెవెన్యూ డిపార్ట్మెంట్ వాళ్లు తహసీల్దారు డిప్యూటీ తాసిల్దారు రెవెన్యూ ఇన్స్పెక్టర్ ఘటన స్థలానికి చేరుకొని పరిశీలించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారు కాంగ్రెస్ పార్టీ బ్లాక్ అధ్యక్షులు అక్కి శ్రీనివాస్ గౌడ్ కౌన్సిలర్లు అక్కమ్మ, అశ్విని సత్యనారాయణ, మరియు రా భాను ప్రకాష్ రెడ్డి కోటేశ్వర్ రెడ్డి సురేందర్ గౌడ్ వెంకటేష్ గంధం రాజశేఖర్ కార్యకర్తలు పలువురు పాల్గొన్నారు.

ప్రమాదంలో మృతి చెందిన కూలీలకు 25 లక్షల పరిహారం ఇవ్వాలి

- ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం

పత్తికొండ, ఏప్రిల్ 02 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

ఇటీవల ఆలూరు మండలం హెూలేబిడు గ్రామంలోనూ మరియు మద్దికేర మండలం మద్దికేర గ్రామంలోని వ్యవసాయ పనులకు వెళ్లి తిరిగి వచ్చే సమయంలో వారు ప్రయాణిస్తున్న వాహనం టైరు పగిలి మరణించిన కూలీలకు కుటుంబాలకు 25 లక్షల పరిహారం మరియు రెండు ఎకరాల భూమి ఇవ్వాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు బి వీర శేఖర్, ఏపీ రైతు సంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు వి రంగారెడ్డి, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం మండల అధ్యక్షులు దస్తగిరి, సిఐటియు నాయకులు వెంకటేశ్వర రెడ్డి లు విజ్ఞప్తి చేస్తూ జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సృజన కు వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వీరశేఖర్, రంగారెడ్డి, కలెక్టర్ డాక్టర్ సృజన తో మాట్లాడుతూ కర్నూలు జిల్లాలో కరువు సరైన ఉపాధి లేకపోవడం వలన వ్యవసాయ కూలీలు అనేక కష్టాలకు నష్టాలకు ఓర్చి తమ ఉపాధి కోసం వలస వెళుతుంటారని అదేవిధంగా వివిధ మండలాల్లోని కూలీలు పరిసర ప్రాంతాలకు కూలి కోసం నిత్యం రాకపోకలు సాగిస్తుంటారు ఈ నేపథ్యంలోనే ఆలూరు నియోజకవర్గంలో చిప్పగిరి మండలం కు మిరపకాయలు తెంపడానికి ఆలూరు మండలం చెందిన హులే బీడు గ్రామస్తులు వెళ్లారు ఈ సందర్భంగా తిరుగు ప్రయాణంలో హొత్తి బెలగల్ దగ్గర వారు ప్రయాణిస్తున్న వాహనం కు టైరు పగిలి ముగ్గురు చనిపోవడం జరిగింది శేకునిబి(30)మస్తానమ్మ (42) దస్తగిరమ్మ (55) తీవ్రంగా గాయపడి మరణించారని, అదేవిధంగా తీవ్ర గాయాలతో కర్నూలు జనరల్ హాస్పిటల్ 5 గురు ఐసియులో ఉన్నారు. వారి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది మరో 20 మందికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయని అన్నారు. వీరిని ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని కోరారు, అదేవిధంగా ఈ సంఘటన జరిగిన మరుసటి రోజు అదే మండలానికి వెళ్లి తమ గ్రామానికి తిరిగి వస్తున్న సందర్భంగా మద్దికేర మండల కేంద్రానికి చెందిన కూలీలు ప్రయాణిస్తున్న టాటా ఏసీ వాహనం టైరు పగిలి మద్దికేర గ్రామానికి చెందిన వ్యవసాయ కూలీలు ఇద్దరు అక్కడికక్కడే మరణించడం జరిగిందిని ఆదిలక్ష్మి (50) తాయమ్మ (48) వీరు ఇరువురు అక్కడికక్కడే మరణించారని మరియు చాలామందికి గాయాలయ్యాయి ఉపాధి కోసం వెళ్లి మృత్యువాత పడిన వీరి కుటుంబాలను ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని కోరారు మరణించిన వారి కుటుంబానికి 25 లక్షల ఆర్థిక సహాయం చేయాలని రెండు ఎకరాల భూమి ఇవ్వాలని విజ్ఞప్తి చేశా రు, మద్దికేర గ్రామానికి చెందిన అదిలక్ష్మి కు సంబంధించి ఆమె మీద ఆధారపడిన తల్లిదండ్రులు కోల్పోయిన ఇద్దరు బాలికలు ఉన్నారు కావున వారికి విద్యకు ఆటంకం కలగకుండా ఆదుకోవాలని అదేవిధంగా వారికి సరైన సదుపాయాలు కల్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం పనులు విస్తృతంగా అమలు చేయాలని కరువు నేపథ్యంలో అదనపు పనులు కల్పించాలని కోరారు.

బైరెడ్డి సిద్ధార్థ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో చేరికలు

జూపాడు బంగ్లా, ఏప్రిల్ 02 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

మండలం పారమంచాల గ్రామానికి చెందిన తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యకర్తలు మంగళవారం పోచా స్వామి రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. వారికి షాప్ చైర్మన్ బైరెడ్డి సిద్ధార్థ రెడ్డి కండువా వేసి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. బైరెడ్డి సిద్ధార్థ రెడ్డి మాట్లాడుతూ పార్టీ గెలుపు కోసం ప్రతి ఒక్కరు సమన్వయంతో పని చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో చల్లా శేఖర్ రెడ్డి , కేశవరెడ్డి భరత్, మాజీ సర్పంచ్ విజయకుమార్, తలారి శివుడు, నాగరత్నం, స్వామి దాసు, జాకీర్ ,కాజా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్సై సూరికి ఘనంగా ఆత్మీయ సత్కారం

చర్ల, ఏప్రిల్ 02 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

విద్య పరంగా ఆర్థికంగా ఇబ్బంది పడే ఆదివాసి విద్యార్థులను దత్తత తీసుకొని భవిష్యత్ లో వారి పై చదువులకు ఆర్థికంగా ప్రోత్సాహం ఇస్తూ పేద విద్యార్థులకు చేయుతనిస్తున్న భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా చర్ల మండల ఎస్సై సూరిని ఆత్మీయంగా సత్కరించిన ఆదివాసి రాష్ట్ర ప్రతినిధి బృందం.ఈ సందర్భంగా ఆదివాసీ నాయకులు మాట్లాడుతూ... ఎస్సై సూరి నిరాశ్రయులైన నిరుపేద ఆదివాసి విద్యార్థులను మానవత్వంతో దత్తత తీసుకొని వారికి కుటుంబ పరంగా అండగా ఉంటూ వారు చదువుకునేందుకు పుస్తకాలు,దుస్తులు ఎస్సై సూరి తన సొంత ఖర్చుతో అనేక మంది విద్యార్థులకు అందిస్తూ ఏంతో సేవ చేస్తున్నారని,వారికి ప్రతినిధి బృందం తరుపున ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియ తెలియజేశారు.ఈ సందర్భంగా ఎస్సై దత్తత తీసుకున్న ఏడుల్లబయ్యారం గ్రామానికి చెందిన విద్యార్థిని కుంజ లలితతో ముందుగా పూల మొక్క అందింపజేసి శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో ఆదివాసి పొలిటికల్ జేఏసీ కన్వీనర్ వాసం రామకృష్ణ దొర,తుడుందెబ్బ రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ అలెం కోటి మరియు తుడుందెబ్బ జిల్లా ఆర్గనైజేషన్ సెక్రెటరీ తాటి లక్ష్మణ్,జిల్లా నాయకులు వరస విజయ్,సోయం చిక్కన్న, రవి,సమ్మక్క తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జయహెూ బీసీ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయండి

రంపచోడవరం, ఏప్రిల్ 02 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా ఎటపాక మండలం గుండాల కాలనీలో ఈ నెల 5 తేదీన తలపెట్టిన జయహెూ బీసీ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని మండలంలోని చింతలగూడెం, ఖన్నాపురంగూడెం, పిచ్చుకలపాడు గ్రామాలలో పర్యటించిన ఎటపాక మండల తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు.ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ... జయహెూ బీసీ కార్యక్రమంలో మండలంలోని అన్ని గ్రామాల నుండి బీసి సామాజిక వర్గానికి చెందిన కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని రాబోయే సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో వెనుకబడిన తరగతులు వారు ఐక్యంగా భవిష్యత్తు కార్యాచరణపై మంచి నిర్ణయాలు చేసి బీసీల సత్తా చాటాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎటపాక వైస్ ఎంపీపీ దొంతుమంగేశ్వరరావు, మాజీ వైస్ ఎంపీపీ రావి మాధవరావు,తెలుగుదేశం సీనియర్ నాయకులు కిలారు వెంకటేశ్వరరావు, పాటి చలపతిరావు,మాజీ జడ్పిటిసి రవికుమార్, మాజీ ఎంపీటీసీ సూర్యనారాయణ చౌదరి, నల్లజాల శ్రీకాంత్, సక్రు, మురళి, సాయి, బండారు భద్రరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డోన్ అసెంబ్లీ స్థానాన్ని కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులకే కేటాయించాలి : సుబ్బు యాదవ్

డోన్, ఏప్రిల్ 02 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

అనంతరం కాంగ్రెస్ పార్టీ నంద్యాల జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సుబ్బు యాదవ్ మాట్లాడుతూ నేడు విడుదలైన లిస్టులో డోన్ నియోజకవర్గం అసెంబ్లీ స్థానాన్ని నిర్ణయించకపోవడం వలన కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు నాయకులు ఆ ధైర్య పడొద్దని డోన్ లో కాంగ్రెస్ కి టికెట్ రాకపోతే కాంగ్రెస్ రెబల్ గా తానే నిలబడతాను అని కార్యకర్తలు, నాయకులు ఎలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకోకండి అని 2014 నుండి 2024 వరకు జరిగిన నిరంకుశ పాలనను డోన్ నియోజకవర్గం లో బడుగు, బలహీన ,ప్రజల సొమ్మును రాబందుల పిక్కు తిన్న నాయకులను వెంటపెట్టుకొని తిరుగుతున్నటువంటి వైయస్సార్సీపి, టిడిపి పార్టీల అభ్యర్థులను ప్రజలు నమ్మబోరు అని,కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చినటువంటి తొమ్మిది హామీల పట్ల ప్రజలు చాలా ఆసక్తిగా ఉన్నారని, కచ్చితంగా ప్రజలు కాంగ్రెస్ పార్టీకే ఓటు వేస్తారని,కాబట్టి ఇక్కడ కాంగ్రెస్ పార్టీ పిసిసి అధ్యక్షురాలు అయినటువంటి షర్మిలమ్మ కాంగ్రెస్ పార్టీకి టికెట్ కేటాయించాలి అని లేని పక్షంలో తానే కాంగ్రెస్ పార్టీకి రెబల్గా పోటీ చేస్తానని నియోజకవర్గంలో ఉన్నటువంటి కాంగ్రెస్ నాయకులకు ,కార్యకర్తలకు అభిమానులకు తెలియజేయడమైనది. ఎందుకంటే నాయకులు కార్యకర్తలు ఆందోళన చెందుతున్నారు అని, ఇన్ని రోజులు కాంగ్రెస్ పార్టీ కోసం కష్టపడి వృధా అవుతుందని కార్యకర్తలు ఆందోళన చెందకుండా సమిష్టిగా కృషి చేస్తారని కోరడం జరుగుతుంది.. ఈ కార్యక్రమంలో కార్యకర్తలు తెలుగు విజయకుమార్, నాగరాజు, సుధాకర్, బజారి, నాగేంద్ర, రంగనాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

రాష్ట్ర ఖజానా ఖాళీ చేసి పెన్షన్ ఇవ్వకుండా టీడీపీ పై నిందలు వేయడం ఛిగ్గు చేటు

- తక్షణమే వృద్ధులు, వితంతువులు, దివ్యాంగ తదితరులు పెన్షన్ లు ఇంటి వద్దకు వెళ్లి ఇవ్వాలి
- జాయింట్ కలెక్టర్ కు నంద్యాల టీడీపీ ఎంపీ అభ్యర్థి బైరెడ్డి శబరి వినతి పత్రం

నంద్యాల, ఏప్రిల్ 02 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఖజానాను ఖాళీచేసి వృద్ధులు, దివ్యాంగులు, వితంతు తదితరుల పెన్షన్ ఇవ్వకుండా టీడీపీ పై అవాస్థవ ప్రచారం చేయడం ఛిగ్గుచేటని నంద్యాల టీడీపీ పార్లమెంట్ అభ్యర్థి బైరెడ్డి శబరి అన్నారు. మంగళవారం నంద్యాల జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ టి.రాహుల్ కుమార్ రెడ్డికి తక్షణమే పెన్షన్ పంపిణికి చర్యలు తీసుకోవాలని వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టరేట్ ఆవరణలో డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరి మాట్లాడుతూ... ఎన్నికల కోడ్ అమలులో ఉన్నందున ఎన్నికల కమిషన్ ఆదేశాల మేరకు వాలంటర్లు పెన్షన్ పంపిణి చేయరాదని ఆదేసించిందన్నారు. వాలంటీర్లు కాకుండా సచివాలయ, ఎంపిడిఓ కార్యాలయ ప్రభుత్వ అధికారులచే పెన్షన్ పంపిణి చేయకుండా ప్రతిపక్షం టీడీపీ పై నిందలు వేసి చేతులు దులుపుకోవడం అన్యాయం అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఖజానా ఖాళీ అని ప్రజలకు తెలుసని, మళ్ళీ జగన్ ప్రభుత్వం రాదని గ్రహించి వై సి పి కాంట్రాక్టులకు మాత్రమే బిల్లులు చెల్లించి పెన్షన్ పంపినికి నిధులు లేకుండా చేసారని ఆమె ఆరోపించారు. జిల్లా కలెక్టర్, ప్రభుత్వ యంత్రాంగం వెంటనే స్వంధించి అర్హుల పెన్షన్ తక్షణమే ఇంటివద్ద అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని బైరెడ్డి శబరి వినతి పత్రం ధ్వారా కోరారు.

తెలుగు దినపత్రిక

పీపుల్స్ మోటివేషన్

People's Motivation

నూతన హాస్పిటల్ సేవలు ఏప్రిల్ 4 నుండి ప్రారంభం : హనీఫ్

డోన్, ఏప్రిల్ 02 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

డోన్ పట్టణం లో నూతన గా నిర్మించిన హాస్పిటల్ సేవలు ఈనెల నాలుగో తారీఖు నుంచి సంపూర్ణంగా ప్రభుత్వ వైద్య సేవలు అన్ని రుద్రాక్ష గుట్టలో నూతనం గా నిర్మించబడిన వంద పడకల ఏరియా హాస్పిటల్ నందే అందించబడునని డోన్ పాతపేట లోని ఏరియా ఆసుపత్రిని ఖాళీ చేయడం జరిగునని కావున ప్రజలు వైద్యం నిమిత్తం వచ్చేవారు వంద పడకల ఏరియా ఆసుపత్రి దగ్గరికి రావాలని సూపర్డెంట్ హనీఫ్ తెలిపారు.

మోడీ అంటేనే దేశం...ఆయన నాయకత్వమే శరణ్యం

- మరోమారు మోడీ ప్రధాని కావాలంటున్న జనం
- జనగామ నియోజకవర్గంలో పర్యటించిన బూర

సిద్దిపేట,ఏప్రిల్2(ఆర్ఎన్ఎ):

మోదీ అంటే దేశం, ధర్మం, అభివృద్ధి అని భువనగిరి బీజేపీ పార్లమెంట్ అభ్యర్థి బూర నర్సయ్య గౌడ్ పేర్కొన్నారు. మోదీ నాయకత్వంలో భారతదేశం అగ్రభాగాన నిలిచిందన్నారు. మోడీ ప్రధాని కావాలని ప్రజలంతా కోరుకుంటున్నారని అన్నారు. పార్లమెంట్ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా మద్దూర్, దూల్మిట్ట, వీర భైరన్ పల్లి గ్రామాల్లో భువనగిరి బీజేపీ పార్లమెంట్ అభ్యర్థి బూర నర్సయ్య గౌడ్ పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. భార్య భర్తలవి, రాజకీయ నాయకులవి, సినిమా వాళ్ళ ఫోన్లను ట్యాపింగ్ చేసి వినడమంత దౌర్భాగ్యం ఎక్కడా లేదన్నారు. బీఆర్ఎస్ ఢిల్లీలోనూ లేదని.. గల్లీలోనూ లేదన్నారు. రానున్న రోజుల్లో కేసీఆర్, కేటీఆర్ కు చర్లపల్లి జైలు పాలవ్వడం ఖాయమని బూర నర్సయ్య గౌడ్ తెలిపారు. కాంగ్రెస్ గురించి బూర నర్సయ్య గౌడ్ మాట్లాడుతూ.. అది అభయ హస్తం కాదని.. భస్మాసుర హస్తమన్నారు. కాంగ్రెస్ వచ్చింది కరెంట్ కోతలు, నీళ్ల కష్టాలు మొదలయ్యాయన్నారు. కాంగ్రెస్ ఆరు గ్యారంటీ లను అమలు చేయడానికి నిధులు లేవని.. డబ్బులూ లేవన్నారు. గతంలో భువనగిరి ఎంపీగా ఉన్నప్పుడు 9వేల కోట్లతో భువనగిరి, జనగామ,చేర్యాల లో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టడం జరిగిందని నర్సయ్య గౌడ్ తెలిపారు. సెప్టెంబర్17 తెలంగాణ విమోచన దినంగా బీజేపీ ప్రకటించిందన్నారు. రానున్న పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో 400 సీట్లతో మోదీ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు కానుందన్నారు. ప్రధాన మంత్రి మోదీ, కిషన్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో వీర భైరాన్ పల్లిని పర్యాటక రంగగా అభివృద్ధి చేస్తామన్నారు.

రాష్ట్రంలో బి టాక్స్ వసూళ్లు: బిజెపి ఎమ్మెల్యే

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్2(పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

కాంగ్రెస్ పార్టీ బ్లాక్ మెయిల్ రాజకీయాలకు పాల్పడుతున్నదని బీజేపీ ఎమ్మెల్యే మహేశ్వర్ రెడ్డి ఆరోపించారు. బిల్లుల క్లియరెన్స్ కోసం బీ ట్యాక్స్ వసూలు చేస్తున్నారు. బీ ట్యాక్స్ పేరుతో 8 నుంచి 9 శాతం కమిషన్ తీసుకుంటున్నారని విమర్శించారు. బీ ట్యాక్స్ అంటే భట్టి ట్యాక్స్ ఏమో నాకు తెలియదన్నారు. భూ కబ్జాలు చేసిన కేకే, రామ్మోహన్ కాంగ్రెస్‌లో చేరారు. హస్తం పార్టీలో చేరగానే వాళ్లు కడిగిన ముత్యాలు అయ్యారా? అని ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చలేదని మండిపడ్డారు.

తక్కువ కాలంలోనే కాంగ్రెస్ ఫెయిల్యూర్

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్2(పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

రైతులందరికీ రైతుబంధు డబ్బులు ఇప్పటికీ రాలేదని బీఆర్ఎస్ నేత బాల్క సుమన్ అన్నారు. మంగళవారం నాడు తెలంగాణఏ భవన్‌లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ... రైతు బంధు కోసం గత ప్రభుత్వం ఖజానాలో ఉంచిన నగదును సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి మింగేశారని ఆరోపించారు. రైతు బంధు నిధులు కొన్ని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి కంపెనీకి, ఇంకొన్ని ఢిల్లీకి కప్పం కట్టారని విమర్శించారు. ఇంత తక్కువ కాలంలోనే ఫెయిల్యూర్ అయిన ప్రభుత్వాన్ని దేశంలో ఎక్కడ చూడలేదన్నారు. రాజకీయ కక్ష సాధింపు ధోరణిలోనే రేవంత్ ప్రభుత్వం పని చేస్తుందని మండిపడ్డారు. రైతు శ్రేయస్సును రేవంత్ ప్రభుత్వం పక్కన పెట్టిందన్నారు. బీఆర్ఎస్ రో÷–డెక్కితే తప్పా ప్రాజెక్టుల నుంచి నీరు వదలరా? అని ప్రశ్నించారు. రైతులకు ఇచ్చిన ఒక్క హామీ నెరవేర్చలేదన్నారు. వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రాలను ఈ ప్రభుత్వం ఎందుకు రద్దు చేస్తోందని ప్రశ్నించారు. పేదల సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులను కూడా పక్కన పెట్టారన్నారు. పేదలను ఇబ్బంది పెడితే దేవుని ఆశీర్వాదం కూడా రేవంత్‌కు ఉండదన్నారు. 2014నుంచి 23వరకు ఫోన్ ట్యాపింగ్ జరిగింది అంటున్నారని చెప్పారు. అయితే అప్పటి హోం సెక్రెటరీలను, డీజీపీలను ఇతర అధికారులను అందరినీ విచారించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో ఆ ఒక్క సామాజిక వర్గాన్ని ఎందుకు టా÷–గ్గ÷ట్ చేస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. రేవంత్ కేబినేట్‌లో అందరూ రెడ్డి అధికారులే ఉన్నారన్నారు. పార్టీ మారిన వారిని రాళ్లతో కొట్టాలని రేవంత్ అన్నారని.. మరి తమ పార్టీ నుంచి గెలిచిన వారిని ఎందుకు కాంగ్రెస్‌లో చేర్చుకుంటున్నారని నిలదీశారు. రేవంత్‌ను రాళ్లతో కొట్టాలా లేక వాళ్లను కొట్టాలా అని ప్రశ్నించారు. కడియం శ్రీహరి నీతి వంతుడివి అయితే వెంటనే ఎమ్మెల్యే పదవికి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆయన నీతులు చెప్పడం కాదని.. రాజీనామా చేసి అందరికీ ఆదర్శంగా నిలవాలని చెప్పారు. కే. కేశవరావు 85ఏళ్ల వయస్సులో ఎందుకు పార్టీ మారారని ప్రశ్నించారు.

32వ వార్డులో సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపిస్తాం

- ప్రచార కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ సప్తశైల రాజేష్

డోన్, ఏప్రిల్ 02 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

జగనన్న అధికారంలో రావడమే లక్ష్యం గా ప్రతి కార్యకర్త కష్టపడి పని చేయాలి అన్నారు. డోన్ పట్టణంలోని 32 వ వార్డు ఇంచార్జ్ కౌలుపల్లి వెంగళరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా ఆయా వీధులలో పర్యటిస్తూ ఫ్యాన్ గుర్తు కే ఓటు వేయాలని అభ్యర్థించారు. వైసీపీ ప్రభుత్వాన్ని మళ్లీ మీ ఆశీస్సులతో అధికారంలోకి తీసుకురావాలని, సమర్థవంతమైన నాయకులను గెలిపించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు కులం మతం పార్టీలు చూడకుండా అర్హులందరికీ పథకాల అందించిన భారతదేశంలో ఏకైక ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి అన్నారు. ఫీజ్ రియంబర్స్మెంట్, విద్యా దీవెన, వసతి దీవెన, పేదలకు కార్పొరేట్ వైద్యం, అమ్మఒడి, మహిళలకే అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తూ ప్రభుత్వ గృహాలు కానీ, వడ్డీ లేని రుణాలు అనేక పథకాలు అందించారన్నారు. డోన్ నియోజకవర్గం అభివృద్ధి బాటలో నడిపించడానికి మన ఆర్థిక శాఖ మంత్రి బుగ్గన రాజేంద్రనాథ్ ఎంతో కష్టపడి డోన్ పట్టణాన్ని అభివృద్ధి బాటలో నడిపించడానికి కష్టపడ్డారని మైనార్టీలకు ఎప్పటికప్పుడు ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపిస్తున్నది కేవలం జగనన్న ప్రభుత్వమే అన్నారు. మీ ఆశీస్సులు మెండుగా ఉంటే మరల మూడవసారి మళ్లీ అడుగుపెట్టి డోన్ నియోజకవర్గం అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానన్నారు. ధర్మం అధర్మం మధ్య జరుగుతున్న యుద్ధంలో ధర్మానికి ఓటు వేసి మన బుగ్గన రాజేంద్రనాథరెడ్డి ని గెలిపించుకోవాలన్నారు. జగన్మోహన్ రెడ్డి పథకాలుకు అడ్డుపెట్టు పేదల నోటి వద్ద అన్నం లాక్కుంటున్న కూటమికి తగిన గుణపాఠం చెప్పాలన్నారు. జగనన్నకు ఓటు వేసి గెలిపిద్దాం అని ప్రజలు ఎదురుచూస్తున్నారన్నారు. మున్సిపల్ చైర్మన్ సప్తశైల రాజేష్ మాట్లాడుతూ శ్రీనివాస్ నగర్ లో ఉన్నటువంటి కొన్ని రహదారులు ఇప్పటికే పూర్తి చేసాము మిగతా మిగిలిన ఉన్నటువంటి రహదారులని పూర్తి చేయడానికి మాకు మరొకసారి అవకాశం కల్పిస్తే పట్టణంలోని సిమెంట్ రోడ్డు సౌకర్యం కల్పిస్తామని అన్నారు చంద్రబాబు చేసిన నిర్వాకం వలన నేడు 40 డిగ్రీల మండుటెండలో మళ్లీ పెన్షన్ కోసం వృద్ధులు పడిగాపులు కాస్తున్నారన్నారు. వారి శాపమే... మీ ఓటమికి నాంది అవుతాదని చైర్మన్ మండిపడ్డారు. చంద్రబాబు వృద్ధుల ఉసురు పోసుకుంటాడని చైర్మన్ దుయ్యబట్టారు. పవర్ ఆఫ్ ఎక్స్ప్రెషన్ ఉండే మంచి వాగ్ధాటి కలిగిన సామర్థ్యం ఉన్న మన ఆర్థిక శాఖ మంత్రి బుగ్గన రాజేంద్రనాథ్ ని గెలిపించుకుంటే మనకి అవసరమైన సమస్యలు పరిష్కరించుకోవచ్చు అన్నారు. ప్రజలకు నిరంతరం సొంత నిధులతో కూడా సేవ చేసే నాయకులని గెలిపించుకోవడం మన బాధ్యత అన్నారు. ముస్లింకు నాలుగు శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించిన దివంగత ముఖ్యమంత్రి రాజశేఖర్ రెడ్డి అని అన్నారు. దానిని కొనసాగిస్తూ జగన్మోహన్ రెడ్డి ముస్లింలకు పెద్దపీట వేస్తున్న వైసిపి ప్రభుత్వాన్ని మనమందరం గెలిపించుకోవాలన్నారు. 32 వ వార్డు ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగాభవిష్యత్తు కోసం ఎంతటి దూరమైనా వెళ్తారని సప్తశైలజ రాజేష్ వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైసిపి నేతలు,రైస్ మిల్ బాబు,సతీష్,చంద్రశేఖర్ రెడ్డి,శివారెడ్డి, శ్రీనివాసులు రెడ్డి,అయ్యన్న,వెంకటేశు,గోపి, నాగరాజు, బాలకృష్ణ,కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కిషన్ రెడ్డితో ఒరిగిందేమీ లేదు

- తెలంగాణకు ఆయన చేసింది శూన్యం
- దానం నాగేందర్‌ను గెలిపించే బాధ్యత నాదే
- మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి వెల్లడి

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్2(పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

సికింద్రాబాద్ ఎంపిగా, మంత్రిగా తెలంగాణకు కిషన్ రెడ్డి చేసిందేమీ లేదని అందుకే రానున్న లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో గెలుపు కాంగ్రెస్ పార్టీదేనని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి అన్నారు. కిషన్ రెడ్డి ఈ దఫ గెలవడం అసాధ్యమని అన్నారు. బీఆర్ఎస్‌ది కుటుంబ పాలన అని అన్నారు. ఇదే సమయంలో కేంద్రమంత్రిగా ఉండి సికింద్రాబాద్‌కు కిషన్ రెడ్డి ఏం చేశారని ప్రశ్నించారు. సికింద్రాబాద్ ఎంపీగా దానం నాగేందర్‌ను గెలిపించడమే మా బాధ్యత అని వ్యాఖ్యలు చేశారు. మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి మంగళవారం తుక్కుగూడలో కాంగ్రెస్ బహిరంగ సభ ఏర్పాటుపై సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కోమటిరెడ్డి మాట్లాడుతూ..'సభకు 10 లక్షల మందిని తరలిస్తాం. ఏప్రిల్ ఎనిమిదో తేదీన నాంపల్లిలో ఫిరోజ్‌ఖాన్ ఆధ్వర్యంలో మరోసారి మీటింగ్ ఉంటుంది. బూత్ కమిటీలు ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. భువనగిరి, నల్లగొండలో ఖచ్చితంగా గెలుస్తాం. సికింద్రాబాద్‌లో కూడా దానం నాగేందర్‌ను గెలిపిస్తాం. దానం గెలుపు బాధ్యత మాదే. తెలంగాణలో పదేళ్లు కాంగ్రెస్ అధికారంలో లేకపోయినా ఈసారి గెలిచాం. బీఆర్ఎస్ పార్టీది కుటుంబ పాలన. మాజీ మంత్రి హరీష్‌రావు మాటలకు అర్థం లేదు. కేసీఆర్ చేసిన పాపాలకు వర్షాలు కూడా పడటం లేదు. కేసీఆర్ కేబుల్ బ్రిడ్జ్ వేసి హైదరాబాద్ అభివృద్ధి అంటున్నాడు. 40వేల కోట్లతో మూసి ప్రాజెక్ట్‌ను ప్రక్షాళన చేసి అభివృద్ధి చేస్తాం. కేంద్రమంత్రిగా ఉండి కిషన్‌రెడ్డి సికింద్రాబాద్‌ను పట్టించుకోలేదు. ఎలాంటి అభివృద్ధి చేయలేదు. కిషన్ రెడ్డి మతాల మధ్య గొడవలు పెట్టి గెలవాలని చూస్తున్నాడు. అది సాధ్యం కాదు. కాంగ్రెస్ కచ్చితంగా 14 సీట్లు గెలుస్తుంది' అని కామెంట్స్ చేశారు. దానం నాగేందర్ మాట్లాడుతూ..'సికింద్రాబాద్ పార్లమెంట్ స్థానానికి కోమటిరెడ్డి ఇన్‌ఛార్జ్‌గా ఉన్నారు. పార్టీ నిర్ణయానికి కట్టుబడి ఉన్నాను. రాబోయే ఎన్నికల్లో నేను గెలవడానికి అందరి సహకారం కావాలి. తుక్కుగూడ సభ విజయవంతం చేయడానికి సమావేశమయ్యాం' అని వ్యాఖ్యలు చేశారు. రంగారెడ్డి, ఏప్రిల్ 2: తుక్కుగూడలో ఈనెల 6న బహిరంగ సభకు కాంగ్రెస్ సన్నాహాలు చేపట్టింది. ఇందులో భాగంగా మంగళవారం తుక్కుగూడలోని రాజీవ్ గాంధీ సభా ప్రాంగణాన్ని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి , ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులు పరిశీలించారు. అనంతరం మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. తుక్కుగూడలో బహిరంగ సభ ఏర్పాట్లపై సమావేశం అయ్యామని.. 10 లక్షల మందిని బహిరంగ సభకు తరలిస్తామని తెలిపారు. సికింద్రాబాద్ ఎంపీగా నాగేందర్‌ను గెలిపించడమే తమ బాధ్యత అని చెప్పుకొచ్చారు. 8న నాంపల్లిలో ఫిరోజ్ ఖాన్ ఆధ్వర్యంలో మరోసారి మీటింగ్ ఉంటుందన్నారు. బూత్ కమిటీలు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని.. భువనగిరి, నల్లగొండ ఖచ్చితంగా గెలుస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. సికింద్రాబాద్‌లో నాగేందర్‌ను కూడా గెలిపిస్తామన్నారు. బీఆర్ఎస్‌ది కుటుంబ పాలన అని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ 10 ఏండ్లు అధికారంలో లేకున్నా ఈసారి గెలిచామన్నారు. కిషన్ రెడ్డి కేంద్రమంత్రిగా సికింద్రాబాద్‌ను పట్టించుకోలేదని, అభివృద్ధి చేయలేదని అన్నారు. కిషన్ రెడ్డి మతాల మధ్య గొడవలు పెట్టి గెలవాలని చూస్తున్నారని.. అది సాధ్యం కాదని స్పష్టం చేశారు. కాంగ్రెస్ 14 సీట్లు గెలుస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. 40 వేల కోట్లతో మూసీ ప్రాజెక్టును ప్రక్షాళన చేసి అభివృద్ధి చేస్తామన్నారు. కేసీఆర్ కేబుల్ బ్రిడ్జ్ వేసి హైదరాబాద్ అభివృద్ధి అని అంటున్నారని.. హరీష్ రావు మాటలకు అర్థం లేదని మండిపడ్డారు. కేసీఆర్ చేసిన పాపాలకు వర్షాలు పడటం లేదని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి వ్యాఖ్యలు చేశారు.

మాదిగలకు ఎంపి సీట్లలో అన్యాయం జరగొద్దు

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్2(పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

కాంగ్రెస్ మాదిగలను దూరం చేసుకోవద్దని మాజీ ఎమ్మెల్యే మోత్కుపల్లి నర్సింహులు అన్నారు. మంగళవారం నాడు గాంధీభవన్‌లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ... కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చి నాలుగు నెలలు అవుతోందని.. రేవంత్ పాలనపై ప్రజలు సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారని చెప్పారు. రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ ప్రజా పాలన కొనసాగిస్తోందని చెప్పారు. మాదిగ సమాజం చాలా వెనకబాటులో ఉందని అన్నారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి రావడానికి మాదిగలు కీలక పాత్ర పోషించారని చెప్పారు. పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో మాదిగలకు అన్యాయం జరిగిందని విమర్శలు వస్తున్నాయన్నారు. ఒక మాదిగ బిడ్డగా తనకు బాధగా ఉందని చెప్పారు. మాదిగల గురించి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆలోచిస్తుందని అనుకుంటున్నానన్నారు. మాదిగల కోట మాదిగలకు ఇచ్చే విధంగా చూడాలని కోరారు.

కాంగ్రెస్‌ను నమ్మి మోసపోయిన రైతులు

- 2లక్షల రుణమాఫీ ఏమయ్యిందో చెప్పాలి
- కరీంనగర్ రైతుదీక్షలో ఎంపి బండి సంజయ్

కరీంనగర్, ఏప్రిల్2(పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీలను నమ్మి ఓట్లేసిన రైతులను నట్టేట ముంచారని బీజేపీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి, ఎంపీ బండి సంజయ్ కుమార్ విమర్శించారు. కరీంనగర్ లో ఆయన రైతు దీక్ష చేపట్టారు. వంద రోజుల్లో రైతు భరోసా కింద రైతులు, కౌలు రైతులకు ఎకరాకు రూ.15 వేలు ఇస్తానన్న హామీని ఎందుకు అమలు చేయడం లేదని ప్రశ్నించారు. రూ.2 లక్షల రుణమాఫీ ఎందుకు అమలు చేయలేదని, పంట నష్టపోయిన రైతులకు పరిహారంలో జాప్యమెందుకని నిలదీశారు. కాంగ్రెస్ చేస్తున్న మోసాలను ఎండగట్టడంతో రైతులకు భరోసా ఇచ్చేందుకే 'రైతు దీక్ష' చేపట్టినట్లు చెప్పారు. కరీంనగర్ లోని ఎంపీ కార్యాలయంలో రైతులతో కలిసి బండి సంజయ్ 'రైతు దీక్ష' కొనసాగించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను నమ్మి ఓటేసిన రైతులు మోసపోయారు. అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ వంద రోజుల్లో 6 గ్యారంటీలను అమలు చేస్తామని చేతులెత్తేసిందన్నారు. కోట్లాది రూపాయల ప్రకటనలతో 6 గ్యారంటీలను అమలు చేసినట్లుగా ప్రచారం చేస్తున్నారు. రైతు భరోసా కింద ఎకరాకు రూ.15 వేలు ఎందుకు ఇవ్వడం లేదు?. రూ.2 లక్షల రుణమాఫీ ఎందుకు అమలు చేయడం లేదు?. వడ్లకు క్వింటాలుకు రూ.500 బోనస్ ఇస్తామన్న హామీ ఏమైందని బండి సంజయ్ ప్రశ్నించారు. వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రాలు ప్రారంభమైనయ్ వెంటనే బోనస్ ప్రకటించాలన్నారు. తాలు, తరుగు, తేమతో సంబంధం లేకుండా వడ్లన్నీ ప్రభుత్వమే కొనుగోలు చేయాలని, సమగ్ర పంటల బీమా పథకాన్ని ఎందుకు తీసుకురాలేదు?. అకాల వర్షాలతో పంట నష్టపోయి రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోయారు. చేతికందిన పంట నీళ్లపాలైందన్నారు. అకాల వర్షాలకు రాలిపోయిన మామిడి పిందెలను, రాలిన వడ్ల కంకులను మీడియాకు చూపిస్తూ. సాగునీరు లేక పంట ఎండిపోయి రైతులు నష్టపోతున్నా ప్రభుత్వం ఎందుకు స్పందించలేదని ఆవేధన వ్యక్తం చేశారు.

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation
బుధవారం । ఏప్రిల్ । 3 । 2024
జనరల్ న్యూస్

రోగనిరోధకశక్తిని పెంచే బూస్టర్.!

చలికాలంలో మొదలయిందంటే చాలు ఎన్నో రకాల రోగాలు గడప దగ్గర కాచుకొని ఉంటాయానడంలో ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు.మరీ ముఖ్యంగా బ్యాక్టీరియల్ మరియు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ లు ఎక్కువగా ఉంటాయి.వాటి నుండి మన శరీరాన్ని పోలీసుల్లా రక్షించే రోగనిరోధక శక్తి వ్యవస్థ బలంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం.అటువంటి రోగనిరోధక శక్తికి బూస్టర్ లాగా పని చేసే కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలతో తయారుచేసిన హల్వా చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుందని ఆహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.అంతే కాక చలికాలంలో జీర్ణ శక్తి కూడా మందంగిస్తుంది.ఈ హల్వా తినడంతో జీర్ణ వ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది.అటువంటి హల్వాకు కావాల్సిన పదార్థాలేంటో,అది ఎలా తయారుచేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం పదండీ.. ఈ హల్వాకు కావాల్సిన పదార్థాలు చాలా తక్కువ.కానీ ఫలితం మాత్రం చాలా గొప్పగా ఉంటుంది.వీటిలో ముఖ్యంగా అల్లం 100గ్రామ్స్,బెల్లం అరకేజి,ఇలాచి 5 తీసుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక మందం పాటి బాండీ తీసుకుని,స్టవ్ మీద పెట్టి బెల్లం, గ్లాస్ నీళ్ళు వేసి బాగా పాకం వచ్చేలా చేసుకోవాలి.కొంచెం తీగ పాకం వస్తున్నప్పుడే 100 గ్రామ్స్ అల్లంని తురిమి,అందులో వేసి బాగా ఉడికించాలి.ఇది బాగా దగ్గర పడుతూన్నపుడే ఇలాచి పౌడర్ని వేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.ఇది బాగా చల్లారిన తర్వాత ఒక గాజు గ్లాసులు నిల్వ ఉంచుకుంటే ఎన్ని రోజులైనా నిల్వ ఉంటుంది. ఈ హల్వా ముక్కలను రోజు ఉదయాన్నే తీసుకోవాలి. వీటిని తీసుకునేటప్పుడు కొంచెం తులసి నీళ్ల వేసి తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం.దీనివల్ల కూడా రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది.బెల్లం మధుమేహానికి గురిచేస్తుంది అనుకునేవారు బెల్లం ప్లేస్ లో పటిక బెల్లం కానీ,తాటి బెల్లం వాడడం ఉత్తమం.

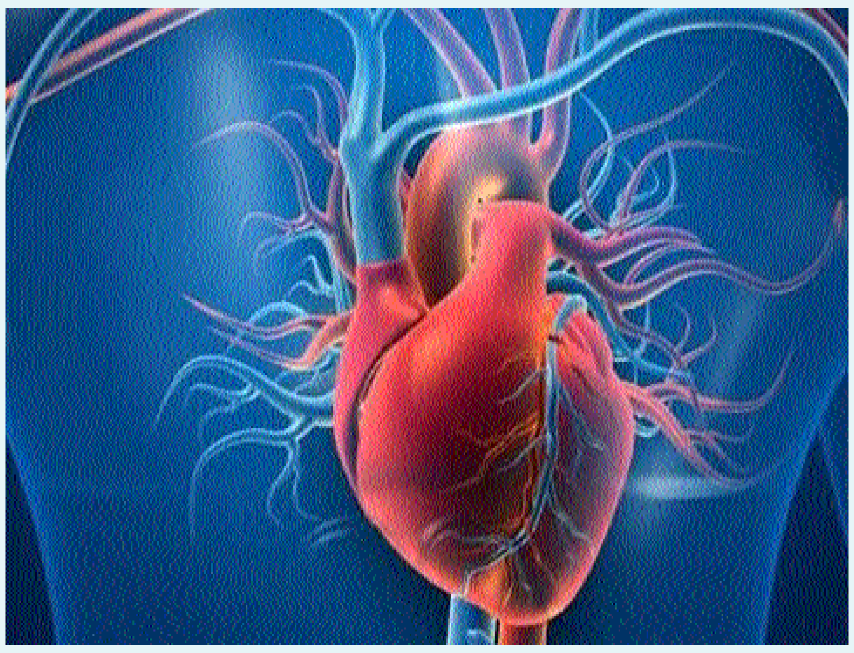
చలికాలంలో ఎక్కువగా పిల్లలే అధిక రోగాలకు గురవుతుంటారు.వారికి కూడా ఈ హల్వా ముక్కలను రోజుకు ఒకటి ఇవ్వడం చాలా ముఖ్యం.ఇది ఘాటుతో తినలేక పోతూ ఉంటే వాటిపై తేనె వేసి ఇవ్వడంతో వారు ఇష్టంగా తింటారు.అంతేకాక రోగనిరోధకశక్తిని మరింత బలపరుచుకోవాలి అంటే విటమిన్ సి అధికంగా ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవడం కూడా చాలా ఉత్తమం.

జున్నుతో లెక్కలేనన్ని ప్రయోజనాలు?

మనకు పాల నుంచి తయారయ్యే రుచికరమైన పదార్థాల్లో జున్ను కూడా ఒకటి. జున్ను రుచి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పవలసిన అవసరం లేదు. దీనిని అందరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు.ఆవు లేదా గేదె దూడలను జన్మించినప్పుడు వచ్చే పాలతో ఈ జున్నును తయారు చేస్తారు. బెల్లం లేదా పంచదార, యాలకుల పొడి ఇంకా మిరియాల పొడి వేసి ఈ జున్నును తయారు చేస్తూ ఉంటారు. జున్నును తీసుకోవడం వల్ల మనం రుచితో పాటు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కూడా పొందవచ్చు. జున్నులో కూడా దాదాపు పాలల్లో ఉండే పోషకాలు అన్ని ఉంటాయి. జున్నును తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరానికి కావల్సినంత క్యాల్షియం ఇంకా విటమిన్ డి లభిస్తుంది. అందువల్ల ఎముకలు, దంతాలు ధృడంగా, ఆరోగ్యంగా మారతాయి. ఇంకా కీళ్ల నొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి. జున్నును తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తి బాగా మెరుగుపడుతుంది. అలాగే మలబద్ధకం సమస్య కూడా ఈజీగా తగ్గుతుంది.జున్నులో ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. జున్నును తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం బాగా మెరుగుపడుతుంది. మన శరీరం బలంగా తయారవుతుంది. ఇంకా రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.అలాగే ఇన్ఫెక్షన్స్ మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి. మన శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడంలో జున్ను బాగా సహాయపడుతుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మనం రోజంతా చాలా ఉత్సాహంగా పని చేసుకోవచ్చు. అలాగే నీరసం, బలహీనత వంటివి మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి. జున్నును తీసుకోవడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం కూడా బాగా మెరుగుపడుతుంది. అలాగే వృద్ధాప్య ఛాయలు మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి.ఇంకా మన చర్మం పొడిబారకుండా అందంగా ఉంటుంది. ఈ విధంగా జున్ను మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఈ మధ్యకాలంలో షాపుల్లో కూడా జున్ను పొడి లభిస్తుంది.

కల్తీ చేసిన జున్ను పొడిని మార్కెట్ లో అమ్ముతున్నారు. అయితే ఇలా కల్తీ జున్ను పొడితో జున్ను తయారు చేసి తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు కలగకపోగా మనం అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఇవి తిన్నారంటే గుండె జబ్బులు రావు?



జంక్ ఫుడ్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం, కొవ్వు ఉండే పదార్థాలను తీసుకోవడం ఇంకా వ్యాయామం చేయకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల చాలా మంది గుండె సంబంధిత సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. అసలు వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ ఈ సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. కొందరు గుండె సమస్యల కారణంగా తమ ప్రాణాలను కూడా కోల్పోతున్నారు. అయితే శరీర ఆరోగ్యం చక్కగా ఉండాలన్నా ఇంకా గుండె సమస్యలు మన దరి చేరకుండా ఉండాలన్నా మనం మన ఆహారపు అలవాట్లల్లో ఖచ్చితంగా చాలా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఇక గుండె సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే ముఖ్యంగా జంక్ ఫుడ్ కు, తీపి పదార్థాలకు, నూనెలో వేయించిన పదార్థాలకు చాలా దూరంగా ఉండాలి.కొవ్వు కలిగిన పదార్థాలకు బదులుగా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే చాలా మంది ప్రోటీన్ అనేది మాంసాహారంలో ఎక్కువగా ఉంటుందని భావిస్తారు. కానీ మాంసాహారాన్ని తినడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. తరుచూ మాంసాహారాన్ని తినడం వల్ల గుండె సమస్యలు అధికమవ్వడంతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా తలెత్తుతాయి. కాబట్టి మాంసాహారానికి బదులుగా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఇతర ఆహారాలను తీసుకోవాలి. పల్లీలు, రాజ్మా ఇంకా సోయాచిక్కుళ్లు వంటి ఆహారాల్లో కూడా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ ఆహారాలను తినడం వల్ల శరీరానికి కావల్సిన ప్రోటీన్ లభించడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం కూడా చాలా బాగా మెరుగుపడుతుంది.ఇంకా శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలు తగ్గుతాయి. అలాగే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా అదుపులో ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే శరీరంలో ఎక్కువగా ఉండే కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకోవడానికి చాలా మంది కూడా అన్నాన్ని తీసుకోవడం మానేస్తున్నారు. అయితే అన్నానికి బదులుగా అంతే శక్తిని ఇచ్చే ఇతర ఆహారాలను తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఈ విధంగా అన్నానికి బదులుగా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి మంచి శక్తి లభిస్తుంది. ఇంకా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా అదుపులో ఉంటాయి. అలాగే గుండె సంబంధిత సమస్యలు కూడా దరి చేరకుండా ఉంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కొత్తిమీర జ్యూస్ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే?

కొత్తిమీర వాడకం వల్ల మనం చేసే వంటలు చూడడానికి అందంగా ఉండడంతో పాటు మంచి వాసన వస్తూ చాలా రుచిగా ఉంటాయి.కొత్తిమీరతో కొత్తిమీర చట్నీ ఇంకా కొత్తిమీర రైస్ వంటి వాటిని కూడా తయారు చేస్తూ ఉంటాము.ఇక వంటల్లో కొత్తిమీరను వాడడం వల్ల రుచితో పాటు మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కూడా పొందవచ్చు. దీనిలో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే చాలా పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే కొత్తిమీరని వంటల్లో వాడడానికి బదులుగా దీనిని జ్యూస్ గా చేసి తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొత్తిమీర జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల మనకు కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఇక కొత్తిమీర జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది.అలాగే వైరస్, బ్యాక్టీరియాల వల్ల కలిగే ఇన్ఫెక్షన్ ల బారిన పడకుండా ఉంటాము. ఇంకా వాతావరణ మార్పుల కారణంగా చాలా మంది తరుచూ ఇన్ఫెక్షన్ ల బారిన పడుతూ ఉంటారు. అలాంటి వారు కొత్తిమీర జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఈ జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల గాయాలు ఇంకా దెబ్బలు త్వరగా మానుతాయి. అలాగే రక్తహీనత సమస్య తగ్గుతుంది. కంటి చూపు బాగా మెరుగుపడుతుంది. కీళ్ల నొప్పులు ఈజీగా తగ్గుతాయి. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల దంతాలు ఇంకా చిగుళ్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఎముకలు చాలా ధృడంగా తయారవుతాయి. ఇంకా అంతేకాకుండా కొత్తిమీర జ్యూస్ ను తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.ఇంకా శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. షుగర్ వ్యాధితో బాధపడే వారు ఈ జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఈజీగా అదుపులో ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే కొత్తిమీరతో జ్యూస్ చేసి తీసుకోవడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. రక్తపోటు కూడా ఈజీగా అదుపులో ఉంటుంది. ఈ విధంగా కొత్తిమీర జ్యూస్ మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు కలుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నడవడం కంటే పరిగెత్తటం మంచిదా?

నేటి కాలంలో చాలా మంది బరువుసమస్యతో బాధపడుతున్నా రు. చిన్నా, పెద్ద అనే తేడా లేకుండా అధిక కొలెస్ట్రాల్ తో ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఈ సమస్య అధికంగా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో బరువు తగ్గడానికి కొన్ని ప్రత్యేక మెడిసిన్స్, ఆయుర్వేద మందులు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. కానీ ఇవి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తున్నాయి. దీంతో అవసరమైన మెడిసిన్స్ కొన్ని తీసుకుంటూ పర్సనల్ గా కొన్ని రకాల వ్యాయామం చేయడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు అని కొందరు పరిశోధకులు తేల్చారు. ప్రతిరోజు ఇలా చేయడం వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గుతారని అమెరికాకు చెందిన పరిశోధన సంస్థ నిర్వహించిన అధ్యయనం వెల్లడిస్తోంది.మహిళల్లో బరువు అధికంగా పెరగడం వల్ల అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అమెరికా పరిశోధన సంస్థ తెలిపిన ప్రకారం బరువు అధికంగా ఉన్న వారిలో గర్భాశయం, రొమ్ము, పేగు క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. అలాగే గుండె సమస్యలు కూడా త్వరగా సంక్రమించే ప్రమాదం ఉంది. ఇటువంటి ప్రమాదాల నుంచి తప్పించుకునేందుకు మెడిసిన్స్ మాత్రమే కాకుండా ప్రతిరోజూ ఇలాంటి వ్యాయామం చేయాలని అంటున్నారు.సాధారణంగా బరువు తగ్గడానికి ప్రతి ఒక్కరూ వాకింగ్ చేస్తున్నారు. అయితే వాకింగ్ చేయడం వల్ల శారీరక శ్రమ తక్కువగానే ఉంటుంది. దీంతో అధిక కేలరీలు కరుగవు. ఇదే సమయంలో నడవడం కంటే పరుగెత్తడం వల్ల ఎక్కువ కేలరీలు తగ్గించేంచుకునే అవకాశం ఉంటుంది. నడవడం కంటే పరుగెత్తిన వారిలో గుండె, ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలోని కాల్షియం స్థాయిలు తగ్గి ఎముకలు గట్టిపడతాయి. ఎముకల జాయింట్లను కూడా సంరక్షిస్తుంది. నడిచే వారిలో కంటే పరుగెత్తిన వారిలో చర్మ సమస్యలు కూడా దరిచేరవు. వీరిలో పోషకాలు సమద్ధిగా సరఫరా అవుతాయి. వ్యర్థాలు త్వరగా బయటకు పోతాయి. రన్నింగ్ చేయడం వల్ల శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు కదులుతాయి. దీంతో రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. చాలా మందిలో ఆస్టియోపోరోసిస్ ముప్పు కనిపిస్తుంది. కానీ పరుగెత్తిన వారిలో ఈ సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది. అందువల్ల నడవడం కంటే పరుగెత్తిన వారిలో దీర్ఘకాలిక సమస్యలు కూడా ఉండవని అమెరికా పరిశోధకులు తేల్చారు.

కొవ్వును కరిగించే ద్రాక్ష రసం..

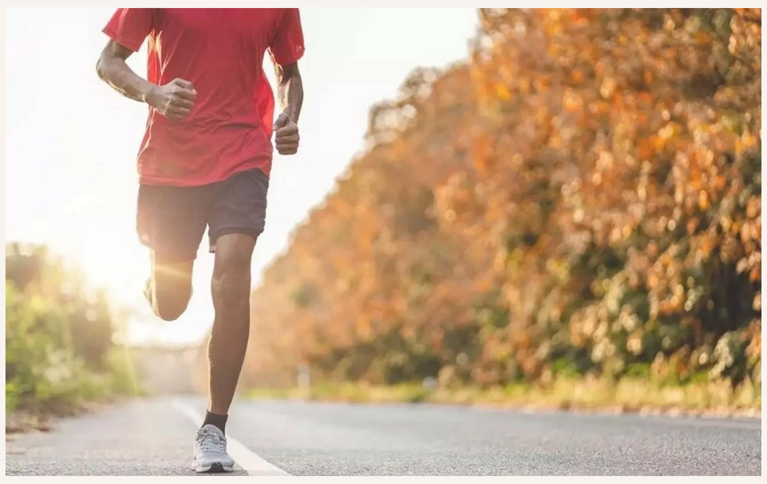
పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు భారీగా పేరుకుపోయిందా..? మీ శరీర ఆకృతిని మీరే అద్దంలో చూసుకోలేకపోతున్నారా..? బెల్లీ ఫ్యాట్ ను కరిగించుకునేందుకు ముప్ప తిప్పలు పడుతున్నారా..? డోంట్ వర్రీ మీకు ద్రాక్ష రసం అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించే సామర్థ్యం ద్రాక్ష రసానికి ఉంది. రోజుకు ఒక గ్లాస్ ద్రాక్ష రసం తాగితే బెల్లీ ఫ్యాట్ మాయం అవ్వడమే కాదు మరెన్నో ఆరోగ్య లాభాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి ఇంతకీ ఆ లాభాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 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 పొట్టను ఫ్లాట్ గా మారుస్తుంది. అలాగే ద్రాక్ష రసంలో ఎన్నో రకాల మినరల్స్, విటమిన్స్ ఉంటాయి.ప్రస్తుత ఈ చలికాలంలో కచ్చితంగా ద్రాక్ష రసాన్ని తీసుకోవాలి. ద్రాక్ష రసంలో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ మన ఇమ్యూనిటీ పవర్ ను ఇంప్రూవ్ చేస్తాయి. సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి మనల్ని రక్షిస్తాయి. అలాగే ద్రాక్ష రసం తాగడం వల్ల చలిని తట్టుకునే సామర్థ్యం లభిస్తుంది. చర్మం కూడా హెల్తీగా, హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. అంతేకాదు రోజుకు ఒక గ్లాస్ ద్రాక్ష రసం తాగితే గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. జీర్ణ క్రియ వేగవంతంగా పనిచేస్తుంది. తలనొప్పి, నీరసం, అలసట వంటివి ఉన్నప్పుడు ఒక గ్లాస్ ద్రాక్ష రసం తాగితే వెంటనే రిలీఫ్ అవుతారు. ఫుల్ ఎనర్జిటిక్ గా మారతారు. ఇక ద్రాక్ష రసంలో ఉండే కాల్షియం విటమిన్ కె ఎముకలను సైతం దృఢంగా మారుస్తాయి.

తెలుగు దినపత్రిక

పీపుల్స్ మోటివేషన్

People's Motivation

పరుగుతో... డిప్రెషన్ పరుగో పరుగు



వ్యాయామం లో భాగంగా చేసే రన్నింగ్ వలన అనేక రకాల ఆరోగ్యలాభాలుంటాయని మనకు తెలుసు. అయితే రన్నింగ్ తో శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యం కూడా చక్కబడుతుందని, పరుగుతో డిప్రెషన్, యాంగ్జయిటీలనుండి బయడపడవచ్చని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. యాంటీ డిప్రెసెంట్ మందుల కంటే ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా పరిగెత్తటం వలన ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆ అధ్యయనంలో శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. అధ్యయనం కోసం డిప్రెషన్ యాంగ్జయిటీ ఉన్న 141 మంది వ్యక్తులను ఎంపిక చేసుకున్నారు. రన్నింగ్ చేయటం లేదా మందులు వేసుకోవటం రెండింటిలో ఏదో ఒకటి ఎంపిక చేసుకోమని వారికి చెప్పారు. వారిలో 45మంది యాంటీ డిప్రెసెంట్ మందులను ఎంపిక చేసుకోగా 96మంది రన్నింగ్ థెరపీని ఎంపిక చేసుకున్నారు. వీరంతా 16వారాలపాటు ఈ అధ్యయన సూచనలను పాటించారు. రన్నింగ్ ని ఎంచుకున్నవారు వారానికి రెండులేదా మూడుసార్లు 45 నిముషాలపాటు పరిగెత్తెలా నిర్వాహకులు శ్రద్ధ తీసుకున్నారు. అలాగే ఆనందాన్ని పెంచే సెరటోనిన్ హార్మోనుని పెంచే మందులను... యాంటీ డిప్రెసెంట్లను ఎంపిక చేసుకున్నవారికిచ్చారు. పరుగుని ఎంపిక చేసుకున్నవారిలో 52శాతం మాత్రమే సవ్యంగా, సూచించిన విధంగా రన్నింగ్ చేశారు. యాంటీ డిప్రెసెంట్ మందులను ఎంపిక చేసుకున్నవారిలో 82శాతం మంది మందులను సవ్యంగా వాడారు. ఫలితాలను పరిశీలించగా రెండు గ్రూపుల్లోనూ 44శాతం మందిలో డిప్రెషన్ యాంగ్జయిటీ లక్షణాలు తగ్గటం పరిశోధకులు గుర్తించారు. రన్నింగ్ ని ఎంపిక చేసుకున్నవారు పూర్తిస్థాయిలో దానిని చేయలేకపోయినా డిప్రెషన్ యాంగ్జయిటీల నుండి మందులను వాడినవారితో సమానంగా ఉపశమనం పొందారు. రన్నింగ్ చేసినవారిలో డిప్రెషన్ తగ్గటంతో పాటు వారి బరువు, నడుము చుట్టుకొలత కూడా తగ్గాయి. అలాగే గుండె పనితీరు మెరుగుపడింది. యాంటీ డిప్రెసెంట్ మందులు వాడినవారిలో ఇలాంటి ఫలితాలు రాలేదు. డిప్రెషన్, యాంగ్జయిటీలతో బాధపడుతున్నవారు రన్నింగ్ లేదా యాంటీ డిప్రెసెంట్ మందుల వాడకం... ఈ రెండింటిలో తమకు నచ్చిన దాన్ని ఎంపిక చేసుకునే అవకాశాన్ని కల్పించడం ధ్యేయంగా ఈ అధ్యయనాన్ని నిర్వహించినట్టుగా పరిశోధకులు వెల్లడించారు. డిప్రెషన్ కి చికిత్సగా మందులకు బదులుగా వ్యాయామమే చేయాలని చాలామంది ఆశిస్తుంటారనే వాస్తవం ఈ అధ్యయనం ద్వారా వెల్లడైందని, అయితే వ్యాయామం ద్వారా ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ దానిని ఆచరణలో పెట్టటం చాలామందికి సవాలుగా మారుతోందని కూడా పరిశోధకులు తెలిపారు. డిప్రెషన్, ఆందోళనలతో బాధపడుతున్నవారికి మందులకంటే వ్యాయమమే బాగా పనిచేస్తుందని ఇంతకుముందు కూడా కొన్ని అధ్యయనాలు సూచించాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ కూడా మానసిక ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే మందులకు బదులుగా ఆచరించదగిన పరిష్కారం వ్యాయామమేనని తెలిపింది.

ఎంతో ఆరోగ్యకరమైన రాగి దిబ్బరొట్టె...!

రాగులను పిండిగా చేసి రకరకాల వంటకాలను ఎలా తయారు చేస్తామో రాగులను రవ్వగా చేసి కూడా అనేక రకాల వంటకాలను తయారు చేసుకోవచ్చు. రాగి రవ్వతో చేసుకోదగిన రుచికరమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన వంటకాల్లో రాగి దిబ్బరొట్టె కూడా ఒకటి. రాగి దిబ్బరొట్టె చాలా రుచిగా ఉంటుంది. అలాగే మెత్తగా, మృదువుగా ఉంటుంది. ఈ దిబ్బరొట్టెలను తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. తరుచూ ఒకేరకం దిబ్బరొట్టెలు కాకుండా ఇలా వెరైటీగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేలా కూడా తయారు చేసుకుని తినవచ్చు. రుచితో పాటు ఆరోగ్యాన్ని కోరుకునే వారికి ఇవి చాలా చక్కగా ఉంటాయి. రాగులతో దిబ్బరొట్టెలను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

రాగి దిబ్బరొట్టె తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు..

మినపప్పు –ఒక గ్లాస్, రాగి రవ్వ – 3 గ్లాసులు, ఉప్పు – తగినంత.

రాగి దిబ్బరొట్టె తయారీ విధానం..

ముందుగా మినపప్పును శుభ్రంగా కడిగి 4 గంటల పాటు నానబెట్టుకోవాలి. తరువాత ఈ మినపప్పును జార్ లో వేసి మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత రాగి రవ్వను శుభ్రంగా కడిగి నీటిని పిండేస్తూ మిక్సీ పట్టుకున్న పిండిలో వేసి కలపాలి.తరువాత దీనిపై మూత పెట్టి రాత్రంతా పులియబెట్టాలి. పిండి చక్కగా పులిసిన తరువాత ఇందులో ఉప్పు వేసి కలపాలి. తరువాత స్టవ్ మీద మందంగా ఉండే కళాయిని ఉంచి నూనె వేసుకోవాలి. తరువాత పిండి వేసి పైన మరలా నూనె వేసుకుని మూత పెట్టాలి. దీనిని చిన్న మంటపై 7 నుండి 8 నిమిషాల పాటు కాల్చుకున్న తరువాత నెమ్మదిగా కళాయి నుండి వేరు చేసి పెనం మీద వేసుకోవాలి. తరువాత మరికొద్దిగా నూనె వేసి చక్కగా కాల్చుకుని ప్లేట్ లోకి తీసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఎంతో రుచిగా ఉండే రాగి దిబ్బ రొట్టె తయారవుతుంది. దీనిని చట్నీ, సాంబార్ తో తింటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఈ విధంగా రాగి రవ్వతో దిబ్బరొట్టెను తయారు చేసుకుని తినడం వల్ల రుచితో పాటు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా పొందవచ్చు.

ఒక్కసారి రుచి చూస్తే మళ్లీ కావాలంటారు..!

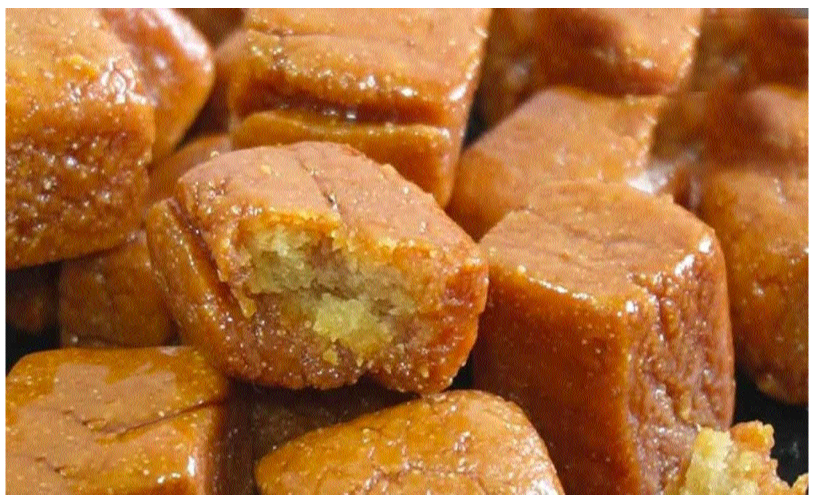
మనకు స్వీట్ షాపుల్లో లభించే పదార్థాల్లో గోజా స్వీట్ కూడా ఒకటి. ఈ స్వీట్ చాలా రుచిగా ఉంటుంది. దీనిని చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. ఈ స్వీట్ ను మనం ఇంట్లో కూడా చాలా సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీనిని తయారు చేయడం చాలా సులభం. అయితే సాధారణంగా ఈ స్వీట్ ను మైదాపిండి, పంచదారతో తయారు చేస్తారు. అయితే ఇవి రెండు కూడా మన ఆరోగ్యానికి అంత మంచివి కావు కనుక వీటికి బదులుగా మనం గోధుమపిండి, బెల్లంతో కూడా ఈ స్వీట్ ను తయారు చేసుకోవచ్చు. రుచిగా, ఆరోగ్యానికి హాని కలగకుండా ఈ గోజా స్వీట్ ను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.. తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు ఏమిటి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

గోజా స్వీట్ తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు..

బొంబాయి రవ్వ –అర కప్పు, గోధుమపిండి – ఒక కప్పు, బేకింగ్ పౌడర్ – పావు టీ స్పూన్, నెయ్యి– పావు కప్పు, బెల్లం – 2 కప్పులు,నీళ్లు –ముప్పావు కప్పు, యాలకుల పొడి – అర టీ స్పూన్, నూనె – డీప్ ఫ్రైకు సరిపడా.

గోజా స్వీట్ తయారీ విధానం..

ముందుగా ఒక జార్ లో రవ్వను వేసి మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ఇందులో గోధుమపిండి, బేకింగ్ పౌడర్, నెయ్యి వేసి అంతా కలిసేలా బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత తగినన్ని నీళ్లు పోసి పూరీ పిండిలా కలుపుకోవాలి. తరువాత దీనిపై మూత పెట్టి 10 నిమిషాల పాటు పక్కకు ఉంచాలి. ఇప్పుడు గిన్నెలో బెల్లం తురుము, నీళ్లు పోసి వేడి చేయాలి. బెల్లం కరిగిన తరువాత దానిని వడకట్టి మరలా గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత దీనిని జిగురుగా అయ్యే వరకు ఉడికించి యాలకుల పొడి వేసి కలిపి స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి. తరువాత ముందుగా కలిపిన పిండిని తీసుకుని దీర్ఘచతురస్రాకారంలో ఇంచు మందం ఉండేలా వత్తుకోవాలి. తరువాత ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఇలా అన్నింటిని కట్ చేసుకున్న తరువాత కళాయిలో నూనె పోసి వేడి చేయాలి. నూనె మధ్యస్థంగా వేడయ్యాక మంటను చిన్నగా చేసి కట్ చేసుకున్న ముక్కలను వేసి వేయించాలి. ఇవి నెమ్మదిగా పైకితేలిన తరువాత మంటను మధ్యస్థంగా చేసి వేయించాలి. వీటిని ఎర్రగా అయ్యే వరకు వేయించిన తరువాత నూనె నుండి తీసుకుని బెల్లం పాకంలో వేసి కలపాలి. వీటిని 5 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తరువాత సర్వ్ చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఎంతో రుచిగా ఉండే గోజా స్వీట్ తయారవుతుంది. దీనిని అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. తీపి తినాలనిపించినప్పుడు ఇలా అప్పటికప్పుడు గోజా స్వీట్ ను తయారు చేసుకుని తినవచ్చు.



పెరుగు అన్నం తినడం వల్ల కలిగే అద్భుత ప్రయోజనాలు ఇవే..!

పెరుగు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో ముఖ్యమైన భాగం గా పరిగణించబడు తుంది. భారతీయ ఆహారంలో పెరుగు కు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. రోజూ ఒక గిన్నె పెరుగు తింటే జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని అంటారు. అయితే మీరు ఎప్పుడైనా పెరుగు అన్నం తిన్నారా? దక్షిణ భారతీయ వంటకం పెరుగు అన్నం. ఇది కడుపుకు చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. బాలీవుడ్ సెలబ్రిటీలు కూడా ఈ ఆహారాన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గించే ఆహారంలో దీన్ని చేర్చుకోవడం మంచిది. పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఈ ఆహారం చాలా రుచికరమైనది. మీరు దీన్ని ఇంట్లోనే చాలా సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. కాబట్టి పెరుగు అన్నం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పెరుగు అన్నం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు..?

పెరుగు ఒక ప్రోబయోటిక్ ఆహారం. ఇది పేగు ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలను నివారిస్తుంది. బియ్యం ప్రోటీన్ గొప్ప మూలం. పెరుగు అన్నం జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడేవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. పెరుగు అన్నంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను కూడా తగినంత మొత్తంలో కలిగి ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని ఒత్తిడి నుండి దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

శరీరాన్ని శక్తివంతంగా ఉంచడానికి మీరు మీ ఆహారంలో ఒక గిన్నె పెరుగు అన్నాన్ని చేర్చుకోవచ్చు. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడే అనేక గుణాలు పెరుగు అన్నంలో ఉన్నాయి. ఇది సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటే చర్మం కూడా మెరుస్తుంది. అధిక రక్తపోటు రోగులకు పెరుగు అన్నం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ వంటకంలో ఉప్పు మొత్తం తక్కువగా ఉంటుంది. దీని కారణంగా రక్తపోటు స్థాయి సాధారణంగా ఉంటుంది. మీరు అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నట్లయితే దానిని నియంత్రించడానికి మీరు మీ రోజువారీ ఆహారంలో పెరుగు అన్నం తినవచ్చు.పెరుగులో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. దీని వలన మీరు అనేక రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు, వ్యాధులను నివారించవచ్చు.

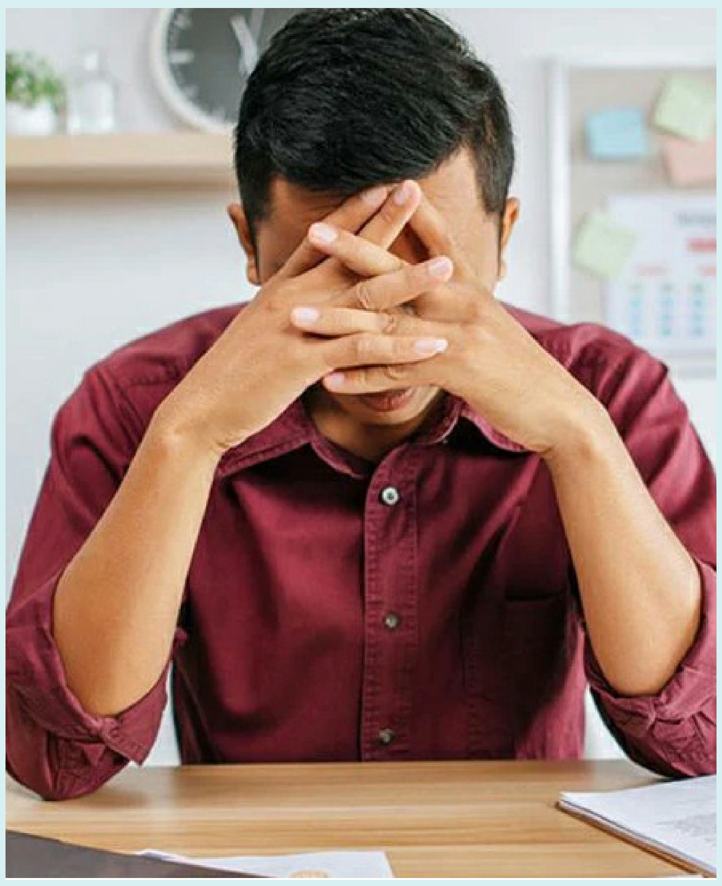
ట్రెడిషనల్ లుక్లో అలరిస్తున్న బ్యూటిఫుల్ లేడీ రాశి ఖన్నా..!

నాగ శౌర్య హీరోగా రూపొందిన ఊహలు గుసగుసలాడే సినిమాతో తెలుగు సినీ పరిశ్రమలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చి మంచి గుర్తింపును మొదటి సినిమాతోనే తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో దక్కించుకున్న అందాల ముద్దుగుమ్మ రాశి కన్నా గురించి ప్రత్యేకంగా తెలుగు సినీ ప్రేమికులకు పరిచయం చేయాల్సిన అవసరం లేదు.ఇకపోతే ఈ సినిమా తర్వాత ఈనటి వరుసగా తెలుగు సినిమాల్లో నటిస్తూ అద్భుతమైన గుర్తింపును సంపాదించుకుంది. ఇకపోతే ప్రస్తుతం ఈ బ్యూటీ తెలుగు తో పాటు తమిళ , హిందీ సినిమాలలో కూడా నటిస్తూ వస్తుంది. ఇది ఇలా ఉంటే సినిమాలలో తన అందచందాలను ఆరబోయ్యడానికి పెద్దగా వెనకడుగు వేయకుండా ఇప్పటికే ఎన్నో సినిమాలలో తన హాట్ స్కిన్ షో తో కుర్రకారును ఈ బ్యూటీ అలరించిన సందర్భాలు అనేకం ఉన్నాయి. ఇకపోతే సినిమాల్లో మాత్రమే కాకుండా అప్పుడప్పుడు రాశి తన సోషల్ మీడియా అకౌంట్ లో కూడా తనకు సంబంధించిన వెరీ హాట్ లుక్ లో ఉన్న ఫోటోలను పోస్ట్ చేస్తూ వస్తోంది. అందులో భాగంగా ఇప్పటికే ఈ హాట్ బ్యూటీ కి సంబంధించిన అనేక ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కూడా అయ్యాయి. అలాగే అప్పుడప్పుడు డీసెంట్ లుక్ లో ఉన్న ఫోటోలను కూడా ఈ ముద్దుగుమ్మ తన సోషల్ మీడియా అకౌంట్ లో పోస్ట్ చేస్తుంది. అందులో భాగంగా తాజాగా ఈ బ్యూటీ చాలా ట్రెడిషనల్ లుక్ లో ఉన్న కొన్ని ఫోటోలను తన సోషల్ మీడియా అకౌంట్ లో పోస్ట్ చేసింది. రాశి తాజాగా చాలా ట్రెడిషనల్ లుక్ లో ఉన్న శారీని కట్టుకొని అందుకు తగిన బ్లౌజ్ ను ధరించి మెడలో నక్లెస్ ను వేసుకొని చాలా క్లాస్ అండ్ ట్రెడిషనల్ లుక్ లో ఉన్న ఫోటోలను తన సోషల్ మీడియా అకౌంట్ లో పోస్ట్ చేసింది. ప్రస్తుతం ఈ బ్యూటీ కి సంబంధించిన ట్రెడిషనల్ లుక్ లో ఉన్న ఈ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి.

విపరీతమైన ఒత్తిడితో బాధపడుతున్నారా..?

మనిషికి ఒత్తిడి అనేది ఇప్పుడు విపరితమైంది. ఉదయం లేచిన దగ్గరి నుండి

పడుకునే వరకు అనేక సమస్యలతో ఒత్తిడికి గురిఅవుతున్నాడు. ఇంట్లో సమస్యలు , చేసేపనిలో సమస్యలు, ఆరోగ్య సమస్య లు , పిల్లల సమస్య లు, ఉద్యోగ సమస్యలు అబ్బో ఇలా ఒకటేంటి ..చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రస్తుత ఉరుకులపరుగుల జీవితంలో ప్రతిదీ సమస్యే..ఇలా ఎన్ని సమస్యలతో మనిషి తీవ్రమైన ఒత్తడికి గురవుతున్నాడు. దీంతో మనిషి ఆందోళన, కుంగుబాటు, గుండెజబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటి మానసిక, శారీరక సమస్యల బారినపడుతున్నాడు.ఈ క్రమంలో ఒత్తిడిని తగ్గించుకొని, సంతోషంగా ఎలా ఉండాలో ఆరోగ్య నిపుణులు పలు చిట్కాలు చెపుతున్నారు. ఇలా చేస్తే మీరు ఒత్తిడిని నుండి బయటపడి, ఆరోగ్యంగా సంతోషంగా ఉంటారని అంటున్నారు. ఒత్తిడిని నుండి బయటపడాలంటే ప్రతి రోజు వ్యాయామం చెయ్యాలి. ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలి. శ్వాస వ్యాయామాలు ప్రాక్టిస్ చెయ్యాలి. పోషకాహారం తీసుకోవాలి.ఇష్టమైనవారితో కాసేపైనా మాట్లాడాలి ఇలా ఇవి చేస్తే మనిషి ఒత్తిడి నుండి బయటపడతారు.వ్యాయామం : ఒత్తిడి తగ్గాలంటే వ్యాయామం అనేది బాగా వర్క్ అవుట్ అవుతుంది. శారీరక దృఢత్వం, ఆరోగ్యం కోసం చేసే శారీరక ప్రక్రియ మాత్రమే కాదు. రోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తే.. ఎండార్ఫిన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఈ హార్మోన్ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. వ్యాయామం ఒత్తిడి హార్మోన్ కార్టిసాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ వ్యాయామం చేస్తే.. శరీరం, మనస్సు విశ్రాంతి స్థితికి వెళ్తాయి.. నిద్ర కూడా ఒత్తిడి తగ్గించడంలో కీలక భాగం : ఒత్తిడిని కంట్రోల్లో ఉంచుకోవడానికి.. ప్రశాంతమైన నిద్ర చాలా అవసరం. నిద్ర సరిగ్గా లేకపోతే.. మనకు చిరాకు, అలసట, ఆందోళనగా అనిపిస్తుంది. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కార్టిసాల్ స్థాయిలు కూడా పెరుగుతాయి. ఇది ఒత్తిడిని పెంచుతుంది, నిద్రలేమికి దారితీస్తుంది. రోజూ రాత్రి కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోవాలి ఆలా పోతే మనం ఆరోగ్యంగా ఉండడమే కాకుండా ఒత్తిడి నుండి కూడా రిలాక్స్ అవుతాం.



తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation
బుధవారం | ఏప్రిల్ | 3 | 2024

ఉప్మా తినడం లేదా.. అయితే ఈ విషయాలు తెలుసుకోండి..!!

ఉప్మా అంటే చాలామంది ఎక్కువగా తినడానికి మక్కువ చూపించరు. అంతేకాకుండా ఇది ఒక డైట్ ఫుడ్ బ్రేక్ ఫాస్ట్ లలో చాలా సులువుగా చేసుకునేటువంటి టిఫన్లలో ఇది కూడా ఒకటి..అతి తక్కువ సమయంలోనే దీనిని తయారు చేయడం.. ముఖ్యంగా ఉదయం పూట అల్పాహారంగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. కానీ ఇంట్లో తయారు చేసే ఉప్మాలో మాత్రం తినరు అలాగే హొటల్స్ లో ఇతరత్రా వాటిలో దొరికేటువంటి టిఫన్లను ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. అయితే ఉప్మా తినడం వల్ల కలిగే పలు రకాల ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. అయితే ఉప్మాన తినడం వల్ల ఎముకలు చాలా దృఢంగా తయారవుతాయి.. గుండె మరియు ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఉప్మాలో ప్రోటీన్స్ కూడా చాలా ఎక్కువగానే లభిస్తాయి.. దీని అతి తక్కువ నూనెతో తయారు చేయడం వల్ల ఆరోగ్యానికి సైతం హాని కలగకుండా ఉంటుందట. ఈ ఉప్మాలో శనగపప్పు, పెసరపప్పు ,పల్లీలు వంటివి వేసుకొని తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు కలిగిస్తుంది.. వాతావరణం చల్లగా ఉన్న సమయంలో జరుగు జరం నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి ఉప్మా అని చాలామంది సజెషన్ ఇస్తూ ఉంటారు. ఒక్కో ప్రాంతంలో ఒక్క విధంగా ఉపమాన సైత తయారు చేస్తూ ఉంటారు తెలుగు రాష్ట్రాలలో అయితే ఎక్కువగా క్యారెట్ బీన్స్ బటాని తదితరు కూరగాయలను సైతం ఎక్కువగా వేసుకొని చేస్తూ ఉంటారు.అందుచేతనే ఉప్మా తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైనటువంటి పోషకాలు కూడా చాలా పుష్కలంగా లభించడమే కాకుండా సులువుగా జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందట. అలాగే బరువు తగ్గడంలో కూడా ఉప్మా చాలా సహాయపడుతుందని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. ఈ రకంగా అయినా సరే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది ఉప్మా అందుకే వారంలో కనీసం ఒక్కసారైనా సరే వీటిని చేసుకునే తినడం మంచిదని వైద్యుల సైతం తెలియజేస్తూ ఉన్నారు. మరి ఎవరైతే ఉప్మా తినకుండా ఉన్నారా వారు ఈ విషయం తెలుసుకొని తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

ఆర్థరైటిస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారా?

ఆర్థరైటిస్ సమస్య వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందర్నీ వేధిస్తుంది. ఇది ఒక కీళ్ల సమస్య. ప్రస్తుతం ఈ వ్యాధి అన్ని వయసుల వారిని వేధిస్తోంది. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలి అంటే ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆలస్యం చేయకుండా ఆర్థరైటిస్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో ఏయే విషయాలను నివారించాలో తెలుసుకుందాం. తీపి పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు మరింత పెరుగుతాయి .తరచుగా కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతుంటే అధిక చక్కెర కంటెంట్ ఉన్న ఆహారాన్ని తినకూడదు. చాక్లెట్, మిఠాయి,తియ్యటి పానీయాలకు దూరంగా ఉండాలి. జంక్ ఫుడ్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం.శుద్ధి చేసిన ఆహార ధాన్యాలు జంక్ ఫుడ్స్ లో వినియోగిస్తారు. ఇది కీళ్ళనొప్పుల నొప్పి మరియు వాపును మరింత పెంచుతుంది. కీళ్లనొప్పులు ఉన్న రోగులు అలాంటి ఆహారాన్ని తినకుండా ఉండాలి.ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇది కాకుండా క్రమం తప్పకుండా ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల ఆర్థరైటిస్ నొప్పి కూడా పెరుగుతుంది. ఇప్పటికే కీళ్లనొప్పులు ఉన్నవారికి, మద్యం సేవించడం వల్ల పరిస్థితి మరింత దిగజారుతుంది.ఏదైనా అతిగా తింటే ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. అలాంటప్పుడు ఉప్పు పరిమాణాన్ని కూడా తగ్గించాలి. ఆర్థరైటిస్ రోగులు ఆహారంలో ఉప్పును తక్కువ మోతాదులో చేర్చుకోవాలి.

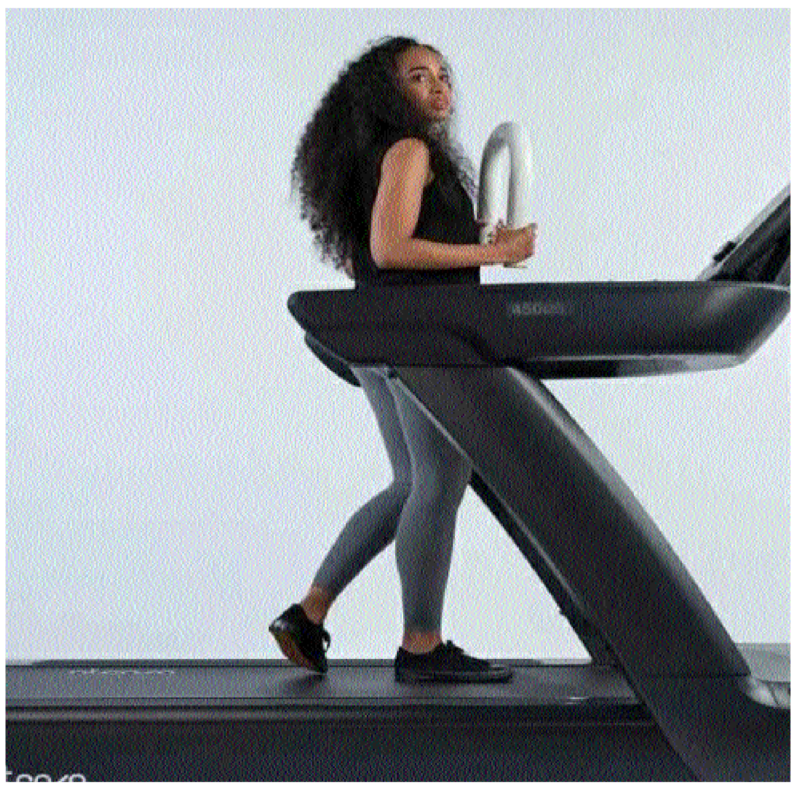
ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌ను తింటే..

ప్రెగ్నెన్సీ అనేది ప్రతి మహిళ జీవితంలో ఒక మధురమైన సమయం. ఆ టైంలో ఏం తినాలి.. ఏం తినకూడదు.. ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.. ఇలా ఎన్నో ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. కడుపులోని బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పుట్టేందుకు చాలా కేర్ తీసుకుంటారు. అయితే మామూలు సమయంతో పోలిస్తే ప్రెగ్నెన్సీ టైంలో తల్లికి మరియు కడుపులోని శిశువుకు అనేక పోషకాలు అవసరం అవుతాయి. అవన్నీ అందించాలంటే కచ్చితంగా డైట్ లో పోషకాహారం ఉండేలా చూసుకోవాలి. అయితే అటువంటి ఆహారాల్లో డ్రాగన్ ఫ్రూట్ ఒకటి.దీనిలో మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఐరన్, ఫాస్పరస్ వంటి మినరల్స్ తో పాటు విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, ప్రోటీన్, ఫైబర్ వంటి పోషకాలు డ్రాగన్ ఫ్రూట్ లో మెండుగా ఉంటాయి. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ ద్వారా శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కూడా పొందవచ్చు. ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో డ్రాగన్ ఫ్రూట్ తీసుకోవడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కడుపులోని శిశువు నాడీ వ్యవస్థ అభివృద్ధికి విటమిన్ బి12 ముఖ్యపాత్రను పోషిస్తుంది. అయితే డ్రాగన్ ఫ్రూట్ లో విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రెగ్నెన్సీ టైంలో మహిళలు డ్రాగన్ ఫ్రూట్ ను కచ్చితంగా తీసుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి.అలాగే ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో కొందరి మహిళలకు ఏ వాసన పడదు. ముఖ్యంగా పాలు తాగడానికి అస్సలు ఇష్టపడరు. అయితే పాలకు బదులుగా డ్రాగన్ ఫ్రూట్ ను తీసుకుంటే అందులో ఉండే క్యాల్షియం దీని ద్వారా భర్తీ చేయవచ్చు. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ లో ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌ను రోజు తీసుకుంటే జీర్ణవ్యవస్థ చురుగ్గా సాగుతోంది. అజీర్తి, మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వేధించకుండా ఉంటాయి. ప్రెగ్నెన్సీ టైంలో ఎక్కువ శాతం మంది రక్తహీనత బారిన పడుతుంటారు. అయితే ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టేందుకు డ్రాగన్ ఫ్రూట్ సహాయపడుతుంది. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ లో ఉండే ఐరన్ హిమోగ్లోబిన్ శాతాన్ని పెంచుతుంది.

రక్తహీనతను తరిమి కొడుతుంది. అంతే కాదు డ్రాగన్ ఫ్రూట్ రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. బాడీని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతుంది మరియు చర్మాన్ని కాంతివంతంగా సైతం మెరిపిస్తుంది.

రన్నింగ్‌లో ఏది మంచిదో మీకు తెలుసా..?

ఈ రోజుల్లో ఆరోగ్య స్పృహ ఉన్నవారు ఉదయాన్నే లేచి ఇంటి బయట పరిగెత్తడం కంటే ఇంటి లోపల లేదా జిమ్‌లో ట్రెడ్‌మిల్‌పై పరిగెత్తడానికి ఇష్టపడతారు. ట్రెడ్‌మిల్,



అవుట్‌డోర్ రన్నింగ్‌లో ఏది మంచిదో మీకు తెలుసా? ఈ రెండింటికీ ఏమైనా తేడా ఉందా లేదా? నేను జిమ్‌కి వెళ్లాలా లేక ఫీల్డ్‌కు వెళ్లాలా అనే సందిగ్ధంలో మీరు కూడా ఉంటే మీ గందరగోళానికి పరిష్కారం తెలుసుకోండి. ట్రెడ్‌మిల్,బయట పరుగెత్తడం మధ్య సాధారణ పోలికను ఇప్పుడు చూద్దాం. ట్రెడ్‌మిల్‌లోని గాలి పీడనంనుండి రాదు కాబట్టి ఈ పరుగు పద్ధతి కొంచెం తేలికగా అనిపిస్తుంది. బహిరంగ ప్రదేశంలో రన్ చేస్తున్నప్పుడు ముందు నుండి గాలి ఒత్తిడి ఉంటుంది. ఇది పరుగుని కష్టతరం చేస్తుంది. ఇక్కడ మీకు కొన్ని అనుకూల చిట్కాను అందిస్తున్నాం. మీ ట్రెడ్‌మిల్‌ను 1% వంపులో ఉంచడం వలన కొండను అధిరోహించిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇది మీ శక్తిని పెంచుతుంది. మీ హృదయాన్ని బలపరుస్తుంది. రెండు పద్ధతులు మీ గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు మీరు పీల్చే ఆక్సిజన్ పరిమాణం, శక్తిని సృష్టించే శక్తితో నింపడం ట్రెడ్‌మిల్‌పై, బయట పరుగెత్తడానికి సమానమని పరిశోధన కనుగొంది. ట్రెడ్‌మిల్‌పై అదే వేగంతో పరిగెత్తే వారి కంటే ఇంటి వెలుపల నిర్దిష్ట వేగంతో పరిగెత్తే వ్యక్తులు 5% ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ చేస్తారని ఓ పరిశోధన కనుగొంది. అందువల్ల ఇంటి వెలుపల పరిగెత్తడం బరువు తగ్గడానికి మరింత సరైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. ఖచ్చితంగా ట్రెడ్‌మిల్ కీళ్లకు మంచిది, ఎందుకంటే ఇది మెరుగైన షాక్ శోషణను ఇస్తుంది. సరళంగా చెప్పాలంటే ట్రెడ్‌మిల్ ఎక్కువ నొప్పులను గ్రహించగలదు. నొప్పుల ప్రభావం కీళ్ళు, చీలమండల వరకు చేరడానికి అనుమతించదు. అయితే ఇంటి బయట రోడ్డుపై ఈ నొప్పి నేరుగా కీళ్లపై పడటం వల్ల కొంతమందిలో కీళ్ల నొప్పులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.

లోబీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా..!

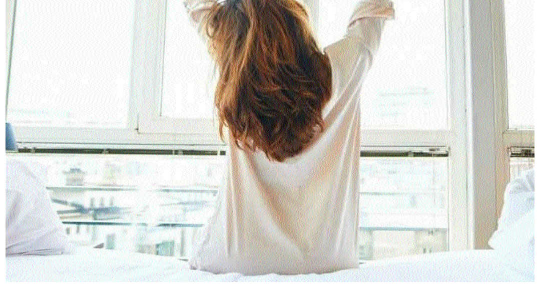
ప్రస్తుత రోజుల్లో జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా రక్తపోటు సమస్య వేగంగా పెరుగుతోంది. శరీరం సాధారణ రక్తపోటు 120/80ఎంఎంహెచ్‌జీ ఉండాలి. కానీ అది 90/60ఎంఎంహెచ్‌జీ కంటే తక్కువగా ఉంటే అది తక్కువ రక్తపోటు గా పరిగణించబడుతుంది. ఈ స్థితిలో తల తిరగడం, కళ్ల ముందు చీకటి, తలనొప్పి, వాంతులు-వికారం, అలసట, బలహీనత వంటి లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. సరైన సమయంలో బీపీని నియంత్రించుకోకపోతే గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి ప్రమాదకరమైన, ప్రాణాంతకమైన సమస్యలు వస్తాయి. ఇటువంటి పరిస్థితిలో కొన్ని ఆయుర్వేద నివారణలు తక్కువ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో మీకు సహాయపడతాయి. అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..! కల్లు ఉప్పు: రక్తపోటు తక్కువగా ఉంటే మీరు దానిని నియంత్రించడానికి కల్లు ఉప్పును ఉపయోగించవచ్చు. ఇందులో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. అకస్మాత్తుగా బీపీ తగ్గితే అర టీస్పూన్ కల్లు ఉప్పును గ్లాసు నీటిలో కలిపి తాగితే పరిస్థితి అదుపులో ఉంటుంది. తులసి ఆకులు: తక్కువ రక్తపోటు సమస్యలో తులసి ఆకులు ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడతాయి. బీపీని నియంత్రించే విటమిన్ సి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా ఉండే ఈ ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో బీపీ తక్కువగా ఉంటే 4-5 తులసి ఆకులను నమలడం వల్ల తక్షణ ఉపశమనం పొందవచ్చు.నల్ల మిరియాలు: తక్కువ రక్తపోటు సమస్యను వదిలించుకోవడానికి నల్ల మిరియాలు ఉపయోగించడం కూడా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. తక్కువ, అధిక ద్వీ పరిస్థితులలో ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మీ రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా తగ్గినట్లయితే గోరువెచ్చని నీటిలో ఎండుమిర్చి కలపండి. తినండి. రోజుకు రెండు గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ఎండుమిర్చి తినకూడదు. అశ్వగంధ: అశ్వగంధ అనేక రకాల సమస్యలలో ఉపయోగించబడుతుంది. బిపి తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ అశ్వగంధ వినియోగం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే పోషకాలు, గుణాలు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక చెంచా అశ్వగంధ పొడిని కలుపుకుని తాగితే బీపీ అదుపులో ఉంటుంది.

కాల్చిన మొక్కజొన్నలను తింటే క్యాన్సర్ వస్తుందా ?

వర్షాకాలం రావడంతోనే.. మార్కెట్లో మొక్కజొన్నలు దర్శనమిస్తాయి. ఓ పక్క వర్షం పడుతూ ఉంటే.. అప్పుడే బొగ్గులపై కాల్చిన కంకులను వేడి వేడిగా తింటూ.. ఆ వెదర్ ను ఎంజాయ్ చేస్తూ ఉంటారు. తెల్ల మొక్కజొన్న, ఎర్రమొక్కజొన్నలతో పాటు.. స్వీట్ కార్న్ లు కూడా ఈ సమయంలోనే వస్తాయి. మొక్కజొన్నల్లో పిండి పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే ఫైబర్ కూడా లభిస్తుంది. ఇంకా ఎన్నో పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. సీజన్ వారీగా వచ్చే మొక్కజొన్నను తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు జరుగుతుంది. కంటిచూపును మెరుగుపరచడంలో, రక్తహీనతను తగ్గించడంలో, జీర్ణశక్తిని పెంచడంలో, మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో, క్యాన్సర్ బారిన పడకుండా కాపాడటంలో మొక్కజొన్న కంకులు సహాయపడుతాయి.కాగా.. నిప్పులపై కాల్చి తినే మొక్కజొన్నలకు రుచి ఎక్కువంటారు. నిజంగానే వాటి రుచే వేరు. అందుకే ఎక్కువమంది వీటిని తినేందుకే మొగ్గుచూపుతారు. ఉడికించడం వల్ల మొక్కజొన్న గింజల్లో ఉండే తీపి తగ్గిపోతుంది. అందుకే కాల్చిన కంకులనే తినడానికి ఇష్టపడతారు. రోడ్ల పక్కన, దూరప్రాంతాలకు వెళ్లేటపుడు హైవేల పక్కన అప్పటికప్పుడు కాల్చిన మొక్కజొన్నలను అమ్ముతుంటారు. అయితే కాల్చిన మొక్కజొన్నలను తింటే ఆరోగ్యానికి హాని జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చైనా దేశ శాస్త్రవేత్తలు ఇటీవల 405 మంది పిల్లలపై జరిపిన పరిశోధనలో ఈ విషయాలు వెల్లడయ్యాయట. వరుసగా 16 రోజుల పాటు పిల్లలకు కాల్చిన మొక్కజొన్న కంకులను పెట్టి.. వారిపై పరిశోధనలు చేశారు. కాల్చిన కంకులను తినడం వల్ల దంతాలపై ఉండే ఎనామిల్ దెబ్బతింటుందని నిపుణులు తెలియజేశారు. కంకులను కాల్చడం వల్ల వాటి నుంచి ఫ్లోరిన్ అనే పదార్థం ఎక్కువగా విడుదలై.. అది దంతాలపై ఉండే ఎనామిల్ ను దెబ్బతీస్తుందని నిపుణులు తెలియజేశారు. శరీరంలో కూడా చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి మంచి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. శరీరంలో ఉండే కణాలు క్యాన్సర్ కణాలుగా మారే అవకాశం కూడా ఉన్నట్లు పరిశోధకులు తెలిపారు. శరీరంలో ఫ్రీ రాడికల్స్ స్థాయిలు పెరిగి.. క్యాన్సర్ తో పాటు వివిధ రకాల దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలు కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉందని కూడా వెల్లడించారు. కాబట్టి వీలైనంత వరకూ కాల్చిన కంకులను తినకపోవడమే ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతున్నారు. ఉడికించిన మొక్కజొన్న తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మంచే జరుగుతుంది తప్ప ఎలాంటి అనారోగ్యం ఉండదంటున్నారు. ఎప్పుడైనా ఒకసారి కాల్చిన మొక్కజొన్నలను తినవచ్చుట.

4 గంటలకు నిద్ర లేవడం వల్ల ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?

మారిన మన జీవన విధానం కారణంగా అలాగే ఉద్యోగరీత్యా మనలో చాలా మంది ఆలస్యంగా నిద్రిస్తున్నారు. దీంతో వారు ఆలస్యంగా మేల్కొంటున్నారు. పూర్వకాలంలో త్వరగా నిద్రించి ఉదయం 4 లేదా 5 గంటల లోపే నిద్రలేచి వారి పనులు వారు చేసుకునే వారు. కానీ నేటి తరుణంలో చాలా మంది రాత్రి 11 నుండి 12 వరకు మేల్కొని ఉండి ఆలస్యంగా నిద్రపోతున్నారు. అలాగే చాలా మంది నిద్రలేమి కారణంగా రాత్రి ఎప్పటికో నిద్రిస్తున్నారు. దీంతో ఉదయం పూట అలస్యంగా మేల్కొంటున్నారు. అయితే ఉదయం పూట ఆలస్యంగా మేల్కొనడం వల్ల మనకు నష్టమే తప్ప ఎటువంటి లాభం ఉండదని అదే త్వరగా నిద్రించి త్వరగా మేల్కొనడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి, అందానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.ఉదయం పూట త్వరగా లేవడం వల్ల మనకు కలిగే ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అందరూ ఉదయం త్వరగా మేల్కొంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అసలు ఉదయం పూట మనం ఎందుకు త్వరగా లేవాలి%౫% ఉదయం పూట త్వరగా మేల్కొనడం వల్ల మనకు కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఉదయం త్వరగా మేల్కొవడం వల్ల మన పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. అలాగే ఉదయం త్వరగా లేవడం వల్ల మన జీవితంలో అభివృద్ధి ఉంటుంది. మనం విజయం వైపు అడుగులు వేయగలుగుతాము. మన ఆలోచనా విధానం మారుతుంది. మనం మరింత తెలివిగా ఆలోచించగలుగుతాము. మనం పని చేసుకోవడానికి తగినంత సమయం లభిస్తుంది. అదే విధంగా ఉదయం పూట త్వరగా లేవడం వల్ల మనం చక్కటి అల్పాహారాన్ని తీసుకోగలుగుతాము. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండగలుగుతాము. అలాగే త్వరగా మేల్కొవడం వల్ల శరీరానికి తగినంత నిద్ర లభిస్తుంది. అలసట దరి చేరకుండా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఉదయం త్వరగా లేవడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఒత్తిడి మన దరి చేరకుండా ఉంటుంది. ఉదయం పూట త్వరగా లేవడం వల్ల మనం పని చేసే చోటుకు త్వరగా చేరుకోగలుగుతాము. దీంతో ట్రాఫిక్ బాదలు కూడా ఉండవు. అలాగే ఉదయం పూట త్వరగా లేవడం వల్ల మనం వ్యాయామం చేయడానికి తగినంత సమయం ఉంటుంది. శారీరకంగా, మానసికంగా ధృడంగా తయారవగలుగుతాము.



బుధవారం । ఏప్రిల్ । 3 । 2024

08

సినిమా న్యూస్

తెలుగు దినపత్రిక

పీపుల్స్ మోటివేషన్

People's Motivation

కొత్త లుక్స్‌లో మహేశ్ బాబు

రాజమౌళి సినిమా కోసమేనా అంటూ కామెంట్స్

సోషల్ మీడియాలో ఎప్పుడూ యాక్టివ్‌గా ఉండే సెలబ్రిటీల్లో స్టార్ హీరో మహేశ్ బాబు ఒకరు. తాజాగా ఆయన షేర్ చేసిన ఫొటోలు నెట్టింట వైరల్‌గా మారాయి. ఇటీవలే ’గుంటూరు కారం’తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఆయన ప్రస్తుతం తదుపరి సినిమా షూట్ కోసం సన్నద్ధమవుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే స్టైలిష్ లుక్‌లో ఉన్న ఫొటోలను అభిమానులతో పంచుకున్నారు. వాటిని చూసిన ఫ్యాన్స్ రాజమౌళి సినిమా కోసమేనా ఈ లుక్ అంటూ కామెంట్స్ పెడుతున్నారు. దీంతో ఎస్ఎస్ఎంబి 29 హ్యాష్‌ట్యాగ్ ట్రెండింగ్‌లోకి వచ్చింది. మరోవైపు మహేశ్–రాజమౌళి ప్రాజెక్ట్‌కు సంబంధించిన మరో వార్త కూడా షేర్ అవుతోంది. దీనికి రాజమౌళి తండ్రి విజయేంద్రప్రసాద్ కథను అందిస్తోన్న విషయం తెలిసిందే. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన ఆయన.. ’నాకు, రాజమౌళికి దక్షిణాఫ్రికా రచయిత విల్బర్ స్మిత్ నవలలు చాలా ఇష్టం. ఆయన రాసిన చాలా పుస్తకాలు చదివాం. వాటి ఆధారంగా ఈ సినిమా స్క్రిప్ట్‌లో కొన్ని సన్నివేశాలు రాశాం’ అని అన్నారు. దీంతో మహేశ్ ఫ్యాన్స్ ఖుష్ అవుతున్నారు. యాక్షన్ మూవీ కావడంతో ఈ సినిమాకు ఎక్కువ రోజులు ప్రీ–ప్రొడక్షన్ వర్క్ చేస్తోన్నారు. సినిమా కథకు తగినవిధంగా పాత్రలు, వాటి స్కెచ్‌లను రూపొందిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇందులో భాగంగానే కథా నేపథ్యానికి సంబంధించిన సెట్స్ డిజైన్ పైనా కసరత్తు చేస్తున్నట్లు టాక్. ఇక ఈ సినిమాలో మహేశ్ ఎనిమిది లుక్స్‌లో కనిపించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. వాటికి సంబంధించి స్కెచ్‌లు పూర్తయ్యాయని సమాచారం. ఈ భారీ ప్రాజెక్ట్‌కు ’మహారాజ్’ అనే టైటిల్‌ను అనుకుంటున్నారని కొన్ని రోజులుగా వార్తలు వస్తున్నాయి. గుంటూరు కారం’చిత్రంతో అలరించిన సూపర్‌స్టార్ మహేష్ బాబు ప్రస్తుతం రాజమౌళితో ÷ూఓఃః29 సినిమా చేయడానికి సన్నద్ధమవుతున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రీ ప్రొడక్షన్ కార్యక్రమాలు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. అలాగే మహేష్‌పై ఫొటో షూట్ కూడా జరిగింది. త్వరలో షూటింగ్ మొదలవుతుందని ఇటీవల మహేశ్ ఓ వేదికపై వెల్లడించారు. చిత్రీకరణ కోసం ఎ÷–జగ్రైటింగ్‌గా ఎదురుచూస్తున్నట్లు తెలిపారు. తాజాగా మహేష్ లేటెస్ట్ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి.. ట్రెండీ లుక్‌లో మహేష్ ఆకట్టుకుంటు న్నారు. రాజమౌళి సినిమా కోసం మహేష్ వర్కౌట్స్ చేస్తున్నారు. అలాగే రాజమౌళి స్క్రిప్ట్ ్ర÷నైల్ చేయడంతోపాటు ప్రీ ప్రొడక్షన్ వర్క్ చేస్తున్నారు. ఆర్టిస్టులను ఫైనల్ చేసే పనిలో ఉన్నారు.. ఇక రెండు మూడు నెలల్లో షూటింగ్ పనులు మొదలయ్యే అవకాశాలున్నాయి.

కిరణ్ అబ్బవరంతో హనుమాన్ ఏకర్స్ మూవీ ?

టాలీవుడ్ యంగ్ హీరో కిరణ్ అబ్బవరంకు ప్రస్తుతం బ్యాడ్ టైం నడుస్తోంది. ఆయన హీరోగా వచ్చిన గత సినిమాలేవి ప్రేక్షకులను పెద్దగా ఆకట్టుకోలేదు. చివరగా ఆయన హీరోగా వచ్చిన మూవీ రూల్స్ రంజన్. తమిళ దర్శకుడు జ్యోతి కృష్ణ తెరకెక్కించిన ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ దగ్గర బోల్తా కొట్టింది. నిజానికి ఈ సినిమాపై చాలా ఆశలే పెట్టుకున్నాడు కిరణ్ కానీ, రిజల్ట్ మాత్రం మారలేదు. ఈ సినిమా విడుదలై ఆరు నెలలు గడుస్తున్నా మరో సినిమాను ప్రకటించలేదు కిరణ్. అయితే తాజాగా కిరణ్ అబ్బవరం సినిమా గురించి ఒక న్యూస్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. హనుమాన్ మేకర్స్ అప్పట్లో కిరణ్ అబ్బవరంతో ఓ పాన్ ఇండియా మూవీ చేస్తున్నారనే వార్తలు వైరల్ అయ్యాయి. ప్రీ ఇండిపెండెన్స్ బ్యాక్డ్రాప్ లో రానున్న ఈ సినిమాను భారీ తెరకెక్కించనున్నారు అనే టాక్ నడిచింది. కానీ, ఈ ప్రాజెక్టుపై ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన రాలేదు. దీంతో ఈ సినిమా ఉంటుందా? ఉండదా? అనే అనుమానాలు తలెత్తుతు న్నాయి. ఇక హనుమాన్ మేకర్స్ విషయానికి వస్తే.. ప్రస్తుతం వారి చేతుల్లో ప్రెస్టీజియస్ ప్రాజెక్ట్స్ ఉన్నాయి. వాటిలో హనుమాన్ సీక్వెల్ జై హనుమాన్, అధీర సినిమాలు ఉన్నాయి. వీటితోపాటు మెగా హీరో సాయిధరమ్ తేజ్, నితిన్ లతో కూడా వరుస సినిమాలు ప్లాన్ చేస్తున్నారు. దీంతో ఇప్పట్లో కిరణ్ అబ్బవరం సినిమా ఉండకపోవచ్చు అనే కామెంట్స్ వినిపిస్తున్నాయి.

సినీ రచయిత రామకృష్ణ కన్నుమూత

సినీ పరిశ్రమలో విషాదం చోటుచేసుకుంది. ప్రముఖ సినీ రచయిత శ్రీ రామకృష్ణ (74) కన్నుమూశారు. అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న రామకృష్ణ ఆరోగ్య క్షీణించడంతో సోమవారం రాత్రి 8 గంటలకు తేనాపేటలోని అపోలో హాస్పిటల్‌లో తుదిశ్వాస విడిచారు. ఆయన స్వస్థలం గుంటూరు జిల్లా తెనాలి. 50 ఏళ్ల కిందట చెన్నైలో స్థిరపడ్డారు. ఆయనకు భార్య స్వాతి, కుమారుడు గౌతమ్ ఉన్నారు. తమిళ సూపర్‌స్టార్ రజనీకాంత్‌కు తెలుగు డబ్బింగ్ చెప్పే గాయకుడు మనోను ఆయనకు పరిచయం చేసింది శ్రీరామకృష్ణే. 300 చిత్రాలకు పైగా డబ్బింగ్ రచయితగా పనిచేశారు. గతంలో బొంబాయి, జెంటిల్‌మెన్, చంద్రముఖి తదితర 300 చిత్రాలకు పైగా అనువాద రచయితగా పనిచేసిన శ్రీ రామకృష్ణ బాలమురళీ ఎంఏ, సమాజంలో స్త్రీ చిత్రాలకు దర్శకత్వం వహించారు. దర్శకులు మణిరత్నం, శంకర్ అన్ని చిత్రాలకు మాటలు రాసిన శ్రీరామకృష్ణ, రజనీకాంత్ దర్బార్ చిత్రానికి చివరిగా మాటలు అందించారు. ఆయన పార్థివ దేహానికి మంగళవారం ఉదయం సాలిగ్రామంలోని శ్మశాన వాటికలో అంత్యక్రియలు జరుగుతాయని ఆయన కుమారుడు గౌతం తెలిపారు.

గీతగోవిందంలా బ్లాక్‌బస్టర్ కావాలి

ఫ్యామిలీ స్టార్ మూవీ ప్రీరిలీజ్ వేడుకల్లో దిల్ రాజు

విజయ్ దేవరకొండ నటిస్తున్న ఫ్యామిలీ స్టార్ సినిమా మరో నాలుగు రోజుల్లో గ్రాండ్ థియేట్రికల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. ఈ సినిమా ప్రీ రిలీజ్ ప్రెస్ మీట్ ను హైదరాబాద్ లో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హీరో విజయ్ దేవరకొండ , నిర్మాత దిల్ రాజు, హీరోయిన్ మృణాల్ ఠాకూర్ పాల్గొన్నారు. ’ఫ్యామిలీ స్టార్’ సినిమా హైలైట్స్ ఈ కార్యక్రమంలో వివరించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్మాత దిల్ రాజు మాట్లాడుతూ.. ఫ్యామిలీ స్టార్ సినిమా విషయంలో ప్రతి అంశం పాజిటివ్ గా కనిపిస్తోంది. పాటలు, ట్రైలర్ మీరు చూశారు మీ అందరికీ నచ్చింది. అందుకే మీలోనూ ఆ హ్యాపీనెస్ కనిపిస్తోంది. పరశురామ్ ఈ కథ చెప్పగానే అందులోని పాయింట్ నన్ను ఎగ్జైట్ చేసింది. స్టోరీని డెవలప్ చేశాక మేమంతా ఇంప్రెస్ అయ్యాం. విజయ్, పరశురామ్ కలిసి గీత గోవిందం లాంటి బ్లాక్ బస్టర్ చేశారు. ఈ సినిమా కూడా వాళ్ల కాంబినేషన్ లో సక్సెస్ అవుతుందనే నమ్మకం ఏర్పడింది. ఫ్యామిలీ స్టార్ కు విజయ్ క్యారెక్టరైజేషన్ వెన్నెముక లాంటిది. విజయ్ నవ్విస్తాడు, ఏడిపిస్తాడు, ్ర÷ట్ చేస్తాడు, ఫ్యామిలీ కోసం ఆలోచిస్తాడు, అమ్మాయిని ప్రేమిస్తాడు, ఆమెను ద్వేషిస్తాడు, రొమాన్స్ చేస్తాడు..ఇలా అన్ని షేడ్స్ హీరో క్యారెక్టర్ లో ఉన్నాయి. విజయ్ ఈ సినిమాలో 360 డిగ్రీస్ క్యారెక్టర్ చేశాడని చెప్పవచ్చు.

Printed, Published and Owned by M.RAMESH, H.No. 87/-569, Ground floor, Madhavanagar, Kurnool City, Kurnool - 518002, Andhrapradesh State, and Printing at PSR Printers, No.87-569, Beside, Chenchureddy Apartment, Madhava nagar,Kurnool - 518002 District, Andhrapradesh, Published from H.No. H.No. 87/-569, Ground floor, Madhavanagar, Kurnool City, Kurnool - 518002, Andhrapradesh, Editor : M.RAMESH, Mob : 8008622746,E-mail : peoplesmotivation22@gmail.com