TITLE CODE: APTEL16281

తెలుగు దినపత్రిక

పీపుల్స్ మోటివేషన్

People's Motivation

ఆంధ్రప్రదేశ్ / తెలంగాణ

సంపుటి : 01 | సంచిక : 142 | ఎడిటర్ : ఎం. రమేష్ | సోమవారం, ఏప్రిల్ 22, 2024 | పేజీలు : 04 | వెల రూ. 5.00/-

కర్నూలులో షర్మిల ఎన్నికల ప్రచారం

ఏపీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల కర్నూలు జిల్లాలో ఎన్నికల ప్రచారం సందర్భంగా వైసీపీ, బీజేపీలపై విమర్శనాస్త్రాలు సంధించారు. ఏడాదికి రెండు కోట్ల ఉద్యోగాలు అని చెప్పి బీజేపీ మోసం చేసిందని అన్నారు. ఆ లెక్కన ఈ పదేళ్లలో 20 కోట్ల ఉద్యోగాలు రావాలి కదా... వచ్చాయా? అని ప్రశ్నించారు. ఏపీలో కనీసం లక్ష ఉద్యోగాలు కూడా రాలేదని తెలిపారు. బీజేపీ సంగతి అలా ఉంటే, ఏపీలో వైసీపీ కూడా అలాగే నిరుద్యోగులను మోసం చేస్తోందని మండిపడ్డారు. ప్రతి ఏడాది సంక్రాంతి ఎలా వస్తుందో, జాబ్ క్యాలెండర్ కూడా అలాగే వస్తుందని జగన్ మోహన్ రెడ్డి చెప్పారని షర్మిల వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో 2.30 లక్షలు ఉద్యోగాలు ఖాళీగా ఉన్నాయి... నేను అధికారంలోకి వచ్చాక అవన్నీ భర్తీ చేస్తాను అని జగన్ గత ఎన్నికల సమయంలో చెప్పారని వివరించారు. ఐదేళ్లయినా గానీ ఆ రెండు లక్షల పైచిలుకు ఉద్యోగాలు భర్తీ కాలేదని, మరి జగన్ ను ఎందుకు ముఖ్యమంత్రిగా ఎన్నుకున్నట్టు అని షర్మిల ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రజలు నమ్మి ఓటేస్తే ఒక్క మాటైనా నిలబెట్టుకున్నారా? అని నిలదీశారు. రాష్ట్రంలో 23 వేల ఉపాధ్యాయ ఉద్యోగాలు ఖాళీగా ఉంటే, ఈ ఐదేళ్లు ఎందుకు డీఎస్సీ వేయలేదని ప్రశ్నించారు. మెగా డీఎస్సీ ప్రకటిస్తామని చెప్పిన జగన్ ఎన్నికలకు రెండు నెలల ముందు 6 వేల పోస్టులతో దగా డీఎస్సీ ప్రకటించారని షర్మిల మండిపడ్డారు. ఎన్నికల సమయంలో డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్ ఇస్తే... వీళ్లకు పరీక్షలు ఎప్పుడు జరగాలి, వీళ్లకు ఉద్యోగాలు ఎప్పుడు రావాలి? ఇది అయ్యేదా, చచ్చేదా? అని వ్యాఖ్యానించారు. "ఈ ఐదేళ్లలో ఎన్ని ఉద్యోగాలు ఇచ్చి ఉండకూడదు? కనీసం కుంభకర్ణుడైనా ఆరు నెలలు నిద్రపోయి ఆరు నెలలు మేల్కొని ఉంటాడు. మరి జగన్ మోహన్ రెడ్డి గారు నాలుగున్నర సంవత్సరాలు నిద్రపోయారు. ఇప్పుడు ఎన్నికలు వచ్చాయని నిద్రలేచారు... సిద్ధం అంటూ బయల్దేరారు. ఇంతకుముందు ఎప్పుడైనా జగన్ ఇలా జనాల్లోకి వచ్చారా? బిడ్డలకు ఉద్యోగాలు వస్తున్నాయా అని అడిగారా? మీకు ఇళ్లు ఉన్నాయా అని అడిగారా? మరి ఇన్నేళ్లు ఏం చేస్తున్నట్టు?" అంటూ షర్మిల ధ్వజమెత్తారు.

టీడీపీ అభ్యర్థులకు బీ ఫారాలు ఇచ్చిన చంద్రబాబు

రాష్ట్రానికి జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఏం చేసాడో చెప్పుకోలేకే డ్రామాలకు తెరతీస్తున్నారని టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు విమర్శించారు. పెన్షన్ల విషయంలో జగన్ చేసిన కుట్రలు, ఆడిన గులకరాయి డ్రామాను ప్రజలు ఛీ కొట్టారన్నారు. ప్రజాగళానికి వస్తున్న స్పందనే జగన్ పతనాన్ని చాటిచెప్తోందన్నారు. పార్లమెంట్, శాసనసభకు పోటీ చేసే అభ్యర్థులకు చంద్రబాబు ఇవాళ ఉండవల్లిలోని తన నివాసంలో బీ ఫారాలు అందించారు. శ్రీకాకుళం జిల్లా నుండి మొదలు పెట్టి వరుసగా జిల్లాల వారీగా అభ్యర్థులకు బీ ఫారాలు తన చేతుల మీదుగా అందజేశారు. అనంతరం అభ్యర్థులతో ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ..."బీ ఫారాలు తీసుకున్న ప్రతి అభ్యర్థీ గెలిచి అసెంబ్లీలో అడుగుపెట్టాలి. ప్రజలు, కార్యకర్తల అభీష్టం మేరకే అభ్యర్థులను ఎంపిక చేశాం. రాష్ట్రంలో ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో ఎన్నికలు జరుగుతున్నాయి. ప్రజలు గెలవాలి... రాష్ట్రం నిలవాలన్నదే మన నినాదం. 3 పార్టీల నేతల మధ్య సమన్వయం ఉండాలి... ఓటు బదిలీ జరగాలి. కొందరు వైసీపీలో సీటు ఇస్తానన్నా తీసుకోకుండా బయటకు వచ్చారు. వైసీపీ నుంచి మంచి వాళ్లను మాత్రమే టీడీపీలోకి తీసుకుని నేను సీట్లు ఇచ్చా. పార్టీలో కొత్తగా చేరిన వారు పార్టీ లైన్ ప్రకారం నడుచుకోవాలి. ఎన్నికలకు ఇక 22 రోజుల సమయమే ఉంది... ప్రచారానికి 20 రోజులే ఉంది. ఈ 20 రోజులు మీకు ఎంతో కీలకం. నేను ఇప్పటికే 40కి పైగా ప్రజాగళం సభలు నిర్వహించాను. పలు సభలు పవన్ కళ్యాణ్ తోనూ కలిసి నిర్వహించాను. రాక్షసులతో యుద్ధం చేస్తున్నాం... ప్రతి ఒక్కరూ సంకల్పంతో ముందుకెళ్లండి. లేనిది ఉన్నట్లు... ఉన్నది లేనట్లు చెప్పడంలో జగన్ నేర్పరి. ప్రతిసారీ సానుభూతితో గెలవాలని చూస్తున్నాడు. తండ్రి అధికారంలో ఉన్నప్పుడు రూ.43 వేల కోట్లు అక్రమంగా సంపాదించారని సీబీఐ నిర్ధారిస్తే... దాన్ని నిరూపించుకోకుండా తనపై అక్రమ కేసులు పెట్టారని ప్రచారం చేసుకున్నాడు.

కొవ్వును కరిగించే ద్రాక్ష రసం..

పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు భారీగా పేరుకుపోయిందా..? మీ శరీర ఆకృతిని మీరే అద్దంలో చూసుకోలేకపోతున్నారా..? బెల్లీ ఫ్యాట్ ను కరిగించుకునేందుకు ముప్పు 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.

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

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

బీ ఫారమ్ అందుకున్న టి.జి భరత్

కర్నూలు, ఏప్రిల్ 21 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):

కర్నూలు నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ అభ్యర్థి టి.జి భరత్ బీ ఫారమ్ అందుకున్నారు. ఉండవల్లిలో ఉన్న తెలుగుదేశం పార్టీ అధినేత నారా చంద్రబాబు నాయుడు నివాసంలో చంద్రబాబు చేతుల మీదుగా బీ ఫారమ్ తీసుకున్నట్లు టి.జి భరత్ తెలిపారు. రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణం కోసం కృషి చేస్తానని ప్రమాణం చేశానని చెప్పారు. రానున్న ఎన్నికల్లో పార్టీ గెలుపు కోసం నేతలందిరినీ కలుపుకొని సమిష్టిగా కష్టపడతానని టి.జి భరత్ పేర్కొన్నారు.

మంత్రి బుగ్గనకు బ్రహ్మరథం పట్టిన ప్రజలు

- **అభివృద్ధిప్రదాతకు అడుగడుగునా హారతులు**
- **శాలువాలు, గజమాలలతో ఘనంగా సత్కరించిన పురప్రజలు**

బేతంచర్ల, ఏప్రిల్ 21 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

సార్వత్రిక ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించిన ఆర్థిక శాఖ మంత్రి బుగ్గన రాజేంద్రనాథ్ రెడ్డికి బేతంచెర్ల ప్రజలు బ్రహ్మరథం పట్టారు. పట్టణంలోని మంత్రి బుగ్గన కార్యాలయం నుంచి కాలినడకన ప్రచారం మొదలు పెట్టారు. మొదటగా అంగళ్ల బజార్ మీదుగా ప్రచారం చేస్తూ అమ్మవారిశాల సమీపంలో ఆంజనేయస్వామిని , వాసవి కన్యక పరమేశ్వరి ఆలయాలలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం దర్గాలను కూడా సందర్శించి ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించారు. ఆ తర్వాత బీఆర్ పేటలోని పరిశుద్ధ మార్కు చర్చిలో మంత్రి బుగ్గన ప్రత్యేక ప్రార్థనల్లో పాల్గొన్నారు. దుర్గాపేటలో ప్రజలు ప్రచారంలో పూల మాలలతో మంత్రి బుగ్గనకు జేజేలు చెబుతూ మహిళలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని మళ్లీ బుగ్గనే రావాలంటూ హారతులిచ్చి..విజయ తిలకం దిద్దారు. ముఖద్వారం ఊరు వాకిలి చుట్టు పక్కల కాలనీలు అనంతరం పుల్లమ్మ కల్లం ప్రాంతంలోని ఓ టీ స్టాల్ వద్ద ఆగి టీ తాగారు. ప్రతి ఒక్కరినీ ఆప్యాయంగా పలకరిస్తూ దుర్గాపేటలో ఓ వృద్ధురాలు మంత్రి బుగ్గనను ఆప్యాయంగా పలకరించారు.ఠంఛన్ గా పింఛన్ లు ఇచ్చి వృద్ధులకు ఎంతో సేవ చేసిన ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతపూర్వకంగా ఆశీర్వదించాలని కోరారు. ఎన్నో కలలను నెరవేర్చి ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా శ్రీనగర్ కాలనీ, రిజిస్టర్ ఆఫీస్, కొత్త బస్టాండు, బైటీ పేట గౌరుపేట కాలనీలలో పర్యటిస్తున్న ఆయనకు అడుగడుగునా మహిళలు హారతులు పట్టారు. అభివృద్ధి ప్రదాతకు హ్యాట్రిక్ విజయం ఖాయమంటూ శాలువాలు, పుష్పగుచ్ఛాలతో సన్మానం చేశారు. జై బుగ్గన అంటూ యువత నినాదాలు చేశారు. ఆటో వెనుక భాగంలో అమర్చిన మంత్రి బుగ్గన చిత్రపటానికి బోయపేట ప్రజలు రెండు నిండు బిందెలతో పాలాభిషేకం చేసి తమ ప్రేమాభిమానాలను చాటారు. అనంతరం మంత్రి బుగ్గనకు క్రేన్ సహాయంతో తీసుకువచ్చిన భారీ గజమాలతో సత్కరించారు. అనంతరం హ్యాండ్ హెల్డ్ స్పార్కల్ పైరో గన్ ను గాలిలోకి గురి పెట్టి కాల్పులు జరపడంతో యువకులు ఉత్సాహంతో కేరింతలు కొట్టి ఈలలు వేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బేతంచెర్ల మున్సిపల్ ఛైర్మన్ చలం రెడ్డి, వైసీపీ నాయకులు బాబుల్ రెడ్డి,మృతుజ వలి, కాజా, మద్దిలేటి స్వామి ఆలయ చైర్మన్ సీతారామచంద్రుడు, గుని నాగరాజ్, దస్తగిరి, పిట్టల జాకీర్ హుస్సేన్, ఇతర మండల స్థాయి నాయకులు, నియోజకవర్గ ప్రజలు మంత్రి ఎన్నికల ప్రచారానికి భారీగా ప్రజలు నాయుకులు పాల్గొన్నారు.

అంగరంగ వైభోగం రాచం శెట్టి వారి కళ్యాణం

- **చిన్న పెద్దయ్య & జ్యోతిర్మయిల వివాహ వేడుకకు హాజరైన అతిరధ మహారధులు**
- **వేద మంత్రాలు మంగళ వాయిద్యాల మధ్య ఒక్కటైన యువ జంట**

రుద్రవరం, ఏప్రిల్ 21 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

మండల పరిధిలోని ముకుందాపురం గ్రామానికి చెందిన జనసేన నాయకుడు అయినటువంటి వెంకట సుబ్బయ్య కుమారుడు చిన్న పెద్దయ్య (రాయల్ కాప్స్ తాలూకా ఉప అధ్యక్షుడు) వివాహ వేడుకలు ఆదివారం రుద్రవరం మండల పరిధిలోని శ్రీ వాసాపురం వెంకటేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో అత్యంత వైభవోపేతంగా జరిగింది. వేదమంత్రాలు మంగళవాయిద్యాలు పచ్చని తోరణాలు ప్రముఖుల ఆశీర్వాదాలు ప్రకృతి లోని పంచభూతాల సాక్షిగా నూతన వధూవరులు ఒక్కటయ్యారు. ఆప్తులు, బంధుమిత్రులు ప్రముఖులు ప్రభుత్వ అధికారులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలి రాగ సాంప్రదాయ పద్ధతిలో కళ్యాణం అత్యంత వైభవోపేతంగా జరిగింది. మూడుముళ్ళు ఏడడుగులు నిండు నూరేళ్ళు ఇద్దరి మనసులు ఒక్కటిగా వివాహ బంధంతో జీవితాంతం కలిసి మెలసి జీవించాలని వేద పండితులు ఆశీర్వదించారు. పండితులు పురోహితులు నూతన వధూవరులకు అరుంధతి నక్షత్రం చూపించి నక్షత్రం వలె జన్మ జన్మ లకు కలసి మెలసి అన్యోన్యంగా ఆదర్శంగా జీవించాలని తెలిపారు. రాష్ట్ర స్థాయి బలిజ సంఘం ప్రముఖులు, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, జర్నలిస్టులు,బందు మిత్రులు, శ్రేయోభిలాషులు, ఆప్తులు, రాచం శెట్టి వారి కళ్యాణ వేడుకలకు హాజరయ్యి నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. భూమి ,ఆకాశం, నీరు, నిప్పు, గాలి ,ప్రకృతి లోని పంచ భూతాల ఆశీస్సులతో ఆహ్లాధకరమైన అనుకూల వాతావరణములో రంగు రంగుల మిరమిట్లు గొలిపే విద్యుత్ కాంతులు మధ్య కళాకారుల నృత్య ప్రదర్శనలు బంధు మిత్రుల ఆనందోత్సవాల మధ్య పంచ భూతాలతో పాటు శెట్టి విజయ్ కుమార్ లక్ష్మీదేవి, అడ్వకేట్ చక్కెర వెంకట రమణ, నవ కాంత్, ఆళ్లగడ్డ తాలూకా జనసేన పార్టీ సమన్వయకర్త మైలేరి మల్లయ్య, శివ రాయల్ జర్నలిస్ట్, సంజీవ రాయుడు బాచుపల్లి ఆంజనేయులు, రామచంద్రుడు, రాయల్ కాప్స్ సభ్యులు మరియు పెద్దల ఆశీర్వాదం తో చిన్న పెద్దయ్య జ్యోతిర్మయి లు మూడు ముళ్ల బంధంతో ఒక్కటయ్యారు. రాచం శెట్టి వెంకటసుబ్బయ్య వివాహానికి హజరైన ప్రతి ఒక్కరికి ప్రత్యేక ఆహ్వానం పలికి పలు రకాల వంటలతో ఆతిథ్యం కల్పించారు. పెద్ద సంఖ్యలో బంధు మిత్రులు శ్రేయోభిలాషులు తరలిరాగా నూతన వధూవరులను ఊరేగింపుగా తీసుకు వెళ్ళిన అపురూప ఘట్టం కనులారా వీక్షించి తిలకించి ఆనందంతో పరవశించి పోయారు.

రోజురోజుకు ప్రజల లో నమ్మకం కోల్పోతున్న టిడిపి నాయకులు

- **వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కి మద్దతు తెలుపుతున్న తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు**
- **7వ వార్డు నుండి టీడీపీ సీనియర్ నేత మస్తాన్ బాబ మరియు 100 కుంబాలు వైసీపీలో చేరిక**

నంద్యాల, ఏప్రిల్ 21 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

నంద్యాల పట్టణం 7వ వార్డు ఫారుక్ నగర్ నుండి సీనియర్ టీడీపీ నాయకుడు మస్తాన్ బాబ మరియు వారికి సంబందించిన 100 కుటుంబాలు ఆదివారం మాజీ మంత్రి శిల్పా మోహన్ రెడ్డి, రాష్ట్ర మార్కెఫెడ్ చైర్మన్ పీపీ నాగిరెడ్డి, మాజీ ఏపీపీఎస్సీ మెంబర్ డా. నౌమాన్, కౌన్సిలర్ కలాం, మాజీ కౌన్సిలర్ నబి రసూల్, సాధిక్, ఆద్వర్యంలో టీడీపీని వీడి వైఎస్సార్సీపీలో చేరారు. వీరికి పార్టీ కండువాలు కప్పి సాదర స్వాగతం పలికారు. అందరు సమయస్ఫూర్తిగా ఉంటూ ఒక లక్ష్యంతో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ విజయానికి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి శిల్పా రవి చంద్ర కిషోర్ రెడ్డి, ఎంపీ పోచా బ్రహ్మానందరెడ్డి అత్యధిక మెజారీటీ అందించేందుకు కృషిచేయాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ మంత్రి శిల్పా మోహన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ...నంద్యాల ఓల్డ్ టౌన్కు సంబంధించిన 12 వార్డులో రానున్న ఎన్నికల్లో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి అత్యధిక మెజారిటీ వచ్చేందుకు కృషిచేయాలని కోరారు. నేడు టీడీపీని వీడి వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి వచ్చిన మస్తాన్ బాబకు శిల్పా కుటుంబం గురించి తెలుసని, రాజకీయంగా అనేక సంవత్సరాలు ఉంటూ సేవకార్యక్రమాలను చేపడుతున్నామ న్నారు. రాష్ట్రంలో జగన్ మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వంలో పేదలందరికి అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి సంక్షేమ పథకాలను అందించారన్నారు. ప్రధానంగా కరోనా కష్టకాలంలో వాలంటీర్ వ్యవస్థ ద్వారా సేవలను అందించారని తెలిపారు. నంద్యాలలో ముస్లింలకు రోజా కుంట వద్ద షాదీఖానా, సాయిబాబనగర్ వద్ద షాధీఖానా, ఎన్టీఆర్ షాదీఖాన పక్క ఉర్దూ స్కూల్ ఏర్పాటుకు కృషిచేస్తున్నామన్నారు. ఉర్దూ కళాశాల నిర్మాణానికి 15కోట్ల వ్యయంతో నిర్మాణాలు చేపడుతున్నామన్నారు. అనేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను నెట్టామన్నారు. రాష్ట్రంలో జగనన్న సీఎం కావాలంటే నంద్యాలలో ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి శిల్పా రవిచంద్ర కిషోర్ రెడ్డి, ఎంపీ అభ్యర్థి పోచా బ్రహ్మానందరెడ్డి విజయానికి ప్రతి ఒక్కడు కృపివేయాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో నబీరసూల్, రసూల్ అజార్, పార్టీలో చేరిన వారు జుబీర్, నలీరమాల్, సోహెల్, ఫారుక్, చాంద్ బాష, తదితరులు ఉన్నారు.

వర్మీ కంపోస్ట్ పై అవగాహన కార్యక్రమం

మిడుతూరు, ఏప్రిల్ 21 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

మిడుతూరు మండలంలోని వీపనగండ్ల గ్రామంలో మోడ్రన్ ఆర్కిటెక్స్ ఫర్ రూరల్ ఇండియా అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం వర్మీ కంపోస్ట్ తయారు చేసుకునే విధానంపై అవగాహన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఫీల్డ్ ఫెసిలిటేటర్ హరిత మాట్లాడుతూ వర్మీ కంపోస్ట్ అనేది వానపాములు సూక్ష్మజీవులపై ఆధారపడే ప్రక్రియ అని ఇది క్రియాశీల సేంద్రియ పదార్థాలను స్థిరీకరించడంలో సహాయపడుతుందని ఆమె తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అగ్రికల్చర్ టెక్నికల్ ఎక్స్పర్ట్ ఉపేంద్ర, అన్నపూర్ణ ఆర్గానిక్ మ్యానర్ సప్లయర్ ఎన్వి రావు, మేనేజర్ ఝాన్సీ, ఫీల్డ్ ఫెసిలిటేటర్ మధు, రామాంజనేయులు, నవీన్, దినేష్, ఆదర్శ రైతు కొండయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation
సోమవారం । ఏప్రిల్ । 22 । 2024

ఏపీ భవిష్యత్ కోసం టిడిపి బిజెపి జనసేన కూటమి అధికారంలోకి

- రావాల్సిన అవసరం ఎంతో ఉంది...
- బిజెపి యువ నాయకులు కొట్టె మల్లికార్జున

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 21 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర భవిష్యత్ కోసం, ప్రజల శ్రేయస్సు కోసం టిడిపి బిజెపి జనసేన మూడు పార్టీలు పొత్తుగా ఏర్పాటు అయిన విషయం అందరికి తెలిసిందే. బిజెపి యువ నాయకులు కొట్టె మల్లికార్జున మీడియాతో మాటా ్లడుతూ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర భవిష్యత్ కోసం 2024 ఎన్నికల్లో బిజెపి టీడీపి జనసేన త్రిముఖ కూటమి అధికారంలోకి రావాల్సిన అవసరం ఉంది .ముఖ్యంగా ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రము గత 5 సంవత్సరాల కాలంలో వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం చేసిన అప్పుల సంక్షేమంతో రాష్ట్రం అంధకారంలోకి వెళ్ళింది. వైఎస్ఆర్సీపీ ప్రభుత్వం వ్యవస్థలన్నీ నిర్వీర్యం చేసి, రాచరిక పరిపాలనను కొనసాగించింది. ఈ రాచరిక నియంతృత్వ, వారసత్వ పాలనను అంతమొందించడానికి ,ప్రజా సంక్షేమం కోసం కృషి చేయడానికి త్రిముఖ కూటమి అధికారంలోకి రావాలి. అందుకు చంద్రబాబు లాంటి సమర్ధ నాయకత్వం ఎంతో అవసరం. వైయస్సార్సీపి ప్రభుత్వ వ్యూహాన్ని త్రిశూల వ్యూహంతో త్రిముఖ కూటమి టిడిపి బిజెపి జనసేన ప్రభుత్వంతోపాటు, ప్రజలు కూడా ఎదుర్కొని వైయస్సార్సీపి ప్రభుత్వాన్ని గద్దె దించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. ఖచ్చితంగా టిడిపి బిజెపి జనసేన కూటమి రాష్ట్రంలో స్పష్టమైన మెజార్టీ సాధించి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం మరలా నవ్యాంధ్రప్రదేశ్ దిశగా చంద్రబాబు నాయకత్వంలో అభివృద్ధి చెందుతుందనే ఆశాభావాన్ని ప్రజలతోపాటు మేము కూడా వ్యక్తం చేస్తున్నామని బిజెపి యువ నాయకులు కొట్టె మల్లికార్జున మీడియాతో పేర్కొన్నారు.

అర్ధరాత్రి ఫోన్ చేసినా స్పందిస్తా.. నాది 9నెంబర్ల సెల్ కాదు

- పరిశ్రమలు తీసుకొచ్చి మహిళలకు, యువతకు ఉపాధి కల్పిస్తా...
- నగరాన్ని అధ్వాన్న పరిస్థితిలోకి నెట్టింది వైసిపినే...

ప్యాపిలి, ఏప్రిల్ 21 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

ప్రజలకు ఏదైనా సమస్య ఉంటే.. తనకు నేరుగా ఫోన్ చేయవచ్చని.. అర్ధరాత్రి వేళ అయినా... నేను స్పందిస్తానని నాది 9 నెంబర్ల సెల్ ఫోన్ కాదని సుజాతమ్మ అన్నారు. ప్యాపిలి మండలం పి ఆర్ పల్లి గ్రామంలో బాబు షూరిటీ భవిష్యత్ గ్యారెంటీ కార్యక్రమం భాష్యం రామాంజనేయులు, మాజీ సర్పంచ్ నాగేశ్వరరావు, జయరాం రెడ్డి ఆధ్వర్యంలోఆమె ఎన్నికల ప్రచారాన్ని నిర్వహించారు. కాలనీకు వచ్చిన ప్రజల నుంచి అనూహ్య స్పందన కనిపించింది. పలుచోట్ల పూల వర్షం కురిపిస్తూ, హారతులు పట్టి ఆహ్వానం పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు వందల సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ప్రతి ఇంటికి వెళ్తూ బాబు సూపర్ సిక్స్ పథకాలను వివరిస్తూ ముందుకు సాగారు, తాము అధికారంలోకి రాగానే చేపట్టబోయే కార్యక్రమాల గురించి వివరించారు. ప్రచారంలో భాగంగా ఆమె మాట్లాడుతూ నేడు ఇంత అధ్వాన్నమైన పరిస్థితిలో ఉందంటే.. దీనికి కారణం వైసిపి నాయకులేని విమర్శలు చేశారు. డ్రైనేజీ వ్యవస్థ దారుణంగా ఉందని దీని వలన ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారన్నారు. ప్రతి కార్యక్రమంలోనూ అవినీతికి పాల్పడుతూ అభివృద్ధిని మరిచిపోయారని విమర్శలు చేశారు. తాము అధికారంలోకిరాగానే అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజ్ తోపాటు డంపింగ్ యార్డ్ ను తరలించడమే తొలి కర్తవ్యంగా తీసుకుంటామన్నారు. కొందరు మహిళలు తమకు ఉపాధి లేదని తన దృష్టికి తీసుకొచ్చారని.. నా భర్త ఎమ్మెల్యే కాగానే కచ్చితంగా నగరానికి పరిశ్రమలు తీసుకొచ్చి మహిళలకు, యువతకు ఉపాధి కల్పిస్తామన్నారు. మంత్రి ని ఉద్దేశించి పరోక్షంగా చేసిన వ్యాఖ్యలు సంచలనంగా మారాయి. ఏదైనా సమస్య ఉంటే పారిపోయే వ్యక్తిని కాదని.. మీరు అర్ధరాత్రి వేళ ఫోన్ చేసినా నేను స్పందిస్తానన్నారు. వారిలా తొమ్మిది నెంబర్ల తరహాలో వ్యవహారం ఉండదని వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. ఇతర ముఖ్య నాయకులు మాట్లాడుతూ కోట్ల ప్రకాశ్ రెడ్డి ని గెలిపించడమే లక్ష్యంగా పనిచేద్దామని పిలుపునిచ్చారు. ఒక మంచి అవినీతి మచ్చలేని నాయకుడిని చంద్రబాబు తీసుకొచ్చారని.. ఆయనకు మనము మద్దతు ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉందని వారి అభిప్రాయపడ్డారు. నాయకులందరూ కలిసి వారి మెజార్టీ సాధించే దిశగా పని చేస్తామని స్పష్టం చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో చండపల్లి నాగేశ్వరరావు, లక్ష్మీనారాయణ యాదవ్, టిడిపి మండల అధ్యక్షుడు రామసుబ్బయ్య, ఎర్రగుంట్ల పల్లె బత్తుల రమేష్ రెడ్డి, జక్కాశానికుంట్ల జయరాముడు, ఆదిరెడ్డి, గుడిపాడు చిన్న వెంకటరెడ్డి, ప్యాపిలి ఖాజీ పీరా భారీ ఎత్తున మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నూతన మున్సిపాలిటీ చైర్మన్ లకు అభినందనలు తెలిపిన ఎమ్మెల్యే

- వనపర్తి మున్సిపాలిటీ చైర్మన్‌గా పుట్టపాకల మహేష్
- వైస్ చైర్మన్ పాకనాటి కృష్ణయ్య

వనపర్తి బ్యూరో, ఏప్రిల్ 21 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

వనపర్తి జిల్లా కేంద్రంలో వనపర్తి మున్సిపాలిటీలో పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టిన మున్సిపల్ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ లకు అభినందనలు తెలిపిన వనపర్తి ఎమ్మెల్యే తూడి మేఘారెడ్డి వనపర్తి మున్సిపల్ చైర్మన్ ఎన్నికైన పుట్టపాకల మహేష్,వైస్ చైర్మన్ పాకనాటి కృష్ణయ్య ఆదివారం వనపర్తి ఎమ్మెల్యే తూడి మేఘా రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే వారికి శాలువాళ్ళతో సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వనపర్తి మండల ఎంపీపీ కిచ్చారెడ్డి,కాంగ్రెస్ పార్టీ అసెంబ్లీ సమన్వయకర్త లక్కాకుల సతీష్,మున్సిపల్ పట్టణ కౌన్సిలర్లు నాయకులు,కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైసీపీ నుంచి టీడీపీలోకి చేరికలు

కల్లూరు, ఏప్రిల్ 21 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

కల్లూరు మండలం బస్తిపాడు గ్రామానికి చెందిన వైసీపీ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు మునిస్వామి, శేఖర్ తో పాటు 20 కుటుంబాల వారు నందికొట్కూరు నియోజకవర్గం తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు గౌరు వెంకటరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో తెలుగుదేశం పార్టీలో చేరారు. వారికి గౌరు వెంకటరెడ్డి పసుపు కండువా వేసి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కల్లూరు మండల అధ్యక్షుడు డి.రామాంజనేయులు తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

వివాహా వేడుకల్లో పాల్గొన్న రాష్ట్ర ప్లానింగ్ బోర్డ్ వైస్ చైర్మన్ జిల్లెల చిన్నారెడ్డి

శ్రీరంగాపూర్/ వనపర్తి, ఏప్రిల్ 21 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

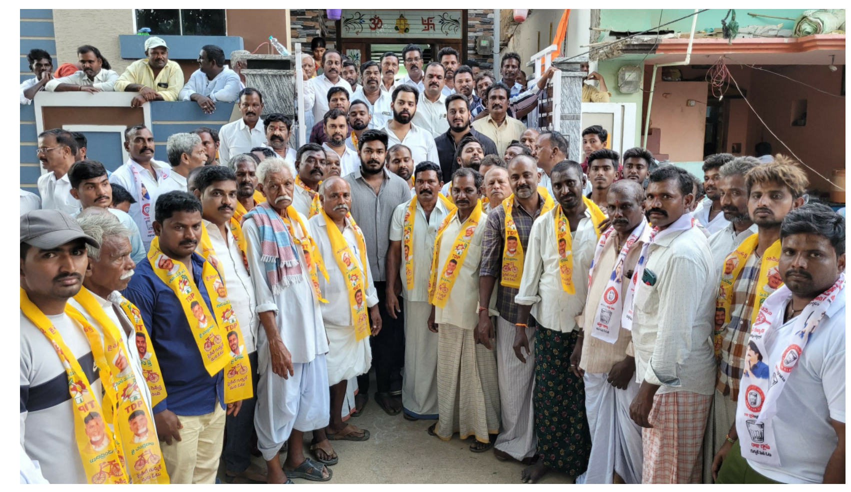
శ్రీరంగాపూర్ మండల కేంద్రంలోని పసుల పెద్ద వెంకటయ్య కుమారుడు రాఘవేంద్ర , పెంట గుంతల రంగస్వామి కుమారుడు భాస్కర్ , బోడి గాలన్న కుమారుడు వంశి , గుంపల్లి బొక్కలయ్య కుమారుడు రంగస్వామి , వివాహలకు హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన రాష్ట్ర ప్లానింగ్ బోర్డ్ వైస్ చైర్మన్ డాక్టర్ జిల్లెల చిన్నారెడ్డి ఇట్టి కార్యక్రమంలో రామ్ చందర్ రామరాజు,తిరుపతయ్య,గంగన్న, శీను, హఫీస్, పాష, కుష్ని,సుబ్బులు,సోషల్ మీడియా సోప్పరి రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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.

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

ఆళ్లగడ్డలో భారీ షాక్ వైసీపీ నుండి టీడీపీలో చేరిక



- వైసీపీ నుంచి 200 కుటుంబాలు పగడాల శ్రీనివాసులు రావు ఆధ్వర్యంలో టిడిపిలోకి భూమా విఖ్యాత్ రెడ్డి, భార్గవ్ సమక్షంలో చేరిక...
- కాపు బలిజల సంక్షేమం కృషి చేసిన చంద్రబాబు నాయుడుకే బలిజలు , ఇతర వర్గాల మద్దతు...
- భూమా అఖిలప్రియ, బైరెడ్డి శబరి గెలుపుకు కృషి చేస్తాం: బలిజ నాయకులు పగడాల వెంకట కృష్ణయ్య, శ్రీనివాసులురావు

ఆళ్లగడ్డ, ఏప్రిల్ 21 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

నంద్యాల జిల్లా ఆళ్లగడ్డ నియోజక వర్గంలో వైఎస్ఆర్ సీపీకి భారీ షాక్ తగిలింది. దొర్నిపాడు మండలానికి చెందిన బలిజ వర్గీయులు, ఇతర గ్రామాలకు చెందిన టిడిపి అభిమానులు పగడాల శ్రీనివాసరావు, వెంకటకృష్ణయ్య ఆధ్వర్యంలో దాదాపు 200 కుటుంబాలు 2500పైగా ఓటర్లు భూమా విఖ్యాత్ రెడ్డి, భార్గవ్ నాయుడు సమక్షంలో ఆళ్లగడ్డ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి అఖిలప్రియ మరియు నంద్యాల ఎంపీ అభ్యర్థి బైరెడ్డి శబరికి మద్దతుగా టిడిపిలో చేరడం జరిగింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో వైఎస్ఆర్సిపి రాచరిక , నియంతృత్వ వారసత్వ పాలనకు, దౌర్జన్యానికి, గుండాయిజానికి చరమగీతం పాడాలని, ప్రజా సంక్షేమం కోసం, కాపు బలిజల సంక్షేమం కోసం కృషి చేసిన చంద్రబాబు నాయుడుకి మా మద్దతు తెలుపుతున్నాం. కాపు రిజర్వేషన్లను అమలు చేయని వైఎస్ఆర్సిపి ప్రభుత్వాన్ని గద్దె దింపడానికి రాయలసీమ లోని బలిజలు సిద్ధంగా ఉన్నారు.కాపుల సంక్షేమం కోసం మంజునాథ కమిషన్ వేసి బిసిఎఫ్ జాబితాలో చేర్చి ఐదు శాతం రిజర్వేషన్లు ఈడబ్ల్యూఎస్ కోటాలో అమలు చేస్తానన్న చంద్రబాబు నాయుడుకే మా మద్దతు ఉంటుంది. త్వరలోనే నంద్యాల ఎంపీ అభ్యర్థి బైరెడ్డి శబరిని కలిసి మా మద్దతును తెలుపుతూ నంద్యాల జిల్లాలో టిడిపి జెండాను ఎగరేస్తాం అని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో దొర్నిపాడు మండలానికి సంబంధించిన పగడాల శ్రీనివాసరావు,పగడాల రామకృష్ణయ్య, ప్రతాప్, సతీష్ పృధ్వీరాజు, నాగరాజు, భూపనపాటి శేఖర్ మరియు దొర్నిపాడు గ్రామానికి చెందిన జనసేన, టీడీపి అభిమానులు, కార్యకర్తలు, ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

యువకులకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తాం

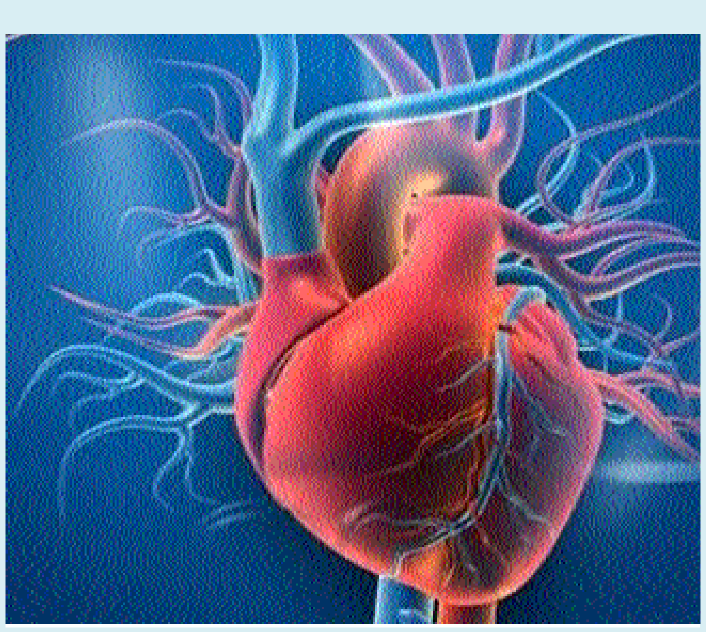
- నంద్యాల టీడీపీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎన్ఎండి ఫిరోజ్
- 12వ వార్డ్ యువకులు గాలి చంద్రశేఖర్ ఆధ్వర్యంలో టిడిపిలో చేరిక

నంద్యాల, ఏప్రిల్ 21 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

12వ వార్డు ఇంచార్జ్ గాలి చంద్రశేఖర్ ఆధ్వర్యంలో మా భాష , ఖాజా హుస్సేన్ , బషీర్ , సమీర్ , హిమాయుద్దీన్ , బాలాజీ , షేక్షా , హుస్సేన్ లతోపాటు 30 మంది యువకులు నంద్యాల టిడిపి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎన్ఎండి ఫిరోజ్ సమక్షంలో ఆదివారం టిడిపిలో చేరారు. వారికి టిడిపి కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్ఎండి ఫిరోజ్ మాట్లాడుతూ ఈ వైఎస్ఆర్సిపి ప్రభుత్వం యువకులకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తామని కల్లబొల్లి మాటలు చెప్పి ఉపాధి అవకాశాలు కాదు కదా ఉన్న పరిశ్రమలు కూడా ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి తరిమి కొట్టిందన్నారు. చదువుకున్న నిరుద్యోగులు ఎంతోమంది ఉద్యోగాలు రాక నిరుద్యోగులుగా మిగిలిపోయారన్నారు. కాబట్టి తెలుగుదేశం పార్టీ అధికారంలోకి వస్తే చంద్రబాబు నాయుడు 20 లక్షల ఉపాధి అవకాశాలు లేదా నెలకు 3000 నిరుద్యోగ భృతి ఇస్తానని చెప్పడం యువతకు ఒక భరోసా కల్పించడమన్నారు . యువత అంతా ముందుకొచ్చి 2024 మే 13న జరిగే ఎన్నికలలో తెలుగుదేశం పార్టీ అభ్యర్థులు (కూటమి అభ్యర్థులు) గెలిపించుకోవాలన్నారు. అలాగే నంద్యాల తెలుగుదేశం పార్టీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తున్న ఎన్ఎండి ఫరూక్, నంద్యాల టిడిపి ఎంపీ అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తున్న బైరెడ్డి శబరి కి ఓట్లు వేసి భారీ మెజారిటీతో గెలిపించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు.

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.



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 హాల్వా 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 పొడర్ని 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 నీళ్లు 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.

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