TITLE CODE: APTEL16281

తెలుగు దినపత్రిక

పీపుల్స్ మోటివేషన్

People's Motivation

ఆంధ్రప్రదేశ్ / తెలంగాణ

సంపుటి : 01 | సంచిక : 146 | ఎడిటర్ : ఎం. రమేష్ | శుక్రవారం, ఏప్రిల్ 26, 2024 | పేజీలు : 08 | వెల రూ. 5.00/-

పులివెందులలో..

నామినేషన్ వేసిన జగన్

- జై జగన్ నినాదాలతో మార్మోగిన పులివెందుల
- పసుపుముూకలతో చేతులు కలిపిన చెల్లెమ్మలు
- కుట్రలు చేసిన వారితో చేతులు కలిపిన వారు వారసులా?
- అవినాశ్ రెడ్డి ఎలాంటి తప్పూ చేయలేదని వ్యాఖ్య
- చెల్లెళ్లపై ఘాటుగా విమర్శలు చేసిన సిఎం జగన్

ఒకప్పుడు వైరి పక్షాలు

- ఇప్పుడేమో మిత్ర పక్షాలు
- రాజంపేటలో అరుదైన ఘటన
- ఒకే వేదికపై బాబు, నల్లారి

రాజంపేట, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

రాజకీయాల్లో ఎప్పుడు ఏదైనా సాధ్యమని గురువారం నాటి ఘటన రుజువు చేసింది. మాజీ సిఎంలు కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, చంద్రబాబుల కలయిక అపూర్వమని చెప్పుకోవాలి. ఒకాయన ఏకంగా 14 ఏళ్లపాటు ముఖ్యమంత్రిగా, 40 ఏళ్ల అపార అనుభవం ఉన్న రాజకీయ దురంధరుడు.. ఇంకోకాయన దాదాపు నాలుగేళ్లపాటు ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు సీఎంగా, స్పీకర్‌గా విశేష సేవలు అందించిన రాజకీయ దిట్ట.. వేర్వేరు పార్టీలకు ప్రాతినిధ్యం వహించిన వీరిద్దరూ ఒకానొకప్పుడు 'నువ్వెంత అంటే నువ్వెంత' అనుకున్నారు. 'నువ్వా-నేనా' అంటూ సవాళ్లు విసురుకున్నారు. పరస్పరం ఎన్నో అవినీతి ఆరోపణలు గుప్పించుకున్నారు. కానీ కాలం గిర్రున తిరిగింది. 'రాజకీయాల్లో శాశ్వత శత్రువులు-శాశ్వత మిత్రులు ఉండరు' అనే నానుడికి అతికినట్టు అనిపించేలా వారిద్దరూ ఇప్పుడు ఒకే వేదికపై కలిశారు. మమ్మల్ని గెలిపించండి అంటూ జంటగా కోరారు. వారే టీడీపీ అధినేత నారా చంద్రబాబు నాయుడు- బీజేపీ నేత నల్లారి కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి. రాజకీయాల్లో అప్పుడప్పుడూ అపూర్వ కలయికలు జరుగుతుంటాయి. అలాంటిదే గురువారం రాజంపేటలో జరిగింది. శతాబ్దాలపాటు వైరి పక్షాల్లో ఉండి పోరాడుకున్న నారా చంద్రబాబు, కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి రాజంపేటలో ఒకే రాజకీయ వేదికను పంచుకోవడం రాజకీయవర్గాలను ఆకర్షించింది. సుదీర్ఘకాలంపాటు కాంగ్రెస్ పార్టీలో పనిచేసిన కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి ప్రస్తుతం బీజేపీలో ఉన్నారు. ఎన్డీయే కూటమి అభ్యర్థిగా రాజంపేట నియోజకవర్గం బరిలో నిలిచారు. కూటమి ప్రచారంలో భాగంగా టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు, జనసేనాని పవన్ కల్యాణ్ రాజంపేటలో గురువారం ప్రచారం నిర్వహించారు. బహిరంగ సభలో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ముగ్గురూ ఒకే వేదికగా పంచుకోవడం ప్రత్యేకంగా నిలిచింది. ÷ఎదీర్ఘకాలంపాటు కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఉన్న కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి రాష్ట్ర విభజన అనంతరం చాలాకాలంపాటు రాజకీయంగా సైలెంట్ అయ్యారు. అయితే తెలంగాణ ఎన్నికలు-2023 సమయంలో ఆయన బీజేపీలో చేరారు. కాగా బీజేపీ సారథ్యంలోని ఎన్డీయే కూటమిలో టీడీపీ ఇటీవలే చేరిన విషయం తెలిసిందే. ఆ విధంగా అనూహ్య రీతిలో ఒకప్పుడు ప్రధాన ప్రత్యర్థులుగా ఉన్న నాయకులు ఇప్పుడు ఒకే వేదికగా పంచుకోవాల్సి వచ్చింది. ఒకప్పుడు దివంగత వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డితో కలిసి చంద్రబాబును ఎదుర్కొన్న కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి.. నేడు చంద్రబాబుతో కలిసి రాజశేఖర్ రెడ్డి కొడుకు జగన్మోహన్ రెడ్డి ఎదుర్కుంటుండడం ఆసక్తిదాయకమని రాజకీయవర్గాలు చర్చించుకుంటున్నాయి.

కవితకు బెయిల్ కోసం మొక్కులు

- కొండగట్టులో 116 కొబ్బరికాయలు కొట్టిన అభిమానులు

జగిత్యాల, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

ఢిల్లీ మద్యం పాలసీ కేసులో ఎమ్మెల్సీ కవిత బెయిల్ పిటిషన్‌పై తీర్పు మే 6వ తేదీకి వాయిదా పడిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో ఆమెకు బెయిల్ రావాలని కోరుతూ కొండగట్టు ఆంజనేయ స్వామికి 116 కొబ్బరి కాయలు కొట్టారు. బోధన్‌కు చెందిన శేఖర్, శంకర్ కలిసి కొండగట్టు అంజన్నకు కొబ్బరికాయలు కొట్టి.. కవితకు బెయిల్ రావాలని ప్రార్థించారు. రౌస్ అవెన్యూ కోర్టులో బుధవారం ఈడీ తరఫున జోహెబ్ హుస్సేన్ వాదనలు వినిపిస్తూ కోర్టు అనుమతితోనే నిందితులు అప్రూవర్లుగా మారారని,వారిని అనుమానించడం కోర్టు నిర్ణయాన్ని తప్పుబట్టడ మేనన్నారు. ఈడీ వాదనలపై రిజాయిండర్ లిఖితపూర్వకంగా ఇస్తామని కవిత తరఫు న్యాయవాది నితీశ్‌రాణా తెలిపారు. ఇరు పక్షాల వాదనలు విన్న కోర్టు బెయిల్ పిటిషన్‌పై మే 6న తీర్పు వెల్లడించనున్నట్టు తెలిపింది.

నిప్పుల కుంపటిగా ఎపి

- హెచ్చరికలు జారీచేసిన విపత్తు నిర్వహణా సంస్థ

అమరావతి, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

ఎపి నిప్పుల కుంపటిగా మారింది. దీంతో ఏపీకి విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. శుక్రవారం 56 మండలాల్లో తీవ్ర వడగాల్పులు, 174 మండలాల్లో వడగాల్పులు వీచే అవకాశం ఉందని అంచనా వేసింది. ఎల్లుండి (ఏప్రిల్ 27) 64 మండలాల్లో తీవ్ర వడగాల్పులు, 170 వడగాల్పులు వీచే అవకాశం ఉన్నట్లు విపత్తుల సంస్థ ఎండీ రోణంకి కూర్మనాథ్ ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. శ్రీకాకుళం 13, విజయనగరం 23, పార్వతీపురంమన్యం 13, అల్లూరి సీతారామరాజు 2 అనకాపల్లి 3, తూర్పుగోదావరి 1, కాకినాడ ఒక మండలంలో తీవ్ర వడగాల్పులు వీచే అవకాశం ఉందన్నారు. శ్రీకాకుళం12 , విజయనగరం 4, పార్వతీపురంమన్యం 2, అల్లూరిసీతారామరాజు 10, విశాఖపట్నం 3, అనకాపల్లి 12, కాకినాడ 17, కోనసీమ 9, తూర్పుగోదావరి 18, పశ్చిమగోదావరి 4, ఏలూరు 14, కృష్ణా 11, ఎన్టీఆర్ 6, గుంటూరు 14, పల్నాడు 18, బాపట్ల 2, ప్రకాశం 8, తిరుపతి 4, నెల్లూరు1, సత్యసాయి 5, మండలాల్లో వడగాల్పులు వీచే అవకాశం ఉందన్నారు. గురువారం నంద్యాల జిల్లా నందవరంలో 45.6, విజయనగరం జిల్లా రాజాంలో 45.5 అల్లూరి జిల్లా కొండైగూడెంలో 45.1, వైయస్సార్ జిల్లా ఖాజీపేటలో 44.7, కర్నూలు జిల్లా కోడుమూరులో 44.2 అనకాపల్లి జిల్లా దేవరప్లలె 44.1, తూర్పుగోదావరి జిల్లా నందరాడ, పల్నాడు జిల్లా రావిపాడు, శ్రీకాకుళం జిల్లా కొల్లివలసలో 44అధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదైనట్లు వెల్లడించారు. 16 జిల్లాల్లో 43కు పైగా ఉష్ణోగ్రతలు నమోదైందన్నారు.

రాజధాని లేని రాష్ట్రం ఎపి మాత్రమే

- పదేళ్లుగా ఎలావుందో ఇప్పడూ అంతే
- అమరావతిని భ్రమరావతి చేసిన జగన్, బాబు
- విజయవాడ ప్రచారంలో నిప్పులు చెరిగిన షర్మిల

విజయవాడ, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

గత ప్రభుత్వాలు ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను రాజధాని లేని రాష్ట్రంగా తయారు చేశారని పిసిసి చీఫ్ వైఎస్ షర్మిల విమర్శించారు. ఏపీలో రాజధాని ఎక్కడో చెప్పుకోలేని స్థితిలో ఉన్నామని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. దేశంలోనే రాజధాని లేని రాష్ట్రం ఎక్కడైనా ఉంటుందా అని ప్రశ్నించారు. వైసఎస్ జగన్ పాలనపై కాంగ్రెస్ నాయకురాలు వైఎస్ షర్మిల తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. ఒక్కచాన్స్ అంటూ జగన్ సీఎం అయి ప్రజలను మోసం చేశారన్నారు. పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో భాగంగా కాంగ్రెస్ తరఫున ఆమె విజయవాడలో ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొని మాట్లాడారు. ఒక్కసారి అవకాశమిస్తే అమెరికాలోని వాషింగ్టన్ డీసీని మించిన రాజధాని చేస్తానని జగన్ చెప్పారు. కానీ గెలిచాక ఏపీకి రాజధానే లేకుండా చేశాడని ఎద్దేవా చేశారు. ఏపీ అభివృద్ధి కోసం పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్‌ను గెలిపించాలని పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్రానికి రాజధాని లేదు. - రాజధాని లేని రాష్ట్రం ఎక్కడా లేదు...మన రాష్ట్రానికే ఈ దుస్థితి. మనకు చేతిలో చిప్ప తప్ప ఏమి లేదు' అంటూ ఏపీసీసీ చీఫ్ వైఎస్ షర్మిలా రెడ్డి వ్యాఖ్యలు చేశారు.జగన్, చంద్రబాబు, మోదీలపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపట్టారు. చంద్రబాబు సిరంగపూర్ అన్నారని..త్రీడీ గ్రాఫిక్స్ చూపించి 30 వేల ఎకరాలు తీసుకున్నారని తెలిపారు. 2015 లో మోడీ వచ్చి భూమి పూజ చేసి.. యమునా నది నుంచి మట్టి తెచ్చి ఇచ్చారని.. ఇక మనకు చివరకు మిగిలింది మట్టే అంటూ కామెంట్స్ చేశారు. ఢిల్లీని తలదన్నే రాజధాని ఉండాలని మోడీ చెప్పారని.. బాబు సింగపూర్ లాంటి రాజధాని అన్నారన్నారు. ఆంధ్రుల ఆత్మగౌరవ రాజధాని అన్నారని.. అమరావతి కాస్తా చివరికి భ్రమరావతి చేశారంటూ మండిపడ్డారు. హైదరాబాద్ తానే కట్టానని చంద్రబాబు అన్నారని.. హైదరాబాద్ మించిన రాజధాని అని మళ్ళీ చెప్పారన్నారు. బాబు హయాంలో తాత్కాలిక భవనాలు తప్ప మిగిలింది ఏమి లేదన్నారు. దేశ విదేశాలు తిరిగారు తప్పా... పెట్టుబడులు రాలేదని అన్నారు. ఉద్యోగాలు లేవని.. పరిశ్రమలు లేవన్నారు. ఇక జగన్ మోహన్ రెడ్డి గెలిస్తే వాషింగ్టన్ డీసీ అన్నారని,... తర్వాత ఒక్కటి కాదు మూడు రాజధానులు అన్నారని ఎద్దేవా చేశారు. మూడు కాదు కదా ఒక్క రాజధానికి దిక్కులేదన్నారు. 10 ఏళ్ల క్రితం ఎలా ఉందో ఇప్పుడు అలానే ఉందన్నారు. ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడే ఉందని విరుచుకుపడ్డారు. రాజధానికి సహాయం చేస్తామని బీజేపీ మోసం చేస్తే... మళ్ళీ వాళ్ల కొంగు పట్టుకొని తిరుగుతున్నారన్నారు. ఎందుకు నిధులు ఇవ్వలేదని అడిగిన వాళ్ళు లేరన్నారు. మోదీ కోసం చేస్తే నిలదీసే దమ్ము లేదని.. ఈ సారి బాబుకు ఓటు వేసినా, జగన్‌కు వేసినా డ్రైనేజీలో వేసినట్లే అని తెలిపారు. మనకు రాజధాని కావాలి అంటే... కాంగ్రెస్ రావాలి. పోలవరం కట్టాలి అంటే రాజధాని రావాలి. మనకు ఈ పొత్తులు, తొత్తులు వద్దు. కాంగ్రెస్ అధికారంలో వస్తేనే రాష్ట్ర అభివృద్ధి అని షర్మిల పేర్కొన్నారు.

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

ఎపిలో ఉచిత పథకాల జోరు

- బటన్ నొక్కడంపైనే జగన్ ప్రచారం
- ఇదే అభివృద్ధిగా చిత్రీకరణ

విజయవాడ, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

ఆచరణ సాధ్యం కాని హామీలు ఇవ్వడంపై దేశ వ్యాప్తంగా అన్ని స్థాయిలలో చర్చ జరగాల్సి ఉంది. జగన్ తన చేతికి ఎముక లేదన్నట్లుగా చేస్తున్న పందేరాల వల్ల ఖజానా వట్టిపోయింది. ఎన్నికలకు ముందే ఆదాయ మార్గాలపై దృష్టి పెట్టమని అధికారులను సిఎం జగన్ పదేపదే పురమాయించడం చూస్తే ఎంతగా అప్పుల్లో కూరుకుపోయిందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. హామీలు ఇచ్చిన నేతలు అధికారంలోకి వచ్చాక డబ్బులను పందేరం చేస్తూ అభివృద్ధిని కుంటుపడేస్తు న్నారు. దాదాపుగా అన్ని రాష్ట్రాల్లో ఉచిత డబ్బు పంపిణీ అన్నది ఓ నినాదంగా మారింది. ఎపిలో జగన్ చేస్తున్న డబ్బుల పందేరం బహుశా దేశంలో ఎక్కడా ఉండదేమో. అధికారం కోసం రాజకీయ పక్షాలు బాధ్యతారహితంగా హామీలు గుప్పిస్తున్నాయి. రాష్ట్రాల్లో ఉచిత హామీలుకాని, ఆచరణ సాధ్యం కాని వాగ్దానాలు అనేకం చేస్తున్నా వాటిని పట్టించుకోవడం లేదు. ఈ ఎన్నికల్లో ఇదే ప్రచారంగా జగన్ దూకుడు పెంచారు. మీ అందరి ఖాతాల్లో 58 నెలలుగా బటన్ నొక్కుతున్నానని చెబుతున్నారు. ప్రస్తుత రాజకీయాలతో పాటు, ఇతర వ్యవస్థలలో వేళ్లూనుకుంటున్న కులం, మతం, ప్రాంతీయ తత్వాలు దేశానికి చాలా ప్రమాదకరమని గుర్తించడం లేదు. కులం, డబ్బు, మతం, నేర స్వభావాలకు పెద్దపీట వేస్తున్నారు. ఆచరణ సాధ్యం కాని హామీలను ఇచ్చి ప్రజలను మోసం చేసే కన్నా అసాధ్యం అని నేతలు లేదా పాలకులు చెప్పలేక పోతున్నారు. నాయకులంతా నిర్దిష్టంగా చెప్పగలిగి ఉండాలి. అలాగే ఏ స్కీములు వృధా అయినవో వివరించాలి. అలాకాకుండా ప్రభుత్వం అనేక సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తున్న నేపథ్యంలో వాటిని గొప్పగా ప్రకటించుకోవడం సరికాదు. దీంతో ప్రజలకు తప్పుడు సంకేతాలు వెళ్లే అవకాశం ఉంటుంది. రైతు రుణాలను మాఫీ చేస్తామని ప్రకటించడం ఏటా జరుగుతోంది. దీనిపై గతంలోనే ఆర్‌బిఐ ఓ మారు హెచ్చరించింది. వందల కొద్ది హామీలు ఇచ్చినప్పుడు వాటిని అమలు చేయగలమా లేదా అని అధికారంలోకి వచ్చివారు ఆలోచించడం లేదు. పార్టీతో తమకు ఏమి సంబంధం అని తప్పించుకోవచ్చు. కాని ఎన్నికల్లో ప్రచారం చేసిన విషయాన్ని ప్రజలు మర్చిపోరన్నది గుర్తించాలి. ఎపికి ప్రత్యేక హోదాపై ఇచ్చిన హామీ ఆచరణ సాధ్యం కాలేదు. దానిని కప్పిపుచ్చుకునేందుకు బిజెపి నానా తంటాలు పడింది. అది సాధ్యమైనదే అయితే కేంద్రం ఎందుకు ఇవ్వడం లేదన్నది ఆలోచన చేయాలి. తెలంగాణలో దళితులకు పదిలక్షల రూపాయల ఆర్థిక సాయం చేస్తామని బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ప్రకటించి చేతులెత్తేసింది. దీనిపై కెసిఆర్ ఆలోచన చేయలేదు. ఓటమి చెందినా ఇవే పథకాలను అమలు చేయడం లేదని నిలదీస్తున్నారు. అలాగని వారిని పక్కన పెట్టాలని కాదు..వారికి ఉద్యోగ, ఉపాధి కోసం ఆలోచన చేయాలి. కులం,మతం, చూడవద్దు, ప్రాంతం, పార్టీ అని చూడకుండా కార్యక్రమాలను మాత్రం ముందుకు తీసుకుని వెళ్లాలి. ఆయా సంక్షేమ పథకాలను గుదిబండగా కాకుండా అబివృద్ధికి ఆనవాళ్లుగా చేయాలి. ఒకప్పుడు ఎన్.టి.ఆర్. రెండు రూపాయలకే కిలో బియ్యం ఇస్తానంటే అప్పటి ఇతర రాజకీయ పక్షాలు ఆయనను తీవ్రంగా విమర్శించాయి. అవే పార్టీలు దానిని కిలో రూపాయికే బియ్యంగా మార్చాయి. ఇది ప్రజలపై ఎంతటి భారాన్నిమోపుతుందో పాలకులు గమనించడం లేదు. ఇలాంటి పథకాలనుఏ పక్న పెట్టాలి. డబ్బుల పందురాన్ని పక్కన పెట్టి అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు పెద్దపీట వేయాలి. వనరులును ఉపయోగించి సంపద సృష్టించాలి. అప్పుడే దేశం బాగుపడగలదని సిపిఐ నేత రామకృష్ణ అన్నారు. ఉచిత పథకాలతో ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను దెబ్బతీయవద్దన్నారు.

జనతా పార్టీ లాంటి ఊపేదీ ?

తొలిదశ పార్లమెంట్ ఎన్నికలు ముగిశాయి. రెండోదశకు శుక్రవారం పోలింగ్ జరుగనుంది. మరో ఐదు దశల్లో పార్లమెంట్ ఎన్నికలు ముగిసిపోనున్నాయి. జూన్ 4న ఫలితాలు వెలువడనున్నాయి. అయితే ఇప్పటికీ ప్రచారంలో బిజెపియే ముందున్నది. తరవాత కాంగ్రెస్ కనిపిస్తోంది. అయితే కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పడ్డ ఇండియా కూటమి ఎక్కడా బలంగా ప్రచారం చేసినట్లుగా కనిపించడం లేదు. జనతా పార్టీ హయాంలో వచ్చిన ఊపు రావడం లేదు. ఐక్యతో బలం కనిపించడం లేదు. ఈ క్రమంలో రానున్న ఐదు దశల్లో అయినా ఉమ్మడిగా ప్రచారం చేస్తేనే ప్రజల్లో కొంత మార్పు కానరావచ్చు. అలాగే సమస్యలపై ప్రజలకు జాతీయ స్థాయిలో స్పష్టమైన హామీ కూడా దక్కగలగాలి. అప్పుడే విపక్ష కూటమిని ప్రజలు నమ్ముతారు. జాతీయ రాజకీయాల్లో మార్పుతీసుకుని వచ్చి..మోడీకి వ్యతిరేకంగా గంట కట్టాలని ప్రయత్నాలు ప్రారంభించిన నితీశ్ కుమార్ మళ్లీ మోడీ గూటికే చేరారు. ఇండియా కూటమిని స్థాపించినా పెద్దగా ప్రభావం చూపలేకపోతోంది. తాజాగా అఖిలేశ్ యాదవ్, తేజస్వీ యాదవ్ కలసికట్టుగా బయలుదేరారు. అయితే అంతా ఇండియా కూటమికి తలూపి ఒకే అన్నారు. ఇండియా కూటమి ఏర్పాటయ్యింది. ఎక్కడా కూటమి తరఫున ప్రచారం ఉమ్మడిగా నిర్వహించడం లేదు. కేవలం ఎవరికి వారు వారి పార్టీ గురించి మాత్రమే ప్రచారంలో చేసుకోవ డంతో ప్రజల్లో కూడ అయోమయం కనిపిస్తోంది. కాంగ్రెస్ వేరు..మిగతా పార్టీలు వేరన్న అభిప్రాయం ఉంది. ఇప్పటికే తొలిదశ పోలింగ్ ముగిసింది. రెండోదశ పోలింగ్ శుక్రవారం జరగ బోతున్నది. ఈ క్రమంలో కాంగ్రెస్, ఇతర ప్రాంతీయ పార్టీలు ఉమ్మడిగా ప్రచారం నిర్వహించిన దాఖలాలు లేవు. గట్టిగా పోరాడలేక చతికిల పడుతున్నారు. ఈ క్రమంలోమోడీ విసురుతున్న సవాళ్లకు ధీటుగా జవాబు చెప్పడంతో పాటు దేశం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలకు ఎలాంటి పరిష్కారం చూపాలో అన్నది వారివద్ద ఖచ్చితంగా సమాధానం లేకుండా పోయింది. అధికారంలోకి వస్తే ఇప్పుడు సమస్యలను ఎలా అధిగమిస్తారో ప్రజలకు సరిగ్గా వివరణ ఇవ్వలేక పోతున్నారు. అంతెందుకు వయనాడ్‌లో రాహుల్‌పై సిపిఐ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి అన్నీరాజా పోటీ చేయడం ద్వారా ఎలాంటి సంకేతాలు పంపుతున్నామని గుర్తించడం లేదు. మోడీని ఢీకొనేందుకు చేస్తున్న ప్రయత్నాలకు ఇది పెద్ద విఘాతంగానే చూడాలి. కలసి నడుద్దామని ఒక్కరూ పట్టుదలగా ఉన్నట్లుగా కనబడడం లేదు. మోడీని పడగొట్టడమెలా..అంటూ తొడగొడుతన్న పార్టీల్లో జాతీయ ఐక్యత కానరావడం లేదు. జాతీయ విధానాలు ప్రకటించడం లేదు. పదేళ్ల పాటు అధికారం వెలగబెట్టిన కాంగ్రెస్ పార్టీ కూడా తమ జాతీయ విధానం ఏమిటో ప్రకటించడం లేదు. వారు కులగణనపైనే తమ ప్రధాన దృష్టి సారించారు. మరోవైపు రాహుల్ తమ ప్రధాని అభ్యర్థి అని కాంగ్రెస్ ప్రచారం చేసుకుంటోంది. ఇది కూడా మిగతా పార్టీలకు కొంత ఇబ్బందిగా ఉండొచ్చు. మోడీని గద్దె దించాలంటే రాజకీయా పార్టీల్లో ఐక్యత అవసరం అని గుర్తించడం లేదు. ప్రాంతీయ పార్టీల నేతలు ఎవరి స్వార్థం వారు చూసుకుంటున్నారు. కలసి నడవాల్సిన సమయంలో నితీశ్ కాడిపడేసి వెళ్లిపోయాడు. కాంగ్రెస్ బలహీన పడడంతో ఆ బాధ్యతను విపక్ష ప్రాంతీయ పార్టీలు చేపట్టాల్సి ఉంది. కానీ చేపట్టడం లేదు. సమస్య ఎక్కడ వచ్చిందంటే..ఎవరు ముందుకు వచ్చినా ముందుగా ప్రధాని ఎవరన్న చర్చ తెరపైకి తెస్తున్నారు. దీంతో విపక్షాల్లో ఐక్యత కానరావడం లేదు. దీనికి కారణం కూడా లేక పోలేదు. కేవలం ప్రధాని పదవిని ఆశిస్తున్న వారంతా జట్టు కట్టడంలో వెనకబడి పోతున్నారు. ప్రజలపై దొంగప్రేమ నటిస్తున్న వారికి కలసికట్టుగా పోరాటం చేయాలన్న సంకల్పం ఉండడం లేదు. ఎన్నికల దశలో కూడా మోడీకి గట్టి పోటీ ఇవ్వడం లేదన్న వాదనలు ఉన్నాయి. అందుకే గట్టిగా, ధృడచిత్తంతో కలసికట్టుగా బయలు దేరడం లేదు. అన్ని పార్టీల నేతలకు సొంత ఎజెండాలు ఉన్నాయి. దీంతో ఎవరికి వారు బిగుసుకుని కూర్చుంటున్నారు. మోడీకి కూడా ఇదే కలసివస్తోంది. దీనిని రాజకీయ పార్టీల నేతలు ముందుగా గమనించాలి. మోడీని పడగొట్టాలను కుంటున్న పార్టీల వారు..ఆయా రాష్ట్రాల్లో తాము ప్రజలకు ఏం చేస్తున్నామో ఆలోచించాలి. ఏ మేరకు ప్రజల ఆకాంక్షలను నెరవేరుస్తున్నామో అన్న ఆత్మవిమర్శ చేసుకోవాలి. నగదు బదిలీ కార్యక్రమాలు తప్ప అభివృద్ధి కార్యాక్రమాలపై ఆయాపార్టీలకు చిత్తశుద్ధి లేదు. దేశాన్ని ఎలా ముందుకు నడిపించాలన్న ధ్యాస లేదు. ఎంతసేపు కేంద్రం ఏం పెట్టిందన్న ధోరణిలో పాలనచేస్తూ విమర్శలతో కాలం వెళ్లదీస్తున్నారు. దేశానికి కావాల్సిన ప్రత్యమ్నాయా మార్గాలను చూపలేకపోతున్నారు. పార్టీల్లో దూకకుడు వ్యవహారం తీసుకుని వచ్చి మోడీని దింపుదామన్న నమ్మకం కలిగిస్తున్నా..ఆచరణ సాధ్యం కావడం లేదు. ఈ లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో బీజేపీ ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ గెలవ కూడదని అన్ని పార్టీలకు కూడా బలంగానే ఉంది. కేంద్రంలో ఆ పార్టీ మళ్లీ అధికారంలోకి రాకూడదని అంతా పట్టుబడుతున్నారు. కేంద్రంలో ఆ పార్టీని ఓడించేందుకు రాష్ట్ర స్థాయిలో బీజేపీని వ్యతిరేకించే పార్టీలు పరస్పరం రాజీ పడాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. రాష్ట్రాల్లో తమ అధికారం పదిలంగా ఉండాన్న ధ్యాస తప్ప ప్రాంతీయ పార్టీలకు మరోటి కానరావడం లేదు. ప్రస్తుతం ఎన్నికలు జరుగుతున్న వేళ వివిధ అంశాలపై చర్చ జరిగేలా చేయాలి. అవే అంశాలనుప్రజల్లోకి తీసుకుని వెళ్లాలి. మరో ఐదు దఫలాల ఎన్నికలు జరగాల్సి ఉంది. ప్రజల్లో వివిధ అంశాలపై ఏకాభిప్రాయం తీసుకుని రావాలి. జనతా ప్రయోగం లాంటి కదలిక తీసుకుని రావాలి. అప్పుడే ప్రజల్లో ఓ ప్రత్యమ్నాయం ఉందన్న స్ఫురణ కలుగుతుంది. కాంగ్రెస్‌తోనో, మరో పార్టీతో రాజకీయ విభేదాల కారణంగా జాతీయ స్థాయిలో అన్ని పార్టీలు బీజేపీని వ్యతిరేకించే కూటమి ఏర్పాటులో ముందుకు రావడం లేదు. దీంతో ఐక్యత పక్రియకు విఘాతం కలుగు తోంది. నిజానికి మోడీని దించాలను కుంటున్న నేతలు ఇప్పటికీ ఏకాభ్రిప్రాయానికి రాలేదు. అసలు ఆయా పార్టీల్లో ఏం జరుగుతుందో తెలియక పార్టీ శ్రేణులు తికమకపడుతున్నారు. అలాగే ప్రధాని మోడీపైన ప్రజల్లో వ్యతిరేకత లేదనడానికి లేదు. అలాగని విపక్షాలపైనా ప్రజలకు ప్రేమలేదు. కాబట్టి మోడీకన్నా బెటర్ అన్న చర్చ వస్తే తప్ప ప్రజలు ఎవరినీ నమ్మరు. ఈ విషయాన్ని విపక్షాలు గుర్తించి ముందుకు సాగితేనే సఫలం అవుతారు.

కాంగ్రెస్‌ను, మోడీని ప్రశ్నిస్తూనే ఉంటాం

- హామీలపై కాంగ్రెస్ నేతలను నిదీయాల్సిందే
- ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి

నిజామాబాద్, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

ఎన్నికలయ్యే వరకు ఇచ్చిన హామీలపై కాంగ్రెస్‌ను,మోడీని ప్రశ్నిస్తూనే ఉంటామని బాల్కొండ ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంతరెడ్డి అన్నారు. కెసిఆర్ పాలన, మోడీ పాలనపై ప్రజల్లో చర్చ జరగాలన్నదే తమ లక్ష్యమని వేముల అన్నారు. వ్యవసాయానికి కెసిఆర్ ప్రభుత్వం 24 గంటల నాణ్యమైన ఉచిత విద్యుత్తును అందించిందని, ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ ఎందుకు అందించలేక పోతున్నదని ఆయన అన్నారు. కేంద్రంలోని బిజెపి గ్యాస్ రాయితీ తగ్గించి.. ఎరువులు, యూరియా ధరలు పెంచిందన్నారు. భాజపా సోషల్ మీడియా తప్పుడు ప్రచారాన్ని సమష్టిగా తిప్పికొట్టాలన్నారు. బిజెపి అధికారంలో ఉన్న ఏ రాష్ట్రమూ బాగుపడ్డ దాఖలాలు లేవన్నారు. రైతురాజ్యం రావాలని, దీనికోసం అందరూ కలిసిరావాలని కెసిఆర్ ఇచ్చిన పిలుపుతో ఇప్పుడు మళ్లీ చర్చ మొదలయ్యిందని అన్నారు. నాలుగు నెలల కాంగ్రెస్ పాలనతో ప్రజల్లో తీవ్ర వ్యతిరేకత వచ్చిందని అన్నారు. తెలంగాణలో రైతులకు ఇప్పుడు కష్టం వచ్చి పడిందని అన్నారు. గతంలో కెసిఆర్ తీసుకున్న నిర్ణయాల కారణంగా నీటి తీరువా లేదు. విద్యుత్తు చార్జీలు లేవు. ధాన్యం కూడా ప్రభుత్వమే కొన్నది. మిర్యాలగూడ యాత్రలో రైతులు కెసిఆర్‌ను ఎంతగా ఆదరించారో చూస్తే తెలిసిందన్నారు. పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్ విజయం సాధిస్తుందని, కాంగ్రెస్‌పై పోరాటం ఉధృతం చేస్తామని అన్నారు. నిజామాబాద్ అబ్యర్థి బాజిరెడ్డి గోవర్ధన్‌ను భారీ మెజార్టీతో గెలిపించాలని కార్యకర్తలను కోరారు. అలాగే కాంగ్రెస్ పార్టీ గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను అమలుచేయకుండా ఎగ్గొట్టేందుకు యత్నిస్తున్న తీరును నిలదీయాలని ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్‌రెడ్డి అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజల్లో ఆశలు రేకెత్తించేలా అబద్దాలు చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చిందని తెలిపారు. వందరోజుల్లో హామీలు అమలుచేస్తామని చెప్పిన కాంగ్రెస్..120 రోజులు దాటుతున్నా వాటి విషయంలో ఎక్కడ వేసిన అక్కడే గొంగళి అక్కడే అన్న చందంగా మారిందన్నారు. రైతురుణమాఫీ ఇప్పుడు ఆగస్టు 15 అని చెబుతున్నాడని, ఎన్నిసార్లు అబద్దాలు చెప్పుకుంటూ రైతులను ఆగం చేస్తారని ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. మహిళలకు ఉచిత బస్సు సౌకర్యం మినహా ఏ ఒక్క హామీని సరిగ్గా అమలుచేసిన దాఖలాలు లేవన్నారు. గ్రామాల్లో బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు కేసీఆర్ సైనికుల్లా పనిచేయాలని వేముల సూచించారు. ఎన్నికల్లో పార్టీ అభ్యర్థి బాజిరెడ్డి గోవర్ధన్‌ను భారీ మెజార్టీతో గెలిపించాలని కోరాలని సూచించారు. ఐదు రోజుల్లో పసుపు బోర్డు తెస్తానని బాండ్‌పేపర్ రాసిచ్చి రైతులను మోసం చేసిన అర్వింద్.. ఇప్పుడు తనను కాదని, మోదీ ముఖం చూసి ఓటు వేయాలని కోరడం విడ్డూరమన్నారు. పసుపుబోర్డు, మద్దతు ధర ఇప్పిస్తానని మోసం చేసిన అర్వింద్‌కు బుద్ధి చెప్పాలన్నారు. అబద్దాలు చెబుతున్న కాంగ్రెస్, బీజేపీలకు గుణపాఠం చెప్పకపోతే ఇంకా ఆగం చేస్తారని అన్నారు.

విభజన హామీలపై కేంద్రం మోసం

- ప్రత్యేకహోదాపై ఎందుకు రాజీ పడాలి: గఫూర్

కర్నూలు, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు ప్రత్యేక హోదా ఐదేళ్లు కాదు... పదేళ్లు ఇవ్వాలన్న బిజెపి మోసం చేసిందని సిపిఎం కేంద్ర కమిటీ సభ్యులు గఫూర్ గుర్తు చేశారు. ఎన్నికల్లో బిజెపి ఇచ్చిన హామీలపై నిలదీయాలన్నారు. ఈ హామీని నిలుపుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. బిజెపి కుళ్లు రాజకీయాలను నిలదీయాలన్నారు. దేశంలోనే రాయలసీమ వెనుకబడిన ప్రాంతమని, ఇటువంటి ప్రాంతానికి బుందేల్‌ఖండ్, కెబికె తరహా ప్యాకేజీలు ఎందుకు ఇవ్వడం లేదని ప్రశ్నించారు. ఉమ్మడి పోరాటాల ద్వారా విభజన చట్టంలోని హక్కులను సాధించుకోవచ్చని పేర్కొన్నారు. విభజన హామీలు, కడపలో ఉక్కు పరిశ్రమ ఏర్పాటు, ప్రత్యేక హోదా సాధన కోసం కేంద్రాన్ని నిలదీయలేకపోతున్నారని మండిపడ్డారు. ఆంధ్రాకు జరిగిన అన్యాయం దేశంలో ఎక్కడా జరగలేదన్నారు. అడగాల్సిన వారు అడగరని, ఇవ్వాల్సిన వారు ఇవ్వడం లేదని విమర్శించారు. పార్లమెంట్‌లో ఇచ్చిన హామీ అమలుకు నోచుకోలేదన్నారు. ప్రత్యేక హోదా సాధనకు ఆషామాషీగా ధర్నాలు, ర్యాలీలు చేస్తే సరిపోదని పేర్కొన్నారు. సుదీర్ఘ పోరాటానికి సమయాత్తం కావాలని అన్నారు. వై.ఎస్.జగన్మోహన్‌రెడ్డి ప్రతిపక్షంలో ఉన్న సమయంలో అప్పటి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడును అఖిలపక్ష ప్రతినిధి బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసి ప్రధానమంత్రి వద్దకు, కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి వద్దకు తీసుకెళ్లాలని డిమాండ్ చేశారని గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుతం ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి కూడా ఈ విషయంలో చిత్తశుద్ధిని ప్రదర్శించలేదన్నారు. తనకు 25 మంది ఎంపిలను ఇస్తే కేంద్రంపై ఒత్తిడి తెచ్చి హక్కులన్నింటినీ సాధిస్తామని గత ఎన్నికల ముందు జగన్ చెప్పారని గుర్తుచేశారు. ఇప్పుడు ఇదే విషయంలో ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలన్నారు. ఎన్నికల్లో ఇదే ప్రచారం కావాలన్నారు.

స్థూలకాయం కూడా జబ్బే

- దాంతో గుండెపోటుకు అవకాశం

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

స్థూలకాయుల్లోనే గుండెపోట్లు అధికమని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. దీనిని గుర్తించి సరిదిద్దుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ముందుగా స్థూలకాయాన్ని వ్యాధిగా పరిగణించాలి. దీని ప్రభావం గుండెపై ఉంటుంది. గుండెపై కొవ్వు పేరుకుపోవడం వల్ల గుండె పనితీరుపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అంతేకాదు. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది పడతారు. గుండె ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటే శ్వాస వ్యవస్థ పాడై, శ్వాస పీల్చుకోవడంలో అనేక ఇబ్బందులు పడతారు. గుండె చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం వల్ల ధమనుల్లో ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయి. స్థూలకాయం వలన శరీరం బరువు పెరగడంతో కీళ్ల నొప్పులతో ఇబ్బందులు పడతారు. బరువులు ఎత్తినప్పుడు కీళ్లలో నొప్పి మొదలవుతుంది. శరీర బరువు మరింత పెరిగితే, అప్పుడు కీళ్ళపై భారం పడుతోంది. కీళ్లు, పాదాల ఆరోగ్యం చెడిపోకుండా మొదటి నుంచి బరువు అదుపులో ఉంచుకోవాలి. శరీర కొవ్వును ఖచ్చితంగా కొలవడం చాలా కష్టం. బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (బి.ఎం.ఐ) ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్ణయించడానికి ఒక ప్రసిద్ధమైన మార్గం. భారతదేశంలో బి.ఎం.ఐ 23 కంటే ఎక్కువ ఉంటే, అప్పుడు అధిక బరువుగా పరిగణిస్తారు. అయితే బి.ఎం.ఐ స్థాయి 30 కంటే ఎక్కువ ఉంటే అప్పుడు ఆ పరిస్థితిని ఊబ కాయం అంటారు. ఈ స్థూలకాయాన్ని తేలికగా తీసుకోవడం వల్ల అనేక వ్యాధులకు గురవుతారు. వివిధ వ్యాధుల బారినపడే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని హెచ్చరిస్తారు. శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలు కిడ్నీ, కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోయి తీవ్ర ఇబ్బందులు పడే అవకాశం ఉంది. ఈ కొవ్వు ఒక రకమైన ఒత్తిడిని సృష్టిస్తుంది. ఈ కారణంగా కిడ్నీ, కాలేయం పని తీరుపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది. ఈ అవయవాలు సరిగా పనిచేయలేవు. కొవ్వు పట్టిన కాలేయానికి తగిన చికిత్స చేయకపోతే కాలేయం విఫలమై ప్రాణాంతక పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఊబకాయం ఉన్నవారిలో తక్కువ స్పెర్మ్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. పెరిగిన శరీరం. చక్కెర అధికంగా ఉత్పత్తి చేస్తూ మధుమేహం ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. అందుకే పిల్లల్ని సాధ్యమైనంతవరకు ఆటల వైపు దృష్టి మళ్లించాలి. పెద్దవాళ్లువ్యాయామం అలవాటు చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అప్పుడే శరీరం అదుపులో పెట్టుకోగలమని అన్నారు.

భువనగిరి వరకు కెసిఆర్ రోడ్ షో

- పంటనష్టోయిన రైతుకు పరామర్శ

సూర్యాపేట, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

సూర్యాపేట నుంచి భువనగిరికి బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ రోడ్ షో కొనసాగుతోంది. ముందుగా తిమ్మాపురం, అర్వపల్లి, దేవరుప్పల, పాలకుర్తి, ఆలేరు మీద కేసీఆర్ రాయదుర్గం చేరుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా సూర్యాపేట మండలం ఎర్కారం గ్రామ సమీపంలోని దుబ్బ తండా రైతు ధరావత్ నర్సింహాను కేసీఆర్ కలిశారు. ఈ సందర్భంగా తన పొలానికి నీళ్లందక పంట పూర్తిగా ఎండిపోయిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కండ్ల నీళ్లు పెట్టుకున్న రైతు ధరావత్ నర్సింహాకు కేసీఆర్ ధైర్యం చెప్పారు.కాగా, తన ఐదెకరాల వరి పంట ఎండిపోవడంతో ఎంతో ఆవేదనతో పొలంలోనే దుఃఖించిన రైతు ధరావత్ నర్సింహ వీడియో ఇటీవల సోషల్‌మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. ఈ క్రమంలోనే తన రోడ్ షోలో భాగంగా దుబ్బా తండా వద్ద ఆగిన కేసీఆర్ ధరావత్ నర్సింహాను కలిసి ధైర్యం చెప్పారు.

నాసిరకం విత్తనాల ముఠా లీడర్ ఎంపీ పోచా అని రైతులే అంటున్నారు

- రైతులే తూ.. నీ బతుకుచెడా అంటున్నా ఛిగ్గులేదా పోచా
- మాజీ ఎమ్మెల్యే బైరెడ్డి రాజశేఖర్ రెడ్డి

నంద్యాల, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

నంద్యాల పార్లమెంట్ పరిధిలో మీ ఎంపీ పోచా ఎలాంటోడు అని ఎవరైన అడిగితే తూ.. నీ బతుకు చెడా అంటూ నాసిరకం విత్తనాల ముఠా లీడర్ అని రైతులే అంటున్నారని మాజీ ఎమ్మెల్యే బైరెడ్డి రాజశేఖర్ రెడ్డి అన్నారు. నంద్యాల టీడీపీ ఎంపీ అభ్యర్థి డాక్టర్. బైరెడ్డి శబరి ఎన్నికల కార్యాలయంలో గురువారం బైరెడ్డి రాజశేఖర్ రెడ్డి ప్రెస్ మీట్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్బంగా ఎంపీ పోచా బ్రహ్మానందరెడ్డి బాధిత రైతుల సమక్షంలో విలేకరులతో బైరెడ్డి మాట్లాడుతూ తాను ఎమ్మెల్యే గా ఉన్న సమయంలో పోచా బ్రహ్మానందరెడ్డి నాసిరకం విత్తనాలు రైతులకు అంటగట్టి తీవ్రంగా నష్టపుచ్చుతే భాదితులకు న్యాయం చేసేందుకు పంచాయతీ తానే చేసి పోచా తో రైతులకు నష్టపరిహారం చెల్లించేలా చేసానన్నారు. సొంత మండలం ఉయ్యాలవాడ, నీకు పరిశ్రమలు ఉన్న నంద్యాల మండలం చాబోలు, దొర్నిపాడు మండలం చాకరాజువేముల తదితర గ్రామాల నీ భాధిత రైతులతో ఈ రోజు విలేకరుల సమావేశం పెట్టానని, కనీసం ఆ రైతుల గోడు వినయ్య పోచా అంటూ బైరెడ్డి బాధితులతో వారి ఆవేదనను వినిపించారు. ఇలాంటి ఎంపీ మాకు ఒద్దు పోచాకు ఓట్లు వేయవద్దని నీ భాధిత రైతులే తోటి గ్రామాల్లో ప్రచారం చేస్తున్నా ఇంకా నీలో మార్పు లేదేమయ్య అన్నారు. నీకు వ్యసాయం శాస్త్రవేత్తగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇచ్చిన, పాలకమండలి పదవి ఇచ్చి గౌరవం కల్పించిన నంద్యాల ప్రాంతీయ పరిశోధన స్థానాన్ని సర్వనాశనం చేసేందుకు నీకు మనస్సు ఎలా వచ్చింది పోచా బ్రహ్మానందరెడ్డి అని బైరెడ్డి అన్నారు. 110 ఏళ్ల సుధీర్ఘ కాలం నంద్యాలకే కాకుండా దేశ, విదేశాలలో నాణ్యమైన విత్తనాలు అందిస్తూ ఇటు రైతు లకు, అటు దేశానికే సేవ చేస్తున్న నంద్యాల ఆర్ఎఆర్ఎస్ ను కక్షగట్టి శాస్త్రవేత్తల పరిశోధన ఫలితాలు రైతులకు దక్కకుండా చేసిన ఘనత ఎంపీ పోచా కే దక్కుతుందని బైరెడ్డి అన్నారు. ఎంపీ పదవి నీ సొంత ఆస్తులు పెంచుకునేందుకు ఉపయోగపడిందిగాని నంద్యాల పార్లమెంట్ లోని ఏడు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల అభివృద్ధికి పాటు పడలేదని ఆరోపించారు. రైతులను మోసం చేసినోడు ఎప్పటికి బాగుపడలేదని, దేశానికి అన్నం పెట్టె రైతుకడుపు పొట్టవద్దని బైరెడ్డి హితవు పలికారు. రాయలసీమ పెండింగ్ ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేయకుండా జీవో 365 తెచ్చిన జగన్ ను ఎందుకు నిలధీయలేదని, పార్లమెంట్లో నంద్యాల అభివృద్ధి కోసం ప్రశ్నించావా అని నిలదీశారు. నీ ఆసుపత్రి కి అడ్డు ఉన్నాయని బొగ్గులైన్ నిరుపేదల గుడిసెలు తీయించావ్, ప్రభుత్వ, ప్రయివేట్ భాగస్వామ్యంతో నువ్వు మెడికల్ కళాశాల కొట్టేయాలని చూస్తే వైసీపీ రైతు లే ఆర్ఎఆర్ఎస్ భూములు కాపాడాలని హైకోర్టును ఆశ్రయిస్తే మీ అధికార బలంతో ఆర్ఎఆర్ఎస్ భూములు లాక్కున్నారు, అయితే హై కోర్టు కు రైతులు వెళ్లడంతో ప్రయివేట్ లేకుండా ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీ కేంద్రం మంజూరు చేసిందని బైరెడ్డి గుర్తు చేశారు. అధికార బలంతో నోటికోచ్చినట్లు మాట్లాడితే ప్రజలు గుణపాఠం చెబుతారని ఎంపీ పోచాను బైరెడ్డి హెచ్చరించారు.

నంద్యాల ఎంపీగా ఏమి అభివృద్ధి చేశావ్ పోచన్న

- బైరెడ్డి కుటుంబాన్ని విమర్శించే అర్హత ఎంపీ పోచాకు లేదు..
- నవరత్నాల పేరుతో రాష్ట్రాభివృద్ధిని దెబ్బతీసిన జగన్
- నంద్యాల టీడీపీ ఎంపీ అభ్యర్థి డాక్టర్.బైరెడ్డి శబరి

నంద్యాల, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

నంద్యాల పార్లమెంట్ సభ్యులుగా గత ఇదేళ్ళు ఏమి అభివృద్ధి చేసావని మళ్ళీ నిన్ను గెలిపించాలని ఎంపీ పోచా బ్రహ్మానందరెడ్డిని టీడీపీ ఎంపీ అభ్యర్థి బైరెడ్డి శబరి నిలదీసారు. గురువారం నంద్యాల టీడీపీ ఎంపీ అభ్యర్థి బైరెడ్డి శబరి ఎన్నికల కార్యాలయంలో శబరి విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్బంగా ఆమె మాట్లాడుతూ రాయలసీమ అభ్యున్నతికి తన తండ్రి బైరెడ్డి రాజశేఖర్ రెడ్డి రాజీలేని పోరాటం చేస్తున్నారని, రైతులను మోసం చేసి అక్రమంగా ఆస్తులు కూడబెట్టుకున్న మీరు కూడా బైరెడ్డి కుటుంబాన్ని విమర్శలు చేయడం దెయ్యాలు వేదాలు వళ్ళించినట్లుందని బైరెడ్డి శబరి అన్నారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమం రాష్ట్రానికి రెండు కళ్లలాంటివని, వైసీపీ ప్రభుత్వం అభివృద్ధిని విస్మరించి నవరత్నాల పేరుతో జగన్మోహన్ రెడ్డి నవ మోసాలు చేశారని విమర్శించారు. మళ్ళీ జగన్ ప్రభుత్వం వస్తే రాష్ట్రాభివృద్ధి మరో 30 ఏళ్ళు వెనక్కు వెళ్లడమేనన్నారు. పాలనలో అనుభవం ఉన్న చంద్రబాబునాయుడు ముఖ్యమంత్రి అయితేనే అభివృద్ధి, సంక్షేమం సమానంగా ముందుకు సాగుతుందని బైరెడ్డి శబరి అన్నారు. రాష్ట్రంలో నిరుద్యోగ పెరిగిపోతోందని, జగన్ పై ఎన్నో ఆశలుపెట్టుకున్న నిరుద్యోగ యువత ఉద్యోగ, ఉపాధి లేక చెడు అలవాట్లకు బానిసై కుటుంబాలకు మానసిక వేదన కలిగిస్తున్నారన్నారు. వైసీపీ ప్రభుత్వం అన్ని రంగాల్లో విఫలం చెందిందని ఈ ఎన్నికల్లో జగన్ ప్రభుత్వానికి గుణపాఠం చెప్పబోతున్నారని ఆమె అన్నారు. నంద్యాల ఎంపీ తో పాటు ఏడు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలు టీడీపీ అభ్యర్థులు విజయం సాధిస్తారని ఆమె ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

డాక్టర్‌తో పాటు పలు కుటుంబాలు టీడీపీలో చేరిక

కల్లూరు, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

కల్లూరు అర్బన్ 41 వ వార్డ్‌కి చెందిన ప్రముఖ గైనకాలాజిస్ట్ డాక్టర్ కావ్యతో పాటు పలు కుటుంబాలు పాణ్యం మాజీ ఎమ్మెల్యే పాణ్యం టిడిపి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి గౌరు చరిత రెడ్డి సమక్షంలో తెలుగుదేశం పార్టీలో చేరడం జరిగింది. వీరిని గౌరు చరిత రెడ్డి పార్టీ కండువాలు కప్పి సాదరంగా ఆహ్వానించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నంద్యాల పార్లమెంట్ మహిళా అధ్యక్షురాలు కే పార్వతమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాళేశ్వరంపై అధికారులతో జస్టిస్ చంద్రఘోష్ సమీక్ష

- అవకతవకలపై పలు విషయాల్లో ఆరా
- అవసరమైతే కెసిఆర్‌తోనూ విచారిస్తామని వెల్లడి

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్25(ఆర్ఎన్ఎ) :

కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై ఇరిగేషన్ అధికారులతో జ్యూడిషియల్ విచారణ కమిషన్ చైర్మన్ జస్టిస్ చంద్రఘోష్ సమావేశం అయ్యారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు భద్రత, పిల్లర్ల కుంగుబాటుపై జసిస్ట్ చంద్రఘోష్, ఇరిగేషన్ అధికారులతో చర్చించారు. అవసరమైతే మాజీ సీఎం కేసీఆర్ ను పిలిచి మాకు కావాల్సిన సమాచారాన్ని తీసుకుంటామన్నారు. రెండు మూడు రోజుల్లో కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు అవకతవకలపై పేపర్ ప్రకటన ఇచ్చి ప్రజల అభిప్రాయ సేకరణ చేస్తామన్నారు. నిపుణుల అభిప్రాయాలను తీసుకొని విచారణ మొదలు పెడతామని జస్టిస్ చంద్రఘోష్ అన్నారు. విచారణలో ఎన్ డీ ఎస్ ఏ, విజిలెన్స్ రిపోర్ట్, కాగ్ రిపోర్టును పరిగణనలోకి తీసుకుంటామన్నారు. ఇంజనీర్లు, ఎన్ డీఎస్ ఏ అథారిటీతో కూడా సమావేశం అవుతామన్నారు. వీరిచ్చే టెక్నికల్ అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని విచారణ కొనసాగిస్తామన్నారు. కాళేశ్వరం బ్యారేజీతో సంబంధమున్న ప్రతి ఒక్కరిని కలిసి సమాచారం సేకరిస్తామన్నారు. లీగల్ సమస్యలు తలెత్తకుండా విచారణ కొనసాగిస్తామన్నారు.రెండోసారి మేడిగడ్డ గ్రౌండ్ కు వెళ్లి బ్యారేజీలను పరిశీలిస్తామన్నారు.నిర్మాణ సంస్థలతోపాటు అవసరమైతే రాజకీయ నాయకులకు సైతం నోటీసులు ఇస్తామన్నారు. సెకండ్ విజిట్లో మేడిగడ్డ గ్రౌండ్ కు వెళ్లి బ్యారేజీలను పరిశీలన చేస్తాం. ఇప్పటివరకు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ల ద్వారా విషయాలను తెలుసుకున్నాను.

కర్నూలు అసెంబ్లీ టిడిపి అభ్యర్థి టీ.జి భరత్ నామినేషన్

- కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కర్నూలు పార్లమెంట్ టిడిపి అభ్యర్థి బస్తిపాటి నాగరాజు
- ఈ సారి కొండారెడ్డి బురుజుపై టిడిపి జెండా ఎగరవేస్తాం... బస్తిపాటి నాగరాజు

కర్నూలు, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

కర్నూలు కొండారెడ్డి బురుజు పై ఈ సారి తెలుగు దేశంపార్టీ జెండా ఎగరవేస్తామని కర్నూలు పార్లమెంట్ టీడీపీ అభ్యర్థి బస్తిపాటి నాగరాజు అన్నారు.. కర్నూలు అసెంబ్లీ టిడిపి అభ్యర్థి టీ.జీ భరత్ నామినేషన్ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు.. ఈ సంధర్బంగా నాగరాజు మాట్లాడుతూ జగన్ రాష్ట్రాన్ని పాలించడంలో విఫలం చెందాడని, వైసీపీ పాలనలో రాష్ట్రం అభివృద్ధిలో 20 సంవత్సరాల వెనక్కి వెళ్లిందని ఆరోపించారు.. నవరత్నాలు, పథకాల పేరుతో జగన్ 13 లక్షల కోట్లు అప్పు చేసి, ఒక్కొక్కరి పై 2 లక్షల అప్పు మోపాడన్నారు.. జగన్ అరాచక పాలనలో అన్ని వర్గాల వారు నష్టపోయారని, రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి జరగాలంటే చంద్రబాబు ముఖ్యమంత్రి కావాలన్నారు.. వైసీపీ ఐదేళ్ల విధ్వంస పాలనను చూశామని.. మరో సారి ఆ పార్టీకి అవకాశం ఇస్తే మన జీవితాలను మనమే నాశనం చేసుకుంటామన్నారు.. ఇక రెండు ఓట్లు సైకిల్ గుర్తుకు వేసి ఎంపీ గా తనను, ఎమ్మెల్యే గా టీ.జి భరత్ ను గెలిపిస్తే ఇద్దరం కలిసి కర్నూలును అభివృద్ధి చేస్తామని నాగరాజు తెలిపారు..అంతకు ముందు పెద్ద మార్కెట్ నుంచి మున్సిపల్ ఆఫీస్ వరకు భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు.. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి, బిజెపి, జనసేన, ఎం.ఆర్.పి.ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

రాజోలిలో ప్రపంచ మలేరియా దినోత్సవ ర్యాలీ

రాజోలి, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

ప్రపంచ మలేరియా దినోత్సవ సందర్భగా రాజోలి మండల కేంద్రములో రాజోలి ప్రాధమిక ఆరోగ్య కేంద్రం మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ మధుబాబు ర్యాలీ ని ప్రారంభించారు. వైద్య ఆరోగ్య సిబ్బంది, ఆశా లు నినాదాలు చేస్తూ ర్యాలి నీ కొనసాగించారు. ఈ సందర్భంగా మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ మధుబాబు మాట్లాడుతూ వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ సూచనలు మేరకు 2030 సంవత్సరం నాటికి మలేరియా నిర్మూలనకు అందరూ కలసికట్టుగా కృషి చేయాలని ఆయన అన్నారు.మండలము లోని అన్నీ గ్రామాలలో మురికి కాల్వలో, అలాగే గుంతలలో మురికి నీరు నిల్వలేకుండ ప్రతి శుక్రవారము డ్రై డే ప్రోగ్రామ్ నిర్వహించాలని సిబ్బందికి తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమం లో టిబి నోడల్ పర్సన్ జయప్రకాశ్, హెచ్ ఈ ఓ రామకృష్ణ, లెప్రోసి నోడల్ పర్సన్ రంజిత్ కుమార్, స్టాఫ్ నర్స్ జమున, ఏఎన్ఎమ్ మద్ధమ్మ, ఆశా లు పాల్గొన్నారు.

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

ప్రజల స్పందనే టిడిపి గెలుపుకు నిదర్శనం

- పెద్ద మార్కెట్ నుండి మున్సిపల్ ఆఫీస్ వరకు టి.జి భరత్ భారీ ర్యాలీ
- వేలాదిగా తరలివచ్చిన ప్రజలు.. పసుపుమయమైన నగరం
- కర్నూలు టిడిపి అభ్యర్థి టి.జి భరత్

కర్నూలు, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

కర్నూలు ప్రజల స్పందన తన విజయానికి సంకేతమని కర్నూలు నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ అభ్యర్థి టి.జి భరత్ అన్నారు. నగరంలోని పెద్ద మార్కెట్ వద్ద నుండి మున్సిపల్ కార్యాలయం వరకు ఆయన తన తండ్రి, మాజీ రాజ్యసభ సభ్యులు, బీజేపీ నేత టి.జి వెంకటేష్‌తో పాటు నేతలందరితో కలిసి భారీ ర్యాలీ చేపట్టారు. అనంతరం జనసేన ఇంచార్జి అర్షద్, బీజేపీ కన్వీనర్ సూర్యప్రకాష్, లోక్‌సత్తా పార్టీ నేత బ్రహ్మేశ్వర్ రెడ్డి, ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకుడు రెడ్డిపోగు భాస్కర్ మాదిగ, టిడిపి నేత, మాజీ ఎమ్మెల్సీ ఇక్బాల్, టిడిపి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సోమిశెట్టి వెంకటేశ్వర్లు, రెవరెండ్ దేవ సహాయం, కల్కూర చంద్రశేఖర్‌తో కలిసి టి.జి భరత్ నామినేషన్ పత్రాలు రిటర్నింగ్ అధికారికి అందజేశారు. అనంతరం మీడియాతో టి.జి భరత్ మాట్లాడుతూ.. ఎన్డీయే కూటమి అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తున్న తనను ఆశీర్వదించేందుకు ప్రజలు తరలిరావడం చాలా సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఐదేళ్ల పాటు ప్రజలు ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారన్నారు. మంచి చేసే నాయకుడిని, ప్రభుత్వాన్ని తెచ్చుకోవాలన్న తపన ప్రజల్లో ఉందని తెలిపారు. స్వచ్ఛందంగా తరలివచ్చిన జన సునామీని చూస్తుంటే భారీ విజయం తథ్యమని స్పష్టంగా అర్థమవుతోందన్నారు. కర్నూల్లో పదేళ్ల‌గా తాము పవర్‌లో లేకపోయినా ప్రజా సేవలో ఉన్నామని తెలిపారు. ఈ ఐదేళ్ల పాలనలో ఏ వీధికి వెళ్లినా సమస్యలే ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. తెదేపా సూపర్ 6 పథకాలతో పాటు తన ఆరు గ్యారెంటీలను అమలు చేసి కర్నూలు ప్రజల కష్టాలు తీరుస్తానని భరత్ హామీ ఇచ్చారు. ఒక్క అవకాశం అంటూ 2019లో గెలిచిన వైసీపీ ఐదు సంవత్సరాల కాలంలో అన్ని వర్గాలను ఇబ్బందులకు

గురిచేసిందన్నారు. అన్నీ గమనించిన ప్రజలు ఈ సారి తమ పార్టీని గెలిపించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని చెప్పారు. ముస్లింలు ఎవ్వరూ ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. బీజేపీతో టిడిపి కలిసి ఉన్న ఐదేళ్ల కాలంలో రంజాన్ తోఫా, దుల్హన్ పథకం అందరికీ అందించినట్లు వివరించారు. ఈ ఐదేళ్లలో ముస్లింల కోసం ఈ సంక్షేమ పథకాలు ఎందుకు కొనసాగించలేదని ఆయన ప్రశ్నించారు. కులం పేరుతో ఓట్లు అడిగే వైసీపీని పక్కనపెట్టి.. ఎలా అభివృద్ధి చేస్తామో చెబుతూ ఓట్లు అడుగుతున్న మమ్మల్ని ప్రజలు నమ్ముతున్నారని తెలిపారు. తాను గెలిచిన తర్వాత ఐదేళ్లలో కర్నూల్ ప్రజల త్రాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపుతానన్నారు.

టి.జి భరత్ ర్యాలీకి కదిలొచ్చిన కర్నూలు..

పెద్ద మార్కెట్ నుండి కొండారెడ్డి బురుజు, జిల్లా కోర్టు, కొత్తపేట నాలుగు రోడ్లు, శ్రీ లక్ష్మి స్కూల్ మున్సిపల్ ఆఫీసు సమీపం వరకు ర్యాలీ సాగింది. భారీ జన సందోహం మధ్య టి.జి భరత్ చైతన్యరథం ఎక్కి ర్యాలీని ప్రారంభించారు. ర్యాలీ ప్రారంభం నుండి చివరిదాకా ప్రజలందరూ టి.జి భరత్ వెంటే ఉన్నారు. టిడిపి, జనసేన, బీజేపీ, లోక్‌సత్తా, ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున ర్యాలీకి తరలివచ్చారు. టి.జి భరత్ దారి పొడవునా ప్రతి ఒక్కరికీ నమస్కరిస్తూ ముందుకు సాగారు. నాయకులు, అభిమానులు ప్రధాన కూడళ్ల వద్ద గజమాలలు వేసి, టెంకాయలు కొట్టి టి.జి భరత్‌కు ఘన స్వాగతం పలికారు. దారి పొడవునా కార్యకర్తలు, అభిమానులు నీరాజనాలు పలికారు. ఎండను సైతం లెక్కచేయకుండా మహిళలు ర్యాలీలో పాల్గొని టి.జి భరత్‌కు మద్దతు తెలిపారు. ఈ ర్యాలీలో టి.జి భరత్ కుమారుడు టి.జి విభు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. ర్యాలీలో భాగంగా నేతలు అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళు లర్పించారు. ఈ ర్యాలీలో మాజీ రాజ్యసభ సభ్యులు, బీజేపీ నేత టి.జి వెంకటేష్, టిడిపి ఎంపీ అభ్యర్థి బస్తిపాటి నాగరాజు, టిడిపి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సోమిశెట్టి వెంకటేశ్వర్లు, జనసేన ఇంచార్జి అర్షద్, బీజేపీ కన్వీనర్ సూర్యప్రకాష్, కార్పొరేటర్లు, మాజీ కార్పొరేటర్లు, వార్డు ఇంచార్జీలు, క్లస్టర్ ఇంచార్జీలు, బూత్ ఇంచార్జీలు, టి.జి అభిమానులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర భవిష్యత్తు చంద్రబాబు తోనే సాధ్యం- కోట్ల

బేతంచర్ల, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

బేతంచెర్ల మండల పరిధిలోని ఆర్ఎస్ రంగాపురం గ్రామంలో టిడిపి పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు ఉన్నం ఎల్ల నాగయ్య ఆధ్వర్యంలో బాబు షూరిటీ-భవిష్యత్తు గ్యారెంటీ కార్యక్రమం గురువారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా కోట్ల జయ సూర్య ప్రకాశ్ రెడ్డి పాల్గొని కార్యకర్తలతో కలసి ఇంటింటికి తిరుగుతూ సూపర్ సిక్స్ పథకాల గురించి ప్రజలకు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర భవిష్యత్ చంద్రబాబు తోనే సాధ్యమని అన్నారు అలాగే రాష్ట్రంలో రానున్న ఎన్నికలు ఎంతో కీలకమైనవని నీతికి నిజాయితీకి జరుగుతున్న ఎన్నికలు ప్రజలందరూ నీతివైపు నిలబడాలని కోరారు. డోన్ నియోజకవర్గంలో టిడిపి పార్టీకి ఓటు వేసి అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించాలని కోరారు అలాగే పార్లమెంట్ అభ్యర్థిగా బైరెడ్డి శబరిని గెలిపించాలని అన్నారు చంద్రబాబు విజన్ ఉన్న నాయకుడని త్వరలో ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేస్తారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీపీ సోమశేకర్ రెడ్డి, మండల అధ్యక్షురాలు బుగ్గన ప్రసన్న లక్ష్మి, బీమేశ్వర్ రెడ్డి, బుగ్గన ప్రభాకర్ రెడ్డి, రాష్ట్ర ముస్లిం మైనార్టీ ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ జాకీరుల బేగ్, సర్పంచ్ నాగరాజు, టిడిపి సీనియర్ నాయకులు మురళి కృష్ణ, పట్టణ మైనార్టీ సెల్ అధ్యక్షుడు ఫయాజ్, ఖాజా హుస్సేన్, జిల్లా ఎస్సీ సెల్ అధికార ప్రతినిధి లొడ్డశేఖర్, రాష్ట్ర ఎస్టీ సెల్ ప్రధాన కార్యదర్శి నేనావత్ రవీంద్ర నాయక్, వారల రాముడు, లొడ్డ రామ మద్దయ్య, మోహన్ గౌడ్, నల్లాడి, శివ నారాయణ, శేషు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పులివెందులలో.. నామినేషన్ వేసిన జగన్

- జై జగన్ నినాదాలతో మార్మోగిన పులివెందుల
- పసుపుమూకలతో చేతులు కలిపిన చెల్లెమ్మలు
- కుట్రలు చేసిన వారితో చేతులు కలిపిన వారు వారసులా?
- అవినాశ్ రెడ్డి ఎలాంటి తప్పూ చేయలేదని వ్యాఖ్య
- చెల్లెళ్లపై ఘాటుగా విమర్శలు చేసిన సిఎం జగన్

కడప, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి, వైసీపీ అధినేత జగన్ పులివెందుల అసెంబ్లీ అభ్యర్థిగా నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. గురువారం ఉదయం పులివెందులలోని మినీ సెక్రటేరియట్‌లోని ఆర్వో ఆఫీస్‌లో రిటర్నింగ్ అధికారికి నామినేషన్ పత్రాలు అందజేశారు. సీఎంతో కడప ఎంపీ అవినాశ్ రెడ్డి ఉన్నారు. అంతకుముందు ఆయన స్థానిక సీఎస్ఐ గ్రౌండ్‌లో ఏర్పాటు చేసిన సభలో సీఎం జగన్ పాల్గొన్నారు. చంద్రబాబు కుట్రలను ఎండగట్టిన జగన్.. పులివెందుల తన ప్రాణం అంటూ భావోద్వేగంగా ప్రసంగించారు. వైఎస్సార్ కుటుంబ సభ్యులుగా చెప్పుకుంటూ రాజకీయం చేస్తున్న కడప కాంగ్రెస్ ఎంపీ అభ్యర్థి షర్మిల, ఆమెకు మద్దతుగా నిలిచిన వివేకా కూతురు సునీతలపై విమర్శలు సంధించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ అవినాష్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. సీఎం జగన్ పర్యటన సందర్భంగా పులివెందుల జై జగన్ నినాదాలతో మార్మోగిపోయింది. స్థానికంగా ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో జగన్ మాట్లాడుతూ.. పులివెందుల నా ప్రాణం అంటూ భావోద్వేగంగా ప్రసంగించారు. అదే సమయంలో చంద్రబాబు అండ్ కో కుట్రలను జగన్ ఎండగట్టారు. వైఎస్సార్ కుటుంబ సభ్యులుగా చెప్పుకుంటూ రాజకీయం చేస్తున్న కడప కాంగ్రెస్ ఎంపీ అభ్యర్థి షర్మిల, ఆమెకు మద్దతుగా నిలిచిన వివేకా కూతురు సునీతపై జగన్ తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడ్డారు. తన చిన్నాన్న వివేకాను చంపిన వాళ్ళెవరో ప్రజలకు తెలుసని, అవినాష్ రెడ్డి జీవితాన్ని నాశనం చేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నారని జగన్ ధ్వజమెత్తారు. దివంగత వైఎస్సార్‌పై కుట్రలు చేసిన వారితో తన చెల్లెమ్మలు చేతులు కలపడం దుర్మార్గమని, ప్రజలు ఈ చెడిపోయిన రాజకీయాల్ని గమనిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. కష్టకాలంలోనూ పులివెందుల తనకు అండగా నిలిచిందని, నియోజకవర్గానికి మెడికల్ కాలేజీ కలను త్వరలోనే సాకారం చేస్తానని చెప్పారు. వైఎస్ వివేక హత్య కేసులో తనపై తన పార్టీ అభ్యర్థి అవినాష్‌పై వస్తున్న ఆరోపణలపై స్పందించారు. ఈ కేసులో అవినాష్ ఎలాంటి తప్పు చేయలేదని నమ్మాను కాబట్టే ఆయనకు టికెట్ ఇచ్చానని స్పష్టం చేశారు. ఈ కేసులో అవినాష్ ప్రమేయం ఉందన్న సునీత, షర్మిల కామెంట్స్‌కు పరోక్షంగా కౌంటర్ ఇచ్చారు. పసుపు మూకలతో చెల్లెమ్మలు చేతులు కలపారని ఆరోపించారు. తనను నేరుగా ఎదుర్కోలేక అంతా కలిసి ఒక్కసారి దాడి చేస్తున్నారని వాపోయారు. అందుకే వివేక హత్య కేసును తెరపైకి తీసుకొచ్చి అవినాష్‌ను టా÷-గ్గ÷ట్ చేశారని అన్నారు. అవినాష్‌ను నాశనం చేయాలని రాజకీయాల నుంచి ఎలిమినేట్ చేయాలని చూస్తున్నారని మండిపడ్డారు. పులివెందుల కల్చర్, కడప కల్చర్, రాయలసీమ కల్చర్ అంటూ అవాక్కులు పేలుతున్నారని విమర్శించారు జగన్. అలాంటి సంస్కృతి తమకు లేదన్నారు జగన్. మంచి చేయడం మంచికి అండగా నిలబడటమే తెలుసున్నారు. నాలుగు దశాబ్దాలుగా టీడీపీ అక్రమాలను ఎదుర్కొంటి ఈ పులివెందుల బిడ్డలే అన్నారు. పులివెందుల అంటే అభివృద్ధికి, నమ్మకానికి నిదర్శనమని అన్నారు. ఇదో సక్సెస్ స్టోరీ అని చెప్పుకొచ్చారు. వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి తలపెట్టిన అభివృద్ధిని మరో రెండు అడుగులు ముందుకే తీసుకెళ్లామన్నారు. అలాంటి పులివెందులలో వైఎస్, జగన్ ముద్రలేకుండా చేయాలని కొందరు కుట్ర పన్నారన్నారు. చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్, పురందేశ్వరి యత్నిస్తున్నారని అన్నారు. వారి కుట్రలో భాగంగానే కొందరు వైఎస్ వారసులమని ముందుకొస్తున్నారని సునీత, షర్మిలను ఉద్దేశించి విమర్శించారు. అలాంటి వాళ్లకు బుద్ధి చెప్పాల్సింది, వైఎస్‌కు నిజమైన వారసులెవరో చెప్పాల్సింది ప్రజలే అన్నారు. అలాంటి ప్రజల్లో తనకు మంచి పేరు ఉందని దాన్ని తట్టుకోలేక తన ఇద్దరు చె÷-లలెళ్లతో కలిసి పచ్చ మూక కుట్ర చేస్తోందని ధ్వజమెత్తారు. వైఎస్ కుటుంబాన్ని టార్గెట్ చేసిందెవరో... ఆయనపై కేసులు పెట్టిందెవరో... విగ్రహాలు తొలగిస్తామన్నదెవరో ప్రజలకు బాగా తెలుసున్న జగన్... అలాంటి వారితో చేతులు కలిపిన వ్యక్తులు వైఎస్ వారసులు ఎలా అవుతారని అన్నారు. పసుపు చీరలు కట్టుకొని వైఎస్ఆర్ శత్రువులతో చేతులు కలిపిన వారు వారసులా అని ప్రశ్నించారు. రాష్ట్రాన్ని విడగొట్టిన కాంగ్రెస్‌కు ఎవరు ఓటు వేస్తారని ప్రశ్నించారు. తమ ఓట్లు చీలిస్తే ఎవరికి ప్రయోజనమో గుర్తించాలని ప్రజలకు సూచించారకు. తన చిన్నాన్నను చెప్పింది ఎవరో దేవుడికి, జిల్లా ప్రజలకు బాగా తెలుసు అన్నారు జగన్. నిందితులకు ఎవరు మద్దతు ఇస్తున్నారని కూడా తెలుసు అన్నారు. వివేకాకు రెండో భార్య సంతానం ఉన్నది నిజం కాదా అని ప్రశ్నించారు. హత్య జరిగిన రోజు ఎవరు ఫోన్ చేస్తే అవినాష్ అక్కడకు వెళ్లారో... పదే పదే మీడియాలో ఆయన సంధిస్తున్న ప్రశ్నలు నిజం కాదా అని నిలదీశారు. అన్యాయంగా నాడు ఎన్నికల్లో ఓడించిన వాళ్లే ఇప్పుడు కుట్రలు చేస్తున్నారని... వారిచ్చిన స్క్రిప్టులనే వీళ్లు చదువుతున్నారని అన్నారు. అలాంటి వాళ్లు వైఎస్ వారసులు ఎలా అవుతారని ప్రశ్నించారు.

ఎగిరేది వైసిపి జెండానే

ఆస్పరి, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్):-

గురువారం ఆలూరు నియోజకవర్గం ఆస్పరి మండలం కైరుప్పల గ్రామంలో 50 కుటుంబాలు టిడిపి పార్టీని వదిలి వైసీపీ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి విరుపాక్షి సమక్షంలో వైసీపీ తీర్థం పుచ్చుకోవడం జరిగింది. పార్టీలో చేరిన వారు మాట్లాడుతూ ఈ 175 నియోజకవర్గాల్లో కులం లేకుండా మతం లేకుండా ప్రాంతం లేకుండా అందరికీ సంక్షేమ పథకాల అందించిన సంక్షేమ సారధి జగన్మోహన్ రెడ్డని మళ్లీ ముఖ్యమంత్రి చేసుకోవాలని మా నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి విరుపాక్షి ని కూడా అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించుకోవాలని గురువారం వైసీపీ తీర్థం పుచ్చుకున్నారు. అదేవిధంగా ఆలూరు మండల కేంద్రంలో టీడీపీ జిల్లా వాల్మీకి అధ్యక్షులు. మాజీ ఎంపిటిసి. భాస్కర్ మరియు నాని ఆయన అనుచరవర్గం మొత్తం 100 కుటుంబాలు వైఎస్ఆర్సిపి లో చేరడం జరిగింది. పార్టీలో చేరిన వారి వివరాలు ఈరోజు ఆస్పరి మండలం కైరుప్పల గ్రామానికి చెందిన టిడిపి నాయకులు రామాంజనేయులు, తిమ్మప్ప, భీమన్న, మల్లికార్జున, రంగన్న తిమ్మప్ప, సింగపూర్ రామంజి, సుంకన్న, మళ్ళీ, పెద్ద సుంకన్న, సుధాకర్, అర్జున్, ఎలివి రంగన్న, కురకుల సూరి ఈ కార్యక్రమంలో ఆయా మండల వైఎస్ఆర్సిపి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation
శుక్రవారం । ఏప్రిల్ । 26 । 2024
జనరల్ న్యూస్ 05

400సీట్లలో.. ఒకటి గెలిచాం

ఇంకా 399 గెలవాల్సి ఉంది
బండి సంజయ్ నామినేషన్‌లో గుజరాత్ సిఎం

కరీంనగర్, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

కరీంనగర్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ స్థానానికి భారతీయ జనతా పార్టీ అభ్యర్థిగా బండి సంజయ్ కుమార్ నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. నామినేషన్ కార్యక్రమంలో గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రి భూపేంద్ర పటేల్, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కిషన్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు. వీరంతా వెంటరాగా రిటర్నింగ్ అధికారికి బండి సంజయ్ నామినేషన్ పత్రాలు దాఖలు చేశారు బండి సంజయ్ నామినేషన్ తర్వాత కరీంనగర్ పట్టణంలో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్‌లపై బీజేపీ నేతలు విరుచుకుపడ్డారు. ఈ రెండు పార్టీలకు ఓటు అడిగే నైతిక హక్కులేదని విమర్శించారు. లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో ఇప్పటికే గుజరాత్‌లో బీజేపీ ఖాతా తెరిచిందని గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రి భూపేంద్రబాయి పటేల్ తెలిపారు. సూరత్ లోక్‌సభ స్థానాన్ని బీజేపీ ఏకగ్రీవంగా గెలుచుకుందన్నారు. నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలో 400 సీట్లలో విజయం సాధిస్తామన్న ఆయన, ఇంకా 399 సీట్లలో మనం గెలిపించాలని పిలుపునిచ్చారు. మోదీజీ మూడోసారి ప్రధానమంత్రి కానున్నారని స్పష్టం చేశారు. మోదీని ఆశీర్వదించండి.. తెలంగాణ సంక్షేమాన్ని మోదీ చూసుకుంటారన్నారు భూపేంద్రబాయి. నరేంద్ర మోదీ పాలనలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారతదేశ గౌరవాన్ని పెంచారు. రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధాన్ని ఆపి, భారత విద్యార్థులను సురక్షితంగా స్వదేశానికి తీసుకువచ్చిన ఘనత నరేంద్ర మోదీకే దక్కిందన్నారు. మా కెప్టెన్ మోదీ..కాంగ్రెస్ కెప్టెన్ ఎవరని ప్రశ్నించారు బీజేపీ ఎంపీ అభ్యర్థి బండి సంజయ్. తానూ లోకల్, బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థి నాన్‌లోకల్, కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి ఎవరో కూడా గుర్తుపట్టలేని పరిస్థితి ఉందని ఎద్దేవా చేశారు. తనను ఓడగొట్టడానికి ఆ రెండు పార్టీలు ఏకమయ్యాయని మండిపడ్డారు. 12వేల కోట్ల రూపాయలతో కరీంనగర్ పార్లమెంట్ పరిధిలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేసిన తనకే ప్రజల మద్దతు ఉందన్నారు బండి సంజయ్. దేశం మొత్తం ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ వైపు చూస్తోందన్నారు బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కిషన్ రెడ్డి. మరోసారి బీజేపీకి ఓటు వేయాలని పిలుపునిచ్చారు. దేశ భవిష్యత్ కోసం అన్ని వర్గాల ప్రజలు మే 13న ఓటు వేయాలని అన్నారు. ప్రధాని మోదీ నాయకత్వంలోనే దేశం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందుతోందన్నారు.

హైదరాబాద్ మాధవీలత ఆస్తులు 218 కోట్లు

- **నల్లగొండ కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి రఘువీర్ రెడ్డికి 32కోట్లు**
- **నామినేషన్లలో ఆస్తుల వివరాల వెల్లడి**

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో నామినేషన్ల ప్రక్రియ నేటితో ముగియనుండడంతో నామినేషన్ల జోరు అందుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రధాన పార్టీ అభ్యర్థులు ఇప్పటికే తమ నామినేషన్లను దాఖలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు నేతలు వారు సమర్పించిన అఫిడవిట్లలో ఆస్తులు, అప్పుల వివరాలను కూడా వెల్లడించారు. ఇక హైదరాబాద్ లోక్‌సభ నియోజకవర్గం బీజేపీ అభ్యర్థి కొంపెల్ల మాధవీలతతన కుటుంబ చర, స్థిరాస్తుల విలువ రూ.218 కోట్లుగా వెల్లడించారు. హైదరాబాద్ లోక్‌సభ స్థానానికి మాధవీలత బుధవారం నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. ఆమె దాఖలు చేసిన ఎన్నికల అఫిడవిట్ ప్రకారం.. తన కుటుంబ చరాస్తుల విలువ రూ. 165.46 కోట్లు కాగా, స్థిరాస్తుల విలువ రూ. 55.92 కోట్లుగా వెల్లడించారు. మొత్తం రూ.27.03 కోట్ల మేర అప్పులు ఉన్నట్లు అఫిడవిట్‌లో పేర్కొన్నారు. విరించి లిమిటెడ్, వినో బయోటెక్‌లలో తన పేరిట రూ.8.92 కోట్ల విలువైన షేర్లు, తన భర్త కొంపెల్ల విశ్వనాథ్ పేరిట రూ.56.19 కోట్ల విలువైన షేర్లు ఉన్నట్లు తెలిపారు. అదేవిధంగా అన్‌లిస్టెడ్ కంపెనీలైన గజ్వేల్ డెవలపర్స్, పీకేఐ సొల్యూషన్స్, విరా సిస్టమ్స్‌లలో తన పేరిట రూ.16.27 కోట్ల షేర్లు, తన భర్త పేరిట రూ.29.56 కోట్ల విలువైన షేర్లు ఉన్నట్లు అఫిడవిట్‌లో పొందుపరిచారు. ఇక మొత్తం ఇద్దరి పేరిట 5 కిలోల బంగారం ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. అందులో 3.9 కిలోలు తన పేరుమీద కాగా, 1.11 కిలోల బంగారు ఆభరణాలు తన భర్త పేరిట ఉన్నట్లు వివరించారు. అయితే, సొంతంగా ఎలాంటి వ్యవసాయ భూములు, వాహనాలు లేవని పేర్కొనడం గమనార్హం. తనపై ఒక క్రిమినల్ కేసు కూడా ఉన్నట్లు మాధవీలత తన ఎన్నికల అఫిడవిట్‌లో వెల్లడించారు. ఇక తాను పొలిటికల్ సైన్స్‌లో మాస్టర్స్ డిగ్రీ చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ఇకపోతే మాజీ మంత్రి జానారెడ్డి కుమారుడు రఘువీర్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థిగా నల్లగొండ లోక్‌సభ స్థానం నుంచి బరిలో నిలిచారు. ఆయన పార్టీ సీనియర్ నాయకులతో కలిసి నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్నికల అఫిడవిట్‌లో తన పేరుతో రూ.32.04 కోట్ల ఆస్తులు ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. అందులో ఆయన పేరున రూ.24,84,20,025 ఆస్తులు ఉండగా, తన భార్య పేరున రూ.7,20,03,724 ఆస్తులు ఉన్నట్లు చూపించారు. వివిధ బ్యాంకుల నుంచి రూ.17,41,50,500 అప్పుగా తీసుకున్నానని, భార్య పేరున రూ.25.29 లక్షలు అప్పులు ఉన్నట్లు తెలిపారు. కాగా, నల్లగొండ స్థానం కోసం కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ హోరాహోరీగా పోరాడుతున్నాయి. బీఆర్ఎస్ నుంచి నల్లగొండ అభ్యర్థిగా కంచర్ల కృష్ణారెడ్డి పోటీచేస్తున్నారు.

తిరుపతిలో వైకాపా, టిడిపి బాహాబాహీ

- **నామినేషన్ల దాఖలులో ఉద్రక్తత**
- **లాఠీఛార్జ్ చేసి చెదరగొట్టిన పోలీసులు**

తిరుపతి, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

తిరుపతిలో తెలుగుదేశం, వైసీపీ కార్యకర్తల ఘర్షణతో తీవ్ర ఉద్రిక్తత ఏర్పడింది. చంద్రగిరి వైసీపీ అభ్యర్థి చెవిరెడ్డి మోహిత్ రెడ్డి తన తండ్రి చెవిరెడ్డి భాస్కర్ రెడ్డితో కలిసి నామినేషన్ వేయడానికి తిరుపతి ఆర్డీవో కార్యాలయానికి వచ్చారు. ఇందు కోసం భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పెద్ద ఎత్తున వైసీపీ కార్యకర్తలు ఆర్డీఓ కార్యాలయం దగ్గర గుమికూడారు. అంతకు ముందే టీడీపీ అభ్యర్థి పులివర్తి నాని కూడా పెద్ద ఎత్తున ర్యాలీతో ఆర్డీవో కార్యాలయానికి చేరుకున్నారు. నామినేషన్లు వేసేందుకు లోపలికి వెళ్లారు. వారు లోపలికి వెళ్లిన తర్వాత చెవిరెడ్డి భాస్కర్ రెడ్డిపై రాళ్ల దాడి జరిగిందంటూ వైసీపీ కార్యకర్తలు టీడీపీ కార్యకర్తలపై దాడులకు దిగారు. టీడీపీ కార్యకర్తలు ప్రతి దాడులకు దిగడంతో పరిస్థితి ఉద్రిక్తంగా మారింది. ఇరు వర్గాలు రాళ్లు రువ్వుకోవడంతో పోలీసులు వెంటనే అప్రమత్తమయ్యారు. అభ్యర్థులు ఇద్దరూ నామినేషన్లు వేసి వెళ్లిపోయేంత వరకూ చుట్టుపక్క ఎవర్నీ? ఉండనీయకుండా లాఠీచార్జ్ చేశారు. రెండు పార్టీల కార్యకర్తల్ని చెరో వైపు చెల్లా చెదురు చేశారు. కాసేపటి తర్వాత పరిస్థితి సద్దుమణిగింది. చంద్రగిరి సిట్టింగ్ ఎమ్మెల్యేగా ఉన్న చెవిరెడ్డి భాస్కర్ రెడ్డి ఈ సారి ఒంగోలు నుంచి ఎంపీగా పోటీ చే?సతున్నారు. చంద్రగిరి నుంచి తన కుమారుడు మోహిత్ రెడ్డికి ఎమ్మెల్యే టిక్కెట్ ఇప్పించుకున్నారు. ఓ వైపు ఒంగోలులో ప్రచారం చేస్తూ.. మరో వైపు కుమారుడి రాజకీయాన్ని కూడా చక్కదిద్దుతున్నారు. ఈ రోజు నామినేషన్ వేయించేందుకు స్వయంగా వచ్చారు. మరో వైపు టీడీపీ నేత పులివర్తి నాని చావో రేవో అన్నట్లుగా రాజకీయం చేస్తున్నారు. ఆయన ఓ సారి దొంగ ఓట్ల వివాదంలో ఒంటిపై పెట్రోల్ పోసుకోవడంతో చాలా రోజుల పాటు ఆస్పత్రిలో ఉండాల్సి వచ్చింది. ఆయన భార్య సుధారెడ్డి కూడా చెవిరెడ్డిపై పోరాడు?న్నారు. పేదల ఇళ్లు తొలగిస్తున్న సందర్భంలో ఆమె అడ్డుకోవడానికి వెళ్తే పోలీసులు లాగి పడేసిన ఘటనలో ఆమె కాలు విరిగింది. తీవ్రమైన వేధింపుల మధ్య తాము రాజకీయం చేస్తున్నామని పులివర్తి వర్గీయులు అంటున్నారు. ఈ క్రమంలో రెండు వర్గాలు ఎదురు పడితే పరిస్థితి ఉద్రిక్తంగా మారుతోంది. ఎన్నికల్లో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు ఏర్పడే సమస్యాత్మక నియోజకవర్గాల్లో చంద్రగిరి కూడా ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. గత ఐదేళ్లుగా రాజకీయాల్లో ప్రత్యర్థులు కన్నా.. వ్యక్తిగత శత్రువులు అన్నట్లుగా రెండు పార్టీలు మారిపోవడంతో సమస్యలు వస్తున్నాయి. ఈ ఎన్నికల్లో అవి మరింత ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి.

ప్రజల ఆస్తులు కొట్టేసే పన్నాగంలో జగన్

- **టిడిపి ప్రతినిధి పట్టాభిరామ్ ఆరోపణలు**

అమరావతి, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి పై తెలుగుదేశం సీనియర్ నేత పట్టాభిరామ్ తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. గురువారం అమరాతిలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ల్యాండ్ టైటిలింగ్ యాక్ట్ ద్వారా ప్రజల ఆస్తులు కొట్టేయడానికి జగన్ పన్నాగం పన్నారని, ఆయన పాదయాత్ర పేరుతో 'నాడు మార్నింగ్ , ఈవినింగ్ వాక్ చేశారని, ఆ సమయంలో ఎక్కడెక్కడ ఆస్తులు , స్థలాలు ఉన్నాయో వాటిపైనే జగన్ చూపు ఉండేదని ఆరోపించారు. ఎక్కడెక్కడ ఏయే భూములు దోచుకోవాలో అప్పుడే లిస్ట్ తయారు చేసుకున్నారని అన్నారు. అధికారంలోకి రాగానే ఆ స్థలాల దోపిడీపై జగన్ దృష్టి పెట్టారని, అసైన్డ్ భూములను లాక్కునేందుకు పేదలపై లాఠీఛార్జి చేయించారని, ప్రభుత్వ భూములు వేల ఎకరాలను తన అనుయాయుల పేరుతో దోచేశారని పట్టాభిరామ్ ఆరోపించారు. పరిశ్రమలు ఏర్పాటు పేరుతో అప్పనంగా అప్పగించేశారని, ఏ ప్రాంతంలో కూడా ఒక్క పరిశ్రమ లేదని, ఉద్యోగం, ఉపాధి లేదని విమర్శించారు. ఒక ప్రణాళిక బద్ధంగా ఈ భూదోపిడీ జరిగిందనేది వాస్తవమని.. ప్రభుత్వ ఆస్తులు కూడా తనఖా పెట్టిన ఘనుడు జగన్ అని దుయ్యబట్టారు. ఏపీ సచివాలయం కూడా తాకట్టు పెట్టిన ఘనుడు జగన్మోహన్ రెడ్డని, ఇక ప్రైవేటు ఆస్తులు మాత్రమే ఉండటంతో జగనన్న భూ రక్షణ కాదు...భూభక్షణ చేశారని పట్టాభిరామ్ విమర్శించారు. ప్రజల ఆస్తులకు జగన్ బొమ్మలతో సర్వే రాళ్లు వేశారని, అలాగే ఆస్తి పట్టాలపై జగన్ బొమ్మతో పత్రాలు ఇచ్చారన్నారు. ల్యాండ్ టైటిలింగ్ యాక్ట్ తో ఇప్పుడు ప్రైవేటు ఆస్తుల దోపిడీని మొదలు పెట్టారన్నారు. రీ సర్వే పేరుతో ఆస్తులు దోచుకున్న దుర్మార్గపు చరిత్ర జగన్‌దని, సైకో జగన్ రెడ్డి భూదాహానికి సుబ్బారావు కుటుంబం బలి అయ్యిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మళ్లీ జగన్‌కు అధికారం ఇస్తే మీ ఆస్తులు కోల్పోవాల్సి వస్తుందని, ఇటువంటి సైకో జగన్‌ను ప్రజలంతా తరమి కొట్టాలని, ఎన్డీఏ కూటమికి విజయం కట్ట బెట్టాలని పట్టాభిరామ్ పిలుపిచ్చారు.

ముదురుతున్న ఎండలు

- **గ్రామాల్లో మంచినీటి సమస్యలు**

కాకినాడ, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

వేసవి కాలం ముదరడంతో ప్రజలకు తాగునీటి ఇక్కట్లు మొదలయ్యాయి. చాలీచాలని నీటితో కాలం నెట్టుకొస్తున్నారు. ఇప్పుడు అదనంగా కరెంటు కోతలతో ఏ రోజు నీరు వస్తుందో తెలియని పరిస్థితి. గ్రామాల ప్రజల దాహార్తి తీర్చే నిర్వహణ తీరుపై సర్వత్రా విమర్శలు వెల్లువెత్తుతు న్నాయి. ఆయా ప్రాంతాల్లో తరచూ ప్రధాన పైప్‌లైన్‌లో లీకేజీల వల్ల కొన్ని గ్రామాలకు నీటి సరఫరా జరగడంలేదు. గత నెల రోజులుగా కరెంటు కోతలతో నీటి ఇబ్బందులు మరింత పెరిగాయి. కొన్ని గ్రామాలకు రెండు రోజులకు ఒకసారి నీటి సరఫరా జరుగుతోంది. కొన్నిచోట్ల కాంట్రాక్టు సిబ్బందికి ఎనిమిది నెలలుగా జీతాలు లేక ఆందోళన చెందుతున్నారు. ప్రాజెక్టుకు లక్షలు వెచ్చించి ప్రత్యేక విద్యుత్ లైన్ ఏర్పాటు చేసుకున్నా కరెంటు కోతలతో ప్రయోజనం లేకుండా పోయింది. మండు వేసవిలో గ్రామాల తాగునీటి సరఫరా భారంఆ మారుతోంది. అత్యవసర సేవల్లో ఉన్న తాగునీటి సరఫరా విషయంలో అధికారులు ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

టిడిపికి పెరుగుతున్న ఆదరణ: సోమిశెట్టి

కర్నూలు, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

రాష్ట్రంలోవైసీపీ అడ్రస్ గల్లంతు కావడం ఖాయమని జిల్లా టిడిపి అధ్యక్షుడు సోమిశెట్టి వెంకటేశ్వర్లు అన్నారు. రాష్ట్రంలో వైసీపీ అరాచక పాలనతో ప్రజలు విసిగెత్తిపోయారని మండిపడ్డారు. జనానికి రూపాయి పంచి పది రూపాయలు దోపిడి చేస్తున్నారని విమర్శించారు. నిత్యావసర సరుకులు, డీజిల్, పెట్రోల్, గ్యాస్ ధరలతో పాటు ఆర్టీసీ, విద్యుత్ చార్జీలను పెంచి ప్రజలపై ఆర్థికభారం వేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రూ.100 చెల్లించి టీడీపీ సభ్యత్వ నమోదు చేసుకునే కార్యకర్తలకు రూ.2లక్షల వరకు ప్రమాదబీమా సదుపాయాన్ని కల్పించినట్లు తెలిపారు. ఎన్‌డిఎ ప్రచారానికి బ్రహ్మాండంగా స్పందన వస్తోందని అన్నారు.

ఫోన్‌ట్యాపింగ్ కేసులో కీలక పరిణామం

ప్రభాకర్ రావుకు రెడ్ కార్నర్ నోటీసులు?

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో మరో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకున్నది. స్పెషల్ ఇంటెలిజెన్స్ బ్యూరో మాజీ చీఫ్ ప్రభాకర్‌రావుపై రెడ్ కార్నర్ నోటీసులు జారీ అయ్యాయి. ఇప్పటికే ఆయనపై పోలీసులు లుక్ అవుట్ నోటీసులు జారీచేసిన విషయం తెలిసిందే. అయిదే ఆ నోటీసులకు ప్రభాకర్ రావు నుంచి ఎలాంటి స్పందన లేకపోవడంతో తాజాగా రెడ్ కార్నర్ తాఖీదులిచ్చారు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ వ్యవహారంలో ప్రణీత్ రావును పోలీసులు అరెస్టు చేసిన తర్వాత ఫ్యామిలీ ట్రిప్ పేరుతో ఆయన రాష్ట్రం విడిచిపెట్టి పోయారు. అనంతరం విదేశాలకు వెళ్లిపోయారు. అయితే ప్రస్తుతం ఆయన అమెరికాలోని టెక్సాస్‌లో ఉన్నట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. ఆరు నెలల వీసాపై ప్రభాకర్‌రావు అక్కడికి వెళ్లినట్లు తెలిపారు. కాగా, తాను క్యాన్సర్ చికిత్స కోసం అమెరికా వచ్చినట్లు ప్రభాకర్‌రావు ఇప్పటికే వెల్లడించారు. జూన్ లేదా జూలైలో హైదరాబాద్‌కు తిరిగి వస్తానని గత నెల ఓ పోలీసు ఉన్నతాధికారికి ఫోన్‌లో తెలిపిన విషయం తెలిసిందే.

కాంగ్రెస్‌లో చేరిన తుర్కయాంజాల్ ఛైర్మన్

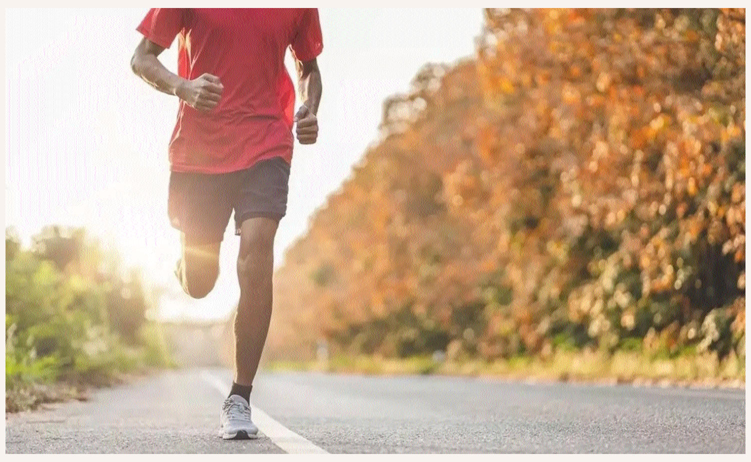
- **ఎమ్మెల్యే మల్‌రెడ్డి సమక్షంలో చేరిక**

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 25 (పీపుల్స్ మోటివేషన్) :

బీఆర్ఎస్ తుర్కయంజాల్ మున్సిపాలిటీ అధ్యక్షుడు వేముల అమరేందర్‌రెడ్డి, ఆయన సతీమణి 15వ వార్డు కౌన్సిలర్ వేముల స్వాతి, మునగనూర్ మాజీ ఎంపీటీసీ నక్క శ్రవంతి రమేష్‌గౌడ్, మున్సిపాలిటీ ఎస్టీ సెల్ అధ్యక్షుడు హరినాయక్‌తో పాటు వివిధ కాలనీల సంక్షేమ సంఘం నాయకులతో కలిసి కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. బుధవారం ఇబ్రహీంపట్నం ఎమ్మెల్యే మల్‌రెడ్డి రంగారెడ్డి నివాసంలో వారంత కాంగ్రెస్‌లో చేరారు. కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ తుర్కయంజాల్ మున్సిపాలిటీ అధ్యక్షురాలు కొత్తకుర్మ మంగమ్మ, హరిత ధన్‌రాజ్‌గౌడ్, వంశీధర్‌రెడ్డితో పాటు పలువురు పాల్గొన్నారు. తుర్కయంజాల్ మున్సిపాలిటీకిచెందిన సీనియర్ నాయకులు ఒక్కొక్కరు మెల్లగా కాంగ్రెస్ గూటికి చేరుకుంటున్నారు. అభివృద్ధే లక్ష్యంగా కాంగ్రెస్‌లో చేరుతున్నట్లు ప్రకటిస్తూ వారంతా ఎమ్మెల్యే రంగారెడ్డి సమక్షంలో కాంగ్రెస్‌లో చేరుతున్నారు. మల్‌రెడ్డి రంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యేగా గెలువగానే బీఆర్ఎస్‌కు చెందిన 19వ వార్డు కౌన్సిలర్ కవిత శేఖర్‌గౌడ్, ఆ తర్వాత మాజీ ఎమ్మెల్యే మంచిరెడ్డి కిషన్‌రెడ్డికి ప్రధాన అనుచరుడైన ఇంజాపూర్‌కు చెందిన నోముల కృష్ణగౌడ్, ఉమ్మడి రంగారెడ్డి జిల్లా డీసీసీబీ ఛైర్మన్ సీనియర్ బీఆర్ఎస్ నాయకుడు కొత్తకుర్మ సత్తయ్య, ఇంజాపూర్‌కు చెందిన కౌన్సిలర్ బొక్క రవీందర్‌రెడ్డి, కమ్మగూడకు చెందిన ప్రేంకుమార్‌తో పాటు అనేక మంది వార్డు స్థాయి నాయకులు కాంగ్రెస్ తీర్థం పుచ్చుకున్నారు. త్వరలో మరికొంత మంది కాంగ్రెస్‌లో చేరే అవకాశం ఉంది. అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు ముందు మల్‌రెడ్డి రంగారెడ్డిని, కాంగ్రెస్ పార్టీని వ్యతిరేకించిన వారే రంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యేగా గెలిచిన తర్వాత కాంగ్రెస్‌లో చేరడానికి ముందు వరుసలో నిలిచున్నారు. తుర్కయంజాల్ మున్సిపాలిటీలో బీఆర్ఎస్ పరిస్థితి అధ్వానంగా మారింది. ఏకంగా బీఆర్ఎస్ మున్సిపాలిటీ అధ్యక్షుడు వేముల అమరేందర్‌రెడ్డి బుధవారం ఎమ్మెల్యే రంగారెడ్డి సమక్షంలో చేరడంతో బీఆర్ఎస్ పరిస్థితి మరింత అధ్వానంగా మారింది. కాంగ్రెస్‌కు చెందిన సీనియర్ నాయకులు కొందరు బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కౌన్సిలర్ల చేరికను పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నారు. ఎన్నికలకు ముందు మల్‌రెడ్డి రంగారెడ్డిని పూర్తిగా వ్యతిరేకించిన వారిని ఎందుకు చేర్చుకుంటున్నారని అధిష్ఠానంతో వాగ్వాదానికి దిగుతున్నారు. బీఆర్ఎస్ నాయకులను చేర్చుకోవద్దని సోషల్ మీడియా ద్వారా తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అయినప్పటికీ వారందరిని కాంగ్రెస్‌లో చేర్చుకోవడం పట్ల వారు నిరుత్సాహంగా ఉన్నారు.

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

పరుగుతో... డిప్రెషన్ పరుగో పరుగు



వ్యాయామంలో 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..?

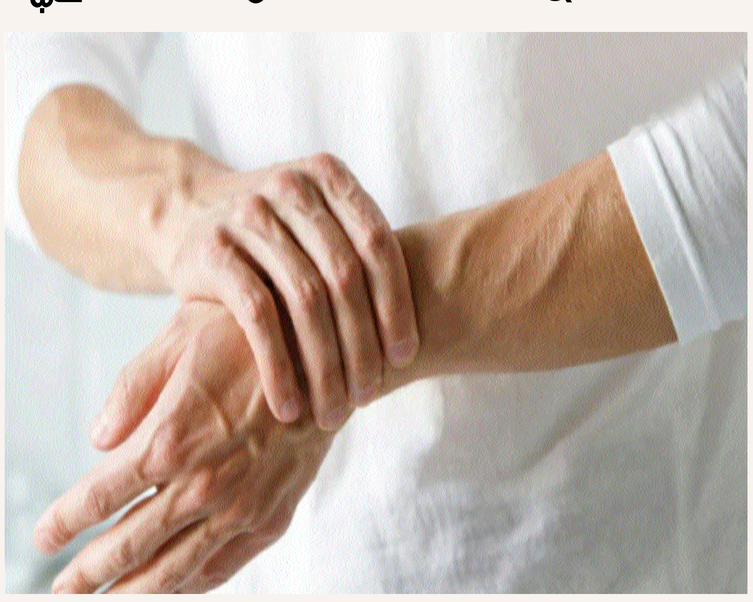
మనిషికి ఒత్తిడి అనేది ఇప్పుడు విపరితమైంది. ఉదయం లేచిన దగ్గరి నుండి పడుకునే వరకు అనేక సమస్యలతో ఒత్తిడికి గురిఅవుతున్నాడు. ఇంట్లో సమస్యలు , చేసేపనిలో సమస్యలు, ఆరోగ్య సమస్య లు , పిల్లల సమస్య లు, ఉద్యోగ సమస్యలు అబ్బో ఇలా ఒకటేంటి ..చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రస్తుత ఉరుకులపరుగుల జీవితంలో ప్రతిదీ సమస్యే..ఇలా ఎన్ని 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
శుక్రవారం । ఏప్రిల్ । 26 । 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?



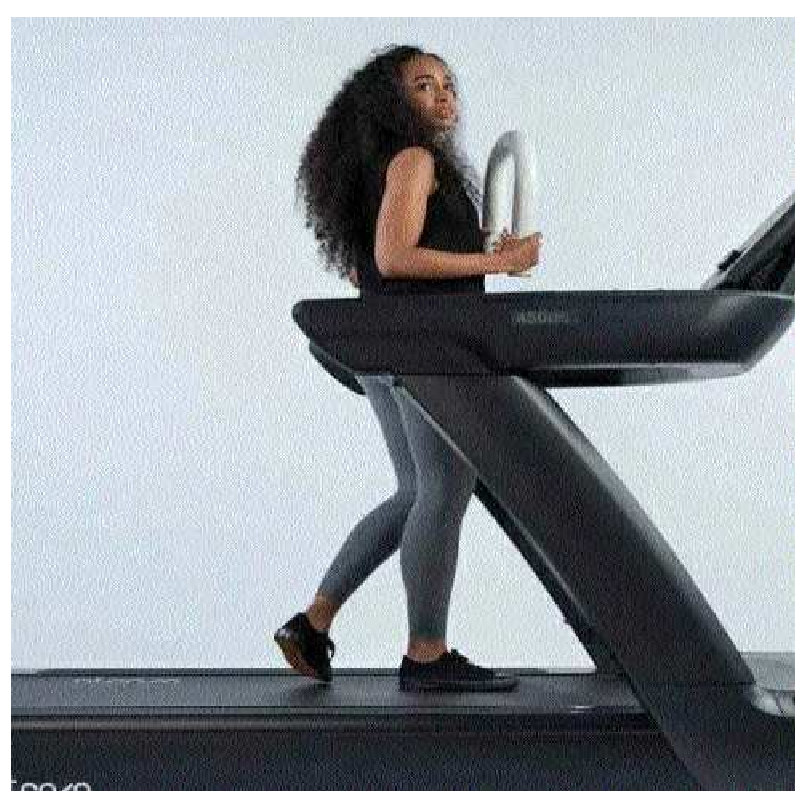
ఆర్థరైటిస్ సమస్య వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందర్నీ వేధిస్తుంది. ఇది ఒక కీళ్ల సమస్య. ప్రస్తుతం ఈ వ్యాధి అన్ని వయసుల వారిని వేధిస్తోంది. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలి అంటే ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆలస్యం చేయకుండా ఆర్థరైటిస్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో ఏయే విషయాలను నివారించాలో తెలుసుకుందాం. తీపి పదార్థాలను 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, ఫాస్ఫరస్ 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..!

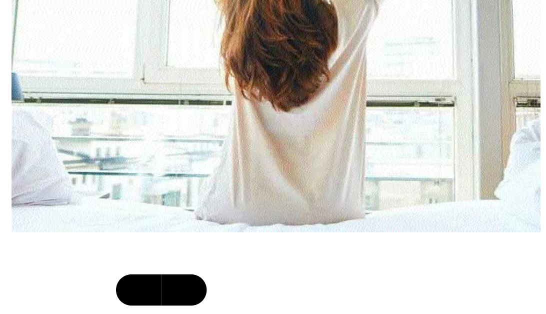
ప్రస్తుత రోజుల్లో జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా రక్తపోటు సమస్య వేగంగా పెరుగుతోంది. శరీరం సాధారణ రక్తపోటు 120/80ఎఎంఎస్త్ర ఉండాలి. కానీ అది 90/60ఎఎంఎస్త్ర కంటే తక్కువగా ఉంటే అది తక్కువ రక్తపోటు గా పరిగణించబడుతుంది. ఈ స్థితిలో తల తిరగడం, కళ్ల ముందు చీకటి, తలనొప్పి, వాంతులు-వికారం, అలసట, బలహీనత వంటి లక్షణాలు 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 ద్రూ 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%ూ% 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.



తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

రామాయణం కోసం శ్రమిస్తున్న రణ్‌బీర్

'యానిమల్'తో సూపర్ హిట్ అందుకున్న రణ్‌బీర్ కపూర్ తర్వాత సినిమా కోసం సిద్ధమవుతున్నారు. నితేశ్ తివారీ దర్శకత్వంలో భారీ వ్యయంతో రూపొందించనున్న 'రామాయణ'లో ఆయన లుక్ కోసం జిమ్‌లో శ్రమిస్తున్నారు. ఎంతోమంది సెలబ్రిటీల వ్యక్తిగత ట్రైనర్ శివోహం.. 'యానిమల్' నుంచి 'రామాయణ' వరకు రణ్‌బీర్ ఎంతో చమటోడ్చినట్లు రాసుకొచ్చారు. 'మూడు సంవత్సరాల నుంచి రణ్‌బీర్ ఎంతో కష్టపడుతున్నారు. జీవితంలో షార్ట్‌కట్‌లు తీసుకోవడం వల్ల సాధించేదేమీ లేదు. మనం అనుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి తగిన ప్రణాళిక అవసరం. ఆయన సంకల్పం చాలా గొప్పది. మీతో ఇన్నేళ్ల నా ప్రయాణం మర్చిపోలేని జ్ఞాపకాలను ఇచ్చింది. తదుపరి బ్లాక్‌బస్టర్‌కు ముందుగానే శుభాకాంక్షలు' అని రాసుకొచ్చారు. 'యానిమల్' లుక్‌ను కొత్త ఫొటోతో పోలుస్తూ ఒక ఇమేజ్‌ను షేర్ చేశారు. దీనికి 'రామాయణ ది ఫిల్మ్' అనే హ్యాష్ ట్యాగ్‌ను జోడించారు. ఈ చిత్రంలో రణ్‌బీర్ లుక్ అదిరిపోయిందంటూ నెటిజన్లు కామెంట్స్ పెడుతున్నారు. ఇటీవలే రణ్‌బీర్ విలువిద్య నేర్చుకుంటున్న ఫొటోలు కూడా సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారాయి. ఈ చిత్రం కోసం ఆయన కొన్ని రోజుల పాటు మాంసాహారం, మద్యపానం మానేశారు. భారీ తారాగణంతో నిర్మిస్తున్న 'రామాయణ' అప్‌డేట్స్ కోసం సినీ ప్రియులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. కొన్ని నెలల పాటు ప్రీ-ప్రొడక్షన్ పనులు జరుపుకొన్న ఈ సినిమాకు సంబంధించి తాజాగా ముంబయిలోని ఓ స్టూడియోలో చిత్రీకరణ మొదలైంది. ఇందులోని నటీనటులు లుక్‌లు లీక్ కాకుండా ఉండేందుకు సెట్స్‌లోకి సెల్‌ఫోన్‌లను నిషేధించారు. దీనికి తెలుగు వెర్షన్ సంభాషణలు రాసే బాధ్యతను మాటల మాంత్రికుడు త్రివిక్రమ్ కు అప్పగించినట్లు సమాచారం. ఇందులో రాముడి పాత్రలో రణ్‌బీర్ కపూర్, సీతగా సాయి పల్లవి , రావణుడిగా యశ్, హనుమంతుడి పాత్రలో సన్నీ దేవోల్, కైకేయిగా లారాదత్తా, శూర్పణఖగా రకుల్‌ప్రీత్‌సింగ్ కనిపించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. మూడు భాగాలుగా దీన్ని విడుదల చేయాలని దర్శక నిర్మాతలు భావిస్తున్నారు. తొలి పార్ట్‌ను 2025 దీపావళికి తీసుకురావాలని ఎ÷-లాన్ చేస్తున్నారు.

వాణిజ్య ప్రకటనలతో మహేశ్ బాబు బిజీ

సూపర్‌స్టార్ మహేష్ సినిమాలు చేస్తూనే మరోపక్క వాణిజ్య ప్రకటనలు, వ్యాపారాలతోనూ బిజీగా ఉన్నారు. ఇప్పటికే ఆయన హైదరాబాద్‌లో ఏషియన్ సంస్థతో కలిసి ఏఎంబి సినిమాస్ పేరుతో మల్టీప్లెక్స్‌ని నిర్వహిస్తున్నారు. ఏషియన్ మహేష్ బాబు మల్టీప్లెక్స్ అనగానే ఒక ల్యాండ్ మార్క్ అయిపోయింది. ఇప్పుడు మహేష్ బాబు తన బిజినెస్‌ని మరింత పెంచుతున్నారు. మరోసారి ఏషియన్ సంస్థతో కలిసి ఇదే ఏఎంబి పేరుతో బెంగళూరులో మల్టీప్లెక్స్ మొదలు పెట్టబోతున్నారు. ఇక ఈ మల్టీప్లెక్స్ నిర్మాణానికి సంబంధించిన పూజా కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ మేరకు ఏషియన్ సంస్థ ఒక అధికారిక ప్రకటన రిలీజ్ చేసింది. ఈ పూజా కార్యక్రమాలలో ఏషియన్ సంస్థ చీఫ్ సునీల్ నారంగ్‌తోపాటు ఆయన కుటుంబ సభ్యులు, కన్నడ నిర్మాత రాక్‌లైన వెంకటేష్ ఉన్నాయి. ఈ ఫొటోలు నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి. అయితే మహేష్‌బాబు కుటుంబ సభ్యులు ఎవరూ ఈ వేడుకలో పాల్గొనలేదు. 'నమ్మ బెంగళూరు ఆట చూస్తావా? మీ అభిమాన ఎఎంబీ సినిమాస్ ఇప్పుడు బెంగళూరులో అడుగుపెట్టబోతోంది. నేడే పూజా కార్యక్రమాలు జరిగాయి' అని ఎఎంబీ సినిమాలో అధికారిక ట్విట్టర్‌లో పోస్ట్ చేసిన పోస్ట్‌కు మహేష్ రీపోస్ట్ చేశారు.

షాహిద్‌కు పెద్ద ఫ్యాన్‌ను..మృణాల్ ఠాకూర్

షాహిద్ కపూర్ హీరోగా దర్శకుడు గౌతమ్ తిన్ననూరి తెరకెక్కించిన చిత్రం 'జెర్సీ'. నాని కథానాయకుడి గా తెలుగులో వచ్చిన 'జెర్సీ' రీమేక్‌గా రూపొందింది. ఇందులో షాహిద్ సరసన మృణాల్ ఠాకూర్ నటించారు. తాజాగా ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆ సినిమాలోని ఓ సన్నివేశాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. 'నేను షాహిద్ కపూర్‌కు అభిమానిని. ఆయనతో కలిసి నటించే అవకాశం రాగానే వెంటనే ఓకే చెప్పాను. మొదటిరోజు షూటింగ్‌లో ఆయన నవ్వు చూస్తూ చాలాసేపు అలానే ఉండిపోయా. మీ నవ్వు తెరపై ఎలా ఉందో నిజంగా కూడా అలాగే ఉందని చెప్పాను. ఆయనతో నటించిన రోజులను జీవితంలో ఎప్పటికీ మర్చిపోలేను. మంచి కో-స్టార్. అంతపెద్ద స్టార్‌తో నటించాలంటే మొదట ఇబ్బందిగా అనిపించింది. వారం తర్వాత అలవాటుపడ్డాను. ఆ సినిమాలో ఒక సన్నివేశంలో నటించాలంటే చాలా భయపడ్డాను. అందులో షాహిద్ కపూర్‌ను కొట్టే సన్నివేశం చాలా కఠినమైనది. నేను నిదానంగా కొడతాను.. మీరు ఎడిట్ చేసుకోండి అని సూచించాను. దానికి దర్శకుడు అంగీకరించలేదు. ఈ సీన్‌కు షాహిద్ చాలా సపోర్ట్ చేశారు. 'మీ మాజీ బాయ్‌ఫ్రెండ్‌ను గుర్తుచేసుకుని నన్ను చెంపదెబ్బ కొట్టండి' అని సరదాగా చెప్పారు. ఆ సన్నివేశాన్ని కేవలం రెండు కెమెరాలతో చిత్రీకరించారు. మూడు గంటల సమయం పట్టింది' అని గుర్తుచేసుకున్నారు. ఇక మృణాల్ తనకు వచ్చిన అవకాశాల గురించి ఇటీవల మాట్లాడారు. తనను తాను నిరూపించుకొనే అవకాశాల కోసం ఎదురుచూసినట్లు చెప్పారు. తల్లి, అక్క పాత్రలు పోషించాల్సి వచ్చినా భయపడనన్నారు. సంవత్సరానికి 5 సినిమాల్లో నటించాలనే కోరికేం లేదని.. చేసిన ఒక్క చిత్రమైనా ప్రేక్షకులకు ఎప్పటికీ గుర్తిండిపోతే చాలన్నారు. తాజాగా విజయ్ దేవరకొండతో కలిసి 'ఫ్యామిలీస్టార్'తో సందడి చేసిన మృణాల్ ప్రస్తుతం బాలీవుడ్‌లో ఒక సినిమా చేస్తున్నారు.

గోట్ సినిమా కోసం శ్రీలీలకు ఆఫర్ ?

దర్శకుడు వెంకట్ ప్రభు సినిమాలకు ఓ ప్రత్యేకత ఉంటుంది. టెక్నికల్‌గా హైలో ఉంటుంది. స్క్రీన్ మొత్తం నటీనటులు కనిపిస్తారు. విజయ్‌తో ఆయన తెరకెక్కిస్తున్న గోట్ చిత్రంలోనూ ఇవి కొనసాగుతున్నాయని టీమ్ చెబుతోంది. ఈ చిత్రం తర్వాత తన 69వ చిత్రం చేసి విజయ్ నటనకు స్వస్తి పలకనున్నారనే టాక్ కొంతకాలంగా వినిపిస్తోంది.వెంకట్‌ప్రభు దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని ఏజీఎస్ ఎంటర్‌టెయిన్‌మెంట్ సంస్థ భారీ బ్జడెట్‌తో నిర్మిస్తోంది. నటి మీనాక్షి చౌదరి, స్నేహ, లైలా ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ప్రశాంత్, ప్రభుదేవా, వైభవ్, ప్రేమ్‌జీ, మైక్ మోహన్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. యువన్ శంకర్ రాజా సంగీతం అందిస్తున్నారు. షూటింగ్ చివరి దశలో ఉంది. ఈ చిత్రాన్ని సెప్టెంబర్ 5న వినాయక చవితి సందర్భంగా విడుదల చేయనున్నట్లు యూనిట్ వర్గాల నుంచి సమాచారం. అయితే ఈ చిత్రం గురించి ఓ వార్త నెట్టింట హల్‌చల్ చేస్తోంది. ఇందులో ఓ పత్యేక పాత్రలో త్రిష తళుక్కుమన బోతున్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి. అయితే ఇప్పుడా స్పెషల్ అప్పీరియన్స్‌ను ఇవ్వడానికి టాలీవుడ్ క్రేజీ నటి శ్రీలీలతోచర్చలు జరుగుతున్నట్లు మరో వార్త సోషల్ మీడియాలో హల్‌చల్ చేస్తోంది. అంతే కాదు. ఇందులో శ్రీ లీలకు ప్రత్యేకంగా ఒక పాట కూడా ఉందని తెలుస్తోంది. దీనికి సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన ఇంకా రాలేదు. ఇదే నిజం అయితే శ్రీలీల కోలీవుడ్ ఎంట్రీ చిత్రం గోట్ అవుతుంది. అలాగే తమిళ స్టార్ అజిత్‌తో జత కట్టడానికి రెడీ అవుతున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది.

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