





తాడిపత్రిలోక పెద్దారెడ్డి ఎంట్రీ వేళ కీలక పరిణామాలు.

తాడిపత్రి, పెన్ సత్తా అగస్టు 31: తాడిపత్రి రాజకీయం ఉత్సవం పెంచు తోంది. ఎలాగైనా తాడిపత్రి లోకి ప్రవేశించాలని పెద్దారెడ్డి, అనలు అవకాశమే లేదంటూ జేసేసి ప్రభాకర్ రెడ్డి పంతం పట్టారు. పెద్దారెడ్డి తాడిపత్రి ప్రవేశం అంశం న్యాయస్థానాలకు చేరింది. తాజగా సుప్రీం కోర్టు పెద్దారెడ్డికి అనుకూలంగా తీర్పు ఇచ్చింది. దీంతో, తాడిపత్రి లోకి పోలీసు బందోబస్తుతో వెళ్లిందుకు పెద్దారెడ్డి సిద్ధమయ్యారు. ఇదే సమయం లో జేసి వర్గం అప్రమత్తం అయింది. ప్రభాకర్ రెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలతో పోలీసులు అలార్జీ అయ్యారు. వైసీపీ మాజి ఎమ్మెల్యే పెద్దారెడ్డి తాడిపత్రిలో అడుగు పెట్టిందుకు వ్యాహప్తకంగా ముందుకు వెళ్లన్నారు. సుప్రీం ఆదేశాలు ఉండటంతో ఇప్పుడే ఎలాగైనా తాడిపత్రి లోకి వెళ్లాలని తన వంతు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. సుప్రీం ఆదేశాల మేరకు తనకు అనుమతి ఇవ్వాలని పోలీసు అధికారులను కోరుతున్నారు. వైసీపీ ఎన్నికల్లో ఓడిన నాటిసి నుంచి పెద్దారెడ్డికి తాడిపత్రిలోకి వెళ్లిందుకు అవకాశం లభించ లేదు. పెద్దారెడ్డి తాడిపత్రి లోకి రావటానికి జేసేసి ప్రభాకర్ రెడ్డి సనేమిరా అంటున్నారు. దీంతో ఉదిక్త పరిస్థితులు ఏర్పడుకుండా పెద్దారెడ్డి ని పోలీసులు అనుమతించటం లేదు. కాగా, పెద్దారెడ్డి తొలుత ప్రాకోర్టు నుంచి అనుమతి తెచ్చుకున్నారు. ఆదే సమయంలో జేసేసి ప్రభాకర్ రెడ్డి మరో కార్యక్రమం నిర్వహించారు. దీంతో, ఈ వ్యవహారం ప్రాకోర్టు డివిజన్ బెంచ్ కు వెళ్లింది. అక్కడ ఆదేశాలు తనకు అనుకూలంగా లేకపోవటంతో పెద్దారెడ్డి



సుట్టింకు పెళ్లారు. సుట్టిం కోర్టు లో విచారణ తరువాత పెద్దారెడ్డి తాడిపత్రి కి వెళ్లిందుకు అనుమతి ఇచ్చారు. సుట్టిం అదేశాలతో పెద్దారెడ్డి సోమ, మంగళవారాల్లో తాడిపత్రికి వెళ్లిందుకు ప్రయత్నాలు చేసుకుంటున్నారు. అయితే తాడిపత్రి మునిసిపల్ క్రెర్డున్ జేసీ ప్రభాకర్ రెడ్డి మాత్రం పెద్దారెడ్డి తాడిపత్రికి వచ్చే అయిన బాధితులే అడ్డుకుంటారని వ్యాఖ్యానించారు. తాడిపత్రికి మంచి చేశాం కాబట్టే 40 ఏక్కుగా ప్రజలు తమ కుటుంబాన్ని అశీర్పించిన్నారని, గత ప్రభుత్వాలో చేసిన అరాచకల పై మాటీ ఎమ్మెల్సీ కేతిరెడ్డి పెద్దారెడ్డి ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలని జేసీ ప్రభాకర్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలు సంచలనంగా మారాయి. అటు కోర్టు ఉత్తర్వులు, ఇటు స్థానిక పరిస్థితులతో ఎలాంటి పరిణామాలు చేటు చేసుకుంటాయనేది ఆసక్తి కరంగా మారుతోంది.

కలెక్టర్ నిర్వాచణం పై డివ్యూటీ స్టోకర్ కీలక వాళ్లను

భీమవరం, పెన్ సత్తా, అగస్టు 31:  
పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా కలక్కరీట్  
నిర్మాణం పై ఏపీ డిప్యూటీ స్పీకర్ డి.  
రఘురామ కృష్ణ రాజు కీలక వ్యాఖ్యలు  
చేశారు. ఆదివారం రఘుదారి పై నిలబడి  
భీమవరం బోర్డు, పెదులమిరం లోని  
స్థలాన్ని డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామ కృష్ణ  
రాజు వేలు పెట్టి చూపించారు.  
అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ  
మూడు రాజధానులు కట్టాలన్న వాళ్లు  
అభిలపక్క సమావేశమని రాద్ధాతం  
చేశారంటూ మండి పడ్డారు.  
ఏడాదిన్నరగా దీని గురించి మాట్లాడిన  
వారు లేరన్నారు. రెండు లక్షల నలభై  
వేల ఎన్నిఎఫ్టీతో అన్ని ఆఫీసులు  
ఉండేలా ప్లాన్ సైతం తాను ప్రభుత్వానికి  
సమర్పించానని ఈ సందర్భంగా ఆయన గుర్తు చేశారు.  
అన్ని నియోజకవర్గాలకు ఈ స్థలం ఉత్తమంగా ఉందని  
ప్రపోజుల్ ఇచ్చామని చెప్పారు. దీని పై వైసీపీ వాళ్లు  
మీటింగ్ పెట్టి ఆందోళన చేస్తామని నిర్ణయించారని  
పేరొన్నారు. మీరు మూడు రాజధానులు అన్నారు. కానీ  
తాము ఒకే రాజధాని అని ప్రకటించామని తెలిపారు.



అబద్ధాలు చెప్పి రుషి కొండ కొట్టేసి ప్యాలన్ కట్టారని  
వ్యంగ్యంగా అన్నారు. రాజధాని రుషికొండ లోనే ఉండాలి  
ముఖ్యమంత్రి అందులోనే ఉండాలని ఆందోళన  
చేసుకొండంటూ వైసీపీ నేతలకు చురకలంటించారు  
భీమవరంలో స్థలం లేదని జిల్లా పార్టీ ఆఫీసు ఉండిలి  
కట్టారా అని ప్రశ్నించారు. వైసీపీ ప్రఘత్వ హాయాంలి

# అల్లు కుటుంబ సభ్యులకు పవన్ కలాయణ్ పరామర్శ



అల్లు కనకరత్నం భౌతికాయానికి పవన్ ల్యాణ్డ్, ఆయన భార్య అన్న లెజినోవా నివాళులు

నిరసనలకు బిగివచ్చిన ఇండీనేషియా ప్రభుత్వం

జకార్తా : ఎంపిల అలవెన్నుల పెంపుకు  
వ్యతిరేకంగా పెద్ద ఎత్తున చెలరీగిన  
నిరసనలకు ఇండోనెషియా ప్రభుత్వం  
దిగివచ్చింది. పార్లమెంటీరియస్టుకు  
అలవెన్నులు, అధికారాలను రద్దు చేయడానికి  
అంగీకరించినట్లు ఇండోనెషియా అధ్యక్షుడు  
ప్రబోవో సుబియాంటో ఆదివారం తెలిపారు.  
అధ్యక్ష భవనంలో జరిగిన మీడియా  
సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతా..  
పార్లమెంట్ సభ్యుల అలవెన్ను పెంపు, విదేశీ  
పని పర్యటనల పై తాత్కాలిక నిషేధం వంటి  
పలు అంశాలను రద్దు చేసేన్నట్లు ప్రకటించారు.  
హొలిక సదుపాయాలను ద్వాంసం చేయడం, వ్యక్తుల  
నివాసాలను, ఆరిక కేంద్రాలను దోషకోవడం వంటి  
వాటిపై కిలినచర్యలు తీసుకోవాలని పైన్నం,  
పోలీసులను అదేశించినట్లు తెలిపారు. కొన్ని చర్యలు  
దేశద్రోహం, ఉగ్రవాదం లను సూచిస్తున్నాయని  
అన్నారు. ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లో అతిపెద్ద  
ఆర్థికవ్యవస్థ కలిగిన దేశం ఇండోనెషియా. గత  
అక్టోబర్లో ఆధికారం చేపట్టిన ప్రబోవో సబియాంటో  
అర్థికవ్యవస్థ కుదేలయిందని ప్రకటించారు. పేదల  
సంక్లిష్టమానికి కోత పెదుతూ మరో వైపు 580 మంది  
పార్లమెంట్ సభ్యుల గృహ అలవెన్నులను 50 లక్షల  
రూపియాలకు (రూ.35,000లకు) పెంచుతున్నట్లు  
ప్రకటించారు. ఇప్పటికే ఎంపిల తీసుకుంటున్న



నెలవారీ జీతం కోటి రూపాయలకు ఇది అదనం.  
సామాన్య వౌరుడి సగటు ఆదాయం కన్నా ఎంపిల  
గృహ అలవెన్ను 20 రెట్లు ఎక్కువు.  
ప్రభుత్వ ప్రకటనకు వ్యక్తిరేకంగా విద్యార్థులు, శార  
సంఘాలు, సామాజిక కార్యకర్తలు అందోళన  
చేపట్టారు. సోమవారం చేపట్టిన అందోళనలు  
గురువారం వరకు కొనసాగాయి. అయితే  
గురువారం నిరసన స్థలంలో పోలీసుల కాల్పుల్లో  
మొట్టార్ పైకిల్ ట్రైఫేర్ డ్రైవర్ మరణించడంతో  
అందోళన హింసాత్మకంగా మారింది. నిరసనకారులు  
కొంతమంది రాజకీయ నేతల ఇళ్ళ, ప్రభుత్వ  
సంసదులకు నిప్పు పెట్టడంతో పాటు దోషున్నారు.  
నిరసనకారుల పై పోలీసులు జరిపిన కాల్పుల్లో  
ఓదుగురు మరణించిన సంగతి తెలిసిందే.

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଦେଶାଲ ପୈ ଅମେରିକା ଟୁଟିଫ୍ଲନ୍ମ  
ଭୁବନେଶ୍ୱର ରହ୍ମାନ, ଚୈନାଲୁ



చైనా: ట్రీస్ దేశాల పై అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ విధించిన టూరిఫ్ లను రఘ్యా, చైనాలు తీవ్రంగా ఖండించాయి. ట్రీస్ సభ్య దేశాలు, ప్రపంచం మొత్తం మీద సామాజిక ఆర్థిక అభివృద్ధిని అడ్డుకునే వివక్షతతో కూడిన అంక్లకు వ్యతిరేకంగా రఘ్యా, చైనాలు ఉమ్మడి వైఫిరిని తీసుకుంటాయని రఘ్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ హెల్మోన్సారు. షాంమై కో ఆపరేషన్ (ఎన్సిఐ) శిఖరాగ్ర సమావేశంలో పాల్గొనడానికి రఘ్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ తీయాంజిన్ చేరుకున్న సంగతి తెలిసిందే. చైనా మీదియా జిన్పూ మీదియాకు ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు. కీలకమైన వొలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టుల కోసం అదనపు అభివృద్ధినంతే సయాధ్య నడిపాసని, ఎట్టి పరిణితి లోనూ మత పార్టీకి మద్దతు ఇప్పుడు అని మాట ఇచ్చాకే జగన్ బెయిల్ పొందాడని గోనె వెల్లడించారు. అయితే 2014 సుంచి తన వ్యక్తిగత ప్రయోజనాల కోసం, కేసులకు భయపడే బీసేఫీ కి జగన్ మద్దతు ఇస్తున్నాడనన్నారు. ఉపరాప్రపత్తి ఎన్నికల్లో జగన్ ను ప్రధాని మోది కానీ, బీసేఫీ అగ్రసాయకత్వం కానీ మద్దతు కోరలేదని, వీరే మద్దతు కోరినట్టు ప్రచారం చేసుకుని సపోర్టు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. ట్రీలక్ష్మీ విషయంలో భూమన కరుణాకర్ రెషిడెంట్ల మాట్లాడటం, దొంగలు పడిన ఆరు నెలలకు కుక్కలు మొరిగినట్టు ఉండని దుయ్యబట్టారు. ప్రజా ప్రయోజనాల దృష్టి మీరే నిజాలు ప్రథమత్వం దృష్టికి తీసుకువాలని భూమన కరుణాకర్ రెషిడెంట్ నెచేతులైత్తి దండం పట్టి ఆడుగుతున్నాన్నారు. చంద్రబాబు, పవన్, లోకేం టి.డి.ఆర్ బాండ కేసు పై దృష్టి పెట్టాలని, టి.డి.ఆర్ బాండ స్ట్రోమ్ బాధ్యల అస్తులను సీట్ చేసి, ప్రజా ధనం దుర్మినియోగం కాకుండా చూడాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

# టీఎంసి ఎంపి మహావా మొయిత్రా పై ఎఫ్‌విఆర్



**రాయ్‌పూర్ అగ్స్టు 31 :** కేంద్ర పొందమంత్రి అమిత్ షా పై అభ్యంతరకరమైన వ్యాఖ్యలు చేశారనే ఆరోపణల పై తృణమూర్తి కాంగ్రెస్ ఎంపి మహువా మొయిత్రా పై ఛత్రీన్ గంగ్ లోని రాయ్‌పూర్లో ఎఫ్‌బి‌ఆర్ నమోదు చేసినట్లు పోలీసులు ఆదివారం తెలిపారు. స్థానిక నివాసి గోపాల్ సమంటో ఇచ్చిన ఫిర్యాదు అధారంగా, శనివారం మానా పోలీన్ స్టేషన్లో మొయిత్రా పై బిఆర్‌ఎస్ (బిఆర్‌ఎస్) సెక్షన్ 196,197 ల కింద కేసు నమోదు చేసినట్లు ఒక అధికారి పేర్కొన్నారు. గత గురువారం పశ్చిమబెంగాల్ లోని నాడియా జిల్లాలో జరిగిన ఒక కార్బూక్మంలో మహువా మొయిత్రా మాట్లాడుతూ సరిహద్దు భద్రత పై మోది ప్రభుత్వం తన బాధ్యతలను విస్తరిస్తోందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అయితే ఆ కార్బూక్మంలో ఆమె అమిత్ షా పై అభ్యంతరకర వ్యాఖ్యలు చేశారని గోపాల్ సమంటో ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. ఆ వ్యాఖ్యలు రాజ్యాంగ విరుద్ధమని అన్నారు. 1971 లో రాయ్‌పూర్ లోని మానా క్యాంప్ ప్రాంతంలో పెద్ద సంఖ్యలో బంగార్‌దేశ్ శరణార్థులు స్థిరపడ్డారని, మొయిత్రా ప్రకటన వారిలో భయాన్ని స్పష్టించిందని అన్నారు. ఇటువంటి వ్యాఖ్యలు ఆ శరణార్థుల పై ఇతర వర్గాల్లో ఆగ్రహాన్ని రేకెట్‌తోంచే అవకాశం ఉండని అన్నారు.

## విక్ట్ర్ కేనులీ జైలుకు పోవటం ఖాయం..



గోనె ప్రకాష్ రావు సంచలన ప్రెసెమీటిపెలంగాణ, అగస్టు 31: సెప్టెంబర్ నెల చివరి వారంలోపు వైసీపీ అధినేత జగన్ మోహన్ రెడ్డి అరెస్టు కావడం భాయం అని కాంగ్రెస్ మాజీ ఎమ్మెల్సీ గోనె ప్రకాష్ రావు అన్నారు. ఇప్పటికే జగన్ పైన ఉన్న సి.బి.బి.ఎ కేసులో పైన్ మాత్రమే పదే అవకాశం ఉండని, అయితే లిక్ష్వర్ కేసులో మాత్రం ఆయన జైలుకు పోవటం భాయమని చెప్పారు. సెప్టెంబర్ నెల చివరి వారం లోపు వైసీపీ అధినేత జగన్ మోహన్ రెడ్డి అరెస్టు కావడం భాయం అని కాంగ్రెస్ మాజీ ఎమ్మెల్సీ గోనె ప్రకాష్ రావు అన్నారు. ఇప్పటికే జగన్ పైన ఉన్న సి.బి.బి.ఎ కేసులో పైన్ మాత్రమే పదే అవకాశం ఉండని, అయితే లిక్ష్వర్ కేసులో మాత్రం ఆయన జైలుకు పోవటం భాయమని చెప్పారు. జగన్కు చెందిన బెంగళారు, హైదరాబాద్, తాడేవల్లి, పులివేందుల ప్యాలెస్లలో దాడులు చేస్తే వేల కోట్ల రూపాయలు డబ్బులు, బంగారం దొరుకుతుందని అన్నారు. సి.బి.బి.ఎ కేసులో జగన్ బెయిల్ కోసం తానే కాంగ్రెస్ అధిష్టానంతో సయోధ్య నడిపానని, ఎట్టి పరిస్థితి లోనూ మత పార్టీకి మద్దతు ఇవ్వను అని మాట ఇచ్చాకే జగన్ బెయిల్ పొందాడని గోనె వెల్లడించారు. అయితే 2014 నుంచి తన వ్యక్తిగత ప్రయోజనాల కోసం, కేసులకు భయపడే బీజేపీ కి జగన్ మద్దతు ఇస్తున్నాడన్నారు. ఉపరాప్రపత్తి ఎన్నికల్లో జగన్ ను ప్రధాని మాదీ కానీ, బీజేపీ అగ్రాన్యక్తుం కానీ మద్దతు కోరలేదని, వీరే మద్దతు కోరినట్టు ప్రచారం చేసుకుని సపోర్టు చేస్తున్నారుని విమర్శించారు. శ్రీలక్ష్మీ విషయంలో భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి మాట్లాడటం దొంగలు పడిన ఆరు నెలలకు కుక్కలు మొరిగనట్టు ఉండని దుయ్యబట్టారు. ప్రజా ప్రయోజనాల దృష్ట్యా మీరే నిజాలు ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకువాలని భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి ని చేతులెత్తి దండం పట్టి అడుగుతున్నారు. చంద్రబాబు, పవన్, లోకేస్ టీ.డి.ఆర్ బాంధు కేసు పై దృష్టి పెట్టాలని, టీ.డి.ఆర్ బాంధు సాధ్మ బాధ్యల ఆస్తులను సీజ్ చేసి, ప్రజా ధనం దుర్వినియాగం కాకుండా చూడాలని విజిపి చేశారు.

# నేటి నుండి ప్రజలకు అందుబాటులో ఎమ్మెల్సే యారగడ



పీజీఆర్‌ఎన్ మండల, డివిజనల్,  
మున్సిపల్ స్టోయిలల్రో నిర్వహింస్తారు



**గుంటూరు, పెన్ సత్త్రా, ఆగష్ట 31:** ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులను స్వీకరించి వాటిని పరిష్కరించే ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ (పీజీఆర్ఎస్) ను సోమవారం మండల, డివిజనల్, మునిసిపల్ స్టాయిలలో నిర్వహించడం జరుగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ ఎన్ నాగలక్ష్మి ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. అర్పీదారులు వారి యొక్క అప్పిలు (పీకోసం డాట్ ఏపీ డాట్ జివ్ వి డాట్ ఇన్) వెబ్సైట్ నందు నమోదు చేసుకోవచ్చునన్నారు. అలాగే వారి యొక్క అప్పిల నమోదు, నమోదైన అప్పిల స్థితికి సంబంధించి సమాచారం తెలుసు కోవాలంటే 1100 (డబల్ వన్ డబల్ జీరో) కి నేరుగా కాల్ చేయవచ్చునన్నారు. అర్పీదారులు ఈ విషయాన్ని గమనించి తమ ఫిర్యాదులను సమీపం లోని మండల కార్యాలయాలు, డివిజనల్ కార్యాలయాలు లేదా మునిసిపల్ కార్యాలయాలలో సమర్పించు కోవచ్చునన్నారు. ప్రజలు ఈ విషయాన్ని గుర్తించి ఈ అవకాశాన్ని సద్గ్ంసియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎన్.నాగలక్ష్మి ప్రకటనలో విజ్ఞాపించేశారు.

తెలుగుదేశం పార్టీ అంటే గౌరవం, టీడీపి  
కార్బూకర్తగా చాలా గర్వపడుతున్నాం.  
పార్టీలో కార్బూకర్తల కూటుంబాలకు భరోసా  
కల్పించేందుకే ఇన్నునేన్న.

---

కార్బూకర్తకు కష్టం వన్నే ఆదుకోనే పార్టీ టీడీపి.



అనకాపల్లి, పెన్ సత్తా, అగస్టు 31:పట్టణం లోని టీడీపి కార్బూలయంలో సీఎం నహచు నిధి చెక్కుల అందజేత కార్బూకమంలో పాల్గొన్న పెళామ్ మంత్రి వంగలపూడి అనిత, రాష్ట్ర అర్బ్ ప్రైవేస్స్ అండ్ ఇంజ్యూలిక్స్కర్ కార్బోఫేన్ షైర్స్ పీలా గోవింద సత్యనారాయణ. ఈ సందర్భంగా ముందుగా నూకాంబిక అమృపారిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక ఘాజలు నిర్వహించారు. అనంతరంపార్టీ సభ్యత్వం తీసుకున్న కార్బూకర్లు ఇద్దరు మరణిస్తే, దటు లక్ష్లు చౌపున ఇద్దరికి చెక్కులు అందజేసారు. 21 మందికి, 12 లక్ష రూపాయిల సీఎం నహచు నిధి చెక్కులను అందజేసారు. ఈ సందర్భంగా వీరు మాట్లాడుతూగత ప్రభుత్వంలో సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ అంటే ఏంటో తెలియదు అని వారు అన్నారు. ఏన్నియే ప్రభుత్వంలో చంద్రబాబు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ ఇస్తున్నారని అన్నారు. ఈ కార్బూకమంలోటీడీపి జిల్లా అధ్యక్షులు బతులు తాతయ్య బాబు, రాష్ట్ర గవర కార్బోఫేన్ షైర్స్ మళ్ళీ సురేంద్ర, ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా డీసీఎం షైర్స్ కోట్టి బాలాజీ, పెద్ద ఎత్తున టీడీపి నాయకులు, కార్బూకర్లు అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

# వదవి విరమణ చేస్తున్న బైరా సుజాతను సత్కరించిన ప్రత్యొటె



చిలకలూరిపేట, పెన్ సత్తా, అగస్టు 31: పట్టణం లోని ప్రతిపాటి గార్డెన్స్ నందు డి. ఆర్.ఎస్.ఎస్. సి.వి.ఎస్ ప్రినీపాల్ గా పదవి విరమణ చేస్తున్న బైరా సుజాత సన్మాన కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా మాట్లాడుంతి, శాసన సభల్లు ప్రతిపాటి పుల్లారావు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ బైరా సుజాత ఇంగ్లీష్ లెక్కర్ గా విద్యార్థులకు ఎన్నో సేవలు చేశారు అన్నారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఇంగ్లీష్ లాంగేజ్ ప్రతి విద్యార్థికి అంత్యంత అవసరం అని, వారి జీవితాలలో అత్యన్త స్థానంలో వెళ్లటానికి ప్రధానంగా సాప్పువేర్ రంగంలో ముందుకు సాగాలంటే ఇంగ్లీష్ అవసరం అన్నారు. అలాంటి ఇంగ్లీష్ భోధన చేస్తూ పదవి విరమణ చేస్తున్న బైరా సుజాత కి ప్రతిపాటి ప్రత్యేక అభినందనలు తెలియజేశారు. అలానే బైరా కుటుంబంతో తనకు ఉన్న అనుబంధం ఎవ్వటికి మరువలేనిదని, అలానే బైరా దిలీప్ తెలుగుడేశం పార్టీ గెలుపులో తన వంతు చేసిన కృషి కి ముఖ్యమంతి చంద్రబాబు ఏదో విధంగా గుర్తింపు వస్తుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సత్తెనపల్లి ఎమ్ముల్కే కన్నా లక్ష్మీనారాయణ, మాట్లాడు కందిమళ్ళ జయమ్మ, మార్కెట్ యూర్డ్ చెర్కెన్ హెక్ట్ టీటిపీ కరిముల్లా, తేళ్ళ సుబ్బారావు, మైలివరావు శివానందం, బేతంచర్ల రామ కోటీశ్వరరావు, కందిమల్ల సాంబశివరావు, ముప్పొళ్ళ హనుమంతరావు, మక్కెన్ నరసింహరావు, గంగా శ్రీనివాసరావు, గట్టినేని రఘేష్ తదితరులున్నారు.

# న్యూర్‌రెప్‌న్ కార్బుల పంపిణీల్ మంత్రులు

తెనాలి, పెన్ సత్తు, అగస్టు 31:కూటమి ప్రభుత్వము ఆధ్వర్యంలో తెనాలి మండలం లోని నంది వెలుగు గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన కూత్త ఆర్ కోడ్ ఆధారిత “స్ట్రీట్” రేప్సన్ కార్డుల పంపిణీ కార్బూకమానికి గ్రామీణాభివృద్ధి, కమ్యూనికేషన్స్ శాఖ కేంద్ర సహాయ మంత్రి డాక్టర్ పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, సివిల్ సప్లై శాఖ మంత్రి నాదెండ్ర మనోహర్, ఎమ్ముచ్చి ఆలపాటి రాజేంద్ర ప్రసాద్ తో కలిసి ఆధిపారం పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పెమ్మసాని మాట్లాడుతూ భారత దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా స్ట్రీట్ కార్డులను ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మొట్ట మొదటిసారిగా అమలు లోకి తీసుకొస్తున్నాం అన్నారు. అలాగే పెస్సన్న రూ. 4 వేలను అందించడం అనేది యావత్తే దేశంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ లోనే జరుగుతుందన్నారు. దేశంలో ఆఖరికి అగ్రగమిగా ఉన్న తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కూడా నెలకు పెస్సన్ రూ. 2000 లను మాత్రమే అందజేసున్నారనారు.



సారించిందన్నారు.  
ఎన్నికలకు ముందు మేము నందివెలుగు లోకి రావాలంట  
ఎంత ఇబ్బంది పడ్డామో మాకు, మనోహర్ కి బాగా  
తెలుసు. కానీ ఇహాళ రోడ్డు ఎలా ఉన్నాయనేది ఒకసారి  
అందరూ గమనించాలి. ఇలా అన్ని వర్గాలను మెప్పిస్తున్న  
ప్రభుత్వం మన కూటమి ప్రభుత్వం. గ్రామ స్వరాజ్య

సాధించిన నాడే నిజమైన స్వరాజ్యం  
సాధించినట్లు అన్నది ఈ ప్రభుత్వం నిజం  
చేస్తుంది. జరుగుతున్న అభివృద్ధిని గమనించి  
ఎవరైతే మీకు న్యాయం చేయగలిఁ, ఏ  
ప్రభుత్వం మీకు అండగా ఉండగలదో మీరే  
సరి అయిన నిర్ణయించు కుంటారని  
కోరుకుంటున్నాము అని పెమ్మసాని అన్నారు.  
అగ్ని ప్రమాదంలో నష్టపోయిన వసువు  
ట్రైపులకు న్యాయం జరగడంలో సబ్జ కలెక్టర్  
సింహో ప్రతి అంశం లోను తోడుగా ఉండి  
పనిచేసి బీమా నగదు రావడంలో పూర్తిగా  
సహకరించారు. అనుంతరం నాదెండ్ర  
మనోహర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కోటి  
46 లక్షల మందికి స్ట్రోట్ కార్డ్ సేవలు  
అందిస్తున్నామని తెలిపారు. తద్వారా రాష్ట్రం  
లోనే నాలుగు కోట్ల మందికి మైగా ప్రజలకు  
రేపన్ కార్బూ సేవలు అందుబాటు లోకి  
వస్తున్నాయి అన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వ  
నేతృత్వంలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోది,  
మయ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు,  
దిప్పుటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ నాయకత్వాలు  
ప్రజలతో సంకేమ పథకాలు పుపులంగా  
అందుతున్నాయి. దేశంలో ఎక్కుడా లేనివిధంగా  
పెస్సన్నను ప్రజలు అందిస్తున్నాము. దీపం పథకం ద్వారా  
మూడు సిలిండర్ల ఇస్టామని చెప్పిన హోమీ ప్రకారం  
అందరికీ సిలిండర్ల సబ్బిడీ అందజేస్తున్నామన్నారు. ఈ  
కార్బూతమంలో కూటమి నాయకులు, అధికారులు, ప్రజలు  
పాల్గొన్నారు.

# పాలకుల పనితనాన్ని కష్టాన్ని ప్రజలకు తెలియచేయడం మన బాధ్యత ప్రత్యుథాపి

- చంద్రబాయి, లోకేన్ ప్రజలకోసం  
రాష్ట్రంకోసం కష్టపడుతున్నారు ప్రత్యిపాఠ
- కూటుమ్మి వువు యంతురకు మరీచి పొఱీ

మనుగడ సాగించలేదు ప్రత్యిపాటి.  
యుద్ధాంగు వైక్ సంశో జీవు 31: 4

ఆర్థికసాయం చేయడం కాదు, సంపన్ములు తవ  
అలోచనలు, విధానాలు ప్రజలతో పంచుకోవడ  
అన్నారు ప్రత్యిపాటి. సంగం డెబిరీ పాల ఉత్సుక్తిదారు  
బోసన్ పంపిణీ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అపిధిగా పాల్గొన్న  
మాజీమంత్రి ప్రత్యిపాటి. యద్దుపాటు సంగం డెబిరీ పరి  
లోనీ పాల ఉత్సుక్తి దారులకు డెబిరీ తరువణ అందిం  
బోసన్ పంపిణీ ప్రారంభించిన ప్రత్యిపాటి, స్వయంగా  
సగదు చెక్కుల్ని లభీదారులకు అందించారు. ఈ  
సందర్భంగా రైతులు, గ్రామసుల్ని ఉద్దేశించి ఆయు  
మాట్లాడారు. తల్లికి వందనం, స్త్రీశక్తి పథకాలతో కూటటి  
ప్రభుత్వం మహిళల మనసులు గెలిచిందని, ఇప్పటి  
పథకం లభీ తమకు అందలేదనే అర్పాలకు న్యాయ  
చేయడానికి ప్రభుత్వం నిధంగా ఉండన్నారు. చంద్రబాఖ  
15 నెలల్లో చేసిన మంచిని ప్రజలు గమనించాల  
మాజీమంత్రి, శాసనసభలు ప్రత్యిపాటి పుల్లారాప  
తెలిపారు. అధికారపు అహంకారంతో జగన్  
ముఖ్యమంత్రి చేయనన్ని తప్పులు చేశాడన్నారు.  
జగన్ అధికారం దక్కిందన్న అహంకారంతో గతంలో  
ముఖ్యమంత్రి చేయని తప్పులు చేశాడని, అభరికి రైతు  
భూముల్ని కూడా కాజేయడానికి సిద్ధమయ్యాడన్నారు  
కేవలం ప్రజల ఆస్తులు, భూములు కౌట్టేయడానికి ఆయ  
తీసుకొచ్చిన ల్యాండ్ టైలీల్ యాక్ట్ ను అధికారం లో  
రాగానే చంద్రబాబు రద్దుచేశారన్నారు. పదిమంది  
సాయపడిన వారి గురించి, సాయం పొందిన వారిలీ



సంగం డెయిరీ పాల ఉత్సవుత్తిదారులు సంక్లేషమం, సంతోషపు కోసం వసిచేస్తోందని, డెయిరీ యాజమాన్యం వశు పోషకులకు అన్నివేళలూ అండగా ఉంటోందని ప్రత్యిపాటి పేర్కొన్నారు. పాల ఉత్సవు దారులకు రూ. 7.84 లక్షల విలువైన బోన్స్ నెక్కుల్లి ప్రత్యిపాటి స్వయంగా పంపిణీ చేశారు. పాడిటెతు బండారు గోవింద ఇల్ఫీవల మరణించి నందున అతని భార్య గోవిందమృకు సంగం డెయిరీ తరువసున రూ. 60 వేలున ప్రత్యిపాటి అందించారు. ఈ కార్బూక్సమంలో తీడిపీ నాయకులు నమన్వయికర్త నెల్లూరి సదాశివ రావు, మార్కెట్ యార్డ్ చైర్మన్ హేచ్ తీడిపీ కరీముల్లా, మండల అధ్యక్షులు కామినేని సాయిబాబు, సంఘం డెయిరీ డైరెక్టర్ పావులురాణి లైనివాసరావు, జిల్లా రైతు అధ్యక్షులు వీర రెడ్డి, సాసైటీ చైర్మన్ పోపురి రాఘవయ్య, మార్కెట్ యార్డ్ వైన్ చైర్మన్ పిల్లి కోటేశ్వర రావు, పోపురి వెంకయ్య, పోపురి శివరాం ప్రసాద్, కణాల కొట్టిరెడ్డి, పోపురి రామారావు, పోపురి రత్నయ్య, కల్లూరి శ్రీరాములు, పరా హరీబాబు, పోపురి నగీశ్వర రావు తదితరులున్నారు.

# ఆకాయల భరతం పట్టిందుకు ప్రత్యేకంగా శక్తి ఉమ్మీ



విజయనగరం జిల్లా ఎన్న  
వకుల్ జిందల్.

విజయవగర్హ, పెన్ నత్తా, ఆగస్టు 31:జిల్లాలో మహిళల ఫే

A photograph showing a group of women standing outdoors. In the foreground, a woman in a white saree is looking down at a certificate she is holding. Behind her, several other women are standing, some also holding certificates. The background shows a building and some greenery.

చెట్టువిప్పను చ్యాప్ చిపియత్తున్నము అన్నారు. జిల్లాలో విజయనగరం, బొబ్బిలి, రాజాం పట్టణాలలో ఆరుగురు పోలీసు సిబ్బందితో ఐదు బృందాలుగా 30 మందితో శక్తి తీవ్రు ఏర్పాటు చేసామని, ఒక్కడక్క బృందానికి ఎన్ని నాయకత్వం వహిస్తున్నారన్నారు. ఈ బృందాలు మహీలో విధులు విరాహిస్తారని దీనా తెలిపారు. శక్తి ఎక్కి ఎవ్వి కూల్ విప్పాలుని నిమిషించి తమాను ప్రక్కల కొనెందుకు సెల్ఫ్ డిఫెన్సు పెక్కిట్స్ ను కూడా కళాశాలలు, పారశాలలో నేర్చిస్తున్నామన్నారు. ఇందుకు గాను ప్రత్యేకంగా మహిళా త్రివర్ణ ని నియమించి, పిరాటి లకు కొన్ని మెతుకువలను నేర్చించి, వారి సహకారంతో విద్యుతీనులు చైతన్యవరుస్తున్నట్లుగా జిల్లా ఎస్ట్ వక్ర్ జీఎస్ తెలిపారు.

# త్వశాన వాటికలో నుండే విద్యులాయానికి, రాక పోకలు

దేహాష్టి, పెన్ సత్తా, అగస్టు 31:

మండలం కలిగొన్న పారశాలకు విద్యుత్తులు ఉపాధ్యాలు రోజు శ్వశాన వాటికలో నుండి బెట్టు విక్కు మంటూ రాకపోకలు సాగించ పలసి పసుండని ఇటువంటి దృష్టితి ఉపాధ్యా ఈ రాష్ట్ర లోనే వుండని, ఇటువంటి పరిష్కారి మరి ఎక్కడ ఉండదని సిఫిఎం జీల్లా కార్బూర్టర్ వర్గభూతులు కి ఎంకన్ పేర్కొన్నారు. అదివారం అయిన దీని తై ఒక ప్రకటన వెదురల చేసారు. పిల్లలు రోజు వేసే ప్రతి అడగు భయంతో నిండి పోతుండని, తెలిపారు.

కలిగొన్న ద్వీపీ ప్రైస్ శ్వశాన సువిశాల మైన వాటాపణంలో విద్యుత్తులు వెదురులోందని తెలిపారు. కానీ ఇక్కడ నదినే ప్రతి విద్యుత్తుని, విద్యుత్తులు మనస్తో మాటల్ని ప్రతి రోజు ఒ భయం, ఒక అండోళన నిండిపోతున్నారుని తెలిపారు. ఉదయం పారశాలకు వేళ్లే టప్పుదు అంత భయం ఉండదు, కానీ సాయంత్రం తిరిగి పసుస్తున్నదు శ్వశాన వాటికలో నుండి దాఖాలంలే భయ భ్రాంతులకు గురి కాలసి వుంటని పిల్లలు అందోన చేంటున్నారని తెలిపారు. తీకికి పిల్ల చేసి వుట్టు ఎవరా కనిపించయి.

బ్లోపోర్టర్ పట్టకు ఎగరిన శ్వశాని విని పిల్లినా గుండె గట్టింగా పట్టకుని రావలసి పసుందని, వసి పిల్లలు మాటల్ని ఆవేదన ఇంతా అంతా కాని పేర్కొన్నారు. పిల్లలు అందరు ఓకే సారి గ్రీగా చేతులు పట్టకుని వేగంగా నాడుకుంట పసుస్తున్న వెదురుని తెలిపారు. ఎవరైనా పెప్పాటు తోడుగా పస్తేనే కుప్పిల్లా పోతుంటున్నారని తెలిపారు. తల్లి దంపులు



కూడా తమ పిల్లల దుస్తిని చూసి తీప్త ఆవేదన చేందుతున్నారని అన్నారు. పిల్లలు పదువు కోవడానికి వెళ్లి వసి ప్రూద్యాలు భయ పడకూడ దన్నారు. వారు అనందంగా పారశాలకు వేళ్లే వారి అనందమే గ్రామ క్రేయస్తు అని తెలిపారు. కానీ ఇక్కడ పరిష్కారి దానికి వియ్యంగా ఉండన్నారు. ఈ గ్రామంలో ఎంతో మంది పిల్లల్లో భయందోళన పోగోట్టి వారి మనస్తో అనందోతోపాలను వెంకన్ కోరారు,

విజ్ఞానాన్ని నింపే పారశాలకు రహదారి సౌకర్యం కల్పించక పోవడు సభ్యుడు సమాజానికి క్షమాపన చేపు కోవలని పసుందని తెలిపారు. ఉన్న తాధికారులు, జీల్లా కలెక్టర్ వెంటనే జోక్కం చేసుకుని, విద్యుత్తులు, ఉపాధ్యాలులు రాక పోకల సమస్యను పరిష్కరించాలి పిల్లల్లో భయందోళన పోగోట్టి వారి మనస్తో అనందోతోపాలను వెంకన్ కోరారు,

## రీడ్యూ ప్రమాదాల నివారణకు స్థాప్త & ఫేన్ వాయి కార్యక్రమం

### కార్యక్రమాన్ని విప్పత్తంగా అమలు చేస్తున్న అనకాపల్లి జీల్లా పాశీనీసులు

అనకాపల్లి, పెన్ సత్తా, అగస్టు 31: జీల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదాలను తగ్గించి ప్రజల ప్రాణ రక్కణ, భద్రతను కాపాడే లక్ష్యంతో రాష్ట్ర దీపీపీ ఆదేశాల మేరకు, జీల్లా ఎస్ట్రీ తుపాన్ సిస్టా పర్యవేక్షకలో అనకాపల్లి జీల్లా పోలీసు శాఖ స్టాప్ %డి% ఫేన్ వాయి కార్యక్రమాన్ని విప్పత్తంగా అమలు చేస్తోంది. రాత్రి వేళ్లలో నిద్రలేమి కారణంగా జరగే ప్రమాదాలను నివారించేందుకు, జీల్లా జాతీయ రహదారుల వై ఉన్న 9 ప్రావే మొబైల్ టీమ్ ల ప్రత్యేక తనిఖీలు చేపడుతున్నారు. అర్థ రాత్రి దాటిన తర్వాత లారీలు, బసులు, వ్యాసు, కార్బు నడిపే డ్రైవర్లకు సీల్ఫోన్లో ముఖం కడగించి, అప్రమత్తంగా డ్రైవింగ్ చేయాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే, వాహనం నడిపేటప్పుడు తమ కుటుంబిలో వేస్తున్నారు.

జాగ్రత్తలు భద్రత గురించి ఆలోచించి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని డ్రైవర్లకు పోలీసు అధికారులు సలవో ఇస్తున్నారు. ఇక, ప్రమాదాలు ఎక్కువగా చోటు చేసుకునే జ్లూక్ స్టాప్ వద్ద పెప్పర్కిట బోర్డులు, కేడియు స్టిక్కర్లు, లైటీంగ్, ఇసుక ప్రముఖులు ఏర్పాటు చేసి, విజిబల్ పోలీసీసిగ్ ద్వారా రోడ్డు వినియోగ దారులను అప్రమత్తం చేస్తున్నారు. ఈ చర్యల వల్ల ప్రమాదాలను గణసియంగా తగ్గింపచ్చని జీల్లా ఎస్టీ తుపాన్ సిస్టా తెలిపారు. జీల్లా ఎస్టీ ఆదేశాల మేరకు, పోలీసు కంట్లోల్ రూపు ఇస్కోన్ రెస్టోర్చన్ ఇస్కోన్ విప్పత్తి ఆధ్యర్థంలో ప్రావే మొబైల్ ప్రతిరోజు పర్యవేక్షకులు, తనిఖీలు నిర్మిస్తామని, రోడ్డు భద్రతను మరింత బలోపేతం చేస్తున్నారు.



## అనకాపల్లిలో నిలిచిపోయిన రాయగడ ఎక్కువ్



అనకాపల్లిలో నిలిచిన రాయగడ ఎక్కువ్

అనకాపల్లి, పెన్ సత్తా, అగస్టు 31 : విజయనగరం స్టేప్స్ వద్ద శుక్రవారం ఉదయం గూడులు - రాయగడ ఎక్కువ్ పై వెదురుని వెండింది. అనకాపల్లి రైల్వే స్టేషన్లో సుమారు నాలగు గంటలపాటు నిలిచిపోయింది. దీంతో సకాలంలో గమ్యస్థానాలకు చేరుకోవచుంతో ప్రయాణికులు తీప్త అసహనం చెందారు. ఉదయం ఒకు గంటలకు అనకాపల్లి రహదారుల వై ఉన్న 9 ప్రావే మొబైల్ టీమ్ ల ప్రత్యేక తనిఖీలు చేపడుతున్నారు. అర్థ రాత్రి దాటిన తర్వాత లారీలు, బసులు, వ్యాసు, కార్బు నడిపే డ్రైవర్లకు సీల్ఫోన్లో ముఖం కడగించి, అప్రమత్తంగా డ్రైవింగ్ చేయాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే, వాహనం నడిపేటప్పుడు తమ కుటుంబిలో వేస్తున్నారు.

## సీనియర్ ఐపీఎస్ కొత్తకోటు పుస్తకరచయితగా మారి

సీనియర్ ఐపీఎస్ అంకార కొత్త కోటు శ్రీనివాసరెడ్డి పుస్తక రచయితగా మారు. దాచాపు ప్రాపు మార్కెట్ లో పుస్తకాలు వెండించారు. 1994 జూన్ కు చెందన ఈ ఐపీఎస్ అధికారి కొత్త కోటు శ్రీనివాసరెడ్డి విప్పత్తిన్నారు. ఈ ఐపీఎస్ అధికారి కొత్త కోటు శ్రీనివాసరెడ్డి "పుంజు తోక" పేరుతో ఒక పుస్తకాన్ని రచించారు. ఈ పుస్తకంలో తనకు పోలీసు శాఫలో నిర్వహించిన భార్యాతోక్కు పుస్తకాన్ని విప్పించారు.

విప్పత్తిన్నారు..

తాను పనిచేసిన ప్రాంతంలో ఎదురైపు విప్పత్తిని అసుభవాలను కూడా పుంజుతోక్కు పుస్తకాన్ని విప్పించారు. 1994 జూన్ కు చెందన ఈ ఐపీఎస్ అధికారి కొత్త కోటు శ్రీనివాసరెడ్డి విప్పత్తిన్నారు. ఈ ఐపీఎస్ అధికారి కొత్త కోటు శ్రీనివాసరెడ్డి "పుంజు తోక" పేరుతో ఒక పుస్తకాన్ని రచించారు. ఈ పుస్తకంలో తనకు పోలీసు శాఫలో నిర్వహించారు. విప్పత్తిన్నారు. ఈ ఐపీఎస్ అధికారి కొత్త కోటు శ్రీనివాసరెడ్డి విప్పత్త



**పెన్ సత్త**

**విషయాలు**

## దిప్పెష్ట్ లీ ఉన్నప్పుడు ఏంతినాలి.. ఏం తినకూడదు..!

తిండిపైనే ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. కేవలం శారీరక అరోగ్యాన్ని కాదు మానసిక అరోగ్యాన్ని కూడా పుడ్ హృదీచ్ఛ దిస్ట్రెక్షన్ చేస్తాయి. సంతోషం, బాధ, కోపం, దిప్పెష్ట్.. ఇలా ఎమోషన్ ఏదైనా సరే తినే ఫుడ్ తోనే లింక్ అయి ఉంటుంది బైయిన్? కి, డైజెప్సన్ ట్రాక్? కి చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉంటుంది. డైజెప్సన్ ట్రాక్ లో కొన్ని బిలియన్ సూక్ష్మ జీవులు ఉంటాయి. అవి పేగుల నుంచి బైయిన్, మెనేజ్ పంపించే న్యూరోట్రాన్స్ మీటర్? ను తయారుచేస్తాయి. కడుపునిండా తిన్నప్పుడు ఆ న్యూరోట్రాన్స్? మీటర్ పర్ఫెక్షన్ పేట్? లో ఉండి.. బైయిన్? కు మెనేజ్ పంపుతాయి. దానివల్ల హెల్మీ బ్యాటీరియా రిలీస్ అవుతుంది. అది డోషమైన్, సెరబోనిన్ అనే హృదీ హర్షిష్ణు రిలీస్ చేస్తుంది. కానీ, నూడిల్స్, బర్డర్ లాంటి ఫాస్ట్? ఫుడ్ తింటే న్యూరోట్రాన్స్? మీటర్ పేట్ లో తేడా వస్తుంది. బైయిన్? కి నరిగా మెనేజ్ అందరు. దానివల్ల మూడ్? స్థిర్స్, ఏదో ఒకటి తినాలనిపించే ఆలోచనలు చుట్టుముడతాయి. కాస్త దిప్పెష్ట్ ఉన్నప్పుడు అవి మరింత పెరుగుతాయి. అందుకే దిప్పెష్ట్ ఉన్నప్పుడు తినాలిన, తినకూడని ఫుడ్ ఏంటో ఫేమన్ న్యూల్యూషన్స్ లు చెప్పున్నారు.

**ఏమేం తినాలి?**

కాస్త ముఖావంగా అనిపిస్తుంటే వాల్? సట్ట్ తినాలి. వీటిల్లోని ఒమోగా -3 ఫ్యాటీ యాసిట్ట్ బైయిన్ ఫంక్షనింగ్ ని సపోర్ట్ చేస్తాయి. డైప్పెష్ట్ సింప్లిక్షన్ ని తగ్గిస్తాయి. అలాగే ఒమోగా -3 ఫ్యాటీ యాసిట్ట్ ఎక్స్పోర్టగా ఉండే అవినే గింజలు. పాదరసం లేని సాల్వ్ ఫిఫ్, చియా సీట్ తినాలి. వీటిల్లో ఉండే ఫోలోట్, మెలబోనిన్, విటమిన్-జి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ న్యూరోప్రోటక్స్ కాంపాంస్ గా పనిచేసి దిప్పెష్ట్? ని కంట్రోల్ చేస్తాయి.

దిప్పెష్ట్ ఉన్నప్పుడు బీస్ట్ ని డైట్ లో పక్కాగా చేర్చాలి. వీటిల్లోని జింక్,

కాపర్, మాంగసిన్, సెలీనియం. విటమిన్-బి1, బి6, జి.కె లు మగర్ లెపల్స్? ని కంట్రోల్ చేసి చే మూడ్ స్థిర్స్ కి బ్రేక్ వేస్తాయి.

క్యాబేజీ పచ్చడి, పెరుగు, జున్నలాంటి ప్రో-బయోటిక్స్ ఎక్స్పోర్టగా ఉండే ఫుడ్ తినడం వల్ల దిప్పెష్ట్ నుంచి బయటపడ్డచ్చు. అలాగే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఫ్లైవెనాయిట్స్, మెగ్రిపియం ఎక్స్పోర్టగా ఉండే దార్క్ చాల్కిట్స్ తిన్నా మూడ్ స్థిర్స్ దరిచేరవు. ఇవి మెనోపాజ్ మూడ్ స్థిర్స్ కి బ్రేక్ వేస్తాయి.

అన్ని రకాల కూరగాయలు, ధాన్యాల్లో హెల్మీ కార్బోఫ్రైట్స్ ఉంటాయి. ఇవి మైండ్?ని కామ్ చేస్తాయి. వీటిల్లోని సెరబోనిన్ అనే మూడ్ బూస్టర్ దిప్పెష్ట్ నుంచి బయటపడేస్తుంది. పసుపులో కొంచెం భ్లాక్ పెప్పర్ ఒక టేబుల్ స్పూన్ కొబ్బరి నూనె లేదా నెఱ్యై కలుపుకుని తగినా బైయిన్ డిజార్డర్స్ నుంచి బయటపడ్డచ్చు..

**ఇవి తినోద్దు**

దిప్పెష్ట్ లో ఉన్నప్పుడు చక్కెర శాతం ఎక్స్పోర్టగా ఉండే ఫుడ్ జోలికి అస్సలు వెళ్కుడాడు. మరీ ముఖ్యంగా టైట్ బైప్స్? కి దూరంగా ఉండాలి. ఇవి వెంటనే భ్లాక్? లో మగర్ లెపల్స్? ను పెంచుతాయి. అలాగే కెఫిన్ ఎక్స్పోర్టగా ఉండే కాఫీలు తాగకూడదు. ఇవి నిద్రని దూరం చేసి మూడ్ స్థిర్స్ ని మరింత పెంచుతాయి. డిప్పెష్ట్? లో ఉన్నప్పుడు బ్యాలెన్స్ డైట్ ఫాలో అవ్వాలి

# మూడ్ మార్కెస్ ఇంటీరియర్ డిజైనింగ్!

మనం వాడే వస్తువైనా, ధరించే దుస్తులైనా.. మన శరీరానికి సాకర్యాన్ని చ్ఛినప్పుడే.. మనసూ ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఇంటీరియర్కు ఈ సూత్రం వల్లస్తుందటన్నారు నిపుణులు. నచ్చిన ఫర్మిచర్తో ఇంటిని అలంకరించుకుంటే.. సాకర్యాప్రశాంతంగానే కాదు.. మనసుకూ ఎంత సంతోషంగా ఉంటుంది మాటల్లో చెప్పిలేం! ప్రెగా ఎంత సేపైనా అక్కడే ఉండాలనిపిస్తుంది.

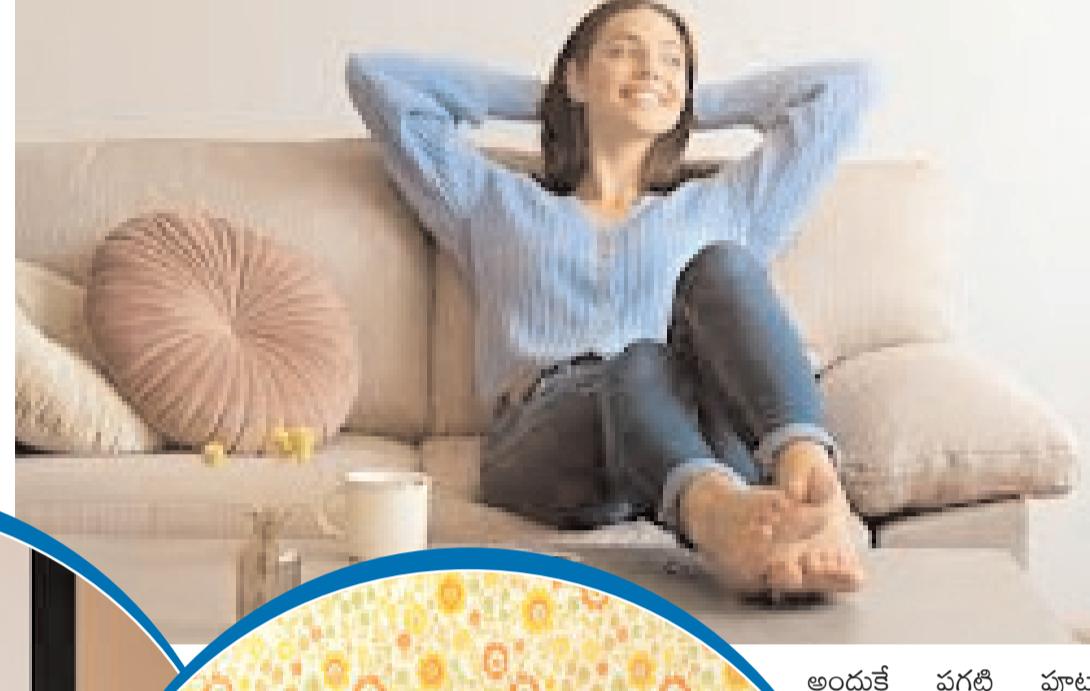
మనం వాడే వస్తువైనా, ధరించే దుస్తులైనా.. మన శరీరానికి సాకర్యాన్ని చ్ఛినప్పుడే.. మనసూ ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఇంటీరియర్కు ఈ సూత్రం వల్లస్తుందటన్నారు నిపుణులు. నచ్చిన ఫర్మిచర్తో ఇంటిని అలంకరించుకుంటే.. సాకర్యాప్రశాంతంగానే కాదు.. మనసుకూ ఎంత సంతోషంగా ఉంటుంది మాటల్లో చెప్పిలేం! ప్రెగా ఎంత సేపైనా అక్కడే ఉండాలనిపిస్తుంది.

మార్పులు

పోప్పీగా

ఉండచ్చని

వలు



అధ్యయనాలూ  
చెబుతున్నాయి. మరి,  
ఇంటీరియర్ డిజైనింగ్  
మానసిక అరోగ్యాన్పై  
ఎలాంటి సానుకూల  
ప్రభావం మాపుతుందో  
తెలుసుకుండా రండి..  
గడిని బట్టి..

గంగుల!

ఇంటి అందాన్ని  
పెంచడంలో, మనుసుకు  
ఆఫ్లోడాన్ని అందించడంలో  
రంగులిడి కీలక పూత్ర! నచ్చిన  
రంగుల్ని ఎంచుకుంటే.. అటు

సాకర్యంగా, ఇటు ప్రశాంతంగా  
అనిపిస్తుంది. ఈ క్రమంలో శరీరంలో డోషమైన్

అనే హృదీ పార్కోర్ విడులవుతుంది. తద్వారా సంతోషంగా ఉండగలుగుతాం. అయితే మనకు నచ్చిన రంగుల్ని ఎంచుకుంటే సరిపోదు.. గది అవసరాల్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలున్నారు నిపుణులు.

ఉడాహరణకు.. పడకగదిలో రిలాక్షన్స్ కుండలింగం.. కాబట్టి ఇక్కడ మనుసుకు

ప్రశాంతత్వం అందించుతాం. అందించుతాం లేత రంగులు, అందులోనూ ముఖ్యంగా పేస్టర్ పేస్ట్ని

ఎంచుకుంటే.. అటు ప్రశాంతంగా అనే పార్కోర్ విడులవుతుంది. కాబట్టి ఇక్కడ మనుసుకు

ప్రశాంతత్వం అందించుతాం. అందించుతాం లేత రంగులు, అందులోనూ ముఖ్యంగా పేస్టర్ పేస్ట్ని

ఎంచుకుంటే.. అటు ప్రశాంతంగా అనే పార్కోర్ విడులవుతుంది. కాబట్టి ఇక్కడ మనుసుకు

ప్రశాంతత్వం అందించుతాం. అందించుతాం లేత రంగులు, అందులోనూ ముఖ్యంగా పేస్టర్ పేస్ట్ని

ఎంచుకుంటే.. అటు ప్రశాంతంగా అనే పార్కోర్ విడులవుతుంది. కాబట్టి ఇక్కడ మనుసుకు

ప్రశాంతత్వం అందించుతాం. అందించుతాం లేత రంగులు, అందులోనూ ముఖ్యంగా పేస్టర్ పేస్ట్ని

ఎంచుకుంటే.. అటు ప్రశాంతంగా అనే పార్కోర్ విడులవుతుంది. కాబట్టి ఇక్కడ మనుసుకు

అందుకు

