

గొంతు పెంచినా.. అరిచినా.. గీపెట్టినా..

ఎవరు నమ్మరు

- హరీష్ రావు

- » అబద్ధాలు ఆడటానికి సిగ్గు ఉండాలి
 - » ఏడాది పాలనలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గ్రాఫ్ పడిపోయింది
 - » రెండు గంటలు మాట్లాడినా తెలంగాణ ప్రజలు నిన్ను నమ్మరు
 - » ఒక్క స్కూల్ అయినా కట్టారా?
 - » ఫార్మా సిటీలో ఏ ఒక్క కంపనీకి అయినా.. ఒక్క ఎకరమైనా కేటాయించామా?
 - » మాకేమో మైక్ ఇవ్వరు
 - » రుణమాఫీ చేయవద్దని.. ఫీజు లీయింబర్స్ మెంట్ లో రేవంత్ అబద్ధాలు
 - » ఇయ్యనిచి నువ్వు.. ఎగ్గాట్టించి నువ్వు.. బీఆర్‌ఎస్ ఇవ్వద్దని అబద్ధాలు
 - » అరిపోయే బీపానికి వెలుగు ఎక్కువ
 - » నీకు చేతగాక.. బీఆర్‌ఎస్ మీద అబద్ధాలు
 - » పదేండ్లలో బీఆర్‌ఎస్ చేసిన అప్పు రూ.4.17 కోట్లు మాత్రమే
 - » అప్పులు అప్పులు అని చెప్పి. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన పరిమీలను ఎగ్గాట్టే ప్రయత్నం
 - » నీకు చేతగాక.. ప్రజల ముందుకు వెళ్లలేక బీఆర్‌ఎస్ మీద అబద్ధాలు
 - » ఎడిటర్లు, ఇంటెల్క్ష్యూవర్ల్స్ అందర్లు పిలిచి అప్పులపై మరో ప్రజంటేషన్
 - » ప్రజా క్లేత్తంలో దీపిగా నిలబెడతా

ప్రైదాబాద్, 21 డిసెంబర్ (క్రాంతి నూన్): ఏడాది పాలనలో లీఎం రేవంత్ రెడ్డి గ్రాఫ్ పిడిపోయిందని మాజీ మంత్రి, బీఆర్వెన్ నేత హరీకౌర్వ అన్నారు. అందుకే గొంతు పెంచుకుని.. విగ్రగా మాట్లాడి.. నేనున్నానే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని విష్టించారు. గొంతు పెంచినా.. అరివినా.. గీవైట్రీసా.. అల్లరి చేసినా.. రెండు గంటలు మాట్లాడినా తెలంగాణ ప్రజలు నిన్ను నమ్మరుని స్పష్టం చేశారు. బీఆర్వెన్ ఎల్పీఎల్ హరీకౌర్వ మాట్లాడుతూ.. రేవంత్ రెడ్డి పని అయిపోయిందని అన్నారు. నీ చేతలతో చేయాలి తప్ప.. నీ మాటల గారికీతో ప్రజలను నమ్మించలేవి స్పష్టం చేశారు.

ముఖ్యమంత్రిని తన జీవితంలో ఎప్పుడూ చూడలేదని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చావు తెలివితేటలు ప్రదర్శిస్తున్నారని విష్టించారు.

ఆరిపోయే దీపానికి తెలుగు ఎక్కువ అన్నట్లుగా ఉండని హరీకౌర్వ విష్టించారు. కాంగ్రెస్ ప్రైస్ ఎట్లగూ భాతమపుతుందని అన్నారు. నీ గ్రాఫ్ ఏడాది పాలనలో పూర్తిగా పడిపోయిందని విష్టించారు. అందుకే గొంతు పెంచుకుని, విగ్రగా మాట్లాడి.. నేను ఉన్నానని చూపించుకునే ప్రయత్నుం చేస్తున్నావని అన్నారు. గొంతు పెంచినా.. అరివినా.. గీవైట్రీసా.. అల్లరి చేసినా.. రెండు గంటలు మాట్లాడినా తెలంగాణ ప్రజలు నిన్ను నమ్మరుని స్పష్టం చేశారు. బీఆర్వెన్ ఎల్పీఎల్ హరీకౌర్వ మాట్లాడుతూ.. రేవంత్ రెడ్డి పని అయిపోయిందని అన్నారు. నీ చేతలతో చేయాలి తప్ప.. నీ మాటల గారికీతో ప్రజలను నమ్మించలేవి స్పష్టం చేశారు.

ಒಕ್ಕ ಸೂಕ್ತ ಅಯಿನ ಕಟ್ಟರಾ ಅನಿ
ಅಪ್ಯಮೇಲ್ಯಿನಂತ್ಯ ಇವಾಶ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ
ಮಾಂಡಾರನಿ ಹರೀಕೆರಾವು ಅನ್ನಾರು. ಏ
ನಿಯೋಜಕವಾದ್ಯಾನಿಕಿ ಪೋದಾಂ.. ಕಣ್ಣಿನ ಗಿರಿಜನ
ಗುರುಕುಲಾಲು ಚಾಪಿಸ್ತು.. ಮನ ಉರಿ ಮನ
ಬಿಡಿ ಪಾರಕಾಲಲು ಚಾಪಿಸ್ತು.. ಇವಾಶ
ರಾಷ್ಟ್ರಂತ್ರೇ ಎಂತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಜರಿಗಿದ್ದೇ.. ಏ
ನಿಯೋಜಕವಾದ್ಯಾನಿಕಿ ವೈಕಿಂಬಾನಿಕಿ ಪ್ರಜಳ
ಸಿದ್ರಂಗಾ ಉನ್ನಾರನಿ ತೆಲಿಪಾರು.
ನಮ್ಮುರಿನಿ ರೆವಂಟ್ ರೆಡ್ಕಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚೇಸಾರು. ನೀ
ವನಿ ಅಯಿಂದಿಯಂದನಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿನಿವಾರು.
ಚೇತಲತ್ತೇ ಚೇಯಾಲಿ ತವ್ಯ.. ನೀ ಮಾಲು
ಗಾಳಿದ್ದೇ ಪ್ರಜಳ ನಮ್ಮುನಿ ಅನ್ನಾರು. 2ಲಕ್ಷ
ರುಜಂಘಾಫೀ ಮೀರ ಕ್ರಾಲಿ ಇವ್ವಿರ್ದು.. ಶ್ರೇತು
ಭರ್ತಾ ಸ್ವಾ ಮೀರ ಕ್ರಾಲಿ ಇವ್ವಿರ್ದು.. ಇವಾಶ
ನುವ್ವು ಹೆಚ್ಚಿಂದಿನಿ ಮಂಡಿವಡ್ಡರು. ಪಂಬಲ
ಖೀಮಾಪೈ ತುಮ್ಮುಲ ನಾಯೆಸ್ವರಾಪು
ಚೆತುಲತ್ತೆನಿಂದನಿ ವಿಮರ್ಶಿಂಚಾರು.

ఛార్యా సిలీకి విలువనై భూములు నేకరించి.. అగ్నపకే మేం భూములు కేటాయించామని రేవంత్ రెడ్డి అంటున్నారని ప్రసాదించారు. దినిపై రేవంత్ రెడ్డికి సవాలు విసిరారు. ఛార్యా సిలీలో ఒ ఒక్క కంపెనీకి అయినా.. ఒక్క ఎకరమైనా కేటాయించామా అని ప్రశ్నించారు. కేటాయిస్తే ఎవరికి కేటాయించామో చెప్పాలని నిలదిశారు. కేటాయించినే లేదు.. అగ్నపకే కేటాయించామని అబద్ధాలు చెబుతున్నారని మండిపడ్డారు. అబద్ధాలు ఆడటానికి సిగ్గు ఉండాలని విషయించారు. నీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఉపస్థానంలో ప్రతి సంక్షేపించే నూ అబద్ధాలే చెప్పారని మండిపడ్డారు. దినిపై బిసారంగ వర్షకు సిద్ధమని స్పష్టం చేశారు. మాకీమొ పైక్క ఇప్పురు.. సథా నాయకుడివి అని నీకు పైక్క ఇస్తే. నోర్కోచినట్లు సౌల్లు వాగి వెళ్లిపోయావని ఎద్దేవా చేశారు.

రుణమాఫీ చేయవద్దని.. భీజు అడుగుదామని సంపాదిసారు.
 రీయంబ్ర్యూమెంట్ ఇప్పటిని బీఅర్వెన్ కొండ్రులోనే పాలన, 16 ఏండ్రులోనే పాలనలోనే నల్గొండ, ఆలేరు, భువనగిరి ప్రజల బతుకులు ఆగమయ్యాయిని హరీకౌర్వ తెలిపారు.
 దాన్ని బాగు చేసే పనిని తాము చేపట్టుపుని వేర్పొన్నారు. కేసిఅర్ నాయకుంలో నాలుగైన వేల కొట్టు ఖర్చు పెట్టి మాసీలోకి మురుగునీరు పోకుండా.. ఎట్టిలు చేపట్టింది బీఅర్వెన్ అని తెలిపారు.
 కాళేశ్వరం నీళ్ల తీసుకొచ్చి మాసీలో గోవరి జలాలు ప్రవహింపజేయడానికి ప్రంశుర్లకు చేసింది బీఅర్వెన్ అని వేర్పొన్నారు. గసమీన్ లేకుండా లగజర పస్తా అని అన్నావు కడా.. అక్కడికి వెల్లి దైతులతో మాట్లాడామని సంపాదిసారు. మాసీలో ఎక్కుతే ప్రార్థంభమపుతుంచే.. అక్కడికి నుంచి నల్గొండ దాచా నడుద్దామని అన్నారు.



తెదీ చెప్పితే మేం కూడా వస్తుం.. ఎరోజులు నడుధ్వామో నడుధ్వం పదా అన్నింపు రేపుకు రెడ్డికి కొంటర్ల వేశారు. మించి అనంతభుల్లి షైక్ ఉండని మహాదుటం కాదు అన్నారు.

ରାଷ୍ଟ୍ର ଅପ୍ରଳାପେ କାଂగ୍ରେସ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ
ଚେସ୍ତୁଣ୍ଣ ଅବଦ୍ୱାପୁ ପ୍ରାଚୀରାଲାପୈ ମାତ୍ର ମୁଠା
ଶୀର୍ଷଏବନ୍ ନିର୍ମିଯନ୍ ନାଥକୁଳ ହାର୍ଦିକ୍ରାନ୍ତି
ମନଦିଵାରୀ. ପଦେଂଢଲ୍ଲୀ ଶୀର୍ଷଏବନ୍ ଚେସ୍ତୁ
ଅପ୍ରଳାପୁ ରୂ. 4.17 କୋଟି ମାତ୍ରମେଲେ
ମହୋପାରି ସ୍ଵପ୍ନେ ହୋଇଲା. ତାମ କରାରୀ ଏବଂ
ପ୍ରଭୁତ୍ୱରୀ ପାରନ୍ତୁଗା ଛାଇନ ଅପ୍ରଳାପୁ
କରିବାନ୍ତି.. ଅଭିଧିଦ୍ଵାରା କାର୍ଯ୍ୟକରିବା
ଚେପଟାମନି ତେବେପାରା. ଅତେତପ୍ରବୁ ନିୟମିତ
ରେପଞ୍ଟ ରେଡିଆ ଏନ୍ଡିକଲ୍ ଜୀବିନ ଫୋଲିଲ
ଏଗ୍ରାଟ୍ରେଚନି ସ୍ଵପ୍ନେ ଚେକାଇ
ଶୀର୍ଷଏବନ୍ତିର୍ବୀଲ୍ ଶିଖିବାରଂ ହାର୍ଦିକ୍ରାନ୍ତି
ମାଟ୍ଟାରୁତ୍ତା. ନିକୁ ଚେତାକ. ଶୀର୍ଷଏବନ୍
ମୀର ଅବଦ୍ୱାଲୁ ଚେତିକି ବିଦିଧିପେଇବାରୁ

పౌచ్ఛరించారు. జులుం చే
దులూయంపులతో జులుం చే
ప్రయత్నం చేకారని సీం రేవంత్ రద్ది
హరీశ్వరావు మండిప్పారు. కొరిణికే
జచ్చేందుకు పైకి అదినా.. ఇప్పుకం
సభను వాయిదా వేసుకని వెళ్లిపోయా
విముఖంచారు. అప్పుల గురిం
ముఖముప్పటి మాట్లాడారని.. దాని
కొఫిషీసెన్కు పైకి ఇవ్విలి కదా ఆ
ప్రశ్నించారు. అప్పుల గురించి ఒక జి
అయిపోయిదని ఎద్దేవా చేశారు. అప్పు
గురించి ఈ మంత్రులు ఎవ్వడప్పు
ఏమేకి మాట్లాడాలో పాత పీడియాలు తీసి
ఒక్క దగ్గర వేసి చూపినే వాళ్ల
సిగ్గుసుందని అన్నారు.

వారసత్వంగా 72 వేల కోట్ల అభివృద్ధి పచ్చించని తాను అసెంబ్లీలో చెప్పేవాడని తెలిపారు. అది 72వేల కోట్లు మాత్రమే కాదని అన్నారు. మీరు అభికరణ తీసుకున్నప్పటికీ. పాత కాంగ్రెస్ ప్రధానులు చేసిన అప్పు అది ఆయన స్థాపన చేశారు. పైగా 11 వేల కోట్లు కార్బోయిడ్సులు అభివృద్ధి కొండని అన్నారు. అంటే 83వేల అప్పులు కీర్తని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ ప్రధానులు

ಕಿಲ್‌ಅರ್ಟಿ ಯಾವ್ ತೋ ಗರ್ಭಾಣ್ಣ ಕಿ ಪ್ರಯೋಜನಂ -ದಾಕ್ತರ್ ಇಂದಿರಾ



పెనుగంబిప్రోలు, 21 డిసంబర్ (క్రాంతి స్వామి): మొబైల్ ఫోన్లో కిలార్చి యాప్ ను దెన్వోడ్ చేసుకోవడం వల్ల గర్జిటికి ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయిని వెడికల్ అభీనవ్ దాక్షర్ ఇందిరా అన్నారు. గురువారం పెనుగంబిప్రోల పట్టణంలోని ప్రాథమిక అరోగ్య కేంద్రంలో ఆశా కార్బూక్టర్ల సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. తసంర్ధుంగా ద్వాకర్ ఇందిరా మాట్లాడుతూ గర్జిటటిలు, బాలింతలు, శిశు అరోగ్యం, వ్యాధినియోధక టీకాలు, కుటుంబ నియంత్రణ, కుటుంబ సంబోధమ్ షై సమ్మర్గ సందేశాలు కిల్పార్లి యావ్ ద్వారా వినపున్నారు. మహిళ గర్జం దాల్చిన నాలుగువ నెల నుంచి పోలిచ్చే తల్లుల పరమ విధ్వన ఏడాడి పయసు వచ్చేపరచ 72 సెఱ్ల వాయిస్ కాట్టు సందేశాలు వచ్చేంగా కిలార్చి కార్బూక్టమాన్చి డిస్ట్రైఫ్ చేశారని చెప్పారు. ప్రతి ఆశా కార్బూక్టర్ గర్జితికి మొబైల్ ఫోన్లో కిల్పార్ల యావ్ దొన్వోడ్ చేయించాలని తెలిపారు. ప్రోగ్రామ్ అభీనవ్ దేవిద్ రాజ్ మాట్లాడుతూ లింగ నిర్మాణ తెలుసుకుని అబర్స్యూ చేయించుకోవడం చట్టించ్చా నేరమవుతుండన్నారు. నిత్ర, పురుషుల లింగ నిష్పత్తిలో అపూజ పెరుగుపరచ దారి తీసుందన్నారు. పేసీ పీఎస్సీ చెప్పటంపై, గర్జాస్థ శిశుపులపై లింగ విపక్క పూతిరేంగా మహిళా సమాఖ్య సమావేశాల్లో మహిళా అరోగ్య కార్బూక్టర్ల, ఆశా కార్బూక్టర్ల అవగాహన కల్పించాలన్నారు. కార్బూక్టమంం ప్రోగ్రామ్ అభీనవ్ దేవిద్ రాజ్, వైద్యాగ్రహార్షి ఇందిరా, వేలోనికా, అరోగ్య విద్యార్థీధకులు లలిత, వెన్వెంట, ఆశాలు పొల్పాన్నారు

జిల్లా వైద్య అధికారిగా రజిస్టరేషన్ బాధ్యతల స్వీకరణ

A photograph showing a man and a woman standing together. The man, on the left, is wearing a light pink long-sleeved shirt and grey trousers, holding a small golden pot (kalash) decorated with yellow flowers. The woman, on the right, is wearing a pink sari with a white and red patterned border. They are positioned in front of a large Indian flag. The background features a marble wall with several circular emblems and a wooden door.

సిరిసిల్ల, 21 డిసెంబర్
 (కొంతి నూన్): జిల్లా
 వైద్య అరోగ్యశాఖ అధికారి
 గా దాక్షర్ రజతను
 నియమించారు. జిల్లా వైద్య
 అరోగ్యశాఖ అధికారి ఎవ్వ
 ఏ సీ గా ఉన్న దాక్షర్
 వసంత రావు సాహనలో
 దాక్షర్ రజత ఈ మేరకు
 శనివారం బాధ్యతలు
 స్నేహకరించారు. అనంతరం
 ఆమె జిల్లా సమీకృత
 కార్యాలయాల
 సముదాయంలో కలెక్టర్
 సందీప్ కుమార్ రూపాను
 మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి

టైన్ ప్రయాణికులకు అలర్ట్..

ఈనెల 25 నుండి జనవరి 9 వరకు పలు రైళ్ళ రద్దు

స్వాన్ డెస్క్ 21 దిసెంబర్ (క్రాంతి స్వాన్) : తెలంగాణ నుంచి రాకపోకలు సాగిచే త్రిన్ ప్రయాణికులకు స్థాత్ సెపెటల్ రైప్ అలర్ట్ జారీ చేసినది. ప్రాక్ నిర్వహణ పనుల కారణంగా పలు త్రిన్లు రద్దు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. మరికాన్ని త్రిన్నను పోకుకంగా రద్దు చేస్తున్నట్లు వెలిడించారు. కాళీపేలు-కొడవల్లి సెక్కన్లోనీ మాటమర్ల రైప్ స్టేషన్ వద్ద ప్రస్తుతం మూడో రైప్ లైట్ నిర్మాణంలో ఉండ్నారు. ఇందులో భాగంగా చేపట్లనున్న నాన్ ఇంటర్ లాకింగ్ పనుల దృష్టి ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో నడిచే పలు త్రిన్లను రద్దు చేశారు. ఈ నెల 25 నుంచి జనవరి 9 వరకు పలు త్రిన్ రాకపోకలకు అంతరాయం కలగుందని రెల్చే అధికారులు వెలిడించారు.

రద್ದುಯನ ಪ್ರೈಸ್ ವಿವರಾಲು

ది సంబరు 25- జనవరి 9 మధ్య. దోర్రుకల్-కాళీపేట మెమూ(07754), దోర్రుకల్-విజయవాడ మెమూ(07755), కాళీపేట-దోర్రుకల్ మెమూ(07753), విజయవాడ-భద్రాపలం రోడ్ మెమూ(07979), భద్రాపలం రోడ్-విజయవాడ మెమూ(07278) విజయవాడ-దోర్రుకల్ మెమూ(07756) త్రిస్తు రద్దుచేశారు. ది సంబరు 28, 29, జనవరి 02, 05, 07, 08, 09 తేదీల్లో.. త్రిన్ నంబర్ 12705 గుంటూరు-సికింపొబార్ ఇంటసిలీ ఎవ్స్ట్రోన్, త్రిన్ నంబర్ 12706 సికింపొబార్-గుంటూరు ఇంటసిలీ ఎవ్స్ట్రోన్. ది సంబరు 27, జనవరి 01, 04, 07, 08, 09 తేదీల్లో.. త్రిన్ నంబర్ 12713 విజయవాడ-సికింపొబార్ శాతవాహన ఎవ్స్ట్రోన్, త్రిన్ నంబర్ 12714 సికింపొబార్-విజయవాడ శాతవాహన ఎవ్స్ట్రోన్ త్రిస్తు కూస్తి చేశారు.

పాక్షితంగా రద్దుయిన టైప్ వివరాలు

డిసెంబరు 27- జనవరి 09 మధ్య తైన్ నంబరు 17201 గోల్చౌడ ఎంప్రెస్ తైన్,
గుంటూరు-కాజీపేట, తైన్ నంబరు 17202 గోల్చౌడ ఎంప్రెస్ కాజీపేట-గుంటూరు
తైన్ను రద్దు చేశారు. దూర ప్రాంతాల మధ్య నడిచే పలు ఎంప్రెస్ తైన్ను డైప్ట్రీ
చేశారు. డిసెంబరు 27, 28, జనవరి 01, 04, 06, 07, 08 తేదీల్లో తైన్ నంబర్
17406 ఆదిలాబాద్-తిరుపతి కృష్ణ ఎంప్రెస్ తైన్ను, జనవరి 07, 08, 09 తేదీల్లో
తైన్ నంబరు 20834 విశాఖపట్టం వందేభార్త ఎంప్రెస్ తైన్ను 3-పెద్దాల్
చేశారు.

ఆరీగ్న ట్రాలై



చలకాలంలో వేడివేడి చాయ్, కాఫీలు తాగే బాధలు

బాల్యసీరు తాగితే ఈ 6 సమస్యలు దురదం

క్రాంతి న్యూస్ : బాల్య మసందరికి తెలిసే ఉంటుంది. ఈ నీటిని చాలా మంచి ఎండాకాలంలో తాగుతారు. కానీ, ఈ నీటి వల్ల కలిగే లాభాల గులంచి తెలిస్తే ప్రతి సీజన్లలో కూడా తీసుకుంటారు. అవేంటంటే.. బాల్య.. వీటిలోని పాశిష్టకాల గులంచి ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకుంటారు. ఇందులో ఎక్కువగా దైటలీ పైబర్ లంబే జీటా గ్లూకాల్ ఉంటుంది. గీథుమలు, జయిల్ కంటే ఎక్కువ పాశిష్టకాలు ఇందులోనే ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్, గుండి సమస్యలు, హైపోట్రైటిస్ నుండి చాలా మంచిది. వీటిని గ్రాప్ గ్రాసలు తెలుసు కాబట్టి సంఘత్స్రాల నుంచి బీసిని వారు తమ దైటలో యాడ్ చేసుకున్నారు.

బాల్య నీటిలో పాశిష్ట్ మిసరల్స్, ఫాలోట్, పరిస్, కాపర్, మంగసిన్ ఉంటాయి. ఇప్పుడ్ని కూడా అరీగ్నానికి దాలా మంచిది. వీటిని నేరుగా తాగడం ఇప్పటి లేకపోతే ఇందులో నిష్పత్తసం, తేన కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఈ నీటిని తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ నుంచి చాలాలున్నాయో తెలుసుకోండి.

జీటా: బాల్య నీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీటాక్ష్యోఫేషన్ జయిగుతుంది. బీని వల్ల డిపరాల్ ఇమ్యూన్ సిస్టమ్ మొరుగ్గా మారుతుంది. అరీగ్న సమస్యలు దూరమయితాయి. బాడీలోని వ్యాధికారక క్రిములన్నీ బయటికి వెళ్లపోతాయి.

జీట్ సమస్యలు..

బాల్య నీటిలో పైబర్ ఉంటుంది. బీని వల్ల జీట్ సమస్యలు



దూరమయ్యదమే కాకుండా బోల్ మూమెట్స్ బాగుంటాయి. ఈ నీటిని తీసుకోవడం వల్ల గట్ ప్రాల్

బ్లాక్ క్రీస్టీల్ చేస్తాయి. రెగ్సులర్స్ తాగితే గుండె అరీగ్నం మొరుగ్గా ఉంటుంది. అల్ విధంగా, కొల్ప్రోల్

లెవ్ల్ తగ్గుతాయి. ఈ బాల్ నీటిని తాగడం వల్ల చెడు

కొల్ప్రోల్ తగ్గుతుంది. గుండె అరీగ్నం మెరుగుతుంది. దీంతో జ్లూకోసై ల్యూప్ క్రీస్టీల్ చేసి రక్త సరఫరాని మొరుగ్గా చేస్తాయి. ఇందులోని యాంటీ ఆప్సిడెంట్స్ క్రీ రాడికల్ ని తగ్గించి

అక్రైడెబిల్ ప్లైన్ ని తగ్గిస్తాయి. ఇవి గుండె అరీగ్నానికి

బేవేష్ణో పనిచేస్తుంది. ఈ బాల్ నీటిలో యాంటీ ఆప్సిడెంట్స్ గుణాలు క్రీ రాడికల్ నుంచి బాడీని కాపాడతాయి. దీంతో మనకి ఎక్కువగా అరీగ్న సమస్యలు రావు.

ప్రైస్ లైస్.

కొన్సై ప్రైంక్స్ ప్రైగ్రౌంట్స్ తీసుకోవద్దు. కానీ, ఈ నీటిని ప్రైగ్రౌంట్స్ ప్రైస్ గ్లోబ్ గా తీసుకోవచ్చు. దీంతో మార్లైంగ్ సికెన్స్, ములబ్రెక్కర్ కం, జీడ్ర్ సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల ఉష్ణ నీటు కూడా పెరుగుతుంది.

అయితే, ఈ నీటిని తాగే ముందు డాక్టర్ ని కన్స్ట్ అప్పడం మంచిది.

ఎలా చేయాలి..

ముప్పును కప్పు బాల్ గీంజలు

2 నిష్పకాయలులక్షప్తు తేనె కప్పుల నీటు

తయారీ విధానం..

ముందుగా బాల్ ని పుట్టంగా కడగాలి. ఇప్పుడు ఓ గీస్ తీసుకుని అందులో బాల్ వేసి నిష్ప చెక్కలు కి రకంగా చెప్పాలంటే రసం పిండి ఆ తొక్కలు తీసుకుండి.

అందులోనే 6 కప్పుల నీటు వేయండి. మీదియం మంటపై వేసి చేయండి. వేడి అయిన తర్వాత 15 నుంచి 30 నిమిషాల పరకూ సిమ్స్ లో పెట్టి మరిగించండి. గీసుపెట్టగా అయ్యా అందులో కొల్గా తేన వేసి కలిపి తాగండి. ఇవెం ఇష్టం లేని వారు కేపలం బాల్ ని కు భ్రంగా కడిగి 6 కప్పుల నీటు వేసి మరిగించి ఆ నీటిని తాగించు.

ముప్పును కప్పు బాల్ గీంజలు

2 నిష్పకాయలులక్షప్తు తేనె కప్పుల నీటు

తయారీ విధానం..

ముందుగా బాల్ ని పుట్టంగా కడగాలి. ఇప్పుడు ఓ గీస్ తీసుకుని అందులో బాల్ వేసి నిష్ప చెక్కలు కి రకంగా చెప్పాలంటే రసం పిండి ఆ తొక్కలు తీసుకుండి.

అందులోనే 6 కప్పుల నీటు వేయండి. మీదియం మంటపై వేసి చేయండి. వేడి అయిన తర్వాత 15 నుంచి 30 నిమిషాల పరకూ సిమ్స్ లో పెట్టి మరిగించండి. గీసుపెట్టగా అయ్యా అందులో కొల్గా తేన వేసి కలిపి తాగండి. ఇవెం ఇష్టం లేని వారు కేపలం బాల్ ని కు భ్రంగా కడిగి 6 కప్పుల నీటు వేసి మరిగించి ఆ నీటిని తాగించు.

బాల్ నీటిలో పాశిష్ట్ మిసరల్స్, ఫాలోట్, పరిస్, కాపర్, మంగసిన్ ఉంటాయి. ఇప్పుడ్ని నేరుగా తాగడం ఇప్పటి లేకపోతే ఇందులో నిష్పత్తసం, తేన కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఈ నీటిని తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ నుంచి చాలాలున్నాయో తెలుసుకోండి.

బాల్ నీటిలో పాశిష్ట్ మిసరల్స్, ఫాలోట్, పరిస్, కాపర్, మంగసిన్ ఉంటాయి. ఇప్పుడ్ని నేరుగా తాగడం ఇప్పటి లేకపోతే ఇందులో నిష్పత్తసం, తేన కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఈ నీటిని తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ నుంచి చాలాలున్నాయో తెలుసుకోండి.

బాల్ నీటిలో పాశిష్ట్ మిసరల్స్, ఫాలోట్, పరిస్, కాపర్, మంగసిన్ ఉంటాయి. ఇప్పుడ్ని నేరుగా తాగడం ఇప్పటి లేకపోతే ఇందులో నిష్పత్తసం, తేన కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఈ నీటిని తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ నుంచి చాలాలున్నాయో తెలుసుకోండి.

బాల్ నీటిలో పాశిష్ట్ మిసరల్స్, ఫాలోట్, పరిస్, కాపర్, మంగసిన్ ఉంటాయి. ఇప్పుడ్ని నేరుగా తాగడం ఇప్పటి లేకపోతే ఇందులో నిష్పత్తసం, తేన కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఈ నీటిని తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ నుంచి చాలాలున్నాయో తెలుసుకోండి.

బాల్ నీటిలో పాశిష్ట్ మిసరల్స్, ఫాలోట్, పరిస్, కాపర్, మంగసిన్ ఉంటాయి. ఇప్పుడ్ని నేరుగా తాగడం ఇప్పటి లేకపోతే ఇందులో నిష్పత్తసం, తేన కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఈ నీటిని తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ నుంచి చాలాలున్నాయో తెలుసుకోండి.

బాల్ నీటిలో పాశిష్ట్ మిసరల్స్, ఫాలోట్, పరిస్, కాపర్, మంగసిన్ ఉంటాయి. ఇప్పుడ్ని నేరుగా తాగడం ఇప్పటి లేకపోతే ఇందులో నిష్ప

కీసముద్ర నొవ్ బ్రోడ్

నేను సోలోగా వచ్చి నాలుగు ఎండ్రు అనుతుంది : రామ్ చరణ్

మూలీ న్యూస్, 21 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్):

గ్రోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ టేజ్ దిగ్గజ్ దర్శకుడు శంకర్ కాంబినేషన్లో పసున్న తాజా చిత్రం గేమ్ ఛేంజర్. ఈ సినిమాను అగ్ర నిర్మాత దిల్ రాజు నిర్మిస్తుండగా.. ధమన్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. ఈ సినిమా సంక్రాంతి కాసుకగా జనపరి 10న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాశున్న విషయం తెలిసిందే.

రామ్ చరణ్ -శంకర్ - దిల్ రాజు కాంబినేషన్లో ఈ సినిమా పసుండటంతో మూలీపై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ సినిమా ట్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్సు నేడు అమెరికాలోని టెక్నాస్టో నిర్వహిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఫస్ట్ టైం ఒక ఇండియన్ సినిమాను అందులో ఒక తెలుగు సినిమాను ఇండియాలో కాకుండా వేరే దేశంలో నిర్వహిస్తున్నారు. అయితే ఈ మూలీ ట్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్లో భాగంగా.. ఇప్పటికే నటుడు రామ్ చరణ్ టో పాటు నిర్మాత దిల్ రాజు, దర్శకుడు శంకర్లు డల్లన్లో ల్యాండ్ అయ్యారు. రామ్ చరణ్ అమెరికాకు చేరుకోగానే మోగా అభిమానులు నుంచి ఆయనకు ఘన స్వాగతం లభించింది. అయితే ట్రీ రిలీజ్ వేడుకకు ముందు ప్రైస్ మీట్ నిర్వహించగా.. ఇందులో రామ్ చరణ్ మాటల్డుతూ.. తన సినిమా సోలోగా వచ్చి నాలుగు ఏండ్లు అపుతుందని తెలిపాడు. "నేను సోలోగా వచ్చి నాలుగు ఏండ్లు అపుతుంది. చివరిగా నా బ్రిడర్ తారక్తో కలిసి ఆర్ ఆర్ ఆర్ సినిమా చేశాను. ఇప్పుడు పసున్న గేమ్ ఛేంజర్ సినిమా కోసం చాలా కష్టపడ్డాం. ఈ సినిమాతో మిమ్మల్ని అస్తులు నిరాశపరచము. అది మనందరికీ అధ్యాత్మాన సంక్రాంతి అపుతుందంటూ" రామ్ చరణ్ చెప్పుకోచ్చాడు.



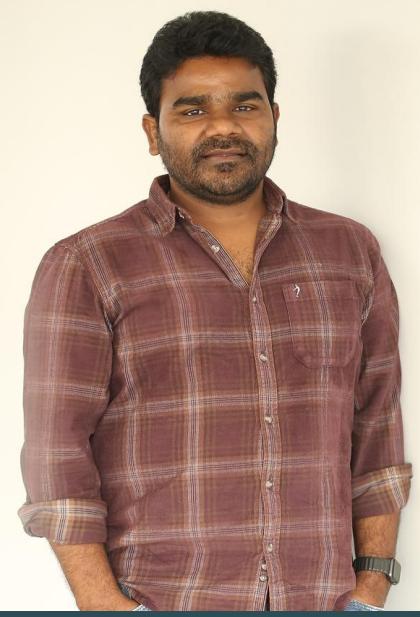
టీ ట్రీ న్యూయార్కు వెర్షారటం.. జానకి వర్షేన్ స్టేట్ ఐథ్ కేరళ



మూలీ న్యూస్, 21 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్): మలయాళ అగ్ర నటుడు సురేశ్ గోపి, అనుషు పరమేశ్వరన్ ముఖ్య పాత్రల్లో రూపొందిన చిత్రం 'జానకి వర్షేన్ స్టేట్ ఐథ్ కేరళ' (జె.ఎస్.కె). యిదార్థ సంఘటనల అధారంగా తెరపెకిస్త ఈ చిత్రానికి ప్రపాణ్ నారాయణ్ దర్శకుడు. జె.ఫణీంద్రకుమార్ నిర్మాత. ఉత్సంతకు గురిచేసే కోర్కె డ్రామాగా ఈ సినిమా రూపొందినది, జానకి అనే ట్రీ తనకు జరిగిన అన్యాయాన్ని కోర్కె ద్వారా ఎలా ఎదుర్కొన్నది అనేదే ఈ సినిమా ప్రధాన ఇతిప్రతమని, కేసు వాదించే లాయర్లగా సురేశ్ గోపి నటించారని, ఫిబ్రవరిలో సినిమాను విడుదల చేస్తామని మేకర్స్ తెలిపారు. బైజు సందోష, మాధవ్ సురేశ్ గోపి, దివ్య పిళ్లయి, అస్ట్రో అలీ తదితరులు ఇతర పాత్రలు పోషించిన ఈ చిత్రానికి కెమెరా: రెన్డివ్, సంగీతం: గిరీష్ నారాయణ్, జిబాన్, నిర్మాణం: కాసోన్స్ ఎంట్రైస్మెంట్.

'బలగం' తర్వాత నామై ఒత్తిడి ఏరిగింది

- వేణు ఎల్లండి



మూలీ న్యూస్, 21 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్): చిన్నసినిమాగా విడుదలై భ్లాక్ బస్టర్ అందుకున్న చిత్రం 'బలగం' . తెలంగాణలోని కుటుంబ మూలాలు, భావోద్ధేగాల నేపథ్యంలో వచ్చిన ఈ చిత్రం మంచి విజయాన్ని అందుకోవడమే కాకుండా విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకుంది. కమెడీయన్ వేణు ఎల్లండి దర్శకత్వం (డెబ్యూ) వహించిన ఈ చిత్రంలో ప్రియదర్శి, కావ్ కల్యాణ్ రామ్ హారోహారోయస్లుగా నటించగా.. వేణు ఎల్లండి, మురళీధర్ గాడ్, జయరామ్, రూప, రచనా రవి కీలక పాత్రల్లో కనిపించారు. అయితే ఈ సినిమా అనంతరం అందరిచూపు దర్శకుడు వేణుపై పడిన విషయం తెలిసిందే. బలగం లాండి భ్లాక్ బస్టర్ తర్వాత వేణు ఎలాంటి సినిమా తీయబోతున్నాడు అని సినీ ప్రేక్షకులు ఎదురుచూస్తుండగా.. తన తర్వాతి ప్రాజెక్ట్ 'ఎల్లమ్మ' అంటూ అందరికి షాక్ ఇచ్చాడు. అయితే 'ఎల్లమ్మ' అంటూ పసున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ ఎలా ఉండబోతుంది ఎవరు లీడ్ రోల్ చేయబోతున్నారు అనేది సస్పెన్స్గా మారింది. అయితే ఈ సినిమాకు సంబంధించి ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నాడు దర్శకుడు వేణు. మీదియాతో మాటల్డుతూ.."బలగం సినిమా హాట్ అయిన తర్వాత నా బాధ్యత మరింత పెరిగింది. అయితే అందరూ అనుకున్నట్టే బలగం తర్వాత వేణు ఏం తీస్తున్నాడు అనే ఒత్తిడి అయితే ఉంది. ఆ ప్రెషట్నే బాధ్యతలాగా ఫీల్ అపుతున్నాము. ఈ సినిమా వలన అందరూ ఫస్ట్ నెన్న మంచి రూ. 1.15 కోట్లు లభ్యించారంటూ ఏపీ ప్లైబర్నెట్ కార్బోరెపన్ సంస్థ శనివారం మధ్యాహం నోటీసులు జారీ చేసింది. ఆర్డీపీతో పాటు అప్పటి ప్లైబర్ నెట్ ఎండీ, సహ పలుపురికి నోటీసులు అందజేసింది. ప్లైబర్ నెట్ మంచి ఒక హ్యాక్ సినిమా చూస్తే కేవలం వంచి వైపులా ఉన్నాయని ఈ లెక్కన ఒక్కో వ్యాస్కు రూ. 1.1 వేల చొప్పున నిబంధనలకు విరుద్ధంగా చెల్లించారని తెలిపారు. సినిమాకు కేవలం 1863 వ్యాస్ ఉన్నాయని ఈ లెక్కన ఒక్కో వ్యాస్కు రూ. 11 వేల చొప్పున నిబంధనలకు విరుద్ధంగా చెల్లించారని తెలిపారు. సినిమాకు కేవలం 1863 వ్యాస్ ఉన్నాయని ఈ లెక్కన ఒక్కో వ్యాస్కు రూ. 11 వేల చొప్పున నిబంధనలకు విరుద్ధంగా చెల్లించారని తెలిపారు. విపరించారు. రాజశేఖర్ రెడ్డి మరణించిన సమయం నుంచి వైపున జగన్మహాపాఠ్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి అయ్యె వరకు 'వ్యాస్ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు వర్ష. ఈ సినిమాలో కొన్ని సీన్స్ చంద్రబాబుతో పాటు మరికందరి రాజకీయ నాయకుల పాత్రలు ఉన్నాయి.

రాంగీమోల్వర్కు నీటేసులు

మూలీ న్యూస్, 21 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్): సినీ దర్శకుడు రాం గోపాల్ వర్కుపై ఏపీ ప్లైబర్నెట్ నోటీసులు జారీ చేసింది. వైసీపీ హాయంలో రాం గోపాల్ వర్కు దర్శకత్వం వహించిన 'పూహాం' సినిమాకు ప్లైబర్ నెట్ మంచి రూ. 1.15 కోట్లు లభ్యించారంటూ ఏపీ ప్లైబర్నెట్ కార్బోరెపన్ సంస్థ శనివారం మధ్యాహం నోటీసులు జారీ చేసింది. ఆర్డీపీతో పాటు అప్పటి ప్లైబర్ నెట్ ఎండీ, సహ పలుపురికి నోటీసులు అందజేసింది. ప్లైబర్ నెట్ మంచి ఒక హ్యాక్ సినిమా చూస్తే కేవలం వంచి వైపున జగన్మహాపాఠ్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి అయ్యె వరకు 'పూహాం' చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు వర్ష. ఈ సినిమాలో కొన్ని సీన్స్ చంద్రబాబుతో పాటు మరికందరి రాజకీయ నాయకుల పాత్రలు ఉన్నాయి.

