

పేదల కలలకు గృహంల నుభారంబం

- పేదలపాద గీరజన గ్రామంలో చాలతక ఫుట్టం
- పాల్టో విధుల్లో పండుగ ఆశావంం
- గృహాలక్ష్మీ అంది ప్రతిబంబం



సికొ స్టోన్ ప్రతినిధి చంద్రగాం: బిందులపాద గీరజన గ్రామం బాధావారం వారిత్రిక ఘృత్యాక్షరిక వేడకెం. పట్ల వీధుల్లో మంగళాయిల స్వామ్యాలు. గృహలక్ష్మీల క్షేత్రాల్లో చిరునష్టులు మెరికాయి పీలిల చేతుల్లో పూలదరండలు ఉగిపోతూ, గడచిన దాఖల్లులూ ఎదురుచూసిన కలుపు నేడు సాకార అయ్యాయి. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా తలుపులు తెలిచి పేరు గృహప్రవేశం నేయించడంతో డెండెంపాదు పల్లె అంతా పండుగ వాహారంబంలో తేలిపోయాంది. ఒక గుడినె నంచి గీరజ గడవ దాకా సాగిన ఈ ప్రయాణం పేదవాడి ఆత్మారావాకి కొత్త రూపం ఇచ్చింది.

“పేదల అనందమే జిజ్ఞేసి గెలుపు” - పొంగులేటి

ఈ గృహప్రవేశాల వేదుకన పర్యవేక్షించిన రాష్ట్ర రెపెన్స్, గృహ నిర్మాణం, సమాచార సాఖల మంత్రి పొంగులేటి క్రీవిసాన రెడ్డి మాటల్లుదూ 70% “ఇది కేవలం గృహప్రవేశం కాదు. ఇది పేదవాడి గెలుపు, కులం, మరం, రాజకీయాలు అనే తేలా తేకుండా ప్రతి పేదవాడికి సాంతించి కలును నిజం చేస్తున్నాయి. ఈ నెల నెరిటేలు నీఎం రేవంత్ రెడ్డి కృషి చేస్తున్నారు. ఈనే అందినపు ప్రథమత్తు నిలదర్శక నిరదర్శక” అని అన్నారు.

“గత బీటెప్పన ప్రథమత్తు గృహప్రవేశాల నీర్మించిన ఈ నేడు పేదల కలలకు దెబ్బతించింది. కానీ ప్రస్తుత ప్రథమత్తు పుట్టి ఆ కాశును బలిపేతం చేసి లక్ష్మాది పేదలకు సాంతించి కలును నిజం చేస్తున్నాయి” అని తెలిపారు.

ఎన్నికలకు ముందు కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన మాటలకు ఈ ఇచ్చే పాక్షుమని మంత్రి చేస్తున్నారు. “ఒక పేదవాడికి అత్యారంపం, భోసా, భరత ఇప్పుడమే మా ధైయం. పది సంపత్తులూ పాలించిన వారు ఇచ్చు ఇప్పుడియోరు. కానీ మనం ఇచ్చిన మాట నిలచ్చిని ఇచ్చు కిస్తిస్తున్నాయి. అనాటి కాంగ్రెస్ ప్రథమత్తు 23 లక్ష్మల ఇచ్చు ఇచ్చిన మహత సాధించింది ఇదే మా చిత్రం. ఇక మందూ పేదలకు మరింత పెద్ద స్థాయిలో గృహంలు అందజేస్తాం” అని స్పుష్టం చేయారు.

“స్టోన్ ప్రతినిధి ప్రథమత్తు గెలుపు నీర్మించిన ఈ నేడు పేదల కలలకు దెబ్బతించింది. కానీ ప్రస్తుత ప్రథమత్తు పుట్టి ఆ కాశును బలిపేతం చేసి లక్ష్మాది పేదలకు సాంతించి కలును నిజం చేస్తున్నాయి” అని తెలిపారు.

ఎన్నికలకు ముందు కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన మాటలకు ఈ ఇచ్చే పాక్షుమని మంత్రి చేస్తున్నారు.

“ఒక పేదవాడికి అత్యారంపం, భోసా, భరత ఇప్పుడమే మా ధైయం. పది సంపత్తులూ పాలించిన వారు ఇచ్చు ఇప్పుడియోరు. కానీ మనం ఇచ్చిన మాట నిలచ్చిని ఇచ్చు కిస్తిస్తున్నాయి. అనాటి కాంగ్రెస్ ప్రథమత్తు 23 లక్ష్మల ఇచ్చు ఇచ్చిన మహత సాధించింది ఇదే మా చిత్రం. ఇక మందూ పేదలకు మరింత పెద్ద స్థాయిలో గృహంలు అందజేస్తాం” అని స్పుష్టం చేయారు.

“స్టోన్ ప్రతినిధి ప్రథమత్తు గెలుపు నీర్మించిన ఈ నేడు పేదల కలలకు దెబ్బతించింది. ఇచ్చు ఇచ్చుని మంత్రి చేస్తున్నాయి. ఆ ప్రథమత్తుని సాంతించి కలును నిజం చేస్తున్నాయి” అని తెలిపారు.

“గత బీటెప్పన ప్రథమత్తు గృహప్రవేశాల నీర్మించిన ఈ నేడు పేదలకు దెబ్బతించింది. కానీ ప్రస్తుత ప్రథమత్తు పుట్టి ఆ కాశును బలిపేతం చేసి లక్ష్మాది పేదలకు సాంతించి కలును నిజం చేస్తున్నాయి” అని తెలిపారు.

ఎన్నికలకు ముందు కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన మాటలకు ఈ ఇచ్చే పాక్షుమని మంత్రి చేస్తున్నారు.

“ఒక పేదవాడికి అత్యారంపం, భోసా, భరత ఇప్పుడమే మా ధైయం. పది సంపత్తులూ పాలించిన వారు ఇచ్చు ఇప్పుడియోరు. కానీ మనం ఇచ్చిన మాట నిలచ్చిని ఇచ్చి కిస్తిస్తున్నాయి. అనాటి కాంగ్రెస్ ప్రథమత్తు 23 లక్ష్మల ఇచ్చు ఇచ్చిన మహత సాధించింది ఇదే మా చిత్రం. ఇక మందూ పేదలకు మరింత పెద్ద స్థాయిలో గృహంలు అందజేస్తాం” అని స్పుష్టం చేయారు.

“స్టోన్ ప్రతినిధి ప్రథమత్తు గెలుపు నీర్మించిన ఈ నేడు పేదలకు దెబ్బతించింది. కానీ ప్రస్తుత ప్రథమత్తు పుట్టి ఆ కాశును బలిపేతం చేసి లక్ష్మాది పేదలకు సాంతించి కలును నిజం చేస్తున్నాయి” అని తెలిపారు.

ఎన్నికలకు ముందు కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన మాటలకు ఈ ఇచ్చే పాక్షుమని మంత్రి చేస్తున్నారు.

“ఒక పేదవాడికి అత్యారంపం, భోసా, భరత ఇప్పుడమే మా ధైయం. పది సంపత్తులూ పాలించిన వారు ఇచ్చు ఇప్పుడియోరు. కానీ మనం ఇచ్చిన మాట నిలచ్చిని ఇచ్చి కిస్తిస్తున్నాయి. అనాటి కాంగ్రెస్ ప్రథమత్తు 23 లక్ష్మల ఇచ్చు ఇచ్చిన మహత సాధించింది ఇదే మా చిత్రం. ఇక మందూ పేదలకు మరింత పెద్ద స్థాయిలో గృహంలు అందజేస్తాం” అని స్పుష్టం చేయారు.

“స్టోన్ ప్రతినిధి ప్రథమత్తు గెలుపు నీర్మించిన ఈ నేడు పేదలకు దెబ్బతించింది. ఇచ్చు ఇచ్చుని మంత్రి చేస్తున్నాయి. ఆ ప్రథమత్తుని సాంతించి కలును నిజం చేస్తున్నాయి” అని తెలిపారు.

ఎన్నికలకు ముందు కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన మాటలకు ఈ ఇచ్చే పాక్షుమని మంత్రి చేస్తున్నారు.

“ఒక పేదవాడికి అత్యారంపం, భోసా, భరత ఇప్పుడమే మా ధైయం. పది సంపత్తులూ పాలించిన వారు ఇచ్చు ఇప్పుడియోరు. కానీ మనం ఇచ్చిన మాట నిలచ్చిని ఇచ్చి కిస్తిస్తున్నాయి. అనాటి కాంగ్రెస్ ప్రథమత్తు 23 లక్ష్మల ఇచ్చు ఇచ్చిన మహత సాధించింది ఇదే మా చిత్రం. ఇక మందూ పేదలకు మరింత పెద్ద స్థాయిలో గృహంలు అందజేస్తాం” అని స్పుష్టం చేయారు.

“స్టోన్ ప్రతినిధి ప్రథమత్తు గెలుపు నీర్మించిన ఈ నేడు పేదలకు దెబ్బతించింది. ఇచ్చు ఇచ్చుని మంత్రి చేస్తున్నాయి. ఆ ప్రథమత్తుని సాంతించి కలును నిజం చేస్తున్నాయి” అని తెలిపారు.

ఎన్నికలకు ముందు కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన మాటలకు ఈ ఇచ్చే పాక్షుమని మంత్రి చేస్తున్నారు.

“ఒక పేదవాడికి అత్యారంపం, భోసా, భరత ఇప్పుడమే మా ధైయం. పది సంపత్తులూ పాలించిన వారు ఇచ్చు ఇప్పుడియోరు. కానీ మనం ఇచ్చిన మాట నిలచ్చిని ఇచ్చి కిస్తిస్తున్నాయి. అనాటి



పవన్ చేసిన పని జగన్ కూడా చేస్తే?

రాజకీయాలో నిరంతరం మార్పు అవసరం. ఎవరు ఏమిటి అన్నది కూడా ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. అన్నటికీ మించి ఇది ప్రజలతో కూడుకున్న రంగం. ప్రజలతో నడిచే వారికి ఆదరణ ఉంటుంది. ఆ దిశగా పార్టీని నాయకులను ప్రజలకు చేరువ చేయడానికి అనుకొం కృషి చేయాలి ఉంటుంది. ఇక అధికారంలో ఉండే పార్టీలకు కొన్ని అద్యాంబేసెన్, మరి కొన్ని డిస్క్యూప్స్ అడ్యాంబేసెన్ ఉంటాయి. విపక్షంలో ఉన్న పార్టీకి అయితే ఎక్కువ స్టేచ్షన్ ఉంటుంది అందువల్ల సరిగ్గా ఉపయోగించుకుంటే ఇదే సరైన సమయం అని అంతా అంటున్నారు.

కార్బూకరులతో జగన్ :

నేనతో సేనాని అని ఈ మధ్యనే మూడు రోజుల పాటు జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ పార్టీ పరంగా కార్బూకమాలు నిర్వహించి వారికి బాస్ట్ ఇచ్చారు. పార్టీ గురించి వారికి చెప్పారు. అలాగే క్యాడర్ గురించి తెలుసుకున్నారు. గ్రోండ్ లెవెల్ లో ఏమి జరుగుతోంది అన్నది ఫీడ్ బాస్ట్ తీసుకున్నారు. దాని వల్ల జనసేనలో కొత్త ఉత్సవం వచ్చింది. అదే విధంగా వైసీపీ కూడా చేయాలిన అవసరం ఉండని అంటున్నారు, కార్బూకరులతో జగన్ మీటింగులు ఎప్పుడు అన్న చర్చ అయితే సాగుతూ వస్తోంది.

ప్రతీ నియోజకవరంలోనూ :

పార్టీకి జీవనాడి క్యాడర్, నాయకులు అన్న వారు పడవులు ఉంటే ఒకలా లేకపోతే మరొకలా ఉంటారు. కానీ ఆరు గాలం పనిచేసేది క్యాడర్. పైగా వారు ఒక్కసారి జెండా పట్టుకుంటే చ్చేడాకా వదలరు. అంతటి అభిమానం వారి సొంతం. అందువల్ల క్యాడర్ ని గట్టిగా ఉంచుకోవాలి. వారి మనుసునలు పొందాలి. వారిని ఆదరించాలి. టీడీపీ ఎప్పుడూ చేసే కార్బూకమం అదే. మరి జనసేన కూడా అదే దారిలో వెళ్లోంది. వైసీపీ కూడా అదే తీరున ముందుకు సాగాలిన అవసరం ఉండని అంటున్నారు. ప్రతీ నియోజకవరంలోనూ ఉన్న కార్బూకరులతో అధినేత నేరుగా భేటీలు వేస్తే గ్రోండ్ లెవెల్ వాస్తవాలు తెలుస్తాయని అంటున్నారు.

కోటరీ నుంచి బయటకు :

జగన్ కి ఓటమి తరువాత కొన్ని తెలిసి వచ్చాయని అంటున్నారు. సర్వేలను నమ్ముకుని చేసిన 2024 ఎన్నికలు పుట్టేని నిండుగా ముంచాయస్తుడి అర్థం అయింది అని అంటున్నారు. అందువల్ల సర్వేల జోలికి అయితే ఈసారి పోదలచుకోలేదని చెబుతున్నారు ఇది మంచి విషయంగానే పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. అదే సమయంలో కోటరీ నుంచి కూడా జగన్ దూరం అయితే క్యాడర్ తో బంధం గట్టిగా పెనవేసుకుంటే వైసీపీకి మంచి రోజులు వచ్చినట్టే అంటున్నారు. ఈ రోజుకీ కోటరీ జగన్ చుట్టూ ఉండని అంటున్నారు. ఆ పార్టీ నుంచి బయటకు వచ్చిన మాజీ ఎంపీ వి విజయసాయిరెడ్డి వంటి వారు కూడా విమర్శలు దాని మీదనే చేశారు. జగన్ పార్టీ క్యాడర్ ఏమనుకుంటుంది అన్నది తానే స్వయంగా తెలుసుకుని దానికి తగినట్లుగా పార్టీని తీర్చిదిద్దాలని కోరుతున్నారు.

పనిమంతులకే పెద్ద పీట :

మరో వైపు చూస్తే పనిమంతులకు పెద్ద పీట వేయాలని అంతా కోరుతున్నారు. చాలా చోట్ల గత ఎన్నికల్లో పోటీ చేసిన వారికి ఇచ్చాచ్చి బాధ్యతలు అప్పగించారు. అయితే వారిలో ఎవుకువ మంది జనంలో రావడం లేదు. ఇక క్యాడర్ కి అందుబాటులో ఉండని వారు ఉన్నారు. ప్రజాదరణ విషయంలోనూ అంతగా గ్రాఫ్ లేని వారు కూడా ఉన్నారని అంటున్నారు. ఇక ప్రజా సమస్యల మీద పార్టీ కోసం పనిచేసే వారిని ఎంపిక చేయకపోతే క్యాడర్ కి నేతులకు మధ్య గ్యావ్ అలాగే కంటిన్యూర్ అవుతుందని అది చివరికి పార్టీకి ఇఖ్బుంది తెస్తుండని అంటున్నారు. అందువల్ల ఎవరిని ఇంచార్టిగా చేయాలన్న దాని మీద క్యాడర్ అభిప్రాయాలను పరిగణలోకి తీసుకుంటే అంతా కలని పనిచేస్తారు అని అవుడు పార్టీకి పూర్వ వైభవం వస్తుండని అంటున్నారు. మరి ఈ స్వాచార్య అన్నే వైసీపీ అధినాయకత్వం ఆలకించి వచ్చే ఎన్నికల నాటికి పార్టీకి ఈ రోజు నుంచే సంసిద్ధం చేయాలని కోరుతున్నారు. ఆ దిశగా ఇప్పటి నుంచే బలమైన అదుగులు పడాలని అంతా కోరుతున్నారు.

కంటి చూపును కాపాడే అపరీఱాలు ఇది..!

చేపలు, కోడిగుడ్లు మంచివి

క్యారెట్లు, పాలకూర, బాదం గింజలు తీసుకోవచ్చు

వీటిల్లో కంటిని కాపాడే ఇంగ్రెడియంట్లు

సర్వేల్చియానాం సయం ప్రధానం. మన శరీరంలో కొక్క ప్రాధాన్యం ఎంతో ఉంటుంది. కావాల్సిన పోషులు అందేలా చూసుకుంటే చాలు.. కంబి చూపును జాగ్రత్తలు కాపాడుకోవచ్చు అలాగే, కంబి నరాలై ఇత్తిది లేకండా చూసుకూపాలి. మధుమేహం, టీటి ఉన్న వారు వాలీని నియంత్రణలో పెట్టుకని, పోషకాపోరం అందిందరం ద్వారా కంబిచూపు దెబ్బతినకుండా చూసుకోవచ్చు. పోషకాలంలో విటమిన్ ఏ, ఒమోగా 3 ఛౌటీ యాసించ్ అందించాలి.

కంబి చూపు ఎందుకు తగ్గుతుంది? అనే దానికి వయసు పెరిగం ఒక కారణం. పోషు, క్యార్బూట్రలు గంటల తరణం చూసుకోవచ్చు. ఇంటి నిష్పం జరుగుతుంది. ఇంటి కాండా ఇత్తిది, పోషకాల లేపోలోనూ కంబి చూపు మసకబారుతుంది.

చేపలు

కంబికి చేపలు ఎంతో మంచి చేస్తాయి. చేపల్లో చూసుకొన్చుకోవచ్చు. పోషకాలంలో చేపలు ఎంచి విటమిన్ ఏ విటమిన్ ఏ, ఒమోగా 3 ఛౌటీ యాసించ్ పుష్టులుగా లభిస్తాయి. ఇది అయితే, రోజుల్లో బాదం గింజలను ఎక్కువ కాండా తీసుకోవాలి.

బాదం

అంతటి లో విటమిన్ ఏ, చూసుకొన్చుకోవచ్చు. ఇది అంతటి పోరితలాన్ని కార్బూయాగా పేర్చుటారు. లూటిన్, జియాక్సాంతిన్ కంబికి సమస్యలు రాకుండా రప్పులన్నిటి. రెలీనా అరోగ్యానికి లింక్



లూటిన్, జియాక్సాంతిన్ ను మన శరీరం తయారు చేసుకోలేదు. పాలకూరోనూ ఇవి లభిస్తాయి.

క్యారెట్లు

క్యారెట్లోనూ విటమిన్ ఏ పుష్టులుగా లభిస్తాయి. పైన్ చెప్పుకన్ ప్రయోజనాలకు అదంగా, ఇస్కోష సంచి కూడా విటమిన్ ఏ రక్షణసిన్సుంది.

నానబెట్టిన
బాదం గింజలను
రోజుా ఉదయం
తినాలి
పొద్దునే
నిమ్మురసం
కలిపిన నీరు
తాగాలి
ప్రైచింగ్
వ్యాయామాలతో
నూ మంచి
ఫలితాలు



ఇలా చేస్తే.. జీర్ణక్రియకు

