



ఆక్షణాలు ఇంకా గుర్తున్నాయి:దేశ ప్రజలకు మోదీ లేఖ

నవంబర్ 26, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): భారత రాజ్యాంగ దినోత్సవం నేడు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ ప్రజలను ఉద్దేశిస్తూ బహిరంగ లేఖ రాశారు. దేశ పౌరులు తమ రాజ్యాంగ విధులు నిర్వహించాలని.. బలమైన ప్రజాస్వామ్యానికి అవే పునాదులని తెలిపారు. ఈ లేఖలో పౌరులు తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవడం గురించి కూడా మోదీ ప్రస్తావించారు. భారత రాజ్యాంగం ప్రజలకు ఓటు హక్కును కల్పించిందన్నారు. పౌరులుగా ప్రభుత్వ పరిపాలనకు సంబంధించిన అన్ని అన్ని కల్లో ఓటు వేయడం వారి కర్తవ్యమన్నారు.

మొదటిసారి తమ ఓటుపాత్రు వేసే వారితో పాటు, అందులో న్యూన్స్ పేపర్లు ప్రతి విధాని నవంబరు 26న పోతాను, కళాశాలల్లో రాష్ట్రాంగ వీటికేంద్రం జరపాలని పిలుపునిచ్చారు. యువత ప్రజాస్వామ్య విలువలకు కట్టుబడి ఉండాలని, అవి అమలుపైనే దేశాంగి పైగా అని అన్నారు. 'ఈ శతాబ్దం ప్రారంభమే 25 ఏళ్లు పుర్రుచున్నాయి. మరో రెండు దశాబ్దాల్లో వలస పాలన నుంచి విముక్తి పొంది 100 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకుంటాం. 2049కి రాజ్యాంగం అమోదింది నందేళ్లు అవుతుంది. బిచ్చపు మనం తీసుకోనే నిర్ణయాలు, నమస్థి చర్యలే. రానున్న తరాల జీవితాలును రూపొందిస్తాయి. వీటన్నింటి నుంచి ప్రేరణ పొందండి. విశేష భారత్ లక్ష్యాం వాళ్లు ముందు.. విశేషాం విశేషాం ముందు' అని రాష్ట్రాంగం అత్యంత శక్తిమంతులైనారు. ఒక సామాన్యమైన, అత్యంత

వినకబడిన కుటుంబం నుంచి వచ్చిన నేను.. 24 ఏళ్లకు పైగా ప్రజలకు సేవలందిస్తున్నాను. 2014లో మొదటిసారి పార్లమెంటుకు వచ్చి.. ఇక్కడి పెట్టిన తాకి నమోదించిన క్షతాణ ఇంకా చాలా గుర్తున్నాయి. 2019లో ఏప్రిల్ 2న ఫులాకా వచ్చాక నేను సంవిధాన్ సందేశ్ తి ఆడుగు పెట్టగానే గౌరవం గా జ్యోగింగ్ నుదుటన పెట్టుకున్నాను'

అగ్ర కథానాయకుడు బాలకృష్ణ.. దర్శకుడు గోపీచంద్ మనినేని కలయికతో ఓ సినిమా పట్టాభిషేకాన్ని విషయం తెలిసిందే. 'వీర సింహారెడ్డి' విజయం తర్వాత ఈ ఇద్దరి సుంచి వస్తున్న రెండో చిత్రమిది. సఎస్.బి.3111గా ఇది ప్రచారంలో ఉంది. తాజాగా ఈ సినిమా అప్టెజ్జీటీవీ పంపిస్తుంది. నేడు వూజా కార్యక్రమాలతో ఈ ప్రాజెక్ట్ ప్రారంభమైనట్లు తెలిసింది. హిస్టారికల్ మూవిగా తెరకెక్కుతోన్న ఈ సినిమాలో బాలకృష్ణ ద్విపాత్రాభినయంలో కనిపించునున్నట్లు నిర్మాణ సంస్థ వెల్లడించింది. ఈ మేరకు ఓ పపర్బుల్ పోస్టర్ను పంపిస్తుంది. అందులో బాలయ్య రెండు అడ్వెన్స్ కనిపిస్తున్నాడు. యోధుడి పాత్రలో ఒక అడ్వెన్స్ ఉండగా.. మెడలో దుర్భాక్షమాలతో పపర్బుల్ మరో అడ్వెన్స్ ఉన్నాడు. రెండు కోటలపై ఉన్న ఈ పోస్టర్ చూస్తుంటే గోపీచంద్ బాలయ్య కోసం భారీస్థాయిలో ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు అభిమానులు భావిస్తున్నారు. ఇందులో బాలకృష్ణ సరసన నయనతార నటిస్తున్నట్లు ఇప్పటికే ప్రకటించారు. బాలకృష్ణ- నయనతార కాంబోలో ఇప్పటికే మూడు చిత్రాలు వచ్చి ఆకట్టుకున్నాయి. ఇది వీరి నాలుగో సినిమా కావడం విశేషం. గతంలో వీరిద్దరూ నటించిన 'సింహా', 'జైసింహా', 'శ్రీరామరాజ్యం' సినిమాలు హిట్లా నిలిచి అలరించాయి.

ఆరోసారి తమన్ - బాలకృష్ణ కాంబో..
ఈ సినిమాకు తమన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. వీరి కాంబినేషన్కు అడియన్స్ ప్రత్యేకమైన
క్రేజీ ఉంది. ఇప్పటికే 'అఖండ', 'వీర సింహారెడ్డి', 'భగవంత్ కేసరి', 'దాకు మహారాజ్'
సినిమాలు సంగీతక్రియలను ఆకట్టుకున్నాయి. త్వరలోనే వీరి కాంబినేషన్లో 'అఖండ 2'
రానుంది.

హైదరాబాద్‌లో శాఫ్రాన్‌ ఎయిర్ క్రాఫ్ట్ ఇంజిన్ సర్వీసెస్‌ను ప్రారంభించిన మోటీ

హైదరాబాద్, నవంబర్ 26, (లీవర్స్ న్యూస్): హైదరాబాద్ లో శాస్త్రాని ఎయిర్ క్రాష్ ఇంజన్ సర్టిఫికేస్ ఫెసిలిటీని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ వరువలా ప్రారంభించారు. అంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ..

కాప్రిస్ సంస్థకు కేంద్రం సహాయ సహకారాలు అందుతుందని చెప్పారు. కొన్నేళ్లుగా ఏఏఏఏఏ రంగం
వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోందని తెలిపారు. ఇప్పటికే భారత్ 1500 ఎయిర్ క్రాఫ్ట్ కు ఆర్డర్ ఇచ్చిందని
వివరించారు. ఎయిర్ క్రాఫ్ట్ సెంటర్ భారత్లో ఏర్పాటు కావడం ఎంతో ఉపయోగకరమని
పేర్కొన్నారు. ఎంఎస్ఎంకెలను ప్రోత్సహించే విధానంలో ముందుకు వెళ్తున్నట్లు తెలిపారు. కొన్ని
రంగాల్లో 100 శాతం ఏదోకే పెట్టుబడులను అనుమతించినట్లు చెప్పారు.

పరోస్పెక్స్, ఏవియేషన్ హబ్బా హైదరాబాద్: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



భవిష్యత్తులో ఎయిర్ క్రాఫ్ట్ తయారీ ఖర్చు భారీగా తగ్గుతుంది; రామ్మోహన్ నాయుడు

శాస్త్రాని వయిర్ క్రాప్ట్ ఇంజినీ సర్వీసెస్ ఏర్పాటు వల్ల భవిష్యత్తులో ఎయిర్క్రాఫ్ట్ తయారీ ఖర్చు భారీగా తగ్గుతుందని కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు అన్నారు. దీని వల్ల ఆ లాభం ప్రయాణీకులకు కూడా ఇబడి అవుతుందని పేర్కొన్నారు. ఎయిర్క్రాఫ్ట్ ఇంజినీ సర్వీసెస్ కోసం సింగపూర్, మలేసియా వంటి దేశాలపై అధికంగా ఆధారపడుతున్నట్లు తెలిపారు. భారత్లో ఎయిర్ క్రాఫ్ట్ ఇంజినీ సర్వీసెస్ సగరం కావడం కావడం సంతోషకరమన్నారు. ప్రధాని మోదీ చేపట్టిన ఆత్మనిర్భర భారత్ పత్రే ఇది సాఫ్టువేరువతోందని వివరించారు. హైదరాబాద్ నగరం వివిధషున్ హోటల్ ఎదుగుతోందని చెప్పారు.



తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీ
అప్పల నాయుడు, అదనపు
ఈవో వెంకయ్య
పాల్గొన్నారు. ఇటీవల
రామలింగరాజు మంత్రి
కుమార్తె నేత్ర, ఎన్నార్ల పంజా
గాదిరాజు వివాహ సుహృత్సవంగా
ఉదయరంగ అంగరంగ వైభవంగా
జరిగిన విషయం తెలిసిందే.

పాత్రికేయులు కావాలేను

తెలంగాణ, ఆంధ్ర రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వెలువడుచున్న

 **పాత్రికే**

తెలుగు దినపత్రికలో తెలుగు రాష్ట్రాలలో బ్యూరోలు, జిల్లా స్థాపర్లు, నియోజకవర్గ మరియు మండల స్థాయి పాత్రికేయులు కావాలేను.

ఆసక్తి గలవారు సంప్రదించండి
9948814188 9985876888

ಪಿಪಿಡೆಕ್ಯು ರೂ.9 ಕ್ಕಿಟ್ಟು ವಿರಾಳಂ

తిరుమల, నవంబర్ 26, (రెవెన్యూ స్థూన్): తిరుమలలోని పీవీఎస్ 1, 2, 3 భవనాల అడుగులికరణకు ప్రవాస భారతీయుడైన అమెరికాలోని గూడూరు ముతేన రూ.9 కోట్ల విరాళం అందజేశారు. తన కుమార్తె నేత్ర, అట్టుడు వంటి పేరిట దీన్ని ఇచ్చారు. 2012లోనూ ఆయన	రూ.16 కోట్ల విరాళం అందజేశారు. సామాన్య భక్తులకు అందుతూ వున్న సౌకర్యాల కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో భారతీయ విరాళం అందజేసిన విధానం దాతకు తిరిగి తృప్తిని అభినందనలు తెలిపారు. భవిష్యత్లో మరిన్ని గొప్ప విరాళాలను దాత అందిస్తారని ఆశిస్తున్నట్లు వైస్సీ బీఆర్ నాయుడు
---	---



పాట్లొస్తారు. ఇటీవల
రామలింగరాజు మంత్రివర్గ
కుమార్తె నేత్ర, ఎన్నారై పంజీ
గాదిరాజు వివాహ సుహృత్తులంద
జడయ్య అంగరంగ వైభవంగా
ఉరిగిన విషయం తెలిసిందే.

అసక్తి గలవారు సంప్రదించండి
9948814188 9985876888

పవన్ సాహెబ్

**ఓటమి అంచున భారత్..!
టీ బ్రేక్ సమయానికి స్కోర్.. 90/5**



గువాహాటి టెన్టో టీమ్ ఇండియా ఓటమి అంచున ఉంది. 27/2 ఓపెన్టైల్ సోర్టో అయిందో రోజు ఆటను ప్రారంభించిన టీమ్ ఇండియా చకచకా వికెట్లను కోల్పోయి పీకల్లోతు కష్టాల్లో కూరుకుపోయింది. టీ ట్రైక్ సమయానికి 47 ఓపర్లకు 5 వికెట్లు కోల్పోయి 90 పరుగులు చేసింది. సాయి సుదర్శన్ (14, 138 బంతుల్లో, 1 ఫోర్) రవీంద్ర జడేజా (23బి 40 బంతుల్లో, 1 సిక్స్) ప్రస్తుతం క్రీజాలో ఉన్నారు. వీరు ఆరో వికెట్టు 94 బంతుల్లో 32 పరుగులు జత చేశారు. 58 పరుగులకే అయిదు వికెట్లు కోల్పోయిన టీమ్ ఇండియా కుప్పకూలకుండా వీరు నిలువరించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా సాయి సుదర్శన్ సంయమనంతో బ్యాటింగ్ చేస్తున్నారు. భారత్ ఓపెనర్లు యశ్వంత్ జైస్వాల్ (13), కేఎల్ రాహుల్ (6) నిన్నే (మంగళవారం) పెవిలియన్కు చేరారు. ఈ రోజు ఆట ప్రారంభంలో సాయి సుదర్శన్, కల్లీష్ యాదవు అద్భుతం కలిసి వచ్చింది. మార్కో యాన్సన్ బౌలింగ్ (18.2) సాయిసుదర్శన్ నాలుగు పరుగుల వద్ద వికెట్ కీపర్లుక్యావ్ ఇచ్చాడు. అంపైర్ బెట్లా కూడా ప్రకటించాడు. కానీ అది నోబాల్ గా ఛర్జి అంపైర్ తేల్చడంతో బతికిపోయాడు. తర్వాత కాసేపటికి సైమన్ ఆర్థర్ బౌలింగ్ (19.1) కల్లీష్ యాదవ్ ఇచ్చిన క్యాచ్కు స్లిప్లో ప్లింగ్ చేస్తున్న బెడన్ మార్క్స్ ఒడిసి పట్టుకోలేకపోయాడు. తనకు అందివచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకున్న సాయిసుదర్శన్ ఇంకా క్రీజాలో కొనసాగుతున్నారు. కానీ.. కల్లీష్ యాదవ్ (5) తిరిగి సైమన్ ఆర్థర్ బౌలింగ్లోనే (23.3) తన వికెట్టు కోల్పోయాడు. తర్వాత క్రీజాలోకి వచ్చిన ఘ్రమ్ జారోల్ (2), రిషభ్ వంత్ (13) మరోసారి తీవ్రంగా నిరాశపరిచారు. దక్షిణాఫ్రికా బౌలర్లలో సైమన్ ఆర్థర్ 4, మార్కో యాన్సన్ 1 వికెట్ తీసుకున్నారు. సైమన్ ఆర్థర్ ఓకే ఓపర్ల రెండు (కుల్లీష్ యాదవ్, ఘ్రమ్ జారోల్) వికెట్లను తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. ప్రస్తుతం టీమ్ ఇండియా 459 పరుగులు వెనకంజిలో ఉంది. దక్షిణాఫ్రికా తొలిబిన్నీంగ్ 489, రెండో బిన్నీంగ్ 260/5 పరుగుల వద్ద డిక్లైర్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. మొదటి బిన్నీంగ్ లో టీమ్ ఇండియా 201 పరుగులకే ఆటోటెంది.

ఇంటి చిట్కాలు **బీబీరూప్సి నాలుగు విధ**

చెడు
కొల్లెస్టాల్ ముఖ్యంగా
సిరల్లో పెరుకుపోతుంది.
దీంతో రక్త ప్రసరణ తగ్గిపోతుంది.
బలహీనమైన రక్త ప్రసరణ కారణంగా
గుండెపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీని
కారణంగా గుండె పోటు ప్రమాదం
పెరుగుతుంది. అందుకే చెడు
కొల్లెస్టాల్ని
తగ్గించుకోవాలి.

అధిక కొలిస్ట్రాల్ సమస్య అనేక గ్యాసిక్ చాలా మంది ప్రమాదం. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది కొలిస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. బిజీ లైఫ్ స్టైల్, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, కాలివ్యం వంటి కారణాలతో చెడు కొలిస్ట్రాల్ బారిన పడుతున్నారు. శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ ఉండటం మంచిదే. అయితే, ఆ కొలిస్ట్రాల్ ఎక్కువ అయితే మాత్రం ముప్పు పొంది ఉంటుంది. కొలిస్ట్రాల్ రెండు రకాలు ఉంటుంది. ఒకటి చెడు కొలిస్ట్రాల్ (ఎల్.డి.ఎల్), రెండు మంచి కొలిస్ట్రాల్ (హెచ్.డి.ఎల్). మన శరీరంలో చెడ్డ కొలిస్ట్రాల్ (ఎల్.డి.ఎల్) ఎక్కువైతే ప్రమాదం. చెడు కొలిస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటే.. గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, గుండెపోటు, హైపర్ టెన్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. చెడు కొలిస్ట్రాల్ ముఖ్యంగా సిరర్లో పేరుకుపోతుంటుంది. దీంతో రక్త ప్రసరణ తగ్గిపోతుంది. బలహీనమైన రక్త ప్రసరణ కారణంగా గుండెపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా గుండె పోటు ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందుకే చెడు కొలిస్ట్రాల్ ని తగ్గించుకోవాలి. కొలిస్ట్రాల్ తగ్గించుకుంటేనే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. చాలా మంది కొలిస్ట్రాల్ తగ్గించుకునేందుకు రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. అయితే, ఇలాంటి వారికి బీబీరూట్ ఔషధం ఉన్నది. బీబీరూట్ ని ఐదు పద్దుతుల్లో తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలిస్ట్రాల్ ని తగ్గించుకోవచ్చు.

నాల్గో తీసుకుంటే సిరల్లో చిట్‌రూట్ సలాడ్

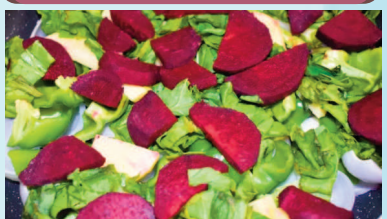
పుతుంది, గుండె కూడా భద్రం

పాముకుని జన్మానంతోనే వేసి బైండ చేయండి. ఆ తర్వాత ఫిల్టర్ చేసి ఒక గ్లాసులోకి తీసుకోండి. రుచి కోసం నిమ్మరసం, పెప్పర్ కలపండి. రోజూ ఒక గ్లాసు తాగడం పల్ల వేసు కొలెస్ట్రాల్ సా-
యలు తగ్గుతాయి.



బీట్‌రూట్ రైతా తినడం ద్వారా, శరీరానికి ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన పిండి పదార్థాలు అందుతాయి. అదేవిధంగా, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. శరీరానికి శక్తిని అందించడంలో రైతా సహాయపడుతుంది. ఇది గుండెకు హాని కలిగించే రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిల్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందుకోసం బీట్‌రూట్‌ని తురుములా చట్నీతోడి. ఆ తర్వాత పెరుగు తీసుకుని బీట్‌రూట్ తురుము ఇందులో కలపండి. పెప్టర్ పొడి, రుచికి తగినంత ఉప్పు కలిపి బాగా మిక్స్ చేయండి. కాబాలంటే ఈ రైతాలో గుమ్మడి గింజలు, అవిసే గింజలు కూడా కలుపుకోండి. ఈ రైతాను రోజూ తినడం వల్ల శరీరంలోని చెడు కొలెస్టాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి.

బీట్‌రూట్ సలాడ్



చెడు కొలిస్త్రాళ్ల స్థాయిని తగ్గించడానికి, రోజువారీ ఆహారంలో బీటరూట్ ను సలాడ్‌ను చేర్చుకుంది. బీటరూట్ తినడం వల్ల కృష్ణ న్యాయులు వేగంగా గర్భతాయి. వేగంతోమన జీవక్రియ కారణంగా, కొలిస్త్రాళ్ల స్థాయి వేగంగా తగ్గుతుంది. బీటరూట్ ను సలాడ్ కోసం చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చట్ చేసుకోండి. కావాలనే మీరు వేరే కూరగాయ ముక్కల్ని(పాలకూర, కీర, ఉల్లి) యాద చేసుకోండి. కొంచెం పెప్పర్ పొడి, రుచి తగినంత నిమ్మరసం కలపండి. ఇప్పుడు బీటరూట్ ను సలాడ్ చేశి, రోజూ తినడం వల్ల చెడు కొలిస్త్రాళ్లకి చిక్ పెట్టవచ్చు.

బీట్‌రూట్ వండుకోండి



పండిన బీటర్నాట్ తినుపదం ద్వారా శరీరం అనేక ప్రయోజనాలని పొందుతుంది. బీటర్నాట్లో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెడు కొలెస్ట్రాల్ను శుభ్రపరుస్తుంది. బీటర్నాట్ను ఉడకబెట్టి, ప్రైల్ చేసుకోవచ్చు. లేదంటే బీటర్నాట్ కర్రీ చేసుకోవాలి తినుపదం. లేదంటే బీటర్నాట్ రైస్ కూడా చేసుకోవాలి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. బీటర్నాట్ రొట్టెను కూడా చేసుకోవాలి తినుపదం. బీటర్నాట్ను ఇలా వేరే వేరే పద్ధతుల్లో తయారుచేసి భాగం చేసుకోవడం బీటర్నాట్లో ఉన్న వివిధ విలువలను పెంచుతుంది.

గమనిక

ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అభ్యుదయాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. దీనిని పాలిటిమేషన్లు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్త్ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా దీనిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.