



రూపులుకు రోపు రూపులు

# నెటి ధత్తి

CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRA PRADESH STATES



Friday

15-03-2024

Vol: 19

Issue: 294

Pages :8

Rs 6.00



## 'Car' will Win Majority Seats

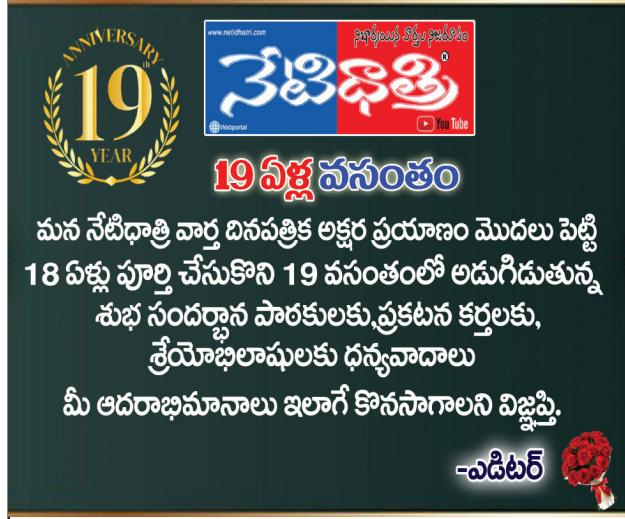
### in Parliament Elections

Karimnagar BRS candidate Boinapalli Vinod Kumar

He has special interaction with  
'Neti Dhathri' Editor  
Katta Raghavendar Rao.

- Congress and BJP hopes remain vain
- People won't believe congress false words
- No winning chances for 'Bandi'. No foothold for BJP in Telangana
- Nothing has been done by 'Bandi' in five years of period.
- He had shown the works done by me as his achievements.
- Karimnagar 'Smart City' achievement is mine.
- Show what additional achievements made by 'Bandi'

- It is fruitless to elect who can't speak in Parliament.
- Don't believe those who play incite politics.
- BRS only can protect the interest of Telangana people
- No self respect in the people who won't rise 'Jai Telangana' slogan
- Who stand with folded hands at Delhi never speak on Telangana
- BRS has guts to fight
- I gained full experience in Telangana movement



సుకృతారం

15-03-2024

సంఖ్య : 19

సంచిక : 295

పేజీలు : 8

రూ. 6.00



## పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో

# గుట్టాళ రిపరెట్!

కాంగ్రెస్, బీజేపీ ఆశలు అడియాసలే అంటున్న తెలంగాణ ఉద్యమ కారుడు, మాజీ పార్లమెంటు సభ్యుడు, కరీంనగర్ బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థి బోయినపల్లి వినోద్ కుమార్ నెట్లిధాత్రి ఎడిటర్ కట్టు రాఘవేంద్రరావుతో చెప్పిన విషయాలు.. అయిన మాటల్లోనే...



- ▶ కాంగ్రెస్ అబద్ధాలు ఇక జనం నమ్మరు.
- ▶ మూడు నెలల్లోనే మోసం చేసిన వారికి ప్రజల్లో స్థానం లేదు.
- ▶ బండి గెలిచేది లేదు.. కమలానికి తెలంగాణలో చోటు లేదు.
- ▶ పదేశ్మ బండి సంజయ్ నయా పైన పని చేయలేదు.
- ▶ నేను ఎంపీగా సాధించిన వాటిని తనవిగా చెప్పుకుంటున్నాడు.
- ▶ కరీంనగర్ స్టౌర్ సిటీ తెచ్చింది నేను.
- ▶ బండి అదనంగా తెచ్చిందేమిటో చూపించమనండి.

- ▶ పార్లమెంటులో ఒక్కసారి కూడా మాట్లాడలేని వాళ్లను ఎన్నుకుంటే వృధా!
- ▶ ప్రజలను రెచ్చగొట్టే రాజకీయాలు చేసేవారిని నమ్ముద్దు.
- ▶ తెలంగాణ ప్రయోజనాలు కాపాడేది ఒక్క బిఆర్ఎస్ మాత్రమే.
- ▶ జై తెలంగాణ అనని వాళ్లలో ఆత్మగౌరవం ఎక్కడుంటుంది.
- ▶ ధీల్ పెద్దలు దగ్గర నిలబడే వారి నోటి నుంచి మాటేమి వస్తుంది.
- ▶ కొట్టాడే తత్వం బీఆర్ఎస్ సొంతం.











# వార్షమంట ఎగ్జిక్యుటిభివెన్చు

కాంగ్రెస్, బీజేపి ఆశలు అడియాసలే అంటున్న తెలంగాణ ఉద్యమ కారుడు, మాజీ పార్లమెంటు సభ్యుడు, కరీంనగర్ బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థి బోయినపల్లి వినోద్ కుమార్ నేటిధాత్రి ఎడిటర్ కట్టా రాఘవేంద్రరావుతో చెప్పిన విషయాలు.. ఆయన మాటల్లోనే...

- ▶ తెలంగాణ ఉద్యమ ప్రస్తావం నా అనుభవం.
- ▶ నిధులు సాధించిన ఫునత నాకే దక్కుతుంది.
- ▶ కరీంనగర్ ప్రగతికి పాటుపడింది నేను అని గర్వంగా చెబుతాను.
- ▶ కాంగ్రెస్ అంటేనే కష్టాలు. నష్టాలు.
- ▶ కరెంటు కోతలు, మంచి నీటి వెతలు.
- ▶ కాంగ్రెస్ అంటేనే సాగు విధ్యంసం.

**కొర్కాడ, నేటిఖాతి:** కొట్టాట మాకు కొత్తకాదు. తెలంగాణ కోసం తండ్రాట మాకు ఎవరో నేర్చాల్సిన పనిలేదు. తెలంగాణ గోస చూసినోళ్లం. తెలంగాణ గోస తీర్చినోళ్లం. తెలంగాణ కోసం పద్మాలుగేళ్లు కొట్టాడినోళ్లం. తెగించి పోరాటం చేసినోళ్లం. కేంద్రం మెడలు వంచి తెలంగాణ సాధించినోళ్లం. మాకు ఎవరైనా నీతులు చెప్పడం అంటే దెయ్యాలు వేదాలు వల్లించినట్టి. ఉమ్మెడి రాష్ట్రంలోనే బరి గిసి కొట్టాడిన పరిత్ర మాది. మా నాయకుడు కేసిఅర్థి నాలుగు కొట్టు మంది తెలంగాణ ప్రజలు ముక్కకంరంతో చెప్పేది. తెలంగాణ తెచ్చి, అన్ని రంగాలలో ఆభివృద్ధి చేసి, వచ్చెళ్లపాటు తెలంగాణ ప్రగతిని సుసీరం చేసి, అభివృద్ధిని పరుగులు పెట్టించి, తెలంగాణను అన్న పూర్ణగా తీర్చిఉండి, మాడు నెలలకే మళ్లీ పాత రోజులు తెచ్చిన కాంగ్రెసును నమ్మెదెవరు? వారి మాటలు వినేదవరు? మొన్నటి శాసన సభ ఏన్నికల్లోనే ప్రజలు కాంగ్రెసును ఏమిరాటులో నమ్మించే ఏం జరుగుతుందో చూస్తానే వున్నాం. ఒక్క అవకాశం అంటూ ప్రజలను పదే పదే హెడ్కుని గలిచి, మళ్లీ తెలంగాణ తెలాగాన్ని నిప్పుల్లకి తోప్పున్నారు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంబే కాంగ్రెస్ వాళ్లకు ఇసుమంత్రాన్ని తెలంగాణ మీద ప్రేమ లేదు. ఎంత సేపు అధికారం మీద యావ తప్ప, ప్రజాసంస్కరమం పట్టదు. అసలు కాంగ్రెస్ నాయకులకు, బింబిపే నాయకులకు తెలంగాణ అంటే ఏమిలో తెలియదు. తెలంగాణ ఆకాంక్షలు తెలియదు. ప్రజలు కనికరించి అధికారమిన్నే ఒళ్లు దగ్గర పెట్టుకొని పనిచేయాల్సిందిపోయి, సోయి లేని మాటలు మాట్లాడుతున్నారు. రైతు బంధు అడిగించుకు ప్రజలనే చెప్పుతుస్తుకొని కొడుతామంటున్నారు. వాళ్ల మాటలు మరి మితిమిపోతున్నాయి. అధికారంలోకి వచ్చిన వాళ్ల సంపద స్ఫైరిచాలి. ప్రజలకు వంచాలి. ఆభివృద్ధి దారులు వేయాలి. బిల్లెవ్ ప్రభుత్వం, ముఖ్యమంత్రిగా కేసిఆర్ వేసిన ప్రగతి దారులకు కొనసాగింపు వుండాలే కాని కాంగ్రెస్ వాళ్ల మళ్లీ తెలంగాణను తీర్చేగమనం తైపు తీసుకెళ్లారు. అధికారంలోకి వస్తే లంకిందెలంటాయనుకున్నాం..కానీ కుండలున్నాయని ఏ పాలకలైన అంటారా? అలాంటి మాటలు ఎవరు మాట్లాడతారో తెలుసా? ఇక తెలంగాణకు బింబిపు కూడా చేసిందిమీ లేదు. తెలంగాణకు ఒక్క జాతీయ ప్రాజెక్టు ఇవ్వాలేదు. ఒక్క మెడికర్ కాలేజీ ఇవ్వాలేదు. గురుకులం ఇవ్వాలేదు. తెలంగాణలో ఏప్పాటు చేయాలిన పటిభూతిగార్ లాంటి ప్రాజెక్టులను గుజరాత్ తరలించుకోయారు. కాల్జీపేజి కోవేప్పాక్సుని గుజరాత్కు తీసుకెళ్లారు. సైనిక, రక్షణ వ్యవస్థ చెందిన ప్రాజెక్టును బుందేళ్లండ్కు తీసుకెళ్లారు. తెలంగాణకు ఇప్పాల్సిన వాటిని బింబిపే మాయం చేసింది. రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి వచ్చి కాంగ్రెస్ తెలంగాణను ఆగం చేస్తోంది. దాంతో ప్రజలు అప్పుడే తెలుసాన్నారు. మన కేసిఆర్ ను కాదనుకున్నాండుకు ఇబ్బందులు పదుతున్నామని మధుసపదుతున్నారు. అందుకే తెలంగాణ ప్రజలు పెర్మమెంటు ఎన్నికల్లో బిజెపి, కాంగ్రెసుకు బుద్ధిచెప్పడానికి సిద్ధమయ్యారు. మళ్లీ తెలంగాణలో గులాబీ రెపరెలు త్వరలోనే చూడచోతున్నాం. మెజార్టీ ప్రాంతమంటు సీట్లు మేమే గెలవచోతున్నామంటున్న తెలంగాణ ఉద్యమ

ప్రార్థమెంటు సభ్యుడు, కరీంనగర్ బిఆర్వెన్ అశ్వర్ది భోయన పత్రార్థమైని నేని ధాత్రి ఎడిటర్ కట్టు రాఘవేంద్రావుతో పంచకన్న విషయాల లట్టునే...

తెలంగాణలో ప్రార్థమెంటు ఎన్నికల్లో గులార్యాలు గెల్లుకుంటుంది. తెలంగాణ ఉద్ఘమానికి కరీంనగర్ గుండికాయ తో మొదలు తెలంగాణ సాధన దాకా కరీంనగర్ ప్రశ్నసం గొప్పది మా ప్రతి ప్రజలకు తెలుసు. అయికి మళ్ళీ ఇప్పుడు తెలంగాణ స్విస్తు, పల్లి అన్న తేడా లేకుండా బిఆర్వెన్కి జ్ఞాకౌరుతున్నారు. కేసిఆర్ పుంబే కరపు వుండదు కోసం మళ్ళీ పరితపిస్తున్నారు. కేసిఆర్ పుంబే కరపు వుండదు రంగిను చేరినప్పుడు. తెలంగాణలో నీటి గోన లేకుండా చేశారు. తెలంగాణ లం చేశారు. అన్ని రంగాలలో తెలంగాణను పరుగులు పెట్టించారు స్విస్తు తీర్చారు. సాగును స్విస్తీకరించేలా చేశాడు. ఇర్పై నాలుగు గంటలు వుతో పెద్దవుతున్న సాగు వీస్తిరుం పెరిగింది. మిషన్ కాకియి, కాశేస్టర్ పొటు, పెండిగ్ ప్రాజెక్టుల పుర్తుతో తెలంగాణను సాగుక మహిపోర్ లంగాణ రైతాగానికి స్వరాయుగం చూపించారు. అబద్ధాలు ఆదిత్యారంలోకి రాలేమని గ్రహించి కాంగ్రెస్ ప్రజలను మాయ చేశారు లోకి వచ్చి వంచిస్తున్నారు. అలవికాని అబాద్ధాలు చెప్పి, మాటలు దీంచి, అభికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ కాళ్ళ తంగేడు దాటవించుంది. ఈసారి ప్రార్థమెంటు ఎన్నికల్లో ఆ ప్రార్థని నమ్మడానికి ఇంగా లేదు. పదేళ్ళలో ఏ ఒక్క రోజు చేసు ఎండిపోలేదు. కనీసం మరీ నీట్లు అందడం లేదనో.. కరంటు రావడం లేదనో.. పంటకు గిట్టుటాటు లేదనో, దాన్యం కొనుగోలు జరగడం లేదనో ఒక్క రోజంటే ఒక రైతు రోజుక్కింది లేదు. కాని కాంగ్రెస్ వచ్చింది. సాగు సాగు పొలం నీళ్ళకోసం ఏదుస్తోంది. రిజర్వార్యుల్లో వున్న నీళ్నను కూడా చెక్క, రైతును కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మళ్ళీ గోసపెడుతోంది. పొట్టుకొచ్చిన లేక, ఎండిపోతుంటే రైతు గురండ తరుకుపోతోంది.

జక కరీంనగర్ విషయానికి వ్యాప్తి బిజేక్టు లేదు. బండి సంజయ్ తెచ్చిన నిధులేచీ లేదు. కరీంనగర్కు థలానా వ్యాపాని చెప్పగలడా? కేంద్రం నుంచి ఎన్ని నిధులు తెచ్చాడు? ఎన్ని దోచే చెప్పగలడా? కనీసం ప్రార్థమెంటులో కరీంనగర్కు వున్న సమస్యల ప్రస్తావించాడు. ఫలన పనులకు నిధులు కావాలని కోరాడా? కాని నేనింటి 106 సార్లు ప్రార్థమెంటులో మాట్లాడాను. పిఆర్వెన్ ఇండియా లోని సమీలో మొదిపోసంలో వున్నాను. ప్రజా సమస్యల మీద ప్రేపించున్న ప్రశ్నలు ప్రశ్నేత్తాల సమయంలో ఎక్కువ సమస్యలు వెలుగులోకి తెచ్చాయి సమావేశాలకు విధిగా పూజరయ్యాను. సమావేశాలనున్నంత కాలం రూత కరీంనగర్లోనే వుంటూ, ప్రజా సమస్యల పరిషక్తించాను ప్రపుడూ అందుబాటులోనే వుంటున్నాను. వుంటాను. తెలంగాణ

నమస్కలు పొర్కమెంటులో ప్రస్తావించాను. కరీంనగర్ కు అవసరించి ప్రశ్నించాను. నిధులు కేంటయించాలని కోరాను. కరీంనగర్కు రైలు తెచ్చాను. ఆ ప్రాజెక్టును పట్టబడ్డి సాధించాలనోహరాద్ద మార్గాన్ని సుగవం చేశాను. రైలుకూతను కరీంనగర్కు స్ట్రేట్ సిటీ పెంచా కల్పించాను. కేంద్రం నుంచి నిశిలా చెప్పుకుంటూ పోతే అనేకం వున్నాయి. నేను సాధించిన అనంతరం కాలంలో ప్రారంభిస్తూ, తన విజయాలుగా చెప్పుకోవడానంబి చేసిందేమీ లేదు. అది కరీంనగర్ ప్రజలకు బాగా తెలుక్కడట్టడం, ప్రజలను రెచ్చగొట్టడం, ప్రజల్లో అలజడిని పెంచడానికి తేచ్చి రాజకీయం చేయడం తప్ప బంధి సంజయ్ చేసింది. తెలంగాణ ప్రధానిజాలు బిఅర్వఎస్. జై తెలంగాణ అని కూడా అనడానికి నోరు రాని, దివ్యాక్షర తెలంగాణలో ఓట్లదితే నైతికతే లేదు. తెలంగాణ ఇచ్చావమ్మెనలి కన్నిరు కార్బ్ కాంగ్రెస్ నాయకులవరైనా జై తెలంగాణ అనగా వింటున్నాము? కాంగ్రెస్, బిష్పి వాళ్లలో తెలంగాణ అత్య తెలుగుగౌరవం నిలపాలన్న సోయి లేదు. తెలంగాణము ఆఖ్యాయిద్ది కోరికలేదు. తెలంగాణము అన్ని రంగాలలో ముందు వరసులో లేదు. ఎంత సేవ రాజకీయం.. అధికారం.. మాత్రమే వారిలో కన్ని బిఅర్వఎస్ మాత్రమే తెలంగాణ సంక్షేమాన్ని కోరుకుంటంది. దివ్యాగిలపడి నిలబడేవారు తెలంగాణ కోసం నిధులు సాదిస్తారసి మన ప్రము. ఐద్దు కాలంలో చిఱ్చి ఎంపిలు ఎన్నికల ముందు చెప్పేవస్తు పూర్తి చేయలేదు. ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చాలన్న అలోచన కూడా బిఅర్వఎస్ ని కొట్టడి తత్త్వం. కేంద్రంలో ఏ ప్రథమత్తుం వున్నా, కి పొదిపొలి తెలంగాణ ఉన్నిటిగా కూర్కొచ్చిపోయి

పరమైన నిధుల సాధించాను. కొత్త వభీ-వినిపించాను. ధులు తెచ్చాను. ప్రాజెక్టులను రం తప్ప బండి యును. వారాల రం, వారి మధ్య ఏమీ లేదు. కాపాడే ఒక్క జిపీపి, కాంగ్రెస్ నుంచి చెప్పుకొని, ఉండాలా?

పట్టుకున్నది. దాంతో ప్రజా సమస్యలు గాలికి వదిలేశారు. ప్రమాణ స్వీకారం జరిగిన వెంటనే రెండు లక్ష్యాల త్రై రుణ మాఫీ అన్నారు. అనఱు ఆ ఊసు కూడా ఎక్కు పరిస్థితిలో లేదు. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే సమస్యలకు లక్ష్మీలేదు.

తెలంగాణలో బిజెపీని కూడా నమ్మే పరిస్థితి లేదు. వదేళ్లలో దేశ ప్రజలను అరి గోనే పెట్టారు. దేశంలో ఒక్క సాగు నిటి ప్రాజెక్టు నిర్మాణం చేయలేదు. త్రైలక్ష్మా, ప్రారిథమిక వేతలు బిజెపీకి ఎక్కువయ్యారు. బిజెపీ వ్యాపారులను పెంచి, త్రైలును అగ్ర చేస్తున్నారు. డిస్ట్రి విధుల్లో త్రైలు పట్ల ఎంత అమాసంగా, కర్పుంగా బిజెపీ వ్యవహారిస్తున్నారో చూస్తునే వున్నాం. బిజెపీ ఈసారి కేంద్రంలో అధికారంలోకి వచ్చే పరిస్థితి లేదు. కాంగ్రెస్ ను చిత్త వుద్ది లేదు. సుస్థిర ప్రభుత్వాలంబే ప్రజలపై ఎంత నిర్ధారించాలన సాగిస్తారో అన్నది బిజెపీ నిరూపించింది. ప్రజా వాటికి భిన్నంగా ఎలా ప్రవర్తిస్తుందో చూపిస్తాంది. అందువల్ల దేశ రాజకీయాల్లో రానున్న రోజుల్లో, పొరమంటు ఎన్నికల ఫలితాల తర్వాత ప్రాంతీయపొల్చీలే కీలక భూమిక పోషించున్నాయి. తెలంగాణ ప్రాంతాలూ తొగుగురూడాలూ, తెలంగాణాకు అప్పికిం విగ్రహి

రావాలన్నా, బిఆర్ఎస్ మెజార్ స్టూలలో గెలవడం అవసరం.

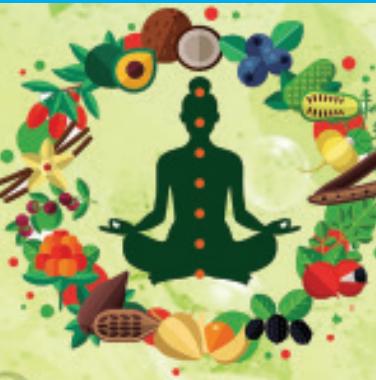
చేసుకోవాలన్న  
నిలపాలన్నది  
పిస్టంది, ఒక్క  
శీల్షి పెద్దల వద్ద  
అనుకోవడం  
మాటలుకూడా  
దా చేయలేదు.  
సొట్లాడి నిధులు

సౌత్ ప్రజలకు  
చివి చెబుతుంది.  
సంగగ్ర ప్రగతికి  
ఉపే ప్రత్యేకంగా  
ప్రజలకు నష్టాలు  
శక్తలో ప్రజలకు  
శ్లోనే ప్రజలను  
దిలేశారు. దైతు  
ంధు ఎకరానికి  
దిగితే దైతులనే  
శ్తులు దిగిశారి  
మోగిస్తున్నారు.  
రం పోబియా

మీరు మన నేటిధాత్రిలో ఈ వార్తాను  
వినదానికి, చదవడానికి క్యాతర్ని  
స్కూన్ చేయుండి







# ఏది మంచి? ఏది చెడు?



పిండిపదార్థాలు ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలే! శక్తిని సమకూర్చే శక్తి భాండాగారాలే! అయినా బల్యు పెరుగుతామనే భయంతో తినాడినికి వెనకాడుతూ ఉంటాం. అయితే ఏ పిండిపదార్థాలు మంచివో, ఏవి చెడువో తెలుసుకుని మసలకోవాలి.

పిండిపదార్థాలు ప్రధాన పోషకాలు. మనం రోజు తీసుకునే ఆశిర్వంలో 70% పిండిపదార్థాలే ఉంటాయి. జీర్ణవ్యవస్థ పిండిపదార్థాలను గూడోజొగా మారుస్తుది. శరీరం ఈ గూడోజొను కణజాలం, కణాలు, అవయవాల శక్తి కోసం వినియోగిస్తుంది. అత్యుత్తమ ముఖ్యమైన, కీలకమైన పిండిపదార్థాలు గూడోజొ. జీవరాపులల్సై శక్తి కోసం వాడుకునే నుల్పైన పక్కిర (మోశాగ్రాద్వై) ఇది. పిండిపదార్థాలు శరీర బల్యును కన్చితంగా పెంచుతాయి. అయితే అనవసరమైన చెడు పిండిపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటా, అవసరమైన మంచి పిండిపదార్థాలను పరిమితంగా తీసుకునేవారితి ఈ సమస్య సహజం. కాబట్టి వాతిలో ఏచి మంచి, ఏవి చెడు? అనే విషయం మీరు అవగాహన ఏర్పరుచుకోవాలి.

పిండిపదార్థాలు లోపిసే ఆ లోపం ఈ లక్షణాల ద్వారా బయల్పుతుంది. అవేంటంలే....

నీరసం - నోటి ధుర్యాను

మలబర్డకం

వాంతులు

తలనొప్పిజి

పోషకాలిపం

మంచి పిండిపదార్థాలు (కాంప్లెక్స్ కార్బ్)

వీటిలోని రసాయన రూపం, పీచులను జీర్ణం చేసుకోవడానికి శరీరం ఎక్కువ శక్తిని ఖర్చునేయులంసివుస్తుంది. వీటి నుంచి అందే శక్తి శరీరానికి ఎక్కువ సమయంపాటు ఉపయోగపడుతుంది. మంచి పిండిపదార్థాలో....

పోషకాలు, పీచు ఎక్కువ

డ్రైసమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ

తక్కువ క్యాలెరీలోనే కడుపు నిండుతుంది

శరీరం శక్తిని ఖర్చు చేసుకునే వేగం (పెటుబాలిజం)

పెరుగుతుంది.

పొట్టు తీయని గోధుమలతో తయారైన బ్రెడ్, రొట్టెలు, తృణధాన్యాలు, ఆకపచ్చిన కూరాగాయలు, చిలకడదుంపలు, తాజా పచ్చ ఈ కోవకు చెందినవి.

చెడు పిండిపదార్థాలు (సింపుర్ కార్బోప్లాట్ట్స్)

జపన్స్ పొట్టు తీయి, పాలిచి చేసిన పదార్థాలు. వీటిలో సహజిస్టి పోషకాలు, పీచు తక్కువ. చెడు

పిండిపదార్థాలు (సింపుర్ కార్బోప్లాట్ట్స్)

జపన్స్ పొట్టు తీయి, పాలిచి చేసిన పదార్థాలు. వీటిలో సహజిస్టి పోషకాలు, పీచు తక్కువ. చెడు

**బక్కోరంగుకు బక్కోర్ బెనిఫిట్ ఉండని తెలుసా!**



ఆక్రమీయమైన రంగులతో కూడానీ పంచు, కూరగాయలకు అయి రంగుల సమకారణాలు. అయితే ఒక్కోరంగుకు కొన్ని నీర్చిపుస్తు ఆరోగ్య ప్రయోగాలుకు అయింటి.

ఆక్రమీయమైన రంగులతో కూడానీ పంచు, కూరగాయలకు అయి రంగుల సమకారణాలు. అయితే ఒక్కోరంగుకు కొన్ని నీర్చిపుస్తు ఆరోగ్య ప్రయోగాలుకు అయింటి.

పర్పులు, నీలింపు: జ్ఞానపక్షత్తు పెరుగుతుంది. గుండు, రక్తాశాలు, మాత్రాశాలు అంగోళ్లు పెరుగుతుంది. ఇందుకోసం ద్రాక్ష చిలగడుంప, కూడా తేచ్చే తింపునికి తింపుని.

ఎరుపు: గుండు బలపడుతుంది. వ్యాసినోర్ధవస్తు పెరుగుతుంది. ఈ ఉత్సత్తు పెరుగుతుంది. అందుకోసం రెడ్ క్యాప్సింకం, లప్పాటా, పండు మిరప, చెరి తింపు.

పసుపు, నారింజ: కీళ్ల, కణజాలాలు, వ్యుమ్యాప్టి పెరుగుపడుతాయి. చర్చు కొల్పుకొస్తు వ్యుమ్యాప్టి దెంపుతుంది. ఇందుకోసం ఎల్లో క్యాప్సింకం, అరోగ్యం, ఎల్లో క్యాప్సింకం, లప్పాటా, పండు మిరప, చెరి తింపు.

తెలుతు, గోధుమ రంగు: పెద్దవేగులు, పొత్త అంగోళ్లు పెరుగుతుంది. అల్పస్య తగ్గుశాయా. అనిసిలే అదుపులోకొస్తుంది. ఇందుకోసం వెల్లుల్లి, ఉత్సత్తు పెరుగుపడుతాయి.

ఒంగోడుంపలు, చాప దుంపలు తింపు.

పిండిపదార్థాలు ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలే! శక్తిని సమకూర్చే శక్తి భాండాగారాలే! అయినా బల్యు పెరుగుతామనే భయంతో తినాడినికి వెనకాడుతూ ఉంటాం. అయితే ఏ పిండిపదార్థాలు మంచివో, ఏవి చెడువో తెలుసుకుని మసలకోవాలి.

పిండిపదార్థాలు ప్రధాన పోషకాలు. మనం రోజు తీసుకునే ఆశిర్వంలో 70% పిండిపదార్థాలే ఉంటాయి. జీర్ణవ్యవస్థ పిండిపదార్థాలను గూడోజొగా మారుస్తుది. శరీరం ఈ గూడోజొను కణజాలం, కణాలు, అవయవాల శక్తి కోసం వినియోగిస్తుంది. అత్యుత్తమ ముఖ్యమైన, కీలకమైన పిండిపదార్థాలు గూడోజొ. జీవరాపులల్సై శక్తి కోసం వాడుకునే నుల్పైన పక్కిర (మోశాగ్రాద్వై) ఇది. పిండిపదార్థాలు శరీర బల్యును కన్చితంగా పెంచుతాయి. అయితే అనవసరమైన చెడు పిండిపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకునే వారితి ఈ సమస్య సహజం. కాబట్టి వాతిలో ఏచి మంచి, ఏవి చెడు? అనే విషయం మీరు అవగాహన ఏర్పరుచుకోవాలి.

పిండిపదార్థాలు ప్రధాన పోషకాలు. మనం రోజు తీసుకునే ఆశిర్వంలో 70% పిండిపదార్థాలే ఉంటాయి. జీర్ణవ్యవస్థ పిండిపదార్థాలను గూడోజొగా మారుస్తుది. శరీరం ఈ గూడోజొను కణజాలం, కణాలు, అవయవాల శక్తి కోసం వినియోగిస్తుంది. అత్యుత్తమ ముఖ్యమైన, కీలకమైన పిండిపదార్థాలు గూడోజొ. జీవరాపులల్సై శక్తి కోసం వాడుకునే నుల్పైన పక్కిర (మోశాగ్రాద్వై) ఇది. పిండిపదార్థాలు శరీర బల్యును కన్చితంగా పెంచుతాయి. అయితే అనవసరమైన చెడు పిండిపదార్థాలు మంచివో, ఏవి చెడువో తెలుసుకుని మసలకోవాలి.

పిండిపదార్థాలు ప్రధాన పోషకాలు. మనం రోజు తీసుకునే ఆశిర్వంలో 70% పిండిపదార్థాలే ఉంటాయి. జీర్ణవ్యవస్థ పిండిపదార్థాలను గూడోజొగా మారుస్తుది. శరీరం ఈ గూడోజొను కణజాలం, కణాలు, అవయవాల శక్తి కోసం వినియోగిస్తుంది. అత్యుత్తమ ముఖ్యమైన, కీలకమైన పిండిపదార్థాలు గూడోజొ. జీవరాపులల్సై శక్తి కోసం వాడుకునే నుల్పైన పక్కిర (మోశాగ్రాద్వై) ఇది. పిండిపదార్థాలు శరీర బల్యును కన్చితంగా పెంచుతాయి. అయితే అనవసరమైన చెడు పిండిపదార్థాలు మంచివో, ఏవి చెడువో తెలుసుకుని మసలకోవాలి.

పిండిపదార్థాలు ప్రధాన పోషకాలు. మనం రోజు తీసుకునే



# 'Car' will Win Majority Seats in Parliament Elections

- I brought the funds from Centre.
- I can say in proud, cause of Karimnagar development is me.
- Congress means losses and struggles.
- Power cuts and water problems
- Congress means destruction of cultivation
- BJP angry against farmers.

## Hyderabad, Netidhathri :

Fighting is not new for us. There is no need of anybody to make us known what fighting is? We fought for separate Telangana State for fourteen years. Finally our agitation compelled the Central Government to take decision in favour of formation of Telangana State. Telling ethics to us is nothing but devils reciting Vedas. During United Andhra Pradesh our leader KCR fought relentlessly for the sake of Telangana. Finally he succeeded in achieving separate state and ruled for ten years transforming entire state into 'Bangaru Telangana'. He developed the state in all fields and successfully made it as stable state. But within three months after coming to power Congress brought olden days to Telangana. Who can believe such Congress party and the words of those leaders? In the previous Assembly election people voted congress to power in oversight and now they are experiencing what have been happening in the state. Congress leaders requested the people to give them one opportunity. Now they are pulling the farmers into flames of troubles. Congress leaders won't have any affection towards farmers. Instead they always busy in fight for power and totally indulge in power politics. Either Congress or BJP leaders won't have any idea about the aspirations Telangana people. Congress got the power with the grace of people. Now they must be in utmost care while speaking and doing things. Unfortunately when asked about 'Raitubandhu' they are replying in arrogant manner. Those who are in power must be able to create wealth and distribute it to people. Their development works must be like extension to the progress made during KCR rule. Unfortunately they are pulling back again Telangana into dark era. "If come to power we

expect pair of pots buried with treasurer but not earthen pots" their words are like this. Can anybody speak like this? Even BJP also nothing has done for Telangana. Not a single project sanctioned for the state. No medical college or residential college has given. ITIR like projects really meant for Telangana. But BJP government shifted it to Gujarat. Even Kazipet coach factory also took away for Gujarat. The project related to defence shifted to Bundelkhand. Like that the projects allocated to Telangana have been disappeared. Now Congress which is power trying its best to spoil Telangana. The attitude of Congress made the people to realise their mistake committed in previous elections. Now they are ready to vote against Congress and BJP. So we will see 'rose flags' again in Telangana. Karimnagar BRS candidate Vinod Kumar expressing his confidence that his party will win majority seats in coming Parliament elections. What he said, in his words is given below...

In coming elections BRS will definitely win majority seats. Karimnagar is heart for Telangana movement. Starting from 'Simhagajana' till the achievement of separate state the journey of Karimnagar is relay memorable. Karimnagar people have well known my role in Telangana movement. Now everybody in Telangana wants regain of power by KCR. If he is in power, there will no problems like electricity, water and cultivation etc., He made Telangana like green carpet. No draught conditions prevailed during his regime. He stabilised the cultivation. With 24x7 power supply facilitated the raise the area under cultivation. Along with Mission Kakatiya and Kaleswaram projects all pending projects in Telangana completed. Really speaking farmers experienced golden era. Congress leaders felt that without telling false words it is highly impossible to achieve power. So they began to give assurances which are not possible

- Since last ten year not even a single project constructed by BJP
- BJP is encouraging business men and kept farmers in trouble
- People are looking towards regional parties
- No National party will win the elections.

to implement. After advent of Congress, now people realised that the words of those leaders nothing but boasting. In this background people are not willing to believe the words of Congress leaders. In last ten years, farmers never came on to the streets. Seeds, fertilizers, water, power supply, all such facilities had been provided to farmers. So they felt very happy. There was no reason for them to go for agitation. After Congress coming to power cultivation lost its grandeur nature. Farm lands crave for water. Without using the reservoir water present Congress Government creating tumult among the farmers. Now the crops are at the stage of formation of seeds. They badly need of water which is not available. Farmers are in deep sorry looking at their crops.

When come to Karimnagar, BJP has done nothing to the district. Nothing can be said by Bandi Sanjay about his achievement for Karimnagar. At least he failed to raise the issues related to this constituency. He failed to bring funds for this district. In these circumstances what he can say to the people on his failures. In my five years tenure I spoke 106 times in the Parliament. As per the survey of PRS organisation, I am in first position in raising various topics in the Parliament. I introduced private bills on public issues. During question hours I raised number of issues. I attended the Parliament meetings in regular manner. During parliament meeting I used to stay in Delhi and in other times I remain in Karimnagar and solved number of problems. I brought train to Karimnagar. I cleared the way for Kottapalli-Manoharabad railway line. I brought these projects with my sincere efforts. I succeeded in transforming Karimnagar as Smart City. I brought required funds. If I continue to say like this there are so many achievements are there which I have made. Expect running the dividing

politics and inciting people Bandi Sanjay has achieved nothing.

BRS only can protect the benefits of Telangana. Those Congress leaders who continue to say that, their party gave Telangana. Then any such leader can raise 'Jai Telangana' slogan? Both Congress and BJP won't have the intention to protect the integrity of Telangana. They also won't have any desire to keep Telangana in forefront. They want power that is all. BRS only the party really wants the welfare of Telangana. BJP MPs in previous five year tenure have not fulfilled their assurances given in previous Parliament elections. But BRS is not like that. We will fight and bring the required funds for the development of the state. I brought funds for the development of Karimnagar. People of this region know well on my role in Telangana movement. Congress means trouble maker. At any state if any new government comes into power, after two or three years real troubles will begin. But in our state within ten days after coming to the power, troubles began to start. Congress is not bothering about her assurances. They assured to give Rs.7500 per acre as Raytubandhu. But now they are not able to give Rs.5000. Now they are fully drowned in power phobia. They are not in a position to open their mouths on waiver of loans belong to twolakh farmers.

BJP is now going in favour of industrialists and not bothering about farmers. This party constantly has been encouraging business persons and left farmers to their plights. This time BJP won't come into power in Centre. After Parliament elections Regional parties will definitely have a key role in Centre politics. For the benefit of Telangana, BRS shall will in majority seats in the states. This only get benefits to Telangana.