

# జనం పవర్

సంఖ్య: 10 | సంచిక: 63 | వెల: 05

తెలుగు దినపత్రిక

JANAM POWER | 30-07-2025, ఖండవార్ష

TELTEL/2016/69862



EDITOR:  
BANDARI MARUTHI



## కేసీఆర్.. మిమినం కీడరా?

కాంగ్రెస్ పోరాటానికి మద్దతు ఇస్తారా లేదా?

బీసి రిజర్వ్స్ కోసం ధిల్లీలో కాంగ్రెస్ పోరాటం  
మరి బీఆర్ ఎన్ స్టాండ్ ఏమిటి?  
కవితను ముందుకుతోసి రాజకీయాలు చేస్తున్నారా?  
బీసి రిజర్వ్స్ కోసం అమలుకాకపోయినా పార్టీ పరంగా  
చేస్తామంటున్న కాంగ్రెస్, బీజేపీ  
మరి బీఆర్ ఎన్ ఏం చేయబోతున్నది?  
కవిత వ్యాఖ్యలు బీఆర్ ఎన్ వ్యాఖ్యలని భావించవచ్చా?



జనం పవర్, ప్రారంభాద్య:

తెలంగాణలో స్థానిక సంస్థల నుండి పిస్తు స్థానిక బీసి రిజర్వ్స్ కోసం పార్టీలను సిద్ధం చేస్తున్నాయి. కాంగ్రెస్, బీజేపీ, బీఆర్ ఎన్ పార్టీలు ఈ అంశంపై విభిన్న వైఫల్యాలు అందంపిస్తూ ఒక కలిగొకర అంశం జఱించుకుంటున్నాయి. ఈ సేవధూల్లో బీఎస్ నేపథ్యాలిపి అనేక అస్తుమాలు తల్లుతున్నాయి, ముఖ్యంగా ఆ పార్టీ నాయకులు కల్పకుంట్లు కవిత సాంతంగా తీసుకుంటున్న స్టోర్స్ రాజకీయ వర్ధాల్లో చుర్చియాంకంగా మారింది.

..మిగతా 2లో

కూటమి వేదింపులపై  
ఫిర్యాదులకు యావీ

హీడీస్ సమావేశంలో  
ప్రకటించిన వైయస్  
జగన్



మూసీపై ఆకుమ పార్టీంగ్  
రంగంలోకి దిగిన ప్రాతా  
ఆకుమణలు తోలగించిన అధికారులు

జనం పవర్, ప్రారంభాద్య:

ప్రాదర్శాలోని ఎంబీఎస్ వర్ధమాసీ నదిపై ఏర్పాతిన అక్కమ పార్టీంగ్ శ్రాన్ని ప్రాతా అధికారుల తోలగించారు. కొండరు ప్రైవేటు వ్యక్తులు మూసీ నదిలో మళ్ళీ పోసి అక్కడ పార్టీంగ్ శ్రాన్ని సహించారు. ఆ ప్రదేశంలో వాహనాలను నిలిపిన ప్రతి బస్సు నుంచి రూ.300,గుడిసులు వేసుకున్నారి సుంచి రూ.1000 వరకు వసూలు చేస్తూ అక్కమంగా లాబాలు పొందుతున్నారు. ఈ విషయం ప్రైవేటులు, వాహనాలు ప్రైవేటుల అధికారుల దృష్టికి తీసుకుపోతారు. వెంటనే స్పందించిన అధికారుల అక్కడ పరిశీలించి, ప్రభుత్వ ఆధేశాల ప్రకారం

..మిగతా 2లో



సరస్వతీ పవర్ పేర్లో  
బదిలీపై ఎన్నీఎఫ్సీస్  
వైయస్ జగన్కు భారీ ఉంటాడు



నిండుకుండలో  
నాగార్జున సాగర్ ప్రాజెక్ట్  
జాలైలోనే నిండటం 18 ఏక్కలో తొలిసాల  
గెట్లు ఎత్తి నిటిని విడుదల చేసిన మంత్రులు



బీసి బిల్లు కోసం 72 గంటల దీక్క చేస్తామి



fssai MAITRI CONCEPTS MAITRI CONCEPTS MAITRI CONCEPTS  
తెలంగాణలో మంచి నెట్వర్క్ కలిగిన  
SRK ముల్క భూండ్ తో భాగస్వామి అప్పండి.  
ఎస్.ఆర్.కె ముల్క్ 3 మ్యాపర్ / ప్రాంచైజ్ / డిజెంచ్ కండి



Contact: 96181 81112

ఉత్తమ పై కోమటిరెడ్డి ఆగ్రహం

బేగంపేట విమానశ్రయం వద్ద అసంతృప్తి  
సాగర్ నీటి విడుదలకు ఇద్దరు కలిసి వెళ్లాల్సి ఉండగా..  
ఆలస్యంగా వచ్చిన మంత్ర ఉత్తమ  
అలగి వెళ్లపశయిన కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి



జనం పవర్, ప్రారంభాద్య :  
ఎగువ సుంచి వెష్టు ఫారీ వరద ప్రహారాతీ నాగార్జునసాగర్ జలాశయం నిండుకుండలూ మారింది, దీంతో ప్రాజెక్టు క్రష్ణగెట్లు ఎత్తినిటిని దిగువక విడుదల చేశారు. ఈ కార్బూకమంలో మంత్రులు ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి, అధ్యారి లక్ష్మి, పలువురు ఉన్నతాధికారులు పార్టీన్నారు. ప్రాజెక్టు పూర్ణంగా 590.00(312.04 లీఎంపీఎస్) అంగులకు ప్రస్తుతం 586.60 అంగులకు చేరింది. ప్రాజెక్టు గెట్లు ఎత్తిన పెప్పుంటో.. దిగువ భాగంలో తోత్తలు ప్రాంతాల ప్రజలు అప్పమత్తుగా ఉండాలని అధికారుల హాచరికలు జరీ చేశారు. 18 ఏక్క తర్వాత.. నెలముందుగానే నాగార్జున సాగర్ సుంచి నిటిని విడుదల చేయడం ఇదీ తోతిసారి ..మిగతా 2లో

స్థానికులకే జూబ్లీహిల్స్ టికెట్

నియోజకవర్గంలో  
కాంగ్రెస్ జెండా ఎగరేస్తాం  
ఉప ఎన్నోక్కె మంత్రి  
పాన్నం కీలక వ్యాఖ్యలు



2





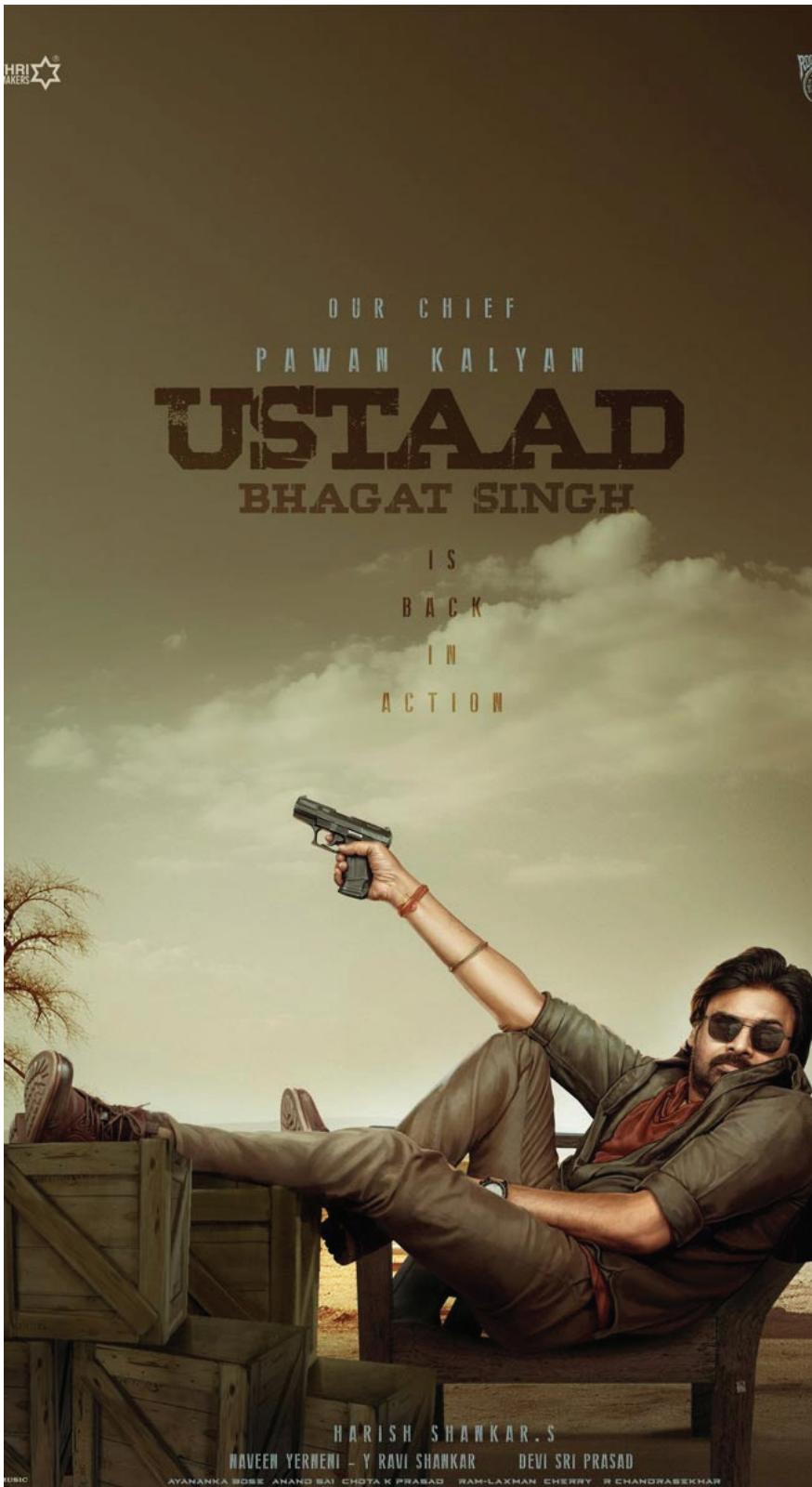








# జోవ్ మీదున్న పవన్ కల్యాణ్.. 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' క్రైమార్క్ పూర్తి



పవన్ కల్యాణ్ అబిమానులు ఎపురుషున్న చిత్రాల్లో 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' ఒకటి. పవన్ కల్యాణ్ - హరీక్ శంకర్ కాంబినేషన్లో తెరకెర్కుతోన్న ఈ సినిమా ఘాటింగ్ అవ్డెంటును నిర్మాణసంస్ తాజాగా షేర్ చేసింది. దీని క్రైమార్క్ పూర్తయినట్లు తెలిపింది. పవన్ కల్యాణ్ ఎంతో అంకితభావంతో దీని ఘాటింగ్లో పాల్స్ న్యూరంటూ అయినకు కృతజ్ఞతలు చెప్పింది. "ఎన్నో భావేద్ గ్గాలతో కూడిన ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ క్రైమార్క్ పూర్తయినది. నబకాంత మాస్టర్ పర్యవేక్షణలో యాక్షన్ నన్నివేశాల చిత్రకరణ జరిగింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎంగా క్యాబినెట్ సమావేశాలు, బాధ్యతలను నిర్మిస్తానే.. మరొపైప్పు 'హరి హర వీరమల్లు' ప్రచారంలో పవన్ కల్యాణ్ భాగమయ్యారు. అదే మెరువు వేగంతో 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' ఘాటింగ్లో కూడా పాల్స్ న్యూరు. ఇది అయిన అంకితభావానికి, కష్టపడి పనిచేసే స్వభావానికి నిదర్శనం" అని నిర్మాణ సంస్ తెలిపింది. ఈ విషయాన్ని తెలుపుతూ సెల్లో పవన్, హరీక్ శంకర్ల ఘాటోను పంచుకుంది. 'గభ్యర్ సింగ్' తర్వాత వీరిద్దరికాంబినేషన్లో రానున్న చిత్రం కావడంతో దీనిపై సినీప్రైమ్యలు ఎన్నో అంచనాలు పెట్టుకున్నారు. ఇంటులో పవన్ కల్యాణ్ పోలీస్ పాత్రలో కనిపించుకున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్, స్పెషల్ వీడియాలు సినిమాపై ఆసక్తిని రెటీంపు చేశాయి. ఇక పవన్ సరసన తీటిల, రాథే ఖన్నా నటిస్తున్నారు. త్వరలోనే దీని విడుదల తెదీని ప్రకటించుకున్నారు.



30-07-2025, బుధవారం

08

అగ్ర కథానాయిక సమంత ఫిట్నెస్కు ఎంత ప్రాధాన్యం ఇసారో ప్రత్యేకంగా చెప్పునక్కరేదు. జిమ్మలో సౌమ్య 100 కిలోలు ఎత్తిన వీడియోలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఆమెను చూసి ఫాలోవర్ కూడా స్టూడీపాంచుతుంచారు. తాజాగా ఈ బ్యాటీ దెడప్యోగ్ ఛాలెంజ్సు తీసుకున్నారు. 90 సెకన్సు పాటు ఈ వ్యాయామం చేశారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియోను బ్రైన్సర్ పంచుకున్నారు. 'టేక్ 20పోల్ట్' అనే పాడ్కాస్ట సిరీస్లో సమంత ఎప్పుడూ తన ఫిట్నెస్, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విషయాలను పంచుకుంటంచారు. తాజాగా ఓ బ్రైన్సర్ సమంత స్క్రిప్టరించిన ఛాలెంజ్ గురించి విపరిస్తూ వీడియోను పంచుకున్నారు. "మీరు ఎలా కనిపిస్తున్నారు అనేది విషయం కాదు. మీ వారసత్వం ఏమిటినెది కూడా ముఖ్యం కాదు. సేల్స్లో పంచుకోవడం కూడా ప్రాధాన్యం కాదు.. ఎవరూ చూడసప్పుడు మీరు ఎంత బిలంగా ఉన్నారనేది ముఖ్యం" అని ఈ వీడియోకు ఆయన క్యాప్సన్ పెట్టారు. ఇది చూసిన వారంతా స్టో సో ప్రోగ్రామ్ అని కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

బలంగా ఉండటం అంటే ఇదే..  
సమంత వీడియో వైరల్



ఆసియా కవ్లో భారత్ - పాకిస్తాన్ మ్యాచ్ రద్దయ్య అవకాశం లేదు!



## చదరంగంలో రా'రాణి'

కోనేరు హంపి గ్రాండ్ మాస్టర్ అయిన మూడేళ్లకు పుట్టిన అమ్మాయి దివ్య దేవీముఖ్.

అపార అనుభవం, లెక్కకు మిక్కిలి టైటిష్టు, గత పొడాదే ప్రపంచ ర్యాపిడ్ ఛాంపియన్స్ విజయం.. ఇలా హంపి బిలాన్ని చాటే ఘనతలు ఎన్నోన్న. దివ్య చూస్తే ఇంకా గ్రాండ్ మాస్టర్ కూడా కాలేదు. ప్రపంచ వేదికల్లో ఆమె సాధించిన పెద్ద ఘనతలేమీ లేవు. ఇలాంటి ఇద్దరి మధ్య పోరు అంటే మొగ్గు హంపికి అనుకుంటాం! కానీ ప్రతిష్టాత్మక మహిళల చేసే ప్రపంచక్వెన్లో అందరి అంచనాలనూ తలకిందులు చేస్తూ, అద్వాత ప్రదర్శనతో తెలుగుమాయికి పాకిచ్చింది మహారాష్ట్ర యువత తార. టోర్సు ఆరంభం సుంచి అసారారణంగా ఆడుతూ హీమహీలను వెనక్కి నెట్లే పైనల్ చేరిన దివ్యా.. తుది పోరులోనూ తన ప్రతిభను చాటింది. హంపికి దీటుగా నిలుస్తూ, రెండు క్లాసిక్లో 1.5-0.5తో పైచేయి సాధించి ప్రపంచక్వెను ఎగిఱుసుకోయింది.

ఆసియా కవ్లో భాగంగా సెపెంబర్ 14న గ్రావ్ దశలో భారత్, పాకిస్తాన్ ల మధ్య మ్యాచ్ జరగునుంది. అయితే ఈ షెడ్యూల్లు విడుదలైన తర్వాత సుంచి సోషల్ మీడియాలో భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తమయ్యాయి. పహలాము ఉగ్రదాటి అనంతరం, పాకిస్తాన్తో ట్రికెక్ పరిసితులు కొనసాగుతున్న నేపధ్యంలో టీమ్సెంబుండియా.. ఆ దీశంతో క్రికెట్ మ్యాచ్ ఆడకూడాదంటూ పలవురు తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తమచేశారు. అయితే ఈ మ్యాచ్లు అవకాశాలు వేచ్చ అడకుంటే.. దాయాది జట్టుకు భారీ ప్రయోజనం కలగుతుంది. కాబట్టి అది సరికాదు ' అని అధికారిక పద్గాలు అంటున్నాయి. అలాగే ఈ విషయాలు క్రీడా మంత్రిత్వశాఖ అధికారులు కూడా మాటల్గారు. 'ప్రస్తుతానికి, జాతీయ క్రీడా పాలన బిల్లు ఇంకా ఆమోదం పొందలేదు. కాబట్టి బీసీఎస్ క్రీడా మంత్రిత్వ శాఖ పరిధిలోకి రాదు. అయితే బీసీఎస్ ప్రజల మనోభావాల మీద ఎలా స్పుందిస్తుందో వేచి చూదాం' అని వారు అన్నారు. అయితే పాకిస్తాన్తో ద్వేషిక క్రీకెక్ మొహిన్ నేట్వర్క్ ఆసియా క్రికెట్ ముంబుట్టిగా వ్యహరిస్తున్నాడు. 2008 ముంబయి ఉగ్రదాటుల వెనక పాకిస్తాన్ హాస్టం ఉన్న నేపధ్యంలో.. అప్పటిసుంచి భారత్ ఆ దేశంతో ద్వేషిక సిరీస్లో పాల్స్ నడంం లేదు. కానీ పరలెడ్కెప్పు, ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ పేర్కొన్నాడు. దీపిస్ ఇంపెలిజన్స్ ఏజన్సీ డైరెక్టర్ జనరల్గా పనిచేసిన లెఫ్సినెంట్ జనరల్ రిప్పోర్ట్ కెజ్జెఎస్ ధిల్లున్, పాకిస్తాన్తో క్రికెట్ క్రిష్టోఫర్ మార్థిన్ బిల్లు వేదికల మీద తలపడుతున్నాయి.







## చికెన్ చట్టీ పులావ్ ఇలా చేయండి!

—  
తెలంగాణ ప్రత్యేక  
వంటల్లో 'చికెన్  
చట్టీ పులావ్'  
బకటి. అత్తియుల్లి  
భోజనానికి  
పిలిచి.. టీన్ని  
వడ్డించారంటే  
సంతృప్తిగా విందు  
అరగిస్తారు..  
—

ఎలా  
చేయాలంటే..

పావుకిలో బాస్కుతి బియ్యం కడిగి  
నానబెట్టాలి. అరకిలో చికెన్ ముక్కల్లో  
అల్లం వెల్లుల్లి పెస్టు, కారం, పసుపు చెంచా  
వొప్పున, తగినంత ఉప్పు, పెరుగు వేసి కలిపి

అరగంట పక్కమంచాలి. ఈలోగా చట్టీ కోసం అర  
కప్పు పచ్చి కొబ్బరి, 3 పచ్చిమిరపకాయలు, 3  
స్వాష వేయించిన వేరుశనగపప్పు, అంగుళం  
అల్లం ముక్క, గుప్పెడు పుదీనా, తగినంత ఉప్పు  
మిక్కి జార్కిలో వేసి మెత్తగా గ్రెండ్ చేయాలి. ప్యాన్లో  
2 పేబుల్ స్వాష నెఱ్యు వేడిచేసి.. ఒక బిర్యానీ  
ఆకు, 4 లవంగాలు, అంగుళం దాల్చినచెక్క,  
ఒక స్టోర్ముగ వేయాలి. అవి వేగాక.. అర కప్పు  
ఉల్లితరుగును వేయించాలి. అందులో మ్యారినేట్  
చేసిన చికెన్ వేసి కలియతిపుతుండాలి.  
ముక్కలు కొంచెం వేగాక.. చట్టీ జతచేసి  
మూతపెట్టాలి. ఐదు నిమిషాలయ్యాక.. బియ్యం  
జోడించి వేయించాలి. నిమిషం తర్వాత..  
తగినన్ని నీళ్ళ పోసి సన్న సెగ మీద ఉడికించాలి.  
చివల్లో కొత్తమీర తరుగు వేసి దించేయాలి. దీన్ని  
కుక్కర్లో కూడా చేసుకోవచ్చు. చట్టీ  
ఘుఘుయింపుతో ఈ పులావ్ చాలా రుచిగా  
ఉంటుంది. ఇందు కోసం ప్రత్యేకంగా సైడ్ డిష్  
చేయనపసరం లేదు. వెజ్ రైతా లేదా బూందీ  
రైతాతో సూపర్కొ ఉంటుంది. శ్రమ తక్కువ,  
రుచి ఎక్కువ.

## బీఫీ రావడానికి కారణాలు ఇవే..!

ఊబకాయం మరియు  
అధిక బరువు  
రక్త నాళాలపై మరింత ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. కొవ్వు  
కణజాలం కూడా శరీరంలో ఉప్పును నిలుపుకునేలా  
చేస్తుంది, ఇది రక్తపోటును పెంచుతుంది.

శారీరక నిప్పియాత్మకత  
నిశ్చల జీవనశైలి అధిక రక్తపోటుకు ప్రధాన ప్రమాద  
కారకం. రెగ్యులర్ వ్యాయామం ఆరోగ్యకరమైన బరువును  
నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది మరియు మెరుగైన  
గుండె పనితీరును ప్రోత్సహిస్తుంది, ఇది రక్తపోటును  
తగ్గిస్తుంది.

అహారం (అధిక ఉప్పు తీసుకోవడం)  
సోడియం (ఉప్పు) అధికంగా ఉన్న ఆహారం శరీరంలో  
ద్రవాన్ని నిలుపుకునేలా చేస్తుంది, ఇది రక్త పరిమాణంలో  
పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది, ఇది రక్తపోటును  
పెంచుతుంది. ప్రాసెన్ చేసిన ఆహారాలలో తరచుగా  
సోడియం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
మితిమీరిన ఆల్యాపోల్ వినియోగం  
పెద్ద మొత్తంలో లేదా తరచుగా మద్యం సేవించడం వల్ల

రక్తపోటు పెరుగుతుంది. అధిక  
మద్యపానం గుండె కండరాలను కూడా  
దెబ్బతీస్తుంది మరియు మరిన్ని సమస్యలకు  
దారితీస్తుంది.

### క్రానిక్ కిట్టీ డిస్ట్జెక్షన్

ద్రవ సమతుల్యతను నియంత్రించడం మరియు హోర్స్‌న్సను  
ఉత్సుక్తి చేయడం ద్వారా రక్తపోటును నియంత్రించడంలో  
కిట్టీలు కీలక పాత్ర పోషిసాయి. మూత్రపిండాలు  
దెబ్బతిన్నప్పుడు (వ్యాధి లేదా ఇతర పరిసితుల వల్ల), అవి  
సరిగ్గా పనిచేయకపోవచ్చు, ఇది అధిక రక్తపోటుకు  
దారితీస్తుంది.

### బ్లతిఫి

దీర్కాలిక ఒత్తిడి రక్తపోటులో తాత్కాలిక స్టేక్లనకు దారి  
తీస్తుంది. అదనంగా, ఒత్తిడి అతిగా తిసడం, ధూమపానం  
లేదా మద్యపానం గుంట అనారోగ్య ప్రవర్తనలను  
ప్రోత్సహిస్తుంది, ఇది రక్తపోటుకు దోహదం చేస్తుంది.

### ధూమపానం

ధూమపానం రక్త నాళాలను దెబ్బతీస్తుంది, ధూమసులను  
తగ్గిస్తుంది మరియు హృదయ స్పృందన రేటును  
పెంచుతుంది, ఇవన్నీ రక్తపోటును పెంచుతాయి.  
సిగరెట్లోని నికోటీన్ రక్తపోటును తాత్కాలికంగా  
పెంచుతుంది.

### స్లిప్ అప్పియా

అబ్స్ట్రాక్ట్ స్లిప్ అప్పియా, ఇక్కడ నిద్రలో వాయుమార్గం  
నిరోధించబడుతుంది, అధిక రక్తపోటుతో సంబంధం కలిగి  
ఉంటుంది. ఇది ఆక్రోజన్ స్టాబిలిటీ అడపాదడపా  
పడిపోతుంది, హృదయ స్పృందన రేటు మరియు రక్తపోటు  
పెరుగుదలను ప్రేరిపిస్తుంది.