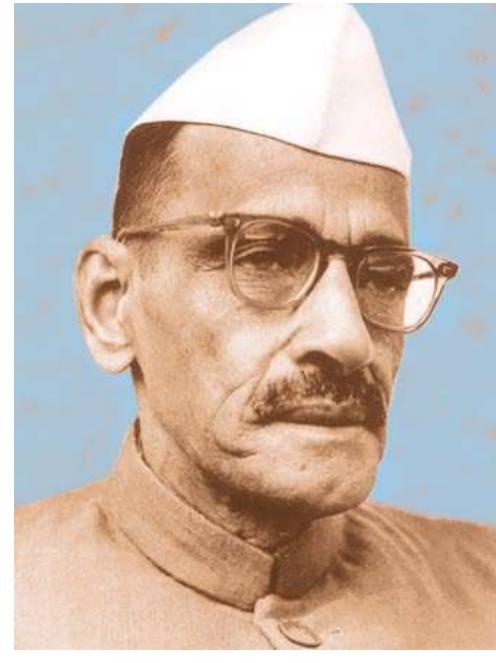


సంఘాదకీర్తయం

వల్మీకీ కాషాయాకరణకు ఎత్తుగడ!

గుల్మారీలాల్ నందా పేరు ఈ తరం వారికి చాలా మంది తెలియుక పోవచ్చు. అయిన భారత దేశానికి రెండు సార్లు ఆపద్ధర్య ప్రధాన మంత్రిగా భాద్యతలను చేపట్టారు. పదవిలో ఉన్న ప్రధాని ఆకస్మికంగా మరణిస్తే, లోకసభ సభ్యులు మరో నేతను ఎన్నుకుని ఆ పదవిలో సదరు నేత చేరే వరకు తాత్కాలికంగా ప్రధాని పదవిని రాజ్యంగం ప్రకారం నిర్వహించే పదాధికారిని ఆపద్ధర్య ప్రధాన మంత్రి అంటారు. అలా నందా మొదటి సారి 1964 లో భారత తొలి ప్రధాని జవహర్లాల్ నెప్పూ మరణం తరువాత 13 రోజులు (27 మే 1964 - 9 జూన్ 1964) లీట్ రెండవసారి 1966లో లాల్ బహదుర్ సామై మరణం తరువాత (11 జనవరి 1966 - 24 జనవరి 1966) 13 రోజులు ఈ పదవిని చేపట్టారు. గుర్జారీలాల్ నందా (జూలై 4, 1898 - జనవరి 15, 1998) నిబద్ధత కలిగిన జాతీయ రాజకీయ నాయకుడు, ఆర్థికవేత్త. కార్మిక సమస్యలపై ప్రత్యేకంగా కృషివేసిన వ్యక్తి. రెండు పర్మాయుమలు భారతదేశ తాత్కాలిక ప్రధాన మంత్రిగా నెల రోజుల లోపే పదవిలో ఉన్నారు. రెండు సందర్భాలలోనూ లోకసభలో మెజారీలో సభ్యులు కలిగి ఉన్న భారత జాతీయ కాంగ్రెస్, లోకసభ నాయకుడిని అంటే ప్రధాన మంత్రిగా కొత్త నేత ఎన్నిన్నుకునే వరకు ఈ రెండు సందర్భాలలో దేశ మతి రాష్ట్రపతి సర్వపెల్లి రాధా కృష్ణన్ చేత ప్రమాణ స్వీకారం చేయించ బడి, పరిపాలన భాద్యతలు చేపట్టారు. 1997లో అతనికి భారత రత్న పురస్కారం స్వీకరించారు. గుల్మారీలాల్ నందా 1898 జూలై 4న బ్రిటిష్ ఇండియాలో అవిభాజ్య పంజాబ్ ప్రాంతమలోని సియాల్కోట్ ((ప్రస్తుతము పంజాబ్ (పాకిస్తాన్)లో ఉన్నది) పంజాబీ కొండూ కుటుంబంలో జర్మించారు. లాపోసార్, అమృతసర్, ఆగ్రా, అలహబాద్ లలో విద్యాభ్యాసం చేసారు. అయిన 1920-1921 వరకు ఈయన అలహబాద్ విశ్వవిద్యాలయమలో కార్మిక సమస్యలపై పరిశోధన చేశారు. 1921 లో బొంబాయిలోని నేపస్త కాలేజీలో ఆచార్య పదవిని పొందారు. అదే సంవత్సరము బ్రిటిష్ రాజ్ కు వృత్తిరేకంగా జరిగిన సహయ నిరాకరణాద్యు మమతో పాల్గొన్నారు. 1922లో అపాముద్రాబాద్ బెక్కెత్తెల్ కార్మిక సంఘము కార్బూర్టూగా చేరి 1946 వరకు అందులోనే కొనసాగారు. 1932లో నత్యాగ్రహము చేసి జైలు కెళ్లారు.

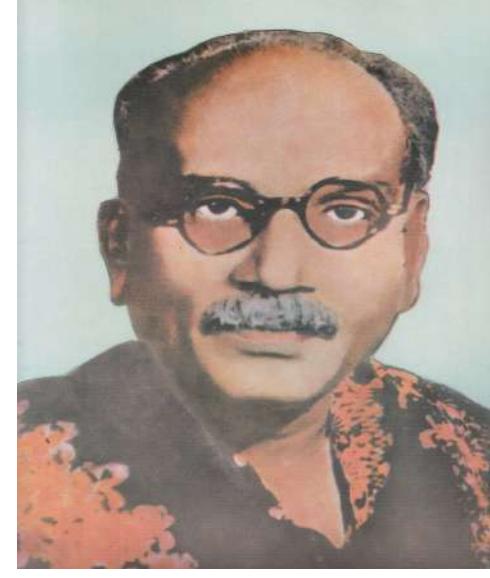


మరలా 1942 నుండి 1944 వరకు జైల్లలో గడిపారు. రిజిస్టరు కాబిడిన్ “అలవోబాదు విశ్వ విద్యాలయ పూర్వ విద్యార్థుల అసెస్సైన్యేషన్” విడుదలచేసిన 42 సభ్యుల జాబితాలో “గర్వపడ లసిన పూర్వ విద్యార్థి”గా గౌరవించబడ్డారు. 1937లో బ్రిటిష్ ప్రభుత్వంలో బొంబాయి శాసనసభకు ఎన్నికొనారు. తరువాత 1937 నుండి 1939 వరకు బొంబాయి ప్రభుత్వంలో పొర్చుమొంటు సెక్రటరీగా (కార్పుక, ఎక్స్‌జెం శాఖలు) సేవలనందించారు. 1946 నుండి 1950 వరకు బొంబాయి ప్రభుత్వంలో కార్పుక మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు అతను రాష్ట్ర శాసనసభలో కార్పుక వివాదాల బిల్లును ప్రేపణటదంలో విజయించణంగా నాయకత్వం వహించారు. కన్నార్చా మెహారియల్ ట్రిస్టులో ఒక ట్రస్టీగా తన సేవలను అందించారు. హిందూస్థాన్ మజిదుర్రా సేవకు సంఘు కు సెక్రటరీగా, బొంబాయి హాసింగ్ బోర్డుకు చైర్మన్గా వని చేశారు. జాతీయ ప్లానింగ్ కవితీలో సభ్యుడుగా ఉన్నారు. “ఇండియన్ నేషనల్ ట్రేడ్ యూనియన్ కాంగ్రెస్”

ను నిర్వహించడంలో ముఖ్యపాత్ర వహించి, తరువాత ఆ సంస్కు అద్భుతునిగా భాద్యతలు చేపట్టారు. 1947లో నందా జెనీవా, స్విప్పర్లాండ్ దేశాలలో జరిగిన అంతర్జాతీయ కార్మిక సభలకు ప్రభుత్వ ప్రతినిధిగా హోరజరయ్యారు. ఆ సమావేశంలో “ప్రీడం అఫ్ అసోసియేషన్ కమిషన్”లో పనిచేస్తూ, స్వీడన్, ప్రాణ్స్, స్విప్పర్లాండ్, బెల్లియం, యు.కె దేశాలను సందర్శించి ఆ దేశాలలో గల కార్మికులు, వారి గృహ పరిస్థితులను అధ్యయనం చేసారు. మార్చి 1950లో భారత ప్లానింగ్ కమీషన్ లో వైన్ చైర్మాన్ గా చేరారు. 1951 సాప్టెంబరులో అతను భారత ప్రభుత్వంలో ప్లానింగ్ మంత్రిగా నియమించ బడ్డారు. అయినకు వ్యవసాయం, విద్యుత్ శాఖలను కూడా అడవసంగా కేటాయించారు. 1952 సార్ప్లికిక ఎన్నికలలో బొంబాయి నుండి లోకసభకు ఎన్నికయ్యారు. తిరిగి ప్లానింగ్, వ్యవసాయం, విద్యుత్ శాఖలకు మంత్రిగా నియమితుడయ్యారు. 1955లో సింగపూర్లో జరిగిన ప్లాన్ కన్సెట్టివ్ కమిషన్ కి భారతీయు ప్రతినిధులకు నాయకత్వం వహించారు. నందా 1957 ఎన్నికలలో లోకసభకు ఎన్నిక అయి కార్మిక, ఉపాధి, ప్లానింగ్ శాఖలకు కేంద్రమంత్రిగా పనిచేసారు. 1959 లో జెనీవా జరిగిన అంతర్జాతీయ కార్మిక సమావేశాలలో పాల్గొన్నారు. తరువాత ప్లానింగ్ కమీషన్ డిప్యూటీ చైర్మాన్గా భాద్యతలు చేపట్టారు. 1959లో ఫెదరల్ రిపబ్లిక్ అఫ్ జర్మనీ, యుగోస్లైవియా, ఆస్ట్రేయా దేశాలకు పర్యాటించారు. నందా 1962 ఎన్నికలలో లోకసభకు గుజరాత్ లోని శంబర్ కాంత నియోజకవర్గం నుండి తిరిగి ఎన్నికయ్యారు. సామ్యవాద నిర్మాణం కేసం కాంగ్రెస్ ఫోరం ప్రారంభించారు. 1962-1963 కాలంలో కార్మిక, ఉపాధి శాఖలకు కేంద్రమంత్రిగాను, 1963 - 1966 కాలంలో హైం మంత్రిగానూ పదవులను చేపట్టారు. 1967, 1971 లోకసభ ఎన్నికలలో హర్యానాలోని కైతల్ నియోజకవర్గం నుండి ఎన్నికానారు. 1970-1971 కాలంలో లైంప్స్ శాఖకు కేంద్ర మంత్రిగా సేవలనందించారు. గుల్జారిలాల్ నందా రెండు సార్లు ఆపద్ధర్మ ప్రధానిగా భాద్యతలు చేపట్టిన సమయంలో చైనాతో, పాకిస్తాన్తో యుద్ధం జరిగిన కీలకమైన సమయంలో సమయించితంగా పదిని నిర్వహించారు. నందా 1998 జనవరి 15న తన 99వ యేట మరణించారు.

సంఘ సంస్కర తీవురనేని

కవిరాజుగా ప్రసిద్ధి చెందిన ‘త్రిపుర నేని రామస్వామి (జనవరి 15, 1887 - జనవరి 16, 1943) న్యాయవాది, ప్రముఖ హేతువాద రచయిత, మనసా, వాచా, కర్ణణ సంఘ సంస్కర్త. ప్రసిద్ధ కవి రాజుగా పిలువబడే ఆయన హేతువాదం, మానవతా వాదం తెలుగు కవిత్వం, సాహిత్యాల్లో లోకి మొదటి సారిగా ప్రవేశపెట్టిన కవిగా భావిస్తారు. త్రిపురనేని రామస్వామి 1887 జనవరి 15 న కృష్ణ జిల్లా, అంగ లారు గ్రామంలో ఒక దైతు కుటుంబంలో జన్మించారు. నాటికే భారత దేశంలో ప్రచారంలో ఉన్న సామాజిక - మత సంస్కరణ ఉద్యమాలలో పాల్గొన్నారు. రాజు రావ్ మోహన్ రాయ్, ఈశ్వర్ చంద్ర విద్యాసాగర్, గోవింద రనదే, దయానంద సరస్వతి మొదలైన వారి ఆదర్శాలను ప్రజల లోనికి తీసుకు రావడానికి ఉద్యమించిన వారిలో రామస్వామి ఒకరు. రామస్వామి దైతు కుటుంబములో పుత్రీనా చిన్నప్పిల్చినుడి సాహితీ జ్ఞానశోభ పెరిగారు. 23వ యొట మెట్రోక్యూల్స్ పరీక్ష ఉత్తీర్ణుడైనా రు. అదే సంవత్సరము ఆయన పల్లుటి యుద్ధము ఆధారముగా “కారెంపూడి కదనం”, మహాభారత యుద్ధము ఆధారముగా “కురుక్షేత్ర సంగ్రామం” దెండు నాటికలు రచిం చారు. 1911లో ఇంటర్వెడియాల్ చదవడానికి బందరు లోని నోబుర్ కాలేజీలో చేరాక, అక్కడ అవధా నము చేసి తన సాహితీ నైపుణ్య మును, అద్వ్యతమైన జ్ఞావకశక్తిని ప్రదర్శించారు. 1898లో పునర్వును వెళ్లి చేసు కున్నారు. 1910లో వారికి కలిగిన కుమారుడే ప్రభ్యాత రచయిత, త్రిపురనేని గోవింద. 1914లో న్యాయ శాస్త్రం చదివేందుకు డల్ఫిన్ వెళ్లి, అంగ సాహిత్యము, ఆధునిక లోపా సంస్కృతి కూడా చదివారు. డల్ఫిన్ లో చదువుతున్న లోజుల్లోనే అన్ని బీసెంట్ ప్రారంభించిన పోం రూల్ ఉద్యమంకు మద్దతు ఇష్ట వలసినదిగా భారతీయులకు విజ్ఞాపన చేస్తూ కృష్ణ పత్రికలో అనేక రచనలు చేశారు. రామ స్వామి స్వాంతరంతోద్యము దోషుల్లో ప్రజలకు నాశినిచి నుండి సర్జన అవే కే నేనుక్కి



గీతాలు రచిం చారు. 1917లో భారత దేశానికి తిరిగి పచ్చిన తర్వాత కొన్ని సంవత్సరాలు మచిలి పట్టంలో న్యాయపూద వృత్తి నిర్వహించారు. కానీ ఆయన ముఖ్య వ్యాసంగము సంఘ సంస్కరణ స్నాతులు, పురాణాలు, వ్యాప్తికృత మతము వలన వ్యాపించిన కుల వ్యవస్థ మీద, సామాజిక అన్యాయాల మీద ఆయన పూర్తి స్తోయ ఉద్యమము ప్రారంభించారు. 1922లో గుంటూ రుజీల్లా, తెనాలిలో స్థిరపడ్డారు. 1925లో తెనాలి పురపాలక సంఘ చైర్మనుగా ఎన్నికయ్యాడు. తెనాలి మునిపాలిటీ క్రైన్ గా ఉన్న పుడు, గంగానమ్మ కొలుపులలో నిర్వహించే జంతు బలిని నిషేధిం చారు. ఫలితంగా ఆయనను చైర్మను పదవి నుండి తీర్చానం ద్వారా తొలగించగా, వెంటనే జరిగిన ఎన్నికల్లో మళ్ళీ ఎన్నికె, తిరిగి చైర్మను అయ్యారు. జంతు బలులు మాత్రం సాగలేదు. 1938 వరకు ఆయన ఆ పదవిలో కొన్నిసాగారూ పూర్వానుగా

ననివేరు పెట్టుకున్న ఆయన జల్ల రాజకీయ, సాహిత్య చర్చలతో కళకళలాడుతూ ఉందేది. సంస్కృత భాషలో ఉన్న పెళ్ళి మంత్రాలను తెలుగులోకి అనువ దించి, అచ్చులో సరళమైన వివాహ విధి అను పద్ధతిని తయారు చేసా రు. ఆయన స్వయంగా అనేక పెళ్ళిక్కకు పొరోపొత్తము వహించి జరిపించారు. అంటుని తనానికి వ్యజిరేకంగా పోరాదారు. 1943 జనవరి 16 న త్రిపురనేని రామ స్వామి మరణించారు. 1987 వ సంపురణలో భారతదేశ ప్రభుత్వము వారు ఆయన స్వార్క చిహ్నముగా ఆయన పేరు మీద తపాళా బిళ్ళను జారీ చేయడం జరిగింది. ప్రజలను మేలుకొలిపే చేఱువాద భావాలను వ్యక్తపరచడానికి సాహితీ రచనలను సాధనంగా త్రిపురనేని ఎంచుకున్నారు. రామ స్వామి తన ఆలోచనలను సాహిత్యం ద్వారా వ్యక్త పరచడమే కాక అవరణలో పెట్టాడానికి కూడా ప్రయత్నించారు. “వీరగంధము తెచ్చినారము వీరుడెవ్వడ్చా తెల్పుడీ పూసి పోదుము మెడను వైతుము పూల దండలు భక్తితో”... గేయం త్రిపురనేని రచనే... ఒకరుడు ‘వేదమే’ భగవ దుక్తమటంచు నువ్వుసించు నింకొకరుడు ‘బైబిల్’ భగవదుక్త మటంచును వక్కటేంచు, వేరొంకరుడు మా ‘భోరాన్’ ‘భగవదుక్త మటంచును వాదులాడు, నీ తికమక లేల పెట్టిదవు? తెలుగురాదె నిజంబు నీశ్వరా...మా మతం గొప్పదంటే కాదు మా మతం గొప్పదని వాదులాడే మతోన్నాయిలను ఈసిస్తూ రాశారు. సూత పురాణము, శంబుక వథ, సూతాశ్రమ గీతాలు, ధూర్త మానవ శతకము, భూనీ, భగవదీత్త, రాణా ప్రతాప్, కొండవీటి పతనము, కుప్పు స్వామి శతకం, గోపాల రాయ శతకం, పల్లుటీ శౌరుషం, వివాహ విధి తదితరాలు త్రిపుర నేని ముఖ్య రచనలు. ఆయన సాహిత్య కృషణి గుర్తించి, అంధ్ర మహానభ ఆయనకు కవి రాజు అనే బిటుడునిన్ని గౌరవం చింది. 1940లో గుడివాడ

ಕಧಾ ರಚಯಿತಲಕು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕಾಲು ಚಾನೆಕ್ ಕಧಲು

తెలుగు కథకు దిశాన్వీరేశం చేసిన కొద్ది మంది ప్రముఖులలో చాసో ఒకరు. తెలుగు సాహిత్యంలో 'కథకులికి కథకుడు' అని పేరు ఆయన పేరెన్నిక గన్నారు. చాసో పూర్తి పేరు చాగంబి సోమయాజులు. "విలూరెళ్ళాల్చి వాయులీనం" "కుంకుడాకు" "కుక్కుబేశ్వరము" చాసో పేరు చెప్పగానే మొదటగా గుర్తుచేచ్చ కథలు. ఈ నాలుగు కథలు ప్రధానంగా పేరొస్తు బడినా, 1943-79 మధ్య కాలంలో చాసో రాసిన కథల నుంచి ఎంపిక చేసిన నలభై కథలతో విశాలాంధ్ర సంకలనం 'చాసో కథలు పేరున వెలువరించింది. మళ్ళీ మళ్ళీ చదువుకునే కథలు ఇప్పి. కొత్తగా కథలు రాయాలనుకునే వారికి చాసో కథలు మార్గదర్శకాలు. ఒక కథకు మరో కథకు ఏ మాత్రం ఓలికి పరంగా సంబంధం లేక పోవడవనే అంశం ఆయనను గొప్ప కథకడిని చేసింది. చాగంబి సోమయాజులు (1915, జనవరి 15 - 1994 జనవరి 1) ప్రముఖ తెలుగు రచయిత. ఆయన మొట్ట మొదటి రచన 'చిన్నాళీ' 1942లో భారతి పత్రికలో ప్రచారితమైంది. ఆ తరువాత ఎన్నో కథలు, కవితలు రాశారు. ఆయన రాసిన కథల్లో పీడిత ప్రజల బాధలు, సమస్యలు, సమ కాలీన వ్యవస్థ ఆయన రచనలో ప్రధానంగా ఉన్నాయి. ఆయన రాసిన చాలా కథలు పొంది, రఘ్యన్, కస్తుడు, మరారి, మలయాళం, ఉర్దూ భాషలలోకి అనువదించ బడ్డాయి. 1968లో చాసో కథలుగా పుస్తక రూపంలో చాసో కథా సంకలనం వెలువడింది. 1915 జనవరి

15 న శ్రీకాకుళంలో జన్మించిన చాగంటి సోమయాజులు తల్లితండ్రులు కానుకొలను లక్ష్మినారాయణ శర్ప తులనమ్మ తర్వాత పెదతల్లి తులనమ్మకు దత్త వృత్తునిగా విజయ నగరం వెళ్లారు. చాసో అయిదో ఫారం వరకు శ్రీకాకుళంలో చదివారు. విజయ నగరం ఉన్నత పారశాలలో ఎన్.ఎన్. ఎల్.సి. పూర్తి చేసి మహారాజు కళాశాల విజయ నగరంలోపై చదువులు చదివారు.కళాశాల విద్యార్థిగానే ఆయన కవితా రచనకు శ్రీకారం చుట్టారు. తోరుదత్త, సరోజిని నాయయులు కవిత్వం, లియో టూలస్పాయ్, మాక్సిం గోర్టీల కళాత్మక వ్యక్తికరణ, ప్రగతిశీల మార్పిల్స్పు ధృవ్యాధం చాసోను ప్రభూవితం చేశాయి. స్వజాత్మక ప్రక్రియలైన కథ, కవిత్వం, రెండింటినీ దాచాపు ఒకి సమయంలో ప్రాస్తు వచ్చినా, తర్వాతి కాలంలో ఆయన కథా రచనకే ప్రాధాన్య మిచ్చారు. అచ్చయిన చాసో తోలి కవిత 'ధర్మక్షేత్రము' (భారతి: 1941 జూన్), కాగా తోలి కథ చిన్నాజీ (భారతి: 1942). చాసో కథల రెండో కూర్చు విశాలాంధ్ర ప్రమరణలయం 1983లో ముద్రించింది. ఇందులో మొత్తం 40 కథలున్నాయి. అభ్యుదయ రచయితల సంఘం సాహించిన వారిలో చాసో ఒకరు. ఆయన నిత్యజీవితంలో చాలా ఆదర్శాల కోసం పనిచేసారు. అభ్యుదయ సాహిత్యర్థము వేదిక, అభ్యుదయ రచయితల సంఘం మొదటి మహాసభలు తెలాలిలో 1943లో జరిపారు. కన్నమూన్సే వరకూ ఆయన 'అరసం'లోనే ఉంటూ

మనంగా మంత్రి సవితమ్మ జన్మదిన వేడుకలు



ಅಂದುಗಾಗುನಾ ಜನನೀರಾಜನವಂ, ಗಜಮಾಲ ತೋ ಘನ
ಸ್ವಾಗತಂ ಪರಿಕಿನ ನಾಯಕಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ..
ಪೆನುಕೊಂಡ ನಿರ್ಮಾಜಕವರ್ಗಂ ತೀವ್ರಿಪ್ರಾಪ್ತಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯಂ .

ಪೆನುಗೊಂಡ ಜನಪರಿ 15: ನಿರಂತರ ಪ್ರಜಾ ಸೇವಕು ರಾಲು ರಾಷ್ಟ್ರ
ಬೀಸೀ ಸಂಕ್ಷೇಮ ಚೇನೆತ ಜ್ಞಾಶಿಶಾಖ ಮಂತ್ರಿ ವರ್ಯುಲು ಶ್ರೀಮತಿ
ಸವಿತ್ರಮ್ಮ ಗಾರಿ ಜನ್ಮದಿನ ವೇದುಕಲು ಕೂಟಮಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಕ್ರೈಳುಲು
ಅಂಗರಂಗ ವೈಭವಂಗಾ ನಿರ್ಪೂರ್ಣಿಂಚದಂ ಜರಿಗಿಂದಿ
ವೇದುಕಲ್ಲೋ ಭಾಗಂಗಾ ಕೂಟಮಿ ಕ್ರೈಳುಲ ಕೇಕು ಕಿಂಗ್ ಚೇಸಿ ತಮ

ప్రియతమ నాయకురాలుకు జన్మస్తదిన పుభూకాండ్జలు తెలిపారు
మొదటగా ఉదయం హిందూపురంలోని సత్యసాయ సేవ
సదన్ అనాధ ఆశ్రమం లో ఘనంగా పుట్టినలోజీ వేడుకలు
జరుపుకుస్త మంత్రి సవిత్రవ్యాగరు అనంతరం హిందూపూర్
సుంచి పెనుకొండ బయలుదేరుగా గొల్లపల్లి, కెతగాని చెరువు
, చాలుకూరు గుడ్డం నాగేపల్లి, బ్రాహ్మణపల్లి చాలుకూరు,
చాకర్కుపల్లి మీదుగా సోమండపల్లి కి చేరుకోగా ప్రతి
గ్రామంలోనూ ఘన స్వాగతం పలికి కేక కట్ చేసి తమ

ప్రియతమ నాయకురాలకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు
తెలియచేసారు. అనంతరం పెనుకొండ నుంచి భారీ ర్యాలీతో
పెనుకొండ పాట్ కార్యాలయంకు చేరగా వేలాదిమంది
కూటమి నాయకులు కార్యకర్తలు తన అభిమాన
నాయకురాల మంత్రి సవితమ్మ కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు
తెలియచేసారు. ఈ కార్యకమంలో రాష్ట్ర కార్బోరేషన్ టైర్స్‌లు,
బీఎఫ్ జనసేన, బీఎప్పి, పాట్ నాయకులు వేలాదిమంది
కార్యకర్తలు ప్రజలు పాల్గొన్నారు..

చౌదేశ్వరి అమ్మవారి శత జీవ్యతుల మహాత్మవంతీ పరిటాల శ్రీరామ



ధర్మవరంలో వైభవంగా జ్యోతుల ఉత్సవం
పట్టణంలోని అన్ని చౌడేశ్వరీ అమృతారి అలయాల్ని
దర్శించుకున్న శ్రీరామ్
స్వయంగా జ్యోతులు ఎత్తి.. ఊరేగింపులో పాల్గొన్న
శ్రీరామ్

వార్డులోని శ్రీ చౌదేశ్వరి దేవాలయం, 17వ వార్డులోని విజయ చౌదేశ్వరి అమ్మవారు కట్ట, 5వ వార్డులోని విజయ చౌదేశ్వరి దేవాలయం, 7వ వార్డులోని అభయ చౌదేశ్వరి అమ్మవారు దేవాలయం, 3వ వార్డులోని శ్రీ చౌదేశ్వరి అమ్మవారి దేవాలయం, 17వ వార్డులోని శ్రీ చౌదేశ్వరి అమ్మవారి కట్ట, 39వ వార్డులోని చౌదేశ్వరి అమ్మవారి దేవాలయం, 35వ వార్డులోని రాజ్యాలక్ష్మి చౌదేశ్వరి అమ్మవారి కట్ట, 19వ వార్డులోని మహాలక్ష్మి చౌదేశ్వరి అమ్మవారి దేవాలయం, 20వ వార్డులోని చౌదేశ్వరి దేవి అమ్మవారి దేవాలయం, 20వ వార్డులోని చౌదేశ్వరి దేవి అమ్మవారి కట్ట, 15వ వార్డులోని శాంతకళా దేవి అమ్మవారి దేవాలయాల్లో ఆయన ప్రత్యేకంగా పూజలు నిర్వహించారు. బుధవారం తెల్లవారుజామున ఆయన అమ్మవారిని దర్శించుకుని స్వయంగా జ్యోతులు ఎత్తారు. పట్టణంలో జరిగిన జ్యోతులు ప్రదర్శనలో ఆయన పాలొన్నారు. తలపై జ్యోతులు పెట్టుకుని.. అమ్మవారిని కీరిస్తూ.. సృష్టాలు చేస్తూ సాగిన ఈ ఊరెగింపు భక్తుల్ని ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది. దురమ్మ అమ్మవారి ఆలయం వద్ద ఏర్పాటు చేసిన అగ్నిమహాత్మావార్మి శ్రీరామ్ తిలకించారు. అమ్మవారి జ్యోతుల ఉత్సవంలో పొల్గొనడం తన అద్భుతంగా భావిస్తున్నట్టు ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. పట్టణంలోని చేసేతలకు అంతా మంచి జరిగేలా అమ్మవారి ఆశీర్వాదం ఉండాలని ఆకాంక్షించారు.....

తిరుమలలో ఘనవంగా పారేడ్ ఉత్సవం



తిరుమల జనవరి 15: తిరుమల శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామివారి పార్చేట ఉత్సవము బుధవారం ఘనంగా జరిగింది. బుధవారం మధ్యహన్మాం 1 గంటకు శ్రీ మలయపుస్వామివారు తిరుచ్చిలో వెంచేసారు. వారి వెంట మరో తిరుచ్చిపై శ్రీ కృష్ణస్వామి వెంచేసారు. అనంతరం పార్చేట మండపము నందు పుణ్యహము, ఆరాధన, నివేదనము జరిగి హరతులు జరిగాయి. అనంతరం ఉభయదారులైన తాళ్ళపాక వారికి,

మరంవారికి మర్యాదలు జరిగాయి. శ్రీ
 కృష్ణస్వామివారిని సన్నిధి యాదవ పూజ చేసిన
 చోటుకు వేంచేపుచేసి పాలు, వెన్న, హరతులు
 సమర్పించారు.
 అంతకు ముందు అన్నమాచార్య ప్రాజెక్టు
 కళాకారులు స్వామివారి సంకీర్తనలు
 ఆలంపించారు. తరువాత శ్రీ మలయపు
 స్వామివారి తరపున కొండరు అర్థకులు
 ముందునకు కొంత దూరము పరుగెత్తి

మూడుసార్లు ఈటిను విసరడం జరిగింది.
 ఇంతటితో ఎంతో వేడుకగా జరిగే పార్వేట
 ఉత్సవము ఘనంగా ముగిసింది. ఈ
 ఉత్సవంలో తీటీడీ చైర్మన్ బిఆర్ నాయుడు,
 అదనపు ఈవో సిపాచ్ వెంకయ్య చౌదరి, ఆలయ
 డిప్యూటీట్ లోకనాథం, ముఖ్య అర్థకులు కిరణ
 స్వామి, పేష్టర్ రామకృష్ణ పారుపత్తేదారు
 బాలసుబ్రమణ్యం ఇతర ఉన్నతాధికారులు,
 విశేషసంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

యథా రాజు తథా
ప్రజా చెప్పేదొకటి జలగేదొకటి
యదేచ్చగా ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో కోడి పండాలు, గుండాటలు
ముదుపుల తో అందరి నోక్కు మూత
వీమీ తెలియనట్టున్న అధికారులు



ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా జనపరి
15: సంక్రాంతి కి కోడి పండాలు, గుండాట లు నిర్వహించారంటే కరిన చర్యలు తీసుకుంటామని పోలీసులు ప్రకటనలు ఇవ్వదం..... ఆపై రాజకీయ నాయకుల ఒత్తిడిలో... జూదరుల ముదుపులో... వెరసి పండాలు జరగడం ఇది ఎప్పుడూ జరిగేదే. ఇప్పుడూ అదే జరిగింది. అనపర్తి, మండపేట పలుప్రాంతంలలో సంక్రాంతి పేరు చెప్పి పలు చోట్ల కోడి పండాల బరులు, గుండాల తదితర నిషేధిత ఆటలు యదేచ్చగా జరిగిపోతున్నాయి. కోర్టు ఉత్తర్వులు నేపథ్యం లో రెవిన్యూ, పోలీసు అధికారులు సంక్రాంతికి ముందు ముందస్తు అరెస్టు లని, బైండోవర్ లని అవని జవనీ పెద్ద ఎత్తున ప్రవార ఆర్యాటం చేసారు. తీరా సంక్రాంతి వచ్చాక అన్ని మామాలే. ఎవరికి చేరాల్సినవి వారికి చేరిపోయాయి. పలుపురు మీడియా ప్రతినిధులకు సైతం ముదుపులు చేరాయి. నీతిగా ఉండే విలేఖర్లకి విలువ లేదా? కోర్టు ఉత్తర్వులుకి విలువ లేనట్టేనా? ఇకఅధికారులు మాటలుపై ప్రజలకు నమ్మకం లేనట్టేనా? దీంతో యథా విధిగా ప్రజాప్రతినిధులు ఆధ్యాత్మికంలో కోడి పండాలు, ఇతర అసాంఘిక కార్యకలాపాలు సాగిపోతున్నాయి. ఇవన్నీ మాస్తున్న ప్రజలు యథా రాజు తథా ప్రజా అని, ఈ మాత్రం డానికి పోలీసు, రెవిన్యూ అధికారులు ప్రకటనలు ఇవ్వదం దేనికని ప్రజలు నవ్వుకుంటున్నారు.

గ్రామానికి పాలిసుద్ధ్య వ్యర్థులను తరలించే ట్రాక్టర్ ను అందించిన ఎమ్మెల్చు నల్లమిల్లి



కాకినాడ జిల్లా జనవరి 15: పెద్దాడలో పెద్దాడ పంచాయతీ కార్యాలయానికి గ్రామంలోని పారిశుధ్య వ్యర్థలను తరలించే ట్రాక్టర్ ను అందించిన ఆనవర్తి శాసనసభ్యులు నల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి, రుద్ర కైర్యాన్ బోడ్డు వెంకట రఘు చౌదరి, పెదపూడి మండల NDA నాయకులు, కార్యకర్తలు అభిమానులు పాల్గొన్నారు.



విజయవాడ జనవరి 15 : సంక్రాంతి పండుగ సందర్భంగా విజయవాడ రూరల్ మండలం కొత్తారు తాడేపల్లిలో ఈడా వేదాది ఇంజనీర్ (ఈవీటిస) ఫ్రెంచ్ సర్కిల్ ఆధ్వర్యంలో మూడు లోషలపాటు నిర్వహించిన ఓపెన్ బ్యాస్ట్రాం బోర్డుమెంట్లో కొత్తారు తాడేపల్లి, జీ కొండూరు జట్లు సీనియర్స్, జూనియర్స్ విభాగాలలో విజేతలుగా నిలిచాయి. సంక్రాంతి పండుగ సమయంలో యువత కోడి పందేలు, జూనానికి దూరంగా ఉండానే ఉద్దేశంతో ఈవీటిస ఫ్రెంచ్ సర్కిల్ చెర్కెన్, ఇంజనీర్ ఈడా వేదాది 12 ఏళ్ళగా ఓపెన్ బ్యాస్ట్రాంలన్ పోలీలు నిర్వహిస్తున్నారు. చివరి రోజ్జైన బుధవారం షైస్పాల్ నిర్వహించారు. సీనియర్స్ విభాగంలో కొత్తారు తాడేపల్లికి చెందిన సతీవీ, విజయేంకుమార్ జంట ప్రథమస్థానం సౌధించగా, జీ కొండూరుకు చెందిన శ్రీనివాస్, లక్ష్మీ జోడి రెండో స్థానంలో నిలిచింది. అలాగే జూనియర్స్ విభాగంలో జీ కొండూరుకు చెందిన నవీన్, శంకర్ జోడి ప్రథమస్థానం, కొత్తారు తాడేపల్లికి చెందిన నవీన్ కుమార్, ప్రేమ్ కుమార్ జోడి రెండోస్థానంలో నిలిచాయి. ఇదిలావుండగా, సంక్రాంతి సంబంధాల చివరి రోజున సాంప్రదాయబద్ధంగా సంబంధాలు నిర్వహించారు. మహిళలకు రంగ వల్లుల పోలీలు నిర్వహించారు. అనంతరం నిర్వహించిన ముగింపు కార్యక్రమంలో ఈవీటిస ఫ్రెంచ్ సర్కిల్ చెర్కెన్ ఈడా వేదాది, కుటుంబ సభ్యులతోపాటు మిత్రులు కారంపూడి శ్రీనివాసరావు, పలగాని గుపయ్య, చనుమోలు రాజి, కోనేరు శ్రీకాంత్, అంకెం విష్ణు చైతన్య విజేతలకు బహుమతులను అందజేశారు. అనంతరం వేదాది మాట్లాడుతూ, సంక్రాంతి పండుగ సందర్భంగా నిర్వహించిన ఓపెన్ బ్యాస్ట్రాంలన్ పోలీలలో యువత నుంచి విశేష స్పృందన లభించడం ఎంతో ఆనందంగా ఉండన్నారు. ఇదే సూర్యితో బ్యాస్ట్రాంలన్లో ఆసక్తి ఉన్న విద్యార్థులకు ఈవీటిస తరపున ఉచితంగా శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు.

పాలకుర్తీ పాటు

ఇది తినడం మంచిదేనా ?

పాలకూర ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కానీ కొన్ని ఆపరా పదార్థాలతో కలిపి తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తల్లి అవకాశం ఉంది. నువ్వులు, చీజ్స్, పులుపు, చేపలు, టీ వంటి పదార్థాలతో పాలకూర తినడం వల్ల జీర్జు సమస్యలు, మూత్రపీండ సమస్యలు వంటి ఆరోగ్యపరమైన ఇఖ్బందులు ఎదురుతాయి. పాలకూరను తిసేటప్పుడు ఈ పదార్థాలకు దూరంగా ఉంచాలి. ఈ లీప్స్ పాటించడం ధ్వారా మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండోచ్చు. మన రోషు తినే భోజనంలో పాలకూర, కరివేపాకు, కొత్తిమీర, మెంతికూర వంటి ఆకుకూరలు ఉంటాయి. వీటిలోని పోషకాల వలన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. అన్ని ఆకుకూరలు కంటే కూడా ముఖ్యంగా పాలకూర తినడాన్ని చాలా మంది ఇష్టపడుతారు. ఎందుకంటే ఇది రుచికరంగా ఉండవటమే కాకుండా శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను అందిస్తుంది. కానీ పాలకూరతో పాటు కొన్ని తినడం మంచిది కాదంటున్నారు. ఈ ఆకు కూర వండటంలో వలు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పాలకూరలో ఐరన్, ప్రోటీన్, విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సి వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని బలంగా ఉండవడంలో సహాయపడుతాయి. కానీ కొన్ని ఆపరా పదార్థాలతో కలిపి పాలకూర తినడం వల్ల అనేక సమస్యలు తల్లిత్తే ప్రమాదం ఉంది. ఒక మంచి ఆపరారంగా భావించే పాలకూరను కొన్ని ఆపరాలతో కలిపి తినడం వల్ల శరీరానికి హని కలిగే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటి కొన్ని ఆపరా కంటినేస్తున్న ఇప్పుడు చూడాం ఎందు నువ్వులతో పాలకూర తినడం వలన జీర్జుకోస సమస్యలు తల్లిత్తుతాయి. కడుపులో మంట, మలబద్ధకం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. ఈ రెండు పదార్థాలు కలిసి శరీరానికి అనుకూలంగా ఉండవచ్చ. చీజ్స్ పాల నుంచి తయారువుతుంది. ఇది ప్రోటీన్, కొన్వు, కౌల్చియంతో నిండిన పదార్థం. అయితే దీనికి సహజంగా జీర్జుక్రియకు అవసరమైన షైబర్ లేదా ఇతర పదార్థాలు ఉండవచ్చ. పాలకూరలో ఐరన్, కాల్చియం, విటమిన్లతో పాటు వలు పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కానీ, పాలకూరలో ఉండే కొన్ని ఆక్సాలేట్స్ అనే పదార్థాలు చీల్స్లో ఉండే కాల్చియంతో రసాయనిక సంబంధాన్ని కలిగి కొండరికి జీర్జు సమస్యలు కలిగిస్తాయి. దీని వల్ల మీ శరీరం అవసరమైన పోషకాలను తీసుకోలేకపోతుంది. పులుపు పండ్కలో ఉన్న సిట్రిక్ ఆసిడ్ పాలకూరలోని ఐరన్తో కలిస్తే.. అది శరీరంలో సరిగ్గా ఉపయోగపడకపోవడంతో శరీరంలో ఆమ్ల స్టోయలు పెరుగుతాయి. ఈ పరిస్థితి మూత్రపీండాలకు ఒత్తిథి పెడుతుంది. అలాగే వంటి సమస్యలకు దారితిస్తుంది. దీంతో పులుపు పండ్కలు, పాలకూరను కలిసి తీసుకోవడం కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణం కావచ్చు. అందువల్ల ఈ పండ్కను వేరు వేరు ఆపరారంగా తీసుకోవడం మంచిది. చేపలు, పాలకూర కలిపి తినడం వల్ల ఆపరా పదార్థాల సమతల్యతలో అనమతల్యత ఏర్పడుతుంది, ఎందుకంటే చేపలలో ఉండే ప్రోటీన్లు, పాలకూరలో ఉండే ఐరన్, ఆక్సాలేట్స్ ఒకదానితో ఒకబీ అనుకూలంగా పనికిరావు. ఇది శరీరంలో కొత్త సమస్యలను కలిగించవచ్చు. టీలో ఉన్న టానిన్స్, పాలిఫెనాల్స్ పాలకూరలోని ఐరన్నను శరీరంలో శోషించడంలో అడ్డంకిగా మారుతాయి. ఈ కారణంగా పాలకూర తిన్న తర్వాత టీ తాగడం శరీరానికి ఐరన్ పోషణలో అంతరాయం కలిగిస్తుంది.



ଶୁଣାଇଲାମ୍ବିତ କନିପିନ୍ଦୀରୁ ଯା?



శరీరంలో కొత్తప్రార్థ ఒక తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య.. శరీరంలో అధిక కొత్తప్రార్థ గుండెపోటు, ప్రోక్ట్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. శరీరంలో అధిక కొత్తప్రార్థను ముందుగానే గుర్తిస్తే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు. శరీరంలోని కొన్ని భాగాలలో కనిపించే ఈ లక్షణాలను అస్యలు నిర్దక్కం చేయకూడదు. శరీరంలో కొత్తప్రార్థ ఒక తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య.. శరీరంలో అధిక కొత్తప్రార్థ గుండెపోటు, ప్రోక్ట్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. శరీరంలో అధిక కొత్తప్రార్థను ముందుగానే గుర్తిస్తే, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు. అందుకే.. కొత్తప్రార్థ పెరుగుదలను సైలెంట్ కిల్లర్ గా పేరొంటారు.. అయితే.. మీరు మీ వేలు గోర్లు (గోళ్లు) ను చూడటం ద్వారా మీ శరీరంలో అధిక కొత్తప్రార్థను గుర్తించవచ్చు. ముందే.. తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ప్రాణాపాయం సుంచి తప్పించుకోవచ్చు. రక్త ప్రసరణకు ఆటంకం కలిగితే ప్రాణాంతక వ్యాధులకు దారి తీసుందిని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. వాస్తుానికి.. కొత్తప్రార్థ రెండు రకాలు ఉంటుంది.. మంచి కొత్తప్రార్థ చెడు కొత్తప్రార్థ.. చెడు కొత్తప్రార్థను అంటారు. చెడు కొత్తప్రార్థ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే గుండెపోటు, ప్రోక్ట్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. సాధారణంగా శరీరంలో కొత్తప్రార్థ ఎక్కువగా ఉంటే లక్షణాలు త్వరగా కనిపించవు.. ఇది రక్త నాళాలలో పేరుకుపోతుంది.. శరీరంలోని కొన్ని భాగాలలో దాని లక్షణాలను చూపుతుంది. శరీరంలో కొత్తప్రార్థ ఒక తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య.. శరీరంలో అధిక కొత్తప్రార్థ గుండెపోటు, ప్రోక్ట్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. శరీరంలో అధిక కొత్తప్రార్థను ముందుగానే గుర్తిస్తే, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు. అందుకే.. కొత్తప్రార్థ పెరుగుదలను సైలెంట్ కిల్లర్ గా పేరొంటారు.. అయితే.. మీరు మీ వేలు గోర్లు (గోళ్లు) ను చూడటం ద్వారా మీ శరీరంలో అధిక కొత్తప్రార్థను గుర్తించవచ్చు. ముందే.. తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ప్రాణాపాయం సుంచి తప్పించుకోవచ్చు. రక్త ప్రసరణకు ఆటంకం కలిగితే ప్రాణాంతక వ్యాధులకు దారి తీసుందిని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. వాస్తుానికి.. కొత్తప్రార్థ రెండు రకాలు ఉంటుంది.. మంచి కొత్తప్రార్థ చెడు కొత్తప్రార్థ.. చెడు కొత్తప్రార్థను అంటారు. చెడు కొత్తప్రార్థ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే గుండెపోటు, ప్రోక్ట్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. సాధారణంగా శరీరంలో కొత్తప్రార్థ ఎక్కువగా ఉంటే లక్షణాలు త్వరగా కనిపించవు.. ఇది రక్త నాళాలలో పేరుకుపోతుంది.. శరీరంలోని కొన్ని భాగాలలో దాని లక్షణాలను చూపుతుంది. శరీరంలో కొత్తప్రార్థ ఒక తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య.. శరీరంలో అధిక కొత్తప్రార్థ గుండెపోటు, ప్రోక్ట్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. శరీరంలో అధిక కొత్తప్రార్థను ముందుగానే గుర్తిస్తే, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు. అందుకే.. కొత్తప్రార్థ పెరుగుదలను సైలెంట్ కిల్లర్ గా పేరొంటారు.. అయితే.. మీరు మీ వేలు గోర్లు (గోళ్లు) ను చూడటం ద్వారా మీ శరీరంలో అధిక కొత్తప్రార్థను గుర్తించవచ్చు. ముందే.. తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ప్రాణాపాయం సుంచి తప్పించుకోవచ్చు. రక్త ప్రసరణకు ఆటంకం కలిగితే ప్రాణాంతక వ్యాధులకు దారి తీసుందిని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. వాస్తుానికి.. కొత్తప్రార్థ రెండు రకాలు ఉంటుంది.. మంచి కొత్తప్రార్థ చెడు కొత్తప్రార్థ.. చెడు కొత్తప్రార్థను %బాటూ% అంటారు. చెడు కొత్తప్రార్థ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే గుండెపోటు, ప్రోక్ట్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. సాధారణంగా శరీరంలో కొత్తప్రార్థ ఎక్కువగా ఉంటే లక్షణాలు త్వరగా కనిపించవు.. ఇది రక్త నాళాలలో పేరుకుపోతుంది.. శరీరంలోని కొన్ని భాగాలలో దాని లక్షణాలను చూపుతుంది. గోర్లు పసుపు రంగులోకి ప్రసరించాలి. గోర్లు పసుపు రంగులోకి మారడం: గోర్లుపై పసుపు రంగు మచ్చలు ఏర్పడటాన్ని శాంతోమాన్ అంటారు. మీ గోర్లు ఇలా పసుపు రంగులోకి మారించుటయి, మీ శరీరంలో హనికరమైన కొవ్వు పేరుకుపోయినట్టులు అర్థం.. గోర్లకు రక్త ప్రసరణ తగితే గోరు పసుపు రంగులోకి మారుతుంది. ఇది సాధారణంగా అధిక %బాటూ% కొత్తప్రార్థ ఉన్న వ్యక్తుల లక్షణం. ఈ పసుపు మచ్చలు గోర్లు, మొచ్చేతులు, గోళ్లు మధ్య, కొంతమందిలో ఎడమ లేదా కుడి కాలు మీద కనిపిస్తాయి. గోర్ల రంగు మారడం: గోర్లకు రక్తప్రసరణ సరిగా జరగకపోతే గోళ్లు నీలం రంగులోకి మారుతాయి. గోర్లు నీలం రంగులోకి మారితే రక్తానాల్లో సమస్య ఉండనడానికి సంకేతం. కాబట్టి మీ గోర్లు నీలం రంగులోకి మారితే మీ శరీరంలో కొవ్వు పెరిగిందని అర్థం. గోర్లలో నౌప్పి: శరీరంలో కొత్తప్రార్థ పెరిగినప్పుడు రక్త ప్రసరణకు అటంకం ఏర్పడుతుంది. రక్తప్రసరణకు అటంకం ఏర్పడితే గోర్లలో నౌప్పి వచ్చే వైద్యులను సంపదించడం మంచిది. కోర్డ్ నెఱిల్: కొత్తప్రార్థ ఎక్కువగా ఉంటే, శరీరంలోని అనేక భాగాలకు రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరగకుండా చేస్తుంది.. తథ్యానా, సరైన రక్త ప్రపాహం లేకుండా, వేలు గోర్లు చల్లగా మారుతాయి.. రక్త ప్రసరణ దాదాపూగా ఆగిపోయినప్పుడు, గోర్లు చల్లగా, నిర్మించంగా మారుతాయి. గోర్లు వై నల్లతి గీత: ఈ లక్షణం కొండరిలో కనిపిస్తుంది. గోళ్లపై దార్క్ ప్రైట్ శరీరంలోని అదనపు కొత్తప్రార్థకు సంకేతం. దీనినే స్ప్రోటర్ హెమరేజ్ అంటారు. ఈ నల్లతి గీతలు గోర్లపై కనిపైస్తుంది.

ఎండుద్రాక్షను పాలలో నానబెట్టి తింటే అద్భుత ప్రయోజనాలు

ಇದಿ ಎಮುಕಲ ಅರ್ಕೆಗ್ನಾನಿಕಿ ತೋಡುತ್ತುತ್ತಂದಿ. ಇದಿ ಮಹಿಳೆ
ಬೀಲು ಎಮುಕಲ ವ್ಯಾಧಿಕಿ ಕೂಡಾ ಸಹಾಯವದುತ್ತಂದಿ.
ಎಂಡುಡ್ರಾಕ್ಷಲು ದೈಟರೀ ಪ್ರೈಬರ್, ಮಂಚಿ ಮೂಲಂ.
ಇದಿ ಗ್ರಾಂಕ್ ಶೋಷಣ ಚಕ್ಕರ ಪ್ರೈಕ್ಲನು
ಸಮರ್ಪಣತಂಗಾ ನೆಮ್ಮೆದಿಸ್ತುಂ ದಿ.
ನಾನಬೆಟ್ಟಿನ ಎಂಡುಡ್ರಾಕ್ಷಲ್ ಮುಖ್ಯಮೈನ
ನೂನೆಲು ಪುಪ್ಪಲಂಗಾ ಉಂಟಾಯಿ. ಇವಿ
ಪೊಡಿಬಾರದಂ, ಮೊಬಿಮಲು,
ಪ್ರೈಪರಿಗ್ರಿಂಟೆಫ್ನ್ ವಂಬಿ ಅನೇಕ ಚರ್ಚ
ಸಮಸ್ಯಲಕು ಚಿಕಿತ್ಸ ಚೆಯಡಂಲ್
ಸಹಾಯವಡತಾಯಿ. ಎಂಡುಡ್ರಾಕ್ಷಲ್
ಕಾಖಿಯಂ ವಂಬಿ ಪೊಷಕಾಲು ಪುಪ್ಪಲಂಗಾ
ಉಂಟಾಯಿ. ಇದಿ ಎಮುಕಲ ಅರ್ಕೆಗ್ನಾನಿಕಿ
ತೋಡುತ್ತುತ್ತಂದಿ. ಇದಿ ಮಹಿಳೆಲ್ ಬೀಲು ಎಮುಕಲ
ವ್ಯಾಧಿಕಿ ಕೂಡಾ ಸಹಾಯವದುತ್ತಂದಿ. ಎಂಡುಡ್ರಾಕ್ಷಲು
ದೈಟರೀ ಪ್ರೈಬರ್, ಮಂಚಿ ಮೂಲಂ. ಇದಿ ಗ್ರಾಂಕ್ ಶೋಷಣ
ಚಕ್ಕರ ಪ್ರೈಕ್ಲನು ಸಮರ್ಪಣತಂಗಾ ನೆಮ್ಮೆದಿಸ್ತುಂದಿ.
ಎಂಡುಡ್ರಾಕ್ಷಲ್ ಮುಖ್ಯಪೈನ ನೂನೆಲು ಪುಪ್ಪಲಂಗಾ
ಪೊಡಿಬಾರದಂ, ಮೊಬಿಮಲು, ಪ್ರೈಪರಿಗ್ರಿಂಟೆಫ್ನ್ ವಂಬಿ ಅ
ಚಿಕಿತ್ಸ ಚೆಯಡಂಲ್ ಸಹಾಯವಡತಾಯಿ. ಇನ್ನಿ ಅರ
ನಿಂಡಿವನ್ನ ಎಂಡುಡ್ರಾಕ್ಷನ ಪಾಲಲ್ ನಾನಬೆಟ್ಟಿ ತೀಸುಕೋ
ಪ್ರಯೋಜನಾಲು ಉನ್ನಾಯಿ. ಎಂಡುಡ್ರಾಕ್ಷನ ರಾತ್ರಂತಾ ನ



మృదువూగా మారుతాయి. ఇది పేగులకు అంటుకనే చిన్న
 ముక్కలుగా విడపీయడానికి సహాయపడుతుంది. సరైన
 జీర్ణక్రియ, పేగులను శుద్ధపరచడంలో
 సహాయపడుతుంది. ఒమ్మెగా-3 ఫ్లౌటీ యాసిండ్స్,
 యాంటీ ఆక్షిడెంట్లు పుష్టలంగా ఉండే ఎందుద్రాక్ష
 గుండె ఆరోగ్యానికి అధ్యాతంగా పనిచేస్తుంది. ఇవి
 కొల్డ్ప్రైస్ స్థాయిలను సమరపంతంగా
 తగ్గించగలవు. ప్రతి ఉదుయం ఖాళీ కడుపుతో
 నానబెట్టిన ఎందుద్రాక్ష తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ,
 పోషకాల శోషణను పెంచే గట బ్యాక్టీరియా
 మెరుగుపడుతుంది. అధిక షైబిర్, ఆరోగ్యకరమైన
 కొవ్వులు కలిగి ఉన్న ఎందు ద్రాక్షలు ఎక్కువునేవు
 కడుపు నిండుగా ఉంచుతాయి. అనారోగ్యకరమైన
 చిరుతిండి తినాలనే కోరికను తగ్గిస్తాయి. పాలలో
 పోషకాలు పుష్టలంగా ఉంటాయి. కాల్చియం, ప్రోటీన్,
 ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు వంటి ముఖ్యమైన బహుళ-పోషకాలు
 అల్సో పెద్ద పరిమాణంలో కనిపిస్తాయి. ఏరన్, కాపర్, పొట్టాషియం,
 యం వంటి ఖనిజాలు ఎందుద్రాక్షలో కనిపిస్తాయి. ఇవి మీ మొత్తం
 యొన్ని రకిస్తాయి. ప్రతిఓఱ్జా పాలలో నానబెట్టిన ఎందుద్రాక్షును ఒక నెల
 తింటే మీ ఆరోగ్యంలో ఊహించని మార్పులను గమనిస్తారు.
 ధ్వనికంతో బాధపడుతున్నవారు ఒక నెల పాటు పాలలో నానబెట్టిన
 దాకసు తినటం మంచిది.

అవస గెంజలు వీళకు మంచిది కాదు

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. ఇందుకోని పోషక విలువలున్న పదార్థాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. అలాంటిది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే కొన్ని ఆహారాలను కూడా అందరూ తినకూడదట. కేవలం కొండరు మాత్రమే తినాలి. అలాంటిచొచ్చిలో అవిసె గింజలు కూడా ఉన్నాయి ఒమ్మెగా -3 కొవ్వు అమ్మాలు, పైబర్, ఇతర పోషకాలు తగినంత మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. అదే నమయంలో, కొంతమంది వీటిని తినకుండా ఉండాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు, జీర్జ సమస్యలు ఉన్నవారు అవినే గింజలను తినకూడదు. దీన్ని ఎక్షపగా తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్, ఉఱ్ఱరం మలబద్ధకం లేదా దయేరియా వంటి నమస్యలు పెరుగుతాయి. మీరు ఇప్పటికే జ్ల్డ్ థిన్స్ట్రీ తీసుకుంటామే, అవిసె గింజలను తినకుండా ఉండండి. దీన్ని తినడం వల్ల రక్తం పల్గా మారుతుంది. తినడానికి ముందు వైయుడిని సంప్రదించండి. ఫ్లాక్స్ నీస్ట్ తిన్న తర్వాత కొంత మందికి అలట్టి సమస్యలు మొదలవుతాయి. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల చర్చింపై దట్టర్సు, దురదల, వాపులు లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇఖ్యంది ఏర్పడవచ్చు. అవిసె గింజలలో పైట్ ఊస్ట్రోజెన్సు ఉంటాయి. ఇవి పశ్చిమ స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తాయి. గర్జధారణ నమయంలో అవిసె గింజలను తినడానికి ముందు వైయుడిని సంప్రదించండి. ఆయుధేయం ప్రకారం, అవిసె గింజలను తీసేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ఇవి వేడిసి కలిగిసాయి. శరీరంలోని పిత, కప్పా మూలకాలలో అనమతుల్చితను కలిగిసాయి.



అందువల్ల, పొడి, ఆకాల ముడతలు, వుంప్పు పడదం వంటి చర్య సమస్యలు రాకుండా ఉండేందుకు మందులు వీటిని మితంగా తీసుకోవాలి. నీడ్ ప్రైకింగ్ అని పెఱువబడే ఈ అవినె గింజలను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల హోల్డ్స్ ను అనుమతులైత ఏర్పడుంది.



50 ఎండ్లు పూర్తి చేసుకున్న అన్నపూర్ణ స్వాధియోన్

నాగార్జున స్మిప్ట్ల్ వీడియో

టాలీవుడలో ఉన్న ప్రముఖ స్టాడియోస్‌లలో అన్నపూర్ణ స్టాడియోన్ ఒకటి. దివంగత నటుడు ఆక్రిఫేని నగేశ్వరరావు చేతుల మీదుగా ప్రారంభమైన ఈ స్టాడియో నేటీకి 50 ఏండ్లు పూర్తి చేసుకుంది. ఈ సందర్భంగా ఎవన్‌ఆర్ కొడుకు నాగార్జున ప్రశ్న వీడియోను విడుదల చేశాడు. 50 ఏండ్ల క్రితం సంక్రాంతి నాడు ఈ స్టాడియో స్టేట్ అయినట్లు వీడియోలో పంచుకున్నాడు. "రోద్దు కూడా లేని టైంలో నాస్కారు ప్రైదరాబాద్‌కి వచ్చి ఇదంతా ఎలా స్థాపించారో నాకు ఇప్పటికి అర్థం కాదు. కానీ ఒకడి మాత్రం తెలుసు అన్నపూర్ణ స్టాడియోన్ నుంచి ఎంతోమంది బెక్కీష్యిలున్న కొత్త ఆర్టిష్టులు కొత్త కొత్త దర్శకులు ఇందడ్స్కి వచ్చారు. ఎంతో మండికి ఉపాధి కలిగించించి అన్నపూర్ణ స్టాడియోన్. ఈ స్టాడియోన్ ప్రారంభించి నేటీకి 50 ఏళ్ల పూర్తి చేసుకుండని తెలిపాడు. సంక్రాంతి పండుగరోజు ఈ స్టాడియో ప్రారంభం కాగా.. ప్రతి సంక్రాంతికి ఇక్కడకు వచ్చి అందరితో లీఫిన్ చేయడం ఆనవాయితీగా వసుందని ఇప్పుడు కూడా అది కొనసాగుతుందని నాగార్జున తెలిపాడు.



**సంక్రాంతి సందర్భంగా విజువల్ వండర్
“కుంభస్తలం” ట్రైటిల్ పోస్టర్ విడుదల !!!**

ఏకవెన్ ఫిలిమ్స్ బ్యానర్ పై ప్రాడక్షన్ నెంబర్ 1 గా తెరకెక్కుతున్న చిత్రం కుంభస్థలం. రాకీ శర్మ్ ఈ సినిమాతో దర్శకుడిగా పరిచయం అపునున్నారు, అజార్ పైక్ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. అజయ్ ఫోష్, అర్పన, దివి, బాహుబలి ప్రథాకర్, నాగ మేహేష్, బలగం సంజయ్, చిత్రం ల్రీసు, వెంకట్టేష్ ముఖ్యై, వినోద్ కుమార్ అల్స్, దిల్ రఘేష్ తలితరులు ఈ సినిమాలో నిర్మిస్తున్నారు. డిలైన్ మైతలజికల్ జానర్ లో తెరకెక్కుతున్న కుంభస్థలం సినిమా టైటిల్ పోస్టర్ ను సంకూతి సందర్శింగా చిత్ర యూనిట్ విడుదల చేశారు. దాదాపు సగం వరకు ఘాటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినిమాను విప్రీల్ లో విడుదల చేయడానికి ప్లాన్ చేస్తున్నారు. పుష్టి, ముంబై, అలీ బార్, మహాబోధిస్టు, ప్రాదురాబాద్ లలో అందమైన లౌకేషన్స్ లో ఈ మూవీని మాట చెయ్యడం జరిగింది. [గ్రాఫిక్స్], యానిమేషన్స్ , విఫ్ఫాఎట్ ఈ సినిమాలో ప్రధానంగా ప్లోట్ల్ కాబోతున్నాయి. అందుకు ఎక్కడా రాజీ పడకుండా నిర్మాత అజార్ పేక్ నిర్మిస్తున్నారు. ఎమ్ ఎల్ రాజు సంగీతం అందిస్తున్న ఈ సినిమాకు శిరీష్ ప్రసాద్ ఎడిటర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. దర్శకుడు రాకీ శర్మ్ కుంభస్థలం సినిమాను విజావల్ వండర్ గా ఈ మూవీని చిత్రికరిస్తున్నారు. త్వరలో ఈ మూవీ ఫ్స్ట్ లుక్ ను త్వరలో విడుదల చేయబోతున్నారు. ఆన్ని వరూల ప్రేక్షకులను అలరించే విధంగా ఈ సినిమా ఉంటుండని చిత్ర యూనిట్ సభ్యులు తెలిపారు.



మెగా హార్టీక తప్పని పైరస్ కష్టాలు

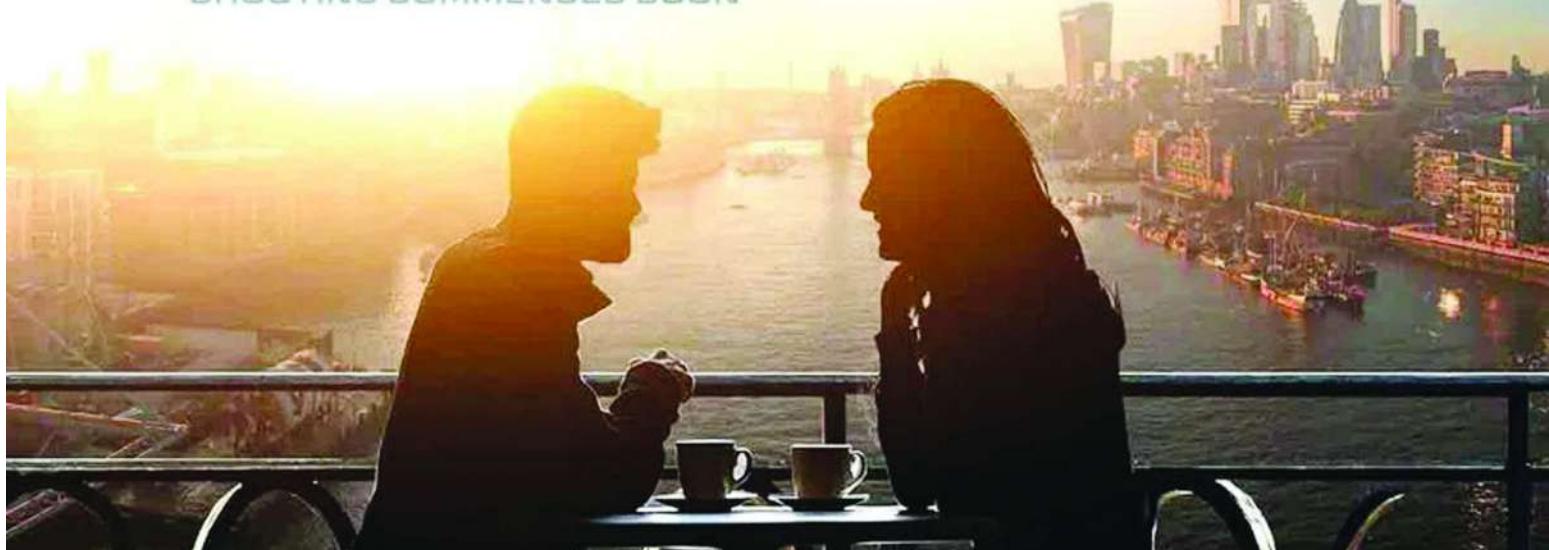
లోకల్ చానల్లో ప్రసారం అయిన గేమ్ చేంజర్

గోబల్ స్టేర్ రామ్ చరక్, కియార అద్వైతి జంటగా నటించిన తాజా చిత్రం గేమ్ ఫేంజర్. దిగ్జి దర్శకుడు శంకర్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ చిత్రం సంక్రాంతి కానుకగా ప్రేక్షకుల ముందు వచ్చి మిక్స్డ్ టూర్క్స్ ప్రస్తుతం థియేటర్లలో రన్ అవుతుంది. అయితే ఈ సినిమా వచ్చి వారం కూడా కాకుండానే లోకల్ ఛానల్లో ప్రసారం అయ్యుంది. దీనికి సంబంధించిన ట్రైన్ షాటలను నెటీజన్లు ఎక్స్ వేడికగా పోస్ట్ చేశారు. అయితే ఈ విషయంపై స్వందించిన టాలీవుడ్ నిర్మాత ట్రైనివాస కుమార్ (ఎన్కేవెన్) అగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. ఒక సినిమా వెనక కొన్ని వేల మంది శ్రమ దాగి ఉంటుందని తెలిపారు. ఇది ఎంతమాత్రం అమోదయోగ్యం కాదు. ఒక సినిమా విడుదలై 4 నుంచి 5 రోజులు కాకుండానే లోకల్ కేబుల్ ఛానల్లో పాటు బస్సుల్లో ప్రసారం చేస్తున్నారు. ఈ విషయం తీవ్ర అండోళనకు గురి చేస్తుంది. సినిమా అంటే కేవలం దర్శకుడు, హీరో, నిర్మాతలే కాదు. ఇది నాలుగేండ్ర కృష్ణి. ఇలా అన్నలైన్ పైరసీ చేస్తున్నప్పుడు సినిమా విజయంపై ఆధారపడి జీవిస్తున్న డిస్ట్రిబ్యూటర్లు, ఎగ్జిబిటర్లు గురించి అలోచించండి. ఇలా చేయడం వలన చిత్ర పరిశ్రమ భవిష్యత్తుకు కూడా ముఖ్య ఉంటుంది. ఈ చర్చలపై ప్రభుత్వం సీరియస్ యూక్లెన్ తీసుకునే త్రైం వచ్చింది. సినిమాను కాపాడానికి, భరోసానివ్వడానికి అందరం కలిసి పని చేఢాం ఎంచుకుంచు మాటలాలవమ్మ% అని ఎక్స్ వేడికగా రాసుకోవ్చారు. మరోపైపు నిర్మాత దిల్ రాజు కూడా ఈ సినిమాపై స్పూండర్స్. ప్రేక్షకులందరికి మా చిత్రయానిట తరఫున ఒకబే విన్సపం. మా సినిమాను థియేటర్లోనే చూడండి. బస్సుల్లో కానీ.. లోకల్ ఛానల్లో కానీ చూసి పైరసీని ఎంకరేట్ చేయకండి. అంటూ దిల్ రాజు చెప్పుకోవ్చారు.



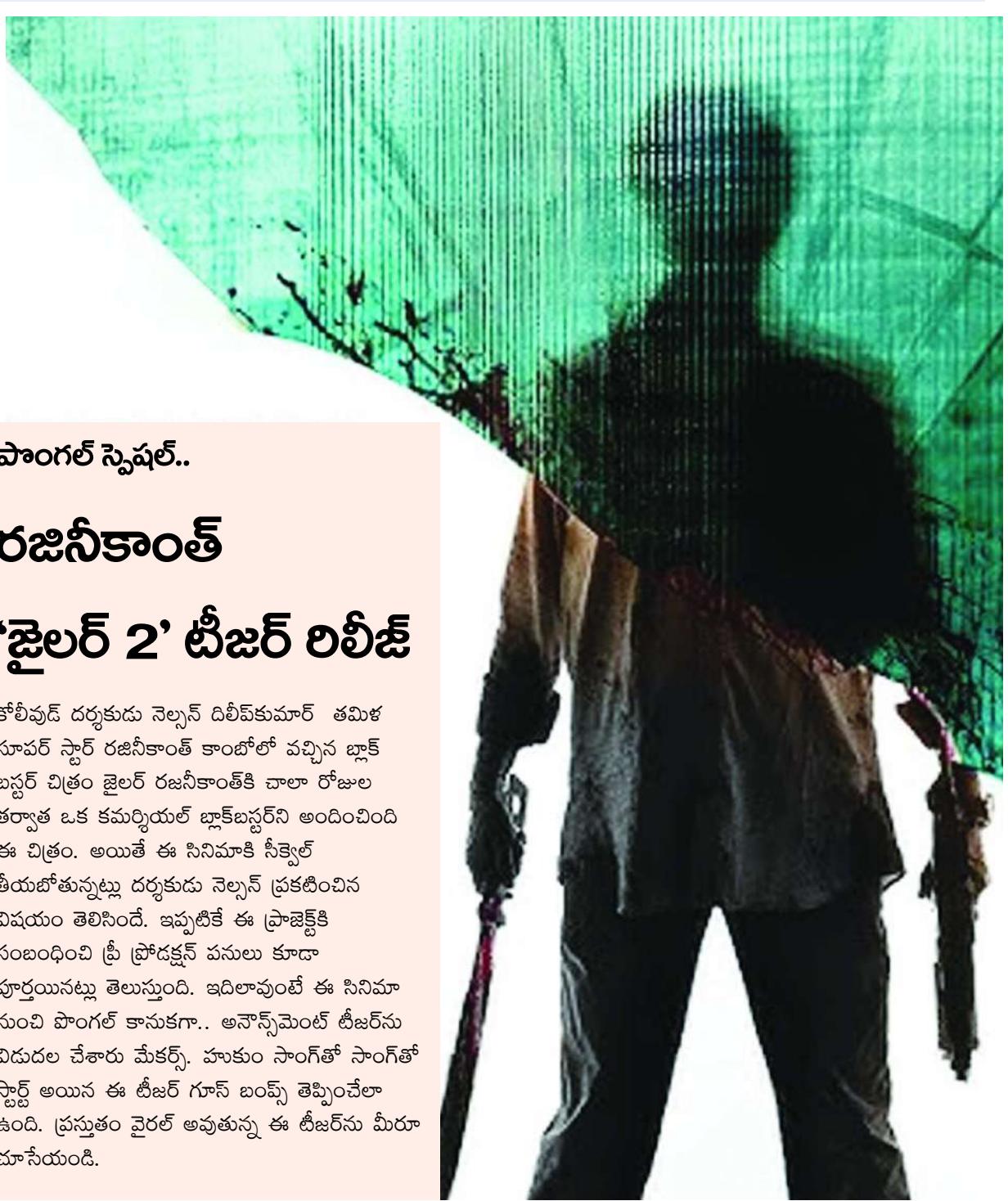
UNFINISHED STORY

SHOOTING COMMENCES SOON



'90ನ ಮಡಿಲ್ ಕ್ಷಾನ್ ಬಯೋಪಿಕ್'ಕಿ ನೀತ್ಯೋದ್ದೇಶ

గత విడాది చ్వ90సె ఏ మిడిల్ క్లాస్ బయోపిక్ అనే వెట్ సిరీస్‌నో వచ్చి సూపర్ ఫిట్ అందుకున్నాడు దర్జకుడు ఆదిత్య హసన్ టాలీవుడ్ నటుడు శివాజీ కీలక పొత్తలో నటించిన ఈ సిరీస్‌లో వాసంతిక, రోహన్, స్నేహల్ కామత్ కీలక పొత్తల్లో నటించారు. ఈటీవీ విన్‌లో విడుదలైన ఈ సిరీస్ సూపర్ ఫిట్ అందుకుంది. అయితే ఈ వెట్ సిరీస్ అనంతరం దర్జకుడు ఆదిత్య హసన్ అనంద్ దేవరకొండతో ఒక సినిమా చేయబోతున్నట్లు ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. లవ్ స్టోర్ బ్యాక్ డ్రాఫ్ట్‌లో ఈ సినిమా రానుండగా.. సితార ఎంటరైప్సమెంట్స్, భోర్జున్ భోర్ సినిమాన్ బ్యానర్లుపై నాగవంశి ఈ సినిమాను నిర్మించబోతున్నాడు. తాజాగా ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను సంబంధించిన ఆన్సామెంట్ వీడియోను సంకొంతి పండుగ కాసుకగా పండుగ కాసుకన్నారు మేకర్న్. ప్రోడక్షన్ 32 అంటా వస్తున్న ఈ చిత్రం చ్వ90సె ఏ మిడిల్ క్లాస్ బయోపిక్ సీక్వెల్గా రాబోతుంది. ఇందులో శివాజీ చిన్న కొడుకు పొత్తలో అనంద్ దేవరకొండ కనిపించబోతున్నాడు. బెబీ సినిమాతో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న వెష్ట్వి చైతన్య ఈ సినిమాలో కథానాయకగా నటిస్తుంది. లవ్ స్టోర్ బ్యాక్ డ్రాఫ్ట్‌లో ఈ సినిమా రాబోతున్నట్లు దర్జకుడు ఆదిత్య హసన్ ప్రకటించాడు. ప్రస్తుతం టైర్ అవుతున్న ఈ వీడియోను మీరు కూడా చూసేయండి.



పొంగల్ సుషుప్తి..

రజనీకాంత్

‘జైలర్ 2’ టీజర్ లవిష్ణ

కోలీవుడ్ దర్శకుడు నెల్నన్ దిలీప్కుమార్ తమిళ సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ కాంబోలో వచ్చిన బ్లాక్ బస్టర్ చిత్రం జైలర్ రజనీకాంత్కి చాలా రోజుల తర్వాత ఒక కమర్చియల్ బ్లాక్బస్టర్ని అందించింది ఈ చిత్రం. అయితే ఈ సినిమాకి సీక్యూర్ తీయబోతున్నట్లు దర్శకుడు నెల్నన్ ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పటికే ఈ ప్రాజెక్ట్కి సంబంధించి ట్రీ ప్రోడక్షన్ పనులు కూడా హర్తయినట్లు తెలుస్తుంది. ఇదిలావుంటే ఈ సినిమా నుంచి పొంగల్ కానుకగా.. అనోన్స్ మెంట్ టీజర్సు విడుదల చేశారు మేకర్స్. హుకుం సాంగీతో సాంగీతా స్టార్ అయిన ఈ టీజర్ గున్న బంప్స్ తెప్పించేలా ఉంది. ప్రస్తుతం వైరల్ అవుతున్న ఈ టీజర్సు మీరు చూసేటూంది.