

రంగారెడ్డి

గురువారం 2 జనవరి 2025

సంపుటి: 15

సంఖిక: 280

వెల: రూ. 5 ప్రేస్‌లు: 08

విక్రం సంవత్సరం - వింగళ 2081, ఆషాధము 3 ఇందియన్ సివిల్ క్యూటెండర్ - 1946, ఆషాధము 17 పుర్వమంతా - 2081, ఆషాధము 16 అమాంత - 2081, ఆషాధము 3 తిథి తక్కువ్వం తదియ సక్కుతం పుప్పచి

Published from: GUNTOORU, VIJAYAWADA, VISHAKAPATANAM, TIRUPATHI

http://www.prajajyothiinews.com

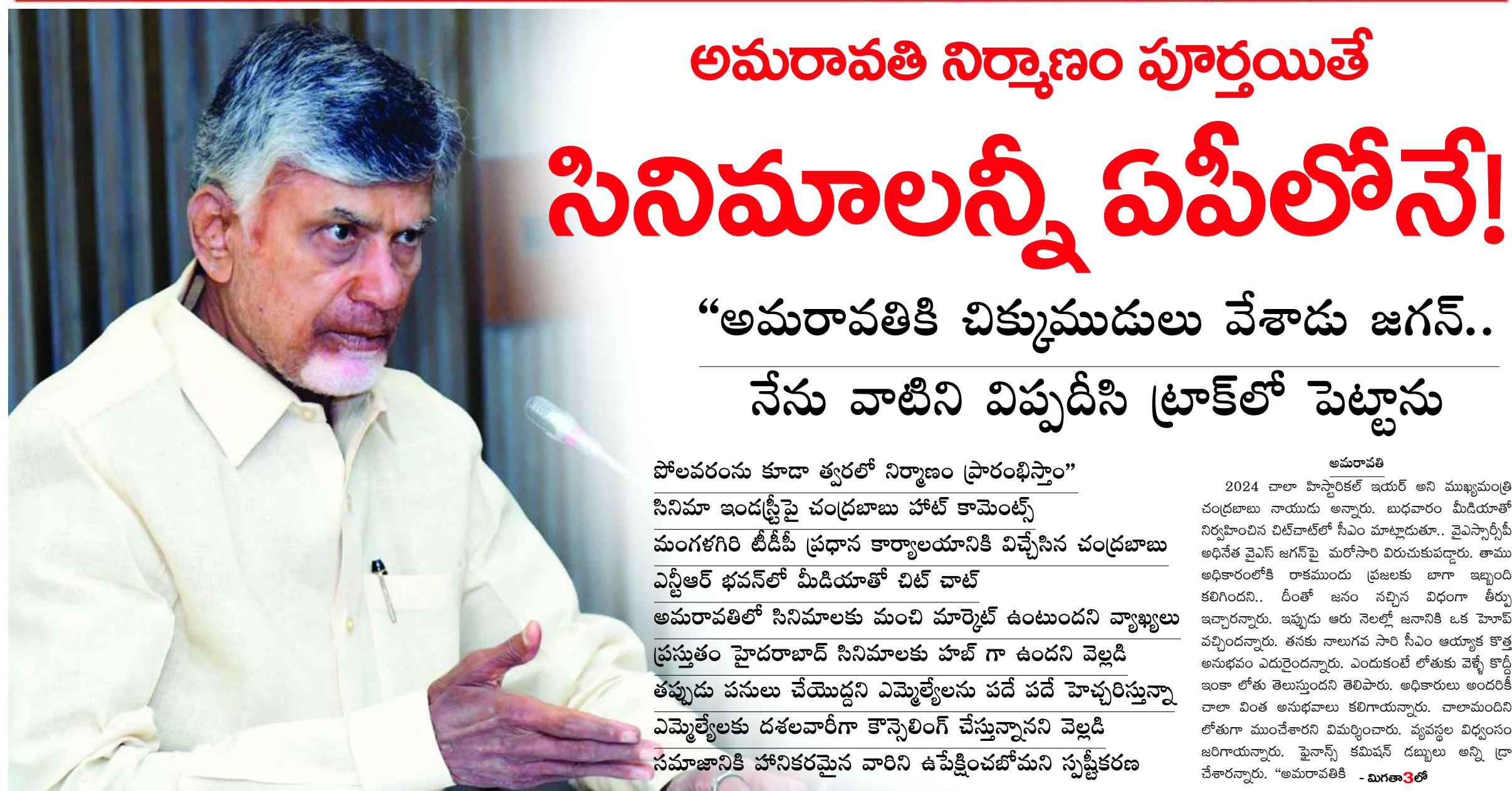
Mail: prajajyothidaily@gmail.com

RNI NO.APTEL/2010/36516

WANTED

గత 15 వింగళాలుగా ప్రజల మనుసులు దొంపుతా ప్రజల నమిష్యలే శైఖులుగా శ్రాంకులుగ్గె "ప్రాణ్యోతి" జాతీయ దినవిత్తికు తెలంగాం మరియు ఆంధ్రప్రదీప్ న్యాస్కండా ఎల్ స్టేట్ రిపబ్లిక్, వియాపాకండ జాత్యులు మరియు మంచం రిపబ్లిక్ నాచెపు. అమెరిక కలిగిన రిపబ్లిక్ మరియు చక్కట వార్షయి రాయుగెలిగి క్రూపాండ రాయా అవాండ కలిగించుటమం.

ర వింగళదించవలాపిన నెంపర్లు 9440231967, 7889894528



అమరావతి నిర్మాణం పూర్తయితే

సినిమాలన్న ఏపీలోనే!

“అమరావతికి చిక్కుముడులు వేశాడు జగన్..

నేను వాటిని విప్పదిని ట్రూక్లో పెట్టాను

పోలవరంసు కూడా త్వరలో నిర్మాణం ప్రారంభిస్తాం”

సినిమా ఇంచట్టుపై చంద్రబాబు హాట్ కామెంట్స్

మంగళగిరి టీడీపీ ప్రధాన కార్యాలయానికి విచ్చేసిన చంద్రబాబు

ఎస్టీఆర్ భవనలో మీడియాలో చిట్ చాట్

అమరావతిలో సినిమాలకు మంచి మార్కెట్ ఉంటుందని వ్యాఖ్యలు

ప్రస్తుతం ఘోదరాబాద్ సినిమాలకు హాబ్ గా ఉండని వెల్లడి

తప్పుడు పనులు చేయుద్దని ఎమ్మెల్యేలను పదే పదే హెచ్చరిస్తున్నా

ఎమ్మెల్యేలకు దశలవారీగా కొన్సెప్టింగ్ చేస్తున్నానని వెల్లడి

సమాజానికి హానికరమైన వారిని ఉప్పుంచబోమని స్టోకరణ

అమరావతి

2024 చాలా హిస్టోరిక్ ఇయర్ అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుగా అన్నారు. బధివారం మీదియాలో నిర్మాణించిన చిట్చార్టోలో సీఎం మాట్లాడుతూ.. వైస్సార్టీపీ అధినేత వైపు జగన్ పై మరీసారి విరుదుపడ్డారు. తాము అధికారంలోకి రాకముండు ప్రజలకు బాగా ఇబ్బంది కలిగిందని.. దీంతే ఇండం నచ్చిన విధంగా తీర్పు ఇచ్చారన్నారు. ఇప్పుడు అరు నెలల్లో జనానికి ఒక హైవ్ వచ్చిందన్నారు. తనకు నాలుగప సారి సీఎం ఆయ్యక కొత్త అనుభవం ఎదురైందన్నారు. ఎందుకంటే లోకుకు వెళ్ళి కొట్టి ఇంకా లోకు తెలుసుందని తెలిపారు. అధికారుల అందరికి చాలా వింత అనుభవాలు కలిగాయాన్నారు. చాలామందిని లోతుగా మంచేశారని విపుల్చంచారు. శృంగార విధ్వనం జరిగాయాన్నారు. షైనాస్ట్ కమిషన్ డబ్బులు అన్ని క్రొచ్చారన్నారు. “అమరావతికి - మిగాం 3లో



రైతుల సంక్లేశమం కోసం..

- రైతులకు గుడ్ స్యాన్ చెప్పిన కేంద్రం
- ప్రధానమంత్రి ఫస్ట్ భీమా యోజన పథకాన్ని పొడిగించాలని కేపినెట్ తీర్చాస్తం
- దేశాభ్యంగా నాలుగు కోట్ల మంది రైతులు లభి పొందుతున్నారు
- ప్రధానమంత్రి ఫస్ట్ భీమా యోజన పథకాన్ని రూ. 69,515 కోట్ల పెంపు

మంత్రులపై త్రుప్తి



కొందరు మంత్రులు వివాదానికి అడ్డన్ గా

మారుతున్నారు

ఇది పార్టీ అధికారులు కార్యానికి తలనొప్పిగా

తయారెంది

వారందరినీ కట్టడి చేయడం కష్టమే. కానీ మంత్రులు ఉండేది తక్కువ సంఖ్య కాబట్టి వారిని కట్టడి చేయకుంటే రాజకీయంగా ఇఖ్యందులు తప్పవని తెలుగుదేశం పార్టీ సోషల్ మాడియాలోనే ఎక్కువ కామెంట్స్ వినిష్టున్నాయి

కామెంట్స్

విజయువుడు

అంద్రప్రదేశ్ మంత్రుల కోండరు మంత్రులు వివాదానికి అడ్డన్ గా మారుతున్నారు. ఇది పార్టీ అధికారులు కార్యానికి తలనొప్పిగా

తయారెంది

వారందరినీ కట్టడి చేయడం కష్టమే. కానీ మంత్రులు ఉండేది తక్కువ సంఖ్య కాబట్టి వారిని కట్టడి చేయకుంటే రాజకీయంగా ఇఖ్యందులు తప్పవని తెలుగుదేశం పార్టీ సోషల్ మాడియాలోనే ఎక్కువ కామెంట్స్ వినిష్టున్నాయి. - మిగాం 3లో



నూతన ఏడాది

సీఎం చంద్రబాబు తొలి సంతకం

రూ. 24 కోట్ల సీఎంఆర్ఎఫ్ నిధుల విడుదల

సీఎంఆర్ఎఫ్ నిధుల విడుదలపై చంద్రబాబు తొలిసంతకం

రూ. 24 కోట్ల నిధుల విడుదలకు సీఎం ఆమోదం

1,600 మంది పేదలకు చేకూరసున్న లభీ

అమరావతి

పీఎమ్ మంత్రులు చంద్రబాబు 2025 సంవత్సరంలో తొలి సంతకం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి సంహారమైన వైపు విధుల విడుదలకు సంబంధించిన ప్రార్థన వైపు వైపు విధుల విడుదలకు నిధుల విడుదలకు - మిగాం 3లో



భద్రత బలగాలకు తప్పిన ముఖ్యమంత్రి

- 57 మంది మాహోయస్టు అగ్రనేతలు పుష్టి
- దేశంలో మాహోయస్టుల నిర్మాణం లక్ష్మణగా కేంద్రం పూర్వాత్మకంగా అడుగులు
- శత్రీణగ్ధిలో పోలీసులు, భద్రతా దళాలు సంయుక్తంగా కూంచింగ్
- 2024లో బస్టర్ ప్రాంతంలో మాహోయస్టులు, భద్రతా దళాల మధ్య 121 ఎన్కోటర్లు

అమరావతి నిర్మాణ పనులకు టెండర్లు

- పనులు వేగం పెంచడమే లక్ష్మణగా సీఎర్డిచి ముందుకు..
- రాజధాని ప్రాంతంలో పలు నిర్మాణ పనులకు ఏపీ సీఎర్డిచి, అమరావతి దెవల్పెంట కార్బోన్ ఐపీఎస్ (ఎపీఎస్) పెండర్ పిలిచింది. రాజధాని ప్రాంతంలో పలు నిర్మాణలకుగాను రూ. 2, 300 కోట్ల బుధవారం టెండర్ పిలిచింది. రాజధాని ప్రాంతంలో పలు నిర్మాణలకుగాను రూ.

భద్రత బలగాలకు తప్పిన మప్పు



చత్తినగధ్, జనవరి 01: చత్తినగధ్లో భద్రత బలగాలకు తృటిలో ప్రమాదం తప్పింది. భద్రత బలగాలే లక్ష్మింగా ఐ.ఈ.ఎస్ బాంబులను మావోయిస్టులు అమర్చారు. రఘాదారిపై తనిఫీల్డ్ భాగంగా వాటిని భద్రతా బలగాలు గుర్తించాయి. ఆ వెంటనే భద్రత బలగాలు రంగంలోకి దిగాయి. ఆయా బాంబులను నిర్విర్యం చేశాయి. బీజాహార్ జిల్లాలోనీ బాసగూడ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో బుధవారం ఈ ఘుటన చోటు చేసుకుంది. ఐ.ఈ.ఎస్ బాంబులు.. మూడు కేజీలు బరువు ఉన్నారుని పోలీస్ ఉన్నతాధికారులు వివరించారు. మరోవైపు దేశంలో మావోయిస్టుల నిర్మాలనే లక్ష్మింగా కేంద్రం పూపోత్సవంగా అడుగులు వేస్తుంది. అందులోభాగంగా చత్తినగధ్లో పోలీసులు, భద్రతా దళాలు సంయుక్తంగా కూటబింగ్ నిర్మించున్నాయి. ఆ క్రమంలో పలు ఎన్కొంటర్లు చోటు చేసుకున్నాయి. ఆయా వివరాలను పోలీస్ ఉన్నతాధికారులు బుధవారం రాయ్సుహార్లో వివరించారు. ఈ ఒక విడాది.. 2024లో బస్టర్ ప్రోంతంలో మావోయిస్టులు, భద్రతా దళాల మధ్య 121 ఎన్కొంటర్లు

A soldier in camouflage gear and helmet, equipped with a rifle, is shown in a field setting, possibly during a military operation or training exercise.

రైతుల సంక్షేపమం కోసమే.



స్వాధీనీ : ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మాది అధ్యక్షతన కేంద్ర కేబినెట్ బుధవారం స్వాధీనీలో సమావేశమైంది. ఈ భేటీలో కేబినెట్ పలు కీలక నిర్దయాలు తీసుకుంది. ఆవస్తీ రైతుల సంక్షేమం కోసమే కేంద్ర కేబినెట్ ఈ నిర్దయాలు తీసుకుంది. అందుకు సంబంధించిన వివరాలను స్వాధీనీలో విలేకర్ల సమావేశంలో కేంద్ర రైల్స్ శాఖ మంత్రి అశ్వినీ పైప్ప విపరించారు. దేశవ్యాప్తంగా రైతుల కోసం చేపట్టిని.. ప్రధానమంత్రి ఫసల్ భీమా యోజన పథకాన్ని పొడిగించాలని కేబినెట్ తీర్మానం చేసిందని తెలిపారు. ప్రధానమంత్రి ఫసల్ భీమా యోజన పథకాన్ని రూ. 69,515 కోట్లకు పెంచినట్లు విపరించారు. అలాగే ఫండ్ ఫర్ ఇన్స్ట్రోవేషన్ అండ్ పెక్కులజీకి రూ. 800 కోట్ల కేటాయించినట్లు పేరొన్నారు. సాంకేతికతను ఉపయోగించి త్వరితగతిన రైతుల పంటలకు పట భీమా చెల్లింపు విధానానికి ఫండ్ ఫర్ ఇన్స్ట్రోవేషన్ అండ్ పెక్కులజీ తోదృఢనుండని కేంద్ర మంత్రి అశ్వినీ పైప్ప సోదాహరణగా విపరించారు. కొత్త సంవత్సరం ప్రారంభమైన తొలి రోజు భేటీ అయిన.. ఈ తొలి కేబినెట్సు రైతులకు అంకితం ఇచ్చాలని కేబినెట్ నిర్ణయించిందని చెప్పారు. ఇక ప్రధాన మంత్రి ఫసల్ భీమా యోజన కింద దేశవ్యాప్తంగా నాలుగు కోట్ల మంది రైతులు లబ్బి పొందుతున్నారని మంత్రి ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. అలాగే 50 కిలోల బస్తా డీవీసీ.. రూ. 1,350కి రైతులకు ప్రభుత్వం అందజేస్తుండన్నారు. ఈ డీవీసీ ఎరువులపై అదనపు భారాన్ని భరించాలని కేంద్ర నిర్ణయించిందని సోదాహరణగా ఆయన విపరించారు.

దీవి ఎరువుల సభ్యుడికి అడనంగా రూ.3,850 కోట్ల కెట్టాయించినట్లు తెలిపారు. 2014లో ప్రధానిగా నరెంద్ర మౌద్ది బాశ్రాతలు చేపట్టారు. నాటి నుంచి గతేడాది వరకు.. అంటే 2024 చివరి వరకు.. ఎరువుల సభ్యుడి కింద రూ. 11.9 లక్షల కోట్లను కేంద్రం ఖర్చు చేసింది. అదే విధంగా 2024లో ముఖ్యమంత్రి మాద్దిసారి కేంద్రంలో మౌద్ది ప్రభుత్వం కొలువు తీరింది. ఆ క్రమంలో దైతుల కోసం రూ. 6 లక్షల కోట్ల విలువైన 23 కీలక నిర్మాయాలను కేంద్రం తీసుకుంది.

ఎయిడ్స్‌కు డీకం...



ఇక్కడ ట్రయల్స్ నిర్వహించారు. అవి విజయవంతు
కావడంతో ఎయిష్ట్ టీకాకు బూ ఈతం ఆమోదం తెలిపింది.
ప్రతి ఏడాది రెండుసార్లు ఈ టీకా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.
అయితే దీని ధర ఎంత అనేది బయల్కి చెప్పేలదు. వ్యాక్సిన్ బయల్కి
బయల్కి రావడంతో.. మరో మూడు నెలల్లో అందుబాటుల్కి
వచ్చే అవకాశం ఉన్న నేపథ్యంలో.. రకరకాల అపహరలు
చెలరేగుతున్నాయి. వ్యాక్సిన్ ధర పేదలకు అందుబాటుల్కి
ఉండదని.. కేవలం శ్రీమంతులకు మాత్రమే దీనిని కొనుగోలు
చేసే అవకాశం ఉంటుందని.. పక్ష్యాజ్ఞసమితి అనుబంధ
ఆరోగ్య విభాగం వరల్డ్ పోల్ ఆర్గానిజేషన్ ఈ వ్యాక్సిన్ ను
పేద దేశాలకు ఉనితంగా అందించాలనే డిమాండ్
మొదలయ్యాయి. అయితే ఈ వ్యాక్సిన్ ను కేవలం గిల్దీ
సైనికుల మాత్రమే అభివృద్ధి చేసిన నేపథ్యంలో.. దానికి
మాత్రమే పేటంట రైట్స్ ఉంటాయని తెలుస్తోంది. ఈ వ్యాక్సిన్
తయారీకి ఆ కంపనీ భారీగా నగదు ఖర్చు చేసినట్టు
తెలుస్తోంది. ఎయిష్ట్ 1983లో వెలుగులోకి వచ్చింది. దీనిని
మొట్టముదటిసారిగా అమెరికాలో గుర్తించారు. ఆ తర్వాత ఈ
వ్యాధి అన్ని దేశాలకు విస్తరించింది. ఎయిష్ట్ అనేది ప్రపంచ
దేశాలకు పెను ముప్పుగా మారింది. దీంతో ఎయిష్ట్ కు
మందు లేదు.. నివారణ మాత్రమే సార్థకం అనే నివాదం
అప్పట్లో పుట్టుకొచ్చింది. ఎయిష్ట్ వల్ల ఇప్పటివరకు ప్రపంచ
వ్యాప్తంగా 4.2 కోట్ల మంది చనిపోయారు. మొత్తంగా 8.8
కోట్ల మందికి ఈ వ్యాధి సోకింది. గత ఏడాది చివరి నాటికి
నాలుగు కోట్ల మంది ఎయిష్ట్ తోనే బటికీడుస్తున్నారు.. వారు
మందులు వాడుతూ తమ జీవిత కాలాన్ని
పెంచుకుంటున్నారు.

మహిళా ఓట్లర్ కీలకం



A photograph showing a large crowd of people, mostly women, gathered indoors. They are standing in rows, facing towards the right side of the frame. Many are wearing colorful traditional Indian clothing, such as sarees and dhotis. Some individuals are holding small flags or banners. The room has a tiled floor and plain walls. The overall atmosphere suggests a community gathering or a public event.

చూస్తే మిగతా దేశం కంటే ఈ ప్రాంతపునుల్లో ఎక్కువ మంది దారిద్రూఢేళు దిగువన కనిపిస్తారు. అందుకే దేశప్యాప్తంగా పట్టణికరణ వేగంగా జరుగుతను ప్రాంతాలకు వలనపోతూ ఉపాధి వెతుక్కుంటూ ఉంటారు. భవన నిర్మాణ కార్బికుల సుంచి వ్యవస్థ, స్నేహపురు, సెక్కురిటీ గార్డులు వంటి కింది స్థాయి ఉప్యోగాల్లో వీరు ఎక్కువగా కనిపిస్తారు. దేశ రాజధాని ఫీలీలో ఉపాధి కోసం వచ్చి నివసిస్తున్న పూర్వాంశ చల్ నగర జనాభాలో 4వ వంతు ఆక్రమించారు. అంటే గుర్తిలో ఒకరు ఈ ప్రాంతానికి చెందినవారని ఆర్థం. పట్టణ రాష్ట్రమైన ఫీలీలో మొత్తం 70 అసెంబ్లీ డాగా, వాయిలో 17 సుంచి 20 అసెంబ్లీ స్థాపనల్లో రంగ్ ఓటర్ల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంది. మరికొన్ని పూర్వాల్లో గంసియంగా ఉంది. ఫీలీలో వరుగా రెండు లు ఆమ్ ఆమ్ పోర్ విజయం సాధించడం వెనుక రంగ్ ఓటర్ల పోత్రే కీలకమని గ్రహించిన భారతీయ ఆర్టీ (ఎఫ్). వారిని ఆకట్టకోవడం కోసం పూర్వమేలు. పేద, దిగువ మధ్యతరగతి జనాభా ఎక్కువగా ఆశ్వాంశ ఓటర్లు. కేస్ట్రివార్ ప్రకటించే ఉచిత మెర్గిన ప్రభుత్వ పారశాలలు, మహాల్ క్లినికల లీల్లో లభించే వైద్యం వంటి కార్యక్రమాల పట్ల ఆ ప్రాణీకీ కొమ్ముకాస్తూ వచ్చారు. తమకు బలమైన కుగా మారిన పూర్వాంశ ఓటర్లను జాబితా సుంచి లేఖలో బీజేపీ కుట్ల చేస్తోందటూ ఆవ్ అధినేత కేస్ట్రివార్ అరోపిస్తున్నారు. ఈ అరోపణలను పున్నను కమలనా ధులు.. పూర్వాంశ ఓటర్లను వడం కోసం ఆ ప్రాంతానికి చెందిన ఎంపీలు, ను ప్రచారపర్వంలో రంగంలోకి దించుతున్నారు ఈ జోడపురి గాయ కుడు, బీజేపీ ఎంపీ మనోజ్ పాటు బిపార్ ఉప ముఖ్యమంత్రి సామ్రాజ్య చౌదరిని ప్రచారపర్వంలో ముందు వరుశలో నిలచిట్టింది. ఏ ఎన్దిఎ మిత్రపక్షాలు జెడియు మరియు ఎల్జిపికి ను ఇప్పులని కూడా ప్లాన్ చేసింది, తద్వారా బిపార్తెం ఒన్ను ఈ మిత్రపక్షాల కారణంగా పూర్వాంశి జెపిలో చేరారు. బిజెపి ఫీలీ ఎన్నికల ప్రచారంలో పముఖుమంత్రులను మాత్రమే కాకుండా, అరవింద్ ను ఎదురోహనానికి బిపార్ మరియు తూర్పు యుపి నుండి చాలా మంది సీనియర్ ఎంపీలు మరియు నాయకులను కూడా రంగంలోకి దింపుతేంది. ఇదొక్కటి కాదు, బీజేపి తమ పూర్వాంశ మోర్చాతో సహ అన్ని మోర్చాలకు పూర్వాంశ సంస్కరితిని ప్రతిబింబించేలా ప్రవాచించార్యక్రమాలను అపగించింది. గతంలో నిర్వహించిన “చాయ్ పే చర్చ” (టీ తాగుతూ చర్చించడం) మాదిరిగా “బిల్టీ-చేభా పే చర్చ” జబ్బాలని సూచించింది. లిటీ-చేభా పూర్వాంశ ప్రాంతంలో పేరెన్నికగల వంటకం. కైదరాబాద్ బిర్యానీ ఆగా పేటా, దింబిలిన ఇల్లే తరపోలో లిటీ-చేభా పూర్వాంశ ప్రాంతంలో ఎక్కడ చూసినా కనిపిస్తుంది. ఇది ఎక్కడనే కనిపించింది అంటే అక్కడ పూర్వాంశ వాసులు ఉన్నారని ఆర్థం. లిటీ-చేభా మిద చర్చించడం ద్వారా ఆ ప్రాంత ఓటర్లను ఆక్టుకోవచ్చున్న కమలాశుల పూర్వాంశ కనిపిస్తోంది. దీంతో పాటు ఇదే మాదిరిగా ఓ డజను పథకాలను బీజేపి అమలు చేయబడోంది. ఈ కార్యక్రమాల్లో బీపార్, ఉత్తరపదేశ రాష్ట్రాలకు చెందిన జాతీయ, ప్రాంతియ స్థాయి నాయకులు పెద్ద సంఘాలో పాల్గొంటారని పార్టీ వ్యాపారాల చెబుతున్నాయి. విజయానికి దారితే ఏ చిన్న అవకాశాన్ని కూడా పదులుకోకాడదన్నది బీజేపి విధానం. అందులో భాగంగా పూర్వాంశ ఓటర్లకు దగ్గరయ్యిందుకు “పూర్వాంశ స్పాఫిమాన్ సమేక్షనం”, పూర్వాంశ సాంస్కృతిక కమిటీ సంప్రదింపు ప్రచారం, “పూర్వాంశ సమాజీ సంపాదం” వంటి కార్యక్రమాలలో 150 మందికి పైగా ఎమ్ముచ్చేలు, ఎంపీలు, మంత్రులు మరియు 25,000 మందికి పైగా బీజేపి కార్యక్రమాల పాల్గొనున్నారు. అయితే ఈ కార్యక్రమాల కంటే ఈ సమాజానికి రాజకీయ భాగస్పాయ్యల ఇప్పుడం ద్వారా మాత్రమే బీజేపి లాభపడుతుందని రాజకీయ నివ్వబులు భావిస్తున్నారు. అందుకే ఒక్కే బూతోలో కనీసం బటుగురు పూర్వాంశ బీజేపి నేతులు, కార్యకరతలను పార్టీ సిద్ధం చేస్తుంది. అలాగే 1,200 సభలు నిర్వహించేందుకు ప్రణాలిక సిద్ధం చేసింది. పూర్వాంశ ప్రాంతంలో పట్టున్న మిత్రపక్ష రాజకీయ పార్టీలు జనశాశ్వత (యునోపెన్) లోకజన్సన్సక్రి పార్టీ (రాంవిలాన్ పాశ్వాన్) వంటి పార్టీలకు ఫీలీ అసెంబ్లీలో సీట్లు కేటాయించి పోటీ చేయంచే అలోవనల్లి కూడా కమలనాథులు ఉన్నట్టు సమాచారం. ఇలా బహుమాళ్ల పూర్వాంశ పూర్వాంశ ఓటర్లను ఆకట్టుకుని ఈ సాలి ఎలాగైనా సరే ఫీలీ గడ్డపై కమలం జెండా ఎగరేమాలన్న కృతిశ్చయంతో కాపాయ పార్టీ ఉంది.

124 ఏళ్లలో అత్యంత వేడి సంవత్సరంగా 2024..!

ప్రపంచవ్యాప్తంగా నూతన సంవత్సర వేదుకలు ముగిశాయి. అన్ని దేశాల ప్రజలు 2024కు గుడ్బై చెప్పి 2025లో అదుగుపెట్టారు. ఈ సందర్భంగా వాతావరణ కేంద్రం 2024 సంవత్సరానికి సంబంధించి ఓ కీలక విషయం చెప్పాంది. 1901 నుంచి గడిచిన 124 ఏళ్లలో 2024 అత్యంత వేడి సంవత్సరంగా నిలిచిందని వెల్లడించింది. 2024లో నేలపై కనిపు ఉష్ణోగ్రతల సగటు సాధారణ సగటు కంటే 0.65 డిగ్రీ సెల్పియన్ ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. 1901 నుంచి 2020 వరకు నమోదైన దీర్ఘకాలిక సగటు కంటే ఇది చాలా ఎక్కువని భారత వాతావరణ కేంద్రం డైరెక్టర్ జనరల్ మృత్యుంజయ్ మొహపాత్ర తెలిపారు. అందుకే 2024 ఏడాది గత 124 ఏళ్లలో అత్యంత వేడి సంవత్సరంగా నిలిచిందని అన్నారు. దాంతో ఇప్పటివరకు అత్యంత వేడి సంవత్సరంగా నమోదై ఉన్న 2016 రెండో స్థానానికి వెళ్లిపోయిందని చెప్పారు. 2016లో నేలపై సాధారణ కనిపు సగటు ఉష్ణోగ్రత కంటే 0.54 సెల్పియన్ ఎక్కువగా నమోదైందని అన్నారు. వరల్డ్ వెదర్ అట్లిబ్యూషన్, క్లెమేర్ సెంట్రల్ అనే రెండు వాతావరణ శాస్త్రవేత్తల బృందాలు ప్రతి ఏడాది ఉష్ణోగ్రత రిపోర్టలు అందిస్తాయి. 2024లో మొత్తం 41 కిమీగా రోజులు ప్రమాదకరమైన వేడి కలిగిన రోజులుగా రికార్డ్ య్యాయని వాతావరణ శాస్త్రవేత్తలు తెలిపారు.

మన్మహాన స్తారకం కౌసం

రెండు స్థలాలను ప్రతిపాదించిన కేంద్రం

మౌర్యభూతి: మాజీ ప్రధాని దివంగత మనోహన్ సింగ్ స్వారక చిహ్నం నిర్మించే ప్రక్కియను కేంద్రం ప్రారంభించింది. రాజ్యఫూట్, రాష్ట్రియ స్కూల్ స్టల్టో పాటు కిసౌన్ ఫూట్ సమీపంలో 1 నుంచి 1.5 ఎకరాల స్థలంలో స్వారక చిహ్నం కేసం ప్రతిపాదించినట్టు సమాచారం. పటణాబివృద్ధి మంత్రివు శాఖ అధికారులు ఈ ప్రాంతాలను ఇప్పటికే పరిశీలించారు. ఈ రెండు స్థలాల్లో ఒక స్థలాన్ని ఎంచుకోవాలని మనోహన్ సింగ్ కుటుంబ సభ్యులకు అధికారులు సూచించినట్టు తెలుస్తోంది. కొత్త విధానం ప్రకారం, మెమారియల్ కోసం స్థలాన్ని ట్రిప్పుకు మాత్రమే కేటాయించాల్సి ఉంటుంది. ఆ కారణంగా ప్రాజెక్టు ప్రారంభించడానికి ముందు ట్రిప్పు ఏర్పాటు కావాలి. ట్రిప్పు ఏర్పాటయిన వెంటనే భూమి కేటాయింపు కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. నిర్మాణం కోసం సెంట్రల్ పట్లిక్ వర్ష్ డిపార్ట్మెంట్‌తో ఎంటయూపై సంతకం చేయాలి. కాగా, మనోహన్ సింగ్ స్వారక చిహ్నం జవహర్ లాల్ నెహ్రూ, ఇందిరాగాంధీ, సంజేయ్ గాంధీ స్వారకాలు ఉన్న రాజ్యఫూట్‌కి సమీపంలో ఉండే అవకాశం ఉండని తెలుస్తోంది. మనోహన్ సింగ్ మరణానంతరం స్వారక చిహ్నం నిర్మాణంపై కాంగ్రెస్, బీజేపీ మధ్య మాటల యుద్ధం కూడా నడిచింది. స్వారక చిహ్నం కేటాయించే చోటులోనే అంత్యక్రియలు జరపాలని కాంగ్రెస్ డిమాండ్ చేయగా, ఆ పార్టీ దిగజారుడు రాజకీయాలు చేస్తోందని బీజేపీ తిప్పికొచ్చింది.

ఎలన్ మాన్స్ తన పేరు మార్చకున్నారా

మూర్ఖుల్కాయిన్ : అపెరికన్ బిలియన్స్, ఎట్టు యజమాని ఎలోన్ మన్స్‌పోటఫోరమ్పై తన పేరును మార్చుకున్నారు. ఆయన ఎట్టు లో తన పేరును కెకియన్ మాక్షిమస్గా మార్చుకున్నాడు. అతను తన ప్రాపోల్ పిక్చర్ నుండి తన ఫోటోసు తీసివేసి, దాని స్థానంలో ‘పెవ్ డి ప్రోగ్’ మిామ్ ఫోటోసు అవ్ లోడ్ చేశాడు. ఇందులో పెవ్ యోధుడిలా దుస్తులు ధరించి, చేతిలో గేమ్ జాయ్స్‌స్క్రీప్ పట్టకుని ఉన్నారు. ఇంతకుమందు మన్స్ టీట్ప్రార్ పేరును ఎట్టు గా మార్చారు. మన్స్ తన సోపర్ మిాడియా పోస్ట్‌ల కారణంగా తరచూ వార్తల ముఖ్యంశాల్లో నిలిచారు. కెకియన్ మాక్షిమస్ ఒక మొమెకోయిన్, క్రిప్టోకర్నీ మార్కెట్‌లో పెద్ద పేరు. గత కొడ్డి రోజులుగా దీనికి నంబంధించిన కార్యకలాపాలు పెరిగి ఇన్వెష్ట్రమ్ అకర్స్‌స్టోంది. దీని 24-గంటల ట్రేడింగ్ వాల్యూమ్ 2,734,948డాలర్లకి పెరిగింది. పెట్టుబడిదారులు దానిపై ఆసక్తి చూపుతున్నారు. దిసెంబర్ 27న గరిష్ట స్టాయికీ చేరుకుంది. కెకియన్ మాక్షిమస్ లో తాజాగా భారీ జంప్ కనిపిస్తోంది. అయితే, ఫ్లాట్ ఫారమ్ పై తన పేరును ఎందుకు మార్చుకున్నాడో మన్స్ ఇంకా వివరించలేదు. మిామ్ కాయిన్ అనేది ఇంటర్వ్యూల్ జరుగుతున్న త్రిందలు లేదా మిామ్ల ద్వారా ప్రేరణ పొందిన క్రిప్టోకర్నీ. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం కూడా మన్స్ పిఱా ఇను ప్రేరేపిత డాక్టాయిన్ గురించి నిరంతరం ట్వీట్ చేయడం ద్వారా చాలా ఉపాధం చేసేశాడు.



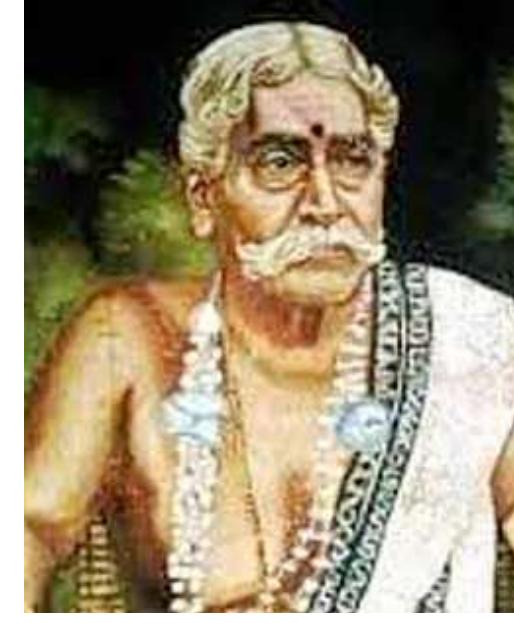
సంప్రదాక్రియం

ప్రతిష్టాత్మకం.. భారతరథ

భారతరత్న పురస్కారం భారతదేశంలో పొరులకు అందే ఆత్ముత్తమ పురస్కారం. పురస్కారం కళ, సహాత్య, విజ్ఞాన, క్రీడా రంగాలలో అత్యుత్తమ కృషికి ప్రదానం చేస్తారు. భారతరత్న పురస్కారం అత్యున్నత స్థాయిలో ప్రదర్శించిన కృషికి/చేసిన సేవకు గుర్తింపుగా ఎటువంటి జాతి, వ్యాపారాలు, లింగ జేభాలను పాటింపకుండా ప్రదానం చేయబడుతుంది. పురస్కారానికి ఎంపిక చేయాలిన జాబితాను ప్రధానమంత్రి రాష్ట్రపతికి సిఫారసు చేయవలసి ఉంటుంది. ఇది జనవరి 2, 1954లో భారతదేశ మొదచి రాష్ట్రపతికి దా. రాజేంద్ర ప్రసాద్ చేత పారంభింప బడింది. 1954, జనవరి 2వ తేదీన రెండు పొర పురస్కారాలను ప్రారంభిస్తున్నట్లు భారత రాష్ట్రపతి యొక్క కార్యదర్శి కార్యాలయం నుండి ఒక ప్రకటన జారీ అయింది. వాటిలో మొదచి అత్యున్నత పొర పురస్కారం భారతరత్న కాగా రెండవది దానిన్నా తక్కువ స్థాయి గల మూడానంచెల పద్మవిభూషణ పురస్కారం. పద్మవిభూషణ పురస్కారం ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ మద్దాలుగా విభజించారు. 1955, జనవరి 15న పద్మవిభూషణ పురస్కారాన్ని పద్మవిభూషణ, పద్మభూషణ, పద్మశ్లేష అనే మాడు వేర్పేరు పురస్కారాలుగా పునర్వర్గికరించారు. భారతరత్న పురస్కారం ప్రకటించినట్లు ఎన్ని ప్రకటనలు లెలువదినా, కేంద్ర పట్టణాబీపుద్ది మంత్రిత్వ శాఖ వారు ప్రచురించే గెజిట్లో అధికారికంగా ప్రకటించిన తర్వాతనే ఈ పురస్కారం అధికారికంగా లభించినట్లు భావిస్తారు. పురస్కార గ్రహితలకు రాష్ట్రపతి తన సంతకంతో కూడిన ఒక “సనదు (పట్టా), ఒక పతకం ప్రారంభించిన తర్వాతనే ఈ పురస్కారాన్ని ఈ పురస్కార సమయంలో బహుకరిస్తారు. పతకం ముఖ భాగంలో సూర్యాని భౌమ్య ఉండి, కింది భాగంలో వెండితో “భారత రత్న” అని దేవనాగరి లిపిలో రాసి ఉంటుంది. వెనకప్పెపు మధ్యభాగంలో ప్లాటినం లోహంలో భారత చిహ్నం, కింది భాగంలో వెండితో భారత జాతీయ నివాదం “సత్యమేవ జయతే” అని రాసి ఉంటుంది. ఏడాది తరువాత దీనిని రూపొన్ని మార్చారు. అప్పుడు మార్చిన దానినే ఇప్పటికే వాడుతున్నారు. ఇప్పటి మోదల్ ప్రకారం రావి ఆకు ఆకారంలో ఉండి 2/5/16 ఇంచులు (59 మి.మీ.) పొడవు, 1 7/8 ఇంచుల (48 మి.మీ.) వెడల్పు ఘనాని 1/8% 48 ఇంచుల (మి.మీ.) మందం కలిగి ఉండి ప్లాటినం చట్టం కలిగి ఉంటుంది. పతకం ముందు భాగంలో మధ్యలో సూర్యాని భౌమ్య చిత్రికరించబడి ఉంటుంది. ప్లాటినం లోహంతో తయారు చేసిన ఈ భౌమ్య 5/8 ఇంచులు (16 మి.మీ.) వ్యాపారాల కలిగి ఉండి, సూర్యాని కేంద్ర బిందువు నుంచి 5/6 ఇంచులు (21 మి.మీ.) నుంచి 1/2 దాకా (13 మి.మీ.) కిరణాలు విస్తరించి ఉంటాయి. ముందుభాగంలో భారతరత్న అన్న పదాలు, వెనుక వైపు భారత జాతీయ చిహ్నం, నివాదం సత్యమేవ జయతే 1954 డిస్ట్రీక్షన్ లోనే ఉంచేశారు. మెదలో వేయడానికి వీలుగా 2 ఇంచుల వెడల్పు, 51 ఎం.ఎం. గల తెలుపు రిబ్బున్ ను పతకానికి కడతారు. 1957లో, వెండి పూత మార్పి ఎండిన కాంస్యం వాడటం ప్రారంభించారు. భారత రత్న పతకాలను దుర్గామాలోని ల్వాసీట్ ప్రారంభించాలన్నే రూపొందిన రూపాల్ కు రూపాల్ కు ఇంచులు

భారత్తుల్న తల్లిల్న ప్రభుత్వ మొదటిల్లాల మెస్సెన్చు. వచ్చే వఘుషు, వచ్చే భారత్తు, పద్మశ్రీ, పరమ వీర చక్ర, వంటి శోర, సైనిక పురస్కారిలకు ఇచ్చే పతకాలు కూడా ఇక్కడే ముదిస్తుంటారు. ఈ పురస్కారం క్రింద ఎలాంటి నగదు మంజారు చేయరు. భారత రాజ్యంగం యొక్క ఆర్డికట్ 18 (1) ప్రకారం ఈ పురస్కారం గ్రహీతల్లేవ్వరూ తమ పేరు ముందు, వెనుక భారతరత్న అని పేరొస్తారు. భారతరత్న పొందిన పోరులకు 7వ స్థాయి గౌరవం లభిస్తుంది (మొదటిది ఆరు - రాష్ట్రపతి, ఉపరాష్ట్రపతి, ప్రధానమంత్రి, రాష్ట్ర గవర్నర్లు, మాట్లాడు ప్రధాను, ఉపప్రధాను మంత్రి, ముఖ్య న్యాయాధికారులు). కానీ ఈ గౌరవం వలన ఎలాంటి అధికారాలు లేదా పేరు ముందు ప్రత్యేక బిరుదులూ రావు. సాధారణంగా భారతరత్న పురస్కార ప్రదాన సభలు రాష్ట్రపతి భవన్, ధీలీలో జరుగుతుంది. 1954 నాటి నిబంధనల ప్రకారం ఈ పురస్కారం కళలు, సాహిత్యం, విజ్ఞానం, ప్రజాసేవ రంగాలలో కృషి చేసినవారికి ఇచ్చేవారు. 2011, డిసెంబరులో ఈ నిబంధనలను మార్చి “మానవజ్ఞతి పాటువదే ఈ రంగాన్నికొనా” అనే పదాన్ని చేయారు. 1954 నాటి నిబంధనలు మరణానంతరం ఈ పురస్కారం ప్రకటించడాన్ని అనుమతించేవి కావు. కానీ 1955 జనవరిలో ఈ నిబంధనను నడవించారు. భారతరత్న పురస్కారం కేవలం భారతీయులకే ప్రదానం చేయాలన్న నిబంధన ఏమీ లేదు. ఈ పురస్కారాన్ని భారత శారసవ్వుం స్టీకరించిన మదర్ థెరీసాకు 1980లో, మరో ఇద్దరు విదేశీయులు భాన్ అబ్బల్ గఫార్ భాను 1987లో, నెల్వెన్ మండేలాకు 1990లో ప్రదానం చేశారు. ఈ పురస్కారం రెండుసార్లు రద్దు చేయబడింది. మొదటి సారి మొరార్జీ దేశాయ్ ప్రధానమంత్రిగా గడ్డానెకిష్ట తర్వాత 1977, జాలై 13వ తేదీన అన్న పొరపరస్కారాలను రద్దుచేశారు. తరువాత ఈ పురస్కారాలు 1980, జనవరి 25న ఇందిరాగాంధీ ప్రధాన మంత్రి అయిన తర్వాత పునరుద్ధరింబచడ్డాయి 1992లో ఈ పురస్కారాల “రాజ్యంగ సాధికారత్”ను సహాలు చేస్తూ కేరళ, మధ్యపదేశ్ హైకోర్టులలో రెండు ప్రజాప్రయోజన వ్యాఖ్యలు దాఖలు కావడంతో ఈ పురస్కారాలను రెండవసారి రద్దు చేశారు. ఈ వ్యాఖ్యలకు ముగింపు పలుకుతూ 1995 డిసెంబరులో సుప్రీం కోర్టు ఈ పురస్కారాలను మళ్ళీ పునరుద్ధరించింది. లెజిండరీ క్రికెటర్ సచివ్ పెండుల్కర్ కు తనసారి 40వ యేట ఈ పురస్కారం లభించింది. ఈ పురస్కారం లభించినవారిలో ఇతనే అతి పిన్చుపయస్తుడు, మొట్టమొదటి క్రిడాకారుడు. కానీ 1958, ఏప్రిల్ 18వ తేదీన బొంబాయిలో జరిగిన ఒక ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ధొండా కేశవ కర్నేకు అతని 100వ జన్మదినం సందర్భంగా ఈ పురస్కారాన్ని అందజేశారు. ఆయన జీవించి ఉండగా ఈ పురస్కారం అందుకున్నవారిలో అతి పెద్ద పయస్తుడు. 1966లో లాల్ బహదుర్ శాస్త్రీ మొట్టమొదటి సారి మరణానంతరం ఈ పురస్కారాన్ని పొందాడు. ఈ పురస్కారానికి ప్రతిపాదనలు చేసే పద్ధతి లేనప్పటికే, ప్రధానమంత్రి మాత్రమే రాష్ట్రపతికి ఏడాడికి గరిష్టంగా ముగ్గరిని మాత్రం సిఫరసు చేయవచ్చు. కానీ 1999లో ఈ పురస్కారాన్ని నలుగురు వ్యక్తులకు ప్రదానం చేశారు. భారత రత్న పొందిన వారిలో సర్వోపిల్ రాధాకృష్ణన్ 1954, చక్రవర్తుల రాజగోపాలాచారి 1954, డా.సి.వి. రామన్ 1954, డా. భగవాన్ దాన్ 1955, డా. మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్ 1955, జవహర్ లాల్ నెప్రూ 1955, గోవింద్ వల్బ్ల్ పంత్ 957, ధొండా కేశవ కాన్స్ 1958, డా. బీ.సీ.రాయ్ 1961, పురపోత్తమ దాన్ టాండన్ 1961, రాజేంద్ర ప్రసాద్ 1962, డా. జాకీర్ హస్సేన్ 1963, పొంపరంగ వామన్ కానే, 1963, లాల్ బహదుర్ శాస్త్రీ (మరణానంతరం) 1966, ఇందిరాగాంధీ 1971, వీ.వి.గిరి 1975, కే. కామరాజు (మరణానంతరం) 1976, మదర్ థెరీసా 1980, ఆచార్య వినోబా భావే (మరణానంతరం) 1983, భాన్ అబ్బల్ గఫార్ భాన్ 1987, యం.జ.రామచంద్ర్ (మరణానంతరం) 1988, వి.ఆర్. అంబేద్కర్ (మరణానంతరం) 1990, నెల్వెన్ మండేలా 1990, రాజీవ్ గాంధీ (మరణానంతరం) 1991, సర్వార్ వల్లభాయి పటేల్, (మరణానంతరం) 1991, మొరార్జీ దేశాయి 1991, హొలానా అబల్ కలామ్ ఆజాద్ (మరణానంతరం) 1992, జె.ఆర్.డీ.టాటా (1904-1993) 1992, సత్యజిత్ రే 1992, సుభాష్ చంద్ర బోస్ (తరువాత ఉపసంహరించ బడినది) 1992 ఏ.పి.జె. అబ్బల్ కలామ్ 1997 గుర్జీలాల్ నందా 1997, అరుణా అసఫ్ అలీ (మరణానంతరం) 1997, ఎం.ఎస్. సుబ్రాంథి 1998. సి.సుబ్రమణ్యం 1998, జయప్రకాశ్ నారాయణ్ 1998, రవి శంకర్ 1999, అమర్మణ్ సేన్ 1999, గోవింద్ బొర్డాలాయి 1999, లతా మంగేష్ ప్రసాద్ 2001, బిస్కుల్లా భాన్ 2001, భీమ్ సేన్ జోషి 2008, సచివ్ పెండుల్కర్ 2014, సి. ఎస్. ఆర్. రావు 2014, మదన్ మోహన్ మాలవ్య 2015, అటల్ బిహారీ వాజ్ఫేయి 2015, ప్రణబ్ ముఖ్యీ 2019, నానాటి దేశముఖ్ 2019, హజారిక 2019 తదితరులు ఉన్నారు.

హార్లికథా పితామహుడు ఆదిభట్ట



తెలుగువారి కళాసాహిత్య సంగీత చరిత్రలో సువర్ణాద్యాయున్ని స్పష్టించిన అప్పరూప కళారూపం హరికథ. కేవలం ఒక కళాకారుడు సంగీత, సాహిత్య, స్మృతి, అభినయ కళాభినివేశంతో మృదంగం, వయాలిన్ వాద్య సహకారంతో శేషంలను అధ్యాత్మిక, కళాసాగరంలో ఓలలాడించే కళారూపం స్పష్టించిన స్మృతి హరికథ. సంగీతం, సాహిత్యం మరియు స్వత్యాగం మేళవిపుత్తో హరికథ ప్రక్రియని స్పుజించి ‘హరికథ పితామహులుగా, కథాపాగ్నీయకారులు’గా ప్రభ్యాగించారు ఆదిభ్యం నారాయణదాసు. ఆయన ప్రాచీన వాగ్దీయకారుల కోపకు చెందినవారు. కవిత్వం, సంగీతం, నాట్యం అని మూడు రంగాలలోనూ తనకున్న ప్రతిభాను జోడించి నారాయణదాసు హరికథ అనే కళను అత్యస్తుత శిఖరాలకు చేర్చారు. మూడించి కలయికకూ భీతి అనే భావం ప్రాణంగా హరికథలు రచన చేసి, తెలుగు నాటనే కాక ఇతర రాష్ట్రాలలో కూడా హరికథ ప్రదర్శనలచ్చి ప్రజల మనుసలను పొందిని కళాకారుడాయన. హరికథ అనే పేరువింటే నారాయణదాసును నారాయణదాసగారు పేరువింటే ‘హరికథ’ తెలుగు రాష్ట్రములలో వెంటనే స్ఫురిస్తాయి. నారాయణదాసగారు జగత్ప్రసిద్ధులైన హరికథ పితామహులు, కారణ జన్మలు విద్యత్వపీంచ్చులు, భక్తుగ్రణ్యులు. తాము జీవితంలో భక్తినీ రక్తినీ, ముక్కినీ పుష్పలంగా పొంది తమను దర్శించిన వారికి విన్నవారికి, శుశ్రావ ఒనర్చినవారికి వాటిని ప్రసాదించిని మహానుభావులు. వేదశాస్త్ర పురాణీతిహసాదులలోని సర్వసేవలు. సంగీత, సాహిత్య, కవితా, స్మృతి వాద్యములలో అనమాన ప్రశాధురీణులు, కళాప్రహార్ఘలు, సర్వస్వతంత్రములు శ్శంగారస భీతిలు, సరస్వతీ అంశ సంభవులు, గాగంధర్ములు. హరికథారచనకు, ప్రచారానికి మార్గరర్థకులు పంచముభీ, ఘణ్ణుభివంటి ఆసాధ్యములైన తాళములలో రచనలుచేసి, గానంచేసి విద్యాంసుల మనుసలు పొందించి ఘనవిద్యాంసులు. సహజ పొండిత్తే మండిత్తులై సంగీతము సాహిత్యము, నాట్యము, పాత్రాభినయము, కవిత్వము వేదాంతము, వ్యాకరణము, జ్యోతిషము, ఆయుర్వేదము ఆచిత్యలలోభీ సంస్కృతము, అంధ్రము, హిందీ, ఉర్దూ పారసీకము, అరబీ భాషలయందు అనమానమై పాండిత్యమును సంపాదించారు. తారకం, హరికథమృతము అనే సంస్కృత కావ్యాలను రచించి జర్జను పండితుల మెష్టు పొందారు. బుగ్గెస్తాన్ని స్ఫుర సహింతంగా అచ్చ తెనుగులోనికి అనువదించి వేదంలోని విజ్ఞానాన్ని, మంత్రమహిమసు తెలుగువారికి తెలియచేసారు. అంగ్రేషుపనుండి విభిధ కవఁలు కొని కొనిచ్చిని విశేషించి పేకొయర్ నాటు

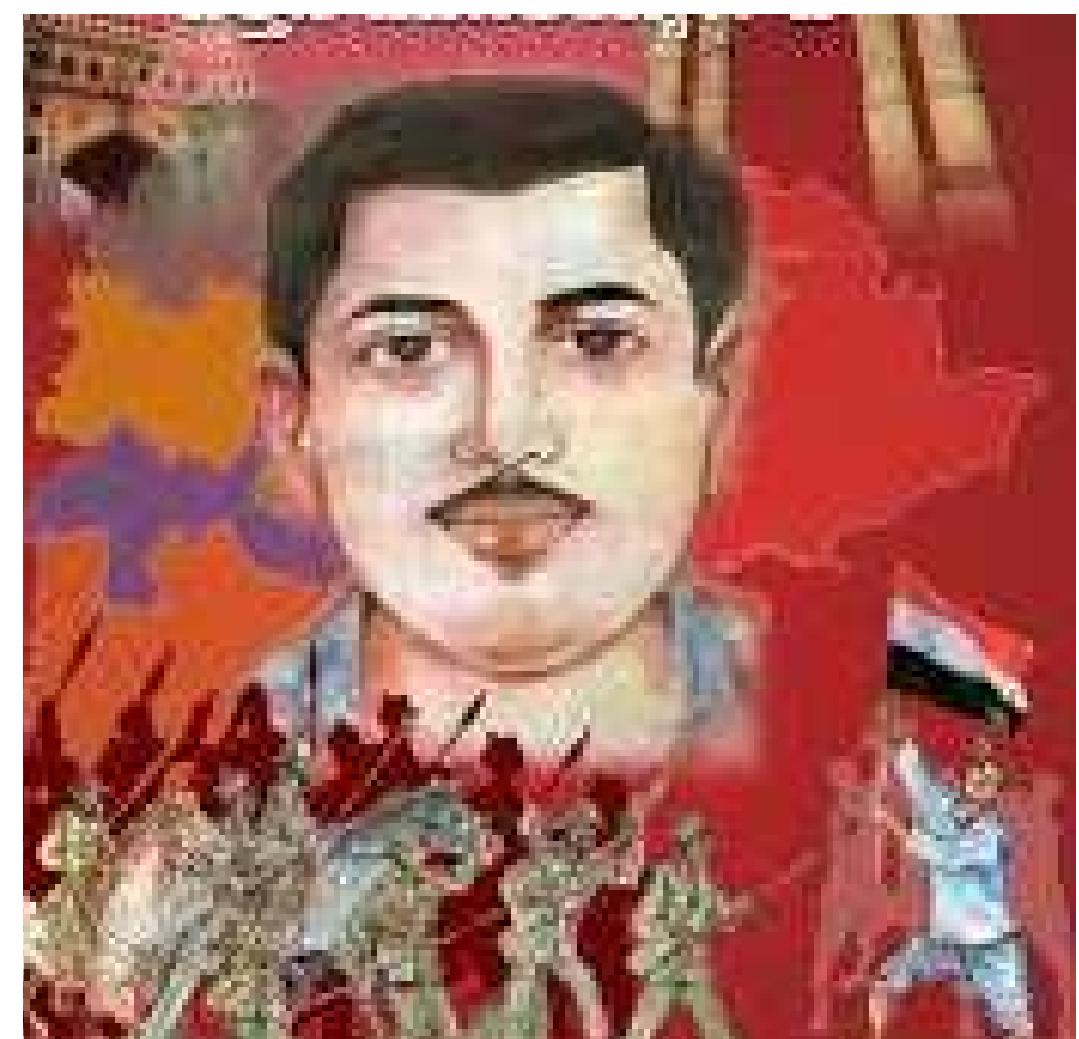
రంగమల్లోని ఘుట్టములను వ్యాధ్యముగా తెలుగులోకి అనువదించారు. ఆయన గాత్ర నిస్పనంలో ఔకు, లౌడ్ స్పీకర్లు సహజంగానే అమరి ఉన్నాయింటారు. కంఠం ఎత్తిపొడిటే అయిదువేల ట్రైషల్లైనప్పటికీ అవాలీలగా అందే గాత్ర శాలబ్ధం ఉండేదట. శ్రీమద్జాద ఆదిభట్ల నారాయణాను 1864 ఆగస్టు 31న ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని నాల్మి పార్వతీపుర సమీప ఆజ్ఞాద అనే గ్రామంలో ([ప్రస్తుతం విజయనగరం జిల్లా]) వేంకటచుయను, లాజ్మీనరసమాంబలకు జన్మించారు. ఆయన అనులు పేరు సూర్య నారాయణ. హరికథకిగొ ప్రస్తీర్థి చెందాక అయిన నారాయణ దాసుగా మార్పుకున్నారు. ఏకసంధాగ్రహిగా, చిరు ప్రాయంలోనే పద్మాలు, శ్లోకాలు విని కంఠస్థం చేసేవారు. కేవలం ఐదేళ్ళ పయసులో నే భాగవతంలోని పద్మాలు ఎన్నో చేపేపారట. హరికథ అంటే ఏమిటో తెలియని కాలంలో తెలుగు రాష్ట్రములలో దాన్ని రుచి చూపడమేకక పలుపురికి ఉపదేశించిన మహాపాధ్యాయలు. కవిత్వం చేపే నైపుణ్యంకూడా ఉండేది. పోతన భాగవతము వలన ప్రథావితులై, ఎన్నో హరికథలను రచించారు. కథాకాలాజ్ఞేపము విలక్షణ మైనది. స్వవిరచిత కథతో,

కవిత్వము, పాటలతో పొమరులను సైతం చమత్కారముగు మాటలతోను మెచ్చించేవారట. మైనూరు మహారాజు దర్శారులో తన వీణావార్య కెశల్యంచే మహారాజు

ఉత్తరాంగములకు చెందిన 35 రాగాలను తీసి, వాటిలో కీర్తనలు ప్రాసారు. ఆ కీర్తనలు గానం చెయ్యడం సామాన్య సంగీత కళాకారులకు కష్ట సాధ్యం. కలకత్తానుండి కన్యాకుమారి వరకు దాను దేశ పర్యాటనలు చేసేవారు. చిన్న గ్రామాలు, పట్టణములు, సంస్థలు విద్యుత్తభలలో, దేవాలయాలలో, రాజ దర్శారులలో, అంతస్థారాలలో దాసుగారు చేసిన హరికథా కార్యక్రమాలు వేలకుపేలు ఉన్నాయి. సామాన్యాలు మొదలుకొని ప్రతిభావంతులు, అష్టవధాన శతావ్ధానులు చెళ్ళపిళ్ళ వెంకటశాస్త్రి, కాశీ కృష్ణమాచార్యులు, జంధ్యాల పొపయ్యాస్త్రి, సర్పేపల్లి రాధాకృష్ణ (రాష్ట్రపతి)... ఒక్క రేమిటి అన్ని వర్గాల వారు వేలాద దాసుగారి హరికథా గానానికి, కవితాత్మకి, సంగీత - లయల పాండిత్యానికి, ముగ్గులై ఆనందిచేవారట. సుమారు ఆరున్నర దశాబ్దాల సంగీత, సాహిత్య, హరికథా కళా ప్రస్తానంలో ఆయన అందుకొని సన్మానం లేదేమా. రాజ సన్మానాలూ, పోర సన్మానాలూ, బీరుదు ప్రదానాలూ, గజారోపాణలు, సువర్జ ఘంటాకంకణ ధారణలూ, గండపెండేర ధారణలూ ఇలా ఎన్నోన్న గౌరవాలు ఆయనకు లభించాయి. దైవ సంకల్పమో, యాధృచ్ఛికమో గాని, త్యాగరాజు మరణించిన తిథి పుష్టి బహుళ పంచమినాడే, 1945 జనవరి 2న, నారాయణ దాను దేహాన్ని వదలి వెళ్లడం విశేషం.

తెగవానికి ప్రతిరూపం బల్తిని

బత్తిని మొగిలయ్య గౌడ్ ఓరు గల్లుకు చెందిన స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడు. రజాకార్లను ఎదిరించి పోరాడి అపరుదైన వీరుడు. బత్తిని మొగిలయ్య గౌడ్ వరంగల్ తూర్పు కోటి నివాసి. తల్లిదండ్రులు బత్తిని చెన్నమ్మ, మల్లయ్యలు, అనుబత్తిని రామస్వామి గౌడ్... చెన్నమ్మ, మల్లయ్య దంపతులు ఐదవ సంతాసంగా ఆ కాలపు దీరుడిగా భిల్లా ఓరుగల్లులు పారాలు నేర్చుకున్నాడు. మొగి లయ్య కోటి బడిలో 4 తరగతి వరకు చదివాడు. బత్తిని మొగి లయ్య గౌడ్, బత్తిని రామస్వామి గౌడ్ లిద్దరు ఆర్యసమాజ్ కార్యకలాపాలల్ని చురుకుగా పాల్గొనేవారు. అన్న రామస్వామి, భూపల కృష్ణమూర్తి, ఇతర కాంగ్రెస్ వాదులతో కలిసి కాంగ్రెస్, అరణ సమాజ్ సమావేశాలకు వెళ్లేవాడు, అన్నదమ్ములు అన్ని విషయాలలో తోడుగా ఉంటూ, గౌడ కుల వ్యతిశాయితాత్మకు ఎక్కతూ వ్యవ సాయం చేసేవారు. గౌడ్ల పరిస్థితి చాదుర్ఘరంగా ఉండే నాటి పరిస్థితులలో, నిజం ప్రభువు కల్పించి, తాడివెట్ల పీడ పస్సులు వసూలు చేయడాన్ని పస్సుల కట్టిని గౌడులకు విధించే శిక్షలను ఆయన జీర్ణించుకునే వాడుకొదు. నిజం పోలీసులన్నా, రజాకార్లన్నా ఆయనకు తీప్పి వ్యక్తి రేకట ఉండేది. స్వతంత్ర అభిశాఖ ను విప్పుత పరిచే దిగాగా పన్నెండవ జాతీయాంధ్ర మహాసభలు 1946లో వరంగల్ లోని మదికాండలో జిరిగాయి. రఘ్యస్యంగా కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు జాతీయ జెండా ఎగుర వేయాలనేది సభలు ఉద్దేశం. నిజం రాష్ట్రంలో త్రివర్జ పతాకావిష్వరుల అధికారికంగా నిషేధించ బడింది. జెండా ఎత్తడం అంతిమ దెబ్బలకు, జైలుశిక్షకు, మరణానికి వెరవ కుండా చేసే సాహసాపేత కార్య క్రమమే. వరంగల్ కోటలో దేశభూతప్రేరితులు అయిన యువకులు బత్తిని రామస్వామి గౌడ్ లోని మదికాండలో జిరిగాయి. రఘ్యస్యంగా కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు జాతీయ జెండా ఎగుర వేయాలనే సభలు ఉద్దేశం. నిజం రాష్ట్రంలో త్రివర్జ పతాకావిష్వరుల ముత్తయ్య, పోలాల కనుకయ్య, ఆరెల్లి బుచ్చయ్య తదితరులు జెండా వందన కార్య క్రమాలను కోట ప్రజల సమక్కణి నిర్వహించే వారు. స్టేట్ కాంగ్రెస్, కార్యకర్తలందరికి రఘ్యస్యంగా నైనా జెండా ఎగుర వేయాలనే ఆదేశా లిచ్చింది స్టేట్ కాంగ్రెస్ ఆదేశాల పేరకు ప్రతి ఆదివారం వరంగల్ లోని చైతన్యం కలిగిన యువకులు, కాంగ్రెస్ నాయకులు ఆర్యసమాజ్ కార్యకర్తలు వరంగల్ కోటలో జెండా ఎగుర వేసేవారు. 11 అగస్టు 1946 ఆదివారం రోజు ఉదయం 7.30 గంటలకు వరంగల్ తూర్పు కోటలో జెండా ఎగుర వేయానికి వరంగల్, హన్సుకొండ నుండి వచ్చి, కాంగ్రెస్ నాయకులు యం.యస్. రాజాలింగం, టి.హాయ్గీవాచారి భూపతి కృష్ణమూర్తి, మడూరి రాజాలింగం, బత్తిని పోరులు కలిసి కార్య క్రమాన్ని నిర్వహించారు. పట్టణ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు హాయ్గీవాచారి జెండాను ఎగురవేయగా, త్రివర్జ పతాకం వందనం చేసి పిల్లలు పెద్ద లంతా జై కొట్టారు అప్పుడే సుమారు రెండు వందల మంది రజాకార్లు, వారి అనుయాయులు మారణా యుధాలతో భాసీం ప్రీవ్ అనే రజాకార్ నాయకుని అధ్య ర్యాంలో, జెండా ఎత్తిన నాయకులను చంపడానికి నిజం అనుకూల నినాదాలను చేస్తున్న జెండా ఎత్తిన ప్రాంతానికి చేరుకున్నారు. ఎగిరిన జెండాన చూసి, కోపం కట్టలు తెంచుకున్న రజాకార్లు, జెండాను దించి తెక్కి తగలబట్టి, అంతా కలిసి బత్తిని రామస్వామి గౌడ్ ఇంటి వైపు అరుస్తూ, తిడుతూ వెళ్లారు. జెండా ఎత్తిన ప్రధాన



నాయకులైన హాయ్దర్ చారి, భూపతి కృష్ణమూర్తి, పంచాయతి హవల్లారు కె.సమ్మయ్య, వెంకట్రాం నర్సయ్య, యం.యస్.రాజలింగం వీరందరు బత్తిని రామస్వామి ఇంట్లో కూడి, భవిష్యత్తు జెండా వందన కాంగ్రెస్ కార్యక్రమాల గురించి వర్ణించు కుంటున్నారు. ఆ ఇంటి చుట్టూ మొహరించిన రజాకార్లు ఇంట్లోకి వెళ్లి వాళ్లను చంపే ప్రయత్నం చేసారు. లోపల ఉన్న భూపతి కృష్ణమూర్తి కాంగ్రెండ్ కు గాక్కెం పెట్టగా, రజాకార్లు రాళ్లతో ఇంట్లోని వాళ్ల మీద దాడి చేశారు. తలుపులు బద్దలు కొట్టి, జెండా ఎత్తిన నాయకులందరిని చంపాలని చూశారు. జెండా వందన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మొగిలయ్య, అనంతరం తాళ్కెక్క దానికి తాటి వసానికి వెళ్లాడు. మొగిలయ్య భార్య లచ్చవు 15 రోజుల బాలింత, పురిటి బిధతో మంచంపై ఉంది. మొగిలయ్య భార్య లచ్చవు, తల్లి చెన్నమ్మ ఈ దాడితో భీతిల్లి పోయారు. శని గారం పుల్లయ్య అనే అర్థసమాచ కార్యక్రత తాటి వసంలో ఉన్న మొగిలయ్యను కలిసి రజాకార్ల దాడి గురించి చెప్పాడు. దాడి గురించి విన్న మొగిలయ్య ఒక క్షణం నిశ్చేష్యదై, మరుక్షణం తన ఇంటివైపు పరుగు తీసాడు. ఆ ఇంట్లో ఉన్న వాళ్లంతా వందల మండి రజాకార్ల చేతుల్లో చనిపోయే ట్లుగా ఉండని భావించి, తన ఇంటి వెనుక దర్శాజా నుండి రజాకార్ల కంటబడకుండ ఇంట్లోకి వెళ్లి, మెరుపు వేగంతో ఇంటి సూరు లోని పదునైన కత్తిని తీసి,

మాజీ ఎమ్మెల్చే కు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపిన తెలుగు తమ్ముళ్లు, శ్రేయాభిలాషలు.

గుంతకల్ టాన్ ప్రజా జోతి: నూతన సంవత్సరం దినోవునం నందర్ఘంగా గుంతకల్ మాజీ ఎమ్మెల్చే జెండ్ర గాద్ నియాసానికి శుభాకాంక్షలు తెలపడానికి కార్యక్రమంల్ శ్రేయాభిలాషలు మరియు కార్యక్రమంల్ న్యూ ఇయర్ శుభాకాంక్షలు తెలపడానికి అయిన నియాసానికి రావడం జరిగింది. ఈ సందర్ఘంగా మాజీ ఎమ్మెల్చే జెండ్ర గాద్ మాల్చుదుతూ, నియాసానికి వ్యాప్తంగా నా నియాసానికి పెళ్ల ఎత్తన తరలి వచ్చి మరియు చరవాణి ద్వారా నూతన సంవత్సరం శుభాకాంక్షలు తెలియేసిన తెలిపా మరియు కూటమి శ్రేష్ఠాలకు మరియు ట్రైంట్, ఎలక్ట్రానిక్ మీదియా సోదరులకు మరియు ప్రభుత్వ అధికారులకు, అన్వయమ్మలకి, అక్క వెల్ములకి, మీ ప్రేమ ఎల్లప్పుడు మాత్రా ఉండాలని, ఈ నూతన సంవత్సర సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని తోరుకుటున్నాడు.



నూతన సంవత్సరం

ప్రతీ ఇంట సంతోషాన్ని నింపాలి

తమ్మున్నేి కు శుభాకాంక్షలు తెలిపేందుకు తరలిపచ్చిన పాట్ శ్రేష్ఠాలు పొందారు

అమదాలవలసి, జనవరి 1:

2025 నూతన సంవత్సరం ప్రతీ ఇంట సంతోషాన్ని నింపాలని మాజీ స్టీకర్ , శ్రీకాకుళం జీల్లా పెర్మాపెంట్ పరిశీలకులు తమ్మున్నేి సీతారాం అన్నారు. న్యూ ఇయర్ వేడుకల్లో భాగంగా అమదాలవలస పరిథితి పాట్ శ్రేష్ఠాలకు మరియు ప్రభుత్వ అధికారులకు, అన్వయమ్మలకి, అక్క వెల్ములకి, మీ ప్రేమ ఎల్లప్పుడు మాత్రా ఉండాలని, ఈ నూతన సంవత్సర సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని తోరుకుటున్నాడు.



మార్పు రావాలని ఆకాంక్షించిన ఎమ్మెల్చే మామిడి గోవిందరావు..

పాతపట్టం జనవరి01, ప్రజా జోతి స్వాన్.. పాతపట్టం నియాంజకవర్ధం వీటికిలో కార్యాలయంలో నూతన సంవత్సర వేడుకలు ఫుంగంగా జగింయా. శాసనసభ్యులు మామిడి గోవిందరావుకి ప్రజలందరూ అందగా నిలవాలిని కోరాడు. ప్రజలందరిని మంచి జీవితం కొంచెంచారా. ఈ కార్యకుమంలో పొందారు మందలానికి సంబంధించిన మాజీ పి. ఎ.సి.వెన్ అధ్యక్షులు కొంచెం రమణ మార్పు, ఉప ఎంపిటీ పండాన వెంకట రావు, సురపు నాయుడు, నాలుగు మందలాల నాయకులు, కార్యక్రమంలో అభిమానులు పొందారు మందలానికి సంబంధించిన మాజీ పి. ఎ.సి.వెన్ అధ్యక్షులు దుంపల రామార్వ, నియాంజకవర్ధం సమయాలకు మార్పు రావాలని ఆకాంక్షించిన ఎమ్మెల్చే మామిడి గోవిందరావు..



చింతాద రికిమార్కు కు శుభాకాంక్షలు వెల్లువు

- శుభాకాంక్షలు తెలిపేందుకు పోట్ త్రిత్వ జనసంస్థ

అమదాలవలసి, జనవరి 1:

2025 నూతన సంవత్సరం సందర్ఘంగా అమదాలవలస నియాంజకవర్ధం సమయాలు కృత చింతాద రికిమార్కు కు నాలుగు మందలాలకు చెందిన ఎంపిటీలు, సర్పంచులు, నాయకులు, కార్యక్రమం, అభిమానులు తరలిపచ్చి తమ్మున్ని ప్రతీ ఒక్కటి. అత్యయ లెపుగుత్తు అన్నాగత ప్రభుత్వాలకు అందించి నియాసానికి సంబంధించిన మాజీ పి. ఎ.సి.వెన్ అధ్యక్షులు కొంచెం రమణ మార్పు, ఉప ఎంపిటీ పండాన వెంకట రావు, సురపు నాయుడు, నాలుగు మందలాల నాయకులు, కార్యక్రమంలో అభిమానులు పొందారు.



పేరాడ తిలక్ కు శుభాకాంక్షలు వెల్లువు

తెలిపిన దుంపల రామారావు

అమదాలవలసి, జనవరి 1:

2025 నూతన సంవత్సరం సందర్ఘంగా అమదాలవలస నియాంజకవర్ధం సమయాలు కృత చింతాద రికిమార్కు కు నాలుగు మందలాలకు చెందిన ఎంపిటీలు, సర్పంచులు, నాయకులు, కార్యక్రమం, అభిమానులు తరలిపచ్చి తమ్మున్ని ప్రతీ ఒక్కటి. అత్యయ లెపుగుత్తు అన్నాగత ప్రభుత్వాలకు అందించి నియాసానికి సంబంధించిన మాజీ పి. ఎ.సి.వెన్ అధ్యక్షులు కొంచెం రమణ మార్పు, ఉప ఎంపిటీ పండాన వెంకట రావు, సురపు నాయుడు, నాలుగు మందలాల నాయకులు, కార్యక్రమంలో అభిమానులు పొందారు.

పేరాడ తిలక్ కు శుభాకాంక్షలు వెల్లువు

తెలిపిన దుంపల రామారావు

అమదాలవలసి, జనవరి 1:

2025 నూతన సంవత్సరం సందర్ఘంగా అమదాలవలస నియాంజకవర్ధం సమయాలు కృత చింతాద రికిమార్కు కు నాలుగు మందలాలకు చెందిన ఎంపిటీలు, సర్పంచులు, నాయకులు, కార్యక్రమం, అభిమానులు తరలిపచ్చి తమ్మున్ని ప్రతీ ఒక్కటి. అత్యయ లెపుగుత్తు అన్నాగత ప్రభుత్వాలకు అందించి నియాసానికి సంబంధించిన మాజీ పి. ఎ.సి.వెన్ అధ్యక్షులు కొంచెం రమణ మార్పు, ఉప ఎంపిటీ పండాన వెంకట రావు, సురపు నాయుడు, నాలుగు మందలాల నాయకులు, కార్యక్రమంలో అభిమానులు పొందారు.

పేరాడ తిలక్ కు శుభాకాంక్షలు వెల్లువు

తెలిపిన దుంపల రామారావు

అమదాలవలసి, జనవరి 1:

2025 నూతన సంవత్సరం సందర్ఘంగా అమదాలవలస నియాంజకవర్ధం సమయాలు కృత చింతాద రికిమార్కు కు నాలుగు మందలాలకు చెందిన ఎంపిటీలు, సర్పంచులు, నాయకులు, కార్యక్రమం, అభిమానులు తరలిపచ్చి తమ్మున్ని ప్రతీ ఒక్కటి. అత్యయ లెపుగుత్తు అన్నాగత ప్రభుత్వాలకు అందించి నియాసానికి సంబంధించిన మాజీ పి. ఎ.సి.వెన్ అధ్యక్షులు కొంచెం రమణ మార్పు, ఉప ఎంపిటీ పండాన వెంకట రావు, సురపు నాయుడు, నాలుగు మందలాల నాయకులు, కార్యక్రమంలో అభిమానులు పొందారు.

పేరాడ తిలక్ కు శుభాకాంక్షలు వెల్లువు

తెలిపిన దుంపల రామారావు

అమదాలవలసి, జనవరి 1:

2025 నూతన సంవత్సరం సందర్ఘంగా అమదాలవలస నియాంజకవర్ధం సమయాలు కృత చింతాద రికిమార్కు కు నాలుగు మందలాలకు చెందిన ఎంపిటీలు, సర్పంచులు, నాయకులు, కార్యక్రమం, అభిమానులు తరలిపచ్చి తమ్మున్ని ప్రతీ ఒక్కటి. అత్యయ లెపుగుత్తు అన్నాగత ప్రభుత్వాలకు అందించి నియాసానికి సంబంధించిన మాజీ పి. ఎ.సి.వెన్ అధ్యక్షులు కొంచెం రమణ మార్పు, ఉప ఎంపిటీ పండాన వెంకట రావు, సురపు నాయుడు, నాలుగు మందలాల నాయకులు, కార్యక్రమంలో అభిమానులు పొందారు.

పేరాడ తిలక

ర.
విషయాల ప్రశ్నల పేరులు

రాత్రిపూట పెరుగు తినడం వల్ల కలిగే లాభాలు , నష్టాలు
జక్కడ ఉన్నాయి. పెరుగులో క్యాల్చియం, ప్రాణీన్ ,
ఇతర పోపుకలు పుష్టిలంగా ఉంటాయి, కానీ
అధిక కొప్పు పదార్థాలతో పెరుగు బరువు
పెరగడానికి దారితీస్తుంది. పెరుగును
ఉదయం లేదా మధ్యాహ్నం
తినవచ్చు. ఈ సమయంలో
పెరుగు తింటే తేలికగా
జీరమపుతుంది. కానీ శ్యాస్త
సమస్యలు ఉన్నపారు రాత్రిపూట
పెరుగు తినకూడదు. భోజనం
ముగిశాక పెరుగు లేకుంటే
చాలా మందికి కడుపు నిండదు.
మరికొందరు పెరుగు కాకపోతే
మళ్ళిగ తాగుతారు. పెరుగు
తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య
ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. పెరుగు
తినడం వల్ల కాల్చియం, విటమిన్ డి ,
విటమిన్ బి12 శరీరానికి సమృద్ధిగా
అందుతాయి. అయితే రాత్రిపూట పెరుగు
తినడం మంచిదా చెడదా అని ఆలోచించారా?

రాత్రి సమయంలో, శరీరంలోని జీవక్రియ
మందగిస్తుంది. ఇలాంటి సమయాల్లో జీర్జ సమస్యలు ఉన్నవారు పెరుగు తింటే
సమస్యలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. పెరుగులో కొవ్వు, ప్రోటీన్సు ఉంటాయి. ఇవి
జీర్జం కావడానికి సమయం పదుతుంది. కాబట్టి జీర్జ సమస్యలున్నవారు
రాత్రిపూట పెరుగు తింటే సమస్యలు పెరుగుతాయి. కాబట్టి జీర్జ
సమస్యలు ఉన్నవారు రాత్రిపూట పెరుగు తినకూడదు. దగ్గర,
జలుబు, ఆస్తమాతో భాధపడేవారు రాత్రిపూట పెరుగు తింటే
అధ్యాన్యంగా ఉంటుంది. కాబట్టి రాత్రిపూట పెరుగు
తినకపోడవమే మంచిది. పెరుగును ఉదయం
లేదా మధ్యాహ్నం తినవచ్చు. ఈ
సమయంలో పెరుగు తింటే
తేలికగా

ఘనర్ కంట్రీల్ కావాలంటే!

మగర్ లెవల్ను కంట్రోల్లో ఉంచుకోవాలంటే ఖచ్చితంగా ఆహారాన్ని తక్కువాగా తీసుకోవాలి. సిల్రీక్ యాసిద్ ఉండే ఘన్స్ తీసుకుంటే దయాబెట్టినే కంట్రోల్లో ఉంటుంది. ఇప్పుడు చెప్పే ఈ డ్రైంక్ తాగడం వల్ల మధుపేహం కంట్రోల్ అవుతుంది. ఉదయం, సాయంత్రం ఓ గ్లాస్ తాగితే చాలు.. ఈ మధ్య కాలంలో అందరూ బాధ పడే నుమస్టల్ఫ్ మగర్ వ్యాధి కూడా ఒకరి. ఇందియా మరింతగా దయాబెట్టినే విజ్ఞాభిస్టోంది. పయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ మగర్ వ్యాధి బారిన పడుతున్నారు. మధుమేహం ఒక్కసారి వచ్చిందంటే జీవితాంతం బాధ పడుతూ ఉండాలి. దీనికి ఇంకా సరైన మెడిసిన్ లేదు కాబట్టి. ఆహారంతోనే కంట్రోల్ చేసుకుంటూ ఉండాలి. ఒక్కసారి పట్టించుకోవాయినా సరే మగర్ లెవల్స్



శరీరంలో జీవక్రియ రెటును పెంచుతాయి ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండుగా ఉండేలా చేస్తాయి. కాబట్టి తక్కువగా తింటారు. దీంతో ఘగు లెవల్స్ అనేవి ఎక్కువగా పెరగవు. ఈ డ్రింక్ ఉదయం, సాయంత్రం ఓ గ్లోన్ తాగితే చాలా మంచిది.

ఎర్రారం ఆర్ట్రానిక్ పంచిదే..

ఖర్జారాలను పరిమితి కంటే ఎక్కువగా తినడం వల్ల చాలా మంది సల్టైడ్లను కలిగి ఉంటారు.. ఇది చాలా మందికి కళ్ళు దురద, చర్యంపై దురద వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొన్నాల్సి ఉంటుంది.. ఖర్జారాలు రుచికరమైనసు.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పండు అయినప్పటికీ.. కొంతమంది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని పేర్కొంటున్నారు. ఖర్జారం చాలా పొపకమైన పండు. ఖర్జారం చాలా రుచిగా ఉండటంతో పాటు.. శరీర ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.. ఖర్జారం తినడం వల్ల శరీరానికి కారోబ్రైడ్టెట్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.. కేలరీలు, పైలర్లు, విటమిన్ దీ6, ఐరన్, మెగ్నెసియం, పొటాషియం కూడా పుష్పలంగా లభిస్తుంది. అయితే.. ఖర్జారంలో ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, దీనిని తినడం వల్ల కొన్ని దుష్ప్రాపాలు కూడా ఉన్నాయి. దీని కారణంగా ప్రతి ఒకక్కరూ వాటాని తినలేదు. కొంతమంది ఖర్జారాలను అభిధికంగా తీసుకుంటే.. అది శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖర్జారాలను పరిమితి కంటే ఎక్కువగా తినడం వల్ల చాలా మంది సల్టైడ్లను కలిగి ఉంటుంది.. ఇది చాలా మందికి కళ్ళు దురద, చర్యంపై దురద వంటి సమస్యలను మంచికి ఏపిక.. కొన్ని ప్రాపోగ్నోసీమియా వంటి వాటి బారిన పడ్డచ్చ.. అందుకే వీటిని పరిమితి పరిమాణంలో తినడం మంచి ఎంపిక.. ఖర్జారంలో మంచి మొత్తంలో కేలరీలు ఉంటాయి.. మీరు వాటాని బరువు తగ్గడానికి తినాలనుకుంటే, అవి అంత ప్రాపోగ్నోసీమియా ఉండుచుండు.. కొన్ని వీటికి ఉన్నాయా అందరు ఉండు, కీర్తనల్లి.. ఖర్జారం



పరిమతికి మించి తినడం వల్ల అలర్జీ వస్తుంది. చాలా మంది కళ్ళు దురద, ఎర్రటి కళ్ళు దురద వంటి సమస్యలను ఎదురొ్చుటారు. కాబట్టి జాగ్రత్తగా ఉండాలని తైర్చే నిపుణుల పూచినువారు.

చేతులతో తినడం వల్స ఆరోగ్యమా?

మనం చేతులతో భోజనం చేస్తే నోటిలో, పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఆహారాన్ని చేతులతో తినే సంప్రదాయం ఇప్పటికీ చాలా చోట్లు కనిపిస్తుంది. అయితే చేతులతో తినడం అలవాటు మాత్రమే కాదండోయ్..! ఆయుష్మాదునం ప్రకారం.. అది మన అరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా? ఈ పద్ధతి ఆహార రుచిని పెంచడమే కాకుండా మన ఇంద్రియాలన్నే చైతన్యవంతం చేస్తుంది. చేతులతో ఆహారం తినడం వల్ల కలిగే ఏకైక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో తెలిస్తే మీరు అశ్వర్ఘపోతారు. మనం ఆహారాన్ని మన చేతులతో తినుప్పుడు మన చేతులు ఆహారంతో కలుస్తాయి. ఈ ప్రక్రియలో మన వర్షం నుండి కొన్ని ఎంజ్లైమెంలు విడుదలవుతాయి. ఈ ఎంజ్లైమెంలు జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి. ఈ ఎంజ్లైమెంలు చురుగ్గా ఉప్పుప్పుడు మన కడుపులో ఆహారం తేలికగా జీర్ణపుపుతుంది. దీని వల్ల అజీర్ణం లేదా ఇతర కడుపు సమయాలు రావు. ఇలా చేతులతో ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణపక్కి మెరుగుపడుతుంది. మనం చేతులతో తినేటప్పుడు వేళ్లు ఉపయాగిస్తాం. ఇలా చేయటం వలన చేతుల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీరంలోని దృఢత్వాన్ని (కీల్కలో నొప్పి లేదా అలసట) తగ్గిస్తుంది. మన శరీరం అరోగ్యంగా ఉంటుంది. చేతులతో తినుప్పుడు ఆహారం గైసెమిక్ సూచిక (ఇది చక్కర స్థాయిలను పెంచుతుంది) తగ్గిస్తుంది. అంటే తిన్న తర్వాత భ్లూడ్ మగర్ లెవెల్ నెమ్మగిగా పెరిగి మధుమేహం వంటి సమయాలను నివారిస్తుంది. మనం చేతులతో భోజనం చేస్తే నోటిలో, పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఈ బ్యాక్టీరియా శరీరంలోని ఇశ్వాక్షన్సో పోరాడటానికి, మన లోగినోఫ్ కశ్కిని బల్లిపేతం చేయడానికి, మనల్ని అరోగ్యంగా ఉంపడానికి సహాయపడుతుంది. మనస్తత్వశాస్త్రం ప్రకారం.. చేతులతో ఆహారాన్ని తినడం ద్వారా మన శరీరం ఆకలి గురించి మనకు నిజమైన అవగాహన వస్తుంది. అలాగే భోజనం నిరానంగా చేస్తాం. మనం ఎక్కువ తినాలా మధ్య అని తెలుసుకోవడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ఇది అతిగా తినకుండా మన బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.



జీర్జుమవుతుంది. కానీ శ్యాసకోశ సమస్యలు లేని వారు రాత్రిపూట పెరుగు తినవచ్చు. కానీ జీర్జు సమస్యలుంటే మాత్రం తినకూడదు. ఎలాంటి సమస్య లేని వారు ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు పెరుగు తినవచ్చు. కానీ పెరుగు కొవ్వు లేకుండా ఉంటే మంచిది. అధిక బరువు తగ్గాలనుకునే వారు పెరుగు తినకూడదు. ఇందులో కొవ్వు శాతం ఎక్కువ. సిఫ్ట్ మిల్ట్‌తో తయారైన పెరుగు తినండి. ఇది బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. తమ బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నించే వారు సిఫ్ట్ మిల్ట్‌తో చేసిన పెరుగును కూడా తీసుకోవాలి. ఇలా పెరుగు తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పెరుగు తినడం వల్ల జీర్జు శక్తి మెరుగుపడుతుంది. కాబట్టి మధ్యాహ్నం పూట తినడం మంచిది. పెరుగు

తినదం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థలోని మంచి బాష్పిరియాకు మేలు జరుగుతుంది. రోగనిలోధక శక్తిని పెంచుతుంది. పెరుగులో క్యాల్చియం, ప్రాణీస్నా పుష్టలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కండరాల నిర్మాణంలో సహాయపడుతుంది. చర్యాన్ని ఆరోగ్యపంచంగా మార్చుతుంది. శిరోజాలను రజ్జిస్ట్యూండి. అందువల్ల పెరుగులో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

పనుపు కలిపిన పాలు ఆరోగ్యానికి మంచిదే



వసువు ఆరోగ్యానికి చేసే మేలు అంతాభంతా కాదు. ఎన్నో రోగాల నుంచి కపాడుతుంది. ముఖ్యంగా చల్లని వాతావరణంలో షైర్ల ఇన్ ఫెక్షన్ నుంచి ఆరోగ్యానికి కాపాడుకోవడానికి చిల్చికెడు పసుపు పాలల్లో కలిపి రోజూ రాత్రి ఘ్రాట తాగితే ఆరోగ్యానికి రక్షణ కవచంలా కాపాడుతుంది. అయితే కొండరికి మాత్రం పసుపు కలిపిన పాలు విషయంతో సమానం అంటున్నారు ఆరోగ్య నివృత్తిలు. పసుపు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అందుకే పసుపును ఆహారంలో తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిదిని మన పూర్వీకులు సైతం చెబుతున్నారు. కానీ అల్ట్రైం సమస్యలు ఉంటే, పసుపుకు దూరంగా ఉండాలట. లేదంటే చర్చ సంబంధిత సమస్యలు, కడుపునొప్పి రావచ్చు. పసుపులో కర్మమీన్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. చలికాలంలో వ్యాధుల నుంచి మనస్తి మనం కాపాడు కోవడానికి గోళైన మిల్క్ ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. అదేనండి పసుపు కలిపిన పాలు. అయితే ఇవి తాగడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అంతే దుష్టభావాలు కూడా ఉన్నాయి. పసుపు కలిపిన పాలు గ్యార్న్, ఉభ్యరం, అతిసారం, వికారం, కడుపు నొప్పి, యాసిడ్ రిఫ్క్షన్కు కారణం కావచ్చు, కడుపునొప్పి లేదా జీడ్ర సమస్యలు ఉన్నవారు పసుపు కలిపిన పాలు తాగితే ఈ సమస్యలు మరింత తీవ్రమవతాయి. పసుపు పాలు దద్దుర్లు, దురద, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇభ్యంది వంటి అల్ట్రైం ప్రతిచర్యలకు కారణం కావచ్చు, మీరు ఈ లక్షణాలు ఉన్డే పసుపు పాలు తాగడం మానసి, తైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. పసుపు విత్తాశయ రాళ్ల సమస్యలను తీవ్రతరం చేస్తుంది. విత్తాశయ రాళ్లు ఉన్నవారికి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. కాలేయ సమస్యలు ఉన్నవారికి పసుపు పాలు దానిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి. గర్భిణీ, పాలిచే ట్రీలు పసుపు సట్టిమెంట్లకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే అవి గర్భాశయ సంకోచాలను ప్రేరిపిస్తాయి. 450 ఎస్ట్ లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మోతాదులో ఉన్న కర్మమీన్ తీసుకుంటే కొండరిలో తలనొప్పి, మైకం లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కాలబ్లీ పసుపు ఆరోగ్యానికి మంచిదే. అయితే దీనిని తగిన మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి. అలాగే మైన చెప్పిన సమస్యలన్నవారు అనలు పసుపు తీసుకోకపోవడమే మంచిది.



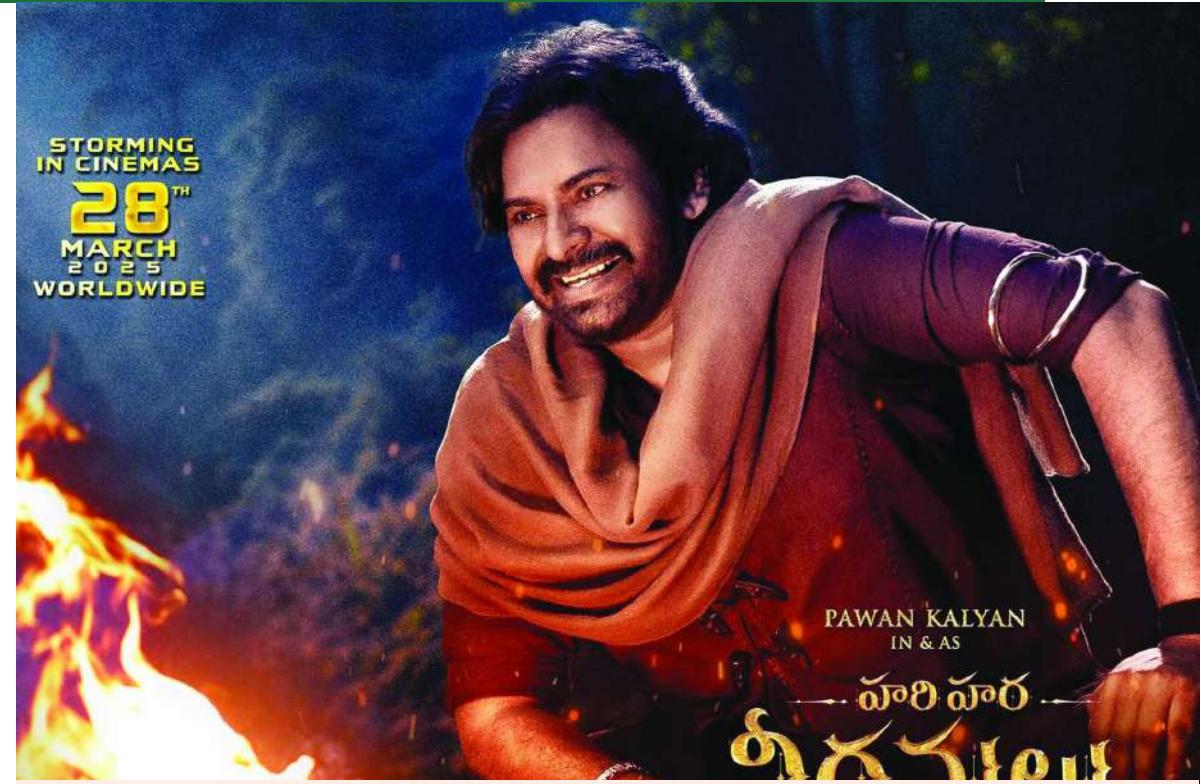
HAPPY NEW YEAR
2025

రాము చరణ్ 'గేము చేంజర్' త్రైలర్ ట్రైం ఫిక్స్

రావు చరణ్ అభిమానులు ఎప్పుడెప్పుడూ అని ఎదురుచూస్తున్న సమయంలో వచ్చేసింది. గేము చేంజర్ త్రైలర్ ట్రైలర్ ఎప్పుడు వస్తుంది అని వెయిట్ చేస్తున్న మొగా ఫోన్సుకు మేకర్చ్ క్లీష్ అవ్వెట్ ఇచ్చారు. ఈ మూవీ త్రైలర్ ను న్యూ ఇయర్ కానుకగా జనపరి 02 సాయంత్రం 5.04 గంటలకు విడుదల చేయబోతున్నట్లు చిత్రభూందం ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా న్యూ ఇయర్ విషేష తెలుపుతూ కొత్త పోస్టర్సు పంచుకుంది. గ్లోబల్ ప్రైమ్ రాము చరణ్ తేజ్, ద్రుజ దర్జకుడు శంకర్ కాంబినేషన్లో వస్తున్న తాజా చిత్రం గేము చేంజర్, ఈ సినిమాను అగ్ర నిర్మాత దిల్ రాజు నిర్మిస్తుండగా.. థమన్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. ఈ సినిమా సంక్రాంతి కానుకగా జనపరి 10న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. భారీ బడ్జెట్తో రాబోతున్న ఈ చిత్రంలో బాలీపుడ్ బ్యాటీ కియార అర్ధాంగీ కథానాయికగా సంస్కరంగా.. సునీల్, ఎన్ జే సూర్య కీలక పాతల్లో సంస్కరంగా.. ఇప్పటికే మూవీ సుంచి తీజర్లతో పాటు పాటుదల చేయగా.. సూపర్ రెస్టార్ట్లతో దూసుకుపోతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే త్రైలర్ కోసం వెయిట్ చేస్తున్నారు అభిమానులు.

ఎట్టుకేలకు పట్టాలెక్కుతున్న రాజమౌళి- మహేం ప్రాజెక్ట్!

టాలీవుడ్ దర్జక ద్రుజం ఎన్. ఎన్. రాజమౌళి, సూక్మర్ స్టోర్ మహేం బాబు కాంగోలో ఒక సినిమా గానున్న విషయం తెలిసింది. %సాపీది %29 అంటు వస్తున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ ఎప్పుడు పట్టాలెక్కుతున్డా అని అటు బాబు ఫ్యాట్ తో పాటు మూవీ లవర్ తెగ ఎదురుచూస్తున్నారు. ఫాలీవుడ్ సినిమాను తలపించేలా ఈ సినిమా ఉండబోతుందని రాజమౌళి ఈ సినిమా గంగించి ఇప్పటికే హింట్ ఇచ్చాడు. దీంతో మూవీ ఎలా ఉండబోతుందని అంరూ ఆసక్తిగా వెయిట్ చేస్తున్నారు. మరోపేపు ఈ సినిమాను



పవన్ ఫోన్సుకు న్యూ ఇయర్ గివ్వు..

‘హరిహర వీరమల్లు’ నుంచి ఫస్ట్ సింగిల్ ‘మాట వినాలి’

ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం, సటుదు పవర్ స్టోర్ పవన్ కల్యాణ్ హీరోగా నటిస్తున్న మ్యాప్ ప్రైస్జియాన్ ప్రాజెక్ట్ హరిహర వీరమల్లు పిరియదికల్ బ్యాక్‌లాప్‌లో వస్తున్న ఈ సినిమా షాలీంగ్ ప్రప్తుతం శరవేగంగా జయిషుకుంటుంది. ఈ సినిమాను 2025 మార్చి 28న ప్రేక్షకుల ముందు తీసుకులాలోతున్నట్లు చిత్రభూందం ప్రకటించిన విషయం తెలిసింది. ఈ సందర్భంగా ప్రమాణ్ స్టోర్ వేశార మేకర్చ్ ఇందులో భాగంగానే నూతన సంవత్సరం కానుకగా హరిహర వీరమల్లు సుది ఫస్ట్ సింగిల్ అవీసేస్ నెల్లడించారు. ఈ మూవీలో పవన్ కళ్యాణ్ పాదిన ఫస్ట్ సింగిల్ ‘మాట వినాలి’ అనే పాటను జనపరి 06న ఉగయం 9 గంటల 6 నిమిషాలికి విదుదల చేయస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా కొత్త పోస్టర్సు పంచుకున్నారు. రూల్చీ రంజన్ దర్జకుడు జ్యోతి కృష్ణ ఈ సినిమాకు దర్జకుండం పోస్టంగా.. రెండు భాగాలుగా వస్తున్న ఈ చిత్రం మొదటి ప్రైస్ ‘హరిహర వీరమల్లు పాట్: స్ప్యాన్ వెన్స్ స్పీరిట్ట్ పేరుతో ప్రేక్షకుల రాటోతున్నది. ఈ చిత్రంలో నిధి అగర్హాల్ ఫీ మేల టీటోల్ సెల్స్‌ప్రోఫెసియల్. బాలీపుడ్ నుండి అప్పుకుండా అప్పుకుండా అభిమానులు.



విడుదల తేటి ప్రకటించిన సుకుమార్ కుమార్తె అవార్డు విన్సింగ్ మూవీ!

టాలీవుడ్ స్టోర్ దర్జకుడు సుకుమార్, గ్రీమతి తచ్చితా సుకుమార్ దంపతుల కుమార్తె సుకృతి వేటి బండ్రెడ్డి ప్రధాన పాత్రలో నటించిన చిత్రం గాంధి తాత చెట్లు ఈ సినిమా ఇప్పటికే అంతర్జాతీయ స్టోర్లలో అవార్డులు అందుకున్న విషయం తెలిసింది. తాజాగా ఈ సినిమా విడుదల తేదీని మేకర్చ్ ప్రకటించారు. ఈ సినిమాను రిపబ్లిక్ డే కాపుకగా జనపరి 24న ప్రేక్షకుల ముందు తీసుకులాలోతున్నట్లు వెల్లడించారు. ప్రమాణ్ నిర్మాణ సంస్థలు షైల్పి మూవీ మేకర్చ్, సుకుమార్ రైలీస్‌ప్రోఫెసియల్ సంస్థలు సంస్థలు షైల్పి మూవీ మేకర్చ్ చిత్రాన్ని విర్మించాయి. నవీన్ ఎర్స్‌ని, క్రైవించంకర్, కేష సిందు రాపులు నిర్మాణలు. పాత్రాత్మి మల్లారి దర్జకుంటో రూపాందిన ఈ చిత్రానికి సుకుమార్ సమర్పించాలిగా వ్యవహరించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ ముఖ్య ల్యాంగంగా లెర్కెకిస్ ఈ సందర్భంకి చిత్రంలో నటనకు దుబ్బాలు అంటర్జాతులు షైల్పి మూవీ మేకర్చ్ ద్వారా విషయం తెలిసింది. దాదా సాపోల్ పాల్స్ ఇండియన్ ఫిల్మ్ ఇంటర్వెన్షన్లో ఉత్తమ తోలి సినిమా లాలనటిగా సుకృతి వేటి బండ్రెడ్డి అవార్డులు అందుకుని. ఇవే కాకుండా.. 11వ సోయాడు ఇంటర్వెన్షన్లో ఫిల్మ్ షైల్పి మేకర్చ్ ద్వారా వ్యాపి దెస్ట్ ఫిలింగా, ఉత్త ప్రాంతియ చిత్రంగా అవార్డులు అందుకున్నాయి.