

ప్రయాగ్‌రాజీల్ నాగనాధువులు

ప్రయాగరాజు:మనో కుంభమేళా చివరి రోజు కావడంతో భక్తులు పెద్ద ఎత్తను తరలివచ్చారు. 45 రోజుల పాటు జరుగుతున్న ఈ వేదపక్క ఇష్టపేశివరకు 65 కోట్లమందికిపైగా భక్తులు హజరయ్యారు. చివరి రోజు మహాతిరపాత్రి సందర్భంగా నాగ సాధువులు కాశీ విశ్వనాథ ఆలయం కైపు వెళ్లి

శివుడికి ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు. అందుకు సంబంధించిన దృశ్యాలను వ్రోన్ విజివన్ ద్వారా మాట చేశారు. ఈ వీడియోలో ఒకేసారి అనేక మంది సాధువులు ఒక్కసారిగా వెళ్లిన దృశ్యం ఆకట్టుకుంటోంది. ఇది ఆధ్యాత్మికంగా కూడా ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తున్నదని చెప్పవచ్చు. నాగ సాధువులు కుంభమేళా ముగిసిన తర్వాత, తమ ఆధ్యాత్మిక సాధన కొనసాగించడానికి మళ్ళీ హిమాలయాలకు తిరిగి వెళతారు. నాగ సాధువులను సాధారణంగా హిందూ సన్మానులుగా పరిగణించబడతారు. వీరు సాధారణ జీవనం వదిలేసి ఆధ్యాత్మికతను పాటిస్తూ కరినమైన ధ్యానం, యోగా, ప్రార్థనలను చేసారు. అయితే ఈసారి మహా కుంభమేళా ముగుస్తున్న తరువంటి మళ్ళీ ఎవ్వడు ప్రారంభమవుతుండనే విషయాలను కూడా ఇక్కడ తెలుసుకుండా. వ్యేచ్ బడ్జెక్ట్లో హరిద్వార్, ఉజ్జ్వలియిని, నాసిక్, ప్రయాగ్ రాజ్ ప్రారంతాల్లో కుంభమేళా జరగనుంది. 2027లో హరిద్వార్లో అర్థ కుంభమేళా నిర్వహించాలన్నారు. అర్థ కుంభమేళా అంటే ఆర్బెక్టు ఒకసారి వస్తుంది. పూర్వ కుంభమేళా ప్రతి 12 ఏళ్ళకు ఒకసారి నిర్వహిస్తారు. చివరి అర్థ కుంభమేళా 2021లో హరిద్వార్లో జరిగింది. ఈ క్రమంలో 2027లో అర్థ కుంభమేళా నిర్వహించేందుకు ఉత్సర్థాలండి ప్రభుత్వం నస్సాపోలు చేస్తుంది. మరోపైపు 12 ఏళ్ళ తర్వాత వస్తున్న పూర్వ కుంభమేళా కసారి 2027లో నాసిక్లో జరగనుంది. తర్వాత మహా కుంభమేళా 2169లో ప్రయాగ్రాజ్ లో జరగుతుంది. ఈ కార్యక్రమం జూలై 17, 2027న ప్రారంభమై, ఆగస్టు 17, 2027న ముగియసున్నట్టు తెలుసోంది. ఇది నాసిక్ నుంచి సుమారు 38 కిలోమీటర్ల దూరాలంలో ఉన్న గోదావరి నది ఒట్టున ఉన్న త్రయంబిక్షులో జరగనుంది. 2028లో 12 ఏళ్ళకు ఒకసారి జరిగే పూర్వ కుంభమేళా ఉజ్జ్వలియినిలో జరగనుంది. ఆ తర్వాత 2030లో ప్రయాగ్రాజ్ లో అర్థ కుంభమేళా నిర్వహించాలన్నారు.

మహార్థివరాత్రి రీజ్యు విషాదం

కిన్నాడ: మహాశివరాత్రి రోజు తూర్పు గోదావరి జిల్లా తాళ్ళపూడి మండలం తాడిపూడిలో విషాదం చేటుచేసుకుంది. గోదావరిలో స్నేహానికి దిగి ఐదుగురు యువకులు మృతిచెందారు. మహాశివరాత్రి సందర్భంగా తెల్లవారుజామున 11 మంది యువకులు గోదావరిలో స్నానం చేసేందుకు వెళ్లారు. నదిలో లోతుగా ఉన్న ప్రదేశాన్ని గురించివకపోవడంతో వారిలో ఐదుగురు యువకులు నీలిలో మునిగిపోయారు. ఈ క్రమంలో ఒకరినొకరు రక్కించుకనే ప్రయుత్తంలో ఆ ఐదుగురూ గల్లంతే ప్రాణాలు కోల్పోయారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. గజ ఈతగాళ్ల సాయంతో గాలింపు చర్చలు చేపట్టారు. మృతులు టీ.పవన్ (17), పి. దుర్గాప్రసాద్ (19), పి.సౌయి కృష్ణ (19), ఎ. పవన్ (19), జి.ఆక్షార్ (19)గా గురించారు. వీరంతా కొప్పారు, తాళ్ళపూడి,

పార్శ్వస్నిరంగంలో అంతర్జాతీయ స్థాయికి హైదరాబాద్

పైదరాబాద్: పైదరాబాద్ ముత్తాలు నగరంగానే కాకుండా, ప్రపంచ పొర్కెస్టిగా, అంతర్జాతీయ స్థాయి ఆస్పత్రులు హాబ్గా భ్రాత్కెకిందని కేంద్రమంత్రి కిఫన్‌రెడ్డి తెలిపారు. 22వ ఎదివెన్ బయో ఆసియా-2025 లాంటి గ్లోబల్ ఈవెంట్స్ నగర వేదికగా జరగడం, హెల్ట్కెర్ రంగంలోని సాంకేతికత, సుస్థిరమైన పద్ధతుల గురించి చర్చించడం చాలా సంతోషపుగా ఉందని అన్నారు. బుధవారం బయో ఏపియా-2025 సందర్భంలో ముగింపు కార్బోకమంత్రి కేంద్రమంత్రి కిఫన్‌రెడ్డి పొల్సోన్నారు. ఈ సందర్భంగా వివిధ రంగాల్లో వినాత్కమైన అవిష్టర్లకు కేంద్ర మంత్రి కిఫన్‌రెడ్డి బహుమతులు అందజేశారు. లైఫ్‌సైన్స్‌ను, ఫార్మాస్యూలిటిక్స్‌ను, హెల్ట్కెర్ రంగాల్లో భారతదేశం విశేషమైన పురోగతి సాధిస్తోందని చెప్పారు. డ్రగ్స్, ఫార్మాస్యూలిటిక్స్ ఉత్పత్తిలో భారత ప్రపంచంలో మూడో స్థానంలో ఉందని గుర్తుచేశారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలకు మందులు అందుబాటులో ఉండాలన్న సంకల్పంతో ప్రపంచ అవసరాల్లో 60 శాతానికి పైగా వ్యాకీస్టు, 20 శాతం జెనరిక్ మందులను భారత్ నుండి సరఫరా చేస్తున్నామని చెప్పారు. పెద్దల్లో భారత ఫార్మా ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల విలువ దాదాపు రెట్టింపు అయిందన్నారు. 2014లో 15 బిలియన్ దాలర్ విలువైన ఫార్మా ఉత్పత్తులు ఎగుమతి కాగా, 2024లో ఇది 27.85 బిలియన్ దాలర్కు పెరిగిందని అన్నారు. భారతీలో ఫార్మా ఉత్పత్తులతోపాటు వివిధ రంగాల్లోనూ ఎగుమతులు పెరిగాయని చెప్పారు. ఇన్‌ప్రాస్టిక్స్ రంగంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం పెద్దమొత్తంలో పెట్టుబలందులు పెదుతున్న కారణంగానే.. ఈ మార్పులు సాధ్యమవుతున్నాయని తెలిపారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమాది నేత్యత్వంలో దేశంలో వస్తున్న ఆర్థిక సంస్కరణల కారణంగా.. భారతదేశం ఇంపెట్ నవ అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవశరించిందని తెలిపారు. సమాప భవిష్యత్తులోనే మూడో స్థానానికి ఎగుహకుండనే విశ్వాసం తమకుండని అన్నారు. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమాది దూరదృష్టి

ఫలితంగా.. రక్ష రంగంలో దిగుమతులు చేసుకునే పరిస్థితి నుంచి టాప్ -25 ఎగుమతుల దేశాల జాబితాలో చేరాం. 2014లో ఒక్క మొబైల్ఫోన్ కూడా ఎగుమతి చేయలేని పరిస్థితి నుంచి.. ఇప్పుడు రూ. 1.28 లక్షల కోట్ల విలువైన మొబైల్ఫోన్సును ఎగుమతి చేసే స్టోయికి చేరుకున్నాం. రామస్వ రెండేళ్లలో భారత్ 5 ట్రైలియన్ డాలర్ ఎకానమికి చేరుకోవాలన్న లక్ష్మీన్ని నైట్రిశిరచుకున్నాం. 2030 నాటికి ఏకంగా 7 ట్రైలియన్ డాలర్ ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఎదుగుతాం. 2047కల్ఱ భారత్ 18 వేల డాలర్ తలసరి ఆధాయంతో 30 ట్రైలియన్ ఎకానమిగా ఎదగాలనే లక్ష్యంతో ముందుకొన్నాం. ప్రధానమంచి నరేంద్రమోహన్ విజన్, వేగంగా నమర్థవంతంగా పథకాల అమలు, యువతక్కి సామర్థ్యం, విధి రంగాల్లో నిపుణులు, పౌర్సక్రమికవ్యవస్తులందరి కృష్ణారాణంగానే ప్రగతి సాధిస్తున్నాం. 2014కు ముందు ఫ్యార్య అఫ్ దూయింగ్ బీజినెస్ నుంచి 2014

తర్వాత తుడు అంగ దూయంగ బిట్సనెస్ దిశగా దేశం పరిపూర్ణం చెందింది. ఇదంతా కేంద్ర ప్రభుత్వం అనేక రంగాల్లో తీసుకొచ్చిన విషపాత్రక సంస్కరణల కారణంగానే సాధ్యమైంది. జీవ్ ప్రైవేట్ అమల్లో అన్ని రంగాల పరిశీలనలు ల్యాబ్ పొంటాయి, ఇంనాన్నియుల్ ఇంక్లూజన్ కారణంగా.. మారుమాల ప్రాంతాల్లో ఉన్నారికి కూడా నాయ్యెప్పున బ్యాంకింగ్ సేవలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యల కారణంగా భారత్తలో 25 కోట్ల మంది ప్రజలు పేరికం నుంచి బయటపడ్డారని పలు అంతర్జాతీయ సంస్కలు తమ నివేదికల్లో పేర్కొన్నాయి. ఇటీవల కేంద్రం ప్రకటించిన బ్లౌడెట్లో వ్యక్తిగత ఆదాయమన్న పరిమితిని రూ.12 లక్షల వరకు పెంచడం.. భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ మరింత బిలాన్నిస్తుంది. త్రైదురాబాద్ నగరం బట్టుడ్రగ్ క్యూపిటల్స్, వ్యాక్సిన్ క్యూపిటల్స్గా పురోగతి సాధించింది. అలాగే ఐటి ఎగుమతుల్లో లీడింగ్గా నిలిచింది. 2024లో భాగ్యసంగరంలోని సాఫ్ట్వేర్ కంపెనీల ద్వారా రూ.1.2 లక్షల కోట్ల ఐటి సేవలు ఎగుమతులు జరిగాయి. ప్రధాని నాయ్యెప్పులో నేతృత్వంలో అంతర్జాతీయంగా పరిశోధనలు, ఏపి- హెల్ప్ కేర్, తయారీ రంగంలో ఎంతో వ్యక్తి చెందుతూ 'పసుపెప కుటుంబక' భావనకు ప్రతిబింబంగా భారత్త నిలుస్తోందని కిషన్రెడ్డి పేర్కొన్నారు. భారత్త ఫార్మా రంగంలో తెలంగాణ క్రొంక చెపట సోసిసోగి నేడులోనే పోటా ఆయుర్వ్యాయామ్లో 35 శాతం లభ్య

దీపులుగా తేలిన నేతలపై జీవిత కాలం నిప్పేదం

మృధిల్లి; వివిధ కేసుల్లో దోషులుగా తేలిన నేతలపై జీవిత కాల నిషేధాన్ని విధించాలన్న అభ్యర్థను కేంద్ర ప్రభుత్వం తీవ్రంగా నృతీరెకించింది. ఈ కేసులో సదరు వ్యక్తిపై ఆర్జు పాటు నిషేధం విధిస్తే సరిపోతుందని తెలిపింది. ఓ వ్యక్తిపై జీవిత కాల నిషేధం అనేది కలినపరమని హేర్కూడి. అయితే రాజకీయ నేతలపై జీవిత కాల నిషేధం వాన్నిట్టు అనే దానిపై నిర్ణయాధిక రం పార్కమెంట్‌దేనని ఈ సందర్భంగా

కేంద్ర ప్రభుత్వం ఖరాకండిగా తెల్చి చెప్పింది. దోషులుగా రుజువు అయితే జీవితకాల నిషేధాన్ని విధించాలంటూ సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలైంది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ అంశంపై కేంద్రం తన అభిప్రాయాన్ని వివరిస్తూ.. సుప్రీంకోర్టు బుధవారం అభివృద్ధిచివిట దాఖలు చేసింది. దోషులుగా తేలిన నేతలపై జీవిత కాల నిషేధం విధించాలంటూ న్యాయావాది కుమార్ ఉపాధ్యాయ్ సుప్రీంకోర్టులో

గతంలో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఈ పిటిషన్నను సుప్రీంకోర్టు విచారించింది. ఈ నేవపద్ధ్యంలో దీనిపై స్పందన తెలియజేయాలంటూ కేంద్ర ప్రభుత్వంతో పాటు కేంద్ర ఎన్నికల నంఫూన్చి సుప్రీంకోర్టు కోరింది. ఆ క్రమంలో సుప్రీంకోర్టుల కేంద్ర ప్రభుత్వం తాజాగా తన అభిప్రాయాన్ని వివరిస్తూ అభిడవిట్ దాఖలు చేసింది.



మెట్లో విన్స్ రణకు కీప్స్ రెడ్డి మొకాలడ్డు



మొదలయ్యాయి. సారంగంలో చిక్కుకున్న వారిని కాపాడేందుకు యత్నిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం ఎన్వెల్టిసీ వర్డు 11 నంబర్లు పనిచేస్తున్నాయి. సారంగం వర్డు జరిగింది ప్రమాదం. కాళేశ్వరంలో జరిగింది డిస్ట్రిక్ట్, నిర్మాణ లోపంతో జరిగిన దురభ్రంస. హైదరాబాద్కు మెట్రో రావానికి ప్రధాన కారకుడు జైపాల్రోడ్డి కేసీఆర్ పచ్చాక మెట్రో కోసం చేసిందిమి లేదు. మెట్రో విస్తరణ పై కేసీఆర్ పదేశ్శు తాత్కాలికం చేశారని మండిప్పద్దరు. ప్రతి నెలా ఒకరో తేడికి రూ. 22,500 కోట్లు అవసరం. ప్రస్తుతం ఆదాయం రూ. 18,500 కోట్లు మాత్రమే ఉంది. జీఎల్కు రూ. 6,500 కోట్లు, వడ్డీలకు రూ. 6,800 కోట్లు చెల్లిస్తున్నాయి. ఆదాయం రూ. 22వేల కోట్లకు పెంచేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నామని

సంఘాబాద్ విమానాశ్రయంలో ప్రయాణికుల అందీళన సాయంత్రం 7 గంటలకు వెళ్లాల్సిన విమానం 10:30 వెళ్లిన వైనం



ప్రాదురాబాద్: శంషాబాద్ విమానాశ్రయంలో సరైన సమయానికి గమ్యస్తానాలకు చేర్చాల్సిన విమానాలు ఇలా ఆలస్యం అవడం పట్ల ప్యాసింజర్స్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తొజాగా.. మరోసారి శంషాబాద్ ఎయిర్పోర్టులో ప్రయాణికులు ఆందోళనకు దిగారు. ప్రయాగ్రాజ్ వెళ్లాల్సిన పైన్సెషన్ల విమానం ఆలస్యం అవడమే ఇందుకు కారణం. స్టేషన్ జెట్ విమానంలో సాంకేతిక లోపం తల్లిత్వంది. దీనితో మాదు గంటలుగా విమానం కోసం ప్రయాణికులు ఎదురుచూపులు చూస్తున్న పరిస్థితి. మాదు గంటలు అవుతున్నవ్యాలీకీ విమానం ఇంకా బయలుదేరకపోవడంపై ఎయిర్పోర్టులో ప్రయాణికులు ఆందోళనకు దిగారు. ముఖ్యంగా ప్రయాగ్రాజ్ వెళ్లాల్సిన ప్రయాణికులు విమానం ఆలస్యంపై అసహనం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పైన్సెషన్లో సాంకేతిలోపం తల్లిత్వం నేడ్వధ్యంలో ఎయిర్పోర్టు సిస్టమింది ఎలాంటి ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాటు చేయకపోవడంపై ప్రయాగ్రాజ్ వెళ్లే ప్రయాణికులు మండిపడుతున్నారు. కాగా.. ఇదే నెలలోనే ప్రయాగ్రాజ్ వెళ్లాల్సిన పైన్సెషన్ జెట్ విమానం ఐదుస్తున్న గంటల పాటు అలస్యంగా నదిచిన విషయం తెలిసిందే. ఈనెల 7న ప్రాదురాబాద్ శంషాబాద్ ఎయిర్పోర్టు నుంచి ప్రయాగ్రాజ్ వెళ్లాల్సిన విమానం ఆలస్యం అవడంతో ప్రయాణికులు ఆందోళనకు దిగారు. ఉదయం 10:30 గంటలకు బయలుదేరాల్సిన దాచాపు ఐదుస్తున్న గంటలు ఆలస్యమైంది. పదు గంటల పాటు విమానాశ్రయంలో ప్రయాణికులు వేచి ఉండాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ప్రయాణికుల్లో హీరో విజయదేవరకొండతో పలవరు సీని ప్రమథులు ఉన్నారు. అలాగే ఇద్దరు ఐవీఎస్లు, ఎనిమిది మంది ఐవీఎస్ అధికారులు కూడా ఉన్నారు. అయితే కనీసం సమాచారం ఇవ్వకుండా గంటల తరబడి వెయిల్ చేయించడంపై ప్రయాణికులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అంతకు మందు రోజు కూడా టేకాఫ్ తీసుకునేందుకు రన్వే వెళ్లిన విమానం ఇంజన్ మొరాయించడంతో నిలిచిపోయాంది. గుహవాటి వెళ్లాల్సిన ఇందియర్ ఎయిర్లోన్ విమానం రన్వే పైకి వచ్చి టేకాఫ్ అవుతున్న సమయంలో ఇంజన్లో సాంకేతిక లోపం తల్లిత్వంది. దీన్ని గమనించిన పైలెట్ వెంటనే ఏటిసీ అధికారులు సమాచారం ఇచ్చారు. వెంటనే ఇంజనీరింగ్ నిపుణులు అక్కడకు చేరుకుని దాచాపు గంట పాటు తమించి లోపాల్సి సరిచేశారు. ఆ తరువాత విమానం గుహవాటికి బయలుదేరి వెళ్లింది. అయితే రన్వేకు పైకి వెళ్లిన విమానం తిరిగి పార్ట్యూంగ్ బేప్ర రావడంతో ప్రయాణికులు ఒకింత అందోళనకు గుర్తుయ్యారు. అయితే తిరిగి గంటన్నార ఆలస్యంగా విమానం బయలుదేరడంతో అంతా డైపిలీప్పుకున్నారు.

గర్జకంరుడి కృప అందలపై ఉండాలి

రాష్ట్ర ప్రజలకు మహాశివరాత్రి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన కేసీఆర్

పైదాబాద్: రాష్ట్ర ప్రజలకు బీఆర్వెనిస్ అదినేట కేసీఆర్ మహో శివరాత్రి బుభాకంక్షలు తెలిపారు. తెలంగాణ ప్రజలకు గరళకంరుని దీవినెలు ఉండాలని ప్రార్థించారు. పవిత్ర శివరాత్రి సందర్భంగా ఇం భక్తులు ఉపవాస దీక్షను అత్యంత భక్తి శ్రద్ధలతో ఆచరించడం హిందూ సంప్రదాయంలో ప్రశ్నేకతను సంతరించుకుండని కేసీఆర్ అన్నారు. దేశ వ్యాప్తంగా శివాలయాలు, భక్తుల శివామస్తరిణితో మారుమాగుతాయని అన్నారు. గరళాన్ని తన కంఠంలో దానుకుని మంల్చుకొలను కాపాడుతున్న ఆ ఉమా శంకరుని కరుణాకరణ్ణలు తెలంగాణ ప్రజలకుండాలని ఆకాంక్షించారు. సుఖ శాంతులతో జీవించేలా ప్రజలందరినీ దీవించాలని కేసీఆర్ ఆ మహోత్సవాన్ని ప్రార్థించారు.

న్యాలిన్కు కేటీఆర్ మద్దతు

సీఎం విపరించారు. బీఆర్ఎవ్ వర్క్‌హంగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ వ్యాపార భాగస్వామి కేదార్ సెలగండట్టి మృతిపై అనుమానాలన్నాయని, దుబాయ్ లో ఉన్న ఆ మాజీ ఎమ్పుల్చై ఎవరో తెల్పాల్చి ఉండిని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ఆయన మృతిపై కేటీఆర్ ఎందుకు స్వందించలేదని ప్రశ్నించారు. కేదార్ మరణంతో లింకు ఉన్న డ్రెస్ కేసును బయల్కి తీసి విచారణ చేస్తామని సీఎం చెప్పారు. త్వరలోనే కేదార్ మృతదేహం ఇందియాకు రాశుండని అన్నారు. రాష్ట్రంలో ఇటీవల మూడు అనుమానస్వద మరణాలు సంభవించాయని చెప్పారు. డ్రెస్ కేసుతో సంబంధం ఉన్న కేదార్, కాళేశ్వరం కేసులు వాడిస్తున్న అడ్వ్యూటీట్ సంజీవ రెడ్డి, కేసు వేసిన రాజలింగమూర్తి మృతి చెందారని, వాటిపై కేటీఆర్ న్యాయచివారణ ఎందుకు కోరడం లేదని ప్రశ్నించారు. రాష్ట్రంలో బీఆర్ఎవ్ బీజీపీ గెలుపుకోసం పనిచేస్తాందని అన్నారు. సిబీ కేసులు ఆడ్డం పెట్టుకొని బీఆర్ఎస్ ను విలీనం చేసుకోవాలని అలోచనలో బీజీపీ ఉండని సీఎం చెప్పారు. ఫార్ములా ఈ, గొల్రెల పంపిణీ కేసులో కేసులో ఈడి ఆన్స్‌ల్స్ అయిందని, ఎందుకు చర్యలు తీసుకోలేదని సీఎం ప్రశ్నించారు. భోక్ ట్ర్యాఫింగ్ కేసును ప్రైకోర్ట్ మానిఫిరింగ్ చేస్తాందని, విదేశాల్లో ఉన్న వారిని తీసుకు రావాల్సిన బాధ్యత కేంద్ర ప్రభుత్వానిదేనని సీఎం అన్నారు. కేంద్ర మంత్రులుగా ఉన్న వారు కూడా అవగాహన లేకుండా మాట్లాడితే ఎలా? అని అన్నారు. కాళేశ్వరం, విధ్యుత్ కౌన్సిల్స్ పై కుమిఫన్ విచారణ సాగుతోందని చెప్పారు. రాత్రిచాత్రికి తాము ఎవరినీ అరెస్ట్ చేయబడుని, అది తమ విధనం కాదని సీఎం చెప్పారు. మాజీ సీఎం కేసీఆర్ కమిషన్ రావనే ఎన్వెలీసీ పశులను పక్కన పెట్టారని సీఎం అన్నారు. ఎన్ని అవాంతరాలు ఎదురైనా ఎన్వెలీసీని 100శాతం పూర్తిచేసి తీరుతామని చెప్పారు. పెరిగస అంచనాలతో కలిపి 5000 కోట్ల లోపే ఎన్వెలీసీ పూర్తపుతుండని, దీని ద్వారా మాయన్సర లక్షల ఎకరాలకు నీరందుతుందని చెప్పారు. తాను ప్రథాన మంత్రికి ఐదు విజ్ఞపులు చేసి, వినతిప్రతాలు అందించానని, వాటికి నిధులు తీసుకొస్తే బహిరంగ సభ ఏర్పాటు చేసి కేంద్ర మంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, బండి సంజయ్ కి సన్మానం చేస్తానని సీఎం చెప్పారు. ఆ క్రెడిట్ కూడా వాళ్ళ తీసుకోవచ్చిన చెప్పారు. తన పాలన అద్భుతంగా ఉండని, ఎవరి భోన్సు వారే వింటున్నారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. వాళ్ళ స్వేచ్ఛగా మాట్లాడుకోగలుగుతున్నారని చెప్పారు. తన కేబినెట్ లో అనుభవజ్ఞులైన మంత్రులు ఉన్నారని, వారి శాఖలను వారే సమర్పణంతంగా నిర్వహిస్తున్నారని చెప్పారు. కేంద్రానికి ఎంత మొత్తంలో పన్నులు కడుతున్నామో రాష్ట్రాలకు అంతే పాటూ రావాలని అన్నారు. ఉప ఎన్నికలు పస్తాయని కేటీఆర్ చెబుతున్నారని, ఎలా పస్తాయా తనకు ఆర్థం కావడం లేదని సీఎం అన్నారు. 2014 నుంచి 2014 వరకు(బీఆర్ఎవ్ ప్రభత్యుంగం) ఉన్న శాసన వ్యవస్థే ఇప్పుడు కూడా ఉండని అన్నారు. మాజీ సీఎం కేసీఆర్ కు కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి పార్ట్ నర్ అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. కేసీఆర్ కోసమే కిషన్ రెడ్డి పనిచేస్తున్నారని అన్నారు. మెట్రో విస్తరణ జరిగితే తనకు పేరొస్తుందని అనుకుంటున్నారని చెప్పారు. అందుకే కేసీఆర్ హార్యాంలో జరగలేదు కాబట్టి ఇప్పుడు కూడా జరగ్గాడని భావిస్తున్నారని అన్నారు. అందుకే కేంద్ర కేబినెట్ లో మెత్రో విస్తరణను అడ్డుకుంటున్నారని చెప్పారు.

నేడు తెలంగాణ ఎమ్ముచ్చి ఎన్నికలు విడు ఉమ్మడి జిల్లాల్లో పోలింగ్ ఏర్పాట్లు

క్రాడరాబాద్: తెలంగాణలో 27న జరుగున్న గ్రామ్యాయైట్, టీచర్ కోట్ల ఎప్పేళ్ళీ ఎన్నికలకు ఏర్పాటు వూర్పుర్యాయి. గురువారం ఈ ఎన్నికలు జరుగుతమన్నాయి. 7 ఉమ్మడి జిల్లాల్లో ఈ ఎప్పేళ్ళీ ఎన్నికలు జరుగున్నాయి. పోలింగ్ కోసం అన్ని ఏర్పాట్లు వూర్తి చేసింది ఎన్నికల నంథుం. ఈ క్రమంలో పోలింగ్ ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు ఎన్నికల రిటర్నోంగ్ అధికారి, కలక్టర్ ఇలా త్రిపారి. అనంతరం మిసాదియాతో మాటల్లదుతూ కీలక వ్యాఖ్యలు చేసారు ఇలా త్రిపారి. ఎన్నికల ఏర్పాట్లలో భాగంగా పాత 3 జిల్లాలు, కొత్తగా ఏర్పడ్డ 12 జిల్లాల అధికారుల కోర్టులోనేవేన్ బాగుందని.. ఇప్పటివరకు వచ్చిన ఫీర్యాదులపై విచారణ చేస్తామని అన్నారు. నుమారు రెండు వేల మంది సిబ్బందితో ఎన్నికలు నిర్వహణ జరుగుతుందని అన్నారు త్రిపారి. ఉపాధ్యాయ ఎప్పేళ్ళీ నియోజకవర్గంలో 25,797 మంది ఓటర్లు ఉండగా.. 200 పోలింగ్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశామని అన్నారు. ప్రతి పోలింగ్ కేంద్రం వద్ద వెబ్ క్యామ్, సీసీ కెమోరాలు ఏర్పాటు చేశామని.. ఎప్పటికప్పుడు మానిటిరింగ్ చేస్తామని అన్నారు. దాచాపు 1100 మందిని ఎన్నికల నిర్వహణ కోసం కేవలం పోలింగ్ కేంద్రాల్లనే ఏర్పాటు చేశామని అన్నారు. విద్యావంతులైన ఉపాధ్యాయులు ఎలాంటి ప్రలోభాలకు గురి కాకుండా ఓటు వాక్యము వినియోగించుకోవాలని అన్నారు త్రిపారి. ఇలా త్రిపారితో పొటు పోలింగ్ ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన నల్గొండ జిల్లా ఎప్పీ శరత్ చంద్ర పవార్ మాటల్లదూతూ.. దాచాపు వేయి మంది పోలిసులతో బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశామని అన్నారు. డిస్ట్రిబ్యూషన్ సెంటర్ నుంచి పోలింగ్ కేంద్రాలకు బస్సుల్లో వేసేటుప్పటి నుంచి తిరిగి రిసెప్షన్ సింటర్కు వచ్చే వరకు పోలీసుల భర్త ఉంటుందని అన్నారు. వాహనం వెంట సెక్కూరిటీ కూడా నలగొండ జిల్లా పోలీసులే ఉంచారని.. బయటి జిల్లాల నుంచి భూత్రీట్ పేపర్లను తరలించేటప్పుడు జిపిఎస్ సిస్టమ్ పరిశీలిస్తూ నెక్కారిటీ ద్వారా తీసుకొస్తామని తెలిపారు. పోలింగ్ అనంతరం ఉమ్మడి వరంగల్, భిమ్మి, నలగొండ జిల్లాలకు సంబంధించిన అన్ని బ్యాలెట్ బాక్సులను నలగొండలోని రిసెప్షన్ సెంటర్కు తీసుకొస్తామని.. ఆ తర్వాత అక్కడే ఏర్పాటు చేసిన స్టాండి-రగ్ రూమ్లో పాలిటికల్ ప్రజాప్రతినిధుల సమక్కంలో భద్రపరుస్తామని అన్నారు. స్టాండి-రగ్ రూమ్లల వద్ద మూడంచెల భద్రత ఉంటుందని అన్నారు ఎప్పీ శరత్ చంద్ర పవార్.

ప్రాదరాబాద్ మెట్రో ఫేస్-2 కు అనుమతి ఇవ్వండి

స్వాధీని: పైదరాబాద్ మహా నగరంలో మెట్రో రైలు శాకర్యం అన్ని ప్రాంతాలకు అందుబాటులోకి ఉన్నేచిన పైదరాబాద్ మెట్రో రైలు ఫేజ్-2కు అనుమతించాలని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీకి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రద్ది విజ్ఞప్తి చేశారు. గత ప్రభుత్వం వదేళ్లగా పైదరాబాద్ నగరంలో మెట్రో విస్తరణ పై దృష్టి సారించలేదని ప్రధానమంత్రి దృష్టికి సీఎం తిసుకెళ్లారు. పైదరాబాద్ నగరంలో ఫేజ్-2 కెంద రూ. 24,269 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో 76.4 కి.మి పొడవైన అయిదు కారిదార్సు ప్రతిపాదించామని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీకి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రద్ది వివరించారు. ఈ ప్రాజెక్టుకు వెంటనే అనుమతించాలని ఆశ్చర్యించారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీతో ఆయన అధికారిక నివాసంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రద్ది బధవారం ఉదయం సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రానికి సంబంధించిన పలు అంశాలను ముఖ్యమంత్రి ప్రధానమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. రీజిసర్ రింగు రోడ్స్ (ఆర్టార్మార్క) ఉత్తర భాగంలో ఇప్పటికే 90 శాతం భూ సేకరణ పూర్తయినందున ఆర్టార్మార్క దక్కిణ భాగాన్ని వెంటనే మంజారు చేయాలని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రద్ది కోరారు. ఉత్తర భాగంతో పాటే రక్కిణ భాగం పూర్తయితే ఆర్టార్మార్కు పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోగలమన్నారు. దీంఖిణ భాగం భూ సేకరణకు అయ్యే వ్యయంలో 50 శాతం భరించేందుకు తాము సిద్ధంగా ఉన్నాయని ముఖ్యమంత్రి ప్రధానమంత్రికి తెలియజేశారు. ఆర్టార్మార్కు సమాంతరంగా రీజిసర్ రింగ్ రైలు ప్రాజెక్టు ప్రతిపాదన ఉండని పీఎం మోదీకి సీఎం రేవంత్ రద్ది వివరించారు. ఈ రీజిసర్ రింగ్ రైలు పూర్తయితే తెలంగాణటో పాటు ఇతర రాష్ట్రాల్లోని రైలు మార్గాలతో అనుసంధానం సులభమవుతుండని ప్రధానమంత్రి మోదీకి సీఎం రేవంత్ రద్ది తెలియజేశారు.. రీజిసర్ రింగ్ రైలుకు ఆనుమతి ఇవ్వాలని పీఎం సీఎం కోరారు. సముద్ర మార్గం లేని తెలంగాణకు వస్తువుల ఎగుమతులు, దిగువమతులు సులవుగా చేసేందుకు రీజిసర్ రింగ్ రోడ్స్ సమాపంలో డ్రైపోర్ట్ అవసరమని, ఆ డ్రైపోర్ట్ నుంచి ఏపీలోని సముద్ర పోర్ట్ లను కలిపేందుకు గ్రీన్ ఫీల్డ్ రోడ్స్ తో పాటు రోడ్డును అనుకొని రైలు మార్గం మంజారు చేయాలని ప్రధానమంత్రి మోదీని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రద్ది కోరారు. తెలంగాణ సంస్కరితి, ఆధ్యాత్మికత మూలీ నదితో ముడిపడి ఉండని... రాజధాని పైదరాబాద్ నగరం మధ్యగా మూలీ ప్రవాసిస్టోందని.. అంత ప్రాథాన్యం ఉన్న మూలీ పునరుజ్జీవనానికి సహకరించాలని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీకి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రద్ది విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈసా, మూలీ నదుల నంగమంలో ఉన్న బాపూ ఘాట్ అభివృద్ధి, మూలీ ప్రక్కాశనకు 27 ఏక్టుల నిర్మాణం, మూలీ రిటైనింగ్ వార్స్, కరకట్టల నిర్మాణం, మూలీ గోదావరి నదుల అనసంధానంతో కలపి మొత్తంగా ప్రాజెక్టుకు రూ.20 వేల కోట్ల ఆర్థిక సహాయం అందేయాలని ప్రధానమంత్రిని ముఖ్యమంత్రి కోరారు. గాంధీ సరోవర్ ప్రాజెక్టు కు 222.7 ఎకరాల రక్కణ భూముల బిలీకి సహకరించాలని పీఎం ముఖ్యమంత్రి విజ్ఞప్తి చేశారు.

కుమ్మెజీవు

ఎడిటర్: చంద్ర శేఖర్ యం

వినపత్రిక

సంపాదకీయం

ಮೊದ್ದಿ ದ್ವಯಂ ಏಮಿ ಚೆಯಬೀತುನ್ನಾದಿ ..?

ప్రాణి మోడి, అమితపూలు నిశ్శబ్దంగా ఉన్నారుంటే ఎవరికో మూడినట్టే. వారు ఏదైనా అలజిది స్ఫైట్టించే ముందు ప్రశాంతంగా ఉంటారు. ఎవ్వరికే అంతుచక్కకుండా ఉంటారు. వారి వ్యాపోలెను పసిగట్టదం వారితో ఉన్నా వారికి కూడా తెలియదు. కాంగ్రెస్ ముక్కభారత్ నినాదంతో రాజకీయాలు నెరిపిన మోడి కొంతవరకు విజయం సాధించారు. గత ఎన్నికలకు ముందు కాంగ్రెస్ కు పార్లమెంటులో ప్రతిపక్ష హోదా లేకుండా చేశారు. అయితే ఇదాక్కట్టే చేయడం వల్ల ప్రజలు హర్షించరు...గుర్తించరని వారు గమనించలేక పోయారు. అందుకే గత ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ వందిట్లు గెల్చుకుని ప్రథాన ప్రతిపక్షంగా పార్లమెంటులో అడుగుపెట్టింది. ఆ పాట్లే కూడా వ్యాపారాక్షమ్యంగా అడుగులు వేసింది. వయనాడ్ తో పాటు రాయబాలీలో కూడ రాహుల్ గలిచి, వయనాడ్ తో చెల్లెలు బ్రియాంకను మెల్లంగా లోకసభ గడవ తొక్కేళా చేశారు. అంతకుముందే తల్లి సోనియా రాజ్యసభలో చేశారు. మొత్తంగా కుటుంబం అంతా పార్లమెంటులో ఉన్నారు. ఇక మిగిలింది రాబ్బ వాద్రా మాత్రమే. ఆయన కూడా కర్నాటక లేదా తెలంగాన నుంచి రాజ్యసభ మెట్లు తొక్కినా అశ్వర్య పదాల్చిన పనిలేదు. అయితే ఇదంతా కాంగ్రెస్ వైపు కనిపిస్తున్న కోణం. మోడి కోణం మరోబీగా ఉంది. కేవలం 240 సీట్లకే పరిమితమైన బిజెపి, మొన్స్టీ ఎన్నికల్లో పూర్తిస్థాయి మెజార్డీ సాధించలేకపోయాంది. ఈ క్రమంలో మళ్ళీ క్రమంల్ ఆపేరేషన్ మొదలవుతుండా అన్న చర్చ రాజకీయ పరాలో సాగుతోంది. తమ కాంగ్రెస్ ముక్క భారత్ వ్యాపంలో భాగంగా మెల్లగా అడుగులు వేసే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. కాంగ్రెస్ మరో ఐదేళ వరకు అధికారం కోసం వేచిచూడక తప్పదు. ఈలోగా పాట్లే ఉన్న వ్యాపారమైతలకు అంతకాలం వేచిచూసే ఓపిక ఉండదు. రాజకీయాల్లో ఇప్పుడు తమ వయనురీత్యా కూడా రాజకీయాలు నెరపుతున్నారు. తాజాగా శశిధరుర్ మోడికి దగ్గరవుతున్నారన్న సంకేతాలు...తుఫాన్ కు ముందు ప్రశాంతత లాంటివనే చెప్పాలి. అయితే తాను పార్టీ వీడడం లేదని శశిధరుర్ సప్పం చేసారు. ప్రతి రాజకీయవేత్త పార్టీ మారు క్రమంలో చేసే సాధారణ ప్రకటన ఇది. అయితే ఒక్క శశిధరుర్ కోసం మోడి ద్వారయిం ప్రయత్నించదని గుర్తించాలి. ఆయనతో పాటు మరికొందరి కోసం గాలం వేసిపుంటారు. కాంగ్రెస్ ను చీల్చి చెందాడునికి సమయం కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. రాహుల్ నాయకత్వం పట్ల విశ్వాసం లేని వారు వీరివలలో పడడం భాయిం. కేరళలో సాంతంగా ప్రజలలో ఇచ్చేస్తున్ ఆసరా చేసుకొని వరుసగా నాలుగుసార్లు లోకసభకు ఎన్నికను మాజీ కేంద్ర మంత్రి శశిధరుర్ ఇప్పుడు పార్టీలో తిరుగుతేని నేతగా వెలుగొందుతున్న రాహుల్ గాంధీపై తిరుగుబాటు ధోరణి ప్రదర్శిస్తున్నారు. వరుసగా హర్యానా, మహరాష్ట్ర, ధీలీలో ఫోర పరాజయాలు మూటగట్టుకున్న తర్వాత 'జిందియా' కూటమిలోని భాగసూప్య పాట్లు అన్ని దూరం అవుతున్న సమయంలో శశిధరుర్ వ్యవహరిస్తున్న తీరు ఆ పాట్లే క్రైస్తవులను కలవరం పరుస్తున్న మాట నిజం. 2019లో పార్టీ పరాజయం తర్వాత, 2020లో ఐదుగురు మాజీ ముఖ్యమంతులు, పలువురు ఎంపిలు, మాజీ కేంద్ర మంత్రులతో కలిసి 23 మంది పార్టీ అధినేత్రికి రాసిన లేఖలో తైతం తిరుగుబాటు ధోరణి ప్రదర్శించారు. ఈ క్రమంలో గులాం నబీ ఆజాద్, కవిల్ సిబర్ లాంటి వారు తమదారి తాము చూసుకున్నారు. ఎందుకంటే కాంగ్రెస్ ఇకముందు సంపూర్ణ మెజార్డీతో తిరిగి అధికారంలోకి వస్తుందని నేతలకు సమ్మకం పోయాంది. అందుకే శశిధరుర్ తిరుగుబాటును ఆ విధంగా కొట్టిపొరివేయ లేము. కాంగ్రెస్ అధ్యక్ష పదవికి అక్కోబర్, 2022లో జరిగిన ఎన్నికల్లో గాంధీ కుటుంబం బలపరిచిన మల్లికార్ణున్ ఖేర్పై పాట్లే చేసి మొత్తం 5000 మంది బిటర్లలో 1500కు పైగా ఓట్లు సంపాదింపడం పాట్లే విస్తృత ప్రతిపాదికలో ధరూర్క గల మద్దతును తెలుపుతున్నది. నిజంగా ఆ నాడు ధరూర్కను పార్టీ అధ్యక్షునిగా ఎన్నికొని ఉంటే నరేంద్ర మోడికి వ్యక్తిరేకంగా కాంగ్రెస్ బలమైన ప్రాతిపదికను ఏర్పరుచుకొని ఉండేదని పలువురు భావిస్తున్నారు. అమెరికా అధ్యక్షునిగా రెండోసారి ఎన్నికను డిస్ట్రిక్టుల్లో ట్రింప్ ను కలిసేందుకు ప్రథాని మోడి ప్రత్యేకంగా అమెరికాకు వెళ్లిన సందర్భంలో రాహుల్ గాంధీ, ఇతర కాంగ్రెస్ నేతలు తీవ్రమైన విమర్శలు గుప్పిస్తే, శశిధరుర్ మాత్రం ఘలవంతమైన పర్యాటన అని పొగడ్లలతో ముంచేతారు. అక్కమ వలసదారులు అమానుష రీతిలో పంపడాన్ని మోడి ప్రస్తావిస్తే బాగుండడిది అని చురకలు అంతిస్తూనే టారిఫ్ల విషయంలో వెంటనే ట్రింప్ కలిన నిర్దయం తీసుకోకుండా చర్చల పేరుతో వాయిదా వేయగలిగారని కొనియాడారు. తమ రాజకీయ ప్రత్యుత్తమును ధరూర్ పొగడ్లలతో ముంచేతడం సహజంగానే కాంగ్రెస్ నేతలకు ఆగహం కలిగించింది.

భారీగా తరలివచ్చిన భక్తజనం

పుణ్యసౌమయ

ప్రయాగీరాజు: ప్రయాగీరాజులో అత్యంత వైపుంగా మొదలైన మహోకుంభమేళాకు చివరి రోజు కావడంతో లక్ష్మాదిగా భక్తులు తరలివస్తున్నారు. మహాశివరాత్రి కావడంతో భక్తులు పుణ్యస్వానాలకు పోతెంతారు. పుణ్యితిధి కావడంతో భారీగా భక్తుల తరలివచ్చారు. జనవరి 13న మొదలైన ఈ ఆధ్యాత్మిక వేదుక ఇక ముగియునుంది. ఈక్రమంలో బుధవారం మహో శివరాత్రి పర్వదినం సందర్భంగా భక్తులు తరలివచ్చారు. 'హర హర మహాదేవే' నామస్వరంలతో త్రివేణీ సంగమం ఘాట్లు మార్గోగాయి. ఇప్పటివరకు 64 కోట్ల మంది భక్తులు వచ్చినట్లు రాష్ట్రప్రభుత్వం పేర్కొని. ఈ కుంభమేళాలో నేడు చివరి అమృత స్నానం కావడంతో భక్తులు పెద్దసంఖ్యలో హజరవుతున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. దీంతో ఎలాంటి అవాంఘనియ ఘుటనలు జరగకుండా తగిన ఏర్పాట్లుచేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. అధికారులు భక్తులకు ప్రత్యేక సూచనలు జారీ చేశారు. భద్రతా నియమాలు పాటించి తమతో నహకరించాలని కోరారు. ఇక, ఈ ఏర్పాట్లను గోరథ్సాధ్ కంటోల్ రూమ్ నుంచి రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి యోగి



ఆదిత్యనాథ్ వర్యవేక్షించారు. గా
 ఇదిలాటండగా.. కొన్నిరోజుల క్రితం
 మహాని అమావాస్య, వసంత పంచమి వంటి
 ముఖ్యమైన రోజుల్లో భక్తులు పెద్దవిత్తున
 పోటిత్తడంతో ప్రయగ్గరాజ్ మాగ్గంలోని
 జాతీయరహదారిపై సుమారు 350 కి.మిా.
 పొదవునా వాహనాలు నిలిచిపోయిన
 సంగతి తెలిసిందే. ఈసారి భక్తులు
 త్రాఫిక్లో చిక్కుకొండా ఉండేందుకు
 కుంభమేళా ప్రాంతాన్ని నో వెహికల్ జోక్
 నదులు

వైభవీపేతంగా చక్రధారుడి చక్రస్నానం



బాదం, ఎండు ద్రాక్ష, నెమలి
శుకల మాలలతో శాస్త్రశిక్షణంగా

స్వదూతుముడులు
ముగేసిన శ్రీ కల్యాణ
వేంకటేశ్వరస్వామివాలి
బ్రహ్మాత్మవాలు

తిరుపతి ,ఉత్తేజిత ప్రతినిధి, ఫిబ్రవరి 26

శ్రీనివాస మంగాపురం శ్రీ కల్యాణ వేంకటేశ్వరస్వామి వారి బ్రహ్మాండమైన వార్తలో చివరి రోజైన బుధవారం ఉదయం చక్రస్నానం శాస్త్రోక్తంగా జరిగింది. అర్థకులు, అధికారులు, భక్తులు పెద్ద ఎత్తున స్వానాలు ఆవరించారు. అంతకుమందు ఉదయం 6.30 నుండి 7.30 గంటల వరకు స్వామి, అమృతార్థకు పల్ల్యికి ఉత్సవం నిర్వహించారు. ఉదయం 9 నుండి 10 గంటల వరకు పుష్పరిణి ఎదురుగా శ్రీదేవి, భూదేవి సమేత శ్రీకల్యాణ వేంకటేశ్వరస్వామివారికి, శ్రీ సుదర్శన చక్రతూఢ్యార్కు స్నానసిరుమంజనం వైభవంగా నిర్వహించారు. అనంతరం ఉదయం 10 గంటలకు చక్రస్నానం ఘనంగా జరిగింది. మందుగా కండణ లాటాంక్ శ్రీ నానామంగా ఇంచుపులు, ఇందుల్లో శ్రీని

మునికుమార్, శ్రీ ధన శేఖర్, ఇతర అధికారులు, విశేష సంఘ్యాలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

బ్రహ్మాత్మవాలు విశేషాలు :
ఆలయంలోని పోటులో శ్రీ వంశిస్సామి, శ్రీ భానుస్సామి ఆధ్వర్యంలో రోజుకు 10 నుండి 15 వేల మంది భక్తులకు పది రకాల ప్రసాదాలు తయారుచేసి పంపిణీ చేశారు. గరుడసేవ, రథోత్సవం, వక్రస్సార్నం వంటి పర్వదినాలలో 20 వేల నుండి 25 వేల మందికి ప్రసాదాలు అందించారు.
ప్రజాసంబంధాల విభాగం ఆధ్వర్యంలో మీడియా సెంటర్ ఏర్పాటుచేసి బ్రహ్మాత్మవాల విశేషాలను మీడియా ద్వారా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న భక్తులకు అందజేశారు. రోజుకు 100 మంది చౌప్పున శ్రీవారి సేవకులు భక్తులకు సేవలందించారు.
బ్రహ్మాత్మవాల సందర్భంగా ఎన్నో ఆయుర్వేద అనుపత్రి ఆధ్వర్యంలో 1800 మందికి వైద్యసేవలందించారు. ఉచితంగా మందులు పంపిణీ చేశారు. ఉద్యానవన విభాగం డిప్యూటీ డ్రెష్టకర్ శ్రీ శ్రీనివాసులు ఆధ్వర్యంలో తొమ్మిది రోజులకు గాను 12 టన్నుల పుష్పాలు వినియోగించారు. 50 మంది సిబ్బంది నిరంతరాయంగా సేవలందించారు. స్నిహంతిరుమంజనం, వసంతోత్సవం లాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో బెంగళూరు, చెన్నె నుంచి వివిధ రకాల పుష్పాలతో రూపొందించిన మాలలు తెప్పించారు. అరోగ్య విభాగం యూనివెర్సిటీ అధికారి శ్రీ అమరాంధ్ర రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ప్రతి రోజు 75 మంది పారిపుద్ధు కార్బికులతో ఆలయం, పోటు, ఆలయ పరినరాలను శుభ్రంగా ఉంచారు. గరుడసేవ, రథోత్సవం, వక్రస్సార్నం వంటి ప్రత్యేక దినాలలో 25 కుండి లాదవచ్చ కీలుగి తేవఱుచేసారు.

తిరుమలలో క్షేత్రపాలకుడికి వేదుకగా అభిప్రాయం

A photograph showing a group of men in traditional Indian attire (dhotis and angoras) gathered around a large, highly decorated statue of Lord Venkateswara. The statue is covered in numerous garlands of flowers and leaves, and is surrounded by various ceremonial items like lamps and offerings. One man in the foreground is seen placing a garland on the statue's neck. The background shows other people and a red wall.



కుంభమేళాల్ని వారమరమహాదేవ

ప్రగడ్జుందీగా ఏర్పాట్లు చేసింది. తాత్కాలిక గుదారాలు, టాబులెట్లు ఏర్పాటు చేసింది. అలాగే ఎప్పుటికప్పుడు వుట్టం చేసేలా పారిపుర్ణ కార్బికులను ఏర్పాటు చేసింది. ఇక తప్పిపోయిన వారి సమాచారం తెలియజేసేందుకు 24 గంటలు నేవా కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. అంతేకండా వైద్య సౌకర్యాలు కూడా ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేశారు. ఇక ప్రతి 12 సంవత్సరాలకు ఒకసారి ఈ కుంభమేళా జరుగుతుంది. అయితే ఈసారి ఊహించని గీతిణీ ఉద్ఘాటన గూడనుఁడే ఆగీనా లాంఫిక్

జామ్ అయింది. పెట్రోల్, అపోర కొరత విర్పడింది. ఇక జనవరి 26న హోని అమావాస్య సందర్భంగా జరిగిన తొకిసులాటలో 30 మందికి పైగా మరణించగా, 60 మందికి పైగా గాయపడ్డారు. ఇక నూర్చిలీ రైతెప్పేషన్లో జరిగిన తొకిసులాటలో కూడా మరో 18 మంది ప్రాణాలు కోల్పియారు. దీంతో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల వైఫల్యాలు అంటూ ప్రతిపక్షాలు విమర్శలు గుప్పించాయి. ఇక ప్రతిపక్షాల విమర్శలను యూహి నీఎం టెల్యారి ఇంధిస్-ఎస్ కిలీక్-ఎస్ రాగు





శ్రీవారికి ప్రైదరాబాద్ భక్తుడి భూలీ విరాళం..

తిరుమల శ్రీవారికి మరోసారి భారీ విరాళం అందింది. ప్రారథాదేవు చెందిన భక్తుడు ఎన్నో ప్రాణానం ఉష్టుకు భారీ విరాళం అందిందారు. శ్రీవిషాఖలు రెడ్డి అనే భక్తుడు ఎన్నో ప్రాణానం త్రుస్తుకు రూ. 10 లక్షలు విరాళం అందిందారు. గతంలోనే ఈయన తీటిదికి విరాళాలు అందిందారు. గతంలో 30 లక్షల వరకూ విరాళాలు నమ్రంగా రూ. 10 లక్షలు మొత్తంలో కలిగే త్రుస్తు భక్తుడికి రూ. 10 లక్షలు విరాళం అందిందారు. శ్రీవిషాఖలు రెడ్డి అనే భక్తుడి వీటికి వెంకటయ్య నౌకరి ఆయనను అభిసందిందారు.

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానానికి మరోసారి భారీ విరాళం అందింది. తీటిది అడ్వ్యూర్లోనే ఎన్నో ప్రాణానం భక్తుడు ఇంచు అందిందారు. శ్రీవిషాఖలు రెడ్డి అనే భక్తుడు తీటిది ఎన్నో ప్రాణానం ఉష్టుకు రూ. 10 లక్షల విరాళాలు నమ్రంగా రూ. 10 లక్షలు మొత్తంలో కలిగే త్రుస్తు భక్తుడికి రూ. 10 లక్షలు విరాళం అందిందారు. శ్రీవిషాఖలు రెడ్డి అనే భక్తుడి వీటికి వెంకటయ్య నౌకరి ఆయనను అభిసందిందారు.

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానానికి మరోసారి భారీ విరాళం అందింది. తీటిది అడ్వ్యూర్లోనే ఎన్నో ప్రాణానం భక్తుడు ఇంచు అందిందారు. శ్రీవిషాఖలు రెడ్డి అనే భక్తుడు తీటిది ఎన్నో ప్రాణానం ఉష్టుకు రూ. 10 లక్షల విరాళాలు నమ్రంగా రూ. 10 లక్షలు మొత్తంలో కలిగే త్రుస్తు భక్తుడికి రూ. 10 లక్షలు విరాళం అందిందారు. శ్రీవిషాఖలు రెడ్డి అనే భక్తుడి వీటికి వెంకటయ్య నౌకరి ఆయనను అభిసందిందారు.

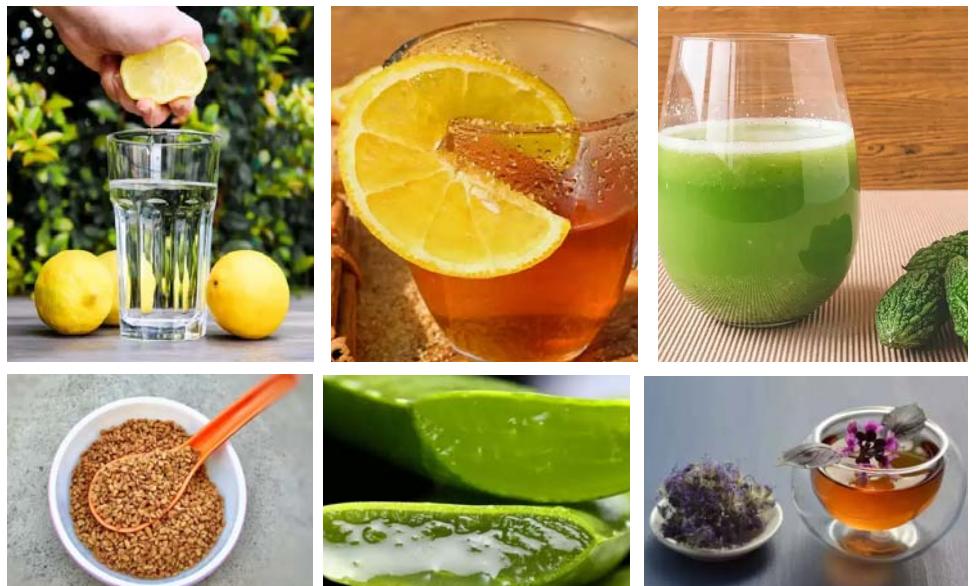
</div

చందులూ మేరిగిపోతారు..!

పండ్లు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయిని మనకు తెలుసు. పండ్లలోని పోషకాలు.. మన ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించడానికి కాదు సాంధర్య పోషణకూ నవోద్యవడతాయి. మనం ఆంపంజ్, బొప్పొయి వంటి పండ్లను తొక్క తీసి తింటూ ఉంటాం. వారిని వ్యాధ్లో భావించి. ద్వాచ్చిల్లో పాంసు ఉంహాం. అయితే మీరు పెద్ద తప్ప చేస్తున్నట్టే. మీరు చెత్త అనుకునే పండ్లో మీ అందాన్ని రెట్టింపు చేసే అనేక పోషకాలు నిండి ఉన్నాయి. కమల తొక్కల్లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది చర్చాన్ని కాంతివంతంగా ఉంచుతుంది, నల్ల మచ్చలను తగ్గించడానికి, మీరు యంగ్లుక్కలో మెరిసిపోవడానికి కొల్లాజెన్ సంస్థేషణను ప్రోత్సహిస్తున్నాంది. కమల తొక్కల్లోని న్యాయరల్ యాసించ్ చర్చాన్ని ఎవ్వపోలియేట్ చేస్తాయి. మృతకణాలను తొలిగిస్తుంది, మూసకుపోయన రంద్రాలను కీల్యార్ చేస్తుంది. మీకు ప్రకాశవంతమైన రంగును అందిస్తుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు, అభయానాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలము మీ ఆవగాహన కోసమే. అందం, ఆరోగ్యానికి నంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వేద్యాలను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు. కమల తొక్కలను ఎండబెట్టి.. పొడి చేయండి. రెండు స్నాఫ్ పొడిలో పెరుగు, తేన మిక్క చేయండి. ఈ మిత్రమాన్ని ముఖానికి ఆశ్చే చేసిం.. 20 నిమిషాల పాటు ఆరనిపుంచి. ఆ తర్వాత చల్లని నీళతో ముఖం శుభ్రం చేసుకోండి. ఇది చర్చాన్ని ప్రకాశవంతం చేస్తుంది, సహజంగా చర్చాన్ని ఎవ్వపోలియేట్ చేస్తుంది. నిమ్మతొక్కలో ఉండే సైల్కిం యాసిండ డార్క్ స్పౌల్సలను తేలికపరవడానికి, చర్చు రంగును సమం చేయడానికి, చర్చంలోని అడవనపు నూచెను తొలిగించడానికి తోడ్చుచుంది. సిల్కిం యాసిండ సహజమైన శీత్చలా పని చేస్తుంది. ఇది చర్చం పిగ్నుతేవన్ను తగ్గిస్తుంది.. ప్రుభ్జ తయారు చేయండి, నిమ్మతొక్క పొడిలో డక్కర, ఆలివ్ నూనె మిక్క చేయండి. ఈ పొడితో ముఖం మీద సున్నితంగా వృత్తాకారంలో ప్రుభ్జ చేయండి. దీన్ని 10 నిమిషాల పాటు ఆరనిపుంచి. ఆ తర్వాత చల్లని నీళతో ముఖం శుభ్రం చేసుకుంటే.. మెరినే, మృదువైన చర్చాన్ని పొందవచ్చు. బొప్పొయి తొక్కలు.. బొప్పొయి తొక్కలో పాపైన్ అనే ఎంజైమ్లు ఉంటాయి, ఇవి మృత చర్చ కణాలను తొలిగించి చర్చాన్ని మృదువుగా, ప్రకాశవంతంగా ఉంచుతాయి. పాపైన్ క్రియారహిత ప్రోటోసెను విచిన్ను చేయడం, చనిపోయిన

కಣಾಲನು ತೋಗಿಸ್ತಾಯಿ. ಇದಿ ಚರ್ಚಾನ್ನಿ ಕಾಂತಿವರಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ, ರಂಗನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹನ್ನುಂದಿ. ಬೊಪ್ಪಾಯ ತೊಕ್ಕಲನು ಹೇಳು ಚೇಸಿ.. ಮುಖಾನಿಕಿ ಅಪ್ಪೆ ಚೆಯಂಡಿ. ದೀನ್ನಿ 20 ನಿಮಿಷಾಲ ಅರನಿವ್ವಂಡಿ. ಆ ತರ್వಾತ ಸೀಕ್ಕಾತ್ತೋ ಮುಖಂ ಶುಭ್ರಂ ದೇಸುಕೊಂಡಿ. ಬೊಪ್ಪಾಯ ತೊಕ್ಕಲ್ಲೋನಿ ಎಂಜ್ಯೂಮಲು ವೀ ಎಕ್ಕುಕ್ಕಾಳಿಯೆಟ್ ಚೇಸ್ತಾಯಿ. ವಾರಾನಿಕಿ ರೆಂಡುಪಾರ್ಶು ರು ಪ್ರಾಯಕ ಹೇಸ್ತೇ.. ಮುದುವೈನ, ಪ್ರಕಾಶವಂತವೈನ ಚರ್ಚ್ಯಾ ಅವಶುಂದಿ. ಅರಬೀವರಂದು ತೊಕ್ಕಲ್ಲೋ ಉಂಡೆ ಯಾಂತೀಂಬ್ರಿಡೆಂಟ್ಲು, ವಿಟಮಿನ್, ಮಿನರಲ್ಸ್ ಚರ್ಚಾನ್ನಿ ತೇಮಗ ಮಂಂಟನು ತ್ಯಾಗಿಂದವಾನಿಕಿ, ಅರೋಗ್ಯಕರಪೈನ ಡ್ರೈಟ್ಸಾಹಿಸ್ತಾಯಿ. ಅರಬೀ ತೊಕ್ಕಲ್ಲೋ ಉಂಡೆ ಲುಧಿನ್ ಅ ಚರ್ಚಾನ್ನಿ ತೇಮಗಾ ಉಂಬಿ, ಪೋಷಣವಿಚ್ಚಿ ಯಾವುಸಂಗಾ ಕನಿಪಿಂಚೇಲಾ ಚೇಸ್ತುಂದಿ. ಅರಬೀ ತೊಕ್ಕಲ್ಲೋ ಲೋಪಲಿ ಭಾಗ ಚರ್ಚಾನ್ನಿ ಕಾನ್ಸಿ ನಿಮಿಷಾಲ ಪಾಟು ರುದ್ದಾಡಿ. ದೀನ್ನಿ 20 ನಿಮಿಷಾಲ ಪಾಟು ಅರನಿವ್ವಂಡಿ. ಅರಬೀ ತೊಕ್ಕಲ್ಲೋನ್ ಯಾಂತೀಂಬ್ರಿಡೆಂಟ್ಲು, ಪೋರ್ಕಾಲು.. ಯಾವುಸಮೈನ ಚರ್ಚಾನ್ನಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸ್ತಾಯಿ. ಯಾವೀಲ್ ತೊಕ್ಕಲ್ಲೋ ಯಾಂತೀಂಬ್ರಿಡೆಂಟ್ಲು, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಚರ್ಚಾನ್ನಿ ಯಾಕ್ಸಿವ್ ಚೇಸ್ತಾಯಿ, ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತನು ಮೆಯಂಬೇನ್ ಚೇಸ್ತಾಯಿ. ಈ ತೊಕ್ಕಲ್ಲೋನಿ ಯಾಂತೀಂಬ್ರಿಡೆಂಟ್ಲು. ಶ್ರೀ ರಾಡಿಕಲ್ಸ್ ಸಂಚಿ ಚರ್ಚ್ಯಾ ಕಣಾಲನು ರಕ್ಷಿಸ್ತಾಯಿ. ವೃದ್ಧಾವ್ಯ ಚಾಯಲು ತ್ವರ್ಗಾ ರಾಕುಂಡಾ ರಕ್ಷಿಸ್ತಾಯಿ. ಮೀ ಚಾಯನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸ್ತಾಯಿ. ಅಪೀಲ್ ತೊಕ್ಕಲನು ನೀಟಿಲ್ ಉಡಕಬೆಟ್ಟಿ ಮೆತ್ತಗಾ ಚೆಯಂಡಿ. ಈ ನೀಟಿನಿ ವಡಕಟ್ಟಿ, ಚಲ್ಲಾರನಿವ್ವಂಡಿ. ಆಪೈ ದಾನಿನಿ ಟೋನೆರ್ಗಾ ಉಪಯಾಗಿಂಂದಂಡಿ. ಕಾಟ್ನ್ ಬಾಲ್ತೋ ದೀನ್ನಿ ಮುಖಾನಿಕಿ ಅಪೈ ಚೆಯಂಡಿ. ಇದಿ ರಂಡ್ರಾಲ ಬಿಗುತುಗಾ ಉಂಟುಂದಿ, ಸಪಾಜಮೈನ ಕಾಂತಿನಿ

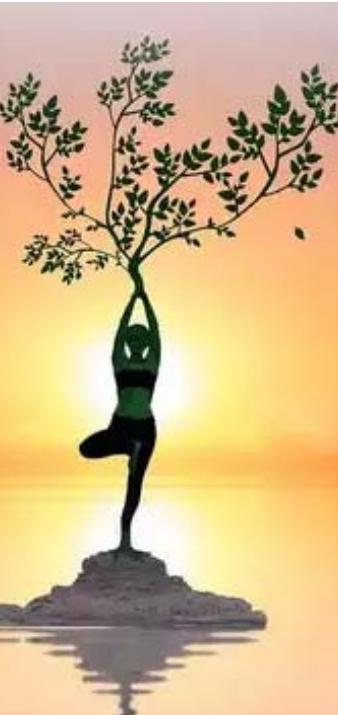
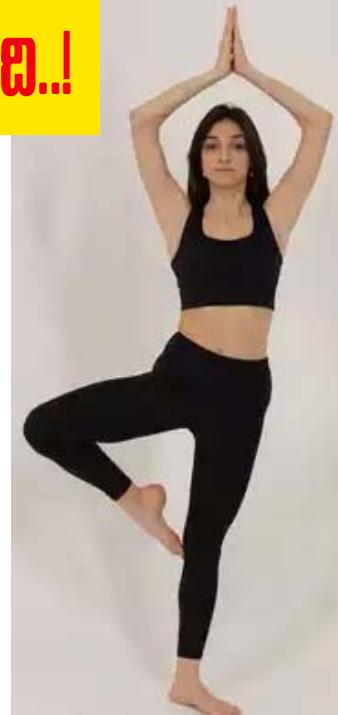
ఖాళీ కడుపుతో తాగితే లుంచిది



నిమ్మరసం నీళ్లు.. మగర పేపెంట్స్ ఉదయం పూట భాళీ కడువుతో.. నిమ్మరసం నీళ్లు తాగితే ఆరోగ్యానికి మేలు జరగుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఒక గ్రాన్ గోరువెచ్చని నీళ్లతో నిమ్మరసం వేసి రోజు తాగండి. ఇది శరీరాన్ని దిటాక్స్ చేస్తుంది, బరువును కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది. దాల్చినవ్కెళ్ల ఇస్ట్రుల్విన్ సెన్ఫిషిబిలీన్ మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు రోజు ఉదయం పూట దాల్చిన చెక్క టీ తీసుకుంటే.. రక్తంలో చక్కెర స్టోయలు కంట్రోల్లో ఉంటాయి. కాకరకాయలో ఇస్ట్రుల్విన్ చర్పులు అనుకరించే సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి, ఇది రక్తంలో స్టోయలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మగర పేపెంట్స్ ఉదయం పూట కాకరకాయ జ్యాస్ట్ తాగితే.. మగర్ కంట్రోల్లో ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మెంతుల్లో యాసిడ్, టైబోఫ్సావిన్, రాగి, పొట్టాఫియం, కౌల్చిల్యు, ఐరన్, మాంగినిసుతో పాటు ఎ, బి6, సి, కె విటమిస్ట పంటి పోపుకాలెన్స్ ఉంటాయి. మగర్ పేపెంట్స్లో భ్లెడ్ మగర్ లెవ్ కంట్రోల్లో ఉంచడానికి.. మెంతులు ఉపయోగపడుతున్నట్టు భారతీయ వైద్య పరిశేధన మండలి నివేదిక పేర్కొంటోంది. నీటిలో నీటిలో కరిగే పీచు రండిగా ఉంటుంది. ఇది జీవిపించి పదార్థాలను గ్రహించుకోవచ్చాన్ని నెమ్మింపజ్ఞుస్తుంది. ఇలా రక్తంలో గ్లూకోజ్ నెమ్ముదిగా కలిసేలా చేస్తుంది. ఫిలితంగా గ్లూకోజ్ మొటాదులు అదుపులో ఉంటాయి. మెంతి కరిగే షైబ్రిం పుషులంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు మెంతి గింజలను రాత్రంతా నీటిలో నాశచెట్టి, ఉదయం ఆ నీటిని తాగి నీటిలో కరిగే షైబ్రిం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలోని చక్కెరను నెమ్ముదిగా విడుదల చేస్తుంది, దీంటే భ్లెడ్ మగర్ లెవ్స్ కంట్రోల్లో ఉంటాయి. ఉన్నిలో విటమిన్ సి అధికంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్టోయలను తగ్గించడానికి, ఇమ్మ్యూనిలీని బాట్స్ చేయడానికి తోస్పుడుతుంది. కలబంద జ్యాస్ట్.. మగర్ పేపెంట్స్ ఉదయం భాళీ కడువుతో కలబంద తాగితే మేలు జరగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కలబందలో లెప్సిమ్, అంత్రాకిలోన్స్ ఉంటాయి. నీటిలో సహజంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్టోయలను తగ్గించే యాంటీ దయాలక్షణాలు ఉంటాయి. రక్తంలో చక్కెర శాతాన్ని తగ్గించడమేకాక దయాలెన్సిన అదుపులో ఉంచుతుంది. తులని ఆక్లో యాంటీ-దయాజెట్టిక్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఉంచుతుంది. మగర్ పేపెంట్స్ రోజు ఉదయం పూట.. తులని టీ తీసుకుంటే మేలు జరగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

సయాబీకా నిష్ట | డూర్లం ఆవుతుంది..!

శారీరక అనాలోగ్యానైనా, మానసిక సమస్యలైనా దూరం చేసే శక్తి యోగాకు ఉండనడం అభివయ్యి కాదు. అందుకే చాలామంది వారి దైని వర్గులవు రొబీన్లో యోగాను చేర్చుకుంటారు. యోగా మనసుకి, శరీరానికి, మెదడుకి హాయిని ఇస్తుంది. ఒక్కొక్క యోగానసం ఒక్కొ ప్రయోజనాన్ని అందిస్తుంది. వాటిలో వ్యక్తానసనం ఒకతి. వ్యక్తం అంటే చెట్టు అని అర్థం. ఈ భంగిమ చెట్టుని పోలి ఉంటుంది. అందుకే దీన్ని వ్యక్తానసనం అని పిలుస్తారు. వ్యక్తానసనం రోజుా ప్రాణిక్షేత్ర చేస్తే అనేక ఆర్గ్యూ ప్రయోజనాలు ఉంటాయని నివుఱలు చెబుతున్నారు. వ్యక్తానసన వేయడానికి మందుగా.. రెండు కాళ్ళ దగ్గర చెట్టుకని నిలబడాలి. మెల్లగా కుడికాలును పైకి లేపి కుడి పాదాన్ని ఎడుమ తెడ మీద ఆనించి అరికాలితో కొద్దిగా నొక్కుతున్నటుగా ఉంచి ఒక్క కాలిమీద నిలబడాలి. మెల్లగా కొప్ప తీసుకుంటూ రెండు చేతులనూ భుజాల మీదుగా తల పైకి తిన్నగా తీసికెళ్ళి నమస్కార ముద్రలో ఉంచాలి. మాపును మక్కల అంచు మీద కేండ్రికరించాలి. ఈ ఆనసంలో ఉండగలిగినంత సేపు ఉండాలి. మెల్లగా చేతులను, కాలును కిందికి దింపి రిలాఫ్ అవ్వాలి. ఇలాగే రెండో కాలితో చేయాలి. రెండు కాళ్ళతో కలిపి రోజూ ఐదు నిమిషాలు చేస్తే మంచి రిజల్ట్స్ ఉంటాయి. మైదా, వరి పిండి బదులు ఈ పిండ్లు వాడితే.. ఆర్గ్యూగా ఉంటారు!.. కాళ్ళ కండరాలను లోన్ చేస్తుంది.. కాళ్ళ కండరాలను లోన్ చేస్తుంది.. వ్యక్తానసన రోజుా ప్రాణిక్షేత్ర.. కాళ్ళ కండరాలు లోన్ అవ్వాయి



പ്രാഥമിക പഠന മേഖല

ఇంట్లో ఎలుకలుంటే.. పెద్ద తల నాప్పిగా మారుతార్యా
దున్నలు, విలువైన డాక్యుమెంట్లు, బుక్స్, ప్రైర్సు
కొరికి నాశనం చేసేస్టుంటాయ్. ఇంట్లో ఉన్న
చెక్కులు సైతం కొరికి వేస్తాయి,
పండ్లు, కూరగాయలు వేటినీ
లొచ్చుకు, గొప్పు



A circular inset image showing several whole garlic bulbs and some peeled garlic cloves.

ఇంటి మూలల్లో ఉంచాలి. ఇలా చేస్తే ఎలుకల బాధ తప్పుతుంది. ఉల్లిపాయల వాసనంతో ఎలుకలకు పదరు. ఈ వాసనకు ఎలుకలు చిరాకుపడిపోతాయి. ఆ దరిద్రాపుల్లోకి రావు. ఇంట్లోనే చిన్న చిన్న కన్నాలు ఉన్న చోట ఉల్లిపాయలను ఉండవండి. ప్రతి ఉండురోజులకొకసారి వీటిని మారుస్తా ఉండాలన్న విషయం వరచిపోకండి. ఇలా చేస్తే.. ఎలుకల నమస్క దూరం అవుతుంది. ఎలుకలు అమోనియా వాసనిని తట్టుకోలేవు. లీటరు నీళ్లల్లో కొద్దిగా అమోనియా, లిక్షిడ్ డిలర్జెంట్లు కలపాలి. ఈ మిక్రమాన్ని (^{స్ట్రో}) బాటిల్లో వేసి ఎలుకలు తిరిగే చోట చల్లాలి. ఇలా చేస్తే.. మీ ఇంటి నుంచి ఎలుకలు పారిపోతాయ్మ. చిర్యానీ ఆకలు.. చిర్యానీ ఆకలు ఎలుకలు తిరిగే ప్రదేశంలో పెడితే.. ఆ స్నేర్ కు ఆ చుట్టుపక్కల ప్రదేశానికి ఎలుకలు రావు. ఎలుకలు కలరా ఉండల నుంచి వచ్చే ఫాటు సైల్టోన్ ఎలుకలు అటుపెపు దరిచేరవు. చెంచా వెల్లుల్ని రసాన్ని అరలీటరు నీతిలో కలపి గది మూలల్లో (^{స్ట్రో}) చేస్తే ఎలుకల బెదరను అరికట్టుచ్చు. వంటగది వ్యాధిలను ఎప్పటికప్పుడు తొలగించుకోవాలి. ఇప్పుడు మారెట్లలో ఎలుకల్ని పచ్చే ర్యాట్ ప్యాకెట్లు దొరుకుతాన్నాయి. వాటిని ఇంట్లోనే మూలలు, అటకలు, చీకటి గడుల్లో పెడితే వాటి జిగురుకి అతుక్కుంటాయి. తర్వాత దూరంగా పడేస్తే సమస్క వదిలిపోతుంది.

ఎన్జీ లెవల్స్ పడిపోతాయ్..!

మనం ఏ పని చేయాలన్నా.. శక్తి చాలా అవసరం.. మానసికంగా, శారీరంగా ఎనర్జీతీగా ఉంటేనే.. మన రోజు వారి కార్బోక్సమాలు సమరపంతంగా చేయవచ్చు.. రోజువారీ అలవాట్లు మన శక్తి స్థాయిలను గడనియంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. రెగ్యులర్ వ్యాయామం, నమశుల్య ఆహారం, తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని కంట్లోలో ఉచుకోవడం వంటివి మన శక్తి స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తాయి. ఈ అలవాట్లు శక్రి పనితీరును ప్రోత్సహిస్తాయి, శారీరంలో రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి, ఆక్షిస్ నిరఫరాను పెంచుతాయి, శారీర జీవక్రియను ప్రోత్సహిస్తాయి. అయితే, కొన్ని అలవాట్లు శక్తి స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. ఇవి మీ పనితీరును ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ రోజుల్లో దిజిటల్ స్ట్రోఫ్ వాడకం ఎక్కుడు అవ్వడం, ఒత్తిడి కారణంగా చాలా మంది నిద్రను నిర్వహించేస్తాన్నారు. అలస్యంగా నిద్రపోవడం, తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల మన శక్తి స్థాయిలు గడనియంగా తగ్గుతాయి. మీ ఎన్నో లెవాల్స్ స్థిరంగా ఉంచుకోవానికి.. ప్రశాంతమైన నిద్ర చాలా అవసరం. ప్రతి రోజు రాత్రి 7 సుంచి 8 గంటలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోండి. బిల్లెల్ఫ్రెంచ్ స్టోర్ కారణంగా కొంతమంది ఘర్షి స్టోచ్ చేస్తూ ఉంటారు. అంతేకాదు, ఆహారం మానేసే బలువు తగ్గుతాం అనే అఫోహలో ఉంటారు. భోజనం మానేసే, ముఖ్యంగా బ్రేకిప్పుస్ట్ సిట్పు చేస్తే రక్తంలో చక్కని స్థాయిలు తగ్గుతాయి. అలసట, నిస్సన్తువ, నీరసం అవహిస్తాయి. మీ ఎన్నో లెవాల్స్ ను మెయింటేన్ చేయడానికి.. రోజు సమశుల్య ఆహారం తీసుకోండి. మీ డైట్లో పోషకాలు అధికంగా తీసుకోండి. నిశ్చల జీవనశైలి.. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, ఎక్కువేసే కూర్చువడం వల్ల అలసట, నీరసంగా అనిపించవచ్చు. ఎన్నో లెవాల్స్ పెంచడానికి రోజు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. దెస్క్ జాబ్ చేసేవాట్లు.. గంటకు ఒకసెట్రెనా ప్రైక్ తీసుకోండి. కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. కెఫిన్ శరీరానికి.. ఆత్మాల్విక శక్తిని అందించగలిగినప్పటికీ, అది ఎక్కువగా తీసుకుంటే దిపెండెన్సీకి దారి తీసుంది, మీ శక్తి స్థాయిలను తగ్గిసుంది. కాళీ, కూల్ ప్రింట్ వంటి కెఫిన్ ప్రింట్సు తక్కువగా తీసుకోండి. వీలికి బదులుగా నీళ్ళ, పెర్గుల్ టీ, పండ్ రసాలు తీసుకోండి. ఇవి శరీరానికి స్థిరంగా శక్తిని అందిస్తాయి. తగినంత నీరు త్రాగకపోవడం వల్ల డీప్లౌషిణ్యక్ గరువుతారు. ఇది అలసట, శక్తి స్థాయిలు పడిపోవానికి కారణం అవుతుంది. మీరు రోజు.. కనీసం 8 గ్లోసుల నీరు కచ్చితంగా తీసుకోవాలి. సూర్యకాంతి తగిలకపోతే.. సిార్డాయిన్ రిథమ్ కు అంతరాయం కలుగుతుంది. ఇది శారీర శక్తి స్థాయిలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. మీరు నిద్ర చక్కాన్ని మెయింటేన్ చేయడానికి.. ఉదయం, సాయంత్రం పూట కొంతసేపు ఎందలో ఉండం డి. స్టోఫ్స్, చక్కని ఆహారాలు ఎక్కువ తీసుకుంటే.. రక్తంలో చక్కని స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇది ఎన్నో క్రాష్లకు దారితీసుంది శక్తి స్థాయిలను మెయింటేన్ చేయడానికి.. సమశుల్య ఆహారం తీసుకోండి, చక్కని పరిమితంగా తీసుకోండి. ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గించడానికి ధ్యానం, లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు వంటి ప్రాక్షిస్ చేయండి.



రోజు
ఈ ఆనసం ప్రాక్తిన్ చేస్తే.. తొడల నుంచి
పాదాల వరకు కండూలు టోన్ అవ్వడం మీరే
గమనిస్తారు. ఒక కాలుపై నిలబడటం వల్ల..

కండరాలు ట్యూన్ అవ్వతాయి. వృక్షసనం శరిర ఛైక్సిబిలిటీని కూడా మెరుగు పరుస్తుంది. పిరుల్లోని కండరాలు దృఢంగా, ఛైక్సిబుల్గా మారతాయి. జూంటా డాన్స్ చేస్తూ.. హైపీగా, నులభంగా బరువు తగ్గియండి!.. ఈ ఆసనం రోజూ ప్రాక్టిన్ చేస్తే.. శరీరం, మనస్సును బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. ఇది బ్యాలెన్సింగ్ ఆసనం కనుక మనవీ మనం నియంత్రించు కోగలుగుతాయి. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. వని మీద ధ్యాన నిలిపి అనుకున్నది సాధించ గలుగుతారు. ఈ ఆసనం రోజూ చేస్తే.. మన శరీరం వాలా ప్రశాంతంగా, మరింత స్థిరంగా మారుతున్నట్లు మీరు భావిస్తారు. కటీ ఎముకలను బలపరుస్తుంది.. ఈ ఆసనంలో శరీర బరువు అంతా ఒక కాలుపై ఉంటుంది. ఇది మీ కటీ, తుంటి ఎముకలను బలపరుస్తుంది. తుంటి ప్రాంత ఫ్రైక్సిబిలిటీని పెరుగుపరుస్తుంది.

దృఢమవుతాయి.
సయాటికా నుంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది..
సయాటికా నుంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది.. వృక్షసనం రోజూ ప్రాక్టిన్ చేస్తే.. సయాటికా నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. సర్టెన భంగిమలో కూర్చోకపోవడం, జీవనశైలి నమస్కయలు, స్నిగ్ధ దీస్కులు వంటి కారణాల వల్ల సయాటికా నొప్పి వస్తుంది. వృక్షసనం రోజూ వేస్తే.. శరీర థంగిమ మెరుగుపడుతుంది. ఇది సయాటికా నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.
వృక్షసనం రోజూ ప్రాక్టిన్ చేస్తే.. ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. ఇది మీ శరీరాన్ని మనస్సును బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. ఈ ఆసనం రోజూ ప్రాక్టిన్ చేస్తే.. ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రతలో ఇబ్బందిగా ఉన్న అపెన్సున్ దిఫిసింగ్ హైప్రాలైటికీ డిజార్డర్ ఉన్న వ్యక్తులలో ఏకాగ్రతసు పెంపాందించడానికి వృక్షసన ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని ఓ అధ్యయనం స్ఫ్రాంచ్ చేసింది. వృక్షసనం అనేక ప్రయోజనాలు అందిస్తున్నప్పుడికీ కొన్ని సమస్యలు ఉన్న వాళ్ళు దీన్ని వేయకపోవడమే మంచిది. హైపర్టెన్స్, మైగ్నెం, నిర్దరించి, తలనొప్పి, కాట్ల, చేతులు, మీపుపై గాయాలు ఉన్న వ్యక్తులు నిపుణులను సంప్రదించి ఈ ఆసనం వేయాలి.

రామ పరణ్ గేమ్ ఫేజిల్ ఎంత పెద్ద డిజిటల్ నిలిందో అందరికి తెలిసినదే. ఐదారు వందల కోట్ల టార్జెట్లో బిల్డికి దిగున ఈ మాచి కనీస వసూళ్లను కూడా సాధించలికపోయాది. మొత్తంగా ఈ మాచికి వందించే పేట వచ్చిదా? అస్థి కూడా అనుమానం. ఇక ఈ మాచి అందరూ గాకి పడితారు. దిల్ రాజు అయితే రీల్ లో నుండి ఈ మాచిని విలేశాడు.

రామ పరణ్ గేమ్ ఫేజిల్ నినిమా బాక్స్‌ఫీల్డ్ వద్ద డిజిటల్ నిలింది. కనీసం తమ సైట్ లో నినిమా మీట్ ప్రైవేట్ పేంటెల్కపోయాడు. జరగింది రా మస్త ఇల ఏ పాట కూడా జూలాలు అంతగా మస్తించలేదు. తమన్ జిభ్యు ఏ పాట కూడా ఫార్ట్ బస్టర్ నిలివలేదు. అన్ని పాటల్లోక్కెన్నా నా క్లోరానా అంల్ ఇంల్ నాన్లో అష్టి. ఇంటి క్లోరిస్ పాటను వాడుతున్నారు. కానీ ఈ పాటను ఘన్ రోఱ్ సినిమాలో పెట్టాడేదు. పది కోట్ల పెట్టి తీసిన ఈ సంఖే ఈ మాచిని విలేశాడు.

మృగాల్ రాకూర్ మేచ్చిన గేమ్ చేంజర్ పాట..

పాటను ఘన్ దే నాడు ఫ్లేచేయకపోవడం ఏంటని అంతా విమర్శించారు. అయితే నానా క్లోరానా పాటను రెండో రోఱ్ నుండి భాగీయాలుగా విలించి ఉన్నారు. ఈ పాటలే కాస్త పాటలిని వీలి పాటలే కేవలించి ఉన్నారు. దీనితో ఆ పాటను యాచా వేశారు. కానీ ఇప్పటికే సంప్రదా జిగితించాడి. ఇక సినిమాకు పాజిల్ ట్రిక్ రాకపోవడంతో అనున ఆ పాటల్ని కూడా ఎప్పటికే పెట్టాడు. ఒక్క పాట కూడా మళ్ళీ పట్టి మాడాలనిపించేలా లేకపోవడంతో అందరికి ఇంట్రో చేయబడి. ఇప్పటికే నా నా క్లోరానా పాట మాత్రం గాంచానే ప్రింట్ అవుతుంది. ఇక ఈ పాట తనకు ఇప్పుడు ఫేవర్ లో అని మృగాల్ సైట్ ప్రైవేట్ లో ఉన్న తన ప్రైంట్ కథిసి మృగాల్ రాకూర్ నైన్లో జరిగిన కాలేజీ ఈపెంట్ కనిపించింది. ఇక ఎష్టీఆర్ ఫ్యాషన్ అయితే ఆమె మామెట్టును ఎక్కువగా శైల్ప కేశారు. అదివి ఛేట్లో దేయాల్

హోర్స్ జాయిన్ ఎప్పుడంటే?

ఎష్టీఆర్, ప్రశాంత సీల్ కాంటో మాచి కోసం ఫ్లోన్ చాలా కాలాగా ఎదురు చూస్తున్నారు. మైట్రీ మాచి వేస్క్ లో సీల్ మాచి రూపాందుతో ఇంటిలో రామో ఫ్లోన్ సీల్లో భాగి యాడ్క్ సిన్ని వేసం లీట్రిక్ రాక్ కాంటం పాట మాత్రం ఇంటిలో ఉన్న తన ప్రైంట్ కథిసి మృగాల్ ఈ పాటను పమ్ వేస్క్ కపిలించింది. ఈ పాట సినిమాకు ప్రాక్రిక్ రాక్ కాలేజీ ఈపెంట్ కనిపించింది. ఇక ఎష్టీఆర్ ఫ్యాషన్ అయితే ఆమె మామెట్టును ఎక్కువగా శైల్ప కేశారు.