

# విశ్వామిత్ర

**Simultaneously published from Hyderabad, Adilabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal**

సంపుటి : 28 || సంచిక :148

ప్రాదరాబాద్ || సెంచువారం, జూలై 07, 2025

నేపారం, జూలై 07, 2025

|| VOODAYAM Telugu Daily

వెల : రూ. 3.00 || పేజీలు : 12

# 500 ಕ್ರಿಂತಕ್ಕ ಎರುಕಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿರ್ಜಿನ್ ಪಿರಾಜಿಯಲ್ ಚೇಯುವುದು

- ఏకలప్యది భవనాన్ని త్వరగా పూర్తి చేయాలి
  - స్థానిక సంస్థల్లో ఎరుకల సామాజికవర్గం వారికి అన్ని పార్టీలు అవకాశమివ్వాలి
  - తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షులు, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కల్పకుంట్ల కవిత డిమాండ్
  - ఏకలప్యది జయంతి సందర్భంగా ట్యూంక్ బండ్ వద్ద ఆయన చిత్రపటానికి నివాళులర్పించిన ఎమ్మెల్సీ కవిత



**ହୈରାବାଦ :** କାଂగ୍ରେସ ପାର୍ଟୀ ଏନ୍ତିକଲ ସମୟଂରେ ଜୀବିନ ହୋଇଥିବା ମେରକୁ ରୂ 500 କୋଟିରେ ଏରକଳ କାର୍ଯ୍ୟରେଷନ୍ ଏରାଟୁ ଚେଯାଇଲାଏ ତେବେଳିଗାଣ ଜ୍ଞାନି ଅଧ୍ୟକ୍ଷକାରୀଙ୍କୁ ରାତିରେ, ବୀଆର୍ପି଎ନ୍ ଏମ୍ବେଲ୍ସ୍ କଲାକୁଣ୍ଡଲ୍ କବିତା ଦିମାଂଦ ଚେଶାରୁ. ରାଜ୍ୟରେ ସ୍ଥାନିକ ସଂସ୍ଥର ଏନ୍ତିକଲ୍ୟେ ଏରକଳ ସାମାଜିକବର୍ଦ୍ଧନିକ ଚେଂଦିନ ପାରିକି ଅନ୍ତିମ ପାର୍ଟୀରେ ରାଜକୀୟଙ୍ଗା ଅବକାଶାଲୁ କଲ୍ପିତ ପାରିନି ଗେଲିପିଠିଚୁକ୍କେ ପାଲନି ନୂଆଚିଂଚାରୁ. ଏକଲପୁଣ୍ଡି ଜଯଂତି ସଂଦର୍ଭରେ ଆଦିପାରଂ ଟ୍ରାଙ୍କ୍ ବିନିମ୍ୟ କରିଛନ୍ତି.

## ప్రయాణికులకు శుభవార్త



**ప్రాదరాబాద్:** ప్రయాణికులకు దక్షిణ మధ్య రైల్వే శుభవార్తను అందించింది. ప్రయాణికుల రద్ది దృష్టి పలు ప్రాంతాలకు 48 ప్రత్యేక రైళ్లను నడుపుతున్నట్లు ప్రకటించింది. జాలై 9 వ తేదీ నుంచి సెప్టెంబర్ 25 వరకూ వివిధ రోజుల్లో ఈ రైళ్లు అందుబాటులో ఉంటాయి. తిరువతి నుంచి హిసార్ మధ్య బుధ, అదివారాల్లో 12 ప్రత్యేక రైళ్లు, కావిగూడ నుంచి తిరువతి మధ్య ప్రతి గురు, శుక్రవారాల్లో 8 ప్రత్యేక రైళ్లు, నరసాపూర్ నుంచి తిరువమ్మల్కి మధ్య బుధ, గురువారాల్లో 16 ప్రత్యేక రైళ్లు నడవనున్నాయి. ఈ రైళ్లకు అడ్వెన్స్ రిజర్వేషన్ నడుపాయం కూడా కల్పించినన్నట్లు అధికారులు వెల్లించారా. ఈ రైళ్ల వివరాలను దక్షిణ మధ్య రెలే ఎబ్సెస్టర్లో పొందుపరిచామని తెలిపారు.

## ದೇಶ ಸಮುದ್ರತಳಿ, ಪ್ರಜಾಸಾಹ್ಯಮ್ಯಾನಿಕೆ ಓಟ್‌ಕವರ್ಟ್‌ಪ್ರೋಟ್‌ಪ್ಲಾಟ್

**ఆవాజ్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం.డి. అబ్బాస్**

**ప్రైండరాబాద్ :** దేశ సముద్రక్షీతి, సమగ్రతలకి, ప్రజాస్వామ్యానికి లొకికవాదమే వునాదిగా ఉంటుందని, అలాంటి లొకికవాదాన్ని రాజ్యాంగంలో లేకుండా చేయాలని బిజిపి, ఆర్ఎవిఎస్ కుట్టలు చేస్తున్నాయని, ఐక్యంగా కుట్టలను బహిర్వతం చేయాలని ఆవాజ్ తెలంగాణ రాష్ట్రప్రధాన కార్యదర్శి ఎం.డి. అబ్బాస్ పిలుపునిచ్చారు. మొహరం సందర్భంగా ముఖీరాబాద్ లో పర్ష్ట వంపిఁజీ కార్యక్రమంలో ముఖ్యాలిథిభిగా పాల్గొన్ని ఆయన ప్రసంగించారు. దేశవ్యవంగా ముస్లింలు, హిందువులు మొహరం కలిసిమెలిసి జరుపుకొంటూ దేశానికి లొకిక నందేశం ఇస్తున్నారని అన్నారు. రాజ్యాంగంలో లొకికవాదం, సోపలిజం అనే వదాలని తొలగించాలని ఆర్ఎవిఎస్ డిపార్ట్మెంట్ చేయిడం వారి కుట్టిల నీళికి అర్థం పడుతుందని అన్నారు. వేల సంవత్సరాలుగా భారత దేశంలో అనేక ధర్మానుల విష్ణుసించే ప్రజలు కలిసిమెలిసి జీవిస్తున్నారని, బోధం, జైన, సిక్కు తదితర మతాలు ఇక్కడే పుట్టి ఇతర దేశాలకు విస్తరించాయని, ఇస్లాం, క్రీస్తుయన్ మతాలను ఈ దేశ ప్రజలు ఆదరించారని అన్నారు. ప్రజలు తమకు నచిసు ధర్మాన్ని అచరించే హక్కు భారత రాజ్యాంగం కల్పించిని, భారత ప్రభుత్వానికిచే ఏ మతం పట్ల గాని వప్పకూతం లేకుండా నిరపేఖ్యంగా ఉండాలని రాజ్యాంగం నీరేశించిందని, ఆ రాజ్యాంగ విలువలను కాపాడుకోవడం ద్వారా దేశాన్ని మరింత పట్టిపుంగా, సముద్రక్షీతిగా ముందుకు తీసుకపోగలుగుతామని అన్నారు. మతం పేరుతో రాజకీయాలు చేస్తూ, మత విద్యోపాలను నిఱ్పం రగిలించి, ఓట్టుగా మలుచుకుని అధికారాన్ని చేపుటడానికి బిజిపి, సంఘ పరివార్ శక్తులు నిరంతరం ప్రజల మర్యాద విభజన స్థాపిస్తున్నాయని విమర్శించారు. ప్రజలందరూ కలిసిమెలిసి దేశవ్యవంగా మొహరం వండుగను నిర్వహించుకోవడం మతోస్తున్నారులకి చెంపవెట్టు లాంటిదని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆవాజ్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు అజీట్ అప్పాద్ భాన్, ప్రైండరాబాద్ సెంట్రల్ జిల్లా నాయకులు ఉప్సాన్, వృత్తిదారులు సంఘం జిల్లా నాయకులు కృష్ణస్పామీ, కాలనీ వెంకీ కవింగ్ సర్కార్, బ్రాహ్మణ ప్రాంతికులు పోల్చోనాగు.

అడ్డకున్నారని అన్నారు. ఆదివాసీలు, బదుగు బలహీన వర్గాలపై ఎంతలూ అణిచివేత ఉందో చెప్పడానికి ఏకలవ్యుది జీవితమే ఒక ఉదాహరణ అన్నారు. చరిత్రలో నిలబడిపోయే త్యాగం చేసిన ఏకలవ్యుదు అందరికి స్ఫూర్తి ప్రధాత అన్నారు. ఆయన సమాజానికి మంచి మార్గం చూపించే ప్రయత్నం చేసి ఆరాధ్య దైవమయ్యారుని కౌనియాడారు. బహుజనలకు రాజకీయ, వి�ද్య, ఉపాధి రంగాల్లో సమాన అవకాశాలు దక్కుాన్ని ఉ దృష్టమంలో తాను పాల్గొంచుకోవడం సంతోషంగా ఉండని తెలిపారు. రాబోయే రోజుల్లో ఏకలవ్యుది విగ్రహస్తి ట్ర్యాంక్ బండ ఏర్పాటు చేయించుకునే ప్రయత్నం చేద్దామని స్పృష్టం చేశారు. కార్బూక్మంలో తెలంగాణ జాగ్రత్తిని నాయకులు రూప్ సింగ్, తెలంగాణ అదివాసీలు ఎరుకల సంఘం అర్థక్కుడు లోకిని రాజు, ప్రధాన కార్యదర్శి కుతాది రవి కుమార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు. మరోప్రవు, జియాగూడ సభీమండలోని గోల్మండ శ్రీ జగదాంబకి ఎల్లమ్ము అలయ 51వ వార్షికోత్సవం, బోనుల పండగ ఉత్సవాల్లో తెలంగాణ జాగ్రత్తిని అధ్యక్షుడు, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కల్పకుంట్ల కవిత పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అమృతారి అలయంలో ఆగంపుత్ర సంఘం నాయకులు, కార్బూక్మలతో కలిసి ఎమ్మెల్సీ కవిత పూజలు నిర్వహించారు.

**GradsUniverse**  
INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANTS

# STUDY ABROAD

## TOP GLOBAL DESTINATIONS

FREE

- Free IELTS coaching
- Free Counselling

FOR MORE INFO

+91 6301726400  
[www.gradsuniverse.com](http://www.gradsuniverse.com)  
RTC X Road , Hyderabad  
[gradsuniverse](https://www.facebook.com/gradsuniverse)

# ಸಂಪಾದಕೀಯಂ

# ಸಾಂಕ್ರಾಂತಿಕ ಸಾಮ್ರಥ್ಯಂತರ ಚೈನಾ ಬಡಲಂಪು

ఆర్పజ్జాతయిరో వన్న కర్పులను నలకల్వు వయించన  
ఎలక్కానిక్క విడిబ్బగూల తయారీ పుంపుతమిళవాడు. కర్రాటుక



డా: బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి

# పొర్చుస్టు మాన్స్ స్టోజగుణం - క్లిమంచెడ్స్ దైవీగుణం !

మనక చదు చనన వ్యక్త వా  
ఆదినంలోకి వచ్చినవుడు వారికై  
హానికరమైన లేదా ప్రతీకార చర్యలక్ష  
వ్యాసుకోకుండా వదిలేయదాన్ని  
'క్షమాగుణం', 'మన్మించడం', లేద  
'క్షమ' అంటాం. క్షమాగుణం ఓ  
శక్తివంత వైన ఆయుధం  
క్షమాగుణంతో సంతోషం, ఆరోగ్యం  
సిద్ధిస్థాయి. అందువల్లనే "క్షమయా  
సాధ్యతే సర్వమ్" అన్నారు పెద్దలు  
తనయపైకి రాయి విసిరిన వ్యక్తి  
తియ్యానైన ఫలాలను ఇచ్చే వ్యక్తం  
భూమాత ఓర్పును క్షమాగుణానికి నిలువెత్తు నిదర్శనం. 'క్షమయా ధరిత్రి  
అని వింటున్నాయి. భూమాత క్షమాగుణానికి ప్రతీకగా నిలుస్తున్నది  
పొరపాటు చేయడం మానవ నుహజ గుణం. క్షమించడం దైవగుణం  
మంచి పోరులకు ఉండవలిన గుణాల్లో క్షమాగుణం కూడా  
ప్రధానమైనది. క్షమాగుణం వల్ల క్రోధం నశిస్తుంది.  
ప్రపంచ క్షమాగుణం దినోత్సవం:

మనిషిక శాంతి, మనసుకు ప్రశాంతత కావాలి. క్షుమాగుణం వల్ల మానసిక ప్రశాంతత కలగడం, అనవసర బ్రతిది నుంచి బయట పడడం, అనవసర గొడవలు తగ్గి మానవ సంబంధాలు మెరుగుపడడం జరుగుతుంది. సమస్త జంతువులో మనిషికి మాత్రమే క్షుమాగుణం ఉంటుంది. క్షుమాగుణం ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తించిన ప్రపంచ పోర సమాజం ప్రతి ఏట 07 జూలై రోజున “ప్రపంచ క్షుమాగుణం దినం (గ్రోబల్ ఫర్మినెన్ డే) పాటించడం ఆనవాయితీగా వస్తున్నది. క్షుమాగుణం ప్రాధాన్యాలను అవగాహన పర్చడం, దాని ప్రయోజనాలను వివరించడం లాంటి అంశాలను చర్చించడానికి ఈ దినోత్సవం ఉపకరిస్తుంది. క్షుమించే వారిని చేతకాని వాడిగా చూస్తున్న సమాజం మనది, కానీ అది ఒక అసమానమైన గొప్ప గుణం అని తెలుసుకోవాలి. క్షుమాగుణం లేని వారిలో ఆందోళన, బ్రతిది, బీమీ, అసహజ భావాల్స్ట్హాలు, ఆవేశాగ్ని, నిరాశలు పెరుగుతూ మానసిక ప్రశాంతత, జీవన సమతుల్యతలు తరుగుతాయి. క్షుమించడం ఓ స్వయం నియంత్రణ:

క్షుమించడమనేది ఒక స్వయం నియంత్రణ. పశ్చాత్తాప బుద్ధి కలిగిన వాడికి క్షుమాగుణం విలువ తెలుస్తుంది. నటించే వారికి క్షుమాభిక్ష దుష్పితాలను ఇస్తుంది. దోషికి తగిన శిక్ష విధిస్తేనే అది అతడిని నిర్దోషిగా

మాయితుంది. ఒంబడి వారికిష్ట క్షుమాగుణమే. ఇది ధయల, జ్ఞానవింతుల లక్షణం. ఎవరు కోపగించుకున్నా తాను నిఖ్లరంగా ఉంటూ, కరినమైన మాటలు పలికినా వినసట్లు జవాబు ఇవ్వకుండా ఉండడం, అవమానం పొందినా మనసులో పెచ్చుకోకుండా ఉండడం, ఆ వ్యక్తినై క్షుమించడం లాంటి లక్షణాలు క్షుమించే వారికి ఉంటాయి. క్షుమాగుణంతో పాటు సహనశీలత ఉన్న వారు దైవ సమానులగా భావించబడుతూ, మనిషిని మహోత్సున్ని చేస్తాయి. పగ వల్ల పగ పోదని గమనించాలి.

పగపై నీళ్ళ చల్లే గుంచే క్షుమాగుణం. క్షుమాగుణం ఉన్న వారిలో పగ, కోపం లాంటివి ఉండవు. కోపంలోనూ, పగలోనూ చేసే పనులు విధ్వంసకరంగా, అత్యుత చెడు చేసేవిగా, మానవ సంబంధాలను తుంచేవిగా ఉంటాయి. అపకారికి ఉపకారం చేయడమే క్షుమాగుణం అసబడుతుంది. క్షుమాగుణం ఆచరణయోగ్యమే కాని అసాధ్యం కాదు. లాకిక జీవితంలో సుఖశాంతులకు, ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఉన్నతికి ఉపయోగపడే క్షుమాగుణమే. ఓర్పు, క్షుమ, శాంతి అనే గుణాలు జీవితాన్ని ఆర్థపంతంగా చేస్తాయి.

బలహీనుడు ఎన్నిహూ క్షుమించలేదు, క్షుమాగుణం బలవంతుడి లక్షణం. క్షుమాపణ మన హృదయాలను, ఆత్మసు స్వేచ్ఛగా మార్చుతుంది.

# గిఫ్ట్‌దానికి గుర్తిన తంత్ర తెలుగు చిత్రం ‘రైతుబడ్డ’

ತೆಲುಗು ನಿನಿಮಾ ಚರಿತ್ರೆಲ್ಲೋ ಪ್ರಭುತ್ವಂ ಅಂಕ್ಲಳುಕು, ನಿಷೇಧಾನಿಕಿ ಗುರುನ್ನ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲೀ ಚಿತ್ರಂ ರೈತುವಿಭ್ರಿದ್'. ಆ ರೋಜ್‌ಲ್ಲೋ ಜಮೀಂದಾರೀ ವ್ಯವಸ್ಥಕೂ, ವಿಧಾನಾಲಕ್ಷಣ ವ್ಯತಿ ರೇಕಂಗಾ ಈ ಚಿತ್ರಂ ಚೇಯಡಂ ಒಕ ರಕಂಗಾ ಪೆದ್ದ ಸಾಪನಮೇ. ಈ ಚಿತ್ರಂಲ್ಲೋ ಜಮೀಂದಾರ್ಲ ದೌರ್ಷಳ್ಯಾಲನು ಕಳ್ಳುಕು ಕಟ್ಟಿನಟ್ಟುಗಾ ಚಾಪಿಂಚಾರು ಗೂಡವಲ್ಲಿ ರಾಮುಳಪ್ಪಾಂ. ಅನಾತೀ ಜಮೀಂದಾರೀ ಗ್ರಾಮಾಲಲ್ಲೋ ಸನ್ನ ಕಾರು ರೈತುಳು ಅನುಭವಿಸ್ತಿರು ಕದ ಗಂಡ್ಲನು, ಜಮೀಂದಾರುಲ ಅಕೃತ್ಯಾಲನು, ಈ ನಿನಿಮಾಲ್ ಕಳ್ಳುಕು ಕಟ್ಟಿನಟ್ಟುಗಾ ವಿಶ್ರೀಕರಿಂಚಾಲನಿ, ಈ ವಿಷಯಂಲ್ಲೋ ಎಲಾಂಬಿ ಅವಾಂತರಾಲು ಎದುರೈನಾ ತಟ್ಟುಕುನಿ ನಿಲಬಿಡಾಲಿನಿ ರಾಮುಳಪ್ಪಾಂ ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯಂ ಚೇಯಿ ಕುನ್ನಾರು. ಈ ವಾಸ್ತವಾನ್ನಿ ಜೀರ್ಣಿಂಚು ಕೇಲೈನಿ ಜಮೀಂದಾರುಲು ಅಗ್ರವಿಂಚಿ, ಪ್ರಭುತ್ವಂ ಮೀರ ಒತ್ತಿದಿ ತೆಬ್ಬಿ ಚಿವರಿಕಿ ಆಯ್ದಾ ಜಮೀಂದಾರ್ಲ ಪ್ರೋದ್ಧುಲಂತೋ ನಿಷೇಧಿಂಪ ಚೇಕಾರು. ಬೋಂಬಿಲಿ ರಾಜಾ, ವೆಂಕಟಗಿರಿ ರಾಜಾ ನಿನಿಮಾ ನಿರ್ಬಾತ ಮೀರ ಪರವು ನಷ್ಟಂ ದಾವಾ ವೇಸ್ತಾಪನಿ ಬಿಡಿರಿಂಚಾರು. ತೆಲುಗು ಚಲನ ಚಿತ್ರಾಲ್ಲೋನಿ ಕಥಾ ಗಮನಾನಿಕಿ ಕ್ರತ್ತ ಸ್ವಾತಿನಿಖಿನ ಈ ಚಿತ್ರಂನು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಲು ಪೈಗಾ ವ್ಯಯುಂತೋ ಮುದ್ರಾಸುಲೋನಿ ಎಂ.ಪಿ.ಹಿ.ಸಿ. ಸ್ವಾದಿಯೋ ಪ್ರಾಂತಂಲ್ಲೋ ನಿರ್ಧಿಂಬಿ 27-8-1939ನ ವಿದುದಲ ಚೇಕಾರು. 'ಗೂಡವಲ್ಲಿ ರಾಮುಳಪ್ಪಾಂ... ದುನ್ನೇ ವಾದಿದೆ ಭಾಮಿ', 'ಜಮೀಂದಾರೀ ವಿಧಾನಾಲು ಪೋವಾಲಿ ಲಾಂಬಿ ಅಂಶಾಲನು ಪ್ರಾಂತಿಕಿಕಾ ಚೇಸುಕುನಿ ರೈತುವಿಭ್ರಿದ್'. ಕಥ ಸಿದ್ಧಂ ಚೇಕಾರು. ತಾವೀ ಧರ್ಮಾರಾವು ನಾಯುಡು, ತ್ರಿಪುರನೇನಿ ಗೋವೀಚಂದ್ ತೋ ಕವಿಸಿ ರೈತುವಿಭ್ರಿದ್ ಕು ಮಾಟಲು ರಾಶಾರು. ಕೊನ್ನಿ ಪಾಟಲನು ತಾವೀ ಧರ್ಮಾರಾವು, ಸಮುದ್ರಾಲ ರಾಘವಾಚಾರ್ಯ ರಾಶಾರು. ಮಲ್ಲಾದಿ ವಿಷ್ಣುನಾಥ ಕವಿರಾಜು ಹೋಸ್ನೆ ಸಂಭಾಪಣಾಲು ನಮ ಕುರ್ಚಾರು. ಅಪ್ಪಲೀಕೆ ರೈತು ಉರ್ಧುಮಂ ಮೀರ ಪಾಟಲು ರಾಸಿನ ಕೊಸರಾಜು ರಾಘವಯ್ಯ ಚೌದರಿನಿ ರೈತು ಪ್ರತಿನಿಧಿ ರಾಮಿರೆಡ್ಡಿ ಪಾತ್ರಕು ಎಂಪಿಕ ಚೇಕಾರು. ಪ್ರಮುಖ ರೈತು ಉರ್ಧುಮು ನಾಯಕುಲು, ನೆಲ್ಲಾರು. "ಜಮೀನ್ ರೈತು" ವಾರ ಪತ್ರಿಕ



స్వాపకులు నెల్లూరు వెంకట్రామా నాయుడు గేయాలను, తుమ్మల సీతా రామమూర్తి పద్మాలను కూడా ఈ చిత్రంలో రామబ్రహ్మం వినియోగించు కున్నారు. కథానాయకుడైన రైతు పెద్ద నర్సిరెడ్డి పాత్రకు బిళ్ళారి రాఘవను ఎంపిక చేసుకున్నారు. ఆయన భార్య పాత్రకు ప్రముఖ రంగస్థల నటి కొమ్మార్ధి పద్మావతి దేవి ఎంపికయ్యారు. అంధ్రేసర్ల టంగుటూరి ప్రకాశం పంతులు సోదరుని కుమార్తె 14 ఏళ్ళ టంగుటూరి సూర్య కుమారిని రైతు కుమార్తె పాత్రకు తీసుకున్నారు. 1939 అగస్టు 27న రైతుబిడ్డ అంధ్ర దేశంలో 11 కేంద్రాల్లో విడుదలింది. అంతకు ముందే ఆ చిత్ర ప్రదర్శనను అప్ప చేయం చాలని కొంత మంది జమీందార్లు న్యాయసౌధం ద్వారా ‘షే ఆర్డర్’ జారీ చేయించారు. కానీ, అప్పటికే సెన్సర్ బోర్డు వ్యాపార త్వరిత ఉపాయాలు ఉన్నాయి. ఉన్నాయి నిషిధులు, నటుడుగా కూడా ఆయనకు తన పాత్రకు సంబంధించిన పాటలను తానే పాడుకున్నారు. బిళ్ళారి రాఘవ కీర్తినీ మరింత పెంచింది ఈ సినిమా. ప్రసిద్ధ నృత్య దర్జకుడు వేదాంతం రాఘవయ్య ఈ చిత్రానికి నృత్య సారద్యం వహించడమే కాక, దశపతార నృత్య సన్నిహితశంలో నటించారు కూడా. గూడవల్లి రామబ్రహ్మం కూడా ఈ చిత్రంలో పత్రికా సంపాదకునిగా నటించారు. ప్రముఖ ఆప్ట్ డ్రెస్కర్ మాగోల్సే ఈ సినిమా ద్వారానే ప్రవేశించారు.

# బహుమాలు ప్రజ్ఞానానికి నేని



పొరాణిక, జానపద సాంఘిక నాటకాలలో స్త్రీ ప్రతితల పోషించి అందరి మనుసులను పొండ గలిగిన ప్రముఖ తెలుగు రంగస్తల సినిమా నటుడు మిక్రీలీనేని అయితే రాధా కృష్ణ మూర్తి, చాలా మందికి చలన చిత్ర నటుడిగా తెలుసు. కొద్ది మందికి రంగ ఫల నటుడిగా తెలుసు. మరికొంత మందికి స్వాతంత్ర్య నమరు యొధునిగా, నిజం వ్యతిరేక ఉంత మందికి గ్రంథకర్తగా తెలుసుగా తెలుసు. అందుకే “బహుమణి కు నిలుపుటద్దంగా నిలిచారు చితులైన మిక్రీలీనేని రాధాకృష్ణమూర్తి” (2011) అంధ్రప్రదేశ్ లోని గుంటూరు గొయి పాలెంలో 1914, జులై 7 ను దగ్గర పెరిగిన ఆయన నాటకాలపై జానపద కళారూపాలతో ప్రభావితులైనారు. జానపద పొరాణిక నాటకాల్ని పేశ్కులను ఆకట్టి కున్నారు. బిట్టించి చేశారు. శేతువాద ఉర్దుమాలలో మా లను నిర్పించి, ప్రజల్లో చైతన్యాన్యాయం జరుగుతున్న చేట న్యాయం ఆగ్నయ ప్రజానాట్లో వాగదశి

వ్యవస్థాపక సభ్యుడిగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. స్వాతంత్ర్య పోరాటాల్లో పాల్గొని లదుసార్లు జైలుకు వెళ్లారు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత నిజం పాలన కు వ్యక్తిగతంగా కొంతకాలం పోరాదారు. పల్లుటి యుద్ధం, బోఖిలి యుద్ధం, కాబమరాజు కథ తదితర 30 చారిత్రక, జూనవడ కళారూపాల ద్వారా ప్రజలను సమీకరించిన ప్రజాసాట్టు మండలి 1940లలో నిషేధానికి గుర్తంది. ఫలితంగా కొండరు సిని రంగాన్ని ఆశ్రయించారు. వారిలో మిక్కిలినేని రాధాకృష్ణ మార్తి వంటి ముఖ్యులున్నారు. సహజంగా సినిమా రంగంలో ఆసక్తితో మిక్కిలినేని అలా ఆ దారి పట్టారు. ప్రముఖ దర్శకుడు రాఘవేంద్రరావు తండ్రి డి.ఎన్.ప్రకాశరావు దర్శకత్వం వహించిన 1949లో 'దీక్ష' సినిమాతో సినిమా కెరెన్ మొదలు పెట్టారు మిక్కిలినేని. 1949లో కేవన్ ప్రకాశ రావు దీక్షతో మొదలై బాలకృష్ణ సినిమా కైరువ దీపం వరకూ 400లకు ప్రైగా తెలుగు చిత్రాల్లో నటించి, శోరాటిక, జూనపద, సాంఘిక చిత్రాల్లో భిన్న విభిన్న పొత్తులు భరించారు. ఐదుసార్లు జైలుకు వెళ్లిన స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడు, కమ్యూనిస్టు. గ్రంథాలయ, హేతువాద ఉద్యమాలలో క్రియాలీల కార్యకర్త, నాటకరంగ నటులు, 'ఆంధ్రుల నట రత్నాలు' తదితర రచనలను చేసినవారు, ప్రజాసాట్టు మండలి వ్యవస్థాపక సభ్యులు, 'తెలుగువారి జానపద కళారూపాలు' గ్రంథ రచయిత. 'మన వగటి వేపాలు', 'అంధ్రుల స్వత్యకళావికాసం' తదితర పరిశోధనాత్మక గ్రంథ రచయిత మిక్కిలినేని. ఆయన వంటి నూనూగు మీసాల కుర్కళను అప్పుకొని సంపూభిత సమాజం రాటుచేచింది. అంతర్జాతీయంగా ఫాసిస్టులకు, దేశీయంగా ల్రిటిష్ - సైజాం నియంత్రువ్యాపికి, అంధ్ర ప్రాంతంలో జమీందారీల అఱికి వేతకు వ్యక్తిగతంగా కమ్యూనిస్టు పార్టీ రూపొదించిన కళాసైన్యం ప్రజాసాట్టు మండలి. ఆ వాతావరణంలో భార్య సీతా రత్నాన్ని మిక్కిలి నేని ఎన్ను

# కీలచక' పొందన మొదటి సెనికేషనుడు వాడవలి

భారత దేశంలో విశిష్ట సేవలకు గుర్తింపుగా బహుకరించే అత్యస్తుతమైన పురస్కారాలలో 'కీర్తిఖక్త' రెండవది. అత్యంత ద్రైస్పాహసాలు ప్రదర్శించిన సైనికాధికారులకు మాత్రమే ఇచ్చే ప్రతిష్ఠాత్మక పురస్కారం అది. అయితే... ఓ సైనికేతర పొరుడైన వాడిపల్లి వెంకటేశ్వరరావు మొట్టమొదటి సారిగా అ పురస్కారాన్ని పొందడం వెనుక...ఆయన చేపడ్డిన పదవి జాధ్వతలు, అందించిన సేవలు, ఆన్నింటినీ మించి త్యాగనిరతి కారణాలు. భారతదేశంలో 'కీర్తిఖక్త' పొందిన మొట్టమొదటి సైనికేతర పొరుడైన వి.వి. రావు గా వాసికెక్కిన వాడవల్ని వెంకటేశ్వరరావు (ఆగష్టు 26, 1963 - జూలై 7, 2008) 1963 ఆగష్టు 26వ తేదీన తూర్పు గోదావరి జిల్లా అలమూరు మండలం నర్సిపూర్ గ్రామంలో వాడవల్లి అప్పలాచార్యులు, సుభిద్ర దంపతులకు జన్మించారు. పుట్టిన చోటే ఎస్.ఎస్.సి. పరం చదివిన ఆయన.. ఎ.పి.ఆర్.జి.సి. నాగార్జున సాగర్ లో ఇంటల్లోదియైల్ పూర్తిచేశారు. సివిల్ సర్వీసెన్ లో టాపర్ గా నిలవడమే తన ధైయమని తన సిల్వర్ జూబ్లీ కళాశాల మిత్రులతో వి.వి.రావు చెప్పడం వల్ల అందరూ వి.వి.రావును పేరుతో కాకుండా "టాపర్" అని పిలిచేవారు. వాడైపు చినపీరిభద్రుడు కూడా ఆయన సప్పధ్యాయి. చిన్నపుటీ నుంచే చదువులో చురుకుగా ఉండే ఆయన... ప్రవేశ పరీక్ష రాసి, తద్వారా కర్మాలులో వుండే సిల్వర్ జూబ్లీ ప్రభుత్వానికి దిగ్గి కళాశాలలో బి.ఎ.గ్రాధ్యయేషన్ పూర్తి చేశారు. 1983 నుండి కొద్దామానులోనే ఉన్న విశ్వ నియామాలులోనే













# రాజకీయాలక్షీతంగా ఆర్థులకు ఇందిరమ్మ ఇండ్ర్జు మంజూరు

చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరికి సంజ్ఞేమ పథకాలు అమలు



మధిర, జూలై 6 (పుదయం ప్రతినిధి): పేదలు ఆత్మగౌరవంతో జీవించేలా ఇందిరమ్మ ఇండ్స్ట్రీస్ నిర్విష్టస్సామని, ప్రతి పేదవాడి సాంతింటి కలను రాష్ట్ర ప్రభత్వం నెరవేరుస్తుందని డివ్యాటీ సి.ఎం. భట్టి వికమార్కు మల్లు అన్నారు. రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఆర్థిక, ఇంధన శాఖల మంత్రివర్యులు భట్టి వికమార్కు మల్లు ఆదివారం మధిర మండల కేంద్రంలో పర్యాటించి మధిర ట్యూంక్ బండ వద్ద సుమారు

మెదలి విడత తొమ్మిది రోజులలో 9 వేల కోట్లు చెల్లించామని అన్నారు ఇందిరా మహిళా శక్తి కార్యక్రమం క్రింద వద్ది లేని రుణాల అందిస్తున్నామని అన్నారు. గత ప్రభుత్వం విధ్వంసం చేసిన రాష్ట్ర ఆర్జు పరిస్థితిని బాగు చేస్తూ ఒక్కు కార్యక్రమం అమలు చేస్తున్నామని అన్నారు. సాంతింటి నిర్మాణం చేసుకోవడం చాలా వచ్చిత్రవై కార్యక్రమమని, ప్రభుత్వం అందించే ఐదు లక్షల రూపాయల సహాయా నద్వినియోగం చేస్తూ మంచి ఇండ్స్ నిర్మించుకోవాలని అన్నారు. ఇది నిర్మాణానికి అవసరమైన సిమెంట్, స్టీల్, ఇటుకలు వంటి సామానాల ప్రశాసనం మండల సాయిలో అధికారులు నియంత్రించాలా డిఫ్యూసీ సీఎం ఆధిశించారు. జిల్లా కలక్కర్త అనుదీపి దురిస్టే మాట్లాడుట మధిర, ఎరుపాలెం, బోనకల్ మండలాలకు చెందిన 1544 మంది నిరుపేదలకు మంజూరు చేసిన ఇందిరమ్మ ఇండ్ మంజూరు పత్రాల నేడు డిఫ్యూసీ సీఎం చేతుల మేదుగా అందించడం సంతోషంగా ఉని అన్నారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్ లభీదారులు నిర్మాణ పనులు వెంట ప్రారంభించాలని, ప్రభుత్వం నుంచి దశల వారీగా 5 లక్షల రూపాయ భాతాల్లో జమ చేస్తామని అన్నారు. ఇందిరమ్మ ఇంటి నిర్మాణసి అవసరమైన ఇసుకను ఉచితంగా సమీప రీచ్ ల వద్ద నుండి అందిస్తున్నామని తెలిపారు. నిరుపేదలైన అర్థాలకు దశల వారీగా ఇండ్ మంజూరు చేస్తున్నామని ప్రస్తుతం ఎవరికైనా రాని పక్షంలో ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదా రాబోయే రోజులలో మంజూరు అవవాయని అన్నారు. మధిర ట్యూంక్ బింద్ వద్ద సుమారు 6 కోట్లు 45 లక్షలతో చేపట్టిన పర్యాటక సౌకర్యాల కల్పన పనులు మూడు కాబేజీలు, ట్యూంకెట్ హాల్, రెస్టారెంట్, చిల్డ్ ఫ్లేచ్ ఏరియా పార్కింగ్ ఏరియా వంటి ఆభివృద్ధి పనులకు డిఫ్యూసీ సీఎం శంకసాపన చేశాడు. కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతిష్ఠితులు, టూరిజమ్ ఎన్. ఈ. సరిత, జిల్లా టూరిజమ్ అధికారి, జిల్లా పంచాయితీ అధికారి అశాలత, హాసింగ్ పి.డి. ట్రైనింగ్ సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పొల్చున్నారు.

## ଏନ୍‌ଏଠିଂସି ଲୋ ମୁନ୍‌ଟଙ୍ଗା ଆଉ ବିକାଦିତ ଶି ବେଣ୍ଟକିଲୁ...



కుత్సుల్లాహర్, జైల్ 6, (వుదయం ప్రతినిధి), నిజాంపేట్ లో వేచేసి ఉన్న శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి వారి ఆలయంలో తొలి ఏకాదశి పండుగ సందర్భంగా స్వామివారికి చందన అలంకారం, లక్ష తులసి, పుష్పార్బున తో ఏకాదశి వేదుకలను విశేషంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ ధర్మకర్త కొలను శ్రీనివాస్ రెడ్డి పాల్గొని స్వామివారికి విశేష పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం ఆలయ ప్రధాన అర్థకులు బదరి నారాయణచార్యులు, తిరుమల ఆగమ పండితుడు శేష సాయి, వెంకటరమణచార్యులు ఆలయ ధర్మకర్త కోలను శ్రీనివాస్ రెడ్డిని స్వామివారి శేష వప్రాలతో సత్కరించి వేద ఆశీర్వచనలు అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ప్రజలు, భక్తులు, తడితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్ముల్చేను కలిగిన గ్రీన్ పాల్స్  
పోగింగ్ సొట్సన్ కమిటీ సబ్సైలు...



# వరగడువున వేప ఆకులు నమిత్తాలై..

ଭାଣ୍ଡ କରିପାତ୍ରେ ହେବ ଆକୁଳନୁ ନମୁଲଦଂ ଚାଲା  
ପ୍ରଯୋଜନକରଂଗା ଉଠିଲୁଣିଧି. ଇହି ନୋଟିନି ଶୁ  
ଭ୍ରପରଚଦଂଳୀ ଦଂତାଲ, ଚିଙ୍ଗଜ୍ଞନୁ ଅର୍ଲୋଗ୍ରୂଂଗା ଉ  
ଠଂଦଂଳୀ, ଜୀର୍ଣ୍ଣକ୍ରିୟନୁ ମେରୁଗୁପରଚଦଂଳୀ  
ସହେଯପଦୁତୁଣିଧି. ଇହି ରକ୍ତପଦ୍ଧି, ଚର୍ବୁଆର୍ଲୋଗ୍ରୂନିକି  
କୁଦା ଚାଲା ସହେଯପଦୁତୁଣିଧି. ହେବ ଆକୁଳ ଦେବୁଗା  
ଉଠିଲାଯନ୍ତୁ ଵିଷୟଂ ଅଂଦରିକି ତେଲିନିଧି. କାନୀ ଏହି  
ଅକୁଳ ପ୍ରଯୋଜନ ଅଂଶ ଇଣତା କାରୁ. କାନୀ ହେବ  
ଆକୁଳ ରକ୍ତାନ୍ତୀ ସୁଭ୍ରପରଚଦମେ କାରୁଂଦା ମୀ ଅର୍ଲୋଗ୍ରୂନିକି  
କୁଦା ଒କ ପରଂ ଅନି ନିଷ୍ପଳାଲ ପଦେବରେ ଚେବିତାନ୍ତୁ  
ମାଟି. ହେବ ଆକୁଳ ରୋଗିରେଥକ ଶକ୍ତି, ଜୀର୍ଣ୍ଣକ୍ରିୟ, ଚର୍ବୁଂପୈ  
ପ୍ରତ୍ୟୁଷ ପ୍ରଭାବାନ୍ତି ଚାପୁତାଏୟି. ଅଂଦୁପଲ୍ଲ ଭାଣ୍ଡ  
କରିପାତ୍ରେ ହେବ ଆକୁଳ ତିନିନଂ ପଲ୍ଲ କଲିଗେ ଅନେକ  
ପ୍ରଯୋଜନାଲନୁ ଆଯୁର୍ବେଦଂ ପ୍ରସ୍ତାବିନିଧି. ଭାଣ୍ଡ  
କରିପାତ୍ରେ ହେବ ଆକୁଳନୁ ନମୁଲଦଂ ଚାଲା  
ପ୍ରଯୋଜନକରଂଗା ଉଠିଲୁଣିଧି. ଇହି ନୋଟିନି ଶୁ  
ଭ୍ରପରଚଦଂଳୀ ଦଂତାଲ, ଚିଙ୍ଗଜ୍ଞନୁ ଅର୍ଲୋଗ୍ରୂଂଗା ଉ  
ଠଂଦଂଳୀ, ଜୀର୍ଣ୍ଣକ୍ରିୟନୁ ମେରୁଗୁପରଚଦଂଳୀ  
ସହେଯପଦୁତୁଣିଧି. ଇହି ରକ୍ତପଦ୍ଧି, ଚର୍ବୁଆର୍ଲୋଗ୍ରୂନିକି  
କୁଦା ଚାଲା ସହେଯପଦୁତୁଣିଧି. କରୁପୁ, କାରେଯଂ,



జీర్ణకియ, చర్చాపై దీని ప్రభావం ఎంతగానో ఉంటుందని చెబుతున్నారు. అయిర్చేదం ప్రకారం.. వేవలో యాంటీ బాస్టింగ్ల్ యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ-ట్రైలర్ లక్షణాలు వపులంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఇష్టాక్సన్ నుండి రక్తించడంలో సహాయపడతాయి. మీరు ప్రతి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో 3-4 లేత వేప ఆకులను నమిలి తింపే, అది కడుపుతోని అన్ని రకాల హోనికరమైన కీటకాలను చంపుతుంది. అంతేకాకుండా మీకు గ్యాస్, మంచికాలం, ఉపురం వంటి నమస్కులు ఉంటే మీరు వేప ఆకులను తినవచ్చు దీనిని తినడం వల్ల అనేక రకాల కడుపు సంబంధిత నమస్కులను తొలగించడంలో పహాదువడుతుంది. వేప ఆకులలో కనిపించే రవం రకంలో శక్తిర పొయిన్

నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మధుమేహం వారికి ఈ ఆకు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వేప ఆకులలో ప్లేవనాయిద్దు, గైకోనైద్దు, టెర్పొనాయిద్దు, యాంటీఆక్సిడెం వంటి అంశాలు ఉంటాయి. అవి శరీరం నుండి త్రీ రాడికల్స్ తొలగిస్తాయి. ఇది కణజాలం ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. వేప ఆకు శరీర కణాలను ఇస్సులిన్క సున్నితంగా చేస్తాయి. దీని కారణం రక్తంలో చక్కర స్థాయి సమతల్యంగా ఉంటుంది. అంటే దుర్యాభాసీ లోగులు ప్రతిరోజు ఈ ఆకులను నమిలితే వారి రక్తంలో చక్కర ఎల్లపురు నియంత్రణలో ఉంటుంది. వేప ఆకులు చర్చం, రక్తం నిర్విష్టికరణకారి వనిచేస్తాయి. ఇది శరీరంలో ఉన్న అన్ని విషాలను తొలగిస్తుంది. దీని కారణంగా చర్చం కూడా ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. మొట్టమల్లు స్నాయా వేప ఆకులను వారి దినచర్యలో చేర్చుకోవచ్చ. వేప తినది జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. దీని కారణంగా బయపు తగ్గడం సహాయపడుతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేప ఆకులను నమలడ వల్ల కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వేప కాలేయాన్ని నిర్విష్టికరచేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేప ఆకులను నమలడం వల్ల దంతాల కుహాల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అవి నోటి పరిశుద్ధతకు కూడా సహాయపడతాయి. వేప ఆకులను నమలడం వల్ల దుర్మాసన తొలగిపోతుంది. చిగుళ్ల వాపు తగ్గడం దంతాలు బలపడతాయి.

# సర్వరోగ నివారణ..

# ఆ సమస్యలకు బ్రహ్మస్తమే..

అటువంటి వాలీల్లో నేరేడు పండ్లు ముఖ్యమైనవి. వీటిల్లో ఏటమిన్సు సమ్మయిగా ఉంటాయి. ఆయుర్వేద నిపుణుల ఆధీక్షాయం ప్రకారం.. నేరేడు పండు తెనడం ఆరోగ్యానికి చాలా మచిది. ఇది శరీరాన్ని చల్లూ ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. నేరేడు పండులో ఏటమిన్ సి, బి12, ఐర్క్, యాంటిఆస్కిడెంట్లు పుష్టిలంగా ఉన్నాయి. ఖనిజాలు, పైలిర్కు ఇవి మూలం. ఈ పండును క్రమం తుఫుకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కని స్థాయిలు తగ్గాయి. నేరేడు పండ్లలో తక్కువ క్లైమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుంది. నేరేడు పండ్లు జీవ్రక్తియను మొగుగుపరుస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఆంధోసైనిస్సు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని కణాలకు చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతారు. ఈ పండ్లలో ఐర్న్ పుష్టిలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. నేరేడు పండ్లలో కేలిరీలు చాలా తక్కువగా ఉండడం వల్ల, బరువు తగ్గాలుకునే వారికి కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. ఇందులో అధిక మొత్తంలో పైబర్ ఉంటుంది. ఘలితంగా, దీనిని ఇతిన్న తర్వాత కదువు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇది అతిగా తినే అలవాటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గడంలో హెల్చ్ చేస్తుంది. ఇందులో యాంటిఆస్కిడెంట్లు, ఏటమిన్ సి ఉంటాయి. ఇవి చూస్తే ఆరోగ్యంగా ఉంపుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన వృక్షి రోజులో దాచాపు 200 గ్రాముల వరకు నేరేడు పండ్లు తినపచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



ప్రకృతి ఎన్నో రకాల సహజ  
 జెషధ వెంక్కలను  
 ప్రసాదించింది.. ఈ మొక్కలు  
 ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు  
 దివ్య జెషధంలా పనిచేస్తాయి.  
 అలాంటి వార్షఫల జెషధ  
 మొక్కల్లో తిప్పతీగ ఒకటి..  
 తిప్పతీగతే తిప్పలన్నీ దూరం  
 చేసుకోవచ్చని పేర్కొంటున్నారు  
 ఆయుర్వేద నిపుణులు. ప్రకృతి  
 ఎన్నో రకాల సహజ జెషధ



మొక్కగా అభివర్షిస్తారు. తిప్పుతీగ రసం తీసుకోవడం వల్ల జీర్జశక్తి పెరుగుతుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించి.. మూలకాలను వెరుగువరచడానికి, పోషించడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే.. తిప్పుతీగలోని ఔషధ గుణాలు.. మధుమేహం, చర్చవ్యాధులు, కీళ్ల వ్యాధులు, నులిపురుగులు, జ్వరం ముదలైన వాటి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. తిప్పుతీగను రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల చాలా నమన్యలు నయమవుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.. తిప్పుతీగను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే అధ్యాత్మమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఈ కథనంలో తెలుసుకోండి. తిప్ప తీగలో యాంటీ ఇన్ఫెక్షన్ మేటరీ గుణాలున్నాయి.. ఇవి తరచుగా వచ్చే దగ్గు, జలుబు, టాన్సిలిటీన్ వంటి సాధారణ శాస్కోశ నమన్సెలతో పోరాడతాయి..

తిప్పుతీగ తీసుకోవడం ద్వారా ఉభ్యసం రోగులకు కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది.. ఛాతీ బిగుతుగా ఉండడం, శ్వాస ఆడకపోవడం, దగ్గు, గురక వంటి లక్ష్ణాలను తిప్పుతీగ తగ్గించి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. తిప్పుతీగ ఆకులతోపాటు బెల్లం కలిపి తీసుకుంటే.. మలబద్ధకం సమస్య దూరమవుతుంది.. జీర్జ వ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. డయాబెటిస్ కూడా తిప్పుతీగ మంచిగా పనిచేస్తుంది. దీని జ్యౌన్ రక్తంలో గ్రూకోజ్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడం ద్వారా మధుమేహస్ని నియంత్రిస్తుంది. తిప్పుతీగ శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తిని మెరుగుపర్చి అనేక వ్యాధులను నియంత్రిస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే.. తిప్పుతీగ కపాయాన్ని ఉదయాన్నే తాగితే చాలా మంచిది.. అయితే.. ఏమైనా అనారోగ్య సమస్యలుంబే ఘైర్డ్ లీచుండుకు కుండలికండు కుండలి

మొక్కలను ప్రసాదంచండి.. ఈ వెముక్కలు ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు దివ్య జౌషధంలా వనిచేస్తాంఱా.. అలాంటి పవర్సుల్ జౌషధ మొక్కల్లో తిప్పతీగ ఒకటి.. తిప్పతీగతో తిప్పలన్నీ దూరం చేసుకోవచ్చని పేర్కొంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు.. తిప్పతీగ.. ఆకులు, కాండం, వేర్లు.. అన్ని విలువైనవే. ఏటిలో ఎన్నో జౌషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. దీనిని ఆయుర్వేదంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. తిప్పతీగతో జ్యాన్, శాంతి, కాపూల్నీ ను తయారు చేస్తారు. తిప్పతీగను ఎలా తీసుకున్నా శరీరానికి మంచిదే.. అందుకే.. తిప్పతీగను ఇంద్రాంజేల్ ఇంద్రాంజేల్ సామాజిక

# ధర్మవులి లయన్ క్లబ్ ఆధ్యర్థంలో మనంగా జీవనశిస్త డే వేడుకలు

ధర్మవురి జూలై 6(పుదయం  
విశేఖరి): ధర్మవురి లయన్స్ క్లబ్  
ఆధ్యార్యులో ఆదివారం జీసోనిన్  
డే ను పురస్కరించుకుని స్థానిక  
పశు తైడ్యశాల నందు వెటర్లురీ  
డా. వేణు గోపాల్, ఏడి నరేణ్,  
మరియు సిబ్బందిని ఖనంగా  
సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో  
లయన్స్ క్లబ్ అస్క్యూడు మామిడాల  
రవీందర్, సెక్రటరీ సర్జారావు  
కో శాధి కారి వప్పుల  
శ్రీనివాస్, జోనల్ చైర్ పర్సన్ పిస్టు  
శ్రీనివాస్, వైన్ ప్రెసిడెంట్  
మోహన్, రంగ హరినాథ్, కట్ట  
శ్రీహరి, ఎల్ సి ఎఫ్ కోల్టింగ్ నేటర్



A decorative horizontal border at the bottom of the page, consisting of a repeating pattern of red, yellow, and blue geometric shapes, possibly representing a traditional or cultural motif.

# జిజిన్

యూఎస్‌పై ప్రతీకార సుంకాలను విధించాలి



అమెరికా టార్ఫ్స్ వ్యాపారాలు భారత వ్యాపారాలకు స్థాందించింది. వరల్డ్ ట్రేడ్ ఆర్గ్యూషన్స్ (డబ్బులోటీ) నిబంధనల కింద అమెరికా ప్రతికార ద్వారా లేదను విధించాలని ప్రతిపాదించింది. అటోమ్యూబీల్ రంగంలై రక్షణ చర్చలు పేరతో అమెరికా విధించిన టార్ఫ్స్ లైప్సె తొఱగా ప్రతిస్పందించింది. 26 మార్చి 2025 నుండి భారతదేశం సుంచి ప్రాసించర్ హాపాలు, టైట్ ట్రమ్పులు, నిర్మించి అటో భాగాలకు 25 శత అడ్ హార్ట్‌మ్స్ టార్ఫ్స్ వ్యాపారాలకు విధించింది, ఇటి మే 3 సుంచి అమలలోకి వచ్చాయి. ఈ వ్యాపార ప్రపంచ వాయిజ్ సంస్థ (డబ్బులోటీ) నిబంధనల ఉంఘసు కిందికి పస్టాయని భారత పేర్కొది. ముఖ్యంగా జనరల్ అగ్రమెంట్ అన్ ట్రేడ్ అండ్ టార్ఫ్స్ (గాట్) 1994, సేఫార్స్ అగ్రమెంట్క విరుద్ధంగా ఉన్నాయని వాదిస్తొంది. ఈ టార్ఫ్స్ లైప్సె భారతదేశం సుంచి యూఎస్ వ్యో సుమారు 2,895 మిలియన్ దాలర్ వారికి ఎగుమ తలను ప్రభావితం చేస్తాయని అంచు. ఈ టార్ఫ్స్ లైప్సె భారత వ్యాపారాలని దబ్బులోటీను భారత కోరింది. దీనినై అమెరికా స్థాందించాల్సి ఉంది.

## ఎల్వెసీ సుంచి రెండు కొత్త జీమా పద్ధతాలు



దేశంలోనే అతిపెద్ద జీమా సంస్థ ఎల్వెసీ కొత్తగా రెండు ప్లాటసును ఆవిష్కరించింది. నవ జీఎస్ క్రీ, నవ జీఎస్ క్రీ సింగర్ ప్రైమియం ప్లాటసును అందుబాటులోకి తెచ్చినట్టు ఆ ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ పుకారం వెల్డించింది. రెండు నాన్ లింక్, నాన్ ప్రార్సిస్ట్‌పెలిగ్, ఇండివి డ్యూట్ లైఫ్ ఇంఫ్రా నేప్పెల్ నేప్పెల్ స్ట్రోమ్ లైఫ్ 4 సుంచి 2026 మార్చి 31 వరకు మార్చివే అందుబాటులో ఉంటాయని వెల్డించింది. "ఈ రెండు పథకాలు పాలనీదారుల పెట్టబడికి భద్రతతో పాటు ప్రిప్లస్ వ్యో లాభాలు కోరుకొనే వారికి అనుకూలంగా ఉంటాయి. జీమా స్టోర్స్ కూడా అందిస్తాయి. ఈ పాలనీలో నెలక రూ. 10 వీట బోపుస్ 10 ఏండ్ పాటు దాచాప రూ. 11 లక్షలు వెళ్ళిస్తే. పాలనీ టర్మీన్సు 20 ఏండ్ ఎంచుకుంటే.. దాచాప రూ. 26 లక్షలు మొత్తం చేతికి రాసుండన అంచు. నవ జీఎస్ క్రీ సింగర్ ప్రైమియం ఒసేసిరి మొత్తం ప్రైమియం చెల్లింగలిగే వారికి ఇది ఉత్తమ ఎంపిక. 30 రోజుల వయసు సుంచి 60 ఏండ్ వరకు ఉన్న పుక్కలు ఈ పాలనీకి అధ్యుతులు మొచ్చారికి వయసు 18 ఏండ్ సుంచి గిరిష్టంగా 75 ఏండ్ వరకు ఉండిచ్చు. పాలనీ వ్యోపది కనిష్ఠంగా ఐండిచ్చు, గిరిష్టంగా 20 ఏండ్ వరకు ఉండిచ్చు కేశార్పి చేశార్పి. కనీసి హామీ మొత్తం వ్యాపారం ఈ పాలనీ ఉండిచ్చు. అని ఎల్వెసీ శెలించింది.

# 9 నెలలుగా ఎదురుచూస్తున్న రోజు రానే వచ్చింది.. ఇకార్య స్థాయికి భారత!

ప్రపంచంలో అత్యధిక పార్ట్రెక్స్ నిల్చలు కలిగిన నాల్గ దేశంగా భారత చరిత్ర స్పృధ్యాద్యుమ్మే భారతదేశం కంటే ముందు ఉన్నాయి. భారతదేశ కేంద్ర బ్యాంకు, రిజర్వ్ బ్యాంక్ అఫ్ ఇండియా ఇలాంటి గణంకాలను విడుదల చేసింది. మర్కోప్, భారతదేశ వీదేశి కంస్టిట్యూషన్ అస్సలు భాగిగా పెరిగాయి. భారతదేశం గత 9 నెలలుగా ఎదురుచూస్తున్న రోజు చివరకు రానే వచ్చింది. అక్టోబర్ 2024 తర్వాత మొదటిసారిగా, దేశ పొర్ట్‌సెప్ట్ నిల్చలు 700 బిలియన్ దాలర్లను దాటాయి. జీవితకాల గరిష్ట రికార్డును బద్దులు కొట్టుడానికి భారతదేశానికి ఇంకా 2 బిలియన్ దాలర్ల అపసరం. ముసుపిలీ విదేశి మారక నిల్చలలో 1 బిలియన్ దాలర్ల కంటే ఎక్కువ తగ్గదల లేకపోతే ఈ అంతరం ఇంకా తక్కుగా ఉంది. ఈ విధాది భారతదేశ వీదేశి మారక నిల్చలు 58.39 బిలియన్ దాలర్ల పెరిగాయి. ప్రశ్నేష ఏమిటం ప్రపంచంలోని చాలా దేశాల పద్ధత ఇంట మొత్తం వీదేశి మారక నిల్చలు తేలు. ప్రపంచంలో అత్యధిక పార్ట్రెక్స్ నిల్చలు కలిగిన నాల్గ దేశంగా భారత వీదేశి మారకానికి భారతదేశానికి ఇంకా 2 బిలియన్ దాలర్ల అపసరం. ముసుపిలీ విదేశి మారక నిల్చలలో 1 బిలియన్ దాలర్ల కంటే ఎక్కువ తగ్గదల లేకపోతే ఈ అంతరం ఇంకా తక్కుగా ఉంది. ఈ విధాది భారతదేశ వీదేశి మారక నిల్చలు 58.39 బిలియన్ దాలర్ల పెరిగాయి. ప్రశ్నేష ఏమిటం ప్రపంచంలోని చాలా దేశాల పద్ధత ఇంట మొత్తం వీదేశి మారక నిల్చలు తేలు. ప్రపంచంలో అత్యధిక పార్ట్రెక్స్ నిల్చలు కలిగిన నాల్గ దేశంగా భారత వీదేశి మారక నిల్చలు 58.39 బిలియన్ దాలర్ల పెరిగాయి. ప్రశ్నేష ఏమిటం ప్రపంచంలోని చాలా దేశాల పద్ధత ఇంట మొత్తం వీదేశి మారక నిల్చలు 58.39 బిలియన్ దాలర్ల పెరిగాయి. జీవితకాల గరిష్ట రికార్డును బద్దులు కొట్టుడానికి భారతదేశానికి ఇంకా 2 బిలియన్ దాలర్ల అపసరం. ముసుపిలీ విదేశి మారక నిల్చలలో 1 బిలియన్ దాలర్ల కంటే ఎక్కువ తగ్గదల లేకపోతే ఈ అంతరం ఇంకా తక్కుగా ఉంది. ఈ విధాది భారతదేశ వీదేశి మారక నిల్చలు 58.39 బిలియన్ దాలర్ల పెరిగాయి. ప్రశ్నేష ఏమిటం ప్రపంచంలోని చాలా దేశాల పద్ధత ఇంట మొత్తం వీదేశి మారక నిల్చలు 58.39 బిలియన్ దాలర్ల పెరిగాయి. జీవితకాల గరిష్ట రికార్డును బద్దులు కొట్టుడానికి భారతదేశానికి ఇంకా 2 బిలియన్ దాలర్ల అపసరం. ముసుపిలీ విదేశి మారక నిల్చలలో 1 బిలియన్ దాలర్ల కంటే ఎక్కువ తగ్గదల లేకపోతే ఈ అంతరం ఇంకా తక్కుగా ఉంది. ఈ విధాది భారతదేశ వీదేశి మారక నిల్చలు 58.39 బిలియన్ దాలర్ల పెరిగాయి. ప్రశ్నేష ఏమిటం ప్రపంచంలోని చాలా దేశాల పద్ధత ఇంట మొత్తం వీదేశి మారక నిల్చలు 58.39 బిలియన్ దాలర్ల పెరిగాయి. జీవితకాల గరిష్ట రికార్డును బద్దులు కొట్టుడానికి భారతదేశానికి ఇంకా 2 బిలియన్ దాలర్ల అపసరం. ముసుపిలీ విదేశి మారక నిల్చలలో 1 బిలియన్ దాలర్ల కంటే ఎక్కువ తగ్గదల లేకపోతే ఈ అంతరం ఇంకా తక్కుగా ఉంది. ఈ విధాది భారతదేశ వీదేశి మారక నిల్చలు 58.39 బిలియన్ దాలర్ల పెరిగాయి. ప్రశ్నేష ఏమిటం ప్రపంచంలోని చాలా దేశాల పద్ధత ఇంట మొత్తం వీదేశి మారక నిల్చలు 58.39 బిలియన్ దాలర్ల పెరిగాయి. జీవితకాల గరిష్ట రికార్డును బద్దులు కొట్టుడానికి భారతదేశానికి ఇంకా 2 బిలియన్ దాలర్ల అపసరం. ముసుపిలీ విదేశి మారక నిల్చలలో 1 బిలియన్ దాలర్ల కంటే ఎక్కువ తగ్గదల లేకపోతే ఈ అంతరం ఇంకా తక్కుగా ఉంది. ఈ విధాది భారతదేశ వీదేశి మారక నిల్చలు 58.39 బిలియన్ దాలర్ల పెరిగాయి. ప్రశ్నేష ఏమిటం ప్రపంచంలోని చాలా దేశాల పద్ధత ఇంట మొత్తం వీదేశి మారక నిల్చలు 58.39 బిలియన్ దాలర్ల పెరిగాయి. జీవితకాల గరిష్ట రికార్డును బద్దులు కొట్టుడానికి భారతదేశానికి ఇంకా 2 బిలియన్



# ବନ୍ଦୁମ ପ୍ରକାଶନ

# ఇది ఇమ్మానిటీ డెబ్బతీస్ట్యూయిట్!

కరోనా వచ్చాక అందరిలో ఆరోగ్య స్వపూ పెరిగింది.

వైరన్ బారిన పడకూడదని రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికి ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాం. జీవన్సైలెటిల్స్ పాటు ఆహారపుటలవాట్లలోనూ మార్పులు చేసుకుంటున్నాం. అయితే ఈ క్రమంలో మనం రోజూ తీసుకునే కొన్ని పదార్థాలు ఇమ్మూనిటీని పెంచడానికి బదులు తగ్గిస్తాయని పోచరిస్తున్నారు అరోగ్య నిపుణులు. తద్వారా మనకు తెలియకుండానే వివిధ రకాల అనారోగ్యాలు మనపై దాడిచేసే ప్రమాదం ఉండటున్నారు. కాబట్టి అలాంటి పదార్థాల్ని ఎంత తగ్గిస్తే అంత మంచిదంటున్నారు. ఇంతకి అవేంటంబే..! కరోనా వచ్చాక అందరిలో అరోగ్య స్వపూర్విగింది. వైరన్ బారిన పడకూడదని రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికి ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాం. జీవన్సైలెటిల్స్ పాటు ఆహారపుటలవాట్లలోనూ మార్పులు చేసుకుంటున్నాం. అయితే ఈ క్రమంలో మనం రోజూ తీసుకునే కొన్ని పదార్థాలు ఇమ్మూనిటీని పెంచడానికి బదులు తగ్గిస్తాయని పోచరిస్తున్నారు అరోగ్య నిపుణులు.

తద్వా మనకు తెలియకుండానే వివిధ రకాల అనారోగ్యాలు మనపై దాచి చేసే ప్రమాదం ఉండటున్నారు. కాబట్టి అలాంటి పదార్థాల్ని ఎంత తగ్గినే అంత మంచిదంటున్నారు. ఇంతకి అవేంటంటే..! చక్కెర మితంగా! చక్కెర మితంగా! చక్కెర మితంగా! ఇమ్మానిని తగ్గించే పదార్థాల్ని ఇది ముందుంటుంది. అయితే మనసును త్యాగి పరమాత్మ వచం కోసం ఎప్పుడో ఒకసారి మితంగా తింటే పర్మేదు..

କାନ୍ତି ପୋତାଦୁ ମିଳିବିତେ ମହାତ୍ରଂ ଦିର୍ଘକାଲିକ  
ଅନାରୋଧ୍ୟାଙ୍କ ତପ୍ତଵନଟୁନ୍ତାରୁ ନିଷ୍ପଳାଲୁ. ଉଠାପରଣକୁ.. ଚକ୍ରର ଅଧିକଂଗା ଉଠିବେ ପଦାର୍ଥାଳମୁ  
ତରମ୍ବ ତୀରସୁକୋପଦଂ ପଲ୍ଲ ରକ୍ତକୁଣ୍ଠେ ଚକ୍ରର ସ୍ନାଯୁଲୁ  
ପେରୁଗୁତାଯୀ. ଫଲିତଙ୍କା ଶରୀରକୁଣ୍ଠେ ଟୁମ୍ବାପର୍କ ନୈକ୍ରୋନିନ୍ଦା

A woman in a blue t-shirt is holding a clear glass filled with dark coffee. She is giving a thumbs down with her left hand, indicating disapproval or dissatisfaction.

పొక్కర్-ఆల్గా, సి-రియాక్స్ ప్రాటీన్, ఇంటర్లూక్యిన్-6 లాంటి ఇన్ఫిల్చుమేటర్ ప్రాటీన్లు తయారవుతాయి. ఇవి రోగనిర్ధిష్ట శక్తిపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. అంతేకాదు.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడం వల్ల పొల్చలో మంచి బ్యాక్టీరియా క్లీష్టిస్టుంది. దీని ప్రభావం జీవక్రియల పనితీరుపై పడుతుంది.

ఎన్ని మసాలాలు దట్టించినా ఉప్పులేని కూరలు, వంటకాలు నాలుకత అంటవంటారు. మన వంగిదిలో ఉప్పుకున్న ప్రాధాన్యం అటువంటిది మరి! అయితే ఉప్పును తగినంత వాడితే ఎన్ని లాభాలున్నాయో.. అతిగా వాడితే అన్నే నష్టాలున్నాయంటున్నారు నిపుణులు.

ఉపును అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల వివిధ అనారోగ్యాలు బారిన పది ఏటా ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 30 లక్షల మంది చనిపోతున్నారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ చెబుతోంది. ముఖ్యంగా ఉపు ఎక్కువగా దళ్ళించి తయారుచేసే చిహ్న, భేకరీ ఐటిమ్స్, ప్రాసెస్ ప్రైస్, జంక్షన్స్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల క్రొయిడ్, పేగుల్లో ఇంజెప్ట్స్/ఎప్స్.. వంటి సమస్యలో స్టాయట్! కాబళ్ళి దీన్ని ఎంత అవసరమా అంతే తీసుకోవడం మంచిది. అధిక ఉప్పోసి గత్తల వద్ద తయారుచేసిన వంటకాలు, మసాలాలు దళ్ళించిన పదార్థాలను

# గీటాజంగా గీర్భుం ఇలా పొందండీ..???

నబ సమాజంలో గ్ర్యాఫారం పొందాలంట మాత్రలు వాడాల్సిందే. అయితే సహజంగా గర్భుధారణ పొందాలంటే ఈ చిట్టాన్లను వాడండి. అయితే సొధారణంగా, మహిళలకు రుతు అంతరం 26-28 రోజులు. క్రమరూపాతరు రుతుప్రావం ఉన్న వ్యక్తులు ఈ కాలంలో మార్పు చేయవచ్చునని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాదు.. విడ్డ కావాలనుకునే వారు అందోత్సర్వము వంటి రుతుప్రావం సమయంలో ఫలదీకరణం చేయవలసి వన్నే

గర్జుం పొందగలుగుతాని అన్నారు. ఇక దీని కోసం అండో తృగ్రహము క్యాలెండర్ విధానంను అనుసరించాలన్నారు. అయితే 14 రుతుప్రావం జరిగిన 14 ప రోజు మీ అండో తృగ్రహము సమయం అని అన్నారు. ఇక ఆధునిక జీవసైకి కొంతమందికి ధూమపాన వ్యసనాన్నికి అలాపాటు పడ్డారు. అయితే ఇది ట్రై ప్రయముల పునరుత్స్వత్తి సామర్థ్యంటై చాలా చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుందని అన్నారు. అంతేకాదు.. మద్యం, ధూమపానం వంటిది, పునరుత్స్వత్తి ఆరోగ్యంటై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని ఆరోగ్య నివిషణలు చెబుతున్నారు. ఇక మీరు పిల్లల కోసం ప్రయత్నిస్తున్నటే మద్యం తాగకపోవడమే మంచిదని అంటున్నారు. అంతేకాదు.. మహిళలు ఇంకా గర్జుం కోరుకుంటే, మద్యం తాగకపోవడమే మంచిది అంటున్నారు. అంతేకాదు.. నిద్ర అలవాట్లు కూడా మీ పునరుత్స్వత్తి సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయని అన్నారు. ఇక రాత్రిపూట సరిగా నిద్రపోసి, తక్కువ నిద్రపోయే

# ଧର୍ମ ପଦଂ : ନାନା



ఆ రోజుల్లో కొందరు గృహస్తులు భిక్షువుల్ని చూసి, గౌరవాన్ని చూసి, తామూ భిక్షువులుగా మారేవారు. కానీ నియమావళి, నైతిక జీవనంలో ఇమడిలేక, మోవదిలించుకోలేక తిరిగి భిక్షుజీవనాన్ని వదిలి పెట్టేవార గురించి బుధుడు చెప్పిన గొప్ప సందేశం ఇది. నీటిలో దిభ్యయాలు ఉంటాయి. మొదచిది, తరంగ భయం. తలావెనక్కి పడేస్తుంది. ముందుకు పోస్తియదు. అలా అహంకారం కూడా అలాగే వెనక్కి పడవేస్తుంది. ఇతను నాకంబే పయస్సులో చిస్పువాడు. నాకంబే వెనుక లక్షుల భావన అహంకారాన్ని ప్రేరించి జలతరం వెనక్కి నెట్టేస్తుంది. అలాగే.... నీటిలో ఉండే మొసక చాపల్యానికి చెందిన అకుశల కర్మ, నీటిలో కనిపించి పడిని పట్టి లోనికి లాగేస్తుంది. ఈ చాపల్యం కూడా అంతకుమందు తీస్తున్న ఇప్పుడు తినకూడదు. తాగి కానీ ఆ రుచి చపలత మనిషిని మొసలి పట్టు పట్టి వేఅందుకే ఇది మకర భయం. ఇక మూడోభయం సునుగెంండం వేగంగా తనలోకి లాక్కు పోయి, ८

ప్రయోజనముండదంటున్నారు నిష్ణాలు.  
అంతేకాదు వీచిని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల  
శరీరంలో యాంటీ ఆక్సైడెంట్లు, కడుపులో ఉండే  
మంచి బ్యాక్టీరియాపై ప్రతికూల ప్రభావం  
పడుతుందని చెబుతున్నారు. ఘలితంగా రోగినిరోధక  
శక్తి క్లోసీంచి.. లేనిపోని అనారోగ్యాలు  
చుట్టుముడతాయట!

కాఫీ, టీలలో యాంటీ ఆక్సైడెంట్లతో పాటు కెఫ్హినీ  
అధికంగా ఉంటుంది. దీన్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటే  
మాత్రం రోగినిరోధక శక్తిపై ప్రతికూల ప్రభావం  
తప్పదంటున్నారు నిష్ణాలు. వీటితో పాటు శీతల  
పాసీయాలు, శక్కినిచ్చే పాసీయాలు (ఎన్టీ డిఎంక్) కూడా  
దూరం పెట్టమంటున్నారు. వీటిలోను కెఫ్హినీ,  
చక్కెర, ఆర్టిఫీషియల్ స్టీటన్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కూడా ఇమ్యూనిటీని దెబ్బుతీస్తాయి.  
అందుకే కాఫీ/టీ వంటివి శాగకుండా ఉండలేని  
వారు రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు కప్పులు  
చాలంటున్నారు. ‘బమేగా-6’కి బదులుగా!  
‘బమేగా-6’కి బదులుగా! ‘బమేగా-6’కి బదులుగా!  
సన్స్టోఫర్, మొక్కల్ను సోయాబీన్.. వంటి నూనెల్లో  
బమేగా-6 ఘ్యాలీ అమ్మలు అధికంగా ఉంటాయి.  
వీచిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ప్రొ-ఎంప్యూమేటరీ  
ప్రోటీను తయారపుతాయి. ఇవి రోగినిరోధక

ప్రాచీను తయారవుతాయి. ఇంది గొపని భక్తి వ్యవస్థను బలహీన పరుస్తాయి. అందుకే వీధికి బదులుగా ఒమేగా-3 ఫ్యూటీ ఆమ్లాలు అభింగా ఉండే చేవలు, నట్టు, గింజలు.. వంచివి తీనుకోవడం వల్ల ఇంగ్లీషునిటీ నిపటు పెంచుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. వీటిలోని శాఖలు, జూల్యా% శరీరంలోనీ వాపును తగ్గించి రోగానికిరోధక వ్యవస్థను పట్టిప్పు పరుస్తుందట!

# చీ కాయలు కసిస్‌న్హె ఆనలు వదులకండి...

లసొరా ప్రూట్ గురించి మీరు ప్పుడైనా విన్నారా ఇవి రోడ్డు పక్కన క్రూపపడితే అక్కడ కనిపిస్తూ ఉటాయి రోడ్డు పక్కన ఉండే చెట్లు యుత్తం పండ్లతో నిండి ఉంటంది. ఈ చెట్లు గురించి మనలో చాలా ఉండికి తెలియదు రోడ్డు పక్కన నిపించినా ఏదో పిచ్చి మొక్క అని ఐవిస్తారు. కానీ ఈ చెట్లు పండ్లలో నోర్చు పోవ కాలు ఆరోగ్య

ప్రయోజనాలు దాగి ఉన్నాయి. వీటిని నక్కెరూయలు అని కూడా పిలుస్తారు ఆయుర్వేదంలో కుళ్వగా వాడతారు. జ్వరం వచ్చిన తలనొప్పి చ్చినా జీర్ణ సమస్యలు వచ్చినా ఊపిరి తీత్తలకు ఒబంధించి సమస్యలు వచ్చినా ఆయుర్వేదంలో కుళ్వగా నక్కెర కాయలను వాడతారు. చాలా య్యుగా ఉండే ఈ పండ్ల నుంచి తెల్లటి జిగురు బయటికి వస్తుది. వీటిలో యాంటి అల్వర్ సైట్స్ ప్రాప్త్య లక్షణాలు ఉండడం వలన ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన సమస్యలు అల్వర్ సమస్యలు తగ్గించడానికి సహాయ పడుతుంది. నక్కెర కాయలు ఎండపట్టి నిల్వ చేసుకోవచ్చ ఇలా ఎండిన నక్కెర కాయలను ఆయుర్వేద మందులలో ఎక్కువగా వాడతారు. కాబట్టి ఈ చెట్లు కనిపీస్తే ఈ కాయలను అసలు వదలద్దు.

# ಮಂತ್ರಿ ಕೂರ ತಿಂಡೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ರಾವಟ್ಟ...!

A close-up photograph showing a dense cluster of trifoliate leaves. Each leaflet is ovate with a prominent central vein, characteristic of the trifoliate leaf structure of cowpeas.

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే మనచి పోషకాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి మనం తీసుకొనే డెట్ లో కచ్చితంగా ఆకు కూరలు ఉండాలి. ఆకుకూరల్లో మెంతికూరను చాలామంది తినడానికి ఇప్పటదు ఎందుకంపే మెంతికూర కాస్త చేదుగా ఉంటుంది. అయితే మెంతి కూర లో ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు దాగి ఉన్నాయి ఈ విషయం మనలో చాలా మందికి తెలియక మెంతికూరను తినరు. ఇప్పుడు చెప్పే ప్రయోజనాలు కూడా మెంతికూర చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. ఈ మధ్యకాలంలో రక్తమీనత సమస్యలో బాధపడే వారి సంఖ్య చాలా ఎక్కువ అయింది. మెంతికూరలో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉండటం వలన మెంతికూరను వారంలో మాడు సార్లు జ్యోతిస్తు రూపంలో లేదా కూర రూపంలో ఏ విధంగా తీసుకున్న మనచి ఫలితం వస్తుంది. విభిమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండటం వలన శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది ప్రతిరోజు మెంతి కూరను నీచిలో 5 సుంచి 6 గంటలు నాసబెట్టి ఆ నీచిని తాగితే గుండెకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవు.

# కెಲికల్ ఫ్రై ప్రపంచం కోసం ఫారాడీ ఫీల్డ్ వదిలేవా

తేజ శ్రీ చదువుల్లో టాపర్..  
ఆటల్లో నంబర్వన్.. సోషల్  
యాక్షిషన్ల్లో కూడా.. సేవలోనూ  
మందుంటుంది. ఈ కరోనా  
కష్టకాలంలో ఎంతో మందికి  
సాయం చేస్తోంది. పేదవాళ్లకు  
మూడపూళ్ల తిండి పెడుతుంది. ఈ  
సాయం చేసే గుణం నాన్న నుంచే  
వచ్చింది. వీలైనంత ఎక్కువమందికి  
సాయం చేయడమే నా లక్ష్యం  
అంటోంది. వా సింతారు  
వికారాబాద్ జిల్లాలోని వూడూరు. నా  
చదువంతా అక్కడే సాగింది. చదువుతో పాటు,  


సోర్ట్‌లోనూ ముందుండేదాన్ని నేపసల్ లెవల్లో కూడా చాలా పతకాలు గిలిచా. హైదరాబాద్ నైపర్లో ఫార్మా ఎంబీఎప్ పూర్తిచేసి ఒక కంపెనీలో ఉద్యోగంలో చేరా. స్కూలు, కాలేజీలో చదువుతున్నప్పుడే ఎన్నీవోల్తో కలిసి వచ్చిశే. స్టమ్పులోని పిల్లలకు కొనులు చెప్పేదాన్ని. వాళ్ళ ఉంటున్న ఏరియాల్లో ఫ్యాక్టరీల నుంచి వస్తున్న కెమికల్స్ వల్ల ఎంత ఇబ్బంది పడుతున్నారో అర్థమైంది. కెమికల్ శ్రీ ప్రపంచంలో ఉండాలనే ఉద్దేశంతో ఫార్మా ఫీల్డ్ వదిలేశా. వదిమండికి సాయం చేయాలకనీ ముందుకు వెళ్లున్న ఇప్పుడు ఎల్వెల్వెమ్ చదువుతున్నా.

నాను వెంకర్ణి దైతు. చాలా కష్టపడి మమ్మల్ని చదివించాడు. ఎవరైనా కష్టం అని ఇంటికొన్ని ఎంతో కొంత ఇచ్చి పంపేవాళ్లు. అలా ఆయన నుంచి నాకు అలవాటిందే హెల్పింగ్ నేచర్. కాలేజీలో చేరిన తర్వాత ‘యూత్ ఫర్ సేప’, ‘నేవా భారతి’ లాంటి ఎవ్వివోలతో కలిసి పనిచేశా. పొద్దున గ్రోండ్కు వెళ్లి. అక్కడ నుంచి కాలేజీకి.. అదయ్యాక స్లమ్స్‌లో పిల్లలకు పాఠాలు చేప్పందుకు వెళ్లేదాన్ని ప్యాండమిక్ వల్ల ఇబ్బందులు పడుతున్న కూలీలను చూసి మనసు చలించి పోయింది. వాళ్లకోసం ఏదైనా చేయాలనిపించింది. ఫండ్స్ రైజ్ చేసి హస్పిటల్స్, పోం బసోలేపనలో ఉన్న 10 వేల మందికి పుడ్ అందించా. బసవతారకం, నిమ్మ? తదితర హస్పిటల్స్లో పేపెంట్లకు ఇమ్మూనిటీ బూస్టర్సింగ్ ప్రూట్స్ లాంటివి అందించాం ట్రాంస్కెంట స్టూట్ టీస్కెడ్ కాల్స్



## హిరో సుహన్ బి భామ అయ్యా రామ' ట్రైలర్ విడుదల

సినిమా సినిమాకు దిఘరంగే కథలను ఎంచుకుటూ దూసుకెత్తుకున్న కథానాయకుడు సుహన్ తొపూణిట్ కావెడీ ఎంటర్టెన్మెంట్ బిభాగము అయ్యా రామ. మరుయాళంలో జో అనే చిత్రంతో అందరి పూదయాలను దోషకున్న సటి పూళిక పునోట్ (జో ఫేమ) ఈ చిత్రంతో కథానాయకగా పరిచయమవుతోంది. రావ్ గోధుల దర్శకుడు వీ ఆర్ట్ పతకం బై హరీష్ న్యూల తల చిత్రాన్ని నిర్మించారు. జూలై 11న చిత్రం ప్రపంచ ప్రాంతం నిర్మించారు. కాగా ఈ చిత్రం త్రైలర్ విడుదల చేశారు వేకర్ త్రైలర్ విడుదలను గమనిస్తే.. ఎంటర్టెన్మెంట్, ఎమోపాన్, హిరో బిభాగాన్ని ఎన్ట్రీ, ఇలా ఈలం ప్రైవెట్ పుల్టో పాటు అన్ని పద్మాల వారిని అలరించే ఫుల్ ప్రైవెట్టోగా ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించారని ఆర్ట్ పునోట్తోంది. ఈ సందర్భంగా నిర్మాత పూట్లాడుతూ ”త్రైలర్ విడుదలను కొద్ది సమయంలోనే మంచి స్పందన వస్తోది. త్రైలర్ మాసిన వారు ఈ చిత్రం పూర్క పోల్ విజయం అంటుంచి ఆపదంగా ఉంది. క్రూట్ రొసాంట్ ఎంటర్టెన్మెంట్ కావెడీ వెరకిట్టున్న ఈ చిత్రంలో ప్రత స్టువేర్ ఆడియోస్టుస్ ఎంటర్టెన్మెంట్ చేస్తునది. హిరో సుహన్, పూళిక పుట్ట వచ్చే లవ్ ఫేమ్ కూడా అందరించే విధంగా ఉంటాయి. సుహన్ కెరింగోనే ఆత్మిక బడ్జెట్ రూపొందుతున్న చిత్రమిది. తప్పకుండా ఈ చిత్రం అందరికి కొత్త అసుభాతినిస్తునది. జూలై 11న చిత్రాన్ని విడుదల చేస్తున్నామి. పూర్తి ఎంటర్టెన్మెంట్, రాజీవ్ రెడ్డి, సాయిబాబా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం సుంది విడుదలన గ్రింప్స్ ఇప్పుకే ప్రైవెట్ కులను వివేపంగా ఆకట్టుకుంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం, సినిమాకు సంబంధించిన సీజె (కంప్యూటర్ గ్రాఫిక్స్) పసులు ఇంకా పెండిగలో ఉన్నాయని, విడుదల తేదీ లోప అవి పూర్తయ్యే అవకాశం లేదని తెలుస్తోంది.

## మళ్ళీ వాయిదా పడిన అనుష్టు 'ఘాటీ'.. ప్రకటించిన మేకర్స్

చాలీపుడ్ స్టౌర్ హిరోయిన్ అనుష్టు శెట్లీ ప్రధాన పాత్రలో సటిస్తున్న భారీ బడ్జెట్ చిత్రం 'ఘాటీ' మరోసారి వాయిదా పడింది. ఈ విషయాన్ని చిత్రబుదం అధికారికగా ప్రకటించింది. సినిమా అనేది ఒక లీపసారి లాంటిది. కొన్నిసాధ్య ఉపకలు వేస్తుంది. కొన్నిసాధ్య లోతు పెంపుకోవడం కోసం ఆగుతుంది. ఘాటీ తేపలం ఒక సినిమా కాదు. అది పర్యవేత ప్రతిధ్వనిలు, అడవి గాలి, ప్రకృతి సుంది చెక్కడిన అడ్యుతమైన కథ. ఈ సినిమాలోని ప్రతి ఘాటీమ్ అడ్యుతగా మారాడం కోసం, సినిమాను వాయిదా వేయాలని మేము నిర్ణయించుకున్నాము. సినిమాపై మీకున్న ప్రేమకు, మీ సహానికి మా కృతజ్ఞతలు. అప్పటిపుర్వ అప్పుతుమంగా వచ్చిన తర్వాతే సినిమాను విడుదల చేస్తామని అధికారికగా ప్రకటిస్తున్నాము అంటూ టీమ్ ప్రకటించింది. క్రిష్ జాగర్డమాడి దర్జకట్టంలో అనుష్టు సమర్పణలో, రాజీవ్ రెడ్డి, సాయిబాబా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం సుంది విడుదలన గ్రింప్స్ ఇప్పుకే ప్రైవెట్ కులను వివేపంగా ఆకట్టుకుంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం, సినిమాకు సంబంధించిన సీజె (కంప్యూటర్ గ్రాఫిక్స్) పసులు ఇంకా పెండిగలో ఉన్నాయని, విడుదల తేదీ లోప అవి పూర్తయ్యే అవకాశం లేదని తెలుస్తోంది.



## శేఖర్ కమ్ముల ఫిమేల్ ఓలియంట్ మూవీ..

# పవర్పుల్ వంత్రలో సమంత!



“శేఖర్ కమ్ములతో సినిమా చేయాలని ఉంది.

హిరోయిన్ కు అయిన మంచి పొత్తులు రాస్తారు” అనుష్టుల్లా ఓ సందర్భంలో సమంత పేర్మూన్నారు. ఇప్పుడు ఆ సమయం ఆసన్సుమైన్చు తెలుస్తోంది. ఇల్లేవల నాగార్జున-ధనుష్ లతో “కుబేర్” వంటి ఫీట్ మూవీ ఇచ్చిన శేఖర్ కమ్ముల తదుపరి ఒక

ఫిమేల్ ఓలియంట్ సినిమా

చేయాలనుకుంటున్నారని సమాచారం. ఈ చిత్రంలో సమంత కథానాయకగా నీస్తోన్నరే

టాక్ వినిపిస్తోంది. ఒక బలమైన అంశం చుట్టూ తిరిగే ఈ చిత్రంలో కథానాయక పొత్తులో వాలా పవర్పుల్ దంటం ఇంటుందట.

ఇల్లేవల నాగార్జున-ధనుష్ లతో “కుబేర్” వంటి ఫీట్ మూవీ ఇచ్చిన శేఖర్ కమ్ముల తదుపరి ఒక

ఫిమేల్ ఓలియంట్ సినిమా

చేయాలనుకుంటున్నారని సమాచారం. ఈ చిత్రంలో సమంత కథానాయకగా నీస్తోన్నరే

టాక్ వినిపిస్తోంది. ఒక బలమైన అంశం చుట్టూ తిరిగే ఈ చిత్రంలో కథానాయక పొత్తులో వాలా పవర్పుల్ దంటం ఇంటం ఇంటుందట.

ఇల్లేవల నాగార్జున-ధనుష్ లతో “కుబేర్” వంటి ఫీట్ మూవీ ఇచ్చిన శేఖర్ కమ్ముల తదుపరి ఒక

ఫిమేల్ ఓలియంట్ సినిమా

చేయాలనుకుంటున్నారని సమాచారం. ఈ చిత్రంలో సమంత కథానాయకగా నీస్తోన్నరే

టాక్ వినిపిస్తోంది. ఒక బలమైన అంశం చుట్టూ తిరిగే ఈ చిత్రంలో కథానాయక పొత్తులో వాలా పవర్పుల్ దంటం ఇంటం ఇంటుందట.

ఇల్లేవల నాగార్జున-ధనుష్ లతో “కుబేర్” వంటి ఫీట్ మూవీ ఇచ్చిన శేఖర్ కమ్ముల తదుపరి ఒక

ఫిమేల్ ఓలియంట్ సినిమా

చేయాలనుకుంటున్నారని సమాచారం. ఈ చిత్రంలో సమంత కథానాయకగా నీస్తోన్నరే

టాక్ వినిపిస్తోంది. ఒక బలమైన అంశం చుట్టూ తిరిగే ఈ చిత్రంలో కథానాయక పొత్తులో వాలా పవర్పుల్ దంటం ఇంటం ఇంటుందట.

ఇల్లేవల నాగార్జున-ధనుష్ లతో “కుబేర్” వంటి ఫీట్ మూవీ ఇచ్చిన శేఖర్ కమ్ముల తదుపరి ఒక

ఫిమేల్ ఓలియంట్ సినిమా

## నా పెళ్ళి గులించి మీకెందుకు: రెజీనా

ఈ తరం అమ్మాయిలు పెళ్లి కంటే కెరీప్పెనే ఎత్తుడు

క్రెడ్చు చూడున్నారని కాదనలేని విషయం.

జంతుకు ముందు 16, 18 ఏళ్లకే అమ్మాయిలను పెళ్లించుకొచ్చారనే వారు. ఇప్పుడు అంతా మారిపోయాంది. 21 ఏళ్ల దాటిన తరువాతనే పెళ్లిపై ఆసక్తి మాపుతున్నారు. అయితే సినిమా రంగంలో అయితే 35 దాటిపోయాంది. చాలా మంది హిరోయిన్ పొత్తు ఎలియల్ బ్యాచిల్స్ నేట్ ఉండున అఱణించారు. అలాంటి వారిలో నటి రెస్టోరాం

# 20వ తర్వాత.. ఒకే వేదికపై రాకే సీదరులు

**ముంబయి:** విడిపోయిన అస్తుదమ్ములు ఉద్ధవ రాక్రీ రాజ్ తాక్లే దాదాపు 20 ఏళ్ళ తర్వాత ఒకే వేదికను పంచుకున్నారు. మహారాష్ట్రలో త్రిభాషా విధానం అమలుకు సంబంధించిన ఉత్తర్వులను ఉపసంహరించుకోవాలని రాష్ట్ర మంత్రివర్గం నిర్ణయించడంతో ఇది ప్రతిపక్షాల విజయంగా పేర్కొంటా.. నేడు ముంబయి వేదికగా ‘వాయిన ఆఫ్ మరాతీ’ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందులో శివసేన యూహీీ నేత ఉద్ధవ రాక్రీ, మహారాష్ట్ర నవ నిర్మాణ సేన నేత రాజ్ తాక్లే కుటుంబసమేతంగా పోల్చొన్నారు. భత్తపత్తి విగ్రహసికి శూలమాల వేసి నివాళులప్రయంచారు. 2005లో విడిపోయిన వీరు దాదాపు 20 ఏళ్ళ తర్వాత తిరిగి కలుసుకోవడం మహారాష్ట్ర రాజకీయాల్లో కీలక పరిణామంగా మారసుంది. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్ తాక్రీ మాట్లాడుతూ.. కేంద్ర ప్రభుత్వంపై విమర్శలు గుప్పించారు. అంద్ర మాధ్యమంలో చదువుకోవడం ద్వారా మన పిల్లలు సుదైన విషయాలు నేర్చుకొనే అవకాశం లేకుండా పోతోండని మోదీ ప్రభుత్వం తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తోండని మండిపడ్డారు. దక్షిణ భారతదేశంలో ఎందరో సినీనటలు, రాజకీయ నాయకులు ఇంగ్లీష్ మీడియంలో చదువుకున్నప్పటికీ తమ మాతృభాషలన తెలుగు, తమిళం వంటి భాషల విషయంలో ఎంతో గగ్గంగా ఉంటారన్నారు. అలాగే మహారాష్ట్ర నేతలకు, ప్రజలకు కూడా తమ భాషపై అభిమానం ఉంటుండని పేర్కొన్నారు. తమకు హిందీ భాషపై వ్యతిరేక ఎవ్వుడూ లేదని రాజ్ అన్నారు. అయితే ఇతరులపై ఆ భాషను బలవంతంగా రుద్దాలని చూస్తే మాత్రం ఊరుకునేది లేదని పోషించారు. తమ ఘర్షించుకులు మరాతా సామాజికీ ఎన్ని ప్రాంతాలకు విస్తరించినప్పటికీ ఎవ్వుడూ అక్కడి వారిపై



మరాలీని బలవంతంగా రుద్ధలేదని రాట్ పేరొక్కాన్నరు. కానీ కేంద్రప్రభుత్వం మార్పం ఇతర రాష్ట్రాలపై త్రిభాషా సుశ్రావు ప్రయోగించాలని ప్రయత్నిస్తోందని మండిపడ్డారు. ఇప్పటికీ దేశంలోని అత్యున్నత న్యాయస్థానం సుప్రింకోర్టు, ఇతర హైకోర్టులలో అన్ని ఉత్తరవ్యులు అంగ్బభాషపలోనే ఉన్నాయని పేరొక్కాన్నరు. ఏ రాష్ట్రంలోనూ లేని ఈ విధానాన్ని మహరాష్ట్రపై రుద్ధాలని చూస్తే.. ఏం జరుగుతుందో ఇప్పటికేనా కేంద్రం తెలుసుకోవాలని పోచ్చరించారు. తమను

ఒకవీట చేర్పడం ఎవరికి సొధ్యం కలాదని.. చివరికి బాల్ రాక్రె పైతం చేయలేకపోయిన పనిని.. మహరాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి దేవేంద్ర ఘడణవీస్ రాష్ట్రానికి వ్యతిరేకంగా నిర్విశ్వాసం తీసుకుపడం ద్వారా చేశారని రాజ్ తాక్ అన్నారు. అనుకోకుండానే అయిన తమని ఒకే వేదిక పైకి తీసుకువచ్చారని అన్నారు. ఇకపై రాష్ట్ర బక్ష్యత విషయంలో తాము ఏప్పటికీ ఒకట్టిగా ఉంటామని పేర్కొన్నారు.

# ట్రంప్ సుంకాలకు మోది తల్లిగ్నీతారు.. రాసి పెట్టుకోండి

ఇంటర్వెన్ట డెస్క్: మాడు నెలల క్రితం భారతీపై 26 శాతం సుంకాలు విధిస్తున్నట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రింప్ ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. 90 రోజుల విరామం తర్వాత అది అమల్లో రాకుండా ఉండేందుకు వాణిజ్య ఒప్పందం చేసుకోవడానికి భారత్ ప్రయత్నిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ అగ్రసేత రాపుల గాంధీ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. అమెరికాతో వాణిజ్య ఒప్పందంపై కేంద్ర మంత్రి పీయూష్ గోయల్ గుండెలు బాదుకోవడం తప్ప చేసేదేమీ ఉండడని రాపుల పేరొన్నారు. ట్రింప్ సుంకాలకు ప్రధాని మౌద్ది తలొగ్గుతారని. తన మాటలు సమ్మకషణితి రాసి పెట్టుకోవాలని వ్యాఖ్యానించారు. అమెరికా పరస్పర సుంకాల సస్పెన్షన్ జల్లి 9న ముగియసున్నందున, ఆ గడువుకు ముందే చర్చలు పూర్తి చేయాలని ఇరువేళలు భావిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో తుక్కవారం కేంద్ర వాణిజ్యశాఖ మంత్రి పీయూష్ గోయల్ మాట్లాడుతూ.. అంతర్జాతీయ వాణిజ్య ఒప్పందాల విషయంలో భారత్ పట్టిప్ప విధానాలను కలిగిఉని స్వప్తం చేశారు. గడువు ఇధారంగా కీలకమైన వాణిజ్య ఒప్పందాలను ఖరారు చేసుకునేందుకు దేశం ఎప్పుడూ తొందరపడడని అన్నారు. రెండు వర్గాలకు లాభదాయకంగా ఉంటే అంగీకరిస్తున్నారు.



సూనె గింజలు, ద్రాక్ష అరచిపండ్ల వంటివి ఉన్నాయి. మరోవైపు అమెరికా కొన్ని పారిక్రామిక వస్తువులు, అటోమెట్రోల్స్ (ముఖ్యంగా ఎలక్ట్రిక్ హాపునాలు), షైన్స్, పెట్రో కెమికల్ ఉత్పత్తులు, పొడి ఉత్పత్తులు రంగాల్లో సుంకాల సదలింపు కోరుతోంది. అయితే ఈ సదలింపులను అమోదిస్తే, మన దేశంలో దైతులు ప్రయోజనాలు దెబ్బతింటాయనే అందోళన ఉంది. ఇది రాజకీయంగా సుస్విత అంశపైననదున, వ్యవసాయ ఉత్పత్తులపై సుంకం మినహాయింపులకు భారత్ సన్సమీరా అంటోంది. వాణిజ్య చర్చల నిమిత్తం ఇప్పిల అమెరికా వెళ్లిన భారత బృందం తిరిగివచ్చింది దీంతో అమెరికా-భారత్ మధ్య ఈనెల 9లోగా మధ్యంతర వాణిజ్య ఒప్పందం కుదీరే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.

# విష్టు మగిల్చిన విషాదం..! పాపం అనాధుగా ఆ చిట్టితల్సి..

ప్రకృతి వైపరిత్యాలు ఎవ్వరికి ఎలాంటి విషాదాన్ని ఇస్తుందో చెప్పలేం. అమాంతం ఉపైనలా విరుదుకపడే ఆ విలయం మిగిల్చే బాధ మాటలకండనిది. అందుకు సంబంధించి ఎన్నో ఉదంతాలను చూశాం. అలానే ఇటీవల కురిసిన భారీ వర్షాలు హిమచల్ ప్రదేశాన్ని ఎంతలూ అతలూ కుతలం చేశాయో తెలిసిందే. అయితే దాని కారణంగా అనాధగా మారిన ఓ చిల్డ్రన్లు ఉదంతం ఒకటి తాజాగా వెలుగులోకి వచ్చింది. ఇంతకీ ఆ చిన్నారి ఎలా ఎతికి బట్టగట్టకలిగిందంటే.. అనశేం జరిగిందంటే.. ఎదతరపిలేని వర్షాలకు వరదలు సంభవించి హిమచల్ప్రదేశ్ అతలకుతలమైన సంగతి తెలిసింది. ఈ ప్రకృతి వైరిత్యం కారణంగా భారీగా ఆస్తి, జన నష్టం జరిగింది. అయితే ఈ దుర్ఘటనలో హిమచల్ ప్రదేశ్లోని సిరాజ్ అనే ప్రాంతంలో ఓ కుటుంబం మొత్తం ఈ విపత్తుకు బలైపోయింది. ఆ కుటుంబానికి చెందిన 11 నెలల కూతురు ఒకక్కె జతికి బట్టగట్టగలిగింది. ఈ విపత్తు కారణంగా ఒరిగిపోయన చెట్లు, భవనాల శిథిలాలను తొలగిస్తున్న రెసూర్స్ సిబ్బందికి ఆ చిన్నారి లభించడం విశేషం. ఎదతరిపిలేని వర్షాల కారణంగా వచ్చిన వరదలకు ఆ చిన్నారి ఇల్లు తుడిచిపెట్టుకుపోయింది. ఈ ఘటనలో అమె తల్లి, తండ్రి, నానమ్మ చనిపోగా, ఆ చిన్నారి ఒకక్కె అనాధగా మిగిలిపోయింది. ఇవేమి ఆ చిన్నారికి తెలియక అమాయకంగా అందరని చూస్తున్న తీరు అందరని కలచివేస్తారది. శిథిలంగా మారిన ఆ ఇల్లు పర్మాడ గ్రామానికి చెందని రమేష్ ఇల్లుగా గుర్తించారు. ఆ ఇల్లు డ్రైయిన్ సమీపంలో ఉండటంతో, జాన్ 30న కురిసిన వర్షాలకు నీటి ఉద్ధృతి ఎక్కువై కొట్టుకుపోయింది. అయితే దీనిని ముందుగానే గమనించి రమేష్ కూతురిని ఇంటిలోపల పడుకోబెట్టి, తన భార్య తల్లితో కలిసి ఇంటి



వెనకకు వెళ్లాడు. అంతే ఆ వరద ప్రవాహంలో ముగ్గురు కొట్టుకుపోయారు. ఐతే చిన్నారి ఇంచిలీనే ఉండబట్టంతో సురక్షితంగా శిథిలాల కింద బిక్కుబిక్కుఘుంటూ ఏపుస్తూ ఉండని చెబుతున్నారు అధికారులు. ఆ చిన్నారి పేరు నిఖితగా గుర్తించారు. అయితే రెస్యూ సిబ్బంది ఆ చిన్నారి తండ్రి మృతదేహాన్ని వెలికితిశారు కానీ తల్లి, భార్య మృతదేహాలు మాత్రం కానరాలేదు. అందుకోసం ముమ్మరంగా గాలించేందుకు రెస్యూ బృందాలు రంగంలోకి దిగినట్లు వెల్లడించారు అధికారులు. ప్రస్తుతం ఆ చిన్నారి మేనత్తు తారాదేవి సంరక్షణలో ఉన్నట్లు తెలిపారు. ఈ హృదయవిదారక ఘుటన గురించి నెల్లీంట వైరల్ అవ్వడంతో ఆ చిన్నారిని దత్తత తీసుకుంటామంటూ సోపల్ మీడియాల్ పెద్దఎత్తున అశ్వర్ధనలు రావడం విశేషం. విత్తుల సహా యిన్రిపోణ అధికారి స్ఫూర్తికా నేగి ఆ చిన్నారి నికితా బాధ్యతను తాను తీసుకుంటున్నట్లు విపరించారు. ప్రస్తుతం ఆ చిన్నారి తన మేనత్త పర్యవేక్షకలో ఉండని తెలిపారు. కాగా, ఈ హిమచలప్రదేశ్ వర్ష బీభత్సానికి సుమారు 700 కోట్ల మేర ఆస్తి నప్పం తోపాటు 69 మంది దాక మృత్యువాత పడ్డారు.

## చెక్కుతో చేసిన సాధారణ కుల్చీలా చూడింద్దు



ట్రైనిడాడ్ అండ్ టొబాగో పర్యటనలో ఉన్న భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఎవోపన్ల అయ్యారు. అక్కడి పొర్సమెంట్స్ కు హాజరైన మోదీ.. ఇరు దేశాల మధ్య అనుబంధం గురించి మాట్లాడుతూ భావేంద్ర్యానికి లోనయ్యారు. ట్రైనిడాడ్ అండ్ టొబాగోతో భారతీకు ఉన్న అనుబంధం, చారిత్రాత్మక సంబంధాల గురించి ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు. ప్రసంగం మధ్యలో స్నీకర్ చెయిర్ గురించి ప్రస్తువించారు మోదీ. దీన్ని చెక్కతో చేసిన సాధారణ కుర్చీలా చూడొడ్డని.. ఇది భారత్-ట్రైనిడాడ్ అండ్ టొబాగో మధ్య ఉన్న స్నేహం, సమృదం, దృఢమైన ప్రజాస్నేహమ్య బంధానికి నిదర్శనమని తెలిపారు. ప్రధాని ప్రస్తువనతో అసలు ఈ కుర్చీకి ఉన్న చరిత్ర ఏంటో కనుక్కొనేందుకు చాలా మంది ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. మరి.. చెయిర్ హిస్టరీ ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం.. ఇందిర హాయంలోనే..

విళ్ల పాటు త్రిటీష్ పాలనలో ఉన్న త్రినిదాడ్ అండ్ టొబాగోకు 1962లో విముక్తి లభించింది. దీన్తో ఈ దేశానికి 1968లో ఓ ప్రత్యేక బహుమతిని పంపించింది భారత ప్రభుత్వం. అప్పటి ప్రధాని జందిరా గాంధీ.. పార్లమెంట్లో స్పీకర్ కూర్చునేందుకు ఓ ప్రత్యేక కుర్చీని తయారు చేయించి త్రినిదాడ్ అండ్ టొబాగోకు గిట్టిగా పంపించారు. ఫిబ్రవరి 8వ తేదీ, 1968న భారత హైకుమిషనర్ మునీలాల్ ఈ కుర్చీని అక్కడి ప్రభుత్వానికి అందజేశారు. ఇరు దేశాల మధ్య బంధం మరింత బలవదేందుకు ఇది దోషదాపడింది. అలాంటి కుర్చీని, త్రినిదాడ్తో భారత్తకు ఉన్న అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ తాజాగా ఎమోషనల్ అయ్యారు మోదీ.

180 ඩුජු කිංදේ

ప్రీనిడాడ్ అండ్ టొబాగోకు 180 వెళ్ల కింద భారతీయులు వచ్చారని ప్రధాని మౌది తెలిపారు. సుమారు ప్రయాణాలు చేస్తూ సముద్రాలు దాటి ఇందియన్స్ ఇక్కడికి చేరుకు న్నారని చెప్పుకొచ్చారు. కరీబియన్ నేలతో తమకు గట్టి ఆనుబంధం ఏర్పడిందని, ఇక్కడివారితో భారతీయులు చాలా బాగా కలసిపోయారని హేలోషారు. రాజకీయాల దగ్గర నుంచి కవిత్వం, క్రికెట్, వ్యాపారం వరకు.. ప్రతి విభాగంలో భారతీయులు భాగస్వాములు అవుతా కీలకపూత పోషిస్తున్నారని మెచ్చుకున్నారు మౌది.

**మరో 30-40 ఏళ్లు జీవించాలని అశగా ఉంది**



జంటల్ దెన్స్‌ లిబెట్ బొద్దుమత అత్యున్నత గురువు దల్లెలామా వారసుడి ఎంపిక ప్రక్రియ కొనసాగుతుందని..ఆయన ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో ఆయన తన మనసులోని మరో విషయాన్ని బయటపెట్టారు. జలై నె తన 90వ పుట్టిన రోజు వేదుక నిర్వహించుకోనున్న నేపథ్యంలో.. ఆయన అనుచరులు దల్లెలామా దీర్ఘాయుష్మ కోసం పలు ప్రార్థనలు నిర్వహించారు. అందులోభాగంగా లిబెట్ బొద్దుమత గురువు మాట్లాడుతూ.. ప్రజలకు సేవ చేస్తూ మరో 30-40 ఏళ్ల జీవించాలని ఉండనే తన ఆకాంక్షను వ్యక్తంచేశారు. మరికొన్నేళ్ల ఆరోగ్యంగా జీవించగలననే దేవుని స్ఫుర్తమైన సంకేతాలు తనకు అందుతున్నాయన్నారు. బుద్ధుని బోధనల వ్యాప్తికి శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేస్తానన్నారు. గతంలోనూ దల్లెలామా తన ఆయుష్మ గురించి మాట్లాడుతూ..తాను 110 ఏళ్ల జీవిస్తానని ఓ కల వచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం తనకు 90 ఏళ్ల నిండటంతో 15వ దల్లెలామా ఎంపిక ప్రక్రియ కొనసాగుతుందని.. దానిని నిర్వహించే అధికారం గాడెన ఫోటోంగి ప్రస్తుతక మాత్రమే ఉండని ఇటీవల లిబెట్ బొద్దుమత అత్యున్నత గురువు దల్లెలామా తేల్చిచెప్పారు. ఈమేరకు ఆయన సోపల మీడియాలో పోస్టు పెట్టారు. 2011 సెప్టెంబర్ 24నే తాను లిబెట్ బొద్ద మత పెద్దలు, నాయకులు, ఇతర సంస్థలతో భేటి నిర్వహించి.. తన వారసుడి ఎంపిక కొనసాగించాలా..? అనే అంశంలై అభిప్రాయాలు కోరినట్లు పేర్కొన్నారు. దీనికి అన్నివర్గాల నుంచి సానుకూల స్పూండనలు వచ్చాయన్నారు. ఈ విషయంలో జోక్యం చేసుకొనే అధికారం ఎవరికి లేదని చైనాను ఉద్దేశించి అన్నారు. కాగా.. లిబెట్పై పట్టు కోసం భివిష్యత్తులో దల్లెలామా స్థానాన్ని కజ్ఞ చేయాలని చైనా భావిస్తోంది. ఆ స్థానం ఎంపికలో పంచయిన్ లామా పాత్ర చాలా కీలకం. లిబెట్లోనే ఉండిపోయిన పంచయిన్ లామా 1989లో అనుమానాస్పద స్థితిలో మరణించారు. ఆయనపై విష ప్రయోగం చేశారంటారు. పంచయిన్ లామా వారసుడిగా ఎంపికైన బాలుడిని తన అధినీంలో ఉండుకొన్నట్లు కొన్నేళ్ల కింద బీజింగ్ ప్రకటించింది. ఈ ఎత్తుగడలను గ్రహించిన దల్లెలామా తన పునర్జన్మ లిబెట్ బయట కూడా జరగొప్పని ప్రకటించారు. దీంతోపాటు వారసుడిని (పునర్జన్మ పొందిన బాలుడిని) ఎంపిక చేసే ప్రక్రియ కూడా తమదేనని తేల్చిచెప్పారు.

ఆయన ప్రజలను చంపుతునే ఉంటారు

పుత్రిన తీర్మానం ట్రంప్ అసహానం

ఇంటర్వెంట్డెన్స్‌కు ఉత్క్రమిస్తే రఘ్యుతో యుద్ధ విరమణ చేయించడానికి అమెరికా అద్యక్షుడు దొనార్డ్ ట్రంప్ నానూతంటాలు పడుతున్నారు. ఆ దిగం ఎలాంటి పురోగతి లేకపోవడంతో అనసునం వ్యక్తంచేస్తేన్న ఆయన.. రఘ్యు అద్యక్షుడు పుతిన్‌పై పరుష వ్యాఖ్యలు చేశారు అలాగే మాస్టర్స్‌పై మరిన్ని అంక్షలు ఉండొచ్చని బెదిరింపులకు పాల్వాడ్చారు. “ఆయన (పుతిన్) అంతే. మనుషులను చంపుతూనే ఉండాలని కోరుకుంటున్నారు. అది ఏమాత్రం మంచిదికాదు” అని మీడియా ఎదుట అగ్రవాం వ్యక్తంచేశారు అమెరికా కాలమానం ప్రకారం గురువారం ఉదయం 10 గంటలకు ఉత్క్రమిస్తే యుద్ధం తదితర అశాలపై పుతిన్-ట్రంప్ సుమారు గంటసేవ చర్చలు జరిపారు. ఇంత చేసినా వారు ఏ నిర్దయానికి రాలేదు. ఈ విషయాన్ని స్వయంగా ట్రంప్ ఆ తర్వాత అంగీకరించారు. ఈ విషయంపై జర్జులిస్సులతో ఆయన చెబుతూనే.. “మేము ఈ రోజు ఎటువంటి పురోగతి సాధించలేదు. భోవీన్కాల్స్ సుదీర్ఘంగా మాట్లాడుకొన్నాం. ఇరాన్ విషయం సహా పలు అంశాలపై మాట్లాడుకొన్నాం. మీకు తెలుసు కడా ఉత్క్రమిస్తే అంశం చర్చకు వచ్చింది. ఆ విషయంలో నేను ఏమాత్రం సంతృప్తిగా లేను. ఏమాత్రం పురోగతి సాధించలేదు” అని బ్రంవ నిరాశ వ్యక్తంచేశారు. యుద్ధంలో రఘ్యు ఓడితే అమెరికా మామై దృష్టి పెడుతుంది: చైనా భయాన్ని నిక్షచిగా చెప్పేసిన విదేశాంగ మంత్రి ఆ అంశాలపై పుతిన్ సహాయకుడు యూరోపియన్ మాట్లాడుతూ ఇరువురు నాయకులు సూటిగా చర్చించుకొన్నారు. తక్కణమే కాల్చుల విరమణ చేపట్టాలని ట్రంప్ సూచించినా.. పుతిన్ మాత్రం తిరస్కరించారు. ఈ యుద్ధానికి కారణమైన అంశాల్లో రఘ్యు లక్ష్యాలను సాధించడానికి కట్టుబడి ఉన్నట్లు తెల్చిచెప్పారు. అదే సమయంలో దొత్తు మార్గంలో అంతిమంగా పరిష్కరించుకొనేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు చెప్పారు. యుద్ధ విరమణ కోసం ట్రంప్-పుతిన్ చర్చించుకోవడం ఇది ఆరోసారి. ఉత్క్రమిస్తే కలిన వైఖరితో వ్యవహరిస్తేన్న రఘ్యు.. అమెరికా అద్యక్షుడితో సమావేశం మగుసిన కొద్దిసేపటికే ఉత్క్రమిస్తే రాజభాషాని కీవ్ సహా 13 ప్రదేశాలను లక్ష్యంగా చేసుకొని భారీ దాడులు జరిపిన సంగతి తెలిసిందే.