



# సంపాదకీయం

# ଏଠି ଡରିଗବ୍ସନ୍ତାର୍ଥି କାହାରେ ବପୁଷ୍ମମ୍ଭିତ୍ତି?

జిల్లావీల అమెరికా అధ్యక్షుడు దొనాల్ట్ ట్రంప్, పాకిస్తాన్ ఆర్మీ చీఫ్ జనరల్ ఆసిన్ మమ్ నీర్మక శైతసాధంలో విందు ఇష్వరుడు, అనంతరం పాకిస్తాన్ ప్రభుత్వం నుండి అధికారికంగా ట్రంప్‌కి నోబెల్ శాంతి బహుమతి ఇష్వాలుని సిఫార్సు చేయడం. ఇది జరిగి ఇరవై నాలుగు గంటలు గడవకముందే చంచల మనస్తప్తం, దూకుడు స్వభావం కలిగిన ట్రంప్ ఇంఎం లోనీ మూరు అణ్ణప్ప స్థాపారాలపై (నతాంజ్, ఛీర్లో, ఇస్పాహో) గత నెల (22-జూన్, -2025) మొదటిసాపాగా తయారుచేసి పెట్టుకున్న బింకర్ బ్లస్టర్ బాంబులను ప్రయోగించి ఇరాన్ ఇజ్రాయెల్ మధ్య జరుగుతున్న యుద్ధంలోకి తన ప్రమేయం లేకున్నా నినిమాలలో తత్కున్న మెరినే ఆతిథి పాత్రవీలే వచ్చి ఇరాన్లో విధ్యంస రచన చేసి ప్రపంచ రాజీక్యాలలో ఓ చెడు ముద్దను వేసుకున్నాడు. దీని ఫలితం బహుశా ఇజ్రాయెల్ పాలకులు గాని, దానికి వంతపాడే అమెరికా అధికార గణం కూడా ఇరాన్ను తక్కువ అంచనా వేయడమే. గత ఇరవై ఒక్క నెలలుగా ఇజ్రాయెల్ గాజాలో ఎంతటి నరమేధం స్థాపిస్తున్చో ప్రపంచం మొత్తం రెండు కళ్ళు వెదలుచేసుకోని చూస్తానే ఉంది. పాలస్టిన్లో ఇష్వరీ వరకు

(18 జూన్, 2025 నాటికి) 57,800 మంది చనవోయారని నివేదికలు తెలియజేస్తున్నాయి. వీరిలో అత్యధికంగా చిన్న పిల్లలు, మహిళలు, వృద్ధులు వీరపరు ఇజ్జాయోల్ పైకి యుద్ధానికి నేరుగా

వెళ్లినపారు కాదు. అలా అని ఈ జరవై ఒక్క నెలల యుద్ధకాలంలో హమాన్ పూర్తిగా తుడిచిపెట్టుకనిపోయిందా అంటే సమాధానం లేని ప్రశ్న. అంటే ఇజ్జాయీల్ హమాన్‌పై యుద్ధం ప్రకటించి ఏం సాధించినది? గాజు ప్రాంతం మొత్తాన్ని నేలమట్టం చేసింది. అక్కడి ప్రజల జీవితాన్ని భిన్నాభిస్థిస్తుంటు చేసింది. ఇది చాలాధ్వర్యాగా ఇరాన్‌పైకి ఆలోచన వచ్చిందే తడువుగా (13 జూన్, 2025 న) దాడికి అందేశాలివుడం నేత్నాహు చేసిన రెండో అవివేకపు ఆలోచన. ఇరాన్‌తో యుద్ధం ప్రారంభిస్తే త్వరగా లొంగిపోతుంది. అక్కడి పాలకులతో కాళ్ళబేరానికి రపించి అణ్ణప్ప వ్యాసి నిరోధక చట్టం (ఎన్విటి) మీద సంతకం చేయించుకోవాలిని చూశారు. కానీ వారు అనుకున్నట్లుగా జరుగులేదు. ఘలితంగా రెండు వైపుల పది రోజుల పాటు (23 -జూన్, -2025 వరకు) జిరిగిన యుద్ధంలో ఇరాన్ వైపు సుమారు ఎనిమిది వందల మంది, ఇజ్జాయీల్ వైపు వందమంది శారులు మరణించినట్లు సమాచారం. ఇక భౌతికంగా జిరిగిన నష్టాన్ని అంచనా వేయడం చాలా కష్టమైన అంశం. గతంలో ఇజ్జాయీల్ అరబ్ దేశాలతో జిరిగిన యుద్ధంలో (1967) కేవలం వారం రోజుల్లోనే గలిచింది. మళ్ళీ ఇరాన్‌పై అలగే గెలుస్తామని అనుకోవడం ఇజ్జాయీల్ చేసిన అతి పెద్ద పొరపాటు. ఈ పది రోజుల యుద్ధంలో ఇజ్జాయీల్ రక్షణ కవచం (బరన్ డోమ్) ఇరాన్ ప్రయోగించిన బాల్సిస్క్ విపైళ్ళ ముందు తల్లంచాల్సి వచ్చింది. ఘలితంగా ఈ 77 సంవత్సరాల కాలంలో ఇజ్జాయీల్కు జిరిగిన నష్టం ఇరాన్‌తో ఈ పది రోజుల యుద్ధంలో జిరిగింది. ఇజ్జాయీల్ ప్రధాని నేత్నాహు అమరికాను ముగ్గులోకి దించి ఇరాన్‌లోని అణ్ణప్ప సాధారాలను ధ్వంసంచేసి సంతృప్తి పడ్డాచ్చు. కానీ దాడికి ముందే (22 -జూన్, 2025) ఆయా అణ్ణప్ప సాధారాలనుండి శుద్ధి చేసిన యుద్ధానియంను

వేయాలి. అలాగే ఐక్యరాజ్య సమితి (యునెస్ట) 1948లో చెసిన ఇజాయెల్ ఏర్పాటుతో పాలస్తీనాకు కేటాయించిన భూభాగాన్ని అగ్రాజ్యం (అమెరికా) ఇజాయెల్, యురోపియన్ యూనియన్ దేశాలు పాలస్తీనా ప్రాంతాన్ని స్వతంత్ర దేశంగా ప్రకటించి ఈ సమస్యకు శాఖ్వత పరిష్కారం కోసం చొరవ తీసుకొని ముందడగు వేయాలి. తద్వారా పశ్చిమాసియాలో నిత్యం రిగిలే రాశవందు మాదిరిగా ఉన్న పాలస్తీనా సమస్యకు శాఖ్వతంగా తెరపడుతుంది. ఇక రెండవది ఒక వైపు నాటోసభ్య దేశాలు, అలాగే యురోపియన్ యూనియన్ దేశాలతో ఉత్క్రియన్కు అయిధాలు సరఫరా చేస్తూ అగ్రాజ్యం పరోక్షంగా ఉత్క్రియన్ %-% రప్పు మర్యాద యుద్ధాన్ని ప్రోత్సుహిస్తూ వుంది. గత రెండుస్వరు సంవత్సరాలగూ రెండు దేశాల పుచ్ఛ యుద్ధం జరగడానికి పరోక్ష కారణం అగ్రాజ్యమే. దీనినంతటినీ ప్రపంచం గమనిస్తూనే ఉంది. ఈ యుద్ధాన్ని కూడా వెంటనే విరమించేలా దొనాల్చి ట్రంప్ క్రియాకీలక పాత్ర పోషించాలి. అలాగే తక్షణమే ఉత్క్రియన్ దేశానికి నాటో సభ్యదేశాలతోపాటు అమెరికా కూడా అయిధాల సరఫరా నిలిపిచేస్తే యుద్ధం నిలిపించుంది. ఈ విషయంలో కూడా అగ్రాజ్య అద్భుతుడిగా ట్రంప్ చొరవ తీసుకొని అయిధాల సరఫరా నిలిపిచేయాలి. మూడవ అంశం అగ్రాజ్యానికి (అమెరికా) ఉగ్రవాద నిరూపణనే పెద్ద ఎజండా అయినప్పుడు మన దేశంతో స్నేహం, పొరుగుదేశం (ప్రాక్షిస్టాన్)తో ఒప్పండాలు ఇలాంటి ద్వంద్వ సీతిని అగ్రాజ్యం అవలంబించడం మొదటి నుండి వస్తున్నదే. ఇది యావత్తి ప్రపంచంలోని మేధావులను తొలుస్తున్న ప్రత్యుత్తమి అలాగే ఇజాయెల్ యొమన్ దేశంతోనూ, సిరియాలోను చేస్తున్న దాడులు వెంటనే ఆపేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. ఇవన్నీ అగ్రాజ్య అద్భుతుడిగా ప్రపంచ పెద్దనుగా పిలుబబడే దొనాల్చి ట్రంప్ చేయగలడా అన్నది మిలియన్ డాలర్ ప్రత్త! ఏదీవమైనా ట్రంప్ను ఏరికోరి తెచ్చుకున్న అమెరికా ప్రజలకు మిగిలిన మూడుస్వరు సంవత్సరాలు అమెరిక నమాజానికి, ప్రపంచానికి ఎలాంటి సందేశం ఇస్తాడో చూడాలి. మొత్తానికి దొనాల్చి ట్రంప్కు నోచేల శాంతి బహుమతి ఇష్టడం ఉండే కాక కూడా ఉండే కాక ఉండే!

# సంచలనాల బాధుబలికి పదేశ్మ

రాజవ్యాఖీ ఊరుల్లోనిచి పుట్టిన బాహుబలి సినిమా ప్రపంచ వ్యాపక తెలుగు సినిమా సత్తా చాటింది. ఈ సినిమా జూలై 10వ తేదీన 2 వ సంవత్సరంలో విడుదలై అర్ధుతమైన విజయాన్ని సాధించి రిస్టాషన్చి, పెట్టిన పెట్టుబడికి నాలుగింతలు కలెక్షన్లు సాధించింది. సుప్పు 180 కోట్ల రూపాయల భారీ బడ్జెట్ తో రూపొందిన ఈ సినిమా కోట్ల రూపాయల కలెక్షన్లు సాధించి తెలుగు సినీ జగత్తులో బొట్టలేని విధంగా ఆనేక రికార్డులు సృష్టించింది. భారీ అంచనా పద్ధతి క్రితం జూలై 10న విడుదల అయిన బాహుబలి... భారత సినిమా బాక్సోఫిన్ దగ్గర ఒక బ్లక్ బస్టర్ గా నిలిచి పోయింది. ప్రిండ్ సెట్టర్ గా నిలిచి, పలు చిత్రాలకు మార్కెట్ర్లు, ఎనిమిది పూర్తి చేసుకుంది. ప్రభావ్ హీరోగా, రాణు విలన్ పాతర్లో నల్గొండ కు సినిమా రాజవ్యాఖీ దర్జకత్తుం వహించగా ఆయన తండ్రి విజయేప్రసాద్ కథ అందించారు. అర్చా మీడియా వర్షా జ్యోతిర్ మీద యూర్లగడ్, ప్రసాద్ దేవినేని ఈ సినిమాను నిర్మించారు. అనుషు రమ్యా సత్యురాజ్, నాజర్, తమస్సు వంబి వారు ఇద్దరు కీలక పాత్రాలను నటించారు. హీరో ప్రభావ్ తన డెరీక్ లో ఈ చిత్రం కోసం ఈ వెచ్చించారు. 2012 సంవత్సరం నుంచి 2017వ సంవత్సరం వ

కైమాక్స్ ఒక్కదానికి నుమారు 30 కోట్ల రూపాయిల ఖర్చుయ్యాగా  
 5 వ్యాప్తంగా 36 స్టోడియాలలో ఈ సినిమా కోసం విభవించుకు ఆర్టిషణల్లో  
 ర్హితులు వేశారు. నుమారు 1300 మంది విభవించుకు ఆర్టిషణలు రాతి పగ  
 రు లేకుండా వాని చేశారు. సినిమా చిత్రికరణ జూలై 6, 2013న జిల్లాలోనీ ఓర్పుకల్లు రాతి ఉద్యోగాలలో మొదలైంది. సినిమాలో  
 60 మాహిష్మాతి రాజ్యానికి సంబంధించిన భారీ సెట్టుని రామోజీ ఫిలిం  
 కెంట్రో కళా దర్శకుడు సాటు సిరిల్ నేత్తుత్వంలో నిర్మించారు. సినిమాలు  
 ము పాత్రలకు అనుగుణంగా ప్రభావిత, అనుష్టు రాణా కత్తిసాము నే  
 క ప్రభావిత, రాణాలు అడవంగా గుర్తవు స్వారీలు నేర్చుకోవడం కు  
 తు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 9000 ధియేటర్లలో విడుదలైన సినిమా ఒక్క  
 నన దేశంలోనే 6500 ట్రైన్ లలో విడుదల చేయ బడింది. ఈ సినిమా  
 ద్రు నటీసటులు ధరించడం కోసం 1500 వెరైటీలకు అభరణాలు  
 ఘన చేయించారు. ఒక్కట్టుకార్ట్రెక్ట్ కి ఒక్కట్టువిధంగా ఈ అభరణాలు  
 ప్పు చేయించారు. రాజమౌళి సినిమా కోసం తమిళ రచయిత ము  
 రో కిలికిలి "లేదా "కిలికి " అనే పేరుతో ఓ కొత్త భాషను రూపొంది  
 త్తు భాషను 750 పదాలతో, 40 వ్యాకరణ సూత్రాలతో రూపొంది  
 కు సినిమాలో కనిపించే కాలకేయులు అనే తెగ ఈ భాష మాట్లాడు

ప్రధమం. భారత దేశంలో అత్యంత వసూళ్లు సాధించిన సినిమాలలో ఒకటిగా ఈ సినిమా పేరొందింది. 2015లో.. ఉత్తమ చిత్రం, ఉత్తమ దర్శకుడు, ఉత్తమ నష్టయ నటి, ఉత్తమ విలన్, ఉత్తమ చాయా గ్రాహణం, రూపులు అగ్విష్టును సంగీత దర్శకుడు, ఉత్తమ నేపథ్య గాయకుడు, ఉత్తమ కళా దర్శకుడు, ఉత్తమ స్వర్ప దర్శకుడు, ఉత్తమ శబ్ద గ్రాహకుడు, ఉత్తమ కాస్ట్మ్యు డిజెన్సర్, ఉత్తమ ప్రంపం మాస్టర్, ఉత్తమ స్పెషల్ ఎఫెక్ట్ విభాగాల్లో నంది పురస్కారాలు పొందడం విశేషం. 2015 లో పచ్చిన మొదటి భాగము బాహుబలి "ది బిగినింగ్"కి కొనసాగింపుగా బాహుబలి 2 "ది కన్ క్లాజెన్" చిత్రాన్ని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 2017 ఏప్రిల్ 28వ తేదీన విడుదల చేసారు. ఈ చిత్రం విడుదలై తొలి రోజ్జె ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 200 కోట్ల వసూళ్లతో చరిత్ర స్పష్టించి, విడుదలన ఆరు రోజుల్లోనే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా దాదాపు 800 కోట్లు వసూలు చేసి, ఆల్ టైమ్ అత్యుధిక వసూళ్లు చేసిన భారతీయ చిత్రంగా నిలిచింది. కేవలం పది రోజుల లోనే 1000 కోట్లు పైగా వసూలు చేసిన మొట్టమొదటి భారతీయ చిత్రంగా నిలిచింది. భారత దేశంలో, ఇది అనేక చలన చిత్రాల రికార్డులను నెల కొల్పింది. హిందీలో, తెలుగు మరియు తమిళ భాషలలో అత్యుధిక వసూళ్లు సాధించిన చిత్రంగా నుండి. చరిత్ర పుటల కెక్కింది.

# అభివృద్ధి కామకులు అక్కిరాజు వాసుదేవరావు

పుజ్ఞార్నగర్ నియోజకవర్గ పరిధిలో ఉన్న మేళ్ళచెర్పు శివాన్ వెంకట్రాపురుం నివాసి అక్కిరాజు వాసుదేవరావు. ఆయన కుటుంబాన్ని భూస్వామ్య కుటుంబం కావడంతో విధకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ ఆయన తల్లిదండ్రులు కృష్ణ జిల్లలో చదివించారు. అక్కడ ఆయన ఎన్వెన్వెలోనీ వరకు చదవి అంగ్దంలో మంచి పట్టు సాధించాడు. 1962 ఎన్వెకల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి అక్కిరాజు వాసుదేవరావు సీపీఎల్ అంగ్ది. నరసయ్యాపై 2,833 కంట్లతో గెలుపొందారు. 1967 ఎన్వెకల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా రెండోసారి అక్కిరాజు వాసుదేవరావు సీపీఎల్ అభ్యర్థి చేసిన డి. నరసయ్యాపై 2,888 కంట్లతో గెలుపొందారు. 1971 ఏర్పడిన కోదాడ నియోజకవర్గం నుండి జనతాపార్టీ అభ్యర్థిగా చేసిన అక్కిరాజు వాసుదేవరావు కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి కె.లక్ష్మీరావు గెలుపొందారు. ఎంతో చైతన్యం కల్గిన పుజ్ఞార్నగర్, కోదాడ నియోజకవర్గాలకు ఎమ్ముల్చేగా ప్రాతిశిష్ట్యం వహించిన అక్కిరాజు వాసుదేవరావు నాటి రాజకీయాలకే పన్నె తెచ్చారు. ప్రజలికిచ్చిన వాగ్దానాన్ని నెరవ్వడంలో ఆయన నఫలిక్కుతులయ్యారు. 1962 నుండి 72 వ వరకు రెండు సార్లు కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి ఎమ్ముల్చే ఎన్వెకై బ్రహ్మసుండరీ పీఫీ నర్సింహ రావుల కేబినెట్ లలో మంత్రిగా పనిచేశారు. అనంతంలో 1977 కోదాడ నియోజకవర్గం ఏర్పడిన అనంతరం ఆయన 1971 జరిగిన ఎన్వెకల్లో జనతా పార్టీ నుంచి పోటీ చేసి విజయం సాధించాడు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన నేప్పులో కొంతకాలం తల్లి ఆయన కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి వెళ్ళారు. 1983 వరకు కోదాడ ఎమ్ముల్చే పనిచేసిన ఆయన స్వచ్ఛందంగా రాజకీయాల నుంచి తప్పుకున్నాడు. తరవాత ఎన్వెకల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆయనకు టీటో జిభునపుత్తికి సాధించాడు.

రు పరిస్థితము అవగతం చేసుకుని, తన శిష్యుడైన చింతా చం  
00 కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి దీకెట్ ఇప్పించిన త్యాగశీలి ఆయన. నేడి నాయకులు పార్టీ తీకెళ్లు కోసం తనుకుంటున్న స్థితిలో ఆయనక  
స. దీకెట్సు స్వహందంగా చదులుకని సమకాలిన రాజకీయాలకే వన్నె  
ఉ. ఆ నిర్విషయాన్ని కోదాడ ఎన్నికల బహిరంగ సభకు వచ్చిన మాట్లాడి  
ఇంద్రి కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షారాలు ఇందిరాగాండి స్వయంగా బహిరా  
గి పైనుంచే అభినందించారు. హుజూర్ నగర్ ప్రజలికిపు వాగ్దాన్  
గా కోదాడలో దిగ్రి కళాశాలను ఆర్ట్స్ అండ్ పైన్ విభాగంతో  
లో చేయించారు. తొలుత కోదాడ బాలర ఉన్నత పారశాలలో ఈ క  
ప్రారంభించారు. అనంతరం తన బంధువులైన కొ  
పై రాఘవమృగ్రంగారవు నుంచి 6 లెకరాల భూమిని విరాళంగా  
క ప్రారంభించారు. అనంతరం తన బంధువులైన కొ  
వు కళాశాలను ఏర్పాటు చేశారు. కళాశాలకు ఫోండర్  
ను ఆయన కొనసాగారు. అదే విధంగా ఆయన కళాశాల అభివృ  
వరాలను భాగస్వామ్యం చేశారు.  
కు ఆ కళాశాల ద్వారా ఎందలో విద్యార్థులు ఉన్నత చదువుల  
పాఠ్య పత్రాలు ఉన్నత చదువులు ఉన్నత చదువులు  
పం ఉన్నత చదువులు ఉన్నత చదువులు  
ం ఉన్నత చదువులు ఉన్నత చదువులు  
లో ఉన్నత చదువులు ఉన్నత చదువులు  
మ. ఉన్నత చదువులు ఉన్నత చదువులు  
త ఉన్నత చదువులు ఉన్నత చదువులు  
గా ఉన్నత చదువులు ఉన్నత చదువులు  
ప. ఉన్నత చదువులు ఉన్నత చదువులు  
క ఉన్నత చదువులు ఉన్నత చదువులు

గార్డ్‌కి గ్రామాలను కలుపుతూ రొద్దు వెయించారు. కోదడ, హజుబార నగర నియోజకవర్గాలలో తైద్య సదుపాయాలు కల్పించేందుకు కృషిచేశారు. నాగార్జునసాగర్ ప్రాచీక్ష పూర్తయిన తర్వాత అయిన హజుబార్ నగర్, కోదడ ప్రాంతాలకు సాగర్ నీటిని తీసుకొచ్చేందుకు చేసిన శ్వాసి ఇప్పటికీ అయి ప్రాంతాల ప్రజలు కొనియూనిటారు. పీచి నర్సింహరావు మంత్రి వర్గంలో చిన్న నీటిపారుదల శాఖ మంత్రిగా పనిచేసిన ఆయన అప్పటి కాలువల ఏర్పాటులో ఎంతో కృషిచేశారు. రాజకీయంగా ఆయన రాష్ట్రంలో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకొని జాతీయ నాయకులతో మంచి సత్యంబంధాలను కొనసాగించారు. అప్పటి ప్రధాని ఇందిరా గాంధి కోదడకు వచ్చిన సందర్భముగా ఆయను అభినందించి కేంద్రంలో ఆయన సేవలు వినియోగించు కుంటాను చెప్పారు. అనంతరం ఆమె హత్యకు గురికావడంతో రాజకీయ జీవితానికి అవరోధం ఏర్పడింది. పీచి నర్సింహరావుకు బంధువు, అత్యంత ఆతీయుదు ఆయన వాసుదేవరావుకు మారుతున్న రాజకీయ పరిణామాలతో రాజకీయ జీవితానికి విఫూతం కల్గింది. ఆప్పాట్ శైర్మున్, భాదీ భాగ్యసాగర సమితి శైర్మున్ ఆయన కొనసాగారు. జాతీయ స్థాయిలో ఆయనకు మణిశంకర్ అయ్యర్ తదితర ఆనాటి నాయకులతో సత్యంబంధాలు ఉండేవి. రాష్ట్రంలో నాటి నాయకులు, సినిమా పరంగా ఎస్టీరామారావు, అక్కినేని నగేశ్వరరావు, సి నారాయణరెడ్డి, దాశరథిలతో సంబంధాలను కొనసాగించారు. రాష్ట్రానికి జాతీయ నాయకులు ఎవరు వచ్చినా వారి ప్రసంగాలను ఆయనే అనువదించే వారు. ఆయన ఎవ్వుల్చేగా, మంత్రిగా పనిచేసిన కాలంలో అసెంబ్లీలో పలు సమస్యలపై అంగ్లలో మాట్లాడుతుంటే సభ ఆసాంతం అలికించేచిని నాటి తరం నాయకులు అనుకుంటూ ఉండేవారు.

# పరబ్రహ్మ స్వరూపుడు గురుదేవుడు

గురు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ  
తస్మై శ్రీ గురవే నమః”

“ದೇವಾನಂಚ ಬುಫ್ರಾಂಚ ಗುರುಂಕಾಂಚನ ನವೀಭಂ  
ಬುದ್ದಿಮಂತಂ ತ್ರೀಲೋಕೇಶಂ ತಂ ನಮಾಮಿ ಬೃಹಸ್ಪತಿಂ”

ನವಗ್ರಹೋಲೋ ಗುರುಗ್ರಹಂ ಒಕಟೀ. ದೇವಗುರುವು ಬೃಹಸ್ಪತಿ. ಗುರು ಗ್ರಹ ಬೃಹಸ್ಪತಿ ಅನಿ ಪೇರು. ಸೂರ್ಯನಿ ನುಂಡಿ ಕವ ಗ್ರಹಂ ಗುರು ಗ್ರಹಂ. ಇಗ್ರಹೋಲ ಕಂಬೇ ದೀನಿ ಬಿರುವು ರೆಂಡುಸ್ವರೆಣ್ಯ ಎಕ್ಕುವು. ಅಂಗ್ರಂಥೋ ಗುರು ಗ್ರಹ ಜಾಪಿಟರ್ ಅನಿ ಅಂಟಾರು. ರೋಮ್ ದೇವತ್ವನ ಜಾಪಿಟರ್ ಪೇರು ಮೀದುಗಾ ದೀ ಅ ಪೇರು ವಚ್ವಿಂದಿ. ಗುರುಗ್ರಹಂ ತನ ಮಟ್ಟಾ ತಾನು ತಿರಿಗಿ ರಾವದ್ದಾ 9ಗಂ.50 ನಿ.ಲ ಪದುತ್ತಂದಿ. ಸೂರ್ಯನಿ ಮಟ್ಟಾ ತಿರಿಗಿ ರಾವದ್ದಾ 11.86ನಂ.ಲ ಕಾಲಂ ಪದುತ್ತಂದಿ. ಗುರು ಗ್ರಹನಿಕಿ 16ಉಗ್ರಗ್ರಹೋಲು ನಾಯಿ. ಗುರು ಗ್ರಹಂ ಪಸುಪು ಪಚ್ಚಾ ಕನಿಪಿಸುಂಟುಂದಿ. ಗುರುವು ಅ ಸ್ವಾಕಾಶ್ಚು ಪರಳಿಷ್ಟು ಸ್ವರೂಪು. ಗುರುವು ಶಿಮ್ಮುಲೋನಿ ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಕಾರಾಲ ನಿರ್ಯಾಲಿಂಚಿ ಜ್ಞಾನಾನ್ನಿ, ವೆಲುಗುನು ಅಂದಿಂಚೆ ವಾದು. ಪುರಾಣಾಲ ಪ್ರಕಾ ದೇವತಲ ಗುರುವು ಬೃಹಸ್ಪತಿ. ಸಹ್ತ ಬುಘುಲೋ ಅಂಗಿರಸ ಪುತ್ರುದು ಬೃಹಸ್ಪತಿ ಬಾಲ್ಯಾಂಶೋನೇ ಮಹೋ ಪಂಡಿತುಡು. ಬುದ್ದಿಮಂತುದೈನಾದು. ವೇದಾಲ ಕೂಲಂಕರಂಗ ಅಧ್ಯಯನಂ ಚೇಸಿ, ಶಾಸ್ತ್ರಾಲನು ಲೋತುಗಾ ಪರಿಶೀಲಿಂಬಿ, ರೂ ಗುಣ, ಶೀಲಂತ್ರೇ ಪ್ರಕಾಶಿಂಚಾದು. ಪರಮೇಶ್ವರದೈನಿಂಬಿ ಶಿವನಿ ಅರಾಧಿಂಬಿ ಅತ ಪ್ರಸನ್ನ್ಯ ಚೇಸುಕುನ್ನಾದು. ಪರಮ ಪಾವನಮೆಷ್ಟನ ಕಾಶಿಲೋ ಶಿವಲಿಂಗ ಪ್ರ ಚೇಸಿ ಹೋರ ತಪಸ್ಯಾಚೇಸಿ, ಶಿವನಿ ಅನುಗ್ರಹೋನ್ನಿ ಪೊಂದಾದು. ಗುರುವಾ ಬೃಹಸ್ಪತಿನಿ ಸುರಿಸ್ತೂ ನಾಮಕರಣ ಚೇಯ ಬಿಡಿಂದಿ. ಮಾನವುಲ ಪ್ರವರ್ತನ ನಿರ್ಧಾರಿಂದೆ ಸವಗ್ರಹೋಲೋ ಬೃಹಸ್ಪತಿ ಒಕಟೀ. ಇತಿಹಿ ವಾಚಸ್ಪತಿ ಅನಿ ಮಹಿ ಪೇರು ಕೂಡಾ ಉಂದಿ. ಕೊನ್ನಿ ವೇದಮು ಬುಕ್ಕುಲೋ ಬೃಹಸ್ಪತಿನಿ ಅಗ್ನಿ ಭಾವಿಂಚಾರು. ಗುರುವು - ಯಜಮಾನುಲಕು ಪೂರೋಹಿತುಡು. ದೇವತಲಕು ಗುರುವು ಗುಣಾಲಕು ಅತೀತುಡು. ಪ್ರಕೃತಿಲೋ ಕನಿಪಿಂಚೆ ಪ್ರತಿ ಅಂಶ ಮನಕು ಗುರುವು. ಗುರುವ ಲೇಕುಂಡಾ ಏ ವಿದ್ಯು ರಾಚಿಂದವನಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಚನ ಅಯೋಮಯ ಸ್ಥಿತಿಲೋ ಉನ್ನ ಮನಕು ಆನಂದಂ ಮನ ಅಂತರಾತ್ಮಿಕೋನೇ ಉದನಿ ಗುರ್ತು ಚೇಸೇ ಮಹೋತ್ಮುದೆ ಗುರುವು. ಮನಂ ಏ ರಂಗಂಲೋನೆ ರಾಣಿಂಚಾಲಂಬೇ, ಅನುಕನ್ನದಿ ಸಾಧಿಂಚಾಲಂಬೇ ಉನ್ನತಂಗಾ ಎದಗಾಲ ಗುರುವು ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶಕತ್ವಂಶೋ ಶಿಕ್ಷಣ ಅರ್ತ್ಯಂತ ಅವಸರಂ. ನಿತ್ಯಾನಿತ್ಯಾಲ್ಯ ವಿವರಿಂಬಿ ವಿವೇಕ ಜ್ಯೋತಿನಿ ವೆಲಿಗಿಂಬಿ ಪ್ರಗತಿ ಪಥಂಶೋ ನಡಿಪಿಂಚೆವಾ

శ్రీకృష్ణభగవానుడు మనకు ఎన్నో విషయాలను బోధించాడు. ఈ ప్రశ్నల్లో ప్రతిసాధనాలు కొన్ని రూపాలలో ఉన్నాయి.

భారతులు ననిస్తూతలు గువులకు ప్రత్యక్షాన్ధానిరం జిరిది. మాగి సంప్రదాయంలో పరమ శివుడు ఆదియోగి. గురు సంప్రదాయంలో శివుడే ఆదిగురువు. పరమశివుడు తాండవం చేసే సమయంలో ఆయన చేతి ధమరుకం నుంచి నారం(శబ్దం) పుట్టింది. నాదం నుంచి వేదం పుట్టింది. ఈ వేదాన్ని శ్రీ మహా విష్ణువు బ్రహ్మదేవునకు ఉపాదేశించాడు (శివేశవులకు బేధం లేదు, ఇద్దరూ ఒకే పరమాత్మ యొక్క భిన్న రూపాలు). బ్రహ్మదేవుడు ఈ వేదాన్ని ప్రామాణికంగా తీసుకుని స్ఫురించే శాశుద్ధ. ఆ తర్వాత ఈ వేదాన్ని బ్రహ్మ దేవుడు తన కుమారుడైన వహిష్మ మహార్షికి, ఆయన తన కూమరుడైన శక్తి మహార్షికి ఉపదేశం చేశాడు. శక్తి మహార్షి తన పుత్రుడైన పరాశర మహార్షికి, ఆయన తన కుమారుడైన వ్యాస మహార్షికి ఉపదేశించాడు. వ్యాస మహార్షి ఆపాధ పౌర్వమి రోజున జన్మించాడు కాబట్టి, ఆ రోజుని వ్యాస పౌర్వమిగా పేర్కొంటారు. వ్యాసుని అనలు పేరు కృష్ణ ద్వైపాయనుడు. నలుపు రంగులో ఉన్నవాడు కాబట్టి కృష్ణ అనీ, దీపం (ట్రైపాయనము) మీద జన్మించినవాడు కాబట్టి ద్వైపాయనుడు అనీ ఆ పేరు వచ్చిందంటారు. అప్పిలి వరకూ ఉన్న వేదాలన్నిటినీ ఒక చోటకు చేర్చి, వాటిని నాలుగు భాగాలుగా విభజించాడు కాబట్టి ఈ కృష్ణ ద్వైపాయనుడు 'వేద వ్యాసుడు'గా మారాడు. 'వేదవ్యాస మహార్షి మానవ జాతికి' గురువు. అందుకి ఆయన పేరిట వ్యాస వ్యాసికి రోజున గురు వ్యాసికి గురువు వండుగను జరుపుకుంటున్నారు. ఈ రోజున దేశమంతా గురు పూజా మహేశవాన్ని జరుపుకుంటారు. 'వేదవ్యాసుడు అనగానే మహారాత్రం కూడా గురుకు వచ్చుని నాచుకూ నుండించాడని గురువులే కారు లొనుతోి ? క నుండి

# దేశంలో తొలి మహిళా న్యాయమూలి అవార్డు

పునర్వాదితో తీవ్రమై వ్యక్త సౌకర్యం పుట్టాడ లుచింగ్ రెఫ్రెల్యూట్స్ కి

నమశ్శబల వ్రుతక స్వరూప గా ప్రపంచమయి లభించన ప జ్ఞాన క రదయ మహిళలు, ముందుకు వచ్చి, పరిషీలనలను తమకు అనుకూలంగా మార్చుకుని, స్వయం కృషితో విధి రంగాల్లో తమ సత్తా చాటుకుని గుర్తింపు పొంది, సాటి మహిళలకు అదర్చుంగా నిలిచారు. పురుషులకు తాము ఏమాత్రం తీసిపోమని ఆరోజుల్లోనే నిరూపించారు. తాము తలుచుకుంటే ఎమైనా సాధించ గలమని మహిళలు ముందుకు సొగారు. అలాంటి వారిలో

జస్టిన్ అమేరైశ్వరి ఒకరు. ఒక సాధారణ వ్యవసాయం కుటుంబంలో జన్మించిన ఆమె.. దేశంలో న్యాయమూర్తిగా పనిచేసిన తొలి మహిళగా రికార్డు స్ట్రీంచారు. పట్టదల ఉంటే లక్ష్మాన్ని చేరుకోవడంలో పేదరికం, విపాఠం, ఇతర అంశాలు ఏమాత్రం అడ్డురాదని నిరూపించిన ఆమె.. సాటి మహిళలో ఏమైనా సాధించగలమన్న చైతన్యాన్ని నింపారు. జస్టిన్ కె. అమేరైశ్వరి (కోనమనేని అమేరైశ్వరి) భారత దేశంలో తొలి మహిళగా న్యాయమూర్తిగా చరిత్ర పుటల కెక్కారు. గుంటూరు జిల్లా అప్పీకట్ట గ్రామములో ఒక వ్యవసాయ కుటుంబములో 1928, జూలై 10 వ తేదీన జన్మించారు. 14వ ఏటనే పెళ్ళి జరిగినా భర్త ప్రోత్సాహముతో చదువు సాగించారు. ఆమె 1949 లో అంద్ర విశ్వ విద్యాలయం నుండి పాలిటీక్స్ అండ్ హిస్టరీలో ఎంబ డిగ్రీని పొంది, అదే విశ్వ విద్యాలయం నుండి బిఎఫ్, డిగ్రీని కూడా తీసుకున్నారు. డి.మునికస్టయ్య ఛాంబర్స్లో ఆమె అప్రైంటీస్‌పిఎఫ్ చేశారు. 1952 సంవత్సరంలో మద్రాస్ ప్రైకోర్టు న్యాయవాదిగా చేశారు. గుంటూరుకు, తరువాత ప్రైదరాబాద్కు అందరపడేక్ ప్రైకోర్ మారగా ఆమె అదే వాతిలో క్రపాగారు. 1960-

1956లో ఉమ్మడి అంద్రపడేక్ ప్రైకోర్టు ఏర్పాటు కాగా, ఉమ్మడి ప్రైకోర్టు తొలి మహిళగా న్యాయ మూర్తిగా జస్టిన్ అమేరైశ్వరి 29-4-1978 న శాశ్వత న్యాయ మూర్తిగా నియమితులయ్యారు. దేశములోనే తొలి మహిళగా న్యాయమూర్తిగా పేరీందారు. పదమాపున్నరు సంవత్సరాలు న్యాయమూర్తిగా పనిచేసి 1990 సంలో సీనియర్ గా పదోన్పతి పొంది పదవి విరమణ చేశారు. పదవి విరమణ నుంచి గత 13 సంవత్సరాలుగా సుట్రీంకోర్టులో న్యాయవాదిగా ప్రైకీన్ చేశారు. న్యాయ వ్యవస్థలో తనకంటూ ఓ ప్రశ్నేచక స్థానం సాధించిన మహిళ జస్టిన్ కొనమనేని అమేరైశ్వరి, ప్రైవేటు రంగంలో రిజర్వేషన్సు అమేరైశ్వరి సమర్థించారు. ప్రైవేటు రంగంలో రిజర్వేషన్సు చట్ట పరమైన పరిణామాలు' అన్న అంశంపై నిర్వహించిన ఒక సెమినార్లో ఆమె తన అభిప్రాయాన్ని ముక్కు సూటిగా వెల్లడించారు. ప్రభుత్వం నుంచి రాయితీలు అందుకుంటన్న ప్రైవేటు సంస్థలు సిబ్బంది నియామకంలో రిజర్వేషన్సు అమలు చేయాలని గట్టిగా వాడించారు. మహిళలకు మార్గదర్శకురాలై, న్యాయ వ్యవస్థలో ప్రశ్నేక గుర్తింపు పొందిన జపిణి అమేరైశ్వరి 2009, జూలై 25 న కొత దీనిలో మరణించారు.





**ఘనంగా ఏ బి వి హి తెవిరాభ దినోత్సవ వేడుకలు.**



గద్వాల జూలై 09 (పదయం ప్రతినిధి) అభిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ ఏబీవీపీ రాష్ట్ర పిలుపు మేరకు ఏబీవీపీ ఆవిశ్యావ దినోత్సవం సందర్భంగా గద్వాల నగరంలో ఏబీవీపీ జెండా ఆవిష్యం చేశారు. తదనంతరం ర్యాలీ నిర్వహించడం జరిగింది గద్వాల నగరంలోని రామానంద తీర్థ చౌరస్తోలో ఏబీవీపీ ఆధ్వర్యంలో బహిరంగ సభ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య వక్తగా వరల్డ్ ఆర్నేజింగ్ ఆఫ్ స్టూడెంట్ అండ్ యూఎస్ నేషనల్ క్లిష్టనర్ చలమాల నిఘిత పాల్సొన్సారు. దేశంలో 1949 జూలై 9న డిటీ యూనివర్సిటీలో ఓం ప్రకాష్ చెహర్ అనే ప్రాఫెసర్ చే ప్రారంభమైన ఏబీవీపీ నేడు ప్రపంచంలో కొన్ని లక్షల సభ్యులలతో విద్యార్థుల సమస్యలపై పోరాదుతున్న ఎక్క విద్యాసంస్థ ఏబీవీపీ అన్నారు. నేటికీ 76 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకుని 77వ సంవత్సరంలో కి అడుగుతున్న సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని ప్రతి మండల సెంటర్లలో, ప్రతి ప్రై స్కూల్ సెంటర్లో ఏబీవీపీ జెండా ఆవిష్యం కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరుగుతుంది. అదేవిధంగా భారతదేశానికి స్వప్తంత్రం 1947లో రావడం జరిగింది దానికంటే ముందు దేశం కోసం స్వప్తంత్రం కోసం జాతీయ జెండా కోసం కొన్ని వేల మంది తమ ప్రాణాలను అర్పించిన చరిత్ర తమ యొక్క భారతదేశ చరిత్ర కానీ స్వప్తంత్రం వచ్చిన తర్వాత 1949 నుంచి నేటి వరకు 42 మంది ఏబీవీపీ కార్యకర్తలు తమ ప్రాణాలను దేశం కోసం, సమాజం కోసం, విద్యార్థుల కోసం తమ ప్రాణాలను అర్పించారు. అదేవిధంగా 1947 తర్వాత జాతీయ జెండా కోసం ఏ ఒక్క వ్యక్తి కూడా ప్రాణాలర్పించిన చరిత్ర లేదు. కానీ ఏబీవీపీ కార్యకర్త సామా జగన్మహాన్ రెడ్డి వరంగల్ కాకీయ విశ్వవిద్యాలయంలో జాతీయ జెండాను ఎగరవేసి ఉత్సవాలు జరువుతుండగా అక్కడికి వచ్చినటువంటి నక్కలెట్లు ఆ యొక్క జాతీయ జెండాను దించి నల్ల జెండా ఎగరవేయడం జరిగింది. ఇది చూసిన ఏబీవీపీ కార్యకర్త వారితో పోరాది నల్లజెండాను దించి జాతీయ జెండా ఎగరవేశాడు. తమని వ్యతిరేకించాడు అనే నేపంతో సౌమా జగన్ మోహన్ ని వరంగల్ నదిబోట్టున 42 కత్తిబోట్టులో వారిని చంపారు. అదేవిధంగా విశ్వవిద్యాలయాల్లో నక్కలెట్లు ఎంతోమంది తీపువాడ సంస్థల కు చెందినటువంటి వ్యక్తులు విశ్వవిద్యాలయంలో ఉన్నటువంటి విద్యార్థులను పాటలతో ఆటలతో ప్రేరిపించి వారిని నక్కలిజం వైపు అడవి బాట పట్టించడం జరిగింది. దీనిని అడ్డుకున్నటువంటి కల్పకుర్రి వాస్తవ్యులు నేరేదు చంద్రా రెడ్డిని, కల్పకోలు క్రష్ణ వర్ధన్ రెడ్డిని ఉ స్వామియా విశ్వవిద్యాలయంలో హస్టల్లో ఉన్నటువంటి ఏబీవీపీ కార్యకర్తలై కాల్పులు జరిపి చంపడం జరిగింది. అదేవిధంగా నల్గొండలో ఒక జూనియర్ కళాశాలలో రెండవ సంవత్సరం చదువుతున్నటు వంటి వేచూరి శీనస్సు ఏబీవీపీ కార్యకర్త ఆ కళాశాలలో గడ్డర్ లాంటి నక్కలెట్లు పాటలతో తమ యొక్క ఆటలతో ప్రేరిపించి ఆకర్షించుకొని విద్యార్థులను అడవి బాట పట్టించారు. దానిని అడ్డుకున్నటువంటి శీనస్సు కళాశాల బయట గేటు దగ్గర అతి కిరాతకంగా చంపడం జరిగింది. అయినప్పటికే కూడా దేశంలో గాని రాష్ట్రంలో గాని ఎక్కడ కూడా ఏబీవీపీ

**నిర్ణయాలి**  
-జిల్లా కలెక్టర్ సిక్కా పట్టాయక్.



నారాయణపేట టాన్ జాలై 9(పుదయం ప్రతినిధి) నారాయణపేట జిల్లాలోని కొత్త మండలాల్ని గుండుమాల్, కొత్తపల్లి ఇంటిగ్రెటెడ్ మండల కాంప్లెక్స్ భవన నిర్మాణ పనులను బుధవారం కడ ప్రత్యేక అధికారి వెంకట రెడ్డి తో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ సిక్టా పట్టాయక్ పరిశీలించారు. ఒక్కో మండల కాంప్లెక్స్ భవన నిర్మాణాన్ని రూ. 8.80 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టసుండగా గుండుమాల్ పిహావ్ సి పక్కన గల రెండు ఎకరాల స్థలంలో నిర్మించే మండల కాంప్లెక్స్ నిర్మాణ పనులను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. నిర్మాణ పనులు పిల్లలు దశలోనే ఉన్నాయిని వేగంగా పనులు చేయించాలని అధికారులను అమె ఆదేశించారు. తర్వాత కొత్తపల్లి మండల కేంద్రానికి సమీపంలోని వేయి గజల స్థలంలో కొనసాగుతున్న కొత్తపల్లి మండలం ఇంటిగ్రెటెడ్ మండల కాంప్లెక్స్ నిర్మాణ పనులను సైతం కలెక్టర్ పరిశీలించారు. మండల కాంప్లెక్స్ బేస్ మెంట్ కంటే ఇష్టివెల వేసిన బీచీ రోడ్డు ఎత్తు కావడంతో కాంప్లెక్స్ భవనం కిందకు అపుతుందని, రోడ్డుకు సమాన ఎత్తులో కాంప్లెక్స్ భవన బేస్ మెంట్ ను పెంచాలని అధికార ప్రార్థి నాయకులు కలెక్టర్, కడ ప్రత్యేక అధికారిని కోరారు. దీనిపై స్పృందించిన కలెక్టర్ బేస్ మెంట్ ఎత్తు పెంచడం వీలపతుండా అని పంచాయితీరాజ్ అధికారులు అడిగారు. నిబంధనల ప్రకారం ఎత్తు పెంచడం కుదరదని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. సమీపంలోనే చెరువు ఉందని, ఆ చెరువు నీట్లు కూడా మండల కాంప్లెక్స్

# ఉచిత పశు వైద్య శిబరం.

-మండల పశువెద్దాదికారిణి డాక్టర్ కొమెర మనిషా పట్లే

-ముత్తోంపేట పశువెద్యాధికారి దాక్టర్ జి అశోక్

-పశు వైద్య కళాశాల అనిష్టంట్ ప్రాఫెసర్లు డాక్టర్ ఎం శ్రీనివాస్ డాక్టర్ కె సుప్రే డాక్టర్ పి విశాల్ కుమార్ డాక్టర్ అర్ సురేష్



కళాశాల అనిస్టింట్ ప్రోఫెసర్లు డాక్టర్ ఎం ట్రైనివాన్ డాక్టర్ కె సుషుధాక్టర్ పి విశాల్ కుమార్ డాక్టర్ ఆర్ సురేష్ లు ప్రారంభించారు ఆవులు గేదెలకు చూడి పరీక్షలు గ్రూక్సోష వ్యాధి చికిత్సలు అనారోగ్యం ఉన్న గొట్రెలు మేకల్లో చికిత్స అందించడం అలాగే పశువులకు నట్టల నివారణ మందులు పంపిణి చేయడం జిరిగిందని మెట్టుపల్లి మండల పశువైద్యుల్కారి డాక్టర్ కొమ్మెర మనీషా పటీల్ ముత్యంపేట పశు వైద్యుల్కారి డాక్టర్ జి అశోక్ లు తెలిపారు అలాగే పశువుల్లో వర్షాకాలంలో వచ్చే వ్యాధులు నివారణకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి వివరించారు ఈ కార్బూక్మంలో పశువైద్య సహాయక సిబ్బంది రమణయ్ రమాదేవి అజయ్ ఆఫీస్ సబర్డినేట్ దిలీష్ గ్రామస్తులు పాడి

# సార్వతిక సమ్ములో ఎల్ ఇ సి ఉద్యోగాలు



గద్వాల జాలై 09 (పుదయం ప్రతినిధి) దేశవ్యాప్తంగా సార్వజ్ఞిక సమ్మేళించి గద్వాల ఎలెట్సిని బ్రాంచ్ ఉద్యోగస్తులు పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశంలో బ్రాంచ్ ప్రధాన కార్యార్థి బంగి రంగారావు మాటల్డుతూ బ్యాంకింగ్ ఇన్సూరెన్స్ రంగాల ఐక్య సంఘటన సంఘటనలో ప్రధాన డిమాండ్సు ఈ ఒకలోజీస్ సమ్మేళార్థా ప్రస్తావించబడినది. ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులను ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలను బలోపేతం చేయాలి. బ్యాంకు గ్రామీణ బ్యాంకు ఇన్సూరెన్స్ రంగాల ప్రవేశికరణ వంచి ఆలోచనలను కేంద్ర ప్రభుత్వం విడునాడాలి. ఇన్సూరెన్స్ వ్యాపారంలో 100% ఎష్టిష లను తీసుకువచ్చే ఆలోచనలు కేంద్ర ప్రభుత్వం వేగవంతం చేసింది వాటిని వెంటనే విరమించు కోహాలి. ప్రభుత్వ రంగ సాధారణ భీమా కంపెనీలను విలీనం చేసి వాటిని బలోపేతం చేయాలి. తగినంత వర్గనెంట ఉద్యోగ నియామకాలు బ్యాంకింగ్ ఇన్సూరెన్స్ రంగాలలో చేపట్టాలి. పెంపరరీ జెట్స్‌ప్రీంగ్ కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగ విధానాన్ని వెంటనే రద్దు చేయాలి. నేపసల్ పెన్సన్ స్థీం రద్దు చేసి అందరికి 1995 పెన్సన్ స్థీం పర్టింపజేయాలి. జీవో నెంబర్ 57 ప్రకారం 1996 నోటిఫికేషన్ ద్వారా ఎలెట్సిని లో నియామకాలు పొందిన వారందరికీ పాత పెన్సన్సు వెంటనే అమలు చేయాలి. భాతారూల సేవల మీద చార్ట్లు తగ్గించాలి. ఇన్సూరెన్స్ పాలసీల మీద జీవెస్టీని రద్దుచేసి పాలసీధారులకు మేలు చేయాలని రంగారావు కోరారు. ఉద్యోగ కార్యక్రమ లేట్ కోడ్సును వెంటనే విరమించు కోహాలి. ట్రైడ్ యూనియన్ హక్కులను కాపాదుతూ కేంద్రం తీలోదకాలు ఇచ్చిన ఇందియన్

# ఘనంగా 77వ ఏబివిపి ఆదిరాభవ దినోత్సవం



అలంపూర్ జూలై 09 (పుదయం ప్రతినిధి) అభిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ జోగులాంబ గద్వాల జిల్లాలోని ఐ శాఖ ఆధ్వర్యం లో జాతీయ విద్యార్థి దినోత్సవం ఏబీవిపి ఆవిశ్వాస దినోత్సవం పురస్కరించుకొని పట్టణంలోని అన్ని కాలేజీ, పాఠశాలల విద్యార్థులతో తిక్కలేరేశ్వర దేవాలయం నుండి పాత బస్టాండ్, అంబేడ్కర్ చౌరస్తా, తెలంగాం చౌరస్తా మీదుగా రాయచూరు చౌరస్తా వరకు మహా రాశీ నిర్వహించి ఏబీవిపి జిండా అవిష్టరించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి అభిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా ప్రముఖ (అధ్యక్షులు) అంజనేయులు పాల్గొని మెయిన్ చౌరస్తాలో జిండా అవిష్టరణ నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా ఆధ్వర్యకులు మాట్లాడుతూ ఏబీవిపి 1949 జూలై 9 న కుగు విద్యార్థులతో ధితీ యూనివరిటీలో ప్రారంభించడం జరిగింది. దేశసేవకై జూలై 9, 1949న ప్రారంభమై విద్యార్థులలో నిరంతరం కర్తవ్య భావాన్ని జాతీయ సేవను పెంపాడిస్తూ నేటి వరకు కోట్లాదిమంది విద్యార్థులను మైత్రీస్వామి విమర్శన విద్యార్థి యువతికి కేంద్రం అభిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్. ఏబీవిపి ఆవిశ్వాస దినోత్సవం సందర్భంగా విద్యార్థులకు, నాయకులకు హృదయహర్వక అభినందనలు తెలిపారు. అంతేకండా ఏబీవిపి మొదటి జాతీయ ఆధ్వర్యకులు ప్రాఫేర్సర్ ఓం ప్రకాష బెహల్ తో ధితీ యూనివరిటీలో జరిగిన మహాసభలో ఏబీవిపి ప్రారంభించడం జరిగింది. అయితే జాతీయ పునర్ నిర్మాణం ద్వారా భారతీకు పూర్వవైభవమ తీసుకురావడం జరిగింది. విద్యార్థంగంలో విదేశీ ఏపి భావజాలాలను ఎండగడుతూ మెకాలే విధానాలను అంతం చేస్తూ భారతీయ విద్యా కోసం నిర్మాణాత్మక అండోళనాత్మక సహభాగాత్మక కార్యక్రమాలతో ఏబీవిపి సత్యవాద సిద్ధాంతంతో ముందుకు ప్రయాణం చేస్తుంది. “విద్య జీవితం కోసం-జీవితం దేశం కోసం”అంటూ”విద్యార్థి శక్తిని జాతీయ శక్తిగా మరల్చడమే ఏబీవిపి విధానం” జనంలోని జ్యోత్సులం జాతి కొరకు వెలుగుదాం అన్న నినాదమే ఏబీవిపి ప్రధానం. జాతీయత మా ఊహింది దేశభక్తి నా ప్రాణం అనే జీవించే విద్యార్థులను తయారు చేస్తున్న కర్మాగారమే ఏబీవిపి. “జ్ఞానం, శీలం, ఏకత పరిషత్ ప్రత్యేకత” అనే నినాదంతో సంఘటనాత్మకంగా ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద విద్యార్థి సంఘంగా అవిష్టవించింది ఏబీవిపి. ఈ కార్యక్రమం లో ఏబీవిపి హర్వ కార్యకర్తలు మాల మల్లికార్జున్, మునిసిపాల్మీ, ఎబీవిపి ఎన్వెష్టి ప్లేట్ కో కన్సైనర్ వెంకట్, ఎబీవిపి రాప్రక్ష కార్యవర్గ సభ్యుల లోకమ్, ఏబీవిపి నగర్ కార్యరద్ది శ్రీధర్ రెడ్డి, సంయుక్త కార్యరద్ది సర్కే, స్టోర్స్ ఇంచార్జీ అశోక్, రాఘువేంద్ర, మీడియ ఇంచార్జీ బలరాం, కళాశాలల కన్సైనర్ నిఖిల్, అయిజ కార్యకర్తలు మధు, పవన్, వెంకట్, ఉమేష్, పరువ, ప్రణీత్, బస్ని, వేషమ్, గోవర్ధన్, ఇర్వాన్, తేజ్, కృష్ణ, రాకేష్, రామ్ చరణ్, సద్గాం, అప్పిల్, జనసంత్, పీరేంద్ర, వినీత్, శేరురా, పష్టి, తదితరులు పాలొనారు.

# ఏప్రియన్ పెయంట్ కొత్త కార్బోరేట్ ఫిల్టర్

# ‘ನೇರಿಚಂ ಭೀ ನಹೀ ಪೆಂಬಾಗಾ’ ವಿಡುದಲ

స్టోర్స్ నుండి ప్రారంభించిన వర్షమాల కొరకు అందుల్లో ఉన్న సాధనాల కు వ్యవహరించాలని ఆదేశించారు. ఈ సాధనాల ద్వారా ప్రారంభించిన వర్షమాల కు వ్యవహరించాలని ఆదేశించారు.



Aise aise designs, apne **#SochBhiNahiHaaz**

(ప్రతినిధి) భారతదేశంలో ఇళ్ళను  
అందంగా ఉండవడంలో అగ్రగామిగా నిలిచిన ఏషియన్  
పెయింట్స్ తాజాగా తమ కొత్త  
కార్బోవేట్ ఫిల్టర్ సోచా భీ నహీ  
పౌగా'ను విడుదల చేసింది. ఈ  
వీడియోల ద్వారా స్పృజనాత్మకత,  
డెకర్లో రంగుల వాడకాన్ని కొత్తగా  
అర్థం చేసుకునేలా చేస్తుంది. ఈ  
వీడియోల్లో ఒక రుచువ జంట తమ  
జంటిని పునఃనిర్మించుకునే క్రమంలో  
ఎదుర యే అనుభ వాలను

మే సహయంతో ఇంటి సరికొత్త ఐదియాలతో ఉంటి మార్పు ప్రాజెక్టులో ఇంటి చూపిస్తారు. అందించేందుకు హైపర్ న్ గైడెన్స్ లేదా స్టోర్లో వెయిగించి ఆ రంగుకు సరిపడే సరైన కాంబినేషన్సు సూచిస్తాడు. ఈ యావ్ వాల్ ఆ రంగు ఎలా కనిపిస్తుందో చూపిస్తాంది. దీనితో వారు అత్యవిశ్వాసనంతో కలర్ ను ఎంపిక చేసుకుంటారు. ఈరోజు వినియోగదారులు తమ వ్యక్తిత్వానికి తగ్గ కలర్ కాంబినేషన్ కోసం చూస్తాంనారు. రెండో వీడియోలో ఆ జంట ఏపియున్ పెయింట్ వాటాప్స్ చాటబాట్, ఇన్-స్టోర్ నిపుణుల సాయంతో వారిద్దరి శైలికి, ఇంటి వాతావరణానికి సరిపోయే లుక్ ఎంపిక చేసుకునే గైడెన్స్ అందుతుంది. ఈ సందర్భంగా ఏపియున్ పెయింట్ ఎండీ, శిథించ అమిత్ స్పిండ్ మాట్లాడుతా గత నాలుగు దశాబ్దాలుగా గృహ యజమానుల ఆదరాభిమానాలు చూర్గాంటున్నామని చెప్పారు. 'సోచా భీ నహీ పోగా ద్వారా పెయింటీంగ్సు కేవలం ఒక కార్బన్సిర్పుఱ ప్రక్రియగా కాకుండా, ప్రజల ఊహార్కెన్ని మరిపించే దిగా తీసుకుపెట్టున్నామని చెప్పారు. ఈ సిర్సెన్ ప్రతి ఇంటిని తమ వ్యక్తిత్వం ప్రతిబింబించే విధంగా చూడమని ప్రేరేపిస్తుందన్నారు. రంగులు, బెట్కుర్లు, డిజైన్లు అన్నీ ఒక ఉల్లాసభరితమైన అనుభూతిని ఇస్తామన్నారు. మా నమ్మకం 'హర్ ఫుర్ కుచ్ కెపూతా హై' ద్వారా మనిషి తన ఇంటి రూపకల్పన కథను చెప్పగలగాకి అనే దిగాగా ప్రయాణిస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ ప్రయాణంలో ప్రతి ఒక్కరినీ భాగస్వాములుగా చేసుకోవడానికి అందరినీ ఆహానిస్తున్నామన్నారు. సౌందర్యం, స్వజనాత్మకత, వ్యక్తిత్వం కలిసిన ఇంటి మార్పు యాత్రను ప్రారంభించమని కోరారు.

## బీసీలకు 42 రొతు లిజర్సేషన్ కల్పించాలిందే

జన్మారం, జూలై 9(పుదయం విలేకరి) బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వ్ ప్లెన్ కల్పించాల్చిందేని తెలంగాణ మాదిగ హక్కుల దండోరా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మొంది కత్తి లింగన్స్ అన్నారు. బుద్ధవారం రోజున త్వాదరాచారులో ఎమ్మెళ్లి కవితను వారు మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలపై ఒత్తిడి తీసుకొచ్చి, ఈనెల 17న జరిగే చలో రైలు రోకో కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలని అన్నారు. తమ పూర్తి మర్దతు కూడా ఉంటుందని వారాన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు కొండుకూరి రాజు, కమిటీ సభ్యులు ఉన్నారు.













# ବନ୍ଦୁମ ପ୍ରକାଶନ

# పురుగులున్నాయని మేడిపండును దూరం పెడుతున్నారా..?

మేడివండు చూడు..మెల్లనై ఉండు..పొట్ట విప్పి చూడు పురుగులుండు.. ఈ వేమన శతకం అందరికి గుర్తుండే ఉంటుంది. ఈ పద్యంలోని మేడి పండు చూసేందుకు అప్పం అంజీర పండులాగే ఉంటుంది. కానీ, పొట్టవిండా పరుగులే నిండివుంటాయి. కానీ, ఈ పండును ఒక సూపర్ ప్రడ్గా పరిగణిస్తారు ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు. మేడి పండు తినడం వల్ల జోలెడన్నీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. మేడిపండులో విభిన్నమిస్సు, ఖనిశాలు, ఫ్లైల్బు చాలా ఎక్షప్షాగా ఉంటాయి. రక్తహీనత ఉన్నవారికి చాలా మంచిది. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది. బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. పచ్చి పండ్చకు మధుమేహాన్ని దూరం చేసే శక్తి ఉంది. మేడిపండులో పురుగులు ఉండడం సర్పాధారణం. అయితే కొన్ని రకాల పురుగులే ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తాయి. అనేక పోషక విలువలు గల ఈ మేడిపండు తినేటప్పుడు జాగ్రత్తగా పురుగులు తీసి తినండి. అంతేగానీ, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పుష్టిలంగా ఉన్న ఈ పండు తినడం మానకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మేడి పండులో మంచి మొత్తంలో మెగ్నెషియం ఉంటుంది. మేడిపండు.. దీని హైట్రోలిఫ్ రకాలను అత్మిపండు, అంజీర అంటారు. మేడిపండు చూడానికి గుండ్రంగా ఉంటుంది. పచ్చగా ఉన్నప్పుడు కాస్త పుల్లగా, చేరుగా ఉండే మేడి పండు పండిన తరువాత పసుపు రంగులోకి మారుతుంది. అప్పుడు రుచి కూడా తియ్యగా ఉంటుంది. అయితే, నాటు పండయిన మేడిపండ్చ జీర్ణక్రియన

గులు ఉంటాయి. మేడి వంద్లు, ఆకులు, పు, వేర్లు డెవధ సంపదగా పరిగణిస్తారు ల్యేద ఆరోగ్య నిపుణులు. కరోనా అనంతరం యు మేడివందును దాని కాండం, ఆకులు, పు, విస్తృతంగా వినియోగించారు. దీని పు, ఆకులు, బెరదులు అంటువ్యాధులతో దేశీ గొప్ప శక్తిని కలిగి ఉంటాయని నిపుణులు తున్నారు. మేడి వంద్లు తినటం వల్ల వైపున శక్తి లభిస్తున్నదని ఆరోగ్య నిపుణులు తున్నారు. వీలీని తరచూ తినటం వల్ల వయసు కినిన లక్షణాలు బయటపడకుండా ఉంటాయి. వ్యాసంకేతాలను దూరం చేస్తున్డని నిపుణులు తున్నారు. ఊపరితిత్తుల వ్యాధులు, గొంతు, మంట, వీరేచనాలను నయం చేయడానికి మేడివంద్లు మంచి మందులా పనిచేస్తుంది. వండ్లలో మంచి మొత్తంలో మెగ్రాఫియం ఉంది.

A close-up photograph of a cluster of green figs hanging from a tree branch. The figs are round and have a slightly textured surface with some small brown spots. The branch is thin and brown, and the background is blurred green foliage.

# మధుమేహం బాధితులు

## తేన తింటే ఏమోతుందో తెలుసా..?



మగర్ కంటే కూడా తేనె తియ్యగా ఉంటుంది. కానీ, చక్కరలో కంటే తేనోలే ఆయుర్వేద గుణాలు మెండుగా ఉంటాయని ఆయుర్వేద అరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. తేనోలే గ్లూకోజ్, ప్రైట్రోజ్ ఉంటుంది. విధిమిస్టులు, యాంటీ ఆషిడెంట్ కూడా పుష్టిలంగా ఉంటాయి. తేనోలే రోగినిరోధక శక్తి ఉన్నప్పటికీ ఇందులో చక్కరలు అధికంగా ఉంటాయి. తేనోలే ఉండే గ్లూసిమిక్ ఇండెక్స్ చక్కర కంటే తక్కువ స్థాయిలో ఉంటుంది. కానీ ఇది రక్తంలో చక్కర స్థాయిలను నెమ్మిదిగా పెంచుతుంది కాబట్టి తేనె విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండటం తప్పినిరి అంటున్నారు నిపుణులు. తేనోలే యాంటీ ఇస్ట్రుమెంట్ లక్షణాలు పుష్టిలంగా ఉన్నాయి దగ్గరుతో ఇచ్చింది పదుతున్న వారికి తేనె తినిపిస్తే ఉపమనం లభిస్తుంది తేనోలే యాంటీ-ఆషిడెంట్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి ఇది రోగినిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపదుతుంది సాధారణంగా చక్కరను ఉపయోగించే చేట తేనెను తక్కువ మొత్తంలో ఉపయోగించవచ్చు. కానీ, తేనె తీసుకునే మందు, మీరు మీ తైడ్యులిడిస్ నంపుదింపడం తప్పినిరి అంటున్నారు నిపుణులు. లేదంటే, ఒక రోజుక ఒక టీస్పూన్ కంటే ఎక్కువ తేనె తీసుకోవడని నిపుణులు చెబుతున్నారు తేనోలే పర్సన్, కల్యాయింతో పొటు ఇతర పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే బృథల్స్స్స్ డైట్లో చక్కర కంటే తేనె వాడటం మంచిదని అరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ, మధుమైహం బాధితుల్లో తేనె, చక్కర రెండూ చేట చేస్తాయి. వీటిని డైట్లో చేర్చుకుంటే రక్తంలో మగర్ లెవెల్ పెరిగే ప్రమాదం ఉండిని చెబుతున్నారు.

తేనె చక్కర కంటే తియ్యగా ఉంటుందని మీరు గుర్తుంచుకోవాలి. కాబట్టి మగర్ బాధితులు దీనిని తక్కువ పరిమాణంలో మాత్రమే తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తేనోలేని చక్కరలు రక్తంలో చక్కర స్థాయిలను పెంచుతాయి. కాబట్టి, మధుమైహలు తేనె తీసుకోవడం మానుకోవాలి.

# గిఫ్‌లైన్ వాటర్.. అమృతం కన్నా పవర్సపుల్..



# କାଳରକାଳ୍ୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିଷ୍ଵେତାବୁ..

కార్కరకాయ అనగానే చాలా మంది మోహం చాటెస్తారు.

ದೇಹಗಾ ಉಂಟಂದನಿ ಪಕ್ಕನವೆಡುತ್ತಂತಾರು. ಕಾನೀ ಈ ನ್ಯು ಪೋಪ್‌ಕಾಲ ವಿಲುವ ತೆಲಿಸ್ತೇ ಮಾತ್ರಂ ಜೊರ ಅನಾಲ್ಪಿಂದೆ. ಕಾಕರಕಾಯ ತಿಂಬೆ ಮಧುಮೇಹಂ ಕಂಲ್ಪ್ರೋಲ್ ಅವಶುಂದನಿ ಅಂದರಿಕೆ ತೆಲುಸು. ಅಯಿತೆ ಇದೆ ಕಾಕುಂಡಾ ಎನ್ನೇ ಲಾಭಾಲು ಉನ್ನಾಯನಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಅರ್ಥಗ್ರ್ಯಾ ನಿವೃಣಲು, ಪೋಪ್‌ಕಾಪೋರ ನಿವೃಣಲು ಬೆಳುತ್ತನ್ನಾರು. ಕಾಕರಕಾಯಲ್ಲೋ ವಿಶಿಷ್ಟವಿನ್ನಿ, ಯಾಂತ್ರೀಕ್ಷಿದೆಂಟ್ಲು ಪುಷ್ಪಲಂಗಾ ಉಂಟಾಯಾ. ಇವಿ ರೋಗಿನಿರ್ಧಕ ಶಕ್ತಿನಿ ಪೆಂಚುತಾಯಾ. ಮಲಬದ್ಧಕಂ ವಂದಿ ಜೀರ್ಜ ಸಮಸ್ಯೆಲನು ದೂರಂ ಚೇಯದುಂಳೋ ಕಾಕರಕಾಯ ಮಂಚಿ ಪ್ರಯೋಜನಾಲು ಅಂದಿಸುಂದಿ. ಕಾಲೇರ್ಯಾನ್ನಿ ಡೀಟಾಕ್ಕು ಚೇಸಿ.. ಶರೀರಂಲೋನಿ ಟಾಕ್ಸಿಸ್‌ನುಂಬ ಬಯಲುಕು ಪಂಪಿಸುಂದಿ. ಕಾಕರಕಾಯಲ್ಲೋ ವಿಶಿಷ್ಟವಿನ್ನು, ಖನಿಜಾಲು ಉಂಟಾಯಾ.

ఆందులోని యాంటీఆక్షిడెంట్లు ప్రీ రాడికల్స్ వల్ కలిగే నష్టం నుండి శరీరాన్ని రక్తించడానికి, మొత్తం రోగినిలోధక వినిషీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు కూడా తమ డైటలో కాకరకాయను తరచూగా తీసుకోవచ్చు, కేలరీ తక్కువగా, పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాకరకాయలోని యాంటీఓక్సిడియల్ లక్ష్ణాలు పింపుల్ని, ఎగ్జిమాను దూరం చేసి స్ఫైర్ పొల్చి మెరుగుపరుస్తాయి. కాకరకాయలోని యాంటీబ్లూక్సీడియల్ లక్ష్ణాలు పింపుల్ని, ఎగ్జిమాను దూరం చేసి స్ఫైర్ పొల్చి మెరుగుపరుస్తాయి. శరీరంలోని చెడు కొలప్పాల్ తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. గుండె అరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. కంటి చూపును మెరుగుపరిచే లక్ష్ణాలు దీనిలో ఉన్నాయి. వ్యాధాప్య

సమయంలో వచ్చే సమస్యలు దూరమవతాయి. కాకరకాయల్లోనీ యాంటీఆస్ట్రోడెంట్లు, యాంటీఆఫ్సైస్ట్రోడెంట్లు క్యాస్టర్ కషాలను కంట్రోల్ చేస్తాయి వీటిలో పొట్టాపియం, ఐరన్ వంటి ఇతర ముఖ్యమైన ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. ఇందులోని యాంటీఆస్ట్రోడెంట్లు, ఏ, సి విటమిన్లు, జింక్, బయోటీన్ వంటివి చర్చాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచి మెరిసేలా చేస్తాయి. కాకరకాయల్లోనీ విటమిన్ సి, ఇతర చర్చ సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడతాయి కాకరకాయ కాలేయాన్ని శుద్ధపరచడానికి, విష పదార్థాలను తొలగించడానికి సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

# ಕಾಶ್ಮೀರ ಇಲಾಂಟಿ ಚಾರ್ಟ್‌ಲು ಕನಿಷ್ಠಸ್ತಾನಾಯಾ..

మారిన జీవనశైలి, శారీరక శ్రమలే కపోవడం వల్ల ఇటీవల చాలామందిని వేదిస్తున్న సమయంలోనే వెయిన్. కాళ్ళలో సిరలు ఉణిచ్చి, నొలు మెలికులు తిరుగుతున్నట్లు కనిపించడం ఈ సమయ ప్రధాన లక్ష్మణం. దీని ఎక్కువ కాలం నిర్మాణం చేయకూడదని నిమణులు హౌచ్చరిస్తున్నారు. మరి ఈ వ్యాధి ఎవరికి ఎక్కువగా వసుంది? దీనికి పరిశోరం ఉండా? కాళ్ళలో ఉన్నివి

A close-up photograph of a person's arm, likely female, showing prominent varicose veins. The arm is held by a hand with red-painted fingernails, which are pointing towards the veins to highlight them. The background is a plain, light color.

ఇది తరచు కనిపిస్తుంది. 50 ఏళ్లు  
పైబడిన వారిలో ఈ సమస్య  
మరింత ఎక్కువ. పురుషుల కంటే  
మహిళల్లో వెరిఫెన్ వెయిస్ వచ్చే  
అవకాశాలు అధికం. గర్భారణ  
సమయంలో హర్షిణ్ మార్పులు,  
రుతుక్రమం, రుతువిరతి దీనికి  
కారణం. మహిళల హర్షిణ్ స్నేహితుల,  
గోడలను సదచిస్తాయి. నర్సులు, ఉ  
పాధ్యాయులు, ప్రాణికం పోలీసులు,  
సెక్యూరిటీ గార్డులు ఇలా ఎక్కువ  
కాళలో రక్తం నిలిచిపోయి, సిరలపై  
పర్యంగా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం  
బరువ వల్ల కాళ్ల సిరలపై ఒత్తిడి  
వెయిస్ కు పరిష్కారం ఉంది. ఇది  
శాలు తీగించి, సమస్య తీవ్రం కాకుండా

## భలే పవర్సుల్ ఆకులు ఇలా తిన్నారంటే ఆ సమస్యలన్న పరార్

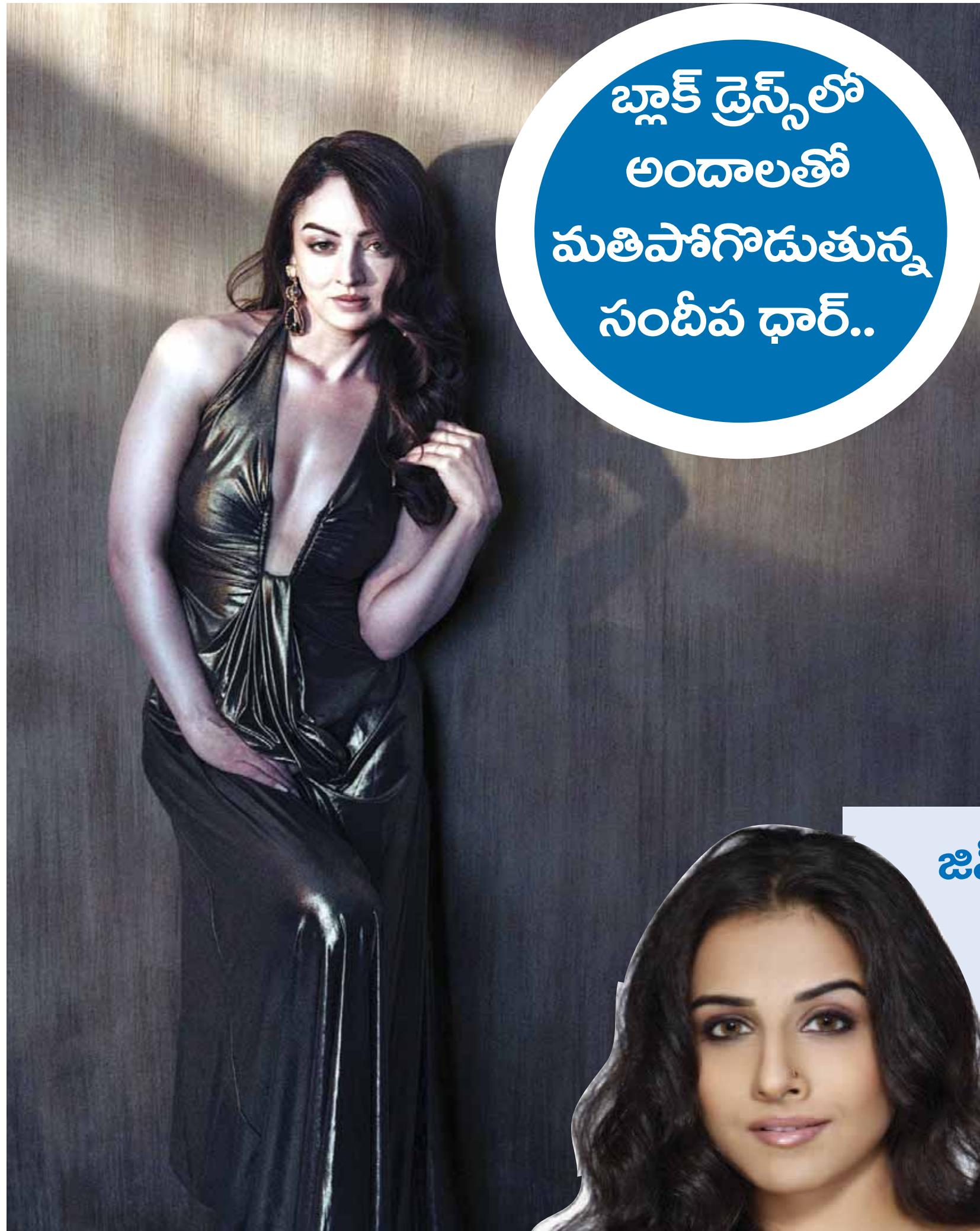
ఆయుర్వేదంలో కొత్తమీరును ఔషధంగా పరిగణిస్తారు. కొత్తమీర అప్పర  
రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా  
ఉంటుంది. జ్యుస్లు, కూరల్లోనూ వేసుకుని తీసుకోవచ్చు. కొత్తమీర అక్కలు  
వీ వ్యాధులను నయం చేయడంలో నహోయపడతాయో ఇప్పుడు  
తెలుసుకుండాం. వంటగుదిలో అనేక రకాల అక్కకూరలు ఉంటాయి.  
కానీ వాటిలో అత్యంత ప్రత్యేకమైనది ‘కొత్తమీర’. అది పప్పు అయినా,  
కూర అయినా, రైతా అయినా, చట్టీ అయినా, కొత్తమీర అక్కలు ప్రతి  
అపోరం రుచితోపాటు వాసనను పెంచుతాయి. ఈ అక్కలు రుచిని  
పెంచడమే కాకుండా, మన శరీరానికి కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా

ఉంటాయి. ఇందులో దాగి ఉన్న పోషకాలు మన ఆరోగ్యాన్ని బలిపేతఁ  
చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఆయుర్వేదంలో కొత్తమీరను ఔషధంగా  
కూడా పరిగణిస్తారు. కొత్తమీరను అనేక సాంప్రదాయ తైడ్య వ్యవస్థలల్లి  
ఉపయోగిస్తారు. ఆధునిక కాలంలో కూడా దాని ప్రామాణ్యత తగ్గలేదు.  
**US FDA**, యూరప్ లోనీ ఆహార భద్రతా సంస్థలు కొత్తమీరను  
సురక్షితమైన, ఉపయోగకరమైన ఆహారంగా అంగీకరించాయి. యుఎస్ నేపసల్ లైబ్రరీల ఆఫ్ మెడిసిన్ ప్రకారం, కొత్తమీర ఆకులలో అవసరమైన  
విటమిన్లు, ఖనిజాలు కనిపిస్తాయి. వాటిలో కళ్ళు, చర్చు, ఎముకలకు  
చాలా ముఖ్యమైన విటమిన్లు **A, C, K** ఉంటాయి. దీనితో పాటు

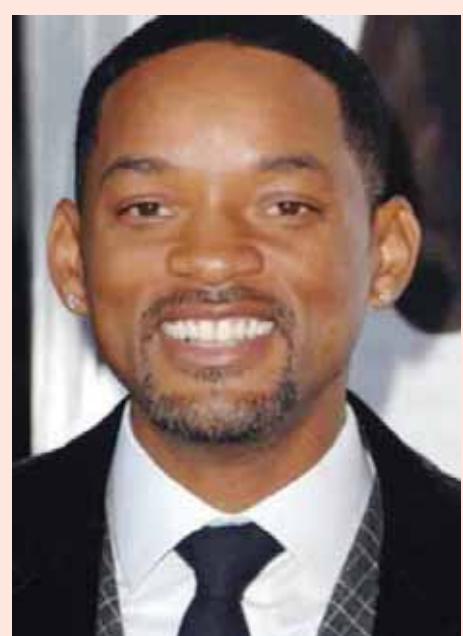


# శ్రీకావిత్త

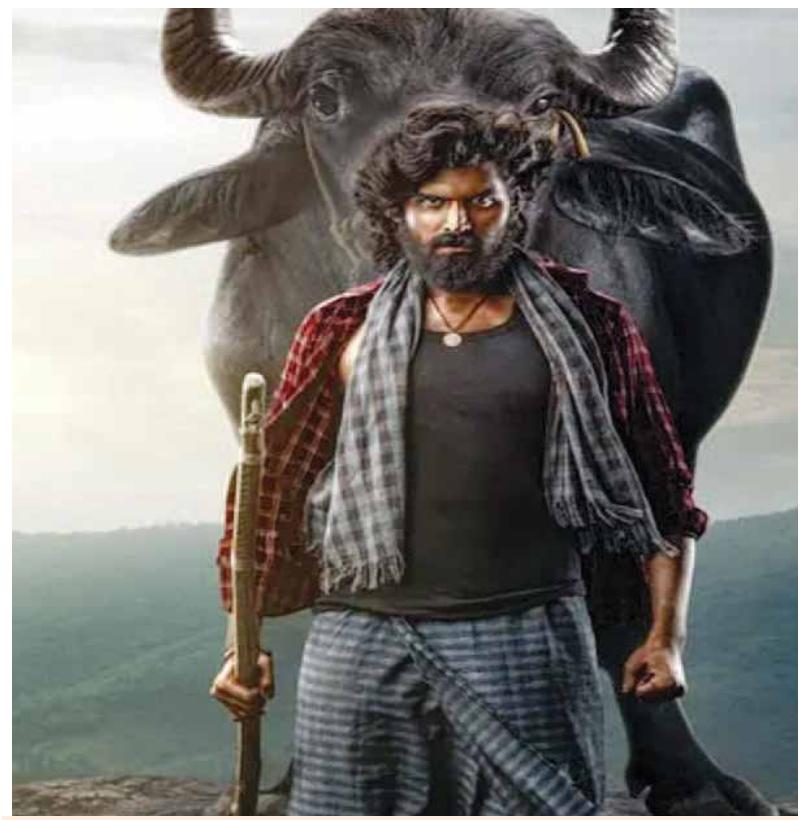
# బ్లాక్ డైన్‌లీ అందాలతో మతిపేరిగిండుతున్న సంఘప ధార్..



# అల్లు అర్జున్ సినిమాలో విలన్గా హలీవుడ్ నటుడు విల్ స్కూట్?



అర్చన్ ను 22వ సినిమాగా ఈ చిత్రం తెరకెక్కుతుంది. ఈ మూవీ ఫూబీంగ్ దాదాపు అమరికాలో జరుపుకోబడుతుంది. ఈ సందర్భంగా ఇప్పబీకే అల్లు అర్చన్తో పాటు దర్శకుడు అల్లీ చిత్రయునిట్ మొత్తం అమరికాకు చేరుకుంది. ఈ సినిమాలో దీపికా పదుకొనే కథానాయికగా నిచిస్తుండగా.. విలన్ రోల్కి సంబంధించి ఆసక్తికర విషయం సోపల్ మీడియాలో వైరల్గా మారింది. ఈ సినిమాలో హాలీవుడ్ స్టోర్ నటుడు విల్ స్క్రీన్సు విలన్గా తీసుకబోతున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. ఒకవేళ ఇదే నిజమైతే అల్లు అర్చన్ సినిమా పాణి ఇండియా నుంచి ఇంటర్నేషనల్ వరకు వెళుతుంది. కాగా ఈ విషయంపై చిత్రబృందం నుంచి ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. ఈ చిత్రంలో అల్లు అర్చన్ మూడు విభిన్న పాత్రల్లో కనిపించనున్నారని సమాచారం.



ರವಿತೇಜ ಫ್ಲ್ಯಾಮೆಲ್ ನುಂಚಿ ಮರ್ಕೆ ಹೊರ್ನ್..  
ಫ್ಲ್ಯಾಟ್ ಲ್ಯಾಕ್ ಅದಿಲಪೇರ್ಯಂದಿ

హీరో రవితేజ్ సోదరుడు, నటుడు రఘు కుమారుడు మాధవ్ హీరోగా నటిస్తున్న చిత్రానికి ‘మారమ్మ’ అనే తైలిం ఖారారు చేశారు. మంచాల నాగరాజ్ దర్జకత్పుం వహిస్తున్న ఈ సినిమాలో దీపా బాలు కథానాయిక. మొక్క ఆర్ట్ బ్యానర్లై మయుర్ రెడ్డి బందారు నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకి ‘మారమ్మ’ తైలిం ప్రకటించి, ఫ్షెం లుక్ రిలీస్ చేశారు మేకర్స్. “పవర్పుల్ రూరల్ గ్రామీణ యూస్క్స్ డామాగా రూపొందుతోన్న చిత్రం ‘మారమ్మ’. మాధవ్ ను ఫోటోయిస్ రగ్డ్ లుక్లో ప్రజంట్ చేస్తున్నారు నాగరాజ్. ఈ పోతు కోసం ఆయన పూర్తీగా మేకోవర్ అయ్యారు” అని చిత్రభూందం పేర్కొది. ఈ చిత్రానికి ఎగ్గికూళిం ప్రాండూస్రంగ్: ఉమేష్ విలాసాగరం, క్రియేటివ్ ప్రాండూస్రంగ్: కుశాల్ రెడ్డి కంండాలా, కెమోరా: ప్రశాంత్ అంకిరెడ్డి, సంగీతం: ప్రశాంత్ అర్ణ విషణ్ణి.

జిమ్కి వెళ్లడం మానేశాను..  
బరువు తగ్గుకుంటూ  
వచ్చానంటున్న  
విద్యా బాలన్

సాధారణంగా బరువు తగ్గేదుకు చాలా మంది జిమ్మకి వెళుతుంటారు. అయితే జిమ్మకి వెళ్లడం మానేసిన దగ్గర నుండి బరువు తగ్గుతూ వచ్చిందట. ఓ ప్రముఖ హీరోయిన్. ఆమె మరింత కాదు బాలీవుడ్ అందాల నటి విద్యా బాలన్. ఆమె పద్మశ్లీ, విశ్వవిభ్యాత నటనసార్వభౌమ నందమూరి తారకరామావు (ఎస్టీఆర్) జీవితం ఆధారంగా తెరకెక్కిన 'ఎస్టీఆర్ కథానాయకుడు' మరియు 'ఎస్టీఆర్ మహానాయకుడు' చిత్రాలో బసపత్రాకమ్మ పాత్రలో నటించి తెలుగు ప్రేక్షకులని ఎంతగానో అలరించింది. తాజాగా ఒక ఇంటర్వ్యూలో విద్యా బాలన్ తన శరీర ఆక్షతి గురించి మాట్లాడింది. కెరీ ఆరంభం నుంచి తాను అనేక విమర్శలు ఎదుర్కొండట. లావుగా ఉన్నావు, ఫిట్గా లేవు అనే విమర్శలు తీర్చంగా ఎదుర్కొన్నట్టు చెప్పింది. ల అయితే వాచిని అభిగమించేందుకు కలిపుత్తున డైట్లు, జిమ్ సెప్పు ప్రయత్నించిన, ఘలితం కనిపించలేదని పేర్కొంది. అయితే చివరికి చెప్పేకి చెందిన 'ఆమర్ స్వాత్రిష్ణ గ్రావ్' తో సంప్రదించగా, ఆమెకు బరువు సమస్య ఫాట్ పల్ల కాకుండా శరీరంలో ఏర్పడిన ఇన్ఫ్లమేషన్ పల్ల అని స్పష్టమైందట. వారి సూచనలతో ఏడాది పాటు ఎలాంటి వ్యాయామం లేకుండా కేవలం డైటీగ్ ద్వారా బరువు తగ్గానని విద్యా చెప్పింది. నేనెవ్వుడూ లేనంత అరోగ్యంగా ఉన్నట్లు భావిస్తున్నాను అంటూ విద్యా బాలన్ చెప్పుకొచ్చింది.

అయితే, తన పాటించిన పద్ధతి అందరికీ ఒకే ఘలితాన్ని ఇస్తుందని తాను చెప్పడం లేదని పేర్కొనడం కొసమెరుపు. 2003లో బెంగాలీ చిత్రం 'భలో థేకో' ద్వారా సినీరంగ ప్రవేశం చేసిన విద్యా బాలన్, 2005లో 'పరిణీతా' సినిమాతో హిందీ చిత్రరంగంలో అడుగుపెట్టింది. తర్వాతి కాలంలో ఆమె నటించిన 40కు రైగా చిత్రాలు మంచి విజయాలు సాధించాయి. 2024లో విడుదలైన హార్ట్ కామెడీ 'భూల్ భూలయ్య 3' లో మంజులికా, మల్కింగా అనే రెండు విభిన్న పాత్రలతో ప్రేక్షకుల్ని అలరించింది. విద్యా బాలన్ తన నటుతానే కాదు, స్పష్టమైన అభిప్రాయాలతో, ఆత్మవిశ్వాసంతో కూడిన వ్యక్తిత్వంతోనూ అభిమానుల ర్యాష్టిని ఆకర్షిస్తూ ఉంటుంది. 46 ఏళ్ల విద్యా బాలన్ అరోగ్యంపై ఆమె తీసుకున్న చొరవ, బాడీ పేమింగ్ కు థీటుగా ఇచ్చిన సమాధానం ఎంతో మందికి స్వార్థిదాయకం.

