



మంత్రు కథనాల
కోసం
యూట్యూబ్లో
ప్రసారమవుతున్న
మీ శ్రీచక్ర మూర్జున్
టీఎస్
వీక్షించవచ్చ.
ఫైట్, సర్టిఫైట్, లైక్,
ఫేర్ చేయండి.

<https://www.sreechakranews.com>

శ్రీచక్ర

SREECHAKRA TELUGU DAILY



సంపుటి 7 | సంచిక 338 | కర్మాలు | నెశిమవారం, 22 ఏప్రిల్ 2024

పేజీలు 05 | వెల రూ. 5.00

Published from Kurnool | Vijayawada | Ananthapuramu | Kadapa | Chittoor | Nellore | Prakasham | East Godavari | West Godavari | Hyderabad



ఎన్నికల యుద్ధంలో మంత్రాలయం..? గలుచేదవరు..?

మంత్రాలయం, ఏప్రిల్ 21 (శ్రీచక్ర): మంత్రాలయం నియోజకవర్గ కేంద్రంలో ఎన్నికల వేడి ప్రజల్లో కాక లేపుతుంది. ఈ ఎన్నికల యుద్ధంలో.. మంత్రాలయంను గొల్పిచేసి ఎవరంటూ.. ప్రజల్లో ఉత్సంఘ నెలకొండి. మంత్రాలయం నియోజకవర్గంలోని కొత్తాళం, కోసిగి, పెద్దకడుబారు, మంత్రాలయం మండలాల్లో వైనిఫీ, ఉమ్మడి టీడీపీ అభ్యర్థుల ప్రచారం పొందారా పొందాగా జరుగుతోంది. ఈ ఎన్నికల యుద్ధంలో ఎవరు విజేతలో తెలియాలంబే జాన్ 4వ తేచి పరం వేచి చూడాల్సింది. ఒక సాం టీడీపీ టీకెట్ తరువసు, రెండు సాఖు వైనిఫీ టీకెట్ లై గెలిచి మాధురు సాంక్షేపిక సాధంచిన ఎమ్మెల్చే బాలనాగిర్ది నాట్యాల సాల కూడా విజయ భేటి మాగించేందుకు సిద్ధం అంటున్నాడు. అయితే బంగంత నేతి నీసియర్ నాయకులు, కేసినీ మాజీ చెర్చు మాధవరం రామిరద్ది తసియులు ఉమ్మడి టీడీపీ అభ్యర్థుల స్థలగాను మాధవరం రాఘవేంద్ర రెడ్డి మొదటి సాలి ఎన్నికల బలలో రంగ ప్రవేశం చేసి, తనద్దున పైల్లో నియోజకవర్గాలలో దూసుకు పోతూ యుద్ధానికి సంస్దించాంటున్నారు. ఇప్పటి పరకు ఉన్న బ్రిముళు రణ రంగం పోటల్లో గెలుపు ఎవరిని విలుస్తుంది మరీ. మాధురు సాఖు ఎమ్మెల్చేగా గెలిచిన బాలనాగిర్ది నాట్యాల సాల నియోజకవర్గాలలో తన ప్రఫున్ నిలుపుకునేందుకు వారి కుటుంబ సభ్యులు ఎమ్మెల్చే పెద్ద సాంచరులు షై. సీతారామ రెడ్డి, ఆయస తనయుడు షై ప్రదివ్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్చే బాలనాగిర్ది కుమారై ప్రియాంక రెడ్డి, వారి సతీమాలు, బంధువులు, వైనిఫీ మండల నాయకులు, కార్కుకర్తలు నియోజకవర్గాలలో ప్రతి ఇంటికి వైల్ వైనిఫీ ప్రభుత్వం ప్రవేశ పెట్టిన నపరత్వాల్లో భాగంగా సంక్లిష్టము.

ప్రభకాలను వివరిస్తూ నియోజకవర్గాలలోని నాలుగు మండలాల్లో దూసుకు వోతున్నారు. కూటమి ఉమ్మడి టీడీపీ అభ్యర్థులు ఎన్. రాఘవేంద్ర రెడ్డి కూడా ప్రత్యామ్లాకు శిటుగా తమ్ముళ్ళు ఎన్. రఘునాథ్ రెడ్డి ఎన్. రామకృష్ణరెడ్డి తో పాటు నీసియర్ నాయకులు పెద్దకడుబారు రమాకాంత్ రెడ్డి, బసలదొడ్డి కార్కర్తన్, కొత్తాళం నీసియర్ నాయకులు చూడి వింగర్యు, ఆయస కుమారుడు సంశేష నాయుడు, అభ్యర్థుల రాఘవేంద్ర రెడ్డి బంధువులు కోసిగి ముత్తురెడ్డి, పట్టపాడు రామరెడ్డి తలతర మండలాల నాయకులు, కార్కుకర్తల తో కలసి టీడీపీ ప్రవేశ పెట్టిన సూపర్ సీక్స్ ప్రభకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకు వైల్ భికరంగా ప్రచారం చేపట్టారు. ఈ పొందారా పొందాల్సి గెలుపు కిటమిలు ఎవరిని విలుస్తుయో వేచి చూడాల్సిదంపులి.

జి వొరమ్ అందుకున్న టి.జి భరత్

కర్మాలు, ఏప్రిల్ 21 (శ్రీచక్ర):

కర్మాలు నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పాటీ అభ్యర్థి టి.జి భరత్ బీ ఫారమ్ అందుకున్నారు. అధివారం ఉండవల్లో ఉన్న తెలుగుదేశం పాటీ అదినేత నారా చంద్రబాబు నాయకుడు నివాసంలో చంద్రబాబు చేతుల మీదగా బీ ఫారమ్ తీసుకున్నారు. టి.జి భరత్ తెలివరం, రాష్ట్ర పునర్వ్యాపాం కోసం కృషి చేస్తానికి ప్రమాణం చేశానని చెప్పారు. రామున్న ఎన్నికల్లో పాటీ గెలుపు కోసం నేతలందిని కలువుకొని సమిత్యా కష్టపడతానని టి.జి భరత్ పేర్కొన్నారు.



బీ ధారం తీసుకున్న ప్రతి అభ్యర్థుల్లి నెలిచి అసెంబ్లీలో అడుగుపెట్టాలి: చంద్రబాబు

రాష్ట్రానికి జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఏం చేసాడో చెప్పుకోలేకి ద్రాఘాలకు తెల్పిస్తున్నారని టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు విమర్శించారు. పెన్సిన్ విషయంలో జగన్ చేసిన కుట్టలు, ఆయస గులకర్కాయి ద్రాఘాను ప్రజలు బీ కొట్టురన్నారు. ప్రజాగానికి పుట్టు స్పుండనే జగన్ ప్రతస్తాపించాలని చేసానికి ప్రమాణం చేశానని చెప్పారు. పాటుమెంట్, శాసనసభకు పోతీ చేసి అభ్యర్థులకు చంద్రబాబు ఇంట ఉండవల్లోని తన నివాసంలో బీ ఫారాలు అందించారు.

శ్రీకృతకం జీలు సుండి మొదలు పెట్టి వరుసగా జీలుల వారిగా అభ్యర్థులకు బీ ఫారాలు తన చేతుల మీదగా అందించారు. అనుంతరం అభ్యర్థులతో ప్రతిక్షా చేయించారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతా... బీ ఫారాలు తీసుకున్న ప్రతి అభ్యర్థుల గిలిచి అసెంబ్లీలో అడుగుపెట్టాలి. ప్రజలు,



ప్రతి కొత్తగా చేసిన వారు పాటీ లైన్ ప్రకారం నడుపుకోవాలి. ఎన్నికలకు ఇక 22 రోజుల సమయమే ఉంది... ప్రచారానికి 20 రోజులే ఉంది. ఈ 20 రోజులు మీకు ఎంతో కీలకం. నేను జ్ఞాపికే 40కి పైల్ ప్రజాగాం సభలు నిర్వహించాను. పలు సభలు పవన్ కళ్యాణ్ తోనూ కలిసి నిర్వహించాను. రాష్ట్రపులతో యుద్ధం మాత్రమే టీడీపీలోకి తీసుకుని నేను సీట్లు ఇచ్చా.

మందుకెళ్లండి. లేనిది ఉన్నట్లు... ఉన్నది లేనట్లు చెప్పుడంలో జగన్ నేర్చారి. ప్రతిసారీ సానభూతితో గెలవాలని చూస్తున్నాడు. తండ్రి అధికారంలో ఉన్పుప్పుడు రూ.43 వేల కోట్లు అక్రమంగా సంపాదించారని సీబీఐ నిర్దారిస్తే... దాన్ని నిరూపించుకోకుండా తనపై అక్రమ కేసుల పెట్టారని ప్రచారం చేసుకున్నాడు.

మండుటిండలో కఠియ్య ఎస్కుల వ్రచార జీర్య

తాదేపల్లిగూడం, ఏప్రిల్ 21 (తీవ్ర):

డిప్యూటీ సీఎం, తాదేపల్లిగూడం అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం వైయసార్టీపి అభ్యర్థి కొట్టు సత్యనారాయణ అదివారం మండుటిండలో జోరుగు ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించారు. ప్రచార రథంపై గ్రామాలలో విష్ట ప్రచారం నిర్వహించారు. కె ఎన్ ఎన్ కాలనీ నుంచి ప్రారంభమైన ప్రచారం మెట్ల ఉప్పరగూడం తో మగిసింది కేవెనెన్ కాలనీ, కొండుపోలు, ఎల్. అగ్రహరం, పుల్లయ్యగూడం, అప్పురావేట, వెంకత్రావు పాలం, గొళ్లగూడం, మొదుగ గుంట, మెట్ల ఉప్పరగూడం గ్రామాలలో ముమురుంగా ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించారు. అభ్యర్థి కొట్టు తో పాట మాజీ ఎమ్మెల్చే ఈలిని నాని, అప్పుడ వైస్ చైర్ నైర్ వ్యక్తి రఘురాం నాయుడు ఎన్నికల ప్రచార రథం ప్రచారం నిర్వహించారు. అభ్యర్థి కొట్టు తో పాట మాజీ ఎమ్మెల్చే ఈలిని నాని, అప్పుడ వైస్ చైర్ నైర్ వ్యక్తి రఘురాం నాయుడు ఎన్నికల ప్రచార రథం నిర్వహించారు. అభ్యర్థి కొట్టు తో పాట మాజీ ఎమ్మెల్చే ఈలిని నాని, అప్పుడ వైస్ చైర్ నైర్ వ్యక్తి రఘురాం నాయుడు ఎన్నికల ప్రచార రథం నిర్వహించారు.



జరిగించారు. వారందరికి ప్రభుత్వమే జగన్నా ఇల్లు కూడా నిర్మించింది అన్నారు. అమ్మ ఒడి, దైతు భోర్సీనా, వైయసార్ట్ అసరా, వైఎసీఆర్ చేయాత, జగన్నా విద్యా దీవెన్ పాట మాజీ ఎమ్మెల్చే ఈలిని అనేక సంక్లేషము పట్టకాలో ముఖ్యమంత్రి వైస్ జగన్నావ్ రద్ది ప్రతి కుటుంబానికి లజ్జలాది రూపాయలు ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు అన్నారు. పుల్లయ్యగూడం గ్రామానికి నాలుగు వైపులా రహాదారి సౌకర్యం కల్పించింది తానెనని మంత్రి కొట్టు గుర్తు చేయారు. జగన్నా ప్రభుత్వమంతో ప్రతి కుటుంబం సంక్లేషము లభించింది అన్నారు. సంక్లేషము పథకాలు కొనసాగేందుకు ఫ్యాంగ్ గుర్తుపై ఓటు వేసి వైయసార్ట్ కాంగ్రెస్ పాట్నీ గెలిపించాలని జగన్నాస్టున్ రద్దిని పిలుపునిచ్చారు. మీ అందరి సంక్లేషము కోసం సీఎం జగన్ 130 సార్లు బట్టన్ నొఱార్నని మే 13 వ తేదీన జిగీ పోలింగ్ లో మీరంతా జగన్ కోసం రెండు ఓటు ఫ్యాంగ్ గుర్తుకే వేసి తాదేపల్లిగూడం ఎమ్మెల్చేగా తనను, నరసాపురం ఎంపీగా గూడారి ఉమాబాలను అత్యధిక మెజారిటీతో గెలిపించాలని కొట్టు సత్యనారాయణ విజ్ఞప్తి చేశారు. మాజీ ఎమ్మెల్చే ఈలిని నాలుగు మాట్లాడుతూ దేశంలోనే ఎక్కు లేని విధంగా మన రాష్ట్రమంతో ముఖ్యమంత్రి వైస్ జగన్నావ్ రద్ది సంక్లేషము పాలన అందిస్తున్నారు. రాష్ట్రమంతో జగన్నా ప్రభుత్వమంతో జిగీ ఇక్కడ కొట్టు సత్యనారాయణ ను ఎమ్మెల్చేగా రావడానికి ఇక్కడ కొట్టు సత్యనారాయణ ను ఎమ్మెల్చేగా గెలిపించాలని అయిన కోరారు. అలగే నరసాపురం నెరవేరుస్తూ పట్టణాన్ని ఆనుకుని లక్షలాది రూపాయలు విలువైన జగన్నా ఇంది స్థలాలను ఇప్పుడం

చేశారు. అప్పుడ వైస్ చైర్ నైర్ వ్యక్తి రఘురాం నాయుడు మాట్లాడుతూ అభ్యవ్ధి శాంతి భీదుత కోసం కొట్టును గెలిపించాలని కోరారు. జగన్నా సంక్లేషము పాలనకు అందరూ మద్దతు ఇచ్చాలని ఆయన కోరారు. ఈ సందర్భంగా అయిన కోరారు. ఈ సందర్భంగా ప్రచారానికి ప్రజలు బ్రామాలలో కొట్టు వైపు వ్యక్తి రఘురాం నిర్వహించారు. ప్రచార రథం వస్తుండగా ప్రజలు ఇంక్లో సుంచి బయటకు వచ్చి మంత్రి కొట్టుకు స్వాగతం పలికారు. అయిన వారికి అభ్యవ్ధి చేస్తూ ముందుకు స్థాపించారు.

మహిళల పోర్తులు పట్టారు. ప్రచారం ఆర్యంతం జోరుగా సాగింది. ఈ ప్రచారంలో ఏపిఎస్ పైర్స్ ముప్పిటి సంపంత కుమార్, జిప్పిలీసి ముత్యాల అంజనేయులు, ఎంపీవీ పొనుకుమాలీ శేషులత, మండల పాట్ ప్రైసెంట్ ఇంక్లో పూర్వాభాసాలు, విజయాదాకాంగ్రెస్ గెలిపించాలని కొట్టు సత్యనారాయణ విజ్ఞప్తి చేశారు. మాజీ ఎమ్మెల్చే ఈలిని నాలుగు మాట్లాడుతూ దేశంలోనే ఎక్కు లేని విధంగా మన రాష్ట్రమంతో ముఖ్యమంత్రి వైస్ జగన్నావ్ రద్ది సంక్లేషము పాలన అందిస్తున్నారు. రాష్ట్రమంతో జిగీ ఇక్కడ కొట్టు సత్యనారాయణ ను ఎమ్మెల్చేగా రావడానికి ఇక్కడ కొట్టు సత్యనారాయణ ను ఎమ్మెల్చేగా గెలిపించాలని అయిన కోరారు. అలగే నరసాపురం నెరవేరుస్తూ పట్టణాన్ని ఆనుకుని లక్షలాది రూపాయలు విలువైన జగన్నా ఇంది స్థలాలను ఇప్పుడం

వైసిపి నుంచి జనసేనలో చేరిన పెదబాబు



తాదేపల్లిగూడం, ఏప్రిల్ 21 (తీవ్ర):

పెంపటాడు మండలం మొంజిపాడు సర్కారు పైలపురుషు, అయిన సత్యమణి సమ్మానులత అందివారం ప్రైసెంట్ కుమార్ జిప్పిలీసి ముత్యాల దేశంలోనే ఎక్కు లేని విధంగా మన రాష్ట్రమంతో ముఖ్యమంత్రి వైస్ జగన్నావ్ రద్ది సంక్లేషము పాలన అందిస్తున్నారు. రాష్ట్రమంతో జిగీ ఇక్కడ కొట్టు సత్యనారాయణ ను ఎమ్మెల్చేగా రావడానికి ఇక్కడ కొట్టు సత్యనారాయణ ను ఎమ్మెల్చేగా గెలిపించాలని అయిన కోరారు. అలగే నరసాపురం నెరవేరుస్తూ పట్టణాన్ని ఆనుకుని లక్షలాది రూపాయలు విలువైన జగన్నా ఇంది స్థలాలను ఇప్పుడం

దెందులూరు అభ్యవ్ధి చెందాలంటే చింతమనేనిని గెలుపించుకోవాలి

• తేపో నేత సంపంగ వేసుకోపాల తిలక్

దెందులూరు, ఏప్రిల్ 21 (తీవ్ర):

దెందులూరు నియోజకవర్గం అభ్యవ్ధి చెందాలంటే తెలుగుదేరెం పాట్ జనసేన విజెపి కూటమి అభ్యర్థి చింతమనేని ప్రభాకర్ ను గెలిపించుకోవాలని సీనియర్ రాజీకీ నాయకులు, తెలుగు దేశం పాట్ నేత సంపంగ వేసు గోపాల తిలక్ అన్నారు. అదివారం ఆయన పత్రికా విలేకులతో మాట్లాడుతూ అనుకూలం పేదల అభ్యవ్ధి కోసం అప్పార్చులు కృష్ణా చేస్తూ కృష్ణ వచ్చిన తర్వాత తెలిసిన మరుక్కుం బంధుల కంటే ముందుండి వాయికి కాపికి కాపలనిన అపసూల తీర్చే మస్తకున్న మనిషి చింతమనేని ప్రభాకర్ అని ఆయన అన్నారు. ప్రజలు లేవు జిగీ వైపుల్లో చింతమనేని ప్రభాకర్ బారీ మెజారిటీకో గెలుపించేదుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని సంపంగ వేసుగోపాల తిలక్ స్వస్తం చేశారు.



స్వాజన గెలుపుతోనే పోలివరం అభ్యవ్ధి సాధ్యం



జీలుగుమిల్ల

నామినేషన్ వేస్తూన్న ఆశీర్వయించండి

- నామినేషన్ కు విలివిగా తరలిరావాలి
 - వైసీపీ ఎమ్మెల్స్ అభ్యర్థి మేరుగ మురళి
 - ఎంపీ ఎమ్మెల్స్ అభ్యర్థులను భారీ మేజాల్లో తేసిగెలిపించాలి
 - గూడూరు నియోజకవర్గ వైసీపి అడ్డు కావాలి
 - నియోజకవర్గ సమావేశంలో వైసీపీ నాయకులు

గూడూరు, ఏప్రిల్ 21 (శీచక్) :

వైయస్‌సర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎమ్ముల్చే అభ్యర్థిగా ఈనెల 23న నామినేషన్ వేస్తున్నానని నియోజకవర్గంలోని పార్టీ శ్రేణులు కార్యకర్తలు భారీగా తరలివచ్చి ఆశీర్వదించాలని మేరిగ మురళీధర్ కోరారు. ఆదివారం గూడూరు పట్టణంలోని సనత్ సగర్ లో ఉన్న వైపీ కార్యాలయంలో నియోజకవర్గ నాయకులతో కలిసి వైసీపీ ఎమ్ముల్చే అభ్యర్థి మేరిగ మురళీధర్ సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సమావేశంలో ముందుగా ఆయన మాటల్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి జగన్స్సోహన్ రెడ్డి ఆశీర్పులతో గూడూరు నియోజకవర్గ ఎమ్ముల్చే అభ్యర్థిగా నామినేషన్ వేసేందుకు ఈనెల 23వ తేదీ గూడూరు పట్టణంలోని శ్రీ రాజరాజేశ్వరి దేవస్థానంలో 8.30 గంటలకి పూజలు నిర్వహించి ర్యాలీగా వెళ్లి ఆర్ధివో కార్యాలయంలో నామినేషన్ దాఖలు చేస్తున్నామని ఈ కార్యక్రమానికి వైసీపీ శ్రేణులు నాయకులు కార్యకర్తలు విరివిగా తరలి రావాలని కోరారు. నియోజకవర్గంలో ఎక్కడికి వెల్లినా వైసిపి ప్రభంజనం కనిపిసుందని జడే ఉత్సాహంతో అందరూ కలిసికటుగా పనిచేయాలని కోరారు. నామినేషన్ మజ్జాత్తు గలపంచ ముఖ్యమంత్రి కాసుకగా అందిద్దాం అన్నారు. గూడూరు రూరల్ పార్టీ అధ్యక్షులు ,మల్లు విజయ్ కుమార్ రెడ్డి మాటల్లాడుతూ దేశంలో ఏ ముఖ్యమంత్రి చేయుని విధంగా జగన్స్సోహన్ రెడ్డి ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన ఇచ్చిన హమీలను నూరు శాతం మన పరిచిన ముఖ్యమంత్రి జగన్స్సోహన్ రెడ్డి అన్నారు. పార్టీలక్తితంగా ఆర్పులైన వారందరికి సంక్లేషమ పథకాలు అందించారన్నారు. గూడూరు నియోజకవర్గంలో ప్రజలు ఎమ్ముల్చే గా మేరిగ మురళీధర్ ను, ఎంపిగా గురుమూర్తిని భారీ మొజ్జాత్తో గినిపిస్తారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గంలోని వైసీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి సల్లపరెడ్ వినోద్ కుమార్ రెడ్డి, కోటు చిట్టమూరు, వాకాడు, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు సంపత్త కుమార్ రెడ్డి, శ్రీనివాసులు రెడ్డి, రంజన్ రెడ్డి, మహేందర్ రెడ్డి, వాయు గండ్ల నాగరాజు, తాళ్లారు శ్రీనివాసులు, కొట్టు ఉదయ్ కుమార్, గూడూరు ఎంపిపి గురవయ్య, పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు విరివిగా పాల్గొన్నారు.



ಕರ್ನಾಟಕ ಕಲಾರ್ಥ ಮೇಲ್ಮೈ ಸ್ವತ್ವತ್ವ

చలికాలం వచ్చిందంటే చాలా మంది తలస్నానం చేయడానికి ఇష్టపడదు. కొండరు ఏడాడి పొడవునా చల్లటి నీళతో స్నానం చేస్తుంటారు. కానీ చలికాలం వచ్చిందంటే కాస్త గోరువెచ్చని నీళతో స్నానం చేయడం బెటర్ అంటున్నారు నిపుణులు. కాస్త చిన్న వయసు వారు 15 డిగ్రీల సెల్చియన్ వద్ద కూడా చాలా మంది చల్లటి నీళితో స్నానం చేయవచ్చు. కానీ వృద్ధప్యం సమిపించేవారు చలికాలంలో చల్లటి స్నానం చేయడం హినికరం. చలికాలంలో తలపై చల్లబి నీరు పోసుకోవడం వల్ల బ్రియిన్ ప్రోక్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. చలికాలంలో చల్లని నీళ స్నానం బ్రియిన్ ప్రోక్ ప్రమాదాన్ని మరింత పెంచుతుందట. తలపై చల్లటి నీరు పోసుకోవడం వల్ల రక్తనాళాలు కుంచించుకొయి రక్తపోటు ఒక్కసారిగా పెరుగుతుంది. అలాగే మెదడులోని ఉప్పోస్తును నియంత్రించే అడ్రెనలిన్ హర్మోన్ వేగంగా విదుదలపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో బ్రియిన్ ప్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతుందని నిపుణులు పోచ్చిరిస్తున్నారు. వయసు పెరిగే కొద్ది మెదడు కణాలు కూడా బలహీనపడతాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో రక్తపోటు పెరిగితే



ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు
మున్ ప్రైక్ ప్రమాదాన్ని
బదులుగా గోరువెచ్చని
త పాదాలను తడి చేసుకుని,
సుకోవాలి. శీతాకాలంలో
బ్రియన్ ప్రైక్ ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి క్రమం
తప్పుండా యోగా చేయాలి. ఎక్కడ సీజనల పండ్లు,
కూరగాయలు తినాలి. ప్రాసెన్ చేసిన అధిక కొవ్వు
పదార్థాలను తినడం నివారించాలి. శరీరం వెచ్చగా
ఉండటానికి ఉన్న దుసులను ధరించాలి.

ఈ వస్తువులను రహస్యంగా దానం చేస్తే చాలు అంతులేని సంపద ఏదు నొంతం?

మామాలుగా దానధర్మాలు చేయడం వల్ల ఎన్నో రకాల ఘలితాలు లభిస్తాయని పండితులు చెబుతూ ఉంటారు. మనకు ఉన్నంతలోనే వప్పదానం, అన్నదానం, డబ్బు దానం లాంటివి చేయడం వల్ల లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం లభిస్తుందని చెబుతూ ఉంటారు. అంటకే ఆలయాల దగ్గర గుడి నుంచి బయల్కి వచ్చేటప్పుడు బిజ్ఞాటన చేసే వాళ్కు డబ్బులను ఇస్తు ఉంటారు. కేవలం ఆలయాల దగ్గర మాత్రమే కాకుండా రోడ్స్పై ఎక్కడైనా బిజ్ఞాటన చేసే వాళ్కు అలగే పేద ప్రజలకు దానధర్మాలు చేయడం చాలా మంచిది. మనం ఏ ధర్మం చేసిన ఫలితం మనకే కాదు మన తర్వాతి తరానికి కూడా దక్కుతుందని పెట్టలు చెబుతారు. అయి ప్రాంతపు ధర్మంలో సాధారణ దానాల కంటే రహస్యంగా చేసే గుర్తు దానాలకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఉంది. మనం దానం చేసే విషయం దానం చేస్తున్న విషయం ఎవరికి చెప్పకుండా రహస్యంగా దానం చేయడం వల్ల మరిన్ని మంచి ఘలితాలు కనిపిస్తాయని చెబుతున్నారు. కొండరు దానం చేసి పదిమందికి చెప్పుకుంటూ చాలా గొప్పగా గర్జంగా ఫీల్ అవతూ ఉంటారు. అలా చేయడం వల్ల దానం చేసిన ఘలితం కూడా దక్కదు. కానీ రహస్యంగా దానం చేయడం వల్ల దుర్వాష్టం కూడా అర్థపూర్వాలా మారి లక్ష్మీ అనుగ్రహం తప్పక కలుగుతుంది. మరి అలా ఎటువంటి వస్తువులను రహస్యంగా దానం చేయాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుండా... వేసివికాలంలో పంచస్తు రహస్యంగా దానం చేయడం వల్ల మంచి

జరుగుతుంది. అయితే కట్ట చేసిన పండ్చను కాకుండా ఫ్రెష్ గా దొరికే పండ్చను తీసుకొని పేదలకు బిక్కాటన చేసే వాళ్ళకు దానం చేయడం మంచిది. సంతూసం కావాలసుకునే వారు వేసివిలో రహస్యంగా పండ్చను దానం చేయాలి. ఆదేవిధంగా వేసివికాలంలో మంచినిచిని దానం చేయడం వల్ల దాహం తీర్చినట్లు అవుతుంది. దాంతో భగవంతుడి అనుగ్రహం తప్పకుండా కలుగుతుంది. భగవంతుడు సంతోషించి మీపై కరుణ కట్టాక్కాలు చూపుతాడు. వేసి కాలంలో మట్టి కుండ లేదా శీతల పాసీయం దానం చేయాలి. ఇది చాలా పుణ్యాన్ని ఇస్తుంది. మన సంస్కృతిలో బెల్లం దానం చేయడానికి కూడా ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఉంది. రహస్యంగా బెల్లం దానం చేయడం వల్ల జాతకంలో సూర్యుని స్థానం బలపూరుతుంది. ఎండాకాలంలో శనగలు తినడం మంచిది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వేసి కాలంలో శనగలపు రహస్యంగా దానం చేస్తే రెబ్బింపు ఫలితం దక్కుతుంది. దీనితో పాటు, ఒక వ్యక్తి జాతకంలో బృహస్పతి స్థానం బలపీసంగా ఉంటే, ఆతసు శనగలపు రహస్యంగా దానమివ్వాలి. అటువంటి పరిస్థితిలో, పెరుగుసు రహస్యంగా దానం చేయడం కూడా ఈ సీజన్లలో శుభప్రదంగా పరిగిస్తారు. తియ్యాదీ పెరుగు రహస్యంగా దానం చేయడం ద్వారా జాతకంలో శుక్ర గ్రహం స్థానాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది.

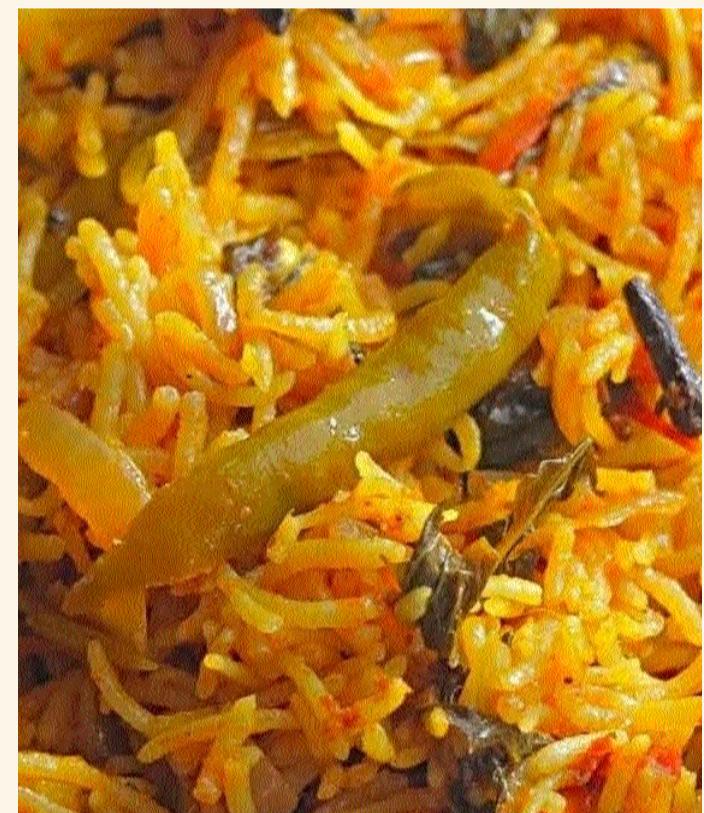
మాజీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడుని కలిసిన మారం రెడ్డి, శ్రీధర్ రెడ్డి



కోట, ఏప్రిల్ 21 (శ్రీవక్త)

మాజీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు గూడారు వద్ద చిల్డకూరు క్రాన్ రోడ్స్ సమీపంలో ఉన్న వరగలి క్రాన్ రోడ్స్ వద్ద ఏర్పాటుచేసిన పొలిపోయ్యే వద్ద కోట మండలం దొరువు కట్ట గ్రామానికి చెందిన సీనియర్ టిడిపి నాయకులు మారం రెడ్డి శీధర్ రెడ్డి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శాలువాతో సత్కరించారు. అదేవిధంగా గూడారు డివిజన్ స్టోయలో ఎమ్ముళ్ళేగా పోటి చేసిన రాసిన సునీల్ కుమార్ ని అత్యధిక మెజారిటీతో గిలిపించే విధంగా టిడిపి పార్ట్ కి కృషి చేస్తానని నారా చంద్రబాబు నాయుడుకి తెలిపారని చెప్పారు.

వెజ్ ఖుస్తూ
పులావను ఇలా
చేయండి..



ರುಚಿ ಅದ್ವೃತಂಗಾ ಕಂಟುಂದಿ..

వెజ్ ఖుస్కా పులావ్.. ఈ పులావ్ చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఒక్కసారి రుచి చూస్తే మళ్ళీ ఇదే కావాలంటారు. వీటండ్స్ లో, స్పెషల్ డెన్ లో ఈ పులావ్ ను తయారు చేసి తీసుకోవచ్చు. ఈ పులావ్ ను తయారు చేయడం చాలా సులభం. వంటఱాని వారు, మొదటిసారి చేసే వారు ఎవ్వరైనా దీనిని సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఎంతో రుచిగా, కమ్మబీ వాసనతో ఉండే ఈ వెజ్ ఖుస్కా పులావ్ ను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.. తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు ఏమిటి.. అన్నా వివరాలను ఇప్పాడు తెలుసుకుండాం.

వెజ్ ఖుస్సు పులావ్ తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు.

నెయ్య -3 టేబుల్ స్పూన్స్, దాల్ఫిన్ చెక్క - ఒక ఇంచు ముక్క లవంగాలు -4, యూలకులు -4, అనాస పువ్వు -1, జాటికాయ - పొవు ఇంచు కంటే కొద్దిగా తక్కువు, జీలకర్త -ఒక టీ స్పూన్, బిర్యానీ ఆకు -1, సోంపు గింజలు - ఒక టీ స్పూన్, తరిగిన వచ్చిమిర్చి -3, తరిగిన ఉల్లిపాయ -1, అల్లం వెల్లుల్లి హెష్ట్ -ఒక టీ స్పూన్, పసుపు - పొవు టీ స్పూన్, కారం -ఒక టీస్పూన్, తరిగిన టమాటాలు -2, గరం మసాలా - అర టీ స్పూన్, ఉపు -తగినంత, పెరుగు - అర కప్పు, తరిగిన కొత్తిమిర - అర కట్ట, తరిగిన పుద్దినా -ఒకచిన్న కట్ట, గంట పాటు నానబెట్టిన బాస్కుతీ బియ్యం -ఒక కప్పు, నీళ్ల - ఒక కప్పు).

వెజ్ భుస్క పులావ్ తయారీ విధానం.

ముందుగా కుక్కర్ లో నెయ్యి వేసి వేడి చేయాలి. తరువాత మసాలా దినుసులు, జీలకర్, సోంపు గింజలు వేసి వేయించాలి. తరువాత పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి వేయించాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేగిన తరువాత అల్లం వెల్లుల్లి వేష్ట వేసి వేయించాలి. తరువాత పసుపు, కారం వేసి కలపాలి. తరువాత టమాట ముక్కలు వేసి మెత్తగా అయ్యే పరకు వేయించాలి. టమాట ముక్కలు మెత్తబడిన తరువాత గరం మసాలా, ఉప్పు వేసి కలపాలి. తరువాత పెరుగు వేసి కలపాలి. దీనిని సూనె పైకి తేలే పరకు వేయించిన తరువాత కొత్తిమీర, పుద్దినా వేసి కలాలి. తరువాత బియ్యం వేసి రెండు నిమిషాల పాటు పెద్ద మంటపై కలుపుతూ వేయించాలి. తరువాత నీళ్ళ పొసి కలపాలి. తరువాత కుక్కర్ మూత పెట్టి పెద్ద మంటపై ఒక విజల్ పచ్చే పరకు ఉడికించి స్వవ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి. దీనిని 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తరువాత అంతా కలుపుకుని సర్డీ చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఎంతో రుచిగా ఉండే వెంజ ఖుస్క్ పులావ్ తయారపుతుంది. దీనిని నేరుగా తిన్నా కూడా చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఈ విధంగా తయారు చేసిన వెంజ ఖుస్క్ పులావ్ ను అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు.