

ఆపరేషన్ మిడనైట్ హెచ్మర్

-ముఖ్యమంత్రి తమిలు
అమెరికా బీగ్-2వి స్టీరిట్ స్టైల్ బాంబర్ విమానాలు
జూరిఫిచాయి. ఈ బాంబరులు 200 అధుగల లోకులు
చూచుకొన్ని అర్థాడు భూగూధ్యాన్ని బద్దులుకొట్టాయి. నతాండ్రీ
అండ్రుండంపైనా అమెరికా ఇవే బాంబలను వేసింది.

మొత్తంగా 14 శీలీయా బాంబలను

ఉపయోగించినట్లు అమెరికా జాయింట్ బీట్ ఆఫ్

స్టోర్ట్ కోర్ట్, జనరల్ దేనియల్ కెయిన్ వెలిడించారు.

అపరేషన్ మిడనైట్ హెచ్మర్..

కనిపారం అర్థాత్తిరాగానే ఆపరేషన్ మిడనైట్
హోప్స్ కోర్ట్ కాదులను చేసింది. అమెరికా నీ
మిస్టర్లోనే వైట్స్పోర్స్ వైమానిక సాపరం నుంచి అరు
బీగ్-2వి విమానాల దండు దండుయాత మొదలైంది.

విఫథచియా 37 గంటలపాటు ప్రయాచించి, మార్గవుధూలో గాల్కోనే ఆంధ్రాన్ని నింపుకుంటూ

11,400 కోమీటర్లు ప్రయాచించివిరి ఫోర్స్, నతాండ్రీ

అండ్రుండాలపై ఒక్కే దారాపు 14,000 కేసీలు

బరవుదే 14 బంకర్ బుర్క బాంబలను పడేశాయి.

ఆ తర్వాత ఇంధ్రస్ అండ్రుండం అమెరికా జబాలంతరామి 30 బోమాపక్ష క్రూజ్ శ్రీమతులను

ప్రయాచించి, ఈ మూడు అండ్రుండాల్స్ 75 దాకా

గైడ్ డైప్లామ్యూడు ప్రయాచించి వైట్స్పోర్స్ స్టోర్ట్ చిప్పించింది.

మొత్తంగా 125 విమానాలు ఈ ఆపరేషన్ లోనే

ప్రాలోన్నాయి. కౌన్సిల్ విమానాల దాచి చేయగా మిగతావి

శత్రువులను తికపక పెట్టేందుకు వేసేరు దిశలో

చక్కర్లు కొట్టాయి. మొత్తపేగింతో దాడులుచేసి తిగి

తమితు స్టోర్మోలుకు చేయకున్నాయి. యుద్ధ,

రఘ్వా, ఇంద్రన విమానాలు ఈ ఆపరేషన్ మిడనైట్

హోప్స్ లో ప్రాలోన్నాయి. అమెరికా దాడులో

అండ్రుండాల్స్ మోల్కపసుకులు ఏ స్టోర్మోలో

నాశనమయ్యాయా ఇంకా అధికారికంగా వెలిడించింది.

అయితే ప్రయుక్తి ప్రభూతిగంగాలు ఏర్పడి రంగాలు

ప్రయుక్తి ప్రయుక్తిగంగాలు ఏర్పడి రంగాలు

ప్రయుక

మాటల మాంత్రికుడు పాత్రి

తెలుగు చిత్ర సీమ లో చెరగని సంతకం గజేష్ పాత్రి. సిని మాలను బట్టి, పాత్రలకు సమయాచితంగా, సందర్భాను సారంగా మాటలు రాయడంలో ఆయనకు ఆయనే సాటి. దర్శకుడి అలోచనలను అర్థం చేసుకుని, అందుకు అను గుణంగా సంభాషణలు రాయడం అన్నది మామాలు విషయం కాదు. అంత నులువు కనే కాదు. దర్శకుని మనోభావాలు ప్రతిభింబించేచొ రచయిత సంభాషణలు రాస్తేనే సదరు సినిమా ప్రేక్షకుల ఆదరాన్ని చూర గొంటున్న దన్న మాట యడార్థం. కొందరు దర్శకులకు, కొందరు రచయితలతో కలిసి పనిచేయడం చాలా అనుకూలంగా ఉంటుంది. బహుశా, ఈ కారణంగానే చాలామంది రచయితలకు ఎక్కువు మంది దర్శకులతో పనిచేసే అవకాశం దొరకదు. కానీ, గజేష్ పొత్రోకు తన సినీ రంగ కలిసి చేసిన ప్రయాణంలో దర్శకులందరూ వైవిధ్యాన్ని కోరుకునే వారే. వెండితెర మీద తమదైన ముద్ర వేదుకున్న వారే. బాల పందర్ తో పాటు, సింగితం శ్రీనివాసరావు, క్రాంతికుమార్ వంశి, కోడి రామకృష్ణ, ఇంకా సేశితరం దర్శకుడు శ్రీకాంత అడ్డాలు ఎవరి తెలి వాళ్ళది. తెలుగు వెండితెరపై ఎవరి ప్రత్యేకత వారిది. వారు కోరుకున్న విధంగా, వారి అభిరుచులకు అనుగుణంగా సంభాషణలు రాసి మెప్పించిన ఘనత మాత్రం గజేష్ పొత్రోదే గజేష్ పొత్రో కథలు, నాల్చికలు సమకాలీన పరిస్థితులలి, మధ్య తరగతి కుటుంబాలలోని మనసుల అంతరంగాలు, సంఘర్షణలకు ప్రతి బింబాలుగా నిలుప్పాయి. అందుకే దర్శకులు నిర్మాతలు ఆయన రచనలు ఇష్ట పడ్డారు. ప్రేక్షకులు అదరించారూ. గజేష్ పొత్రో పేరు చెప్పగానే వెంటనే గుర్తుకు వచ్చే మరో పేరు కె. బాలచందర్. పండొమ్మిది వందల డెబ్బు, ఎన్ని దశకాల్లో తెలుగు తరపీద బాలచందర్, పొత్రో కాంచినేషన్ విజయాల పరంపర కొనసాగించు కుంది. బాలచందర్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ప్రతి చిత్రానికి తెలుగులో గజేష్పొత్రోనే సంభాషణలు రాశారు. బాల చందర్ తమిళ అలోచనలకు అష్ట తెలుగు మాటలను అద్దిని రచయిత గజేష్ పొత్రో. అందుకే కాబోలు బాలు, స్వప్న, జానీ, సుహసని, బుఖీలాబు, విద్య, శేలీ.. ఈ పొత్రోలేపి కూడా పరభాష దర్శకుడు స్ఫోటించినవన్న భావన కలగదు. సినిమాకు స్థానికత అద్దడంలో సంభాషణలది కీలక పొత్ర. బాలచందర్ దర్శకత్వం వహించిన మరో చరిత్ర, గుప్పెదు మనసు, ఆకిలి రాజ్యం, రుద్ర వీణ, ఇది కథకాదు లాంటి పలు చిత్రాలు గజేష్ పొత్రోకు మంచి పేరు తెచ్చి పెట్టాయి. దర్శకుడు కే.బాల చందర్తో గజేష్పొత్రో అనుబంధం విడుదియ రానిది. అందుకేనేమా బాలచందర్ మరిణించిన రెండు వారాలకు గజేష్ పొత్రో ఆయనను అనుసరించి వెళ్ళడం గమనార్థం. సీనియర్ దర్శకుడు కోడి రామకృష్ణ, గజేష్ పొత్రోల కలయికలో 40 చిత్రాలు తెరక్కడం విశేషం. ముఖ్యంగా భార్యావు ఆర్ట్స్ పిక్చుర్లు అధికేత దివంగత ఎన్ గోపాల రండ్కి ఆస్తాన రచయితగా గజేష్ పొత్రో వ్యవహరించారు. అలాగే, ప్రముఖ దర్శకుడు క్రాంతి



కమర్శన్తో కలిపి వలు చిత్రాలకు వసిచేశారు. గజేష్ పాత్రో స్టోత్రి చిత్రానికి 1983లో, రుద్రపీఠ చిత్రానికి గాను 1988లో ఉత్తమ నంది అవార్డులను అందుకున్నారు. మయ్యారి చిత్రానికి గాను ఉత్తమ స్క్రీన్ ప్లే రచయితగా నంది అవార్డును దిక్కించు కున్నారు. 2009లో ఆయన అభిమానంగా ప్రేమించే అక్రైనీ ని సాగేశ్వరరావు పురస్కారాన్ని, 2013లో మనసు కవి అశ్రీయ బిరుదును అందుకున్నారు. గజేష్ పాత్రో విజయ నగరం జిల్లా పార్వతీ పురంలో 1945 జూన్ 22న ఆది లక్ష్మీనారాయణ పాత్రో, సూర్యకాంతం దంపతులకు జన్మించారు. గజేష్ పాత్రో తండ్రి, పార్వతీపురం రద్గర ఒక చిన్న గ్రామానికి కరణంగా వసిచేసేవారు. గజేష్ ప్రాథమిక విద్య అక్కడే సాగింది. పార్వతీ పురంలో ఉన్నత చదువులు చదువుతూ, నాటకాలలో నటించడం ప్రారంభించారు. పారశాల పుస్తకాలతో పాటు సాహిత్యాన్ని కూడా చదపటం ప్రారంభించారు. పీ.యూ.సి పూర్వాయిన తర్వాత పై చదువులకు అంది విశ్వ విద్యాలయంలో చేరారు. అక్కడ విశ్వ విద్యాలయ సాంస్కృతిక సంఘానికి జాయిల్ సెక్రటరీగా నాటకాలు ప్రాయటం, వాటిని రంగస్థలంపై ప్రదర్శించడం ప్రారంభించారు. చిన్నపుట్టి నుంచే నాటకాలు రాయడం, నటనపై గజేష్ పాత్రో అస్క్రి పెంచుకున్నారు. ‘పావలా’, ‘కొడుకు పుట్టాల’, ‘శీలోచించండి’ వంటి వలు నాటకాలతో రచయితగా ప్రాచుర్యం పొందారు. ఇందులో ‘కొడుకు పుట్టాల’ నాటకానికి అంతర్జాతీయ పురస్కారం లభించి చింది. ఈ నాటకం వలు భావట్లో అనుపాదం కావడంతో పాటు ఆకాశపాటి, దూరదూర్భాన్ లలో ప్రసారమై, పాత్రో కు గుర్తింపు తెచ్చాయి. 1970 ప్రాంతంలో రచన ప్రారంభించిన గజేష్ పాత్రో అయిదేళ్ళ కాలంలో ప్రథమ ట్రైటి నాటక కర్తగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. రచనలు చాలా తక్కువే అయినా, క్రాసీన్ ప్రతి నాటీక, నాటకము రంగస్థలం మీద రక్తి కట్టి రసజ్ఞల మెఘుల పొందింది. కథా వస్తువును పరి గ్రహించడంలో, కథనంలో, పాత్ర చిత్రణలో, సన్నిఖేతలా మేళకింపులో, మాటల కూర్చులో నిత్య నూతన పరిమళాన్ని వెదజల్ని ప్రతిభాశాలిగా గజేష్ పాత్రో. సంఘటనల ద్వారా సమస్యను శక్తివంతంగా ఆవిష్కరించటం ఆయన రచనా విధానంలో ప్రత్యేకత. ముత్తుం జయిదు, తెరచి రాజు, తరంగాలు, అసుర సంద్రభాలు, కొడుకు పుట్టాల, పావలా, లాభం, త్రిపేణి, ఆగంటి! కొంచెం అలోచించండి మొదలైన నాటికలు తెలుగు ప్రేక్షకుల అభిమానాన్ని దోషుకున్న ఉత్తమ రచనలు. 1970 నుండి 1990ల వరకు అనేక సినిమాలకు సంభాషణలు, కథను సమ కూర్చురు. 125కు పైగా చిత్రాలకు కథలు, మాటలను అందించారు. పదిహేనేళ్ళ విమానంతరం సీతమ్మ వాకిట్లో సిలిమల్లి చెట్టు సినిమాకు సంభాషణలు సమకూర్చురు. “హలో గురూ ప్రేమ కోసమేరా తిచితం”... నిర్మయం సినిమాలో పాట రాశారు. అదే ఆయన సంభాషణలు రాశానిన చివరి చిత్రం. ఆయన సినీసి సంభాషణలు సమకూర్చిన చిత్రాల్లో సీతమ్మ వాకిట్లో సిలిమల్లి చెట్టు, నిర్మయం, సీతారామయ్య గారి మనపాలు, రుద్రవీష, తలంబాలు, ప్రేమించు పెళ్ళాడు, మయ్యారి, మనిషిక్కా చరిత్ర, గుప్పెడు మనసు, ఇది కథ కాదు, మాపల్లోలో గోపాలుడు ఇలా పలు హాట్ చిత్రాలు ఉన్నాయి.

ఎరువుల వాడకంతో ఆరుద్రపురుగు కనుమరుగు

ದೇವತಲಕ, ಪರಣ ದೇವುಡಿಕಿ ಪ್ರತಿರೂಪಂಗಾ, ತಮಕು ಸುಧ ಸೂಚಕಂಗಾ ರೈತುಲು ಭಾವಿಂಚೆ, ಅರುದ್ರ ಪುರಗುಲು ಕ್ರಮೇಷಿ ಕನುಮರುಗು ಅವುತ್ತನ್ನಾಯಿ.. ಅರುದ್ರ ನಷ್ಟತ್ವಮುಲಲ್ಲಿ ಅರವದಿ. ರಾಶಿ ಚಕ್ರಮುಲಲ್ಲೋ, “ಅರುದ್ರ” ನಷ್ಟತ್ವಂ ಯೊಕ್ಕ ನಾಲುಗು ಪಾದಮುಲ, “ಮಿಥುನ (ಜಿಮಿನಿ) ರಾಶಿಕಿ ಚೆಂದುತ್ತಾಯಿ. ವ್ಯವಸಾಯ ಪನುಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಂದ ಡಾನಿಕಿ, “ಅರುದ್ರ ಕಾರ್ತ್ರೆ” ಅನುಕೂಲಮೈಸಬಿ. ಈ ಕಾರ್ತ್ರೆಲ್ಲೋ ಮಾತ್ರಮೇ ಕನಬಡೆದಿ ಅರುದ್ರ ಪುರಗು. ಇದಿ ಮೊಫಮಲ್ ಬಟ್ಟನು ಚುಟ್ಟುಕುನ್ನಟ್ಟುಗಾ ಉಂಡಿ, ಎರ್ರಾಗಾ ಬಾರ್ಗಾ, ಬೊರ್ಡ್ಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ಅಂದಂಗಾ ಉಂದೆ ಈ ಪುರಗು ಪಂಬಲಕು ಎಲಾಂಂಡಿ ಹೋನೀ ಚೇಯುದು. ವಿದಾದಿಕಿ ಒಕಸಾರಿ ಮಾತ್ರಮೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಿಕ್ಷಾತ್ಮಂದಿ. “ಇಟ್ಟೆ ವಖಿ, ಅಪ್ಪೆ ಮಾಯೊಂತಾವು, ಅರುದ್ರ ಪುರಗುಕು ಮಲ್ಲೆ.” ಅನಿ ತೆಲುಗು ನಾಟ, ಒಕ ಜಾತಿಯಮು ಮಿಗುಲ ಪ್ರಾಚುರ್ಯಮುಲ್ಲೋ ಉಂದಿ. ಅರುದ್ರ ಪುರಗುನು ಕೊನ್ನಿ ಹೋಟ್ಲು “ಪಟ್ಟು ಪುರಗು” ಅನೀ, “ಚಂದಮಾಮ ಪುರಗು” ಅನೀ, “ಲೆಡ್ಡಿ ಬ್ರ್ಹದ್” ಅನೀ, “ಇಂಡಗೋವ ಪುರಗು” ಅನಿ ಕೂಡಾ ಅಂಂತಾರು. ಇಲಾ ಚಾಲಾ ಪೇರ್ಲನು ಕಲಿಗಿ ಉನ್ನ ಈ ಪುರಗು ಚಾರಂಜಾನಿಕಿ ಅರಂಗಂಶಂ ಸೈಜಲ್ಲೋ ಉಂಡಿ, ಎರ್ರನಿ ಮಳ್ಳುಲ್ ಬಟ್ಟತ್ವೆ ಚೇಸಿನ ಬೊಮ್ಮಲಾಂತಿ ಪುರಗುಲಾ ಉಂಟುಂದಿ. ಮುಟ್ಟುಕುಂಬೇನೇ - ಅಲ್ಲಿಪ್ಪತ್ತಿ ಚೆಟ್ಟು ಆಕ್ರಾ ಮುದುಪುಕು ಪೋಯೆ ಸ್ವಭಾವಂ ಉನ್ನ ಈ ಪುರಗುಲು ನೇಲಮೀದ, ಕೊನ್ನಿನೋಟ್ಲು ಇಸುಕ ನೇಲಲ್ಲೋ, ಪಚ್ಚಗಡಿ ಕಾಸಿಂತ ಉನ್ನ ಹೋಟ್ಲೋ, ವಿರಿವಿಗಾ ಕನಿಪಿಸ್ತಾಯಿ. ಈ ಅಂದಮೈನ, ಮೆತ್ತನಿನ ಪುರಗುಲು ವರ್ಷಾಕಾಲಂ ಹೊಲಕಿ ವರ್ಷಾಲು ಕುರವಾನೇ, ಬಿಲ ಬಿಲ ಮಂಟ್ಲಾ ಕುಪ್ಪಲು ಕುಪ್ಪಲುಗಾ ಕನಿಪಿಸ್ತಾಯಿ. ಬೀದುವಾರಿನ ನೇಲಪೈ ಹೊಲಕಿ ಜಲ್ಲುಲು ವಡಗಾನೇ, ಬಿಲಬಿಲಮಂಟ್ಲಾ ಅರುದ್ರ ಪುರಗುಲು ನೇಲಪೈಕಿ ವಸ್ತಾಯಿ. ಅಲಾ ಅರುದ್ರ ಪುರಗುಲು ನೇಲಪೈ ಕನಿಪಿಸ್ತೇ ಅ ಸಂವರ್ತುರಂ ವರ್ಷಾಲು ಎಕ್ಕುವುಗಾ ಕುರಸ್ತಾಯನೀ, ರೈತನ್ನಲು ವ್ಯವಸಾಯಂ ಚೇಸುಕೊವ್ವಣಿ ಅಂಂತಾರು. ಅರುದ್ರ ಪುರಗುಲಕು ರೈತುಲಕು ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧಂ ಉಂಡಿ. ವೀಲಿನಿ ಏ ರೈತು ಚಂಪಡು, ಎವ್ವರಿನೀ ಚಂಪನೀಯದು... ವ್ಯವಸಾಯ ಪನುಲು ಮೊದಲು ಪೆಟ್ಟೆಂದುಕು ಅರುದ್ರ ಕಾರ್ತ್ರೆ ಅನುಕೂಲಮೈಸಬಿ. ಈ ಕಾರ್ತ್ರೆಲ್ಲೋ ಮಾತ್ರಮೇ ಕನಬಡೆ ಅರುದ್ರನ ಪುರಗು ಅರುದ್ರ. ಅಂದುಕೇ ದಾನ್ನಿ “ಅರುದ್ರ ಪುರಗು” ಅಂಂತಾರು. ಇವಿ ಪ್ರಕೃತಿ ನೇಸ್ತಾಲು. ಚಾದ ಮುಖ್ಯಾಗಾ ಉಂಡೆ ಅರುದ್ರ ಪುರಗು ಆಗಮನಾನ್ನಿ ರೈತುಲು “ಸುಭಸೂರಕಂ”ಗಾ ಭಾವಿಸ್ತಾರು. ಇಂತಹ ವ್ಯವಸಾಯಂ ಪನುಲು ಮೊದಲು ಪೆಟ್ಟುಕೊವ್ವಣಿ ಅನಂದಂಗಾ ಪೊಲಾಲಕೆಸಿ ಮಳ್ಳತಾರು. ಗ್ರಾಮಾಲ್ಲೋ ಈ ಪುರಗುಲು ಕನಿಪಿಂದಾಯಂತೆ ರೈತುಲು ಸಂತೋಷಂತೋ ಗಂತುಲೆಸ್ತಾರು. ಅರುದ್ರ ಪುರಗುಲ ದರ್ಶನಂತೋ, ಆ ಸಂವರ್ತುರಂ ಸಮೃಧಿಗಾ ವರ್ಷಾಲು ವಡತಾಯನಿ ಸಂಕೆತಂ. ಚೆರುವುಲು, ಕುಂಬಲು, ಪ್ರಾಣಕ್ಕುಲ ನಿಂದುತಾಯನೇ ಧೀಮಾ ರೈತುಲ್ಲೋ ನೆಲಕೊಂಡಂದಿ. ಇಸುಕ ನೇಲಲ್ಲೋ, ಬೊರಿಯಲು



చేసుకుంటూ, అందులోనే జీవిస్తూ, తొలకరి వర్షాలకి బయటకి వస్తాయి. ఇవి నేలలోని సూక్ష్మ క్రిముల్ని పట్టి తింటూ, దైతులకి మేలు చేస్తాయి. ఇవి అలా బయటకి వచ్చినప్పుడు వర్షానికి. తడిసిన నల్లని భూమి మీద, ఆకపచ్చని గీతల్లాంటి గడ్డి మీద ఎవరని చుక్కలు అడ్డినట్లుగా కనిపిస్తాయి. ఆ ర్ఘశ్యం ఎంతో హృదయముగా ఉంటుంది. ఇని మృదువుగా వుండి ముట్టుకుంబే వెల్లెల్లు వప్పుంలా మెత్తగా అనిపిస్తాయి. చూడగానే పట్టుకోవాలని అనిపించెంతగా, ముధ్యగా అందంగా కదిలే బొమ్మల్లా ఉంటాయి. వరుగులంటే భయపడే చిన్న పిల్లలు సైతం ఈ ఆరుద్ర వరుగుల్ని పట్టుకుంటారు. ముట్టుకుంబే చాలు అవి ముదుచు కుంటాయి. కొంత సేవటికి, ఏ కదలికా లేకుండా ఉంటే మెల్లగా నడవడం మొదలు పెడతాయి. అయితే ఆరుద్ర

పురుగులు నెమ్ముటిగా అంతరించే దశకు చేరుకుంటున్నాయి. పొలాల్లో మితిమీలిన క్రిమినసహారక మందులు వాడకం దీనికి ముఖ్య కారణం. ఈమధ్య కాలంలో పురో ప్రమాదకరమైన ధోరణి ఛత్రీన్ గడ్ మరియు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో చోటు చేసుకుంటున్నది. ఈ పురుగుల్ని కిలోల లెక్కన కొనే ఏజంట్లు బయలు దేశారు. వీటి సుంచి సేకరించే నూనెను ప్రక్కాతం రోగులకు వాడే తెలం లోనూ, లైంగిక సామర్థ్యాన్ని పెంచే అయ్యర్చేద మందుల తయారీలోనూ వాడుతున్నారని చెప్పారు. అరబ్ దేశాలలో కూడా ఈ పురుగుల్ని వాడుతారు. మనిషి వెడజల్లుతున్న కాలుఘ్యం, పురుగుల మందుల వల్ల - ఊరపిటమ్మకల, మరికాన్ని జీవాల వలే, ఇవి కూడా కనిపించకుండా పోయే పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి.

యోగా విరామ బట్టన్

ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా విశాఖ నగరంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం యోగాంధ్ర కార్యక్రమం నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమంలో లక్ష్మాది మంది పాల్గొన్నారు. అలాగే ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మౌద్ది కూడా ఈ కార్యక్రమం కోసం ప్రత్యేకంగా విచేసి.. యోగాంధ్రలో పాల్గొన్నారు. యోగా కేవలం వ్యక్తిగత సాధన మాత్రమే కాకుండా, ప్రపంచ భాగస్వామ్యానికి మాధ్యమంగా మారాలని, ప్రతి దేశం, సమాజం యోగాను తమ జీవన విధానంలో, ప్రభుత్వ విధానంలో భాగంగా చేసుకోవాలని ప్రధాని మౌద్ది ఆకాంక్షించారు. 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ఆయన, యోగా కేవలం వ్యాయామం కాదని, అదొక జీవన విధానమని అన్నారు. “యోగా అంటే సరళంగా చెప్పాలంటే కలవడం. ఇది ప్రపంచాన్ని కలిపింది” అని ఆయన తెలిపారుయోగా ప్రపంచాన్ని కలిపింది. 175 దేశాల్లో యోగా చేయడం సాధారణ విషయం కాదు. ఇది మనతోనే సాధ్యమైంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్ల మంది జీవనశైలిని యోగా మార్చింది. నేవీకి చెందిన నొకల్లో యోగాసనాలు వేస్తున్నారు. యోగా అందరి కోసం. ప్రగతి, ప్రకృతి సంగమస్తి విశాఖ నగరం. చంద్రబాబు, పవన్, లోకేష్ కు అభినందనలు. వన్ ఎత్త.. వన్ హెల్త్ థిమ్సో ఈ సారి యోగా దే జరుపుకుంటున్నాం. ప్రపంచంతో మనం అనుసంధానం కావడానికి యోగా ఉపయోగపడుతుంది. అందరి క్షేమమే నా కర్తృవ్యమని భారతీయ సంస్కృతి నేర్చుతుంది. ప్రపంచం ఏదో ఒక సమస్యను ఎదుర్కొంటుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో యోగా శాంతికి తోడ్పడుతుంది. యోగా మనతో మానవత్వం పెంచుతుంది. వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణకు యోగా ఒక అధ్యుత సాధనం. నేను నుంచి మనం అనే భావనకు తీసుకెళ్లే ఆయుధం. ఒబేసిటీ అనేది ప్రపంచానికి పెద్ద సమస్య. తీసుకునే ఆహారంలో నూనె పదార్థాలను 10 శాతం తగ్గించాలి. యోగాను ఒక ఉద్యమంలా తీసుకెళ్లాలి. అందరికి యోగాతో ప్రతి రోజు మొదలవాలి.” అని ప్రధాని మౌద్ది అన్నారు. ప్రధాన మంత్రి మౌద్ది మాట్లాడుతూ, జూన్ 21వ తేదీని అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా గుర్తించాలని ఐక్యరాజ్యసమితి జనరల్ అసెంబ్లీకి భారతదేశం ఒక తీర్మానాన్ని సమర్పించిన రోజును గుర్తు చేసుకున్నారు. చాలా తక్కువ సమయంలో, ప్రపంచంలోని 175 దేశాలు మన దేశంతో నిలబడ్డాయి. నేటి ప్రపంచంలో ఈ ఐక్యత మరియు మద్దతు సాధారణ సంఘటన కాదు” అని ఆయన అన్నారు. సమకాలీన కాలంలో భాగోళిక రాజకీయ అశాంతి మరియు ప్రాంతీయ అస్థిరతను ప్రస్తావిస్తూ, మౌద్ది “యోగా మనకు శాంతి దిశను ఇస్తుంది” అని అన్నారు. “మానవాలికి శ్వాస తీసుకోవడానికి, సమతల్యం చేయడానికి మరియు తిరిగి సంపూర్ణంగా మారదానికి యోగా ఒక విరామ బట్టన్” అని ఆయన అన్నారు. యోగాను శతాబ్దాల నుంచి బుములు ఆచరిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం, ప్రపంచం మొత్తం యోగా ప్రామణ్యతను అర్థం చేసుకుంది. దానిని అంగీకరించింది. నేడు, దేశంలోనే కాదు, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలు యోగాభ్యాసం ద్వారా తమను తాము ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. యోగా బరువు తగ్గడానికి ఒక మార్గం మాత్రమే కాదు. యోగాభ్యాసం సమయంలో, అనేక రకాల ఆసనాలు, కార్యకలాపాలు చేస్తుంటారు. ఇది ఒక వ్యక్తికి శారీరకంగా, మనసికంగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా యోగా చేయడం వల్ల శరీర నొప్పి, శరీర భంగిమ, అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు చెరుగుపడతాయి. బహుశా అందుకే నేటి కాలంలో, పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు, ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఫిట్నెస్ దినవర్షాల్లో యోగాను చేర్చుకోవడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ మిారు యోగా నుంచి నిజంగా ప్రయోజనాలను పొందుతున్నారో లేదో తెలుసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. కాబట్టి ఈ వ్యాసంలో ఇష్టుడు మనం యోగా వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు తెలుసుకుండాం. మిారు యోగాను క్రమం తప్పకుండా, సరిగ్గా సాధన చేసినప్పుడు, అది మిా శరీరం వశ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. మిా కీళ్ళు, కండరాలలో కదలిక పరిధి పెరుగుదలను మిారు గమనించవచ్చు. మిా కాలి వేళలను తాకడం, వెనుకకు వంగడం లేదా గతంలో కష్టంగా అనిపించిన భంగిమలను చేయడం మిాకు సులభం అనిపించవచ్చుమిారు క్రమం తప్పకుండా యోగా సాధన చేసినప్పుడు, అది మిా శరీర భంగిమను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇష్టుడు మిారు మిా భంగిమ గురించి ఎక్కువ ఆలోచించాలిన అవసరం లేదు. కానీ మిారు నిలబడటం లేదా నిటారుగా కూర్చోవడం అవసరం. మిా వెన్నెముక అమరిక మెరుగుపడుతుంది. మిారు వంగడం వంటి సమస్య నుంచి కూడా దూరం అవుతారు. అంతే కాదు, శరీర భంగిమ సరిగ్గా లేకపోవడం వల్ల కలిగే మెడ నొప్పి, వెన్నునొప్పి వంటి సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది. యోగా సాధన ప్రారంభించినప్పుడు, కొన్ని రోజుల్లోనే మిాలో మార్పును మిారు అనుభూతి చెందడం ప్రారంభిస్తారు. యోగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసినప్పుడు, కొన్ని సానుకూల మార్పులు కనిపించడం ప్రారంభించినప్పుడు, అది మిారు అవయవాలకు మంచి మసాజ్ ఇచ్చే అనేక యోగానాలు ఉన్నాయి. ఇది రక్త ప్రసరణ, ఆక్షిజన్ కు మెరుగుపరుస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఒక వ్యక్తి మలబడ్డకం వంటి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను తక్కువగా ఎదుర్కొలుసి ఉంటుంది. మిా ప్రేగు కదలిక మనుషులి కంటే మెరుగ్గా ప్రారంభమైతే, మిారు యోగాభ్యాసం నుంచి ప్రయోజనాలను పొందుతున్నారని అర్థం.

ಅರ್ಥಾರ್ಥನ್ ತೆಲಿಯಜೇನ್ ಪುಟ್ಟಮಚ್ಚಲು

పురాతన కాలం నుంచి శరీరంపై ఉన్న
 పుట్టుమన్చలు ఒక వ్యక్తి అర్ధషప్తం,
 భవిష్యత్తుతో ముదిపడి ఉన్నాయి. సాముద్రిక
 శాస్త్రం త్రకారం మానవుడి జూతకాన్ని
 నీరేశించడంలో పుట్టుమన్చలదీ ఓ ప్రతి అని
 చెప్పవచ్చు. శరీరంలోని వివిధ భాగాలపై
 ఉన్న పుట్టుమన్చలు వ్యక్తుల స్వరూప
 స్వభావాలను తెలుపడంతో పాటు కొన్ని
 ప్రత్యేక సూచనలను ఇస్తాయి. ఇవి ఒక వ్యక్తి
 వ్యక్తిత్వం, సంపద, ఆనందాన్ని
 ప్రతిబింబిస్తాయి. శరీరంపై పుట్టుమన్చలు
 కేవలం అందానికి గుర్తు మాత్రమే కాదు.
 అవి అర్ధషప్త.. దురదృష్టాలకు కూడా
 సంకేతం. సాముద్రిక శాస్త్రం, జ్యోతిషయం
 త్రకారం శరీరంలోని కొన్ని భాగాలపై
 పుట్టుమన్చలు ఉండటం శుభ సంకేతంగా
 పరిగణించబడుతుంది. ఇవి మానుషి ఉజ్జ్వల
 భవిష్యత్తు, సంపద, కీర్తి, ఆనందాన్ని



సూచిస్తాయి. నుదిలై ఉన్న పుట్టుమచ్చ ఎవరిక్కొనా నుదిలి కుడి షైపున పుట్టుమచ్చ ఉంటే.. అది చాలా శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది. అలాంటి వ్యక్తులు ధనవంతులు, విజయవంతమైనవారు, సామాజికంగా గౌరవించబడతారు. వీరు తమ కృషి, అంకితభావంతో ప్రతి రంగంలోనూ విజయం సాధిస్తారు. మరోషైపు నుదిలి ఎడమ షైపున ఉన్న పుట్టుమచ్చ కొంతవరకు దుబారా చేసే స్వభావాన్ని సూచిస్తుంది. కనుభోమ్మల మధ్య పుట్టుమచ్చ రెండు కనుబోమ్మల మధ్యలో పుట్టుమచ్చ ఉండటం కూడా చాలా శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది. అలాంటి వ్యక్తులు పదునైన తెలివితేటలు కలిగి ఉంటారు. దూరదృష్టితో వని చేస్తారు. వీరు ప్రశాంత స్వభావం కలిగి ఉంటారు. ఆధ్యాత్మిక ధోరణి కలిగి ఉంటారు. వీరి జీవితంలో ఎవ్వుడూ దబ్బు కొరతను ఎదురోప్పాలిన అవసరం కలుగు. ముక్కు మీద పుట్టుమచ్చ ముక్కు మీద పుట్టుమచ్చ ఉండటం కూడా అద్భుతానికి సంకేతం. ముక్కు చివర పుట్టుమచ్చ ఉన్న వ్యక్తులు తరచుగా ప్రయాణించడానికి ఇష్టపడతారు. వీరు తమ జీవితంలో చాలా ప్రయాణాలు చేస్తారు. అలాంటి వ్యక్తులు కుల్లునంగా, శక్తివంతంగా ఉంటారు. వీరు తాము చేసే వ్యాపారంలో మంచి విజయాన్ని పొందుతారు. పెదవి పైన పుట్టుమచ్చ పై పెదవి కుడి షైపున ఉన్న పుట్టుమచ్చ ఆ వ్యక్తి స్వభావరీత్వాన్ని చాలా ఆప్యాయంగా, ఉండారంగా ఉంటాడని సూచిస్తుంది. ఇలాంటి వ్యక్తులు ఇతరులకు సహాయం చేస్తారు. దయతో ఉంటారు. వీరికి జీవితంలో చాలా ప్రేమ, గౌరవం లభిస్తుంది. అరజేషిలో పుట్టుమచ్చ వ్యక్తి కుడి అరజేషిలో ముఖ్యంగా ఉంగరుపై వేలు లేదా విచికెన వేలు కింద పుట్టుమచ్చ ఉంటే.. అది సంపద, అద్భుతానికి సూచిక. అలాంటి వ్యక్తులు ఆర్థికంగా బలంగా ఉంటారు. జీవితంలో అన్ని సౌకర్యాలను పొందుతారు. మరోషైపు ఎదుమ అరజేషిలో ఉన్న పుట్టుమచ్చ ఉన్న వ్యక్తులు కొంచెం కష్టపడవచ్చు. అయితే వీరు చివరికి విజయం సాధిస్తారు. అరికాళ్ళపై పుట్టుమచ్చ ఉండటం కూడా శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇలాంటి పేన్ లో పుట్టుమచ్చ ఉన్నవారు ఎక్కువగా ప్రయాణాలు చేస్తారు. విదేశాలకు వెళ్లే అవకాశం కూడా ఉంది. వీరు ద్రైర్యంగా ఉంటారు. సవాళ్ళను ఎదుర్కొపడానికి భయపడరు. వీరు సమాజంలో గౌరవం పొందుతారు. కడుపు మీద పుట్టుమచ్చ కడుపుపై ఉన్న పుట్టుమచ్చులు సంపద, మంచి ఆప్యాయం పట్ల మక్కువును సూచిస్తాయి. పుట్టుమచ్చ నాభి దగ్గర ఉంటే.. ఆ వ్యక్తి సంపదను పొందుతాడు. సౌకర్యవంతమైన జీవితాన్ని గడువుతారు. అయితే కొన్ని సంరాళాల్లో కడుపు మీద పుట్టుమచ్చ అతిగా తినే అలవాటును కూడా సూచిస్తుంది.

ಭದ್ರಕಾಂತ ಅಮೃತಾರ್ಥಿನಾಲು ತಾತ್ಕಾರ್ವಿಕ ವಾಯದಾ..

వరంగల్ భద్రకాళి అమృతారికి బోనాల నిర్వహణటై తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. అమృతారికి బోనాలను ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించేందుకు ప్రభుత్వం గతంలో తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని తాత్పాత్రికంగా వాయిదా వేస్తున్నట్టు రాష్ట్ర దేవాయి శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ తెలిపారు. అయితే, ఇటీవల భద్రకాళి బోనాలకి సంబంధించి కొంత మంది నుంచి అశ్యాంతరాలు రావడంతో పాటు సోపర్ మీడియాల్ తప్పుడు వార్తలు ప్రచురితమైన నేడధ్యంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్టు మంత్రి పేర్కొన్నారు. వరంగల్ భద్రకాళి అమృతారికి బోనాలను ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించేందుకు ప్రభుత్వం గతంలో తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని తాత్పాత్రికంగా వాయిదా వేస్తున్నట్టు రాష్ట్ర దేవాయి శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ తెలిపారు. అయితే ఇటీవల భద్రకాళి అమృతారి బోనాలకి సంబంధించి కొంత మంది నుంచి అశ్యాంతరాలు రావడంతో పాటు.. పలు సోపర్ మీడియా మాధ్యమాల్లో ఈ విషయంపై తప్పుడు వార్తలు ప్రచురితమైన దృష్ట్యా, ఈ కార్యక్రమాన్ని తాత్పాత్రికంగా వాయిదా వేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకున్నట్టు మంత్రి స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం స్కూలికంగా నెలకొన్న రాజీక్య విభేదాలను.. వపిత్రమైన అమృతారికి ముడి పెట్టి కొందరు ఉద్దేశపూర్వకంగానే ఇబ్బందులు స్ఫీస్టారమోని భావించి.. ఈ కార్యక్రమంలోకి అసాంఘిక శక్తులను ప్రేరించి గిడవలు స్ఫీస్టారనే అనుమానంతో బోనాల నిర్వహణ రద్దు వేస్తున్నట్టు ప్రకల్పించింది. ఇదిలా ఉండగా భద్రకాళి అమృతారి ఆలయ పరిధిలో శాఖాపోర బోనాలే ఉంటాయని ప్రభుత్వం గతంలోనే పలుమార్గుల తెలియజేసినది మంత్రి కొండా సురేఖ గుర్తుచేశారు. కానీ ప్రభుత్వం ఆలయంలో



మాంసాపోరంతో బోనాలు నిర్వహించేందుకు చూస్తోందని కొంతమంది తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నట్టు తమ దృష్టికి వచ్చిందని అమె తెలిపారు. ఇలాంట ప్రచారాలు ప్రజలోకి తప్పుడు సంకేతాలు వెళ్లాయనీ.. రాజకీయాల కోసం భక్తుల మనస్సుల్లో దుష్టచారం నింపడం మంచిది అమె మంత్రి సురేఖ అన్నారు. ఈ కారణంతోనే ఈ నెల 22న భర్తకాళి అమృతారాత్రిలో నిర్వహించాల్సిన బోనాలు రద్దు చేయడం జరిగిందని మంత్రి సురేఖ ప్రకటన విడుదల చేశారు.

ఈ 3 తేదీల్లో జన్మించిన వారు ఎవ్వుడూ కోపంతో ఉంటారు

కొంత మంది జ్యోతిష్యం ద్వారా భవిష్యత్తు ని, వ్యక్తిత్వాన్ని తెలుసుకుంటే.. మరికొందరు సంఖ్యాశాస్త్రం ద్వారా తెలుసుకుంటారు. సంఖ్యాశాస్త్రం అంటే మనిషి జీవితాన్ని ప్రభావాలను అర్థయనం చేసే ఒక పద్ధతి. ఇది సంఖ్యలు, వ్యక్తిత్వం, సంఘటనలు, ఇతర విషయాల మధ్య సంబంధాలను పరిశీలిస్తుంది. ఈ రోజు ఈ రోజు కొన్ని తేదీల్లో జన్మించిన వ్యక్తుల వ్యక్తిత్వాన్ని గురించి తెలుసుకుండాం. వీరు చాలా సహాయకారిగా ఉంటారు. ప్రతి వ్యక్తి పుట్టిన తేదీలో రోజు, నెల, సంవత్సరం మాత్రమే కాదు అతని స్వభావం, ఆలోచనా విధానం, ప్రత్యేక జీవన విధానం కూడా దాగి ఉన్నాయి. సంఖ్యాశాస్త్రం ఈ రహస్యాన్ని వెల్లడించే ఒక పూర్తాతన శాస్త్రం. సంఖ్యాశాస్త్రం ప్రకారం మనం పుట్టిన తేదీ అంకెలను జోడించినపుడు.. మన జీవిత ముగింపు అయిన రాదిక్ష్య అని పిలువబడే ఒక మూల సంఖ్య మనకు లభిస్తుంది. ఈ రాదిక్ష్య 1 నుంచి 9 వరకు ఏదైనా కావచ్చు. అలాగే ప్రతి సంఖ్య ఒక నిర్ణిష్ట గ్రహంతో మండి



సంఖ్య ఉన్న వ్యక్తుల పాలక గ్రహం కుజుడు. 9వ సంఖ్య ఉన్న వ్యక్తుల స్వభావం ఎలా ఉంటుందంటే 9వ రాదీక్ష సంఖ్య
గల వ్యక్తుల స్వభావం అత్యంత కోపం. వీరికి చాలా త్వరగా కోపం వచ్చేస్తుంది. చిన్న చిన్న విషయాలకే కోపాన్ని వ్యక్తం చేస్తారు. కోపంగా ఎల్లప్పుడూ కనిపిస్తారు. అదే విధంగా వీరి కోపం క్షణంలోనే తగిపోతుంది. తర్వాత తమ కోపానికి మనస్తాపం చెందుతారు. అయితే.. వీరు ఎప్పుడూ కోపంతో ఎటువంటి నిర్మయాలు తీసుకోరు అందరికి సహాయం చేసే గుణం 9 మూల సంఖ్య ఉన్న వ్యక్తులు చాలా సహాయకారిగా ఉంటారు. ఎవరైనా అవసరంలో ఉంటే..నేను ఉన్న అంటూ ఆదుకుంటారు. ప్రతి ఒక్కిరికి సహాయం చేయడానికి ఇష్టపడతారు. వీరు తమ కుటుంబ సభ్యులను ఆమితంగా ప్రేమిస్తారు. వారికి సేవ చేయడానికి ఇష్టపడతారు. అంతే కాదు ఈ వ్యక్తులు మంచి మాటకారి. తమ మాటలతో అందరినీ సంతోషపరుస్తారు. నిజం

యింది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ రోజు నెలలో ఈ 3 తేదీలలో జన్మిచిన వ్యక్తుల మధ్య తెలుసుకుండాం.. ఏరీ స్వభావం అత్యుంత కోపం. కనుక ఈ మాదులలో జన్మించిన వ్యక్తుల జీవితం గురించి వివరంగా తెలుసుకుండా. ఇష్టిలు, వ్యక్తీన తేదీ సంఖ్యలప్రస్తం ప్రకారం ఏ నెలలోనైనా 9, 18 , 27 తేదీలలో ఏంచిన వ్యక్తుల రాణ్ణీసి సంఖ్య అంబే మూల సంఖ్య 9 గా ఉంటుంది. ఈ రాణ్ణీసి

ಯೊಗಾನಿ ಕರ್ತೀರ್ಥ ಎಲ್ಲಾ ಎಂಚುಕೋವಾಗಿ?



యోగా ధ్యానం, అననాలు ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తాయి. యోగా ఇందుకే ఉపయోగపడుతుండని మీరు అనుకుంటే పొరపాటు. ఎందుకంటే ఇప్పుడు యోగాకి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆదరణ ఉంది. దీనితో యోగా ఒక వృత్తిగా ప్రపంచ ట్రైండ్గా మారింది. మన దేశంలో యోగాని అభ్యసించడానికి మాత్రమే కాదు యోగా టీచర్గా చేసేందుకు కూడా అనేక యోగా కోర్సులు ఉన్నాయి. పీటిని చేయడం ద్వారా యువత మెర్గెన కెరీను ఎంచుకుని నంపాడించుకోవచ్చు. ఎవరైనా యోగాని తమ కెరీ ఎంచుకోవాలనుకుంటే లేదా యోగా టీచర్గా ఉద్యోగం కోసం మాస్టర్స్ నుట్లుయితే. ఇప్పుడు మేము ఇస్తున్న సమాచారం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. యోగా కేవలం సాధన లేదా అసనాలకే పరిమితం కాదు.. నేడు ఇది భారతదేశంలోనే కాదు విదేశాలలో కూడా ప్రజలను ఆకడ్చించే వృత్తిగా మారింది. ఆరోగ్యం, ఫిట్నెస్ పై త్రచ్ఛ పెడుతున్న నేటి సమయంలో యోగాను మెర్గెన కెరీ ఎంపికగా మాస్టున్నారు. యోగా అనేది ఆధ్యాత్మిక శాంతిని, వ్యక్తిగతరైన వృధ్ణిని అందించే రంగం. ఎవరైనా యోగా శిక్షకుడు, పరిశోధకుడు, చికిత్సకుడు లేదా కార్బోరేట్ యోగా బోధకుడు కూడా కావచ్చు. ప్రస్తుతం రిసార్టులు, జిమ్మలు, పారశాలలు, అసుపత్రులు, కార్బోరేట్ అఫీసులు, లీపి ఛానెల్లలలో కూడా యోగా నిపుణులకు డిమాండ్ ఉంది. కోవిడ్ తర్వాత ఆన్‌లైన్ యోగా తరగతులు కూడా విపరీతమైన విజయాన్ని సాధించాయి. ఇంటి నుండి ప్రపంచ క్లయింటలతో కనెక్ట్ అయ్యే అవకాశాన్ని ఇచ్చాయి. యోగాలో కెరీను ఏర్పరుచుకోవడానికి సద్గుఫికేట్ నుంచి హింగ్ వరకు కోర్సులు ఉన్నాయి. అథర్వాలు ప్రాథమిక శిక్షణ, యోగా పరిజ్ఞానం కోసం 1.5 నెలల స్ట్రోఫికేట్ కోర్సు చేయవచ్చు. 12వ తరగతి ఉత్తీర్ణత తర్వాత ఈ స్ట్రోఫికేట్ కోర్సు చేయవచ్చు. దీని ఫీజు రూ. 1,200 నుంచి రూ. 16,000 వరకు ఉంటుంది. అంతేకాదు యోగ సైన్స్, నేచర్స్ ప్రాథమిక శిక్షణ యోగ థరపిలో డిప్లోమా కోర్సు చేయవచ్చు. గ్రాహ్యమైషన్ తర్వాత ఎవరైనా ఈ కోర్సుల్లో ప్రవేశం పొందవచ్చు. దీని ఫీజు రూ. 20,000 నుంచి రూ. 59,000 వరకు ఉంటుంది.

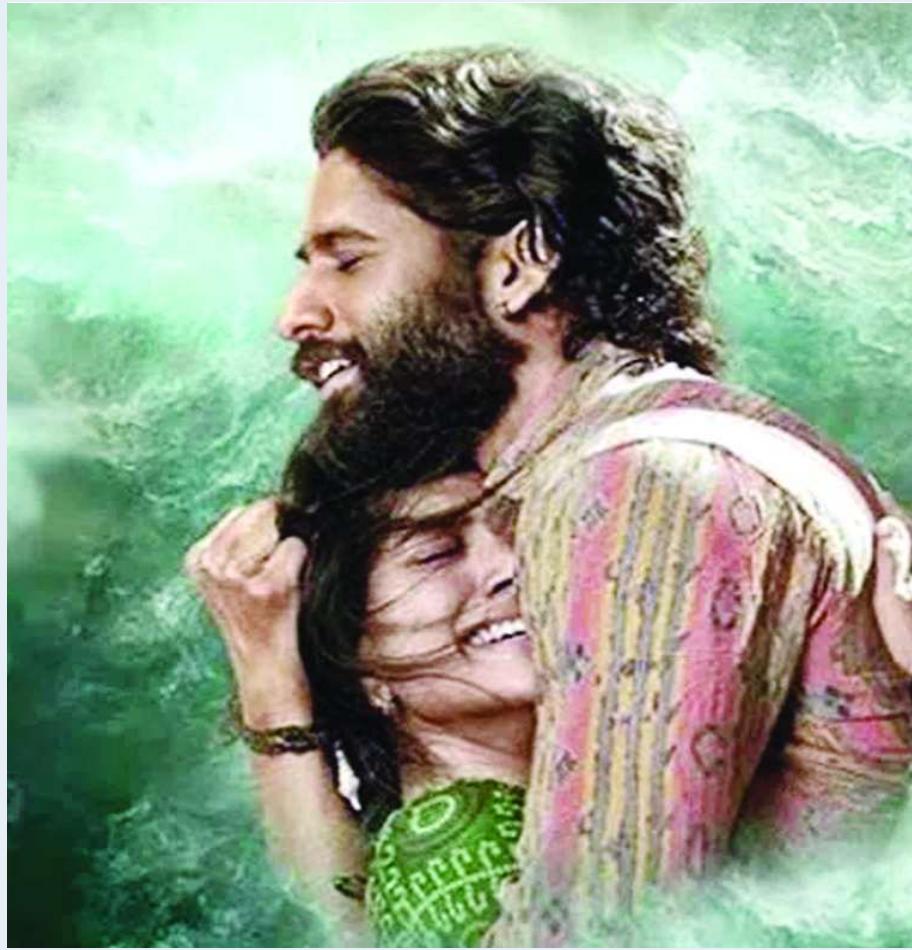
దీవ్ పైలు చేసుకునే వారికోసం నిపుణుల సలహ..



వానకాలం ప్రారంభమైతే చాలు, వేడివేడి పక్కల్లు, కప్పు టీ రుచి మాదాలని చాలా మంది కోరుకుంటారు. అయితే, ఈ రుచులను ఆరోగ్యానికి హానికరం కాకుండా ఎలా అస్థాద్వించాలో అనే సందేహం కలుగుతుంది. డీవ్-ప్రై చేయడం ఆరోగ్యకరమైన పంట పద్ధతి కాకపోయినా, సరైన నూనెలను ఎంచుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్య సమస్యల రిస్కు తగ్గించవచ్చు అని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. డీవ్ ప్రైయంగ్ చేయడానికి అధిక స్టోక్ పాయింట్ ఉన్న నూనెలను ఎంచుకోవాలని నిపుణులు సూచించారు. అధిక వేడికి ఆక్రిడెంజ్ అయ్యే సీడ్ ఆయుర్స్ ను నిపారించాలని చెప్పున్నారు. నూనె స్టోక్ పాయింట్ అంటే, ఆ నూనె విచ్చిన్నం కావడం, దాని ద్వారా వచ్చే పొగవల్ల విదుదలయ్య ఉష్టోగ్రత. నూనె స్టోక్ పాయింట్ వద్దకు చేరినపుడు, అది ఆక్రిడెంజ్ అవ్వడం ప్రారంభించి అనారోగ్యకరమైన సమ్మేళనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. డీవ్ ప్రైయంగ్ కోసం అధిక స్టోక్ పాయింట్ (పొధారణగం 400 డిగ్రీల ఫారెన్హిట్ లేదా అంతకంటే ఎక్స్ట్రా) అవసరం, నూనె విచ్చిన్నం కాకుండా, అనారోగ్యకరమైన సమ్మేళనాలగా మారకుండా ఇది తోడ్పుతుంది. రిషైన్ కొబ్బరి నూనె: ఇది సంతృప్త కొవ్వులను కలిగి ఉంటుంది. దీని స్టోక్ పాయింట్ సుమారు 400 డిగ్రీల ఫారెన్హిట్. డీవ్ ప్రైయంగ్కు ఇది స్థిరమైన ఎంపిక. రిషైన్ ఆలీవ్ ఆయుర్: మొనోఅన్సాచురేల్డ్ కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. దీని స్టోక్ పాయింట్ 465 డిగ్రీల ఫారెన్హిట్. అయితే, ఎస్ప్రై వర్సిన్ అలీవ్ ఆయుర్ డీవ్ ప్రైయింగ్కు పనికిరాదు. దానికి తక్కువ స్టోక్ పాయింట్ ఉంది. నెఱ్యు: చిన్సపాటి వంటగులలో విప్పుతంగా లభించే నెఱ్యు స్టోక్ పాయింట్ 450 డిగ్రీల ఫారెన్హిట్. అధిక వేడితో పండే వంటకాలకు ఇది గొప్ప ఎంపిక. అవకాశో నూనె: అన్నిందిలోనూ అత్యధిక స్టోక్ పాయింట్, అంటే 520 డిగ్రీల ఫారెన్హిట్, అవకాశో నూనెకు ఉంది. ఇది ఆయన జాబితాలో అగ్రస్థానంలో ఉంది. ఈ నూనెల జోలికి పోవద్దు.. నస్ఫఫ్వర్, సోయాబీన్, కెనోలా వంటి సీడ్ ఆయుర్స్ ను నిపారించాలని వైడ్యులు సూచించారు. పీతీలో పాలీఅన్సాచురేప్పడ కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. అధిక ఉష్టోగ్రత వద్ద వేడిచేసినపుడు అవి ఆక్రిడెంజ్ అవుతాయి.

తీవ్రమైన వ్యాధులకు ఇవే కారణం.. కాల్చియాలజ్స్‌న్ దా. అలోక్ చోప్రా ఆక్సిడెంట్ అయిన నీడ్ ఆయల్స్ వల్ల కలిగే ప్రమాదాలను వివరించారు. ఈ ఆక్సిడెంట్ అయిన నూనెలను ఆఫీరంగా తీసుకుస్తుప్పుడు, అవి శరీరంలో శ్రీ రాదికల్స్‌ను అందిస్తాయి. ఇది మంట, కణాలకు నష్టం కలిగుత్తుంది. దీనికి గుండె జబ్బులు, ఊభాయం, క్యూస్‌ర్ వంటి వివిధ రకాల వ్యాధులతో సంబంధం ఉంది. వీటిలో అధిక మొత్తంలో ఒమేగా-6 కౌప్పు అమ్లాలు (ప్రధానంగా లినోలెయిక్ అమ్లం) ఉండటం వల్ల శరీర సమతలుత దెబ్బతింటుంది. ఇది మంటను ప్రోత్సహిస్తుంది. కొలప్పాల్ని కూడా దెబ్బతిస్తుంది. వీటిలో ట్రూస్ ఐయ్ల్స్ కూడా ఉంటాయి. అవి పైన పేరొస్సు తీవ్రకొన్న ఆముఖాల్ని ఉండాలన్న దిశి ఉంటాయి.

**టీవీలో తండేల్ మూవీ ప్రీమియర్ షై..
రాజు ఎప్పుడొన్నున్నాడంటే..!**



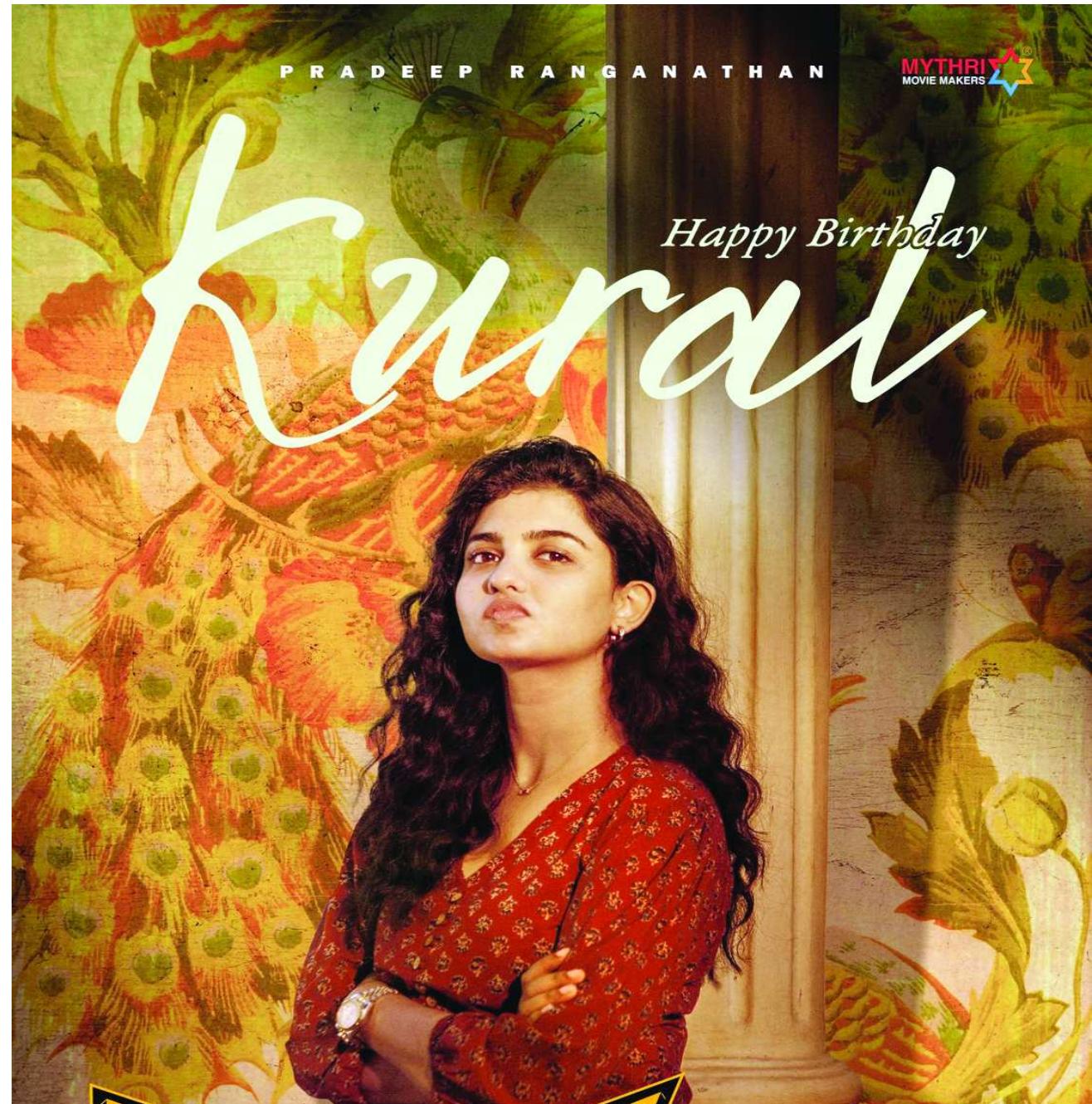
నాగ్ చైతన్య కెరీలో బిగ్గట్ట పొట్టగా నివిచిన చిత్రం తండేల్. యువ సామ్రాట్ అక్రిసేని సాగ్రాచైతన్య, సాయి పల్లవి కలుయి కలో వచ్చిన 'తండేల్-చిత్రాన్ని చందూ మొండేచి తెరకెక్కిం చగా, ఈ మూవీకి వచ్చిన ఆదరణ అంతా ఇంతా కాదు. ఈ చిత్రం రూ. 106 కోట్లకు పైగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గ్రాన్ వసుల్ చేసిందని తండేల్ నిర్మాతలు ప్రకటించారు. రూ. 70 కోట్లతో ఈ చిత్రాన్ని బస్తి వాసు నిర్మించారు. గీతా ఆష్ట్ర్ అధినేత, టాలీవుడ్ అగ్ర నిర్మాతలు అల్లు అరవింద్ సమర్పించిన సంగతి తెలిసిందే. లవ్, యాక్షన్, డేశక్టి మిశితమైన ఈ చిత్రం ఆయిస్ట్ నుంచి సూపర్ రెస్పోన్స్ ను సొంతం చేసుకుంది. ఇథేటర్ల వద్ద 'తండేల్' మూవీ కలక్కున్ ప్రభంజనం స్టోపింగ్ చగా, అటు ఓటీలోనూ మంచి రెస్పోన్స్ వచ్చింది. కాగా ఈ చిత్రం ఇప్పుడు బుల్లితర్ ప్రెక్సుకులను కూడా అలరించడానికి సిద్ధంగా ఉంది. జాన్ 29న, 2025న సాయంత్రం 6 గంటలకు జీ తెలుగులో పెలివిజన్ ప్రీమియర్ కి రద్దించి అయింది. ఈ మేరకు సదరు సంస్థ అధికారికంగా ప్రకటిస్తూ తమ సోషల్ మీదియాలో పోస్ట్ చేసింది. ఈ క్రమంలో చైతన్య, సాయి పల్లవి జంట రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల చీఫ్ చానటలో సంరది చేయసున్నారు. ఆదివారం రోజు ఈ జంట ప్రెక్సుకులకి మంచి విసోదం పంచుసున్నారు. తండేల్ సినిమాలో మృయాజ్ఞక్షేత్రాల పాటు చైతన్య, సాయి పల్లవి నటనకు కూడా విమర్శకుల నుంచి ప్రశంసనలు లభించాయి. మొత్తమైన్నిడి ఈ దీసెంట్ ఎమోషనల్ లవ్ ప్రామా, బలమైన ఎమోషన్ అంద్ ఫీల్ గుడ్ స్టీప్ తో సాగుతూ బాగా ఆకట్టుకుంది. దీసెంట్ టేకింగ్ సినిమా స్టోలుని పెంచాయి. దేవిథ్ ప్రసాద్ ఈ చిత్రానికి స్వరాలు అందించారు. నాగీతం కూడా ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది. తండేల్ సక్సెన్ తో పుల్ జోవ్ లో ఉన్న చైతన్య తన తర్వాతి సినిమాను కార్టీక్ దండు దర్జకత్తుంలో చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. వైతూ కెరీల్ 24(%జిచ%24)వ సినిమాగా తెరకెక్కున్న ఈ మూవీ ట్రిల్లర్ గా తెరకెక్కుతోంది. మీనాళ్లి చెరది హీరోయిన్ గా నిచిస్తున్న ఈ సినిమాకు వ్యప్త కర్చు అనే తైలిల్ ను పరిశీలిస్తున్నారు.

తెలుగుమ్మాయిలకు 20 శాతమే.. ఇంత కష్టం ఎక్కడా లేదు

టాలీవుడలో తెలుగుమాయిలకు అవకాశాలు చాలా తక్కువ అనే కంప్సెంట్ ఎప్పుటి నుంచో ఉంది. ఇది ఇప్పటికీ కొనసాగుతుందని చెబుతోంది యంగ్ హీరోయిన్ అనన్నా నాగళ్ల టాలీవుడలో తెలుగుమాయిలకు 20 శాతం మాత్రమే అవకాశాలు వస్తుయిని..దాని కోసమే పదేళ్లు కొట్టుకోవాలని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తోంది. తాజాగా ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. ఇంద్రజీతో తెలుగు అమాయిల పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందో వివరించింది. 'తెలుగు అమాయిలను చూస్తే గర్వంగా అనిపిస్తుంది. ఇందియాలో ఏ లాగేస్ట్ అమాయిలి అయినా ఇంత కష్టం ఉండదేమా. తెలుగులో మన వాళ్లకు 20 శాతం మాత్రమే అవకాశం ఉంటుంది. వందలో 80 సినిమాలకు పరభాష హీరోయిలనే తీసుకుంచారు. అదే మలయాళం, తమిళ్ తో పాటు జతర భావతల్లో చూస్తే అక్కడ లోకల్ అమాయిలకే 80 శాతం అవకాశం ఇస్తారు. ఇలా ఎక్కడ చూసిన తెలుగు అమాయిలకు 20 శాతం మాత్రమే చాస్ట్ ఉంటుంది. ఇందులోనే తమ టాలెంట్ని నిరూపించుకోవాలి. చిన్నప్పుటి నంచి సినిమాలు చూసి ఇష్టప్పం పెంచుకొని, పెరింట్ ఒప్పించి ఇండస్ట్రీలోకి వస్తే.. ఈ 20 శాతం కోసమే పదేళ్లు కొట్టుకోవాలి.

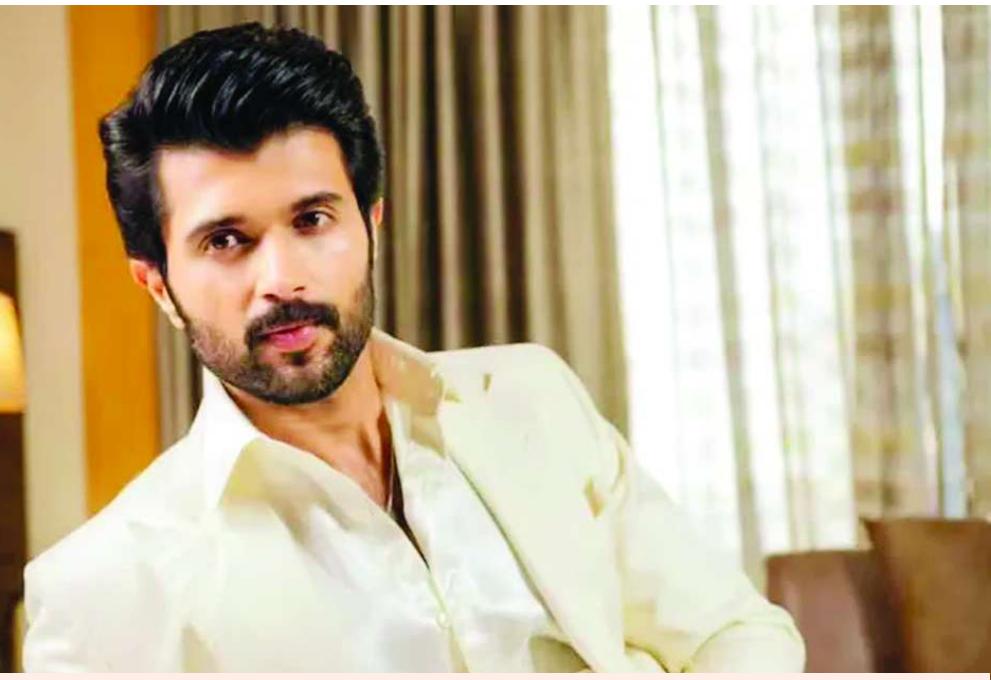
మిగతావాళ్లకి లోకల్తతో పాటు మన దగ్గర కూడా 80 శాతం అవకాశాలు ఉంటాయి. అందుకే నాకు తెలుగు అమాయిలను చూస్తే గర్వంగా ఉంటుంది. వాళ్ల మానసికంగా చాలా ప్రోంగీగా ఉంటారు' అని అనన్య చెప్పుకొచ్చింది. ఇక ఇదే ఇంటర్వ్యూలో పొట్టేల్ సినిమాకు గాను తనకు వచ్చిన సైషల్ జ్యారీ గద్దర్ అవార్డు గురించి మాట్లాడుతూ.. ఇలాంటి అవార్డు తనకు వస్తుండని అసలు ఊహించేదని చెప్పింది.

'అవార్డులు ప్రకటించిన రోజు నా మాడ్ బాగోలేదు. ఇంట్లో పడుకొని ఉన్నాను. లేవగానే.. పాణిటివ్ విషయం గురించి ధింక చేస్తూ.. ఏదైనా అవార్డు వస్తే బాగుండు అనుకున్నాను. అయితే ఆ రోజు గద్దర్ అవార్డులు ప్రకటిస్తారనే విషయం కూడా నాకు తెలియదు. బెడ్ రూం నుంచి హార్లోకి రాగానే.. టీవీలో గద్దర్ అవార్డుల ప్రకటన న్యాస్ చూస్తా.. 'ఇంత మంచి సినిమాలు చేస్తున్నా..నాక్కుడా వస్తే బాగుండు' కదా అని అన్నయ్యతో చెబుతున్నా..అంతలోనే నాకు పొట్టేల్ మాపీ నిర్మాత ఫోన్ చేసిపున సినిమాకు అవార్డు వచ్చింది' అని చెప్పాగానే షాక్ అయ్యాను. ఆరేళ్ కెరీలో మీదియాతో పాటు ఇండస్ట్రీలో చాలా మంది సపోర్ట్ చేశారు. అందుకేనేను ఇప్పుడు ఈ స్టాయిలో ఉన్నాను' అని అనన్య చెప్పుకొచ్చింది



ప్రేమలు బ్యాటీకి బర్త్డె విష్ణు తెలిపిన ‘డ్యూడ్’ టీమ్

ప్రేమలు సినిమాతో స్టార్ నటిగా గుర్తింపు తెచ్చుకుంది మయ్యలు బ్యాటీ మమితా షైజు. ఈ భావ ప్రస్తుతం వరుస సినిమాలతో దూసుకుపోతుంది. అమె ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం ద్వారా ఈ సినిమాకు కీర్తిశ్వరన్ దర్జకత్వం వహిస్తుండగా.. మైత్రి మాపీ మేకర్స్ నిర్విస్తున్నారు. 'లవ్ టుడే' 'డ్రాగన్' సినిమాలతో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ప్రదీప్ రంగనాథన్ ఈ సినిమాలో కథానాయకుడిగా నటిస్తున్నాడు. నేడు మమితా షైజు బల్దిదే కావడంతో అమెకి పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ.. కొత్త పోష్టర్స్ ని పంచుకుంది. ఈ సినిమాలో మమితా కురల్ అనే పాత్రలో నటించబోతున్నట్లు చిత్రబృందం ప్రకటించింది.



విజయ్ దేవరకొండపై అట్టాసిటీ కేసు!

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరో విజయ్ దేవరకొండపై కేను నమోదు అయింది. ఏప్రిల్ 26న జరిగిన రెట్లో నినిమా ట్రైలింజ్ ఈవెంట్లో గిరిజనులను అవమానించలేలా మాట్లాడారంటూ విజయ్‌పై గిరిజన సంఘు నాయకుడు అశోభ్ కుమార్ రాథోద్ రాయుర్గుం పోలీసులకు ఫిర్మాదు చేశారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ అటాసిటీ స్కూల్ కింద విజయ్ దేవరకొండపై ఎఫ్పిఆర్ నమోదు చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. హీరో వ్యాఖ్యలపై విచారణ జరిపుతున్నట్లు ఉన్నాయి.

ఒచ్చారు. ఈ విడాది ప్రిలీట్ 26న ప్రైదరూచాదీలో తమిళ హీరో సుర్య హీరోగా నటించిన రెట్లు సినిమా ప్రీరిలీట్ ఈవెంట్ జరిగింది. ఈ ఈవెంట్కి విశయ దేవరకూండ ముఖ్య అతిథిగా వెళ్లాడు. ఈ సందర్భంగా పహల్లాగొ ఉగ్రదాడి గురించి మాటల్లాడుతూ.. ఇందియా ప్రాకిస్తాన్‌పై

దాడి చేయాల్సిన అవసరం లేదు.. అక్కడి ప్రజలకే విరక్తి వచ్చి ప్రాక్ ప్రభుత్వంపై తిరగబడతారు. 500 ఏళ్ళ క్రితం త్రిభవన్ కాట్లుకున్నట్లు.. బుద్ధి లేకుండా, కనీస కామన్ సెన్స్ లేకుండా ఇలాంటి పనులు చేస్తున్నారు. మనమంతా షక్తింగా ఉండాలి' అని విజయ్ శాస్త్రాన్ని కు వాయిదాలు దిల్చిలువులు నుండి ఆనుకొన్నట్లే లోకాన్నాని ఆధి ఉపస్థానించాన్నాని

గిరిజన సంఘునఁ నాయకుడు అశోక్కుమార్ రాథోద్ రాయదుర్గం పోలీసులకు ఫీర్యాదు చేడయంతో విజయపై కేసు సమాచ చేశారు. ఈ వివాదంపై విజయ అప్పుడే స్పృందించాడు.

తాను త్రైభ్వ అనే పదం వాడిన మాట నిజమే కానీ.. దాని అర్థం గిరిజనలు కాదని చెప్పారు. 'వందల ఏళ్ళ కిందట సమాజం, ప్రజలు గుంపులగా వ్యవస్థికృతమై ఉండేవాళ్లని నా ఉద్దేశం. అలాంటి సమయంలో రెండు వర్గాల మధ్య తరమా ఘర్షణలు చేటు చేసుకునేని. ఆ సెన్సులోనే త్రైభ్వ అనే పదం వాడాను. అంతేకానీ, ఇప్పుడున్న షెడ్యూల్ త్రిబ్సిని ఉద్దేశించి నేను వ్యాఖ్యలు చేయలేదు. అయినా కూడా నా వ్యాఖ్యలను తప్పగా అర్థం చేసుకొని హర్ష అయితే విచారం వ్యక్తం చేస్తున్నాను' అని విచియ్ అప్పుడే సోషల్ మీడియా వేదికగా వివరణ ఇచ్చాడు.