

# తెలంగాణ సెన

TELANGANA SENA TELUGU DAILY

PUBLISHED FROM : HYDERABAD

సంఖ్య: 10 సంవిక: 214 అదివారం 02 - 03 - 2025 ఎడిటర్: బిష్ణురామ్యున వెంకస్తు ముద్రాజీ అపోసియో ఎడిటర్: కే రామచ్ంద్ర ప్రసాద్ వేళీ: 08 వెల: 2 రూ/-

## శ్రీమద్ శ్రీకాంభ భారతీ మార్కెట్స్ ఏస్



- ఎన్వెస్ టీ కాంక్స్ 2025లో ప్రధానమంత్రి మౌద్ది
  - పారోక్టంబ్లో నిర్వహించి నిర్వహణావైపుశ్యామి చాటుకుండి
  - రోజుకో రికార్డును భారతదేశం సృష్టిస్టోంది
  - గ్లోబల్ లీడర్స్ ప్రైవేట్ డిశగా..భారత్
  - భవిష్యత్తులో అర్థాధికియల్ ఇంబెచ్స్ లో భారత్
- కీలక భూమిక పోషించపుంది

## కేంద్రం తెలంగాణకు 10 లక్ష కోట్లు ఇచ్చంట

- కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి
- రేవంత్ రెడ్డి, కేసీఆర్ పాత మిత్రులు
- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గత వారం రోజులుగా బీజేపీప్పొనా, వ్యక్తిగతంగా తనపైనా తప్పుడు ఆరోపణలు
- ఎన్వెస్ దగ్గర పసులు జరుగుతుంటే వెళ్లి రాజీయాలు చేయవద్దని పొతువు
- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తనపై చేసిన విమర్శలను తిప్పికొట్టారు
- ఘైఫల్యాలు, అసమర్థతను తనపైన రుద్దితే సహించబోం
- అభయ హాస్పిట్ పేరుతో ఆరు గ్యారంటీలు, హామీలు ఇచ్చి విస్మరించింది



కేంద్ర గత పదేళ్లలో తెలంగాణకు పది లక్షల కోట్ల ఇచ్చిని, రేవంత్ రెడ్డి మీద కోపంతో తెలంగాణ అభివృద్ధిని ఎందుకు అట్టకుంటామని కిషన్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. కీటో రాజు కార్యాలయలో కేంద్ర పంతులి కిషన్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. ప్రశ్నల సుంభం వ్యాపరిక స్వతంత్రులు దఱంతో, దానిలో కిషన్ ప్రశ్నలను కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి వ్యాపారించారు. కేంద్ర గత పదేళ్లలో తెలంగాణకు పది లక్షల కోట్ల ఇచ్చిని, రేవంత్ రెడ్డి మీద కోపంతో తెలంగాణ అభివృద్ధిని ఎందుకు అట్టకుంటామని కిషన్ రెడ్డి తనపైని వీటిని పొతువు

## భవిష్యత్తులో అమెరికా లద్ధక్కడు ఆయనే..: మన్స్

అమెరికాకు భవిష్యత్తులో కాబియే అద్భుత్కుడు అమెరికా ఉపాధ్యక్షాండి పోయాలిసే ఉన్న జేడీ వాన్స్ అంటూ ఎలాన్ మన్స్ అంచనా మంచి నాయకుడిగా దేశాసికి ఉంటారంటూ ఇంక్షిప్తిగా కొనియాడారు



## కాంగ్రెస్ నుంచి తీన్స్ మల్లన్న సస్పెండ్



- పారీపై వ్యతిరేక వ్యాఖ్యలు
- బీసీ కుల గణన ప్రతులను చించడంపై ఏపసీసీ సీరియస్
- ఫిబ్రవరి 5 వ తేదీన టీపిసీసీ క్రమశిక్షణ కమిటీ షైర్ప్స్ జి.చిన్నారెడ్డి మలన్నకు షైకాజ్ నోటీసులు
- షైకాజ్ నోటీసు జారీ స్పందన లేకపోవడంతో చర్యలు

రెడీగా ఉండండి..  
ఉప ఎన్నికలు రాబోతున్నాయ్



మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ సంచలన ప్రకటన  
మంచి ఉంటే బహిరంగంగా చెప్పాలి.. చెడు ఉంటే చెతిలో చెప్పాలి  
కాసి టినికి అందరూ భిన్నంగా చెడును మైక్లుల్లో చెబుతున్నారు  
అభిమానులోకి వచ్చి 15 నెలలు దాటినా చెప్పుకొవడానికి ఒక్క మంచి వసి కూడా లేదు

## ఉత్తరాఖండ్లో మంచు చలయలు విలగిపడి నలుగులి మృతి



అబద్ధాల కుపుగా ఏపీ బడ్జెట్ మార్గాని భరత్

మృతులు బార్డర్ రోడ్ ఆగ్రాజేషన్ కార్బూకులు

కొనసాగుతున్న రెసూర్స్ ఆపరేషన్

మరో 50 మంచిని కాపాడిన రెసూర్స్ టీమ్

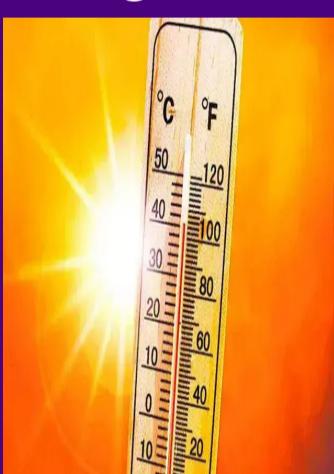
నిరంతరంగా కురుస్తోన్న మంచు సహాయ చర్యలకు ఆటంకం

వర్షంతో పాటు మరింత మంచు కులినే ప్రమాదం

రెసూర్స్ టీమ్ తమ పసుల్లో మరింత వేగం

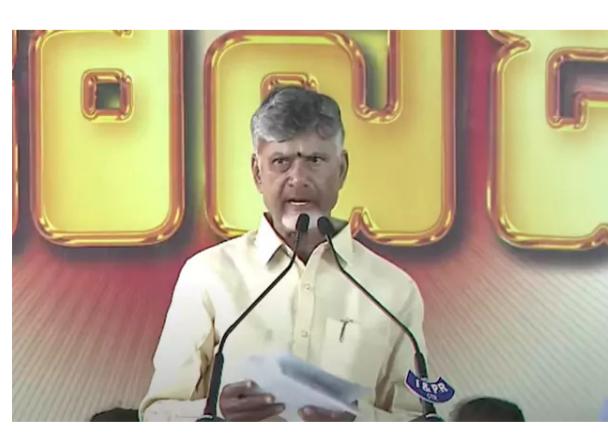
## 125 ఐళ్లలో ఈ పొదాబి ఎండ తీవ్రత అధికం

- ప్రాచుర్యాద వాతావరణ కేంద్రం వెళ్లి
- ఈ పిండి ఎండ తీవ్రత ఎత్తప్రాగా ఉండే అపకాశం
- ఉప్పొగ్రెతులు సాధారణం కంబీ రెండు డిగ్రీల పెంగే సూచన
- ఎప్రిల్, మే నెల వచ్చేసరకి 44 సండి 46 డిగ్రీల వరకు ఉప్పొగ్రెతులు నమారచ్చే అపకాశం



## ప్రజలు మెచ్చుకునేలా

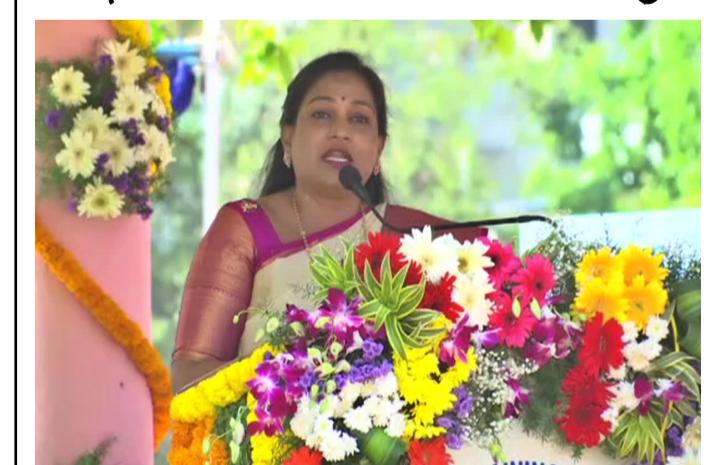
# మెరుగై పాలన



- ఏసీ గదుల్లో కూర్చుంటే పేదల సమస్యలు,
- కప్పొలు తెలియపని
- క్లైప్సోఫిల్స్ టో తిరిగినే అధికారులకు
- ప్రజల బాధలు తెలుస్తాయి
- ఏపీ సీవం చంద్రబాబు
- గత పెద్ద పాటు జనం ఎన్నో బాధలు పడ్డారు
- ఇప్పుడు ఎక్కు చూసినా ప్రజల ముఖ్యల్లో అనందం
- పార్టీ కోసంత్యూగాలు చేసిన వారిని గుర్తుంచుకుంటాం
- మరో 2 నెలల్లో రోడ్మై గుంతలు పూడుడం పూర్తి
- పోలెవరం నిర్మాణం వేగంత
- శీట్లురులో సీవం చంద్రబాబు పర్యాటన.. స్పెయింగ్ కీంచ్చా పంచించి

శీట్లురులో తిరిగినే అధికారులకు ప్రజల బాధలు తెలుస్తాయి. చిత్తురు జీల్లా గంగాధారు నెల్లురు పర్యాటనలో భాగంగా అధికారుల ప్రశ్నలను వెంచుకొని వీటిని పొతువు

## నేరస్తులకు వండ రీజూల్లో శిక్షపదేలా చేయడమే మా లక్ష్యం



- అంద్రప్రధాన్ ర్యాప్ పొం మంత్రి అనిత
- అవసరపరం పోల్సీ ఐళ్లు కేంద్రంలో సబ్ ఆగ్నేష్ట్రుక్ష పాసింగ్ పరేడ్
- ముఖ్య అతిథి పోంగా మంచి వంగాలపూర్ణ అనిత
- జొర్జోజ్లో ఆరుపెల మంచి టోలీను కాన్సీస్ట్రేబ్లు చియూమికం !
- సిటిల్ ఎప్పీ ఐళ్లు పంచిన వారిలో 97 మంచి మహిళలు
- కోర్లోజ్లో బాలీలను భర్త చేయడానికి పర్యాటలు !
- గంగాయ, సైబర్ నేరాలపై ఉక్కపాదం మాపీలా వర్షల వేగపంతం
- ఇగ్లోర్ టాస్టిప్పోర్ ద్వారా గంగాయ, ట్రైప్ పై ఉక్కపాదం









# విషాదికంఠం

# ధరాభారం.. మద్దతు దూరం

# తెలుగు భాషకు ఖండవర్ణ సేవలు



కాణంగా తలగాటలు 1956 నుచ్చ ప్రాచ్య భాషాధ్వని  
నంలో డిగ్రీ తరగతులు (బీఎస్‌లీ) మొదల య్యాయి. 1957  
నుంచి ఓరియం టల్ కళాశాలలు సాయంకాలం ఈ  
పనిచేసేందుకు ప్రారంభ మయ్యాయి. ఇంగ్లీషు భాషా పరిచయ  
లేని పేదసారా విద్యార్థులు ఈ కళాశాలల్లో చదివి, ఎండు  
తెలుగు, సంస్కృతం వట్టలు పొంది కళాశాల  
ఉన్నాపుకులు కాగలిగారు. 1966లో తెలుగు మార్గము  
సాయం డిగ్రీ కళాశాలను స్థాపించారు. 1967  
ప్రాదుర్భాదులో వేద పాతరశాలను ప్రారంభించి, తాను కు  
తరగతులు తీసుకునేవారు. ఉస్కానియా లో ఆయన కాలా  
తెలుగు శాఖ బాగా అభివృద్ధి చెంది, తెలుగు ఎం.ఎ. జి  
విద్యార్థుల సంఖ్య పెరిగి, 1952 నుండి తెలుగు  
పి.హాచ్.డి. వట్టలకు పరిశోధన ప్రారంభమైంది. ఆయన  
రాసిన పుస్తకాల్లో అంధ్రుల చరిత్ర%-% సంస్కృతి, ఆ  
సాహిత్య చరిత్ర సంగ్రహము, తెనుగుదుక్కి, లక్ష్మీరంజు  
వ్యాసావళి, ఆంధ్రదేశ చరిత్ర భూగోళ సర్వస్వము ము  
సంపుటాలు, కాసె సర్పావు రాసిన సిద్ధేశ్వర చరిత్ర  
శ్రీనాథుని హర విలాసము (పరిష్కరణ గ్రంథాలు) ప్రసిద్ధ  
ఆయన ఆంధ్ర మహా భారతం పరిశోధన ప్రతిని ఎని  
సంపుటాలుగా తెలుగు శాఖ పక్కాన ప్రకల్పించా  
వివేకానంద ఎద్దుక్కేషనల్ సానైటీ పేరుతో ఒక విద్యాసం

ప్రారంభం బాల బాలకలకు వయవయగా ఉన్నత పారశాలలను నెలకొల్పారు. కొముప్రాజుల లక్ష్మణరావు... విజ్ఞాను సర్వస్వం ముద్దించడంలో ఖండవ వీలు విషిష్టమైన కృషిచేశారు. అయిన 'ఆంధ్ర సాహిత్య పరిత్ర సంగ్రహము' అనే వక్ష్యాతి రచన చేశారు. సోదరు దు ఖండవవీలు బాలేందు శేఖరంతో కలని తెలుగులోను, ఇంగ్లీషులోను రచించిన 'ఆంధ్రుల పరిత్ర - సంస్కృతి' అమూల్యమైన గ్రంథం. ప్రౌదురాబాద్ లోని శ్రీకృష్ణదేవరాయ గాంధ్ర భాషా నిలయం కార్యదర్శిగా దెండేళ్లపాటు పనిచేశారు. పుస్తకాల సేకరణ, చందాల కోసం తెలంగాణ అంతటా పర్యాచించారు. వర్ధంతు లు, జయంతులు ఎన్నో జిరిపారు. ఆంధ్ర సారస్వత పరిషత్ సభ్యులు గా పనిచేసి డాని విస్తరణకు విశేష కృషి చేశారు. 'నిజం రాష్ట్రం గ్రంథాలయ సంఘం' కార్యదర్శిగా కూడా పనిచేశారు. ఉస్సాన్నియా విశ్వవిద్యాలయ తెలుగు శాఖాధ్వర్ణలుగా 1964లో విక్రాంతి తీసుకున్నాక, మరో 22 సంవత్సరాలు సాహిత్య సేవ చేసి, 1986, జూన్ 18న ప్రౌదురాబాద్లో మరణించారు. ఆయన స్థాపించిన ఆంధ్ర ప్రాచ్య కళాశాల ఆచార్య ఖండవవీలు లక్ష్మిరంజనం ప్రభుత్వ ప్రాచ్య కళాశాలగా అభివృద్ధి చెందింది. ఖండవవీలు శత జయంతి, కళాశాల స్వర్ణత్వమాలు 2008లో ప్రౌదురాబాదులో ఘనంగా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక సంచికను ప్రచురించారు.

# వరదాయకుడు లక్ష్మినరసింహుడు



నల్గొండజిల్లా ప్రస్తుత యాదాది భువనగిరి జిల్లా యాదగిరిగుట్ట మండల కేంద్రము సమీపములో ఎత్తయి గుట్టపై ఉన్న శ్రీలక్ష్మీ నరసింహస్వామి దేవాలయములో మాండి మార్చి 11వరకు స్వామివారి బ్రహ్మాత్మవాసి ఫునంగా జరుగునున్నాయి. బుధ్వశ్యంగ మహార్షి శాంతపుత్రుడు యాదమహార్షి చిన్నతనం నుంచే హరి భక్తుడు ఆంజనేయస్వామి సలహపై ప్రస్తుతం యాదగిరిగి పిలవబదుతున్న ప్రదేశంలో చాలా కాలం తపస్స చేశారు అప్పుడు ఒక రాక్షసుడు ఆపరి అన్నేపణలో ఆటుగావాక నిశ్శల తపస్సులో వున్న ఈ బుధిని చూసి తినబోయాడు. విషయం తపస్సులోవున్న బుధికి తెలియలేదు గానీ, ఆయి ఎపరి గురించైతే తపస్స చేస్తున్నాడో ఆ శ్రీ హరి ఆయుధ అయిన సుదర్శన చక్రం వచ్చి ఆ రాక్షసుని సంఖరించింది అది చూసిన బుధి ఆ సుదర్శన చక్రాన్ని పలు విధా ప్రార్థించి, భక్తులకు ఏవిధమైన భాధలూ కలుగకుండా దు సంహరిం చేస్తూ అక్కడే వుండిపామ్మని కోరగా సుదర్శనము అనతికాలము లోనే అక్కడ వెలయ బోపుచు లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి అలయ శిఖరాన షట్కోణాకారా వెలసి స్వామి దర్శనానికి వచ్చి భక్తులను సదా కాపాడుత వుంటానని వరమిచ్చి అంతర్ధానం అయినట్లు కథనం. యాద మహార్షి తన తపస్సుని కొనసాగించగా, ఆయన తపస్సు మెచ్చి నరసింహస్వామి ప్రత్యుషమై, యాద మహార్షి కోరిక మీ అక్కడ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి గా వెలిశాడు. ఆ బుధి కోరి మీదే ఆ కొండ యాదగిరిగా బుధి పేరుమీద ప్రసిద్ధికింది. ఆ బుధి తపస్స చేసింది, స్వామి ప్రత్యుషమైం కొండక్రిందవున్న పాత లక్ష్మీ నరసింహస్వామి గుడి దగ్గర ఆ అంటారు. యాద మహార్షి కోరిక మీదే ఆంజనేయస్వామి యాదగిరిలో క్షేత్రపాలకుడుగా వున్నాడు. ప్రష్టారు రక్షించటానికి, అపోయిచిలంలో నరసింహస్వామి స్తుంభాల్ని చీల్చుకుని వచ్చి హిరంయకశివుని సంహరించిన తర్వాత భీకర రూపాన్ని శాంత వరచటం ఎవలకీ సాధ్యం కాలేదట అప్పుడు దేవతలంతా లక్ష్మీదేవిని ప్రార్థిస్తే అమె ప్రత్యుషమై స్వామిని శాంతింప చేసిందట. ఆప్పుడు ప్రష్టారుడు స్వామి అక్కడే ప్రసస్త రూపంలో కొలువై వుండవని కోరాడత అయితే స్వామి అతి భీకర రూపంలో దర్శనమిచ్చిన ప్రదేశంలో శాంత రూపంతో కొలువై వుండటం లో విరుద్ధమని అక్కడికి సమీపంలో వున్న యాదగిరిలో లోక నరసింహస్వామి గా లోక కళ్యాణార్థం కొలువు తీరుతాన బయల్సీరారు, లక్ష్మీ సమేతుడై కొండాలై గల గుహలో వెలిశార

# ఒకే ఒక్కర్నాన్ జ్యోతిం దెబుకు అ సమస్యలన్నీ పరార్

టమాటూ అనేది సాధారణంగా ప్రతి ఇంట్లో ఉండే కూరగాయి.  
దీనిని కూరగా, చట్టీగా, సలాడ్ కూడా తినడానికి ఇష్టపడతారు  
ఇంకా జ్యోత్స్న ను కూడా తాగుతారు.. టమాటూ రుచిలో మంచిగా  
ఉంటుంది.. దీన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక  
ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. అందువల్ల, ప్రతి ఉదయం భాగం  
కడుపుతో టమాటూ రసం తాగడం వల్ల మీకు ఎలాంటి  
ప్రయోజనాలు లభిస్తాయా తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం  
టమాటూలలో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి.. ఉదయం భాగం  
కడుపుతో టమాటూ రసం తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా  
ప్రయోజనసంకరంగా పరిగణిస్తారు.. టమాటూలు విటమిన్ సి  
పొటూషియం, లైకోఫిన్, యూఎంటీఆక్సిడెంట్లకు మంచి మూలం.. ఇప్పటి  
శరీరాన్ని నిర్విష్కరణ చేయడంలో, రోగినిథిభక శక్తిని బల్లోవేతు  
చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఈ విషయంలో, అయిర్పుల్లో  
నిపుణుడు డాక్టర్ కిరణ్ గుప్తా మాటల్లడుతూ.. టమాట రసాన్ని భాగం  
కడుపుతో తీసుకుంటే.. అది శరీరంలో త్వరగా శోషించబడుతున్న  
దన్నారు.. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ, చర్చుం, గుండె ఆరోగ్యంపై సానకూడా  
ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల  
మిమ్మల్ని శక్తివంతంగా ఉంచడమే కాకుండా జీవికియును  
మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. టమాటూ రసం చర్చ  
కాంతిని పెంచడంలో.. రక్తపోటును నియంత్రించడంలో, గుండెను  
ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా ప్రభావపంతంగా ఉంటుందని  
డాక్టర్ కిరణ్ గుప్తా అన్నారు. ఇది కడుపునకు తేలికగా ఉంటుంది.  
జీర్ణక్రియును మెరుగుపరుస్తుంది.. తద్వారా ఆమ్లత్వం, మలబద్ధక  
పంటి సమస్యలను తొలిగిస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఇందులో ఉండి  
యూఎంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోనీ ట్రై రాడికల్స్‌తో పోరాడటం ద్వారా

వృద్ధాప్య ప్రతియిను నెమ్మడిస్తాయి.. మీ చర్చాన్ని యవ్వనంగా ప్రకాశవంతంగా ఉంచుతాయి. మీరు మీ అహరంలో నులభష్టున ఆరోగ్యకరమైనదాన్ని జోడించాలనుకుంబే, ప్రతి ఉదయం ఉమోటా రసం తాగడం ఒక గొప్ప ఎంపిక.. దయాబెట్టిక రోగులక ప్రతిరోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఉమోటా రసం తాగడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని వైర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు ఉమోటాలలో తక్కువ గైసమీక్ష ఇండెక్స్, షైల్బ్ర్, యాంటీఆఫ్సిదెంట్యూల్ విటమిన్ సి ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో హక్కరను నియంత్రించడంలో శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. మీరు మెరిసే ఆరోగ్యకరమైన చర్చం కోరుకుంబే, ఉమోటా రసం తాగడం ప్రారంభించండి. ఇందులో యాంటీఆఫ్సిదెంట్యూ, విటమిన్ సి ఉంటాయి.. ఇవి చర్చాన్ని దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి.. త్రీరాచికల్నతో పోరాదుతాయి. దీనివల్ల ముడతలు తగ్గి చర్చా మెరుస్తుంది. ఇది చర్చంపై సహజ మాయశ్రుజెర్గ్ కూడా పనిచేస్తుంది. ఉమోటా రసం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో పొట్టాపియం, లైకోపీన్ ఉంటాయి.. ఇవి గుండె కండరాలను బలోపేతం చేస్తాయి. చెడు కొల్డ్స్ట్రాల్స్ తగ్గిస్తాయి. దీనివల్ల గుండెపోటు, ప్రోక్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఉమోటా రసం శరీరం నుంచి మురికి విపొన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది, శరీరాన్ని మరింత ఆరోగ్యంగా, చురుకుగా ఉంచుతుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీఆఫ్సిదెంట్యూ కాలేయం మూత్రపిండాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.. రక్తాన్ని పుడ్చి చేయడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల శరీరం తాజాగా. శక్తివంతంగా అనిపిస్తుంది. ప్రతిరోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో



టమోటా రసం తాగడం వల్ల వ్యాధులతో పోరాడే సొమయ్యిం పెరుగుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి, ఇతర పోషకాలు రోగనిరోధక శక్తినీ బల్లోపేతం చేస్తాయి.. దీని కారణంగా జలుబు,

## బాదం ఎక్కువగా తింట ఇన్ని కష్టాలా?

ద్రిష్టాట్లలలు అగ్రభాగంలు  
వియవునిది ఇందరి ఇందులు<sup>6</sup>

A wooden bowl filled with almonds, with some scattered on a textured cloth and a wooden surface.

లాభాలున్నప్పటికీ బాదం పప్పును కొందరు తినకూడదని వైద్య ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక రక్తపోటు కారణంగా హర్ష ఎటాక్, హర్ష స్ట్రోక్ వంటి ప్రాణాంతక సమస్యల్ని కలిగిస్తుంది. అయితే మీరు కూడా ప్రాచీఫీ పేపింట్ అయితే మూత్రం బాదం పప్పును తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా బీఫీ మందులను వాడుతూ బాదం పప్పులను తినడం చాలా దేంజర్ అంటున్నారు. కిట్టీ స్టోన్ ఉన్నవారు కూడా బాదంపప్పులు తినడం మంచిది కాదు. బీఫీలో ఆక్సిలోట్ సన్మేళనం ఎక్సప్రోస్ ఉంటుంది. జిది మూత్రపిండాల్లోకి చేరితే కాలుఘ్యం పేరుకుపోయి రాళ్లగా ఏర్పడతాయి. అలానే కిట్టీ స్టోన్ ఉన్నప్పుడు వీటిని తింటే అప్పటికే రాళ్ల ఉంటే వాటి పరిమాణం పెరిగే అవకాశం లేకపోలేదు. మైగ్రేన్ తో బాధపడేవారు బాదం తినకూడదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇందులో విటమిన్ ఈ అధికంగా ఉంటుంది. మైగ్రేన్ లేదా తలనిప్పి ఉన్నప్పుడు బాదం తింటే ఈ సమస్య మరింత పెరుగుతుంది. మైకం, వికారం, వాంతులు, అలసట వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అధిక బల్లవ లేదా ఉబికాయ సమస్యతో బాధపడేవారు మైగ్రేన్ బాదాం పప్పుల జోలికి పోకూడదు. బాదం పప్పులో కేలరీలు సంతృప్త కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి ఇవి త్వరగా బర్పు కావు దీంతో వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల బల్లవ మరింత పెరిగే ప్రమాదం ఉంది అందుకే వీటిని ఎక్కువగా తినకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈరోజుల్లో చాలామంది అజ్ఞర్తి కడుపునొప్పి ఉభ్యరం గ్రాన్ వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు ఇలాంటి వాళ్ల బాగా ఎక్కువగా తినకూడదు. బాదంపప్పులో మైగ్రేన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఇవి వేడి స్థావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల కడుపులో గందరగోళం ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. కడుపునొప్పి గ్రాన్ సమస్యలు మరింత తీప్రమయ్యే ఛాన్స్ ఉంది.

# మఖ్యానా అతిగా తింటున్నారా?

నట యుగరల్ ప్రతి ఒక్కయు  
ఆరోగ్యంగా ఉన్నాలని కోరుకుని

A close-up photograph of a glass filled with a pink-colored drink, likely rose milk or juice, containing white spherical pearls. The glass sits on a large, vibrant green banana leaf. To the right of the glass, a hand with red-painted fingernails holds a small pile of similar white pearls. The background is a dark, textured surface.

చేకూర్చే వాటిని మాత్రమే చేర్చుకుంటున్నారు. వీటిలో ఒకది మఖానా. ఇందులో పైబర్, కాల్వియం, ఎరన్, కార్బోపైస్టేట్లు, ప్రోటీన్ వంటి పోపుకాలు పుష్టలంగా ఉన్నాయి. ఇది రుచిని మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యాన్ని కూడా ఇస్తుంది. మఖానాలో ఎక్కువ పైబర్ ఉండటం వల్ల జీడ్జె సమస్యలు రావచ్చు. ఎక్కువగా తీంటే కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ సమస్యలు వస్తాయి. మధుమేహం ఉన్నవారు మఖానాను తినే ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇది రక్తంలోని చక్కరు స్టోయిలను తగ్గించవచ్చు. మఖానాలో ఎక్కువ పరిమాణంలో పొట్టాప్పియం ఉంటుంది. దీనిని ఎక్కువగా తీంటే కిడ్డి సంబంధిత సమస్యలు రావచ్చు. కొంతమందికి మఖానా తినడం వల్ల అలర్జీ రావచ్చు చర్చంపై దద్దుర్లు లాంటి సమస్యలు కనిపించవచ్చు. తామర గింజలను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు మరియు శరీరంలోని జితర భాగాలలో కాల్విఫిక్సెన్ పెరుగుతుంది. దీనివల్ల దంత గాయాలు, చర్చు దద్దుర్లు, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళ మరియు కరోనర్ ఆర్డర్ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. మఖానాలో పొట్టాప్పియం ఉంటుంది. కానీ ప్యాక్ట్ చేసిన మఖానాలో అదనపు ఉప్పు ఉంటుంది.

# బమ్గా-3 సప్లిమెంట్లు

## ఎక్కువగా వాడేస్తున్నారా..

ఆరోగ్యానికి కాపాడటంలో ఇవెంతో ముఖ్యమైనవి. ఒమేగా-3లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో, ఆర్క్రిటీన్ వంటి దీర్ఘకాలిక పరిస్థితుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో, మానసిక శ్రేయస్సుకు కూడా దోహరం చేస్తాయి. ఎప్పుడూ నిరాశ, అందోళన వంటి భావేంద్ర్యాగాలను నియంత్రించలేక బాధపడుతున్న వారికి కూడా ఇవెంతో గొప్పగా ఉపయోగపడుతుంటాయి. ఒమేగా 3 కొవ్యులు లభించే ఆపోరాలు చాలానే ఉన్నాయి. అందులో సాల్వెన్ సార్క్రిన్స్, ట్రో చేపల నుంచి వచ్చే కొవ్యుల్లో ఇవి ఎక్కువగా ఉంటాయి. చేపల నుంచే కాకుండా జంతువల నుంచి కూడా ఈ ఆమల్లలు లభిస్తాయి. అంటే చియా సీడ్స్, అవిసె గింజలు, వాల్ నట్స్, అల్ఫా లివోనిక్ ఆమల్ రూపంలో ఒమేగా 3 అందుతుంది. జనపనార గింజలు, ఎడామామ్, కొస్మా ఆర్లే ఆధారిత సప్లిమెంట్లు కూడా ఈ లిస్ట్లో ఉన్నాయి. వీటిని ఆపోరంలో చేర్చుకోవడం వల్ల సహజంగానే మీకు గుండె, మెదడుతో పాటు మొత్తం ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఒమేగా 3 ఆమల్లు ప్రయోజనాలిస్తాయి. అయితే వీటిని ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటే ఎన్నో రకాల సైడ్ ఎఫెక్ట్ కూడా ఉన్నాయి అవేంటో తెలుసుకోండి. ఒమేగా 3 యానిట్టు లభించే ఆపోర ముఖ్యంగా చేప నూనెను ఉపయోగించి తరువారు చేస్తారు. ఇవి రక్తాన్ని పలుచగా చేసే లక్షణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. మీ గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉన్నప్పటికీ వీటిని దీర్ఘ కాలంగా వాడడం లేదా ఆపోరం ద్వారా తీసుకోవడం వల్ల రక్తం పలుబలిడి రక్తస్థావం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. గాయాలైనప్పుడు రక్తం గడ్డకట్టకుండా ప్రమాదాన్ని తెస్తుంది. సర్జరీల వంటివి చేసేటప్పుడు కూడా ఇందుకు సంబంధించిన సైడ్ ఎఫెక్ట్ కలుగజేసే ప్రమాదం ఉంది. ఇప్పటికే మీరు రక్తపోటుకు సంబంధించిన మందులు వాడుతూ ఉండే పీరు వైద్యుల నలపో తీసుకోకుండా ఒమేగా 3ని అభిధికంగా వాడకూడదు. వీటి వల్ల జీడ్జెర్వ్యువస్థంలో అసాకర్యం కలుగుతుంది. కడుపు ఉభ్యరూంగా అనిపించడం, కడుపు నొప్పి కలుగుతాయి. కొందరిలో వీటి వల్ల త్రేస్సులు వస్తుంటాయి. వాటి ద్వారా నోటి నుంచి దుర్మాసన రావచ్చు. ఇవి రక్తపోటును అదుపు చేయగలవు. కానీ అభిధికంగా తీసుకుంటే మాత్రం కచ్చితంగా సైడ్ ఎఫెక్ట్ ను కూడా ఇస్తాయి. దీని వాడకం ఎక్కువైతే పైపోటిస్ట్స్, మైకం, మూర్ఖ లేదా తెలికపాటి తలనొప్పి వంటి లక్షణాలు కూడా కలుగుతాయి.

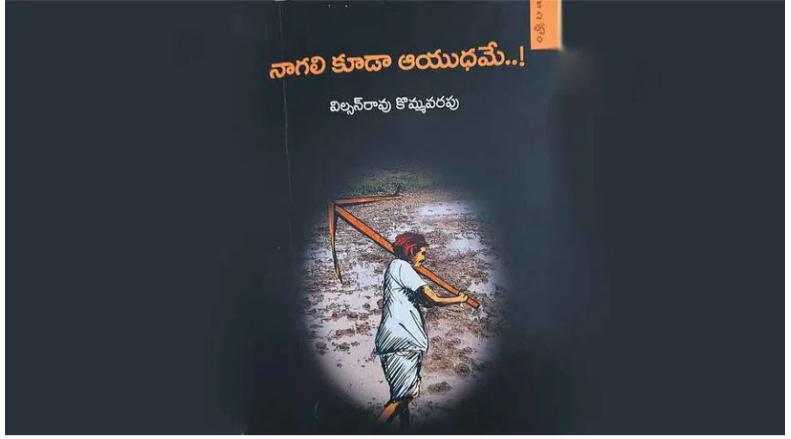
## పరగడుపున బోష్టాయి తింటున్నారా?

బొప్పాయి, ఒక రుచికరమైన, పోషకమైన పండు. బొప్పాయిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ నీ, పైబిర్, పప్పెన్ వంటి ఎంజైమ్లు పుష్టలంగా ఉంటాయి. ఇది జీర్జ్క్రియను మెరుగుపరచడానికి, రోగినిఁధక శక్తిని పెంచడానికి, చర్యాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి బొప్పాయి ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. పండిన బొప్పాయిని నేరుగా తీవుచ్చు. బొప్పాయి ఉండే పప్పెన్ అనే ఎంజైమ్ అపోరాన్ని జీర్జం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. బొప్పాయి విటమిన్ ని పుష్టలంగా ఉంటుంది, ఇది రోగినిఁధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. బొప్పాయిలో ఉండే విటమిన్ ఎ చర్యాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. బొప్పాయిలో పైబిర్ పుష్టలంగా ఉంటుంది, ఇది బిరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. బొప్పాయిలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడాసాధనాలుగా ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని జీర్జ్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది ముఖార్దకం గ్రావ్ అంగీర వంటి వపుఫలాలకి

తెగ్గిస్తుంది. బొప్పొయిలో విచిమిన్ సి పుష్టలంగా ఉంటుంది, ఇది రోగినిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది జీవోఫ్స్ట్ నుంచి రక్కిస్తుంది. బొప్పొయిలో పైలర్ పుష్టలంగా ఉంటుంది, ఇది కపుపు నించిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది, బయపు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. క్యాలరీలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. బొప్పొయిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు,

ప్రైయులో ప్రైయులో ఉంటాయి, ఇవి కొల్పాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడతాయి. రక్త ప్రసరణను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. బోప్పాయలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ ని, యాంటోబీషిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. చర్మ సౌందర్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. బోప్పాయలో ఉండే యాంటోబీషిడెంట్లు వాపును తగ్గించడంలో సహాయ పడతాయి. బోప్పాయలో విటమిన్-ఎస్సీ, విటమిన్-ఈస్, బైటా కరోలీన్ పోషకాలు అభిధంగా ఉంటాయి. ఇవి మీ కళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. బోప్పాయలో చక్కెర తక్కువగా ఉంటుంది. పైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల రక్తంలో చక్కెర సాయిలో హరాత్మా పెరగకుండా ఉంటాయి.

# ಅವುನು ನಾಗವಿ ಕೂಡಾ ಕವಿತ್ಯಾಯುಧಮೇ..!



కొమ్మవరపు విల్స్టర్ రాసిను 'సాగలి కూడా ఆయుధమే' కవిత్వ సంపుటి కోసం రాసిన మందుమాటలో ఆచార్య కొలకలూరి ఇసాక్ 'కవి తనను తాను గుర్తెగడమే కవిత్వం' అంటారు. తనను తాను ప్రేమించుకోలేని వాడు ఎదుటివాళ్ళను ప్రేమించుటన్నట్టు.. కవి అన్నవాడు ఎల్లప్పుడూ ఉంటూ సామాజిక మార్పులను, స్థితిగతులను పరిశీలిస్తూ, అందులో జిగీ సంఘటనలను తన కవిత్వంలో ప్రతిభింబిస్తూ పారకులను అలోచింపజేయాలి. అలాంటి కవిత్వం రాయాలంబే సదరు కవి ఎంతో నిబిద్ధతకలవాడై ఉండాలి. సరిగ్గా అలాంటి నిబిద్ధత కలిగి కవిత్వాన్ని శ్యాస్నిస్తూ కవిత్వమే జీవితంగా జీవిస్తున్న కూడిమంది సహ్యదురు తెలుగు కృష్ణీల్లో విల్స్టర్ రావు ఒకరని 'స్యాయిద్దేశ్వరు సీవే' నుంచి 'దేవపు తప్పిపోయాడు', 'సాగలి కూడా ఆయుధమే' పరమ ఆయన కవిత్వాన్ని పరిశీలిస్తే అర్థమవుటంది. 'సాగలి కూడా ఆయుధమే' కవితల్లోకి వెళ్తే ఒక్కే కవిత ఒక్కే అనుభూతిని పారకుని స్థాయిని లభీ అందిస్తున్నదని చెప్పవచ్చు. ఈ సంపుటిలో కవితల్నీ దేనికదే అమ్మపోసినట్టు, ఎక్కడ కూడా అవసరం లేని పదాలను వాడింట్టు అనిపించవదు. చిన్న చిన్న కవితల్లోనూ విశ్వాసిన విషయాలను అలవేకగా కవిత్వం జేశారు రచయిత విల్స్టర్. కవిత్వం అంతే ఏమిటి? కవిత్వం ఎలా ఉండాలి? కవిత్వమే స్పృజన కళ గురించి ఇతరకవులు తమ కవిత్వాన్ని పదును పెట్టుకోవాలికి అవసరమైన కవితా సామగ్రిని తన కవిత్వం ద్వారా అందిస్తారు. కవుల కవిత్వం కష్టిస్తుల జెక్కిఖ్లమించి జారే క్రైస్తును తుచించి నవ్వుల పరిపక్షం అద్భుతా సాంఘం ఇష్టాలంటూ.. జీవితం పట్ల భూరో సానిచేయి కవిత్వం ఎలా ఉండాలో డిపైన్ చేస్తాడు. ఇంద్ర కలిసి కలబోసుకున్న కవి నమయాల్చి ఈ కవితలో ఇలా తలపోస్తాడు. 'ఈ నడిరాతి నశ్కత జలపాత పెయారులో/ నువ్వు నా కళమందు రూపు కడుతున్నట్టు/ నాలో స్పృష్టి క్షీరి చెమ్మకోసం/ నువ్వు ఎదురుచూస్తున్నట్టు కలకంటుఱాను' అం టూ.. తన జీవితానికి ఎంతో భరోసానిచ్చి, అతిసున్నితంగా గుండెతడిని తడిమి ధికార్థ వ్యాపకరణమైన సైదూ కవితా జలపాతల్లో ముగితేలుతూ తమ స్పృష్టత్వాన్ని అజరామరం చేసేసి కవితనాక్కలి రాస్తానని ఆ జ్ఞాపకాల్చి నెమేసుకుండాడు. ఇంత విలక్షణమైన కవిత్వాగితో సాపొతీ సేద్యం చేస్తూ కవితపియిల హృదయాల్లో నిలిచిపోయే కవిత్వాన్ని రాస్తాన్ని విల్స్టర్ రావు ఇంకా తన కవిత్వం స్పృజనకు పదును పెడుతూ, అద్భుతమైన కవిత్వ సంపుటాలను వెలువరించాలి.

## ఈ అప్పిరాలను తీంటే చాలు

# రక్తం కడిగిసినట్లు క్నె అవ్వతుంది

一一

కొదదరు రంజిత్ తగినన్న నిక్కను తాగిరు. దింతో రక్తంలో వ్యాధాలు పెరుకుపొతాయస్తు పిష్టయస్తు గుర్తుంచుకోవాలి. రక్తం శుభ్రంగా ఉండాలన్నా అందులోని వ్యాధాలు బియటకు ఎప్పల్చికప్పుపు పోవాలన్నా నిక్కను రంజూ తగిన వొతాదులో తూమాన్చి ఉంటుంది. అలాగే కిఢ్లులు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇక రక్త శుద్ధి జరగాలంటే రోజుా కదయం పచ్చి వెల్లుల్ని బెయ్యలను నేరుగా అలాగే తింటుండాలి. ఇకి ఘాటుగా ఉంటాయి కనుక చాలా మంది తినిలేదు. అయితే వెల్లుల్ని తేనెతో కలిపి తినవచ్చు దీంతో కొల్పొండ్ల లెవల్స్ తగ్గుతాయి. రక్తంలో ఉండే వ్యాధాలు సులభంగా బియటకు పోతాయి. కనుక వెల్లుల్ని రోజుా అపోరంలో భాగం చేసుకోవాలి. అలాగే రోజుా భోజనం చేసిన అనంతరం చిన్న బెల్లం ముక్కను తినడం వల్ల కూడా రక్తం పుష్టి అవుతుంది. శరీరంలో రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. బీచీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది.

పనుపను మనం నిత్యం వంటల్లో ఉపయోగిస్తుంటాం. పనుపు కూడా రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అందులో ఆనేక రకాల యాంటీ ఆక్షిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మనభీ అరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. రోజు పుసుపు టీ తాగవచ్చు. లేదా రాత్రి పుసు పొలలో పనుపు కలిపి తాగినా కూడా మేలు జరుగుతుంది. అదేవిధంగా నిమ్మరుసం కూడా ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. నిమ్మరుసం నీవిస్తుంటే కేవలం రక్తం శుద్ధి జరుగడమే కాదు లివ్ప, శరీరం కూడా పుట్టుంగా మారుతాయి. ప్రాణాలు సులభంగా బయలుక పోతాయి. కిట్టిలు అరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే యాకిల్స్ ను కూడా అప్పర్లంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. ఇవి కూడా రక్తాన్ని క్లీన్ చేయగలవు. రక్తం తయారయ్యేలూ చేస్తాయి. నీఁఁకే గడ్డిక్కావడ చూచి లుఱాలు సందర్శనా.

క్రుష్ణ.

ఆకుపచ్చని కూరగాయలు లేదా ఆకుకూరల్లో ఏర్పన్ సమ్మిగ్నిగా ఉంటుంది. ఇది రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. రక్త సరఫరా మెరుగు వడేలా చేస్తుంది. దీంతో రక్తపద్ధి కూడా జలరుగుతుంది. ఇక క్యాబ్జెచ్చనీ కూడా అపోరంలో భాగం చేసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది. దీంతోనూ రక్తం పుట్టంగా మారుతుంది. ఓట్టు, నట్టును అపోరంలో భాగం చేసుకుంటే శరీరానికి శక్తి బోషణ లభించడమే కాదు రక్తం కీవ్ అవుతుంది. ఇలా పలు రకాల అపోరాలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తాన్ని కీవ్ చేసుకోవచ్చు. దీంతో పాటు కిఢీలు కూడా అరోగ్యంగా ఉంటాయి. మూత్రం సాఫీగా జారీ అవుతుంది. అరోగ్యంగా ఉంటారు.

ಅಮೆರಿಕಾ ಮಾನ್ಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಜಿಮ್ಮೆ ಕಾರ್ಲ್‌ರ್ ಕನ್ಸ್ಯೂಮರ್ತ



# ನಮಜ ವರಣವು ಕ್ರಿಷ್ಯಾಬಂ

‘కృష్ణతాస్తి బాధ ప్రవంచానికి బాధ ప్రవంచవు బాధ అంతా శ్రీశ్రీ బాధ.’ అని చలం మహో ప్రస్తుతానానికి రాసిన మందుమాటలో చెప్పాడు. తన వ్యక్తిగతంగా వంచి ప్రపంచానికి పంచదం ఒక పద్ధతి. తన మందు జలగుటున్న అనేక విషయాలకు సంబంధించి, దాన్ని ఆక్రమించి చేయడం ఇంకో పద్ధతి. ఈ రెండవ బాధే నేనీ అన్ని అస్తీత్వాలకు మూలం. అన్ని ఉద్యమాలకు, ప్రశ్నలకు హేతువుగా నిలిచేదిదే. ఒక అఱవిషేషకు సమాధానంగా, ఒక ప్రశ్నకు నిలువెత్తు జపాబుగా సాహిత్యం రావడం, ప్రథమంగా కవిత్వం రావడం తెలుగు సాహిత్యంలో, లేక భారతీయ సాహిత్యంలో, ఆ మాటకొస్తే ప్రవంచ సాహిత్యంలో ఎక్కడైనా జలగుటున్నదే. ‘తనకు ప్రపంచానికి సామర్థ్యం కలిరేదాకా కవి చేసే అంతర్ బిలీర్ యుద్ధారావమే కవిత్వం’ అంటూ అదే మందుమాటలో చలం చెప్పిన నిర్వాచనం ఈ సామాజిక బాధ నుంచి పొటమరించిందే. ఒకప్పటి అస్వతంత్ర భారతదేశంలో భారతీయత అవమానించబడింది. ఇది ముక్కలుగా ఉండే దేశమే గాని, దీనికి అస్తీత్వం లేదన్నారు పరపాలకులు. అట్టాంటి అభికృత వ్యక్తిగతంకు సమాధానంగా వచ్చిందే. ఈ పునర్జీవన ఉద్యమం చరిత్ర రచనతో ప్రారంభమై సాంస్కృతిక అస్తీత్వం ప్రకటిస్తూ కవితా రచనై కొనసాగింది. భారతీయ సాంస్కృతిక అస్తీత్వం కోసం బండార్బు (1837-1925) వరిత్ర రచన చేశాడు. ఇంకా ఎందరో చారిత్రక పరిశోధకులు తెరమిదికి వచ్చారు. ఫలితంగా భారతీయ సంస్కృతిని చిత్తికరించిన కవిత్వం వచ్చింది. రహింప్రసాద్ రాగువర్ 1861-1941 జాతీయవాదం, మానవతావాదం పునాదులుగా వికించిన కవి. స్వతంత్రచేచ్చ వ్యక్తం చేసిన ఆయన చూడండి. అదే సమయంలో బింబింపుర్ రాసిన వందేమాతరం ఒక సంబంధితి దీనికి వచ్చి ఉన్న ఏకోలులై ఎవరామావాడ అన్న తీవ్రి కుపుడు చిను

# ನೈಸು ವಾಪು ಪಡಿತೆ..



రమాయణ

మా ఊర్లో వంట అయ్యగార్ల ఇళ్ల పెద్దగా లేవు. ఉన్న ఒకటి రెండు ఇళ్లల్లో మగవాళ్లు చదువుకొని ఉద్దీశ్యాలు చేసేవాళ్లు లేదా వైపు అలయాల్లో పూజారులుగా ఉండేవాళ్లు. వాళ్లకు పుష్పసాయ భూమయలూ, మంచి ఇళ్లూ ఉండడంతో బయటివాళ్ల కోసం వంటలు చేయాల్సిన అవసరం ఉండేది కాదు. బమ్మెరల్లో ఎప్పుడూ వంటకూ, టిఫిన్సు చేయడానికి కూడా అయ్యగార్లు ఉండేవారు. ఆడవాళ్లకు పెద్దగా వసి ఉండేది కాడ. నానుమ్మ వాళ్ల ఊరు కూసురులో అయిదారు అయ్యగార్ల ఇళ్లు ఉండేవి. అయ్యగార్లంబే మరపలో కారు, తమిళనాడులో అయ్యంగార్లనే ఇక్కడలూ అంటారని అమ్మ చెప్పింది. రామానుజార్య ప్రభావం వల్ల వైపువం వ్యాపించి శ్రేరంగం, తిరుపులు, భద్రాచలం, యాదగిరి గుట్ట లాంటి వైపువు క్షేత్రాల్లో రామానుజ సంప్రదాయంలోనే ఆరాధనలు, పర్చిదినాలు జరిపివారు. ఈ అయ్యగార్లో కొండరు పూజారులుగా, మరి కొంతమంది వంటలవాళ్లు ఉండేవారు. పీళ్లలో చాలా మంది కనీసం రోజు తింటి దౌరకడమే కష్టంగా గడిపేవాళ్లు, పేరుకే గొప్ప కులం కానీ.. చాలామందికి లాగానే వాళ్లకు ఎలాంటి ఆదాయమా లేకపోయేది. గూసపెంకుల పాత ఇళ్లు, ఎవరెనా వడ్డో, బియుమో ఇన్నే వాలికి

జతగా పెరట్లో కాసిన ఆకుకూరలో, పాదులకు కాసిన కాయగూరలో వండుకుని తినేవారు. మా నాయనమృకు వంట చేయడం అంటే జష్ట ఉండెది కాదు. మిగా పనులు ఎవ్వొన్నా చేసేది గానీ వంటంటే చికాకు. ‘రోజుా ఎవరన్న ఒండితే.. పాండ్ కాళ్ల కదిగి నెత్తిల చల్లుకుంట’ అనేది. అయితే.. ఆమకు ఎప్పుడూ వంటకు ఓ అయ్యారో, అమ్ముగారో ఉండేవాళ్ల. ఎప్పుడైనా వాళ్లలో ఎవరు లేకపోయినా ఆమె తెగ చిరాకుపించియేది. అయ్యాగ్గ కుటుంబాల్లో అండమ్మ గారు, భట్టల్ లక్ష్మియ్య గార్ధది ఒక కుటుంబం. అండమ్మాగురు రెండు మూడు రోజులకోసారి పొద్దుస్నే ఇంకికి వచ్చి నాయనమ్మ దగ్గర చాయ్ తాగి, ఊరి మీద ముఖ్యట్లన్నీ చెప్పేది. చూస్తూ ఉండగానే పడకొండు అయ్యేరి. అప్పుడు అండమ్మాగురు ‘చియ్యం ఎక్కుపున్నయి దొరసానీ! ఎనరు గిన్నె ఎక్కుపున్నది?! కూరగాయలు ఎక్కడున్నయి?! ఏం ఒండలే?!’ అని అగ్గింది. మా నాయనమ్మ లోపట్లోపల ఎగిరి గంతేసింా, ‘ఎహా! ఎందుకు తియ్యమ్మ , నేను ఒండుకుంట’ అనేది. ‘అయ్యా, గదేందమ్మ! నేను ఉండంగ మీరు ఒండుకునుడు ఏంది?! ఏందో మాట్లాడుకుంటు ఉంటే పదకొండాయే. ఇంత ఒండి మీకింత పెడ్తు’ అనేది. మా నాయనమ్మకు కావాల్చింది కూడా అణే! సాయంత్రం దాకా ఉండి

