

నినాదం

నిఖార్సేన జర్నలిజం

శనివారం, డిసెంబర్ 14, 2024

సంపుటి - 21

సంచిక 86

వెల - 7

పేజీలు -12 + 12

Published from Hyderabad and Vijayawada Circulated from TS and AP.. Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Mahabubnagar, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Vijayawada, Guntur, Ongole, Nellore, Tirupathi, Kadapa, Anantapur, Kurnool, Tadepalligudem, Rajahmundry, Visakhapatnam, Srikakulam

పదవుల పంచాయతీ

ఎన్నికలకు అధికారుల కసరత్తు

నేతల మట్టు ఆశావహుల ప్రదక్షిణలు సర్పంచ్, వార్డుమెంబర్ పదవుల కోసం పైరవీలు

"పంచాయతీ ఎన్నికల ప్రక్రియ మొదలైంది. ఒకవైపు ఓటర్ల జాబితా తయారు, పోలింగ్ స్టేషన్లపై రాజకీయ పార్టీల సలహాలు తదితర వస్తుల్లో అధికారులు నిమగ్నమైనారు. మరోవైపు సర్పంచ్, వార్డుమెంబర్ పదవులు ఆశిస్తున్న వారు తమకే మద్దతు ఇవ్వాలని మండల నాయకుల ఇళ్ళ మట్టు ప్రదక్షిణలు మొదలుపెట్టారు."



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం ప్రతినీధి (నినాదం):

04

రలో జరగబోయే గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల సర్పంచ్, వార్డుమెంబర్ పదవుల కోసం అభ్యర్థుల ఎంపిక అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీకి తలనొప్పిగా కనిపిస్తోంది. పంచాయతీ ఎన్నికలకు సంబంధించి ఎలాంటి అధికార ప్రకటన వెలువడనప్పటికీ అధికారులు తుది ఓటర్ల జాబితా తయారు, పోలింగ్ స్టేషన్ల పైసలైజే. అందుకూ గ్రామ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధుల నుంచి సూచనలు, సలహాలు స్వీకరిస్తున్న నేపథ్యంలో జనవరి చివర లేదా ఫిబ్రవరి మాసంలో గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల ఖచ్చితంగా ఉండవచ్చనే ఊహగానా లతో ఎన్నికల్లో పోటీ చేయాలనుకుంటున్న ఆశావహులు అలర్ట్ అయ్యారు.

రూ.84 లక్షల కోట్లు..

రానున్న పది సంవత్సరాల్లో ఆర్థిక తెలంగాణా అభివృద్ధి ఐటీ, పరిశ్రమల మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్

2

హైదరాబాద్, నినాదం:

రానున్న పది సంవత్సరాల్లో తెలంగాణాను (బ్రిలియన్ డాలర్ల (రూ.84 లక్షల కోట్లు) ఆర్థిక వ్యవస్థగా అభివృద్ధి చేయడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ఐటీ, పరిశ్రమల మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు పునరుద్ఘాటించారు. కృత్రిమ మేధ, సీమీ కండక్టర్, క్యాంటీమ్ కంప్యూటింగ్ లు చోడక శక్తులుగా ఈ అసాధారణ ఆర్థికాభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయని ఆయన వెల్లడించారు. కృత్రిమ మేధలో దిగజ సంస్థ 'ఫైనామ్' హైటెక్ సిటీలో శుక్రవారం నాడు నిర్వహించిన 'ఐయామ్ ఫైనామ్ ఇండియా' సదస్సు ముగింపు సందర్భంగా శ్రీధర్ బాబు ప్రసంగించారు.

క్యాంటీమ్ కంప్యూటింగ్ లు చోడక శక్తులుగా ఈ అసాధారణ ఆర్థికాభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయని ఆయన వెల్లడించారు. కృత్రిమ మేధలో దిగజ సంస్థ 'ఫైనామ్' హైటెక్ సిటీలో శుక్రవారం నాడు నిర్వహించిన 'ఐయామ్ ఫైనామ్ ఇండియా' సదస్సు ముగింపు సందర్భంగా శ్రీధర్ బాబు ప్రసంగించారు.



పుష్ప.. తొక్కిసలాట ఘటనలో..

హత్రామా

అరెస్టు.. జైలు.. బెయిల్..



చట్టం తనపని తాను చేసుకు పోతుంది

- అల్లు అర్జున్ విషయంలో నా ప్రమేయం లేదు
- మీడియాతో చిట్చాట్లో సిఎం రేవంత్ సృష్టికరణ



2

ట్రా లీవుడ్ నటుడు అల్లు అర్జున్ ను చిక్కడపల్లి పోలీసులు అరెస్టు చేసిన ఘటన సంచలనంగా మారింది. అరెస్టు వ్యవహారంపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్పందించారు. ఢిల్లీలో మీడియాతో చిట్చాట్ నిర్వహించిన ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అల్లు అర్జున్ విషయంలో చట్టం తన పని తాను చేసుకోవటం అని పేర్కొన్నారు.

అల్లు అర్జున్ అరెస్ట్.. 14 రోజుల రిమాండ్..

- గాంధీ ఆస్పత్రిలో వైద్య పరీక్షలు
- చంచల్ గూడ జైలుకు తరలింపు
- హైకోర్టులో లంచ్ మోషన్ పిటిషన్
- సోమవారం విచారిస్తామన్న హైకోర్టు
- మధ్యంతర బెయిల్ మంజూరు..
- పుష్ప హీరో అరెస్టుపై పిటిషన్ ఆందోళన
- కేసు ఉపసంహరించుకుంటానని వీడియో విడుదల

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 13 (నినాదం):

అల్లు అర్జున్ ఏ11గా పేర్కొన్న పోలీసులు.. మధ్యాహ్నం 1.30కి అరెస్టు చేసినట్లు రిమాండ్ రిపోర్టులో వెల్లడించారు. క్యాష్ పిటిషన్ పై విచారణ అత్యవసరం కాదని.. సోమవారం విచారణ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ కోర్టును కోరారు. అల్లు అర్జున్ అరెస్టునందుమన బెయిల్ కోసం అవసరమైతే మరో పిటిషన్ చేసుకో

సిని నటుడు అల్లు అర్జున్ వ్యవహారంలో రోజంతా హైద్రామా నడిచింది. ఆయనను అరెస్ట్ చేయడం, చంచల్ గూడ జైలుకు తరలింపు, వెంటనే హైకోర్టు మధ్యంతర బెయిల్ మంజూరు చేయడం వంటివన్నీ చకచకా సాగిపోయాయి. అరెస్ట్ చేసిన జైలుకు తరలించిన అనంతరం తెలంగాణ హైకోర్టులో అల్లు అర్జున్ కు ఊరట లభించింది. సంద్య థియేటర్ వద్ద జరిగిన తొక్కిసలాట ఘటనలో ఆయన అరెస్టును క్రమంలో అల్లు అర్జున్ దాఖలు చేసిన క్యాష్ పిటిషన్ పై విచారణ చేపట్టిన ఉన్నత న్యాయస్థానం నాలుగు వారాల పాటు మధ్యంతర బెయిల్ మంజూరు చేసింది.

వాలన్నారు. క్యాష్ పిటిషన్లోనే మధ్యంతర బెయిల్ ఇవ్వాలని అల్లు అర్జున్ తరఫు న్యాయవాది నిరంజన్ రెడ్డి వాదనలు విని పించారు. 'అల్లు అర్జున్ తన ప్రతి సినీమా విడుదల రోజున థియేటర్ కు వెళ్తారు. థియేటర్ యాజమాన్యం, నిర్మాత పోలీసు లకు సమాచారం ఇచ్చారు. అల్లు అర్జున్ రాత్రి 9.40కి సంద్య థియేటర్ కు వెళ్లి మొదటి అంతస్తులో కూర్చున్నారు. తొక్కిన లాటలో మరణించిన మహిళా కింద

అంతస్తులో ఉన్నారు' అని అల్లు అర్జున్ తరఫు న్యాయవాది కోర్టు దృష్టికి తెచ్చారు. మధ్యాహ్నం అదగానే లంచ్ మోషన్ కు అనుమతివ్వడం తప్పుడని సంతకం ఇస్తుందని పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ కోర్టుకు తెలిపారు. క్యాష్ పిటిషన్లో మధ్యంతర బెయిల్ ఇవ్వొచ్చా? లేదా? అనే అంశంపై వాదించాలని ఈ సందర్భంగా హైకోర్టు పీఠికి సూచించింది. >>>తరువాతి పేజీలో

సేవలు మరిచి చిందులేసిన నర్సులు

జగిత్యాల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో.. అనుమతి ఇచ్చామన్న ఆర్ఎంఓ విచారణకు అడిషనల్ కలెక్టర్ ఆదేశం

స్టేట్ బ్యూరో: హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 13:



జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో డ్యూటీ సమయంలో రోగులకు వైద్య సేవలు గాలికి వదిలేసిన కొందరు నర్సులు చిందులు వేశారు. శుక్రవారం జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలోని ఓ గదిలో ఎక్కువ సౌండ్ పెట్టి డ్యూటీ ప్రోగ్రాం మొదలు పెట్టారు. పేషంట్స్ ఉన్న వార్డుల మధ్యలో గల రూమ్ నుంచి సౌండ్ ఎఫెక్ట్ లతో అదిరిపోయిన రోగుల బంధువులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వెంటనే ఆస్పత్రి ఆర్ఎంఓ. సుమన్ కు ఫిర్యాదు చేశారు. సమాచారం అందగానే ఘటనపై ఆరా

తీసేందుకు వెళ్లిన మీడియా సిబ్బంది ఆర్ఎంఓ. సుమన్ ను వివరణ కోరగా ముందస్తు ట్రీన్స్ చేదుకలలో భాగంగా డ్యూటీ ప్రాక్టీస్ కు పరీక్షణ ఇచ్చినట్లు తెలిపారు. ఆసుపత్రిలో రోగులు ఎక్కువ లేకపోవడంతో ఖాళీగా ఉన్నారనే అనుమతి ఇచ్చినట్లు నర్సులకు వత్తాను పలికారు.

ఛత్తీస్ గఢ్ లో ఎన్ కౌంటర్.. ఇద్దరు మావోయిస్టులు మృతి



ఛత్తీస్ గఢ్ లో భద్రతా బలగాలు, మావోయిస్టులకు మధ్య మరోసారి ఎదురుకాల్పులు జరిగాయి. ఈ ఎన్ కౌంటర్ లో ఇద్దరు మావోయిస్టులు మృతిచెందారు. శుక్రవారం ఉదయం టిజాపూర్ జిల్లాలోని బాసగూడ పరిధి నేండ్ల, పన్నూరు అడవుల్లో పోలీసులు కూంబీంగ్ నిర్వహిస్తున్నారు. >>>తరువాతి పేజీలో

రూ.1800 కోట్లు తక్షణమే ఇవ్వండి

పెండింగ్ నిధుల విడుదలలో కేంద్రం చొరవ చూపాలి ఏపీ నుండి వచ్చే రూ.408 కోట్లను ఇప్పించండి

- రూ. 2,547.07 కోట్ల లకహరి ఆదేశాలు ఏకపక్షంగా ఉన్నాయి
- మరోసారి సమీక్షించి కేంద్ర ప్రభుత్వం సరైన నిర్ణయం తీసుకోవాలి
- నిర్మలా సీతారామన్ ను కోరిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- తెలంగాణకు రావాల్సిన నిధులు అందేలా చూడాలని వినతి
- కేంద్ర మంత్రులతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వరుస భేటీలు
- కేంద్ర రైల్వేశాఖ మంత్రి అశ్వనీ వైష్ణవ్ తో భేటీ
- పెండింగ్ రైల్వే ప్రాజెక్టులపై సీఎం చర్చ
- కాజీపేటలో ఇంటిగ్రేటెడ్ రైల్వే కోచ్ ఫ్యాక్టరీకై విజ్ఞప్తి

02



న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 13 (నినాదం):

తెలంగాణకు రావాల్సిన నిధులు అందేలా చూడాలని కేంద్రాన్ని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కోరారు. ఢిల్లీ పర్యటనలో ఉన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కేంద్ర మంత్రులను కలిశారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర మంత్రి

నిర్మలా సీతారామన్ ను కలిసిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పలు కీలక అంశాలపై సుద్దీర్ఘంగా చర్చించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధుల విషయంలో కేంద్రం చొరవ చూపాలని సీఎం ప్రత్యేకంగా కేంద్రాన్ని కోరారు. రాజస్థాన్ పర్యటన పూర్తి చేసుకున్న సీఎం రేవంత్



రైతులకిచ్చే రుణ పరిమితి పెంపు

రూ.1.60 లక్షల నుంచి రూ.2లక్షల పరిమితిని పెంపు ఉత్తర్వులు జారీచేసిన ఆర్బీఐ

2

బంగ్లాదేశ్ లో పరిస్థితులు దారుణం

మైనార్టీ హిందువుల రక్షణ బాధ్యత యూనస్ ప్రభుత్వానిదే లోకసభకు వెల్లడించిన ఏదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్

02

ఫార్మలా ఈ-కారు రేసు నిర్వహణలో కేటీఆర్ పై అవినీతి ఆరోపణలు విచారణకు గవర్నర్ ఆమోదం



మోహన్ బాబుకు హైకోర్టులో చుక్కెదురు ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్ వాయిదా జర్నలిస్టుపై డాడి ఘటనలో కేసు సమోదు





అయ్యప్ప దీక్ష.. ఆరోగ్య రక్ష

భక్తి పారవశ్యం ఆరోగ్యానికి రక్షక మారుతుంది... ఏడాదిలో కొద్దిక మాసంలో ధరించే అయ్యప్ప దీక్షకు రోజూరోజూ అదరణ పెరుగుతోంది. ఆధ్యాత్మికతతో పాటు ఆరోగ్యం నిర్బంధించడంతో నాటి రోజుల్లో అంతంత మాత్రంగానే కనిపించే ఈ అయ్యప్ప దీక్ష నేడు పల్లె నుండి పట్టణం వరకు వ్యాపించి, వాడవారిలా శరణుపోషి మారుమూలమైంది...

అయ్యప్ప స్వామిలకు ఎన్నో ఆరోగ్య ఫలితాలు లభిస్తాయి. ఈ క్రమంలోనే అనేక మంది యువత చూపు ఆధ్యాత్మికత వైపు మళ్ళింది. నేటి కంప్యూటర్ యుగంలో సైతం యువత మాలలు ధరించి ప్రకాశిత పొందుతున్నారు. మాలధారణ నియమాలను పాటిస్తే ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుందని వారు ఆరోగ్య మాలను ఎంచుకుంటున్నారు.

గరుస్వామిలో అలంకరణ చేసుకోవాలి. బ్రహ్మాదేవుడిని చందనంగా శివుడి విభూది రూపంలో విష్ణుమూర్తిని కుంకుమ రూపంలో సురుటిపై దిద్దుకోవాలి. ఆరుసార్లు శబరిమలకు వెళ్ళి మకరజ్యోతిని దర్శించుకున్న గురువుతో మాల ధరించాలి. మెడలో మాల వేసేటప్పుడు అయ్యప్పను స్మరించాలి. సమీపంలోని గణపతి, సుబ్రహ్మణ్యస్వామి, అమ్మవారి ఆలయాలను దర్శించుకోవాలి.

జయశంకర్ భూపాలపల్లి బ్యూటీ/ భూపాలపల్లి (నినాదం) :
అయ్యప్ప దీక్ష ప్రతిపాటి శాస్త్రానుకూలమైన ప్రీతికరం వనిత్ర కాల్పిక షార్డమిత్ర ప్రారంభమై జనవరి మాసం మకర సంక్రాంతి మెట్ల పూజతో ముగుస్తుంది. కఠిన నియమాలతో ఆచరించే అయ్యప్పదీక్ష ఆధ్యాత్మిక భావాన్ని పెంపొందించడమే కాకుండా ఆరోగ్యాన్ని స్థిరం చేస్తుంది. దీక్షాకాలంలో నిష్కతో ఒక క్రమపద్ధతిలో జీవనం కొనసాగించడం, నిత్యం దేవుని ధ్యానం చేయడం వల్ల ఎన్నో ఫలితాలుంటాయి. కఠినమైన నియమాలతో

అయ్యప్ప మాల ధరించుకోవాలనుకునేవారు మూడు రోజుల ముందు నుంచే దూరలవాట్లకు సస్తి పలకాలి. మధ్యం, మాంసాహారం స్వీకరించరాదు. గోళ్ళు, తల వెంట్రుకలు కత్తిరించు కోవాలి. దీక్ష స్వీకరణకు తల్లిదండ్రులు భార్య అనుమతి తప్పక తీసుకోవాలి.

దీక్ష స్వీకరించాక..
మాల ధరించిన వారు మండల దీక్ష(41 రోజులు) పూర్తి చేసుకున్నందుకు విడిది సమకూరుకోవాలి. ఇంట్లో స్థలం ఉంటే అక్కడే పీఠం పెట్టుకోవచ్చు. లేదంటే సామాహికంగా సన్నిధానం ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. గణపతి, సుబ్రహ్మణ్యస్వామి, అయ్యప్ప స్వామిల చిత్ర పటాలు ప్రతిష్ఠించాలి. మండల దీక్ష కోసం సంకల్పం తీసుకుని కలక సద్ధావ చేయాలి. ఒకసారి కలక సావన జరిగిన తర్వాత దీక్ష ముగిసే వరకు కదిలింపేందుకు వీలుండదు. రోజు చేకుం జామున చచ్చిపోతే స్నానం చేసి సూర్యోదయలోపు పూజను ముగించుకోవాలి. సాయంత్రం సూర్యాస్తమయం తర్వాత మళ్ళీ చచ్చిపోతే స్నానం చేసి సంధ్యా పూజను కూర్చోవాలి. ముందుగా గణపతి పూజ, సుబ్రహ్మణ్యస్వామిని కొలిచి అయ్యప్ప పూజలు కొనసాగించాలి. పూజ ముగిసాక చరణి ఇచ్చి తీర్థప్రసాదాలు కొనసాగించాలి. దీక్ష స్యయంగా వేండుకుని తినాలి. పూర్తిగా సాత్విక ఆహారం తీసుకోవాలి. సూర్యుడు నెత్తి మీదకు వచ్చిన సమయంలో దీక్ష చేయాలి. సాయంత్రం పూజ చేసాక



దీక్ష స్వీకరించాక..
మాల ధరించిన వారు మండల దీక్ష(41 రోజులు) పూర్తి చేసుకున్నందుకు విడిది సమకూరుకోవాలి. ఇంట్లో స్థలం ఉంటే అక్కడే పీఠం పెట్టుకోవచ్చు. లేదంటే సామాహికంగా సన్నిధానం ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. గణపతి, సుబ్రహ్మణ్యస్వామి, అయ్యప్ప స్వామిల చిత్ర పటాలు ప్రతిష్ఠించాలి. మండల దీక్ష కోసం సంకల్పం తీసుకుని కలక సద్ధావ చేయాలి. ఒకసారి కలక సావన జరిగిన తర్వాత దీక్ష ముగిసే వరకు కదిలింపేందుకు వీలుండదు. రోజు చేకుం జామున చచ్చిపోతే స్నానం చేసి సూర్యోదయలోపు పూజను ముగించుకోవాలి. సాయంత్రం సూర్యాస్తమయం తర్వాత మళ్ళీ చచ్చిపోతే స్నానం చేసి సంధ్యా పూజను కూర్చోవాలి. ముందుగా గణపతి పూజ, సుబ్రహ్మణ్యస్వామిని కొలిచి అయ్యప్ప పూజలు కొనసాగించాలి. పూజ ముగిసాక చరణి ఇచ్చి తీర్థప్రసాదాలు కొనసాగించాలి. దీక్ష స్యయంగా వేండుకుని తినాలి. పూర్తిగా సాత్విక ఆహారం తీసుకోవాలి. సూర్యుడు నెత్తి మీదకు వచ్చిన సమయంలో దీక్ష చేయాలి. సాయంత్రం పూజ చేసాక

- ఆధ్యాత్మిక చింతనతోనే ఆరోగ్యం
- జోరుగా సాగుతున్న అయ్యప్ప దీక్షకు
- మాలాధారణ వైపు యువత చూపు
- మేలు చేకూర్చే నిష్ఠ నియమాలు
- ధ్యానంతో చేకూరుతున్న మారానిక ప్రశాంతత
- ఊరు.. వాడలో మారుమూలమైంది

శరణుపోషి

అల్పాహారం స్వీకరించాలి. అధిక స్నోమతను బట్టి స్వామిలకు దీక్ష ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. **పాటింపాల్సిన నియమాలు..** రోజు బ్రహ్మ ముఖ గ్రంథంలో చచ్చిపోతే స్నానం చేసి, సూర్యోదయలోగా పూజ ముగించాలి. తిరిగి సాయంత్రం చచ్చిపోతే స్నానం చేసి సంధ్యా పూజ చేయాలి. దీక్షాటన చేసిన తిరుమలలోనే స్వయంగా వేండుకోవాలి. అలా సాధ్యం కాని వరిస్థితుల్లో 41రోజుల పాటు మండల దీక్ష పూర్తయ్యాక ఇరుముడి కట్టుకునే ముందు 5 ఇళ్లలో దీక్షాటన చేయాలి. మధ్యాహ్నం మూడు గంటల లోపే దీక్ష చేయాలి. కడిక నేలపై నిద్రించాలి. ఉల్లి వెల్లుల్లి వాడని భోజనం తీసుకోవాలి. మల విసర్జనకు వెళితే స్నానం చేసి శరణుపోషి చెప్పి హారతి తీసుకోవాలి. దీక్ష రోజుల్లో మాలను తీసుకువచ్చి రోజు ఒక అలయానికి వెళ్ళాలి. శక్తి కొద్దీ ఒక్కసారిగా ఐదుగురు స్వామిలకు బిక్ష పెట్టాలి. హింసాత్మక చర్యలకు దూరంగా ఉండాలి. దుర్బాషాధారవద్ద అసత్యం పలుకరాదు. హెచ్చు, వయస్సు, పేద ధనిక తేడాలు చూపరాదు. మొదటి సారి మాల ధరించిన వారిని కన్నెస్వామి అని పిలుస్తారు. అయ్యప్ప స్వామికి కన్నెస్వామి అంటే ఎంతో ప్రీతి అని చెబుతారు. అందుకే ప్రతి పూజ కార్యక్రమాల్లో కన్నెస్వామికి ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. రెండోసారి మాల ధరిస్తే కత్తి స్వామి, నాలుగోసారి గద స్వామి, ఐదోసారి పేరు స్వామి, ఆరోసారి గురుస్వామి పిలుస్తారు. కన్నె, కత్తి, గద స్వామిలకు శబరిమల యాత్రలో ఇరుముడి దించి ఎత్తే అర్చక ఉండదు. వీరంతా గురుస్వామి చేతులమీదు గానే ఇరుముడిని దించి నెత్తికి అట్టుకోవాలి.

పదిపూజలు..
దీక్షకు ముందు అయ్యప్ప పదిపూజ నిర్వహిస్తారు. అరటి కొమ్మలు తీసుకువచ్చి స్వామివారికి కడతారు 18 గుణాలతో రోలి ఉన్న 18 మంది దేవతామూర్తులను మెట్ల రూపంలో ఉంచి పూజిస్తారు. మాల ధరించిన స్వామి తల్లిదండ్రులను, పంచభూతాలను పూజించి దేవతామూర్తుల చిత్రపటాలను ప్రతిష్ఠిస్తారు. కుటుంబ సభ్యులతో మాల ధరించిన స్వామి సంకల్పం చేసి గణపతి పూజతో పదిపూజలు ప్రారంభిస్తారు. గురుస్వామి పదిపూజ నిర్వహిస్తే పూజకు వచ్చిన స్వామిలంతా భజన చేస్తారు. భక్తిపారవశ్యంతో "పేటతుళ్ళు" అడి భక్తిని చాటుకుంటారు. స్వామిలు విధిగా ఆరుకల పైగా పదిపూజల్లో పాల్గొనాలని గురుస్వామిలు సూచిస్తున్నారు.

ఇరుముడి..
దీక్షాకాలం ముగిసిన స్వామిలు ఆరు వర్షాలయాల శబరి యాత్రకు వెళ్ళి వచ్చిన గురుస్వామిలతో ఇరుముడి కట్టించుకోవాలి. నల్లని నందితో ఇరుముడి ఏర్పాటు చేస్తారు. అందులో మొదటి ముడిని ఇరుముడి అంటారు. ఈ నందిలో పూజా ప్రవ్వాలను ఉంచుతారు. ఇదే ఇరుముడిలో దేహంగా భావించే టెంకాయను కుర్చు చేసి అందులో ఆహారం భావించే ఆవు నెయ్యిని పోస్తారు. ఇలా నెయ్యిలో నిండిన ఆవును ఇరుముడిలో కట్టుకుంటారు. ఇంకో పక్క ఉన్న ఇరుముడిని తినేందుకు అవసరమైన పదార్థాలను పెట్టుకుంటారు.

మాల విరచణ..
శబరిమలలో అయ్యప్ప స్వామి దర్శనానంతరం దీక్షావరులు ఇంటికి తిరిగి వచ్చాక మాల విరచణ చేయాలి. ఇంటివద్ద మాతృమూర్తితో మాల తీసుకువచ్చాలి. మాలను మరుసటి ఏడాది కోసం భద్రపరచాలి. కొందరు తిరువతి వెంకటేశ్వర స్వామి సన్నిధిలో మొక్కు తీర్చుకునేందుకు అక్కడే మాల తీస్తారు.

చచ్చిపో స్నానం..
అయ్యప్ప మాలధారులు దీక్ష కాలమంతా తెల్లవారు జామునే లేచి చల్లని నీళ్లతో స్నానం చేసి పూజకు ఉపక్రమిస్తారు. చల్లని నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల మనసుకు హాయి కలుగుతుంది. అంతే కాకుండా ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. ఆరోచనలతో సందడతో రాపిడి ఏర్పడి తల వేడెక్కుతుంది. చచ్చిపో స్నానం వల్ల ఉష్ణం నుంచి తలకు మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

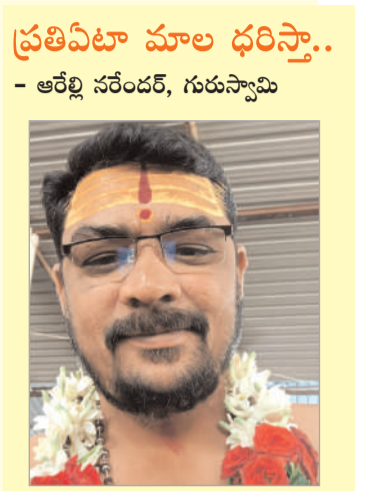
దీక్షావరులు మిత్ర ఆహారం..
దీక్షావరులు ప్రతిరోజు మిత్రాహారం మాత్రమే తీసుకుంటారు. మధ్యాహ్నం భోజనం, రాత్రి అల్పాహారం తీసుకుంటారు. మిత్రాహారం వల్ల శరీరం తేలికగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యం బాగుండటంతో పాటు వ్యాధులు దూరం అవుతాయి. దీక్షావరులు తీసుకునే ఆహారం పూర్తిగా సాత్వికంగా ఉంటుంది. ఈ వంటల్లో వెల్లుల్లి, ఉల్లి, మసాలా దినుసులు ఉపయోగించరు. దీంతో తిన్న ఆహారం తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది.

పాదరక్షలు తీసుకోవాలి..
మాలధారులు దీక్షాకాలం అంతా పాదరక్షలు ధరించరు. యాత్రలకు వెళ్ళేటప్పుడు యాత్ర అంతా పాదరక్షలు లేకుండానే నడవాలి వస్తుంది. భూమికి ఉష్ణోగ్రత అనుసారంగా తేలికగా ఉండాలి. పాదాలు నేరుగా భూమిని తాకడం వల్ల స్థితికి తగిన రీతిలో రక్త ప్రసరణ జరుగదు స్వచ్ఛమైన సమకూరుతాయి.

భూతల భయం..
దీక్ష చేపట్టే భక్తులు నిత్యం కఠిన నేలపై నిద్రిస్తుంటారు. భూతల శయనం సుఖాన్ని మనశ్శాంతిని ఇస్తుంది. భూమి మీద కాసిపు పడుకుంటే మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్య పరంగా కూడా మేలు చేస్తుంది.

పల్లిన చందనం..
రెండు కన్నులొప్పుల మధ్య మొదటి భాగం యోగ రిత్యా విశిష్టమైనది. పాల భాగంగా పిలిచే ఈ ప్రాంతంలో ఇతరుల దృష్టి

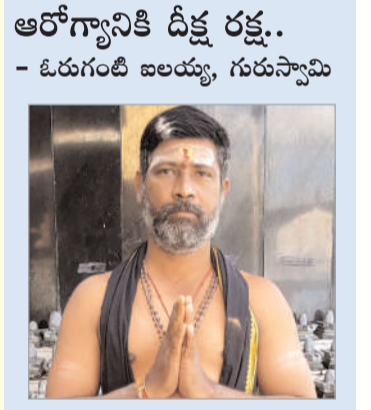
కేంద్రీకృతమవుతుంది. కుంకుమ, విబిది, గంధం, చందనంలో ఏదో ఒకటి పెట్టుకోవడం వల్ల ఇతరుల దృష్టి కేంద్రీకృతం కాదు. నాడీ మండలానికి కేంద్రమైన సుదుటి బోట్లు సున్నితమైంది.



ప్రతిపాటి మాల ధరిస్తా..
- ఆర్జే సరోదర్, గురుస్వామి



ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది..
- గండి మణిశంకర్, కన్నె స్వామి



ఆరోగ్యానికి దీక్ష రక్ష..
- ఓరుగంటి జలయ్య, గురుస్వామి

నినాదం మార్కెట్ NINADAM MARKET

మీ క్రెడిట్ స్కోర్ తగ్గిపోయిందా..?

- ఈ క్రీడితో వేగంగా పెంచుకోండి..!
బ్యాంకులు, ఇతర సంస్థల నుంచి రుణాలు కావాలంటే ముందుగా చూసేది క్రెడిట్ స్కోర్. ఇది బాగుంటేనే రుణాలు సులభతరం అవుతాయి. కానీ చాలా మంది క్రెడిట్ స్కోర్ లేని కారణంగా రుణాలు తీరనిస్థితిలో ఉంటుంటారు. మరీ క్రెడిట్ స్కోర్ తగ్గిపోతే రుణం అందదు. స్కోరు పెంచుకోవాలంటే ఈ క్రీడి పాటిస్తే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.. క్రెడిట్ కార్డ్ పరిధిని పెంచడంతో పాటు త్వరగా లోన్ పొందడానికి మంచి క్రెడిట్ స్కోర్ అవసరం. దీనిని స్కోర్ అని కూడా అంటారు. ఇది మూడు అంకెల సంఖ్య. ఇది 300 నుండి 900 వరకు ఉంటుంది. ఇది కచ్చితమైన సకాలంలో చెల్లింపు తీరును చూపిస్తుంది. ఇప్పటి వరకు మీ వర్చునల్ లోన్, హోమ్ లోన్, ఆటో లోన్, ఓవర్ డ్రాఫ్ట్ వినియోగం, సకాలంలో లోన్ రీపేమెంట్ మీ స్కోర్ బాగుండేందుకు కారణం. ఈ స్కోర్ మీరు మీ బకాయిలను సకాలంలో చెల్లింపడం కోల్పోయారో లేదో చూపుతుంది. ఈ కారణాలన్నీ మీ క్రెడిట్ కార్డ్ స్కోరును రూపొందించడంలో సహాయపడతాయి. సాధారణంగా 750 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ స్కోరు మంచిగా పరిగణించబడుతుంది. బ్యాంకులు తక్కువ స్కోరు ఉన్న కస్టమర్లను రిస్క్ గా పరిగణిస్తాయి. బ్యాంకులు ఎప్పుడైనా డిఫాల్ట్ అవుతాయని భావిస్తున్నాయి. అటువంటి పరిస్థితుల్లో బ్యాంకు క్రెడిట్ కార్డ్ పరిమితిని కూడా చాలా సార్లు తగ్గిస్తుంది. మంచి



క్రెడిట్ స్కోర్ అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. **తక్కువ పడ్డ రుణాలు:** ఎక్కువ క్రెడిట్ స్కోరులు ఉన్నవారు తరచుగా తక్కువ పడ్డ రేట్లతో ఎక్కువ రుణాలను పొందుతారు. ప్రాధాన్య రీపేమెంట్ వ్యవధిని ఎంచుకునే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు బీమా కంపెనీలు కూడా క్రెడిట్ స్కోర్ల ఆధారంగా ప్రీమియంలను సెట్ చేస్తాయి. **బీమా ప్రయోజనాలు ఏమిటి?** అధిక క్రెడిట్ స్కోర్ ఆలో. ఆరోగ్యం లేదా ఇతర బీమా పాలసీపై ప్రీమియంలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఎందుకంటే బీమా కంపెనీలు ఎక్కువ స్కోరు ఉన్న

వ్యక్తులను తక్కువ రిస్క్ డిస్కంట్ ప్రీమియంగా పరిగణిస్తాయి. కొన్నిసార్లు అలాంటి కస్టమర్ల పాలసీపై 15 శాతం వరకు తగ్గింపును పొందుతారు. **వినియోగ నిష్పత్తిని గుర్తుంచుకోండి:** మీ క్రెడిట్ స్కోర్ బాగుంటే, రుణం పొందే అవకాశాలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. వారు వడ్డీపై తగ్గింపును కూడా పొందుతారు. ఇది చాలా డబ్బు ఆదా చేస్తుంది. ఉదాహరణకు, స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (%వార్షిక) కస్టమర్ సిబిల్ స్కోరును బట్టి మారుతూ ఉండే రాయితీ ప్రభావవంతమైన వడ్డీ రేట్లతో హోమ్ లోన్ సౌకర్యాలను అందిస్తుంది. అలాంటి పరిస్థితుల్లో మీ క్రెడిట్ స్కోరును మెరుగుపరచుకోవడానికి ఎల్లప్పుడూ ప్రయత్నించండి. **క్రెడిట్ స్కోర్ మెరుగుపరచడానికి ఏమి చేయాలి ?** దీని కోసం సకాలంలో రుణాన్ని చెల్లింపండి. మీ కార్డ్ పరిమితిని ఎక్కువగా ఉపయోగించవద్దు. అంటే, వినియోగ నిష్పత్తిని గుర్తుంచుకోండి. కార్డ్ పరిమితిలో 30 శాతం వరకు మాత్రమే ఉపయోగించండి. 70 శాతం లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉపయోగం మిమ్మల్ని రిస్క్ జోన్లో ఉంచుతుంది. ఈ చిన్న విషయాలపై శ్రద్ధ వహించడం ద్వారా మీరు మీ క్రెడిట్ స్కోరును పెంచుకోవచ్చు.

యూట్యూబ్ నుంచి అద్భుతమైన ఫీచర్..

- ఇప్పుడు ఏ భాషలోనైనా..
తన వీడియో స్ట్రీమింగ్ ప్లాట్ఫారమ్లో కొత్త ఫీచర్ని జోడించింది. ఇది ఇప్పుడు వీడియోలను చూడటం, అర్థం చేసుకోవడం మరింత సులభతరం చేస్తుంది. ఈ ఫీచర్ పేరు ఆలో డబ్బింగ్.. యూట్యూబ్ నుంచి అద్భుతమైన ఫీచర్.. ఇప్పుడు ఏ భాషలోనైనా.. టెక్ డిగ్రీజం కంపెనీ గూగుల్ తన వీడియో స్ట్రీమింగ్ ప్లాట్ఫామ్ యూట్యూబ్లో కొత్త ఫీచర్ను జోడించింది. ఇది ఇప్పుడు యూట్యూబ్లో వీడియోలను చూడటం, అర్థం చేసుకోవడం మరింత సులభతరం చేస్తుంది. ఈ ఫీచర్ పేరు ఆలో డబ్బింగ్, ఇది అల్టిమియట్ ఇంటెలిజెన్స్ సహాయంతో పనిచేస్తుంది. కొత్త ఫీచర్ సహాయంతో ఇప్పుడు ప్రపంచంలోని అనేక భాషల్లో వీడియోలను సులభంగా వీక్షించవచ్చు. ఎలాగో చెప్పకుండా.. ఈ ఫీచర్ సహాయంతో యూట్యూబ్ వీడియోను స్వయంచాలకంగా అనువదిస్తుంది. అలాగే ఒక భాష నుండి మరొక భాషలోకి డబ్ చేస్తుంది. అంటే మీరు ఒక వీడియోను ఇంగ్లీష్లో ఆలో డబ్ చేసినట్లుంటే, అది ఫ్రెంచ్, జర్మన్, స్పానిష్, భాషల్లోకి డబ్ చేయబడుతుంది. అదే సమయంలో మీరు ఈ భాషలో ఏదైనా వీడియోను ఆలో డబ్ చేసినట్లుంటే, అది ఇంగ్లీష్లో డబ్ చేయబడుతుంది. **ఈ ఫీచర్ ఎలా పని చేస్తుంది?** యూట్యూబ్ వీడియోలను ఒక భాష నుండి మరొక భాషలోకి మార్చడం అనేది కంప్యూటర్ చేసే ఒక రకమైన మ్యూజిక్. యూట్యూబ్ ఈ ఫీచర్ సాంకేతికత సహాయంతో పని చేస్తుంది. ఈ ఫీచర్ వినియోగదారులకు, ముఖ్యంగా సృష్టికర్తలకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది నిరూపించవచ్చు. అయితే, ఈ సాంకేతికత ఇప్పటికే కొత్త కాబట్టి కొన్నిసార్లు అనువాదంలో కొన్ని లోపాలు ఉండవచ్చు. కానీ ఈ సాంకేతికత కాలక్రమేణా మెరుగుపడుతుంది. **ఎలా ఉపయోగించాలి?** ఈ ఫీచర్ ప్రస్తుతం అందరికీ అందుబాటులో లేదు. అయితే, కంపెనీ దీన్ని విడుదల చేయడం ప్రారంభించింది. ప్రస్తుతం ఈ ఫీచర్ ఎంపిక చేసిన ఛానెల్లకు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంది. ఈ ఫీచర్ మీ ఛానెల్లకు అందుబాటులో ఉంటే మీరు దీన్ని "గ్లోబలైజేషన్"లో "అన్" చేయవచ్చు. మీరు డబ్బింగ్ వీడియోను పోస్ట్ చేసే ముందు దీనిని చూడవచ్చు.



