

మాన వెలుగు

ప్రతి వార్త ప్రజల వైపు తెలుగు దినపత్రిక

MANA VELUGU TELUGU DAILY

పబ్లిషర్: హైదరాబాద్

సంపుటి: 01

సంచిక: 214

గురువారం, 10 ఏప్రిల్, 2025

పేజీలు: 05

వెల: 5 రూ/-

మోడే విభజన రాజకీయాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుదాం.

- తెలంగాణలో బీజేపీకి అవకాశం ఇవ్వం
- సీదబ్బూస్ బీజేపీలో సీఎం రేవంత్

ప్రధాని మోడీ అనుసరిస్తున్న విభజన రాజకీయాలకు వ్యతిరేకంగా దేశ ప్రజలంతా ఐక్యంగా పోరాడాలని ముఖ్యమంత్రి పి.రేవంత్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. తెలంగాణలో బీజేపీని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అధికారం లోకి రానియ్యటోమని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. బుధవారం అహ్మదాబాద్ లో నిర్వహించిన సీదబ్బూస్ విస్తృత స్థాయి సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ..."మహాత్మా గాంధీ, సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ గడ్డపైన, సబర్కాణి నది ఒడ్డున రెండు రోజులుగా మనం మేధో మదన (చింతన బైరక్) సదస్సు జరుపుకుంటున్నాం. అధికారం చేపట్టిన తర్వాత దేశంలో మోడీ చేస్తున్న విభజన రాజకీయాలకు వ్యతిరేకంగా ప్రజలను ఏకం చేసేందుకు సబర్కాణి ఒడ్డున మనం ఇక్కడ సమావేశమయ్యాం..గాంధీజీ ఆలోచనలకు అనుగుణంగా దేశాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు రాహుల్ గాంధీ నాయకత్వంలో



మనం ప్రయత్నిస్తున్నాం. గాంధీజీ ఆలోచన విధానాన్ని దేశంలో వ్యాపింపజేసేందుకు ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోడీ ప్రయత్నిస్తున్నారు.. గాంధీ వారసుల ఆలోచన ధోరణిని అడ్డుకునేందుకు గాంధీ కుటుంబ సభ్యులు, రాహుల్ గాంధీ గారి మిత్రులు, దేశ నలుమూలల ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ మోడీకి వ్యతిరేకంగా పోరాడాలి..మోడీ రైతులకు వ్యతిరేకంగా నల్ల చట్టాలు తెచ్చారు.. వాటికి వ్యతిరేకంగా రైతులు 14 నుంచి 15 నెలలు ధర్నాలు చేసినా చర్యలకు రాలేదు..మోడీ మజిహిర్లో మంటలు రాజేశారు.. దేశ మూల వాసుల జీవన హక్కును కాలరాసి ప్రయత్నం మోడీ చేశారు. మరోవైపు, కన్యాకుమారి నుంచి కత్తీర్ పరకు రాహుల్ గాంధీ నాలుగు వేల కోటిమీటర్లు పాదయాత్ర చేశారు. కుల గణన, రైతు రుణ మాఫీ, యువతకు ఉద్యోగాల కల్పన, మహిళల సంక్షేమంపై ఆయన వాగ్దానాలు చేశారు. మేం తెలంగాణలో భాగంగా తెలంగాణకు వచ్చినప్పుడు కుల గణన, రైతు రుణమాఫీ, నిరుద్యోగ నిర్మూలన, మహిళల సంక్షేమానికి రాహుల్ గాంధీ హామీలు ఇచ్చారు..రాహుల్ గాంధీ

వడకొండు సంతకర్తలూ దాటిపోయింది.. ఈ లెక్కన 20 కోట్లకు పైగా ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలి...మోడీ, అమిత్ షాకు ఇద్దరికీ ఉద్యోగాలు వచ్చాయి...ప్రతి ఏటా 2 కోట్ల యువకులకు ఉద్యోగాలు రాలేదు...దేశంలోని మూలమూలన ఉన్న గాంధేయవాదులు మోడీ వ్యతిరేక పోరాటంలో రాహుల్ గాంధీకి అండగా నిలవాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం..గాంధీ ఆలోచనధారతో ఉన్న మనమంతా గాంధీ వారసులను, మోడీని ఓడించాలి. రైతులు, యువత, మహిళల కోసం సీదబ్బూస్ లో సాగిన చర్చలపై ఆశతో నేను ఇక్కడి నుంచి వెనక్కు వెళుతున్నా.. తెలంగాణలో మేం బీజేపీకి అవకాశం ఇవ్వం... గుజరాత్ గడ్డపై నుంచి నేను వెళుతున్నా.. మేం నిజాం ప్రభుత్వం కింద ఉన్నప్పుడు జవహర్ లాల్ నెహ్రూ నాయకత్వంలో వల్లభభాయ్ పటేల్ నేతృత్వంలో మూడు



స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది. అందుకే గుజరాత్ ప్రజలతో, వల్లభాయ్ పటేల్ వారసులతో మా తెలంగాణ ప్రజలకు సంబంధం ఉంది...మాకు స్వాతంత్ర్యం ప్రసాదించిన వల్లభాయ్ పటేల్ తో మాకు హృదయపూర్వకమైన బంధం ఉంది..మాకు స్వాతంత్ర్యం వల్లభాయ్ పటేల్ ఇచ్చారు.. తెలంగాణను మాకు సోనియా గాంధీ అందించింది. వల్లభాయ్ పటేల్ భూమి నుంచి నేను ఒక్కటే చెబుతున్నా.. . సోనియా గాంధీ నాయకత్వంలో మేం బీజేపీని తెలంగాణలో అడుగుపెట్టినవ్వం. బీజేపీని అడ్డుకుంటాం.. వారిని ఎవరూ క్షమించరు..గాంధీజీ బ్రిటిష్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా దండి సత్యాగ్రహంతో పాటు 30 ఏళ్ల పాటు అనేక పోరాటాలు చేశారు.. .కానీ బ్రిటిష్ వాళ్లు ఎప్పుడూ గాంధీజీ మీద లాఠీ ప్రయోగం చేయలేదు.స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన ఆరు నెలల్లోనే గాంధీ వారసులు గాంధీజీపై తుటా పేల్చి ఆయనను హత్య చేశారు.బ్రిటిష్ వర్గ కంటే బీజేపీ నాయకులు ప్రహరీకారులు... బ్రిటిష్ వర్గను దేశం నుంచి తరిమికొట్టినట్లే రాహుల్ గాంధీ నాయకత్వంలో మనమంతా బీజేపీని దేశం నుంచి తరిమికొట్టాలి. మోడీకి వ్యతిరేకంగా పోరాడేందుకు మనమంతా సిద్ధంగా ఉండాలి.. తెలంగాణలో బీజేపీని అడ్డుకునేందుకు, ఓడించేందుకు మేం ఇక్కడి నుంచి ఆశను, ఆదేశాన్ని తీసుకొని వెళుతున్నాం...రానున్న రోజుల్లో బీజేపీని ఓడించే బాధ్యతను ప్రతి కాంగ్రెస్ కాద్యక్ష, గాంధీ వారసులు ఇక్కడి నుంచి తీసుకొని వెళ్లాలని నా విజ్ఞప్తి" అని సీఎం తెలిపారు.

భద్రాచలం రోడ్ రైల్వే స్టేషన్ ను అమృత్ భారత్ స్టేషన్ పథకం కింద పునరాభివృద్ధి

- సౌకర్యం మరియు సౌలభ్యం అందించడానికి శరవేగంగా పనులు



హైదరాబాద్ : భారతీయ రైల్వేలో ప్రయాణీకులకు ప్రపంచ స్థాయి సౌకర్యాలను అందించాలనే దృక్పథంతో భారీ స్థాయిలో రైల్వే స్టేషన్ల పునరాభివృద్ధి పనులు చేపట్టడం ద్వారా గొప్ప పరివర్తన దిశగా పురోగమిస్తుంది. “ అమృత్ భారత్ స్టేషన్ స్కీమ్” (ఏ.బి.ఎస్.ఎస్.) కింద, తెలంగాణ వ్యాప్తంగా 40 రైల్వే స్టేషన్లను రూ. 2,737 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో, ఆధునిక ప్రయాణీకుల సౌకర్యాలను అందించడానికి మరియు వాటిని ప్రాంతీయ జనాభాకు వృద్ధి

కేంద్రాలుగా మార్చడానికి పునరాభివృద్ధిచేయబడుతున్నాయి. గౌరవ ప్రధాన మంత్రి శ్రీ సరేంద్ర మోడీ గారు ఆగస్టు 2023 మరియు ఫిబ్రవరి, 2024లో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో స్టేషన్ల పునరాభివృద్ధికి శంకుస్థాపన చేయడంతో ఈ పథకానికి మరింత ప్రోత్సాహం లభించింది. ప్రపంచ స్థాయి ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా పెద్ద ఎత్తున చేపట్టిన సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్ పనులు కూడా ఈ జాబితాలో ఉన్నాయి. =_ లో మంత్రిత్వ శాఖ రైల్వే స్టేషన్లను ఆధునికీకరించడం, దీర్ఘకాలిక దృష్టితో నిరంతర ప్రాతిపదికన అభివృద్ధిని చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుని అమృత్ భారత్ స్టేషన్ స్కీమ్ విధానాన్ని రూపొందించింది. ఈ ఆలోచన ఎప్పటికప్పుడు పెరుగుతున్న అవసరాలకు అనుగుణంగా మరియు రైల్వే స్టేషన్ల ప్రోత్సాహాన్ని పెంచే మాస్టర్ ప్లాన్ ప్రకారం వివిధ కీలక అంశాల అమలుపై ఆధారపడిందిభద్రాచలం రోడ్ రైల్వే స్టేషన్ గురించి సంక్షిప్త సమాచారం : భారతదేశం వ్యాప్తంగా రైల్వే స్టేషన్లకు పునరాభివృద్ధి చేసే లక్ష్యంతో అమృత్ భారత్ స్టేషన్ పథకం (ఏ.బి.ఎస్.ఎస్.) కింద పునరాభివృద్ధి చేయబడుతున్న తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని 40 రైల్వే స్టేషన్లలో భద్రాచలం రోడ్ రైల్వే స్టేషన్ ఒకటి. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో ఉన్న ఈ రైల్వే స్టేషన్, భారతీయ రైల్వే ప్రారంభ రోజుల నాటి గొప్ప చరిత్రను కలిగి ఉంది. ప్రారంభంలో, ఈ స్టేషన్ సమీపంలోని గనుల నుండి నిజాం రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు బొగ్గును రవాణా చేయడానికి నిర్మించబడింది. కాలక్రమేణా, ఇది హైదరాబాద్, విజయవాడ,

వరంగల్ మరియు ఇతర ప్రధాన నగరాలను కలుపుతూ కీలకమైన రవాణా కేంద్రంగా అభివృద్ధి చెందింది.ఈ స్టేషన్ ప్రముఖంగా భద్రాచలంలోని ప్రసిద్ధ శ్రీ రామచంద్ర స్వామి ఆలయానికి ప్రవేశ ద్వారంగా ఉంటూ ప్రతి సంవత్సరం లక్షలాది మంది యాత్రికులను మరియు మర్యాదకులను ఆకర్షిస్తుంది. ఈ స్టేషన్ భద్రాచలం ఆలయ పట్టణానికి సమీపంలో ఉండటం వలన భక్తులు మరియు ప్రయాణీకులకు ఇది ఎంతో అనువుగా ఉంది. ఇటీవలి సంవత్సరాలలో, ఈ స్టేషన్ గణనీయంగా అభివృద్ధి చెందింది. ఈ అభివృద్ధిలో భాగంగా విద్యుదీకరణ మరియు భద్రాచలం రోడ్ - సత్తుపల్లి మధ్య కొత్త రైల్వే లైన్ నిర్మాణం ఉన్నాయి. ఈ కొత్త రైల్వే లైన్ ను దక్షిణ మధ్య రైల్వే మరియు సింగరేణి కాలనీస్ కంపెనీ లిమిటెడ్ సంయుక్తంగా అభివృద్ధి చేశాయి. తద్వారా బొగ్గు రవాణాను సులభతరం చేయడం మరియు ఈ ప్రాంతంలో ఆర్థిక వృద్ధిని ప్రోత్సహించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.ప్రస్తుతం సుమారు రూ.25.41 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో వెయిటింగ్ రూములు, ఎన్ట్రీబల్, లిఫ్ట్ మరియు మెరుగైన ప్రయాణీకుల సౌకర్యాలతో సహా ఆధునిక ప్రయాణీకుల సౌకర్యాలతో మరింత పునరాభివృద్ధి చేయబడుతూ ఒక ముఖ్యమైన రైల్వే స్టేషన్ గా నిలువనుంది.నాన్-సబర్బన్ గ్రేడ్-4 (ఎస్.ఎస్.జి-4)గా వర్గీకరించబడిన భద్రాచలం రోడ్ రైల్వే స్టేషన్ సికింద్రాబాద్ డివిజన్ పరిధిలోకి వస్తుంది. డోర్లకల్-మణుగూరు సెక్షన్లో నున్న ఈ స్టేషన్ రూ. 7.61 కోట్ల వార్షిక ఆదాయంతో సగటున రోజుకు 8020 మంది ప్రయాణీకుల రాకపోకలతో ప్రయాణీకులకు సేవలను

అందిస్తుంది. భద్రాచలం రోడ్ స్టేషన్లో 3 జతల రైతు బయలుదేరుతాయి/ముగిస్తాయి మరియు 2 రైల్వే ఆగుతాయి. అమృత్ భారత్ స్టేషన్ పథకం కింద ప్రణాళిక చేయబడిన పనులు : స్టేషన్ భవనం ముఖద్వారం అభివృద్ధి. ఆకర్షణీయమైన ప్రవేశ ద్వారం ఏర్పాటు. ప్రయాణీకుల సౌకర్యార్థం 12 మీటర్ల వెడల్పు గల పాదాచారుల వంతెన (ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జి) నిర్మాణంతో పాటు 01 లిఫ్ట్ & 01 ఎన్ట్రీబల్ ఏర్పాటు. ప్లాట్ ఫామ్ ఉపరితల మెరుగుదలలు. ప్లాట్ ఫారమ్ పై అదనపు కప్పు ఏర్పాటు. ఇప్పటికే ఉన్న టాయలెట్లకు మెరుగుదలలు, దివ్యాంగుల సౌకర్యాలతో సహా కొత్త టాయలెట్ భాగాల నిర్మాణం. వెయిటింగ్ హాల్ అభివృద్ధి. స్టేషన్ వినియోగదారులకు ఆహ్లాదకరమైన ప్రాకృతిక అనుభవాన్ని అందించడానికి స్టేషన్ అవరణలో పచ్చదనాన్ని పెంచడం, ట్రాఫిక్ సజావుగా సాగడానికి స్టేషన్ ప్రాంగణం మెరుగుదల. స్టేషన్ ప్రాంతాలలో కళలు మరియు సంస్కృతి చిత్రీకరణ. ప్రయాణీకులకు అనుకూలమైన సంతకాలు, రైలు సూచిక బోర్డులు, కోచ్ నుచిక బోర్డులు ఇప్పటివరకు మొత్తం 45 శాతం పైగా పనులు పూర్తయ్యాయి.అన్ని పనులు ఏకకాలంలో పురోగతిలో ఉన్నాయి మరియు రాబోయే కొన్ని నెలలలో పనులు పూర్తి చేయడంపై దృష్టి సారించారు.

విక్టరీ డే ఏరేడ్ వేడుకల్లో పాల్గొనాలని మోదీకి క్రెమిన్ ఆహ్వానం

న్యూ ఢిల్లీ ఏప్రిల్ 9 : ప్రధాన మంత్రి సరేంద్ర మోడీ కి రష్యా నుంచి మరోసారి ఆహ్వానం అందింది. మే 9న నిర్వహించే విక్టరీ డే పరేడ్ వేడుకల్లో పాల్గొనాలని మోదీకి క్రిమిన్ ఆహ్వానం పంపింది. ఈ విషయాన్ని ఆ దేశ ఉప సేదేశాంగ శాఖ మంత్రి అండ్రి రుడెన్కో వెల్లడించారు.రెండో ప్రపంచయుద్ధంలో నాజీ జర్మనీపై విజయానికి గుర్తుగా ఏటా మే 9న రష్యా విక్టరీ డే పరేడ్ నిర్వహిస్తుంది. జర్మనీపై విజయం సాధించి 80 ఏళ్లు పూర్తైన సందర్భంగా ఈ వేడుకలను ఘనంగా



అండ్రి రుడెన్కో తెలిపారు.కాగా, గతేడాది జూలైలో ప్రధాని మోడీ రష్యా పర్యటనకు వెళ్లిన విషయం తెలిసిందే. దాదాపు ఐదేళ్ల తర్వాత ఆ దేశంలో పర్యటించారు. గత పర్యటన సందర్భంగా రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ ను భారత్ సందర్శించాలని ఆహ్వానించారు. మోడీ ఆహ్వానాన్ని పుతిన్ కూడా అంగీకరించారు. అయితే, తేదీలు మాత్రం ఇంకా ఖరారు కాలేదు. ‘పుతిన్ భారత పర్యటనకు సన్నాహాలు జరుగుతున్నాయి. మోడీ ఆహ్వానాన్ని ఆయన అంగీకరించారు. గతేడాది మోడీ మోస్కోలో పర్యటించారు.. ఇప్పుడు మా వంతు’ అని రష్యా రాయబార కార్యాలయం గత నెల వెల్లడించిన విషయం తెలిసిందే. ఇక పుతిన్, మోదీలు తరచూ ఫోన్లో టచ్లోనే ఉన్నారు. వివిధ అంశాలపై సంభాషించుకుంటున్నారు. అంతేకాదు పలు అంతర్జాతీయ వేదికలపై కూడా ఇరువురు నేతలు సమావేశమవుతున్నారు.

పెంచిన పెట్రోల్, గ్యాస్ ధరలను వెనక్కి తీసుకోవాలి

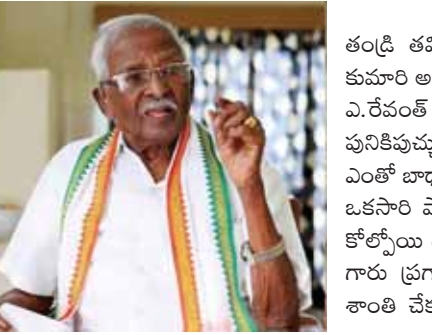
- కేంద్ర ప్రభుత్వానికి కేటీఆర్ డిమాండ్
- కేంద్ర పెట్రోలియం మంత్రి హర్దీప్ సింగ్ పూరి కి లేఖ

హైదరాబాద్ : పెట్రోల్ రేట్లను సెస్సుల రూపంలో పెంచుతూ మోడీ ప్రభుత్వం తీవ్రమైన ఆర్థిక దోపిడికి పాల్పడుతూ రాష్ట్రాల హక్కులను కబళిస్తోందని బీజేఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆరోపించారు. వసూలైన సెస్సులతో మోతాక సదుపాయాలను కల్పించకుండా తమ సొంత రాజకీయ అజెండా ప్రచారం కోసం వినియోగిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. వస్తుల్లో రావాల్సిన న్యాయమైన వాటాను రాష్ట్రాలకు ఇవ్వకుండా దేశ సమాఖ్య వ్యవస్థను నిర్దిష్టం చేసే కుట్రలకు మోడీ ప్రభుత్వం పాల్పడుతుందని విమర్శించారు. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ పురోగతికి గణనీయంగా సహకరిస్తున్న తెలంగాణ వంటి రాష్ట్రాలు నిధుల కొరతతో అల్లాడుతుంటే అక్రమంగా వసూలు చేస్తున్న సెస్సులతో సమకూరుతున్న ఆదాయంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్రాలపై పెత్తనం చెలాయిస్తుందన్నారు. ఆకాశానంటుతున్న పెట్రోల్ ధరలపై కేంద్ర పెట్రోలియం,సహజ వాయువు మంత్రి హర్దీప్ సింగ్ పూరి కి బహిరంగ లేఖ రాసిన కేటీఆర్, ఇంధన ధరల్లో ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఖరీదైన దేశాల్లో ఒకటిగా మనదేశం నిలిచిందని విమర్శించారు. భూటాన్, పాకిస్తాన్, ఆర్థిక సంక్షోభంలో కూరుకుపోయిన శ్రీలంకలో కూడా పెట్రోల్, డిజిల్, ఎల్.పి.జి ధరలు భారత్ లో కంటే ఎక్కువగా ఉన్నాయని ఎద్దేవా చేశారు. ఎట్టికీ సిలిండర్ ధర ? 1,100 చాటడం పేద, మధ్యతరగతి ఆదపడుచులకు భరించలేని భారంగా మారిందన్నారు కేటీఆర్. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ఉజ్వల యోజన ఒక క్రూరమైన జోక్ గా మారిందన్నారు. ఒకప్పుడు ఉజ్వల యోజన కింద సిలిండర్లన్నీ తీసుకున్న మహిళలు, పెరిగిన గ్యాస్ ధరలతో మళ్లీ కట్టలపైనే వంట చేస్తున్నారని చెప్పారు. గతంలో అంతర్జాతీయంగా క్రూడ్ అయిల్ ధరలు 100 చాలర్లు దాటినప్పుడు కూడా ఇప్పటితో పోలిస్తే దేశంలో ఇంధన ధరలు తక్కువగా ఉన్నాయని, ఇప్పుడు క్రూడ్ ధరలు తగ్గినప్పటికీ ప్రజలపై భారం



పెంచడం దేశానికి సంకేతమని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వంలోని మంత్రులతో పాటు బీజెపి నేతలు అంతా గతంలో పెట్రోల్ ధరలు తగ్గించమని అందోళన కార్యక్రమాల చేసిన విషయాన్ని కేటీఆర్ తన లేఖలు ప్రస్తావించారు. కేంద్రం పెంచుతున్న పెట్రోల్ గ్యాస్ ధరల వలన పేద ప్రజల జీవలు భాళి అవుతుండగా అయిల్ కంపెనీలకు వేలకోట్ల రూపాయలు చేరుతున్నాయన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో ధరలు స్థిరంగా ఉంచి, ఓట్ల పందే ర అయిపోగానే పెంచడం ప్రజల్ని వంచించడమే అని కేటీఆర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మినిమం గవర్నమెంట్, మాక్సిమం గవర్నన్స్ అన్న కేంద్ర ప్రభుత్వ నినాదం “మాక్సిమం టాక్సేషన్, మినిమం రిలిఫ్ గా మారిందని విమర్శించారు. మోడీ చెప్పిన “అన్నే దిన్” అంటే ఈఎంఐలు కట్టలేక, ఇంధన బిల్లులు భారం భరించలేక మిడిల్ క్లాస్ సతమతమవుతు, సిలిండర్ తెచ్చుకోవాలా?, సరుకులు కొనుక్కోవాలా?అన్న మీమాంసలో పేదలు ఉండిపోవడం, రాష్ట్రాలు తమ స్వయంప్రతిపత్తిని కోల్పోవడమేనా అని కేటీఆర్ పశ్చించారు. దేశంలోని కోట్లాది ప్రజల తరఫున రాసిన ఈ లేఖలో, ప్రజల తరఫున కొన్ని డిమాండ్లను కేంద్రమంత్రి ముందు కేటీఆర్ ఉంచారు. ఇంధన ధరల పెంపును వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని, కేంద్ర ఎక్సైజ్ సుంకాలను గణనీయంగా తగ్గించి, రాష్ట్రాలకు ఇవ్వని సెస్సుల పూర్తిగా రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అంతర్జాతీయ క్రూడ్ ధరలకు అనుగుణంగా పారదర్శక ధరల విధానం అమలు చేయాలన్నారు. ఇంధన పన్నులు, సెన్ వినియోగం, ఆదాయ వాటా వివరాలతో కూడిన శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలని, ఆర్థిక కేంద్రీకరణ విధానాలను విడనాడి, నిజమైన సహకార ఫెడరలిజాన్ని పునరుద్ధరించాలని సూచించారు. .దేశ ప్రజలు పెట్టుకున్న సమృద్ధిని నిలబెట్టుకోవాల్సిన సమయం కేంద్రప్రభుత్వానికి వచ్చిందన్నారు కేటీఆర్. ఆకట్టుకునే నినాదాల వెనుక దాక్కోవడం మాని, అసలైన పని చేయాలన్నారు.

అనేంతేగ్గే మరణం పట్ల సీఎం రేవంత్ సంతాపం



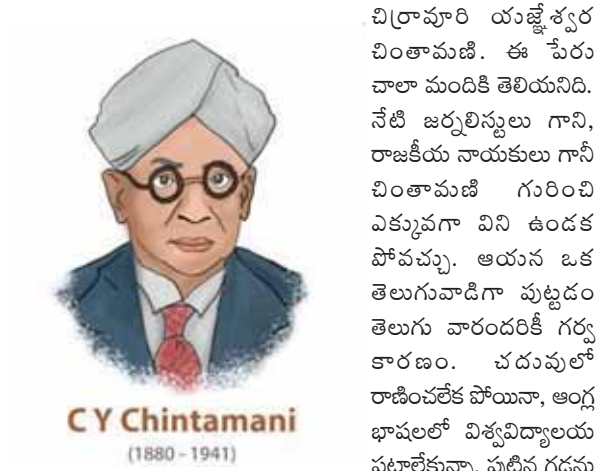
హైదరాబాద్ : తెలంగాణ మాజీ గవర్నర్ తమిళన్ సౌందరరాజన్ గారి తండ్రి తమిళనాడు కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు, గొప్ప సాహితీవేత్త శ్రీ కుమారి అనంతన్ (హరికృష్ణన్ నాడార్ అనంతకృష్ణన్) గారి మరణం పట్ల ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి గారు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతిని వ్యక్తం చేశారు. మహాత్ముడి సిద్ధాంతాలను పునీతిపృథ్వుకున్న దేశ భక్తుడు, తమిళ భాషా ప్రేమికుడు, అనంతన్ గారిని కోల్పోవడం ఎంతో బాధాకరం అని పేర్కొన్నారు.కుమారి అనంతన్ గారు నాలుగుసార్లు శాసనసభకు, ఒకసారి పార్లమెంట్ సభ్యుడిగా ఎన్నో సేవలు అందించారని గుర్తుచేశారు. తండ్రిని కోల్పోయి దుఃఖంలో ఉన్న తమిళన్ గారికి, వారి కుటుంబ సభ్యులకు ముఖ్యమంత్రి గారు ప్రగాఢ సానుభూతిని, సంతాపాన్ని తెలియజేశారు. అనంతన్ గారి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ఆ భగవంతుడిని ప్రార్థించారు.

సంపాదకీయం

ఆక్వాను వీదలని ట్రంప్ టాలిఫ్లు

'అమెరికాను మళ్ళీ గొప్ప దేశంగా చేద్దాం, అమెరికా ఫస్ట్' నినాదాలతో అమెరికా నూతన అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన డోనాల్డ్ ట్రంప్ తన దూకుడు స్వభావంతో వాణిజ్య యుద్ధానికి తెర లేపాడు. ఏప్రిల్ రెండవ తేదీన వాణిజ్య లోటును తగ్గించడం, దేశీయ తయారీని ప్రోత్సహించే లక్ష్యంతో వ్యాపార సంబంధ దేశాలపై ప్రతీకార సుంకాలను విధించాడు. పెంచిన సుంకాలు ఏప్రిల్ 6 నుండి అమలుపరచాయని అమెరికా స్పష్టం చేసింది. ఈ సుంకాల వల్ల 60 పైగా దేశాలు ప్రభావితం అవుతున్నాయి. భారత్ పై 27 శాతం, చైనాపై 34 శాతం, తైవాన్ పై 32 శాతం, జపాన్ పై 24 శాతం, యూరోపియన్ యూనియన్ పై 32 శాతం, ఇతర దేశాలపై 10 శాతం సుంకాలు విధించారు. భారత్ కు అమెరికా అతి పెద్ద వాణిజ్య భాగస్వామి. 2024 ఆర్థిక సంవత్సరంలో అమెరికాకు ఎగుమతుల విలువ 77.5 బిలియన్ డాలర్లు. భారత్ నుండి ఎగుమతి అయ్యే ప్రధాన వస్తువులు ఎలక్ట్రానిక్స్, రక్తాలు, ఆభరణాలు, ఫార్మా ఉత్పత్తులు, యంత్రాలు, పెట్రోలియం ఉత్పత్తులు. అయితే ఈ సుంకాల ప్రభావం భారత ఆర్థిక వ్యవస్థపై గణనీయంగా పడనుంది. ముఖ్యంగా మన రాష్ట్రానికి సంబంధించిన సీ షుడ్స్, ఆక్వా రంగాలను తీవ్రంగా సస్టపరచుతున్నాయి. రొయ్యల ఉత్పత్తిలో భారతదేశం అగ్రస్థానంలో ఉంది. 2022-23 సంవత్సరంలో భారత్ నుండి 63,969 కోట్ల విలువ కలిగిన 1.73 మిలియన్ టన్నుల మత్స్య ఉత్పత్తులు ఎగుమతి అయ్యాయి. అమెరికా మత్స్య ఉత్పత్తులకు పెద్ద మార్కెట్. మొత్తం 5.6 బిలియన్ డాలర్ల విలువైన రొయ్యలు ఎగుమతి అయితే అందులో 2.4 బిలియన్ డాలర్ల విలువైన రొయ్యలు అమెరికాకు ఎగుమతి అయ్యాయి. దాదాపు 40 శాతం మార్కెట్ వాటా భారత్ దే. మన దేశం నుండి విదేశాలకు ఎగుమతి అవుతున్న మాంస ఉత్పత్తిలో రొయ్యలు మూడవ స్థానంలో ఉన్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో శ్రీకాకుళం నుండి నెల్లూరు జిల్లా వరకు ఆక్వా కల్చర్ అభివృద్ధి ఉంది. ఉమ్మడి పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా నుండి అత్తపర్తికంగా ఆక్వా ఉత్పత్తులు ఎగుమతి అవుతున్నాయి. ఈ జిల్లాలో దాదాపు 1.20 లక్షల ఎకరాలు, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 5.75 లక్షల ఎకరాల్లో ఆక్వా సాగవుతుంది. పశ్చిమ గోదావరి నుండి 3.5 లక్షల టన్నుల రొయ్యలు విదేశాలకు ఎగుమతి అవుతున్నాయి. మొత్తం 18 వేల కోట్ల వ్యాపారం జరుగుతుంది. ఇందులో విదేశీ ఎగుమతుల వాటానే ఆధికం. కోవిడ్-19 కారణంగా ఎగుమతులు నిలిచిపోయి పరిశ్రమ సమృద్ధి కారుకుపోయింది. దీనికి తోడు వైరస్ బెడద, ధరలు పతనం కావడం, రైతులకు సాగు పెట్టుబడి పెరిగి పోవడంతో ఆక్వా పరిశ్రమ ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొంటున్నది. ఇటువంటి సమయంలో ట్రంప్ 27 శాతం సుంకాలు విధించడంతో పరిస్థితులు మరింత దిగజారిపోతున్నాయి.అమెరికా సుంకాలు విధించగానే 100 కౌంటీ రొయ్య ధర 240 నుండి 200 రూపాయలకు పడిపోయింది. కంపెనీలు కొనడానికి ముందుకు రావడం లేదని రైతులు ఆవేదన చెందుతున్నారు. మరోవైపు అమెరికా ఏప్రిల్-6వ తేదీ నుండి సుంకాల పెంపు అమల్లోకి వస్తుంది స్పష్టం చేసింది. ఇప్పటికే ఒప్పుందాలు కుదుర్చుకున్న వాటి పరిస్థితి ఏంటి? ఆరవ తేదీ తరువాత అమెరికా రీవ్ అయ్యే ప్రతి సరుకుపై పెరిగిన సుంకాలు అమలు చేస్తామని అమెరికా అధికారులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఈ టారిఫ్ అమల్లైతే లక్ష రూపాయలు విలువ చేసే రొయ్యలు అమెరికాకు ఎగుమతి చేస్తే 26 వేల రూపాయల పన్ను కట్టాలి. అంతేకాకుండా రవాణా, ప్యాకింగ్, ఇతర ఖర్చులు కలిపి దాదాపు 50 శాతం పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే భారత్ ఎగుమతులపై యాంటీ డంపింగ్ డ్యూటీలు (ఎ.డి.డి.)-3.88 శాతం, కౌంటర్ వైలింగ్ డ్యూటీలు (సి.ఎ.డి.)-5.77 శాతం సుంకాలను విధించు చేస్తున్నారు. కొత్తగా ప్రకటించిన టారిఫ్ తో కలుపుకుంటే 35 శాతం వరకు ఉంటుంది. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సుమారుగా 1 లక్ష టన్నుల రొయ్యలు ఎగుమతికి సిద్ధంగా ఉన్నాయి. ఇవి కోల్డ్ స్టోరేజీలో ఉన్నాయి. అమెరికాకు 20-40 కౌంటీ ఉన్న రొయ్యలనే ఎగుమతి చేస్తారు. ఎగుమతిదారులు 30 కౌంటీ రొయ్యలను 480 రూపాయలకు కొని కోల్డ్ స్టోరేజీలో నిల్వ ఉంచారు. కొత్త టారిఫ్ ప్రకారం ఎగుమతి చేస్తే మరో 80 రూపాయలు అదనంగా ఖర్చు అవుతుంది. అంటే టన్నుకు రూ.8.50 లక్షలు నష్టం వస్తోంది. ఉన్న సరుకును ఎగుమతి చేయలేరు. కోల్డ్ స్టోరేజీ ఖర్చులు భరించలేరు. మరోవైపు వడ్డీల భారం ఉండనే ఉంది. ఈ సుంకాల విధింపు వల్ల ఎగుమతిదారులే కాకుండా.. రొయ్యల రైతులు, కార్మికులకు తీవ్ర నష్టం జరగనుంది. ఒడిదుడుకుల ప్రభావం మొట్టమొదట వడేది రైతులు, కార్మికుల పైనే. కౌలుకు తీసుకుని సాగు చేసే రైతుల పరిస్థితి మరింత దారుణం. సాగుతో పాటు దీనికి అనుబంధంగా ఉన్న ఫీడ్ కంపెనీలు, ట్రెస్టింగ్ ల్యాబులు, మెడిసిన్ కంపెనీలు, ప్యాకింగ్ యూనిట్లు, ఇందులో పని చేసే కార్మికులపై వీటి ప్రభావం తీవ్రంగా పడుతుంది.రాష్ట్రంలో 450 పైగా రొయ్యల హేచరీలు, 50 పైగా ఫీడ్ మిల్లులు, 2 లక్షల పైగా రొయ్యల చెరువులు, 250 ప్రాసెసింగ్ ఫ్లాంట్లు, 6 వేలకు పైగా పడవలు, నౌకల ద్వారా కూడా వేలాది మందికి ఉపాధి కల్గుతుంది. 1.5 లక్షల మంది రైతులున్నారు. ప్రత్యక్షంగా పరోక్షంగా లక్షల మందికి ఆక్వా పరిశ్రమ ఉపాధి చూపుతుంది. పరిశ్రమ సంక్షోభంలోకి వెళ్లిపోతే వీరంతా ఉపాధిని కోల్పోతారు. ట్రంప్ భారత పర్యటన సందర్భంలోనే భారత్ పై సుంకాలు విధిస్తానని ప్రకటించినా కేంద్ర ప్రభుత్వం అప్రమత్తం కాదు. అమెరికాతో సత్సంబంధాలు ఉన్న సంప్రదింపులు జరపలేదు. ట్రంప్ నా స్నేహితుడు, హౌడీ-మోడీ అని ప్రచారం చేసిన ప్రధాని ఇప్పుడు స్పందించటంలేదు. ఆక్రమ వలసదారుల పేరు చెప్పి భారతీయుల కాళ్లకు గొలుసులు కట్టి బానిసల్లా ఇండియాకు పంపినా సోరు మొదపలేదు. సుంకాలు విధించి ఆర్థిక వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తున్నా కిమ్మనడం లేదు మన ప్రధాని. దీంతో రూ.18 వేల కోట్ల టర్నోవర్ కలిగిన ఆక్వా పరిశ్రమ సంక్షోభంలోకి వెళ్లిపోతుంది. లక్షల మంది రైతులు, కార్మికులు, ఎగుమతిదారులు నష్టపోతున్నారు. కేంద్రంపై ఒత్తిడి తేవాల్సిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిక్స్, ఫోర్ అంటూ పథకాల ప్రచారంలో మునిగిపోయింది. ఈక్విడార్ నుండి ఎగుమతిలో గట్టి పోటీ ఎదురవుతుంది. ఇదే అలసత్వం ప్రభుత్వాలు ప్రదర్శిస్తే, ఇండియన్ మార్కెట్ అంతా ఈక్విడార్, ఇండోనేషియా వంటి దేశాలకు షిఫ్ట్ అయిపోతుంది. ఆక్వా రంగం నిలదొక్కుకోవాంటే ఎగుమతులను ప్రోత్సహించే చర్యలు తీసుకోవాలి. దేశీయ మార్కెట్ ను అభివృద్ధి చేసే విధంగా, అమెరికాపై ఆధార పడకుండా ప్రత్యామ్నాయ మార్కెట్లను ఏర్పాటు చేసుకోవడానికి దీర్ఘకాల వ్యూహాన్ని అమలు చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. తక్షణ ఉపశమనంగా రైతుల రుణాలను రీషెడ్యూల్ చేయాలి. ఎగుమతిదారులకు, కార్మికులకు ఆర్థికంగా అందగా నిలవాలి. ఎ.పి ఆర్థిక వ్యవస్థలో ఆక్వా రంగం కీలకమైంది. కనుక దీన్ని కాపాడాల్సిన అవసరం ప్రభుత్వానికి ఎంతైనా ఉంది.

ప్రతిభాశాలి యజ్ఞేశ్వర చింతామణి



పదిలి, నిండా 18 ఏళ్లు నిడకుండానే, ఒక ఆంగ్లపత్రికకు సంపాదకుడుగా కాగలిగి, దాదాపు మూడు దశాబ్దాల కాలం అదే ఇంగ్లీషు వారి పరిపాలన సమయంలో ముఖ్య సంపాదకత్వ బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించిన అనమాన ప్రతిభాశాలి చింతామణి. చిల్లూరు యజ్ఞేశ్వర చింతామణి 1880-1941) పోస్ట్ ఆఫ్ ఇండియన్ జర్నలిజంగా పేరుపొందిన ప్రసిద్ధ పాత్రికేయులు, ఉదారవాద రాజకీయ నాయకులు. అలహాబాదు నుండి వెలువడిన లీడర్ అనే ఆంగ్ల పత్రికకు 1909 నుండి 1934 వరకు మూడు దశాబ్దాలపాటు సంపాదకత్వం వహించారు. ఈయన ఇండియన్ హెరాల్డ్, స్టాండర్డ్ పత్రికలను కూడా వ్యవస్థీకరించారు. 1880 ఏప్రిల్ 10న తెలుగు నూతన సంవత్సరది నాడు చింతామణి జన్మించారు. విజయనగరం ఆస్థానంలో రాజపురోహితులు. ఆయన తండ్రి చిల్లూరు రామసోమయాజులు, వేదపండితుడు, విజయనగరం సన్నిహితులే మహారాజా విజయరామ గజపతిరాజుకు రాజగురువు. తాతలు, తండ్రుల లానే చింతామణి కూడా పురోహితులు అవుతారని అందరూ అనుకున్నారు. యజ్ఞేశ్వర చింతామణికి 10 యేటనే వివాహమైనది. చింతామణి అనారోగ్యం వల్ల, మాతృవియోగం వల్ల ఎఫ్. ఏ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణుడు కాలేక పోయారు.

అయితే, యువరాజు సూచనతో, విజయనగరం మహారాజా కాలేజ్ లో ఇంగ్లీషు చదువుకోసం వెళ్ళినా, చింతామణి విశాఖలో స్థానిక రాజకీయ వ్యక్తులతో తిరగటం ప్రారంభించారు.విశ్వవిద్యాలయాల నుండి పట్టాలు పొందలేక పోయాయనా, అనమానమైన ఆంగ్లభాషా పాండిత్యాన్ని సంపాదించారు. చదువుకొనే రోజుల్లోనే పత్రికలకు వ్యాసాలు రాశారు చింతామణి. స్వయంకృషితో పట్టుపొందించి, అనేక సథలలో ఉపన్యాసాలను ఇచ్చేవారు.పత్రికా రచనపై ఆయనకు ఆసక్తి మొదలుగా ఉండేది. ప్రారంభ దశలో “తెలుగు హేర్స్” అనే పత్రికకు సంపాదకుడిగా ఉన్నారు. ఈయన వ్రాసే వ్యాసాలు వైజాగ్ స్పెక్టేటర్ పత్రికలో అచ్చు అవటం ప్రారంభమైంది. ఆ తర్వాత కొంతకాలానికే 18 యేళ్ల వయసులోనే వైజాగ్ స్పెక్టేటర్ పత్రికకు సంపాదకత్వం వహించే అవకాశం లభించింది. అప్పట్లో 30 రూపాయలు జీతం ఇచ్చారు. ఆ తరువాత చింతామణి ఆ పత్రికను 300 రూపాయలకు కొని, తనతో పాటు వైజాగ్ స్పెక్టేటర్ పత్రికను విజయనగరానికి తీసుకొచ్చారు. తర్వాత ఆ వారపత్రికకు “ఇండియన్ హెరాల్డ్” అని నామకరణం చేశారు. ఆ తర్వాత ఈ విషయాన్ని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకుంటూ చింతామణి “నేను కేవలం సంపాదకుడినేకాదు, ఫోర్స్, ఫ్రాఫ్ రీడర్, విలేఖరి, ఉపసంపాదకుడు, యజమాని అన్నీ నేనే” అని వివరించారు. పత్రిక బాగా వ్రావర్చుం పొందినా ఆర్థిక ఇబ్బందుల వల్ల రెండు సంవత్సరాలలో దాన్ని మూసివేయవలసి వచ్చింది. ఆ సమయంలోనే చింతామణి భార్య మృతి చెందగా, మద్రాసుకు మకాం మార్చి, కొంతకాలం యునైటెడ్ ఇండియా అనే వారపత్రికలోను, ఆ తర్వాత జి. సుబ్రహ్మణ్యం అయ్యర్ సంపాదకత్వంలో వెలువడుతున్న “మద్రాస్ స్టాండర్డ్” దినపత్రికలో ఒక సంవత్సరం పాటు పనిచేశారు. 1903లో నాగేంద్రనాథ్ గుప్తా ప్రారంభించిన “ఇండియన్ పీపుల్” పత్రికకు సంపాదకత్వం వహించడానికి అలహాబాదు మకాం మార్చారు. 1909 అక్టోబరులో మదన్ మోహన్ మాలవ్యా, తేజ్ బహదూర్ సప్తా వంటి మితవాద కాంగ్రెస్ నాయకులు “లీడర్” అనే ఆంగ్ల దినపత్రికను ప్రారంభించారు. “ఇండియన్ పీపుల్” పత్రిక “లీడర్” పత్రికలో కలిసిపోయింది. చింతామణి లీడర్ పత్రిక సంపాదకత్వ బాధ్యతను స్వీకరించారు. చింతామణి నిష్కృష్టాతమైన విమర్శకుడిగా పేరు గడించారు. ఈ పత్రికలోని సంపాదకీయాలు ఇతడికి మంచి పేరు ప్రతిష్టలను

తెచ్చిపెట్టగా, 1916 వరకు లీడర్ పత్రికా సంపాదకుడిగా ఉన్నారు. 1927నుండి మళ్ళీ లీడర్ పత్రికకు సంపాదకునిగా వ్యవహరించారు. పత్రికా రంగంతో పాటు రాజకీయాలపై కూడా ఆసక్తి ఉంది. 20 సంవత్సరాలు కూడా నిండిన వయసులో 1900 సంవత్సరం చివరలో లాహోరులో జరిగిన అఖిల భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ మహాసభలకు హాజరయ్యేందుకు ప్రయాణ ఖర్చులకు డబ్బు లేకపోతే అప్పుచేసి వెళ్లారు. ఆ సమావేశాలలో అనేక విషయాలపై ఆయన చేసిన గంభీరమైన ఉపన్యాసాలు.సురేంద్రనాథ్ బెనర్జీ, భూపేంద్రనాథ్ బోస్ వంటి కాంగ్రెస్ నాయకుల ప్రశంసా పాత్రాలు అయినాయి. “హిందూ” పత్రిక ఆ ఉపన్యాసాలను ప్రశంసించింది. 1916లో తిరిగి 1927లోనూ ఉమ్మడి మద్రాసు రాష్ట్ర శాసనమండలి సభ్యులుగా ఎన్నికైనారు.1921-23 మధ్య అప్పటి యునైటెడ్ ప్రావిన్సెస్ (నేటి ఉత్తరప్రదేశ్)కు విద్య, పరిశ్రమల శాఖల మంత్రిగా పనిచేశారు. 1930-31లో లండన్ లో జరిగిన మొదటి రౌండ్ టేబుల్ సమావేశానికి ప్రతినిధిగా హాజరైనారు.కాంగ్రెస్ వాదిగా రాజకీయాలలో పాల్గొని, గాంధీ సహాయ నిరాకరణ, శాసనోల్లంఘన ఉద్యమాలతో విభేదించి, మితవాదిగా వంధా మార్చుకున్నారు. అయినా గాంధీ, నెహ్రూతో సహా నాటి నేతలంతా చింతామణిని అభిమానించేవారు.బ్రిటిషు ప్రభుత్వం ఆయనకు 1939లో సర్ బిరుదునిచ్చి సత్కరించింది. బెనారస్ హిందూ విశ్వవిద్యాలయం గౌరవ డాక్టరేటు (ఎల్.ఎల్.డి.)ప్రధానం చేసింది. అలహాబాద్ విశ్వవిద్యాలయం డి.లిట్. గౌరవ పట్టాను ఇచ్చింది. తెలుగు తేజాన్ని రాజకీయ పరిజ్ఞానాన్ని భారతదేశ మంతటా చాటిన చింతామణి 1941, జూలై 1 న తన 62వ యేట మరణించారు.మరణించిన దినాన సైతం ఆయన స్వీయ సంపాదకీయం రాయడం గమనార్హం.



రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల...

దోషాలను తొలగించే ప్రదోష వ్రతం

ప్రదోషమంటే అది ఒక కాల విశేషము. దోషాలను హరించే ప్రశస్తమైన కాలాన్ని ప్రదోషకాలం అంటారు. ప్రదోషమంటే పాప నిర్మూలన అని అర్థము.ప్రతిరోజూ సూర్యాస్తమయ సమయములో చంద్రుడి కదలికల వలన ఏర్పడునది ప్రదోషము.“ప్రదోషో రజసి ముఖం” అంటారు. అంటే ప్రదోషకాలం రాత్రికి ప్రారంభం వంటిది. ఈ సమయం లో పరమశివుడు పార్వతీదేవితో కలిసి అర్చనారీశ్వర రూపంగా దర్శనమిస్తాడు. చంద్రుడి గతి వలన, ఏర్పడే తిథుల సందులలో సూర్యాస్తమయము అయితే, అప్పుడు ప్రదోషము అంటారు. త్రయోదశినాడు కలిగి ప్రదోషాన్ని ‘మహా ప్రదోషం’ అంటారు.ప్రదోష సమయం రోజు పన్నున్న త్రయోదశి నాడు వచ్చే ప్రదోష సమయం చాలా పవిత్రమైనది. త్రయోదశి ప్రతం శివుడు ప్రధాన దేవునిగా ఆచరించే ప్రతం. త్రయోదశి నాడు చేస్తారు కనుక త్రయోదశి ప్రతం అని, శివపూజ, రాత్రి భోజనం చేయడం వల్ల ప్రదోష ప్రతం అని అంటారు. త్రయోదశి ప్రతం ఆచరించడం వల్ల మహాశివుడు ప్రసన్నం అవుతాడు. సకల సుఖాలు, సర్వ సంపదల కోసం ఈ ప్రతం చేస్తారు. ప్రదోషం అంటే దోషాలను తొలగించేది అని అర్థం. ప్రతి రోజూ సూర్యాస్తమయ కాలంలో దాదాపు ఆరు ఘడియల అంటే రెండు గంటల 24 నిమిషాల సమయాన్ని ప్రదోష కాలంగా పరిగణిస్తారు. ప్రదోష కాలములో త్రయోదశి తిథి ఉంటే దానిని మహా ప్రదోషం అంటారు. మహా ప్రదోషం రోజున శివ భక్తులు ప్రదోష ప్రతాన్ని ఆచరిస్తారు.సంధ్య పూరాంతో ప్రదోష మహాత్మ్య కథ కూడా వివరింప బడింది. రెండు త్రయోదశి తిథులలో (శుక్ల పక్షము/ కృష్ణ పక్షము) ప్రదోష ప్రతాన్ని ఆచరిస్తారు. కొన్ని ప్రాంతాలలో మాత్రం కేవలం కృష్ణ పక్ష ప్రదోషం రోజును మాత్రమే పాటిస్తారు.అన్ని పూజలు, ప్రతాల వలె త్రయోదశి ప్రతాన్ని ఉదయం వేళ కాకుండా, సూర్యాస్తమయం నుండి రాత్రి రెండు ఘడియలలోపు ఈ పూజ చేస్తారు. ఏ నెలలో అయినా త్రయోదశినాడు ఈ ప్రతం చేసుకోవచ్చు. అయితే ఇది సుదీర్ఘకాలంపాటు చేయాలని ప్రతం. ప్రతిదినలో వచ్చే రెండు త్రయోదశుల్లోనూ త్రయోదశి ప్రతం చేయాలి. అలా 11 సంవత్సరాల పాటు ఆచరించాలి. ఏదయినా ఆటంకం వచ్చి మధ్యలో చేయలేకపోతే ఉద్యాపన చేసి ప్రతిమున విసర్జించవచ్చు. ప్రదోషకాలంలో పరమేశ్వరుడు ఏకకాలంలో రెండు రూపాల్ని ప్రదర్శిస్తూ ఎడమభాగాన పార్వతి రెండవ భాగమున పరమేశ్వర రూపంగా



“అర్చనారీశ్వరుడుగా” దర్శనమిచ్చేకాలం. ప్రదోష సమయంలో శివుడు అర్చనారీశ్వర రూపంలో ఆనంద తాండవ నృత్యం చేస్తాడని నృత్యరత్నావళి లో చెప్పబడింది. ప్రదోష సమయంలో సమస్త దేవతలందరూ శివుడిని అర్చిస్తారని భావిస్తారు. ప్రదోష సమయంలో చేసే శివారాధన ఉత్తమమని చెప్పుబడుతుంది. ఈ సమయంలో శివారాధన చేయటాన్ని సమస్త దేవతలను పూజించటంతో సమానంగా భావిస్తారు. మహాశివుడు అభిషేక ప్రియుడు కనుక మంత్రోక్తంగా పంచామృతాలతో ఆయనను అభిషేకించాలి. వీలు వడని వారు అలయానికి వెళ్ళి ప్రదోష సమయం లో అభిషేకం చేయించవచ్చు.ప్రదోషకాలం లో శివప్రదోష స్తోత్రాన్ని పఠించడం వలన విశేష ఫలితాలు ఏర్పడవచ్చు. ప్రదోష సమయంలో శివాలయాలలో జరిగే అభిషేకాలను దర్శించే వారికి సకల సంపదలు సిద్ధిస్తాయని భావిస్తారు. ఈ సమయంలో శివుడితో పాటు నందిశ్వరుడిని కూడా ఆరాధిస్తారు. నందిశ్వరుడు నాలుగు వేదాలు, 64 కళలను అభ్యసించిన నిష్ఠాతుడైనప్పటికీ, వినయంతో వుండి, శివునికి ఏర్పడిన అనుమానాలను కూడా నివృత్తి చేస్తాడని విశ్వసిస్తారు. అందువల్ల నందిశ్వరుడిని ఆరాధించడం వలన బుద్ధికుశలత, మానసిక ఉల్లాసం లభిస్తాయి. త్రయోదశి తిథి ఆదివారం రోజు వస్తే దానిని రవి ప్రదోషం అని, సోమవారం రోజు

వస్తే దానిని సోమ ప్రదోషమనీ, మంగళవారం రోజు వస్తే దానిని భౌమ ప్రదోషమని, బుధవారం రోజు వస్తే దానిని బుధ ప్రదోషమని, గురువారం రోజు వస్తే దానిని గురు ప్రదోషమని, శుక్రవారం రోజు వస్తే దానిని శుక్ర ప్రదోషమని, శనివారం రోజు వస్తే దానిని శని త్రయోదశి అనీ, శని ప్రదోషమని పిలుస్తారు.దేవ దానవులు క్షీర సాగరాన్ని మర్దించినప్పుడు వెలువడిన హలోహలం నుండి శివుడు ప్రసవించాన్ని రక్షించిన రోజుగా శనిప్రదోషం రోజును చెబుతారు. శని కర్మకారకుడు, శివుడు సంహార కారకుడు కావున శని ప్రదోష సమయాన శివారాధన చేయడం ఉత్తమంగా పరిగణిస్తారు. సోమవారం శివుడికి ప్రీతికరమైనది. కాబట్టి ఆ రోజున వచ్చే సోమ ప్రదోషమును ప్రశస్తమైనదిగా భావిస్తారు. ఈ రోజున ప్రదోష ప్రతము ఆచరించటం వలన మనసులోని మలినాలన్నీ తొలగిపోతాయి. త్రయోదశి ప్రదోషము గురువారం వస్తే ఆ రోజును గురు త్రయోదశిగా భావిస్తారు. గురు ప్రదోష పూజ వలన విద్యాబుద్ధులు, సంపదలు కలుగుతాయని చెబుతారు. జాతకములో ఉండే గురు దోషములకు రుద్రారాధన విరుగుడుగా భావిస్తారు.ప్రదోషం రోజు ఉదయమే స్నానం చేసి తెల్లని వస్త్రాలను ధరించి, శరీరంపై విభూతిని, రుద్రాక్షమాలను కూడా ధరించటం మంచిది. ఆ రోజులో వీలైనప్పుడల్లా పంచాక్షరి మంత్రాన్ని (ఓ నమఃశివాయ) జపం చేయాలి. ప్రదోషం రోజున నిశ్చలంగా ఆరాధించటాన్ని శివుడు ఇష్టపడతాడని చెబుతారు. కఠిన ఉపవాసం చేయలేనివారు పండ్లు, పాలు లాంటివి తీసుకోవచ్చు. ఉడికించిన పదార్థాలను తీసుకోకూడదు. సాయంకాలం ప్రదోష సమయంలో స్నానమాచరించి శివ పోడశోపచార పూజ జరపాలి. ప్రదోషం రోజు ఆ పరమ శివుడికి నేతి దీపారాధన, అవుపాలతో అభిషేకం అభిషేకం చేయటం, బిల్వ పత్రాలు మరియు శంఖపూలతో అర్చించటం శ్రేయస్కరం. మహా మృత్యుంజయ మంత్రాన్ని ...ఓం త్రయంబకం సుభాగవహే, సుగంధిం పుష్టి వర్ధనం, ఉద్యానకమివ బంధనాత్, మృత్యోర్ముక్షీయ మామృతాత్... మహా మృత్యుంజయ మంత్రము పఠించాలి....108 సార్లు జపించి ప్రదోష కథను విసటంగానీ చదవటం గానీ చేయాలి. ఇంటిలో పూజ ముగించిన అనంతరం శివాలయాన్ని దర్శించాలి. వీలైనవారు ప్రదోష స్తోత్రం, శివ స్తోత్రములను కూడా పఠించాలి.

తాబుట్టువులు - దేవుడిచ్చిన ఆత్మీయ రక్త సంబంధీకులు

డి జిటల్ యుగంలో మానవ సంబంధాలు పునర్నిర్వహించబడుతున్నాయి. న్యూక్లియర్ ఫ్యామిలీ కల్చర్ పెరుగుతున్నది. నాడు “ఇద్దరు లేదా ముగ్గురు బిడ్డలను కనండి” అన్న కుటుంబ నియంత్రణ నినాదం నేడు “ఒక్కరు లేదా అనలే వద్దు” అనే దుస్థితికి చేరడం చూస్తున్నాం. వివాహ బంధం, మంగళ సూత్రం భారమని తలిచి డేటింగ్, సహజీవన సంసారులు, సిమిషేషన్డ్ సంబంధాలు పెరిగాయి. సింగిల్ పేరెంట్ సంస్కృతి ఫ్యాషన్ అయిపోతున్నది. ఒక్క సంతానమే తల్లితండ్రులకు భారం అయిపోతున్నది. కుటుంబం అంటే అమ్మ నాన్నతో పాటు ఒక అబ్బాయి లేదా అమ్మాయి మాత్రమే అయిపోతున్నారు. ఈ ఏట యుగపు కుటుంబాల్లో ఇద్దరు లేదా అంత కన్న ఎక్కువ సంతానం ఉండడం అరుదైపోతున్నది. నేడు తోబుట్టువులు ఉన్న కుటుంబాలు తక్కువగానే కనిపిస్తున్నాయి. తోబుట్టువులు ఉన్న కుటుంబాలు పిల్లల ఆటపాటలతో ఉల్లాసంగా ఉండడం, తోబుట్టువుల మధ్య రక్త సంబంధం పెనవేసుకుపోవడం, ఒకరినొకరు ప్రాణాలకు మిన్నగా త్యాగగణంతో జీవించడం చూస్తున్నాం. అదే విధంగా ఒక వయస్సు దాటిన పిదప తోబుట్టువుల మధ్య రక్త సంబంధాలు రక్తపాతం వరకు కూడా వెళ్లడం చూస్తున్నాం. అంతర్జాతీయ తోబుట్టువుల దినోత్సవ ప్రాధాన్యం: తోబుట్టువుల మధ్య పవిత్ర రక్త సంబంధం ఉండడం, ఒకరినొకరు ప్రేమగా చూసుకోవడం, సోదరికి సోదరుడు జీవిత కాల రక్షకుడిగా ఉండడం లాంటి విషయాలను అవగాహన పర్చడానికి ప్రతి ఏట 10 ఏప్రిల్ లన “అంతర్జాతీయ లేదా ప్రపంచ లేదా జాతీయ తోబుట్టువుల దినం (నేషనల్ లేదా వరల్డ్ సిస్టింగ్ డే)”ను పాటించటం ఆసవాదుతీగా మారింది. ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో అమ్మ నాన్న తర్వాత అతి ప్రేమ కలిగిన ఆత్మీయ బంధువులుగా తోబుట్టువులు నిలుస్తున్నారు. హిందూ సమాజం

సోదరసోదరీమణుల మధ్య రక్త సంబంధ విలువను తెలుపులకు “రక్షబంధన” లేదా “రాఖీ పండుగ”ను తోబుట్టువుల దినం మరో రూపంలో పవిత్రంగా నిర్వహించుకుంటున్నాం. చిన్నతనంలో సోదరి సునితమైన ప్రేమను రుచి చూడని సోదరుడు, నేనున్నానే అనంత ధైర్య రక్షణ గొడుగు పట్టే సోదరుడి తెగువ చూడని సోదరి ఉండదు. అంతర్జాతీయ తోబుట్టువుల దినోత్సవ చరిత్ర: 1995లో తన సోదరుడు, సోదరిని చిన్న వయస్సులోనే కోల్పోయిన అమెరికన్ “క్లాడియా ఇవర్ట్” తన సోదరి లినెట్టె పుట్టిన రోజున 10 ఏప్రిల్ న “తోబుట్టువుల దినం ఫేండేషన్” ఏర్పరిచి తోబుట్టువుల దినం జరుపుకోవడం ప్రారంభించాడు. అనంతరం అమెరికాలో ఒబామా చొరవతో “జాతీయ తోబుట్టువుల దినం”, తర్వాత 1998 నుంచి బాసన్ నేతృత్వంలో “అంతర్జాతీయ తోబుట్టువుల దినోత్సవం” పాటించటం కొనసాగుతున్నది. వయస్సు పెరగడంతో పాటు ప్రాధాన్యాలు, చదువుల మార్గాలు, వివాహాలు జరగడం, ఉద్యోగ ఉపాధుల పేరుతో విడివిడిగా వేరు వేరు ప్రాంతాల్లో జీవించడం కొనసాగుతూనే అనువంశిక ఆస్తి తగాదాలతో గొడవలు పడడం లాంటి అవాంఛనీయ విభేదాలు కూడా పొడచూపడం తరుచుగా గమనిస్తున్నాం. తోబుట్టువుల అపురూప రక్త సంబంధం: శరీరంలో కాళ్లు సోదరులను, చేతులు సోదరీమణులను పోలి ఉంటాయి. అమితమైన ప్రేమలు కలిగిన తోబుట్టువులు ఉన్న ఇల్లు బలమైన మానవ రక్త సంబంధాలు కొలువైన కోవెలాగా నిలుస్తున్నది. మన మనస్తత్వం అణువణువున తెలిసిన వ్యక్తులుగా తోబుట్టువులు నిలుస్తారు. భార్యాభర్తల బంధాలను పోలిన బంధాలుగా తోబుట్టువుల సంబంధాలు నిలుస్తున్నాయి. మనం ఏ వయస్సులో ఉన్నా చిన్నతనపు రోజులను గుర్తు చేసే వారు తోబుట్టువులు మాత్రమే. సోదరి లేని సోదరుడి జీవితం ప్రేమలు కొరవడిన యాంత్రిక

జీవితంగా నిలుస్తుంది. సోదరికి జీవితకాల హీరో సోదరుడు మాత్రమే. జీవితాంతం మన గురించి మంచిని ఆలోచించే వ్యక్తులుగా తోబుట్టువులు మాత్రమే నిలుస్తారు. సోదరుడికి చిన్న నొప్పి తగిలినా సోదరి కళ్లు కుతాయి వలె కన్నీళ్ల వరదలు పారిస్తుంది. తోబుట్టువులు అత్యుత్తమ స్నేహితులుగా లేదా శత్రువులుగా ఉండడం చూస్తున్నాం. అంతర్జాతీయ తోబుట్టువుల దినం వేడుకలు: అంతర్జాతీయ తోబుట్టువుల దినోత్సవం నందర్బంగా వ్రవంచ దేశాల్లో ప్రతి కుటుంబంలో సోదరసోదరీమణులు కలిసి సంతోషంగా గడపడం, వారి మధ్య పవిత్ర బంధాన్ని వ్యక్తం చేసుకోవడం, స్వల్ప విభేదాలను పరిష్కరించుకోవడం, రక్త సంబంధాల విలువను అవగాహన పర్చడం, తోబుట్టువులు అందరు కలిసి తమ వయస్సును మరిచి బాల్యాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ ఆటపాటలతో సదగాగా గడపడం, కుటుంబ సభ్యులు షిక్కిర్ చూపంలో బయటకు వెళ్లి గడపడం, ఆటపట్టించిన సందర్భాలను నెమరు వేసుకోవడం, తమ పవిత్ర బంధాన్ని జీవితాంతం కొనసాగించడానికి ప్రతిన బాసడం, తోబుట్టువులు కలిసి తల్లితండ్రులకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటూ సన్మానించుకోవడం, తోబుట్టువులు తమ విభేదాలను మరిచి తిరిగి ఏకం అయ్యే రోజుగా మార్చుకోవడం లాంటి పవిత్ర కార్యక్రమాలు నిర్వహించవచ్చు. జన్మవులను వంచుకొని పుట్టిన తోబుట్టువులు జీవితకాల ప్రేమలను పంచుకోవడానికి ప్రయత్నాలు చేయాలి. పొడ చూపిన స్వల్ప విభేదాలను పరిష్కరించుకుంటూ రక్త సంబంధ బలాన్ని ప్రదర్శించాలి. తోబుట్టువుల దినం ఆనందాల విందులు పంచి పెట్టే వేడుకలుగా మారాలి.



డా: బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి

కట్టాకు గురైన కంకరబోర్డ్ ప్రభుత్వ పాఠశాల భూమిని కాపాడాల్సి

మహబూబాబాద్ (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 09 : తక్షణమే ప్రభుత్వ అధికారులు స్పందించి ఆ భూమిని సర్వే చేసి, భూమిని కట్టా చేసిన వారిపై చర్యలు తీసుకొని, చుట్టూ కాంపౌండ్ వాల్ నిర్మించాలని డిమాండ్ చేశారు. మహబూబాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో నడిబొడ్డున కట్టాకు గురైన కంకరబోర్డ్ ప్రభుత్వ పాఠశాల భూమిని కాపాడాలని బుధవారం మహబూబాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో డిఎస్ఎఫ్ఓ - ఎల్ఎస్ఓ సంఘాల ఆధ్వర్యంలో పాఠశాల స్టరాన్ని పరిశీలించి పాఠశాల ఎదుట నిరసన వ్యక్తం చేశారు.ఈ సందర్భంగా డిఎస్ఎఫ్ఓ రాష్ట్ర నాయకులు గుగులోతు సూర్య ప్రకాష్, ఎల్ఎస్ఓ జిల్లా అధ్యక్షులు శివ చర్మలు మాట్లాడుతూ... జిల్లా కేంద్రంలో నడిబొడ్డున ఉన్న కంకర బోర్డు పాఠశాల స్థలం 4 ఎకరాల 3 గుంటల స్థలం ఉంటే నేడు కేవలం 2 ఎకరాలకే పరిమితమైనది అనేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వ భూమిని పరిరక్షించాల్సిన ప్రభుత్వాధికారులు ఎందుకు నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నారని, పాఠశాల స్థలం కట్టాకు గురవుతుంటే కనీసం ఎందుకు వట్టించుకో వడంలేదని ద్వజమెత్తారు.గతంలో అనేకసార్లు విద్యార్థి సంఘాల ఆధ్వర్యంలో కలెక్టర్ గారికి, మున్సిపాలిటీ అధికారులకు వివరిత ప్రతాలు ఇచ్చిన, ఆందోళనలు చేసిన ఫలితం లేకుండా పోయిందని దిగ్గొంతి చెందారు. రోజురోజుకీ పాఠశాల భూమి మారుమైపోతుందని దీనిని ప్రభుత్వ అధికారులు తక్షణమే స్పందించి కట్టా చేసిన వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.పాఠశాలకు ప్రహరీ లేక పరీక్ష కేంద్రాన్ని తొలగించారు అని, దీని ద్వారా విద్యార్థులు అనేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. పాఠశాల చుట్టూ వాహనాల రాకపోకలు సాగిస్తుండటంతో, రహదారులు బండ్ చేసిన, బోర్డులు పెట్టిన,పైపులు పెట్టిన అయిన కూడా వగదారులు నిత్యం రాకపోకలు చేస్తుండటంతో విద్యార్థులు సౌండ్ పొల్యాషన్ తో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు.తక్షణమే ఇప్పటికైనా ఉన్నతాధికారులు, ప్రభుత్వ ప్రజా ప్రతినిధులు స్పందించి భూమిని కాపాడాలని, పాఠశాల చుట్టూ ప్రహరీ గోడ ఏర్పాటు చేయాలని లేనియెడల భారత ప్రజాతంత్ర విద్యార్థి సంఘం, డిఎస్ఎఫ్ఓ -ఎల్ఎస్ఓ ఇతర విద్యార్థి సంఘాలను కలుపుకొని, విద్యార్థులను ఏకం చేసి ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేస్తామని హెచ్చరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో డిఎస్ఎఫ్ఓ -ఎల్ఎస్ఓ, జిల్లా నేతలు ప్రవీణ్, జవహర్ లాల్,రమేష్, సరోష్,చంటి, వినయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉన్న మాట అంటే ఉలుకు ఎందుకు

- దొంగరాత్రి పోయి కండువా కప్పుకున్నది వాస్తవం కదా..?
- దమ్ముంటే మీ ఎమ్మెల్యే పదవికి రాజీనామా చెయ్ ప్రజా క్షేత్రంలో తేల్చుకుండా...?
- బిజెపి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యురాలు దాక్టర్ బోగ్ శ్రావణి

జగిత్యాల (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 09 : జగిత్యాల నియోజకవర్గం కార్యాలయం కమల నిలయం లో భారతీయ జనతా పార్టీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యురాలు దాక్టర్ బోగ్ శ్రావణి మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ...జీవన్ రెడ్డి టీడీపీ నుంచి మంత్రి పదవికి ఎమ్మెల్యే పదవికి, పార్టీకి రాజీనామా చేసి కాంగ్రెస్ పార్టీలో జాయిన్ అయ్యారు.నేను నా చైర్మన్ పదవికి అధికార టీఆర్ఎస్ పార్టీకి రాజీనామా చేసి ప్రతిపక్ష బిజెపి పార్టీలో గౌరవప్రదంగా చేరాను.2018లో లక్ష ఓట్లు వచ్చాయి అన్నీ గర్వంగా చెప్పుకున్నారు కదా, 2023 లో 40వేల ఓట్లు ఎందుకు తగ్గాయి...?కోట్లు ఖర్చు పెడితే 8% ఓట్లు తేడాతో గెలిచారు.. మరి అప్పటికీ ఇప్పటికీ ఓట్ల శాతం ఎందుకు తగ్గింది.నడుమంత్రాపు సిరి వస్తే ఎగిరి వడుతారంటారు.. నువ్వు అనుభవిస్తున్న రాజకీయ జీవితం పదవి ప్రజల అనుభవిస్తున్న రాజకీయ జీవితం పదవి ప్రజల బిక్ష, నిన్ను నమ్మిన కార్యకర్తల కష్టం, మిమ్మల్ని గెలిపించిన నాయకులు జైలులో ఉన్న వాళ్ళను ముప్పుపో యి దొంగరాత్రి దొంగలెత్తు పోయి చేస్తా ప్రజాక్షేత్రంలో తేల్చుకుందాం రా... అన్నీ ఇటీవల కొన్ని బిల్లుల కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీ కండువా కప్పుకున్న ఎమ్మెల్యే నంజయ్ కుమార్ నీతులు మాట్లాడడం హాస్యాస్పదం.నిన్ను నమ్మిన వారి ఆత్మ గౌరవాన్ని పార్టీ కార్యకర్తల సమ్మతాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీకి తాకట్టు పెట్టావు.నంజయ్ కుమార్ ది తెలివినా పుస్తకం కాదు రాక్షస పాలన.జగిత్యాల లో కక్ష సాధింపు రాజకీయాలు చేయడం మీతోనే సాధ్యం. 2017లో భూమి పూజ చేసిన దబుల్ ఇల్లు ఎందుకు ఇప్పటివరకు పూర్తిస్థాయిలో పూర్తికాలేదు దానికి మీ బంధువులే కదా



కాంక్రాక్టర్లు...?4 వేల నుండి 43 వేల ఓట్లు మా కార్యకర్తల కష్టం మరియు పార్టీ సపోర్ట్ ప్రజలు దివిదివి ఇచ్చిన గౌరవప్రదమైన తీర్పు అది.

స్థానం గురించి మాట్లాడుతున్నారు కదా...? ప్రజలు నీపై ఉన్న అభిప్రాయం ఇటీవల జరిగిన సర్వేలో మిమ్మల్ని 108వ స్థానంలో ఉంచారు అది గుర్తుపెట్టుకోని మాట్లాడండి.దమ్ముంటే మీ ఎమ్మెల్యే పదవికి రాజీనామా చేయి...? బిఆర్ఎస్ లేదా కాంగ్రెస్ నుండి ఏ పార్టీ నుండి టికెట్ తెచ్చుకుంటావో తెచ్చుకో నేను బిజెపి తరపున నిలుచుంటా పోటీ చేస్తా ప్రజాక్షేత్రంలో తేల్చుకుందాం రా... అన్నీ ఇటీవల కొన్ని మీడియా పత్రికల్లో ఎమ్మెల్యే నంజయ్ కుమార్ స్థానం గురించి మాట్లాడినందుకు గాను దాక్టర్ బోగ్ శ్రావణి గారు ఎమ్మెల్యే గారి మాటలకు చురకలు అంటించారు.ప్రజలందరికీ విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం జగిత్యాల ప్రజలు ఎమ్మెల్యేకి రాజోయ్ కాలంలో తగిన బుద్ధి చెబుతారు.ఈ కార్యక్రమంలో జగిత్యాల పట్టణ అధ్యక్షులు కొక్కు గంగాధర్, పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి సిరికొండ రాజన్న,మహాత్ మోర్సా ప్రధాన కార్యదర్శి సాంబరి కళావతి,మహాత్ మోర్సా అధ్యక్షురాలు దూరితెల్లి మమత, పట్టణ ఉపాధ్యక్షులు పవన్ సింగ్, సింగం పద్మ, కాశెట్లి తిరుపతి, గద్దల లక్ష్మి ఇత్యాల రాము మరియు నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

తండ్రిని హత్య చేసిన కేసులో కొడుకుకి జీవిత ఖైదు

- 6 వేల రూపాయల జరిమాన

వెల్గటూర్ (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 09 : వెల్గటూర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని గోడిశలపేట గ్రామానికి చెందిన రెబ్బన్ పోచయ్య కు ఇద్దరు కుమారులు తనకు ఉన్న స్థలాన్ని మరియు ఇల్లుని అతని ఇద్దరి కొడుకులకు సమానంగా వంచి ఇచ్చినాడు. పోచయ్య తన భార్యతో కలిసి తన పెద్ద కొడుకు లచ్చయ్య ఇంట్లో నివాసం ఉంటున్నాడు. పోచయ్య కు,తన పెద్ద కొడుకు అయిన లచ్చయ్య తరచూ గొడవలు జరుగుతుండేవి ఈ క్రమంలో ఇంట్లో నుండి వెళ్లిపోమని గొడవ చేస్తూ ఉండేవాడు. 2022 ఏప్రిల్ 1న ఉదయం 10 గంటల సమయంలో తండ్రి కొడుకుల మధ్య గొడవ జరగగా పెద్దకొడుకు లచ్చయ్య కర్రను తీసుకొని తండ్రి పోచయ్య తలపైన మరియు శరీరం పైన విచక్షణారహితంగా కొట్టడం జరిగింది . తీవ్ర రక్తస్రావంతో ఉన్న పోచయ్యను కరీంనగర్ లోని హాస్పిటల్ కు తరలించగా మెరుగైన చికిత్స కోసం

కునూల్ కిమ్లా పిటిషన్ పై స్పందించండి

ముంబయి: తనపై సమాధి చేసిన ఎఫ్ఓఆర్ ను కొట్టివేయాలని కోరుతూ స్టాండమ్ కమెడియన్ కునూల్ కప్రూ దాఖలు చేసిన పిటిషన్ పై స్పందించాలని మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని బాంబే హైకోర్టు మంగళవారం ఆదేశించింది. మహారాష్ట్ర ఉపమంఖ్యమంత్రి ఏక్ నాథ్ షిండేను అవమానించారంటూ తనపై ఖర్ పోలీస్ స్టేషన్ లో సమాధైన కేసు కొట్టివేయాలని కోరుతూ కప్రూ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఈ పిటిషన్ ను జస్టిస్ సారంగ్ కొత్వాల్, జస్టిస్ ఎన్ఎం మోడకెలతో కూడిన ధర్మాసనం మంగళవారం విచారించింది. పిటిషన్ పై స్పందించాలని రాష్ట్రప్రభుత్వాన్ని, ఫిర్యాదుదారులను ఆదేశించింది. తదుపరి విచారణను ఈ నెల 16, మధ్యాహ్నం 2:30 గంటలకు వాయిదా వేసింది. మంగళవారం విచారణలో కప్రూ తరుపున న్యాయవాది నవ్రాజ్ సిన్ఘ్ వాదనలు వినిపించారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా తన క్లయింట్ స్టేట్ మెంట్ ఇవ్వడానికి మూడుసార్లు ముందుకొచ్చారని, అయినా అధికారులు స్టేట్ మెంట్ ను రికార్డు చేయడం లేదని న్యాయవాది తెలిపారు. ఇది హత్య కేసు కాదని, కామెడీ షోకు సంబంధించిందని, ఈ షో వీడియో కూడా అందుబాటులో ఉందని చెప్పారు. కప్రూను హత్య చేస్తామంటూ బెదిరింపులు రావడం పల్లె షోతికంగా విచారణకు హాజరకావడం లేదని ధర్మాసనానికి తెలిపారు. ఈ కేసులో మద్రాస్ హైకోర్టు కప్రూకు ముందస్తు మధ్యంతర బయిల్ ను మంజూరు చేసినందుని గుర్తు చేశారు. మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరుపున ధర్మాసనం ముందు హాజరైన అదనపు పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ మన్సుష్కర్ దేవ్ ముఖే తదుపరి విచారణను ఈ నెల 22కు వాయిదా వేయాలని కోరారు. మద్రాస్ హైకోర్టు ఇచ్చిన బయిల్ గడువు ఈ నెల 17 వరకూ ఉండటంతో తదుపరి విచారణను బాంబే హైకోర్టు ఈ నెల 16కు వాయిదా వేసింది.

అణు కార్యక్రమంపై ఇరాన్ తో ప్రత్యక్ష చర్చలు

వాషింగ్టన్ : అణు కార్యక్రమంపై అమెరికా, ఇరాన్ ప్రత్యక్ష చర్చలు ప్రారంభించనున్నాయని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ప్రకటించారు. ఇరాన్ తో నేరుగా చర్చలు జరపనున్నామని, వచ్చే శనివారం ప్రారంభమవుతాయని ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. ఇరాన్ తో బేటీ కానున్నామని, ఏమి జరుగుతుందో వేచి చూద్దామని సోమవారం ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఇరు దేశాలు అణు ఒప్పందం చేసుకోవడమే ఉత్తమమని అందరూ అంగీకరిస్తున్నట్లు తాను భావిస్తున్నానని అన్నారు. ఓపల్ కార్యాలయంలో ఇజ్రాయిల్ ప్రధాని నెతన్యాహ్ తో చర్చలు సందర్భంగా మీడియాతో మాట్లాడారు. అణు కార్యక్రమంపై ప్రత్యక్ష చర్చలు జరపాలని లేదా బాంబు దాడులు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుందని ఇటీవల ట్రంప్ ఇరాన్ ను హెచ్చరించిన సంగతి తెలిసిందే. అమెరికాతో ప్రత్యక్ష చర్చలన్నది అర్థం లేని విషయమని ఇరాన్ వ్యాఖ్యానించింది. పరోక్ష చర్చలకై తాము సిద్ధంగా ఉన్నామని తెలిపింది.

టీచర్ పోస్టులపై సిబిఐ దర్యాప్తు అక్కర్లేదు:

పశ్చిమబెంగాల్ లో ఉపాధ్యాయ నియామక కుంభకోణం కేసులో అదనపు పోస్టుల సృష్టిలో నీటీబి దర్యాప్తు నిమిత్తం హైకోర్టులో ఇచ్చిన ఆదేశాల్లో కొన్నింటిని సుప్రీం కోర్టు తాజాగా పక్కనపెట్టింది. అదనపు పోస్టుల సృష్టిపై రాష్ట్ర కేబినెట్ తీసుకున్న నిర్ణయంలో నీటీబి దర్యాప్తు అవసరం లేదని స్పష్టం చేసింది. దీంతో మమతా బెనర్జీ ప్రభుత్వానికి స్వల్ప ఊరట లభించింది. పశ్చిమబెంగాల్ విద్యాశాఖ నిపుణులతో చర్చించిన తర్వాతనే ఈ అదనపు పోస్టులను సృష్టించిందని, దీనికి గవర్నర్ నుంచి ఆమోదం లభించిందని, అలాంచుప్పుడు ఇందులో న్యాయమైన జోక్యం అవసరం లేదని చీఫ్ జస్టిస్ సంచీవ్ ఖన్నా నేతృత్వం లోని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. అయితే టీచర్ల నియామకాల్లో ఇతర అవకతవకలకు సంబంధించిన ఇతర అంశాలు, ఆరోపణలపై నీటీబి దర్యాప్తు కొనసాగుతుందని కోర్టు పేర్కొంది.2016 లో పశ్చిమబెంగాల్ లో ఉపాధ్యాయులతోపాటు సిబ్బంది నియామకాల ప్రక్రియలో అవకతవకలు జరిగాయని ఆరోపణలు రావడం, దీనిపై కలకత్తా హైకోర్టు, సుప్రీం కోర్టు ఈ ప్రక్రియ చెల్లదని తీర్పు ఇవ్వడం తెలిసిందే. అయితే ఈ కేసులో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అధికారుల పాత్రతోపాటు అవకతవకలపై దర్యాప్తు జరపాలని హైకోర్టు నీటీబిని ఆదేశించింది. దీన్ని సవాల్ చేస్తూ బెంగాల్ ప్రభుత్వం సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించింది. దీనిపై గతంలో విచారణ జరిపిన సుప్రీం కోర్టు.. నీటీబి దర్యాప్తుపై స్వే విధించింది. తాజాగా అదనపు ఉద్యోగాల సృష్టిపై దర్యాప్తు అవసరం లేదంటూ తీర్పు చెప్పింది.

వేర్పాటువాదానికి మల మూడు గ్రూపులు గుడ్డెబ్బ

శ్రీనగర్ : జమ్మూ కాశ్మీర్ ఇన్ఫామిక్ పాలిటిక్స్ పార్టీ, జమ్మూ కాశ్మీర్ ముస్లిం డెమోక్రాటిక్ లీగ్, కాశ్మీర్ ఫ్రీడమ్ ఫ్రంట్ వేర్పాటువాద సంస్థ హరియత్ కాన్ఫరెన్స్ (హెచ్ఐ) నుంచి తప్పుకున్నాయని కేంద్ర హోమ్ శాఖ మంత్రి అమిత్ షా మంగళవారం ప్రకటించారు. ఇంత వరకు జమ్మూ కాశ్మీర్ లో అటువంటి 11 సంస్థలు వేర్పాటువాదానికి స్వస్తి పలికాయి. వాటి చర్య రాజ్యాంగంలో ప్రజల విశ్వాసాన్ని ప్రదర్శించిందని అమిత్ షా స్పష్టం చేశారు. ‘మరి మూడు సంస్థలు, జమ్మూ కాశ్మీర్ ఇన్ఫామిక్ పాలిటిక్స్ పార్టీ, జమ్మూ కాశ్మీర్ ముస్లిం డెమోక్రాటిక్ లీగ్, కాశ్మీర్ ఫ్రీడమ్ ఫ్రంట్ హరియత్ తో సంబంధం లేదని స్వయంగా ప్రకటించాయి. లోయల్ భారత రాజ్యాంగం పట్ల ప్రజల విశ్వాసానికి అది ప్రధాన సూచిక’ అని అమిత్ షా ‘ఎక్స్’లో రాశారు. జమ్మూ కాశ్మీర్ లో కేంద్ర హోమ్ శాఖ మంత్రి అమిత్ షా పర్యటన మధ్యలో ఈ ప్రకటన వెలువడింది. సమైక్య, శక్తిమంత భారత్ కోసం ప్రధాని సరేంద్ర మోడీ లక్ష్యానికి ఇప్పుడు మరింత బలం చేకూరిందని, ఇంత వరకు అటువంటి 11 సంస్థలు వేర్పాటువాదానికి స్వస్తి పలికి, మోడీ లక్ష్యానికి తిరుగులేని మద్దతు ప్రకటించాయని అమిత్ షా తెలియజేశారు. క్రితం నెల వేర్పాటువాదుల బృహత్ కూటమి హరియత్ కాన్ఫరెన్స్ నుంచి పలు సంస్థలు తప్పుకున్నాయి. హరియత్ తో ఇక సంబంధం లేదని ప్రకటించిన సంస్థల్లో షహీద్ సలీమ్ నేతృత్వంలోని జమ్మూ కాశ్మీర్ ఫీపుల్స్ మూవ్మెంట్, న్యాయవాది షఫీ రెహ్మా నేతృత్వంలోని జమ్మూ కాశ్మీర్ డెమోక్రాటిక్ పాలిటిక్స్ మూవ్మెంట్, మొహ్మద్ షరీఫ్ సర్కాజ్ నాయకత్వంలోని జమ్మూ కాశ్మీర్ ఫ్రీడమ్ మూవ్మెంట్ ఉన్నాయి. మార్చి 25వ ఆ సంస్థలు ఆ ప్రకటన చేసినప్పుడు మోడీ ప్రభుత్వ ఏకీకరణ విధానాలు జమ్మూ కాశ్మీర్ నుంచి వేర్పాటువాదాన్ని ‘దురు చేశాయి’ అని అమిత్ షా చెప్పారు. రెండు రోజుల తరువాత మరి రెండు హరియత్ భాగస్వామ్య సంస్థలు జమ్మూ కాశ్మీర్ తెలీక్ ఇన్కెలాల్, జమ్మూ కాశ్మీర్ తెలీక్ ఇక్తామత్ హరియత్ తెగెంతపులు చేసుకుంటున్నట్లు ప్రకటించాయి. జమ్మూ కాశ్మీర్ తెలీక్ ఇన్కెలాల్ కు గులామ్ నబీ నాయకత్వం వహిస్తుందగా జెక తెలీక్ ఇక్తామత్ కు గులామ్ నబీ వర్ నేతృత్వం వహిస్తున్నారు.

నేరాల నియంత్రణ, కేసుల ఛేదనలో సీసీ కెమెరాల పాత్ర కీలకం

- ప్రజలు తమ వ్యక్తిగత భద్రత కోసం సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలి
- డిఎస్పి రఘు చందర్



గొల్లపల్లి (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 09 : నేరాల నియంత్రణలో సీసీ కెమెరాలు కీలకం%శీ% మరియు నేరాలను కట్టడి చేయవచ్చని జిల్లా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్ మంచి ఉద్దేశంతో కమ్యూనిటీ పోలీసింగ్ లో భాగంగా ప్రార్థన మందిరాల్లో దొంగతనాల నివారణ గురించి జిల్లా పోలీసుల విజ్ఞప్తి మేరకు బుధవారం గొల్లపల్లి మండల కేంద్రంలోని కళ్యాణ రామయ్య ఆలయం నందు ఏర్పాటుచేసిన 08 సీసీ కెమెరాలను ఆలయ కమిటీ, గ్రామ పెద్దలతో కలిసి డిఎస్పి రఘు చందర్ గారు ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా డిఎస్పి గారు మాట్లాడుతూ.. ప్రతి ఒక్కరూ సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటుకు ముందుకు రావడం ద్వారానే నేర రహిత సమాజ నిర్మాణం సాధ్యమని,నేరాల నియంత్రణ, శాంతి భద్రతలు కాపాడేందుకు సీసీ కెమెరాలు ఎంతగానో దోహదపడుతాయన్నారు. సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటుతో నేరాలను అదుపు చేయవచ్చని, దొంగతనాలు నివారించేందుకు అవకాశం ఏర్పడుతుందన్నారు.రోడ్డు ప్రమాదాలు, దొంగతనాలు తదితర ఘటనలు జరిగిన పరిస్థితుల్లో సీసీ కెమెరాల ద్వారా వారిని గుర్తించి పట్టుకోవడానికి పోలీసులకు మూడో నేత్రంగా ఉపయోగపడుతుందన్నారు. గొల్లపల్లి మండలంలోని ప్రజలు తమ వ్యక్తిగత భద్రత కోసం సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు లో ముందుకు వచ్చి పోలీస్ శాఖకు సహకరించాలని కోరారు.ఈ సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయడంలో కృషి చేసిన వారిని డిఎస్పీ అభినందించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ధర్మపురి సి.బి రాం నరసింహారెడ్డి మరియు ఎస్.బి లు సతీష్ శ్రీధర్ రెడ్డి, ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ భూమయ్య,ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, హనుమాన్ భక్తులు పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

తుదికంటా పోరాడతాం !

అమెరికా బెదిరింపులపై చైనా స్పష్టికరణ



బీజింగ్ : ఇరు దేశాల ప్రయోజనాలను, అంతర్జాతీయ సమాజం ప్రయోజనాలను పట్టించుకోకుండా అమెరికా ట్రంప్ యుద్ధాన్ని లేదా వాణిజ్య యుద్ధాన్ని ప్రారంభించాలని పట్టుబడితే చైనా కూడా తుదివరకూ పోరాడుతుందని చైనా విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి లిన్ జియాన్ చెప్పారు. అమెరికా చర్యకు దీటుగా చైనా తీసుకుంటున్న ప్రతీకార చర్యలను తక్షణమే ఉపసంహరించుకోని పక్షంలో చైనాపై అదనంగా 50శాతం టారిఫ్ లు విధిస్తామంటూ ట్రంప్ బెదిరించడంపై అడిగిన ప్రశ్నకు లిన్ మంగళవారం ఈ మేరకు స్పందించారు. అమెరికా ప్రారంభించిన ఈ టారిఫ్ చర్యలు అన్ని దేశాల చట్టబద్ధమైన హక్కులను, ప్రయోజనాలను తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తున్నాయని, దణ్ణబీజ్ నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తున్నాయని, బహుళపక్ష వాణిజ్య వ్యవస్థకు విఘాతం కలిగిస్తున్నాయని, అంతర్జాతీయ ఆర్థిక సుస్థిరతను దెబ్బతీస్తున్నాయని లిన్ విమర్శించారు. ఈ

వైఖరిని చైనా తీవ్రంగా ఖండిస్తోందని పునరుద్ఘాటించారు. సమస్యలను రెచ్చగొట్టాలని మేం అనుకోవడం లేదు, అలాగే సమస్యలు ఎదురైతే భయపడం కూడా అని స్పష్టం చేశారు. బెదిరింపులు, ఒత్తిళ్లు వంటివి చైనా దగ్గర పని చేయవన్నారు. చైనా సార్వభౌమాధికారం, భద్రత, అభివృద్ధి ప్రయోజనాలు దెబ్బతింటుంటే చూస్తూ ఊరుకోబోమని స్పష్టం చేశారు. యురోప్యన్ కమిషన్ అధ్యక్షుడు ఉర్సులా వాన్ డెర్ లేయన్తో మంగళవారం చైనా ప్రధాని లీ కియాంగ్ ఫోన్లో మాట్లాడారని సీసీవివి స్కాన్ తెలిపింది. ఈ ఏడాదితో చైనా - ఇయు దౌత్య సంబంధాలకు 50ఏళ్లు పూర్తయినట్లు లీ తెలిపారు. ఇయితో రాజకీయ పరస్పర విశ్వాసాన్ని పెంచుకోవాలని చైనా భావిస్తోందన్నారు. ఆచరణాత్మక సహకారాన్ని విస్తరించుకోవాలని కోరుకుంటున్నామన్నారు. చర్చలు, సంప్రదింపుల ద్వారా పరస్పర ఆందోళనలను పరిష్కరించుకోవాలన్నారు.

పాలస్తీనియేగ్లకు తాత్కాలిక ఆశ్రయం కల్పిస్తాం

జక్కా: గాజాలో ఇజ్రాయిల్ సైన్యం, హమాస్ కు మధ్య జరుగుతున్న యుద్ధంలో బాధితులైన పాలస్తీనియన్లకు తాత్కాలిక ఆశ్రయం కల్పించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని ఇండోనేషియా అధ్యక్షుడు ప్రభోవో సుబియోంటో బుధవారం ప్రకటించారు. ఇక్కరాజ్యసమితి ప్రకారం గత నెలలో ఇజ్రాయిల్ గాజాపై తిరిగి దాడులను ప్రారంభించినప్పటి నుండి దాదాపు 4,00,000 మంది గాజా నివాసితులు నిరాశ్రయులయ్యారు. గాయపడిన బాధితులకు ఆశ్రయం కల్పించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని ప్రభోవో తెలిపారు. యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్, టర్కీ, ఈజిప్ట్, ఖతార్ మరియు జోర్డాన్లకు, మధ్యప్రాచ్య పర్యటనకు బయలుదేరే ముందు ఆయన ఈ ప్రకటన చేశారు. “వారిని రవాణా చేయడానికి మేము విమానాలను పంపడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాము. మొదటి దశలో 1,000మంది ఉండవచ్చని మేము అంచనా వేస్తున్నాము. గాయపడిన పాలస్తీనియన్లు, అనాధలైన పిల్లలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుందని” ఆయన అన్నారు. బాధితులు కోలుకునే వరకు, వారు తిరిగి సురక్షితంగా వెళ్లేవరకు మాత్రమే ఇండోనేషియాలో ఉంటారని, దానికి సంబంధించిన వివరాలను పాలస్తీనా అధికారులతో, స్థానిక పార్టీలతో చర్చించాలని విదేశాంగ మంత్రిని ఆదేశించినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రపంచంలో అత్యధిక జనాభా కలిగిన ముస్లిం దేశమైన ఇండోనేషియా, ఇజ్రాయిల్-పాలస్తీనా వివాదానికి పరిష్కరించుకోవాలని రెండు దేశాలకు నిరంతరం పిలుపునిస్తుంది.

మేధా పాట్నర్ జైలు శిక్ష సడలింపు

పరువునష్టం కేసులో శిక్ష అనుభవిస్తున్న సామాజిక కార్యకర్త మేధా పాట్నర్ కు ఢిల్లీ హైకోర్టు సత్ ప్రవర్తనకు గానూ ఆమె జైలు శిక్షను తగ్గించి, విడుదల చేసింది. ప్రస్తుతం ఢిల్లీ లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ గా ఉన్న వికె సక్సేనా గజడాత్ లో ఒక స్వచ్ఛంద సంస్థకు నాయకత్వం వహించినప్పుడు దాఖలు చేసిన పరువునష్టం కేసులో మేధా పాట్నర్ ఐదు నెలల జైలు శిక్షనువిర్మొంటున్నారు. కాగా , మంగళవారం నాడు ఆమెను ఢిల్లీకోర్టు విడుదలకు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. అయితే పాట్నర్ లక్షరూపాయల జరిమానా చెల్లించాలనే ముందస్తు షరతు విధించింది.మేధా పాట్నర్ మహిళ, 70 ఏళ్ల వృద్ధురాలు. ఆమెపై గతంలో ఎలాంటి నేరారోపణలు లేవు. ఆమెకు ప్రోటెక్షన్ పై విడుదల చేయకుండా నిరాకరించడానికి ఎలాంటి కారణాలు లేవని కోర్టు పేర్కొంది. అందువల్ల 2024 జూలై 1న మేధా పాట్నర్ కు కోర్టు విధించిన 5 నెలల సాధారణ జైలు శిక్షను మెజిస్ట్రేయల్ కోర్టు సవరించి ఆదేశాలు జారీ చేసింది.



దొండకాయలను తింటే ఇన్ని లాభాలా..?

దొండకాయలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వేసవిలో ఎక్కువగా లభించే ఈ కూరగాయలో ఫైబర్, నీటి శాతం చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి, ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. దొండకాయల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. నీటి శాతం కూడా అధికంగా ఉంటుంది. దొండకాయల్లో విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ఇవి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తాయి. ఇందులో ఉండే కాల్షియం, పొటాషియం, ఐరన్ ఎముకల, కండరాల ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. దొండకాయల్ని తినడం వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయి. దొండకాయల్లోని పోషకాలు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీపై ప్రభావం చూపుతాయి. దయాబెటిస్ రిస్క్ను తగ్గిస్తాయి. దొండకాయల్లో ఉండే బీటా కెరోటిన్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కణాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కణాల ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుంచి కాపాడతాయి. దొండకాయలలో ఫైబర్ ఎక్కువగా, కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. దొండకాయలు తినడం వల్ల ఎక్కువ సేపు ఆకలి వేయదు. బరువు అదుపులో ఉంటుంది. దొండకాయల్లో

యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి వాపులు, నొప్పులు వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. దొండకాయలు తింటే కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి.

దొండకాయలు లివర్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి లివర్ డ్యామేజ్ అవ్వకుండా చూస్తాయి. దొండకాయలు తింటే శరీరంలో, కాలేయంలో పేరుకుపోయిన మలినాలు తొలగుతాయి. దొండకాయల్ని తినడం వల్ల శ్వాస సంబంధిత సమస్యల నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చు. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఊపిరితిత్తుల సమస్యలను తొలగిస్తాయి. దొండకాయల్లో ఉండే బీటా కెరోటిన్ శరీరంలో విటమిన్-ఏగా రూపాంతరం చెందుతుంది. ఇది కంటి సమస్యలను దూరం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. దొండకాయలు తింటే కంటి సమస్యలు రావు. ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి.

ఈ ఆకులు వెస్ట్ అని పిడేస్తున్నారా..?



మనకు ఎన్నో రకాల కూరగాయలు, ఆకు కూరలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అన్ని మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే. ముఖ్యంగా ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఆరోగ్యానికి సంబంధించి పనిచేస్తాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆకుకూరల్లో కొవ్వు తక్కువగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఐరన్, జింక్, ఫోలిక్ యాసిడ్ కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఆకు కూరలు తినడం ద్వారా మలబద్దకాన్ని నివారించవచ్చు. ఆకుకూరల్లో విటమిన్ ఎ, సి, అలాగే కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. బీట్‌రూట్ మాదిరిగానే బీట్‌రూట్ ఆకుల్లో కూడా పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి.

వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, బి6తో పాటు ఐరన్ వంటివి సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. బీట్‌రూట్ ఆకులు తింటే ఇన్ఫ్లేక్షన్ నుంచి దూరంగా ఉండొచ్చు. ఎందుకంటే బీట్‌రూట్ ఆకుల్లో విటమిన్ సి కంటెంట్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. బీట్‌రూట్ ఆకుల్లో కరగి ఫైబర్, కరగని ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇవి పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

ఈ పీప్లెలో నాన్ వెజ్ కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ ఉంటుంది..!

పెసరపప్పుతో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు. ఇందులో ఉన్న ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఐరన్, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. మాంసాహారాన్ని తీసుకోని వారు ప్రోటీన్ కోసం పెసరపప్పును ఆహారంలో చేర్చుకోవడం చాలా మంచిది. పెసరపప్పు అంటేనే పోషక విలువలతో నిండి ఉంటుంది. సాధారణంగా మనం చికెన్, మటన్, గుడ్లలో ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుందనుకుంటాం. కానీ పెసరపప్పులో ఉండే ప్రోటీన్ కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మాంసాహారాన్ని తినని వారికి ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ప్రత్యేకంగా శాకాహారులు ఈ పప్పును తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటీన్‌ను పొందవచ్చు. ఈ పప్పులో కేవలం ప్రోటీన్ మాత్రమే కాదు.. ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫోలేట్, విటమిన్ బి6 వంటి అవసరమైన పోషకాలు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ శరీరంలో అనేక విధాలుగా పనిచేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఎముకలకు, కండరాలకు బలాన్ని ఇస్తాయి. దాంతో పాటు నాడీ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. పెసరపప్పులో ఫైబర్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థకు మంచి మద్దతు ఇస్తుంది. గ్యాస్, అజిర్, మలబద్దకం వంటి సమస్యల నుంచి బయటపడటానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ఇది తినడం అలవాటుగా మార్చుకుంటే జీర్ణ సంబంధిత

సమస్యలు సహజంగా తగ్గుముఖం పడతాయి.మలబద్దకం సమస్యతో చాలా మంది ఇబ్బంది పడతారు. ముఖ్యంగా పెద్దలకే కాదు.. పిల్లల్లో కూడా ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. అలాంటి సమస్యలకు పెసరపప్పు మంచి సహాయకారి. ఇది క్రమం తప్పకుండా తింటే మలబద్దకం తగ్గి, శరీరం హైడ్రేటాను, శుభ్రంగాను ఉంటుంది. రక్తహీనత సమస్యలు ఉన్నవారికి కూడా పెసరపప్పు మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే ఐరన్ వల్ల ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇది శరీరానికి తగినంత శక్తిని అందిస్తుంది. అధికంగా అలసట, బలహీనత వంటివి ఉండే వారికి ఇది తినమని సూచిస్తున్నారు. పెసరపప్పులో ఉన్న మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మంచివి. ఇవి రక్తనాళాల్లో ఒత్తిడి తగ్గిస్తాయి. దాంతో రక్తప్రసరణ సరిగా జరిగి హైపర్‌టెన్షన్ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ పప్పు తినడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గి అవకాశం కూడా ఉంటుంది.ఇది తినడం వల్ల శరీరానికి తగిన శక్తి లభిస్తుంది. రోజువారీ పనులలో చురుకుగా ఉండాలంటే శక్తి అవసరం. పెసరపప్పు తీసుకుంటే శక్తి స్థాయిలో మెరుగుదల కనిపిస్తుంది. ఇది ముఖ్యంగా వ్యాయామం చేసే వారి కోసం ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. పెసరపప్పును ఉప్పు, కిచిడీ, పెసరట్లు, పచ్చడి, దోస వంటి వంటకాల్లో వాడొచ్చు. ఇలా వాడటం వలన ఆహారంలో రుచితో పాటు ఆరోగ్యానికి మేలు కూడా కలుగుతుంది.

ఈ పండు ప్రత్యేకతలేంటో తెలుసా..?

మార్చెట్లో మనకు ఎన్నో రకాల పండ్లు అందుబాటులో ఉంటాయి. అయితే, వాటిలో మనం కొన్ని రకాల పండ్లను మాత్రమే తింటుంటాం. కొన్ని పండ్లను అసలు రుచి కూడా చూడం. అలాంటి పండ్లలో పియర్ పండు కూడా ఒకటి. ఇవి గ్రీన్ లేదా పసుపు రంగులో ఉంటాయి. వీటి ధర కూడా కాస్త ఎక్కువే ఉంటుంది. కానీ, పియర్ పండ్లను తినడం వల్ల కలిగే లాభాలు మాత్రం అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిలో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు చాలా ఉంటాయి. పియర్ పండ్లలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటితో కొలెస్ట్రాల్ కూడా తగ్గుతుంది. దీంతో గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. పియర్ పండ్లు తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. ఇందులో తక్కువ క్యాలరీలు, ఎక్కువ ఫైబర్ ఉండడం వల్ల ఎక్కువ సేపు ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. పియర్ పండ్లలో విటమిన్ సి, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తింటే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అనేక రకాల ఇన్ఫ్లేక్షన్‌కి దూరంగా ఉండొచ్చు. పియర్ పండ్లలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తినడం వల్ల తిన్న ఆహారం బాగా జీర్ణం అవుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే ట్రిబయోటిక్స్ జీర్ణ ఆరోగ్యానికి సహకరిస్తాయి. పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచి మలబద్దకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం కల్పిస్తాయి.. పియర్ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి ఉంటాయి. వీటిని తింటే చర్మం ముడతలు పడకుండా ఉంటుంది. అదంగా, యువనంగా కనపడొచ్చు. పియర్ ఎముకలు ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉండడానికి సహాయం చేస్తాయి. ఆస్టియోపొరోసిస్ వంటి ప్రమాదకరమైన సమస్యలు రాకుండా చూస్తాయి. ముఖ్యంగా ఈ పండ్లలో ఉండే పాలిఫినాల్స్ కణాలు నాశనం అవకుండా చూస్తాయి. ట్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి. పియర్ పండ్లు తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ షుగర్ ఉన్న వారికి సహాయం చేస్తుంది. పియర్ పండ్లలో రెండు రకాల ఫైబర్లు ఉంటాయి. సాల్యుబల్, ఇన్సాల్యుబల్ ఫైబర్లు ఉండటం వల్ల ఈ పండ్లను తింటే షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రిణలోకి వస్తాయి.

ఉదయాన్నే ఒక స్పూన్ నెయ్యిని ఇలా తీసుకుంటే..

రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో గోరు వెచ్చని నీళ్లలో కొన్ని వన్నుపులు కలిపి తీసుకుంటే.. ఊహించని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు కూడా చెక్ చెప్పవచ్చు అంటున్నారు. అంతేకాదు.. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో నెయ్యి కలిపి తీసుకుంటే ఎంతటి రోగమైన ఇట్టే మాయమౌతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆహారపు అలవాట్లు, జీవశైలి, కొన్ని రకాల చిట్కాలు పాటిస్తూనే శరీరం ఎప్పుడీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉంటుందని వైద్య ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన రోజువారీ అవాట్లతో మన శరీరాన్ని అన్ని రకాల వ్యాధుల నుంచి కాపాడుకోవచ్చునని చెబుతున్నారు. అందులో భాగంగా మనం ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే తీసుకునే ఆహారం కూడా అతి ముఖ్యమైనది. చాలా మందికి ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీళ్లు తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఇది చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో గోరు వెచ్చని నీళ్లలో కొన్ని వన్నుపులు కలిపి తీసుకుంటే.. ఊహించని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు కూడా చెక్ చెప్పవచ్చు అంటున్నారు. అంతేకాదు.. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో నెయ్యి కలిపి తీసుకుంటే ఎంతటి రోగమైన ఇట్టే మాయమౌతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉన్న నెయ్యి వేడి నీటిలో కలిపి తాగితే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. వేడి నీటిలో నెయ్యి కలిపి ఖాళీ కడుపుతో తాగితే మలబద్దకం తగ్గి, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. నెయ్యి కలిపిన వేడి నీళ్లు తాగితే పొట్టు చుట్టూ ఉండే కొవ్వు కూడా తగ్గుతుంది. ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్న నెయ్యి మెదడు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉన్న నెయ్యి ఎముకల బలాన్ని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, కాళ్ల నొప్పుల వంటివి కూడా తగ్గుతాయి. గోరువెచ్చని నీటిలో నెయ్యిని కలిపి తీసుకోవటం వల్ల బాడీ డీటాక్స్ అవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ బర్న్ అవుతుంది. దీంతో బరువు తగ్గుతారు. శరీరం ఆరోగ్యానికి అవసరమైన విటమిన్స్, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అందుతాయి. ఇవన్నీ కూడా మనలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేవిగా పనిచేస్తాయి. కిక్సీల ఆరోగ్యానికి సపోర్ట్ చేస్తుంది. ఇది మొత్తం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. నీళ్లలో నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల పేగును పొడిబారడంతోపాటు జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మలబద్దకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. గోరువెచ్చని నీళ్లలో నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల కళ్లకు కూడా మేలు జరుగుతుంది. అంతేకాదు చర్మానికి కూడా చాలా మంచిది. నెయ్యి చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది.

బెల్లీ ఫ్యాట్ కలిగించే టాప్ టెస్ట్ కూరగాయలు...!



పొట్టపై కొవ్వు పేరుకోవడం చాలా మందికి సాధారణ సమస్యగా మారింది. దీన్ని తగ్గించాలంటే సరైన ఆహారపు అలవాట్లు చాలా అవసరం. కొవ్వును కలిగించడంలో సహాయపడే కొన్ని ప్రత్యేకమైన కూరగాయలు ఉన్నాయి. వాటిని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే బెల్లీ ఫ్యాట్ తగ్గించడం సులభమవుతుంది. అధిక బరువుతో బాధపడేవారిలో ముఖ్యంగా పొట్టు చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం అనేది చాలా సాధారణంగా కనిపించే సమస్య. దీనికి ప్రధాన కారణాలు ఆరోగ్యానికి హానికరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం. ఈ సమస్యను పరిష్కరించాలంటే ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానం పాటించడమే కాదు.. తినే ఆహారాన్ని కూడా సరిగ్గా ఎంచుకోవాలి. కీర దోసకాయ: దోసకాయలు నీటిని అధికంగా కలిగి ఉంటాయి. ఇది శరీరానికి తేలికగా ఉండే ఆహారం. ఇందులో ఉన్న తక్కువ కేలరీలు, అధిక నీరు కారణంగా తిన్న తర్వాత కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. తద్వారా ఎక్కువ తినాలనిపించదు. ఇది బరువు తగ్గించడంలో సహకరించడమే కాకుండా.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కలిగించడంలోనూ సహాయపడుతుంది. దోసకాయను రసం, సలాడ్, చట్నీ, కూరల రూపంలో తీసుకోవచ్చు. పాలకూర: పాలకూరలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. దీని వల్ల శరీరంలో జీర్ణ ప్రక్రియ మెరుగువుతుంది. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తిన్నప్పుడు కడుపు త్వరగా నిండిపోతుంది. దీని వల్ల దీర్ఘకాలం ఆకలి వేయదు. పాలకూరలో మెగ్నీషియం కూడా

పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో షుగర్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆస్పరాగస్: స్పరాగస్ అనేది మనకు అంతగా పరిచయం లేని కూరగాయ అయినా.. దీనిలో ఉన్న పోషకాలు శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇది తక్కువ కేలరీలతో ఉండటం తో పాటు శరీరానికి అవసరమైన ఫైబర్‌ను కూడా సమృద్ధిగా అందిస్తుంది. ఆస్పరాగస్ తినడం వలన కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. తద్వారా మళ్లీ తినాలనిపించదు. ఇది బరువు నియంత్రిణలో సహాయపడటమే కాకుండా.. కొవ్వు కలిగించడంలోనూ ఉపయోగపడుతుంది. కాలీఫ్లవర్: కాలీఫ్లవర్ అనేది బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడే అద్భుతమైన కూరగాయ. ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండడం వల్ల శరీరానికి తేలికగా ఉంటుంది. అలాగే ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగువుతుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా ఎక్కువగా ఉండటంతో ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాలీఫ్లవర్‌ను కూరగా లేదా రైస్ సబ్స్టిట్యూట్‌గా కూడా ఉపయోగించవచ్చు.ట్రోకోలి: ట్రోకోలిలో విటమిన్ సి, కాల్షియం, ఫైబర్ వంటి అవసరమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు చేస్తాయి. ట్రోకోలిని తినడం వలన గట్ పైల్ మెరుగువుతుంది.. శరీర బరువు నియంత్రించబడుతుంది. దీనిలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో ఉన్న హానికరమైన పదార్థాలను బయటకు పంపించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది పొట్టపై ఉండే కొవ్వును కలిగించడంలో సహకరించే ముఖ్యమైన కూరగాయ. బరువు తగ్గాలంటే ప్రత్యేకమైన మాయాజాలం అవసరం లేదు. సరైన ఆహారం, సరైన అలవాట్లు ఉంటే మీ శరీరాన్ని ఫిట్‌గా ఉంచుకోవడం చాలా సులభం. ఈ ఐదు కూరగాయలను మీ డైట్‌లో భాగంగా చేసుకుంటే బెల్లీ ఫ్యాట్ కలిగిపోవడం అంత కష్టంగా ఉండదు. ఆరోగ్యంగా, చురుకుగా జీవించాలంటే ఈ చిన్న మార్పులు చేయడం చాలా అవసరం.



విజువల్స్, మ్యూజిక్ సూపర్.. ట్రైలర్ చూశారా?

తమన్నా ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న లేడీస్ సినీమా 'ఓడల 2'. ఇప్పటికే టీజర్ తో మంచి బజ్జీ సొంతం చేసుకుంది. ప్రస్తుతం ప్రమోషన్స్ జోరుగా చేస్తున్నారు. ఏప్రిల్ 17న మూవీ థియేటర్లలోకి రానుంది. ఈ సందర్భంగా తాజాగా ట్రైలర్ రిలీజ్ చేశారు. ట్రైలర్ బట్టి చూస్తే... ఓడల అనే ఊరిలో ప్రేతాత్మల వల్ల ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతుంటారు. దీంతో ఎక్కడో కాశీలో ఉన్న శివశక్తి (తమన్నా) ఈ ఊరికి వస్తుంది. తర్వాత దయ్యాల అట ఎలా కాల్చింది అనేదే మిగతా స్టోరీలా అనిపిస్తుంది. తమన్నా తప్పితే పెద్దగా పేరున్న నటీనటులు ఎవరూ లేనప్పటికీ విజయ్ వల్లీ, బ్యాక్స్ గ్రౌండ్ సౌరీ భాగీనింది. ప్రస్తుతం డివోషన్తో మూవీ ట్రైలర్ నడుస్తుంది. చూస్తుంటే ఓడల 2... బాక్సాఫీస్ దగ్గర క్లిక్ అయ్యేలా కనిపిస్తుంది. అశోక్ తేజ దర్శకుడు కాదా... సంచలనం నంది మిగతా విషయాలన్నీ చూసుకున్నారు.



బ్లాక్ డ్రెస్సులో
అందాలతో కళ్లు
చెదరగొడుతున్న
షాలిని పాండే

అఖిల్ బర్తదే స్పెషల్..
'లెనిన్' ట్రాటిల్ గ్లింప్స్ రివీజ్

కెరీర్లో ఒక్క భాగజిప్సర్ హిట్ అయిన కొట్టాలని తెగ ఎదురుచూస్తున్నాడు యువ హీరో అక్కినేని అఖిల్. గత చిత్రంతో ‘ఏజెంట్’ ఆశించిన స్థాయిలో సక్సెస్‌కాకపోవడంతో తదుపరి సినిమాల విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధతీసుకుంటున్నారని అఖిల్. ఈ క్రమంలోనే కొత్త దర్శకుడితో సినిమా చేస్తున్నాడు. అఖిల్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం లెనిన్ ఈ సినిమాకు ముర్రీ కిపోర్ అబ్బూరి దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. అఖిల్ స్వీయ నిర్మాణ సంస్థ అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్‌తో పాటు సితార ఎంటర్టైన్‌మెంట్స్ సంగీతం అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్‌తో పాటు సితార ఎంటర్టైన్‌మెంట్స్ బ్యానర్‌లపై అక్కినేని నాగార్జున, నాగ చంటి సంయుక్తంగా ఈ మూవీని తెరకెక్కిస్తున్నారు. నేడు అఖిల్ బర్డ్ సందర్భంగా మూవీ నుంచి టైటిల్ గ్లింప్స్‌ను విడుదల చేశారు మేకర్స్. గతాన్ని తరమటానికి పోతా.. మా నాయన నాతో మాట నెప్పిస్తాను. పుట్టేటప్పుడు ఊపిరి ఉంటారా పేరు ఉండదు. అట్టే పుట్టేటప్పుడు ఊపిరి ఉందని పేరు మాత్రమే ఉంటుంది. ఈ పేరు ఎల్లా నీరుబడాలి అంటే అంటూ పవర్‌ఫుల్‌గా సాగించి ఈ గ్లింప్స్ ఈ వీడియో చూస్తుంటే.. రూరల్ లవ్ డ్రామాగా ఈ సినిమా రాతోతుంది. శ్రీలీ ఇందులో కథానాయికగా నటిస్తుండగా.. ఎన్‌సి ధమన్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు.



నా మొదటి
పారిటోషికం
రూ.6 వేలే..

౧ సినిమాలలో చెప్పుకుండా తీసేసారు
మెజారిటీ హీరోయిన్లు వరుస సినిమాలతో దూకుడు పెంచుతుంటే ప్రియంక జవాలార్ మాత్రం నెమ్మదిగా అడుగులు వేస్తోంది. ఈ బ్యూటీ ఇటీవలే వచ్చిన మ్యాన్ స్ట్రీట్లో నటించి అలరించింది. తాజాగా ఈ తెలుగుమూవీ ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆసక్తికర విషయాలు చెప్పుకొచ్చింది. ప్రియంక జవాలార్ మాట్లాడుతూ.. నేను మొదటగా టాక్వీలూ సినిమాకు సంతకం చేశాను. ఈ సినిమా కోసం యాక్టింగ్ క్లాసులు తీసుకున్నప్పుడు నమయంలో కల వరద అయి క్లిగియారంటే నన్ను సంప్రదించారు. వారు అప్పుడేనీ ఓ హీరోయిన్తో పూటింగ్ చేశారట.. కానీ అది నచ్చకపోవడంతో నన్ను సంప్రదించారు. సరే అని చేశాను. అయితే అప్పుడు నాకు రెమ్యునరేషన్ ఇవ్వడానికి వారి దగ్గర బడ్జెట్ కూడా లేదు. మా దగ్గర రూ.10 వేలు మాత్రమే ఉన్నాయి. బడ్జెట్ లేనప్పుడు ఇవ్వడం దేసికిలే.. అని వద్దన్నాను. నా స్నేహితురాలేమో చేస్తన్న పనికి ఎంతోకొంత తీసికోవాలి కదా అని వారిందింది. దాంతో వాళ్లకు ఫోన్ చేసి ఆ పది వేలు తీసుకుకున్నానన్నాను. నేను వద్దన్నానంటే వేరేవాటి కోసం కొంత వాడేశాం.. ఇప్పుడు మా దగ్గర రూ.6 వేలే ఉన్నాయని చెప్పారు. అలా నేను తొలి సినిమాకు రూ.6 వేలు తీసుకున్నాను. తర్వాత ఓ యూద్ కోసం రూ.10 వేలు తీసుకున్నాను. ?కథ బాగుంటేనే సినిమాలు చేయాలని నియమం పెట్టుకున్నాను. అందుకే గుమనం సినిమా తర్వాత మూడేళ్లు గ్యాప్ వచ్చింది. బిల్లు స్క్రీన్లో 15 సెకన్లు మాత్రమే కనిపించే రోల్ చేశాను. తెలుగు, తమిళంలో రెండు పేర్లు ప్రాజెక్టుల్లో, ఓ తమిళ సినిమాలో నన్ను చివరలో నిమగ్నం చేసింది. తీసేసారు అని ప్రియంక జవాలార్ చెప్పుకొచ్చింది. ప్రియంక.. టాక్వీలూ, తిమ్మరుసు, ఎస్ఆర్ కళ్యాణమండపం, గుమనం సినిమాలు చేసింది.



అజయ్ దేవగన్ 'రైడ్ 2' ట్రైలర్ రిలీజ్

యాక్షన్, మన, కామెడీ జానరలతో పాటు ప్రయోగాత్మక సినిమాలు చేస్తూ తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నటులలో బాలీవుడ్ నటుడు అజయ్ దేవగన్ ఒకడు. ఇప్పుడు ఆయన ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'రైడ్ 2'. క్రైమ్ థ్రిల్లర్ నేపథ్యంలో వస్తున్న ఈ సినిమాకు రాజ్ కుమార్ గుప్తా దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. 2018లో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన రైడ్ సినిమాకు సీక్వెల్గా ఈ చిత్రం రాబోతుంది. రిటేన్ డేజీముఖ్య, పాతీ కహూర్ లీలక పాత్రలో కనిపించబోతున్నారు. పవన్ సినిమా స్టూడియోస్ నిర్మిస్తున్న భూషణ్ కుమార్, కుమార్ మంగ్లిక్, అభిషేక్ బావ్రి, క్రిష్ణర్ కుమార్ కలిసి సన్నియూక్తా నిర్వహిస్తున్న ఈ సినిమాను నమ్మర్ కుమార్ గా మే 01న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతున్నట్లు చిత్రబృందం ఇప్పటికే ప్రకటించింది. ఈ మూవీ విడుదల తేదీ దగ్గర పడుతుండటంతో తాజాగా ట్రైలర్ను విడుదల చేసింది చిత్రయోజనీ. ఆదాయపు పన్ను విభాగంలో (%ఎఅబికిప యుఐఐ ఇవజ్యూటీవెంత%) సీనియర్ అధికారిగా పనిచేసే అమయ్ పట్నాయక్ (అజయ్ దేవగన్) రాజకీయ నాయకులతో పాటు వ్యాపారవేత్తల ఇళ్లకు దాడులు చేస్తూ దానిని నిద్రలేపకుండా చేస్తుంటాడు. అయితే, ఒక రాజకీయ నాయకుడి ఇంటిని బదిలీ చేయాలని అమయ్ పట్నాయక్ ప్రభుత్వం నుంచి ఆదేశాలు అందుతాయి. ఈ సందర్భంలో దాడి కోసం ఆ ఇంటికి వెళ్లిన తర్వాత ఏం సంభవించిందనేది ఈ చిత్ర కథాంశంగా తెలుస్తోంది.