



పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 39 వెల : రూ.3/- కొత్తగూడం తెలంగాణ

సుక్రవారం 25 ఏప్రిల్ 2025 ఎడిటర్ : ఫీక్ యాకుబ్ పొషా

---

CIRCULATED BY : ADILABAB,, A SIFABAD, BHADRADRI KOTHAGUDI

CIRCULATED BY : ADILABAB,, A SIFABAD, BHADRADRI KOTHAGUDEM, HYDERABAD, JAGITYAL, JAYASHANKER, JOGULABMA, KAMAREDDY, KHAMMAM, MAHABUBABAD, MAHABOODNAGAR, MANCHIRYAL, MEDCHAL, MALKAJGIRI, NAGARKARNOOL, NALGONDA, NIRMAL, NIJAMABAD, RAJANNA SIRICILLA, RANGAREDDY, SANGA REDDY, SIDDIPIET, SURYAPET, VIKARABAD, WANAPARTHY, WARANGAL (RURAL), WARANGAL (URBAN), YADADRI

# తెలంగాణ పోలీన్..బ్రేవ్ !

## డీజీపీ, ఇంటెలిజన్స్ డీజీలకు సీఎం అభినందనలు



పైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 24 (అక్షరం స్వాచ్ఛాని):  
పోలీసీగంగలో తెలంగాణ పోలీసులు దేశంలోనే ప్ర?థమ సాంసం  
సంపాదించుకున్న నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంతెరట్టి. డీజీపీ  
జితేంద్ర, ఇంపెలికెన్స్ డీజీ శివధర్రెడ్డిలక్ అభినందనలు తెలిపారు.  
గురువారం పోలీసు ఉన్నాటాధికారులు సీఎం రేవంతెను కమాండ్  
కంట్రోల్ సంచారిలో కలిసి ఇందియా జప్పిం నివేదిక హృది వివరాలను  
అందేశారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ.. ఇది తెలంగాణ  
పోలీసుల సమప్తి విజయమని, మరింత నిబిద్ధతతో పనిచేయాలని  
సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి భద్రి వికమార్క  
మంత్రి పొంగల్లేటి, సీవెన్ శాంతికుమారి పాల్గొన్నారు. కాగా,  
రాష్ట్రాలోని ప్రతి పోలీసు యానిటోల్ పది మంది హిమాలక్ష్మా  
ఎక్కువున్న చేట సహాన్ కమిటీలు ఏర్పాటు చేయాలని డీజీపీ జితేంద్ర  
సూచించారు. తెలంగాణ మహిళా భద్రతా విభాగం



# ఖృష్ణ అవులున్న కళలు

విమానాల్లో 6 గంటల్లోనే.. 3,337 మంది పర్యాటకులు వెనక్కి!



ఒకే బైక్ పై నలుగురు  
మృత్యు కాటుకు  
ఇదరు బలి



# నిఘ్నా వర్షాలు హాచ్‌లించినా

భద్రతా దళాల వైఫల్యం వల్ల ఉగ్రదాడి జరిగిందంటున్న విశ్వసనీయ పర్మాలు సెనికుల దుసులో వచ్చి 70 రౌండ్ కాలులు.. |పొద్దమిక దర్జాపులో వెల్లడి



# కుర్వాద బాధితులకు అందగా ఉంటాం

## ముఖ్యమంత్రి రేవంత్రెడ్డి



**పైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 24 (ఆశ్వరం స్వాస్తి):** అండగా ఉంటామని చెప్పారు. జమ్ము కశీర్ పహల్లామ్ లో ఉగ్రవాదుల దాడిలో మరణించిన వారి ఆత్మకాంతి కలగాలని ప్రార్థిస్తాడు. సచివాలయంలో నేడు జరిగిన కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విప్రమార్ధ ఏపీఎస్ ఇంచ్యూ మీసాజీ నటురాజన్, పీఎస్ అర్థక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గాడ్, మంత్రులు, ఎంపిలు, రెండు నిమిషాలు పూర్వం పోలింగ్సార్లు

ఉత్తర పంచాయతీగ మాల్

ప్రధాని నరేంద్రమోదీ చేతుల మీదుగా  
అవారు అందుకున్న పంచాయతీ కార్బుదరి





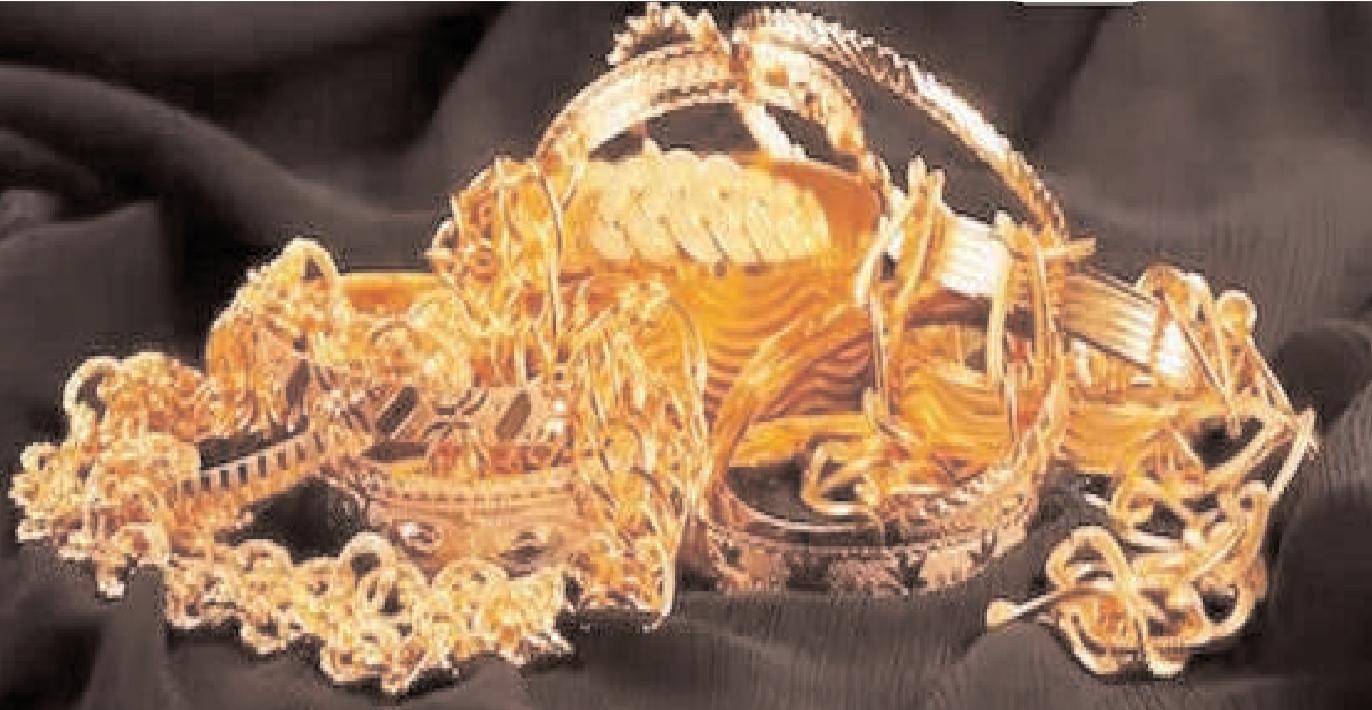












# హిందు మార్కెట్.

ప్రింప్ ప్రకటనల ప్రభావంతో మార్కెట్లో బంగారం

అమృకాలు పెరగడంతో ధరలు పడిపోయాయి

ఈక్క రోజే రూ. 2,400 పతనం. రూ. 94,000 వరకు తగ్గి అవకాశం .స్వాధీనిల్లి; పసిడి పరుగుకు బ్రేక్ పడింది. నిన్న మొన్నటి వరకు రేసు గుర్తంలు పరిగెల్లిన పుత్తడి ధర బుధవారం ఒక్కసారిగా బ్రేక్ తీసుకుంది. మంగళవారం ధీలీ మార్కెట్లో రికార్డు స్థాయిలో రూ. 1,02,100 పలికిన 10 గ్రాముల మేలిమి బంగారం ధర బుధవారం రూ. 2,400 పతనమై రూ. 99,200కు చేరింది. పూచ్చర్లు మార్కెట్లోనూ ఇదే పరిస్థితి. జూన్లో డెలివరీ ఇచ్చే 10 గ్రాముల మేలిమి బంగా రం ధర బుధవారం మట్టి కమెడిటీన్ ఎక్స్ప్రెంజిలో (ఎంసీఎస్) రూ. 1,435 తగి రూ. 95,905 వద్ద ప్రేషెంది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లోనూ పుత్తడి ధర దిగ్సోంది. మంగళవారం రికార్డు స్థాయిలో 3,500.33 దాలర్లకు చేరిన ఐన్ (31.10 గ్రాములు) పసిడి ధర బుధవారం 3,300-3,318 దాలర్ల మధ్య ల్రైండి. పసిడి ధర వాలు బలహిసంగా ఉంది. ఈ నెల 3 తర్వాత ధర ఇంత భారీగా తగడం ఇదే మొదటిసారి. అయితే ఇది స్వేచ్ఛ కాలిక దిద్దుబాటు మాత్రమే' అని ఎల్కిపీ సెక్యూరిటీస్ రీసెర్చ్ అనలిస్టు జిత్తిని త్రివేది చెప్పారు. వచ్చే కొద్ది రోజుల్లో దేశియ మార్కెట్లో 10 గ్రాముల మేలిమి బంగారం ధర రూ. 94,000 నుంచి రూ. 98,000 మధ్య ప్రేడయ్యే అవకాశం ఉందని మార్కెట్ వర్గాల అంచనా. అమ్మకాలు కష్టమే: బంగారం ధరలు లక్ష రూపాయిలకు అటుాఇటుగా కడలాడుతున్న నేపథ్యంలో అమ్మకాల పరిమాణం

9-11 శాతం పడిపోయే అవకాశం ఉండని రేటింగ్ కంపనీ క్రిసిల్ అంచనా వేసింది. ఈ ప్రభావం ఇప్పటికే పెల్లిళ్ల సీజన్, ఈ నెల 30న వచ్చే అక్షయ తృతీయ అమృకాలవై కనిపిస్తోంది. ప్రథాన నగరాల్లో ఏ నగల పొపు చూసినా బోసిపోయి కనిపిస్తోంది. వచ్చే కొద్ది మంది కూడా కొద్దిపొఱి కొనుగోళ్లతోనే నరిపెడుతున్నారు. గత ఏడాదితో పోలిస్తే ఈ ఏడాది పెల్లిళ్ల సీజన్ అమృకాలు 40 శాతం కూడా లేవని వ్యాపారులు చెబుతున్నారు.

విలువవరంగా ఓకే: గత అర్ధిక సంవత్సరం దేశియ మార్కెట్లో పణిది ధర 25 శాతం పెరిగింది. ఈ ఏడాది ఇప్పటి వరకు చూసినా 20 శాతం పెరిగింది. ఇవే ధరలు కొనసాగితే ఈ ఆరిక సంవత్సరం (2025-26) అమృకాల పరిమాణం

ఇప్ప ధరును సూచించాలి. ఆ తోడ్కా వివరాల ప్రక్రియలు (2022-23) అమృతార్థ పరమాణుల నుంచి 9-11 శాతం తగ్గినా, అమృతార్థ విలువ మాత్రం గత ఏడాదితో పోల్చినే 13 నుంచి 15 శాతం పెరిగి రూ.5 లక్షల కోట్లకు చేరే అవకాశం ఉందని క్రిసిల్ చెబుతోంది. తగ్గిన ట్రుంప్ జోర్ కారణం: తాజా పరిణామాల నేన్వద్యుంలో వాటిజ్య యుద్ధం విషయంలో ట్రుంప్ తేగే వర కూ లాగకపోవచ్చనే అంచనాలు పసిది ధరలపై ప్రభావం చూపాయి. పెట్టుబడుల రక్షణ కోసం నిస్సు మొన్స్టరీ వరకు పసిదిని కొనుగోలు చేసిన మదుపరులు బుధవారం ఒకళసారిగా అమృతాలకు దిగారు. అలాగే వడ్డిరేట్లు తగ్గించక పోతే ఫెడ్ చైర్మన్ జెలోం పోవెల్సు ఆ పదవి నుంచి పీకి పారేస్టామని కొద్ది రోజుల క్రితం ప్రకటించిన ట్రుంప్ మంగళవారం ఒకళసారిగా దినిపై వెనక్కి తగ్గి అలాంటి అలోచనే లేదనడం కూడా మార్కెట్కు ఊరట కలిగినింది.



# మార్కెట్‌కోడి రూ.2 లక్షల కోట్ల విలువైన పేర్లు!

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సుంకాలతో దేశీయ స్టేట్ మార్కెట్ ఇప్పటికే తీవ్ర ఆటుపోట్లకు లోనవుతోంది. ఇది చాలదన్నట్టు వచ్చే నెల రోజుల్లో దేశీయ మార్కెట్కు మరో ప్రమాదం కనిపిస్తోంది...

మార్కెట్లోకి రూ.2 లక్షల కోట్ల విలువైన పేర్లు!  
ముగియనున్న యాంకర్ ఇన్వెస్టర్ లాకిన్ పీరియడ్

ప్రాణికాల వివరాలు | మానవ పుట్టాలాడో

దేశియ స్టాక్ మార్కెట్ ఇప్పటికే తీవ్ర అటుపోట్లకు

ఉన్నవుతోంది. ఇది చాలాదన్నట్టు వచ్చే నెల రోజుల్లో దేశియ మార్కెట్కు మరో ప్రమాదం కనిపిస్తోంది. ఇటీవల పట్టిక ఇష్టుక్కి వచ్చిన 22 కంపెనీల ఐపీఎస్లో ఘర్ష్య అలాట్మెంట్లు పొందిన యాంకర్ ఇన్వెస్టర్లు వచ్చే నెల రోజుల్లో తమ వద్ద ఉన్న దాదాపు రూ.2.36 లక్షల కోట్ల విలువైన పేర్లను మార్కెట్లో కుమ్మరించే ప్రమాదం కనిపిస్తోంది. లాకిన్ పీరియడ్ కారణంగానే.. నెబీ నిబంధనల ప్రకారం ఐపీఎస్లో ఘర్ష్య అలాట్మెంట్ పద్ధతిలో పేర్లు పొందిన యాంకర్ ఇన్వెస్టర్లు కనీసం మూడు నెలల వరకు ఆయా కంపెనీల పేర్లను అమృకూడదు. ఆ తర్వాత ఇష్టుక్కి అమ్మి సామ్య చేసుకోవచ్చు. అయితే మంచి కంపెనీల ఐపీఎస్లో కొంతమంది యాంకర్ ఇన్వెస్టర్లు తమ వద్ద ఉన్న పేర్లలో కొద్ది మొత్తా న్ని అయినా అమ్మి సామ్య చేసుకోవాలనుకుంటారు. ఈ కారణంగానే వచ్చే నెల రోజుల్లో అనేక మంది యాంకర్ ఇన్వెస్టర్లు తమ వద్ద ఉన్న ఐపీఎస్ పేర్లలో పెద్ద మొత్తాన్ని సెకండరీ మార్కెట్లో కుమ్మరించే అవకాశం ఉండని భావిస్తున్నారు. జాబితాలోని కంపెనీల పేర్లు.. యాంకర్ ఇన్వెస్టర్ లాక్ పీరియడ్ ముగిసే పేర్లలో హ్యాండమ్ మోటార్ ఇండియా లిమిటెడ్ (హ్యాంఎం ఎవెల్) కూడా ఉంది. ఈ కంపెనీ గత ఏడాది అక్టోబర్లో రూ.27,870 కోట్ల అతిపెద్ద భారీ ఐపీఎస్ జారీ చేసిన రికార్డు స్ఫైచించింది. ఈ కంపెనీ యాంకర్ ఇన్వెస్టర్లకు జారీ చేసిన పేర్లలో 50.78 కోట్ల పేర్లకు వచ్చే నెల లాకిన్ పీరియడ్ ముగియబోతోంది. ప్రస్తుత మార్కెట్ ధర ప్రకారం వీటి విలువ ఎంత లేదన్నా రూ.81,821.65 కోట్ల వరకు ఉంటుంది. హ్యాండమ్ మోటార్లో పొటు డాష్టర్ అగర్వాల్ హెల్ట్కేర్, సిగ్గి, వారీ ఇంజినీర్స్, దెంటా వాటర్ అండ్ ఇస్ట్ప్రా, అజాక్స్ ఇంజనీరింగ్, డిప్యూజెన్ ఇంజనీర్స్, నివా బూపా హెల్ట్ ఇన్స్టరెన్స్, గోదావరి బాయారిపైసరీస్ వంటి కంపెనీల పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. దీంతో ఈ కంపెనీల పేర్లు సెకండరీ మార్కెట్లో తీవ్ర అటుపోట్కు లోనియ్యే ప్రమాదం కనిపిస్తోంది.



# ఆర్థిక్- మహిళాగాం

# ನೇರೆಡು ಪಂಡ್ತನು ವಿಡಿಚಿಪೆಟ್ಟುಕುಂಡಾ ತಿನಂದಿ..

వేసవి కాలంలో మనకు అనేక రకాల నీజిసల్ పండ్లు లభిస్తుంటాయి. వాటిల్లో నేరేదు పండ్లు కూడా ఒకబి. వేసవి కాలం ముగింపు దశకు వచ్చే సరికి ఈ పండ్లు మనకు చాలా ఎక్కువగా లభిస్తాయి. అయితే ఈ పండ్లను తినందుకు అనుస్తైన సీజన్ ఇదే. నేరేదు పండ్లను తినడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఈ పండ్లలో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. నేరేదు పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. ఆయుర్వేదంలో పలు ఔషధాల తయారీలో నేరేదు పండ్లు, వాటి విత్తనాలను ఉపయోగిస్తారు. అనేక వ్యాధులను నయం చేసేందుకు ఇవి ఎంతగానో దోషదం చేస్తాయి. నేరేదు పండ్లను తింటే యాంతీ ఆక్రీడెంట్లు అధికంగా లభిస్తాయి. ఇవి ఘగర్ లెవల్స్‌ను తగిస్తాయి. దయాబెట్టిన ఉన్నవారికి వేలు జరుగుతుంది.

రోగిని రోగిధక శక్తిి..నేరేదు పండ్లను రోజుా ఒక కప్పు మోతాదులో తీటింటుండాలి. లేదా ఈ పండ్లకు చెందిన విత్తనాలను పొడిగా చేసి దాన్ని ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో నీళిలో కలిపి రోజుా ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి 30 నిమిషాల ముందు తాగుతుండాలి. ఇలా చేస్తున్నా కూడా ఘగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. దయాబెట్టిన నియంత్రణలో ఉంటుంది. నేరేదు పండ్లలో షైల్బర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది సహజసిద్ధమైన ఆస్ట్రింజెంట్ లక్ష్యాలను కలిగి ఉంటుంది. జీర్ణిక్రియలు మెరుగు వరుసుంది. ములబద్ధకం తగ్గేలా చేస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను

ఆరోగ్యంగా ఉంచుంది. ముఖ్యంగా గ్యాస్, కడుపు ఉభయరం, అనిధిదీఠి వంతి సమస్యలు తగ్గుతాయి. నేరేడు పండిత్లు విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పట్టిప్పంగా మారుపుంది. దీంతే రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి శరీరం వ్యాధులు,

ఇన్నెడ్డును వ్యక్తికంగా పోరాదుతుంది.  
 గుండె ఆరోగ్యానికి..నేరేదు పండ్లలో పొట్టాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్త సరఫారాను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో బీఫీ తగ్గుతుంది. ప్రైవీచీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. బీఫీ ఉన్నవారు ఈ పండ్లను రోజుా తింటుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హెచ్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. నేరేదు పండ్లలో యాంటీ ఆస్కిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పండ్లలో పాలిఫినాల్స్ ఇంకా అంధ్రో సయనిన్స్ ఉంటాయి. ఇవి ప్రీ ర్యాటీకర్న్సు నిర్మాణిస్తాయి. దీంతో కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అంతర్గతంగా వచ్చే వాపలు తగ్గుతాయి. క్యాస్పర్, గుండె జబ్బుల వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అట్టడ్కోవచ్చు.  
 బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి. నేరేదు పండ్లలో క్యాలరీలు తక్కువగా, పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ పండ్ల మంచి ఆష్ట్ర్ అని చెప్పవచ్చు. ఈ పండ్లను తింటే ఎక్కువ సేపు ఉన్న కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. అంత సులభంగా



ఆకలి వేయదు. దీంట  
తగ్గేందుకు సహాయం  
పనితీరు మెరుగు ప  
వండ్లను తింటే త్వరగా  
జీర్చాశయం, పేగుల్లో  
వుండ్లు త్వరగా మాని  
వండ్లను తింటే త్వ  
ఎలక్ష్మీటైన్సు తిరిగి  
లాభాలను పొందవచ్చు

రీజు టొమాటో జ్యాస్‌ను తాగితే ఇన్ని లాభాలు కలుగుతాయా.. తెలిస్తే వెంటనే తాగడం మొదలు పెడతారు..



టొమాటోలను మనం తరచూ వంటల్లో వేస్తుంటాం. పీటిని అనేక రకాల కూరల్లో వేస్తుంటారు. టొమాటోలు లేకుండా మనం ఏ కూరను పూర్తి చేయం అంటే అతిశయ్యాక్కి కాదు. నిత్యం మనం చేసే అనేక కూరల్లో టొమాటోలను వేస్తుంటారు. టొమాటోలను వేస్తే కూరలకు మంచి రుచి వస్తుంది. కూరలు చిక్కగా కూడా కనిపిస్తాయి. అయితే టొమాటోలను రోజుా గ్రీన్ సలాడ్ రూపంలో పచ్చిగా కూడా తినవచ్చు. లేదా ఉదయం పరగడువునే టొమాటో జ్యాస్ట్స్ ఒక కప్పు మొత్తాలులో కూడా సేవించవచ్చు. టొమాటోలను తింటున్నా లేదా వాటి జ్యాస్ట్స్ ను రోజుా తాగుతున్నా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. పీటి వల్ల మన శరీరానికి కళిగి వేలు ఏమిటి.. అన్న విపరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం.గుండి ఆరోగ్యానికి..టొమాటోలలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దీని వల్ల శరీరం వ్యాధులు, ఇన్స్యూలుకు వ్యక్తిగీతికంగా పోరాదుతుంది. రోగాలు రాకుండా చూస్తుంది. ముఖ్యంగా దగ్గరు, జలుబు వంటి సీజన్లలో వ్యాధులు నుంచి రక్కణ లభిస్తుంది. అలాగే టొమాటోలలో విటమిన్ ఎ కూడా అధికంగానే ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. కంటి సమస్యలు ఉన్నవారు రోజుా టొమాటో జ్యాస్ట్స్ ను తాగుతుంటే ఘలితం ఉంటుంది. టొమాటోలలో అనేక రకాల బి విటమిన్లు ఉంటాయి. ఇవి మనకు శక్తిని, పోషణము అందిస్తాయి. రోగాలు రాకుండా చూస్తాయి. టొమాటోలలో పొట్టాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో బీపీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. హైబీపీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారు రోజుా

ಅನ್ನಿ ರಕಾಲುಗಾ ಅರ್ಥಗ್ಯಂಗಾ  
ಕಂಡಾಲನಿ ಚೂಸ್ತುನ್ನಾರ್ಬಾ..?

ಅಯತೆ ಈ ಸರಿಕೊಂತು ದೈರ್ಘ್ಯನು ವಾಟಿಂಚಂಡಿ..!



అర్థగ్యంగా ఉండేందుకు మనకు అనేక రకాల డైట్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎవరైనా సరే తమ సౌకర్యానికి అనుగుణంగా ఉండే డైట్సు పాటిస్తుంటారు. అయితే ప్రస్తుతం ఒక డైట్ మాత్రం బాగా త్రయింగించలో ఉంది. అదే మైండ్ డైట్. రెండు రకాల డైట్లను కలిపి ఈ డైట్సు రూపొందించారు. మెడిటరీనీయస్తోపాటు ద్వార్చ డైట్సు కలిపి మైండ్ డైట్సు రూపొందించారు. రష్ యూనివర్సిటీ మెడికల్ సెంటర్కు చెందిన పరిశోధకులు ఈ డైట్కు రూపకల్పన చేశారు. ఇందులో భాగంగా పలు ఆపోరాలను వారంలో నిర్దిష్టప్పేనన్ని సార్లు కచ్చితంగా తీసుకోవాలి. అలాగే కొన్ని ఆపోరాలను తీసుకోవడం మానేయాలి. లేదా వారంలో చాలా తక్కువ సార్లు తీసుకోవాలి. ఇలా మైండ్ డైట్సు పాటించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో అనేక ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఏం తినాలి..? మైండ్ డైట్లో బాగంగా వారంలో కనీసం 6 సార్లు కూరగాయలు, ఆకుకూరలను తినాలి, పిండి పదార్థాలు లేని కూరగాయలను ఏదో ఒకటి కచ్చితంగా రోషూ తినాలి. వారంలో కనీసం 2 సార్లు బెరీలను తినాలి. వారంలో కనీసం 5 సార్లు నట్టును తీసుకోవాలి. రోజుగా ఆలీవ్ ఆయిల్సు వంటలకు కచ్చితంగా ఉపయోగించాలి. ఓట్ మీల్, బ్రోన్ రైన్సు వారంలో కనీసం 3 సార్లు తినాలి. వారానికి ఒకసారి చేపలను కచ్చితంగా తినాలి. వారంలో 3 సార్లు బీన్స్, వారానికి 2 సార్లు చికెన్ లేదా కోడిగుడ్డను, రోజుకు ఒక గ్లాస్ ప్లైన్ పిలుంటే తాగాలి. ఇలా మైండ్ డైట్లో భాగంగా ఈ ఆపోరాలను కచ్చితంగా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఏం తినకూడదు..? మైండ్ డైట్సు పాటించే వారు మటన్ తినకూడదు. లేదా వారంలో ఒకసారి తినవచ్చు. అంతకు మించారు. వెన్నె, నెయ్యి రోజుకు ఒక తీస్సూన్ మించకూడదు. బీజును వారంలో ఒకసారి మాత్రమే తినవచ్చు. పేస్టీలు, స్టైర్లును కూడా వారంలో ఒకసారి మాత్రమే తినాలి. వేపుళ్ళను కూడా వారంలో ఒకసారి మించి తినకూడదు. ఇక మైండ్ డైట్సు పాటిస్తే అనేక లాభాలను పొందవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.





# ఉగ్రవాదుల పరివేతకు కాస్తీర్నను జల్లెడ పట్టాలి !

విధిల్ 24( అక్షరం న్యాస

వర్యాటక స్వర్గధామం అయిన జమ్యా కాశీల్ లో  
నరమేధం సృష్టించడం ద్వారా ఆక్కడ సాధారణ  
పరిస్థితులు రాకుండా...సామాన్య జనం ఆక్కడ  
లేకుండా..ముఖ్యంగా హిందువులను లేకుండా చేయాలన్న  
ముఖ్యం ఉగ్రవారుల కుటుంబాల్లో భాగమే తాజా నరమేధాని  
నిదర్శనం. 370 ఆర్టికల్ రద్దు తరవాత కాశీల్ అభివృద్ధి  
చెంది, వర్యాటకంగా పునరుత్సేజం పొందడాన్ని  
ఉగ్రవాదులు, వారికి సహకరిస్తున్న పాక్ జీర్ణంచుకోవడు  
లేదు. ఈ దాడిని ముందే పసిగట్టడంలో కూడా  
భీద్రతాబలగాలు విఫలం అయ్యారు. ఇకపోతే ఇదో  
అనుభవంగా, గుణపారంగా కాశీల్ ను మొత్తం మిలిటరీ  
అప్పగించాలి. శ్రీలంకలో ఈలం అన్నది లేకుండా  
చేసేందుకు సైనిక చర్య చేపట్టి విజయం సాధించారు



జస్టిషిక్ పెరిరిస్ట్ గ్రూపులు అయిన లఘ్వర్ -వీ - తోయిబా, జైవ్ -వీ - మహమ్మద్, హిజ్బుల్ ముజాహిదీన్ ఉగ్రవాద సంస్థలు ఈ దాడులు చేస్తున్నాయి. వీరిని ఏరివేసేందుకు ఎలాంటి మించమేపాలు లెక్కించరాదు. ఎంత కలిసమైన పసయినా వీరిని కలుపు మొక్కల్లా ఏరిపారేయాల్సిందే. రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఉగ్రవాదాన్ని అణివేసే శక్తి లేకుపోవడం వల్ల కేంద్ర మిలిటరీ వ్యవస్థ జమ్ముకాశీర్ ప్రాంతాన్ని తమ అధీనంలో ఉంచుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. పాక్ తన కుయుక్తులను కేవలం ఉగ్రదాడులకే ఉపయోగిస్తోంది. పాక్ను ఇక ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నమ్మడం కాదు...దానని అన్ని రకాలుగా నిర్వీర్యం చేయాలి. ఇప్పటికే అనేక మారణహోమాలు సాగాయి. ఇలాగే మిన్సుకుంటే మరిన్ని దాడులు జరుగుతాయి. భారత్ పై కన్వేనే అంతే సంగతులు అన్నట్టగా పరిస్థితులు మారాలి. ఇజ్రాయిల్ తరఫ్త శిక్షణతో పైన్యాన్ని రాటుదేలించాలి. పాక్ను ప్రపంచంతో వేరు చేసే అన్ని చర్యలు తీసుకోవాలి. అలాగే భారత్ నుంచి ఎలాంటి సాయం అందకుండా చూడాలి. ఈ క్రమంలో ఇలాంటి తెప్పరిస్టుల దాడులను తీప్రంగా తీసుకోవాల్సిన బాధ్యత కేంద్రంపైనే ఉంది. తాజా దాడిలో ప్రత్యేకంగా హిందూవర్గంపారిని గుర్తించి మరీ కాల్పులు జరపడం అందరూ ఆలోచించా ల్పిన విషయం. పహల్లాంలో జరిగిన సంఘటనలో బాధితుల ముందు తీవ్రవాదులు చేసిన వ్యాఖ్యలు అత్యంత అమానవీయమైనవి. దేశాన్ని విచ్చిన్నం చేసే కుట్టలు వారి వ్యాఖ్యల్లో కనిపిస్తున్నాయి. గత మాడెళ్లగా కాశీర్ పర్యాటక రంగం పుంజుకుంది. కాశీరీలక్క ఉపాధి అవకాశాలు బాగా పెరిగాయి. ఈ తీప్రవాదులు చేసిన మతాధార మారణకాండ..పుంజుకుంటున్న కాశీర్ ఆర్థిక పరిస్థితిని తిరిగి దెబ్బతిసే అవకాశం ఉంది. అలాగే కాశీర్ పర్యాటక రంగం మళ్ళీ దెబ్బతింటే, అది కాశీరీల ఉపాధిపైన తీప్రమైన ప్రభావం చూపనుంది. ఈ క్రమంలో కేంద్రం తీసుకున్న కొన్ని చర్యలు సమర్థియమైనవే. పాక్ పొరులకు భారత్లోకి నో ఎంట్రీ సార్క్ వీసాలన్నీ రదుచేయడాన్ని సాగిత్తించాల్సిందే. 28మంది పర్యాటకులను ఉగ్రవాదులు దారుణంగా హతమార్గడమే కాకుండా ఈ దాడికి పాల్పడిన ఉగ్రవాదులు పాకిస్థాన్కు చెందిన వారు లేదా, ఆ దేశంతో సంబంధాలున్న స్థానిక ఉగ్రవాదులుగా నిర్ధారణ అయిన నేపథ్యంలో భారత్ ఈ దాడిని తీప్రంగా పరిగణించింది. సాండ్ అరేబియా పర్యాటనను అర్థంతరంగా కుదించుకుని బుధవారం ఉదయం భారత్ తీరిగవచ్చిన ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఉదయంనుంచి కశ్మీర్లో పరిస్థితిపైన ఎదతెలిపి లేకుండా కేంద్రమంతులు, ఉన్నతాధికారులతో సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. సాయంత్రం ప్రధాని మోదీ అధ్యక్షతన అత్యవసరంగా నమావేశమైన భద్రతా వ్యవహరాల క్యాబినెట్ కమిటీ సంచలన నిర్దయాలు తీసుకొంది. సార్క్ ఒడంబడికలో భాగంగా నభ్యదేశమైన పాకిస్థాన్ పొరులకు జారీచేసిన వీసాలన్నిటినీ రద్దు చేస్తున్నట్లు, ఈ వీసాలన్న పాకిస్థాన్ పొరులు 48గంటల్లోగా భారత్ను వదిలి వెళ్లాలని, ఆ దేశ పొరులను దేశంలోకి అనుమతించేది లేదని విదేశాంగ శాఖ ప్రకటించింది. ఇప్పటికే సరిహద్దు దాటిన పాక్ పొరులు మే 1లోగా తిరిగి వెళ్లపోవాలని ఆదేశించింది. అటారీ వాఫూ వద్ద ఇరుదేశాల సరిహద్దుల్లో ఉన్న ఇంతిగ్రెట్ చెక్పోస్టునుటైం తక్కణం మూసి వేయాలని నిర్దయించింది. పాకిస్థాన్ ఉగ్రవాద కార్యకలాపాలకు మద్దతును నిలిపివేసే దాకా సింధూ నదీ జలాల ఒప్పందాన్ని లిలిపి వేయాలని కూడా నమావేశం నిర్దయించింది. 1960లో ఇరు దేశాల మధ్య కుదిరిన ఒప్పందం ప్రకారం సింధు నదితో పాటుగా దాని ఉపనదుల ద్వారా పాక్లోని లక్ష్మలాది ఎకరాలకు సాగు నీతితో పాటు పలు ప్రాంతాలకు తాగు నీరు లభిస్తుంది. మన దేశంలోని పాక్ దోత్య కార్యాలయంలో ఉన్న రక్షణలేదా, మిలిటరీ సలవోదారులను వెనక్కి పంపించి వేయాలని నిర్దయించింది. అలాగే పాక్లోని మన దోత్యకార్యాలయంలో ఉన్న ఈ సలవోదారులను కూడా వెనక్కి పిలిపిస్తారు. మే 1నుంచి మొత్తంమింది ఇరు దేశాల ప్రాంతమిషన్ కార్యాలయాల్లో సిబ్బందిని ఇప్పాడున్న 55నుంచి 30 కి కుదించాలని నిర్దయించారు. ఇప్పటికే చేస్తూనే కాశీర్ ను మిలిటరీ కేంద్రంగా మార్చాలి. అక్కడ నిరంతర నిఘూ పెంచాలి. ఉగ్రవాదుల ఏరివేతకు జలడ్డు

3 3 3 3

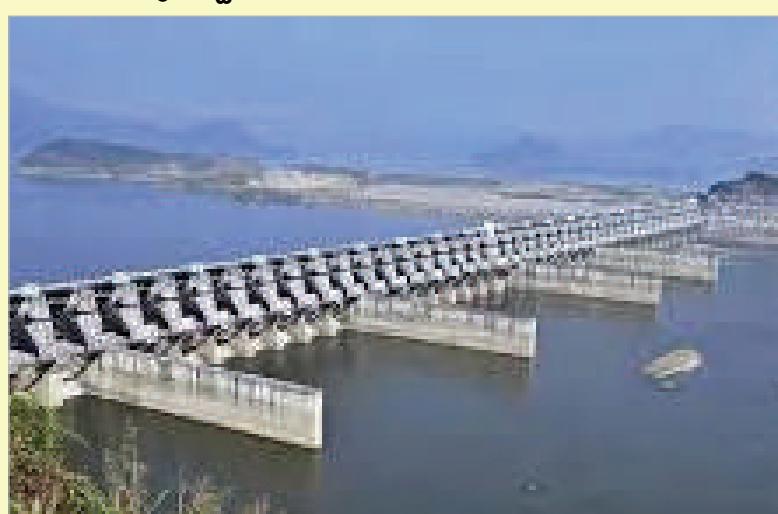
# టుంప్ నిర్వయానికి టోర్ముల్స్ చుక్కెదురు

- స్వల్ప కారణాలతో విద్యార్థుల వీసాంల రద్దు
- వాటిని పునరుద్ధరిస్తూ న్యాయస్థానం అదేశాలు

వాణింగ్స్‌న్, ఎప్రిల్ 24 అక్షరం నూన్ :  
 వీసాల రద్దుతో ఇబ్బంది పడ్డ భారత్ విద్యార్థులకు ఊరట దక్కింది. వీరితో పాటు పలుదేశాలకు చెందిన వారు కూడా ఉన్నారు. అమెరికాలో ట్రంప్ కార్బోవర్డం 133 మంది విద్యార్థులకు నిలిపేసిన ఎన్సిషన్స్‌విఫివన్ అంటే స్ప్రైంట్ ఎక్స్‌ఫేంజ్ విజిటర్ ఇస్టర్స్‌ప్రెషన్ సిస్టమ్సు న్యాయస్థానం పునరుద్ధరించింది. దీనిలో అధిక మంది భారతీకు చెందినవారున్నారు. అమెరికా విదేశాంగశాఖ వీరి వీసాలను రద్దు చేయడంతో పాటు ఎన్సిషన్స్‌విఫివన్సు బెర్మినేట్ చేయడంపై వారు న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించారు. అమెరికాలో చాలామంది భారతీయులు అష్టస్టర్ ప్రాక్షికల్ ట్రైనింగ్ అంటే ఓటిపి కింద ఉన్నారు. దీంతో వారికి తాత్కాలికంగా పనిచేసే అవకాశం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా సైమ్ సష్టక్షుల్లో గ్రాచ్యుయ్ ప్రెస్ చేసిన వారికి ఈ అవకాశం లభిస్తుంది. దాదాపు 36 నెలల పాటు - అక్కడ పని చేయవచ్చు ఈ సమయాన్ని వారు హెచ్-1బీ వర్క్ వీసా వంటివి సాధించేందుకు వారధిగా వాడుకొంటారు. ఓపీటీ - స్టేట్స్ పోతే అమెరికాలో వారి భవిష్యత్తు ప్రశ్నార్థకంగా మారుతుంది. మరోవైపు అక్కడి ప్రభుత్వ ఏజెస్సీల వాడన భిన్నంగా ఉంది. ఈ విద్యార్థులు పలు సందర్భాల్లో లా ఎన్ఫోర్స్‌మెంట్ ఏజెస్సీల దృష్టిపోవడాని చెబుతున్నాయి. ఈసేపథ్యంలో తాము తాత్కాలికంగా అడ్డకూనేందుకు ఈ నిర్ణయం తీసుకొన్నట్లు చెబుతున్నాయి. కానీ, ఈ విద్యార్థులకు ఎటువంటి నేరు చరిత్ర లేదు. ఇక ఇమిగ్రెషన్ లాయర్లు మాత్రం ప్రభుత్వ నిర్ణయం సరికాదని పేర్కొంటున్నారు. విద్యార్థులు ఏ తీవ్ర నేరాలు చేయకపోయినా.. వారి లీగల్ స్టేట్స్‌నెలను తొలగించారన్నారు. తాజాగా ప్రాఫిక్ ఉల్లంఘనలు వంటి చాలా చిన్న కారణాలతో నే విద్యార్థి వీసాలను రద్దు చేస్తున్నారని అమెరికన్ ఇమిగ్రెషన్ లాయర్లు అసోసియేషన్స్‌పేర్కొంది. ఒక విద్యార్థిపై గ్రూప్‌హీంస్ కేసు నమోదైని వీసా రద్దు చేశారు. తాజాగా రద్దుయిన 327 మందిలో కేవలం ఇద్దరు మాత్రమే స్పెల్పు రాజకీయ కార్బోకమాల్స్ పెల్లొన్నారు. అసలు అమెరికా విదేశాంగ శాఖ వీసాలను రద్దు చేయడానికి సరైన నిబంధనలు కూడా లేవని లాయర్లు పేర్కొంటు-న్నారు. 'క్యాచ్ అండ్ రివోక్' పేరిట అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్క్ రూబియో చర్యలు చేపట్టలని ఆదేశించారు. దీంతో విద్యార్థి వీసా ఉన్నవారి పరిస్థితిని ఏపి టూల్స్‌తో సమాక్షిస్తారు. చివరికి వారి సోషల్ మిడియాను కూడా పరిశీలిస్తారు. ఈ ప్రోగ్రామ్ కింద దాదాపు 300 మంది విద్యార్థుల వీసాలు రద్దుయ్యాయి. వీరిలో సగం మంది భారతీయులు, శైనీయులు, నేపాలీలు, దక్కిణ కొరియా, బంగ్లాదేశ్ వాసులున్నారు.

## గోదావరి -బనకచరను అపండి

నదీయాజమాన్స్ బోర్డులకు ఇవన్సి లేఖ



శ్రీదర్శనార్థ వీపిల్ 24( ఆకరణ వ్యాపి :

ప్రాదురొచ్చాడ, ప్రాప్తిలక్ష్మి : త్వరితంగా నీటిపారుదల  
గోదావరి, కృష్ణా నదీ యాజమాన్య బోర్డులకు తెలంగాణ నీటిపారుదల  
శాఖ ఇంజనీర్-ఐన్-చీఫ్ లేఖ రాసింది. గోదావరి - బనకచర్ల లింక్  
విషయంలో ఏపీ ముందుకెళ్కుండా చూడాలని లేఖలో పేర్కొంది.  
ఎలాంటి అనుమతుల్లేకుండా ప్రాజెక్టు చేపడుతున్నారని గతంలో  
తెలంగాణ ప్రభుత్వం అభ్యంతరం తెలిపామని ఈఎస్సీ వెల్లడించింది.  
పనులు విభజన చట్టం, -తైబ్యున్ల అవార్డులకు విరుద్ధమని...  
తెలంగాణకు సప్టోం జరుగుతుందన్న ఈఎస్సీ తెలిపింది. ఈ నెల ఏడో  
తేదీన జరిగిన జీఆర్ఎంబీ సమావేశంలోనూ ఈ అంశాన్ని  
ప్రస్తావించామంది. ప్రతిపాదన ఇంకా ప్రాథమిక దశలోనే ఉందని ఆ  
రోజు జీఆర్ఎంబీ చైర్మన్, ఏపీ సభ్యులు సమాధానం ఇచ్చారని  
తెలిపింది. కానీ, మరుసటి రోషేస్ గోదావరి - బనకచర్ల లింక్ కోసం ఏపీ  
ప్రభుత్వం జలహరితి కార్బోరైఫన్ ఏర్పాటు - చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ  
చేసిందని తెలంగాణ ఈఎస్సీ పేర్కొంది. ఏ మాత్రం ఆలస్యం  
చేయకుండా తక్షణమే స్పందించి ఏపీని నిలువరించాలి. పోలవరం  
ప్రాజెక్టు, తాడిపూడి ఎత్తిపోతల పథకాలపై ఇందుకు సంబంధించిన  
ఎలాంటి టెండర్ పక్రియ చేపట్టవద్దు. కృష్ణా జలాలకు సంబంధించి -  
తైబ్యున్ల లో వాదనలు జరుగుతుందగా... జలాల మళ్ళీంపు కోసం  
ఉత్తర్వులు ఇవ్వారాదు. ఏపీ జారీ చేసిన జలహరితి కార్బోరైఫన్  
ఉత్తర్వులను నిలిపివేసేలా చూడాలని తెలంగాణ ఈఎస్సీ లేఖలో స్పష్టం  
చేసింది.

**29వ తేదీన ప్రాదరాబాదు లోని ఇంచిరా పార్కు  
ముందు ఆల్ పెన్స్ నర్స్ రూ ధరాళీ జయప్రదం చేయండి.**

పెండింగ్ లో ఉన్న వదు డివిలను మరియు పిలరి, లిపశిరు తెహించుకొని అపులు చేయాలి.

భద్రాది కొత్తగూడెం/ భద్రాచలం/ ఏప్రిల్		
24/ అక్షరం న్యాస : తెలంగాణాల్ పెన్సన్‌ర్స్		
రిటైర్డ్ పర్సన్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ కమిటీ		
పిలుపుమేరకు ఈనెల 29 స		
పైదరాబాదులోని ఇందిరా పార్క్ ముందు ధర్మ నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆల్ పెన్సన్‌ర్స్ అండ్ రిటైర్డ్ పర్సన్ అసోసియేషన్ భద్రాచలం డివిజన్ కమిటీ అధ్యక్షుడు బంధు వెంకటేశ్వరరావు, ప్రధాన కార్యదర్శి కె ఎస్ ఎల్ వి ప్రసాద్ కోశాధికారి డి కృష్ణమూర్తి గారు క ప్రకటనలో వెిగ్రాంసర్గ		

పెన్నవర్ల సమయాలను పరిష్కరించటంలో విఫలమైనందున, దశ లవారీగా చేయబోయే పోరాటంలో భాగంగా గత సంవత్సరం నవంబర్ 5 మరియు 6 తేదీలలో పెన్న పేమెంట్ కార్యాలయాల ముందు తర్వాత నవంబర్ 19వ తేదీన జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు ధర్మాలు నిర్వహించి మెమోరాండం సమర్పించాము. కనుక ఒక దీపి విడుదల్తెంది. ప్రస్తుతం పెండింగ్ లో ఉన్నడి ఏ లను విడుదల చేయాలని, పిత్తర్సు రిపోర్ట్ తెప్పించుకొని అమలు చేయాలని వృద్ధులైన పెన్నవర్స్ ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు కనుక వారికి అన్ని ఆసుపత్రులలో హోల్ కార్డులను వర్తింప చేయాలని, ఉద్యోగ విరమణ పొందిన వారి పీరియర్స్ వెంటనే విడుదల చేయాలని.



పెన్ననర్లందరినీ ఇన్నమ్ టాక్స్ నుండి చోదరి. గౌరవ సలహాదారు మాదిరెడ్డి మినహాయించాలని, మొదలైన అంశాలను రామోహనరావు, సంఘ ఉపాధ్యక్షుడు ఎన్సె ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకొని వెళ్లడానికి ఈనెల రాజబాబు, కార్యదర్శులు డి శివప్రసాద్, 29న ఇందిరా పార్టీ వద్ద ధర్మ చేయాలని మురళీకృష్ణ, సహాయ కోశాధికారి నాళం నిశ్చయిం చారు. కనుక మన భద్రాచలం సత్యనారాయణ, ఉపాధ్యక్షుడు వంపన డివిజన్ నుండి వీలైనంత ఎక్కువ మంది సత్యనారాయణ, నాయకులు విష్ణు మొలకల పెన్ననర్లు ధర్మాలో పాల్గొని ధర్మాను సుబ్రహ్మణ్యం. ఎన్ బలయ్య, సుధాకర్ రెడ్డి, విజయవంతం చేయాలని భద్రాచలం డివిజన్ ఆక్కయ్య, ఒక్క రాంబాబు, వి రాంబాబు, అధ్యక్షులు బందు వెంకటేశ్వరరావు ప్రధాన తదితరులు కోరుతున్నారు. కార్యదర్శి కె ఎన్ ఎల్ వి ప్రసాద్ కోశాధికారి డి కాపమూరి. ఉపాధ్యక్షులు చంద సుబ్రయ్య

## అజీర్ గులాల్ భారత్లో నిషేధం



పాకిస్తాన్ నబు-దు ఫవాద్ భార్ హీరోగా నల్గించిన సినిమా 'అబీర్ గులాల్' ను భారత్ నిషేధించింది. వాణి కపూర్ హీరోయిన్గా నల్గించిన ఈ మూవి పాకిస్తాన్ నటుడి సినిమా కావడంతో.. ఈ మూవి ప్రకటన వెలువడిన క్షణం నుండి బాయీకాల్ చేయాలంటూ నెట్లోంట వ్యతిరేకత మొదలైంది. పహలాంగం ఉగ్రదాడి పరిణామాల నేపథ్యాలో ఈ సినిమాని బ్యాంక్ చేస్తున్నట్టు అధికారిక వర్గాలు పెల్లించినట్టు - జాతీయ మిశ్రాద్. మేంగ చిత్రాన్ని విషువుల చేస్తున్నట్టు విత్ర బ్యాంగం ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. మరోపైపు, యూట్యూబ్లో ఈ సినిమా పాటలను తోలగించారు. ఈ విషువుంటు మేకట్టు స్పుందించేదు. ఉగ్రాక్షాలై స్పుందించకుండా.. అదే రోజు సోప్ట్ మిశ్రా వేదికగా సినిమాని ప్రమాణ చేశారంటూ వాణి కపూర్ పై విషువులు వెల్లువెత్తాయి. పాకిస్తాన్ నటులను ప్రోత్సుహిస్తున్నారంటూ బాధించు పైనా కొండరు ట్రోట్స్ చేస్తున్నారు. రొమాంటిక్ కామెస్ నేపథ్యాలో ఆటి ఎన్. బ్యాంగ అబీర్ గులాల్ను తెరక్కించారు.

## విమర్శకులూ..నా కుటుంబ సభ్యులే: ఎఱ్ రెహ్మెన్



ప్రమథ సంగిత దర్జకుడు, అస్ట్రో విజేత ఎఱ్ రెహ్మాన్ గతేడాది తన భార్య స్టేరా భాసుతో విధిపోతున్నట్టు ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. 29 ఏళ్ కైవైలాక జీవితానికి ఇద్దూ పరస్పర అంగీకారం తో ముగింపు పలికామని చెప్పుకోవ్యాదు. అయితే తాను విధాకుల ప్రకటించిన అనంతరం తనపై సోప్ట్ మిశ్రా వేదికగా సినిమాని ప్రమాణ చేశారంటూ వాణి కపూర్ పై విషువులు వెల్లువెత్తాయి. పాకిస్తాన్ నటులను ప్రోత్సుహిస్తున్నారంటూ బాధించు పైనా కొండరు ట్రోట్స్ చేస్తున్నారు. రొమాంటిక్ కామెస్ నేపథ్యాలో ఆటి ఎన్. బ్యాంగ అబీర్ గులాల్ను తెరక్కించారు.

## పాకిస్తాన్తో క్రికెట్ సంబంధాలు పూర్తిగా తెగినట్టేనా?

పహలామ్మలో జరిగిన దారంబైన ఉగ్రవాద దాడి తర్వాత ఇప్పుడు పాకిస్తాన్కు బధించి వెప్పులని భారతదేశం నిశ్చయించుకుంది. భారతదేశం ఉగ్రవాద దేవానికి వ్యక్తిగంగా కలన చర్యలు తీసుకుంది. బుధవారం (ఏప్రిల్ 23, 2025) ప్రధానమంత్రి నివాసంలో జరిగిన సీసీఎస్ సమావేశంలో సింధు జల ఒప్పందం రద్దు, పాకిస్తానీయులకు వీసాలు ఇచ్చేందుకు నిశాకారించడం విధిపోతున్నారు. అయితే ఈ ముఖ్యంగా ప్రభావించిన కూడా గుర్తులు అంగీకారం తో ముగింపు పలికామని చెప్పుకోవ్యాదు. అయితే తాను విధాకుల ప్రకటించిన అనంతరం తనపై సోప్ట్ మిశ్రా వేదికగా సినిమాని ప్రమాణ చేశారంటూ వారి జీవితాల అంగీకారం అందుల్లో ఉన్న ప్రశ్నలో విషువులు వెల్లువెత్తాయి. పాకిస్తాన్ నటులను ప్రోత్సుహిస్తున్నారంటూ బాధించు పైనా కొండరు ట్రోట్స్ చేస్తున్నారు. రొమాంటిక్ కామెస్ నేపథ్యాలో ఆటి ఎన్. బ్యాంగ అబీర్ గులాల్ను తెరక్కించారు.

# నేను పక్కా భారత్ మూలాలున్న వ్యక్తినే



సంతాపం వ్యక్తం చేసింది. ఇలాంటి ప్రెలెస్ ను తాను బండిసున్నానని అమె వేర్పొందు. అలాగే, తన ఘ్యమిలీ గురించి సోప్ట్ మిశ్రాలో జుగుతున్న ప్రచారం గురించి సుందిస్తూ, 'మా కుటుంబం నుంచి విపరికి పాకిస్తాన్ మిలిటరీతో సంబంధం లేదు. ఈ విషయం ఎలా పుట్టుకొచ్చిందో తెలియదు, కానీ ఈ విషయం సహా ఎవ్వే విషయాలు నా గురించి తప్పగా సోప్ట్ మిశ్రాలో ప్రచారం జరుగుతున్నాయి. ఇంకా బాధించే విషయం విషయంటే, భార్యత కలిగిన జర్జులిస్టులు, మిశ్రాలో ప్రార్థించి వేర్పొందించడం లేదు. నేను ఒక ప్రెస్ ఇండియన్-అమెరికాలోని లాన్ ఏంజీస్, మాట్లాడతాను. మా తల్లిదండ్రులు యాత్రలో ఉన్నప్పుడే అమెరికాలోని లాన్ ఏంజీస్, కాలిపోర్చుర్యాలకి ప్రైవ్ అయ్యారు. వారు అమెరికాలో ప్రార్థించారు. అమెరికాలోని తర్వాత నల్గిగా, కొరియోగ్రాఫర్మా, దాస్టర్గా మాలాలని అసుకొన్నాయి. ఇండియన్ పీత్తు ఇండస్ట్రీలో నాకు వచ్చించారు నేను అంతే. నా గురించి తప్పగా మాట్లాడిపోతాని కూడా నా కుటుంబ సభ్యులుగే భావిస్తామని. నేను ఒకటికి ఉన్న ప్రశ్నలు వచ్చాయి తనపై పోట్టుకోవాడు. కానీ ఈ మిష్రులు తనపై తప్పగా ఉన్న ప్రశ్నలు వెల్లువెత్తాయి. ఏప్రిల్ 23 నుంచి వెల్లువెత్తాయి. వారి జీవితాల అంగీకారం అందుల్లో ఉన్న ప్రశ్నలో విషువులు వెల్లువెత్తాయి. పాకిస్తాన్ నటులను ప్రోత్సుహిస్తున్నారంటూ బాధించు పైనా కొండరు ట్రోట్స్ చేస్తున్నారు. రొమాంటిక్ కామెస్ నేపథ్యాలో ఆటి ఎన్. బ్యాంగ అబీర్ గులాల్ను తెరక్కించారు.



## ప్రభాన్ మూవి హీరోయిన్ ఇమాస్ట్ స్పష్టం

కాశీర్ జిల్లిన మారణకాండ మిశ్ర ఆగ్రహించాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. పాకిస్తాన్ నటీనటులను మన సినిమాలో నల్గింపజేయకూడంటూ ఒక డిమాండ్ వినిపిస్తోంది. అందులో ముఖ్యంగా ప్రభావించిన మారణకాండ మిశ్ర సినిమా విధా ఆ విషయం విషయం అంగీకారం అందులను మన రాఘవపుడి కంబిషేషన్లో రూపొందుతున్న సినిమా విధా ఆ విషయం విషయం అంగీకారాలును వెల్లువెత్తాయి. ఎందుకంటే ఈ సినిమాలో హీరోయిన్గా నల్గింపున్న ఇమాస్ పాకిస్తాన్ మూవాలు ఉన్న ప్రశ్న. అమె తండ్రి గతంలో పాకిస్తాన్ మిలిటరీలో పసిచేరని, ప్రస్తుతం అమెరికాలో సెల్ఫీ అయిన అమె ప్రభావించిన హీరోయిన్గా నల్గించినదని ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇక ఈ ఘటన మిశ్ర విధాతో యాత్రలు యాత్రలో ఉన్నప్పుడే అమెరికాలోని లాన్ ఏంజీస్ ఏంజీస్, కాలిపోర్చుర్యాలకి ప్రైవ్ అయ్యారు. అమెరికాలోని తప్పగా మాట్లాడతాను. ఇండియన్ పీత్తు ఇండస్ట్రీలో నాకు వచ్చిన అప్కాలకు నేను బ్యాంగాలు ఉన్న వ్యక్తిని. దయచేసి ఈ విషయంలో నన్ను బ్యాంగ్ చేయకండి అంటూ అమె ప్రైవ్ చేయించింది.



## నటుడు నాని మనసులో మాట్లాడు

తన సినిమాను ప్రజల్లోకి తీసుకొళ్చడంలో నాని ఎప్పుడూ ముందుంచారు. ఆయన నల్గించిన తాజా సినిమా 'హౌట్ 3'. మేం 1 ఈ విత్తం ప్రైక్స్కుల మందుకు రానుంది. ఈ విషయం వరుసుల ఇందుర్చులలో బింగిగా గడవుతున్నారు నాని. తాజాగా ఓ అంగ్ మిశ్రాలో మాట్లాడుతా.. తనకు ఇష్టుపైన హీరోయిన్ గురించి వెప్పురు. శ్రీదేవి అంచే అందించి అమె ప్రశ్న అస్క్రిక్టర సమాధానమార్చారు. ట్రైడ్ 2'

## రాజాసాహాబ్ విడుదలపై తొలగని సంచిగ్ధత

13M+  
VIEWS

చాపుబలి' మావీన్తో పాన్ ఇండియా స్టోర్గా ప్రభావం రెంట్. లైంజ్ ఎలా పెటిపోయిందో చెప్పకల్గేదు. కానీ, ఆ తర్వాత వచ్చిన సినిమాలు నిరాశనే మిగిలాయి. ఇక సలార్ హిట్ తో ఖుఫీలో ఉన్న ఆయన ఫ్యాఫ్స్. 'కల్కి 2898 ఏడీ' సినిమా భారీ విజయం సాధించడంతో పండగ చేసుకున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రభావం చేతిలో వరుస ప్రాజెక్ట్లు ఉన్నాయి. 'రాజాసాహి', దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగ తో స్పృహిట్, 'కల్కి 2898 ఏడీ పాణ్ - 2' ఇలా వరుస పెట్టి చూసుకుంటే అరదజను పై సినిమాలు లైన్ లో పెట్టడు ప్రభావం. అయితే ఇందులో విడుదలకు స్థిరంగా ఉన్న మూవీ అంటే ది రాజాసాహి. మారుతి దర్శకత్వంలో తెరకెకుతున్నా ఈ మూవీని పూర్తి పోర్ట్రెట్ కామాడీ ట్రిల్లర్గా రూపొందిస్తున్నారు మేకర్. దీంతో ఇప్పుడికే ప్రేక్షకులో ఈ మూవీ పై అంచనాలు భారీ స్టోలో ఉన్నాయి. ప్రభావం సరసన మాలవిక మోహన, నిధి అగ్రస్త నటిస్తున్నారు. ఇక ఈ సినిమా ఘూర్చి ప్రస్తుతం శర్ట్ వేగంగా జరుగుతుంది. కానీ ఇప్పులే వరకు రీలీజ్ దేల్ మాత్రం ప్రకటించలేదు. గతంలో ఏప్రిల్ 10న ఈ సినిమాను రీలీజ్ చేయబోతున్నట్లు మేకర్ అధికారికంగా వెల్లడించారు. కానీ, ఈ సినిమా పనుల్లో అలస్యం అవుతుండటంతో ఈ మూవీ రీలీజ్ వాయిదా వదింది. అయితే, తాజాగా ఈ సినిమా రీలీజ్ పై దర్శకుడు మారుతి ఓ సాలిడ్ అప్పేట్ ఇచ్చారు. ఓ అటోర్కెప్లై రాజాసాహిలోని ప్రభావం ఫోలో ఉండటాన్ని ఆయన తన సోపల్ మాదియాలో పోస్ట్ చేశారు. ఈ ఫోలోక ఆయన తలల్కు. వేడి గాలుయ మే లో మరింత పెరగున్నాయి' అంటూ క్యాప్చన్ ఇచ్చారు. దీంతో త్వరలోనే 'రాజా సాహి' మంచి ఓ సాలిడ్ అప్పేట్ అయితే రానుండని అభిమానులు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



## ఎన్ఱిఅర్పాచ్ అటగాళ్లపై బాటిల్స్ విసిరేసిన ఫ్యాఫ్స్!

ఎప్రిల్ 2025 సీజన్లో భాగంగా బుధవారం జరిగిన మ్యాన్ లో ముంబై ఇండియన్ లో ఏడి వికెట్లు తేడాలో నీన్ రైజర్స్ ప్రైచరాబాద్ ఓటమి పొలింగ్. ఈ మ్యాన్లో ముందుగా బ్యాటీంగ్ చేసిన సర్కెర్జీ ప్రైచర్ ప్రైస్ నిర్మిత 20 ఓప్పుల్లో 8 విఫెల్కు 143 పరుగులు మాత్రమే చేసింది. ప్రార్టీన్ క్లౌసెన్ (44 బంతుల్లో 9 ఫోర్స్, 2 సిక్స్లతో 71), అభినవ మనోహర్ (37 బంతుల్లో 2 ఫోర్స్, 3 సిక్స్లతో 43) టాప్ స్టార్టర్లుగా నిలిచారు. ఆ తర్వాత బ్యాటీంగ్ కు దిగిన ముంబై 15.3 ఓప్పర్లతో కేవలం మాడు వికెట్లు కోల్ఫోల్య టార్టోర్ ను చేందించింది. రోహిత్ శర్మ 70 పరుగులతో ముంబై ఈట్జీగా గిలిపించాడు. కాగా ఈ ఓటమితో ఎన్ అంగ్ ప్లే అపకాశాలు దాచాపు సర్వీస్లాయి. దీంతో ఆ జప్పు అభిమానులు తీవ్ర నిరాశక లోచనాల్యారు. ఈ క్రమంలోనే ముంబై చేతిలో సర్కెర్జీ ప్రైచర్ ప్రైస్ ప్రైచరాబాద్ ఓటమిని విసిరేశార్టంబూ ఓ వీడియో నెష్టింట తెగ తర్వాత కొత్తతోంది. ఈ వీడియాను చూసిన వారందరూ ఇది నిచ్చే అనుకుంటున్నారు. కానీ ఇది ఒక ఫేల్ వీడియా. %జాబూలుఎజెచీఎప్టెల్స్ లు అనే ఒక ఇన్ స్ప్ష్ట్ గ్రామ్ యూజర్లు. ఈ ఫేల్ వీడియాను పేర్ చేశాడు. సదరు యూజర్ల అర్సీసీ ప్యాప్ మాయిన్లన్నాయి. అందుకే ఎన్ఱిఅర్పాచ్ ప్లే అటగాళ్లు, ఫ్యాఫ్స్ ను ప్లేచ్ గ్రెగ్ పీడియాను పేర్ చేస్తున్నాడు. ఇది ఫేల్ వీడియాను పీఎస్ కేప్పే చేసిన స్టోర్గాలలో ఇప్పుడే నేపిసర్ సర్కెర్జీ ప్రైచర్ ప్రైస్ ను ప్లేచ్ గ్రెగ్ పీడియాను పేర్ చేసినది. కాగా ఈ ఫేల్ వీడియాను భార్యలు ఇండియాలు అనుకుంటున్నారు. కానీ ఇది ఒక ఫేల్ వీడియా. %జాబూలుఎజెచీఎప్టెల్స్ లు అనే ఒక ఇన్ స్ప్ష్ట్ గ్రామ్ యూజర్లు. ఈ ఫేల్ వీడియాను పేర్ చేశాడు. సదరు యూజర్ల అర్సీసీ ప్యాప్ మాయిన్లన్నాయి. అందుకే ఎన్ఱిఅర్పాచ్ ప్లే అటగాళ్లు, ఫ్యాఫ్స్ ను ప్లేచ్ గ్రెగ్ పీడియాను పేర్ చేసిన స్టోర్గాలలో ఇప్పుడే నేపిసర్ సర్కెర్జీ ప్రైచర్ ప్రైస్ ను ప్లేచ్ గ్రెగ్ పీడియాను పేర్ చేసినది. కాగా ఈ ఫేల్ వీడియాను భార్యలు ఇండియాలు అనుకుంటున్నారు. కానీ ఇది ఒక ఫేల్ వీడియా. %జాబూలుఎజెచీఎప్టెల్స్ లు అనే ఒక ఇన్ స్ప్ష్ట్ గ్రామ్ యూజర్లు. ఈ ఫేల్ వీడియాను పేర్ చేశాడు. సదరు యూజర్ల అర్సీసీ ప్యాప్ మాయిన్లన్నాయి. అందుకే ఎన్ఱిఅర్పాచ్ ప్లే అటగాళ్లు, ఫ్యాఫ్స్ ను ప్లేచ్ గ్రెగ్ పీడియాను పేర్ చేసిన స్టోర్గాలలో ఇప్పుడే నేపిసర్ సర్కెర్జీ ప్రైచర్ ప్రైస్ ను ప్లేచ్ గ్రెగ్ పీడియాను పేర్ చేసినది. కాగా ఈ ఫేల్ వీడియాను భార్యలు ఇండియాలు అనుకుంటున్నారు. కానీ ఇది ఒక ఫేల్ వీడియా. %జాబూలుఎజెచీఎప్టెల్స్ లు అనే ఒక ఇన్ స్ప్ష్ట్ గ్రామ్ యూజర్లు. ఈ ఫేల్ వీడియాను పేర్ చేశాడు. సదరు యూజర్ల అర్సీసీ ప్యాప్ మాయిన్లన్నాయి. అందుకే ఎన్ఱిఅర్పాచ్ ప్లే అటగాళ్లు, ఫ్యాఫ్స్ ను ప్లేచ్ గ్రెగ్ పీడియాను పేర్ చేసిన స్టోర్గాలలో ఇప్పుడే నేపిసర్ సర్కెర్జీ ప్రైచర్ ప్రైస్ ను ప్లేచ్ గ్రెగ్ పీడియాను పేర్ చేసినది. కాగా ఈ ఫేల్ వీడియాను భార్యలు ఇండియాలు అనుకుంటున్నారు. కానీ ఇది ఒక ఫేల్ వీడియా. %జాబూలుఎజెచీఎప్టెల్స్ లు అనే ఒక ఇన్ స్ప్ష్ట్ గ్రామ్ యూజర్లు. ఈ ఫేల్ వీడియాను పేర్ చేశాడు. సదరు యూజర్ల అర్సీసీ ప్యాప్ మాయిన్లన్నాయి. అందుకే ఎన్ఱిఅర్పాచ్ ప్లే అటగాళ్లు, ఫ్యాఫ్స్ ను ప్లేచ్ గ్రెగ్ పీడియాను పేర్ చేసిన స్టోర్గాలలో ఇప్పుడే నేపిసర్ సర్కెర్జీ ప్రైచర్ ప్రైస్ ను ప్లేచ్ గ్రెగ్ పీడియాను పేర్ చేసినది. కాగా ఈ ఫేల్ వీడియాను భార్యలు ఇండియాలు అనుకుంటున్నారు. కానీ ఇది ఒక ఫేల్ వీడియా. %జాబూలుఎజెచీఎప్టెల్స్ లు అనే ఒక ఇన్ స్ప్ష్ట్ గ్రామ్ యూజర్లు. ఈ ఫేల్ వీడియాను పేర్ చేశాడు. సదరు యూజర్ల అర్సీసీ ప్యాప్ మాయిన్లన్నాయి. అందుకే ఎన్ఱిఅర్పాచ్ ప్లే అటగాళ్లు, ఫ్యాఫ్స్ ను ప్లేచ్ గ్రెగ్ పీడియాను పేర్ చేసిన స్టోర్గాలలో ఇప్పుడే నేపిసర్ సర్కెర్జీ ప్రైచర్ ప్రైస్ ను ప్లేచ్ గ్రెగ్ పీడియాను పేర్ చేసినది. కాగా ఈ ఫేల్ వీడియాను భార్యలు ఇండియాలు అనుకుంటున్నారు. కానీ ఇది ఒక ఫేల్ వీడియా. %జాబూలుఎజెచీఎప్టెల్స్ లు అనే ఒక ఇన్ స్ప్ష్ట్ గ్రామ్ యూజర్లు. ఈ ఫేల్ వీడియాను పేర్ చేశాడు. సదరు యూజర్ల అర్సీసీ ప్యాప్ మాయిన్లన్నాయి. అందుకే ఎన్ఱిఅర్పాచ్ ప్లే అటగాళ్లు, ఫ్యాఫ్స్ ను ప్లేచ్ గ్రెగ్ పీడియాను పేర్ చేసిన స్టోర్గాలలో ఇప్పుడే నేపిసర్ సర్కెర్జీ ప్రైచర్ ప్రైస్ ను ప్లేచ్ గ్రెగ్ పీడియాను పేర్ చేసినది. కాగా ఈ ఫేల్ వీడియాను భార్