



# పాట్ల మార్గదర్శకాలను కట్టుబడి ఉండాలి

**స్వాధీని :** పహల్గంలో ఉగ్రదాడి నేపథ్యంలో విపక్ష కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన పలువురు సీనియర్ నేతలు చేస్తున్న వ్యాఖ్యలు తీవ్ర వివాదాన్పశుభ్రతోన్నాయి. ఆ నాయకుల వ్యాఖ్యలు కారణంగా.. ఆ పార్టీ తీవ్ర విమర్శల ఎదుర్కొపులసి వస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధిష్టానం స్వందించింది. పార్టీ మార్గదర్శకాలను కట్టుబడి ఉండాలని నేతలకు స్వప్తం చేసింది. అందుకు భిన్నంగా వ్యాఖ్యలు చేయవద్దంటూ పార్టీ నేతలకు అధిష్టానం క్లియర్ కట్టగా సూచించింది. ఈ మేరకు పార్టీ అధిష్టానం సోమవారం కీలక ఆడేశాలు జారీ చేసింది. పహల్గంలో ఉగ్రదాడి నేపథ్యంలో కర్బాబుక సీఎం సిద్ధరామయ్యతోపాటు అయిన కేబినెట్లోని మరో మంత్రి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. పీరిడ్ధి వ్యాఖ్యలపై తీవ్ర దుమారం రేగింది. ఆ క్రమంలో ఈ దాడులపై పార్టీ షైలిరిపై సర్వత్ర గందరగోళం నెలకొంది. ఈ నేపథ్యంలో పార్టీ అధిష్టానం దిద్దుబాటు చర్యలకు శ్రేకారం చుట్టింది. అందులోభాగంగా పార్టీ నిర్ణయానికి కట్టబడి ఉండాలని నేతలకు స్వప్తం చేసింది. అంతేకానీ.. ఎవరి నిర్దిశాలు వారు బాహాటంగా చెప్పకూడదని సూచించింది. పహల్గా దాడి ఘుటనపై భవిష్యత్తులో పార్టీ చేసే ప్రకటనకు నిబద్ధతో కట్టబడి ఉండాలని నాయకులను ఆడేశించింది. ఏప్రిల్ 22వ తేదీన జమ్ము కశ్మీర్లోని పహల్గాంలో పర్యాటకులే లక్ష్మణగా ఐదు నుంచి ఆరుగురు తీవ్రప్రాయులు కాల్పులకు తెగబడ్డారు. ఈ ఘుటనలో 26 మంది మరిణించారు. ఈ ఉగ్రదాడితో దేశం యావత్తు ఒక్కసారిగా ఉలిక్కి పడింది. ఈ నేపథ్యంలో భారత్



పొకిస్తాన్ మధ్య సంబంధాలు క్రీడించాయి. ఇరు దేశాల మధ్య సంబంధాలు ఉప్పు నిప్పుగా మారాయి.

కర్కాటక ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరావుయ్య కోరారు. ఈ వాఖ్యాలను వివాదానికి దారి తీశాయి. దీనితో ఆయన స్పందించారు. తమ వ్యాఖ్యలను వక్కికరించారని ఆరోపించారు. అనివార్యమైతే పాకిస్తాన్‌పై భారత్ యుద్ధం చేయాలని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు.

# ఉర్వాదాన్ని వీడేవరకూ ఆ దేశంపై కలినంగా వ్యవహారించాలి

କ୍ଷେତ୍ରୀଁ: ପହାଳ୍ଗାଂ ଦାଦୀଙ୍କେ ଭାରତ୍, ପାକିସ୍ତାନ ମୁଢ୍ୟ ଉଦ୍ଧିତତାରୁ  
 କୌନସାଗୁତ୍ତନ୍ତନ୍ତ୍ରନ୍ତ୍ର ବେଳେ ପ୍ରଧାନି ମୋହିତେ କେଂଠ୍ର ରକ୍ଷଣ ଶାଖା  
 ମୁଠି ରାଜ୍ୟନାଥ୍ ସିଂଗ୍ ଥେବେ ଅଯ୍ୟାରୁ. ଦାଦାପୁ 45  
 ନିମ୍ନଲିଖିତ ପାଇଁ ତଥା ତଥା ନମ୍ବରରେ ବେଳେ ଜରିଗିଥିଲା. ତଥା ସଂରକ୍ଷଣାବ୍ୟାପ୍କ  
 ପହାଳ୍ଗାଂରେ ପରିଷ୍ଠିତିଲାଲେ ପାଇଁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ନମ୍ବରରେ ନେବ୍ୟାଂ  
 ତୀରୁକୁଳନ୍ତିର ନିର୍ମାଣାବ୍ୟାପ୍କ ଆଯନକୁ ବିପରିଚାର. ଇତି..  
 ମୋହିତେ ଥେବେଲେ ଜାତିଯ ଭୁବନେଶ୍ୱରା ସଲହୋଦାରୁ ଅଜିତ୍ ଫ୍ରେବାର୍  
 କୁଦା ପାଇଁନ୍ଦାରୁ. ମରୋବୈପୁ.. ରକ୍ଷଣ ଵ୍ୟବହରାଳାପୈ  
 ପାର୍କମେଂଟ୍ ପ୍ଲଟନିଂକ କମିଟୀ କୁଦା ନେବେମହାରଂ ଥେବେ ଅଯ୍ୟ  
 ଅବକାଶାଲୁ କନିପିସୁନ୍ନାଯି. ଇଦିଲା ଉଠଦା.. ପହାଳ୍ଗାଂରେ  
 ପର୍ଯ୍ୟାନ୍ତକଲାପୈ ଶ୍ରଦ୍ଧାଦୁଲୁ ଜରିପିନ ରାଦି ଘୁଟନତ୍ତେ ଭାରତ୍,  
 ପାକିସ୍ତାନରେ ମୁଢ୍ୟ ଉଦ୍ଧିତତାରୁ ନେଲକୁଣ୍ଣାଯି. ପାକ୍ ସିମାଂତର  
 ଉପରାଧାନ୍ତିରେ ବୀଦେପରକା ଆ ଦେଶପୈ କରିନଂଗା  
 ଵ୍ୟବହରିଂଚାଲାନି ନିର୍ମାଣିଲା ଭାରତ୍.. ପଲ କିଲକ  
 ନିର୍ମାଣାବ୍ୟାପ୍କ ତୀରୁକୁଳନ୍ତିର. ଇପ୍ପଟିକେ ପାକ୍ ଜାତିଯାଲାନୁ ବାରି  
 ଦେଶନିକି ପଞ୍ଚିଂବିଦି. ମରୋବୈପୁ.. ନିଯଂତ୍ରଣ ରେଖ ବେଳଟ  
 ଉପରାଧାନ୍ତିରେ ଭାରତ୍ତଳେ ପଞ୍ଚିଂବିଦି ପାକ୍. କୌନସାଗୁତ୍ତନ୍ତନ୍ତ୍ରନ୍ତ୍ର  
 ମାର୍ଗିଂଦନି ନିମ୍ନା ପରାଲୁ ଜାତିଯ ମୀଦିର୍ଯ୍ୟକ  
 ବୈଲାଦିଂଚାଯା. ଅନ୍ତର୍ଭାବୀ ଦେକିଗା କଶ୍ତିରେ ଯୁଵତନ୍ତି ଅକର୍ଷିତ,  
 ତମ ଭାବଜାଲାଂ ଦୈତ୍ୟ ମେଗ୍ର ମାଫିନ ପାରିକି ସରିନ ପତ୍ରାଲତ୍ତେ  
 ବୀପାଳିତ୍ୟ ପାକିଲୋକି ତୀରୁକୁଳକ୍ଷେତ୍ରନି ପେର୍ଯ୍ୟାନ୍ତାଯି. ତୀଦ୍ଵାରା  
 ଭାବଜାଲାଂ ଉପରୁ ପ୍ରକୃତାଲାନୁ ବାପିକି ଚେସନକେବଦଂତ୍ତେ ପାଇଁ  
 ଅଯୁଧାଲୁ ବାଦଗଲ, ଦାଦଲୁ ନିର୍ମାଣିଂଚଗଲ ସାମର୍ଘ୍ୟ  
 ଉପରାଧାନ୍ତିରେ ତମପୈପୁ ଅକର୍ଷିତାନ୍ତିରନି ଚେପାଯା.  
 କୌନସାଗୁତ୍ତନ୍ତନ୍ତ୍ର ଇଲା 300 ମଂଦିକି ପ୍ଲେଗା କଶ୍ତିର ଯୁଵତ  
 ଅଧିକାରିକ ପ୍ରଯାଣ ପତ୍ରାଲତ୍ତେ ପାକିଲ ପ୍ରଯାଜିଂଚାରିନି ପଲ  
 କଥନାଲୁ ବୈଲାଦିଂଚାଯା. ପିଲିରେ ପଲବରୁ ନିଷେଧିତ ଉପରାଧ  
 ଶିରିବାଲ୍ଲେ ଇକ୍କଣ ପୋଂଦୁତନ୍ତନ୍ତ୍ରନ୍ତ୍ର ଚେରି,



సరిహద్దు ద్వారా అక్రమంగా చొరబాట్లకు పాల్పడతారు. అనంతరం జమ్ముక్కశీర్లోని పొరులు, భద్రతా దళాలపై ఉగ్రాడులు చేసేస్తారు. అయితే ఇలా చొరబాట్లకు పాల్పడినవారిలో 15 మంది ఎన్కోంటర్లో హతమయ్యారు. ప్రస్తుతం ఇలా శిక్షణ పొందిన తొమ్మిది మంది క్రియాశీల కంగా ఉగ్ర కార్యకలాపాలు సాగిస్తున్నారని నమాచారం. వారిలో కొందరు పాకిస్తాన్ లో ఉండి, మరికొందరు కశ్మీర్లో ఉండినట్టంలో కొండరు కార్యకలాపాలు సాగిస్తున్నాయి.

పూర్వాం దాచితో సరిహద్దుల్లో అలజడి వాతావరణ నెలకొంది. భారత్ వైపు నుంచి దాడి ఉండోవ్యాప్తి అంపనాలతో పాక్ ముందుస్తు చర్యలు తీసుకుంబోంది ఇప్పటికే సరిహద్దుల్లో అదనపు బలగాలను మోహరించినట వార్తలు వచ్చాయి. తాజాగా టర్కీసీ చెందిన పలు సీ-13 పొర్చులన్ విమానాలు ప్రక్కలో ల్యాండ్ అయ్యాయి. ఈ విమానాల్లో సైన్యానికి అవసరమైన కార్బోను తీసుకొచ్చినట తెలుస్తోంది. దీంతో, భారత్ కూడా అలట్ల అయ్యాంది.

**పాక్కు సైనిక విమానాలు..**

# భారత నావికాదళంలోకి రఫ్ఫెల్ యుద్ధ విమానాలు



ప్రభుత్వ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఇక ఒప్పందం ప్రకారం.. చేతికాచే అవకాశాలున్నాయి  
తొలిచ్చాన్ డిస్ట్రిక్టులో రాబోవాలిని.. 2031 నాటికి మొత్తం

# పాక గుండెల్‌స్ గుబులు..

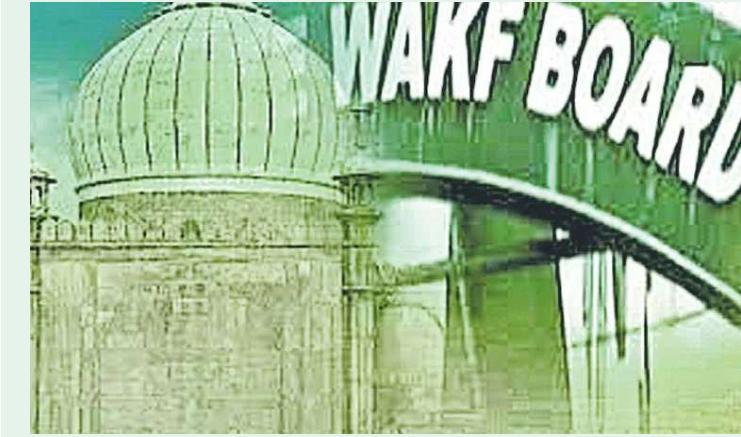
ଜଂଠର୍ମୈଣ୍ଡନ୍ସ୍: ପହାଳାଂ ଉଗ୍ରଦାଢ଼ିତେ ଭାରତ୍- ପାକିସ୍ତାନ ମଧ୍ୟ ତୀର୍ଥ ଉଦ୍ଦିତତଲୁ ନେଲକୋଣ୍ଟାଯି ଭାରତ ତଗିନ ସମ୍ବାଧାନଂ ଆଚେ ନୁବନଲୁ ଶୁଷ୍ଟିଂଗା କନିପିଣ୍ଡାଯାଇଲା. କିମ୍ବା ତରଳିଙ୍ଗରେ ପିଲିକେଲୋନି ଉଗ୍ରବାଦ ଲାଙ୍ଘନ ପ୍ରୟୋଗିଲା ପାକିସ୍ତାନ ନୈନ୍ଦାଂ ଖାଲୀ ଚେଯିନ୍ଦରୁଷୁଟ୍ଟିଲୁ ତେଲାନ୍ତୋଂଦି. ଵାରିନି ଅଣ୍ଟି ପେଟ୍ରଲ୍, ବଂକରକୁ ତରଳିଂଚଦଂ ପ୍ରାରଂଭିଂଚିବିଦି. କି ମେରକ ନିଫ୍ରା ପରାମରଶ ଉଠିବିକୁ ଜାତିରୁ ମୀଡିଆର୍ଥେ କଥନଂ ପ୍ରଚରିତମୈବିଦି. ଭାରତ ଭଦ୍ରତା ସଂଶ୍ଲପି କିମ୍ବା ଶଳିକଂଗା କିମ୍ବା ପଲୁ ଲାଙ୍ଘନ ପ୍ରୟୋଗିଲା ଗୁର୍ବିତିନି ନେବଧ୍ୟାଂକରିବି. ପାକିସ୍ତାନ କିମ୍ବା ପରାମରଶ ଉଠିବିକୁ ଜାରା, ଲିପା, ପଚ୍ଚିବନ୍, ଝାରାର୍ଦ୍ର କହିବାକୁ, କାହିଁ ପଲୁ ପ୍ରାଂତାଳ ମନୁଚି ଉଗ୍ରବାଦରୁଲାମ



తరలిస్తున్నట్లు నిఘా వర్గాల సమాచారం. ఉగ్రవాదులు జమ్మాక్షరీలోకి చౌరబడుటానికి ముందు వారు నివసించే కీలక కేంద్రాలుగా ఈ లాంపయ్యాద్వా వనిచేస్తాయి. వీటిలో 150 నుంచి 200 మంది శిక్షణ పొందిన ఉగ్రవాదులు ఉన్నారని, వారంతా చౌరబాటుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని పేర్కొన్నాయి. పహల్సాంతో ఏప్రిల్ 22న పర్యాటకులపై ఉగ్రవాదులు జరిపిన పాశవిక దాడిలో 26 మంది ప్రాణాలు కోల్పయిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ ఘటనతో భారత్, ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొంది. పాకిష్టో దౌత్య సంబంధం నిర్ణయాలు తీసుకుంది. సి

జలాల ఒప్పంద  
 అమలును  
 నిలిపివేయడంతో పాట  
 పాక పొరులు తక్కువణ  
 భారత్ విధిచివెళ్లాల  
 ఆదేశించింది.  
 చర్యలతో దాయా  
 అక్కను వెళ్లగక్కింది  
 సిహ్నా ఒప్పందంతో పాట  
 ఉదాలను వరకుబెడుతున్నాట  
 తలంలో భారతీకు చెంది  
 పేస్తున్నాట్లు వెల్లడించింది.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వక్ష ఆస్తులు ఎన్నంటే..?



దేశంలో వక్కి(సవరణ) చట్టం-2025 ఇటీవల అమల్లోకి వచ్చింది. విప్పక్కాల అభ్యంతరాలను తోసిరాజని ఈ నవరణ బిల్లును పార్లమెంట్ ఉథయ నభల్లో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమోదించింది. తర్వాత రాష్ట్రపతి ఆమోదంతో ఈ బిల్లు అమల్లోకి వచ్చింది. అయితే వక్కి(సవరణ) చట్టాన్ని వ్యక్తిగతికిస్తూ దేశవాహిప్రంగా పలు పార్టీలతో పాటు మైనారిబీ సంఘాలు పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు చేస్తున్నాయి. మరోవైపు ఈ చట్టం చెల్లాటును సహాలు చేస్తూ దాఖలైన లిఫీపథ్లో సర్వోప్పత న్యాయస్థానం విచారణ జరుపుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఏమీ రాష్ట్రాల్లో వక్కి ఆస్తులు ఎన్నున్నాయి దానిపై కేంద్రం తాజాగా ప్రకటన చేసింది. దేశంలో వక్కి ఆస్తులు అత్యధికంగా ఉత్తరప్రదేశ్‌లో ఉన్నాయని కేంద్ర మైనారిబీ వ్యవహరాల శాఖ వెల్లడించింది. ఆ తర్వాతి స్థానాల్లో పశ్చిమబెంగాల్, తమిళనాడు రాష్ట్రాలన్నాయని తెలిపింది. దేశంలో వక్కికు సంబంధించి 8,72,352 స్థిరాస్తులు, 16,713 చరాస్తులు ఉన్నాయని ప్రకటించింది. అలాగే ఇప్పటివరకు 994 వక్కి ఆస్తులను ఇతర అవసరాలకు కేటాయించినట్లు వివరించింది. ఉత్తరప్రదేశ్‌లో సుశ్మిల స్థిరాస్తులు 2,17,161, ఇయల స్థిరాస్తులు 15,386 ఉన్నాయని కేంద్రం వెల్లడించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 14,685 స్థిరాస్తులు, 85 చరాస్తులున్నట్లు తెలిపింది. తెలంగాణలో 45,682 స్థిరాస్తులు ఉన్నట్టు ప్రకటించింది.

సంయుక్త పాటించండి



స్వాధీని: ఇండియా, పాకిస్తాన్ దెశాలు నంయమనం పాటించాలని డ్రాగన్ దెశం చైన్ కోరింది. పెహళ్లమ్ ఉగ్రదాడి నేపథ్యంలో ప్రస్తుతం ఇండియా, పాకిస్తాన్ మధ్య ఉద్దికత పరిస్థితులు నెలకొన్న విషయం తెలిసిందే. మరో వైపు కొన్ని రోజుల నుంచి నియంత్రణ లేఖ వద్ద ఇరు దేశాల బలగాలు ఫైరింగ్సు పొల్పితున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో చైన్ విదేశాంగ ప్రతినిధి గువో జాయికున్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఈ అభ్యర్థన చేశారు. ఇరు దేశాలు నంయమనం పాటిస్తాయని ఆశిస్తున్నామని, ఒకర్ని ఒకరు కలుసుకుని.. వర్షల ద్వారా విబేధాలను పరిష్కరించుకోవాలని, ప్రాంతియ స్థిరత్వాన్ని శాంతిని నెలకొల్పాలని భావిస్తున్నట్లు చైన్ ప్రతినిధి జాయికున్ తెలిపారు. ఉద్దిక పరిస్థితుల్ని చల్లాచే ఎటువంటి చర్చనైనా స్టోగతిస్తామని చైన్ పేరొన్నది. ఏప్రిల్ 22వ తేదీన జరిగిన ఉగ్రదాడిలో 26 మంది పర్యాటకులు ప్రాణాలు కోల్పేయారు. ఆ తర్వాత చేటుచేసుకున్న పరిణామాలు కొత్త ఉద్దికతలకు దారి తీశాయి. నాలుగు విశ్లేషణలు తర్వాత మధ్యల్లో ఇందో, పాక్ బోర్డర్ వద్ద కాల్పులు ఘనటిలు జరిగాయి. ఇక పెహళ్లమ్ దాడికి తమే కారణమని చెప్పుకున్న ద రెసిస్టెన్స్ ప్రంతమే ఇప్పుడు ఆ ఘనటిలో తమకు బాధకత లేదని చెప్పుకున్నది. ఉగ్రదాడి ఘనటిలై తలస్టాల విచారణకు నహాకరించాలని పాకిస్తాన్ ప్రధాని షెహాబుట్ ఫరీఫ్ కోరారు. భారతీయమాత్రం ప్రతీకార వర్షగా సింధూ జలాల ఒప్పందాన్ని సస్పెండ్ చేసింది. కశ్మీర్లోని ఉగ్రవాదుల ఇండ్లు కూత్తివేస్తేంది.

## వారి ప్రాణాలను అడ్డంపెట్టుకునీ

ರಾಷ್ಟ್ರ ಪೈಠಾದಾ ಅಡಗಬೋನು : ಜಮ್ಯೂಕ್‌ಶೈರ್ ಸೀಲಂ



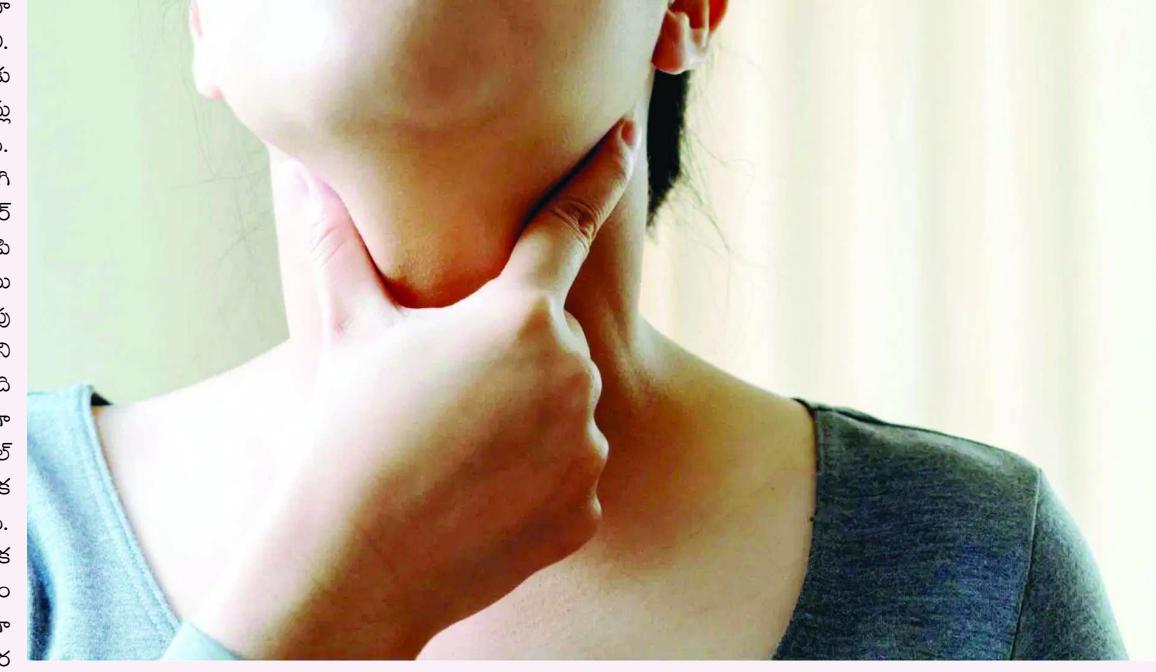
పహళ్లంలో అతిధులను కాపాడుకోవడంలో తాను విఫలమయ్యానని జమ్ముకశీర్ మయ్యమంతి ఒమర్ అబ్బల్లా ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. ఈ మేరకు అసెంబ్లీ వేదికగా ఆయన ప్రకటన చేశారు. అయితే ఆ 26 మంది ప్రాణాలను ఆడ్డంపెట్టుకొని తాను రాష్ట్రపేశాదాను డిమాండ్ చేయబోని ఆయన హమీ ఇచ్చారు. జాతి తీవ్ర వేదనల్లో ఉన్నప్పుడు ఆ డిమాండ్ సరికాడని, మరేదైనా రోజు ఆ డిమాండ్ లేవెనెత్తుతూనని చెప్పారు. పహళ్లం ఉగ్రదాభిప్రాయంచేందుకు జమ్ముకశీర్ అసెంబ్లీ సోమవారం అత్యవసరంగా సమావేశమైంది. ఈ సందర్భంగా ఒమర్ అబ్బల్లా మాటల్లాడుతూ.. ‘ఇలాంటి దాడులు గతంలో చాలా చూశాం. కానీ బైసరన్లో ఇంత పెద్ద స్థాయిలో దాడి చేయడం మాత్రం 21 ఏళ్లలో ఇదే తోలిసారి. మృతిచెందిన వారి కుటుంబ నభ్యులకు ఎలా క్షమాపణలు చెప్పుతో కూడా తెలియడం లేదు. రాష్ట్రానికి వచ్చిన పర్యాటకులను సురక్షితంగా తిరిగి పంపాల్సిన బాధ్యత మాదే. నేను ఆ పని చేయలేకపోయాను. క్షమాపణలు చేప్పించుకు నా వర్ద మాటలు కరపయ్యాయి’ అని అన్నారు. పహళ్లం దాడి తర్వాత తాపే ఏ ముఖం పెట్టుకొని రాష్ట్రపేశాదా కోసం డిమాండ్ చేయాలని ఒమర్ అబ్బల్లా ప్రశ్నించారు. నా రాజకీయాలు అంత చౌకటారువి కాదని చెప్పారు. గతంలో రాష్ట్రపేశాదా అడిగామని, భవిష్యత్తులో కూడా అదుగుతామని అన్నారు. కానీ, ఇప్పుడు 26 మంది ఆమాయకులు చనిపోయారని, ఇలాంటి సమయంలో రాష్ట్రపేశాదా ఇప్పండిని కేంద్రాన్ని అడగడం సిగ్గుచేటని వ్యాఖ్యానించారు. ప్రజలు తమకు మద్దత్తిస్తే తీవ్రవాదం, ఉగ్రవాదం అంతమవుతాయని ఒమర్ అబ్బల్లా అన్నారు. ఇది అందుకు ఆరంభమని చెప్పారు. ఈ ఉద్యమానికి హని కలిగించేది ఏదీ మాటల్లాడకూడదు, చేయకూడదని అన్నారు. తాము మిలిటీని తుపాకులతో అదుపు చేయగలమని, కానీ, తమకు ప్రజల మద్దతు అవసరమనిని అబ్బల్లా అసెంబ్లీలో చెప్పారు. రాష్ట్ర మయ్యమంతిగా, పర్యాటక శాఖ మంత్రిగా తాను వారిని కాపాడలేకపోయానని అన్నారు. కాగా ఏపిల్ 22న పహళ్లంలోని బైసరన్ లోయలో సేడరీరుతున్న 26 మంది పర్యాటకులను ఉగ్రవాదులు కాల్చించారు. ఒక్కొక్కరిని మతం అడిగి మరీ ఈ దారుణానికి ఒడిగెట్టడం సంచలనంగా మారింది. మృతుల్లో 25 మంది జార్జియులు, ఒక నేపాలీ స్వారు.



# హైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవాలికి ఈ ట్రింక్లు మన్న మంచివట!

భైరాయుడ్ నమస్కలను నియంత్రించాలంటే జీవన విధానంలో కొన్ని మార్పులు తప్పనిసరి. రోజు వారి అలవాట్లను మెరుగు పరవడం ద్వారా భైరాయుడ్ పని తీరు ను బాగా పర్యవేక్షించవచ్చు. ప్రత్యేకించి ఆరోగ్యకరమైన ప్రింక్ లను త్రాగడం వల్ల భైరాయుడ్ ఆరోగ్యం చాలా మెరుగుపడుతుంది శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించే ఆరోగ్యకరమైన ప్రింక్ లను తగిన జాగ్రత్తతలో తీసుకుంటే హార్లోన్న సమతల్యతను నిలుపుకోవచ్చు. భైరాయుడ్ హార్లోన్న ఉత్సుక్తిని సహజంగా ప్రోత్సహించే ఈ ప్రత్యేక ప్రింక్ లు శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరవడంలో మధ్యత అందిస్తాయి. పసుపులో ఉండే కర్మమైన అనేది శరీరంలోని వాపును తగ్గించే గుణం కలిగి ఉంటుంది. క్రిములను నిర్మాలించే శక్తి కూడా ఇందులో ఉంటుంది. నల్ల మిరియాలలో ఉండే పైపెరిన్ వల్ల పసుపు శరీరానికి బాగా గ్రహించబడుతుంది. పసుపు, నల్ల మిరియాలు, పాలతో కలిసి తయారు చేసే పసుపు పాలు తాగడం వల్ల భైరాయుడ్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇది రోగినిలోధక శక్తిని బలాపేతం చేస్తుంది. మజ్జిగ అనేది ప్రోబయోబీట్ట్ కు మంచి ఆధారం. ఇది గట్ మైక్రోబయోటూను బలాపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మంచి గట్ ఆరోగ్యం వలన శరీరంలో వాపు తగ్గుతుంది. ఇంట్లో తయారు చేసిన తాజా మజ్జిగును తీసుకోవడం శేయస్తరం. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరవడంలో సహాయపడుతుంది. బీటర్సాట్, క్యారెట్ కలయికతో తయారు చేసిన రెడ్ కలర్ జ్యాస్ పైటోన్స్యూలియోంట్లను అందిస్తుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్ గుణాలు కూడా ఉంటాయి. తాజాగా తయారు చేసిన ఈ జ్యాస్ తాగడం వల్ల భైరాయుడ్ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. శరీరానికి కావలసిన ముఖ్యమైన పోషకాలు అందుతాయి. ఇది శక్తి స్థాయిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఆకుకూరలతో తయారు చేసే గ్రీన్ జ్యాస్ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. తాజా పాలకూర, కొబ్బెర్ పుట్టి వున్న కుట్టి వున్న కుట్టి

ఆకుకూరలు తీసుకుని దోసకాయ రసం లే  
నిమ్మవరసం కలిపి ఈ ద్రింక తయారు చేయా  
అకుకూరలలో ఉండే క్లోరోఫిల్ శరీరానికి  
ప్రతసు అందిస్తుంది. శరీరంలోని టాక్సిని  
బయటికి వెళ్ళిందుకు ఇది సహాయపడుతుం  
అపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఆల్కాలీన్ లక్షణం కల  
ఉంటుంది. 1 టెబుల్ స్వూన్ అపిల్ సై  
వెనిగర్ తీసుకుని గోరవచ్చని నీచిలో కలి  
తాగాలి. దీనివల్ల రక్తంలో చక్కని స్థా  
నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీని వల్ల ఎక్కువహే  
కడువు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. ఆకకి  
నియంత్రించడంలో కూడా 2  
సహాయపడుతుంది. దోసకాయ రసం తరచు  
తాగడం వల్ల శరీరంలోని చెడు కొత్తప్రా  
స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఇది శరీరంలో రోగినిలో  
శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుం  
దోసకాయ నీరు శరీరాన్ని పుష్పపరచడంలో కీ  
పాత్ర పోషిస్తుంది. భైరాయిడ్ ఆగో  
మెరుగుపడేందుకు ఇది ఉపయోగకరం  
ఉంటుంది. నిమ్మకాయ నీరు తాగడం వల్ల శ  
సమతల్యత మెరుగుతుంది. నిమ్మకాయలో  
శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ గు



# పీచ పండుతో కలిగే ప్రయోజనాలు...



పీచ్ పండు దీనిని స్టోన్ క్రూట్, పర్మియోన్ ప్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు. పసుపు, తెలువు రంగులో ఉండే ఈ పండుతో పుష్టుమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని పోవకావడఱ నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని నేరుగా లేదంటే.. జ్యూన్ రూపంలో కూడా తినాచ్చు. తరచూ పీచ్ప్రూట్ని మీ డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల ఊరొంచని లాభాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పీచ్ పండులో విటమిన్స్, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్టలంగా ఉంటాయి. పీచ్ పండు కంటి ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. ఈ పండులో విటమిన్ ఏ తో పాటు బీటా కెరోటిన్ కూడా పుష్టలంగా ఉండటం వల్ల కంటి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన కంటి చూపును మెరుగుపరిచి ఇది క్యార్బర్ట్ సమస్యలు రాకుండా నివారిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది అద్భుతమైన పండు. కేలరీలు తక్కువగా ఉండే పీచ్ పండు తినటం వల్ల బరువు కూడా నియంత్రణలో ఉంచుకొవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. పోవకాలు పుష్టలంగా ఉంది, ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. పేగు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. పీచ్లో ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువ మోతాదులో ఉండటం వల్ల అధిక తినాల్సిన కోరిక రాదు. అయితే ఇది జీర్జ్ ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. ఫైబర్ పుష్టలంగా ఉండటం వల్ల జీర్జ్ ఆరోగ్యాన్ మెరుగుపడుతుంది.. పీచ్ పండు క్యాన్సర్ కణాలు అభివృద్ధి వ్యక్తిగతంగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు ముఖ్యంగా బ్రైస్ట్ క్యాన్సర్ రాకుండా నివారిస్తుంది. మోనోఫోట్ మహిళలు రోజుకు కనీసం రెండు పీచ్ పండులు అయినా తినాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.. అంతేకాదు పీచ్ పండులో పొలిఫెనల్స్, యాంటీ ఇష్ట్స్ మేరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది నొప్పి సమస్యలు తగ్గించుతాయి. పీచ్ రక్తపోటును, అధిక కొలాష్టోల్ స్టాబిలసును తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. రక్తంలో పొస్ట్మెన్ ఉత్పత్తిని నిరోధించి, అల్ల లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, ఫోలెట్ ప్రెగ్నెస్ మహిళలకు కూడా మేలు చేస్తుంది. పీచ్ పండ్లను నేరుగా తినవచ్చు.. లేదా సూక్ష్మ రూపంల తీసుకోవచ్చు. ఇది మన చర్చ ఆరోగ్యకరమైన కనిపించేలా చేస్తుంది.

**నేరేడు పండు పిల్లలకు,  
పెద్దలకు మన్సు మంచిది!**



నేరేదు పండు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు ప్రసిద్ధి. పిల్లలు, పెద్దలు ఇష్టపడే ఈ పండు విటమిన్లు, భినీజాలతో నిండిపోయి ఉంటుంది. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించే ఈ పండు బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి మంచి ఎంపికగా నిలుస్తుంది. ఆరోగ్య పరిరక్షణ కేసం ఈ పండును తీసుకోవడం మంచిదిని ఆరోగ్య నిష్పత్తులు సూచిస్తున్నారు. నేరేదు పండు పిల్లలకు, పెద్దలకు మన్మహించి..! కానీ వేసవిలో నేరేదు పండు విస్తరంగా లభిస్తుంది. ఈ కాలంలో దాహన్ని తగ్గించడంలో శరీరాన్ని చల్లబరచడంలో నేరేదు మంచి పాత్రను పోషిస్తుంది. ఇది వేగు సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కర స్క్రాయలను నియంత్రించడంలో రక్తపోటును సమతల్యంలో ఉంచడంలో కూడా ఇది సహకరిస్తుంది. ఆరోగ్యాన్ని బలిపేతం చేయడంలో నేరేదు కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. నేరేదు పండు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది కాని దీనిని అధికంగా తినడం వల్ల కొన్ని సమస్యలు వస్తాయి. అందులో షైలర్, టానిస్టు అధికంగా ఉంటాయి. ఎక్కువగా తినడం వల్ల పేగులవై ఒక్కిత్తి పెరిగి కడుపు నొప్పి, ఉభ్యరం, మలబధ్కం వంటి సమస్యలు తలత్తుతాయి. కొంతమందికి జీర్ణక్రియ సమస్యలు కలుగుతాయి. అందువల్ల మితంగా తినడం అవసరం. నేరేదు విటమిన్ సి, యూంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండి ఉంటుంది. చర్యానికి మేలు చేయడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. చర్యాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రకాశవంతంగా కనిపించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. అయితే కొంతమందిలో మొట్టమొలు, చిన్న వర్ష రుగ్గుతలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కనుక ఎక్కువగా తినకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. నేరేదు పండులో ఉండే ఆమ్లత్వం దంతాలవై ఉన్న ఎనామిల్సు బలహీనపరుస్తుంది. దీని వల్ల దంతాలు నెమ్మిదిగా బలహీనపడే ప్రమాదం ఉంది. ఇందులో ఆక్సిలేట్లు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో కాల్యాయింతో కలని మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళ ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల నేరేదు తీసేపుపుదు పరిమితిని పాటించాలి. నేరేదు తిన్న వెంటనే నీరు తాగడం మంచిది కాదు. ఆలాగే పండు తినడానికి ముందు లేదా తిన్న వెంటనే పాలు తాగకూడదు. ఊరగాయలు వంటి కారపైన ఆపోరాలతో కూడా ఈ పండును తీసుకోవడం మంచిది కాదు. ఇవి జీర్ణ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. నరైన పద్ధతిలో తీసుకుంటే మాత్రమే ఈ పండులోని మేలు పొందవచ్చు. నేరేదు తక్కువ గైసెమిక్ సూచిక కలిగి ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కర స్క్రాయలను నియంత్రించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. అయితే అధికంగా తీసుకుంటే రక్తపోటు తగడం, వికారం వంటి సమస్యలు కలుగుతాయి.

# ನುಂಡೆ ಜಬ್ಬಲು

## ರಾವೀರ್ದಂಟೆ

### ಇವಿ ತಿನಾಳ್ವಿಂದೆ!



పిస్తాపవులు అనేక పోషకాలను అందించే ఆధ్యాత్మ ఆహారం. వీటి ద్వారా శరీరానికి ఆరోగ్యం, కంటి ఆరోగ్యం, వ్యాదయ ఆరోగ్యం, మెదడు ఆరోగ్యం పెరుగుతాయి. విటమిన్ దీ 6, యూంటీ ఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు వంటి పోషకాలు ఇందులో అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి, అనేక రుగ్గుల నుండి రక్కిస్తాయి. పిస్తాపవులలో విటమిన్లు, ఫినిజాలు, ఇతర అనేక పోషకాలు పుషులంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి మంచి ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి. పిస్తాపవులలో ఉండే విటమిన్ దీ 6 రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ పెరగడానికి సహాయపడుతుంది. హిమోగ్లోబిన్ పెరిగే శరీర కణాలకు ఆక్సిజన్ సమ్మిళిగా అందుతుంది. ఆక్సిజన్ సరిపడా అందడం వల్ల శరీరంలోని ఆన్ని అవయవాలు స్కర్మంగా వనిచేస్తాయి. రోగినికోధక శక్తి బలపడటానికి పిస్తాపవులు సహకరిస్తాయి. దీని వల్ల చిన్న చిన్న వైరల్ వ్యాధుల నుంచి శరీరం రక్కించబడుతుంది. ఒక అమెరికన్ విశ్వవిద్యాలయం చేసిన అధ్యయనం ప్రకారం పిస్తాపవులు కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయన్ని తేలింది. పిస్తాపవులలో లుటోన్, జియాక్సుంతిన్ అనే సూక్ష్మపోషకాలు ఉంటాయి. గుడ్డలో కేవలం లుటోన్ మాత్రమే ఉంటుంది. కానీ పిస్తాపవులలో రెండు సూక్ష్మపోషకాలు కలిసి పనిచేస్తాయి. ఇవి కంటి రెటీనిం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ముఖ్యమైనవి. కంటి చూపు మందగించకుండా చూసుకోవాలంటే పిస్తాపవులు సహాయపడతాయి. వయస్సు పెరగుతున్నప్పుడు వచ్చే మాక్యలర్ డిజనర్స్షన్ వంటి కంటి సమస్యలు తగ్గడానికి ఇది సహకరిస్తుంది. పిస్తాపవులలో మోనో అన్సాచురేపెడ్ కొవ్వులు, పాలీ అన్సాచురేపెడ్ కొవ్వులు పుషులంగా ఉంటాయి. ఇవి వ్యాదు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మంచి కొవ్వులు అయిన మోనో, పాలీ అన్సాచురేపెడ్ కొవ్వులు చెడు కొలిస్తాల్చే స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీని వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అపకాశాలు తగ్గుతాయి. అదనంగా శరీరంలోని శక్తి స్థాయిని పెంచటానికి కూడా ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యపంతుమైన జీవనవిధానాన్ని అలవర్పుకోవాలంటే పిస్తాపవులు ఫిబ్రితంగా తినాలి. వ్యాధప్యంలో ర్ఘషీ మందగించడాన్ని చాలా మంది ఎదుర్కొంటారు. ఈ సమస్యను తగ్గించడంలో పిస్తాపవులు సహాయపడతాయి. 57 గ్రాముల పిస్తాపవులను 12 వారాల పాటు నిరంతరం తినడం వల్ల రెటీనా ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. రెటీనా బలంగా ఉంటే కంటి చూపు క్రమంగా మెరుగవుతుంది.

# భద్రాదిలో యదేచ్చగా ఆకుమణలు

భాముం : ఇప్పటి వరకు పత్రాలకు, సమాప మండలాలకు పరిమితమైన భూకట్టలు తాజాగా ఏజెస్‌సీ గ్రామాలకు పాకింది. పాత తేదీలతో నకిలీ నాన్ జూడిషియల్ స్టోం వ్యస్ట, భోర్టర్ సంతకాలు చేసి మరణించిన వారి పేరుతో ఉన్న భూములను కొనుగోలు చేసినట్లు భూ భక్తాసురులు భూకట్టలకు తెర లేపారు. భద్రాది కొత్తగూడం జిల్లా టేకులవల్ల మండలం గంగారం రెపెన్యూ గ్రామ పరిధిలో దశాబ్దాలుగా సాగు చేస్తున్న భూములపై కొందరు వ్యక్తులు మురాగా ఏర్పడి రైతులను నానా ఇఖ్వందులకు గురి చేస్తున్నారని తెలుస్తోంది. పాల్వాంచకు చెంది న కేటీపీఎస్ డి ఈ ఈ స్థాయి అధికారితో పాటు స్థానికులు ఇద్దరు ఈ కబ్బకు శ్రీకారం చుట్టూరని అరోపణలు వెలబడుతున్నాయి. దీంతో బాధితులు భద్రాది కొత్తగూడం జిల్లా ఎస్ట్ రోహిత్ రాజుకు ఫిర్యాదు చేసారు. వివరాల్కోకి వెళ్తే సంపత్తి నగర్ కు చెందిన ఓ వృద్ధుడి భూమిపై కబ్బడారులు కన్సెసి గంగా రం రెపెన్యూ పరిధిలోని సంపత్తి నగర్ గ్రామం లో ఉన్న భూములను తప్పుడు పత్రాలతో కొనుగోలు చేసినట్లు రికార్డులు స్టోపించారని తెలుస్తోంది. 1970 కంటే ముందు నుంచి ఇక్కడ రైతులు వారి భూ ముల్లో సాగు చేసుకుంటున్నారు. రెపెన్యూ రికార్డుల్లో రైతుల పేరు నమోదయి ఉంది. అట్టి భూ ములపై నకిలీ పత్రాలు స్టోపించి కేటీపీఎస్ లో డి ఈ గా విధులు నిర్వహిస్తు న్న అధికారి భూములను కొనుగోలు చేసినట్లు పాత తేదీల్లో తప్పుడు కాగితాలు స్టోపించి, అసలు రైతులను బెదిరిస్తున్నట్లు అరోపణలు వినబడుతున్నాయి. అతనికి ఓ మా జీ రౌడ్ పీటర్ , స్థానికులు ఒకరు పూర్తి నహి య సహకారాలు అందిస్తున్నట్లు సమాచారం. ఏజెస్‌సీ వట్టాలను అడ్డుపెట్టుకొని ప్రత్యుత్త రికార్డుల్లో ఎలాంటి ఆదారాలు లేకున్నా మరణించిన గిరిజనుల పేర్ల మింద పాత తేదీల పై నకిలీ దాక్కుమెంట్లు స్టోపించి స్థానిక రైతులను బెదిరిస్తున్నట్లు సర్వోత్తమ అరోపణలు వెలబడుతున్నాయి. స్థానికంగా ఉద్దే ఓ రౌడ్ పీటర్ ప్రణాళికలు రూపొందించి ఈ తంతు కొనసాగిస్తున్నాడని సమాచారం. చినిపోయిన వారి పేరుతో ఉన్న భూములను కొనుగోలు చేసినట్లు నకిలీ నాన్ జూడిషియల్ స్టోం పేర్లను, పాత తేదీలతో స్టోపించి కేటీపీఎస్ డి ఈ స్థాయి అధికారి కొనుగోలు చేసినట్లు పత్రాలను త యారుచేసి,

గావాన సదన్నులో జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్యాతి

**కరీనవగర :** భూభారతి కొత్త ఆర్టిఫిషల్ చట్టం ద్వారా పెండింగ్ ను ఉన్న సాదా బైనామా దరఖాస్తులకు మోక్కం కలగుసుందని, రైతుల భూ సమస్యలు పరిష్కారం కానున్నాయని జిల్లా కల్కట్ వమేలా సత్కృతి అన్నారు. సోమవారం వీణవంక మండలం చలువురులోని రైతువేదికలో నిర్వహించిన భూభారతి చట్టం ఆవగాహన నదరస్తుకు జిల్లా కల్కట్ వమేలా సత్కృతి పోజర్యూరు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలక్కర్ మాటలుడుతూ. భూ సమస్యలు పరిష్కరించడమే లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భూ భారతి చట్టం 2025 రూపొందించినని తెలిపారు. భూ భారతి చట్టం ప్రకారం సమస్యను సంబంధిత అధికారి ఎన్ని రోజులలో పరిష్కరించాలనే విషయమై స్వప్తమైన మార్గదర్శకాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. అధికారి పరిష్కరించిన భూ సమస్యలై సంబంధిత ఆర్థీదారు సంతృప్తి చెందని పక్కంలో అప్పీలు వ్యవస్థను ఈ చట్టంలో పొందుపరిచారని తెలిపారు. కోర్టుకు వెళ్లి అవసరం లేకుండా జిల్లా స్టాయలోనే భూ సమస్యలను పరిష్కరించుకునేందుకు రెండొన్నా డివిజన్ అధికారికి, కలక్కర్ కు వెళ్లి వ్యవస్థను పరిష్కరించాలన్న ప్రార్థన చేసింది.

గతంలో ధరణి వ్యవస్థ ఉన్నప్పుడు ఏదైనా అభ్యంతరాలు ఉంటే సివిల్ కోర్టుకు మాత్రమే వెళ్లాల్సి ఉండేదని, నేడు ఆ అవసరం లేకుండా అప్పీల్ వ్యవస్థకు అవకాశం కల్పించిందని అన్నారు. గతంలో తహసిల్డార్ స్టాయల్స్ పరిష్కారం అయ్యే చిన్న సమస్యలు కూడా కల్పక్క దగ్గరికి వేసేవని అన్నారు. వేల సంఘల్లో దరఖాస్తులు ఉండడంవల్ల పరిపురించడంలో జాప్యం జిల్లగేదని తెలిపారు. భూభారతి ద్వారా కిందిస్టాయి అధికారులకు కూడా బాధ్యతలు అప్పగించారని, దీనివల్ల చిన్న సమస్యలు మండల స్టాయల్స్ నే త్వరితగతిన పరిష్కారం అవుతాయని తెలిపారు.

రికార్డులు తయారు చేసి, ప్రతి సంవత్సరం గ్రామాలలో



కికార్దు దేసి పై చెయదం జరుగుతుందని అన్నారు. భూమికి భూదార్ నంఖ్య కేటాయింపునకు ప్రథుత్వం ప్రణాళిక చేస్తుందని, దీని ద్వారా భూ ఆక్రమణాలు అరికట్టవచ్చే అన్నారు.  
ప్రస్తుతం ధరణి లో ఉన్న భూ రికార్డులు భూ భారతి చట్టంలో కొనసాగుతాయని తెలిపారు. ధరణిలో ఇప్పటికీ దరభాస్తు చేసిన వారి సమస్యలన్నీ త్వరలో పరిషురిస్తామని తెలిపారు. భూ హక్కుల రికార్డుల్లో తప్పుల సపరాక అర్పుతున వారు జిల్లాల్లో నూతన చట్టం అమల్లోకి వచ్చిన ఏదాదిలోగా దరభాస్తు చేసుకోవాలని తెలిపారు. భూ భారతిలో ముఖ్యమైన దరభాస్తుల బై తపసిల్దార్ 3 రోజుల్లోగా విచారణ చేపట్టి నిర్ణయం తీసుకుంటారని అన్నారు. పెండింగ్ లో ఉన్న సాధా బైనామా పరిషురా

కొనం భూ భారతి చట్టంలో ప్రథమత్వం అపకారి  
 కల్పించిని అన్నారు. వ్యవసాయ భూముల రిజిస్ట్రేషన్  
 మూల్యాలేవ్స్ ఒకే రోజు ఉంటాయని అన్నారు. కొనుగోల్ల  
 దానం, తనభూ, బిదీలీ, భాగం పంపకాల ద్వారా భూమి  
 హక్కులు సంక్రమిస్తే తపసిల్చార్డ్ జైత్రస్టాయిలో విచారిం  
 రిజిస్ట్రేషన్ చేసి హక్కుల రికార్డులు మార్పులు చేసి పట్టాడ  
 పానీ పుస్తకం జీర్ణ చేస్తారని తెలిపారు. భూ భారతి చట్టం  
 ఏమైనా సందేహాలు ఉంటే తీర్చాడానికి అధికారులు ఎవ్వు  
 సిద్ధంగా ఉంటారని అన్నారు. దరభాస్తుదారులకు అవసరవై  
 ఉచిత న్యాయ సలహాసు ప్రభుత్వం అందిస్తుందని అన్నారు.  
 ఈ కార్బూకమంలో రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారి రమేష్ బా  
 తపసిల్చార్డ్ శ్రీనివాస్, వివిధ వర్గాల ప్రజలు, రైతుల  
 తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతులకు భూమి అంటే ఆత్మగోరవం విశ్వాసం హక్కు పూజు

ఫంక్షన్ హోలులో భూభారతి చట్టంపై నిర్వహించిన  
అవగాహన సదస్సులో పాల్గొన్న మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్,  
హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ ప్రాధీణ్య, ఇతర అధికారులు.  
హనుమకొండ రైతులకు భూమి అంటే ఆత్మగౌరవం,  
విశ్వాసం, హక్కు అని, రైతుల హక్కులను కావాడేందుకే  
భూభారతి చట్టాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిందని రాష్ట్ర  
రవాణా, బీసీ సంక్షేప శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్  
అన్నారు. సోమవారం హనుమకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి  
మండలం ముల్కసూరులోని శ్రీ ఫంక్షన్ హోలులో రాష్ట్ర  
ప్రభుత్వం సూతసంగా తీసుకువచ్చిన భూభారతి చట్టం పై  
అవగాహన సదస్సును నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా  
భూభారతి చట్టంలోని మార్గదర్శకాలను పవర్ పాయింట్  
ప్రజాంబేషన్ ద్వారా ప్రదర్శించగా మార్గదర్శకాలను  
హనుమకొండ ఆర్థికో రాథోడ్ రమేష్ చదివి వినిపించారు.  
భీమదేవరపల్లి మండలంలోని విధి గ్రామాలకు చెందిన  
రైతులు, ప్రజలు అడిగిన పలు భూ సమస్యలై మంత్రి  
పొన్నం ప్రభాకర్, ఆర్థికో రాథోడ్ రమేష్, స్టోనిక తప్పసిల్డర్  
ప్రవీణ్ కుమార్ సమాధానమి చ్చారు. భూభారతి చట్టం  
అవగాహన సదస్సులో రాష్ట్ర రవాణా, బీసీ సంక్షేప శాఖ  
మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మాటలుడుతూ. రైతులకు భూమి  
అంటే ఆత్మగౌరవం, విశ్వాసం, హక్కుగా భావిస్తారని  
పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో రైతులు ఎదుర్కొంటున్న భూ  
సమస్యలన్నీ నివారించేందుకే భూభారతి చట్టాన్ని  
తీసుకురావడం జరిగిందన్నారు. మన వంగర వాసి, పూర్వీ



ప్రధాని పీచీ నరసింహరావు హయాంలో భూ సంస్కరణాల తీసుకొచ్చారని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రిగా ఎట్టితెలు హయాంలో పట్టారి వ్యవస్థను రద్దు చేసి మండల వ్యవస్థన తీసుకువచ్చారని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం భూముల విలువల పెరిగిన తర్వాత భూ సమస్యలు ఎక్కువయ్యాయిని అన్నారు. ధరణి వచ్చిన తర్వాత అనేక కారణాల వల్ల టైపులు, ప్రజల జ్ఞాంయలు పడ్డారని అన్నారు. భూభారతి చట్టం ద్వారా పారదర్శకంగా భూ సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజా పాలన సాకిస్తుందన్నారు. భూ సమస్యలను పరిష్కరించాలనే లక్ష్మింతో భూభారతి చట్టాన్ని తీసుకువచ్చిందన్నారు. ఆధార్ కార్డు మాదిరిగానే భూదీపికార్ కార్డును తీసుకు వస్తున్నట్లు తెలిపారు. భూమికి సంబంధించి సృష్టిమేన, ఎలాంటి విభేదాలు లేకుండా భూ భారతి చట్టు ద్వారా పరిష్కరించువుతాయన్నారు. రాష్ట్రంలో భూ సమస్యలు పరిష్కరించే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటాయన్నారు. రాష్ట్రంలోను 500 పైచిలుకు మండలాల్లో భూభారతి చట్టం ద్వారా భూ సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నట్లు

కేసీఆర్ సభలో మెలసిన అల్లు అర్జున్ పైక్కులు..  
తగ్గేడే లే అంటున్న ఫౌత్వాన్



ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ క్రీట్ అంతకుంత పెరుగుతూ పోతుంది. ఒకప్పుడు ఇతను హీరో ఏంట్రా అని విమర్శించిన వారు ఇప్పుడు ఆతనిని ఆకాశానికి ఎత్తేస్తున్నారు. రోజ్జర్స్ జికి బన్ని క్రీట్ పెరుగుతుందే తప్ప తగ్గడం లేదు. ఇటీవల వచ్చిన పుపు 2 చిత్రంతో బన్ని క్రీట్ ఎలాంటి రికార్డ్ క్రిమెట్ చేశాడో ప్రత్యేకంగా చెప్పునక్కలేదు. పుపు 2 తర్వాత బన్ని క్రీట్ విశ్వాస్తం అయింది. సభలు, అటలు, ఈవెంట్స్ ఇలా ఫేస్ ఏదైన నరే బన్ని అభిమానులు ఆయన షైక్కిలతో సందడి చేస్తున్నారు. తాజాగా తెలంగాణలో బీఆర్ఎవన్ పార్ట్ ఏర్పడి 25 సంపత్తురాలు పూర్తి అయిన సందర్భంగా వరంగం జిల్లాలోని ఎల్యూటులో బీఆర్ఎవన్ రజతోత్సవ సభ ఏర్పాటు చేయడం మనకు తెలిసిందే బీఆర్ఎవన్ రజతోత్సవ సభకు బీఆర్ఎవన్ క్రేషులు ఆదివారం భాగీర్థా తరలివెళ్లిన విషయం తెలిసిందే. అయితే, ఈ రజతోత్సవ సభలో ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ పుపు షైక్కిలు దర్జనమిప్పడం చర్చియాయంశం అయింది. సభలో అల్లుఅర్జున్ షైక్కిలతో బీఆర్ఎవన్ క్రేషులు సందడి చేశాయి. ఓ వైపు కేసీఆర్, మరోవైపు బన్ని ఫొటోలతో షైక్కిలు ఏర్పాటు చేశారు. “కేసీఆర్ అంటే పేరు కాదు.. కేసీఆర్ అంటే బ్రాండ్.. తగ్గేదేలేప అంటూ ఆ షైక్కిలవై రాసుకొచ్చారు. ఇందుకు సంబంధించిన ఫొటోలను బీఆర్ఎవన్ క్రేషులు సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేయగా అల్లు అర్జున్ అభిమానులు తెగ వైరల్ చేస్తున్నారు. ఇవి చూసిన అల్లు అర్జున్ అభిమానులు అది మన హీరో క్రీట్ అంటూ కామెంట్ చేస్తున్నారు. ఇక బాలీపుడ్ ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్, కోలీపుడ్ ప్రముఖ దర్జకుడు అభ్యే కంబినేషన్ లో ఓ మూవీ తెరకెక్కువున్న విషయం తెలిసిందే. ఎప్పటి నుంచో ప్రాజెక్టు గురించి వార్తలు వస్తుండగా.. రీసెంట్ గా బన్ని బర్తీ దే స్పౌపర్ గా అనాస్యులట్ వచ్చింది. నన్ పిక్చర్స్ నిసంస్ ఆ సినిమా విషయాలు పంచుకుంటూ వీడియో పేర్ చేసింది. వీడియో చూశాక ఈ మూవీ ఛారీ స్నేల్టర్లో రూపాందుతుండని అందిరికి అర్థమైంది.ఫ్యాన్స్ ఊహలకు అందని రీతిలో మూవీ ఉంటుందని తెలుస్తుంది.. అత్యాధునిక సాంకేతికతను ఉపయోగించ నున్నట్లు క్లియర్ గా అర్థమవుతుంది.

మనంగా బితరిషణ రజతోత్సవ వదుకలు



A photograph showing a group of men in white shirts and pink shawls gathered outdoors. They are holding large pink flags with a white elephant logo. One man in the center is adjusting a flag. The background shows a dirt ground and some trees.

**పవర్ షైలాంట్ ఫుటనున్హై స్పూండించిన ఎమ్మెల్స్**  
**తల్లిండ : దామరురు (పుం) యూదాది తరువ్వు పవర్ షైలాంట్ ప్రపూడంపే శ**

నెగ్గిడ : దముబర్బ మెరు) యాద్యాల ధ్వనిల వెవు ప్లాచ ప్రమాదాలైన స్పృష్టిక ఎమ్ముళ్లే బత్తుల లక్ష్మీరెడ్డి స్పుండించారు. ప్లాంట్ ను పరిశీలించి ప్రమాదం జరిగిన తీరుపై అధికారులతో ఆరాంషిసారు. యూనివ్ వన్ లోని బాయిలర్ వద్ద గ్యాస్ కట్ ఒప్పించి గుర్తి ఆయల్ టీఎచ్ కావడంతో మంటలు చెలరేసినట్లు అధికారులు వెల్లించారు. మిగిలిన మూడు బాయిలర్లు రన్ చేయడంతో ఎలాంటి ఇబ్బంది లేదని తెలిపారు. త్వరితగతన ప్రమాదానికి గుర్తెన బాయిలర్ గ్యాస్ కట్ ను రిపేరు చేయాలని అధికారులను అదేశించారు ఎమ్ముళ్లే బాయిలర్ రిపేరు చేసి 24 గంటల్లోపు రన్నిగ్ లోకి తీసుకువస్తూమని అధికారులు వెల్లించారు. జరిగింది చిన్న ప్రమాదం ఆందోళన చెందవద్నని ఎమ్ముళ్లే బిఎల్ఆర్ తెలిపారు.

అన్ని వర్గాల్లో ఉత్సాహం

ನಿಂದಿನ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ

**మంధని :** తెలంగాణ సాధన కోసం అవిర్భవించిన టీఆర్ఎవ్స్ పార్టీ 24 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకొని 25వ సంవత్సరంలో అడుగుపెదుతున్న సందర్భంగా వరంగల్ జిల్లా ఎల్యూటర్లు లో నిర్వహించిన రజతోప్తవ సభలో మాజీ ముఖ్యమంత్రి టీఆర్ఎవ్స్ అధినేత కేసిఆర్ స్పీచ్ ప్రజల్లో ఉత్సాహం నింపిందిని మంధని మాజీ ఎమ్ముట్టే పుట్ట మధకర్ అన్నారు. రజతోప్తవ సభకు ఎన్ని అడ్డంకులు పెట్టిన మంధని నియోజకవర్గం లోని కమాన్ పూర్వ, రామగిరి, ముత్తారం, మంధని, మల్ల్చీ, కాటారం, మహముత్తారం, మహాదేవ పూర్వ, వలిమేల మండలాల నుంచి పెద్దింతున నాయకులు, కార్బుకర్తలు, కార్బుకులు, కర్రుకులు, రైతులు, వ్యవసాయ కూలీలు, ఆటో డ్రైవర్లు మరియు వివిధ పర్మాలకు చెందిన వారు స్వచ్ఛందంగా తరలివచ్చి సక్కెన్ చేసినందుకు ఆయన ధన్యవాదములు తెలియజేశారు. గ్రామాం ప్రాంతాల నుంచి ప్రజలను కార్బుకర్తలను అభిమానులను సభకు తీసుకుపెట్టి నభా సక్కెన్ కు కృషిచేసిన ప్రతి ఒక్కరికి ఈ సందర్భంగా ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు రజతోప్తవ సభలో కేసిఆర్ మాట్లాడిన ప్రతి మాటను అర్థం చేసుకోవాలని ఆయన పూర్తితోనే ముందుగు వేయాలని ఈ సందర్భంగా పిలుపునిచ్చారు వరంగల్ జిల్లా ఎల్యూటర్లు లో జరిగిన భీఅర్ఎవ్స్ రజతోప్తవ సభకు తరలివచ్చిన కార్బుకులు కర్రుకులు మేధావులు పార్టీ శేణులు అన్ని పర్మాల ప్రజలకు ఆయన ధన్యవాదాలు తెలిపారు

## పెళ్ళప్పదో చెప్పిన విశ్వక్ సేన్.. వెయిటెంగ్ అంటున్న ఫోన్

టాలీవుడ్ యంగ్ హింగ్ విశ్వక్ సేన్ గురించి ప్రశ్నేక పరిచయాలు అక్కారు. ఇతనిని చూస్తే యాటిట్యూన్ ఎక్స్ప్రెస్ అని వాలా మంది అనుకుంటారు. పలు వివాహాలలో కూడా విశ్వక్ యాటిట్యూన్ చూపించాడు అని కొండరు మెప్పుకోస్తూటారు. అయితే మంచి టాలీంగ్ ఉన్న విశ్వక్ సేన్ ఎందుకే సూపర్ హింగ్ అందుకోలేకపోతున్నాడు.

చివరిగా 'లైలా' చిత్రంతో ప్రేక్షకులు ముదురు వచ్చారు. ఛిల్లవరి 14న వాలెంటైన్ దేసి సందర్భంగా విదుర్లున ఈ చిత్రం బాక్స్‌ఫీల్డ్ రద్గర ఫోర్ మాజయం పొందింది. ఈ సినిమా కోసం విశ్వక్ సేన్ లైలా కష్టపడ్డారు. ప్రమాణమ్ కూడాగొన్న చేశారు. అయితే మార్కెట్ తో ఈ సినిమా ఫెయిల్యూన్ కూడా విశ్వక్ సేన్ పెళ్ళ కనిపించింది లేదు. తాజాగా నేపురుల స్టోర్ నాని సినిమిసి హింగ్ 3' విత్రం ట్రైలీస్

ఈపెంట్లో ప్రేక్షకులు విశ్వక్ సేన్ నిధించిన వెప్పద్మంలో హింగ్ 3 ట్రైలీస్ ఈపెంట్లో కొప్పించి అప్పుటించారు. అయిన్ను సుమ సరదాగా అంబూర్ సేన్ లేశారు. అట్టిన్నే ఇంటరాగెస్ సేస్టారా? అంటూ సుమను ప్రశ్నించాడు విశ్వక్. ఇప్పుడు అభిన్ అర్థాన్ సరదార్ కూడా.. అని సుమ అనడంతో దిలికి మా తెలంగాణ బ్రాంటోలో నేనే కూడా ఆఫీస్‌ను? అని విశ్వక్ సరదాగా కామెంట్ చేశారు. 'అర్థాన్ సరదార్, వికమోల్ లేని కాలిలీ ఏంటి అని మీరు అనుకంటున్నారు.' అన్న ప్రతుకు విశ్వక్.. 'ఫోన్‌టో' అది. ఇద్దరిలో ఉండే ప్రశాంతత. కావ్ నేన్ అంటూ సమాధానం ఇచ్చారు. ఈ మధ్య నా వయస్సు 30కి చేరుకుండని , ఇప్పుడు కార్ట్ర్ స్టీవ్ తగ్గించి కూల్ గా ఉండేందుకు ప్రయోజ్యమైనారు. ఊరికి అటు అటు పరిగెదలూ ఉన్నాయి. ఇప్పటి నుంచి అది తగ్గించుకుండని అని చెప్పేయి. నాని, అటివి శేష్ సుంకులు గా ఉండటం నేర్చుకుంటున్నాయి అని చెప్పేయి. ఇక మీరు పెళ్ళప్పదు చేసుకోవాలనుంటున్నారు? అని సుమ అడగ్యా.. మా అమృత సంబంధాలు చూడమని మొస్ట్ గ్రెం సిగ్చర్ ఇచ్చేశాను. సో.. ఎప్పుడు దారికితే అప్పుడు చేసుకుంటాను అని విశ్వక్ చెప్పంతో తగ్గలో మన్డెడు కూడా పప్పు అశ్వం పెల్చించుకోతున్నాడని ఛోన్స్ సంబరపడిపోతున్నారు.

తలుగు హింగ్‌ల్లో ఏ విష్ణు కార్ట్ర్ డిఫరంట్ మూవీస్ చేస్తూ అలపిస్తుంటాడు. గతేడాది 'ప్రైస్' అనే ప్రయోగాత్మక సినిమా చేశాడు. కాసీ ఇది జనాలకు సచ్చరీద, టీంతో తనకు అప్పొచ్చిన కామెంట్ మట్టి ముఖుకున్నాడు. అలా చేసిన మూవీ 'సింగిల్'. మే 19 రిలీస్ కాలోత్తన్న ఈ రామాంటిక్ కామెంట్ ఎంట్ బ్రెస్టర్ సినిమా ప్రీలుని తాజాగా రిలీస్ చేశారు. దీనిటి చూస్తే.. సింగిల్ గా ఉండే ఏ విష్ణు జీవితంలోకి ఇద్దరమ్మాయిలు పస్తారు. తర్వాత వాళ్లతో ప్రేమ, రామాన్, గౌడపల.. చివరకు ప్రొపందేనే సోరీలు అనిస్తుంది. ల్యాప్ లో కామెడీ బాగుంది. ఓక్కలు బాగానే పేలాయి. చూసుంటే ఏ విష్ణు మరో హింగ్ కాండతాదేమో అనిస్తుంది. రిసెంట్ గా వైరల్ అయిన బుర్బాజు అభియాన్ రేవంత్ ఈ సినిమాలోనూ సభించాడు. గీతా ఆర్ట్ సంస్థ దీపి నిర్మించగా.. కార్తీ రాజ్ దర్జకుడు. కేంక ఇపానా హింగ్‌యేసు.



## నేను కొందరిని బాధపెట్టాను

### తుతి హసన్ ఇంటిస్టింగ్ కామెంట్!

తుతి హసన్ గురించి ప్రశ్నేక పరిచయ అవసరం లేదు. కమ్మ హసన్ వాసులూలో సినీ ఇండిప్యూటీ వచ్చింది. కెరియర్ తెలివర్ లో వరుసన ఫెల్యుల్యూన్లో ఇఖ్యందిపడ్డా.. ఆ తర్వాత వరుస హింగ్లతో అగ్రహిరోయీల్ ఎదిగంది. అయితే, ప్రుతి సినిమాలలో పాటు ప్రశ్నిగాన్ జీవితం, లవ్ ఎప్పెర్, ప్రేక్షలతో పార్లోల్ నిలుపుంది. ప్రేమ వ్యవహారాలు, ప్రేక్షలత్తె సైలం ఎంటి అప్పుడు చేసుకుంటాను అని విశ్వక్ చెప్పంతో తగ్గలో మన్డెడు కూడా పప్పు అశ్వం పెల్చించుకోతున్నాడని ఛోన్స్ సంబరపడిపోతున్నారు.

## మరీసాల వార్తలలోకి రాజమాళి మహాభారతం.. ఆ ముగ్గురు హింగ్లో ఫిక్స్ అయినట్టేనా?

ధారతియ సినిమా ముఖ విత్రాన్ని మార్టీస్ టాలీవుడ్ రాజుమాళి తెరకెక్కించి అర్థార్ అర్థార్ చిత్రం తెలుగు సినిమా ప్రపంచంలో ఇంకా మై స్టోర్ స్టోర్ లో స్టోర్ కు ప్రయోజ్యమైనారు. ఊరికి అటు అటు పరిగెదలూ ఉన్నాయి. ఇప్పటి నుంచి అది తగ్గించుకుండని అని చెప్పేయి. నాని, అటివి శేష్ సుంకులు గా ఉండటం నేర్చుకుంటున్నాయి అని చెప్పేయి. ఇక మీరు పెళ్ళప్పదు చేసుకోవాలనుంటున్నారు? అని సుమ అడగ్యా.. మా అమృత సంబంధాలు చూడమని మొస్ట్ గ్రెం సిగ్చర్ ఇచ్చేశాను. సో.. ఎప్పుడు దారికితే అప్పుడు చేసుకుంటాను అని విశ్వక్ చెప్పంతో తగ్గలో మన్డెడు కూడా పప్పు అశ్వం పెల్చించుకోతున్నాడని ఛోన్స్ సంబరపడిపోతున్నారు.



## అల్లు అర్జున్- అట్లే ప్రాజెక్ట్లలోకి ఎంట్రీ ఇష్టమున్న క్రేడీ హింగ్లో

తెలుగు చిత్రం సీతారామంతో వెలుగులోకి వచ్చిన సాంఘిక బ్రక్టుంబే ఒక్క ప్లాట్ లేదు. తీసిన ప్రతి సినిమా సెస్టేషన్. సినిమాకి అంచనాలని పెంచేస్తే ప్రోటోటిప్ కు ప్రయోజ్యమైన కామెంట్ అందించి అటు అటు పరిగెదలూ ఉన్నాయి. అలా చేసిన మూవీ 'సింగిల్'. మే 19 రిలీస్ కాలోత్తన్న ఈ రామాంటిక్ కామెంట్ ఎంట్ బ్రెస్టర్ సినిమా ప్రీలుని తాజాగా రిలీస్ చేశారు. దీనిటి చూస్తే.. సింగిల్ గా ఉండే ఏ విష్ణు జీవితంలోకి ఇద్దరమ్మాయిలు పస్తారు. తర్వాత వాళ్లతో ప్రేమ, రామాన్, గౌడపల.. చివరకు ప్రొపందేనే సోరీలు అనిస్తుంది. ల్యాప్ లో కామెడీ బాగుంది. రిసెంట్ గా వైరల్ అయిన బుర్బాజు అభియాన్ రేవంత్ ఈ సినిమాలోనూ సభించాడు. గీతా ఆర్ట్ సంస్థ దీపి నిర్మించగా.. కార్తీ రాజ్ దర్జకుడు. కేంక ఇపానా హింగ్‌యేసు.