ప్రజా రిపబ్లిక్

ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్

EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 212 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-

శనివారం 08 మార్చి 2025

RNI No: APTEL/2023/87888

Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

ఇక బాదుడే బాదుడు వాహన దారులు ఇకపై పారా హుషార్

మార్చి 8 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వాహనదారులు ఇక నుండి జాగ్రత్తగా ఉండకుంటే వేలకు వేలు అపరాధ రుసుం ట్రాఫిక్ పోలీసులకు చెల్లించాల్సిందే. లేకుంటే మీ వాహనం గోవిందా. ఏపీలో కొత్త ట్రాఫిక్ రూల్స్ అమలు చేస్తున్నారు. వాహనదారులపై ఇకపై బాదుడే బాదుడు అమలు కానుంది. వాహనాదారులు ఇంక నుండి అన్ని నిబంధనలు పాటించాల్సి ఉంటుంది. వాహనానికి సంబంధించిన డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ తో పాటు అన్ని పేపర్లు తప్పనిసరిగా ఉండాల్సిందే. ఏ ఒక్కటి లేకుండా ఉన్న నెత్తిన పిడుగు పడ్డట్టు అపరాధన రసుం వసూలు చేసేందుకు రంగం సిద్ధం చేస్తున్నారు. మార్చి 1 నుంచి కొత్త నిబంధనలు అమల్లోకి వస్తాయని ఏపీలోని ఆయా జిల్లాల ఎస్పీలు ఇప్పటికే హెచ్చరికలు జారీ చేస్తున్నారు.

కొత్త ట్రాఫిక్ రూల్స్ అమల్లోకి రానున్నాయి

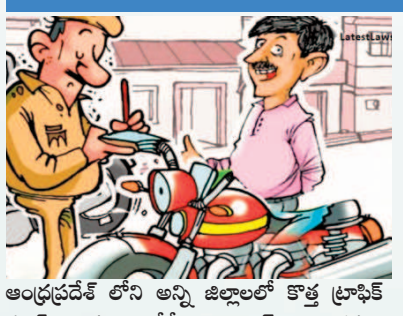
పి.నజీర్ అహమ్మద్ కర్నూలు బ్యూరో

దీంతో అన్ని అరకాలుగా రూల్స్ అమ్మలు చేసేందుకు రంగం సిద్ధం చేసుకుంటున్నారు. రహదారి ప్రమాదాలను నివారించే లక్ష్యంతో మార్చి 1 నుంచి కేంద్ర మోటారు వాహన చట్టం అమల్లోకి రానుంది. రాష్ట్రంలో ఈ చట్టాన్ని పూర్తిగా అమలు చేయడానికి ప్రభుత్వం ఇప్పటికే సిద్ధంగా ఉంది. రవాణా శాఖ అధికారులతో పాటు, పోలీసు శాఖ కూడా మార్చి 1 నుంచి కొత్త జరిమానాలు విధించడానికి సిద్ధంగా ఉంది. నిబంధనలను ఉల్లంఘించే వాహనదారులపై విధించే జరిమానాలను పెంచినట్లు ట్రాఫిక్ పోలీసులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ట్రాఫిక్ నిబంధనలు మారుతున్నందున, ట్రాఫిక్ నిబంధనలను పాటించాలని, వాహనానికి సంబంధించిన అన్ని ధ్రువీకరణ పత్రాలను కలిగి ఉండాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు. ద్విచక్ర వాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్లు ధరించాలని, కార్ల మాదిరిగానే వాహనదారులు సీటు బెల్టులు ధరించాలని, లేకుంటే భారీ జరిమానాలు విధించాల్సి ఉంటుందని వారు తెలిపారు. ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించకపోతే ఈ జరిమానాలు చెల్లించాల్సి ఉంటుందని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి, ప్రతి వాహనదారుడు తప్పనిసరిగా నిబంధనలను పాటించాలని స్పష్టం చేస్తున్నారు.

అతి వేగంగా బైక్ నడిపితే భారీ జరిమానా

మార్కెట్ లోకి కొత్త కొత్త బైకులు వస్తున్నాయి. ఈ బైకులపై యువత అతి వేగంగా వెళుతూ ఇతర వాహనాలపై వెళ్లే వారిని భయ భ్రాంతులకు గురిచేస్తున్నారు. బైక్ అదుపు తప్పితే పక్క వాహనంపై వెళ్లే వారు కూడా ప్రమాదాలు గురి కావలసిన పరిస్థితి . సైలెన్సర్ లో తీసేసి ఎక్కువ శబ్దాలు చేస్తూ బైకులపై వెళ్తున్న యువకులకు ఇక చేదు అనుభవాలు ఎదురు చూడాల్సిందే. ఇకపై రోడ్లపై అతి వేగంగా బైక్ నడిపితే ఏకంగా రూ.10,000 అపరాధరుసం చెల్లించాల్సిందే. లేకుంటే బైక్ ను సీజ్ చేస్తారు. ఆకతాయలకు బుద్ధి చెప్పేందుకు పోలీసులు తీసుకుంటున్న చర్యలు వారిలో మార్పు తీసుకురావచ్చని భావిస్తున్నారు. బైక్ పై ముగ్గురు వ్యక్తులు ప్రయాణించిన రూ.1,000 జరిమానా విధిస్తారు.

కొత్త అపరాధ రుసుం ఇలా



ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని అన్ని జిల్లాలలో కొత్త ట్రాఫిక్ రూల్స్ అమలు చేస్తే ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించని వాహనదార్లకు , సరైన ధ్రువీకరణ పత్రాలు లేని వారు రూ.డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లేకుండా వాహనం నడిపితే 5000, మొదటిసారి రూ. 2000, రెండోసారి రూ. 4000, వాహనానికి బీమా లేకుంటే రూ. 1500, పొల్యూషన్ సర్టిఫికెట్ లేకుంటే రూ. 1000. హెల్మెట్ ధరించకుండా బైక్ నడిపితే రూ. 1000, బైక్ వెనుక సీటుపై కూర్చున్న వ్యక్తికి హెల్మెట్ ధరించకపోతే రూ. 1000, మొదటిసారి రూ. 1500, అతివేగంగా వాహనం నడిపితే రూ. 1000, మొదటిసారి రూ. 1500, రెండోసారి రూ. 300, వాహన తనిఖీ అధికారులకు సహకరించని వాహన యజమానులకు రూ. 750, సీట్ బెల్ట్ ధరించని కారులో ప్రయాణీకులకు రూ. 1000, కారు డ్రైవర్ సీట్ బెల్ట్ ధరించకపోతే మరో రూ. 1000. దీంతో పాటు 1000, వాహన రిజిస్ట్రేషన్ లేకుంటే రూ. 2000, రూ. మొదటిసారి ఫిటెనెస్ సర్టిఫికెట్ లేకుంటే 2000 రూపాయలు, రెండోసారి రూ. 5000, తొలిసారి రేసింగ్ వంటి కార్యకలాపాల్లో పాల్గొన్నందుకు రూ. 5000, రెండోసారి రూ. 10000, అతి వేగంతో వాహనం నడిపితే రూ. 10000, ద్విచక్ర వాహనంపై ప్రయాణించే ముగ్గురు వ్యక్తులకు రూ. 1000 జరిమానా విధించనున్నారు. కొత్త నిబంధనలు అమ్ములకు వస్తే ట్రాఫిక్ నిబంధనలో మార్పురానిమి కాకుండా ప్రజల్లో ఉన్న నిర్లక్ష్య భావం కూడా కొండ మీద తొలిగిపోవచ్చని వాహన దారుల్లో కూడా మార్పు వస్తుందని భావిస్తున్నారు.

మైనర్లు వాహనం నడిపితే రూ.25,000 జరిమానా

తల్లిదండ్రులు వారి పిల్లలకు వాహనాలు ఇవ్వకూడదు అని ఒకవైపు ట్రాఫిక్ పోలీసులు చెబుతున్నప్పటికీ చాలామంది తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు వాహనాలు ఇచ్చి బయటికి పంపిస్తున్నారు. వాళ్లు అతి వేగంగా బైకులు నడుపుతున్నారు. ఇది ఎన్నో ప్రమాదాలకు దారి తీస్తుంది ట్రాఫిక్ పోలీసుల మాటలను ఏమాత్రం లెక్క చేయడం లేదు. వాహనాలు పిల్లలు నడిపితే ఆ తల్లిదండ్రులకు రూ. 3,000 జరిమానా లేదా 25వేల రూపాయలు జరీ మాన వేస్తామని పోలీస్ అధికారులు హెచ్చరికలు జారీ చేస్తున్నారు. కొత్తగా వచ్చిన చట్టాల ప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని అంటున్నారు. పోలీసులు ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ వద్ద అన్ని నిబంధనలు మైకులో చెప్పున్నప్పటికి వాహన యజమానులు నిబంధనలను పాటించకపోగా వారిలో ఎలాంటి మార్పు రావడం లేదు. పిల్లలకు వాహనాలు ఇచ్చి బయటకు పంపితే యాక్సిడెంట్లు జరుగుతాయి అన్న భయం కూడా వారికి లేదు. ట్రాఫిక్ పోలీసులు చేస్తున్న హెచ్చరికలు ఏమాత్రం పట్టించుకోవడం లేదు. సెల్ ఫోన్ మాట్లాడుతూ వాహనం నడపడం ఫ్యాషన్‌గా తయారయింది. ఈ విధంగా సెల్ ఫోన్ మాట్లాడుతూ వాహనం నడకడం వల్ల ఎన్నో ప్రమాదాలు కూడా జరిగాయి.

ప్రపంచంలో నేనే అత్యంత ధనవంతుడిని: మోదీ

అత్యాచారం వంటి క్రూరమైన నేరాల్లో మరణశిక్ష విధించేలా చట్టాలను సవరించామని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు.

అహ్మదాబాద్, మార్చి 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): గత పదేళ్లుగా మహిళ భద్రత కోసం తమ ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రాధాన్యం ఇచ్చిందని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. అత్యాచారం వంటి క్రూరమైన నేరాల్లో మరణశిక్ష విధించేలా చట్టాలను సవరించామన్నారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా గుజరాత్లోని నవసారిలో ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో మాట్లాడిన ఆయన.. మహిళల నేతృత్వంలో దేశం అభివృద్ధి పథంలో పయనిస్తోందన్నారు.

"ఒక అమ్మాయి ఆలస్యంగా ఇంటికి వస్తే.. తల్లిదండ్రులు ఆమెను ప్రశ్నిస్తారు. కానీ, అబ్బాయిల విషయంలో మాత్రం అలా జరగదు. కానీ, వారిని కూడా ప్రశ్నించాలి. గడిచిన దశాబ్దంలో మహిళల భద్రత, మహిళలపై జరుగుతోన్న నేరాలను అరికట్టేందుకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇచ్చాం. నిబంధనలు, చట్టాలు కూడా మార్చాం. అత్యాచారం వంటి తీవ్రమైన నేరాల్లో మరణశిక్ష విధించేలా చట్టాలు సవరించాం" అని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంత మహిళలకు మరింత సాధికారత కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని ప్రధాని మోదీ ఉద్ఘాటించారు. దేశ ఆత్మ గ్రామాల్లో ఉందని గాంధీజీ చెప్పిన మాటను గుర్తు చేసిన ఆయన.. మహిళలు మన గ్రామీణ ప్రాంతాలకు ఆత్మగా దానికి జత చేయాలనుకుంటున్నానని చెప్పారు. త్రిపుల్ తలాక్కు వ్యతిరేకంగా చట్టం తీసుకువచ్చి లక్షల మంది ముస్లిం మహిళల జీవితాలు నాశనం కాకుండా కాపాడామన్నారు. మహిళల సారథ్యంలోని ఎన్నో సంస్థలు విజయవంతంగా నడుస్తున్నాయన్నారు. కోట్లాది మంది తల్లులు, సోదరీమణుల ఆశీర్వాదం కలిగిన తాను ప్రపంచంలోనే అత్యంత ధనికుడినని కార్యక్రమ ఆరంభంలో ప్రధాని మోదీ చెప్పారు.

రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం అందరం ఏకం కావాలి: డిప్యూటీ సీఎం భట్టి

రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం అందరం ఏకం కావాలని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క పిలుపునిచ్చారు.

హైదరాబాద్, మార్చి 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం అందరం ఏకం కావాలని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క పిలుపునిచ్చారు. కేంద్రం నుంచి రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధులు, ప్రాజెక్టులు రాబట్టడం కోసం ఎంపీలతో ప్రజాభవన్లో సమావేశం నిర్వహించారు.

పార్లమెంట్లో ఏయే అంశాలు లేవనెత్తాలనే విషయాలపై చర్చించి విపులంగా బుక్లెట్ తయారు చేసినట్టు భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు. రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధుల విషయంలో పదేళ్లు భారాస నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిందని, ఏడాదిగా తాము తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నట్టు చెప్పారు. అయినప్పటికీ మెట్రో విస్తరణ, మూసీ ప్రక్షాళన సహా అనేక ప్రాజెక్టులకు కేంద్రం సహకారం దట్లేదన్నారు. రాష్ట్రానికి లబ్ధి చేకూరేలా అవసరమైతే పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో అడ్జెయిన్ మెంట్ మోషన్ ఇచ్చే అవకాశాలను ఎంపీలకు వివరించామని చెప్పారు. సమావేశానికి రాని ఎంపీలకు బుక్లెట్ అందిస్తామన్న భట్టి విక్రమార్క.. అవసరమైతే మరోసారి భేటీ నిర్వహించేందుకైనా సిద్ధమేనని స్పష్టం చేశారు.

మార్కాపురంలో చంద్రబాబు పర్యటన.. మహిళా ర్యాపిడో డ్రైవర్లను అభినందించిన సీఎం

ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు ప్రకాశం జిల్లా మార్కాపురంలో పర్యటించారు. అక్కడ నిర్వహించిన మహిళా దినోత్సవంలో పాల్గొన్నారు.

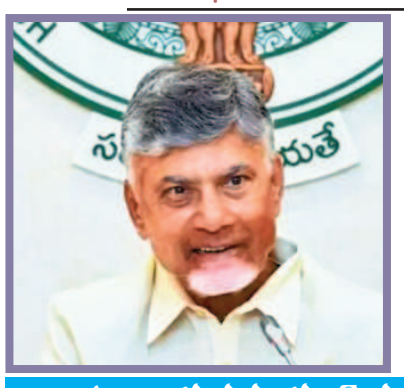
మార్కాపురం, మార్చి 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు ప్రకాశం జిల్లా మార్కాపురంలో పర్యటించారు. అక్కడ నిర్వహించిన మహిళా దినోత్సవంలో పాల్గొన్నారు. స్వయం సహాయక బృందాలు ఏర్పాటు చేసిన స్టాళ్లను పరిశీలించారు. బృందాల్లోని మహిళలు తయారు చేసిన ఉత్పత్తుల వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. అరటి వ్యర్థాలతో తయారు చేసిన టోపీని చంద్రబాబు ధరించారు. పోలీసు శాఖ రూపొందించిన 'శక్తి యాప్'ను ప్రారంభించారు. చేనేత రథాన్ని ప్రారంభించడంతో పాటు మహిళా ర్యాపిడో డ్రైవర్లను అభినందించారు. గుర్రపుదెక్క, అరటి, కొబ్బరి వ్యర్థాలతో పీచు తయారీ ద్వారా ఆదాయం లభిస్తుందని సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. దీనిపై దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. మహిళలు తయారు చేసిన ఉత్పత్తులకు నాణ్యత, బ్రాండింగ్ తీసుకురావాలన్నారు. అనంతరం ఈ-వ్యాపారి పోర్టల్ డెలివరీని ముఖ్యమంత్రి ప్రారంభించారు.

దేశం కోసం గతంలో అలా చెప్పాల్సి వచ్చింది..

ఇప్పుడు పరిస్థితులు మారాయి: చంద్రబాబు

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రకాశం జిల్లా మార్కాపురంలో సీఎం చంద్రబాబు మహిళలతో ముఖాముఖిగా మాట్లాడారు.

మార్కాపురం, మార్చి 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రకాశం జిల్లా మార్కాపురంలో సీఎం చంద్రబాబు మహిళలతో ముఖాముఖిగా మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.



"గతంలో అధిక సంతానం వద్దని నేనే చెప్పాను. దేశం కోసం అలా చెప్పాల్సి వచ్చింది. ఇప్పుడు పరిస్థితులు పూర్తిగా మారిపోయాయి. పిల్లలను కనాలని చెబుతున్నాను. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ఇద్దరి వరకే ప్రసూతి సెలవులు ఉన్నాయి. ఇకపై ఎంత మంది పిల్లలకైనా ప్రసూతి సెలవులు ఇస్తాం. వీటితోపాటు ఇతర ప్రయోజనాలనూ కల్పిస్తాం. ఎంత మంది పిల్లలు చదువుకుంటే అంతమందికీ 'తల్లికి వందనం' పథకం లబ్ధి చేకూరేలా చర్యలు తీసుకుంటాం" అని సీఎం తెలిపారు.

పోసాని కృష్ణమురళికి మార్చి 20 వరకు రిమాండ్

వైకాపా నేత, సినీనటుడు పోసాని కృష్ణమురళికి ఈనెల 20 వరకు రిమాండ్ విధిస్తూ విజయవాడ కోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేసింది.

విజయవాడ, మార్చి 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వైకాపా నేత, సినీనటుడు పోసాని కృష్ణమురళి కి ఈనెల 20 వరకు రిమాండ్ విధిస్తూ విజయవాడ కోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. పీటీ వారెంట్పై శనివారం కర్నూలు జిల్లా జైలు నుంచి ఆయన్ను విజయవాడలోని భవానీపురం పోలీసు స్టేషన్కు తరలించారు. వైద్య పరీక్షల అనంతరం విజయవాడ సీఎంఎం కోర్టులో హాజరుపర్చగా న్యాయమూర్తి ఈనెల 20వరకు రిమాండ్ విధించారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, మంత్రులు, వారి కుటుంబసభ్యులు, మీడియా సంస్థలపై దూషణలు, సోషల్ మీడియాలో అసభ్యకర పోస్టులు పెట్టిన వ్యవహారంపై జనసేన నేత శంకర్ ఫిర్యాదు మేరకు విజయవాడ భవానీపురం పోలీస్ స్టేషన్లో పోసానిపై కేసు నమోదైన విషయం తెలిసిందే. "నాపై అక్రమంగా కేసులు పెట్టారు. ఒకే విధమైన కేసులతో రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రాంతాలు తిప్పుతున్నారు. నేను అనారోగ్యంతో ఇబ్బందులు పడుతున్నా. గుండె జబ్బు, పక్షవాతం లాంటి రుగ్మతలు ఉన్నాయి" అని కోర్టులో హాజరు పరిచిన సందర్భంగా న్యాయాధికారికి పోసాని తెలిపారు.

printed and published by B.Nagendra on behaly of m/s bojja publications # 14-73, Nelliveedhi, Nandyal District, Nadyal printed at Shop No:26, Sri Nidhi Tiffen Centere Opp, Srinivasa Complex, Nandyal (Dist) AP. pin-code - 518501. EDITOR: B.NAGENDRA, RNI No: RNI No:/2023/87888 Phone No: +91 99488 14188, Email id: prajarepublic@gmali.com

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1914:** అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం
- **1897:** భారతీయ చిత్రకారుడు దామెర్ల రామారావు జననం (మ.1925).
- **1907:** భారత స్వాతంత్ర్యసమరయోధుడు, గాంధేయవాది కొమ్మారెడ్డి సూర్యనారాయణ జననం. (మ.1995)
- **1917:** విద్యుత్తు రంగ నిపుణుడు నార్ల తాతారావు జననం (మ.2007). (చిత్రంలో)
- **1921:** ఉర్దూ కవి, బాలీవుడ్ గేయ రచయిత సాహిర్ లుధియానవి జననం (మ.1980).
- **1934:** తమిళ రచయిత, సాహిత్య అకాడమీ అవార్డుల గ్రహీత ఎం. ఎల్. తంగప్ప జననం.(మ.2018)
- **1974:** ఫ్రాన్సు రాజధాని పారిస్‌లో చార్లెస్-డి-గాల్ విమానాశ్రయం ప్రారంభం.
- **2012:** తెలుగు సినిమా నటి రాధాకుమారి మరణం.
- **2015:** సీనియర్ జర్నలిస్ట్, ఔట్‌లుక్ ఎడిటోరియల్ చైర్మన్ వినోద్ మెహతా మరణం.

మహిళా దినోత్సవం

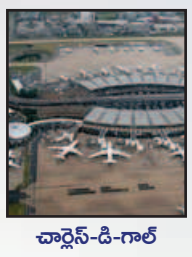
దామెర్ల రామారావు

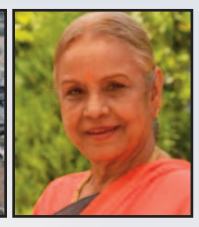
కొమ్మారెడ్డి సూర్యనారాయణ

నార్ల తాతారావు

సాహిర్ లుధియానవి

ఎం.ఎల్.తంగప్ప


చార్లెస్-డి-గాల్ విమానాశ్రయం


రాధాకుమారి

వినోద్ మెహతా

ఆ క్షణాలు ఇప్పటికీ గుర్తు..

తలుచుకుంటే బాధగా ఉంటుంది: చిరంజీవి

మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని మెగా ఉమెన్స్ పేరుతో స్పెషల్ ఇంటర్వ్యూ విడుదలైంది. అమ్మ అంజనా దేవి, సోదరీమణులు, సోదరుడు నాగబాబుతో ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్నారు చిరంజీవి. తన జీవితానికి సంబంధించి ఎన్నో విశేషాలు పంచుకున్నారు.

మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని మెగా ఉమెన్స్ పేరుతో స్పెషల్ ఇంటర్వ్యూ విడుదలైంది. అమ్మ అంజనాదేవి, సోదరీమణులు, సోదరుడు నాగబాబుతో ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్నారు చిరంజీవి. తన జీవితానికి సంబంధించి ఎన్నో విశేషాలు పంచుకున్నారు.

అమ్మ నన్ను చూసి మా అబ్బాయి కాదంది: చిరంజీవి

ఇంట్లో అందరికంటే నేనే ఎక్కువ చలాకీగా ఉండేవాడిని. నాకు మూడేళ్ల వయసు ఉన్నప్పుడు జరిగిన సంఘటనను అమ్మ ఎప్పుడూ చెబుతుంటుంది. సరదాగా ఆడుకుంటూ ఇంట్లో నుంచి రోడ్డు మీదకు వచ్చేసి.. ఎటు వెళ్లాలో అర్థం కాక ఏడ్చుకుంటూ రోడ్డు మీద కూర్చొన్నాను. అక్కడే ఉన్న ఒకాయన నన్ను చూసి తన కొలిమిలోకి తీసుకువెళ్లారు. ఇంట్లో వాళ్లకు కబురు చేశారు. అమ్మ వచ్చేసరికి నేను ఒళ్లంతా మసి పూసుకుని కూర్చొన్నా. నన్ను చూసి అమ్మ గుర్తు పట్టలేకపోయింది. వీడు మా అబ్బాయి కాదు అని చెప్పేసింది. ఎందుకో అనుమానం వచ్చి ఆగి తర్వాత గుర్తుపట్టింది. ఆ తర్వాత ఇంటికి తీసుకువచ్చి నన్ను తాళ్లతో కట్టేసింది. అమ్మ నా చలాకీతనాన్ని అల్లరి అనుకునేది.

పవన్ కల్యాణ్ స్పెషల్ కిడ్: నాగబాబు

మా ఇంట్లో పవన్ కల్యాణ్ స్పెషల్ కిడ్. చిన్నప్పటినుంచి తను సరిగ్గా తినేవాడు కాదు. దాంతో అమ్మానాన్న వాడిని బాగా గారాబం చేసేవారు. తనకు నచ్చిన ఫుడ్ వండటానికే అమ్మ ఇష్టం చూపించేది.

ఆ క్షణాలు ఇప్పటికీ గుర్తున్నాయి: చిరంజీవి

అమ్మకు ఇప్పుడు మేము ఐదుగురు బిడ్డలం. అయితే, మరో ముగ్గురు బిడ్డలు చిన్న వయసులోనే చనిపోయారు. నాన్న ఉద్యోగరీత్యా పనుల్లో బిజీగా ఉంటే అమ్మే ఇంట్లోని అన్ని పనులు చూసుకునేవారు. గృహిణిగా అన్ని బాధ్యతలు ఆమె ఒక్కరే చూసుకునేవారు. దాంతో చిన్నప్పటి నుంచి నేను ఆమెకు పనుల్లో సాయం చేస్తూ ఉండేవాడిని. నేను ఆరో తరగతిలో ఉన్నప్పుడు రమ అని నాకొక సోదరి ఉండేది. ఒకసారి తను అనారోగ్యానికి గురైంది. దాంతో తనని అమ్మ, నేను కలిసి ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్లాం. నాన్నకు ఈ విషయం తెలియదు. రెండు రోజుల తర్వాత చనిపోవడంతో ఆమెను చేతుల్లో ఎత్తుకొని ఇంటికి తీసుకువెళ్లాం. చుట్టుపక్కల వాళ్లు సాయం చేయడంతో ఆ తర్వాత కార్యక్రమాలు పూర్తిచేశాం. తెలిసిన వారి ద్వారా నాన్నకు సమాచారం అందించాం. ఆయన వచ్చేసరికి అంతా అయిపోయింది. ఆ క్షణాలు ఇప్పటికీ నాకు గుర్తున్నాయి. తలచుకుంటే బాధగా అనిపిస్తుంది.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

'లగాన్' కచ్చితంగా ఫ్లాప్ అవుతుందనుకున్నా.. ఎందుకంటే:ఆమిర్ ఖాన్

'లగాన్' సినిమా కచ్చితంగా ఫ్లాప్ అవుతుందని అనుకున్నట్లు ఆమిరాఖాన్ తెలిపారు. తాజాగా ఓ కార్యక్రమంలో ఆ సినిమాను గుర్తుచేసుకున్నారు.

బాలీవుడ్ అగ్ర కథానాయకుడు ఆమిరాఖాన్ తన సినీ ప్రయాణాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. ఆయన కెరీర్లోనే బిగ్గెస్ట్ హిట్గా నిలిచిన 'లగాన్' సినిమా గురించి ఓ కార్యక్రమంలో ప్రస్తావించారు. అరుపదుల వయసు వస్తున్నప్పటికీ తన మనసు మాత్రం 18 ఏళ్ల దగ్గరే ఆగిపోయిందని చెప్పిన ఆమిర్.. అద్దంలో చూసుకున్నప్పుడు మాత్రం నిజమైన వయసు కనిపిస్తుందని సరదాగా చెప్పారు. కెరీర్లో తాను ఎదుర్కొన్న సవాళ్లను చర్చించారు. కెరీర్ గురించి మాట్లాడుతూ.. "లగాన్' సమయంలో ఎంతో భయపడ్డాను. 'నువ్వు ఏ ధైర్యంతో తెరకెక్కిస్తున్నావు. ఎందుకు ఇలాంటి సినిమా తీస్తున్నావు. ఒక్క రోజు కూడా ఆడదు' అని పరిశ్రమలో చాలామంది అన్నారు. ఆ సమయంలో క్రికెట్ గురించి గొప్పగా తీసిన సినిమాలు కూడా ఆడలేదు. అలాంటప్పుడే నేను 'లగాన్' తీశాను. ఆ రోజుల్లో అమితాబ్ వాయిస్ ఓవర్ ఇచ్చిన సినిమా ఫ్లాప్ అవుతుందని అందరూ అనుకునేవారు. 'లగాన్'కు అమితాబ్ వాయిస్ కూడా ఇచ్చారు. దీంతో కచ్చితంగా ఆదరణ లభించదని అనుకున్నా. కానీ, నా అంచనాలను తలకిందులు చేసి సూపర్ హిట్గా నిలిచింది" అని చెప్పారు. లగాన్ సినిమా విషయానికొస్తే.. 2001లో విడుదలైన ఈ మూవీ బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ విజయాన్ని అందుకోవడమే కాకుండా, పలు అవార్డులు సొంతం చేసుకుంది. భువన్గా ఆమిర్ నటన అందరినీ కట్టిపడేసింది. బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి కలెక్షన్లను సొంతం చేసుకుంది. మూడేళ్ల పాటు పన్నుల నుంచి మినహాయింపు పొందడానికి మన దేశంలోని ఓ ప్రాంతానికి చెందిన కొందరు ఓ టీమ్ ఏర్పడి తెల్లవాళ్లతో క్రికెట్ ఆడి గెలిచిన తీరుకి ప్రేక్షకులు నీరాజనం పట్టారు.

ఘనంగా ఆమిర్ 60వ పుట్టినరోజు..

ఆమిర్ ఖాన్ 60వ పుట్టినరోజు ఘనంగా నిర్వహించాలని పీవీఆర్ ఐనాక్స్ నిర్ణయించింది. ఇందులోభాగంగానే దేశవ్యాప్తంగా పలు నగరాల్లో ఆయన నటించిన చిత్రాలు ప్రదర్శించనున్నారు. 'ఇండస్ట్రీలో ఎంతోమందిలో ఆమిర్ స్ఫూర్తినింపారు. ఎప్పుడూ సాహసోపేతమైన స్క్రిప్టను ఎంచుకుంటారు. ఎన్నో చిత్రాలతో బాక్సాఫీసు రికార్డులు తిరగరాశారు. ఆయన పుట్టినరోజును ఘనంగా నిర్వహించాలనుకొంటున్నాం' అని పీవీఆర్ ఐనాక్స్ యాజమాన్యం తెలిపింది.

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఫైనల్..

టీమిండియా ఆ ఇద్దరితో జాగ్రత్తగా ఉండాలి: దినేశ్ కార్తిక్

ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఫైనల్ ఆదివారం జరగనుంది. ఈ టైటిల్ పోరులో భారత్, న్యూజిలాండ్ అమీతుమీ తేల్చుకోనున్నాయి.

ఆసక్తికరంగా సాగుతున్న ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ సమరం తుది అంకానికి చేరింది. ఆదివారమే ఫైనల్ మ్యాచ్ జరగనుంది. దుబాయ్ వేదికగా జరిగే ఈ హైవోల్టేజీ మ్యాచ్లో భారత్, న్యూజిలాండ్ తలపడనున్నాయి. వరుసగా మూడోసారి ఫైనల్కు చేరిన టీన్ఇండియా ఈసారి ఎలాగైనా టైటిల్ను దక్కించుకోవాలనే పట్టుదలతో ఉంది. మరోవైపు, న్యూజిలాండ్ జట్టు స్టార్ ఆటగాళ్లతో బలంగా కనిపిస్తోంది. దీంతో మ్యాచ్ హోరాహోరీగా సాగడం ఖాయం! ఈ నేపథ్యంలో టీమ్ ఇండియాకు భారత మాజీ వికెట్కీపర్ దినేశ్ కార్తిక్ కీలక సూచన చేశాడు. కివీస్ జట్టులోని కేన్ విలియమ్సన్, మిచెల్ శాంట్నర్లతో భారత్ జాగ్రత్తగా ఉండాలన్నాడు. టోర్నీలో ఇప్పటివరకు టీమ్ ఇండియా ఆధిపత్యాన్ని కొనసాగించిందని, అయితే న్యూజిలాండ్ టాప్ ఆర్డర్ను.. ముఖ్యంగా విలియమ్సన్ను తక్కువ అంచనా వేయవద్దని హెచ్చరించాడు. స్పిన్ను అనుకూలించే దుబాయ్ పిచ్పై శాంట్నర్ ప్రభావం చూపిస్తాడని, అతని బౌలింగ్లో భారత బ్యాటర్లు జాగ్రత్తగా ఆడాలని దీకే సూచించాడు. 'నేను కేన్ విలియమ్సన్ విషయంలో ఆందోళన చెందుతున్నా. ఎందుకంటే అతను క్రీజులో పాతుకుపోయి మిడిల్ ఓవర్లలో చక్కగా బ్యాటింగ్ చేయగలడు. శాంట్నర్ నుంచి కూడా ముప్పు పొంచి ఉంది. దుబాయ్ పిచ్లు స్పిన్ను అనుకూలిస్తాయి. శాంట్నర్ తన స్పిన్తో బ్యాటర్లకు ఏమాత్రం అవకాశం ఇవ్వడు. బ్యాటర్లను చాలా తెలివిగా బోల్తా కొట్టిస్తాడు. శాంట్నర్ మంచి కెప్టెన్ కూడా. విలియమ్సన్, టామ్ లేథమ్ వంటి కొంతమంది ప్లేయర్లపై నమ్మకం ఉంచాడు. న్యూజిలాండ్ టీమ్ బాగుంది. ఈ టోర్నమెంట్లో ఉత్తమ జట్టు ఇదే. భారత్ గెలవాలంటే అత్యుత్తమ జట్టయిన న్యూజిలాండ్ను ఓడించాలి' అని దినేశ్ కార్తిక్ వివరించాడు. ఒత్తిడి అధికంగా ఉండే నాకౌట్ మ్యాచ్లో కివీస్కు మంచి రికార్డు ఉందని దీకే గుర్తుచేశాడు. ఇదే ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో గ్రూప్ దశలో న్యూజిలాండ్ను ఓడించడం భారత్కు కలిసొచ్చే అంశం.

ఆరోగ్యం

ఎండాకాలంలో వేడిని తగ్గించి షుగర్, బీపిలను కంట్రోల్ చేసే పెసలు, ఎలా తినాలంటే

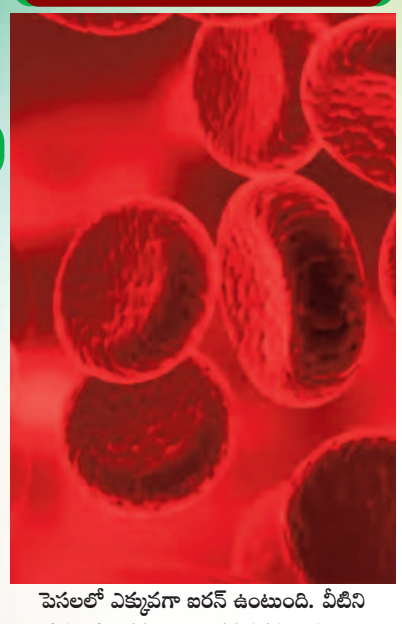
పెసరపప్పు, పెసలు ఎంత రుచిగా ఉంటాయో. వీటిని తినడం వల్ల అంతే లాభాలనిస్తాయి. అందుకే, వీటిని రెగ్యులర్గా డైట్లో చేర్చుకోవడం చాలా మంచిది.

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు పెసరపప్పు, పెసరపప్పు చారు, పెసరెట్టు ఇలా చాలా రకాలుగా పెసలని వాడతారు. దీనికి కారణం వీటిలోని గుణాల కారణంగా వీటిని తినడం వల్ల శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. వీటిని మనం తినడం వల్ల ఎండాకాలంలో వచ్చే వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు. దీనికోసం పెసలని ఎలా అయినా తినొచ్చు. అయితే, ముఖ్యంగా వీటిని ఉడికించి తింటే మరికొన్ని అద్భుత లాభాలున్నాయి. పెసలని ప్లాంట్ బేస్డ్ ప్రోటీని చెప్పొచ్చు. ఇందులో ఎన్నో అమైనో యాసిడ్స్ ఉంటాయి. వీటిలోని ప్రోటీన్స్, విటమిన్స్ ఎ, సిలు, బాడీలో ఇమ్యూనిటీని పెంచుతాయి. అంతేకాకుండా ఇందులో ఐరన్, వీటితో పాటు జింక్ కూడా ఉంటుంది. ఇన్ని లాభాలున్న ఈ పెసలని ఉడికించి ఉదయాన్నే తింటే చాలా లాభాలు ఉంటాయి.

హైబీపి తగ్గేందుకు

హైపీబి ఉన్నవారికి పెసలు చాలా మంచివి. రెగ్యులర్గా పెసలని ఏదో రకంగా తీసుకుంటే బ్లడ్ ప్రెజర్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది. ఇందులోని విటమిన్స్ హార్మోన్స్ని ప్రేరేపిస్తాయి. దీంతో ఎదిగే పిల్లలకి ఇది మంచి ఆహారమని చెప్పొచ్చు. ఆరోగ్యానికే కాదండి అందానికి కూడా చాలా బాగా పనిచేస్తాయి. పెసల్ని రెగ్యులర్గా తింటే యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. ఇందులోని కాపర్ చర్మంపై ముడతల్ని తగ్గిస్తుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఫ్రీ రాడికల్స్ని నుంచి స్కిన్ డ్యామేజ్ కాకుండా హెల్ప్ చేస్తాయి. అదే విధంగా, కొల్లాజెన్ ప్రొడక్షన్ని ఇస్తాయి.

రక్తప్రసరణ



పెసలలో ఎక్కువగా ఐరన్ ఉంటుంది. వీటిని తినడం వల్ల రక్తం పెరిగి రక్త సరఫరా సరిగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఇందులోని ఐరన్ శరీరంలోని అవయవాలకి ఆక్సీజన్ని సమృద్ధిగా అందిస్తుంది. కాబట్టి, రెగ్యులర్గా పెసలని డైట్లో యాడ్ చేసుకోవడం మంచిది.

షుగర్ కంట్రోల్ అయ్యేందుకు

పెసలలో తక్కువగా గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల బాడీ ఇన్సులిన్ని తగ్గిస్తుంది. అదే విధంగా బ్లడ్ గ్లూకోజ్, ఫ్యాట్ లెవల్స్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఈ కారణం వల్లే బరువు కూడా ఈజీగా తగ్గుతారు. షుగర్ వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు రెగ్యులర్గా పెసలని వారి డైట్లో యాడ్ చేసుకోండి.

జీర్ణ వ్యవస్థకి

పెసలలో ఎక్కువగా ఫైబర్ ఉంటుంది. వీటిని తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ హెల్దీగా మారుతుంది. మలబద్ధకంగా, అజీర్ణం, బ్లోటింగ్ వంటిసమస్యలన్నీ తగ్గుతాయి. దీనికోసం రెగ్యులర్గా పెసలని తీసుకోవాలి. అంతేకాకుండా, పెసలని తినడం వల్ల బ్రెయిన్ హెల్దీగా మారుతుంది. న్యూరల్ హెల్త్ మెరుగ్గా మారుతుంది.

మజిల్స్ పెరిగేందుకు

జిమ్ చేసేవారు మజిల్స్ పెరగాలని చాలా కసరత్తులు చేస్తారు. రకరకాల ఫుడ్స్ తీసుకుంటారు. ఎన్నెన్నో ఎక్సర్సైజెస్ చేస్తారు. ప్రోటీన్ షేక్స్ వంటివి తీసుకుంటారు. వాటి బదులు పెసలని హ్యాపీగా తీసుకోవచ్చు. దీని వల్ల కూడా మజిల్స్ పెరుగుతాయి. జిమ్ చేసేవారు మాత్రమే కాదు, మజిల్స్, మజిల్ పవర్ పెంచుకోవాలనుకునేవారు ఈ పెసలని రెగ్యులర్గా వారి డైట్లో చేర్చుకుంటే మంచి రిజల్ట్స్ ఉంటాయి. దీంతో పాటు ఇందులో కాల్షియం ఉంటుంది. దీంతో ఎముకలు కూడా బలంగా మారతాయి.

ఎలా తినాలంటే

ఉదయాన్నే హెల్దీ బ్రేక్ఫాస్ట్ తినడం చాలా మంచిది. వీటిని తినడం వల్ల మనకి ఎన్నో పోషకాలు అందుతాయి. పెసలని మనం మొలకల్లా చేసి తినొచ్చు. లేదా మనం ఉడికించి తినొచ్చు. దీని వల్ల మంచి ప్రోటీన్, ఫైబర్ బాడీకి అందుతుంది. రోజంతా యాక్టివ్గా తింటారు. పైగా, ప్రోటీన్, ఫైబర్ బాడీకి అందాల్సిన పోషకాలు. దీని వల్ల చాలానే లాభాలు ఉంటాయి. అయితే, మనం పచ్చి మొలకల బదులు వీటిని ఉడికించి తింటే ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి సమస్యలు అయ్యే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని చక్కగా మనం రోజూ డైట్లో యాడ్ చేసుకోవచ్చు. పెసరపప్పు చారు, పెసరపప్పు పులగం, పెసరపప్పు హల్వా, పెసరపప్పు పొంగల్.. అబ్బో ఇలా చాలా రకాలుగా చేయొచ్చు.

గమనిక:ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాటించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైటీషియన్ని సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.