ప్రజా
రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

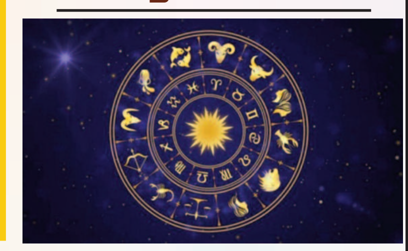
స్పార్క్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 288 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/- | మంగళవారం 20 మే 2025

RNI No: APTEL/2023/87888 | Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

శ్రావణ మాసం నుంచి కార్తీక మాసం వరకు పండుగల లిస్ట్ ఇదే

కర్నూలు బ్యూరో, మే 20 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మే నెల వచ్చిందంటే శుభ ముహూర్తాలే ఈ క్యాలెండర్ ఇయర్‌లో ప్రస్తుతం మే నెల కొనసాగుతున్నది. జ్యోతిష్య శాస్త్రం ప్రకారం ఈ నెలకు ప్రత్యేకత ఉంది. ఎందుకంటే ఈ సారి మే నెలలో సూర్యుడు, గురువు, రాహువు, కేతువు వంటి కీలక గ్రహాలు రాశిచక్రాలు మారబోతున్నాయి. గురువు వృషభం నుంచి మిథునరాశిలోకి ప్రవేశించబోతున్నాడు. పండుగలు ఎంతో భక్తితో చేసుకుంటారు.



మే నెల వచ్చింది అంటే శుభ ముహూర్తాలే

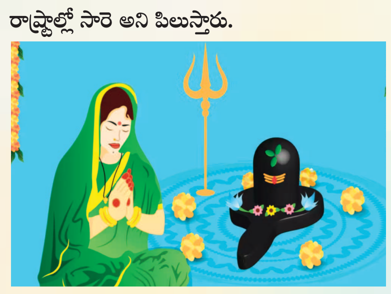
మే నెల వచ్చిందంటే శుభ ముహూర్తాలే..! శ్రావణ మాసం నుంచి కార్తీక మాసం వరకు పండుగల లిస్ట్ ఇదే..! ఈ క్యాలెండర్ ఇయర్‌లో ప్రస్తుతం మే నెల కొనసాగుతున్నది. జ్యోతిష్య శాస్త్రం ప్రకారం ఈ నెలకు ప్రత్యేకత ఉంది. ఎందుకంటే ఈ సారి మే నెలలో సూర్యుడు, గురువు, రాహువు, కేతువు వంటి కీలక గ్రహాలు రాశిచక్రాలు మారబోతున్నాయి. గురువు వృషభం నుంచి మిథునరాశిలోకి ప్రవేశించబోతున్నాడు. అలాగే, రాహువు ప్రస్తుతం మీనరాశిలో ఉండగా.. తిరోగమణం చెంది కుంభరాశిలోకి వెళ్లనున్నాడు. కేతువు కన్య రాశి నుంచి సింహరాశిలోకి వెళ్తాడు. ఈ గ్రహాల రాశిచక్రం మార్పుతో జీవితంలో మార్పులు జరగనున్నాయి. మరో వైపు ఈ నెల శుభప్రదంగా పరిగణిస్తుంటారు. ఎందుకంటే శుభ ముహూర్తాలు మొదలవనున్నాయి. వివాహాలు, కేశఖండనం, గృహప్రవేశాలు వంటి కార్యక్రమాలు జరుగుతాయి. ఆ తర్వాత శ్రావణ మాసం, తీజ్, రాఖీపౌర్ణమి, జన్మాష్టమి వంటి పండుగల సీజన్ మొదలవుతుంది. ఈ సుముహూర్తాల కోసం చాలామంది ఎదురుచూస్తుంటారు. కేవలం పండులు మాత్రమే కాకుండా కుటుంబంలో ఉత్సాహం, భక్తిభావం వెల్లివిరుస్తుంది. శ్రావణ మాసంలోని సోమవారాల్లో శివుడిని కొలుస్తుంటారు. అలాగే, మహిళలు హరియాలి తీజ్‌ని జరుపుకుంటారు. అన్నాచెల్లెల బంధానికి ప్రతీకగా నిలిచే పండుగ రక్షాబంధన్. జన్మాష్టమి రోజున పెద్ద సంఖ్యలో జనం శ్రీకృష్ణుడిని కొలుస్తుంటారు. ఈ ఏడాది ఏ రోజున ఏ ఉత్సవాలు జరగనున్నాయి.. ఏ రోజుల్లో ఏం ప్రత్యేకత ఉన్నదో తెలుసుకుందాం పదండి..!

శ్రావణమాసానికి ప్రత్యేకత ఉంది

హిందూ క్యాలెండర్ శ్రావణ మాసానికి ప్రత్యేకత ఉన్నది. శ్రావణ మాసంలో పరమేశ్వరుడిని భక్తితో కొలుస్తుంటారు. ప్రతి శ్రావణ సోమవారాల్లో ఉపవాసం ఉంటూ మహాదేవుడిని భక్తితో కొలుస్తారు. పరమేశ్వరుడికి అభిషేకాలు, అర్చనలు చేస్తారు. తద్వారా వైవాహిక జీవితం సంతోషంగా ఉంటుందని భావిస్తారు. ఈ మాసంలో వర్షరుతువుతో పరిసరాలు పచ్చగా కళకళలాడుతుంటాయి. ఇండ్లన్నీ పూజలతో సందడిగా మారుతాయి. శ్రావణ మాసంలో నోములు, వ్రతాలతో ఇండ్లన్నీ ఆధ్యాత్మిక శోభను సంతరించుకుంటాయి. శ్రావణ మాసమంటే ఒక పూజలే కాదు ఆనందాల కాలంగా పేర్కొంటారు. శ్రావణం లక్ష్మీదేవి కొలువుండే మాసం. అమ్మవారికి ప్రీతికరమైన మాసం శ్రావణమాసం. అందుకే వ్రతాలు, నోములు నోచుకునే మహిళలు శ్రావణమాసంలో నోచుకుంటారు. ఈ ఏడాది శ్రావణ మాసం జులై 11 నుంచి

హరియాలి తీజ్..

పంచాంగం ప్రకారం.. హరియాలి తీజ్ శ్రావణ మాసంలోని శుక్ల పక్ష తృతీయ రోజున జరుపుకుంటారు. ఈ సంవత్సరం శ్రావణ మాసం శుక్ష పక్ష తృతీయ తిథి జులై 26న రాత్రి 10.41 గంటలకు ప్రారంభమవుతుంది. ఈ రోజున శివశక్తులను పూజించడం వల్ల భర్త దీర్ఘాయుష్షు పెరుగుతుందని, వైవాహిక జీవితంలో ఆనందం లభిస్తుంది. హరియాలి తీజ్‌ని కొన్ని ప్రాంతాల్లో హర్తాళిక తీజ్ పేరుతో పిలుస్తారు. ఈ రోజున వివాహితులు భర్త దీర్ఘాయువు కోసం ఉపవాసం ఉంటారు. సింజార (సింధర) కూడా మహిళల కోసం హరియాలీ తీజ్‌లో తల్లి ఇంటి నుంచి వస్తుంది. వివాహమైన ప్రతి మహిళ హరియాలీ తీజ్‌లో పుట్టింటి నుంచి సింజారా రాక కోసం ఎదురు చూస్తూ ఉంటుంది. పుట్టింటి నుంచి బట్టలు, నగలు, అలంకరణ వస్తువులు, పిండి వంటలను పంపుతారు. ఇదే సింజారా అంటారు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సారె అని పిలుస్తారు.

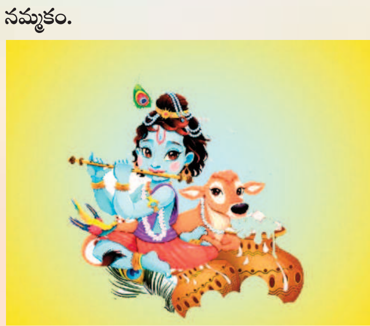


రక్షాబంధన్

ప్రతి సంవత్సరం శ్రావణ మాసంలోని పౌర్ణమి రోజున రక్షాబంధన్ జరుపుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తున్నది. ఈ పండుగ అన్నాచెల్లెల్ల బంధానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుంది. ఈ రోజున సోదరీమణులు తమ సోదరులకు మంచి ఆరోగ్యం, దీర్ఘాయుష్షును కోరుకుంటూ చేతికి రాఖీకడుతారు. ప్రతికూలత, దురదృష్టం నుంచి రక్షించేందుకు రక్షాబంధన్‌తో ముడిపడి ఉంటుంది. రక్షాబంధన్ ధరించిన వారి ఆలోచనలు సానుకూలంగా, మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. రక్షాబంధన్ ప్రస్తుతం రాఖీ రూపంలోకి వచ్చినప్పటికీ దాని ఉద్దేశ్యం అన్నాచెల్లెళ్ల బంధాన్ని బలంగా ఉంచుతుందని భావిస్తుంటారు. ప్రతి సంవత్సరం రక్షా బంధన్‌ను ఉత్సాహంతో జరుపుకుంటారు. ఈ సంవత్సరం రక్షా బంధన్ పండుగ ఆగస్టు 9 రానున్నది.

శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి..

ప్రతి ఏటా శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి బాద్రపద మాసంలోని కృష్ణ పక్ష అష్టమి తిథి నాడు జరుపుకుంటారు. ఈ సంవత్సరం శ్రీ కృష్ణ జన్మాష్టమి పండుగ ఆగస్టు 16న జరుపుకుంటాం. ఈ రోజును శ్రీ కృష్ణుడి జన్మదినంగా జరుపుకుంటారు. ఈ తేదీన శ్రీ కృష్ణుడిని పూజించడం ద్వారా భక్తుడి కోరికలన్నీ నెరవేరుతాయని నమ్ముతారు. మురళీ మనోహరుడు జన్మించిన రోజును జన్మాష్టమి, గోకులాష్టమి, శ్రీకృష్ణ జయంతి పేరుతో వేడుకలను ఉత్సాహంగా జరుపుతారు. ఈ రోజున చిన్నారులను శ్రీకృష్ణుడి రూపంలో అలంకరిస్తారు. జన్మాష్టమి రోజున వ్రతాన్ని ఆచరించిన వారికి కోరిన కోరికలన్నీ నెరవేరుతాయని భక్తుల నమ్మకం.



గణేశ్ చతుర్థి..

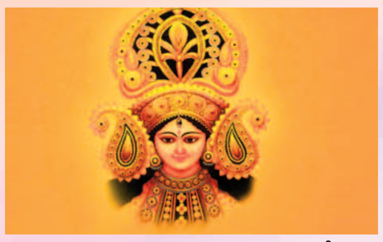
ప్రతి సంవత్సరం భద్రపద మాసంలోని శుక్ల పక్ష చతుర్థి తిథి నాడు గణేశ్ చతుర్థి పండుగ జరుపుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తున్నది. భాద్రపద మాసంలోని శుక్ల పక్ష చతుర్థి తిథి నాడు వినాయకుడు అవతరించాడని భక్తుల విశ్వాసం. ఈ రోజున విఘ్నాదిపతిని పూజించడం ద్వారా భక్తుడి కోరికలన్నీ నెరవేరుతాయి. వినాయకుడి ఆశీస్సులు లభించి ఏవైనా కార్యాల్లో అడ్డంకులుంటే తొలగిపోతాయని నమ్మకం. ఈ సంవత్సరం వినాయక చతుర్థి పండుగ ఆగస్టు 27న జరుపుకోనున్నారు. వినాయక చవితి రోజున వినాయకుడిని మండపాల్లో ప్రతిష్టించిన నవరాత్రుల పాటు పూజిస్తారు. వేడుకల్లో చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారు.

నవరాత్రి వేడుకలు..

భారతదేశంలో శారదీయ నవరాత్రి ఉత్సవాలు వైభవంగా సాగుతాయి. అధర్మంపై ధర్మం, అసత్యంపై సత్యం సాధించిన విజయానికి ప్రతీకగా పండుగను జరుపుకుంటారు. ఈ కాలంలో నవరూపాల్లో దుర్గాదేవిని కొలువడం ఆనవాయితీగా వస్తున్నది. దేశవ్యాప్తంగా నలుమూల్లో దుర్గామాతను భక్తులు కొలుస్తారు. ఈ సారి దేవీ నవరాత్రులు సెప్టెబర్ 22 నుంచి ప్రారంభమై.. అక్టోబర్ 2న ముగియనున్నాయి. నవరాత్రుల సందర్భంగా ఘటాలను స్థాపిస్తారు. ఘటనస్థాపనకు ముహూర్ ఉదయం 6.09 గంటల నుంచి ఉదయం 8.06 గంటల వరకు ఉంది. అలాగే, అభిజీత్ ముహూర్తం ఉదయం 11.49 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12.38 గంటలు. తెలంగాణలో నవరాత్రి వేడుకలకు ముందు రోజు నుంచి బతుకమ్మ సంబరాలు మొదలవుతాయి. సద్దుల బతుకమ్మతో సంబురాలు ముగుస్తాయి. ఈ పండుగ కోసం మహిళలు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తుంటారు. ఉయ్యాల పాటలు పాడుతూ ఉత్సాహంగా పండుగలో పాల్గొంటారు.

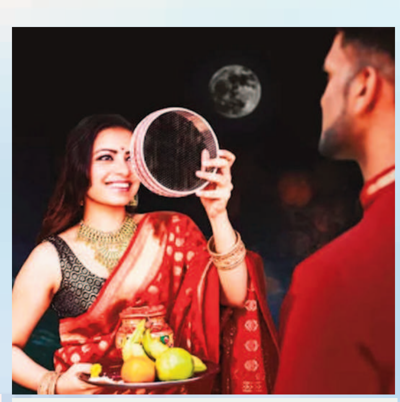
దసరా పండుగ

అశ్విని మాసంలో శుక్ల పక్ష దశమి రోజున దసరా పండుగ జరుపుకోవడం సంప్రదాయంగా వస్తున్నది. హిందు పండుగల్లో దసరాకు ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఈ సంవత్సరం దసరా అక్టోబర్ 2న జరుగుతుంది. చెడు మీద మంచి సాధించిన విజయానికి గుర్తుగా దసరా పండుగను విజయదశమి అని పిలుస్తారు. ముందు నవరాత్రులు దుర్గపూజ ఉంటుంది. పురాణాల ప్రకారం అశ్వయుజ మాసం శుక్ల పక్షం దశమి రోజున రాముడు రావణునిపై విజయం సాధించాడని పండితులు చెబుతున్నారు. పాండవులు వనవాసం వెళ్తూ శమీ వృక్షంపై పెట్టిన తమ ఆయుధాలను తిరిగి తీసుకున్నది ఇదేరోజేనని చెబుతున్నారు. దసరా పండుగ రోజుల్లో రావణ వధ, జమ్మిచెట్టుకు పూజా చేయటం ఆనవాయితీగా వస్తుంది. జగన్మాత దుర్గా దేవి, మహిషాసురుడనే రాక్షసుడితో 9 రాత్రులు యుద్ధం చేసి అతన్ని వధించి విజయాన్ని పొందిన సందర్భమున 10వ రోజు ప్రజలంతా సంతోషముతో పండగ జరుపుకుంటారు.



కర్వా చౌత్

కర్వా చౌత్ వివాహిత మహిళలు తమ భర్తల దీర్ఘాయువు కోసం ఉపవాసం ఉండి, వారి శ్రేయస్సు కోసం ప్రత్యేక పూజలు చేస్తుంటారు. ఉత్తర భారతదేశంలో ముఖ్యంగా ఢిల్లీ, హర్యానా, రాజస్థాన్, పంజాబ్, జమ్మూ, మధ్యప్రదేశ్, ఉత్తరప్రదేశ్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో చాలా భక్తిశ్రద్ధలతో జరుపుకుంటారు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో అట్లతద్ది పేరుతో జరుపుకుంటారు. ఈ పండుగను కార్తీక మాసం కృష్ణ చతుర్థి తిథి రోజున జరుపుకుంటారు. ఈ సంవత్సరం కర్వా చౌత్ అక్టోబర్ 10న జరుపుకోనున్నారు.



దీపావళి పండుగ..

దీపావళి పండుగ ఐదురోజుల పాటు సాగుతుంది. సంబురాల్లో మూడు రోజున జరుపుకునే పర్వదినమే దీపావళి. వేదవ్యాసుడు రచించిన వరాహ పురాణం ప్రకారం.. శ్రీకృష్ణుడు సత్యభామతో కలిసి నరకాసురుడి సంహరిస్తాడు. ఆ మరుసటి రోజునే దీపావళి పండుగ జరుపుకుంటారు. లోకానికి నరకుని పీడ విరగడైనందుకు అందరూ సంతోషంగా జరుపుకునే పండుగే దీపావళి. వాల్మీకి రామాయణం ప్రకారం.. అరణ్యవాసం తర్వాత.. లంకలో రావణుని సంహరించి, రాముడు సీతాసమేతంగా అయోధ్యకు తిరిగి వచ్చిన సమయంలో ప్రజలు ఆనందంతో ఈ పండుగ జరుపుకున్నారు. ఐదురోజుల పండుగలో అక్టోబర్ 18న ధంతేరాస్. అక్టోబర్ 20న నరక ఛతుర్ధశి, అక్టోబర్ 21న దీపావళి, అక్టోబర్ 22న గోవర్ధన పూజ, అక్టోబర్ 23న భాయ్‌దూజ్ జరుపుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తుంది.

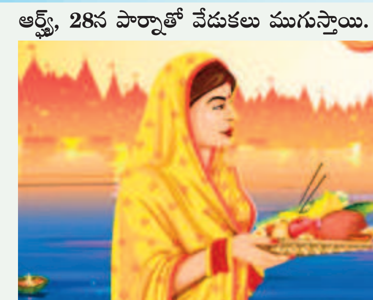
కార్తీక మాసం

హిందూ క్యాలెండర్‌లో కార్తీక మాసానికి సైతం ప్రత్యేక ఉంటుంది. ఈ మాసం శివకేశవులకు ప్రత్యేక పూజలు చేస్తుంటారు. ప్రతి ఏటా దీపావళి వెళ్ళిన మరుసటి రోజు నుంచి అతి పవిత్రమైన కార్తీక మాసం మొదలవుతుంది. ఈ మాసంలో భక్తులంతా నిత్యం పరమేశ్వరుడి నామాన్ని స్మరిస్తూ ఉంటారు. పురాణ కాలంనుంచీ ఈ మాసం ఓ ప్రత్యేకత ఉన్నది. హరిహరాదులకు ప్రీతిపాత్రమైన ఈ మాసంలో భక్తకోటి యావత్తూ కఠిన నిష్ఠతో చేపట్టే నోములకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. ఈ మాసంలో పాఢ్యమి, చవితి, పౌర్ణమి, చతుర్దశి, ఏకాదశి, ద్వాదశి తిథుల్లో శివపార్వతుల అనుగ్రహం కోసం మహిళలు పూజలు చేస్తుంటారు. మన భారతీయ సంస్కృతిలో కార్తీకమాసం వచ్చింది అంటే అన్నీ పండుగ

రోజులే. అందులోను కార్తీకమాసం ఈశ్వరారాధనకు చాలా ముఖ్యమైనది. దేశం నలుమూలలా ఉన్న వివిధ ఆలయాలలో రుద్రాభిషేకాలు, రుద్రపూజ, లక్ష బిల్వదళాలతో పూజలు, అమ్మవారికి లక్షకుంకుమార్చనలు, విశేషంగా నిర్వహిస్తారు. ఈ ఏడాది కార్తీక మాసం అక్టోబర్ 8న మొదలై.. నవంబర్ 5తో ముగుస్తుంది.

ఛట్‌పూజ..

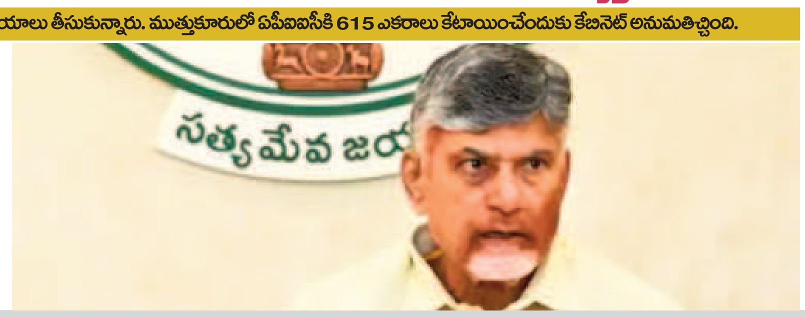
ఛట్ పూజ దేశంలో బీహార్, ఉత్తర ప్రదేశ్ రాష్ట్రాలవారు జరుపుకునే పండుగ. ఛట్ పూజను ప్రధానంగా నాలుగు రోజులు జరుపుకుంటారు. మొదటి రోజును నహాయ్ ఖాయ్, రెండోరోజును ఖర్నా, మూడవ రోజును పెహలా అర్ఘ్య, నాల్గో రోజును పార్నాగా పేర్కొంటారు. ఛట్ పూజ చేసేవారు అత్యంత నిష్ఠగా నహాయ్‌ఖాయ్ ఆచరిస్తారు. ఎక్కువగా మహిళలే ఈ వ్రతాన్ని ఆచరిస్తారు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో జరుపుకునే సంక్రాంతికి ఛట్ పూజ దగ్గరగా ఉంటుంది. సకల సృష్టికి ఆధారమైన సూర్యభగవానున్ని ఈ పండుగ సందర్భంగా కొలుస్తారు. మోకాలి లోతు వరకు నీటిలో నిలబడి సూర్యదేవునికి అర్ఘ్యప్రసాదాలను సమర్పించడం ఈ పూజ ప్రత్యేకత. వెదురు గంప లేదా చాటలో పళ్లను ఉంచి అస్తమించే సూర్యునికి, ఉదయించే సూర్యునికి ప్రసాదంగా సమర్పిస్తారు. అక్టోబర్ 25న నహాయ్ ఖాయ్, 26న ఖర్నా, 27న మెహలా అర్ఘ్య, 28న పార్నాతో వేడుకలు ముగుస్తాయి.



ఏపీఐఐసీకి 615 ఎకరాల కేటాయింపు.. ఏపీ కేబినెట్ నిర్ణయం

ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన జరిగిన మంత్రివర్గ సమావేశం ముగిసింది. ఈ సమావేశంలో పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. ముత్తుకూరులో ఏపీఐఐసీకి 615 ఎకరాలు కేటాయించేందుకు కేబినెట్ అనుమతిచ్చింది.

అమరావతి, మే 20, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన జరిగిన మంత్రివర్గ సమావేశం ముగిసింది. ఈ సమావేశంలో పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. ముత్తుకూరులో ఏపీఐఐసీకి 615 ఎకరాలు కేటాయించేందుకు కేబినెట్ అనుమతిచ్చింది. ఇక్కడ పారిశ్రామిక పార్కు ఏర్పాటు చేయాలన్న ప్రతిపాదనకు ఆమోదం తెలిపింది. తాడిమర్రిలో అదానీ పవర్కు 500 మెగావాట్లు, కొండాపురంలో 1000 మెగావాట్ల పంప్డ్ స్టోరేజ్ ప్రాజెక్టులకు భూ కేటాయింపునకు ఆమోదం తెలిపింది. ఎకరానికి రూ.5 లక్షల చొప్పున భూమి కేటాయించాలని కేబినెట్ నిర్ణయించింది.



కేబినెట్ నిర్ణయాలు ఇవే..

- 2,260 స్పెషల్ ఎడ్యుకేషన్ టీచర్ల నియామకానికి కేబినెట్ ఆమోదం
- హైదరాబాద్ లోని పొట్టిశ్రీరాములు తెలుగు యూనివర్సిటీని ఏపీకి తరలించే ప్రతిపాదనకు ఆమోదం
- విద్యార్థులకు కోచింగ్ ఇచ్చేందుకు స్టడీసెంటర్ల ఏర్పాటుకు అంబేద్కర్ ఓపెన్ వర్సిటీకి అనుమతి
- అమరావతి బార్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా ద్వారా లీగల్ వర్సిటీ ఏర్పాటుకు ఆమోదం దుకాణాల ద్వారా రేషన్, ఇతర సరకులు ఇచ్చే ప్రతిపాదనపై కేబినెట్లో చర్చ
- భోగాపురం వద్ద 500 ఎకరాలు కేటాయించే మంత్రుల బృందం ప్రతిపాదనకు ఆమోదం
- ఏపీ లెదర్ పుట్వేర్ పాలసీ 4.0కి కేబినెట్ ఆమోదం
- పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక బోర్డులో ఆమోదించిన 11 సంస్థలకు కేబినెట్ ఆమోదం
- రూ.30 వేల కోట్ల పెట్టుబడులు, 35 వేల ఉద్యోగాల కల్పనకు కేబినెట్ ఆమోదం మంత్రివర్గ అజెండాలోని అంశాల తర్వాత తాజా పరిణామాలపై చంద్రబాబు చర్చించారు. మద్యం స్కామ్ పై విచారణ పారదర్శకంగా జరుగుతోందని చెప్పారు. ఎవరూ తొందరపడి మాట్లాడి అనవసర వివాదాలను తావివ్వొద్దని మంత్రులకు సూచించారు. ప్రధాని ఆధ్వర్యంలో జరిగే యోగా దేను విజయవంతం చేయాలన్నారు.

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

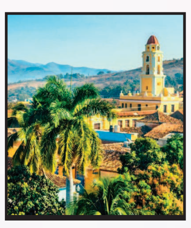
- **1399 :** కాశిలో కబీరుదాసు జననం (మ.1518).
- **1498 :** భారతదేశానికి సముద్రమార్గాన్ని కనుగొన్న వాస్కోడిగామా కాలికట్ తీరంలో అడుగుపెట్టాడు. (చిత్రంలో)
- **1506 :** అమెరికాను కనుగొన్న ఇటాలియన్ నావికుడు క్రిస్టోఫర్ కొలంబస్ మరణం (జ.1451).
- **1875 :** ప్రపంచ తూనికలు, కొలతల దినోత్సవం
- **1902 :** యునైటెడ్ స్టేట్స్ నుండి క్యూబా స్వాతంత్ర్యం పొందింది.
- **1932 :** లాల్, బాల్, పాల్ త్రయములోని బిపిన్ చంద్ర పాల్ మరణం (జ.1858).
- **1955 :** తెలుగు సినీ గీతరచయిత సిరివెన్నెల సీతారామశాస్త్రి జననం (మ. 2021).
- **1957 :** ఆంధ్రకేసరి టంగుటూరి ప్రకాశం పంతులు మరణం (జ.1872).
- **1983 :** సినిమా నటుడు జూనియర్ ఎన్.టి.ఆర్ జననం.
- **1984 :** తెలుగు సినీ నటుడు మంచు మనోజ్ కుమార్ జననం.
- **1994 :** ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రి కాసు బ్రహ్మానందరెడ్డి మరణం (జ.1909).
- **2002 :** 21వ శతాబ్దపు మొదటి కొత్త సార్వభౌమ రాజ్యంగా తూర్పు తిమోర్ ఏర్పడింది.

కబీరుదాసు

వాస్కోడిగామా

క్రిస్టోఫర్ కొలంబస్

తూనికలు, కొలతల దినోత్సవం


క్యూబా

బిపిన్ చంద్ర పాల్

సిరివెన్నెల సీతారామశాస్త్రి

టంగుటూరి ప్రకాశం పంతులు

జూనియర్ ఎన్.టి.ఆర్

మంచు మనోజ్ కుమార్

కాసు బ్రహ్మానందరెడ్డి

తూర్పు తిమోర్

ఇటీవల చూసిన బెస్ట్ సినిమా ఇదే.. కొత్త మూవీపై రాజమౌళి రివ్యూ..

‘టూరిస్ట్ ఫ్యామిలీ’కి రాజమౌళి ఫిదా అయ్యారు. ఎక్స్ వేదికగా దీనిపై ప్రశంసలు కురిపించారు.

మే ప్రారంభంలో విడుదలై ప్రశంసలు అందుకుంటోంది ‘టూరిస్ట్ ఫ్యామిలీ’. అభిషాన్ జీవింత్ దర్శకత్వంలో శశికుమార్, సిమ్రన్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే ఎంతోమంది ప్రముఖులు పోస్టు పెట్టగా.. తాజాగా దర్శకధీరుడు రాజమౌళి దీనిపై ప్రశంసలు కురిపించారు. ఎక్స్ వేదికగా తన రివ్యూ ఇచ్చారు. ఈ పోస్టుకు ‘టూరిస్ట్ ఫ్యామిలీ’ దర్శకుడు అభిషాన్ జీవింత్ స్పందిస్తూ ఆనందం వ్యక్తంచేశారు. “అద్భుతమైన సినిమా చూశాను. హృదయాన్ని కదిలించింది. కడుపుబ్బా నవ్వించింది. ప్రారంభం నుంచి చివరి సన్నివేశం వరకూ ఎంతో ఆసక్తిగా ఉంది. అభిషాన్ గొప్పగా రచించి డైరెక్షన్ చేశారు. ఇటీవల కాలంలో చూసి బెస్ట్ సినిమా ఇది. మీరంతా కూడా కచ్చితంగా చూడండి” అని పోస్ట్ పెట్టారు. దీనికి అభిషాన్ స్పందిస్తూ ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. “ఇప్పటికీ నమ్మలేకపోతున్నాను. ఆయన సినిమాలను ఎంతో ఆశ్చర్యంగా చూసేవాడిని. అలాంటిది ఆయన నా సినిమాను ప్రశంసించారు. నా పేరు పలికారు. ఇలాంటి రోజు వస్తుందని కలలో కూడా అనుకోలేదు” అని పోస్ట్ పెట్టారు. మే 1న ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చిన ‘టూరిస్ట్ ఫ్యామిలీ’ విజయవంతంగా థియేటర్స్‌లో రన్ అవుతోంది. ఇటీవలే ఈ సినిమాను రజనీకాంత్ ప్రశంసించారు. అలాగే శివకార్తికేయన్ ఈ చిత్ర బృందాన్ని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఇక్కడ హిట్ టాక్ తెచ్చుకోవడంతో దీన్ని జపాన్లోనూ విడుదల చేయనున్నారు. మే 24న జపాన్లో ఈ చిత్రం విడుదల కానున్నట్లు టీమ్ తెలిపింది.

కీరవాణిని సన్మానించిన ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్

సంగీత దర్శకుడు కీరవాణి స్టూడియోను సందర్శించిన ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఆయనను సన్మానించారు.

మన మూలాల నుంచి పుట్టిన వ్యక్తి అంతర్జాతీయ స్థాయికి ఎదగడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నానని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం, అగ్ర కథానాయకుడు పవన్కల్యాణ్ అన్నారు. ఆయన కీలక పాత్రలో నటించిన హిస్టారికల్ యాక్షన్ డ్రామా ‘హరి హర వీరమల్లు’. క్రిష్ జాగర్లమూడి, ఏఎం జ్యోతికృష్ణ దర్శకత్వం వహించారు. ఆస్కార్ అవార్డు గ్రహీత ఎం.ఎం. కీరవాణి స్వరాలు సమకూర్చారు. ఈ సందర్భంగా సంగీత దర్శకుడు కీరవాణి స్టూడియోను సందర్శించిన పవన్ కల్యాణ్ ఆయనను సన్మానించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ.. “హరిహర వీరమల్లు’ కోసం కీరవాణి చేసిన ‘సలసల’ పాటను 50 సార్లు విన్నా. పౌరుషం తగ్గితే సలసల పాట వింటే పౌరుషం వస్తుంది” అని అన్నారు. తన జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసిన అంశాలను కథలుగా మలిచి రాసిన పుస్తకాన్ని ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్కు కీరవాణి బహుమతిగా అందించారు. ‘మీరు అందుకున్న ఆస్కార్ ఎక్కడ ఉంది’ అంటూ ఆప్యాయంగా పవన్ అడగటంతో కీరవాణి తన గదిలోకి వెళ్లి తీసుకొచ్చి మరీ చూపించారు. ఆ అవార్డును పవన్ కల్యాణ్ తన చేతుల మీదుగా మరోసారి కీరవాణికి అందించారు. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియోను చిత్ర నిర్మాణసంస్థ విడుదల చేసింది. ఏఎం రత్నం నిర్మాతగా వ్యవహరించిన ‘హరి హర వీరమల్లు’ జూన్ 12న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. నిధి అగర్వాల్ కథానాయిక. బాబీ దేఓల్ ప్రతినాయకుడిగా నటిస్తున్నారు.

ఆర్థిక ఇబ్బందుల కారణంగా వారు మద్దతు ఇవ్వలేదు: అజిత్

సినిమాలతో పాటు మోటారు రేసింగ్లకు అజిత్ ప్రాధాన్యం ఇస్తారనే విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఆయన ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. తన చిన్ననాటి విషయాలను గుర్తుచేసుకున్నారు. తనకిష్టమైన మోటారు రేసింగ్కు ఆర్థిక ఇబ్బందుల కారణంగా తల్లిదండ్రులు మద్దతు ఇవ్వలేకపోయారని అన్నారు. “నాకు ఎంతో ఇష్టమైన రేసింగ్కు అయ్యే ఖర్చును తల్లిదండ్రులు భరించలేకపోయారు. కానీ.. వారు నా ఇష్టాన్ని ఎప్పుడూ వ్యతిరేకించలేదు. అలాంటి అమ్మానాన్నలు ఉన్నందుకు నేనెంతో అదృష్టవంతుడిని. రేసింగ్ వైపు వెళ్లాలని అనిపిస్తోందని చెప్పగానే మా నాన్న చెప్పిన మాటలు ఇంకా గుర్తున్నాయి. ‘ఇది చాలా ఖరీదైన ఆట. నేను నీకు సాయం చేయలేకపోవచ్చు. కానీ.. నువ్వే స్పాన్సర్లను వెతుక్కొని కొనసాగించు. పూర్తిగా సహకరిస్తాం’ అని చెప్పారు. డిగ్రీ పూర్తి చేయమని లేదంటే ఏదైనా పని చేసుకుంటూ రేసింగ్లో పాల్గొనాలని సూచించారు. సమయం వృథా చేయొద్దని కోరారు. నేను రెండో దాన్ని ఎంచుకున్నాను. పని చేసుకుంటూ రేసింగ్లో పాల్గొనడం ప్రారంభించాను” అని చెప్పారు. ఇటీవల కూడా అజిత్ తన కెరీర్, ఇష్టాయిష్టాల గురించి మాట్లాడారు. సినిమా, రేసింగ్.. ఈ రెండింటికీ సరైన న్యాయం చేయలేకపోతున్నానని తనకు అర్థమైందన్నారు. అందుకే తాను, రేసింగ్ సీజన్ ఉన్నప్పుడు సినిమాలకు దూరంగా ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నానని వెల్లడించారు. రేసింగ్ విషయానికి వస్తే.. జనవరిలో జరిగిన 24 హెచ్ దుబాయ్ కారు రేసింగ్లో అజిత్ పాల్గొన్నారు. ఆ పోటీల్లో అజిత్ టీమ్ మూడో స్థానాన్ని కైవసం చేసుకుంది. ఇటలీలో జరిగిన 12 హెచ్ రేస్లోనూ మూడో స్థానం దక్కించుకుంది. బెల్జియంలో నిర్వహించిన స్పా- ఫ్రాన్కోర్ఛాంప్స్ సర్క్యూట్లో ఆయన టీమ్ ద్వితీయస్థానాన్ని కైవసం చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే.

ప్రజా దినపత్రిక రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
9948814188,
9985876888
ప్రకటన
ప్రజా సమస్యల పై అనునిత్యం ప్రజా గళాన్ని అక్షర సత్యాలతో కూడిన సంచలన వరుస కథనాలను అందిస్తూ దూసుకెళ్తున్న ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రికకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ జిల్లాలలో, నియోజకవర్గాలలో స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, పాత్రికేయులు, మండలాల నందు పాత్రికేయులు కావలెను. ప్రజల పక్షాన నిలుస్తూ సమస్యల పరిష్కారానికి అక్షర పోరాటం చేయడానికి మాతో కలిసి పని చేసేందుకు ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు కర్నూలు మరియు నంద్యాలలోని మా కార్యాలయముల నందు లేదా ఫోన్ నెంబర్లకు సంప్రదించగలరు.
ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రిక కార్యాలయం, షాప్ నెం: 26, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి టిఫిన్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501
డోర్ నెం:46/161/బి-1, మనోజ్ టాలెంట్ స్కూల్ దగ్గర, బుధవార పేట, కర్నూలు - 518001
బొజ్జ నాగేంద్ర
ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

అలాంటి వారిని రిటైన్ చేసుకోవద్దు: మహమ్మద్ కైఫ్

గాయాలపాలయ్యే అవకాశం ఉన్న ఆటగాళ్లను పెద్ద మొత్తాలు వెచ్చించి ఆయా ఫ్రాంఛైజీలు రిటెన్ చేసుకోకూడదని మహమ్మద్ కైఫ్ సూచిస్తున్నాడు.

సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ సోమవారం జరిగిన మ్యాచ్లో లఖ్ నవూ సూపర్ జెయింట్స్ ఓటమి పాలైంది. ఈ పరాజయంతో లఖ్నవూ ప్లేఆఫ్స్ రేసు నుంచి నిష్క్రమించింది. ఆటగాళ్ల గాయాల వల్లే తమ టీమ్కు ఈ పరిస్థితి వచ్చిందని రిషభ్ పంత్ మ్యాచ్ అనంతరం అన్నాడు. మయాంక్ యాదవ్, మోసిన్ఖాన్ లాంటి బౌలర్ల సేవలు అందుబాటులో లేకపోవడం జట్టుకు చేటు చేసిందని అభిప్రాయం వ్యక్తంచేశాడు. దీనిపై టీమ్ ఇండియా మాజీ క్రికెటర్ మహమ్మద్ కైఫ్ స్పందించాడు. అలాంటి ఆటగాళ్లను పెద్దమొత్తాలు వెచ్చించి ఫ్రాంఛైజీ యాజమాన్యాలు రిటెన్ చేసుకోకూడదన్నాడు. ఐపీఎల్ 2025 మెగా వేలానికి ముందు లఖ్నవూ సూపర్ జెయింట్స్ రూ.21 కోట్లతో నికోలస్ పూరన్, రూ.11 కోట్లతో రవి బిష్ణోయ్, మయాంక్ యాదవ్, రూ.4 కోట్లు వెచ్చించి మోసిన్ ఖాన్, ఆయుష్ బదోనీని రిటైన్ చేసుకుంది. మయాంక్ యాదవ్ కొన్ని మ్యాచ్లకు మాత్రమే అందుబాటులో ఉండగా, మోసిన్ ఖాన్ ఇప్పటివరకు కనీసం ఒక్క మ్యాచ్ కూడా ఆడలేదు. అలాగే లఖ్నవూ వేలంలో దక్కించుకున్న ఆకాశ్ దీప్ కూడా ఈ సీజన్ లో అందుబాటులో లేకుండా పోయాడు.

‘క్రికెట్లో ఇవన్నీ సహజమే’

‘ఇది మా బెస్ట్ సీజన్ అవుతుందని అనుకున్నాం. కానీ చాలామంది ఆటగాళ్లు గాయాల వల్ల టీమ్కు అందుబాటులో లేకుండా పోయారు. ఈ ఖాళీలను మేం సరిగా భర్తీ చేయలేకపోయాం. నిజానికి మేం ఈ విషయాల గురించి అసలు మాట్లాడకూడదు అనుకున్నాం. కానీ క్రికెట్లో ఇవన్నీ సహజమే. మేం ఆడిన విధానంపై గర్వంగానే ఉన్నాం. నెగిటివ్ అంశాలను పక్కనపెట్టి, సానుకూల ధోరణిలోనే ముందుకు సాగుతాం’ అని లఖనవూ సూపర్ జెయింట్స్ సారథి రిషభ్ పంత్ అన్నాడు.

‘బౌలింగ్ దళమంతా గాయాలతోనే..’

‘నేనైతే సీజన్ మొత్తం ఆడే ఆటగాళ్ల కోసం డబ్బు వెచ్చించడానికి మొగ్గు చూపుతాను. లఖ్ నవూ సూపర్ జెయింట్స్ జట్టు బౌలింగ్ దళమంతా గాయాలతోనే సతమతమవుతోంది. ఆటగాళ్లకు గాయాలు కావని నేను చెప్పడం లేదు. కానీ ఎక్కువగా గాయాలపాలయ్యే అవకాశమున్న ఆటగాళ్లను పెద్ద మొత్తం వెచ్చించి రిటెన్ చేసుకునే బదులు, వారిని వేలంలో తీసుకుంటేనే బాగుంటుంది’ అని మహమ్మద్ కైఫ్ తన అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశాడు.

ఇంటి చిట్కాలు

బాడీని చల్లగా చేసి షుగర్ లెవల్స్‌ని కంట్రోల్ చేసే రాగి జావ, తాగితే ఏయే సమస్యలు దూరమవుతాయంటే

ఎండాకాలంలో ఏదో ఒకటి కడుపులో పడితేనే కాస్త ఊరటగా ఉంటుంది. ఈ టైమ్‌లో ఎక్కువగా తినడానికి కాకుండా తాగడానికి ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తాం. అలాంటి ఓ డ్రింక్ గురించి తెలుసుకోండి.

అంబలి.. పూర్వ కాలంలో అమ్మమ్మలు, తాతమ్మల బ్రేక్‌ఫాస్ట్ అని చెప్పొచ్చు. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో చల్లగా ఉండడమే కాకుండా రీఫ్రెషింగ్‌గా కూడా ఉంటుంది. దీనిని హెల్దీగా చేసుకోవాలంటే రాగులతో చేసుకోండి. దీనినే రాగి అంబలి, జావ అంటారు.పేరు ఏదైనా దీని వల్ల మన బాడీకి అందే పోషకాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. రాగులు మన ఇళ్లలో వాడే ముఖ్యమైన పంట అని చెప్పొచ్చు. వీటితో మాల్ట్ చేసుకుని చిన్నపిల్లల దగ్గర్నుంచి పెద్దల వరకూ ఎవరైనా తీసుకోవచ్చు. దీనిని రాగిమాల్ట్, రాగిజావ, అంబలి ఎలా అయినా పిలవొచ్చు. దీనిని తాగడం వల్ల కలిగే లాభాలేంటో తెలుసుకోండి.

ప్రోటీన్

మన బాడీకి ప్రోటీన్ ఎంత ముఖ్యమో అందరికీ తెలిసిందే. రాగుల్లో ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మన బాడీలో పోషకాహార లోపాన్ని తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. మంచి ప్రోటీన్ కోసం చూసే వెజిటేరియన్స్‌కి రాగులు బెస్ట్. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శరీర కణాలు హెల్దీగా మారతాయి. బాడీలో ఆక్సిజన్ సరిగా సప్లై అవుతుంది.

జీర్ణక్రియ

ఓ కప్పు రాగి మాల్ట్‌లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ రాగుల్ని తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేపు కడుపు నిండినట్లుగా ఉంటుంది. సంతృప్తిగా ఉంటారు. ఆకలి తగ్గుతుంది. ఇందులోని కరగని ఫైబర్ జీర్ణక్రియకి హెల్ప్ చేసి మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మీరు తీసుకున్న ఆహారాన్ని సరిగ్గా జీర్ణమయ్యేలా చేస్తుంది.

డిప్రెషన్, నిద్రలేమి దూరం

రాగి మాల్ట్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎన్నో సమస్యలు, అకాల వృద్ధాప్యం, ఆక్సీకరణ నష్టాన్ని తగ్గించడంలో కీ రోల్ పోషిస్తుంది. రాగిమాల్ట్‌ని రెగ్యులర్‌గా తీసుకుంటే ఆందోళన, నిరాశ, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇవి ట్రిప్టోఫాన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, అమైనో యాసిడ్స్ శరీరానికి చాలా మంచివి.

బ్లడ్ షుగర్ తగ్గేందుకు

రాగిమాల్ట్‌ని రెగ్యులర్‌గా తీసుకుంటే షుగర్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది. రాగిజావలో ఎక్కువగా పాలిఫెనాల్, డైటరీ ఫైబర్ కంటెంట్స్ ఉన్నాయి. ఇతర ధాన్యాలతో పోలిస్తే లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుంది. ఇది షుగర్ ఉన్నవారికి చాలా మంచిది. అంబలిలోని మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగ్గా చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ నిరోధకతని తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను బ్యాలెన్స్ చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. దీని వల్ల షుగర్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది.

ఎదిగేపిల్లలకి

రాగిమాల్ట్ అనే పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. ఇందులో అవసరమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని ఎదిగే పిల్లలకి పెడతారు. దీంతో బరువు పెరుగుతారు. అయితే, పిల్లలకి ఇచ్చే ముందు ఏ వయసు నుండి ఇస్తే మంచిదో డాక్టర్‌ని సంప్రదించి తీసుకోండి. పిల్లల ఇమ్యూనిటీ పెరగడానికి ఈ రాగి జావ చాలా మంచిది.

మెరిసే చర్మం, జుట్టుకోసం

రాగి మాల్ట్‌లో విటమిన్ ఈ ఉంటుంది. ఇది చర్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. చర్మ గాయాలకు సహజ నివారణగా పనిచేస్తుంది. ఇందులోని విటమిన్స్, ఖనిజాలు జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా మారి జుట్టు పొడుగ్గా పెరుగుతుంది. జుట్టు ఆరోగ్యంగా, మెరిసేలా చేస్తుంది.

ఎలా ప్రిపేర్ చేయాలి

రాగి జావ, అంబలిని చాలా రకాలుగా ప్రిపేర్ చేస్తారు. దీనికోసం ముందుగా ఓ కప్పు పిండిలో నీరు పోసుకుని ఉండలు లేకుండా కలుపుకోవాలి. దీనిని రాత్రి నానబెట్టుకుని ఉదయం చేస్తే చాలా మంచిది. అప్పటికప్పుడు చేసేదానికంటే రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం చేస్తే ఎక్కువ లాభాలు ఉంటాయి. అప్పటికప్పుడు చేసుకోవాలనుకునేవారు కనీసం 15 నుంచి 30 నిమిషాలైనా నానబెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు కప్పునర నీరు పోసి కొద్దిగా ఉప్పు వేయండి. రాళ్ల ఉప్పు అయితే బెస్ట్ బాగుంటుంది. దీనిని మరగనివ్వండి. తర్వాత రాగి పిండి మిశ్రమాన్ని అందులో పోస్తూ ఉడనివ్వండి. సిమ్‌లో పెట్టి ఉడకనివ్వండి. మధ్యమధ్యలో కలపండి. దీంతో అడుగంటకుండా ఉంటుంది. 5 నుంచి 10 నిమిషాల తర్వాత ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పెరుగు వేసి కలిపి తాగేయడమే.