ప్రజా రిపబ్లిక్

ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్పోర్ట్ ఎడిషన్ EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 169 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-

శుక్రవారం 24 జనవరి 2025

RNI No: APTEL/2023/87888

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

కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ చంద్రబాబు భేటీ

ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కేంద్ర ఆర్థికమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ తో భేటీ అయ్యారు.

దిల్లీ, జనవరి 24, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కేంద్ర ఆర్థికమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్తో భేటీ అయ్యారు. దావోస్ ప్రపంచ ఆర్థికవేదిక సదస్సు పర్యటన నుంచి ఆయన నేరుగా దిల్లీ చేరుకున్నారు. శుక్రవారం ఉదయం నార్త్ బ్లాక్ లోని ఆర్థికశాఖ కార్యాలయంలో నిర్మలా సీతారామన్తో సమావేశమయ్యారు.

.సుమారు 45 నిమిషాలపాటు కొనసాగిన ఈ భేటీలో.. రాష్ట్రానికి ఆర్థిక సహకారంపై సీఎం చర్చించారు. ఫిబ్రవరి 1న కేంద్రప్రభుత్వం బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టనున్న తరుణంలో రాష్ట్రం తరపున విజ్ఞప్తులను ఆమె ముందుంచారు. వైజాగ్ స్టీల్ ప్లాంట్కు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన ప్యాకేజీ అమలు, పోలవరం ప్రాజెక్టుకు కేంద్రం నుంచి రావాల్సిన నిధులు గురించి సీఎం ప్రస్తావించినట్లు సమాచారం. అనంతరం ముఖ్యమంత్రి.. మాజీ రాష్ట్రపతి రామ్నాథ్ కోవింద్ తో మర్యాదపూర్వకంగా భేటీ అయ్యారు. కేంద్ర వ్యవసాయ, గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ మంత్రి శివరాజ్సింగ్ చౌహాన్, పునరుత్పాదక ఇంధనశాఖ మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషీలనూ సీఎం కలిసే అవకాశం ఉంది.

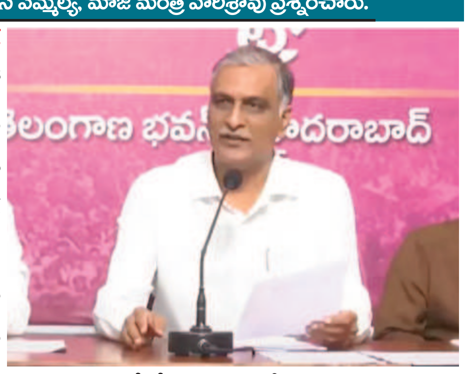
మహా కుంభమేళా.. ఆ రోజు 'నో వీఐపీ ట్రీట్మెంట్'!

మహా కుంభమేళాలో ఈ నెల 29న జరగనున్న మౌని అమావాస్యకు హాజరయ్యే ప్రముఖులకు ఎటువంటి వీఐపీ ట్రీట్మెంట్ ఉండదని అధికారులు తెలిపారు.

జనవరి 24, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఉత్తరప్రదేశ్ లోని ప్రయాగ్ రాజ్లో కుంభమేళా వైభవోపేతంగా జరుగుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ మహా కుంభమేళాకు దేశ విదేశాల నుంచి భక్తులు పోటెత్తుతున్నారు. గంగా, యమున, సరస్వతీ నదులు కలిసే త్రివేణి సంగమంలో పెద్ద ఎత్తున పుణ్య స్నానాలు ఆచరిస్తున్నారు. కాగా, ఈ నెల 29న మౌని అమావాస్య కావడంతో అందుకనుగుణంగా తగిన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా మౌని అమావాస్య రోజున ఆ ప్రదేశంలో వీఐపీ జోన్ ఉండదని.. ప్రముఖులకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు ఉండవని ప్రభుత్వం తెలిపింది. ప్రయాగ్లోకి వాహనాలను అనుమతించబోమని వెల్లడించింది. ప్రజల భద్రత దృష్ట్యా ఈ చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు.ఆ ఒక్కరోజే దాదాపు 8 నుంచి 10కోట్ల మంది భక్తులు పుణ్యస్నానాలు (అమృత స్నానం) ఆచరించే అవకాశం ఉన్నందున 12 కిలోమీటర్ల పొడవైన ఘాట్ను ఏర్పాట్లు చేసినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. ట్రాఫిక్, జనం రద్దీని నియంత్రించేందుకు ప్రత్యేక సిబ్బందిని మోహరించామన్నారు. 144 ఏళ్ల తర్వాత గ్రహాల అరుదైన కలయిక ఏర్పడనున్న ఈ సందర్భానికి ప్రత్యేకత ఉండటంతో భారీ రద్దీ నెలకొనబోతోందని అధికారులు పేర్కొంటున్నారు. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని అఖిల భారతీయ అఖాడా పరిషద్(ఏబీఏపీ) అఖాడాల(సాధువులు)కు ప్రత్యేక సూచన చేసింది. ఆరోజున 'అమృత్ స్నాన్'కు తరలిరానున్న 13 లక్షల అఖాడాలు తమకు కేటాయించిన సమయంలోనే త్రివేణి సంగమంలో స్నానమాచరించే ప్రక్రియను ముగించాలని సూచించింది. దీనివల్ల ఇతర భక్తులకు అసౌకర్యం కలగదని పేర్కొంది. జనవరి 29 (మౌని అమావాస్య), ఫిబ్రవరి 3 (వసంత పంచమి), ఫిబ్రవరి 12 (మాఘ పూర్ణిమ), ఫిబ్రవరి 26 (మహా శివరాత్రి) పర్వదినాల్లో భక్తులు అమృత స్నానాలు ఆచరించనున్నారు.

బనకచర్లపై ఏపీ ముందుకెళ్తుంటే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఏం చేస్తున్నారు?: హరీశ్ రావు

బనకచర్ల ప్రాజెక్టు విషయంలో ఏపీ ప్రభుత్వం ముందుకెళ్తుంటే తెలంగాణ సీఎం, నీటిపారుదలశాఖ మంత్రి ఏం చేస్తున్నారని భారాస ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి హరీశ్రావు ప్రశ్నించారు.



హైదరాబాద్, జనవరి 24, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): బనకచర్ల ప్రాజెక్టు విషయంలో ఏపీ ప్రభుత్వం ముందుకెళ్తుంటే తెలంగాణ సీఎం, నీటిపారుదలశాఖ మంత్రి ఏం చేస్తున్నారని భారాస ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు ప్రశ్నించారు. తెలంగాణ భవన్ లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. బనకచర్లతో తెలంగాణకు తీవ్ర నష్టం జరుగుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు."బనకచర్ల ద్వారా పెన్నా బేసిన్కు నీటిని తరలించే ప్రయత్నం ఏపీ ప్రభుత్వం చేస్తోంది. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్లోనే అప్పటి ప్రభుత్వం గోదావరి జలాల్లో 968 టీఎంసీలను తెలంగాణకు కేటాయించింది. అదే గోదావరి బేసిన్లో లో తెలంగాణాలోని సీతమ్మసాగర్ లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్, సమ్మక్క సాగర్ ప్రాజెక్టు, కాళేశ్వరం మూడో టీఎంసీ, డాక్టర్ అంబేద్కర్ వార్ధా ప్రాజెక్టులకు నీటి కేటాయింపులు పెండింగ్ ఉన్నాయి. బనకచర్లపై ఏపీ ముందుకెళ్తుంటే సలహాదారు ఏం చేస్తున్నారు? బనకచర్ల ప్రాజెక్టు ఆపాలని ఏపీ ప్రభుత్వానికి కనీసం లేఖ కూడా రాయలేదు. ఆ ప్రాజెక్టుకు నిధులు ఇవ్వాలని చంద్రబాబు కేంద్రానికి లేఖలు రాశారు. చంద్రబాబు లేఖ పై కేంద్రంలో దస్త్రం కదులుతోంది. రేపోమాపో ఏడీబీ నుంచి ఏపీ ప్రాజెక్టులకు నిధులు వస్తాయి.ఏపీ సీఎస్ గా పనిచేసిన ఆదిత్యనాథ్ దాస్ను సలహాదారుగా పెట్టుకున్నారు. సలహాదారుగా పెట్టుకునేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి ఇంకెవ్వరూ దొరకలేదా? మూడు నెలలు జైలుశిక్ష పడిన ఏకైక అధికారి ఆదిత్యనాథ్. ఆయన విషయంలో రేవంత్రెడ్డి గురుదక్షిణ చెల్లించారేమో అనిపిస్తోంది. తుంగభద్రలోనూ గండికొట్టేందుకు ఏపీ, కర్ణాటక యత్నిస్తున్నాయి. ఏపీ, కర్ణాటక తుంగభద్రకు గండికొడుతుంటే సీఎం ఏం చేస్తున్నారు? 2017లో ఏపీ ఇలాంటి ప్రయత్నం చేస్తే గట్టిగా అడ్డుకున్నాం. బనకచర్లపై ప్రభుత్వం నిమ్మకు నీరెత్తినట్టు వ్యవహరిస్తోంది. సెక్షన్ 3ని సాధించిందే భారాస పార్టీ. ఇప్పుడు సెక్షన్ 3పై ఏపీ సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లింది. ఏపీ సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్తే కనీసం కేవియట్ వేయరా? ప్రభుత్వాన్ని అధికారులు సరిగ్గా మార్గదర్శకత్వం చేయట్లేదు. మంచి అడ్వొకేట్లను పెట్టి సెక్షన్ 3 విషయంలో వాదించాలి" అని హరీశ్రావు అన్నారు.

కోడికత్తి కేసు విచారణ మరోసారి వాయిదా

కోడి కత్తి కేసు విచారణ మరోసారి వాయిదా పడింది. విశాఖపట్నంలోని ఎన్ఐఏ కోర్టుకు నిందితుడు జనుపల్లి శ్రీనివాస్ తన న్యాయవాది అబ్దుల్ సలీంతో కలిసి హాజరయ్యాడు.

విశాఖపట్నం,జనవరి 24, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కోడి కత్తి కేసు విచారణ మరోసారి వాయిదా పడింది. విశాఖపట్నంలోని ఎన్ఐఏ కోర్టుకు నిందితుడు జనుపల్లి శ్రీనివాస్ తన న్యాయవాది అబ్దుల్ సలీంతో కలిసి హాజరయ్యాడు. ఫిర్యాదుదారుగా ఉన్న మాజీ సీఎం జగన్ కోర్టుకు రాకపోవడంతో విచారణ వచ్చే నెల 21కి వాయిదా పడినట్లు న్యాయవాది సలీం తెలిపారు. సాక్ష్యం చెప్పేందుకు మూడేళ్లుగా జగన్ కోర్టుకు హాజరుకాకపోవడంతో కేసు ముందుకు కదలడం లేదని విశాఖ దళిత సంఘం (విదసం) ఆక్షేపించింది.

కోర్టు వాయిదాకు గైర్హాజయ్యేవారిని కోర్టు ధిక్కరణకు పాల్పడుతున్నట్లుగా పరిగణించాలని కోరింది.

మూడేళ్లలో అమరావతి నిర్మాణం పూర్తి : మంత్రి నారాయణ

రాజధాని అమరావతి టెండర్ల ప్రక్రియను జనవరి నెలాఖరులోపు పూర్తి చేసి ఫిబ్రవరి రెండోవారంలో పనులు ప్రారంభిస్తామని ఏపీ పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధిశాఖ మంత్రి నారాయణ తెలిపారు.

అమరావతి,హైదరాబాద్, జనవరి 24, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాజధాని అమరావతి టెండర్ల ప్రక్రియను జనవరి నెలాఖరులోపు పూర్తిచేసి ఫిబ్రవరి రెండోవారంలో పనులు ప్రారంభిస్తామని ఏపీ పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధిశాఖ మంత్రి నారాయణ తెలిపారు. మూడేళ్లలో అమరావతి నిర్మాణం పూర్తి చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. న్యాయపరమైన ఇబ్బందులతో పనుల ప్రారంభం ఆలస్యమైందని చెప్పారు. రాజధాని ప్రాంతంలో పర్యటించిన మంత్రి.. నేలపాడు సమీపంలోని అడ్మినిస్ట్రేటివ్ టవర్లను పరిశీలించారు. అనంతరం మీడియాతో నారాయణ మాట్లాడారు.ఇప్పటి వరకు మొత్తం 40 పనులకు టెండర్లు పిలిచామని మంత్రి తెలిపారు. గత ప్రభుత్వం అరాచక పాలనతో ప్రజలను భయభ్రాంతులను గురి చేసిందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. "రాజధానిని ప్రపంచంలో టాప్-5లో ఒకటిగా చేయాలనే లక్ష్యంతో ఐకానిక్ భవనాల డిజైన్లను నార్మన్ ఫోస్టర్ చేత చేయించాం. అధికారులు, ఉద్యోగులు, జడ్జీల కోసం 2019కు ముందే మొత్తం 4053 అపార్ట్మెంట్ల పనులు ప్రారంభించాం. మాపై కక్షతో గత ప్రభుత్వం నిర్మాణాలను

ఆపేసింది. అసెంబ్లీని 250 మీటర్ల ఎత్తులో నిర్మించి.. మిగిలిన రోజుల్లో టూరిజం స్పాట్గా మార్చాలని డిజైన్లు రూపొందించాం. రాష్ట్ర స్థాయి అధికారులందూ ఒకేచోట ఉండేలా 5 అడ్మినిస్ట్రేటివ్ టవర్లు డిజైన్ చేశాం. విద్యుత్ లైన్లు, డ్రైనేజీలు, తాగు నీటి పైపులు అండర్ గ్రౌండ్లో ఉండేలా డిజైన్ రూపొందించాం" అని మంత్రి నారాయణ తెలిపారు.

కేపీహెచ్బీలో ఖాళీ ప్లాట్లకు ముగిసిన వేలం .. గజం రూ.1.85లక్షలు

కూకట్పల్లి హౌసింగ్ బోర్డు పశ్చిమ డివిజన్ పరిధిలోని ఖాళీ ప్లాట్ల వేలం పాట శుక్రవారం సాయంత్రం ముగిసింది.

హైదరాబాద్, జనవరి 24, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కూకట్పల్లి హౌసింగ్ బోర్డు (కేపీహెచ్బీ) పశ్చిమ డివిజన్ పరిధిలోని ఖాళీ ప్లాట్ల వేలంపాట శుక్రవారం సాయంత్రం ముగిసింది. చదరపు గజం ధర అత్యధికంగా రూ.1.85 లక్షలు.. అత్యల్పంగా రూ.1.50 లక్షలు పలికింది. కేపీహెచ్బీ పరిధిలోని 24 స్థలాల్లో 23 స్థలాలకు వేలంపాట ప్రక్రియ పూర్తయినట్టు అధికారులు తెలిపారు.కేపీహెచ్బీ పరిధిలోని ఖాళీ ప్లాట్ల వేలం పాట వ్యవహారంపై తెలంగాణ హైకోర్టులో శుక్రవారం విచారణ జరిగింది. కేపీహెచ్బీ ఫేజ్-15 కాలనీ వాసులు దాఖలు చేసిన పిటిషన్పై న్యాయమూర్తి జస్టిస్ టి.వినోద్ కుమార్ విచారణ చేపట్టారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున ఏజీ సుదర్శన్ రెడ్డి వాదనలు వినిపించారు. 54.29 ఎకరాల స్థలంలో లేఅవుట్ ఉందని.. అందులో 10శాతం గ్రీనరీ కోసం వదిలేయాలి కదా అని వాదనల

సందర్భంగా కోర్టు ప్రశ్నించింది. గ్రీనరీ కోసం కేటాయించిన స్థలాన్ని కూడా ప్లాట్లుగా విక్రయిస్తున్నారా? అని న్యాయస్థానం వ్యాఖ్యానించింది. 10 శాతం ఖాళీ స్థలాన్ని ఇప్పటికే జీహెచ్ఎంసీకి అప్పగించామని ఏజీ కోర్టుకు తెలిపారు.

రాజమహేంద్రవరం విమానాశ్రయంలో కూలిన టెర్మినల్ భాగం

తూర్పుగోదావరి జిల్లా రాజమహేంద్రవరం ఎయిర్పోర్టులో నిర్మాణంలో ఉన్న టెర్మినల్ కొంత భాగం కూలింది.

రాజమహేంద్రవరం, హైదరాబాద్, జనవరి 24, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తూర్పుగోదావరి జిల్లా రాజమహేంద్రవరం ఎయిర్పోర్టులో నిర్మాణంలో ఉన్న టెర్మినల్ కొంత భాగం కూలింది. కూలిన సమయంలో ఘటనాస్థలిలో కార్మికులు లేకపోవడంతో పెను ప్రమాదం తప్పింది.

విమానాశ్రయంలో ప్రస్తుతం ఉన్న టెర్మినల్ను అనుకుని మరో కొత్త టెర్మినల్ నిర్మిస్తున్నారు.

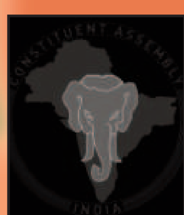
printed and published by B.Nagendra on behaly of m/s bojja publications # 14-73, Nelliveedhi, Nandyal District, Nadyal printed at Shop No:26, Sri Nidhi Tiffen Centere Opp, Srinivasa Complex, Nandyal (Dist) AP. pin-code - 518501. EDITOR: B.NAGENDRA, RNI No: RNI No:/2023/87888 Phone No: +91 99488 14188,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

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

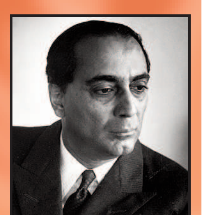
- 1924: స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, నిజాం విమోచన పోరాటయోధుడు కాటం లక్ష్మీనారాయణ జననం (మ.2010).
- 1950: జనగణమన గీతాన్ని జాతీయ గీతంగా భారత ప్రభుత్వం స్వీకరించింది.
- 1950: రాజ్యాంగ పరిషత్తు చివరి సమావేశం జరిగింది.
- 1966: సుప్రసిద్ధ అణు శాస్త్రవేత్త హోమీ జహంగీర్ భాభా మరణం (జ,1909). (చిత్రంలో)
- 1980: పాత తరానికి చెందిన హాస్యం, క్రౌర్యం, శోకం లాంటి అన్ని పాత్రలలో రాణించిన నటుడు ముదిగొండ లింగమూర్తి మరణం (జ.1908).
- 1981: తొలితరం నటీమణులలో ప్రసిద్ధులైన చిత్తజల్లు కాంచనమాల మరణం (జ.1917).
- 2005: తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకుడు పరిటాల రవి మరణం (జ.1958).
- 2011: ప్రముఖ సంగీతకారుడు, భారత రత్న గ్రహీత భీమ్‌సేన్ జోషి మరణం (జ.1922).

కాటం లక్ష్మీనారాయణ

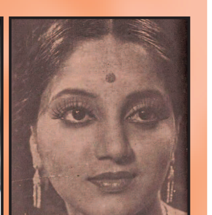
జాతీయ గీతం



రాజ్యాంగ పరిషత్తు


హోమీ జహంగీర్

ముదిగొండ లింగమూర్తి


కాంచనమాల

పరిటాల రవి

భీమ్‌సేన్ జోషి

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

భారత్ కు అదృష్టం కలిసొచ్చింది

..రెండో టీ20లో వదిలిపెట్టం:

తొలి టీ20 మ్యాచ్ లో ఓటమిపై ఇంగ్లండ్ పేసర్ జోఫ్రా ఆర్చర్ స్పందించాడు.

సిరీస్లో పుంజుకొంటామని వ్యాఖ్యానించాడు.

భారత్, ఇంగ్లండ్ జట్ల మధ్య ఐదు టీ20ల సిరీస్ కొనసాగుతోంది. ఈడెన్ గార్డెన్స్ వేదికగా జరిగిన తొలి మ్యాచ్లో భారత్ ఘన విజయం సాధించిన సంగతి తెలిసిందే. పర్యటక జట్టు నిర్దేశించిన 133 పరుగుల లక్ష్యాన్ని 13 ఓవర్లలోపే టీమ్ ఇండియా ఛేదించింది. అయితే, భారత బ్యాటర్లకు అదృష్టం కలిసొచ్చి విజయం ఆ జట్టు సాధించిందని.. రెండో టీ20లో మాత్రం వదిలే ప్రసక్తే లేదని ఇంగ్లండ్ పేసర్ జోఫ్రా ఆర్చర్ వ్యాఖ్యానించాడు. చాలా బంతులు గాల్లోకి లేచి ఫీల్డర్లకు దూరంగా వెళ్లడంతో భారత బ్యాటర్లు ఔట్ కాలేదన్నాడు. అవన్నీ జరిగితే టాప్ 6 బ్యాటర్లను 40 పరుగులకే కట్టడి చేసేవాళ్లమన్నాడు. రెండో మ్యాచ్ చెన్నై వేదికగా శనివారం జరగనుంది."ఈడెన్ గార్డెన్స్ పిచ్ ఇతర బౌలర్లతో పోలిస్తే నాకు కాస్త అదనంగా సహకరించింది. ఇతరులూ మంచిగానే బౌలింగ్ చేశారు. కానీ, బ్యాటర్లకు అదృష్టం కలిసొచ్చింది. కొన్ని బంతులు గాల్లోకి లేచినా.. ఫీల్డర్లకు కాస్త దూరంగా పడ్డాయి. అయితే, వచ్చే మ్యాచ్లో అవి సరిగ్గా చేతుల్లోనే పడతాయని భావిస్తున్నా. అలాగే భారత్ను 40/6కు కట్టడి చేస్తాం. ఉపఖండంలో ఆడేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వారి బ్యాటర్లు దూకుడుగా ఆడతారు. ఈడెన్ గార్డెన్స్ మ్యాచ్లో మేం విజయావకాశాలను మిస్ చేసుకున్నాం. తొలుత బ్యాటింగ్లో త్వరగా వికెట్లను కోల్పోవడం వల్ల నష్టం కలిగింది. అలాగే ప్రత్యర్థి లక్ష్య ఛేదన సమయంలో పవర్ ప్లే అత్యంత కీలకం. కనీసం మూడు లేదా నాలుగు వికెట్లు తీస్తే మాత్రం మ్యాచ్పై పట్టు సాధించేందుకు అవకాశం ఉండేది. అప్పుడు మధ్య ఓవర్లలో ఆట మరోలా సాగేది. ఈడెన్ గార్డెన్స్లో చేసిన ప్రయత్నాలు విఫలమయ్యాయి. తర్వాత మ్యాచ్లో తప్పకుండా గెలుస్తాం" అని ఆర్చర్ వెల్లడించాడు.తొలి టీ20 మ్యాచ్లో జోఫ్రా రెండు వికెట్లు పడగొట్టాడు. నాలుగు ఓవర్లు వేసిన అతడు కేవలం 21 పరుగులే ఇచ్చాడు. మిగతా బౌలర్లు పెద్దగా ప్రభావం చూపించలేదు. అభిషేక్ శర్మ (79) విజృంభించడంతో ఇంగ్లండ్కు ఘోర ఓటమి తప్పలేదు. అతడు ఇచ్చిన క్యాచ్లను ఫీల్డర్లు వదిలేయడంతోపాటు తిలక్ వర్మను ఔట్ చేసే అవకాశాన్ని కూడా చేజార్చుకొన్నారు. అయితే, ఆర్చర్ చెబుతున్నట్లుగా భారత్ ఎక్కువ పొరపాట్లు చేయలేదు.

యశ్ చిత్రంలో నయనతార

..అధికారికంగా ప్రకటించిన నటుడు

యశ్ 'టాక్సిక్' లో నయనతార భాగమయ్యారు. ఈ విషయాన్ని బాలీవుడ్ నటుడు అక్షయ్ ఒబెరాయ్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో తెలిపారు.

యశ్ హీరోగా మలయాళ దర్శకురాలు గీతూ మోహన్దాస్ 'టాక్సిక్' ను తెరకెక్కిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ చిత్రంలో కీలకపాత్రలు పోషించనున్నారంటూ ఎంతో మంది కథానాయికల పేర్లు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. ఈ ప్రాజెక్టులో నయనతార భాగమైనట్లు బాలీవుడ్ నటుడు అక్షయ్ ఒబెరాయ్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో వెల్లడించారు."ప్రస్తుతం నేను రాకింగ్ స్టార్ యశ్ సినిమా షూటింగ్లో బిజీగా ఉన్నా. దీనిలో నయనతార కూడా భాగమయ్యారు. ఇంతకు మించి వివరాలను నేను ఇప్పుడే వెల్లడించకూడదు. త్వరలోనే గీతూ మోహన్ దాస్ ఓ ప్రకటన చేస్తారు. అప్పటి వరకు వేచిచూడండి" అని అక్షయ్ అన్నారు. నయనతార ఏ పాత్రలో కనిపించనున్నారనే దానిపై స్పష్టత లేదు. ఇక ఇందులో బాలీవుడ్ నటి కరీనాకపూర్ కూడా నటించనున్నట్లు తొలుత వార్తలు వచ్చాయి. అయితే వీటిపై గతంలో టీమ్ స్పందిస్తూ అధికారిక సమాచారం కోసం వేచి ఉండాలని కోరింది. ఈ చిత్రం ప్రకటించిన తర్వాత ఇప్పటి వరకు నటీనటుల గురించి వెల్లడించలేదు. అక్షయ్ ఒబెరాయ్ భాగమైనట్లు తెలుపుతూ ఇటీవల ఓ పోస్టర్ విడుదల చేశారు. యశ్ నటిస్తున్న 19వ చిత్రమిది. ఏ ఫెయిరీ టేల్ ఫర్ గ్రోన్ అప్స్.. అన్నది ఉపశీర్షిక. ఏప్రిల్ 10న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. 'కేజీఎఫ్' సిరీస్ విజయాల తర్వాత యశ్ నుంచి వస్తున్న సినిమా కావడంతో దీనిపై ఇప్పటికే ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. తాజాగా యశ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ప్రత్యేక వీడియోను టీమ్ షేర్ చేసింది. అది యూట్యూబ్లో భారీ వ్యూస్ను సొంతం చేసుకుంది.

ప్రతి సినిమా చివరిదిగానే భావిస్తాను : సమంత

అంగీకరించిన ప్రతి సినిమాను చివరిదిగానే భావిస్తానని సమంత అన్నారు. సెలక్టివ్ పాత్రలను ఎంపిక చేసుకుంటున్నట్లు చెప్పారు.

'సిటడెల్: హనీ బన్నీ'లో యాక్షన్ సన్నివేశాలతో ఆకట్టుకున్న సమంత ప్రస్తుతం సెలక్టివ్ సినిమాలు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. తాజాగా ఓ ఆంగ్లమీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేశారు. సవాలుగా అనిపించే వాటినే ఎంపిక చేసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే రాజ్ అండ్ డీకేతో కలిసి వర్క్ చేయడానికి కారణాన్ని వివరించారు."సాధారణ సినిమాలు ఎన్నో అంగీకరించొచ్చు. కానీ, నా జీవితంలో ప్రతి దానిని చివరిదిగా భావించే దశలో ఉన్నాను. కచ్చితంగా ప్రేక్షకులపై ప్రభావాన్ని చూపే వాటిని మాత్రమే ఎంపిక చేసుకుంటున్నా. వందశాతం నేను నమ్మకపోతే పాత్రలను చేయలేను. అలాంటి కథలను మాత్రమే అంగీకరిస్తున్నా" అని చెప్పారు. రాజ్ అండ్ డీకేతో కలిసి వర్క్ చేయడానికి కారణాన్ని వివరిస్తూ.. "వాళ్లు ఎక్కువగా సవాలుగా అనిపించే పాత్రలనే రూపొందిస్తున్నారు. వారితో కలిసి వర్క్ చేయడం నాకెంతో సంతృప్తిగా ఉంటుంది. నటనకు ప్రాధాన్యత ఉండే పాత్రలు ఎక్కువగా రూపొందిస్తున్నారు. గొప్ప సినిమాలో నటించాననే భావన రాకపోతే వర్క్ చేయలేను" అని చెప్పారు.రాజ్ అండ్ డీకే దర్శకత్వం వహించిన 'సిటడెల్ హనీ బన్నీ'లో సమంత నటించారు. ఈ సిరీస్ సినీ పరిశ్రమలో ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా భావించే క్రిటిక్స్ ఛాయిస్ అవార్డుకు ఉత్తమ విదేశీ భాష విభాగంలో నామినేట్ అయ్యింది. ప్రస్తుతం ఆమె 'మా ఇంటి బంగారం' అనే సినిమాను ప్రకటించారు. ఇటీవలే ఆమె ట్రాలాలా మూవింగ్ పిక్చర్స్ పేరుతో ఓ నిర్మాణ సంస్థని ప్రారంభించిన విషయం తెలిసిందే. అందులోనే ఈ సినిమా తెరకెక్కనుంది. దీనికి సంబంధించిన మరిన్ని వివరాలు త్వరలోనే వెల్లడించనున్నారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

దాడి జరిగిన గంటన్నర తర్వాత ఆసుపత్రికి

.. సైఫ్ వాంగ్మూలాన్ని నమోదు చేసిన పోలీసులు

దాడికి సంబంధించిన వివరాలను సైఫ్ అలీఖాన్ పోలీసులకు వివరించారు.

తెల్లవారుజామున 2.30గంటల సమయంలో దాడి జరిగినట్లు ఆయన తెలిపారు.

ఇటీవల దుండగుడి దాడిలో గాయపడిన సైఫ్ అలీఖాన్ ప్రస్తుతం కోలుకుంటున్నారు. తాజాగా ఆయన పోలీసులకు ఈ దాడి వివరాలను వెల్లడిస్తూ వాంగ్మూలం ఇచ్చారు. తాను కరీనా కపూర్ గదిలో ఉన్నప్పుడు చిన్న కుమారుడు జెహ్ కేర్టేకర్ కేకలు వినిపించడంతో బయటకు వచ్చినట్లు సైఫ్ చెప్పారు. జనవరి 16వ తేదీ తెల్లవారుజామున 4.11 గంటలకు ఆయన ఆసుపత్రిలో చేరినట్లు లీలావతి వైద్యులు ఓ నివేదిక విడుదల చేశారు."నేను, కరీనా మా గదిలో ఉన్నాం. సడెన్గా జెహ్ కేర్టేకర్ పెద్దగా అరవడంతో బయటకు వచ్చాను. అక్కడ దుండగుడిని చూసి పట్టుకొనేందుకు యత్నించాను. వెంటనే అతడు నా వీపు, మెడ, చేతులపై కత్తితో పొడిచాడు. అతడిని గదిలో బంధించాలని తీవ్రంగా ప్రయత్నించాను" అని సైఫ్ పోలీసులకు తెలిపారు. తెల్లవారు జామున 2.30గంటల సమయంలో దాడి జరిగినట్లు చెప్పారు.దుండగుడి దాడిలో సైఫ్కు ఆరుచోట్ల గాయాలైన విషయం తెలిసిందే. దీనిపై లీలావతి ఆసుపత్రి తాజాగా నివేదిక విడుదల చేసింది. జనవరి 16వ తేదీ తెల్లవారుజామున 4.11 గంటలకు ఆసుపత్రిలో చేరినట్లు అందులో పేర్కొన్నారు. దాడి జరిగిన గంట 40 నిమిషాలకు ఆసుపత్రిలో చేరినట్లు తెలుస్తోంది. ఇక పోలీసులకు సమర్పించిన మెడికల్ రిపోర్టులో సైఫి అతడి మేనేజర్, స్నేహితుడు కలిసి లీలావతిలో చేర్చినట్లు ఉంది. అడ్మిషన్ ఫార్మాలిటీలను పూర్తి చేసిన వ్యక్తి 'స్నేహితుడి' విభాగంలో తన వివరాలను నమోదు చేశారు.మరోవైపు దాడికి పాల్పడ్డ ప్రధాన నిందితుడిని పోలీసులు అరెస్టు చేసిన విషయం తెలిసిందే. అతడు బంగ్లాదేశ్ కు చెందిన 30 ఏళ్ల మహ్మద్ షరీఫుల్ ఇస్లాం షెహజాద్గా గుర్తించారు. ప్రాథమిక విచారణలో నిందితుడికి సంబంధించి కొన్ని కీలక విషయాలను పోలీసులు వెల్లడించారు. మహ్మద్ షరీఫుల్ ఏడు నెలల క్రితమే మేఘాలయలోని డౌకీ నది దాటి భారత్లోకి అక్రమంగా ప్రవేశించినట్లు గుర్తించారు. అతడు భారత్లో విజయ్దాసుగా పేరు మార్చుకున్నట్లు తెలిపారు.

ఫిట్‌నెస్

ఎంత ప్రయత్నించినా బరువు తగ్గలేకపోతున్నారా

, అయితే కొన్ని అలవాట్లతో వెయిట్ లాస్ అవుతారు

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అధిక బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. మారుతున్న జీవనశైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, పొల్యూషన్, వ్యాయామం చేయకపోవడం ఇందుకు కారణాలుగా చెప్పుకోవచ్చు.

ఇక, చాలా మంది బరువు తగ్గడం కోసం నానా తంటాలు పడుతున్నారు. కొందరు తిండి మానేస్తే.. మరికొందరు జిమ్‌లు చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. అయితే, చాలా మందిలో ఎక్కువ మార్పులు కనిపించడం లేదు. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసిన బరువు తగ్గలేకపోతున్నారు. అయితే, రోజు జీవనశైలిలో కొన్ని అలవాట్లు భాగం చేసుకుంటే బరువు తగ్గవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఇంతకీ ఆ అలవాట్లు ఏంటో తెలుసా?

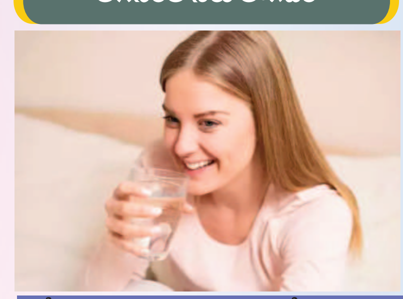
వాకింగ్..

ప్రతి రోజూ కనీసం అరగంట పాటు నడవడం వల్ల మన శారీరక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అంతేకాకుండా రోజూ వారీ నడకతో గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపర్చుకోవచ్చు. రోజూ ఎంత బిజీగా ఉన్నా.. కాసేపు బయటికి వెళ్లి వాకింగ్ చేసినప్పుడు స్వచ్ఛమైన గాలి పీల్చుకుంటాం. ప్రకృతి అందాలను ఆస్వాదిస్తూ చేసే ఈ నడక మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట నడిచేలా ప్లాన్ చేసుకోండి. నడవడం వల్ల శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరగవుతుంది. అంతేకాకుండా ఆక్సిస్థాన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. రెగ్యులర్ వాకింగ్ చేయడం వల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వు, ముఖ్యంగా బెల్లీ ఫ్యాట్ తగ్గుతుంది. ప్రతి రోజూ నడవడం వల్ల జీవక్రియ పెరుగుతుంది. కేలరీలు బర్న్ అయి బరువు తగ్గుతారు.

సైక్లింగ్

సైక్లింగ్ శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా చాలా యంగ్ గా ఉంచుతుంది. ఇది మన చేతులు, కాళ్ళు రెండూ ఒకే సమయంలో పనిచేసేలా చేసాయి. దీంతో బరువు తగ్గడంలో సైక్లింగ్ కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మంచి వ్యాయామం. రోజూ ఉదయం పూట కాసేపు అయినా సైక్లింగ్ చేయండి. ఉదయం కుదరకపోతే సాయంత్రమైనా సైక్లింగ్ చేయాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

తగినంత నీరు తాగడం

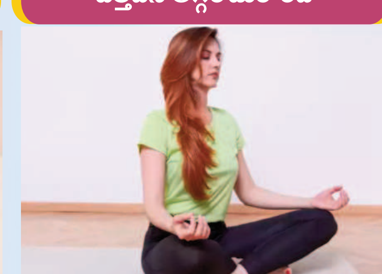


ఆరోగ్యంగా, ఫిట్‌గా ఉండటానికి రోజూ తగినంత నీరు తాగడం తప్పనిసరి. నీరు మనల్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచి, శరీరంలోని మురికిని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ ఉదయం లేచిన వెంటనే గోరు వెచ్చని నీరు తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. గోరువెచ్చని నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలో మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో.. శరీరంలో కేలరీలు ఖర్చు అవుతాయి. ఉదయాన్నే గోరు వెచ్చని నీరు తాగడంతో పాటు.. రోజు మొత్తం శరీరానికి కావాల్సిన నీరు తాగండి. రోజుకు కనీసం మూడు నుంచి నాలుగు లీటర్ల నీరు అయినా తాగాలంటున్నారు నిపుణులు.

సమతుల్య ఆహారం

బరువు తగ్గడంలో ఆహారం కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. చక్కెర, ఉప్పు అధికంగా ఉన్న ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి. ఓ ప్లాన్ ప్రకారం తినడం అలవాటు చేసుకోండి. రోజూ మితంగా తింటే మంచిది. సమతుల్య ఆహారాన్ని తినడం అలవాటు చేసుకోండి. గింజలు, డ్రై ఫ్రూట్స్, తృణ ధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయల్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకోండి. ఇలాంటి వాటిని ఉదయం అల్పాహారంగా తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇక, చేపల్ని వారానికి కనీసం రెండు సార్లు అయినా తినాలంటున్నారు నిపుణులు. వీటిలో ఒమేగా- 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో కొవ్వును కరిగించి.. బరువు తగ్గడంలో సాయపడతాయి.

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి



శరీరంలో చాలా ఆరోగ్య సమస్యలకు ఒత్తిడి కారణం. అయితే, ఈ రోజుల్లో చాలా మంది వర్క్ టెన్షన్, లైఫ్‌స్టైల్ వల్ల ఒత్తిడికి గురువుతున్నారు. ఇలాంటి వారికి యోగా, మెడిటేషన్ వంటి వ్యాయామాలు బాగా ఉపయోగపడతాయి. యోగా, ధ్యానం శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. యోగా చేయడం వల్ల ఒత్తిడి నుంచి బయటపడవచ్చు. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది పని ఒత్తిడి కారణంగానే గుండె పోటు సమస్యల్ని ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇలాంటి వారికి యోగా, ధ్యానం, ప్రాణయామం వంటి మంచి ఆప్షన్లు.

మద్యపానం, ధూమపానంకి గుడ్ బై చెప్పండి

చాలా మంది బరువు పెరగడానికి మద్యపానం, ధూమపానం కూడా కారణాలు. అందుకే ఈ చెడు అలవాట్లకు గుడ్ బై చెప్పండి. మంచి అలవాట్లను జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోండి. ధూమపానం, మద్యపానం ఆరోగ్యానికి ఎంతో హానికరమో అందరికీ తెలుసు. ఈ అలవాట్లు వివిధ రోగాల బారిన పడేలా చేస్తాయి. అందుకే ఈ అలవాట్లుకు వెంటనే గుడ్ బై చెప్పేయండి.

గమనిక.

ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అధ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్తీ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.