ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 ✦ సంచిక (Issue): 208 ✦ Published From: నంద్యాల (Nandyal) ✦ పేజీలు 2 ✦ https:www.prajarepublic.com ✦ వెల - 1/-

మంగళవారం 04 మార్చి 2025

RNI No: APTEL/2023/87888

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

జన్మ జన్మల పుణ్య ఫలం కాశీ విశ్వ నాథుని దర్శనం

మార్చి 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పవిత్ర పుణ్య క్షేత్రం కాశీ విశ్వనాథుని దర్శించుకుంటే జన్మ జన్మల పుణ్య ఫలం లభిస్తుంది. కాశీకి వెళ్లి అక్కడే మృతి చెందితే పుణ్యలికాలకు (స్వర్గంకు) వెళ్తారని నమ్మకం. చాలా మంది 60, 70 ఏండ్లు దాటిన తరువాత వెళ్తుంటారు. కాశీ వెళ్లాలని చాలా మందికి ఉంటుంది. కానీ వెళ్లలేని పరిస్థితి. వాస్తవానికి తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి కాశీకి వెళ్లే భక్తుల సంఖ్య అధికంగా ఉంటుంది. విజయవాడ, సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్ నుంచి ట్రైన్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. రైలు ప్రయాణం ద్వారా తక్కువ ఖర్చుతో కాశీ ఎలా వెళ్లాలో తెలుసుకుందాం.

పుణ్య క్షేత్రం కాశీ వెళ్లాలనుకుంటున్నారా

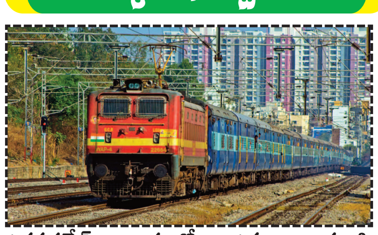
పి.నజీర్ అహమ్మద్ కర్నూలు బ్యూరో

తక్కువ ఖర్చుతో ఈజీగా ఇలా ప్లాన్ చేయండి

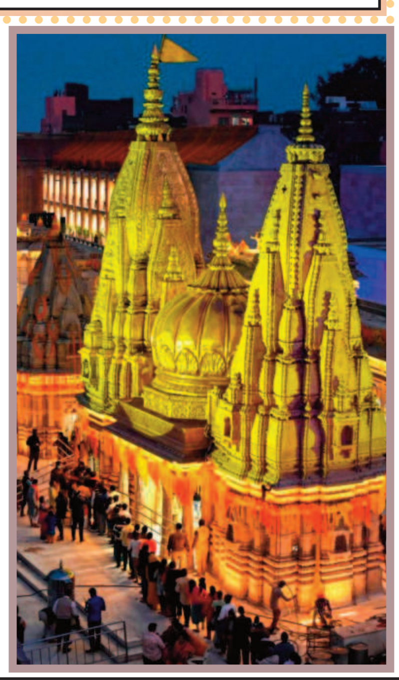
కాశీ వెళ్లాలనుకుంటున్నారా.. తక్కువ ఖర్చుతో ఈజీగా ఇలా ప్లాన్ చేయండి

జీవితంలో తాము మరణించే లోగా ఒకసారైనా కాశీ వెళ్లాలని చాలా మంది అనుకుంటారు. అయితే అదొక కలలా ఉంటుంది. ఎక్కువగా వయసులో పెద్దవాళ్లు కాశీకి వెళ్తుంటారు. మరికొందరైతే జీవితం చివరిలో కొద్దిరోజులు కాశీలో ఉండి రావాలని అనుకుంటారు. అక్కడే తనువు చాలించాలని మరి కొంత మంది వృద్దులు అనుకుంటారు. కాశీ విశ్వేశ్వరుడి దర్శనానికి చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా కాశీకి పుణ్య క్షే త్రానికి వెళుతుంటారు. వారణాసిలో అడుగుపెడితే చాలు.. మనస్సంతా ఒక్కసారిగా ప్రశాంతంగా మారిపోతుంది. ఎన్ని సమస్యలు ఉన్నా.. వాటిని మర్చిపోయేలా చేస్తుంది కాశీ క్షేత్రం. చాలామందికి కాశీ వెళ్లాలనే కోరిక ఉంటుంది. కానీ ఖర్చు, సరైన ప్రణాళిక లేకపోవడంతో కొందరు వెళ్లలేకపోతుంటారు. పదేళ్ల క్రితం కాశీకి, ఇప్పటి కాశీకి ఎంతో మార్పు కనిపిస్తుంది. గతంలో చిన్న చిన్న వీధులు, ఆలయ దర్శనానికి వెళ్లే మార్గం చిన్నదిగా ఉండేది. ప్రస్తుతం ఆలయాన్ని ఎంతో బాగా అభివృద్ధి చేశారు. కాశీ క్షేత్రంలోకి అడుగుపెట్టగానే ప్రతి ఒక్కరూ సమయాన్ని మర్చిపోయి.. అధ్యాత్మిక భావనలోకి వెళ్లిపోతారనడంలో ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు. అలాంటి కాశీ క్షేత్రానికి తక్కువ ఖర్చుతో ఎలా వెళ్లాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

తక్కువ ఖర్చుతో..



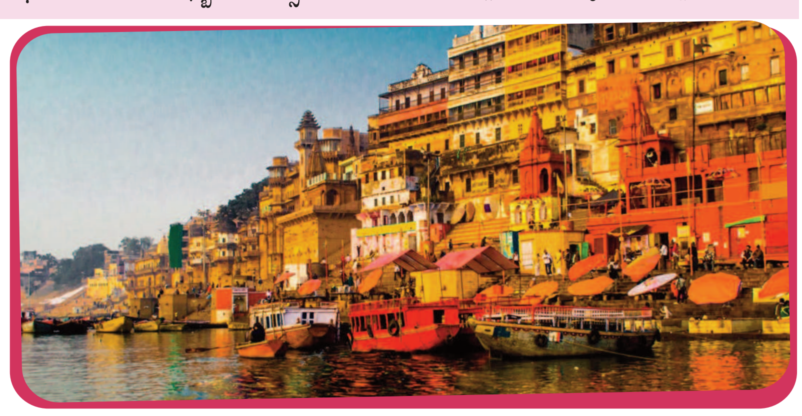
ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ఉన్న వారణాసి పుణ్యక్షేత్రానికి తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి వెళ్లాలంటే చాలామంది ఖర్చుకోసం భయపడుతుంటారు. వేల రూపాయిలు ఖర్చవుతుందనే ఉద్దేశంతో చాలామంది కాశీ ప్రయాణానికి వెనుకాడుతూ ఉంటారు. అతి తక్కువ ఖర్చుతో కాశీ వెళ్లాలనే మన కోరికను తీర్చుకోవచ్చు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రధాన రైల్వే స్టేషన్లుగా ఉన్న విజయవాడ, హైదరాబాద్ నుంచి బెనారస్‌కు డైరెక్ట్ రైళ్లు ఉన్నాయి. విజయవాడ లేదా హైదరాబాద్ నుంచి బెనారస్ వెళ్లేందుకు స్లీపర్ క్లాస్ రిజర్వేషన్ టికెట్ ధర రూ.700లోపు ఉంటుంది. వెళ్లడానికి రావడానికి కేవలం రైలు ప్రయాణం ఖర్చులు రూ.1400 మాత్రమే. బెనారస్ రైల్వేస్టేషన్‌లో దిగిన తర్వాత కాశీవిశ్వనాథుని ఆలయం సమీపానికి చేరుకోవడానికి ఆటోలు అందుబాటులో ఉంటాయి. ప్రత్యేకంగా బుక్ చేసుకోకపోయినా.. షేరింగ్ ఆటోలు అందుబాటులో ఉంటాయి. రైల్వే స్టేషన్ నుంచి ఆలయం వద్దకు ఒక్కొక్కరికి రూ.30 నుంచి రూ.50 వరకు తీసుకుంటారు. ఆలయం నుంచి రైల్వేస్టేషన్‌కు, రైల్వేస్టేషన్ నుంచి ఆలయానికి ఆటో ఛార్జీలు వంద రూపాయిల వరకు ఖర్చవుతుంది. ఇతర ఖర్చులు కలిపితే కనీసం రూ.2వేల రూపాయిలతో కాశీ క్షేత్రాన్ని సందర్శించి రావచ్చు. ఒకవేళ కాశీలో మిగిలిన ఆలయాలు సందర్శించి, స్థానికంగా ఉన్న పర్యాటక ప్రాంతాలు సందర్శించాలంటే మాత్రం మరింత డబ్బులు అవసరమవుతాయి. రైలు ప్రయాణంలో తినడానికి ఆహారం ఇంటి నుంచి పట్టుకునివెళ్తే మరింత ఖర్చు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది.



కాశీ విశ్వనాథుని దర్శనం కోసం ప్రత్యేక దర్శన టికెట్లు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ.. సర్వదర్శన సదుపాయం అందుబాటులో ఉంది. ఎలాంటి టికెట్ తీసుకోకుండా విశ్వనాథుని దర్శనం చేసుకోవచ్చు. ఉదయం అభిషేకం సమయానికి వెళ్తే ఉచితంగా స్పర్శదర్శనం చేసుకునే అవకాశాన్ని కల్పిస్తారు. కాశీలో విశ్వనాథుని

దర్శనం, భోజనం ఫ్రీ..

దర్శనానికి సంబంధించి ఎలాంటి సందేహాలు ఉన్నా ఆలయం బయట ఉండే సహాయ కేంద్రాన్ని సంప్రదించి అవసరమైన సమాచారన్ని పొందవచ్చు. ఇక కాశీ క్షేత్రానికి వెళ్లిన తర్వాత భోజనానికి ఎలాంటి ఇబ్బంది పడాల్సిన అవసరం లేదు. బయట డబ్బులుపెట్టి భోజనం హోటల్స్‌లో కొని తినాల్సిన పనిలేదు. అన్నపూర్ణదేవి ఆలయం వద్ద ఉన్న అన్నదాన సత్రంలో ప్రతిరోజు అన్నదానం నిర్వహిస్తారు. అక్కడికి వెళ్లినట్లైతే ఉదయం, రాత్రి భోజనం చేయవచ్చు. ఇలా చేస్తే రూ.2 నుంచి 3వేలతో కాశీ విశ్వనాధుడిని దర్శించుకోవచ్చు.



వంతారాలో పులి పిల్లలతో సరదాగా గడిపిన ప్రధాని మోదీ

గుజరాత్ పర్యటనలో ఉన్న ప్రధాని మోదీ రిలయన్స్ నిర్వహిస్తున్న వన్యప్రాణుల రక్షణ, పునరావాసం, సంరక్షణ కేంద్రమైన వంతారాను మంగళవారం ప్రారంభించారు.

అహ్మదాబాద్, మార్చి 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): గుజరాత్ పర్యటనలో ఉన్న ప్రధాని మోదీ రిలయన్స్ నిర్వహిస్తున్న వన్యప్రాణుల పునరావాసం, సంరక్షణ కేంద్రమైన వంతారాను మంగళవారం ప్రారంభించారు. రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ అధినేత ముకేశ్ అంబానీ కుటుంబ సమేతంగా మోదీకి స్వాగతం పలికారు. అనంతరం అనంత్ అంబానీతో కలిసి ప్రధాని మోదీ వంతారా మొత్తం కలియదిరిగారు. వన్యప్రాణి సంరక్షణ కేంద్రంలో పునరావాసం పొందుతున్న వివిధ రకాల జంతువులతో ప్రధాని సరదాగా గడిపారు. పులి, సింహం పిల్లలతో కాసేపు ఆడుకున్నారు. సింహాల పిల్లలకు, జిరాఫీలకు ఆహారం అందించారు. అలాగే, జంతువుల కోసం ఏర్పాటు చేసిన ఎమ్మారై, సీటీ స్కాన్, ఐసీయూ వంటి సదుపాయాలు కలిగిన పశువైద్య వన్యప్రాణుల ఆసుపత్రిని వీక్షించారు.

మహిళల రక్షణ కోసం 'శక్తి' యాప్: మండలిలో ప్రకటించిన మంత్రి అనిత

మహిళలపై లైంగిక వేధింపులు అరికట్టేందుకు, పని ప్రదేశాలలో వారికి రక్షణ కల్పించేందుకు కొత్తగా 'శక్తి' యాప్పు తీసుకొస్తున్నామని ఏపీ హోంశాఖ మంత్రి అనిత తెలిపారు.

అమరావతి, మార్చి 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మహిళలపై లైంగిక వేధింపులు అరికట్టేందుకు, పని ప్రదేశాలలో వారికి రక్షణ కల్పించేందుకు కొత్తగా 'శక్తి' యాప్పు తీసుకొస్తున్నామని ఏపీ హోంశాఖ మంత్రి అనిత తెలిపారు. మహిళా దినోత్సవం రోజున ఈ యాప్పు సీఎం చంద్రబాబు ప్రారంభించబోతున్నారని వెల్లడించారు. మహిళలపై లైంగిక వేధింపులు, దిశ చట్టంపై శాసనమండలిలో వైకాపా ఎమ్మెల్సీ వరుదు కల్యాణి అడిగిన ప్రశ్నకు ఆమె

సమాధానమిచ్చారు. గత ప్రభుత్వం దిశ చట్టానికి చట్టబద్ధత కల్పించిందో లేదో గుండెలపై చేయి వేసుకొని చెప్పాలని అనిత నిలదీశారు.

విద్యార్థి అమర్నాథ్ గౌడ్ హత్యపై చర్చకు సిద్ధమా?: మండలిలో లోకేశ్ సవాల్

బీసీలకు గత ప్రభుత్వం తీవ్రంగా అన్యాయం చేసిందని మంత్రి నారా లోకేశ్ విమర్శించారు.

అమరావతి, మార్చి 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): బీసీలకు గత ప్రభుత్వం తీవ్ర అన్యాయం చేసిందని మంత్రి నారా లోకేశ్ విమర్శించారు. వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో విద్యార్థి అమర్నాథ్ గౌడ్ను ఎలా హత్య చేశారో చర్చించేందుకు సిద్ధమా? అని లోకేశ్ సవాల్ విసిరారు. బీసీల సంక్షేమానికి నిధుల కేటాయింపుపై శాసన మండలి ప్రశ్నోత్తరాల సమయంలో లోకేశ్ మాట్లాడారు.

"ఎమ్మెల్సీ అనంతబాబు దళితుడిని చంపి మృతదేహాన్ని డోర్ డెలివరీ చేయలేదా? చేశారా? అనేది వైకాపా సభ్యుడు త్రిమూర్తులు చెప్పాలి. వైకాపా హయాంలో బీసీలకు రిజర్వేషన్లు ఎందుకు తగ్గించారో ఆ పార్టీ సభ్యులు చెప్పాలి" అని లోకేశ్ డిమాండ్ చేశారు. మంత్రి సవిత మాట్లాడుతూ..."నా బీసీలు అంటూ గొప్పలు చెప్పిన జగన్.. గత ఐదేళ్ల పాలనలో బీసీలకు ద్రోహం చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక 8 నెలలోనే రూ. 1,977 కోట్లు స్వయం ఉపాధి పథకాలకే కేటాయించాం. రూ.200 కోట్లతో 1.2 లక్షల మందికి ఉచితంగా టైలరింగ్ శిక్షణ ఇస్తూ కుట్టు మిషన్లు పంపిణీ చేస్తున్నాం. బీసీల కోసం కార్పొరేషన్ల ద్వారా రాయితీపై రుణాలు అందిస్తున్నాం. ఆదరణ పథకానికి వెయ్యి కోట్ల నిధులు కేటాయించాం. 26 జిల్లాల్లో బీసీ భవన్లను నిర్మించబోతున్నాం" అని మంత్రి తెలిపారు.

చేసిన పాపాలు వెంటాడటం వల్లే వారు అసెంబ్లీకి రాలేకపోతున్నారేమో: పయ్యావుల కేశవ్

ఎంత క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో బడ్జెట్ వచ్చిందనేది అందరూ గుర్తించారు. కానీ, అసెంబ్లీకి రాని శాసనసభ్యులు మాత్రం బయట -ఉండి విమర్శలు చేస్తున్నారని ఆర్థిక మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ అన్నారు.

అమరావతి, మార్చి 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఎంత క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో బడ్జెట్ వచ్చిందనేది అందరూ గుర్తించారు. కానీ, అసెంబ్లీకి రాని శాసనసభ్యులు మాత్రం బయట ఉండి విమర్శలు చేస్తున్నారని ఆర్థిక మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ అన్నారు. అసెంబ్లీలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. వైకాపా నేతల తీరుపై మండిపడ్డారు. కొందరు సభకు రాకుండా ఉన్నవి లేనివి కల్పించి ప్రచారం చేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. చేసిన పాపాలు వెంటాడటం వల్లే వారు అసెంబ్లీకి రాలేకపోతున్నారేమోనన్నారు. "గత లోపాలు ఎత్తి చూపుతారనే శాసనసభకు ముఖం చాటేస్తున్నారు. రాష్ట్రంలో ఐదేళ్లపాటు ఆర్థిక విధ్వంసం సృష్టించారు. విలువలు వదిలేసి ప్రతిపక్షాల గొంతు నొక్కడంపైనే దృష్టిపెట్టారు. పేదోడి బువ్వ లాక్కున్నందునే వారు 11 స్థానాలకు పరిమితమయ్యారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్టుకు నిధులు కేటాయించలేదని చెబుతున్నారు.. కానీ, గతంలోనే ప్రాజెక్టు పూర్తయింది.. జాతికి అంకితం చేసినట్లు ప్రచారం చేశారు. పూర్తయిన ప్రాజెక్టుకు ఏం కేటాయింపులు చేయాలి? ఇదేం ద్వంద్వ వైఖరి? "అని మంత్రి ప్రశ్నించారు.

దక్షిణాదిలో ఒక్క పార్లమెంటు సీటు కూడా తగ్గదు..

అని మోదీ చెప్పారు:ఎంపీ లక్ష్మణ్

హైదరాబాద్, మార్చి 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): దక్షిణాదిలో ఒక్క పార్లమెంట్ సీటు కూడా తగ్గదని ప్రధాని మోదీ చెప్పారని భాజపా రాజ్యసభ సభ్యుడు కె. లక్ష్మణ్ తెలిపారు. జన గణన చేసిన తర్వాత నియోజకవర్గాల పునర్విభజన, మహిళా రిజర్వేషన్ ఖరారు చేస్తారని వెల్లడించారు. మంగళవారం హైదరాబాద్లో ఎంపీ లక్ష్మణ్ మీడియాతో ఇష్టాగోష్టి నిర్వహించారు. "2011తో పోలిస్తే రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో జనాభా తగ్గింది. జనాభా తగ్గినప్పటికీ రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పార్లమెంట్ సీట్లు తగ్గవు. ఏపీ పునర్ వ్యవస్థీకరణ చట్టంలో 153 సీట్లు తెలంగాణలో పెంచాలని పెట్టారు. దక్షిణాది వ్యక్తికి జాతీయ అధ్యక్ష పదవి అని ఎక్కడా చర్చలేదు. 11 రాష్ట్రాల అధ్యక్షులను ప్రకటించాం.. త్వరలోనే అన్ని రాష్ట్రాలకు ప్రకటిస్తాం. డీపీఆర్ సర్వే సక్రమంగా చేయకపోతే ట్రిపుల్ ఆర్ వెనుకకు వెళ్తుంది. భారాస చేసిన తప్పునే కాంగ్రెస్ చేస్తే ఎట్లా? బీసీల్లో 10శాతం ముస్లింలను కలపకపోతే ఆమోదిస్తాం. కులగణన తప్పుల తడకగా ఉంది. సీఎం రేవంత్రెడ్డికి అవగాహన లేదు. భాజపా బలం పెరుగుతుందని రేవంత్రెడ్డికి భయం పట్టుకుంది. ఆయనే మిగతా నాలుగేళ్లు ముఖ్యమంత్రిగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాం. సీఎం మార్పు అనేది కాంగ్రెస్ పార్టీకి సంబంధించిన అంశం. జమిలి ఎన్నికలపై చర్చ జరుగుతోంది.. ఇప్పటికే రెండు మూడు సమావేశాలు జరిగాయి. కుల గణన చేపట్టి రేవంత్ రెడ్డి ఏ ఒక్కరిని సంతృప్తి పరచలేదు" అని లక్ష్మణ్ అన్నారు.

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

ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1966:** భారత జాతీయ భద్రతా దినోత్సవం
- **1856:** భారతీయ రచయిత్రి తోరూదత్ జననం.
- **1961:** భారత మొదటి విమాన వాహక నౌక ఐ.ఎన్.ఎస్.విక్రాంత్ పని మొదలుపెట్టింది.
- **1962:** రంగస్థల నటీమణి బుర్రా విజయదుర్గ జననం.
- **1973:** తెలుగు సినిమా దర్శకుడు చంద్రశేఖర్ యేలేటి జననం.
- **1980:** టెన్నిస్ క్రీడాకారుడు రోహన్ బోపన్న జననం. (చిత్రంలో)
- **1987:** తెలుగు సినిమా నటి శ్రద్ధా దాస్ జననం.

భారత జాతీయ భద్రతా దినోత్సవం

తోరూదత్

విమాన వాహక నౌక ఐ.ఎన్.ఎస్.విక్రాంత్

చంద్రశేఖర్ యేలేటి

రోహన్ బోపన్న

శ్రద్ధా దాస్

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

దుబాయ్‌లో మ్యాచ్.. భారత్ పై నే ఒత్తిడి

:ఆసీస్ మాజీ క్రికెటర్

వరుస విజయాలతో జోష్ మీదున్న భారత్కు సెమీస్లో ఆసీస్తో కఠిన సవాల్ తప్పదు. దుబాయ్ వేదికగా ఇవాళ మ్యాచ్ జరగనుంది.

ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో కీలకమైన సెమీస్ పోరుకు వేళ్లింది. దుబాయ్ వేదికగా భారత్ – ఆస్ట్రేలియా జట్ల మధ్య తొలి సెమీ ఫైనల్ మ్యాచ్ జరగనుంది. ఇప్పటికే దుబాయ్ పిచ్ అడ్వాంటేజ్పై టీమిండియా కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ ఓ స్పష్టత ఇచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. నాలుగు పిచ్లో దేనిని వాడతారనేది తమకు తెలియదని.. తమకూ కొత్తదే అవుతుందని వ్యాఖ్యానించాడు. ఈ క్రమంలో ఆసీస్ మాజీ క్రికెటర్ బ్రాడ్ హాడిన్ భారత్ను టార్గెట్ చేస్తూ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశాడు. దుబాయ్లో వారికి అడ్వాంటేజ్ అంటూనే ఒత్తిడీ ఎక్కువగానే ఉంటుందని తెలిపాడు. అలాగే కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ సామర్థ్యాలకు కఠిన పరీక్షేనని వ్యాఖ్యానించాడు. “ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భారత్ మాత్రమే ఒకే మైదానంలో ఆడే అవకాశం కలిగిన జట్టు. దుబాయ్ పిచ్పై పచ్చిక ఉండదు. చాలా పొడిగా ఉంటుంది. భారత్కు చాలా సౌకర్యవంతమైన పిచ్. అదే సమయంలో టీమ్ ఇండియాపైనే అదనపు ఒత్తిడి ఉంటుందని భావిస్తున్నా. ఇప్పటివరకు మంచి క్రికెట్ ఆడిన ఆ జట్టుకు కఠిన సవాల్ తప్పదు. మరోవైపు ఆస్ట్రేలియా కూడా సెమీస్కు చేరుకున్నందుకు గర్వపడుతున్నా. ఇప్పుడీ పోరులో ఆసీస్పై అసలు ఒత్తిడే లేదనుకుంటున్నా. తప్పకుండా భారత్ను ఓడించి ఫైనల్కు చేరే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఒకవేళ ఆసీస్ పరాజయం చెందిన పెద్దగా నిరుత్సాహపడాల్సిన అవసరం లేదు” అని వెల్లడించాడు.

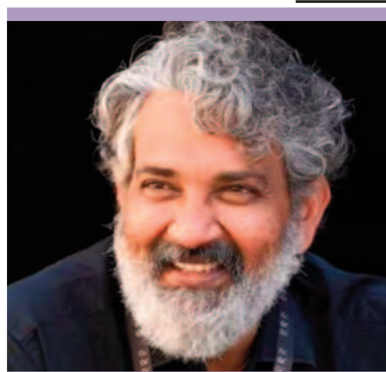
అంతా గంభీర్ పైనే..

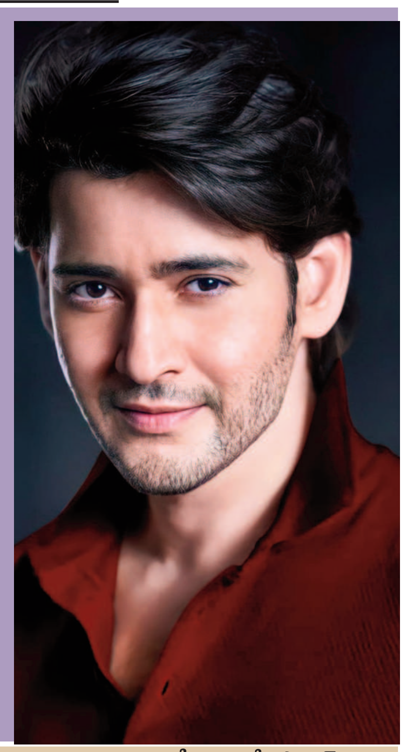
ప్రధాన కోచ్గా బాధ్యతలు చేపట్టినప్పటి నుంచి గౌతమ్ గంభీర్కు గొప్ప ఫలితాలు దక్కలేదు. ఆసీస్, న్యూజిలాండ్ జట్లతో టెస్టు సిరీస్ ఓడిపోవడం ఇబ్బందిగా మారింది. ఇప్పుడు ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో సెమీస్కు టీమిండియా సిద్ధమైంది. “భారత్పై ఒత్తిడి ఉంటుంది. అదే సమయంలో గౌతమ్ గంభీర్పై ఇంకాస్త అధికమనే చెబుతా. అతడు వచ్చాక తొలి ఐసీసీ టోర్నీ కావడంతో గెలవాలనే అంచనాలు మరింత ఎక్కువయ్యాయి. భారత్ ఫైనల్ కు చేరుకోకపోతే మాత్రం పరిస్థితి విభిన్నంగా ఉండొచ్చు” అని హాడిన్ వ్యాఖ్యానించాడు.

రాజమౌళి – మహేశ్ సినిమాలో మలయాళ స్టార్.. వైరలవుతోన్న పోస్ట్

మలయాళ స్టార్ హీరో పెట్టిన పోస్టులు ఎస్ఎస్ఎంబి29 మరోసారి ట్రెండింగ్లోకి వచ్చింది.

ఇంతకి ఆ హీరో ఎవరంటే





మహేశ్ బాబు కథానాయకుడిగా రాజమౌళి దర్శకత్వంలో ఓ భారీ ప్రాజెక్ట్ రూపొందనున్న విషయం తెలిసిందే. ఎస్ఎస్ఎంబి 29గా ఇది ప్రచారంలో ఉంది. ఈ సినిమా అప్డేట్స్ ఎప్పుడెప్పుడు వస్తాయా అని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న సినీప్రియులు ఎదురుచూస్తున్నారు. అందుకే ఈ ప్రాజెక్ట్కు సంబంధించిన చిన్న వార్త బయటకు వచ్చినా అది క్షణాల్లో వైరల్ అవుతోంది. తాజాగా ఈ చిత్రం మరోసారి ట్రెండింగ్లోకి వచ్చింది. పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ పెట్టిన పోస్ట్తో నెటిజన్లు ఈ సినిమా గురించి చర్చించుకుంటున్నారు. ఆ భారీ ప్రాజెక్ట మలయాళ నటుడు పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ నటించనున్నట్లు ఎప్పటినుంచో వార్తలు వస్తోన్న సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఈ హీరో తన ఇన్స్టాలో ఓ పోస్ట్ పెట్టారు. ఎస్ఎస్ఎంబి29ను ఉద్దేశించే దాన్ని పెట్టారని నెటిజన్లు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. “దర్శకుడిగా నా చేతిలోని సినిమాలన్నీ పూర్తి చేశాను. వాటికి సంబంధించిన మార్కెటింగ్ పనులు కూడా పూర్తయ్యాయి. నటుడిగా తెరపై కనిపించడానికి సిద్ధమవుతున్నా. పరభాష చిత్రంలో కనిపించనున్నా. అందులో పెద్ద డైలాగులు ఉన్నాయని తెలిసి కాస్త భయపడుతున్నా” అని తన పోస్టులు రాసుకొచ్చారు. దీంతో పృథ్వీ ఎస్ఎస్ఎంబి 29 కోసం తన ప్రాజెక్టన్నీ పూర్తి చేసుకున్నారని వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. గతంలో ఓ ఇంటర్వ్యూలో పృథ్వీరాజ్ తాను మహేశ్– రాజమౌళి ప్రాజెక్ట్ ఉన్నట్లు వస్తోన్న రూమర్స్ పై స్పందించారు. “నాకంటే మీకే (మీడియా, నెటిజన్లు) చాలా విషయాలు తెలిశాయి. ఇంకా ఏదీ స్పష్టత రాలేదు. చర్చలు జరుగుతున్నాయి. అవి ఫైనల్ అయ్యాక దీని గురించి మాట్లాడుకుందాం” అని ఆయన తెలిపారు. ప్రస్తుతం పృథ్వీరాజ్ పోస్ట్ వైరల్ అవుతోంది. ప్రపంచాన్ని చుట్టేసే ఓ సాహస ప్రయాణంగా, అటవీ నేపథ్యంలో సాగే కథతో ఈ చిత్రం రూపొందుతోంది. ప్రియాంక చోప్రా కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం మహేశ్ తన లుక్ను పూర్తిగా మార్చుకుంటున్నారు. ఇటీవల ఆయన జిమ వర్కౌట్లు చేస్తోన్న వీడియోలు కూడా వైరలయ్యాయి.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

నాని ‘ది ప్యారడైజ్ రిలీజ్.. ఆ సెంటిమెంట్ ఫాలో అవుతున్న హీరో

వచ్చే ఏడాది మార్చి 26న విడుదల కానున్న ‘ది ప్యారడైజ్ నాని సినిమాల రిలీజ్ విషయంలో ఓ ఆసక్తికర విషయాన్ని పంచుకున్న నెటిజన్లు.

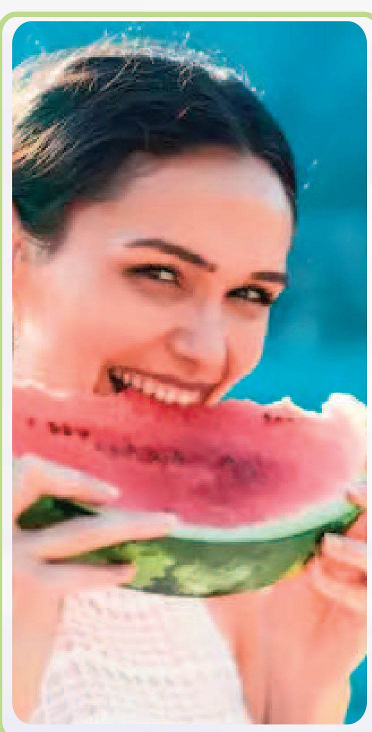
వరుస సినిమాలతో విభిన్న కథలతో అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు హీరో నాని. ప్రస్తుతం హిట్ 3, ‘ది ప్యారడైజ్’ చిత్రాలతో బిజీగా ఉన్నాడీ హీరో. తాజాగా ‘ది ప్యారడైజ్ ప్రత్యేక వీడియో విడుదల చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ సినిమా వచ్చే ఏడాది మార్చి 26న ప్రేక్షకుల ముందుకురానున్నట్లు తెలిపారు. దీంతో నెటిజన్లు ఓ ఆసక్తికర విషయాన్ని షేర్ చేస్తున్నారు. అవుతున్నారని కామెంట్ చేస్తున్నారు. నాని తన సినిమాల విషయంలో గురువారం సెంటిమెంట్ ఫాలో నాని కెరీర్ లోనే ‘దసరా’ సూపర్ హిట్గా నిలిచింది. భారీ వసూళ్లను కూడా సొంతం చేసుకుంది. ఈ సినిమా 2023 మార్చి 30న గురువారం ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చింది. దీని తర్వాత వచ్చిన నాని చిత్రాలు కూడా గురువారమే విడుదలయ్యాయి. హాయ్ నాన్న (2023 డిసెంబర్ 7), సరిపోదా శనివారం (2024 ఆగస్టు 29) తర్వాత లైనప్లో ఉన్న చిత్రం ‘హిట్–3’ ఈ ఏడాది మే 1న విడుదల కానుంది. ఆ రోజు కూడా గురువారమే. దీని తర్వాత వచ్చే ఏడాది విడుదల కానున్న ‘ది ప్యారడైజ్ కూడా ఆ వారమే రిలీజ్ కానుంది. దీంతో నాని గురువారం సెంటిమెంట్ను బాగా ఫాలో అవుతున్నారని ఎక్స్లో పోస్టు కనిపిస్తున్నాయి. భవిష్యత్తులో రానున్న సినిమాలకు కూడా ఇదే సెంటిమెంట్ ఫాలో అవుతూ బ్లాక్బస్టర్ విజయాలు సొంతం చేసుకోవాలని కోరుతున్నారు. ‘ది ప్యారడైజ్’ విషయానికొస్తే.. ‘దసరా’ సినిమాతో సూపర్ హిట్ అందుకున్న నాని – శ్రీకాంత్ ఓదెల కాంబోలో ఇది రానుంది. నాని లుక్.. గెటప్పు.. అన్నీ ఊరనాటుగా కనిపించనున్నాయి. తిరుగుబాటు, నాయకత్వంతో పాటు తల్లీకొడుకుల అనుబంధం కథకు కీలకంగా నిలవనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సినిమా తెలుగు, తమిళ, హిందీ, కన్నడ, మలయాళ, బెంగాలీ భాషలతో పాటు ఇంగ్లిష్, స్పానిష్ లాంటి విదేశీ భాషల్లోనూ ఒకేసారి విడుదల కానుంది.

ఆరోగ్యం

పొరపాటున కూడా పుచ్చకాయను ఎవరు తినకూడదో తెలుసా? దూరంగా ఉంటేనే మంచిది

పుచ్చకాయలోని లైకోపీన్, బీటా - కెరోటిన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఎండాకాలంలో డీహైడ్రేట్ అవ్వకుండా పుచ్చకాయ కాపాడుతుంది. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసినప్పటికీ పుచ్చకాయను కొందరు తినకూడదు.

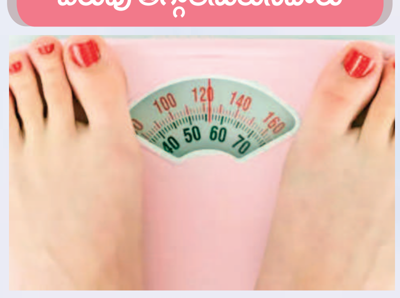
వేసవి కాలం వచ్చేసింది. ఈ సీజన్‌లో పుచ్చకాయను ఎక్కువగా తింటారు. పుచ్చకాయల దాదాపు 90 శాతం నీటితో నిండి ఉంటుంది. ఇది వేసవిలో శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచుతుంది. ఇప్పటికే మార్కెట్లో పుచ్చకాయలు విరివిగా లభిస్తున్నాయి.. పుచ్చకాయలో విటమిన్ ఏ, బి కాంప్లెక్స్, సి, పొటాషియం మీ చర్మానికి పోషణ అందిస్తాయి. వీటితో పాటు.. పుచ్చకాయలోని లైకోపీన్, బీటా - కెరోటిన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఎండాకాలంలో డీహైడ్రేట్ అవ్వకుండా పుచ్చకాయ కాపాడుతుంది. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసినప్పటికీ పుచ్చకాయను కొందరు తినకూడదు. హెల్త్‌లైన్ నివేదిక ప్రకారం పుచ్చకాయను ఎవరు తినకూడదో తెలుసుకుందాం.



జలుబు, దగ్గు

పుచ్చకాయ చల్లని స్వభావం కలిగింది. దీని చల్లని స్వభావం కారణంగా వాత, కఫాలలో అసమతుల్యతను కలిగిస్తుంది. అందుకే ఇప్పటికే జలుబు, దగ్గు సమస్యలతో బాధపడేవారు పుచ్చకాయను తినకూడదు. పొరపాటున తింటే జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు మరింత తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉంది. దీంతో పాటు గొంతు నొప్పి కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకే ఈ సమస్యలతో బాధపడేవారు పుచ్చకాయను మితంగా తినాలి.

బరువు తగ్గాలనుకునేవారు

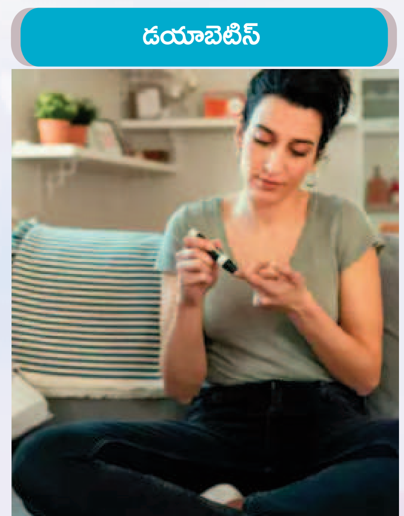


పుచ్చకాయ తినడానికి చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది. కానీ ఇందులో చాలా సహజ చక్కెర ఉంటుంది. చక్కెర పదార్థాన్ని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరగడానికి, అంటే ఊబకాయానికి దారితీస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే, రాత్రిపూట జీర్ణవ్యవస్థ మందగించినప్పుడు మాత్రమే ఈ సమస్య వస్తుంది. పగటిపూట దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల పెద్ద హాని జరగదు. రాత్రిపూట తినడం వల్ల చక్కెర బర్న్ అవ్వడం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. దీంతో ఇది కొవ్వు రూపంలో పేరుకుపోయి బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది.

చర్మ సమస్యలు

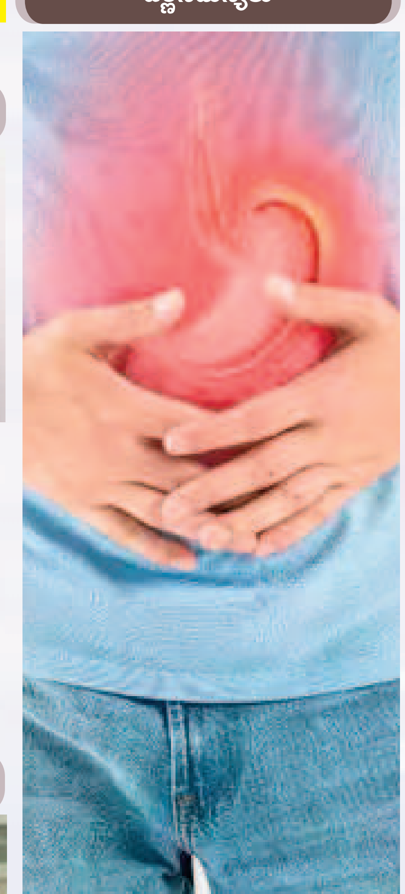
ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, పుచ్చకాయను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల చర్మం పసుపు–నారింజ రంగులోకి మారుతుంది. ఈ సమస్యను లైకోపెనియా అని అంటారు. ఇది ఒక రకమైన కెరోటినీమియా. లైకోపీన్ ఒక యాంటీఆక్సిడెంట్. ఇది పుచ్చకాయతో సహా అనేక పండ్లు, కూరగాయలకు ఎరుపు రంగును ఇస్తుంది. లైకోపీన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల చర్మపు పిగ్మెంటేషన్ మారుతుంది. అందుకే ఇప్పటికే చర్మ సమస్యలతో బాధపడేవారు పుచ్చకాయను మితంగా తీసుకోవాలి.

డయాబెటిస్



పుచ్చకాయ అధిక గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) కలిగిన ఆహారం. దీన్ని సక్రమంగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి వేగంగా పెరుగుతుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటే అంత మంచిది. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెర శాతం మధుమేహ రోగులకు సమస్యలను కలిగిస్తుంది. రక్తంలోని షుగర్ లెవల్స్ అదుపు తప్పే ప్రమాదముంది.

జీర్ణసమస్యలు



హెల్త్‌లైన్ నివేదిక ప్రకారం, పుచ్చకాయను ఎక్కువగా తినడం వల్ల కడుపులో గ్యాస్, విరేచనాలు లేదా ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. నిజానికి, పోషకాహార నిపుణులు పుచ్చకాయలో ఫ్రక్టోజ్ కంటెంట్ కారణంగా దానిని అధిక ఎఫ్ఓడిఎంఏపి ఆహారంగా భావిస్తారు. ఫ్రక్టోజ్ అనేది ఒక మోనోశాకరైడ్ లేదా ఒక సాధారణ చక్కెర. దీని అధిక వినియోగం కారణంగా కడుపులో ఉబ్బరం లేదా గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

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.