ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 226 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-
శనివారం 22 మార్చి 2025
RNI No: APTEL/2023/87888
Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

డీలిమిటేషన్‌తో రాజకీయ అధికారాలను కోల్పోతాం:అఖిలపక్ష భేటీలో స్టాలిన్

జనాభా ఆధారిత పునర్విభజన వల్ల దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు చట్టాల రూపకల్పనలో ప్రాతినిధ్యం తగ్గుతుందని తమిళనాడు సీఎం స్టాలిన్ ఆరోపించారు.

చెన్నై, మార్చి 22, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): లోక్సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజన లో దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు అన్యాయం జరగనుందన్న విషయమై చర్చించేందుకు డీఎంకే ఆధ్వర్యంలో అఖిలపక్ష సమావేశం శనివారం ప్రారంభమైంది. ఇందులో తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి స్టాలిన్ మాట్లాడారు. జనాభా ఆధారిత పునర్విభజన వల్ల దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు చట్టాల రూపకల్పనలో ప్రాతినిధ్యం తగ్గుతుందని ఆరోపించారు. సొంత దేశంలోనే మనం రాజకీయ అధికారాన్ని కోల్పోయిన పౌరులుగా మిగిలిపోతామని అన్నారు.

"డీలిమిటేషన్పై ఈ అఖిలపక్ష భేటీ చరిత్రాత్మకంగా నిలిచిపోతుంది. ప్రస్తుతమున్న జనాభా ప్రకారం నియోజకవర్గాల పునర్విభజన జరగకూడదు. దీన్ని మనమంతా వ్యతిరేకించాలి. పార్లమెంట్లో మన ప్రాతినిధ్యం పడిపోతే.. అభిప్రాయాలను వ్యక్తీకరించే బలం తగ్గుతుంది. కేంద్రం నుంచి రాష్ట్రాలకు వచ్చే నిధుల కోసం మనం పోరాటం చేయాల్సి వస్తుంది. మన సమ్మతితో సంబంధం లేకుండానే చట్టాలు రూపొందుతాయి. ఆ నిర్ణయాలు మన ప్రజలపై ప్రభావం చూపుతాయి. విద్యార్థులు అవకాశాలు కోల్పోవాల్సి వస్తుంది. రైతులకు మద్దతు కొరవడుతుంది. మన సంప్రదాయాలు, వృద్ధి ప్రమాదంలో పడతాయి. సామాజిక న్యాయం దెబ్బతింటుంది. ఈ పరిణామాలన్నింటితో మన సొంత దేశంలోనే మనం రాజకీయ అధికారాన్ని కోల్పోయిన పౌరులుగా మిగిలిపోతాం" అని స్టాలిన్ వ్యాఖ్యానించారు. తమ నిరసన పునర్విభజనకు వ్యతిరేకంగా కాదని స్టాలిన్ ఈ సందర్భంగా వెల్లడించారు. న్యాయబద్ధంగా, పారదర్శకంగా డీలిమిటేషన్ చేయాలనే తాము డిమాండ్ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా తాజా భేటీని 'జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ ఫర్ ఫెయిర్ డీలిమిటేషన్'గా పిలుద్దామని తమిళనాడు సీఎం ప్రతిపాదించారు. అంతకుముందు తమిళనాడు ఉప ముఖ్యమంత్రి ఉదయనిధి స్టాలిన్ మాట్లాడుతూ.. "జనాభా పెరుగుదలను అరికట్టేందుకు కొన్ని దశాబ్దాలుగా పలు దక్షిణాది రాష్ట్రాలు కీలక చర్యలు చేపడుతున్నాయి. ఇందుకోసం అనేక విధానాలు కూడా తీసుకొచ్చాం. కానీ, కొన్ని రాష్ట్రాల్లో మాత్రం జనాభా వృద్ధి విపరీతంగా ఉంది. జనాభా నియంత్రణపై మన చర్యలకు ఎలాంటి రివార్డ్ లభించలేదు సరికదా.. ఇప్పుడు రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం కోల్పోయే ప్రమాదంలో పడ్డాం" అని అన్నారు.

పునర్విభజన మనకు డేంజర్ బెల్: పినరయి విజయన్

ఈసందర్భంగా కేరళ సీఎం పినరయి విజయన్ మాట్లాడుతూ.. "ఎలాంటి చర్చలు చేపట్టకుండానే నియోజకవర్గాల పునర్విభజన చేపట్టాలని కేంద్రం భావిస్తోంది. అలా జరిగితే అది మనకు డేంజర్ బెల్ లాంటిదే. పార్లమెంట్లో మన ప్రాతినిధ్యం తగ్గితే.. దేశ సంపదలో మన వాటా కూడా తగ్గుతుంది. దీన్ని మనం ఎన్నటికీ అనుమతించకూడదు" అని అన్నారు. చెన్నై వేదికగా తమిళనాడు సీఎం స్టాలిన్ నేతృత్వంలో ఏర్పాటుచేసిన ఈ సదస్సుకు పలు రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు, విపక్ష నేతలు హాజరయ్యారు. తెలంగాణ నుంచి సీఎం రేవంత్రెడ్డి, పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్కుమార్ గౌడ్, భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ పాల్గొన్నారు.

డీలిమిటేషన్ పై అన్ని రాష్ట్రాలు ఏకమవ్వాలి: కేటీఆర్

డీలిమిటేషన్ పై ప్రశ్నించకుంటే తమను చరిత్ర క్షమించదని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు.

చెన్నై, మార్చి 22, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): డీలిమిటేషన్పై ప్రశ్నించకుంటే తమను చరిత్ర క్షమించదని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు. డీలిమిటేషన్ అంశంపై అన్ని రాష్ట్రాలు ఏకమవ్వాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. లోక్సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజన లో దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు అన్యాయం జరగనుందన్న విషయమై చర్చించేందుకు డీఎంకే ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన అఖిలపక్ష సమావేశానికి కేటీఆర్ హాజరయ్యారు.

సమావేశం అనంతరం కేటీఆర్ మీడియాతో మాట్లాడారు. "దక్షిణాది రాష్ట్రాలపై భాజపా ప్రభుత్వం వివక్ష చూపిస్తోంది. డీలిమిటేషన్ వల్ల తెలంగాణలో నియోజకవర్గాల సంఖ్య తగ్గిపోతుంది. కేంద్రం చూపించే వివక్షతో దక్షిణాది పూర్తిగా నష్టపోతుంది. జనాభా ఆధారంగా సీట్లు పెంచడం సమాఖ్య స్ఫూర్తికి తీవ్ర విఘాతం. ఈ విధానాన్ని అవలంబిస్తే అనేక నష్టాలున్నాయి. దేశాభివృద్ధిలో మందున్న రాష్ట్రాలకు నష్టం కలిగిస్తుంది. డీలిమిటేషన్ విధానాన్ని అనుసరించడం ద్వారా అధికారం పూర్తిగా కేంద్రీకృతమై నియంతృత్వం వైపు దారితీసే అవకాశం ఉంది" అని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు.

గత ప్రభుత్వంలో గ్రామ పంచాయతీలను పట్టించుకున్న పాపాన పోలేదు: పవన్ కల్యాణ్

సీఎం చంద్రబాబు నాయకత్వంలో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక అన్ని వ్యవస్థలను పటిష్టం చేస్తున్నామని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు.

పూడిచర్ల, మార్చి 22, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సీఎం చంద్రబాబు నాయకత్వంలో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక అన్ని వ్యవస్థలను పటిష్టం చేస్తున్నామని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. ఆయన నాయకత్వానికి మనస్ఫూర్తిగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కర్నూలు జిల్లా పూడిచర్లలో పంట కుంట నిర్మాణానికి పవన్ భూమిపూజ చేశారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 1.55 లక్షల పంట కుంటల నిర్మాణానికి శ్రీకారం చుట్టారు.

ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. బలమైన, అనుభవజ్ఞులైన సీఎం ఉండబట్టే పల్లె పండుగ విజయవంతమైందన్నారు. "గెలుపులోనే మనుషులను లెక్కించం.. కష్ట సమయంలోనూ ఎలా ఉన్నారనే చూస్తాం. కష్ట సమయంలో బలంగా నిలబడినందునే విజయం సాధించాం. ఈ విజయం రాష్ట్ర ప్రజలు, యువత, మహిళలకు దక్కుతుంది. కర్నూలు జిల్లాలో రూ.75 కోట్లతో 117 కిలోమీటర్ల సీసీ రోడ్ల నిర్మాణం చేశాం. జాతీయ ఉపాధిహామీ పథకంలో భాగంగా 98 శాతం రోడ్ల నిర్మాణం పూర్తయింది. నీటిని నిల్వ చేసుకోగలిగితే ఎలాంటి సమస్య ఉండదు. వర్షాలు రాగానే పంట కుంటలు నిండేలా ప్రణాళికలు చేస్తాం. గత ప్రభుత్వంలో గ్రామ పంచాయతీలను పట్టించుకున్న పాపాన పోలేదు. వాటిని పూర్తిగా నిర్వీర్యం చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వ హయాంలో ఉపాధి హామీ కింద సొంత గ్రామాల్లోనే పనులు కల్పించాం. ఉపాధిహామీ కింద ఇప్పటి వరకు రూ.9,597 కోట్లు ఖర్చు చేశాం. ప్రజలకు ఉపాధి, ఆర్థిక స్థిరత్వం కల్పించాలనేది కూటమి ప్రభుత్వం లక్ష్యం. వంద మందికిపైగా నివసిస్తున్న గిరిజన గ్రామాల్లో రహదారి సౌకర్యం కల్పించాం. విద్యుత్, తాగునీరు వంటి మౌలిక వసతులకు నిధులు కేటాయించాం" అని పవన్ అన్నారు.

తెలంగాణకు 42 పైసలే.. బిహార్కు మాత్రం రూ.6.06: సీఎం రేవంత్

కేంద్రం ప్రతిపాదించిన డీలిమిటేషన్ను వ్యతిరేకిస్తున్నామని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు.

చెన్నై, మార్చి 22, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కేంద్రం ప్రతిపాదించిన డీలిమిటేషనన్ను వ్యతిరేకిస్తున్నామని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. పన్నుల రూపంలో కేంద్రానికి రాష్ట్రాలు భారీగా చెల్లిస్తున్నా.. తక్కువ మొత్తంలోనే తిరిగి పొందుతున్నామని పేర్కొన్నారు. లోక్సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజనలో దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు అన్యాయం జరగనుందన్న విషయమై చర్చించేందుకు డీఎంకే ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన అఖిలపక్ష సమావేశానికి రేవంత్రెడ్డి హాజరై మాట్లాడారు. 'తెలంగాణలో వేగవంతమైన ఆర్థిక అభివృద్ధిని సాధించాం. జీఎస్ఓపీ, తలసరి ఆదాయంలోనూ వృద్ధి సాధించాం.

తెలంగాణలో సుపరిపాలనతోపాటు సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తున్నాం. పన్నుల రూపంలో కేంద్రానికి భారీగా చెల్లిస్తున్నా.. తక్కువ మొత్తంలో తిరిగి పొందుతున్నాం. రూపాయి చెల్లిస్తే.. తెలంగాణకు 42 పైసలు తిరిగొస్తున్నాయి. తమిళనాడుకు 26 పైసలు, కర్ణాటకకు 16 పైసలు, కేరళకు 49 పైసలు మాత్రమే లభిస్తున్నాయి. కానీ, బిహార్ మాత్రం రూపాయికి రూ.6.06 పొందుతోంది. యూపీకి రూ.2.03, మధ్యప్రదేశ్కు రూ.1.73 మేర లభిస్తోంది" అని రేవంత్రెడ్డి వివరించారు. "రాణిస్తున్న రాష్ట్రాలకు రాజకీయ పరిమితులు విఘాతం సృష్టిస్తాయి. డీలిమిటేషన్.. రాష్ట్రాల మధ్య రాజకీయ అసమానత్వం తీసుకువస్తుంది. పారదర్శకంగా లేని ఈ విధానంపై భాజపాను కట్టడి చేయాల్సి ఉంది. లోక్సభ సీట్లు పెంచవద్దు.. రాష్ట్రాల్లో అంతర్గత డీలిమిటేషన్ చేపట్టాలి. 1976లో లోక్సభ సీట్లు పెంచకుండానే డీలిమిటేషన్ చేపట్టారు. ప్రధాని మోదీ కూడా లోక్సభ సీట్లు పెంచకుండా దీనిని చేపట్టాలి. జనాభా ఆధారంగా చేపట్టే డీలిమిటేషన్ను దక్షిణాది రాష్ట్రాలు అంగీకరించవు. ఇలా చేస్తే దక్షిణాది రాజకీయ వాణి కోల్పోతుంది. దక్షిణాదిని సెకండరీ సిటిజన్లుగా ఉత్తరాది మారుస్తుంది. జనాభా ఆధారంగా చేపట్టే డీలిమిటేషన్ ను ఆమోదించొద్దని ఈ భేటీలో నిర్ణయం తీసుకున్నాం. ఉత్తరాది రాష్ట్రాల ఆధిపత్యాన్ని ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ అంగీకరించబోం" అని రేవంత్ స్పష్టం చేశారు.

ఇప్పటికైనా జగన్ అది తెలుసుకుంటే మేలు: లోకేశ్

ప్రభుత్వం శాశ్వతం.. రాజకీయాలు ఎన్నికలకే పరిమితమని ఇప్పటికైనా జగన్ తెలుసుకోవాలని మంత్రి నారా లోకేశ్ హితవు పలికారు.

అమరావతి, మార్చి 22, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రభుత్వం శాశ్వతం.. రాజకీయాలు ఎన్నికలకే పరిమితమని ఇప్పటికైనా జగన్ తెలుసుకోవాలని మంత్రి నారా లోకేశ్ హితవు పలికారు. ప్రభుత్వం మారినా.. అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాలు కొనసాగించడం సంప్రదాయమన్నారు. ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తిని గతంలో జగన్ విధ్వంస పాలనతో బ్రేక్ చేశారని విమర్శించారు.

"2019లో జగన్ అధికారంలోకి వచ్చాక గత ప్రభుత్వ బకాయిలు చెల్లించనని మొండికేశారు. తెదేపా హయాంలో ప్రారంభమైన అభివృద్ధి పనులను నిలిపేశారు. మరికొన్ని ధ్వంసం చేశారు. ఇలాంటి నిరంకుశ మనస్తత్వం ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రమాదం. మేం అధికారంలోకి రాగానే జగన్ పెట్టిన బకాయిలు చెల్లించాం. ఆర్థిక ఇబ్బందులున్నా ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ బకాయిలు విడుదల చేశాం. విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులపై ఎటువంటి ఒత్తిడి లేకుండా చేయడమే బాధ్యతగా తీసకున్నాం" అని లోకేష్ తెలిపారు.

రాష్ట్ర కమిటీ నిర్ణయిస్తే.. పార్టీ అధ్యక్షుడు రబ్బర్ స్టాంప్ నే ఉంటారు: రాజాసింగ్

సొంత పార్టీ నేతలపై భాజపా ఎమ్మెల్యే రాజాసింగ్ మరోసారి ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు.

హైదరాబాద్, మార్చి 22, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సొంత పార్టీ నేతలపై భాజపా ఎమ్మెల్యే రాజాసింగ్ మరోసారి ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్రానికి త్వరలో కొత్త భాజపా అధ్యక్షుడు వస్తున్నారని చెప్పారు. కొత్త అధ్యక్షుడిని ఎన్నుకునేది రాష్ట్ర కమిటీనా, జాతీయ నాయకత్వమా అని ప్రశ్నించారు. "రాష్ట్ర కమిటీ నిర్ణయిస్తే కొత్త అధ్యక్షుడు రబ్బర్ స్టాంగ్గానే ఉంటారు. కొత్త అధ్యక్షుడిని జాతీయ కమిటీ నిర్ణయిస్తే బాగుంటుంది.

గతంలో మనం చూసిన అధ్యక్షుడు గ్రూప్ తయారుచేసుకొని పార్టీకి నష్టం చేశారు. కొత్త భాజపా అధ్యక్షుడు అదే గ్రూపిజం చేస్తే పార్టీకి నష్టం. ప్రస్తుతం మంచి నాయకులు చేతులు కట్టి పడేశారు. సీనియర్ నాయకులకు స్వేచ్ఛ ఇస్తే తెలంగాణలో భాజపా ప్రభుత్వం వస్తుంది. పార్టీ కొత్త అధ్యక్షుడు సీఎంతో రహస్య భేటీలు నిర్వహించవద్దు. సీనియర్ నేతలు, కార్యకర్తల మనసులో మాట బయట పెడుతున్నా. పార్టీ నేతలకు చెప్పాలే గానీ మీడియాకు చెప్పవద్దని కొందరు చెబుతున్నారు. పార్టీ పెద్దల దృష్టికి తెచ్చినా వినకపోవడం వల్లే ప్రజల ముందు పెడుతున్నా. సీనియర్ నాయకులను భాజపా గుర్తించలేదు. నామినేటెడ్ పోస్టులను సీనియర్ నేతలకు ఇవ్వడం లేదు" అని రాజా సింగ్ చెప్పారు.

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

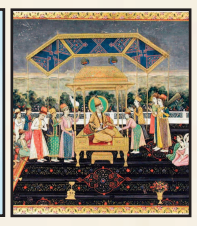
చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1993:** ప్రపంచ జల దినోత్సవం
- **1739:** నాదిర్షా ఢిల్లీని ఆక్రమించి నెమలి సింహాసనాన్ని అపహరించాడు.
- **1868:** అమెరికన్ భౌతిక శాస్త్రవేత్త, నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత రాబర్ట్ మిల్లికాన్. (మరణం1953)
- **1946:** బ్రిటిష్ పరిపాలనలో గల జోర్డాన్ కు స్వాతంత్ర్యం లబించింది.
- **1957:** భారత ప్రభుత్వం శకసంవత్సరాన్ని జాతీయ సంవత్సరంగా స్వీకరించింది. ఈ క్యాలెండర్ 365 రోజులు మరియు 12 నెలలను కలిగి, మార్చి 22న ప్రారంభమవుతుంది, ఇది లీపు సంవత్సరంలో మార్చి 21కి అనుగుణంగా ఉంటుంది.
- **1960:** ఆర్థర్ లియొనార్డ్, చార్లెస్ హెచ్ టౌన్స్‌లు లేజర్ పై మొదటి పేటెంట్ హక్కులు పొందారు.

1982: నాసా స్పేస్ షటిల్ కొలంబియా
- కెన్నెడీ అంతరిక్ష కేంద్రం నుండి ప్రయోగింపబడినది.

2000: భారత కృత్రిమ ఉపగ్రహం ఇన్సాట్-3బి ప్రయోగం విజయవంతం.
- **2007:** భారత తత్వవేత్త ఉప్పులూరి గోపాలకృష్ణ మూర్తి మరణం. (జననం:1918)
- **2009:** తెలుగు సినిమా నటుడు తాడేపల్లి లక్ష్మీ కాంతారావు మరణం. (చిత్రంలో)

ప్రపంచ జల దినోత్సవం


నెమలి సింహాసనం

రాబర్ట్ మిల్లికాన్

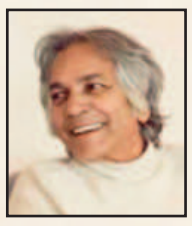
జోర్డాన్

భారత ప్రభుత్వం

లేజర్

కొలంబియా

ఇన్సాట్-3బి


ఉప్పులూరి గోపాలకృష్ణ

తాడేపల్లి లక్ష్మీ కాంతారావు

ఏడాది క్రితం నుంచే రాజమౌళి సినిమా కోసం వర్క్ చేస్తున్నా: పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్

తాను ఏడాది నుంచి ఎస్ఎస్ఎంబి29 కోసం వర్క్ చేస్తున్నట్లు పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ వివరించారు. ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఈ ప్రాజెక్ట్ గురించి మాట్లాడారు.

ప్రస్తుతం సినీప్రియుల దృష్టంతా రాజమౌళి- మహేశ్ బాబు ప్రాజెక్ట్ పైనే ఉంది. చిత్రీకరణ దశలో ఉన్న ఈ సినిమా అప్డేట్స్ కోసం ప్రేక్షకులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస-త్తున్నారు. ఈ భారీ ప్రాజెక్ట్ మలయాళ నటుడు పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ భాగమైన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఆయన ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఈ సినిమా గురించి మాట్లాడారు. పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం 'లూసిఫర్2: ఎంపురాన్ '. దీని ప్రచారంలో భాగంగా పాల్గొన్న ఇంటర్వ్యూలో రాజమౌళి సినిమా గురించి పృథ్వీరాజ్ మాట్లాడారు. గతంలో ఈ సినిమాకు సంబంధించిన లీక్ వీడియో పై స్పందించారు. "లీక్ వీడియోలు చూడడానికి ప్రేక్షకులు ఎందుకు ఉత్సాహంగా ఉంటారో నాకు ఇప్పటికీ అర్థం కాదు. అందులో గొప్పతనం ఏముంటుంది. అలా చూడడం వల్ల మీరు ఆసక్తి కోల్పోతారు. బిగోన్పై ఆ సన్నివేశాన్ని ఆస్వాదించలేరు. రాజమౌళి సినిమా ప్రస్తుతం చిత్రీకరణ దశలో ఉంది. దాని గురించి ఇప్పుడేం మాట్లాడలేను. త్వరలోనే దీనిపై టీమ్ నుంచి అప్డేడేట్స్ రావాలని కోరుకుందాం. నేను ఈ సినిమాలో ఏడాది క్రితమే భాగమయ్యాను. అప్పటినుంచి ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం వర్క్ చేస్తున్నాం" అని పృథ్వీరాజ్ తెలిపారు. ఇక తాను ఇంటి పేరు కారణంగానే ఇండస్ట్రీలో ఈ స్థాయిలో ఉన్నట్లు పృథ్వీరాజ్ వివరించారు. "నేను సినీ నేపథ్యం ఉన్న కుటుంబం నుంచి పరిశ్రమకు వచ్చాను. నా ఇంటి పేరు కారణంగానే నాకు మొదటి అవకాశం వచ్చింది. అప్పటినుంచి మంచి సినిమాలను ఎంపిక చేసుకుంటూ నాకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సొంతం చేసుకున్నాను. గతంతో పోలిస్తే ఇండస్ట్రీకి రావడం ఇప్పుడు చాలా సులభం. సోషల్ మీడియా ద్వారా గుర్తింపుతెచ్చుకొని పరిశ్రమకు రావచ్చు. ఇన్స్టాలో రీల్స్, పాడ్కాస్ట్ ఏదైనా చేసి మీరు ఇండస్ట్రీకి వచ్చే అవకాశం ఇప్పుడు ఉంది" అని అన్నారు. మోహన్లాల్ హీరోగా పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ తెరకెక్కించిన 'లూసిఫర్2' మార్చి 27న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది.

ఐశ్వర్య ఫోన్ చేస్తే.. ఒత్తిడికి గురవుతా: అభిషేక్ బచ్చన్

తన సతీమణి ఐశ్వర్యా రాయ్ గురించి తాజాగా ఓ అవార్డుల కార్యక్రమంలో పరోక్షంగా మాట్లాడారు అభిషేక్ బచ్చన్. ఆమె ఫోన్ చేస్తే తాను గందరగోళానికి గురవుతానన్నారు.

బాలీవుడ్ నటుడు అభిషేక్ బచ్చన్ తాజాగా ఓ అవార్డుల కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఇటీవల ఆయన నటించిన 'ఐ వాంట్ టు టాక్' చిత్రానికి ఉత్తమ నటుడిగా అవార్డు అందుకున్నారు. తనకు ఈ అవకాశాన్ని ఇచ్చిన చిత్రబృందానికి అభిషేక్ ధన్యవాదాలు చెప్పారు. దర్శకుడి వల్లే తాను తండ్రి పాత్రలో ఒదిగిపోయానని తెలిపారు. అనంతరం ఆయన తన భార్య ఐశ్వర్యా రాయ్ గురించి పరోక్షంగా మాట్లాడారు. తోటి నటుడు, షో హోస్ట్ అర్జున్ కపూర్తో సరదాగా సంభాషించారు. "ఉత్తమ నటుడిగా నేను అందుకున్న తొలి అవార్డు ఇదే. ఈ అవార్డుకు నేను అర్హుడినని భావించిన కార్యక్రమం నిర్వాహకులకు, న్యాయ నిర్ణేతలకు ధన్యవాదాలు. దర్శకుడు సూజిత్ సర్కార్ వల్లే నేను ఈ సినిమాలో అద్భుతంగా యాక్ట్ చేయగలిగా. ఆయనొక అద్భుతమైన చిత్రాన్ని రూపొందించారు. కాబట్టి.. ఈ పూర్తి క్రెడిట్ ఆయనకే దక్కుతుంది. సినిమాలో నాకు కుమార్తెలుగా నటించిన అహిల్య, పెరల్తో దీనిని పంచుకుంటా. తోటి నటీనటుల నుంచే ఎంతో స్ఫూర్తి పొందుతున్నా. ఆయా చిత్రాల్లో వారి నటన చూసి వారిలా నేను కూడా చేయాలని అనుకుంటూ ఉంటా. నన్ను నేను ఉత్తమంగా మార్చుకునేందుకు వారు ఎంతగానో తోడ్పడుతున్నారు" అని అభిషేక్ బచ్చన్ తెలిపారు. అక్కడే ఉన్న అర్జున్కపూర్ మాట్లాడుతూ.. "నేను మీతో మాట్లాడాలి" అంటూ ఎవరు ఫోన్ చేస్తే నీకు కంగారు వస్తుంది?" అని ప్రశ్నించాడు. దీనికి అభిషేక్ నవ్వుతూ బదులిచ్చారు. "నీకింకా పెళ్లి కాలేదు. కాబట్టి నువ్వు ఇలా ప్రశ్నిస్తావు. ఒక్కసారి నీకు పెళ్లి అయితే ఈ ప్రశ్నకు నీ వద్ద కూడా ఒక సమాధానం ఉంటుంది. భార్య ఫోన్ చేసి మీతో మాట్లాడాలి అంటే అసలైన గందరగోళానికి గురవుతావు. ఆ ఫోన్ కాల్స్ ఒత్తిడికి గురిచేస్తాయి" అంటూ సరదాగా బదులిచ్చారు. సుమారు 17 ఏళ్ల క్రితం అభిషేక్ ఐశ్వర్యకు వివాహం జరిగింది. వీరికి ఆరాధ్య అనే కుమార్తె ఉంది. ఈ జంట విడాకులు తీసుకోనున్నారంటూ గత కొంతకాలంగా వార్తలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఆ వార్తల్లో నిజం లేదని వీరిద్దరూ ఇప్పటికే పలుమార్లు పరోక్షంగా స్పందించారు. అయినప్పటికీ ఆ వార్తలు మాత్రం ఆగడం లేదు.

ఎప్పుడూ కొత్తగా ప్రయత్నిస్తా.. కోహ్లితో సవాల్ తప్పదు: వరుణ్ చక్రవర్తి

విరాట్ కోహ్లిని అడ్డుకొనేందుకు ప్రత్యేకంగా ఏమీ ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయలేదని.. ప్రతిసారీ ఎలా బౌలింగ్ చేస్తానో అలాగే ఆడతాడనని వరుణ్ చక్రవర్తి వెల్లడించాడు.

ఐపీఎల్ 2025 సీజన్ కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్, రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు జట్ల మధ్య మ్యాచ్లో ప్రారంభం కానుంది. ఈ మ్యాచ్లో అందరి దృష్టి ఆర్సీబీ క్రికెటర్ విరాట్ కోహ్లి, కేకేఆర్ మిస్టరీ స్పిన్నర్ వరుణ్ చక్రవర్తి పైనే ఉంది. వీరిద్దరూ భారత జట్టులో కలిసి ఆడినప్పటికీ.. ఇప్పుడు మాత్రం ప్రత్యర్థులుగా బరిలోకి దిగనున్నారు. వరుణ్ బౌలింగ్లో 39 బంతులు ఎదుర్కొని 40 పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. అతడి బౌలింగ్లో విరాట్ ఒకసారే ఔటయ్యాడు. ఈ క్రమంలో కోహ్లి బ్యాటింగ్ పై వరుణ్ చక్రవర్తి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. "ఏ స్థాయి క్రికెట్ అయినా సరే ఆర్సీబీ తేలికైన ప్రత్యర్థి మాత్రం కాదు. ఐపీఎల్లో ప్రతి టీమ్ అంతే. ఆర్సీబీ నాణ్యమైన జట్టు. విరాట్ కోహ్లి నాపై ఆధిపత్యం ప్రదర్శించేందుకు ప్రయత్నిస్తాడు. కానీ, మేం కూడా సొంత మైదానంలో కఠినంగా శ్రమించాం. నేను కూడా సిద్ధంగానే ఉన్నా. గత సీజన్లో ఎలా ఆడానో.. ఇప్పుడూ అదే తరహాలో ఆడేస్తా. అందుకోసం కాస్త కొత్తగా ప్రయత్నించా. ప్రతి సీజన్లోనూ నేను ఇలానే వైవిధ్యమైన బౌలింగ్ వేసేందుకు సాధన చేస్తుంటా. గతేడాది అది వర్కౌట్ అయింది. పరిస్థితికి తగ్గట్టుగా బౌలింగ్ చేస్తుంటా. సాధారణంగా బంతి మూడు కోణాల్లో వెళ్తుంది. కుడి, ఎడమతోపాటు నేరుగా బంతిని సంధిస్తుంటాం. ఎప్పుడు ఏ బంతిని వేయాలనే దానిపై ఇప్పటికే వర్కౌట్ చేశా. మా కెప్టెన్ ఎప్పుడు బౌలింగ్ చేయమని కోరినా సిద్ధంగా ఉంటా. పవ ' లో బౌలింగ్ చేశా. మిడిల్, డెత్ ఓవర్లలోనూ బంతులేశా. ఇప్పుడు మాకు కొత్త సారథి వచ్చాడు. రహానెతో ఇప్పటికే సంభాషించా" అని వరుణ్ వెల్లడించాడు.

రహానేకు బస్ అందలేదా?

ఐపీఎల్ 2025 సీజన్ తొలి మ్యాచ్కు వర్షం ముప్పు ఉంది. ఇప్పటికే అక్కడ ఆరెంజ్ అలెర్ట్ను వాతావరణ శాఖ జారీ చేసింది. అయితే, ఇవాళ ఉదయం మాత్రం వర్షం కాస్త తెరిపినివ్వడంతో ఆటగాళ్లు ప్రాక్టీస్ కూడా చేశారు. ఈ క్రమంలో జట్టు బస్సును కెప్టెన్ అజింక్య రహానె మిస్ అయినట్లు వీడియోలు వచ్చాయి. అందులో బస్ కోసం రహానె పరిగెట్టినట్లు ఉంది.

ఇంటి చిట్కాలు

మెంతులతో ముందుకొచ్చిన పొట్టను తగ్గించుకోవచ్చు, ఎలా తీసుకోవాలో తెలుసా?

బెల్లీ ఫ్యాట్‌ను కరిగించడం పెద్ద సవాల్‌గా మారింది. పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వు కరగడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. శరీరంలో మిగతా భాగాల కన్నా నెమ్మదిగా కరుగుతుంది. బెల్లీ ఫ్యాట్‌ని కరిగించుకోవాలంటే చాలా కష్టపడాల్సి ఉంటుంది.

చెడు జీవనశైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు కారణంగా ప్రజలు అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇందులో బెల్లీ ఫ్యాట్ ముఖ్యమైన సమస్యగా మారింది. చాలా మంది బెల్లీ ఫ్యాట్‌తో బాధపడుతున్నారు. బెల్లీ ఫ్యాట్ అంటే బొడ్డు చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం. దీంతో ఈ పొట్ట గుండ్రటి ఆకారంలో కనిపిస్తుంది. బెల్లీ ఫ్యాట్ కారణంగా గుండె, బీపీ, షుగర్ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ముందుకు వచ్చిన పొట్టతో నలుగురితో తిరగాలంటే ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అందుకే బెల్లీ ఫ్యాట్‌ని కరిగించుకోవాలి. అయితే, బెల్లీ ఫ్యాట్‌ను కరిగించడం పెద్ద సవాల్‌గా మారింది. పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వు కరగడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. శరీరంలో మిగతా భాగాల కన్నా నెమ్మదిగా కరుగుతుంది. బెల్లీ ఫ్యాట్‌ని కరిగించుకోవాలంటే చాలా కష్టపడాల్సి ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, వ్యాయామంతో పాటు కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు ముందుకువచ్చిన పొట్టను కరిగించడంలో సాయపడతాయి. వంటగదిలో దొరికే మెంతులతో పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. బెల్లీ ఫ్యాట్ తగ్గడానికి మెంతుల్ని ఎలా తీసుకోవాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

మెంతుల్లో పోషకాలు

వంటల్లో రుచిని పెంచే మెంతుల్లో పోషకాలు మెండుగా ఉన్నాయి. మెంతుల్లో పొటాషియం, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె, బీ6, ఫోలిక్ యాసిడ్, కాపర్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. మెంతుల్లో ఉండే పొటాషియం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. మెంతుల్లో గెలాక్లోమన్నన్ అనే సమ్మేళనం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అంతేకాకుండా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మెంతుల్లో ఉండే విటమిన్ కే ఎముకల ద్రవ్యరాశి స్ట్రాంగ్‌గా మారుస్తుంది. ఇలాంటి మెంతుల్ని బరువు తగ్గడం కోసం ఎలా తీసుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.

మెంతుల నీరు

బెల్లీ ఫ్యాట్‌ను తగ్గించడానికి మెంతుల నీరు బెస్ట్ ఆప్షన్ అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకోసం ఒక చెంచా మెంతుల్ని తీసుకోండి. వాటిని ఒక గ్లాస్ నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం ఈ నీటిని కొద్దిగా వేడి చేసి తాగవచ్చు. మెంతుల నీరు కొవ్వును బర్న్ చేయడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. రెగ్యులర్‌గా ట్రై చేస్తే మంచి ఫలితాలుంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మెంతుల టీ

మెంతుల టీ కూడా బెల్లీ ఫ్యాట్ తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందుకోసం ఓ రెండు టీ స్పూన్ల మెంతుల్ని తీసుకోండి. వాటిని ఒక గ్లాస్ నీటిలో వేసి మరిగించండి. నీరు సగం వచ్చేంత వరకు మరిగించాలి. ఆ తర్వాత చల్లార్చి గోరు వెచ్చగా తాగండి. మీరు కావాలంటే రుచి కోసం నిమ్మకాయ రసం, తేనె కలిపి కూడా తాగవచ్చు. రెగ్యులర్‌గా తాగడం వల్ల పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వు కరిగిపోతుంది.

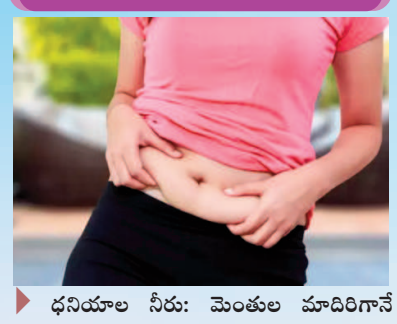
మెంతుల సిరప్

ఇందుకోసం ముందుగా మెంతుల్ని నానబెట్టాలి. ఆ తర్వాత నానబెట్టిన మెంతుల్ని, అర చెంచా అల్లం పేస్ట్, ఒక గ్లాస్ నీటితో మరిగించాలి. నీరు మరిగిన తర్వాత చల్లార్చి దానికి నిమ్మరసం కలుపుకోవాలి. ఇది బెల్లీ ఫ్యాట్‌ని తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ సిరప్ జీవక్రియన వేగవంతం చేస్తుంది. జీవక్రియ పెరిగితే పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వు బర్న్ అవుతుంది.

మెంతుల పొడి

మెంతుల్ని బాగా వేయించి పొడిలా చేసుకోవాలి. ఈ మెంతుల పొడిని కూరల్లో లేదా వంటల్ల వాడుకోవచ్చు. కావాలంటే గోధుమ పిండిలో కలిపి రొట్టెలు చేసుకోవచ్చు. మెంతుల పొడిని సలాడ్లు లేదా స్మూతీల్లో కూడా కలిపి తీసుకోవచ్చు. మెంతుల పొడిని తీసుకోవడం చాలా సులభం.

ఇవి కూడా ట్రై చేయండి



- ధనియాల నీరు: మెంతుల మాదిరిగానే ధనియాల్ని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి.. ఆ తర్వాత వేడి చేసి తాగవచ్చు. ఇది కూడా బరువు తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది.
- వాము నీరు: బరువు తగ్గడంలో వాము నీరు కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. వాము నీరు తాగడం వల్ల కడుపులోని సమస్యల్ని తగ్గించుకోవచ్చు.
- జీలకర్ర నీరు: ఈ నీటిలో కొవ్వును కరిగించే గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. జీలకర్రను నానబెట్టి ఫిల్టర్ చేసి ఈ నీరును తాగవచ్చు.
- సోంపు గింజల నీరు: ఈ రెమెడీ కూడా బెల్లీ ఫ్యాట్‌ని తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. జీర్ణసమస్యలు తగ్గించడంలో సోంపు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

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.