ప్రజా
రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 231 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 +https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-
గురువారం 27 మార్చి 2025

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

హ్యాపీ హ్యాపీగా.. తక్కువ ఖర్చుతో సమ్మర్ టూర్

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పర్యాటక ప్రాంతాలు ఇవే

వేసవి సేలవులను హ్యాపీ హ్యాపీగా ఎంజాయ్ చేసేందుకు కుటుంబం అంతా ఈ సమ్మర్‌లో తక్కువ ఖర్చుతో అద్భుతమైన సందర్శనీయ స్థలాలు చూడాలని భావిస్తున్నారా.. అయితే తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని బెస్ట్ బడ్జెట్ ఫ్రెండ్లీ ప్లేసెస్ లిస్ట్ మీ కోసం తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కిక్కిచ్చే పర్యాటక ప్రాంతాలు ఇవే వేసవి కాలం మొదలవుతోంది. మరి కొన్ని రోజులైతే విద్యార్థులకు వేసవి సెలవులు రానున్నాయి. ఇప్పటికే ఇంటర్ విద్యార్థులకు సమ్మర్ హాలీడేస్ ప్రారంభం అయ్యాయి. మొత్తానికి ఏప్రిల్ చివరి నుంచి వేసవి సెలవులు ప్రారంభం అవుతాయి. చాలా మంది వేసవి సెలవుల్లో కుటుంబంతో కలిసి విహారయాత్రలకు వెళ్తుంటారు. రోజు వారి జీవితానికి కాస్త గ్యాప్ ఇచ్చి.. వెకేషన్‌కు వెళ్లి ఎంజాయ్ చేసి వస్తుంటారు. అయితే వేసవి వేడిని దృష్టిలో పెట్టుకుని చాలా మంది చల్లని ప్రదేశాలకు వెళ్లడానికి ఆసక్తి కనబరుస్తుంటారు. మీరు కూడా ఇదే ఆలోచనలో ఉంటే.. ఈ వేసవిలో.. చాలా తక్కువ ఖర్చుతో రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే మీ వెకేషన్‌ను ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

మరి ఆ ప్రదేశాలు ఏంటి.. ఎలా వెళ్లాలి.. ఎంత ఖర్చవుతుంది వంటి వివరాలు

వేసవి వచ్చిందంటే చాలా మంది విహారయాత్రలకు ప్లాన్ చేసుకుంటారు. మండే ఎండల నుంచి తప్పించుకునేందుకు చల్లని ప్రదేశాలకు వెళ్తారు. పచ్చని పకృతి రమణీయత కలిగిన ప్రదేశాలలో పరవశించి పోతారు. కొండ ప్రాంతాల్లో అడ్వెంచర్లు, సెలయేటి ప్రాంతాల్లో జలకాలటాలు ఇలా ఈ ఎండాకాలంలో సరికొత్త ఉత్సాహాన్ని, వినోదాన్ని పంచే వైవిధ్యమైన పర్యాటక ప్రాంతాలు మన భారతదేశంలో ఎన్నో ఉన్నాయి.ఈ ఏప్రిల్ నెలలో కూడా అక్కడ ఉష్ణోగ్రతలు తక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి పెళ్లైన జంటలు.. పెళ్లి కాని జంటలు ఇలాంటి ప్రాంతాలకు వెళ్లి అద్భుత క్షణాలను, మధురానుభూతులను సొంతం చేసుకోవాలని ఉవ్విల్లూరుతారు. మరి మీరు కూడా మీకు ఇష్టమైన వారితో కలిసి సమ్మర్ వెకేషన్ వెళ్లాలని చూస్తుంటే ఇక్కడ కొన్ని బెస్ట్ పర్యాటక ప్రదేశాలను మీకు అందిస్తున్నాం.

ఊటీ

దక్షిణ భారతదేశంలోని అత్యంత ప్రసిద్ధ హిల్ స్టేషన్, ఊటీని 'క్వీన్ ఆఫ్ ది హిల్స్' అని కూడా పిలుస్తారు. చుట్టూ నీలగిరి పర్వత శ్రేణులు, పచ్చదనంతో నిండిన ఈ హిల్ స్టేషన్ ప్రపంచం నలుమూలల నుండి పర్యాటకులను ఆకర్షిస్తుంది. ఊటీలో చూడదగిన ప్రదేశాలలో నీలగిరి పర్వత రైలు, బొటానికల్ గార్డెన్, పైకార సరస్సు, దొడ్డబెట్ట శిఖరం ఉన్నాయి. ఏప్రిల్‌లో ఊటీలో సగటు ఉష్ణోగ్రత 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుండి 30 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు ఉంటుంది.

కొడైకెనాల్

దక్షిణాదిలోని మరొక ప్రసిద్ధ వేసవి పర్యాటక ప్రాంతం కొడైకెనాల్. చుట్టూ పచ్చదనం, మంత్రముగ్ధులను చేసే కొండలు, లోయలతో ప్రకృతి సౌందర్యం నిండి ఉంది. ఇది జంటలకు హనీమూన్ గమ్యస్థానంగా కూడా ఉంటుంది. వేసవిలో కొడైకెనాల్ ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం ఉంటుంది. వీచే చల్లని గాలులను ఆస్వాదించడం కోసం నలుమూల నుండి పర్యాటకులు వస్తారు. ఏప్రిల్‌లో ఇక్కడ ఉష్ణోగ్రత 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుండి 30 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు ఉంటుంది.

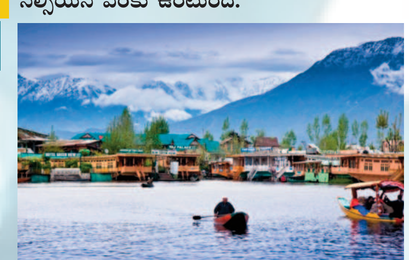
కొడైకెనాల్‌లోని ప్రధాన సందర్శనా స్థలాలలో గ్రీన్ వ్యాలీ వ్యూపాయింట్, బేర్ షోలా జలపాతం, కోకర్స్ వాక్ ఉన్నాయి.

గ్యాంగ్‌టక్

సిక్కిం రాష్ట్ర రాజధాని గ్యాంగ్‌టక్ ఒక అద్భుతమైన పర్యాటక ప్రదేశం. భిన్న సంస్కృతుల సంగమం. ఇక్కడి వాతావరణం, నగరంలోని కాస్మోపాలిటన్ సంస్కృతి గ్యాంగ్‌టక్‌ను మంచి వేసవి పర్యాటక కేంద్రంగా మార్చాయి. వేసవిలో గ్యాంగ్‌టక్ ఉష్ణోగ్రత 13 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుండి 22 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు ఉంటుంది. వాతావరణం చాలా ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. నగరంలోని ప్రసిద్ధ సందర్శనా స్థలాలలో త్సోమ్‌గో సరస్సు, దో డ్రుల్ చోర్టెన్ స్థూపం, హిమాలయన్ జూలాజికల్ పార్క్ అలాగే రాంకా మఠం ఉన్నాయి.

కాశ్మీర్

చల్లగా ఉన్నప్పుడు దుప్పటి కప్పుకుంటే ఎలా అయితే వెచ్చగా, సౌఖ్యంగా అనిపిస్తుందో కాశ్మీర్‌లో ముఖ్యంగా వేసవిలో అలా ఉంటుంది. దేశంలో కాశ్మీర్ ఏ సీజన్లో అయినా ఉత్తమ పర్యాటక కేంద్రంగా ఉంటుంది. 'భూతల స్వర్గం' గా పేరుగాంచిన కాశ్మీర్ లోయలో మంత్రముగ్ధులను చేసే ప్రకృతి దృశ్యాలు, సాహసోపేతమైన వినోదానికి సాక్షీభూతంగా నిలుస్తుంది. మంచు దుప్పటి కప్పుకున్న హిమాలయ శ్రేణుల నుండి నిర్మలమైన లోయల వరకు పర్యాటకులకు కావాల్సినవన్నింటిని కాశ్మీర్ అందిస్తుంది. ఇక్కడ



ఏప్రిల్‌లో ఉష్ణోగ్రత 15 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుండి 25 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు ఉంటుంది. అలాగే కొద్దిగా తేమ ఉండి చిరుజల్లులు కురిసే అవకాశం ఉంటుంది. కాశ్మీర్‌లోని ప్రసిద్ధ ఆకర్షణలలో గుల్‌మార్గ్, సోన్‌మార్గ్, పహల్‌ఘం ఉన్నాయి.

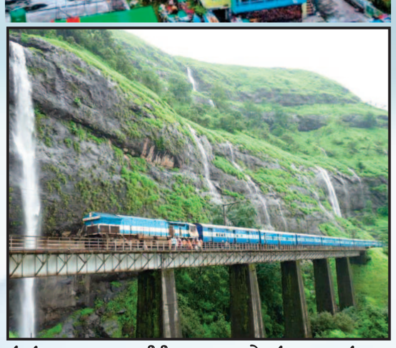
చిరపుంజి

దేశంలోని ఈశాన్య ప్రాంతంలో సందర్శించడానికి ఉత్తమమైన ప్రదేశాలలో ఒకటి, చిరపుంజీ అత్యధిక వార్షిక వర్షపాతం పొందుతుంది. చల్లని, దిగులుగా ఉన్న వాతావరణం ఆకాశంలో భారీ మేఘాలను ప్రదర్శిస్తుంది. ఉపఉష్ణమండల అడవులు, విభిన్న జంతుజాలం మరియు గంభీరమైన జలపాతాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన చిరపుంజీ మీరు వర్షాలను ఇష్టపడితే తప్పక సందర్శించవలసిన ప్రదేశం. ఏప్రిల్‌లో సగటు ఉష్ణోగ్రత 15 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుండి 23 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు ఉంటుంది. లివింగ్ రూట్

బ్రిడ్జ్, మావ్స్మై గుహ, సెవెన్ సిస్టర్స్ ఫాల్స్ చిరపుంజిలో ప్రధాన పర్యాటక ఆకర్షణలుగా ఉన్నాయి.

అరకు వ్యాలీ

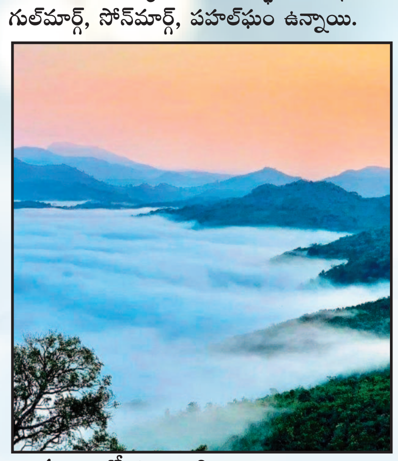
ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ట్రిప్పుకు వెళ్లాలనుకునేవారికి ముందుగా గుర్తుకు వచ్చే పేరు అరకు వ్యాలీ. విశాఖపట్నం నుంచి 120 కిమీ దూరంలో ఉండే ఈ ప్రాంతం చల్లని వాతావరణం, పచ్చని కొండలు, కాఫీ తోటలతో ప్రకృతి ప్రేమికులను ఆకర్షిస్తుంది. అరకు వ్యాలీ వెళ్లాలనుకునే వారి కోసం రైలు, బస్సు మార్గాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. టికెట్ ధరలు కూడా రూ.300-రూ.500 మాత్రమే ఉంటుంది. ఇక అక్కడ వసతి చూసుకుంటే.. గెస్ట్‌హౌస్‌లలో రోజుకు రూ.800-రూ.1200లోపు గదులు అందుబాటులో ఉంటాయి. అరకు వ్యాలీ వెళ్లే వారు.. బొర్రా



గుహలు, కాటికి జలపాతం కూడా సందర్శించవచ్చు. ఇక భోజనం విషయానికి వస్తే.. స్థానికంగా ఉండే దుకాణాల్లో రూ.100-రూ.150 లోపు రుచికరమైన ఆహారం లభిస్తుంది.

లంబసింగి..

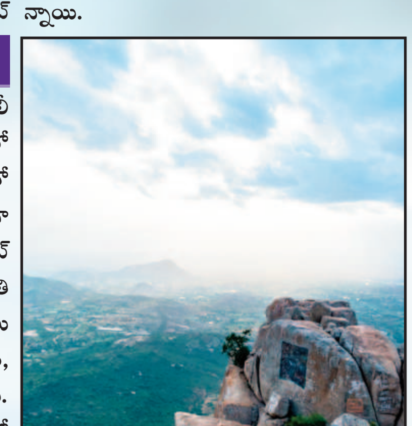
ఏపీలోని సందర్శనీయ ప్రదేశాల్లో అరకు వ్యాలీ తర్వాత వినిపించే పేరు లంబసింగి. ఇది విశాఖపట్నం నుంచి 100 కి.మీ దూరంలో ఉంటుంది. 'ఆంధ్రా కాశ్మీర్'గా ప్రసిద్ధి చెందిన ఈ ప్రాంతంలో.. 15-20 డిగ్రీల చల్లదనంతో ఆహ్లాదం కలిగిస్తుంది. ఇక్కడకు చేరుకోవడానికి బస్సు టికెట్ ధర రూ.200-రూ.400 మధ్య ఉంటుంది. అక్కడ బస చేయాలనుకుంటే.. రోజుకు రూ.1000లోపు హోమ్‌స్టేలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. స్థానిక కూరగాయలు, పండ్ల మార్కెట్లు, చిన్న ట్రెక్కింగ్ స్పాట్‌లు ఇక్కడ ప్రత్యేక ఆకర్షణలు. భోజనం కూడా రూ.80-రూ.120లో



అందుబాటులో ఉంటుంది.

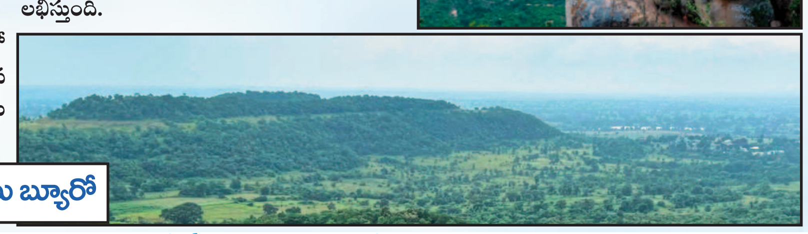
హార్స్లీ హిల్స్

ఏపీలోని మరో పర్యాటక ప్రదేశం హార్స్లీ హిల్స్. తిరుపతి నుంచి 150 కి.మీ.దూరంలో మదనపల్లి సమీపంలో ఉంటుంది. తక్కువ బడ్జెట్‌తో ట్రిప్పుకు వెళ్లాలనుకుంటే.. ఇది కూడా బెస్ట్ ప్లేస్‌గా చెప్పవచ్చు. ఇక్కడకు బస్సులో వెళ్లాలంటే టికెట్ రూ.300-రూ.500 మధ్య ఉంటుంది. వసతి కోసం రోజుకు రూ.1000లోపు గదులు దొరుకుతాయి. కొండల మధ్య సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం దృశ్యాలు అద్భుతంగా ఉంటాయి. ఇక భోజనం కూడా రూ.100-రూ.150లో లభిస్తుంది.



అనంతగిరి హిల్స్

తెలంగాణలోని సందర్శనీయ ప్రాంతాల విషయానికి వస్తే.. ముందుగా వినిపించే పేరు అనంతగిరి హిల్స్. ఇది హైదరాబాద్ నుంచి 80 కి.మీ దూరంలో ఉంటుంది. తక్కువ ఖర్చుతో, త్వరగా వెకేషన్‌కు వెళ్లి రావాలనుకునే వారికి ఇది అద్భుతమైన ఎంపిక. ఇక్కడి అడవులు, చల్లని గాలి వేసవి వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. బస్సు, షేర్డ్ క్యాబ్‌లో రూ.150-రూ.300లో ఇక్కడకు చేరుకోవచ్చు. రోజుకు రూ.700-రూ.1000లో గదులు లభిస్తాయి. నాగార్జునసాగర్ సమీపంలోని ఈ ప్రాంతంలో ట్రెక్కింగ్, పక్షుల వీక్షణ ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. స్థానిక భోజనం రూ.100లోపే లభిస్తుంది.ఈ ప్రదేశాలు ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ ప్రజలకు అత్యంత సమీపంలోనే ఉండటమే కాక.. రూ.3000-రూ.5000లోపు 2-3 రోజుల ట్రిప్‌ను ఆస్వాదించేందుకు బెస్ట్ ఆప్షన్స్. ఈ వేసవిలో ఖర్చు గురించి ఆలోచించకుండా, సమీప గమ్యస్థానాలను సందర్శించి, కూల్‌గా ఎంజాయ్ చేసి రండి.



పి.నజీర్ అహమ్మద్ కర్నూలు బ్యూరో

'పోలవరం' ఎప్పుడో పూర్తి కావాల్సింది.. జగన్ పక్కన పెట్టారు:సీఎం చంద్రబాబు

ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు పోలవరం ప్రాజెక్టు వద్దకు చేరుకున్నారు.

పోలవరం, మార్చి 27, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): జగన్ ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు పోలవరం నిర్వాసితులకు రూ.10 లక్షల పరిహారం ఇస్తానన్నారని.. అధికారంలోకి వచ్చాక పైసా కూడా విదల్చలేదని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు విమర్శించారు. పోలవరం ప్రాజెక్టు సందర్శనలో భాగంగా నిర్వాసితులతో ఆయన ముఖాముఖి నిర్వహించారు. వారి సమస్యలను సీఎం అడిగి తెలుసుకున్నారు.

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. అంతకుముందు ఏరియల్ వ్యూ ద్వారా ప్రాజెక్టు ప్రాంతాన్ని చంద్రబాబు పరిశీలించారు. "వరదలు వచ్చినప్పుడు అప్పటి సీఎం జగన్ పట్టించుకోలేదు. రైతులు త్యాగం చేసి పోలవరం కోసం భూములు ఇచ్చారు. వారిలో కొందరికి మొదట్లో చాలా తక్కువ పరిహారం ఇచ్చారు. నిన్నమొన్నటి వరకూ నిర్వాసితులను పట్టించుకున్న నాథుడు లేడు. వీలైనంత త్వరగా పరిహారం ఇచ్చే ప్రయత్నం చేస్తాం. కేంద్రాన్ని ఒప్పించి 7 మండలాలను ఏపీలో విలీనం చేశాం. ఎప్పుడో పూర్తి కావాల్సిన పోలవరం ప్రాజెక్టును జగన్ పక్కన పెట్టారు. ఈ ప్రాజెక్టు సొమ్మును ఇతర పథకాలకు మళ్లించారు. రూ.829 కోట్లు నేరుగా నిర్వాసితుల ఖాతాలో వేసిన ఘనత మా ప్రభుత్వానిది. పోలవరంలో నీళ్లు వదిలే ముందే.. 2027 నవంబర్ నాటికి పునరావాసం పూర్తిచేస్తాం. దళారులు, మోసగాళ్లకు అవకాశం లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటాం. నిర్మాణంలో ఆలస్యం వల్ల హైడల్ ప్రాజెక్టు వ్యయం భారీగా పెరిగింది. 2027 డిసెంబర్ నాటికి ప్రాజెక్టును పూర్తిచేస్తాం. మన ఎన్డీయే ప్రభుత్వం వచ్చింది.. సకాలంలో ప్రాజెక్టును పూర్తిచేసుకుందాం" అని చంద్రబాబు అన్నారు.

మేమూ అలా చేస్తే.. కేటీఆర్ ఇప్పటికే చంచల్గూడ

జైల్లో ఉండేవారు:సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

బడ్జెట్ సమావేశాల్లో భాగంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.

హైదరాబాద్, మార్చి 27, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): బడ్జెట్ సమావేశాల్లో భాగంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కక్షపూరిత రాజకీయాలు చేస్తే.. కేటీఆర్ ఇప్పటికే చంచల్గూడ జైలులో ఉండేవారన్నారు. అసెంబ్లీలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. అనుమతి లేకుండా ఎవరైనా డ్రోన్ ఎగరవేస్తే రూ.500 జరిమానా విధిస్తారు.

కానీ, డ్రోన్ ఎగరవేశారని ఒక ఎంపీ మీద కేసు పెట్టి చర్లపల్లి జైలులో వేశారు. రూ.500 జరిమానా వేసే కేసులో జైలులో పెట్టి వేధించారని సీఎం అన్నారు. నా బిడ్డ పెళ్లికి కూడా మధ్యంతర బెయిల్పై వచ్చి వెళ్లాను. నేను కూడా అలా ప్రతీకార రాజకీయాలు చేయదలిస్తే.. ఇప్పటికే కొందరు జైలులో ఉండేవారు. కేటీఆర్, కేసీఆర్ను జైల్లో వేయాలని చాలా మంది మమ్మల్ని అడుగుతున్నారు. కానీ, అక్రమ కేసులు పెట్టి వాళ్లను జైలుకు పంపే కక్షపూరిత రాజకీయాలు చేసే వ్యక్తిని కాదు" అని రేవంత్ అన్నారు. "భారాస మొదటి విడత ప్రభుత్వం కేవలం రూ.13 వేల కోట్లు రుణమాఫీ చేసింది. తొలి విడత రుణమాఫీకి ఐదేళ్లు తీసుకున్నారు. రెండోసారి గెలిచాక రుణమాఫీని అసలు పూర్తే చేయలేదు. నాలుగేళ్ల తర్వాత మాత్రం రూ.11 వేల కోట్లు మాఫీ చేశారు. నాలుగేళ్ల తర్వాత రుణమాఫీ చేసినందుకు వాటికి వడ్డీ రూ.8,500 కోట్లకు పైగా అయ్యింది. మేం అధికారంలోకి వచ్చిన ఆరు నెలల్లోనే రూ.26వేల కోట్లు రుణమాఫీ చేశాం. ఎన్నికల కోడ్ అడ్డుపెట్టుకొని రైతుబంధు కూడా వేయలేదు. భారాస ఎగవేసిన రైతుబంధు రూ.7,625 కోట్లు మేం చెల్లించాం. వరి వేస్తే ఉరే అని మాజీ సీఎం స్వయంగా బెదిరించారు. మేం మాత్రం వరి వేసిన వారికి క్వింటాలుకు రూ.500 బోనస్ ఇచ్చాం" అని రేవంత్ 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

రామ్ చరణ్ బర్త్ డే స్పెషల్ వచ్చేసింది.. ఆర్సీ 16 టైటిలిదే..

రామ్ చరణ్ బర్త్ డే సందర్భంగా ఆర్సీ 16 టైటిల్ను చిత్రబృందం విడుదల చేసింది. ఇందులో చరణ్ లుక్ ఆకట్టుకుంటోంది.

మెగా అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూసిన రోజు వచ్చేసింది. రామ్ చరణ్ హీరోగా బుచ్చిబాబు దర్శకత్వంలో రానున్న సినిమా 'ఆర్సీ16' నుంచి అప్డేట్ వచ్చింది. చరణ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా మూవీ యూనిట్ ఈ సినిమా ఫస్టుక్ను విడుదల చేసి విషెస్ చెప్పింది. లాంగ్ హెయిర్.. గుబురు గడ్డంతో ఉన్న సరికొత్త లుక్ ఫ్యాన్స్ను ఆకట్టుకుంటోంది. ఇక ఈ సినిమాకు 'పెద్ద' అనే టైటిల్ ఖరారు చేసినట్లు తెలిపింది. స్పోర్ట్స్ నేపథ్యంలో ఈ సినిమా సిద్ధమవుతోందని టాక్. 'ఉప్పెన' తర్వాత సుమారు రెండేళ్లపాటు కష్టపడి బుచ్చిబాబు దీనిని సిద్ధం చేశారు. ఇందులో రామ్చరణ్ పాత్ర పవర్ఫుల్ ఉండనుంది. జాన్వీకపూర్ కథానాయిక. శివ రాజ్కుమార్తోపాటు జగపతిబాబు కీలకపాత్రలో కనిపించనున్నారు. రెహమాన్ స్వరాలు అందిస్తున్నారు. ఇప్పటికే రెండు పాటలు పూర్తి చేశానని ఇటీవల రెహమాన్ చెప్పారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, వృద్ధి సినిమాస్, సుకుమార్ రైటింగ్స్ సంస్థలు సంయుక్తంగా దీనిని నిర్మిస్తున్నాయి.

అలియా భట్కు నేషనల్ అవార్డు..

అసూయపడ్డాను: సారా అలీఖాన్

అలియాకు జాతీయ అవార్డు వచ్చినప్పుడు తాను అసూయపడినట్లు సారా అలీఖాన్ చెప్పారు.

బాలీవుడ్ హీరోయిన్ అలియా భట్కు నేషనల్ అవార్డు వచ్చినప్పుడు తనకు అసూయ కలిగిందన్నారు నటి సారా అలీఖాన్. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఆమె అలియా జీవితం ప్రస్తుతం ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు. "అలియా ఎంతో ఆనందంగా ఉంది. సినిమాల విషయంలోనే కాదు.. వ్యక్తిగతంగానూ ఆమె సంతోషంగా జీవిస్తున్నారు. ఈ స్థాయికి రావడం కోసం ఆమె ఎంతో కష్టపడింది. ఎన్నో సవాళ్లను ఎదుర్కొంది. కానీ.. ఆమెకు జాతీయఅవార్డు వచ్చినప్పుడు ఒక నటిగా నేను అసూయ పడ్డాను. అలాంటి సినిమాలో నాకు అవకాశం ఎందుకు రాలేదనిపించింది. ఎదుటివారిని చూసి అసూయపడడం సహజం. దాని వెనక ఎంత కష్టం ఉంటుందో ఎవరికీ అర్థం కాదు. ఆ కష్టాన్ని ఎవరూ చూడరు. అవార్డును మాత్రమే చూస్తారు. నేనూ అలానే భావించాను" అని సారా అలీఖాన్ ఇక 'గంగూబాయి కాఠియావాడి'లో వేశ్య పాత్రకు గాను అలియా భట్కు నేషనల్ అవార్డు వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ప్రస్తుతం అలియా 'లవ్ అండ్ వార్లో' నటిస్తోంది. రణ్బీర్ కపూర్తో కలిసి ఇందులో సందడి చేయనుంది.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

విడుదల వేళ.. చిక్కుల్లో స్టార్ హీరో చిత్రం..

మార్నింగ్ షోస్ క్యాన్సిల్

కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో విక్రమ్ నటించిన కొత్త చిత్రం 'వీర ధీర శూరన్ పార్ట్ 2' చిక్కుల్లో పడింది. గురువారం ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకురావాల్సి ఉండగా.. మార్నింగ్ షోస్ క్యాన్సిల్ అయ్యాయి.

కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో విక్రమ్ నటించిన కొత్త చిత్రం 'వీర ధీర శూరన్ 2' పార్ట్ 2 కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఎస్.యు.అరుణకుమార్ దర్శకత్వం వహించారు. గురువారం ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రావాల్సిఉండగా.. అనివార్య కారణాల వల్ల చిక్కుల్లో పడింది. ఈ క్రమంలోనే దేశవ్యాప్తంగా చాలా మల్టీప్లెక్సుల్లో ఈ సినిమా మార్నింగ్ షోలు రద్దు అయ్యాయి. అంతేకాకుండా యూఎస్ ప్రీమియర్కూ అంతరాయం ఏర్పడింది. దీంతో విక్రమ్ అభిమానులు నిరాశ వ్యక్తంచేస్తున్నారు. మరోవైపు, మార్నింగ్ షోలు రద్దు కావడంతో డబ్బులు తిరిగి ఇచ్చేస్తామంటూ ఆయా థియేటర్ల యాజమాన్యం సినీ ప్రియులకు సందేశాలు పంపిస్తుంది. ఓటీటీ హక్కుల విషయంలో ఈ సినిమా న్యాయపరమైన చిక్కులు ఎదుర్కొంటున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే ముంబయికి చెందిన ఒక పేరొందిన నిర్మాణసంస్థ ఢిల్లీ హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. థియేట్రికల్ రిలీజ్ కంటే ముందే ఓటీటీ హక్కులు అమ్ముతామంటూ తమకు ఇచ్చిన ఒప్పందాన్ని చిత్ర నిర్మాతలు పక్కనపెట్టారని ఆ సంస్థ ఆరోపించింది. దీంతో సినిమా రిలీజ్ను కొన్ని గంటల పాటు వాయిదా వేయాలని కోర్టు తీర్పు ఇచ్చింది. ఈక్రమంలోనే చాలా ప్రాంతాల్లో మార్నింగ్ షోస్ రద్దయ్యాయని స్థానిక పత్రికల్లో వార్తలు వస్తున్నాయి. 'తంగలాన్' తర్వాత విక్రమ్ నుంచి వస్తోన్న చిత్రమిది. 'వీర ధీర శూరన్' చిత్రాన్ని 'వీర ధీర శూర పార్ట్ 2'గా విడుదల చేస్తున్నారు. పార్ట్ 1 విడుదల కాకుండానే పార్ట్ 2 విడుదల చేయడంపై ఇటీవల చిత్రబృందం స్పందించింది. "అలా చేయడానికి ఒక కారణం ఉంది. సినిమా చూస్తే మీకు అర్థమవుతుంది. ఈ కథలో ఒక అందమైన ఫ్లాష్బ్యాక్ ఉంది. దానిని మేము పార్ట్ 1లో చూపిస్తాం. అది లవ్ స్టోరీ" అని విక్రమ్ ఇటీవల ప్రెస్మీట్ లో చెప్పారు.

'పెద్ది'పై చిరంజీవి కామెంట్.. ఏమన్నారంటే

తన తనయుడు, నటుడు రామ్ చరణ్ పుట్టినరోజును పురస్కరించుకొని విషెస్ తెలిపారు అగ్ర కథానాయకుడు చిరంజీవి. చరణ్ కొత్త సినిమా 'పెద్ది' పోస్టర్ను ఉద్దేశించి ఆయన కామెంట్ చేశారు.

తన తనయుడు, నటుడు రామ్ చరణ్ పుట్టినరోజును పురస్కరించుకొని ప్రత్యేకంగా విషెస్ తెలిపారు అగ్ర కథానాయకుడు చిరంజీవి. చరణ్ కొత్త సినిమా 'పెద్ది' ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ను ఉద్దేశించి ఆయన కామెంట్ చేశారు. పోస్టర్ లో చరణ్ లుక్ చాలా అద్భుతంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. ఇది తప్పకుండా సినీ ప్రియులకు ఇది ఒక మంచి ట్రీట్ కానుందని ఆకాంక్షించారు. "హ్యాపీ బర్త్డే మై డియర్ చరణ్. 'పెద్ద' చాలా ఇంటెన్గా కనిపిస్తుంది. నీలోని నటుడిని మరో కొత్త కోణంలో ఇది ఆవిష్కరించనుంది. అభిమానులకు ఇది కనులపండుగ కానుందని నమ్ముతున్నా" అని పేర్కొన్నారు. స్పోర్ట్స్ నేపథ్యంలో 'పెద్ద' సినిమా రూపొందుతోంది. బుచ్చిబాబు ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. జాన్వీకపూర్ కథానాయిక. ప్రస్తుతం ఇది చిత్రీకరణ దశలో ఉంది.

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

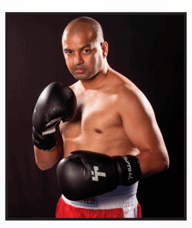
- ప్రపంచ రంగస్థల దినోత్సవం
- **1845:** ఎక్స్ కిరణాల ఆవిష్కర్త, నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత, విల్హేల్మ్ కన్రాడ్ రాంట్జెన్ జననం. (మరణం. 1923) (చిత్రంలో)
- **1903:** తెలుగు సినిమా దర్శకుడు హెచ్.వి.బాబు జననం.
- **1968:** అంతరిక్షంలోకి వెళ్ళిన మొట్టమొదటి మానవునిగా చరిత్రకెక్కిన యూరీ గగారిన్ మరణం.
- **1981:** భారత బాక్సింగ్ క్రీడకారుడు అఖిల్ కుమార్ జననం.
- **1998:** ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ వారు వయాగ్రా మందును మగవారి నరాలబలహీనతకు ఔషధంగా ధ్రువీకరించారు.
- **1898:** భారత విద్యావేత్త, ముస్లిం తత్వవేత్త, సామాజిక వేత్త, రాజకీయవేత్త సయ్యద్ అహ్మద్ ఖాన్ మరణం. (జననం. 1817)
- **2008:** వికీపీడియా లో 10వ మిలియన్ వ్యాసం వ్రాయబడినది.

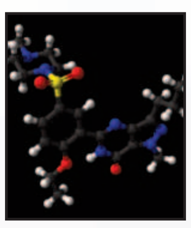
రంగస్థల దినోత్సవం

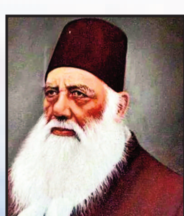
విల్హేల్మ్ కన్రాడ్ రాంట్జెన్

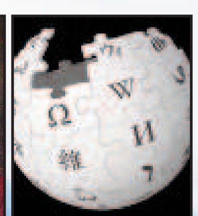
హెచ్.వి.బాబు

యూరీ గగారిన్


అఖిల్ కుమార్


వయాగ్రా


సయ్యద్ అహ్మద్ ఖాన్


వికీపీడియా

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

రోహిత్ టెస్టు భవిష్యత్తు..

బిగ్ హింట్ ఇచ్చిన అగార్కర్ టీమ్!

టీమ్ ఇండియా మరో మూడు నెలల్లో టెస్టు సిరీస్ ఆడే అవకాశం లేదు. అయితే, సారథ్య బాధ్యతలు ఎవరికి అప్పగిస్తారనేది ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది.

వరుసగా మూడోసారి టెస్టు ఛాంపియన్షిప్ ఫైనల్కు వెళ్లే ఛాన్స్ను టీమ్ ఇండియా కోల్పోయిన సంగతి తెలిసిందే. ఆసీస్తో జరిగిన బోర్డర్ - గావస్కర్ ట్రోఫీని భారత్ చేజార్చుకోవడంతో ఈ పరిస్థితి తలెత్తింది. దీంతో రోహిత్ను సారథిగా తప్పించాలనే డిమాండ్లూ వచ్చాయి. ప్రస్తుతం ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ 18వ సీజన్తో క్రికెటర్లు బిజీగా ఉన్నారు. ఇది మే చివరికి ముగియనుంది. ఆ తర్వాత జూన్లో ఇంగ్లండ్లో ఐదు టెస్టుల సిరీస్ బరిలోకి భారత్ దిగనుంది. అప్పట్నుంచే ప్రపంచ టెస్టు ఛాంపియన్ షిప్ నాలుగో ఎడిషన్ ప్రారంభమవుతుంది. గత రెండుసార్లు ఫైనల్కు చేరినా విజేతగా నిలవడంలో మాత్రం విఫలమైన టీమ్ ఇండియా.. డబ్ల్యూటీసీ నాలుగో సీజన్ను ఘనంగా మొదలుపెట్టాలని భావిస్తోంది. అయితే, ఆసీస్లో టెస్టు సిరీస్ సమయంలోనే సుదీర్ఘ ఫార్మాట్కు రోహిత్ వీడ్కోలు చెబుతాడనే వార్తలు వచ్చాయి. అలాంటిదేమీ లేదని స్వయంగా హిట్మ్యాన్ తేల్చేశాడు. అతడిని కొనసాగిస్తారా? లేకపోతే పక్కన పెడతారా? అనేది ఇప్పుడు సెలక్టర్ల చేతిలో ఉంది. ఈక్రమంలో రోహిత్ కెప్టెన్సీతోపాటు టెస్టు భవిష్యత్తుపై అజిత్ అగార్కర్ టీమ్ ఓ కీలక హింట్ ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. ఇంగ్లండ్తో సిరీస్కు రోహిత్నే సారథ్యం వహిస్తాడని సమాచారం. న్యూజిలాండ్, ఆసీస్తో సిరీస్లను కోల్పోయినా సరే రోహిత్పై నమ్మకం ఉంచనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం 37 ఏళ్ల రోహిత్ను డబ్ల్యూటీసీ 2025-27 వరకూ కొనసాగిస్తారా? లేదా? అనే విషయంపై మాత్రం స్పష్టత లేదు. డబ్ల్యూటీసీ నాలుగో సీజన్ ఫైనల్ 2027లో జరగనుంది. వన్డే ప్రపంచకప్ కూడా అదే ఏడాది ఉంది. ఇప్పటికే టీ20లకు వీడ్కోలు పలికిన రోహిత్ 50 ఓవర్ల వరల్డ్కప్ను నెగ్గాలనే ఉద్దేశంలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. లేకపోతే ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ (వన్డే ఫార్మాట్)ని గెలిచాకనే గుడ్బై చెప్పేసి ఉండేవాడని క్రికెట్ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడ్డారు. మరోవైపు ప్రధాన కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ మాత్రం కొత్త సారథ్యంలోనే డబ్ల్యూటీసీతోపాటు వన్డే ప్రపంచ కప్ బరిలోకి దిగాలనే ఆలోచనలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.

బుమ్రా విషయంలోనూ..

గత ఆస్ట్రేలియా పర్యటనలో వెన్నునొప్పి తిరగబెట్టడంతో జస్ప్రీత్ బుమ్రా ఆటకు దూరమయ్యాడు. ఇప్పటికే ప్రారంభమైన ఐపీఎల్ 18వ సీజన్ తొలి దశ కొన్ని మ్యాచుల్లో ఆడటమూ కష్టమే. అతడి ఫిట్నెస్పై సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సెలెన్స్ నుంచి ఎలాంటి అప్రూవ్ రాలేదు. ఐపీఎల్లో ఆడి ఫిట్నెసన్ను నిరూపించుకొంటేనే ఇంగ్లండ్తో టెస్టు సిరీస్కు ఎంపిక చేసే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఈ సీజన్ చివరివారంలో జట్టును సెలక్ట్ చేయనున్నట్లు బీసీసీఐ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. లయన్స్ ఆడేందుకు ఇండియా ఏ స్క్వాడ్ను కూడా ఎంపిక చేయనుంది. ఆ జట్టుతోనే ప్రధాన కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ వెళ్తాడని సమాచారం.

ఆరోగ్యం

కాఫీ లేదా టీ రెండింటిలో ఏది ఆరోగ్యానికి మంచిది?

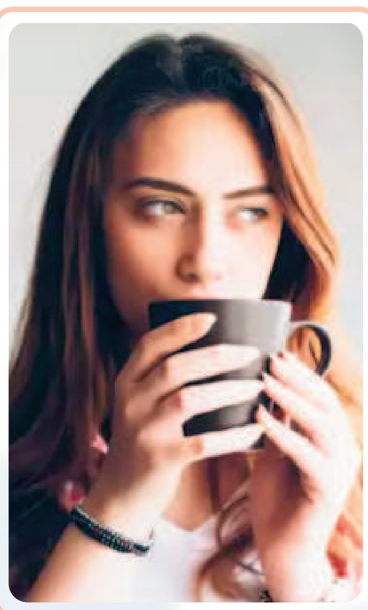
రోజుకి ఎన్ని కప్పులు, ఏ సమయంలో తాగాలో తెలుసా?

కొందరు కాఫీ తాగితే, మరికొందరు టీని ప్రిఫర్ చేస్తారు. అయితే, మీకు ఎప్పుడైనా డౌట్ వచ్చిందా? ఆరోగ్యానికి కాఫీ లేదా టీ రెండింటిలో ఏది మంచిది. ఆరోగ్యం కోసం ఏది తాగితే మంచిది అని అనుకున్నారా?

మనలో చాలా మందికి ఒక అలవాటు ఉంది. చాలా మంది ఉదయాన్నే లేవగానే టీ లేదా కాఫీ తాగుతుంటారు. బెడ్ కాఫీ లేదా బెడ్ టీ అని గొప్పగా చెప్పుకుని మరీ తాగుతుంటారు. కొంత మంది నిద్ర మత్తు వదులుతుంది, ఎనర్జీ వస్తుందని నిద్ర లేవగానే కాఫీ లేదా టీ తాగుతుంటారు. కొందరు కాఫీ తాగితే, మరికొందరు టీని ప్రిఫర్ చేస్తారు. అయితే, మీకు ఎప్పుడైనా డౌట్ వచ్చిందా? ఆరోగ్యానికి కాఫీ లేదా టీ రెండింటిలో ఏది మంచిది. ఆరోగ్యం కోసం ఏది తాగితే మంచిది అని అనుకున్నారా? అయితే, డాక్టర్ ప్రకారం కాఫీ లేదా టీ రెండింటిలో ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిదో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

కాఫీతో ప్రయోజనాలు

- కాఫీని మితంగా తాగితే గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇది ఇన్ఫ్లమేషన్ వల్ల వచ్చే వాపు, మంటను తగ్గిస్తుందని అంటున్నారు. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ప్రకారం కాఫీ తాగడం వల్ల రక్త నాళాల పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.
- కాఫీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి హాని కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్స్తో పోరాడుతాయి.
- కాఫీలో ఉండే కెఫీన్ మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. మానసిక సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఇది బెస్ట్ ఆప్షన్. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ న్యూరాలజీ ప్రకారం కాఫీని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల అల్జీమర్స్, పార్కిన్సన్స్ వంటి వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.
- కాఫీ తాగడం వల్ల రోజంతా యాక్టివ్గా ఉంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయాన్నే తాగడం వల్ల అలసట తీరి యాక్టివ్ అవుతారని చెబుతున్నారు.



టీ తాగితే ప్రయోజనాలు

- సాధారణంగా టీల్లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. బ్లాక్ టీ, గ్రీన్ టీ, టీ, అల్లం టీ, బ్లూ టీ ఇలా రకరకాలుగా ఉన్నాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.
- టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సాయపడతాయి.
- అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ జర్నల్లో పబ్లిష్ అయిన ఒక స్టడీ ప్రకారం గ్రీన్ టీలో రక్తపోటును తగ్గించే పాలీఫెనాల్స్ ఉన్నాయి.
- గ్రీన్ టీ లేదా అల్లం టీ తాగడం వల్ల వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. టీలో కొవ్వును కరిగించే గుణాలు ఉన్నాయి.
- బ్లాక్, గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్ని తగ్గించడంలో ఈ టీలు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

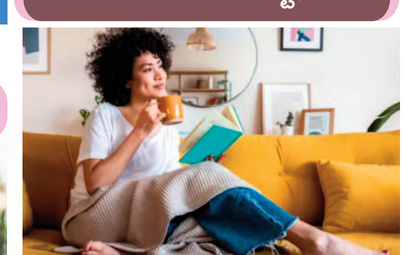
రోజుకు ఎన్ని కప్పులు తాగాలి?

చాలా మందికి టీ లేదా కాఫీ తాగే అలవాటు ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీళ్లు రోజుకు కనీసం ఆరు లేదా ఏడు కప్పుల టీ లేదా కాఫీ తాగుతుంటారు. అయితే, ఇది ఎంత మాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల తీవ్రమైన హాని ఎదుర్కొనే ప్రమాదముంది ఉందని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. ఇలాంటి వారు అజీర్తి, గ్యాస్, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఎక్కువగా టీ లేదా కాఫీ తాగడం వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండెకు ప్రమాదం కలిగే అవకాశం ఉంది. అందుకే రోజుకు తక్కువ మోతాదులో టీ లేదా కాఫీ తాగడం మేలు. రోజుకు కనీసం రెండు కప్పులు టీ లేదా కాఫీ తాగితే మంచిదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. అంతకుమించి తాగితే ఆరోగ్యాన్ని ప్రమాదంలో పడేసినట్టేనని హెచ్చరిస్తున్నారు.

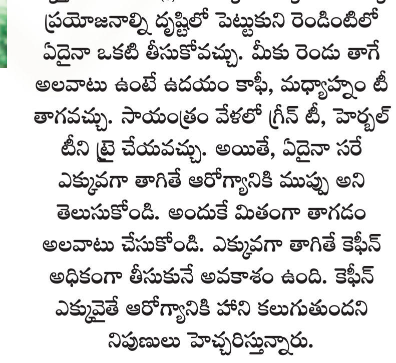
ఏ సమయంలో తాగాలి?

అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ప్రకారం ఉదయం కాఫీ లేదా టీ తాగడం వల్ల గుండె జబ్బుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అయితే, కాఫీ లేదా టీని పరగడపున అంటే ఖాళీ కడుపుతో తాగకూడదు. టీ లేదా కాఫీ తాగేముందు రెండు గ్లాసుల నీరు తాగడం మంచిది. లేదంటే బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేసిన తర్వాత టీ లేదా కాఫీ తాగితే మంచిది. అయితే, సాధారణ టీ లేతా కాఫీ బదులు రకరకాల ఆప్షన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. గ్రీన్ టీ, బ్లాక్ కాఫీ, బ్లాక్ టీ వంటివి తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.

రెండింటిలో ఏది బెస్ట్?



వ్యక్తిగత అలవాట్లు, ఆరోగ్య సమస్యలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని రెండింటిలో ఏదైనా ఒకటి తీసుకోవచ్చు. మీకు రెండు తాగే అలవాటు ఉంటే ఉదయం కాఫీ, మధ్యాహ్నం టీ తాగవచ్చు. సాయంత్రం వేళలో గ్రీన్ టీ, హెర్బల్ టీని ట్రై చేయవచ్చు. అయితే, ఏదైనా సరే ఎక్కువగా తాగితే ఆరోగ్యానికి ముప్పు అని తెలుసుకోండి. అందుకే మితంగా తాగడం అలవాటు చేసుకోండి. ఎక్కువగా తాగితే కెఫీన్ అధికంగా తీసుకునే అవకాశం ఉంది. కెఫీన్ ఎక్కువైతే ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.



గమనిక

ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తెలుగు సమయం ఈ విషయాల్ని ధృవీకరించడం లేదు. ఖచ్చితత్వం, ప్రభావానికి తెలుగు సమయం బాధ్యత వహించదు.