ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 235 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/- | సోమవారం 31 మార్చి 2025

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

ప్రధాని మోదీకి ప్రైవేట్ సెక్రటరీగా నిధి తివారీ.. ఆమె ఎవరంటే..?

ప్రధాని మోదీకి ప్రైవేట్ సెక్రటరీగా ఐఎఫ్ఎస్ అధికారిణి నిధి తివారీ నియామకం అయ్యారు. త్వరలో ఆమె ఆ బాధ్యతలు చేపట్టనున్నారు.

దిల్లీ, మార్చి 31, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రైవేట్ సెక్రటరీగా ఇండియన్ ఫారెన్ సర్వీస్ (ఐఎఫ్ఎస్) అధికారిణి నిధి తివారీ నియామకమయ్యారు. కేంద్ర కేబినెట్ అపాయింట్మెంట్స్ కమిటీ ఆమె నియామకాన్ని ఆమోదించింది. డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ పర్సనల్ అండ్ ట్రైనింగ్ (డీవోపీటీ) ఈ విషయాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించింది.

ఇంతకీ ఎవరీమె..?

వారణాసిలోని మెహముర్గంజ్కు చెందిన నిధి తివారీ.. సివిల్ సర్వీసెస్ పరీక్షలో 96వ ర్యాంక్ సాధించారు. 2014 బ్యాచ్కు చెందిన ఈమె గతంలో వారణాసిలో అసిస్టెంట్ కమిషనర్(వాణిజ్య పన్నులు)గా పని చేశారు. 2023 జనవరి 6 నుంచి ప్రధానమంత్రి కార్యాలయంలో డిప్యూటీ సెక్రటరీగా పనిచేస్తున్నారు. తొలుత 2022లో ఆమె అండర్ సెక్రటరీగా చేరారు. పీఎంవోలో చేరడానికి ముందు నిధి తివారీ విదేశాంగ మంత్రిత్వశాఖలో పని చేశారు. ఆమె నిరాయుధీకరణ, అంతర్జాతీయ భద్రతా వ్యవహారాల విభాగంలో బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. అంతర్జాతీయ సంబంధాల మెరుగుదలలో ఆమెకు ఉన్న నైపుణ్యమే పీఎంవోలో కీలకపాత్ర పోషించే స్థాయికి తీసుకొచ్చింది. జాతీయ భద్రతా సలహాదారు అజిత్ డోభాల్కు ఫారెన్ అండ్ సెక్యూరిటీకి చెందిన అంశాలను నేరుగా ఆయనకు నివేదించడంలో కీలకపాత్ర వహించారామె. ప్రస్తుతం డిప్యూటీ సెక్రటరీగా వ్యవహరిస్తున్న నిధి.. కొత్త బాధ్యతలను త్వరలో చేపట్టనున్నారు. అందుకు సంబంధించిన ఆదేశాలు త్వరలో వెల్లడించనున్నామని డీవోపీటీ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది.

సీఎం చంద్రబాబు ఆలోచనలు అద్భుతం.. ఆనంద్ మహీంద్రా ప్రశంసలు

సీఎం చంద్రబాబు ఆలోచనలు అద్భుతంగా ఉంటాయని ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త ఆనంద్ మహీంద్రా అన్నారు.

ముంబయి, మార్చి 31, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు ఆలోచనలు అద్భుతంగా ఉంటాయని ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త ఆనంద్ మహీంద్రా అన్నారు. ఈమేరకు ఆయన 'ఎక్స్'లో పోస్టు చేశారు. అరకు కేఫ్లు విస్తరిస్తున్న తీరును చూసి ఆయన సంతోషిస్తారని పేర్కొన్నారు.

పారిస్ కేఫ్ ల్లోని ఎలక్ట్రానిక్ స్క్రీన్లపై అరకులోని గిరిజనుల జీవనశైలికి సంబంధించిన చిత్రాలు, వీడియోలు ప్రదర్శించనున్నట్లు తెలిపారు. ఇక్కడి కాఫీ ప్యాకేజింగ్లో గిరిజనుల వేషధారణ, భారతదేశంలోని వైవిధ్యమైన రంగుల స్ఫూర్తితో రూపొందించినట్లు వివరించారు. మరోవైపు ఈ నెల 29న కూడా కూడా ఆనంద్ మహీంద్రా 'ఎక్స్'లో ఆసక్తికర పోస్టు పెట్టారు. 'పారిస్లో మా రెండో అరకు కాఫీ స్టాల్' అంటూ వీడియో పెట్టారు. దీనిపై సీఎం చంద్రబాబు స్పందించారు. పచ్చని అరకులోయ నుంచి పారిస్ నడిబొడ్డుకు 'మేడ్ ఇన్ ఏపీ' ఉత్పత్తి చేరడం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా తగిన గుర్తింపు లభించడం స్ఫూర్తిదాయకమని సీఎం పేర్కొన్నారు.

హైదరాబాద్లో గ్లోబల్ కేపబులిటీ సెంటర్.. సీఎం రేవంత్ కలిసిన వ్యాన్గార్డ్ సీఈవో

హైదరాబాద్లో గ్లోబల్ కేపబులిటీ సెంటర్ ఏర్పాటు చేయబోతున్నట్లు వ్యాన్గార్డు సంస్థ ప్రకటించింది.

హైదరాబాద్, మార్చి 31, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): హైదరాబాద్లో గ్లోబల్ కేపబులిటీ సెంటర్ ఏర్పాటు చేయబోతున్నట్లు వ్యాన్గార్డ్ సంస్థ ప్రకటించింది. దేశంలోనే తొలి కార్యాలయాన్ని హైదరాబాద్లోనే స్థాపించనున్నట్లు వెల్లడించింది. వ్యాన్గార్డు కంపెనీ ప్రతినిధులు సోమవారం సీఎం రేవంత్రెడ్డిని కలిశారు.

ఈ కార్యాలయం అందుబాటులోకి వస్తే.. 2500 మందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు లభించనున్నాయి. ఏఐ, డేటా సెంటర్, మొబైల్ ఇంజినీరింగ్ నిపుణులకు అవకాశాలు లభించనున్నట్లు సంస్థ ప్రతినిధులు సీఎంకు వివరించారు. ప్రభుత్వ సానుకూల పాలసీల వల్లే హైదరాబాద్ను ఎంచుకున్నట్లు వ్యాన్గార్డ్ సీఈవో తెలిపారు. హైదరాబాద్లో అన్ని రంగాల నిపుణులు ఉన్నారని సీఈవో చెప్పారు. హైదరాబాద్ను గ్లోబల్ కేపబులిటీ సెంటర్ల హబ్ చేస్తామని ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు.

ఛత్తీస్గఢ్ మరో ఎన్ కౌంటర్.. వరంగల్ మహిళా మావోయిస్టు మృతి

ఛత్తీస్గఢ్ జరిగిన ఎన్కౌంటర్లో వరంగల్కు చెందిన మహిళా మావోయిస్టు మృతిచెందినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు.

దంతేవాడ, మార్చి 31, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఛత్తీస్గఢ్ అడవుల్లో మరోసారి ఎన్కౌంటర్ జరిగింది. బస్తర్ ప్రాంతంలో సోమవారం భద్రతా సిబ్బంది. మావోయిస్టుల మధ్య జరిగిన ఎదురుకాల్పుల్లో ఓ మహిళా మావోయిస్టు మృతి చెందింది. ఆమెను వరంగల్ వాసి రేణుకగా గుర్తించారు. మృతురాలి తలపై రూ.25 లక్షల రివార్డు ఉన్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. దంతెవాడ, బీజాపుర్ జిల్లాల సరిహద్దులోని అటవీ ప్రాంతంలో మావోయిస్టులు నక్కినట్లు నిఘా వర్గాల నుంచి సమాచారం అందింది.

దీంతో డీఆర్జీ సిబ్బంది యాంటీ-నక్సలైట్ ఆపరేషన్ చేపట్టారు. ఈక్రమంలో మావోయిస్టులు కాల్పులకు తెగబడగా.. భద్రతా సిబ్బంది ఎదురుకాల్పులు జరిపారు. ఎన్కౌంటర్ అనంతరం ఘటనాస్థలంలో ఓ మహిళా నక్సలైట్ మృతదేహాన్ని గుర్తించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. మృతురాలిని తెలంగాణలోని వరంగల్కు చెందిన రేణుక అలియాస్, చైతి అలియాస్ సరస్వతిగా గుర్తించారు. ఈమె మావోయిస్టు స్పెషల్ జోనల్ కమిటీ సభ్యురాలిగా వ్యవహరిస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. దండకారణ్య స్పెషల్ జోనల్ కమిటీ ప్రెస్ టీమ్ ఇన్ఛార్జా ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఆమె తలపై రూ.25 లక్షల రివార్డు ఉన్నట్లు చెప్పారు. ఎన్కౌంటర్ జరిగిన ప్రాంతంలో భారీఎత్తున తుపాకులు, ఇతర ఆయుధాలు, పేలుడు పదార్థాలను భద్రతా సిబ్బంది స్వాధీనం చేసుకున్నారు. తాజా ఎన్కౌంటర్ కలిపి ఈ ఏడాది ఇప్పటివరకు ఛత్తీస్ గఢ్ లో 135 మంది మావోయిస్టులను భద్రతా సిబ్బంది హతమార్చారు. ఇందులో 119 మంది ఒక్క బస్తర్ డివిజన్ లోనే మరణించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. గత శనివారం సుక్మా, బీజాపుర్లో జరిగిన రెండు ఎన్కౌంటర్లలో 18 మంది మావోయిస్టులు చనిపోయారు. వీరిలో 11 మంది మహిళలే కావడం గమనార్హం.

తెదేపా కార్యకర్తలకు ప్రమాదబీమా పెంపు : మంత్రి లోకేశ్

తెదేపా కార్యకర్తలకు ప్రమాదబీమా మరింత పెంచుతున్నామని మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు. కార్యకర్తలు చిన్న చిన్న విషయాలకు కూడా అలుగుతున్నారని, చిన్నపాటి మనస్పర్థలు వచ్చాయని అలగడం సరికాదని అన్నారు.

యలమంచిలి, మార్చి 31, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెదేపా కార్యకర్తలకు ప్రమాదబీమా మరింత పెంచుతున్నామని మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు. కార్యకర్తలు చిన్న చిన్న విషయాలకు కూడా అలుగుతున్నారని. చిన్నపాటి మనస్పర్థలు వచ్చాయని అలగడం సరికాదని అన్నారు. అనకాపల్లి జిల్లా యలమంచిలి నియోజకవర్గ తెదేపా కార్యకర్తలతో మంత్రి లోకేశ్ సోమవారం సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. "మన పార్టీ కార్యకర్తలు అలకలకు వెంటనే ఫుల్స్టాప్ పెట్టాలి. మొన్నటి ఎన్నికల్లో 58 శాతం ఓట్లతో అధికారంలోకి వచ్చాం. మరింత ఉత్సాహంతో పని చేయాలి. చిన్న కుటుంబంలోనే గొడవలు ఉంటాయి. ఇంత పెద్ద పార్టీలో ఉండవా. మీ సమస్యలు పరిష్కారం కాకుంటే ఇన్ఛార్జి మంత్రులను కలవండి. గ్రామంలోని చిన్న సమస్యలు కూడా నాకు తీసుకొచ్చి ఇస్తున్నారు. గ్రామస్థాయి సమస్యలను తహశీల్దార్, వీఆర్వోలు పరిష్కరించాలి. కార్యకర్తలు సొంతకాళ్లపై నిలబడాలని చంద్రబాబు అంటారు. వారికి ఉపాధి కల్పించాలని నిత్యం చెబుతుంటారు. వైకాపా పాలనలో మనల్ని అడుగడుగునా అడ్డుకున్నారు. అందరు నేతలు, కార్యకర్తలు కూటమి ధర్మం పాటించాల్సిందే. అన్ని రంగాల్లో తెలుగువాళ్లు నెంబర్వన్గా ఉండాలనేదే మన లక్ష్యం" అని లోకేశ్ తెలిపారు.

బుల్డోజర్లు.. జేసీబీలు చూసి నెమళ్లు సాయం కోరుతున్నాయి: కేటీఆర్

హెచ్సీయూ సమీపంలోని కంచ గచ్చిబౌలి భూముల విషయంలో కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ ఇప్పటికైనా స్పందించాలని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు.

హైదరాబాద్, మార్చి 31, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): హెచ్సీయూ సమీపంలోని కంచ గచ్చిబౌలి భూముల విషయంలో కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ ఇప్పటికైనా స్పందించాలని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. భూముల వ్యవహారంపై 'ఎక్స్' వేదికగా ఆయన స్పందించారు. "400 ఎకరాల విలువైన స్థలాన్ని నాశనం చేస్తూ గ్రీన్ మర్డర్కు పాల్పడుతున్నారు.

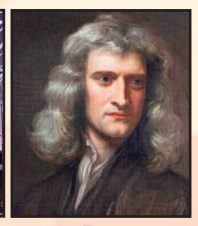
ఆ స్థలంలో బుల్డోజర్లు, జేసీబీలు తిరుగుతున్నాయి. వాటిని చూసి అక్కడి నెమళ్లు సాయం కోసం చూస్తున్నాయి. ఇప్పటికైనా రాహుల్ గాంధీ నోరు విప్పరా? ఇవన్నీ చూస్తూ కూడా ఆయన మాట్లాడకపోతే ఎలా?" అని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. ఈ మేరకు కొన్ని వీడియోలు, ఫొటోలను కేటీఆర్ తన పోస్టుకు జత చేశారు. కంచ గచ్చిబౌలి భూములపై టీజీఐఐసీ కీలక ప్రకటన చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఆ 400 ఎకరాల భూమి ప్రభుత్వానిదేనని స్పష్టం చేసింది. ప్రాజెక్టులో సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ (హెచ్సీయూ) భూమి లేదని తెలిపింది. ఈ మేరకు టీజీఐఐసీ ప్రకటన విడుదల చేసింది. "400ఎకరాల భూమి ప్రభుత్వ స్వాధీనంలో ఉంది. అటవీ భూమి అంటూ తప్పుడు ప్రచారం జరుగుతోంది. 400 ఎకరాలు రెవెన్యూ రికార్డుల్లోనూ ప్రభుత్వ భూమిగానే ఉంది. దీనిలో బఫెల్లో లేక్, పీకాక్ లేక్ లేవు. ప్రపంచస్థాయి ఐటీ మౌలిక వసతులు, అనుసంధానత పెంపు, తగినంత పట్టణ స్థలాల లభ్యత అనే ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యానికి ప్రస్తుత ప్రాజెక్టు కట్టుబడి ఉంది" అని టీజీఐఐసీ పేర్కొంది.

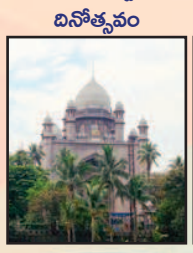
printed and published by B.Nagendra on behaly of m/s bojja publications # 14-73, Nelliveedhi, Nandyal District, Nadyal printed at Shop No:26, Sri Nidhi Tiffen Centere Opp, Srinivasa Complex, Nandyal (Dist) AP. pin-code - 518501. EDITOR: B.NAGENDRA, RNI No: RNI No:/2023/87888 Phone No: +91 99488 14188,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

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **2009 :** అంతర్జాతీయ లింగమార్పిడి దినోత్సవం
- **1727 :** భౌతిక, గణిత, ఖగోళ శాస్త్రవేత్త ఐజాక్ న్యూటన్ మరణం (జ.1643).
- **1919 :** హైదరాబాదులో హైకోర్టు భవన నిర్మాణం పూర్తయింది.
- **1928 :** పాలమూరు జిల్లాకు చెందిన కవి కపిలవాయి లింగమూర్తి జననం (మ.2018).
- **1959 :** 14వ దలైలామా, టెన్‌జిన్ జియాట్సో భారత సరిహద్దును దాటి భారతదేశం వచ్చాడు.
- **1987 :** చదరంగ క్రీడాకారిణి కోనేరు హంపి జననం. (చిత్రంలో)
- **1995 :** మెక్సికన్-అమెరికన్ గాయని, గీత రచయిత్రి, నర్తకి సెలీనా మరణం (జ.1971).

లింగమార్పిడి దినోత్సవం


ఐజాక్ న్యూటన్


హైకోర్టు

కపిలవాయి లింగమూర్తి

కోనేరు హంపి

సెలీనా

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

వారి నిర్ణయం ప్రకారమే వన్డేన్..

నా బ్యాటింగ్లో అదే మార్పు:నితీశ్ రాణా

వరుసగా రెండు మ్యాచుల్లో విఫలమైన ప్లేయర్ను పక్కన పెడతారు. కానీ, తనపై నమ్మకం ఉంచిన మేనేజ్మెంట్ తలెత్తుకొనేలా చేశాడు. బ్యాటింగ్ ఆర్డర్ లో ముందుకువచ్చి కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు.

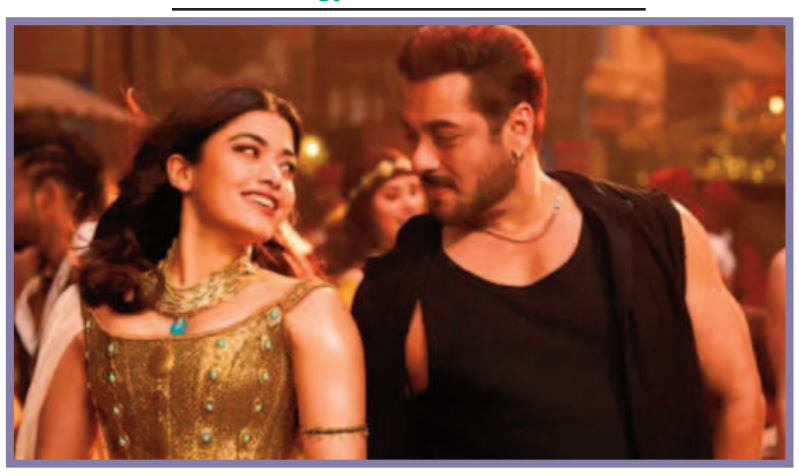
గత ఐపీఎల్ ఎడిషన్ వరకూ కేకేఆర్కు ప్రాతినిధ్యం వహించిన నితీశ్ రాణా.. గత మెగా వేలం అనంతరం రాజస్థాన్ రాయల్స్కు వచ్చాడు. తొలి రెండు మ్యాచుల్లో విఫలమైన అతడిపై మేనేజ్మెంట్ నమ్మకం ఉంచింది. అప్పుడు నాలుగో స్థానంలో బ్యాటింగ్కు వచ్చిన నితీశ్ 8, 11 పరుగులు చేశాడు. అతడిని వన్డౌన్లో పంపించిన మేనేజ్మెంట్ ఫలితం రాబట్టింది. చెన్నైపై నితీశ్ 36 బంతుల్లోనే 81 పరుగులు రాబట్టాడు. దీంతో ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్గా నిలిచాడు. తన బ్యాటింగ్లో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వల్లే ఇది సాధ్యమైందని నితీశ్ వెల్లడించాడు. "ఈ పిచ్పై కొత్త బంతితో బౌలింగ్ చేసినప్పుడే దూకుడుగా ఆడేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. పరుగులు చేయడం సులువు. పాతబడితే మాత్రం కష్టమే. అందుకే, పవర్ ప్లే అత్యంత కీలకమని భావించా. బౌలర్ను బట్టి కాకుండా పిచ్ ఎలా ఉందనేది అంచనా వేసి బ్యాటింగ్ చేశా. బౌలర్ల పేస్ ను ఉపయోగించుకొని ఫైన్ లెగ్, థర్డ్ మ్యాన్ వైపు షాట్లను కొట్టా. గత రెండు మ్యాచుల్లో బంతిని బలంగా బాదేందుకు ప్రయత్నించాం. కానీ, ఇప్పుడు మాత్రం బ్యాటింగ్ లో మార్పు చేసుకొని ఆడా. ఇక వన్డౌన్లో రావాలనేది కోచ్ల నిర్ణయం. వారే సూచించారు. నేను ఎక్కడైనా బ్యాటింగ్ చేసేందుకు సిద్ధమే" అని నితీశ్ వెల్లడించాడు.

అప్పుడూ ఇలానే సీఎస్కేకు ఓటమి..

ఐపీఎల్లో చెన్నైతో ఇప్పటివరకు రాజస్థాన్ 30 మ్యాచ్లు ఆడింది. 2020 నుంచి తలపడిన 9 మ్యాచుల్లో సీఎస్కే ఏడింట్లో గెలవగా.. రాజస్థాన్ రెండు విజయాలను నమోదు చేసింది. 2023 చెపాక్లో సీఎస్కే ఓడిపోగా.. ఇప్పుడు గువాహటితోనూ పరాజయం ఎదురైంది. రెండు సందర్భాల్లోనూ క్రీజ్లో ధోనీ, జడేజా ఉండటం.. సందీప్ శర్మ చివరి ఓవర్ వేయడం గమనార్హం. అప్పుడు (2023లో) చివరి ఓవర్లో 21 పరుగులు అవసరం కాగా.. 3 పరుగుల తేడాతో రాజస్థాన్ గెలిచింది. ఇప్పుడు 20 పరుగులు చేయాల్సిన తరుణంలో చెన్నై 13 రన్స్ మాత్రమే చేసి 6 పరుగుల తేడాతో ఓడింది.

సల్మాన్ 'సికందర్' తొలిరోజు వసూళ్లు ఎంతంటే...

భారీ అంచనాల మధ్య ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన 'సికందర్' తొలిరోజు ఎన్ని కోట్లు వసూళ్లు చేసిందంటే



సల్మాన్ ఖాన్ హీరోగా కోలీవుడ్ దర్శకుడు ఏఆర్ మురుగదాస్ తెరకెక్కించిన చిత్రం 'సికందర్'. రష్మిక కథానాయిక. ఈద్ సందర్భంగా మార్చి 30న ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చింది. భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైన ఈ సినిమా తొలిరోజు రూ.26 కోట్లు వసూలుచేసినట్లు ట్రేడ్ వర్గాల సమాచారం. సల్మాన్ గత చిత్రం 'టైగర్ 3'తో పోలిస్తే ఈ కలెక్షన్స్ తక్కువని విశ్లేషకులు అంటున్నారు. అయితే, సల్మాన్ ఇప్పటివరకూ నటించిన చిత్రాల్లో అత్యధిక ఓపెనింగ్స్ సొంతం చేసుకున్న జాబితాలో 'సికందర్' ఎనిమిదో స్థానంలో ఉంది. సల్మాన్ స్టార్డమ్ కారణంగా ఈ సినిమా రూ.100 కోట్ల క్లబ్లో చేరడం మాత్రం ఖాయమని అంటున్నారు. విడుదలకు ముందే సినిమా లీక్ కావడం దీని కలెక్షన్లపై ప్రభావం పడుతుందని సినీ వర్గాలు అభిప్రాయపడుతున్నాయి. ఆదివారం బాక్సాఫీసు ముందుకు రాకముందే.. శనివారం రాత్రి 'సికందర్ ఆన్లైన్ లో లీక్ అయింది. ఫిల్మ్ క్రిటిక్ ఒకరు సోషల్ మీడియాలో పోస్టు పెట్టడంతో ఆ విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. చాలా వెబ్సైట్లలో శనివారం రాత్రి 'సికందర్' మూవీ ప్లే అయిందని, వెంటనే తొలగించాలని నిర్మాత సంబంధిత అధికారులను కోరారు. దీనిపై దర్యాప్తు జరుగుతోందని బాలీవుడ్ మీడియా పేర్కొంది.

అజిత్ అప్పుడే నాకు ప్రామిస్ చేశారు..: దర్శకుడి కామెంట్స్

అజిత్ హీరోగా అధిక్ రవిచంద్రన్ దర్శకత్వం వహిస్తోన్న చిత్రం 'గుడ్ బ్యాడ్ అగ్లీ'. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన విశేషాలను తాజాగా ఓ కార్యక్రమంలో దర్శకుడు పంచుకున్నారు.

అజిత్ హీరోగా అధిక్ రవిచంద్రన్ దర్శకత్వం వహిస్తోన్న చిత్రం 'గుడ్ బ్యాడ్ అగ్లీ'. ఈ చిత్రాన్ని ఉద్దేశించి అధిక్ తాజాగా ఓ అవార్డుల కార్యక్రమంలో మాట్లాడారు. ఈ సినిమా తప్పకుండా ప్రేక్షకులకు నచ్చుతుందన్నారు. అజిత్ అభిమానులు ప్రతి సన్నివేశాన్ని ఎంజాయ్ చేసేలా దీనిని రూపొందిస్తున్నానని చెప్పారు. 'మార్క్ ఆంటోనీ' కంటే ముందే అజిత్తో సినిమా ఫిక్స్ అయిందన్నారు. "అజిత్ అంటే నాకెంతో అభిమానం. ఆయనతో సినిమా చేయాలని ఎప్పటినుంచో అనుకుంటున్నా. 'మార్క్ ఆంటోనీ' విడుదల కాకముందే అజిత్ను కలిశా. ఆయన తప్పకుండా నాతో సినిమా చేస్తానని మాటిచ్చారు. ఆయనకు ఉన్న ఇమేజ్ను దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఒక అభిమానిగా 'గుడ్ బ్యాడ్ అగ్లీ'ని రూపొందిస్తున్నా. సినిమా ఏదైనా ఎమోషన్స్ అనేవి లేకుండా వర్కౌట్ కాదని నేను నమ్ముతుంటా. మాది మాస్ చిత్రమే అయినప్పటికీ ఇందులో ఎమోషన్స్ను బాగా చూపిస్తున్నాం. అభిమానులు ప్రతి సన్నివేశాన్ని సెలబ్రేట్ చేసుకునేలా సినిమా సిద్ధం చేస్తున్నా" అని అధిక్ తెలిపారు. అజిత్ నటించిన గత చిత్రం 'విదాముయార్చి' గురించి మాట్లాడుతూ.. ఆ సినిమా జానర్కు తగిన న్యాయం చేసిందన్నారు. అదేవిధంగా తన సినిమా కూడా జానర్కు న్యాయం చేస్తుందని వివరించారు. అజిత్, అధిక్లు పరిశ్రమలో మంచి స్నేహితులు. 'నేర్కొండ పార్వై' చిత్రంతో వీరిద్దరి మధ్య స్నేహం ఏర్పడింది. ఈ సినిమాలో అధిక్ కీలకపాత్ర పోషించారు. 'మార్క్ ఆంటోనీ' సక్సెస్ మీట్ లోనూ అధిక్ ఈ విషయాన్ని గుర్తు చేసుకున్నారు. 'మార్క్ ఆంటోనీ'తో దర్శకుడిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారాయన. మరోవైపు, 'విదాముయార్చి' తర్వాత అజిత్ నుంచి రానున్న చిత్రమిదే. త్రిష కథానాయిక. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకం పై ఇది నిర్మితమవుతోంది. ఏప్రిల్ 10న ఇది విడుదల కానుంది.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

లాక్మే ఫ్యాషన్ వీక్ జాన్వీకపూర్..

ట్రోల్ చేస్తోన్న నెటిజన్లు

లాక్మే ఫ్యాషన్ వీక్లో నటి జాన్వీకపూర్ హొయలొలికించారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియోలు నెట్టింట వైరల్ గా మారాయి. పలువురు నెటిజన్లు విమర్శలు చేశారు.

బాలీవుడ్ నటి జాన్వీ కపూర్ తాజాగా లాక్మే ఫ్యాషన్ వీక్లో సందడి చేశారు. ముంబయిలోని జియో కన్వెన్షన్ సెంటర్ వేదికగా జరిగిన ఈ ఫ్యాషన్ షోలో ఎంతోమంది మోడల్స్, ఫ్యాషన్ డిజైనర్లు, సెలబ్రిటీలు పాల్గొన్నారు. ప్రముఖ ఫ్యాషన్ డిజైనర్ రాహుల్ మిశ్రా బ్రాండ్ కోసం ర్యాంప్పై సందడి చేశారు జాన్వీకపూర్. ఆయన డిజైన్ చేసిన దుస్తుల్లో ఇతర మోడల్స్తో కలిసి ఆమె తళుక్కున మెరిశారు. షో స్టాపర్గా కనిపించారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియోలు నెట్టింట వైరల్గా మారాయి. ఆమె ర్యాంప్ వాక్ చేసిన తీరుపై పలువురు నెటిజన్లు భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కొంతమంది ఆమె అదరగొట్టేశారు అని అంటున్నారు. మరికొంతమంది ఆమెను విమర్శిస్తున్నారు. 'ఆమె ఎందుకు అంతలా పరిగెడుతున్నారు?' అని ప్రశ్నిస్తున్నారు. మరోవైపు, నటి కరీనా కపూర్ లాక్మే ఫ్యాషన్ వీక్ 25 ఏళ్ల సెలబ్రేషన్స్ లో సందడి చేశారు. దాదాపు నాలుగేళ్ల తర్వాత లాక్మే ఫ్యాషన్ వీక్ లో పాల్గొన్నారు. ఆ బ్రాండ్తో తనకున్న అనుబంధాన్ని గుర్తు చేసుకున్నారు. ఇన్నేళ్ల విరామం తర్వాత తిరిగి ఈ ఫ్యాషన్ వీక్ లో పాల్గొనడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. "నా మనసుకు నచ్చినవిధంగా నేను నడుచుకుంటాను. జీరో సైజ్తో ర్యాంప్ వాక్ చేసినా.. ప్రెగ్నెంట్గా ఉన్నప్పుడు ర్యాంప్పై నడిచినా.. ఇప్పుడు ఇలా వచ్చినా ఇదంతా ఇష్టప్రకారం ఆనందంతో చేసిందే. ఆత్మ విశ్వాసంతో ముందుకుసాగుతున్నా" అని ఆమె తెలిపారు. తనకు ఇలాంటి అవకాశాన్ని ఇచ్చిన లాక్మే సంస్థకు ఆమె ధన్యవాదాలు చెప్పారు.

ఇంటి చిట్కాలు

మొలకెత్తిన పెసలు ఎలా, ఏ సమయంలో తింటే బరువు తగ్గుతారో తెలుసా? ఇంట్లోనే సులభంగా చేసుకోవచ్చు

అధిక బరువు వల్ల శారీరక రూపం ప్రభావితం అవ్వడమే కాకుండా అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, అధిక కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలు రావచ్చు.

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అధిక బరువు, ఊబకాయం సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా చాలా మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు అయితే, బరువు తగ్గడం కోసం చాలా మంది రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. కొందరు ఆహారంలో మార్పులు చేసుకుంటే.. మరికొందరు జిమ్లు చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. అయితే, చాలా మందిలో ఎక్కువ మార్పు కనిపించడం లేదు. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా బరువు తగ్గలేకపోతున్నారు. అధిక బరువు వల్ల శారీరక రూపం ప్రభావితం అవ్వడమే కాకుండా అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, అధిక కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలు రావచ్చు. బరువు తగ్గడం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ కఠినమైన వ్యాయామాలు చేయకపోయినా సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలిలో చిన్న మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా అధిక బరువును నియంత్రించుకోవచ్చు. కొన్ని ఆహారాల్ని తినడం ద్వారా బరువు తగ్గవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. మొలకెత్తిన పెసలతో బరువు తగ్గవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. మొలకెత్తిన పెసల్ని ఎప్పుడు ఎలా తింటే బరువు తగ్గుతారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

ఊబకాయానికి పెసర పప్పు

పెసర పప్పు తినడం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఎందుకంటే పెసర పప్పులో తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. దీంతో పెసలు తినడం వల్ల శరీర బరువు పెరగదు. అంతేకాకుండా పెసల్లో ఉండే ప్రోటీన్, ఇతర పోషకాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సాయపడతాయి. అలాగే, పెసర పప్పులో మంచి మొత్తంలో ఫైబర్ కనిపిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకాకుండా బరువును నియంత్రించడంలో సాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి మొలకెత్తిన పెసర పప్పు తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇంట్లోనే మొలకెత్తిన పెసల్ని ఎలా చేసుకోవాలి, ఏ సమయంలో తినాలో చుద్దాం.

మొలకెత్తిన పెసల్ని ఎలా చేసుకోవాలి?

- ముందుగా పెసర పప్పును బాగా కడిగి శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఒక పాత్రలో గుప్పెడు పెసర పప్పు తీసుకుని.. నీటితో శుభ్రంగా కడిగి.. 6-8 గంటలు నీటిలో నానబెట్టండి
- పెసరపప్పును 6 నుంచి 8 గంటలు నీటిలో నానబెట్టిన తర్వాత దానిని వడకట్టి.. వాటి నుంచి పూర్తిగా నీటిని తొలగించాలి. ఇప్పుడు పెసరపప్పును వేరు చేసి ఒక పాత్రలో ఉంచండి.
- ఆ తర్వాత పెసర పప్పును శుభ్రమైన కాటన్ గుడ్డలో ఉంచి దానిని కప్పండి. ఆ తర్వాత జల్లెడలో కప్పి 12-14 గంటలు అలాగే ఉంచండి. ఈ సమయంలో పెసర పప్పు మొలకెత్తే ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. పెసర పప్పులో చిన్న మొలకలు కనిపిస్తే అవి తినడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాయని అర్థం.
- మొలకెత్తిన పెసర పప్పును మీరు డైరెక్ట్గా తినవచ్చు. లేదా వాటికి నిమ్మరసం, నల్ల ఉప్పు, కొద్దిగా మిరియాల పొడిని యాడ్ చేసి సలాడ్లా తినవచ్చు.

మొలకెత్తిన పెసర పప్పు తినడం వల్ల లాభాలు

- బరువు తగ్గవచ్చు - మొలకెత్తిన పెసర పప్పులో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. దీంతో మొలకెత్తిన పెసర పప్పు తినడం వల్ల ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. అతిగా తినాలనే కోరిక తగ్గుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సాయపడుతుంది.
- జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది - మొలకెత్తిన పెసర పప్పు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే ఎంజైమ్లతో నిండి ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం, అజీర్ణం, కడుపు సమస్యల నుంచి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది.
- శరీరానికి బలం, శక్తిని అందిస్తుంది - మొలకెత్తిన పెసర పప్పులో ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఇది కండరాల్ని బలోపేతం చేయడంలో సాయపడుతుంది. ఇది శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని అందిస్తుంది. రోజంతా మిమ్మల్ని యాక్టివ్గా ఉంచుతుంది.
- టాక్సిన్స్ బయటకు - మొలకెత్తిన పెసర పప్పు తినడం వల్ల శరీరం నుంచి టాక్సిన్లు బయటకు పోతాయి. ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీరాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.
- మహిళలకు వరం - మొలకెత్తిన పెసర పప్పు మహిళలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది హార్మోన్ల అసమతుల్యతను సరిచేయడానికి సాయపడుతుంది. రుతుక్రమ సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది.

ఎప్పుడు తినాలో తెలుసా?

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో మొలకెత్తిన పెసర పప్పు తినడం మంచిది. దీంతో, రోజు ప్రారంభంలో శరీరానికి తగిన పోషకాలు అందుతాయి. శరీరం ఫుల్ యాక్టివ్గా ఉంటుంది. మొలకెత్తిన పెసర పప్పు మంచి ప్రోటీన్ మూలం. ఇది కండరాల పెరుగుదలకు సాయపడుతుంది. మీ శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇది బెస్ట్ ఆప్షన్ అంటున్నారు నిపుణులు.

ఇవి కూడా ముఖ్యం

- మొలకెత్తిన పెసర పప్పును క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల శరీరానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.
- దీంతో పాటు సమతుల్య ఆహారం కూడా ముఖ్యం.
- వాకింగ్, యోగా వంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు కూడా చేయాలి.
- శరీరానికి తగినంత నీరు అవసరం. రోజు కనీసం 8 నుంచి 10 గ్లాసుల నీరు తాగండి.
- ఇవన్నీ ఫాలో అయితే శరీరం మెరుగైన ఆకృతిలో, ఆరోగ్యంగా మారుతుంది.

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.