ప్రజా రిపబ్లిక్

ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 229 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/- | మంగళవారం 25 మార్చి 2025

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

నల్లమల బాటలన్నీ శివ మయం

దట్టమైన అడవిలో ఓం నమశ్శివాయ నామ స్మరణ

వేసే ప్రతి అడుగు మల్లన్న సన్నిధి వైపే

ఉగాది పండుగ పర్వదినం కన్నడ భక్తుల పాదయాత్ర

మార్చి 25 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఉగాది పండుగ పర్వదినం సందర్భంగా వందలాది మంది భక్తులు కాలి నడకన శ్రీశైలం పుణ్యక్షేత్రానికి చేరుకుంటున్నారు. దట్టమైన నల్లమల అడవులు అన్ని ఓం నమశ్శివాయ నామ స్మరణతో మార్మోగుతున్నాయి. ఎంతో భక్తి శ్రద్ధలతో మండే ఎండలు లెక్కచేయకుండా కన్నడ భక్తులు ప్రతి సంవత్సరం కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర ప్రాంతాల నుండి చిన్న పెద్ద ముసలి తేడా లేకుండా కాలి నడకతో పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రమైన శ్రీశైలంకు కాలి నడకన చేరుకుంటున్నారు. భక్తులు వేసే ప్రతి అడుగు మల్లన్న సన్నిధి వైపు పడుతుంది. దారి పొడుగునా భక్తులకు దాతలకు అన్నదానం శీతల పానీయాలు ఏర్పాటు చేశారు. శ్రీశైలం నల్లమల అడవిలో కన్నడ భక్తుల పాదయాత్ర కొనసాగుతోంది. ఉగాది సందర్భంగా శ్రీ శైలం ఎండను సైతం లెక్కచేయకుండా ఆదిదంపతులు కొలువైన శ్రీ క్షేత్రానికి వేలాదిగా కన్నడ భక్తులు తరలివస్తున్నారు. అమ్మవారిని తమ ఆడపడుచుకుగా తలచే కన్నడ భక్తులు చీరె సారెలను సమర్పిస్తారు. నల్లమల బాటలన్నీ మల్లన్న సన్నిధి వైపే అన్న చందంగా సాగుతోంది కన్నడ భక్తుల పాదయాత్ర కొనసాగిస్తున్నారు.

నంద్యాల జిల్లాలో ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన శ్రీశైలంలో ఉగాది మహోత్సవాలు ఈనెల 27 నుంచి 31 వరకు వైభవంగా జరగనున్నాయి ఈ నేపథ్యంలో దేవాదిదేవుడిని తనివితీరా దర్శించుకునేందుకు నల్లమల అడవి మార్గం గుండా కాలినడకన పాదయాత్రగా కన్నడ భక్తులు వేలాది తరలివస్తున్నారు. నల్లమల అంతా ఓంకారనాదంతో ప్రతిధ్వనిస్తోంది. ఉగాది పర్వదినం సమీపిస్తుండటంతో శ్రీ గిరి మల్లయ్యను ధ్యాన మల్లన్న తండ్రి అదుకో అంటూ ఆర్తితో పిలుస్తూ శ్రీగిరి కొండకు చేరుకుంటున్నారు. నల్లమల అరణ్యం గుండా కాలినడకన వస్తున్న వారికి దేవస్థానం పూర్తిస్థాయి సౌకర్యాలు కల్పించింది. ఆత్మకూరు సమీపంలోని వెంకటాపురం గ్రామం వద్ద మంచినీటి సౌకర్యం గతం కంటే బాగుందని అయితే అటవీ మార్గం మధ్యలో కొద్దిగా ఇబ్బంది ఉన్న ఏర్పాట్లు బాగున్నాయని కన్నడ భక్తులంటున్నారు. నల్లమల బాటలన్నీ మల్లన్న సన్నిధి వైపే కన్నడ భక్తుల భజనలతో మార్మోగుతున్నయి. అడవి మార్గంలో బీమకొలను మీదుగా కొండెక్కి కన్నడిగులు పాదయాత్రగా నడుచుకుంటూ వస్తున్న నేపధ్యంలో దేవస్థానం అధికారులు కాలినడకన నల్లమల నుంచి వచ్చే కన్నడ భక్తులకు వైద్య సౌకర్యాలు కల్పించారు. పాదయాత్ర భక్తుల కోసం భక్తులకు మార్గమధ్యలో దేవస్థానం సహకారంతో స్వచ్ఛంద సేవకర్తలతో అన్నదాన ఏర్పాటు చేశారు. కన్నడ భక్తులు శ్రీశైలం శ్రీ భ్రమరాంబికాదేవిని తమ ఇంటి ఆడపడుచుగా భావించి ఆడపడుచును తనివితీరా చూసేందుకు ఎండను సైతం లెక్కచేయకుండా మండుటెండలో ఎంతో భక్తి శ్రద్ధలతో వెంకటాపురం నుంచి దట్టమైన అటవీప్రాంతంలో సుమారు 40 కిలోమీటర్లు నడుచుకుంటున్న వస్తున్నారు. పాదయాత్రగా వస్తున్న కన్నడ భక్తుల కోసం పలువురు దాతలు మజ్జిగ, పండ్లు, అన్నదాన కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. శ్రీశైల క్షేత్రం భక్తులతో కిటకిటలాడుతున్నది. భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామి దర్శనానికి భక్తులు పోటెత్తుతున్నారు. వేలాదిగా తరలివస్తున్న భక్తులతో క్షేత్ర దారులన్నీ కిక్కిరిసిపోయాయి. ఉగాది కి తెలుగు రాష్ట్రాల యాత్రికులతో పాటు కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర, తమిళనాడు, ఉత్తరాది రాష్ట్రాల నుంచి వచ్చిన భక్తులతో పురవీధులు కిటకిటలాడాయి.

కాలిబాట భక్తులకు విస్తృత ఏర్పాట్లు

ఉగాది కి పాదయాత్రగా అటవీ మార్గంలో వస్తున్న భక్తులకు విస్తృత ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. వెంకటాపురం నుంచి అటవీమార్గంలో గోసాయికట్ట, నాగులూటి, దామెర్లకుంట, పెద్దచెరువు, మఠంబావి, భీముని కొలను, కైలాసద్వారం మీదుగా శ్రీశైలం చేరుకుంటారు. కాలినడక భక్తులకు అటవీశాఖ అధికారుల సహాయంతో దేవస్థానం మంచినీరు, వైద్యశిబిరాలు, చలువ పందిర్లు, శౌచవాలయాలు, తాత్కాలిక జనరేటర్లు, విద్యుద్దీకరణ, మూడు భాషల్లో సూచిక బోర్డులు, రూట్ మ్యాప్స్ ఏర్పాటు చేశారు. భీముని కొలను, కైలాసద్వారం మెట్ల మార్గం వరకు మంచినీటి పైపులు ఏర్పాటుచేసి నీటి సరఫర చేస్తున్నారు.

పి.నజీర్ అహమ్మద్ కర్నూలు బ్యూరో

ప్రజల సొమ్ముతో శీష్ మహల్ కట్టుకున్నారు: ఢిల్లీ సీఎం

ఆప్ జాతీయ కన్వీనర్ అరవింద్ కేజ్రీవాల్ పై ఢిల్లీ సీఎం రేఖా గుప్తా తీవ్ర విమర్శలు చేశారు.

ఢిల్లీ, మార్చి 25, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో బడ్జెట్ సమావేశాలు కొనసాగుతున్నాయి. భాజపా సర్కారు రూ. లక్ష కోట్ల బడ్జెట్ను ప్రవేశపెట్టింది. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేఖా గుప్తా ప్రతిపక్ష పార్టీ ఆప్ జాతీయ కన్వీనర్ అరవింద్ కేజ్రీవాల్ పై తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. ప్రజల డబ్బుతో ఆయన శీష్ మహల్ కట్టారంటూ ఆరోపించారు. "ఆప్ ప్రభుత్వం ప్రజల ధనాన్ని దోచుకుంది.

సీఎం నివాసం మరమ్మతుల పేరిట కేజీవాల్ రూ. 45 కోట్లు ఖర్చు చేశారు. ఢిల్లీని లండన్ గా మారుస్తానని ట్రాఫిక్ జామ్లకు నిలయంగా మార్చేశారు. వారు చేపట్టిన ప్రాజెక్టను అసంపూర్తిగా వదిలేశారు. ఆప్- భాజపాకు మధ్య చాలా తేడాలున్నాయి. మీరు (ఆప్ను ఉద్దేశిస్తూ) వాగ్దానాలు చేస్తారు. కానీ, మా ప్రభుత్వం వాటిని నేరవేరుస్తుంది. మీరు ఇతర రాష్ట్రాల్లోని ప్రభుత్వాలతో కలిసి అవినీతికి పాల్పడ్డారు. మేము మాత్రం కలిసి కట్టుగా దేశాభివృద్ధి కోసం పని చేస్తున్నాం. మీరు ప్రజల సొమ్ముతో శీష్ మహల్, బంగారు టాయిలెట్లు కట్టుకున్నారు. భాజపా సర్కారు పేదల కోసం ఇళ్లు, మరుగుదొడ్లు నిర్మించేందుకు సిద్ధమవుతోంది" అని సీఎం రేఖా గుప్తా పేర్కొన్నారు. ఢిల్లీని పర్యాటక కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేసేందుకు తమ ప్రభుత్వం యోచిస్తోందని.. అందుకు ప్రణాళికలను రచిస్తోందని సీఎం తెలిపారు. ఇందుకు రూ.177 కోట్లను కేటాయించామని వెల్లడించారు. "దీనిలో భాగంగా శీష్మహల్ను చూసేందుకు ప్రజలను అనుమతిస్తాం" అని రేఖా గుప్తా పేర్కొన్నారు. కాగా.. ఢిల్లీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఆప్ను గద్దె దించి భాజపా అధికార పీఠాన్ని చేజిక్కించుకున్న సంగతి తెలిసిందే.

ఏప్రిల్ మొదటివారంలో మెగా డీఎస్సీ:సీఎం చంద్రబాబు

ఏపీలోని నిరుద్యోగులకు శుభవార్త. ఏప్రిల్ మొదటి వారంలో మెగా డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్ ఇవ్వనున్నట్లు సీఎం చంద్రబాబు ప్రకటించారు.

అమరావతి, మార్చి 25, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీలోని నిరుద్యోగులకు శుభవార్త. ఏప్రిల్ మొదటి వారంలో మెగా డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్ ఇవ్వనున్నట్లు సీఎం చంద్రబాబు ప్రకటించారు. పాఠశాలల ప్రారంభం నాటికి పోస్టింగ్లు ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టర్లతో నిర్వహించిన సమావేశంలో చంద్రబాబు మాట్లాడారు. "గత ఐదేళ్లలో ఒక వ్యక్తి రాష్ట్రాన్ని విధ్వంసం చేశారు.

వైకాపా ప్రభుత్వ పాలనను ప్రజలు ఆమోదించలేదు. గత పాలనతో విసిగి మాకు విస్తృత మద్దతు ఇచ్చారు. రాష్ట్రాన్ని పునర్నిర్మించే ప్రక్రియ చేపట్టాం. సంక్షేమం, అభివృద్ధి, సుపరిపాలన ప్రజలకు అందాలి. వచ్చే నెల మొదటి వారంలో మెగా డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్ ఇస్తాం. జూన్లో పాఠశాలలు తెరిచేలోపు నియామకాలు పూర్తి కావాలి" అని చంద్రబాబు అన్నారు. "మే నెలలో తల్లికి వందనం పథకం ప్రారంభిస్తాం. రూ.15 వేల చొప్పున.. ఎంత మంది పిల్లలుంటే అంతమందికి ఇస్తాం. పాఠశాలలు తెరిచేలోగా ఈ పథకం కింద ఆర్థిక సాయం అందిస్తాం. అయోమయంలో పడేసిన పోలవరం ప్రాజెక్టును గాడిన పెట్టాం. రాజధాని అమరావతి ప్రాజెక్టును 2027లోగా పూర్తి చేస్తాం. ప్రపంచ బ్యాంకు, ఏడీబీ వంటి సంస్థల నుంచి ఆర్థిక సహకారం తీసుకుంటున్నాం. ల్యాండ్ మానిటైజేషన్ ద్వారా ఈ అప్పులు తీర్చేస్తాం" "స్వర్ణాంధ్ర 2047 విజన్కు 10 సూత్రాల ఆధారంగా పనిచేయాలి. రాష్ట్రం, జిల్లా, నియోజకవర్గం, మండలం, గ్రామ సచివాలయ పరిధి వరకూ ప్రణాళికలు చేరాల్సిందే. జీఎస్డీపీ, జీవీఏలతో పాటు తలసరి ఆదాయం కూడా గణనీయంగా పెంచాలి. వచ్చే ఏడాదికి 15 శాతం ప్లస్ జీఎస్డీపీ సాధించేలా కలెక్టర్లు కృషి చేయాలి. వ్యవసాయం, పరిశ్రమలు, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ తదితర అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి" అని కలెక్టర్లను సీఎం ఆదేశించారు.

ప్రజలపై ఒక్క పైసా భారం లేకుండా రాజధాని నిర్మాణం:మంత్రి నారాయణ

రాజధాని అమరావతిలో మంత్రి నారాయణ పర్యటించారు. ఇప్పటికే పలు పనులకు టెండర్ల ప్రక్రియ పూర్తి కాగా.. నిర్మాణంలో ఉన్న కార్యదర్శులు, ప్రధాన కార్యదర్శుల బంగ్లాలను, సీఆర్డీఏ ప్రాజెక్ట్ కార్యాలయాన్ని మంత్రి పరిశీలించారు.

అమరావతి, మార్చి 25, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాజధాని అమరావతిలో మంత్రి నారాయణ పర్యటించారు. ఇప్పటికే పలు పనులకు టెండర్ల ప్రక్రియ పూర్తి కాగా.. నిర్మాణంలో ఉన్న కార్యదర్శులు, ప్రధాన కార్యదర్శుల బంగ్లాలను, సీఆర్డీఏ ప్రాజెక్ట్ కార్యాలయాన్ని మంత్రి పరిశీలించారు. అనంతరం మాట్లాడారు. " ఏ రాష్ట్రానికి అయినా రాజధాని అవసరం. ప్రస్తుతం రాజధాని లేని రాష్ట్రం ఏపీ మాత్రమే. రూ.43 వేల కోట్లకు గతంలో మేము టెండర్లు పిలిచాం. అధికారులు, ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్సీ, ఆల్ ఇండియా సర్వీస్ భవనాలు దాదాపు పూర్తయ్యాయి. కానీ గత ప్రభుత్వం ఇదేమి పట్టించుకోలేదు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక కూడా అనేక ఇబ్బందులు వచ్చాయి. ఐఐటీ మద్రాస్ నుంచి నిపుణుల బృందాన్ని పిలిచి బిల్డింగ్ నాణ్యత పరిశీలించి, కాంట్రాక్టర్లతో చర్చించి కొన్ని సమస్యలు పరిష్కరించాం. 90 శాతం పనుల టెండర్లు కంప్లీట్ అయ్యాయి" " "ఇవాళ సెక్రటరీ, ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ భవనాలను పరిశీలించాం. 186 భవనాలు మంత్రులు, జడ్జీలు, కార్యదర్శులు, ప్రధాన కార్యదర్శులకు వస్తున్నాయి. గెజిటెడ్ అధికారులకు 1440, ఎన్జీవోలకు 1995 నిర్మాణాలు వస్తున్నాయి. హైకోర్టు 16.85 లక్షల చదరవు అడుగుల్లో వస్తోంది. 250 మీటర్ల ఎత్తులో అసెంబ్లీ భవనం రానుంది. 15 రోజుల్లో కాంట్రాక్టర్లకు మౌలిక సదుపాయాలు అందుబాటులోకి వస్తాయి. ప్రజలపై ఒక్క పైసా భారం లేకుండా రాజధాని నిర్మాణం పూర్తి అవుతుంది. వరల్డ్ బ్యాంకు, ఏడీబీ నుంచి రుణాలు తీసుకున్నాం. ల్యాండ్ వాల్యూ పెరిగిన తర్వాత అప్పు తీర్చుతాం" అని నారాయణ వెల్లడించారు.

మీర్పేట మాధవి హత్య కేసు.. పోలీసుల చేతికి డీఎన్ఏ రిపోర్ట్

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంచలనం సృష్టించిన మీర్పేట మాధవి హత్యకేసులో డీఎన్ఏ రిపోర్టు పోలీసులకు చేరింది.

హైదరాబాద్, మార్చి 25, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంచలనం సృష్టించిన మీర్పేట మాధవి హత్యకేసులో డీఎన్ఏ రిపోర్టు పోలీసులకు చేరింది. భర్త గురుమూర్తి.. మాధవిని హత్య చేసి, ముక్కలుగా నరికి ఉడకబెట్టి ఎముకలను పొడిగా చేసి చెరువులో వేశాడు. ఎలాంటి ఆధారాలు లేకుండా ధ్వంసం చేసేందుకు ప్రయత్నించాడు. ఇంట్లో దొరికిన టిష్యూస్ ఆధారంగా పోలీసులు గురుమూర్తిని అరెస్టు చేశారు. క్లూస్ టీమ్ ఇచ్చిన టిష్యూస్ను డీఎన్ఏ పరీక్షల కోసం పోలీసులు పంపించగా.. మాధవి డీఎన్ఏ తల్లి, పిల్లల డీఎన్ఏతో మ్యాచ్ అయినట్టు ఫోరెన్సిక్ అధికారులు నివేదికలో పేర్కొన్నారు. ఈ ఏడాది సంక్రాంతి పండుగ రోజున గురుమూర్తి తన భార్య మాధవిని ముక్కలుగా నరికి.. కాల్చి పొడి చేసిన విషయం తెలిసిందే.

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
2

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1655 :** శని గ్రహానికి చెందిన అతిపెద్ద ఉపగ్రహం అయిన టైటన్‌ను క్రిస్టియాన్ హైగెన్స్ కనుగొన్నాడు. (చిత్రంలో)
- **1914 :** అమెరికా వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త నార్మన్ బోర్లాగ్ జననం.
- **1927 :** పాండిచ్చేరి రాష్ట్రానికి 13వ ముఖ్యమంత్రి పి.షణ్ముగం జననం. (మరణం. 2013)
- **1983 :** తెలుగు పాత్రికేయుడు మణికొండ చలపతిరావు మరణం.
- **1992 :** మిర్ అంతరిక్ష కేంద్రములో 10 నెలలు గడిపిన ప్రముఖ ఖగోళ శాస్త్రవేత్త సెర్గీ క్రికాలేవ్ తిరిగి భూమి పైకి చేరారు.
- **2008 :** పాకిస్థాన్ కొత్త ప్రధానమంత్రిగా సయ్యద్ యూసఫ్ రజా గిలానీ ప్రమాణస్వీకారం చేసి బాధ్యతలు చేపట్టాడు.

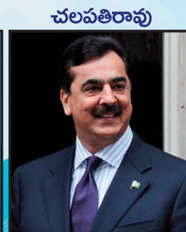
క్రిస్టియాన్ హైగెన్స్

నార్మన్ బోర్లాగ్

పి.షణ్ముగం

మణికొండ చలపతిరావు

సెర్గీ క్రికాలేవ్


సయ్యద్ యూసఫ్ రజా గిలానీ

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

దేశవాళీలో అడుగుపెట్టిన ఏడాదిలోనే..

ఎవరీ విప్రాజ్ నిగమ్..

యూపీ కుర్రాడు విప్రాజ్ నిగమ్ మరో ఐపీఎల్ ఆల్‌రౌండ్ సంచలనంగా మారాడు. లఖ్‌నవూ జట్టుపై మెరుపు ఇన్నింగ్స్‌తో వార్తల్లో నిలిచాడు.

లఖ్‌నవూ సూపర్ జెయింట్స్‌తో జరిగిన మ్యాచ్లో ఉత్తరప్రదేశ్ కుర్రాడు విప్రాజ్ నిగమ్ ఆల్రౌండ్ ప్రతిభతో తళక్కున మెరిశాడు. బౌలింగ్లో కీలకమైన మార్క్రమ్ వికెట్ తీయడంతోపాటు.. బ్యాటింగ్లోనూ మెరుపు వేగంతో పరుగులు సాధించాడు. ఫలితంగా దిల్లీ క్యాపిటల్స్ ఒక వికెట్ తేడాతో థ్రిల్లింగ్ విక్టరీని సొంతం చేసుకొంది. విప్రాజ్కు ఇది ఐపీఎల్ అరంగేట్రం మ్యాచ్ కావడం విశేషం. తొలి మ్యాచ్లోనే జట్టును ఆదుకొని విజయం అందించాడు. 210 లక్ష్యాన్ని ఛేదించే క్రమంలో దిల్లీ ఓ దశలో 113 పరుగులకే 6 వికెట్లు కోల్పోయింది. ఈ దశలో 13 ఓవర్లో విప్రాజ్ బరిలోకి దిగి కేవలం 15 బంతుల్లోనే 39 పరుగులు సాధించి లఖనవూ బౌలర్లను ఒత్తిడిలోకి నెట్టాడు. రవి బిష్ణోయ్ వంటి అంతర్జాతీయ శ్రేణి స్పిన్నర్ను అలవోకగా ఎదుర్కొన్నాడు. ఈక్రమంలో అశుతోష్తో కలిసి కీలకమైన 55 పరుగుల భాగస్వామ్యాన్ని నిర్మించాడు.

యూపీ టీ20తో వెలుగులోకి..

ఉత్తరప్రదేశ్కు చెందిన విప్రాజ్ను ఈసారి జెడ్డాలో జరిగిన మెగా వేలంలో ఢిల్లీ జట్టు రూ.50 లక్షలకు దక్కించుకొంది. ఈ యువ ఆల్రౌండర్ 2024 యూపీ టీ20 టోర్నీ సీజన్లో మెరుపులు మెరిపించి దిల్లీ ప్రాంచైజీ దృష్టిలోపడ్డాడు. యూపీ ఫాల్కన్స్ తరపున 12 మ్యాచ్లు ఆడి.. 20 వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఇక దేశవాళీలో 2024-25 సీజన్లో తొలిసారి ఉత్తరప్రదేశ్ జట్టు అన్ని ఫార్మాట్లకు ఎంపికయ్యాడు. మూడు ఫస్ట్ క్లాస్ మ్యాచ్లు, ఐదు లిస్ట్-ఎ గేమ్లు, 8 టీ20లు ఆడాడు. పశ్చిమ బెంగాల్పై ఆడిన రంజీ మ్యాచ్ లో నిగమ్ తొలి ఇన్నింగ్స్లో నాలుగు కీలక వికెట్లను పడగొట్టాడు. వీరిలో అంతర్జాతీయ ఆటగాడు వ్రిద్ధిమాన్ సాహా కూడా ఉన్నాడు. ఇక రెండో ఇన్నింగ్స్లో కూడా ముఖ్యమైన రెండు వికెట్లు సాధించాడు. మూడు రంజీ మ్యాచ్లో 13 వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఇక సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ ట్రోఫీలో ఏడు మ్యాచ్లో 8 వికెట్లు కూల్చాడు. 2024 కర్నల్ సీకే నాయుడు ట్రోఫీ ఫైనల్లో రాణించి అండర్-23 జట్టులో స్థానం పొందాడు.

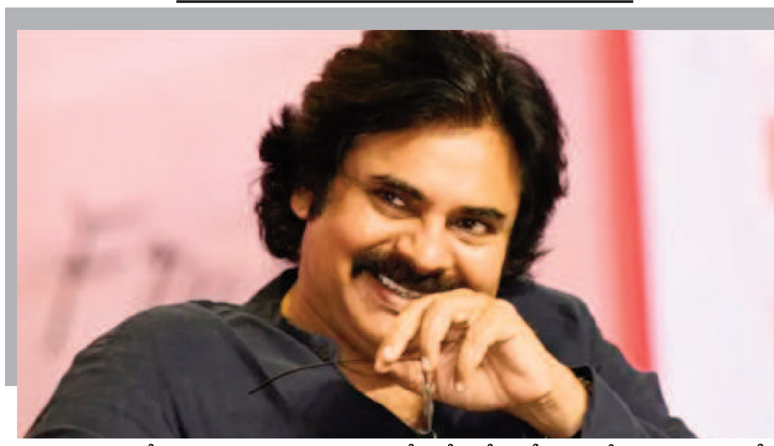
బ్యాటింగ్ నుంచి లెగ్ స్పిన్నర్..

2004లో జన్మించిన విప్రాజ్ తొలుత అండర్-19 వరకు బ్యాటర్గానే కొనసాగాడు. కానీ, ఆ తర్వాత అతడు క్రమంగా లెగ్ స్పిన్ బౌలింగ్లో రాటుదేలాడని టీమ్ ఇండియా మిస్టరీ స్పిన్నర్ కుల్దీప్ యాదవ్ వెల్లడించాడు. బంతిపై చాలా కృషి చేసి.. మంచి టర్నింగ్ సాధించాడన్నాడు. బ్యాటింగ్లో కూడా విప్రాజ్ భారీ షాట్లు ఆడటానికి ఏమాత్రం వెనుకంజ వేయడని తెలిపాడు. అతడి హిట్టింగ్ సామర్థ్యం చూసి తనకు ఆశ్చర్యం వేసిందని పేర్కొన్నాడు.

నా ఆదాయ మార్గం సినిమానే..

ఆ విషయంలో క్లారిటీ ఇచ్చిన పవన్ కల్యాణ్

రాజకీయాలతో పాటు.. సినీ రంగంలోనూ కొనసాగుతానని పవన్ చెప్పారు. తాజాగా ఓ తమిళ మీడియాతో ఆయన మాట్లాడారు.



ఒకవైపు ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రిగా ప్రజలకు సేవ చేస్తూనే మరోవైపు అంగీకరించిన సినిమాల్లోను నటిస్తున్నారు పవన్ కల్యాణ్. అయితే, ఆయన సినీరంగంలో కొనసాగుతారా? వరుస సినిమాలు చేస్తారా? అని అభిమానులు కొన్ని రోజులుగా ఆందోళన చెందుతోన్న విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ విషయంపై పవన్ క్లారిటీ ఇచ్చారు. ఓ తమిళ మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తన సినిమాల గురించి మాట్లాడారు. డబ్బు అవసరం ఉన్నంతవరకూ నటిస్తూనే ఉంటానన్నారు. "నేను ఎంతోమంది యోగులు, సిద్ధులను చూసి స్ఫూర్తి పొందుతుంటాను. నిస్వార్థంగా ప్రజలకు సేవ చేయడం కోసం రాజకీయాల్లోకి వచ్చాను. ఎప్పుడూ ఇదే ఆలోచనలో ఉంటాను. నేను సంపద కూడబెట్టుకోలేదు. సినిమా నిర్మాణరంగంలోనూ భాగం కాను. ఎలాంటి వ్యాపారాలు లేవు. నాకు ఉన్న ఆదాయమార్గం నటనే. నేను సినిమాలు చేస్తున్నంతవరకూ వాటికి న్యాయం చేయాలి. అలాగే నాకు డబ్బు అవసరం ఉన్నంతవరకూ నటిస్తూనే ఉంటాను. అయితే, పరిపాలనకు ఎలాంటి ఆటంకం కలగకుండా నటిస్తాను" అని పవన్ క్లారిటీ ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం పవన్కల్యాణ్ మూడు సినిమాలతో బిజీగా ఉన్నారు. క్రిష్ జాగర్ల మూడి, జ్యోతికృష్ణల దర్శకత్వంలో హరిహరవీరమల్లులో నటిస్తున్నారు. ఇటీవలే దీని డబ్బింగ్ పనులు ప్రారంభమయ్యాయి. 17వ శతాబ్దం నేపథ్యంలో సాగే ఈ కథలో పవన్కల్యాణ్ చరిత్రాత్మక యోధుడిగా కనువిందు చేయనున్నారు. దీనితో పాటు సుజిత్ దర్శకత్వంలో 'ఓజీ', హరీశ్ శంకర్ దర్శకత్వంలో 'ఉస్తాద్ భగత్సాంగ్ లోనూ పవన్ నటిస్తున్నారు.

నటుడు, పవన్ కల్యాణ్ గురువు షిహాన్ హుసైని కన్నుమూత

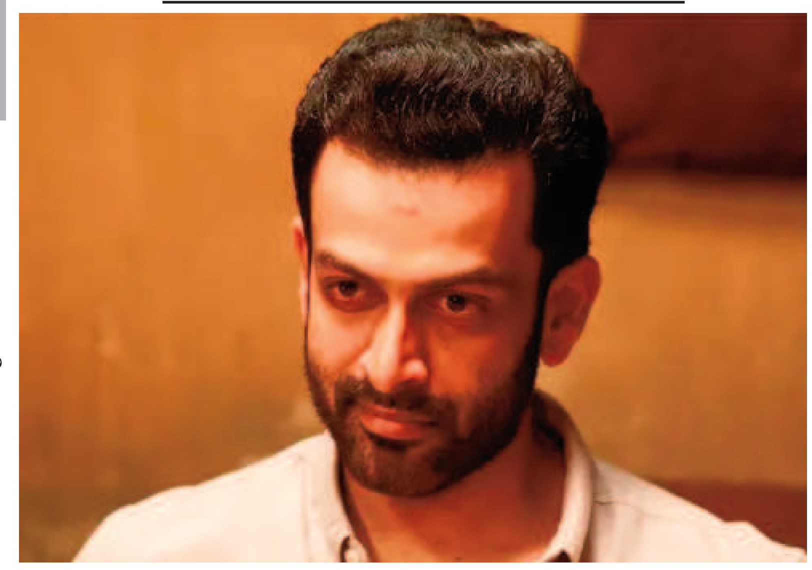
కోలీవుడ్ నటుడు, పవన్ కల్యాణ్ గురువు షిహాన్ హుసైని తుది శ్వాస విడిచారు.

ప్రముఖ కోలీవుడ్ నటుడు షిహాన్ హుసైని (60) కన్నుమూశారు. బ్లడ్ క్యాన్సర్ బాధపడుతున్న ఆయన చెన్నైలోని ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మంగళవారం ఉదయం తుదిశ్వాస విడిచారు. ఈ విషయాన్ని ఆయన కుటుంబసభ్యులు సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా ధ్రువీకరించారు. హుసైని మృతిపై పలువురు సినీ ప్రముఖులు సంతాపం తెలుపుతున్నారు. కాగా.. ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం, నటుడు పవన్ కల్యాణ్‌కు హుసైని మార్షల్ ఆర్ట్స్, కరాటే, కిక్ బాక్సింగ్ శిక్షణ ఇచ్చారు. షిహాన్ హుసైని 1986లో విడుదలైన 'పున్నగై మన్నన్' చిత్రం ద్వారా తమిళ చిత్రసీమకు పరిచయమయ్యారు. పలు చిత్రాల్లో నటించిన ఆయనకు విజయ్ హీరోగా నటించిన 'బద్రి' సినిమా గుర్తింపునిచ్చింది. ఆర్చరీలోనూ శిక్షకుడిగా ఉన్న ఆయన ఆ రంగంలో 400 మందికి పైగా విద్యార్థులను తయారుచేశారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

'లూసిఫర్ 2'.. స్క్రిప్ట్ రాసేటప్పుడే ఆ అనుమానం కలిగింది:పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్

'లూసిఫర్ 2' లాంటి సినిమా ఇప్పటివరకూ మలయాళ ఇండస్ట్రీలో తెరకెక్కలేదని పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ అన్నారు.



'లూసిఫర్ 2: ఎంపురాన్' అంటూ మరోసారి బాక్సాఫీస్ ను కొల్లగొట్టేందుకు సిద్ధమయ్యారు నటుడు, దర్శకుడు పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్. ఈ సినిమా ప్రచారంలో భాగంగా పాల్గొన్న ఇంటర్వ్యూలో మలయాళ చిత్ర పరిశ్రమ నష్టాల్లో ఉందంటూ వచ్చిన వార్తల గురించి మాట్లాడారు. 'లూసిఫర్ 2' గురించి కొన్ని ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. "ఇప్పటివరకూ మలయాళ పరిశ్రమలో ఎవరూ ఈ స్థాయిలో సినిమా నిర్మించలేదు. దీని స్క్రిప్ట్ రాసేటప్పుడే సినిమా తెరకెక్కుతుందా? అని అనుమానం కలిగింది. దీని కథ విషయంలో ఎక్కడా రాజీ పడలేకపోయాను. భారీగా రాసుకున్నాను. ఇది సాధ్యమైందంటే కేవలం మోహన్లాల్, నిర్మాతలే కారణం. దీనికి దర్శకత్వం వహించే సమయంలో ఒత్తిడికి గురయ్యాను. మొదటి భాగం భారీ విజయం సాధించింది కాబట్టి అందరూ రెండో పార్ట్పై అంచనాలు పెట్టుకుంటారు. వాటిని అందుకోవాలనే ఆలోచన ఎప్పుడూ ఉండేది. ఒక అభిమానిగా మోహన్లాల్ సినిమాకు దర్శకత్వం వహించాను. ఫ్యాన్స్ ఆయన్ని ఎలా చూడాలనుకుంటున్నారో అలానే చూపించాను" అని చెప్పారు. గత కొన్ని రోజులుగా మలయాళ చిత్ర పరిశ్రమ ఎదుర్కొంటోన్న సంక్షోభం గురించి పృథ్వీరాజ్ స్పందించారు. "ఎంత విజయం సాధించిన సినిమానైనా ప్రేక్షకులు ఒక ఏడాదికి మించి గుర్తుపెట్టుకోలేరు. సినీ పరిశ్రమ అంటేనే రిస్క్ ఎక్కువ. లాభనష్టాలు రెండూ ఎక్కువగా ఉండే పరిశ్రమ ఇది. ఈ విషయం అందరికీ తెలుసు. ఏడాదిలో 100 సినిమాలు తెరకెక్కిస్తే.. వాటిలో 80 హిట్ అయినట్లు చరిత్రలో లేదు. ఏ ఇండస్ట్రీలోనూ ఇలా జరగలేదు. ఏ సినిమా హిట్ అవుతుంది.. ఏది కాదో ఎవరూ చెప్పలేరు. సినిమా విజయం సాధిస్తే లాభాలు భారీగా వస్తాయి కాబట్టి వ్యాపారవేత్తలకు ఈ ఇండస్ట్రీపై ఆసక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది" అని చెప్పారు. ఇక మోహన్లాల్ ప్రధాన పాత్రలో పృథ్వీరాజ్ రూపొందించిన చిత్రమే 'లూసిఫర్ 2: ఎంపురాన్'. యాక్షన్ థ్రిల్లర్గా తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం మార్చి 27న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది.

ఆరోగ్యం

డాక్టర్ చెప్పిన చిట్కాలతో ధమనుల్లో పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది, గుండెపోటు రిస్క్ తగ్గుతుంది

చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. వాటిలో సంతృప్త, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం, వ్యాయామం లేకపోవడం, ధూమపానం, మద్యపానం, ఊబకాయం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు ఉన్నాయి.

ఈ రోజుల్లో గుండె ఆరోగ్యం గురించి చాలా మందిలో ఆందోళన పెరుగుతోంది. దీనికి ప్రధాన కారణం చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం. తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్ మన ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. దీనిని చెడు కొలెస్ట్రాల్ అంటారు. ఇది రక్త ధమనుల్లో పేరుకుపోతుంది. అంతేకాకుండా రక్తప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది. ధమనుల్లో పేరుకుపోయే కొవ్వును ప్లేక్ అంటారు. దీని కారణంగా గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందుకే చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని నియంత్రించడం చాలా ముఖ్యం. చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. వాటిలో సంతృప్త, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం, వ్యాయామం లేకపోవడం, ధూమపానం, మద్యపానం, ఊబకాయం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు ఉన్నాయి. అందుకే కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించుకోవడానికి కొన్ని చిట్కాలను ప్రముఖ కార్డియాలజిస్ట్ చెప్పారు. ఆ చిట్కాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

కొలెస్ట్రాల్‌ని ఎలా తగ్గించుకోవాలి?

చాలా మంది కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలను తగ్గించుకోవడానికి స్టాటిన్ మందుల్ని ఉపయోగిస్తారని ప్రముఖ కార్డియాలజిస్ట్ డాక్టర్ ఆడ్రియానా క్వినోన్స్ కామాచో చెప్పారు. అయితే జీవితంలో చిన్న చిన్న మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా చెడు కొలెస్ట్రాల్ ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చంటున్నారు. వైద్యులు సాధారణంగా మందుల కంటే ముందు జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తారని డాక్టర్ చెప్పారు. ఈ మార్పులు మందులు కంటే ఎక్కువ ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా గుండెని దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

ఎక్కువ ఫైబర్, తక్కువ చక్కెర

ఫైబర్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ శోషణ తగ్గుతుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి చక్కెరను తగ్గించి, మీ ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, ఓట్స్, తృణధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు, బీన్స్ వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను భాగం చేసుకోండి. బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఓట్స్, క్వినోవా వంటి ఫుడ్స్‌ని అల్పాహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

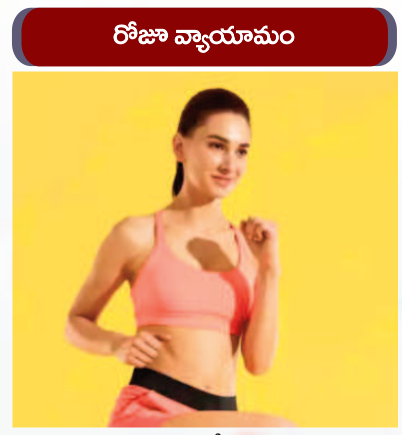
గ్రీన్ టీ

1136 మంది వ్యక్తులపై నిర్వహించిన 14 ట్రయల్స్‌లో.. ప్రతిరోజూ గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల ప్రజల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు 7.20 ఎంజి/డిఎల్ తగ్గాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గ్రీన్ టీలో పాలీఫెనాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరం నుంచి అదనపు కొలెస్ట్రాల్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. అంతే కాకుండా, రోజూ గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలోని కొవ్వు కూడా తగ్గుతుంది. గ్రీన్ టీలో కాటెచిన్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని కొవ్వును కాల్చేస్తాయి. ఇక దీన్ని రోజూ ఉదయాన్నే తాగితే రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉంటారు.

ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు

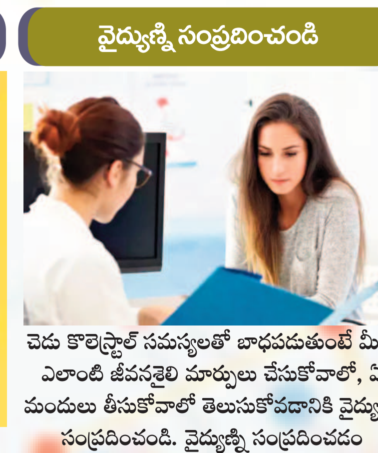
మీరు తినే కొవ్వు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిపై పెద్ద ప్రభావాన్ని చూపుతుందని డాక్టర్ చెప్పారు. సరైన రకాల కొవ్వులు తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. వాల్‌నట్స్, సాల్మన్ ఫిష్, అవిసె గింజలు, మాకేరెల్ ఫిష్ వంటి ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోండి. ఇవన్నీ శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచడంతో పాటు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గిస్తాయి.

రోజూ వ్యాయామం



కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించుకోవడానికి ఉదయం వ్యాయామం చేయడం బెస్ట్ ఆప్షన్ నిపుణులు అంటున్నారు. చురుకైన నడక, యోగా, స్విమ్మింగ్ లేదా సైక్లింగ్ వంటి తేలికపాటి వ్యాయామం చేయడం కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించడానికి గొప్ప మార్గం. శారీరకంగా చురుగ్గా ఉండటం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ బాగా మెరుగవుతుంది. దీంతో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిపోతుంది. ఇది గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అంతేకాకుండా వ్యాయామం చేసేటప్పుడు శరీరంలో ఎండార్ఫిన్ల స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇది ఆనందాన్ని పెంచి.. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఒత్తిడి కూడా కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి ఒక కారణం.

వైద్యుణ్ని సంప్రదించండి



చెడు కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలతో బాధపడుతుంటే మీరు ఎలాంటి జీవనశైలి మార్పులు చేసుకోవాలో, ఏ మందులు తీసుకోవాలో తెలుసుకోవడానికి వైద్యుణ్ని సంప్రదించండి. వైద్యుణ్ని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ బెస్ట్ ఆప్షన్. మీ పరిస్థితి, జీవనశైలి ఆధారంగా వైద్యులు సరైన పరిష్కారాన్ని సూచించగలరు.

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.