ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్మార్ట్ ఎడిషన్
Evening 6PM

సంపుటి (Volume): 1 ✦ సంచిక (Issue): 136 ✦ Published From: నంద్యాల (Nandyal) ✦ పేజీలు 3 ✦ https:www.prajarepublic.com ✦ వెల - 1/-
శనివారం 21 డిసెంబర్ 2024

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

ధ్యానం అంటే లగ్జరీ కాదు : శ్రీశ్రీ రవిశంకర్

ప్రపంచ ధ్యాన దినోత్సవం సందర్భంగా ఆధ్యాత్మిక గురువు శ్రీశ్రీ రవిశంకర్ ఐక్యరాజ్యసమితి ప్రధాన కార్యాలయంలో కీలక ప్రసంగం చేశారు.

డిసెంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): అమెరికాలోని ఐక్యరాజ్యసమితి ప్రధాన కార్యాలయంలో జరిగిన మొట్టమొదటి ప్రపంచ ధ్యాన దినోత్సవం ప్రారంభ సెషన్లో ఆధ్యాత్మిక గురువు శ్రీశ్రీ రవిశంకర్ కీలక ప్రసంగం చేశారు. ధ్యానం చేయడం అంటే ఇవాళ మనం అనుకుంటున్నట్లు విలాసవంతంగా చేసుకొనే కార్యక్రమం కాదని.. ప్రతీ మనిషికి అది ఒక అవసరమని తెలిపారు. మనసును పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడాన్ని ధ్యానంగా చెప్పొచ్చని అన్నారు. ప్రస్తుత సమాజంలో ప్రజలపై కోపం, కుంగుబాటు ప్రభావం అధికంగా ఉంటోందని.. వాటిని జయించడానికి ధ్యానం ఉపయోగపడుతుందని రవిశంకర్ పేర్కొన్నారు.జీవితంలో రోజురోజుకీ పెరుగుతున్న ఒత్తిడి, హింస, సమాజంలో క్షీణిస్తున్న విశ్వాసాలు, పరస్పర సంబంధాలు వంటి ఆధునిక ప్రపంచం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలకు ధ్యానం సమగ్రమైన పరిష్కారాన్ని చూపగలదని రవిశంకర్ అన్నారు. ధ్యానం మనకు మానసిక ప్రశాంతతను, సమాజం, పర్యావరణంపై బాధ్యతను, స్పృహను కలిగిస్తుందని.. సంఘ విద్రోహ కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుందని తెలిపారు. ప్రపంచ శాంతి, సమగ్రత, సమైక్యతలను పెంపొందించడంలో ధ్యానం పోషించగలిగే కీలక పాత్రను ఆయన వివరించారు.డిసెంబర్ 21వ తేదీని ప్రపంచ ధ్యాన దినోత్సవం గా ఐక్యరాజ్య సమితి జనరల్ అసెంబ్లీ ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఈనేపథ్యంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా డిసెంబర్ 21న (నేడు) మొట్టమొదటి ధ్యాన దినోత్సవం నిర్వహించుకుంటున్నాం.

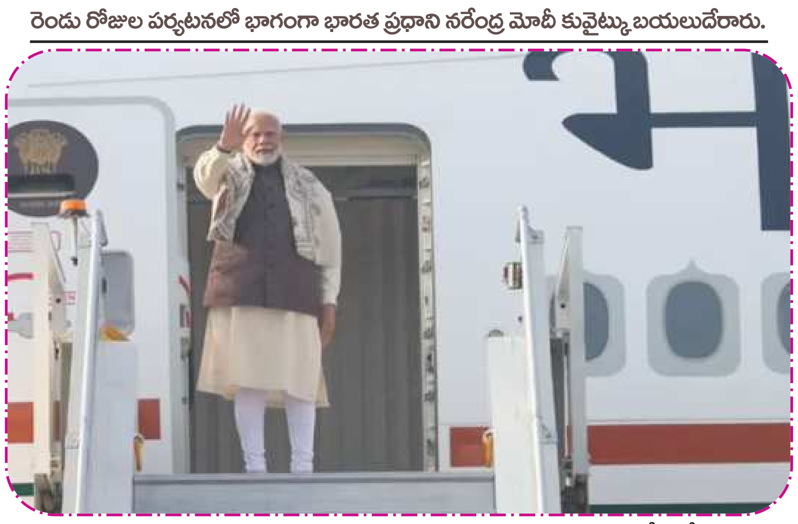
ఉత్తరాంధ్రలో వర్షాలు ..అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి : సీఎం చంద్రబాబు

అల్పపీడన ప్రభావంతో ఉత్తరాంధ్రలో కురుస్తున్న భారీ వర్షాలపై ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష నిర్వహించారు.

అమరావతి, డిసెంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): అల్పపీడన ప్రభావంతో ఉత్తరాంధ్రలో కురుస్తున్న భారీ వర్షాలపై ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష నిర్వహించారు. సీఎంవో అధికారులు ఆయా జిల్లాల్లో ప్రస్తుత పరిస్థితులపై ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. కలెక్టర్లు, జిల్లా స్థాయిలో అధికారులు తీసుకుంటున్న చర్యలను ఆయన దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. భారీవర్షాలు ఉన్న ప్రాంతాల్లో ప్రజలను అప్రమత్తం చేయడంతో పాటు.. స్కూళ్లకు సెలవు ప్రకటించినట్లు సీఎంకు వెల్లడించారు.కొన్ని ప్రాంతాల్లో పంటలు దెబ్బతిన్నాయని.. వర్షాల అనంతరం పంటనష్టం వివరాలు సేకరించి రైతులకు సాయం అందేలా చూడాలని సీఎం ఆదేశించారు. భారీవర్షాల సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు అన్నదాతలకు చేరేలా చూడాలని సూచించారు. అన్ని స్థాయిల్లో అధికారులు పూర్తి అప్రమత్తంగా ఉండి పనిచేయాలని ముఖ్యమంత్రి దిశానిర్దేశం చేశారు.

కువైట్ పర్యటనకు బయలుదేరిన మోదీ

రెండు రోజుల పర్యటనలో భాగంగా భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కువైట్కు బయలుదేరారు.



డిసెంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ శనివారం కువైట్ పర్యటనకు బయలుదేరారు. ఆ దేశంలో రెండు రోజుల పాటు మోదీ పర్యటన కొనసాగుతుంది.ఆ దేశ రాజు షేక్ మిషాల్ అల్అహ్మద్ అల్ జుబేర్ అల్ సబహ్ ఆహ్వానం మేరకు మోదీ కువైట్లో పర్యటించనున్నారు. భారత ప్రధాని కువైట్కు వెళ్లడం 43 ఏళ్ల తర్వాత ఇదే తొలిసారి. ఈసందర్భంగా మోదీ ఆ దేశంలోని అగ్ర నాయకులతో పాటు అక్కడున్న భారతీయులను కలుసుకోనున్నారు. భారత కార్మిక శిబిరాన్ని సైతం సందర్శిస్తారు. ఈ పర్యటనలో అరేబియా గల్ఫ్ కప్, ఫుట్బాల్ టోర్నమెంట్ ప్రారంభోత్సవానికి ఆయన హాజరయ్యే అవకాశం ఉంది. ప్రియాంకకు '1984' బ్యాగును బహుమతిగా ఇచ్చిన భాజపా ఎంపీ మోదీ, కువైట్ రాజు మధ్య రక్షణ, వాణిజ్యంతో సహా పలు కీలక రంగాలకు సంబంధించిన ఒప్పందాలపై సంతకాలు జరగనున్నట్లు తెలుస్తోంది. మరోవైపు కువైట్లో జరిగే 'హలా మోదీ' కార్యక్రమంలో దాదాపు 4 వేల మంది భారతీయులను మోదీ కలుసుకుంటారని అధికారులు తెలిపారు.

రైతుబంధులో కోతలు విధిస్తామని మేం చెప్పలేదు: మంత్రి తుమ్మల

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతు భరోసా పై ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోలేదని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతు భరోసాపై ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోలేదని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అన్నారు. శాసనసభలో ఆయన మాట్లాడారు. "మేం ఇచ్చిన నోట్లో రైతు భరోసాపై ఏమీ చెప్పలేదు. గత ప్రభుత్వంలో జరిగిన విధివిధానాలే సభ ముందు ఉంచాం. భారాస ఏది చెబితే.. అది అమలు చేయాలనే ఆలోచన వారికి ఉంది. ఏ పంటకు ఎంత ఇస్తామనేది ఇంకా నిర్ణయించలేదు. సభలో సభ్యుల సూచనల తర్వాతే నిర్ణయిస్తాం.పత్తి, చెరకుకు ఏం చేయాలనేది సభ్యులు చెబితే.. చర్చించి నిర్ణయం తీసుకుంటాం. రైతుబంధులో కోతలు విధిస్తామని మేం చెప్పలేదు. ప్రజలు, సభ్యుల అభిప్రాయం ప్రకారం విధివిధానాలు

రాళ్లకు, గుట్టలకూ రైతుబంధు ఇద్దామా ..?: సీఎం రేవంత్

రైతులను ఆదుకోవడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు.

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రైతులను ఆదుకోవడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్రెడ్డి అన్నారు. రైతు భరోసా విధివిధానాలపై అసెంబ్లీలో జరిగిన స్వల్పకాలిక చర్చలో ఆయన మాట్లాడారు. రైతు భరోసాపై ఎలాంటి అనుమానాలు అవసరం లేదని స్పష్టం చేశారు."రైతు సమాజాన్ని ఆదుకునేందుకు మా ప్రభుత్వం ముందు ఉంటుంది. గత ప్రభుత్వం రైతు బంధు అమలులో నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించింది. రైతులకు పెట్టుబడి సాయం ఇచ్చేందుకు ఈ పథకాన్ని తెచ్చారు. సాగులో లేని భూములకూ రైతుబంధు ఇచ్చారు. దీని ద్వారా రూ.22,600 కోట్ల ఆయాచిత లబ్ధి చేకూర్చారు. రియల్ ఎస్టేట్, పారిశ్రామికవేత్తలకూ ఇచ్చారు. రాళ్లకు, గుట్టలకూ రైతుబంధు ఇద్దామా..?" అని సీఎం రేవంత్ ప్రశ్నించారు. రైతు భరోసా అమలు చేయడానికి సభ్యులంతా సలహాలు ఇవ్వాలని సీఎం కోరారు. **భారాసను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలా..?** "జమీందార్లు, భూస్వాములకు రైతు బంధు ఇవ్వాలా..? మీరు ఇచ్చారు కాబట్టి.. మమ్మల్నీ రాళ్లు, గుట్టలకు రైతు బంధు ఇవ్వాలంటున్నారు. భారాసను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని అంటున్నారు. వారిని ఆదర్శంగా తీసుకుంటే మేం కూడా ప్రతిపక్షంలోనే ఉండేవాళ్లం. 2023లో అధికారం.. 2024లో డిపాజిట్లు కోల్పోయిన మీరు మాకు ఆదర్శం కాదు. నిజమైన లబ్దిదారులెవరికీ అన్యాయం జరగకూడదు" అని సీఎం అన్నారు. **ఆ సంఘానికి అధ్యక్షుడు అసెంబ్లీకి రాలేదు..** "రైతుల ఆత్మహత్యల్లో మహారాష్ట్ర తొలి స్థానంలో ఉంది. తెలంగాణ రెండో స్థానంలో ఉంది. భారాస పాలనలో 3 వేల మందికి పైగా రైతులు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో రైతుల ఆత్మహత్యలు తగ్గించామని చెబుతున్నారు. అబద్ధాలు చెప్పే సంఘానికి అధ్యక్షుడు అసెంబ్లీకి రాలేదు. ఆ సంఘానికి ఉపాధ్యక్షుడు అసెంబ్లీకి వచ్చారు" అని సీఎం ఎద్దేవా చేశారు. **ఆ మొత్తాన్ని అదానీకి తిరిగిచ్చాం..** "స్కిల్ వర్సిటీ కోసం అదానీ రూ.100 కోట్లు ఇచ్చారు. దీనిపై ప్రతిపక్షం చేసిన నానాయాగీ వల్ల ఆ మొత్తాన్ని అదానీకి తిరిగి ఇచ్చాం. రూ.100 కోట్లు తిరిగి ఇవ్వడం వల్ల రాష్ట్రానికి నష్టం. రెండు సార్లు సీఎం అయ్యి.. వందేళ్ల విధ్వంసం చేసి.. వెయ్యేళ్లకు సరిపడా మీరు సంపాదించుకున్నారు" అని సీఎం ఆరోపించారు. తొమ్మిదిన్నర ఏళ్ల భారాస పాలనలో రూ.7 లక్షల కోట్ల అప్పు చేశారని.. పదేళ్లు కష్టపడి కేసీఆర్ 'కూలేశ్వరం' కట్టారని సీఎం ఎద్దేవా చేశారు.

24 గంటల విద్యుత్ ఇస్తున్నట్లు నిరూపిస్తే మేమంతా రాజీనామా చేస్తాం: కేటీఆర్

సాగు విస్తీర్ణం పెరగాలనే ఉద్దేశంతోనే రైతుబంధు ఇచ్చామని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు.

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సాగు విస్తీర్ణం పెరగాలనే ఉద్దేశంతోనే రైతుబంధు ఇచ్చామని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు. శాసనసభలో ఆయన మాట్లాడారు. "2019-20లో సాగు విస్తీర్ణం 141 లక్షల ఎకరాలుంది. 2020-21లో సాగు విస్తీర్ణం 204 లక్షల ఎకరాలని నివేదికలో చెప్పారు. రైతుబంధు ఇవ్వడం వల్లే సాగు విస్తీర్ణం గణనీయంగా పెరిగింది. ఇదే విషయాన్ని ప్రభుత్వం ఇచ్చిన నోట్ స్పష్టం చేస్తోంది.4.50 లక్షల మంది గిరిజనులకు పోడు పట్టాలు ఇచ్చాం. పోడు పట్టాలున్న గిరిజనులకు రైతుబంధు ఇస్తారో.. లేదో ప్రభుత్వం చెప్పాలి. రైతుబంధుకు కోతలు పెట్టే ఉద్దేశం ప్రభుత్వానికి ఉంది. లేకపోతే.. పీఎం కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి గురించి మంత్రి చెప్పేవారు కాదు. తెలంగాణలో పీఎం కిసాన్ సమ్మాన్ 20 శాతం మంది రైతులకే వస్తోంది. రైతుబంధు యథాతథంగా ఇస్తామంటే.. ఈ చర్చ ఎందుకు? పత్తి, కంది 8 నెలల పంట.. ఆర్థిక సాయం ఒక పంటకు ఇస్తారా? రెండు పంటలకు ఇస్తారా అనేది ప్రభుత్వం చెప్పాలి. పామాయిల్, మామిడి, ఉద్యాన పంటలకు రైతుభరోసా ఇస్తారా? 3 పంటలు సాగు చేసే రైతులకు మూడు విడతలుగా ఇస్తారా? మూడో పంటకు ఇవ్వాలని గతంలో రేవంత్ అన్నారు.అసెంబ్లీ సమావేశాలు పది రోజులు పొడిగించాలి. ఎలక్ట్రిసిటీ, ఇరిగేషన్, మిషన్ భగీరథపై చర్చ చేపట్టాలి. నల్గొండ జిల్లా అభివృద్ధిపై కూడా ఒకరోజు చర్చ చేపట్టాలి. గతంలో జరిగిన తప్పులు ఎత్తిచూపితే మీకు ఇబ్బందిగా ఉంది. గతంలో చేపట్టిన ప్రాజెక్టులకు మాత్రం డబ్బా కొట్టడం సబబా? భారాస హయాంలో 24 గంటల విద్యుత్ ఇవ్వలేదని తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారు. భారాస పాలనలో సగటున 19.2 గంటల విద్యుత్ ఇచ్చినట్లు ఉప ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. కాంగ్రెస్ పాలనలో 24 గంటలు ఇస్తున్నట్లు ప్రకటనలు గుప్పిస్తున్నారు. సభ వాయిదా వేసి నల్గొండ జిల్లాకు వెళ్లి పరిస్థితులు పరిశీలిద్దాం. 24 గంటల విద్యుత్ ఇస్తున్నట్లు చూపెడితే భారాస శాసనసభాపక్షం మొత్తం రాజీనామా చేస్తుంది. రైతుబంధు మీద కాంగ్రెస్ విపరీతమైన దుష్ప్రచారం చేసింది. రైతు బతుకును మార్చిన గేమ్ ఛేంజర్ రైతుబంధు" అని కేటీఆర్ అన్నారు.

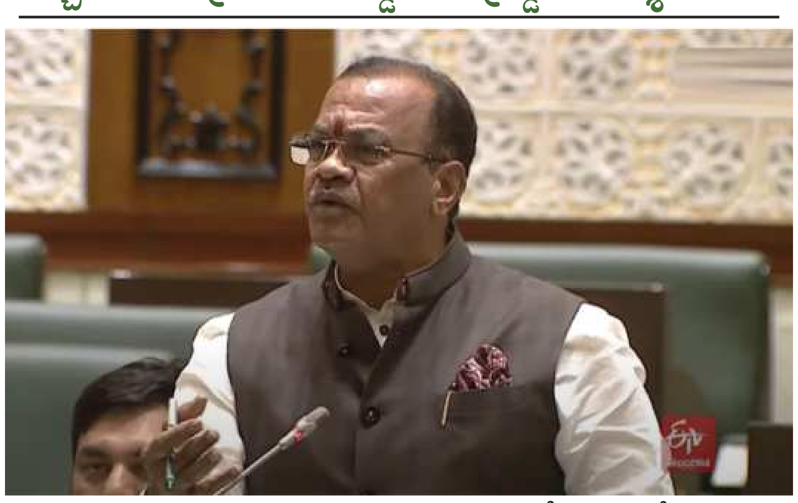
printed and published by B.Nagendra on behaly of m/s bojja publications # 14-73, Nelliveedhi, Nandyal District, Nadyal printed at Shop No:26, Sri Nidhi Tiffen Centere Opp, Srinivasa Complex, Nandyal (Dist) AP. pin-code - 518501. EDITOR: B.NAGENDRA, RNI No: RNI No:/2023/87888 Phone No: +91 99488 14188,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

దివ్యాంగులకు, వితంతువులకు, వృద్ధులకు ఉచితంగా కొత్త బట్టలు పంపిణీ చేసిన డాక్టర్ టేకూరి. నాగేశ్వరరావు.

పాములపాడు, డిసెంబర్ 21 (రిపబ్లిక్ న్యూస్):పాములపాడు మండలంలోని, వేంపెంట గ్రామంలో దివ్యాంగులకు, వితంతువులకు, వృద్ధులకు అంతర్జాతీయ సమాజ సేవకుడు %ఆ% అవార్డు గ్రహీత డాక్టర్ టేకూరి. నాగేశ్వ-రరావు, ఆయన తల్లి మాజీ గ్రామ సర్పంచ్ టేకూరి.రామసుబ్బమ్మ తో కలిసి ఉచితముగా బట్టలు పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సింగపూర్ తెలుగు సమాజం ఉపాధ్యక్షుడు డాక్టర్ టేకూరి.నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ గత 16 సంవత్సరాలుగా దివ్యాంగులకు, వితంతువులకు, వృద్ధులకు ప్రతి సంవత్సరం క్రిస్మస్, నూతన సంవత్సరం, సంక్రాంతి, రంజాన్, హోలీ, పండుగలని పుర-స్కరించుకొని పేదవాళ్లు కూడా, ఉన్న వాళ్లతో సమానంగా కొత్త బట్టలతో సంతోషంగా పండుగలు చేసుకోవాలనే ఉద్దేశంతో ఉచితంగా బట్టలు పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు. ఈ సంవత్సరము వేంపెంట గ్రామంలో కుల మతాలకతీతంగా, రాజకీయాలకతీతంగా చీరలు, తెల్ల అంగీలు, అడ్డ పంచలు,ప్యాంట్లు, కలర్ అంగీలు 100 మంది పేదలకు పంపిణీ చేయడం జరిగిందన్నారు. పేద ప్రజల కళ్ళలో ఆనందం చూడడమే నా ముఖ్య ఉద్దేశమని అన్నారు. నేను దాదాపు గత 20 సంవత్సరాలుగా పేదరిక నిర్మూలల కోసం అనేక సమాజ సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ, మానవ హక్కుల కోసం పోరాటం చేయడం వలన నాకు సింగపూర్ లో గౌరవ డాక్టరేట్, హైదరాబాదులో వరల్డ్ హ్యూమన్ రైట్స్ అవార్డు ప్రధానం చేయడం జరిగింది అన్నారు. యువతి, యువకులందరూ బాగా చదువుకొని ఉన్నత ఉద్యోగాలు పొందిన తర్వాత, వ్యాపారవేత్తలుగా ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగిన తర్వాత పేదల కోసం ఒకసారి ఆలోచించి, వారికి తమ సహాయ, సహకారాలు అందించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ టేకూరి. నాగేశ్వరరావు యువసేన టేకూరి.రాజేష్,టీ.కిరణ్, పి.నాగేశ్వర నాయక్,యన్.స్వాములు, దివ్యాంగులు, వితంతువులు, వృద్ధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారాస పాలనలో కూలిపోయే ప్రాజెక్టులు కట్టారు : మంత్రి కోమటిరెడ్డి

భారాస హయాంలో గరిష్ఠంగా 14 గంటల కరెంట్ వచ్చేదని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్రెడ్డి విమర్శించారు.



హైదరాబాద్,డిసెంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): భారాస హయాంలో గరిష్ఠంగా 14 గంటల కరెంట్ మాత్రమే వచ్చేదని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్రెడ్డి విమర్శించారు. ఒక స ' స్టేషన్లో లాగ్ బుక్ పరిశీలిస్తే ఈ విషయం తెలిసిందని చెప్పారు. ఆ 14 గంటల్లోనూ ఐదారు సార్లు కోతలుండేవని విద్యుత్ సిబ్బంది చెప్పేవారన్నారు. శాసనసభలో ఆయన మాట్లాడారు. "భారాస 24 గంటల విద్యుత్ సరఫరా చేయలేదు.. ఆధారాలు పంపిస్తాం. నల్గొండ జిల్లాలో ఆ పార్టీ హయాంలో కొత్తగా ఒక ఎకరా సాగులోకి వచ్చినా.. నేను రాజీనామా చేస్తా.ఉచిత విద్యుత్ అందించింది కాంగ్రెస్.. దాని పేటెంట్ హక్కు కాంగ్రెస్. భారాస పాలనలో నీళ్లు, విద్యుత్.. ఏమీ ఇవ్వలేదు. వాళ్ల పాలనలో కూలిపోయే ప్రాజెక్టులు కట్టారు. మిషన్ భగీరథ ద్వారా కుళాయి నీళ్లు వచ్చాయని ప్రజలు చెబితే.. మరో సారి ఓట్లు అడగం. మిషన్ భగీరథలో రూ.50 వేలకోట్లు తినేశారు" అని కోమటిరెడ్డి ఆరోపించారు. మంత్రి ఆరోపణలను భారాస ఎమ్మెల్యే హరీశ్రావు ఖండించారు. "మిషన్ భగీరథకు అయిన ఖర్చు రూ.28 వేల కోట్లు. రూ.50 వేల కోట్లు తిన్నారని మంత్రి కోమటిరెడ్డి ఎలా మాట్లాడతారు? మంత్రి వ్యాఖ్యలను రికార్డుల నుంచి తొలగించాలి. కాళేశ్వరం ద్వారా నల్గొండ జిల్లాలో 2 లక్షల ఎకరాలకు నీళ్లు అందించాం. నల్గొండలో వైద్య కళాశాల పెట్టింది కేసీఆర్. ఉమ్మడి నల్గొండలో యాదాద్రి పవర్ ప్లాంట్ను ఏర్పాటు చేశాం" అని హరీశ్ రావు అన్నారు.

ప్రకాశం జిల్లాలో స్వల్ప భూప్రకంపనలు

ప్రకాశం జిల్లా తాళ్లూరు మండలంలో శనివారం ఉదయం స్వల్ప భూప్రకంపనలు చోటుచేసుకున్నాయి.

తాళ్లూరు, డిసెంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రకాశం జిల్లాలోని ముండ్లమూరు మండలంలో స్వల్ప భూ ప్రకంపనలు వచ్చాయి. శంకరాపురం, పోలవరం, పసుపుగల్లు, ముండ్లమూరు, వేంపాడు, మారెళ్ల, తూర్పుకంభంపాడులో భూమి కంపించింది. ముండ్లమూరు పాఠశాల నుంచి విద్యార్థులు బయటకు పరుగులు తీశారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాల నుంచి ఉద్యోగులు బయటకు వచ్చారు. తాళ్లూరు మండలంలో స్వల్ప భూ ప్రకంపనలు వచ్చాయి. తాళ్లూరు, గంగవరం, రామభద్రాపురం, ఇతర గ్రామాల్లో రెండు సెకన్ల పాటు

సత్యసాయి జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదం ..నలుగురి మృతి

సత్యసాయి జిల్లా మడకశిర మండలం బుళ్లసముద్రం సమీపంలో శనివారం తెల్లవారుజామున రోడ్డు ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది.

మడకశిర, డిసెంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సత్యసాయి జిల్లా మడకశిర మండలం బుళ్లసముద్రం సమీపంలో శనివారం తెల్లవారుజామున రోడ్డు ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. జాతీయ రహదారిపై ఆగి ఉన్న లారీని మినీ వ్యాన్ ఢీకొట్టడంతో నలుగురు అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. పలువురు గాయపడ్డారు. క్షతగాత్రులను బెంగళూరులోని ఓ ఆస్పత్రికి తరలించారు. ప్రమాద సమయంలో మినీ వ్యాన్ లో 14 మంది ఉన్నట్లు సమాచారం. మృతులను గుడిబండ, అమరాపురం మండలాల వాసులుగా గుర్తించారు. వీరంతా తిరుమల దర్శనానికి వెళ్లి తిరిగి వస్తుండగా ఈ ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది.

పటాన్ చెరు పరిధిలో భారీగా డ్రగ్స్ పట్టివేత

సంగారెడ్డి జిల్లా పటాన్ చెరువు పరిధిలో భారీగా డ్రగ్స్ ను పోలీసులు పట్టుకున్నారు.

పటాన్ చెరువు , డిసెంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సంగారెడ్డి జిల్లా పటాన్చెరు పరిధిలో భారీగా డ్రగ్స్ను పోలీసులు పట్టుకున్నారు. కిలో ఎండీఎంఏ డ్రగ్స్ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. దీని విలువ సుమారు రూ.కోటి ఉంటుందని పోలీసులు తెలిపారు. ఇద్దరు నిందితులను అరెస్టు చేశారు. పోలీసులు, యాంటీ నార్కోటిక్స్ పోలీసులు సంయుక్తంగా ఈ ఆపరేషన్ చేపట్టారు.

నదీ తీర ప్రాంతం.. నయనానందకరం!

ఓ వైపు గోదావరి పరవళ్లు.. మరో రెండు వైపులా శ్రీరాంసాగర్ బ్యాక్ వాటర్ తో నిర్మల్ జిల్లా దిలావర్పూర్ మండలం సముందర్పల్లి అనుబంధ గ్రామం రత్నపూర్కాండ్లి అందమైన ద్వీపకల్పాన్ని తలపిస్తోంది.

దిలావర్ పూర్, డిసెంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఓ వైపు గోదావరి పరవళ్లు.. మరో రెండు వైపులా శ్రీరాంసాగర్ బ్యాక్ వాటర్ తో నిర్మల్ జిల్లా దిలావర్పూర్ మండలం సముందర్పల్లి అనుబంధ గ్రామం రత్నపూర్కాండ్లి అందమైన ద్వీపకల్పాన్ని తలపిస్తోంది. గుండంపల్లి-టెంబుర్ని గ్రామ శివారులోని గోదావరి నది తీరంలో అలుముకున్న పచ్చదనం ఆహ్లాదం కలిగిస్తూ చూపరులను ఆకట్టుకుంటోంది. నిరంతర నీటి నిల్వతో వందల ఎకరాల్లో పంటలు పండుతుండటంతో ఈ ప్రాంతం ధాన్యపు భాండాగారంగా విలసిల్లుతోంది.

మాదాపూర్ లో ని బార్ అండ్ రెస్టారంట్లో అగ్ని ప్రమాదం

హైదరాబాద్,డిసెంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మాదాపూర్ లోని ఓ బార్ అండ్ రెస్టారంట్లో అగ్ని ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. రాయదుర్గం నాలెడ్జి సిటీ సత్వ భవనంలో శనివారం తెల్లవారుజామున మంటలు చెలరేగాయి. సత్వ ఎలిక్విర్ భవనంలోని ఐదో అంతస్తులో ఈ ఘటన చోటు చేసుకుంది. రెండు అగ్నిమాపక యంత్రాలతో మంటలను ఆర్పేందుకు సిబ్బంది తీవ్రంగా శ్రమిస్తున్నారు. అగ్ని ప్రమాదానికి సిలిండర్లు పేలడంతో భవనం పాక్షికంగా దెబ్బతింది. ఈ ప్రమాదంతో సమీపంలో ఉన్న సాఫ్ట్వేర్ కంపెనీల ఉద్యోగులను అధికారులు అక్కడి నుంచి పంపించివేశారు.

మిఠాయిల దుకాణంలోకి దూసుకెళ్లిన డీసీఎం .. ముగ్గురి మృతి

దేవరకొండ, డిసెంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మిఠాయిల దుకాణంలోకి డీసీఎం దూసుకెళ్లిన ఘటనలో ముగ్గురు మృతి చెందారు. ఈ ఘటన నల్గొండ జిల్లా దేవరకొండ పట్టణ శివారు పెద్ద దర్గా వద్ద చోటు చేసుకుంది. మృతులను అబ్దుల్ ఖాదర్, హాజీ, నబీనగా గుర్తించారు. మృతదేహాలను పోస్టుమార్టం నిమిత్తం దేవరకొండ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు.

ఏపీ ఉన్నత విద్యామండలి ఛైర్మన్ మధుమూర్తి

అమరావతి, డిసెంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీ ఉన్నత విద్యామండలి ఛైర్మన్ గా మధుమూర్తి నియమితులయ్యారు. మూడేళ్లపాటు ఆయన ఈ పదవిలో కొనసాగనున్నారు. ఈ మేరకు విద్యా శాఖ కార్యదర్శి కోన శశిధర్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశా-ారు. వరంగల్ నిట్ బోర్డ్ ఆఫ్ గవర్నర్స్ సభ్యుడిగా ప్రొ. మధుమూర్తి .

రైతుబంధులో కోతలు విధిస్తామని మేం చెప్పలేదు: మంత్రి తుమ్మల

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతు భరోసాపై ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోలేదని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అన్నారు.

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతు భరోసాపై ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోలేదని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అన్నారు. శా-సనసభలో ఆయన మాట్లాడారు. "మేం ఇచ్చిన నోట్లో రైతు భరోసాపై ఏమీ చెప్పలేదు. గత ప్రభుత్వంలో జరిగిన విధివిధానాలే సభ ముందు ఉంచాం. భారాస ఏది చెబితే.. అది అమలు చేయాలనే ఆలోచన వారికి ఉంది. ఏ పంటకు ఎంత ఇస్తామనేది ఇంకా నిర్ణయించలేదు. సభలో సభ్యుల సూచనల తర్వాతే నిర్ణయిస్తాం.పత్తి, చెరకుకు ఏం చేయాలనేది సభ్యులు చెబితే.. చర్చించి నిర్ణయం తీసుకుంటాం. రైతుబంధులో కోతలు విధిస్తామని మేం చెప్పలేదు. ప్రజలు, సభ్యుల అభిప్రాయం ప్రకారం విధివిధానాలు నిర్ణయిస్తాం" అని తుమ్మల నాగేశ్వరరావు చెప్పారు.

ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్

2024లో.. ఒబామా మది గెలిచిన భారతీయ చిత్రమిదే

ఈ ఏడాది విడుదలైన చిత్రాల్లో తనకు బాగా నచ్చిన వాటిని ఉద్దేశించి అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు బరాక్ ఒబామా పోస్ట్ పెట్టారు. సినీ ప్రియులకు వాటిని రికమెండ్ చేశారు.

2024లో తనకు బాగా నచ్చిన చిత్రాలు, పుస్తకాలు, మ్యూజిక్ ఆల్బమ్స్ను ఉద్దేశించి అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు బరాక్ ఒబామా ఎక్స్ వేదికగా పోస్ట్ పెట్టారు. ఆయన షేర్ చేసిన చిత్రాల జాబితాలో భారతీయ దర్శకురాలు పాయల్ కపాడియా దర్శకత్వం వహించిన 'ఆల్ వీ ఇమేజిన్ యాజ్ లైట్' ప్రథమ స్థానంలో ఉంది.కాన్క్లేవ్, ది పియానో లెసెన్, ది ప్రామిస్డ్ ల్యాండ్, ది సీడ్ ఆఫ్ ది సెక్రెడ్ ఫిగ్, డ్యూన్: పార్ట్ 2, అనోరా, దీదీ, షుగర్కేన్, ఎ కంప్లీట్ అన్నోన్ వంటి ఈ చిత్రాలు నచ్చాయని ఆయన తెలిపారు. లంచ్, యాయో, జంప్, ఫేవరెట్, యాక్టివ్, గోల్డ్ కోస్ట్ వంటి మ్యూజిక్ ఆల్బమ్స్ ఈ ఏడాది తన మనసుకు చేరువయ్యాయని చెప్పారు. 'ది యాంగ్జియస్ జనరేషన్', 'స్టోలెన్ ఫ్రైడ్', 'గ్రోత్', 'ఆర్బిటల్', 'ది వర్క్ ఆఫ్ ఆర్ట్' వంటి రచనలను ఆయన రికమెండ్ చేశారు.'ఆల్ వీ ఇమేజిన్ యాజ్ లైట్ అనే భారతీయ చిత్రం గురించి ఒబామా మాట్లాడటం అందరినీ ఆకర్షిస్తోంది. ఈ సినిమా గురించి తెలుసుకునేందుకు నెటిజన్లు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. ముంబయి నర్సింగ్ హోమ్లో పనిచేసే కేరళకు చెందిన ఇద్దరు నర్సుల కథా నేపథ్యంలో రూపొందిన చిత్రమే 'ఆల్ వీ ఇమేజిన్ యాజ్ లైట్. ఈ చిత్రానికి పాయల్ కపాడియా దర్శకత్వం వహించారు. కనీకుశ్రుతి, దివ్య ప్రభ, చాయాకదం తదితరులు కీలకపాత్రలు పోషించారు. కేన్స్ చిత్రోత్సవాల్లో ప్రదర్శితమైన ఈ చిత్రం 'గ్రాండ్ పిక్స్' అవార్డుని గెలుచుకుంది. 30 ఏళ్ల తర్వాత భారతీయ చిత్రానికి దక్కిన గౌరవమిది. 82వ గోల్డెన్ గ్లోబ్స్ పురస్కారాలకు ఈ సినిమా నామినేట్ అయ్యింది. బెస్ట్ నాన్ ఇంగ్లిష్ లాంగ్వేజ్ మోషన్ పిక్చర్, బెస్ట్ డైరెక్టర్ విభాగాల్లో నామినేషన్లు దక్కించుకుంది. దీంతో ఈ చిత్రానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు లభించింది. అంతర్జాతీయస్థాయిలో ప్రశంసలు దక్కించుకున్న ఈ చిత్రాన్ని నటుడు రానా తెలుగులో విడుదల చేశారు.

'మీర్జాపూర్ ది ఫిల్మ్'లో వారంతా కనిపిస్తారు : అలీ ఫజల్ ఆసక్తికర అప్ డేట్

'మీర్జాపూర్' సినిమాపై అలీ ఫజల్ కామెంట్స్ చేశారు. దీనికోసం తన లుక్ మార్చుకున్నట్లు చెప్పారు.

యువతను విశేషంగా ఆకట్టుకున్న వెబ్ సిరీస్ ల్లో 'మీర్జాపూర్' ఒకటి.యాక్షన్ క్రైమ్ థ్రిల్లర్ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన ఈ సిరీస్ ప్రైమ్ వీడియో వేదికగా విడుదలై అంతటా పాపులారిటీ సొంతం చేసుకుంది. ఇప్పుడీ సిరీస్ సినిమాగా విడుదల కానున్న విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ 'మీర్జాపూర్ ది ఫిల్మ్' గురించి నటుడు అలీ ఫజల్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడారు."మీర్జాపూర్ ది ఫిల్మ్'లో నేనే కాదు.. పంకజ్ త్రిపాఠి, దివ్యేందు, అభిషేక్ బెనర్జీ వీరంతా కనిపిస్తారు. ఈ సిరీస్లో మూడు భాగాల్లో చనిపోయిన వారంతా సినిమాలో చాలా సేపు కనిపిస్తారు. దీనికోసం నా లుక్ను కూడా మార్చుకుంటున్నా. ఈ సిరీస్ల ప్రారంభానికి ముందు ఏం జరిగిందో సినిమాలో చూస్తారు' అని చెప్పారు. ఇక ఈ సినిమా గురించి రిచా చద్దా మాట్లాడుతూ.. 2012లో విడుదలైన 'గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ వస్సేపూర్ లా ఉంటుందన్నారు. ఆ సినిమా హిట్ అవుతుందని ఎవరూ ఊహించలేదని.. ఇప్పుడు 'మీర్జాపూర్ ది ఫిల్మ్' కూడా అదే స్థాయిలో విజయం సాధిస్తుందన్నారు.క్రైమ్, థ్రిల్లర్ యాక్షన్ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన ఈ సిరీస్లకు గుర్మీత్సింగ్ దర్శకత్వం వహించారు. తొలి సీజన్ 2018 నవంబరు 16న విడుదలైంది. పంకజ్ త్రిపాఠి, శ్వేతా త్రిపాఠి, దివ్యేందు శర్మ, అలీ ఫజల్, శ్రియ పిల్గోంగర్, హర్షిత గౌర్ తదితరులు నటించారు. దానికి మంచి స్పందన లభించింది. దీంతో దానికి సీక్వెల్గా 2020 అక్టోబరు 23న రెండో సీజన్ విడుదలవగా అది కూడా విపరీతమైన ఆదరణను సొంతం చేసుకోవడంతో 2024లో జులై 5న ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చింది. ఇప్పుడు దీన్ని సినిమాగా తీసుకురానున్నారు

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

క్రికెట్ లెజెండ్స్ షో.. అగౌరవంగా అనిపించి ఏడ్చేశా: నటి

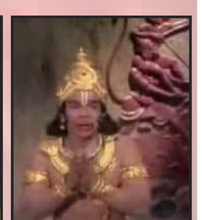
క్రికెట్ వ్యాఖ్యాతగా వర్క్ చేసిన సమయంలో తాను ఎన్నో సవాళ్ళు ఎదుర్కొన్నానని బాలీవుడ్ ప్రముఖ నటి మందిరా బేదీ: తెలిపారు. 2003 వరల్డ్ కప్ సమయంలో తాను ఏడ్చిన సందర్భాలున్నాయని అన్నారు..

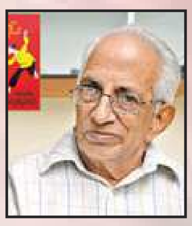
బాలీవుడ్ నటి కరీనా కపూర్ హోస్ట్ గా వ్యవహరిస్తోన్న 'వాట్ ఉమెన్ వాంట్ షోలో ప్రముఖ నటి మందిరా బేదీ పాల్గొన్నారు. సినీ పరిశ్రమలో కెరీర్తో పాటు క్రికెట్ ప్రెజెంటర్గా వర్క్ చేయడంపై మాట్లాడారు. 2003 ప్రపంచ కప్పు తాను ప్రెజంటర్గా వర్క్ చేశానని.. మొదటి వారం రోజులు తాను సవాళ్లు ఎదుర్కొన్నానని అన్నారు. క్రికెట్ లెజెండ్స్ తీరు వల్ల తాను కన్నీళ్లు పెట్టుకున్న సందర్భాలు ఉన్నాయని అన్నారు."ప్రస్తుత రోజుల్లో క్రికెట్ లేదా ఇతర క్రీడల్లో మహిళలకు గుర్తింపు ఉంది. కానీ, నేను క్రికెట్ ప్రెజంటర్గా అడుగు పెట్టినప్పుడు పరిస్థితులు వేరు. ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షించడం కోసం నన్ను ఆ రోల కు ఎంపిక చేశారు. క్రికెట్ లెజెండ్స్ మాట్లాడి.. పలు ప్రశ్నలకు సమాధానాలు రాబట్టడమే నా పని. నేను ఆ బాధ్యతలు చేపట్టగానే అందరూ నన్ను వింతగా చూశారు. 'ఆమె ఇక్కడ ఏం చేస్తుంది? ఆమెకు ఈ రంగంతో సంబంధం ఏమిటి?' అన్నట్లు మాట్లాడారు. ప్యానల్ డిస్కషన్లో క్రికెటర్లను ఏదైనా ప్రశ్న అడిగితే.. దానికి ఎలాంటి సంబంధం లేకుండా తమకు నచ్చిన సమాధానం ఇచ్చేవాళ్లు. అది నాకు అగౌరవంగా అనిపించింది. తొలి వారం రోజులు భయంతో సరిగ్గా మాట్లాడలేకపోయా. ఎపిసోడ్ పూర్తి కాగానే ఏడ్చేసేదాన్ని. అలాంటి సమయంలో నన్ను ఆ రోలు ఎంపిక చేసిన బృందం నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. వాళ్లు నాకెంతో ధైర్యం చెప్పారు. నువ్వు ఏం అడగాలనుకుంటే అది ధైర్యంగా ప్రశ్నించమని చెప్పారు. ఆ తర్వాత నేను స్టైల్ మార్చా. క్రికెటర్లు నా ప్రశ్నకు సమాధానం చెప్పకపోతే డైరెక్ట్గా చెప్పేసేదాన్ని" అని ఆమె చెప్పారు.సీరియల్ ఆర్టిస్ట్గా కెరీర్ మొదలు పెట్టారు మందిరా బేదీ. అనంతరం ఆమె సినిమాల్లోకి అడుగుపెట్టారు. బాలీవుడ్లో లో తెరకెక్కిన 'దిల్వాలే దుల్హనియా లే జాయేంగే', 'బాదల్', 'ఓ తేరి', 'వోడ్కా డైరీస్' చిత్రాల్లో ఆమె నటించారు. ప్రభాస్ హీరోగా నటించిన 'సాహో'లో ఆమె కీలక పాత్ర పోషించారు.

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1773:** స్కాటిష్ వృక్షశాస్త్రజ్ఞుడు రాబర్ట్ బ్రౌన్ జననం (మ.1858)
- **1926:** తెలుగు నాటక, సినిమా నటుడు అర్జా జనార్ధనరావు జననం.
- **1931:** సాహితీవేత్త, నవలా రచయిత అవసరాల రామకృష్ణారావు జననం.
- **1918:** తొలితరం బాల్ బాడ్మింటన్ క్రీడాకారుడు జమ్మలమడుగు పిచ్చయ్య జననం.
- **1959:** భారత మాజీ క్రికెట్ క్రీడాకారుడు కృష్ణమాచారి శ్రీకాంత్ జననం.
- **1962:** సాహితీవేత్త, న్యాయవాది ఉప్మాక నారాయణమూర్తి మరణం.(జ.1896)
- **1969:** తొలితరం తెలుగు సినిమా, రంగస్థల నటుడు, సినిమా సంగీత దర్శకుడు, నేపథ్యగాయకుడు కొచ్చర్లకోట సత్యనారాయణ మరణం.(జ.1915)
- **1772:** ఆంధ్రప్రదేశ్ (నవ్యాంధ్ర) రాష్ట్ర రెండవ ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్. జగన్మోహన్ రెడ్డి జననం.
- **1991:** ఒకప్పటి కమ్యూనిస్టు అగ్రరాజ్యమైన సోవియట్ యూనియన్, 16 దేశాలుగా విడిపోయింది.
- **2012:** డూమ్స్ డే లేదా యుగాంతం గా పిలువబడుతోంది. ఈ రోజున మెం-ఒత్తం తొమ్మిది గ్రహాలు ఒకే సరళ రేఖపైకి వస్తాయి.

రాబర్ట్ బ్రౌన్


అర్జా జనార్ధనరావ


రామకృష్ణారావ

జమ్మలమడుగు పిచ్చయ్య

వై.ఎస్. జగన్మోహన్ రెడ్డి

యూనియన్,

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్ SPORTS

రెండ్ రోజుల నుంచి నాకు దిక్కు తోచడం లేదు : అశ్విన్ భార్య ఎమోషనల్

రవిచంద్రన్ అశ్విన్ఇటీవల రిటైర్మెంట్ ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. కాగా .. అతని భార్య ప్రీతి నారాయణన్ ఎమోషనల్ పోస్టు పెట్టారు.

టెస్టుల్లో టీమ్ ఇండియాకు కీలక బౌలర్గా ఉన్న రవిచంద్రన్ అశ్విన్ ఇటీవల రిటైర్మెంట్ ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. ఆస్ట్రేలియాతో గబ్బాలో జరిగిన మూడో టెస్టు డ్రాగా ముగియగానే రోహిత్తశర్మతో కలిసి విలేకరుల ముందుకువచ్చిన అశ్విన్ తాను అంతర్జాతీయ క్రికెట్కు వీడ్కోలు పలుకుతున్నట్లు వెల్లడించాడు. అతని రిటైర్మెంట్ ప్రకటన అందర్నీ ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. అతను ఇంత హడావుడిగా ఎందుకు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాడా? అని అభిమానులు చర్చించుకుంటున్నారు. ఈక్రమంలోనే అశ్విన్ భార్య ప్రీతి నారాయణన్ కూడా స్పందించింది.

'రెండ్రోజుల నుంచి నాకు దిక్కుతోచడం లేదు. ఏం చెప్పాలా? అని ఆలోచిస్తున్నా. నా ఫేవరెట్ క్రికెటర్ గురించి చెప్పాలా? లేక నా జీవిత భాగస్వామి అనే కోణాన్ని ఎంచుకోవాలా అని తర్జనభర్జన పడ్డాను" అని ఇన్స్టాలో ఎమోషనల్ పోస్టు పెట్టింది. సుదీర్ఘంగా ఉన్న పోస్టులో తమ మధ్య ఉన్న అనుబంధం, అశ్విన్ సాధించిన విజయాల గురించి వివరించింది. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఫైనల్లో భారత్ విజయం సాధించిన తర్వాత ఆనందంతో కన్నీరు పెట్టుకున్నామని తెలిపింది. మెల్బోర్న్, గబ్బా టెస్టుల్లో విజయం, టీ20ల్లోకి అశ్విన్ పునరాగమనం చేసిన తర్వాత కూడా భావోద్వేగానికి గురయ్యామని తెలిపింది. క్రికెట్ పై అశ్విన్ ఎంత నిబద్ధతతో ఉండేవాడో వివరించింది.

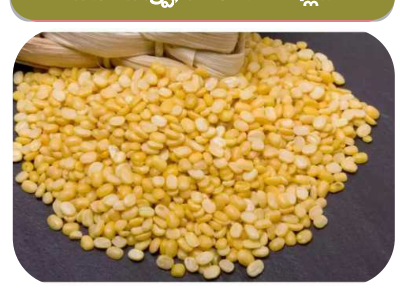
ఆరోగ్యం

ఉదయాన్నే హెల్దీ బ్రేక్ఫాస్ట్ చేయాలనుకునేవారు ముందుగా ప్రిఫర్ చేసేది ఇడ్లీ. ఆవిరి మీద ఉడికించే ఈ ఇడ్లీలు అంటే అందరికీ ఇష్టమే.. ఉదయాన్నే వేడివేడిగా ఫ్లఫీగా ఉండే ఇడ్లీలను చట్నీ, సాంబార్తో తినడానికి చాలా మంది ప్రిఫర్ చేస్తారు. వీటిని తయారు చేయడంలో నూనె శాతం ఎక్కువగా ఉండదు. కాబట్టి, డైట్లో ఉన్నవారు కూడా వీటిని ఎక్కువగా తింటారు. ఓ రకంగా చెప్పాలంటే బ్రేక్ఫాస్ట్లో హెల్దీ బ్రేక్ఫాస్ట్ అని చెప్పొచ్చు. దీనిని సాధారణంగా, ఇడ్లీ రవ్వ, మినపప్పుతో కలిపి చేస్తారు. అయితే, ఈ హెల్దీ బ్రేక్ఫాస్ట్ని మరింత హెల్దీగా మార్చాలంటే కొన్ని ఫుడ్స్తో కలిపి చేయొచ్చు. వీటి కాంబినేషన్ మన ఆరోగ్యాన్ని పెంచడంలో కీ రోల్ పోషిస్తాయి.

ఇడ్లీలు ఇలా చేస్తే ఎంతో మంచిది

..షుగర్ పేషెంట్స్, పిల్లలకి కూడా చాలా మంచిది

పెసరపప్పు, పాలకూర ఇడ్లీ..

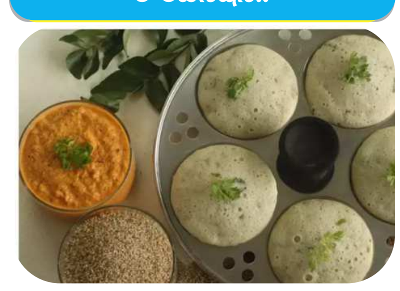


ఏంటి పాలకూరతో ఇడ్లీ అనుకోవద్దు. వీటితో ఇడ్లీ చేస్తే చూడ్డానికి కలర్ఫుల్గానే కాదు. తినడానికి కూడా స్టమక్ఫుల్గా ఉంటుంది. పెసరపప్పు, పాలకూర రెండు కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. ఇందులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ రెండింటితో కలిపి మరి ఈ ఇడ్లీలను ఎలా చేయాలంటే.

తయారీ విధానం..

ముందుగా, అరకప్పు పెసరపప్పుని 3 గంటల పాటు నీటిలో నానబెట్టండి. దీనిని నీరు వేయకుండానే గ్రైండ్ చేయండి. ఇందులో ముప్పావు కప్పు శుభ్రం చేసి తరిగిన పాలకూర వేసి బ్లెండ్ చేయండి. ఇందులోనే 3 పచ్చిమిర్చి వేసి మిక్సీ పట్టండి. దీనిని ఓ బౌల్ వేయండి. కన్సిస్టెన్సీ వచ్చే వరకూ పెరుగు వేసి కలపండి. రుచికి సరిపడా ఉప్పు కూడా వేసి మిక్స్ చేయండి. దీనిని ఇడ్లీ ప్లేట్స్లో వేసే ముందు ఫ్రూట్ సాల్ట్ అర టీస్పూన్ లేదా తినే సోడా వేసి కలిపి ఇడ్లీలు వేయండి. ఇడ్లీలు వేసే ముందు ప్లేట్స్కి కొద్దిగా నూనె రాయండి. దీంతో ఈజీగా ఇడ్లీలు వస్తాయి.

కాంబినేషన్..

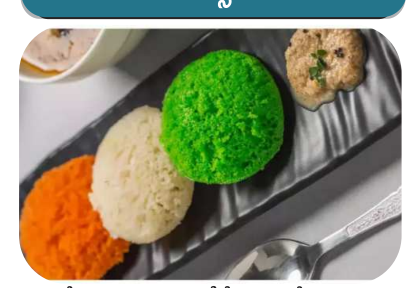


ఇలా వేసిన ఇడ్లీలను మనం నార్మల్గా కొబ్బరి చట్నీతో లేదా టమాట చట్నీతో తింటే మహా రుచిగా ఉంటాయి. వీటికి పుదీనా చట్నీ కూడా బెస్ట్ కాంబినేషన్. ఎలా తిన్నా బాగుంటాయండి. కొద్దిగా నెయ్యి తగిలిస్తే.. ఆహా అద్భుతమైన రుచిని మీరు ఆస్వాదించిన వారవుతారు. వీటిని తినడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయి. అవేంటంటే..

లాభాలు..

ఇలా పెసరపప్పు, పాలకూరతో చేసిన ఇడ్లీల్లో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఈ, విటమిన్ కె, ఫోలిక్ యాసిడ్, ఐరన్, కాల్షియంలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. ఇవి షుగర్ ఉన్నవారికి కూడా చాలా మంచి బ్రేక్ఫాస్ట్. ఆకుకూరలు తినడం ఇష్టం లేని వారికి, మారాం చేసే పిల్లలకి ఇలా ఇడ్లీలు తయారుచేసి పెడితే వాటిలోని పోషకాలు అందుతాయి. పిల్లలు కూడా ఇష్టంగా తింటారు.

టిప్స్..



ఇలా కేవలం పాలకూరతోనే కాదు. మీకు ఇష్టమైన ఆకుకూరతో కూడా ఇడ్లీలను తయారుచేసుకోవచ్చు. తోటకూర, పుదీనా, ఇలా ఏ ఆకుకూరైనా వేయొచ్చు. అయితే, వీటిని చేయడమే కాదు.. కాంబినేషన్ కూడా చాలా ముఖ్యం. కొద్దిగా టేస్టీగా ఉండే టమాట చట్నీ, కొబ్బరిచట్నీతో తింటే చాలా టేస్టీగా ఉంటాయి.

గమనిక:

ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాటించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైటీషియన్ని సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.