GV MALL
shop & celebrate
TELANGANA | ANDHRAPRADESH | KARNATAKA

ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
Evening 6PM

సంపుటి (Volume): 1 ✦ సంచిక (Issue): 148 ✦ Published From: నంద్యాల (Nandyal) ✦ పేజీలు 2 ✦https:www.prajarepublic.com ✦ వెల - 1/- | శుక్రవారం 03 జనవరి 2025

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

పేపర్ మిల్లు కార్మికులకు అన్యాయం జరగనివ్వను : సీఎం చంద్రబాబు హామీ

రాజమహేంద్రవరం పేపర్ మిల్లు కార్మికులకు అన్యాయం జరగనివ్వనని సీఎం చంద్రబాబు హామీ ఇచ్చారు.

అమరావతి, జనవరి 03, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాజమహేంద్రవరం పేపర్ మిల్లు కార్మికులకు అన్యాయం జరగనివ్వనని సీఎం చంద్రబాబు హామీ ఇచ్చారు. పేపర్ మిల్లు కార్మికుల వేతన సవరణ విషయమై భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు, ఎంపీ పురందేశ్వరి, మంత్రి కందుల దుర్గేశ్, ఎమ్మెల్యేలు గోరంట్ల బుచ్చయ్య చౌదరి, ఆదిరెడ్డి వాసు, బత్తుల బలరామకృష్ణ తదితరులు సీఎంను కలిశారు.పేపరు మిల్లు యాజమాన్యం, కార్మికులకు మధ్య ఉన్న సమస్య వివరాలను నేతలు ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. వేతన సవరణ సమస్యకు పరిష్కారం దొరికేలా చూడాలని కోరారు. సమస్యను పరిష్కరించి కార్మికులకు అన్యాయం జరగకుండా చూస్తానని నేతలకు సీఎం చంద్రబాబు హామీఇచ్చారు.

రైతు భరోసా ఎవరికి ఇస్తారో స్పష్టంగా చెప్పాలి: కేటీఆర్

గత ప్రభుత్వ హయాంలో రైతుబంధు పంపిణీలో రూ.22వేల కోట్ల అవినీతి జరిగిందని ఆరోపిస్తున్న కాంగ్రెస్ నేతలు.. ఆ డబ్బు ఎక్కడికి వెళ్లిందో చెప్పాలని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు.

హైదరాబాద్, జనవరి 03, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): గత ప్రభుత్వ హయాంలో రైతుబంధు పంపిణీలో రూ.22 వేల కోట్ల అవినీతి జరిగిందని ఆరోపిస్తున్న కాంగ్రెస్ నేతలు.. ఆ డబ్బు ఎక్కడికి వెళ్లిందో చెప్పాలని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. పత్తి, కంది, చెరకుకు రెండో పంట ఉండదని.. అయినా రైతుబంధు ఇచ్చామని చెప్పారు. తెలంగాణ భవన్లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో కేటీఆర్ మాట్లాడారు."కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతులకు రూ.26,500 కోట్లు ఎగ్గొట్టింది. రైతుబంధు పేరిట ఒక్క రూపాయి కూడా ఇవ్వలేదు. రైతును రాజును చేస్తామని ఎన్నికల ముందు చెప్పారు. రైతు డిక్లరేషన్ పేరుతో చాలా హామీలు ఇచ్చారు. ప్రజా పాలనలో 1.6 కోట్ల మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. రైతు శాసించాలని కేసీఆర్ అంటే.. యాచించాలని కాంగ్రెస్ అంటోంది. వానాకాలంలో ఎగ్గొట్టిన రైతుబంధు కూడా ఇవ్వాల్సిందే. రైతు రుణమాఫీ చేశామని చెబుతున్నారు.. గ్రామాల వారీగా రుణమాఫీ జాబితాలు పెట్టాలి. రైతు భరోసా ఎవరికి ఇస్తారో స్పష్టంగా చెప్పాలి" అని కేటీఆర్ అన్నారు.

మహిళలకు ఉచిత బస్సు .. కర్ణాటకలో ఏపీ మంత్రుల అధ్యయనం

మహిళలకు ఉచిత బస్సు పథకంపై ఏపీలోని మంత్రివర్గ ఉపసంఘం అధ్యయనం చేస్తోంది.

బెంగళూరు, జనవరి 03, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మహిళలకు ఉచిత బస్సు పథకంపై ఏపీలోని మంత్రివర్గ ఉపసంఘం అధ్యయనం చేస్తోంది. ఇందులో భాగంగా ఉపసంఘం సభ్యులు కర్ణాటకలో పర్యటిస్తున్నారు. కర్ణాటక మంత్రి రామలింగారెడ్డి సహా అధికారులతో వారు సమావేశమయ్యారు. ఈ మేరకు బెంగళూరులో కర్ణాటక సంధ్యారాణి కలిశారు. ఆ రాష్ట్రంలో అమలవుతున్న ఉచిత బస్సు ప్రయాణంపై అధ్యయనం చేశారు. కర్ణాటక బస్సుల్లో ప్రయాణిస్తూ మంత్రుల కమిటీ వివరాలు అడిగి తెలుసుకుంది.

విజన్-2047పై ముందుకే .. వెనకడుగు వేసేది లేదు: సీఎం చంద్రబాబు

విజయవాడ పటమటలోని దత్త పీఠాన్ని సీఎం చంద్రబాబు సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా పీఠాధిపతి గణపతి సచ్చిదానందస్వామితో చంద్రబాబు సమావేశమయ్యారు.

విజయవాడ, జనవరి 03, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): విజయవాడ పటమటలోని దత్త పీఠాన్ని సీఎం చంద్రబాబు సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా పీఠాధిపతి గణపతి సచ్చిదానందస్వామితో చంద్రబాబు సమావేశమయ్యారు. సీఎంకు స్వాగతం పలికిన గణపతి సచ్చిదానంద స్వామి.. తీర్థ ప్రసాదాలు అందించారు. అనంతరం రాష్ట్రంలోని 42 ప్రాంతాల్లో చేపట్టబోయే దత్త క్షేత్రనాథ్ యాత్ర ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో సీఎం పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ.. "స్వామీజీని దర్శించుకోవడం నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నా. సచ్చిదానంద స్వామీజీ ఆశీస్సులు తీసుకున్నా. సమాజహితం కోసమే సచ్చిదానంద పనిచేస్తున్నారు. నా కష్టాలు తొలగాలని పూజలు చేసి నాకు ప్రసాదం అందించారు. 2047 నాటికి స్వర్ణాంధ్ర సాధనే లక్ష్యం. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో విజన్-2020 ప్రకటిస్తే చాలా మంది తప్పుబట్టారు. కానీ ఆ విజన్ ఫలితాలు ఇవాళ అందరికీ కనిపిస్తున్నాయి. ఇప్పుడు విజన్-2047 గురించి ఆలోచిస్తున్నాం. సంపద రావాలి.. ప్రజలు సంతోషంగా ఉండాలి. ఈ విషయంలో ముందుకు వెళ్లడమే తప్ప వెనకడుగు వేసేది లేదు. ఆధ్యాత్మిక భావన మనలో ఉండాలి. ఎప్పుడూ యథార్థాన్ని చెప్పే పరిస్థితిలో మనం ఉండాలి. భగవంతుడి ఆశీస్సులు కూడా తోడుగా ఉండాలి. రాష్ట్రంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఆర్థికంగా ఎదగాలి. పేదరికం పూర్తిగా పోవాలి. ప్రజలు సంతోషంగా ఉండాలని నేను కోరుకుంటున్నా. ఆ దిశగా కృషి చేస్తాం. ప్రజలు నాపై నమ్మకం పెట్టుకోవాలి.. రాష్ట్రాన్ని స్వర్ణాంధ్ర వైపు తీసుకెళ్లే బాధ్యత నేను తీసుకుంటాను" అని చంద్రబాబు అన్నారు.గణపతి సచ్చిదానందస్వామి మాట్లాడుతూ.. "కృష్ణానది ఒడ్డున జరిగిన సభను మర్చిపోలేను. చంద్రబాబు కర్మ యోగి.. ఆయన సంకల్పించిన పనులు నిర్విఘ్నంగా జరుగుతాయి. చంద్రబాబు సారథ్యంలో రాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉండటమే కాకుండా స్వర్ణాంధ్ర సాకారం కావడం తథ్యం. ఆయనకు కనకదుర్గమ్మ ఆశీస్సులు ఉండాలని కోరుకుంటున్నా" అని తెలిపారు.

అర్జీల పరిష్కారంలో మొక్కుబడిగా పని చేయొద్దు : మంత్రి అనగాని

రెవెన్యూ సమస్యల పరిష్కారంలో ప్రజల సంతృప్తి ముఖ్యమని మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ అన్నారు. సదస్సుల్లో అర్జీల పరిష్కారంపై వారు సంతృప్తిగా లేరని చెప్పారు.

అమరావతి, జనవరి 03, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రెవెన్యూ సమస్యల పరిష్కారంలో ప్రజల సంతృప్తి చాలా ముఖ్యమని మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ అన్నారు. సదస్సుల్లో అర్జీల పరిష్కారంపై వారు సంతృప్తిగా లేరని చెప్పారు.మంగళగిరిలోని ఏపీఐఐసీ భవనంలో ప్రాంతీయ రెవెన్యూ అధికారులు సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి జోన్ 2, జోన్ 3 జిల్లా కలెక్టర్లు, జేసీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు హాజరయ్యారు. ఈసందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడారు."ఇప్పటివరకు పరిష్కరించిన అర్జీల్లో సగం మంది అర్జీదారులు అసంతృప్తిగా ఉన్నారు. అర్జీల పరిష్కారంలో మొక్కుబడిగా పనిచేయడం మానుకోవాలి. పరిష్కరించగలిగిన అర్జీలను కూడా సకాలంలో పూర్తిచేయడం లేదు. ఈవిషయంపై సీఎం ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు" అని అనగాని సత్యప్రసాద్ అన్నారు.ప్రభుత్వ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్పీ సిసోదియా మాట్లాడుతూ.. రెవెన్యూ శాఖ పనితీరుపై అసంతృప్తి చాలా ఉంది. ఈ శాఖకు ప్రస్తుతం సర్జరీ అవసరమన్నారు. ఉద్యోగులు ట్రెడ్మిల్పై పరిగెడుతున్నట్లు ఉన్నారే కానీ, గమ్యం మాత్రం చేరడం లేదని వ్యాఖ్యానించారు.

మహిళల విద్యకు సావిత్రిబాయి ఫులే ఎంతో కృషి: రేణూదేశాయ్

మహిళల విద్య కోసం సావిత్రిబాయి ఫులే ఎంతో కృషి చేశారని సినీనటి రేణూదేశాయ్ అన్నారు.

విజయవాడ, జనవరి 03, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మహిళల విద్య కోసం సావిత్రిబాయి ఫులే ఎంతో కృషి చేశారని సినీనటి రేణూదేశాయ్ అన్నారు. సావిత్రిబాయి ఫులే జయంతి సందర్భంగా విజయవాడలో 'భారత చైతన్య యువజన పార్టీ'(బీసీవై) ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన మహిళా ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ కార్యక్రమంలో ఆమె మాట్లాడారు."నేను రాజకీయాలకు దూరంగా ఉంటాను. సావిత్రిబాయి ఫులే జయంతి కార్యక్రమం అని చెబితే వచ్చాను. నేడు అందరి ముందు మాట్లాడుతున్నానంటే దానికి కారణం సావిత్రిబాయి. మహిళల విద్య కోసం ఆమె ఎంతో కృషి చేశారు. పిల్లలు తల్లిదండ్రులు కంటే ఉపాధ్యాయులతోనే ఎక్కువగా ఉంటారు. వాళ్లను సమాజానికి ఉపయోగపడే విధంగా తయారు చేయాల్సిన బాధ్యత ఉపాధ్యాయులపై ఉంది" అని రేణూదేశాయ్ అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రముఖ సినీనటుడు బ్రహ్మానందం, బీసీవై పార్టీ అధ్యక్షుడు రామచంద్ర యాదవ్, దిల్లీ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ సూరజ్ మండల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఉత్తమ సేవలందించిన మహిళా టీచర్లకు ఈ కార్యక్రమంలో అవార్డులు ప్రదానం చేయనున్నారు.

జీడిమెట్ల పారిశ్రామిక వాడలో భారీ అగ్ని ప్రమాదం

జీడిమెట్ల పారిశ్రామికవాడ పరిధిలోని దూలపల్లిలో భారీ అగ్ని ప్రమాదం జరిగింది.

హైదరాబాద్, జనవరి 03, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): జీడిమెట్ల పారిశ్రామికవాడ పరిధిలోని దూలపల్లిలో భారీ అగ్ని ప్రమాదం జరిగింది. రిషిక కెమికల్ గోడౌన్లో భారీగా మంటలు ఎగిసి పడుతున్నాయి. దట్టమైన పొగలు, మంటలతో స్థానికులు ఉక్కిరిబిక్కిరవుతున్నారు. అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనా స్థలికి చేరుకుని మంటలార్పేందుకు తీవ్రంగా శ్రమిస్తున్నారు. ఈ ఘటనతో దూలపల్లిలో భారీగా ట్రాఫిక్ స్తంభించింది.

గ్రీన్ హైడ్రోజన్ హబ్గా తెలంగాణ : డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

దేశ ప్రగతిలో ఐఐటీలది కీలకపాత్ర అని తెలంగాణ డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క అన్నారు.

సంగారెడ్డి, జనవరి 03, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): దేశ ప్రగతిలో ఐఐటీలది కీలకపాత్ర అని తెలంగాణ డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. ఐఐటీ హైదరాబాద్ విద్యాసంస్థ కాదు.. ఆవిష్కరణలకు కేంద్రబిందువు అని కొనియాడారు. ఐఐటీ హైదరాబాద్ క్యాంపస్ లో ఆస్ట్రేలియా-ఇండియా క్రిటికల్ మినరల్ రీసెర్చ్ హబ్ వర్క్షాప్ను ఆయన ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా భట్టి మాట్లాడుతూ తెలంగాణను గ్రీన్ హైడ్రోజన్ హబ్ మారుస్తామని చెప్పారు. 2030 నాటికి 2వేల మెగావాట్ల పెట్టుబడులే లక్ష్యంగా ముందుకెళ్తున్నామన్నారు. ఫ్లోటింగ్ సోలార్పై పెట్టుబడులు పెడతామని 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

ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

క్రిస్టియన్ సంప్రదాయంలో పెళ్లి.. నాన్న నుంచి ఆ రియాక్షన్ ఊహించలేదు: కీర్తిసురేశ్

తన మిత్రుడు ఆంటోనీతో గత నెలలో వైవాహిక బంధంలోకి అడుగుపెట్టారు నటి కీర్తిసురేశ్. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఆమె ఆంటోనీతో తన ప్రేమ, పెళ్లి గురించి ఎన్నో విషయాలు పంచుకున్నారు.

నటి కీర్తి సురేశ్ ఇటీవల వివాహ బంధంలోకి అడుగుపెట్టిన విషయం తెలిసిందే. తన ప్రియుడు ఆంటోనీతో ఆమె పెళ్లి జరిగింది. హిందూ, క్రిస్టియన్ సంప్రదాయాల్లో జరిగిన తన పెళ్లి విశేషాలను తాజాగా ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో పంచుకున్నారు. ముఖ్యంగా క్రిస్టియన్ పద్ధతి గురించి మాట్లాడుతూ.. ఆంటోనీ కుటుంబ ఆచారాలకు అనుగుణంగా ఆ సంప్రదాయంలోనూ పెళ్లి చేసుకున్నామని చెప్పారు. "క్రిస్టియన్ సంప్రదాయంలోనూ పెళ్లి చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నాక మా నాన్నతో మాట్లాడాను. 'నాన్నా... ఈ సంప్రదాయం ప్రకారం వధువును ఆమె తండ్రి పెళ్లి వేదిక పైకి తీసుకురావాలి. నాకోసం మీరు కూడా ఆవిధంగా చేస్తారా?' అని అడిగా. 'తప్పకుండా చేస్తాను. మనం రెండు సంప్రదాయాల్లో వివాహం జరుపుతున్నాం. కాబట్టి నేను కూడా ఆ పద్ధతులు పాటిస్తాను' అని ఆయన బదులిచ్చారు. ఆ మాట నాకెంతో సంతోషాన్ని ఇచ్చింది. నేను చెప్పిన దానికి ఆయన అంగీకరిస్తారని ఊహించలేదు. కానీ ఆయన నాకోసం ఆవిధంగా చేయడం ఎంతో ఆనందాన్ని ఇచ్చింది" అని కీర్తి సురేశ్ తెలిపారు. అనంతరం ఇటీవల జరిగిన 'బేబీజాన్' ప్రమోషనల్ ఈవెంట్స్కు పసుపుతాడు (మంగళసూత్రం)తో హాజరుకావడంపై ఆమె స్పందించారు. "దక్షిణాదిలో ఒక సంప్రదాయం ఉంది. పెళ్లి సమయంలో వధువు మెడలో వరుడు పసుపుతాడు (మంగళసూత్రం) కడతాడు. దానిని మేమెంతో పవిత్రంగా భావిస్తాం. పెళ్లైన కొన్ని రోజులకు ఒక మంచి ముహూర్తం చూసి మంగళ సూత్రాలను బంగారు చైన్లోకి మార్చుకుంటాం. జనవరి చివరివరకూ మంచి రోజులు లేవు. అప్పటివరకూ నేను ఎక్కడికి వెళ్లినా పసుపుతాడుతోనే కనిపిస్తాను" అని తెలిపారు. ఆంటోనీ తనకు 15 ఏళ్ల నుంచి తెలుసని కీర్తిసురేశ్ అన్నారు. ఆయన తనకంటే ఏడేళ్లు పెద్దవాడని చెప్పారు. రిలేషన్లో ఉన్నప్పుడు తాము కూడా ఎన్నో సమస్యలు ఎదుర్కొన్నామని చెప్పారు. కొవిడ్ సమయంలో కలిసిఉన్నామని చెప్పారు. 2022లో పెళ్లి చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నామని కీర్తి తెలిపారు. పెద్దల అంగీకారంతో ఈ జంట డిసెంబర్ లో వివాహబంధంలోకి అడుగుపెట్టింది. కుటుంబసభ్యులు, అత్యంత సన్నిహితుల సమక్షంలో గోవాలో వీరి పెళ్లి జరిగింది.

తండ్రి లైంగిక వేధింపులు.. షూట్కు వచ్చి కొట్టేవాడు: ఖుష్బూ

తన తండ్రి వల్ల లైంగిక వేధింపులు ఎదుర్కొన్నట్లు నటి ఖుష్బూ ఇప్పటికే పలు సందర్భాల్లో చెప్పిన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఆమె మరోసారి ఇదే విషయాన్ని తెలియజేశారు.

తన తండ్రి వల్ల లైంగిక వేధింపులు ఎదుర్కొన్నట్లు నటి, జాతీయ మహిళా కమిషన్ సభ్యురాలు ఖుష్బూ ఇప్పటికే పలు సందర్భాల్లో చెప్పిన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఆమె మరోసారి ఇదే విషయాన్ని తెలియజేశారు. ఆయన వల్ల తన కుటుంబం ఎన్నో సమస్యలు చూసిందని అన్నారు. తన తల్లి, సోదరులను ఆయన చిత్రహింసలు పెట్టేవాడని తెలిపారు. తనపై జరుగుతున్న లైంగిక దాడి గురించి బయటకు చెబితే ఎక్కడ తన వాళ్లను ఇంకా నరకయాతన పెడతాడోనని భయపడి తాను చాలాకాలం ఈ దారుణాన్ని బయటపెట్టలేదని ఆమె వివరించారు. ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టిన తర్వాతే తాను ధైర్యంగా బదులివ్వడం నేర్చుకున్నానని అన్నారు. ఆయనకు ఎదురుతిరిగిన సందర్భాలు ఉన్నాయని అన్నారు. అది తట్టుకోలేక ఆయన షూటింగ్ ప్రదేశానికి వచ్చి అందరి ముందు కొట్టేవాడని ఆమె చెప్పారు. "చిన్నతనంలోనే నేను లైంగిక దాడిని ఎదుర్కొన్నా. నా తండ్రే నాపై ఈ దారుణానికి పాల్పడ్డాడు. నా తల్లి, సోదరులను చిత్రహింసలు పెట్టేవాడు. బెల్టు, చెప్పులు, కర్ర.. ఇలా చేతికి ఏది దొరికితే దానితో కొట్టేవాడు. కొన్నిసార్లు అమ్మను మరీ దారుణంగా హింసించేవాడు. ఆమె తలను గోడకు కొట్టేవాడు. చిన్నతనంలోనే నేను ఇలాంటి దారుణమైన వేధింపులు చూశా. నాపై జరుగుతోన్న దాడి గురించి బయటకు చెబితే వాళ్లను ఇంకెంత నరకయాతనకు గురి చేస్తాడోనని భయపడ్డా. అందుకే మొదట్లో ఏమీ మాట్లాడలేక ఎన్నో దారుణాలు భరించా. చెన్నైకు వచ్చి నా కాళ్లపై నేను నిలబడిన తర్వాత నాలో ఆత్మస్థైర్యం పెరిగింది. ఆ తర్వాతే ఆయనకు ఎదురుతిరగడం మొదలుపెట్టా. దాన్ని ఆయన తట్టుకోలేకపోయాడు. షూట్కు వచ్చి అందరిముందు నన్ను బాగా కొట్టేవాడు. ఉబిన్ అనే ఒక హెయిర్స్టైలిస్ట్ నాకెంతో సాయం చేసింది. నాతో ఆయన ప్రవర్తన సరిగ్గా లేదని ఆమె గుర్తించింది. నా నుంచి విషయం తెలుసుకొని ధైర్యం చెప్పింది. అలా మొదటిసారి 14 ఏళ్ల వయసు ఉన్నప్పుడు లైంగిక వేధింపుల గురించి బయటకు వచ్చి మాట్లాడా. ఆ తర్వాత ఆయన మమ్మల్ని వదిలేసి వెళ్లిపోయాడు. ఎక్కడికి వెళ్లాడో మాకు తెలియదు. నేను కనుక్కోవాలనుకోలేదు. ఆ తర్వాత ఎప్పుడూ ఆయన్ని కలవలేదు. గతేడాది ఆయన మరణించాడని తెలిసినవాళ్లు చెప్పారు" అని ఖుష్బూ తెలిపారు.

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1921:** ప్రముఖ భారతీయ సినిమా దర్శకుడు, కథా రచయిత చేతన్ ఆనంద్ జననం (మ. 1997).
- **1831:** ప్రముఖ సంఘ సంస్కర్త సావిత్రీ ఫులే జననం (మ.1897). (చిత్రంలో)
- **1981:** ప్రముఖ భారతీయ సినిమా నేపథ్య గాయకుడు నరేష్ అయ్యర్ జననం.
- **1985:** రవిశాస్త్రి ఒకే ఓవర్లో 6 సిక్సర్లు సాధించి ఈ ఘనత పొందిన తొలి భారతీయుడిగా రికార్డు సృష్టించాడు.
- **1999:** ఐరోపాలోని 11 దేశాల్లో కార్పొరేట్లు, పెట్టుబడుల మార్కెట్లలో యూరోను ప్రవేశపెట్టారు.
- **2013:** ప్రముఖ వాయులీన విద్వాంసుడు ఎం.ఎస్.గోపాలకృష్ణన్ మరణం (జ. 1931).

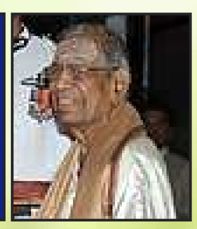
చేతన్ ఆనంద్

సావిత్రీ ఫులే

నరేష్ అయ్యర్

రవిశాస్త్రి

యూరో


ఎం.ఎస్.గోపాలకృష్ణన్

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్ SPORTS

రోహిత్‌ను తప్పించామని ఎందుకు చెప్పడం లేదు?: ఆసీస్ మాజీ క్రికెటర్

రోహిత్ శర్మ లేకుండానే సిడ్నీ వేదికగా ఆసీస్తో భారత్ ఐదో టెస్టును ఆడుతోంది. జస్ప్రీత్ బుమ్రా సారథ్యంలో టీమ్ ఇండియా బరిలోకి దిగింది.

టీమ్ ఇండియా క్రికెట్లో ఇప్పుడు ఒకటే చర్చ. సిడ్నీ టెస్టులో రోహిత్ శర్మ ఆడటం లేదు. అతడికి బదులు సారథిగా జస్ ప్రీత్ బుమ్రా జట్టును నడిపిస్తున్నాడు. 'విశ్రాంతి' పేరుతో రోహితే బెంచ్పై కూర్చున్నాడని టాస్ సమయంలో బుమ్రా తెలిపాడు. ఇప్పటికీ తమ కెప్టెన్ అతడేనని వ్యాఖ్యానించాడు. అయితే రవిశాస్త్రి, సునీల్ గావస్కర్ మాత్రం రోహిత్ ఇప్పటికే తన చివరి టెస్టును (మెల్బోర్న్ వేదికగా) ఆడేశాడంటూ పేర్కొనడం గమనార్హం. ఈ క్రమంలో రోహిత్కు విశ్రాంతి అని చెబుతున్నా.. అది తప్పించడమేనని ఆసీస్ మాజీ క్రికెటర్ మార్క్ టేలర్ వ్యాఖ్యానించాడు. భారత మేనేజ్మెంట్ తీరుపైనా విమర్శలు గుప్పించాడు.

ఇదీ చదవండి: సిడ్నీ వేదికగా ఆస్ట్రేలియా భారత్ జట్ల మధ్య టెస్టు లైవ్ అప్డేట్స్ "రోహిత్ను తప్పించారనే నేను ఇప్పటికీ అనుకుంటున్నా. కీలకమైన ఐదో టెస్టు సమయంలో కెప్టెన్ విశ్రాంతి తీసుకోవాలనుకోవడం ఎక్కడా జరగదు. సిరీస్ నిర్ణయాత్మక టెస్టు మ్యాచ్ ఇది. అందుకే, అతడిని తప్పించారు. కానీ, భారత మేనేజ్మెంట్ మాత్రం ఆ విషయం చెప్పడం లేదు. దానర్థం అతడు శాశ్వతంగా టెస్టులు ఆడడని కాదు. ఇప్పుడు ఫామ్లో లేకపోవడంతో ఈ మ్యాచ్ను మిస్ అయ్యాడు. ఇది ప్రొఫెషనల్ క్రికెట్లో తప్పుదు. కానీ, రోహిత్ విషయంలో ఇది దురదృష్టకరమే" అని టేలర్ తెలిపాడు.

ఇదే తొలిసారేమో: గావస్కర్

"కీలకమైన టెస్టు మ్యాచ్లో జట్టు విజయం కోసం రోహిత్ ఇలా ఆలోచించాడు. అతడే కెప్టెన్. ఒక్కోసారి సెలక్టర్, కోచ్, మేనేజర్గానూ బాధ్యతలు నిర్వర్తించాల్సి ఉంటుంది. అతడి ఫామ్ దృష్ట్యా.. గిల్ తుది జట్టులో ఉంటే బాగుంటుందని భావించాడు. ఇతర జట్లలో ఇది సాధారణమే. కానీ, భారత్ విషయానికొచ్చేసరికి భిన్నం. ఇలాంటి నిర్ణయం తీసుకున్న తొలి సారథి కూడా రోహిత్ అయ్యుండొచ్చు. నేను కూడా సారథిగా ఉన్నప్పుడు పరుగులు చేయడంలో ఇబ్బందిపడ్డా. అప్పుడు నా ఆర్డర్ను మార్చుకొన్నా. మళ్లీ ఫామ్ను అందుకొన్నా. రోహిత్ విషయంలో మనం ఇప్పటికే అతడి చివరి టెస్టును చూశామని అనుకుంటున్నా" అని గావస్కర్ వెల్లడించాడు.

సోషల్ మీడియాలో గంభీర్పై రోహిత్ ఫ్యాన్స్ ఫైర్

సిడ్నీ టెస్టులో రోహిత్ ఆడకపోవడంతో ప్రధాన కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ను టార్గెట్ చేస్తూ సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు వస్తున్నాయి. తమ అభిమాన క్రికెటర్ను పక్కన పెట్టడంపై రోహిత్ అభిమానులు తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తంచేశారు. ఇదంతా గంభీర్ కావాలనే చేస్తున్నాడని.. జట్టును చీల్చే కుట్ర చేస్తున్నట్లు ఆరోపణలు గుప్పించారు.

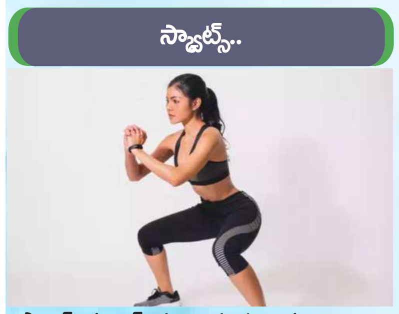
ఫిట్‌నెస్

ఫాస్ట్‌గా బరువు తగ్గాలా.. ఈ 5 ఎక్సర్‌సైజెస్ చేయండి

బరువు తగ్గేందుకు రెండంటే రెండు విషయాలు హెల్ప్ చేస్తాయి. అవి వర్కౌట్, ఫుడ్ కంట్రోల్. ఇవి మీ డెయిలీ రొటీన్‌లో ఫాలో అయితే బరువు ఈజీగా తగ్గుతారు.

వర్కౌట్ చేస్తే బరువు తగ్గడంతో పాటు ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. వర్కౌట్ చేయడం వల్ల మెంటల్లీ బాగుంటారు. మీ ఎముకలు కూడా స్ట్రాంగ్‌గా ఉంటాయి. దీని వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. కొంతమందికి జిమ్‌కి వెళ్లేందుకు టైమ్ ఉండదు. మరికొంతమందికి మనీ ఉండదు. దీంతో చాలా మంది వర్కౌట్స్ చేయరు. కానీ, జిమ్‌కి వెళ్లకుండా ఇంట్లోనే వర్కౌట్స్ చేస్తూ బరువు తగ్గొచ్చు. అవేంటంటే..

స్క్వాట్స్..



స్క్వాట్స్ వర్కౌట్స్ కూడా కండరాలను బలంగా చేసే వర్కౌట్స్. దీని వల్ల బాడీ షేప్ బాగుంటుంది. స్క్వాట్స్ చేస్తే కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. లోయర్ బాడీ ఫ్యాట్ పేరుకుపోదు. ఈ వర్కౌట్ బాడీని బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. రెగ్యులర్‌గా చేస్తే బరువు, బెల్లీ రెండూ తగ్గుతాయి. కాబట్టి, బరువు తగ్గాలనుకునేవారు రెగ్యులర్‌గా ఈ వర్కౌట్ చేయండి.

ప్లాంక్స్..

ప్లాంక్ పోజ్ కూడా ఫుల్ బాడీకి వర్కౌట్ అని

చెప్పొచ్చు. ఈ ప్లాంక్స్ చేయడం వల్ల మేజర్ మజిల్స్ సరిగ్గా పనిచేస్తాయి. ఈ వర్కౌట్ చేయడం వల్ల మజిల్స్ కోర్, షోల్డర్, భుజాలు, చెస్ట్.. మంచి వర్కౌట్ అయినట్లుగా ఉంటుంది. దీనిని చేయడం వల్ల కేలరీలు ఈజీగా బర్న్ అవుతాయి.

స్కిప్పింగ్..

స్కిప్పింగ్ కూడా బెస్ట్ వర్కౌట్. ఈ స్కిప్పింగ్ చేయడం వల్ల మజిల్స్ బలంగా మారతాయి. మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. దీనిని చేయడం వల్ల డిప్రెషన్ యాంగ్జైటీ తగ్గుతుంది. దీని వల్ల హార్ట్ రేట్ పెరుగుతుంది. దీంతో రక్త సరఫరా బాడీ మొత్తానికీ పంప్ అవుతుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. గుండె పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుంది. దీనిని రెగ్యులర్‌గా కచ్చితంగా బరువు తగ్గుతారు..

వాకింగ్, జాగింగ్..

వాకింగ్ బెస్ట్ వర్కౌట్. స్పీడ్‌గా నడిస్తే కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. మీ కీళ్లపై కనీస ఒత్తిడిని పెంచే వర్కౌట్. దీనిని డెయిలీ రొటీన్‌లో యాడ్ చేయండి. అధ్యయనాల ప్రకారం 70 కిలోలు ఉన్న వ్యక్తి 6.4 కిమీ వేగంతో 30 నిమిషాల నడిస్తే 167 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. ఓ వ్యక్తి వారానికి 50 నుంచి 70 నిమిషాలకి 3 సార్లు నడిస్తే శరీరంలోని కొవ్వు, నడుము చుట్టుకొలత తగ్గుతుంది. జాగింగ్, రన్నింగ్ బరువు తగ్గించే వర్కౌట్స్‌లో ది బెస్ట్ అని చెప్పొచ్చు. వీటి వల్ల మీ కాళ్లు బలంగా మారతాయి. బెల్లీ ఫ్యాట్ తగ్గుతుంది. రన్నింగ్, జాగింగ్, వాకింగ్ ఈ 3 వర్కౌట్స్ మిమ్మల్ని ఫిట్ అండ్ హెల్దీగా ఉంచడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. వీటి వల్ల బరువు కూడా తగ్గుతారు.

లంజెస్..

లంజెస్ కూడా లీన్ మజిల్స్‌ని నిర్మించేందుకు బాడీ ఫ్యాట్‌ని తగ్గించేందుకు బెస్ట్ వర్కౌట్. ఈ లంజెస్ వర్కౌట్స్ చేసినప్పుడు కాలు పోశ్చర్ సరిగా ఉండేలా చూడండి. ఈ వర్కౌట్ చేయడం వల్ల కూడా బాడీ మొత్తానికీ వర్కౌట్ అయి బరువు ఈజీగా తగ్గుతారు. కాబట్టి, రెగ్యులర్‌గా చేయడం మంచిది.

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.