ప్రజా
రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 163 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-
శనివారం 18 జనవరి 2025
RNI No: APTEL/2023/87888
Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

65 లక్షల కుటుంబాలకు పైగా ఆస్తి కార్డులు.. వర్చువల్‌గా అందించిన ప్రధాని

స్వామిత్వ పథకం కింద 65 లక్షల కుటుంబాలకు పైగా ప్రధాని మోదీ ఆస్తి కార్డులను అందించారు.

ఢిల్లీ, జనవరి 18, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సర్వే ఆఫ్ విలేజెస్ అండ్ మ్యాపింగ్ విత్ ఇంప్రూవైజ్డ్ టెక్నాలజీ ఇన్ విలేజ్ ఏరియాస్ పథకం కింద ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రజలకు ఆస్తి కార్డులను పంపిణీ చేశారు. శనివారం వర్చువల్ విధానంలో ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆయన.. దాదాపు 65 లక్షల మందికి పైగా కార్డులు అందించారు. ఈ పథకం కింద దేశంలోని 10 రాష్ట్రాలు, రెండు కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల్లోని 230 జిల్లాల్లోని లబ్దిదారులు కార్డులు అందుకున్నారు.

గ్రామీణ ప్రజలకు సాధికారికత కల్పించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం స్వామిత్వ పథకాన్ని ప్రవేశపెట్టిన సంగతి తెలిసిందే. నేడు మొత్తం 50 వేల గ్రామాల్లోని లబ్దిదారులకు ఈ పథకం కింద ప్రయోజనం చేకూరింది. ఈసందర్భంగా వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా వారిని ఉద్దేశించి ప్రధాని ప్రసంగించారు. "ఈ రోజు చారిత్రాత్మకమైన రోజు. ఒడిశా, ఛత్తీస్ గఢ్, ఉత్తరప్రదేశ్, రాజసా-ధ్థాన్, మధ్యప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర, గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. లక్షలాది మంది ఈ పథకం ప్రయోజనాలు పొందుతున్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసిన వారికి కృతజ్ఞతలు. లబ్ధిదారులకు నా అభినందనలు" అని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. "ఐదేళ్ల క్రితం కేంద్రం ఈ పథకాన్ని ప్రారంభించింది. ఇన్నేళ్లలో 1.5 కోట్ల మందికి స్వామిత్వ ఆస్తి కార్డులు పంపిణీ చేశాం. ఈ రోజు మరో 65 లక్షల కుటుంబాలు ఈ కార్డులను పొందాయి. దీంతో గ్రామాల్లోని 2.25 కోట్ల మంది తమ ఇంటికి సంబంధించిన శాశ్వత ఆస్తి కార్డులను పొందారు" అని ప్రధాని తెలిపారు. అనంతరం రాజస్థాన్లోని శ్రీగంగానగర్కు చెందిన లబ్దిదారులతో ప్రధాని మోదీ మాట్లాడారు.

ఎన్టీఆర్ అంటే మూడు అక్షరాలు కాదు.. తెలుగువారి ఆత్మగౌరవం :చంద్రబాబు

తెలుగు జాతి చరిత్ర ఉన్నంత వరకూ తెలుగువారి గుండెల్లో ఉండే ఏకైక వ్యక్తి ఎన్టీఆర్ అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కొనియాడారు.

మైదుకూరు, జనవరి 18, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలుగు జాతి చరిత్ర ఉన్నంత వరకూ తెలుగువారి గుండెల్లో ఉండే ఏకైక వ్యక్తి ఎన్టీఆర్ అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కొనియాడారు. అనుక్షణం తెలుగువారి ఆత్మగౌరవం కోసం తపించిన నాయకుడు అని పేర్కొన్నారు.

వైఎస్ఆర్ జిల్లా మైదుకూరులో నిర్వహించిన ఎన్టీఆర్ వర్ధంతి సభలో చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం ప్రసంగించారు. "ఎన్టీఆర్ అంటే మూడు అక్షరాలు కాదు.. తెలుగువారి ఆత్మగౌరవం. పేదవాడి గుండెల్లో తీపి జ్ఞాపకం. ప్రభుత్వం అంటే పాలకులు కాదు.. సేవకులని చెప్పిన ఏకైక నాయకుడు. పేదవాళ్లకు పక్కా ఇళ్లు నిర్మించింది ఎన్టీఆర్" అని చంద్రబాబు కొనియాడారు. "ఈ నెలాఖరులో వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ తీసుకొస్తాం. ఏ పని కావాలన్నా ఒక మెసేజ్ పెడితే చాలు. మీ సమస్యల పరిష్కారానికి ఆఫీసులకు వెళ్లే పని లేదు. మీ ముందుకే వచ్చి సమస్యలు పరిష్కరించే ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం" అని చంద్రబాబు తెలిపారు.

పారిశుద్ధ్య కార్మికులను సన్మానించిన పవన్

పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం అందరి బాధ్యత అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు.

గుంటూరు, జనవరి 18, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం అందరి బాధ్యత అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. గుంటూరు జిల్లా నంబూరులో ఆయన పర్యటించారు. 'స్వచ్ఛత దివస్' కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. పారిశుద్ధ్య తరలింపు వాహనాలను జెండా ఊపి ప్రారంభించారు.

పారిశుద్ధ్య కార్మికులను సన్మానించారు. చెత్త నుంచి సంపద తయారీ కేంద్రంలో మొక్కలు నాటారు. "ప్రతినెల మూడో శనివారం స్వచ్ఛంద కార్యక్రమం నిర్వహించాలని క్యాబినెట్లో నిర్ణయం తీసుకున్నాం. పరిశుభ్రత ప్రాధాన్యత కరోనా సమయంలో అందరికీ తెలిసి వచ్చింది. పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచటం అనేది ఏ ఒక్కరి వల్లో అయ్యేది కాదు.. అందరూ బాధ్యత తీసుకోవాలి. పరిశుభ్రత మన జీవితంలో భాగం కావాలని చంద్రబాబు ఆకాంక్ష పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచడం అనేది తేలికైన విషయం కాదు. వెంటనే అద్భుతాలు ఆశించలేం కానీ.. ప్రతి ఒక్కరు బాధ్యత తీసుకుంటే మెరుగైన ఫలితాలు సాధించవచ్చు" అని పవన్ అన్నారు.

ఎన్టీఆర్ ట్రస్టు ద్వారా ప్రజాసేవకు అందరికంటే ముందుంటాం : నారా భువనేశ్వరి

ప్రజల హృదయాల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయిన మహా నటుడు ఎన్టీఆర్ అని నారా భువనేశ్వరి అన్నారు.

హైదరాబాద్, జనవరి 18, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రజల హృదయాల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయిన మహా నటుడు ఎన్టీఆర్ అని నారా భువనేశ్వరి అన్నారు. ఎన్టీఆర్ వర్ధంతి సందర్భంగా ఎన్టీఆర్ ట్రస్టు భవన్లో ఆమె నివాళి అర్పించి మాట్లాడారు.

రాజకీయ రంగంలో ఆయన చెరగని ముద్ర వేశారన్నారు. ఎన్టీఆర్ ప్రజలకు చేసిన సేవలు ఎప్పటికీ మరువలేనివన్నారు. ఆయన సేవలను ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు ఎన్టీఆర్ ట్రస్టును ఏర్పాటు చేసినట్లు గుర్తు చేశారు. దీని ద్వారా పలు సేవా కార్యక్రమాలు కొనసాగిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. "ఎన్టీఆర్ సిద్ధాంతాలను ట్రస్టు పాటిస్తోంది. ఆయన వర్ధంతికి ఏటా లెజెండరీ బ్లడ్ డొనేషన్ క్యాంపు నిర్వహిస్తున్నాం. మీరు ఇచ్చే ప్రతి రక్తపు బొట్టు.. మరొకరి జీవితంలో సంతోషాన్ని ఇస్తుంది. నాటి నుంచి నేటి వరకు ట్రస్టుకు 8.70 లక్షల మంది రక్తదానం చేశారు. తలసేమియా వ్యాధిగ్రస్తులకు, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులకు రక్తాన్ని అందించాం. చర్లపల్లి ఎన్టీఆర్ ట్రస్టు స్కూల్లో ఉచిత విద్య, వసతి, భోజనం కల్పిస్తున్నాం. మెరిట్ స్టూడెంట్లకు స్కాలర్షిప్స్ ఇస్తున్నాం. ట్రస్టు ద్వారా ప్రజాసేవకు అందరికంటే ముందుంటాం. తుపాన్లు, కోవిడ్ సమయాల్లో అనేక సేవలు అందించాం" అని నారా భువనేశ్వరి తెలిపారు.

ఆర్జీకర్ హత్యాచార ఘటన.. సంజయ్ రాయ్ దోషి :తీర్పు వెలువరించిన కోర్టు

కోల్‌కతాలో జూనియర్ వైద్యురాలిపై హత్యాచార ఘటన దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించిన సంగతి తెలిసిందే. దీనిపై నేడు ప్రత్యేక న్యాయస్థానం తీర్పు వెలువరించింది.

కోల్‌కతా, జనవరి 18, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): దేశవ్యాప్తంగా పెను సంచలనం రేపిన ఆర్జీకర్ ఆస్పత్రి వైద్యురాలిపై హత్యాచారం కేసులో కోల్‌కతాలోని సీల్దా కోర్టు శనివారం తీర్పు వెలువరించింది. ప్రధాన నిందితుడు సంజయ్ రాయ్ను దోషిగా తేల్చింది. అతడికి జనవరి 20న శిక్ష ఖరారు చేయనుంది. "నీకు శిక్ష తప్పదు. బాధితురాలిని నీవు చంపిన తీరుకు యావజ్జీవ కారాగార శిక్ష లేక మరణశిక్ష విధించవచ్చు. సోమవారం శిక్షఖరారు చేస్తాం" అని న్యాయమూర్తి అన్నారు.

గతఏడాది ఆగస్టు 9వ తేదీ రాత్రి ఆర్జీకర్ ఆసుపత్రి సెమినార్ రూమ్లో ఒంటరిగా నిద్రిస్తున్న జూనియర్ వైద్యురాలి పై జరిగిన హత్యాచార ఘటన తీవ్ర నిరసనలకు దారితీసింది. పశ్చిమ బెంగాల్ హైకోర్టు ఆదేశాల మేరకు ఈ కేసును కోల్కతా పోలీసుల నుంచి సీబీఐ స్వీకరించి, విచారిస్తోంది. దీనిలో భాగంగా ప్రత్యేక కోర్టుకు అభియోగాలు సమర్పించింది. ప్రధాన నిందితుడు సంజయ్ రాయ్ పేరును మాత్రమే ఛార్జ్ షీట్లో చేర్చింది. సామూహిక అత్యాచారం విషయాన్ని అభియోగ పత్రంలో ప్రస్తావించలేదు. ఆసుపత్రి ఆవరణలోని సీసీటీవీలో నమోదైన దృశ్యాల ఆధారంగా సంజయ్ను ఆగస్టు 10న కోల్కతా పోలీసులు అరెస్ట్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఇక ఈ కేసులో ఆర్జీకర్ మాజీ ప్రిన్సిపల్ సందీప్ ఘోష్, తాలా పోలీస్ స్టేషన్ మాజీ ఆఫీసర్ ఇన్ ఛార్జి అభిజిత్ మండల్ను అరెస్టు చేసింది. సాక్ష్యాలు తారుమారుచేశారన్న ఆరోపణలపై వారు అరెస్టు కాగా.. తర్వాత వారికి ప్రత్యేక న్యాయస్థానంలో బెయిల్ లభించింది. వారు అరెస్టయిన దగ్గరినుంచి 90 రోజుల్లో అనుబంధ ఛార్జ్ షీట్ను ఫైల్ చేయకపోవడంతో ఈ బెయిల్ లభించింది. ఇదిలా ఉంటే.. తీర్పు నేపథ్యంలో కోర్టు వద్ద భారీగా భద్రతాసిబ్బందిని మోహరించారు

పాత చట్టానికే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 'హైడ్రా' అని పేరు పెట్టింది : కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గ్రామాల్లో ఉద్యోగులకు జీతాలు ఇవ్వలేని స్థితిలో ఉందని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. హైదరాబాద్లో మీడియా ప్రతినిధులతో ఇష్టాగోష్ఠిగా మాట్లాడారు.

హైదరాబాద్, జనవరి 18, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గ్రామాల్లో ఉద్యోగులకు జీతాలు ఇవ్వలేని స్థితిలో ఉందని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. హైదరాబాద్లో మీడియా ప్రతినిధులతో ఇష్టాగోష్ఠిగా మాట్లాడారు. ఏడు నెలలుగా జీహెచ్ఎంసీ పరిధిలోని వీధిలైట్ల నిర్వహణకు నిధుల కొరత ఉందన్నారు.

మాజీ సీఎం కేసీఆర్ తెలంగాణను అప్పుల రాష్ట్రంగా చేస్తే.. అదే విధానాన్ని కాంగ్రెస్ కొనసాగిస్తోందని విమర్శించారు. చెరువుల కబ్జాను అరికట్టే చట్టం గతంలో కూడా ఉందని.. పాత చట్టానికే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం హైడ్రా అని పేరు పెట్టిందన్నారు. మెట్రో రెండో దశకు కేంద్ర ప్రభుత్వం సాయం చేస్తుందని.. అది తమ బాధ్యత అని స్పష్టం చేశారు. స్థానిక ఎన్నికల్లో ఓట్లు అడిగే హక్కు ఒక్క భాజపాకు మాత్రమే ఉందని కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

సింగపూర్ పర్యటన.. సెమీ కండక్టర్ అసోసియేషన్‌తో సమావేశమైన శ్రీధర్ బాబు

సింగపూర్ పర్యటనలో ఉన్న తెలంగాణ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు సెమీకండక్టర్ అసోసియేషన్‌తో సమావేశమయ్యారు.

సింగపూర్, జనవరి 18, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సింగపూర్ పర్యటనలో ఉన్న తెలంగాణ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు సెమీకండక్టర్ అసోసియేషన్తో సమావేశమయ్యారు. ఆ పరిశ్రమల ప్రతినిధులతో చర్చించారు. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడి అవకాశాలపై వివిధ సంస్థల ప్రతినిధులతో మాట్లాడారు. సమావేశంలో ఎస్ఎస్ఐఏ చైర్మన్ బ్రియాన్ టాన్, వైస్ఛైర్మన్ టాన్ యూ కాంగ్ పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణాలో సెమీకండక్టర్ పరిశ్రమ ఏర్పాటుకు అనుకూలమైన పరిస్థితులను శ్రీధర్ బాబు వివరించారు. రాష్ట్రంలో ఉన్న పారిశ్రామిక వాతావరణం, ప్రపంచ పెట్టుబడిదారులకు ప్రభుత్వం అందించే ప్రోత్సాహకాలను తెలియజేశారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సెమీకండక్టర్ పరిశ్రమ వేగంగా విస్తరిస్తున్న ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో, తెలంగాణ రాష్ట్రం కీలకమైన కేంద్రంగా నిలుస్తుందని మంత్రి తెలిపారు. ఎస్ఎస్ఐఏ ప్రతినిధులను తెలంగాణ రాష్ట్రానికి ఆహ్వానించారు. దీనిపై వారు సానుకూలంగా స్పందించారు. ఈ ఏడాది చివర్లో హైదరాబాద్ వస్తామని తెలిపారు. అంతకుముందు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని ప్రతినిధి బృందం సింగపూర్ దేశ పర్యావరణ శాఖ మంత్రి గ్రేస్ ఫూ హైయిన్తో సమావేశమైంది. తెలంగాణలో ఉన్న అపార పెట్టుబడి అవకాశాలు, భాగస్వామ్యాలపై ఈ సమావేశంలో ఇరుపక్షాల మధ్య విస్తృత చర్చలు జరిగాయి. పట్టణాభివృద్ధి ప్రణాళికలు, మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, నీటి వనరులు – నిర్వహణ, నైపుణ్యాల అభివృద్ధి, క్రీడలు, సెమీ కండక్టర్లు తయారీ సహా వివిధ రంగాల్లో తెలంగాణలో పెట్టుబడులకు ఉన్న అవకాశాలు, భాగస్వామ్యాలపై చర్చలు సానుకూల వాతావరణంలో జరిగాయి.

లోకేశ్‌ను డిప్యూటీ సీఎం చేయాలని చంద్రబాబుకు విజ్ఞప్తి!

వైఎస్ఆర్ జిల్లా మైదుకూరులో నిర్వహించిన ఎన్టీఆర్ వర్ధంతి సభలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు.

మైదుకూరు, జనవరి 18, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వైఎస్ఆర్ జిల్లా మైదుకూరులో నిర్వహించిన ఎన్టీఆర్ వర్ధంతి సభలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి నారా లోకేశ్‌ను డిప్యూటీ సీఎంగా చేయాలని చంద్రబాబుకు సభా వేదిక నుంచి తెదేపా పొలిట్బ్యూరో సభ్యుడు శ్రీనివాస్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. అంతకుముందు కడప విమానాశ్రయంలో జిల్లా నేతలు, అధికారులు చంద్రబాబుకు ఘన స్వాగతం పలికారు. కడప నుంచి హెలీకాప్టర్లో ఆయన మైదుకూరు చేరుకున్నారు.

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@gmail.com

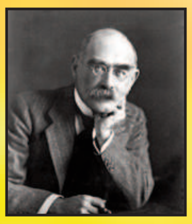
ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 1927: వైస్రాయ్ లార్డ్ ఇర్విన్ చేత భారత పార్లమెంట్ సంసద్ భవన్ ప్రారంభించబడింది.
- 1927: సంగీత విద్వాంసుడు సుందరం బాలచందర్ జననం (మ.1990) (చిత్రంలో)
- 1936: ఆంగ్ల రచయిత, కవి రుడ్యార్డ్ కిప్లింగ్ మరణం (జ.1865).
- 1947: భారతీయ గాయకుడు, నటుడు కుందన్ లాల్ సైగల్ మరణం (జ.1904).
- 1950: హేతువాది, సాహితీకారుడు అదృష్టదీపక్ జననం (మ.2021).
- 1978: భారత బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారిణి అపర్ణా పోపట్ జననం
- 1996: ఆంధ్ర ప్రదేశ్ పూర్వ ముఖ్యమంత్రి, నందమూరి తారక రామారావు మరణం (జ.1923).
- 2003: కవి హరి వంశ రాయ్ బచ్చన్ మరణం (జ.1907).

లార్డ్ ఇర్విన్

సుందరం బాలచందర్


రుడ్యార్డ్ కిప్లింగ్

కుందన్ లాల్ సైగల్

అదృష్టదీపక్

అపర్ణా పోపట్

నందమూరి తారక రామారావు

హరి వంశ రాయ్ బచ్చన్

ఎన్టీఆర్ ఘాట్ వద్ద బాలకృష్ణ, జూనియర్ ఎన్టీఆర్ నివాళి

ఎన్టీఆర్ వర్ధంతి సందర్భంగా నందమూరి బాలకృష్ణ, రామకృష్ణ, జూనియర్ ఎన్టీఆర్, కల్యాణ్ రామ్ హైదరాబాద్ లోని ఎన్టీఆర్ -ఘాట్ వద్ద నివాళి అర్పించారు.

ఎన్టీఆర్ వర్ధంతి సందర్భంగా నందమూరి బాలకృష్ణ, రామకృష్ణ, జూనియర్ ఎన్టీఆర్, కల్యాణ్ రామ్ హైదరాబాద్ లోని ఎన్టీఆర్ ఘాట్ వద్ద నివాళి అర్పించారు. నటుడిగా, నాయకుడిగా, సీఎంగా ఆయన చేసిన సేవలను గుర్తుచేశారు. నేడు ఏపీ మంత్రి నారా లోకేశ్ తదితరులు ఎన్టీఆర్ ఘాట్ వద్ద నివాళి అర్పించనున్నారు. ఎన్టీఆర్ ట్రస్టు భవన్ లో మెగా రక్తదాన శిబిరం నిర్వహించనున్నారు. బసవతారకం ఆసుపత్రిలో నందమూరి బాలకృష్ణ ఎన్టీఆర్కు నివాళి అర్పించనున్నారు.

ఎన్టీఆర్ లాంటి వారికి మరణం ఉండదు: నందమూరి బాలకృష్ణ

నటనలో ప్రయోగాలు చేసిన నటనా ప్రావీణ్యుడు ఎన్టీఆర్ అని నందమూరి బాలకృష్ణ తెలిపారు. ఆయన విప్లవాన్ని తీసుకొచ్చారని అన్నారు. కష్టజీవుల కన్నీళ్లు, అన్నార్తుల ఆకలి నుంచి తెదేపా పుట్టిందని చెప్పారు. పేదలకు ఉపయోగపడే పథకాలను ఎన్టీఆర్ ప్రవేశపెట్టారని గుర్తుచేశారు. ఆయన అంటేనే నటనకు నిర్వచనం.. నవరసాలకు అలంకారమని కొనియాడారు. ఆయన ఒక వర్సిటీ.. జాతికి మార్గదర్శకమని చెప్పారు. ఎన్టీఆర్ లాంటి వారికి మరణం ఉండదని పేర్కొన్నారు. "ఎన్టీఆర్ అంటే యువతకు ఆదర్శం. నాడు 330కి పైగా తాలూకాలను.. 1000కి పైగా మండలాలుగా విభజించి పాలనను సులభతరం చేశారు. రెండు రూపాయలకు కిలో బియ్యం తీసుకొచ్చారు. పేదలకు పక్కా ఇళ్లు నిర్మించారు. తెలుగువారి గుండెల్లో ఆయన చిరస్మరణీయంగా నిలిచిపోయారు. యువత, డాక్టర్లు, ఇంజినీర్లను ఎంతోమందిని ఎన్టీఆర్ రాజకీయాల్లోకి తీసుకువచ్చారు" అని బాలకృష్ణ తెలిపారు. తెలుగువారి ఆత్మగౌరవం కోసం తెదేపాను స్థాపించారని నందమూరి రామకృష్ణ అన్నారు. 9 నెలల్లోనే తెలుగు ప్రజలు ఎన్టీఆర్ను సీఎం చేశారని చెప్పారు. ప్రాంతాలు వేరైనా తెలుగువారంతా ఒకటేనని ఆయన చాటారన్నారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

ప్రధానితో కపూర్ కుటుంబం భేటీ..
స్పందించిన కంగనారనౌత్

బాలీవుడ్ ప్రముఖులు ప్రధానిని కలవడంపై కంగనా రనౌత్ స్పందించారు. తాను మోదీకి అభిమానినన్నారు.

బాలీవుడ్ సినీ ప్రముఖులు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీని ఇటీవల కలిసిన విషయం తెలిసిందే. రాజ్కపూర్ శత జయంతి సందర్భంగా కపూర్ కుటుంబసభ్యులు మోదీని కలిశారు. అలాగే నూతన సంవత్సరాదిని పుర-స్కరించుకొని ప్రముఖ గాయకుడు, నటుడు దిల్జిత్ దొసాంజ్ కూడా మోదీని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. దీనిపై తాజాగా సినీ నటి, భాజపా ఎంపీ కంగనార-నౌత్ స్పందించారు. వారంతా కలవడం వల్ల తాను ఇబ్బంది పడలేదని చెప్పారు. "ప్రధానమంత్రికి అందరూ సమానమే. వాళ్లంతా ఆయన్ని కలవడం వల్ల నాకేం ఇబ్బంది లేదు. నిజానికి నేను ప్రధానిని పొలిటికల్ మీటింగ్ లలో తప్ప విడిగా ఎప్పుడూ కలవలేదు. మీటింగ్లలో కూడా నమస్కారం చెప్పాను కానీ, ఆయనతో ఏ విషయాలు చర్చించలేదు. నేను మోదీకి అభిమానిని. ఆయనంటే ఎంతో గౌరవం. ఆయనతో మాట్లాడాలని నాకు ఎప్పుడూ ఉంటుంది. ఆయన్ని కలిసి ఇండస్ట్రీ గురించి చర్చించాలనుకుంటున్నా. మోదీకి కళలపై ఉన్న ఆసక్తిని తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నా" అని చెప్పారు. ఇక గతేడాది జరిగిన సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో కంగనా రనౌత్ హిమాచల్ ప్రదేశ్లోని మండి నియోజకవర్గం నుంచి పోటీ చేసి విజయం సాధించారు. ఆ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా మోదీని కలిశారు. రాజ్కపూర్ శత జయంతి సందర్భంగా కరీనా- సైఫ్ అలీఖాన్ తోపాటు అలియా భట్, రణ్ బీర్ కపూర్ తదితరులు మోదీని కలిశారు. కుమారులు తైమూర్, జెహ్ కోసం నటి కరీనాకపూర్ ప్రధాని ఆటోగ్రాఫ్ తీసుకున్నారు. ఇక ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో ప్రముఖ పంజాబీ గాయకుడు దిల్జిత్ దొసాంజ్.. ప్రధాని మోదీని కలిశారు. ఆ సమయంలో గాయకుడిపై ప్రధాని ప్రశంసలు కురిపించారు. అతడు ప్రజల హృదయాలు గెలిచాడని, దిల్జిత్ అనే పేరును సార్థకం చేసుకున్నాడని ప్రశంసించారు.

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్ SPORTS

రంజీ మ్యాచ్లకు విరాట్ - కేఎల్ రాహుల్ దూరం..!

యశస్వి, రిషబ్ పంత్, రవీంద్ర జడేజా, గిల్ తదితర భారత క్రికెటర్లు రంజీ బరిలోకి దిగబోతున్నారు. ఫామ్ కోసం దేశవాళీ ఆడాలని ఇప్పటికే బీసీసీఐ కూడా స్పష్టంచేసింది.

జనవరి 23 నుంచి రంజీ ట్రోఫీ గ్రూప్ స్టేజ్ మ్యాచ్లు ప్రారంభం కానున్నాయి. తమ స్క్వాడ్లో రిషబ్ పంత్తోపాటు విరాట్ కోహ్లికి చోటు కల్పిస్తూ దిల్లీ క్రికెట్ సంఘం జాబితాను ప్రకటించింది. కానీ, మెడ నొప్పి కారణంగా అతడు ఆడతాడా? లేదా? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానం దొరికింది. తాను రంజీ మ్యాచ్ ఆడలేనని బీసీసీఐకి విరాట్ సమాచారం ఇచ్చినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. ఆసీస్ పర్యటనలో చివరి టెస్టు సందర్భంలోనే మెడ పట్టేసిందని.. దానికి ఇంజెక్షన్లు కూడా వాడుతున్నట్లు క్రికెట్ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. ఇంగ్లండ్తో వన్డే సిరీస్తోపాటు ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ నేపథ్యంలో గాయం నుంచి కోలుకోవడానికి తగినంత సమయం ఇవ్వాలనే ఉద్దేశంలో బీసీసీఐ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ ఆడటంపై ఇవాళ స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉంది.

కేఎల్ పరిస్థితి ఇది..

ఆస్ట్రేలియాతో టెస్టు సిరీస్లో భారత ఆటగాడు కేఎల్ రాహుల్ ఫర్వాలేదనిపించాడు. ఇప్పుడు రంజీ మ్యాచ్లోనూ ఆడతాడని తొలుత భావించారు. కర్ణాటక జట్టుకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తాడని అనుకున్నప్పటికీ అతడినీ గాయం వెంటాడుతోంది. మోచేతి వద్ద నొప్పి కారణంగా అందుబాటులో ఉండనని బీసీసీఐకి చెప్పినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. దీంతో పంజాబ్తో మ్యాచ్కు అతడిని కర్ణాటక పక్కనపెట్టింది. పేలవ ఫామ్తో ఇబ్బందిపడుతోన్న శుభ్మన్ గిల్ మాత్రం పంజాబ్ జట్టుతో బరిలోకి దిగబోతున్నాడు. రవీంద్ర జడేజా కూడా సౌరాష్ట్రకు ప్రాతినిధ్యం వహించనున్నాడు.

కరుణ్ నాయర్ ను తీసుకుంటే..: డబ్ల్యూవీ రామన్

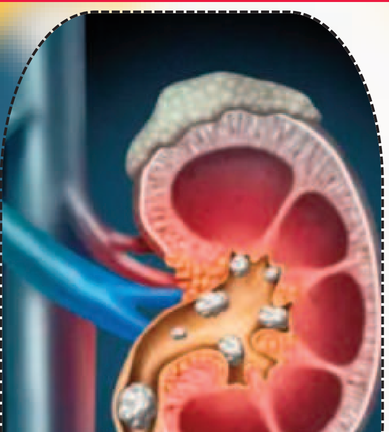
దేశవాళీ క్రికెట్లో రికార్డులు కొల్లగొట్టిన కరుణ్ నాయర్ పైనే ఇప్పుడు అందరి దృష్టి ఉంది. అతడి రికార్డును క్రికెట్ దిగ్గజం సచిన్ తెందూల్కర్ కూడా ప్రశంసించాడు. తాజాగా భారత మహిళల క్రికెట్ జట్టు మాజీ ప్రధాన కోచ్ డబ్ల్యూవీ రామన్ స్పందిస్తూ.. "ఒకవేళ కరుణ్ నాయర్ను స్క్వాడ్లకి తీసుకుంటే మాత్రం.. తుది జట్టులో స్థానం కల్పించాల్సిందే. అతడిని రిజర్వ్గా తీసుకోవడానికి కుర్రాడేమీ కాదు. ఇప్పుడు ఉన్న ఫామ్తో ఫైనల్ XIలో ఆడించాలి. ఒకవేళ అతడికి అవకాశం లేదనిపిస్తే.. జట్టులోకే తీసుకోకూడదు" అని పోస్టు పెట్టాడు.

మతిమరుపుని మాయం చేసి బ్రెయిన్‌ని షార్ప్‌గా చేసే అలవాట్లు, రోజూ ఫాలో అయితే మెదడు పాదరసంలా మారుతుంది

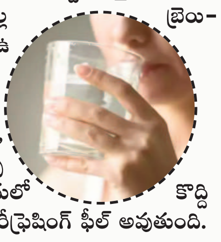
ఇంటి చిట్కాలు

వయసు పెరిగే కొద్దీ, ఇతర కారణాల వల్ల మతిమరుపు లాంటివి వస్తుంటాయి. అలా కాకుండా బ్రెయిన్ హెల్దీగా ఉండేందుకు కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అవేంటో తెలుసుకోండి.

బండి కీ ఎక్కడో పెట్టాను అస్సలు గుర్తురావట్లేదు, అరెరె ఈరోజు నా క్లోజ్ ఫ్రెండ్ బర్త్ డే మర్చిపోయానే.. ఇలా ప్రతి ఒక్కరూ కూడా మర్చిపోయాను అని చెబుతుండడం కామన్. వయసు పెరగడం, ఒత్తిళ్లు ఇతర కారణాల చాలా మందికి మతిమరుపు సమస్యలొస్తున్నాయి. పిల్లలకి కూడా చదివింది గుర్తుండడం లేదు. దీంతో అన్నీ చదివినా పరీక్ష హాల్లో సరిగా గుర్తు రాక మార్కులు వస్తుంటాయి. ఇలాంటి సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే మనం బ్రెయిన్‌ని సరిగా ఉంచుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. బ్రెయిన్ హెల్దీగా ఉంటే మతిమరుపు, ఇతర సమస్యలు రావు. అలా బ్రెయిన్ హెల్దీగా ఉండాలంటే కొన్ని అలవాట్లు చేసుకోవాలి. ఉదయాన్నే చేసే కొన్ని పనులు మన బ్రెయిన్‌ని హెల్దీగా ఉంచుతాయి. ఉదయాన్నే లేవడం చాలా మంచిది. కానీ, లేట్‌గా లేవడం, ఆఫీస్‌కి లేట్‌గా వెళ్లడం వంటివి మన బ్రెయిన్ హెల్త్‌పై ఎఫెక్ట్ చూపిస్తాయి. అలాకాకుండా సరైన మార్నింగ్ రొటీన్ ఏంటో తెలుసుకుని ఫాలో అయితే బ్రెయిన్ హెల్త్ బూస్ట్ అవుతుంది.



నీరు తాగడం

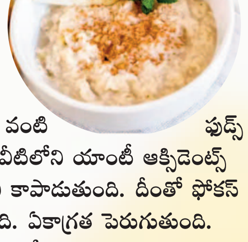


ఉదయం లేవగానే నీరు తాగాలి. రాత్రంతా నీరు తాగకుండా ఉంటారు. కాబట్టి, డీహైడ్రేషన్ ఉంటుంది. దీని వల్ల బ్రెయిన్ పనితీరు సరిగా ఉండదు. కాబట్టి, మెంటల్ హెల్త్ బాగుంటుంది. ఎనర్జీ, కాన్సంట్రేషన్ లెవల్స్ పెరుగుతుంది. అందులో కొద్ది నిమ్మరసం కలిపితే రీఫ్రెషింగ్ ఫీల్ అవుతుంది.

ఎండలో ఉండడం

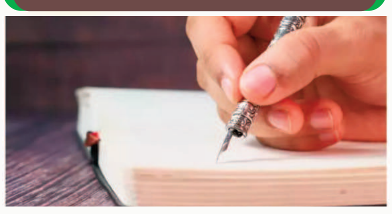
ఎండలో ఉండడం కూడా చాలా ముఖ్యం. దీని వల్ల సెరటోనిన్, మెలటోనిన్ ప్రొడక్షన్ పెరుగుతుంది. దీంతో మూడ్, స్లీప్ సైకిల్ పెరుగుతుంది. మెంటల్లీ షార్ప్‌గా ఉంటారు. బ్రెయిన్ ఫంక్షన్ మెరుగ్గా ఉంటుంది.

హెల్దీ బ్రేక్‌ఫాస్ట్



ఉదయాన్నే మంచి హెల్దీ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తీసుకోండి. పోషకాలు నిండి ఉన్న గుడ్లు, బెర్రీస్, నట్స్, హోల్ గ్రెయిన్స్ వంటి ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. వీటిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ బ్రెయిన్ హెల్త్‌ని కాపాడుతుంది. దీంతో ఫోకస్ పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. ప్రొడక్టివిటీ పెరుగుతుంది.

ప్రతీది జర్నల్ చేయడం



మీరు పూర్తి చేయాల్సిన పనులు, పూర్తి చేసిన గోల్స్ వంటివాటిని ప్రతి ఒక్క విషయాన్ని రాయాలి. ఓ పాజిటీవ్ నోట్ రాయడం వల్ల మైండ్ సెట్ పాజిటీవ్‌గా ఉంటుంది. యాంగ్జైటీ తగ్గుతుంది. ఏదైనా సమస్య వచ్చినా సాల్వ్ చేసే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. అదే విధంగా, పజిల్స్ సాల్వ్ చేయడం, చదవడం, రాయడం వంటివి చేయడం మంచిది. దీని వల్ల బ్రెయిన్ హెల్త్ బాగుంటుంది. క్రియేటివిటీ పెరుగుతుంది. మైండ్ షార్ప్‌గా మారుతుంది.

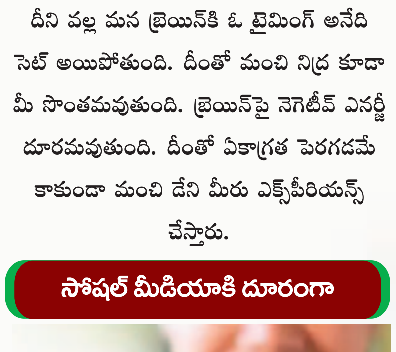
కొద్దిగా స్ట్రెచింగ్

భారీ వర్కౌట్స్ చేయకపోయినా కొన్ని వర్కౌట్స్, యోగా వంటివి చేయాలి. దీని వల్ల బ్రెయిన్‌కి రక్త సరఫరా సరిగా ఉంటుంది. దీంతో ఎండార్ఫిన్స్ రిలీస్ అవుతాయి. దీంతో స్ట్రెస్ తగ్గుతుంది. అలర్ట్‌నెస్ పెరుగుతుంది. మీ బాడీ, మైండ్ రెండు కూడా మెంటల్ టాస్క్‌లకి సిద్ధమైపోతుంది. దీంతోపాటు మెడిటేషన్ చేస్తే స్ట్రెస్ తగ్గుతుంది. బ్రెయిన్ హెల్త్ బాగుంటుంది. మెమొరీ పెరుగుతుంది. కామ్‌గా ఉండి కాసేపు మెడిటేషన్ చేస్తే మెంటల్ హెల్త్ బాగుంటుంది. బ్రిస్క్ వాక్, షార్ట్ వర్కౌట్ చేయడం వల్ల దీని వల్ల రక్తసరఫరా మెరుగ్గా ఉంటుంది. బ్రెయిన్ హెల్త్ బాగుంటుంది.

ఒకే టైమ్‌కి లేవడం

రోజుకి ఒకే టైమ్‌కి లేవాలని గుర్తుపెట్టుకోండి. దీని వల్ల మన బ్రెయిన్‌కి ఓ టైమింగ్ అనేది సెట్ అయిపోతుంది. దీంతో మంచి నిద్ర కూడా మీ సొంతమవుతుంది. బ్రెయిన్‌పై నెగెటీవ్ ఎనర్జీ దూరమవుతుంది. దీంతో ఏకాగ్రత పెరగడమే కాకుండా మంచి డేని మీరు ఎక్స్‌పీరియన్స్ చేస్తారు.

సోషల్ మీడియాకి దూరంగా



వాట్సప్‌లో మెసేజెస్ వచ్చాయి, సోషల్ మీడియాలో ఏ రీల్ చూద్దాం.. ఇలాంటివన్నీ చేయొద్దు. సోషల్ మీడియాతో మీరు డిస్ట్రాక్ట్ అవుతారు. కాబట్టి, సోషల్ మీడియాకి దూరంగా ఉండండి. దీంతో స్ట్రెస్ తగ్గుతుంది. బ్రెయిన్ కూడా టాస్క్‌లు చేసేందుకు ఈజీగా ఉంటుంది.

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.