ప్రజా
రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 251 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-
శనివారం 12 ఏప్రిల్ 2025
RNI No: APTEL/2023/87888
Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

రైళ్లలో ప్రయాణం చేయని వ్యక్తులు

ఫ్లాట్‌ఫామ్ టికెట్‌ను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి

ఏప్రిల్ 12 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రైళ్లలో వివిధ ప్రాంతాలకు వెళ్లే ప్రయాణికుల సంఖ్య ఎక్కువే. సుదూర ప్రాంతాలకు వెళ్లాలనుకునే వారు రైళ్లను ఎంచుకుంటారు. ప్రతీ రోజు కోట్లాది మంది ప్రజలు రైళ్లలో ప్రయాణం చేస్తుంటారు. సాధారణంగా ప్రజలు తమ గమ్యస్థానాలకు చేరుకునేందుకు రైల్వేస్టేషన్‌కు వెళ్తుండగా.. మరికొందరు వారిని సాగనంపేందుకు స్టేషన్లకు వెళ్తుంటారు. అయితే రైల్లో ప్రయాణం చేయని వ్యక్తులు తప్పనిసరిగా ఫ్లాట్ ఫామ్ టికెట్ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇది దశాబ్దాల నుంచి ఉంటున్న నిబంధన. ప్రస్తుతం రైల్వే స్టేషన్లలో ఫ్లాట్ ఫాం టికెట్ ధర రూ.10. ఈ టికెట్‌ను తీసుకుంటే దాదాపు రెండు గంటల పాటు రైల్వే స్టేషన్‌లలో ఉండొచ్చు. ఇంతకీ ఫ్లాట్ ఫాం టికెట్ కచ్చితం ఎందుకు.. ఒకవేళ ఈ టికెట్‌ను తీసుకోకపోతే ఏం జరుగుతుంది. ఫ్లాట్ ఫామ్ టికెట్ వెనక అసలు ఉద్దేశం ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం.

ఫ్లాట్ ఫామ్ టికెట్ ప్రధాన ఉద్దేశం

ఫ్లాట్ ఫామ్ టికెట్ ప్రధాన ఉద్దేశం రైల్వే స్టేషన్‌లో రద్దీని తగ్గించడమే. రైళ్లల్లో ప్రయాణం చేయని వ్యక్తులు వారి బంధువులను సాగనంపేందుకు స్టేషన్లకు వస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో రైల్వే స్టేషన్లలో రద్దీ అధికంగా ఉంటుంది. రద్దీని నివారించడానికే ఫ్లాట్‌ఫామ్ టికెట్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చారు. 1950 నుంచి ఈ విధానం అమలులో ఉంది. రద్దీని నియంత్రించడానికి, భద్రతను పెంపొందించడానికే ఈ విధానాన్ని రూపొందించారు. న్యూఢిల్లీ, హౌరా, చెన్నై సెంట్రల్ వంటి పెద్ద స్టేషన్‌లలో రోజుకు లక్షలాది మంది ప్రయాణిస్తుంటారు. వీరిని సాగనంపేందుకు చాలా మంది వస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో ఫ్లామ్‌ఫామ్‌ను టికెట్‌ను కచ్చితం చేశారు. ఈ టికెట్ లేకుండా ప్రవేశిస్తే రద్దీ అధికమయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఈ టికెట్ తీసుకున్న వారి వివరాలు రికార్డు అవుతాయని.. అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలను గుర్తించడంలో

టికెట్ తీసుకోకపోతే జరిగే పరిణామాలు

ఫ్లాట్‌ఫామ్ టికెట్ లేకుండా రైల్వే స్టేషన్‌లోకి ప్రవేశిస్తే జరిమానా తప్పదు. భారత రైల్వే చట్టం 1989, సెక్షన్ 55 ప్రకారం ఫ్లాట్ ఫామ్ టికెట్ లేకుండా ప్రవేశం నిషేధం. ఫ్లాట్‌ఫామ్ టికెట్ లేని వారు టికెట్ చెకింగ్ సిబ్బందికి చిక్కితే..రూ.250 నుంచి రూ.500 వరకు జరిమానా విధించే అవకాశం ఉంటుంది. జరిమానాను చెల్లంచని పక్షంలో చట్టమైన చర్యలు తీసుకునే ఛాన్స్ ఉంది. లేదా స్టేషన్ నుంచి బయటకు పంపించేస్తారు. అంతే కాకుండా టికెట్ లేని వ్యక్తులను అనుమానాస్పదంగా భావించి వారిని విచారించే అవకాశమూ ఉంటుంది. అయితే కొన్ని రైల్వేస్టేషన్‌లలో టికెట్ కౌంటర్లు లేక, ఆన్‌లైన్ టికెట్ సౌలభ్యం సరిగా అందుబాటులో లేకపోవడంతో ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్నారనే ఫిర్యాదులు కూడా ఉన్నాయి.

ఈ టికెట్ నుంచి మినాహాయింపు ఎవరికంటే

ఫ్లాట్‌ఫామ్ టికెట్ విషయంలో పలువురికి మినహాయింపులు కూడా ఉన్నాయి. వికలాంగులు, వృద్ధులు, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వచ్చిన వారు ఆర్‌పీఎఫ్ అనుమతితో ఫ్లాట్‌ఫామ్ పైకి వెళ్లే వెసులుబాటు ఉంటుంది. కరోనా సమయంలో (2020-2022) రద్దీని తగ్గించేందుకు ఫ్లాట్‌ఫామ్ టికెట్ విక్రయాలను తాత్కాలికంగా నిలిపివేశారు. కరోనా అనంతరం ఫ్లాట్ ఫామ్ టికెట్ యధావిధిగా ప్రారంభమయ్యాయి. యూటీఎస్ యాప్ ద్వారా కూడా ఫ్లాట్‌ఫామ్ టికెట్‌ను కొనుక్కునే వెసులుబాటును కల్పించింది రైల్వే శాఖ.

ప్రజలు ఏమంటున్నారు

కాగా.. ఫ్లాట్‌ఫామ్ టికెట్‌కు సంబంధించి ప్రజల నుంచి మిశ్రమ స్పందనలు వచ్చాయి. రద్దీని తగ్గించేందుకు ఫ్లాట్‌ఫామ్ టికెట్‌లు ఉపయోగపడతాయని.. కానీ చిన్న స్టేషన్‌లలో ఈ టికెట్ అవసరం లేదని కొందరు చెబుతుండగా... టికెట్ కౌంటర్ల వద్ద క్యూలు, ఆన్‌లైన్ సమస్యల వల్ల ఇబ్బందులు పడుతున్నట్లు మరికొందరు చెబుతున్నారు. ఫ్లాట్‌ఫామ్ టికెట్ అనేది రైల్వేస్టేషన్‌లో రద్దీని, భద్రతా పరమైన సమస్యలను నియంత్రించేందుకు రూపొందిన విధానం. ఈ టికెట్‌ను తీసుకోకపోతే జరిమానా తప్పదు. అలాగే ఈ విధానాన్ని మరింత సులభతరం చేసేందుకు ఆన్‌లైన్ సౌకర్యాన్ని మెరుపరిస్తే ప్రజలకు ఇబ్బందులు అవకాశం ఉంటుంది. ఈ టికెట్ విధానం ద్వారా రైల్వే వ్యవస్థ సామర్థ్యాన్ని, భద్రతను కాపాడుతూనే ప్రయాణికుల సౌలభ్యాన్ని కూడా పరిగణలోకి తీసుకోవాల్సి అవసరం ఉంది.

పి.నజీర్ అహమ్మద్ కర్నూలు బ్యూరో

రద్దీ రోడ్డుపై ఆవుకు రొట్టె విసిరిన వ్యక్తి..

సీఎం కారు దిగొచ్చి..!

రద్దీగా ఉన్న రోడ్డుపై ఆవుకు ఆహారం అందించిన ఓ వ్యక్తిని చూసి సీఎం కాన్వాయ్ ఆపి ఆయనతో మాట్లాడారు. అలా చేయొద్దని సూచించారు. ఎందుకంటే..?

దిల్లీ, ఏప్రిల్ 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): దేశ రాజధాని దిల్లీ ముఖ్యమంత్రి రేఖా గుప్తా చేసిన పని అందర్నీ ఆశ్చర్యపరిచింది. ఆమె వెళ్తున్న మార్గంలో ఓ వ్యక్తి రద్దీగా ఉన్న రోడ్డుపై ఆవుకు ఆహారం విసిరేయడాన్ని చూశారు. దీంతో వెంటనే కాన్వాయ్ ఆపి ఆ వ్యక్తి వద్దకు వెళ్లి మాట్లాడారు. తాను ముఖ్యమంత్రినని పరిచయం చేసుకున్న ఆమె.. ఇంకోసారి అలా చేయొద్దని చేతులు జోడించి రిక్వెస్ట్ చేశారు. ఇలాంటి చర్యల వల్ల మూగజీవాలతో పాటు వాహనదారులకూ ప్రమాదమేనన్నారు. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియోను ఆమె తన 'ఎక్స్' ఖాతాలో షేర్ చేశారు.

"ఈ రోజు దిల్లీ వీధుల్లో వెళ్తుండగా ఓ వ్యక్తి కారులో నుంచి ఆవుకు రొట్టె ముక్క విసరడం చూశా. వెంటనే కారు ఆపి ఆయన వద్దకు వెళ్లా. ఇలాంటివి ఇంకోసారి చేయొద్దని చెప్పా. రొట్టె కేవలం ఆహారం మాత్రమే కాదు.. మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, విశ్వాసాలకు ప్రతీక. ఇలా రద్దీగా ఉన్న రోడ్లపైకి ఆహారాన్ని విసిరేయడం వల్ల వాటిని తినేందుకు ఆవులు, ఇతర జంతువులు అక్కడకు వస్తాయి. అప్పుడు మూగజీవాలకు ముప్పు వాటిల్లే అవకాశం ఉంది. వాహనదారులు, రోడ్లపై నడిచే వారికీ ప్రమాదమే. అంతేకాదు.. ఆహారాన్ని ఇలా అగౌరవపర్చకూడదు. జంతువులకు ఆహారం పెట్టాలనుకుంటే.. గోశాలల వంటి ప్రాంతాలకు వెళ్లండి. అదే మన విలువలు, బాధ్యతలను చాటిచెబుతుంది. దిల్లీ వాసులందరికీ నా అభ్యర్ధన ఒక్కటే. రోడ్లపై ఆహారాన్ని విసరొద్దు. మూగజీవులను ప్రేమించండి. మన సంస్కృతిని గౌరవించండి. రహదారి భద్రతను పాటించండి" సీఎం రేఖా గుప్తా రాసుకొచ్చారు. దిల్లీలోని హైదర్పుర్ ఫ్లైఓవర్ పై శనివారం ఈ ఘటన జరిగింది. దాదాపు 15 నిమిషాల పాటు సీఎం తన కాన్వాయ్ను నిలిపేసి వాహనదారులతో మాట్లాడారు. ఈ వీడియో ప్రస్తుతం నెట్టింట వైరల్ గా మారింది.

తెలంగాణ ఆర్టీసీపై ఆరోపణలు.. యాజమాన్యం ఆగ్రహం

యూనియన్ల పేరుతో కొందరు టీజీఎస్ఆర్టీసీపై చేస్తున్న ఆరోపణలపై యాజమాన్యం స్పందించింది.

సంస్థ ప్రతిష్ఠకు భంగం కలిగించేలా ఉద్దేశపూర్వకంగా చేస్తున్న దుష్ప్రచారాన్ని తప్పుబట్టింది.

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): యూనియన్ల పేరుతో కొందరు టీజీఎస్ఆర్టీసీ పై చేస్తున్న ఆరోపణలపై యాజమాన్యం స్పందించింది. సంస్థ ప్రతిష్ఠకు భంగం కలిగించేలా ఉద్దేశపూర్వకంగా చేస్తున్న దుష్ప్రచారాన్ని తప్పుబట్టింది. సంఘాల నేతల ప్రకటనలు ఉద్యోగులను గందరగోళానికి గురి చేస్తున్నాయని తెలిపింది. 'ఎస్ఆర్బీఎస్'ను సంస్థ రద్దు చేస్తోందంటూ ఉద్యోగులను తప్పుదారి పట్టించి, రెచ్చగొట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని యాజమాన్యం ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. యూనియన్ లీడర్లమంటూ కొందరు చేస్తున్న తప్పుడు ప్రచారాన్ని నమ్మి ఆందోళనకు గురికావొద్దని ఉద్యోగులకు విజ్ఞప్తి చేసింది. ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి యాజమాన్యం కట్టుబడి ఉందని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో పెండింగ్లో ఉన్న అంశాలు త్వరలోనే పరిష్కారమవుతాయని హామీ ఇచ్చింది.

జమిలి ఎన్నికలతో ప్రాంతీయ పార్టీలకు ఇబ్బంది

అనేది అపోహ: వెంకయ్య నాయుడు

జమిలి ఎన్నికల వల్ల ప్రాంతీయ పార్టీలకు ఇబ్బంది అనేది అపోహ అని మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్య నాయుడు అన్నారు.

తిరుపతి, ఏప్రిల్ 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): జమిలి ఎన్నికల వల్ల ప్రాంతీయ పార్టీలకు ఇబ్బంది అనేది అపోహ అని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్య నాయుడు అన్నారు. తిరుపతిలో 'ఒకే దేశం- ఒకే ఎన్నిక అంశంపై నిర్వహించిన మేధావుల సదస్సులో ఆయన మాట్లాడారు. సాంకేతికత సాయంతో జమిలి ఎన్నికలు జరపడం కష్టం కాదని చెప్పారు. కొన్ని పార్టీలు దీన్ని వ్యతిరేకించడంలో రాజకీయ కోణం తప్ప మరేమీ లేదని పేర్కొన్నారు. జమిలి ద్వారా ఎన్నికల ఖర్చు ఆదా అవుతుందన్నారు. అధికారం పోతే కొన్ని పార్టీలు తట్టుకోలేకపోతున్నాయని, సంయమనం కోల్పోతున్నాయని ఎద్దేవా చేశారు. పార్టీ ఫిరాయింపులు ప్రజాస్వామ్యానికి చేటు అని పేర్కొన్నారు. పార్టీ మారే నేతలు పదవికి రాజీనామా చేయాలనే నిబంధన రావాలని వెంకయ్య నాయుడు సూచించారు.

ఇంద్రకీలాద్రిపై వైభవంగా దుర్గామల్లేశ్వరస్వామి అమ్మవార్ల దివ్య కల్యాణోత్సవం

విజయవాడలోని ఇంద్రకీలాద్రిపై చైత్రమాసం బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా దుర్గామల్లేశ్వర స్వామి అమ్మ వార్లకు దివ్య కల్యాణ మహోత్సవాన్ని కన్నుల పండువగా నిర్వహించారు.

విజయవాడ, ఏప్రిల్ 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): విజయవాడలోని ఇంద్రకీలాద్రిపై చైత్రమాసం బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా దుర్గామల్లేశ్వర స్వామి అమ్మ వార్లకు దివ్య కల్యాణ మహోత్సవాన్ని కన్నుల పండువగా నిర్వహించారు. పండితులు స్వామివారి, అమ్మవార్ల విశిష్టతను తెలియజేస్తూ తొలుత ఎదుర్కోలు ఉత్సవం జరిగింది. అనంతరం వేద పండితుల మంత్రోచ్ఛరణలు, మంగళ వాయిద్యాల నడుమ అత్యంత వైభవంగా స్వామి, అమ్మ వార్ల కల్యాణం జరిపించారు. కల్యాణోత్సవ వేళ ఆదిదంపతులకు పట్టు వస్త్రాలను సమర్పించారు.

260 మందికిపైగా ఉద్యోగులు గోవుల సంరక్షణ చూసుకుంటున్నారు:మంత్రి నారాయణ

అమరావతి, ఏప్రిల్ 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (తితిదే) పరిధిలోని ఎస్వీ గోశాలలో ఆవుల మరణాలపై వైకాపా నేతలు దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని రాష్ట్ర పురపాలక శాఖ మంత్రి నారాయణ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తితిదే మాజీ ఛైర్మన్ భూమన కరుణాకర్రెడ్డి అసత్య ప్రచారం చేయడం ద్వారా మత విద్వేషాలను రెచ్చగొట్టి అలజడి సృష్టించేందుకు కుట్ర చేస్తున్నారని ఆక్షేపించారు. భక్తుల మనోభావాలు దెబ్బతీసేలా తప్పుడు ప్రచారం చేస్తూ తితిదే ప్రతిష్టను దిగజార్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. తితిదే గోశాలలో 260 మందికి పైగా ఉద్యోగులు పనిచేస్తూ గోవుల సంరక్షణను చూసుకుంటున్నారని చెప్పారు. గోవుల బాగోగులను తితిదే పట్టించుకోవడం లేదని తప్పుడు ప్రచారం చేయడం సమంజసం కాదన్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంతో పోల్చుకుంటే ఇప్పుడు గోశాలలో అధునాతన సదుపాయాలు కల్పించినట్లు నారాయణ తెలిపారు.

గత పదేళ్లలో అత్యధిక ఉత్తీర్ణత శాతం ఈ ఏడాదే:మంత్రి నారా లోకేశ్

ఏపీ ఇంటర్ ప్రథమ, ద్వితీయ సంవత్సర ఫలితాలు విడుదలయ్యాయి.

అమరావతి, ఏప్రిల్ 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీ ఇంటర్ ఫలితాలను మంత్రి నారా లోకేశ్ విడుదల చేశారు. ఇంటర్ ప్రథమ సంవత్సరంలో 70 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించగా.. రెండో ఏడాదిలో 83 శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదైంది. ఈ సందర్భంగా నారా లోకేశ్ మాట్లాడుతూ.. గత పదేళ్లలో అత్యధిక ఉత్తీర్ణత శాతం ఈ ఏడాది నమోదైందని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ, ప్రభుత్వ ఎయిడెడ్ కాలేజీల్లో మంచి ఫలితాలు వచ్చాయన్నారు. ఇంటర్ లో మంచి ఫలితాలు వచ్చేందుకు అధ్యాపకులు, సిబ్బంది కృషి చేశారని కొనియాడారు.

కృష్ణా జిల్లాదే అగ్రస్థానం..

ఇంటర్ తొలి ఏడాది ఫలితాల్లో 85 శాతం ఉత్తీర్ణతతో కృష్ణా జిల్లాకు అగ్రస్థానం
రెండో ఏడాది ఫలితాల్లో 93 శాతం ఉత్తీర్ణతతో కృష్ణా జిల్లాకు ప్రథమ స్థానం
తొలి ఏడాది ఫలితాల్లో 54 శాతం ఉత్తీర్ణతతో చిత్తూరు జిల్లాకు చివరి స్థానం
రెండో ఏడాది ఫలితాల్లో 73 శాతం ఉత్తీర్ణతతో అల్లూరి జిల్లాకు ఆఖరి స్థానం

పాస్టర్ ప్రవీణ్ బైక్‌ను ఏ వాహనమూ ఢీకొనలేదు..

కీలక విషయాలు వెల్లడించిన ఐజీ

పాస్టర్ ప్రవీణ్ మృతిపై వివిధ రకాలుగా దర్యాప్తు చేపట్టినట్లు ఐజీ అశోక్ కుమార్ తెలిపారు.

రాజమహేంద్రవరం, ఏప్రిల్ 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పాస్టర్ ప్రవీణ్ మృతిపై వివిధ రకాలుగా దర్యాప్తు చేపట్టినట్లు ఐజీ అశోక్ కుమార్ తెలిపారు. ఈ కేసుకు సంబంధించి రాజమహేంద్రవరంలో ఆయన వివరాలు వెల్లడించారు. "ప్రవీణ్ దారిలో వెళ్తుండగా పలువురితో మాట్లాడారు. పలువురు సాక్షులను ప్రశ్నించి సమాచారం రాబట్టాం. సీసీటీవీ ఫుటేజ్ పరిశీలించాం. ప్రవీణ్ మృతిపై ఆయన కుటుంబ సభ్యులు అనుమానం వ్యక్తం చేయలేదు. సోషల్ మీడియాలో మాట్లాడిన వారు ఎలాంటి ఆధారాలూ ఇవ్వలేదు. పోలీసుల దర్యాప్తుపై నమ్మకం ఉందని ప్రవీణ్ కుటుంబసభ్యులు చెప్పారు. సోషల్ మీడియాలో చెప్పినవన్నీ నిరాధార ఆరోపణలే. ఆయన హైదరాబాద్, కోదాడ, ఏలూరులో మద్యం దుకాణాలకు వెళ్లారు. దారిలో ఆయనకు 3 సార్లు చిన్న చిన్న ప్రమాదాలు జరిగాయి. ప్రవీణ్ దారిలో ఆరుసార్లు యూపీఐ పేమెంట్లు చేశారు. ఆయన శరీరంలో మద్యం ఆనవాళ్లు ఉన్నాయని ఎఫ్ఎస్ఎల్ నివేదిక చెప్పింది. కీసర టోల్ ప్లాజా వద్ద ఆయన అదుపుతప్పి కింద పడిపోయారు. సాయం చేసేందుకు అంబులెన్స్, వైద్య సిబ్బంది వెళ్లారు. రామవరప్పాడు జంక్షన్ వద్ద ప్రవీణ్ పరిస్థితిని ఆటో డ్రైవర్ చూశారు. ట్రాఫిక్ ఎస్సై సూచనతో పార్కులో రెండు గంటలు నిద్రపోయారు. కండిషన్ బాగోలేదు, వెళ్లవద్దని చెప్పినా ఆయన వినలేదు. హెడ్లైట్ పగిలిపోవడంతో రైట్సైడ్ బ్లింకర్ వేసుకునే ప్రయాణించారు. ఏలూరులో ఆయన మద్యం కొనుగోలు చేశారు. మద్యం దుకాణానికి వచ్చినప్పటికే ప్రవీణ్ కళ్లజోడు పగిలిపోయి ఉంది. కొంతమూరు పైవంతెనపై కూడా ఆయన వేగంగా వెళ్లారు. ప్రమాదం జరిగిన స్థలంలో బుల్లెట్ వాహనం రోడ్డు పక్కకు దూసుకుపోయింది. ఆయన బుల్లెట్ను ఏ వాహనం కూడా ఢీకొనలేదు. బైకు, పక్కన వెళ్తున్న కారుకు చాలా గ్యాప్ ఉంది. ప్రమాద స్థలంలో రోడ్డు పనులు జరుగుతున్నాయి. కంకర రాళ్లు ఉన్నాయి. బుల్లెట్ పైకి ఎగిరి పాస్టర్ ప్రవీణ్ను పడిందని ఫోరెన్సిక్ నివేదిక చెప్పింది. ప్రమాదం జరిగినప్పుడు బండి ఫోర్త్ గేర్ లో ఉంది. ఇతర వాహనాలను ఢీకొనలేదని ఫోరెన్సిక్ నిపుణులు స్పష్టం చేశారు" అని ఐజీ అశోక్ కుమార్ 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

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **599 బిసి:** జైన మతం స్థాపకుడు మహావీరుడి జననం (మ. 527 బిసి)
- **1961 :** రష్యా అంతరిక్ష శాస్త్రవేత్త యూరీ గగారిన్ వోస్టాక్ 3కేఏ-2 (వోస్టాక్ 1) ఉపగ్రహంలో ప్రయాణించి, అంతరిక్షంలోకి వెళ్ళిన మొదటి మానవునిగా నిలిచాడు.
- **1962 :** మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య మరణం (జ. 1861)(చిత్రంలో)
- **1981 :** ప్రపంచపు మొట్టమొదటి స్పేస్ షటిల్ (అంతరిక్షంలోకి వెళ్ళి తిరిగి రాగల వ్యోమనౌక) "కొలంబియా" ను అమెరికా విజయవంతంగా ప్రయోగించింది.
- **2006 :** కన్నడ చలనచిత్ర నటుడు, గాయకుడు రాజ్‌కుమార్ మరణం (జ. 1929)

జైన మతం స్థాపకుడు

యూరీ గగారిన్

మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య

స్పేస్ షటిల్

రాజ్‌కుమార్

'గుడ్ బ్యాడ్ అగ్లీ'.. ఎంతో ఆనందంగా ఉంది:ప్రియా ప్రకాశ్ వారియర్

అజిత్ హీరోగా నటించిన తాజాగా చిత్రం 'గుడ్ బ్యాడ్ అగ్లీ'. ఈ సినిమాలో యాక్ట్ చేయడంపై నటి ప్రియా ప్రకాశ్ వారియర్ ఆనందం వ్యక్తం చేశారు.

అజిత్ హీరోగా అధిక్ రవిచంద్రన్ రూపొందించి నటించిన తాజా చిత్రం 'గుడ్ బ్యాడ్ అగ్లీ'. ఇందులో నిత్య పాత్రలో నటించి ప్రేక్షకులను అలరించారు. నటి ప్రియా ప్రకాశ్ వారియర్. ఆమె పాత్రకు ముఖ్యంగా 'తొట్టు తొట్టు' పాటలో డ్యాన్స్కు విశేష స్పందన వస్తోంది. దీనిపై ప్రియా ప్రకాశ్ వారియర్ ఆనందం వ్యక్తంచేశారు. సినీప్రియుల నుంచి వస్తోన్న రియాక్షన్స్ చూస్తుంటే సంతోషంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. తాను ఎంతగానో అభిమానించే అజిత్ చిత్రంలో భాగం కావడాన్ని ఎప్పటికీ మర్చిపోలేనని చెప్పారు. 'గుడ్ బ్యాడ్ అగ్లీ' చిత్రీకరణ సమయంలో దిగిన పలు ఫొటోలను ఆమె సోషల్మీడియా వేదికగా షేర్ చేశారు. "ఎక్కడ ప్రారంభించాలో తెలియడం లేదు. నా ఆనందాన్ని మీతో పంచుకోవాలని ఎప్పటినుంచో ఎదురుచూస్తున్నా. అజిత్ సర్.. మీరంటే నాకెంత అభిమానమో చెప్పడానికి మాటలు సరిపోవడం లేదు. ఫస్ట్ డే నుంచి షూట్ చివరి రోజు వరకూ మీరెంతో సపోర్ట్ చేశారు. నేను కూడా టీమ్ లో భాగమేననే భావన కలిగించేలా ధైర్యం చెప్పారు. సెట్లో ఎవరూ ఇబ్బందిపడకుండా ఉండేలా మీరు అందరితో కలివిడిగా ఉండేవారు. షిప్లో షూట్ చేసిన రోజులను నేను ఎప్పటికీ మర్చిపోలేను. మనమంతా కలిసి భోజనం చేయడం.. సరదాగా జోకులు వేసుకోవడం.. ఎంతో నచ్చింది. మీలాంటి మంచి వ్యక్తిని ఎప్పుడూ కలవలేదు. కుటుంబం, కార్లు, రేస్, ట్రావెలింగ్ గురించి మాట్లాడేటప్పుడు మీ కళ్లలో కనిపించే ఆ మెరుపు అందరినీ ఆకర్షిస్తుంది. వృత్తిపై మీకున్న నిబద్ధత, సహనం, నాలాంటి ఎంతోమంది కొత్తతరం నటీనటులకు స్ఫూర్తి. ఎంత ఎత్తు ఎదిగినా ఒదిగి ఉండే లక్షణాన్ని మీ నుంచి నేర్చుకున్నా. 'తుట్టు తుట్టు' పాటలో మీతో కలిసి వర్క్ చేయడం నాకెంతో ప్రత్యేకంగా అనిపించింది" అని ఆమె రాసుకొచ్చారు. 'గుడ్ బ్యాడ్ అగ్లీ' గురువారం ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చింది. అజిత్ నటన, మాస్ ఎలివేషన్స్ అభిమానులను ఆకట్టుకున్నాయి. త్రిష ఈ చిత్రంలో కథానాయికగా నటించారు. అర్జున్ దాస్ విలన్ గా కనిపించారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా

జపాన్ వెళ్లిన రాజమౌళి కుటుంబం.. ఎందుకంటే!

'ఆర్ఆర్ఆర్' డాక్యుమెంటరీ ప్రచారంలో భాగంగా రాజమౌళి కుటుంబం జపాన్‌లో సందడి చేస్తోంది.

'ఆర్ఆర్ఆర్' సినిమాతో భారతీయ సినీ పరిశ్రమకు ప్రపంచస్థాయిలో గుర్తింపుతెచ్చారు రాజమౌళి. ఈ చిత్రం జపాన్లోనూ భారీ విజయాన్ని సొంతం చేసుకొని రికార్డులు సృష్టించింది. ఈ సినిమా తెర వెనుక సంగతులతో 'ఆర్ఆర్ఆర్: బిహైండ్ అండ్ బియాండ్' డాక్యుమెంటరీ రూపొందించిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పుడు ఈ డాక్యుమెంటరీ జపాన్లో విడుదల కానుంది. దీని ప్రచారంలో భాగంగా రాజమౌళి, రమా రాజమౌళి, కార్తికేయ జపాన్ వెళ్లారు. అక్కడి ప్రేక్షకులతో ఈ సినిమా, డాక్యుమెంటరీ విశేషాలు పంచుకున్నారు. ప్రస్తుతం దీనికి సంబంధించిన వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారాయి. ఇక 'ఆర్ఆర్ఆర్' జపాన్ లో విడుదలైనప్పుడు మంచి ఆదరణ సొంతం చేసుకుంది. 34 రోజుల్లోనే అత్యధిక కలెక్షన్లు రాబట్టి 300 మిలియన్ జపాన్ యెన్ల క్లబ్లో చేరింది. ఈ క్లబ్లో అత్యంత వేగంగా చేరిన తొలి భారతీయ సినిమాగా చరిత్ర సృష్టించింది. ఇప్పుడు దీని డాక్యుమెంటరీని కూడా జపాన్ ప్రేక్షకులు అలానే ఆదరిస్తారని రాజమౌళి అన్నారు. ఈ 'ఆర్ఆర్ఆర్: బిహైండ్ అండ్ బియాండ్' విషయానికొస్తే.. సుమారు 3 ఏళ్ల ఈ సినిమా ప్రయాణానికి సంబంధించి 20టీబీ ఫుటేజ్ రాగా దాన్ని ఎడిట్ చేసి.. బెస్ట్ మూమెంట్స్ను తీసుకుని 1.38 గంటల నిడివితో ఈ డాక్యుమెంటరీని రూపొందించారు. యాక్షన్ సీక్వెన్స్ షూటింగ్ విజువల్స్, చిత్రబృందం అభిప్రాయం తదితర సంగతులు ఇందులో చూపించారు. ప్రస్తుతం నెట్‌ఫ్లిక్స్‌లో అందుబాటులో ఉంది.

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

ఐదు టైటిళ్ల సీఎస్‌కే ఖాతాలో చెత్త రికార్డు!

ఐపిఎల్ 2025 ఈ సీజన్ సీఎస్కేకు కలిసిరావడం లేదు. ముంబయిపై విజయం తర్వాత.. ఇప్పటివరకు ఒక్కగెలుపు లేకుండా పోయింది. సొంత మైదానం చెపాక్ లోనూ ఓటమి తప్పడం లేదు.

ఐపీఎల్ చరిత్రలో ఐదు టైటిళ్లను గెలిచిన టీమ్లు రెండే. అందులో ఒకటి చెన్నై సూపర్ కింగ్స్. కానీ, ప్రస్తుత ఐపీఎల్ 18వ సీజన్ లో మాత్రం ఏదీ కలిసిరావడం లేదు. ఆరంభ మ్యాచ్ మినహా.. ఆ తర్వాత ఒక్కదాంట్లోను విజయం దక్కలేదు. తాజాగా కోల్కతా నైటైడర్స్‌తో చెపాక్ వేదికగా పోరులోనూ సీఎస్కేకు ఓటమి తప్పలేదు. ఈ క్రమంలో చెన్నై ఖాతాలో అత్యంత చెత్త రికార్డు నమోదైంది. ఐపీఎల్ చరిత్రలో సీఎస్కే తొలిసారి వరుసగా ఐదు మ్యాచుల్లో ఓడిపోవడం గమనార్హం. చెపాక్ లో మూడు మ్యాచులు మొదటిసారి కోల్పోయింది. బంతులపరంగా ఐపీఎల్లో చెన్నైకి అత్యంత ఘోరమైన ఓటమి ఇదే. మరో 65 బంతులు ఉండగానే సీఎస్కేపై కేకేఆర్ విజయం సాధించింది. ఈ సీన్లో ప్లేఆఫ్స్ ఆశలు సజీవంగా ఉండాలంటే మిగతా ఎనిమిది మ్యాచుల్లో చెన్నై కనీసం 7 గెలవాల్సి ఉంటుంది. ఇందులో ఏ ఒక్కటి ఓడినా ఇంటిముఖం పట్టడమే. అప్పుడు ఇతర జట్ల ఫలితాలపై ప్రభావం చూపే అవకాశం లేకపోలేదు.

మా బ్యాటర్లు దృష్టిపెట్టాలి: ధోనీ

"గత కొన్ని మ్యాచులుగా మాకు ఏదీ కలిసిరావడం లేదు. సవాళ్లను ఎదుర్కొనేందుకు ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటాం. కేకేఆర్పై తగినన్ని పరుగులు చేయలేదనేది వాస్తవం. రెండో ఇన్నింగ్స్లో బంతి కాస్త నెమ్మదిస్తుందని భావించాం. కానీ, తొలి ఇన్నింగ్స్ నుంచి బ్యాటింగ్కు కష్టంగా మారింది. నాణ్యమైన స్పిన్నర్లు కలిగిన కేకేఆర్ను అడ్డుకోవడం తేలికేం కాదు. మేం సరైన పార్టనర్షిప్లను నమోదు చేయలేదు. మా ఓపెనర్లు మంచి బ్యాటర్లే. నాణ్యమైన క్రికెట్ షాట్లు ఆడే క్రికెటర్లు. ఇతర ఆటగాళ్లతో పోల్చడం సరైంది కాదు. అయితే, స్కోరు కార్డును చూసి నిరాశ చెందకుండా ఉండాలి. ఆరంభంలో త్వరగా వికెట్లను కోల్పోతే మిడిలార్డర్ కాచుకుని ఉండాలి. భాగస్వామ్యాలను నమోదు చేయాలి. ఆ విషయంలో మేం వెనకబడ్డాం" అని సీఎస్కే కెప్టెన్ ధోనీ వెల్లడించాడు. చెన్నై కేవలం 103 పరుగులకే పరిమితం కావడంపై కామెంట్రీ చేసిన రవిశాస్త్రి తీవ్ర అసహనం వ్యక్తంచేశాడు. 'అస్సలు ఉపేక్షించేదే లేదు' అంటూ వ్యాఖ్యానించాడు.

జాన్వీకపూర్‌కు బిర్లా వారసురాలు ఖరీదైన కానుక

బాలీవుడ్ నటి జాన్వీకపూర్‌కు బిర్లా వారసురాలు అనన్య ఖరీదైన కానుక పంపారు.

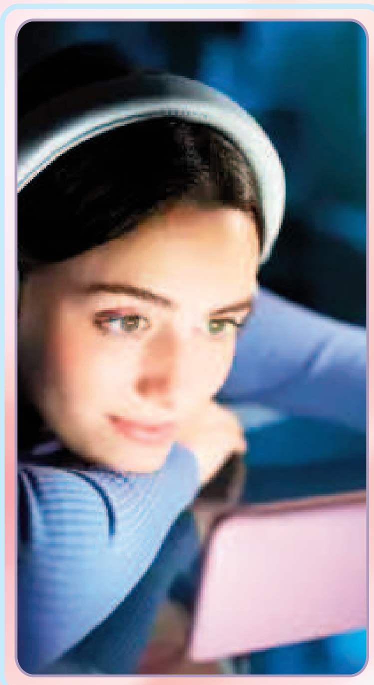
బాలీవుడ్ నటి జాన్వీకపూర్‌ను బిర్లా వారసురాలు అనన్య సర్ప్రైజ్ చేశారు. రూ.5 కోట్లు విలువ చేసే లంబోర్గిని కారును కానుకగా పంపించారు. ఈమేరకు శుక్రవారం ఉదయం పర్పుల్ కలర్ లంబోర్గిని కారును జాన్వీ నివాసానికి పంపించారు. ఆ కారుతో పాటు మరో గిఫ్టు సైతం అందులో ఉంచారు. ఆ గిఫ్ట్ ప్యాక్పై 'ప్రేమతో నీ అనన్య' అని రాసి ఉంది. జాన్వీ నివాసానికి కారు వెళ్తున్న దృశ్యాలు ప్రస్తుతం నెట్టింట వైరల్ గా మారాయి. ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త కుమార్ మంగళం బిర్లా కుమార్తె అనన్య. ఆదిత్య బిర్లా ఫ్యాషన్ అండ్ రిటైల్ లిమిటెడ్ బోర్డు డైరెక్టర్లలో ఒకరిగా ఆమె వ్యవహరిస్తున్నారు. 17 ఏళ్ల వయసులోనే స్వతంత్ర మైక్రోఫిన్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ పేరుతో తన మొదటి సంస్థను స్థాపించారు. భారత్లోనే వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న మైక్రోఫైనాన్స్ సంస్థల్లో ఇది కూడా ఒకటి. గాయనిగా కూడా ఆమె సుపరిచితురాలు. పలు ప్రైవేట్ ఆల్బమ్స్ కోసం ఆమె వర్క్ చేశారు. అనన్య - జాన్వీ ఎంతోకాలంగా స్నేహితులు. అనన్య ఇటీవల సౌందర్య ఉత్పత్తుల వ్యాపారంలోకి అడుగుపెడుతున్నట్లు ప్రకటించారు. దీనికి జాన్వీకపూర్ బ్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా వ్యవహరించనున్నట్లు సమాచారం. తన బ్రాండ్ కోసం వర్క్ చేస్తున్నందుకు కానుకగా అనన్య ఈ ఖరీదైన కానుకను ఆమెకు పంపించారని వార్తలు వస్తున్నాయి.

ఆరోగ్యం

రీల్స్‌తోనే రాత్రిళ్లు మొత్తం గడుపుతున్నారా? మెదడు, శరీరంపై తీవ్ర ప్రభావం, డాక్టర్ ఏం చెప్పారో తెలుసా?

విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సిన రాత్రి సమయంలో కూడా రీల్స్ చూస్తూనే గడపడం సర్వసాధారణంగా మారింది. రీల్స్ చూడటం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరం కాదని అనిపించవచ్చు. అయితే, శరీరం, మెదడు మనం అనుకున్నదానికంటే ఎక్కువ మార్గాల్లో ప్రభావితం అవుతున్నాయి.

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది స్మార్ట్ ఫోన్లకు బానిసలకు మారిపోయారు. చాలా మంది జీవితంలో స్మార్ట్ ఫోన్లు ముఖ్యమైన భాగంగా మారాయి. ఎంతగా అంటే ఫోన్ లేకుండా ఒక రోజు కాదుగా ఒక గంట ఉండలేకపోతున్నారు. ముఖ్యంగా ఇన్‌స్టాగ్రామ్, ఫేస్‌బుక్, యూట్యూబ్‌ల్లో గంటల కొద్దీ గడిపేస్తున్నారు. సోషల్ మీడియాల్లో రీల్స్ ఎక్కువగా చూస్తూ ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. ఎంతలా అంటే విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సిన రాత్రి సమయంలో కూడా రీల్స్ చూస్తూనే గడపడం సర్వసాధారణంగా మారింది. రీల్స్ చూడటం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరం కాదని అనిపించవచ్చు. అయితే, శరీరం, మెదడు మనం అనుకున్నదానికంటే ఎక్కువ మార్గాల్లో ప్రభావితం అవుతున్నాయి.



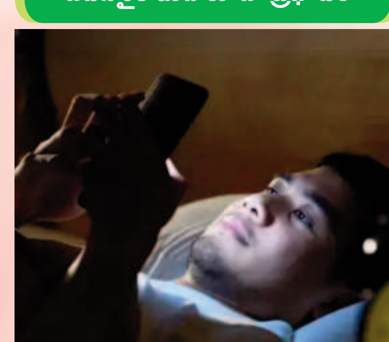
వాస్తవానికి ఏం జరుగుతుంది?

రీల్స్ పదే పదే చూడటం వల్ల అందులో ఉండే కంటెంట్ మెదడుని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇలా వీడియోలు చూడటం వల్ల మెదడులో డోపమైన్ విడుదల ప్రేరేపిస్తుంది. డోపమైన్ అనేది మనల్ని సంతోషంగా, ఆహ్లాదకరంగా ప్రేరేపించేలా చేసే ఒక హార్మోన్. రాత్రి సమయంలో మన మెదడు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సిద్ధమవుతున్నప్పుడు, నెమ్మదించేటప్పుడు, డోపమైన్ విడుదల బ్రెయిన్‌ను గందరగోళానికి గురి చేస్తుంది. ఇది హైపర్-యాక్టివ్‌గా మారుతుంది. ఇవన్నీ ఫోన్‌ల్ని దూరంగా ఉంచిన తర్వాత కూడా నిద్ర రాకుండా అడ్డుకుంటాయి.

బ్లూ లైట్ ఎఫెక్ట్

నిద్ర సరిగ్గా పట్టకపోవడానికి డోపమైన్ ఏకైక కారణం కాదు. స్మార్ట్ ఫోన్స్ బ్లూ లైట్‌ను విడుదల చేస్తాయి. బ్లూ లైట్ అంటే హై-ఎనర్జీ విజిబుల్ లైట్ లేదా హెచ్‌ఈవి స్మార్ట్ ఫోన్లు, ల్యాప్ ట్యాప్, ఎల్‌ఈడీ స్క్రీన్ల నుంచి వెలువతుంది. సూర్యుని నుంచి వచ్చే యూవీ కిరణాలు ఏ విధంగా హాని చేస్తుందో ఈ బ్లూ లైట్ కూడా తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. బ్లూ లైట్ వల్ల నిద్రలేమి, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, ఇన్ఫ్లమేషన్, అకాల వృద్ధాప్యం వంటి ఎన్నో సమస్యలు వస్తున్నాయి. ఇలా అర్ధరాత్రి వరకు ఏదైనా స్క్రీన్ చూడటం వల్ల మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం ప్రభావితం అవుతుంది.

జీవనశైలి మీద కూడా ప్రభావం



రీల్స్ కంటెంట్ ప్రభావం జీవనశైలి మీద కూడా పడుతుందని డాక్టర్ చెబుతున్నారు. రీల్స్ ప్రభావం కారణంగా భావోద్వేగాలు అదుపులో లేకపోవడం, వాటిలో వచ్చే కంటెంట్ జీవితానికి తగ్గట్టుగా ఉండాలని భావిస్తారు. ఆ అంచనాలు నెరవేరనప్పుడు నిరాశ, అసంతృప్తికి గురవుతారు. అంతేకాకుండా చేసే పనిపై ఆసక్తి కోల్పోవడం, ఉద్యోగంపై దృష్టి పెట్టకపోవడం, విశ్రాంతి లేకపోవడం, మానసిక స్థితిలో మార్పులు వంటివి చాలా మందిలో గమనించడం జరిగిందని డాక్టర్ తెలిపారు.

నిద్రలేమితో ఆరోగ్యానికి ముప్పు

ఇలా రీల్స్ చూడటం వల్ల చాలా మంది తక్కువ నిద్రపోతున్నారు. తక్కువ నిద్రపోవడం ఒకరి ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా స్లీపింగ్ పొజిషన్‌పై కూడా ఎఫెక్ట్ పడుతుంది. చాలా మంది రీల్స్ చూస్తూ ఎలా పడితే అలా పడుకుంటున్నారు. ఇలా తప్పుడు భంగిమలో నిద్రపోవడం వల్ల మెడ, కంటిపై ఒత్తిడి పడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. రీల్స్ చూసిన తర్వాత మీరు నిద్రపోతే శరీరం విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నట్టు అనిపించవచ్చు. కానీ మెదడు కంటెంట్‌ను హైపర్ యాక్టివ్‌గా ప్రాసెస్ చేయడం వల్ల దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి, అలసట వంటి సమస్యలతో వచ్చే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా రీల్స్ చూడటం ఓ వ్యసనంగా మారింది. ఇది నెమ్మదిగా వదిలించుకోలేని అలవాటుగా మారుతుంది.

అధిక రక్తపోటు

మరో పెరుగుతున్న ఆందోళన ఏంటంటే.. అర్ధరాత్రి స్క్రీన్ సమయం, పెరుగుతున్న రక్తపోటు స్థాయిల మధ్య సంబంధం. శరీరం ప్రశాంతంగా ఉండాల్సిన సమయంలో మెదడును ఉత్తేజపరిచే రీల్స్ చూడటం వల్ల అది కార్టిసాల్ వంటి ఒత్తిడి హార్మోన్ల సహజ నియంత్రణకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఇది హృదయ స్పందన రేటు పెరుగుదలకు, రక్త నాళాలు కుంచించుకుపోవడానికి, రక్తపోటు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. కాలక్రమేణా, ఈ అనారోగ్యకరమైన అలవాటు దీర్ఘకాలిక రక్తపోటుకు కారణమవుతుంది. నిద్రలేమి అనేది అధిక రక్తపోటుకు ఒక కారణం. అది డిజిటల్ ఓవర్ స్టిమ్యులేషన్‌తో కలపడం వల్ల ప్రమాదం మరింత తీవ్రమవుతుంది.

ఏం చేయాలి?

ఈ సమస్యను పరిష్కరించడానికి పూర్తి డిజిటల్ డిటాక్స్ అవసరం లేదు. బదులుగా, చిన్న మార్పులు గణనీయమైన తేడాను కలిగిస్తాయి. పడుకునే ముందు కనీసం ఒక గంట ముందు స్క్రీన్ వాచింగ్‌ను తగ్గించడం, నైట్ మోడ్‌లో స్మార్ట్ ఫోన్‌ని ఉంచడం, స్క్రీన్ బ్రైట్‌నెస్‌ను తగ్గించడం చేయవచ్చు. ఇవి ప్రశాంతమైన నిద్రకు సహకరిస్తాయి. మంచానికి స్మార్ట్‌ఫోన్లు, ల్యాప్‌టాప్స్ వంటి వాటిని దూరంగా ఉంచడం వల్ల రీల్స్ చూడాలనే కోరిక కూడా తగ్గుతుంది. టెక్నాలజీ పెరుగుతున్న వేళ నిద్ర, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. డిజిటల్ అలవాట్లను అదుపులో ఉంచుకుంటేనే ఆరోగ్యంగా ఉండగలం.