ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 264 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-
శుక్రవారం 25 ఏప్రిల్ 2025

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

పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం

ఏప్రిల్ 25 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పిల్లల విషయంలో తల్లిదండ్రులు ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకోకూడదు. తల్లిదండ్రులు ఉదయాన్నే చేసే తప్పులు వారి పిల్లల ఏకాగ్రతను దెబ్బతీస్తాయి. పాఠశాలకు వెళ్లిన తర్వాత మీ బిడ్డ చదువుపై దృష్టిపెట్టడం లేదని ఫిర్యాదు చేస్తున్నా.. వారు ఒంటరిగా, పరధ్యానంలో, విచారంగా ఉంటున్నా.. చదువంటే ఇష్టంలేనట్టు వ్యవహరిస్తున్నా ఇవే కారణం.. కొందరు పిల్లలు ఎంత తెలివిగా, చురుగ్గా ఉంటున్నా చదువంటే మాత్రం ఆమడ దూరం పారిపోతుంటారు. స్కూలుకు వెళ్లినప్పటి నుంచి మీ బిడ్డ చదువుపై దృష్టి పెట్టడం లేదని పదే పదే టీచర్ ఫిర్యాదు చేస్తుంటే.. అది కేవలం వారి తప్పు మాత్రమే కాదు. వారి తల్లిదండ్రులది కూడా. పిల్లలకు చదువు పట్ల శ్రద్ధాసక్తులు తగ్గడం వెనక కొన్ని బలమైన కారణాలే ఉన్నాయి. ఉదయాన్నే పేరెంట్స్ అనుసరించే ఈ అలవాట్లే వారి బిడ్డల్లో ఏకాగ్రతను దూరం చేసి పరధ్యానంలోకి నెట్టుతున్నాయి. కాబట్టి, పిల్లలు ఉదయాన్నే సంతోషంగా పాఠశాలకు వెళ్లి బాగా చదవాలంటే.. పేరెంట్స్ ఈ తప్పులు చేయడం మానుకోవాలి.

తల్లిదండ్రులు చేసే ఈ తప్పులు

పి.నజీర్ అహమ్మద్ కర్నూలు బ్యూరో

నిద్ర

పిల్లలకు పెద్దల కంటే ఎక్కువ నిద్ర అవసరం. పిల్లలు ఉదయం పూట ఏకాగ్రత లేకపోవడానికి అతిపెద్ద కారణం నిద్ర లేకపోవడం. పిల్లవాడు ఏడున్నర నుంచి ఎనిమిది గంటలు మాత్రమే నిద్రపోతే.. ఉదయం పూట వారికి చిరాకుగా ఉండటమే కాకుండా మనస్సు కూడా ప్రశాంతంగా ఉండదు. ఏ పనిపైనా దృష్టి పెట్టలేకపోతారు. కాబట్టి, పిల్లలకు తగినంత నిద్రపోయేలా చేయడానికి పేరెంట్స్ రోజూ ఓ క్రమపద్ధతిలో నిద్రపోయేలా స్థిరమైన నిద్రవేళలు సెట్ చేయాలి. వారాంతాల్లో కూడా వారిని నిద్రపుచ్చడం, మేల్కొలపడం వంటి దినచర్యలను పాటించండి. తద్వారా పిల్లవాడు హాయిగా నిద్రపోతారు. ఉదయం లేవగానే శరీరం, మనస్సు కొత్త ఉత్సాహంతో మేల్కొంటుంది.

డీహైడ్రేషన్

చాలాసార్లు పిల్లలకు దాహం వేస్తుంది కానీ వారు అర్థం చేసుకోలేరు. ఉదయం లేచినప్పటి నుంచి చాలామంది తల్లిదండ్రులు పనుల్లో పడిపోయి తమ పిల్లలకు తగినంత నీరు ఇవ్వలేకపోతున్నారు. కాబట్టి డీహైడ్రేషన్ కారణంగా పిల్లలకి ఏకాగ్రతలో సమస్యలు రావడం మొదలవుతుంది. సమస్యాత్మక ప్రవర్తన మీకు లేదా మీ బిడ్డకు బాధ కలిగిస్తుంటే లేదా కుటుంబంలోని మిగిలిన వారిని కలవరపెడుతుంటే, దానిని ఎదుర్కోవడం ముఖ్యం.

మీ బిడ్డతో మాట్లాడండి

పిల్లలు అర్థం చేసుకోవడానికి మాట్లాడాల్సిన అవసరం లేదు. మీరు వారిని ఎందుకు ఏదైనా చేయాలనుకుంటున్నారో వారు అర్థం చేసుకుంటే అది సహాయపడుతుంది. ఉదాహరణకు, రోడ్డు దాటేటప్పుడు వారు మీ చేయి పట్టుకోవాలని మీరు ఎందుకు కోరుకుంటున్నారో వివరించండి. మీ బిడ్డ మాట్లాడగలిగిన తర్వాత, వారు ఎందుకు కోపంగా లేదా బాధగా ఉన్నారో వివరించమని ప్రోత్సహించండి. ఇది వారు తక్కువ నిరాశ చెందడానికి సహాయపడుతుంది.

మంచి విషయాల గురించి సానుకూలంగా ఉండండి

పిల్లల ప్రవర్తన కష్టంగా ఉన్నప్పుడు, వారు బాగా చేసే పనులను విస్మరించవచ్చు. వారు చేసిన పని గురించి మీరు సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు మీ బిడ్డకు చెప్పండి. మీరు సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు వారికి శ్రద్ధ ఇవ్వడం, కౌగిలించుకోవడం లేదా చిరునవ్వు ఇవ్వడం ద్వారా మీరు సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు వారికి తెలియజేయవచ్చు.

పిల్లల చదువును పాడు చేస్తాయి

బ్రేక్‌ఫాస్ట్

స్కూలుకు టైం అయిపోతుందని.. బస్సు అందుకోలేమని చాలామంది పిల్లలు త్వరత్వరగా బ్రేక్‌ఫాస్ట్ పూర్తిచేస్తారు లేదా మధ్యలోనే తినడం ఆపేసి ఉరుకుల పరుగుల మీద వెళ్లిపోతారు. ఈ అలవాటు పిల్లల శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచడమే కాకుండా వారు నీరసంగా మారిపోతారు. స్కూలుకు వెళ్లాక టీచర్ చెప్పే పాఠాలపై ఏకాగ్రత పెట్టలేక ఇబ్బందిపడతారు. త్వరగా నేర్చుకోలేరు. ఎక్కువ సమాచారాన్ని గ్రహించలేరు. అదీగాక, ఈ సమయంలో పిల్లల మెదడు అభివృద్ధి దశలోనే ఉంటుంది. కాబట్టి, తమ బిడ్డలకు సరైన పోషకాహారం తప్పక అందేలా చూడాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే. ప్రొటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కలిగిన అల్పాహారం ప్రతిరోజూ కడుపునిండా తినిపించండి. తద్వారా వారి రక్తంలో చక్కెర హెచ్చుతగ్గులు ఏర్పడవు. బద్ధకం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సిన అవసరం లేదు.

టీవీ, మొబైల్

మీ అబ్బాయి లేదా అమ్మాయి పాఠశాలకు వెళ్లే ముందు టీవీ లేదా మొబైల్ స్క్రీన్‌లతో సమయం గడుపుతుంటే అది వారి ఆలోచనలను మళ్లిస్తుంది. స్క్రీన్ ఆఫ్ చేసిన తర్వాత పిల్లల మనస్సు ఏకాగ్రత పెట్టడానికి సమయం పడుతుంది. దీని కారణంగా వారు తరగతి గదిలో కూర్చున్నప్పుడు ఆ వాతావరణంలో ఇమడలేరు. చదువుపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం కష్టంగా మారుతుంది.

మీకు ఏది సరైనదో అది చేయండి

మీరు చేసేది మీ బిడ్డకు, మీకు, కుటుంబానికి సరైనదిగా ఉండాలి. మీరు నమ్మనిది లేదా మీకు సరైనది కాదని మీరు భావించే పని చేస్తే, అది బహుశా పని చేయకపోవచ్చు. మీరు చెప్పేది అర్థం కానప్పుడు పిల్లలు గమనిస్తారు.మీరు ఏదైనా చేయాలని నిర్ణయించుకున్న తర్వాత, దానిని కొనసాగించండి. పరిష్కారాలు పనిచేయడానికి సమయం పడుతుంది. మీ భాగస్వామి, స్నేహితుడు, మరొక తల్లిదండ్రులు లేదా మీ ఆరోగ్య సందర్శకుడి నుండి మద్దతు పొందండి. మీరు ఏమి చేస్తున్నారో మాట్లాడటానికి ఎవరైనా ఉండటం మంచిది.

రివార్డులను ఆఫర్ చేయండి

మీ పిల్లల మంచి ప్రవర్తనకు ప్రతిఫలమివ్వడం ద్వారా మీరు వారికి సహాయం చేయవచ్చు. ఉదాహరణకు, వారిని ప్రశంసించడం లేదా వారికి ఇష్టమైన ఆహారాన్ని టీగా ఇవ్వడం వంటివి చేయండి. మీ బిడ్డ బాగా ప్రవర్తిస్తే, మీరు ఎంత సంతోషంగా ఉన్నారో వారికి చెప్పండి. ప్రత్యేకంగా చెప్పండి. "నేను మిమ్మల్ని అడిగినప్పుడు మీ బొమ్మలను తిరిగి పెట్టెలో పెట్టినందుకు చాలా బాగుంది" అని చెప్పండి. మీ బిడ్డ అడిగిన పని చేసే ముందు అతనికి బహుమతి ఇవ్వకండి. అది లంచం, బహుమతి కాదు.

చప్పట్లు కొట్టడం మానుకోండి

పిల్లవాడు ఆ సమయంలో చేస్తున్న పనిని చప్పరించడం ఆపేయవచ్చు, కానీ అది శాశ్వత సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపదు. పిల్లలు ఆదర్శంగా నేర్చుకుంటారు, కాబట్టి మీరు మీ బిడ్డను కొడితే, కొట్టడం సరేనని మీరు వారికి చెబుతున్నారు. తల్లిదండ్రులచే దూకుడుగా వ్యవహరించే పిల్లలు వారే దూకుడుగా ప్రవర్తించే అవకాశం ఉంది. బదులుగా మంచి ఉదాహరణను ఉంచడం మంచిది.

పూడాపిడి

ఎక్కువమంది తల్లిదండ్రులు ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఉదయం యూనిఫాం ధరించడం, సిద్ధం కావడం, అల్పాహారం తినడం వంటి ప్రతి విషయంలో వారిని తిడుతూనే స్కూలుకు సిద్ధం చేస్తుంటారు. ఈ రకమైన ప్రవర్తన వారి పిల్లల మనస్సును తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన కూడిన వాతావరణంలో దినచర్య ప్రారంభించడం వల్ల స్కూలుకు వెళ్లగానే వారి మెదడు విశ్రాంతి కోరుకుంటుంది. స్థిరంగా క్లాసులో కూర్చోలేక పాఠాలు వినటంలో ఇబ్బందిపడతారు.

స్థిరంగా ఉండండి

పిల్లలకు స్థిరత్వం అవసరం. మీరు మీ బిడ్డ ప్రవర్తనకు ఒక రోజు ఒక విధంగా, మరుసటి రోజు వేరే విధంగా స్పందిస్తే, అది వారికి గందరగోళంగా ఉంటుంది. మీ బిడ్డకు దగ్గరగా ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ వారి ప్రవర్తనతో ఒకే విధంగా వ్యవహరించడం కూడా ముఖ్యమేఇది కష్టంగా ఉంటుంది. మీ బిడ్డ పదే పదే చికాకు కలిగించే పని చేసినప్పుడు, మీ కోపం మరియు నిరాశ పెరుగుతాయి.కొన్నిసార్లు మీ చిరాకును చూపించకుండా ఉండటం అసాధ్యం, కానీ ప్రశాంతంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. వీలైనంత త్వరగా మీరు ఆనందించగల లేదా మంచిగా భావించగల ఇతర విషయాలపై దృష్టి పెట్టండి. మీ నిరాశను ఎదుర్కోవడానికి ఇతర మార్గాలను కనుగొనండి, ఉదాహరణకు ఇతర తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడటం.

జీవిత మార్పులు

పిల్లల జీవితంలో ఏదైనా మార్పు వారికి కష్టంగా ఉంటుంది. ఇది కొత్త బిడ్డ పుట్టడం, ఇల్లు మారడం, పిల్లల నాయకుడి మార్పు, ప్లేగ్రూప్ ప్రారంభించడం లేదా చాలా చిన్నది ఏదైనా కావచ్చు.

మీరు కష్టకాలంలో ఉన్నారు

– మీరు బాధపడుతుంటే లేదా కుటుంబంలో సమస్యలు ఉంటే పిల్లలు త్వరగా గమనిస్తారు. మీరు తట్టుకోలేరని భావించినప్పుడు వారు చెడుగా ప్రవర్తించవచ్చు. మీకు సమస్యలు ఉంటే మిమ్మల్ని మీరు నిందించుకోకండి, కానీ మీ బిడ్డ కఠినమైన ప్రవర్తనతో ప్రతిస్పందిస్తే వారిని కూడా నిందించకండి.

గతంలో మీరు కష్టమైన ప్రవర్తనను ఎలా ఎదుర్కొన్నారు

– కొన్నిసార్లు మీరు గతంలో ఒక సమస్యను ఎలా నిర్వహించారో దాని కారణంగా మీ పిల్లవాడు ఒక నిర్దిష్ట రీతిలో స్పందించవచ్చు. ఉదాహరణకు, మీరు మీ పిల్లలకు దుకాణాలలో నిశ్శబ్దంగా ఉండటానికి స్వీట్లు ఇచ్చినట్లయితే, మీరు అక్కడికి వెళ్ళిన ప్రతిసారీ వారు స్వీట్లు ఆశించవచ్చు.

శ్రద్ధ అవసరం

– మీ బిడ్డ కోపంతో మాట్లాడటం అనేది శ్రద్ధను పొందడానికి ఒక మార్గంగా భావించవచ్చు, అది చెడు శ్రద్ధ అయినప్పటికీ. వారు రాత్రిపూట కౌగిలించుకోవడం లేదా కొంత సహవాసం కోరుకోవడం వల్ల మేల్కొంటారు. వారు బాగా ప్రవర్తించినప్పుడు వారికి ఎక్కువ శ్రద్ధ ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించండ,వారు కష్టంగా ఉన్నప్పుడు తక్కువ శ్రద్ధ ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించం

శాంతిభద్రతల విషయంలో రాజీపడే ప్రసక్తే లేదు:పవన్ కల్యాణ్

ప్రధాని మోదీ, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సారథ్యంలో పిఠాపురం నియోజకవర్గం అభివృద్ధి పథంలో ముందుకువెళ్తాందని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు.

కాకినాడ, ఏప్రిల్ 25, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రధాని మోదీ, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సారథ్యంలో పిఠాపురం నియోజకవర్గం అభివృద్ధి పథంలో ముందుకువెళ్తాందని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వ నాయకులమంతా సమన్వయంతో.. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన ప్రతి హామీని అమలు చేయడానికి పని చేస్తున్నామన్నారు.

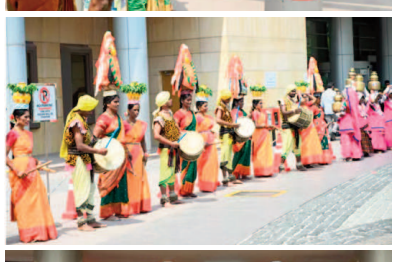
పిఠాపురం నియోజకవర్గంలో రూ.100 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు ఆయన శంకుస్థాపనలు చేశారు. రైతులకు వ్యవసాయ పనిముట్లు, మహిళలకు కుట్టుమిషన్లు పంపిణీ చేశారు. పిఠాపురంలో 100 పడకల ఆస్పత్రికి పునాదిరాయి వేశారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ మాట్లాడుతూ.. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన 9 నెలల కాలంలో పిఠాపురం నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి రూ.100 కోట్లు మంజూరు చేశామన్నారు. 30 పడకల ఆస్పత్రిని 100 పడకలకు పెంచుతున్నట్లు చెప్పారు. సమస్యలుంటే అధికారుల దృష్టికి తీసుకురావాలన్నారు. శాంతిభద్రతల విషయంలో రాజీపడే ప్రసక్తే లేదని, అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు ఎవరు పాల్పడినా.. పార్టీతో సంబంధం లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.

హెచ్ఐసీసీలో 'భారత్ సమ్మిట్'..

విదేశీ ప్రతినిధులకు ఘనస్వాగతం

హెచ్ఐసీసీలోని నోవాటెల్ వేదికగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో 'భారత్ సమ్మిట్ జరుగుతోంది.

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 25, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): హెచ్ఐసీసీలోని నోవాటెల్ వేదికగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో 'భారత్ సమ్మిట్' జరుగుతోంది. పెట్టుబడులు, న్యాయం, అహింస, ప్రపంచ శాంతి లక్ష్యంగా దీన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. వివిధ దేశాల నుంచి ప్రతినిధులు తరలివచ్చారు. భారత్ సమ్మిట్కు వచ్చిన విదేశీ ప్రతినిధులకు ఘనస్వాగతం లభించింది. తెలంగాణ సంస్కృతి ప్రతిబింబించేలా కళాకారులు, పలువురు కాంగ్రెస్ నేతలు స్వాగతం పలికారు. బోనాల డప్పులు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలతో సదస్సుకు వారిని ఆహ్వానించారు. రాష్ట్ర సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు విదేశీ ప్రతినిధులు మంత్రముగ్ధులయ్యారు.



ఉగ్రఘటన గురించి చెబుతుంటే.. కన్నీరు ఆగలేదు: నాదెండ్ల మనోహర్

జమ్ముకశ్మీర్ లో అమాయకులైన 26 మంది పర్యాటకులను ఉగ్రవాదులు చంపడం అత్యంత దుర్మార్గమని ఏపీ పౌర సరఫరాలశాఖ మంత్రి, జనసేన రాజకీయ వ్యవహారాల కమిటీ చైర్మన్ నాదెండ్ల మనోహర్ అన్నారు.

విజయవాడ, ఏప్రిల్ 25, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): జమ్ముకశ్మీర్లో అమాయకులైన 26 మంది పర్యాటకులను ఉగ్రవాదులు చంపడం అత్యంత దుర్మార్గమని ఏపీ పౌర సరఫరాలశాఖ మంత్రి, జనసేన రాజకీయ వ్యవహారాల కమిటీ ఛైర్మన్ నాదెండ్ల మనోహర్ అన్నారు. ఉగ్రవాదుల దాడులను నిరసిస్తూ జనసేన ఆధ్వర్యంలో విజయవాడలోని పాత బస్టాండ్ కూడలి వద్ద నిర్వహించిన మానవహారంలో మాజీ మంత్రి సామినేని ఉదయభానుతో కలిసి ఆయన పాల్గొన్నారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పిలుపు మేరకు మూడు రోజుల పాటు నిరసన కార్యక్రమాలు చేపట్టామని మనోహర్ చెప్పారు. బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు తామంతా అండగా ఉంటామన్నారు. ఎంతటి బాధ ఉన్నా ఇలాంటి ఘటనలు జరిగిన సమయంలో ఐక్యంగా ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. కావలిలో జనసేన నేత మధుసూదన రావు భౌతికకాయాన్ని చూసి పవన్ కల్యాణ్ చలించిపోయారని నాదెండ్ల పేర్కొన్నారు. జరిగిన దుర్ఘటన గురించి ఆయన భార్య చెబుతుంటే కన్నీరు ఆగలేదన్నారు. ఈ సమయంలో భారత పౌరులంతా ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీకి అండగా నిలవాలన్నారు. జనసేన పక్షాన కొవ్వొత్తుల ర్యాలీ, మౌన దీక్షలు, ఇవాళ మానవహారం నిర్వహించామని మనోహర్ వెల్లడించారు. ఇలాంటి సమయంలో రాజకీయాలు, కుల, మతాలు చూడవద్దని, భారతీయులుగా మనవాళ్లకు అండగా నిలవాలని చెప్పారు. బాధిత కుటుంబాలకు జనసేన పక్షాన కూడా సాయం చేసే ఆలోచనలో ఉన్నట్లు తెలిపారు.

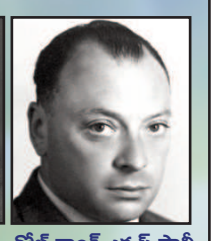
printed and published by B.Nagendra on behaly of m/s bojja publications # 14-73, Nelliveedhi, Nandyal District, Nadyal printed at Shop No:26, Sri Nidhi Tiffen Centere Opp, Srinivasa Complex, Nandyal (Dist) AP. pin-code - 518501. EDITOR: B.NAGENDRA, RNI No: RNI No:/2023/87888 Phone No: +91 99488 14188,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

ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్

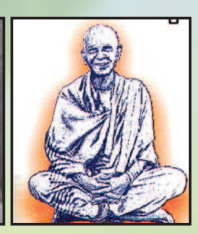
చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 1874: రేడియో ఆవిష్కర్త గూగ్లి ఎల్మో మార్కోని జననం (మ.1937).
- 1900: ఆస్ట్రియా భౌతిక శాస్త్రవేత్త, నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత వోల్ఫ్‌గాంగ్ ఎర్నస్ట్ పౌలీ జననం (మ. 1958)
- 1992: సైన్సు రచయిత, శాస్త్రవేత్త, భౌతిక శాస్త్ర విజ్ఞాన ప్రచార యోధాగ్రణి వసంతరావు వెంకటరావు మరణం (జ.1909).
- 2005 : స్వామి రంగనాథానంద, భారత ఆధ్యాత్మిక గురువు మరణం (జ. 1908).
- 2005 : అలనాటి తెలుగు సినిమా నటి, గాయకురాలు టంగుటూరి సూర్యకుమారి మరణం (జ.1925). (చిత్రంలో)
- 2007 : ప్రపంచ మలేరియా దినోత్సవం

గూగ్లి ఎల్మో మార్కోని


వోల్ఫ్‌గాంగ్ ఎర్నస్ట్ పౌలీ

వసంతరావు వెంకటరావు


స్వామి రంగనాథానంద

టంగుటూరి సూర్యకుమారి

ప్రపంచ మలేరియా దినోత్సవం

అందుకు అంగీకరించినట్లే: పాక్ ఉప ప్రధాని వ్యాఖ్యలపై డానిష్ కనేరియా ఫైర్

తమ దేశ ఉప ప్రధాని చేసిన వ్యాఖ్యలపై పాకిస్థాన్ మాజీ క్రికెటర్ డానిష్ కనేరియా తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశాడు. ఇలాంటి ప్రకటనల వల్ల దేశమంతా బాధపడుతోందని పేర్కొన్నాడు.

జమ్ముకశ్మీర్లోని పహల్గాం ఘటనపై పాకిస్థాన్ ఉప ప్రధాని ఇషాక్ దార్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు విమర్శలకు దారితీశాయి. ఉగ్రవాదులను 'స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు' అంటూ పిచ్చి ప్రేలాపనలు చేశారు. దీనిపై ఆ దేశ మాజీ క్రికెటర్ డానిష్ కనేరియా తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించాడు. ఇప్పటికే పాక్ ప్రధానిపై మౌనంగా ఉండటంపై ప్రశ్నల వర్షం కురిపించిన సంగతి తెలిసిందే. "పాకిస్థాన్ ఉప ప్రధాని ఉగ్రవాదులను ఫ్రీడమ్ ఫైటర్స్ అంటూ సంబోధించారు. ఇది అవమానకరమే కాకుండా.. ఉగ్రవాదానికి మేం మద్దతిస్తున్నాం, ప్రోత్సహిస్తున్నామంటూ బహిరంగంగా అంగీకరించినట్లు అయింది" అని డానిష్ పోస్టు పెట్టాడు. ఇప్పటికే పాకిస్థాన్ ఉగ్రవాదులను కాపాడటంతోపాటు ఆశ్రయం కల్పించడంపై డానిష్ సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రశ్నిస్తూనే ఉన్నాడు. తాను పాక్ లేదా ఇక్కడి ప్రజలకు వ్యతిరేకంగా వ్యాఖ్యలు చేయడం లేదని స్పష్టంచేశాడు.

మీ వల్లే దేశమంతా బాధపడుతోంది

"నేను ఇక్కడ పాకిస్థాన్ లేదా దేశ ప్రజలకు వ్యతిరేకంగా మాట్లాడటం లేదు. ఉగ్రవాదం చేతిలో పాక్ తీవ్రంగా బాధపడుతోంది. శాంతి కోసం నిలబడే నాయకత్వం అవసరం ఉంది. ఉగ్రవాదులకు ఆశ్రయం కల్పించేవారు కాదు. నేను గర్వంగా పాక్ క్రికెట్ జెర్సీని ధరించా. మైదానంలో నా చెమటను చిందించా. చివరికి నన్ను ట్రీట్ చేసిన విధానం కూడా పహల్గాం బాధితులకు భిన్నంగా లేదు. హిందువుగా ఉన్నందుకే లక్ష్యంగా మారా. ఉగ్రవాదాన్ని సమర్థించేవారు సిగ్గుపడాలి. హంతకులను రక్షించేవారు సిగ్గుపడాలి. నేనెప్పుడైనా మానవత్వం, వాస్తవం వైపే నిలబడతా. పాకిస్థాన్ ప్రజలు కూడా ఇలానే ఉంటారని భావిస్తున్నా. వారిని తప్పుదోవ పట్టించొద్దు" అని సుదీర్ఘమైన పోస్టు పెట్టాడు. జమ్ముకశ్మీర్ లో చోటుచేసుకున్న ఉగ్రదాడి ఘటనపై పాకిస్థాన్ ప్రధాని షహబాజ్ షరీఫ్ స్పందించకపోవడంపై ఆ దేశ మాజీ క్రికెటర్ డానిష్ కనేరియా విమర్శలు గుప్పించాడు. ప్రధాని షరీఫ్కు వాస్తవం తెలుసంటూ వ్యాఖ్యానించాడు. ఉగ్రవాదులను పెంచి పోషిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నాడు.

అతడితో నా అనుబంధానికి పేరు పెట్టలేను: సమంత

దర్శకుడు రాహుల్ రవీంద్రన్‌తో తనకున్న అనుబంధాన్ని పంచుకున్నారు సమంత. తాజాగా ఓ కార్యక్రమంలో తన అభిమానుల గురించి మాట్లాడారు.

ఒక్క అంశం ఆధారంగా కెరీర్ను నిర్ణయించలేమని సమంత అన్నారు. తాజాగా కోలీవుడ్లో నిర్వహించిన గోల్డెన్ క్వీన్ పురస్కారాల్లో సమంత గోల్డెన్ క్వీన్‌గా అవార్డు తీసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ తన కెరీర్ గురించి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. అలాగే దర్శకుడు, నటుడు రాహుల్ రవీంద్రన్తో తన అనుబంధాన్ని పంచుకున్నారు. "నాకు ఆరోగ్యం బాగాలేనప్పుడు రాహుల్ నావెంటే ఉన్నాడు. ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకూ నాతోనే ఉంటూ జాగ్రత్తగా చూసుకున్నాడు. మా అనుబంధానికి పేరు పెట్టలేను. నా స్నేహితుడు, సోదరుడు, కుటుంబ సభ్యుడు, రక్తసంబంధీకుడా అని చెప్పలేను" అన్నారు. అభిమానుల గురించి మాట్లాడుతూ.. "ఇంతమంది అభిమానులను సొంతం చేసుకోవడం నా అదృష్టం. లక్తో పాటు నేను పడిన కష్టమే ఈరోజు ఇంతమంది అభిమానానికి కారణం. దేవుడిచ్చిన వరంగా భావిస్తాను. మనం తీసుకునే ఒక్క నిర్ణయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని కెరీర్ ఎలా ఉంటుందో చెప్పలేం. ఒకవేళ ఎవరైనా అలా డిసైడ్ చేస్తే అది అబద్ధమే అవుతుంది. తెలిసి, తెలియక తీసుకున్న ఎన్నో నిర్ణయాలు కెరీర్పై ప్రభావం చూపుతాయి" అని సమంత తెలిపారు.

సమంతతో సినిమా కచ్చితంగా తీస్తాను:సుధ కొంగర

ఈ కార్యక్రమంలో దర్శకురాలు సుధ కొంగర మాట్లాడుతూ సమంతపై ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. "సమంతకు నేను అభిమానిని. 5 సంవత్సరాలుగా ఆమెను దగ్గర నుంచి చూస్తున్నాను. ఆమె బాధపడినప్పుడు నాకు కన్నీళ్లు వచ్చేవి. సమంతను చూసి ఎంతోమంది అమ్మాయిలు ధైర్యం తెచ్చుకోవాలి. ఆమెతో సినిమా తీయాలని రెండుసార్లు ప్రయత్నించాను. కానీ, కుదరలేదు. ఎప్పటికైనా సమంతతో కచ్చితంగా సినిమా తీస్తాను. ఆమె నటించిన 'ఊ అంటావా..' పాట నాకు చాలా ఇష్టం" అని చెప్పారు. ఈ మాటలకు సమంత స్పందిస్తూ.. తనకు యాక్షన్ ఫిల్మ్ చేయాలనుందని చెప్పారు. కచ్చితంగా యాక్షన్ ఫిల్మ్ చేద్దామని సుధ అన్నారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

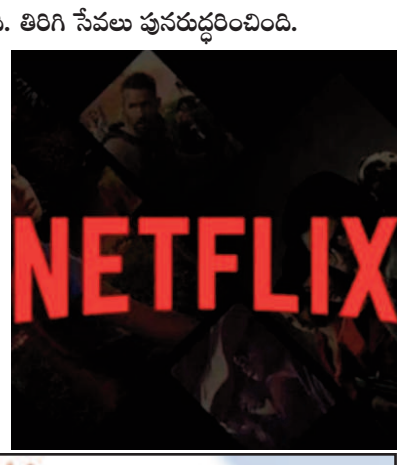
నెట్‌ఫ్లిక్స్ సేవలకు అంతరాయం.. లాగిన్ సమస్య ఎదుర్కొన్న మిలియన్ల మంది

ప్రముఖ ఓటీటీ సంస్థ నెట్‌ఫ్లిక్స్ సేవలకు అంతరాయం ఏర్పడింది. లాగిన్లో సమస్యలు తలెత్తాయి.

ప్రముఖ ఓటీటీ సంస్థ నెట్‌ఫ్లిక్స్ సేవలకు అంతరాయం ఏర్పడింది. లాగిన్ లో సమస్యలు ఏర్పడటంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న సబ్‌స్క్రైబర్లు ఇబ్బందులు పడ్డారు. కొన్ని గంటల పాటు ఈ సమస్య తలెత్తినట్లు తెలుస్తోంది. అమెరికాలోని న్యూయార్క్, చికాగో, డాలస్, లాస్ ఏంజెలెస్ లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉన్నట్లు సమాచారం. ఇదే విషయాన్ని తెలియజేస్తూ అక్కడి యూజర్లు సోషల్మీడియాలో వరుస సందేశాలు పెట్టారు. లాగిన్లో ఎర్రర్ వస్తోందని.. తమ ఖాతాను ఓపెన్ చేయలేకపోతున్నామని తెలియజేశారు. కొంత సమయం ఆగి ప్రయత్నించండనే సందేశం వస్తోందని తెలుపుతూ స్క్రీన్షాట్స్ షేర్ చేశారు. అంతేకాక మరికొంతమంది యూజర్లు.. ప్రొఫైల్ మిస్ మ్యాచ్ అవుతుందని చెప్పారు. ఒక ప్రొఫైల్లో వీక్షించిన జాబితా.. మరో ప్రొఫైల్లో కనిపిస్తుందని తెలిపారు. తమ యూజర్లకు ఏర్పడిన సమస్యలను నెటిక్స్ పరిష్కరించింది. తిరిగి సేవలు పునరుద్ధరించింది.

300 మిలియన్ల సబ్‌స్క్రైబర్లు..!

ప్రపంచవ్యాప్తంగా నెట్ కన్ను వినియోగించే వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉన్న విషయం తెలిసిందే. 2025 నాటికి ఈ ప్లాట్ఫామ్ను సబ్‌స్క్రైబర్ చేసుకున్న వారి సంఖ్య 300 మిలియన్లకు చేరింది. కేవలం అమెరికా ఒక్క దేశంలో ఈ సంఖ్య 81 మిలియన్లగా ఉంది. తాజాగా ఏర్పడిన సమస్య వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న సబైబర్లకు ఇది ఆటంకంగా మారింది.



రిపబ్లిక్
9948814188,
9985876888
ప్రకటన
ప్రజా సమస్యల పై అనునిత్యం ప్రజా గళాన్ని అక్షర సత్యాలతో కూడిన సంచలన వరుస కథనాలను అందిస్తూ దూసుకెళ్తున్న ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రికకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ జిల్లాలలో, నియోజకవర్గాలలో స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, పాత్రికేయులు, మండలాల నందు పాత్రికేయులు కావలెను. ప్రజల పక్షాన నిలుస్తూ సమస్యల పరిష్కారానికి అక్షర పోరాటం చేయడానికి మాతో కలిసి పని చేసేందుకు ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు కర్నూలు మరియు నంద్యాలలోని మా కార్యాలయముల నందు లేదా ఫోన్ నెంబర్లకు సంప్రదించగలరు.
ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రిక కార్యాలయం, షాప్ నం: 26, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి టిఫిన్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501
డోర్ నం:46/181/బి-1, మనోజ్ టాలెంట్ స్కూల్ దగ్గర, బుధవార పేట, కర్నూలు - 518001
బొజ్జ నాగేంద్ర
ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

ఇంటి చిట్కాలు

బరువు పెరిగిపోతున్నానని బాధ పడకండి.., క్యారట్ జ్యూస్‌తో కంట్రోల్ చేయొచ్చు..

రోజూ క్యారట్ జ్యూస్ తీసుకుంటే బరువెక్కుతారన్న అనుమానాలూ ఉన్నాయి. అందుకు ముఖ్య కారణం. క్యారట్ లో ఎక్కువ మొత్తంలో పోషకాలు ఉండడమే. దీన్ని రోజూ జ్యూస్ రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల బరువుపై ప్రభావం పడుతుందని, చాలా వేగంగా వెయిట్ పెరిగే అవకాశముందన్న వాదనలున్నాయి. దీనిపై న్యూట్రిషనిస్ట్ లు తమ అభిప్రాయాలు చెప్పారు. క్యారెట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరుగుతారనడానికి అసలు కారణాలేంటో వివరించారు.

క్యారట్ మంచి పోషకాహారం. విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అంతే కాదు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలూ ఎక్కువే. అందుకే రోజూ డైట్ లో క్యారట్ ని చేర్చుకోవాలని డాక్టర్లు సూచిస్తారు. కాల్షియం ఉండడం వల్ల ఎముకలూ దృఢంగా ఉంటాయి. రోజూ క్యారట్ తీసుకుంటే గాయాలు మానడంతో పాటు జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగు పడుతుంది. క్యాన్సర్ లాంటి జబ్బుల ముప్పు కూడా తగ్గిపోతుంది. ఇన్ని లాభాలున్నాయి సరే. కానీ..రోజూ క్యారట్ జ్యూస్ తీసుకుంటే బరువెక్కుతారన్న అనుమానాలూ ఉన్నాయి. అందుకు ముఖ్య కారణం. క్యారట్ లో ఎక్కువ మొత్తంలో పోషకాలు ఉండడమే. దీన్ని రోజూ జ్యూస్ రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల బరువుపై ప్రభావం పడుతుందని, చాలా వేగంగా వెయిట్ పెరిగే అవకాశముందన్న వాదనలున్నాయి. దీనిపై న్యూట్రిషనిస్ట్ లు తమ అభిప్రాయాలు చెప్పారు. క్యారెట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరుగుతారనడానికి అసలు కారణాలేంటో వివరించారు.

క్యారట్‌లో ఏముంటాయ్

క్యారట్ ఆరెంజ్ కలర్‌లో ఉండడానికి కారణం అందులో ఉన్న బీటా క్యారోటీన్. ఇందులో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. దీంతో పాటు పొటాషియం, ఫైబర్ ఉంటాయి. ఓ కప్పు క్యారెట్ జ్యూస్ లో 94 కేలరీలు, 22 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్స్, 9 గ్రాముల షుగర్, 2 గ్రాముల ప్రొటీన్, 0.7 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటాయి. ఈ లెక్కల ప్రకారం చూస్తే క్యారట్ లో కేలరీలు తక్కువే. మరి అయినా కూడా జ్యూస్ తాగితే ఎందుకు బరువు పెరుగుతారు. ఈ ప్రశ్నకు న్యూట్రిషనిస్ట్ లు సమాధానం చెప్పారు. క్యారట్ లలో కేలరీలు తక్కువే అయినప్పటికీ ఇందులో నేచురల్ షుగర్స్ ఎక్కువ. అందుకే క్యారట్ తీపిగా ఉంటుంది. ఈ షుగర్ కారణంగానే బరువు పెరిగే అవకాశముంటుంది.

కేలరీలు తక్కువే కానీ

బరువు పెరగడానికి ప్రధాన కారణం ఒకటి ఉంది. ఎప్పుడైతే మన శరీరంలో కరిగిపోయే కేలరీల కన్నా మనం తీసుకునే కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయో అప్పుడు క్రమంగా బరువు పెరుగుతారు. అయితే క్యారట్ ల విషయంలో ఇలా కేలరీలు పెరిగే అవకాశం తక్కువే. క్యారట్ లో ఉండేవి లిక్విడ్ కేలరీలు. ఇవి మరీ మితిమీరి తాగితే బరువు ఉన్నపళంగా పెరిగిపోతారు. కానీ క్యారట్ లో కేలరీలు మోస్తరుగానే ఉంటాయి. అయినా రుచిగా ఉంది కదా అని ఊరికే తాగితే కచ్చితంగా కేలరీలు ఎక్కువైపోయే ప్రమాదముంటుంది. అందుకే..మితంగా తాగడం ఆరోగ్యకరం. అంటే రోజుకి ఓ గ్లాస్ మేర తాగితే సరిపోతుంది. అంతకు మించి తాగితే బరువు పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

జ్యూస్‌తో పాటు ఏం తినాలంటే

క్యారట్ జ్యూస్ తాగడం మంచిదే. అయితే..ఇది కొంచెం తాగగానే కడుపు నిండినట్టుగా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఫైబర్ తక్కువగా ఉంటుంది. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటే త్వరగా జీర్ణమైపోతుంది. తక్కువగా ఉంటే మాత్రం కాస్త తాగగానే ఫుల్ గా అనిపిస్తుంది. అయితే..కేవలం క్యారట్ జ్యూస్ మాత్రమే కాకుండా దాంతో పాటు మరి కొన్ని ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటే ఫలితాలు ఇంకా బాగుంటాయి. పండ్లు, కూరగాయలు, ప్రోటీన్స్ లాంటివి తీసుకోవాలి. వీటిని తినడం వల్ల మరో ఉపయోగం కూడా ఉంది. పండ్లు తింటే ఆకలి తీరిపోతుంది. పైగా చాలా త్వరగా కడుపు నిండిపోతుంది. తద్వారా అతిగా తినే అలవాటు కూడా క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.

మిగతా జ్యూస్‌ల కన్నా బెటర్

ఇతర పండ్ల రసాలతో పోల్చి చూస్తే క్యారట్ జ్యూస్ లో కేలరీలు తక్కువ. అందుకే బరువుని నియంత్రించాలనుకునే వాళ్లు ఈ జ్యూస్ తీసుకోవచ్చు. షుగర్ ఎక్కువగా ఉండే మిగతా జ్యూస్ ల కన్నా వెయిట్ మేనేజ్ మెంట్ కి ఇది బెటర్. ఇందులో ఉండే విటమిన్స్, మినరల్స్ కారణంగా మెటబాలిజం ఇంప్రూవ్ అవుతుంది. శరీరం కేలరీలను సరైన విధంగా వినియోగించుకునేలా సాయపడుతుంది. ఎలాంటి అనుమానాలు లేకుండా క్యారట్ జ్యూస్ ని రోజువారీ డైట్ లో చేర్చుకోవచ్చు.

ఒక్క కప్పు చాలు

రోజుకి ఒక కప్పు క్యారట్ తీసుకుంటే సరిపోతుంది. అంతకు మించి ఎక్కువ తీసుకోకపోవడమే మంచిది. అయితే.. క్యారట్ తో పాటు అందులో పాలకూర లాంటివి వేసుకుని తాగితే ఫైబర్, పోషకాలు ఇంకాస్త ఎక్కువగా అందుతాయి. సో మొత్తంగా చూస్తే క్యారట్ జ్యూస్ కారణంగా బరువు పెరుగుతారన్నది ఓ అనుమానం మాత్రమే. అయితే మోతాదులో తీసుకోవడం మాత్రం తప్పనిసరి. పోషకాలున్న ఇతర ఆహార పదార్థాలతో పాటు తీసుకుంటే క్యారట్ జ్యూస్ తో ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. పైగా వెయిట్ కంట్రోల్ కి ఇదే మందులా పని చేస్తుంది.

గమనిక:ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తెలుగు సమయం ఈ విషయాల్ని ధృవీకరించడం లేదు. ఖచ్చితత్వం, ప్రభావానికి తెలుగు సమయం బాధ్యత వహించదు.