ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 285 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-
శనివారం 17 మే 2025
RNI No: APTEL/2023/87888
Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

ఇక పాక్ పై దౌత్యయుద్ధం..

శశిథరూర్ సహా ఏడుగురు ఎంపీలతో విదేశాలకు బ్రీఫింగ్

పాక్ ఉగ్రకుట్రలను ప్రపంచ దేశాలకు వివరించడానికి భారత్ నుంచి విదేశాలకు వెళ్లే ఎంపీల బృందాన్ని కేంద్రం ప్రకటించింది. ఇందులో కాంగ్రెస్ నుంచి శశిథరూర్ను ఎంపిక చేసింది.

మే 17, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఉగ్రవాదాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నందుకు పాక్పై తీసుకుంటున్న దౌత్య చర్యల్లో భాగంగా విదేశాలకు భారత ప్రతినిధి బృందాలను పంపేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటున్న విషయం తెలిసిందే. పాక్ ఉగ్ర కుట్రలను ప్రపంచదేశాలకు వివరించడం కోసం ఏడు అఖిలపక్ష బృందాలను ఏర్పాటు చేసింది. ఆ ప్రతినిధుల బృందాలకు నాయకత్వం వహించే ఏడుగురు ఎంపీల పేర్లను శనివారం ప్రకటించింది.

వీరిలో కాంగ్రెస్ నుంచి సీనియర్ నాయకుడు శశిథరూర్ ఉన్నారు. ఎంపీలు శశిథరూర్ (కాంగ్రెస్), రవిశంకర్ ప్రసాద్ (భాజపా), బైజయంత్ పాండా (భాజపా) సంజయ్ కుమార్ ఝా(జేడీయూ), కనిమొళి (డీఎంకే), సుప్రియా సూలే (ఎన్సీపీ -ఎస్పీ), శ్రీకాంత్ శిందే (శివసేన) విదేశాల్లో భారత బృందాలకు నాయకత్వం వహించనున్నట్లు కేంద్రం వెల్లడించింది. వీరి నేతృత్వంలో ప్రభుత్వం ఏర్పాటుచేసిన మొత్తం ఏడు గ్రూపులు 10 రోజుల వ్యవధిలో ఐదు దేశాలకు వెళ్తాయి. ఈవిషయంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం విపక్షాలతో చర్చలు జరిపి బృంద సభ్యులను ఎంపిక చేసింది. వీరు మే 22న విదేశాలకు బయలుదేరి జూన్ మొదటివారంలో తిరిగి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఉగ్రవాద కార్యకలాపాలకు పాకిస్థాన్ ఏవిధంగా మద్దతు పలుకుతోందనే విషయాన్ని.. ఆపరేషన్ సిందూర్తో ఉగ్రవాదంపై భారత్ జరిపిన పోరాటాన్ని పలు ఆధారాల ద్వారా విదేశాలకు వివరించనున్నట్లు సమాచారం. వీరు ముఖ్యంగా ఐదు అంశాలను ప్రపంచ దేశాలకు వివరించనున్నారు.

1. ఆపరేషన్ సిందూర్ చేపట్టడానికి కారణమైన పాకిస్థాన్ రెచ్చగొట్టే చర్యలు
2. పాక్ బెదిరింపులకు దీటుగా భారత్ ఆపరేషన్ సిందూర్ను ఎలా చేపట్టిందో వివరణ
3. భవిష్యత్తులో భారత్ పై ఉగ్రదాడులు జరిగితే ప్రభుత్వం తీసుకునే చర్యలపై స్పష్టత
4. ఆపరేషన్ సమయంలో ఉగ్రవాద స్థావరాలను మాత్రమే కచ్చితంగా లక్ష్యంగా చేసుకొని దాడులు చేశామని, పౌరులకు ఎలాంటి హానీ చేయలేదని స్పష్టతనివ్వడం
5. ఉగ్రవాదాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ.. ఉగ్రవాదులకు సహకరించడంలో ఎన్నో ఏళ్లుగా పాకిస్థాన్ అనుసరిస్తున్న పాత్రను.. దానివల్ల ప్రపంచదేశాలకు పొంచిఉన్న ముప్పును వివరించడం పహల్గాం ఉగ్రదాడికి ప్రతీకారంగా భారత్.. పాక్పై అనేక దౌత్య చర్యలు తీసుకుంది. సింధూ జలాల ఒప్పందం రద్దు, పాక్ పౌరులను తిరిగి స్వదేశానికి పంపడం, వాణిజ్య సంబంధాలు రద్దు చేసుకోవడం వంటి చర్యలు చేపట్టింది. అనంతరం "ఆపరేషన్ సిందూర్" పేరుతో పాక్ ని ఉగ్రస్థావరాలపై దాడులు చేసి, ధ్వంసం చేసింది. ఈ క్రమంలోనే ఆపరేషన్ సిందూర్పై కేంద్రం విదేశాల రాయబారులు, మంత్రులకు ప్రత్యేక బ్రీఫింగ్ ఇచ్చింది.

వీసా గడువు మించిందా.. బహిష్కరణ వేటు తప్పదు:అమెరికా

నిర్దేశిత గడువుకు మించి అమెరికాలో ఉంటే బహిష్కరణ వేటు తప్పదని భారత్లోని అమెరికా రాయబార కార్యాలయం హెచ్చరించింది.

మే 17, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): నిర్దేశిత గడువు దాటి అమెరికాలో ఉంటున్నవారిని ఉద్దేశించి భారత్లోని అమెరికా రాయబార కార్యాలయం కీలక అడ్వైజరీ జారీ చేసింది. ఈ అంశంలో ఉల్లంఘనకు పాల్పడితే కలిగే తీవ్ర పరిణామాలను స్పష్టంగా వెల్లడించింది. బహిష్కరణ ముప్పు తప్పదని, అదేవిధంగా భవిష్యత్తులో అమెరికాకు ప్రయాణంపై శాశ్వత నిషేధం ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని పేర్కొంది. ఈ మేరకు తన ఎక్స్ ఖాతాలో ఎంబసీ పోస్టు పెట్టింది. పర్యాటక, విద్యార్థి, వర్క్ పర్మిట్స్ సహా వివిధ వీసాలపై అమెరికాలో నివసిస్తోన్న భారతీయులను ఉద్దేశించి ఈ హెచ్చరిక చేసింది.

అమెరికా ప్రయాణంపై నిషేధం పడితే.. భవిష్యత్తులో అక్కడ చదువు, వృత్తివ్యక్తిగత అవకాశాలపై గణనీయమైన ప్రభావం చూపనుంది. నిర్దేశిత గడువు ముగిసిన తర్వాత ఏవైనా అనుకోని పరిస్థితుల కారణంగా దేశాన్ని వీడటంలో ఇబ్బందులు ఏర్పడితే.. చట్టపరమైన పరిణామాలు ఎదుర్కోకుండా ఉండేందుకోసం యునైటెడ్ స్టేట్స్ సిటిజన్ షిప్ అండ్ ఇమ్మిగ్రేషన్ సర్వీసెస్ను సంప్రదించాలని అధికారులు సూచించారు. కాగా.. అమెరికాలో గడువుకు మించి ఉంటున్నవారు తక్షణమే దేశాన్ని విడిచి వెళ్లిపోవాలని అక్కడి హోమ్ల్యాండ్ సెక్యూరిటీ విభాగం గతంలో హెచ్చరికలు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. "అమెరికాలో 30 రోజులకు నిబంధనలకు మించి నివసిస్తున్న వారు కచ్చితంగా ఫెడరల్ గవర్నమెంట్ వద్ద రిజిస్టర్ చేయించుకోవాలి. ఈ నిబంధనను ఉల్లంఘిస్తే.. నేరం కింద పరిగణించి అపరాధ రుసుం, జైలు శిక్షలు విధిస్తారు. అందుకే ఇప్పుడే సొంతంగా వెళ్లిపోండి" అని గతంలో వెల్లడించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నిబంధనలు పాటించకపోతే తక్షణమే దేశం నుంచి పంపిచేస్తామని పేర్కొంది. అంతేకాదు.. ఫైనల్ ఆర్డర్ అందుకొన్న వారు ఒక్క రోజు అధికంగా ఉంటే రోజుకు 998 డాలర్లు ఫైన్, సొంతంగా వెళ్లిపోకపోతే 1,000 నుంచి 5000 డాలర్ల ఫైన్ విధించనున్నారు. జైలు శిక్షను కూడా విధించే అవకాశం ఉందని. వారికి భవిష్యత్తులో చట్టపరమైన మార్గంలో కూడా అమెరికాలోకి ప్రవేశం లభించదని చెప్పింది.

కూరగాయల వ్యర్థాలతో ఎరువుల తయారీ.. పరిశీలించిన సీఎం చంద్రబాబు

కర్నూలు జిల్లా పర్యటనలో ఉన్న సీఎం చంద్రబాబు సి క్యాంప్ రైతుబజార్కు వెళ్లారు. స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. రైతులు, పారిశుద్ధ్య కార్మికులతో మాట్లాడారు.

కర్నూలు, మే 17, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సీఎం చంద్రబాబు కర్నూలు జిల్లా పర్యటన కొనసాగుతోంది. ఈ సందర్భంగా సి క్యాంప్ రైతుబజార్లో ఏర్పాటు చేసిన స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. రైతులు, పారిశుద్ధ్య కార్మికులతో మాట్లాడారు. కూరగాయల వ్యర్థాలతో ఎరువుల తయారీ ప్రక్రియను పరిశీలించారు. అనంతరం ధనలక్ష్మి నగర్లో ఉద్యానవనం అభివృద్ధి పనులకు సీఎం శంకుస్థాపన చేశారు. అంతకు ముందు కర్నూలు చేరుకున్న సీఎం చంద్రబాబుకు జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్పీ, మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు స్వాగతం పలికారు.

కోటి మంది మహిళలు కోటీశ్వరులు కావాలనేదే మా లక్ష్యం:సీఎం రేవంత్

మహిళలే దేశానికి ఆదర్శమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. కోటి మంది మహిళలు కోటీశ్వరులు కావాలనేదే తమ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.

హైదరాబాద్, మే 17, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మహిళలే దేశానికి ఆదర్శమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. కోటి మంది మహిళలు కోటీశ్వరులు కావాలనేదే తమ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. జూబ్లీహిల్స్ జేఆర్సీ కన్వెన్షన్లో వీహబ్ వుమెన్ యాక్సిలరేషన్ కార్యక్రమాన్ని సీఎం రేవంత్ ప్రారంభించారు. అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన స్టాళ్లను పరిశీలించారు. అనంతరం మాట్లాడారు. "మహిళా శక్తిని ప్రపంచానికి ఇందిరాగాంధీ చూపించారు.

రాష్ట్రం 1 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఎకానమీ చేరుకోవాలంటే కోటి మంది మహిళలు కోటీశ్వరులు కావాలి. మహిళల కోసం ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం తీసుకొచ్చాం. ఆడబిడ్డలకు రూ.500కే సిలిండర్ అందిస్తున్నాం. అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాలల నిర్వహణను మహిళలకే అప్పగించాం. ఈ నెల 21న ఇందిరా మహిళ స్టాళ్లను మిస్ వరల్డ్ కంటెస్టెంట్లు సందర్శిస్తారు. సెర్ప్ సభ్యుల సంఖ్యను కోటి మందికి చేర్చాలి. కార్పొరేట్ కంపెనీలకు డబ్బులు ఇస్తే తీసుకొని పలువురు దేశం విడిచి పారిపోతున్నారు. మహిళలకు ఇచ్చే ప్రతి రూపాయి వడ్డీతో సహా చెల్లిస్తున్నారు" అని రేవంత్రెడ్డి తెలిపారు.

ముంబయి విమానాశ్రయంలో ఇద్దరు ఐసిస్ సభ్యుల అరెస్టు

స్లీపర్ సెల్ విభాగంతో సంబంధాలు ఉన్న ఇద్దరు ఐసిస్ సభ్యులను ఎన్ఐఏ అధికారులు అరెస్ట్ చేశారు.

మే 17, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పహల్గాం ఘటన నేపథ్యంలో జమ్మూకశ్మీర్లో ఉగ్రవాదుల కోసం ముమ్మర వేట కొనసాగుతోంది. తాజాగా ముంబయిలోని ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో ఇద్దరు ఐసిస్ అనుమానిత ఉగ్రవాదులను జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ అధికారులు అరెస్ట్ చేశారు. ఇండోనేషియాలోని జకార్తా నుంచి భారత్కు వచ్చిన ఐసిస్ సభ్యులు అబ్దుల్లా ఫయాజ్ షేక్ అలియాస్ డైపర్వాలా, తల్లా ఖాన్లను అరెస్టు చేసినట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం రాత్రి విమానాశ్రయంలోని టెర్మినల్ 2 వద్ద వీరు అనుమానాస్పదంగా తచ్చాడుతుండడంతో ఇమిగ్రేషన్ బ్యూరో అధికారులు అడ్డుకున్నారు.

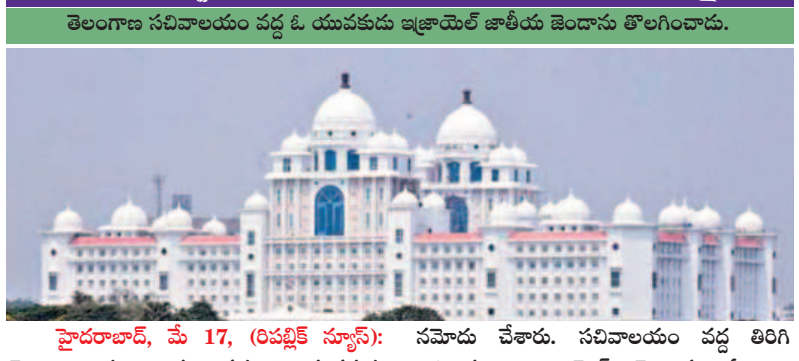
ఐసిస్ స్లీపర్ సెల్ విభాగంతో వీరికి సంబంధాలు ఉన్నట్లు గుర్తించామన్నారు. తదుపరి చట్టపరమైన చర్యల కోసం ఇద్దరు నిందితులను ఎన్ఐఏ ప్రత్యేక కోర్టు ముందు హాజరుపరచనున్నారు. 2023 లో మహారాష్ట్రలోని పుణేలో ఇంప్రూవైజ్డ్ ఎక్స్ ప్లోజివ్ డివైసెస్ (ఐఈడీలు) తయారీ, పరీక్షలకు సంబంధించిన కేసులో స్థానిక పోలీసులు ఇప్పటికే వీరిని గాలిస్తున్నట్లు సమాచారం. అప్పట్లో వీరు భారత్లో ఉన్న స్లీపర్ సెల్స్తో దేశంలో ఉగ్ర కుట్రలకు ప్రణాళికలు రచించినట్లు వెల్లడించారు. అదే ప్రదేశంలో స్లీపర్ సెల్స్కు బాంబు తయారీ శిక్షణ వర్క్షాప్పు నిర్వహించారని అధికారులు తెలిపారు. వారిని పట్టుకోవడానికి సమాచారం ఇచ్చిన వారికి ఒక్కొక్కరికి రూ.3 లక్షల నగదు బహుమతిని కూడా ప్రకటించినట్లు తెలుస్తోంది. కాగా రెండేళ్లుగా పరారీలో ఉన్న వీరు భారత్-పాక్ ఉద్రిక్తతల సమయంలో ముంబయికి రావడానికి గల కారణాలపై దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎన్ఐఏ అధికారులు పేర్కొన్నారు. వీరితో కలిపి ఇప్పటివరకు 10మంది ఐసిస్ సభ్యులను అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఉగ్రవాదాన్ని పూర్తిగా నిర్మూలించాలనే భారత ప్రభుత్వ లక్ష్యం నెరవేర్చడం కోసం ఎన్ఐఏ తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తోందని అధికారులు పేర్కొన్నారు. భారత్లో ఐసిస్ కార్యకలాపాలను నిర్వీర్యం చేయడానికి ఏజెన్సీ చేస్తున్న ప్రయత్నాలలో ఈ అరెస్టులు ఒక ప్రధాన ముందడుగని తెలిపారు.

జమ్మూకశ్మీర్లో కొనసాగుతున్న సోదాలు

పహల్గాం ఉగ్రదాడి ఘటనపై దర్యాప్తు చేస్తున్న ఎన్ఐఏ బృందాలు ఉగ్రవాదుల జాడ కోసం జమ్మూకశ్మీర్ అంతటా జల్లెడ పడుతున్నాయి. శనివారం స్థానిక అధికారులతో కలిసి ఉత్తరకశ్మీర్లోని కుప్వారా, శ్రీనగర్, గండర్బాల్, బారాముల్లా సహా 10 ప్రదేశాల్లో సోదాలు చేపట్టినట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు. మరోవైపు పంజాబ్లోని బబ్బర్ ఖల్సా ఉగ్రవాద సంస్థకు చెందిన 15 ప్రదేశాలపై ఎన్ఐఏ బృందాలు దాడులు చేశాయి.

సచివాలయం వద్ద ఇజ్రాయెల్ జాతీయ జెండా తొలగింపు.. యువకుడిపై కేసు

తెలంగాణ సచివాలయం వద్ద ఓ యువకుడు ఇజ్రాయెల్ జాతీయ జెండాను తొలగించాడు.



హైదరాబాద్, మే 17, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలంగాణ సచివాలయం వద్ద ఓ యువకుడు ఇజ్రాయెల్ జాతీయ జెండాను తొలగించాడు. జకీర్ అనే యువకుడు సామాజిక మాధ్యమాల్లో లైవ్లోమ్ పెట్టి జెండాను తొలగించాడు. దీంతో అతడి పై పోలీసులు పలు సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేశారు. సచివాలయం వద్ద తిరిగి అధికారులు ఇజ్రాయెల్ జెండాను ఏర్పాటు చేశారు. మిస్వరల్డ్ పోటీల్లో భాగంగా ఇటీవల సచివాలయం వద్ద వివిధ దేశాల జెండాలు ఏర్పాటు చేశారు.

ఏసీబీ కోర్టుకు ధనుంజయరెడ్డి, కృష్ణమోహన్ రెడ్డి

మద్యం కుంభకోణం కేసులో అరెస్టయిన సీఎంవో మాజీ కార్యదర్శి, విశ్రాంత ఐఏఎస్ అధికారి కె.ధనుంజయరెడ్డి (ఏ31), ఓఎస్డీ కృష్ణమోహన్ రెడ్డి (ఏ32)ని సీఐడీ అధికారులు విజయవాడ ఏసీబీ కోర్టుకు తరలించారు.

విజయవాడ, మే 17, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మద్యం కుంభకోణం కేసులో అరెస్టయిన సీఎంవో మాజీ కార్యదర్శి, విశ్రాంత ఐఏఎస్ అధికారి కె.ధనుంజయరెడ్డి (ఏ31), ఓఎస్డీ కృష్ణమోహన్రెడ్డి (ఏ32)లను సీఐడీ అధికారులు విజయవాడ ఏసీబీ కోర్టుకు తరలించారు. వారిద్దరినీ జడ్జి ఎదుట హాజరు పరిచారు. అంతకుముందు విజయవాడ ప్రభుత్వ ఆస్పత్రిలో వారికి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఏపీ మద్యం కుంభకోణం కేసులో ఇప్పటివరకు ఏడుగురిని సీఐడీ అరెస్టు చేసింది. ఇప్పటికే రాజ్ కెసిరెడ్డి, చాణక్య, సజ్జల శ్రీధర్రెడ్డి, దిలీప్, గోవిందప్ప, బాలాజీలను అరెస్టు చేసిన సీఐడీ.. శుక్రవారం రాత్రి ధనుంజయరెడ్డి, కృష్ణమోహన్ రెడ్డిని అరెస్టు చేసింది. ఈ కేసులో వీరిద్దరూ కీలకంగా వ్యవహరించినట్లు సిట్ అధికారులు గుర్తించారు.

మంత్రి శ్రీధర్ బాబుపై కేసును కొట్టివేసిన నాంపల్లి కోర్టు

కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు భూ సేకరణ అంశంలో మంత్రి శ్రీధర్ బాబుపై సహా 13 మందిపై నమోదైన కేసును నాంపల్లి కోర్టు కొట్టివేసింది.

హైదరాబాద్, మే 17, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు భూ సేకరణ అంశంలో మంత్రి శ్రీధరాబాబుపై సహా 13 మందిపై నమోదైన కేసును నాంపల్లి కోర్టు కొట్టివేసింది. 2017లో శ్రీధరాబాబుతోపాటు పలువురు కాంగ్రెస్ నేతలపై అప్పటి ప్రభుత్వం కేసులు నమోదు చేసిన సంగతి తెలిసిందే.

కేసును కోర్టు కొట్టివేసిన అనంతరం శ్రీధరా బాబు మీడియాతో మాట్లాడారు. భూములు కోల్పోతున్న రైతుల తరపున పోరాడితే కేసులు పెట్టారని, చివరికి న్యాయమే గెలిచిందని అన్నారు. " కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో ప్రజా విచారణ చేస్తున్న సందర్భంగా రైతుల హక్కులను కాపాడేందుకు వినతిపత్రాన్ని ఇవ్వాలని వెళ్లాము. అధికారం అండతో మాపై వివిధ సెక్షన్ల కింద కేసులు నమోదు చేశారు. ఎనిమిదేళ్లపాటు ఈ కేసు నడిచింది. తాజాగా న్యాయస్థానం కొట్టివేసింది. ఇది ప్రజా విజయం. రైతుల విజయం. పేద రైతు ఘోషను న్యాయస్థానం విన్నది. అధికారం ఉందని నాడు కేసులు పెట్టారు. పోలీసులను అడ్డగోలుగా వినియోగించుకున్నారు. కానీ, ఇవాళ ప్రజాస్వామ్యం ఉంది. చట్టాలను నమ్ముతూ మేం ముందుకు వెళ్తున్నాం. మాకు అధికారం ఉందని ఎక్కడా దుర్వినియోగం చేయడం లేదు. భారాస ప్రభుత్వం కట్టిన కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు కూడా నిలవలేదు. దానిపైనా విచారణ జరుగుతోంది. తప్పు చేసిన వాళ్లు కచ్చితంగా శిక్ష అనుభవించాల్సిందే" అని 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

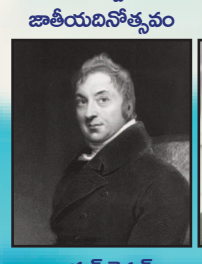
ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్

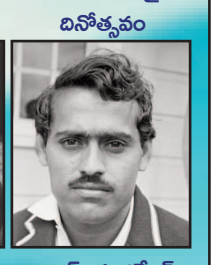
చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

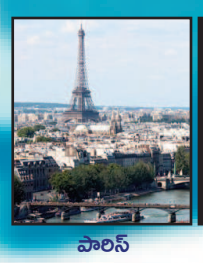
- 1814 : నార్వే జాతీయదినోత్సవం.
- 1968 : ప్రపంచ టెలి కమ్యూనికేషన్, సమాచార సొసైటీ దినోత్సవం
- 1749 : శస్త్రవైద్యుడు ఎడ్వర్డ్ జెన్నర్ జననం (మ.1823). (చిత్రంలో)
- 1945 : భారత క్రికెటర్ బి.ఎస్. చంద్రశేఖర్ జననం.
- 1865 : మొదటి అంతర్జాతీయ టెలిగ్రాఫ్ యూనియన్ ఒప్పందాన్ని పారిస్‌లో ఆమోదించారు.
- 1987 : ఆసియా దేశాల పేదరికం పై రచనలు చేసిన ప్రముఖ ఆర్థికవేత్త గున్నార్ మిర్థాల్ మరణం (జ.1898).
- 2007 : భారతదేశ కవి, రచయిత టి.కె.దొరైస్వామి మరణం (జ.1921).
- 2013 : కవి, సినీ గీత రచయిత, సాహితీ విమర్శకుడు కలేకూరి ప్రసాద్ మరణం (జ.1964).

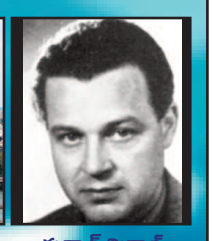
నార్వే జాతీయదినోత్సవం

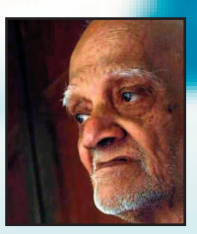
సమాచార సొసైటీ దినోత్సవం


ఎడ్వర్డ్ జెన్నర్


బి.ఎస్. చంద్రశేఖర్


పారిస్


గున్నార్ మిర్థాల్


టి.కె.దొరైస్వామి

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

నీరజ్ చోప్రాకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అభినందనలు

భారత్ జావెలిన్ హీరో నీరజ్‌చోప్రా తన కెరీర్లో తొలిసారిగా 90 మీటర్ల మార్కును అందుకున్నాడు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నీరజ్ను అభినందించారు.

భారత్ జావెలిన్ హీరో నీరజ్చోప్రా తన కెరీర్లో తొలిసారిగా 90 మీటర్ల మార్కును అందుకున్నాడు. శుక్రవారం దోహా డైమండ్ లీగ్ జావెలిన్ త్రో పోటీల్లో నీరజ్.. బల్లేన్ని 90.23 మీటర్ల దూరం విసిరి తన వ్యక్తిగత రికార్డును మెరుగుపరుచుకున్నాడు. అయితే అతడు రెండో స్థానంతో సరిపెట్టుకోవాల్సి వచ్చింది. జర్మనీ క్రీడాకారుడు జులియన్ వెబర్ తన చివరి ప్రయత్నంలో 91.06 మీటర్ల ప్రదర్శన చేయడమే దీనికి కారణం. నీరజ్ గత ఉత్తమ ప్రదర్శన 89.94 మీటర్లు. 2020 ఒలింపిక్స్లో 87.58 మీటర్ల ప్రదర్శనతో స్వర్ణం గెలిచి సంచలనం సృష్టించాడు. 2024 పారిస్ ఒలింపిక్స్లో 87.58 మీటర్లతో రజతం నెగ్గాడు. 2023లో 88.17 మీటర్ల ప్రదర్శనతో ప్రపంచ ఛాంపియన్షిప్స్ విజేతగా నిలిచాడు. తాజాగా దోహా డైమండ్ లీగ్ లో విజేతగా నిలవకపోయినా 90 మీటర్ల మార్కును అందుకోవడంతో నీరజ్కు ప్రశంసలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సైతం నీరజ్ను అభినందించారు. 'అద్భుతమైన ఫీట్! దోహా డైమండ్ లీగ్ 2025లో 90 మీటర్ల మార్కును అధిగమించి తన వ్యక్తిగత అత్యుత్తమ త్రోను సాధించినందుకు నీరజ్ చోప్రాకు అభినందనలు. ఇది అతని అవిశ్రాంత అంకితభావం, క్రమశిక్షణ ఫలితం. ఈ ప్రదర్శనతో భారతదేశం గర్విస్తోంది' అని ప్రధాని మోదీ ఎక్స్ వేదికగా నీరజ్ను ప్రశంసిస్తూ పోస్ట్ చేశారు.

ఇది 'వార్ 2' టైమ్.. ఎన్టీఆర్ బర్త్ డేపై నిర్మాణసంస్థ పోస్ట్..

ఎన్టీఆర్ పుట్టినరోజును 'వార్ 2' అప్డేట్తో సెలబ్రేట్ చేసుకోవాలని ప్రశాంత్ నీల్ సినిమా టీమ్ పేర్కొంది.

భారత్ జావెలిన్ హీరో నీరజ్ చోప్రా తన కెరీర్లో తొలిసారిగా 90 మీటర్ల మార్కును అందుకున్నాడు. శుక్రవారం దోహా డైమండ్ లీగ్ జావెలిన్ త్రో పోటీల్లో నీరజ్.. బల్లేన్ని 90.23 మీటర్ల దూరం విసిరి తన వ్యక్తిగత రికార్డును మెరుగుపరుచుకున్నాడు. అయితే అతడు రెండో స్థానంతో సరిపెట్టుకోవాల్సి వచ్చింది. జర్మనీ క్రీడాకారుడు జులియన్ వెబర్ తన చివరి ప్రయత్నంలో 91.06 మీటర్ల ప్రదర్శన చేయడమే దీనికి కారణం. నీరజ్ గత ఉత్తమ ప్రదర్శన 89.94 మీటర్లు. 2020 ఒలింపిక్స్లో 87.58 మీటర్ల ప్రదర్శనతో స్వర్ణం గెలిచి సంచలనం సృష్టించాడు. 2024 పారిస్ ఒలింపిక్స్లో 87.58 మీటర్లతో రజతం నెగ్గాడు. 2023లో 88.17 మీటర్ల ప్రదర్శనతో ప్రపంచ ఛాంపియన్షిప్స్ విజేతగా నిలిచాడు. తాజాగా దోహా డైమండ్ లీగ్ లో విజేతగా నిలవకపోయినా 90 మీటర్ల మార్కును అందుకోవడంతో నీరజ్కు ప్రశంసలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సైతం నీరజ్ను అభినందించారు. 'అద్భుతమైన ఫీట్! దోహా డైమండ్ లీగ్ 2025లో 90 మీటర్ల మార్కును అధిగమించి తన వ్యక్తిగత అత్యుత్తమ త్రోను సాధించినందుకు నీరజ్ చోప్రాకు అభినందనలు. ఇది అతని అవిశ్రాంత అంకితభావం, క్రమశిక్షణ ఫలితం. ఈ ప్రదర్శనతో భారతదేశం గర్విస్తోంది' అని ప్రధాని మోదీ ఎక్స్ వేదికగా నీరజ్ను ప్రశంసిస్తూ పోస్ట్ చేశారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

చిరంజీవి - అనిల్ రావిపూడి చిత్రం.. హీరోయిన్గా ఆమే ఫిక్స్

అగ్ర కథానాయకుడు చిరంజీవి, దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి, కాంబినేషన్లో ఒక కొత్త సినిమా పట్టాలెక్కిన విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమా కథానాయికగా నయనతార నటించనున్నారంటూ గత కొన్ని రోజుల నుంచి వార్తలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఆయా వార్తలను నిజం చేస్తూ తాజాగా టీమ్ హీరోయిన్ను అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఇందులో నయనతార కథానాయికగా నటిస్తున్నారని చెప్పింది. ఒక ఆసక్తికర వీడియోను పంచుకుంది. వీడియో చివర్లో చిరంజీవి మేనరిజంలో "హలో మాస్టారు.. కెమెరా కొద్దిగా రైట్ టర్నింగ్ ఇచ్చుకోమ్మా " అంటూ ఆమె చెప్పిన సంభాషణలు ఆకట్టుకునేలా ఉన్నాయి. టీమ్లోకి ఆమెను స్వాగతిస్తూ చిరు సైతం పోస్టు పెట్టారు. హ్యాట్రిక్ మూవీకి స్వాగతం. ఆమెతో కలిసి పనిచేయడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. 'సైరా నరసింహారెడ్డి', 'గాడ్ ఫాదర్' తర్వాత చిరు- నయన్ కాంబినేషన్లో వస్తున్న చిత్రమిది. తనదైన మార్క్ కామెడీ, యాక్షన్తో అనిల్ ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నారు. సాహు గారపాటి, చిరంజీవి తనయ సుస్మిత సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. చిరు.. ఇందులో తన అసలు పేరుతో (శంకర్ వరప్రసాద్ పాత్రలో) నటించనున్నారు. ఇందులో ఇద్దరు కథానాయికలు కనిపించే అవకాశం ఉందని ఓ పాత్ర కోసం అదితిరావు హైదరిని సంప్రదించారని సమాచారం. భీమ్స్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ సినిమాని వచ్చే ఏడాది సంక్రాంతికి విడుదల చేసేందుకు దర్శక, నిర్మాతలు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. మెగా 157, (చిరు అనిల్) వర్కింగ్ టైటిల్స్. మరోవైపు, 'విశ్వంభర'లో నటిస్తున్న చిరంజీవి.. 'దసరా' ఫేమ్ శ్రీకాంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా చేయనున్న సంగతి తెలిసిందే.

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 స్టాప్ 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 నెం: 26, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి టిఫిన్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501
డోర్ నెం:46/181/బి-1, మనోజ్ టాలెంట్ స్కూల్ దగ్గర, బుధవార పేట, కర్నూలు - 518001
బొజ్జ నాగేంద్ర
ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

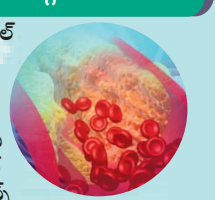
ఆరోగ్యం

డాక్టర్ చెప్పిన చిట్కాలతో ధమనుల్లో పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది, గుండెపోటు రిస్క్ తగ్గుతుంది

చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. వాటిలో సంతృప్త, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం, వ్యాయామం లేకపోవడం, ధూమపానం, మద్యపానం, ఊబకాయం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు ఉన్నాయి.

ఈ రోజుల్లో గుండె ఆరోగ్యం గురించి చాలా మందిలో ఆందోళన పెరుగుతోంది. దీనికి ప్రధాన కారణం చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం. తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్ మన ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. దీనిని చెడు కొలెస్ట్రాల్ అంటారు. ఇది రక్త ధమనుల్లో పేరుకుపోతుంది. అంతేకాకుండా రక్తప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది. ధమనుల్లో పేరుకుపోయే కొవ్వును ప్లేక్ అంటారు. దీని కారణంగా గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందుకే చెడు కొలెస్ట్రాల్ని నియంత్రించడం చాలా ముఖ్యం. చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. వాటిలో సంతృప్త, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం, వ్యాయామం లేకపోవడం, ధూమపానం, మద్యపానం, ఊబకాయం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు ఉన్నాయి. అందుకే కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించుకోవడానికి కొన్ని చిట్కాలను ప్రముఖ కార్డియాలజిస్ట్ చెప్పారు. ఆ చిట్కాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

కొలెస్ట్రాల్ని ఎలా తగ్గించుకోవాలి?



చాలా మంది కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలను తగ్గించుకోవడానికి స్టాటిన్ మందుల్ని ఉపయోగిస్తారని ప్రముఖ కార్డియాలజిస్ట్ డాక్టర్ అడ్రియానా క్విసోన్స్ కామాచో చెప్పారు. అయితే జీవితంలో చిన్న చిన్న మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా చెడు కొలెస్ట్రాల్ ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చంటున్నారు. వైద్యులు సాధారణంగా మందుల కంటే ముందు జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తారని డాక్టర్ చెప్పారు. ఈ మార్పులు మందులు కంటే ఎక్కువ ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా గుండెని దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

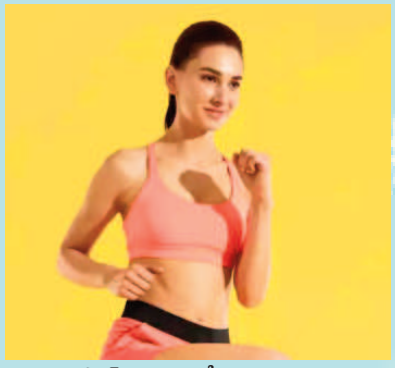
ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు

మీరు తినే కొవ్వు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిపై పెద్ద ప్రభావాన్ని చూపుతుందని డాక్టర్ చెప్పారు. సరైన రకాల కొవ్వులు తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. వాల్‌నట్స్, సాల్మన్ ఫిష్, అవిసె గింజలు, మాకేరెల్ ఫిష్ వంటి ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోండి. ఇవన్నీ శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ను పెంచడంతో పాటు చెడు కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గిస్తాయి.

ఎక్కువ ఫైబర్, తక్కువ చక్కెర

ఫైబర్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ శోషణ తగ్గుతుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం చెడు కొలెస్ట్రాల్ను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి చక్కెరను తగ్గించి, మీ ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, ఓట్స్, తృణధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు, బీన్స్ వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను భాగం చేసుకోండి. బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఓట్స్, క్వినోవా వంటి ఫుడ్స్ని అల్పాహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

రోజూ వ్యాయామం



కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించుకోవడానికి ఉదయం వ్యాయామం చేయడం బెస్ట్ ఆప్షన్ నిపుణులు అంటున్నారు. చురుకైన నడక, యోగా, స్విమ్మింగ్ లేదా సైక్లింగ్ వంటి తేలికపాటి వ్యాయామం చేయడం కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించడానికి గొప్ప మార్గం. శారీరకంగా చురుగ్గా ఉండటం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ బాగా మెరగవుతుంది. దీంతో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిపోతుంది. ఇది గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అంతేకాకుండా వ్యాయామం చేసేటప్పుడు శరీరంలో ఎండార్ఫిన్ల స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇది ఆనందాన్ని పెంచి.. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఒత్తిడి కూడా కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి ఒక కారణం.

గ్రీన్ టీ

1136 మంది వ్యక్తులపై నిర్వహించిన 14 ట్రయల్స్లో.. ప్రతిరోజూ గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల ప్రజల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు 7.20 ఎంజి/డిఎల్ తగ్గాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గ్రీన్ టీలో పాలీఫెనాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరం నుంచి అదనపు కొలెస్ట్రాల్ను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. అంతే కాకుండా, రోజూ గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలోని కొవ్వు కూడా తగ్గుతుంది. గ్రీన్ టీలో కాటెచిన్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని కొవ్వును కాల్చేస్తాయి. ఇక దీన్ని రోజూ ఉదయాన్నే తాగితే రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉంటారు.

వైద్యుణ్ని సంప్రదించండి

చెడు కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలతో బాధపడుతుంటే మీరు ఎలాంటి జీవనశైలి మార్పులు చేసుకోవాలో, ఏ మందులు తీసుకోవాలో తెలుసుకోవడానికి వైద్యుణ్ని సంప్రదించండి. వైద్యుణ్ని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ బెస్ట్ ఆప్షన్. మీ పరిస్థితి, జీవనశైలి ఆధారంగా వైద్యులు సరైన పరిష్కారాన్ని సూచించగలరు.

గమనిక

ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అధ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్తీ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.