ప్రజా
రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 317 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-
గురువారం19 జూన్ 2025

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

ఇంగ్లీషులో మాట్లాడేవారు సిగ్గుపడే రోజులు వస్తాయి:అమిత్ షా

ఇంగ్లీషులో మాట్లాడేవారు సిగ్గుపడే రోజులు వస్తాయని, అలాంటి సమాజం ఏర్పడే రోజులు ఎంతో దూరంలో లేవని అమిత్ షా పేర్కొన్నారు.

జూన్ 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): విదేశీ భాషలకు సంబంధించి కేంద్ర మంత్రి అమిత్ షా కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇంగ్లీషులో మాట్లాడేవారు సిగ్గుపడే రోజులు వస్తాయని, అలాంటి సమాజం ఏర్పడే రోజులు ఎంతో దూరంలో లేవన్నారు. మన దేశ భాషలే మన సంస్కృతికి రత్నాలని పేర్కొన్న ఆయన.. అవి మనుగడలో లేకుంటే నిజమైన భారతీయులుగా ఉండలేమని వ్యాఖ్యానించారు.

మాజీ ఐఏఎస్ అశుతోష్ అగ్నిహోత్రి రాసిన ఓ పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించిన సందర్భంగా అమిత్ షా ఈ విధంగా మాట్లాడారు."ఈ దేశంలో ఇంగ్లీషులో మాట్లాడేవారు సిగ్గుపడే రోజులు వస్తాయి. అటువంటి సమాజం ఏర్పడే రోజులు ఎంతో దూరంలో లేవు. మన దేశ భాషలే మన సంస్కృతికి రత్నాలు. మన భాషలే లేకుంటే మనం నిజమైన భారతీయులుగా ఉండలేం. దేశ భాషా వారసత్వాన్ని పునరుద్ధరించే సమయం ఆసన్నమైంది. ఇందుకోసం ప్రయత్నం చేయాలి" అని అమిత్ షా పిలుపునిచ్చారు. మన దేశాన్ని, మన సంస్కృతిని, మన మతాన్ని అర్థం చేసుకునేందుకు ఏ పరాయి భాష సరిపోదన్నారు. విదేశీ భాషలతో సంపూర్ణ భారతీయ భావనను ఊహించుకోలేమన్నారు. అయితే, ఇది ఎంత కష్టమో తనకు తెలుసని, అయినప్పటికీ ఇందులో భారత సమాజం విజయం సాధిస్తుందన్న విశ్వాసం ఉందన్నారు. మన దేశంతోపాటు ప్రపంచాన్ని కూడా మన సొంత భాషలతోనే నడిపిస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ ఐఏఎస్ అగ్నిహోత్రి మాట్లాడుతూ.. కేంద్ర సర్వీసు ఉద్యోగులకు ఇచ్చే శిక్షణలో మార్పు ఎంతో అవసరమని అన్నారు.

రాహుల్ ఒత్తిడితోనే కేంద్రం

కులగణనకు అంగీకరించింది:మంత్రి పొన్నం

రాబోయే తరానికి కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ దిక్సూచి అని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అన్నారు.

హైదరాబాద్, జూన్ 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాబోయే తరానికి కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్గాంధీ దిక్సూచి అని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అన్నారు. ఆయన ఒత్తిడి మేరకే కేంద్ర ప్రభుత్వం కులగణనకు అంగీకరించి గెజిట్ విడుదల చేసిందని చెప్పారు. రాహుల్ గాంధీ పుట్టినరోజు సందర్భంగా గాంధీభవన్లో వేడుకలు నిర్వహించారు.

మరో మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్కుమార్, ఎంపీ అనిల్కుమార్తో కలిసి పొన్నం పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రులు మాట్లాడారు. రాహుల్గాంధీ ఆలోచన మేరకే కామారెడ్డి డిక్లరేషన్ ప్రకారం తెలంగాణలో సీఎం రేవంత్రెడ్డి సర్కారు కులగణన చేసిందని పొన్నం అన్నారు. అడ్లూరి లక్ష్మణ్ మాట్లాడుతూ దేశ ప్రజల కోసం కశ్మీర్ నుంచి కన్యాకుమారి వరకు రాహుల్ గాంధీ భారత్ జోడో యాత్ర చేశారన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో మాత్రమే బడుగు, బలహీనవర్గాలకు న్యాయం జరుగుతుందని చెప్పారు. బలహీనవర్గాలకు చెందిన మంత్రిగా పొన్నం, పీసీసీ అధ్యక్షుడిగా మహేశ్ కుమార్ గౌడ్, దళిత మంత్రిగా తాను నిదర్శనమన్నారు. సామాజిక న్యాయంలో భాగంగా సామాన్య కార్యకర్త నుంచి మంత్రినయ్యానని చెప్పారు. మంత్రిగా రాహుల్గాంధీ పుట్టినరోజు వేడుకలకు హాజరుకావడం ఆనందంగా ఉందన్నారు.

సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన ఎస్ఐపీబీ సమావేశం..

19 సంస్థల ప్రతిపాదనలపై చర్చ

ఏపీ సచివాలయంలో సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన రాష్ట్ర పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక మండలి (ఎస్ఐపీబీ) సమావేశం జరిగింది.

అమరావతి, జూన్ 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీ సచివాలయంలో సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన రాష్ట్ర పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక మండలి (ఎస్ఐపీబీ) సమావేశం జరిగింది. ఈ భేటీలో మంత్రులు పయ్యావుల కేశవ్, టీజీ భరత్, వాసంశెట్టి సుభాష్, సీఎస్ విజయానంద్ పాల్గొన్నారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మంత్రులు అచ్చెన్నాయుడు, కందుల దుర్గేశ్, అనగాని సత్యప్రసాద్, బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. 19 సంస్థల పెట్టుబడులకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనలపై సమావేశంలో చర్చించారు. రూ.28,546 కోట్ల పెట్టుబడుల ద్వారా 30,270 మందికి ఉద్యోగ, ఉపాధి కల్పన అంచనాలతో ఎస్ఐపీబీ ముందుకు ప్రతిపాదనలు వచ్చాయి.

సినిమా డైలాగు ప్లకార్డులో

ప్రదర్శించినా తప్పేనా?:జగన్

వైఎస్ జగన్ గురువారం పల్నాడులో పర్యటించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో వైకాపా కార్యకర్తలు పోలీసుల నిబంధనలను ఉల్లంఘించి హల్చల్ చేశారు.

అమరావతి, జూన్ 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వైఎస్ జగన్ గురువారం పల్నాడులో పర్యటించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో నిబంధనలను ఉల్లంఘించి వైకాపా కార్యకర్తలు హల్చల్ చేశారు. రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలతో ప్లకార్డులు ప్రదర్శించారు. ఆ పార్టీకి చెందిన ఓ కార్యకర్తను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. తాజాగా దీనిపై జగన్ స్పందించారు. వైకాపా ర్యాలీలో కార్యకర్తల ప్లకార్డులను సమర్థించారు. "రప్పా రప్పా నరకుతామన్నది పుష్ప సినిమాలోని డైలాగు. సినిమా డైలాగులు ప్లకార్డులో ప్రదర్శించినా తప్పేనా? "అని ప్రశ్నించారు.

బ్రిటన్ మాజీ ప్రధాని టోనీ బ్లెయిర్తో మంత్రి లోకేశ్ భేటీ

బ్రిటన్ మాజీ ప్రధాని, టోనీ బ్లెయిర్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ గ్లోబల్ చేంజ్ (టీబీఐ) వ్యవస్థాపకుడు టోనీబ్లెయిర్తో ఏపీ మంత్రి నారా లోకేశ్ భేటీ అయ్యారు.

ఢిల్లీ, జూన్ 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): బ్రిటన్ మాజీ ప్రధాని, టోనీ బ్లెయిర్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ గ్లోబల్ చేంజ్ (టీబీఐ) వ్యవస్థాపకుడు టోనీబ్లెయిర్ తో ఏపీ మంత్రి నారా లోకేశ్ ఢిల్లీలో భేటీ అయ్యారు. పలు అంశాలపై వారు చర్చించారు. ప్రభుత్వ కార్యకలాపాలు, విద్యలో ఏఐ టూల్స్ వినియోగంపై సమాలోచనలు చేశారు. నైపుణ్య శిక్షణ అంశాలు, గ్లోబల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ గుడ్ గవర్నెన్స్ స్థాపనకు సహకారంపై ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నారు.

ఏపీలో ఉన్నత విద్యలో సంస్కరణలు, సాంకేతిక మద్దతుపై సమీక్షించారు. రాష్ట్రంలో అమలుచేస్తున్న నైపుణ్యాభివృద్ధి ఎజెండా, స్కిల్ సెన్సస్, దేశం వెలుపల యువతకు ఉపాధి వంటి అంశాల్లో టీబీఐ సాంకేతిక మద్దతుపై ఈ సమావేశంలో చర్చించారు. గ్లోబల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ గుడ్ గవర్నెన్స్ సలహా బోర్డులో చేరాల్సిందిగా టోనీ బ్లెయిర్ను మంత్రి లోకేశ్ ఈ సందర్భంగా ఆహ్వానించారు. ఆగస్టులో విశాఖలో జరగబోయే రాష్ట్రాల విద్యామంత్రుల కాంక్లేవ్ టీబీఐ భాగస్వామిగా ఉంటుందని టోనీ బ్లెయిర్ తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో విద్యా శాఖ కార్యదర్శి కోన శశిధర్, టోనీ బ్లెయిర్ ఇన్స్టిట్యూట్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

'గోదావరి-బనకచర్ల అంశం'..

త్వరలో ఇద్దరు సీఎంల భేటీ ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు:ఉత్తమ్

గోదావరి-బనకచర్ల చట్ట వ్యతిరేకమైన ప్రాజెక్టు అని తెలంగాణ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అన్నారు.

ఢిల్లీ, జూన్ 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): గోదావరి-బనకచర్ల చట్ట వ్యతిరేకమైన ప్రాజెక్టు అని తెలంగాణ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టుపై ఢిల్లీలో కేంద్ర జలశక్తి శాఖ మంత్రి సీఆర్ పాటిల్కు అభ్యంతరాలను తెలియజేసిన అనంతరం ఉత్తమ్ మీడియాతో మాట్లాడారు. "బనకచర్లపై ఆందోళనలను కేంద్ర మంత్రికి వివరించాం. ప్రాజెక్టుపై రాష్ట్ర ప్రజలు, రైతుల్లో ఆందోళనలు ఉన్నాయి.

వీటిని పరిగణనలోకి తీసుకుంటామని కేంద్ర మంత్రి చెప్పారు. కృష్ణా ట్రైబ్యునల్ తీర్పు త్వరగా వచ్చేలా చూడమని కోరాం. ఇచ్చంపల్లి-నాగార్జునసాగర్ లింక్ తో పెన్నా బేసిన్కు నీరు తీసుకెళ్లొచ్చు. ఇచ్చంపల్లి-సాగర్ అనుసంధాన అంశంపై చర్చకు సిద్ధమని చెప్పాం. త్వరలో ఇరు తెలుగు రాష్ట్రాల సీఎంల భేటీ ఏర్పాటు చేస్తామని కేంద్రమంత్రి పాటిల్ హామీ ఇచ్చారు. తెలంగాణలోని పలు ప్రాజెక్టులకు కేంద్రం నుంచి ఇంకా అనుమతులు లభించలేదు. ఏపీ ప్రాజెక్టులకే త్వరగా అనుమతులిస్తున్నారని చెప్పాం. మూసీ పునరుజ్జీవం ప్రాజెక్టుకు నిధులివ్వాలని కోరాం. రాష్ట్ర ప్రాజెక్టులకు నీటి కేటాయింపులు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశాం. పాలమూరు-రంగారెడ్డి, సమ్మక్క సారక్క, తుమ్మిడిహట్టికి కేటాయింపులు కోరాం" అని ఉత్తమ్ తెలిపారు.

జగన్ పర్యటనలో అరాచకం..

వైకాపా నేత అంబటి రాంబాబుపై కేసు

వైకాపా నేత, మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబుపై సత్తెనపల్లి రూరల్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు.

సత్తెనపల్లి, జూన్ 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వైకాపా నేత, మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు పై సత్తెనపల్లి రూరల్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. మాజీ సీఎం జగన్ పర్యటన సందర్భంగా కొర్రపాడు వద్ద అంబటి తన సోదరుడు మురళితో కలిసి అరాచకం సృష్టించారు. బారికేడ్లు తోసేసి పోలీసులతో వాగ్వాదానికి దిగారు. వారించిన పోలీసులను కూడా అంబటి నెట్టివేశారు.

విధులకు ఆటంకం కలిగించి దాడి చేశారంటూ ఐపీసీ 188, 332, 353, 427 సెక్షన్ల కింద పోలీసులు ఆయనపై కేసు నమోదు చేశారు. జగన్ బుధవారం సత్తెనపల్లి మండలం రెంటపాళ్లలో వైకాపా కార్యకర్త నాగమల్లేశ్వరరావు విగ్రహావిష్కరణకు హాజరయ్యారు. ఆయన ర్యాలీ గుంటూరు, నల్లపాడు, మేడికొండూరు మీదుగా పల్నాడు జిల్లా వరకు సాగింది. గుంటూరు, పల్నాడు జిల్లాల సరిహద్దు ప్రాంతం కొర్రపాడు శివారులోని ఒక పెట్రోల్ బంకు వద్ద పోలీసులు చెకోపోస్టు ఏర్పాటుచేశారు. జగన్ వాహనంతో పాటు మరికొన్ని ముందుకెళ్లగా.. రద్దీని నియంత్రించేందుకు వెనుక ఉన్న వాహనాలను పోలీసులు ఆపారు. మాజీమంత్రి అంబటి రాంబాబు అక్కడికి వచ్చి.. వాహనాలను ఎందుకు ఆపారని, వెంటనే పంపాలని పోలీసులతో వాదనకు దిగారు. వాహనాల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉందని, ఏటుకూరు వద్ద ప్రమాదంలో ఓ వ్యక్తి చనిపోయినందున జగన్ కాన్వాయ్కు ఇబ్బంది కలగకూడదనే వాహనాల్ని ఆపామని పోలీసులు వివరించినా వినిపించుకోలేదు. పోలీసులతో వాగ్వాదానికి దిగిన అంబటి.. ఓ దశలో తన సోదరుడు మురళితో కలిసి రోడ్డుపై అడ్డుగా పెట్టిన బారికేడ్లు నెట్టేశారు. అడ్డుచెప్పిన పోలీసులపై నోరు పారేసుకుని వారిపైకి దూసుకెళ్లారు.

గోపిరెడ్డి, గజ్జల సుధీర్ పై కేసు నమోదు

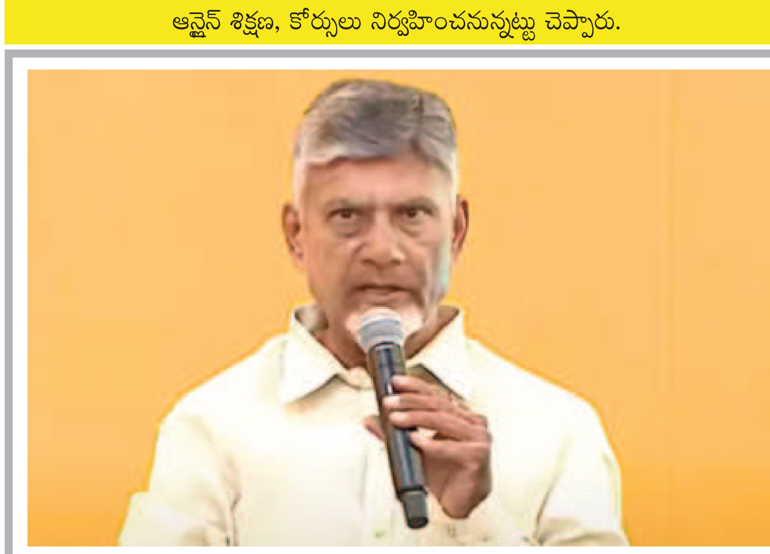
జగన్ రెంటపాళ్ల పర్యటనలో నిబంధనలు ఉల్లంఘించడంపై సత్తెనపల్లి పట్టణ పోలీసులు కేసులు నమోదు చేశారు. వైకాపా నేత, నరసరావుపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే గోపిరెడ్డి శ్రీనివాస్ డ్డి, సత్తెనపల్లి వైకాపా ఇన్ఛార్జ్ గజ్జల సుధీర్ భార్గవడ్డితో పాటు మరికొందరిపై పట్టణ పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు.

ఏపీలో 1.30లక్షల ప్రాంతాల్లో యోగా కార్యక్రమాలు:సీఎం చంద్రబాబు

యోగా మన జీవితంలో భాగం కావాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు.

యోగాంధ్రపై ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో సీఎం మాట్లాడారు.

అమరావతి, జూన్ 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): యోగా మన జీవితంలో భాగం కావాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. యోగాంధ్రపై ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో సీఎం మాట్లాడారు. రాష్ట్రమంతా ఆఫ్లైన్, ఆన్లైన్లో శిక్షణ కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేసినట్టు చెప్పారు. 9వ తరగతి నుంచి విద్యార్థులు యోగా చేయాలన్నారు. భవిష్యత్తులో ఆఫ్లైన్, ఆన్లైన్ శిక్షణ, కోర్సులు నిర్వహించనున్నట్టు చెప్పారు.



"గత నెల 21 నుంచి ఈనెల 21 వరకు యోగా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాం. యోగాంధ్ర కోసం 2 కోట్ల మందిని టార్గెట్ పెట్టుకుంటే లక్ష్యానికి మించి 2.39 కోట్లమంది రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్నారు. 2,600 మంది మాస్టర్ ట్రైనర్లను నియమించాలనుకుంటే 5,451 మంది వచ్చారు. యోగా దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించుకోవాలి. ఎల్లుండి రాష్ట్రంలో 1.30లక్షల ప్రాంతాల్లో యోగా కార్యక్రమాలు జరుగుతాయి. ప్రపంచమంతా 8లక్షల ప్రాంతాల్లో యోగాడేలో పాల్గొంటారు." అని సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు.

పీటీ వారెంట్ పై రైల్వే కోర్టుకు కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డి తరలింపు

వైకాపా నేత, మాజీ మంత్రి కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డిని పీటీ వారెంట్ పై రైల్వే కోర్టుకు తీసుకురానున్నారు.

నెల్లూరు, జూన్ 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వైకాపా నేత, మాజీ మంత్రి కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డిని పీటీ వారెంట్ పై రైల్వే కోర్టుకు తీసుకురానున్నారు. ముత్తుకూరు సమీపంలో అనధికార టోల్ గేట్ వసూళ్ల కేసులో ఆయన ఏ1గా ఉన్నారు. వైకాపా హయాంలో ముత్తుకూరు మండల పరిధిలో కృష్ణపట్నం పోర్టుకు వెళ్లే మార్గంలో ప్రధాన రహదారిపై అక్రమంగా టోల్గేట్ ఏర్పాటుచేసి కంటెయినర్ల నుంచి నగదు వసూళ్లకు పాల్పడ్డారని ఆయనపై ఆరోపణలున్నాయి. కాకాణి ఇప్పటికే 3 కేసుల్లో నెల్లూరు సెంట్రల్ జైలులో రిమాండ్ ఖైదీగా ఉన్నారు.

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, Sri Nivasa 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

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

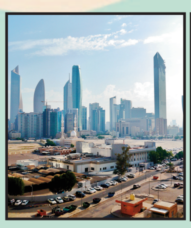
- 1623: పాస్కల్ సూత్రం కనిపెట్టిన శాస్త్రవేత్త, కాలిక్యులేటర్ ఆవిష్కర్త, బ్లేజ్ పాస్కల్ జననం (మ.1962).
- 1928: ద్రావిడ భాషా పరిశోధకులు, భాషాశాస్త్ర అధ్యాపకులు భద్రిరాజు కృష్ణమూర్తి జననం (మ.2012).
- 1945: మయన్మార్ రాజకీయవేత్త, నోబెల్ శాంతి బహుమతి గ్రహీత అంగ్ సాన్ సూకీ జననం. (చిత్రంలో)
- 1947: ఆంగ్ల రచయిత, సల్మాన్ రష్దీ జననం.
- 1961: యునైటెడ్ కింగ్ డమ్ (బ్రిటన్) నుంచి కువాయిట్ స్వాతంత్ర్యం పొందింది.
- 1970: భారతదేశ రాజకీయ నాయకుడు, పార్లమెంట్ సభ్యుడు, రాహుల్ గాంధీ జననం.
- 2001: సినీ రచయిత, దర్శకుడు, హాస్య బ్రహ్మ జంధ్యాల మరణం (జ.1951).
- 2018: మిమిక్రీ కళాకారుడు నేరెళ్ళ వేణుమాధవ్ మరణం (జ.1932).

బ్లేజ్ పాస్కల్

భద్రిరాజు కృష్ణమూర్తి

అంగ్ సాన్ సూకీ

సల్మాన్ రష్దీ


కువాయిట్

రాహుల్ గాంధీ

జంధ్యాల

నేరెళ్ళ వేణుమాధవ్

‘సితారే జమీన్ పర్’ రిలీజ్.. కొత్త రూల్స్ పెట్టిన ఆమిర్!

‘సితారే జమీన్ పర్’ జూన్ 20న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది.
ఈ నేపథ్యంలో ఆమిర్. కొన్ని సూచనలు చేసినట్లు తెలుస్తోంది.

ప్రమోగాలు చేయడంలో ఎప్పుడూ ముందుంటారు బాలీవుడ్ అగ్ర కథానాయకుడు ఆమిర్ ఖాన్. ఆయన నటించిన ‘సితార జమీన్ పర్’ జూన్ 20న విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆమిర్ కొన్ని కొత్త రూల్స్ పెట్టారంటూ సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ సినిమా ట్రైలర్ విడుదలైన నాటినుంచి ఆమిర్ వరుస ఇంటర్వ్యూలు, పాడ్కాస్టు ఇస్తూ ఆసక్తిని రెట్టింపు చేశారు. ఇప్పుడు ఆయన తీసుకున్న కొన్ని నిర్ణయాలు అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నాయి. ‘సితారే జమీన్ పర్’ను ఉదయం 9 గంటల కన్నా ముందు ప్రదర్శించకూడదు. తెల్లవారుజామున 4 గంటల షోలను ప్రదర్శించొద్దని ఆమిర్ చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని థియేటర్లకు ఈ నిబంధనను పంపినట్లు సమాచారం. టికెట్ ధరలు కూడా అందరికీ అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలని ఆయన సూచించినట్లు సమాచారం. వారాంతంలో మాత్రమే ధరలు పెంచుకోవాలని చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. అది కూడా అందరికీ అందుబాటు ధరల్లోనే ఉండాలని చెప్పారట. సింగిల్ స్క్రీన్ థియేటర్లు రోజంతా సితారే జమీన్పర ను మాత్రమే ప్రదర్శించాలని వేరే సినిమాను ప్రదర్శించకూడదని ఆమిర్ చెప్పినట్లు సమాచారం. ఇక ఈ సినిమాను ఓటీటీలో విడుదల చేయకూడదని ఈ హీరో భావించినట్లు ఇప్పటికే వార్తలు వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఓ భారీ ఆఫర్ను కూడా తిరస్కరించినట్లు తెలుస్తోంది. ‘సితారే జమీన్ పర్’ హక్కులు సొంతం చేసుకోవడం కోసం ప్రముఖ ఓటీటీ సంస్థ అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో ఆసక్తి కనబరిచిందట. సుమారు రూ.120 కోట్ల డీల్ తో ముందుకురాగా.. ఆమిర్ ఖాన్ మాత్రం దానికి సుముఖత వ్యక్తం చేయలేదని టాక్. దీన్ని ఎనిమిది వారాల తర్వాత తన యూట్యూబ్ ఛానల్లో అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని చిత్రబృందం భావిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

వారి కోసం అన్నీ ఇచ్చాను.. ఒంటరిగా ఉండాలని ఉంది:అభిషేక్ బచ్చన్

కొన్ని రోజులు అందరికీ దూరంగా ఉండాలనుందన్నారు బాలీవుడ్ హీరో అభిషేక్ బచ్చన్.

తాజాగా ఇన్స్టాలో ఓ సందేశాన్ని పంచుకున్నారు.

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో అభిషేక్ బచ్చన్ పెట్టిన ఇన్స్టా పోస్ట్ ప్రస్తుతం ఇండస్ట్రీలో చర్చనీయాంశంగా మారింది. తాను ఈ జనసమూహం నుంచి కొన్ని రోజులు దూరంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. సోషల్ మీడియాలో అరుదుగా కనిపించే అభిషేక్ బుధవారం రాత్రి ఓ సందేశాన్ని పంచుకున్నారు. “నేను కొన్ని రోజులు అన్నిటికీ దూరంగా ఉండాలనుకుంటున్నాను. ఈ జనసమూహానికి దూరంగా ఉంటూ నన్ను నేను తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నా. నాకెంతో ఇష్టమైన వారికోసం ఉన్నదంతా ఇచ్చేశాను. ఇప్పుడు నాకోసం సమయం కేటాయించుకోవాలనిపిస్తోంది. నన్ను నేను తెలుసుకోవడానికి సమయం కావాలి” అనే సందేశాన్ని షేర్ చేశారు. ‘కొన్నిసార్లు నిన్ను నువ్వు తెలుసుకోవాలంటే.. అందరికీ దూరంగా ఉండాలి’ అని ఈ పోస్టు కామెంట్ పెట్టారు. ప్రస్తుతం ఇది వైరల్ అవుతుండగా.. అభిమానులు రకరకాలుగా స్పందిస్తున్నారు. ‘మీరు కొన్ని రోజులు నటనకు విరామం తీసుకుంటున్నారా’ అని ఒకరు అడగ్గా.. ‘త్వరలోనే కొత్త అభిషేక్ను చూస్తాం’ అంటూ మరొక నెటిజన్ తన అభిప్రాయాన్ని కామెంట్ చేశారు. ఇక అభిషేక్ కనిపించిన చివరి చిత్రం ‘హౌస్ఫుల్ 5’. అక్షయ్కుమార్ ప్రధాన పాత్రలో తెరకెక్కిన ఈ సినిమాలో రితేశ్ దేశ్ ముఖ్, జాక్వలిన్ ఫెర్నాండేజ్, సంజయ్ దత్, జాకీ ష్రాఫ్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. తరుణ్ దర్శకత్వంలో కామెడీ ఎంటర్టైనర్గా రూపొందింది. ఇటీవల ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చిన ఈ సినిమా పాజిటివ్ స్పందనను సొంతం చేసుకుంది. ప్రస్తుతం అభిషేక్ ‘రాజా శివాజీ’లో నటిస్తున్నారు. రితేశ్ దేశముఖ్ దీనికి దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. జెనీలియా నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ కథగా ఇది రూపొందుతోంది.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

రానా, బన్నీ వాట్సాప్ గ్రూప్.. అందుకే బయటకు వచ్చేశా:మంచు విష్ణు

రానా, బన్నీ, రామ్ చరణ్, ఎన్టీఆర్‌లతో పాటు తాను కలిసి పెరిగినట్లు మంచు విష్ణు అన్నారు.

టాలీవుడ్ హీరోల వాట్సాప్ గ్రూప్ నుంచి తాను బయటకు వచ్చేయడానికి గల కారణాన్ని తెలిపారు నటుడు మంచు విష్ణు. ఆయన నటించిన ‘కన్నప్ప’ ప్రచారంలో భాగంగా జాతీయ మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఈ గ్రూప్ గురించి మాట్లాడారు. ఇందులో టాలీవుడ్ హీరోలు చాలామంది ఉన్నట్లు తెలిపారు. ‘రానా, రామ్ చరణ్, బన్నీ అందరూ ఉన్న టాలీవుడ్ వాట్సాప్ గ్రూప్ నుంచి మీరు ఎందుకు బయటకు వచ్చారు?’ అనే ప్రశ్నకు విష్ణు సమాధానమిచ్చారు. “రానా, బన్నీలు ఆ వాట్సాప్ గ్రూప్ ప్రారంభించారు. నేను కూడా ఒకప్పుడు అందులో ఉండేవాడిని. ఆ గ్రూప్లో హీరోయిన్స్ కూడా చాలామంది ఉన్నారు. దీంతో నాకు అందులో చాట్ చేయాలంటే బిడియంగా అనిపించేది. అందుకే ఎగ్జిట్ అయ్యాను. ఏదైనా ఉంటే నాకు పర్సనల్ మెసేజ్ చేయండి అని బన్నీ, రానాలకు చెప్పాను. మేమంతా కలిసి పెరిగాం. ఎవరికి ఏ అవసరం వచ్చినా ఒక్క ఫోన్తో కలిసిపోతాం. మా మధ్య ఓ ఎమోషనల్ రిలేషన్ షిప్ ఉంది. మా తల్లిదండ్రులు మాకు నేర్పిన గొప్ప విషయాల్లో ఇలా కలిసిఉండడం కూడా ఒకటి. దాన్ని మేము కొనసాగిస్తున్నాం” అని చెప్పారు. గతంలో ఓ ఇంటర్వ్యూలో నాని కూడా ఈ వాట్సాప్ గ్రూప్ గురించి చెప్పిన విషయం తెలిసిందే. తెలుగు ఇండస్ట్రీకి చెందిన ఓ గ్రూప్ ఉందని అందులో ఏకంగా 140 మందికి పైగా నటీనటులు ఉన్నారని ఆయన చెప్పారు. ట్రైలర్లు, అప్డేట్లు పంచుకుంటూ ఉంటారని నాని తెలిపారు. అది ఒకప్పుడు ఎప్పుడూ యాక్టివ్గా ఉండేదని అన్నారు.

ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రిక
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 నెం: 26, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి టిఫిన్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501
డోర్ నెం:46/161/బి-1, మనోజ్ టాలెంట్ స్కూల్ దగ్గర, బుధవార పేట, కర్నూలు - 518001
బొజ్జ నాగేంద్ర
ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

నెట్స్‌లో కరుణ్ నాయర్‌కు గాయం!

ఇంగ్లండ్ మొదటి టెస్ట్ మ్యాచ్కు ముందు కరుణ్ నాయర్ నెట్స్‌లో ప్రాక్టీస్ చేస్తూ గాయపడ్డాడు.

ఇంగ్లండ్‌తో మొదటి టెస్ట్ మ్యాచ్‌కు ముందు కరుణ్ నాయర్ గాయపడ్డాడు. నెట్స్‌లో ప్రాక్టీస్ చేస్తున్న క్రమంలో ప్రసిద్ధ కృష్ణ వేసిన బంతిని అంచనా వేయడంలో కరుణ్ విఫలమయ్యాడు. దీంతో ఆ బంతి అతడి పక్కటెముకలకు బలంగా తాకింది. దీంతో కాసేపటివరకు అతడు ఇబ్బందిపడ్డాడు. కానీ తర్వాత మరోసారి బ్యాటింగ్ ప్రాక్టీస్ ప్రారంభించాడు. టీమ్ ఇండియాకే కాకుండా, కరుణ్ నాయర్‌కు ఇంగ్లండ్ టెస్ట్ సిరీస్ ఎంతో కీలకం. కరుణ్ చివరిసారిగా భారత్ తరపున 2017లో టెస్ట్ మ్యాచ్ ఆడాడు. దేశవాళీల్లో అద్భుతంగా రాణించి సెలక్టర్ల దృష్టిలో పడ్డాడు. దాదాపు ఎనిమిదేళ్ల తర్వాత తిరిగి టీన్‌ఇండియాకు పునరాగమనం చేస్తున్నాడు. అతడికి కౌంటీ క్రికెట్ ఆడిన అనుభవం కూడా ఉంది. 2023, 2024 కౌంటీ ఛాంపియన్షిప్ సీజన్లలో నార్తాంప్టన్ షైర్కు ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. 10 మ్యాచ్లో 736 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో చిరస్మరణీయమైన ఓ డబుల్ సెంచరీ కూడా ఉంది. అలాగే 2024-25 రంజీ ట్రోఫీలో విదర్భకు ప్రాతినిధ్యం వహించిన అతడు 16 ఇన్నింగ్స్ ల్లో 863 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో నాలుగు సెంచరీలు, రెండు అర్థ సెంచరీలున్నాయి. విజయ్ హజారే ట్రోఫీలో ఎనిమిది ఇన్నింగ్స్‌లో ఏకంగా 779 పరుగులు చేశాడు. సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ ట్రోఫీ 2024-25లో (టీ20) ఆరు ఇన్నింగ్స్‌లో 255 పరుగులు చేశాడు.

ఆరోగ్యం

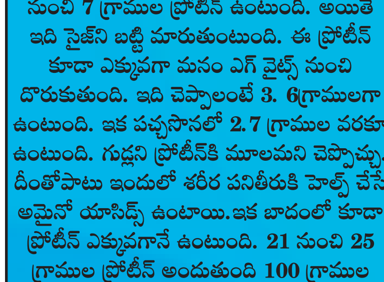
పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్, బరువు తగ్గేందుకు బాదం తింటే మంచిదా, గుడ్లు మంచివా

గుడ్లు, బాదం రెండూ కూడా ఉదయాన్నే తినే ఫుడ్ ఐటెమ్స్ అని చెప్పొచ్చు. ప్రోటీన్ కోసమే వీటిని ఎక్కువగా బ్రేక్‌ఫాస్ట్ టైమ్‌లో తింటారు. మరి ఈ రెండింటిలో ఎక్కువగా ఎందులో ప్రోటీన్ ఉంటుందో తెలుసుకోండి.

ప్రోటీన్ కంటెంట్

ప్రోటీన్ విషయానికొస్తే ఓ మొత్తం గుడ్డులో 6 నుంచి 7 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. అయితే ఇది సైజ్‌ని బట్టి మారుతుంటుంది. ఈ ప్రోటీన్ కూడా ఎక్కువగా మనం ఎగ్ వైట్స్ నుంచి దొరుకుతుంది. ఇది చెప్పాలంటే 3. 6గ్రాములగా ఉంటుంది. ఇక పచ్చసొనలో 2.7 గ్రాముల వరకూ ఉంటుంది. గుడ్లని ప్రోటీన్‌కి మూలమని చెప్పొచ్చు. దీంతోపాటు ఇందులో శరీర పనితీరుకి హెల్ప్ చేసే అమైనో యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇక బాదంలో కూడా ప్రోటీన్ ఎక్కువగానే ఉంటుంది. 21 నుంచి 25 గ్రాముల ప్రోటీన్ అందుతుంది 100 గ్రాముల బాదంలో. గుడ్లని తినడం ఇష్టంలేని వారు వాటి బదులు బాదంని తినొచ్చు. ఇందులో ప్రోటీన్‌తో పాటు ఎసెన్షియల్ అమైనో యాసిడ్స్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి.

కొలెస్ట్రాల్ తగ్గేందుకు

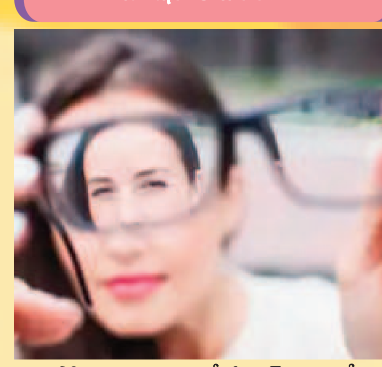


ఇక గుడ్ల విషయానికొస్తే ఇందులో మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది. వీటిని సరైన మోతాదులో తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. గుడ్లలోని డైటరీ కారణంగా కొంతమందిలో కొలెస్ట్రాల్ బ్లడ్ కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌పై ఎఫెక్ట చూపిస్తుంది. అయితే, మనం మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిదని గుర్తుపెట్టుకోండి.

క్వాలిటీ ప్రోటీన్

గుడ్ల విషయానికొస్తే ఇవి పూర్తిగా ప్రోటీన్ సోర్సెస్ అని చెప్పొచ్చు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కండరాల పనితీరు, దెబ్బతిన్న కండరాలని బాగుచేయడానికి తీసుకోవచ్చు. ఇందులో హై బయోలాజికల్ వాల్యూ ఉంటుంది. బాదంలో కూడా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే కొన్ని ముఖ్య అమైనో యాసిడ్స్ మాత్రం ఉండవు. దీంతో అవి అసంపూర్ణ ప్రోటీన్స్‌గా మారతాయి. వీటిని కొన్ని ప్లాంట్ బేస్డ్ ప్రోటీన్ సోర్సెస్ అయిన చిక్కుళ్లు, హోల్ గ్రెయిన్స్‌తో తీసుకుంటే అవి పూర్తి అమైనో యాసిడ్ ప్రొఫైల్‌ని క్రియేట్ చేస్తాయి. ఇవి వెజిటేరియన్స్, వెగన్స్ చాలా బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి.

పోషకాల పరంగా

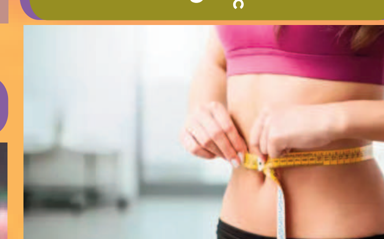


పోషకాల విషయాకొస్తే ఏ ఫుడ్ మంచిదో తెలుసుకోండి. పూర్తి గుడ్డులో 70 కేలరీలు ఉంటే విటమిన్ బి12 కూడా ఉంటుంది. దీంతో పాటు రైబోఫ్లేవిన్, కొలైన్, సెలీనియం, విటమిన్‌డితో పాటు లుటిన్, జియాక్సంతిన్‌లు ఉంటాయి. లుటిన్, జియాక్సంతిన్స్‌లు రెండు కంటి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. 28 గ్రాముల బాదంలో 160 కేలరీలతో పాటు విటమిన్ ఈ, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్‌లతో నిండి ఉంటాయి. వీటితో పాటు పాలీఫెనాల్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇవన్నీ గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి.

రెండింటిలో ఏవి మంచివి

రెండింటిలో గుడ్లలో ఎక్కువగా ప్రోటీన్ ఉంటుంది. దీనికి కారణం అందులోని అమైనో యాసిడ్ గుణాలు. ఇందులోని ప్రోటీన్ సులువుగా జీర్ణమవుతుంది. దీంతోపాటు మజిల్ బిల్డింగ్‌కి హెల్ప్ చేస్తుంది. వీటితో పాటు కొన్ని పోషకాలని అందిస్తాయి. మజిల్ బిల్డింగ్ కోసం గుడ్లని తీసుకోవచ్చు. దీనికి కారణం ఇందులోని హై క్వాలిటీ ప్రోటీన్స్. ఇవి మజిల్స్‌ని రిపేర్ చేసే అమైనో యాసిడ్స్ లూసిన్స్ ఉంటాయి. అథ్లెట్స్, బాడీ బిల్డర్స్ రెగ్యులర్‌గా గుడ్లని తింటే వర్కౌట్ తర్వాత అలసిన మజిల్స్ రికవరీ అవుతాయి.

బరువు తగ్గడం



ఇక బరువు తగ్గడానికి బాదం, గుడ్లు రెండు మంచివే. గుడ్లలో కేలరీలు తక్కువగా ఉండి ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తినగానే కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో గుడ్లు తింటే రోజంతా కేలరీలు తీసుకోవడాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. బాదంలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ హెల్దీ ఫ్యాట్స్‌ని అందిస్తాయి. దీంతో ఎక్కువగా తినరు. ఇందులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. దీంతో బరువుని మేనేజ్ చేయడంలో హెల్ప్ అవుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి

బాదంలో గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. దీనికి కారణం ఇందులోని అన్‌శాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్స్. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. దీంతోపాటు విటమిన్ ఈ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కారణంగా ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది.

మొత్తంగా

బాదం ప్లాంట్ బేస్డ్ ప్రోటీన్ సోర్స్ అని.. వీటిని వెజిటేరియన్స్, వీగన్ డైట్స్‌లో చేర్చుకుంటారు. ఇందులో హార్ట్ హెల్దీ ఫ్యాట్స్, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవన్నీ శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే, గుడ్లలో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా లభించినప్పటికీ గుడ్లు తినలేని వారు బాదంని హ్యాపీగా తినొచ్చు. ఇవి మంచి హెల్దీ స్నాక్ అని చెప్పొచ్చు. 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.